

## 小金井市保健福祉総合計画（健康増進計画）アンケート結果から 見える現状と課題

### ●BMI

- 年齢が高くなるにつれ、「やせ」の割合が高くなる傾向にあり、特に女性で4割以上が「やせ」となっている。70歳以上の高齢者の低栄養等に気を付けていくことが必要と考えられる。
- 若年層（18歳～49歳）では、「肥満」の割合が女性に比べ男性で高くなっており、男性23.1%、女性10.2%となっている。
- 若年層（18歳～49歳）の女性は、「肥満」に比べ「やせ」の割合が高くなっている。

### ●普段の体調

- 普段の体調について、「ほぼ毎日調子はよい」と「だいたい調子はよい」を合わせた“調子はよい”の割合は80.0%となっているが、「だいたい調子はよくない」と「ほぼ調子はよくない」を合わせた“調子はよくない”の割合が5.4%となっている。
- “体調がよくない”理由としては、「頭痛や肩こり」の割合が62.8%と最も高く、「常にだるい」、「朝すっきり起きられない」、「不安になることが多い」などさまざまな理由が挙げられている。

### ●健診（検診）・生活習慣病予防等について

- 自分の健康に関心があるかについて、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた“関心がある”の割合は94.7%と高い。
- 健康に対し関心が高いが、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、骨粗しょう症検診を「受診していない」の割合が高くなっている。
- 健康診査、人間ドックを受けていない理由として、「費用負担があるから」の割合が高くなっている。一方で、各種健診（検診）の費用を自分で支払うことについては、「自分で支払う費用が発生するのはやむを得ない」の割合が高いことから、健診を受診している市民と、健診を受けていない市民とで、違いがあることがうかがえる。
- 毎日の生活のなかで実践していることとしては、「マスクの着用や手洗い、三密（密集・密接・密閉）を避けるなど感染症対策をしている」の割合が80.2%と最も高くなっている。また、「野菜を食べるようにしている」、「栄養バランスを意識した食事をとるようにしている」などの食生活について気を付けている市民が多いことがうかがえる。
- 新型コロナウイルス感染症の拡大により、こころとからだの健康に影響があった市民の割合は44.6%となっており、「運動など体を動かす機会が減った」、「ストレスを感じるが増えた」、「地域の人との交流が減った」など、様々なところで影響がでていることがうかがえる。

### ●栄養・食生活について

- 普段、意識していることとして、「野菜をなるべく食べるようにしている」の割合が最も高く76.4%となっているが、普段、実施していることとして、「1日350g（1日5皿）以上の野菜を食べる」の割合は9.8%となっており、なかなか野菜を摂取することが難しいことがうかがえる。

## ●運動について

- ・1日に30分以上、身体を動かすことを週2回以上「行っている」の割合は58.9%となっており、その多くが、2年間以上行っていることがうかがえる。継続して運動をしており運動習慣が身に付いていることがうかがえる。
- ・身体を動かしていない理由について、「運動する時間がない」の割合が高くなっている。日常生活の中で、気軽に体を動かすこと（階段を使うなど）を周知していくことが重要である。

## ●休養・睡眠・こころの健康について

- ・睡眠で休養が十分とれているかについて、「十分とれている」と「まあまあとれている」を合わせた“とれている”の割合は76.6%、「あまりとれていない」と「まったくとれていない」を合わせた“とれていない”の割合は21.8%となっている。
- ・睡眠の質について、この1か月間に「特にない」と回答した市民は26.1%となっており、4人に3人は、睡眠に対して、何らかの問題を抱えていることがうかがえる。
- ・この1か月間のストレスの有無について、「大いにある」と「多少ある」を合わせた“ある”の割合が58.0%となっている。
- ・睡眠時間が短い人ほど、「何もする気になれない」「イライラしている」「ゆううつである」「よく眠れない」などの割合が高いことがうかがえる。
- ・ストレスの対処方法について、ほとんどの人が何等かの対処方法を持っているが、若干数ではあるが、「特にない」と回答した人もいる。また、悩みやストレスについて、「特に相談していない」と回答した人は、29.7%となっている。
- ・こころの健康を保つためにどのような機関やしきみについて、「いつでも相談できる窓口（電話・インターネットなど）」の割合が高くなっている。

## ●飲酒・喫煙について

- ・適正飲酒量の認知度について、「知らない」の割合が73.3%と高くなっている。
- ・たばこを現在、吸っている人の割合は8.1%となっている。現在、たばこを吸っている人の86.2%は10年以上たばこを吸っていることがうかがえる。
- ・喫煙が健康に与える影響について、「がん」「妊娠への影響」「気管支炎」「ぜんそく」などの割合は高くなっているものの、「胃潰瘍」「糖尿病」「歯周病」などの割合は低くなっている。
- ・受動喫煙が健康に影響を与えることを知っている人の割合は96.2%と高くなっているが、この1年間で受動喫煙を経験した人の割合は51.6%と高くなっており、経験した場所としては、「路上等」「飲食店（レストラン・喫茶店・居酒屋等）」などの割合が高くなっている。

## ●歯と口腔の健康について

- ・歯周病予防をしている人は、63.0%、していない人は34.1%となっている。
- ・歯や歯ぐきの健康のために行っていることは、「歯間ブラシや糸ようじを使う」、「食後は歯を磨く」の割合が5割以上と高くなっており、また「定期的に歯科健診を受ける」の割合も48.2%となっている。

## ●医療体制について

- 「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」を決めている人の割合は5割以上となっているが、「かかりつけ薬剤師」を決めている人は1割と少なく、また「特に決めていない」人は約3割となっている。
- 歯周病予防をしている人は、「かかりつけ歯科医」を決めている割合が高くなっている。
- 隣近所の人との付き合いの程度は、「たまに挨拶や立ち話等をする程度である」、「ほとんど付き合いはない」の割合が高く、近所づきあいの希薄化がうかがえる。
- また、地域や住人による活動についても、「参加したことがない」の割合が約6割となっている。地域や住民による活動に参加する条件として、「気軽に参加できる」「身近なところで活動できる」の割合が高くなっている。
- 言葉の認知度について、「ロコモティブシンドローム」「COPD」「フレイル」については、「初めて聞いた、知らなかった」の割合が高くなっている。
- 健康に関する情報の入手方法について、「テレビ」の割合が71.2%と最も高く、次いで「インターネット（SNSを除く）」「家族・友人・知人からの情報」「新聞」などの割合も高くなっており、様々な媒体を活用した情報発信が重要であることがうかがえる。
- 市の保健医療対策で充実していくべきこととして、「健康診査や各種検診」、「がん検診」の割合が高い。胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、骨粗しょう症検診などを受診している市民が少ないことから、健診・検診の充実を行っていくことが重要であることがうかがえる。