

**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**

**令和6年2月
東久留米市**

目次

第1章 健康に関するアンケート	1
I. 調査概要	1
1. 調査の目的.....	1
2. 調査概要.....	1
3. 回収結果.....	1
4. 報告書の見方.....	2
II. 結果概要	3
1. 食事.....	3
2. 運動.....	4
3. 休養・こころの健康.....	4
4. コミュニケーション・社会参加.....	5
5. 口腔ケア.....	6
6. たばこ・酒.....	7
7. 健康管理.....	8
III-1. 調査結果（学童・思春期）	9
1. あなたのことについて.....	9
2. 食生活について.....	12
3. ふだんの生活について.....	18
4. こころの健康について.....	30
5. 歯の健康について.....	42
6. たばこ・酒について.....	45
III-2. 調査結果（青・壮年期、高齢期）	52
1. あなた自身のことについて.....	52
2. 食生活について.....	58
3. 運動について.....	68
4. 休養・こころの健康について.....	78
5. 社会参加について.....	96
6. 歯・口腔ケアについて.....	103
7. たばこ・酒について.....	106
8. 健康管理について.....	116
9. 市の取り組みについて.....	125
第2章 団体ヒアリング調査	129
I. 調査概要	129
1. 調査の目的.....	129
2. 調査概要.....	129
II. 結果概要	130

資料編.....	137
I. 「健康日本21（第三次）」における指標との比較.....	137
1. 食事.....	137
2. 運動.....	140
3. 休養・こころの健康.....	142
4. コミュニケーション・社会参加.....	144
5. 歯・口腔ケア.....	146
6. たばこ・酒.....	147
7. 健康管理.....	150
II. 健康に関するアンケート調査票.....	153
1. 学童・思春期アンケート.....	153
2. 青・壮年期、高齢期アンケート.....	157

第1章 健康に関するアンケート

I. 調査概要

1. 調査の目的

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。

2. 調査概要

項目	学童・思春期	青・壮年期、高齢期
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	

3. 回収結果

調査種別	年代区分	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	小学生 (10歳以上)	478件	177件 (30)	37.0% (16.9%)
	中学生	418件	133件 (37)	31.8% (27.8%)
	高校生年代	405件	86件 (36)	21.2% (41.9%)
	不詳	—	5件	—
	小計		1,301件	401件 (103)
青・壮年期、 高齢期	青・壮年期	1,000件	278件 (112)	27.8% (40.3%)
	高齢期	699件	361件 (16)	51.6% (4.4%)
	年齢無回答	—	37件	—
	小計		1,699件	676件 (128)
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「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。

単位:人数(人)、割合(%)

項目	学童・思春期			青・壮年期、高齢期		
	選択肢	人数	割合	選択肢	人数	割合
性別	男性	182	45.4	男性	291	43.0
	女性	205	51.1	女性	354	52.4
	その他	5	1.2	その他	0	0.0
	無回答	9	2.2	無回答	31	4.6
年代・学校区分	小学生	177	44.1	18～39歳	126	18.6
	中学生	133	33.2	40～64歳	152	22.5
	高校生	84	20.9	65歳以上	361	53.4
	高等専門学校生	0	0.0	無回答	37	5.5
	学校には通っていない	1	0.2			
	その他	1	0.2			
	無回答	5	1.2			
お住まいの地域	第1ブロック	42	10.5	第1ブロック	64	9.5
	第2ブロック	38	9.5	第2ブロック	53	7.8
	第3ブロック	40	10.0	第3ブロック	58	8.6
	第4ブロック	67	16.7	第4ブロック	123	18.2
	第5ブロック	42	10.5	第5ブロック	76	11.2
	第6ブロック	62	15.5	第6ブロック	107	15.8
	第7ブロック	64	16.0	第7ブロック	100	14.8
	第8ブロック	41	10.2	第8ブロック	67	9.9
	無回答	5	1.2	無回答	28	4.1

※お住まいの地域について

第1ブロック	上の原、神宝町、金山町、氷川台	第5ブロック	中央町、前沢1・2丁目、八幡町2・3丁目
第2ブロック	大門町、新川町2丁目、浅間町	第6ブロック	学園町、ひばりが丘団地、南沢、南町
第3ブロック	東本町、新川町1丁目、本町	第7ブロック	前沢3～5丁目、滝山、弥生
第4ブロック	小山、幸町、下里1・7丁目、野火止、八幡町1丁目	第8ブロック	下里2～6丁目、柳窪

4. 報告書の見方

- ◇回答結果の割合(%)は、集計対象者数に対するそれぞれの回答数の割合を、小数点以下第2位で四捨五入したものです。そのため、単数回答(複数の選択肢から1つの選択肢を選ぶ方式)であっても合計値が100.0%にならない場合があります。
- ◇複数回答(複数の選択肢から2つ以上の選択肢を選べる方式)の設問の場合、それぞれの回答結果の割合の合計は100.0%を超えることがあります。
- ◇グラフ・表中において「不明・無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。
- ◇図表中の「n(number of cases)」は、集計対象者数を表しています。回答者を限定する条件のある設問では、集計対象も限定されるため、nの値が異なる場合があります。
- ◇本文中の設問の選択肢は簡略化している場合があります。
- ◇集計対象者数(n)が少ない(10件未満)クロス集計については、結果を参考値として示しており、分析文は掲載していません。

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「どちらかといえば、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「どちらかといえば、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「どちらかといえば、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%

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%

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

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%

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

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%	—

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。

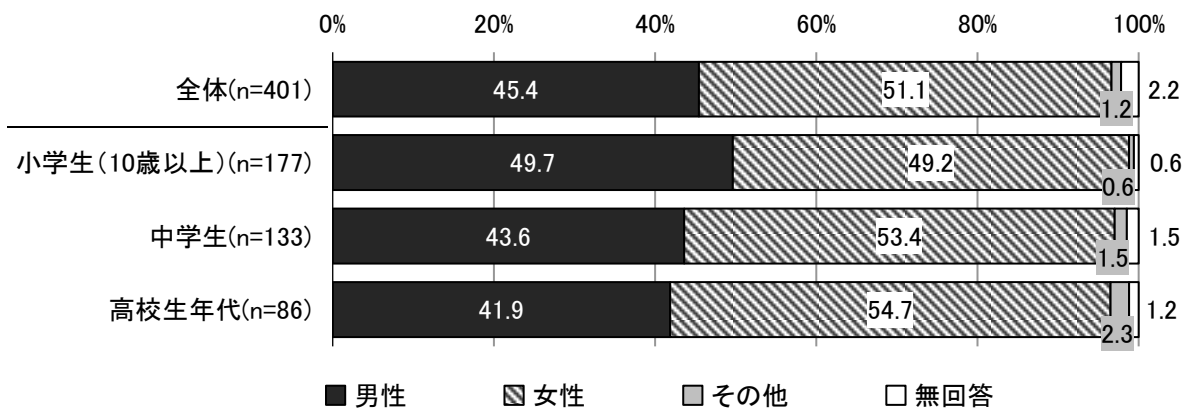
指標	実績値(平成 26 年度)	実績値(令和5年度)	目標値(令和6年度)
①がん検診受診率 <地域保健・健康増進 事業報告>	胃がん 2.4% 肺がん 1.2% 大腸がん 34.9% 子宮頸がん 10.8% 乳がん 13.4% (平成 25 年度分)	胃がん 2.0% 肺がん 0.9% 大腸がん 26.0% 子宮頸がん 11.1% 乳がん 19.3% (令和4年度分)	50%
②特定健診受診率	49.9% <平成 25 年度東京都 保険者別特定健診・特 定保健指導実施結果 (法定報告)>	48.3% (令和4年度分)	55% (令和5年度) ※東久留米市国民健 康保険データヘルス計 画に合わせて設定
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%

Ⅲ－Ⅰ．調査結果（学童・思春期）

1. あなたのことについて

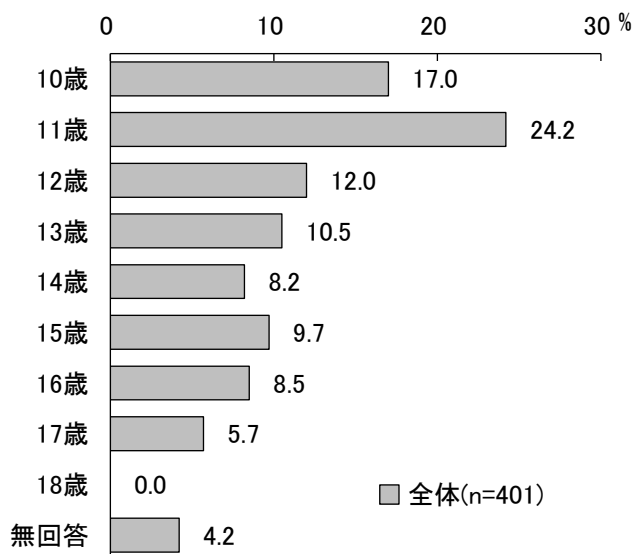
問1 性別を教えてください。（○は1つ）

「女性」が51.1%、「男性」が45.4%となっています。



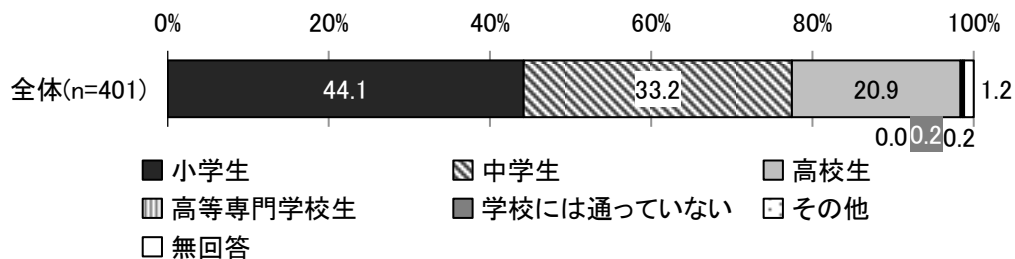
問2 何歳ですか。【令和5年7月1日の年齢】（数字を記入）

「11歳」が24.2%、「10歳」が17.0%、「12歳」が12.0%となっています。



問3 あなたは、どれにあてはまりますか。(○は1つ)

「小学生」が44.1%、「中学生」が33.2%、「高校生」が20.9%となっています。



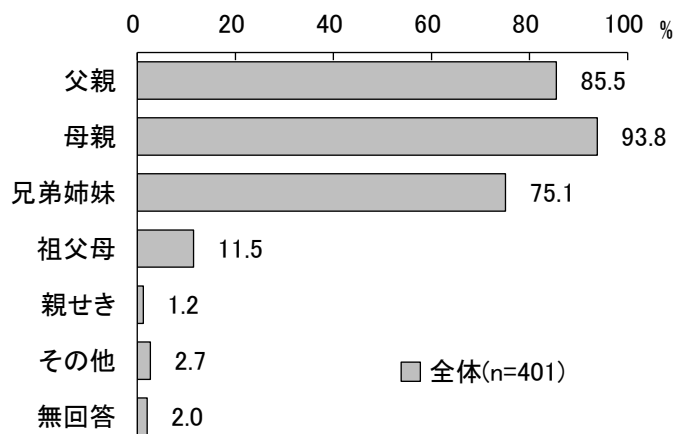
問4 あなたが住んでいる地域は、どれですか。(○は1つ)

「第4ブロック」が16.7%と最も高く、次いで「第7ブロック」が16.0%、「第6ブロック」が15.5%となっています。

単位: %		第1ブロック	第2ブロック	第3ブロック	第4ブロック	第5ブロック	第6ブロック	第7ブロック	第8ブロック	無回答
全体(n=401)		10.5	9.5	10.0	16.7	10.5	15.5	16.0	10.2	1.2
小学生 (10歳以上)	全体(n=177)	11.3	9.0	11.3	14.1	12.4	15.3	16.4	10.2	0.0
	男性(n=88)	8.0	6.8	9.1	18.2	14.8	15.9	18.2	9.1	0.0
	女性(n=87)	14.9	10.3	13.8	10.3	10.3	14.9	14.9	10.3	0.0
中学生	全体(n=133)	10.5	9.0	8.3	18.8	7.5	18.8	15.0	12.0	0.0
	男性(n=58)	6.9	5.2	5.2	17.2	10.3	22.4	22.4	10.3	0.0
	女性(n=71)	11.3	11.3	9.9	21.1	5.6	16.9	9.9	14.1	0.0
高校生年代	全体(n=86)	9.3	11.6	10.5	19.8	11.6	11.6	17.4	8.1	0.0
	男性(n=36)	11.1	13.9	8.3	22.2	11.1	13.9	13.9	5.6	0.0
	女性(n=47)	6.4	8.5	12.8	19.1	12.8	8.5	21.3	10.6	0.0

問5 一緒に暮らしている人は誰ですか。(あてはまるものすべてに○)

「母親」が93.8%、「父親」が85.5%、「兄弟姉妹」が75.1%となっています。
また、「その他」の内容として「寮生」、「叔父・叔母」等の回答が見られました。



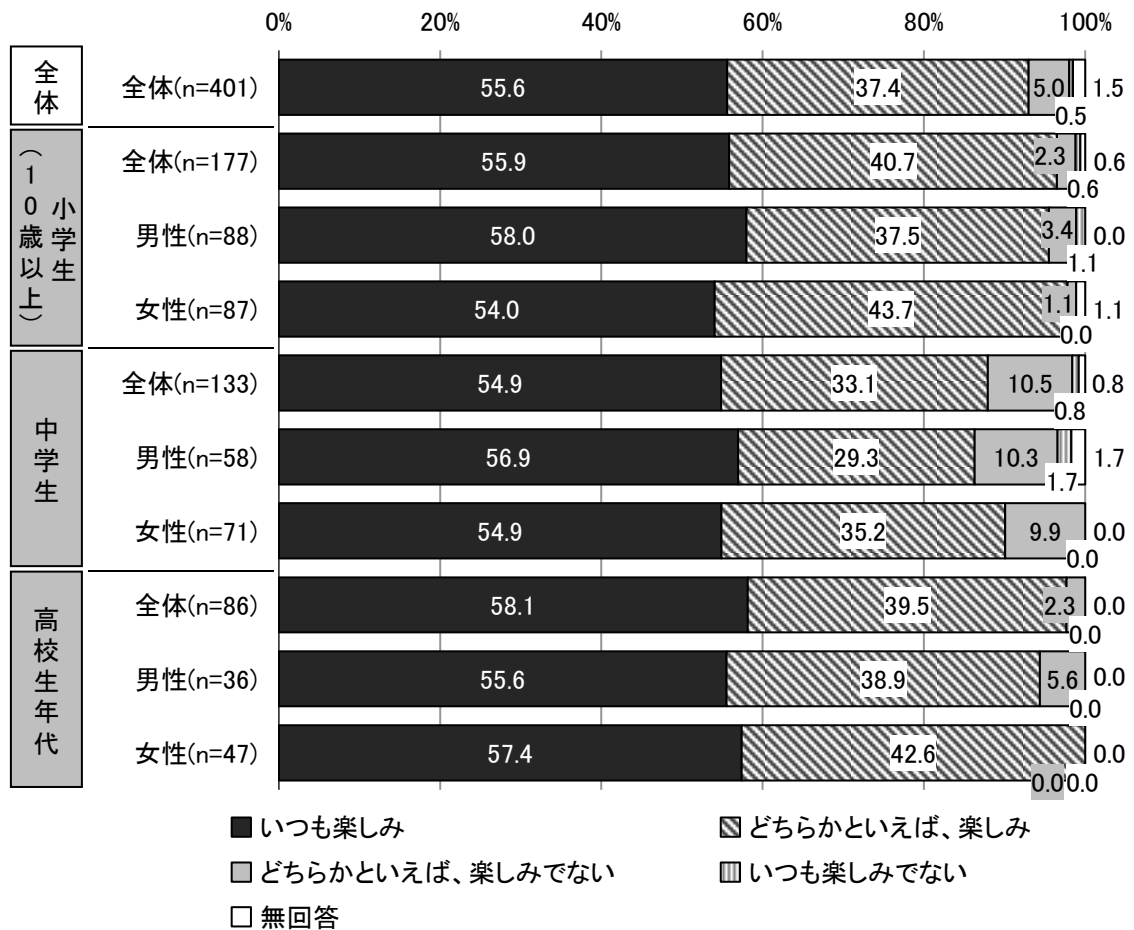
単位: %		父親	母親	兄弟姉妹	祖父母	親せき	その他	無回答
全体(n=401)		85.5	93.8	75.1	11.5	1.2	2.7	2.0
小学生 (10歳以上)	全体(n=177)	89.3	94.9	78.5	6.2	1.7	0.6	0.6
	男性(n=88)	92.0	93.2	79.5	4.5	0.0	0.0	1.1
	女性(n=87)	86.2	96.6	78.2	8.0	3.4	1.1	0.0
中学生	全体(n=133)	85.7	97.0	79.7	12.8	0.8	3.8	0.8
	男性(n=58)	87.9	100.0	82.8	12.1	0.0	1.7	0.0
	女性(n=71)	84.5	95.8	78.9	14.1	1.4	5.6	0.0
高校生年代	全体(n=86)	82.6	91.9	65.1	20.9	1.2	5.8	1.2
	男性(n=36)	83.3	91.7	75.0	25.0	2.8	5.6	0.0
	女性(n=47)	80.9	91.5	61.7	19.1	0.0	6.4	2.1

2. 食生活について

問6 食事の時間が楽しみですか。(〇は1つ)

「いつも楽しみ」が55.6%と最も高く、次いで「どちらかといえば、楽しみ」が37.4%、「どちらかといえば、楽しみでない」が5.0%となっています。

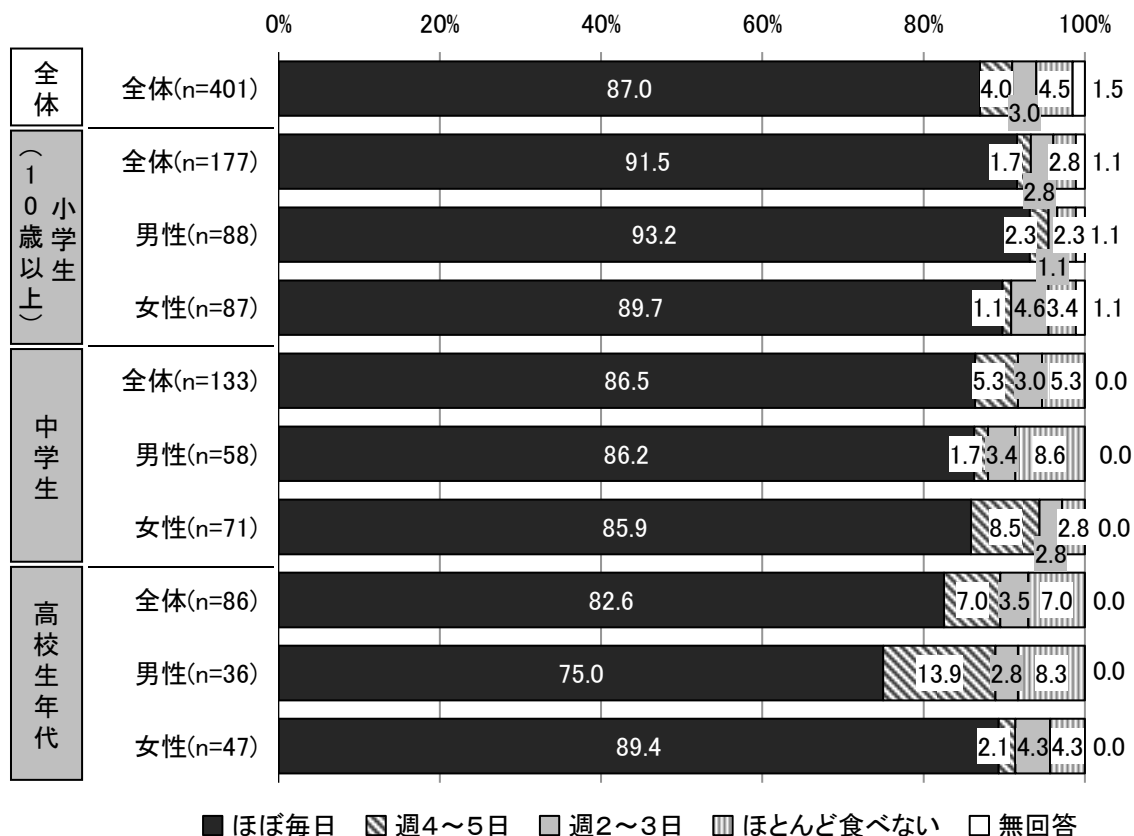
学校区分・性別にみると、いずれの区分・性別においても「いつも楽しみ」が最も高くなっています。



問7 朝食を1週間にどのくらい食べていますか。(〇は1つ)

「ほぼ毎日」が87.0%と最も高く、次いで「ほとんど食べない」が4.5%、「週4～5日」が4.0%となっています。

学校区分・性別にみると、全体では学校区分が上がるにつれて「ほとんど食べない」が高くなっています。

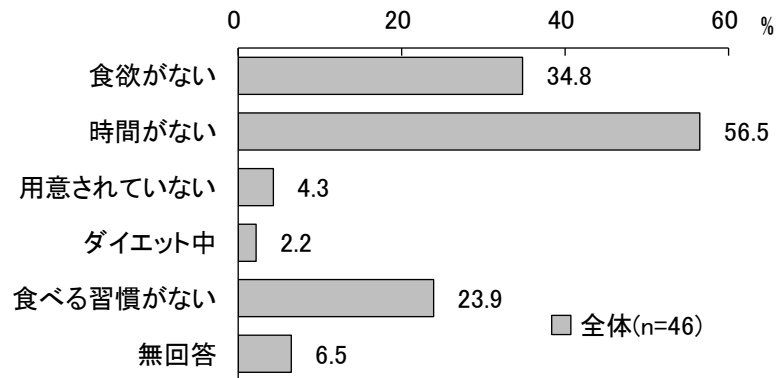


問7で「週4～5日」「週2～3日」「ほとんど食べない」（食べないときがある）を選択された方のみ

問7-1 朝食を食べないときの理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

「時間がない」が56.5%と最も高く、次いで「食欲がない」が34.8%、「食べる習慣がない」が23.9%となっています。

学校区分にみると、小学生では「食欲がない」、中学生、高校生年代では「時間がない」が最も高くなっています。



単位: %		食欲がない	時間がない	用意されていない	ダイエット中	食べる習慣がない	無回答
全体(n=46)		34.8	56.5	4.3	2.2	23.9	6.5
小学生 (10歳以上)	全体(n=13)	53.8	38.5	0.0	7.7	15.4	7.7
	男性(n=5)	40.0	60.0	0.0	0.0	40.0	0.0
	女性(n=8)	62.5	25.0	0.0	12.5	0.0	12.5
中学生	全体(n=18)	22.2	61.1	5.6	0.0	38.9	5.6
	男性(n=8)	25.0	62.5	0.0	0.0	50.0	0.0
	女性(n=10)	20.0	60.0	10.0	0.0	30.0	10.0
高校生年代	全体(n=15)	33.3	66.7	6.7	0.0	13.3	6.7
	男性(n=9)	44.4	55.6	11.1	0.0	11.1	11.1
	女性(n=5)	0.0	100.0	0.0	0.0	20.0	0.0

問8 学校の給食以外で、主食・主菜・副菜がそろったごはんを食べていますか。(○は1つ)

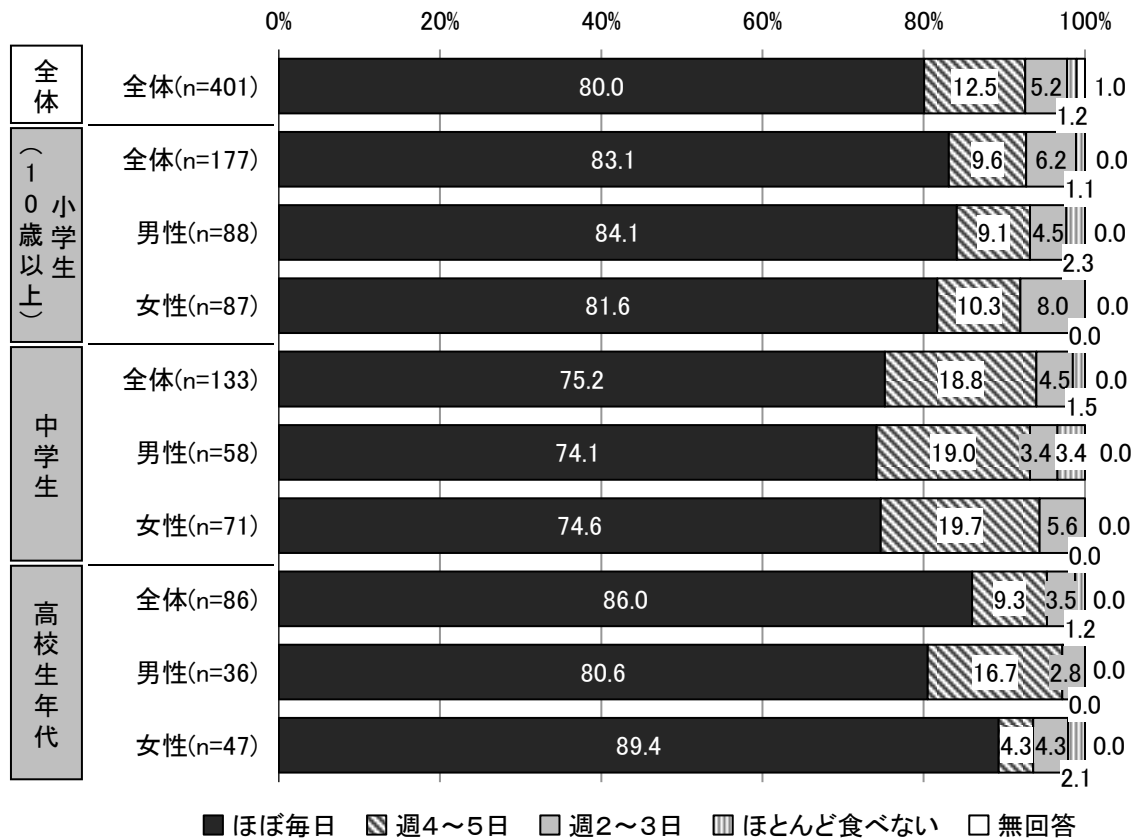
*主食 … ご飯・パン・うどんなどめん類 など

*主菜 … 肉・魚・たまご・豆腐などが中心のおかず

*副菜 … 主に野菜料理が中心のおかずで、おひたしやサラダなど

「ほぼ毎日」が80.0%と最も高く、次いで「週4～5日」が12.5%、「週2～3日」が5.2%となっています。

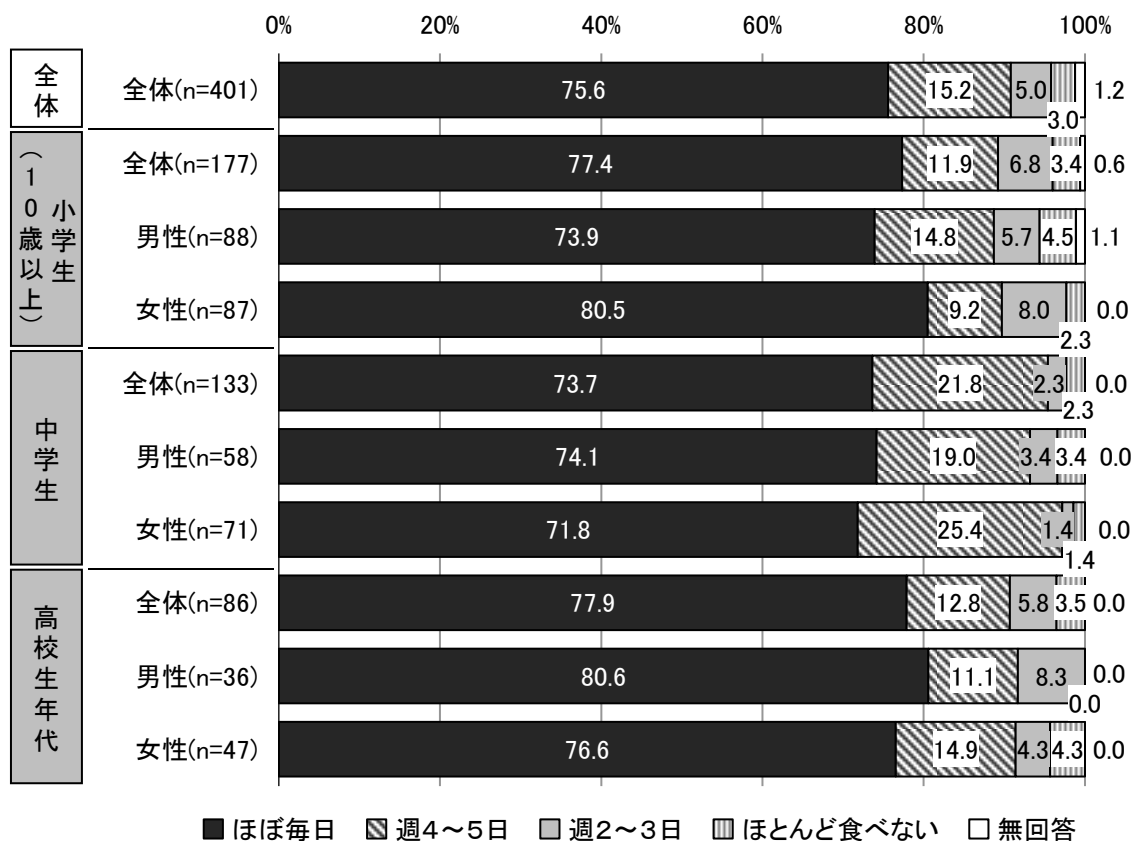
学校区分・性別にみると、いずれの区分・性別においても「ほぼ毎日」が最も高く、高校生年代女性では約9割となっています。



問9 野菜をどのくらい食べていますか。(〇は1つ)

「ほぼ毎日」が75.6%と最も高く、次いで「週4～5日」が15.2%、「週2～3日」が5.0%となっています。

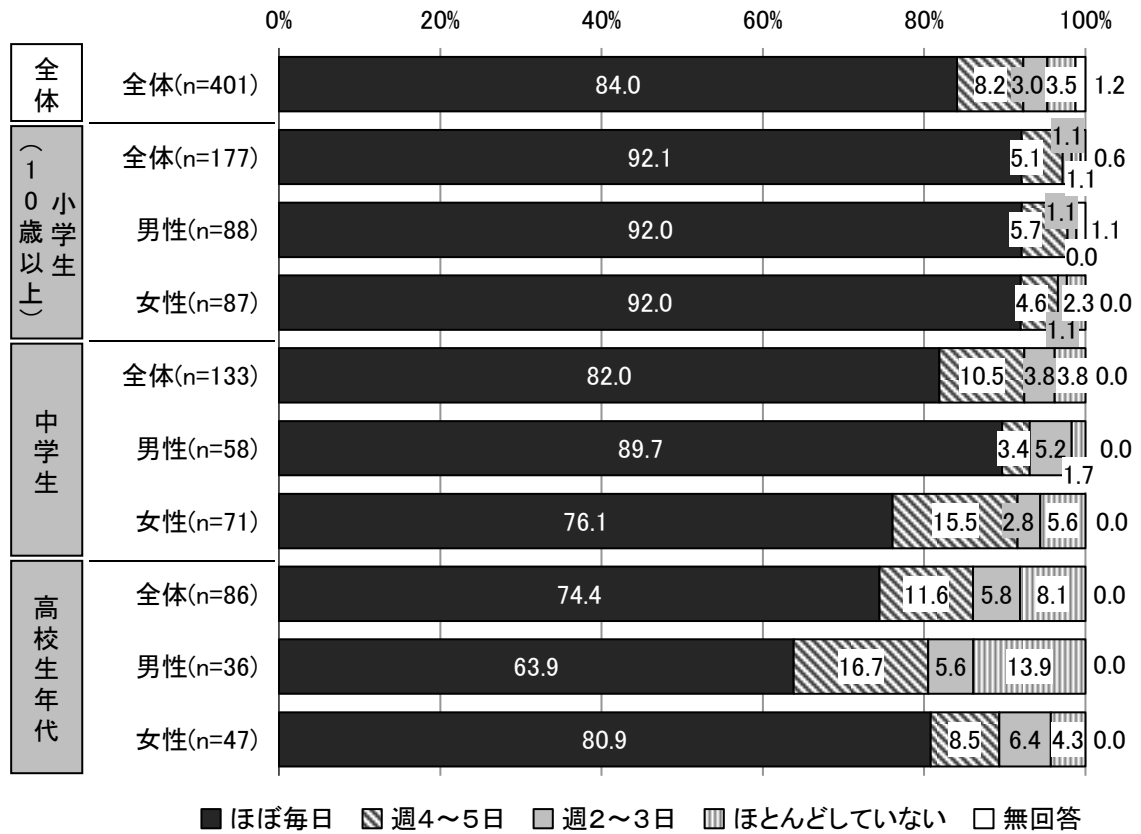
学校区分・性別にみると、いずれの区分・性別においても「ほぼ毎日」が最も高く、小学生女性、高校生年代男性では8割となっています。



問10 家で食事をするとき、家族と食事をしていますか。(〇は1つ)

「ほぼ毎日」が84.0%と最も高く、次いで「週4～5日」が8.2%、「ほとんどしていない」が3.5%となっています。

学校区分・性別にみると、いずれの区分・性別においても「ほぼ毎日」が最も高く、小学生の男女では9割台となっています。

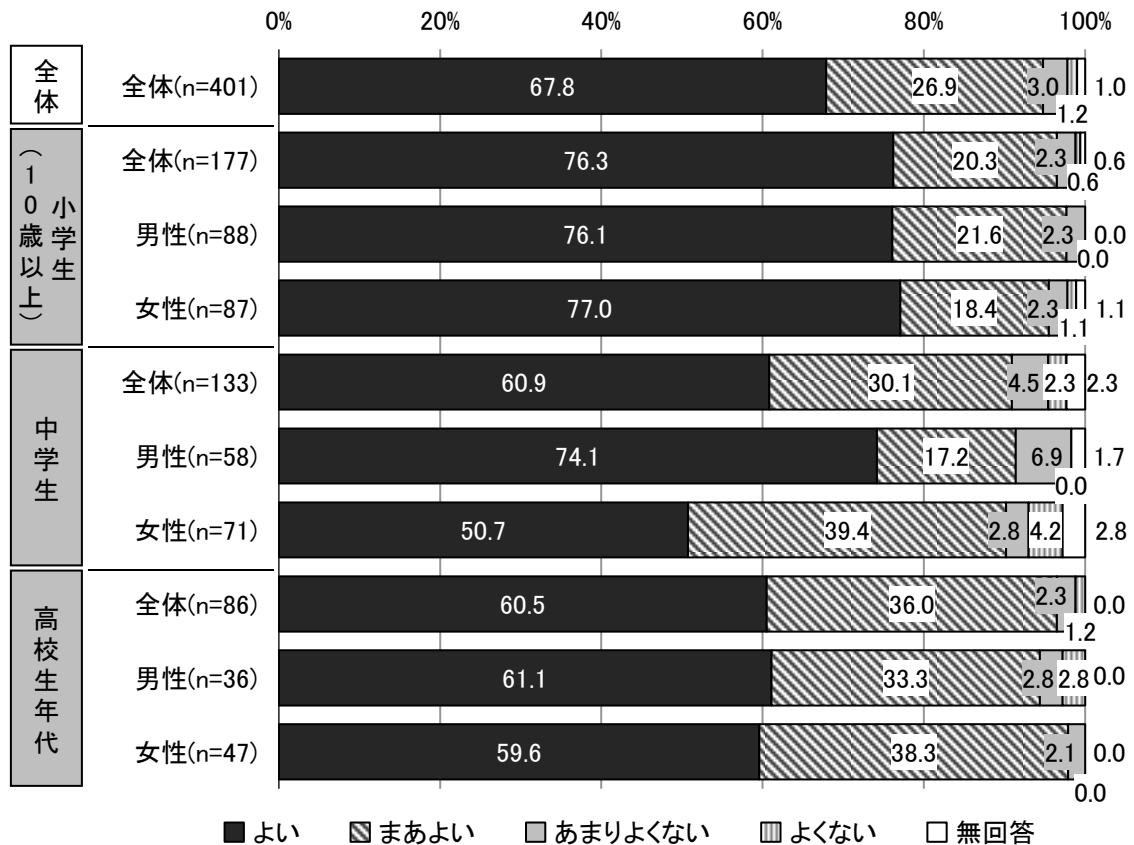


3. ふだんの生活について

問 11 あなたの健康状態は、どれにあてはまりますか。（○は1つ）

「よい」が67.8%と最も高く、次いで「まあよい」が26.9%、「あまりよくない」が3.0%となっています。

学校区分・性別にみると、いずれの区分・性別においても「よい」が最も高く、小学生の男女、中学生男性では7割台となっています。

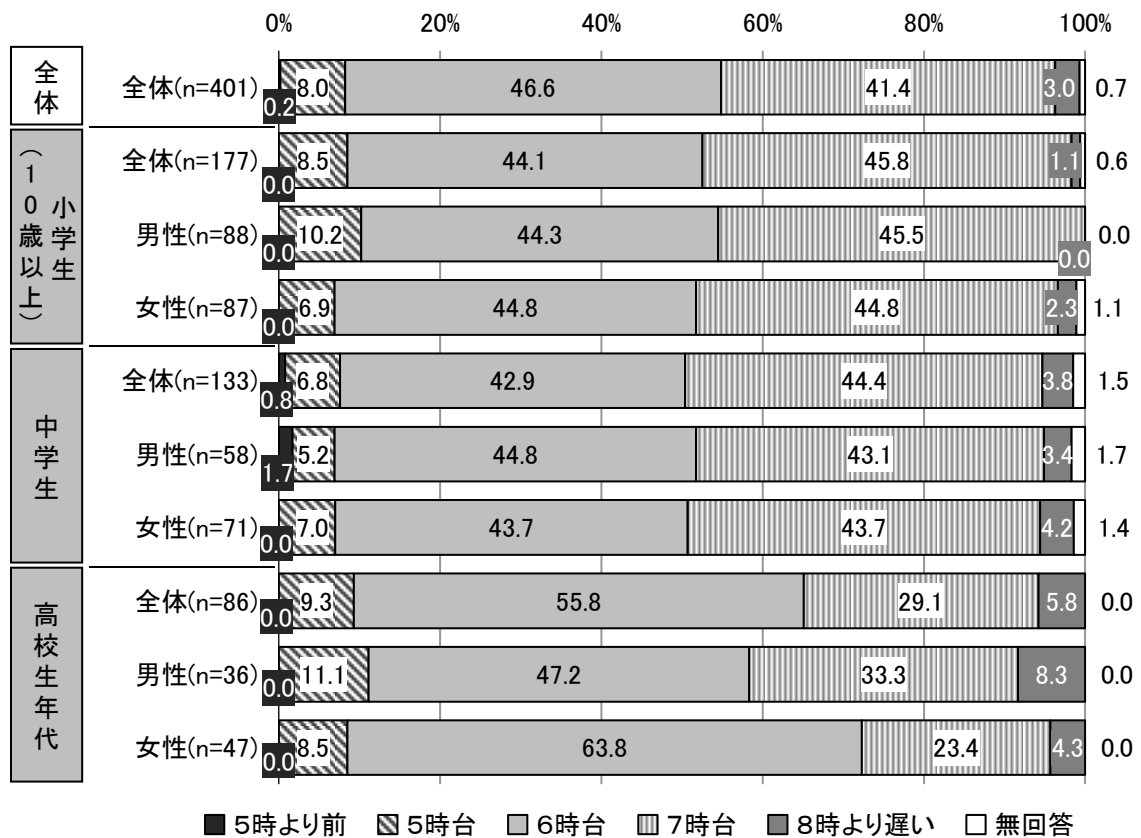


問 12 平日、朝起きる時間と寝る時間は、だいたい何時ごろですか。(数字を記入)

◎起きる時間

「6時台」が46.6%と最も高く、次いで「7時台」が41.4%、「5時台」が8.0%となっています。

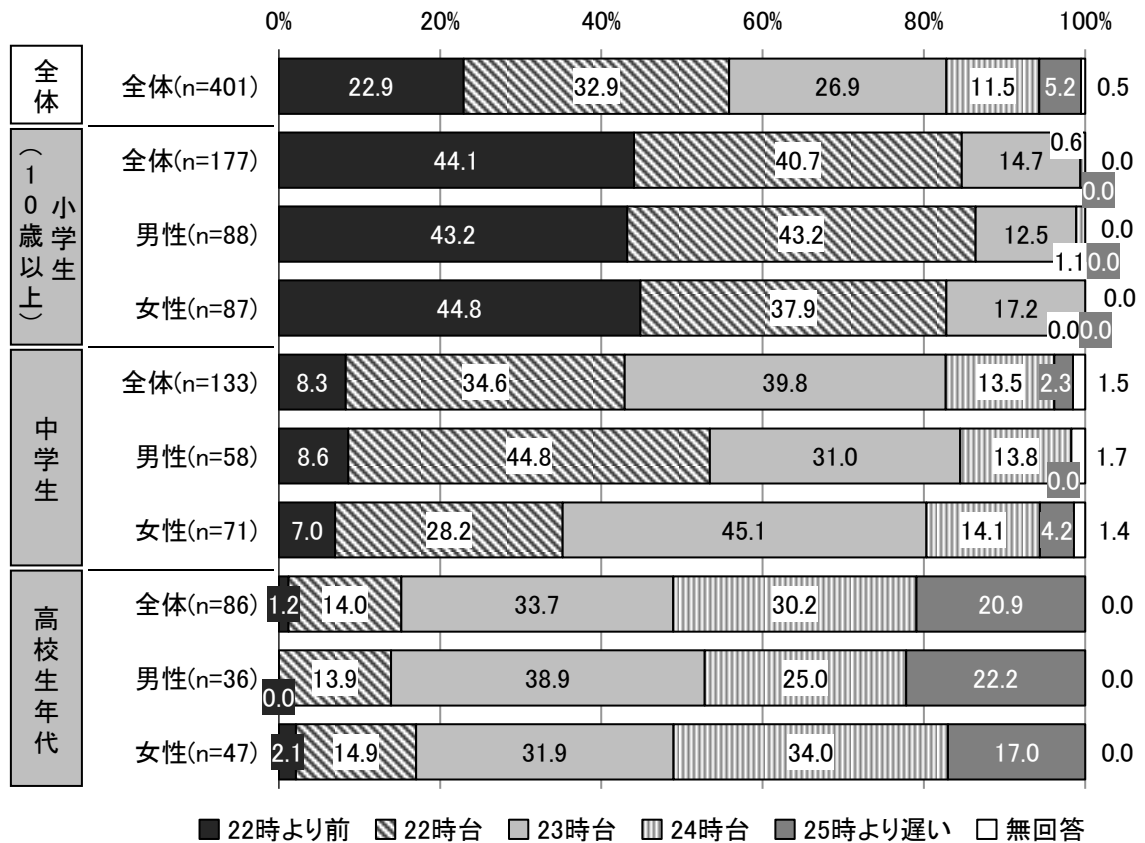
学校区分・性別にみると、小学生男性では「7時台」、小学生女性、中学生女性では「6時台」「7時台」、中学生男性、高校生年代の男女では「6時台」が最も高くなっています。



◎寝る時間

「22 時台」が 32.9%と最も高く、次いで「23 時台」が 26.9%、「22 時より前」が 22.9%となっています。

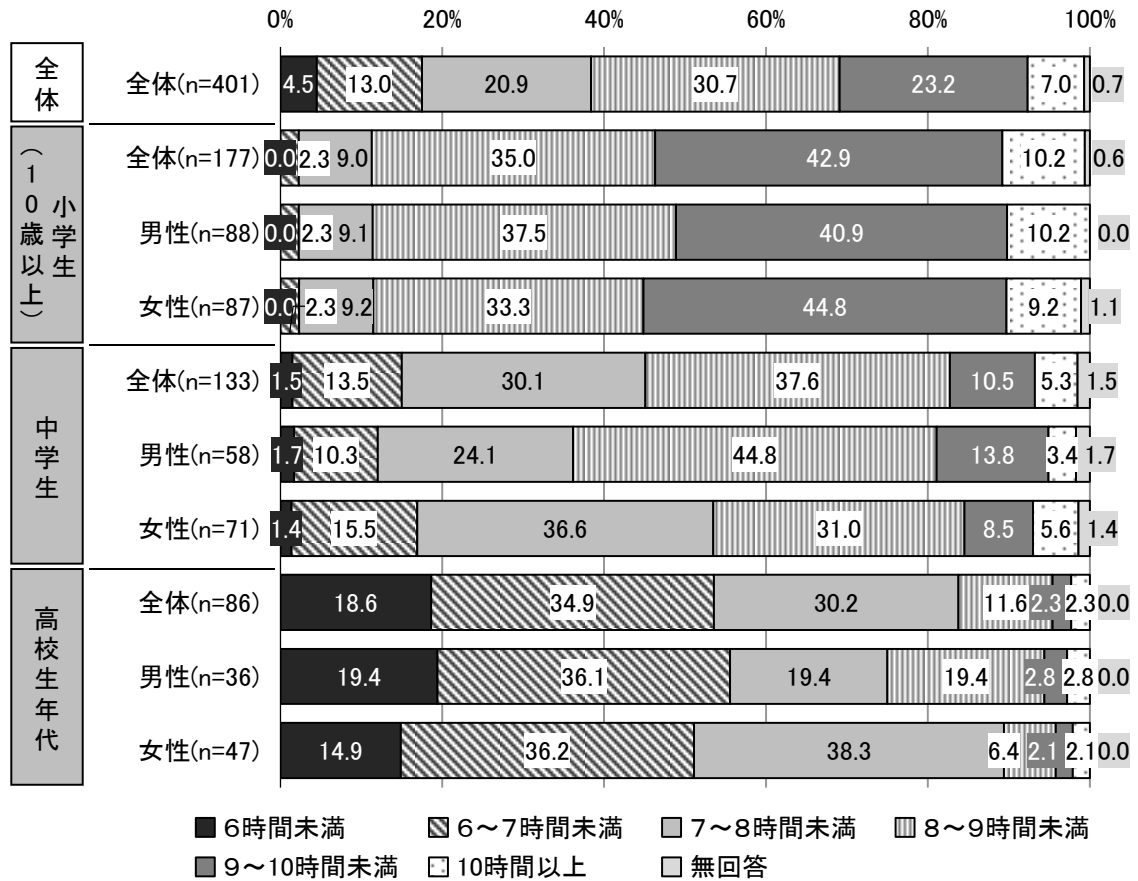
学校区分・性別にみると、小学生男性では「22 時より前」「22 時台」、小学生女性では「22 時より前」、中学生男性では「22 時台」、中学生女性、高校生年代男性では「23 時台」、高校生年代女性では「24 時台」が最も高くなっています。



◎睡眠時間

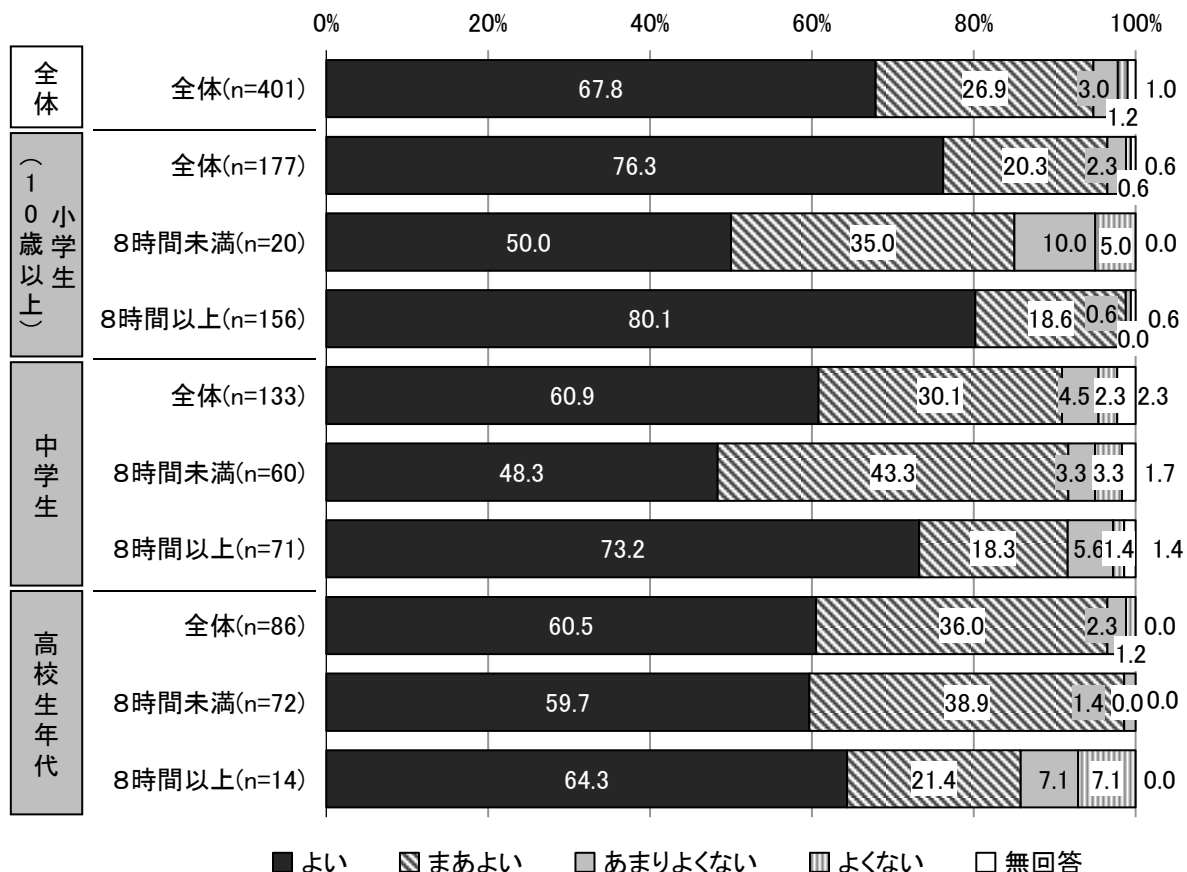
「8～9時間未満」が30.7%と最も高く、次いで「9～10時間未満」が23.2%、「7～8時間未満」が20.9%となっています。

学校区分・性別にみると、小学生では「9～10時間未満」、中学生では「8～9時間未満」、高校生年代では「6～7時間未満」が最も高くなっており、年代が上がるにつれ睡眠時間が短くなる傾向にあります。また、高校生年代では「6時間未満」が2割弱と他の年代に比べて高くなっています。



《睡眠時間(2区分)別にみる健康状態(問11)(学校区分)》

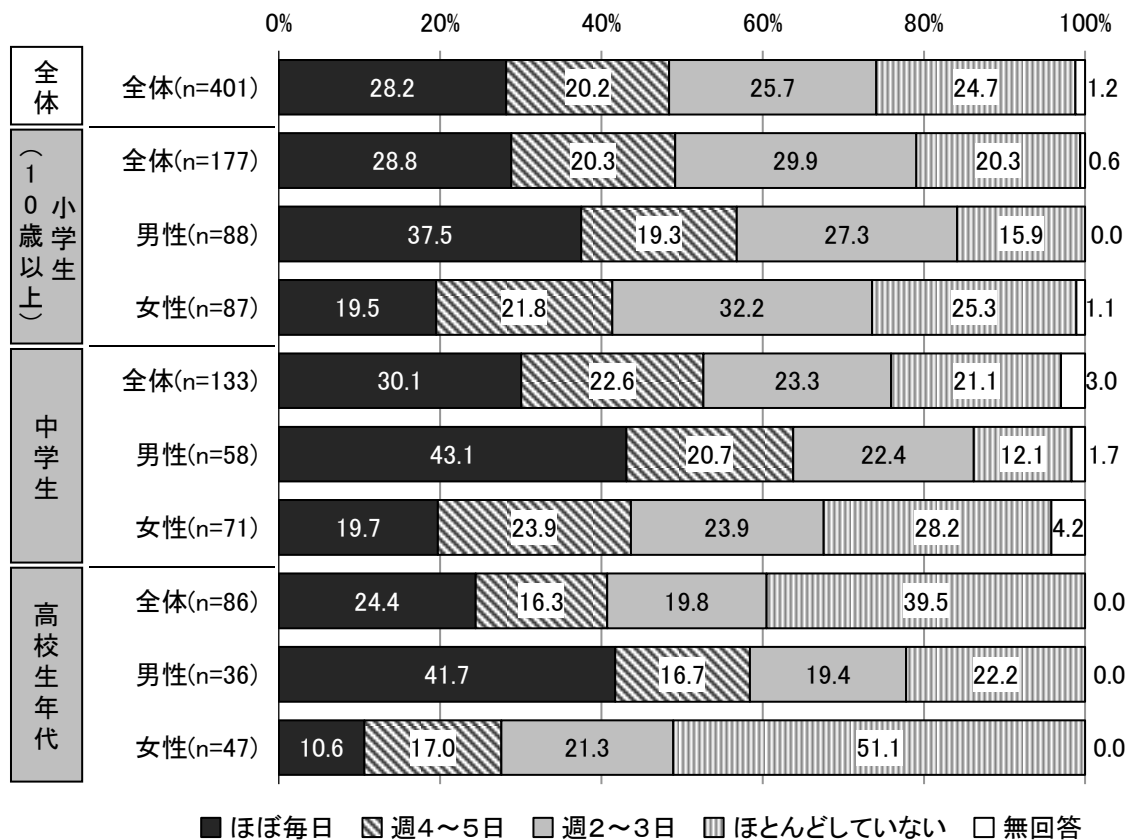
学校区分・性別にみると、「あまりよくない」と「よくない」の合計が小学生8時間未満と高校生年代8時間以上で1割半ばと、他に比べて高くなっています。



問 13 学校の体育の授業以外で体を動かす活動をしていますか。(〇は1つ)

「ほぼ毎日」が 28.2%と最も高く、次いで「週2～3日」が 25.7%、「ほとんどしていない」が 24.7%となっています。

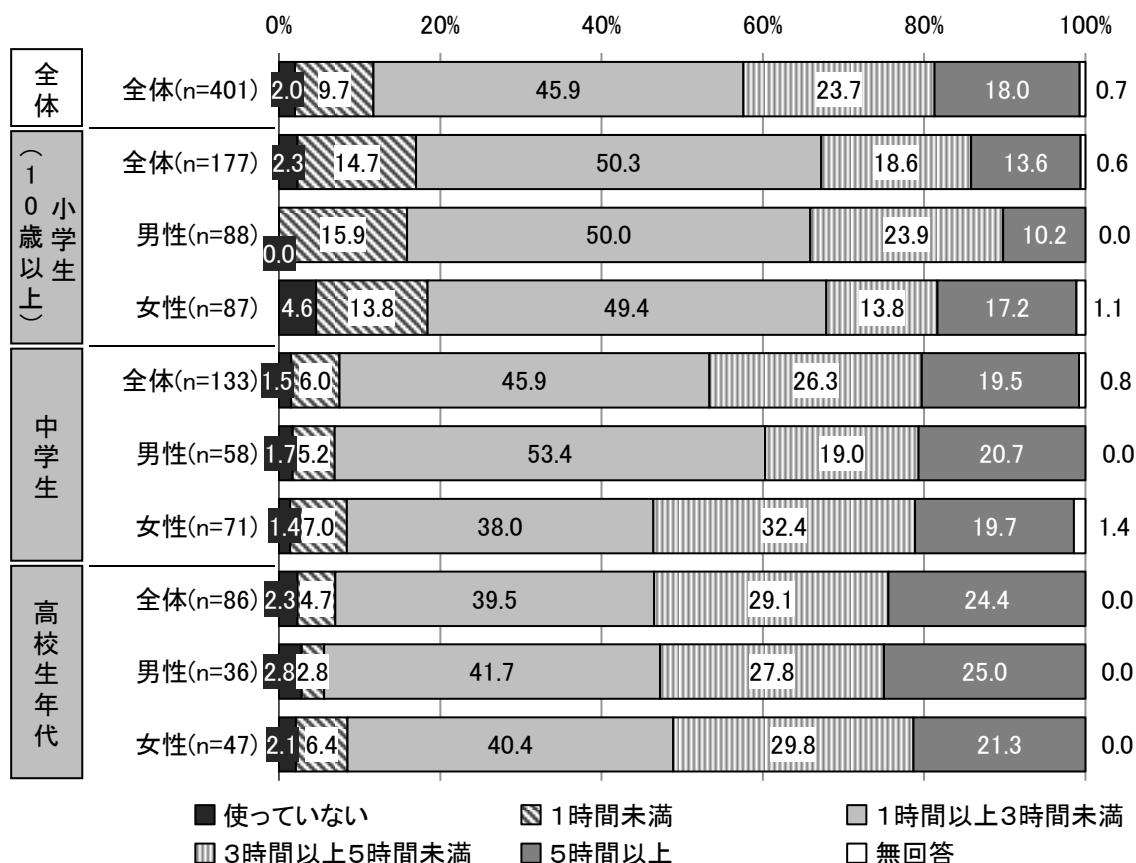
学校区分・性別にみると、男性ではいずれの区分においても「ほぼ毎日」が最も高くなっています。いずれの区分においても「ほとんどしていない」が男性に比べて女性で高くなっています。



問 14 1日にどれくらいパソコン、スマートフォン、タブレット、ゲーム機、テレビ等を使いますか。(○は1つ)

「1時間以上3時間未満」が45.9%と最も高く、次いで「3時間以上5時間未満」が23.7%、「5時間以上」が18.0%となっています。

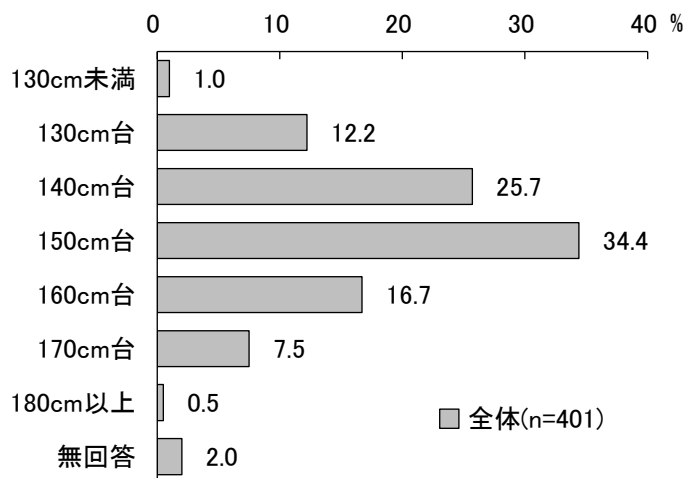
学校区分・性別にみると、いずれの区分・性別においても「1時間以上3時間未満」が最も高く、小学生の男女、中学生男性では5割前後となっています。



問 15 あなたの身長と体重をお答えください。（数字を記入）

◎身長

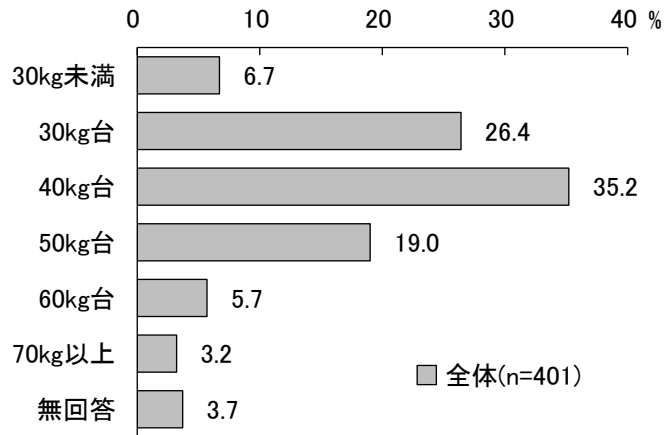
「150cm台」が34.4%、「140cm台」が25.7%、「160cm台」が16.7%となっています。



単位: %		130cm未満	130cm台	140cm台	150cm台	160cm台	170cm台	180cm以上	無回答
全体(n=401)		1.0	12.2	25.7	34.4	16.7	7.5	0.5	2.0
小学生 (10歳以上)	全体(n=177)	2.3	27.1	42.9	24.3	2.3	0.0	0.0	1.1
	男性(n=88)	2.3	27.3	44.3	25.0	0.0	0.0	0.0	1.1
	女性(n=87)	2.3	26.4	42.5	23.0	4.6	0.0	0.0	1.1
中学生	全体(n=133)	0.0	0.8	14.3	47.4	26.3	6.8	0.8	3.8
	男性(n=58)	0.0	0.0	13.8	27.6	39.7	15.5	1.7	1.7
	女性(n=71)	0.0	0.0	14.1	64.8	15.5	0.0	0.0	5.6
高校生年代	全体(n=86)	0.0	0.0	7.0	36.0	30.2	24.4	1.2	1.2
	男性(n=36)	0.0	0.0	2.8	5.6	30.6	58.3	2.8	0.0
	女性(n=47)	0.0	0.0	10.6	59.6	29.8	0.0	0.0	0.0

◎体重

「40kg台」が35.2%、「30kg台」が26.4%、「50kg台」が19.0%となっています。

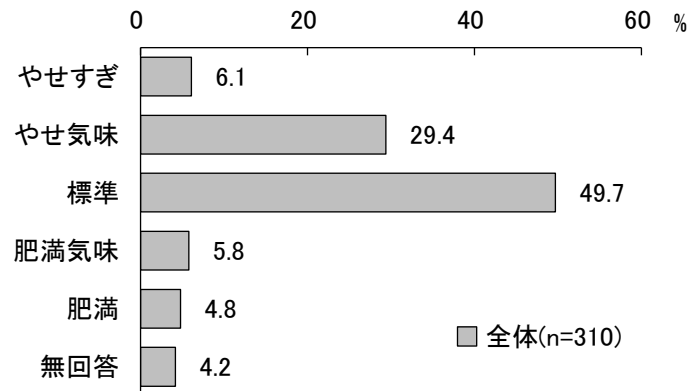


単位: %		30kg未満	30kg台	40kg台	50kg台	60kg台	70kg以上	無回答
全体(n=401)		6.7	26.4	35.2	19.0	5.7	3.2	3.7
小学生 (10歳以上)	全体(n=177)	14.1	48.0	28.2	6.2	0.6	0.0	2.8
	男性(n=88)	12.5	48.9	28.4	8.0	1.1	0.0	1.1
	女性(n=87)	14.9	48.3	28.7	3.4	0.0	0.0	4.6
中学生	全体(n=133)	1.5	12.0	49.6	21.1	7.5	2.3	6.0
	男性(n=58)	0.0	12.1	37.9	24.1	17.2	3.4	5.2
	女性(n=71)	1.4	12.7	59.2	18.3	0.0	1.4	7.0
高校生年代	全体(n=86)	0.0	5.8	24.4	41.9	14.0	11.6	2.3
	男性(n=36)	0.0	0.0	11.1	41.7	22.2	25.0	0.0
	女性(n=47)	0.0	10.6	34.0	44.7	6.4	2.1	2.1

◎ローレル指数（小学生・中学生）

「標準」が49.7%、「やせ気味」が29.4%、「やせすぎ」が6.1%となっています。

学校区分・性別にみると、「肥満気味」と「肥満」の合計が小学生男性では14.8%となっています。



単位: %		やせすぎ	やせ気味	標準	肥満気味	肥満	無回答
全体(n=310)		6.1	29.4	49.7	5.8	4.8	4.2
小学生 (10歳以上)	全体(n=177)	7.3	27.1	50.8	6.8	5.1	2.8
	男性(n=88)	2.3	28.4	53.4	9.1	5.7	1.1
	女性(n=87)	12.6	25.3	49.4	4.6	3.4	4.6
中学生	全体(n=133)	4.5	32.3	48.1	4.5	4.5	6.0
	男性(n=58)	8.6	36.2	37.9	3.4	8.6	5.2
	女性(n=71)	1.4	28.2	56.3	5.6	1.4	7.0

ローレル指数は、児童・生徒の肥満の程度を表す指数です。体重[kg]÷身長[m]³×10で算出します。

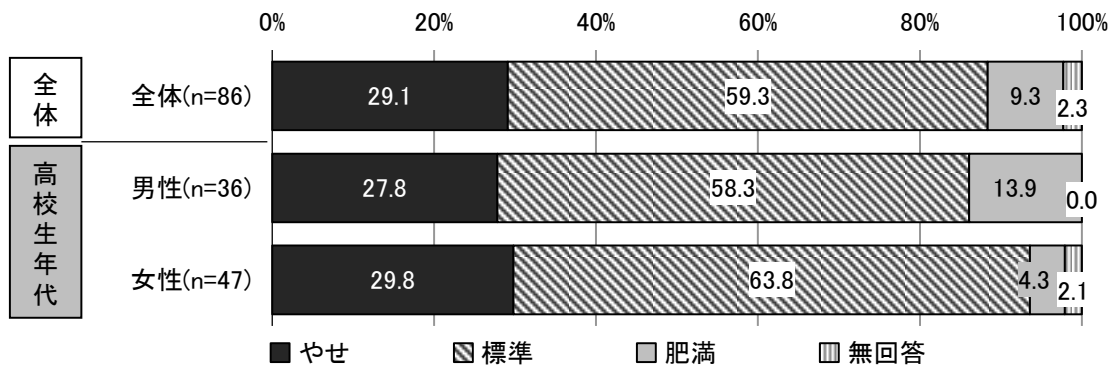
肥満・やせの判定基準は以下のとおりです。

やせすぎ	100 未満
やせ気味	100～115 未満
標準	115～145 未満
肥満気味	145～160 未満
肥満	160 以上

◎BMI（高校生年代）

「標準」が59.3%、「やせ」が29.1%、「肥満」が9.3%となっています。

学校区分・性別にみると、「肥満」が高校生年代男性では13.9%となっています。



BMIは、成人の肥満の程度を表す指数です。体重[kg] ÷ (身長[m])²で算出します。

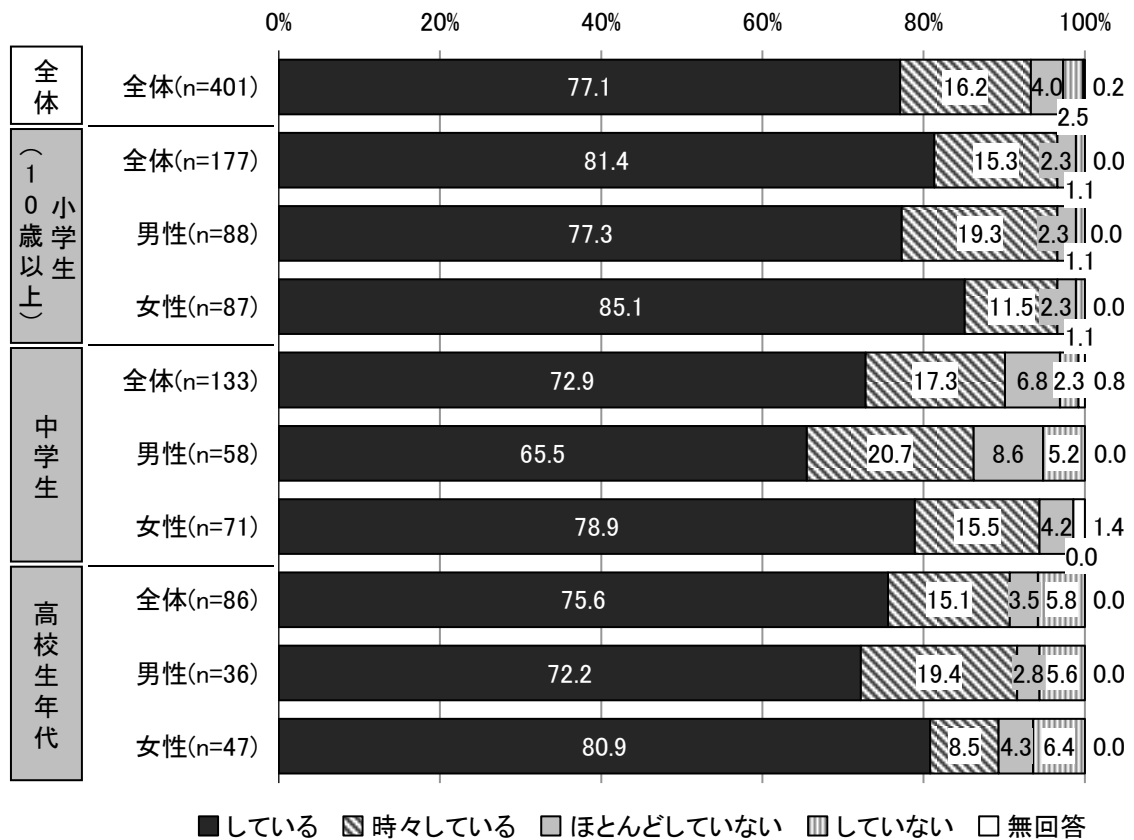
肥満・やせの判定基準は以下のとおりです。(健康日本 21(第三次)の指標より)

	成人(65歳未満)	成人(65歳以上)
やせ	18.5未満	20以下
標準	18.5~25未満	20を超え25未満
肥満	25以上	25以上

問 16 家に帰ったら手洗い・うがいをしますか。(〇は1つ)

