

**健康増進計画策定のための
アンケート調査結果（報告書案）**

4-1 健康づくりに関する一般市民調査

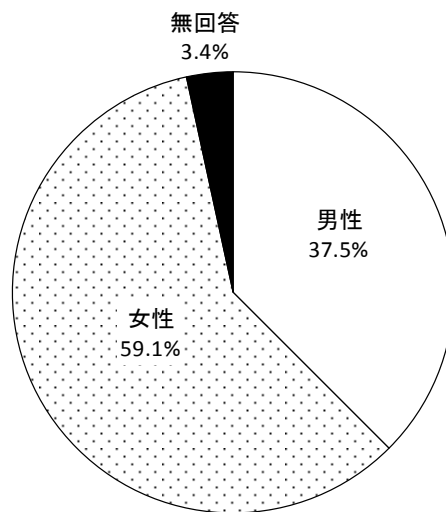
1 回答者の属性

F 1 あなたの性別はどちらですか。(1つに○)

○女性の回答者が6割程度となっています

「男性」は37.5%、「女性」は59.1%です。

図4-1-1 性別(全体)



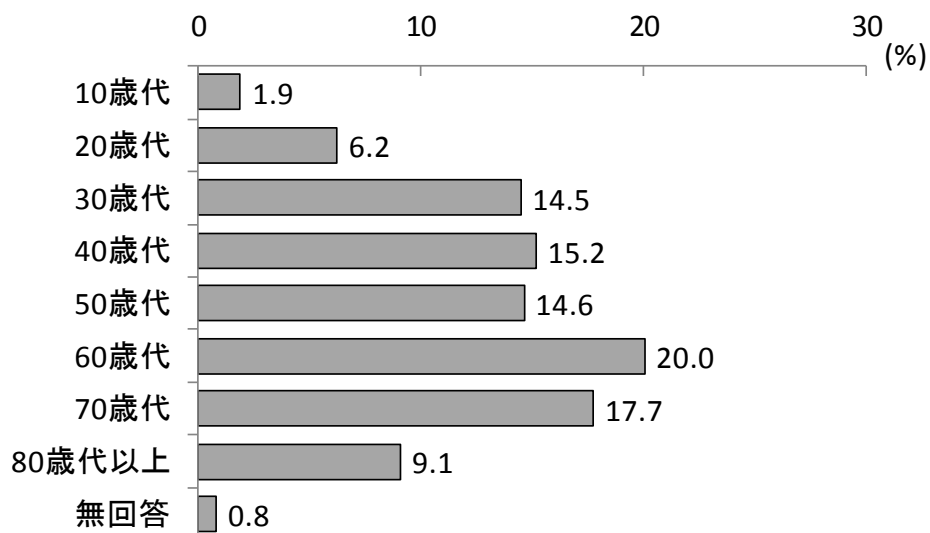
(N=739)

F 2 あなたの年齢は次のどれですか。(1つに○)

○60歳代が最も多くなっています

最も多いのは「60歳代」(20.0%)です。次いで「70歳代」(17.7%)、「40歳代」(15.2%)の順です。

図4-1-2 年齢(全体)



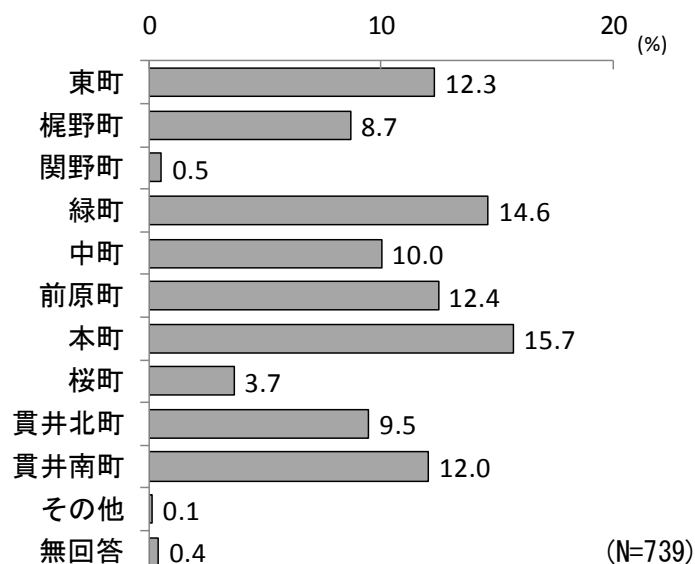
(N=739)

F 3 あなたはどちらにお住まいですか。また、丁目を〔 〕内にご記入ください。
(1つに○)

○「関野町」と「桜町」は回答が少なくなっています

最も多いのは「本町」(15.7%)です。次いで「緑町」(14.6%)、「前原町」(12.4%)の順です。

図 4-1-3 居住地域 (全体)

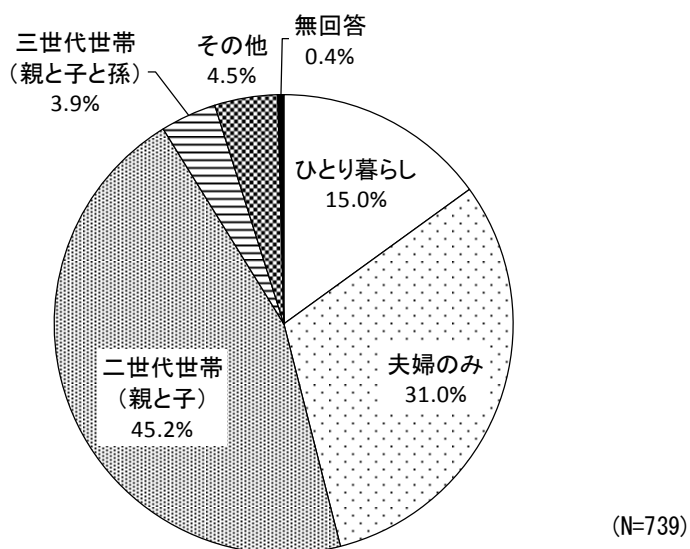


F 4 あなたの現在の家族構成はどのようになっていますか。(1つに○)

○二世帯世帯や三世帯世帯など多世代世帯の人が約5割となっています。

最も多いのは「二世帯世帯 (親と子)」(45.2%)です。次いで「夫婦のみ」(31.0%)、「ひとり暮らし」(15.0%)の順です。

図 4-1-4 家族構成 (全体)

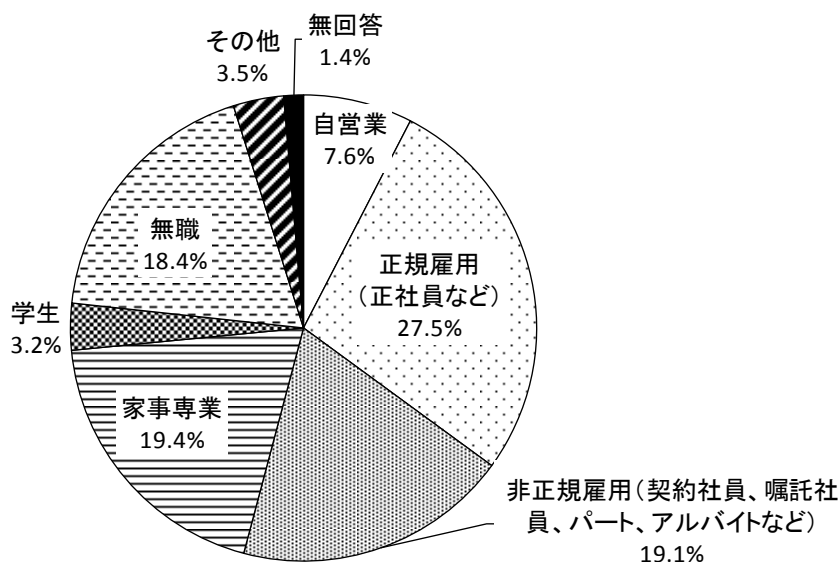


F 5 あなたの主な職業は何ですか。(1つに○)

○働いている人は半数を超えています

最も多いのは「正規雇用（正社員など）」(27.5%)です。次いで「家事専業」(19.4%)、「非正規雇用（契約社員、嘱託社員、パート、アルバイトなど）」(19.1%)の順です。

図4-1-5 職業（全体）



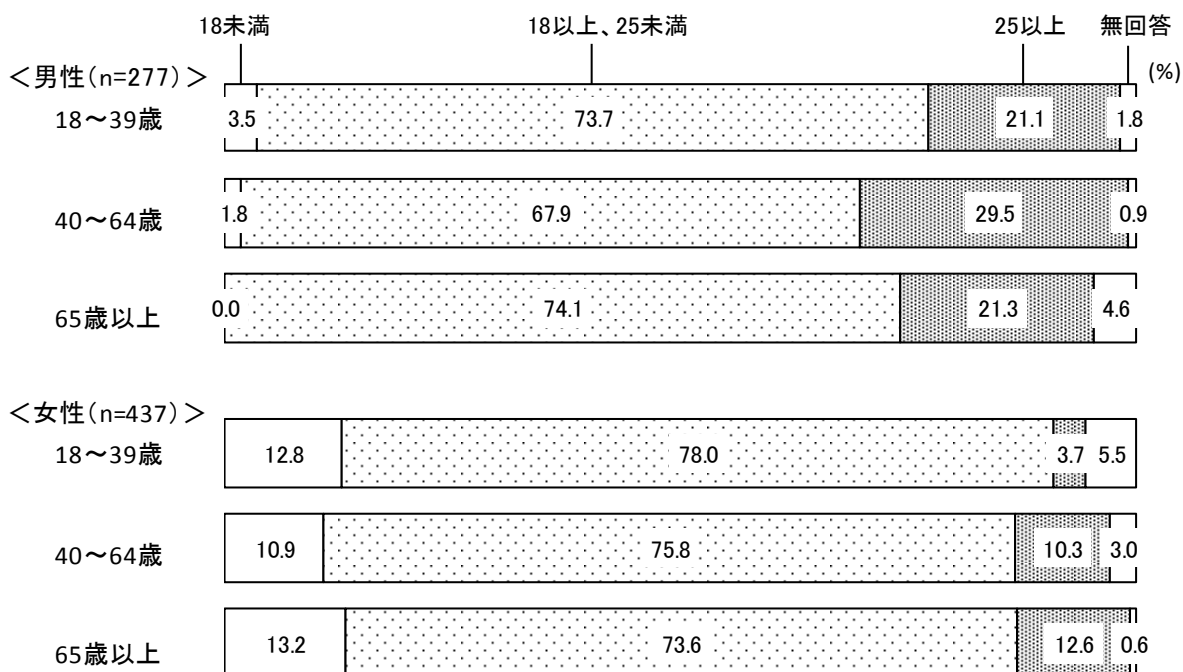
(N=739)

F 6 あなたの身長と体重についてお答えください。数字でご記入ください。

○男女ともにBMIは「18~25」が最も多くなっています

身長体重から算出したBMIは、男性ではそれぞれの年代で最も多いのは「18歳以上、25歳未満」です。次いで「25以上」、「18未満」の順です。女性ではそれぞれの年代で最も多いのは「18歳以上、25歳未満」です。次いで「18未満」、「25以上」の順です。

図4-1-6 BMI（性別）



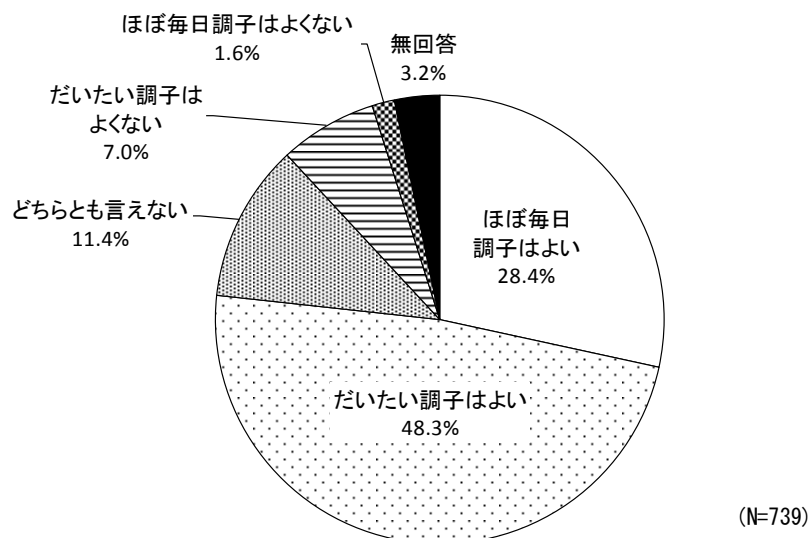
F 7 あなたのふだんの体調についてお答えください。(1つに○)

(N=739)

○体調がよい人が7割以上います

最も多いのは「だいたい調子はよい」(48.3%)です。次いで「ほぼ毎日調子はよい」(28.4%)、「どちらとも言えない」(11.4%)の順です。

図4-1-7 ふだんの体調(全体)



F 7-1 F 7で「4. だいたい調子はよくない」、「5. ほぼ毎日調子はよくない」と回答した方におたずねします。

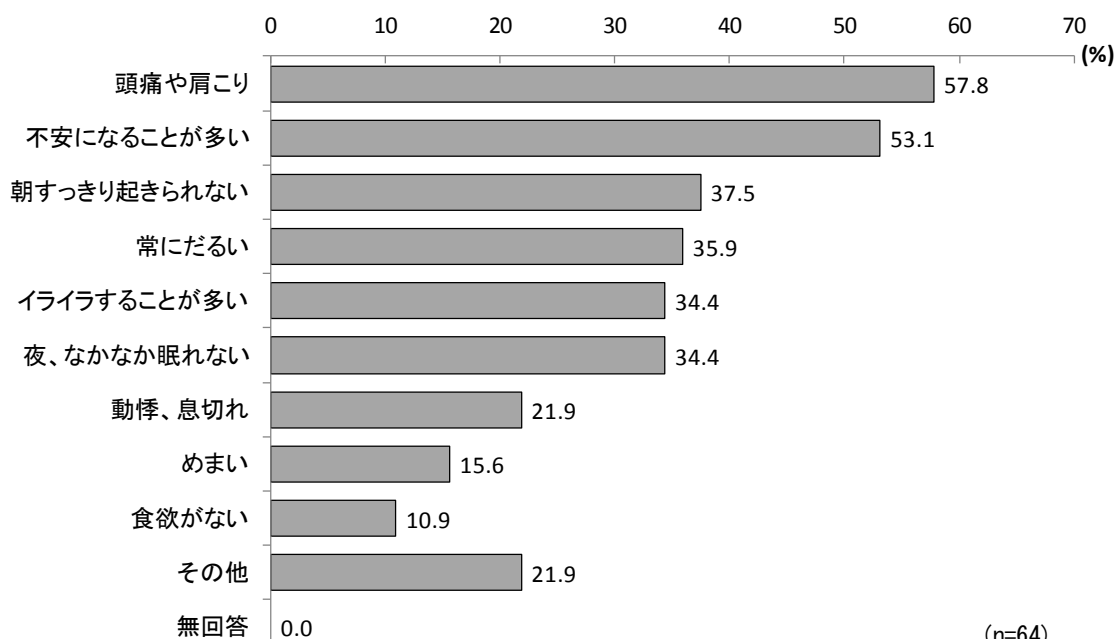
あなたの体調は、どのような状態ですか。(いくつでも○)

○「頭痛や肩こり」と「不安になることが多い」人は半数以上います

最も多いのは「頭痛や肩こり」(57.8%)です。次いで「不安になることが多い」(53.1%)、「朝すっきり起きられない」(37.5%)の順です。

図4-1-8 体調の状態(全体：複数回答)

<調子はよくない人>



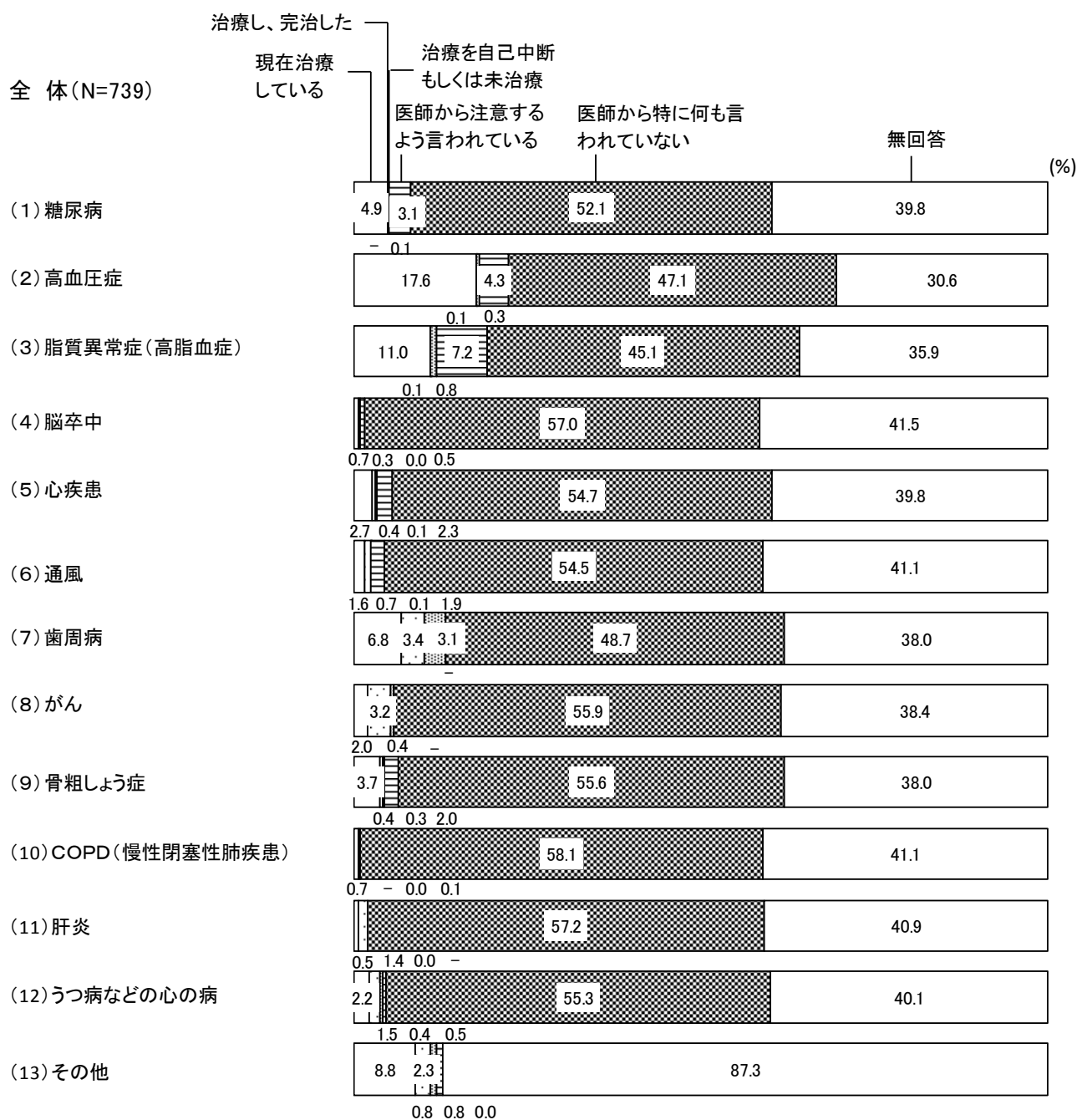
F 8 あなたが、現在治療している、または過去に診断されたことがある病気について
お答えください。((1) ~ (13) についてそれぞれ1つに○)

