

# 東久留米市

## 健康増進計画策定にかかるアンケート調査結果報告書《概要版》

### 健康に関するアンケート

#### I. 調査概要

##### 1. 調査の目的・概要

本調査は健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ(第2次)」及び自殺対策計画(東くるめ ほっとプラン)の最終評価を行うとともに、市民のこころとからだの健康づくりについての考え方や取り組みについて状況を把握し、次期健康増進計画及び自殺対策計画策定の基礎資料とすることを目的に実施しました。

##### 【調査概要】

- 調査対象者:市内在住の10歳以上の方から世代別に合計3,000人を無作為抽出
- 調査期間:令和5年7月3日(月)～7月21日(金)(7月31日(月)到着分までを集計)
- 調査方法:郵送配布・郵送及びインターネット回収による本人記入方式

##### 【回収結果】

調査種別	配布数	有効回収数 (うちWEB回答数)	有効回収率 (WEB回答の割合)
学童・思春期	1,301件	401件 (103)	30.8% (25.7%)
青・壮年期、高齢期	1,699件	676件 (128)	39.8% (18.9%)
合計	3,000件	1,077件	35.9%

※本報告書の分析文中及びグラフ上における「学童・思春期」とは、アンケート種別「学童・思春期」における10歳以上の小学生、中学生及び高校生年代の回答を表します。「青・壮年期」とは、アンケート種別「青・壮年期、高齢期」における18～64歳の回答を表します。また「高齢期」とは、アンケート種別「青・壮年期、高齢期」における65歳以上の回答を表します。

#### 2. 報告書の見方

- ◇図表中の「n(number of cases)」は、集計対象者数を表しています。
- ◇図表中において、クロス集計(例:学校区分別)の選択肢ごとのnを合計しても、全体のnとは一致しないことがあります。また、回答割合は小数点第2位を四捨五入しているため、回答割合を合計しても100.0%にならないことがあります。
- ◇見やすさ等を考慮して、実際の調査票の選択肢から表現を一部簡略化している場合があります。

※本概要文中に掲載した調査結果は、調査結果の一部となります。詳細な結果については、「東久留米市健康増進計画策定にかかるアンケート調査結果報告書」をご参照ください。

## Ⅱ. 結果概要

### Ⅰ. 食事

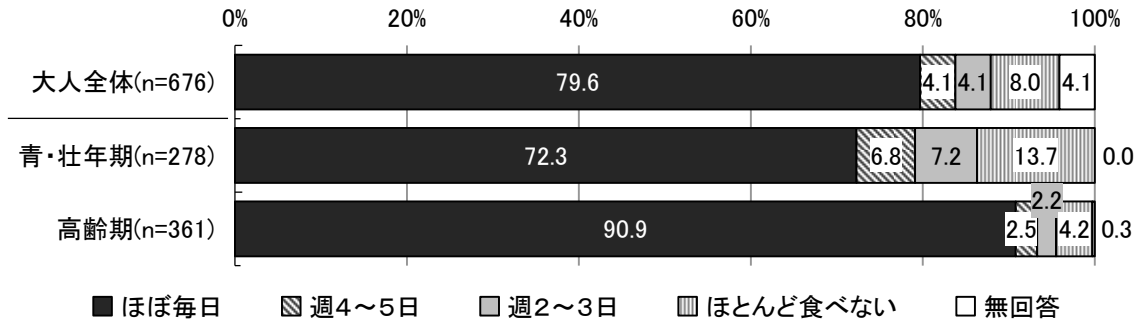
毎日朝食を食べている人の割合は、青・壮年期は平成 26 年度実績値から 5.0 ポイント、高齢期は 0.1 ポイント減少し、いずれも目標達成には至っていません。

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、いずれも目標値に近づいており、特に青・壮年期で 14.7 ポイント増加しています。

