
国分寺市地域福祉計画
健康増進に関するアンケート
結果報告書

平成 26 年 3 月
国分寺市

目次

第1章 調査の概要	- 1 -
1 調査目的	- 2 -
2 調査の種類・方法・期間	- 2 -
3 回収結果	- 2 -
4 報告書をみる際の注意点	- 2 -
第2章 調査の結果	- 3 -
1 あなた自身について	- 4 -
2 健康について	- 16 -
3 栄養・食生活について	- 34 -
4 身体活動・運動について	- 44 -
5 休養について	- 53 -
6 飲酒について	- 64 -
7 喫煙について	- 67 -
8 歯について	- 75 -
9 地域との関わりについて	- 83 -
10 自由回答	- 96 -
第3章 単純集計表	- 109 -
第4章 総括	- 129 -
第5章 調査票	- 135 -

第 1 章 調査の概要

1 調査目的

平成 26 年度に地域福祉計画を策定するにあたり、市民の地域や福祉に対する思い、実感、地域活動等への参加状況や広く市民のご意見、ご要望等を把握し、計画改定の基礎資料とすることを目的としてアンケート調査を実施しました。

2 調査の種類・方法・期間

調査の種類・方法・期間は以下の通りとなります。

調 査 対 象	市内に居住する満 19 歳以上の市民
標 本 数	3,000
抽 出 法	住民基本台帳に基づく無作為抽出
調 査 方 法	郵送配布－郵送回収
調 査 期 間	平成 25 年 12 月 5 日(木)～12 月 27 日(金)

3 回収結果

回収状況は以下の通りとなります。

配 布 数	3,000
有 効 回 収 数	1,288
有 効 回 収 率	42.9%

4 報告書をみる際の注意点

- 1 調査結果の比率は、その設問の回答者数を基数として、小数点第 2 位を四捨五入して小数点第 1 位までを示しているため、その合計値が 100.0%にならない場合があります。
- 2 図表中の「n」とは、その設問の回答者総数を表しています。
- 3 複数回答の設問の場合、回答比率の合計は 100%を超える場合があります。
- 4 選択肢の語句が長い場合、本文中では省略した表現を用いている場合があります。
- 5 クロス集計は、性・年代別の全結果と、その他特徴があった結果を掲載しています。上部のコメントには特徴的な結果のみを記し、そのコメントと対応する特徴的な結果には右記のような形で色をつけてあります。 **特徴的な結果**
なお、表の左側「n(実数)」の欄は「人」、その右側に示す数値は「%」表記となります。
- 6 クロス集計の結果の記載にあたり、分析軸となる項目(クロス集計表の左側)の「無回答」は省略しています。そのため、分析軸となる項目の回答者数の合計は、全体の数と一致しない場合があります。

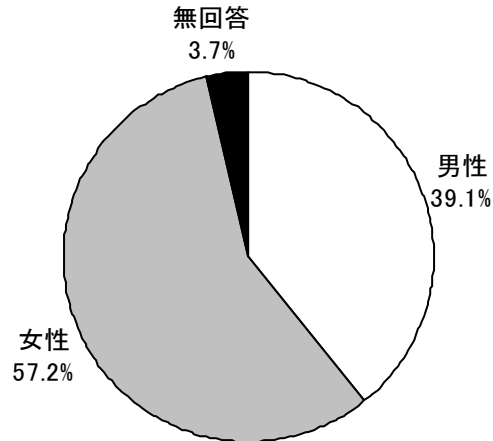
第2章 調査の結果

1 あなた自身について

問1 あなたの性別について、お聞きします。(〇は1つ)

回答者の性別は、「女性」が 57.2%で6割弱を占め、「男性」が 39.1%で約4割となっています。

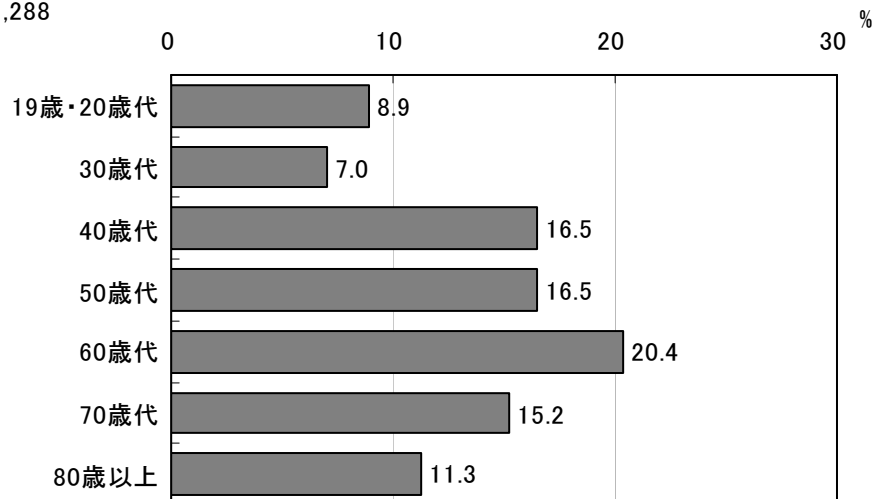
問1 n=1,288



問2 あなたは何歳ですか。(数字を記入)

回答者の年齢階層は、「19歳・20歳代」が8.9%、「30歳代」が7.0%、「40歳代」と「50歳代」が同率で16.5%、「60歳代」が20.4%、「70歳代」が15.2%、「80歳以上」が11.3%となっています。

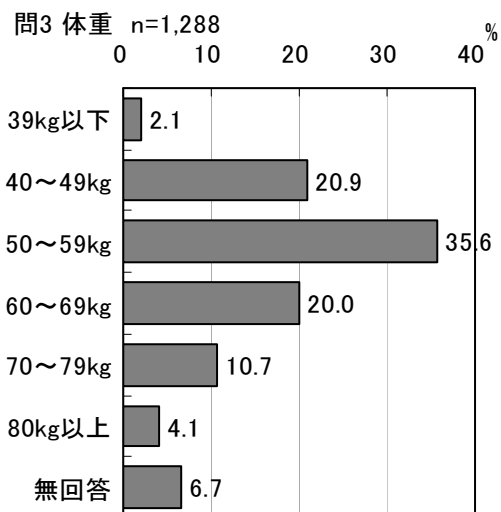
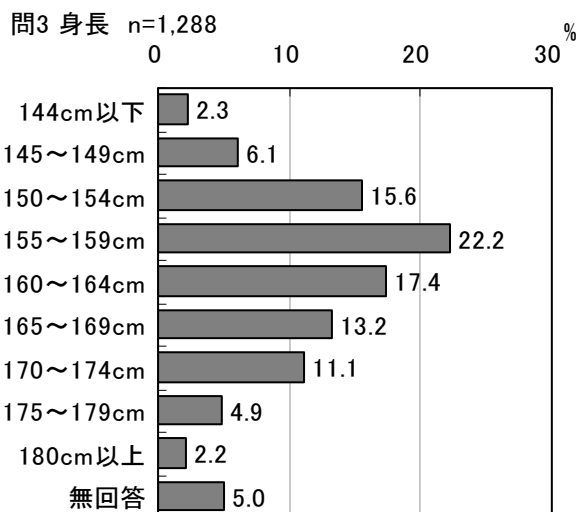
問2 n=1,288



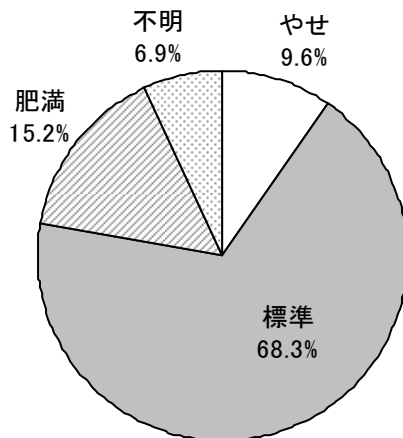
問3 身長と体重, BMI 値を計算

身長と体重は下記の通りです。

これらの身長と体重からBMIを求めると, 全体で「やせ」が9.6%, 「標準」が68.3%, 「肥満」が15.2%, 「不明」が6.9%となっています。



BMI n=1,288



BMIは体重(体格)指数のことです。体重÷身長÷身長で算出される体重(体格)の指標で, 「標準」は22です。25以上が「肥満」, 25未満18.5以上が「標準」, 18.5未満を「やせ」としています。

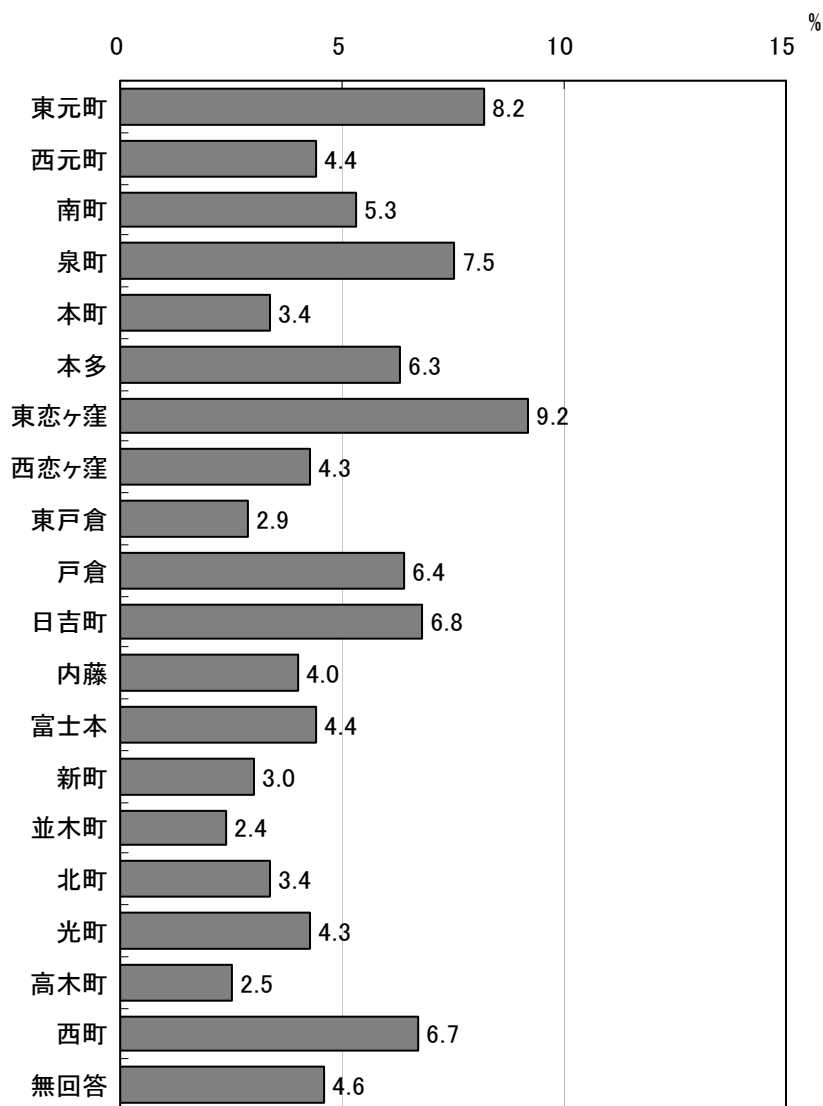
性・年代別にみると、男性の30歳代～60歳代までで「25以上」が3割以上と特に多くなっています。一方、女性の19歳・20歳代～30歳代では「～18.4」が約2割と多くなっています。

		n (実数)	Σ 18.4	18.5 Σ 24.9	25 以上	無 回 答
男性	19歳・20歳代	45	11.1	66.7	22.2	-
	30歳代	26	3.8	61.5	30.8	3.8
	40歳代	78	1.3	62.8	35.9	-
	50歳代	93	2.2	63.4	33.3	1.1
	60歳代	123	3.3	64.2	30.9	1.6
	70歳代	73	6.8	67.1	24.7	1.4
	80歳以上	62	6.5	69.4	19.4	4.8
女性	19歳・20歳代	69	23.2	68.1	1.4	7.2
	30歳代	64	20.3	70.3	4.7	4.7
	40歳代	135	10.4	74.8	8.1	6.7
	50歳代	120	10.0	74.2	11.7	4.2
	60歳代	140	13.6	67.1	17.1	2.1
	70歳代	123	9.8	70.7	17.9	1.6
	80歳以上	82	19.5	48.8	26.8	4.9

問4 お住まいのまちはどこですか。(〇は1つ)

回答者の居住地域は、「東恋ヶ窪」が9.2%で最も多く、次いで「東元町」が8.2%、「泉町」が7.5%、「日吉町」が6.8%、「西町」が6.7%となっています。

問4 n=1,288



19歳・20歳代からの回答が多いのは、泉町、東戸倉、内藤、で16%以上となっています。

一方、70歳代以上からの回答が多いのは、南町、泉町、本多、富士本、新町、北町、高木町において3割以上となっています。

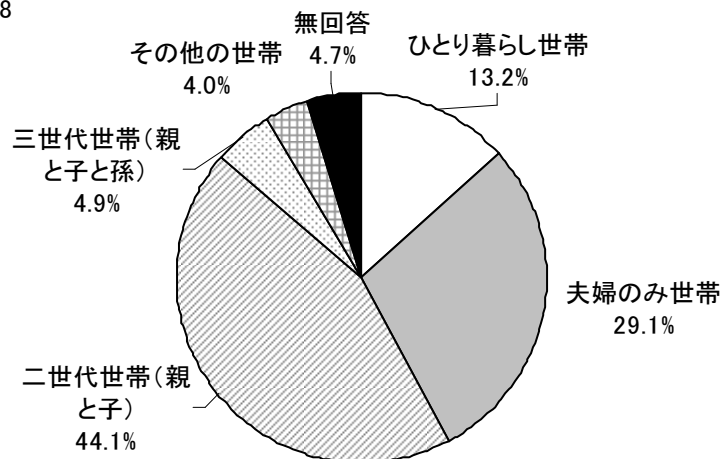
		n (実数)	19歳・ 20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	無回答
地区	東元町	106	5.7	7.5	12.3	21.7	24.5	14.2	13.2	0.9
	西元町	57	-	14.0	33.3	12.3	17.5	12.3	10.5	-
	南町	68	11.8	8.8	13.2	17.6	17.6	14.7	16.2	-
	泉町	96	16.7	6.3	12.5	14.6	16.7	18.8	13.5	1.0
	本町	44	2.3	4.5	25.0	22.7	22.7	18.2	4.5	-
	本多	81	7.4	6.2	13.6	21.0	17.3	16.0	18.5	-
	東恋ヶ窪	119	9.2	6.7	17.6	16.0	26.1	16.8	6.7	0.8
	西恋ヶ窪	55	14.5	7.3	18.2	14.5	18.2	12.7	12.7	1.8
	東戸倉	37	16.2	5.4	18.9	10.8	21.6	13.5	13.5	-
	戸倉	83	3.6	7.2	20.5	13.3	30.1	18.1	7.2	-
	日吉町	88	11.4	6.8	12.5	14.8	33.0	11.4	10.2	-
	内藤	51	17.6	7.8	13.7	19.6	13.7	13.7	13.7	-
	富士本	57	7.0	8.8	15.8	15.8	17.5	26.3	8.8	-
	新町	38	10.5	2.6	15.8	15.8	13.2	28.9	13.2	-
	並木町	31	12.9	9.7	29.0	19.4	9.7	9.7	9.7	-
	北町	44	2.3	4.5	15.9	13.6	27.3	22.7	13.6	-
	光町	56	14.3	8.9	17.9	16.1	25.0	7.1	8.9	1.8
高木町	32	3.1	9.4	12.5	15.6	25.0	18.8	12.5	3.1	
西町	86	9.3	5.8	19.8	26.7	12.8	11.6	14.0	-	

問5 家族構成は次のどれですか。(〇は1つ)