○『その他』を除いた全ての項目で、「医師から特に何も言われていない」が4～5割を
占めています

『その他』を除いた全ての項目で、「医師から特に何も言われていない」が最も多くな
っています。『高血圧症』、『脂質異常症(高脂血症)』では無回答を除くと「現在治療して
いる」の割合がそれぞれ17.6%、11.0%と高くなっています。

図4-1-9

現在治療している、または過去に診断されたことがある病気(全体)



2 健診（検診）・生活習慣予防について

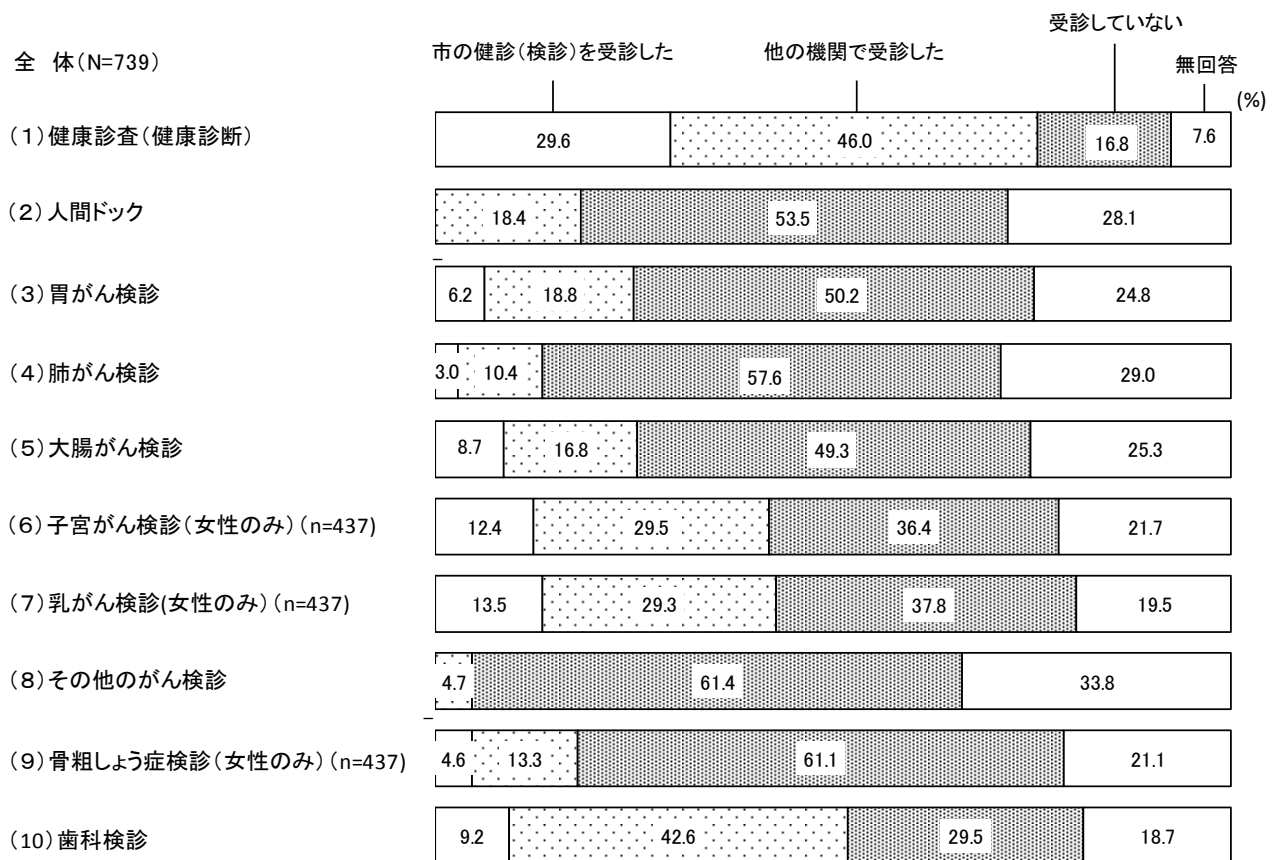
問1 次の各種健診（検診）について、この1～2年の受診状況をお答えください。

（（1）～（10）についてそれぞれ1つに○）

○各種健診（検診）を受診していない人が多くなっています

『健康診査（健康診断）』、『歯科検診』は「他の機関で受診した」の割合がそれぞれ最も多くなっており、『健康診査（健康診断）』、『歯科検診』ともに4割を超えています。『健康診査（健康診断）』、『歯科検診』以外の項目全てで「受診していない」の割合がそれぞれ最も多くなっており、『その他のがん検診』、『骨粗しょう症』では「受診していない」の割合が6割を超えています。『人間ドック』、『胃がん検診』、『肺がん検診』では「受診していない」の割合が5割を超え、『大腸がん検診』では5割程度となっています。また、『子宮がん検診』、『乳がん検診』では3割を超えています。

図4-1-10 各種健診の受診状況（全体）



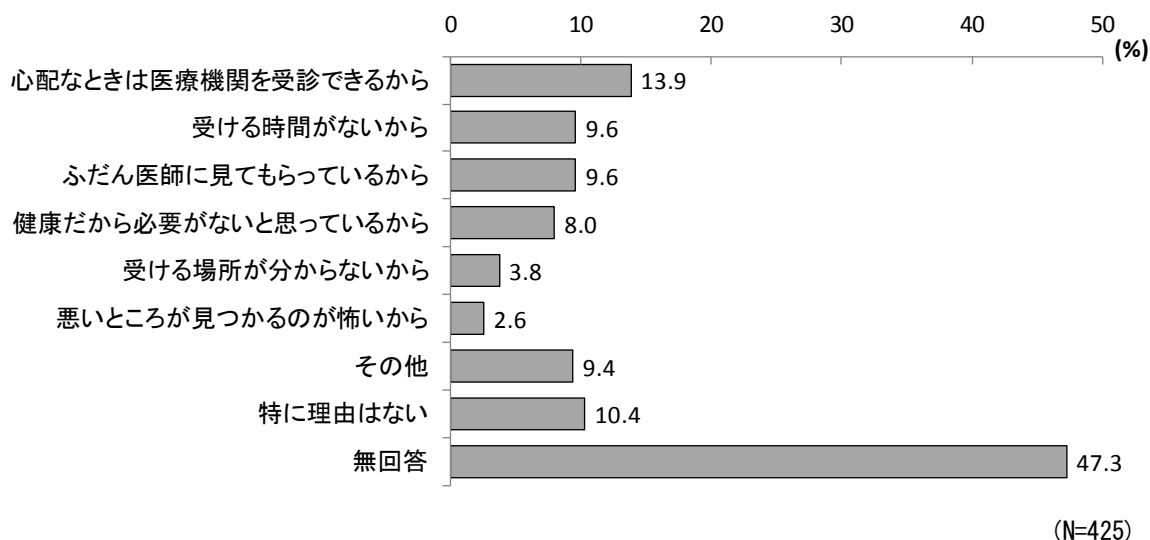
問1-1 問1で(1)健康診査もしくは(2)人間ドックを「受診していない」と回答した方におたずねします。

受けなかった理由をお答えください。(いくつでも○)

○特に理由はない人が1割います

最も多いのは「無回答」(47.3%)です。次いで「心配なときは医療機関を受診できるから」(13.9%)、「特に理由はない」(10.4%)の順です。

図4-1-11 受診しなかった理由(全体:複数回答)
 <健康診査もしくは人間ドックを受診していない人>

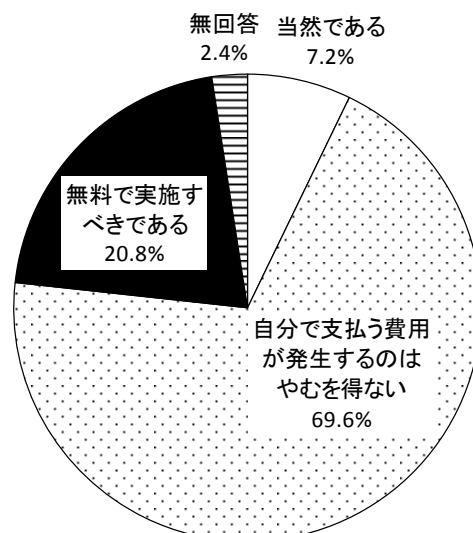


問2 各種健診(検診)の費用(自分で支払う費用)についておたずねします。受診する際、自分で支払う費用が発生することについて、あなたのお考えに最も近いものはどれですか。(1つに○)

○自分で支払う費用が発生することが当然である又はやむを得ないと考えている人が7割以上となっています

最も多いのは「自分で支払う費用が発生するのはやむを得ない」(69.6%)です。次いで「無料で実施すべきです」(20.8%)、「当然です」(7.2%)の順です。

図4-1-12 各種健診(検診)の費用が発生することについて(全体)



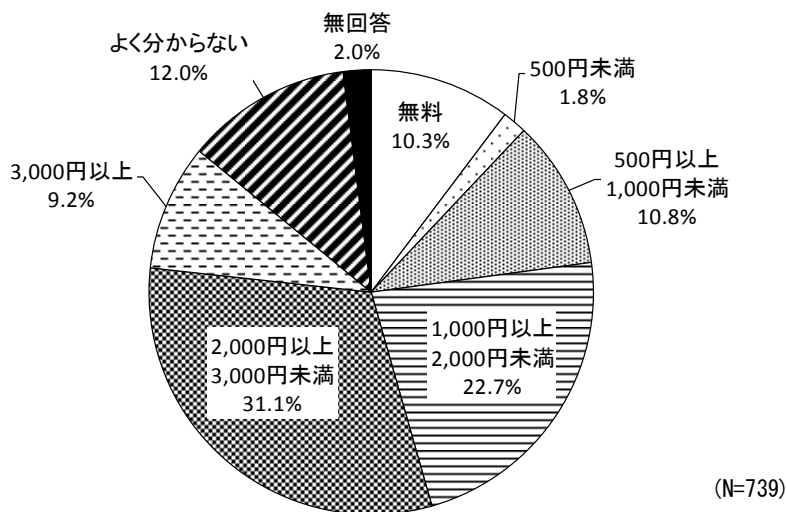
問3 受診する際に、自分で支払う費用の額は、どのくらいが妥当と考えますか。

(1つに○)

○2,000円以上3,000円未満が妥当な支払う費用だと考えている人が3割います

最も多いのは「2,000円以上3,000円未満」(31.1%)です。次いで「1,000円以上2,000円未満」(22.7%)、「よく分からない」(12.0%)の順です。

図4-1-13 受診する際に自分で支払う費用の額 (全体)

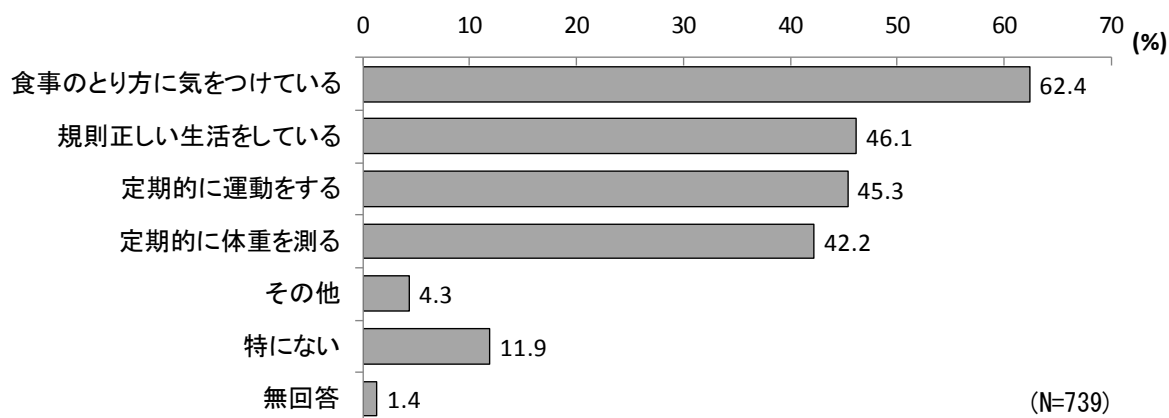


問4 生活習慣病予防のために気をつけていることはありますか。(いくつでも○)

○食事のとり方に気をつけている人が6割います

最も多いのは「食事のとり方に気をつけている」(62.4%)です。次いで「規則正しい生活をしている」(46.1%)、「定期的に運動をする」(45.3%)の順です。

図4-1-14 生活習慣病予防のために気をつけていること (全体：複数回答)



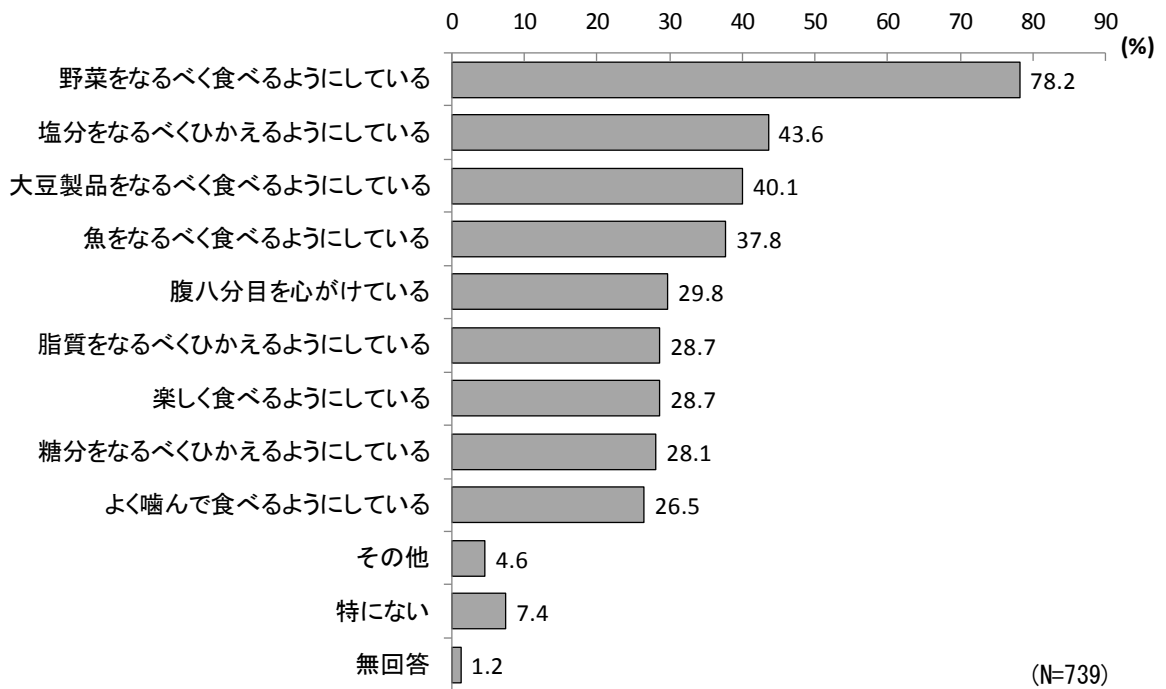
3 栄養・食生活について

問5 食生活に関して、あなたがふだん、意識していることはどのようなことですか。
(いくつでも○)

○野菜をなるべく食べるようにしている人が8割近くいます

最も多いのは「野菜をなるべく食べるようにしている」(78.2%)です。次いで「塩分をなるべくひかえるようにしている」(43.6%)、「大豆製品をなるべく食べるようにしている」(40.1%)の順です。

図4-1-15 食生活に関してふだん意識していること (全体：複数回答)



**問6 次の食事に関する項目について、あなたがふだんしていることをお答えください。
(いくつでも○)**

○食事の回数や時間などに気をつけている人が多くなっています

最も多いのは「1日3食、食べている」(80.1%)です。次いで「朝食を食べている」(74.6%)、「食事の時間はおおよそ決まっている」(72.8%)の順です。

ふだんの体調別にみると、だいたい調子はよくない人は、「1日3食食べている」、「食事の時間はおおよそ決まっている」、「朝食を食べている」、「主食と副菜を揃える等、栄養バランスを考えている」では全体より10ポイント以上低くなっており、食事に関し普段していることが少ない傾向が伺えます。ほぼ毎日調子はよくない人は、「食事の量を制限している」では全体より18.7ポイント高くなっている一方で、「1日3食食べている」と「朝食を食べている」では全体より30ポイント以上低くなっており、食事を食べている回数が少ないが、量を制限している傾向が伺えます。

図4-1-16 食事に関する項目についてふだんしていること (全体：複数回答)