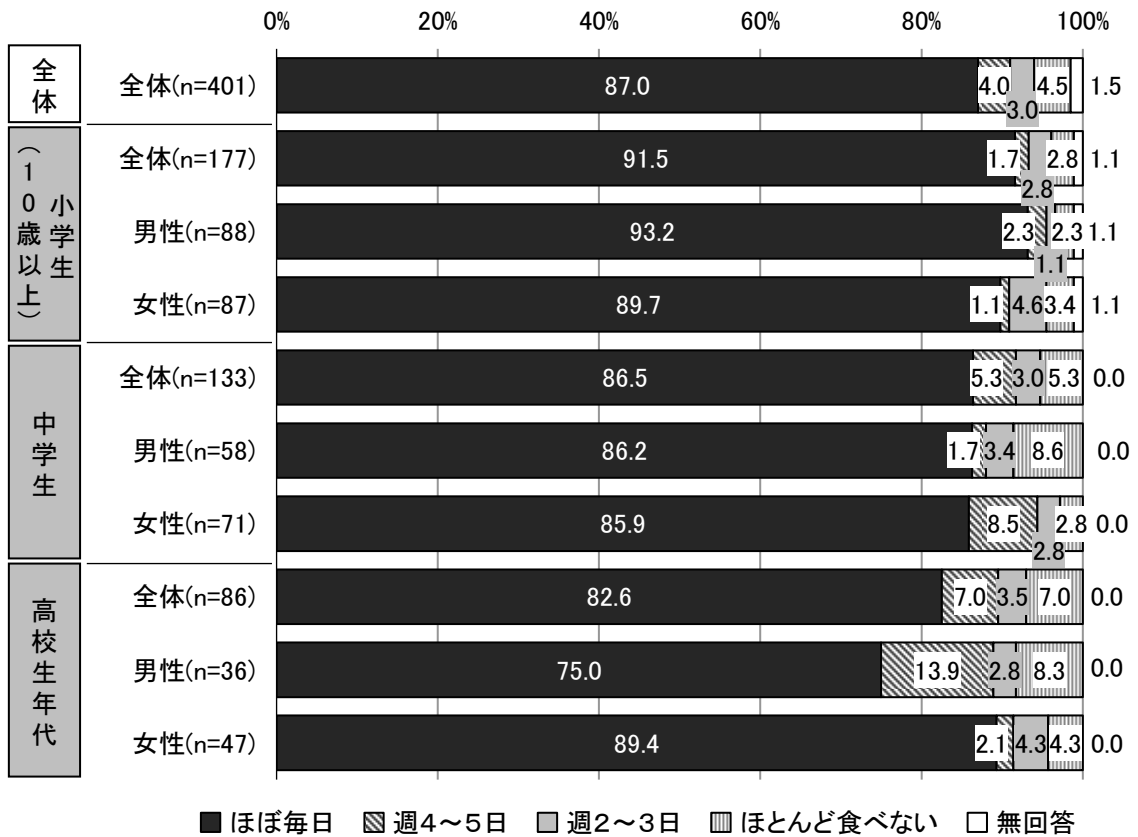
一方、1日5皿以上野菜料理を食べる人の割合が青・壮年期、高齢期いずれも平成 26 年度実績値から大きく減少しています。

指標	実績値(平成 26 年度)	実績値(令和5年度)	目標値(令和6年度)
①朝・昼・夕の3回食事をして いる子の割合  毎日朝食を食べている人の 割合	学童・思春期 小学生 97.6% 中学生 93.9% 思春期 90.5% 青・壮年期 77.3% 高齢期 91.0% (「当てはまる」と「どちらか たとえば、当てはまる」の 合計)	学童・思春期 未把握  青・壮年期 72.3% 高齢期 90.9% (「ほぼ毎日」の割合)	学童・思春期 小学生 } 中学生 } 100%に 思春期 } 近づける 青・壮年期 85% 高齢期 98%
※参考値 毎日朝食を食べている人の 割合	—	学童・思春期 小学生 91.5% 中学生 86.5% 高校生年代 82.6% (「ほぼ毎日」の割合)	—
②1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	青・壮年期 48.6% 高齢期 77.5% (「当てはまる」と「どちらか たとえば、当てはまる」の 合計)	青・壮年期 63.3% 高齢期 83.6% (「あてはまる」と「だいた いあてはまる」の合計)	青・壮年期 65% 高齢期 85%
③1日5皿以上野菜料理 を食べる人の割合	青・壮年期 36.4% 高齢期 54.7% (「当てはまる」と「どちらか たとえば、当てはまる」の 合計)	青・壮年期 29.5% 高齢期 37.2% (「5皿以上」と「3～4皿」 の合計)	青・壮年期 60% 高齢期 70%