回答者の家族構成は、「二世帯世帯」が44.1%で最も多く、「夫婦のみ世帯」が29.1%、「ひとり暮らし世帯」が13.2%となっています。

性・年代別にみると、男女ともに70歳代以上では「夫婦のみ世帯」が多く、特に女性の80歳以上では「ひとり暮らし世帯」が約4割と多くなっています。

問5 n=1,288

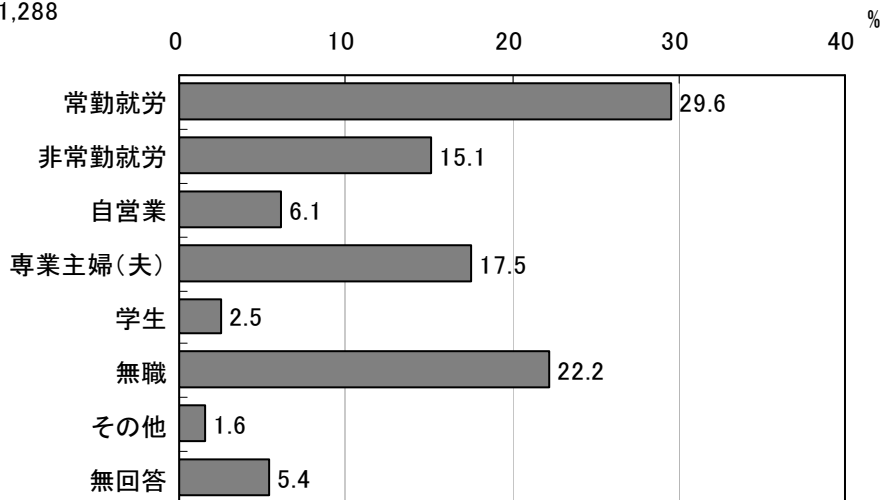


		n (実数)	ひとり暮らし世帯	夫婦のみ世帯	二世帯世帯(親と子)	三世帯世帯(親と子と孫)	その他の世帯	無回答
男性	19歳・20歳代	45	17.8	4.4	60.0	13.3	4.4	-
	30歳代	26	19.2	19.2	61.5	-	-	-
	40歳代	78	21.8	19.2	51.3	2.6	3.8	1.3
	50歳代	93	9.7	28.0	51.6	5.4	4.3	1.1
	60歳代	123	8.9	41.5	39.8	4.9	3.3	1.6
	70歳代	73	9.6	52.1	32.9	1.4	4.1	-
	80歳以上	62	8.1	58.1	25.8	3.2	3.2	1.6
女性	19歳・20歳代	69	10.1	15.9	59.4	7.2	7.2	-
	30歳代	64	15.6	25.0	50.0	1.6	6.3	1.6
	40歳代	135	7.4	16.3	63.0	9.6	3.0	0.7
	50歳代	120	4.2	26.7	60.0	3.3	5.0	0.8
	60歳代	140	11.4	39.3	40.0	5.0	4.3	-
	70歳代	123	19.5	40.7	30.1	4.9	4.1	0.8
	80歳以上	82	41.5	15.9	28.0	6.1	4.9	3.7

問6 現在のあなたの就労状況は次のどれですか。(〇は1つ)

回答者の就労状況は、「常勤就労」が 29.6%で最も多く、次いで「無職」が 22.2%、「専業主婦(夫)」が 17.5%、「非常勤就労」が 15.1%となっています。

問6 n=1,288



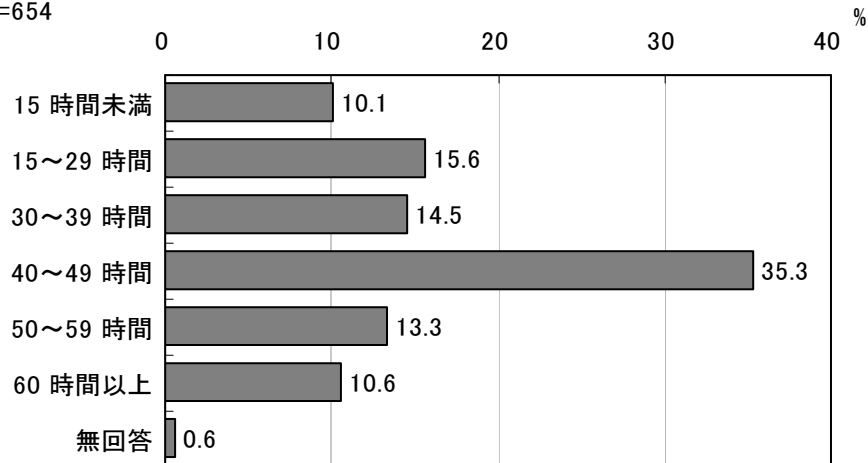
		n (実数)	常勤就労	非常勤就労 (パートタイム・アルバイト・内職)	自営業	専業主婦(夫)	学生	無職	その他	無回答
男性	19歳・20歳代	45	51.1	8.9	-	-	31.1	6.7	-	2.2
	30歳代	26	80.8	-	11.5	-	-	7.7	-	-
	40歳代	78	83.3	5.1	10.3	-	-	1.3	-	-
	50歳代	93	78.5	5.4	11.8	-	-	3.2	-	1.1
	60歳代	123	35.0	13.8	13.8	0.8	-	34.1	0.8	1.6
	70歳代	73	6.8	12.3	5.5	2.7	-	71.2	1.4	-
	80歳以上	62	3.2	1.6	4.8	1.6	-	79.0	6.5	3.2
女性	19歳・20歳代	69	50.7	13.0	2.9	7.2	24.6	-	-	1.4
	30歳代	64	50.0	18.8	3.1	20.3	-	4.7	1.6	1.6
	40歳代	135	26.7	37.0	4.4	26.7	-	1.5	2.2	1.5
	50歳代	120	26.7	35.8	7.5	24.2	-	3.3	0.8	1.7
	60歳代	140	8.6	21.4	4.3	43.6	0.7	17.1	2.9	1.4
	70歳代	123	0.8	7.3	4.9	48.0	-	34.1	1.6	3.3
	80歳以上	82	1.2	-	2.4	19.5	-	68.3	3.7	4.9

問6-1 あなたは、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、それを含める。(〇は1つ)

働いている方の1週間当たりの就労時間は、「40～49時間」が35.3%で最も多く、次いで「15～29時間」が15.6%、「30～39時間」が14.5%となっています。

性・年代別にみると、男性の30歳代では「60時間以上」が25.0%と他の年代に比べて多くなっています。

問6-1 n=654

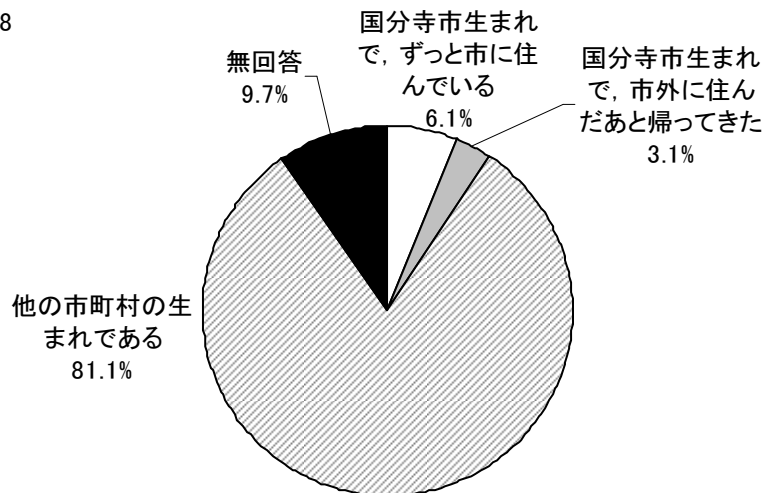


		n (実数)	15 時間 未満	15 ～ 29 時間	30 ～ 39 時間	40 ～ 49 時間	50 ～ 59 時間	60 時間 以上	無 回 答
男性	19歳・20歳代	27	-	11.1	11.1	33.3	25.9	14.8	3.7
	30歳代	24	-	-	4.2	41.7	29.2	25.0	-
	40歳代	77	3.9	-	7.8	50.6	22.1	15.6	-
	50歳代	89	2.2	3.4	11.2	46.1	20.2	16.9	-
	60歳代	77	5.2	15.6	22.1	40.3	11.7	5.2	-
	70歳代	18	33.3	5.6	22.2	11.1	5.6	11.1	11.1
	80歳以上	6	-	33.3	16.7	16.7	-	33.3	-
女性	19歳・20歳代	46	-	4.3	15.2	45.7	21.7	13.0	-
	30歳代	46	8.7	13.0	19.6	34.8	13.0	10.9	-
	40歳代	92	16.3	30.4	10.9	28.3	7.6	6.5	-
	50歳代	84	16.7	28.6	16.7	29.8	2.4	6.0	-
	60歳代	48	25.0	31.3	18.8	18.8	4.2	2.1	-
	70歳代	16	25.0	37.5	12.5	6.3	6.3	6.3	6.3
	80歳以上	3	66.7	-	33.3	-	-	-	-

問7 あなたの国分寺市における居住歴をお聞きます。(〇は1つ)

回答者の居住歴は、「他の市町村の生まれである」が81.1%で約8割を占めて最も多く、次いで「国分寺市生まれで、ずっと市に住んでいる」が6.1%、「国分寺市生まれで、市外に住んだあと帰ってきた」が3.1%となっています。

問7 n=1,288

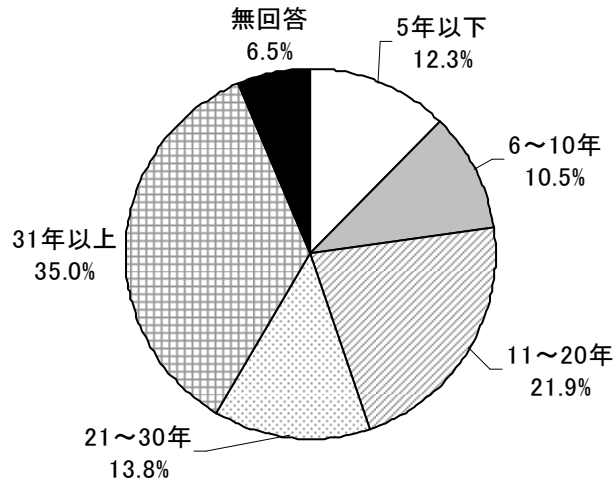


	年齢	n (実数)	国分寺市生まれで、 ずっと市に住んでいる	国分寺市生まれで、 市外に住んだあと帰ってきた	他の市町村の生まれである	無回答
男性	19歳・20歳代	45	37.8	-	62.2	-
	30歳代	26	7.7	11.5	73.1	7.7
	40歳代	78	9.0	7.7	79.5	3.8
	50歳代	93	4.3	6.5	84.9	4.3
	60歳代	123	8.1	1.6	85.4	4.9
	70歳代	73	-	1.4	93.2	5.5
	80歳以上	62	3.2	-	87.1	9.7
女性	19歳・20歳代	69	17.4	2.9	76.8	2.9
	30歳代	64	6.3	3.1	82.8	7.8
	40歳代	135	5.2	5.2	87.4	2.2
	50歳代	120	5.0	7.5	84.2	3.3
	60歳代	140	2.9	1.4	90.7	5.0
	70歳代	123	3.3	-	82.1	14.6
	80歳以上	82	-	-	84.1	15.9

国分寺市の通算居住年数の状況は、「31年以上」が35.0%で最も多く、次いで「11～20年」が21.9%、「21～30年」が13.8%となっています。

性・年代別にみると、男女ともに40歳代までは「5年以下」が多く、70歳代以上では「31年以上」が多くなっています。

問7 n=1,288



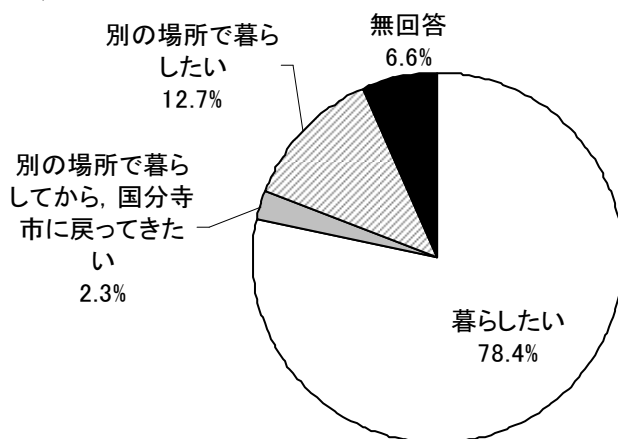
		n (実数)	5 年 以下	6 ～ 10 年	11 ～ 20 年	21 ～ 30 年	31 年 以上	無 回 答
男性	19歳・20歳代	45	26.7	2.2	28.9	33.3	-	8.9
	30歳代	26	42.3	15.4	11.5	7.7	19.2	3.8
	40歳代	78	25.6	16.7	35.9	2.6	16.7	2.6
	50歳代	93	7.5	12.9	31.2	19.4	25.8	3.2
	60歳代	123	4.9	8.9	25.2	19.5	39.8	1.6
	70歳代	73	-	8.2	15.1	15.1	60.3	1.4
	80歳以上	62	1.6	6.5	4.8	8.1	79.0	-
女性	19歳・20歳代	69	44.9	7.2	21.7	23.2	1.4	1.4
	30歳代	64	48.4	15.6	15.6	10.9	4.7	4.7
	40歳代	135	12.6	25.9	42.2	6.7	11.9	0.7
	50歳代	120	7.5	15.0	29.2	20.8	25.8	1.7
	60歳代	140	5.0	7.1	18.6	18.6	48.6	2.1
	70歳代	123	4.9	3.3	12.2	7.3	69.1	3.3
	80歳以上	82	-	1.2	6.1	9.8	73.2	9.8

問8 あなたは、これからも国分寺市で暮らしたいですか。(〇は1つ)

今後の国分寺市での居住意向は、「暮らしたい」が78.4%で8割弱を占め、次いで「別の場所で暮らしたい」が12.7%、「別の場所で暮らしてから、国分寺市に戻ってきたい」が2.3%となっています。

性・年代別にみると、男性の40歳代と女性の40歳代まででは「別の場所で暮らしたい」が2割以上と多くなっています。

問8 n=1,288



		n (実数)	暮らしたい	別の場所で暮らしてから、 国分寺市に戻ってきたい	別の場所で暮らしたい	無回答
男性	19歳・20歳代	45	53.3	28.9	15.6	2.2
	30歳代	26	80.8	-	15.4	3.8
	40歳代	78	76.9	1.3	21.8	-
	50歳代	93	88.2	3.2	8.6	-
	60歳代	123	81.3	1.6	14.6	2.4
	70歳代	73	91.8	-	4.1	4.1
	80歳以上	62	95.2	-	4.8	-
女性	19歳・20歳代	69	58.0	5.8	33.3	2.9
	30歳代	64	78.1	-	20.3	1.6
	40歳代	135	71.9	1.5	22.2	4.4
	50歳代	120	83.3	3.3	10.8	2.5
	60歳代	140	85.0	0.7	7.9	6.4
	70歳代	123	89.4	-	7.3	3.3
	80歳以上	82	93.9	-	2.4	3.7

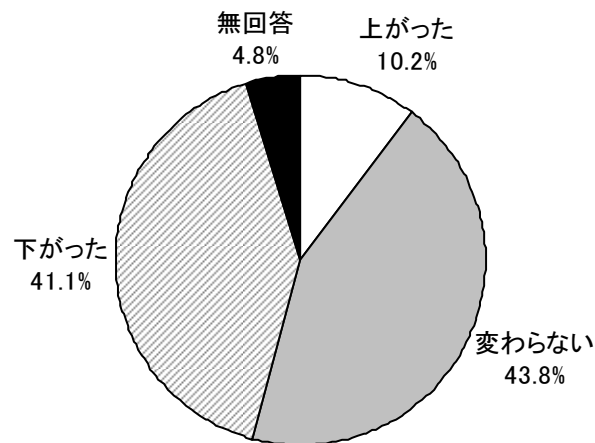
問9 この3年間の世帯収入の状況はどうか。(〇は1つ)

回答者のこの3年間の世帯収入の状況は、「変わらない」が43.8%、「下がった」が41.1%と、それぞれ4割強を占めます。なお、「上がった」は10.2%となっています。