「している」が77.1%と最も高く、次いで「時々している」が16.2%、「ほとんどしていない」が4.0%となっています。

学校区分・性別にみると、いずれの区分・性別においても「している」が最も高く、小学生女性、高校生年代女性では8割台となっています。

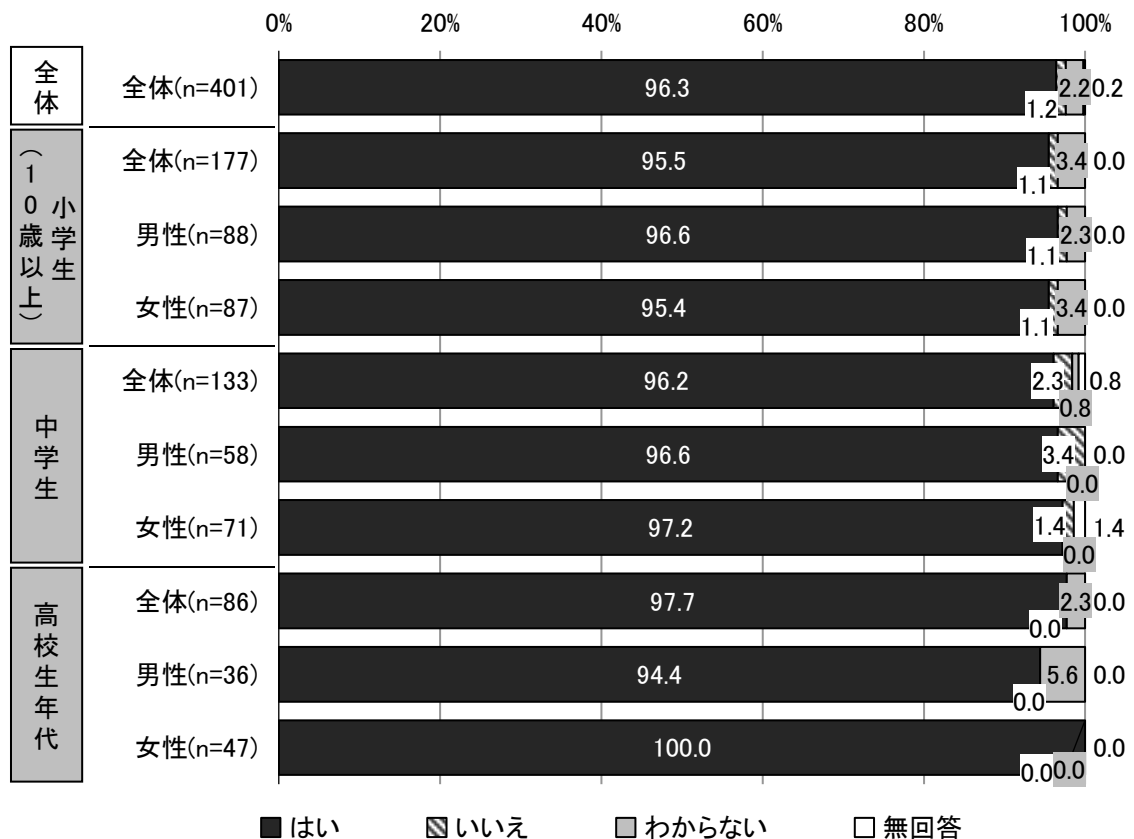


4. こころの健康について

問 17 音楽やスポーツなど、好きなことや楽しいと感じることがありますか。(〇は1つ)

「はい」が96.3%と最も高く、次いで「わからない」が2.2%、「いいえ」が1.2%となっています。

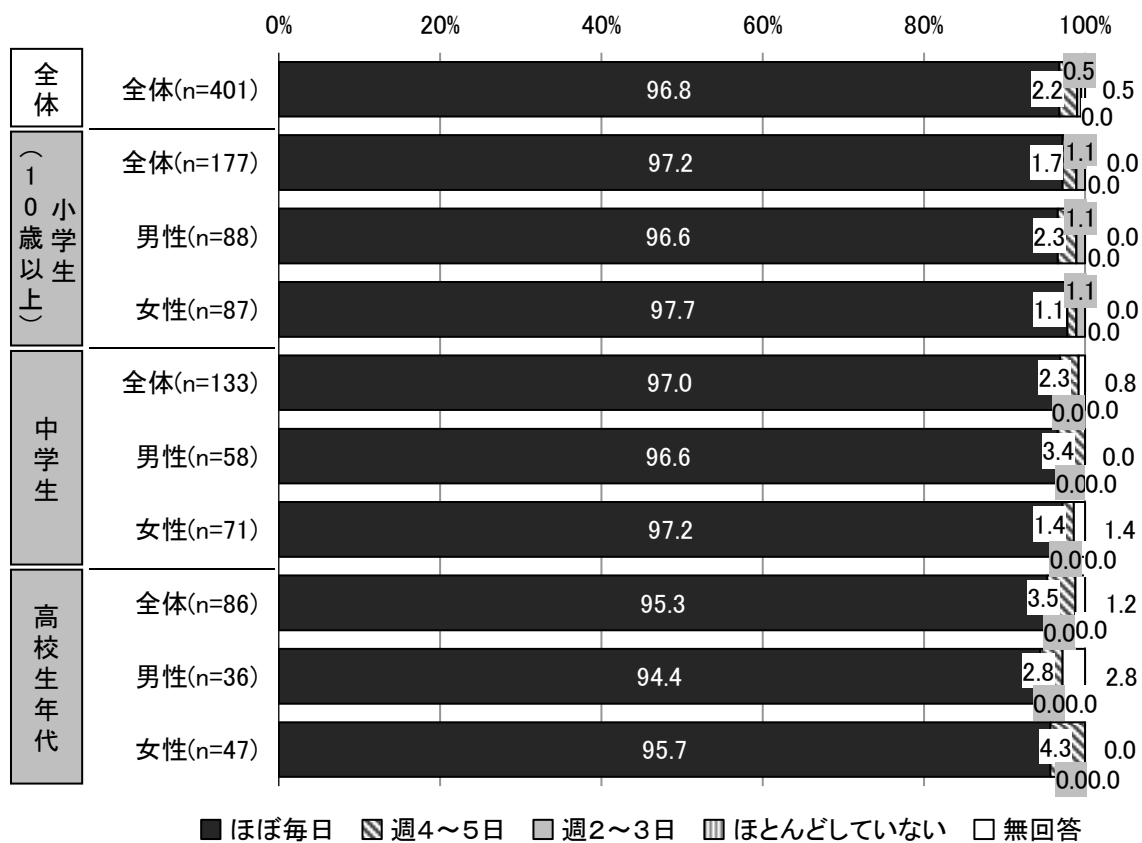
学校区分・性別にみると、いずれの区分・性別においても「はい」が最も高く、高校生年代女性では100.0%となっています。



問 18 家族や友達などと会話することはどのくらいありますか。(〇は1つ)

「ほぼ毎日」が 96.8%と最も高く、次いで「週4～5日」が 2.2%、「週2～3日」が 0.5%となっています。

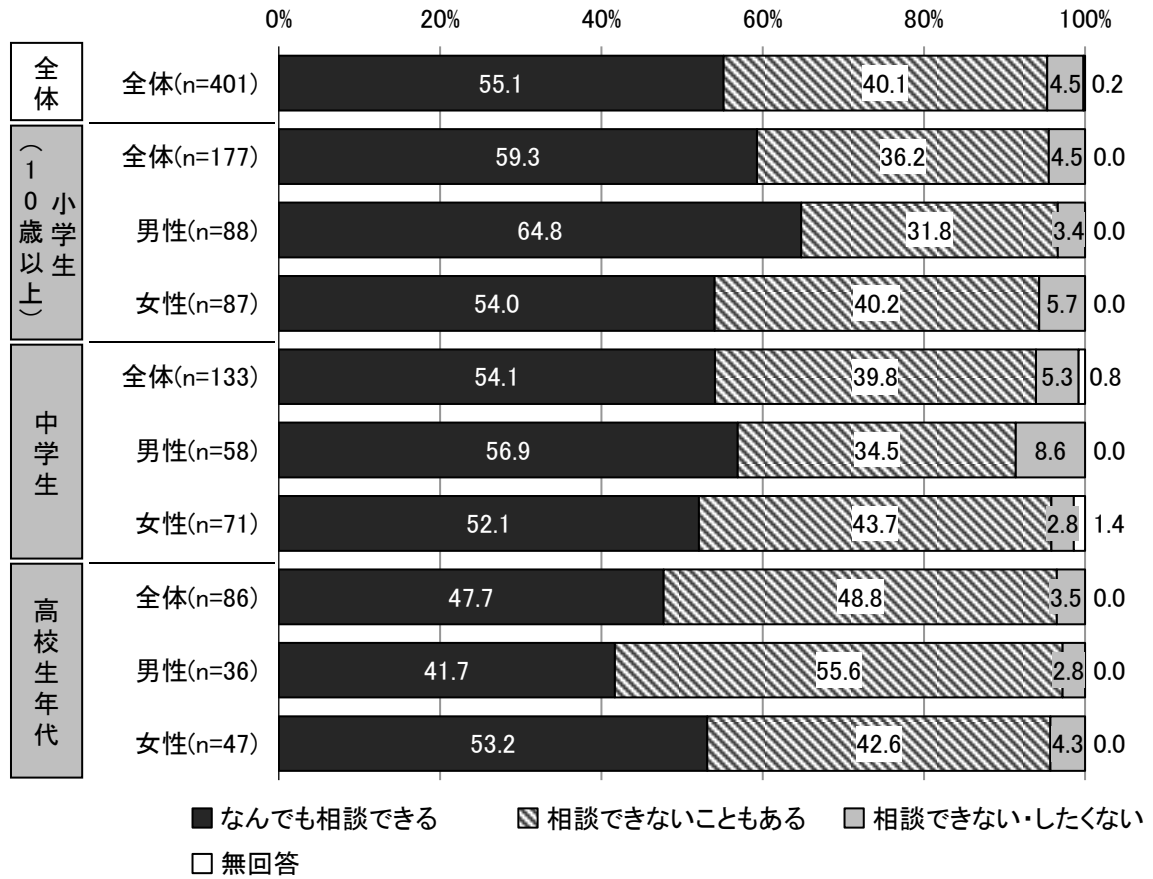
学校区分・性別にみると、いずれの区分・性別においても「ほぼ毎日」が最も高くなっています。



問 19 家族と相談などはできますか。(〇は1つ)

「なんでも相談できる」が55.1%と最も高く、次いで「相談できないこともある」が40.1%、「相談できない・したくない」が4.5%となっています。

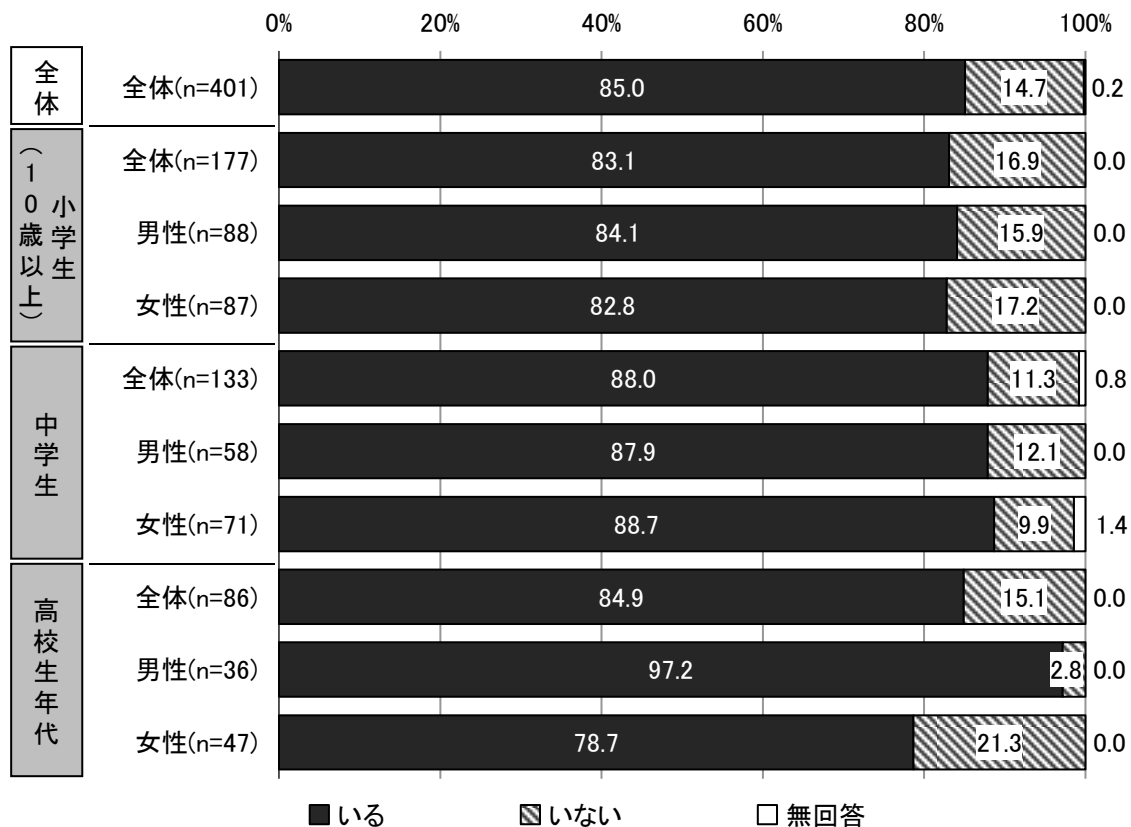
学校区分・性別にみると、高校生年代男性では「相談できないこともある」、その他の区分・性別では「なんでも相談できる」が最も高くなっています。



問 20 あなたには何でも話せる友達がありますか。(〇は1つ)

「いる」が85.0%、「いない」が14.7%となっています。

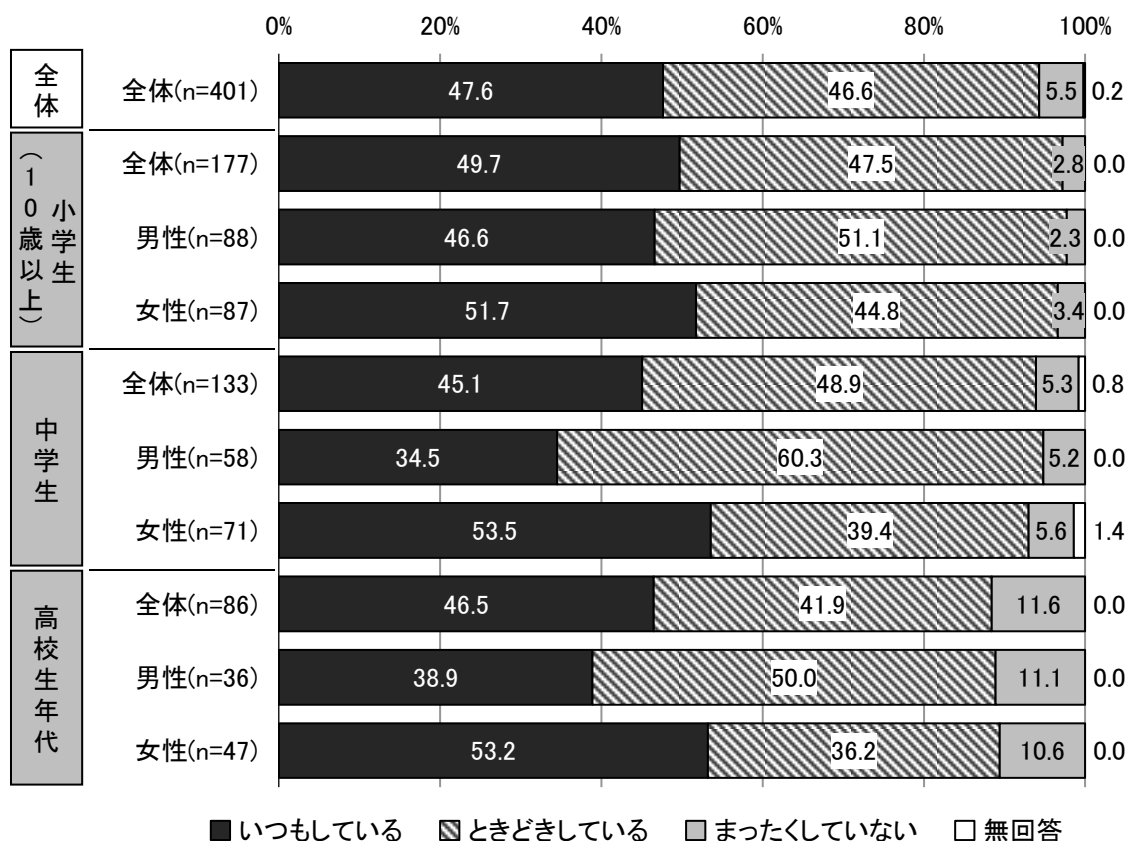
学校区分・性別にみると、いずれの区分・性別においても「いる」が高く、高校生年代男性では9割半ばとなっています。



問 21 あなたは、近所の人に出会ったとき、あいさつをしますか。(〇は1つ)

「いつもしている」が47.6%と最も高く、次いで「ときどきしている」が46.6%、「まったくしていない」が5.5%となっています。

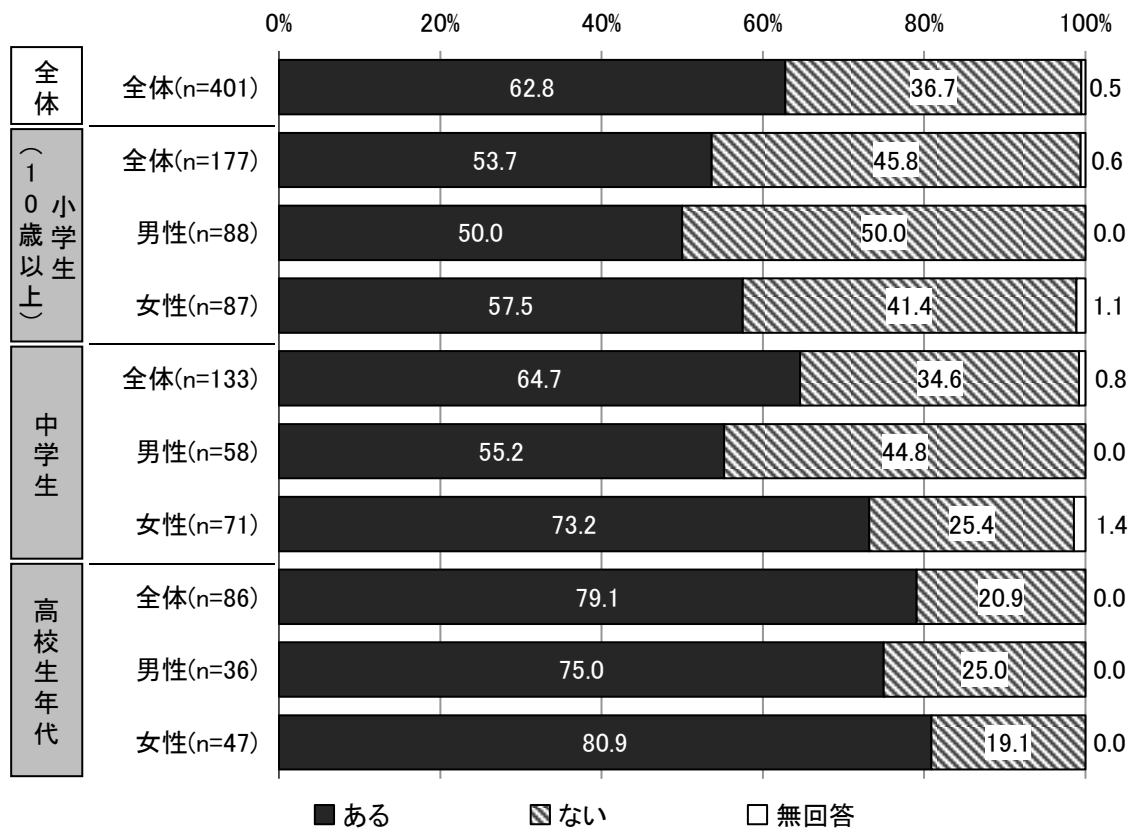
学校区分・性別にみると、いずれの区分においても、男性では「ときどきしている」、女性では「いつもしている」が最も高くなっています。



問 22 1年以内に悩んだり、不安やストレスを感じたことがありますか。(○は1つ)

「ある」が62.8%、「ない」が36.7%となっています。

学校区分・性別にみると、小学生男性では「ある」「ない」が同率、その他の区分・性別では「ある」が高く、高校生年代女性では8割となっています。



問 22 で「ある」を選択された方のみ

問 22-1 どんなことで1年以内に悩んだり、不安やストレスを感じましたか。

(あてはまるものすべてに○)

「勉強や進学について」が57.1%と最も高く、次いで「友達との関係について」が48.0%、「自分の性格やくせについて」が32.9%となっています。

また、その他の内容として「学校や先生」、「習い事」等の回答が見られました。

学校区分・性別にみると、小学生の男女では「友達との関係について」、その他の区分・性別では「勉強や進学について」が最も高くなっています。

単位：%		家庭や家族について	自分の顔や体型について	自分の性格やくせについて	自分の性の問題について	勉強や進学について	友達との関係について	恋愛について	その他	無回答
全体(n=252)		27.0	25.8	32.9	5.6	57.1	48.0	14.7	9.5	7.5
小学生 (10歳以上)	全体(n=95)	29.5	25.3	23.2	4.2	37.9	57.9	13.7	11.6	11.6
	男性(n=44)	27.3	13.6	15.9	4.5	38.6	61.4	9.1	6.8	6.8
	女性(n=50)	30.0	34.0	28.0	2.0	36.0	54.0	18.0	16.0	16.0
中学生	全体(n=86)	20.9	22.1	30.2	5.8	67.4	41.9	9.3	10.5	9.3
	男性(n=32)	25.0	25.0	25.0	3.1	65.6	21.9	12.5	9.4	12.5
	女性(n=52)	17.3	19.2	32.7	3.8	69.2	53.8	7.7	9.6	7.7
高校生年代	全体(n=68)	30.9	30.9	48.5	7.4	72.1	39.7	23.5	5.9	0.0
	男性(n=27)	25.9	25.9	40.7	7.4	74.1	25.9	33.3	3.7	0.0
	女性(n=38)	31.6	31.6	52.6	2.6	73.7	50.0	15.8	7.9	0.0

問 23 悩んだり、不安やストレスを感じたときに誰に相談しますか。(あてはまるものすべてに○)

「家族」が68.8%と最も高く、次いで「友達・恋人」が63.1%、「学校の先生やスクールカウンセラー」が20.0%となっています。一方、「誰にも相談しない・したくない」は14.2%となっています。

学校区分・性別にみると、中学生女性、高校生年代男性では「友達・恋人」、その他の区分・性別では「家族」が最も高くなっています。

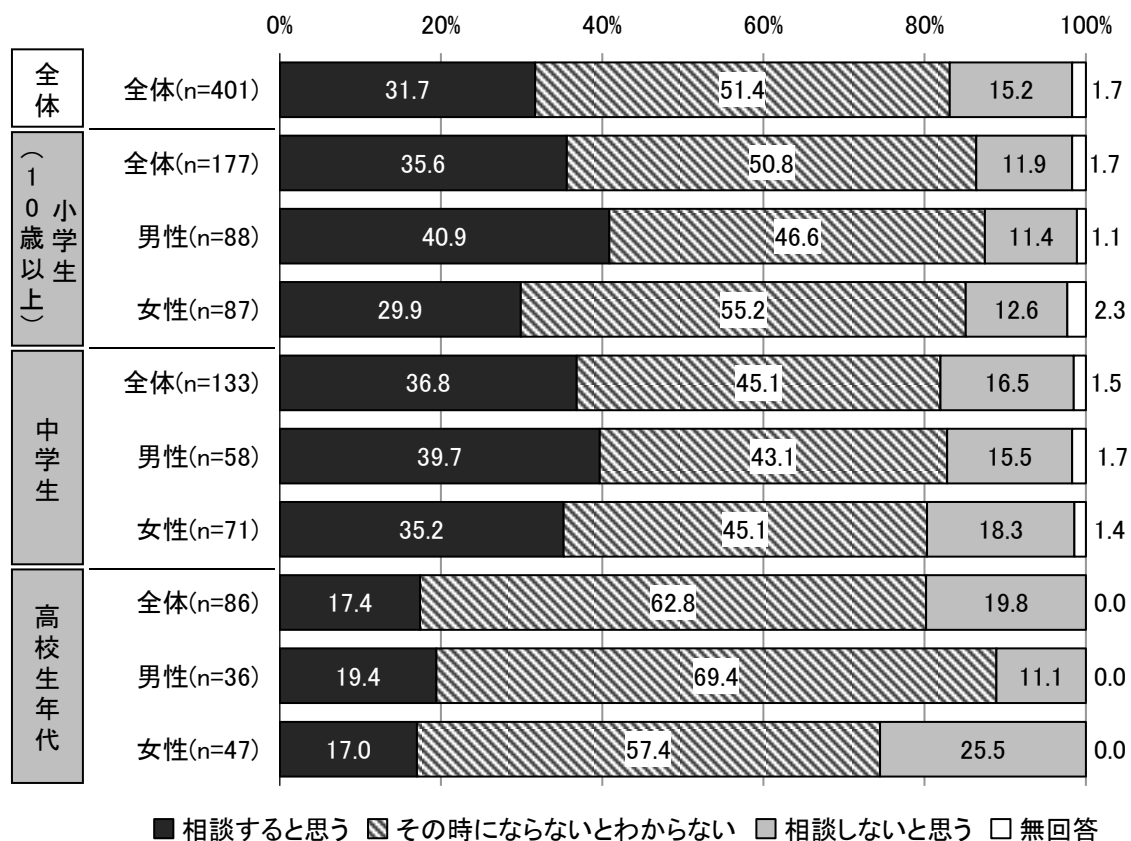
単位：%		家族	友達・恋人	学校の先生やスクールカウンセラー	教育相談室や子ども家庭支援センターの相談員	近所の人や地域の人	習い事の先生や学童・児童館などの職員	電話やインターネットなど、名前を教えずに相談できるところ	その他	誰にも相談しない・したくない	無回答
全体(n=401)		68.8	63.1	20.0	0.5	0.5	3.7	2.7	2.0	14.2	1.2
小学生 (10歳以上)	全体(n=177)	70.1	50.8	20.9	0.6	1.1	3.4	1.7	1.7	16.9	0.6
	男性(n=88)	80.7	47.7	27.3	1.1	1.1	3.4	1.1	1.1	10.2	1.1
	女性(n=87)	59.8	54.0	14.9	0.0	1.1	3.4	2.3	2.3	23.0	0.0
中学生	全体(n=133)	75.2	75.9	21.1	0.0	0.0	2.3	3.8	2.3	8.3	1.5
	男性(n=58)	79.3	70.7	27.6	0.0	0.0	3.4	3.4	1.7	8.6	1.7
	女性(n=71)	71.8	80.3	15.5	0.0	0.0	1.4	2.8	2.8	8.5	1.4
高校生年代	全体(n=86)	59.3	69.8	17.4	1.2	0.0	7.0	3.5	2.3	17.4	0.0
	男性(n=36)	44.4	77.8	16.7	0.0	0.0	2.8	2.8	0.0	16.7	0.0
	女性(n=47)	70.2	68.1	19.1	2.1	0.0	10.6	4.3	4.3	14.9	0.0

問 24 あなたは、消えてしまいたくなったり、いなくなってしまうと、誰かに相談すると思いますか。(〇は1つ)

「その時にならないとわからない」が51.4%と最も高く、次いで「相談すると思う」が31.7%、「相談しないと思う」が15.2%となっています。

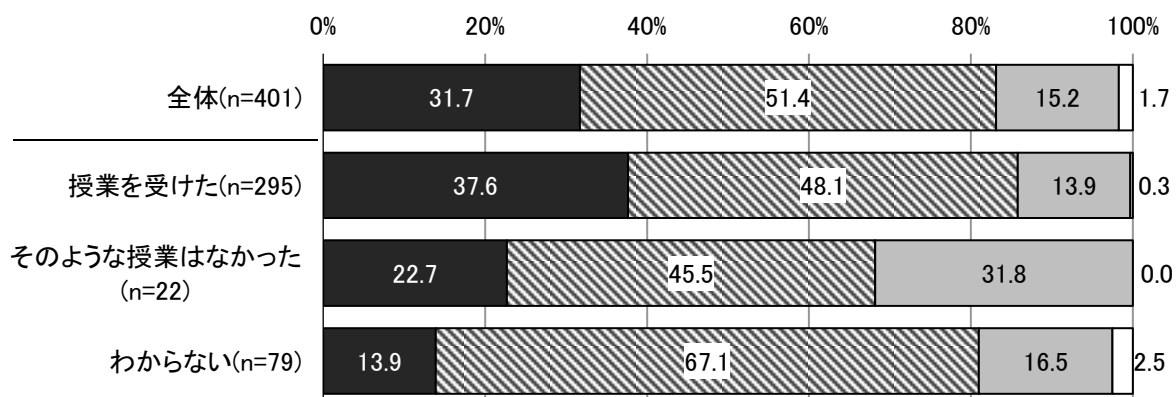
学校区分・性別にみると、いずれの区分においても女性では「相談しないと思う」が男性に比べて高くなっています。

『いのちの大切さ』や『SOS の出し方に関する教育』についての授業を受けた別にも、「相談しないと思う」が《そのような授業はなかった》で31.8%と、《授業を受けた》に比べ高くなっています。



■ 相談すると思う ▨ その時にならないとわからない □ 相談しないと思う □ 無回答

《「学校で『いのちの大切さ』や『SOS の出し方に関する教育』についての授業を受けたか」別》



■ 相談すると思う ▨ その時にならないとわからない □ 相談しないと思う □ 無回答

問 24 で「相談しないと思う」を選択された方のみ

問 24-1 その理由は、次のどれにあてはまりますか。（あてはまるものすべてに○）

「他人に話すようなことではないから」「周りに心配をかけたくないから」が 50.8%と最も高く、次いで「相談した相手がどのような反応をするかわからない(怖い)から」が 26.2%、「どこに相談したらよいかわからないから」が 18.0%となっています。

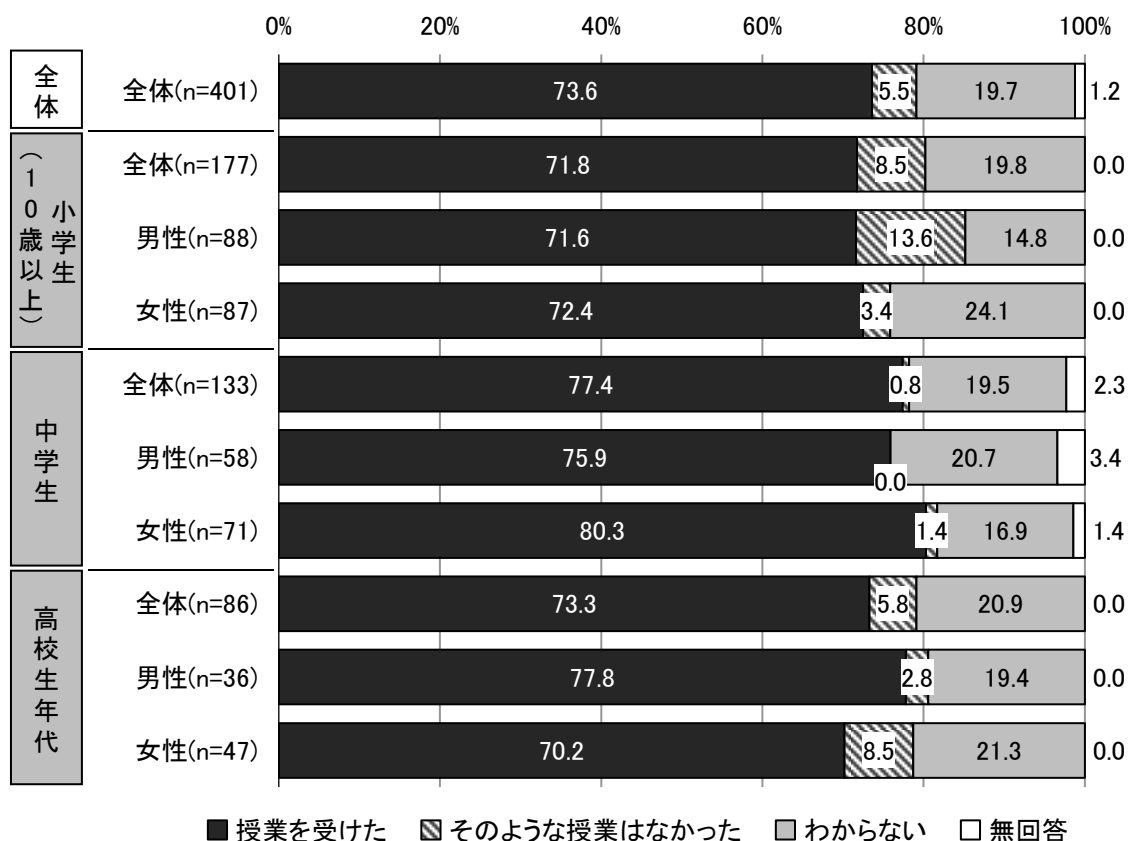
学校区分・性別にみると、小学生男性では「周りに心配をかけたくないから」「相談した相手がどのような反応をするかわからない(怖い)から」、小学生女性では「他人に話すようなことではないから」「周りに心配をかけたくないから」、中学生女性、高校生年代女性では「他人に話すようなことではないから」が最も高くなっています。

単位：%		他人に話すようなことではないから	恥ずかしいから	周りに心配をかけたくないから	相談したら相手との関係が悪化する(引かれる)	相談した相手がどのような反応をするかわからない(怖い)から	どこに相談したらよいかわからないから	今までに相談したことはあるが、いやな思いをしたから	相談できる相手がいないから	その他	無回答
全体(n=61)		50.8	11.5	50.8	14.8	26.2	18.0	4.9	11.5	9.8	0.0
小学生 (10歳以上)	全体(n=21)	38.1	9.5	52.4	23.8	38.1	23.8	0.0	14.3	0.0	0.0
	男性(n=10)	20.0	10.0	50.0	30.0	50.0	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	女性(n=11)	54.5	9.1	54.5	18.2	27.3	27.3	0.0	27.3	0.0	0.0
中学生	全体(n=22)	59.1	13.6	54.5	18.2	22.7	18.2	13.6	18.2	9.1	0.0
	男性(n=9)	44.4	22.2	44.4	11.1	22.2	33.3	0.0	11.1	22.2	0.0
	女性(n=13)	69.2	7.7	61.5	23.1	23.1	7.7	23.1	23.1	0.0	0.0
高校生年代	全体(n=17)	52.9	5.9	41.2	0.0	11.8	5.9	0.0	0.0	23.5	0.0
	男性(n=4)	25.0	0.0	75.0	0.0	0.0	25.0	0.0	0.0	25.0	0.0
	女性(n=12)	66.7	8.3	33.3	0.0	16.7	0.0	0.0	0.0	16.7	0.0

問 25 あなたは、学校で「いのちの大切さ」や「SOSの出し方に関する教育」についての授業を受けましたか。(〇は1つ)

「授業を受けた」が73.6%と最も高く、次いで「わからない」が19.7%、「そのような授業はなかった」が5.5%となっています。

学校区分・性別にみると、いずれの区分・性別においても「授業を受けた」が最も高く、中学生女性では8割となっています。

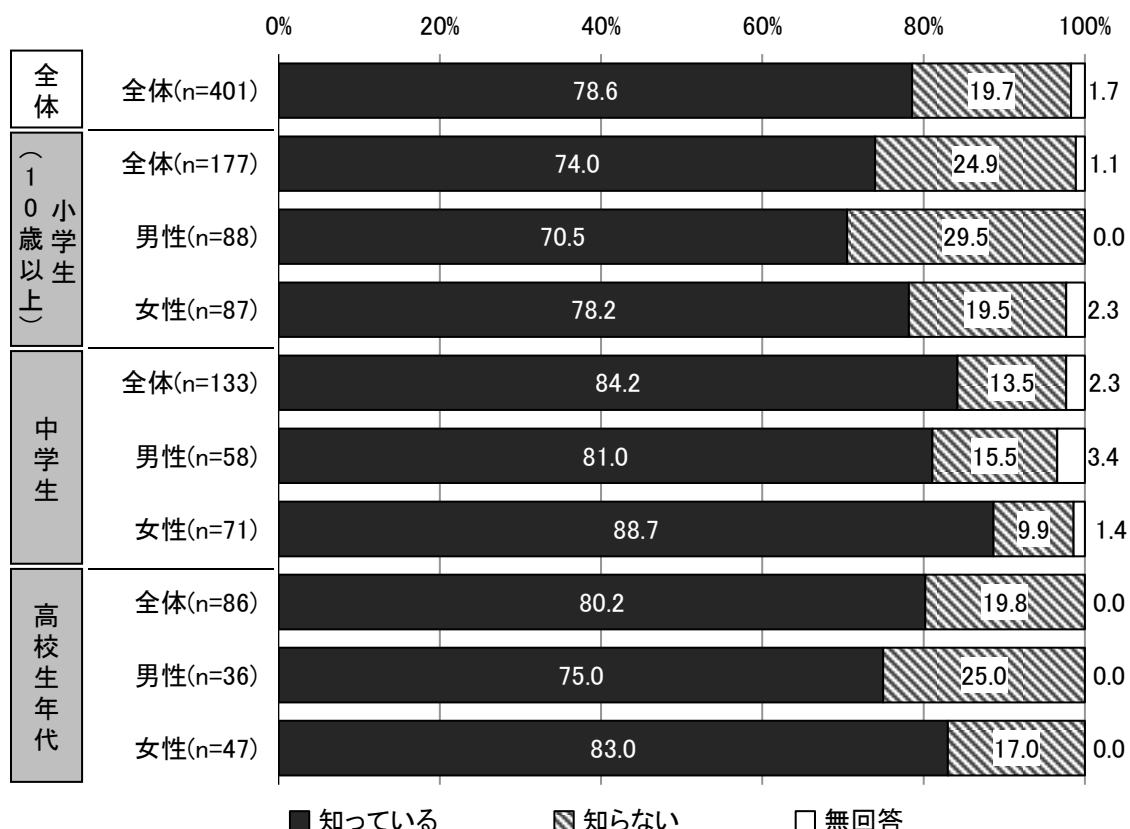


問 26 あなたは、困ったときに相談できる場所を知っていますか。(〇は1つ)

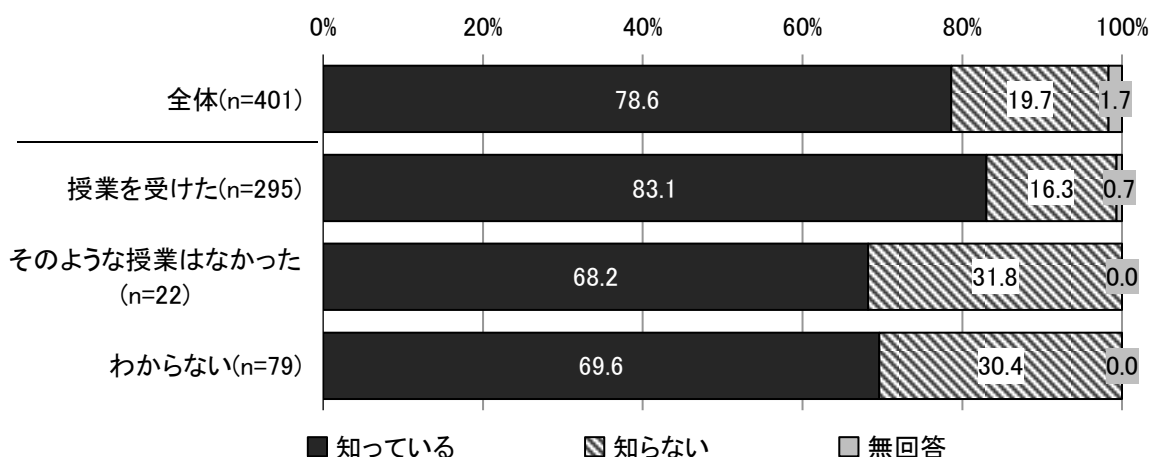
「知っている」が78.6%、「知らない」が19.7%となっています。

学校区分・性別にみると、いずれの区分・性別においても男性では「知らない」が女性に比べて高くなっています。

『いのちの大切さ』や『SOS の出し方に関する教育』についての授業を受けた別にみると、「知っている」が《授業を受けた》で 83.1%となっている一方、《そのような授業はなかった》《わからない》でそれぞれ 68.2%、69.6%となっています。



《「学校で『いのちの大切さ』や『SOS の出し方に関する教育』についての授業を受けたか」別》

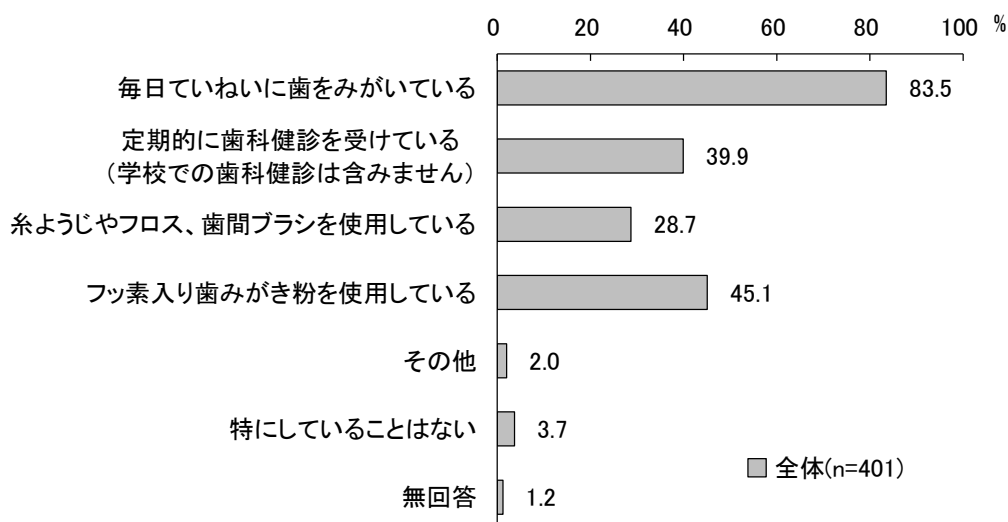


5. 歯の健康について

問 27 歯の健康のためにしていることをお答えください。（あてはまるものすべてに○）

「毎日ていねいに歯をみがいている」が83.5%と最も高く、次いで「フッ素入り歯みがき粉を使用している」が45.1%、「定期的に歯科健診を受けている(学校での歯科健診は含みません)」が39.9%、「糸ようじやフロス、歯間ブラシを使用している」が28.7%となっています。

学校区分・性別にみると、いずれの区分・性別においても「毎日ていねいに歯をみがいている」が最も高く、中学生女性、高校生年代女性では9割台となっています。

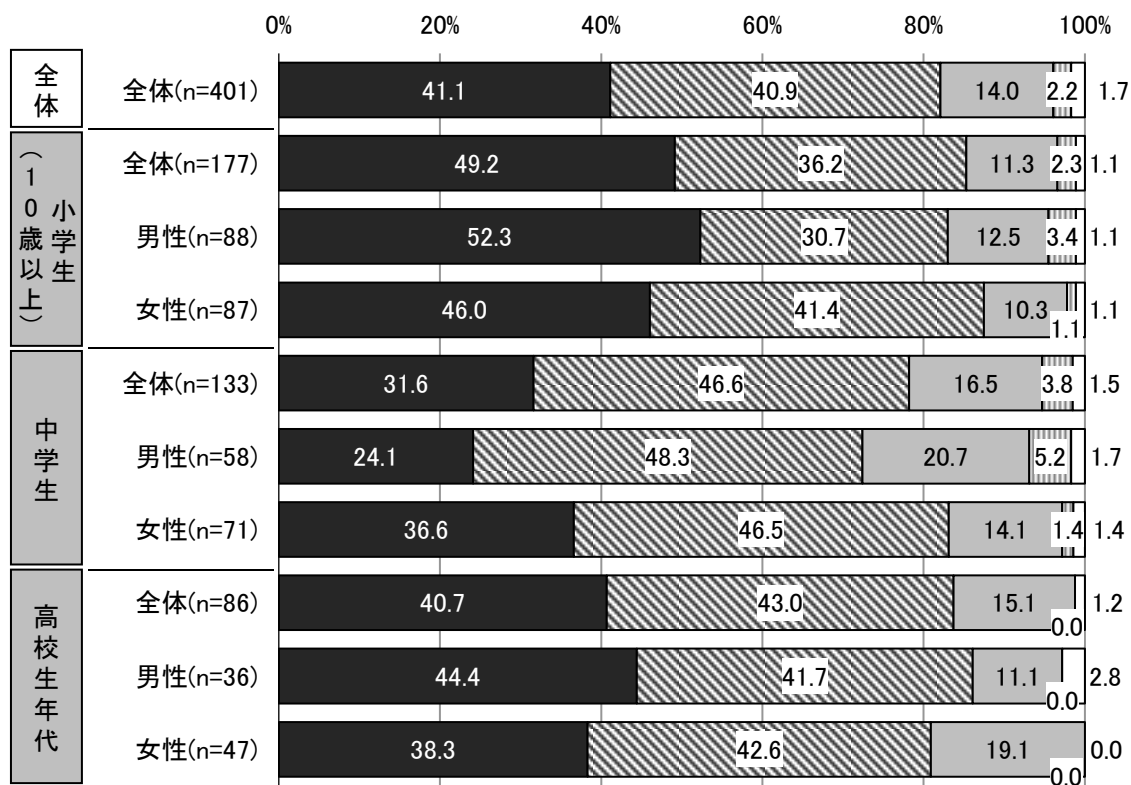


単位: %		毎日ていねいに歯をみがいている	(定期的に歯科健診を受けている (学校での歯科健診は含みません))	糸ようじやフロス、歯間ブラシを使用している	フッ素入り歯みがき粉を使用している	その他	特にしていることはない	無回答
全体(n=401)		83.5	39.9	28.7	45.1	2.0	3.7	1.2
小学生 (10歳以上)	全体(n=177)	80.2	42.9	39.0	50.8	2.3	3.4	0.6
	男性(n=88)	80.7	45.5	37.5	51.1	1.1	2.3	0.0
	女性(n=87)	79.3	39.1	41.4	49.4	2.3	4.6	1.1
中学生	全体(n=133)	85.0	40.6	24.8	42.9	3.0	2.3	1.5
	男性(n=58)	75.9	41.4	24.1	43.1	3.4	3.4	1.7
	女性(n=71)	93.0	39.4	23.9	42.3	2.8	1.4	1.4
高校生年代	全体(n=86)	91.9	33.7	14.0	38.4	0.0	5.8	0.0
	男性(n=36)	86.1	27.8	5.6	27.8	0.0	11.1	0.0
	女性(n=47)	95.7	40.4	21.3	46.8	0.0	2.1	0.0

問 28 食事をよくかんで食べていますか。(○は1つ)

「よくかんで食べている」が41.1%と最も高く、次いで「どちらかといえば、よくかんで食べている」が40.9%、「どちらかといえば、よくかんで食べていない」が14.0%となっています。

学校区分・性別にみると、「どちらかといえば、よくかんで食べていない」と「よくかんで食べていない」の合計が中学生男性で2割半ばとなっています。



よくかんで食べている

 どちらかといえば、よくかんで食べている

 どちらかといえば、よくかんで食べていない

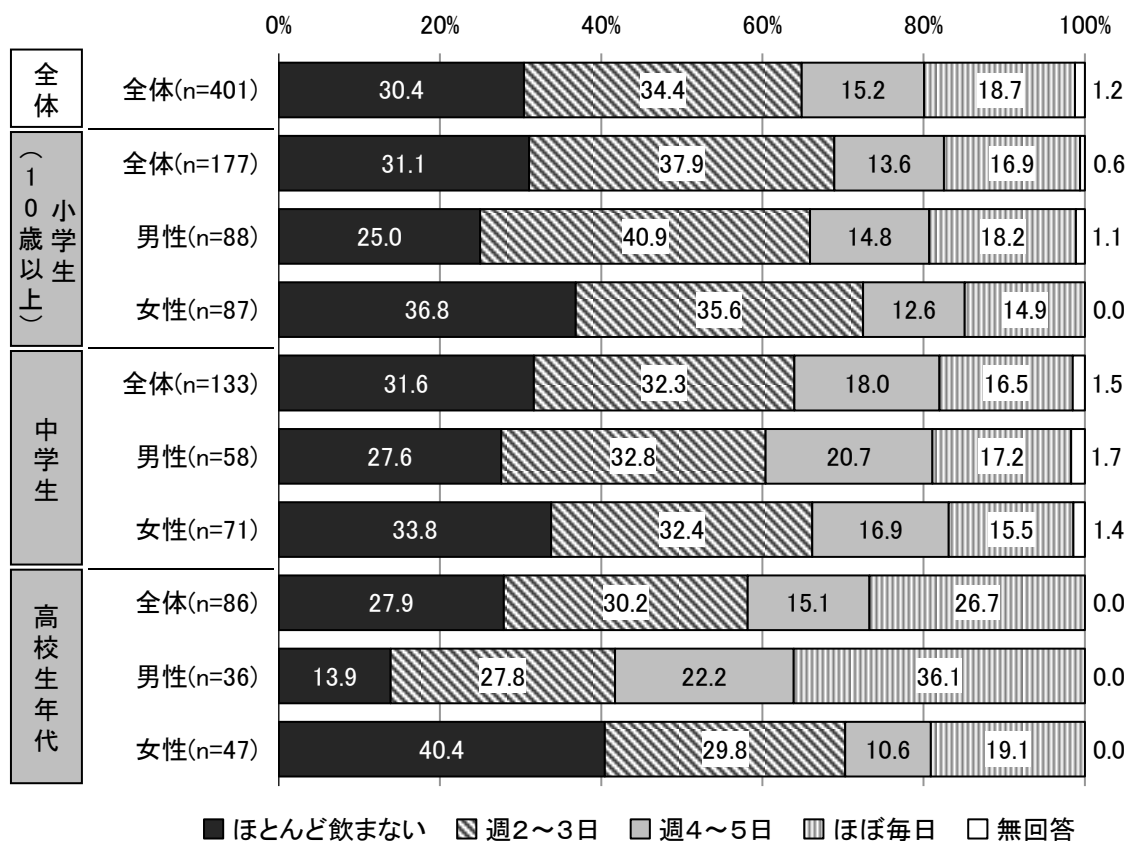
 よくかんで食べていない

 無回答

問 29 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。(〇は1つ)

「週2～3日」が34.4%と最も高く、次いで「ほとんど飲まない」が30.4%、「ほぼ毎日」が18.7%となっています。

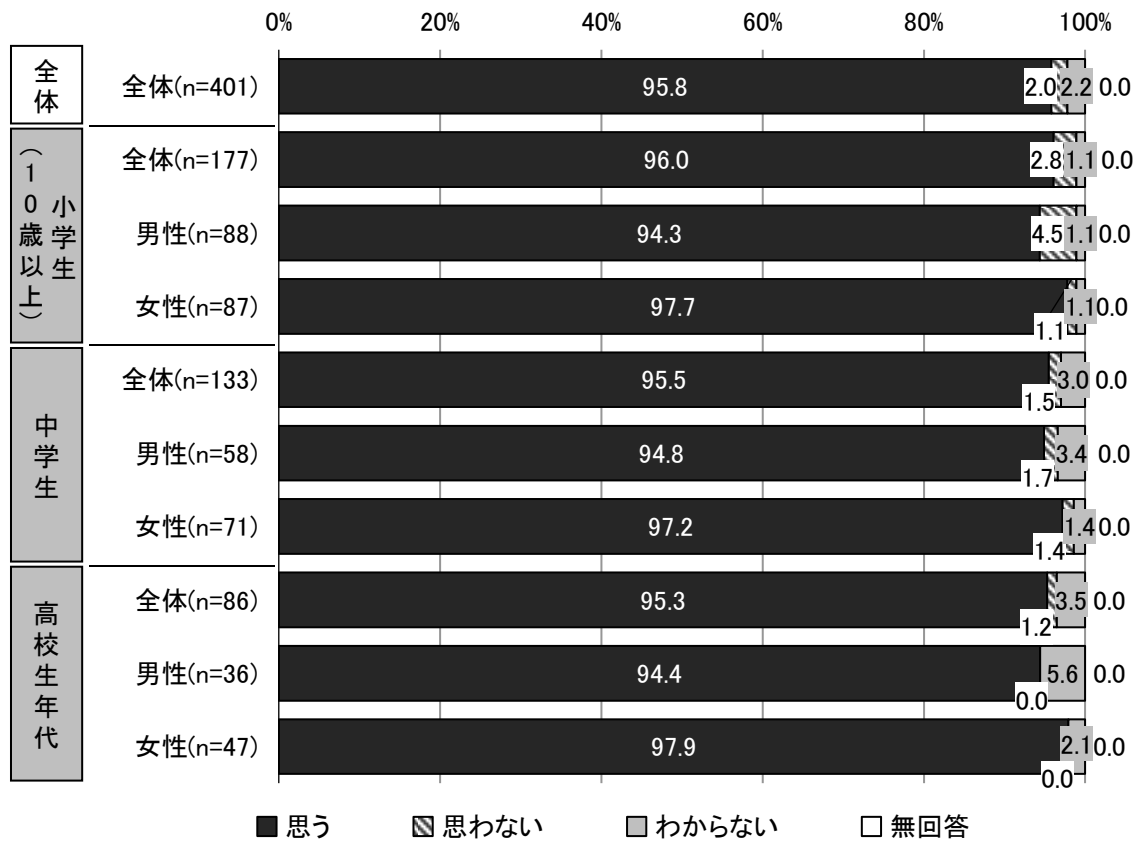
学校区分・性別にみると、「週4～5日」と「ほぼ毎日」の合計が高校生年代男性で6割弱となっています。



6. たばこ・酒について

問 30 たばこは体によくないと思いますか。(○は1つ)

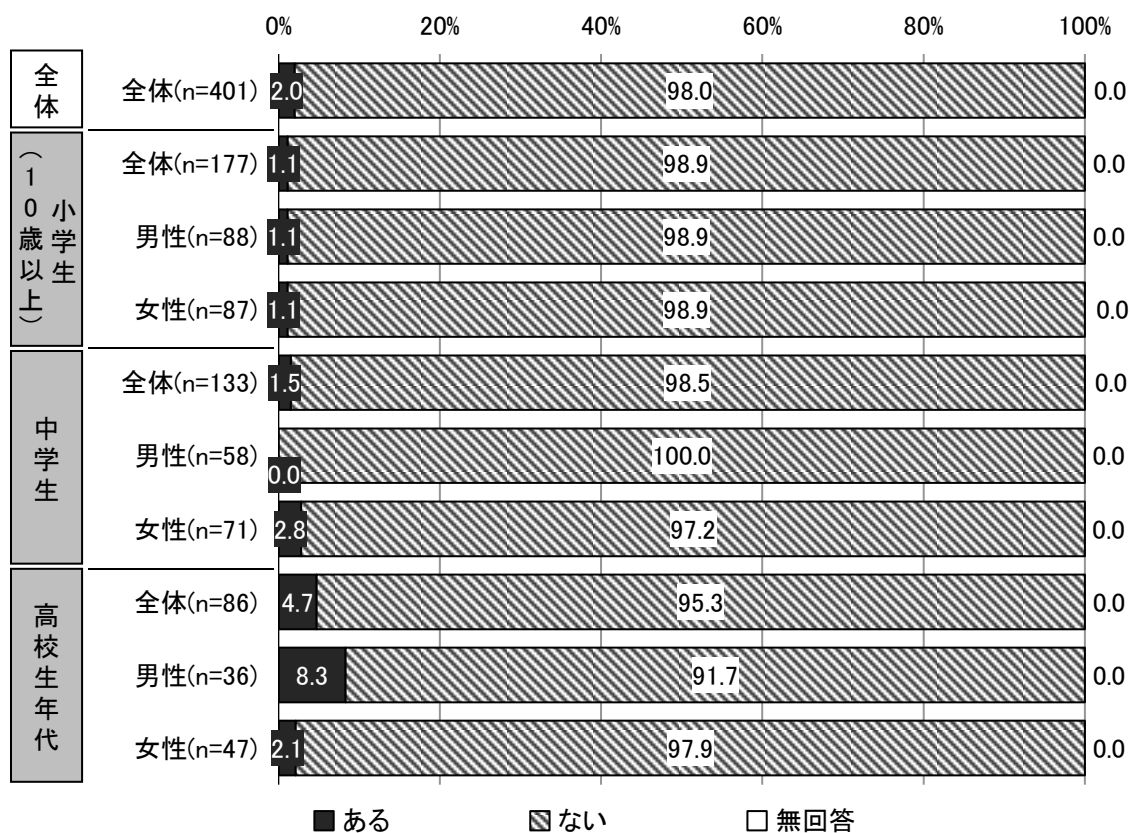
「思う」が95.8%と最も高く、次いで「わからない」が2.2%、「思わない」が2.0%となっています。
学校区分・性別にみると、いずれの区分・性別においても「思う」が最も高くなっています。



問 31 今までに、たばこをすすめられたことはありますか。(○は1つ)

「ある」が2.0%、「ない」が98.0%となっています。

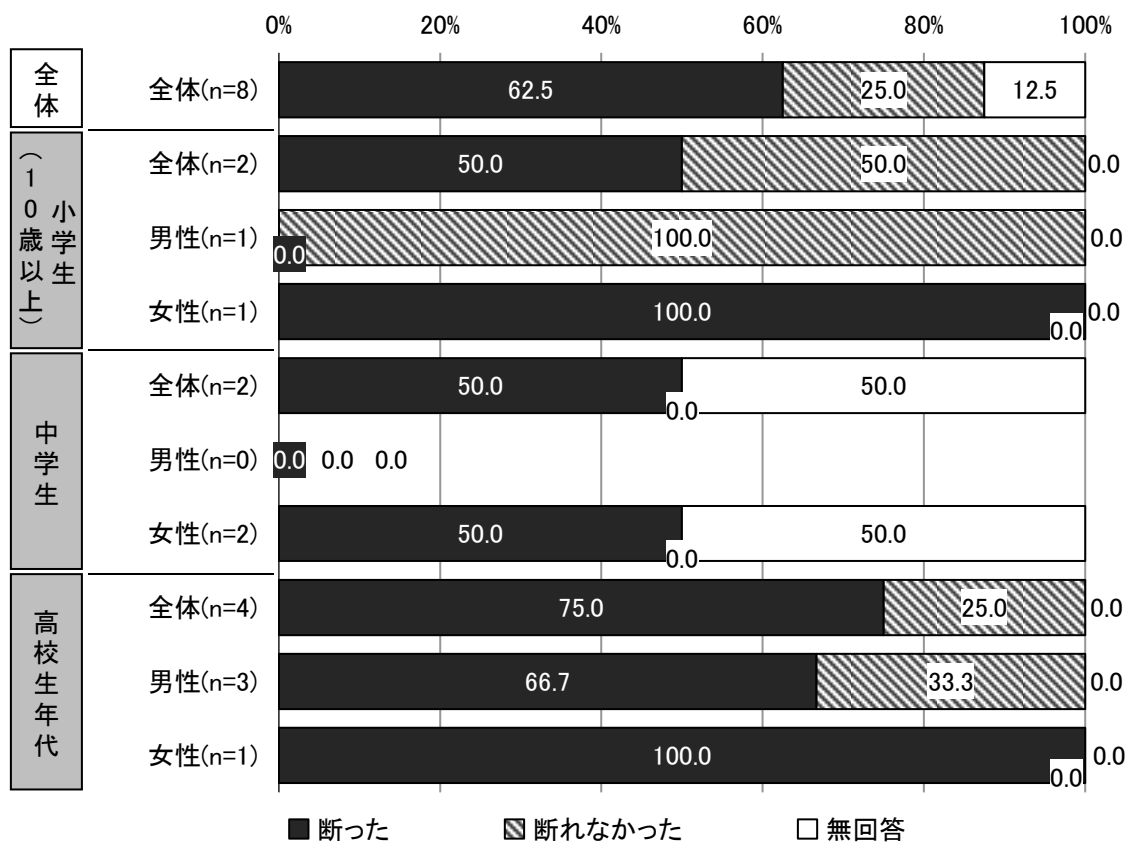
学校区分・性別にみると、「ある」が高校生年代男性で1割弱と全体に比べて高くなっています。



問 31 で「ある」を選択された方のみ

問 31-1 おすすめられたときどうしましたか。(○は1つ)

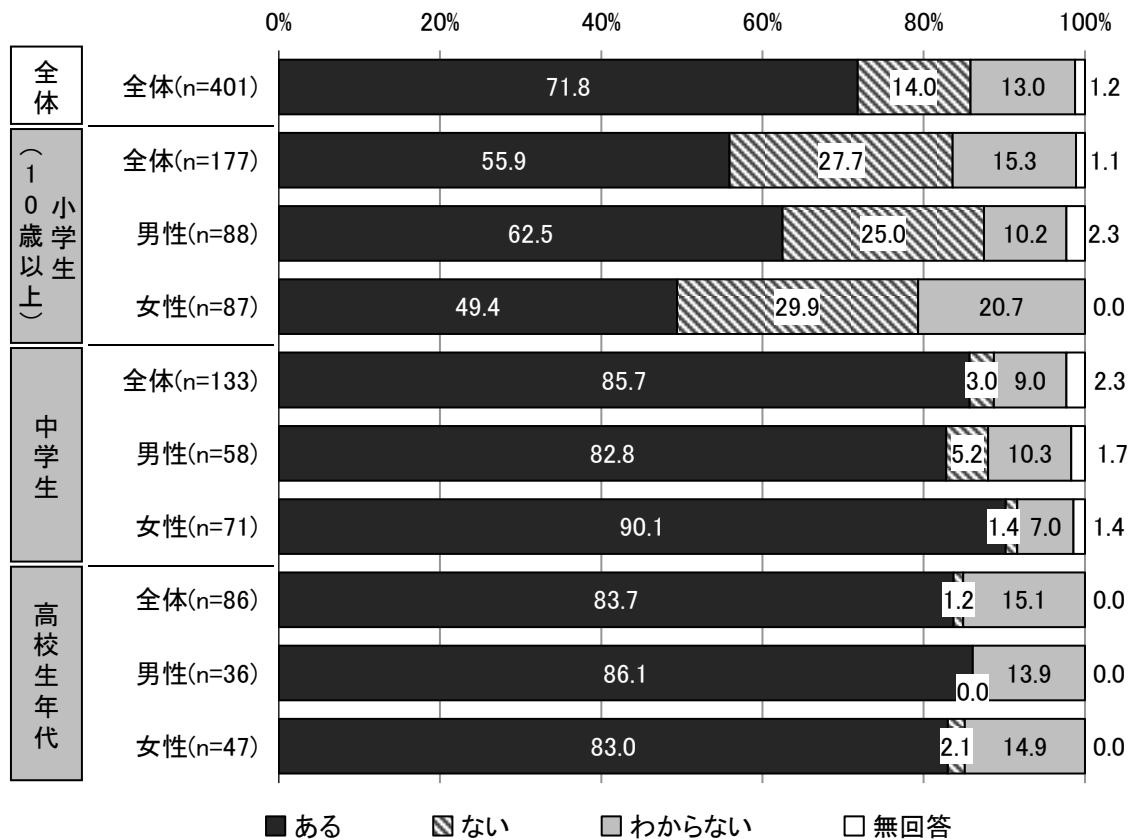
「断った」が62.5%、「断れなかった」が25.0%となっています。



問 32 小学校で「禁煙キャラバン」など、たばこの害についての授業を受けたことがありますか。(〇は1つ)

「ある」が71.8%と最も高く、次いで「ない」が14.0%、「わからない」が13.0%となっています。

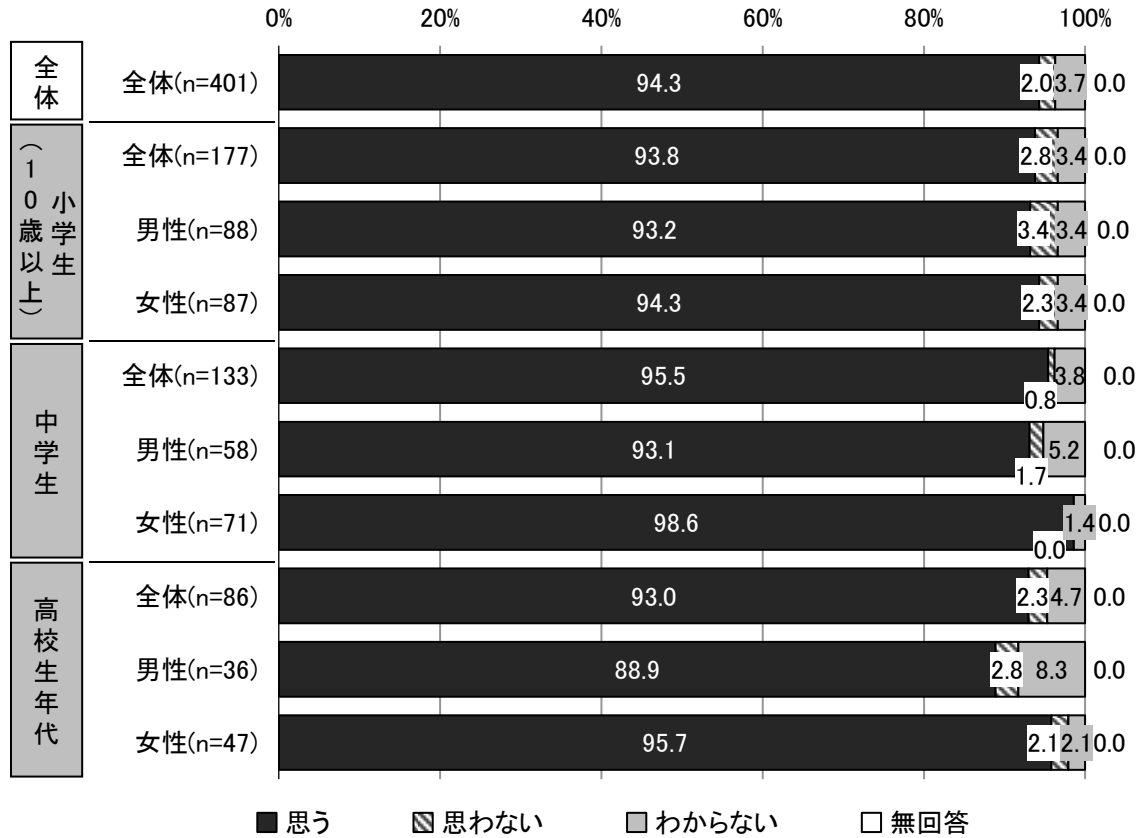
学校区分・性別にみると、いずれの区分・性別においても「ある」が最も高く、中学生、高校生年代では8割以上となっています。



問 33 酒は飲みすぎると体によくないと思いますか。(○は1つ)

「思う」が94.3%と最も高く、次いで「わからない」が3.7%、「思わない」が2.0%となっています。

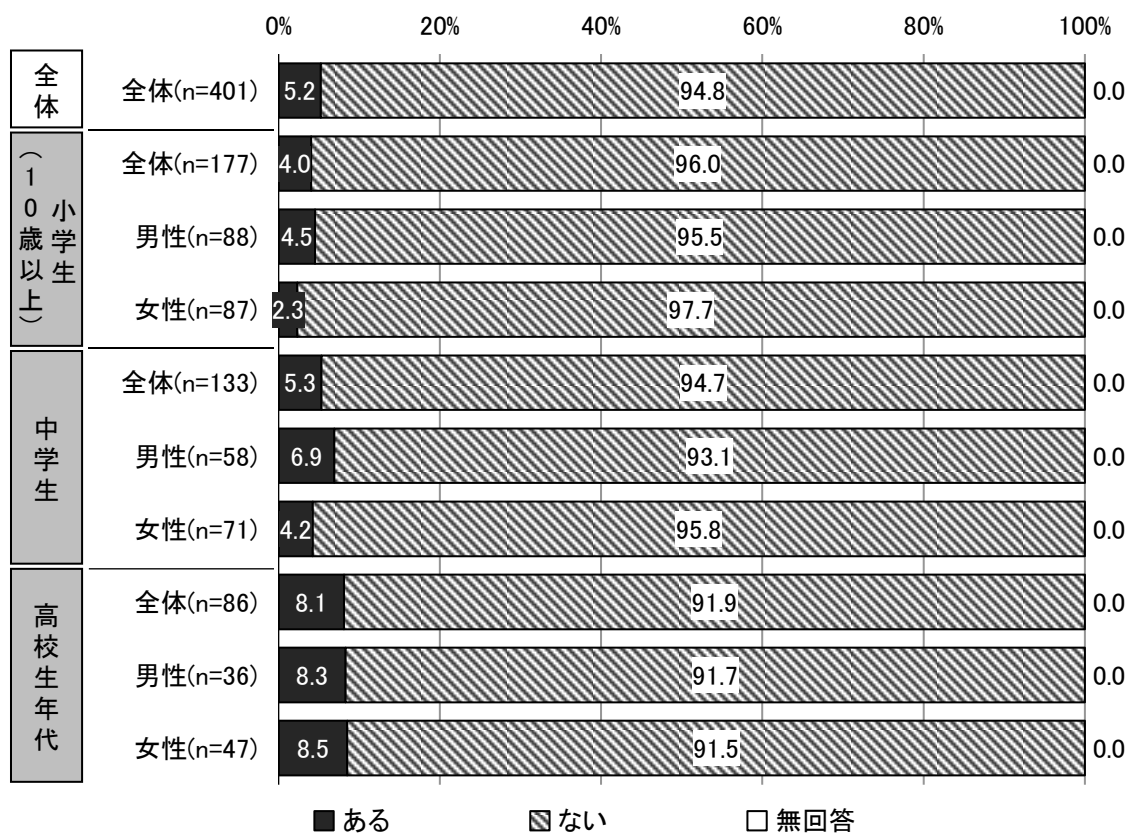
学校区分・性別にみると、「思わない」と「わからない」の合計が、高校生年代男性では1割と全体に比べて高くなっています。