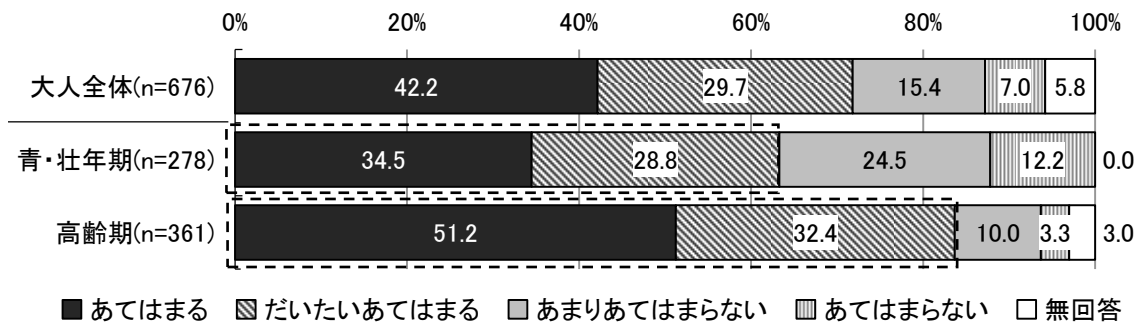
【青・壮年期、高齢期】朝食を1週間にどのくらい食べていますか。



【学童・思春期】朝食を1週間にどのくらい食べていますか。



【青・壮年期、高齢期】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。



## 2. 運動

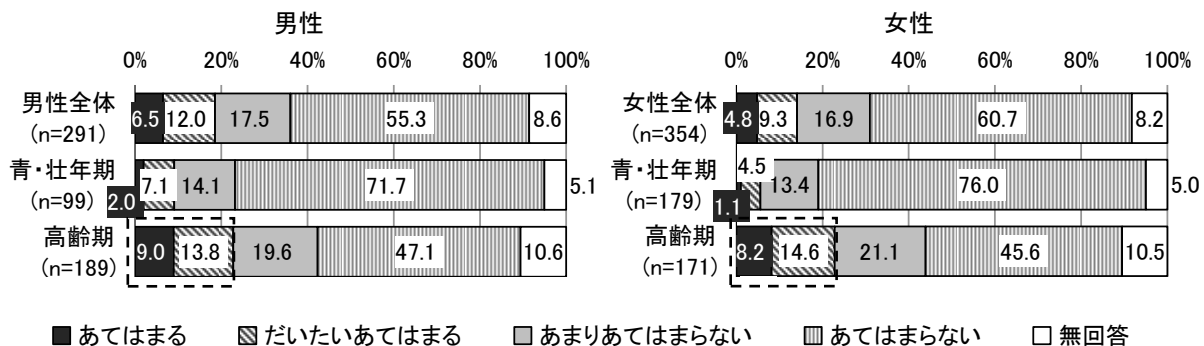
1日30分以上の運動を週2日以上実施している人の割合は、平成26年度実績値と比較して青・壮年期男性で増加している一方、その他の性・年代で減少し、目標達成には至っていません。

ロコモティブシンドロームの認知度は、2.8ポイント増加し、フレイル、サルコペニア含めいずれも目標達成には至っていません。

膝痛・腰痛で外出に支障がある高齢者の割合は、男女ともに減少し目標に近づいています。特に男性は7.1ポイント減少し、女性と同水準となっています。

指標	実績値(平成26年度)	実績値(令和5年度)	目標値(令和6年度)
①運動習慣者(1日30分以上の運動を週2日以上実施)の割合	男性 青・壮年期 36.1% 高齢期 61.8% 女性 青・壮年期 40.5% 高齢期 65.2%	男性 青・壮年期 46.5% 高齢期 52.4% 女性 青・壮年期 31.3% 高齢期 46.2%	男性 青・壮年期 60% 高齢期 80% 女性 青・壮年期 60% 高齢期 80%
②フレイルの認知度 サルコペニアの認知度 ロコモティブシンドロームの認知度	フレイル:未把握 サルコペニア:未把握 ロコモティブシンドローム: 23.1%	フレイル:30.0% サルコペニア:16.4% ロコモティブシンドローム: 25.9%	フレイル、サルコペニア: 80% ロコモティブシンドローム: 80%
③膝痛・腰痛で外出に支障がある高齢者の割合	男性 29.9% 女性 25.9% (「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計)	男性 22.8% 女性 22.8% (「あてはまる」と「だいたいあてはまる」の合計)	男性 20% 女性 20%