性・年代別にみると、男女ともに50歳以上では「下がった」が4割以上と多くなっています。

職業別にみると、常勤勤務では「上がった」が約2割と多く、一方、自営業や無職では「下がった」が5割以上と多くなっています。

問9 n=1,288



		n (実数)	上がった	変わらない	下がった	無回答
男性	19歳・20歳代	45	28.9	46.7	22.2	2.2
	30歳代	26	19.2	42.3	38.5	-
	40歳代	78	24.4	50.0	25.6	-
	50歳代	93	14.0	39.8	46.2	-
	60歳代	123	6.5	38.2	55.3	-
	70歳代	73	1.4	49.3	49.3	-
	80歳以上	62	-	53.2	45.2	1.6
	女性	19歳・20歳代	69	20.3	53.6	24.6
30歳代		64	31.3	42.2	23.4	3.1
40歳代		135	16.3	48.9	34.8	-
50歳代		120	6.7	49.2	44.2	-
60歳代		140	5.0	37.9	55.7	1.4
70歳代		123	0.8	41.5	53.7	4.1
80歳以上		82	1.2	54.9	41.5	2.4
職業		常勤就労	381	20.2	45.4	34.1
	非常勤就労(パートタイム・アルバイト・内職)	194	10.3	46.4	43.3	-
	自営業	79	7.6	36.7	55.7	-
	専業主婦(夫)	226	8.4	47.3	42.9	1.3
	学生	32	6.3	62.5	28.1	3.1
	無職	286	1.0	44.4	52.1	2.4
	その他	20	5.0	40.0	55.0	-

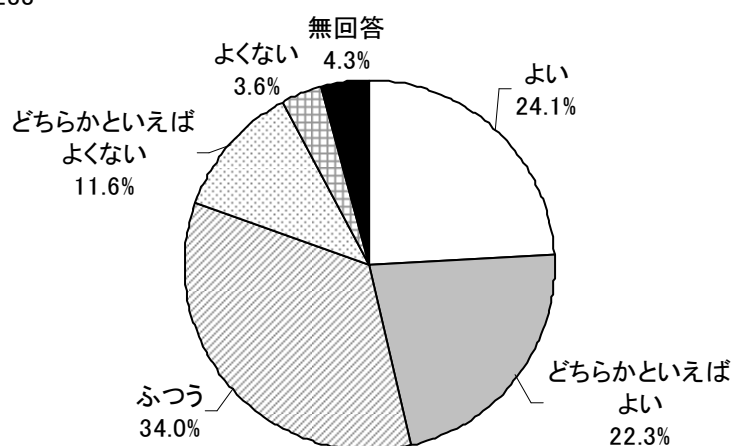
2 健康について

問10 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(〇は1つ)

回答者の健康状態は、「ふつう」が 34.0%で3割強を占め、「よい」の 24.1%と「どちらかといえばよい」の 22.3%をあわせた『よい』が 46.4%となっています。一方、「よくない」の 3.6%と「どちらかといえばよくない」の 11.6%をあわせた『よくない』は 15.2%となっています。

性・年代別にみると、男女ともに健康状態が「よい」人は高齢になるほど少なくなっています。一方、「よくない」は、年代に関わらず存在しています。

問10 n=1,288



		n (実数)	よい	どちらかといえばよい	ふつう	どちらかといえばよくない	よくない	無回答
男性	19歳・20歳代	45	42.2	31.1	15.6	4.4	6.7	-
	30歳代	26	30.8	26.9	30.8	11.5	-	-
	40歳代	78	33.3	25.6	34.6	3.8	2.6	-
	50歳代	93	28.0	23.7	31.2	17.2	-	-
	60歳代	123	26.0	17.1	42.3	9.8	3.3	1.6
	70歳代	73	12.3	28.8	43.8	9.6	5.5	-
	80歳以上	62	17.7	21.0	35.5	17.7	8.1	-
女性	19歳・20歳代	69	40.6	26.1	15.9	15.9	1.4	-
	30歳代	64	39.1	26.6	26.6	4.7	1.6	1.6
	40歳代	135	26.7	27.4	30.4	12.6	2.2	0.7
	50歳代	120	25.0	20.0	43.3	8.3	3.3	-
	60歳代	140	23.6	22.1	41.4	10.7	1.4	0.7
	70歳代	123	18.7	22.0	41.5	13.0	4.1	0.8
	80歳以上	82	6.1	17.1	34.1	28.0	13.4	1.2

地区別にみると、西元町、本多、東恋ヶ窪、高木町では「よい」が3割以上と多くなっています。

世帯収入別にみると、世帯収入が上がった人では「よい」が約4割と高く、一方世帯収入が変わらないと下がった人では「どちらかといえばよくない」や「よくない」が多くなっています。

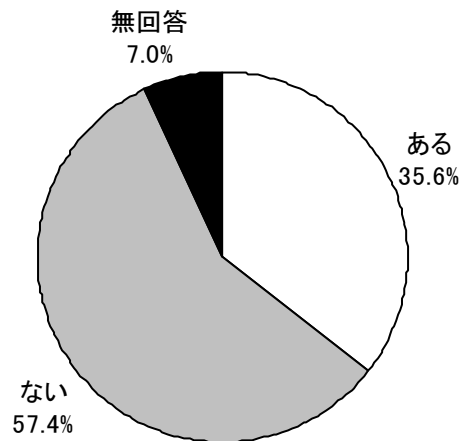
		n (実数)	よい	どちらかといえばよい	ふつう	どちらかといえばよくない	よくない	無回答
地区	東元町	106	26.4	26.4	29.2	14.2	3.8	-
	西元町	57	31.6	29.8	24.6	12.3	1.8	-
	南町	68	19.1	30.9	32.4	14.7	2.9	-
	泉町	96	20.8	28.1	34.4	9.4	7.3	-
	本町	44	27.3	27.3	34.1	4.5	6.8	-
	本多	81	30.9	22.2	34.6	8.6	3.7	-
	東恋ヶ窪	119	32.8	21.8	33.6	7.6	3.4	0.8
	西恋ヶ窪	55	20.0	27.3	32.7	16.4	3.6	-
	東戸倉	37	16.2	21.6	32.4	18.9	5.4	5.4
	戸倉	83	24.1	20.5	44.6	9.6	1.2	-
	日吉町	88	26.1	22.7	30.7	14.8	3.4	2.3
	内藤	51	27.5	15.7	41.2	13.7	2.0	-
	富士本	57	10.5	36.8	33.3	15.8	3.5	-
	新町	38	28.9	13.2	50.0	7.9	-	-
	並木町	31	19.4	32.3	35.5	9.7	3.2	-
	北町	44	29.5	9.1	34.1	15.9	11.4	-
	光町	56	19.6	17.9	46.4	10.7	5.4	-
	高木町	32	37.5	15.6	40.6	6.3	-	-
	西町	86	24.4	16.3	39.5	16.3	3.5	-
世帯収入	上がった	132	40.9	30.3	20.5	6.8	1.5	-
	変わらない	564	28.0	23.9	33.3	12.2	2.3	0.2
	下がった	530	18.3	20.4	41.5	13.4	5.7	0.8

問11 あなたは現在、健康上の問題で困っていることがありますか。(〇は1つ)

健康上の問題で困っていることの有無は、「ない」が 57.4%、「ある」が 35.6%となっています。

性・年代別にみると、「ある」は男性よりも女性の方が比較的多く、男性の 50 歳代と 60 歳代、80 歳以上と、女性の 30 歳代以外は 3 割半ば以上が「ある」となっています。

問11 n=1,288



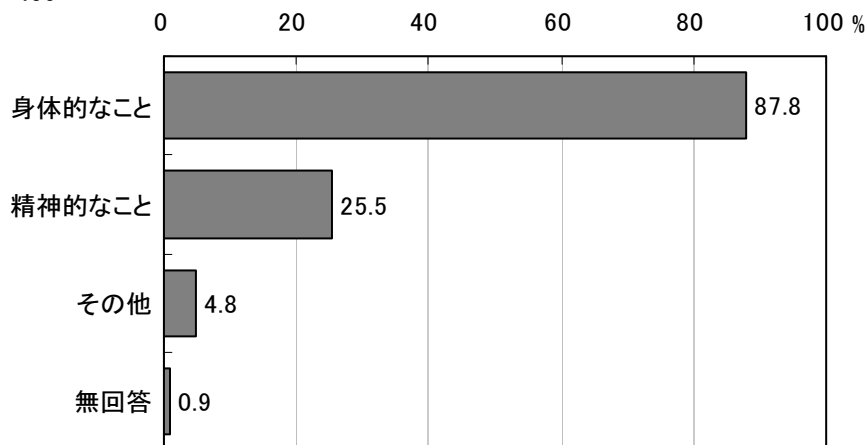
		n (実数)	ある	ない	無回答
男性	19歳・20歳代	45	26.7	73.3	-
	30歳代	26	30.8	69.2	-
	40歳代	78	30.8	66.7	2.6
	50歳代	93	40.9	57.0	2.2
	60歳代	123	43.1	53.7	3.3
	70歳代	73	31.5	64.4	4.1
	80歳以上	62	40.3	53.2	6.5
女性	19歳・20歳代	69	36.2	62.3	1.4
	30歳代	64	26.6	73.4	-
	40歳代	135	37.8	61.5	0.7
	50歳代	120	35.8	60.8	3.3
	60歳代	140	37.1	60.0	2.9
	70歳代	123	36.6	58.5	4.9
	80歳以上	82	45.1	41.5	13.4

問 11-1 どのような健康上の問題ですか。(複数回答)

健康上困っていることがあると回答した方の状態は、「身体的なこと」が87.8%で8割以上を占め、「精神的なこと」が25.5%となっています。

性・年代別にみると、男性の19歳・20歳代と40歳代、女性の40歳代以下では、「精神的なこと」が4割以上を占めて多くなっています。

問11-1 n=459

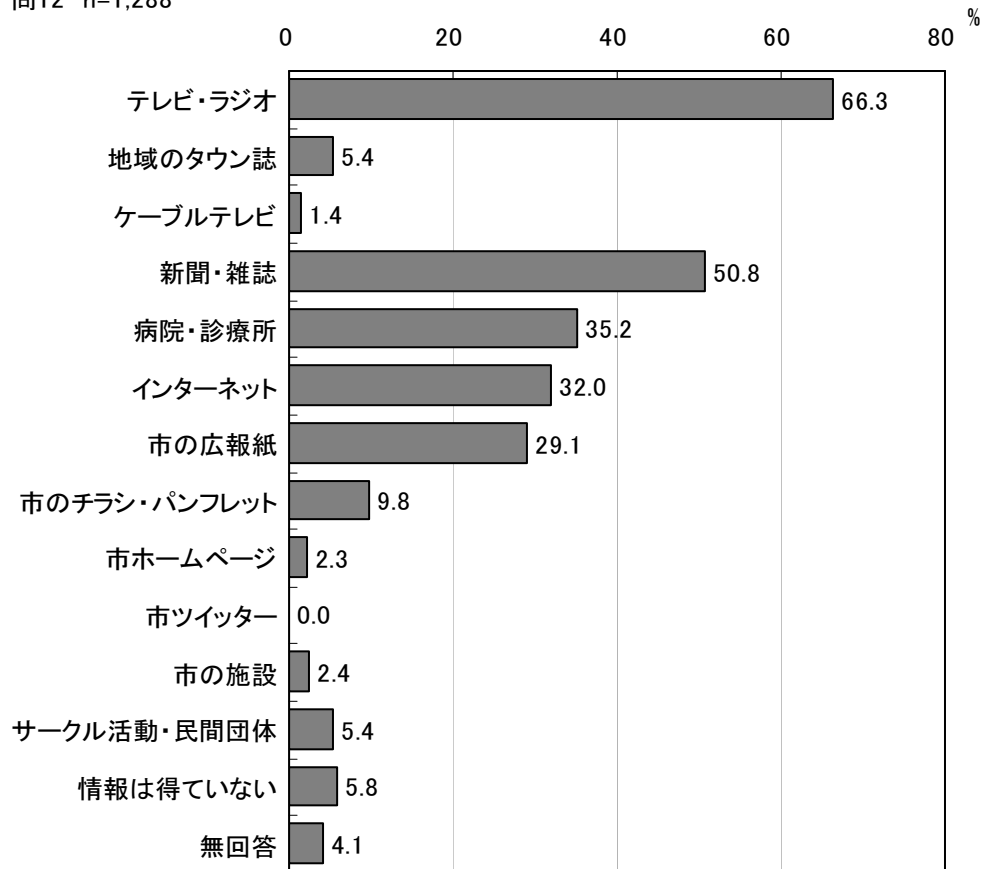


		n (実数)	身体的なこと	精神的なこと	その他	無回答
男性	19歳・20歳代	12	75.0	50.0	-	8.3
	30歳代	8	87.5	37.5	-	-
	40歳代	24	83.3	50.0	8.3	4.2
	50歳代	38	86.8	21.1	2.6	-
	60歳代	53	96.2	13.2	3.8	-
	70歳代	23	95.7	8.7	8.7	-
	80歳以上	25	88.0	4.0	4.0	4.0
女性	19歳・20歳代	25	84.0	44.0	8.0	-
	30歳代	17	88.2	41.2	-	-
	40歳代	51	74.5	43.1	5.9	-
	50歳代	43	86.0	30.2	7.0	-
	60歳代	52	92.3	19.2	1.9	-
	70歳代	45	91.1	11.1	6.7	-
	80歳以上	37	91.9	18.9	2.7	2.7

問12 健康づくりや保健医療に関する情報は、どこから得ていますか。(複数回答)

情報の入手状況は、「テレビ・ラジオ」が66.3%で最も多く、次いで「新聞・雑誌」が50.8%、「病院・診療所」が35.2%となっています。

問12 n=1,288



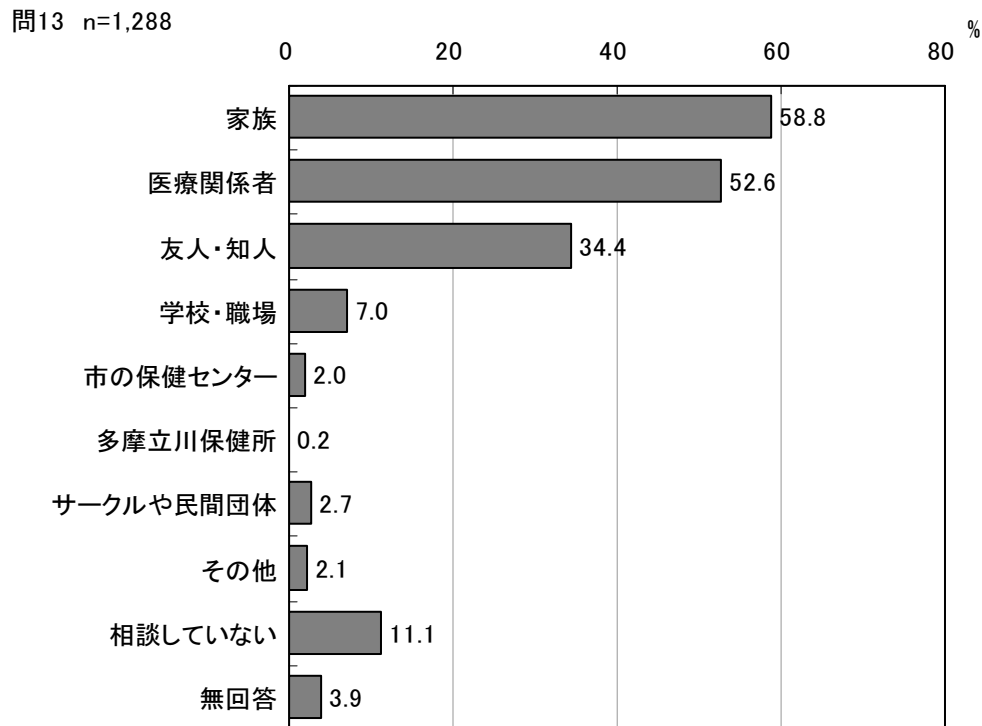
性・年代別にみると、50歳代以下では「インターネット」が4割～5割と高く、60歳代以上では「新聞・雑誌」や「市の広報紙」が多くなっています。また、男性の30歳代までは「情報は得ていない」が他の年代に比べ多くなっています。

		n (実数)	テレビ・ラジオ	地域のタウン誌 (民間フリーペーパー)	ケーブルテレビ	新聞・雑誌	病院・診療所	インターネット	市の広報紙	市のチラシ・パンフレット	市ホームページ	市ツイッター	市の施設	サークル活動・民間団体	情報は得ていない	無回答
男性	19歳・20歳代	45	55.6	2.2	-	26.7	20.0	53.3	-	-	-	-	-	6.7	20.0	-
	30歳代	26	38.5	-	-	23.1	19.2	46.2	7.7	3.8	-	-	-	-	30.8	-
	40歳代	78	56.4	3.8	1.3	38.5	34.6	48.7	17.9	3.8	5.1	-	3.8	1.3	11.5	-
	50歳代	93	64.5	1.1	1.1	45.2	31.2	49.5	12.9	6.5	-	-	-	2.2	5.4	-
	60歳代	123	59.3	0.8	-	60.2	43.9	30.1	28.5	15.4	0.8	-	1.6	1.6	4.9	-
	70歳代	73	69.9	1.4	1.4	56.2	65.8	23.3	26.0	8.2	1.4	-	-	4.1	5.5	-
	80歳以上	62	61.3	4.8	4.8	59.7	53.2	8.1	35.5	8.1	1.6	-	3.2	6.5	6.5	-
女性	19歳・20歳代	69	72.5	10.1	-	37.7	26.1	53.6	17.4	7.2	2.9	-	2.9	-	11.6	-
	30歳代	64	59.4	4.7	1.6	26.6	21.9	54.7	28.1	6.3	3.1	-	1.6	1.6	7.8	-
	40歳代	135	71.9	11.1	0.7	45.9	26.7	50.4	44.4	11.1	6.7	-	3.0	4.4	3.0	-
	50歳代	120	80.0	8.3	1.7	65.8	27.5	44.2	35.8	6.7	3.3	-	-	5.8	2.5	-
	60歳代	140	87.1	10.7	2.9	70.7	39.3	22.9	47.9	19.3	1.4	-	4.3	12.9	-	-
	70歳代	123	75.6	3.3	3.3	69.1	39.0	4.1	36.6	10.6	-	-	4.9	13.0	4.1	1.6
	80歳以上	82	64.6	4.9	-	51.2	53.7	2.4	26.8	17.1	3.7	-	6.1	7.3	4.9	3.7