問 34 今までに、酒をすすめられたことはありますか。(〇は1つ)

「ある」が5.2%、「ない」が94.8%となっています。

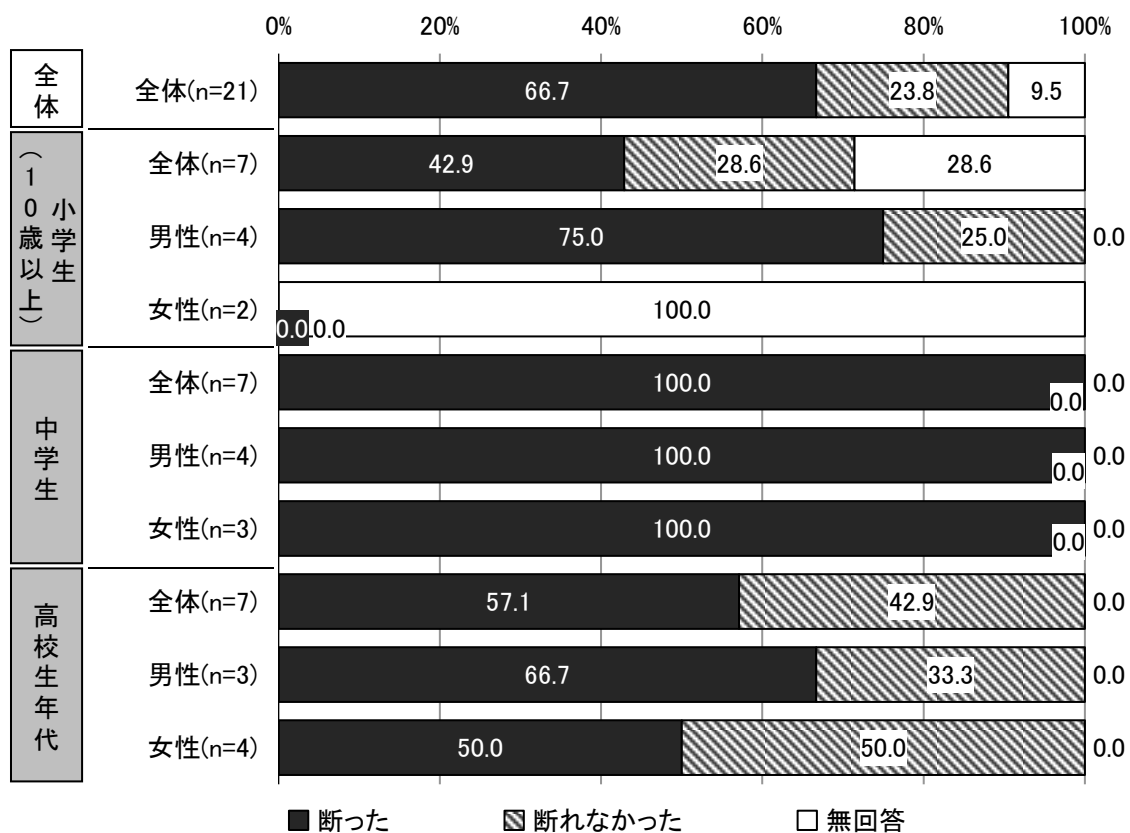
学校区分・性別にみると、「ある」が高校生年代男女で1割弱と、他に比べて高くなっています。



問 34 で「ある」を選択された方のみ

問 34-1 おすすめられたときどうしましたか。(○は1つ)

「断った」が 66.7%、「断れなかった」が 23.8%となっています。

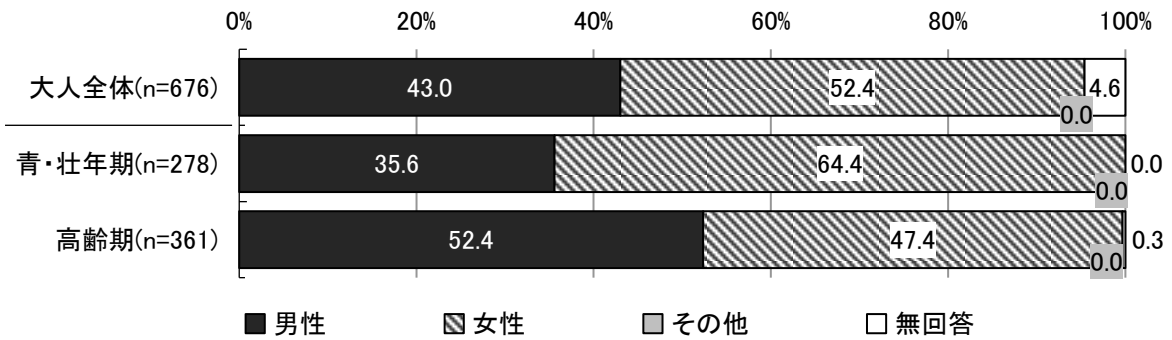


Ⅲ－２．調査結果（青・壮年期、高齢期）

１．あなた自身のことについて

問１ 性別を教えてください。（○は１つ）

「女性」が52.4%、「男性」が43.0%となっています。



問２ 年齢は何歳ですか。【令和５年７月１日現在】（数字を記入）

「80歳以上」が16.9%、「70～74歳」が14.3%、「75～79歳」が12.7%となっています。

単位：%	18～19歳	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳以上	無回答	
	大人全体(n=676)	1.9	6.8	9.9	7.0	11.5	4.0	9.5	14.3	12.7		16.9
年齢2区分	青・壮年期(n=278)	4.7	16.5	24.1	16.9	28.1	9.7	0.0	0.0	0.0	0.0	
	高齢期(n=361)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	17.7	26.9	23.8	31.6	0.0
男性	男性全体(n=291)	2.1	5.2	8.2	6.5	9.6	2.4	13.4	16.8	15.8	18.9	1.0
	青・壮年期(n=99)	6.1	15.2	24.2	19.2	28.3	7.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	高齢期(n=189)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	20.6	25.9	24.3	29.1	0.0
女性	女性全体(n=354)	2.0	8.8	12.1	7.9	14.1	5.6	7.1	13.3	11.3	16.7	1.1
	青・壮年期(n=179)	3.9	17.3	24.0	15.6	27.9	11.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	高齢期(n=171)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.6	27.5	23.4	34.5	0.0

問3 現在お住まいの地域は、次のどちらですか。(○は1つ)

「第4ブロック」が18.2%と最も高く、次いで「第6ブロック」が15.8%、「第7ブロック」が14.8%となっています。

年齢2区分別にみると、青・壮年期では「第7ブロック」、高齢期では「第4ブロック」が最も高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、女性青・壮年期では「第6ブロック」「第7ブロック」が最も高くなっています。

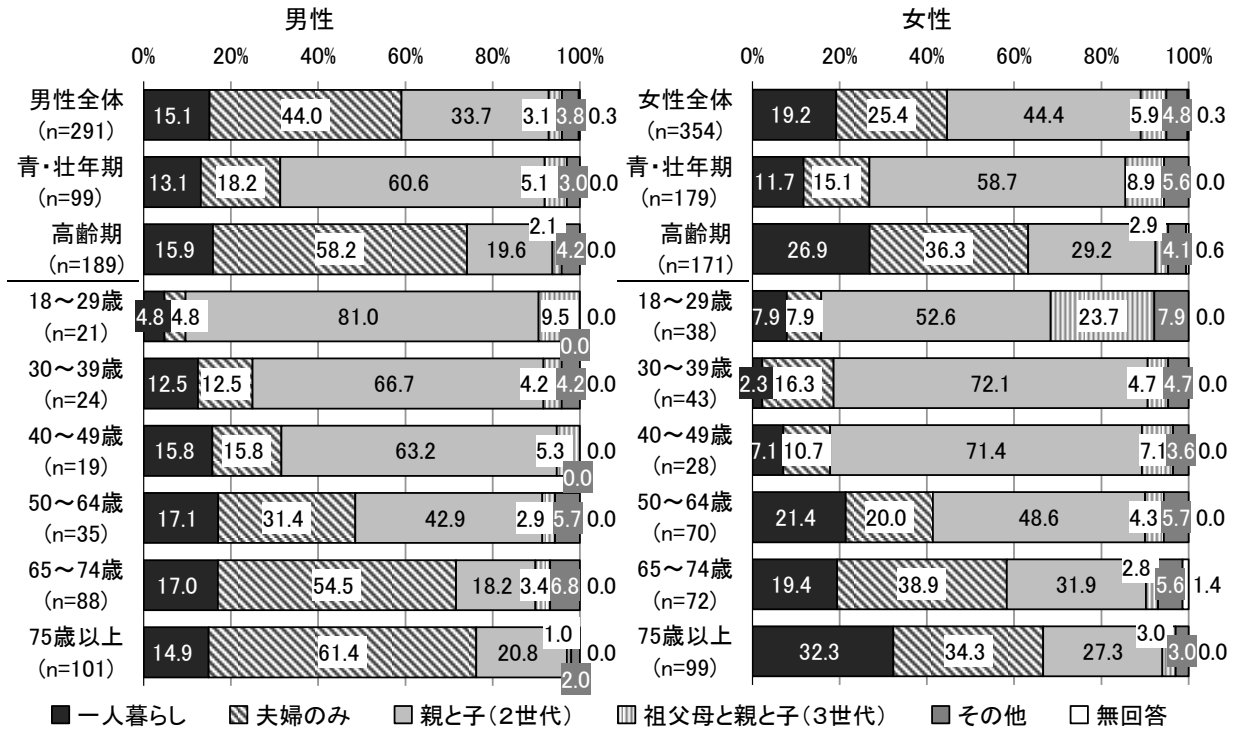
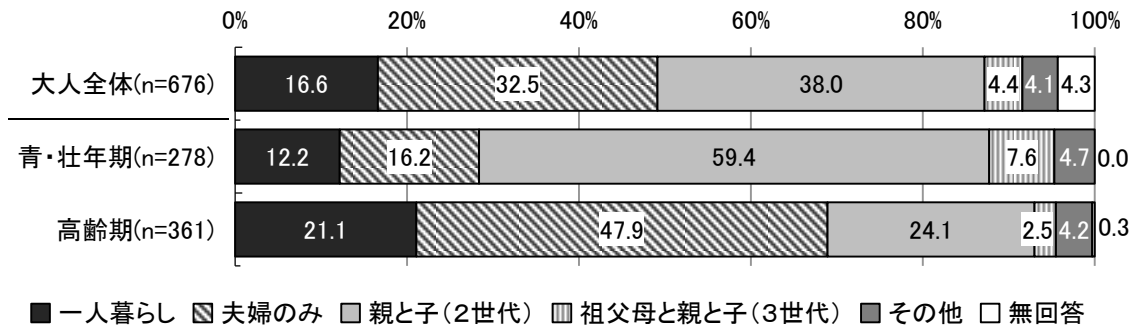
単位：%		第1 ブ ロ ッ ク	第2 ブ ロ ッ ク	第3 ブ ロ ッ ク	第4 ブ ロ ッ ク	第5 ブ ロ ッ ク	第6 ブ ロ ッ ク	第7 ブ ロ ッ ク	第8 ブ ロ ッ ク	無 回 答
大人全体(n=676)		9.5	7.8	8.6	18.2	11.2	15.8	14.8	9.9	4.1
年齢2区分	青・壮年期(n=278)	9.7	6.8	11.2	16.2	12.6	16.5	16.9	9.7	0.4
	高齢期(n=361)	9.7	8.9	7.5	21.3	10.8	16.9	14.7	10.2	0.0
男性	男性全体(n=291)	9.6	8.6	10.3	19.2	12.0	14.1	14.4	11.7	0.0
	青・壮年期(n=99)	9.1	9.1	14.1	16.2	12.1	13.1	14.1	12.1	0.0
	高齢期(n=189)	10.1	8.5	8.5	21.2	12.2	14.8	14.8	10.1	0.0
	18～29歳(n=21)	19.0	4.8	19.0	9.5	19.0	9.5	14.3	4.8	0.0
	30～39歳(n=24)	4.2	8.3	8.3	25.0	16.7	8.3	8.3	20.8	0.0
	40～49歳(n=19)	5.3	15.8	21.1	21.1	0.0	15.8	15.8	5.3	0.0
	50～64歳(n=35)	8.6	8.6	11.4	11.4	11.4	17.1	17.1	14.3	0.0
	65～74歳(n=88)	9.1	12.5	11.4	19.3	11.4	9.1	15.9	11.4	0.0
75歳以上(n=101)	10.9	5.0	5.9	22.8	12.9	19.8	13.9	8.9	0.0	
女性	女性全体(n=354)	9.9	7.1	7.9	18.9	11.6	18.6	16.4	9.3	0.3
	青・壮年期(n=179)	10.1	5.6	9.5	16.2	12.8	18.4	18.4	8.4	0.6
	高齢期(n=171)	9.4	8.8	6.4	21.6	9.4	19.3	14.6	10.5	0.0
	18～29歳(n=38)	10.5	5.3	10.5	15.8	10.5	13.2	21.1	13.2	0.0
	30～39歳(n=43)	11.6	4.7	4.7	18.6	20.9	14.0	14.0	9.3	2.3
	40～49歳(n=28)	10.7	3.6	3.6	14.3	10.7	35.7	14.3	7.1	0.0
	50～64歳(n=70)	8.6	7.1	14.3	15.7	10.0	17.1	21.4	5.7	0.0
	65～74歳(n=72)	4.2	12.5	9.7	19.4	12.5	22.2	11.1	8.3	0.0
75歳以上(n=99)	13.1	6.1	4.0	23.2	7.1	17.2	17.2	12.1	0.0	

問4 家族構成（同居されている方）は、次のどちらですか。（○は1つ）

「親と子(2世代)」が38.0%と最も高く、次いで「夫婦のみ」が32.5%、「一人暮らし」が16.6%となっています。

年齢2区分別にみると、青・壮年期では「親と子(2世代)」、高齢期では「夫婦のみ」が最も高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「夫婦のみ」が男性高齢期で約6割と、女性に比べて高くなっています。

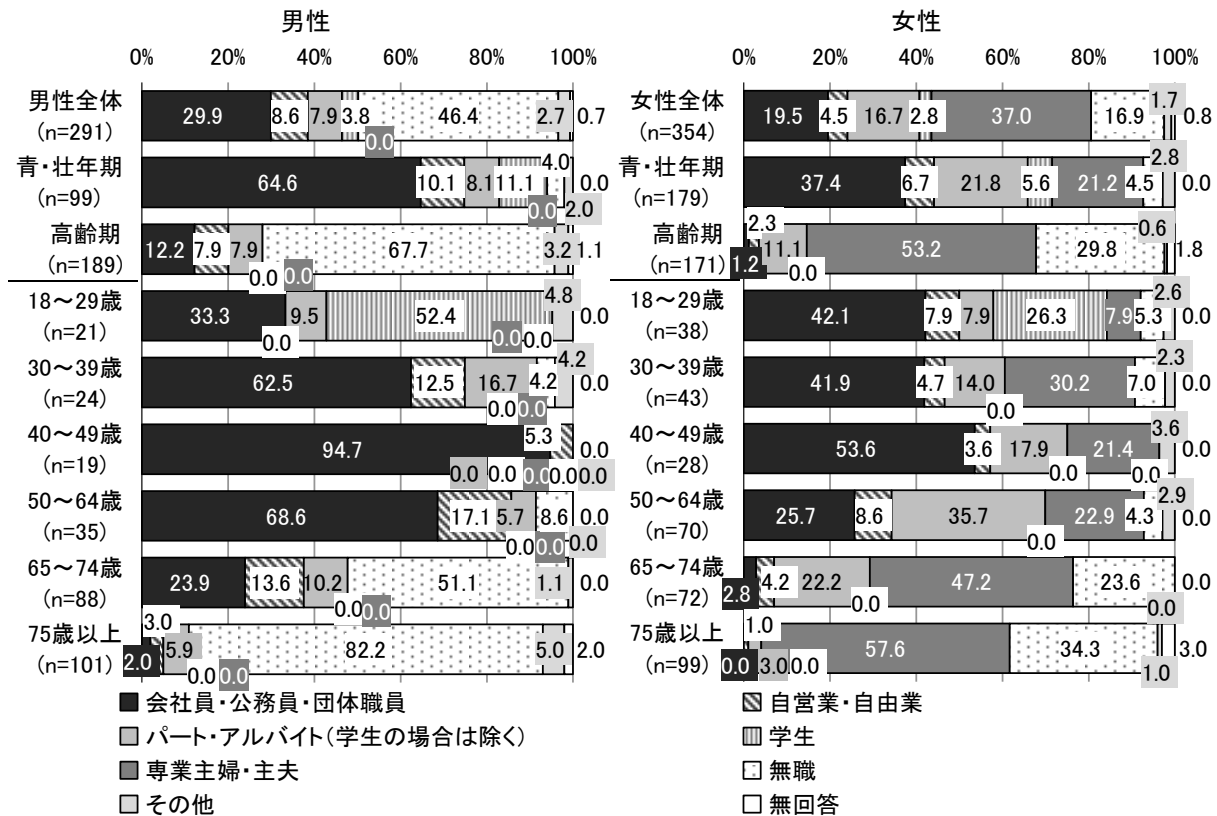
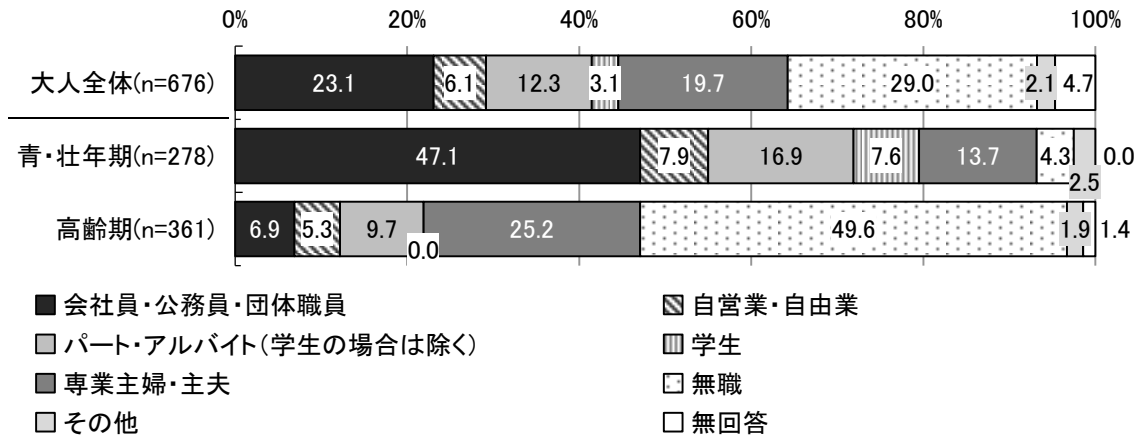


問5 あなたの主たる職業は、次のどれにあてはまりますか。(〇は1つ)

「無職」が29.0%と最も高く、次いで「会社員・公務員・団体職員」が23.1%、「専業主婦・主夫」が19.7%となっています。

年齢2区分別にみると、青・壮年期では「会社員・公務員・団体職員」、高齢期では「無職」が最も高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「専業主婦・主夫」が女性高齢期で5割と、男性に比べて高くなっています。



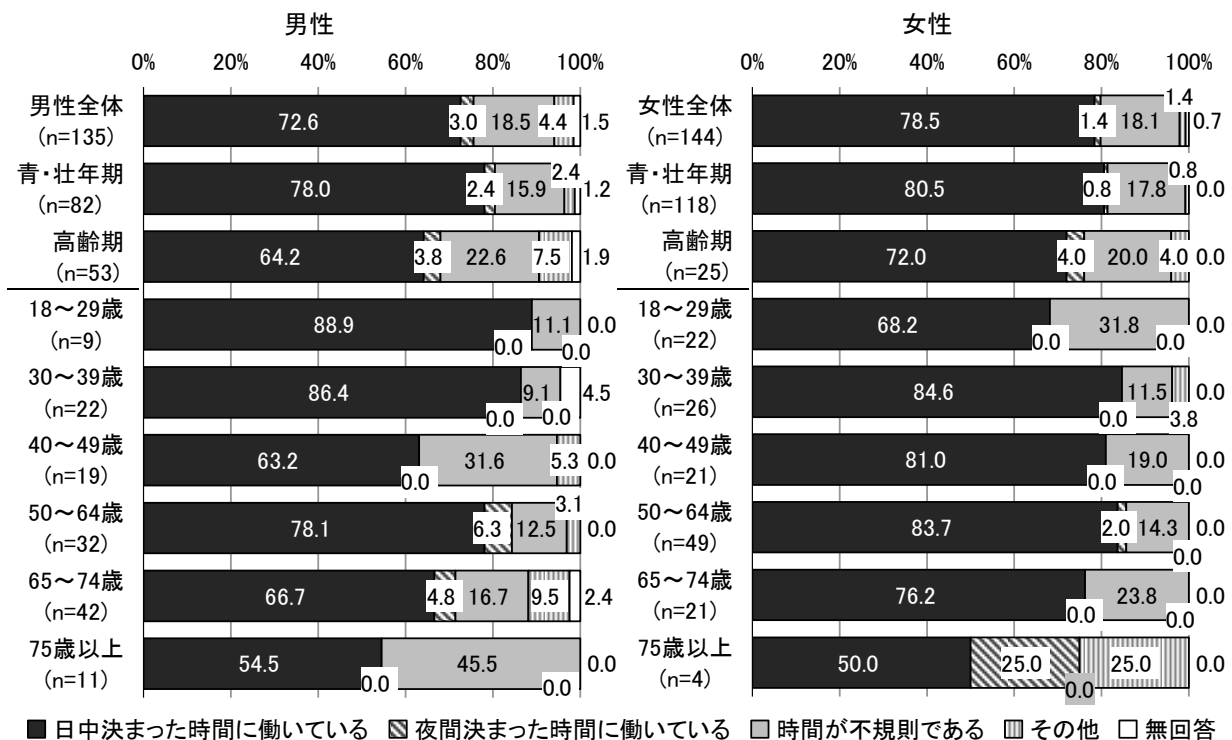
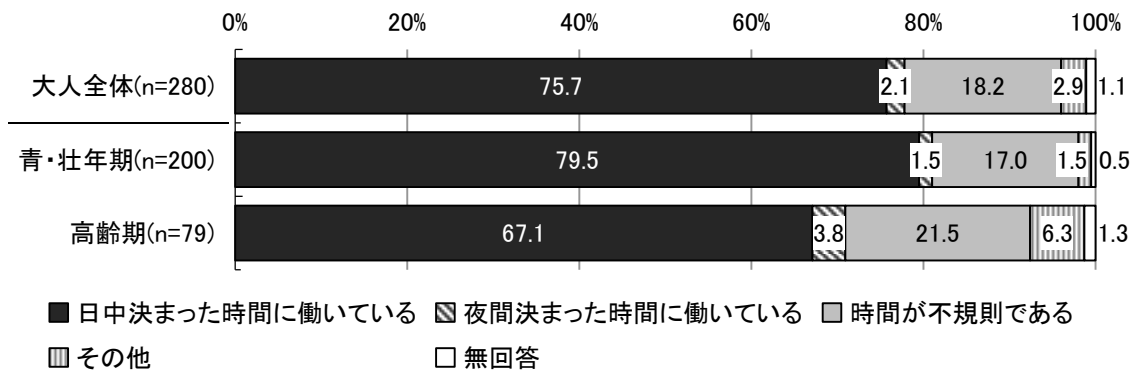
問5で「会社員・公務員・団体職員」「自営業・自由業」「パート・アルバイト（学生の場合は除く）」（職業あり）を選択された方のみ

問5-1 勤務形態はどれにあたりますか。（○は1つ）

「日中決まった時間に働いている」が75.7%と最も高く、次いで「時間が不規則である」が18.2%、「夜間決まった時間に働いている」が2.1%となっています。

年齢2区分別にみると、「日中決まった時間に働いている」が青・壮年期で約8割と、高齢期に比べて高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「日中決まった時間に働いている」が女性高齢期で7割台と、男性に比べて高くなっています。



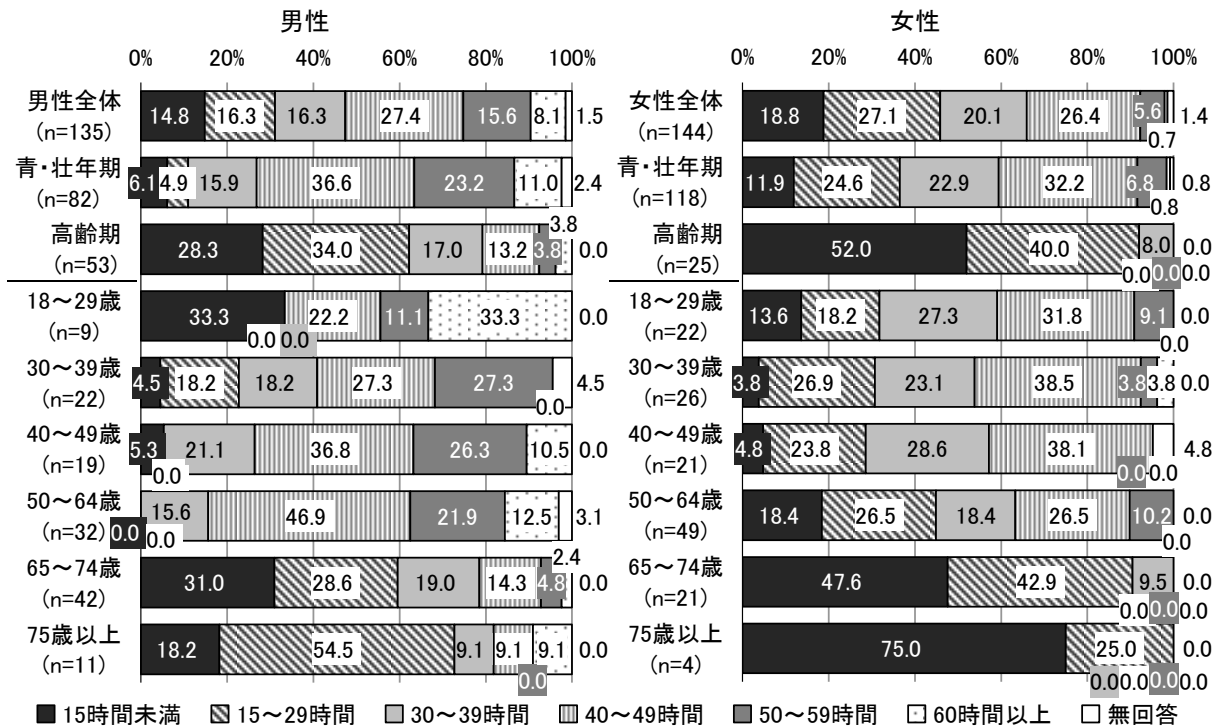
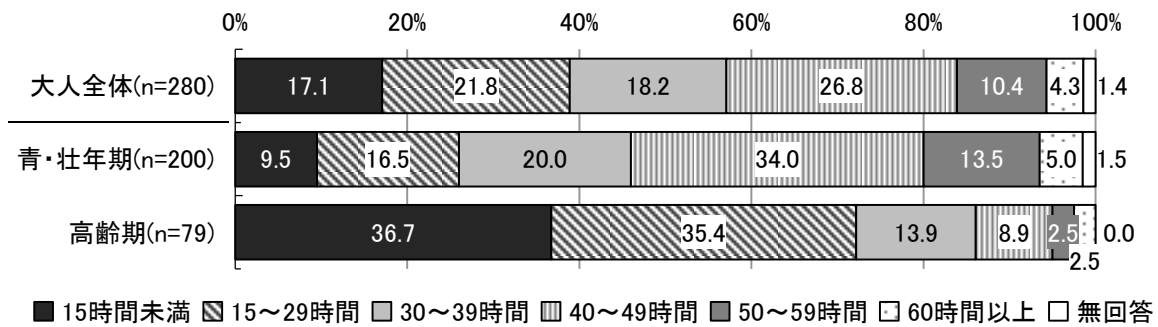
問5で「会社員・公務員・団体職員」「自営業・自由業」「パート・アルバイト（学生の場合は除く）」
（職業あり）を選択された方のみ

問5-2 1週間にどのくらいの時間働いていますか。残業や副業をしている場合は、それを含めてお考えください。（〇は1つ）

「40～49時間」が26.8%と最も高く、次いで「15～29時間」が21.8%、「30～39時間」が18.2%となっています。

年齢2区分別にみると、青・壮年期では「40～49時間」、高齢期では「15時間未満」が最も高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「60時間以上」が男性青・壮年期で11.0%となっています。



2. 食生活について

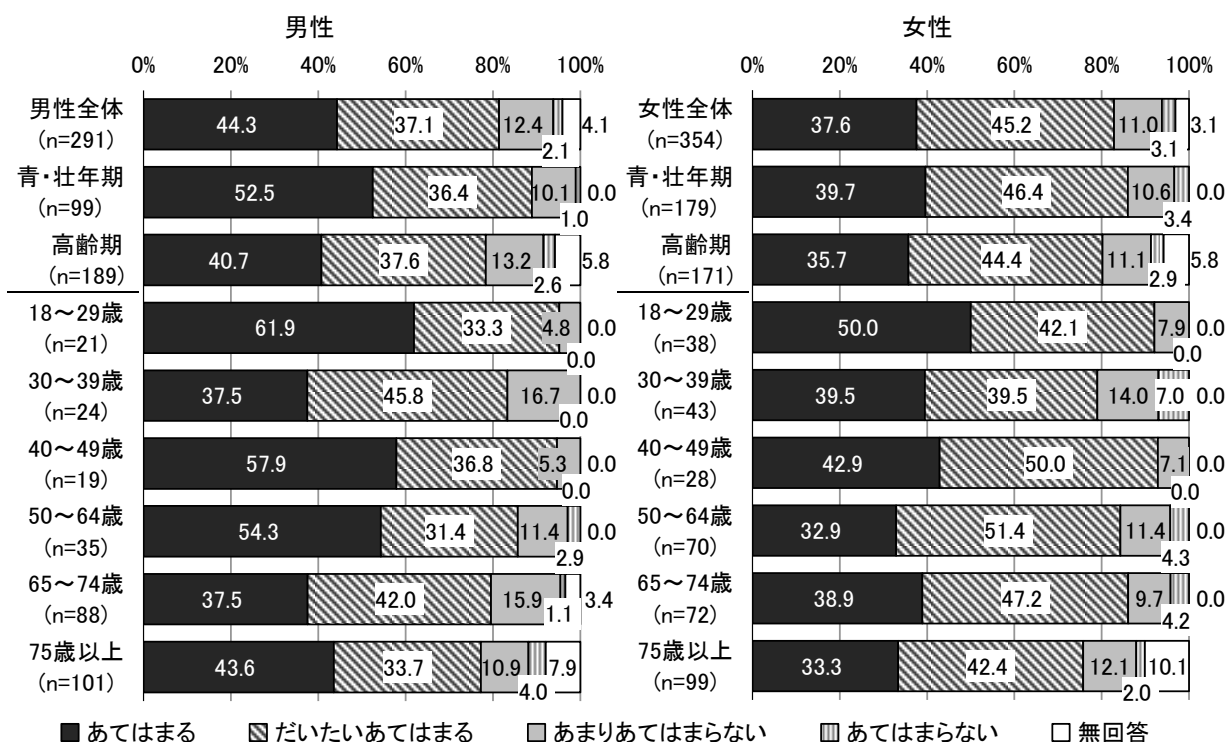
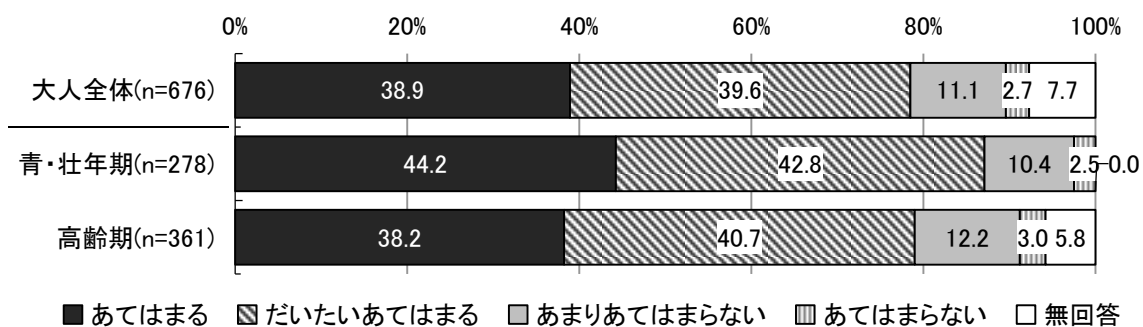
問6 ふだんの食生活について、当てはまるものをお答えください。（それぞれ〇は1つ）

① 食事の時間が楽しみ

「だいたいあてはまる」が39.6%と最も高く、次いで「あてはまる」が38.9%、「あまりあてはまらない」が11.1%となっています。

年齢2区分別にみると、青・壮年期では「あてはまる」、高齢期では「だいたいあてはまる」が最も高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、青・壮年期、高齢期ともに、男性では「あてはまる」、女性では「だいたいあてはまる」が最も高くなっています。

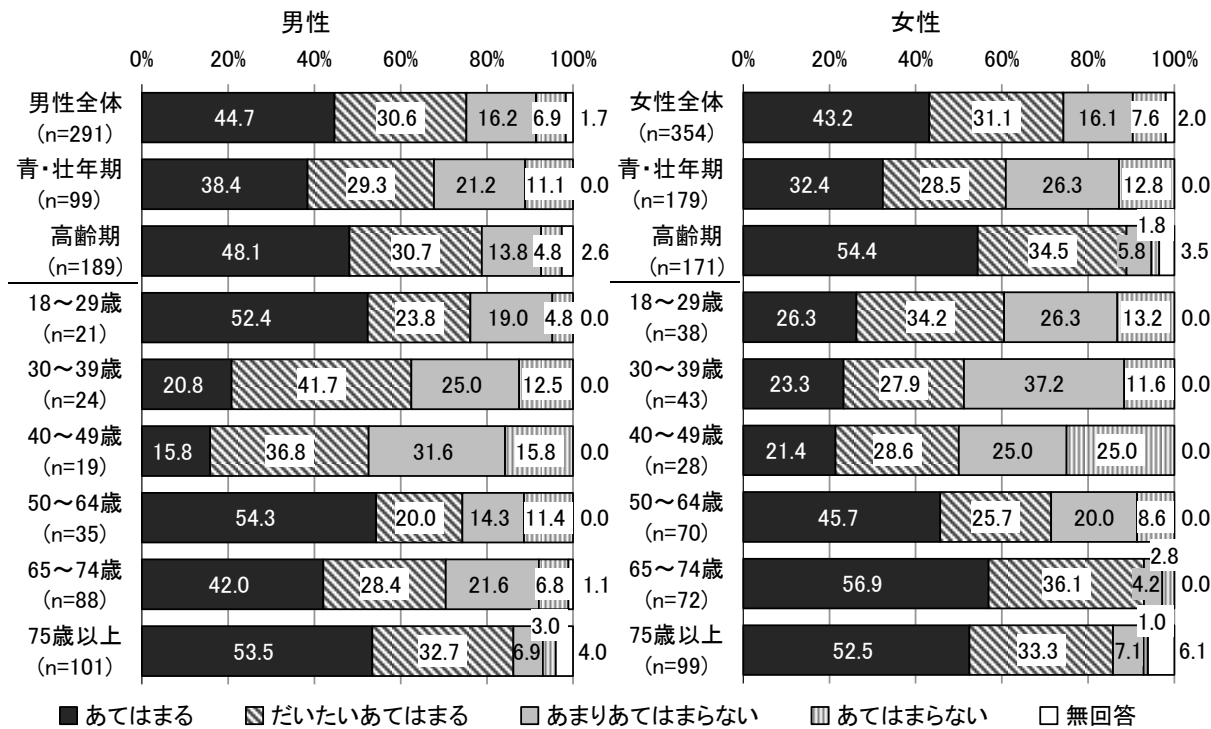
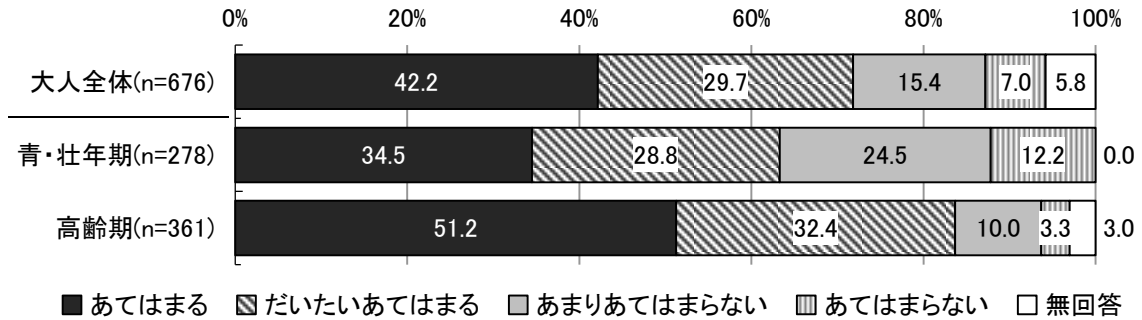


② 1日2回以上は主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている

「あてはまる」が42.2%と最も高く、次いで「だいたいあてはまる」が29.7%、「あまりあてはまらない」が15.4%となっています。

年齢2区分別にみると、「あてはまる」が高齢期で5割と、青・壮年期に比べて高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「あまりあてはまらない」と「あてはまらない」の合計が女性青・壮年期で4割弱と、他に比べて高くなっています。

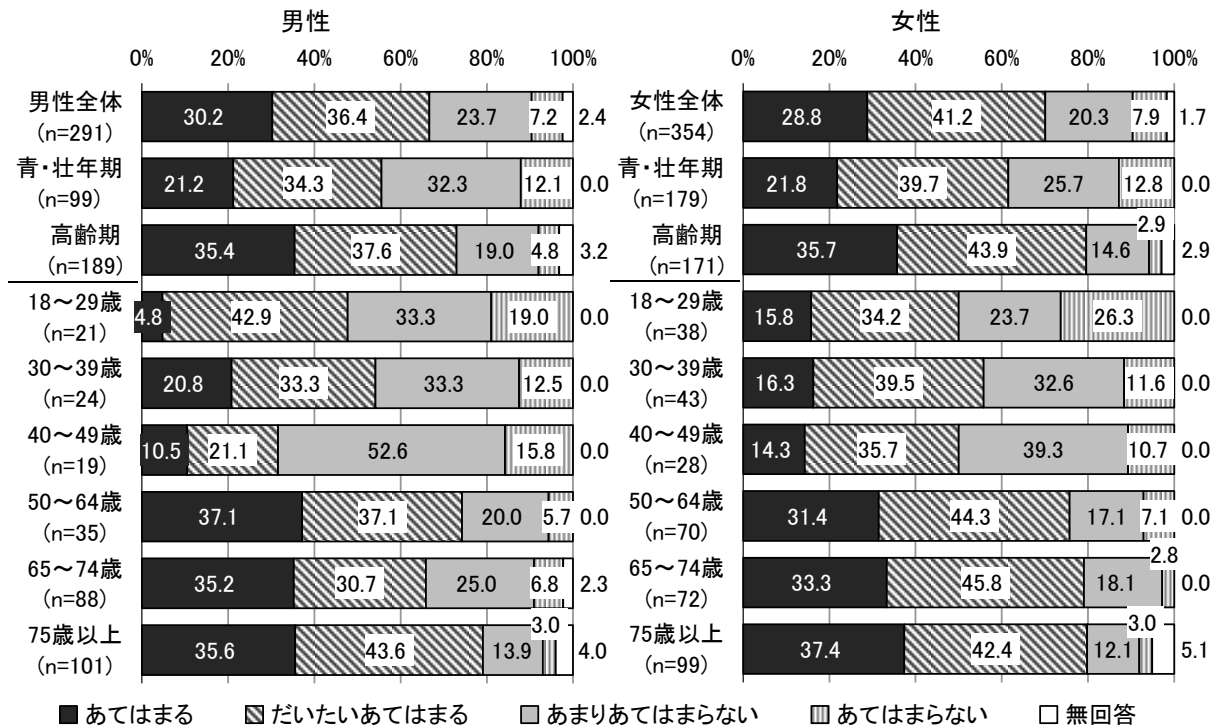
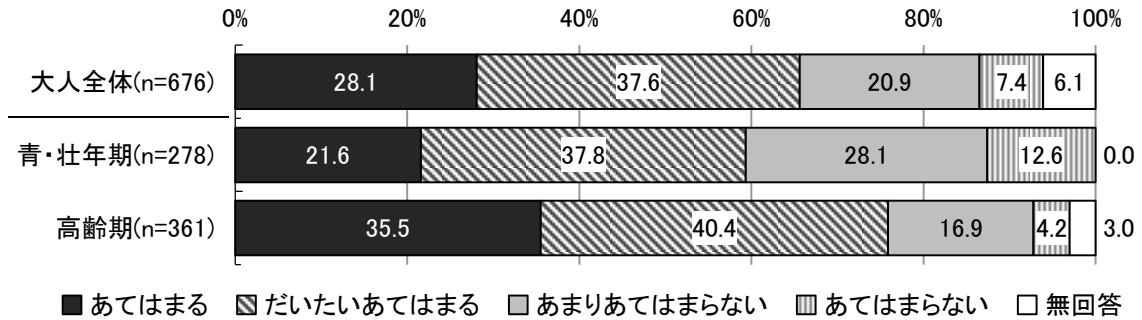


③ふだんから適正体重の維持や減塩等につけた食生活を実践している

「だいたいあてはまる」が37.6%と最も高く、次いで「あてはまる」が28.1%、「あまりあてはまらない」が20.9%となっています。

年齢2区分別にみると、いずれも「だいたいあてはまる」が最も高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、青・壮年期、高齢期ともに「だいたいあてはまる」が男性に比べて女性で高くなっています。

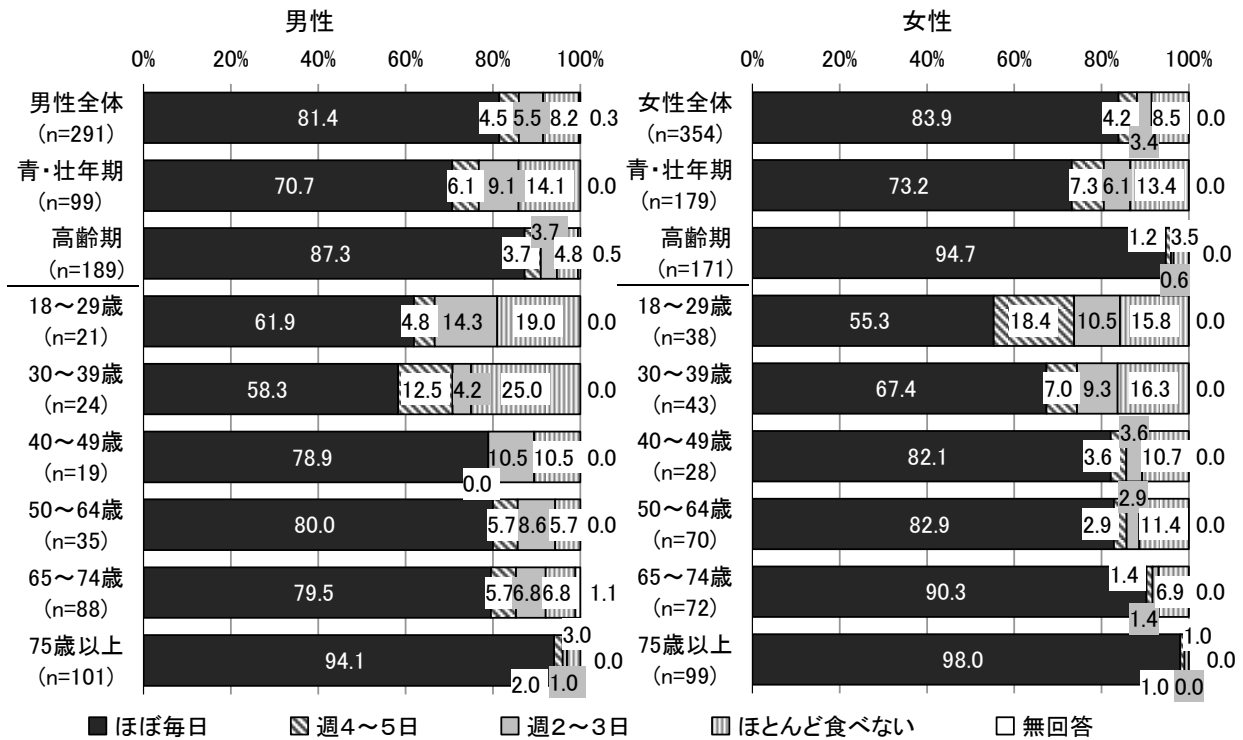
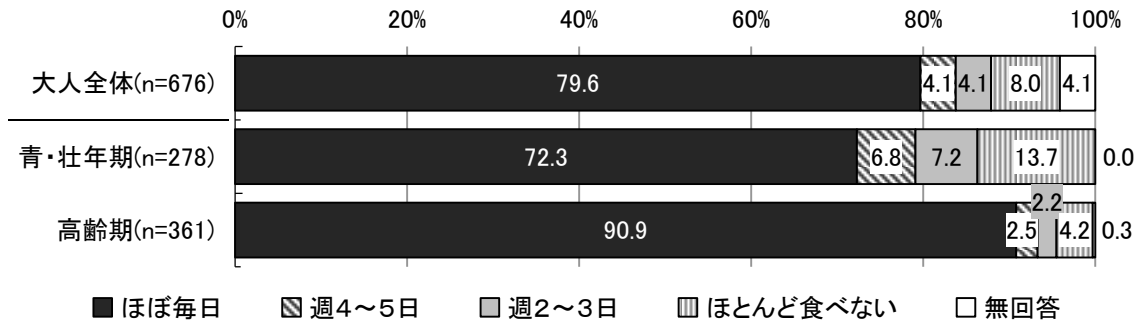


問7 朝食を1週間にどのくらい食べていますか。(○は1つ)

「ほぼ毎日」が79.6%と最も高く、次いで「ほとんど食べない」が8.0%、「週4～5日」「週2～3日」が4.1%となっています。

年齢2区分別にみると、「ほぼ毎日」が高齢期で9割と、青・壮年期に比べて高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、青・壮年期で男女ともに「ほとんど食べない」が1割台となっています。



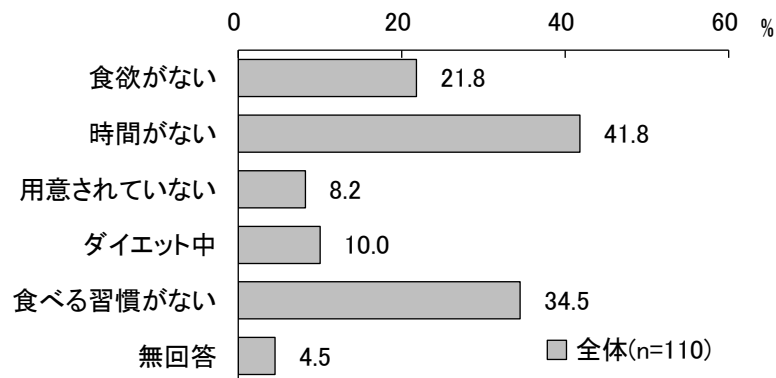
問7で「週4～5日」「週2～3日」「ほとんど食べない」（食べないときがある）を選択された方のみ

問7-1 朝食を食べないときの理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

「時間がない」が41.8%と最も高く、次いで「食べる習慣がない」が34.5%、「食欲がない」が21.8%となっています。

年齢2区分別にみると、青・壮年期では「時間がない」、高齢期では「食べる習慣がない」が最も高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「時間がない」が女性青・壮年期で6割と、他に比べて高くなっています。



単位: %		食欲がない	時間がない	用意されていない	ダイエット中	食べる習慣がない	無回答
大人全体(n=110)		21.8	41.8	8.2	10.0	34.5	4.5
年齢2区分	青・壮年期(n=77)	26.0	55.8	6.5	9.1	29.9	1.3
	高齢期(n=32)	12.5	9.4	12.5	12.5	43.8	12.5
男性	男性全体(n=53)	17.0	28.3	13.2	7.5	37.7	5.7
	青・壮年期(n=29)	20.7	48.3	10.3	3.4	27.6	3.4
	高齢期(n=23)	13.0	4.3	17.4	13.0	47.8	8.7
	18～29歳(n=8)	25.0	62.5	12.5	0.0	12.5	0.0
	30～39歳(n=10)	30.0	70.0	10.0	0.0	20.0	0.0
	40～49歳(n=4)	25.0	25.0	0.0	0.0	50.0	0.0
	50～64歳(n=7)	0.0	14.3	14.3	14.3	42.9	14.3
	65～74歳(n=17)	17.6	5.9	17.6	11.8	47.1	0.0
75歳以上(n=6)	0.0	0.0	16.7	16.7	50.0	33.3	
女性	女性全体(n=57)	26.3	54.4	3.5	12.3	31.6	3.5
	青・壮年期(n=48)	29.2	60.4	4.2	12.5	31.3	0.0
	高齢期(n=9)	11.1	22.2	0.0	11.1	33.3	22.2
	18～29歳(n=17)	17.6	70.6	5.9	5.9	29.4	0.0
	30～39歳(n=14)	42.9	64.3	0.0	21.4	28.6	0.0
	40～49歳(n=5)	40.0	40.0	20.0	0.0	0.0	0.0
	50～64歳(n=12)	25.0	50.0	0.0	16.7	50.0	0.0
	65～74歳(n=7)	14.3	28.6	0.0	0.0	42.9	14.3
75歳以上(n=2)	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0	50.0	

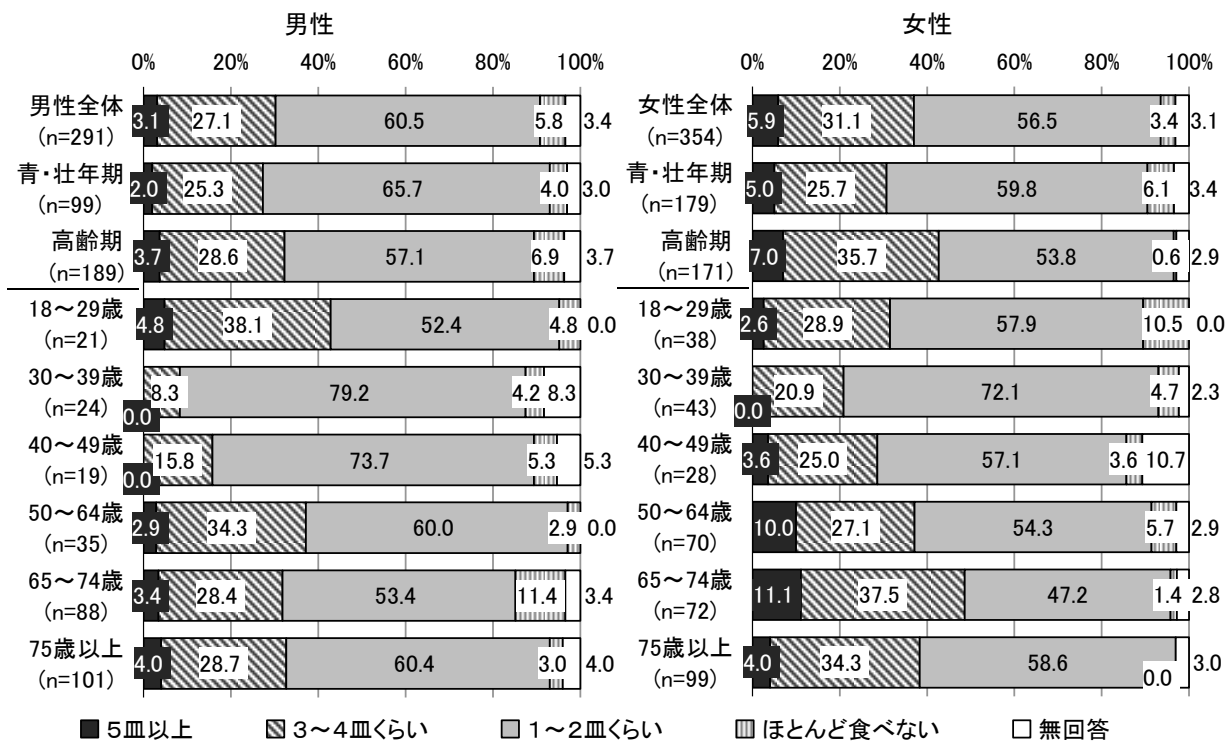
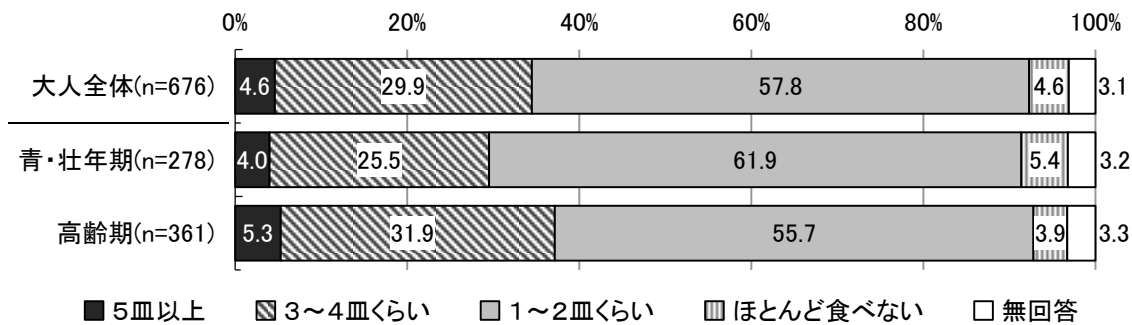
問8 野菜を食べる場合、1日に野菜料理をどのくらい食べていますか。(〇は1つ)

* 野菜料理の目安… 1皿：小鉢にほうれん草のお浸し、具沢山のみそ汁、野菜サラダなど
2皿：野菜カレー、大皿に盛った野菜炒め・煮物などが相当します。

「1～2皿くらい」が57.8%と最も高く、次いで「3～4皿くらい」が29.9%、「5皿以上」「ほとんど食べない」が4.6%となっています。

年齢2区分別にみると、青・壮年期、高齢期ともに「1～2皿くらい」が最も高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「3～4皿くらい」が女性高齢期で3割半ばと、男性に比べて高くなっています。



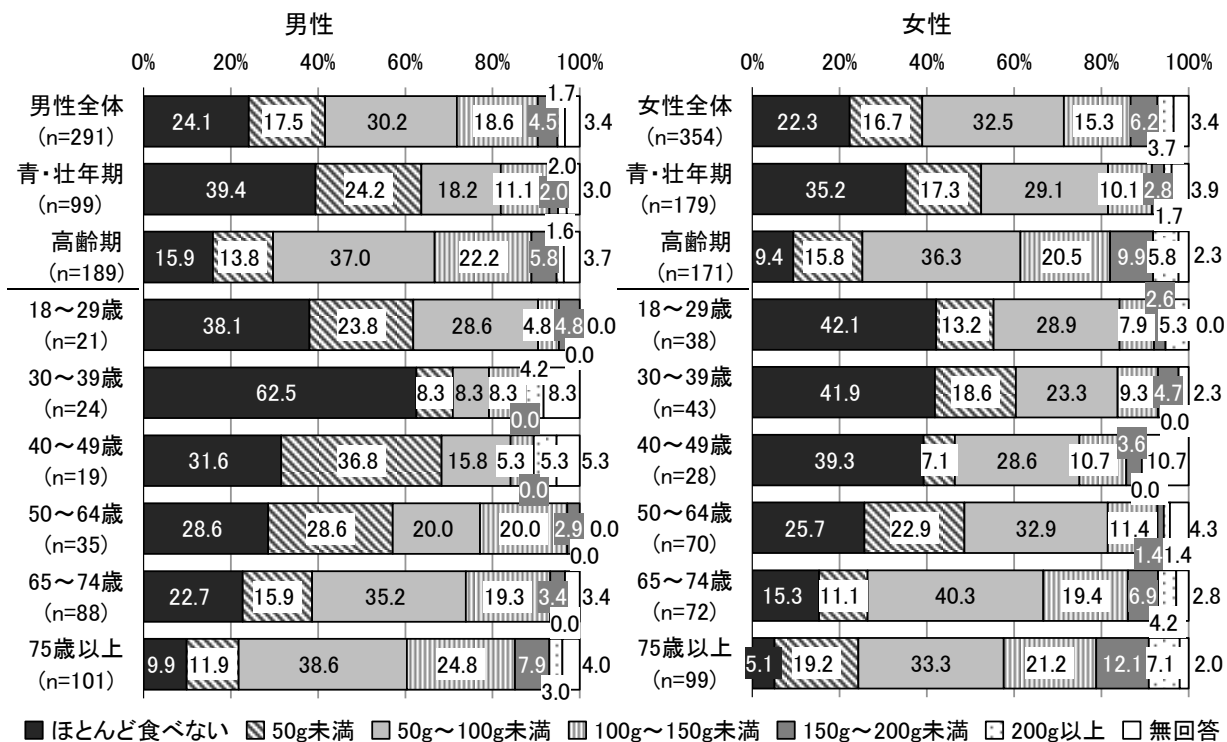
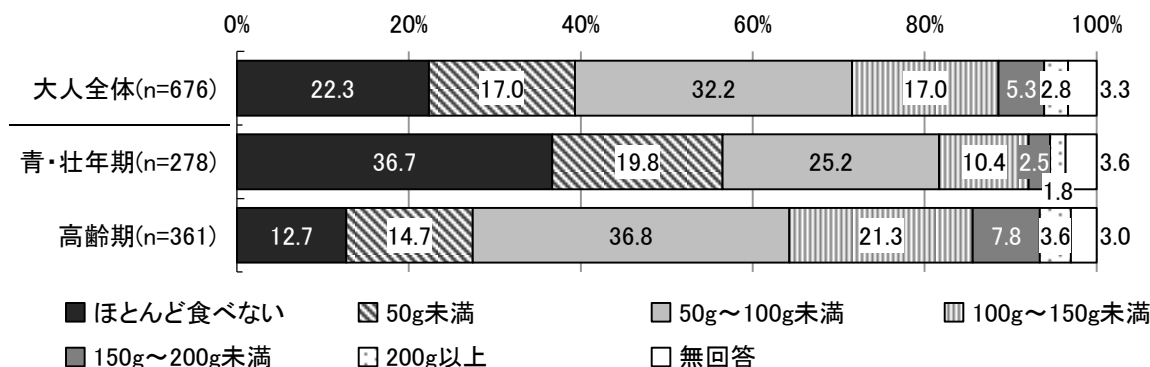
問9 果物を食べる場合、1日あたりどの程度の量を食べていますか。(〇は1つ)

* 果物 100g の目安…りんごなら半分、みかんなら1個、バナナなら1本に相当します。

「50g～100g 未満」が 32.2%と最も高く、次いで「ほとんど食べない」が 22.3%、「50g 未満」「100g～150g 未満」が 17.0%となっています。

年齢2区分別にみると、青・壮年期では「ほとんど食べない」、高齢期では「50g～100g 未満」が最も高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「50g～100g 未満」が女性青・壮年期で約3割と、男性に比べて高くなっています。

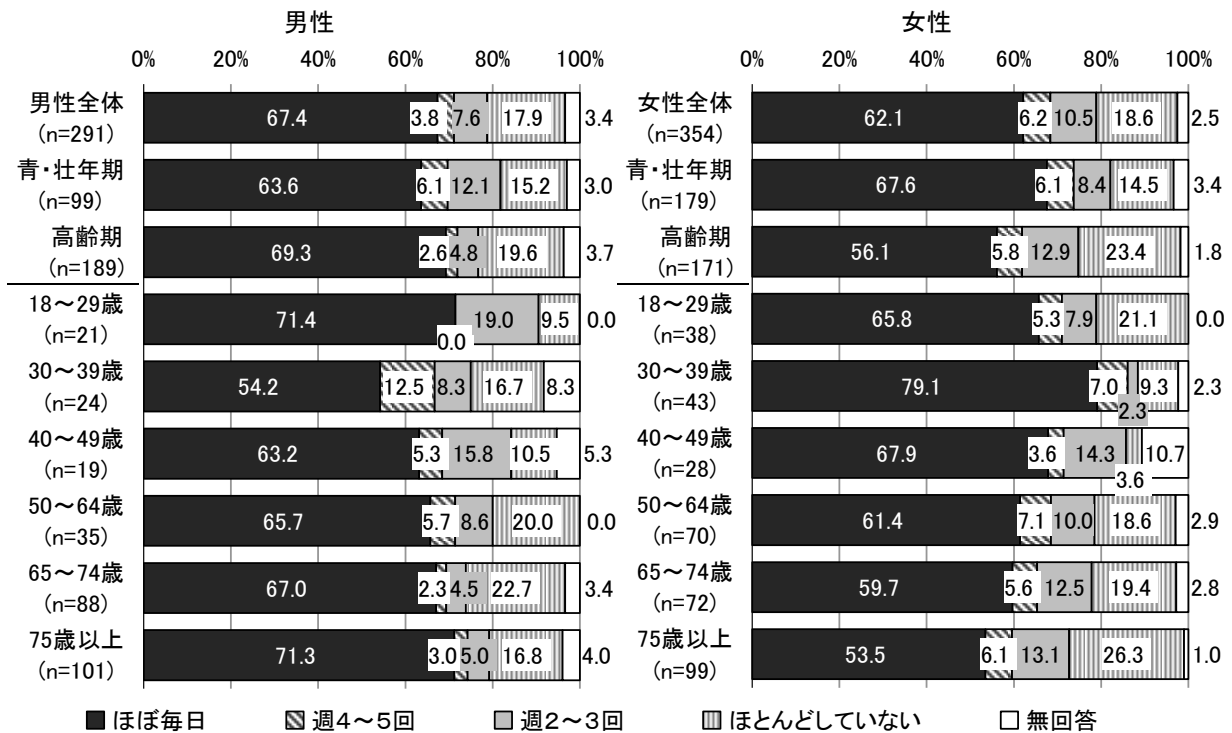
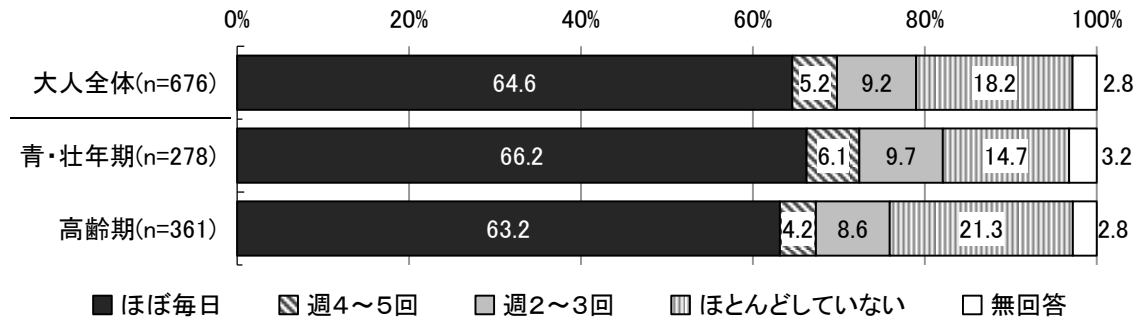


問 10 家族や友人と食事をしていますか。(〇は1つ)

「ほぼ毎日」が64.6%と最も高く、次いで「ほとんどしていない」が18.2%、「週2～3回」が9.2%となっています。

年齢2区分別にみると、青・壮年期、高齢期ともに「ほぼ毎日」が最も高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「ほぼ毎日」が男性高齢期で約7割と、女性に比べて高くなっています。

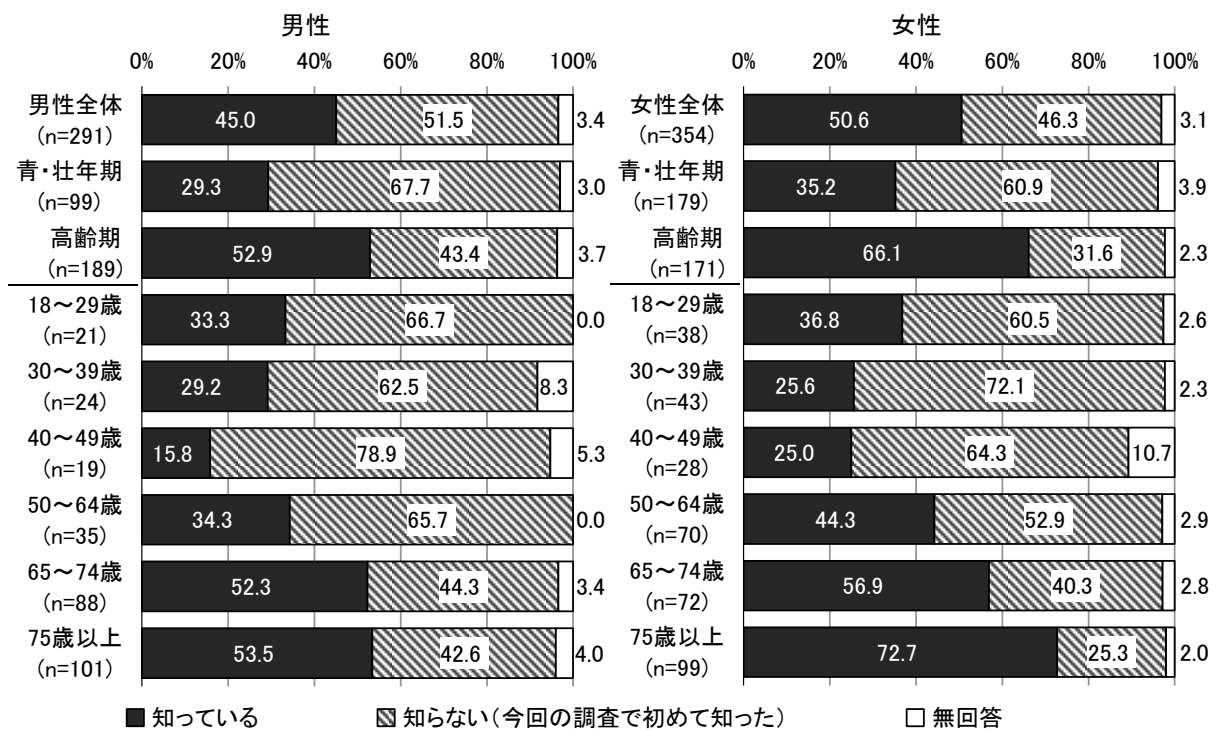
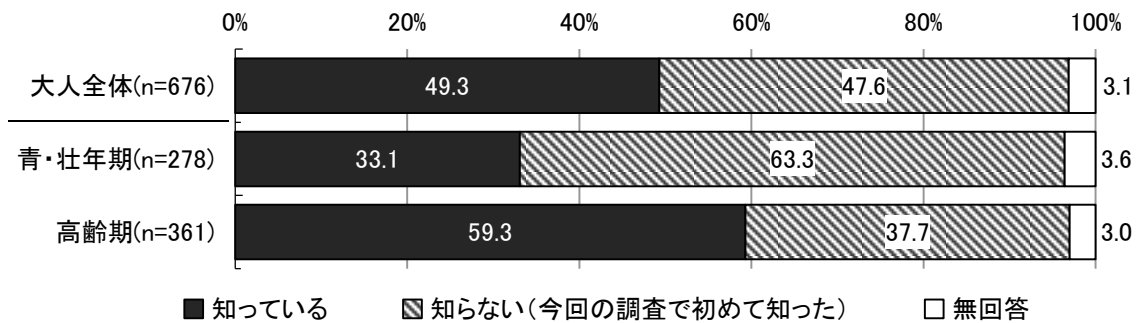


問 11 1日の適正な塩分の摂取量が、成人男性 7.5 g 未満、成人女性 6.5 g 未満であることを知っていますか。(〇は1つ)

「知っている」が 49.3%、「知らない(今回の調査で初めて知った)」が 47.6%となっています。

年齢2区分別にみると、青・壮年期では「知らない(今回の調査で初めて知った)」、高齢期では「知っている」が高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「知っている」が女性高齢期で6割半ばと、他に比べて高くなっています。

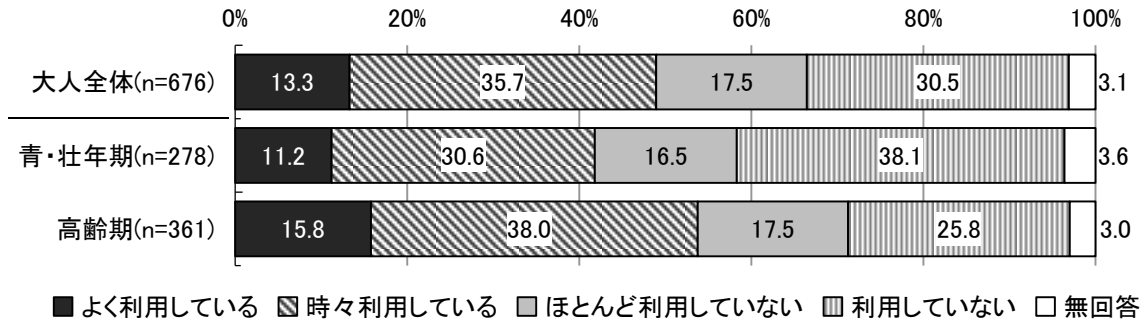


問 12 市内の地場産野菜直販所を利用していますか。(○は1つ)