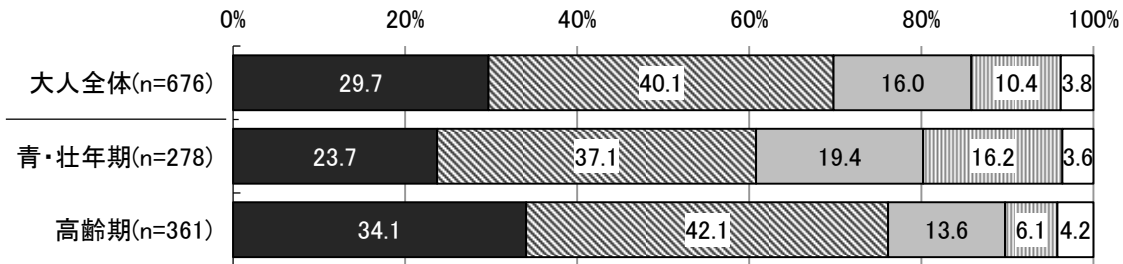
### 【青・壮年期、高齢期】膝痛や腰痛で外出に支障がある



**参考**

**【青・壮年期、高齢期】**

日常生活で、1日平均どのくらい歩いていますか（ウォーキングや散歩のほか、通勤や買い物などの日常生活での歩数を含む）。



■ 3,000歩未満 ▨ 3,000歩以上～6,000歩未満 ▩ 6,000歩以上～8,000歩未満 ▪ 8,000歩以上 □ 無回答

**参考**

**【青・壮年期、高齢期】**

運動を「週2回以上」、「1日30分以上」実施し、「1年以上」継続している者の割合

大人全体(n=676)		39.8%
年齢2区分別	青・壮年期(n=278)	33.1%
	高齢期(n=361)	44.9%
性別	男性全体(n=291)	47.1%
	女性全体(n=354)	33.6%



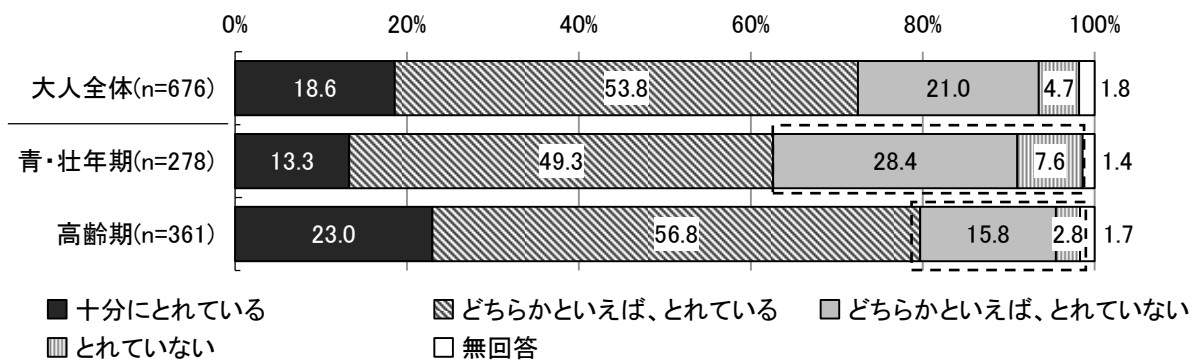
### 3. 休養・こころの健康

睡眠による休養を十分にとれていない人の割合は、青・壮年期は平成 26 年度実績値から 0.1 ポイント、高齢期は 3.8 ポイント増加し、いずれも目標達成には至っていません。

精神科医療費(一人当たり医療費)は、826 円減少しています。

指標	実績値(平成 26 年度)	実績値(令和5年度)	目標値(令和6年度)
①睡眠による休養を十分にとれていない人の割合 (「どちらかといえば、とれていない」と「とれていない」の合計)	青・壮年期 35.9% 高齢期 14.8%	青・壮年期 36.0% 高齢期 18.6%	青・壮年期 30% 高齢期 10%
②精神科医療費の割合 (一人当たり医療費)	24,839 円 (平成 28 年度)	24,013 円 (令和4年度)	減らす

