
東久留米市

健康に関する状況調査

報告書

平成27年3月

東久留米市

目次

I. アンケート調査結果

1. 調査概要.....	1
2. 高齢期.....	3
2-1. 結果の概要.....	3
2-1-1. 食事.....	3
2-1-2. 運動.....	6
2-1-3. 休養・心の健康.....	7
2-1-4. コミュニケーション・社会参加.....	8
2-1-5. 口腔ケア.....	8
2-1-6. たばこ・酒.....	9
2-1-7. 健康管理.....	11
2-2. 結果の詳細.....	12
2-2-0. 回答者の状況.....	12
2-2-1. 食事について.....	16
2-2-2. 運動について.....	21
2-2-3. 休養について.....	24
2-2-4. 心の健康について.....	25
2-2-5. コミュニケーション・社会参加について.....	28
2-2-6. 口腔ケアについて.....	29
2-2-7. たばこ・酒について.....	31
2-2-8. 健康管理について.....	34
2-2-9. 「わくわく健康プラン東くるめ」について.....	38
3. 青・壮年期.....	42
3-1. 結果の概要.....	42
3-1-1. 食事.....	42
3-1-2. 運動.....	45
3-1-3. 休養・心の健康.....	46
3-1-4. コミュニケーション・社会参加.....	47
3-1-5. 口腔ケア.....	47
3-1-6. たばこ・酒.....	49
3-1-7. 健康管理.....	50
3-2. 結果の詳細.....	51
3-2-0. 回答者の状況.....	51
3-2-1. 食事について.....	55
3-2-2. 運動について.....	60
3-2-3. 休養について.....	64
3-2-4. 心の健康について.....	65
3-2-5. コミュニケーション・社会参加について.....	68
3-2-6. 口腔ケアについて.....	69
3-2-7. たばこ・酒について.....	71
3-2-8. 健康管理について.....	74
3-2-9. 「わくわく健康プラン東くるめ」について.....	79

4. 思春期.....	83
4-1. 結果の概要.....	83
4-1-1. 食事.....	83
4-1-2. 運動.....	84
4-1-3. 休養・心の健康.....	84
4-1-4. コミュニケーション.....	86
4-1-5. 口腔ケア.....	86
4-1-6. たばこ・酒.....	87
4-1-7. 健康管理.....	88
4-2. 結果の詳細.....	89
4-2-0. 回答者の状況.....	89
4-2-1. 食事について.....	92
4-2-2. 運動について.....	94
4-2-3. 休養・心の健康について.....	95
4-2-4. コミュニケーションについて.....	99
4-2-5. 口腔ケアについて.....	100
4-2-6. たばこ・酒について.....	101
4-2-7. 健康管理について.....	104
4-2-8. 「わくわく健康プラン東くるめ」について.....	105
5. 中学生.....	109
5-1. 結果の概要.....	109
5-1-1. 食事.....	109
5-1-2. 運動.....	110
5-1-3. 休養・心の健康.....	110
5-1-4. コミュニケーション.....	112
5-1-5. 口腔ケア.....	112
5-1-6. たばこ・酒.....	112
5-1-7. 健康管理.....	113
5-2. 結果の詳細.....	114
5-2-0. 回答者の状況.....	114
5-2-1. 食事について.....	117
5-2-2. 運動について.....	119
5-2-3. 休養・心の健康について.....	120
5-2-4. コミュニケーションについて.....	124
5-2-5. 口腔ケアについて.....	125
5-2-6. たばこ・酒について.....	126
5-2-7. 健康管理について.....	128
6. 小学生.....	130
6-1. 結果の概要.....	130
6-1-1. 食事.....	130
6-1-2. 運動.....	131
6-1-3. 休養・心の健康.....	131
6-1-4. コミュニケーション.....	133
6-1-5. 口腔ケア.....	134
6-1-6. たばこ・酒.....	135
6-1-7. 健康管理.....	136
6-2. 結果の詳細.....	137
6-2-0. 回答者の状況.....	137

6-2-1. 食事について.....	140
6-2-2. 運動について.....	142
6-2-3. 休養・コミュニケーションについて.....	143
6-2-4. 口腔ケアについて.....	146
6-2-5. たばこ・酒について.....	148
6-2-6. 健康管理について.....	149
6-2-7. 保護者への質問.....	150

II. 資料編

アンケート調査票.....	157
---------------	-----

1. 調査概要

調査の目的

東久留米市では、市民・自治会・各組織団体・行政が協働して健康づくりの指針である健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ」を策定し、18年度から市民の健康づくり推進の取り組みを実施している。今回は、10年計画の最終評価を行うと共に、次期健康増進計画策定にむけ、子どもから高齢者までの健康に関する意識や生活習慣などの状況を把握するため、この調査を実施する。

調査対象及び調査方法

- ①高齢期、②青・壮年期、③思春期：無作為に抽出し調査を実施。
- ④中学生：全7中学校の2年生のうち1クラスずつを抽出し、調査を実施した。
- ⑤小学生・保護者：全13小学校の5年生のうち1クラスずつを抽出し、調査を実施した。

区分	発送数	回収数	回収率
① 高齢期	400	311	77.8%
② 青・壮年期	600	321	53.5%
③ 思春期	300	136	45.3%
④ 中学生	240	229	95.4%
⑤ 小学生・保護者	397	377	95.0%
合計	1937	1374	70.9%

調査期間

平成26年9月1日～9月30日

■報告書を見る際の注意点

【数値の見方】

- 調査結果の数値は、回答率（%：パーセント）で表示している。%の母数は、その質問項目に該当する回答者の総数であり、その数はNで表示している。
- %の数値は、小数第2位を四捨五入し、少数第1位までを表示している。このため各回答の数値の合計が必ずしも100%とならない場合がある。
- 全体には属性無回答を含むため、男女別或いは年齢別の属性別計の数と一致しない。また、全体の回答割合（%）が属性別の平均と一致しない場合がある。
- 回答は、単数回答（○はひとつ）と複数回答（あてはまるものすべてに○）の選択式の回答と、具体的に意見等を回答する場合がある。複数回答設問の場合は、その回答割合（%）の合計は100%を超えることがある。

2. 高齢期

2-1. 結果の概要

2-1-1. 食事

食事の楽しさ

食事の時間が楽しみだと感じる人の割合は、22年度は男女ともに9割以上だったが、26年度は男性83.3%、女性81.7%となっている。1日1回は30分以上かけてゆっくり食事をしている人の割合は、26年度は、男性53.5%、女性70.3%となっている。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
食事の時間が楽しみだと感じる人の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	男 92.5% 女 84.9%	男 92.3% 女 93.8%	男 83.3% 女 81.7%	男 93% 女 90%
1日1回は30分以上かけてゆっくり食事をしている人の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	—	—	男 53.5% 女 70.3%	—

食事における生活習慣

毎日朝食を食べている人の割合は、26年度は、男性92.4%、女性89.9%となっている。1日5皿以上野菜料理を食べる人の割合は、26年度は「どちらかといえば、当てはまる」を含めると、男性49.3%、女性58.9%で、男女とも目標値に達している。26年度は、家庭の食事は外食に比べて味付けが薄い人の割合は、男性70.8%、女性が81.6%、1日2回以上は主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合は、男性76.3%、女性78.4%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
毎日朝食を食べている人の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	男 91.6% 女 95.0%	男 94.6% 女 95.3%	男 92.4% 女 89.9%	男 95% 女 98%
1日5皿以上野菜料理を食べる人の割合	男 18.5% 女 18.0%	男 15.4% 女 26.6%	—	男 40% 女 40%
※26年度は「どちらかといえば、当てはまる」を含める	—	—	男 49.3% 女 58.9%	
家庭の食事は外食に比べて味付けが薄い人の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	—	—	男 70.8% 女 81.6%	—
好き嫌いなく何でも食べる人の割合	男 89.9% 女 86.4%	男 94.6% 女 82.8%	—	男 95% 女 95%
1日2回以上は主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	—	—	男 76.3% 女 78.4%	—

カロリーのとりすぎへの配慮など

26年度は、カロリーをとりすぎないように気をつけている人の割合は、男性 70.1%、女性 81.6%、揚げものをとりすぎないように気をつけている人の割合は、男性 73.6%、女性 87.4%となっている。

項目	18年度実績	22年度実績	26年度実績	27年度目標
お腹いっぱい食べる人の割合	男 70.6% 女 67.7%	男 68.4% 女 85.1%	—	男 60% 女 60%
カロリーをとりすぎないように気をつけている人の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	—	—	男 70.1% 女 81.6%	—
揚げものをとりすぎないように気をつけている人の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	—	—	男 73.6% 女 87.4%	—

食生活に関連する地域の状況

26年度は、地域で栄養・調理について情報を得る機会がある人の割合は、男性 23.6%、女性 29.7%、市内の地場産野菜直販所を利用している人の割合は、男性 61.1%、女性 74.7%となっている。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
地域で栄養・調理について情報を得る機会がある人の割合	男 20.2% 女 28.1%	男 16.9% 女 22.7%	男 23.6% 女 29.7%	男 50% 女 50%
市内の地場産野菜直販所を利用している人の割合 ※「時々利用している」を含める	男 60.5% 女 64.0%	男 59.2% 女 75.8%	男 61.1% 女 74.7%	男 70% 女 75%

2-1-2. 運動

身体を動かすことや体力について

気持ちよく体を動かすことができる人の割合は、男性は22年度の84.6%から減り、26年度は69.5%となっており、女性は22年度は84.4%、26年度は78.5%となっている。年齢相応の体力があると思っている人の割合は、26年度は、男性75.0%、女性77.8%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
気持ちよく体を動かすことができる人の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	男 84.9% 女 76.2%	男 84.6% 女 84.4%	男 69.5% 女 78.5%	男 90% 女 85%
膝痛や腰痛で外出に支障がある人の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	男 25.2% 女 41.0%	男 31.5% 女 34.4%	男 29.9% 女 25.9%	男 20% 女 30%
年齢相応の体力がある人の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	—	—	男 75.0% 女 77.8%	—

日常の中での運動習慣

日常生活の中で体を動かすことを心がけている人の割合は、男性は18年度の90.0%から減り、26年度は76.4%となっており、女性は26年度は86.1%となっている。1日30分以上の運動を週2回以上している割合の人は、26年度は「どちらかといえば、当てはまる」を含めると、男性61.8%、女性65.2%であり、女性は目標値に達している。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
日常生活の中で体を動かすことを心がけている人の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	男 90.0% 女 87.1%	男 87.7% 女 88.2%	男 76.4% 女 86.1%	男 90%以上 女 90%以上
1日30分以上の運動を週2回以上している人の割合 ※26年度は「どちらかといえば、当てはまる」を含める	男 70.6% 女 58.3%	男 60.8% 女 67.2%	男 61.8% 女 65.2%	男 80% 女 65%

運動習慣のための仲間と環境

26年度は、一緒に運動をする人(仲間)がいる人の割合は、男性28.5%、女性42.4%となっている。運動できる施設や場、公園や散歩道などが身近にある人の割合は、男性81.3%、女性85.4%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
一緒に運動をする人(仲間)がいる人の割合	男 37.0% 女 36.7%	男 45.4% 女 45.3%	男 28.5% 女 42.4%	男 45% 女 45%
運動できる施設や場、公園や散歩道などが身近にある人の割合	男 87.4% 女 77.0%	男 90.8% 女 85.9%	男 81.3% 女 85.4%	男 90% 女 85%

2-1-3. 休養・心の健康

睡眠や疲れに関すること

26年度は、睡眠が十分にとれていると思う人の割合は、男性 85.5%、女性 82.9%となっている。いつも疲れを感じる人がいる人の割合は、男性が 9.0%、女性が 12.0%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
すっきり目覚めることができる人の割合	男 87.4% 女 84.2%	男 88.4% 女 88.3%	—	男 90% 女 90%
いつも睡眠が十分にとれていると思う人の割合 ※「どちらかといえば、とれている」も含める	—	—	男 85.5% 女 82.9%	—
いつも疲れを感じる人がいる人の割合	—	—	男 9.0% 女 12.0%	—

心の健康状態

26年度は、最近1ヶ月間にストレスやイライラを感じたことのある人の割合は、男性 57.6%、女性 61.4%となっている。ふだんの心の状態がよいと感じている人の割合は、男性 87.5%、女性 83.5%である。また、悩みやストレスの解消法がある人の割合は、男性 76.4%、女性 88.6%となっている。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
ストレスを処理できていると思う人の割合	男 78.1% 女 72.0%	男 80.0% 女 79.7%	—	男 85% 女 80%
最近1ヶ月間に、ストレスやイライラを感じたことのある人の割合 ※「たびたびある」と「たまにある」の合計	—	—	男 57.6% 女 61.4%	—
ふだんの心の状態がよいと感じている人の割合 ※「どちらかといえば、よいと思う」を含める	—	—	男 87.5% 女 83.5%	—
悩みやストレスの解消法がある人の割合 ※「何もしない」「解消できていない」「無回答」を除いた値	—	—	男 76.4% 女 88.6%	—

悩みなどの相談先

悩みや不安をだれか（どこか）に相談する人の割合は、26年度は、男性 79.8%、女性 87.3%となっている。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
悩みなどがあるとき人に相談しようと思う人の割合	男 30.2% 女 56.8%	男 46.9% 女 60.2%	—	男 40% 女 70%
悩みや不安をだれか(どこか)に相談する人の割合 ※「相談できる人がいない、誰に相談してよいかわからない」「誰にも相談しない、相談したくない」「無回答」を除いた値	—	—	男 79.8% 女 87.3%	—

2-1-4. コミュニケーション・社会参加

家族、仲間、地域の人とのコミュニケーション

26年度は、家族や仲間とのコミュニケーションがとれている人の割合は、男性 84.0%、女性 89.8%となっている。地域の人との交流がある人の割合は、男性 50.0%、女性 70.9%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
家族や仲間とのコミュニケーションがとれている人の割合 ※「どちらかといえば、とれている」を含める	男 80.7% 女 87.0%	男 85.4% 女 89.8%	男 84.0% 女 89.8%	男 90% 女 95%
近所の人と助け合う関係がある人の割合	男 68.9% 女 74.1%	男 68.4% 女 73.4%	—	男 75% 女 80%
地域の人との交流がある人の割合 ※「どちらかといえば、ある」を含める	—	—	男 50.0% 女 70.9%	—

2-1-5. 口腔ケア

口腔ケアのための生活習慣

26年度は、1日1回5分以上の歯みがき習慣のある人の割合は、男性 35.4%、女性 43.0%となっている。1年に1回以上定期的に歯科健診を受けている人の割合は、男性 34.0%、女性 40.5%で、フロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使用している人の割合は、男性 25.7%、女性 41.1%となっている。

また、しっかり噛むことができる人の割合は、男性は18年度の79.0%から増え、26年度は87.5%となっており、26年度は女性 85.4%となっている。歯周病予防が体の健康管理に大切だと思う人の割合は、26年度は、男性 94.4%、女性 97.5%となっており、女性は目標値に達している。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
毎日口のなかの手入れをしている人の割合	男 83.2% 女 90.6%	男 90.8% 女 94.5%	—	男 90% 女 95%
1日1回5分以上の歯みがき習慣のある人の割合 ※複数回答のうちの一つ	—	—	男 35.4% 女 43.0%	—
1年に1回以上定期的に歯科健診を受けている人の割合	男 46.2% 女 54.0%	男 51.5% 女 58.6%	—	男 70% 女 80%
※複数回答のうちの一つ	—	—	男 34.0% 女 40.5%	—
フロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使用している人の割合 ※複数回答のうちの一つ	—	—	男 25.7% 女 41.1%	—
しっかり噛むことができる人の割合 ※「どちらかといえば、できる」を含める	男 79.0% 女 83.5%	男 82.3% 女 85.2%	男 87.5% 女 85.4%	男 90% 女 90%
歯周病予防が体の健康管理に大切だと思う人の割合 ※「どちらかといえば、思う」を含める	男 94.1% 女 88.5%	男 89.3% 女 94.6%	男 94.4% 女 97.5%	男 95% 女 95%

2-1-6. たばこ・酒

喫煙の習慣について

26年度は、たばこを吸っている人の割合は、男性 20.1%、女性 6.3%となっている。喫煙者のうち、たばこのやめ方を指導してくれる所を知っている人の割合は男性 55.2%、女性 50.0%で、男女ともに目標値に達している。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
たばこを吸っている人の割合	男 21.8% 女 3.6%	男 11.5% 女 5.5%	男 20.1% 女 6.3%	男 15% 女 2%
たばこを吸う時は周囲へ配慮をしている人の割合 ※喫煙者のみ回答	男 84.6% 女 100.0%	男 73.3% 女 85.7%	男 82.7% 女 100.0%	男 100% 女 100%
たばこのやめ方を指導してくれる所を知っている人の割合 ※喫煙者のみ回答	男 7.7% 女 20.0%	男 33.3% 女 14.3%	男 55.2% 女 50.0%	男 40% 女 40%

飲酒の習慣について

お酒を飲まない日が週2日以上ある人の割合は、26年度は、男性68.7%、女性82.3%となっている。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
お酒を飲まない日が週2日以上ある人の割合 ※「毎晩飲む」「無回答」を除いた値	男 58.8% 女 82.7%	男 64.6% 女 90.6%	男 68.7% 女 82.3%	男 70% 女 85%

2-1-7. 健康管理

健康管理について

26年度は、年1回健診を受けている人の割合は、男性79.9%、女性82.9%となっている。生活習慣病のない人の割合は、男性36.1%、女性34.2%となっており、生活習慣病のある人で定期的に受診している人の割合は、男性91.8%、女性93.1%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
自分でふだん健康だと思っている人の割合 ※「どちらかといえば、思う」を含める	男 77.3% 女 70.5%	男 81.6% 女 73.5%	男 75.7% 女 76.0%	男 85% 女 90%
年1回健診を受けている人の割合	男 76.5% 女 78.4%	男 83.1% 女 80.5%	男 79.9% 女 82.9%	男 85% 女 85%
健康診断の結果を見て生活習慣を改善しようと思った人の割合 ※健康診断を定期的に受けている人のみ回答 ※「少し改善しようと思った」を含める	—	—	男 74.4% 女 71.2%	—
生活習慣病がない人の割合	男 44.5% 女 45.3%	男 54.6% 女 41.1%	男 36.1% 女 34.2%	男 100% 女 100%
定期的に受診している人の割合 ※生活習慣病のある人のみ回答	男 94.8% 女 97.0%	男 98.0% 女 94.9%	男 91.8% 女 93.1%	男 100% 女 100%
自分の健康管理に相談にのってくれるかかりつけ医師などがある人の割合	男 75.6% 女 75.5%	男 73.1% 女 79.7%	男 68.8% 女 78.5%	男 100% 女 100%

生活習慣病に関する新たな知識について

慢性閉塞性肺疾患の内容を知っている人の割合は、男性29.9%、女性31.6%となっている。ロコモティブシンドロームの内容を知っている人の割合は、男性23.6%、女性28.5%である。

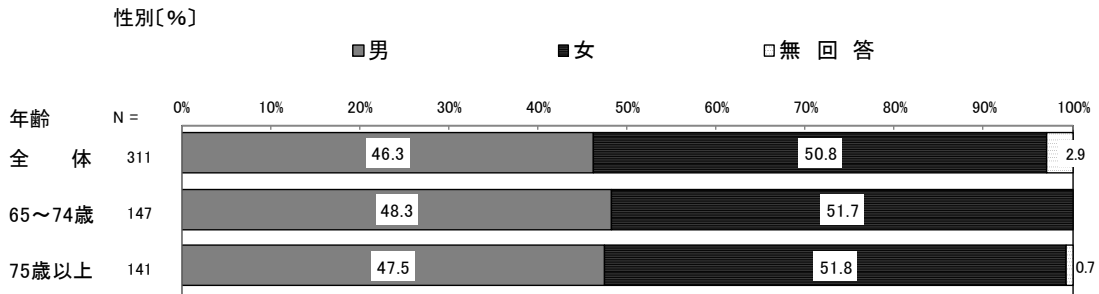
項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
慢性閉塞性肺疾患の内容を知っている人の割合	—	—	男 29.9% 女 31.6%	—
ロコモティブシンドロームの内容を知っている人の割合	—	—	男 23.6% 女 28.5%	—

2-2. 結果の詳細

2-2-0. 回答者の状況

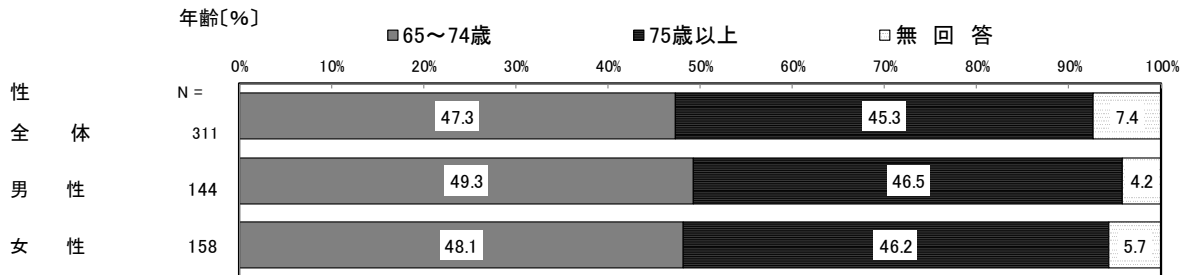
F 1 性別を教えてください

男性 46.3%、女性 50.8%となっている。



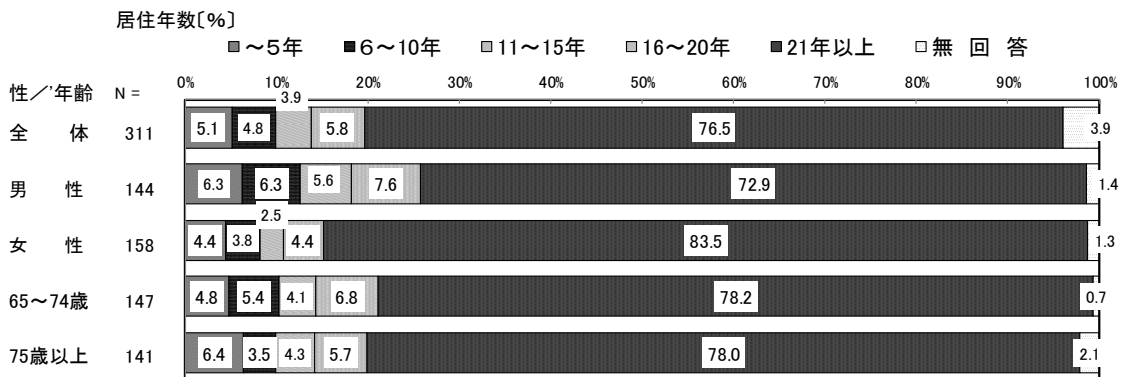
F 2 年齢を教えてください

平均年齢は男性が 74.6 歳、女性が 74.8 歳である。



F 3 東久留米市に住んで何年くらいですか

全体では「21年以上」が 76.5%と最も多い。居住年数の平均は 34.8 年となっている。



F 4 現在お住まいの町名をお答えください

居住地区[%]

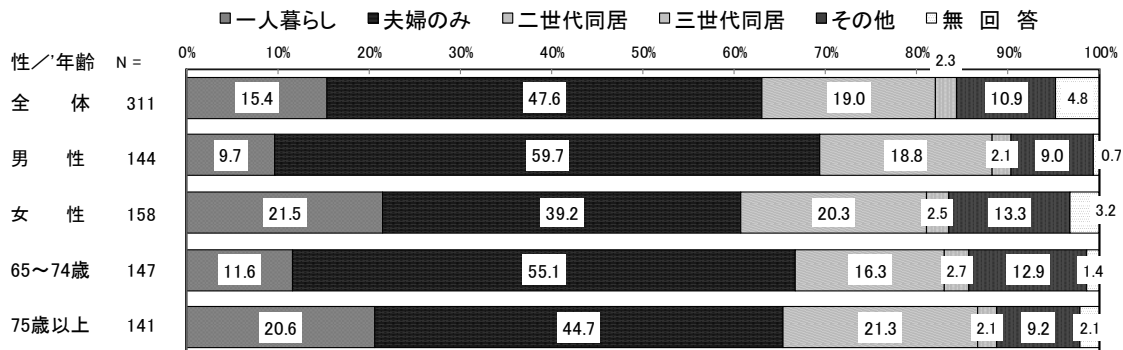
性/年齢	上の原	神宝町	金山町	水川台	大門町	浅間町	新川町	東本町	学園町	団地ひばりが丘	南沢	南町
全体(N=311)	2.3	1.9	2.3	2.3	2.3	4.8	2.3	1.0	2.9	2.3	4.8	5.8
男性(N=144)	1.4	1.4	3.5	2.1	2.1	5.6	2.8	1.4	2.8	2.8	4.2	4.9
女性(N=158)	3.2	2.5	1.3	2.5	2.5	4.4	1.9	0.6	3.2	1.9	5.7	7.0
65~74歳(N=147)	1.4	2.0	4.1	1.4	2.7	5.4	2.0	0.7	3.4	2.0	4.1	9.5
75歳以上(N=141)	3.5	2.1	0.7	2.8	2.1	5.0	2.8	0.7	2.8	2.8	6.4	2.1

性/年齢	前沢	滝山	弥生	野火止	八幡町	下里	柳窪	小山	幸町	本町	中央町	無回答
全体(N=311)	6.1	10.6	1.3	0.6	5.1	11.3	4.8	2.9	5.5	7.4	7.1	2.6
男性(N=144)	6.3	10.4	2.1	0.7	4.9	13.2	4.2	3.5	7.6	6.3	6.3	0.0
女性(N=158)	6.3	11.4	0.6	0.6	5.7	9.5	5.7	2.5	3.8	8.9	8.2	0.0
65~74歳(N=147)	6.1	11.6	1.4	0.7	4.1	12.9	6.1	2.0	4.8	5.4	6.1	0.0
75歳以上(N=141)	6.4	10.6	1.4	0.7	6.4	9.9	4.3	3.5	6.4	9.2	7.1	0.0

F 5 あなたの家族構成はどれにあたりますか

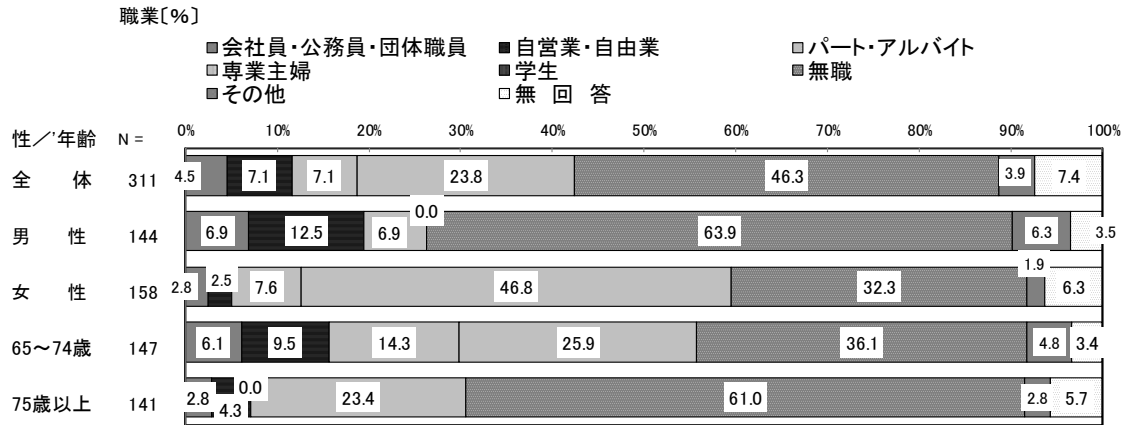
全体では、最も多いのは「夫婦のみ」の47.6%、次いで「二世世代同居」19.0%、「一人暮らし」15.4%となっている。

家族構成[%]



F6 あなたの職業はどれにあたりますか

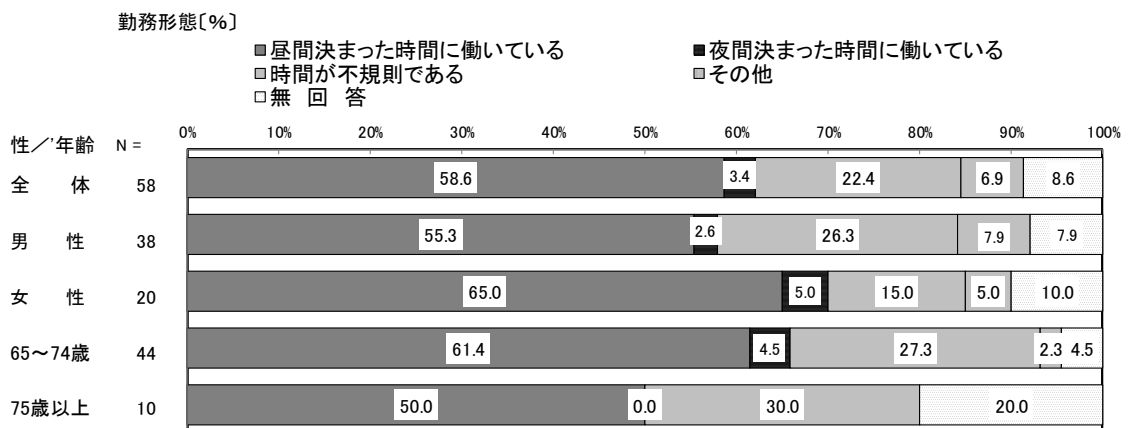
全体では、最も多いのは「無職」が46.3%、次いで「専業主婦」23.8%、「自営業・自由業」「パート・アルバイト」がともに7.1%となっている。男性は「無職」が63.9%、女性は「専業主婦」が46.8%で最も多くなっている。無職は65～74歳で36.1%、75歳以上では61.0%となっている。



【F6で「会社員・公務員・団体職員」「自営業・自由業」「パート・アルバイト」のいずれかを回答した方】

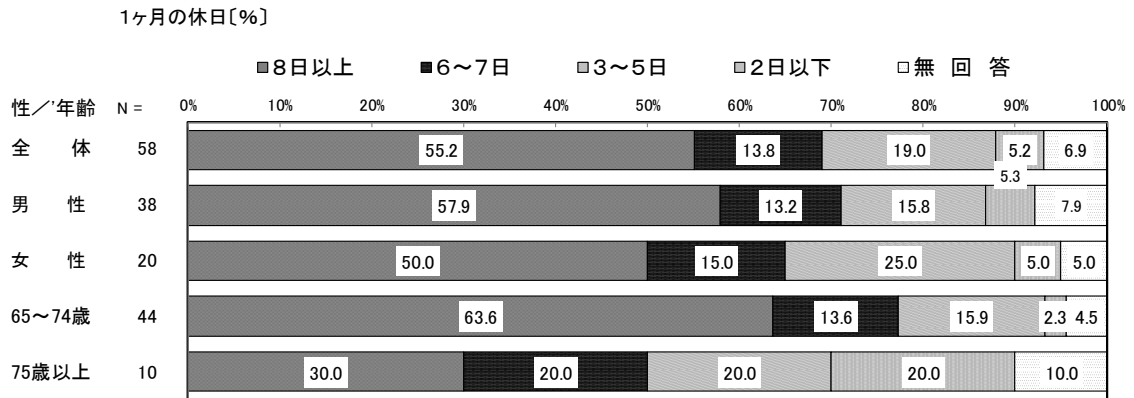
副問1 勤務形態はどれにあたりますか

全体では最も多いのは「昼間決まった時間に働いている」が58.6%、次いで「時間が不規則である」が22.4%となっている。男女ともに最も多いのは「昼間決まった時間に働いている」で男性55.3%、女性65.0%となっている。



副問2 1ヶ月の休日は、平均して何日くらいですか

全体では、最も多いのは「8日以上」が55.2%、次いで「3～5日」が19.0%、「6～7日」が13.8%、「2日以下」が5.2%となっている。「8日以上」は男性57.9%、女性50.0%となっている。



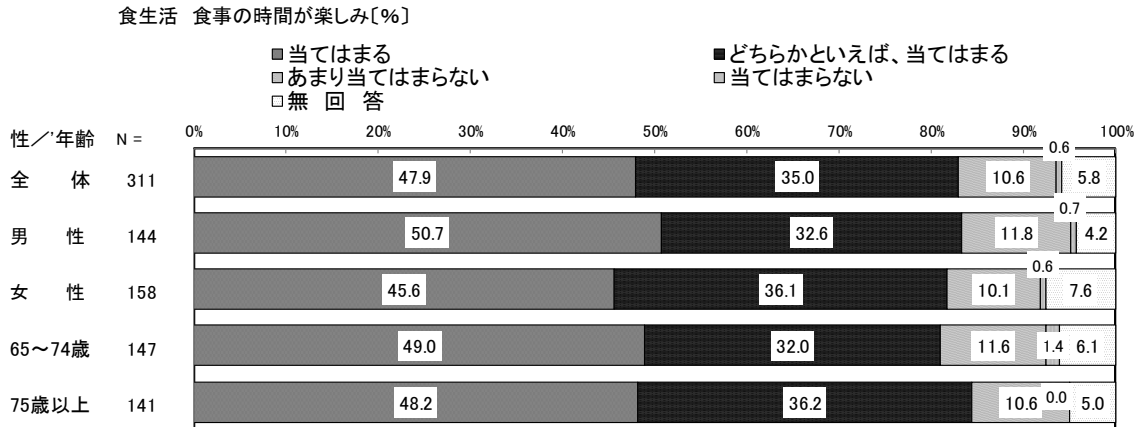
2-2-1. 食事について

問1 ふだんの食生活について、それぞれ当てはまるものをお答えください

A 食事の時間が楽しみ

『楽しみ』は全体では82.9%、男性83.3%、女性81.7%、年齢別では65～74歳81.0%、75歳以上84.4%となっている。

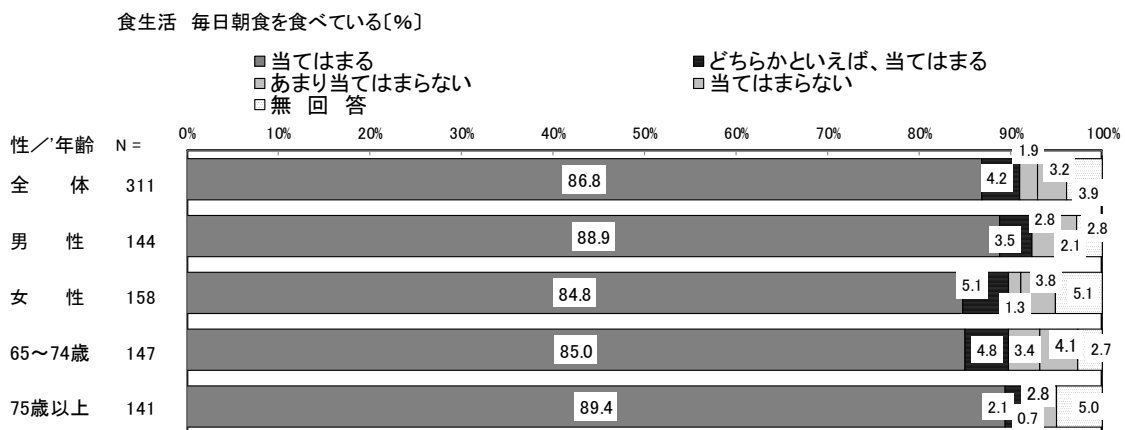
(注)『楽しみ』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計



B 毎日朝食を食べている

『食べている』は全体では91.0%、男性92.4%、女性89.9%、年齢別では、65～74歳89.8%、75歳以上91.5%となっている。

(注)『食べている』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計

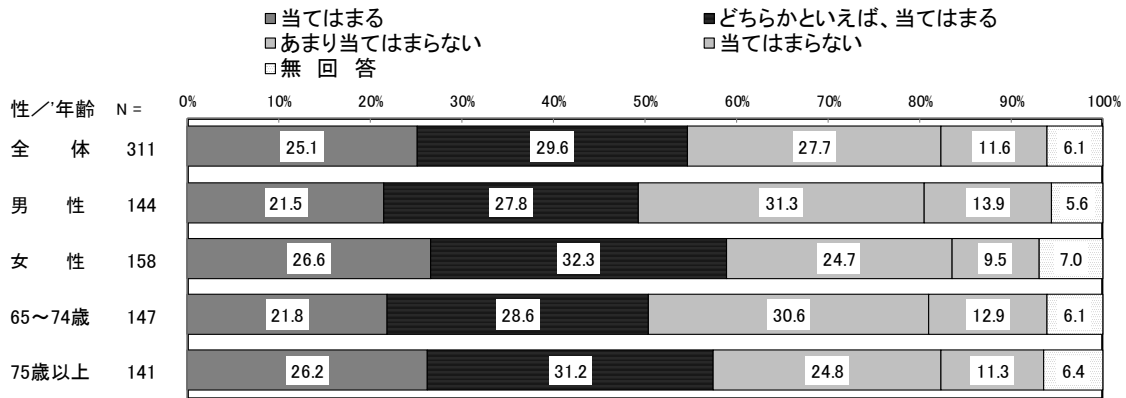


C 1日5皿以上は野菜料理を食べている

『食べている』は全体では54.7%、男性49.3%、女性58.9%、年齢別では65～74歳50.4%、75歳以上57.4%となっている。

(注)『食べている』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計

食生活 1日5皿以上は野菜を食べている[%]

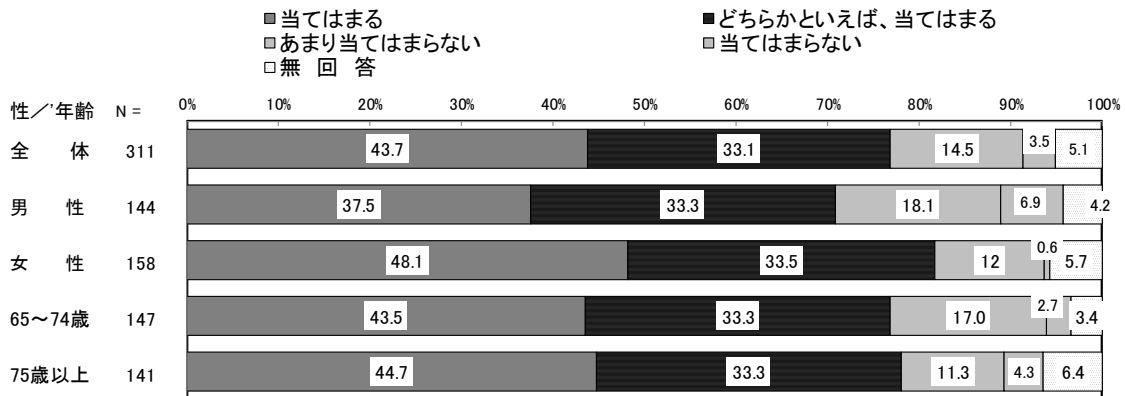


D 家庭の食事は外食に比べて味つけが薄い

『味つけが薄い』は全体では76.8%、男性70.8%、女性81.6%、年齢別では65~74歳76.8%、75歳以上78.0%となっている。

(注)『味つけが薄い』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計

食生活 家庭の食事は外食に比べて味つけが薄い[%]

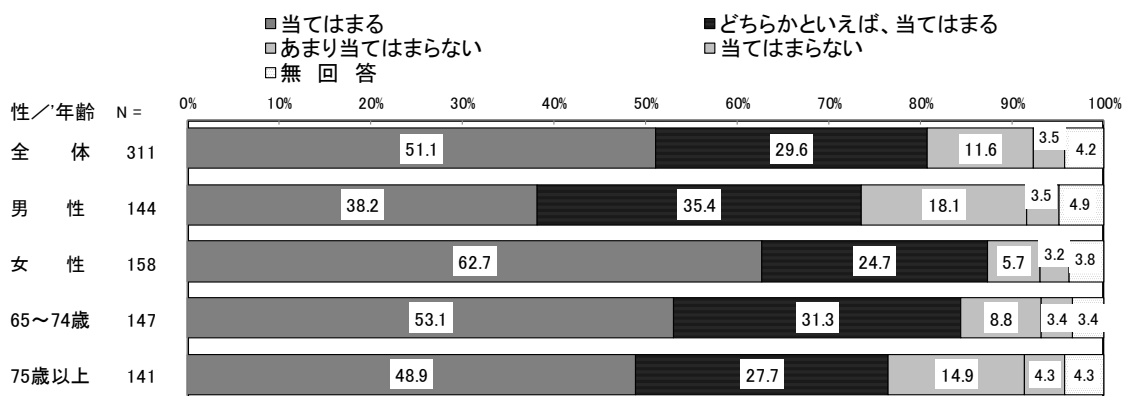


E 揚げものを取りすぎないように気をつけている

『気をつけている』は全体では80.7%、男性73.6%、女性87.4%、年齢別では65~74歳84.4%、75歳以上76.6%となっている。

(注)『気をつけている』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計

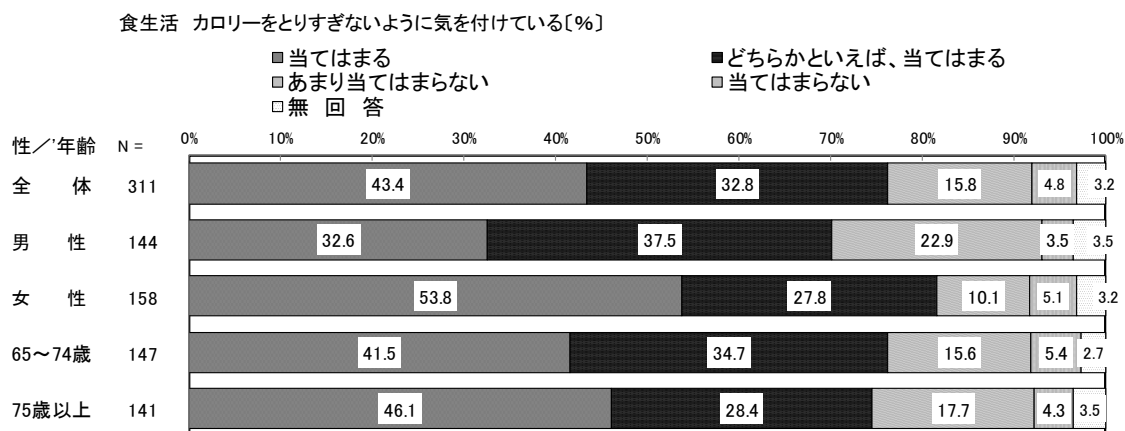
食生活 揚げものを取りすぎないように気をつけている[%]



F カロリーを取りすぎないように気を付けている

『気を付けている』は全体では 76.2%、男性 70.1%、女性 81.6%、年齢別では 65～74 歳 76.2%、75 歳以上 74.5%となっている。

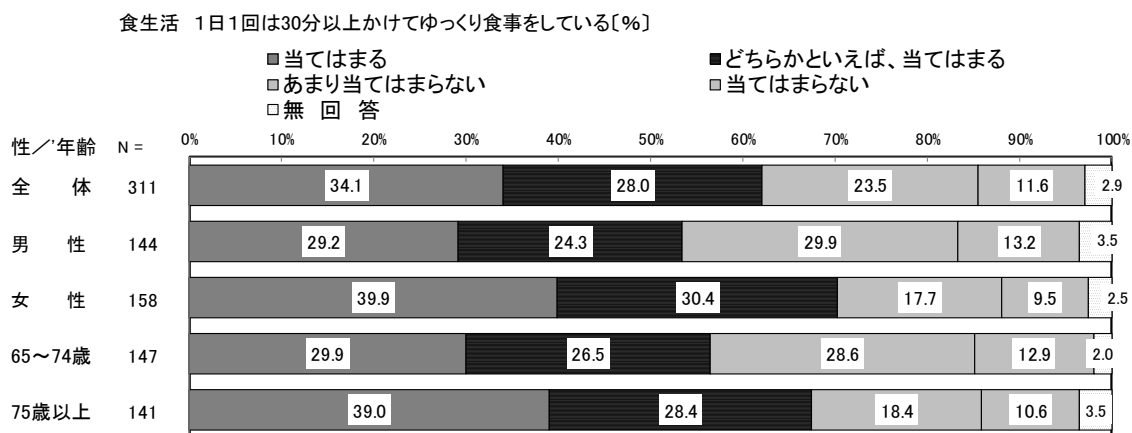
(注) 『気をつけている』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計



G 1日1回は30分以上かけてゆっくり食事をしている

『ゆっくり食事をしている』は全体では 62.1%、男性 53.5%、女性 70.3%、年齢別では 65～74 歳 56.4%、75 歳以上 67.4%となっている。

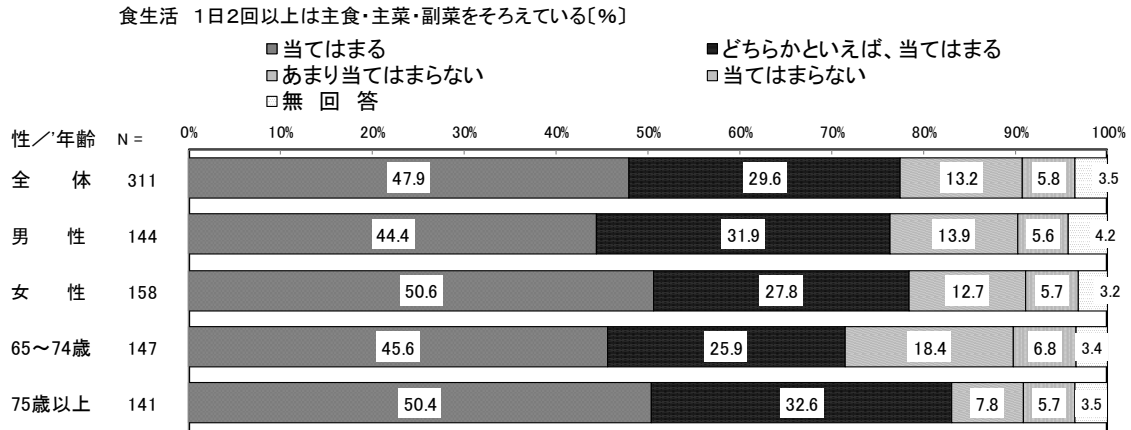
(注) 『ゆっくり食事をしている』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計



H 1日2回以上は主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている

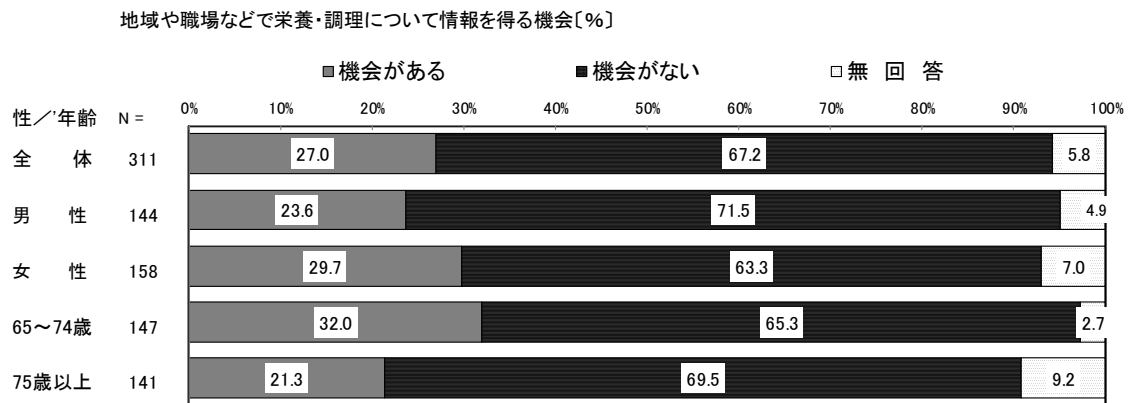
『している』は全体では77.5%、男性76.3%、女性78.4%、年齢別では65～74歳71.5%、75歳以上83.0%となっている。

(注)『している』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計



問2 地域や職場などで栄養・調理について情報を得る機会がありますか

「機会がある」は全体では27.0%、男性23.6%、女性29.7%、年齢別では65～74歳32.0%、75歳以上21.3%となっている。

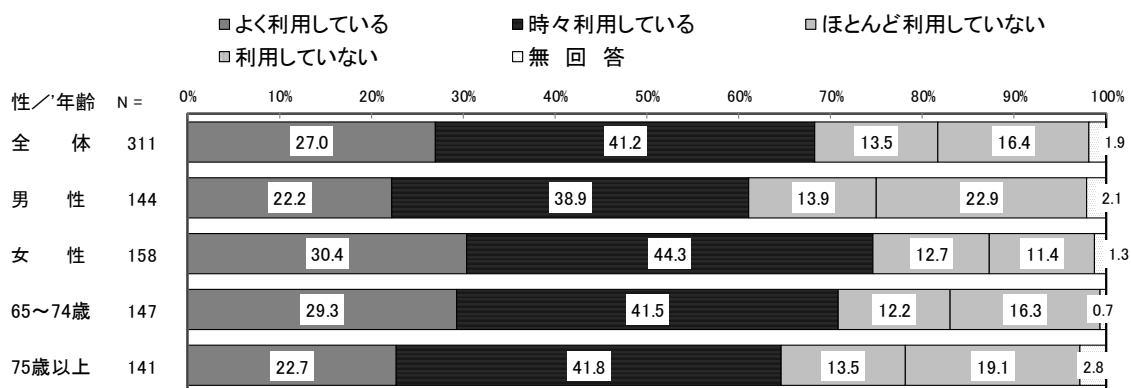


問3 市内の地場産野菜直販所を利用していますか

『利用している』は全体では68.2%、男性61.1%、女性74.7%、年齢別では65～74歳70.8%、75歳以上64.5%となっている。

(注) 『利用している』は「よく利用している」と「時々利用している」の合計

市内の地場産野菜直販所の利用[%]



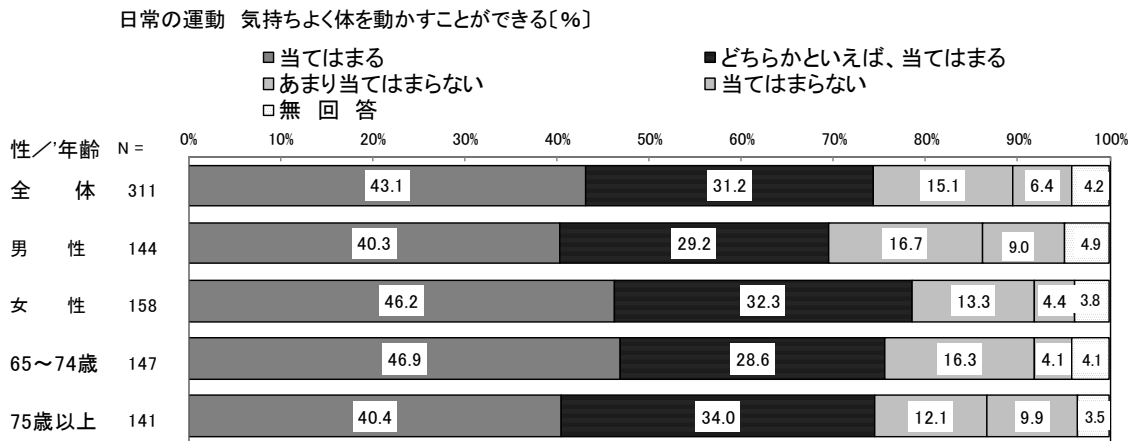
2-2-2. 運動について

問4 日常の運動やあなたの体力について、それぞれ当てはまるものをお答えください

A 気持ちよく体を動かすことができる

『できる』は全体では74.3%、男性69.5%、女性78.5%、年齢別では65～74歳75.5%、75歳以上74.4%となっている。

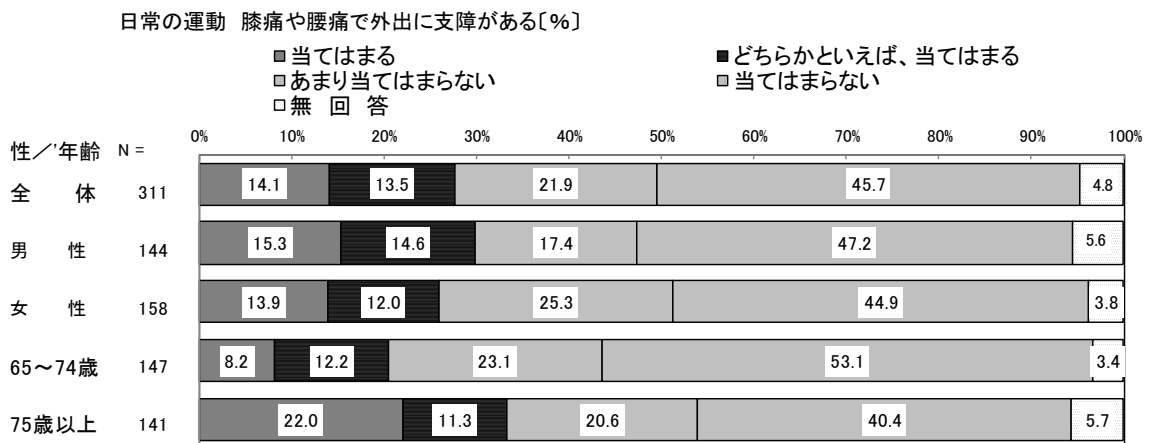
(注)『できる』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計



B 膝痛や腰痛で外出に支障がある

『支障がある』は全体では27.6%、男性29.9%、女性25.9%、年齢別では65～74歳20.4%、75歳以上33.3%となっている。

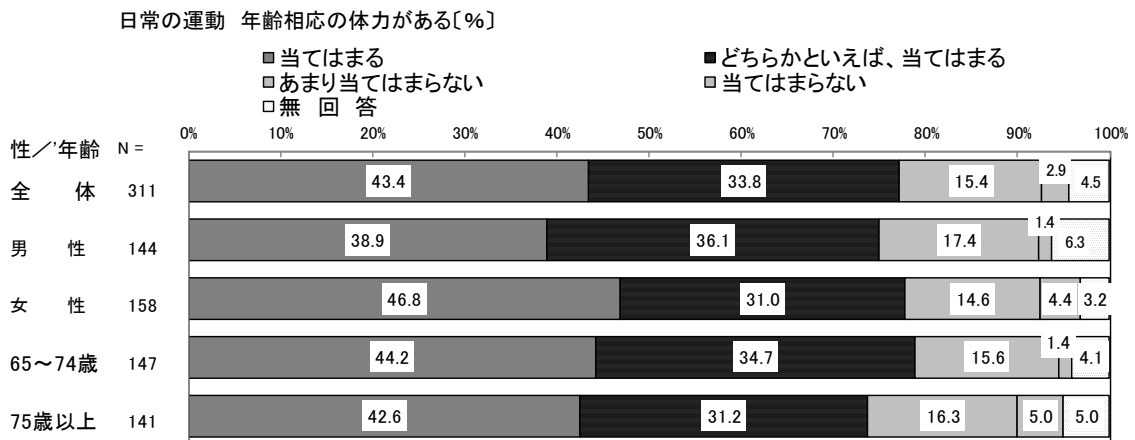
(注)『支障がある』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計



C 年齢相応の体力がある

『体力がある』は全体では77.2%、男性75.0%、女性77.8%、年齢別では65～74歳78.9%、75歳以上73.8%となっている。

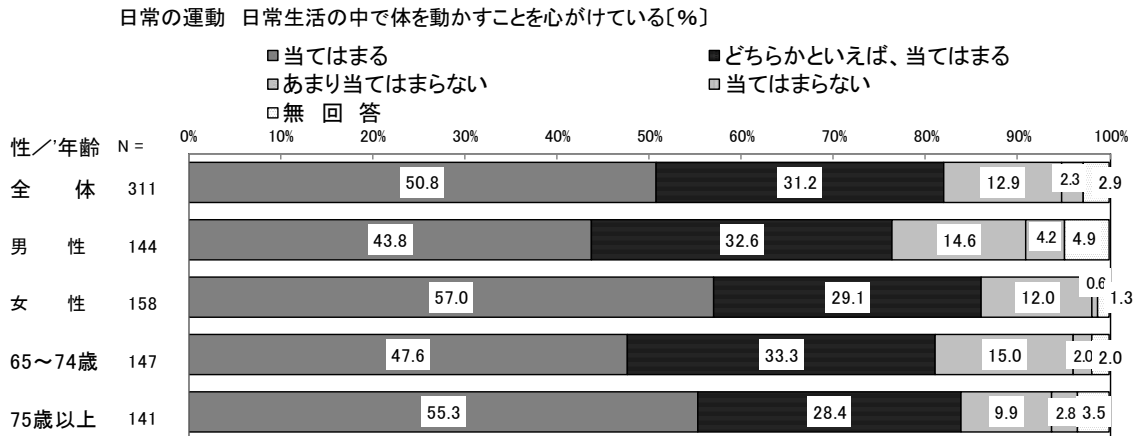
(注)『体力がある』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計



D 日常生活の中で体を動かすことを心がけている

『心がけている』は全体では82.0%、男性76.4%、女性86.1%、年齢別では65～74歳80.9%、75歳以上83.7%となっている。

(注)『心がけている』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計

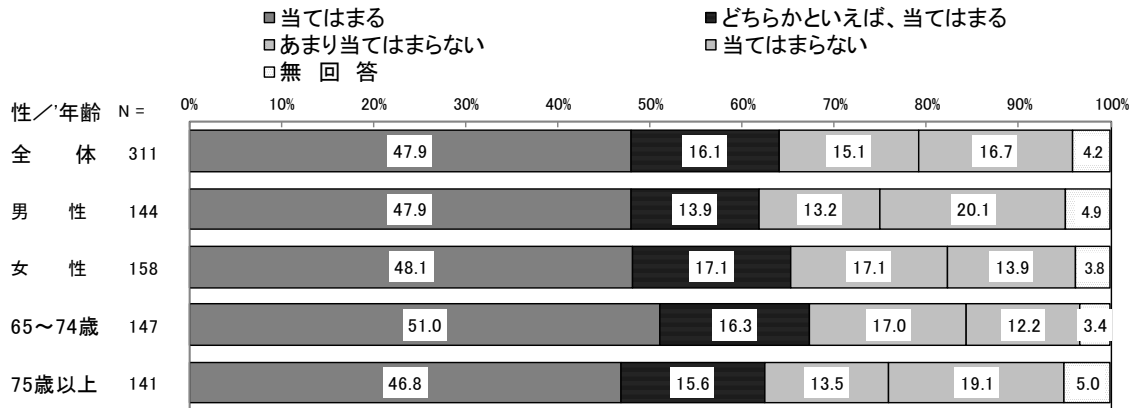


E 1日30分以上の運動(ウォーキングを含む)を週2回以上している

『している』は、全体では64.0%、男性61.8%、女性65.2%、年齢別では65～74歳67.3%、75歳以上62.4%となっている。

(注)『している』は「あてはまる」と「どちらかといえば、あてはまる」の合計

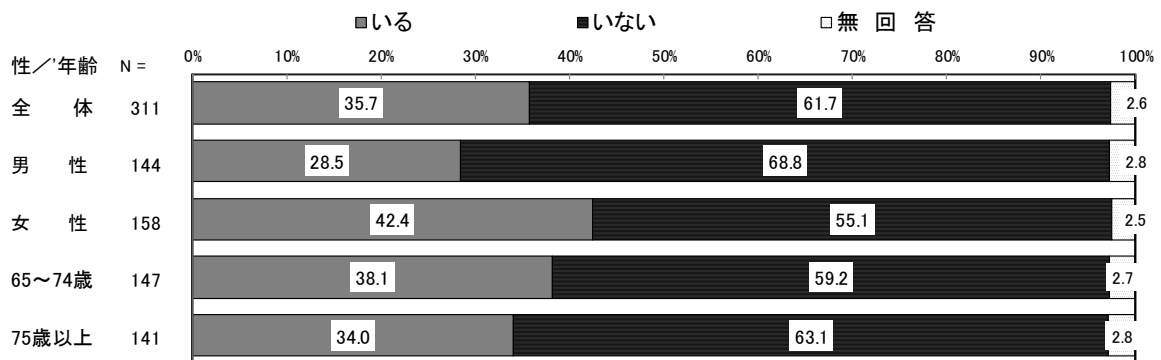
日常の運動 1日30分以上の運動を週2回以上している[%]



問5 一緒に運動をする仲間はいますか

「いる」は全体では 35.7%、男性 28.5%、女性 42.4%、年齢別では 65~74 歳 38.1%、75 歳以上 34.0%となっている。

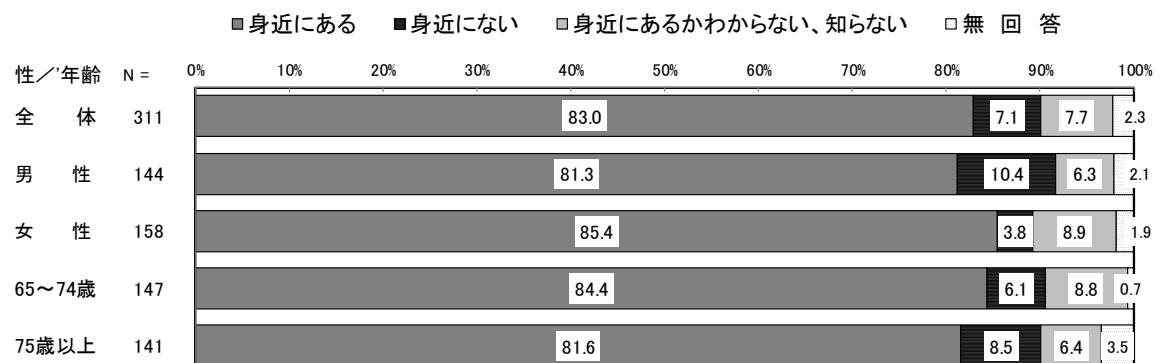
一緒に運動をする仲間[%]



問6 運動（体を動かす）できる施設や場、公園や散歩道などが身近にありますか

「身近にある」は全体では 83.0%、男性 81.3%、女性 85.4%、年齢別では 65~74 歳 84.4%、75 歳以上 81.6%となっている。

運動できる施設や場、公園や散歩道などが身近にある[%]

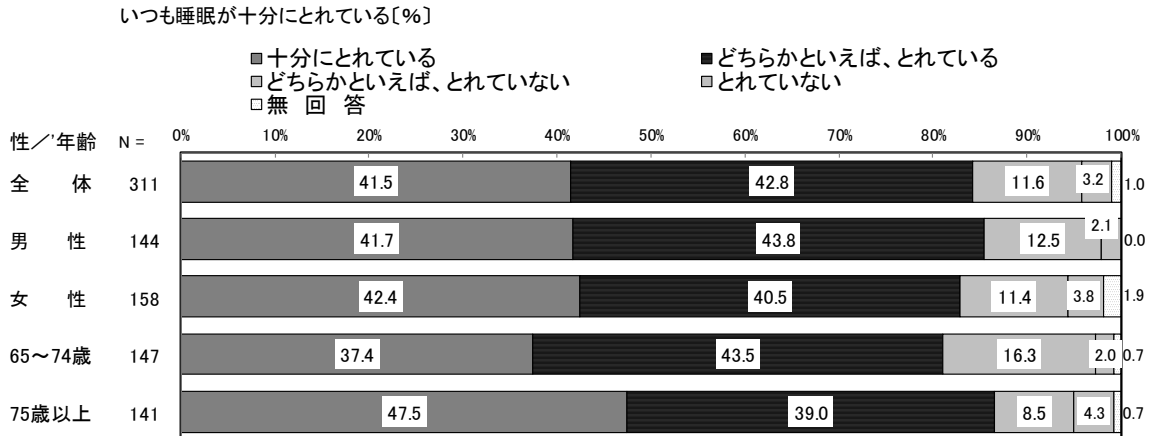


2-2-3. 休養について

問7 いつも睡眠が十分にとれていると思いますか

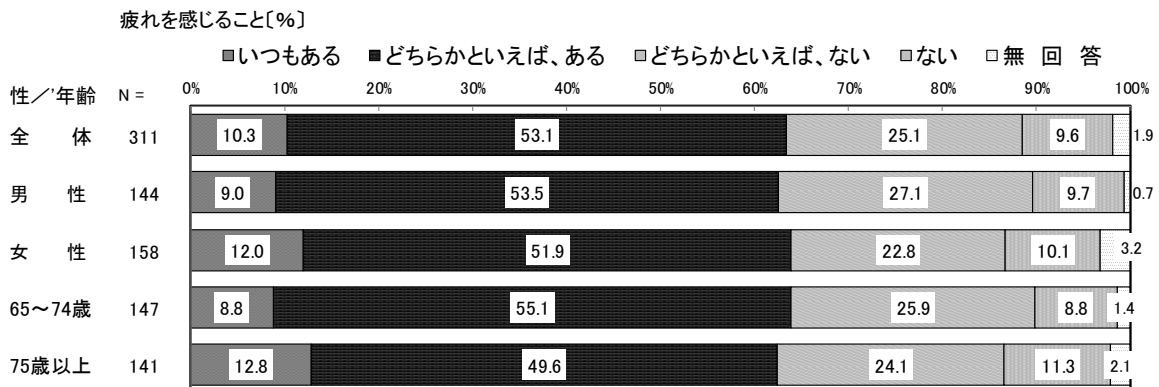
『とれている』は全体では84.3%、男性85.5%、女性82.9%、年齢別では65～74歳80.9%、75歳以上86.5%となっている。

(注)『とれている』は「十分にとれている」と「どちらかといえば、とれている」の合計



問8 疲れを感じることはありませんか

「いつもある」は全体では10.3%、男性9.0%、女性12.0%、年齢別では65～74歳8.8%、75歳以上12.8%となっている。

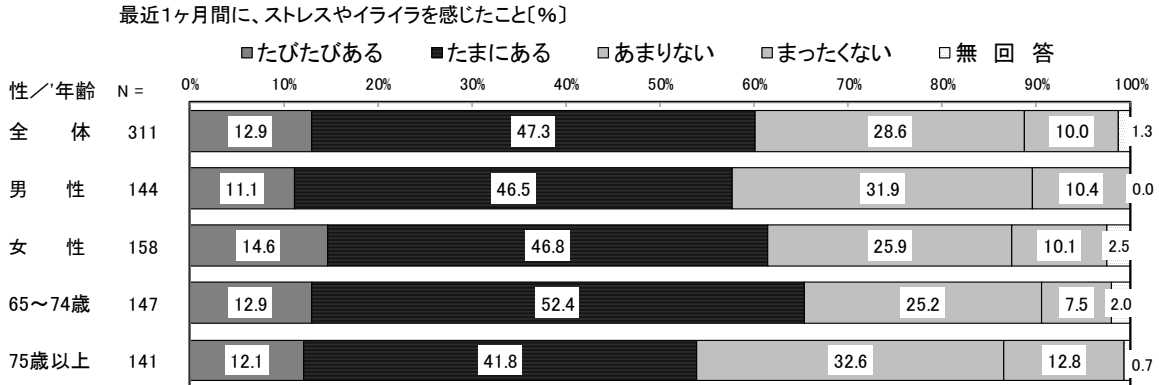


2-2-4. 心の健康について

問9 最近1ヶ月間に、ストレスやイライラを感じたことがありますか

『感じたことがある』は全体では60.2%、男性57.6%、女性61.4%、年齢別では65～74歳65.3%、75歳以上53.9%となっている。

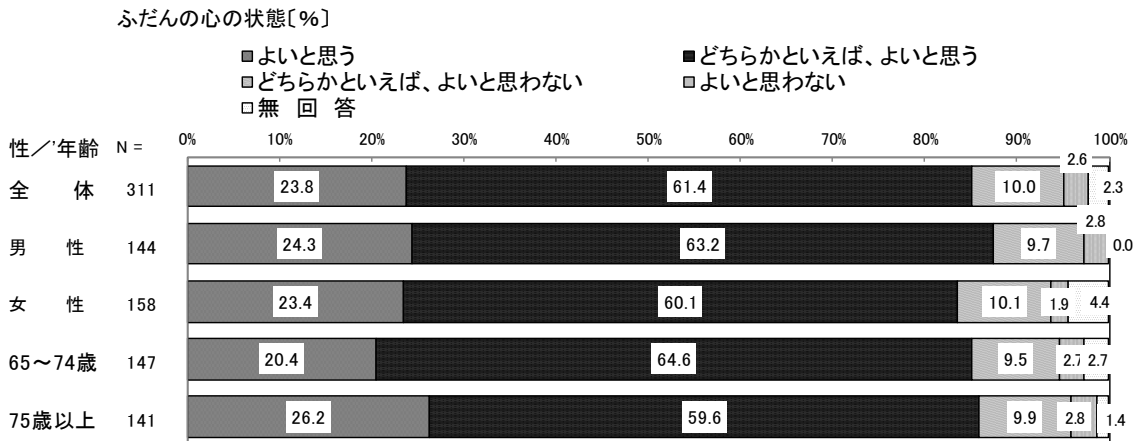
(注)『感じたことがある』は「たびたびある」と「たまにある」の合計



問10 ふだんの心の状態をどのように感じていますか

『よいと思う』は全体では85.2%、男性87.5%、女性83.5%、年齢別では65～74歳85.0%、75歳以上85.8%となっている。

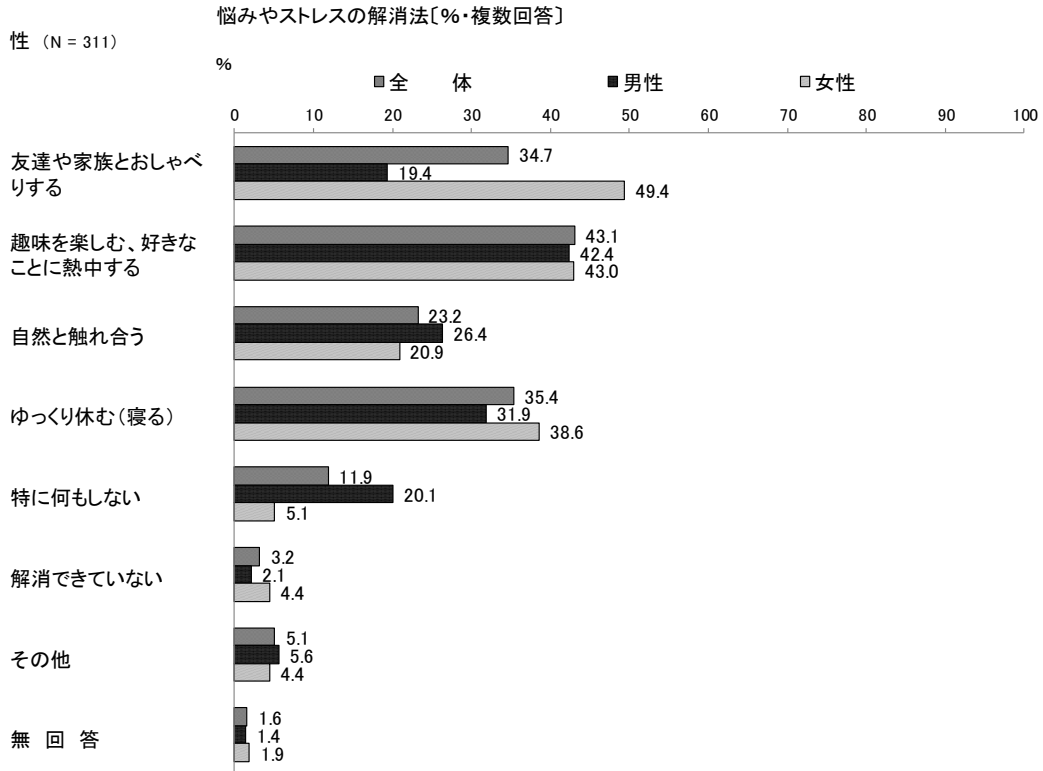
(注)『よいと思う』は「よいと思う」と「どちらかといえば、よいと思う」の合計



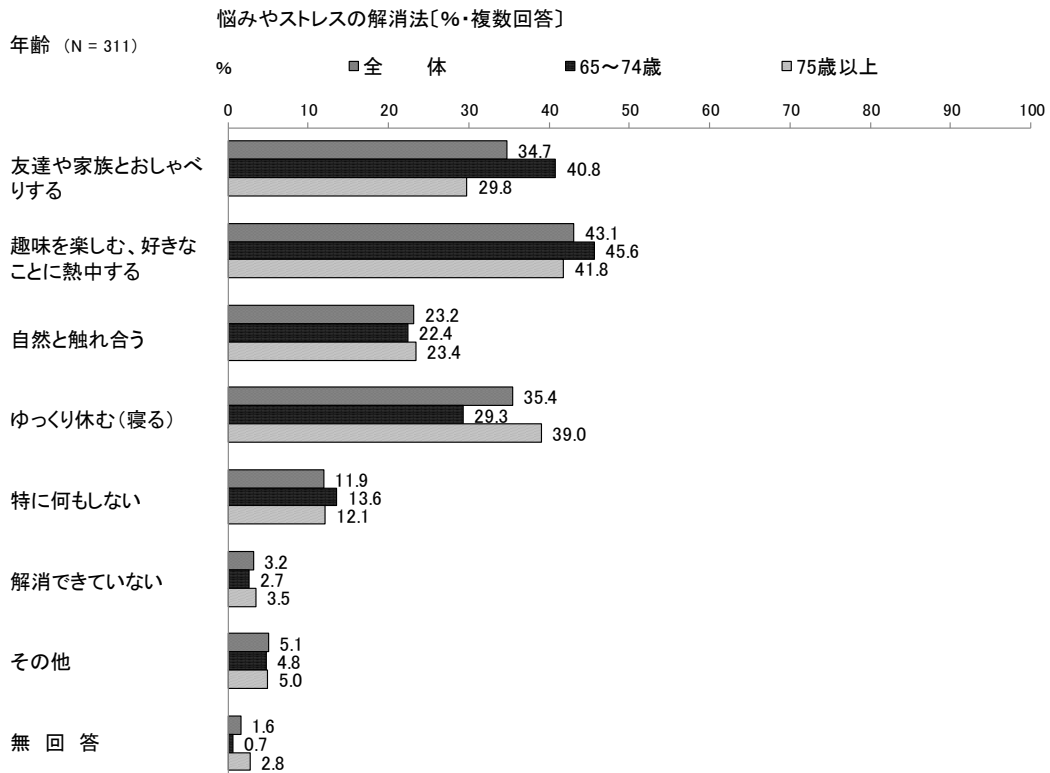
問 1 1 あなたは、悩みやストレスを感じた時にどのように解消していますか（複数回答可）

全体では、最も多いのは「趣味を楽しむ、好きなことに熱中する」43.1%、次いで「ゆっくり休む（寝る）」35.4%、「友達や家族とおしゃべりする」34.7%となっている。