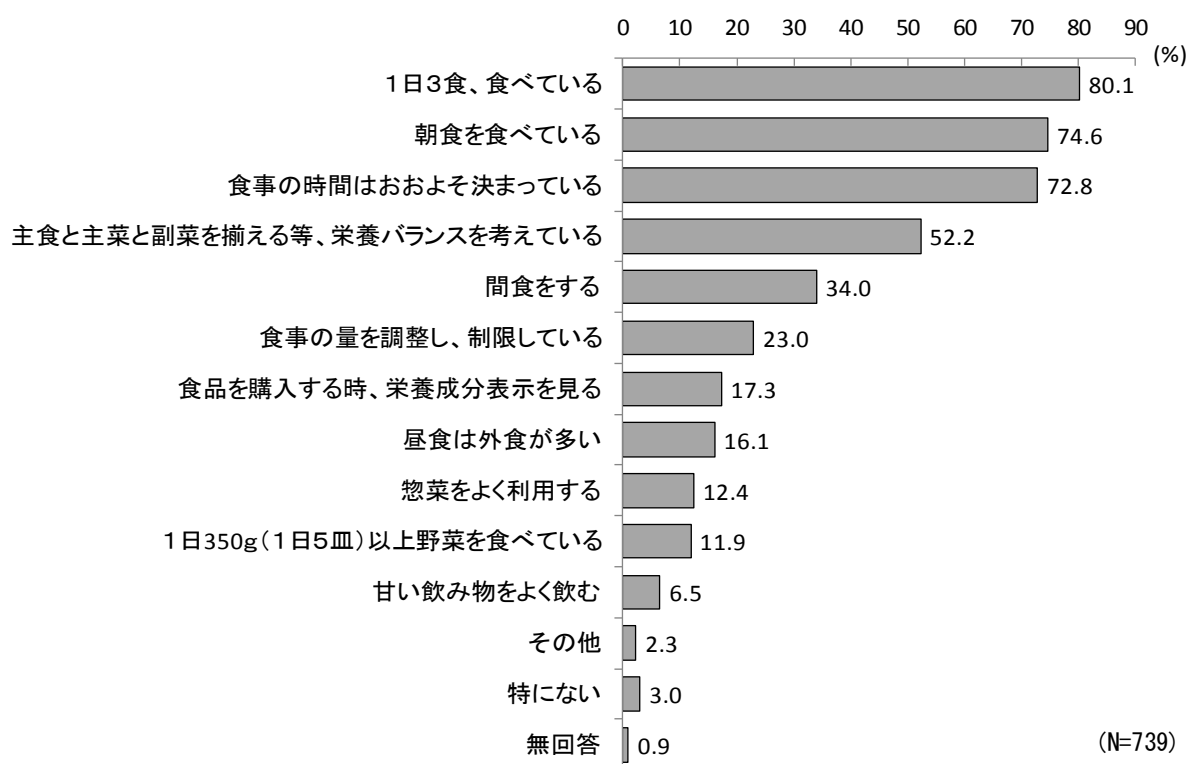


表4-1-1 食事に関する項目についてふだんしていること（全体：複数回答）

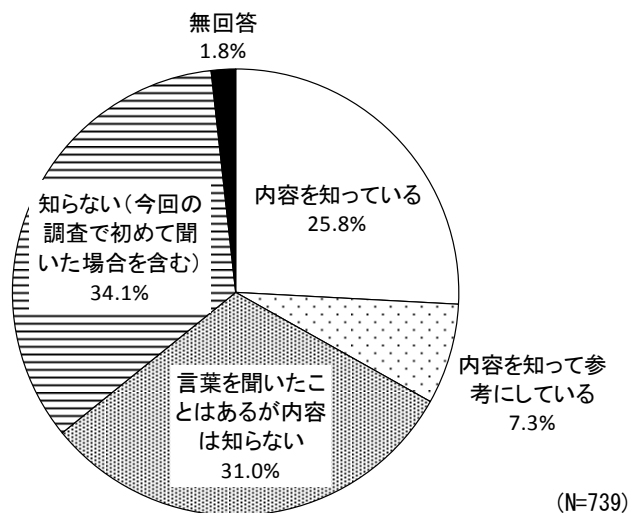
| | | | (%) | | | | | | | | | |
|--------|-------------|-------|-----------|------------------|-----------|-----------|---------|--------|-------------|----------|----------------|-------|
| | | | て1日3食、食べる | いお食事の時間はお決まっています | る朝食を食べている | 考栄養を揃えている | 栄養バランスを | 主食と副菜と | いる上野菜を食べている | 1日350g以上 | るし、食事の量を調整している | 間食をする |
| 全 | 体 | N=739 | 80.1 | 72.8 | 74.6 | 52.2 | 11.9 | 23.0 | 34.0 | | | |
| ふだんの体調 | よい | n=210 | 81.4 | 74.8 | 78.6 | 56.7 | 16.2 | 23.3 | 31.0 | | | |
| | よい | n=357 | 82.6 | 73.7 | 76.5 | 51.8 | 11.5 | 24.1 | 35.3 | | | |
| | ない | n=84 | 75.0 | 76.2 | 71.4 | 50.0 | 8.3 | 11.9 | 32.1 | | | |
| | だいたい調子はよくない | n=52 | 67.3 | 57.7 | 59.6 | 40.4 | 7.7 | 26.9 | 32.7 | | | |
| | ほぼ毎日調子はよくない | n=12 | 50.0 | 66.7 | 33.3 | 50.0 | 8.3 | 41.7 | 41.7 | | | |

| | | | い昼食は外食が多い | す惣菜をよく利用 | く甘い飲み物をよく | 示時食、品を見栄養成分表 | その他 | 特にな | 無回答 |
|--------|-------------|-------|-----------|----------|-----------|--------------|-----|-----|-----|
| 全 | 体 | N=739 | 16.1 | 12.4 | 6.5 | 17.3 | 2.3 | 3.0 | 0.9 |
| ふだんの体調 | よい | n=210 | 18.1 | 9.5 | 5.2 | 18.6 | 3.3 | 2.4 | 0.5 |
| | よい | n=357 | 15.4 | 11.5 | 5.0 | 17.6 | 1.7 | 2.5 | 1.4 |
| | ない | n=84 | 16.7 | 16.7 | 11.9 | 19.0 | 2.4 | 3.6 | 1.2 |
| | だいたい調子はよくない | n=52 | 13.5 | 25.0 | 11.5 | 13.5 | 1.9 | 7.7 | 0.0 |
| | ほぼ毎日調子はよくない | n=12 | 0.0 | 16.7 | 8.3 | 16.7 | 8.3 | 8.3 | 0.0 |

問7 あなたは、下の「食事バランスガイド」について知っていますか。（1つに○）
○食事バランスガイドを知らない人が3割います

最も多いのは「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」（34.1%）です。次いで「言葉を聞いたことはあるが内容は知らない」（31.0%）、「内容を知っている」（25.8%）の順です。

図4-1-17 「食事バランスガイド」の認知状況（全体）



4 運動について

問8 あなたは、平均すると、1日に何分*歩いていますか。(1つに○)

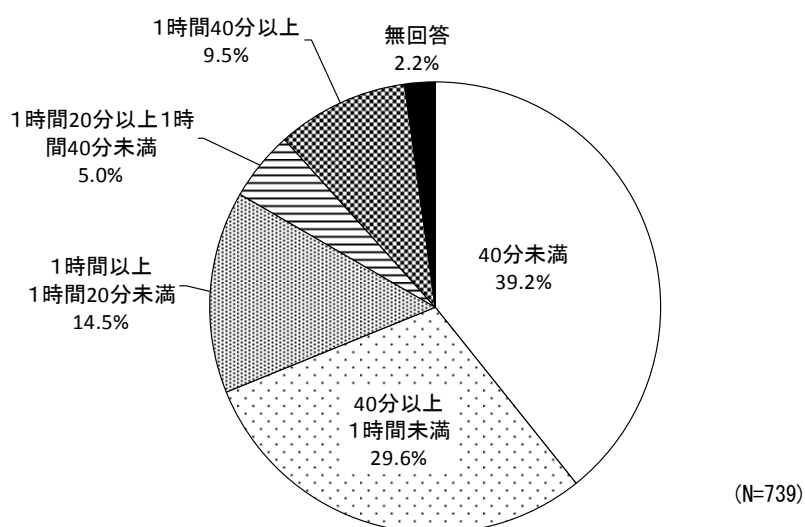
※参考：10分=1,000歩

○1日に歩く時間が1時間未満の人は7割程度います

最も多いのは「40分未満」(39.2%)です。次いで「40分以上1時間未満」(29.6%)、「1時間以上1時間20分未満」(14.5%)の順です。

10分で1,000歩とした場合、1日の目安となる8,000歩以上歩いている人(1時間20分以上歩いている人)の割合は、14.5%と低くなっています。

図4-1-18 一日の運動量(全体)



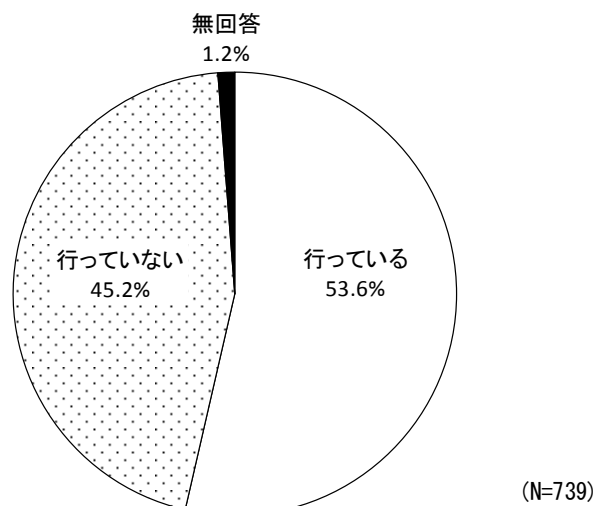
問9 あなたは、1日に30分以上、身体を動かすこと*を週2回以上行っていますか。

○行っている人の割合が行っていない人の割合をわずかに上回っています

※身体を動かすこととは、ウォーキング、スポーツ(水泳・球技など)、家の掃除、軽く息が上がる運動などです。

「行っている」は53.6%、「行っていない」は45.2%です。

図4-1-19 身体を動かすことの頻度(全体)



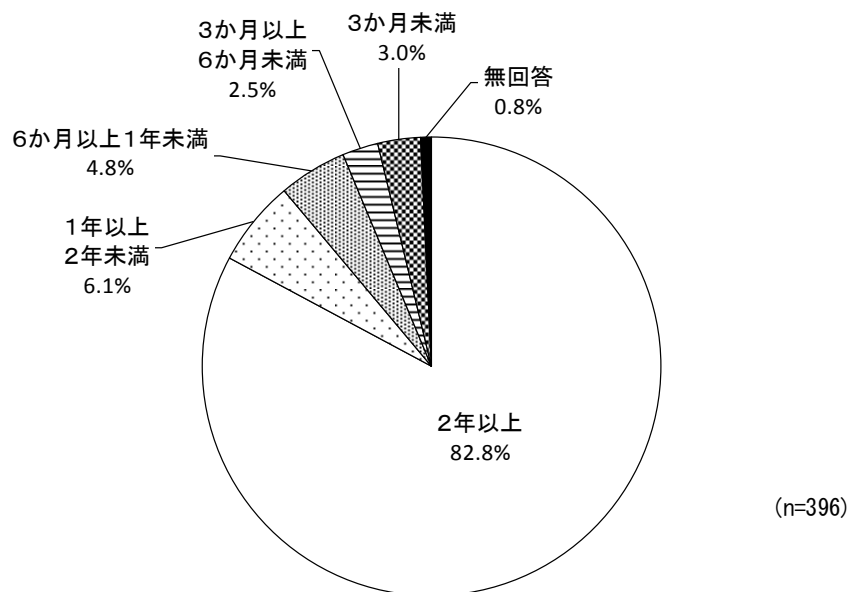
問9-1 問9で「1. 行っている」と回答した方におたずねします。

身体を動かすことを始めてから、どのくらいの期間が経ちましたか。(1つに○)

○2年以上続けている人が8割以上います

最も多いのは「2年以上」(82.8%)です。次いで「1年以上2年未満」(6.1%)、「6か月以上1年未満」(4.8%)の順です。

図4-1-20 身体を動かすこと始めてからの期間(全体)
<身体を動かすことを行っている人>



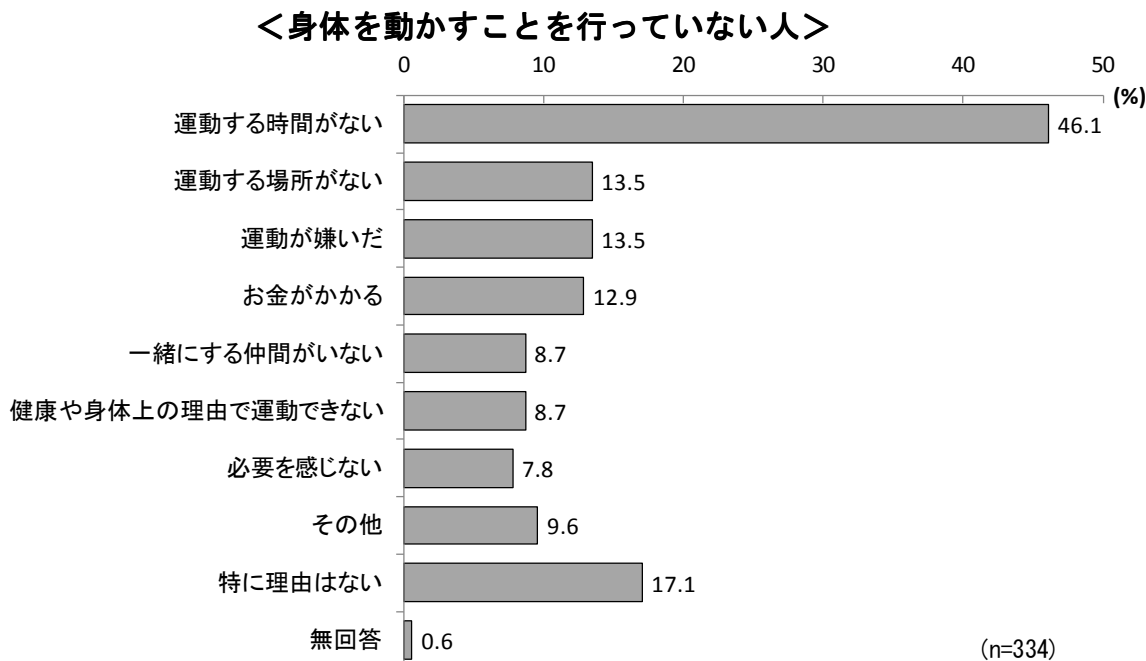
問9-2 問9で「2. 行っていない」と回答した方におたずねします。

身体を動かしていない理由についてお答えください。(いくつでも○)

○運動をする時間がない人が4割以上います

最も多いのは「運動する時間がない」(46.1%)です。次いで「特に理由はない」(17.1%)、「運動する場所がない」(13.5%)の順です。

図4-1-21 身体を動かしていない理由(全体:複数回答)

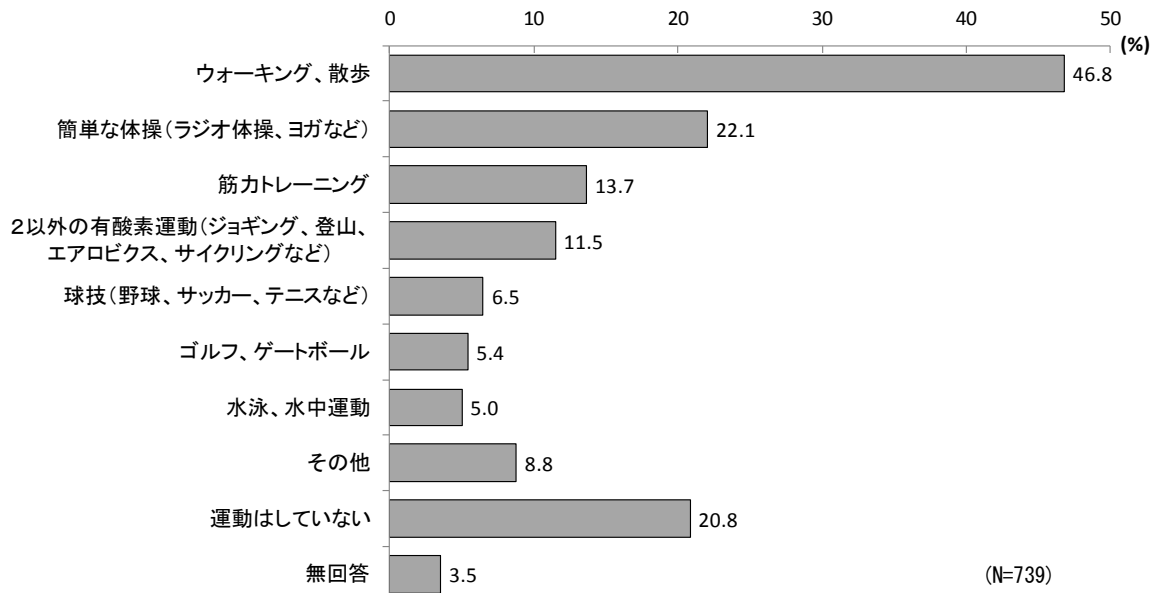


問10 あなたが、習慣的に行っている運動は次のうちどれですか。(いくつでも○)

○「ウォーキング、散歩」を4割以上の方がしていますが、運動をしていない人は2割います

最も多いのは「ウォーキング、散歩」(46.8%)です。次いで「簡単な体操(ラジオ体操、ヨガなど)」(22.1%)、「運動はしていない」(20.8%)の順です。

図4-1-22 習慣的に行っている運動(全体:複数回答)

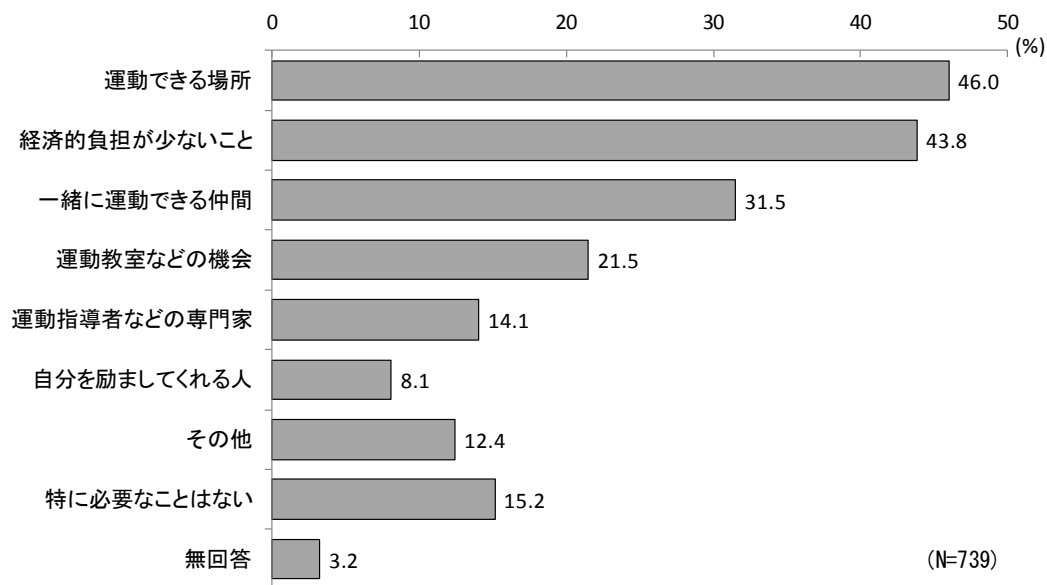


問 11 あなたは、日常的に運動を続けるには、どのようなことが必要だと思いますか。
(いくつでも○)