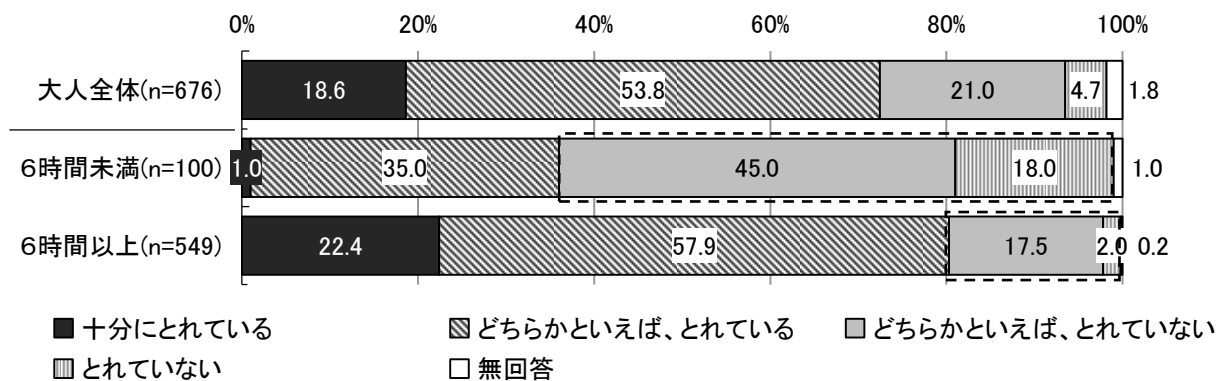
【青・壮年期、高齢期】いつもの睡眠で休養がとれていると思いますか。



#### 参考

【青・壮年期、高齢期】いつもの睡眠で休養がとれていると思いますか。

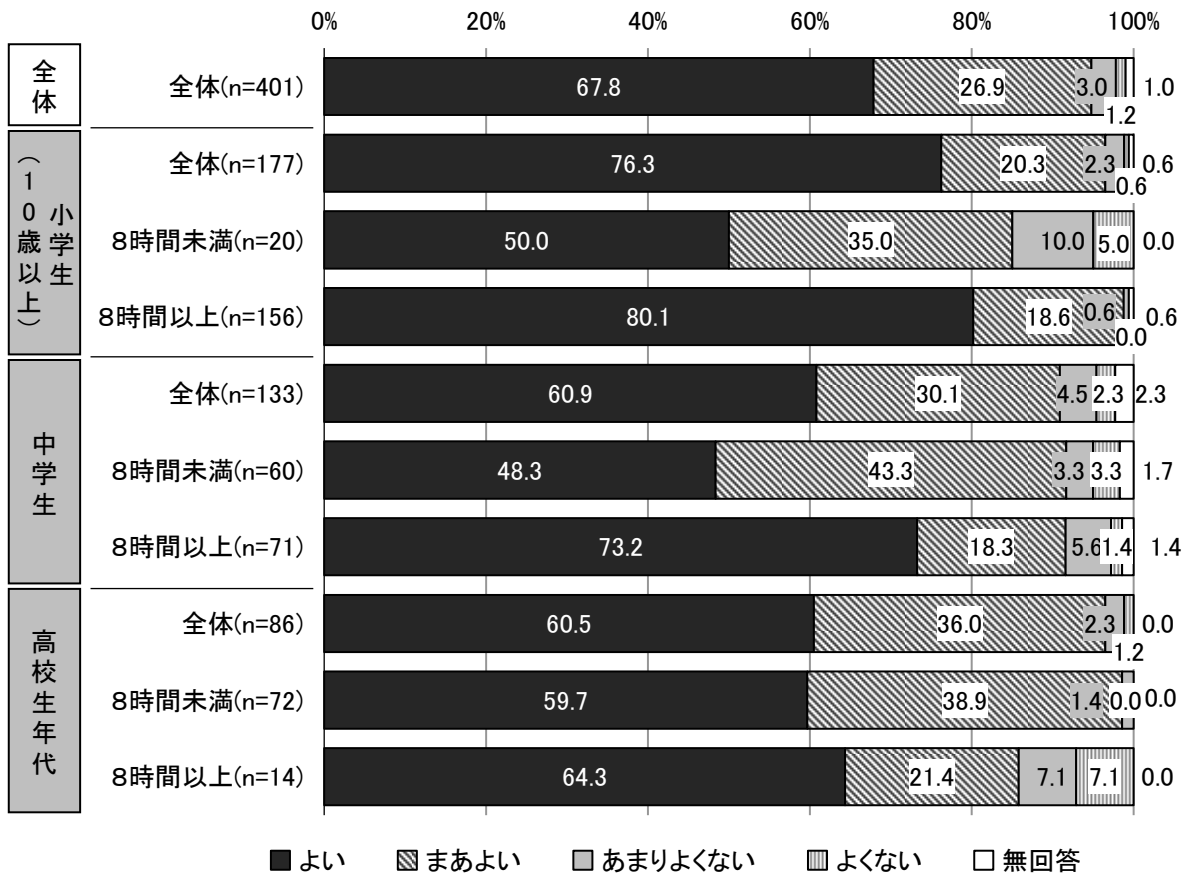
《睡眠時間別》



参考

【学童・思春期】あなたの健康状態は、どれにあてはまりますか。

《睡眠時間（2区分）別（学校区分）》



#### 4. コミュニケーション・社会参加

地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合は、高齢期女性を除き1割台となっています。

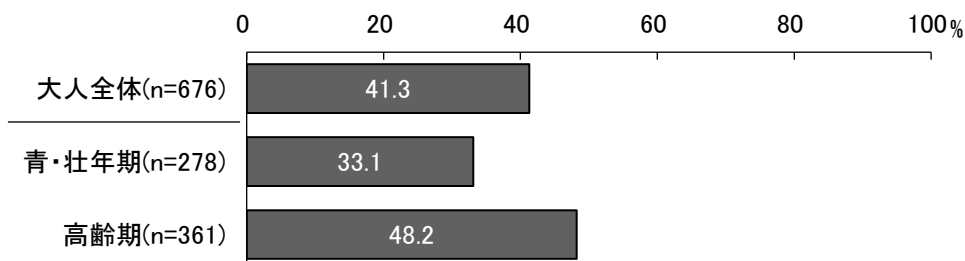
地域に貢献する活動をしている割合は、平成26年度実績値と比較して増加し、目標に近づいています。