男性で最も多いのは「趣味を楽しむ、好きなことに熱中する」42.4%、女性では「友達や家族とおしゃべりする」49.4%となっている。



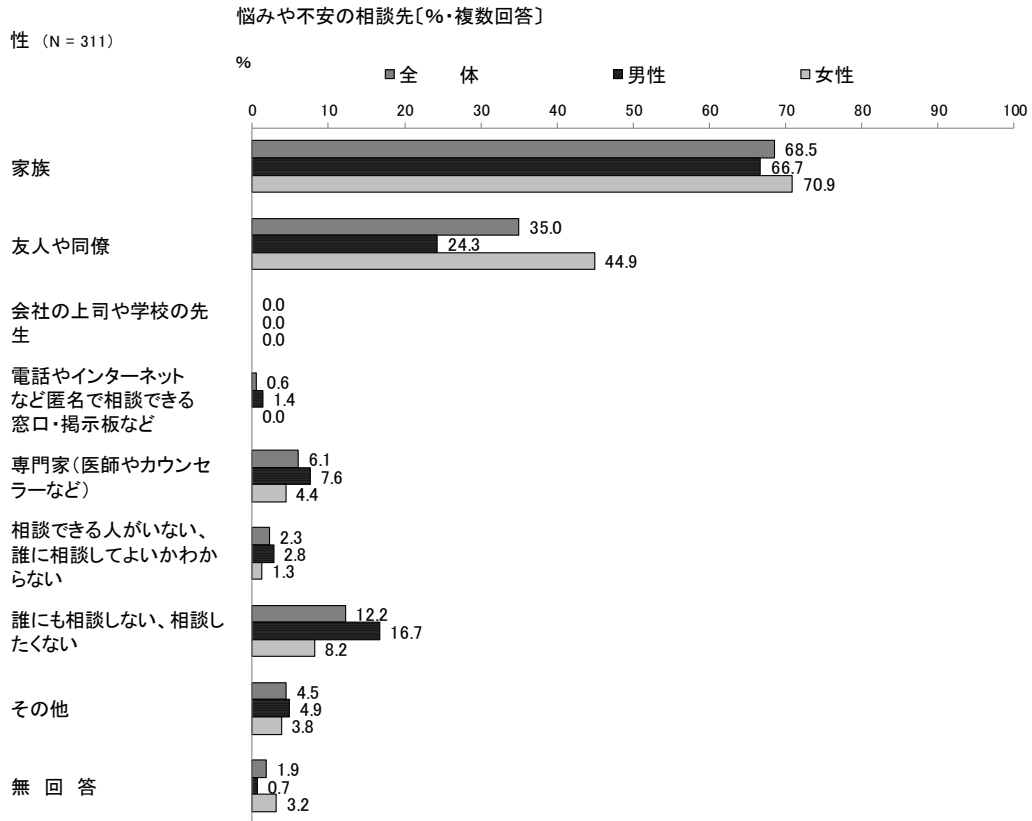
年齢別では、65～74歳、75歳以上どちらも「趣味を楽しむ、好きなことに熱中する」が45.6%、41.8%と最も多い。



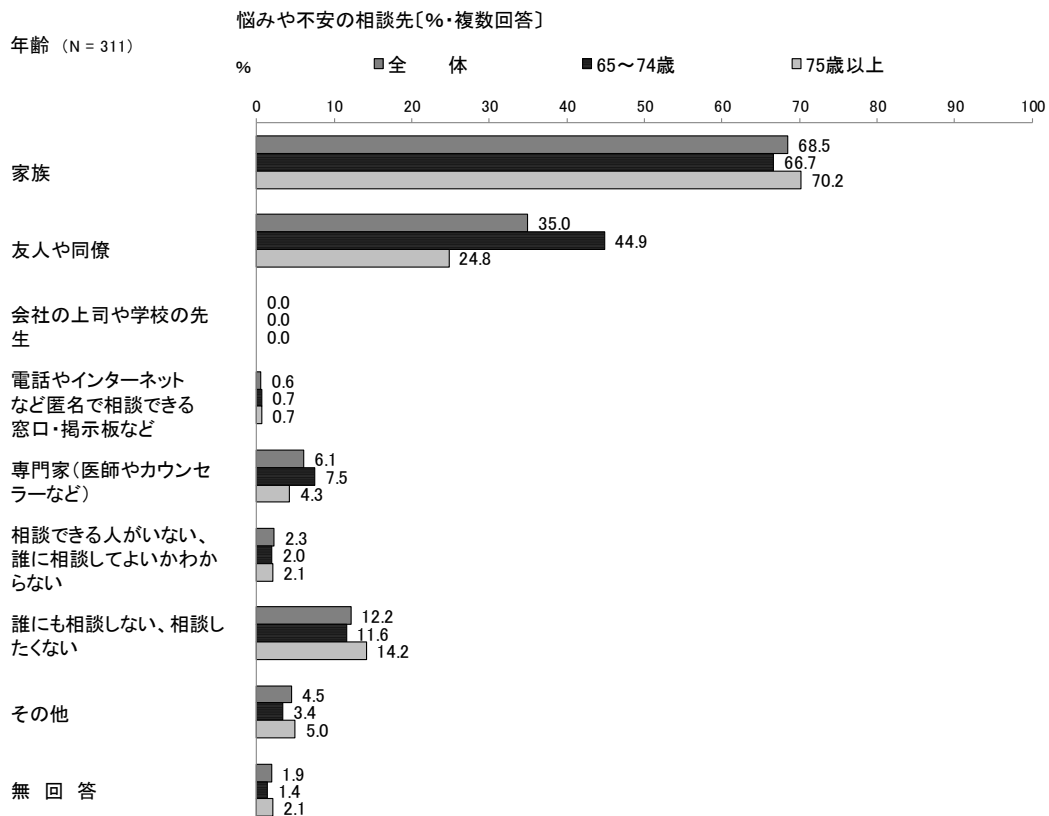
問 1 2 あなたは、悩みや不安を感じた時に誰に相談しますか（複数回答可）

全体で最も多いのは「家族」が 68.5%、次いで「友人や同僚」35.0%、「誰にも相談しない、相談したくない」12.2%となっている。

男女ともに最も多いのは「家族」で男性 66.7%、女性 70.9%となっている。



年齢別では、65～74歳は「家族」が 66.7%、「友人や同僚」が 44.9%、75歳以上では「家族」が 70.2%、「友人や同僚」が 24.8%となっている。

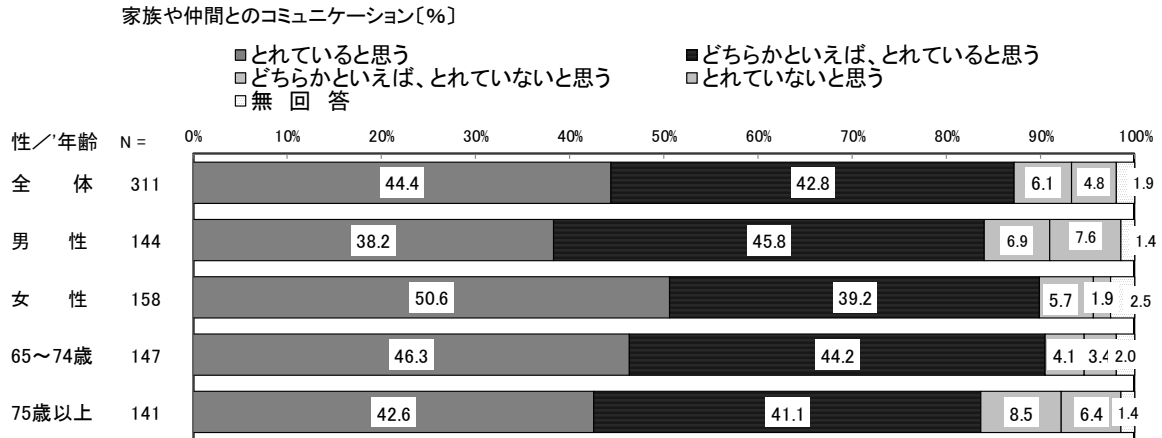


2-2-5. コミュニケーション・社会参加について

問13 家族や仲間とのコミュニケーションがとれていると思いますか

『とれていると思う』は全体では87.2%、男性84.0%、女性89.8%、年齢別では、65～74歳90.5%、75歳以上83.7%となっている。

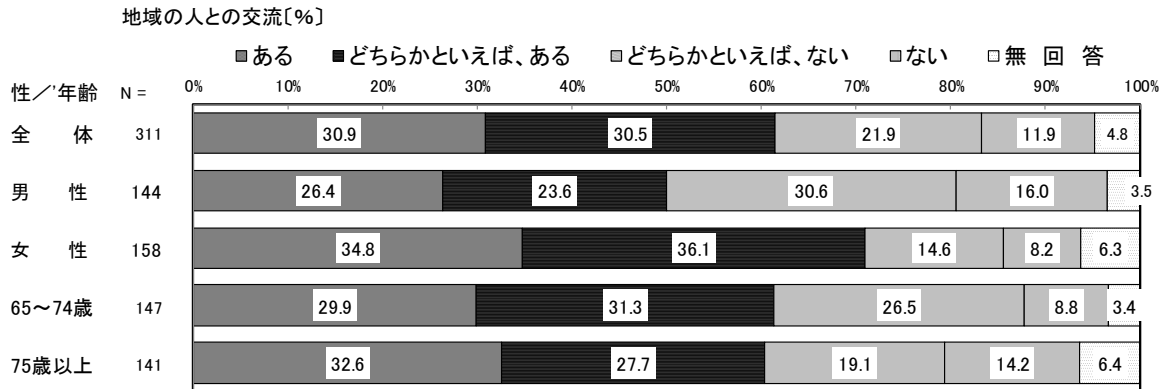
(注)『とれていると思う』は「とれていると思う」と「どちらかといえば、とれていると思う」の合計



問14 地域の人との交流がありますか

『ある』は全体では61.4%、男性50.0%、女性70.9%、年齢別では65～74歳61.2%、75歳以上60.3%となっている。

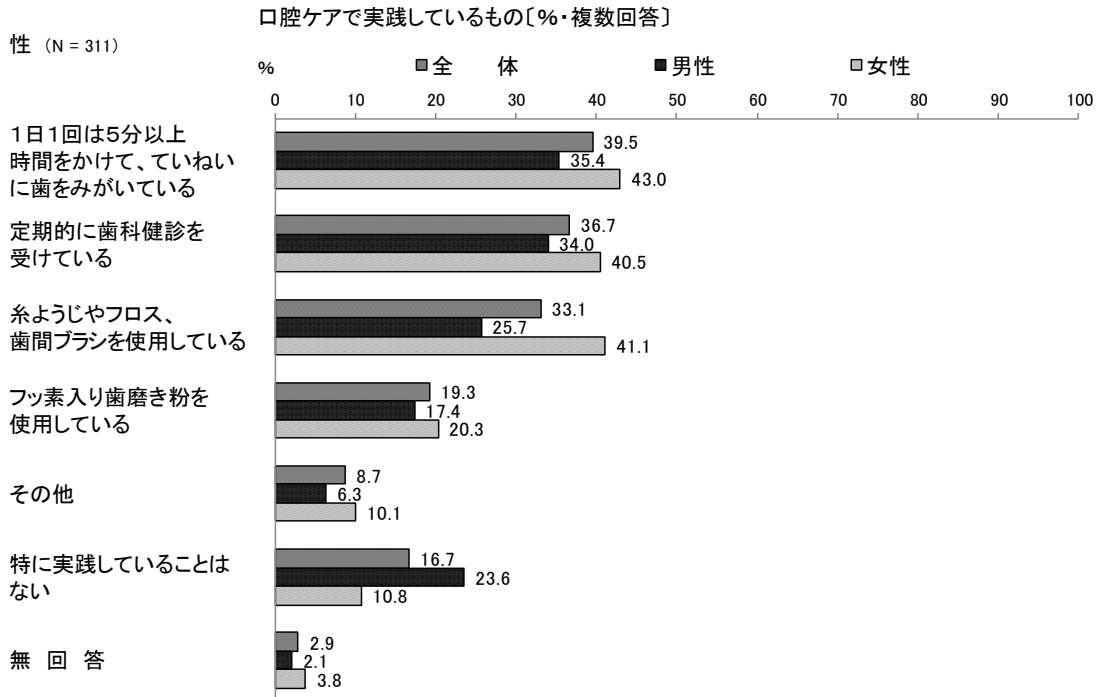
(注)『ある』は「ある」と「どちらかといえば、ある」の合計



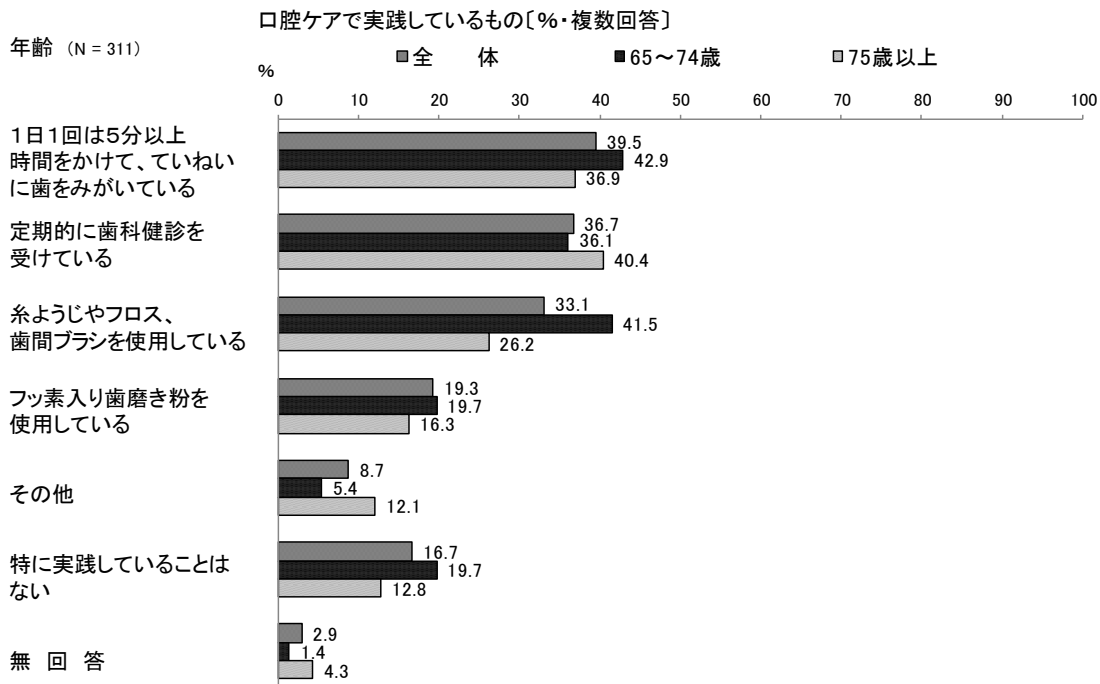
2-2-6. 口腔ケアについて

問15 口腔ケアで実践しているものはありますか（複数回答可）

最も多いのは「1日1回は5分以上時間をかけて、ていねいに歯をみがいている」で全体39.5%、男性35.4%、女性43.0%となっている。次いで「定期的に歯科健診を受けている」が全体36.7%、男性34.0%、女性は「糸ようじやフロス、歯間ブラシを使用している」が41.1%となっている。



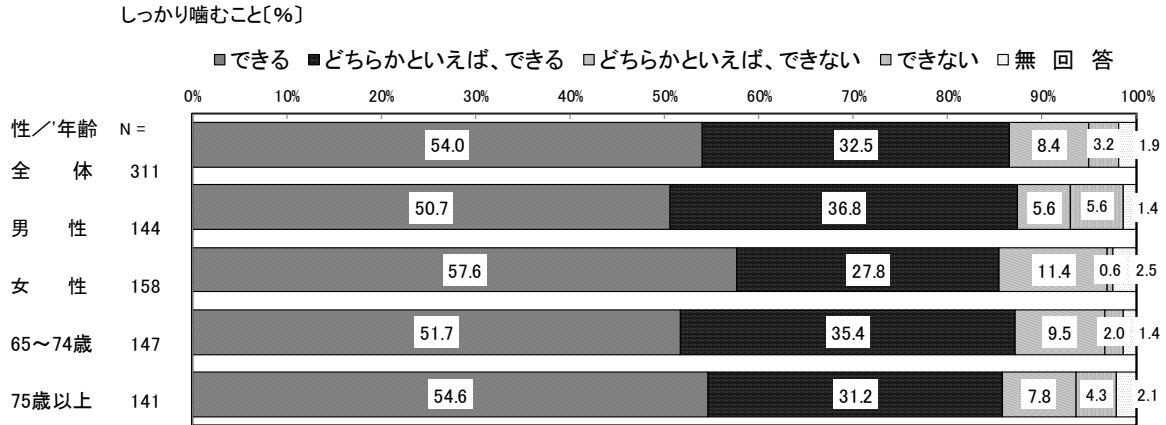
年齢別では、最も多いのは65～74歳では「1日1回は5分以上時間をかけて、ていねいに歯をみがいている」が42.9%、75歳以上では「定期的に歯科健診を受けている」が40.4%となっている。



問16 しっかり噛むことはできますか

『できる』は全体では86.5%、男性87.5%、女性85.4%、年齢別では65～74歳87.1%、75歳以上85.8%となっている。

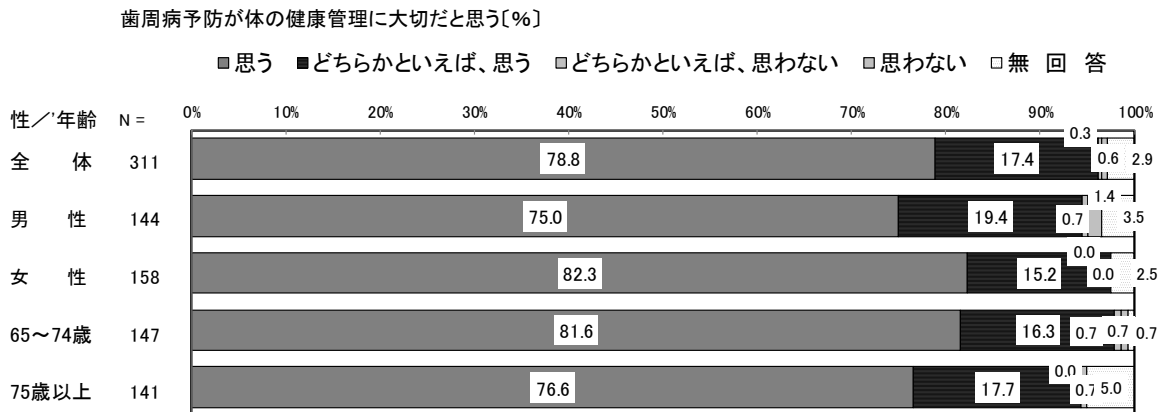
(注)『できる』は「できる」と「どちらかといえば、できる」の合計



問17 歯周病予防が体の健康管理に大切だと思いますか

『思う』は全体では96.2%、男性94.4%、女性97.5%、年齢別では65～74歳97.9%、75歳以上94.3%となっている。

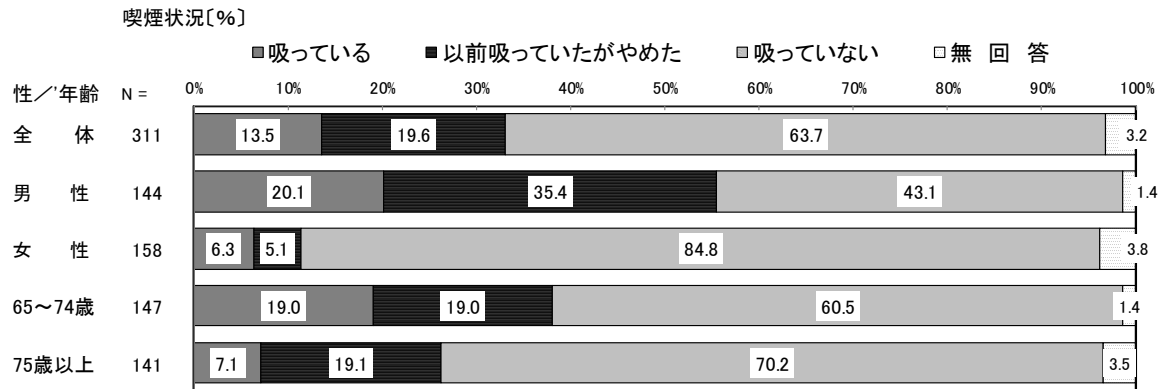
(注)『思う』は「思う」と「どちらかといえば、思う」の合計



2-2-7. たばこ・酒について

問18 たばこを吸っていますか

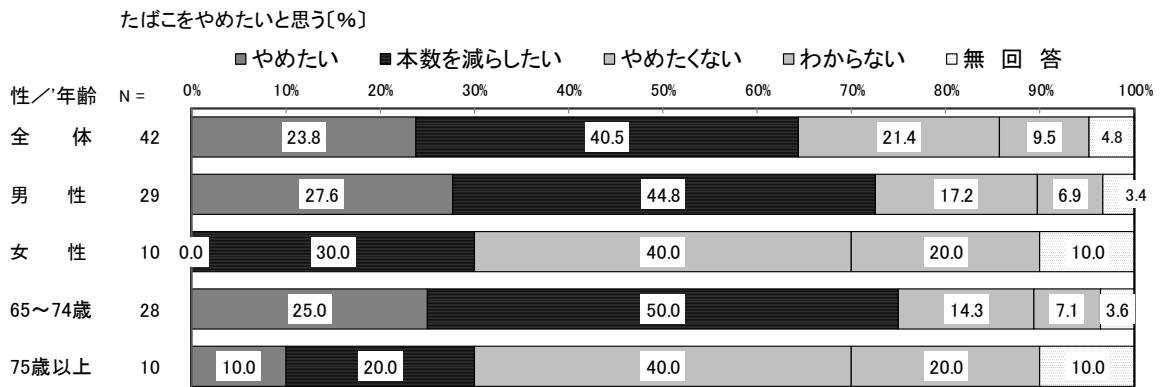
「吸っている」は全体では13.5%、男性20.1%、女性6.3%、年齢別では、65～74歳19.0%、75歳以上7.1%となっている。



【問18で「吸っている」と回答した方】

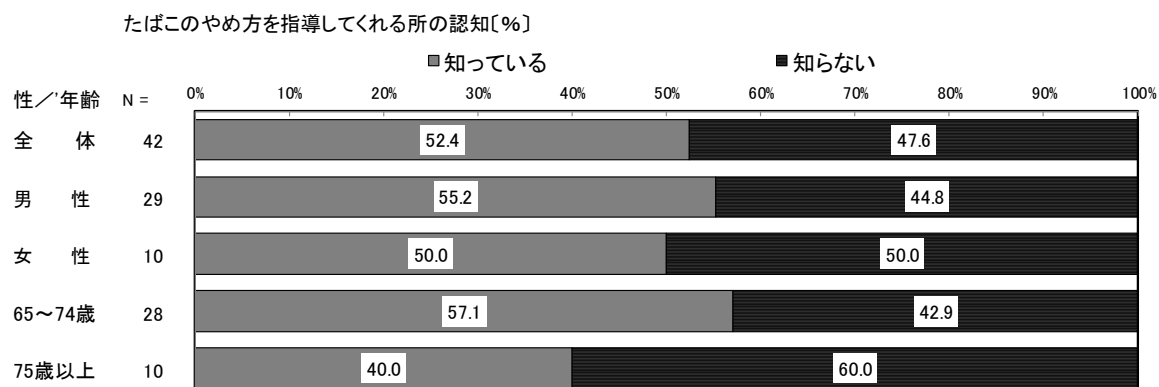
副問1 たばこをやめたいと思いますか

「やめたい」は全体で23.8%、男性27.6%、女性0.0%、年齢別では65～74歳25.0%、75歳以上は10.0%となっている。



副問2 たばこのやめ方を指導してくれる所を知っていますか

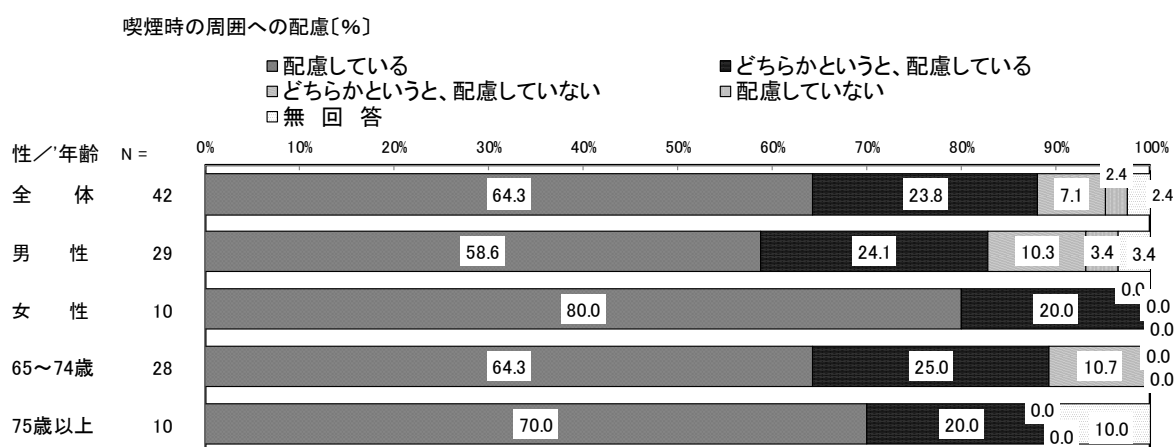
「知っている」は全体では52.4%、男性55.2%、女性50.0%である。年齢別では65～74歳57.1%、75歳以上40.0%となっている。



副問3 たばこを吸う時は周囲へ配慮をしていますか

『配慮している』は全体では88.1%、男性82.7%、女性100%、年齢別では65～74歳89.3%、75歳以上90.0%となっている。

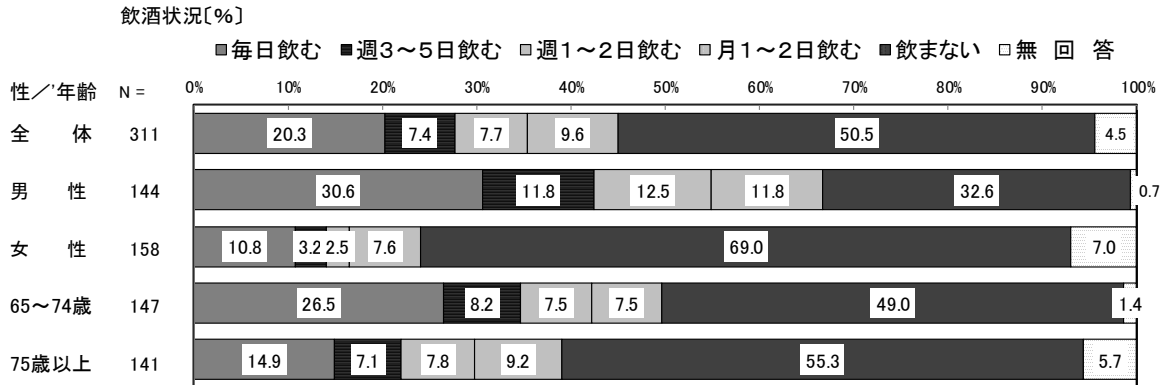
(注) 『配慮している』は「配慮している」と「どちらかといえば、配慮している」の合計



問 1 9 お酒を飲みますか

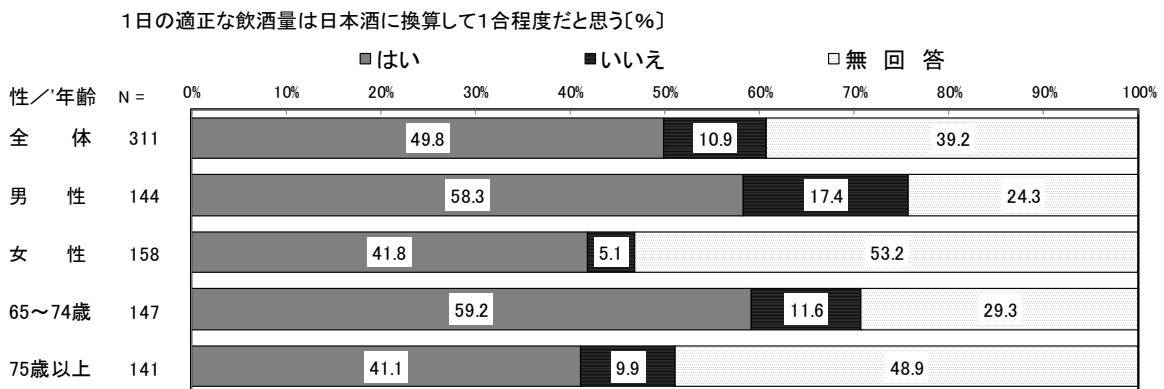
『お酒を飲まない日が週 2 日以上』の人は、全体では 75.2%、男性 68.7%、女性 82.3%、年齢別では 65～74 歳 72.2%、75 歳以上 79.4%となっている。

(注) 『お酒を飲まない日が週 2 日以上ある』は「週 3～5 日飲む」、「週 1～2 日飲む」、「月 1～2 日飲む」、「飲まない」の合計



問 2 0 1日の適正な飲酒量は日本酒に換算して1合程度だと思いますか

「はい」は全体では 49.8%、男性 58.3%、女性 41.8%、年齢別では 65～74 歳 59.2%、75 歳以上 41.1%となっている。

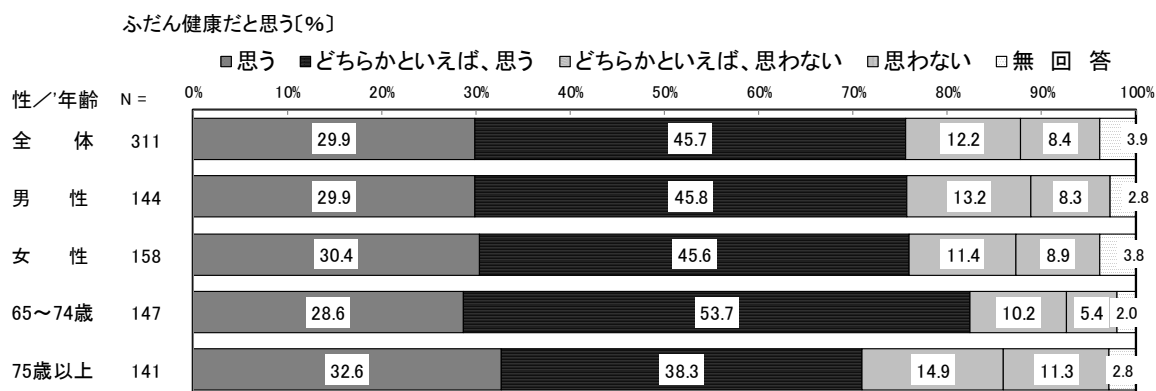


2-2-8. 健康管理について

問2 1 あなたはふだん健康だと思いますか

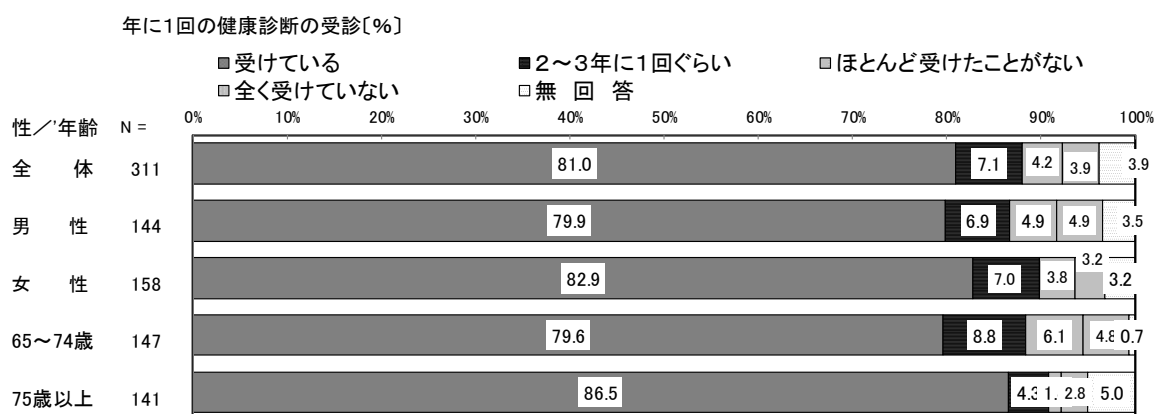
『健康だと思う』は全体では75.6%、男性75.7%、女性76.0%、年齢別では65～74歳82.3%、75歳以上は70.9%となっている。

(注)『健康だと思う』は「思う」と「どちらかといえば、思う」の合計



問2 2 年に1回は健康診断を受けていますか

「受けている」は全体では81.0%、男性79.9%、女性82.9%、年齢別では65～74歳79.6%、75歳以上86.5%となっている。



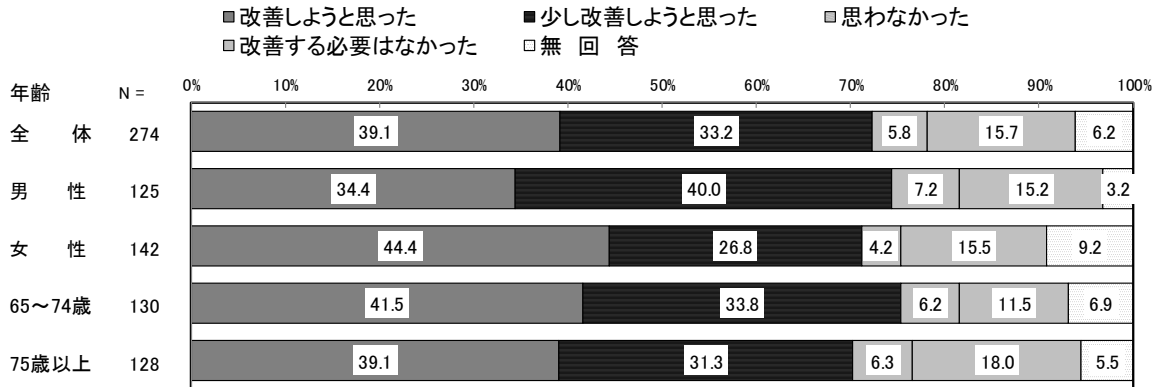
【問22で「受けている」または「2～3年に1回ぐらい」と回答した方】

副問1 健康診断の結果を見て生活習慣を改善しようと思いましたが

『改善しようと思った』は全体では72.3%、男性74.4%、女性71.2%、年齢別では65～74歳75.3%、75歳以上70.4%となっている。

(注)『改善しようと思った』は「改善しようと思った」と「少し改善しようと思った」の合計

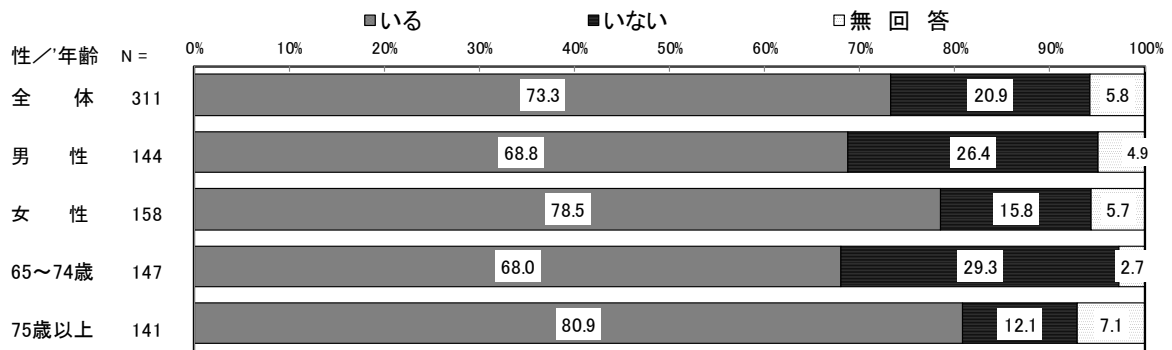
健康診断の結果から生活習慣の改善[%]



問23 自分の健康管理に相談にのってくれる医師などがいますか

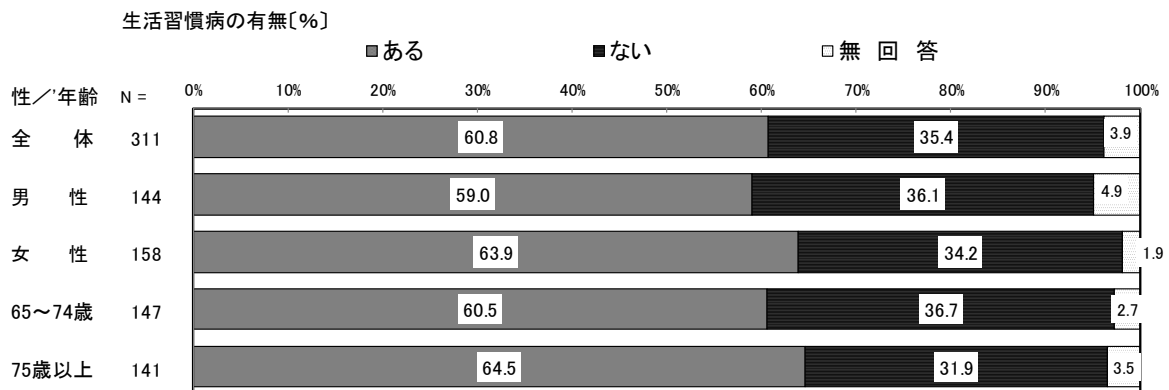
「いる」は全体では73.3%、男性68.8%、女性は78.5%、年齢別では、65～74歳68.0%、75歳以上80.9%となっている。

健康管理に相談にのってくれる医師[%]



問 2 4 生活習慣病（例：高血圧、高脂血症、糖尿病など）がありますか

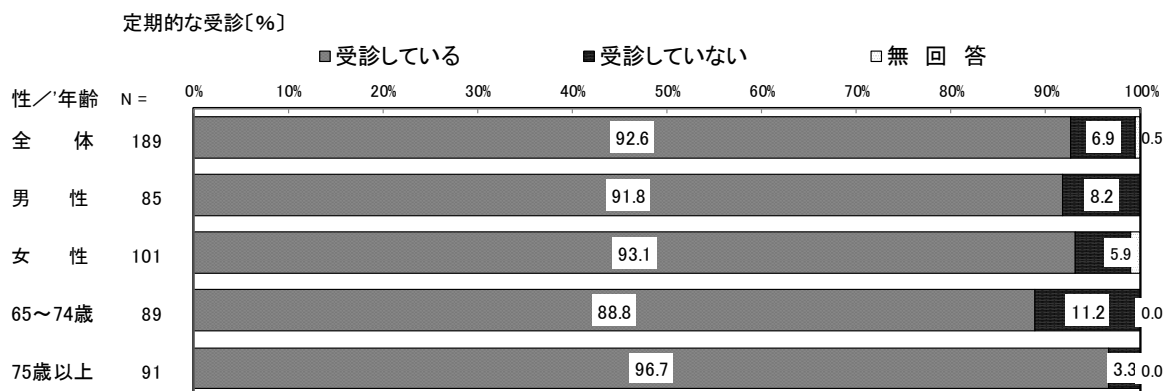
「ある」は全体では 60.8%、男性 59.0%、女性 63.9%、年齢別では 65～74 歳 60.5%、75 歳以上 64.5%となっている。



【問 2 4 で「ある」と回答した方】

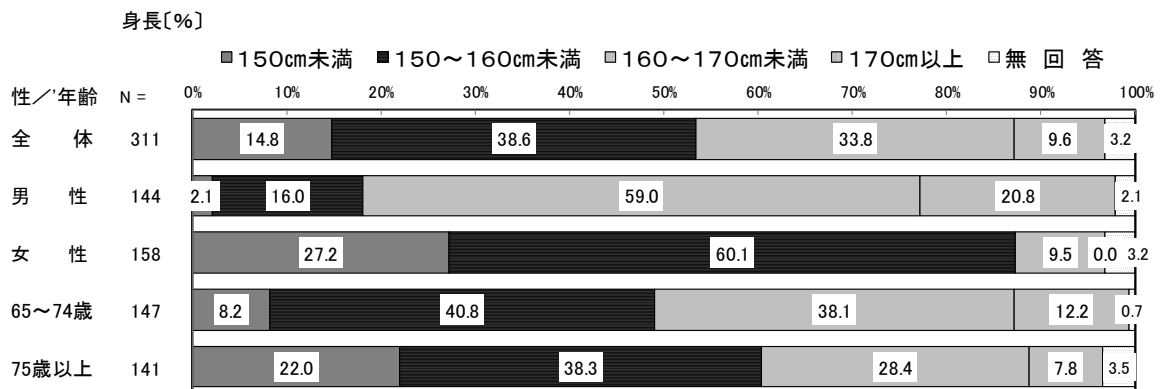
副問 1 定期的に受診していますか

「受診している」は全体では 92.6%、男性 91.8%、女性 93.1%、年齢別では 65～74 歳 88.8%、75 歳以上 96.7%となっている。

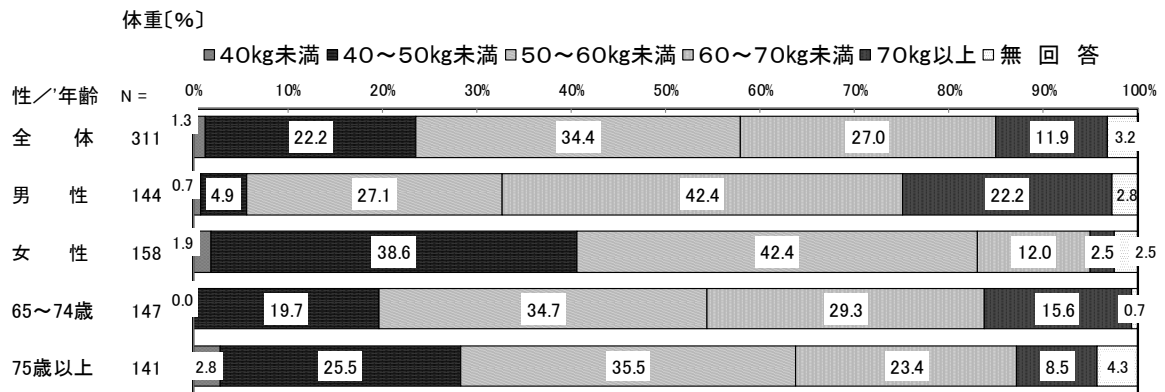


問 2 5 あなたの身長と体重をお答えください

平均身長は 157.8cm である。

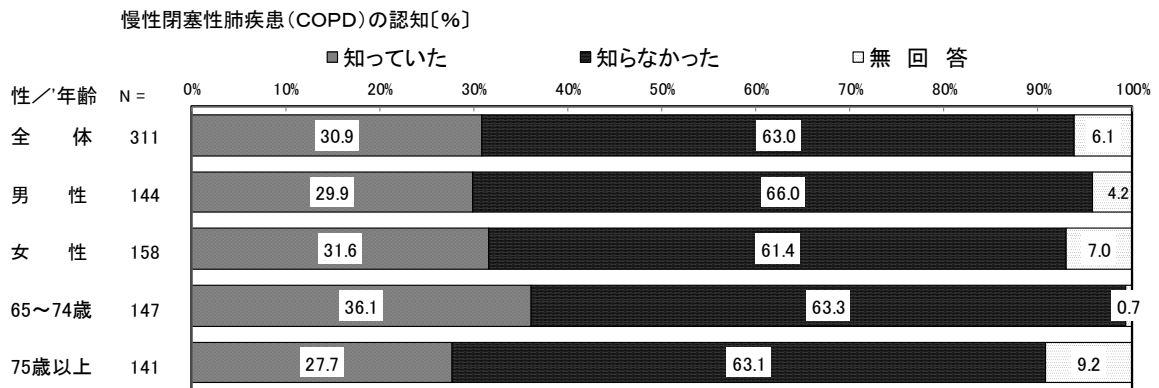


平均体重は 56.9kg である。



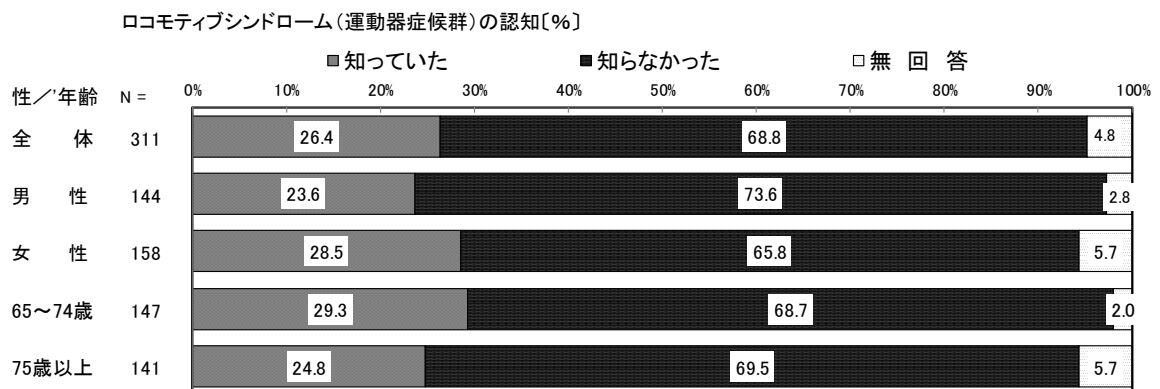
問 2 6 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) の内容について知っていましたか

「知っていた」は全体では 30.9%、男性 29.9%、女性 31.6%、年齢別では 65~74 歳 36.1%、75 歳以上 27.7%となっている。



問 2 7 ロコモティブシンドローム (運動器症候群) の内容を知っていましたか

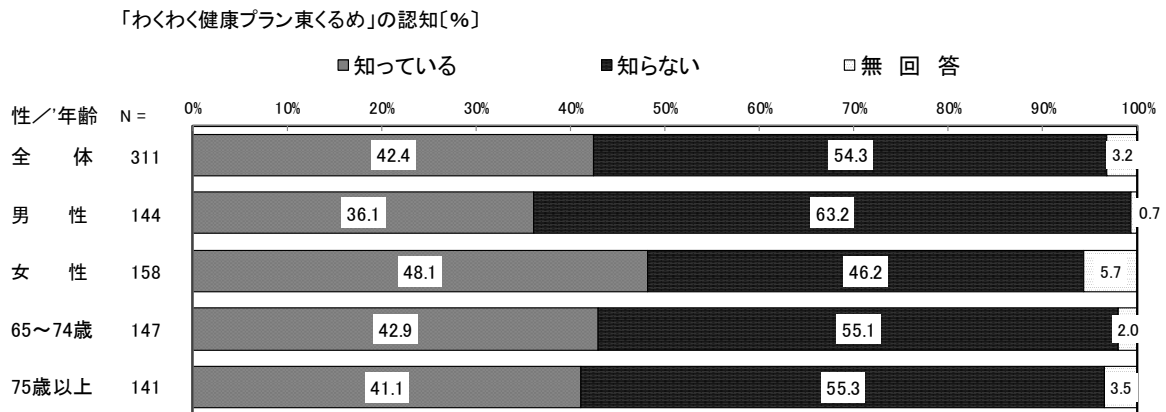
「知っていた」は全体では 26.4%、男性 23.6%、女性 28.5%、年齢別では 65~74 歳 29.3%、75 歳以上 24.8%となっている。



2-2-9. 「わくわく健康プラン東くるめ」について

問28 東久留米市健康増進計画 「わくわく健康プラン東くるめ」を知っていますか

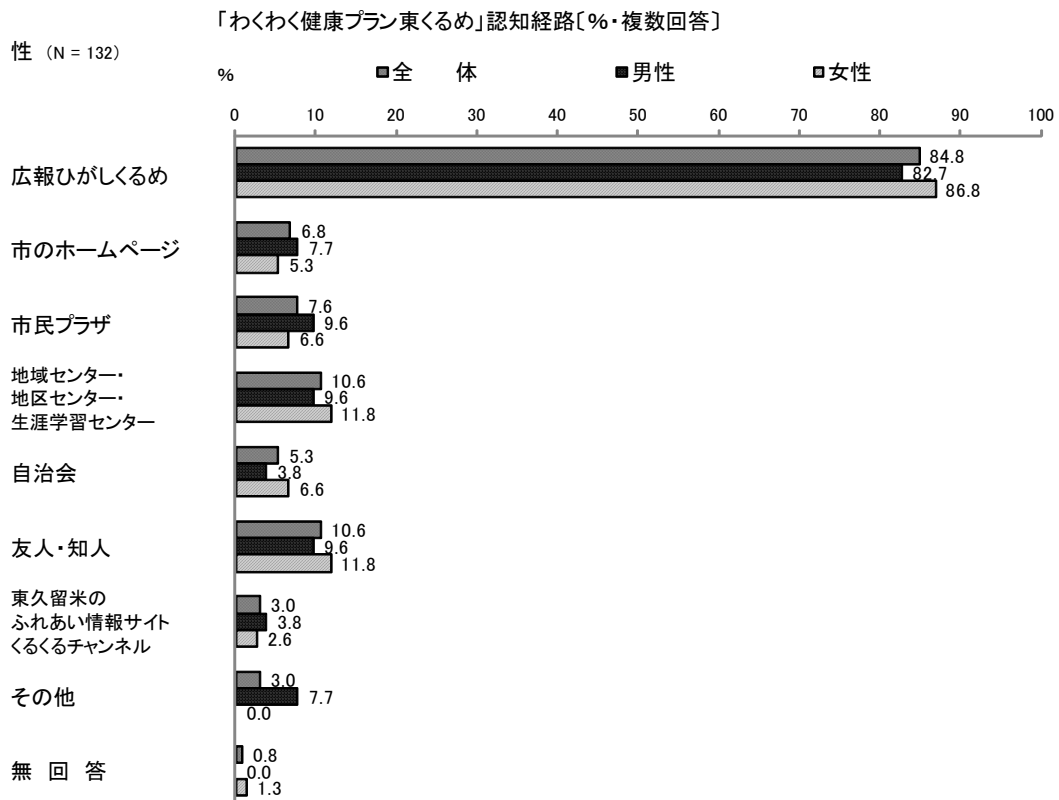
「知っている」は全体では42.4%、男性36.1%、女性48.1%、年齢別では65～74歳42.9%、75歳以上41.1%となっている。



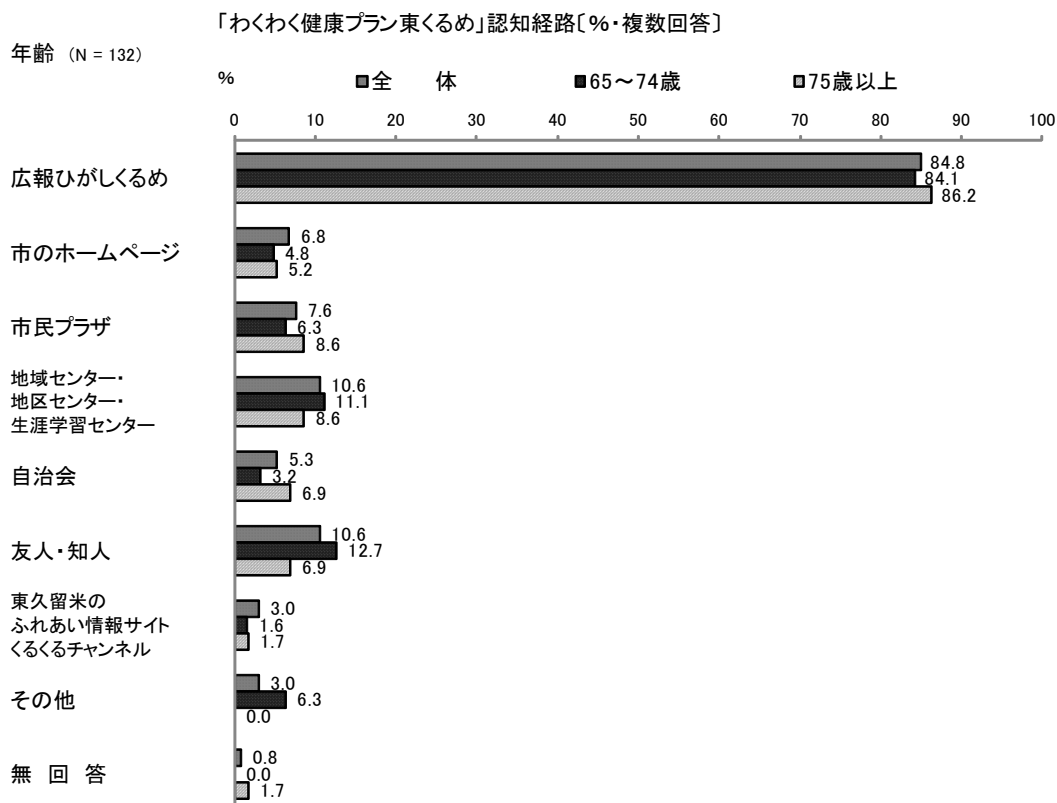
【問28で「知っている」と回答した方】

副問1 どこで「わくわく健康プラン東くるめ」を知りましたか（複数回答可）

「広報ひがしくめ」が全体では84.8%、男性82.7%、女性86.8%となっている。

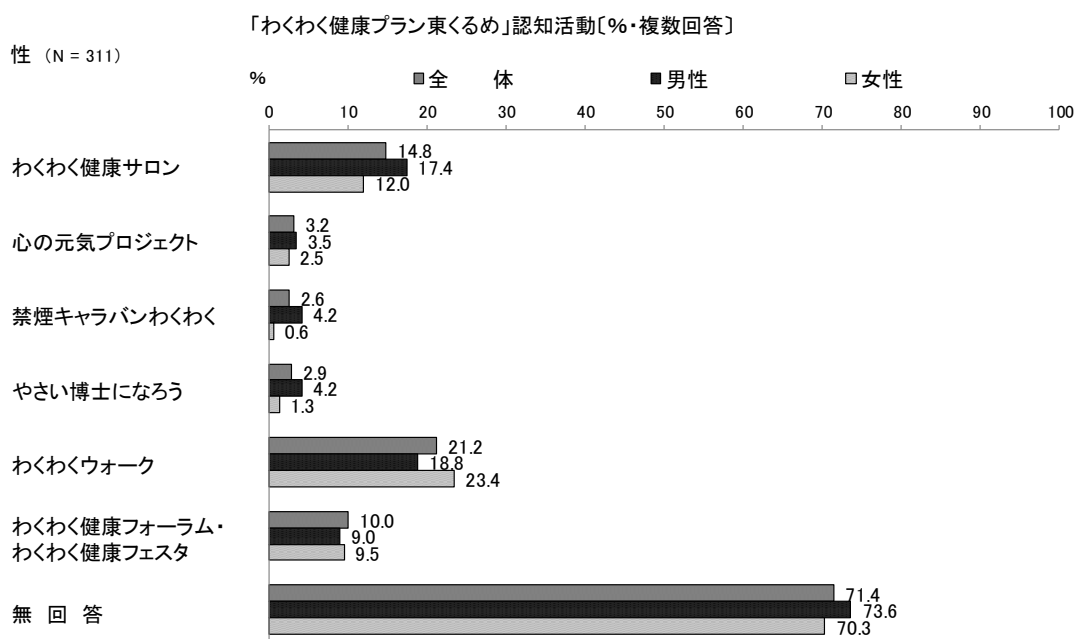


年齢別でも最も多いのは、「広報ひがしくるめ」で、65～74歳 84.1%、75歳以上 86.2%となっている。

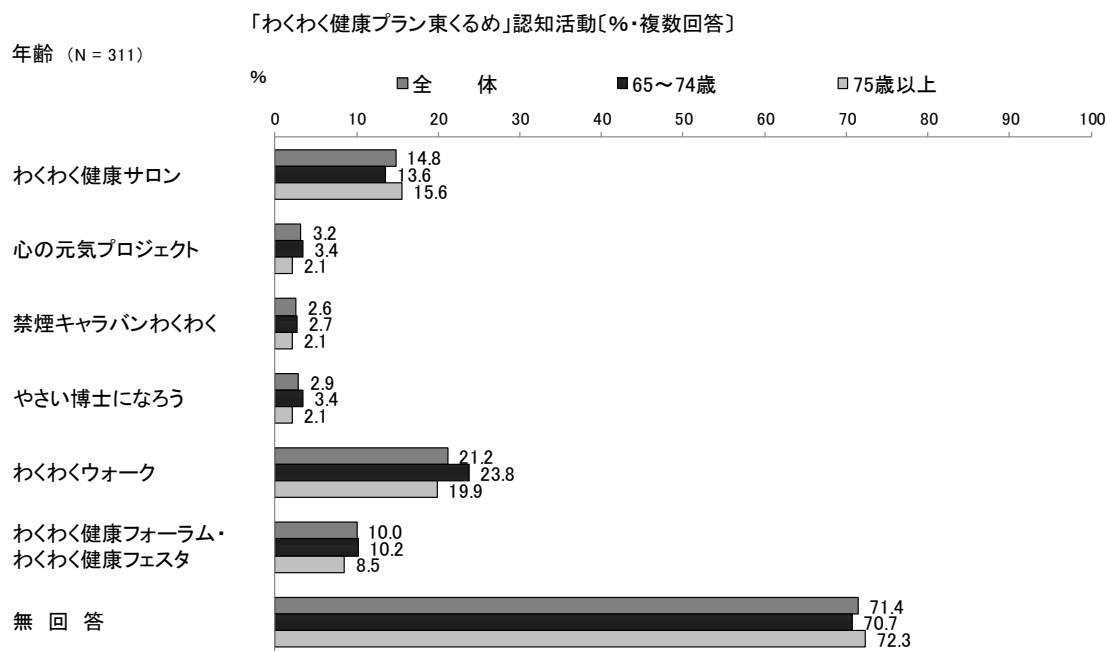


問29 「わくわく健康プラン東くるめ」の以下の活動を知っていますか（複数回答可）

全体、性別ともに最も多いのは「わくわくウォーク」で、全体 21.2%、男性 18.8%、女性 23.4%となっている。65～74歳で 23.8%、75歳以上で 19.9%となっている。次いで「わくわく健康サロン」が全体 14.8%、男性 17.4%、女性 12.0%となっている。

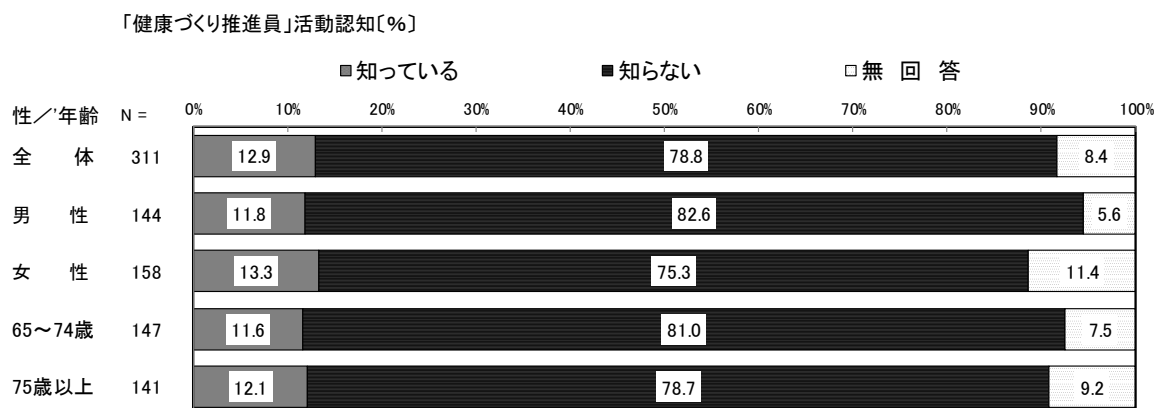


年齢別でも最も多いのは「わくわくウォーク」で、65～74歳23.8%、75歳以上19.9%となっている。次いで「わくわく健康サロン」で65～74歳13.6%、75歳以上15.6%となっている。



問30 市民の方が、「健康づくり推進員」として、これらの活動をしていることを知っていますか

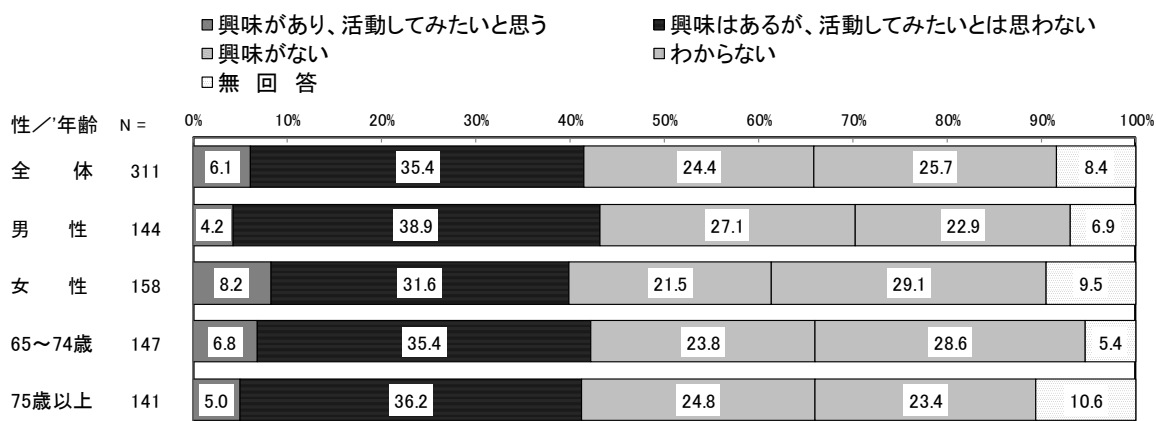
「知っている」は全体では12.9%、男性11.8%、女性13.3%、年齢別では65～74歳11.6%、75歳以上12.1%となっている。



問3 1 「健康づくり推進員」の活動に興味がありますか。また、御自身も活動してみたいと思いますか

「興味があり、活動してみたいと思う」は全体で6.1%、男性4.2%、女性8.2%、年齢別では、65～74歳6.8%、75歳以上5.0%となっている。「興味はあるが、活動してみたいとは思わない」は全体で35.4%、男性38.9%、女性31.6%となっている。

「健康づくり推進員」活動興味[%]



3. 青・壮年期

3-1. 結果の概要

3-1-1. 食事

食事の楽しさ

食事の時間が楽しみだと感じる人の割合は、22年度は男女ともに9割以上だったが、26年度は男性85.4%、女性87.3%となっている。1日1回は30分以上かけてゆっくり食事をしている人の割合は、26年度は、男性25.0%、女性35.8%となっている。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
食事の時間が楽しみだと感じる人の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	男 88.5% 女 88.2%	男 92.9% 女 93.7%	男 85.4% 女 87.3%	男 95% 女 95%
1日1回は30分以上かけてゆっくり食事をしている人の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	男 21.5% 女 34.9%	男 30.1% 女 37.1%	男 25.0% 女 35.8%	男 40% 女 50%

食事における生活習慣

26年度は、毎日朝食を食べている人の割合は、男性75.7%、女性78.0%となっている。1日5皿以上野菜料理を食べる人の割合は、「どちらかといえば、当てはまる」を含めると、男性27.1%、女性44.5%で、男女とも増加している。家庭の食事は外食に比べて味付けが薄い人の割合は、男性58.3%、女性72.3%であり、女性は目標値に達している。また、1日2回以上は主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合は、「どちらかといえば、当てはまる」を含めて、男性37.5%、女性57.2%となっている。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
毎日朝食を食べている人の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	男 67.7% 女 75.1%	男 76.1% 女 79.9%	男 75.7% 女 78.0%	男 80% 女 90%
1日5皿以上野菜料理を食べる人の割合	男 6.2% 女 10.1%	男 5.3% 女 7.5%	—	男 50% 女 50%
※26年度は「どちらかといえば、当てはまる」を含める	—	—	男 27.1% 女 44.5%	
家庭の食事は外食に比べて味付けが薄い人の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	男 50.0% 女 60.4%	男 49.6% 女 60.4%	男 58.3% 女 72.3%	男 60% 女 70%
主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合 ※1日3回以上そろえた食事をしている人の割合	男 6.2% 女 8.3%	男 7.1% 女 8.2%	—	男 50% 女 50%
※1日2回以上そろえた食事をしている人の割合 ※26年度は「どちらかといえば、当てはまる」を含める	男 39.1% 女 35.2%	男 43.4% 女 33.6%	男 37.5% 女 57.2%	—

カロリーのとりすぎへの配慮など

26年度は、カロリーをとりすぎないように気をつけている人の割合は、男性 51.4%、女性 75.7%、揚げものをとりすぎないように気をつけている人の割合は、男性 48.6%、女性 76.3%となっている。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
お腹いっぱい食べる人の割合	男 75.4% 女 72.8%	男 61.0% 女 75.4%	—	男 50% 女 50%
カロリーをとりすぎないように気をつけている人の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	—	—	男 51.4% 女 75.7%	—
揚げものを週3回以上食べる人の割合	男 24.7% 女 11.8%	男 38.1% 女 23.3%	—	男 20% 女 10%
揚げものをとりすぎないように気をつけている人の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	—	—	男 48.6% 女 76.3%	—

食生活に関連する地域の状況

26年度は、地域で栄養・調理について情報を得る機会がある人の割合は、男性 25.7%、女性 31.8%、市内の地場産野菜直販所を利用している人の割合は、男性 36.1%、女性 60.7%となっている。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
地域で栄養・調理について情報を得る機会がある人の割合	男 28.7% 女 34.9%	男 19.5% 女 49.7%	男 25.7% 女 31.8%	男 30% 女 50%
市内の地場産野菜直販所を利用している人の割合 ※「時々利用している」を含める	男 40.0% 女 50.6%	男 38.1% 女 56.6%	男 36.1% 女 60.7%	男 60% 女 80%

3-1-2. 運動

身体を動かすことや体力について

26年度は、気持ちよく体を動かすことができる人の割合は、男性 65.9%、女性 69.9%となっている。年齢相応の体力があると思っている人の割合は、男性 75.7%、女性 71.1%であり、女性は目標値に達している。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
気持ちよく体を動かすことができる人の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	男 68.4% 女 68.0%	男 65.5% 女 80.5%	男 65.9% 女 69.9%	男 75% 女 75%
膝痛や腰痛で外出に支障がある人の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	—	—	男 10.4% 女 12.1%	—
年齢相応の体力がある人の割合 ※26年度は、「どちらかといえば、当てはまる」を含める	男 68.4% 女 56.2%	男 64.6% 女 72.3%	男 75.7% 女 71.1%	男 80% 女 70%

日常の中での運動習慣

26年度は、日常生活の中で体を動かすことを心がけている人の割合は、男性 60.4%、女性 62.4%となっている。1日30分以上の運動を週2回以上している人の割合は、26年度は「どちらかといえば、当てはまる」を含めると、男性 36.1%、女性 40.5%であり、女性は目標値に達している。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
日常生活の中で体を動かすことを心がけている人の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	男 66.2% 女 62.1%	男 62.9% 女 73.6%	男 60.4% 女 62.4%	男 75% 女 70%
1日30分以上の運動を週2回以上している人の割合 ※26年度は、「どちらかといえば、当てはまる」を含める	男 37.7% 女 33.8%	男 41.5% 女 39.0%	男 36.1% 女 40.5%	男 45% 女 40%

運動習慣のための仲間と環境

26年度は、一緒に運動をする人（仲間）がいる人の割合は、男性 27.8%、女性 33.5%となっている。運動できる施設や場、公園や散歩道などが身近にある人の割合は、男性 77.1%、女性 83.8%であり、男女ともに目標値に達している。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
一緒に運動をする人（仲間）がいる人の割合	男 29.2% 女 28.4%	男 29.2% 女 43.4%	男 27.8% 女 33.5%	男 35% 女 35%
運動できる施設や場が身近にある人の割合 ※26年度は「公園や散歩道」を含める	男 43.8% 女 47.3%	男 57.5% 女 67.9%	男 77.1% 女 83.8%	男 50% 女 55%

3-1-3. 休養・心の健康

睡眠や疲れに関すること

26年度は、睡眠が十分にとれていると思う人の割合は、男性60.4%、女性65.3%となっている。いつも疲れを感じる人がいる人の割合は、男性が27.8%、女性が22.0%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
すっきり目覚めることができる人の割合	男 56.9% 女 64.5%	男 63.7% 女 62.8%	—	男 65% 女 75%
いつも睡眠が十分にとれていると思う人の割合 ※「どちらかといえば、とれている」も含める	—	—	男 60.4% 女 65.3%	—
いつも疲れを感じる人がいる人の割合	男 37.7% 女 34.9%	男 31.0% 女 30.8%	男 27.8% 女 22.0%	男 20% 女 20%

心の健康状態

26年度は、最近1ヶ月間にストレスやイライラを感じたことのある人の割合は、男性80.6%、女性87.3%となっている。ふだんの心の状態がよいと感じている人の割合は、男性72.2%、女性76.9%である。また、悩みやストレスの解消法がある人の割合は、男性87.4%、女性92.5%となっている。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
ストレスを処理できていると思う人の割合	男 62.3% 女 65.1%	男 65.5% 女 70.4%	—	男 70% 女 72%
最近1ヶ月間に、ストレスやイライラを感じたことのある人の割合 ※「たびたびある」と「たまにある」の合計	—	—	男 80.6% 女 87.3%	—
ふだんの心の状態がよいと感じている人の割合 ※「どちらかといえば、よいと思う」を含める	—	—	男 72.2% 女 76.9%	—
悩みやストレスの解消法がある人の割合 ※「何もしない」「解消できていない」「無回答」を除いた値	—	—	男 87.4% 女 92.5%	—

悩みなどの相談先

悩みや不安をだれか（どこか）に相談する人の割合は、26年度は、男性 79.1%、女性 93.0%となっている。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
悩みなどがあるとき人に相談しようと思う人の割合	男 55.4% 女 78.7%	男 46.9% 女 76.1%	—	男 60% 女 85%
悩みや不安をだれか（どこか）に相談する人の割合 ※「相談できる人がいない、誰に相談してよいかわからない」「誰にも相談しない、相談したくない」「無回答」を除いた値	—	—	男 79.1% 女 93.0%	—

3-1-4. コミュニケーション・社会参加

家族、仲間、地域の人とのコミュニケーション

26年度は、家族や仲間とのコミュニケーションがとれている人の割合は、男性 82.7%、女性 91.3%となっており、女性は目標値に達している。地域の人との交流がある人の割合は、男性 29.8%、女性 42.2%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
家族や仲間とのコミュニケーションがとれている人の割合 ※「どちらかといえば、とれている」を含める	男 82.4% 女 83.4%	男 77.9% 女 93.1%	男 82.7% 女 91.3%	男 90% 女 90%
地域の人との交流がある人の割合 ※「どちらかといえば、ある」を含める	男 28.5% 女 32.6%	男 35.4% 女 52.2%	男 29.8% 女 42.2%	男 40% 女 45%

3-1-5. 口腔ケア

口腔ケアのための生活習慣

26年度は、1日1回5分以上の歯みがき習慣のある人の割合は、男性 38.2%、女性 35.3%となっている。1年に1回以上定期的に歯科健診を受けている人の割合は、男性 18.8%、女性 32.9%で、フロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使用している人の割合は、男性 20.1%、女性 41.0%となっている。

また、しっかり噛むことができる人の割合は、男性 85.4%、女性 89.0%となっている。歯周病予防が体の健康管理に大切だと思う人は、男性 92.4%、女性は 98.8%であり、女性は目標値に達している。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
1日1回5分以上の歯みがき習慣のある人の割合	男 46.2% 女 60.4%	男 52.3% 女 61.6%	—	男 70% 女 70%
※複数回答のうちの一つ	—	—	男 38.2% 女 35.3%	—
1年に1回以上定期的に歯科健診を受けている人の割合	男 26.1% 女 42.7%	男 36.2% 女 43.4%	—	男 50% 女 50%
※複数回答のうちの一つ	—	—	男 18.8% 女 32.9%	—
フロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使用している人の割合	男 42.3% 女 54.4%	男 37.2% 女 56.0%	—	男 60% 女 60%
※複数回答のうちの一つ	—	—	男 20.1% 女 41.0%	—
しっかり噛むことができる人の割合 ※「どちらかといえば、できる」を含める	—	—	男 85.4% 女 89.0%	—
歯周病予防が体の健康管理に大切だと思う人の割合 ※「どちらかといえば、思う」を含める	男 84.7% 女 92.9%	男 91.2% 女 95.6%	男 92.4% 女 98.8%	男 95% 女 95%

3-1-6. たばこ・酒

喫煙の習慣について

26年度は、たばこを吸っている人の割合は、男性 31.3%、女性 13.3%となっており、男女とも目標値に達している。たばこを吸う時は周囲へ配慮している人の割合は男性 97.8%、女性 91.3%であり、男性は目標値に達している。また、喫煙者のうちたばこのやめ方を指導してくれる所を知っている人の割合は、男性 60.0%、女性 52.2%となっている。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
たばこを吸っている人の割合	男 52.3% 女 17.2%	男 38.1% 女 15.7%	男 31.3% 女 13.3%	男 45% 女 15%
たばこを吸う時は周囲へ配慮をしている人の割合 ※喫煙者のみ回答 ※「どちらかといえば、配慮している」を含める	男 89.7% 女 93.1%	男 83.7% 女 96.0%	男 97.8% 女 91.3%	男 95% 女 95%
たばこのやめ方を指導してくれる所を知っている人の割合	男 1.5% 女 1.8%	男 8.0% 女 5.7%		男 20% 女 20%
※26年度は喫煙者のみ回答	—	—	男 60.0% 女 52.2%	—

飲酒の習慣について

お酒を飲まない日が週 2 日以上ある人の割合は、26年度は、男性 75.7%、女性 87.8%となっており、男性は目標値に達している。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
お酒を飲まない日が週 2 日以上ある人の割合 ※「毎日飲む」「無回答」を除いた値	男 65.4% 女 85.8%	男 64.6% 女 89.3%	男 75.7% 女 87.8%	男 70% 女 90%

3-1-7. 健康管理

健康管理について

年1回健診を受けている人の割合は、18年度は、男性68.5%、女性47.9%から増え、26年度は、男性79.9%、女性59.5%となっている。また、26年度は、生活習慣病のない人の割合は、男性75.7%、女性86.7%となっている。生活習慣病のある人で定期的に受診している人の割合は、男性72.7%、女性61.9%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
自分でふだん健康だと思っている人の割合 ※「どちらかといえば、思う」を含める	—	—	男 77.1% 女 82.6%	—
年1回健診を受けている人の割合	男 68.5% 女 47.9%	男 78.8% 女 72.3%	男 79.9% 女 59.5%	男 80% 女 60%
健康診断の結果を見て生活習慣を改善しようと思った人の割合 ※健康診断を定期的に受けている人のみ回答 ※「少し改善しようと思った」を含める	男 78.3% 女 75.7%	男 81.2% 女 81.6%	男 70.8% 女 71.9%	男 95% 女 95%
生活習慣病のない人の割合	男 70.8% 女 76.3%	男 61.9% 女 77.4%	男 75.7% 女 86.7%	男 100% 女 100%
定期的に受診している人の割合 ※生活習慣病のある人のみ回答	男 60.7% 女 63.0%	男 73.2% 女 66.7%	男 72.7% 女 61.9%	男 90% 女 85%
自分の健康管理に相談にのってくれるかかりつけ医師などがある人の割合	男 30.8% 女 28.4%	男 39.8% 女 43.4%	男 31.9% 女 38.2%	男 50% 女 50%