○「運動のできる場所」や「経済的な負担が少ないこと」が必要だと考えている人が4割を超えています

最も多いのは「運動できる場所」(46.0%)です。次いで「経済的負担が少ないこと」(43.8%)、「一緒に運動できる仲間」(31.5%)の順です。

図 4-1-23 日常的に運動を続けるに必要なこと (全体：複数回答)

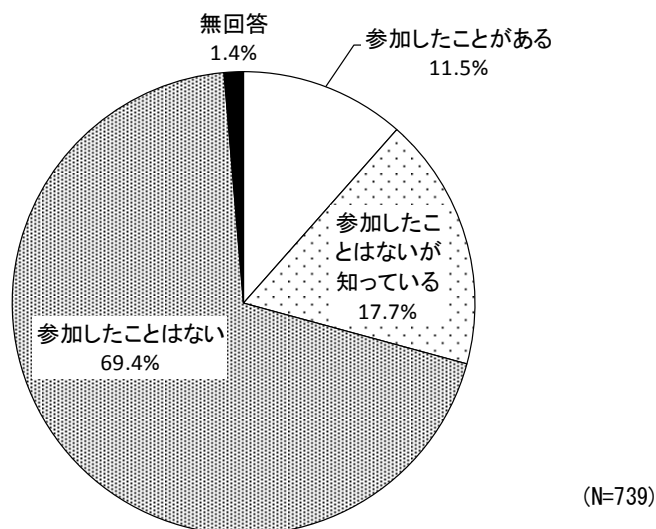


問 12 あなたは、市民体育祭やチャレンジデーなどの市が開催するスポーツイベントに参加したことはありますか。(1つに○)

○参加したことがない人は7割います

最も多いのは「参加したことはない」(69.4%)です。次いで「参加したことはないが知っている」(17.7%)、「参加したことがある」(11.5%)の順です。

図 4-1-24 市が開催するスポーツイベントに参加状況 (全体)

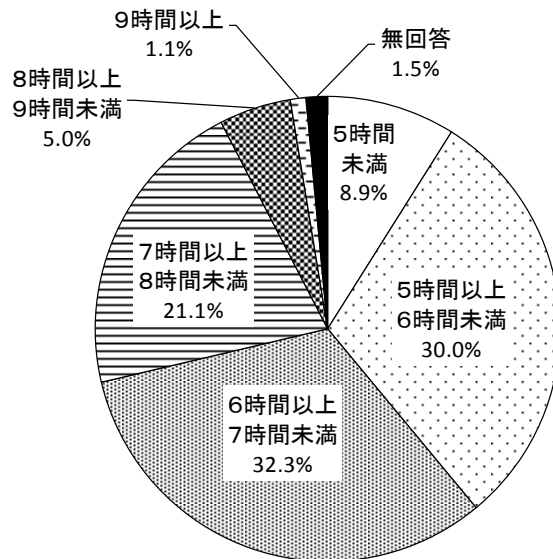


5 休養・睡眠・こころの健康について

問 13 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(1つに○)
 ○「5時間以上6時間未満」と「6時間以上7時間未満」はそれぞれ3割を占めています

最も多いのは「6時間以上7時間未満」(32.3%)です。次いで「5時間以上6時間未満」(30.0%)、「7時間以上8時間未満」(21.1%)の順です。

図 4-1-25 1日の平均睡眠時間 (全体)

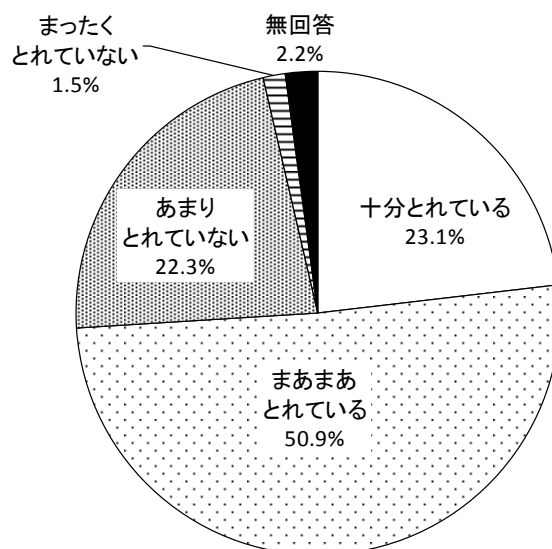


(N=739)

問 14 ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。(1つに○)
 ○睡眠で休養がとれている人は7割以上います

最も多いのは「まあまあとれている」(50.9%)です。次いで「十分とれている」(23.1%)、「あまりとれていない」(22.3%)の順です。

図 4-1-26 睡眠で休養が十分とれているか (全体)



(N=739)

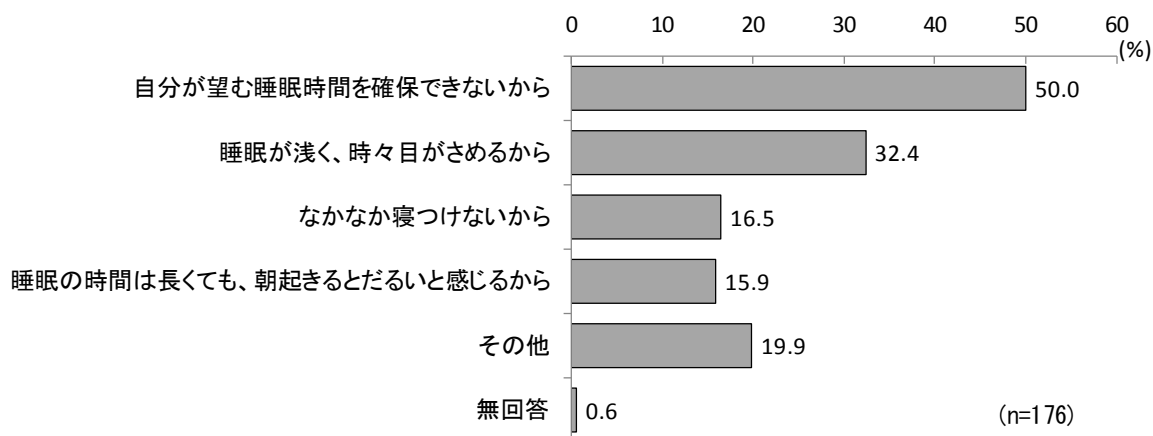
問 14-1 問 14 で「3. あまりとれていない」、「4. まったくとれていない」と回答した方におたずねします。

睡眠で休養が十分にとれていない理由についてお答えください。(いくつでも○)

○睡眠時間を確保できていない人が5割となっています

最も多いのは「自分が望む睡眠時間を確保できないから」(50.0%)です。次いで「睡眠が浅く、時々目がさめるから」(32.4%)、「その他」(19.9%)の順です。

図 4-1-27 睡眠で休養が十分にとれていない理由 (全体：複数回答)
 <睡眠で休養がとれていない人>

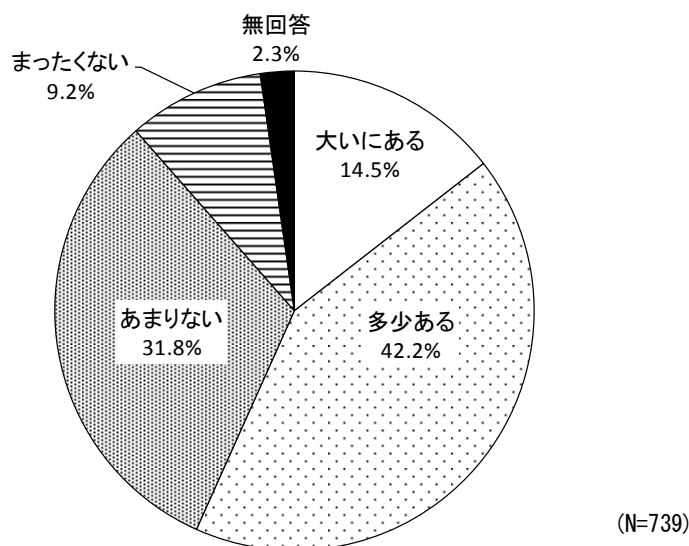


問 15 ここ 1 か月間、仕事や家庭や交友などの不満、悩み、苦労などによるストレスがありましたか。(1つに○)

○ここ 1 か月間でストレスがあった人は5割を超えています

最も多いのは「多少ある」(42.2%)です。次いで「あまりない」(31.8%)、「大いにある」(14.5%)の順です。

図 4-1-28 ここ 1 か月間のストレスの有無 (全体)



問 16 あなたは、最近 1 か月の間に次のようなことがありましたか。(いくつでも○)

○「特にない」人は 4 割いますが、「朝起きたとき疲れを感じる」人が 3 割います

最も多いのは「特にない」(41.0%)です。次いで「朝起きたとき疲れを感じる」(31.1%)、「イライラしている」(21.8%)の順です。

1 日の平均睡眠時間別にみると、5 時間未満の人は、「朝起きたとき疲れを感じる」、「イライラしている」で 4 割、「ゆううつである」、「よく眠れない」で 3 割を超え、全体より高くなっています。

図 4-1-29 最近 1 か月間であったこと (全体：複数回答)

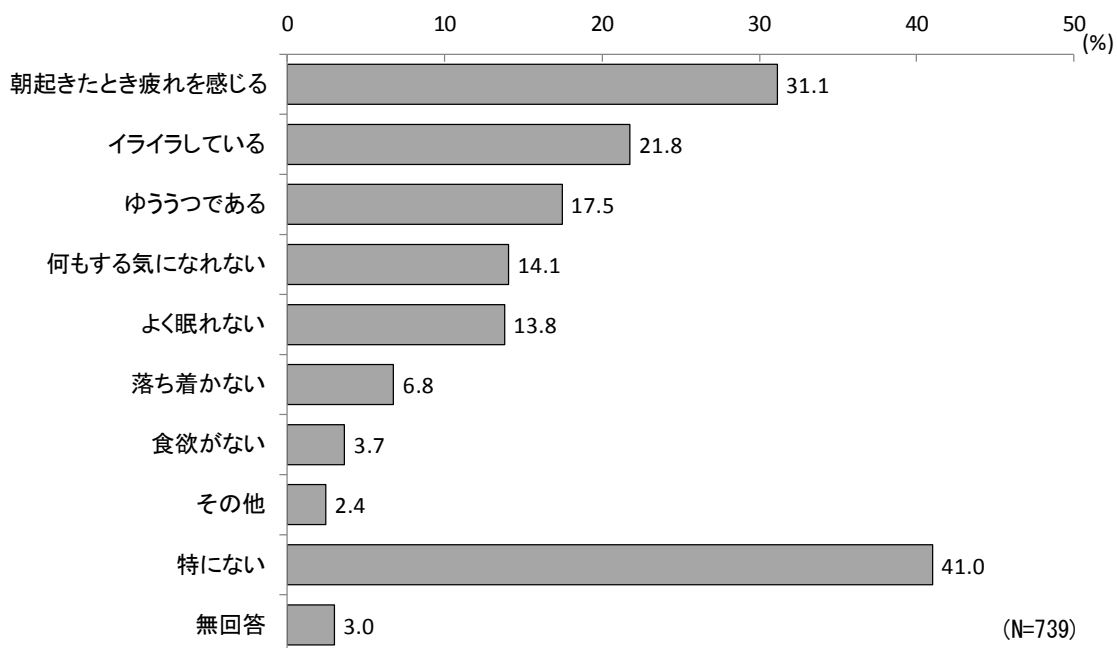


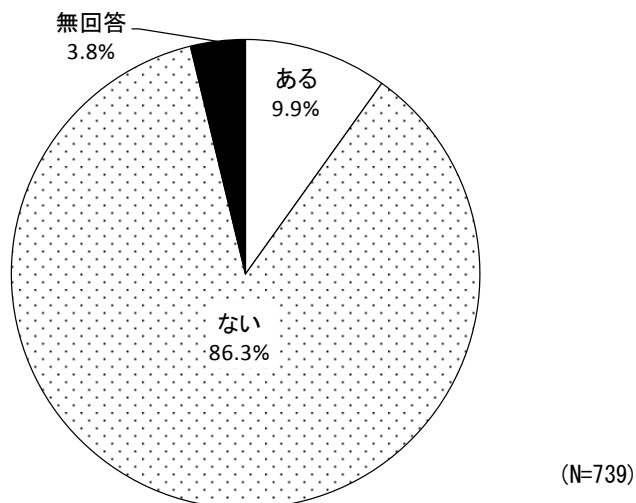
表 4-1-2 最近 1 か月間であったこと (全体、1 日の平均睡眠時間)

| | | れ何 ない も す る 気 に な | れ朝 を起 きた とき 疲 | 落 ち 着 か な い | るイ ライ ラ し て い | ゆう うつ で あ る | よく 眠 れ な い | 食 欲 が な い | そ の 他 | 特 に な い | 無 回 答 |
|----------------|-------------------|--|---------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------|-------------|------------------|-------------|
| 全 | 体 N=739 | 14.1 | 31.1 | 6.8 | 21.8 | 17.5 | 13.8 | 3.7 | 2.4 | 41.0 | 3.0 |
| 1 日の 平均睡眠時間 | 5 時間未満 n= 66 | 15.2 | 47.0 | 9.1 | 40.9 | 31.8 | 31.8 | 3.0 | 1.5 | 16.7 | 0.0 |
| | 5 時間以上 6 時間 n=222 | 14.0 | 35.6 | 10.4 | 25.7 | 19.4 | 16.2 | 4.1 | 3.2 | 34.2 | 2.3 |
| | 6 時間以上 7 時間 n=239 | 11.3 | 26.8 | 4.2 | 18.0 | 14.2 | 10.0 | 2.1 | 1.3 | 48.5 | 2.5 |
| | 7 時間以上 8 時間 n=156 | 16.7 | 28.2 | 5.1 | 16.0 | 15.4 | 9.0 | 2.6 | 2.6 | 48.1 | 1.9 |
| | 8 時間以上 9 時間 n= 37 | 16.2 | 24.3 | 2.7 | 13.5 | 13.5 | 10.8 | 10.8 | 2.7 | 51.4 | 5.4 |
| | 9 時間以上 n= 8 | 25.0 | 25.0 | 12.5 | 37.5 | 12.5 | 12.5 | 12.5 | 12.5 | 50.0 | 0.0 |

問 17 あなたは、ここ1～2年の間に死にたいと思うほど気持ちが落ち込んだことがありましたか。(1つに○)

○ここ1～2年の間に死にたいと思うほど落ち込んだことがある人は1割程度います
「ある」は9.9%、「ない」は86.3%です。

図4-1-30 死にたいと思うほど気持ちが落ち込んだこと (全体)

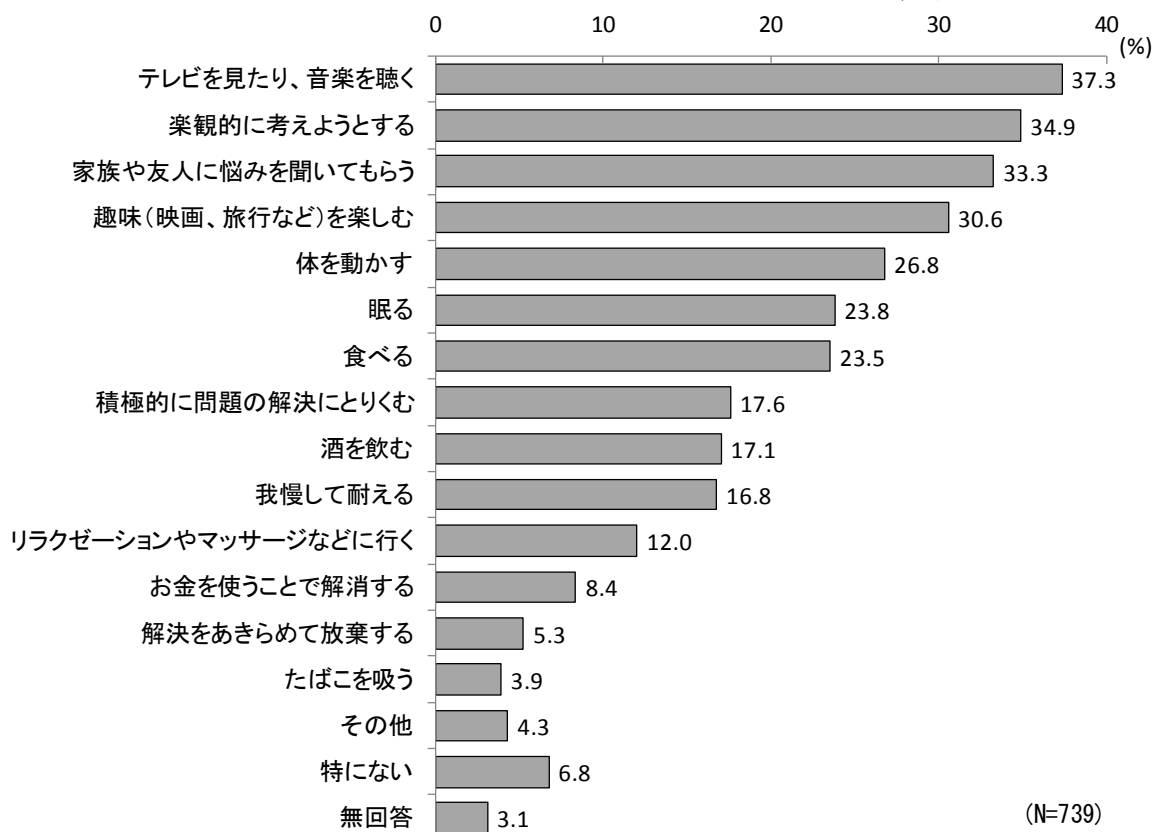


問 18 ストレスがあったときの対処法は次のうちどれですか。(いくつでも○)