指 標	実績値(平成26年度)	実績値(令和5年度)	目標値(令和6年度)
①地域との交流がある人の割合	男性 青・壮年期 29.8% 高齢期 50.0% 女性 青・壮年期 42.2% 高齢期 70.9% (「ある」と「どちらかといえば、ある」の合計)	未把握	男性 青・壮年期 50% 高齢期 80% 女性 青・壮年期 50% 高齢期 80%
※参考値 地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合 (「強くそう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計)	—	男性 青・壮年期 11.1% 高齢期 16.9% 女性 青・壮年期 13.9% 高齢期 27.5%	—
②地域に貢献する活動をしている割合	20～74歳 33.4% (この1年間に地域活動等へ「参加した」割合) <「東久留米市地域福祉に関するおたずね調査報告書」>	20～74歳 37.3% (①地縁的な活動、②健康づくり・スポーツ関係のグループ活動、③②以外の趣味関係のグループ活動、④ボランティア・NPO活動のいずれか1つでも「年に数回」以上は参加している割合) <「東久留米市健康に関するアンケート」>	20～74歳 40%

#### 参考

##### 【青・壮年期、高齢期】

①地縁的な活動、②健康づくり・スポーツ関係のグループ活動、③②以外の趣味関係のグループ活動、④ボランティア・NPO活動のいずれか1つでも「年に数回程度」以上参加している割合





## 5. 口腔ケア

定期的な歯科健診受診者は、平成 26 年度実績値から 14.1 ポイント増加しています。

デンタルフロスや歯間ブラシなどを使用している人の割合は、いずれの性・年代でも 10 ポイント以上増加し、特に高齢期男性で 23.0 ポイント増加しました。

3歳児健診でむし歯のない子の割合は 93.7%となり、目標値を達成しました。

12 歳児の1人平均う歯数(DMFT 指数)は 0.67 となり、目標値を達成しました。

指標	実績値(平成 26 年度)	実績値(令和5年度)	目標値(令和6年度)
①定期的な歯科健診受診者	20 歳以上 31.3%	20 歳以上 45.4%	20 歳以上 65%
②デンタルフロスや歯間ブラシなどを使用している人の割合	男性 青・壮年期 20.1% 高齢期 25.7% 女性 青・壮年期 41.0% 高齢期 41.1%	男性 青・壮年期 37.4% 高齢期 48.7% 女性 青・壮年期 55.9% 高齢期 57.3%	男性 青・壮年期 50% 高齢期 50% 女性 青・壮年期 60% 高齢期 60%
③3歳児健診でむし歯のない子の割合	85.5% <平成 26 年度 東久留米市健康課「保健衛生事業報告書」>	93.7% <令和 4 年度 東久留米市健康課「保健衛生事業報告書」>	88%
④12 歳児の1人平均う歯数(DMFT 指数) <東京都教育委員会「東京都学校保健統計書」>	1.24	0.67 (令和4年度)	1.0 未満

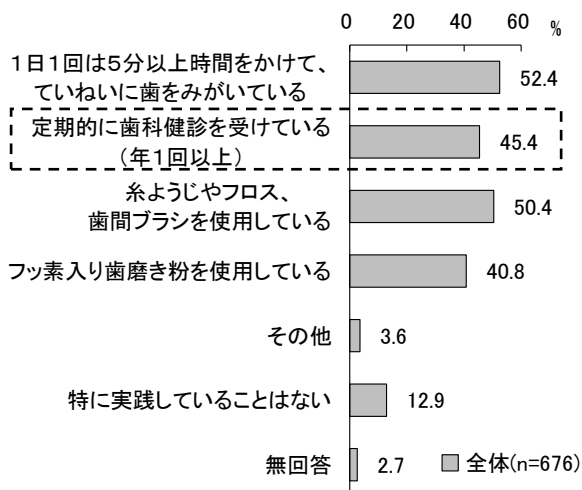
備考:12 歳児 DMFT 指数は、中学校 1 年一人あたりの永久歯むし歯経験歯数を表す