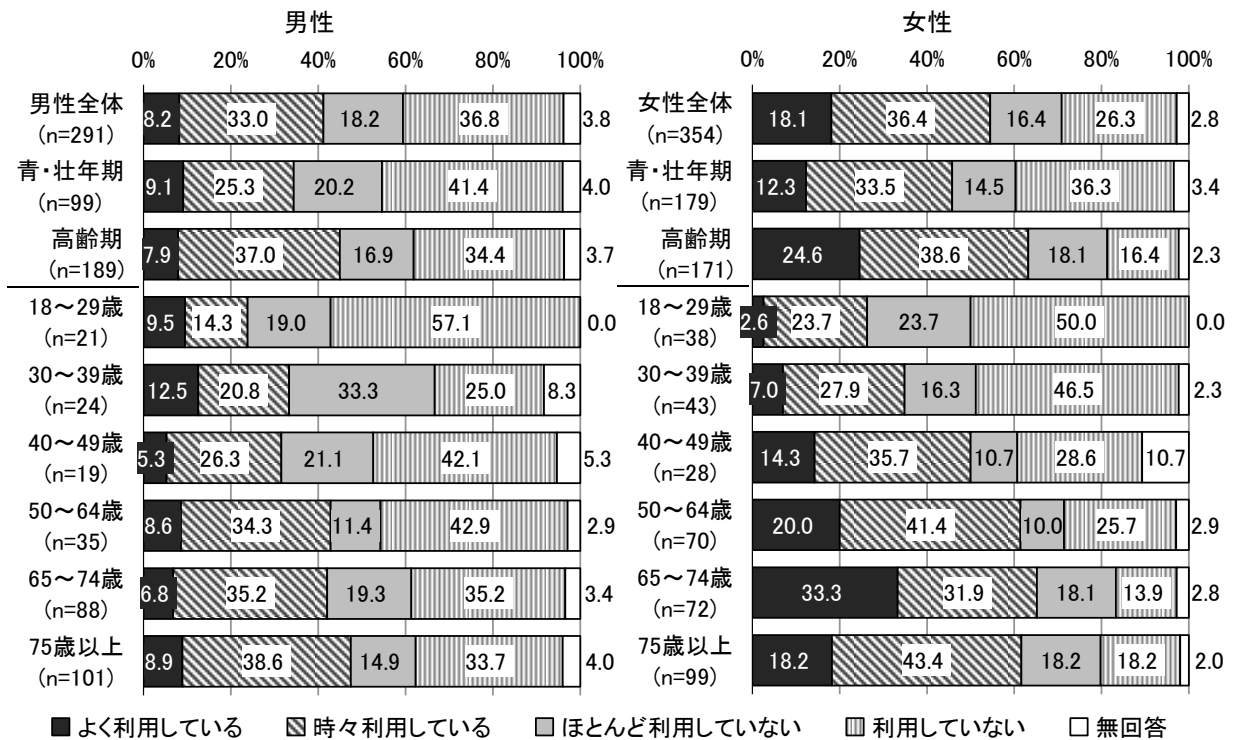
「時々利用している」が35.7%と最も高く、次いで「利用していない」が30.5%、「ほとんど利用していない」が17.5%となっています。

年齢2区分別にみると、青・壮年期では「利用していない」、高齢期では「時々利用している」が最も高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「よく利用している」が女性高齢期で2割半ばと、他に比べて高くなっています。



■ よく利用している ▨ 時々利用している □ ほとんど利用していない ▩ 利用していない □ 無回答



■ よく利用している ▨ 時々利用している □ ほとんど利用していない ▩ 利用していない □ 無回答

3. 運動について

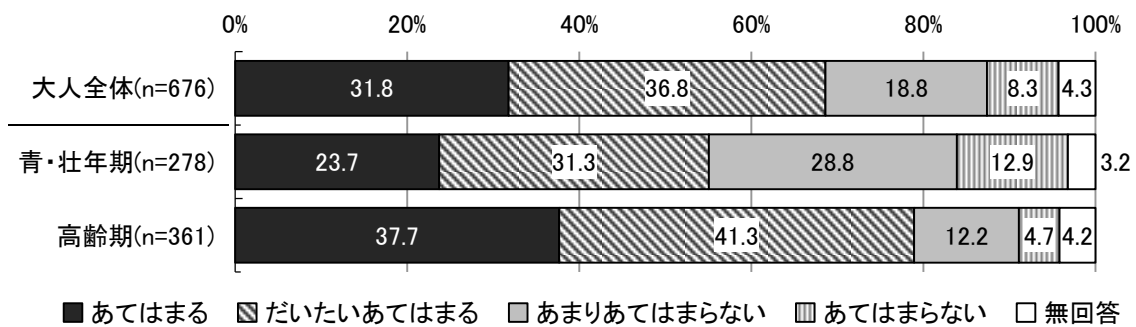
問 13 日常の運動について、それぞれ当てはまるものをお答えください。（それぞれ○は1つ）

①日常生活の中で体を動かすことを心がけている

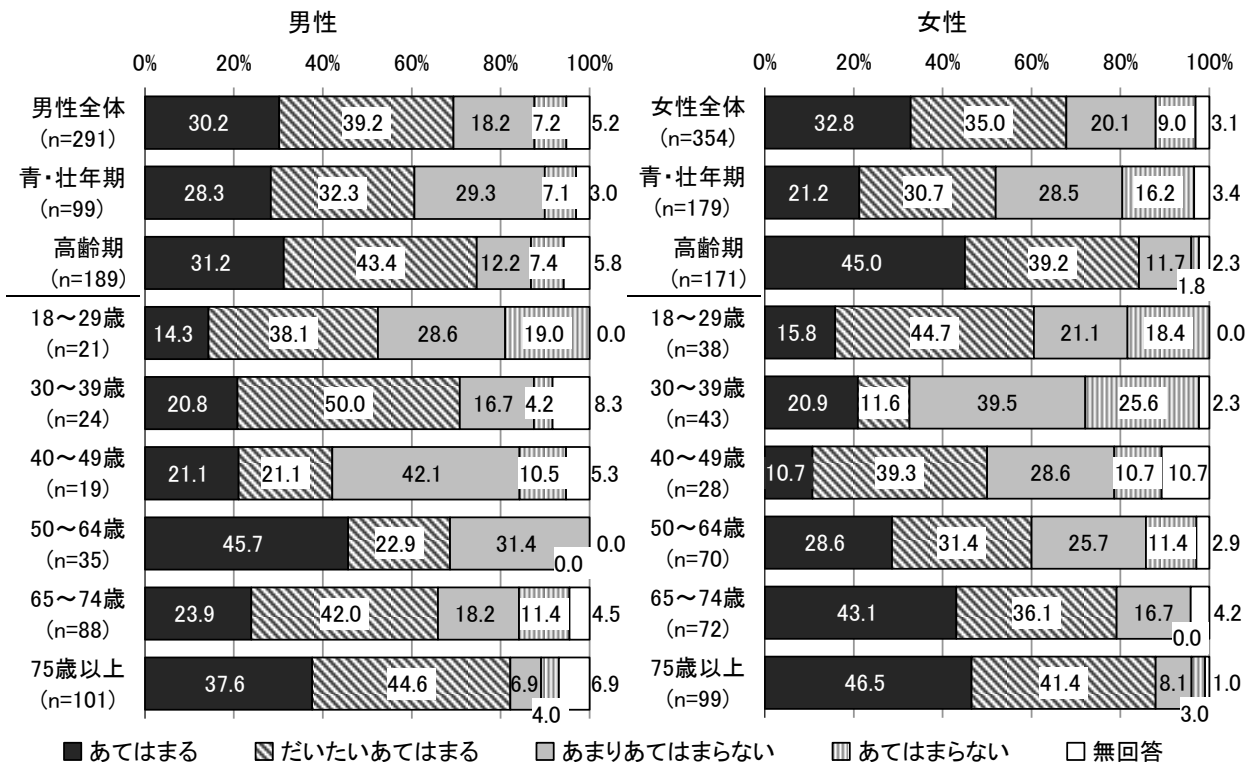
「だいたいあてはまる」が36.8%と最も高く、次いで「あてはまる」が31.8%、「あまりあてはまらない」が18.8%となっています。

年齢2区分別にみると、「あてはまる」と「だいたいあてはまる」の合計が、高齢期で8割弱と青・壮年期に比べて高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「あまりはてまらない」と「あてはまらない」の合計が、青・壮年期で男女ともに高齢期に比べて高くなっています。



■ あてはまる ■ だいたいあてはまる ■ あまりあてはまらない ■ あてはまらない □ 無回答



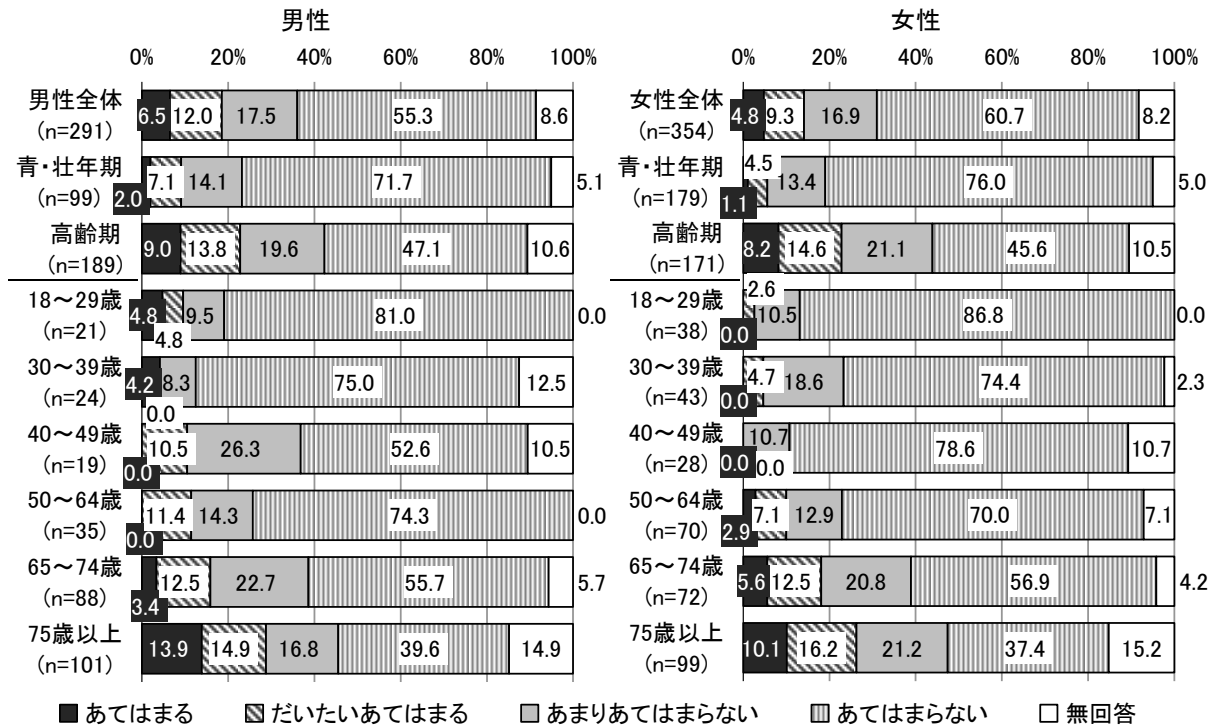
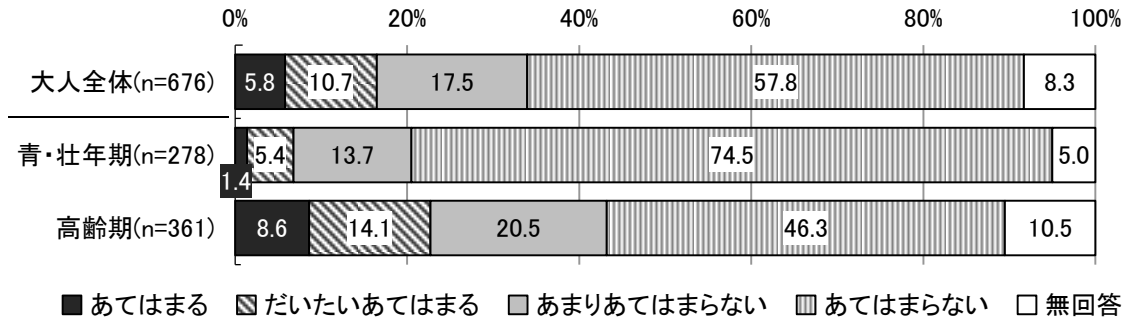
■ あてはまる ■ だいたいあてはまる ■ あまりあてはまらない ■ あてはまらない □ 無回答

②膝痛や腰痛で外出に支障がある

「あてはまる」が5.8%、「だいたいあてはまる」が10.7%となっています。

年齢2区分別にみると、「あてはまる」と「だいたいあてはまる」の合計が、高齢期で青・壮年期と比べて高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「あてはまる」と「だいたいあてはまる」の合計が、男性高齢期と女性高齢期で同数となっています。

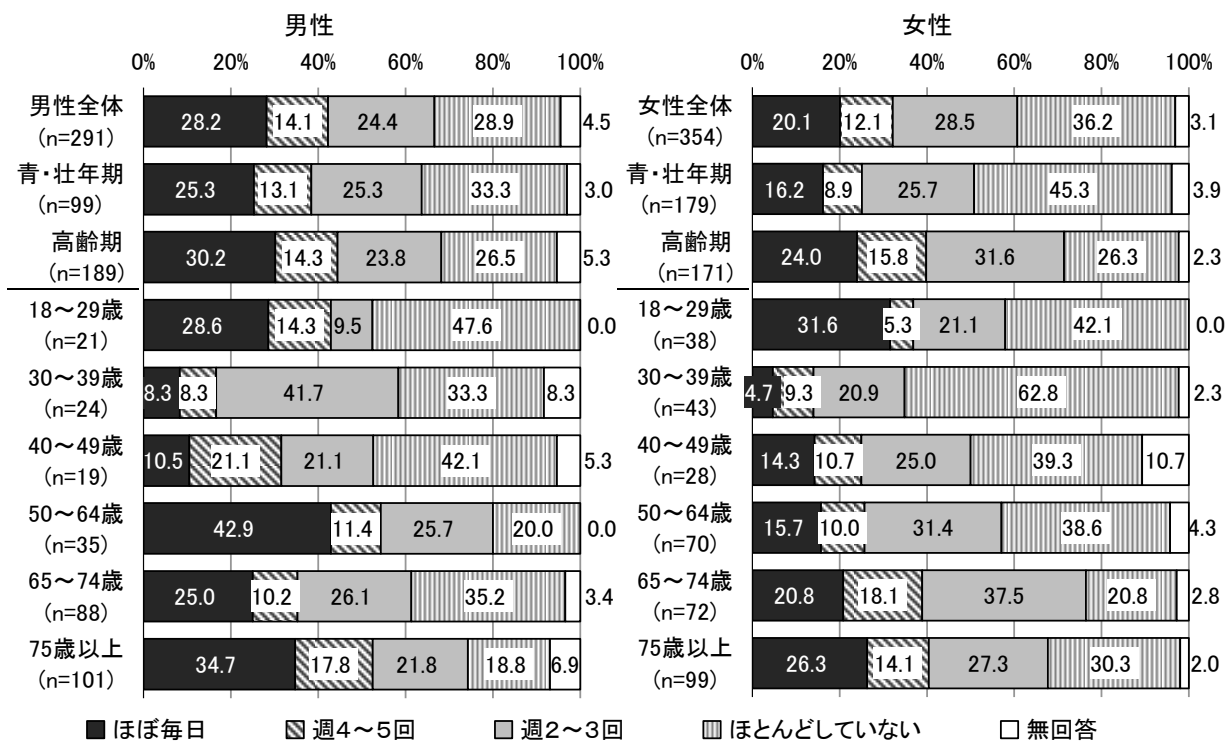
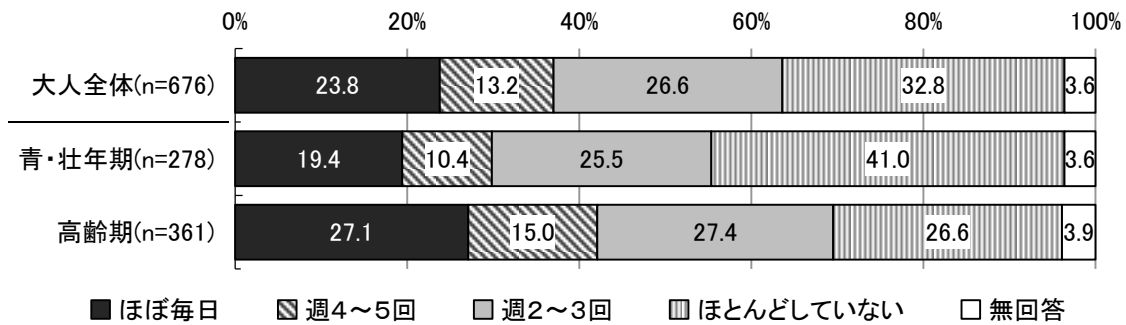


問 14 ふだん、運動（ウォーキング含む）をしていますか。（○は1つ）

「ほとんどしていない」が32.8%と最も高く、次いで「週2～3回」が26.6%、「ほぼ毎日」が23.8%となっています。「ほぼ毎日」と「週4～5回」と「週2～3回」の合計が6割となっています。

年齢2区分別にみると、「ほぼ毎日」と「週4～5回」と「週2～3回」の合計が青・壮年期で5割半ば、高齢期で7割弱となっています。

性・年齢2区分別にみると、「ほとんどしていない」が女性青・壮年期で4割半ばと、他に比べて高くなっています。



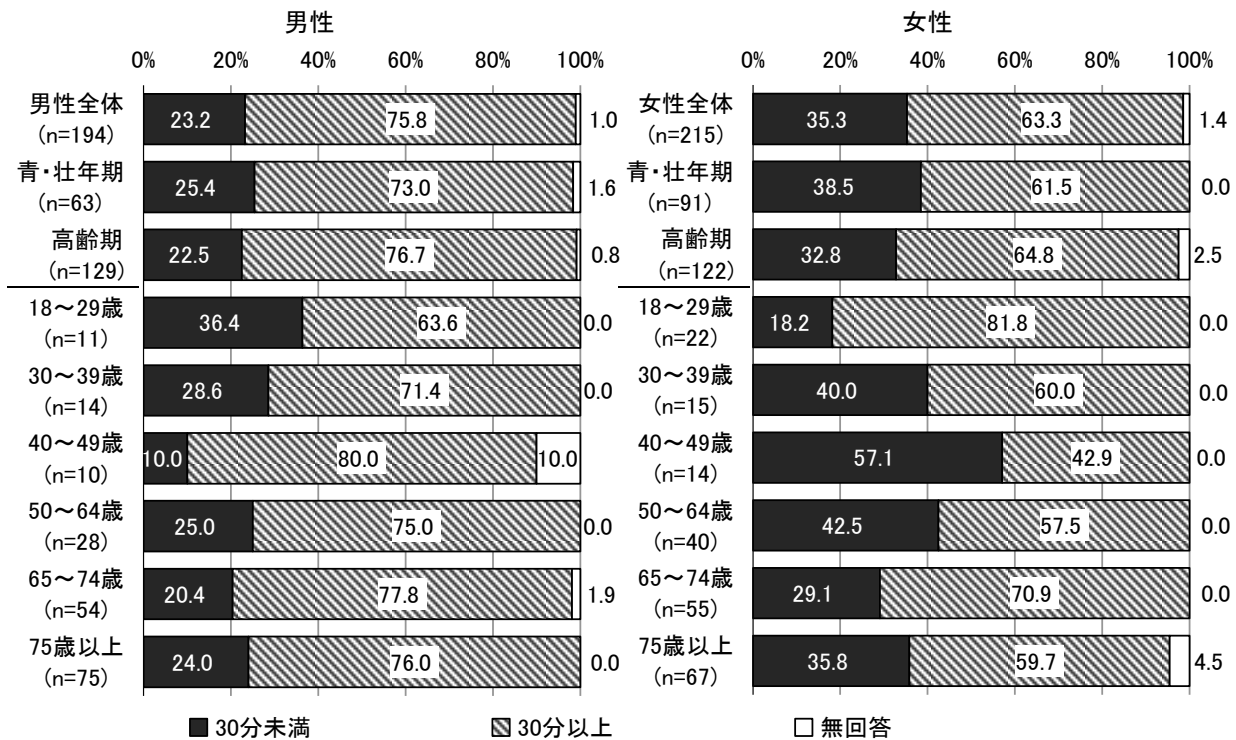
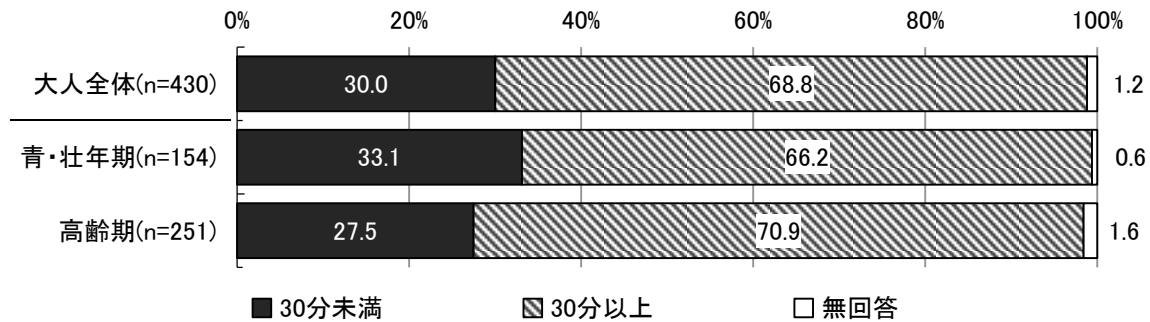
問 14 で「ほぼ毎日」「週 4～5 回」「週 2～3 回」（運動している）を選択された方のみ

問 14-1 1 日の運動時間は平均してどのくらいですか。（○は 1 つ）

「30 分未満」が 30.0%、「30 分以上」が 68.8%となっています。

年齢 2 区分別にみると、青・壮年期、高齢期ともに「30 分以上」が約 7 割と高くなっています。

性・年齢 2 区分別にみると、「30 分未満」が女性青・壮年期で約 4 割と、男性に比べて高くなっています。



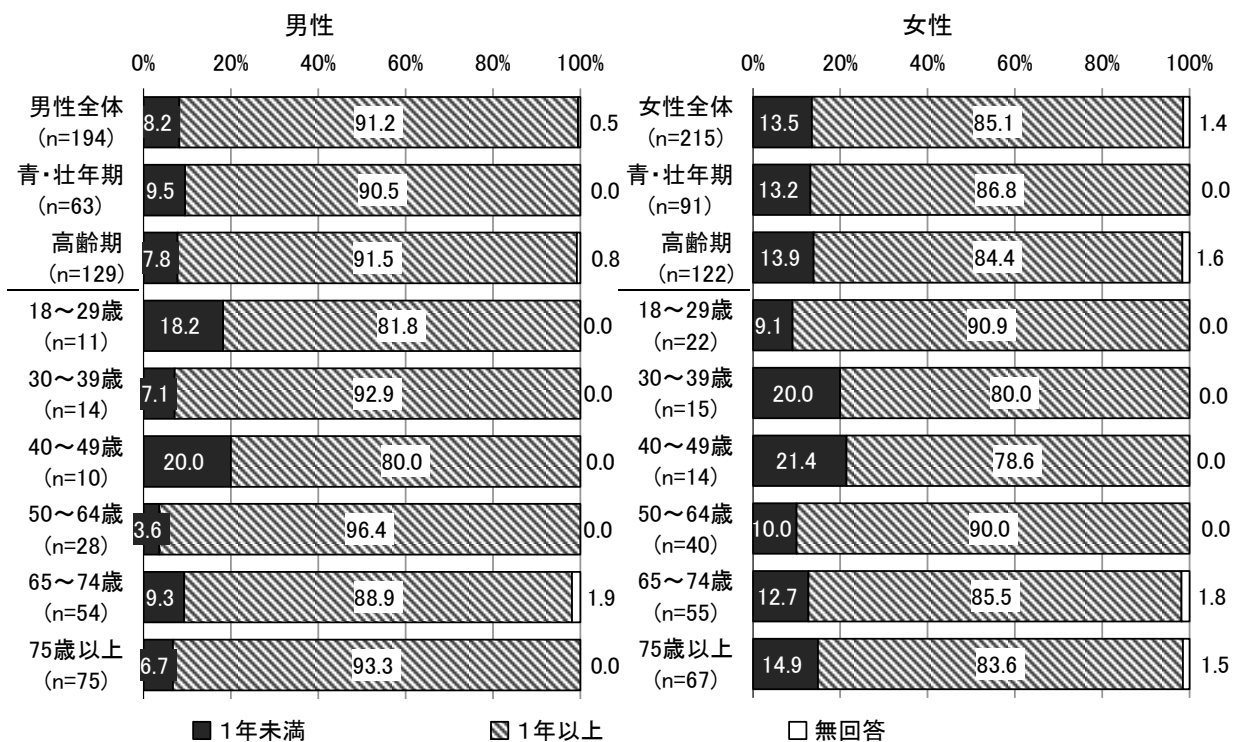
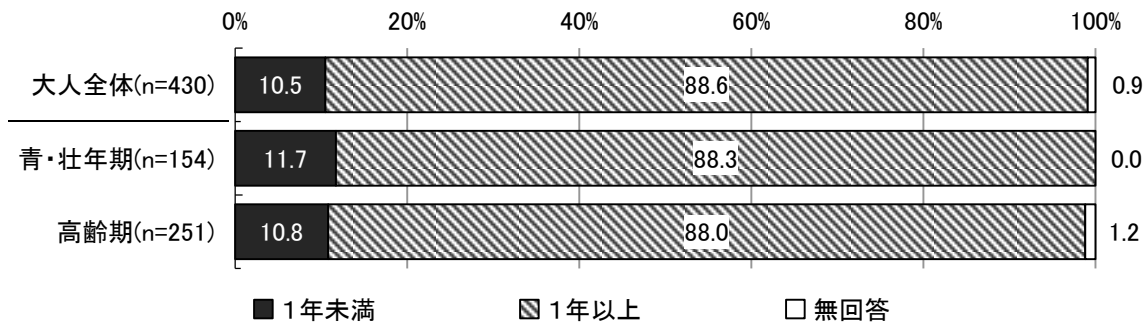
問 14 で「ほぼ毎日」「週 4～5 回」「週 2～3 回」（運動している）を選択された方のみ

問 14-2 運動の継続年数はどのくらいですか。（○は1つ）

「1年未満」が10.5%、「1年以上」が88.6%となっています。

年齢2区分別にみると、青・壮年期、高齢期ともに「1年以上」が高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「1年以上」が男性高齢期で9割台と、女性に比べて高くなっています。



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

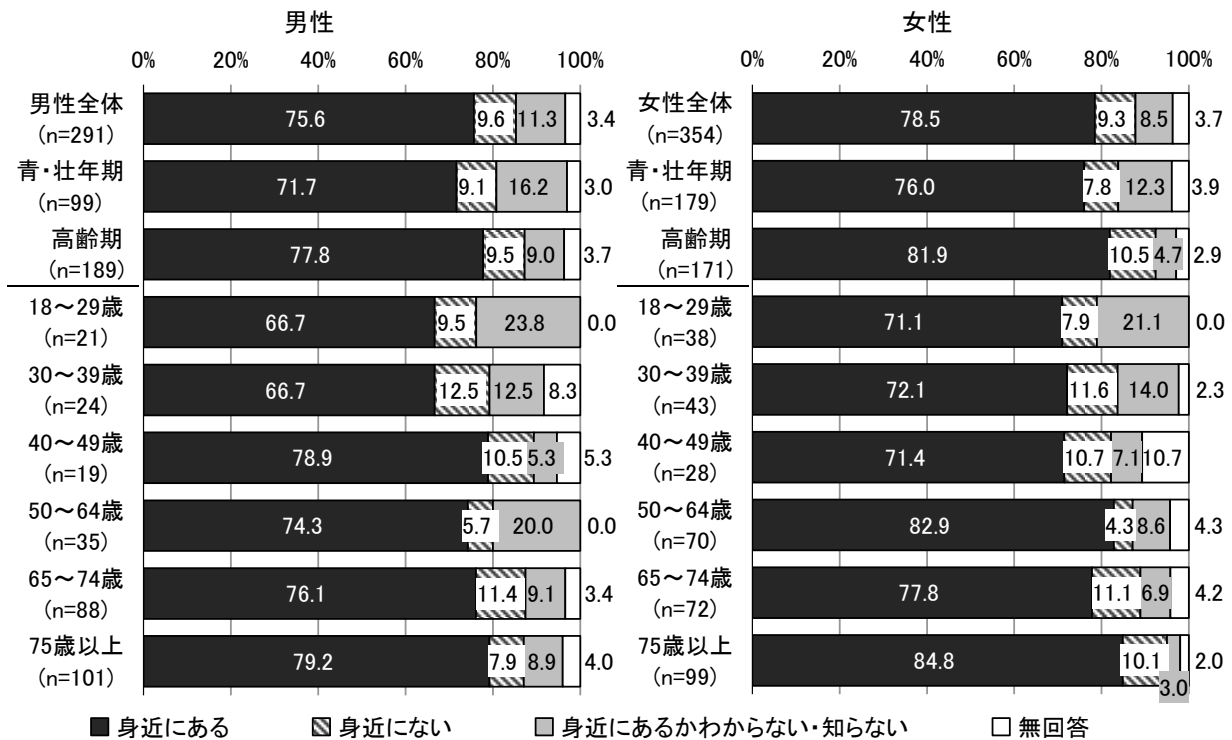
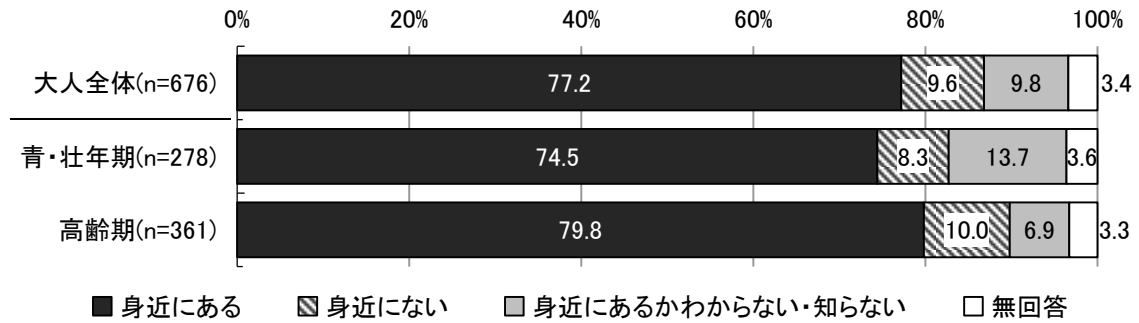
大人全体(n=676)		39.8%
年齢2区分別	青・壮年期(n=278)	33.1%
	高齢期(n=361)	44.9%
性別	男性全体(n=291)	47.1%
	女性全体(n=354)	33.6%

問 15 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）

「身近にある」が77.2%と最も高く、次いで「身近にあるかわからない・知らない」が9.8%、「身近にない」が9.6%となっています。

年齢2区分別にみると、青・壮年期、高齢期ともに「身近にある」が最も高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、青・壮年期、高齢期の男女ともに、「身近にある」が最も高くなっています。



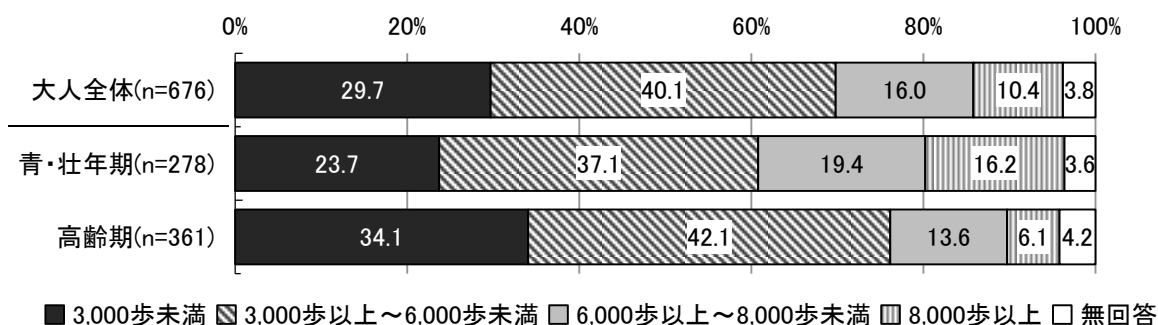
問 16 日常生活で、1日平均どのくらい歩いていますか（ウォーキングや散歩のほか、通勤や買い物などの日常生活での歩数を含めてお答えください）。（〇は1つ）

* 歩数の目安：約10～15分歩くと1,500歩、1日在宅していると1,000～2,000歩程度。

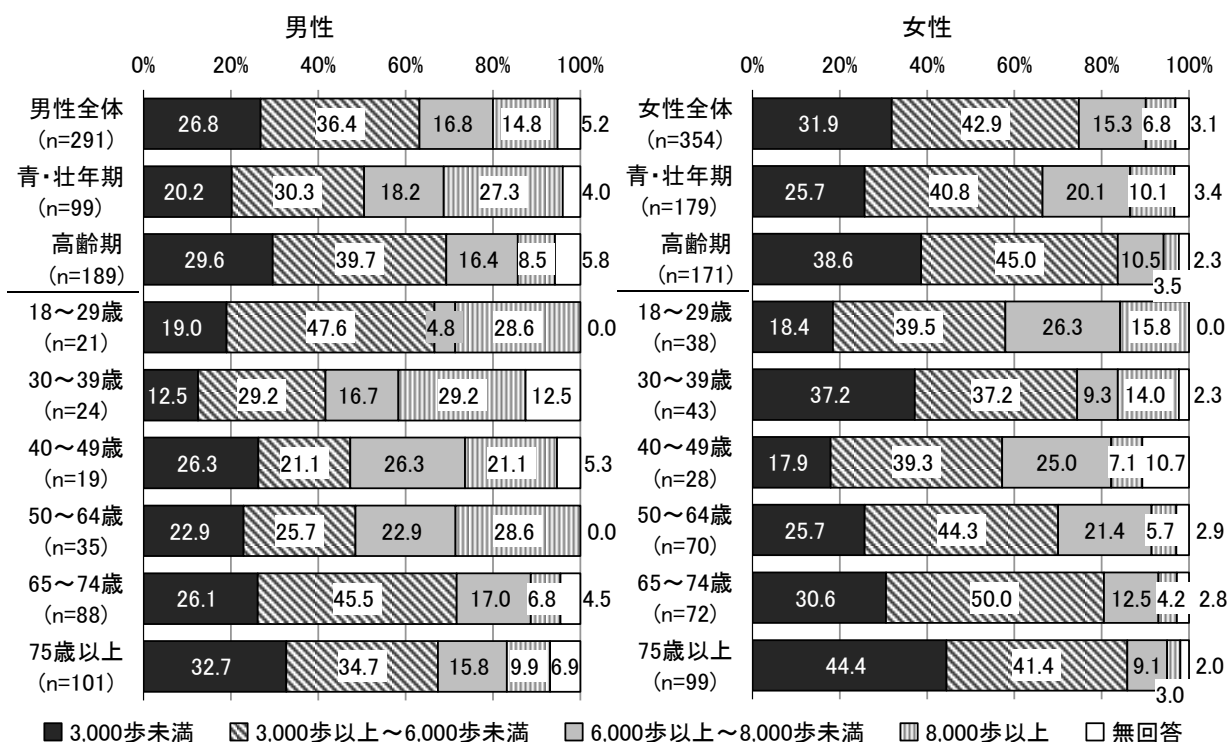
「3,000歩以上～6,000歩未満」が40.1%と最も高く、次いで「3,000歩未満」が29.7%、「6,000歩以上～8,000歩未満」が16.0%となっています。「6,000歩以上～8,000歩未満」と「8,000歩以上」の合計は26.4%となっています。

年齢2区分別にみると、「3,000歩未満」が高齢期で3割半ばと、青・壮年期に比べて高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「6,000歩以上～8,000歩未満」と「8,000歩以上」を合計した『6,000歩以上』の割合が、青・壮年期、高齢期ともに男性が女性より10ポイント以上高くなっています。



■ 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



■ 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

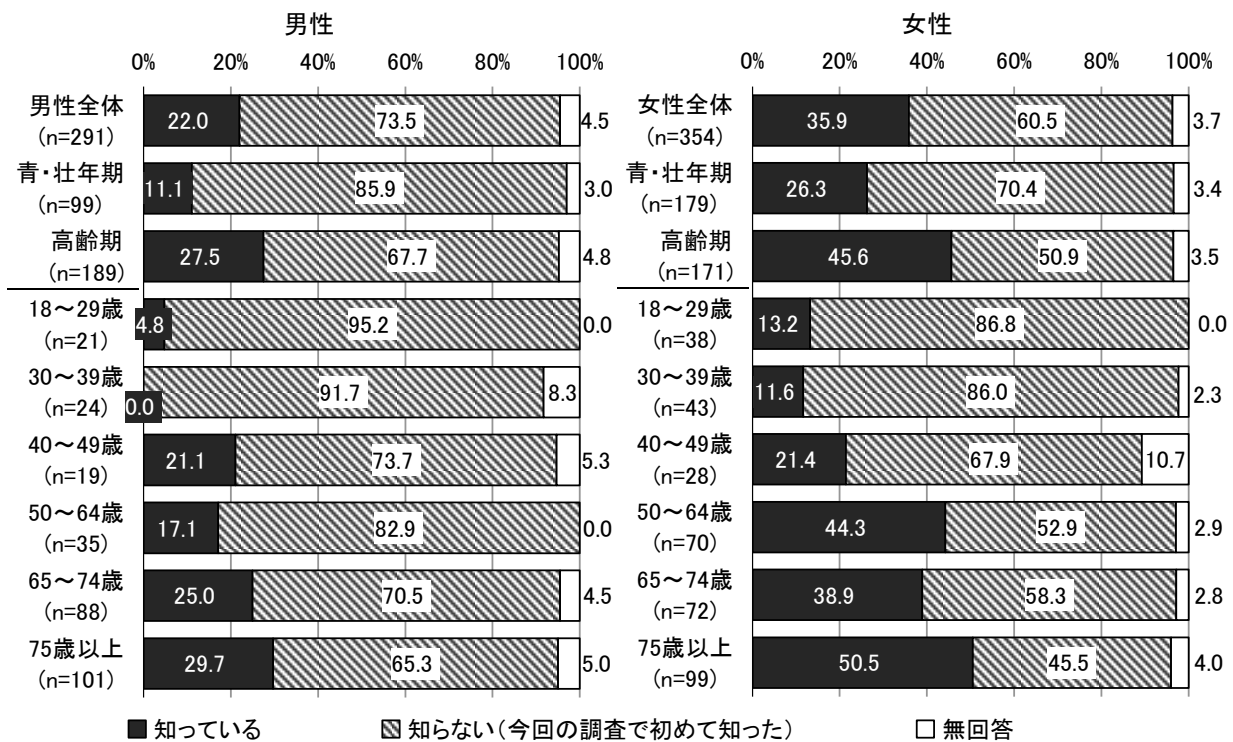
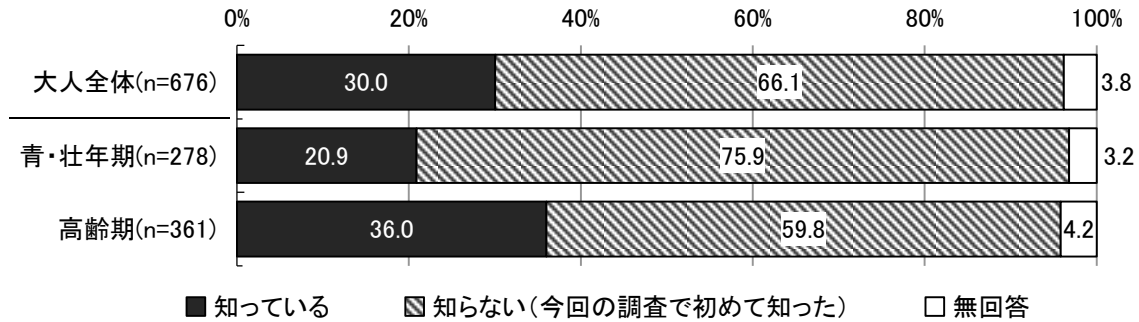
問 17 以下の言葉を知っていますか。(それぞれ○は1つ)

①フレイル

「知っている」が30.0%、「知らない(今回の調査で初めて知った)」が66.1%となっています。

年齢2区分別にみると、「知らない(今回の調査で初めて知った)」が青・壮年期で7割半ばと、高齢期に比べて高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「知っている」が青・壮年期、高齢期ともに、男性より女性の方が高くなっています。



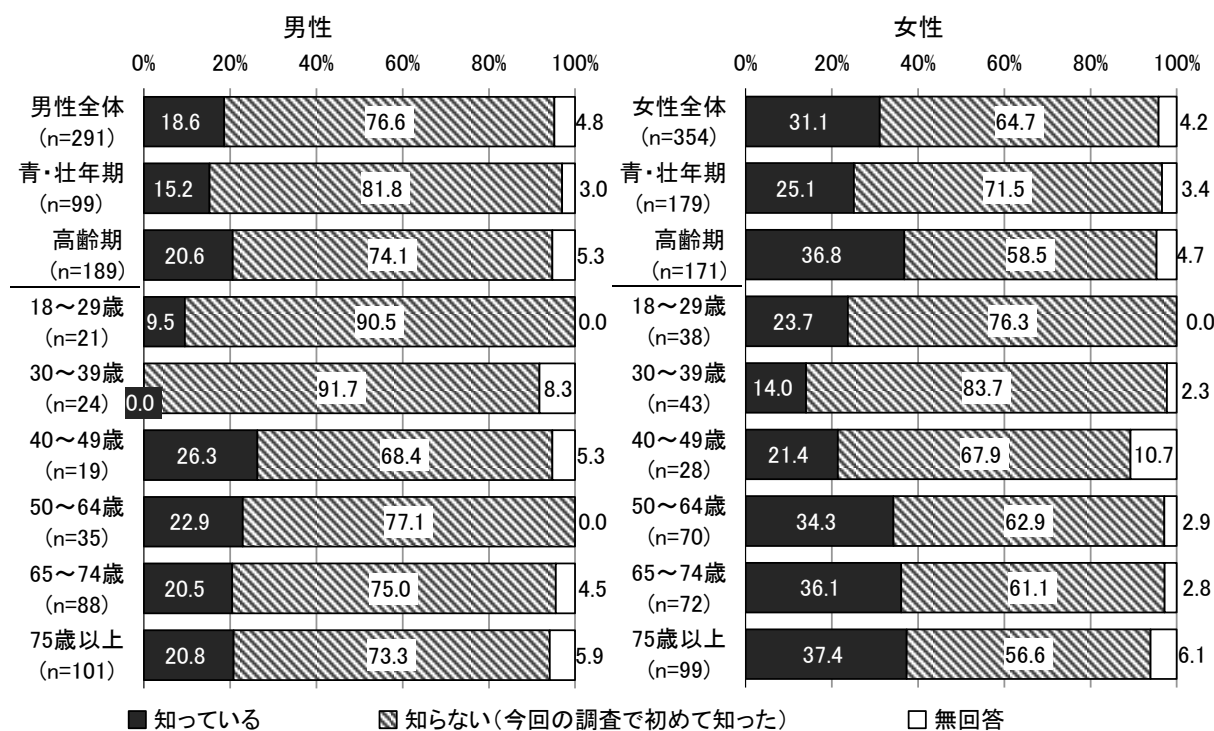
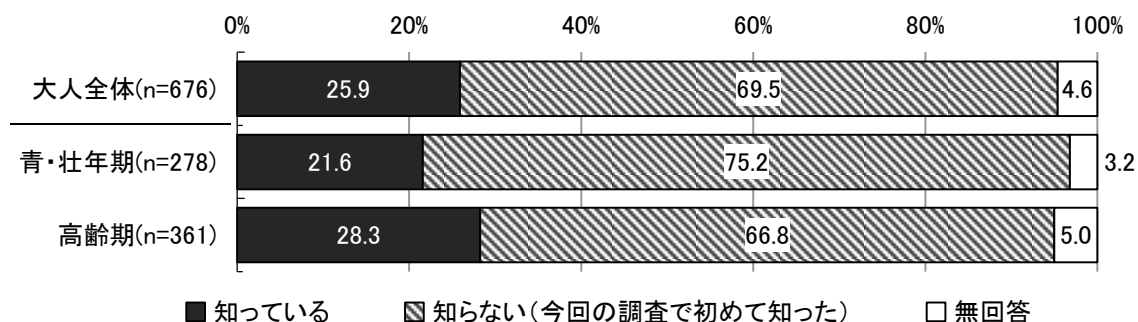
フレイル: 身体だけでなく精神的・社会的にも弱ってしまっている状態を指し、要介護状態に至る前段階として位置づけられます。

②ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

「知っている」が25.9%、「知らない(今回の調査で初めて知った)」が69.5%となっています。

年齢2区分別にみると、「知らない(今回の調査で初めて知った)」が青・壮年期で7割半ばと、高齢期に比べて高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「知っている」が青・壮年期、高齢期ともに、男性より女性の方が高くなっています。



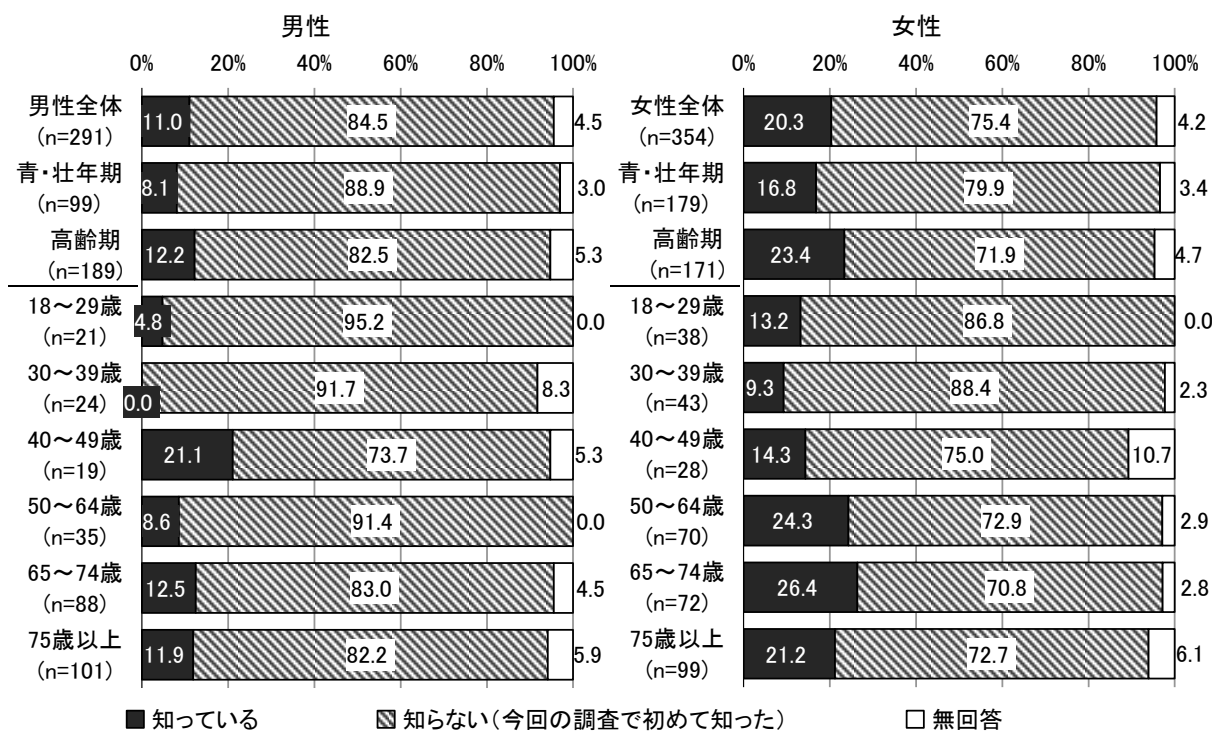
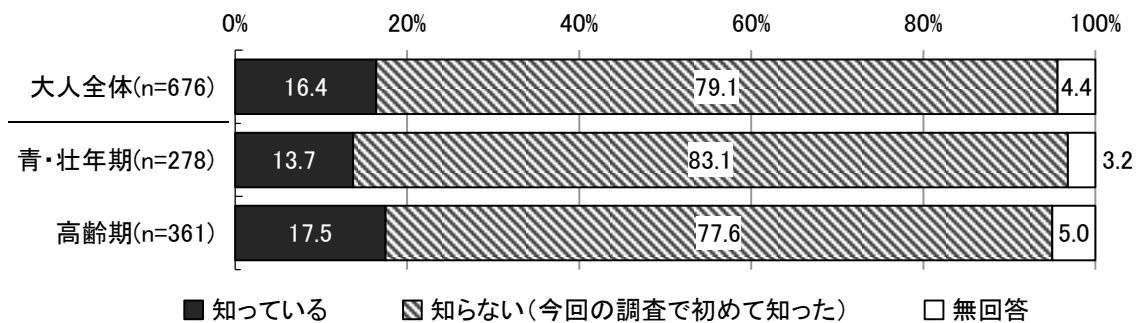
ロコモティブシンドローム(運動器症候群):骨や関節、筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰えて「立つ」「歩く」といった移動能力が低下した状態をいいます。

③サルコペニア

「知っている」が16.4%、「知らない(今回の調査で初めて知った)」が79.1%となっています。

年齢2区分別にみると、青・壮年期、高齢期ともに「知らない(今回の調査で初めて知った)」が最も高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「知っている」が青・壮年期、高齢期ともに、男性より女性の方が高くなっています。



サルコペニア: 高齢になるに伴い、筋肉の量が減少していく老化現象のことです。サルコペニアが、筋肉量の減少によって起こるのに対して、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、骨折などの骨を原因としたものや、変形性膝関節症などの関節を原因としたもの、サルコペニアを原因としたものなども指します。いずれも、フレイルに影響を及ぼす病態のひとつです。

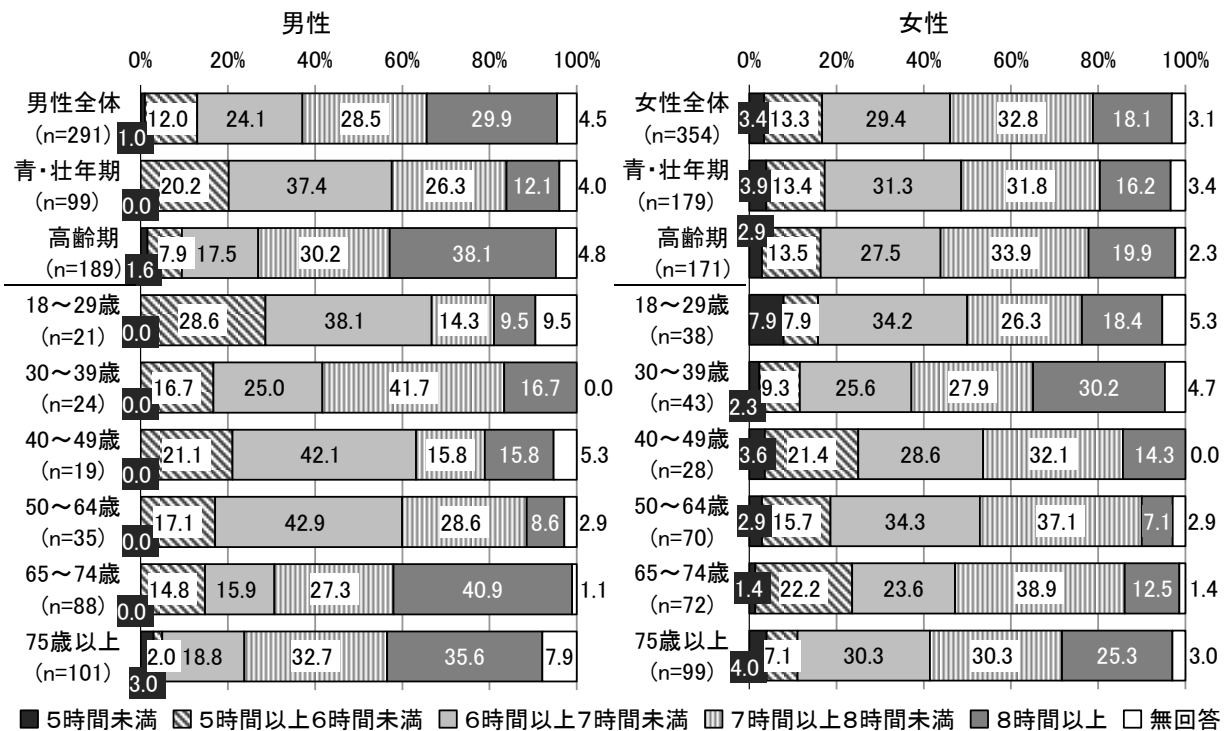
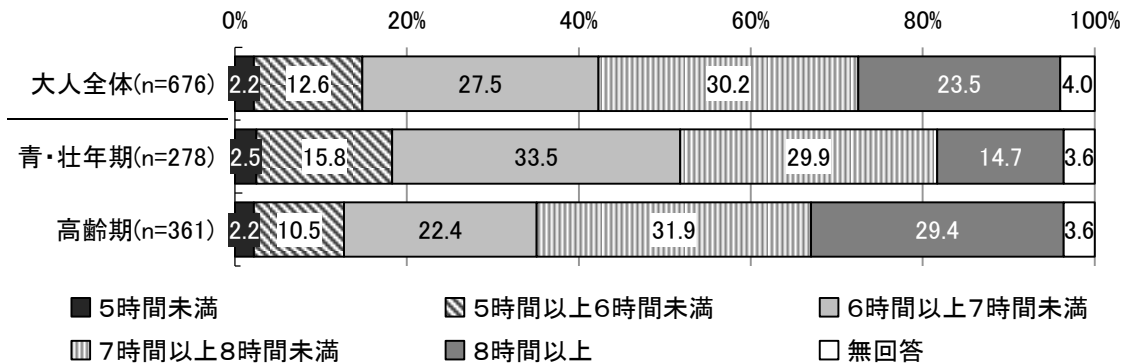
4. 休養・こころの健康について

問 18 この1ヶ月間の睡眠時間（昼寝を含む）は、1日平均どのくらいですか。

「7時間以上8時間未満」が30.2%と最も高く、次いで「6時間以上7時間未満」が27.5%、「8時間以上」が23.5%となっています。

年齢2区分別にみると、青・壮年期では「6時間以上7時間未満」、高齢期では「7時間以上8時間未満」が最も高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「6時間以上7時間未満」と「7時間以上8時間未満」と「8時間以上」の合計が男性青・壮年期で7割半ばと、他に比べて低くなっています。

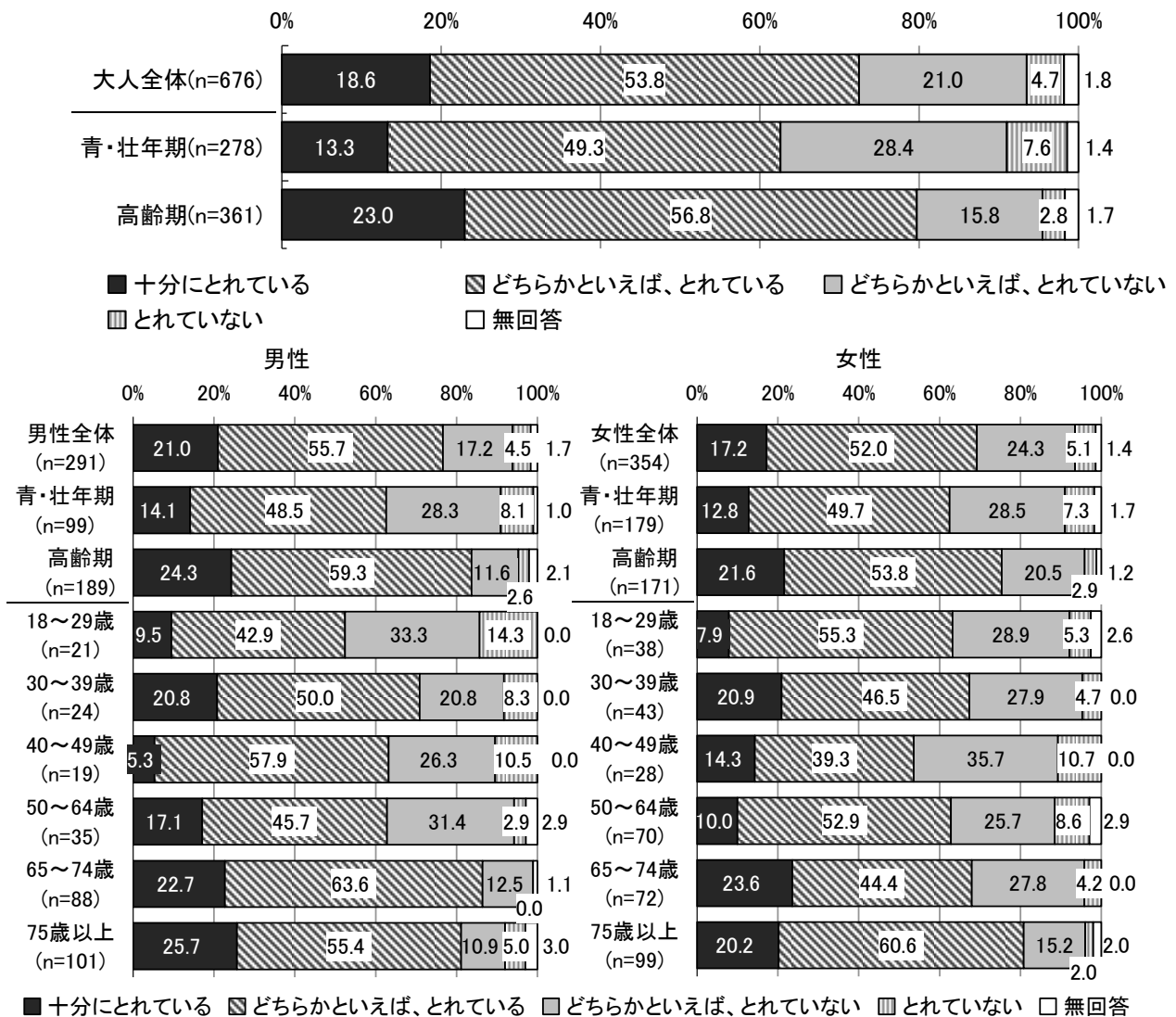


問 19 いつもの睡眠で休養がとれていると思いますか。(○は1つ)

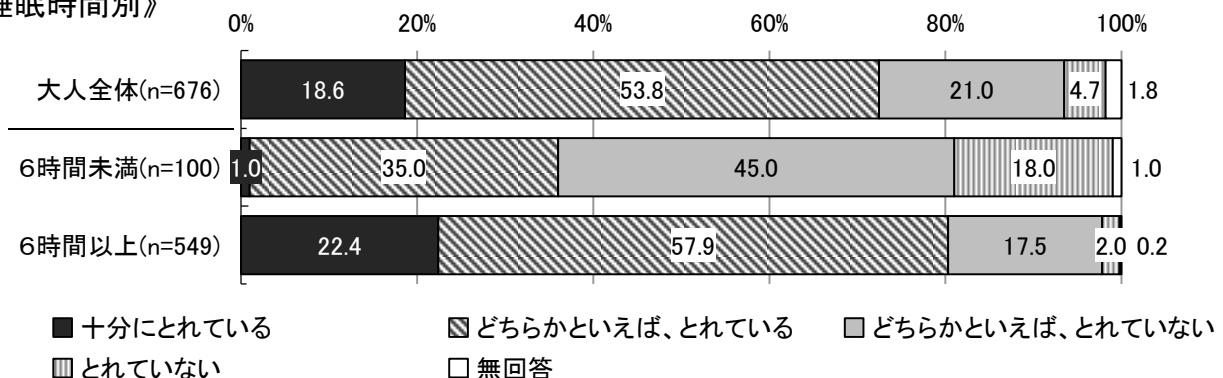
「どちらかといえば、とれている」が53.8%と最も高く、次いで「どちらかといえば、とれていない」が21.0%、「十分にとれている」が18.6%となっています。

年齢2区分別にみると、「どちらかといえば、とれていない」が青・壮年期で約3割と、高齢期に比べて高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「十分にとれている」と「どちらかといえば、とれている」の合計が、男女ともに青・壮年期で6割台と、高齢期の男女と比べて低くなっています。



《睡眠時間別》



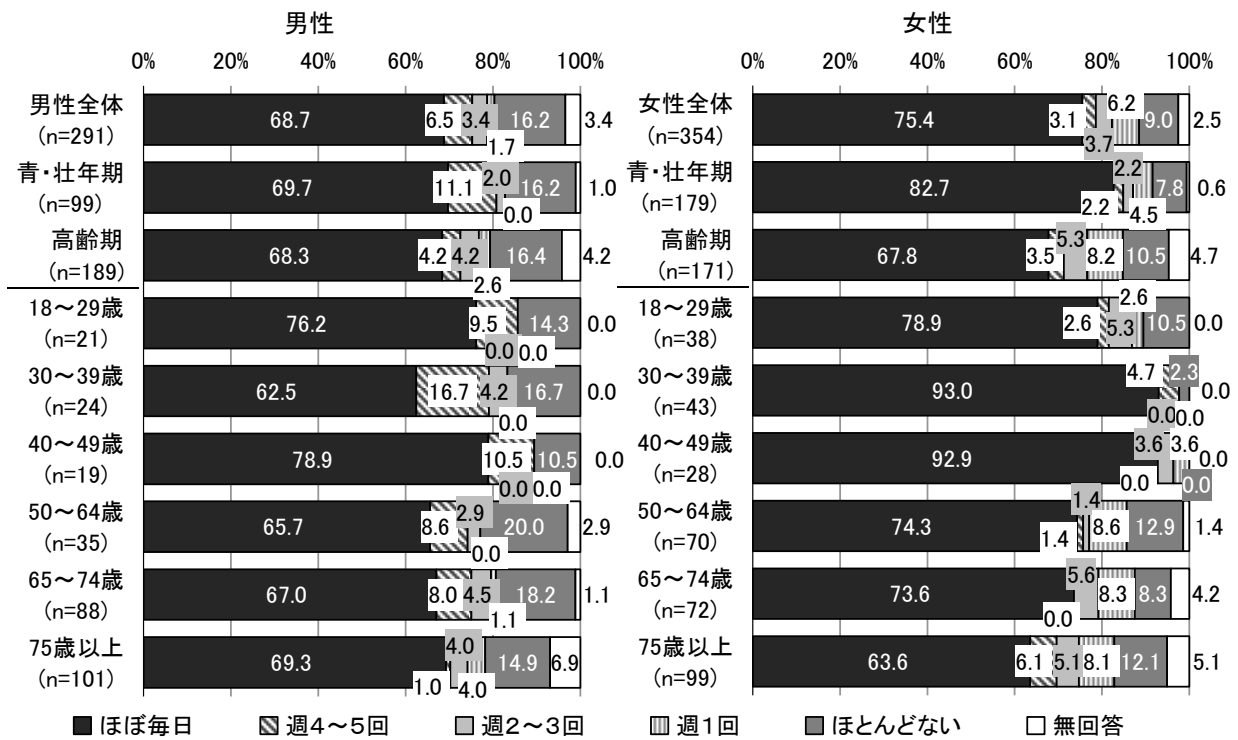
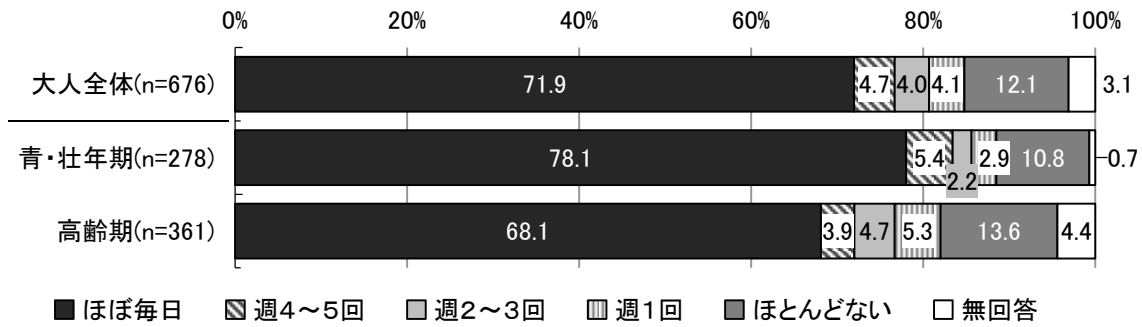
問 20 以下の機会はどのくらいありますか。(それぞれ〇は1つ)

①家族と会話する機会

「ほぼ毎日」が71.9%と最も高く、次いで「ほとんどない」が12.1%、「週4～5回」が4.7%となっています。

年齢2区分別にみると、「ほぼ毎日」が青・壮年期で約8割と、高齢期に比べて高くなっています。

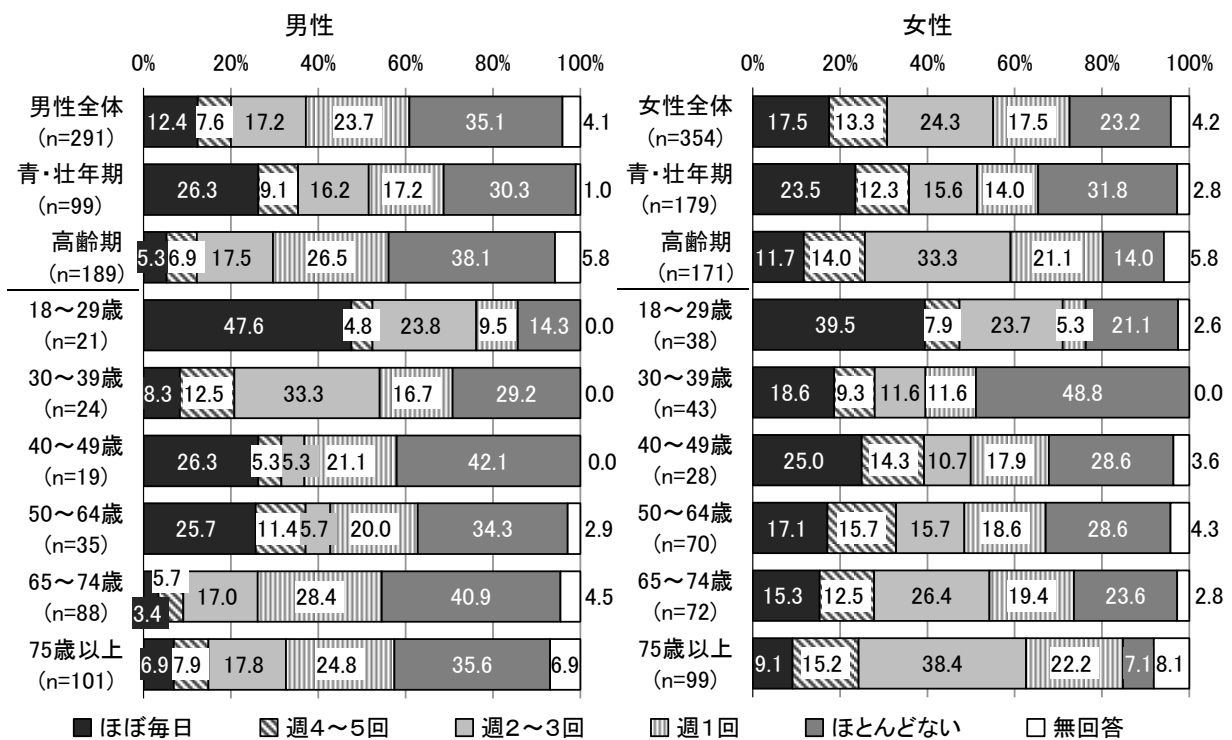
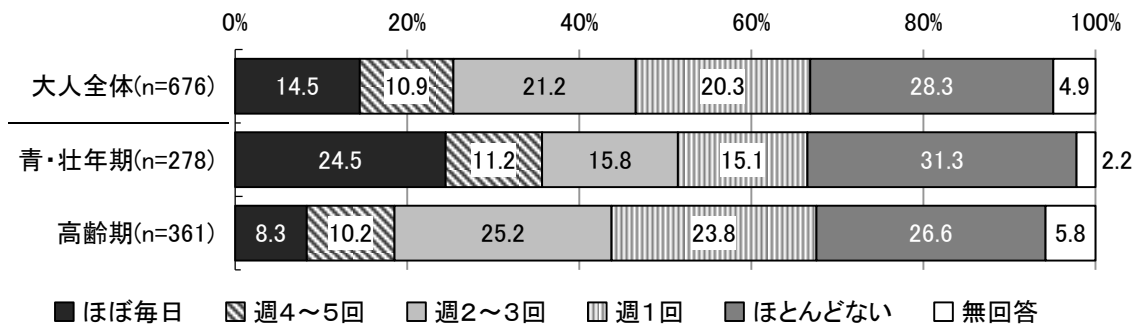
性・年齢2区分別にみると、「ほぼ毎日」が女性青・壮年期で8割台と、他に比べて高くなっています。