○「テレビを見たり、音楽を聴く」が最も多くなっています

最も多いのは「テレビを見たり、音楽を聴く」(37.3%)です。次いで「楽観的に考えようとする」(34.9%)、「家族や友人に悩みを聞いてもらう」(33.3%)の順です。

図4-1-31 ストレスがあったときの対処法 (全体：複数回答)



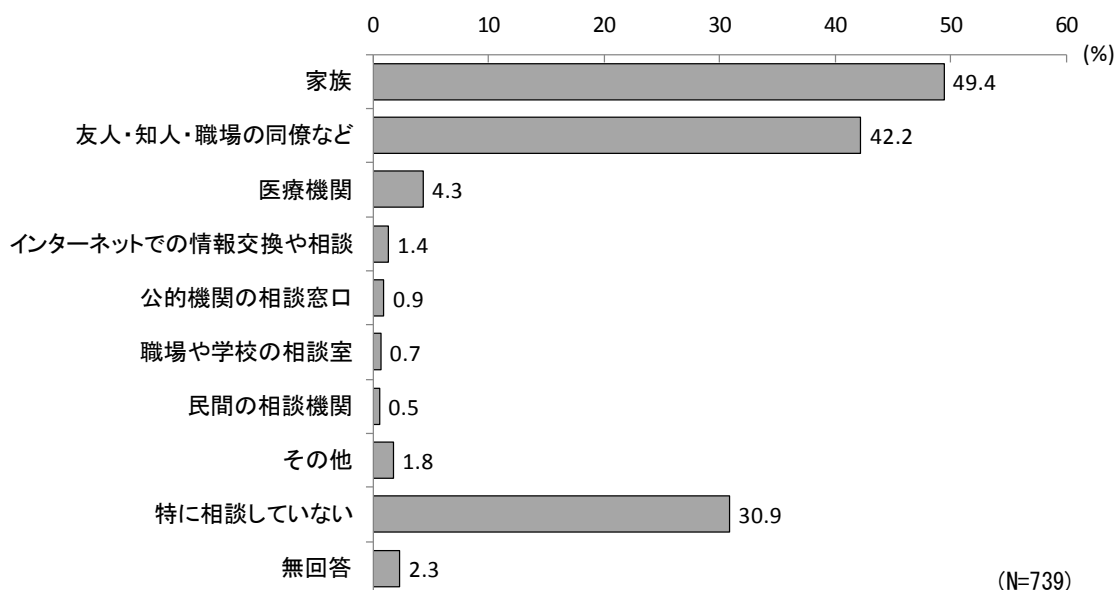
問 19 あなたは、悩みやストレスなどについて誰かに相談していますか。

(いくつでも○)

○相談している人は「家族」や「友人・知人・職場の同僚など」の身近な人に相談していますが、「特に相談していない」人は3割います

最も多いのは「家族」(49.4%)です。次いで「友人・知人・職場の同僚など」(42.2%)、「特に相談していない」(30.9%)の順です。

図 4-1-32 悩みやストレスなどについての相談先 (全体：複数回答)

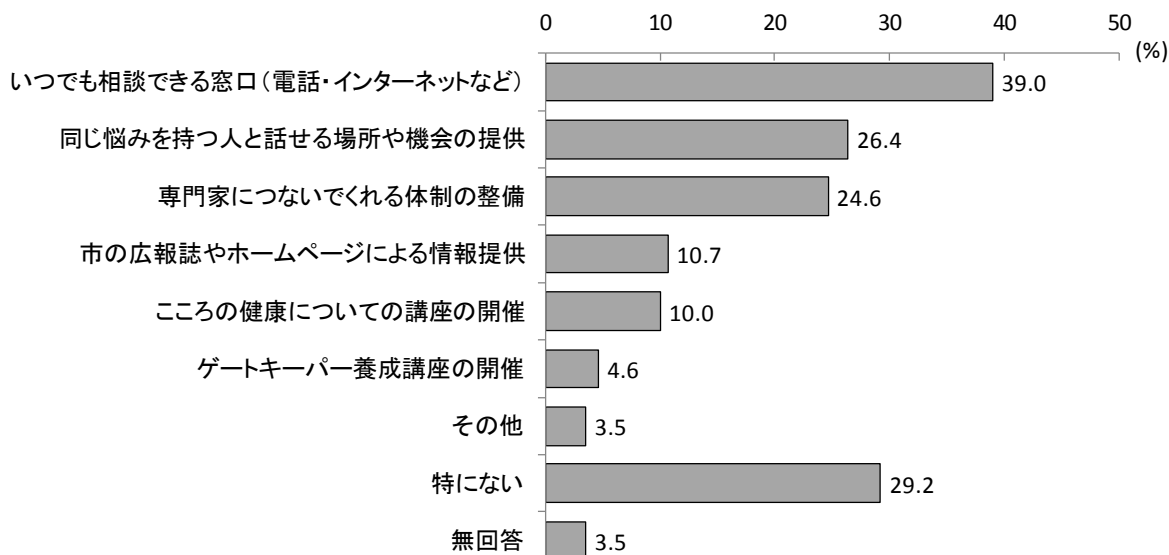


問 20 あなたは、こころの健康を保つためにどのような機関やしくみがあればいいと思いますか。(いくつでも○)

○「いつでも相談できる窓口(電話・インターネットなど)」が4割程度になっています

最も多いのは「いつでも相談できる窓口(電話・インターネットなど)」(39.0%)です。次いで「特にない」(29.2%)、「同じ悩みを持つ人と話せる場所や機会の提供」(26.4%)の順です。

図 4-1-33 こころの健康を保つためにあればよい機関やしくみ (全体：複数回答)

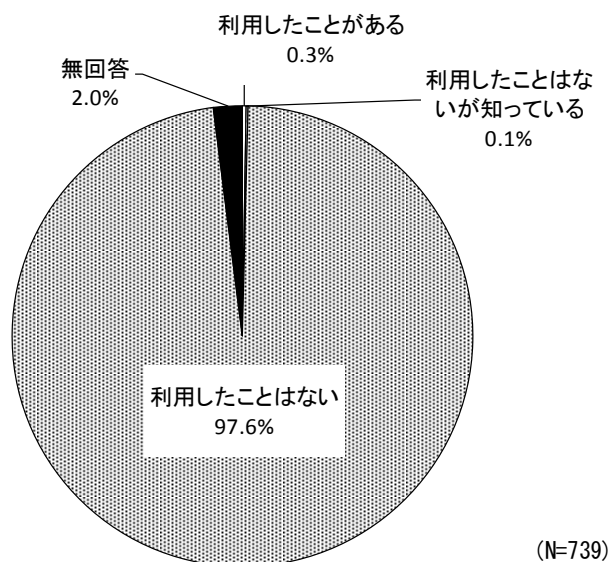


問 21 あなたは、小金井市のWEBサイト・メンタルチェックシステム「こころの体温計」を利用したことがありますか。(1つに○)

○「利用したことはない」人が9割以上になっています

最も多いのは「利用したことはない」(97.6%)です。次いで「利用したことがある」(0.3%)、「利用したことはないが知っている」(0.1%)の順です。

図 4-1-34 「こころの体温計」の利用経験(全体)



6 飲酒・喫煙について

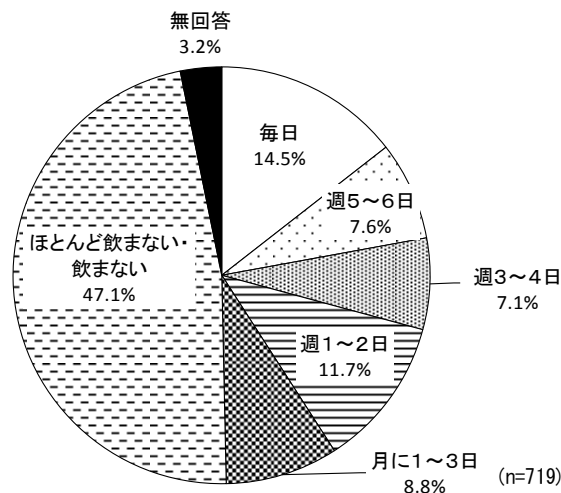
問 22 あなたは、週に何日お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

（1つに○）

○「ほとんど飲まない・飲まない」人が4割以上おり、お酒を飲む人の中では「毎日」が最も多くなっています

最も多いのは「ほとんど飲まない・飲まない」（47.1%）です。次いで「毎日」（14.5%）、
「週1～2日」（11.7%）の順です。

図4-1-35 飲酒の頻度（全体）



問 22-1 問 22 で「1. 毎日」、「2. 週5～6日」、「3. 週3～4日」、「4. 週1～2日」、「5. 月に1～3日」と回答した方におたずねします。

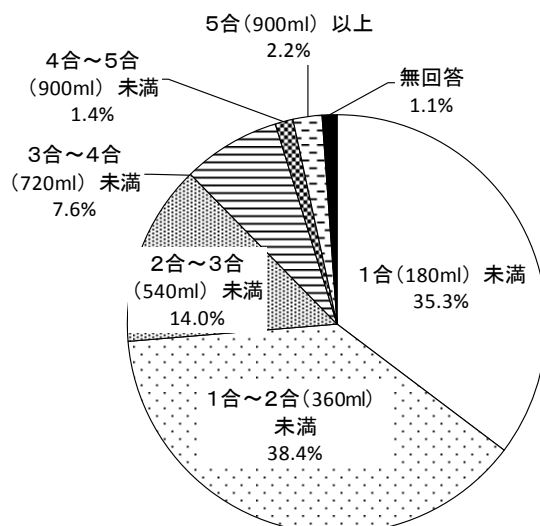
お酒を飲む日は、清酒に換算して、1回あたりどのくらいの量を飲みますか。（1つに○）

○2合未満の人が7割以上を占めています

最も多いのは「1合～2合（360ml）未満」（38.4%）です。次いで「1合（180ml）未満」（35.3%）、
「2合～3合（540ml）未満」（14.0%）の順です。

図4-1-36 1回あたりの飲酒量（全体）

＜お酒を飲む人＞

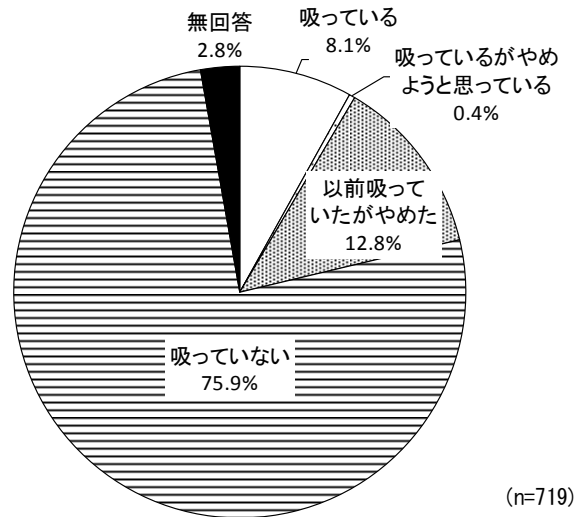


問 23 あなたは、現在たばこを吸っていますか。(1つに○)

○たばこを吸っていない人は7割以上となっています

最も多いのは「吸っていない」(75.9%)です。次いで「以前吸っていたがやめた」(12.8%)、「吸っている」(8.1%)の順です。

図 4-1-37 喫煙状況(全体)



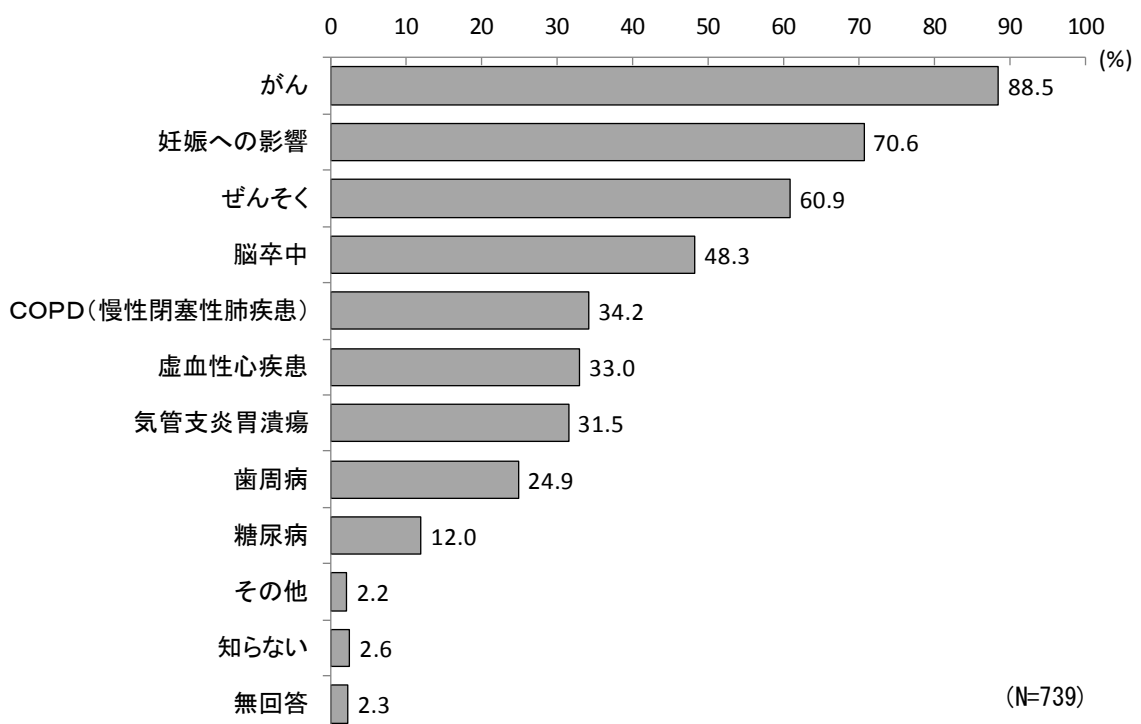
問 24 あなたは、喫煙が健康に与える影響について、どのようなことを知っていますか。

(いくつでも○)

○喫煙の影響について認知の進んでいる項目と進んでいない項目が分かれています

最も多いのは「がん」(88.5%)です。次いで「妊娠への影響」(70.6%)、「ぜんそく」(60.9%)の順です。

図 4-1-38 喫煙が健康に与える影響について知っていること(全体:複数回答)



問 25 あなたは、受動喫煙^{※1}が健康に影響^{※2}を与えていますか。

(1つに○)

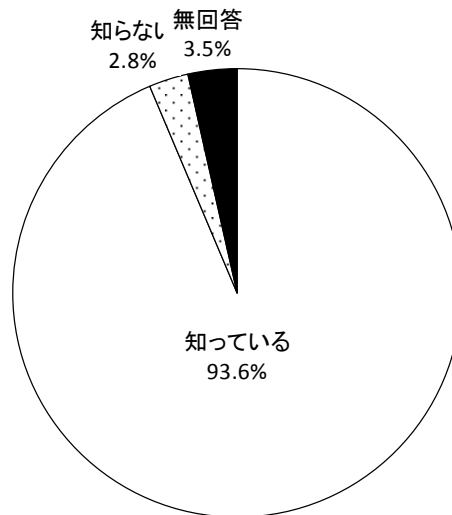
※1 他人の吸っているたばこの煙を吸ってしまうこと。

※2 肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、小児のぜんそく、乳幼児突然死症候群（SIDS）など。

○「知っている」と回答した人は9割以上となっています

「知っている」(93.6%)、「知らない」(2.8%)です。

図 4-1-39 受動喫煙が健康に与える影響（全体）



(N=739)

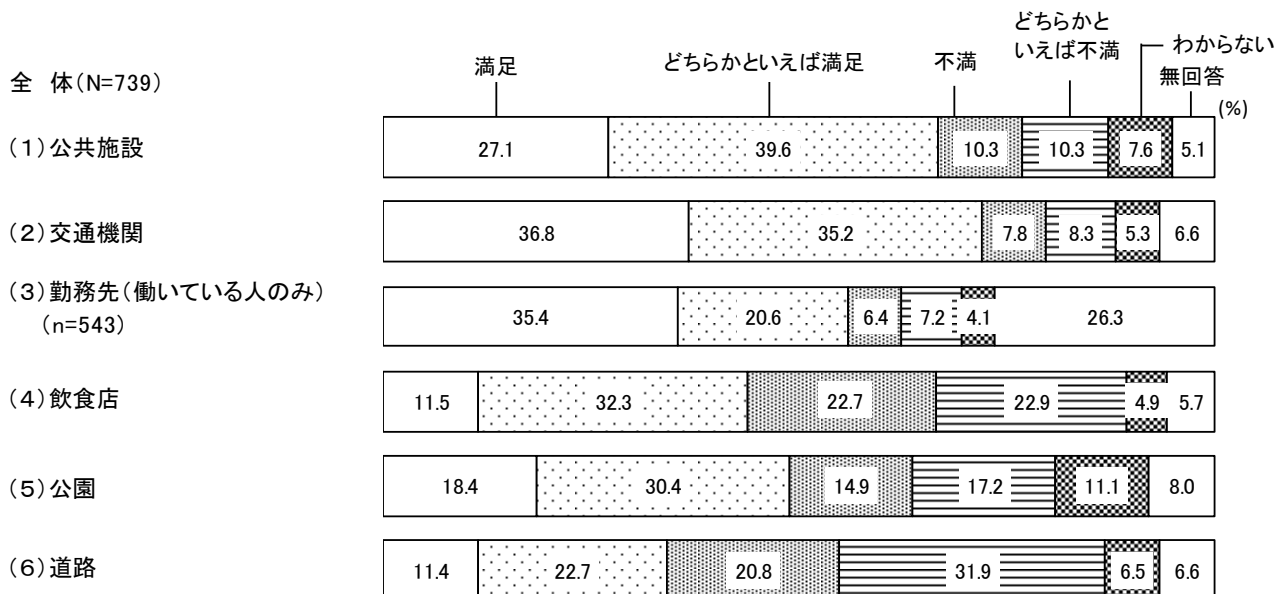
問 26 あなたの身の回りの受動喫煙対策についてどう感じていますか。

((1) ~ (6) についてそれぞれ1つに○)