生活習慣病に関する新たな知識について

慢性閉塞性肺疾患の内容を知っている人の割合は、男性20.1%、女性29.5%となっている。ロコモティブシンドロームの内容を知っている人の割合は、男性が14.6%、女性が24.9%である。

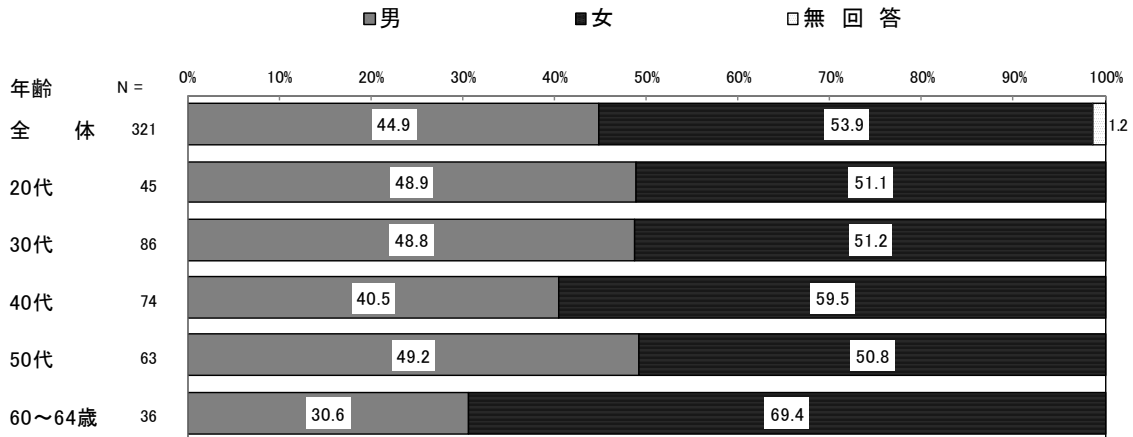
項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
慢性閉塞性肺疾患の内容を知っている人の割合	—	—	男 20.1% 女 29.5%	—
ロコモティブシンドロームの内容を知っている人の割合	—	—	男 14.6% 女 24.9%	—

3-2. 結果の詳細

3-2-0. 回答者の状況

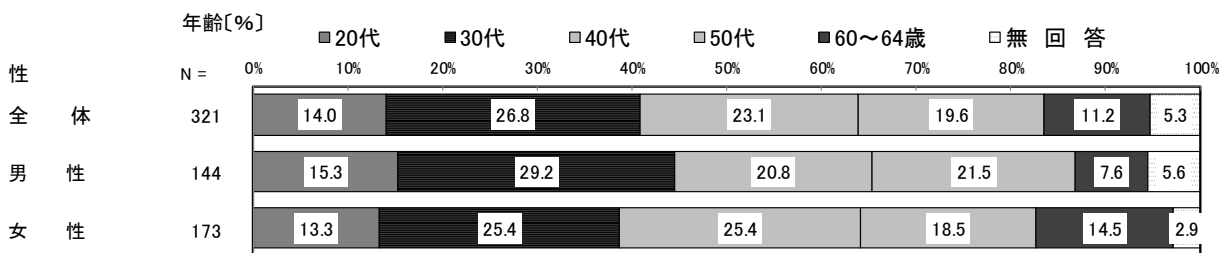
F 1 性別を教えてください

全体では、「男性」が44.9%、「女性」が53.9%となっている。



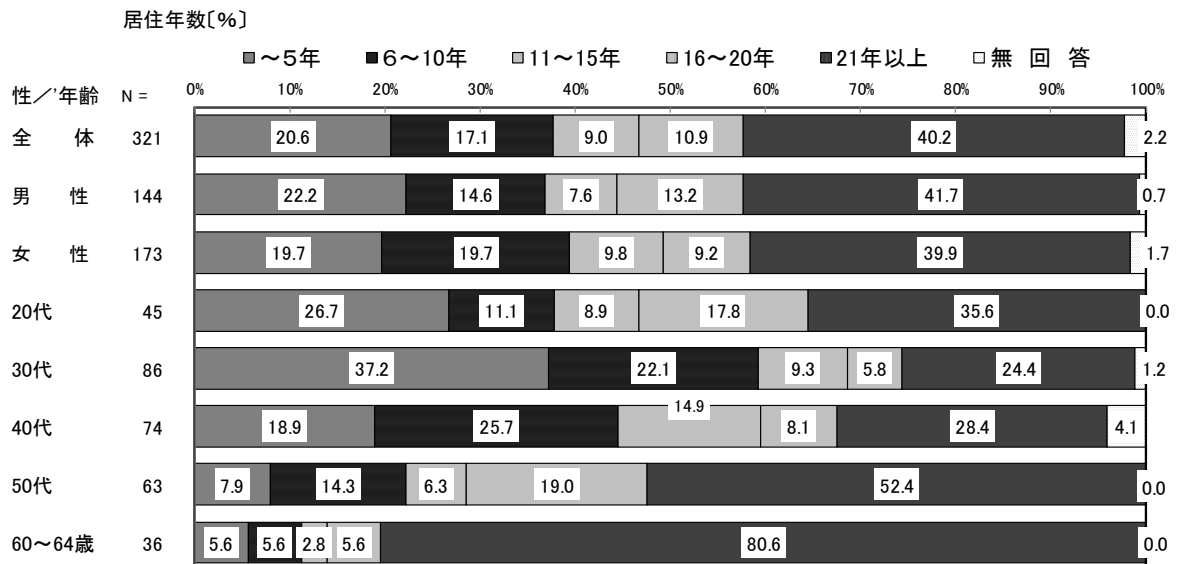
F 2 年齢を教えてください

全体の平均年齢は43.1歳、男性42.2歳、女性43.9歳となっている。



F 3 東久留米市に住んで何年くらいですか

最も多いのは、全体では「21年以上」が40.2%、年代別では、「21年以上」は60~64歳が80.6%となっている。全体の平均居住年数は19.1年である。



F 4 現在お住まいの町名をお答えください

居住地区[%]

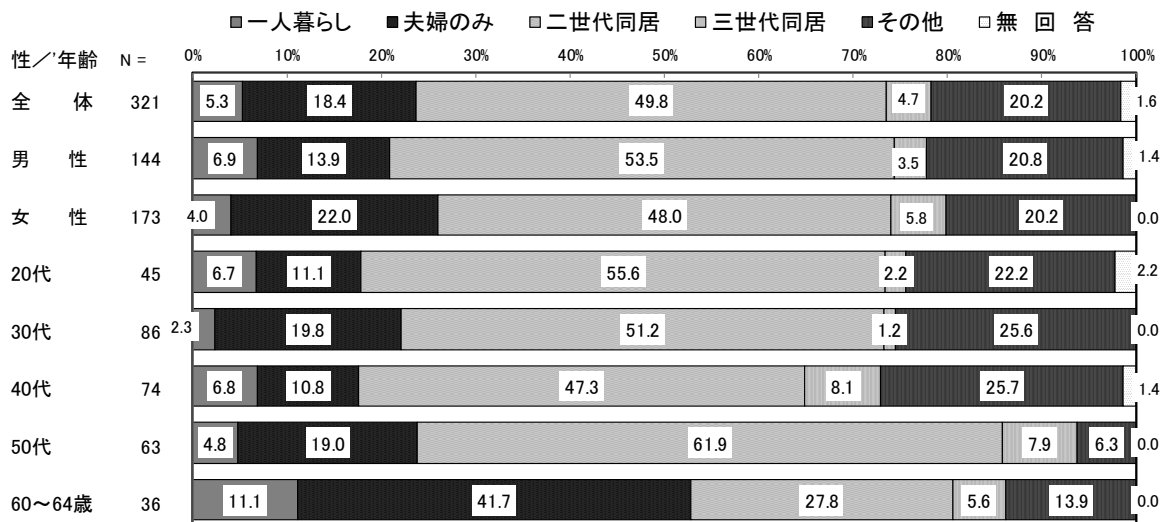
性/年齢	上の原	神宝町	金山町	氷川台	大門町	浅間町	新川町	東本町	学園町	団地 ひばりが丘	南沢	南町
全体(N=321)	0.6	1.6	3.7	1.2	4.4	5.6	1.2	3.4	1.6	1.9	7.5	3.7
男性(N=144)	0.0	2.8	4.9	1.4	3.5	6.9	0.7	3.5	2.8	1.4	9.0	5.6
女性(N=173)	1.2	0.6	2.9	1.2	4.6	4.6	1.7	3.5	0.6	2.3	6.4	2.3
20代(N=45)	0.0	0.0	4.4	0.0	2.2	8.9	0.0	8.9	4.4	0.0	6.7	2.2
30代(N=86)	1.2	0.0	4.7	2.3	5.8	3.5	2.3	3.5	1.2	3.5	7.0	1.2
40代(N=74)	0.0	2.7	2.7	0.0	5.4	10.8	0.0	2.7	1.4	1.4	9.5	4.1
50代(N=63)	1.6	1.6	3.2	1.6	3.2	3.2	3.2	3.2	0.0	0.0	9.5	6.3
60~64歳(N=36)	0.0	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	0.0	0.0	2.8	2.8	5.6	2.8

性/年齢	前沢	滝山	弥生	野火止	八幡町	下里	柳窪	小山	幸町	本町	中央町	無回答
全体(N=321)	10.9	9.7	0.9	1.9	4.4	8.7	4.0	5.9	3.4	4.7	8.1	0.9
男性(N=144)	12.5	6.9	0.0	0.7	4.2	7.6	1.4	4.2	5.6	4.9	9.7	0.0
女性(N=173)	9.8	12.1	1.7	2.9	4.6	9.8	6.4	7.5	1.7	4.6	6.9	0.0
20代(N=45)	11.1	6.7	2.2	0.0	6.7	6.7	4.4	6.7	0.0	6.7	11.1	0.0
30代(N=86)	12.8	10.5	0.0	2.3	7.0	8.1	7.0	2.3	5.8	3.5	4.7	0.0
40代(N=74)	10.8	6.8	0.0	1.4	2.7	12.2	4.1	6.8	2.7	2.7	9.5	0.0
50代(N=63)	11.1	11.1	3.2	1.6	1.6	4.8	1.6	11.1	3.2	6.3	7.9	0.0
60~64歳(N=36)	8.3	13.9	0.0	5.6	2.8	11.1	2.8	5.6	5.6	8.3	8.3	0.0

F 5 あなたの家族構成はどれにあたりますか

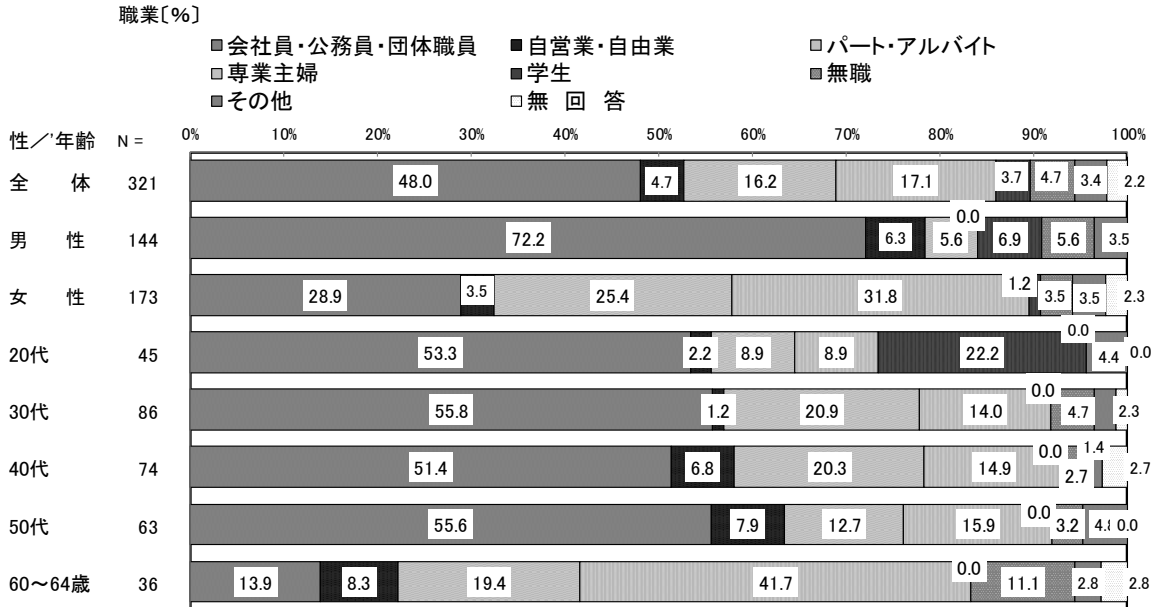
全体では最も多いのは「二世世代同居」の49.8%、次いで「その他」が20.2%、「夫婦のみ」が18.4%となっている。年代別では、60~64歳では「夫婦のみ」が41.7%となっている。

家族構成[%]



F 6 あなたの職業はどれにあたりますか

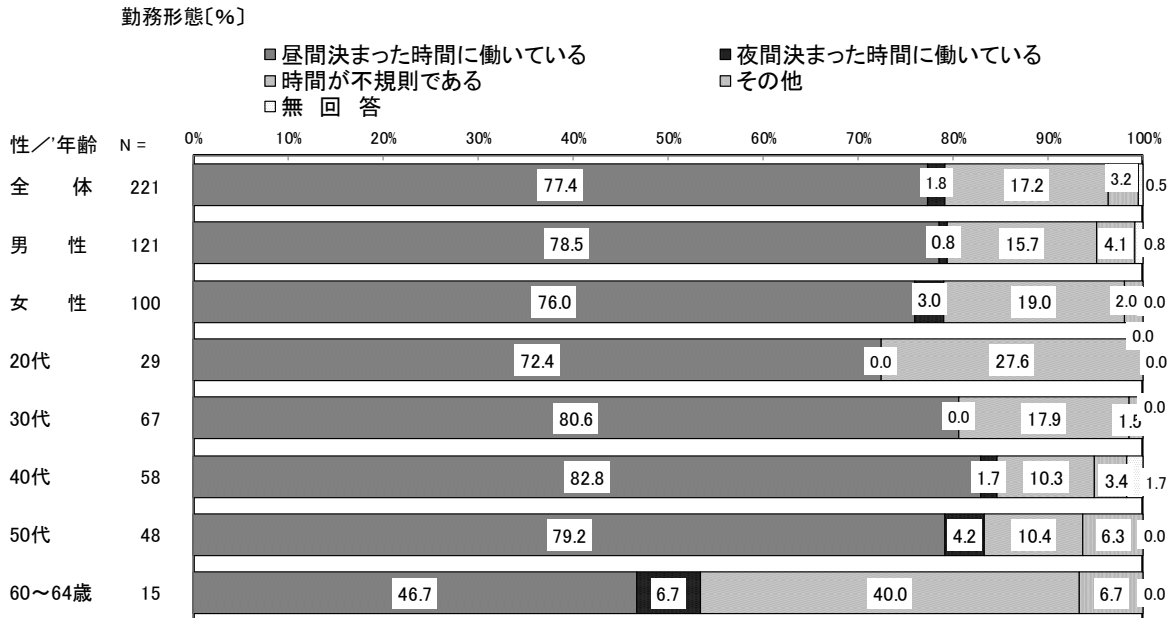
全体では最も多いのは「会社員・公務員・団体職員」が48.0%、次いで「専業主婦」が17.1%、「パート・アルバイト」が16.2%となっている。男性は「会社員・公務員・団体職員」が72.2%、女性は「専業主婦」が31.8%で最も多い。年齢別では20代～50代では「会社員・公務員・団体職員」が最も多く、60～64歳では「専業主婦」が41.7%で最も多い。



【F6で「会社員・公務員・団体職員」「自営業・自由業」「パート・アルバイト」のいずれかを回答した方】

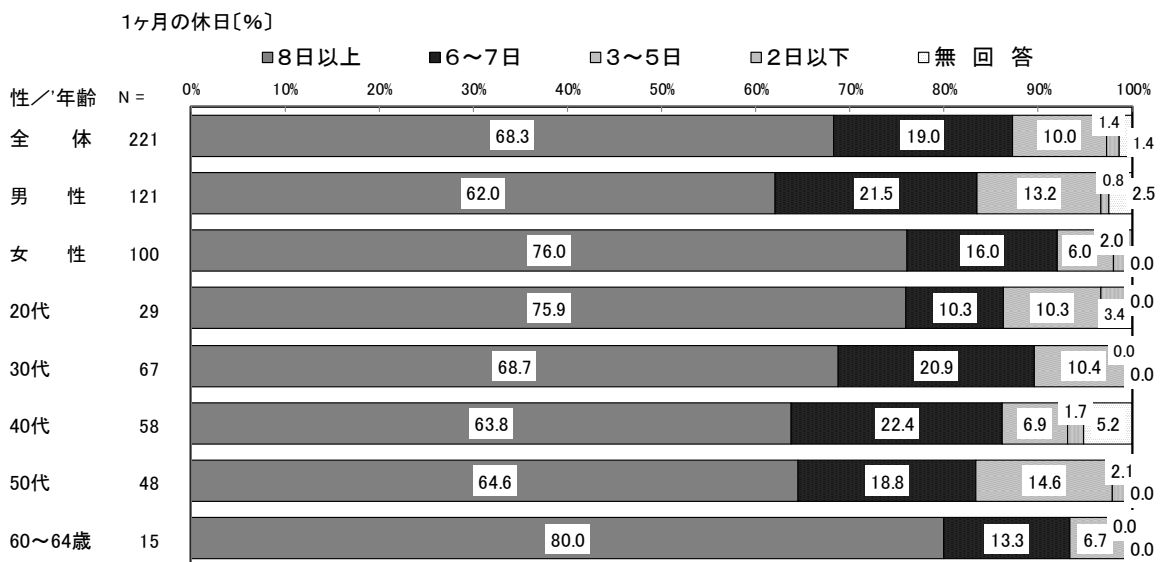
副問1 勤務形態はどれにあたりますか

全体では最も多いのは「昼間決まった時間に働いている」が77.4%、次いで「時間が不規則である」が17.2%となっている。男女ともに全体割合とほぼ同じ割合となっている。



副問2 1ヶ月の休日は、平均して何日くらいですか

全体では最も多いのは「8日以上」が68.3%、次いで「6~7日」が19.0%、「3~5日」が10.0%となっている。「8日以上」は男性62.0%、女性76.0%、年齢別では60~64歳は「8日以上」が80.0%となっている。



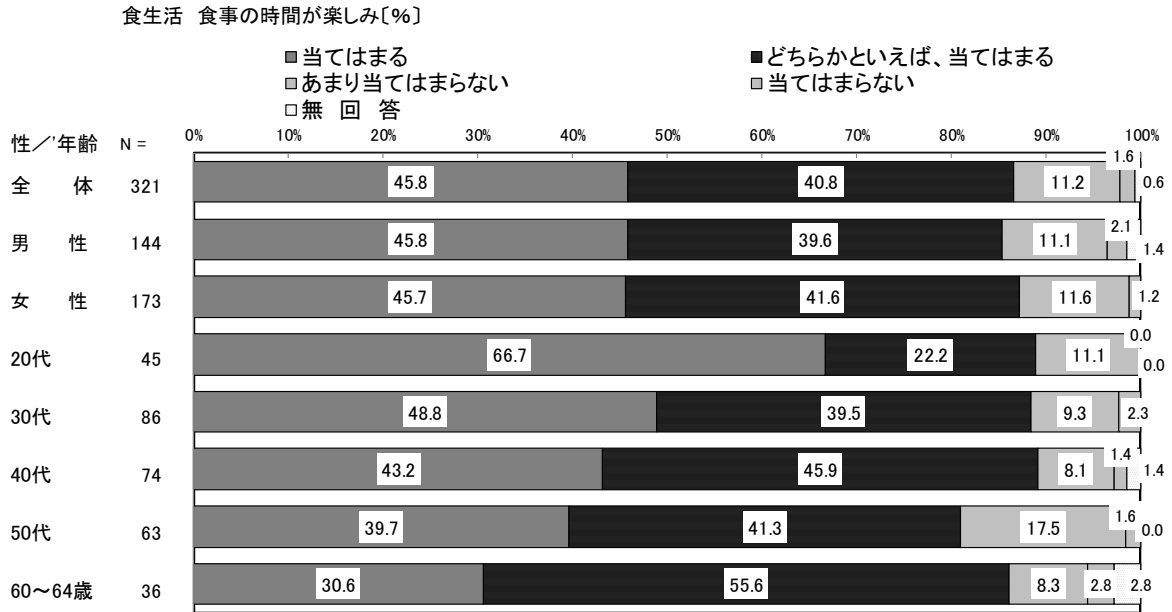
3-2-1. 食事について

問1 ふだんの食生活について、それぞれ当てはまるものをお答えください

A 食事の時間が楽しみ

『楽しみ』は全体では86.6%、男性85.4%、女性87.3%、年齢別では20代が88.9%と最も多く、50代が81.0%と最も少ない。

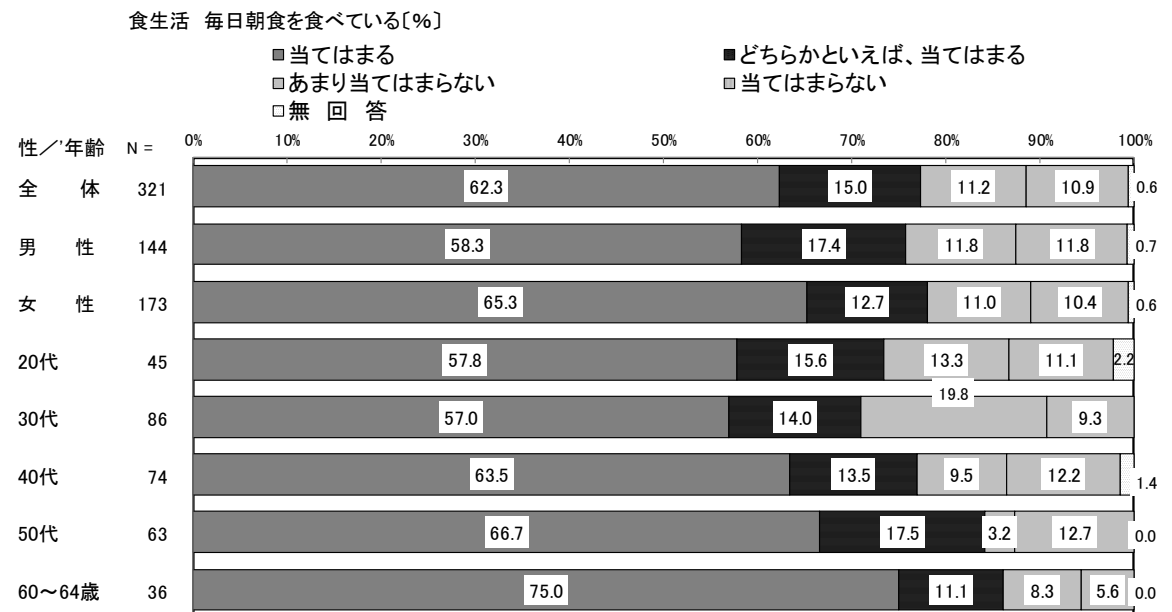
(注)『楽しみ』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計



B 毎日朝食を食べている

『食べている』は全体では77.3%、男性75.7%、女性78.0%、年齢別では、60~64歳は86.1%で最も多く、30代が71.0%で最も少ない。

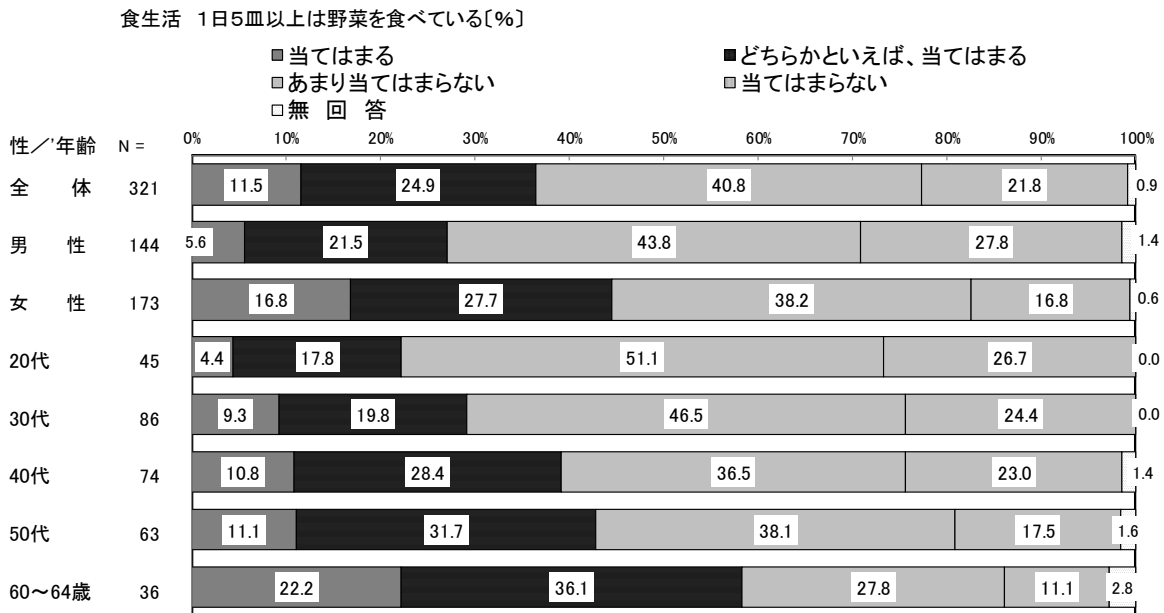
(注)『食べている』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計



C 1日5皿以上は野菜料理を食べている

『食べている』は全体では36.4%、男性27.1%、女性44.5%、年齢別では60～64歳が58.3%と最も多く、20代が22.2%と最も少ない。

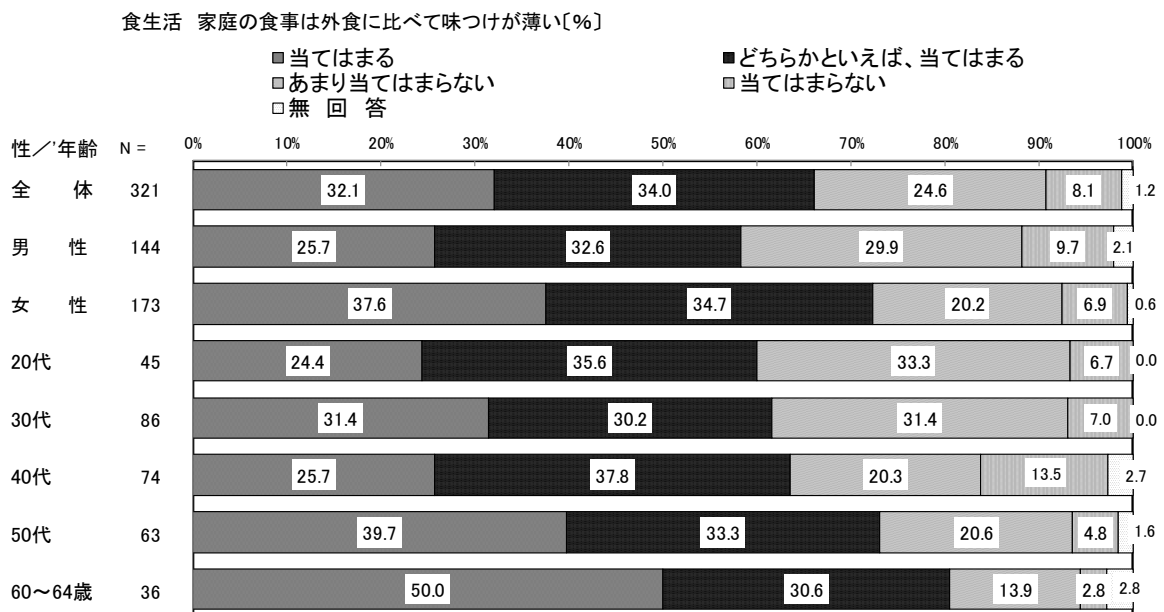
(注)『食べている』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計



D 家庭の食事は外食に比べて味つけが薄い

『薄い方だと思う』は全体では66.1%、男性58.3%、女性72.3%、年齢別では60～64歳が80.6%と最も多く、20代が60.0%と最も少ない。

(注)『薄い方だと思う』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計

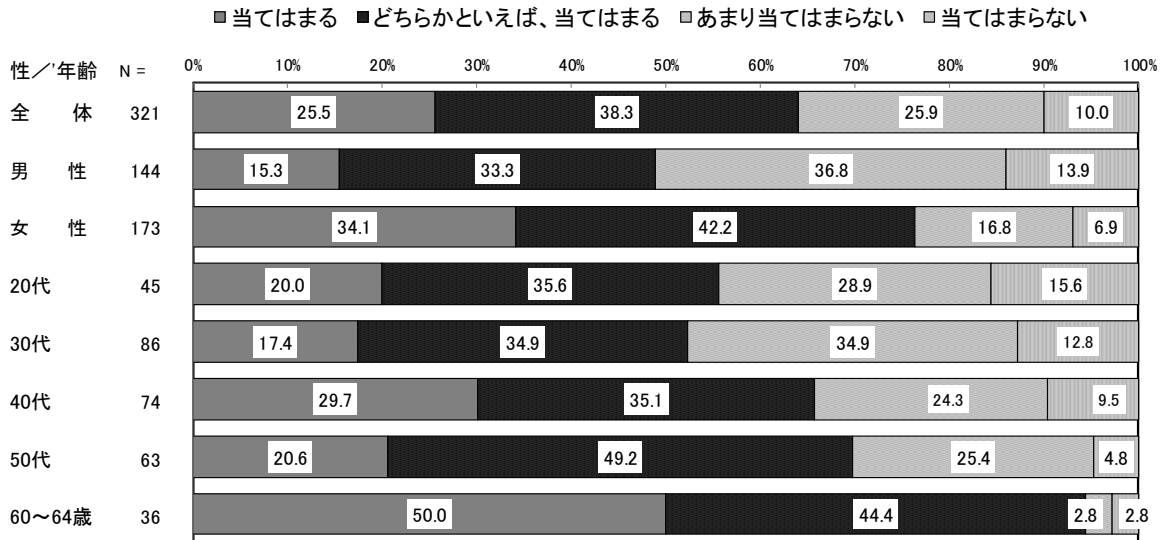


E 揚げものをとりすぎないように気をつけている

『気をつけている』は全体では63.8%、男性48.6%、女性は76.3%、年齢別では60～64歳が94.4%と最も多く、30代が52.3%と最も少ない。

(注)『気をつけている』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計

食生活 揚げものをとりすぎないように気をつけている[%]

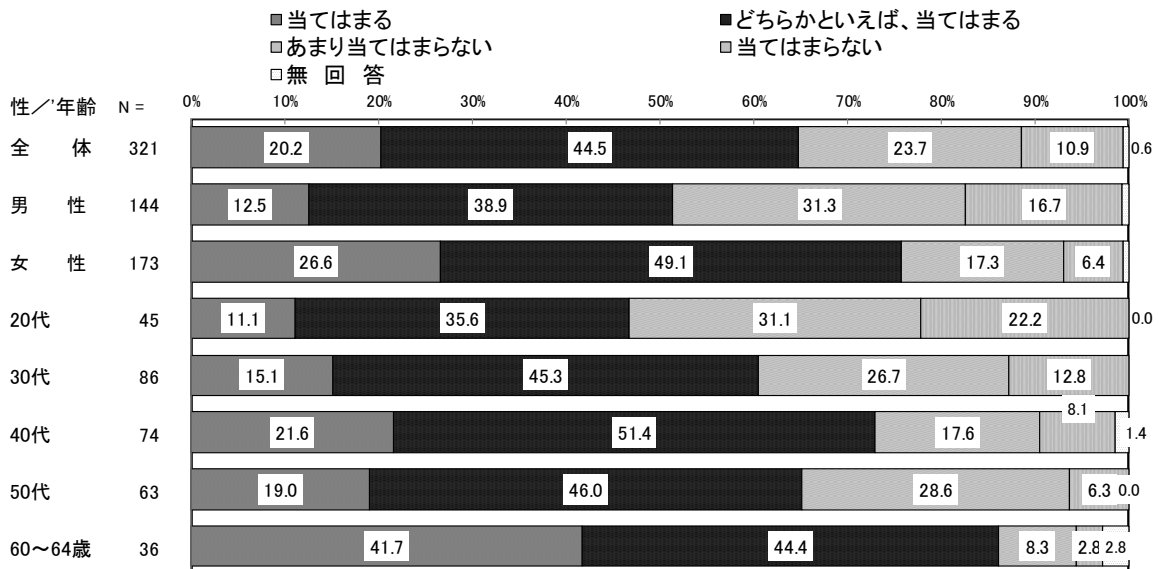


F カロリーを取りすぎないように気を付けている

『気をつけている』は全体では64.7%、男性51.4%、女性75.7%、年齢別では60～64歳が86.1%と最も多く、20代が46.7%と最も少ない。

(注)『気をつけている』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計

食生活 カロリーをとりすぎないように気を付けている[%]

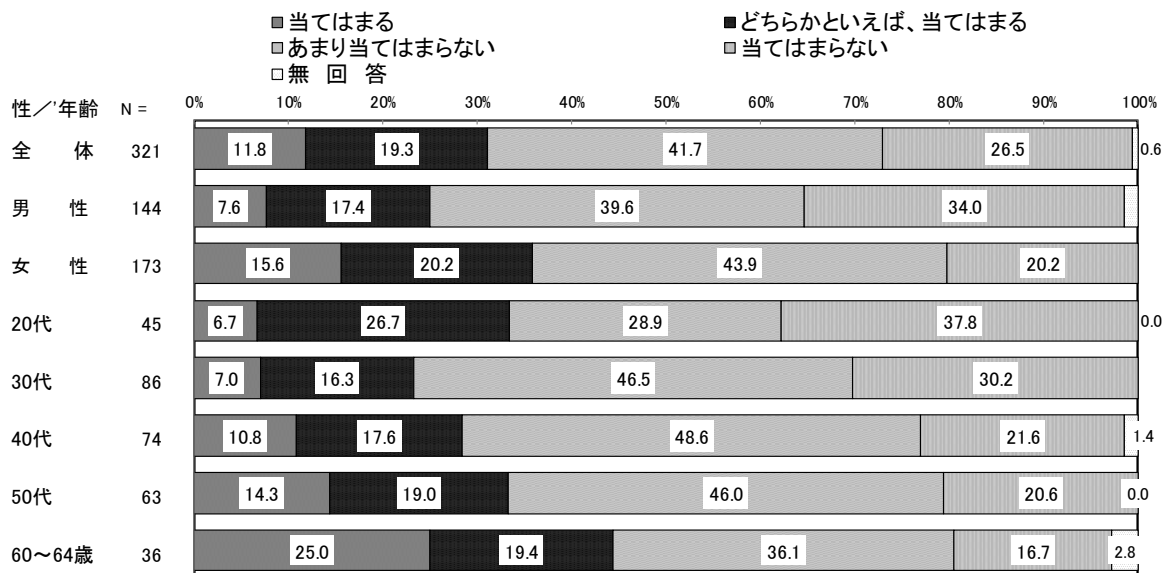


G 1日1回は30分以上かけてゆっくり食事をしている

『ゆっくり食事をしている』は全体では31.1%、男性25.0%、女性35.8%、年齢別では、60～64歳が44.4%と最も多く、30代が23.3%と最も少ない。

(注)『ゆっくり食事をしている』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計

食生活 1日1回は30分以上かけてゆっくり食事をしている[%]

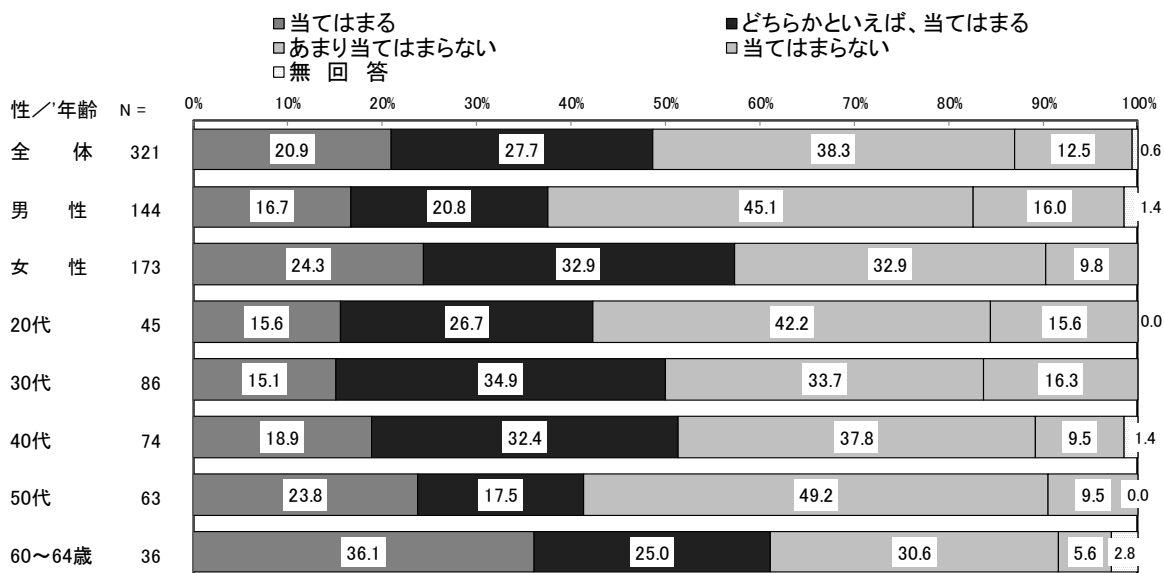


H 1日2回以上は主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている

『している』は全体では48.6%、男性37.5%、女性57.2%、年齢別では60～64歳が61.1%で最も多く、20代が42.3%で最も少ない。

(注)『している』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計

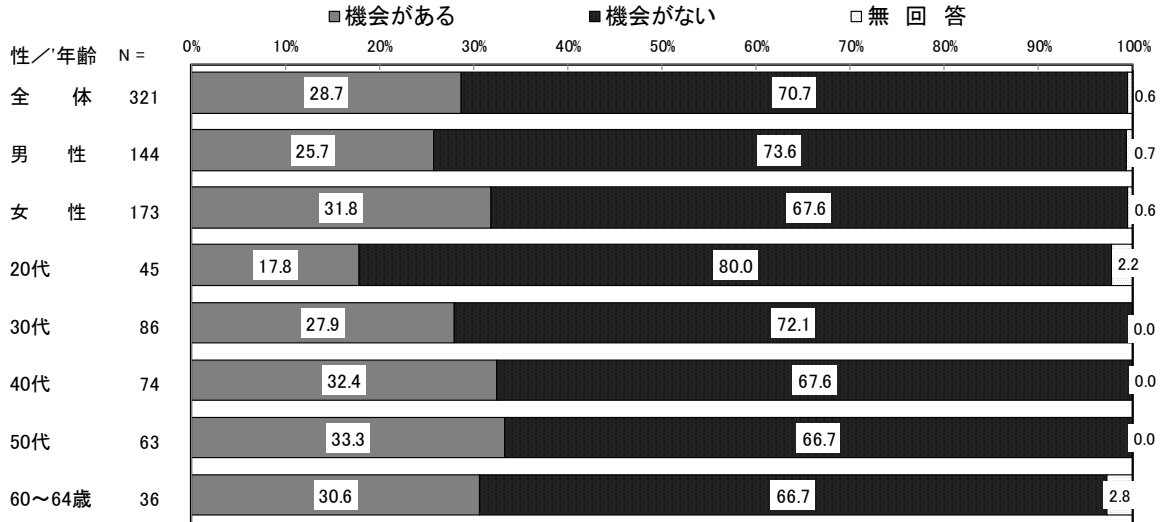
食生活 1日2回以上は主食・主菜・副菜をそろえている[%]



問2 地域や職場などで栄養・調理について情報を得る機会がありますか

「機会がある」は全体では28.7%、男性25.7%、女性31.8%、年齢別では50代が33.3%と最も多く、20代は17.8%と最も少ない。

地域や職場などで栄養・調理について情報を得る機会[%]

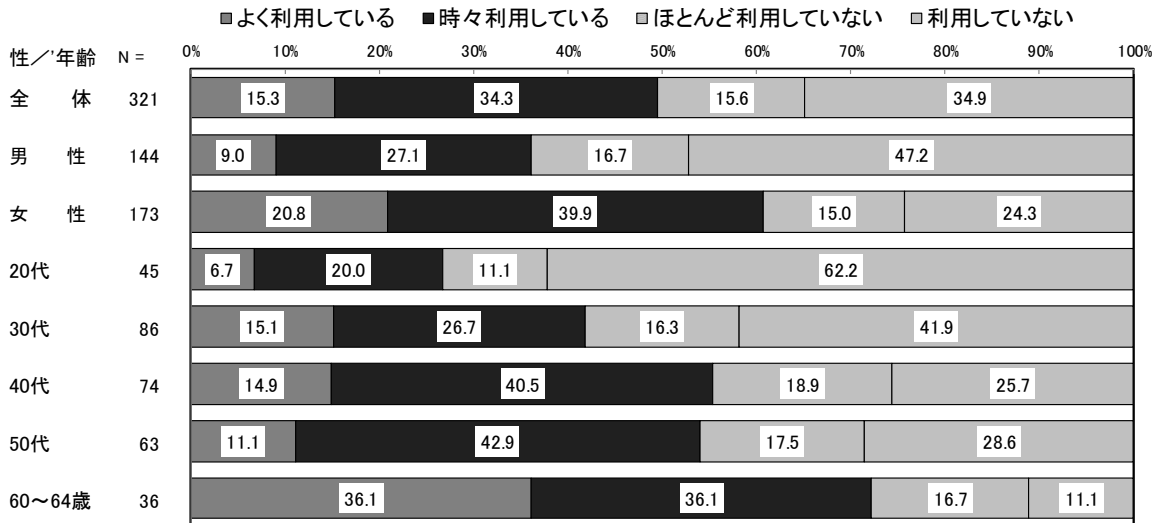


問3 市内の地場産野菜直販所を利用していますか

『利用している』は全体では49.6%、男性36.1%、女性60.7%、年齢別では60~64歳が72.2%と最も多く、20代が26.7%と最も少ない。

(注)『利用している』は「よく利用している」と「時々利用している」の合計

市内の地場産野菜直販所の利用[%]



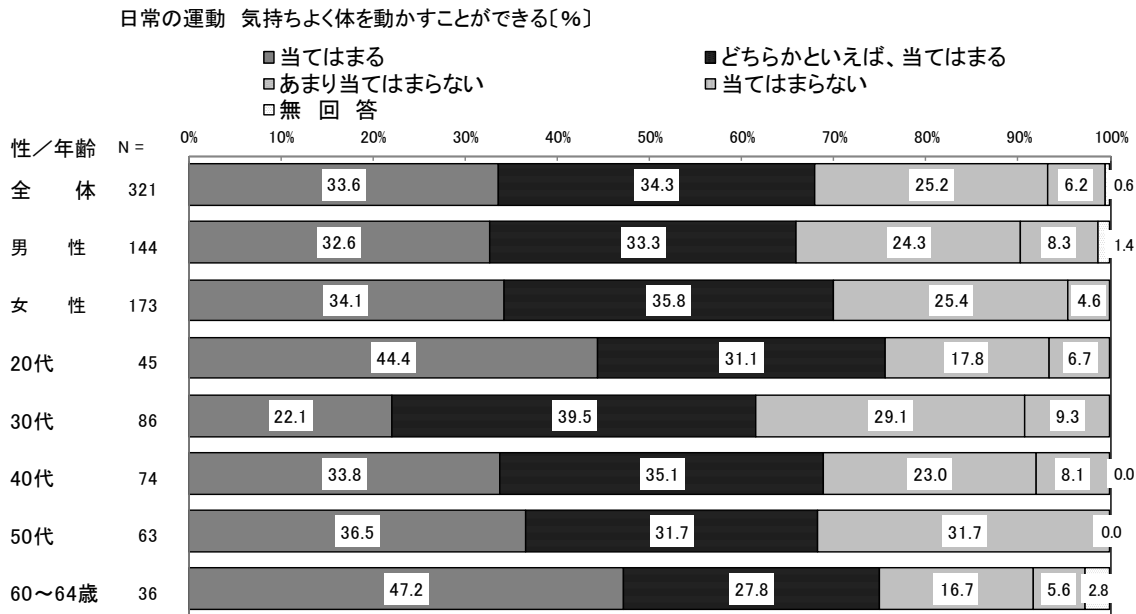
3-2-2. 運動について

問4 日常の運動やあなたの体力について、それぞれ当てはまるものをお答えください

A 気持ちよく体を動かすことができる

『できる』は全体では67.9%、男性65.9%、女性69.9%、年齢別では20代と60～64歳がともに75%台と多く、30代が61.6%と最も少ない。

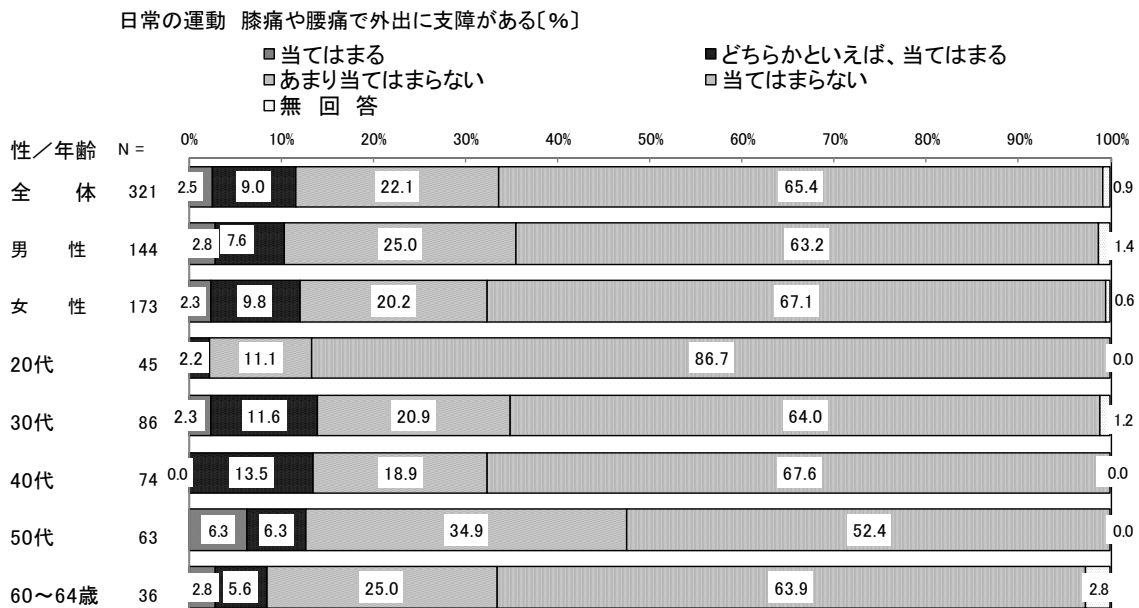
(注)『できる』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計



B 膝痛や腰痛で外出に支障がある

『支障がある』は全体では11.5%、男性10.4%、女性12.1%、年齢別では30代と40代がともに13%台、20代が2.2%と最も少ない。

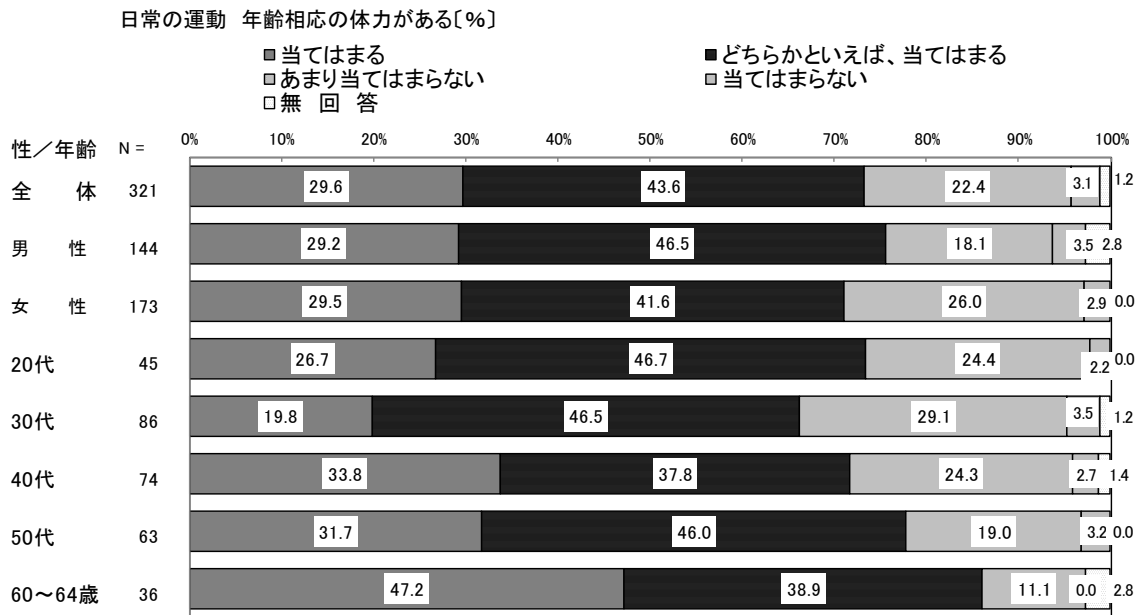
(注)『支障がある』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計



C 年齢相応の体力がある

『体力がある』は全体では73.2%、男性75.7%、女性71.1%、年齢別では60～64歳が86.1%と最も多く、30代が66.3%と最も少ない。

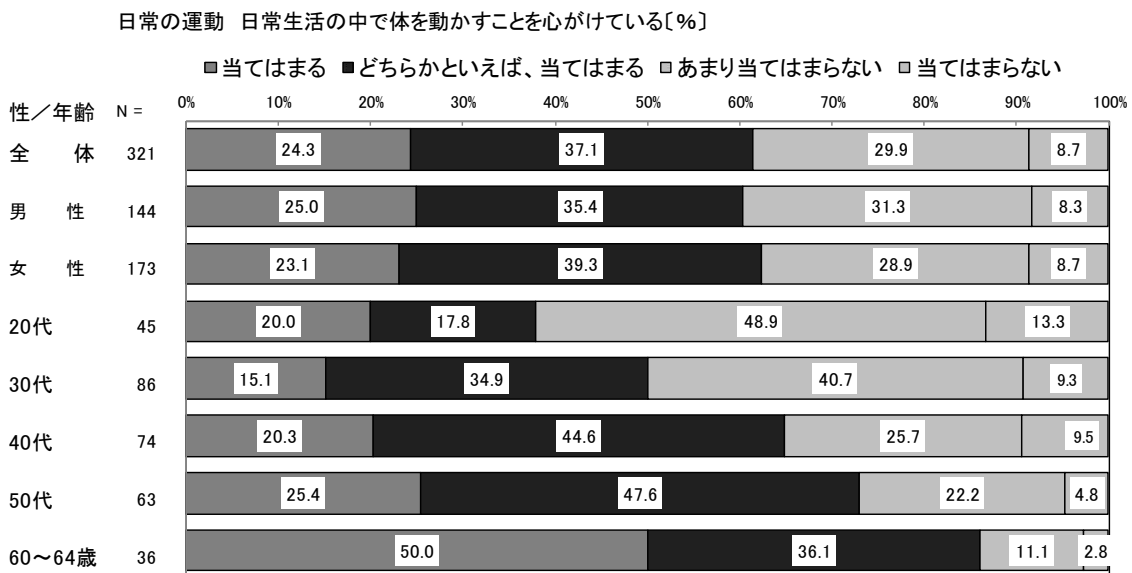
(注)『体力がある』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計



D 日常生活の中で体を動かすことを心がけている

『心がけている』は全体では61.4%、男性60.4%、女性62.4%、年齢別では60～64歳が86.1%と最も多く、20代が37.8%と最も少ない。

(注)『心がけている』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計

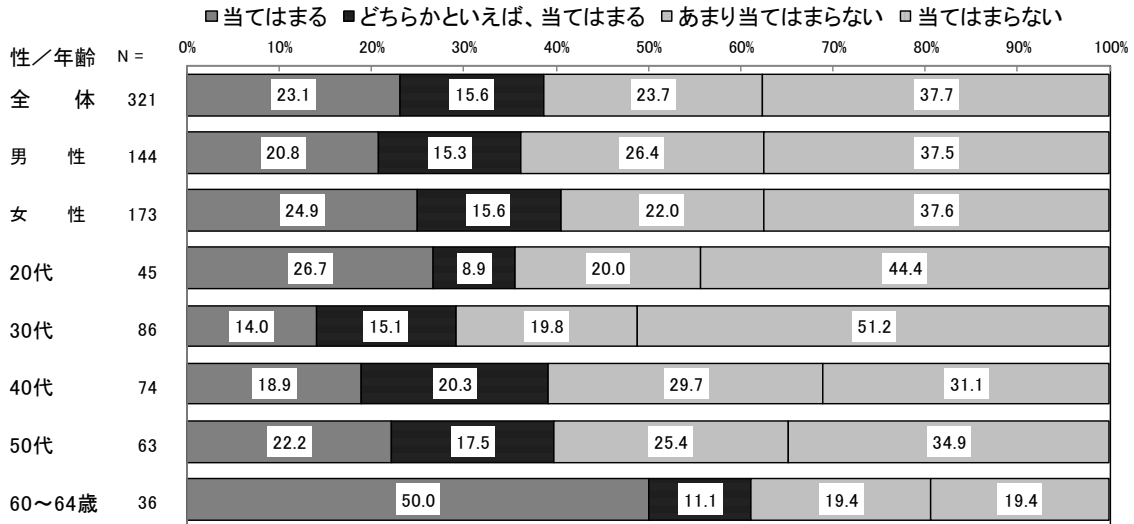


E 1日30分以上の運動（ウォーキングを含む）を週2回以上している

『している』は全体では38.7%、男性36.1%、女性40.5%、年齢別では60～64歳が61.1%と最も多く、30代が29.1%と最も少ない。

(注)『している』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計

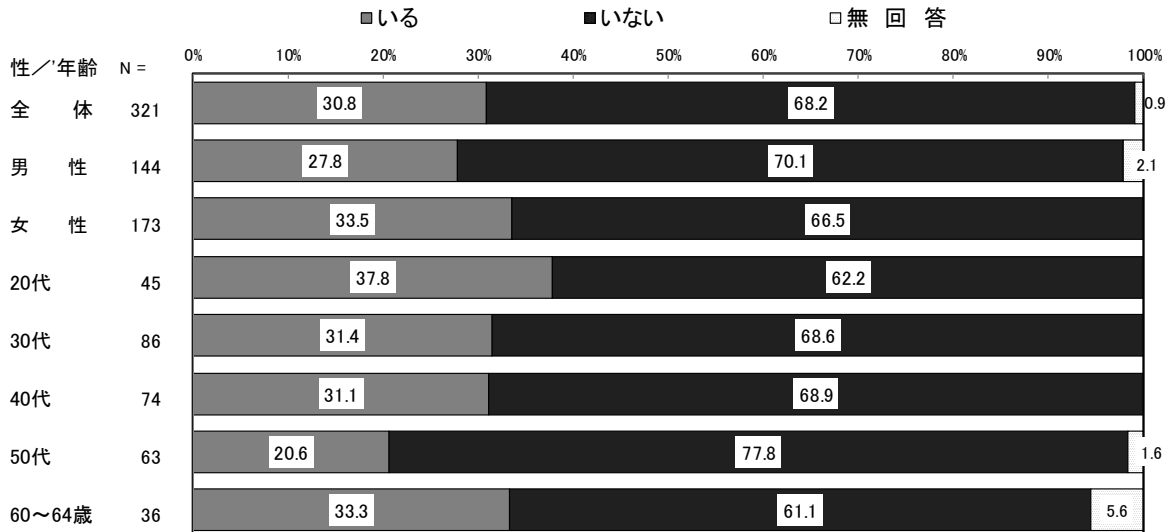
日常の運動 1日30分以上の運動を週2回以上している[%]



問5 一緒に運動をする仲間はいますか

「いる」は全体では30.8%、男性27.8%、女性33.5%、年齢別では20代が37.8%と最も多く、50代が20.6%と最も少ない。

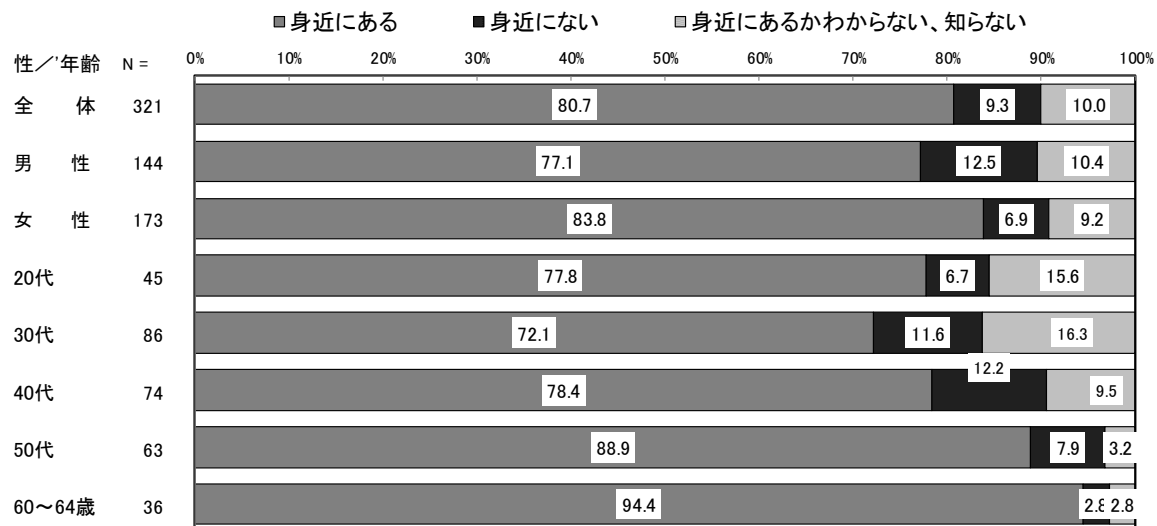
一緒に運動をする仲間[%]



問6 運動（体を動かす）できる施設や場、公園や散歩道などが身近にありますか

「身近にある」は全体では80.7%、男性77.1%、女性83.8%、年齢別では60～64歳が94.4%と最も多く、30代が72.1%と最も少ない。

運動できる施設や場、公園や散歩道などが身近にある[%]

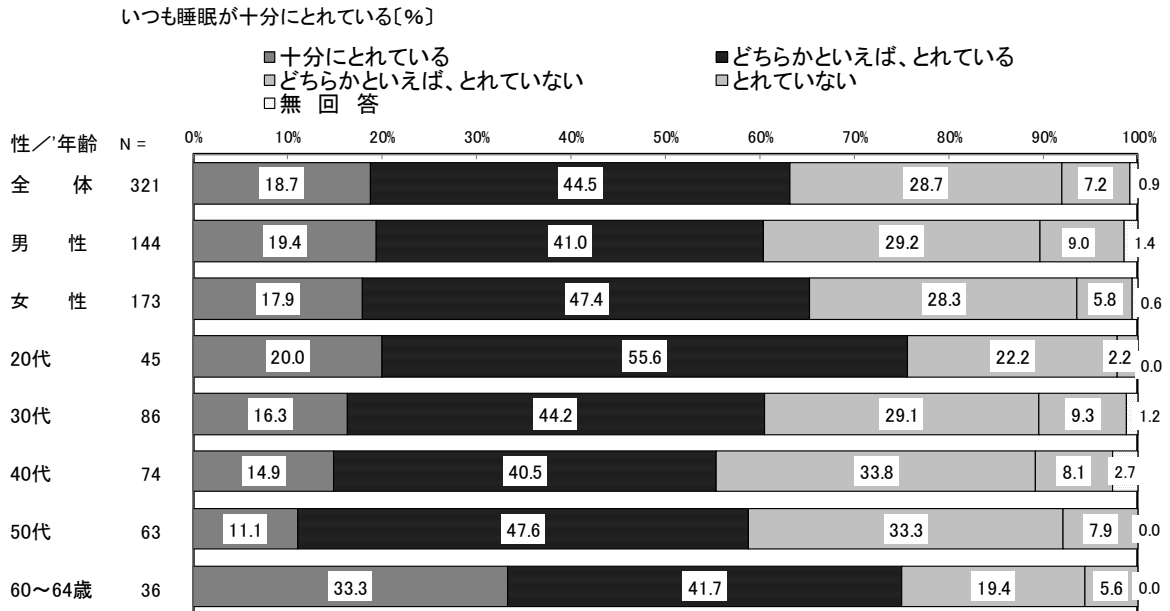


3-2-3. 休養について

問7 いつも睡眠が十分にとれていると思いますか

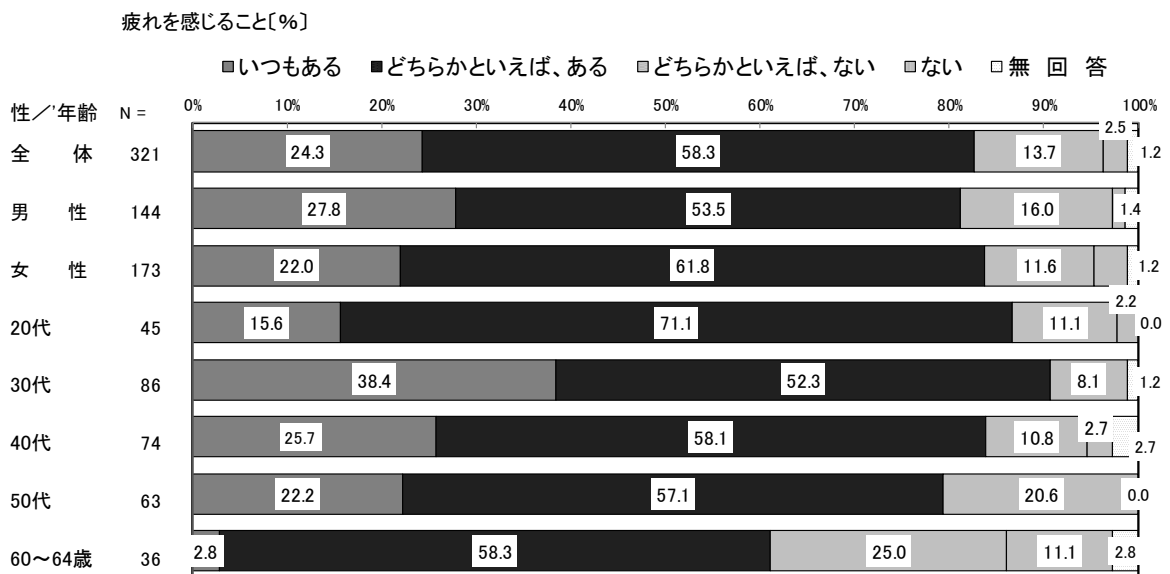
『とれている』は全体では63.2%、男性60.4%、女性65.3%、年齢別では20代と60～64歳がともに75%台と最も多く、40代が55.4%と最も少ない。

(注)『とれている』は「十分にとれている」と「どちらかといえば、とれている」の合計



問8 疲れを感じることはありませんか

「いつもある」は全体では24.3%、男性27.8%、女性22.0%、年齢別では30代が38.4%と最も多く、60～64歳が2.8%と最も少ない。



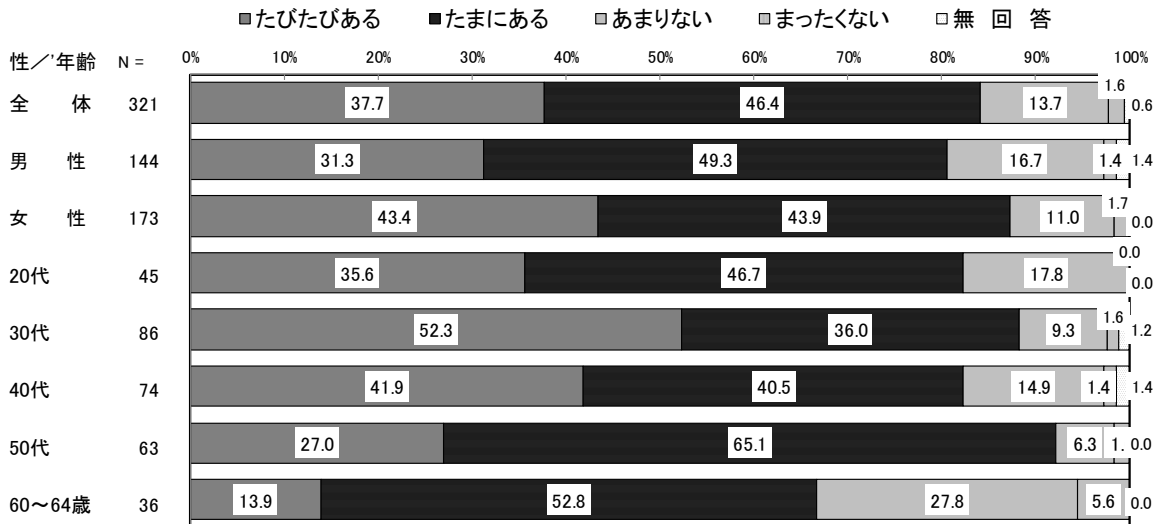
3-2-4. 心の健康について

問9 最近1ヶ月間に、ストレスやイライラを感じたことがありますか

『感じたことがある』は全体では 84.1%、男性 80.6%、女性 87.3%、年齢別では 50 代が 92.1%と最も多く、60～64 歳が 66.7%と最も少ない。

(注) 『感じたことがある』は「たびたびある」と「たまにある」の合計

最近1ヶ月間に、ストレスやイライラを感じたこと[%]

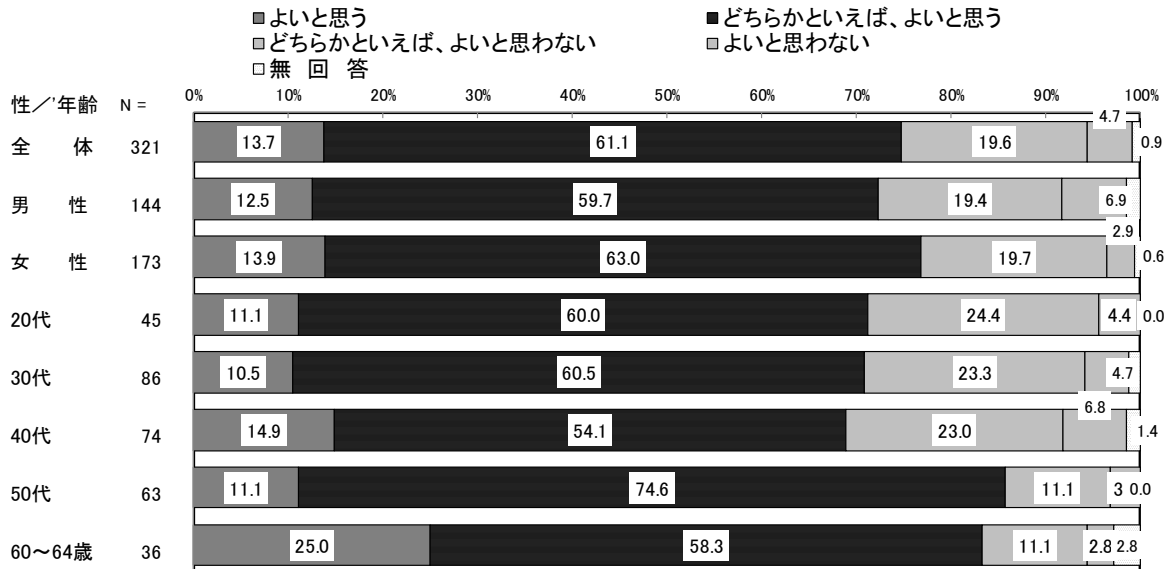


問10 ふだんの心の状態をどのように感じていますか

『よいと思う』は全体では 74.8%、男性 72.2%、女性 76.9%、年齢別では 50 代が 85.7%と最も多く、40 代が 69.0%と最も少ない。

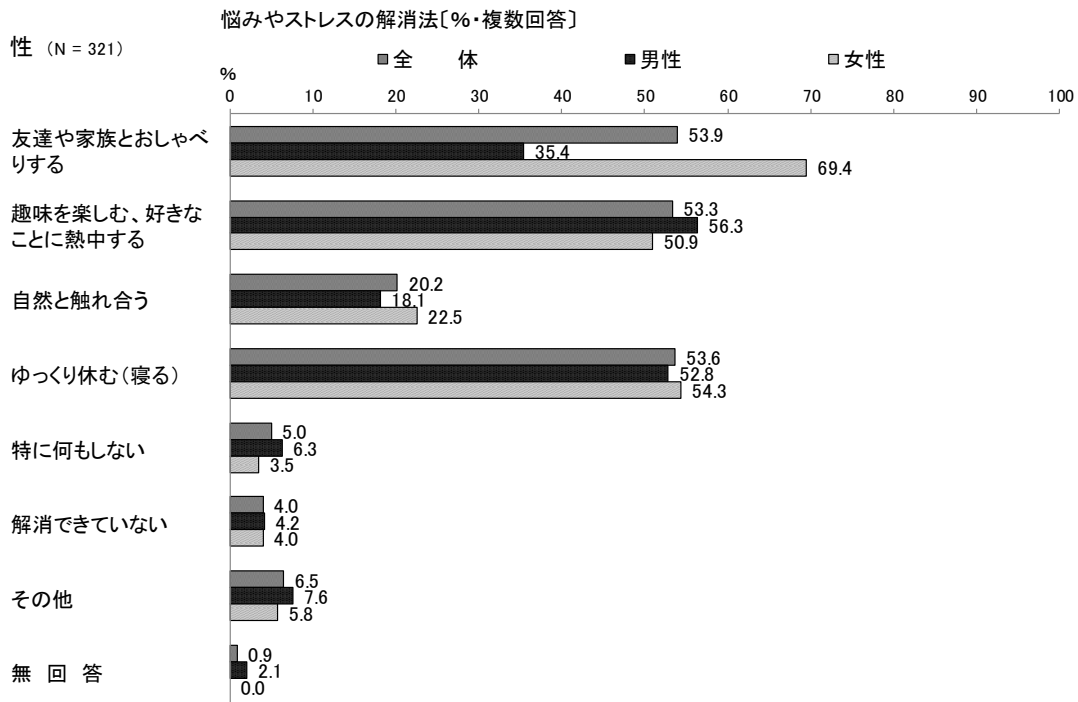
(注) 『よいと思う』は「よいと思う」と「どちらかといえば、よいと思う」の合計

ふだんの心の状態[%]

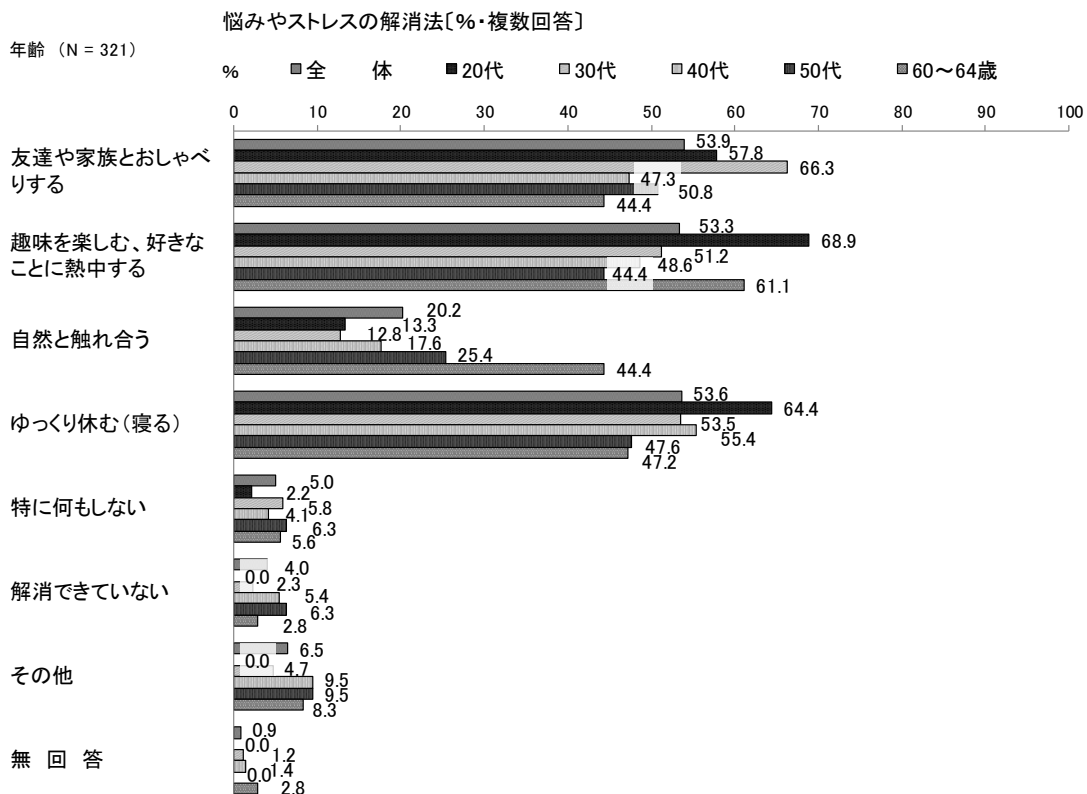


問 1 1 あなたは、悩みやストレスを感じた時にどのように解消していますか（複数回答可）

全体では、最も多いのは「友達や家族とおしゃべりする」が53.9%、次いで「ゆっくり休む（寝る）」53.3%となっている。男性は「趣味を楽しむ、好きなことに熱中する」が56.3%、女性は「友達や家族とおしゃべりする」が69.4%と最も多い。