②友人と会話する機会

「ほとんどない」が28.3%と最も高く、次いで「週2～3回」が21.2%、「週1回」が20.3%となっています。

年齢2区分別にみると、「ほぼ毎日」が青・壮年期で2割半ばと、高齢期に比べて高くなっています。
性・年齢2区分別にみると、男性高齢期では「ほとんどない」が最も高くなっています。



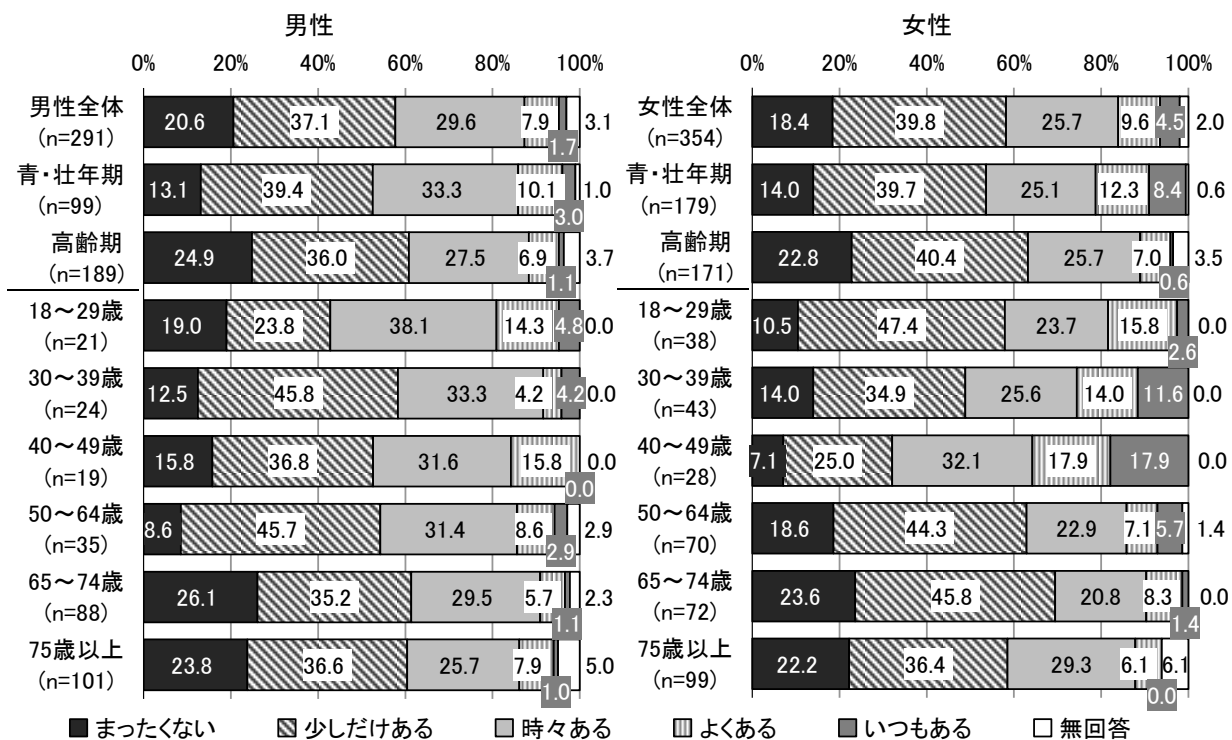
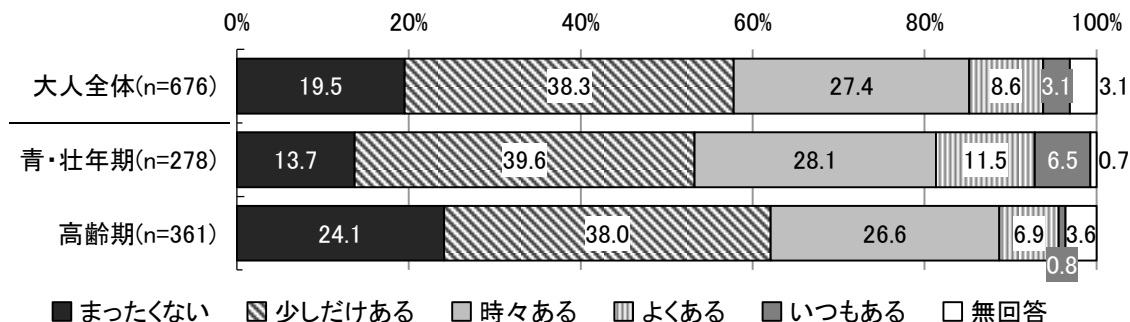
問 21 日々の生活の中で、次のように感じることがありますか。（それぞれ〇は1つ）

①ちょっとしたことでイライラしたり不安に感じることがある

「少しだけある」が38.3%と最も高く、次いで「時々ある」が27.4%、「まったくない」が19.5%となっています。

年齢2区分別にみると、「まったくない」が高齢期で2割半ばと、青・壮年期に比べて高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「時々ある」が男性青・壮年期で3割台と、女性に比べて高くなっています。

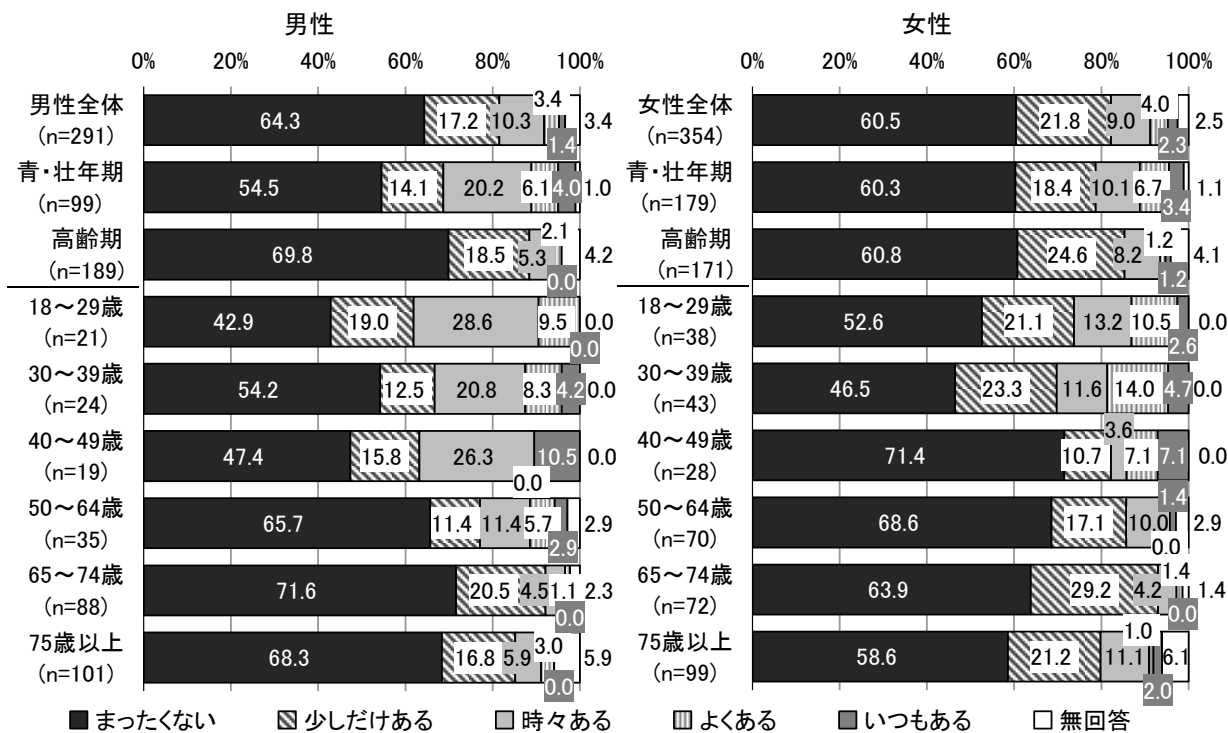
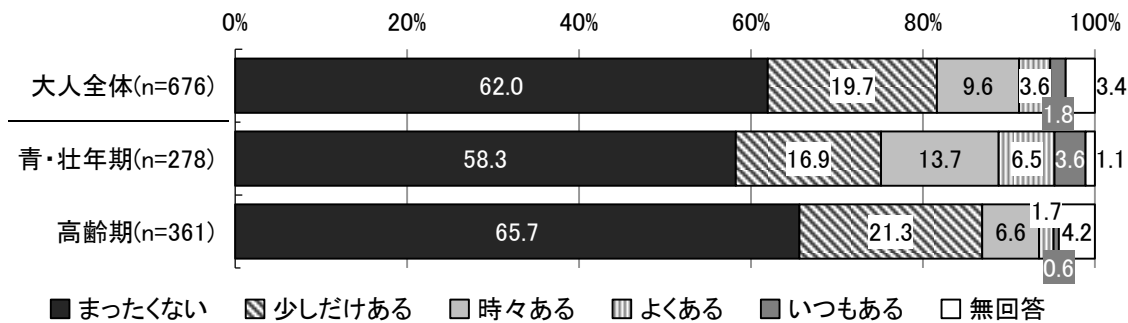


②絶望的だと感じることもある

「まったくない」が62.0%と最も高く、次いで「少しだけある」が19.7%、「時々ある」が9.6%となっています。

年齢2区分別にみると、青・壮年期、高齢期ともに「まったくない」が最も高くなっています。

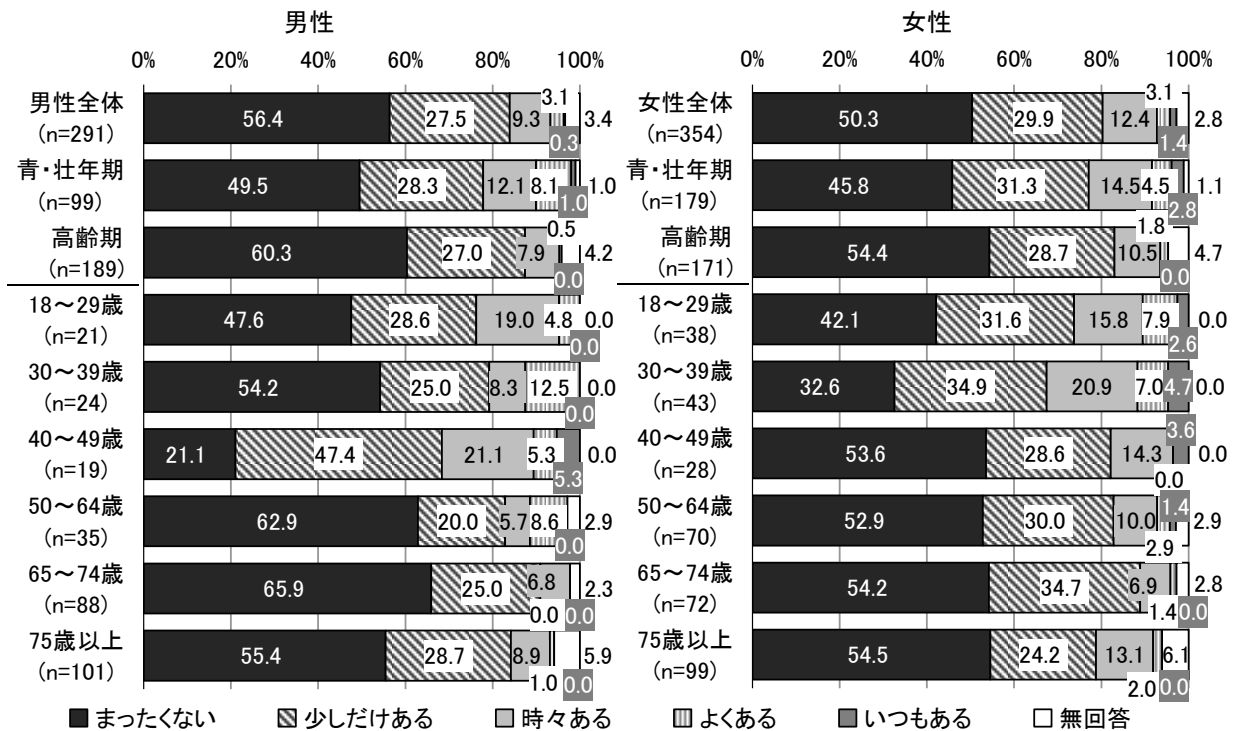
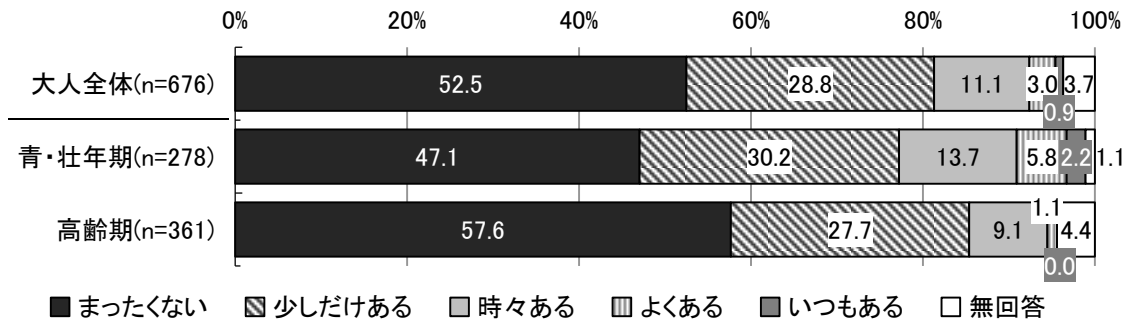
性・年齢2区分別にみると、「時々ある」が男性青・壮年期で2割と、他に比べて高くなっています。



③そろそろ落ち着かなく感じることもある

「まったくない」が52.5%と最も高く、次いで「少しだけある」が28.8%、「時々ある」が11.1%となっています。

年齢2区分別にみると、「まったくない」が高齢期で5割半ばと、青・壮年期に比べて高くなっています。
 性・年齢2区分別にみると、「まったくない」が男性高齢期で6割と、他に比べて高くなっています。

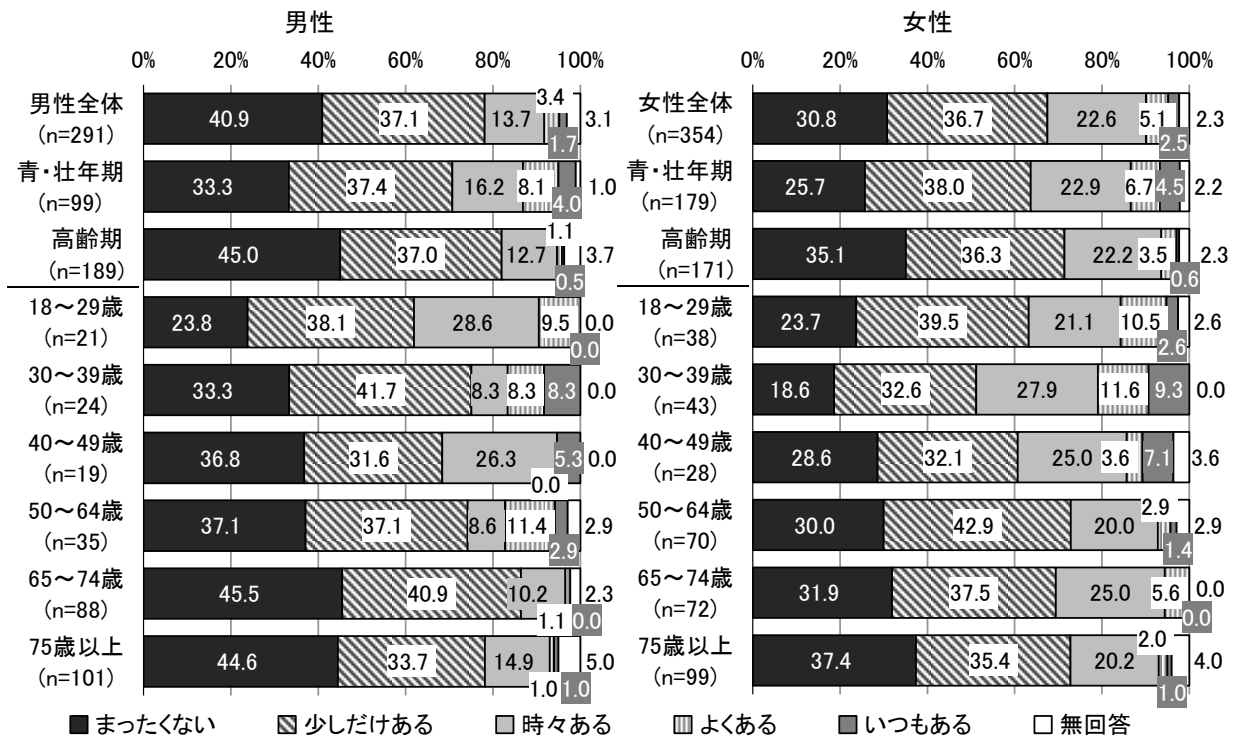
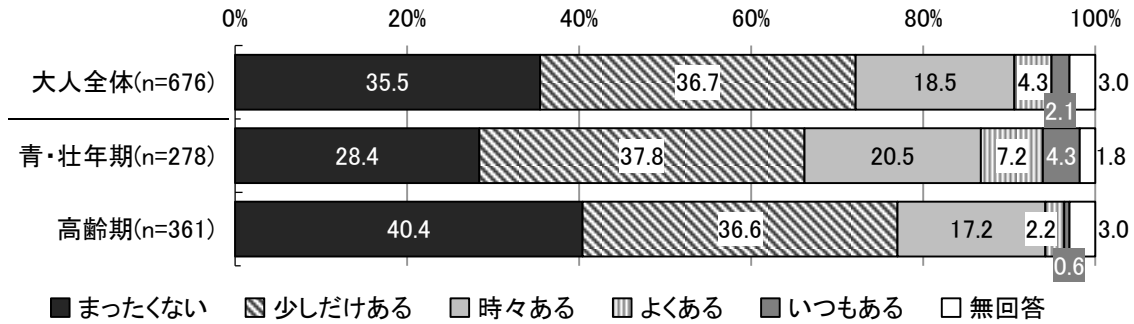


④気分が沈み、気が晴れないように感じることがある

「少しだけある」が36.7%と最も高く、次いで「まったくない」が35.5%、「時々ある」が18.5%となっています。

年齢2区分別にみると、青・壮年期では「少しだけある」、高齢期では「まったくない」が最も高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、男性高齢期では「まったくない」が最も高くなっています。

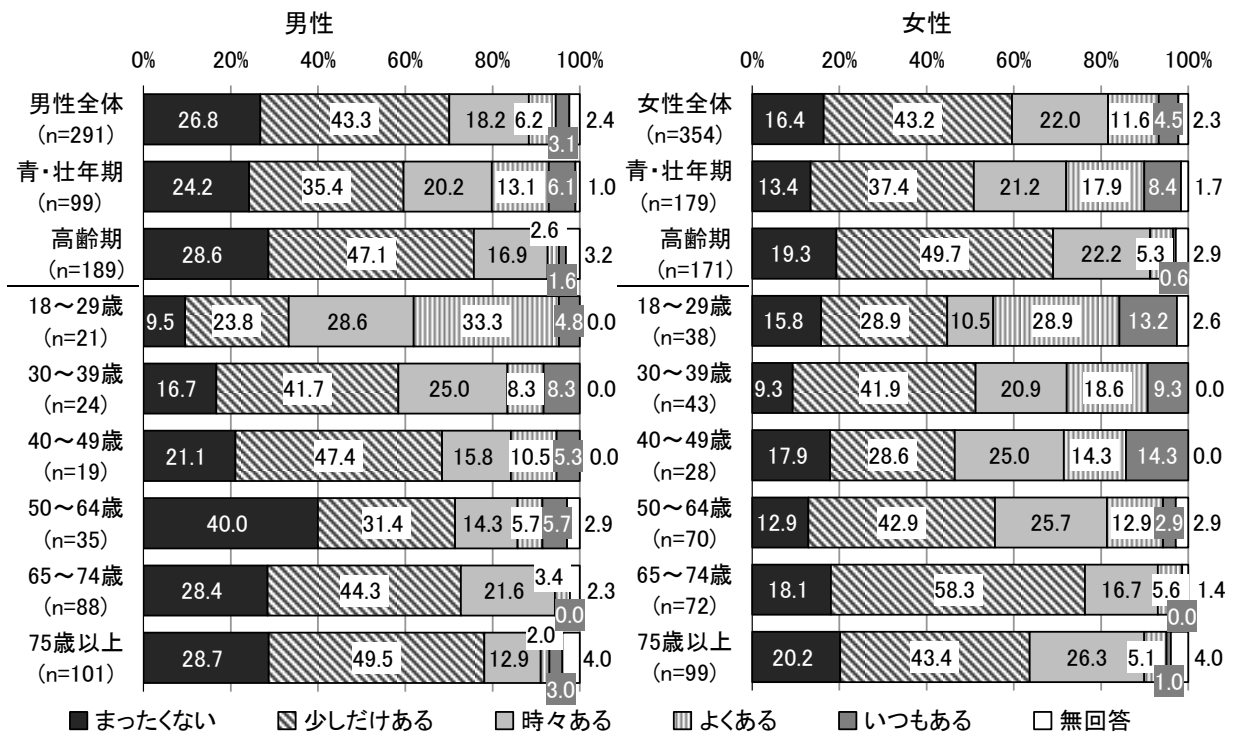
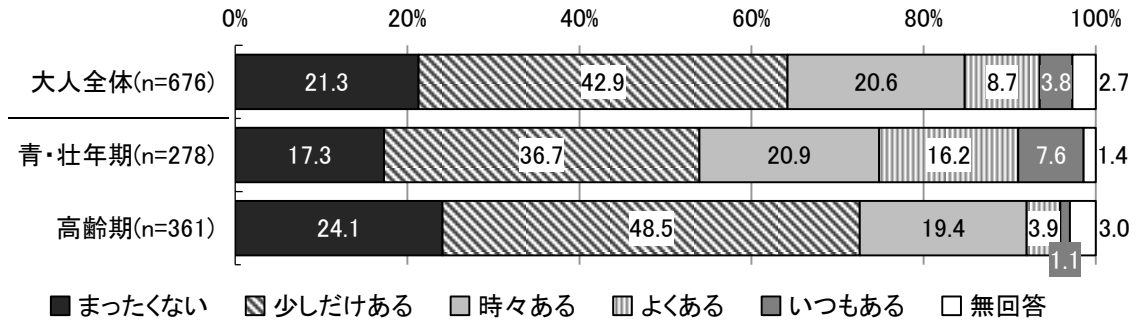


⑤何をするにも面倒だと感じることもある

「少しだけある」が42.9%と最も高く、次いで「まったくない」が21.3%、「時々ある」が20.6%となっています。

年齢2区分別にみると、「少しだけある」が高齢期で約5割と、青・壮年期に比べて高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「まったくない」が青・壮年期、高齢期ともに、女性より男性の方が高くなっています。

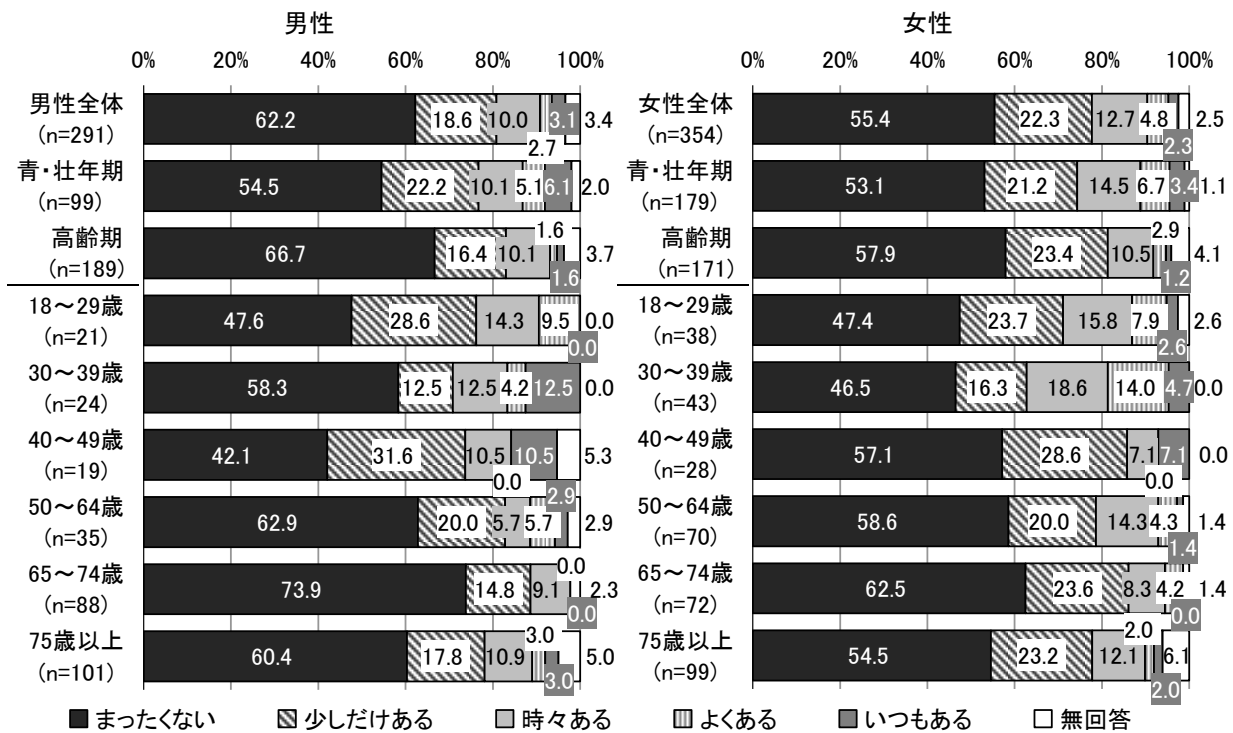
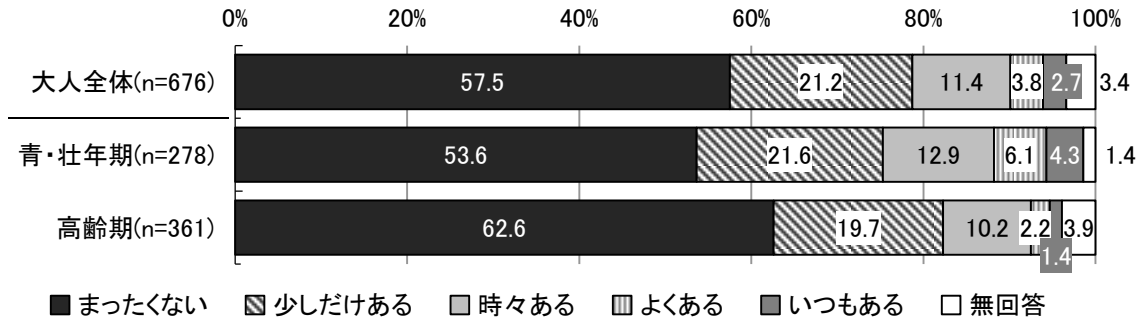


⑥自分は価値のない人間だと感じることがある

「まったくない」が57.5%と最も高く、次いで「少しだけある」が21.2%、「時々ある」が11.4%となっています。

年齢2区分別にみると、「まったくない」が高齢期で6割台と、青・壮年期に比べて高くなっています。

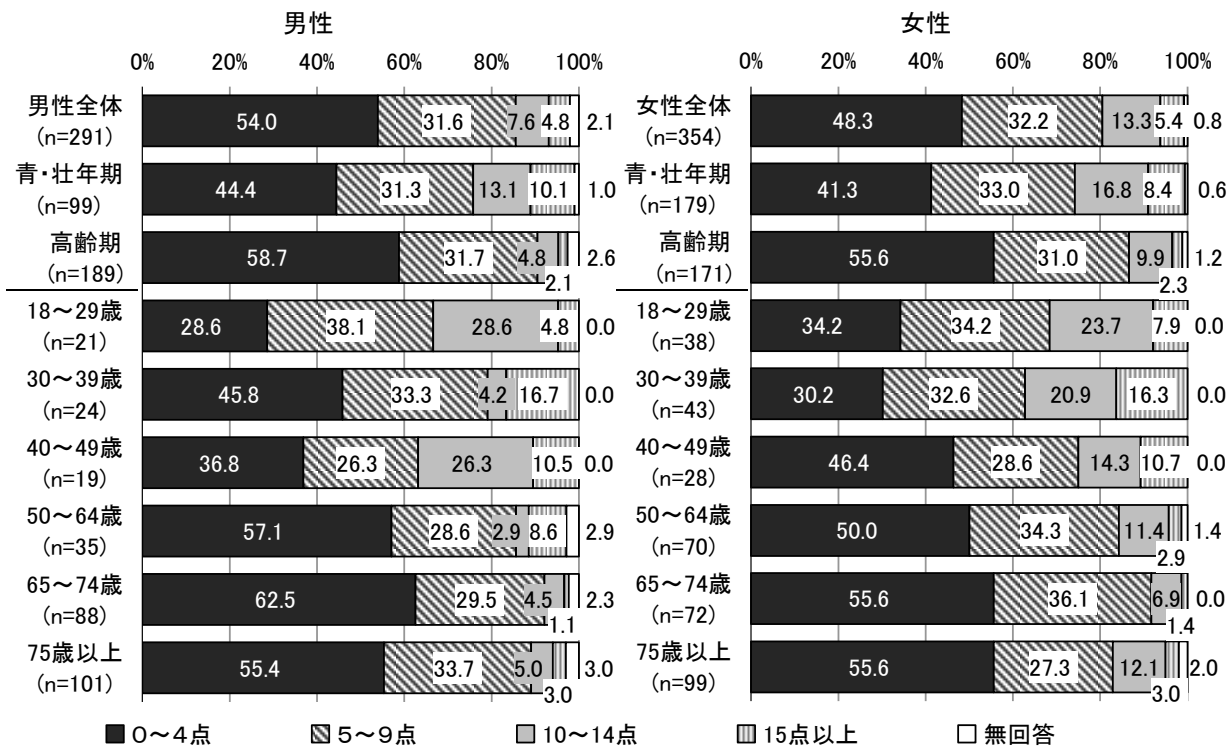
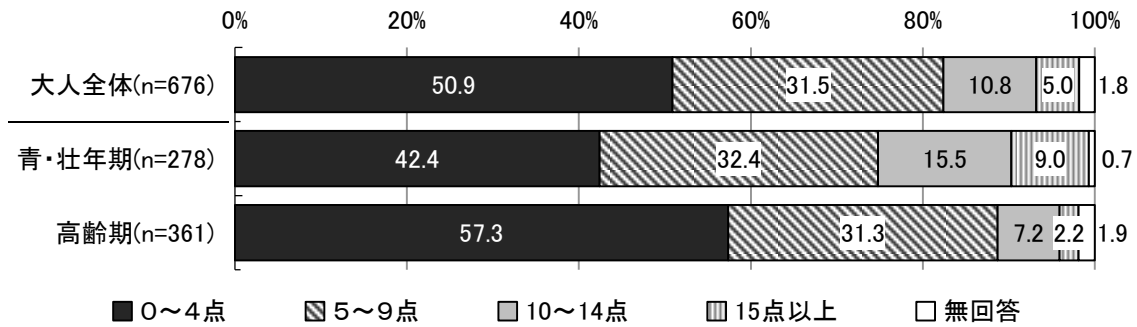
性・年齢2区分別にみると、「まったくない」が男性高齢期で6割半ばと、女性に比べて高くなっています。



◎K6

「0～4点」が50.9%と最も高く、次いで「5～9点」が31.5%、「10～14点」が10.8%となっています。

年齢2区分別にみると、「0～4点」が高齢期で5割半ばと、青・壮年期に比べて高くなっています。
性・年齢2区分別にみると、青・壮年期、高齢期の男女ともに、「0～4点」が最も高くなっています。



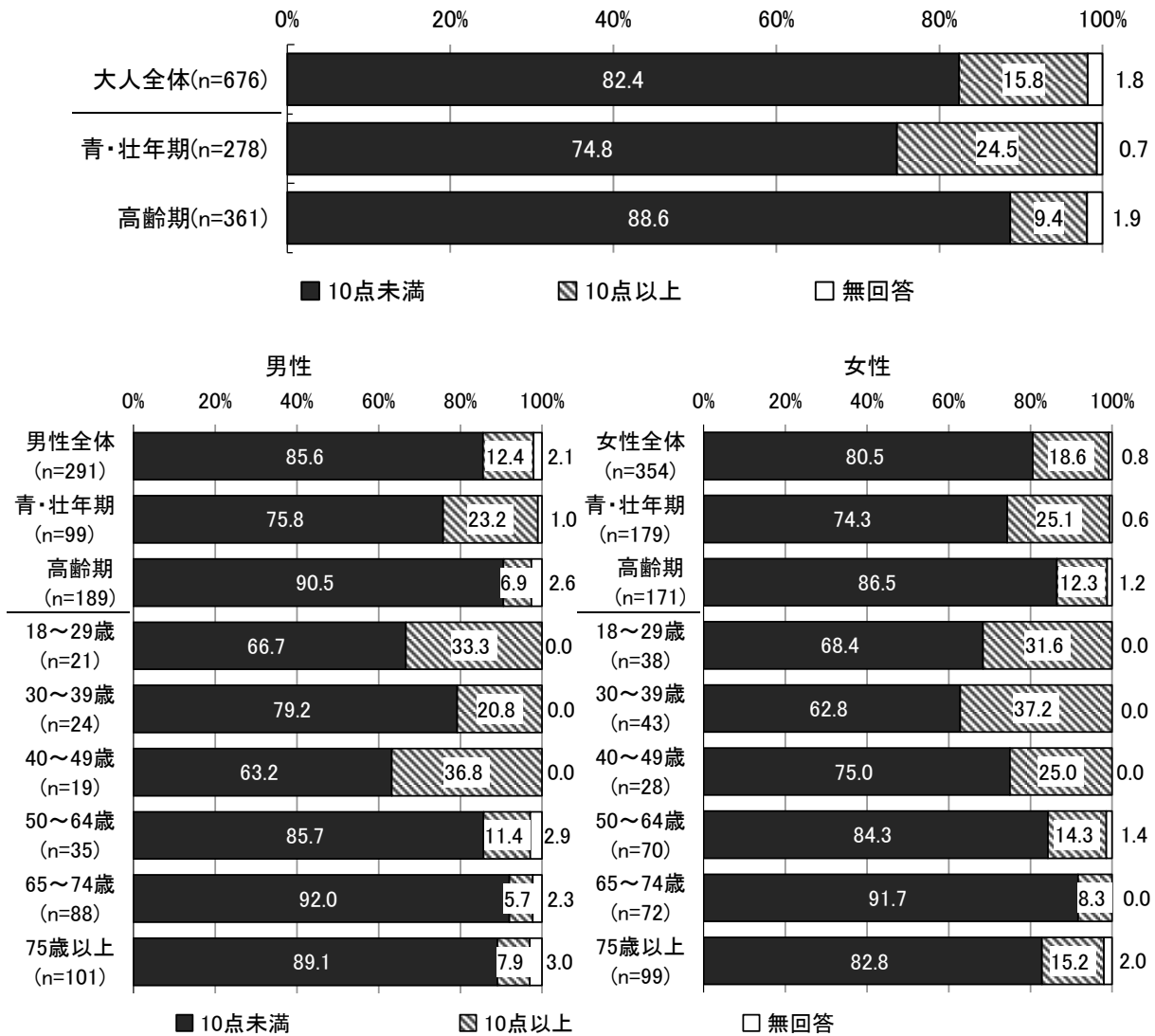
K6: うつ病や不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的とした6項目について、5段階(「まったくない」(0点)、「少しだけある」(1点)、「時々ある」(2点)、「よくある」(3点)、「いつもある」(4点))で点数化する指標。本報告書では、10点以上の人を「抑うつ傾向にある人」としている。

◎K6（2区分）

「10点未満」が82.4%、「10点以上」が15.8%となっています。

年齢2区分別にみると、「10点以上」が青・壮年期で2割半ばと、高齢期に比べて高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「10点以上」が青・壮年期で男女ともに2割半ばと、高齢期の男女と比べて高くなっています。



問 22 日常生活での悩みやストレスを解消するために行うことは、次のどれにあてはまりますか。（あてはまるものすべてに○）

「人と話す」が55.0%と最も高く、次いで「出かける」が46.9%、「寝る」が40.8%となっています。また、「その他」の内容として、「読書」、「音楽を聴く、歌う、演奏する」、「園芸や庭いじり」等の回答が見られました。

年齢2区分別にみると、青・壮年期では「寝る」、高齢期では「人と話す」が最も高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「特になし」が男性高齢期で12.7%と他に比べて高くなっています。

単位：%		人と話す	メールやLINEなどでやり取りをする	一人で過ごす	出かける	運動をする	寝る	食べる	酒を飲む	たばこを吸う	ギャンブルをする	その他	特になし	無回答
大人全体(n=676)		55.0	29.6	27.8	46.9	33.0	40.8	35.9	24.1	7.1	2.7	14.3	6.8	1.8
年齢2区分	青・壮年期(n=278)	58.6	30.2	43.9	50.0	32.4	59.7	50.0	31.7	8.6	2.9	14.0	2.2	0.7
	高齢期(n=361)	53.5	31.3	17.2	44.9	34.3	28.0	27.4	19.4	6.6	2.8	15.5	8.9	2.2
男性	男性全体(n=291)	40.5	20.3	21.0	41.6	38.5	39.9	32.6	31.6	11.3	5.2	13.4	9.6	2.1
	青・壮年期(n=99)	45.5	11.1	33.3	45.5	42.4	56.6	45.5	38.4	14.1	5.1	10.1	3.0	1.0
	高齢期(n=189)	38.1	25.4	14.8	39.2	36.5	31.7	26.5	28.6	10.1	5.3	15.3	12.7	2.6
	18～29歳(n=21)	52.4	9.5	33.3	38.1	28.6	71.4	47.6	28.6	9.5	4.8	14.3	4.8	0.0
	30～39歳(n=24)	62.5	16.7	37.5	54.2	41.7	54.2	37.5	33.3	12.5	12.5	8.3	0.0	0.0
	40～49歳(n=19)	36.8	10.5	36.8	52.6	31.6	57.9	42.1	42.1	21.1	0.0	15.8	5.3	0.0
	50～64歳(n=35)	34.3	8.6	28.6	40.0	57.1	48.6	51.4	45.7	14.3	2.9	5.7	2.9	2.9
	65～74歳(n=88)	34.1	25.0	17.0	44.3	31.8	38.6	28.4	33.0	11.4	8.0	13.6	13.6	1.1
	75歳以上(n=101)	41.6	25.7	12.9	34.7	40.6	25.7	24.8	24.8	8.9	3.0	16.8	11.9	4.0
女性	女性全体(n=354)	68.1	39.3	34.7	52.0	29.1	42.4	40.1	18.4	4.2	0.8	15.8	3.1	1.1
	青・壮年期(n=179)	65.9	40.8	49.7	52.5	26.8	61.5	52.5	27.9	5.6	1.7	16.2	1.7	0.6
	高齢期(n=171)	70.2	38.0	19.9	50.9	31.6	23.4	28.1	8.8	2.9	0.0	15.8	4.7	1.8
	18～29歳(n=38)	55.3	42.1	42.1	36.8	23.7	71.1	63.2	18.4	0.0	0.0	21.1	0.0	0.0
	30～39歳(n=43)	74.4	37.2	60.5	62.8	30.2	65.1	55.8	32.6	4.7	4.7	16.3	2.3	0.0
	40～49歳(n=28)	71.4	35.7	67.9	50.0	14.3	60.7	67.9	35.7	10.7	3.6	14.3	0.0	0.0
	50～64歳(n=70)	64.3	44.3	40.0	55.7	31.4	54.3	38.6	27.1	7.1	0.0	14.3	2.9	1.4
	65～74歳(n=72)	62.5	43.1	26.4	63.9	31.9	27.8	31.9	12.5	2.8	0.0	15.3	2.8	0.0
	75歳以上(n=99)	75.8	34.3	15.2	41.4	31.3	20.2	25.3	6.1	3.0	0.0	16.2	6.1	3.0

問 23 あなたは、悩みや不安を感じた時に誰に相談しますか。（あてはまるものすべてに○）

「家族・親族」が75.6%と最も高く、次いで「友人・恋人」が39.3%、「誰にも相談しない・したくない」が11.2%となっています。

また、「その他」の内容として、「あまり悩まない」等の回答が見られました。

年齢2区別にみると、青・壮年期で「友人・恋人」が5割、「職場の上司・同僚」が2割と、高齢期に比べて高くなっています。

性・年齢2区別にみると、「誰にも相談しない・したくない」が青・壮年期、高齢期ともに、女性に比べて男性で高くなっています。

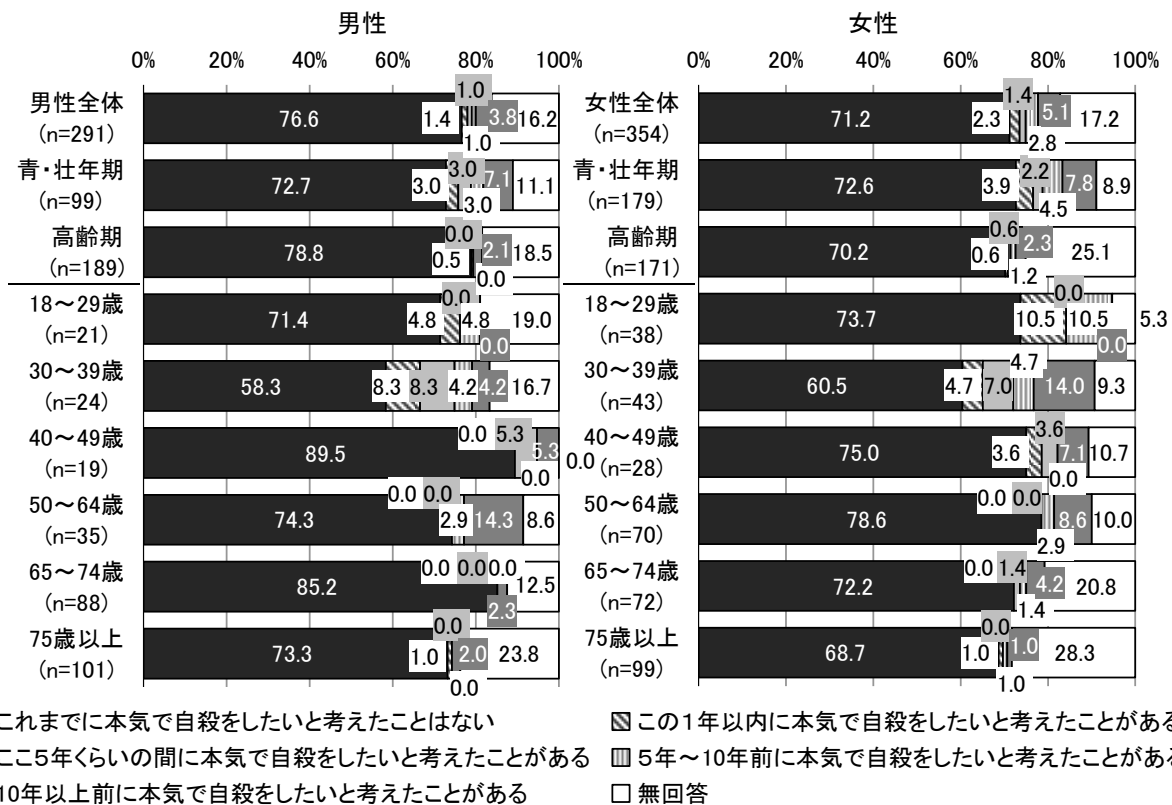
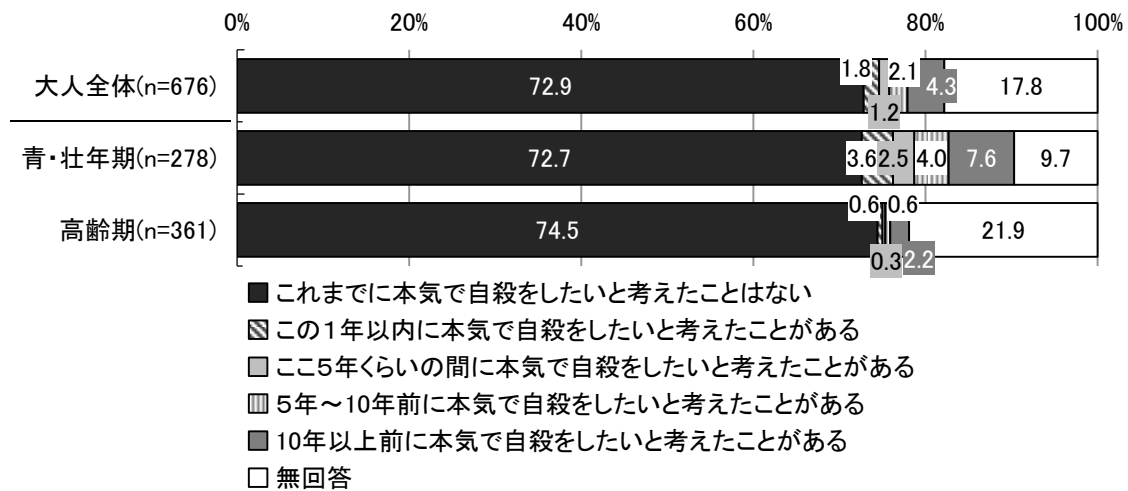
単位：%		家族・親族	友人・恋人	学校（時代）の先生	職場の上司・同僚	近所の人や地域の人（自治会の人、民生委員など）	域的な相談機関（市役所、保健所、地域包括支援センターなど）の職員	公的な相談機関（市役所、保健所、地域包括支援センターなど）の職員	専門家（医師、カウンセラー、弁護士など）	インターネット上だけのつながりの人	その他	誰にも相談しない・したくない	無回答
大人全体(n=676)		75.6	39.3	0.3	10.7	3.6	4.1	8.0	1.8	2.2	11.2	2.8	
年齢2区分	青・壮年期(n=278)	75.5	50.4	0.7	21.9	1.4	3.6	7.9	3.6	1.8	9.7	0.7	
	高齢期(n=361)	76.5	32.4	0.0	2.8	5.5	4.7	8.3	0.6	2.5	12.2	3.6	
男性	男性全体(n=291)	73.5	23.0	0.0	10.7	1.4	5.5	7.9	0.7	1.7	14.8	4.1	
	青・壮年期(n=99)	74.7	30.3	0.0	26.3	3.0	5.1	8.1	1.0	1.0	12.1	1.0	
	高齢期(n=189)	73.5	19.0	0.0	2.6	0.5	5.3	7.9	0.5	2.1	16.4	5.3	
	18～29歳(n=21)	66.7	52.4	0.0	19.0	4.8	9.5	9.5	0.0	0.0	23.8	0.0	
	30～39歳(n=24)	79.2	25.0	0.0	37.5	0.0	8.3	8.3	4.2	4.2	4.2	0.0	
	40～49歳(n=19)	84.2	31.6	0.0	36.8	5.3	0.0	5.3	0.0	0.0	15.8	0.0	
	50～64歳(n=35)	71.4	20.0	0.0	17.1	2.9	2.9	8.6	0.0	0.0	8.6	2.9	
	65～74歳(n=88)	75.0	23.9	0.0	5.7	0.0	4.5	9.1	0.0	1.1	18.2	1.1	
75歳以上(n=101)	72.3	14.9	0.0	0.0	1.0	5.9	6.9	1.0	3.0	14.9	8.9		
女性	女性全体(n=354)	78.0	54.0	0.6	11.0	5.6	3.4	8.2	2.8	2.5	7.9	1.1	
	青・壮年期(n=179)	76.0	61.5	1.1	19.6	0.6	2.8	7.8	5.0	2.2	8.4	0.6	
	高齢期(n=171)	79.5	46.8	0.0	2.3	11.1	4.1	8.8	0.6	2.9	7.6	1.8	
	18～29歳(n=38)	71.1	68.4	5.3	13.2	0.0	0.0	0.0	10.5	0.0	10.5	0.0	
	30～39歳(n=43)	74.4	55.8	0.0	25.6	0.0	2.3	16.3	7.0	4.7	7.0	0.0	
	40～49歳(n=28)	85.7	60.7	0.0	32.1	0.0	3.6	10.7	0.0	0.0	7.1	0.0	
	50～64歳(n=70)	75.7	61.4	0.0	14.3	1.4	4.3	5.7	2.9	2.9	8.6	1.4	
	65～74歳(n=72)	73.6	54.2	0.0	4.2	5.6	2.8	8.3	0.0	1.4	9.7	1.4	
75歳以上(n=99)	83.8	41.4	0.0	1.0	15.2	5.1	9.1	1.0	4.0	6.1	2.0		

問 24 これまでに、本気で自殺をしたいと考えたことはありますか。(○は1つ)

「これまでに本気で自殺をしたいと考えたことはない」が72.9%と最も高く、次いで「10年以上前に本気で自殺をしたいと考えたことがある」が4.3%、「5年～10年前に本気で自殺をしたいと考えたことがある」が2.1%となっています。

年齢2区分別にみると、青・壮年期、高齢期ともに「これまでに本気で自殺をしたいと考えたことはない」が最も高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「これまでに本気で自殺をしたいと考えたことはない」が男性高齢期で約8割と、女性に比べて高くなっています。



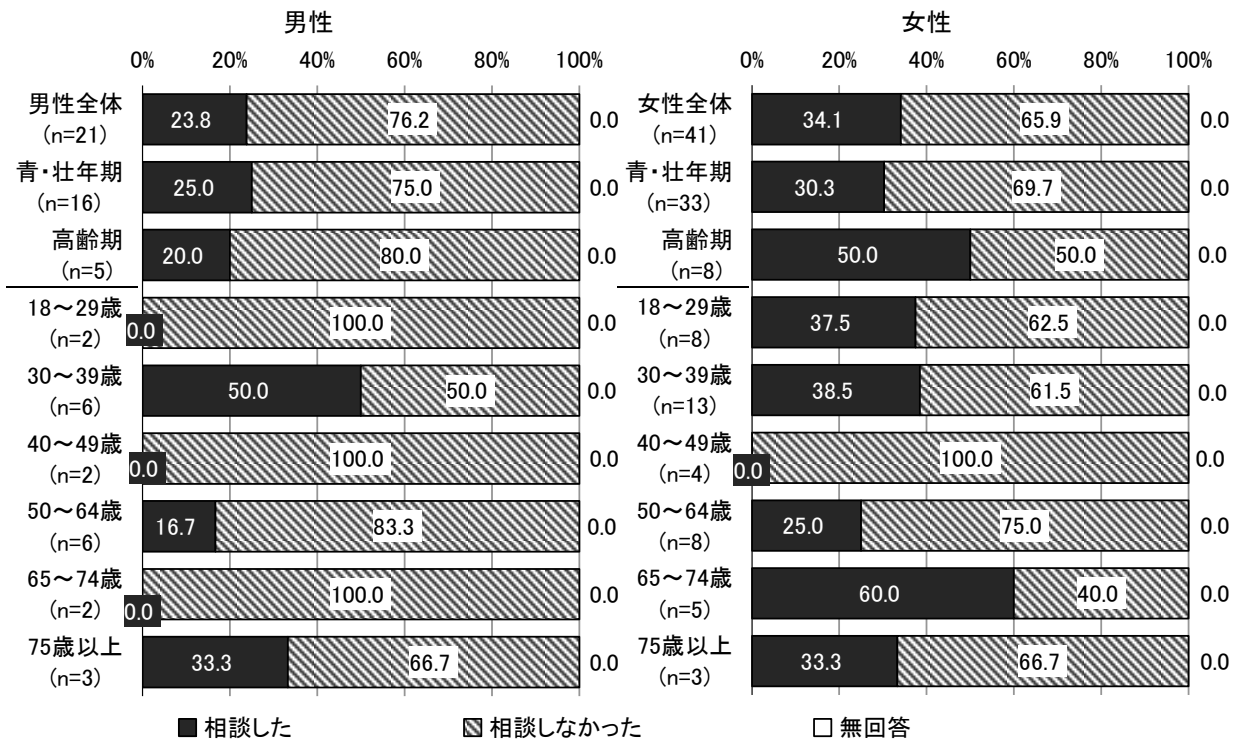
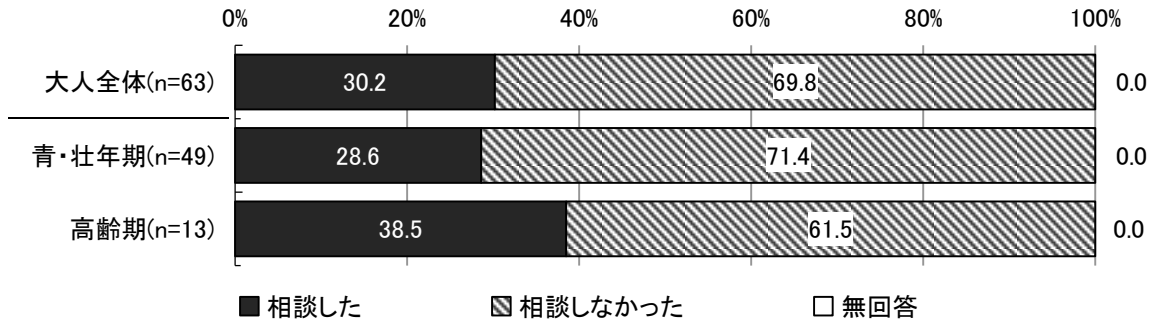
問 24 で「この1年以内に本気で自殺をしたいと考えたことがある」「ここ5年くらいの間に本気で自殺をしたいと考えたことがある」「5年～10年前に本気で自殺をしたいと考えたことがある」「10年以上前に本気で自殺をしたいと考えたことがある」を選択された方のみ

問 24-1 自殺したいと思った時、誰かに相談しましたか。(○は1つ)

「相談した」が30.2%、「相談しなかった」が69.8%となっています。

年齢2区分別にみると、「相談しなかった」が青・壮年期で7割と、高齢期に比べて高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「相談しなかった」が青・壮年期、高齢期ともに、女性に比べて男性で高くなっています。



問 25 次の主な相談機関・相談先を知っていますか。(あてはまるものすべてに○)

「市役所」が45.3%と最も高く、次いで「どれも知らない」が29.9%、「保健所」が25.3%となっています。

年齢2区分別にみると、「どれも知らない」が青・壮年期で3割半ばと、高齢期に比べて高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、男性と女性の青・壮年期と、男性の高齢期では「どれも知らない」が3割を超えています。

単位:%		市役所	保健所	社会福祉協議会	地域包括支援センター	民生委員・児童委員	市消費者センター	自殺に関する相談先※	その他	どれも知らない	無回答
大人全体(n=676)		45.3	25.3	17.2	24.9	14.6	14.1	20.0	1.5	29.9	5.0
年齢2区分	青・壮年期(n=278)	39.9	25.2	11.2	14.7	11.2	9.7	32.0	1.4	36.0	2.2
	高齢期(n=361)	51.0	25.8	22.2	33.8	17.5	18.0	12.2	1.4	24.7	6.1
男性	男性全体(n=291)	43.3	21.0	14.1	18.2	6.9	10.3	15.8	1.0	33.3	5.5
	青・壮年期(n=99)	35.4	20.2	8.1	6.1	2.0	5.1	32.3	1.0	39.4	3.0
	高齢期(n=189)	48.1	21.2	17.5	24.3	9.0	12.7	7.4	1.1	30.7	6.3
	18～29歳(n=21)	33.3	14.3	14.3	0.0	0.0	9.5	42.9	0.0	33.3	4.8
	30～39歳(n=24)	33.3	25.0	0.0	4.2	0.0	0.0	25.0	0.0	54.2	4.2
	40～49歳(n=19)	36.8	21.1	5.3	0.0	5.3	0.0	36.8	0.0	31.6	0.0
	50～64歳(n=35)	37.1	20.0	11.4	14.3	2.9	8.6	28.6	2.9	37.1	2.9
	65～74歳(n=88)	51.1	27.3	22.7	22.7	9.1	20.5	13.6	0.0	29.5	2.3
75歳以上(n=101)	45.5	15.8	12.9	25.7	8.9	5.9	2.0	2.0	31.7	9.9	
女性	女性全体(n=354)	47.7	28.8	19.8	31.6	20.9	17.8	24.6	1.7	26.3	4.0
	青・壮年期(n=179)	42.5	27.9	12.8	19.6	16.2	12.3	31.8	1.7	34.1	1.7
	高齢期(n=171)	53.8	30.4	27.5	44.4	26.3	24.0	17.5	1.8	18.1	5.8
	18～29歳(n=38)	39.5	28.9	10.5	18.4	10.5	10.5	34.2	2.6	31.6	0.0
	30～39歳(n=43)	27.9	20.9	14.0	9.3	9.3	2.3	27.9	0.0	46.5	2.3
	40～49歳(n=28)	64.3	28.6	17.9	7.1	28.6	14.3	28.6	0.0	28.6	0.0
	50～64歳(n=70)	44.3	31.4	11.4	31.4	18.6	18.6	34.3	2.9	30.0	2.9
	65～74歳(n=72)	48.6	41.7	25.0	31.9	16.7	26.4	26.4	2.8	19.4	6.9
75歳以上(n=99)	57.6	22.2	29.3	53.5	33.3	22.2	11.1	1.0	17.2	5.1	

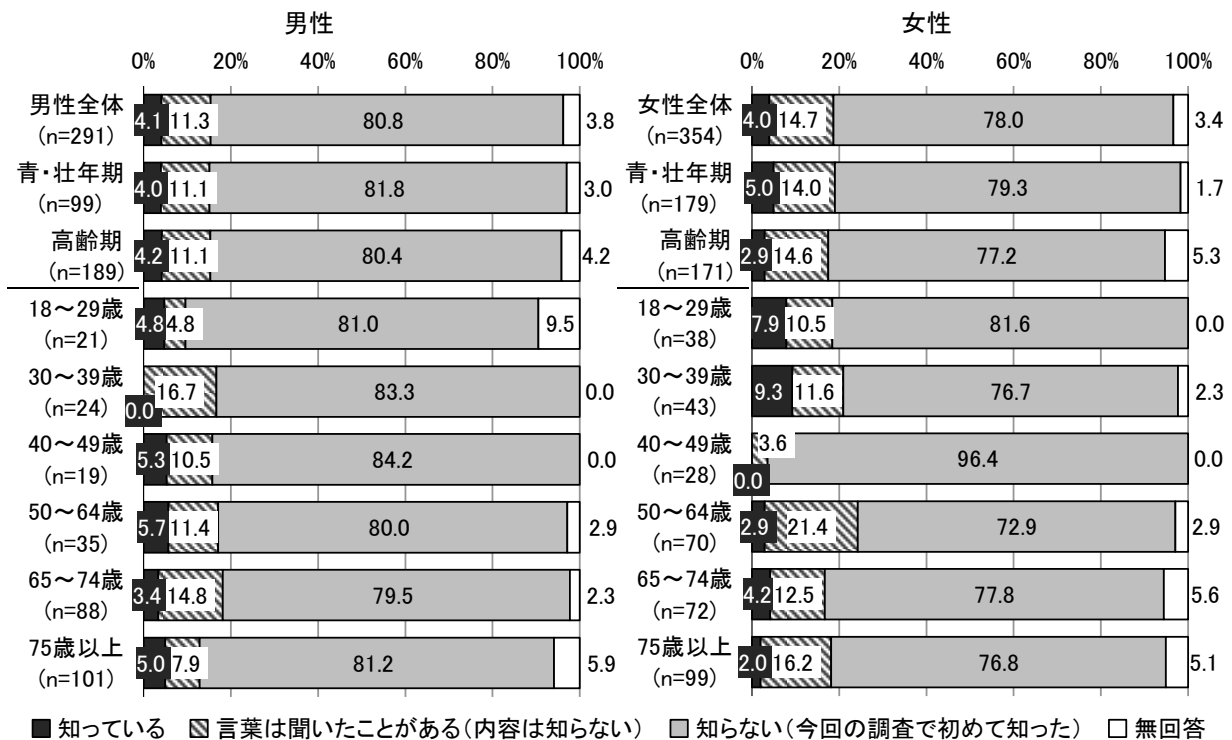
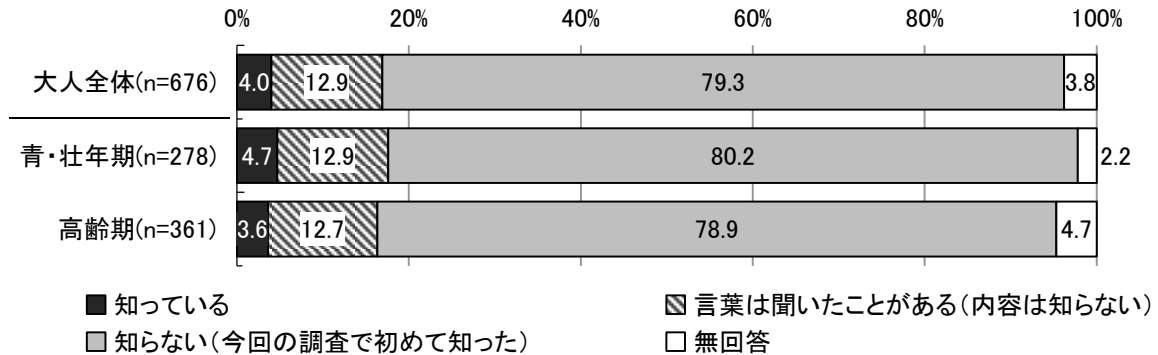
※自殺に関する相談先:東京都自殺相談ダイヤル「こころといのちのほっとライン」、東京いのちの電話、東京多摩いのちの電話、東京自殺防止センター等

問 26 ゲートキーパーを知っていますか。(〇は1つ)

「知らない(今回の調査で初めて知った)」が79.3%と最も高く、次いで「言葉は聞いたことがある(内容は知らない)」が12.9%、「知っている」が4.0%となっています。

年齢2区分別にみると、青・壮年期、高齢期ともに「知らない(今回の調査で初めて知った)」が最も高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「知っている」と「言葉は聞いたことがある(内容は知らない)」の合計がいずれの性・年齢でも1割半ばとなっています。



ゲートキーパー: 身近な人の自殺のサインに気づき、声をかけ、その人の話を受け止め、必要な支援につなげ、見守る人のこと。

5. 社会参加について

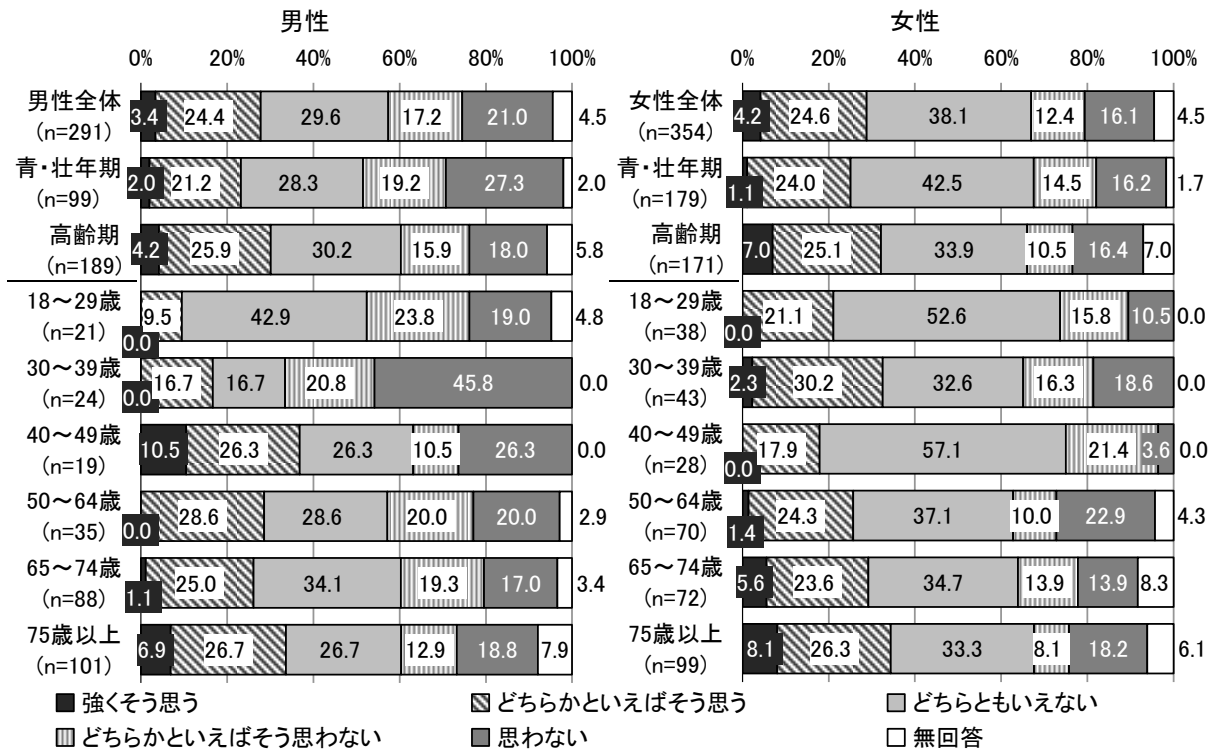
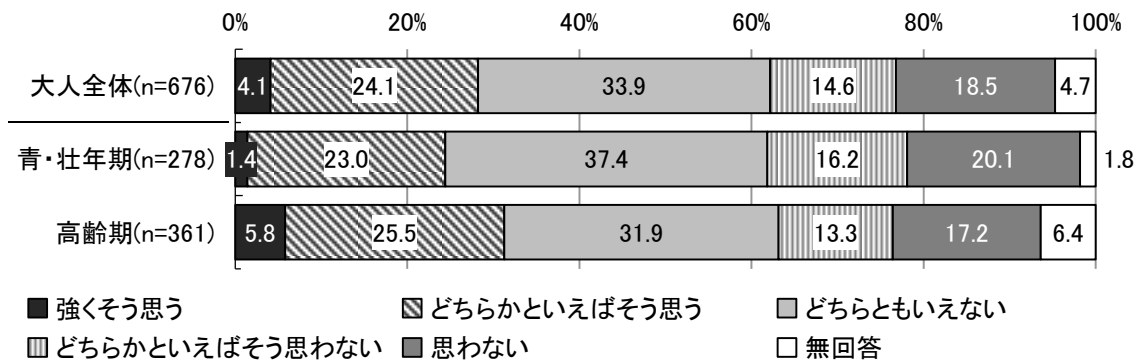
問 27 あなたのお住まいの地域の人々についておたずねします。（それぞれ○は1つ）

①地域の人々がお互いに助け合っている

「どちらともいえない」が33.9%と最も高く、次いで「どちらかといえばそう思う」が24.1%、「思わない」が18.5%となっています。

年齢2区分別にみると、青・壮年期、高齢期ともに「どちらともいえない」が最も高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「思わない」が男性青・壮年期で3割弱と、女性に比べて高くなっています。

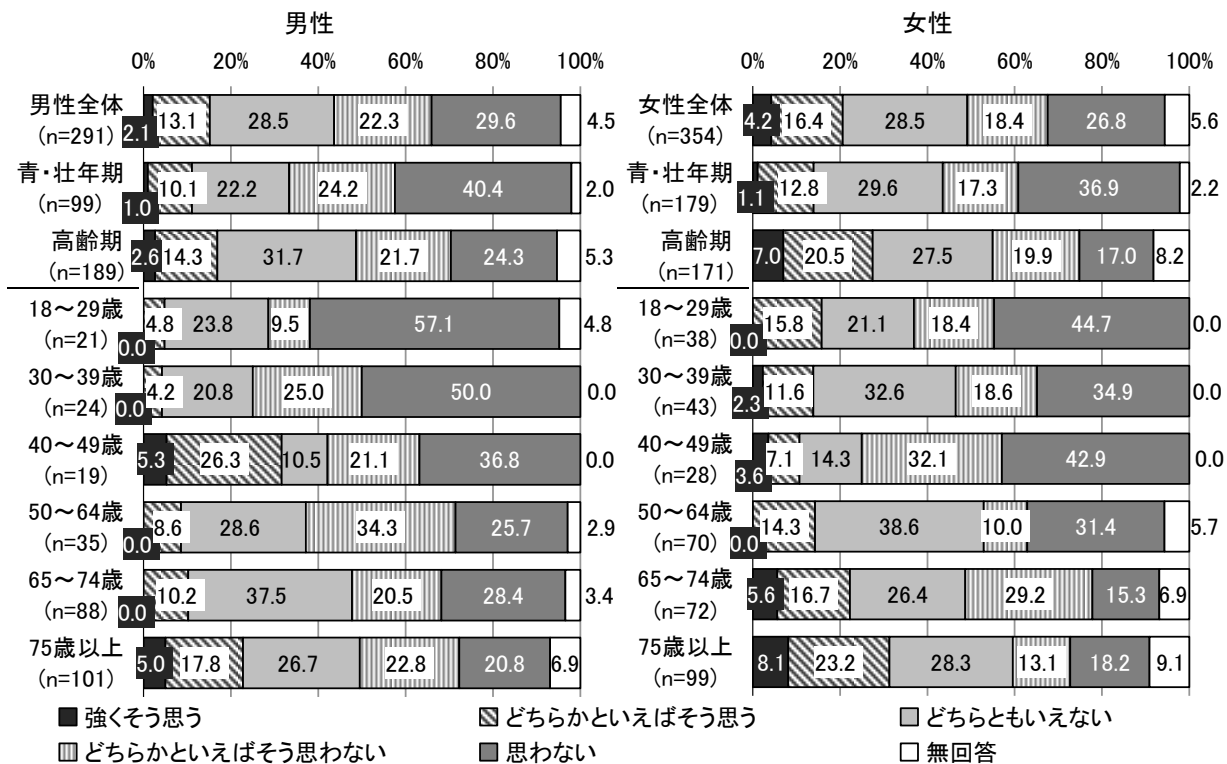
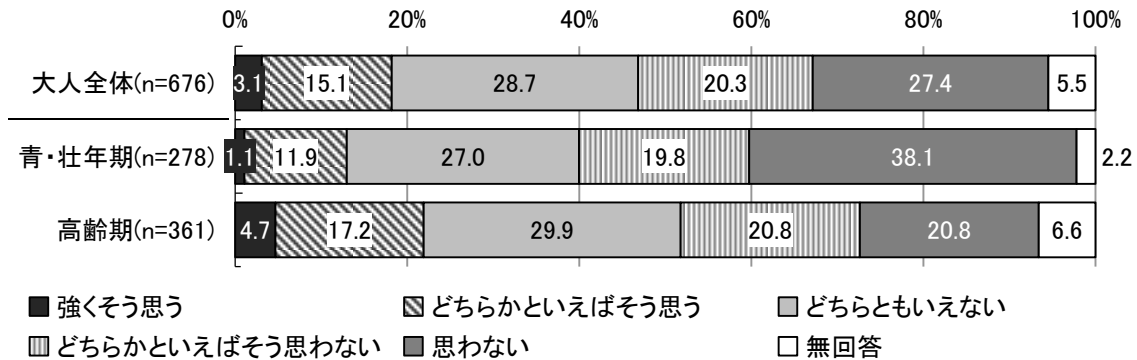