問13 健康に関する相談はふだんどこにされていますか。(複数回答)

健康に関する相談の状況は、「家族」が58.8%で最も多く、次いで「医療機関」が52.6%、「友人・知人」が34.4%となっています。

性・年代別にみると、男性では50歳代以上を中心に「医療関係者」が多くなっていますが、女性では「友人・知人」が80歳以上以外で4割以上と多くなっています。一方、男性の40歳以下では「相談していない」が2割以上と多くなっています。



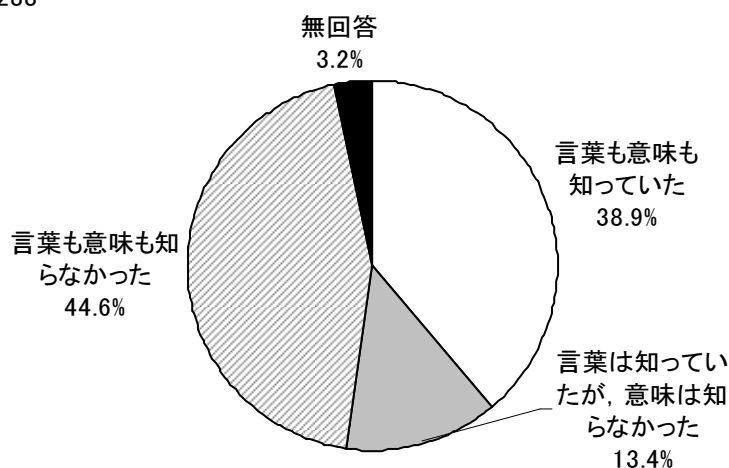
		n (実数)	家族	医療関係者	友人・知人	学校・職場	市の保健センター (健康推進課)	多摩立川保健所	サークルや民間団体	その他	相談していない	無回答
男性	19歳・20歳代	45	68.9	42.2	24.4	17.8	2.2	-	2.2	4.4	20.0	-
	30歳代	26	42.3	30.8	7.7	11.5	-	-	-	-	34.6	-
	40歳代	78	52.6	44.9	19.2	19.2	-	-	-	2.6	21.8	-
	50歳代	93	48.4	61.3	15.1	10.8	1.1	-	-	2.2	10.8	-
	60歳代	123	46.3	62.6	19.5	7.3	3.3	-	0.8	0.8	12.2	-
	70歳代	73	50.7	74.0	9.6	-	1.4	-	2.7	4.1	12.3	-
	80歳以上	62	50.0	72.6	19.4	-	3.2	1.6	3.2	1.6	8.1	-
女性	19歳・20歳代	69	87.0	37.7	49.3	7.2	1.4	-	2.9	-	5.8	-
	30歳代	64	73.4	37.5	59.4	14.1	1.6	-	3.1	-	10.9	-
	40歳代	135	70.4	43.0	48.9	8.9	3.0	1.5	3.7	3.0	11.1	-
	50歳代	120	70.0	50.8	59.2	9.2	1.7	-	2.5	1.7	6.7	-
	60歳代	140	66.4	60.0	50.7	5.0	1.4	-	6.4	3.6	10.0	-
	70歳代	123	53.7	58.5	43.1	-	3.3	-	4.9	2.4	13.8	0.8
	80歳以上	82	64.6	65.9	25.6	-	3.7	-	2.4	2.4	3.7	1.2

問14 あなたはこの健康寿命という言葉を知っていましたか。(〇は1つ)

健康寿命という言葉の認知度は、「言葉も意味も知らなかった」が 44.6%で最も多く、「言葉も意味も知っていた」が 38.9%、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」が 13.4%となっています。

性・年代別にみると、男女ともに 60 歳代以上では「言葉も意味も知っていた」が4割以上と多くなっています。

問14 n=1,288



		n (実数)	言葉も意味も知っていた	言葉は知っていたが、意味は知らなかった	言葉も意味も知らなかった	無回答
男性	19歳・20歳代	45	22.2	15.6	57.8	4.4
	30歳代	26	23.1	19.2	57.7	-
	40歳代	78	17.9	12.8	66.7	2.6
	50歳代	93	25.8	15.1	54.8	4.3
	60歳代	123	42.3	11.4	43.9	2.4
	70歳代	73	45.2	6.8	42.5	5.5
	80歳以上	62	56.5	16.1	21.0	6.5
女性	19歳・20歳代	69	37.7	8.7	50.7	2.9
	30歳代	64	29.7	4.7	62.5	3.1
	40歳代	135	28.9	13.3	57.8	-
	50歳代	120	39.2	12.5	46.7	1.7
	60歳代	140	46.4	15.0	35.7	2.9
	70歳代	123	55.3	22.0	20.3	2.4
	80歳以上	82	54.9	9.8	29.3	6.1

問15 あなたは、健康寿命を延ばすために良い生活習慣（バランスのとれた食事，適度な運動など良い生活習慣と考えるもの）を実践していますか。（〇は1つ）

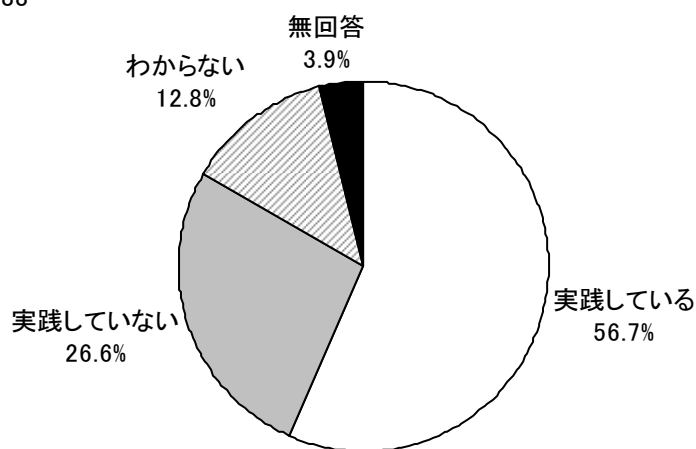
良い生活習慣を実践しているかどうかは、「実践している」が 56.7%、「実践していない」が 26.6%となっており、実践している人が実践していない人の2倍以上となっています。

性・年代別にみると、男性の60歳代以上，女性の50歳代以上で約6割と多くなっています。

健康寿命の認知度別にみると、「実践している」は、知っている人ほど多くなっています。

世帯収入別でみると、いずれも「実践している」が5割半ば程度で、世帯収入による差はありません。

問15 n=1,288



		n (実数)	実践している	実践していない	わからない	無回答
男性	19歳・20歳代	45	44.4	37.8	15.6	2.2
	30歳代	26	30.8	57.7	11.5	-
	40歳代	78	38.5	46.2	12.8	2.6
	50歳代	93	49.5	33.3	11.8	5.4
	60歳代	123	60.2	25.2	13.0	1.6
	70歳代	73	63.0	21.9	6.8	8.2
	80歳以上	62	66.1	17.7	9.7	6.5
女性	19歳・20歳代	69	36.2	40.6	20.3	2.9
	30歳代	64	42.2	43.8	10.9	3.1
	40歳代	135	45.9	35.6	17.8	0.7
	50歳代	120	63.3	19.2	14.2	3.3
	60歳代	140	69.3	14.3	11.4	5.0
	70歳代	123	77.2	8.1	11.4	3.3
	80歳以上	82	65.9	14.6	12.2	7.3
健康寿命	言葉も意味も知っていた	501	73.3	18.6	7.2	1.0
	言葉は知っていたが、意味は知らなかった	172	57.6	28.5	12.2	1.7
	言葉も意味も知らなかった	574	45.5	34.3	18.6	1.6
世帯収入	上がった	132	54.5	31.8	11.4	2.3
	変わらない	564	58.0	24.8	13.3	3.9
	下がった	530	56.0	27.2	12.8	4.0

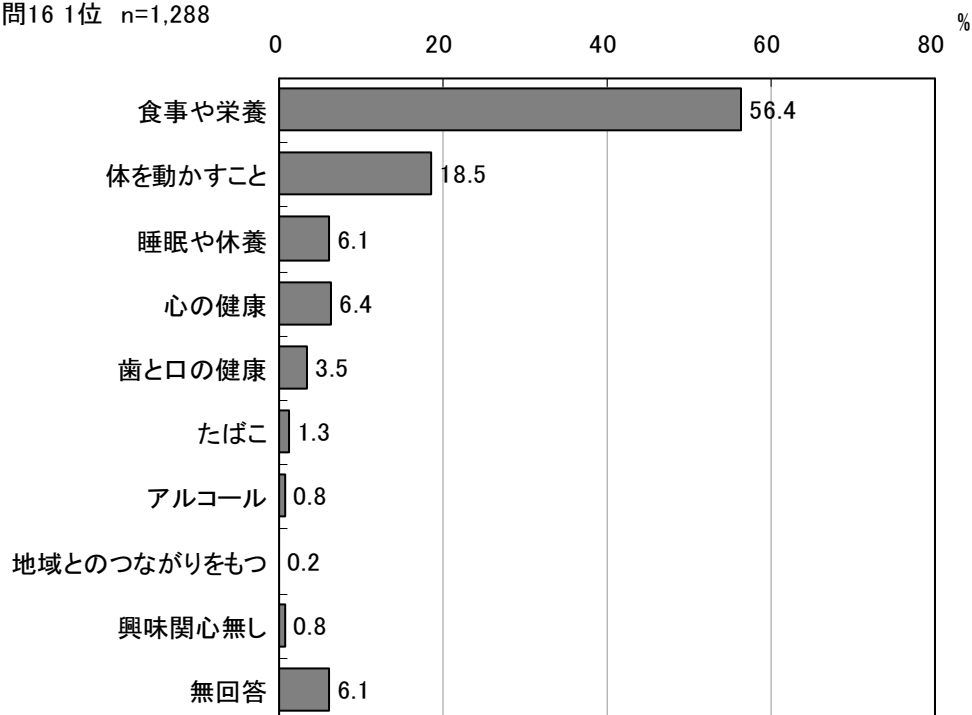
問16 健康に影響するといわれる生活習慣の中で、あなたは下記のうちのどの分野について興味関心がありますか。(上位3位の番号を記入)

第1位から第3位まで、いずれも「食事や栄養」「体を動かすこと」「心の健康」などが多くなっています。

一方、「地域とのつながりをもつ」は、第1位では0.8%、第2位では0.9%、第3位では4.0%と少なくなっています。

【第1位】

問16 1位 n=1,288



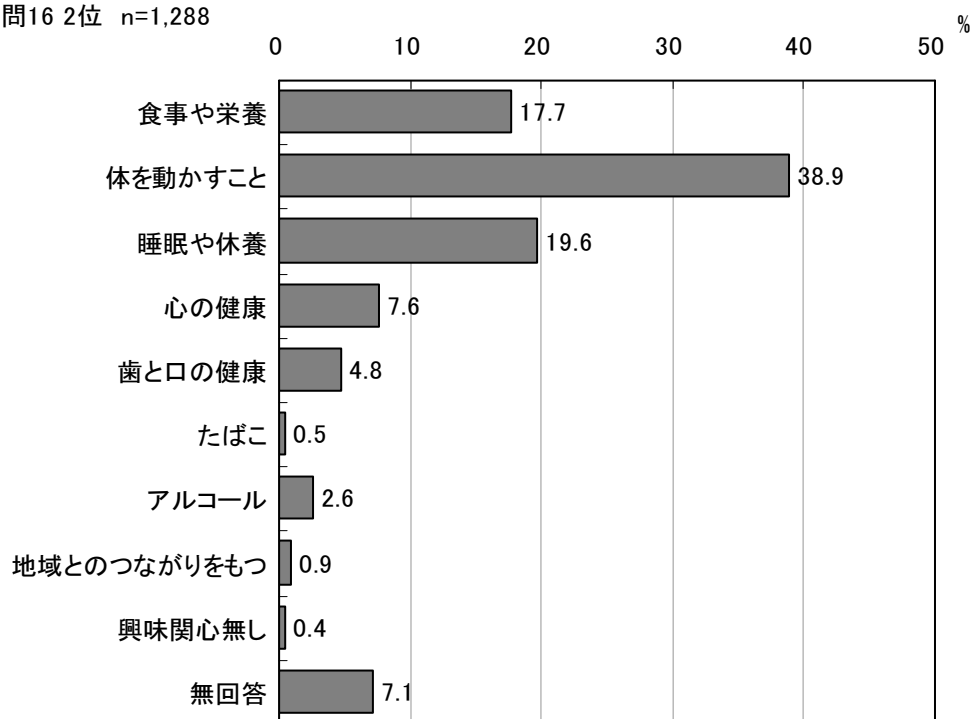
良い生活習慣を実践しているか別でみると、実践している層では「食事や栄養」「体を動かすこと」が実践していない人に比べ多くなっています。

一方、実践していない人の興味関心がある分野をみると、実践している人に比べると割合は少ないものの、「食事や栄養」「体を動かすこと」の順になっています。

		n (実数)	食事や栄養	体を動かすこと	睡眠や休養	心の健康	歯と口の健康	たばこ	アルコール	地域とのつながりをもつ	興味関心なし	無回答
男性	19歳・20歳代	45	26.7	33.3	15.6	13.3	2.2	4.4	2.2	-	-	2.2
	30歳代	26	53.8	23.1	7.7	-	11.5	3.8	-	-	-	-
	40歳代	78	43.6	28.2	5.1	9.0	3.8	6.4	1.3	-	-	2.6
	50歳代	93	50.5	24.7	9.7	4.3	3.2	-	3.2	-	-	4.3
	60歳代	123	48.8	29.3	8.1	4.9	1.6	0.8	2.4	-	0.8	3.3
	70歳代	73	56.2	23.3	1.4	4.1	2.7	-	-	1.4	1.4	9.6
	80歳以上	62	54.8	14.5	1.6	1.6	-	-	-	-	1.6	25.8
女性	19歳・20歳代	69	55.1	8.7	11.6	10.1	5.8	4.3	1.4	1.4	-	1.4
	30歳代	64	56.3	12.5	9.4	12.5	6.3	1.6	-	-	-	1.6
	40歳代	135	61.5	11.9	8.1	8.9	7.4	1.5	0.7	-	-	-
	50歳代	120	60.0	20.0	7.5	7.5	2.5	-	-	-	-	2.5
	60歳代	140	69.3	11.4	2.9	7.1	3.6	-	-	-	0.7	5.0
	70歳代	123	69.1	15.4	1.6	4.1	2.4	-	-	0.8	0.8	5.7
	80歳以上	82	53.7	13.4	2.4	3.7	-	-	-	-	4.9	22.0
習慣 良い生活	実践している	731	62.0	20.8	4.2	5.7	2.5	0.4	0.1	0.4	0.1	3.7
	実践していない	342	49.7	14.9	9.6	9.6	5.6	2.9	2.6	-	2.0	2.9
	わからない	165	53.3	21.2	8.5	4.8	4.8	2.4	-	-	1.2	3.6