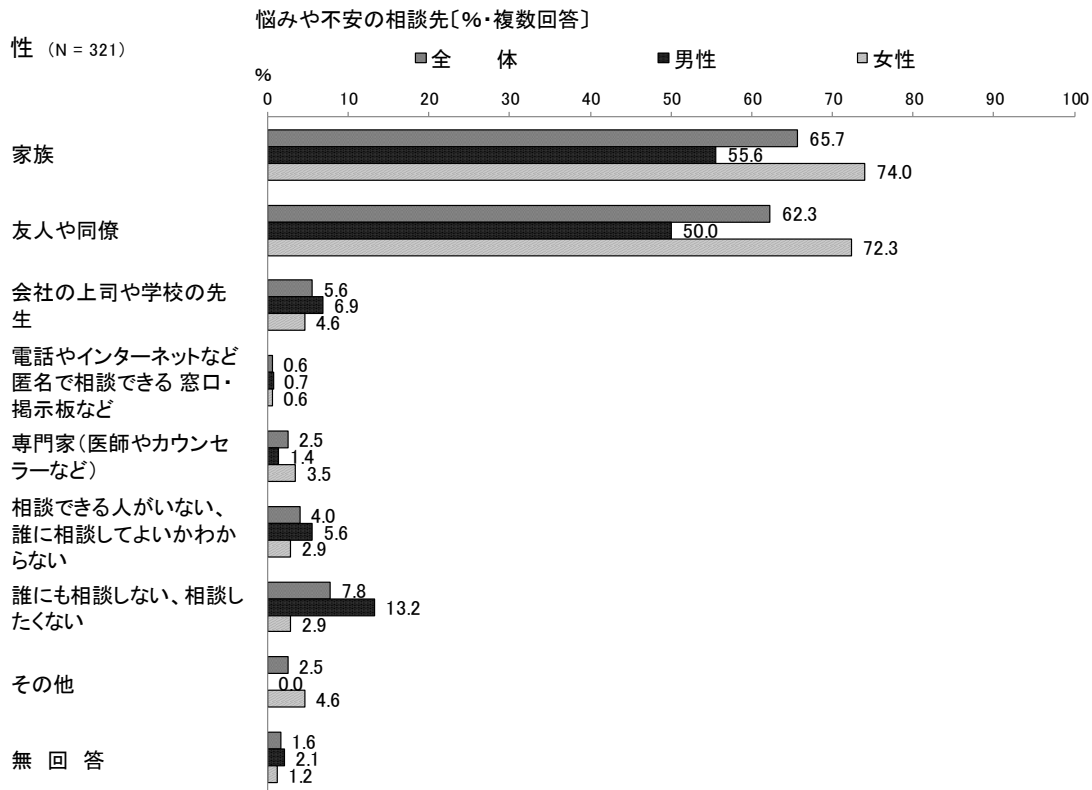


年齢別では、20代で最も多いのは「趣味を楽しむ、好きなことに熱中する」が68.9%、次いで「ゆっくり休む（寝る）」が64.4%となっている。30代では「友達や家族とおしゃべりする」が66.3%と最も多くなっている。

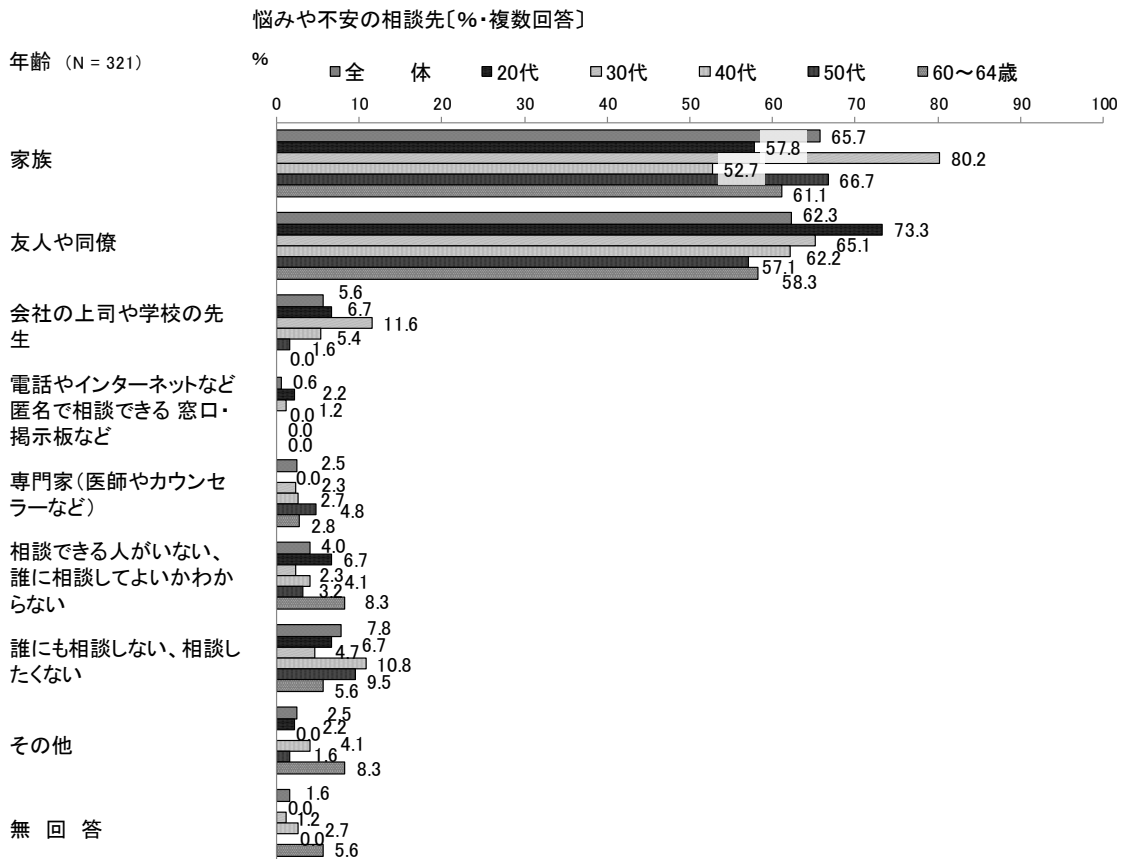


問12 あなたは、悩みや不安を感じた時に誰に相談しますか（複数回答可）

全体では、最も多いのは「家族」が65.7%、次いで「友人や同僚」が62.3%となっている。男性は最も多いのは「家族」が55.6%、次いで「友人や同僚」が50.0%、女性は最も多いのは「家族」が74.0%、次いで「友人や同僚」が72.3%となっている。



年齢別では、30代は「家族」が80.2%、20代は「友人や同僚」が73.3%と最も多い。

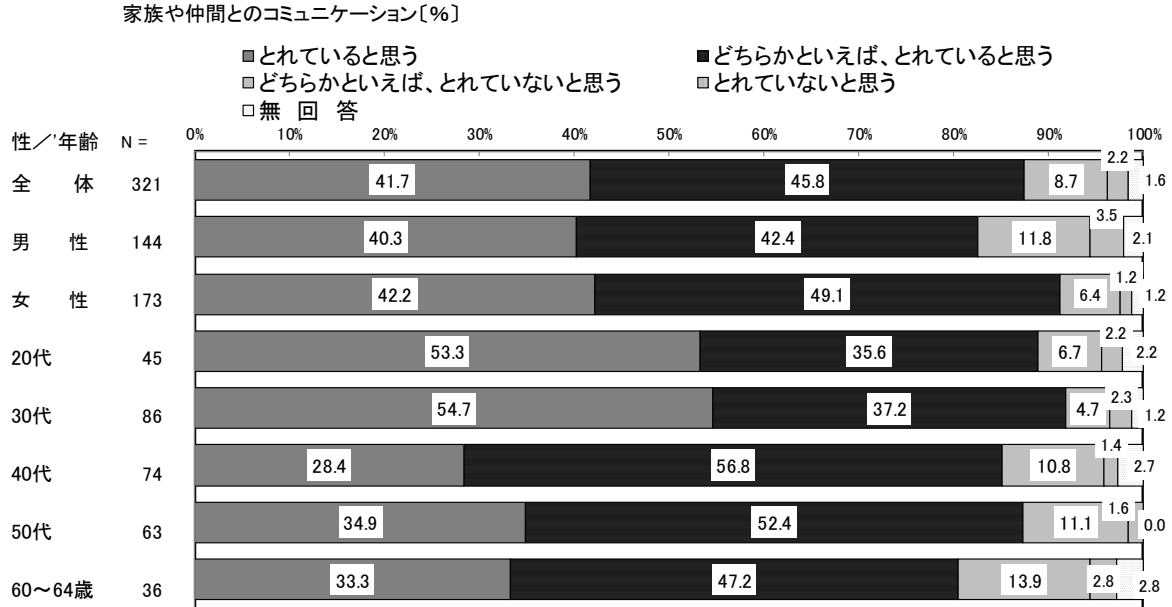


3-2-5. コミュニケーション・社会参加について

問13 家族や仲間とのコミュニケーションがとれていると思いますか

『とれていると思う』は全体では87.5%、男性82.7%、女性91.3%、年齢別では30代が91.9%と最も多く、60～64歳が80.5%と最も少ない。

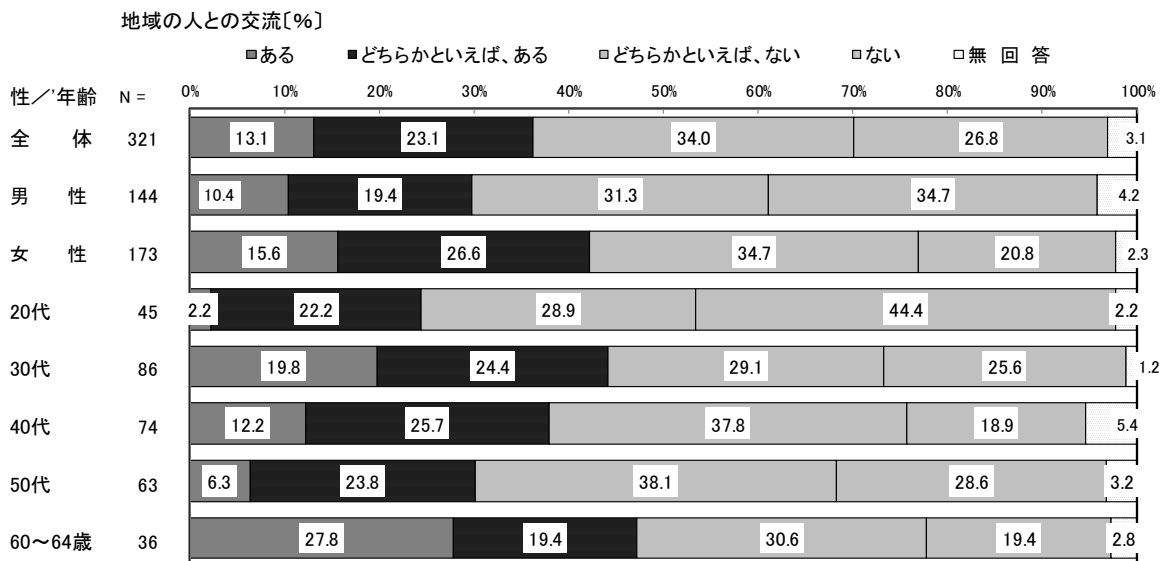
(注)『とれていると思う』は「とれていると思う」と「どちらかといえば、とれていると思う」の合計



問14 地域の人との交流がありますか

『ある』は全体では36.2%、男性29.8%、女性42.2%、年齢別では60～64歳が47.2%と最も多く、20代が24.4%と最も少ない。

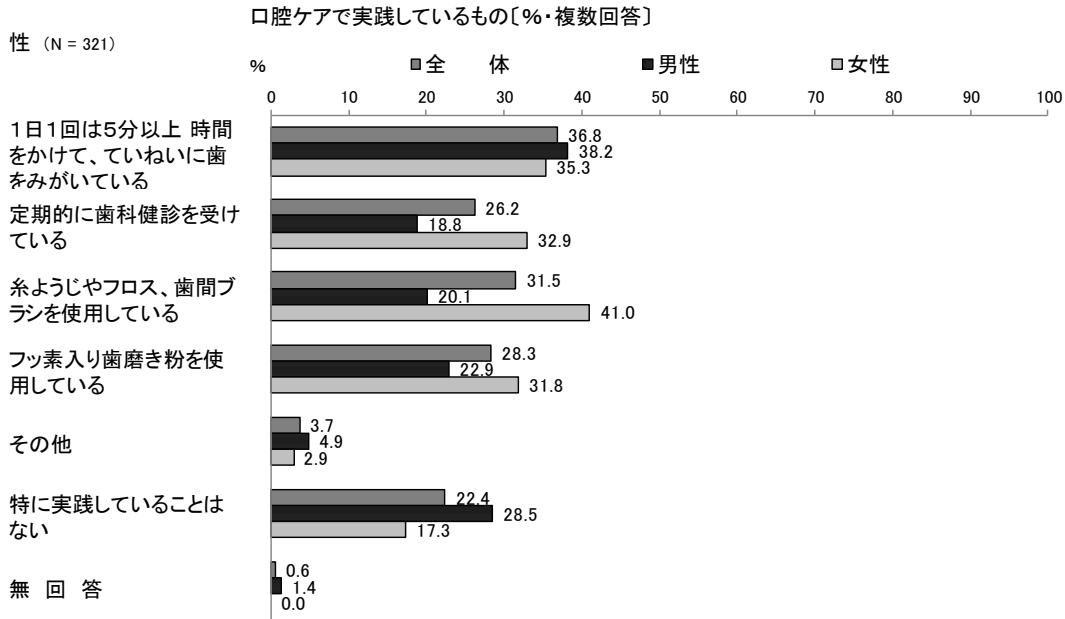
(注)『ある』は「ある」と「どちらかといえば、ある」の合計



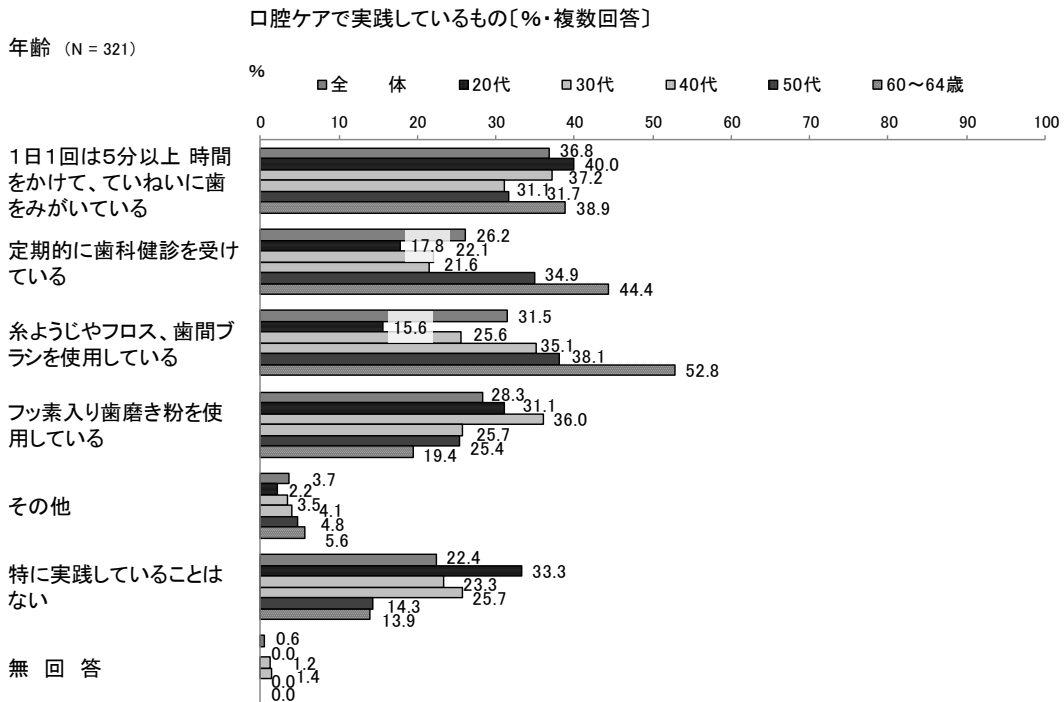
3-2-6. 口腔ケアについて

問15 口腔ケアで実践しているものがありますか（複数回答可）

全体では、最も多いのは「1日1回は5分以上時間をかけて、ていねいに歯をみがいている」が36.8%、次いで「糸ようじやフロス、歯間ブラシを使用している」が31.5%、「フッ素入り歯磨き粉を使用している」が28.3%となっている。女性は「糸ようじやフロス、歯間ブラシを使用している」が41.0%で最も多い。



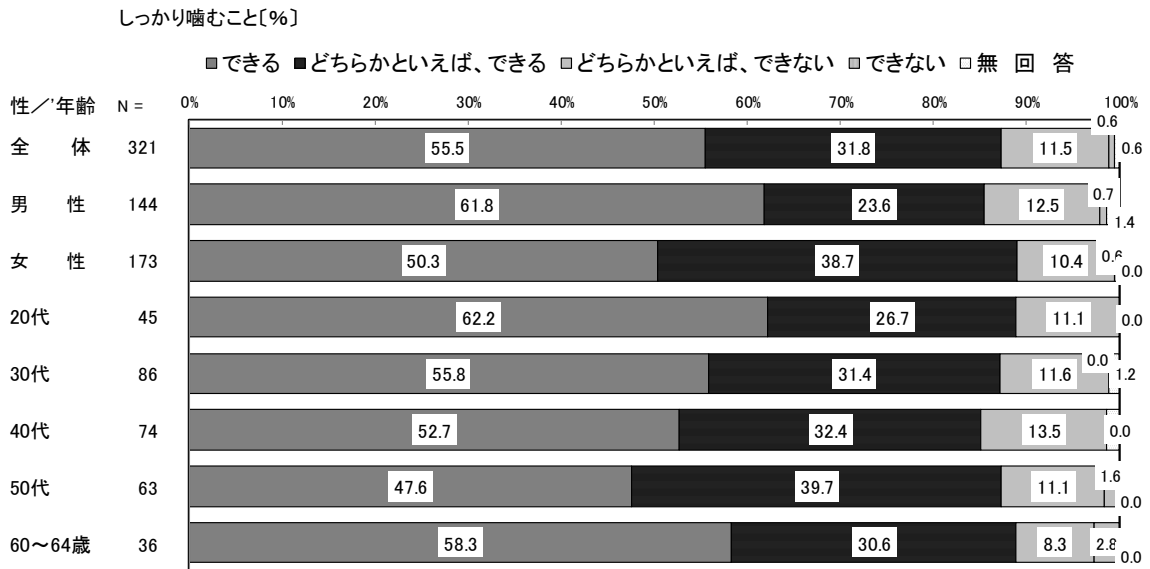
年齢別では、60～64歳は「糸ようじやフロス、歯間ブラシを使用している」が52.8%、「定期的に歯科健診を受けている」が44.4%と他の年齢に比べ多くなっている。



問 1 6 しっかり噛むことはできますか

『できる』は全体では87.3%、男性85.4%、女性89.0%となっている。

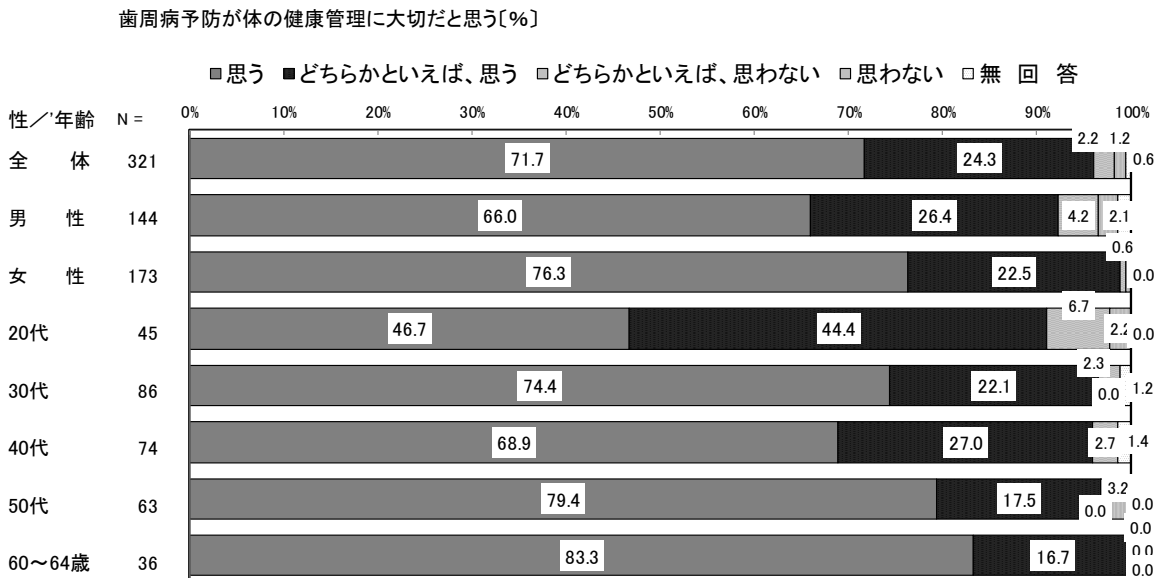
(注)『できる』は「できる」と「どちらかといえば、できる」の合計



問 1 7 歯周病予防が体の健康管理に大切だと思いますか

『思う』は全体では96.0%、男性92.4%、女性98.8%となっている。

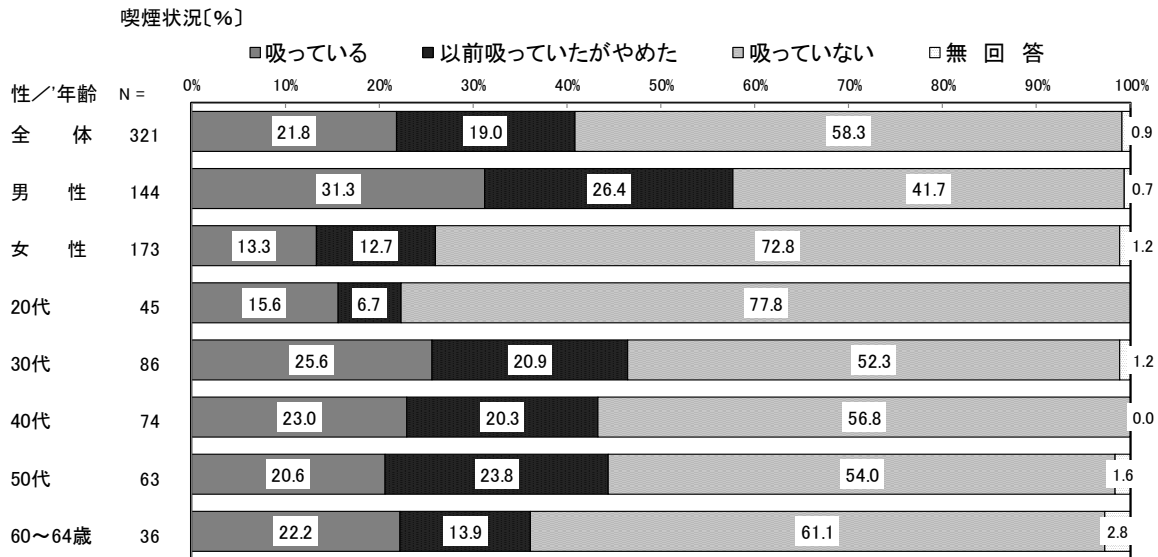
(注)『思う』は「思う」と「どちらかといえば、思う」の合計



3-2-7. たばこ・酒について

問18 たばこを吸っていますか

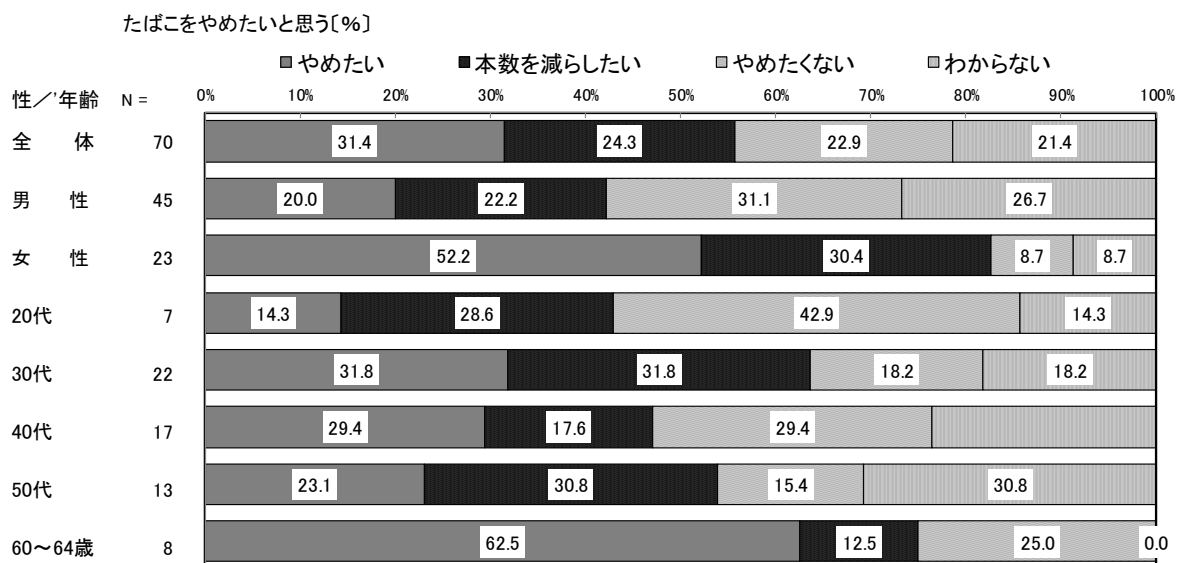
「吸っている」は全体では 21.8%、男性 31.3%、女性 13.3%、年齢別では 30 代が 25.6%と最も多く、20 代が 15.6%と最も少ない。



【問18で「吸っている」と回答した方】

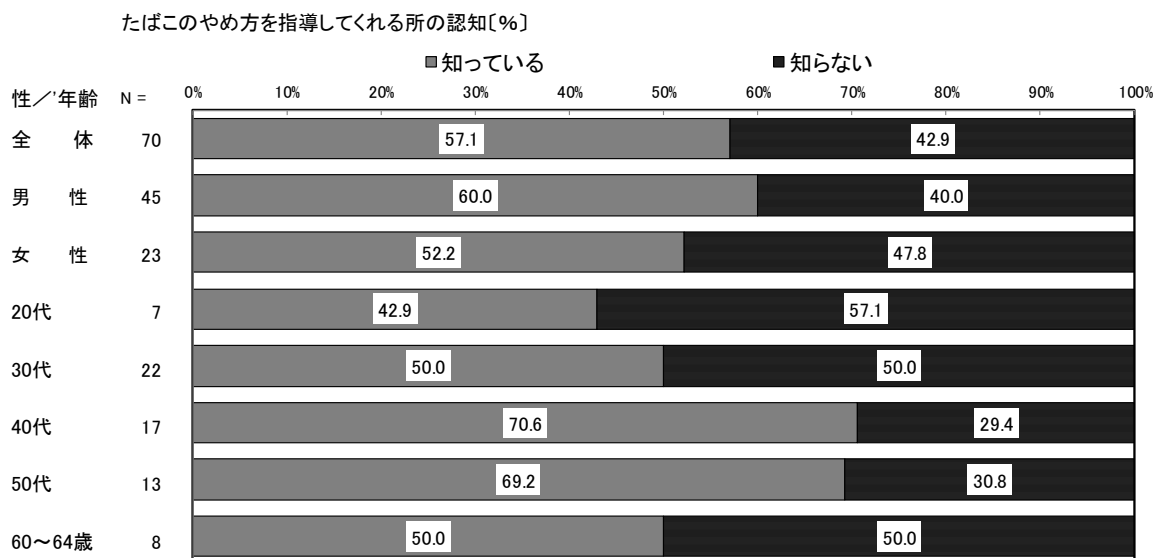
副問1 たばこをやめたいと思いますか

「やめたい」は全体では 31.4%、男性は 20.0%、女性は 52.2%、年齢別では 60~64 歳が 62.5%と最も多く、20 代が 14.3%と最も少ない。「やめたくない」は男性は 31.1%となっている。



副問2 たばこのやめ方を指導してくれる所を知っていますか

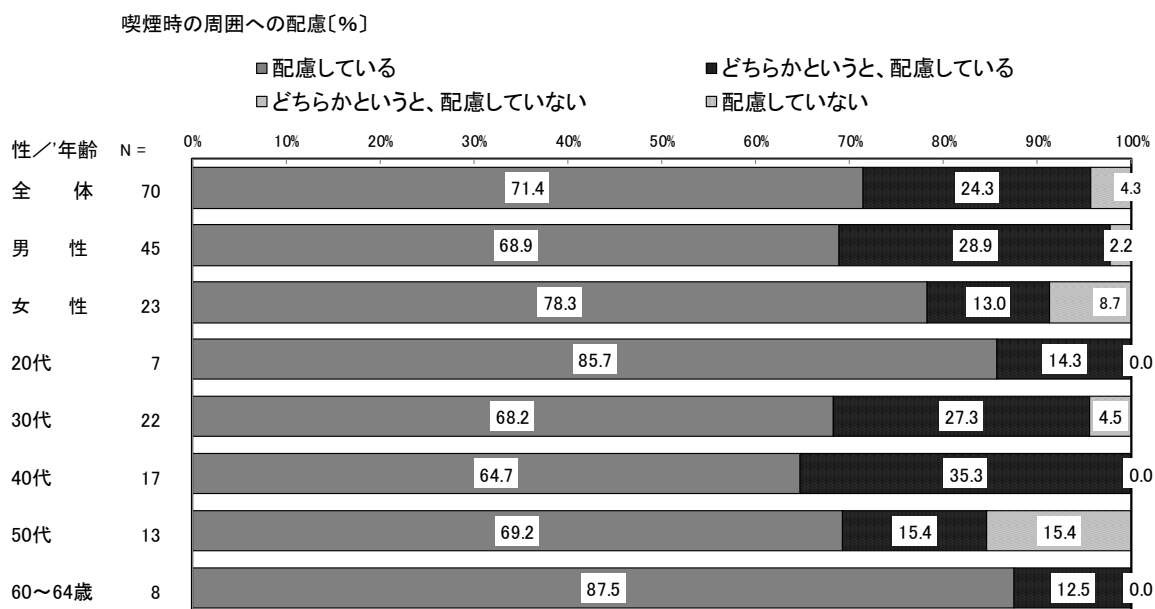
「知っている」は全体で57.1%、男性60.0%、女性52.2%となっている。



副問3 たばこを吸う時は周囲へ配慮をしていますか

『配慮している』は全体では95.7%、男性97.8%、女性91.3%となっている。

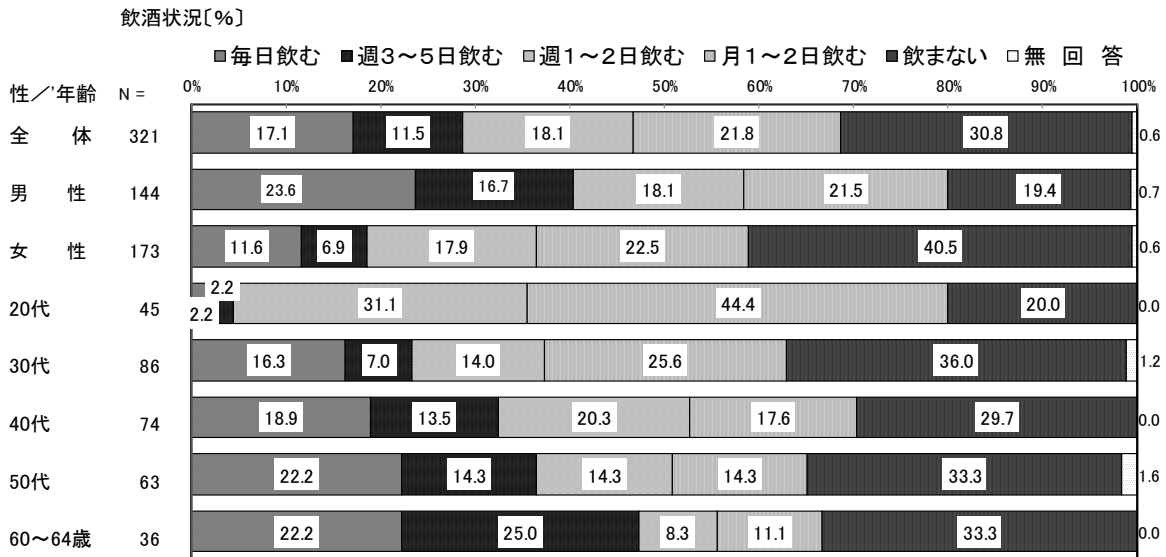
(注) 『配慮している』は「配慮している」と「どちらかといえば、配慮している」の合計



問 19 お酒を飲みますか

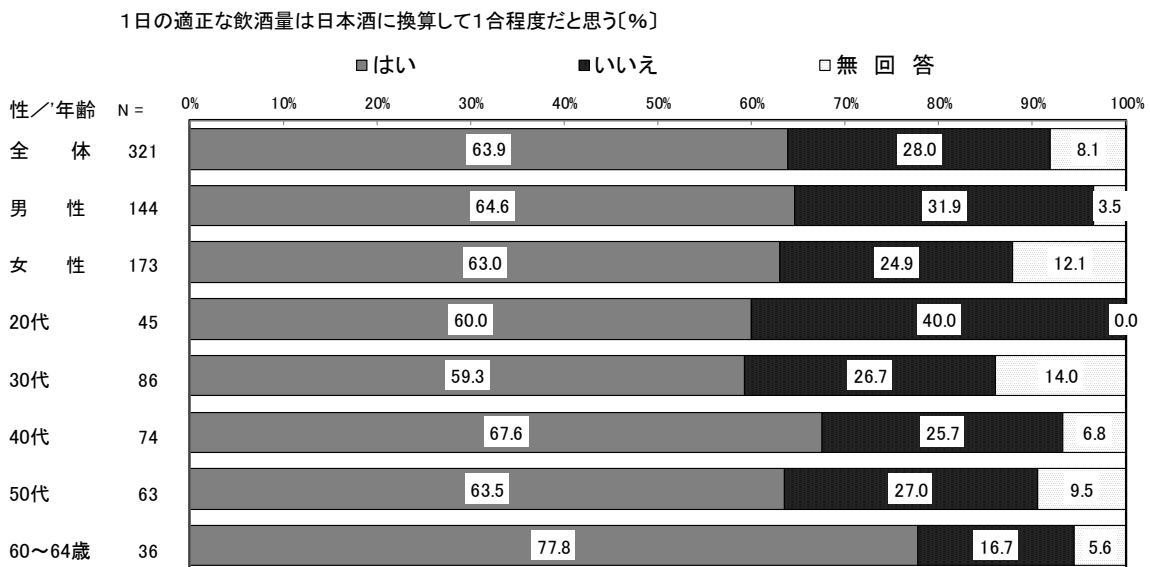
『お酒を飲まない日が週2日以上ある』人は全体では82.2%、男性75.7%、女性87.7%、年齢別では20代が97.7%と最も多く、60~64歳が77.7%と最も少ない。

(注)『お酒を飲まない日が週2日以上ある』は「週3~5日飲む」、「週1~2日飲む」、「月1~2日飲む」、「飲まない」の合計



問 20 1日の適正な飲酒量は日本酒に換算して1合程度だと思いませんか

「はい」は全体では63.9%、男性64.6%、女性63.0%、年齢別では60~64歳が77.8%と最も多く、30代は59.3%、20代は60.0%と最も少ない。



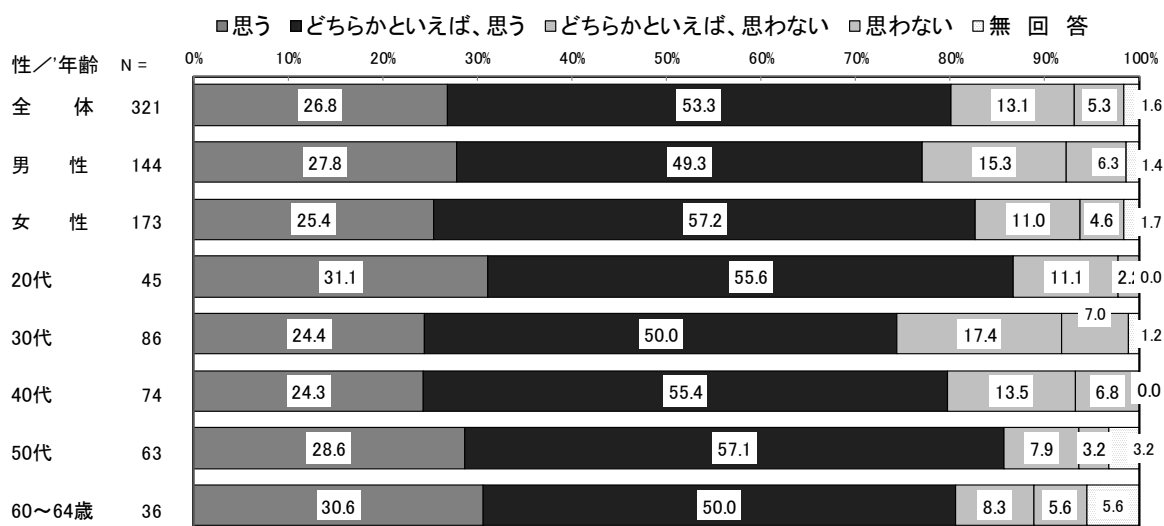
3-2-8. 健康管理について

問2 1 あなたはふだん健康だと思いますか

『健康だと思う』は全体では80.1%、男性77.1%、女性82.6%、年齢別では20代が86.7%と最も多く、30代が74.4%と最も少ない。

(注)「健康だと思う」は「思う」と「どちらかといえば、思う」の合計

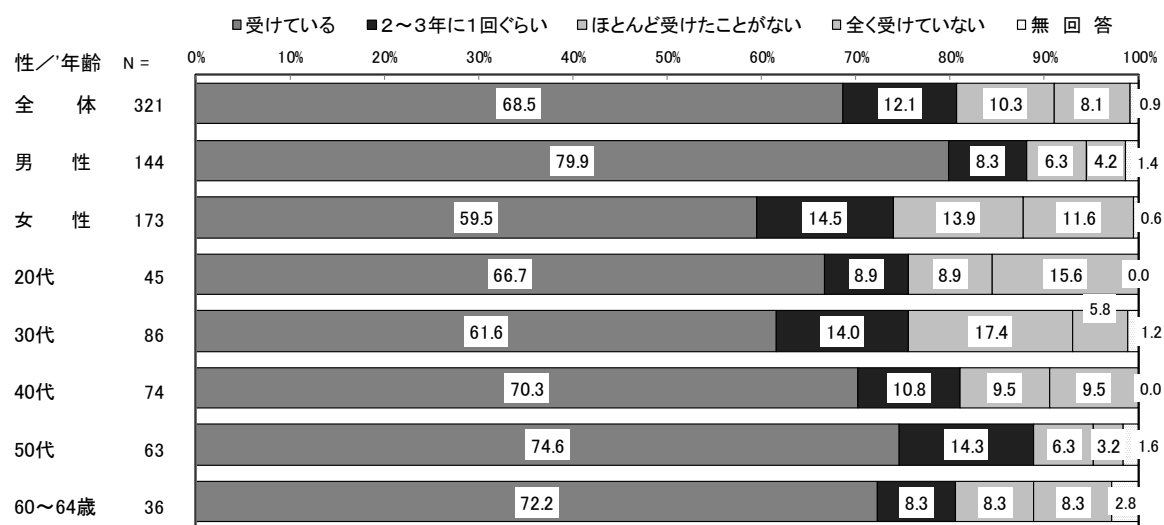
ふだん健康だと思う[%]



問2 2 年に1回は健康診断を受けていますか

「受けている」は全体では68.5%、男性79.9%、女性59.5%、年齢別では50代が74.6%と最も多く、30代が61.6%と最も少ない。

年に1回の健康診断の受診[%]

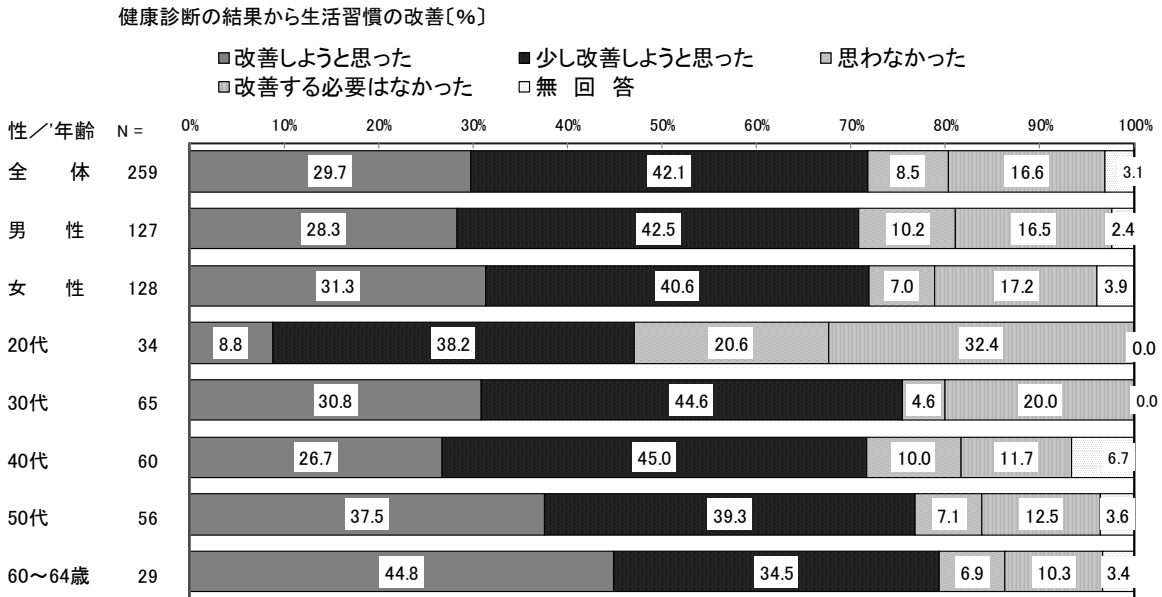


【問22で「受けている」または「2～3年に1回ぐらい」と回答した方】

副問1 健康診断の結果を見て生活習慣を改善しようと思いましたが

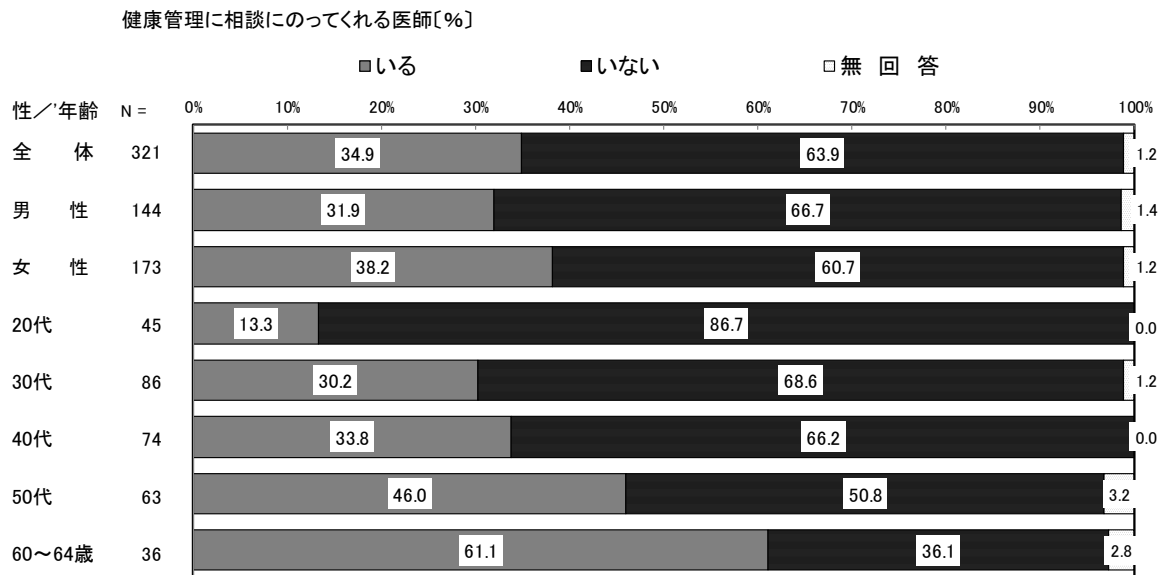
『改善しようと思った』は全体では71.8%、男性70.8%、女性71.9%、年齢別では60～64歳が79.3%と最も多く、20代が47.0%と最も少ない。

(注)『改善しようと思った』は「改善しようと思った」と「少し改善しようと思った」の合計



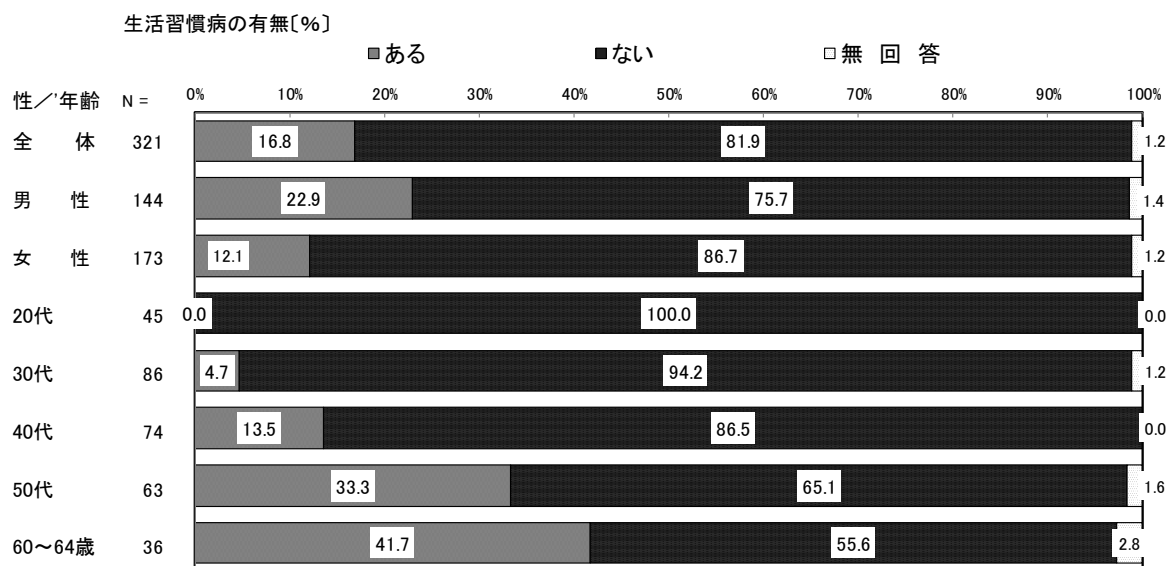
問23 自分の健康管理の相談にのってくれる医師などがいますか

「いる」は全体では34.9%、男性31.9%、女性38.2%、年齢別では60～64歳が61.1%と最も多く、20代が13.3%と最も少ない。



問 2 4 生活習慣病（例：高血圧、高脂血症、糖尿病など）がありますか

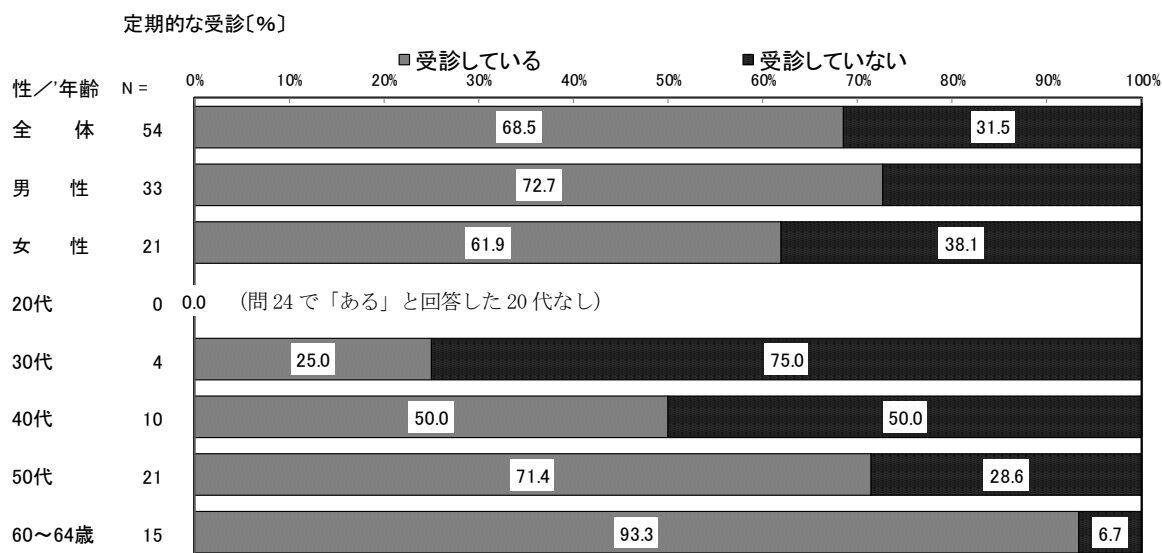
「ある」は全体では 16.8%、男性 22.9%、女性 12.1%、年齢別では 60～64 歳が 41.7%と最も多く、20代は「ない」が 100.0%となっている。



【問 2 4 で「ある」と回答した方】

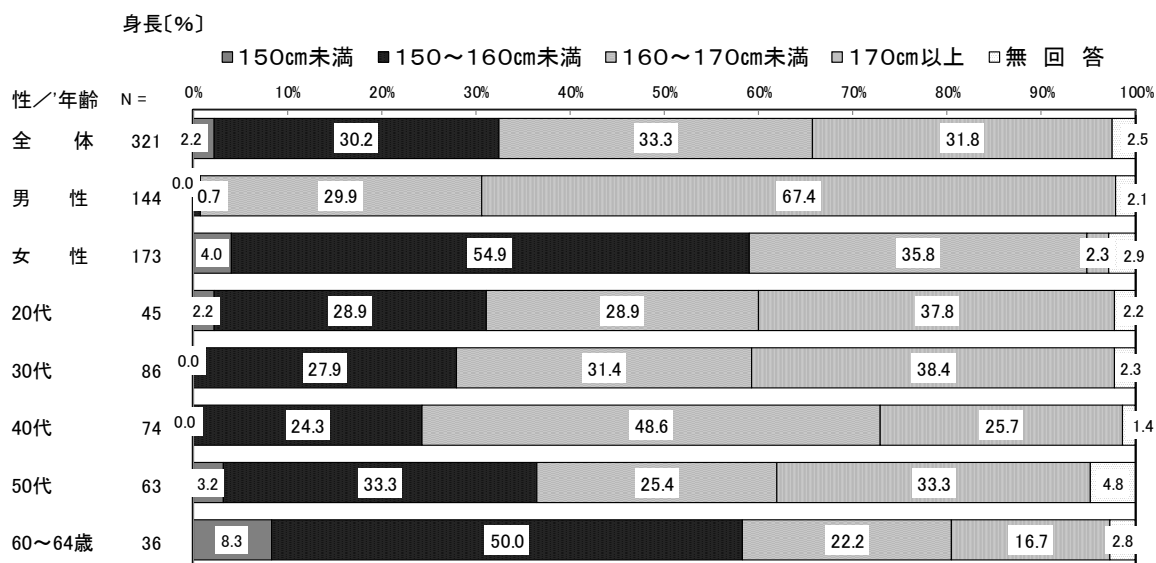
副問 1 定期的に受診していますか

「受診している」は全体では 68.5%、男性 72.7%、女性 61.9%となっている。

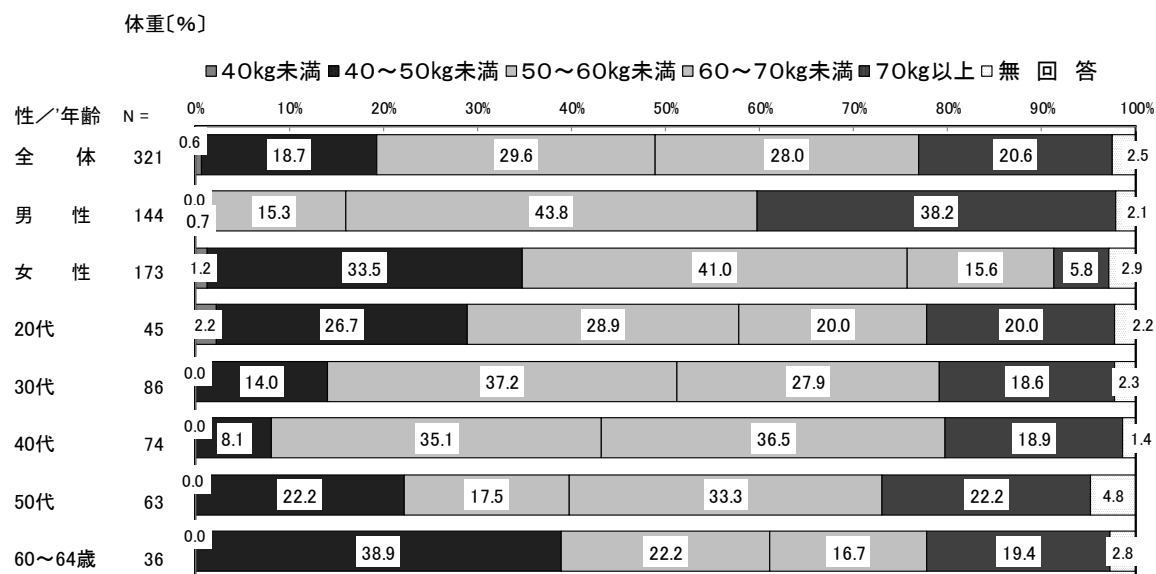


問25 あなたの身長と体重をお答えください

平均身長は164.2cmである。

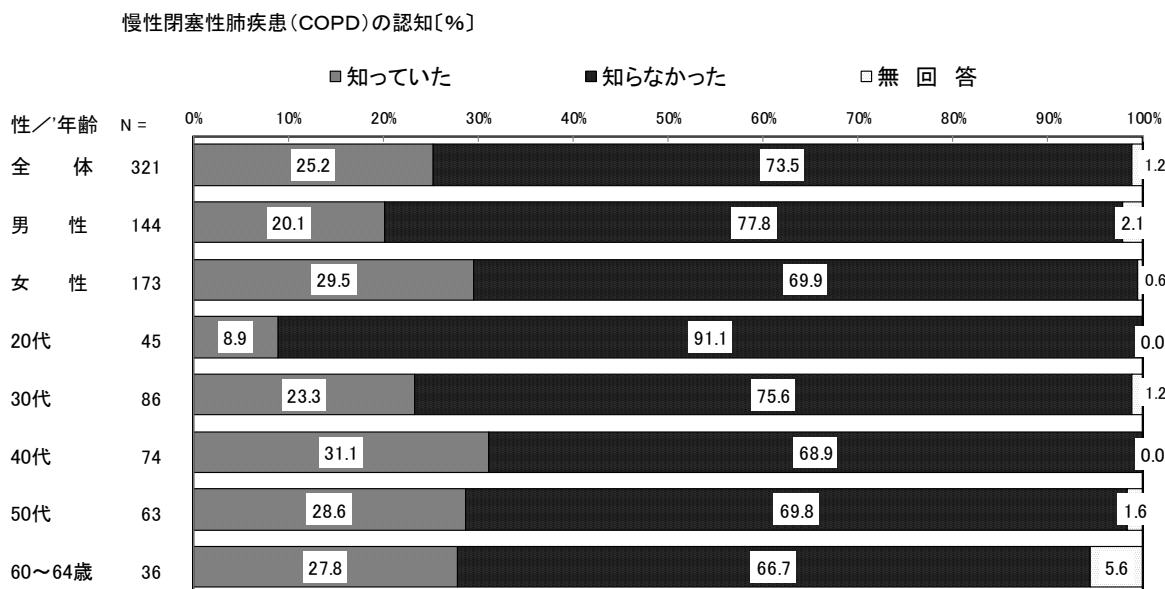


平均体重は60.2kgである。



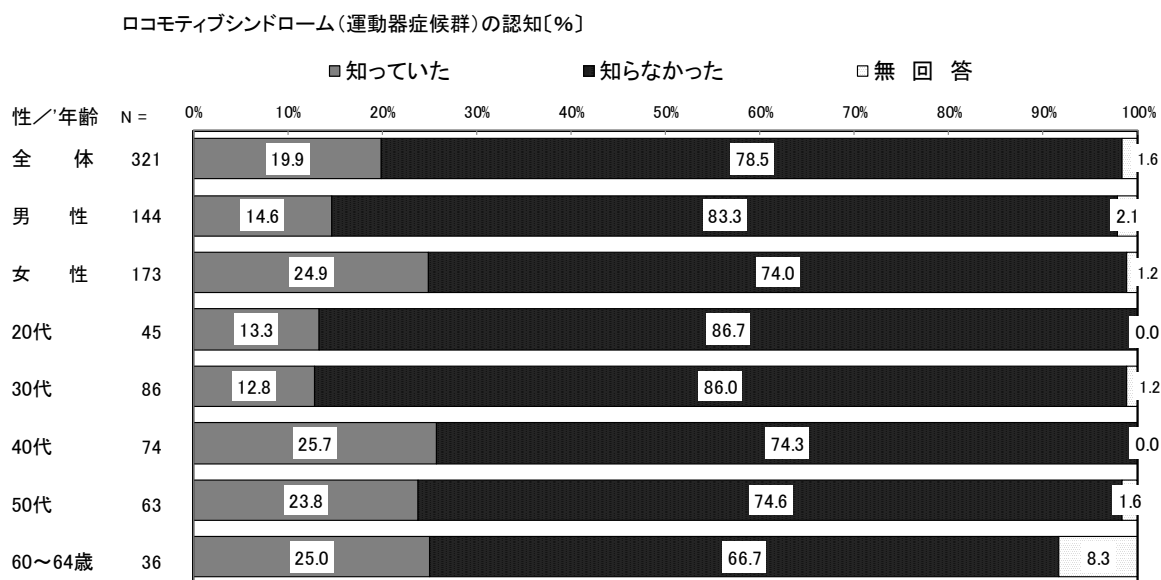
問 2 6 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の内容について知っていましたか

「知っていた」は全体では 25.2%、男性 20.1%、女性 29.5%、年齢別では 40 代が 31.1%と最も多く、20 代が 8.9%と最も少ない。



問 2 7 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の内容を知っていましたか

「知っていた」は全体では 19.9%、男性 14.6%、女性 24.9%、年齢別では 40 代が 25.7%と最も多く、30 代が 12.8%と最も少ない。

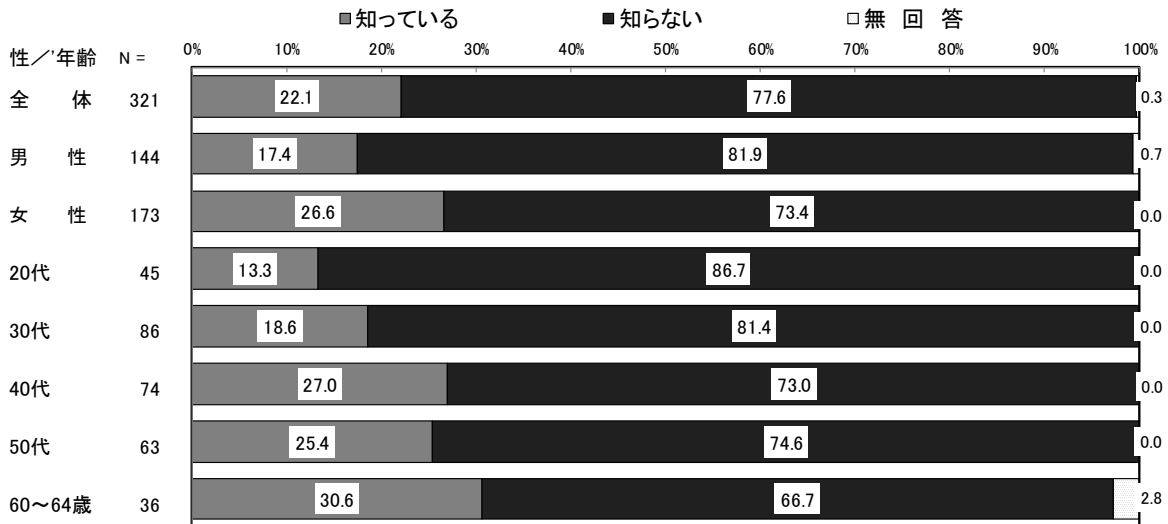


3-2-9. 「わくわく健康プラン東くるめ」について

問28 東久留米市健康増進計画 「わくわく健康プラン東くるめ」を知っていますか

「知っている」は全体では22.1%、男性17.4%、女性26.6%、年齢別では年齢が高くなるほど「知っている」が多くなり、60～64歳が30.6%と最も多く、20代が13.3%と最も少ない。

「わくわく健康プラン東くるめ」の認知[%]

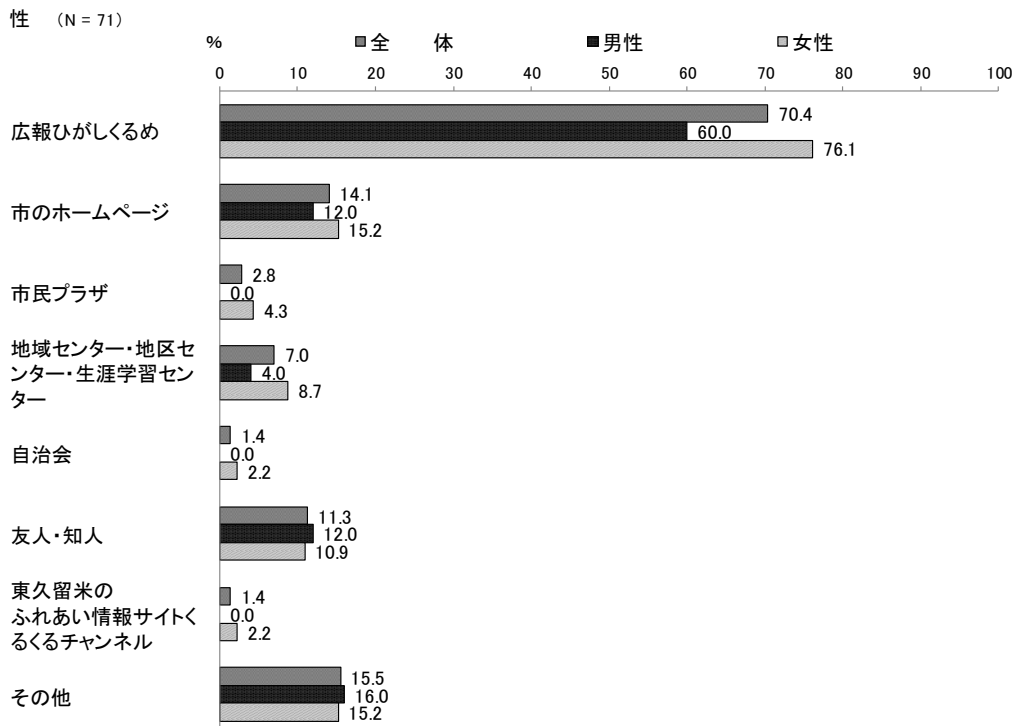


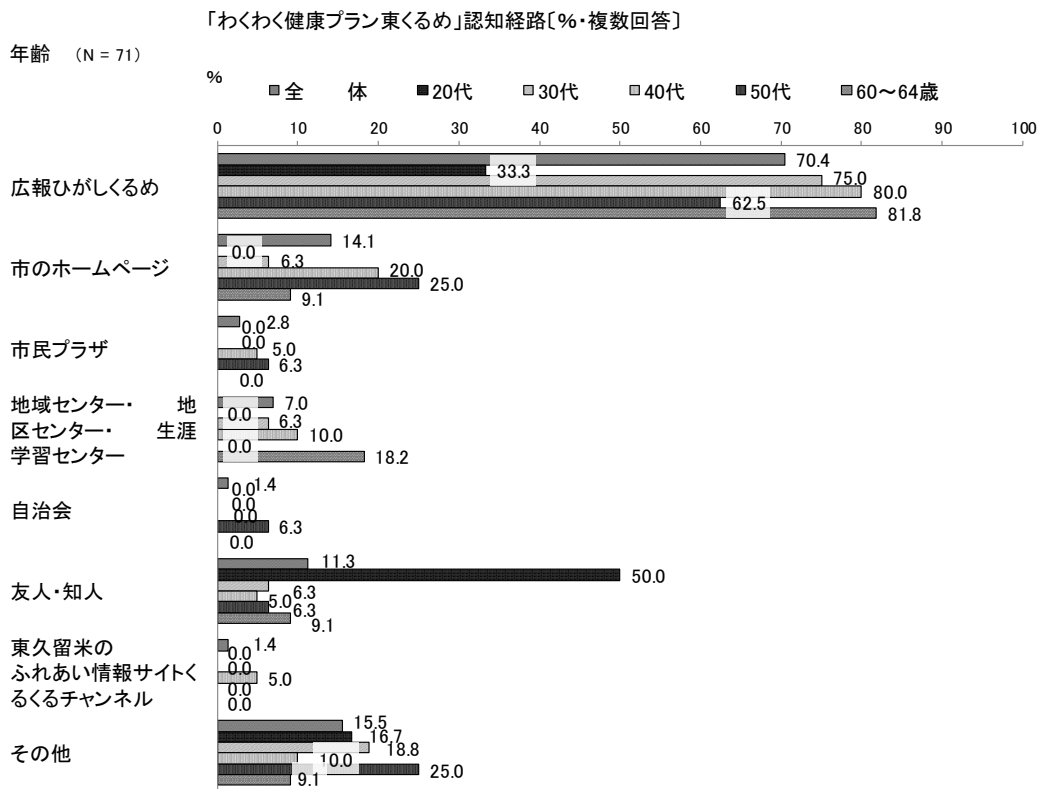
【問28で「知っている」と回答した方】

副問1 どこで「わくわく健康プラン東くるめ」を知りましたか（複数回答可）

全体では、最も多いのは「広報ひがしくめ」が70.4%、次いで「その他」が15.5%、「市のホームページ」が14.1%となっている。

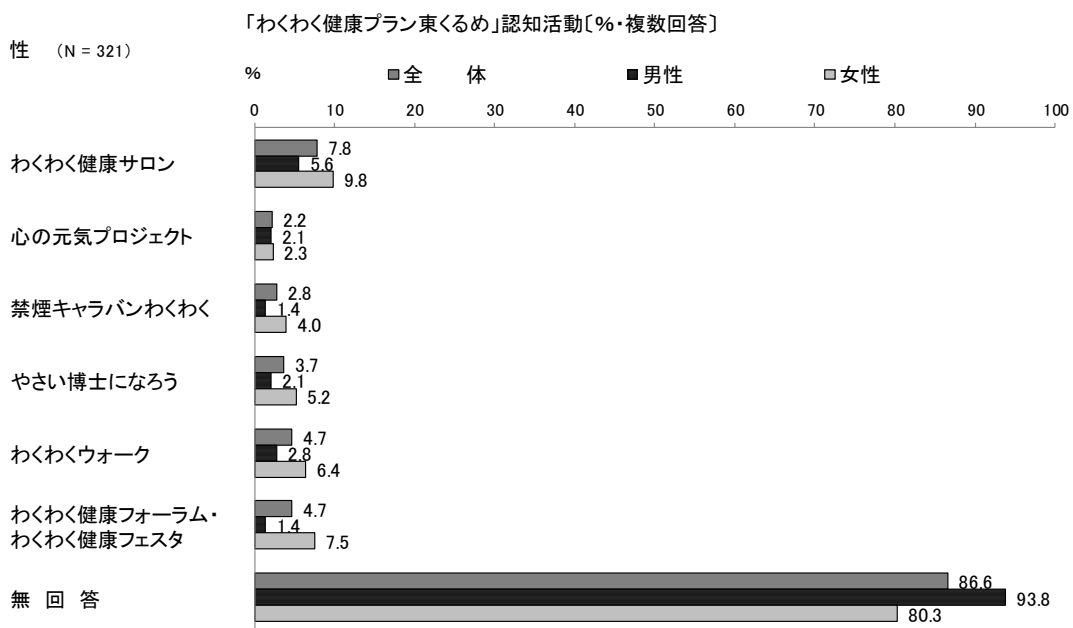
「わくわく健康プラン東くるめ」認知経路[%・複数回答]

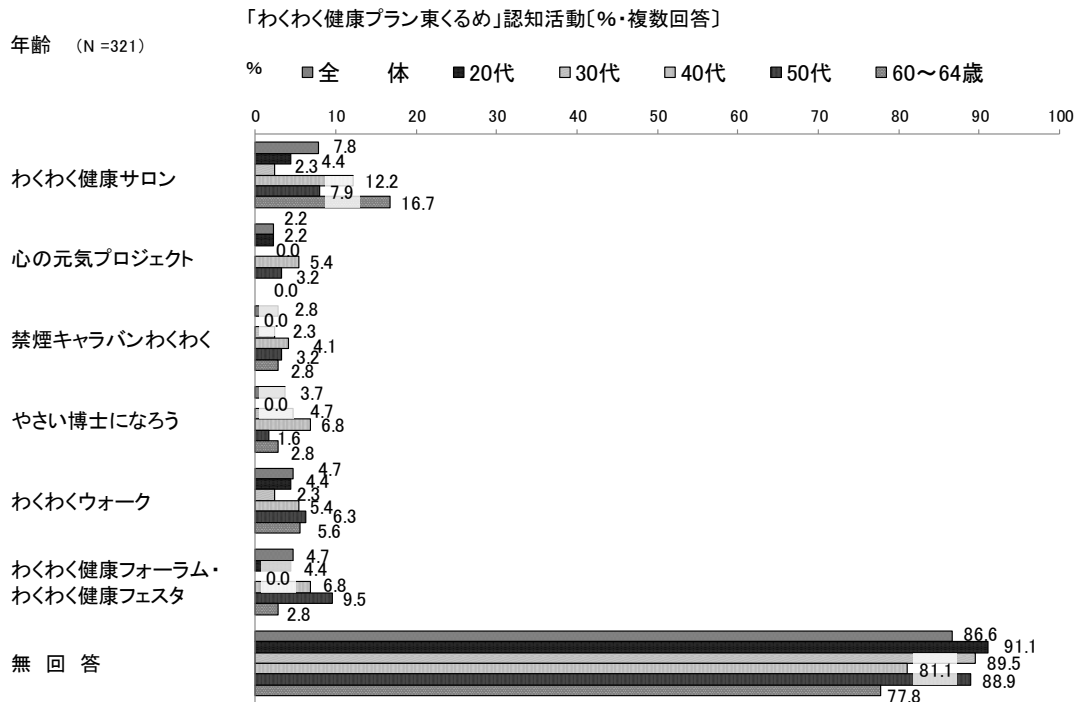




問29 「わくわく健康プラン東くるめ」の以下の活動を知っていますか（複数回答可）

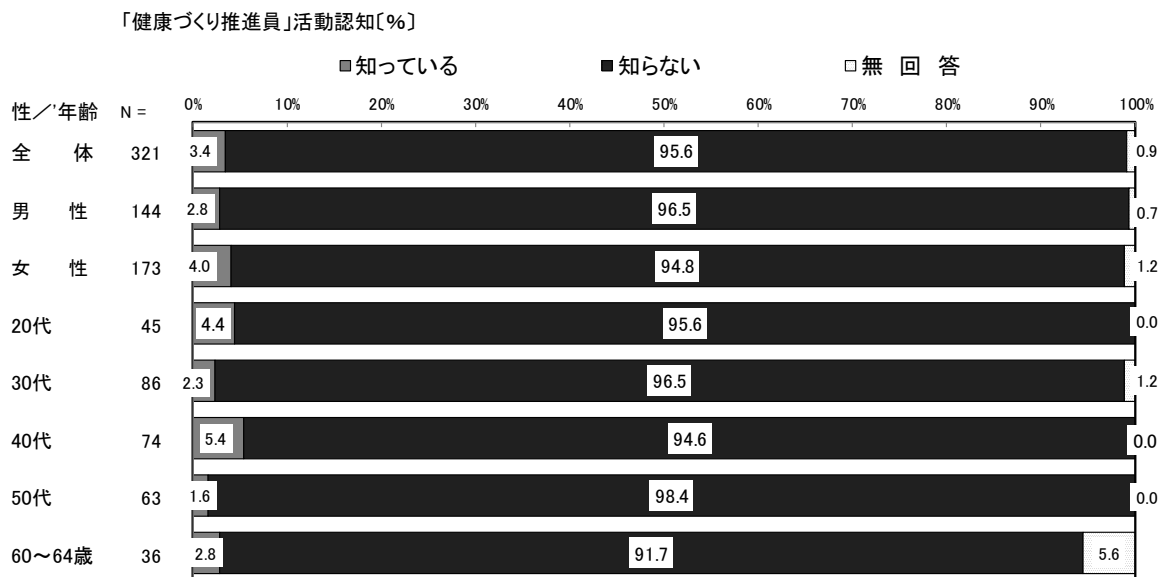
全体では最も多いのは「わくわく健康サロン」が7.8%、次いで「わくわくウォーク」「わくわく健康フォーラム・わくわく健康フェスタ」がともに4.7%となっている。





問30 市民の方が、「健康づくり推進員」として、これらの活動をしていることを知っていますか（複数回答可）

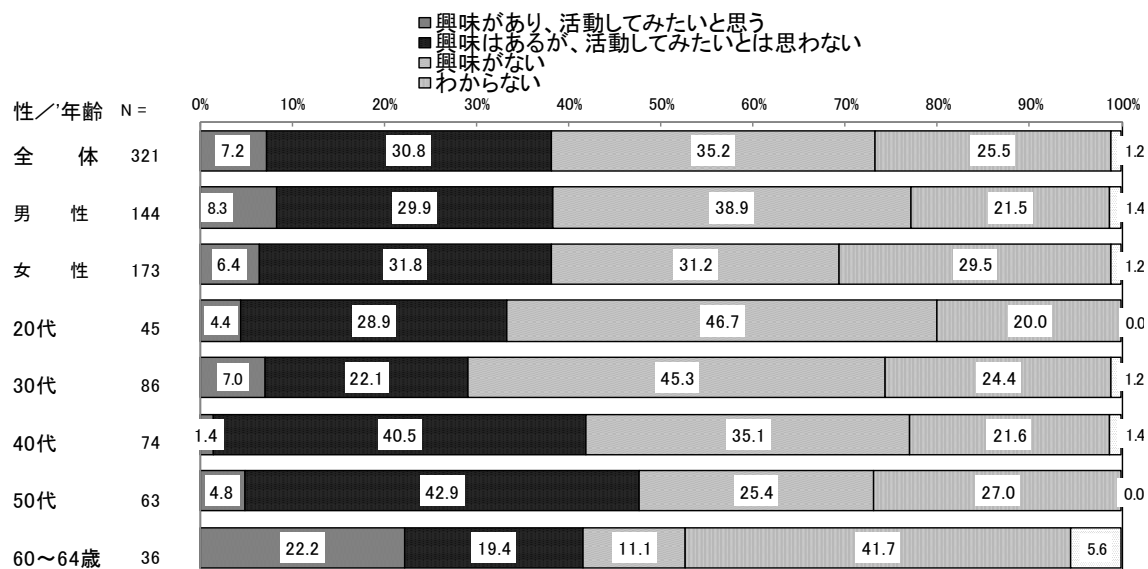
「知っている」は全体では3.4%、男性2.8%、女性4.0%、年齢別では40代が5.4%と最も多く、50代が1.6%と最も少ない。