②あなたと地域の人々とのつながりは強い

「どちらともいえない」が28.7%と最も高く、次いで「思わない」が27.4%、「どちらかといえばそう思わない」が20.3%となっています。

年齢2区分別にみると、青・壮年期では「思わない」、高齢期では「どちらともいえない」が最も高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「強くそう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計が、青・壮年期、高齢期いずれも男性に比べて女性で高くなっています。



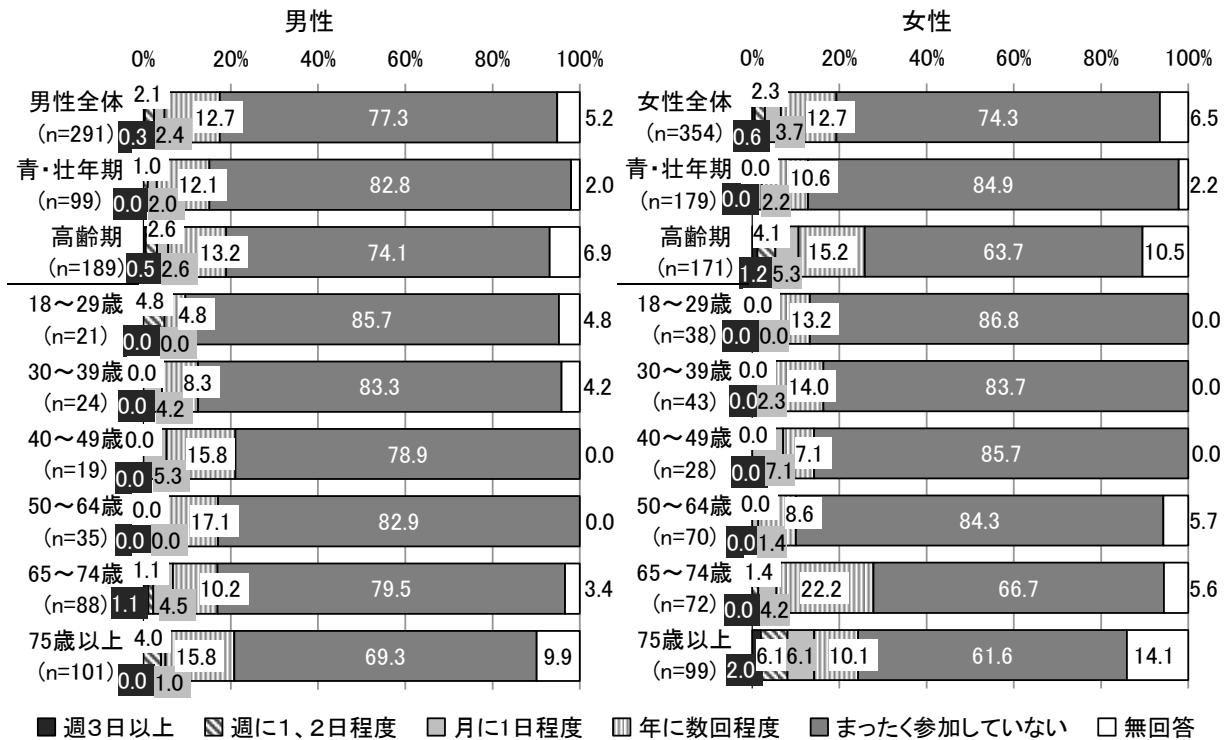
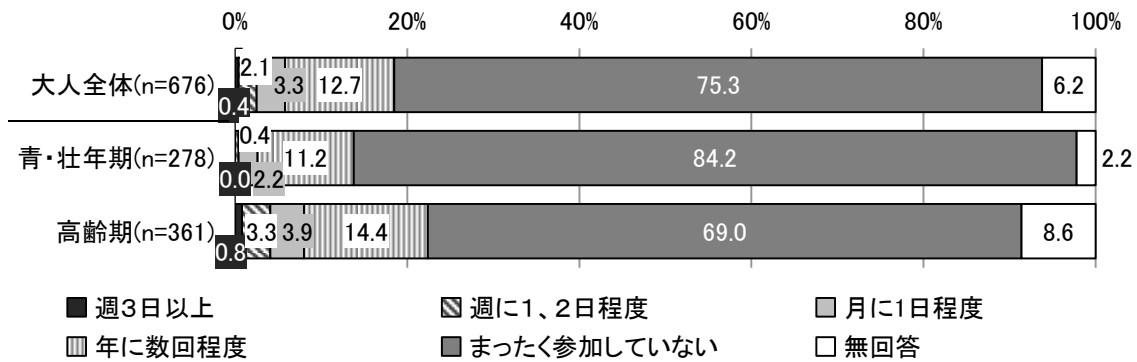
問 28 以下の活動への参加頻度は、どの程度ですか。（それぞれ○は1つ）

①自治会、老人会、青年団、子ども会等の地縁的な活動

「まったく参加していない」が75.3%と最も高く、次いで「年に数回程度」が12.7%、「月に1日程度」が3.3%となっています。

年齢2区分別にみると、「まったく参加していない」が青・壮年期で8割半ばと、高齢期に比べて高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「まったく参加していない」が男性高齢期で7割半ばと、女性に比べて高くなっています。

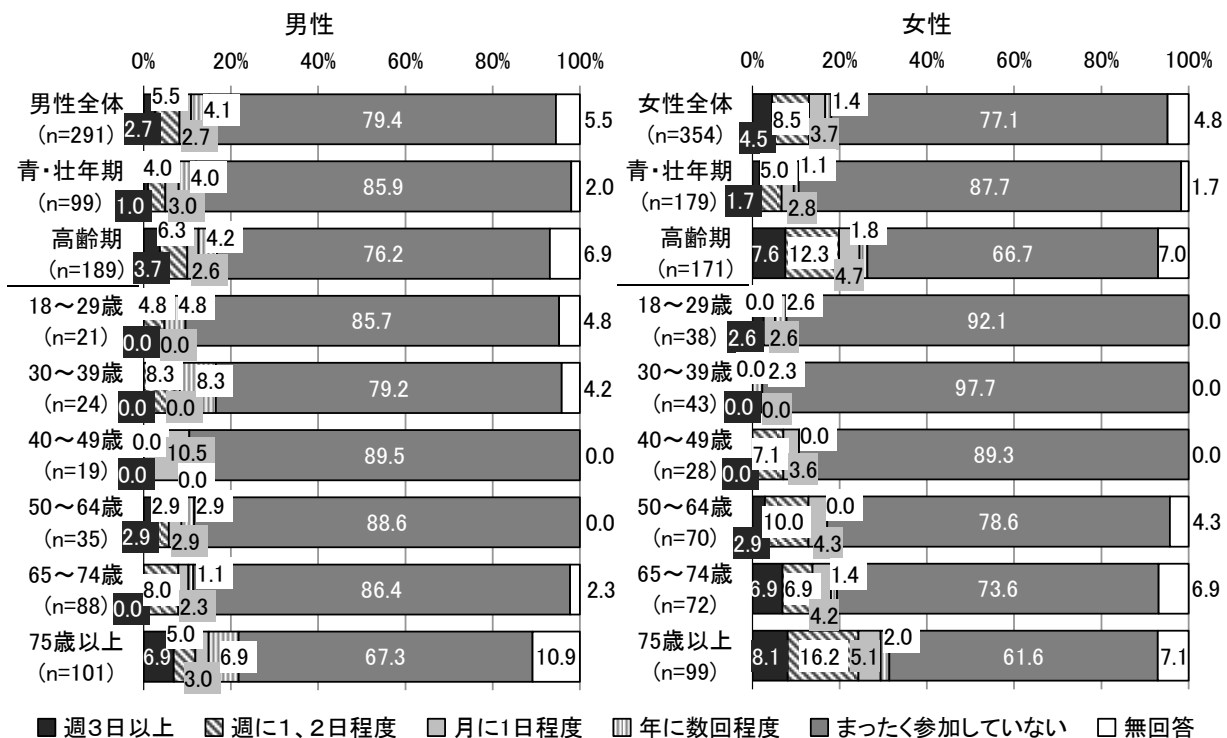
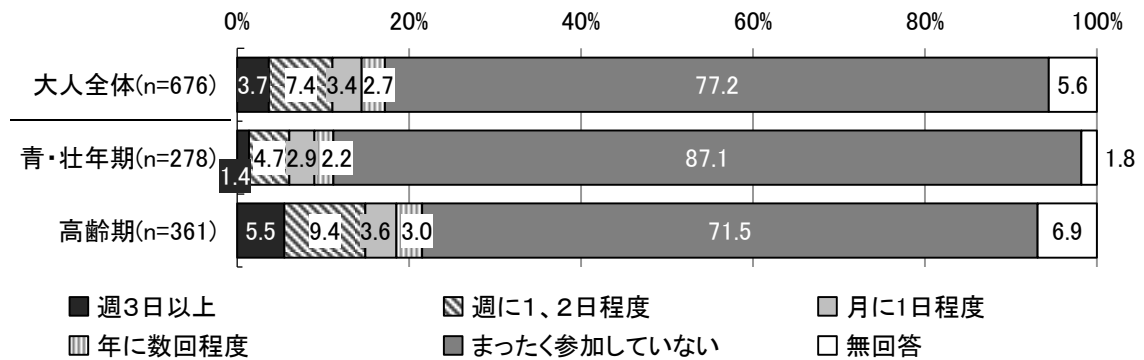


②健康づくり・スポーツ関係のグループ活動

「まったく参加していない」が77.2%と最も高く、次いで「週に1、2日程度」が7.4%、「週3日以上」が3.7%となっています。

年齢2区分別にみると、「まったく参加していない」が青・壮年期で約9割と、高齢期に比べて高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「まったく参加していない」が男性高齢期で7割半ばと、女性に比べて高くなっています。

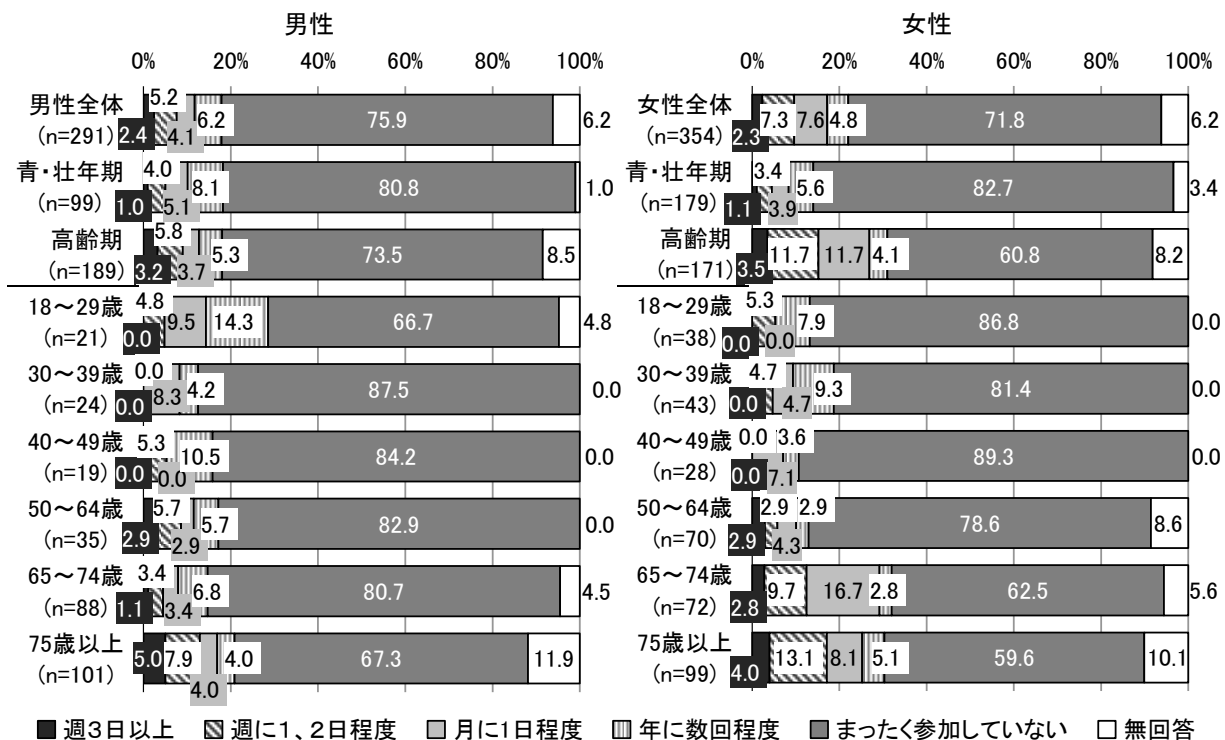
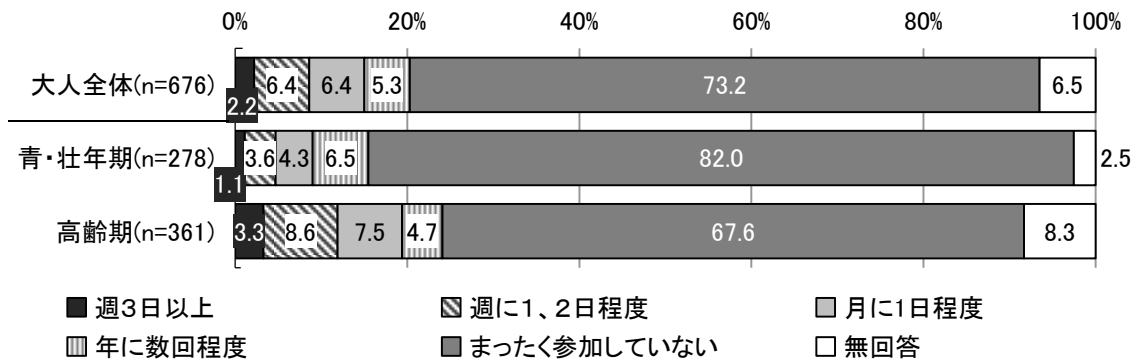


③ ②以外の趣味関係のグループ活動

「まったく参加していない」が73.2%と最も高く、次いで「週に1、2日程度」「月に1日程度」が6.4%、「年に数回程度」が5.3%となっています。

年齢2区分別にみると、「まったく参加していない」が青・壮年期で8割台と、高齢期に比べて高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「まったく参加していない」が男性高齢期で7割台と、女性に比べて高くなっています。

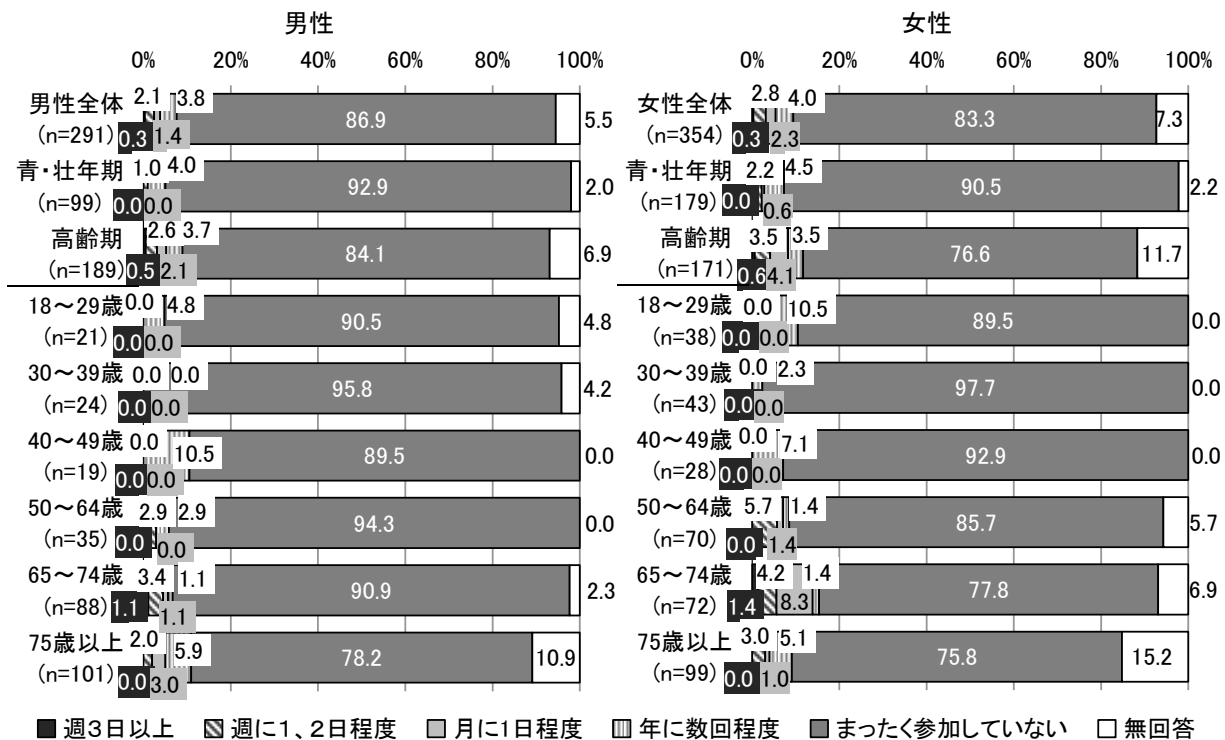
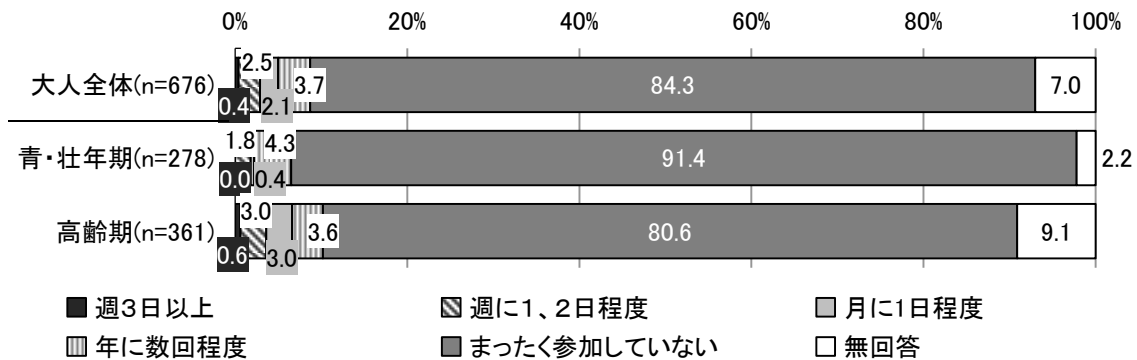


④ ボランティア・NPO活動

「まったく参加していない」が84.3%と最も高く、次いで「年に数回程度」が3.7%、「週に1、2日程度」が2.5%となっています。

年齢2区分別にみると、「まったく参加していない」が青・壮年期で9割台と、高齢期に比べて高くなっています。

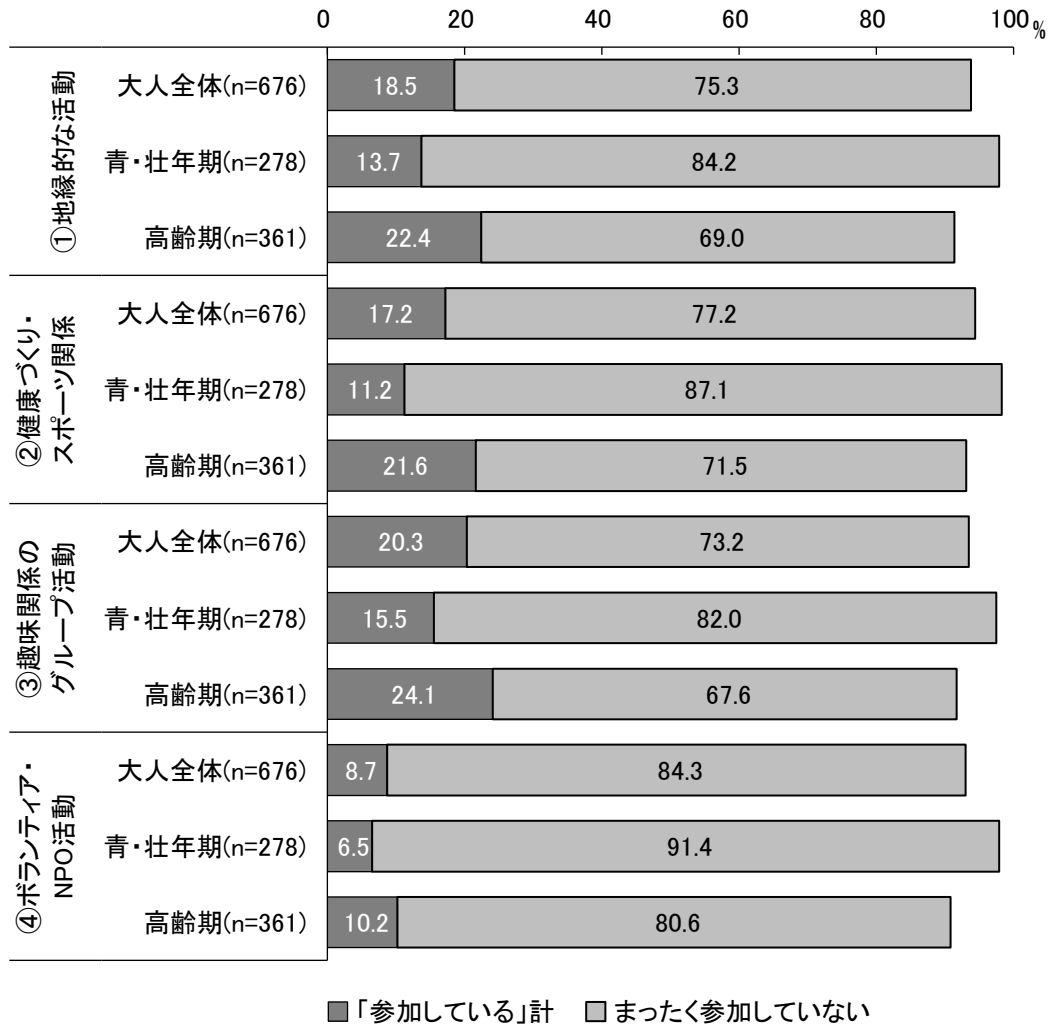
性・年齢2区分別にみると、「まったく参加していない」が男性高齢期で8割半ばと、女性に比べて高くなっています。



《①～④「参加している」計》

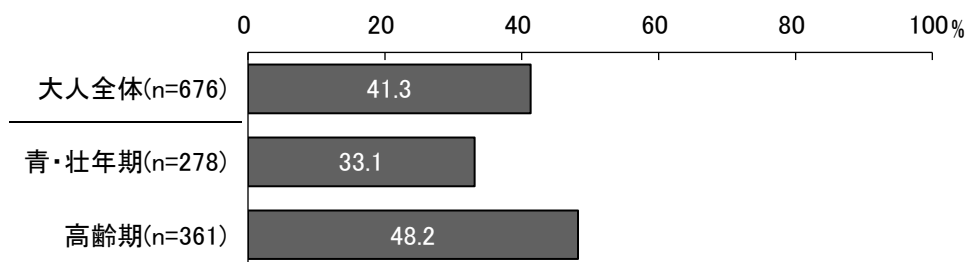
「週3日以上」「週に1、2日程度」「月に1日程度」「年に数回程度」の合計をみると、全体では《③趣味関係のグループ活動》が20.3%と最も高くなっています。

年齢2区分別にみると、「参加している」計はいずれも高齢期が青・壮年期に比べて高くなっています。



《①～④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》

全体では41.3%、青・壮年期では33.1%、高齢期48.2%となっています。



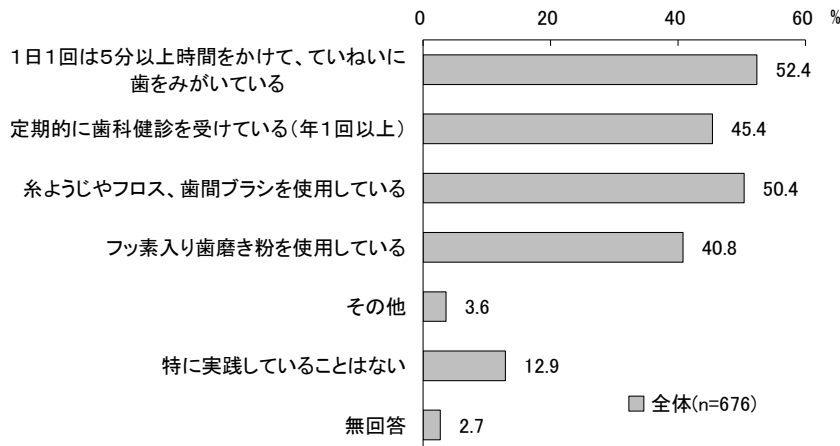
6. 歯・口腔ケアについて

問 29 口腔ケアで実践しているものはありますか。（あてはまるものすべてに○）

「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52.4%と最も高く、次いで「糸ようじやフロス、歯間ブラシを使用している」が50.4%、「定期的に歯科健診を受けている(年1回以上)」が45.4%となっています。

年齢2区分別にみると、青・壮年期、高齢期ともに「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」、「糸ようじやフロス、歯間ブラシを使用している」が5割前後となっています。

性・年齢2区分別にみると、男性青・壮年期では「定期的に歯科健診を受けている(年1回以上)」、「糸ようじやフロス、歯間ブラシを使用している」が3割台となっています。



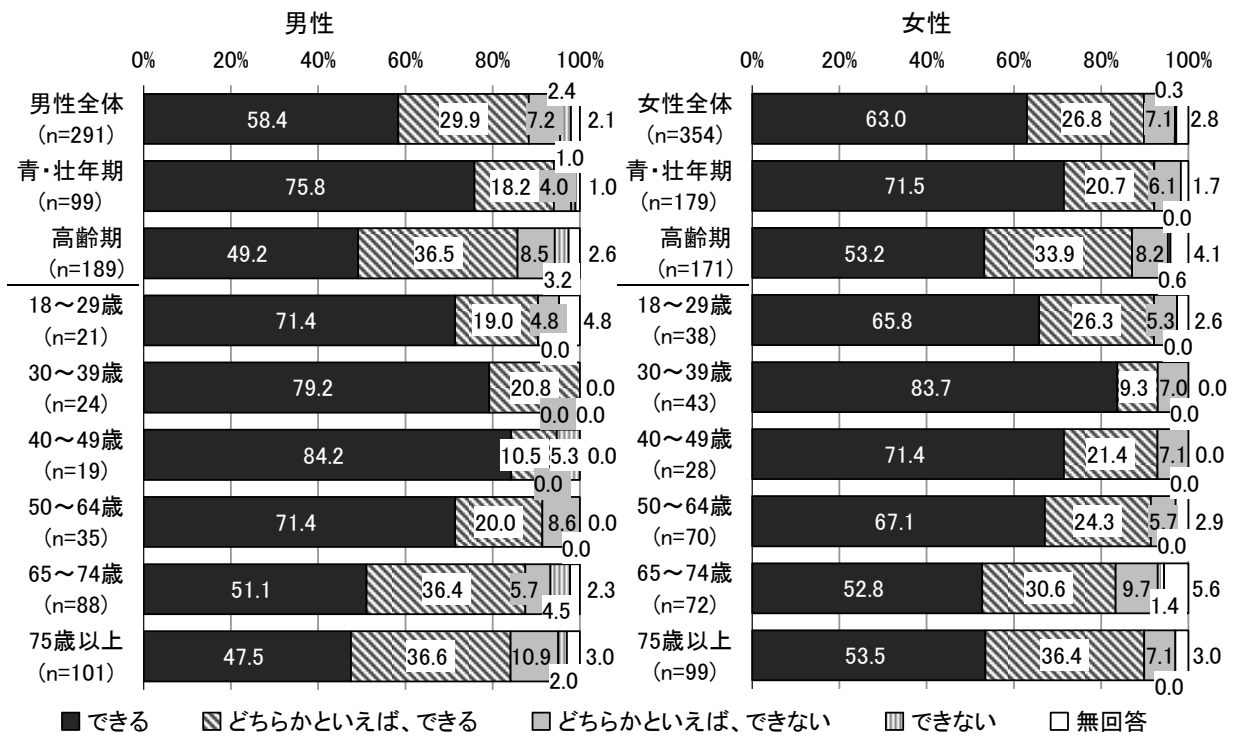
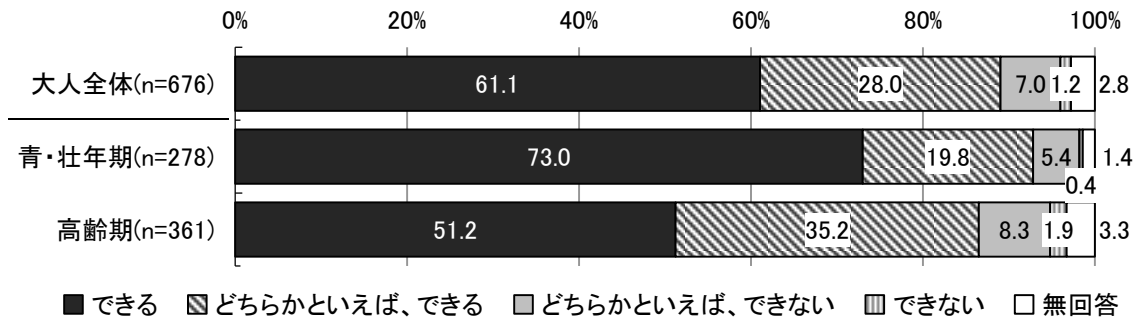
単位: %		をみがいては5分以上時間をかけている	定期的に(年1回以上)歯科健診を受けている	糸ようじやフロス、歯間ブラシを使用している	フッ素入り歯磨き粉を使用している	その他	特に実践していることはない	無回答
大人全体(n=676)		52.4	45.4	50.4	40.8	3.6	12.9	2.7
年齢2区分	青・壮年期(n=278)	52.9	41.7	49.3	46.8	2.2	12.2	1.1
	高齢期(n=361)	52.9	47.9	52.9	37.1	4.4	13.3	3.3
男性	男性全体(n=291)	50.2	38.5	44.7	34.7	3.8	15.5	2.4
	青・壮年期(n=99)	51.5	31.3	37.4	43.4	1.0	14.1	1.0
	高齢期(n=189)	49.7	42.9	48.7	30.2	4.8	15.9	3.2
	18~29歳(n=21)	47.6	28.6	23.8	47.6	0.0	23.8	4.8
	30~39歳(n=24)	58.3	25.0	41.7	37.5	4.2	16.7	0.0
	40~49歳(n=19)	52.6	26.3	36.8	31.6	0.0	26.3	0.0
	50~64歳(n=35)	48.6	40.0	42.9	51.4	0.0	0.0	0.0
	65~74歳(n=88)	42.0	47.7	56.8	34.1	3.4	15.9	2.3
75歳以上(n=101)	56.4	38.6	41.6	26.7	5.9	15.8	4.0	
女性	女性全体(n=354)	55.4	50.3	56.8	47.2	3.4	10.7	2.3
	青・壮年期(n=179)	53.6	47.5	55.9	48.6	2.8	11.2	1.1
	高齢期(n=171)	56.7	53.2	57.3	45.0	4.1	10.5	3.5
	18~29歳(n=38)	57.9	36.8	42.1	44.7	2.6	13.2	0.0
	30~39歳(n=43)	55.8	39.5	48.8	39.5	0.0	20.9	0.0
	40~49歳(n=28)	50.0	64.3	67.9	50.0	0.0	3.6	0.0
	50~64歳(n=70)	51.4	51.4	62.9	55.7	5.7	7.1	2.9
	65~74歳(n=72)	54.2	52.8	61.1	48.6	4.2	8.3	5.6
75歳以上(n=99)	58.6	53.5	54.5	42.4	4.0	12.1	2.0	

問 30 しっかり噛むことはできますか。(〇は1つ)

「できる」が61.1%と最も高く、次いで「どちらかといえば、できる」が28.0%、「どちらかといえば、できない」が7.0%となっています。

年齢2区分別にみると、「できる」が青・壮年期で7割台、高齢期で5割台となっています。

性・年齢2区分別にみると、青・壮年期、高齢期の男女ともに、「できる」が最も高くなっています。「できる」は男女ともに青・壮年期と比べて高齢期で20ポイント前後低くなっています。

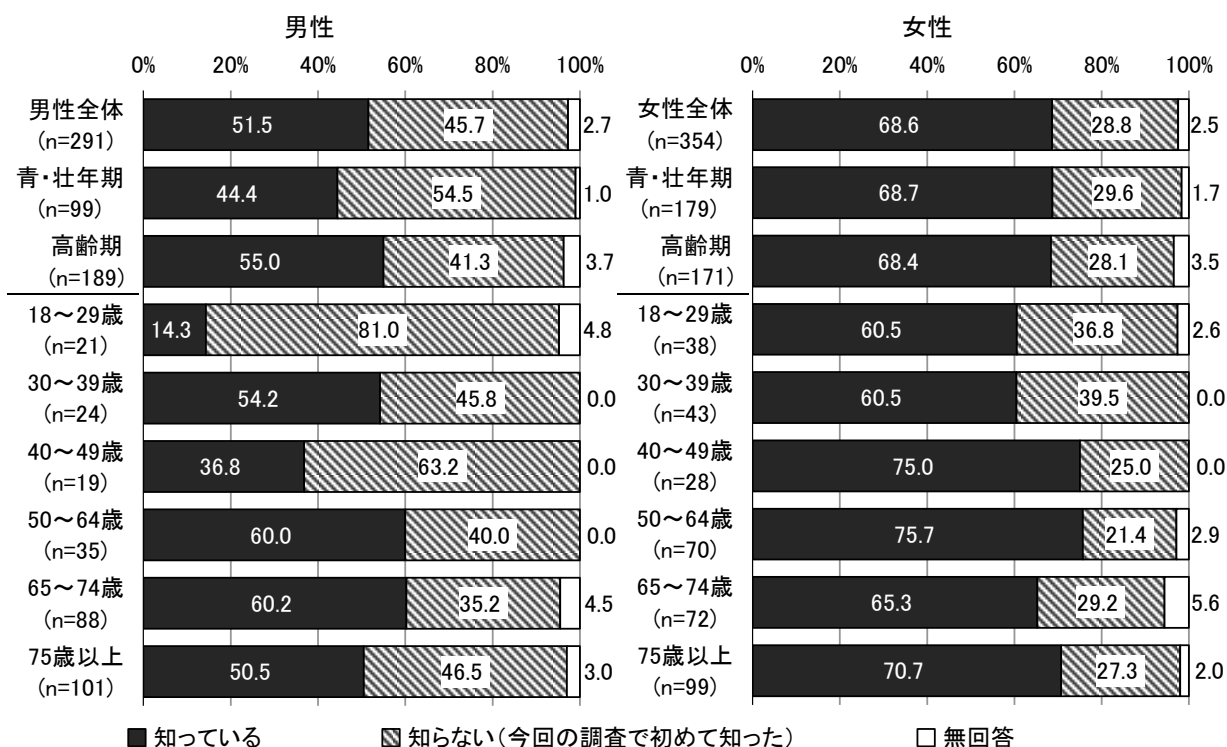
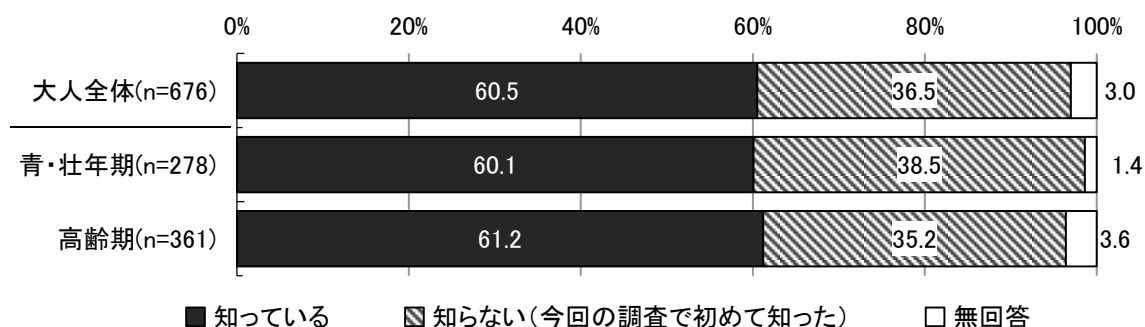


問 31 歯周病が糖尿病等の全身疾患と関連性があることを知っていますか。(○は1つ)

「知っている」が60.5%、「知らない(今回の調査で初めて知った)」が36.5%となっています。

年齢2区分別にみると、青・壮年期、高齢期ともに「知っている」が6割台となっています。

性・年齢2区分別にみると、青・壮年期、高齢期ともに「知らない(今回の調査で初めて知った)」が女性に比べて男性で高くなっています。



歯周病と全身の関係:口の中の細菌や歯周病菌などが出す毒素は血液を介し全身へ流れるため疾患を引き起こす要因となります。また、歯周病と糖尿病は、それぞれの影響で病状の改善が難しくなるなど、相互に作用することがわかっています。

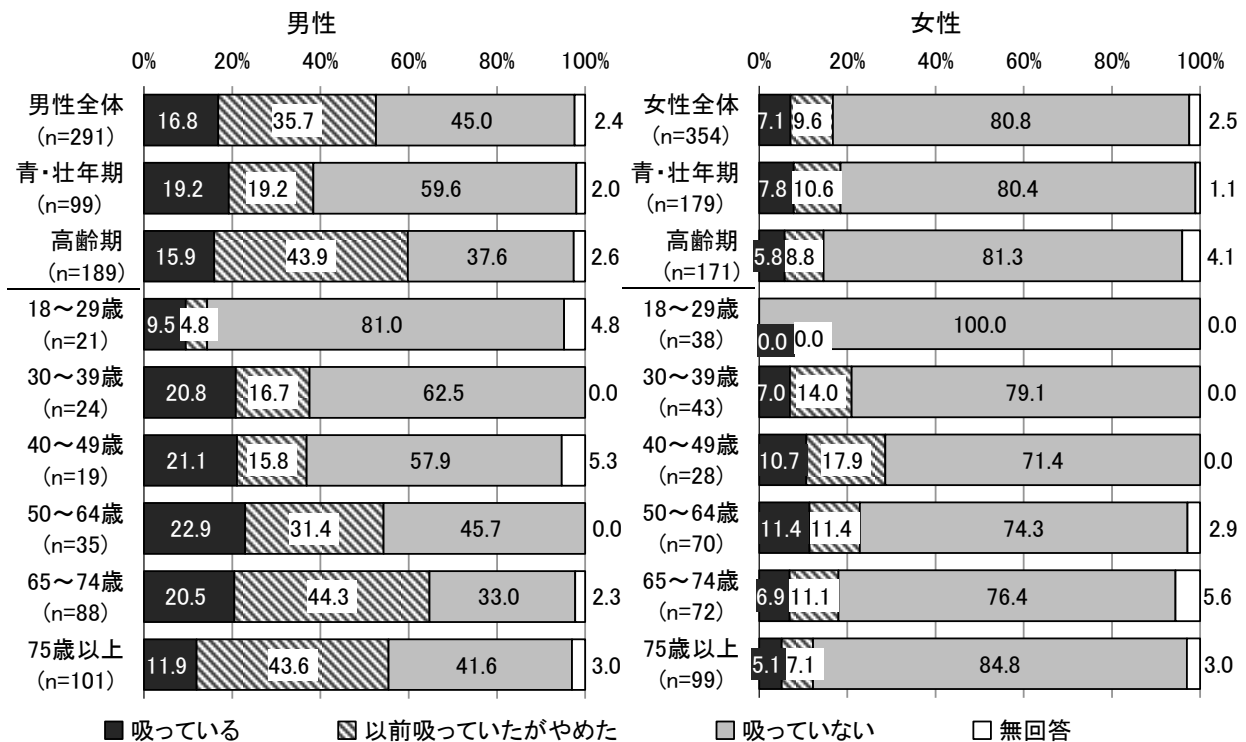
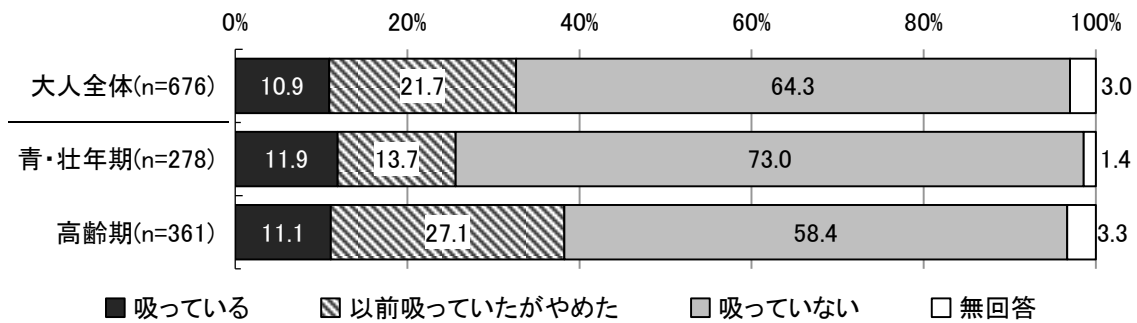
7. たばこ・酒について

問 32 たばこ（加熱式たばこ等を含む）を吸っていますか。（○は1つ）

「吸っていない」が64.3%と最も高く、次いで「以前吸っていたがやめた」が21.7%、「吸っている」が10.9%となっています。

年齢2区分別にみると、「吸っている」が青・壮年期、高齢期ともに1割となっています。

性・年齢2区分別にみると、「吸っている」が男性青・壮年期で2割、男性高齢期で1割半ばとなっています。



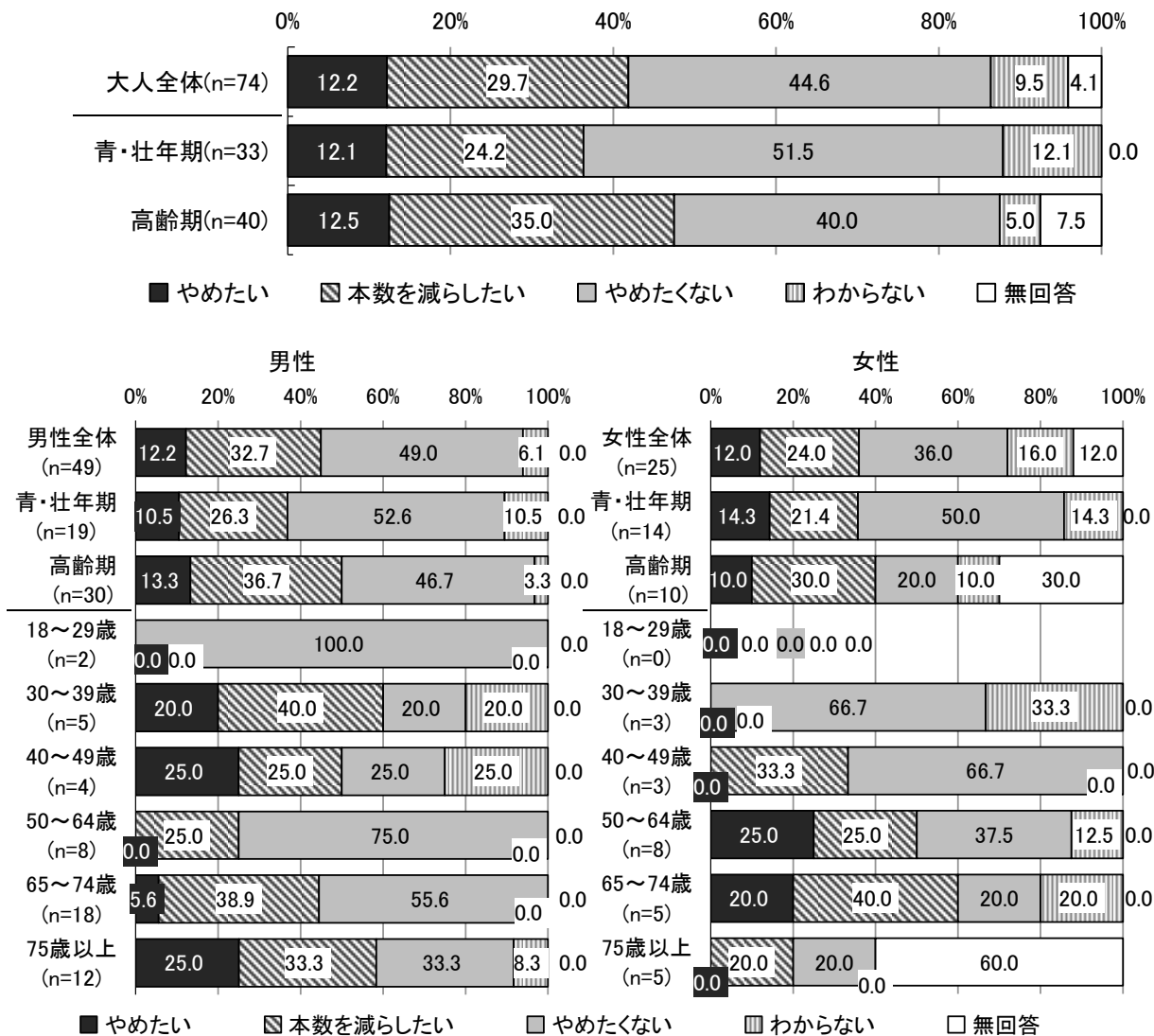
問 32 で「吸っている」を選択された方のみ

問 32-1 たばこをやめたいと思いますか。(○は1つ)

「やめたくない」が44.6%と最も高く、次いで「本数を減らしたい」が29.7%、「やめたい」が12.2%となっています。

年齢2区分別にみると、「やめたくない」が青・壮年期で5割と、高齢期に比べて高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「やめたい」と「本数を減らしたい」の合計が青・壮年期で男女ともに3割半ば、高齢期で男女ともに4～5割となっています。



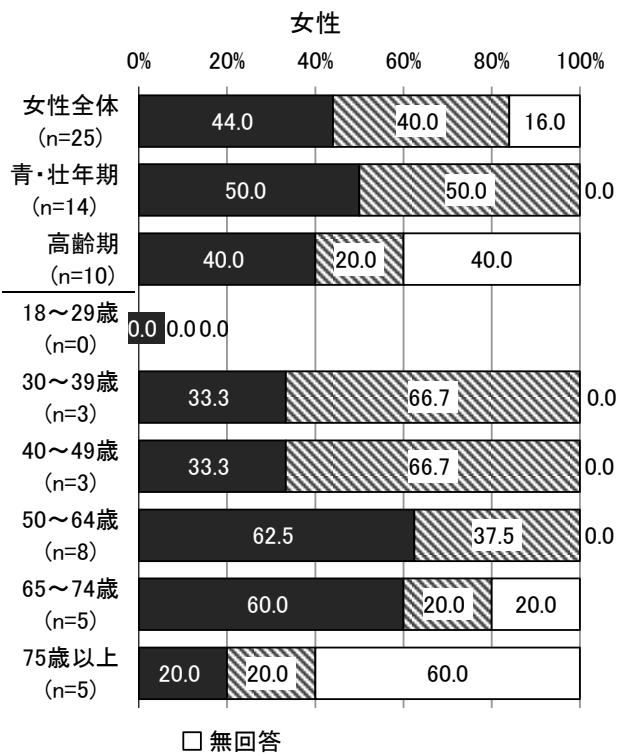
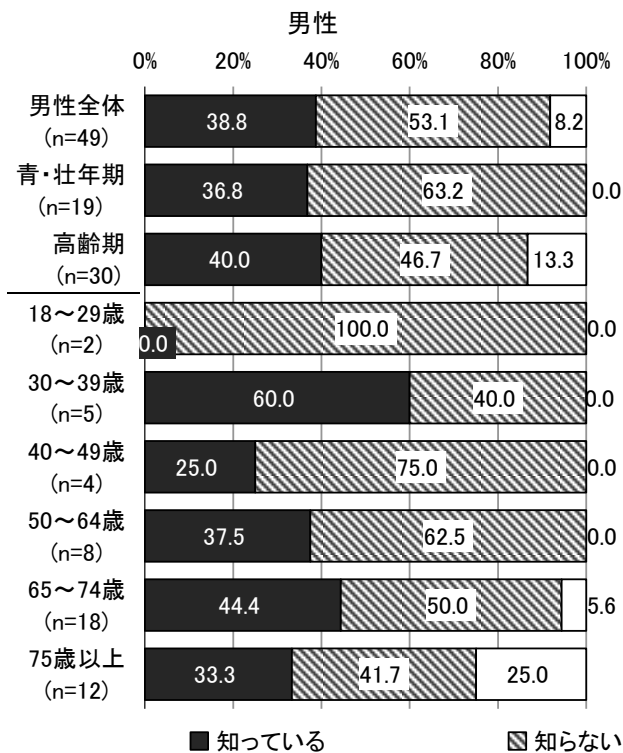
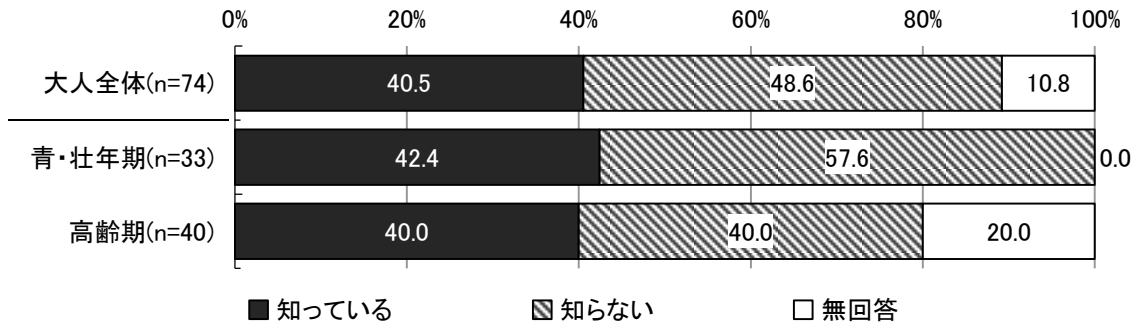
問 32 で「吸っている」を選択された方のみ

問 32-2 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)

「知っている」が40.5%、「知らない」が48.6%となっています。

年齢2区分別にみると、「知らない」が青・壮年期で約6割と、高齢期に比べて高くなっています。

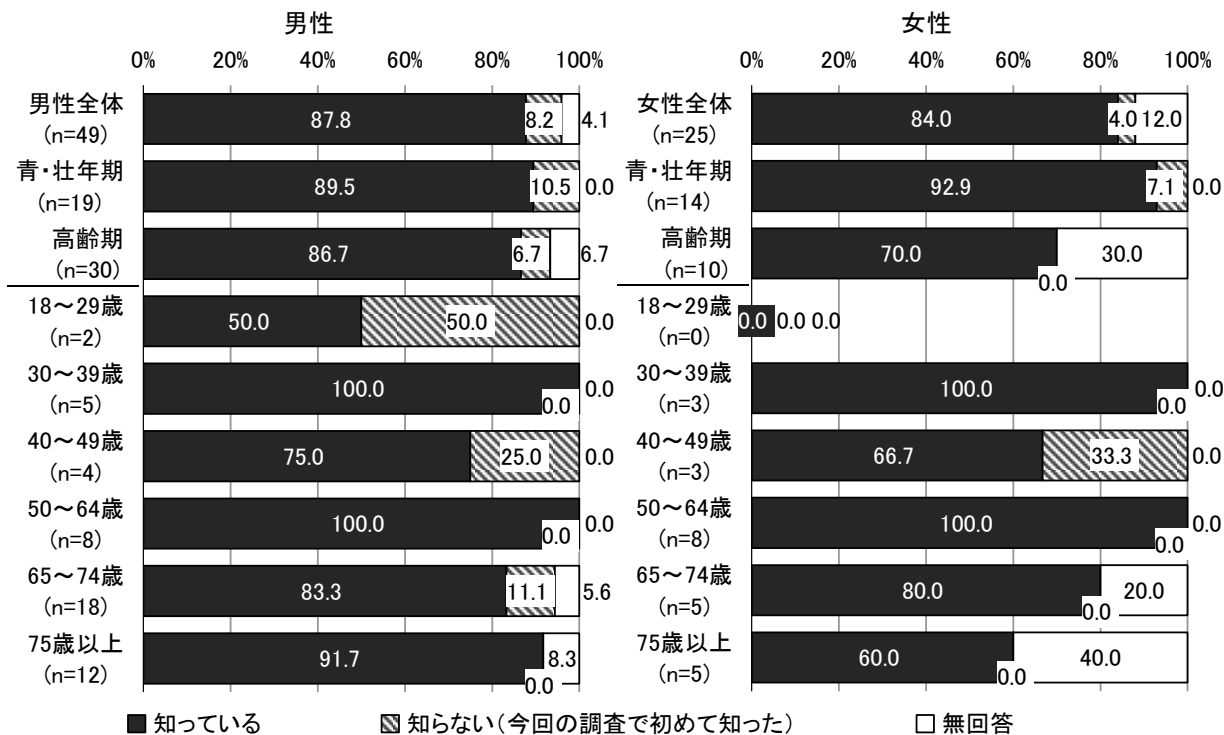
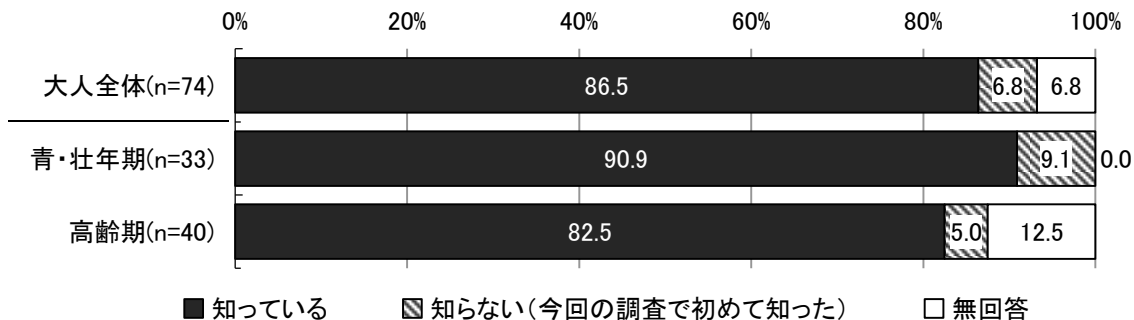
性・年齢2区分別にみると、「知らない」が男性青・壮年期で6割台となっています。



問 32 で「吸っている」を選択された方のみ

問 32-3 たばこを吸う時は、周囲に配慮することが法律で義務になっていますが、知っていますか。(○は1つ)

「知っている」が86.5%、「知らない(今回の調査で初めて知った)」が6.8%となっています。
 年齢2区分別にみると、「知っている」が青・壮年期で9割と、高齢期に比べて高くなっています。
 性・年齢2区分別にみると、「知っている」が男性高齢期で8割半ばと、女性に比べて高くなっています。

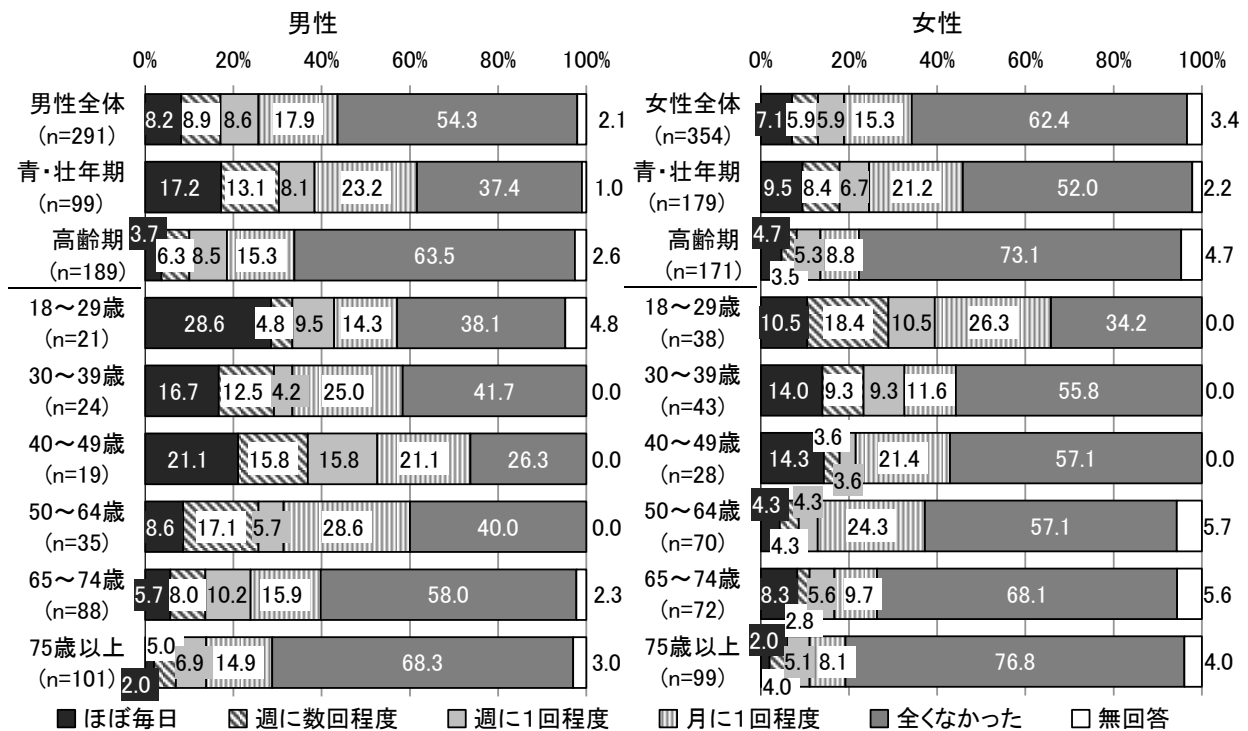
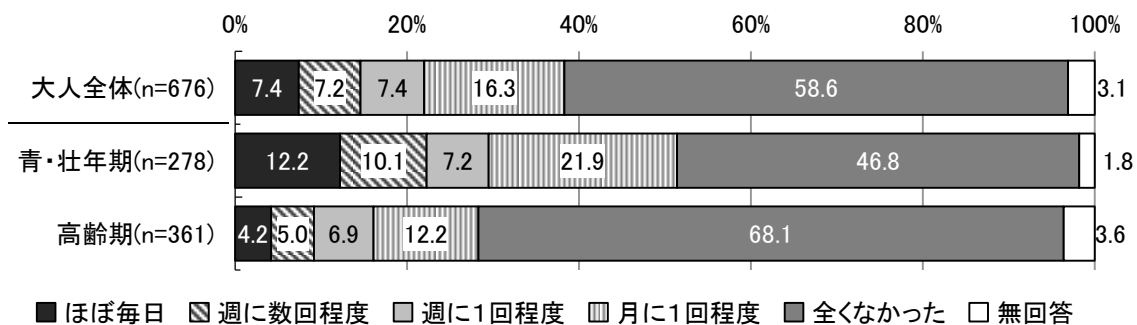


問 33 この1ヶ月間に、自分以外の人が吸っているたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。（○は1つ）

「全くなかった」が58.6%と最も高く、次いで「月に1回程度」が16.3%、「ほぼ毎日」「週に1回程度」が7.4%となっています。

年齢2区分別にみると、「ほぼ毎日」と「週に数回程度」と「週に1回程度」と「月に1回程度」の合計が青・壮年期で5割台と、高齢期より高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「ほぼ毎日」と「週に数回程度」と「週に1回程度」と「月に1回程度」の合計が男性青・壮年期で6割台と、女性青・壮年期より高くなっています。

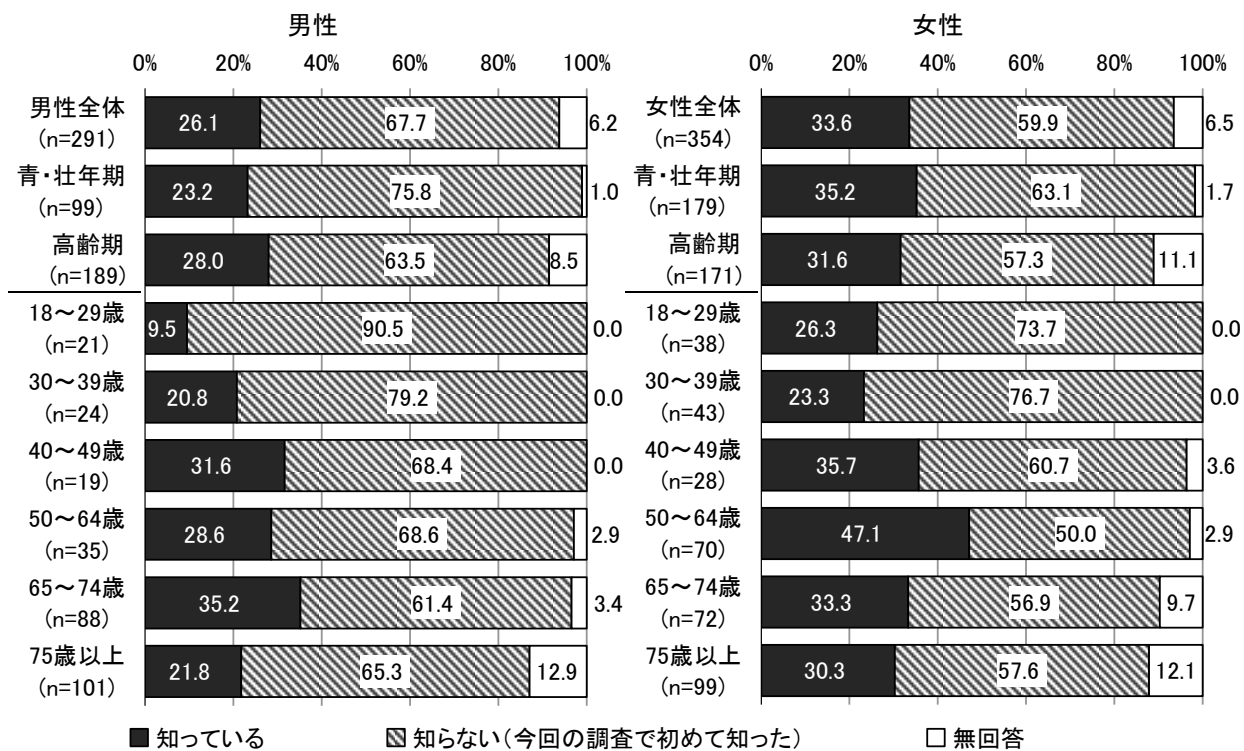
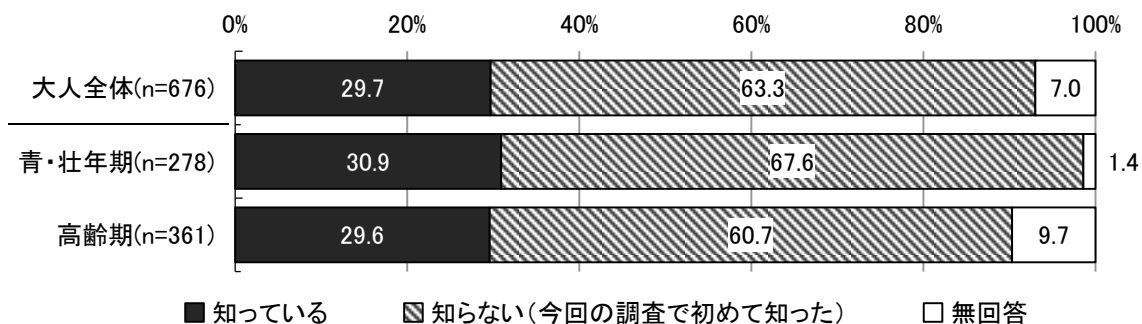


問 34 COPD (慢性閉塞性肺疾患) の内容について知っていますか。(〇は1つ)

「知っている」が29.7%、「知らない(今回の調査で初めて知った)」が63.3%となっています。

年齢2区分別にみると、「知らない(今回の調査で初めて知った)」が青・壮年期で6割半ばと、高齢期に比べて高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「知らない(今回の調査で初めて知った)」が男性青・壮年期で7割半ばと、他に比べて高くなっています。



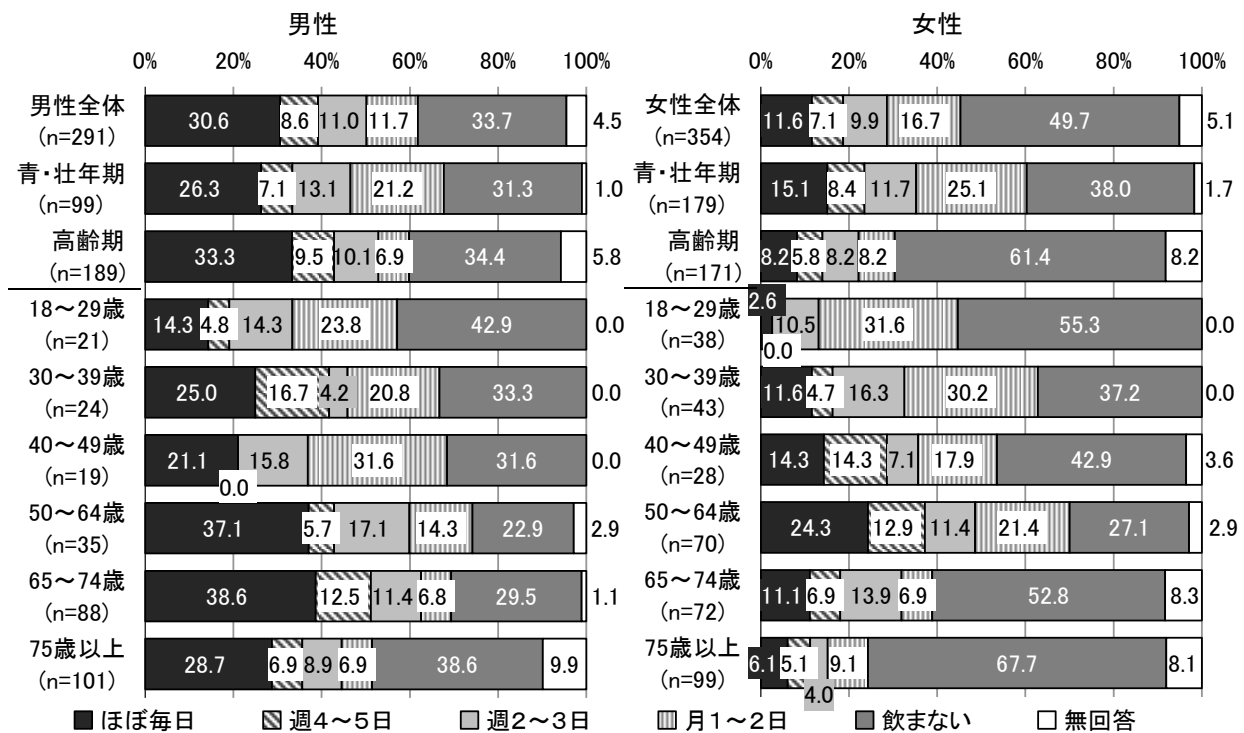
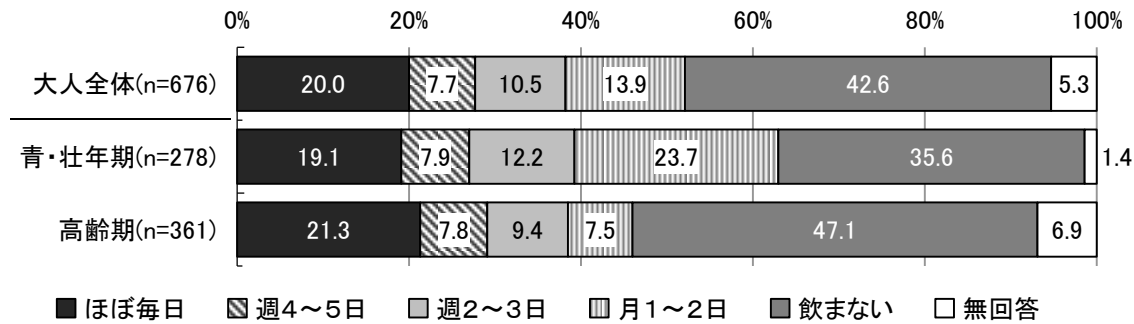
COPD(慢性閉塞性肺疾患):たばこの煙を主とする有害物質を長期間吸うことによって、動いたときに息切れがしたり、慢性的に咳・痰が続いたりするようになる疾患のことです。早期に発見して治療を行えば、病気の進行を遅らせることができますが、重症化すると一日中酸素吸入が必要になることもあります。