DMFT:(D)未処置歯(M)喪失歯(F)処置歯(T)永久歯 の略

### 参考

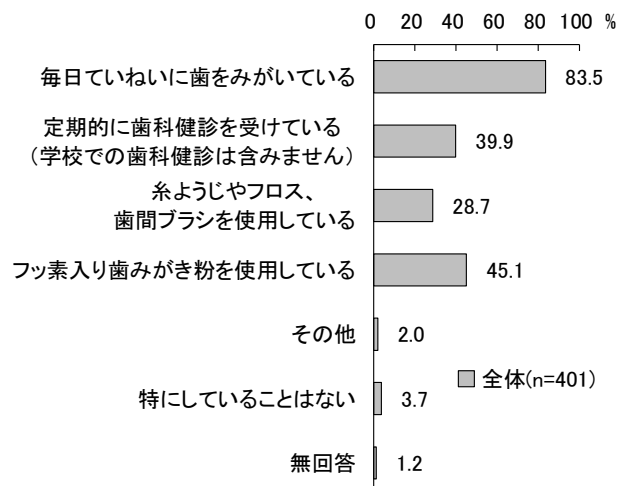
#### 【青・壮年期、高齢期】

口腔ケアで実践しているものはありますか。



#### 【学童・思春期】

歯の健康のためにしていることをお答えください。



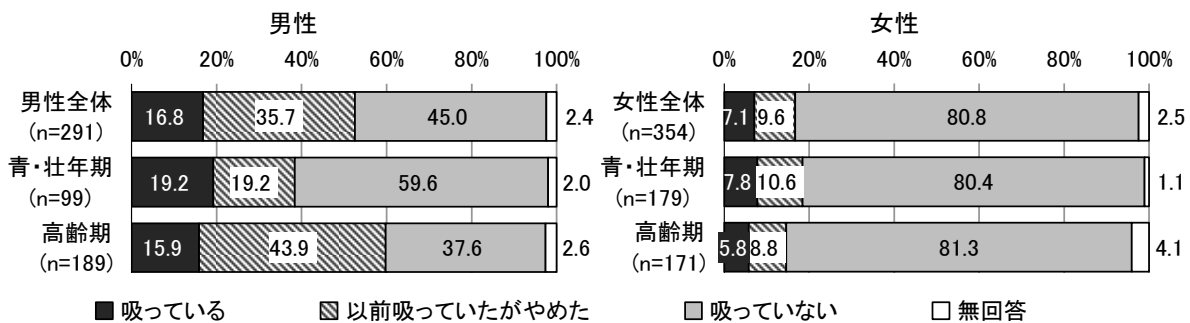
## 6. たばこ・酒

喫煙率は、いずれの性・年代でも平成 26 年度実績値から減少し、特に青・壮年期男性で 12.1 ポイント減少しているほか、青・壮年期女性は目標値を達成しました。

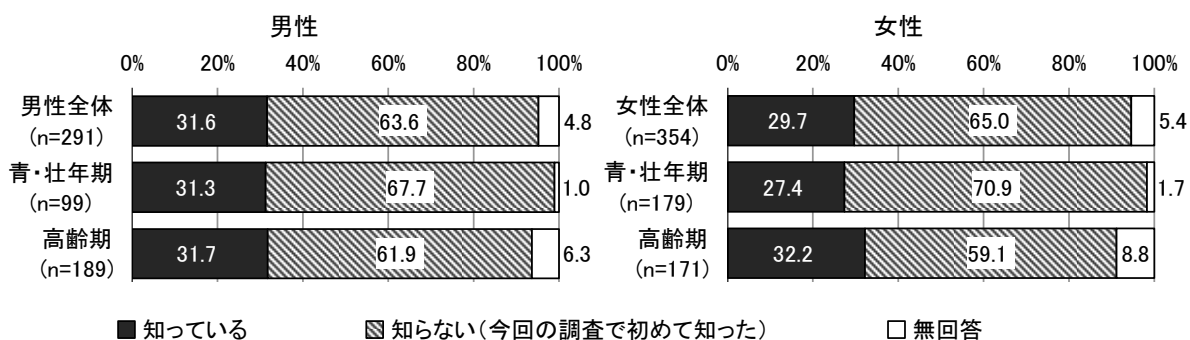
COPD 認知度は、青・壮年期は 5.7 ポイント増加しているものの、高齢期は 1.3 ポイント減少し、いずれも目標達成には至っていません。