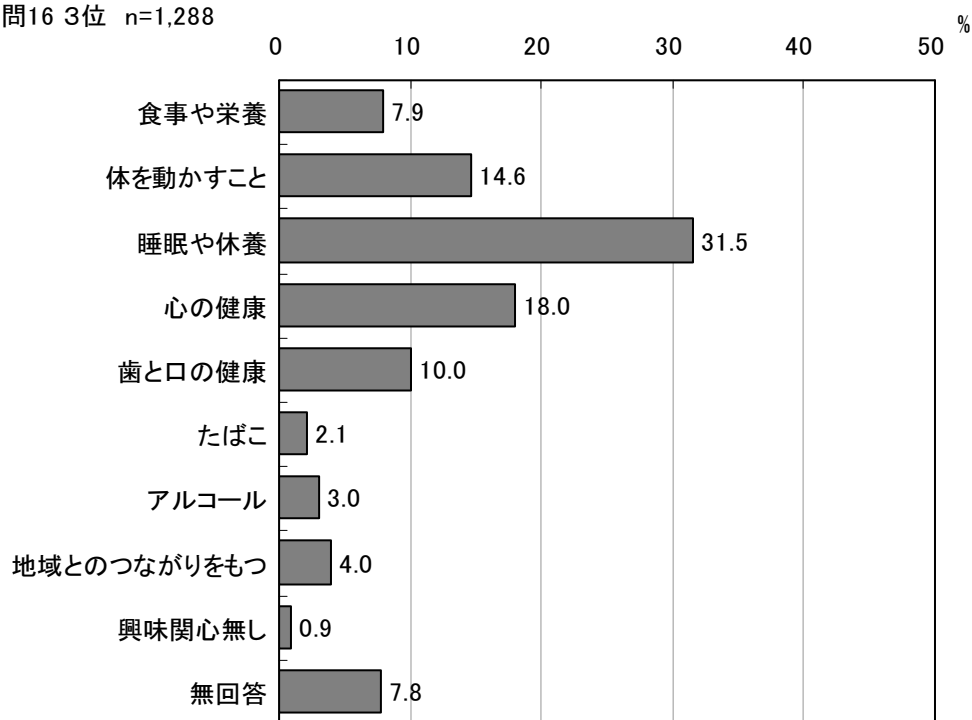
【第2位】

問16 2位 n=1,288



【第3位】

問16 3位 n=1,288

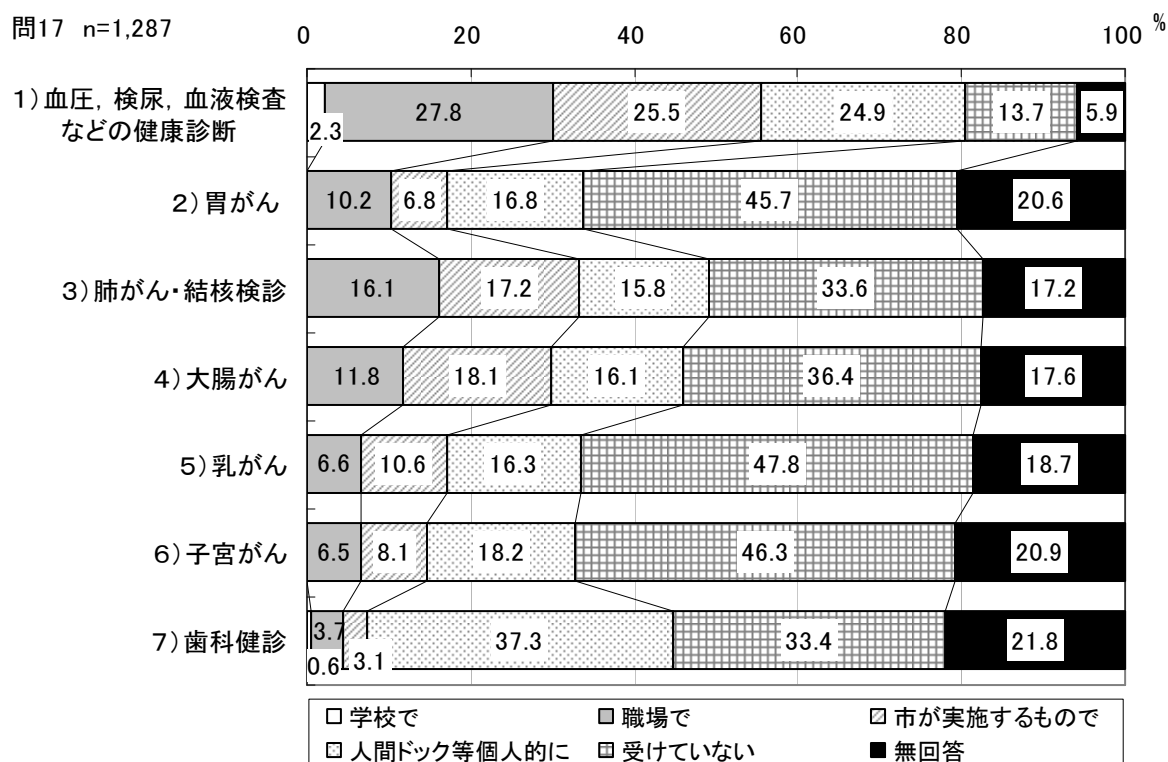


問17 あなたは、最近1年以内に以下の健（検）診を受けましたか。（○はそれぞれ1つ）

『1) 血圧、検尿、血液検査などの健康診断』は、「職場で」が27.8%で最も多く、次いで「市が実施するもので」が25.5%、「人間ドック等個人的に」が24.9%、「学校で」が2.3%と大半がいずれかの場所で受けており、「受けていない」は13.7%と少なくなっています。

一方、『2) 胃がん』から『6) 子宮がん』の各種がん検診については、「受けていない」が最多項目となっており、受診していない割合が多くなっています。

歯科検診については、「人間ドック等個人的に」が最多となっています。



1) 血圧, 検尿, 血液検査などの健康診断について性・年代別にみると, 男女ともに50歳代以下は「職場で」, 70歳代以上では「市が実施するもので」が多くなっています。

2) 胃がん, 3) 肺がん・結核検診, 4) 大腸がんは男性の30~50歳代で「職場で」が多く, 肺がん・結核検診, 4) 大腸がんは女性の60歳代以上で「市が実施するもので」が多くなっています。5) 乳がん, 6) 子宮がんは女性の40歳代, 50歳代で「人間ドック等個人的に」が多くなっています。

1) 血圧, 検尿, 血液検査などの健康診断

		n (実数)	学校で	職場で	市が実施する もので	個人的に 人間ドック等	受けていない	無回答
男性	19歳・20歳代	45	28.9	40.0	-	6.7	20.0	4.4
	30歳代	26	-	76.9	3.8	3.8	15.4	-
	40歳代	78	1.3	66.7	7.7	12.8	7.7	3.8
	50歳代	93	2.2	60.2	9.7	17.2	5.4	5.4
	60歳代	123	-	26.0	22.8	36.6	11.4	3.3
	70歳代	73	1.4	2.7	46.6	30.1	11.0	8.2
	80歳以上	62	-	-	48.4	32.3	4.8	14.5
女性	19歳・20歳代	69	17.4	46.4	1.4	10.1	21.7	2.9
	30歳代	64	-	45.3	12.5	14.1	23.4	4.7
	40歳代	135	-	32.6	8.1	34.8	23.7	0.7
	50歳代	120	-	30.8	15.0	36.7	13.3	4.2
	60歳代	140	-	12.1	36.4	29.3	17.1	5.0
	70歳代	123	-	-	55.3	22.0	13.0	9.8
	80歳以上	82	-	-	67.1	17.1	3.7	12.2

2) 胃がん

		n (実数)	職場で	市が実施する もので	個人的に 人間ドック等	受けていない	無回答
男性	19歳・20歳代	45	2.2	-	2.2	82.2	13.3
	30歳代	26	26.9	-	-	69.2	3.8
	40歳代	78	32.1	3.8	10.3	44.9	9.0
	50歳代	93	34.4	5.4	18.3	25.8	16.1
	60歳代	123	13.0	10.6	25.2	36.6	14.6
	70歳代	73	-	6.8	26.0	24.7	42.5
	80歳以上	62	-	12.9	6.5	29.0	51.6
女性	19歳・20歳代	69	1.4	-	-	92.8	5.8
	30歳代	64	10.9	3.1	3.1	70.3	12.5
	40歳代	135	8.9	3.7	21.5	62.2	3.7
	50歳代	120	10.8	3.3	26.7	40.0	19.2
	60歳代	140	5.7	15.0	22.9	41.4	15.0
	70歳代	123	-	8.9	17.1	42.3	31.7
	80歳以上	82	-	7.3	11.0	30.5	51.2

3) 肺がん・結核検診(胸部レントゲン)

		n (実数)	職場で	もので 市が実施する	個人的に 人間ドック等	受けていない	無回答
男性	19歳・20歳代	45	6.7	-	2.2	77.8	13.3
	30歳代	26	38.5	-	-	57.7	3.8
	40歳代	78	35.9	7.7	9.0	37.2	10.3
	50歳代	93	47.3	7.5	16.1	14.0	15.1
	60歳代	123	21.1	21.1	26.8	22.0	8.9
	70歳代	73	1.4	27.4	21.9	15.1	34.2
	80歳以上	62	-	19.4	8.1	25.8	46.8
女性	19歳・20歳代	69	10.1	1.4	1.4	81.2	5.8
	30歳代	64	20.3	6.3	4.7	57.8	10.9
	40歳代	135	19.3	7.4	25.9	44.4	3.0
	50歳代	120	20.8	13.3	27.5	23.3	15.0
	60歳代	140	9.3	31.4	20.0	29.3	10.0
	70歳代	123	-	34.1	10.6	28.5	26.8
	80歳以上	82	-	35.4	6.1	18.3	40.2

4) 大腸がん(便の潜血反応)

		n (実数)	職場で	もので 市が実施する	個人的に 人間ドック等	受けていない	無回答
男性	19歳・20歳代	45	2.2	-	2.2	77.8	17.8
	30歳代	26	26.9	-	-	69.2	3.8
	40歳代	78	32.1	6.4	12.8	35.9	12.8
	50歳代	93	38.7	7.5	20.4	19.4	14.0
	60歳代	123	18.7	19.5	26.8	24.4	10.6
	70歳代	73	-	26.0	24.7	16.4	32.9
	80歳以上	62	-	22.6	4.8	22.6	50.0
女性	19歳・20歳代	69	-	-	-	92.8	7.2
	30歳代	64	14.1	3.1	1.6	67.2	14.1
	40歳代	135	12.6	8.9	25.2	49.6	3.7
	50歳代	120	15.0	15.8	21.7	32.5	15.0
	60歳代	140	5.0	34.3	22.1	29.3	9.3
	70歳代	123	-	39.0	14.6	24.4	22.0
	80歳以上	82	-	36.6	6.1	19.5	37.8

5)乳がん【女性のみ】

		n (実数)	職場で	もので 市が実施する	個人的に 人間ドック等	受けていない	無回答
女性	19歳・20歳代	69	5.8	-	1.4	87.0	5.8
	30歳代	64	15.6	4.7	7.8	60.9	10.9
	40歳代	135	11.9	14.1	26.7	45.2	2.2
	50歳代	120	11.7	15.8	30.8	30.0	11.7
	60歳代	140	3.6	16.4	18.6	46.4	15.0
	70歳代	123	-	7.3	8.9	48.8	35.0
	80歳以上	82	-	4.9	2.4	36.6	56.1

6)子宮がん【女性のみ】

		n (実数)	職場で	もので 市が実施する	個人的に 人間ドック等	受けていない	無回答
女性	19歳・20歳代	69	11.6	5.8	13.0	65.2	4.3
	30歳代	64	14.1	10.9	15.6	48.4	10.9
	40歳代	135	8.9	12.6	31.9	44.4	2.2
	50歳代	120	12.5	7.5	30.0	32.5	17.5
	60歳代	140	2.9	9.3	17.9	51.4	18.6
	70歳代	123	-	6.5	7.3	50.4	35.8
	80歳以上	82	-	2.4	2.4	36.6	58.5

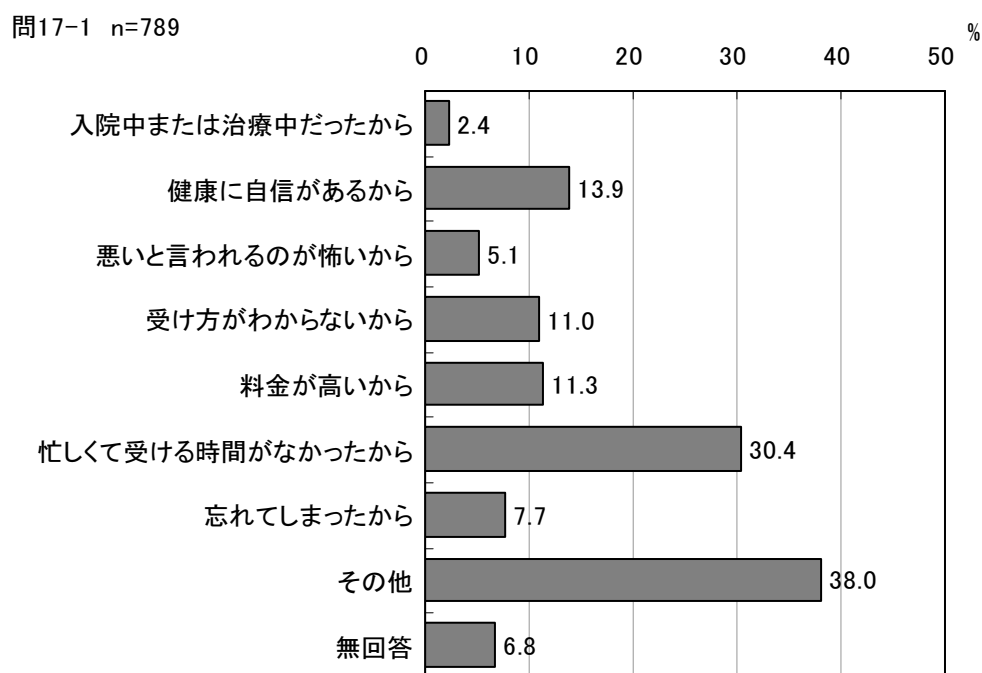
7)歯科健診

		n (実数)	学校で	職場で	もので 市が実施する	個人的に 人間ドック等	受けていない	無回答
男性	19歳・20歳代	45	8.9	6.7	4.4	17.8	51.1	11.1
	30歳代	26	-	7.7	-	30.8	50.0	11.5
	40歳代	78	-	15.4	-	21.8	50.0	12.8
	50歳代	93	-	9.7	1.1	29.0	40.9	19.4
	60歳代	123	0.8	2.4	1.6	33.3	35.0	26.8
	70歳代	73	-	-	-	26.0	23.3	50.7
	80歳以上	62	-	-	3.2	16.1	19.4	61.3
女性	19歳・20歳代	69	4.3	-	5.8	39.1	42.0	8.7
	30歳代	64	-	7.8	3.1	40.6	42.2	6.3
	40歳代	135	-	1.5	3.0	42.2	48.1	5.2
	50歳代	120	-	3.3	1.7	47.5	35.8	11.7
	60歳代	140	-	1.4	1.4	56.4	27.1	13.6
	70歳代	123	-	-	7.3	50.4	17.1	25.2
	80歳以上	82	-	-	9.8	28.0	13.4	48.8