問3 1 「健康づくり推進員」の活動に興味がありますか。また、御自身も活動してみたいと思いますか

「興味があり、活動してみたいと思う」は、全体では7.2%、男性8.3%、女性6.4%、年齢別では60～64歳が22.2%と最も多く、40代が1.4%と最も少ない。「興味はあるが、活動してみたいとは思わない」は全体では30.8%、男性29.9%、女性31.8%、年齢別では50代の42.9%と40代の40.5%が最も多く、60～64歳が19.4%と最も少ない。

「健康づくり推進員」活動興味[%]



4. 思春期

4-1. 結果の概要

4-1-1. 食事

食事の楽しさ

26年度は、食事が楽しいと思う子の割合は、男子93.8%、女子97.1%となっている。家で食事をするとき、ほぼ毎日家族と食事している子の割合は、男子87.7%、女子82.6%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
食事が楽しいと思う子の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	男 88.9% 女 87.0%	男 80.0% 女 83.7%	男 93.8% 女 97.1%	男 95% 女 95%
会話をしながら食事をしている子の割合	男 90.8% 女 82.6%	男 92.5% 女 89.8%	—	男 98% 女 98%
家で食事をするとき、ほぼ毎日家族と食事している子の割合 ※「週3～5日は家族と食事している」を含める	—	—	男 87.7% 女 82.6%	—

食事における生活習慣

26年度は、朝・昼・夕、3食食べている子の割合は、男子93.9%、女子87.0%となっており、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている子の割合は、男子86.2%、女子88.4%となっている。野菜をたっぷり食べると体によいことを知っている子の割合は、男子89.2%、女子94.2%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
朝・昼・夕、3食食べている子の割合 ※「週3～5日」を含める	男 85.2% 女 91.3%	男 90.0% 女 89.8%	男 93.9% 女 87.0%	男 100% 女 100%
主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている子の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	男 88.9% 女 89.1%	男 92.5% 女 81.7%	男 86.2% 女 88.4%	男 95% 女 95%
野菜をたっぷり食べると体によいことを知っている子の割合	男 94.4% 女 97.8%	男 90.0% 女 95.9%	男 89.2% 女 94.2%	男 95% 女 95%

食生活に関する地域の状況

26年度は、地域で食について学習する機会がある子の割合は、男子7.7%、女子7.2%となっている。近所で野菜を売っている場所があることを知っている子の割合は、男子84.6%、女子79.7%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
地域で食について学習する機会がある子の割合	男 5.6% 女 2.2%	男 0.0% 女 0.0%	男 7.7% 女 7.2%	男 30% 女 30%
近所で野菜を売っている場所があることを知っている子の割合	男 79.6% 女 95.7%	男 87.5% 女 83.7%	男 84.6% 女 79.7%	男 95% 女 95%

4-1-2. 運動

運動に関すること

26年度は、自分で体力があると思う子の割合は、男子66.1%で、女子57.9%となっている。運動・スポーツをほとんど毎日する子の割合は、男子18.5%、女子10.1%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
自分で体力があると思う子の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	男 63.0% 女 60.8%	男 65.0% 女 69.4%	男 66.1% 女 57.9%	男 70% 女 70%
運動・スポーツをほとんど毎日する子の割合	男 13.0% 女 13.0%	男 30.0% 女 8.2%	男 18.5% 女 10.1%	男 30% 女 30%

4-1-3. 休養・心の健康

睡眠に関すること

26年度は、夜10時までに寝る子の割合は、男子0.0%、女子2.9%となっている。元気に学校へ通うことができる子の割合は、男子92.3%、女子88.4%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
夜10時までに寝る子の割合	男 5.6% 女 0.0%	男 2.5% 女 0.0%	男 0.0% 女 2.9%	男 20% 女 20%
元気に学校へ通うことができる子の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	男 92.6% 女 89.1%	男 85.0% 女 87.8%	男 92.3% 女 88.4%	男 95% 女 95%

心の健康状態

26年度は、夢中になってできるものがある子の割合は、男子 87.7%、女子 85.5%となっている。また、ストレスやイライラを感じる子の割合は、男子 86.1%、女子 84.0%となっている。ふだんの心の状態がよいと思う子の割合は、男子 81.5%、女子 81.1%である。また、悩みやストレスの解消法がある子の割合は男子 84.6%、女子 88.5%となっている。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
夢中になってできるものがある子の割合 ※「どちらかといえば、ある」も含める	男 85.2% 女 76.0%	男 90.0% 女 85.7%	男 87.7% 女 85.5%	男 90% 女 80%
ストレス解消(気分転換)ができている子の割合 ※「たまにある」も含める	男 70.4% 女 54.3%	男 70.0% 女 67.3%	—	男 80% 女 60%
ストレスやイライラを感じる子の割合 ※「どちらかといえば、ある」も含める	—	—	男 86.1% 女 84.0%	—
ふだんの心の状態がよいと思う子の割合 ※「どちらかといえば、よいと思う」を含める	—	—	男 81.5% 女 81.1%	—
悩みやストレスの解消法がある子の割合 ※「何もしない」「解消できてない」「無回答」を除いた値	—	—	男 84.6% 女 88.5%	—

悩みなどの相談先

悩みや不安をだれか(どこか)に相談する子の割合は、男子、女子ともに18年度から増え、26年度は男子 77.0%、女子 88.5%となり目標値に達している。困ったときに相談する所を知っている子の割合は、男子 52.3%、女子 60.9%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
悩みや不安をだれか(どこか)に相談する子の割合 ※「相談できる人がいない」「相談したくない」「無回答」を除いた値	男 68.5% 女 76.1%	男 70.0% 女 71.4%	男 77.0% 女 88.5%	男 75% 女 85%
困ったときに相談する所を知っている子の割合	男 66.7% 女 80.4%	男 75.0% 女 81.6%	男 52.3% 女 60.9%	男 90% 女 90%

4-1-4. コミュニケーション

友人、家族、近所の人とのコミュニケーション

26年度は、何でも話せる友達がいる子の割合は、男子 86.2%、女子 84.1%となっている。家族とのコミュニケーションがとれている子の割合は、男子 90.7%、女子 91.3%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
何でも話せる友達がいる子の割合	男 87.0% 女 87.0%	男 70.0% 女 77.6%	男 86.2% 女 84.1%	男 90% 女 90%
家族とのコミュニケーションがとれている子の割合(家族とよく話をする子の割合) ※「どちらかといえば、とれている(よくする)」を含める	男 85.2% 女 76.1%	男 85.0% 女 87.8%	男 90.7% 女 91.3%	男 95% 女 95%
近所の大人にあいさつができる子の割合 ※「どちらかといえば、する」を含める	男 79.4% 女 89.2%	男 87.5% 女 83.6%	男 87.7% 女 86.9%	男 95% 女 95%

4-1-5. 口腔ケア

口腔ケアのための生活習慣

26年度は、歯磨きを丁寧にしている子の割合は、男子 69.2%、女子 72.5%となっている。清涼飲料やスポーツ飲料を飲み過ぎない子の割合は、男子 35.4%、女子 53.6%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
歯磨きを丁寧にしている子の割合	男 68.5% 女 76.1%	男 80.0% 女 85.7%	男 69.2% 女 72.5%	男 95% 女 95%
よくかんで食べている子の割合 ※「どちらかといえば、よくかんで食べている」を含める	男 63.0% 女 67.4%	男 72.5% 女 69.3%	男 67.7% 女 76.8%	男 85% 女 85%
清涼飲料やスポーツ飲料を飲み過ぎない子の割合 ※清涼飲料やスポーツ飲料を飲むのが「週2日以下」の子	男 27.8% 女 41.3%	男 22.5% 女 38.8%	男 35.4% 女 53.6%	男 70% 女 70%

4-1-6. たばこ・酒

たばこに関すること

26年度は、たばこは体によくないと思う子の割合は、男子 90.8%、女子 95.7%となっており、どこかで、たばこが体によくないことを聞いたことがある子の割合は、男子 98.5%、女子 95.7%となっている。たばこを吸ったことのある子の割合は、男子 15.4%、女子 4.3%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
たばこは体によくないと思う子の割合	男 94.4% 女 95.7%	男 97.5% 女 98.0%	男 90.8% 女 95.7%	男 100% 女 100%
どこかで、たばこが体によくないことを聞いたことがある子の割合	男 98.1% 女 100.0%	男 97.5% 女 98.0%	男 98.5% 女 95.7%	男 100% 女 100%
大人・友達からたばこをすすめられたことがない子の割合	男 63.0% 女 91.3%	男 75.0% 女 85.7%	男 73.8% 女 94.2%	男 100% 女 100%
たばこを吸ったことのある子の割合	男 18.5% 女 6.5%	男 20.0% 女 6.1%	男 15.4% 女 4.3%	男 0% 女 0%

酒に関すること

26年度は、酒は飲みすぎると体によくないと思う子の割合は、男子 90.8%、女子 94.2%となっている。酒を飲んだことのある子の割合は、男子 50.8%、女子 31.9%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
酒は体によくないと思う子の割合	男 35.2% 女 47.8%	男 60.0% 女 51.0%	—	男 100% 女 100%
酒は飲みすぎると体によくないと思う子の割合	—	—	男 90.8% 女 94.2%	男 100% 女 100%
大人・友達から酒をすすめられたことがない子の割合	男 24.9% 女 28.3%	男 45.0% 女 40.8%	男 49.2% 女 62.3%	男 100% 女 100%
酒を飲んだことのある子の割合	男 79.6% 女 65.2%	男 45.0% 女 51.0%	男 50.8% 女 31.9%	男 0% 女 0%

4-1-7. 健康管理

自分の健康管理に関すること

26年度は、ふだん健康だと思ふ子の割合は、男子 87.7%、女子 85.5%となっている。テレビ・パソコン・ゲームの時間を決めている子の割合は、男子 21.6%。女子 17.3%であり、男子は目標値に達している。また、手洗い・うがいをする子の割合については、男子 75.4%、女子 79.7%となっている。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
ふだん健康だと思ふ子の割合 ※「どちらかといえば、思う」を含める	—	—	男 87.7% 女 85.5%	—
テレビ・パソコン・ゲームの時間を決めて いる子の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	男 11.1% 女 26.1%	男 20.0% 女 22.5%	男 21.6% 女 17.3%	男 20% 女 30%
手洗い・うがいをする子の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	男 72.2% 女 60.9%	男 72.5% 女 71.4%	男 75.4% 女 79.7%	男 80% 女 80%
自転車に乗るとき交通ルールに気をつけて いる割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	男 57.4% 女 80.4%	男 75.0% 女 83.7%	男 84.6% 女 84.1%	男 65% 女 90%

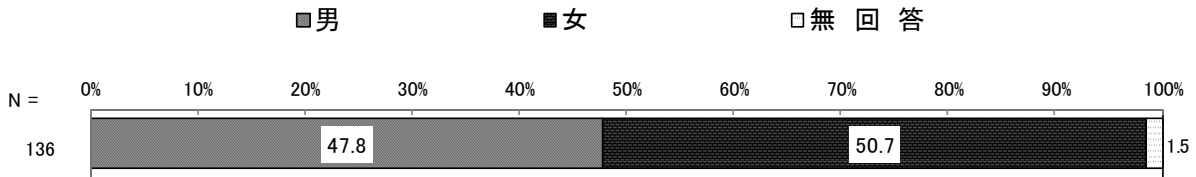
4-2. 結果の詳細

4-2-0. 回答者の状況

F 1 性別を教えてください

「男」が47.8%、「女」が50.7%となっている

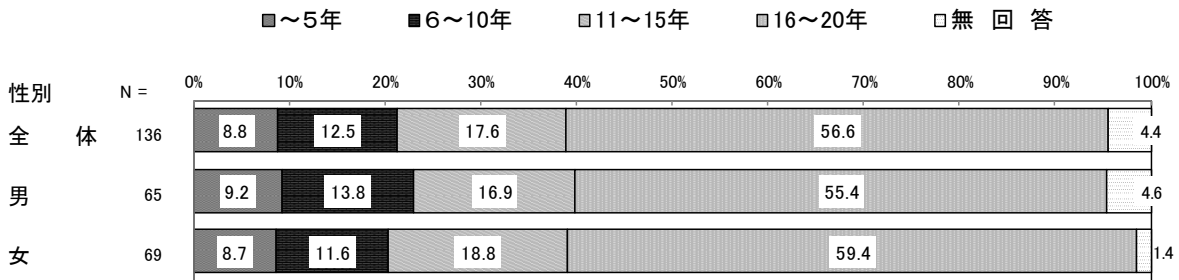
性別[%]



F 2 東久留米市に住んで何年くらいですか

最も多いのは「16～20年」が56.6%、次いで「11～15年」が17.6%となっている。居住年数の平均は14.6年となっている。

居住年数[%]



F 3 あなたが現在お住まいの町名をお答えください

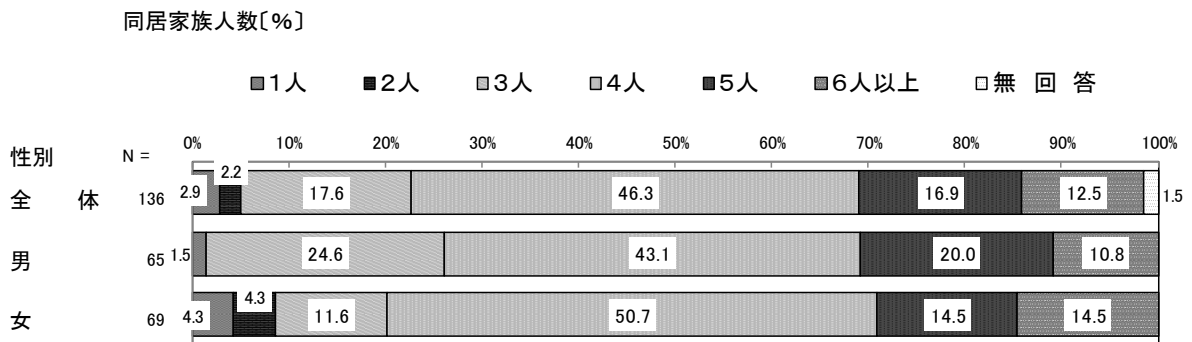
居住地区[%]

性/年齢	上の原	神宝町	金山町	氷川台	大門町	浅間町	新川町	東本町	学園町	団ひばりが丘	南沢	南町
全体(N=136)	0.0	1.5	5.9	2.9	2.2	8.8	1.5	1.5	2.2	0.0	7.4	5.9
男性(N=65)	0.0	0.0	3.1	4.6	3.1	7.7	1.5	0.0	3.1	0.0	7.7	6.2
女性(N=69)	0.0	2.9	8.7	1.4	1.4	10.1	1.4	2.9	1.4	0.0	7.2	5.8

性/年齢	前沢	滝山	弥生	野火止	八幡町	下里	柳窪	小山	幸町	本町	中央町	無回答
全体(N=136)	10.3	4.4	1.5	0.7	6.6	3.7	7.4	1.5	3.7	9.6	9.6	1.5
男性(N=65)	10.8	4.6	0.0	0.0	7.7	7.7	4.6	1.5	4.6	10.8	10.8	0.0
女性(N=69)	10.1	4.3	2.9	1.4	5.8	0.0	10.1	1.4	2.9	8.7	8.7	0.0

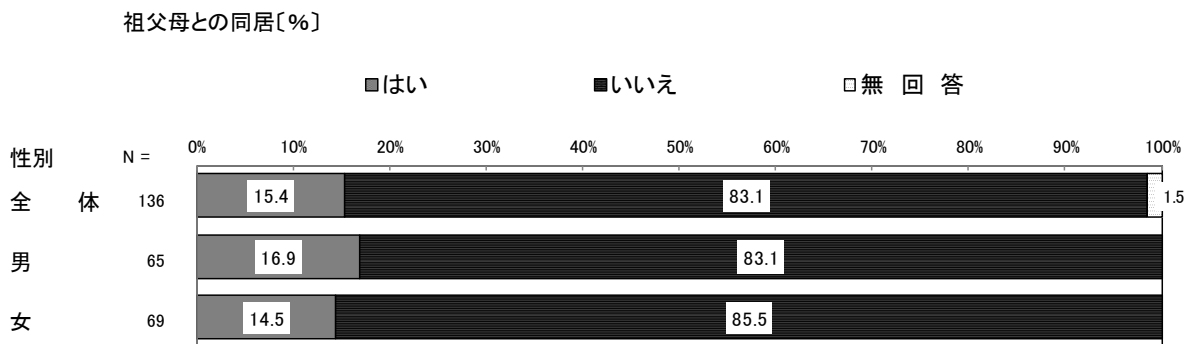
F 4 一緒に住んでいるご家族は何人ですか（本人を含めた人数）

全体では、最も多いのは「4人」が46.3%、次いで「3人」が17.6%、「5人」が16.9%となっている。同居家族人数の平均は4.2人である。



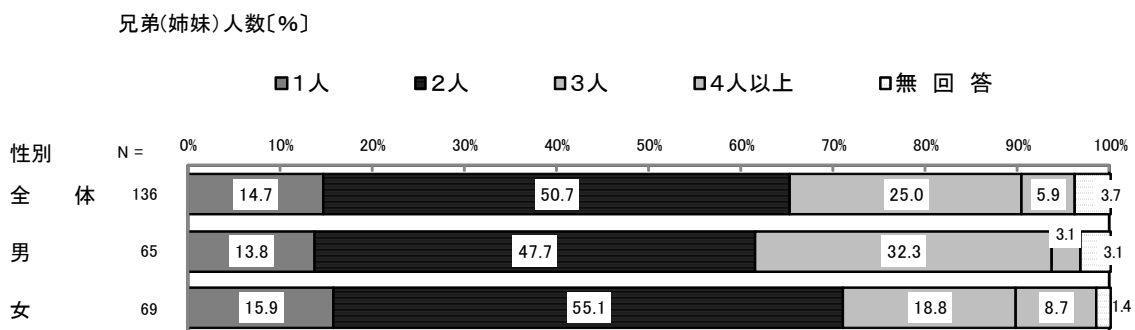
F 5 祖父母と同居をしていますか

祖父母と同居している子の割合は全体で15.4%となっている。

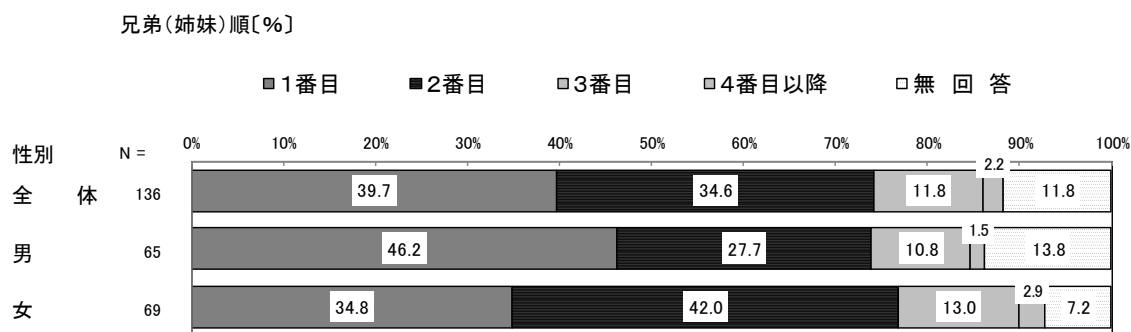


F 6 何人兄弟（姉妹）ですか

兄弟（姉妹）の人数は、最も多いのは全体では「2人」が50.7%、次いで「3人」が25.0%、「1人」が14.7%、「4人以上」は5.9%となっている。兄弟（姉妹）人数の平均は2.2人である。

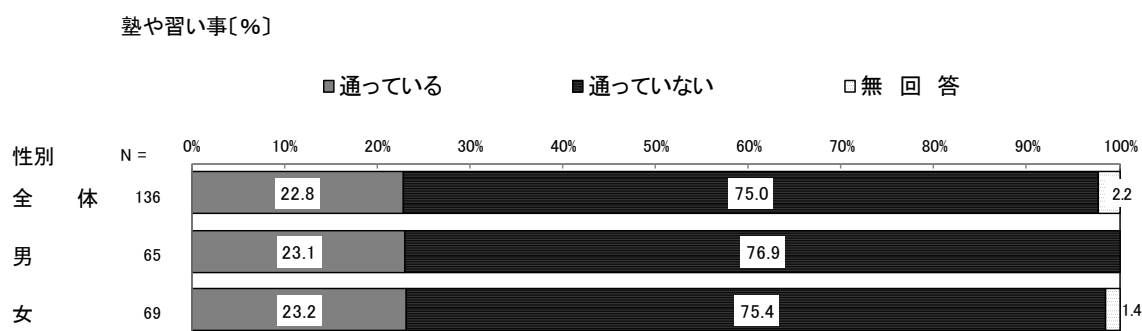


兄弟（姉妹）順は、最も多いのは全体では「1番目」が39.7%、次いで「2番目」が34.6%となっている。



F7 あなたは塾や習い事に通っていますか

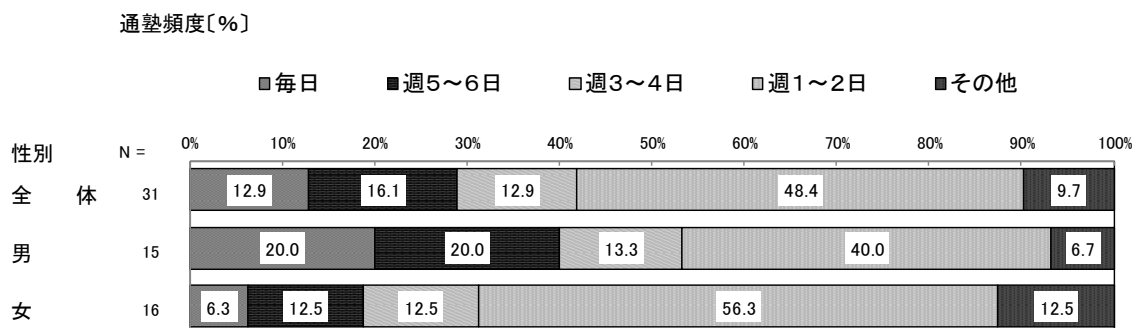
「通っていない」が75.0%となっている。



【F7で「通っている」と回答した方】

副問1 どのくらいの頻度で通っていますか

全体では、最も多いのは「週に1～2日」が48.4%、次いで「週5～6日」が16.1%、「毎日」と「週3～4日」がともに12.9%となっている。男女とも最も多いのは「週に1～2日」で男子40.0%、女子56.3%となっている。

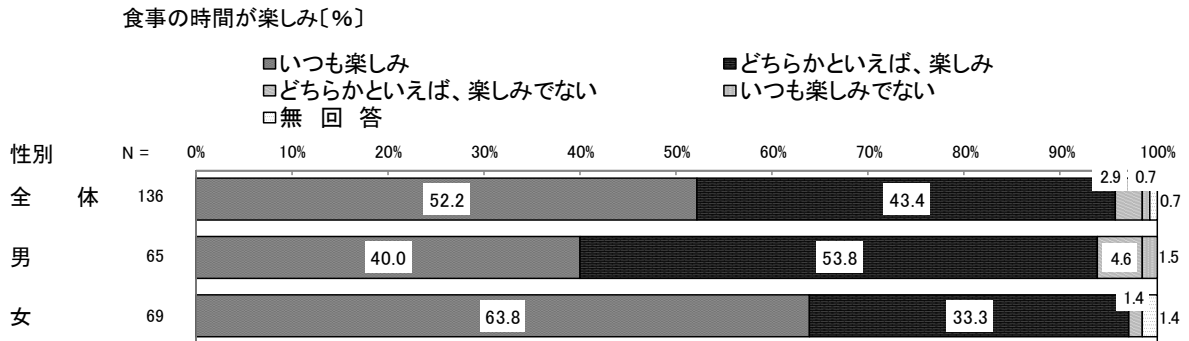


4-2-1. 食事について

問1 食事の時間が楽しみですか

『楽しみ』は全体では95.6%、男子93.8%、女子97.1%となっている。

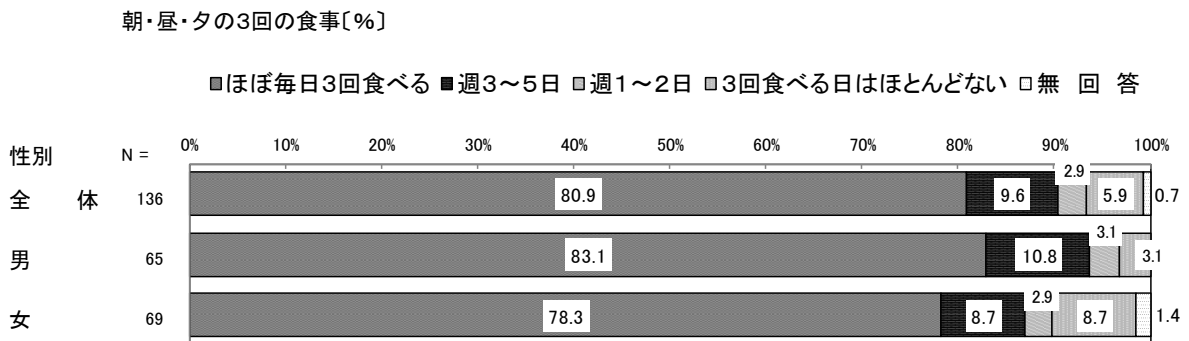
(注)『楽しみ』は「いつも楽しみ」と「どちらかといえば、楽しみ」の合計



問2 朝・昼・夕の3回食事をしていますか

『週に3日以上』は全体では90.5%、男子93.9%、女子87.0%となっている。

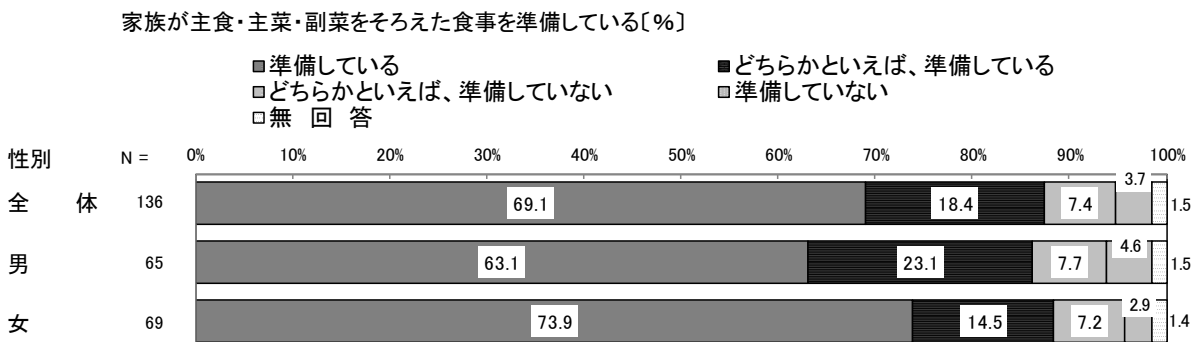
(注)『週に3日以上』は「ほぼ毎日3回食べる」と「週3~5日」の合計



問3 家族が主食・主菜・副菜をそろえた食事を準備してくれますか

『準備している』は全体では87.5%、男子86.2%、女子88.4%となっている。

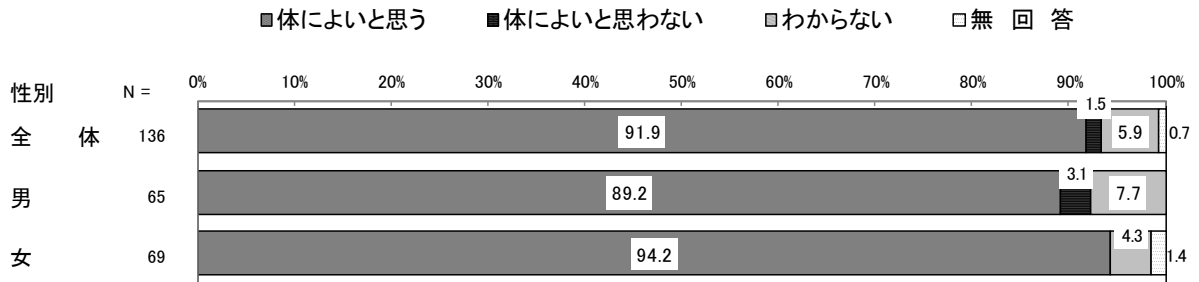
(注)『準備している』は「準備している」と「どちらかといえば、準備している」の合計



問4 野菜をたっぷり食べると体によいと思いますか

「体によいと思う」は全体では91.9%、男子89.2%、女子94.2%となっている。

野菜をたっぷり食べると体によい[%]

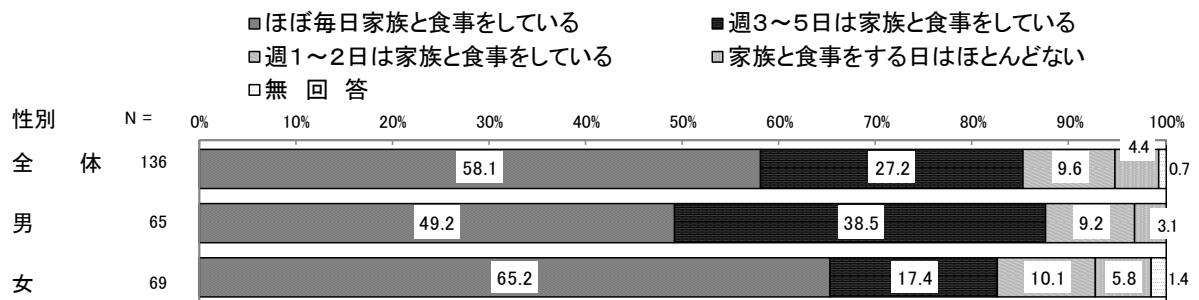


問5 家で食事をするとき、家族と食事をしていきますか

『週に3日以上』は全体では85.3%、男子87.7%、女子82.6%となっている。

(注)『週に3日以上』は「ほぼ毎日家族と食事をしている」と「週3～5日は家族と食事をしている」の合計

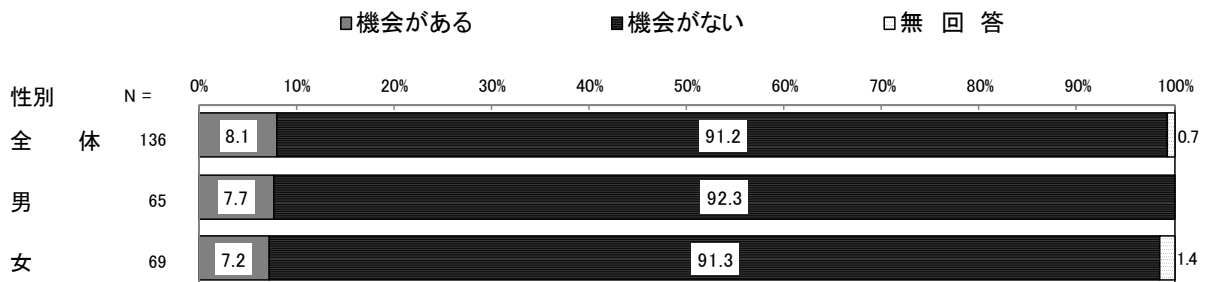
家で食事をするとき、家族と食事している[%]



問6 地域で食について学習する機会がありますか

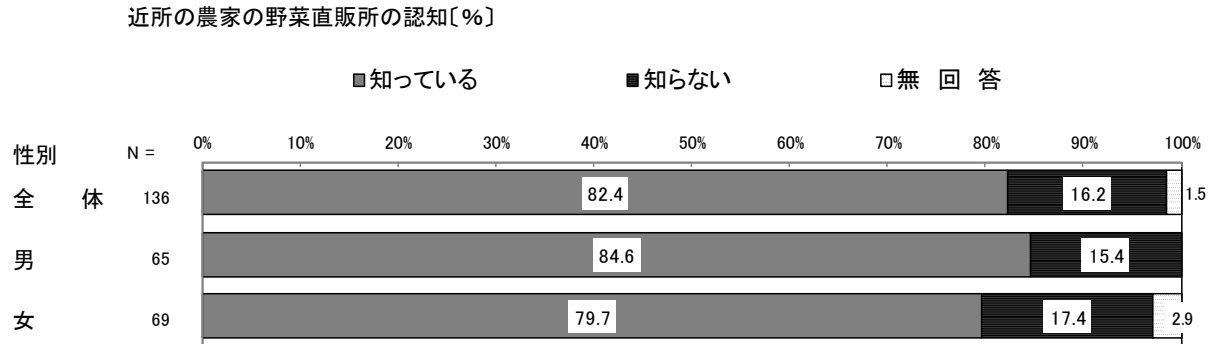
「機会がある」は全体では8.1%、男子7.7%、女子7.2%となっている。

地域で食について学習する機会[%]



問7 近所の農家で野菜を売っている場所を知っていますか

「知っている」は全体では82.4%、男子84.6%、女子79.7%となっている。

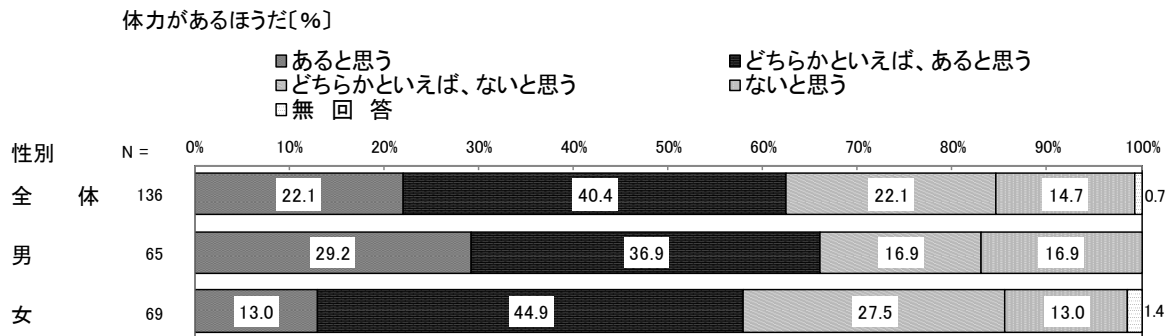


4-2-2. 運動について

問8 自分は体力があるほうだと思いますか

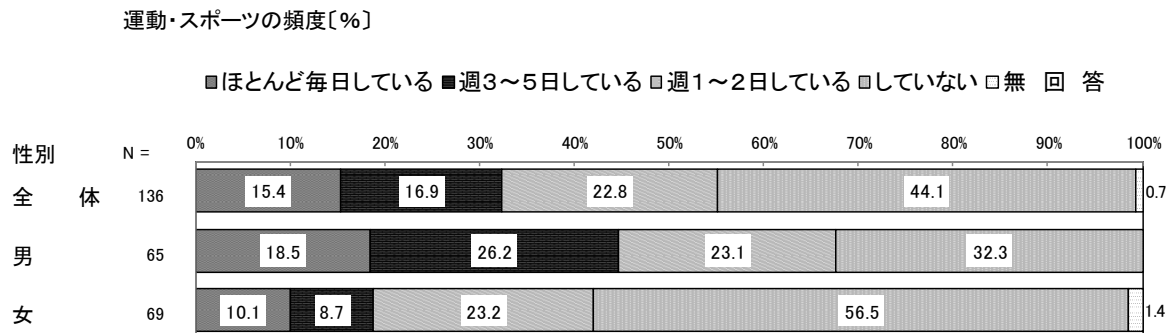
『あると思う』は全体では62.5%、男子66.1%、女子57.9%となっている。

(注)『あると思う』は「あると思う」と「どちらかといえば、あると思う」の合計



問9 運動・スポーツをしていますか

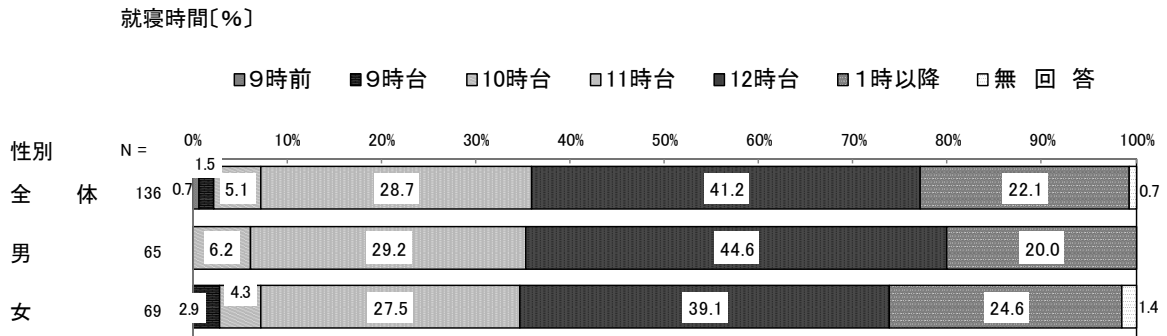
「ほとんど毎日している」は全体では15.4%、男子18.5%、女子10.1%となっている。



4-2-3. 休養・心の健康について

問10 夜、何時に寝ることが多いですか

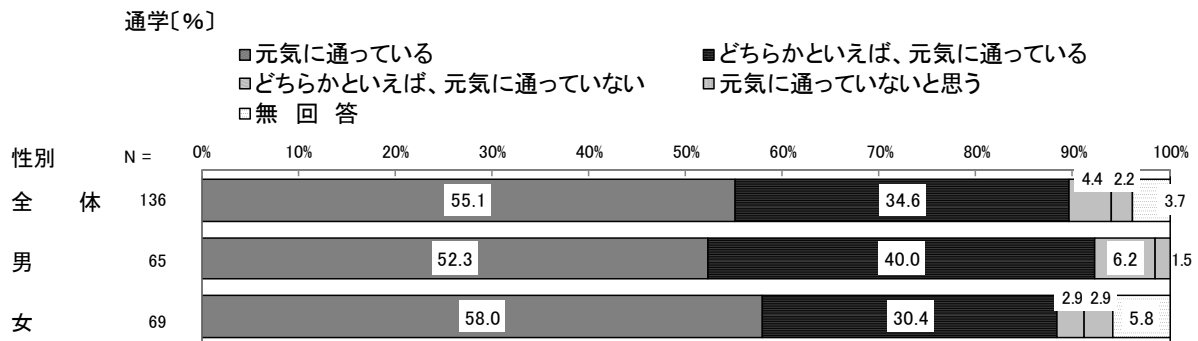
男女ともに最も多いのは男女いずれも「12時台」で、全体では41.2%、男子44.6%、女子39.1%となっている。



問11 元気に学校へ通っていますか

『元気に通っている』は全体では89.7%、男子92.3%、女子88.4%となっている。

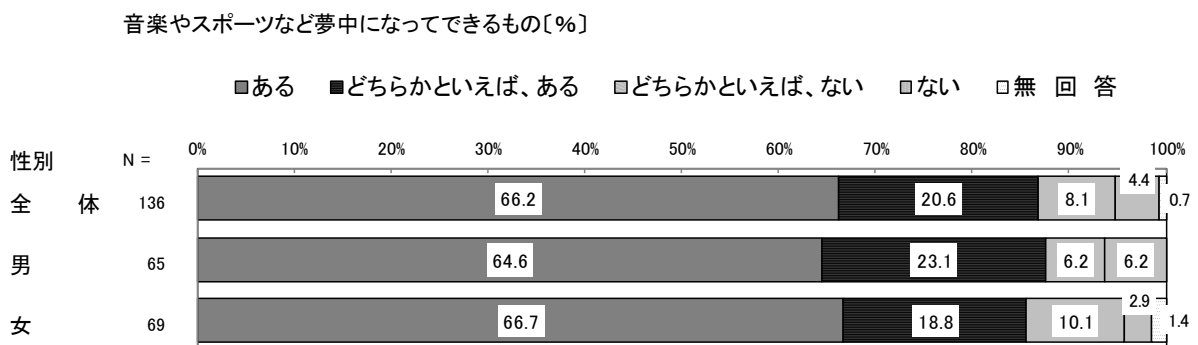
(注)『元気に通っている』は「元気に通っている」と「どちらかといえば、元気に通っている」の合計



問12 音楽やスポーツなど夢中になってできるものがありますか

『ある』は全体では86.8%、男子87.7%、女子85.5%となっている。

(注)『ある』は「ある」と「どちらかといえば、ある」の合計

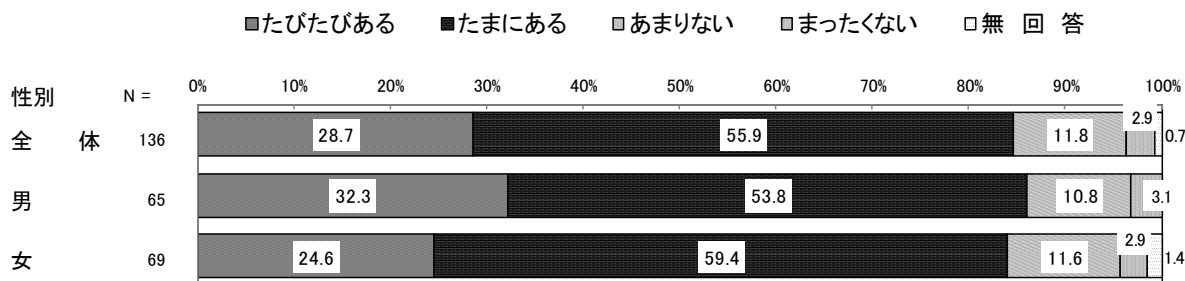


問 1 3 最近1ヶ月間に、ストレスやイライラを感じたことがありますか

『感じたことがある』は全体が84.6%、男子86.1%、女子84.0%となっている。

(注)『感じたことがある』は「たびたびある」と「たまにある」の合計

最近1ヶ月間に、ストレスやイライラを感じたこと[%]



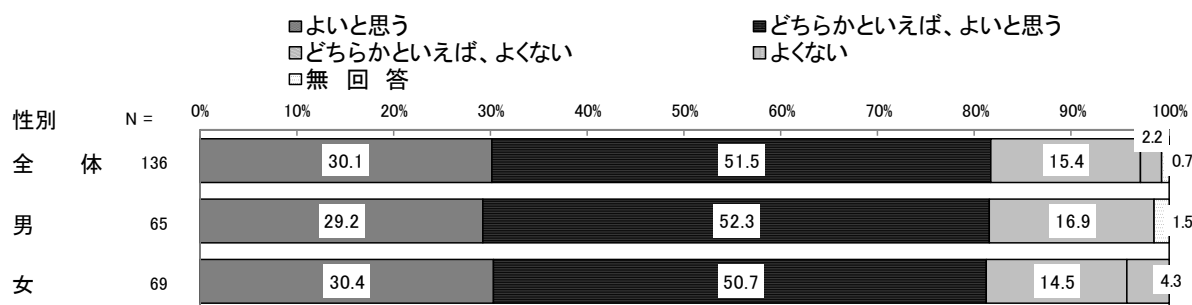
問 1 4 ふだんの心の状態をどのように感じていますか

『よいと思う』は全体が81.6%、男子81.5%、女子81.1%となっている。『よくない』は全体が17.6%、男子16.9%、女子18.8%である。

(注)『よいと思う』は「よいと思う」と「どちらかといえば、よいと思う」の合計

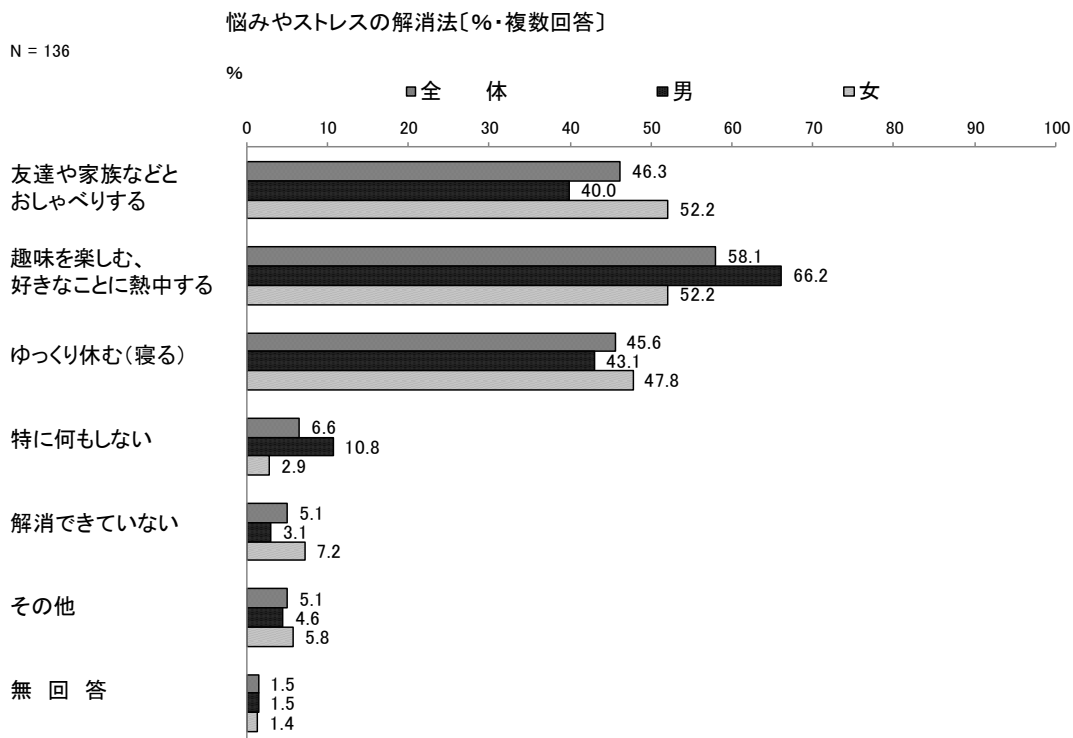
『よくない』は「よくない」と「どちらかといえば、よくない」の合計

ふだんの心の状態[%]



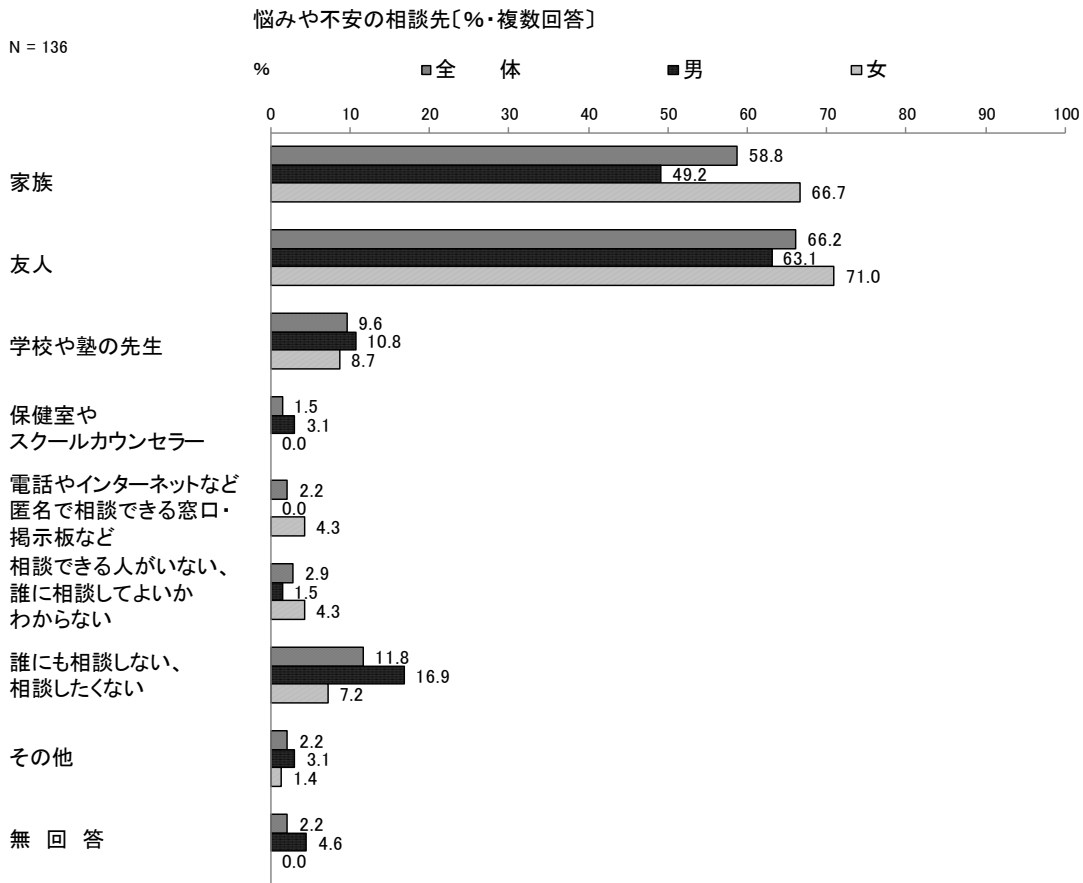
問15 悩みやストレスを感じた時にどのように解消していますか（複数回答可）

最も多いのは、全体では「趣味を楽しむ、好きなことに熱中する」が58.1%、次いで「友達や家族などおしゃべりする」が46.3%、「ゆっくり休む（寝る）」が45.6%となっている。男子で最も多いのは「趣味を楽しむ、好きなことに熱中する」66.2%、女子では「趣味を楽しむ、好きなことに熱中する」と「友達や家族などおしゃべりする」がともに52.2%となっている。



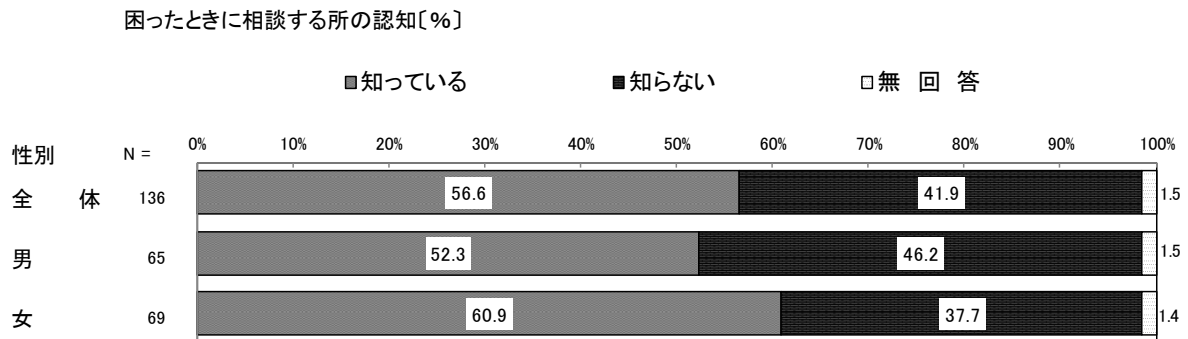
問 1 6 あなたは、悩みや不安を感じた時に誰に相談しますか（複数回答可）

全体では、最も多いのは「友人」が66.2%、次いで「家族」が58.8%となっている。「誰にも相談しない、相談したくない」が全体で11.8%、男子16.9%、女子7.2%で男子が多くなっている。



問 1 7 困ったとき相談する所（保健室・電話相談・スクールカウンセラーなど）を知っていますか

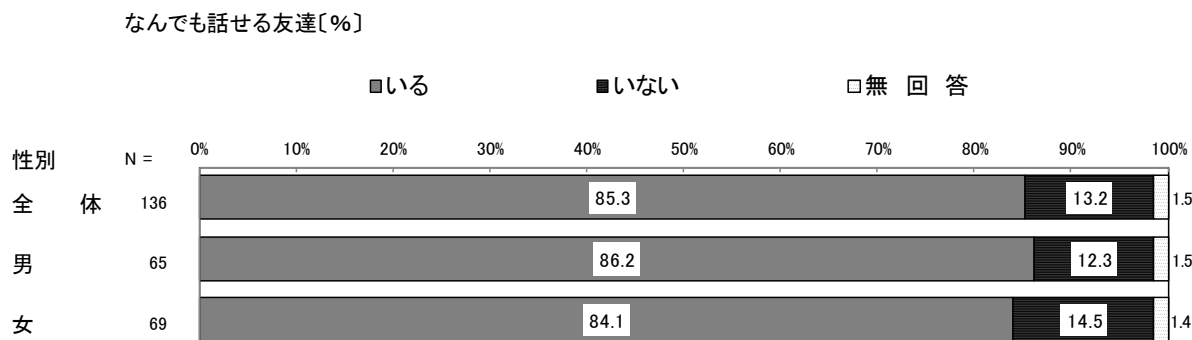
「知っている」は全体では56.6%、男子52.3%、女子60.9%となっている。



4-2-4. コミュニケーションについて

問18 なんでも話せる友達がありますか

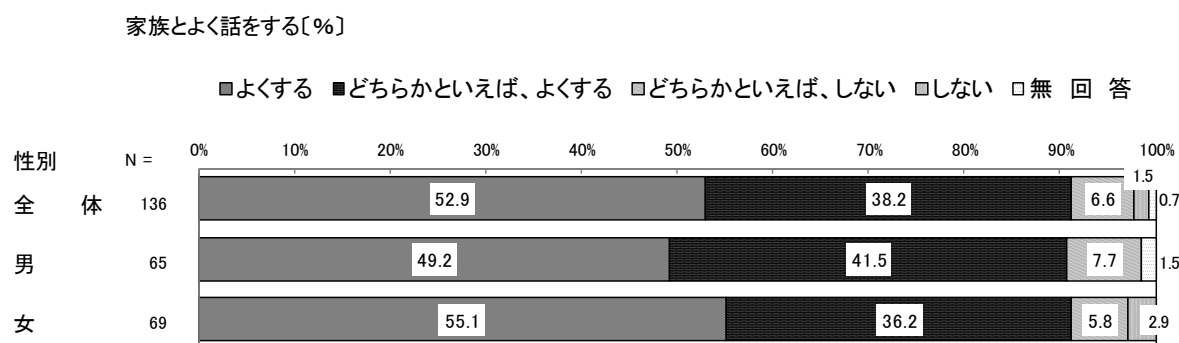
「いる」は全体では85.3%、男子86.2%、女子84.1%となっている。



問19 家族（家の人）とよく話をしますか

『よく話をする』は全体では91.1%、男子90.7%、女子91.3%となっている。

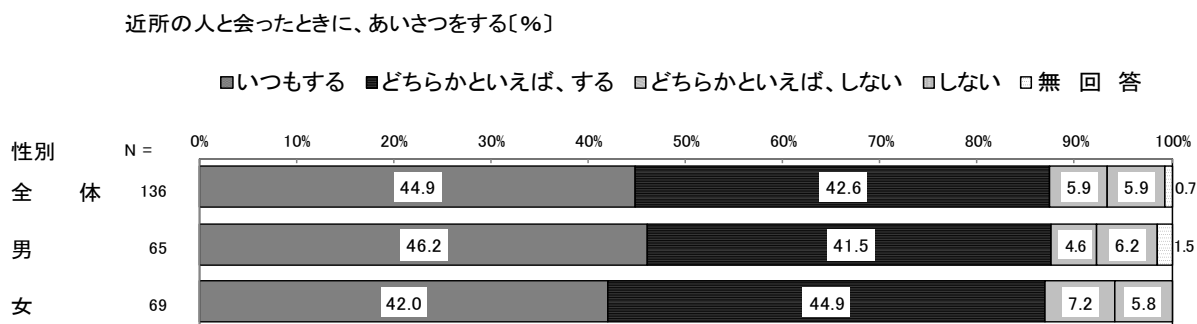
(注) 『よく話をする』は「よくする」と「どちらかといえば、よくする」の合計



問20 近所の人と会ったときに、あいさつをしますか

『あいさつをする』は全体では87.5%、男子87.7%、女子86.9%となっている。

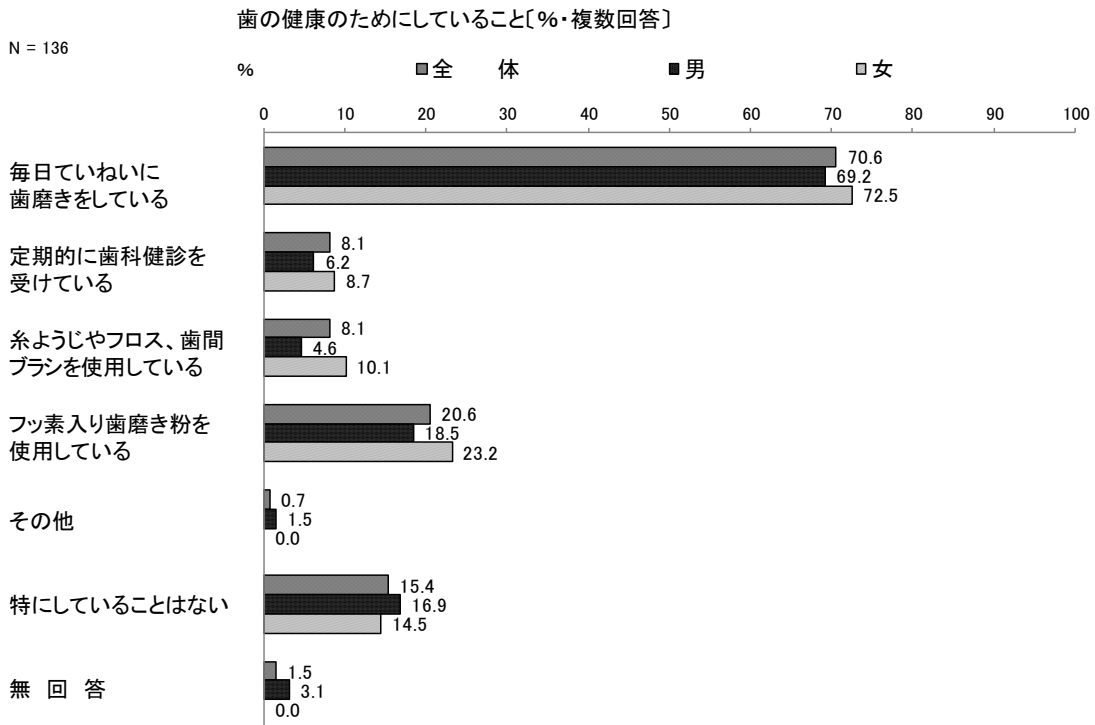
(注) 『あいさつをする』は「いつもする」と「どちらかといえば、する」の合計



4-2-5. 口腔ケアについて

問 2 1 歯の健康のためにしていることをお答えください（複数回答可）

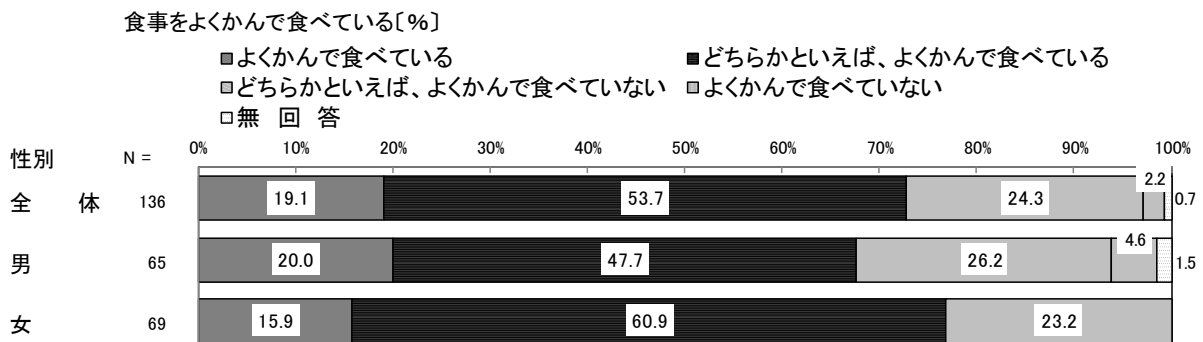
男女ともに最も多いのは「毎日ていねいに歯磨きをしている」で、全体では 70.6%、男子 69.2%、女子 72.5%となっている。



問 2 2 食事をよくかんで食べていますか

『よくかんで食べている』は全体では 72.8%、男子 67.7%、女子 76.8%となっている。

(注)『よくかんで食べている』は「よくかんで食べている」と「どちらかといえば、よくかんで食べている」の合計

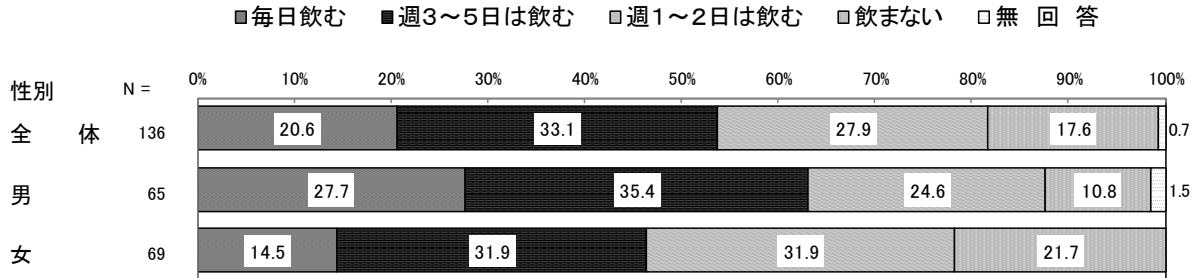


問23 ふだん水やお茶以外のジュースやスポーツ飲料を飲みますか

『週2日以下』は全体では45.5%、男子35.4%、女子53.6%となっている。

(注)『週2日以下』は「週1～2日は飲む」と「飲まない」の合計

ジュースやスポーツ飲料の摂取[%]

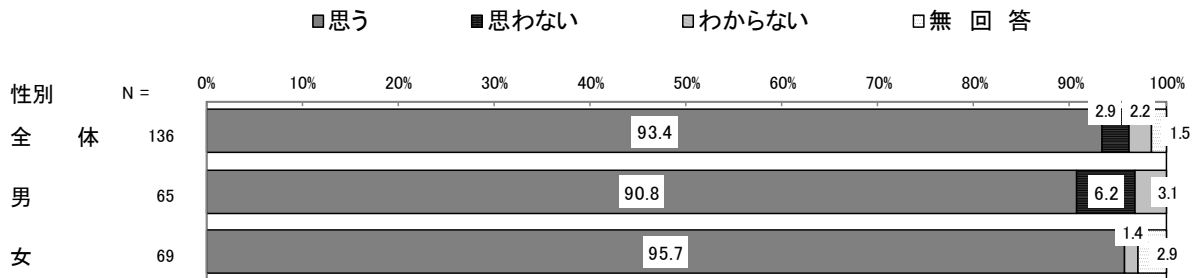


4-2-6. たばこ・酒について

問24 たばこは体によくないと思いますか

「思う」は全体では93.4%、男子90.8%、女子95.7%となっている。

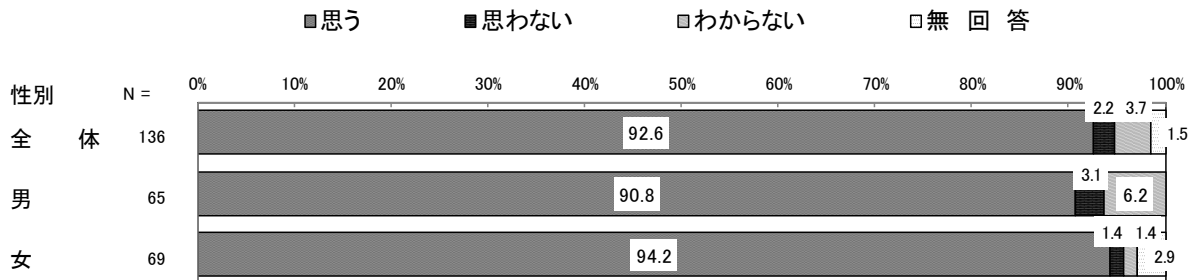
たばこは体によくない[%]



問25 酒は飲みすぎると体によくないと思いますか

「思う」は全体では92.6%、男子90.8%、女子94.2%となっている。

酒は飲みすぎると体によくない[%]

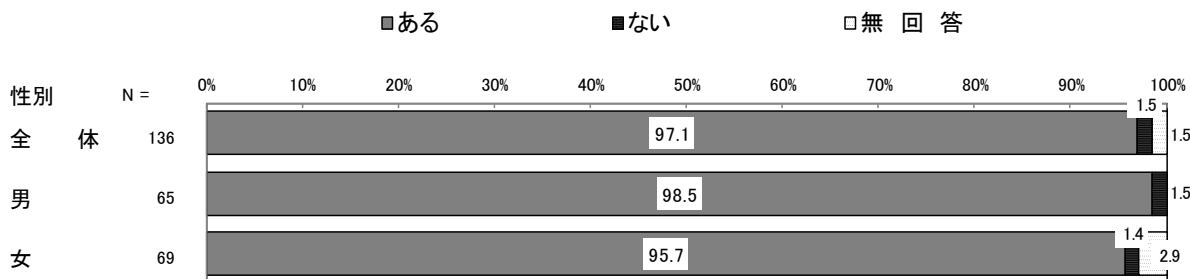


問26 たばこ酒について、それぞれ当てはまるものをお答えください

A どこかで、たばこが体によくないことを聞いたことがありますか

「ある」は全体では97.1%、男子98.5%、女子95.7%となっている。

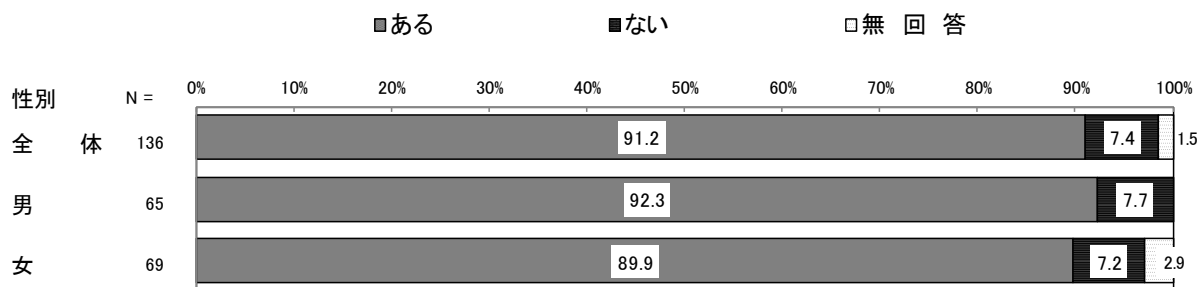
どこかで、たばこが体によくないことを聞いたこと[%]



B どこかで、酒が体によくないことを聞いたことがありますか

「ある」は全体では91.2%、男子92.3%、女子89.9%となっている。

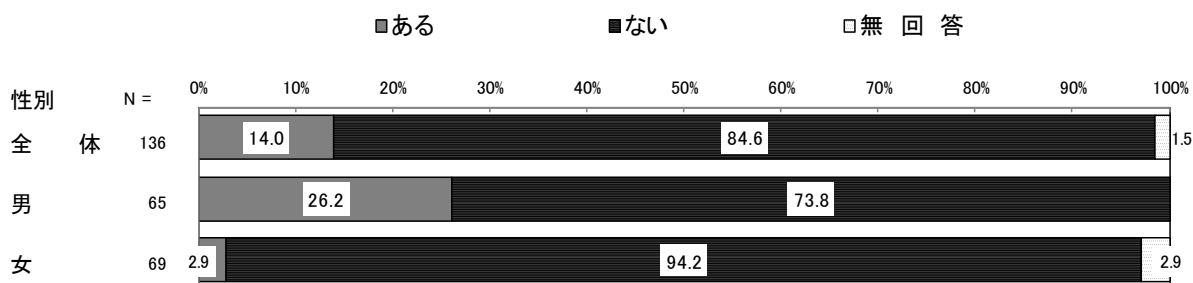
どこかで、酒が体によくないことを聞いたこと[%]



C 誰かから、たばこをすすめられたことがありますか

「ない」は全体では84.6%、男子73.8%、女子94.2%となっている。

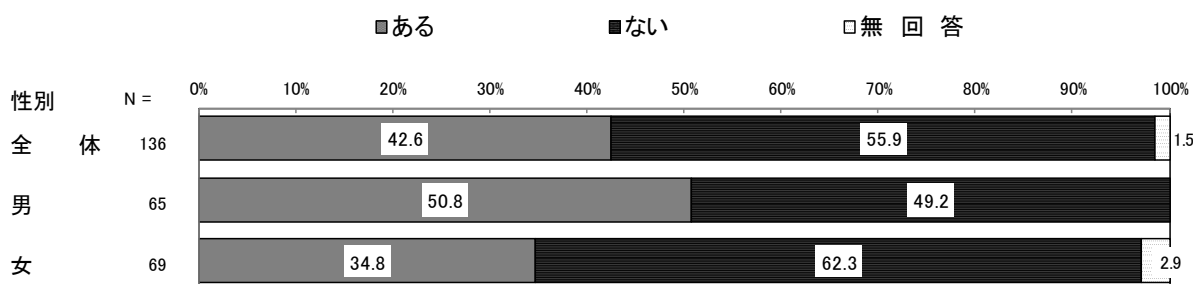
誰かから、たばこをすすめられたこと[%]



D 誰かから、酒をすすめられたことがありますか

「ない」は全体では55.9%、男子49.2%、女子62.3%となっている。

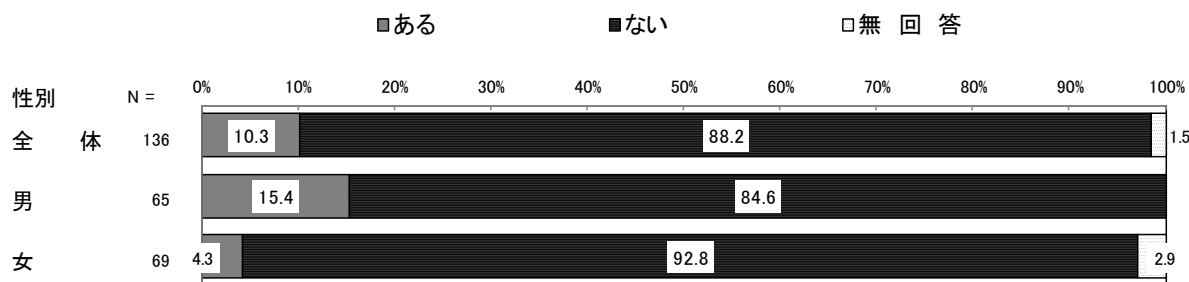
誰かから、酒をすすめられたこと[%]



E たばこを吸ったことがありますか

「ある」は全体では10.3%、男子15.4%、女子4.3%となっている。

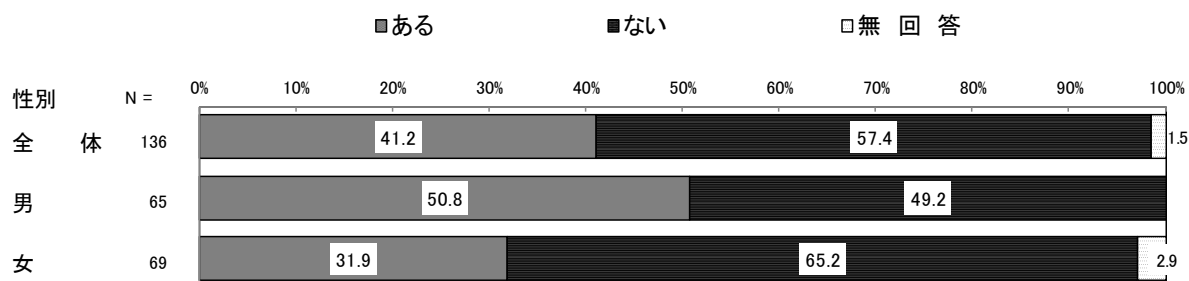
たばこを吸ったこと[%]



F おとそや御神酒以外にお酒を飲んだことがありますか

「ある」は全体では41.2%、男子50.8%、女子31.9%となっている。

おとそや御神酒以外にお酒を飲んだこと[%]