○『飲食店』と『道路』の受動喫煙対策に満足している人の割合が低くなっています

『公共施設』と『交通機関』では「満足」と「どちらかといえば満足」を合わせた《満足》の割合が6割を超え、『勤務先』では5割、『公園』では4割を超えています。『道路』では「不満」と「どちらかといえば不満」を合わせた《不満》が5割、『飲食店』では4割を超え、《満足》を上回っています。

図 4-1-40 身の回りの受動喫煙対策（全体）

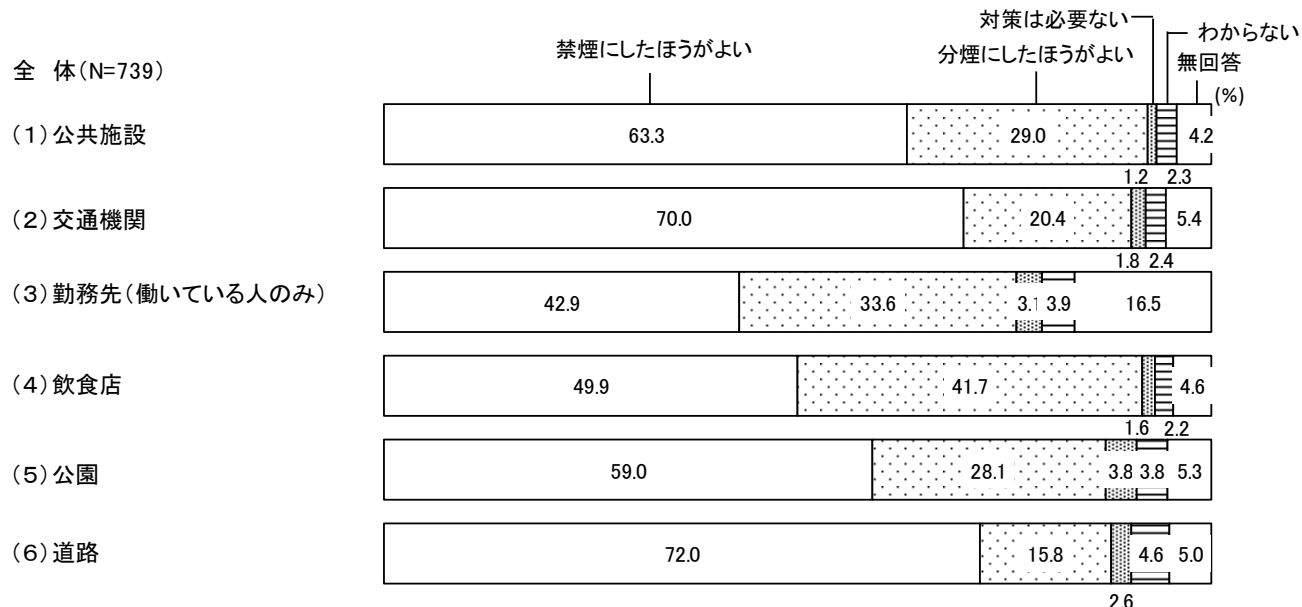


問 27 次の場所における受動喫煙対策について、今後、どのような対策が必要だと思いますか。((1) ~ (6) についてそれぞれ1つに○)

○全ての項目で「禁煙にしたほうがよい」と考えている人が最も多くなっています

6つの項目全てで「禁煙にしたほうがよい」がそれぞれ最も多くなっていますが、『飲食店』では「分煙にしたほうがよい」が4割を超え、『勤務先』では3割を超えています。

図 4 - 1 - 41 今後の受動喫煙対策 (全体)



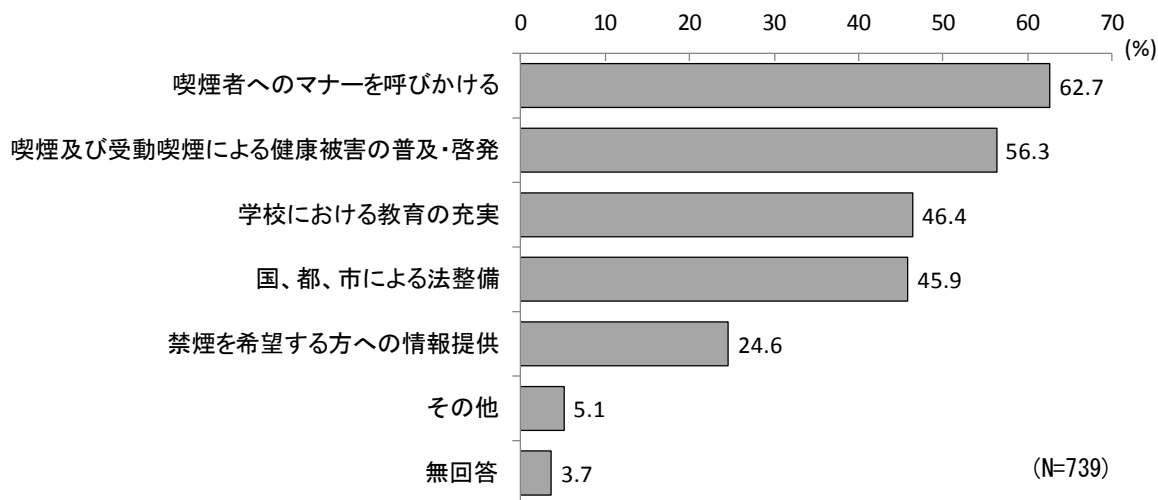
問 28 受動喫煙を防止するにはどのような取組みが必要だと思いますか。

(いくつでも○)

○「喫煙者へのマナーを呼びかける」が最も多くなっています

最も多いのは「喫煙者へのマナーを呼びかける」(62.7%)です。次いで「喫煙及び受動喫煙による健康被害の普及・啓発」(56.3%)、「学校における教育の充実」(46.4%)の順です。

図 4 - 1 - 42 受動喫煙を防止するために必要な取組み (全体：複数回答)



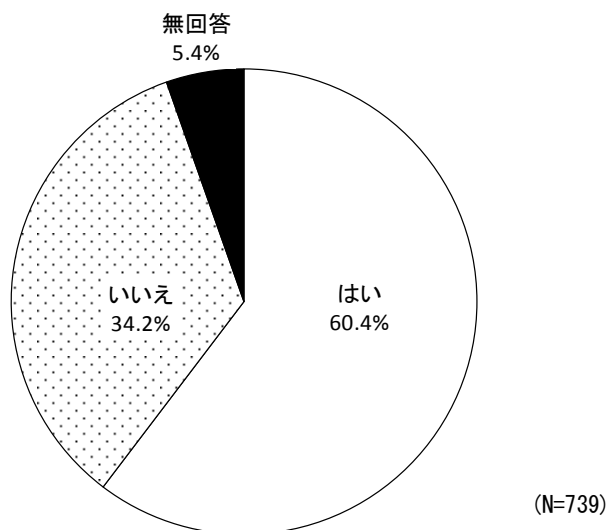
7 歯と口腔の健康について

問 29 あなたは、歯周病予防をしていますか。(1つに○)

○歯周病予防をしている人は6割います

「はい」(60.4%)、「いいえ」(34.2%)です。

図 4-1-43 歯周病予防をしているか(全体)



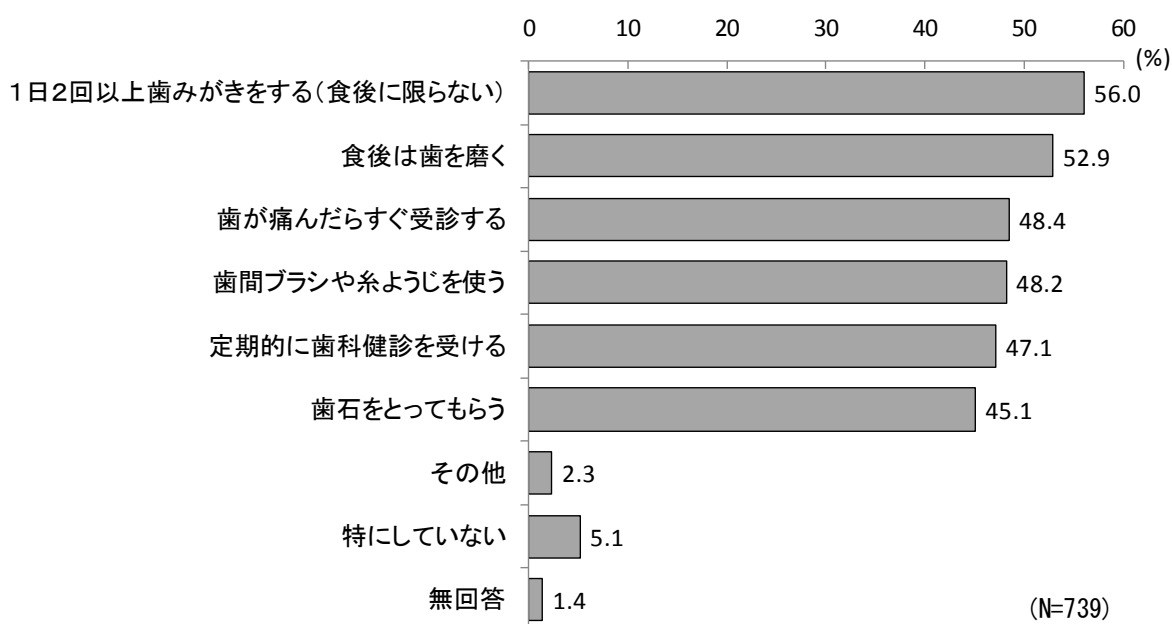
問 30 あなたはふだん、歯や歯ぐきの健康のためにどのようなことをしていますか。

(いくつでも○)

○歯や歯ぐきの健康のためには歯磨きをする人が多くなっています

最も多いのは「1日2回以上歯みがきをする(食後に限らない)」(56.0%)です。次いで「食後は歯を磨く」(52.9%)、「歯が痛んだらすぐ受診する」(48.4%)の順です。

図 4-1-44 歯や歯ぐきの健康のためにしていること(全体:複数回答)

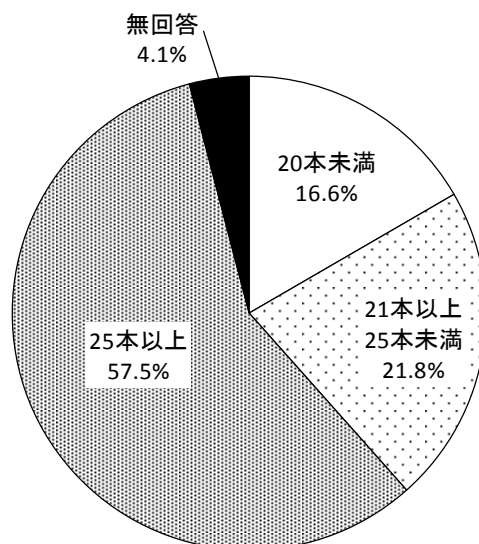


問 31 現在のあなたの歯の本数について教えてください。(1つに○)

○歯の本数が 21 本以上ある人は 8 割近くいます

最も多いのは「25 本以上」(57.5%)です。次いで「21 本以上 25 本未満」(21.8%)、「20 本未満」(16.6%)の順です。

図 4-1-45 現在の歯の本数 (全体)



(N=739)

8 医療体制について

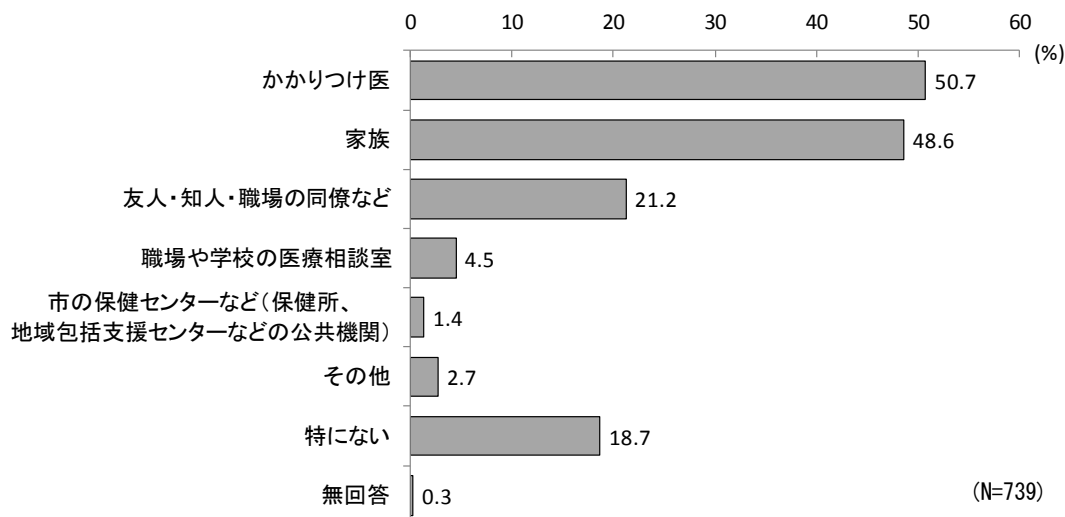
問 32 あなたはふだん、健康に関する相談ごとは、どこにしていますか。

(いくつでも○)

○公共機関よりもかかりつけ医や家族など身近な存在に相談しています

最も多いのは「かかりつけ医」(50.7%)です。次いで「家族」(48.6%)、「友人・知人・職場の同僚など」(21.2%)の順です。

図 4-1-46 健康に関する相談先 (全体：複数回答)



問 33 次のうち、あなたが「かかりつけ (主治医など)」を決めているものについてお答えください。(いくつでも○)

○「かかりつけ医」と「かかりつけ歯科医」を決めている人が5割以上います

最も多いのは「かかりつけ医」(60.1%)です。次いで「かかりつけ歯科医」(55.5%)、「特に決めていない」(24.6%)の順です。

各種検診の受診状況別にみると、健康診断を受診していない人は「かかりつけ医」がいる割合が全体より 10 ポイント以上低くなっています。

歯周病予防の有無別にみると、歯周病予防をしていない人は、「かかりつけ医」がいる割合が全体より 14.3 ポイント、「かかりつけ歯科医」がいる割合は全体より 24.7 ポイント低くなっています。

図 4-1-47 「かかりつけ (主治医など)」を決めているもの (全体：複数回答)

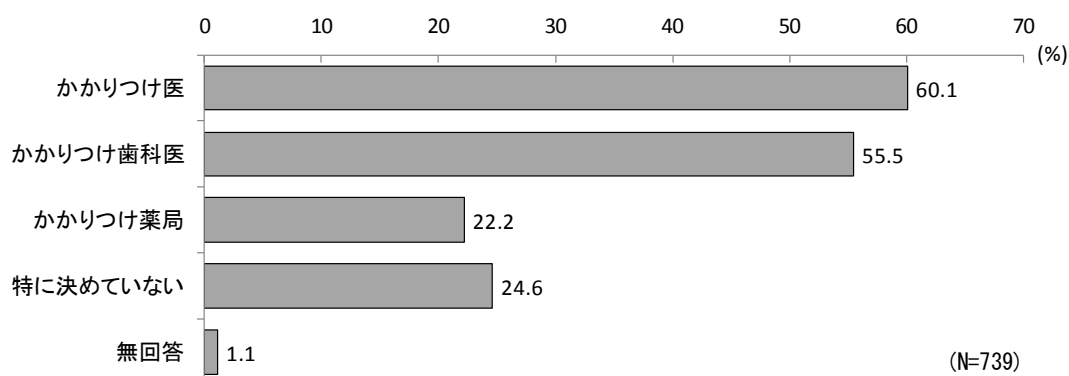


表4-1-3 「かかりつけ（主治医など）」を決めているもの
（全体、各種診断状況、歯周病予防の有無：複数回答）

| | | | 医 か か り つ け | 歯 か 科 か り つ け | 薬 か 局 か り つ け | い 特 に な い 決 め て | 無 回 答 |
|-----------------|---------|-------|----------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|-------------|
| 全 体 | | N=739 | 60.1 | 55.5 | 22.2 | 24.6 | 1.1 |
| 各種検診の受診状況（健康診断） | 受診した | n=559 | 61.9 | 57.2 | 23.1 | 24.0 | 0.7 |
| | 受診していない | n=124 | 47.6 | 47.6 | 20.2 | 32.3 | 1.6 |
| 歯周病予防の有無 | はい | n=446 | 67.5 | 69.7 | 26.9 | 15.0 | 0.9 |
| | いいえ | n=253 | 45.8 | 30.8 | 13.8 | 43.5 | 0.8 |

問34 お住まいの地域の医療サービスや危機管理体制についてお聞きします。

①地域の医療サービスや危機管理体制は充実していると思いますか。

②利用（参加）したことはありますか。

（（1）～（5）の①、②についてそれぞれ1つに○）

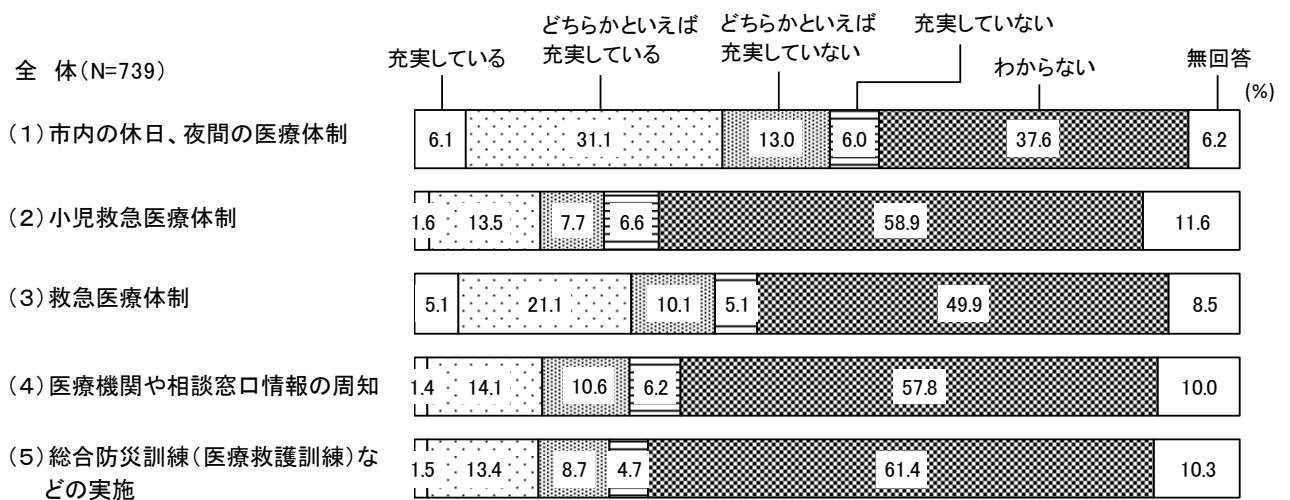
<①充実の実感>

○『市の休日、夜間の医療体制』は充実していると感じている人が3割以上います。

5つの項目全てで、「わからない」がそれぞれ最も多くなっています。

『市内の休日、夜間の医療体制』と『救急医療体制』は「充実している」と「どちらかといえば充実している」を合わせた《充実している》の割合がそれぞれ37.2%、26.2%と高くなっていますが、『小児救急医療体制』、『医療機関や相談窓口情報の周知』、『総合防災訓練（医療救護訓練）などの実施』は《充実している》の割合が2割以下となっています。