問17-1 受けていない理由は何ですか。(複数回答)

健診を受けていない理由としては、「その他」が38.0%と最も多く、次いで「忙しくて受ける時間がなかったから」が30.4%、「健康に自信があるから」が13.9%となっています。

性・年代別にみると、男性の40歳代以下と女性の30歳代以下では「受け方がわからないから」が他の年代に比べると多くなっています。また、男性の30歳代～50歳代、女性の50歳代以下では「忙しくて受ける時間がなかったから」が3割半ば以上と多くなっています。

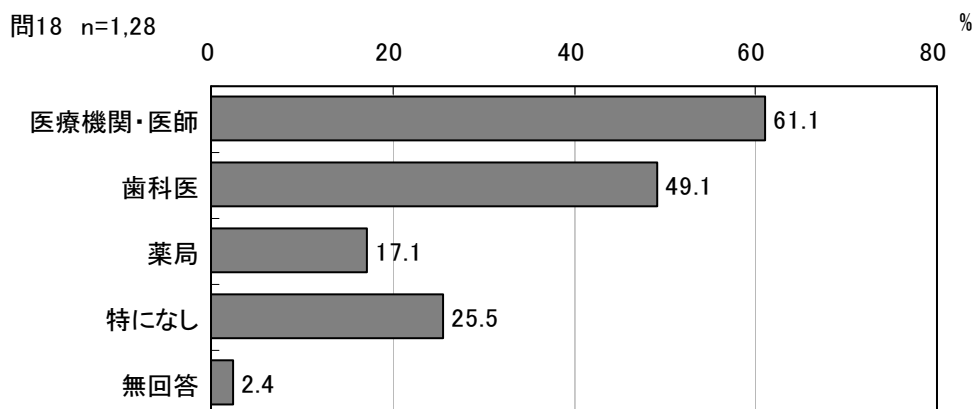


	n (実数)	入院中または治療中だったから	健康に自信があるから	怖いから	悪いと言われるのが怖いから	受け方がわからないから	料金が安いから	忙しくて受ける時間がなかったから	忘れてしまったから	その他	無回答
男性	19歳・20歳代	38	-	31.6	-	28.9	7.9	18.4	7.9	18.4	5.3
	30歳代	23	4.3	21.7	4.3	17.4	17.4	34.8	4.3	30.4	-
	40歳代	55	3.6	3.6	3.6	20.0	12.7	34.5	3.6	34.5	5.5
	50歳代	49	-	8.2	2.0	14.3	10.2	34.7	10.2	32.7	4.1
	60歳代	67	3.0	14.9	9.0	10.4	11.9	23.9	3.0	43.3	6.0
	70歳代	26	3.8	30.8	3.8	-	3.8	19.2	7.7	50.0	3.8
	80歳以上	21	9.5	33.3	-	-	4.8	-	-	47.6	9.5
女性	19歳・20歳代	66	1.5	19.7	3.0	30.3	21.2	42.4	7.6	27.3	6.1
	30歳代	52	-	5.8	1.9	19.2	21.2	38.5	11.5	36.5	7.7
	40歳代	110	1.8	7.3	4.5	6.4	13.6	43.6	10.9	36.4	0.9
	50歳代	69	4.3	11.6	8.7	2.9	8.7	47.8	7.2	31.9	5.8
	60歳代	87	-	16.1	6.9	4.6	6.9	21.8	12.6	48.3	5.7
	70歳代	71	2.8	14.1	9.9	1.4	4.2	14.1	2.8	47.9	15.5
	80歳以上	32	9.4	18.8	3.1	3.1	-	9.4	3.1	43.8	21.9

問18 あなたは以下の「かかりつけ」をもっていますか。(複数回答)

かかりつけの医師、歯科医等がいるかどうかについては、「医療機関・医師」が61.1%、「歯科医」が49.1%、「薬局」が17.1%となっています。なお、「特になし」は25.5%となっています。

性・年代別にみると、「医療機関・医師」は男性の50歳代以上、女性の40歳代以上で5割以上、「歯科医」は女性の50歳代以上で5割以上と、高齢になるほど、また男性より女性の方がもっている割合が高くなります。



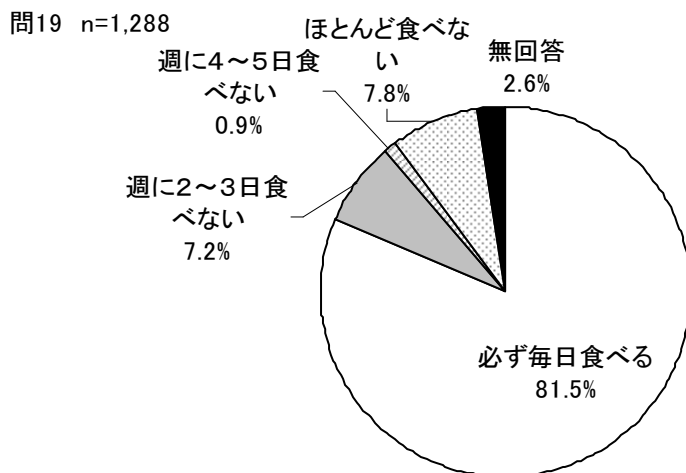
		n (実数)	医療 機関 ・ 医師	歯 科 医	薬 局	特 に な し	無 回 答
男性	19歳・20歳代	45	37.8	20.0	6.7	46.7	2.2
	30歳代	26	38.5	30.8	7.7	53.8	-
	40歳代	78	39.7	33.3	12.8	46.2	2.6
	50歳代	93	51.6	35.5	9.7	30.1	4.3
	60歳代	123	60.2	45.5	13.0	28.5	1.6
	70歳代	73	79.5	54.8	17.8	9.6	5.5
	80歳以上	62	83.9	32.3	24.2	3.2	4.8
女性	19歳・20歳代	69	44.9	34.8	10.1	43.5	1.4
	30歳代	64	39.1	35.9	12.5	46.9	1.6
	40歳代	135	51.9	45.2	12.6	32.6	-
	50歳代	120	55.0	55.0	16.7	26.7	1.7
	60歳代	140	70.0	72.1	15.0	13.6	1.4
	70歳代	123	82.1	69.9	26.8	12.2	2.4
	80歳以上	82	93.9	62.2	42.7	3.7	2.4

3 栄養・食生活について

問19 あなたは朝ごはんを食べますか。(〇は1つ)

朝食の摂取状況は、「必ず毎日食べる」が81.5%と8割を超えています。一方、「ほとんど食べない」が7.8%、「週に2～3日食べない」が7.2%となっています。

性・年代別にみると、男性の30歳代までは約2割が「ほとんど食べない」と多くなっています。



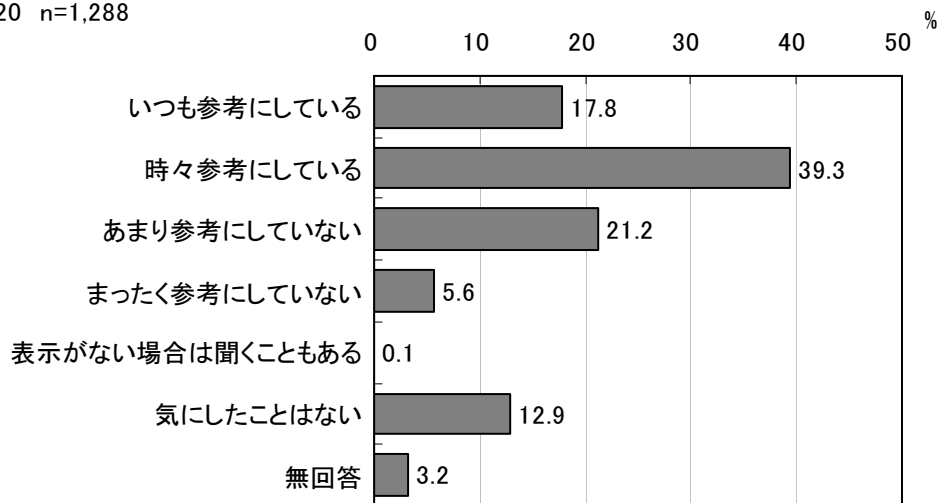
		n (実数)	必ず毎日食べる	週に2～3日食べない	週に4～5日食べない	ほとんど食べない	無回答
男性	19歳・20歳代	45	51.1	24.4	2.2	20.0	2.2
	30歳代	26	57.7	11.5	3.8	26.9	-
	40歳代	78	67.9	11.5	1.3	16.7	2.6
	50歳代	93	71.0	11.8	2.2	10.8	4.3
	60歳代	123	80.5	7.3	0.8	8.9	2.4
	70歳代	73	89.0	1.4	-	4.1	5.5
	80歳以上	62	90.3	1.6	-	3.2	4.8
女性	19歳・20歳代	69	72.5	13.0	4.3	8.7	1.4
	30歳代	64	78.1	9.4	3.1	7.8	1.6
	40歳代	135	84.4	8.1	-	7.4	-
	50歳代	120	81.7	9.2	-	7.5	1.7
	60歳代	140	88.6	5.0	-	5.0	1.4
	70歳代	123	93.5	-	-	4.1	2.4
	80歳以上	82	97.6	-	-	-	2.4

問20 外食や惣菜を購入する場合には、栄養成分等の表示を参考にしますか。(〇は1つ)

栄養成分等の表示について、「時々参考にしている」が39.3%で最も多く、次いで「いつも参考にしている」が17.8%、「あまり参考にしていない」が21.2%となっています。なお、「気にしたことはない」は12.9%となっています。

性・年代別にみると、女性の40歳代以上では「いつも参考にしている」が概ね2割と、男性より女性の方が多くなっています。また、よい生活習慣を実践している人では「(いつも・時々)参考にしている」割合が高く、実践していない人では「気にしたことはない」が多くなっています。

問20 n=1,288



		n (実数)	いつも参考にしている	時々参考にしている	あまり参考にしていない	まったく参考にしていない	表示がない場合は聞くこともある	気にしたことはない	無回答
男性	19歳・20歳代	45	6.7	46.7	22.2	6.7	-	15.6	2.2
	30歳代	26	15.4	34.6	11.5	3.8	-	34.6	-
	40歳代	78	10.3	29.5	24.4	9.0	-	24.4	2.6
	50歳代	93	7.5	36.6	25.8	12.9	-	11.8	5.4
	60歳代	123	11.4	26.8	29.3	3.3	-	26.8	2.4
	70歳代	73	12.3	35.6	28.8	5.5	-	11.0	6.8
	80歳以上	62	14.5	29.0	19.4	4.8	-	24.2	8.1
女性	19歳・20歳代	69	13.0	50.7	18.8	5.8	-	10.1	1.4
	30歳代	64	14.1	45.3	20.3	6.3	-	10.9	3.1
	40歳代	135	23.0	46.7	20.0	4.4	-	5.9	-
	50歳代	120	19.2	52.5	15.8	5.0	-	5.0	2.5
	60歳代	140	24.3	41.4	20.7	3.6	-	8.6	1.4
	70歳代	123	29.3	35.8	18.7	4.1	0.8	8.9	2.4
	80歳以上	82	29.3	37.8	13.4	3.7	-	9.8	6.1
習慣	良い生活	731	25.3	42.8	18.5	3.7	0.1	8.6	1.0
	実践していない	342	6.1	34.8	28.4	9.6	-	20.5	0.6
	わからない	165	12.1	38.8	21.8	6.7	-	19.4	1.2

問21 あなたのふだんの食生活の状況をお答えください。(〇はそれぞれ1つ)

普段の食生活の状況を下記の3つの項目についてそれぞれたずねたところ、

『1) 1日のうち1食は誰かと一緒に食事をしている』は、「ほぼ毎日」が72.9%で最も多く、次いで「ほとんどない」が12.4%、「週に3~4回」が10.4%となっています。

性・年代別にみると、男性の30~50歳代、女性の70歳代以上では「ほとんどない」が2割前後と多くなっています。

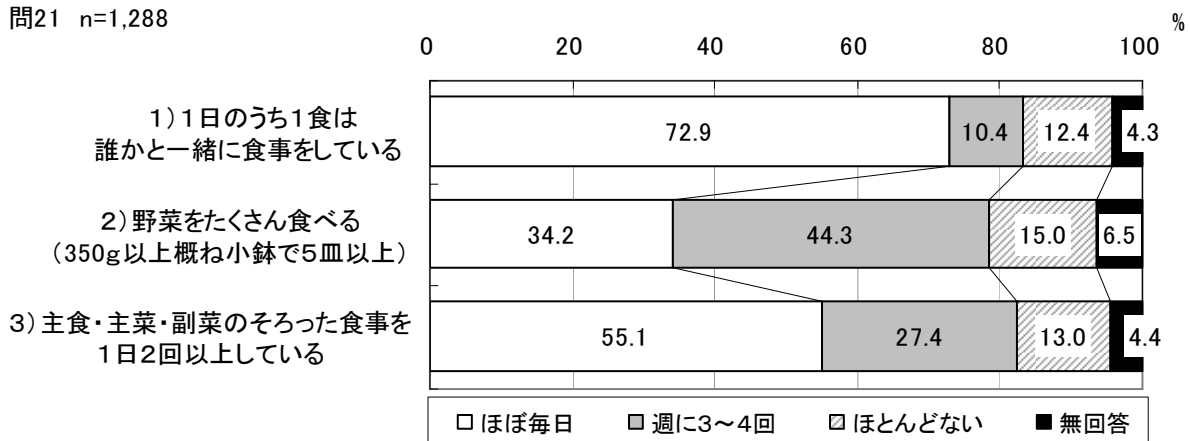
『2) 野菜をたくさん食べる』は、「週に3~4回」が44.3%で最も多く、次いで「ほぼ毎日」が34.2%、「ほとんどない」が15.0%となっています。

性・年代別にみると、男性の30~60歳代、女性の19・20歳代、30歳代では「ほとんどない」が概ね2割以上と多くなっています。

『3) 主食・主菜・副菜*のそろった食事を1日2回以上している』は、「ほぼ毎日」が55.1%で最も多く、次いで「週に3~4回」が27.4%、「ほとんどない」が13.0%となっています。

性・年代別にみると、男性の40歳代までと女性の30歳代までで2割以上と多くなっています。

問21 n=1,288



「主食」とは、米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。
 「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源となるものです。
 「副菜」とは、野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。

1) 1日のうち1食は誰かと一緒に食事をしている

		n (実数)	ほぼ毎日	3週に 3~4回	ない ほとんど	無回答
男性	19歳・20歳代	45	71.1	17.8	8.9	2.2
	30歳代	26	65.4	11.5	23.1	-
	40歳代	78	62.8	16.7	17.9	2.6
	50歳代	93	62.4	15.1	18.3	4.3
	60歳代	123	76.4	9.8	10.6	3.3
	70歳代	73	80.8	2.7	6.8	9.6
	80歳以上	62	66.1	4.8	14.5	14.5
女性	19歳・20歳代	69	78.3	7.2	11.6	2.9
	30歳代	64	71.9	15.6	10.9	1.6
	40歳代	135	84.4	8.1	7.4	-
	50歳代	120	82.5	13.3	2.5	1.7
	60歳代	140	81.4	5.7	10.7	2.1
	70歳代	123	69.9	7.3	19.5	3.3
	80歳以上	82	50.0	12.2	23.2	14.6

2) 野菜をたくさん食べる(350g以上概ね小鉢で5皿以上)

		n (実数)	ほぼ毎日	3週に 3~4回	ない ほとんど	無回答
男性	19歳・20歳代	45	15.6	55.6	22.2	6.7
	30歳代	26	19.2	38.5	42.3	-
	40歳代	78	15.4	46.2	35.9	2.6
	50歳代	93	23.7	52.7	19.4	4.3
	60歳代	123	31.7	43.9	20.3	4.1
	70歳代	73	39.7	39.7	8.2	12.3
	80歳以上	62	33.9	33.9	12.9	19.4
女性	19歳・20歳代	69	21.7	50.7	18.8	8.7
	30歳代	64	26.6	48.4	21.9	3.1
	40歳代	135	34.8	50.4	14.8	-
	50歳代	120	40.0	50.8	7.5	1.7
	60歳代	140	49.3	38.6	7.1	5.0
	70歳代	123	51.2	39.0	4.1	5.7
	80歳以上	82	35.4	30.5	9.8	24.4