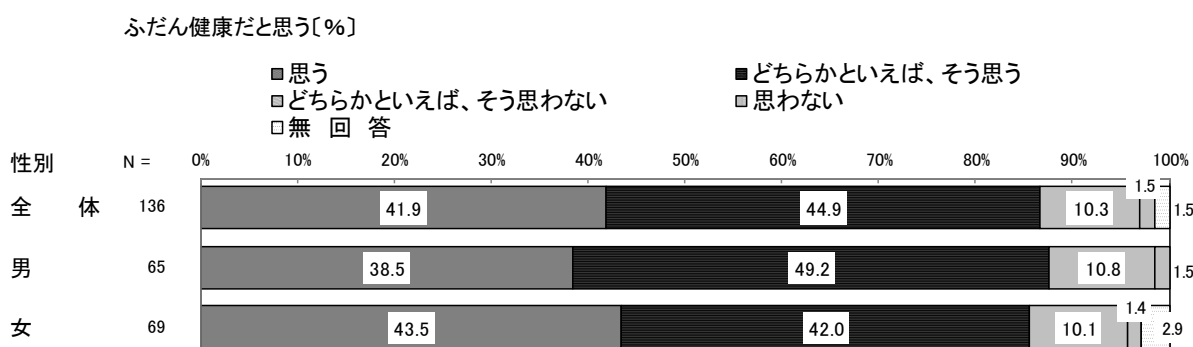


4-2-7. 健康管理について

問27 あなたはふだん健康だと思いますか

『健康だと思う』は全体では86.8%、男子87.7%、女子85.5%となっている。

(注)『健康だと思う』は「思う」と「どちらかといえば、そう思う」の合計

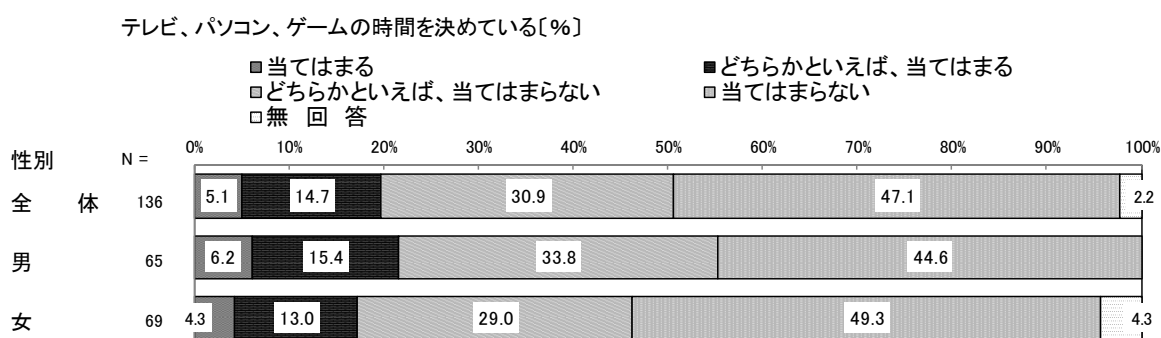


問28 以下の項目で当てはまるものをお答えください

A テレビ、パソコン、ゲームの時間を決めている

『決めている』は全体では19.8%、男子21.6%、女子17.3%となっている。

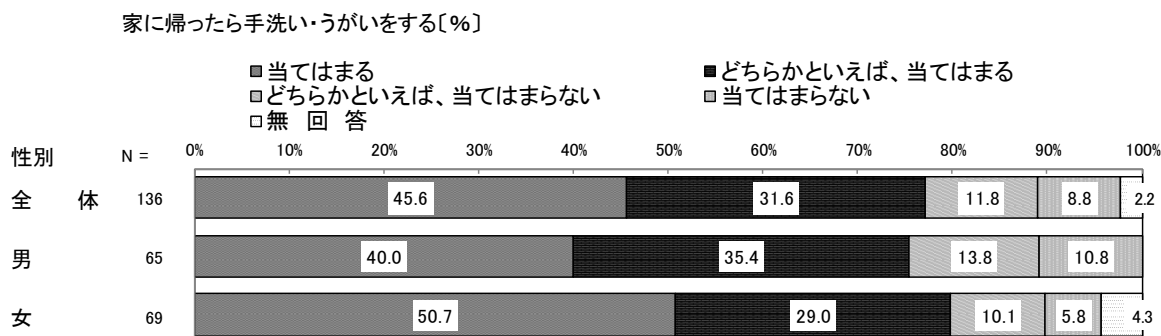
(注)『決めている』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計



B 家に帰ったら手洗い・うがいをする

『している』は全体では77.2%、男子75.4%、女子79.7%となっている。

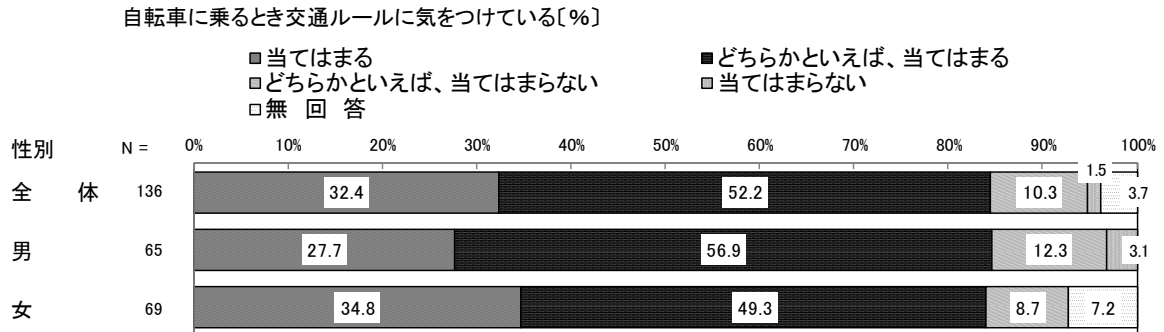
(注)『している』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計



C 自転車に乗るとき交通ルールに気をつけている

『気をつけている』は全体では84.6%、男子84.6%、女子84.1%となっている。

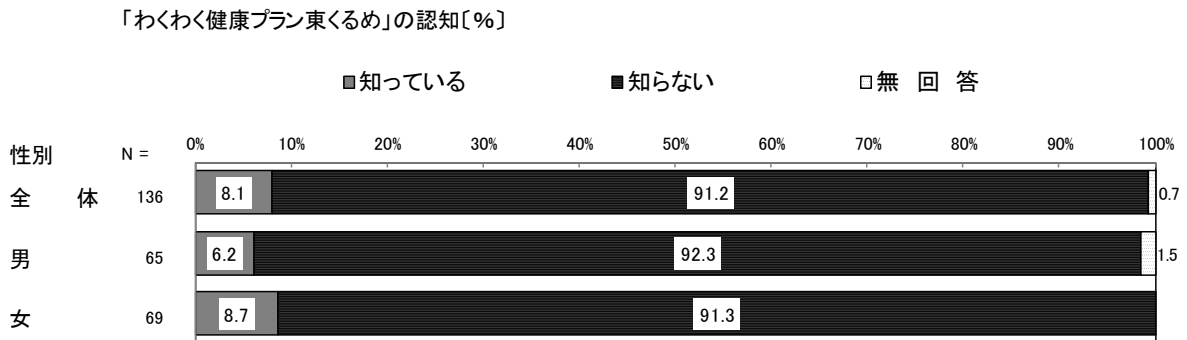
(注)『気をつけている』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計



4-2-8. 「わくわく健康プラン東くるめ」について

問29 東久留米市健康増進計画 「わくわく健康プラン東くるめ」を知っていますか

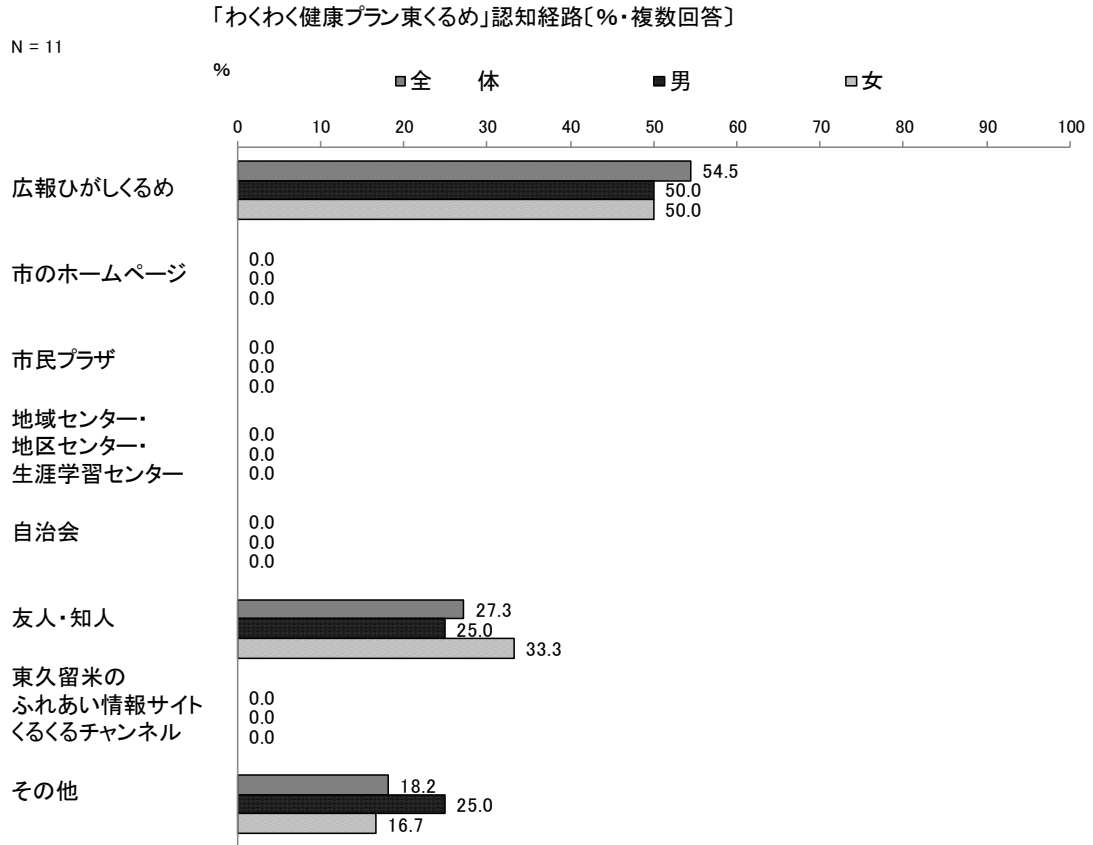
「知っている」は全体では8.1%、男子6.2%、女子8.7%となっている。



【問29で「知っている」と回答した方】

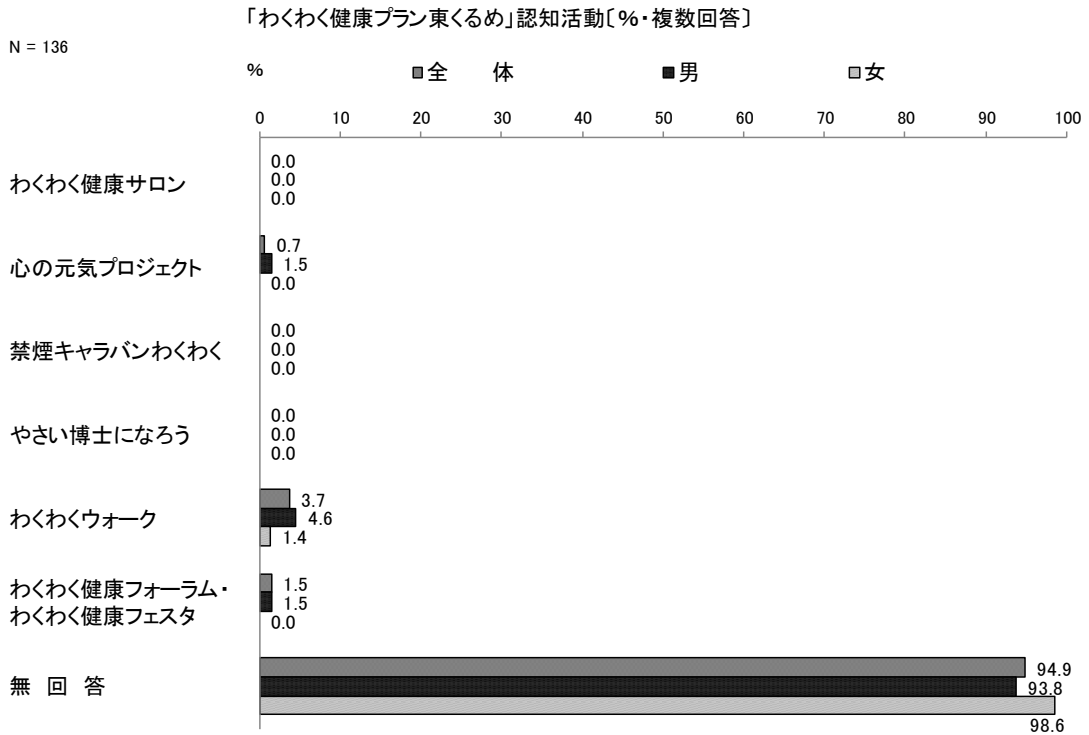
副問1 どこで「わくわく健康プラン東くるめ」を知りましたか（複数回答可）

男女ともに最も多いのは「広報ひがしくるめ」が54.5%、次いで「友人・知人」が27.3%となっている。



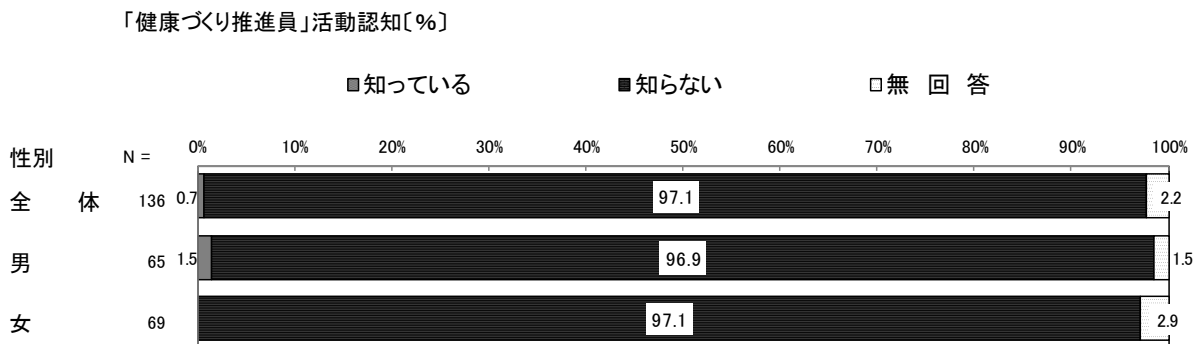
問30 「わくわく健康プラン東くるめ」の以下の活動を知っていますか（複数回答可）

男女ともに「無回答」が多いが、「わくわくウォーク」の認知度が3.7%である。



問31 市民の方が、「健康づくり推進員」として、これらの活動をしていることを知っていますか

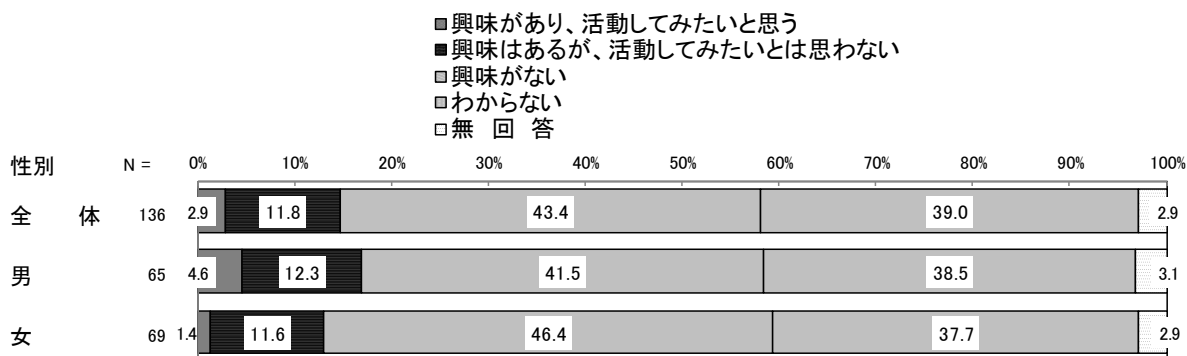
「知っている」は全体では0.7%、男子1.5%、女子0.0%となっている。



問32 「健康づくり推進員」の活動に興味がありますか。また、御自身も活動してみたいと思いますか

「興味があり、活動してみたい」は全体では2.9%、男子4.6%、女子1.4%となっている。
 「興味はあるが、活動してみたいとは思わない」は全体では11.8%、男子12.3%、女子11.6%
 である。

「健康づくり推進員」活動興味[%]



5. 中学生

5-1. 結果の概要

5-1-1. 食事

食事の楽しさ

食事が楽しいと思う子の割合は、男子は18年度の71.9%から増え、26年度は91.0%となっている。女子も18年度の82.7%から増え、26年度は93.2%となり、男子、女子ともに目標値に達している。また、家で食事をするとき、ほぼ毎日家族と食事している子の割合は、男子86.4%、女子92.3%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
食事が楽しいと思う子の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	男 71.9% 女 82.7%	男 83.0% 女 87.8%	男 91.0% 女 93.2%	男 85% 女 85%
会話をしながら食事をしている子の割合	男 74.4% 女 86.4%	男 70.8% 女 82.6%	—	男 98% 女 98%
家で食事をするとき、ほぼ毎日家族と食事している子の割合 ※「週3～5日は家族と食事をする」を含める	—	—	男 86.4% 女 92.3%	—

食事における生活習慣

26年度は、朝・昼・夕、3食食べている子の割合は、男子91.8%、女子95.7%となっている。主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている子の割合は、男子89.1%、女子92.4%である。また、野菜をたっぷり食べると体によいことを知っている子の割合は、男子80.0%、女子92.4%となっている。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
朝・昼・夕、3食食べている子の割合 ※「週3～5日」を含める	男 89.3% 女 100.0%	男 91.7% 女 96.5%	男 91.8% 女 95.7%	男 100% 女 100%
主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている子の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	男 81.8% 女 87.3%	男 82.5% 女 84.3%	男 89.1% 女 92.4%	男 95% 女 95%
野菜をたっぷり食べると体によいことを知っている子の割合	男 80.2% 女 93.6%	男 82.5% 女 94.8%	男 80.0% 女 92.4%	男 95% 女 95%

食生活に関する地域の状況

地域で食について学習する機会がある子の割合は、18年度、22年度ともに一桁台であったが、26年度は男子23.6%、女子31.4%となっており、女子は目標値に達している。近所で野菜を売っている場所があることを知っている子の割合は、男子78.2%、女子85.6%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
地域で食について学習する機会がある子の割合	男 5.8% 女 2.7%	男 6.7% 女 3.5%	男 23.6% 女 31.4%	男 30% 女 30%
近所で野菜を売っている場所があることを知っている子の割合	男 74.4% 女 79.1%	男 71.7% 女 76.5%	男 78.2% 女 85.6%	男 95% 女 95%

5-1-2. 運動

運動に関すること

26年度は、自分で体力があると思う子の割合は、男子55.5%、女子48.3%となっており、男子は目標値に達している。運動・スポーツをほとんど毎日する子の割合は、男子59.1%、女子53.4%であり、男女ともに目標値に達している。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
自分で体力があると思う子の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	男 48.7% 女 59.1%	男 42.5% 女 47.8%	男 55.5% 女 48.3%	男 55% 女 65%
運動・スポーツをほとんど毎日する子の割合	男 47.1% 女 41.8%	男 51.7% 女 53.9%	男 59.1% 女 53.4%	男 50% 女 50%

5-1-3. 休養・心の健康

睡眠に関すること

26年度は、夜10時までに寝る子の割合は、男子9.1%、女子7.6%となっている。元気に学校へ通うことができる子の割合は、男子85.4%、女子94.0%であり、女子は目標値に達している。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
夜10時までに寝る子の割合	男 0.8% 女 1.8%	男 5.8% 女 1.7%	男 9.1% 女 7.6%	男 20% 女 20%
元気に学校へ通うことができる子の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	男 74.4% 女 89.1%	男 80.0% 女 92.2%	男 85.4% 女 94.0%	男 90% 女 90%

心の健康状態

26年度は、夢中になってできるものがある子の割合は、男子 89.1%、女子 94.9%となっている。ストレスやイライラを感じる子の割合は、男子 69.0%、女子 77.9%となっており、ふだんの心の状態がよいと思う子の割合は、男子 79.1%、女子 81.3%である。また、悩みやストレスの解消法がある子の割合は男子 81.0%、女子 82.3%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
夢中になってできるものがある子の割合 ※「どちらかといえば、ある」も含める	男 86.8% 女 97.2%	男 85.0% 女 92.2%	男 89.1% 女 94.9%	男 95% 女 98%
ストレス解消(気分転換)ができている子の割合	男 58.7% 女 51.8%	男 54.2% 女 55.6%	—	男 65% 女 60%
ストレスやイライラを感じる子の割合 ※「たまにある」を含める	—	—	男 69.0% 女 77.9%	—
ふだんの心の状態がよいと思う子の割合 ※「どちらかといえば、よいと思う」を含める	—	—	男 79.1% 女 81.3%	—
悩みやストレスの解消法がある子の割合 ※「何もしない」「解消できてない」「無回答」を除いた値	—	—	男 81.0% 女 82.3%	—

悩みなどの相談先

26年度は、悩みや不安をだれか(どこか)に相談する子の割合は、男子 67.3%、女子 88.2%となっており、困ったときに相談するところがあることを知っている子の割合は、男子 65.5%、女子 83.9%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
悩みがあるとき誰かに話すことができる子の割合	男 54.6% 女 80.9%	男 69.2% 女 82.6%	—	男 60% 女 90%
悩みや不安をだれか(どこか)に相談する子の割合※「相談できる人がいない」「相談したくない」「無回答」を除いた値	—	—	男 67.3% 女 88.2%	—
困ったときに相談するところがあることを知っている子の割合	男 76.9% 女 86.4%	男 76.7% 女 87.8%	男 65.5% 女 83.9%	男 90% 女 90%

5-1-4. コミュニケーション

友人、家族、近所の人とのコミュニケーション

26年度は、何でも話せる友達がいる子の割合は、男子 85.5%、女子 86.4%となっている。家族とのコミュニケーションがとれている子の割合は、男子 81.8%、女子 91.5%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
何でも話せる友達がいる子の割合	男 78.5% 女 90.9%	男 79.2% 女 90.4%	男 85.5% 女 86.4%	男 90% 女 90%
家族とのコミュニケーションがとれている子の割合(親とよく話をする子の割合) ※「どちらかといえば、とれている(よくする)」を含める	男 83.5% 女 89.0%	男 79.2% 女 89.5%	男 81.8% 女 91.5%	男 95% 女 95%
近所の大人にあいさつができる子の割合 ※「どちらかといえば、する」を含める	男 82.7% 女 90.0%	男 85.9% 女 88.7%	男 84.6% 女 93.2%	男 95% 女 95%

5-1-5. 口腔ケア

口腔ケアのための生活習慣

26年度は、歯磨きを丁寧に行っている子の割合は、男子 79.1%、女子 89.0%となっている。清涼飲料やスポーツ飲料を飲み過ぎない子の割合は、男子 27.3%、女子 40.7%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
歯磨きを丁寧に行っている子の割合	男 82.6% 女 95.5%	男 77.5% 女 88.7%	男 79.1% 女 89.0%	男 95% 女 95%
よくかんで食べている子の割合 ※「どちらかといえば、よくかんで食べている」を含める	男 62.0% 女 81.9%	男 64.2% 女 86.0%	男 74.5% 女 88.1%	男 85% 女 85%
清涼飲料やスポーツ飲料を飲み過ぎない子の割合 ※清涼飲料水やスポーツ飲料を飲むのが「週2日以下」	男 36.4% 女 48.2%	男 32.5% 女 37.4%	男 27.3% 女 40.7%	男 70% 女 70%

5-1-6. たばこ・酒

たばこ・酒に関すること

26年度は、たばこは体によくないと思う子の割合は、男子 88.2%、女子 96.6%となっており、どこかで、たばこが体によくないことを聞いたことがある子の割合は、男子 97.3%、女子 100%となっている。酒は飲みすぎると体によくないと思う子の割合は、男子 79.1%、女子 91.5%であり、どこかで酒が体によくないことを聞いたことがある子の割合は、男子 85.5%、女子 96.6%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
たばこ・酒は体によくないことを知っている子の割合	男 76.9% 女 92.7%	男 70.0% 女 90.4%	—	男 100% 女 100%
たばこは体によくないと思う子の割合	—	—	男 88.2% 女 96.6%	—
酒は飲みすぎると体によくないと思う子の割合	—	—	男 79.1% 女 91.5%	—
学校などで、たばこ・酒が体によくないことを聞いたことがある子の割合	男 91.7% 女 97.3%	男 87.5% 女 94.8%	—	男 100% 女 100%
どこかで、たばこが体によくないことを聞いたことがある子の割合	—	—	男 97.3% 女 100.0%	—
どこかで、酒が体によくないことを聞いたことがある子の割合	—	—	男 85.5% 女 96.6%	—
大人・友人からたばこをすすめられたことがない子の割合	男 86.8% 女 97.3%	男 89.2% 女 93.0%	男 94.5% 女 96.6%	男 100% 女 100%
大人・友達から酒をすすめられたことがない子の割合	男 80.2% 女 83.6%	男 82.5% 女 82.6%	男 83.6% 女 89.0%	男 100% 女 100%

5-1-7. 健康管理

健康管理に関すること

26年度は、ふだん健康だと思う子の割合は、男子 87.3%、女子 89.9%となっている。テレビ・パソコン・ゲームの時間を決めている子の割合は、男子 36.4%、女子 28.8%である。また、手洗い・うがいをする子の割合は、男子 68.2%、女子 88.1%となっており、女子は目標値に達している。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
ふだん健康だと思う子の割合 ※「どちらかといえば、思う」を含める	—	—	男 87.3% 女 89.9%	—
テレビ・パソコン・ゲームの時間を決めている子の割合	男 29.7% 女 36.4%	男 25.0% 女 27.0%	男 36.4% 女 28.8%	男 50% 女 50%
手洗い・うがいをする子の割合	男 73.6% 女 77.3%	男 75.9% 女 82.6%	男 68.2% 女 88.1%	男 80% 女 80%
自転車に乗るとき交通ルールに気をつけている子の割合	男 53.7% 女 80.0%	男 50.8% 女 72.2%	男 66.3% 女 77.9%	男 60% 女 90%

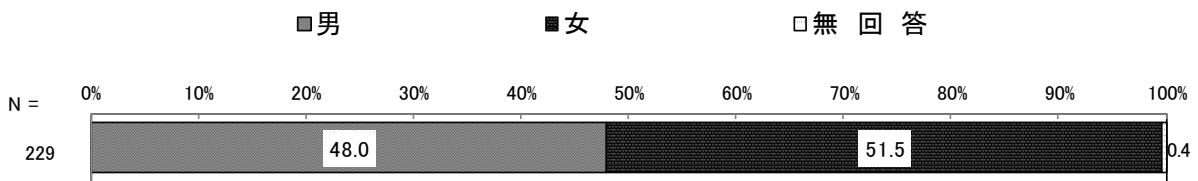
5-2. 結果の詳細

5-2-0. 回答者の状況

F 1 性別を教えてください

男子 48.0%、女子 51.5%となっている。

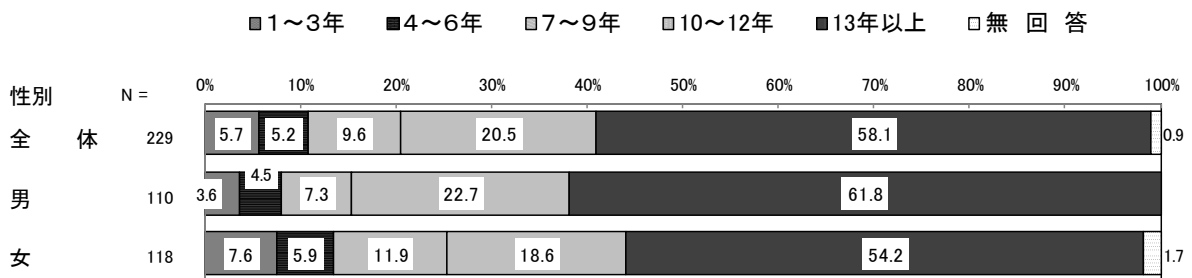
性別〔%〕



F 2 東久留米市に住んで何年くらいですか

全体では「13年以上」が 58.1%、「10～12年」が 20.5%、「7～9年」が 9.6%となっている。居住年数の平均は 11.4 年である。

居住年数〔%〕



F 3 あなたが現在お住まいの町名をお答えください

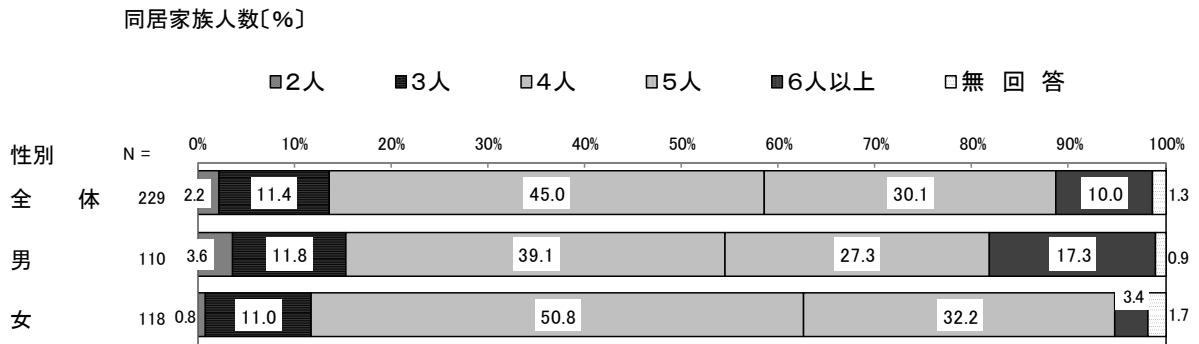
居住地区〔%〕

性/年齢	上の原	神宝町	金山町	氷川台	大門町	浅間町	新川町	東本町	学園町	団地ひばりが丘	南沢	南町
全体(N=229)	0.9	6.6	4.4	3.1	3.5	5.2	1.7	0.4	2.6	1.3	6.1	3.5
男性(N=110)	0.9	7.3	2.7	2.7	5.5	4.5	1.8	0.9	1.8	0.9	7.3	3.6
女性(N=118)	0.8	5.9	5.9	3.4	1.7	5.9	1.7	0.0	3.4	1.7	5.1	3.4

性/年齢	前沢	滝山	弥生	野火止	八幡町	下里	柳窪	小山	幸町	本町	中央町	無回答
全体(N=229)	8.7	5.7	0.4	1.7	5.7	11.4	7.4	3.5	2.2	4.4	8.3	1.3
男性(N=110)	9.1	5.5	0.9	0.9	5.5	12.7	6.4	3.6	3.6	0.9	8.2	2.7
女性(N=118)	7.6	5.9	0.0	2.5	5.9	10.2	8.5	3.4	0.8	7.6	8.5	0.0

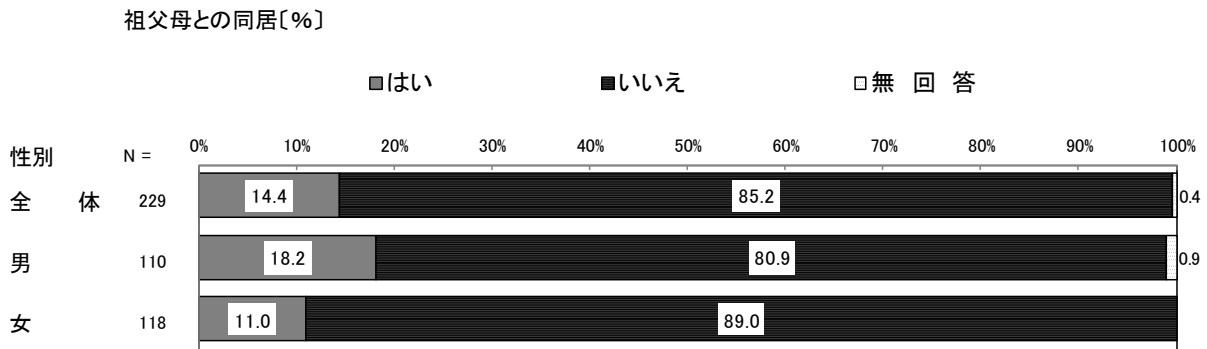
F 4 一緒に住んでいる御家族は何人ですか（本人を含めた人数）

全体では、最も多いのは「4人」が45.0%、次いで「5人」が30.1%、「3人」が11.4%、「6人以上」が10.0%、「2人」も2.2%となっている。同居家族人数の平均は4.4人である。



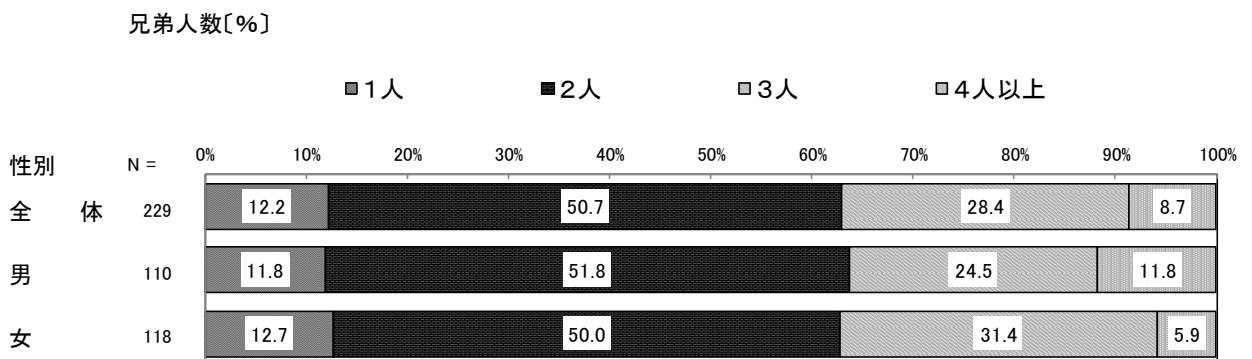
F 5 祖父母と同居をしていますか

全体では「はい」は14.4%となっている。



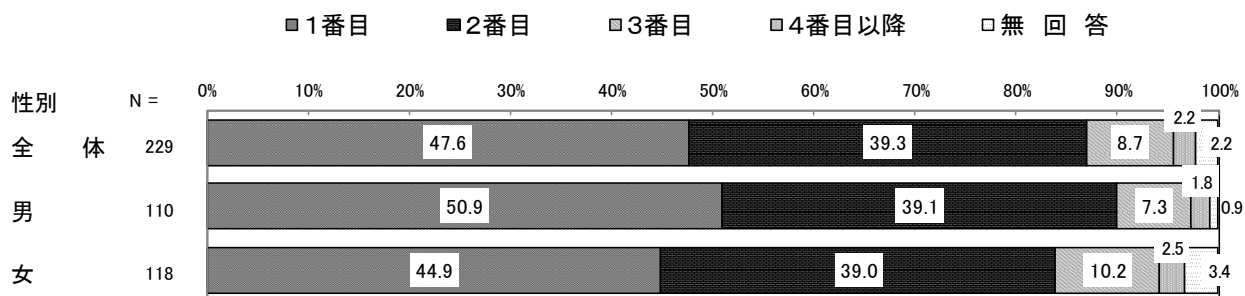
F 6 何人兄弟（姉妹）ですか

兄弟（姉妹）の人数は、全体では最も多いのは「2人」が50.7%、次いで「3人」が28.4%、「1人」が12.2%、「4人以上」が8.7%となっている。兄弟（姉妹）人数の平均は2.4人である。



兄弟（姉妹）順は、全体では、最も多いのは「1番目」が47.6%、次いで「2番目」が39.3%、「3番目」が8.7%、「4番目以降」が2.2%となっている。

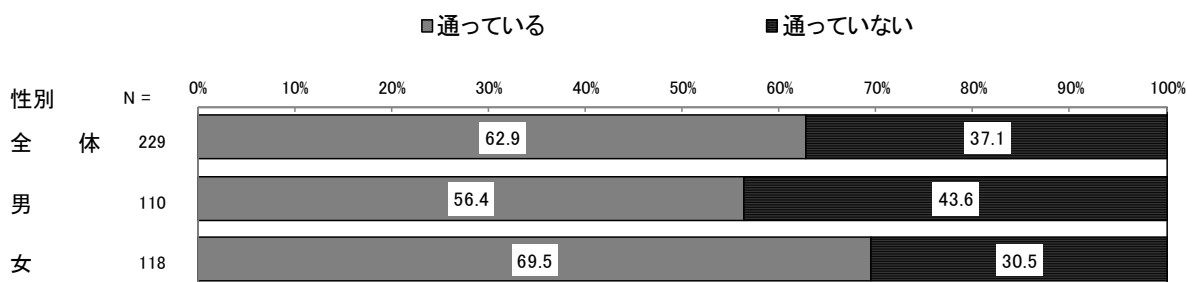
兄弟順[%]



F7 あなたは塾や習い事に通っていますか

全体では「通っている」が62.9%となっている。

塾や習い事[%]

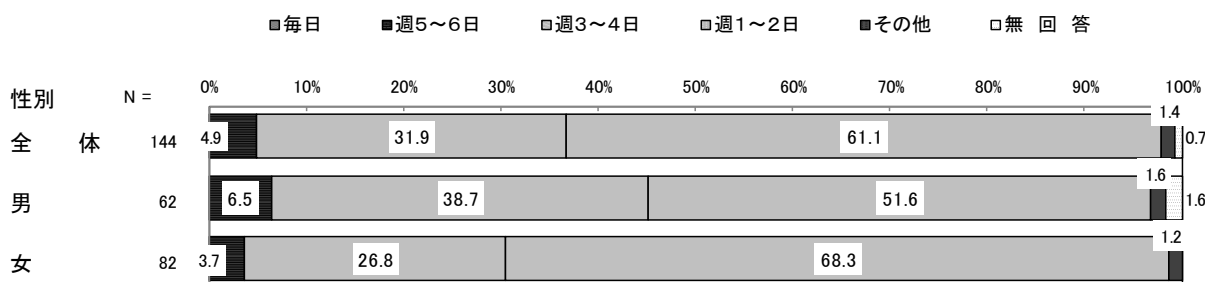


【F7で「通っている」と回答した方】

副問1 どのくらいの頻度で通っていますか

全体では、最も多いのは「週1～2日」が61.1%、次いで「週3～4日」が31.9%、「週5～6日」が4.9%となっている。男子は「週3～4日」が38.7%、女子は「週1～2日」が68.3%となっている。

通っている頻度[%]

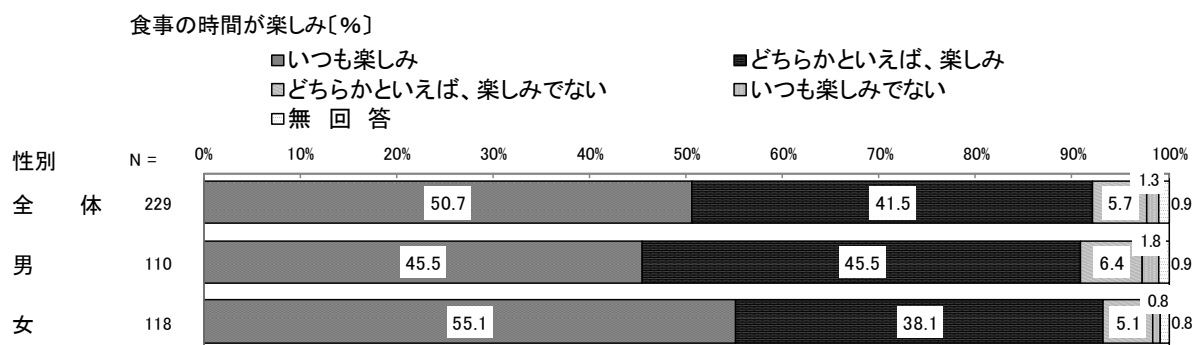


5-2-1. 食事について

問1 食事の時間が楽しみですか

『楽しみ』は全体では92.2%、男子91.0%、女子93.2%となっている。

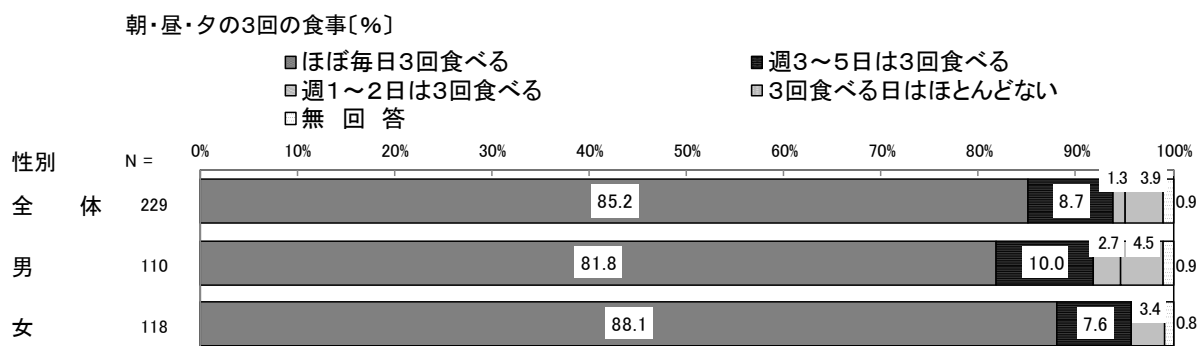
(注)『楽しみ』は「いつも楽しみ」と「どちらかといえば、楽しみ」の合計



問2 朝・昼・夕の3回食事をしていますか

『週に3日以上』は全体では93.9%、男子91.8%、女子95.7%となっている。

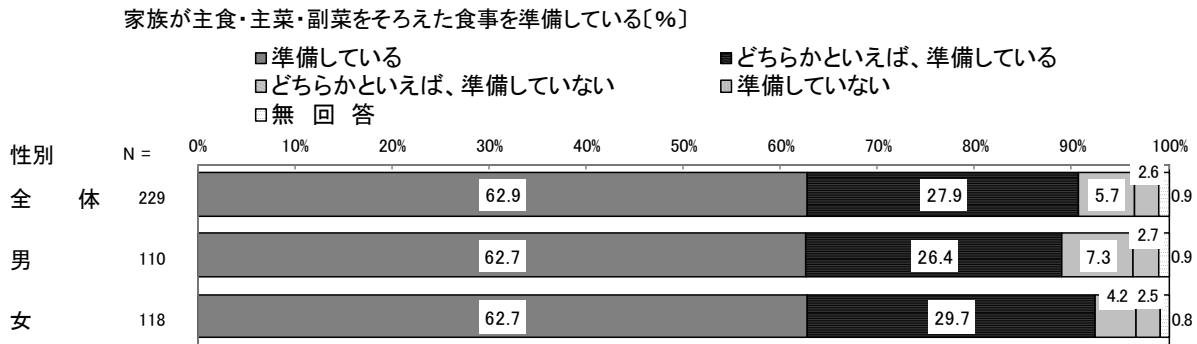
(注)『週に3日以上』は「ほぼ毎日3回食べる」と「週3~5日」の合計



問3 家族が主食・主菜・副菜をそろえた食事を準備してくれますか

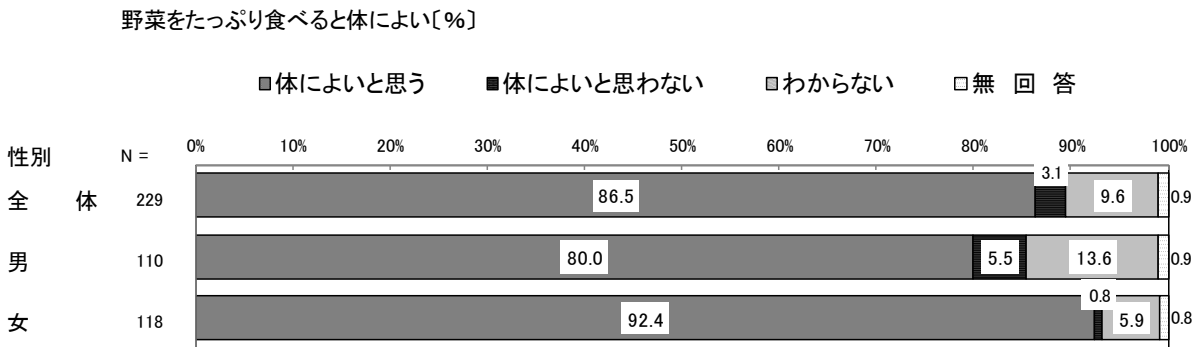
『準備している』は全体では90.8%、男子89.1%、女子92.4%となっている。

(注)『準備している』は「準備している」と「どちらかといえば、準備している」の合計



問4 野菜をたっぷり食べると体によいと思いますか

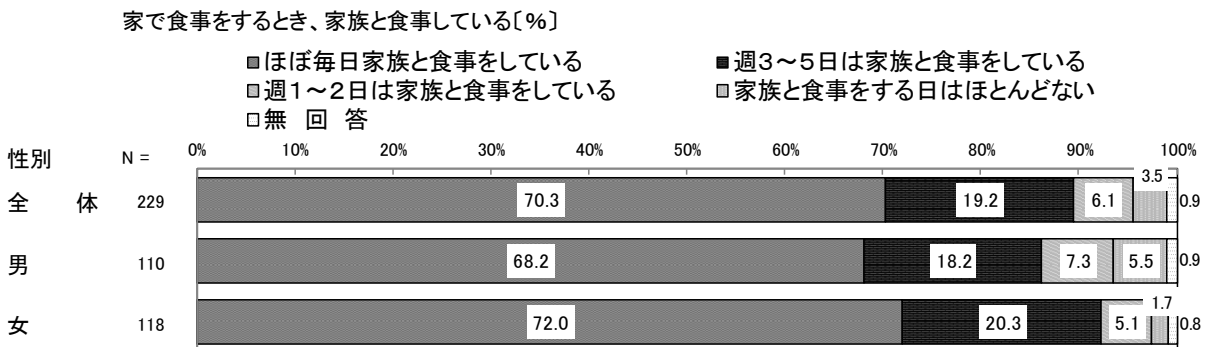
「体によいと思う」は全体では86.5%、男子80.0%、女子92.4%となっている。



問5 家で食事をするとき、家族と食事していますか

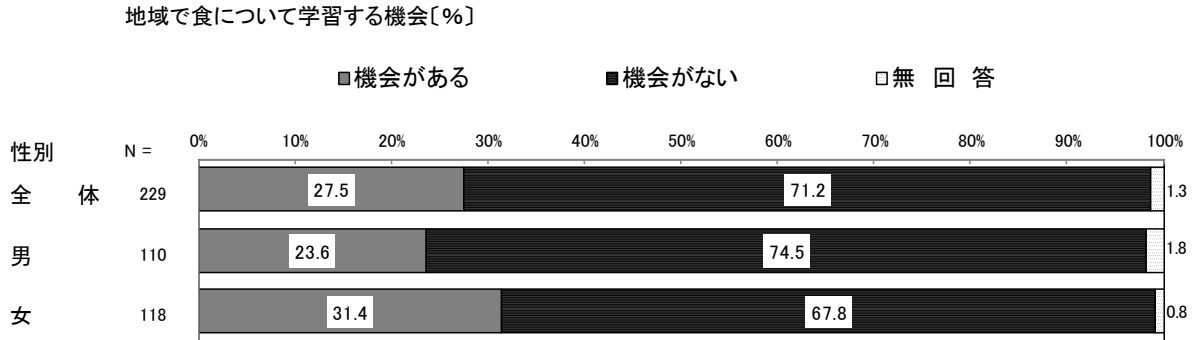
『週に3日以上』は全体では89.5%、男子86.4%、女子92.3%となっている。

(注)『週に3日以上』は「ほぼ毎日家族と食事をしている」と「週3～5日は家族と食事をしている」の合計



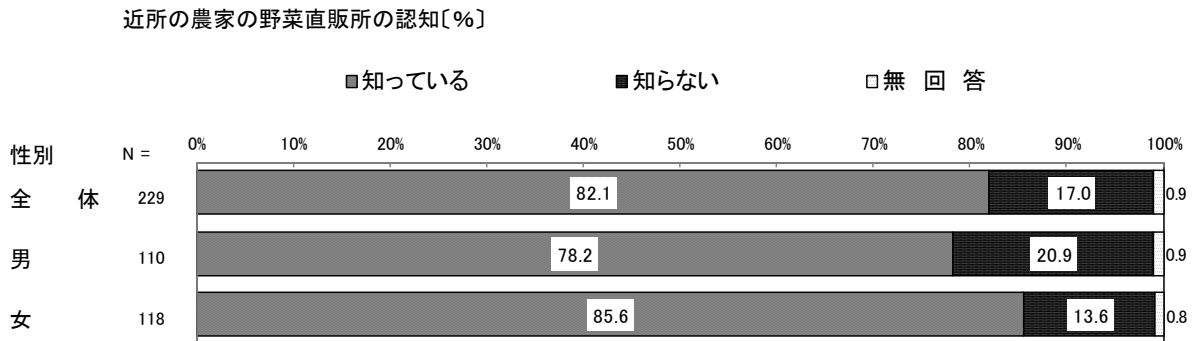
問6 地域で食について学習する機会がありますか

「機会がある」は全体では27.5%、男子23.6%、女子31.4%となっている。



問7 近所の農家で野菜を売っている場所を知っていますか

「知っている」は全体では82.1%、男子78.2%、女子85.6%となっている。

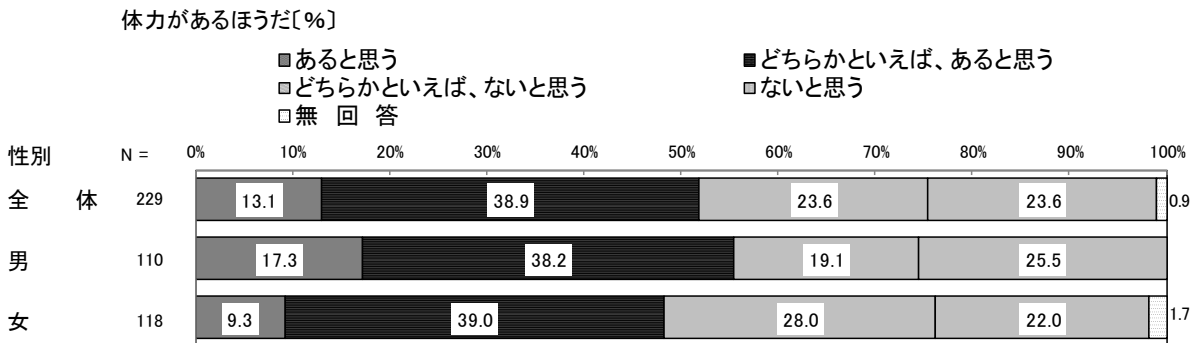


5-2-2. 運動について

問8 自分は体力があるほうだと思いますか

『あると思う』は全体では52.0%、男子55.5%、女子48.3%となっている。

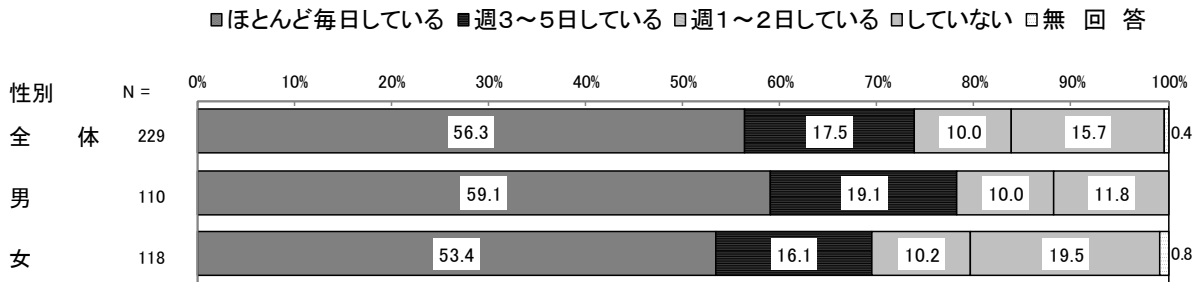
(注)『あると思う』は「あると思う」と「どちらかといえば、あると思う」の合計



問9 運動・スポーツをしていますか

「ほとんど毎日している」は全体では56.3%、男子59.1%、女子53.4%となっている。

運動・スポーツの頻度[%]

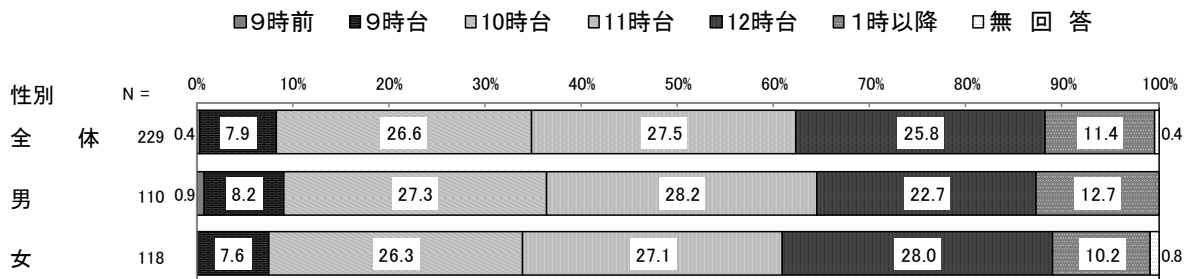


5-2-3. 休養・心の健康について

問10 夜、何時に寝ることが多いですか

全体では「11時台」27.5%、「10時台」26.6%、「12時台」25.8%となっている。男子は「11時台」28.2%、「10時台」27.3%、女子は「12時台」28.0%、「11時台」27.1%となっている。

就寝時間[%]

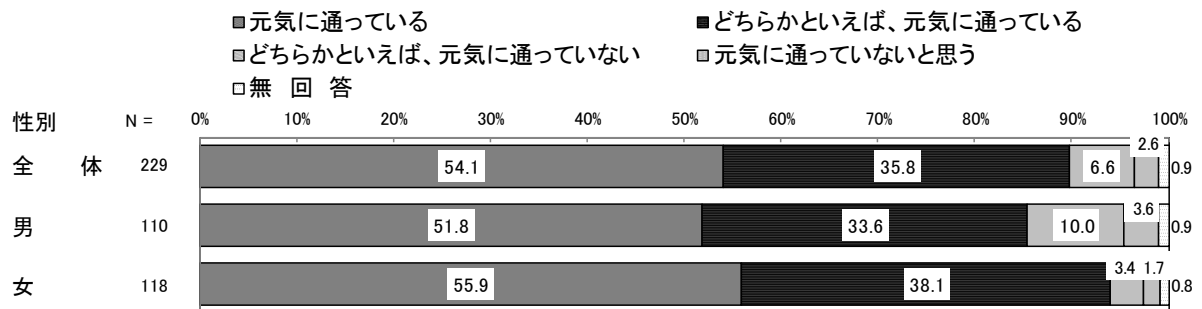


問11 元気に学校へ通っていますか

『元気に通っている』は全体では89.9%、男子85.4%、女子94.0%となっている。

(注)『元気に通っている』は「元気に通っている」と「どちらかといえば、元気に通っている」の合計

通学[%]

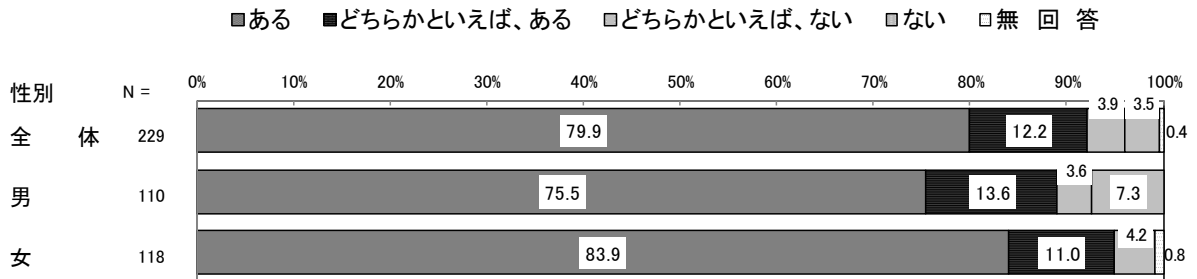


問12 音楽やスポーツなど夢中になってできるものがありますか

『ある』は全体では92.1%、男子89.1%、女子94.9%となっている。

(注)『ある』は「ある」と「どちらかといえば、ある」の合計

音楽やスポーツなど夢中になるもの[%]

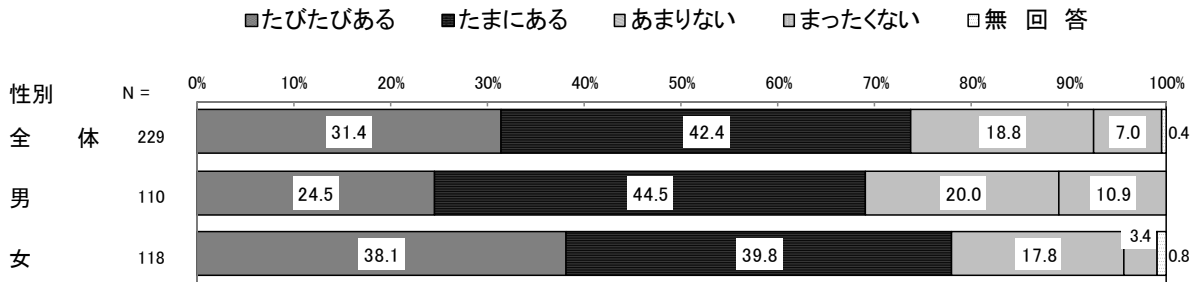


問13 最近1カ月間に、ストレスやイライラを感じたことがありますか

『感じたことがある』は全体では73.8%、男子69.0%、女子77.9%となっている。

(注)『感じたことがある』は「たびたびある」と「たまにある」の合計

最近1ヶ月間に、ストレスやイライラを感じたこと[%]

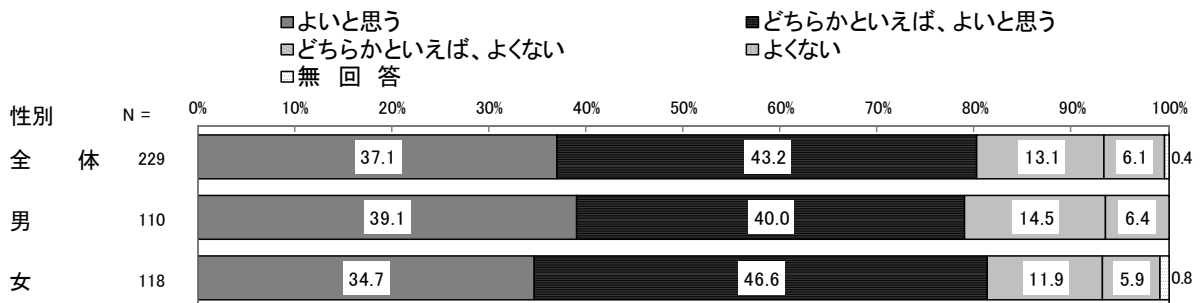


問14 ふだんの心の状態をどのように感じていますか

『よいと思う』は全体では80.3%、男子79.1%、女子81.3%となっている。

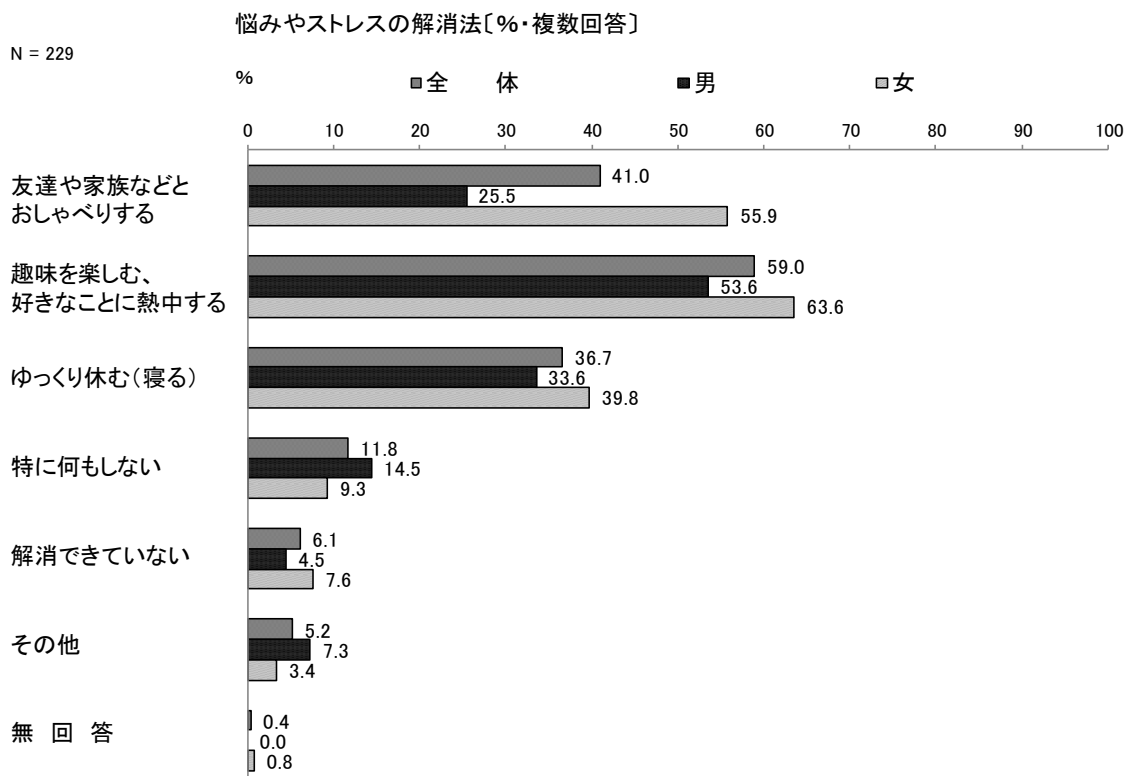
(注)『よいと思う』は「よいと思う」と「どちらかといえば、よいと思う」の合計

ふだんの心の状態[%]



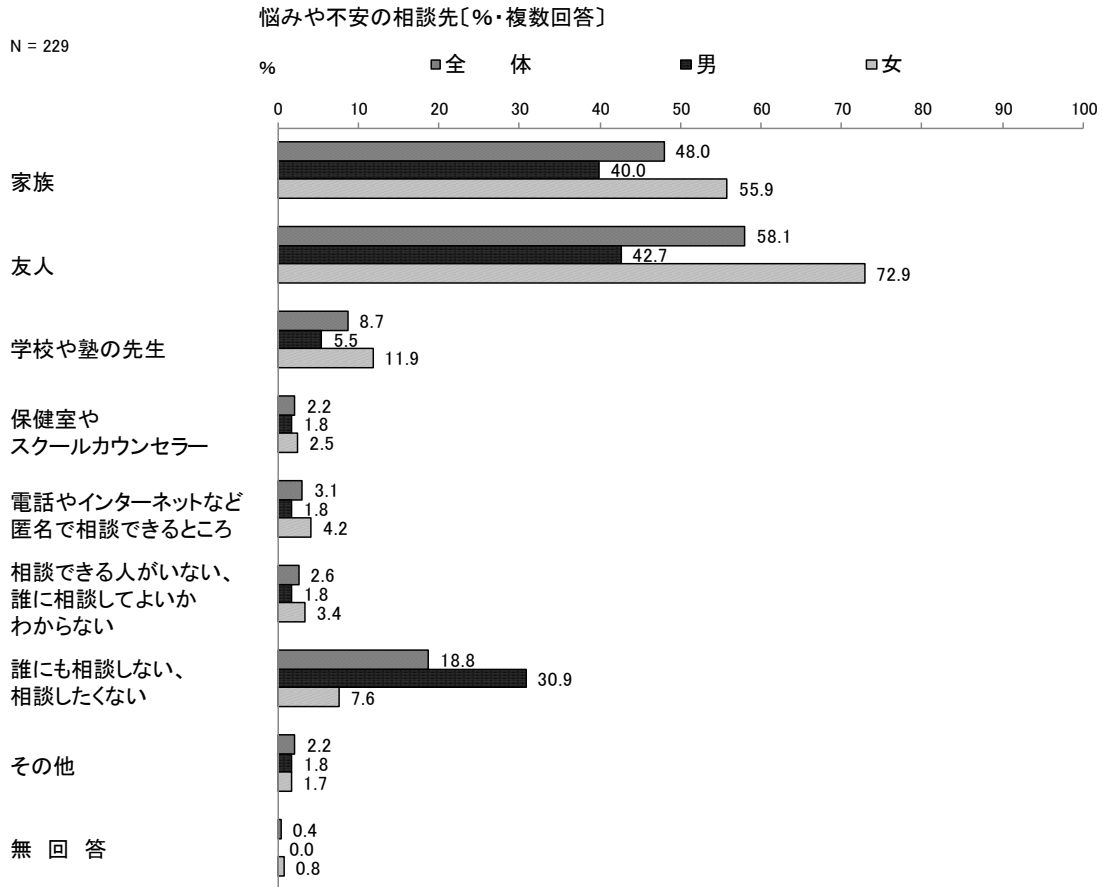
問15 悩みやストレスを感じた時にどのように解消していますか（複数回答可）

全体では、最も多いのは「趣味を楽しむ、好きなことに熱中する」が59.0%、次いで「友達や家族などおしゃべりする」41.0%、「ゆっくり休む（寝る）」36.7%となっている。男子、女子ともに最も多いのは「趣味を楽しむ、好きなことに熱中する」で、男子53.6%、女子63.6%となっている。



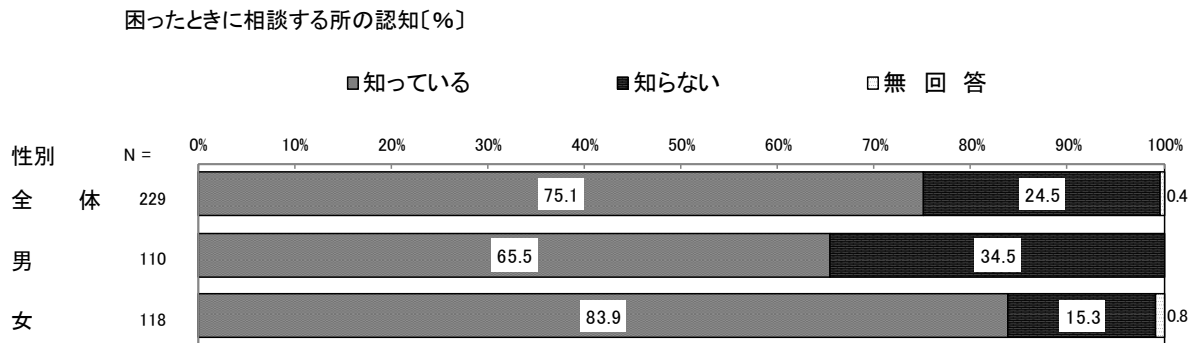
問 1 6 あなたは、悩みや不安を感じた時に誰に相談しますか（複数回答可）

全体では、最も多いのは「友人」58.1%、次いで「家族」48.0%となっている。両方とも男子より女子の方が多。 「誰にも相談しない、相談したくない」が、全体で18.8%であり、男子は「誰にも相談しない、相談したくない」が30.9%と多くなっている。



問 1 7 困った時相談する所（保健室・電話相談・スクールカウンセラーなど）を知っていますか

「知っている」は全体では75.1%、男子65.5%、女子83.9%となっている。

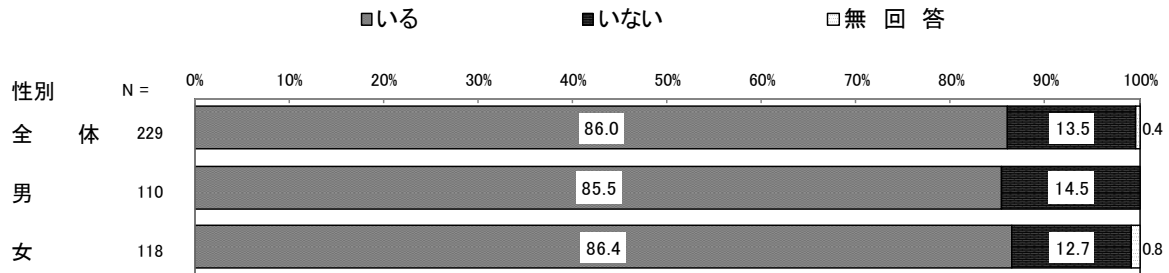


5-2-4. コミュニケーションについて

問18 なんでも話せる友達がありますか

「いる」は全体では86.0%、男子85.5%、女子86.4%となっている。

なんでも話せる友達[%]

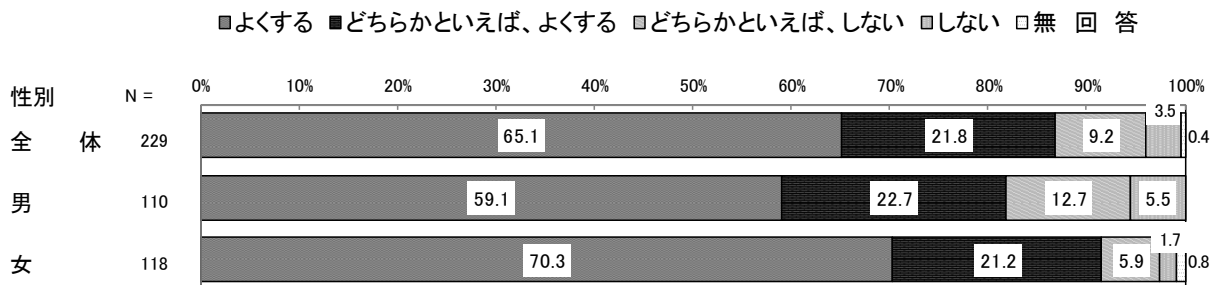


問19 家族（家の人）とよく話をしますか

『よく話をする』は全体では86.9%、男子81.8%、女子91.5%となっている。

(注) 『よく話をする』は「よくする」と「どちらかといえば、よくする」の合計

家族とよく話をする[%]

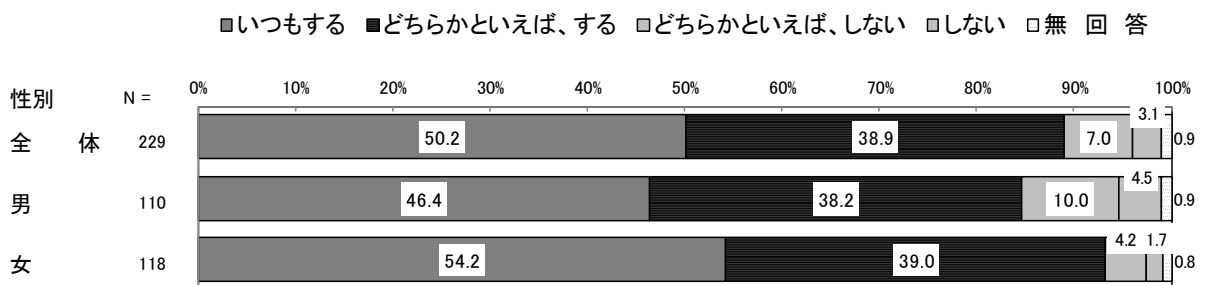


問20 近所の人と会ったときに、あいさつをしますか

『あいさつをする』は全体では89.1%、男子84.6%、女子93.2%となっている。

(注) 『あいさつをする』は「いつもする」と「どちらかといえば、する」の合計

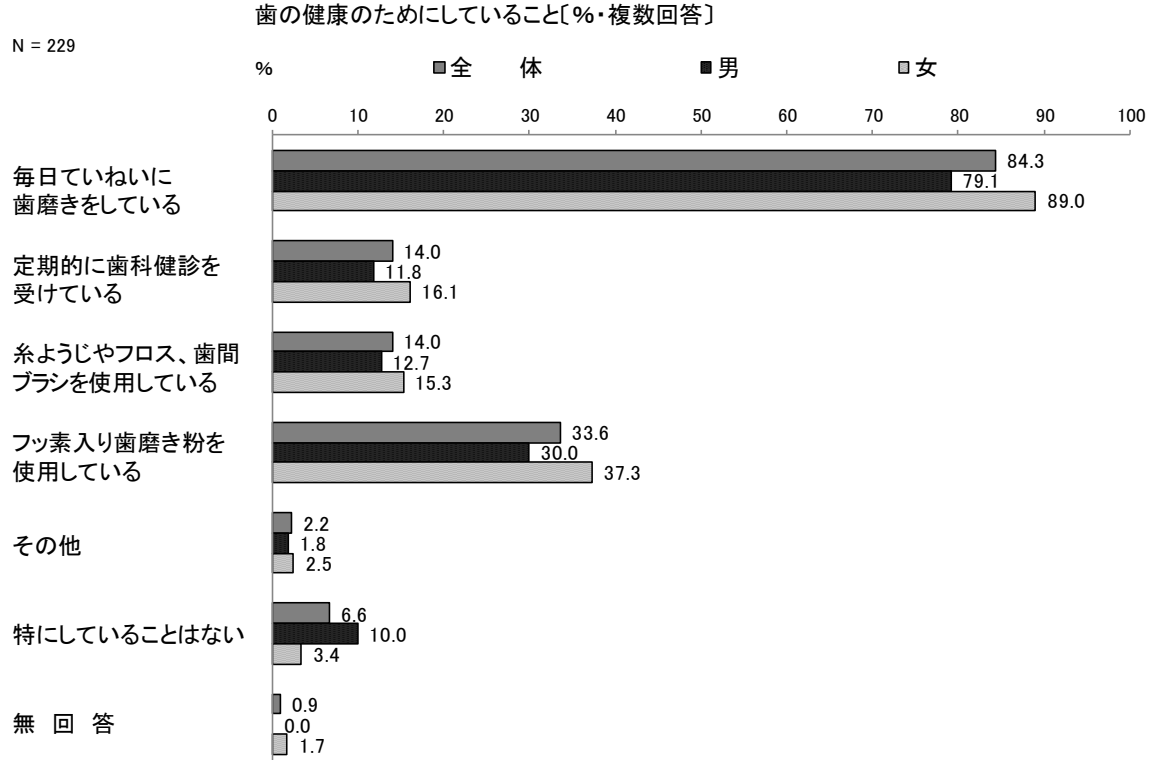
近所の人とのあいさつ[%]



5-2-5. 口腔ケアについて

問 2 1 歯の健康のためにしていることをお答えください（複数回答可）

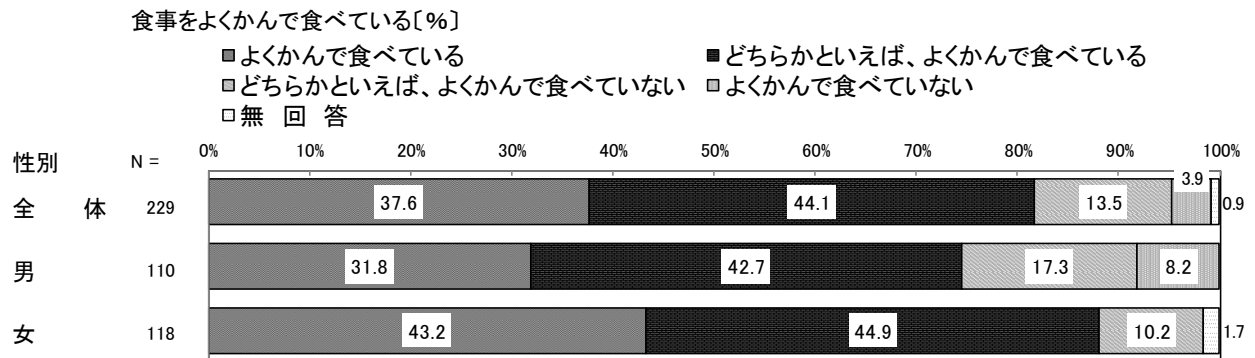
男女とも「毎日ていねいに歯磨きをしている」が最も多く、全体では84.3%、男子79.1%、女子89.0%となっている。