図4-1-48 充実の実感（全体）



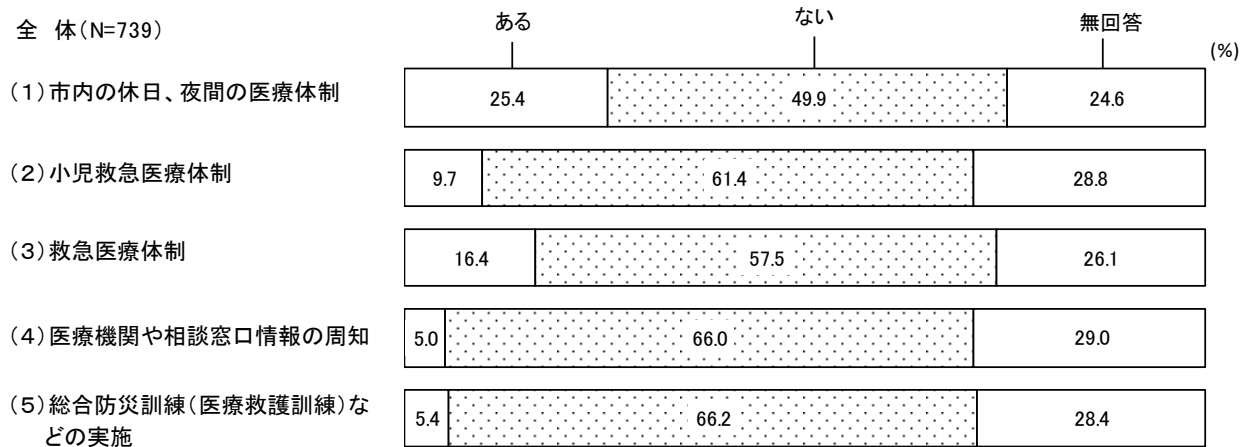
<②利用（参加）経験>

○全ての項目で、「ない」と回答した人が5割～6割となっています。

5つ全ての項目で、「ない」がそれぞれ最も多くなっています。

『市内の休日、夜間の医療体制』と『救急医療体制』は「ある」の割合がそれぞれ25.4%、16.4%となっていますが、『小児救急医療体制』、『医療機関や相談窓口情報の周知』、『総合防災訓練（医療救護訓練）などの実施』は「ある」の割合が1割以下となっています。

図4-1-49 利用（参加）経験（全体）



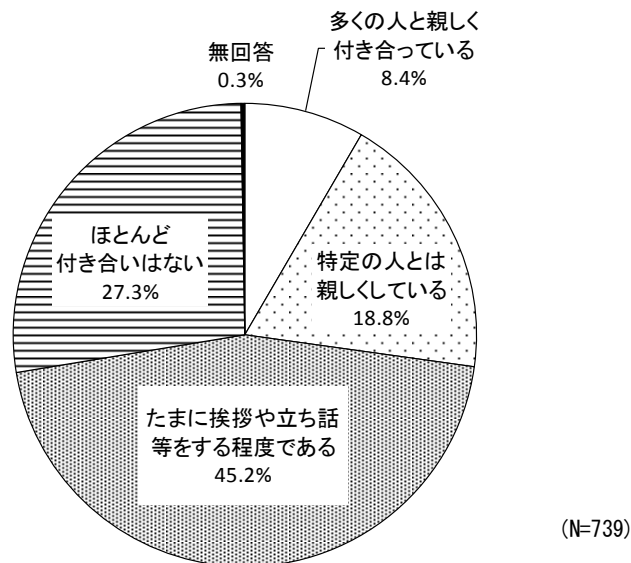
9 地域活動について

問 35 あなたは、隣近所の人とはどの程度お付き合いをしていますか。(1つに○)

○近所づきあいをしている人は7割以上います

最も多いのは「たまに挨拶や立ち話等をする程度です」(45.2%)です。次いで「ほとんど付き合いはない」(27.3%)、「特定の人とは親しくしている」(18.8%)の順です。

図 4-1-50 近所づきあいの程度 (全体)



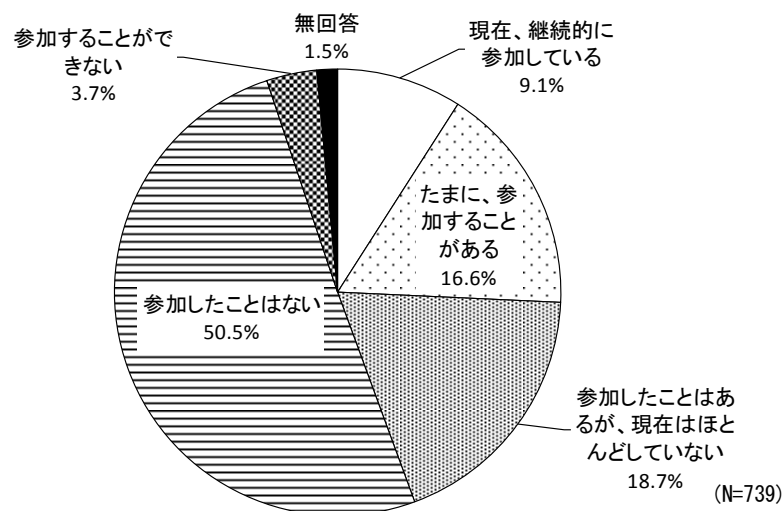
問 36 あなたは、地域や住民による各種の活動に参加したことはありますか。

(1つに○)

○参加したことはない人が5割います

最も多いのは「参加したことはない」(50.5%)です。次いで「参加したことはあるが、現在はほとんどしていない」(18.7%)、「たまに、参加することがある」(16.6%)の順です。

図 4-1-51 地域活動への参加状況 (全体)

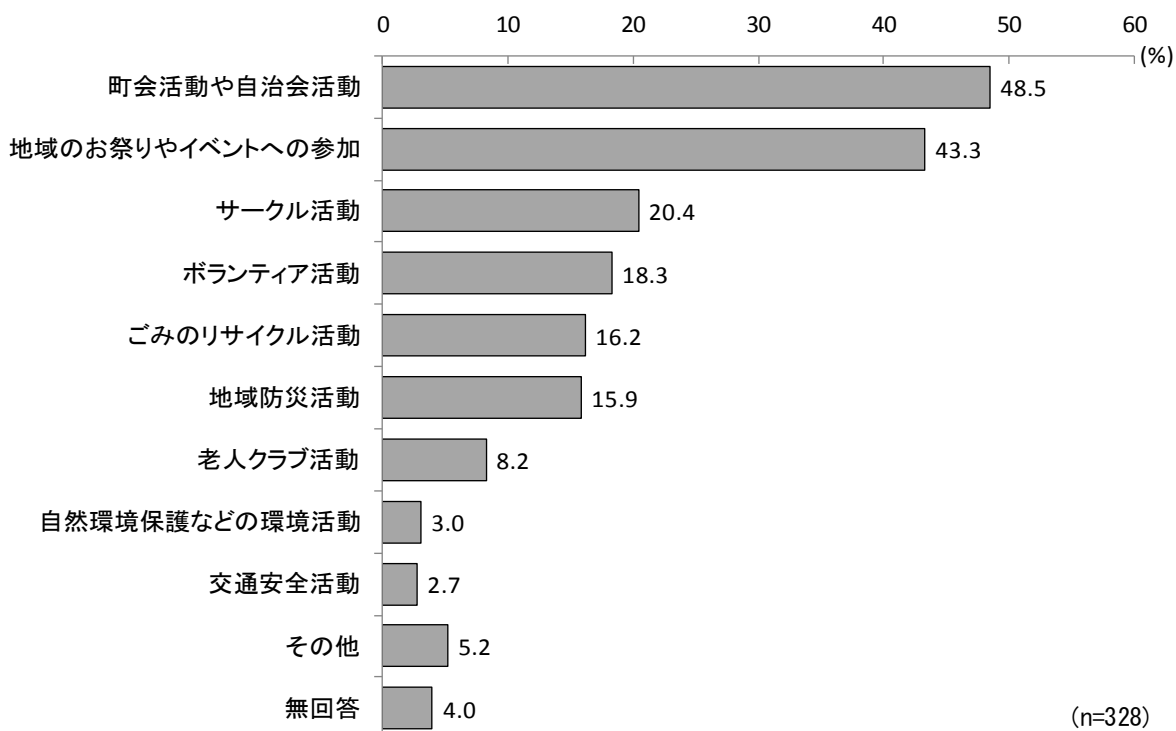


問 36-1 問 36 で「1 現在、継続的に参加している」、「2 たまに、参加することがある」、「3 参加したことはあるが、現在はほとんどしていない」と回答した方におたずねします。

どのような活動に参加したことがありますか。(いくつでも○)

○「町会活動や自治会活動」や「地域のお祭りやイベント」が4割以上となっています。最も多いのは「町会活動や自治会活動」(48.5%)です。次いで「地域のお祭りやイベントへの参加」(43.3%)、「サークル活動」(20.4%)の順です。

図 4-1-52 参加したことがある活動(全体:複数回答)
 <地域の各種の活動に参加している人>

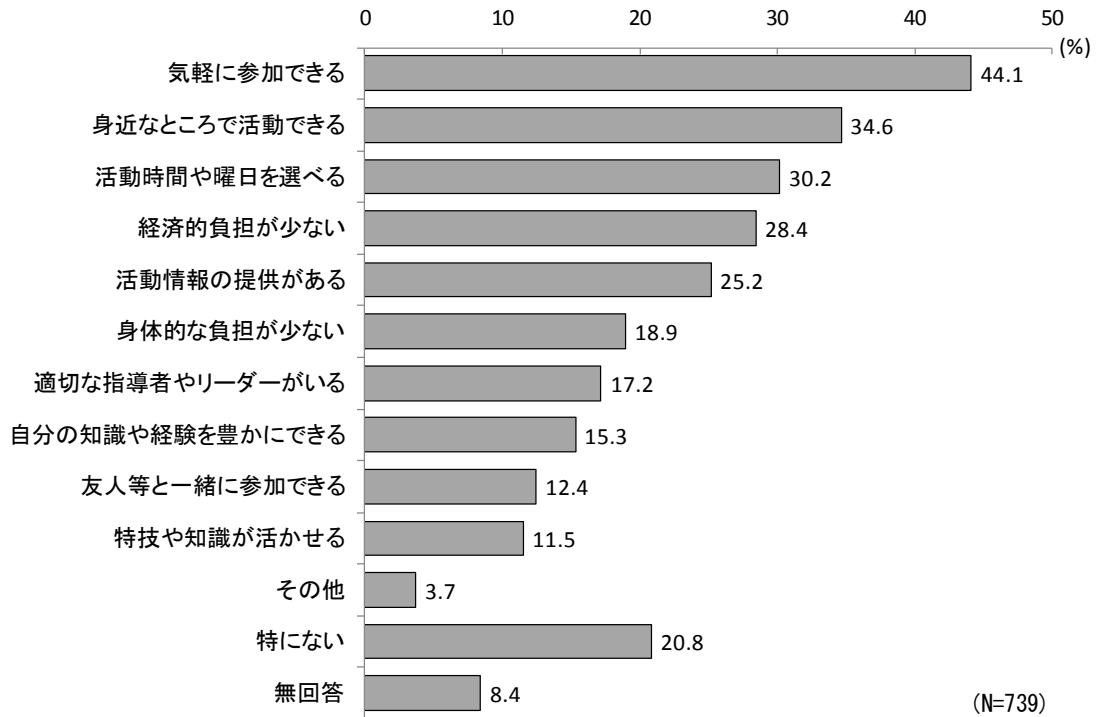


問 37 どのような条件であれば、活動・参加したいと思いますか。(いくつでも○)

○「気軽に参加できる」が4割を超えています

最も多いのは「気軽に参加できる」(44.1%)です。次いで「身近なところで活動できる」(34.6%)、「活動時間や曜日を選べる」(30.2%)の順です。

図 4-1-53 地域活動に参加しやすい条件 (全体：複数回答)

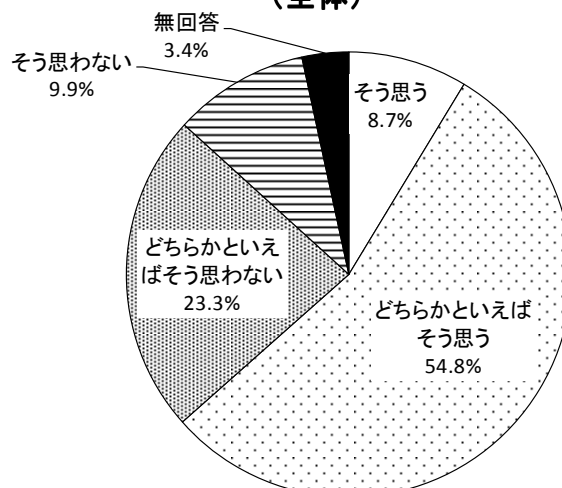


問 38 小金井市では、「誰もが安心して暮らせる思いやりのあるまち」の実現をめざしています。あなたは、小金井市は「誰もが安心して暮らせる思いやりのあるまち」だと思いますか。(1つに○)

○《そう思う(「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計)》は6割以上となっています

最も多いのは「どちらかといえばそう思う」(54.8%)です。次いで「どちらかといえばそう思わない」(23.3%)、「そう思わない」(9.9%)の順です。

図 4-1-54 小金井市は「誰もが安心して暮らせる思いやりのあるまち」だと思うか (全体)



10 保健医療サービスについて

問 39 あなたは、市が実施している次の保健医療サービス（事業）に参加（利用）したことがありますか。「ない」と答えた方は、右側の設問についてお答えください。

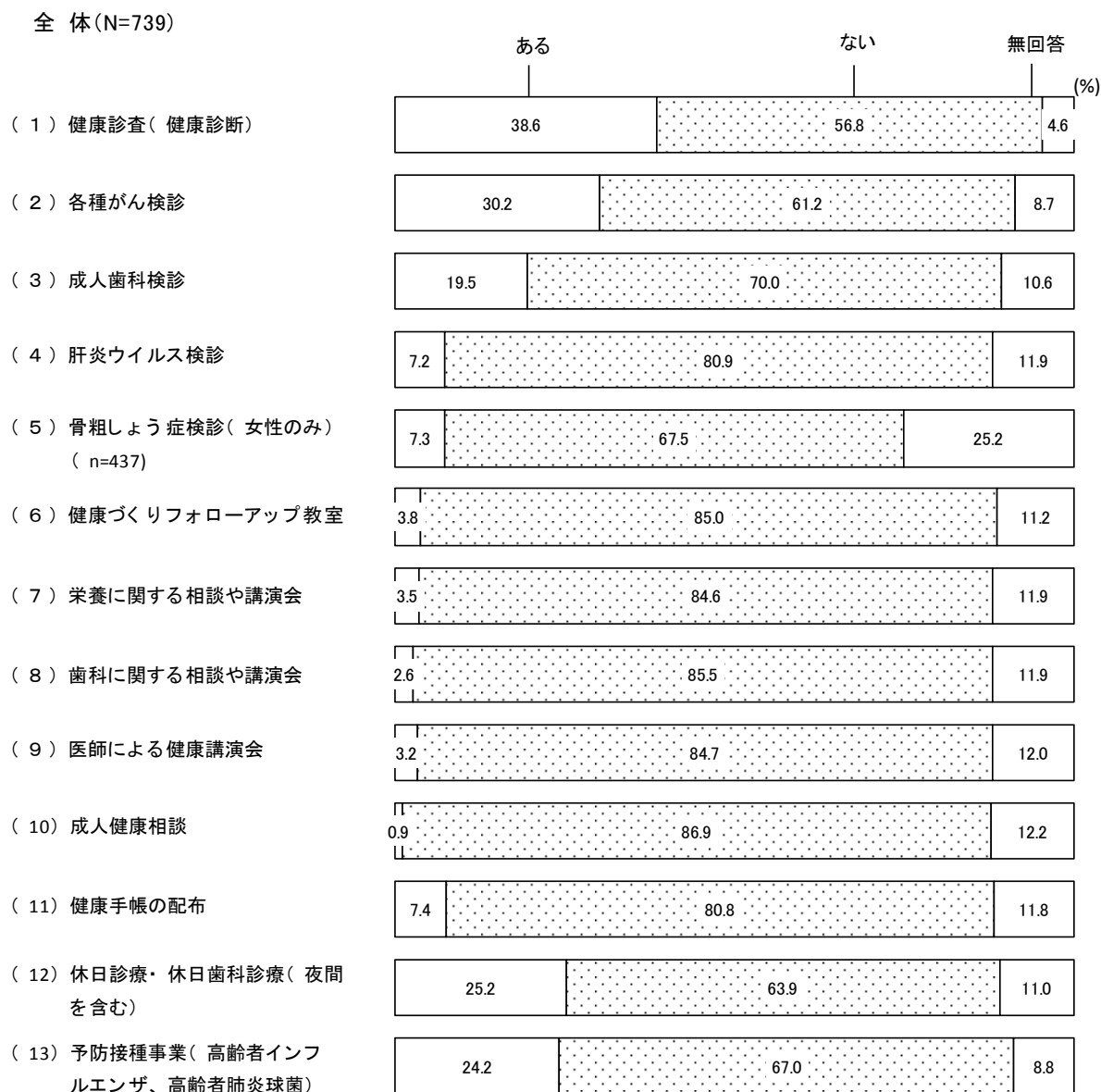
（（1）～（13）についてそれぞれ1つに○）

<①参加（利用）状況>

○全ての項目で「ない」が最も多くなっています

『健康診査（健康診断）』、『各種がん検診』では「ある」の割合が3割を超え、『休日診療・休日歯科診療（夜間を含む）』や『予防接種事業（高齢者インフルエンザ、高齢者肺炎球菌）』では「ある」の割合が2割を超えています。また、『成人歯科検診』では2割程度となっていますが、その他の項目では「ある」の割合が1割以下となっています。