問 35 お酒を飲みますか。(〇は1つ)

「飲まない」が42.6%と最も高く、次いで「ほぼ毎日」が20.0%、「月1～2日」が13.9%となっています。

年齢2区分別にみると、「ほぼ毎日」と「週4～5日」と「週2～3日」と「月1～2日」の合計が青・壮年期で6割台と、高齢期に比べて高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「ほぼ毎日」と「週4～5日」と「週2～3日」と「月1～2日」の合計が男性高齢期で6割弱と、女性高齢期に比べて高くなっています。



問 35 で「ほぼ毎日」「週 4～5 日」「週 2～3 日」「月 1～2 日」（お酒を飲む）を選択された方のみ

問 35-1 お酒を飲む日は 1 日あたり、どれくらいの量を飲みますか。日本酒 1 合（180ml）に換算し、あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。（○は 1 つ）

* 日本酒 1 合（アルコール度数 15 度）は、次の量にほぼ相当します。

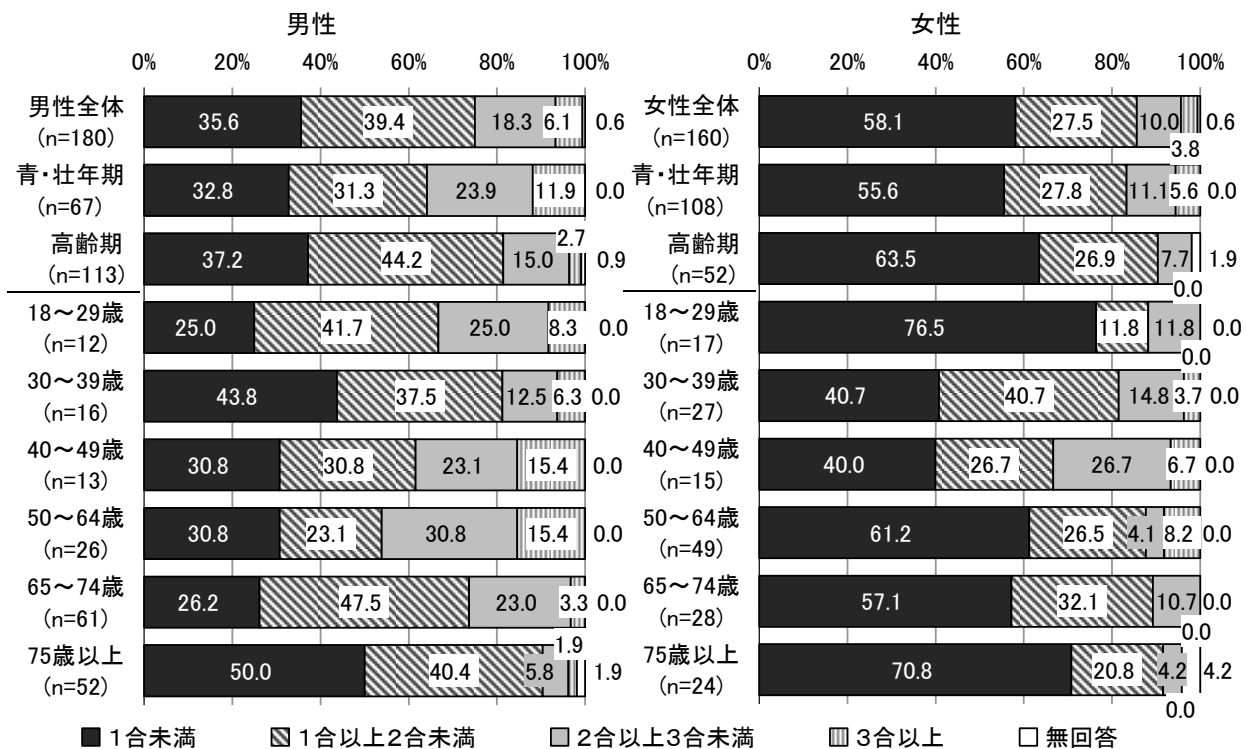
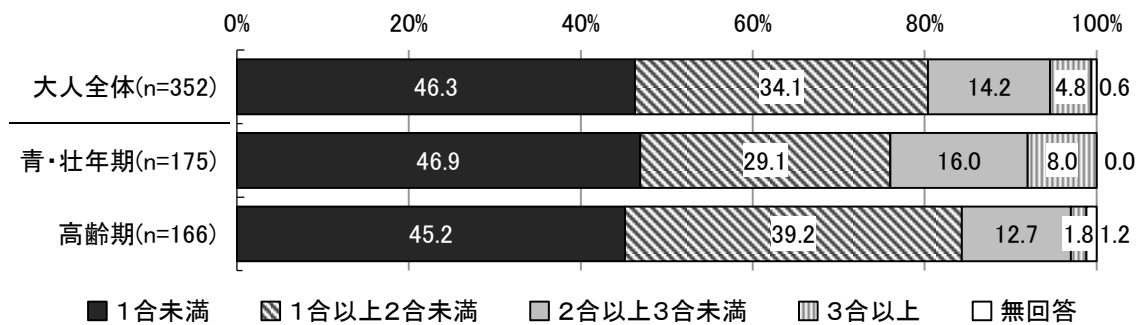
ビール中瓶 1 本（500ml）、焼酎 0.6 合（約 110ml）、ワイン 1/4 本（約 180ml）

ウイスキーダブル 1 杯（60ml）、缶チューハイ 1.5 缶（アルコール度数 5 度・約 520ml）

「1合未満」が 46.3%と最も高く、次いで「1合以上2合未満」が 34.1%、「2合以上3合未満」が 14.2%となっています。

年齢2区分別にみると、「1合以上2合未満」が高齢期で約4割と、青・壮年期に比べて高くなっています。

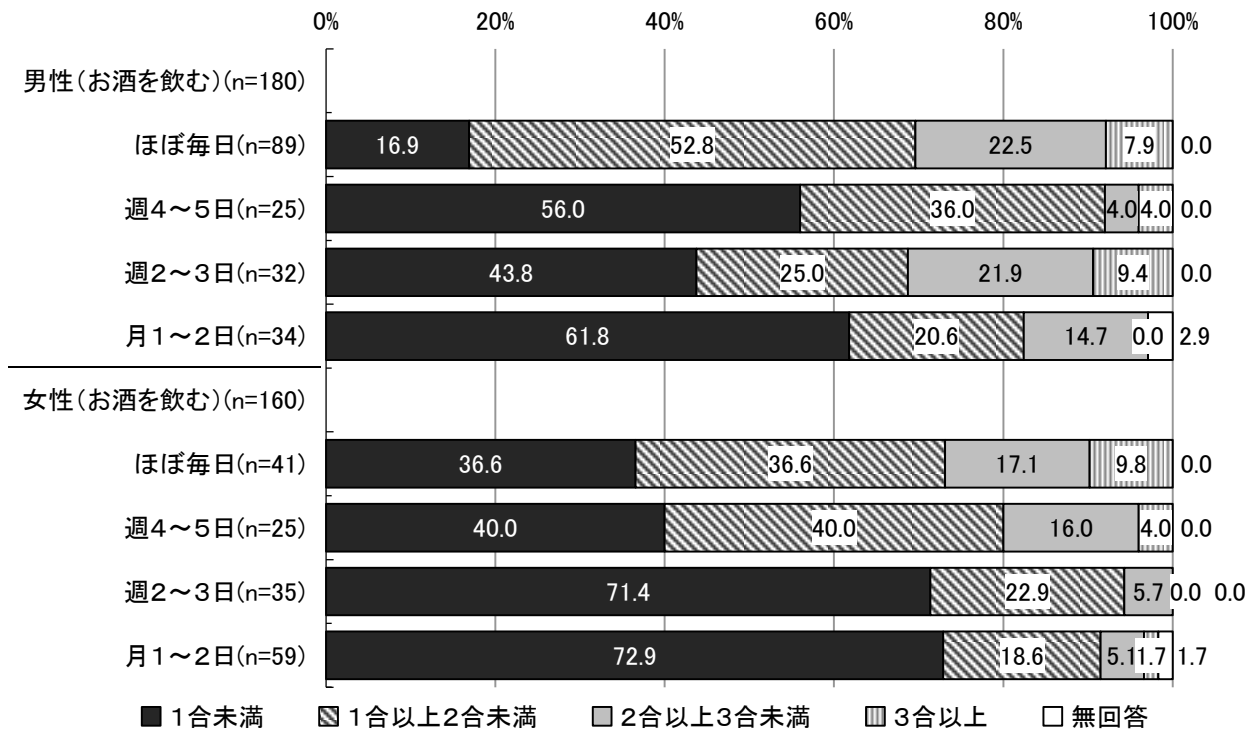
性・年齢2区分別にみると、男性高齢期では「1合以上2合未満」が最も高くなっています。



《飲酒頻度別にみる飲酒量（性別）》

性別にみると、男女ともに飲酒頻度が週3日以下では「1合未満」が最も高くなっていますが、男性《ほぼ毎日》では「1合以上2合未満」が最も高く、女性《ほぼ毎日》と《週4～5日》では「1合未満」と「1合以上2合未満」が同数となっています。

「1合以上2合未満」と「2合以上3合未満」と「3合以上」の合計は、男女ともに概ね飲酒頻度が上がるほど高く、男性《ほぼ毎日》で8割、女性《ほぼ毎日》で6割となっています。

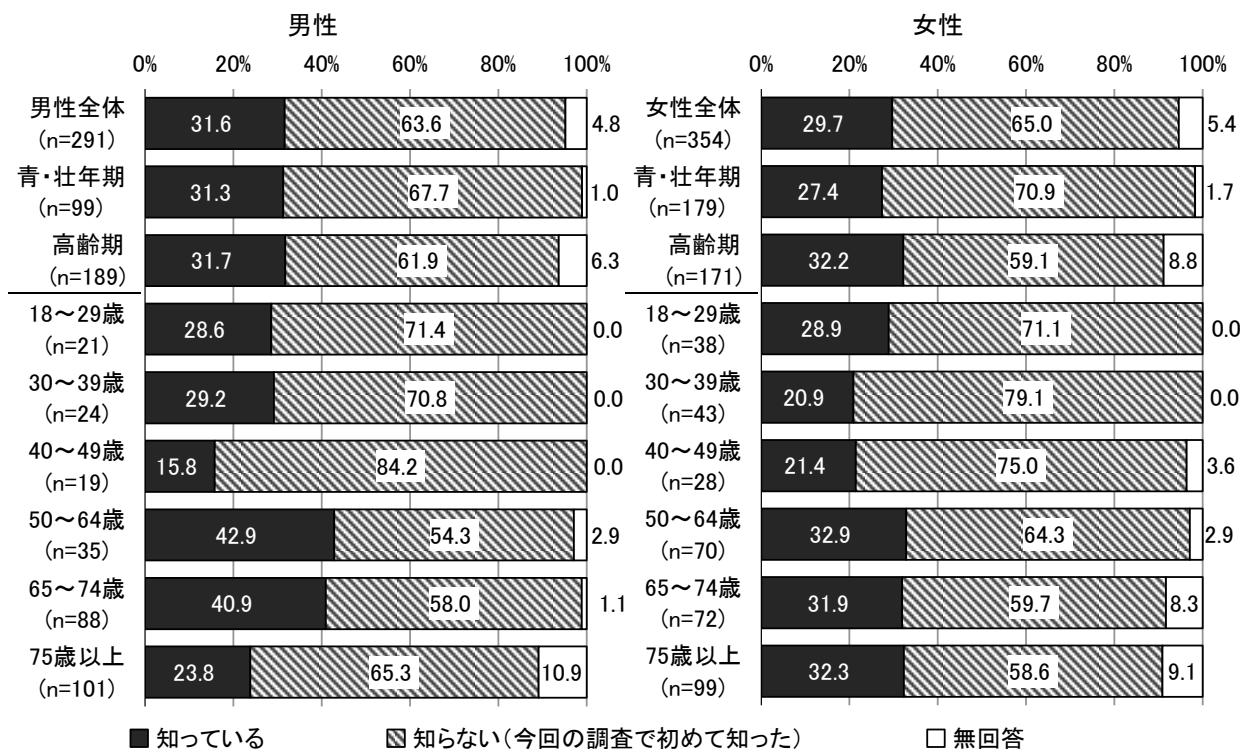
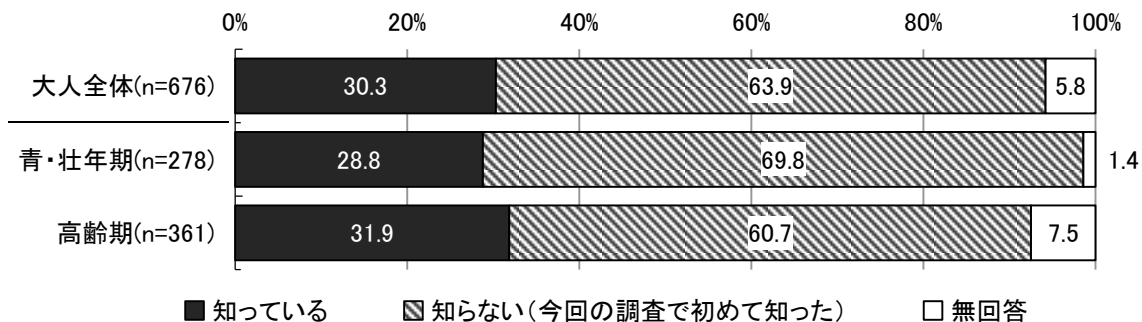


問 36 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っていますか。(〇は1つ)

「知っている」が30.3%、「知らない(今回の調査で初めて知った)」が63.9%となっています。

年齢2区分別にみると、「知らない(今回の調査で初めて知った)」が青・壮年期で約7割と、高齢期に比べて高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、青・壮年期、高齢期の男女ともに、「知らない(今回の調査で初めて知った)」が高くなっています。

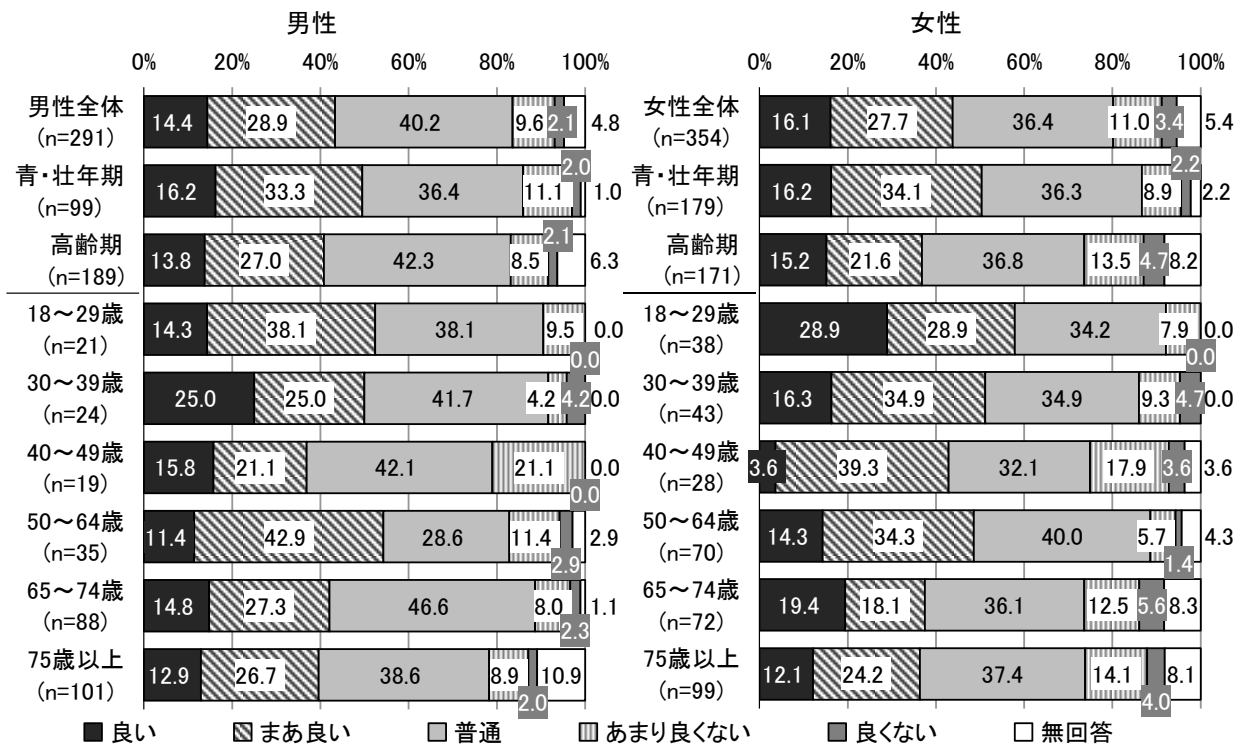
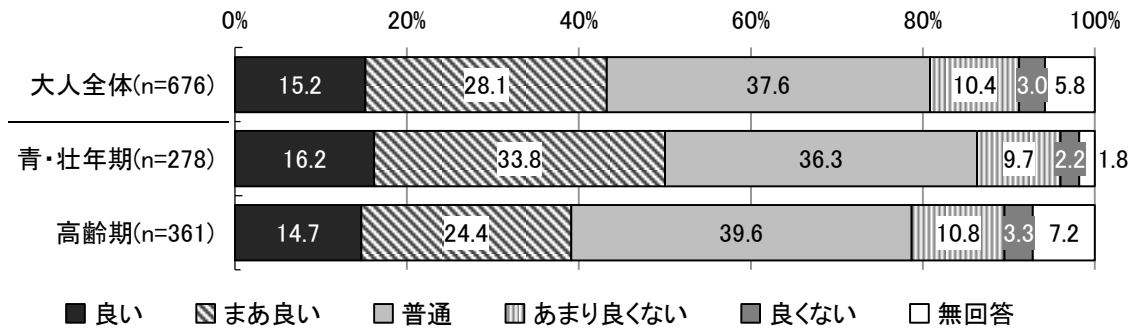


生活習慣病のリスクを高める飲酒量:純アルコールに換算して平均1日当たり男性 40g、女性 20g以上です。日本酒に換算すると男性は2合、女性は1合以上です。

8. 健康管理について

問 37 健康状態は、次のどれにあてはまりますか。（○は1つ）

「普通」が37.6%と最も高く、次いで「まあ良い」が28.1%、「良い」が15.2%となっています。
 年齢2区分別にみると、「まあ良い」が青・壮年期で3割台と、高齢期に比べて高くなっています。
 性・年齢2区分別にみると、「普通」が男性高齢期で4割台と、女性に比べて高くなっています。

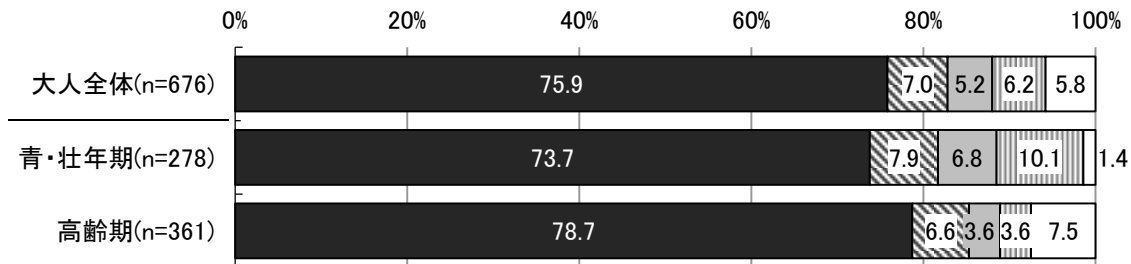


問 38 年に1回は健康診査を受けていますか。(○は1つ)

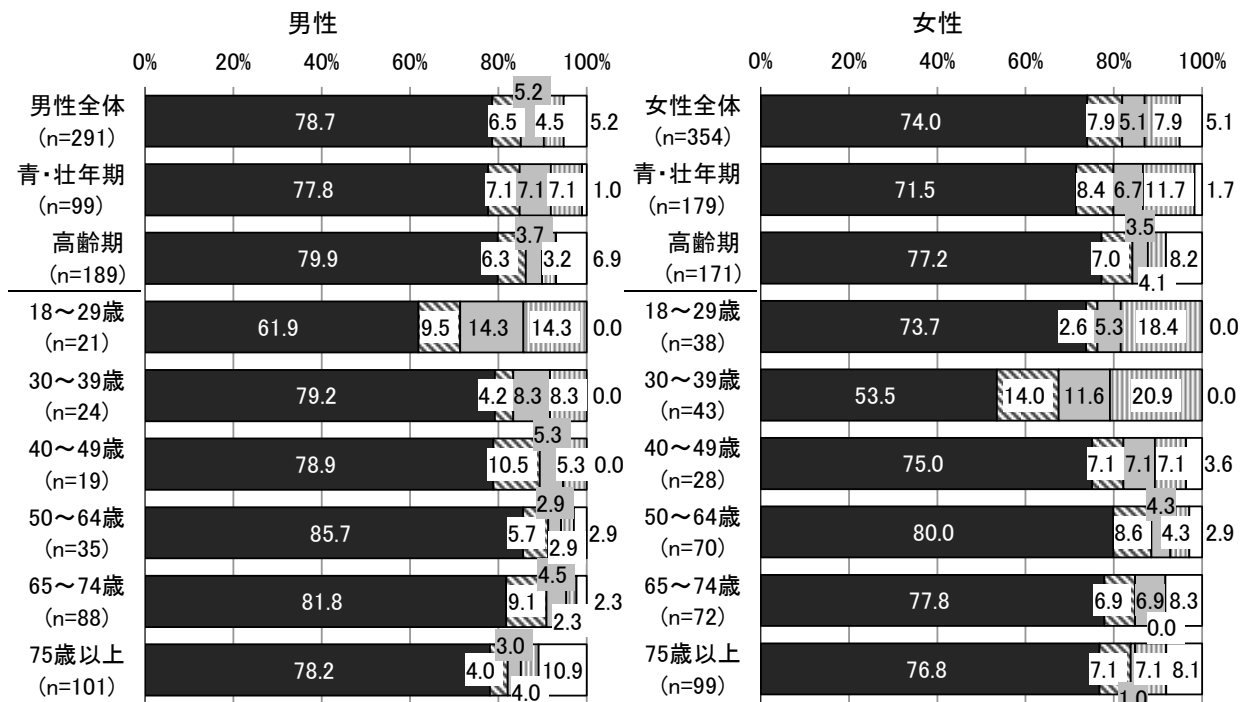
「受けている」が75.9%と最も高く、次いで「2～3年に1回ぐらい受けている」が7.0%、「全く受けていない」が6.2%となっています。

年齢2区分別にみると、青・壮年期、高齢期ともに「受けている」が最も高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「受けている」が男性青・壮年期で約8割と、女性に比べて高くなっています。



■ 受けている ▨ 2～3年に1回ぐらい受けている ▩ ほとんど受けていない ▪ 全く受けていない □ 無回答



■ 受けている ▨ 2～3年に1回ぐらい受けている ▩ ほとんど受けていない ▪ 全く受けていない □ 無回答

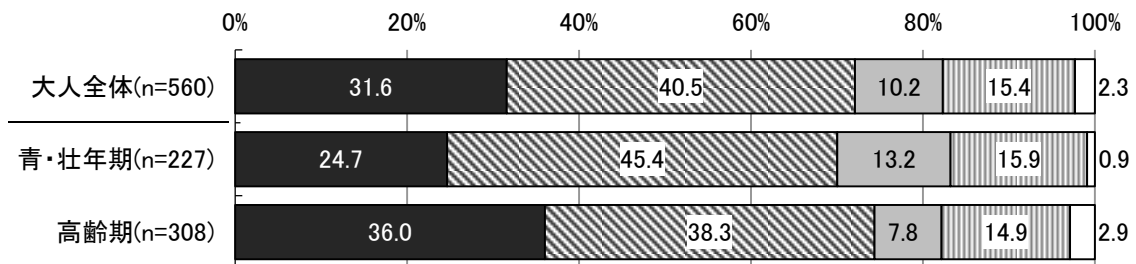
問 38 で「受けている」「2～3年に1回ぐらい受けている」を選択された方のみ

問 38-1 健康診査の結果を見て生活習慣を改善しようと思いましたが。(○は1つ)

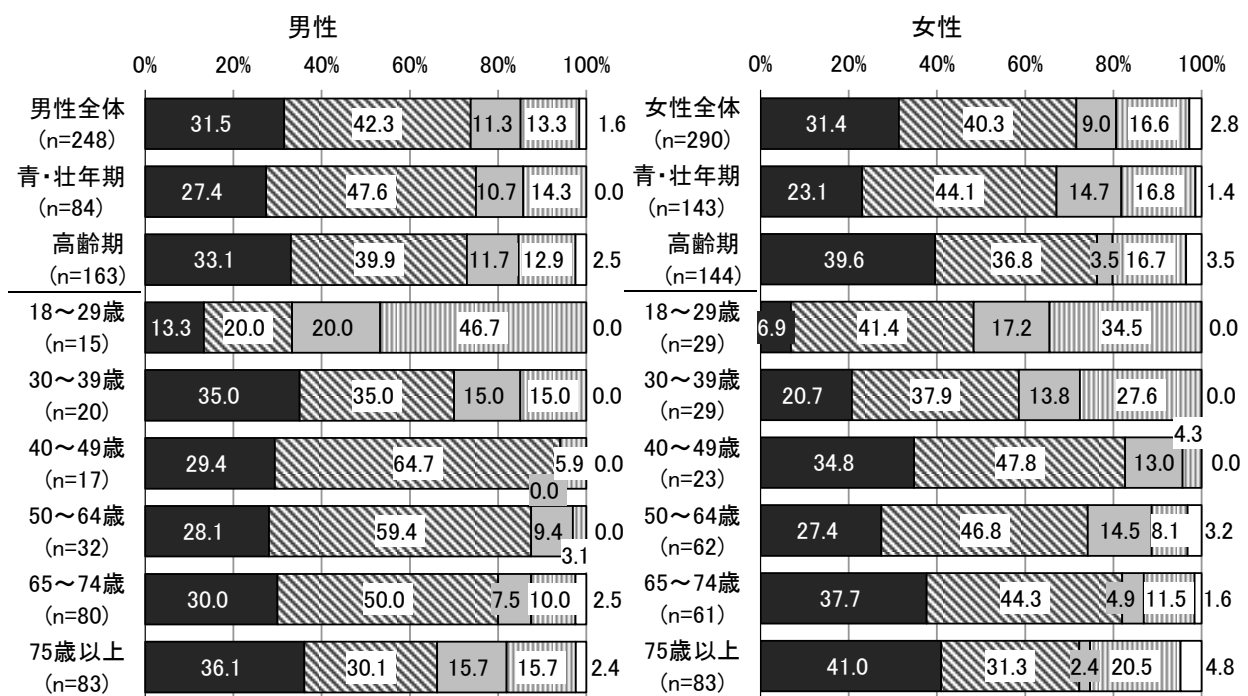
「少し改善しようと思った」が40.5%と最も高く、次いで「改善しようと思った」が31.6%、「改善する必要はなかった」が15.4%となっています。

年齢2区分別にみると、「改善しようと思った」が高齢期で3割半ばと、青・壮年期に比べて高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、女性高齢期では「改善しようと思った」が最も高くなっています。



■ 改善しようと思った ■ 少し改善しようと思った ■ 思わなかった ■ 改善する必要はなかった □ 無回答



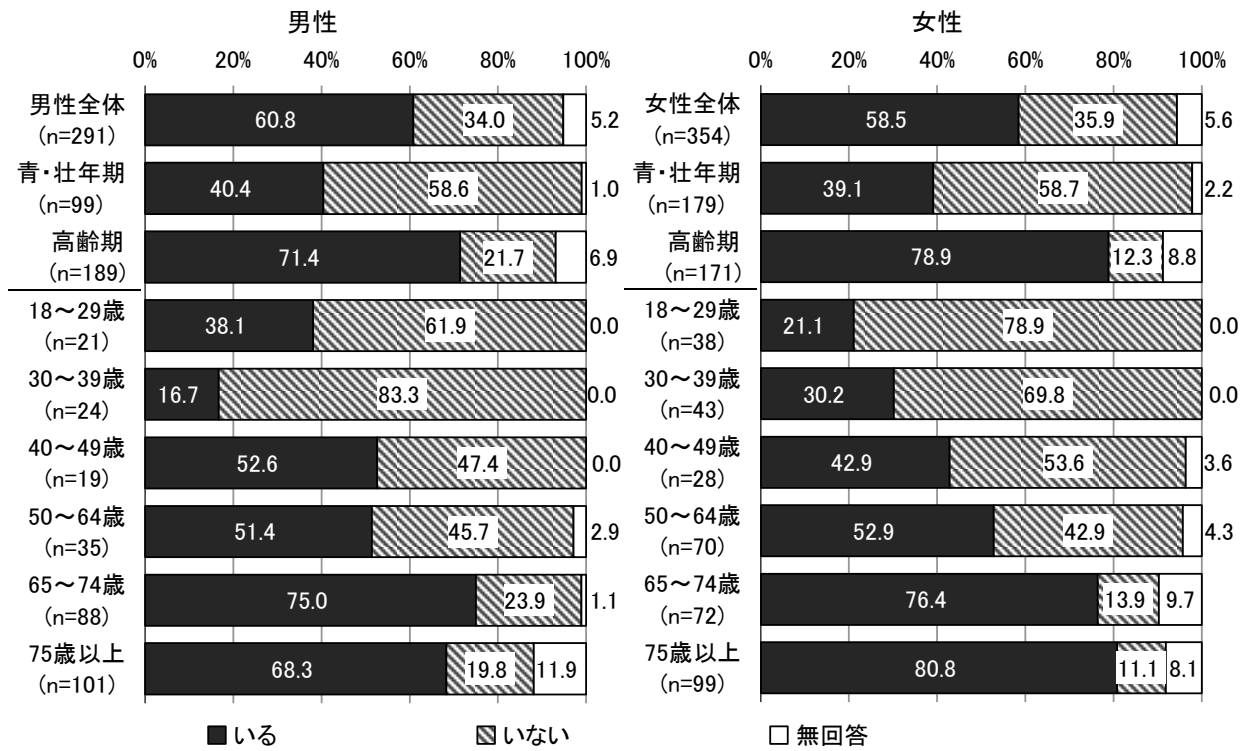
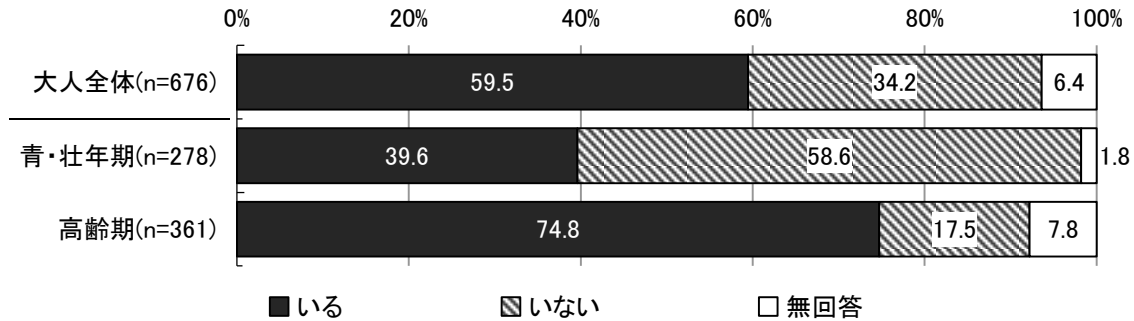
■ 改善しようと思った ■ 少し改善しようと思った ■ 思わなかった ■ 改善する必要はなかった □ 無回答

問 39 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。(〇は1つ)

「いる」が59.5%、「いない」が34.2%となっています。

年齢2区分別にみると、青・壮年期では「いない」、高齢期では「いる」が高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「いない」が男性高齢期で2割台と、女性に比べて高くなっています。

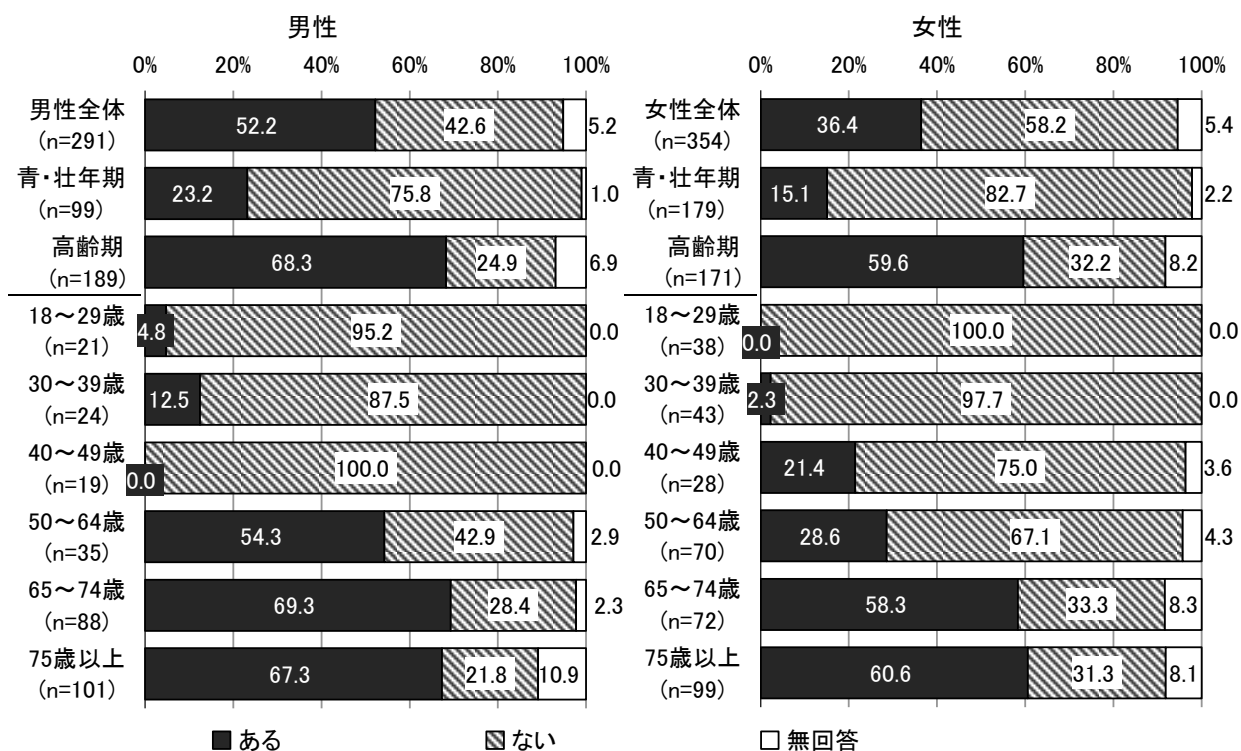
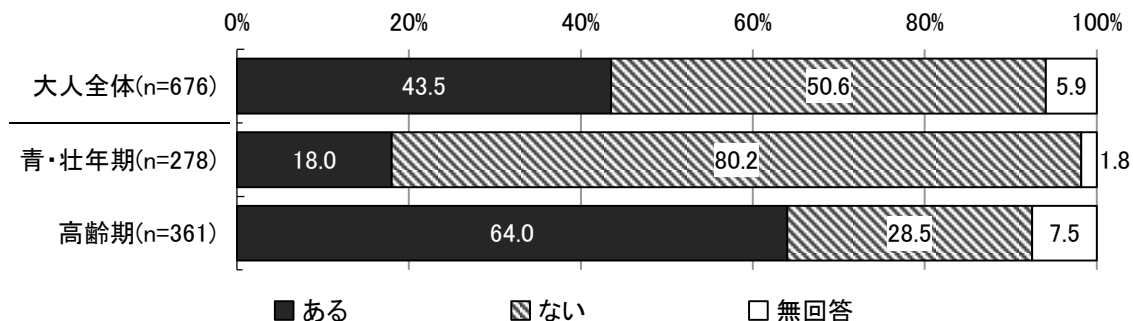


問 40 生活習慣病（例：高血圧、高脂血症、糖尿病など）がありますか。（○は1つ）

「ある」が43.5%、「ない」が50.6%となっています。

年齢2区分別にみると、青・壮年期では「ない」、高齢期では「ある」が高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「ある」が青・壮年期、高齢期ともに、女性より男性の方が高くなっています。



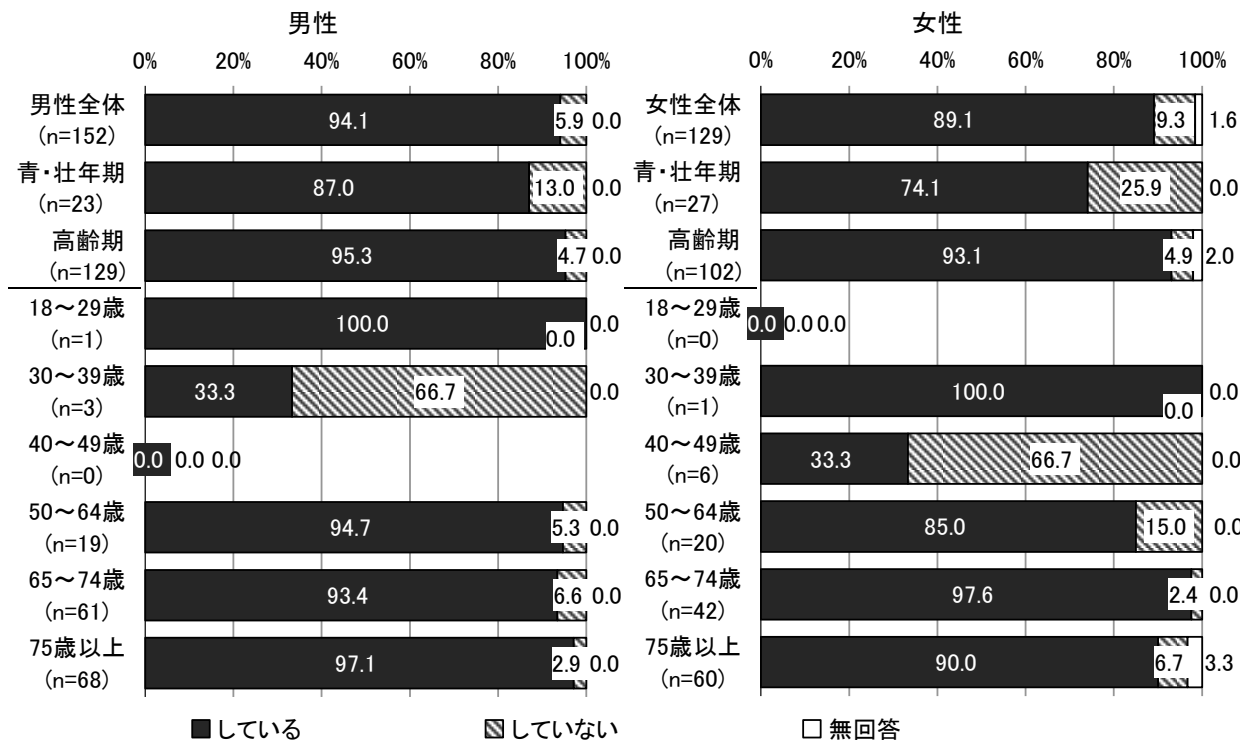
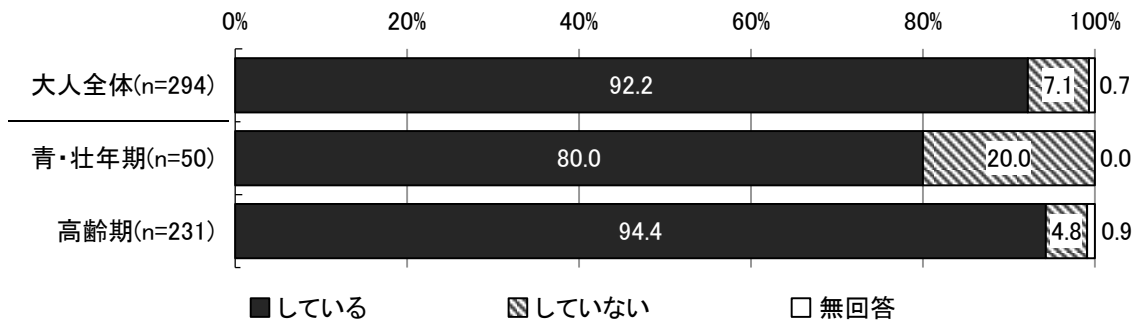
問 40 で「ある」を選択された方のみ

問 40-1 定期的に受診していますか。(○は1つ)

「している」が92.2%、「していない」が7.1%となっています。

年齢2区分別にみると、「していない」が青・壮年期で2割と、高齢期に比べて高くなっています。

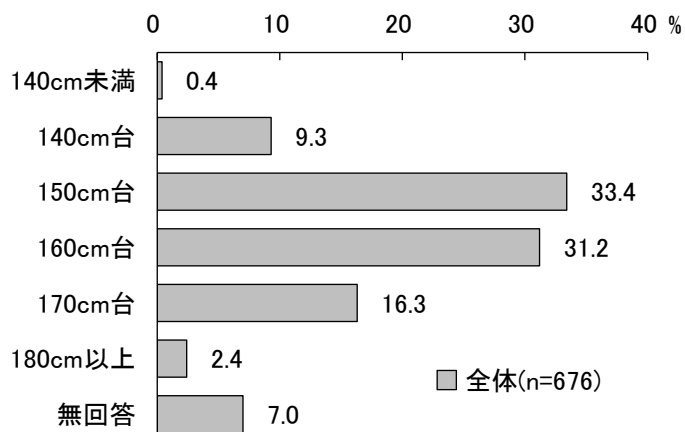
性・年齢2区分別にみると、「していない」が女性青・壮年期で2割半ばと、他に比べて高くなっています。



問 41 あなたの身長と体重をお答えください。(数値を記入)

◎身長

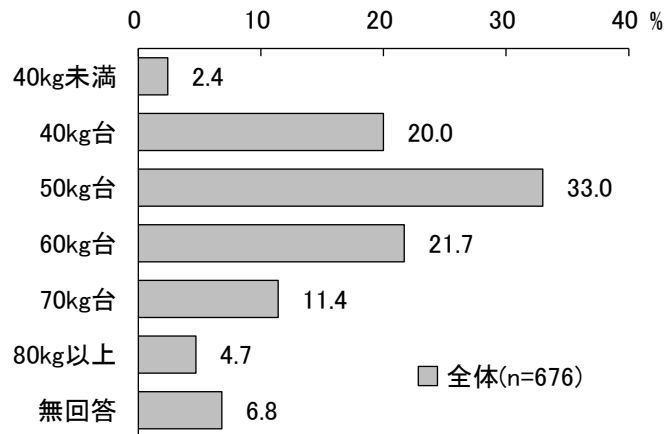
「150cm台」が33.4%、「160cm台」が31.2%、「170cm台」が16.3%となっています。



単位: %		140cm未満	140cm台	150cm台	160cm台	170cm台	180cm以上	無回答
大人全体(n=676)		0.4	9.3	33.4	31.2	16.3	2.4	7.0
年齢2区分	青・壮年期(n=278)	0.4	4.0	38.8	29.9	19.4	4.3	3.2
	高齢期(n=361)	0.6	12.5	30.5	33.0	14.7	1.1	7.8
男性	男性全体(n=291)	0.3	0.3	7.9	45.7	35.1	5.5	5.2
	青・壮年期(n=99)	0.0	0.0	3.0	32.3	49.5	12.1	3.0
	高齢期(n=189)	0.5	0.5	10.6	52.4	28.0	2.1	5.8
	18～29歳(n=21)	0.0	0.0	9.5	23.8	47.6	19.0	0.0
	30～39歳(n=24)	0.0	0.0	4.2	29.2	50.0	12.5	4.2
	40～49歳(n=19)	0.0	0.0	0.0	21.1	63.2	10.5	5.3
	50～64歳(n=35)	0.0	0.0	0.0	45.7	42.9	8.6	2.9
	65～74歳(n=88)	0.0	0.0	4.5	46.6	43.2	4.5	1.1
75歳以上(n=101)	1.0	1.0	15.8	57.4	14.9	0.0	9.9	
女性	女性全体(n=354)	0.6	15.8	55.1	20.1	1.4	0.0	7.1
	青・壮年期(n=179)	0.6	6.1	58.7	28.5	2.8	0.0	3.4
	高齢期(n=171)	0.6	25.7	52.0	11.7	0.0	0.0	9.9
	18～29歳(n=38)	0.0	5.3	55.3	36.8	2.6	0.0	0.0
	30～39歳(n=43)	0.0	7.0	62.8	23.3	4.7	0.0	2.3
	40～49歳(n=28)	0.0	0.0	57.1	39.3	0.0	0.0	3.6
	50～64歳(n=70)	1.4	8.6	58.6	22.9	2.9	0.0	5.7
	65～74歳(n=72)	0.0	15.3	55.6	16.7	0.0	0.0	12.5
75歳以上(n=99)	1.0	33.3	49.5	8.1	0.0	0.0	8.1	

◎体重

「50kg台」が33.0%、「60kg台」が21.7%、「40kg台」が20.0%となっています。

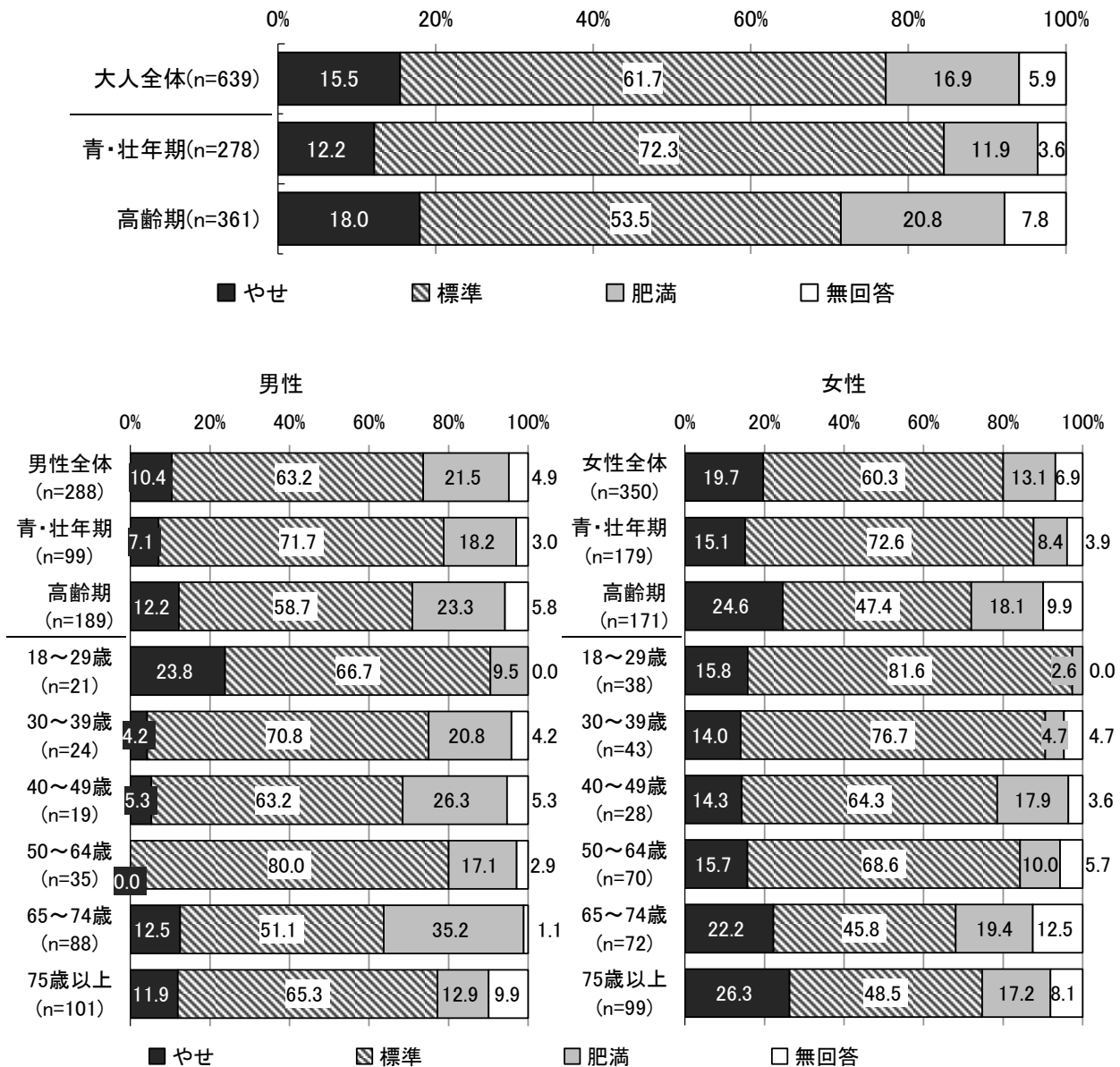


単位: %		40kg未満	40kg台	50kg台	60kg台	70kg台	80kg以上	無回答
大人全体(n=676)		2.4	20.0	33.0	21.7	11.4	4.7	6.8
年齢2区分	青・壮年期(n=278)	1.1	23.0	34.9	19.8	11.5	6.1	3.6
	高齢期(n=361)	3.0	16.9	32.4	23.8	11.9	4.2	7.8
男性	男性全体(n=291)	0.0	3.4	25.4	34.0	22.0	10.0	5.2
	青・壮年期(n=99)	0.0	3.0	16.2	36.4	27.3	14.1	3.0
	高齢期(n=189)	0.0	3.2	30.2	33.3	19.6	7.9	5.8
	18～29歳(n=21)	0.0	9.5	33.3	33.3	14.3	9.5	0.0
	30～39歳(n=24)	0.0	0.0	12.5	33.3	37.5	12.5	4.2
	40～49歳(n=19)	0.0	5.3	5.3	26.3	36.8	21.1	5.3
	50～64歳(n=35)	0.0	0.0	14.3	45.7	22.9	14.3	2.9
	65～74歳(n=88)	0.0	3.4	19.3	30.7	30.7	14.8	1.1
75歳以上(n=101)	0.0	3.0	39.6	35.6	9.9	2.0	9.9	
女性	女性全体(n=354)	4.0	33.1	39.8	11.9	3.1	0.8	7.3
	青・壮年期(n=179)	1.7	34.1	45.3	10.6	2.8	1.7	3.9
	高齢期(n=171)	6.4	32.2	34.5	13.5	3.5	0.0	9.9
	18～29歳(n=38)	0.0	34.2	57.9	5.3	2.6	0.0	0.0
	30～39歳(n=43)	0.0	37.2	44.2	11.6	0.0	2.3	4.7
	40～49歳(n=28)	3.6	35.7	35.7	10.7	7.1	3.6	3.6
	50～64歳(n=70)	2.9	31.4	42.9	12.9	2.9	1.4	5.7
	65～74歳(n=72)	4.2	26.4	37.5	16.7	2.8	0.0	12.5
75歳以上(n=99)	8.1	36.4	32.3	11.1	4.0	0.0	8.1	

◎BMI

「標準」が61.7%と最も高く、次いで「肥満」が16.9%、「やせ」が15.5%となっています。
 年齢2区分別にみると、「標準」が青・壮年期で7割台と、高齢期に比べて高くなっています。
 性・年齢2区分別にみると、「やせ」が青・壮年期、高齢期ともに、男性に比べて女性で高くなっています。

※「大人全体」、「男性全体」、「女性全体」は年齢2区分別の結果を足し合わせて算出しています。(他の設問と比べ、年齢無回答者の回答が反映されていません。)



BMIは、成人の肥満の程度を表す指数です。体重[kg]÷(身長[m])²で算出します。
 肥満・やせの判定基準は以下のとおりです。(健康日本21(第三次)の指標より)

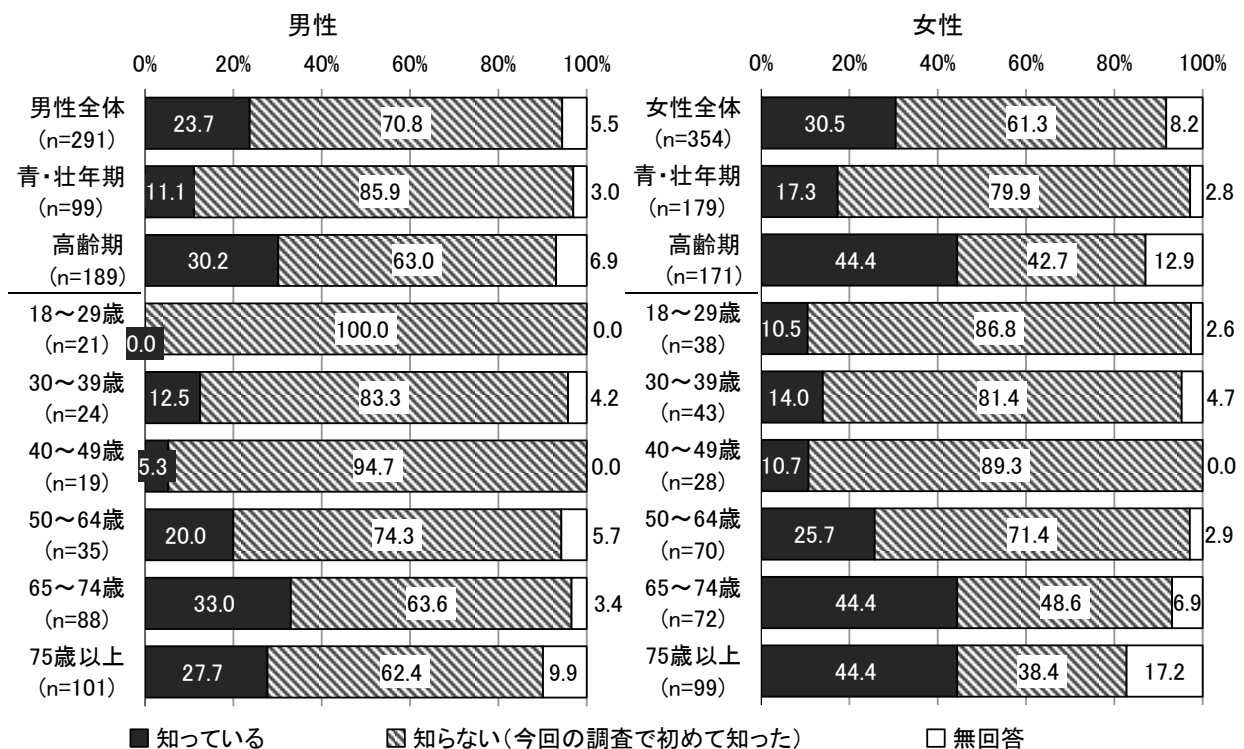
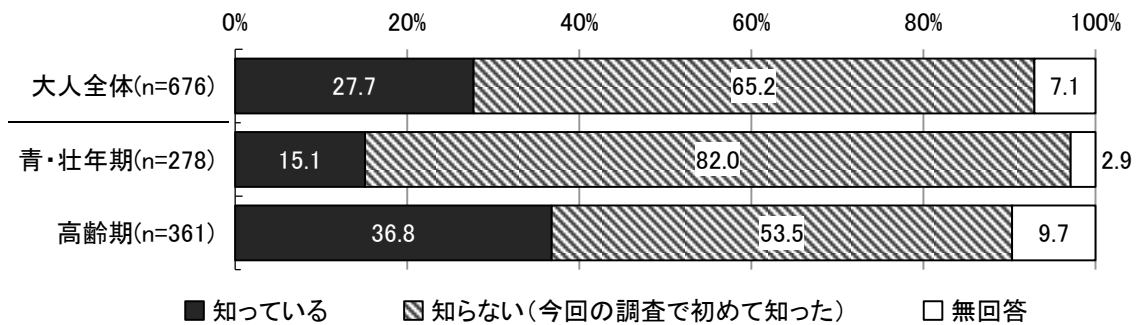
	成人(65歳未満)	成人(65歳以上)
やせ	18.5未満	20以下
標準	18.5~25未満	20を超え25未満
肥満	25以上	25以上

9. 市の取り組みについて

問 42 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。(〇は1つ)

「知っている」が27.7%、「知らない(今回の調査で初めて知った)」が65.2%となっています。
年齢2区分別にみると、青・壮年期、高齢期ともに「知らない(今回の調査で初めて知った)」が高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、女性高齢期では「知っている」が高くなっています。



問 42 で「知っている」を選択された方のみ

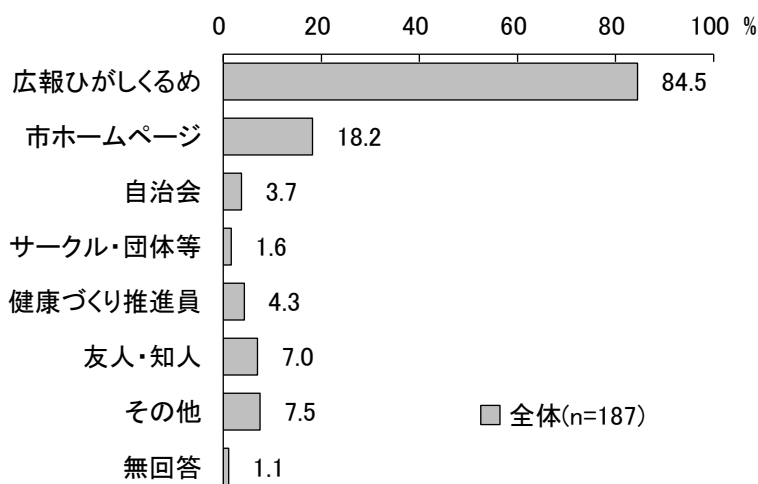
問 42-1 どこで「わくわく健康プラン東くるめ」を知りましたか。(あてはまるものすべてに○)

「広報ひがしくるめ」が 84.5%と最も高く、次いで「市ホームページ」が 18.2%、「友人・知人」が 7.0%となっています。

また、「その他」の内容として、「健診やワクチン接種時」等の回答が見られました。

年齢2区分別にみると、「広報ひがしくるめ」が高齢期で約9割と、青・壮年期に比べて高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「市ホームページ」が男性高齢期で3割台と、女性に比べて高くなっています。



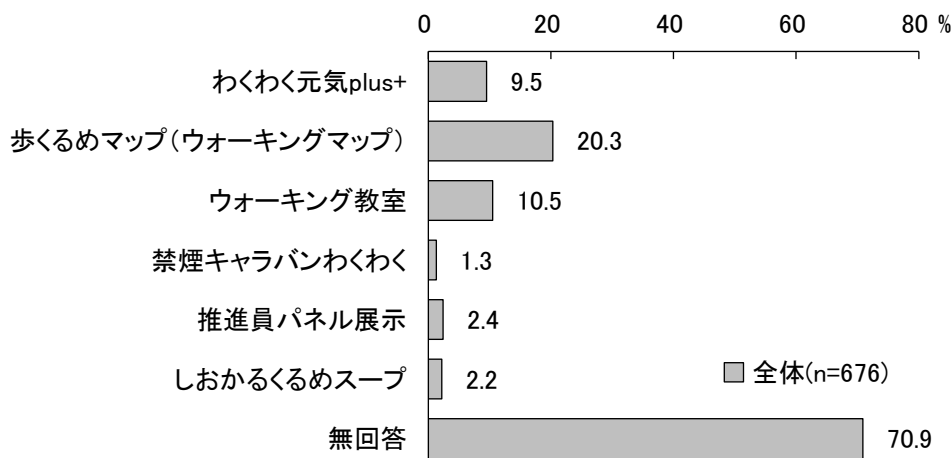
単位: %	く 広 る 報 め ひ が し	ペ ー ジ ホ ー ム	自 治 会	団 体 等	サ ー ク ル ・ 団 体	推 進 員	健 康 づ く り	友 人 ・ 知 人	そ の 他	無 回 答
大人全体(n=187)	84.5	18.2	3.7	1.6	4.3	7.0	7.5	1.1		
年齢2区分	青・壮年期(n=42)	69.0	21.4	0.0	0.0	7.1	11.9	16.7	0.0	
	高齢期(n=133)	89.5	18.0	5.3	2.3	3.8	4.5	5.3	1.5	
男性	男性全体(n=69)	79.7	29.0	5.8	2.9	5.8	2.9	10.1	1.4	
	青・壮年期(n=11)	54.5	18.2	0.0	0.0	9.1	9.1	27.3	0.0	
	高齢期(n=57)	84.2	31.6	7.0	3.5	5.3	1.8	7.0	1.8	
	18～29歳(n=0)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	30～39歳(n=3)	33.3	66.7	0.0	0.0	0.0	33.3	0.0	0.0	
	40～49歳(n=1)	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	100.0	0.0	
	50～64歳(n=7)	71.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	28.6	0.0	
	65～74歳(n=29)	79.3	27.6	10.3	3.4	3.4	0.0	10.3	3.4	
75歳以上(n=28)	89.3	35.7	3.6	3.6	7.1	3.6	3.6	0.0		
女性	女性全体(n=108)	88.0	12.0	2.8	0.9	3.7	9.3	6.5	0.9	
	青・壮年期(n=31)	74.2	22.6	0.0	0.0	6.5	12.9	12.9	0.0	
	高齢期(n=76)	93.4	7.9	3.9	1.3	2.6	6.6	3.9	1.3	
	18～29歳(n=4)	75.0	25.0	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0	
	30～39歳(n=6)	50.0	16.7	0.0	0.0	16.7	33.3	0.0	0.0	
	40～49歳(n=3)	100.0	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	50～64歳(n=18)	77.8	22.2	0.0	0.0	5.6	0.0	22.2	0.0	
	65～74歳(n=32)	93.8	9.4	0.0	0.0	3.1	9.4	6.3	3.1	
75歳以上(n=44)	93.2	6.8	6.8	2.3	2.3	4.5	2.3	0.0		

問 43 現在「わくわく健康プラン東くるめ」で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。（あてはまるものすべてに○）

「歩くるめマップ(ウォーキングマップ)」が20.3%と最も高く、次いで「ウォーキング教室」が10.5%、「わくわく元気 plus+」が9.5%となっています。

年齢2区分別にみると、「歩くるめマップ(ウォーキングマップ)」が高齢期で2割半ばと、青・壮年期に比べて高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「歩くるめマップ(ウォーキングマップ)」が青・壮年期、高齢期ともに、男性より女性の方が高くなっています。



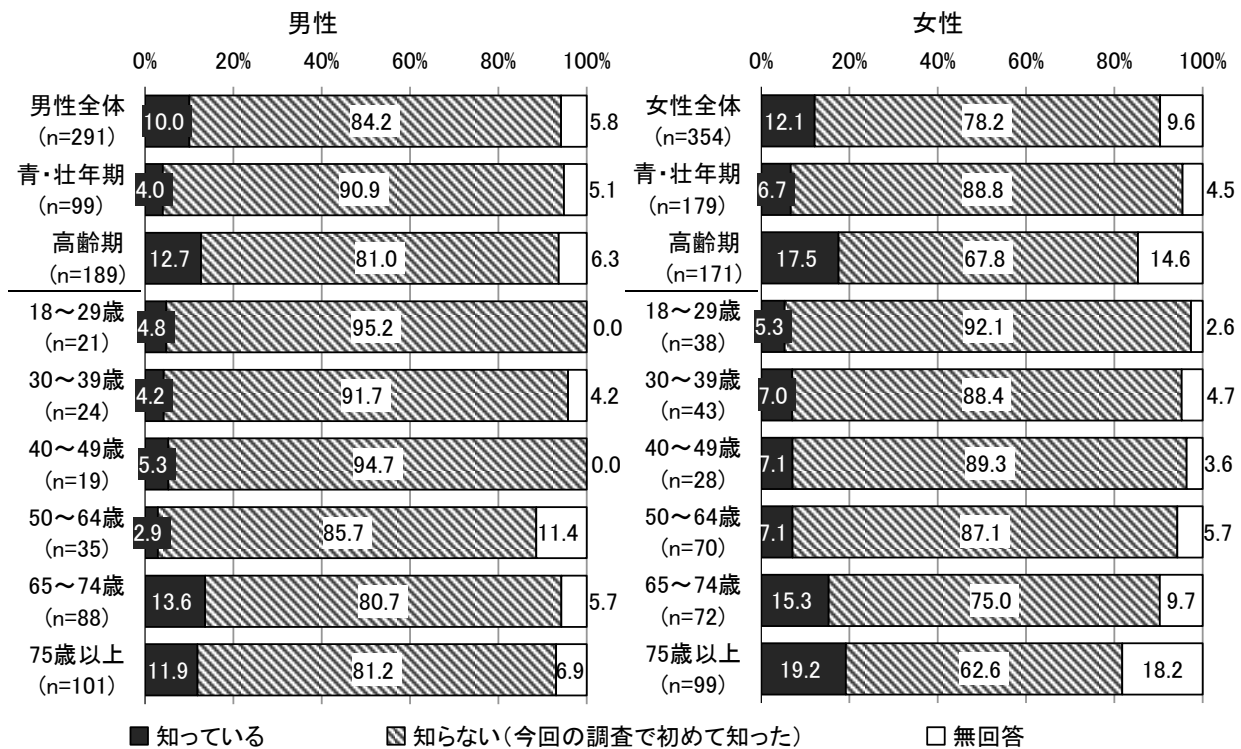
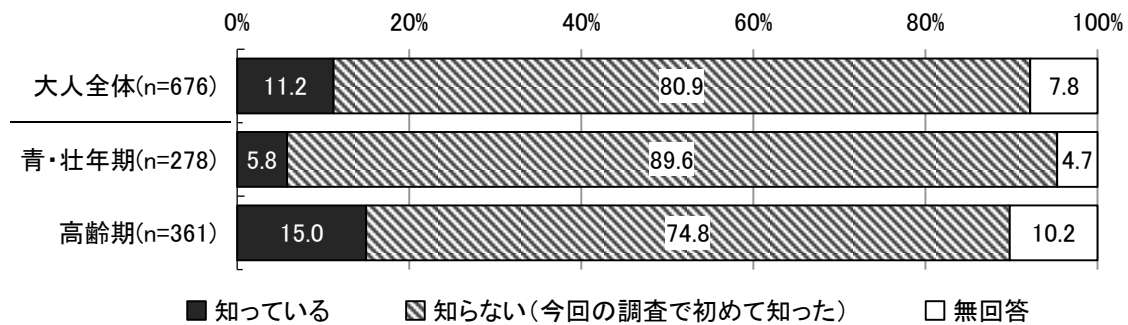
単位: %		わくわく元気 plus+	歩くるめマップ(ウォーキングマップ)	ウォーキング教室	禁煙キャラバンわくわく	推進員パネル展示	しおかるるめスーブ	無回答
大人全体(n=676)		9.5	20.3	10.5	1.3	2.4	2.2	70.9
年齢2区分	青・壮年期(n=278)	9.0	12.9	4.3	2.2	2.5	2.2	76.3
	高齢期(n=361)	10.2	26.0	15.0	0.8	2.5	2.5	66.5
男性	男性全体(n=291)	7.2	17.9	8.9	1.4	2.7	1.7	75.3
	青・壮年期(n=99)	6.1	7.1	4.0	1.0	2.0	0.0	82.8
	高齢期(n=189)	7.9	22.8	11.6	1.6	3.2	2.6	72.0
	18~29歳(n=21)	0.0	0.0	4.8	4.8	4.8	0.0	95.2
	30~39歳(n=24)	4.2	0.0	4.2	0.0	0.0	0.0	91.7
	40~49歳(n=19)	10.5	10.5	10.5	0.0	0.0	0.0	68.4
	50~64歳(n=35)	8.6	14.3	0.0	0.0	2.9	0.0	77.1
	65~74歳(n=88)	8.0	25.0	10.2	0.0	3.4	2.3	69.3
75歳以上(n=101)	7.9	20.8	12.9	3.0	3.0	3.0	74.3	
女性	女性全体(n=354)	11.6	22.6	11.6	1.4	2.3	2.8	66.7
	青・壮年期(n=179)	10.6	16.2	4.5	2.8	2.8	3.4	72.6
	高齢期(n=171)	12.9	29.8	18.7	0.0	1.8	2.3	60.2
	18~29歳(n=38)	5.3	10.5	2.6	2.6	0.0	5.3	81.6
	30~39歳(n=43)	7.0	14.0	4.7	2.3	4.7	4.7	69.8
	40~49歳(n=28)	10.7	14.3	0.0	7.1	0.0	0.0	67.9
	50~64歳(n=70)	15.7	21.4	7.1	1.4	4.3	2.9	71.4
	65~74歳(n=72)	15.3	34.7	13.9	0.0	2.8	1.4	56.9
75歳以上(n=99)	11.1	26.3	22.2	0.0	1.0	3.0	62.6	

問 44 市民の方が、「健康づくり推進員」として、上記の活動をしていることを知っていますか。(〇は1つ)