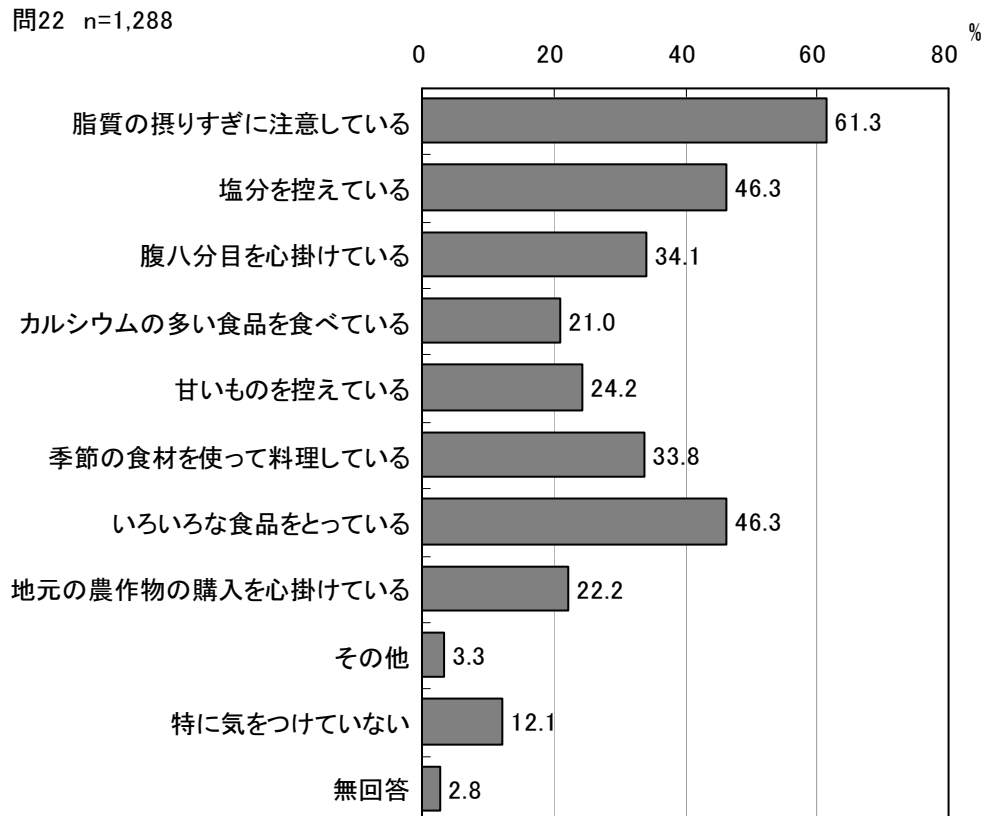
3) 主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上している

		n (実数)	ほぼ毎日	3週に 3~4回	ない ほとんど	無回答
男性	19歳・20歳代	45	33.3	28.9	31.1	6.7
	30歳代	26	23.1	46.2	30.8	-
	40歳代	78	38.5	30.8	28.2	2.6
	50歳代	93	43.0	33.3	19.4	4.3
	60歳代	123	55.3	30.9	10.6	3.3
	70歳代	73	69.9	12.3	8.2	9.6
	80歳以上	62	59.7	16.1	11.3	12.9
女性	19歳・20歳代	69	39.1	33.3	21.7	5.8
	30歳代	64	37.5	32.8	26.6	3.1
	40歳代	135	45.9	40.0	14.1	-
	50歳代	120	55.8	34.2	8.3	1.7
	60歳代	140	72.9	18.6	5.0	3.6
	70歳代	123	78.0	17.1	1.6	3.3
	80歳以上	82	67.1	20.7	3.7	8.5

問22 あなたがふだんの食生活で気をつけていることがありますか。(複数回答)

食生活で気を付けていることは、「脂質の摂りすぎに注意している」が61.3%で最も多く、次いで「塩分を控えている」が46.3%、「いろいろな食品をとっている」が46.3%となっています。なお、「特に気をつけていない」は12.1%となっています。

性・年代別にみると、男性の40歳代までと、女性の19・20歳代では「特に気をつけていない」が2割以上と多くなっています。



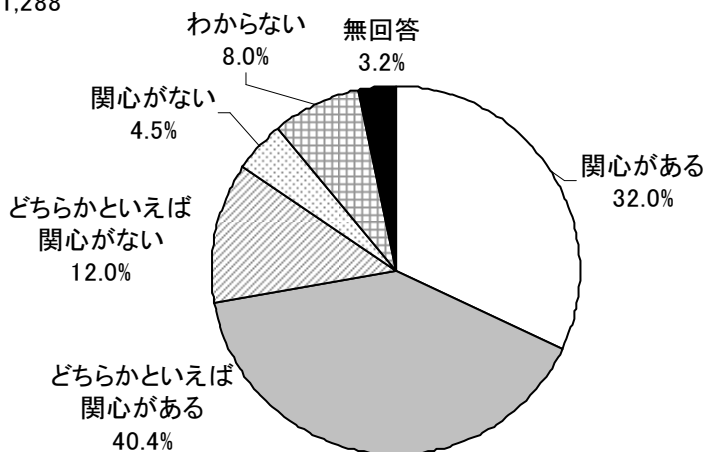
		n (実数)	脂質(揚げ物・脂身の多い肉やバターなど) の摂りすぎに注意している	塩分を控えている	腹八分目を心掛けている	カルシウムの多い食品を食べている	甘いものを控えている	季節の食材を使って料理している	いろいろな食品をとっている	地元の農作物の購入を心掛けている(地産地消)	その他	特に気をつけていない	無回答
男性	19歳・20歳代	45	31.1	8.9	17.8	8.9	13.3	6.7	31.1	2.2	4.4	26.7	2.2
	30歳代	26	46.2	26.9	7.7	7.7	7.7	7.7	26.9	3.8	-	30.8	-
	40歳代	78	51.3	25.6	24.4	5.1	21.8	6.4	23.1	7.7	3.8	20.5	2.6
	50歳代	93	61.3	41.9	25.8	10.8	28.0	15.1	32.3	9.7	4.3	14.0	4.3
	60歳代	123	65.0	48.8	42.3	11.4	29.3	16.3	40.7	14.6	0.8	12.2	4.1
	70歳代	73	57.5	64.4	45.2	17.8	21.9	15.1	49.3	17.8	-	8.2	5.5
	80歳以上	62	41.9	64.5	51.6	19.4	30.6	16.1	43.5	11.3	1.6	9.7	8.1
女性	19歳・20歳代	69	56.5	17.4	13.0	11.6	15.9	21.7	34.8	11.6	4.3	24.6	1.4
	30歳代	64	53.1	28.1	21.9	6.3	12.5	32.8	40.6	6.3	7.8	17.2	1.6
	40歳代	135	57.0	32.6	23.7	17.8	15.6	44.4	45.2	31.9	5.9	11.9	-
	50歳代	120	65.8	50.0	36.7	16.7	18.3	54.2	56.7	25.8	5.8	5.0	1.7
	60歳代	140	73.6	60.7	37.9	35.0	34.3	52.9	59.3	43.6	2.1	7.1	1.4
	70歳代	123	76.4	70.7	46.3	50.4	35.8	65.0	66.7	35.8	1.6	2.4	1.6
	80歳以上	82	65.9	65.9	51.2	45.1	31.7	47.6	57.3	32.9	3.7	13.4	3.7

問23 あなたは「食育」に関心がありますか。(〇は1つ)

食育への関心は、「どちらかといえば関心がある」が40.4%で最も多く、これに「関心がある」の32.0%をあわせた『関心がある』が72.4%と7割を超えています。

性・年代別にみると、「関心がある」は男性では1割から3割程度に対し女性ではいずれの年代も3割以上と、男性より女性の方が多くなっています。また、「関心がある」は、健康状態が良い人、良い生活習慣を実践している人で多くなっています。

問23 n=1,288



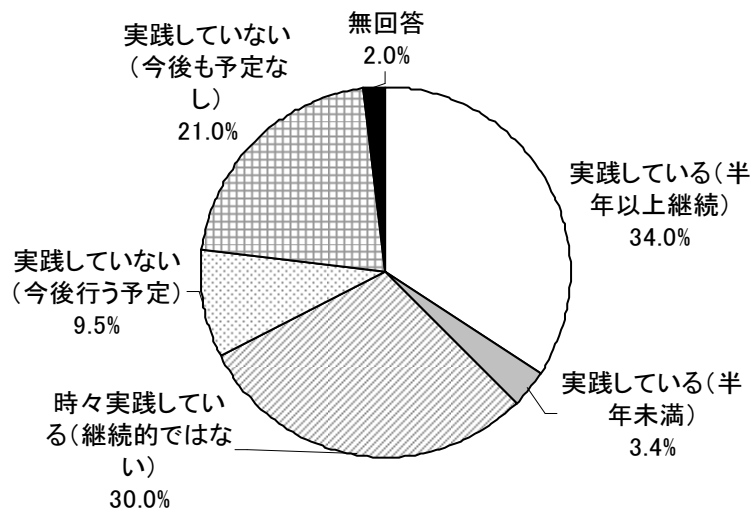
		n (実数)	関心がある	どちらかといえば関心がある	どちらかといえば関心がない	関心がない	わからない	無回答
男性	19歳・20歳代	45	20.0	40.0	11.1	13.3	13.3	2.2
	30歳代	26	30.8	26.9	15.4	11.5	15.4	-
	40歳代	78	20.5	38.5	17.9	7.7	12.8	2.6
	50歳代	93	24.7	36.6	20.4	6.5	7.5	4.3
	60歳代	123	27.6	36.6	14.6	5.7	12.2	3.3
	70歳代	73	13.7	46.6	16.4	6.8	11.0	5.5
	80歳以上	62	22.6	40.3	12.9	6.5	6.5	11.3
女性	19歳・20歳代	69	33.3	37.7	11.6	5.8	10.1	1.4
	30歳代	64	39.1	35.9	10.9	3.1	9.4	1.6
	40歳代	135	36.3	42.2	13.3	3.7	4.4	-
	50歳代	120	35.8	44.2	12.5	1.7	4.2	1.7
	60歳代	140	40.0	44.3	6.4	-	7.1	2.1
	70歳代	123	43.1	42.3	8.1	1.6	2.4	2.4
	80歳以上	82	42.7	36.6	-	4.9	9.8	6.1
健康状態	よい	311	43.4	36.7	9.6	4.2	4.2	1.9
	どちらかといえばよい	287	32.8	44.6	12.5	3.8	5.2	1.0
	ふつう	438	25.6	42.5	13.0	4.3	10.3	4.3
	どちらかといえばよくない	150	29.3	36.0	12.7	6.0	12.7	3.3
	よくない	47	21.3	29.8	12.8	10.6	17.0	8.5
良い生活習慣	実践している	731	42.8	41.2	8.9	1.6	4.4	1.1
	実践していない	342	18.1	40.4	19.6	10.2	11.1	0.6
	わからない	165	18.8	44.2	12.1	5.5	18.8	0.6

問24 あなたは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善のために、週に複数回の体重計測をしていますか。（〇は1つ）

体重測定状況は、「実践している（半年以上継続）」が34.0%で最も多く、これに「実践している（半年未満）」の3.4%、「時々実践している」の30.0%をあわせた『実践している』は67.4%と7割弱を占めます。

性・年代別にみると、男女ともに50歳代～70歳代では「実践している（半年以上継続）」の割合が他の年代に比べると多くなっています。

問24 n=1,288

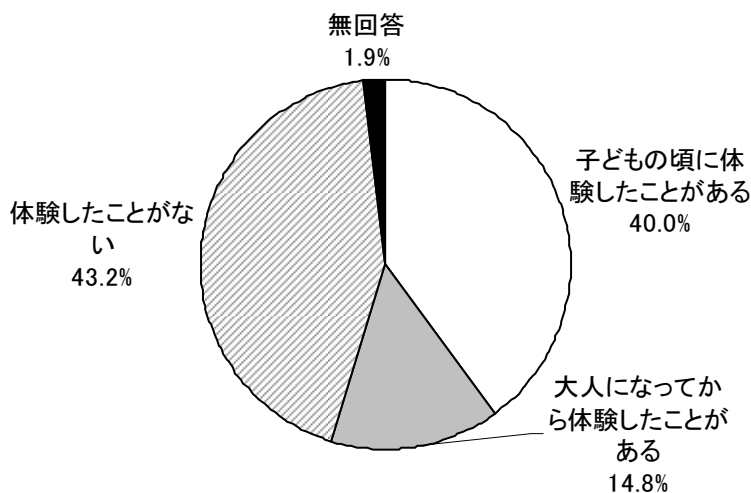


		n (実数)	実践している (半年以上継続)	実践している (半年未満)	時々実践している (継続的ではない)	実践していない (今後行う予定)	実践していない (今後も予定なし)	無回答
男性	19歳・20歳代	45	13.3	11.1	22.2	20.0	33.3	-
	30歳代	26	26.9	-	15.4	19.2	38.5	-
	40歳代	78	26.9	1.3	24.4	14.1	32.1	1.3
	50歳代	93	33.3	3.2	32.3	8.6	22.6	-
	60歳代	123	35.8	4.1	29.3	8.1	21.1	1.6
	70歳代	73	34.2	1.4	37.0	2.7	23.3	1.4
	80歳以上	62	29.0	1.6	29.0	8.1	25.8	6.5
女性	19歳・20歳代	69	27.5	-	24.6	11.6	36.2	-
	30歳代	64	31.3	6.3	31.3	10.9	18.8	1.6
	40歳代	135	27.4	3.7	26.7	16.3	23.0	3.0
	50歳代	120	41.7	2.5	31.7	7.5	15.8	0.8
	60歳代	140	47.9	5.0	27.9	8.6	8.6	2.1
	70歳代	123	42.3	4.1	37.4	3.3	11.4	1.6
	80歳以上	82	28.0	3.7	35.4	7.3	20.7	4.9

問25 あなたは、農業に関する体験をしたことがありますか。(〇は1つ)

農業体験の有無については、「子どもの頃に体験したことがある」が40.0%で最も多く、これに「大人になってから体験したことがある」の14.8%をあわせた『体験したことがある』が54.8%となっています。一方、「体験したことがない」は43.2%となっています。

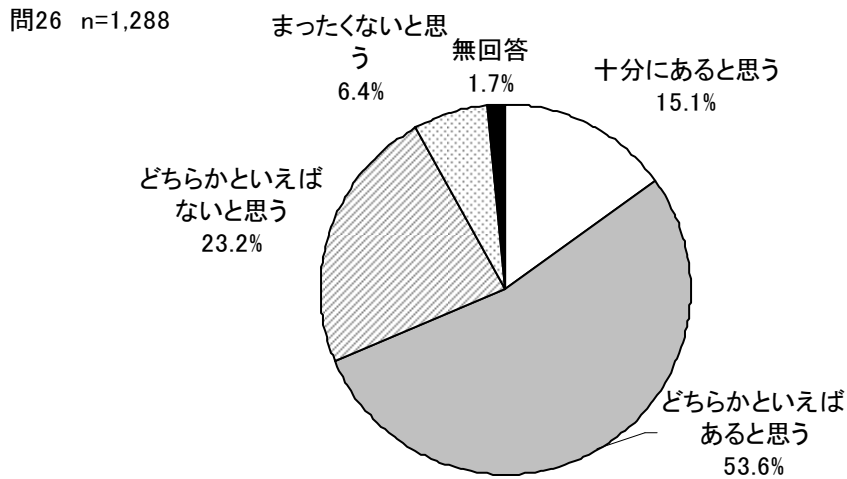
問25 n=1,288



		n (実数)	子どもの頃に 体験したことがある	大人になってから 体験したことがある	体験したことがない	無 回 答
男性	19歳・20歳代	45	66.7	8.9	24.4	-
	30歳代	26	53.8	11.5	34.6	-
	40歳代	78	33.3	11.5	55.1	-
	50歳代	93	31.2	17.2	51.6	-
	60歳代	123	34.1	14.6	48.8	2.4
	70歳代	73	43.8	12.3	39.7	4.1
	80歳以上	62	51.6	12.9	33.9	1.6
女性	19歳・20歳代	69	66.7	7.2	23.2	2.9
	30歳代	64	51.6	9.4	37.5	1.6
	40歳代	135	35.6	17.0	44.4	3.0
	50歳代	120	34.2	20.8	44.2	0.8
	60歳代	140	27.9	16.4	54.3	1.4
	70歳代	123	44.7	13.0	40.7	1.6
	80歳以上	82	35.4	23.2	39.0	2.4