図 4 - 1 - 55 参加（利用）状況（全体）



<②認知度>

○認知されていない項目が多くなっています

『健康診査（健康診断）』、『各種がん検診』、『休日診療・休日歯科診療（夜間を含む）』では「知っている」の割合が5割以上、『成人歯科検診』、『予防接種事業（高齢者インフルエンザ、高齢者肺炎球菌）』では「知っている」の割合が5割程度となっています。また、その他の項目では「知っている」の割合が2割程度、もしくは2割以下となっています。

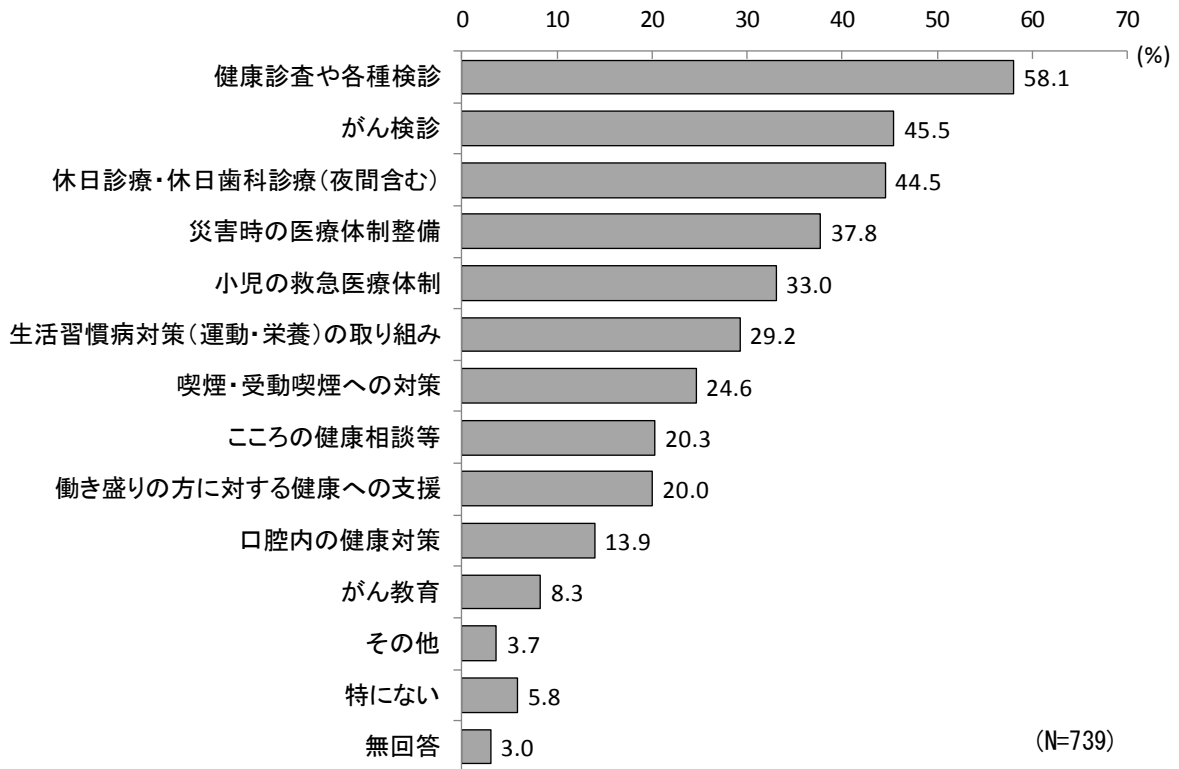
図4-1-56 認知度（全体）
 <保健医療サービスに参加（利用）したことがない人>

| 全 体(N=739) | 知っている | 知らない | 無回答 |
|--|-------|------|-----|
| | (%) | | |
| (1) 健康診査(健康診断) (n=420) | 60.2 | 38.6 | 1.2 |
| (2) 各種がん検診 (n=452) | 59.3 | 38.3 | 2.4 |
| (3) 成人歯科検診 (n=517) | 49.1 | 48.4 | 2.5 |
| (4) 肝炎ウイルス検診 (n=598) | 21.2 | 75.8 | 3.0 |
| (5) 骨粗しょう症検診(女性のみ) (n=499) | 21.0 | 74.7 | 4.2 |
| (6) 健康づくりフォローアップ教室 (n=628) | 16.1 | 81.5 | 2.4 |
| (7) 栄養に関する相談や講演会 (n=625) | 21.6 | 75.8 | 2.6 |
| (8) 歯科に関する相談や講演会 (n=632) | 22.3 | 75.0 | 2.7 |
| (9) 医師による健康講演会 (n=626) | 21.9 | 75.6 | 2.6 |
| (10) 成人健康相談 (n=642) | 18.8 | 78.8 | 2.3 |
| (11) 健康手帳の配布 (n=597) | 13.4 | 83.9 | 2.7 |
| (12) 休日診療・休日歯科診療(夜間を含む) (n=472) | 55.1 | 41.5 | 3.4 |
| (13) 予防接種事業(高齢者インフルエンザ、高 齢者肺炎球菌) (n=495) | 49.1 | 48.7 | 2.2 |

問 40 今後、市ではどのような保健医療対策を、特に充実していくべきだと思いますか。
(5つまで○)

○「健康診査や各種検診」を特に充実していくべきだと考えている人が6割程度います
最も多いのは「健康診査や各種検診」(58.1%)です。次いで「がん検診」(45.5%)、「休日診療・休日歯科診療(夜間含む)」(44.5%)の順です。

図 4-1-57 市が今後充実していくべき保健医療対策(全体:複数回答、5つまで)



問 40-1 問 40 で回答した充実していくべき項目のなかで具体例があれば、ご記入ください。

○「喫煙・受動喫煙への対策」「健康診査や各種検診」「休日診療・休日歯科診療(夜間含む)」について多くの意見があります

1. 健康診査や各種検診について 34 件

- ・個別に選べるオプションを加えてほしい。(血液検査の項目が少ない)
- ・自宅に近い医療機関で受診したい。
- ・育児中のママも受診しやすいように託児システムがついた健康診断の実施など。
- ・健康診査とがん検診が、1日(1回)で総合検査ができるようになると受けやすい。
- ・平日の昼は社会人だと参加不可能なので、土日の検診時間の充実を図れば、働き盛りの人々の健康促進にもつながる。

2. がん検診について 27件

- ・乳がん、子宮がんが2年に1回でなく、毎年、市で受けられれば良いと思う。
- ・市報に載せるだけではなく、個別にお知らせを配布する。

3. がん教育について 5件

- ・ガン教育に限らず命を大切に教育は大切。高校の時の教育実習の先生の（保体）授業は、はじめてテストのためでなく生きていくため、自分のために学ぼうと思いました。

4. 生活習慣病対策（運動・栄養）の取り組み 18件

- ・より参加しやすい健康関連のイベントなど。例えば商店街などとタイアップして、「楽しみながら」健康にもつながるものや、ITを利用したもの。（歩数や運動実績でポイントがたまり、地元の商店街で利用できる、等）
- ・地域ごとに運動や栄養の指導ができる拠点を作り指導員を配備する。
- ・健康のために運動等をしている人への経済的支援。

5. 働き盛りの方に対する健康への支援 12件

- ・検診や健康相談（こころ）等、休日や夜間の対応。
- ・企業に属している方はいいとしても個人事業、バイト等の人の健康への支援に力を。

6. 口腔内の健康管理 7件

- ・健康検診と同様に歯科検診も実施して欲しい。
- ・口腔内の健康は体にも影響する、と近年言われてきているので、より充実させると良いと思う。

7. こころの健康相談等 8件

- ・健康の悩み、心の悩み（経済的悩みで心の病い）など、体も心も痛みが大きいと相談することさえできなくなります。だれでも安心して行ける場所を作ってほしい。
- ・難病にかかっていると不安がつきもので、落込んだ時に気軽に話せる場所、人があるとよい。

8. 休日診療・休日歯科診療（夜間含む） 27件

- ・休日診療はあるが、専門医がいなくて、治療できないケースを減らして欲しい。
- ・市内の医療機関の利用ガイド（場所、診療時間など）が欲しい。
- ・休日にどの医療科目でも受診可能な態勢をつくる。
- ・市報の記載だけではなく、SNSを使用。

9. 小児の救急医療体制 14件

- ・市内にも救急医療体制のある病院をもっと作ってほしい。

- ・休日診療、小児医療（夜間等）を希望する場合は、市の電話案内で知らせてもらえると緊急時なので嬉しいシステムです。

10. 災害時の医療体制整備 14件

- ・「その時」が近日やってきた場合、どこで、どのような治療を受けられるか、薬をどこで受けとれるか、マップが必要です。
- ・COPDで在宅酸素使用中。介護福祉課にはお世話になっていませんが、災害時に移動する時、家族だけの力ではムリです。この事が不安です。
- ・体制と共に、訓練の充実も。

11. 喫煙・受動喫煙への対策 41件

- ・歩きたばこは全面禁止。
- ・喫煙する場所は、受動喫煙者をなくすために、しっかりガードして煙が外にいかないようにしないと意味がないので喫煙場所は完全に覆う。喫煙者の目に付く所にタバコの害の恐ろしさを掲示する。
- ・学童期から喫煙が及ぼす影響を教える。
- ・公園での喫煙を禁止にしてほしいです。子どもの受動喫煙や落ちている吸いがらに触ったりするので怖いです。もっと対策してください。

12. その他 14件

- ・性感染症に関して、小・中学校でも教育していく。

11 自由回答

問41 その他、市の健康づくりや保健医療の取り組みに関することで、ご意見、ご要望などありましたら、ご記入ください。(自由回答)

○健診(検診)に関すること、情報提供に関することに多くの意見があります

*健康に関する市の施策への要望・感謝 17件

- ・休日、夜間開催など働いている人にも利用しやすく。【女性、30～34歳、抜粋】
- ・市の設備、取りくみがわかりづらい。医療、特に小児医療については救急対策受け入れ病院を増やしてほしい。【女性、35～39歳、抜粋】
- ・近くに小児科が少ない。【女性、35～39歳、抜粋】
- ・健康づくりに一番大事なことは 1. 食育、2. 口腔内の健康対策、歯の大切さ、3. 喫煙・受動喫煙対策、4. 麻薬対策(子供のうちに麻薬の恐ろしさを教える)、5. 未来の日本を支える子供達の健康を真剣に考える。【女性、75～79歳、抜粋】
- ・小金井市の大きな特徴を、市民の健康に置くのはどうでしょう。「健康都市小金井」！
【-、75～79歳】

*健診(検診)について 25件

- ・保健センターが遠い。20～30代の健診をもっと増やすべき。【男性、30～34歳、抜粋】
- ・定年退職後の健康診断の種類(MRI、ガン検査、脳ドック等)拡充。【女性、35～39歳、抜粋】
- ・平日、仕事で小金井市内にすることが少ないので、検診等の案内が届いても受診できなかったり、制度を知らなかったりすることが多くもったいない。土日で受診できる医療機関等があれば事前に健康対策ができるのではないか【女性、35～39歳、抜粋】
- ・子宮がん検診のクーポン配布などは良いが、会社で子宮がんや乳がん検診があり、ほとんど利用していない。他の市の検診と交換できたらよい。【女性、40～44歳、抜粋】
- ・希望者のみ、自己負担ありでも、形だけの問診や健診より、その方が気持ち向きます。【男性、50～54歳、抜粋】
- ・各種検診も通知があると助かる。【女性、60～64歳】
- ・若い人達にも健康診断の機会を与えて頂きたいと思います。【女性、60～64歳】
- ・市の検診は普段着のまま近くで済ませられるので利用しています。週刊紙などでがん検診や投薬など問題提起されています。検査の有効性を常に検討していただきたいと思います。【女性、65～69歳、抜粋】
- ・循環器や胃がんなどの検診は受けていますが、脳の関係の検診の案内や補助があればありがたいです。【女性、65～69歳】

*がん検診について 4件

- ・乳ガンの検診等2年に1回をせめて毎年にしてほしい。ハガキで申し込みではなくネットも取り入れてほしい。【女性、50～54歳】

- ・市の乳ガン検診は、マンモグラフィーかエコーか選べるようにしていただくとありがたいです。現在マンモグラフィーのみです。【女性、55～59歳】

***医療について 8件**

- ・医院の医師の特に専門とする分野の明示。【女性、30～34歳、抜粋】
- ・最寄り駅が国分寺市なので、必然的に利用する病院も国分寺市になる。小金井市指定の医療機関は遠く、公共交通機関を使用しないと行けない。隣の市と協力していただくと助かる。不妊治療の助成金も検討してほしい。【女性30～34歳、抜粋】
- ・災害時の医療体制整備はどのような体制になっているかの情報提供がほしい。誰もが知っていることが重要。スピーディーな対策を希望します。【女性、30～34歳、抜粋】
- ・東町在住だが、近くに婦人科が少ないようだ。婦人科に内科等、女性に多い病気が一度の診察で済むようなレディースクリニックがほしい。【女性、35～39歳、抜粋】

***費用負担について 7件**

- ・インフルエンザと予防接種、肺炎球菌ワクチン接種、どちらも、金額的に高いと思います。もう少し安くできませんか。 【女性、80歳以上】

***子どもに関すること 6件**

- ・子育て世代の支援、低所得者への支援（医療費負担軽減措置）。【男性、50～54歳】

***講座・教室・イベントについて 13件**

- ・ヘルシーな料理教室などがあると良い。婦人科系の健康診断も受けたい。地域に気軽に話せる友人を作れる機会などがあると良いです。【女性、30～34歳、抜粋】
- ・小金井公園などで誰でも参加でき子供も楽しめる体力測定イベントをやって欲しい。スタンプラリーの様にやると楽しいかも。【女性、30～34歳、抜粋】
- ・保健センターの栄養講習会が大変勉強になりました。食生活改善推進員（ヘルスマイット）の活動があればよいと思いました。【女性、40～44歳、抜粋】
- ・予防医学のような、日々の生活の過ごし方から健やかな心身を養える提案や動機づけなどの機会の提供。運動不足の解消のための定期的な場をつくる。【女性、50～54歳】
- ・健康づくりフォローアップ教室は何回か参加しました。良い試みです。いきいき健康教室は、新しい種目を加え、もっと興味を引くように。【女性、70～74歳、抜粋】

***運動・スポーツについて 11件**

- ・市内に運動施設が不足。総合体育館の利用料金体系も「市民ファースト」にすべきと考える。【男性、60～64歳、抜粋】
- ・トレーニングマシンが利用でき、専属のスタッフが常に指導して、カリキュラムを1人1人にあわせて作成し、筋肉量などをチェックできる体制があると良いです。マシンも高齢者や筋力の弱い人にも使えるものが良い。【女性、60～64歳、抜粋】
- ・近くに体操教室や卓球ができる場所があればいいと思います。【-、70～74歳】

***施設・設備について 3件**

- ・健康増進の施設等が、貫井地域はほとんどない。費用、体力的にも気軽に行けない。市の施設へ無料送迎や、府中市の施設が使用できるとよい。【女性、30～34歳、抜粋】
- ・国分寺市、小平市との市境に住んでいるため、3市の設備サービスが共通で受けられればなお良いと感じます。【男性、45～49歳】

***受動喫煙について 10件**

- ・喫煙マナーへの対策を考えていただきたい。吸いながらもポイ捨てされている。クリーン活動があれば参加したい。【女性、35～39歳、抜粋】
- ・道路に禁煙マークが表示されているのに、あたりまえのように喫煙しているのは不愉快です。また、表示の仕方も目立ように工夫をお願いします。【男性、40～44歳】

***情報提供について 20件**

- ・カレンダーの配布などなければ取り組みがわかりにくい。【男性、60～64歳】
- ・保健医療サービスについて全く知らなかった。同じ世代の人知らない人が多い。サービスについて認知度を上げる活動が必要だ。【男性、18～19歳、抜粋】
- ・知ろうとすることも大切だが、意識していなくとも情報が入るよう目につく場所にポスターやフリー雑誌があれば、健康に対する興味がわく。【女性、20～24歳、抜粋】
- ・働き盛りで共働きなどでは、市報などを読む時間すらない。でも、そういう人にこそ、検診を知ってもらうべきなので、周知の工夫を。【女性、30～34歳、抜粋】
- ・市報の情報はとても助かっている。特に休日診療の案内が分かりやすく載っているので、急な時に役立つ。【女性、35～39歳、抜粋】
- ・転居してきて間もないが、武蔵小金井周辺には市役所や様々な施設、情報があるのに対し、東小金井は少なく利用しにくい印象を持っている。【男性、40～44歳、抜粋】
- ・市報を熟読すれば告知があることは存じていますが、医療サービスに特化した目につきやすく工夫したフライヤーがあると嬉しい。【女性、60～64歳、抜粋】

***コミュニティ・居場所づくりについて 6件**

- ・市民が気軽によれる、ケアカフェが多くできると良い。【女性、55～59歳、抜粋】

***健康づくりに対する支援策について 8件**

- ・健康ポイント制度があると、健康に対する意識も変わり積極的に健康増進ができるのではないかと。導入を検討していただけないでしょうか。【男性、50～54歳、抜粋】
- ・うつ病などが疑われる時、専門医を受診する前に相談できる窓口があると良いと思う。【女性、60～64歳】

***その他 15件**

- ・予防的な活動に予算を多く配分して欲しい。【男性、60～64歳、抜粋】
- ・栗山公園前の路上駐車が多い。自転車レーンの意味がない。【女性、30～34歳、抜粋】