「知っている」が11.2%、「知らない(今回の調査で初めて知った)」が80.9%となっています。

年齢2区分別にみると、「知らない(今回の調査で初めて知った)」が青・壮年期で約9割と、高齢期に比べて高くなっています。

性・年齢2区分別にみると、「知っている」が女性高齢期で2割弱と他に比べて高くなっています。



第2章 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(下記のとおり)

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

主な対象※	団体名	活動内容	聞き取り調査
学童・思春期	養護教諭	児童生徒の健康管理・保健指導	—
	児童館	●子供向けイベントの企画・運営 ●歯科衛生士による講座 ●交流の促進 等	—
	自主活動グループ Dance Company JJ	●ストレッチや体幹トレーニング ●食事に関する情報交換 ●子どもメンバーと福祉施設の交流 等	○
青・壮年期	東久留米市助産師会	新米ママと赤ちゃんの会の運営 ●ストレス発散や休養の取り方 ●簡単に作れる料理の情報共有 等	○
	東久留米ソフトボール連盟	●ソフトボール大会開催・チーム練習 ●技術向上・交流の場・運動不足の解消・ストレス発散	○
高齢期	自主活動グループ みどりの会	●脳トレ ●手・肩・かかと等の軽い運動 ●健康に関する情報交換 等	○
	地域包括支援センター	高齢者の生活支援	—
	シニアクラブ連合会	趣味活動・友愛活動等(体力測定会、グラウンドゴルフ・ペタンク・輪投げ大会)	○
	自主活動グループ しののめ体操会	●わくわく健やか体操・脳トレ体操 ●栄養士による食に関する講習会 ●フレイル予防	○
	自主活動グループ 転倒予防体操	●転倒予防体操 ●筋肉、柔軟性、バランスを強化する運動メニュー	○

※必ずしも対象が年齢によって限定されているわけではありません。

II. 結果概要

問1 貴団体が行っている主な活動内容を記入してください。

※省略

問2 以下の7分野（食事、運動、こころの健康、コミュニケーション・社会参加、歯や口の健康、たばこ・酒、健康管理）の中で、貴団体の活動と関係のある取り組みがありましたらお聞かせください。主だった3つの分野について回答欄にご記入ください。

1. 食事:栄養、食生活など

主な対象	活動を通して感じる現状・課題	今後の活動の方向性
学童・思春期	クッキング行事の際のアレルギー対応の難しさ。	月1～2回程度実施していく。
学童・思春期	感染症対策はしつつ、顔を合わせて話ができる機会は高齢者とこども双方にとって大切だと感じる。	オレンジカフェでカフェと簡単な体操のお手伝いをしている。
青・壮年期	父が料理する人が増えている。「料理が下手で」とほとんど料理をしない母もいる。	母の現状を否定することなく栄養が摂れる方法を共に考えていく。
高齢期	栄養に対する座学だけではなく、調理実習等も実施していきたい。	減塩、バランスの良い食べ方など、今後、自分で作るような取り組みもしていきたいと思っている。

2. 運動:ウォーキング、軽い運動など

主な対象	活動を通して感じる現状・課題	今後の活動の方向性
学童・思春期	コロナ禍の影響か、遊び方を知らないことや体力の低下、ケガにつながりそうな出来事が以前より多く感じる。	引き続き設定、支援、指導や行事を開催していく。
学童・思春期	遊びやスポーツ行事は楽しさと安全性の両立が難しい。遊戯室での靴の着用が必須となった(遊び方にもよる)ため、靴を買えない家庭への対応が難しい。	日々実施していく。靴の着用については、丁寧に説明していく。
青・壮年期	ソフトボールチームの高齢化	若年への継承
青・壮年期	活動場所がない。グラウンドが少なすぎる(滝山球場と南町運動広場のみ)。	ソフトボールのチーム数を増やしていきたい。
高齢期	全体を通して 90～100 分程度の活動なので、体操にかける時間が短い。	同曜日の午後、同センター内の他の部屋でわくわく体操が行われており、両方に参加しているメンバーもいる。午後も来ないか、と誘ってはいる。
高齢期	参加者は女性が多いこともあり、男性に継続してもらうことが難しい。	週1回の運動では体の変化はないため、日常生活で無理なくできることを取り入れられるように工夫している。

高齢期	参加者は毎回 100 人を超え、健康増進、コミュニケーションに貢献している。 滝山球場の芝が長く伸びており、ボールが転がらないためやりにくい。	継続実施
高齢期	健康体操を各班当番制により指揮するようにして、参加意識の向上を図っている。地域の多くの方が参加できる会にしたい。	健康寿命の維持向上に役立て、日常生活の中に体操会を定着させたい。
高齢期	継続することによって、けがをしない、健康を意識した生活を心がけるようになったメンバーが多い。	引き続き笑顔で楽しい時間を皆で過ごせるように、またより達成感を得られる様なプログラムを勉強していきたい。

3. こころの健康: ストレスケア、睡眠など

主な対象	活動を通して感じる現状・課題	今後の活動の方向性
学童・思春期	乳幼児の保護者は、悩みや不安をかかえている人が以前より少なくなっているように感じる。それが潜在的な人数を含めてかは不明。	引き続き遊びのプログラムや相談、講習会の場を作っていく。
学童・思春期	なかなか自分のための時間を作ることが難しい「お母さん」参加者は、たまにしか来られない方もいる。参加後はすっきりとした顔になっている。	時間と場所が確保できれば、もう少し長い時間を使い、年齢層を広げていきたい。
青・壮年期	今の母親は数年前より上手に自分の時間を作ってストレス発散できているように感じる。一方で、以前よりメンタル既往のある母親が増えている。そのような方に、なるべく会に来ていただきたい。パートナーとコミュニケーションがうまくとれていないと母のこころの健康が脅かされていることが多い。	今後も会の中で話し合えるようにしていく。
高齢期	自分の悩みについて語るのは、仲間に慣れてこない、誰でもできることではない。	週に1度の会ではあるが、気心が知れてくれば、種々な悩みを打ち明け合えるのではないかな。

4. コミュニケーション・社会参加: メンバー同士のコミュニケーションなど

主な対象	活動を通して感じる現状・課題	今後の活動の方向性
学童・思春期	1人で遊びたい子の尊重。 コロナ禍で実施できていなかった活動も多かったが、復活してきている。	日々実施していく。
学童・思春期	集団遊びの機会が減ったためか、上手にコミュニケーションをとれない児童が増えている。	引き続き支援を続けていく。

青・壮年期	子育て中の母親が同じ市内に住む母親とつながり、交流する中で悩みを共有し孤独感の軽減や育児スキルアップにつながっている。もっと多くの人々に参加してもらいたい。	SNS のつながりから、身近に友達がいなくても良いと思っているのかもしれない。同じ内容で同じ頻度で続けていくことで母親がつながれる場所を用意していく。
青・壮年期	ソフトボール人口の低下。	初心者への普及。
青・壮年期	若手の参加を願っている。	以前野球・ソフトボールをやっていた方はもちろん、初心者も受け入れているので、積極的な参加をしてほしい。
高齢期	メンバーの個性により、自分の生き立ちや家庭環境について語る人と、それをただ聞いている人がいる。信頼関係がないと、話せない。	司会担当が毎回頭の体操の課題を提示しているが、それぞれのメンバーが課題を持ち寄りの方が望ましい。ただ、それを義務にしてしまうと、メンバーによっては重荷に感じるかもしれない。
高齢期	コミュニケーションの活発化により参加意識の向上に結びついている。	自主トレーニング記録表の発表を通じコミュニケーション能力の向上に結びつけていきたい。
高齢期	コロナ禍は活動できなかった。	習慣化することが大事で、休まないということを徹底している。

5. 歯や口の健康: 歯科検診、口腔ケアなど

主な対象	活動を通して感じる現状・課題	今後の活動の方向性
学童・思春期	乳幼児向け歯科衛生士の講座実施日の調整。	継続。

6. たばこ・酒: 禁煙、節酒など

回答なし

7. 健康管理: 定期的な健(検)診など

主な対象	活動を通して感じる現状・課題	今後の活動の方向性
学童・思春期	感染症予防のためハンカチ所持の習慣づけをしているが、なかなか所持率 100%にならない。同じ生徒がハンカチ忘れとなっている。	ハンカチの点検活動は期間が過ぎると忘れる生徒が多くなる。習慣づけるために、長期でキャンペーンを行う。
学童・思春期	丁寧な手洗いを意識してもらっているが、水が冷たいと時間が短く、簡単になってしまう。	水が冷たくなる前に丁寧な手洗いを心掛けるよう早め実施する。
学童・思春期	暑すぎる、又は、寒すぎると窓を閉めてしまう傾向があり、感染症対策のための換気が十分行われない。	暑くても寒くても換気をしっかり行うよう常に窓を2ヶ所あける。
青・壮年期	夏場のグラウンド利用と体調管理。	猛暑日を避け、休憩を取る。

問3 貴団体が活動を継続していくために工夫していることがありましたら、教えてください。

- 「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))

【学童・思春期】

- 子どもセンターへ来館した子あるいは保護者が、「楽しかった、また来たい」と笑顔で帰っていきけるようにすること。安全安心を一番に考えること。
- 利用者の意見を反映した児童館運営。指導員の研修。地域や各団体との連携。
- 活動にクラス(中学校)で一致団結して取り組み、最高点となったクラスを表彰する。
- メンバーが健康でいること。足と気持ちが遠のかないように、声かけをする。
- 振付がマンネリ化しないよう、難しくステップが覚えきれないようなものや、次が楽しみになるような工夫をしている。
- 健康増進が目的であり、知らない人が来て競い合ってしまうないように、口コミや家族のつながりを除き、一般にはメンバー募集していない。楽しいと思って帰ってもらえると良いなど思っている。
- 途中で来る人も入りやすく、置き去りにならないよう、たまにしか来ない人へは、注意して声かけしている。健康づくりは自分のペースで来られる、誰かと一緒にやれるということが大事。

【青・壮年期】

- 助産師会のメンバーで毎月4回の連続講座として、助産師会同士で情報を共有している。
- 勝ち負けに拘らないソフトボールの試合方法。猛暑日避ける。
- ソフトボールは最低9人いないとできないが、高齢化が課題であり、参加者の息子を誘うなどしていかないといけない。近隣自治体に引っ越したメンバーのつながりで、近隣市区のチームと交流戦をしたり、練習をしたりしている。審判が他地域に協力するなかで話がつながることもある。
- いつも変わらないメンバーだと、試合がなれ合いのようになるが、新規のチームとの対戦となると気が引き締まる。試合を通じて、そのようなメリハリをつけられると良い。
- 少年時代に野球をやっていた人が、痛くないのでソフトボールを始めてみようかなと言ってくれるようにしたい。

【高齢期】

- 欠席は必ず、代表者宅に電話で知らせるようお願いしている。また、休みが続く人には、こちらからも連絡するようにしている。コロナで活動できない頃は、手紙やFaxを送り合っていた。
- 会費が負担にならないよう調整しながらやっている。
- 立ち上げからのメンバーには、それぞれ役割を持ってもらっている。
- 参加者同士のコミュニケーションと日常生活に即した運動の継続。体を動かすメニューは、頑張りすぎてしまうと次につながらないため、頑張らないで良い、ほどほどにやるように積極的に声掛けをしている。コロナ禍は、動画配信や定期的な連絡を行っていた。
- 来なくなってしまった人には、講師から連絡するようにしている。運動メニューがきつくて、できないと思いき、来られなくなってしまう人はいる。友達など、引っ張ってくれる人がいれば、続けられるようだ。
- 会費を集めている封筒に個別にメッセージを入れるようにしており、それをスタンプカードのように集めている人もいる。モチベーションが上がり、続ける気持ちになるようだ。

- 最大のテーマは会員増強。シニアクラブは高齢者の会員であるため、年に 4、5 名亡くなり、数名は施設に入ってしまう。友達を誘うよう声かけをしている。会員でない人に知ってもらう機会を作りたい。
- カントリーダンスが東久留米市のシニアクラブの特徴になっていて、東京都の連合会にも、会員が増えるから宣伝しようとしている。カントリーダンスは軽快な音楽に合わせて踊るので、やっている方も見ている方も楽しく、特に女性に非常に人気で活動が増えている。
- 考え方や趣味は様々なので、シニアクラブの活動種目を増やす努力をしている。
- 手作り体操会を目的に、自主運営を目指している。

問4 市民が気軽に取り組める健康づくりのアイデアがありましたら、教えてください。

- 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

【学童・思春期】

- こどもにおいては、様々な遊びに取り組むこと。
- 朝のラジオ体操(毎日)。

【青・壮年期】

- 高齢者と乳幼児がかかわれる世代間交流ができる場があると、お互いに刺激になってこころの健康、コミュニケーション・社会参加の分野の取組につながると思う。下里、柳窪には児童館がなく、保護者がこどもを連れて気軽に行ける場所がない。高齢者の施設はあるので、曜日を決めて赤ちゃんたちが行けたら良いのではないかと。会に参加した後の保護者たちが無料で集まれる場所があると良い。
- 飛び込みでスポーツの練習や試合ができ、関心を持てる環境(オリンピック選手などの招致等)づくり。
- まずはウォーキングや犬の散歩など外に出て体を動かすことから始めてハードルが下がると良い。東久留米は歩いて楽しめる場所がたくさんあるので散策してもらいたい。犬の散歩だけでも、その中で交流があるし、まず家から出てもらうことが大事なのではないか。

【高齢期】

- やりたくない人をやりたい気持ちにすることが難しいと思っている。男性は当会のようなものに参加することはなかなか難しいと思うので、犬の散歩、近所の集まりなど日常のちょっとした会話の中から参加につなげてもらうのが良いのではないかと。公園に草があると入れなくなるので、整備してもらえると気持ちよく運動ができると思う。
- 軽スポーツ(ボーリング・ボッチャなど)は、いずれは大会を実施したい。計画をしている。
- 健康に役立つ勉強会、研修会の実施。
- 使うのがあたりまえになっているエスカレーターやエレベーターを安易に使わずに、歩く。そのような呼びかけ運動を全国的にしてはどうか。
- 市内には「歩こう会」のような会がいくつかあるので、どんな活動なのか紹介するパンフレットを作り、見学会などを企画すると良い。いろんな活動が表になっていて、選択できると良いのではないかと。
- 健康づくりは、日常生活時間の中で行えることが、継続の基本だと思う。また、小さなサークルを作り、それを育てていくことが大事。男性は地域のつながりがないからか、声をかけてもなかなか参加

していただけない。スポーツの方が参加しやすいのではないか。グラウンドゴルフ参加者の男性に、体操にも来てもらえないか声かけをしている。

問5 活動に参加していない人が地域につながるためには、何が必要だと思いますか。

- 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

【学童・思春期】

- 多様な人が興味を持てるよう、多様な活動を実施する。
- 情報発信。
- 市の方またはお店の人などとお話するとポイントをもらえるのはどうか。特に買い物などをしなくてもポイントがもらえる、お茶を飲めるなどコミュニティの場所が多くあると良いのでは。
- 定期的に集うことができる場所と時間の確保。
- 「たまにしか来られない人」でも継続するための工夫として、その時間にそこに行けばやっているという確定した場所と時間があれば、行ってみようかなとなるはずだ。
- 高齢者のクラスを作ってほしいという要望があるが、場所がなくて保留になっている。

【青・壮年期】

- 気軽に参加できる状況(広報や実施日)。
- ウォーキングでも何でも良いので体を動かす1歩を踏み出してもらいたい。
- いろんなところで声をかける。始めて9年になるが、過去に出た人に勧められた、近所の人に勧められたなど、参加者が広報をしてくれている。母親によって参加しやすい形は違うため、いろんな情報を渡すようにしている。

【高齢期】

- ただ「お話ししよう」というのは声もかけにくいので、脳トレ、体操、合唱など、仲間を作るための「何か」があると良い。そして、気軽に集まれる「場所」と、そこへ行く「交通手段」。
- 近所でのコミュニケーション、地域活動の観覧の見直し・工夫。
- シニアクラブに参加することで、人とのつながり、コミュニケーション、運動、趣味などを通して、健康寿命の延伸に役立つと考えている。会員募集に焦点を当てた会報内容を検討しているところで、今後も積極的に会員増強を企画していく。
- 比較的健康で経済的に余裕もある60～70歳代の人が、地域につながっていないように感じており、シニアクラブに入会する人もとても少ない。そのためシニアクラブの存続も難しくなっている。この世代の活動(生活)様式を調査することにより、対応手段が見つかるかもしれない。
- 声かけが大事。「向こう三軒両隣り」の考え方を持って行動を起こすことが基本。会に参加する人は意識が高い。
- 会の活動に参加してこないような人については、何かやりたいときにきっかけとなるような情報を参加者が主体となってお伝えするのが良いのではないかな。
- こまめな情報発信。年齢層にもよると思うが、SNSは苦手な年代もあるので、掲示やポスティング、口コミが有効。その人に届くような方法で、楽しさが伝わると良いのではないかな。

問6 健康づくりに関するご意見や今後協力していただけることがあればご記入ください。

【学童・思春期】

- こどもや保護者は日々来館するため、情報発信などの協力はできる。その他、活動や行事などの協力の要請があれば前向きに検討する。

【青・壮年期】

- 行政サービスは利用にあたって、個人情報入力に抵抗があるようだ。
- ソフトボールにて健康づくりができる為の普及。

【高齢期】

- どこかで同じ様なグループを作る時は、お手伝いや助言ができると思う。
- シニアクラブとして、できるだけ市と連携を強化して、イベントの企画、実施を考えている(ウォーキング、ボーリング大会、体力測定会など)。以前は市が企画したウォーキングに、シニアクラブの人が一緒に参加したりしていたが、しばらくできていない。市が企画を実行でき、うまく連携できれば、会員増につながるのでは。
- 他市町村との連携や情報交換も大事だと思っている。
- 60代70代の健康な時に、健康寿命を延ばすための知識、習慣を身につけてもらうことが重要なので、あらゆる機会を捉えて市民に伝えていきたい。例えば、シニアクラブ連合会の団体や複数の団体が集まる機会を作って、講習会などを行うなど。
- 活動場所や道具の置き場所として市内の空き家を活用するなど、働いている人も含めて自由に集える場所の確保ができれば、参加者(会員)も増えるかと思う。

資料編

I. 「健康日本 21（第三次）」における指標との比較

I. 食事

①適正体重を維持している者の増加(肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少)

【東久留米市】

指標	実績値(令和5年度)
BMI18.5 以上 25 未満(65 歳以上はBMI20 を超え 25 未満)の者の割合 (18 歳以上)	61.7%

【国(健康日本 21 第三次)】

指標	BMI18.5 以上 25 未満(65 歳以上はBMI20 を超え 25 未満)の者の割合(年齢調整値)
データソース	国民健康・栄養調査 ※20 歳以上
現状値	60.3%(令和元年度)
ベースライン値	-(令和6年度:令和6年国民健康・栄養調査予定)
目標値	66%(令和 14 年度)

※現状値は年齢調整していない値

②児童・生徒における肥満傾向児の減少

【東久留米市】

指標	実績値(令和5年度)
小学生(10 歳以上)の肥満の割合 (ローレル指数が 145 以上)	小学生全体 11.9% 男子 14.8% 女子 8.0%

【国(健康日本 21 第三次)】

指標	児童・生徒における肥満傾向児の割合 ※評価には 10 歳(小学5年生)男女総計の割合を用いる予定
データソース	学校保健統計調査
現状値	10 歳(小学5年生)10.96%(令和3年度) ※男子 12.58%、女子 9.26%
ベースライン値	-(令和6年度:令和6年度学校保健統計調査予定)
目標値	令和5年度から開始する第2次成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針(以下「第2次成育医療等基本方針」という。)に合わせて設定 ※成育医療等基本方針の見直し等を踏まえて更新予定

③バランスの良い食事を摂っている者の増加

【東久留米市】参考値

指標	実績値(令和5年度)
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 (「あてはまる」と「だいたいあてはまる」の合計)	青・壮年期 63.3% 高齢期 83.6%

【国(健康日本 21 第三次)】

指標	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合
データソース	国民健康・栄養調査
現状値	なし (参考)令和3年度食育に関する意識調査:37.7% ※令和2年度に調査方法の変更があり、調査員による個別面接聴取から郵送及びインターネットを用いた自記式とされたことから、これまでの傾向と異なる可能性がある。
ベースライン値	-%(令和6年度:令和6年国民健康・栄養調査予定)
目標値	50%(令和14年度)

④野菜摂取量の増加

【東久留米市】参考値

指標	実績値(令和5年度)
1日5皿以上野菜料理を食べる人の割合 (「5皿以上」と「3~4皿」の合計) *野菜料理の目安 1皿:小鉢にほうれん草のお浸し、具沢山のみそ汁、野菜サラダなど 2皿:野菜カレー、大皿に盛った野菜炒め・煮物などが相当します。	青・壮年期 29.5% 高齢期 37.2%

【国(健康日本 21 第三次)】

指標	野菜摂取量の平均値
データソース	国民健康・栄養調査 ※20歳以上
現状値	281g(令和元年度)
ベースライン値	-g(令和6年度:令和6年国民健康・栄養調査予定)
目標値	350g(令和14年度)

⑤果物摂取量の改善

【東久留米市】参考値

指標	実績値(令和5年度)
果物を食べる場合の1日あたりの摂取量が「200g以上」の割合	2.8%

【国(健康日本 21 第三次)】

指標	果物摂取量の平均値
データソース	国民健康・栄養調査 ※20 歳以上
現状値	99g(令和元年度)
ベースライン値	-g(令和6年度:令和6年国民健康・栄養調査予定)
目標値	200g(令和 14 年度)

⑥食塩摂取量の減少

【東久留米市】参考値

指標	実績値(令和5年度)
1日の適正な塩分摂取量を「知っている」割合	49.3%

【国(健康日本 21 第三次)】

指標	食塩摂取量の平均値
データソース	国民健康・栄養調査 ※20 歳以上
現状値	10.1g(令和元年度)
ベースライン値	-g(令和6年度:令和6年国民健康・栄養調査予定)
目標値	7g(令和 14 年度)

2. 運動

①運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少

【東久留米市】参考値

指標	実績値(令和5年度)
学校の体育の授業以外で体を動かす活動を「ほとんどしていない」割合 (小学生(10歳以上)の割合)	男子 15.9% 女子 25.3%

【国(健康日本 21 第三次)】

指標	1週間の総運動時間(体育授業を除く。)が60分未満の児童の割合 ※評価には小学5年生女子の割合を用いる予定
データソース	スポーツ庁 全国体力・運動能力、運動習慣等調査 ※各曜日の回答の合計(総運動時間)が60分未満の割合を集計
現状値	小学5年生:女子 14.4%(令和3年度) ※男子 8.8%
ベースライン値	-(令和6年度:令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査予定)
目標値	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定 ※成育医療等基本方針の見直し等を踏まえて更新予定

②ロコモティブシンドロームの減少

【東久留米市】参考値

指標	実績値(令和5年度)
膝痛や腰痛で外出に支障がある高齢者の割合 (「あてはまる」と「だいたいあてはまる」の合計)	22.7%

【国(健康日本 21 第三次)】

指標	足腰に痛みのある高齢者の人数(人口千人当たり)(65歳以上)
データソース	国民生活基礎調査(大規模調査:3年ごと) ※「腰痛」か「手足の関節が痛む」のいずれかもしくは両方を選択した人の割合を集計
現状値	232人(令和元年度)
ベースライン値	-人(令和4年度:令和4年国民生活基礎調査(大規模調査)予定)
目標値	210人(令和14年度) ※令和13年度の値を用いて評価予定

③運動習慣者の増加

【東久留米市】

指標	実績値(令和5年度)
運動を「週2回以上」、「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39.8% 青・壮年期33.1% 高齢期44.9% 男性全体47.1% 女性全体33.6%

【国(健康日本 21 第三次)】

指標	運動習慣者の割合(年齢調整値)
データソース	国民健康・栄養調査 ※1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者の割合を集計
現状値	28.7%(令和元年度) ※20～64歳:男性23.5%、女性16.9% 65歳以上:男性41.9%、女性33.9%
ベースライン値	-(令和6年度:令和6年国民健康・栄養調査予定)
目標値	40%(令和14年度) ※20～64歳:男性30%、女性30% 65歳以上:男性50%、女性50%

※現状値は年齢調整していない値

④日常生活における歩数の増加

【東久留米市】参考値

指標	実績値(令和5年度)
1日平均の歩数が6,000歩以上の割合 (「6,000歩以上～8,000歩未満」と「8,000歩以上」の合計)	大人全体26.4% 男性青・壮年期45.5% 女性青・壮年期30.2% 男性高齢期24.9% 女性高齢期14.0%

【国(健康日本 21 第三次)】

指標	1日の歩数の平均値(年齢調整値)
データソース	国民健康・栄養調査
現状値	6,278歩(令和元年度) ※20～64歳:男性7,864歩、女性6,685歩 65歳以上:男性5,396歩、女性4,656歩
ベースライン値	-歩(令和6年度:令和6年国民健康・栄養調査予定)
目標値	7,100歩(令和14年度) ※20～64歳:男性8,000歩、女性8,000歩 65歳以上:男性6,000歩、女性6,000歩

※現状値は年齢調整していない値

3. 休養・こころの健康

①睡眠時間が十分に確保できている者の増加

【東久留米市】

指標	実績値(令和5年度)
睡眠時間が6時間以上の割合 (「6時間以上7時間未満」と「7時間以上8時間未満」と「8時間以上」の合計)	大人全体 81.2% 青・壮年期 78.1% 高齢期 83.7%

【国(健康日本 21 第三次)】

指標	睡眠時間が6～9時間(60歳以上については、6～8時間)の者の割合(年齢調整値)
データソース	国民健康・栄養調査 ※新規集計予定
現状値	54.5%(令和元年度:令和元年国民健康・栄養調査の結果より算出) ※20歳～59歳:53.2%、60歳以上:55.8%
ベースライン値	-(令和6年度:令和6年国民健康・栄養調査予定)
目標値	60%(令和14年度) ※20歳～59歳:60%、60歳以上:60%

※現状値は年齢調整していない値

②睡眠で休養がとれている者の増加

【東久留米市】

指標	実績値(令和5年度)
睡眠で休養がとれている割合 (「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)	大人全体 72.4% 青・壮年期 62.6% 高齢期 79.8%

【国(健康日本 21 第三次)】

指標	睡眠で休養がとれている者の割合(年齢調整値)
データソース	国民健康・栄養調査 ※睡眠で休養が「充分にとれている」又は「まあまあとれている」と回答した者を集計予定
現状値	78.3%(平成30年度:平成30年国民健康・栄養調査の結果より算出) ※20歳～59歳:70.4%、60歳以上:86.8%
ベースライン値	-(令和6年度:令和6年国民健康・栄養調査予定)
目標値	80%(令和14年度) ※20歳～59歳:75%、60歳以上:90%

※現状値は年齢調整していない値

③心理的苦痛を感じている者の減少

【東久留米市】

指標	実績値(令和5年度)
K6(こころの状態を評価する指標)の合計得点が10点以上の者の割合	15.8%

【国(健康日本 21 第三次)】

指標	K6(こころの状態を評価する指標)の合計得点が10点以上の者の割合
データソース	国民生活基礎調査(大規模調査:3年ごと)
現状値	10.3%(令和元年度)
ベースライン値	-(令和4年度:令和4年国民生活基礎調査(大規模調査)予定)
目標値	9.4%(令和14年度) ※令和13年度の値を用いて評価予定

④週労働時間60時間以上の雇用者の減少

【東久留米市】

指標	実績値(令和5年度)
週労働時間60時間以上の雇用者の割合 ※「会社員・公務員・団体職員」「自営業・自由業」(“職業あり”から「パート・アルバイト(学生の場合は除く)」を除いた者)のみ	5.6%

【国(健康日本 21 第三次)】

指標	週労働時間40時間以上の雇用者のうち、週労働時間60時間以上の雇用者の割合
データソース	総務省労働力調査(年次) ※毎年1月～12月分のデータを集計 【非農林業:(週60時間以上の雇用者数/(週40～48時間の雇用者数+週49～59時間の雇用者数+週60時間以上の雇用者数))×100】
現状値	8.8%(令和3年)
ベースライン値	-(令和6年:令和6年労働力調査予定)
目標値	5%(令和7年) ※過労死等の防止のための対策に関する大綱の見直し等を踏まえて更新予定

4. コミュニケーション・社会参加

①地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加

【東久留米市】

指標	実績値(令和5年度)
あなたと地域の人々とのつながりは強いと思う割合 (「強くそう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計)	18.2%

【国(健康日本 21 第三次)】

指標	地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合
データソース	国民健康・栄養調査 ※あなたとあなたのお住まいの地域の人々とのつながりが強いと「強くそう思う」又は「どちらかといえばそう思う」を選択した者の割合を集計予定
現状値	40.2%(令和元年度:令和元年国民健康・栄養調査の結果より算出)
ベースライン値	-(令和5年度:令和5年国民健康・栄養調査予定)
目標値	45%(令和 14 年度)

②社会活動を行っている者の増加

【東久留米市】

指標	実績値(令和5年度)
① 自治会、老人会、青年団、子ども会等の地縁的な活動 ② 健康づくり・スポーツ関係のグループ活動 ③ ②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	大人全体 41.3% 青・壮年期 33.1% 高齢期 48.2%

【国(健康日本 21 第三次)】

指標	いずれかの社会活動(就労・就学を含む。)を行っている者の割合
データソース	国民健康・栄養調査 ※いずれかの社会活動(就労・就学を含む。)において、「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」「年に数回」のいずれかを選択した者の割合を集計予定
現状値	なし(新規集計予定のため) (参考)令和元年国民健康・栄養調査 【社会参加】町内会や地域行事などの活動:43.1% ボランティア活動:15.6% スポーツ関係のグループ活動:19.6% 趣味関係のグループ活動:23.0% その他のグループ活動:16.6%

	<p>※「週 4 回以上」「週 2～3 回」「週 1 回」「月 1～3 回」「年に数回」と回答した者を集計。</p> <p>【就労】仕事に就いている：総数 60.9%</p> <p>【就学】就学している：データなし</p>
ベースライン値	-%(令和6年度：令和6年国民健康・栄養調査予定)
目標値	<p>ベースライン値から5%の増加(ベースライン値+5%)</p> <p>(令和 14 年度)</p> <p>※令和6年国民健康・栄養調査の結果を用いて具体的数値を設定予定</p>

③社会活動を行っている高齢者の増加(社会活動を行っている者の増加の一部を再掲)

【東久留米市】

指標	実績値(令和5年度)
① 自治会、老人会、青年団、子ども会等の地縁的な活動	48.2%
② 健康づくり・スポーツ関係のグループ活動	
③ ②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」以上参加している高齢者の割合	

【国(健康日本 21 第三次)】

指標	いずれかの社会活動(就労・就学を含む。)を行っている高齢者(65 歳以上)の割合
データソース	<p>国民健康・栄養調査</p> <p>※いずれかの社会活動(就労・就学を含む。)において、「週 4 回以上」「週 2～3 回」「週 1 回」「月 1～3 回」「年に数回」のいずれかを選択した高齢者(65 歳以上)の割合を集計予定</p>
現状値	<p>なし(新規集計予定のため)※今後 65 歳以上で集計予定</p> <p>(参考)令和元年国民健康・栄養調査の結果より算出(60 歳以上)</p> <p>【社会参加】町内会や地域行事などの活動：48.1%</p> <p>ボランティア活動：18.7%</p> <p>スポーツ関係のグループ活動：21.2%</p> <p>趣味関係のグループ活動：26.4%</p> <p>その他のグループ活動：20.1%</p> <p>※「週 4 回以上」「週 2～3 回」「週 1 回」「月 1～3 回」「年に数回」と回答した者を集計。</p> <p>【就労】仕事に就いている：総数 36.7%</p> <p>【就学】就学している：データなし</p>
ベースライン値	-%(令和6年度：令和6年国民健康・栄養調査予定)
目標値	<p>ベースライン値から 10%の増加(ベースライン値+10%)</p> <p>(令和 14 年度)</p>

5. 歯・口腔ケア

①歯科検診の受診者の増加

【東久留米市】

指標	実績値(令和5年度)
「定期的に歯科健診を受けている(年1回以上)」割合	45.4%

【国(健康日本 21 第三次)】

指標	過去1年間に歯科検診を受診した者の割合
データソース	歯科疾患実態調査又は国民健康・栄養調査(調整中)
現状値	52.9%(平成28年度:平成28年国民健康・栄養調査)
ベースライン値	-%(令和5年度又は令和6年度:令和5年国民健康・栄養調査又は令和6年歯科疾患実態調査予定(調整中))
目標値	95%(令和14年度)

※現状値は年齢調整していない値

②よく噛んで食べることができる者の増加

【東久留米市】参考値

指標	実績値(令和5年度)
しっかり噛むことができる高齢期の割合 (「できる」と「どちらかといえば、できる」の合計)	86.4%

【国(健康日本 21 第三次)】

指標	50歳以上における咀嚼良好者の割合(年齢調整値)
データソース	国民健康・栄養調査 ※「何でもかんで食べることができる」と回答した者(50歳以上)の割合を集計予定
現状値	71.0%(令和元年度:令和元年国民健康・栄養調査の結果より算出) ※年齢調整していない値 (参考)72.2% (令和元年度:令和元年国民健康・栄養調査の結果より算出) ※平成27(2015)年モデル人口を用いて年齢調整した値
ベースライン値	-%(令和6年度:令和6年国民健康・栄養調査予定)
目標値	80%(令和14年度)

6. たばこ・酒

①喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)

【東久留米市】

指標	実績値(令和5年度)
たばこ(加熱式たばこ等を含む)を「吸っている」割合	10.9%

【国(健康日本 21 第三次)】

指標	20歳以上の者の喫煙率
データソース	国民健康・栄養調査 ※たばこ「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者を集計 ※たばこは紙巻きたばこ、加熱式たばこ、その他のことをいう(電子たばこは含まない)。
現状値	16.7%(令和元年度)
ベースライン値	-(令和6年度:令和6年国民健康・栄養調査予定)
目標値	12%(令和14年度)

②望まない受動喫煙の機会を有する者の減少

【東久留米市】

指標	実績値(令和5年度)
この1ヶ月間に、自分以外の人が吸っているたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)があった割合 (「ほぼ毎日」と「週に数回程度」と「週に1回程度」と「月に1回程度」の合計)	38.3%

【国(健康日本 21 第三次)】

指標	望まない受動喫煙(家庭・職場・飲食店)の機会を有する者の割合
データソース	国民健康・栄養調査 ※家庭・職場・飲食店いずれかにおいて、望まない受動喫煙を受けた者の割合を集計予定:【(家庭、職場、飲食店のいずれか1つ以上の設問において、「ほぼ毎日」、「週に数回程度」、「週に1回程度」、「月に1回程度」のいずれかを選択した者の数/家庭、職場、飲食店の全ての設問に回答した者の数)×100】 ※現在喫煙者は集計対象から除く
現状値	なし(新規集計予定のため) (参考1)健康日本 21(第二次)最終評価で用いた値 家庭:6.9% 飲食店:29.6% (令和元年国民健康・栄養調査の結果より算出) (参考2)職場:26.1% (令和元年国民健康・栄養調査の結果より算出)

	<p>※「あなたはこの1ヶ月間に望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。」の問に対し、家庭:「ほぼ毎日」を選択した者、飲食店、職場:「ほぼ毎日」、「週に数回程度」、「週に1回程度」、「月に1回程度」のいずれかを選択した者、の割合を算出</p> <p>※現在喫煙者は集計対象から除く</p> <p>※飲食店、職場において「行かなかった」と回答した者は集計対象から除く</p>
ベースライン値	-%(令和6年度:令和6年国民健康・栄養調査予定)
目標値	望まない受動喫煙のない社会の実現(令和14年度)

③生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している者の減少

【東久留米市】参考値

指標	実績値(令和5年度)
<p>純アルコール摂取量が男性 40g以上、女性 20g以上の者の割合</p> <p>※男性:「ほぼ毎日×2合以上」+「週4~5日×2合以上」+「週2~3日×3合以上」</p> <p>女性:「ほぼ毎日×1合以上」+「週4~5日×1合以上」+「週2~3日×2合以上」</p> <p>(全体は上記の合計で、性別無回答を含まない)</p>	<p>全体 11.6%</p> <p>男性 11.0%</p> <p>女性 12.1%</p>

【国(健康日本 21 第三次)】

指標	1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g以上、女性 20g以上の者の割合
データソース	<p>国民健康・栄養調査</p> <p>※男性 40g以上:「毎日×2合以上」+「週5~6日×2合以上」+「週3~4日×3合以上」+「週1~2日×5合以上」+「月1~3日×5合以上」、女性 20g以上:「毎日×1合以上」+「週5~6日×1合以上」+「週3~4日×1合以上」+「週1~2日×3合以上」+「月1~3日×5合以上」を集計</p>
現状値	<p>11.8%(令和元年度)</p> <p>※男性 14.9%、女性 9.1%</p>
ベースライン値	-%(令和6年度:令和6年国民健康・栄養調査予定)
目標値	10%(令和14年度)

④生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している女性の減少(再掲)

【東久留米市】

指標	実績値(令和5年度)
純アルコール摂取量が女性 20g以上の者の割合 ※女性:「ほぼ毎日×1合以上」+「週4～5日×1合以上」+「週2～3日×2合以上」	女性 12.1%

【国(健康日本 21 第三次)】

指標	1日当たりの純アルコール摂取量が 20g以上の女性の割合
データソース	国民健康・栄養調査 ※女性 20g以上:「毎日×1合以上」+「週5～6日×1合以上」+「週3～4日×1合以上」+「週1～2日×3合以上」+「月1～3日×5合以上」を集計
現状値	9.1%(令和元年度)
ベースライン値	-(令和6年度:令和6年国民健康・栄養調査予定)
目標値	6.4%(令和 14 年度)

7. 健康管理

①児童・生徒における肥満傾向児の減少(再掲)

【東久留米市】

指標	実績値(令和5年度)
小学生(10歳以上)の肥満の割合 (ローレル指数が145以上)	小学生全体 11.9% 男子 14.8% 女子 8.0%

【国(健康日本21第三次)】

指標	児童・生徒における肥満傾向児の割合 ※評価には10歳(小学5年生)男女総計の割合を用いる予定
データソース	学校保健統計調査
現状値	10歳(小学5年生)10.96%(令和3年度) ※男子12.58%、女子9.26%
ベースライン値	-(令和6年度:令和6年度学校保健統計調査予定)
目標値	令和5年度から開始する第2次成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針(以下「第2次成育医療等基本方針」という。)に合わせて設定 ※成育医療等基本方針の見直し等を踏まえて更新予定

②低栄養傾向の高齢者の減少(適正体重を維持している者の増加の一部を再掲)

【東久留米市】

指標	実績値(令和5年度)
高齢者のやせの割合	18.0%

【国(健康日本21第三次)】

指標	BMI20以下の高齢者(65歳以上)の割合
データソース	国民健康・栄養調査
現状値	16.8%(令和元年度)
ベースライン値	-(令和6年度:令和6年国民健康・栄養調査予定)
目標値	13%(令和14年度)

③若年女性のやせの減少(適正体重を維持している者の増加の一部を再掲)

【東久留米市】

指標	実績値(令和5年度)
20～30歳代の女性のやせの割合	18～29歳女性 15.8% 30歳代女性 14.0%

【国(健康日本 21 第三次)】

指標	BMI18.5未満の20歳～30歳代女性の割合
データソース	国民健康・栄養調査
現状値	18.1%(令和元年度)
ベースライン値	-(令和6年度:令和6年国民健康・栄養調査予定)
目標値	15%(令和14年度)

④がん検診の受診率

【東久留米市】

指標	実績値(令和4年度)
がん検診受診率	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)

【国(健康日本 21 第三次)】

指標	がん検診の受診率
データソース	国民生活基礎調査(大規模調査:3年ごと) ※胃がん、肺がん、大腸がん、乳がんは40～69歳、子宮頸がんは20～69歳 ※健診等(健康診断、健康診査及び人間ドック)において受診したものを含む。
現状値	胃がん(男性)48.0%、胃がん(女性)37.1%、 肺がん(男性)53.4%、肺がん(女性)45.6%、 大腸がん(男性)47.8%、大腸がん(女性)40.9%、 子宮頸がん 43.7%、乳がん 47.4%(令和元年度)
ベースライン値	胃がん(男性)-%、胃がん(女性)-%、 肺がん(男性)-%、肺がん(女性)-%、 大腸がん(男性)-%、大腸がん(女性)-%、 子宮頸がん-%、乳がん-% (令和4年度:令和4年国民生活基礎調査(大規模調査)予定)
目標値	60%(令和10年度) ※基本計画の見直しに合わせて更新予定

⑤特定健康診査の実施率

【東久留米市】

指標	実績値(令和4年度)
特定健康診査受診率	48.3% (令和4年度分)

【国(健康日本 21 第三次)】

指標	特定健康診査の実施率
データソース	特定健康診査・特定保健指導の実施状況
現状値	56.5%(令和3年度)
ベースライン値	-%(令和6年度予定:2024 年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況の値を採用予定)
目標値	第4期医療費適正化計画に合わせて設定 ※医療費適正化計画の見直し等を踏まえて更新予定

II. 健康に関するアンケート調査票

1. 学童・思春期アンケート

【学童・思春期】

けんこう かん 健康に関するアンケート あなたの声を聞かせてください

小学生、中学生・高校生年代のみさんへ

みなさん、こんにちは。
東久留米市では、みなさんが元気に過ごせるようにいろいろな取り組みを進めています。そこで、みなさんに「ここからあなたの健康づくり」についての考えや、いつもしていることなどを聞いて、計画づくり*に生かしていきたいと考えています。答えていただいた内容が、誰かに伝わることは決してありませんので、あなたが思ったことを答えてください。また、この計画づくり以外にアンケート結果を使うことはありません。

※計画づくり：東久留米市健康増進計画「わくわく健康プラン東くまめ（第3次）」および東久留米市自殺対策計画（東くまめほっとプラン）（第2次）

保護者様へ

このアンケートの対象者は、市内にお住まいの10歳以上の方から世代別に合計3,000人を無作為に選出しています。同一世帯に複数届く場合もありますが、あて名のご本人がご記入ください。ご協力をよろしくお願いたします。

令和5年7月 東久留米市長 當田竜馬
～記入についてのお願～
【回答期限】令和5年7月21日（金）
【回答方法】《郵送》または《インターネット》
※あなたが回答しやすいどちらの方法で、投函または送信してください

《郵送》アンケート用紙による回答方法

- ①自分の名前や住所は書かなくて大丈夫です。
- ②あてはまる記号を、しっかりと○で囲んでください。
- ③わからないところ、答えにくいところは無理に答えずに大丈夫です。
- ④質問で「その他」を選んだ時は、書ける範囲で（ ）内に内容を書いてください。
- ⑤書き終わったら、一緒に入っていた「返信用封筒」に入れてのり付けし、回答期限までに郵便ポストに入れてください。

《インターネット》回答方法

- ①以下のURL、または二次元コードから専用ウェブサイトにアクセスしてください。
 - ②アンケート用紙と同じ質問が画面に表されます。
 - ③途中保存はできません。時間がある時に回答してください。
- ＜専用ウェブサイトURL＞
https://questant.jp/qr/higashikurume_health_ch



【学童・思春期】

1. あなたのことについて

問1 性別を教えてください。(ひとつだけ○)

※性別を選びたくない場合は、答えなくても大丈夫です。

1 男性 2 女性 3 その他

問2 何歳ですか。【令和5年7月1日の年齢】(数字を記入)

() 歳

問3 あなたは、どれにあてはまりますか。(ひとつだけ○)

1 小学生 2 中学生 3 高校生 4 高等専門学校生
5 学校には通っていない 6 その他 ()

問4 あなたが住んでいる地域は、どれですか。(ひとつだけ○)

ブロック (11～8から○は1つ)	含まれる町
1 第1ブロック	上の原、神宝町、金山町、氷川台
2 第2ブロック	大門町、新川町2丁目、浅間町
3 第3ブロック	東本町、新川町1丁目、本町
4 第4ブロック	小山、幸町、下里1・7丁目、野火止、八幡町1丁目
5 第5ブロック	中央町、前沢1・2丁目、八幡町2・3丁目
6 第6ブロック	学園町、ひばりが丘団地、南沢、南町
7 第7ブロック	前沢3～5丁目、瀬山、弥生
8 第8ブロック	下里2～6丁目、柳塚

問5 一緒に暮らしている人は誰ですか。(あてはまるものすべてに○)

※一緒に暮らしている人を選びたくない場合は、答えなくても大丈夫です。

1 父親 2 母親 3 兄弟姉妹 4 祖父母
5 親せき 6 その他 ()

【学童・思春期】

4. こころの健康について

問17 音楽やスポーツなど、好きなことや楽しいと感じることがありますか。(ひとつだけ○)

- | | | |
|------|-------|---------|
| 1 はい | 2 いいえ | 3 わからない |
|------|-------|---------|

問18 家族や友達などと会話することはどのくらいありますか。(ひとつだけ○)

- | | |
|---------|-------------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週4～5日 |
| 3 週2～3日 | 4 ほとんどしていない |

問19 家族と相談などはできますか。(ひとつだけ○)

- | | |
|----------------|---------------|
| 1 なんでも相談できる | 2 相談できないこともある |
| 3 相談できない・したくない | |

問20 あなたには何でも話せる友達がいいますか。(ひとつだけ○)

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

問21 あなたは、近所の人に会ったとき、あいさつをしますか。(ひとつだけ○)

- | | | |
|-----------|------------|--------------|
| 1 いつもしている | 2 ときどきしている | 3 まったくしていません |
|-----------|------------|--------------|

問22 1年以内に悩んだり、不安やストレスを感じたことがありますか。(ひとつだけ○)

- | | |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

問22で「1 ある」を選択された方のみお答えください。

問22-1 どんなことで1年以内に悩んだり、不安やストレスを感じましたか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------|---------------|
| 1 家族や家族について | 2 自分の顔や体型について |
| 3 自分の性格やくせについて | 4 自分の性問題について |
| 5 勉強や競争について | 6 友達との関係について |
| 7 恋愛について | 8 その他() |

【学童・思春期】

問23 悩んだり、不安やストレスを感じたときに誰に相談しますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------------------------|-------------------------|
| 1 家族 | 2 友達・恋人 |
| 3 学校の先生やスクールカウンセラー | 4 教育相談室や子ども家庭支援センターの相談員 |
| 5 近所の人や地域の人 | 6 習い事の先生や学童・児童館などの職員 |
| 7 電話やインターネットなど、名前を教えずに相談できるところ | 8 その他() |
| 9 誰にも相談しない・したくない | |

問24 あなたは、消えてしまいたくなったり、いなくなってしまうたくなったりした時に、誰かに相談すると思いますか。(ひとつだけ○)

- | | |
|------------|------------------|
| 1 相談すると思う | 2 その時にならないとわからない |
| 3 相談しないと思う | |

問24で「3 相談しないと思う」を選択された方のみお答えください。

問24-1 その理由は、次のどれにあてはまりますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------------------------|----------------------------|
| 1 他人に話すようなことではないから | 2 恥ずかしいから |
| 3 周りの心配をかけたくないから | 4 相談したら相手との関係が悪化する(引かれる)から |
| 5 相談した相手がどのような反応をするかわからない(怖い)から | 6 どこに相談したらよいかわからないから |
| 7 今までに相談したことはあるが、いやな思いをしたから | 8 相談できる相手がいらないから |
| 9 その他() | |



【学童・思春期】

問25 あなたは、学校で「いのちの大切さ」や「SOSの出し方に関する教育」についての授業を受けましたか。(ひとつだけ○)

- 1 授業を受けた
- 2 そのような授業はなかった
- 3 わからない

問26 あなたは、困ったときに相談できるところを知っていますか。(ひとつだけ○)

- 1 知っている
- 2 知らない

※悩んだり・困った時の相談先はこちら▶



市ホームページ「相談したいと思ったら」



5. 歯の健康について

問27 歯の健康のためにしていることをお答えください。(あてはまるものすべてに○)

- 1 毎日歯をみがいている
- 2 定期的に歯科健診を受けている(学校での歯科健診は含みません)
- 3 糸ようじやフロス、歯間ブラシを使用している
- 4 フッ素入り歯みが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28 食事をよくかんで食べていますか。(ひとつだけ○)

- 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29 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。(ひとつだけ○)

- 1 ほとんど飲まない
- 2 週2～3日
- 3 週4～5日
- 4 ほぼ毎日

【学童・思春期】

6. たばこ・酒について

問30 たばこは体によくないと思いますか。(ひとつだけ○)

- 1 思う
- 2 思わない
- 3 わからない

問31 今までに、たばこをすすめられたことはありますか。(ひとつだけ○)

- 1 ある
- 2 ない

問31で「1 ある」を選択された方のみお答えください。

問31-1 すすめられたときどうしましたか。(ひとつだけ○)

- 1 断った
- 2 断れなかった

問32 小学校で「禁煙キャラバン」など、たばこの害についての授業を受けたことがありますか。(ひとつだけ○)

- 1 ある
- 2 ない
- 3 わからない



問33 酒は飲みすぎると体によくないと思いますか。(ひとつだけ○)

- 1 思う
- 2 思わない
- 3 わからない

問34 今までに、酒をすすめられたことはありますか。(ひとつだけ○)

- 1 ある
- 2 ない

問34で「1 ある」を選択された方のみお答えください。

問34-1 すすめられたときどうしましたか。(ひとつだけ○)

- 1 断った
- 2 断れなかった

以上でアンケートは終わります。ご協力ありがとうございました。

ご記入いただいたアンケートは、同封の返信用封筒に入れて
令和5年7月21日(金)までに郵便ポストへご投函ください。
(切手は要りません)

2. 青・壮年期、高齢期アンケート

【青・壮年期、高齢期】

東久留米市「健康に関するアンケート」 ご協力をお願い

日頃から、市政に対してご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。
東久留米市では、健康増進計画「わくわく健康プラン実行版（第2次）」及び自殺対策計画（東くるめほっとプラン）を策定し、市民のここからご健康づくりに関する取り組みを実施しています。

今回、現行計画の最終評価を行うとともに、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ため、調査を行うことといたしました。

今回のアンケートの対象者は、市内にお住まいの10歳以上の方から世代別に合計3,000人を無作為に選出しています。

なお、ご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。お忙しいところお手数をかけますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

令和5年7月 東久留米市長 雷田竜馬

～記入についてのお願～

【回答期限】令和5年7月21日（金）

【回答方法】《郵送》または《インターネット》

※あなたが回答しやすいどちらかの方法で、投函もしくは送信してください

《郵送》アンケート用紙による回答方法

- ①封筒のあて名が本人がお答えください。
なお、ご本人が回答することが難しい場合、ご本人の意見を聞いて、ご家族や代理の人が記入しても差し支えありません。
- ②回答は、あてはまる番号を○で囲んでください。「その他」を選択する場合は番号を○で囲み、() がある場合は具体的な内容を記入してください。
- ③質問によっては、回答数や回答者が限られる場合があります。
- ④回答終了後、同封の返信用封筒に入れて封かんし、回答期限までにポストに投函してください。

《インターネット》回答方法

- ①以下のURL、または二次元コードから専用ウェブサイトにアクセスしてください。
- ②アンケート用紙と同じ質問が画面に表示されます。
- ③回答の途中保存はできませんので、お時間に余裕のある時に回答してください。
専用ウェブサイトにURL
https://questant.jp/q/higashikurume_health_0



1

【青・壮年期、高齢期】

1. あなた自身のことについて

問1 性別を教えてください。(○は1つ)

※性別を選択することに違和感や抵抗感がある場合は、回答をいただかなくても結構です。

- 1 男性 2 女性 3 その他

問2 年齢は何歳ですか。【令和5年7月1日現在】（数字を記入）

() 歳

問3 現在お住まいの地域は、次のどちらですか。(○は1つ)

ブロック (11～8から○は1つ)	含まれる町
1 第1ブロック	上の原、神宝町、金山町、氷川台
2 第2ブロック	大門町、新川町2丁目、深町町
3 第3ブロック	東本町、新川町1丁目、本町
4 第4ブロック	小山、幸町、下里1・7丁目、野火止、八幡町1丁目
5 第5ブロック	中央町、前沢1・2丁目、八幡町2・3丁目
6 第6ブロック	学園町、ひばりが丘団地、南沢、南町
7 第7ブロック	前沢3～5丁目、瀬山、弥生
8 第8ブロック	下里2～6丁目、柳屋

問4 家族構成（同居されている方）は、次のどちらですか。(○は1つ)

- 1 一人暮らし 2 夫婦のみ 3 親子（2世代）
4 祖父母と親子（3世代） 5 その他 ()

問5 あなたの主たる職業は、次のどれに当てはまりますか。(○は1つ)

【職業あり】

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（学生の場合は除く）

【職業なし】

4 学生 5 専業主婦・主夫 6 無職 7 その他 ()

問5-1
問5-2

2

【青・壮年期、高齢期】

問5で「1」～「3」(職業あり)を選択された方のみお答えください。

問5-1 勤務形態はどれにあたりますか。(Oは1つ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 日中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() |

問5で「1」～「3」(職業あり)を選択された方のみお答えください。

問5-2 1週間にどのくらいの時間働いていますか。残業や副業をしている場合は、それを含めてお考えください。(Oは1つ)

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1 15時間未満 | 2 15～29時間 | 3 30～39時間 |
| 4 40～49時間 | 5 50～59時間 | 6 60時間以上 |

2. 食生活について

全員の方がお答えください

問6 ふだんの食生活について、当てはまるものをお答えください。(それぞれOは1つ)

	あてはまる	たいたいあてはまる	あまりあてはまらない
記入例 ⇒	1	2	3
① 食事の時間が楽しみ	1	2	3
② 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
③ ふだんから適正体重の維持や減量等に努めた食生活を実践している	1	2	3

問7 朝食を1週間にどのくらい食べていますか。(Oは1つ)

- | | |
|---------|------------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週4～5日 |
| 3 週2～3日 | 4 ほとんど食べない |

問7で「2」～「4」(食べないときがある)を選択された方のみお答えください。

問7-1 朝食を食べないときの理由は何ですか。(あてはまるものすべてにO)

- | | |
|------------|----------|
| 1 食欲がない | 2 時間が無い |
| 3 用意されていない | 4 ダイエット中 |
| 5 食べる習慣がない | |

【青・壮年期、高齢期】

全員の方がお答えください

問8 野菜を食べる場合、1日に野菜料理をどのくらい食べていますか。(Oは1つ)

- | | |
|-----------|------------|
| 1 5皿以上 | 2 3～4皿くらい |
| 3 1～2皿くらい | 4 ほとんど食べない |

*野菜料理の目安…1皿：小鉢にほうれん草のお浸し、具沢山のみそ汁、野菜サラダなど
2皿：野菜カシラ、大皿に盛った野菜炒め・煮物などが相当します。

問9 果物を食べる場合、1日あたりの程度の量を食べていますか。(Oは1つ)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1 ほとんど食べない | 2 50g 未満 |
| 2 50g～100g 未満 | 3 100g～150g 未満 |
| 4 150g～200g 未満 | 5 200g 以上 |

*果物 100gの目安…りんごなら半分、みかんなら1個、バナナなら1本に相当します。

問10 家族や友人と食事をしていますか。(Oは1つ)

- | | |
|---------|-------------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週4～5回 |
| 3 週2～3回 | 4 ほとんどしていない |

問11 1日の適正な塩分の摂取量が、成人男性 7.5g 未満、成人女性 6.5g 未満であることを知っていますか。(Oは1つ)

- | | |
|---------|----------------------|
| 1 知っている | 2 知らない(今回の調査で初めて知った) |
|---------|----------------------|

問12 市内の地場産野菜直販所を利用していますか。(O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 |

3. 運動について

問13 日常の運動について、それぞれ当てはまるものをお答えください。(それぞれOは1つ)

	あてはまる	たいたいあてはまる	あまりあてはまらない
① 日常生活の中で体を動かすことが心にかけている	1	2	3
② 膝痛や腰痛で外出に支障がある	1	2	3

【青・壮年期、高齢期】

問14 ふだん、運動（ウォーキング含む）をしていますか。（○は1つ）

- 1 ほぼ毎日
2 週4～5回
3 週2～3回
4 ほとんどしていない

問14で「1」～「3」（運動している）を選択された方のお答えください。

問14-1 1日の運動時間は平均してどのくらいですか。（○は1つ）

- 1 30分未満
2 30分以上

問14で「1」～「3」（運動している）を選択された方のお答えください。

問14-2 運動の継続年数はどのくらいですか。（○は1つ）

- 1 1年未満
2 1年以上

全員の方がお答えください

問15 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

問16 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めてお答えください）。（○は1つ）

- 1 3,000歩未満
2 3,000歩以上～6,000歩未満
3 6,000歩以上～8,000歩未満
4 8,000歩以上

*歩数の目安：約10～15分歩くと1,500歩、1日歩いていると1,000～2,000歩程度。

問17 以下の言葉を知っていますか。（それぞれ○は1つ）

	知っている	知らない（今回の調査で初めて知った）
① フレイブル	1	2
② ロコモティブシンドローム（運動器症候群）	1	2
③ サルコペニア	1	2

①フレイブル：身体だけでなく精神的・社会的にも弱ってしまっている状態を指し、要介護状態に至る前段階として位置づけられます。
②ロコモティブシンドローム（運動器症候群）：骨や関節、筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰えて「立つ」「歩く」といった移動能力が低下した状態をいいます。
③サルコペニア：高齢になるに伴い、筋肉の量が減少していく老化現象のことです。サルコペニアが、筋肉量の減少によって起こるのに対して、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、骨折などの骨を原因としたものや、変形性膝関節症などの関節を原因としたもの、サルコペニアを原因としたものなども指します。②③いずれも、フレイルに影響を及ぼす病態のひとつです。

【青・壮年期、高齢期】

4. 休養・こころの健康について

問18 この1ヶ月間の睡眠時間（昼寝を含む）は、1日平均どのくらいですか。（数字を記入）

およそ 時間 くらい

問19 いつもの睡眠で休養がとれていると思いますか。（○は1つ）

- 1 十分にどれている
2 どちらかといえば、どれている
3 どちらかといえば、どれていない
4 どれていない

問20 以下の機会はどのくらいありますか。（それぞれ○は1つ）

	ほぼ毎日	週4～5回	週2～3回	週1回	ほとんどない
① 家族と会話する機会	1	2	3	4	5
② 友人と会話する機会	1	2	3	4	5

問21 日々の生活の中で、次のように感じることはありませんか。（それぞれ○は1つ）

	まったくなくない	少しだけある	時々ある	よくある	いつもある
① ちょっとしたことでもイライラしたり不安に感じることがある	1	2	3	4	5
② 絶望的だと感じることがある	1	2	3	4	5
③ そわそわ落ち着かなく感じることがある	1	2	3	4	5
④ 気分が沈み、気が晴れないように感じることがある	1	2	3	4	5
⑤ 何をすることも面倒だと感じることがある	1	2	3	4	5
⑥ 自分は価値のない人間だと感じることがある	1	2	3	4	5

問22 日常生活での悩みやストレスを解消するために行うことは、次のどれに当てはまりますか。（あてはまるものすべてに○）

1 人と話す	2 メールやLINEなどでやり取りをする
3 一人で過ごす	4 出かける
5 運動をする	6 寝る
8 酒を飲む	9 たばこを吸う
11 その他（ 特になし	7 食べる 10 ギャンブルをする

【青・壮年期、高齢期】

問23 あなたは、悩みや不安を感じた時に誰に相談しますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------------------|-----------------------------------|
| 1 家族・親族 | 2 友人・恋人 |
| 3 学校(時代)の先生 | 4 職場の上司・同僚 |
| 5 近所の人や地域の人(自治会の人、民生委員など) | 6 公的相談機関(市役所、保健所、地域包括支援センターなど)の職員 |
| 7 専門家(医師、カウンセラー、弁護士など) | 8 インターネット上だけのつながりの人 |
| 9 その他() | 10 誰にも相談しない・したくない |

以下の間について、回答を負担に感じる方は、回答していただくがなくてもかまいません。その場合は、問25から記入をお願いします。

問24 これまでに、本気で自殺をしたいと考えたことはありますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------------------------|------------|
| 1 これまでに本気で自殺をしたいと考えたことはない | } ⇒ 問24-1へ |
| 2 この1年以内に本気で自殺をしたと考えたことがある | |
| 3 ここ5年くらいの間に本気で自殺をしたいと考えたことがある | |
| 4 5年～10年前に本気で自殺をしたいと考えたことがある | |
| 5 10年以上前に本気で自殺をしたいと考えたことがある | |

問24で「2」～「5」(自殺をしたいと考えたことがある)を選択された方のみお答えください。

問24-1 自殺したいと思った時、誰かに相談しましたか。(○は1つ)

- | | |
|--------|-----------|
| 1 相談した | 2 相談しなかった |
|--------|-----------|

* 悩んだり・困ったときの相談先はこちら▶
市ホームページ「相談したいと思ったら」



全員の方がお答えください

問25 次の主な相談機関・相談先を知っていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 市役所 | 2 保健所 |
| 3 社会福祉協議会 | 4 地域包括支援センター |
| 5 民生委員・児童委員 | 6 市消費者センター |
| 7 自殺に関する相談先* | |
| 8 その他() | |
| 9 どれも知らない | |

*自殺に関する相談先：東京都自殺相談ダイヤル「こころのちのちのほっとライン」、東京いのちの電話、東京多摩いのちの電話、東京自殺防止センター等

【青・壮年期、高齢期】

問26 ゲートキーパーを知っていますか。(○は1つ)

- | |
|------------------------|
| 1 知っている |
| 2 言葉は聞いたことがある(内容は知らない) |
| 3 知らない(今回の調査で初めて知った) |

ゲートキーパー：身近な人の自殺のサインに気づき、声をかけ、その人の話を受け止め、必要な支援につなげ、見守る人のこと。

5. 社会参加について

問27 あなたのお住まいの地域の人々についてお答えをお願いします。(それぞれ○は1つ)

	週3日以上	週1、2日程度	月に1日程度	年に1回程度	まったく参加していない
① 地域の人々がお互いに助け合っている	1	2	3	4	5
② あなたと地域の人々とのつながりは強い	1	2	3	4	5

問28 以下の活動への参加頻度は、どの程度ですか。(それぞれ○は1つ)

	週1、2日程度	月に1日程度	年に1回程度	まったく参加していない
① 自治会、老人会、青年団、子ども会等の地域的な活動	1	2	3	4
② 健康づくり・スポーツ関係のグループ活動	1	2	3	4
③ ②以外の趣味関係のグループ活動	1	2	3	4
④ ボランティア・NPO活動	1	2	3	4

6. 歯・口腔ケアについて

問29 口腔ケアで実践しているものはありませんか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|---------------------------------|
| 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(年1回以上) |
| 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 |

【青・壮年期、高齢期】

問30 しっかり嘔むことはできますか。(O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31 歯周病が糖尿病等の全身疾患と関連性があることを知っていますか。(Oは1つ)

- | | |
|---------|-----------------------|
| 1 知っている | 2 知らない (今回の調査で初めて知った) |
|---------|-----------------------|

歯周病と全身の関係：口の中の細菌や歯周病菌などが出す毒素は血液を介し全身へ流れるため疾患を引き起こす要因となります。また、歯周病と糖尿病は、それぞれの影響で病状の改善が難しくなるなど、相互に作用することがわかっています。

7. たばこ・酒について

問32 たばこ (加熱式たばこ等を含む) を吸っていますか。(Oは1つ)

- | | |
|----------|---------------|
| 1 吸っている | 2 以前吸っていたがやめた |
| 3 吸っていない | |

問32で「1」(吸っている)を選択された方のみお答えください。

問32-1 たばこをやめたいと思いますか。(O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 |

問32で「1」(吸っている)を選択された方のみお答えください。

問32-2 たばこのやめ方を指導してくれる所を知っていますか。(Oは1つ)

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

問32で「1」(吸っている)を選択された方のみお答えください。

問32-3 たばこを吸う時は、周囲に配慮することが法律で義務になっていますが、知っていますか。(Oは1つ)

- | | |
|---------|-----------------------|
| 1 知っている | 2 知らない (今回の調査で初めて知った) |
|---------|-----------------------|

全員の方がお答えください

問33 この1ヶ月間に、自分以外の人が吸っているたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。(Oは1つ)

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週に数回程度 | 3 週に1回程度 |
| 4 月に1回程度 | 5 全くなかった | |

9

【青・壮年期、高齢期】

問34 COPD(慢性閉塞性肺疾患)の内容について知っていますか。(Oは1つ)

- | | |
|---------|-----------------------|
| 1 知っている | 2 知らない (今回の調査で初めて知った) |
|---------|-----------------------|

COPD(慢性閉塞性肺疾患)：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、動いたときに息切れがしたり、慢性的に咳・痰が頻りたりするようになる疾患のことです。早期に発見して治療を行えば、病気の進行を遅らせることができますが、重症化するまで一日中酸素吸入が必要になることもあります。

問35 お酒を飲みますか。(Oは1つ)

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週4～5日 | 3 週2～3日 |
| 4 月1～2日 | 5 飲まない | |

問35で「1」～「4」(お酒を飲む)を選択された方のみお答えください。

問35-1 お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。日本酒1合(180ml)に換算し、あてはまる番号を1つ選んでO印をつけて下さい。(Oは1つ)

- | | |
|------------|------------|
| 1 1合未満 | 2 1合以上2合未満 |
| 3 2合以上3合未満 | 4 3合以上 |

日本酒1合(アルコール度数15度)は、次の量にほぼ相当します。
ビール中瓶1本(500ml)、焼酎0.6合(約110ml)、ワイン1/4本(約180ml)
ウイスキーダブル1杯(60ml)、缶チューハイ1.5缶(アルコール度数5度・約520ml)

全員の方がお答えください

問36 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っていますか。(Oは1つ)

- | | |
|---------|-----------------------|
| 1 知っている | 2 知らない (今回の調査で初めて知った) |
|---------|-----------------------|

生活習慣病のリスクを高める飲酒量：純アルコールに換算して平均1日当たり男性40g、女性20g以上です。日本酒に換算すると男性は2合、女性は1合以上です。

8. 健康管理について

問37 健康状態は、次のどれにあてはまりますか。(Oは1つ)

- | | | |
|-----------|--------|------|
| 1 良い | 2 まあ良い | 3 普通 |
| 4 あまり良くない | 5 良くない | |

10

【青・壮年期、高齢期】

問38 年に1回は健康診査を受けていますか。(○は1つ)

- 1 受けている
- 2 2～3年に1回ぐらい受けている
- 3 ほとんど受けていない
- 4 全く受けていない

問38で「1」～「2」(受けている)を選択された方のみお答えください。

問38-1 健康診査の結果を見て生活習慣を改善しようと思いましたが。(○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

全員の方がお答えください

問39 自分の健康管理について相談のってくれる医師などがいますか。(○は1つ)

- 1 いる
- 2 いない

問40 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
- 2 ない

問40で「1」(ある)を選択された方のみお答えください。

問40-1 定期的に受診していますか。(○は1つ)

- 1 している
- 2 していない

全員の方がお答えください

問41 あなたの身長と体重をお答えください。(数値を記入)

身長 cm 体重 kg

9. 市の取り組みについて

「わくわく健康プラン東くるめ」とは
市民・地域・行政が協働して健康づくりに取り組む指針である。東久留米市健康増進計画の
ことです。市民一人ひとりが気軽に健康行動をとれるようは環境づくりを行い、地域の健康
力を高める活動をしています。

「健康づくり推進員」は、わくわく健康プランを推進する活動をしています
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。健康づくり推進部会で話し合いをしなが
ら、健康づくりの活動を行っています。

【青・壮年期、高齢期】

問42 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 ⇒ 問42-1へ
- 2 知らない(今回の調査で初めて知った)

問42で「1」(知っている)を選択された方のみお答えください。

問42-1 どこで「わくわく健康プラン東くるめ」を知りましたか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 広報ひがしぐるめ
- 2 市ホームページ
- 3 自治会
- 4 サークル・団体等
- 5 健康づくり推進員
- 6 友人・知人
- 7 その他()

全員の方がお答えください

問43 現在「わくわく健康プラン東くるめ」で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。(あてはまるものすべてに○)

<p>1 わくわく元気plus+</p> <p>健康づくりを行うと、市内で使えるお得なカードを発行する、健康づくりのきっかけを目的とした事業です。</p> 	<p>2 歩くるめマップ(ウォーキングマップ)</p> <p>全城版と4つの地区別の全5種類市内の見どころ満載のマップがあり、コースは全8コースあります。</p> 	<p>3 ウォーキング教室</p> <p>歩くるめマップを活用し、市の魅力や正しいウォーキング方法を伝えながら市内を歩きます。</p> 	<p>6 しおかるくるめスープ</p> <p>高血圧予防のための、塩分1g以下で野菜たっぷりの「考えて食へる濃塩汁」です。</p> 
<p>4 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中学校で防煙教育をしています。</p> 	<p>5 推進員パネル展示</p> <p>健康づくり推進員活動を市民へ周知する機会として、市役所屋内ひろばで開催しています。</p> 		

問44 市民の方が、「健康づくり推進員」として、上記の活動をしてい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(今回の調査で初めて知った)

以上でアンケートは終わります。ご協力ありがとうございました。
ご記入いただいたアンケートは、同封の返信用封筒に入れて
令和5年7月21日(金)までに郵便ポストへご投函ください。(切手不要)

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

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14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