問 2 2 食事をよくかんで食べていますか

『よくかんで食べている』は全体では81.7%、男子74.5%、女子88.1%となっている。

(注)『よくかんで食べている』は「よくかんで食べている」と「どちらかといえば、よくかんで食べている」の合計

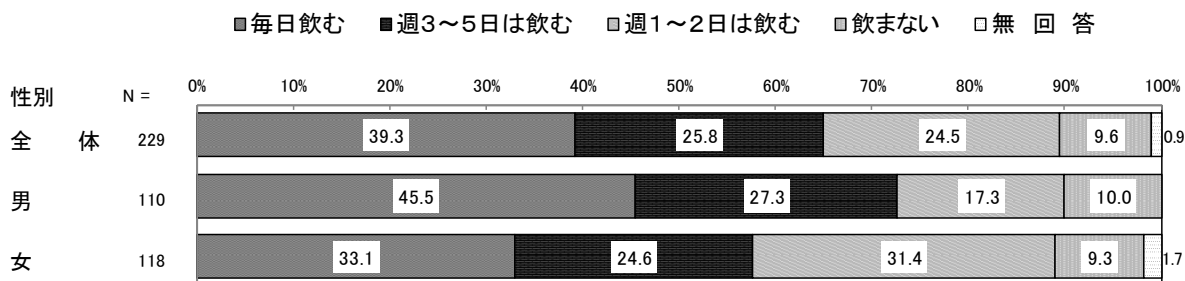


問23 ふだん水やお茶以外のジュースやスポーツ飲料を飲みますか

『週2日以下』は全体では34.1%、男子27.3%、女子40.7%となっている。

(注)『週2日以下』は「週1～2日は飲む」と「飲まない」の合計

ジュースやスポーツ飲料の摂取[%]

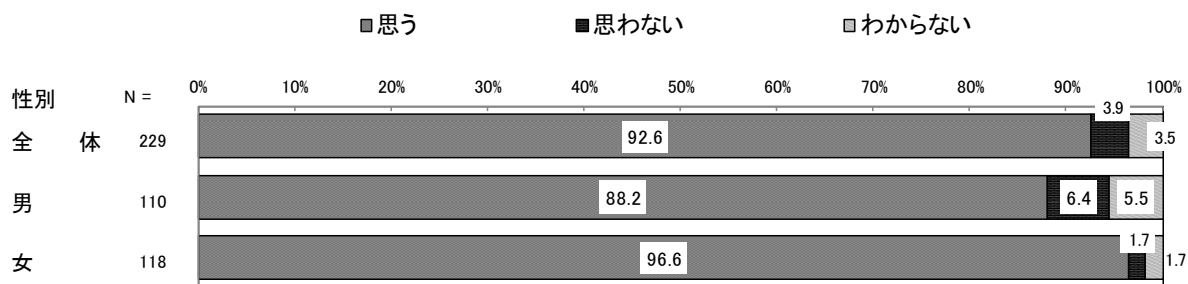


5-2-6. たばこ・酒について

問24 たばこは体によくないと思いますか

「思う」は全体では92.6%、男子88.2%、女子96.6%となっている。

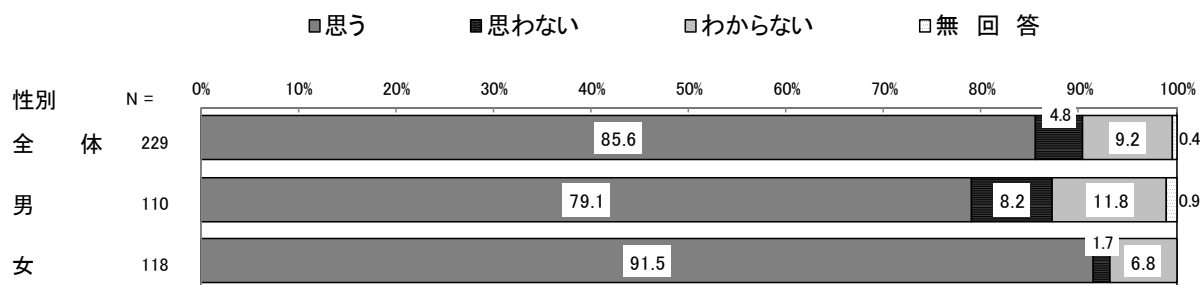
たばこは体によくない[%]



問25 酒は飲みすぎると体によくないと思いますか

「思う」は全体では85.6%、男子79.1%、女子91.5%となっている。

酒は飲みすぎると体によくない[%]

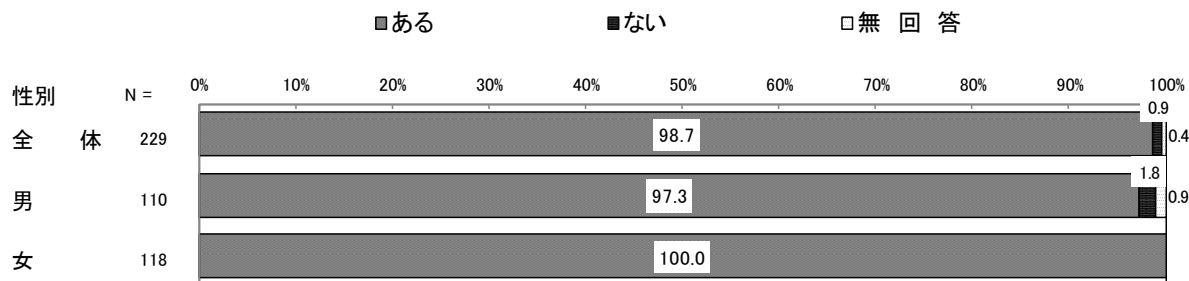


問26 たばこ酒について、それぞれ当てはまるものをお答えください

A どこかで、たばこが体によくないことを聞いたことがありますか

「ある」は全体では98.7%、男子97.3%、女子100.0%となっている。

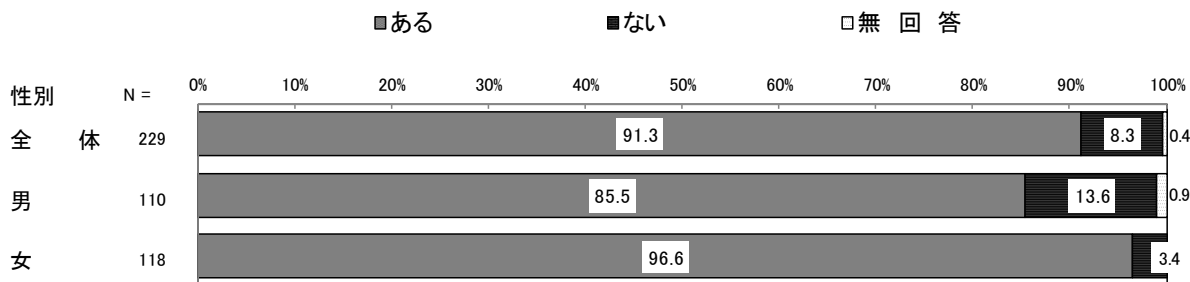
どこかで、たばこが体によくないことを聞いたこと[%]



B どこかで、酒が体によくないことを聞いたことがありますか

「ある」は全体では91.3%、男子85.5%、女子96.6%となっている。

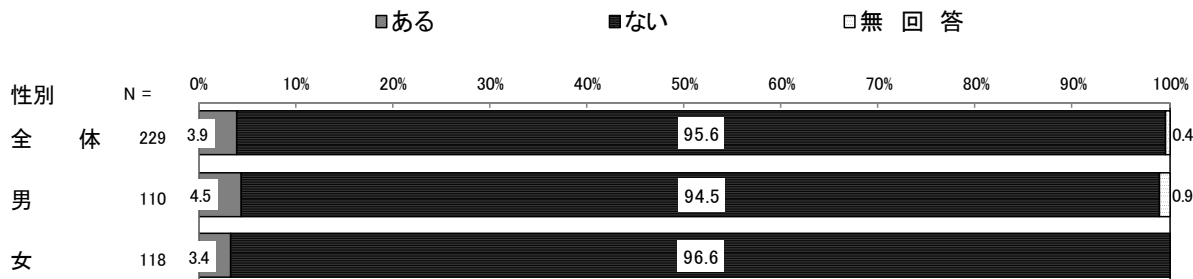
どこかで、酒が体によくないことを聞いたこと[%]



C 誰かから、たばこをすすめられたことがありますか

「ない」は全体では95.6%、男子94.5%、女子96.6%となっている。

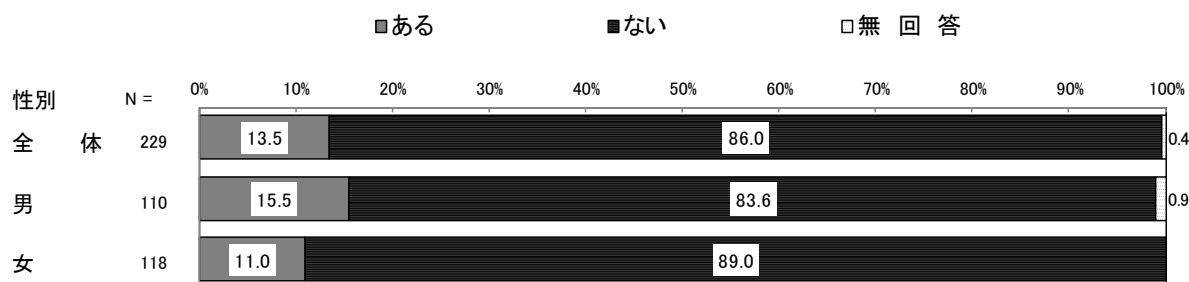
誰かから、たばこをすすめられたこと[%]



D 誰かから、酒をすすめられたことがありますか

「ない」は全体では86.0%、男子83.6%、女子89.0%となっている。

誰かから、酒をすすめられたこと[%]



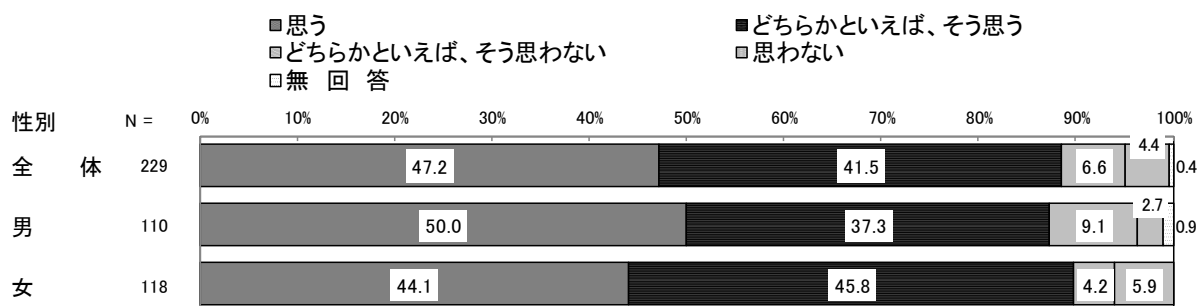
5-2-7. 健康管理について

問27 あなたはふだん健康だと思いますか

『健康だと思う』は全体では88.7%、男子87.3%、女子89.9%となっている。

(注)『健康だと思う』は「思う」と「どちらかといえば、そう思う」の合計

ふだん健康だと思う[%]



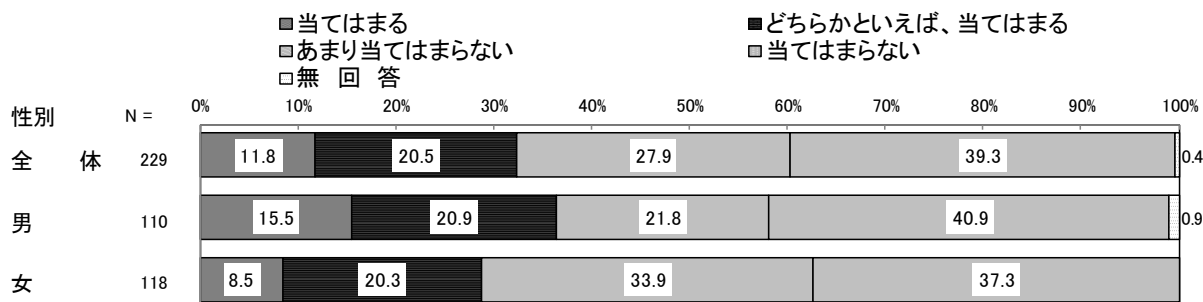
問28 以下の項目で当てはまるものをお答えください

A テレビ、パソコン、ゲームの時間を決めている

『決めている』は全体では32.3%、男子36.4%、女子28.8%となっている。

(注)『時間を決めている』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計

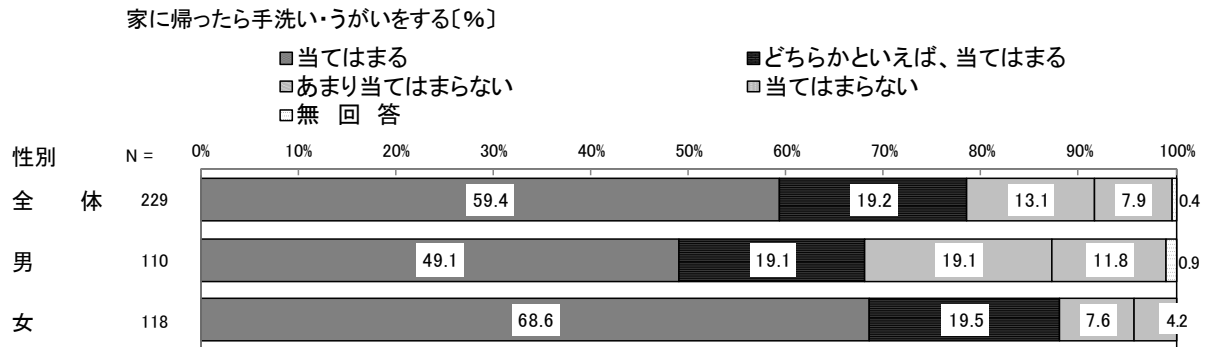
テレビ、パソコン、ゲームの時間を決めている[%]



B 家に帰ったら手洗い・うがいをする

『している』は全体では78.6%、男子68.2%、女子88.1%となっている。

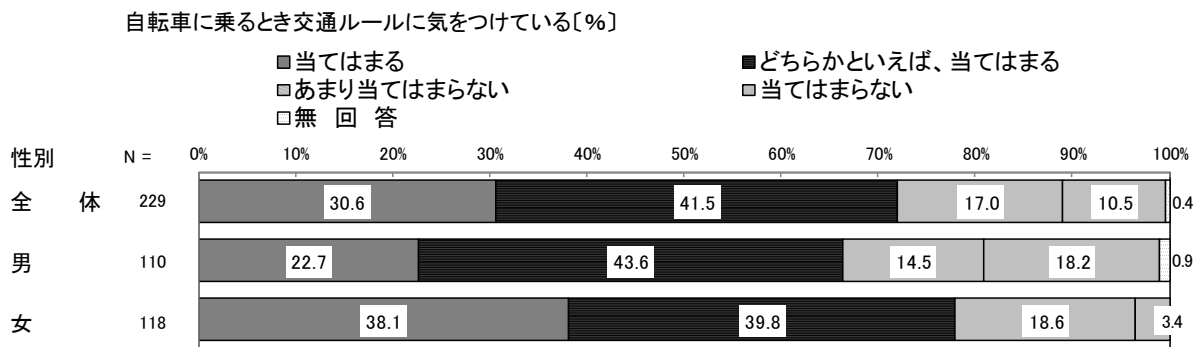
(注)『している』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計



C 自転車に乗るとき交通ルールに気をつけている

『気をつけている』は全体では72.1%、男子66.3%、女子77.9%となっている。

(注)『気をつけている』は「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計



6. 小学生

6-1. 結果の概要

6-1-1. 食事

食事の楽しさ

26年度は、食事が楽しいと思う子の割合は、男子 93.2%、女子 94.0%となっている。家で食事をするとき、ほぼ毎日家族と食事している子の割合は、男子 93.2%、女子 92.9%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
食事が楽しいと思う子の割合 ※18年度と22年度は「どちらかといえば、当てはまる」を含める	男 91.1% 女 91.0%	男 94.6% 女 93.6%	男 93.2% 女 94.0%	男 95% 女 95%
会話をしながら食事をしている子の割合	男 91.1% 女 88.5% ※親男 97.9% ※親女 97.5%	男 85.4% 女 91.1% 親男 95.1% 親女 97.0%	—	男 98% 女 98% 親男 98% 親女 98%
家で食事をするとき、ほぼ毎日家族と食事している子の割合 ※「週3～5日は家族と食事している」を含む	—	—	男 93.2% 女 92.9%	—

※親男は男子の親、親女は女子の親を示す。以下同様。

食事における生活習慣

26年度は、朝・昼・夕、3食食べている子の割合は、男子 97.9%、女子 98.2%となっている。主食・主菜・副菜をそろえた食事を用意している親の割合は、男子の親 94.8%、女子の親 89.3%である。また、野菜をたっぷり食べると体によいことを知っている子の割合は、男子 94.7%、女子 94.0%となっている。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
朝・昼・夕、3食食べている子の割合 ※「週3～5日」を含む	男 96.3% 女 99.0%	男 97.3% 女 99.5%	男 97.9% 女 98.2%	男 100% 女 100%
主食・主菜・副菜をそろえた食事を用意している親の割合 ※「どちらかといえば、当てはまる」を含める	親男 92.2% 親女 92.5%	親男 85.8% 親女 91.2%	親男 94.8% 親女 89.3%	親男 95% 親女 95%
野菜をたっぷり食べると体によいことを知っている子の割合	男 93.7% 女 94.0%	男 92.4% 女 93.1%	男 94.7% 女 94.0%	男 95% 女 95%

食生活に関する地域の状況

26年度は、地域で食について学習する機会がある親の割合は、男子の親 25.8%、女子の親 23.8%となっている。近所で野菜を売っている場所があることを知っている子の割合は、男子 73.2%、女子 75.6%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
地域で食について学習する機会がある親の割合	親男 19.9% 親女 20.5%	親男 32.1% 親女 31.4%	親男 25.8% 親女 23.8%	親男 30% 親女 30%
近所で野菜を売っている場所があることを知っている子の割合	男 83.2% 女 78.5%	男 83.2% 女 83.8%	男 73.2% 女 75.6%	男 95% 女 95%

6-1-2. 運動

運動に関すること

26年度は、自分で体力があると思う子の割合は、男子 51.1%、女子 50.0%となっている。外で走り回ったりして外遊びをする子の割合は、男子 90.0%、女子 71.4%であり、男子は目標値に達している。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
自分で体力があると思う子の割合 ※18年度と22年度は「どちらかといえば、あると思う」を含める	男 67.0% 女 60.0%	男 71.2% 女 63.7%	男 51.1% 女 50.0%	男 75% 女 70%
外で走り回ったりして外遊びをする子の割合 ※18年度と22年度は「ほとんど毎日」と「週3~5日」の合計	男 81.1% 女 67.0%	男 79.9% 女 67.2%	男 90.0% 女 71.4%	男 90% 女 75%

6-1-3. 休養・心の健康

睡眠に関すること

26年度は、夜10時までに寝る子の割合は、男子 41.5%、女子 39.3%となっている。子どもが睡眠をとりやすい環境をつくるようにしている親の割合は、男子の親 91.6%、女子の親 88.7%である。また、元気に学校に通うことのできる子の割合は、男子 96.3%、女子 98.2%となっている。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
夜10時までに寝る子の割合	男 39.8% 女 30.0%	男 44.0% 女 40.7%	男 41.5% 女 39.3%	男 70% 女 70%
睡眠をとりやすい環境をつくるようにしている親の割合 ※「どちらかといえば、つくるようにしている」を含める	親男 91.6% 親女 83.0%	親男 88.6% 親女 92.2%	親男 91.6% 親女 88.7%	親男 100% 親女 100%
元気に学校へ通うことができる子の割合 ※「どちらかといえば、元気に通っている」を含める	男 93.2% 女 95.5%	男 96.8% 女 96.1%	男 96.3% 女 98.2%	男 100% 女 100%

心の健康状態

26年度は、夢中になってできるものがある子の割合は、男子95.3%、女子94.6%となっており、男子は目標値に達している。ストレス解消（気分転換）ができている子の割合は、男子78.9%、女子81.5%であり、男子、女子ともに目標値に達している。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
夢中になってできるものがある子の割合 ※「どちらかといえば、ある」も含める	男 94.7% 女 97.0%	男 96.8% 女 96.1%	男 95.3% 女 94.6%	男 95% 女 98%
ストレス解消（気分転換）ができている子の割合	男 68.8% 女 62.0%	男 76.1% 女 66.7%	男 78.9% 女 81.5%	男 75% 女 70%

悩みなどの相談先

26年度は、悩みや不安をだれか（どこか）に相談する子の割合は、男子86.9%、女子90.5%となっている。困った時に相談する所を知っている子の割合は、男子90.5%、女子95.2%となっており、男女ともに目標値に達している。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
悩みがあるとき誰かに話すことができる子の割合	男 71.7% 女 85.5%	男 76.1% 女 85.3%	—	男 90% 女 90%
悩みや不安をだれか（どこか）に相談する子の割合 ※「相談できる人がいない」「相談したくない」「無回答」を除いた値	—	—	男 86.9% 女 90.5%	—
困ったときに相談する所があることを知っている子の割合	男 47.1% 女 50.0%	男 65.8% 女 71.1%	男 90.5% 女 95.2%	男 60% 女 60%
気軽に相談できる場所があることを知っている親の割合	親男 51.8% 親女 55.5%	親男 64.7% 親女 61.3%	親男 72.6% 親女 68.5%	親男 70% 親女 70%

6-1-4. コミュニケーション

友人、家族、近所の人とのコミュニケーション

26年度は、何でも話せる友達がいる子の割合は、男子 83.7%、女子は 89.9%となっている。家族とのコミュニケーションがとれている子の割合は、男子 94.7%、女子 99.4%であり、女子は目標値に達している。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
何でも話せる友達がいる子の割合	男 85.3% 女 85.0%	男 84.8% 女 88.2%	男 83.7% 女 89.9%	男 90% 女 90%
家族とのコミュニケーションがとれている子の割合(家族とよく話す子の割合)	男 94.8% 女 97.5%	男 97.2% 女 96.6%	男 94.7% 女 99.4%	男 95% 女 95%
近所の大人にあいさつができる子の割合	男 86.4% 女 88.5%	男 85.9% 女 84.3%	男 90.5% 女 94.6%	男 95% 女 95%
上手に子どもをほめたり叱ったりできる親の割合 ※「どちらかといえば、できている」も含める	親男 69.1% 親女 72.5%	親男 72.9% 親女 66.7%	親男 72.1% 親女 63.1%	親男 80% 親女 80%

6-1-5. 口腔ケア

口腔ケアのための生活習慣

26年度は、歯磨きを丁寧に行っている子の割合は、男子 81.6%、女子 83.3%となっている。清涼飲料やスポーツ飲料を飲み過ぎない子の割合は、男子 40.0%、女子 45.2%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
歯磨きを丁寧に行っている子の割合	男 75.4% 女 83.0%	男 78.8% 女 86.3%	男 81.6% 女 83.3%	男 95% 女 95%
よくかんで食べている子の割合	男 69.6% 女 80.5%	男 70.7% 女 85.3%	男 82.6% 女 88.7%	男 85% 女 85%
清涼飲料やスポーツ飲料を飲み過ぎない子の割合 ※清涼飲料水やスポーツ飲料を飲むのが「週2日以下」	男 44.5% 女 57.5%	男 49.5% 女 49.6%	男 40.0% 女 45.2%	男 70% 女 70%
清涼飲料水が虫歯になりやすいことを知っている子の割合	男 80.6% 女 87.0%	男 81.0% 女 77.0%	男 72.1% 女 71.4%	男 90% 女 90%

6-1-6. たばこ・酒

たばこ・酒に関すること

たばこは体によくないと思う子の割合は、26年度は男子 97.4%、女子 98.2%となっており、どこかで、たばこが体によくないことを聞いたことがある子の割合は、男子 98.9%、女子 95.8%となっている。酒は飲みすぎると体によくないと思う子の割合は、男子 91.1%、女子 90.5%であり、どこかで酒が体によくないことを聞いたことがある子の割合は、男子 80.5%、女子 76.2%である。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
たばこ・酒は体によくないことを知っている子の割合	男 95.3% 女 96.5%	男 94.6% 女 94.1%	—	男 100% 女 100%
たばこは体によくないと思う子の割合	—	—	男 97.4% 女 98.2%	—
酒は飲みすぎると体によくないと思う子の割合	—	—	男 91.1% 女 90.5%	—
学校などで、たばこ・酒が体によくないことを聞いたことがある子の割合	男 75.9% 女 78.0%	男 75.5% 女 74.5%	—	男 100% 女 100%
どこかで、たばこが体によくないことを聞いたことがある子の割合	—	—	男 98.9% 女 95.8%	—
どこかで、酒が体によくないことを聞いたことがある子の割合	—	—	男 80.5% 女 76.2%	—
たばこ・酒の害を子どもに伝えている親の割合	親男 77.0% 親女 81.5%	親男 83.2% 親女 78.9%	—	親男 100% 親女 100%
たばこの害を子どもに伝えるようにしている親の割合 ※「どちらかといえば、そうしている」も含める	—	—	親男 85.2% 親女 73.8%	—
酒の害を子どもに伝えるようにしている親の割合 ※「どちらかといえば、そうしている」も含める	—	—	親男 55.8% 親女 54.8%	—
子どもの前でたばこを吸わないようにしている親の割合 ※「子どもの前でたばこを吸わないようにしている」と「家に喫煙者がいない」の合計	親男 62.3% 親女 69.5%	親男 73.9% 親女 72.6%	親男 77.9% 親女 79.8%	親男 100% 親女 100%

6-1-7. 健康管理

健康管理に関すること

26年度は、テレビ・パソコン・ゲームの時間を決めている子の割合は、男子 52.6%、女子 50.0%となっている。テレビ・パソコン・ゲームの時間を決めている親の割合は、男子の親 56.8%、女子の親 50.0%である。また、手洗い・うがいをする子の割合は、男子 82.6%、女子 80.4%となっている。

項目	当初 (18年度)	中間 (22年度)	現状 (26年度)	目標 (27年度)
テレビ・パソコン・ゲームの時間を決めている子の割合 ※18年度と22年度は「どちらかといえば、決めている」も含める	男 56.6% 女 50.5%	男 54.9% 女 54.9%	男 52.6% 女 50.0%	男 65% 女 60%
テレビ・パソコン・ゲームの時間を決めている親の割合	親男 56.6% 親女 50.5%	親男 54.9% 親女 54.9%	親男 56.8% 親女 50.0%	親男 65% 親女 60%
手洗い・うがいをする子の割合 ※18年度と22年度は「どちらかといえば、している」も含める	男 75.9% 女 80.5%	男 85.3% 女 84.8%	男 82.6% 女 80.4%	男 100% 女 100%
自転車に乗るとき交通ルールに気を付けている子の割合 ※18年度と22年度は「どちらかといえば、気を付けている」も含める	男 83.7% 女 87.5%	男 83.7% 女 93.2%	男 84.2% 女 89.3%	男 95% 女 95%

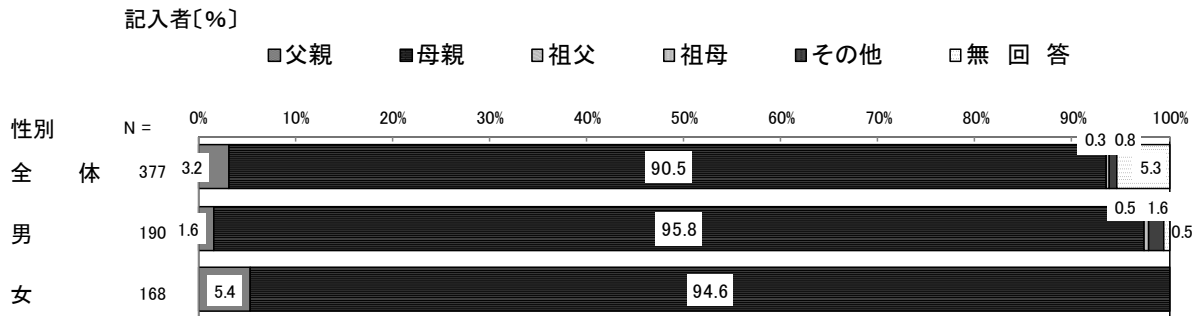
6-2. 結果の詳細

6-2-0. 回答者の状況

(保護者記入欄)

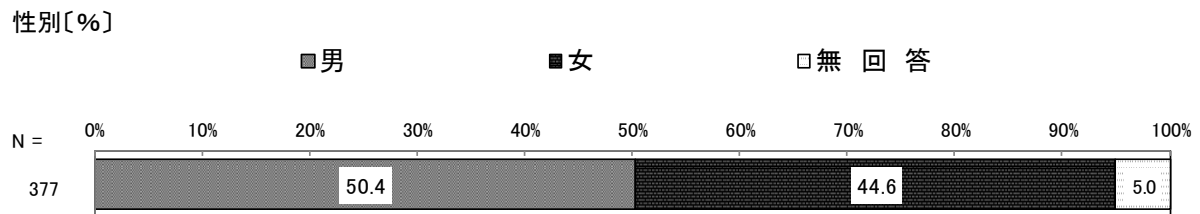
F0 このアンケートの記入者はお子さんからみてどなたにあたりますか

全体では「母親」が90.5%となっている。



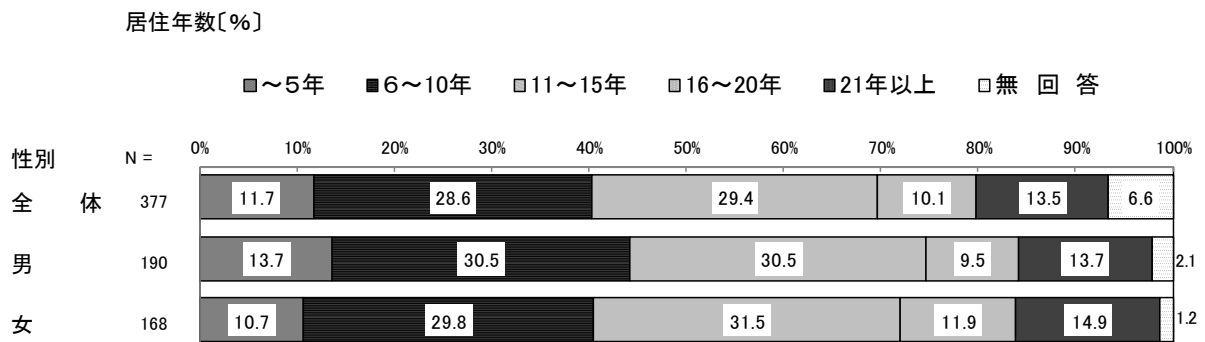
F1 お子さんの性別を教えてください

「男子」50.4%、「女子」44.6%となっている。



F2 東久留米市に住んで何年くらいですか

全体では、最も多いのは「11～15年」29.4%、次いで「6～10年」28.6%となっている。居住年数の平均は14.2年である。



F 3 あなたが現在お住まいの町名をお答えください

居住地区[%]

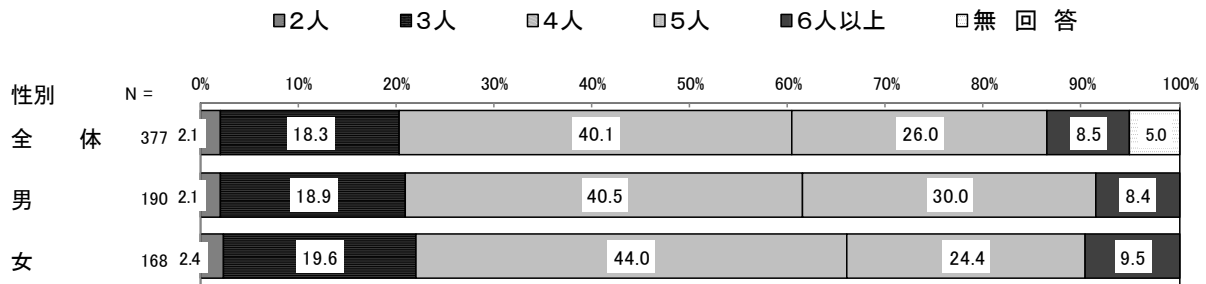
性/年齢	上の原	神宝町	金山町	氷川台	大門町	浅間町	新川町	東本町	学園町	団地ひばりが丘	南沢	南町
全体(N=377)	0.8	3.2	4.8	2.9	2.4	2.4	1.6	0.8	1.9	0.5	8.2	2.4
男性(N=190)	1.1	3.7	4.2	2.6	1.1	3.7	1.6	0.5	1.6	1.1	7.4	2.1
女性(N=168)	0.6	3.0	6.0	3.6	4.2	1.2	1.8	1.2	2.4	0.0	10.1	3.0

性/年齢	前沢	滝山	弥生	野火止	八幡町	下里	柳窪	小山	幸町	本町	中央町	無回答
全体(N=377)	9.3	5.6	0.5	2.1	4.8	15.9	9.0	5.3	3.4	1.6	5.3	5.3
男性(N=190)	11.1	5.3	1.1	2.1	4.2	17.9	10.0	6.8	3.7	1.1	5.8	0.5
女性(N=168)	8.3	6.5	0.0	2.4	6.0	15.5	8.9	4.2	3.6	2.4	5.4	0.0

F 4 一緒に住んでいる御家族は何人ですか（記入者を含めた人数）

全体では、最も多いのは「4人」40.1%、次いで「5人」26.0%、「3人」18.3%となっている。「2人」も2.1%となっている。同居家族人数の平均は4.3人となっている。

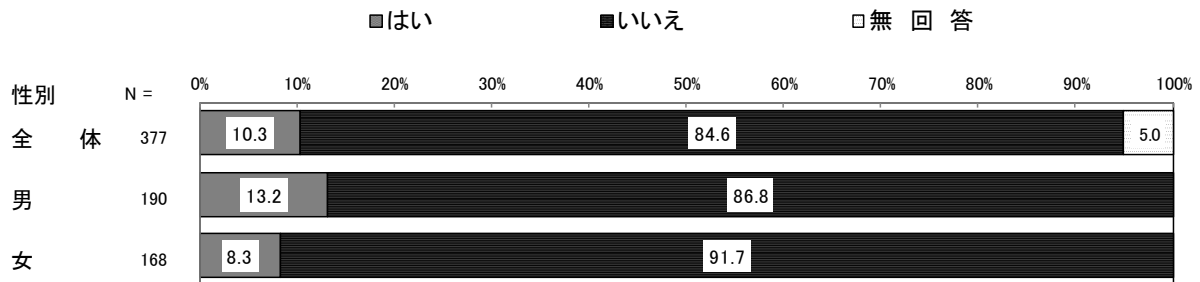
同居家族人数[%]



F 5 お子さんの祖父母と同居をしていますか

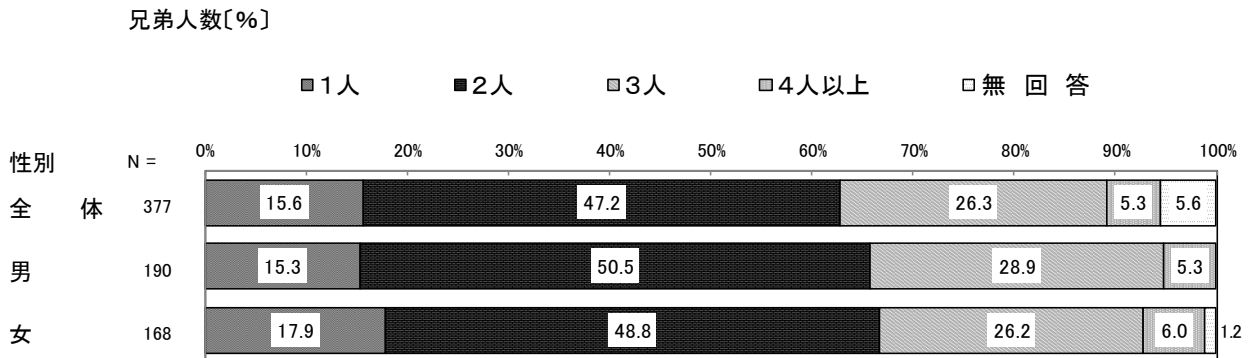
全体では「はい」が10.3%となっている。

祖父母との同居[%]

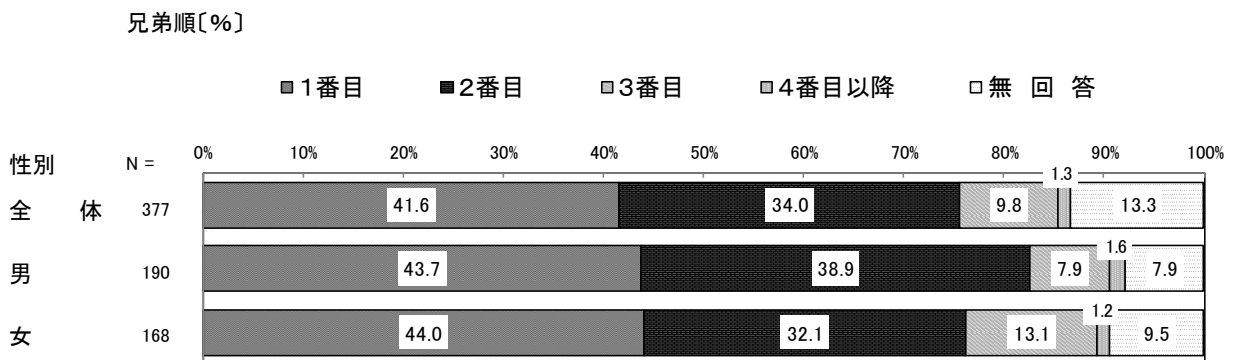


F 6 お子さんは何人兄弟（姉妹）ですか

兄弟（姉妹）の人数は、全体では最も多いのは「2人」47.2%、次いで「3人」26.3%、「1人」15.6%、「4人以上」5.3%となっている。兄弟（姉妹）人数の平均は2.3人である。

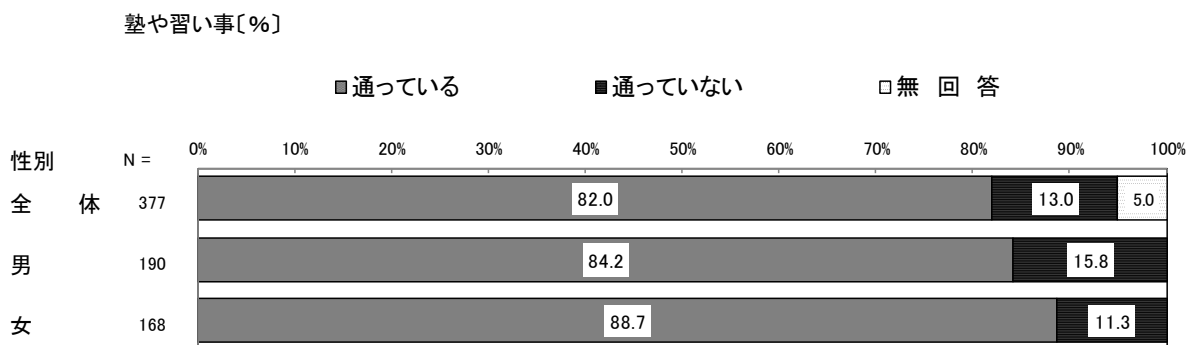


兄弟（姉妹）順は、全体では最も多いのは「1番目」41.6%、次いで「2番目」34.0%、「3番目」9.8%、「4番目以降」1.3%となっている。



F 7 お子さんは塾や習い事に通っていますか

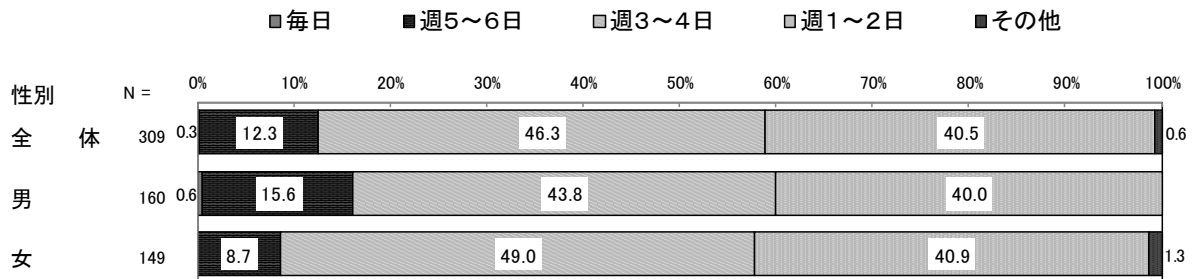
全体では「通っている」が82.0%となっている。



【F7で「通っている」と回答した方】

副問1 どのくらいの頻度で通っていますか

全体では、最も多いのは「週に3～4日」46.3%、次いで「週1～2日」40.5%、「週5～6日」12.3%となっている。

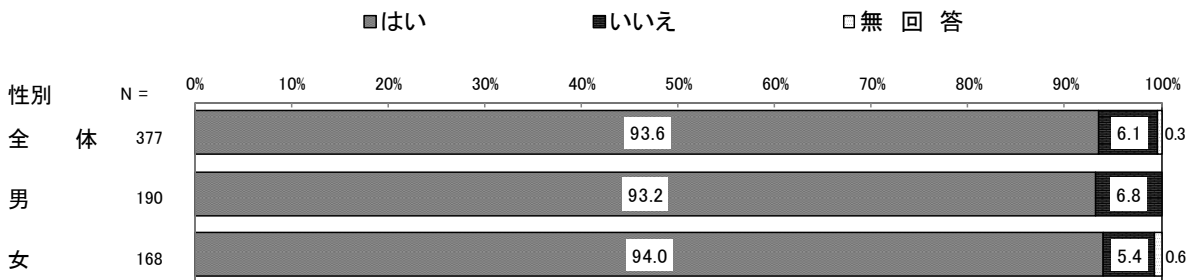


6-2-1. 食事について

問1 食事の時間が楽しみですか

「はい」は全体では93.6%、男子93.2%、女子94.0%となっている。

食事の時間が楽しみ[%]

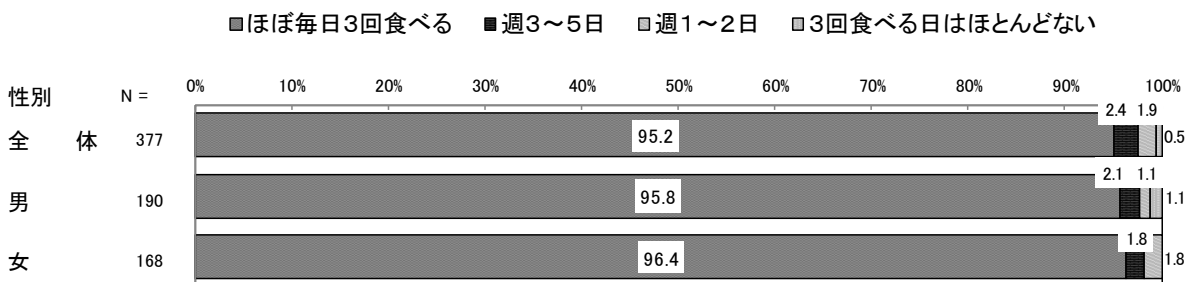


問2 朝・昼・夕の3回食事をしていますか

『週に3日以上』は全体では97.6%、男子97.9%、女子98.2%となっている。

(注)『週に3日以上』は「ほぼ毎日3回食べる」と「週3～5日」の合計

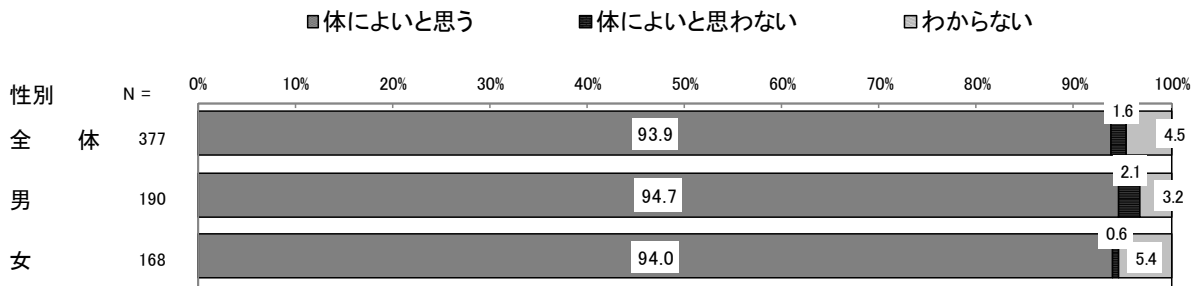
朝・昼・夕の3回の食事[%]



問3 野菜をたっぷり食べると体によいと思いますか

「体によいと思う」は全体では93.9%、男子94.7%、女子94.0%となっている。

野菜をたっぷり食べると体によい[%]

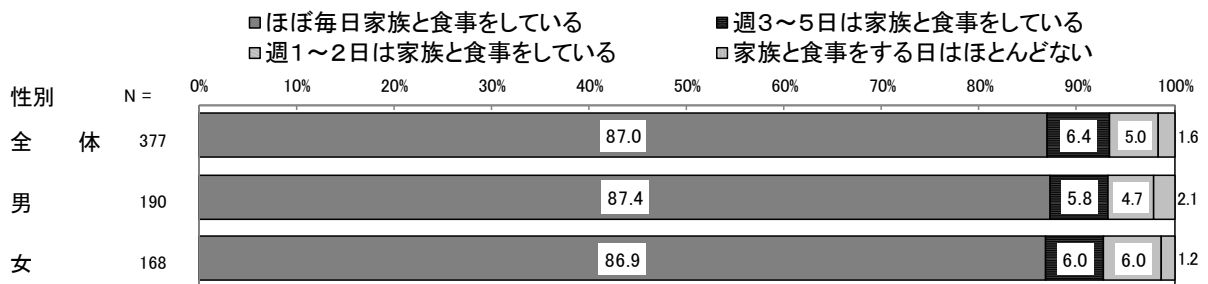


問4 家で食事をするとき、家族と食事をしていますか

『週に3日以上』は全体では93.4%、男子93.2%、女子92.9%となっている。

(注)『週に3日以上』は「ほぼ毎日家族と食事をしている」と「週3～5日は家族と食事をしている」の合計

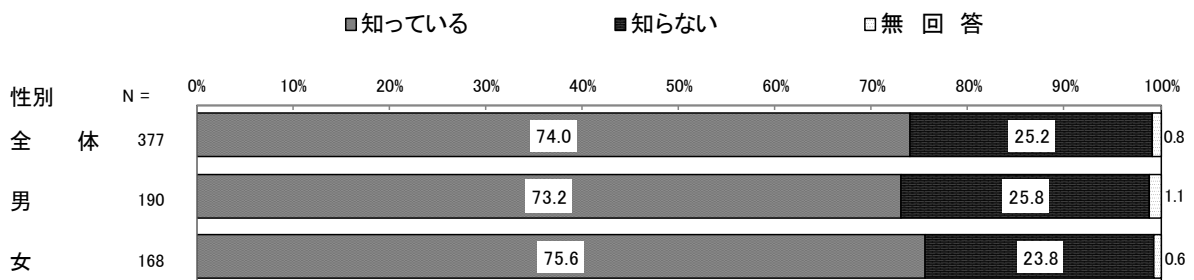
家で食事をするとき、家族と食事している[%]



問5 近所の農家で野菜を売っている場所を知っていますか

「知っている」は全体では74.0%、男子73.2%、女子75.6%となっている。

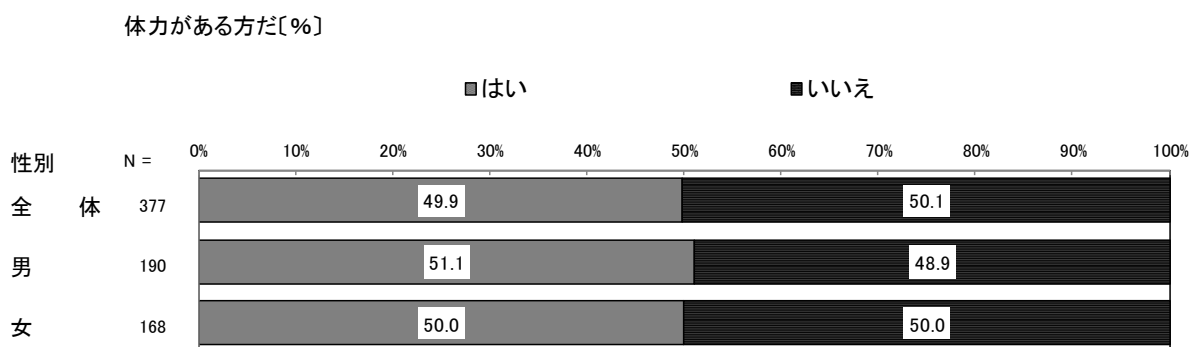
近所の農家の野菜直販所の認知[%]



6-2-2. 運動について

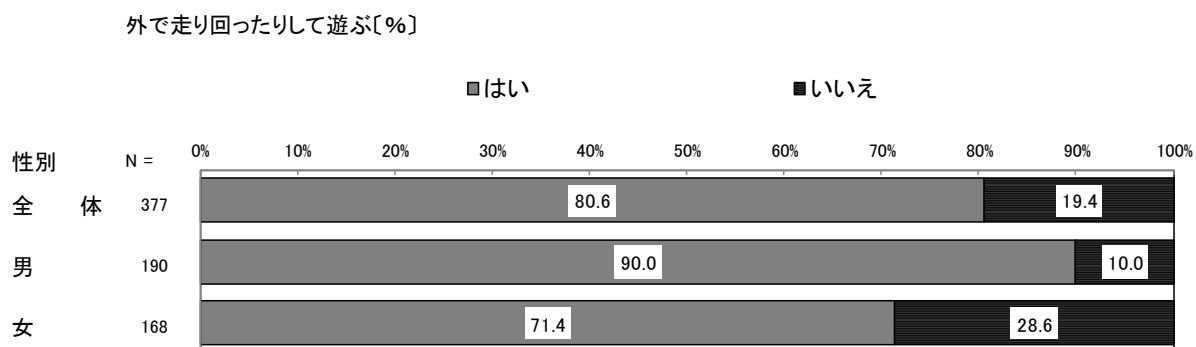
問6 自分は体力がある方だと思いますか

「はい」は全体では49.9%、男子51.1%、女子50.0%となっている。



問7 外で走り回ったりして遊ぶことがありますか

「はい」は全体では80.6%、男子90.0%、女子71.4%となっている。

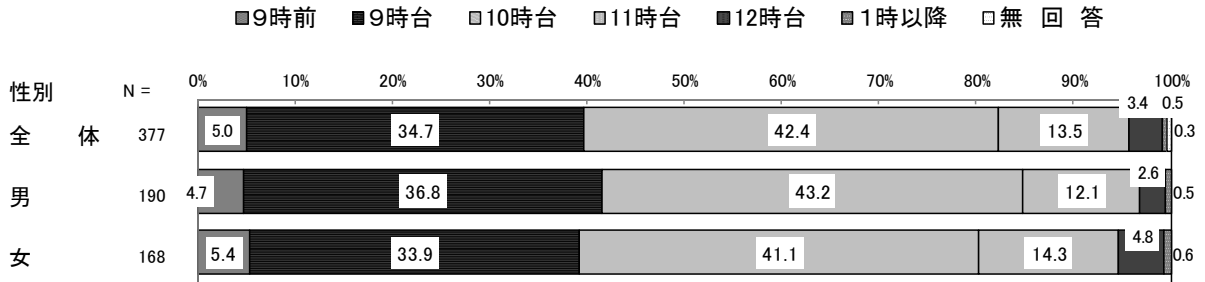


6-2-3. 休養・コミュニケーションについて

問8 夜、何時に寝ることが多いですか

男女ともに最も多いのは「10時台」で、全体では42.4%、男子43.2%、女子41.1%となっている。

就寝時間[%]

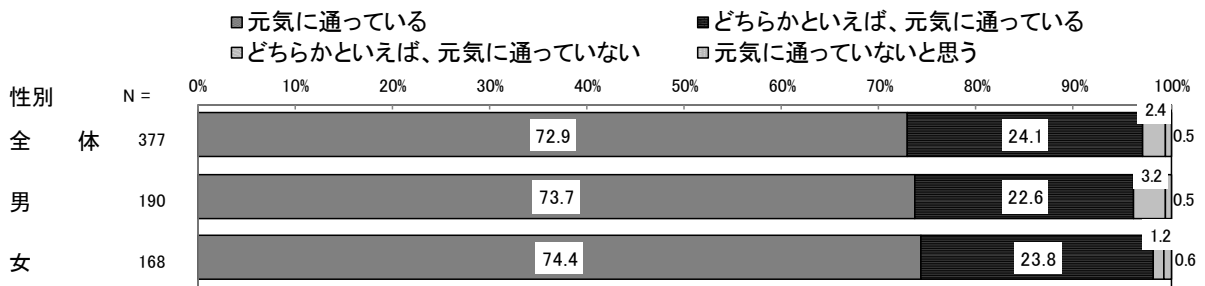


問9 元気に学校へ通っていますか

『元気に通っている』は全体では97.0%、男子96.3%、女子98.2%となっている。

(注)「元気に通っている」は「元気に通っている」と「どちらかといえば、元気に通っている」の合計

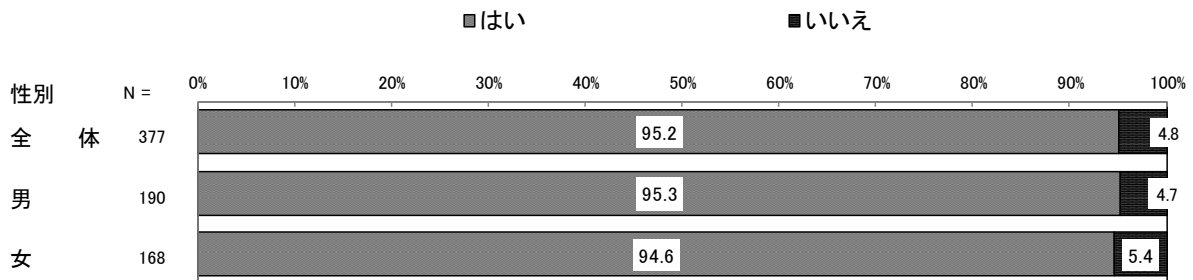
通学[%]



問10 音楽・スポーツ・外遊びなど夢中になってできるものはありますか

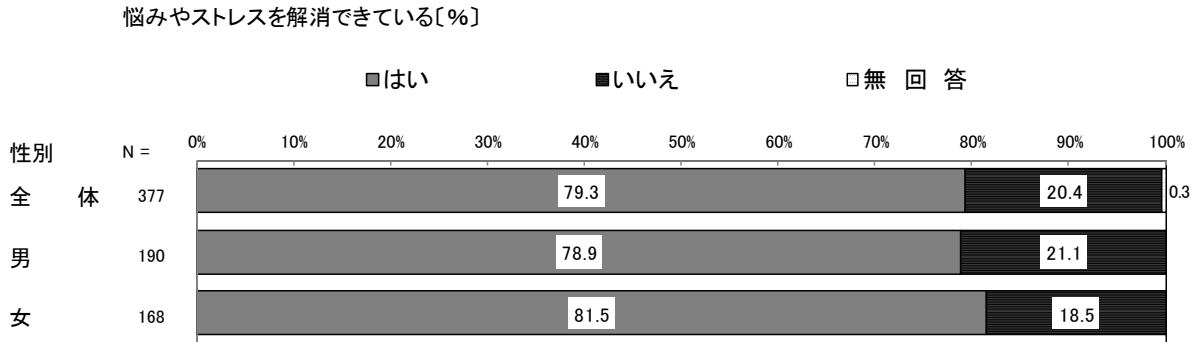
「はい」は全体では95.2%、男子95.3%、女子94.6%となっている。

音楽・スポーツ・外遊びなど夢中になってできるものがある[%]



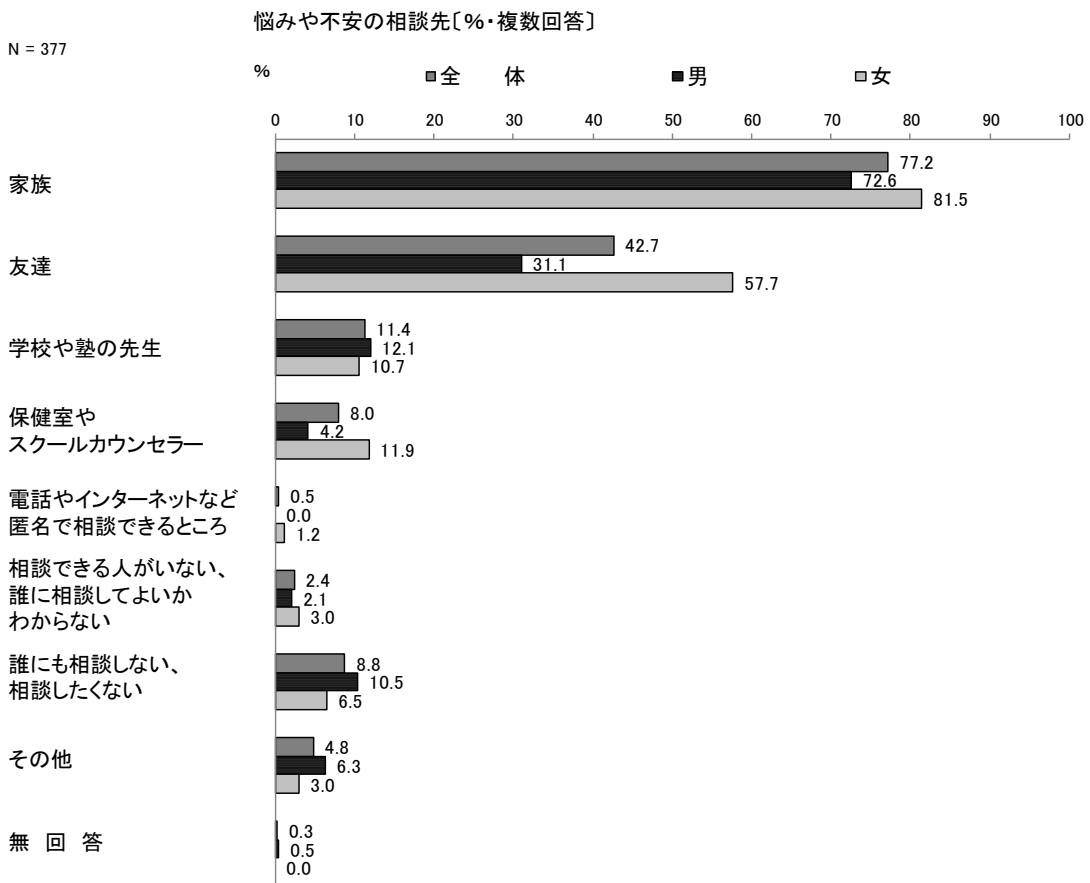
問 1 1 悩みやストレスを感じた時に解消できていますか

「はい」は全体では79.3%、男子78.9%、女子81.5%となっている。



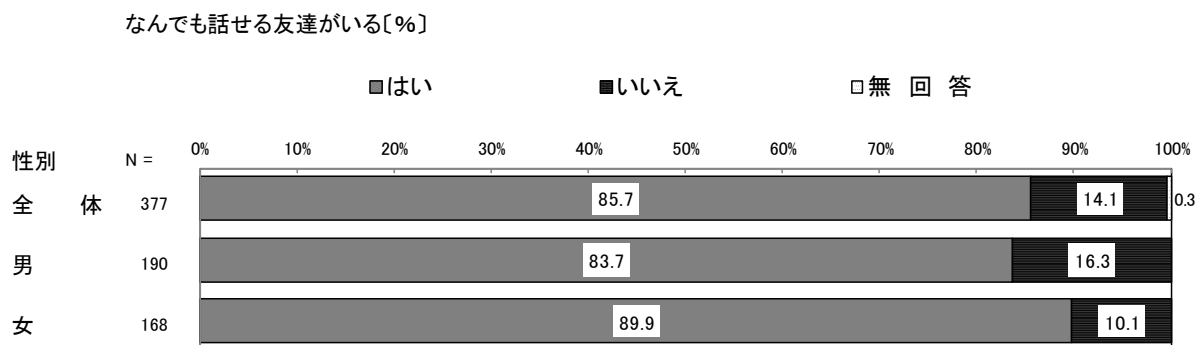
問 1 2 悩みや不安があるときに、だれに相談しますか（複数回答可）

男女ともに最も多いのは「家族」で、全体では77.2%、男子72.6%、女子81.5%となっている。次いで「友達」が全体では42.7%、男子31.1%、女子57.7%となっている。



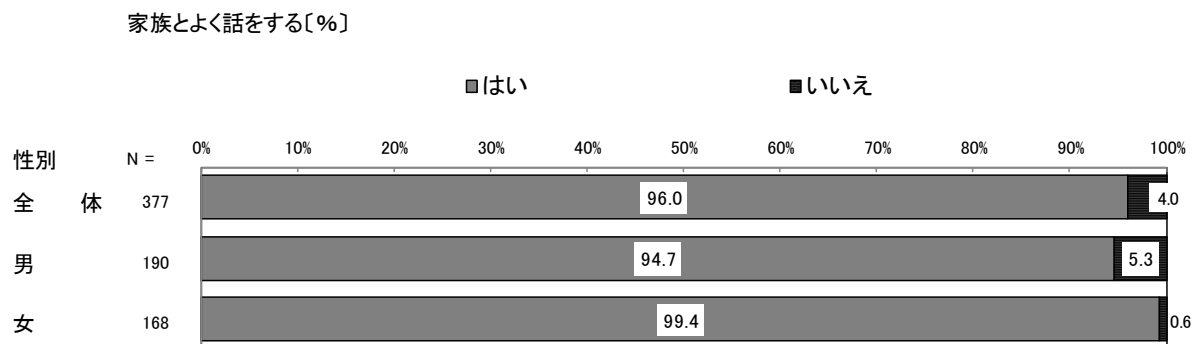
問13 なんでも話せる友達はいますか

「はい」は全体では85.7%、男子83.7%、女子89.9%となっている。



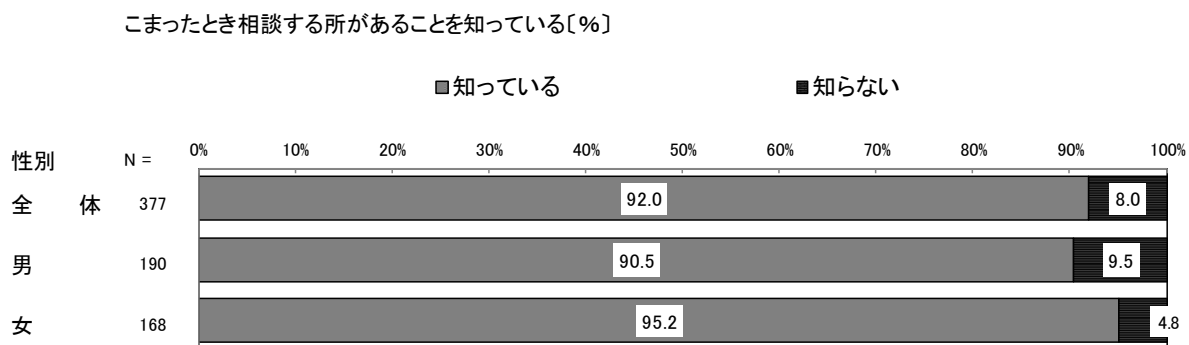
問14 家族（家の人）とよく話をしますか

「はい」は全体では96.0%、男子94.7%、女子99.4%となっている。



問15 こまったとき相談する所（保健室・スクールカウンセラーなど）があることを知っていますか

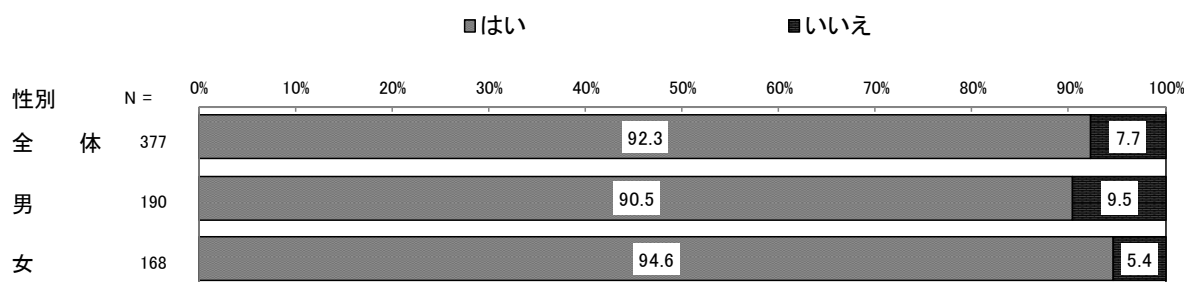
「知っている」は全体では92.0%、男子90.5%、女子95.2%となっている。



問16 近所の大人と会ったときに、あいさつをしますか

「はい」は全体では92.3%、男子90.5%、女子94.6%となっている。

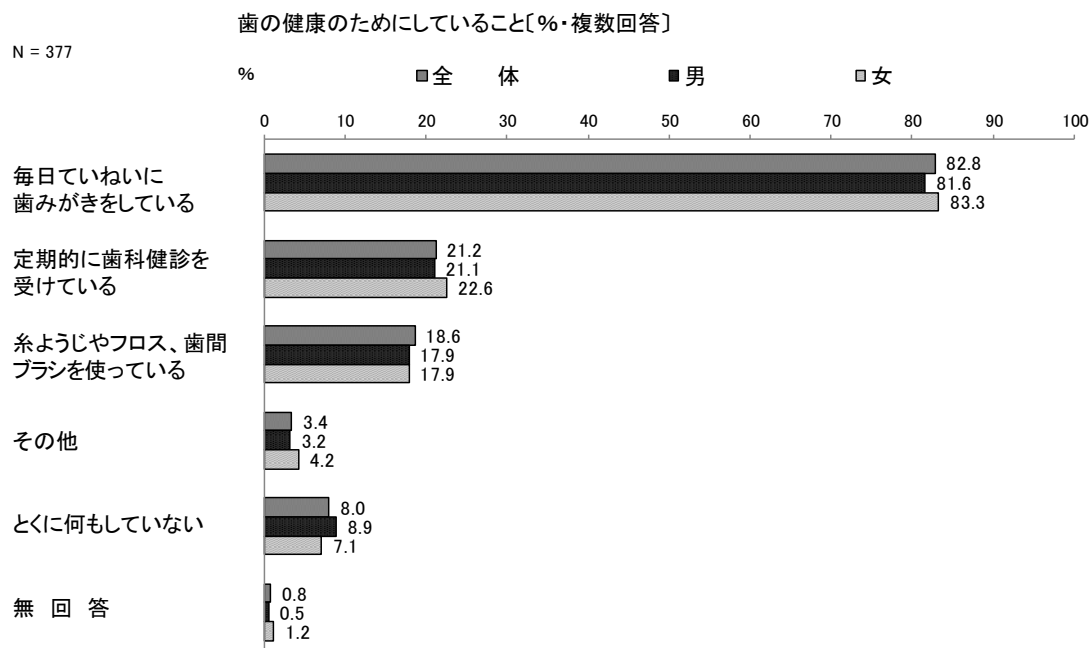
近所の大人と会ったときに、あいさつをする[%]



6-2-4. 口腔ケアについて

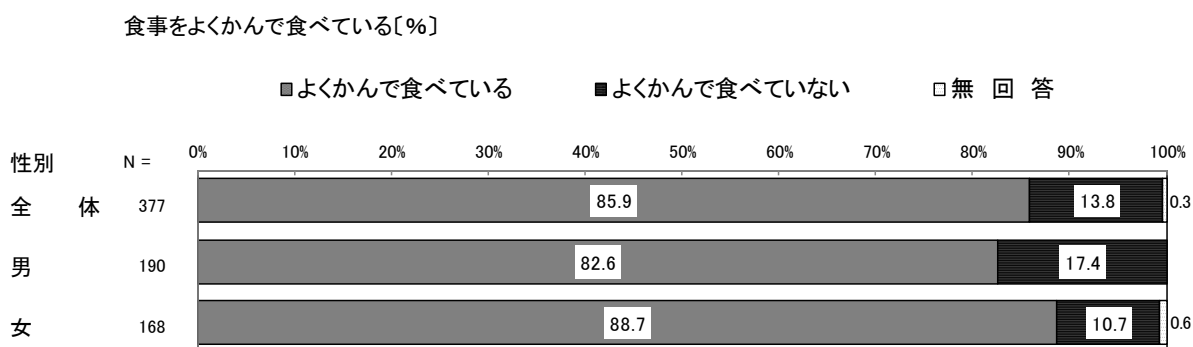
問17 歯の健康のためにしていることをお答えください

男女ともに最も多いのは「毎日ていねいに歯磨きをしている」で、全体では82.8%、男子81.6%、女子83.3%となっている。



問 18 食事をよくかんで食べていますか

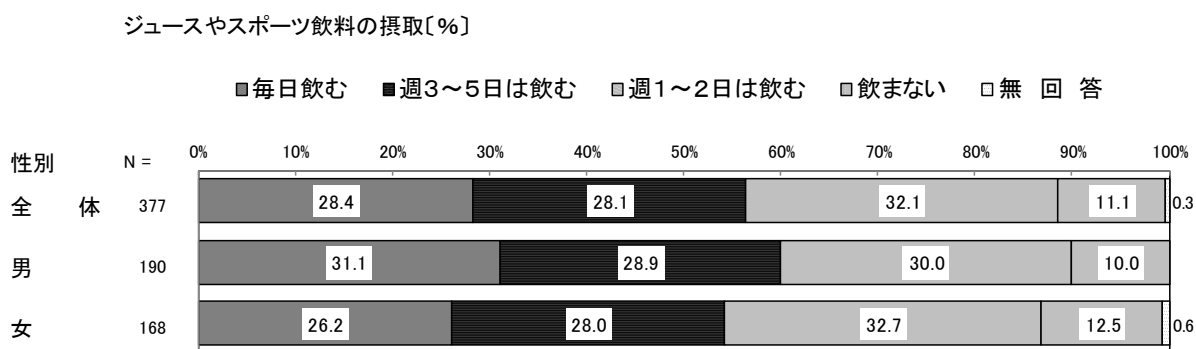
「よくかんで食べている」は男子 82.6%、女子 88.7%となっている。



問 19 ふだん水やお茶以外のジュースやスポーツ飲料を飲みますか

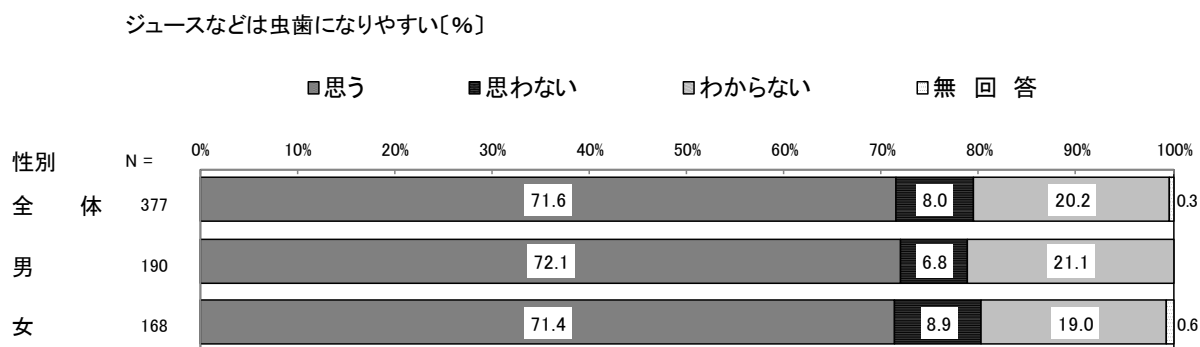
『週2日以下』は全体では 43.2%、男子 40.0%、女子 45.2%となっている。

(注)『週2日以下』は「週1～2日は飲む」と「飲まない」の合計



問 20 ジュースなどは虫歯になりやすいと思いますか

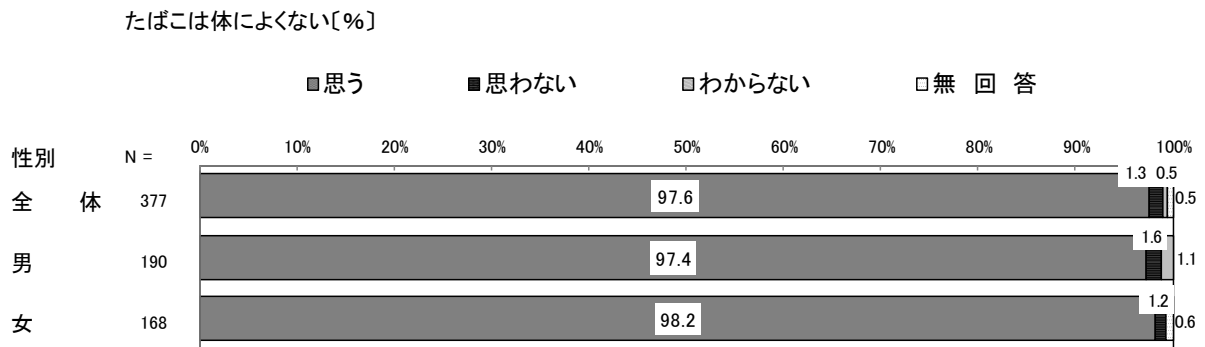
「思う」は全体では 71.6%、男子 72.1%、女子 71.4%となっている。