指標	実績値(平成 26 年度)	実績値(令和5年度)	目標値(令和6年度)
①喫煙率	男性 青・壮年期 31.3% 高齢期 20.1% 女性 青・壮年期 13.3% 高齢期 6.3%	男性 青・壮年期 19.2% 高齢期 15.9% 女性 青・壮年期 7.8% 高齢期 5.8%	男性 青・壮年期 10% 高齢期 5% 女性 青・壮年期 10% 高齢期 5%
②COPD 認知度	青・壮年期 25.2% 高齢期 30.9%	青・壮年期 30.9% 高齢期 29.6%	青・壮年期 80% 高齢期 80%
③適正飲酒量の認知度	男性 61.5% 女性 52.9% ※適正飲酒量を日本酒 1 合としての調査	未把握	男性 70% 女性 60%
※参考値 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認知度	—	男性 31.6% 女性 29.7%	—

【青・壮年期、高齢期】たばこ（加熱式たばこ等を含む）を吸っていますか。



【青・壮年期、高齢期】生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っていますか。



## 7. 健康管理

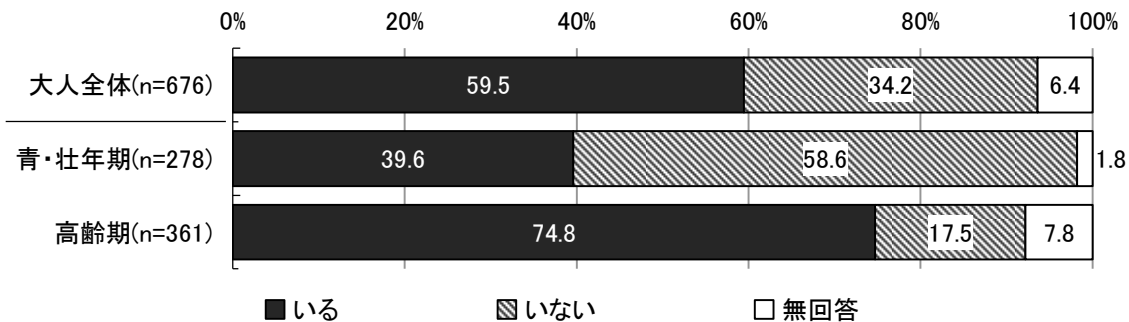
がん検診受診率は、子宮頸がんと乳がんを除き、平成 26 年度実績値から減少しています。

特定健診受診率は、1.7 ポイント減少しています。

相談にのってくれる医師等がいる人の割合は、青・壮年期は平成 26 年度実績値から 4.7 ポイント、高齢期は 1.5 ポイント増加しているものの、いずれも目標達成には至っていません。

指標	実績値(平成 26 年度)	実績値(令和5年度)	目標値(令和6年度)
①がん検診受診率 <地域保健・健康増進事業報告>	胃がん 2.4% 肺がん 1.2% 大腸がん 34.9% 子宮頸がん 10.8% 乳がん 13.4% (平成 25 年度分)	胃がん 2.0% 肺がん 0.9% 大腸がん 26.0% 子宮頸がん 11.1% 乳がん 19.3% (令和4年度分)	50%
②特定健診受診率	49.9% <平成 25 年度東京都保険者別特定健診・特定保健指導実施結果(法定報告)>	48.3% (令和4年度分)	55% (令和5年度) ※東久留米市国民健康保険データヘルス計画に合わせて設定
③相談にのってくれる医師等がいる人の割合	青・壮年期 34.9% 高齢期 73.3%	青・壮年期 39.6% 高齢期 74.8%	青・壮年期 60% 高齢期 95%

【青・壮年期、高齢期】自分の健康管理について相談にのってくれる医師などがいますか。



# 団体ヒアリング調査

## I. 調査概要

### 1. 調査の目的

本調査は、市民の暮らしや心身の健康づくりにかかわる関係機関や団体から、健康づくりに関する活動や、取組のアイデアなどを聞き取り、次期健康増進計画の基礎資料とすることを目的に実施しました。

### 2. 調査概要

調査対象：東久留米市内で活動する 10 の関係機関・団体の代表者

調査方法：調査票の配付・回収後、一部団体に対し聞き取り調査を実施

## II. 結果概要

- 活動を継続していくために工夫していることについて
  - 「また来たい」と思えるような工夫(自分のペースで来られる、積極的な声かけ)
  - やりがいを感じられる工夫(役割分担により協力して参加できる(主に高齢期))
- 市民が気軽に取り組める健康づくりのアイデアについて
  - 世代間交流
  - ウォーキングなど、気軽に体を動かせること、仲間同士で継続できるようにすること
- 活動に参加していない人が地域につながるためには
  - 興味を持てる内容があり、いつでも気軽に行ける場と時間になっていること
  - 広い情報発信と身近な人からのお誘い、声かけ

東久留米市  
健康増進計画策定にかかるアンケート調査結果報告書  
《概要版》

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)  
TEL：042-477-0022  
FAX：042-477-0033

発行年月：令和 6 年 2 月