6-2-5. たばこ・酒について

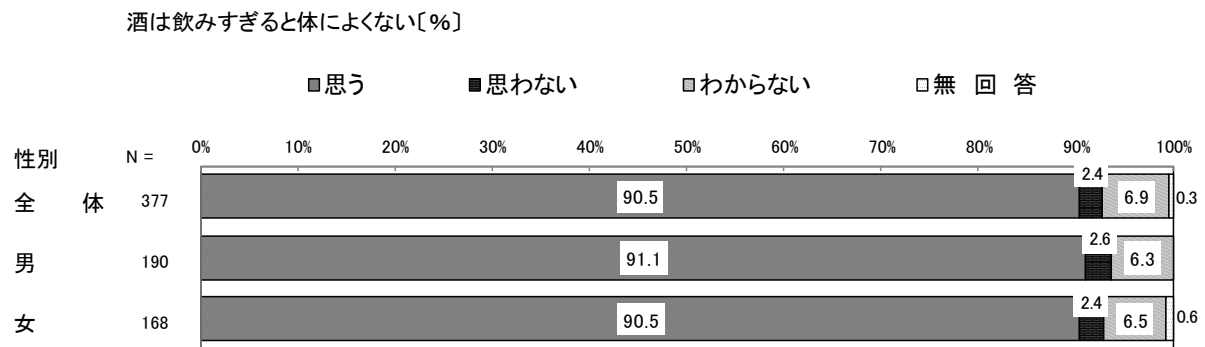
問2 1 たばこは体によくないと思いますか

「思う」は全体では97.6%、男子97.4%、女子98.2%となっている。



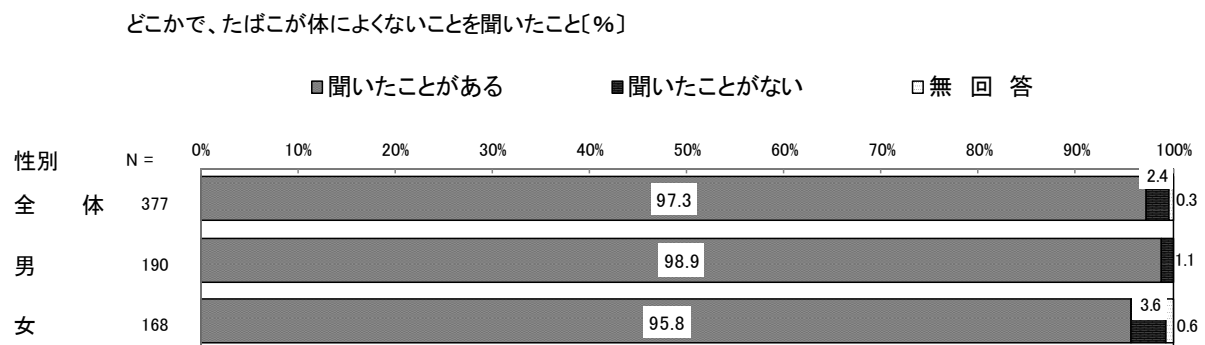
問2 2 酒は飲みすぎると体によくないと思いますか

「思う」は全体では90.5%、男子91.1%、女子90.5%となっている。



問2 3 どこかで、たばこが体によくないことを聞いたことがありますか

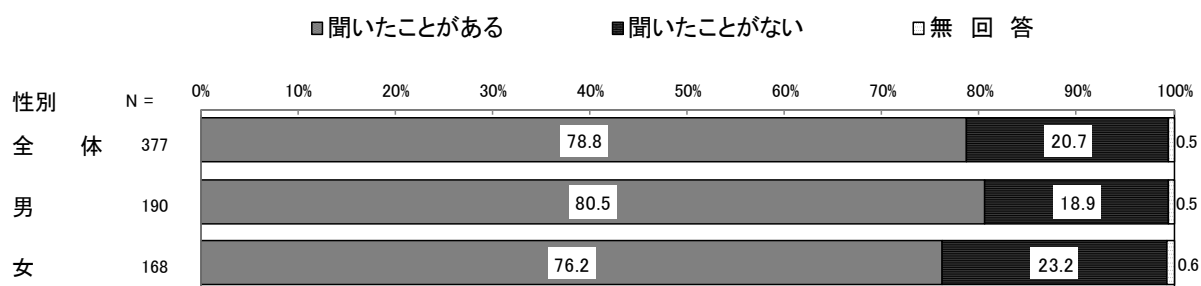
「聞いたことがある」は全体では97.3%、男子98.9%、女子95.8%となっている。



問24 どこかで、酒が体によくないことを聞いたことがありますか

「聞いたことがある」は全体では78.8%、男子80.5%、女子76.2%となっている。

どこかで、酒が体によくないことを聞いたこと[%]



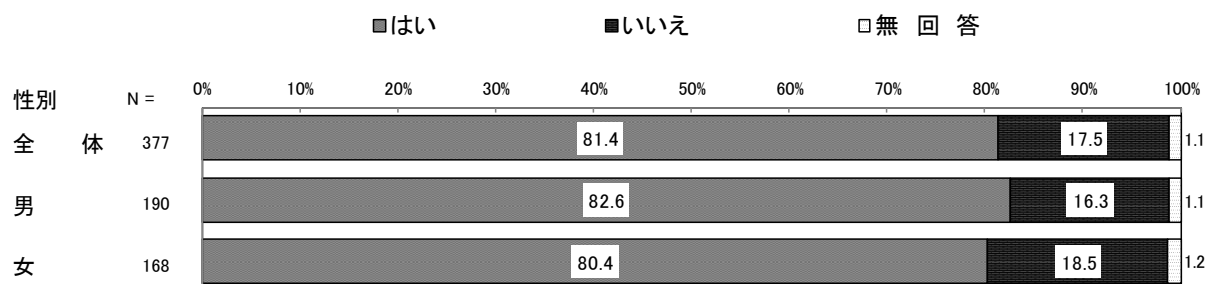
6-2-6. 健康管理について

問25 当てはまるものをお答えください

A 家に帰ったら手洗い・うがいをする

「はい」は全体では81.4%、男子82.6%、女子80.4%となっている。

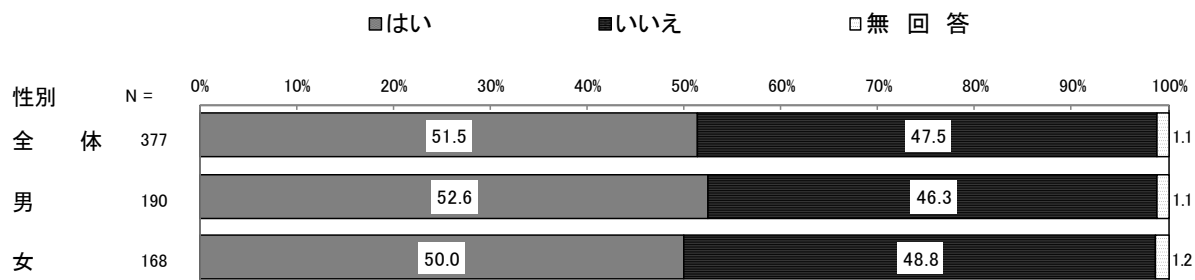
家に帰ったら手洗い・うがいをする[%]



B テレビ、パソコン、ゲームの時間を決めている

「はい」は全体では51.5%、男子52.6%、女子50.0%となっている。

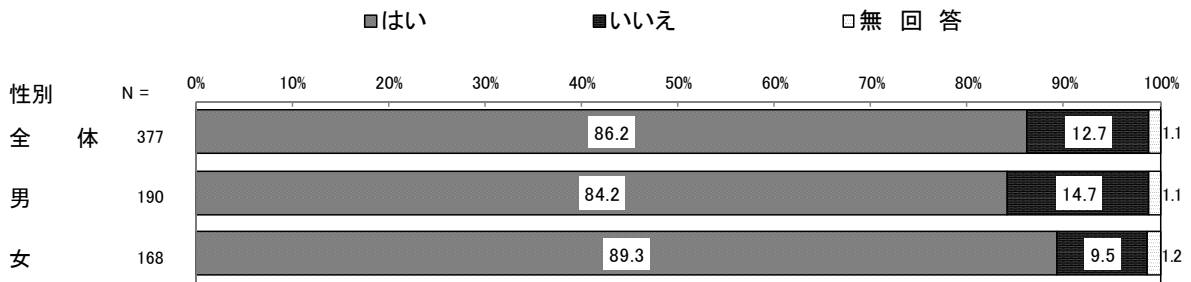
テレビ、パソコン、ゲームの時間を決めている[%]



C 自転車に乗るとき交通ルールに気をつけている

「はい」は全体では86.2%、男子84.2%、女子89.3%となっている。

自転車に乗るとき交通ルールに気をつけている[%]



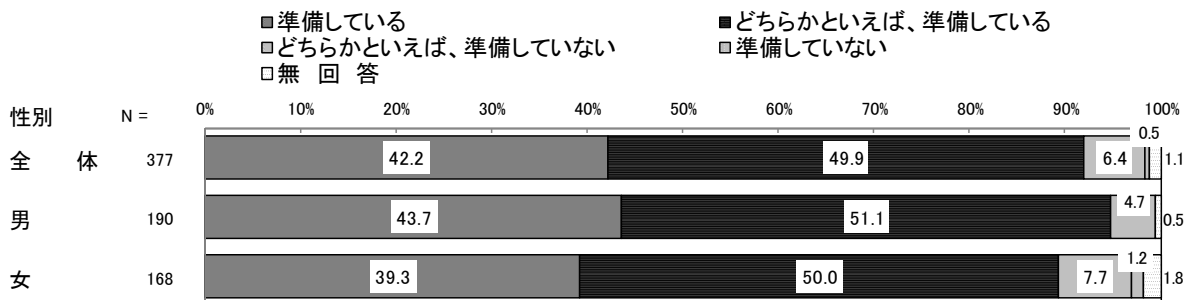
6-2-7. 保護者への質問

問26 お子さんに主食・主菜・副菜をそろえた食事を準備していますか

『準備している』は全体では92.1%、男子94.8%、女子89.3%となっている。

(注)『準備している』は「準備している」と「どちらかといえば、準備している」の合計

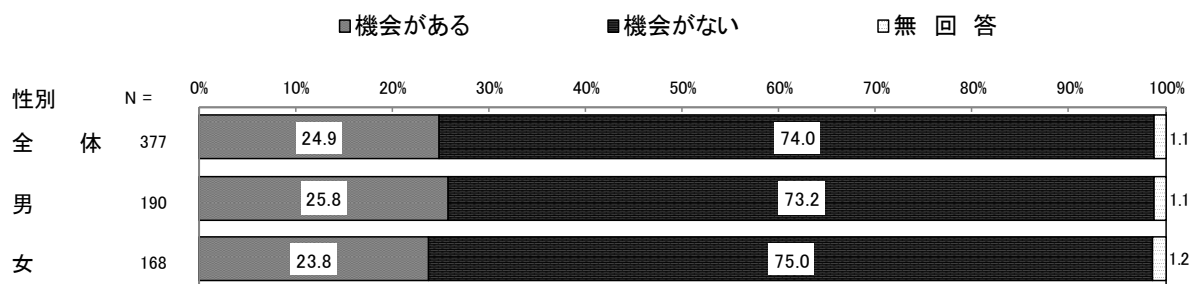
お子さんに主食・主菜・副菜をそろえた食事を準備している[%]



問27 地域で食について学習する機会がありますか

「機会がある」は全体では24.9%、男子25.8%、女子23.8%となっている。

地域で食について学習する機会[%]

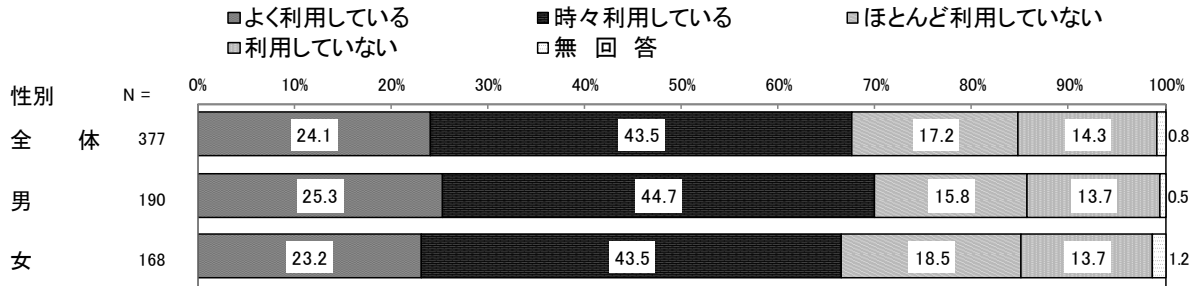


問 2 8 市内の地場産野菜直販所を利用していますか

『利用している』は全体では67.6%、男子70.0%、女子66.7%となっている。

(注) 『利用している』は「よく利用している」と「時々利用している」の合計

市内の地場産野菜直販所の利用[%]

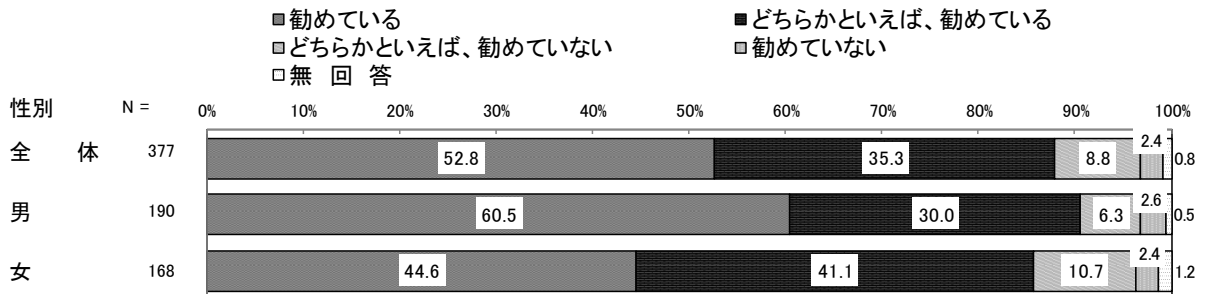


問 2 9 外に遊びに行くよう勧めていますか

『勧めている』は全体では88.1%、男子90.5%、女子85.7%となっている。

(注) 『勧めている』は「勧めている」と「どちらかといえば、勧めている」の合計

外に遊びに行くよう勧める[%]

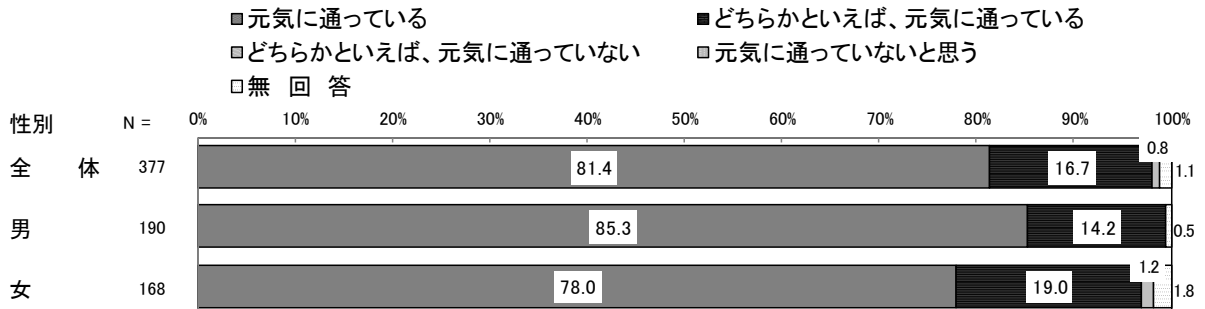


問 3 0 お子さんは元気に学校へ通っていますか

『元気に通っている』は全体では98.1%、男子99.5%、女子97.0%となっている。

(注) 『元気に通っている』は「元気に通っている」と「どちらかといえば、元気に通っている」の合計

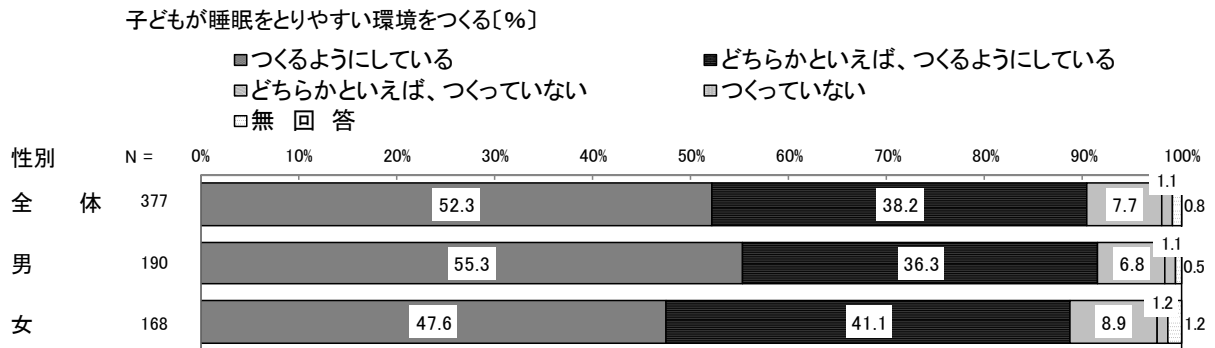
お子さんは元気に学校へ通っている[%]



問3 1 子どもが睡眠をとりやすい環境をつくるようにしていますか

『つくるようにしている』は全体では90.5%、男子91.6%、女子88.7%となっている。

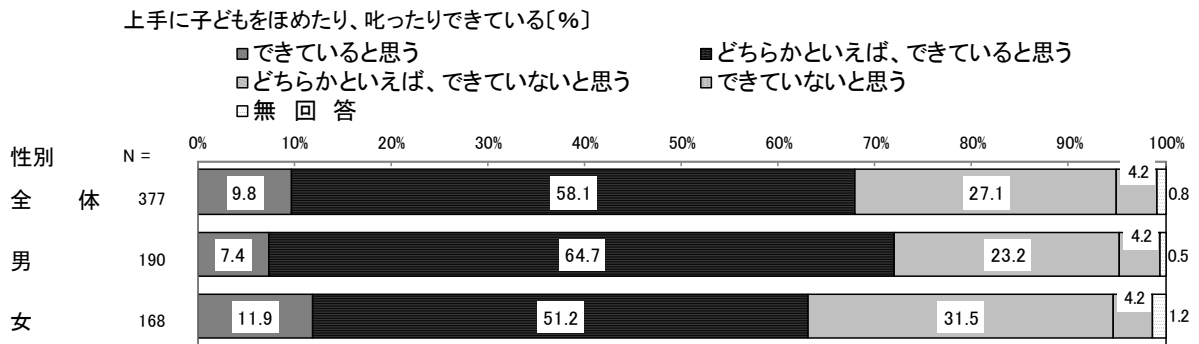
(注)『つくるようにしている』は「つくるようにしている」と「どちらかといえば、つくるようにしている」の合計



問3 2 上手に子どもをほめたり、叱ったりできていると思いますか

『できていると思う』は全体では67.9%、男子72.1%、女子63.1%となっている。

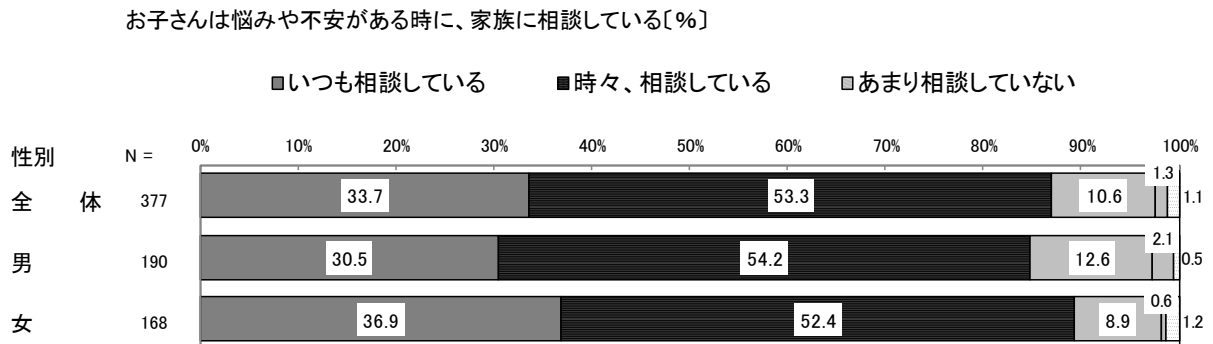
(注)『できていると思う』は「できていると思う」と「どちらかといえば、できていると思う」の合計



問3 3 お子さんは悩みや不安がある時に、家族に相談していますか

『相談している』は全体では87.0%、男子84.7%、女子89.3%となっている。

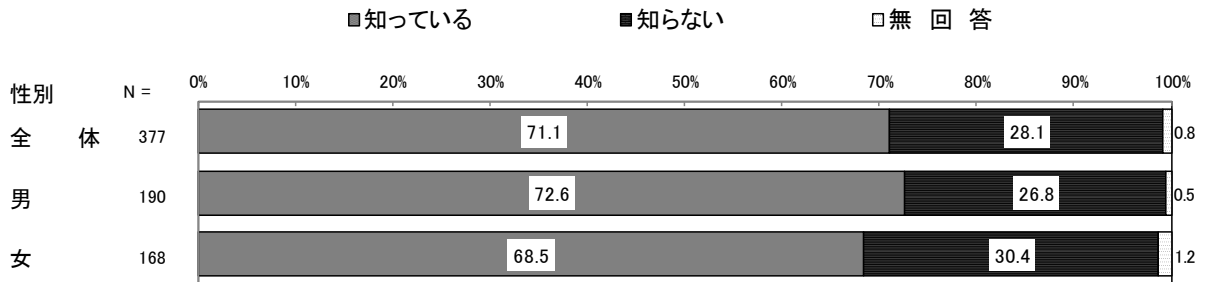
(注)『相談している』は「いつも相談している」と「時々、相談している」の合計



問34 親子の悩みについて気軽に相談できる場所があることを知っていますか

「知っている」は全体では71.1%、男子72.6%、女子68.5%となっている。

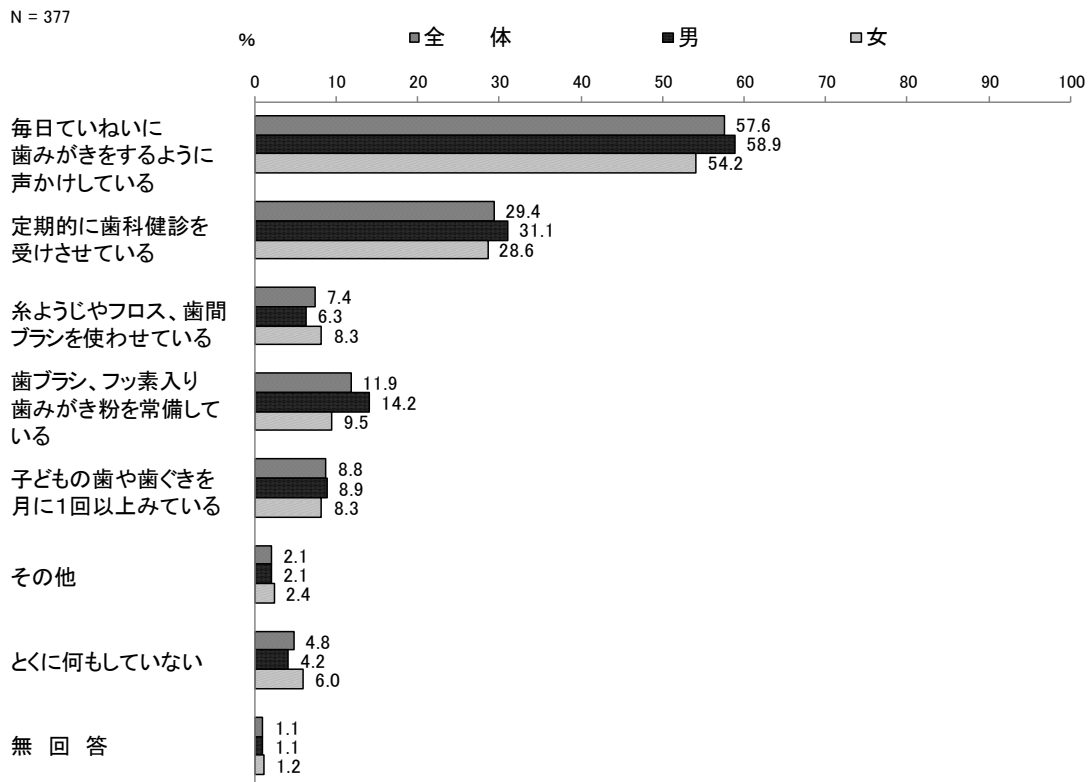
親子の悩みについて気軽に相談できる場所の認知[%]



問35 お子さんの歯の健康のためにしていることをお答えください

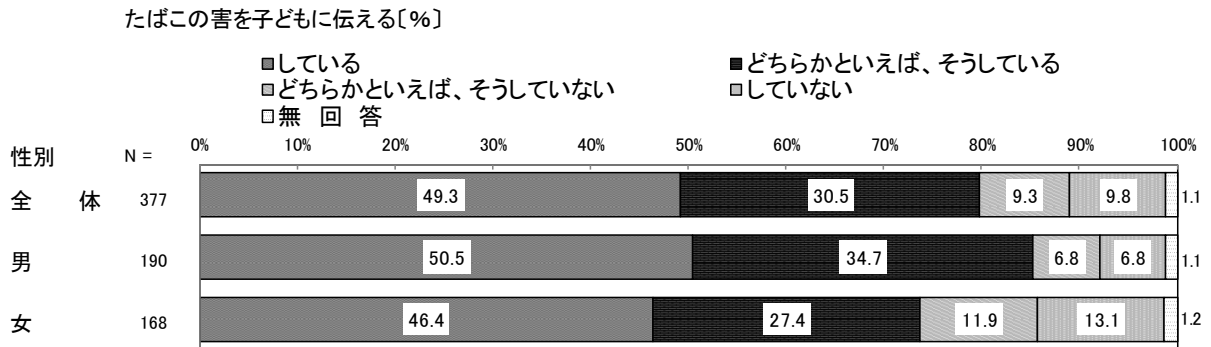
男子、女子ともに多いのは「毎日ていねいに歯磨きをするように声かけしている」の57.6%で、男子58.9%、女子54.2%となっている。

お子さんの歯の健康のためにしていること[%・複数回答]



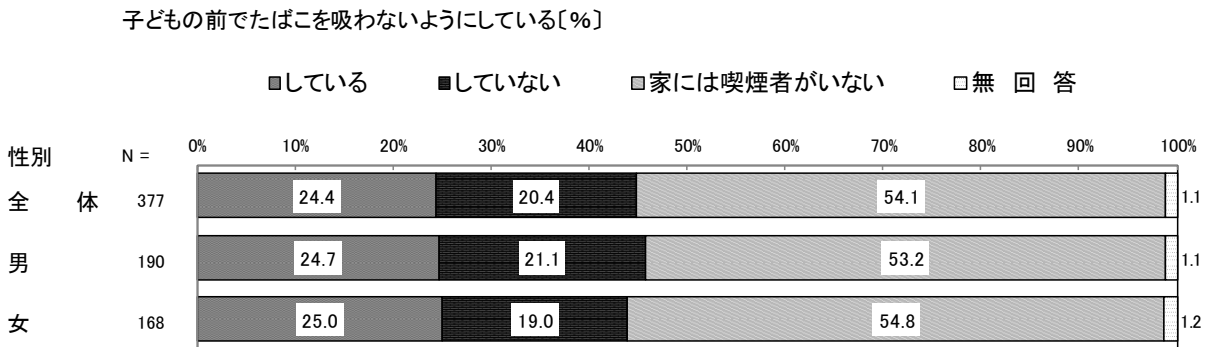
問36 たばこの害を子どもに伝えるようにしていますか

『伝えるようにしている』は全体では79.8%、男子85.2%、女子73.8%となっている。
 (注)『伝えるようにしている』は「している」と「どちらかといえば、そうしている」の合計



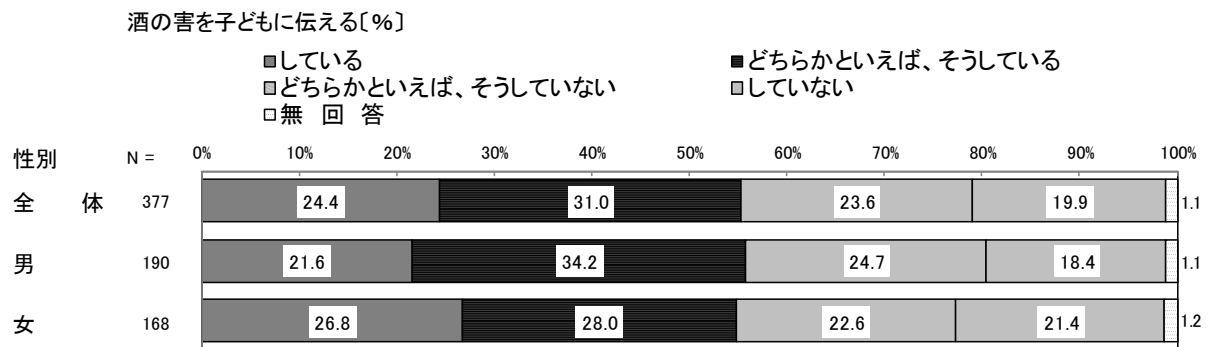
問37 子どもの前でたばこを吸わないようにしていますか

全体では、最も多いのは「家には喫煙者がいない」54.1%、次いで「している」24.4%となっており、男子24.7%、女子25.0%である。



問38 酒の害を子どもに伝えるようにしていますか

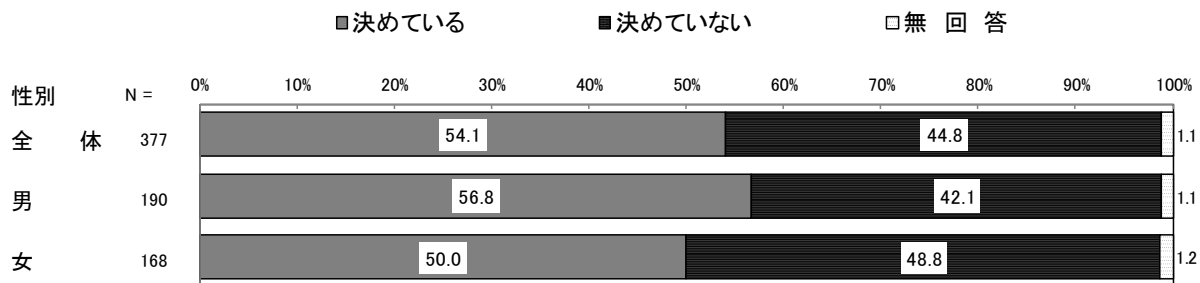
『伝えるようにしている』は全体では55.4%、男子55.8%、女子54.8%となっている。
 (注)「伝えるようにしている」は「している」と「どちらかといえば、そうしている」の合計



問39 お子さんのテレビ、パソコン、ゲームの時間を決めていますか

「決めている」は全体では54.1%、男子56.8%、女子50.0%となっている。

お子さんのテレビ、パソコン、ゲームの時間を決めている[%]



東久留米市「健康に関する状況調査」

調査へ御協力をお願い

東久留米市では、市民・自治会・各組織団体・行政が協働して健康づくりの指針である健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ」を策定し、平成18年度から市民の健康づくり推進の取り組みを実施しております。

今回は、10年計画の最終評価を行うと共に、次期健康増進計画策定のために、子どもから高齢者までの健康に関する意識や生活習慣などの状況を把握する調査を実施することといたしました。

なお、調査の対象となられた方は、東久留米市在住の方から世代別に無作為に1,300人を抽出させていただきました。
お忙しいところ誠に恐縮ですが、調査の趣旨を御理解いただき、是非御協力くださいませようようお願い申し上げます。

御回答いただいた内容は、統計的に処理され、個人の回答内容が特定されることはありません。
また、本事業の目的以外に調査結果を使用することは一切ございません。

東久留米市長 並木 克巳

■御記入にあたって

- 質問については、御本人がお答えください。なお、御本人が諸事情により記入できない場合は、御本人の考え方などに基つき、家族の方が記入してください。
- 御回答は各質問文にそってあてはまる番号を○で囲んでください。質問によっては1つだけの場合と複数の場合がありますので御注意ください。
- 最後に記入漏れがないか、御確認をお願いいたします。なお、諸事情により回答できない質問がある場合には空欄のまま御返送ください。

■調査用紙の返信方法

御記入後、同封の返信用封筒に入れて切手を貼らずに
平成26年9月30日(火)までにポストに投函してください。

御不明な点がございましたら、下記まで御連絡ください。

問い合わせ先

東久留米市福祉保健部健康課
住所：東久留米市庵山4-3-14
電話：042-477-0022
担当：中島・中山

東久留米市 健康に関する状況調査

F 1 性別を教えてください(○は1つ)

1. 男 2. 女

F 2 生まれた年と月を教えてください

昭和・平成 年 月

F 3 東久留米市に住んで何年くらいですか

年くらい

F 4 現在お住まいの町名をお答えください(○は1つ)

- | | | | | |
|---------|---------|---------|--------|-------------|
| 1. 上の原 | 2. 神室町 | 3. 金山町 | 4. 米川台 | 5. 大門町 |
| 6. 浅間町 | 7. 新川町 | 8. 東本町 | 9. 学園町 | 10. ひばりが丘団地 |
| 11. 南沢 | 12. 南町 | 13. 前沢 | 14. 滝山 | 15. 弥生 |
| 16. 野火止 | 17. 八幡町 | 18. 下里 | 19. 柳窪 | 20. 小山 |
| 21. 幸町 | 22. 本町 | 23. 中央町 | | |

F 5 あなたの家族構成はどれにあたりますか(○は1つ)

- | | | |
|----------|-----------|----------|
| 1. 一人暮らし | 2. 夫婦のみ | 3. 二世帯同居 |
| 4. 三世帯同居 | 5. その他() | |

F 6 あなたの職業はどれにあたりますか(○は1つ)

- | | | | |
|-----------------|------------|--------------|----------|
| 1. 会社員・公務員・団体職員 | 2. 自営業・自由業 | 3. パート・アルバイト | → 副問1~2へ |
| 4. 専業主婦 | 5. 学生 | 6. 無職 | |
| 7. その他() | | | |

【F6で1, 2, 3のいずれかに○をした方のみ】

副問1 勤務形態はどれにあたりますか(○は1つ)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 昼間決まった時間に働いている | 2. 夜間決まった時間に働いている |
| 3. 時間が不規則である | 4. その他() |

副問2 1ヶ月の休日は、平均して何日くらいですか(○は1つ)

- | | |
|---------|---------|
| 1. 8日以上 | 2. 6~7日 |
| 3. 3~5日 | 4. 2日以下 |

(食事について)

問1 ふだんの食生活について、それぞれ当てはまるものをお答えください (○はそれぞれ1つ)

	1.	2.	3.	4.
	当てはまる	どちらかといえは、当てはまる	あまり当てはまらない	当てはまらない
A 食事の時間が楽しみ	→ 1	2	3	4
B 毎日朝食を食べている	→ 1	2	3	4
C 1日5皿以上は野菜料理を食べている (※)	→ 1	2	3	4
D 家庭の食事は外食に比べて味つけが薄 い	→ 1	2	3	4
E 揚げものをとりすぎないように気をつけている	→ 1	2	3	4
F カロリーをとりすぎないように気を付けている	→ 1	2	3	4
G 1日1回は30分以上かけてゆっくり 食事をしている	→ 1	2	3	4
H 1日2回以上は主食・主菜・副菜をそ ろえた食事をしている	→ 1	2	3	4

※小鉢程度の野菜料理は1皿、大皿に盛った野菜料理は2皿と数えます

問2 地域や職場などで栄養・調理について情報を得る機会がありますか (○は1つ)

1. 機会がある	2. 機会がない
----------	----------

問3 市内の地場産野菜直販所を利用していますか (○は1つ)

1. よく利用している	2. 時々利用している	3. ほとんど利用していない	4. 利用していない
-------------	-------------	----------------	------------



(運動について)

問4 日常の運動やあなたの体力について、それぞれ当てはまるものをお答えください。(○はそれぞれ1つ)

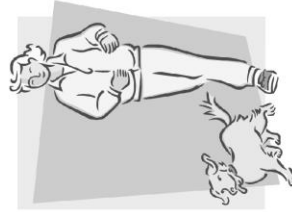
	1.	2.	3.	4.
	当てはまる	どちらかといえは、当てはまる	あまり当てはまらない	当てはまらない
A 気持ちよく体を動かすことができる	→ 1	2	3	4
B 膝痛や腰痛で外出に支障がある	→ 1	2	3	4
C 年齢相応の体力がある	→ 1	2	3	4
D 日常生活の中で体を動かすことを心がけています	→ 1	2	3	4
E 1日30分以上の運動(ジョギングを含む)を週2回以上している	→ 1	2	3	4

問5 一緒に運動をする仲間はいますか (○は1つ)

1. いる	2. いない
-------	--------

問6 運動(体を動かす)できる施設や場、公園や散歩道などが身近にありますか (○は1つ)

1. 身近にある	2. 身近にない	3. 身近にあるかわからない、知らない
----------	----------	---------------------



(栄養について)

問7 いつも睡眠が十分にとれていないか (○は1つ)

1. 十分にとれている
2. どちらかといえば、とれている
3. どちらかといえば、とれていない
4. とれていない

問8 疲れを感じることはありませんか (○は1つ)

1. いつもある
2. どちらかといえば、ある
3. どちらかといえば、ない
4. ない

(心の健康について)

問9 最近1ヶ月間に、ストレスやイライラを感じたことがありますか (○は1つ)

1. たびたびある
2. たまにある
3. あまりない
4. まったくない

問10 ふだんの心の状態をどのように感じていますか (○は1つ)

1. よいと思う
2. どちらかといえば、よいと思う
3. どちらかといえば、よいと思わない
4. よいと思わない

問11 あなたは、悩みやストレスを感じた時にどのように解消していますか (○はいくつでも)

1. 友達や家族とおしゃべりする
2. 趣味を楽しむ、好きなことに没頭する
3. 自然と触れ合う
4. ゆっくり休む (寝る)
5. 特に何もしない
6. 解消できていない
7. その他 ()

問12 あなたは、悩みや不安を感じた時に誰に相談しますか (○はいくつでも)

1. 家族
2. 友人や同僚
3. 会社の上司や学校の先生
4. 電話やインターネットなど匿名で相談できる窓口・掲示板など
5. 専門家 (医師やカウンセラーなど)
6. (相談したいが) 相談できる人がいない、誰に相談してよいかかわからない
7. 誰にも相談しない、相談したくない
8. その他 ()

(コミュニケーション・社会参加について)

問13 家族や仲間とのコミュニケーションがとれていると思いますか。(○は1つ)

1. とれていると思う
2. どちらかといえば、とれていると思う
3. どちらかといえば、とれていないと思う
4. とれていないと思う

問14 地域の人との交流がありますか (○は1つ)

1. ある
2. どちらかといえば、ある
3. どちらかといえば、ない
4. ない

(口腔ケアについて)

問15 口腔ケアで実践しているものはありますか (○はいくつでも)

1. 1日1回は5分以上時間をかけて、ていねいに歯をみがいている
2. 定期的に歯科健診を受けている
3. 糸ようじやフロス、歯間ブラシを使用している
4. フッ素入り歯磨き粉を使用している
5. その他 ()
6. 特に実践していることはない

問16 しっかり噛むことはできますか (○は1つ)

1. できる
2. どちらかといえば、できる
3. どちらかといえば、できない
4. できない

問17 歯周病予防が体の健康管理に大切だと思いますか (○は1つ)

1. 思う
2. どちらかといえば、思う
3. どちらかといえば、思わない
4. 思わない



(たばこ・酒について)

問18 たばこを吸っていますか (○は1つ)

1. 吸っている →副問1～3へ
2. 以前吸っていたがやめた
3. 吸っていない

【問18で1に○をつけた方のみ】

副問1 たばこをやめたいと思いますか (○は1つ)

1. やめたい
2. 本数を減らしたい
3. やめたくない
4. わからない

副問2 たばこのやめ方を指導してくれる所を知っていますか (○は1つ)

1. 知っている
2. 知らない

副問3 たばこを吸う時は周囲へ配慮をしていますか (○は1つ)

1. 配慮している
2. どちらかというと、配慮している
3. どちらかというと、配慮していない
4. 配慮していない

問19 お酒を飲みますか (○は1つ)

1. 毎日飲む
2. 週3～5日飲む
3. 週1～2日飲む
4. 月1～2日飲む
5. 飲まない

問20 1日の適正な飲酒量は日本酒に換算して1合程度だと思えますか (○は1つ)

※焼酎半合器、ビール中1本、ウイスキーダブル1杯、ワイングラス2杯弱が日本酒1合相当です。

1. はい
2. いいえ

(健康管理について)

問21 あなたはふだん健康だと思えますか (○は1つ)

1. 思う
2. どちらかといえば、思う
3. どちらかといえば、思わない
4. 思わない

問22 年に1回は健康診断を受けていますか (○は1つ)

1. 受けている →副問1へ
2. 2～3年に1回ぐらい →副問1へ
3. ほとんど受けたことがない
4. 全く受けていない

【問22で1または2に○をつけた方のみ】

副問1 健康診断の結果を見て生活習慣を改善しようと思いませんか (○は1つ)

1. 改善しようと思った
2. 少し改善しようと思った
3. 思わなかった
4. 改善する必要はなかった

問23 自分の健康管理に相談のしてくれる医師などがいますか (○は1つ)

1. いる
2. いない

問24 生活習慣病 (例：高血圧、高脂血症、糖尿病など) がありますか (○は1つ)

1. ある →副問1へ
2. ない

【問24で1に○をつけた方のみ】

副問1 定期的に受診していますか (○は1つ)

1. 受診している
2. 受診していない

問25 あなたの身長と体重をお答えください

身長 cm / 体重 kg

問26 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) 内容について知っていましたか。(○は1つ)

※慢性閉塞性肺疾患 (COPD) とは、「たばこの煙を主とする有害物質を長期間吸うことにより、早期に発現して治療を行えば、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。」

1. 知っていた
2. 知らなかった

問27 ロコモティブシンドローム (運動器症候群) とは「足腰が弱くなって、より自立度が低下し、介護の必要となる危険性が高い状態」のことです。この内容を知っていましたか。(○は1つ)

1. 知っていた
2. 知らなかった

（「わくわく健康プラン東くるめ」について）

問28 東久留米市健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ」を知っていますか（○は1つ）
 1. 知っている → 副問1へ
 2. 知らない

【問28で1に○をつけた方のみ】

副問1 どこで「わくわく健康プラン東くるめ」を知りましたか（○はいくつでも）

- 1. 広報ひがしくるめ
- 2. 市のホームページ
- 3. 市民プラザ
- 4. 地域センター・地区センター・生涯学習センター（旧中央公民館）
- 5. 自治会
- 6. 友人・知人
- 7. 東久留米のふれあい情報サイト
- 8. その他（ ）

問29 「わくわく健康プラン東くるめ」は以下のような活動をしています。これらの活動を知っていますか。知っているものに○をつけてください（○はいくつでも）

1	2	3	4	5	6

<p>1. わくわく健康サロン</p> <p>高齢者を対象に外出する機会をつくり、参加者同士の交流と健康づくりをテーマに開催しています。</p> 	<p>2. 心の元気プロジェクト</p> <p>概ね19歳から64歳の方を対象に「笑いを通して、心の健康づくりを広めています。</p> 	<p>3. 禁煙キャラバンわくわく</p> <p>「たばこを吸わない、吸わせない」をテーマに市内全小学校で紙芝居をしています。</p> 	<p>6. わくわく健康フォーラム・わくわく健康フェア</p> <p>「わくわく健康プラン東くるめ」に基づき活動紹介と健康づくりの情報提供をしています。</p> 
<p>4. やさい博士になろう</p> <p>小学生の親子で野菜について学習し、野菜をおいしく食べるきっかけづくりをお手伝いしています。</p> 	<p>5. わくわくウォーク</p> <p>定年前後の運動習慣づくりとして、市内各地を歩くウォーキングイベントを開催しています。</p> 		

問30 市民の方が、「健康づくり推進員」として、これらの活動をしていることを知っていますか（○は1つ）
 ※「健康づくり推進員」とは、応募市民や各自治会・関係組織から推薦され、活動している方々です。

1. 知っている
 2. 知らない
- 問31 「健康づくり推進員」の活動に興味がありますか。また、御自身も活動してみたいと思いますか（○は1つ）
- 1. 興味があり、活動してみたいと思う
 - 2. 興味はあるが、活動してみたいとは思わない
 - 3. 興味がない
 - 4. わからない

問32 東久留米市では、市民・自治会・各組織団体・行政が協働して健康づくりの指針である健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ」を策定し、平成18年度から市民の健康づくり推進の取り組みを実施しております。

健康なまちづくりを目指した活動についてご意見がありましたらお書きください。

「わくわく健康プラン東くるめ」とは
 東久留米市健康増進計画で、市民・地域・行政協働の取り組みです。
 市民一人ひとりが病気を発しないよう日頃から健康づくりを実践し、健康で明るく活気に満ちた地域を目指して活動しています。

「健康づくり推進員」とは
 応募市民や各自治会・関係組織から推薦された市民の方々が、東久留米市長からの委嘱をもって、健康づくり推進員として活動しています。毎月の部会で話し合いを行いながら、健康づくりの活動を市内各所で行っています。

各自治会
 組織関係機関
 推薦
 (サークル団体等)

➔

市民
 公募

市役所からの委嘱



御協力ありがとうございました。

東久留米市「健康に関する状況調査」

調査へ御協力をお願いします

東久留米市では、市民・自治会・各組織団体・行政が協働して健康づくりの指針である健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ」を策定し、平成18年度から市民の健康づくり推進の取り組みを実施しております。

今回は、10年計画の最終評価を行うと共に、次期健康増進計画策定のために、子どもから高齢者までの健康に関する意識や生活習慣などの状況を把握する調査を実施することといたしました。

なお、調査の対象となられた方は、東久留米市在住の方から世代別に無作為に1,300人を抽出させていただきました。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、調査の趣旨を御理解いただき、是非御協力くださいませうようお願い申し上げます。

御回答いただいた内容は、統計的に処理され、個人の回答内容が特定されることはありません。また、本事業の目的以外に調査結果を使用することは一切ございません。

東久留米市長 並木 克巳

■御記入にあたって

1. 質問については、御本人がお答えください。なお、御本人が諸事情により記入できない場合は、御本人の考え方などに基づき、家族の方が記入してください。
2. 御回答は各質問文にそってあてはまる番号を○で囲んでください。質問によっては1つだけの場合と複数の場合があり、必ず○で御注意ください。
3. 最後に記入漏れがないか、御確認をお願いいたします。なお、諸事情により回答できない質問がある場合には空欄のまま御返送ください。

■調査用紙の返信方法

御記入後、同封の返信用封筒に入れて切手を貼らずに
平成26年9月30日（火）までにポストに投函してください。

御不明な点がございましたら、下記まで御連絡ください。

問い合わせ先
東久留米市福祉保健部健康課
住所：東久留米市滝山4-3-14
電話：042-477-0022
担当：林・奥

東久留米市 健康に関する状況調査

※対象となる御本人様がお書きください

F1 あなたの性別を教えてください(○は1つ)

1. 男 2. 女

F2 東久留米市に住んで何年くらいですか

年くらい

F3 あなたが現在お住まいの町名をお答えください(○は1つ)

1. 上の原	2. 神室町	3. 金山町	4. 水川台	5. 大門町
6. 浅間町	7. 新川町	8. 東本町	9. 学園町	10. ひばりが丘団地
11. 南沢	12. 南町	13. 前沢	14. 滝山	15. 弥生
16. 野火止	17. 八幡町	18. 下里	19. 柳隆	20. 小山
21. 幸町	22. 本町	23. 中央町		

F4 一緒に住んでいるご家族は何人ですか(御本人を含めた人数をお書きください)

人

F5 祖父母と同居をしていますか(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

F6 何人兄弟(姉妹)ですか

人 番目

F7 あなたは塾や習い事に通っていますか(○は1つ)

1. 通っている →副問1へ 2. 通っていない

【F7で1に○をつけた方のみ】

副問1 どのくらいの頻度で通っていますか(○は1つ)

1. 毎日	2. 週5~6日
3. 週3~4日	4. 週1~2日
5. その他()	

(食事について)

問1 食事の時間が楽しみですか (○は1つ)

- 1. いつも楽しい
- 2. どちらかといえば、楽しみ
- 3. どちらかといえば、楽しみでない
- 4. いつも楽しみでない

問2 朝・昼・夕の3回食事をしていますか (○は1つ)

- 1. ほぼ毎日3回食べる
- 2. 週3～5日
- 3. 週1～2日
- 4. 3回食べる日はほとんどない

問3 家族が主食・主菜・副菜をそろえた食事を準備してくれますか (○は1つ)

- 1. 準備している
- 2. どちらかといえば、準備している
- 3. どちらかといえば、準備していない
- 4. 準備していない

問4 野菜をたっぷり食べると体によいと思いますか (○は1つ)

- 1. 体によいと思う
- 2. 体によいと思わない
- 3. わからない

問5 家で食事をするとき、家族と食事をしていますか (○は1つ)

- 1. ほぼ毎日家族と食事をしている
- 2. 週3～5日は家族と食事をしている
- 3. 週1～2日は家族と食事をしている
- 4. 家族と食事をする日はほとんどない

問6 地域で食について学習する機会がありますか (○は1つ)

- 1. 機会がある
- 2. 機会がない

問7 近所の農家で野菜を売っている場所を知っていますか (○は1つ)

- 1. 知っている
- 2. 知らない



(運動について)

問8 自分は体力があるほうだと思いますか (○は1つ)

- 1. あると思う
- 2. どちらかといえば、あると思う
- 3. どちらかといえば、ないと思う
- 4. ないと思う

問9 運動・スポーツをしていますか (○は1つ)

- 1. ほとんど毎日している
- 2. 週3～5日している
- 3. 週1～2日している
- 4. していない



(栄養・心の健康について)

問10 夜、何時に寝ることが多いですか (○は1つ)

- 1. 9時前
- 2. 9時台
- 3. 10時台
- 4. 11時台
- 5. 12時台
- 6. 1時以降

問11 元気に学校へ通っていますか (○は1つ)

- 1. 元気に通っている
- 2. どちらかといえば、元気に通っている
- 3. どちらかといえば、元気に通っていない
- 4. 元気に通っていないと思う

問12 音楽やスポーツなど夢中になっできるものがありますか (○は1つ)

- 1. ある
- 2. どちらかといえば、ある
- 3. どちらかといえば、ない
- 4. ない

問13 最近1ヶ月間に、ストレスやイライラを感じたことがありますか (○は1つ)

- 1. たびたびある
- 2. たまにある
- 3. あまりない
- 4. まったくない

問14 ふだんの心の状態をどのように感じていますか (○は1つ)

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. よいと思う | 2. どちらかといえば、よいと思う |
| 3. どちらかといえば、よくない | 4. よくない |

問15 悩みやストレスを感じた時にどのように解消していますか。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. 友達や家族などとおしゃべりする | 2. 趣味を楽しむ、好きなことに集中する |
| 3. ゆっくり休む(寝る) | 4. 特に何もしない |
| 5. 解消できていない | 6. その他 () |

問16 あなたは、悩みや不安を感じた時に誰に相談しますか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| 1. 家族 | 2. 友人 |
| 3. 学校や塾の先生 | 4. 保健室やスクールカウンセラー |
| 5. 電話やインターネットなど匿名で相談できる窓口・掲示板など | 6. (相談したいが)相談できる人がいない、誰に相談してよいかかわからない |
| 7. 誰にも相談しない、相談したくない | 8. その他 () |

問17 困ったとき相談する所 (保健室・電話相談・スクールカウンセラーなど)を知っていますか (○は1つ)

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



(コミュニケーションについて)

問18 なんでも話せる友達がありますか (○は1つ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

問19 家族(家の人)とよく話をしますか (○は1つ)

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. よくする | 2. どちらかといえば、よくする |
| 3. どちらかといえば、しない | 4. しない |

問20 近所の人と会ったときに、あいさつをしますか (○は1つ)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. いつもする | 2. どちらかといえば、する |
| 3. どちらかといえば、しない | 4. しない |

(口腔ケアについて)

問21 歯の健康のためにしていることをお答えください (○はいくつでも)

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| 1. 毎日ていねいに歯磨きをしている | 2. 定期的に歯科健診を受けている |
| 3. 糸ようじやフロス、歯間ブラシを使用している | 4. フッ素入り歯磨き粉を使用している |
| 5. その他 () | 6. 特になし |

問22 食事をよくかんで食べていますか (○は1つ)

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 1. よくかんで食べている | 2. どちらかといえば、よくかんで食べている |
| 3. どちらかといえば、よくかんで食べていない | 4. よくかんで食べていない |

問23 ふだん水やお茶以外のジュースやスポーツ飲料を飲みますか (○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 毎日飲む | 2. 週3～5日は飲む |
| 3. 週1～2日は飲む | 4. 飲まない |



(たばこ・酒について)

問24 たばこは体によくないと思いますか (○は1つ)

1. 思う	2. 思わない
3. わからない	

問25 酒は飲みすぎると体によくないと思いますか (○は1つ)

1. 思う	2. 思わない
3. わからない	

問26 たばこ・酒について、それぞれ当てはまるものをお答えください (それぞれ○は1つ)

	1. ある	2. ない
A どこかで、たばこが体によくないことを聞いたことがありますか	1	2
B どこかで、酒が体によくないことを聞いたことがありますか	1	2
C 誰かから、たばこをすすめられたことがありますか	1	2
D 誰かから、酒をすすめられたことがありますか	1	2
E たばこを吸ったことがありますか	1	2
F おとせ ^{おとせ} 御神酒 ^{みかみ} 以外にお酒を飲んだことがありますか	1	2



(健康管理について)

問27 あなたはふだん健康だと思いますか (○は1つ)

1. 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. 思わない

問28 以下の項目で当てはまるものをお答えください (それぞれ○は1つ)

	1. 当てはまる	2. どちらかといえば、当てはまる	3. あまり当てはまらない	4. 当てはまらない
A テレビ、パソコン、ゲームの時間を決めて	1	2	3	4
B 家に帰ったら手洗いうがいをする	1	2	3	4
C 自転車に乗るとき交通ルールに気を付けている	1	2	3	4



（「わくわく健康プラン東くるめ」について）

問29 東久留米市健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ」を知っていますか（○は1つ）

1. 知っている → 副問1へ 2. 知らない

【問29で1に○をつけた方のみ】

副問1 どこで「わくわく健康プラン東くるめ」を知りましたか（○はいくつでも）

1. 広報ひがしくるめ 2. 市のホームページ 3. 市民プラザ
 4. 地域センター・地区センター・生涯学習センター（旧中央公民館） 5. 自治会 6. 友人・知人
 7. 東久留米のふれあい情報サイト 8. その他（ ）

問30 「わくわく健康プラン東くるめ」は以下のような活動をしています。これらの活動を知っていますか。知っているものに○をつけてください（○はいくつでも）

1	2	3	4	5	6

<p>1. わくわく健康サロン</p> <p>高齢者を対象に外出する機会をつくり、参加者同士の交流と健康づくりをテーマに開催しています。</p> 	<p>2. 心の元気プロジェクト</p> <p>概ね19歳から64歳の方を対象に「笑い」を通して、心の健康づくりを広めています。</p> 	<p>3. 禁煙キャラバンわくわく</p> <p>「たばこを吸わない、吸わせない」をテーマに市内全小学校で紙芝居をしています。</p> 
<p>4. やさい博士になろう</p> <p>小学生の親子で野菜について学習し、野菜をおいしく食べるきっかけづくりをお手伝いしています。</p> 	<p>5. わくわくウォーク</p> <p>定年前後の運動習慣づくりとして、市内各地を歩くウォーキングイベントを開催しています。</p> 	<p>6. わくわく健康フォーラム・わくわく健康フェスタ</p> <p>「わくわく健康プラン東くるめ」に基づく活動紹介と健康づくりの情報提供をしています。</p> 

問31 市民の方が、「健康づくり推進員」として、これらの活動をしていることを知っていますか（○は1つ）

- ※「健康づくり推進員」とは、応募市民や各自治会・関係組織から推薦され、活動している方々です。
1. 知っている 2. 知らない

問32 「健康づくり推進員」の活動に興味がありますか。また、御自身も活動してみたいと思いますか（○は1つ）

1. 興味があり、活動してみたいと思う 2. 興味はあるが、活動してみたいとは思わない
 3. 興味が少ない 4. わからない

問33 東久留米市では、市民・自治会・各組織団体・行政が協働して健康づくりの指針である健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ」を策定し、平成18年度から市民の健康づくり推進の取り組みを実施しております。

健康なまちづくりを目指した活動についてご意見がありましたらお書きください。

「わくわく健康プラン東くるめ」とは

東久留米市健康増進計画で、市民・地域・行政の協働の取り組みです。

市民一人ひとりが病気を減らすことになり、より日頃から健康づくりを実践し、健康で明るく活気に満ちた地域を目指し活動しています。

「健康づくり推進員」とは

応募市民や各自治会・関係組織から推薦された市民の方々が、東久留米市長からの委嘱をもって、健康づくり推進員として活動しています。毎月の部会で話し合いをしながら、健康づくりの活動を市内各所で行っていきます。

各自治会
組織関係機関
推薦
(サークル団体等)



市民
公募

市長からの委嘱

御協力ありがとうございました。

中学生

東久留米市立中学校
保護者の皆様

東久留米市長 並木 克己

東久留米市 中学校2年生のお子さんの「健康に関する状況調査」 御協力をお願い

東久留米市では、市民・自治会・各組織団体・行政が協働して健康づくりの指針である健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ」を策定し、平成18年度から市民の健康づくり推進の取り組みを実施しております。

今回は、10年計画の最終評価を行うと共に、次期健康増進計画策定のために、子どもから高齢者までの健康に関する意識や生活習慣などの状況を把握する調査を実施することといたしました。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、調査の趣旨を御理解いただき、是非御協力くださいませすようお願い申し上げます。

なお、御回答いただいた内容は、統計的に処理され、個人の回答内容が特定されることはありません。また、本事業の目的以外に調査結果を使用することは一切ございません。

1. アンケート内容

食事、運動、体養・心の健康、コミュニケーション、口腔ケア、たばこ・酒、健康管理の7つの健康に関する項目等

2. 調査対象者

中学校2年生

※アンケート記入は対象となっているお子さん御自身が御記入ください。

3. アンケート回収締め切り日

9月19日(金)

※学校に提出してください。

問い合わせ先

東久留米市福祉保健部健康課
住所：東久留米市滝山4-3-14
電話：042-477-0022
担当：荒野・奥

東久留米市 健康に関する状況調査

《中学2年生》

※お子さん御本人がお書きください。

F1 あなたの性別を教えてください(○は1つ)

1. 男 2. 女

F2 東久留米市に住んで何年くらいですか

年くらい

F3 あなたが現在お住まいの町名をお答えください(○は1つ)

- | | | | | |
|---------|---------|---------|--------|-------------|
| 1. 上の原 | 2. 神宝町 | 3. 金山町 | 4. 水川台 | 5. 大門町 |
| 6. 浅間町 | 7. 新川町 | 8. 東本町 | 9. 学園町 | 10. ひばりが丘団地 |
| 11. 南沢 | 12. 南町 | 13. 前沢 | 14. 滝山 | 15. 弥生 |
| 16. 野火止 | 17. 八幡町 | 18. 下里 | 19. 柳窪 | 20. 小山 |
| 21. 幸町 | 22. 本町 | 23. 中央町 | | |

F4 一緒に住んでいる御家族は何人ですか(御本人を含めた人数をお書きください)

人

F5 祖父母と同居をしていますか(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

F6 何人兄弟(姉妹)ですか

人 番日

F7 あなたは塾や習い事に通っていますか(○は1つ)

1. 通っている → 副問1へ 2. 通っていない

【F7で1に○をつけた方のみ】

副問1 どのくらいの頻度で通っていますか(○は1つ)

- | | | |
|----------|-----------|----------|
| 1. 毎日 | 2. 週5～6日 | 3. 週3～4日 |
| 4. 週1～2日 | 5. その他() | |

(食事について)

問1 食事の時間が楽しみですか (○は1つ)

- 1. いつも楽しみ
- 2. どちらかといえば、楽しみ
- 3. どちらかといえば、楽しみでない
- 4. いつも楽しみでない

問2 朝・昼・夕の3回食事をしていますか (○は1つ)

- 1. ほぼ毎日3回食べる
- 2. 週3～5日は3回食べる
- 3. 週1～2日は3回食べる
- 4. 3回食べる日はほとんどない

問3 家族が主食・主菜・副菜をそろえた食事を準備してくれますか (○は1つ)

- 1. 準備している
- 2. どちらかといえば、準備している
- 3. どちらかといえば、準備していない
- 4. 準備していない

問4 野菜をたっぷり食べると体によいと思いますか (○は1つ)

- 1. 体によいと思う
- 2. 体によいと思わない
- 3. わからない

問5 家で食事をするとき、家族と食事をしていますか (○は1つ)

- 1. ほぼ毎日家族と食事をしている
- 2. 週3～5日は家族と食事をしている
- 3. 週1～2日は家族と食事をしている
- 4. 家族と食事をする日はほとんどない

問6 地域で食について学習する機会がありますか (○は1つ)

- 1. 機会がある
- 2. 機会がない

問7 近所の農家で野菜を売っている場所を知っていますか (○は1つ)

- 1. 知っている
- 2. 知らない



(運動について)

問8 自分は体力があるほうだと思いますか (○は1つ)

- 1. あると思う
- 2. どちらかといえば、あると思う
- 3. どちらかといえば、ないと思う
- 4. ないと思う

問9 運動・スポーツをしていますか (○は1つ)

- 1. ほとんど毎日している
- 2. 週3～5日している
- 3. 週1～2日している
- 4. していない



(休養・心の健康について)

問10 夜、何時に寝ることが多いですか (○は1つ)

- 1. 9時前
- 2. 9時台
- 3. 10時台
- 4. 11時台
- 5. 12時台
- 6. 1時以降

問11 元気に学校へ通っていますか (○は1つ)

- 1. 元気に通っている
- 2. どちらかといえば、元気に通っている
- 3. どちらかといえば、元気に通っていない
- 4. 元気に通っていないと思う

問12 音楽やスポーツなど夢中になってできるものがありますか (○は1つ)

- 1. ある
- 2. どちらかといえば、ある
- 3. どちらかといえば、ない
- 4. ない

問13 最近1カ月間に、ストレスやイライラを感じたことがありますか (○は1つ)

- 1. たびたびある
- 2. たまにある
- 3. あまりない
- 4. まったくない

問14 ふだんの心の状態をどのように感じていますか (○は1つ)

1. よいと思う
2. どちらかといえば、よいと思う
3. どちらかといえば、よくない
4. よくない

問15 悩みやストレスを感じた時にどのように解消していますか。(○はいくつでも)

1. 友達や家族などとおしゃべりする
2. 趣味を楽しむ、好きなことに熱中する
3. ゆっくり休み(寝る)
4. 特に何もしない
5. 解消できていない
6. その他 ()

問16 あなたは、悩みや不安を感じた時に誰に相談しますか。(○はいくつでも)

1. 家族
2. 友人
3. 学校や塾の先生
4. 保健室やスクールカウンセラー
5. 電話やインターネットなど自分の名前がわからないように相談できるところ
6. (相談したいが)相談できる人がいない、誰に相談してよいかわからない
7. 誰にも相談しない、相談したくない
8. その他 ()

問17 困ったとき相談する所 (保健室・電話相談・スクールカウンセラーなど)を知っていますか (○は1つ)

1. 知っている
2. 知らない



(コミュニケーションについて)

問18 なんでも話せる友達がいいますか (○は1つ)

1. いる
2. いない

問19 家族(家の人)とよく話をしますか (○は1つ)

1. よくする
2. どちらかといえば、よくする
3. どちらかといえば、しない
4. しない

問20 近所の人と会ったときに、あいさつをしますか (○は1つ)

1. いつもする
2. どちらかといえば、する
3. どちらかといえば、しない
4. しない

(口腔ケアについて)

問21 歯の健康のためにしていることをお答えください (○はいくつでも)

1. 毎日ていねいに歯磨きをしている
2. 定期的に歯科健診を受けている
3. 糸ようじやフロス、歯間ブラシを使用している
4. フッ素入り歯磨き粉を使用している
5. その他 ()
6. 特にしていることはない

問22 食事をよくかんで食べていますか (○は1つ)

1. よくかんで食べている
2. どちらかといえば、よくかんで食べている
3. どちらかといえば、よくかんで食べていない
4. よくかんで食べていない

問23 ふだん水やお茶以外のジュースやスポーツ飲料を飲みますか (○は1つ)

1. 毎日飲む
2. 週3～5日は飲む
3. 週1～2日は飲む
4. 飲まない



(たばこ・酒について)

問24 たばこは体によくないと思いませんか (○は1つ)

1. 思う
2. 思わない
3. わからない

問25 酒は飲みすぎると体によくないと思いませんか (○は1つ)

1. 思う
2. 思わない
3. わからない

問26 たばこ・酒について、それぞれ当てはまるものをお答えください (それぞれ○は1つ)

	1. ある	2. ない
A どこかで、たばこが体によくないことを聞いたことがありますか	→ 1	2
B どこかで、酒が体によくないことを聞いたことがありますか	→ 1	2
C 誰かから、たばこをすすめられたことがありますか	→ 1	2
D 誰かから、酒をすすめられたことがありますか	→ 1	2

(健康管理について)

問27 あなたはふだん健康だと思いますか (○は1つ)

1. 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. 思わない

問28 以下の項目で当てはまるものをお答えください (それぞれ○は1つ)

	1. 当てはまる	2. どちらかとい えば、当ては まる	3. あまり 当てはまる ない	4. 当てはま らない
A テレビ、パソコン、ゲームの時間を決 めている	→ 1	2	3	4
B 家に帰ったら手洗い・うがいをする	→ 1	2	3	4
C 自転車に乗るとき交通ルールに気をつ けている	→ 1	2	3	4

御協力ありがとうございました。

小学生・保護者

東久留米市立小学校
保護者の皆様

東久留米市長 並木 克巳

東久留米市 小学校5年生のお子さんの「健康に関する状況調査」 御協力をお願い

東久留米市では、市民・自治会・各組織団体・行政が協働して健康づくりの指針である健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ」を策定し、平成18年度から市民の健康づくり推進の取り組みを実施しております。

今回は、10年計画の最終評価を行うと共に、次期健康増進計画策定のために、子どもから高齢者までの健康に関する意識や生活習慣などの状況を把握する調査を実施することといたしました。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、調査の趣旨を御理解いただき、是非御協力くださいますようお願い申し上げます。

なお、御回答いただいた内容は、統計的に処理され、個人の回答内容が特定されることはありません。また、本事業の目的以外に調査結果を使用することは一切ございません。

1. アンケート内容

食事、運動、休養・心の健康、コミュニケーション、口腔ケア、たばこ・酒、健康管理の7つの健康に関する項目等

2. 調査対象者

小学校5年生

※P2～8は対象となっていないお子さん御自身が御記入ください

※P1、P9～10は保護者の方が御記入ください

3. アンケート回収締め切り日

9月19日（金）

※学校に提出してください。

問い合わせ先

東久留米市福祉保健部健康課
住所：東久留米市滝山4-3-14
電話：042-477-0022
担当：荒野・奥

東久留米市 健康に関する状況調査

※このページは保護者の方が御記入ください

F0 このアンケートの記入者はお子さんからみただなたにあたりますか（○は1つ）

1. 父親 2. 母親 3. 祖父 4. 祖母 5. その他（ ）

F1 お子さんの性別を教えてください（○は1つ）

1. 男 2. 女

F2 東久留米市に住んで何年くらいですか

年くらい

F3 あなたが現在お住まいの町名をお答えください（○は1つ）

1. 上の原 2. 神室町 3. 金山町 4. 水川台 5. 大門町
6. 浅間町 7. 新川町 8. 東本町 9. 学園町 10. ひばりが丘団地
11. 南沢 12. 南町 13. 前沢 14. 滝山 15. 弥生
16. 野火止 17. 八幡町 18. 下里 19. 柳澤 20. 小山
21. 幸町 22. 本町 23. 中央町

F4 一緒に住んでいる御家族は何人ですか（御記入者を含めた人数をお書きください）

人

F5 お子さんの祖父母と同居をしていますか（○は1つ）

1. はい 2. いいえ

F6 お子さんは何人兄弟（姉妹）ですか

人 番目

F7 お子さんは塾や習い事に通っていますか（○は1つ）

1. 通っている → 副問1へ 2. 通っていない

【F7で1に○をつけた方のみ】

副問1 どのくらいの頻度で通っていますか（○は1つ）

1. 毎日 2. 週5～6日 3. 週3～4日
4. 週1～2日 5. その他（ ）

《小学5年生》

※2～8ページはお子さんがお答えください

(食事について)

問1 食事の時間が楽しめますか (○は1つ)

1. はい 2. いいえ

問2 朝・昼・夕の3回食事をしていますか (○は1つ)

1. ほぼ毎日3回食べる 2. 週3～5日
3. 週1～2日 4. 3回食べる日はほとんどない

問3 野菜をたっぷり食べると体によいと思いますか (○は1つ)

1. 体によいと思う 2. 体によいと思わない
3. わからない

問4 家で食事をするとき、家族と食事をしていますか (○は1つ)

1. ほぼ毎日家族と食事をしている 2. 週3～5日は家族と食事をしている
3. 週1～2日は家族と食事をしている 4. 家族と食事をする日はほとんどない

問5 近所の農家で野菜を売っている場所を知っていますか (○は1つ)

1. 知っている 2. 知らない



(運動について)

問6 自分は体力がある方だと思いますか (○は1つ)

1. はい 2. いいえ

問7 外で走り回ったりして遊ぶことがありますか (○は1つ)

1. はい 2. いいえ



(休養・コミュニケーションについて)

問8 夜、何時に寝ることが多いですか (○は1つ)

1. 9時前 2. 9時台
3. 10時台 4. 11時台
5. 12時台 6. 1時以降

問9 元気に学校へ通っていますか (○は1つ)

1. 元気に通っている 2. どちらかといえば、元気に通っている
3. どちらかといえば、元気に通っていない 4. 元気に通っていないと思う

問10 音楽・スポーツ・外遊びなど夢中になってできるものがありますか (○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問11 悩みやストレスを感じた時に解消できていますか (○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問12 悩みや不安があるときに、だれに相談しますか。(○はいくつでも)

1. 家族 (家の人)	2. 友達
3. 学校や塾の先生	4. 保健室やスクールカウンセラー
5. 電話やインターネットなど自分の名前がわからないように相談できるところ	
6. (相談したいが) 相談できる人がいない、だれに相談してよいかわからない	
7. だれにも相談しない、相談したくない	
8. その他 ()	

問13 なんでも話せる友達はいますか (○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問14 家族 (家の人) とよく話をしますか (○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問15 こまったとき相談する所 (保健室・スクールカウンセラーなど) があることを知っていますか (○は1つ)

1. 知っている	2. 知らない
----------	---------

問16 近所の大人と会ったときに、あいさつをしますか (○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------



こわくろ
(口腔ケアについて)

問 17 歯の健康のためにしていることをお答えください (○はいくつでも)

1. 毎日ていねいに歯みがきをしている
2. 定期的に歯科健診を受けている
3. 糸ようじやフロス、歯間ブラシを使っている
4. その他 ()
5. とくに何もしていない

問 18 食事をよくかんで食べていますか (○は1つ)

1. よくかんで食べている
2. よくかんで食べていない

問 19 ふだん水やお茶以外のジュースやスポーツ飲料を飲みますか (○は1つ)

1. 毎日飲む
2. 週3～5日は飲む
3. 週1～2日は飲む
4. 飲まない

問 20 ジュースなどは虫歯になりやすいと思いますか (○は1つ)

1. 思う
2. 思わない
3. わからない



(たばこ・酒について)

問 21 たばこは体によくないと思いますか (○は1つ)

1. 思う
2. 思わない
3. わからない

問 22 酒は飲みすぎると体によくないと思いますか (○は1つ)

1. 思う
2. 思わない
3. わからない

問 23 どこかで、たばこが体によくないことを聞いたことがありますか (○は1つ)

1. 聞いたことがある
2. 聞いたことがない

問 24 どこかで、酒が体によくないことを聞いたことがありますか (○は1つ)

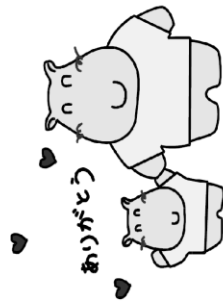
1. 聞いたことがある
2. 聞いたことがない



けんこうかんり
(健康管理について)

問25 当てはまるものをお答えください (それぞれ○は1つ)

A 家に帰ったら手洗いうがいをする	→ 1. はい	2. いいえ
B テレビ、パソコン、ゲームの時間を決めている	→ 1. はい	2. いいえ
C 自転車に乗るとき交通ルールに気をつけている	→ 1. はい	2. いいえ



ご協力ありがとうございました。

《保護者》

※ここから先は保護者の方が御記入ください。

5年生のお子さんに関してお答えください。

問26 お子さんに主食・主菜・副菜をそろえた食事を準備していますか (○は1つ)

1. 準備している	2. どちらかといえば、準備している
3. どちらかといえば、準備していない	4. 準備していない

問27 地域で食について学習する機会がありますか (○は1つ)

1. 機会がある	2. 機会がない
----------	----------

問28 市内の地場野菜直販所を利用していますか (○は1つ)

1. よく利用している	2. 時々利用している
3. ほとんど利用していない	4. 利用していない

問29 外に遊びに行くよう勧めていますか (○は1つ)

1. 勧めている	2. どちらかといえば、勧めている
3. どちらかといえば、勧めていない	4. 勧めていない

問30 お子さんは元気に学校へ通っていますか (○は1つ)

1. 元気に通っている	2. どちらかといえば、元気に通っている
3. どちらかといえば、元気に通っていない	4. 元気に通っていないと思う

問31 子どもが睡眠をとりやすい環境をつくるようになっていますか (○は1つ)

1. つくるようにしている	2. どちらかといえば、つくるようにしている
3. どちらかといえば、つくっていない	4. つくっていない

問32 上手に子どもをほめたり、叱ったりできていると思いますか (○は1つ)

1. できていると思う	2. どちらかといえば、できていると思う
3. どちらかといえば、できていないと思う	4. できていないと思う

問33 お子さんは悩みや不安がある時に、家族に相談していますか (○は1つ)

1. いつも相談している	2. 時々、相談している
3. あまり相談していない	4. 相談していない

問34 親子の悩みについて気軽に相談できる場所があることを知っていますか (○は1つ)

1. 知っている	2. 知らない
----------	---------

問35 お子さんの歯の健康のためにしていることをお答えください (○は1つ)

1. 毎日ではないに歯みがきをするように声かけしている
2. 定期的に歯科健診を受けさせている
3. 糸ようじやフロス、歯間ブラシを使わせている
4. 歯ブラシ、フッ素入り歯みがき粉を常備している
5. 子どもの歯や歯ぐきを月に1回以上みています ()
6. その他 ()
7. とくに何もしていません

問36 たばこの害を子どもにも伝えるようにしていますか (○は1つ)

1. している
2. どちらかといえば、そうしている
3. どちらかといえば、そうしていない
4. していない

問37 子どもの前でたばこを吸わないようにしていますか (○は1つ)

1. している
2. していない
3. 家には喫煙者がいない

問38 酒の害を子どもにも伝えるようにしていますか (○は1つ)

1. している
2. どちらかといえば、そうしている
3. どちらかといえば、そうしていない
4. していない

問39 お子さんのテレビ、パソコン、ゲームの時間をきめていますか (○は1つ)

1. 決めている
2. 決めていない

御協力ありがとうございました。

東久留米市 健康に関する状況調査報告書

発行年月日 平成 27 年 3 月

発 行 東久留米市福祉保健部健康課

〒203-0033 東久留米市滝山四丁目 3 番 1 4 号

(わくわく健康プラザ内)

電話 042-477-0022

FAX 042-477-0033