問26 あなたは、健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を選んだ方がよいかやどのような調理が必要かについての知識があると思いますか。(〇は1つ)

食品の選択や調理に必要な知識について、「どちらかといえばあると思う」が53.6%で最も多く、これに「十分にあると思う」の15.1%をあわせた『知識がある』が68.7%と約7割を占めます。

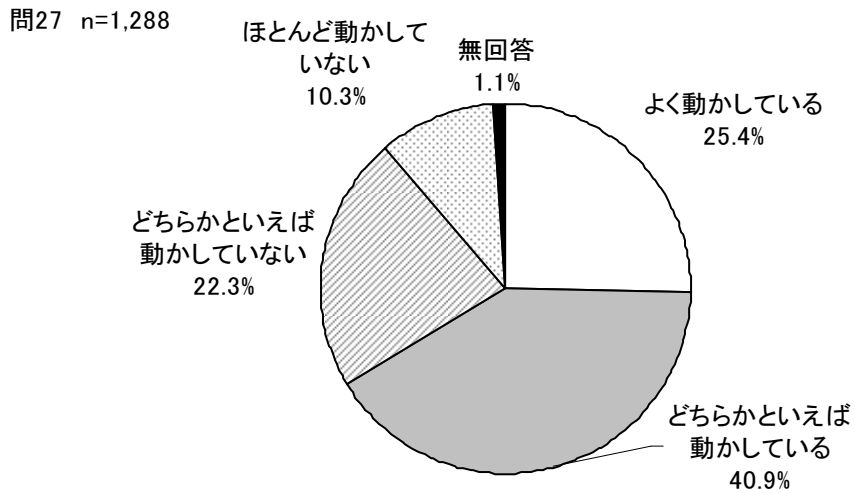


		n (実数)	十分にあると思う	どちらかといえばあると思う	どちらかといえばないと思う	まったくないと思う	無回答
男性	19歳・20歳代	45	6.7	48.9	26.7	17.8	-
	30歳代	26	11.5	23.1	38.5	26.9	-
	40歳代	78	7.7	38.5	34.6	17.9	1.3
	50歳代	93	14.0	44.1	32.3	9.7	-
	60歳代	123	10.6	48.8	29.3	8.9	2.4
	70歳代	73	12.3	57.5	24.7	4.1	1.4
	80歳以上	62	19.4	50.0	19.4	8.1	3.2
女性	19歳・20歳代	69	11.6	42.0	43.5	2.9	-
	30歳代	64	12.5	39.1	35.9	10.9	1.6
	40歳代	135	12.6	57.0	24.4	3.0	3.0
	50歳代	120	17.5	60.0	20.0	2.5	-
	60歳代	140	24.3	62.1	10.0	2.1	1.4
	70歳代	123	19.5	73.2	5.7	0.8	0.8
	80歳以上	82	22.0	59.8	13.4	2.4	2.4

4 身体活動・運動について

問27 あなたは、日頃から、意識的に体を動かしていますか。(〇は1つ)

日頃から意識的に体を動かしているかどうかは、「どちらかといえば動かしている」が40.9%で最も多く、これに「よく動かしている」の25.4%をあわせた『体を動かしている』が66.3%と6割を超えています。



性・年代別にみると、男女ともに60歳以上では「よく動かしている」が概ね3割以上と多くなっています。

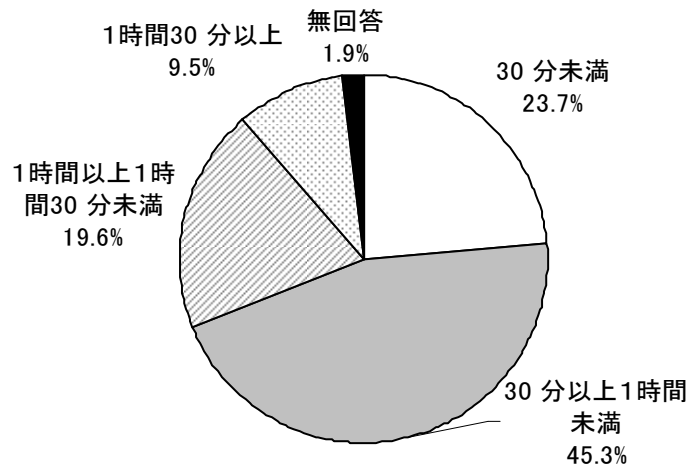
健康状態別にみると、健康状態が良い人ほど、「よく動かしている」が概ね3割以上と多くなっています。

		n (実数)	よく動かしている	どちらかといえば動かしている	どちらかといえば動かしていない	ほとんど動かしていない	無回答
男性	19歳・20歳代	45	26.7	44.4	11.1	17.8	-
	30歳代	26	3.8	30.8	38.5	26.9	-
	40歳代	78	17.9	26.9	38.5	16.7	-
	50歳代	93	23.7	36.6	30.1	8.6	1.1
	60歳代	123	29.3	43.1	20.3	5.7	1.6
	70歳代	73	38.4	42.5	15.1	1.4	2.7
	80歳以上	62	37.1	41.9	12.9	6.5	1.6
女性	19歳・20歳代	69	11.6	33.3	34.8	20.3	-
	30歳代	64	9.4	35.9	35.9	17.2	1.6
	40歳代	135	14.8	40.0	28.9	13.3	3.0
	50歳代	120	22.5	44.2	20.0	13.3	-
	60歳代	140	30.7	46.4	16.4	6.4	-
	70歳代	123	36.6	50.4	10.6	2.4	-
	80歳以上	82	36.6	36.6	18.3	8.5	-
健康状態	よい	311	37.6	37.0	16.7	7.4	1.3
	どちらかといえばよい	287	27.2	43.6	19.9	9.1	0.3
	ふつう	438	21.0	42.5	26.5	8.7	1.4
	どちらかといえばよくない	150	12.7	36.0	31.3	20.0	-
	よくない	47	19.1	42.6	19.1	19.1	-

問28 あなたは、ふだん通勤・買い物・散歩等の日常生活で歩く時間を合計すると、1日何分くらい歩きますか。(目安として10分=1,000歩) (○は1つ)

1日の歩行時間は、「30分以上1時間未満」が45.3%で最も多く、次いで「30分未満」が23.7%、「1時間以上1時間30分未満」が19.6%となっています。

問28 n=1,288

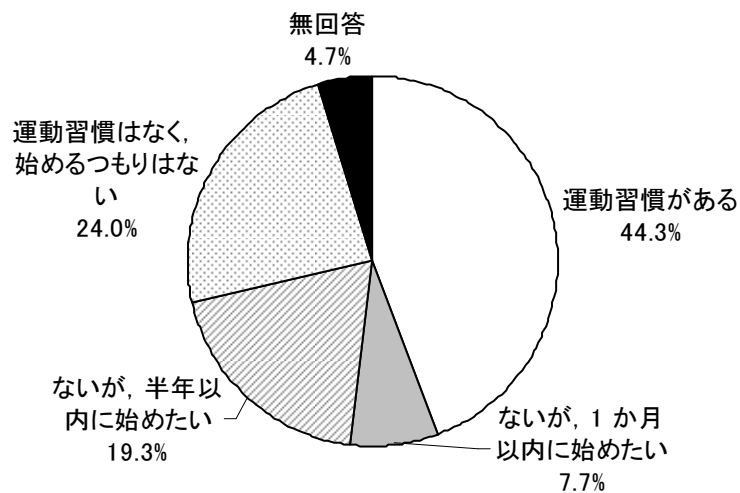


		n (実数)	30分未満	1時間未満 30分以上	1時間30分未満 1時間以上	1時間30分以上	無回答
男性	19歳・20歳代	45	15.6	51.1	20.0	13.3	-
	30歳代	26	34.6	42.3	11.5	11.5	-
	40歳代	78	24.4	44.9	20.5	10.3	-
	50歳代	93	17.2	54.8	18.3	9.7	-
	60歳代	123	19.5	39.0	22.8	16.3	2.4
	70歳代	73	23.3	45.2	17.8	11.0	2.7
	80歳以上	62	40.3	33.9	8.1	11.3	6.5
女性	19歳・20歳代	69	20.3	46.4	18.8	14.5	-
	30歳代	64	28.1	46.9	17.2	6.3	1.6
	40歳代	135	23.7	45.2	17.0	10.4	3.7
	50歳代	120	23.3	40.8	25.0	10.8	-
	60歳代	140	15.0	50.7	25.7	7.9	0.7
	70歳代	123	21.1	55.3	17.1	5.7	0.8
	80歳以上	82	47.6	30.5	15.9	1.2	4.9

問29 あなたは、1回30分以上の運動をおおよそ週2回以上実施し、1年以上継続するとう「運動習慣」はありますか。(〇は1つ)

運動習慣については、「運動習慣がある」が44.3%で4割を超え、「ないが、1か月以内に始めたい」の7.7%と「ないが、半年以内に始めたい」の19.3%をあわせた『運動習慣がある、または、今後運動したい』割合が71.3%、「運動習慣はなく、始めるつもりはない」が24.0%となっています。

問29 n=1,288



性・年代別にみると、男女ともに「運動習慣がある」は50歳以上では4割以上と多くなっています。

健康状態別にみると、健康状態が良い人ほど、「運動習慣がある」が5割前後と多くなっています。

よい生活習慣をしているか別にみると、よい生活習慣を実践している人のうち、65.0%は「運動習慣がある」と、顕著に多くなっています。

		n (実数)	運動習慣がある	ないが、 1か月以内に始めたい	ないが、 半年以内に始めたい	運動習慣はなく、 始めるつもりはない	無回答
男性	19歳・20歳代	45	48.9	13.3	24.4	13.3	-
	30歳代	26	15.4	7.7	34.6	42.3	-
	40歳代	78	35.9	10.3	19.2	34.6	-
	50歳代	93	40.9	5.4	23.7	28.0	2.2
	60歳代	123	50.4	7.3	17.9	21.1	3.3
	70歳代	73	61.6	5.5	6.8	19.2	6.8
	80歳以上	62	58.1	4.8	-	25.8	11.3
女性	19歳・20歳代	69	20.3	18.8	34.8	26.1	-
	30歳代	64	32.8	7.8	29.7	28.1	1.6
	40歳代	135	28.9	5.2	32.6	30.4	3.0
	50歳代	120	45.8	8.3	24.2	19.2	2.5
	60歳代	140	55.0	5.7	15.0	19.3	5.0
	70歳代	123	57.7	5.7	13.0	16.3	7.3
	80歳以上	82	45.1	9.8	4.9	24.4	15.9
健康状態	よい	311	54.7	6.4	16.1	19.0	3.9
	どちらかといえばよい	287	48.4	10.5	21.6	17.8	1.7
	ふつう	438	40.2	6.6	21.0	26.7	5.5
	どちらかといえばよくない	150	32.7	9.3	20.0	30.7	7.3
	よくない	47	29.8	2.1	21.3	44.7	2.1
良い生活習慣	実践している	731	65.0	6.7	12.9	11.8	3.7
	実践していない	342	11.1	9.9	29.5	44.2	5.3
	わからない	165	23.6	7.3	26.1	38.8	4.2

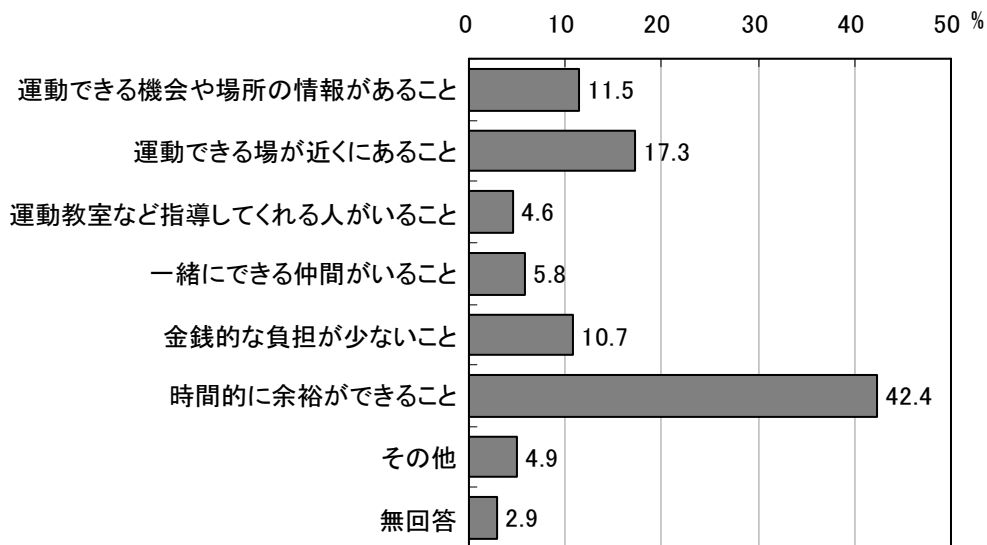
問29-1 どのような条件が整ったら始められますか。(〇は1つ)

『今後、運動したい』人の運動開始の条件は、「時間的に余裕ができること」が42.4%で最も多く、次いで「運動できる場が近くにある」が17.3%、「運動できる機会や場所の情報があること」が11.5%となっています。

性・年代別にみると、19・20歳代から50歳代までは「時間的に余裕ができること」が多くなっています。

運動習慣別にみると、1か月以内に始めたい人では「運動できる場が近くにあること」が半年以内に始めたい人よりも多くなっています。

問29-1 n=347



	n (実数)	運動できる機会や場所の情報があること	運動できる場が近くにあること	運動教室など指導してくれる人がいること	一緒にできる仲間がいること	金銭的な負担が少ないこと	時間的に余裕ができること	その他	無回答
		男性							
19歳・20歳代	17	11.8	17.6	-	5.9	5.9	58.8	-	-
30歳代	11	9.1	9.1	-	-	9.1	54.5	-	18.2
40歳代	23	4.3	8.7	4.3	13.0	13.0	56.5	-	-
50歳代	27	11.1	29.6	-	11.1	3.7	40.7	-	3.7
60歳代	31	16.1	16.1	9.7	-	3.2	41.9	12.9	-
70歳代	9	33.3	11.1	11.1	-	-	11.1	22.2	11.1
80歳以上	3	-	33.3	-	-	-	33.3	33.3	-
女性									
19歳・20歳代	37	16.2	10.8	5.4	8.1	13.5	43.2	2.7	-
30歳代	24	8.3	25.0	4.2	4.2	12.5	45.8	-	-
40歳代	51	5.9	7.8	5.9	7.8	19.6	49.0	2.0	2.0
50歳代	39	10.3	17.9	-	5.1	17.9	41.0	7.7	-
60歳代	29	13.8	24.1	6.9	-	10.3	37.9	6.9	-
70歳代	23	13.0	26.1	4.3	4.3	8.7	34.8	4.3	4.3
80歳以上	12	-	33.3	8.3	16.7	-	8.3	-	33.3
運動習慣									
ないが、1か月以内に始めたい	99	12.1	21.2	5.1	5.1	5.1	37.4	8.1	6.1
ないが、半年以内に始めたい	248	11.3	15.7	4.4	6.0	12.9	44.4	3.6	1.6

中学校区別にみると、いずれの中中学校区でも「時間的に余裕ができること」が最多となっています。二中、三中、四中では「運動できる場が近くにあること」が約2割とやや多くなっています。

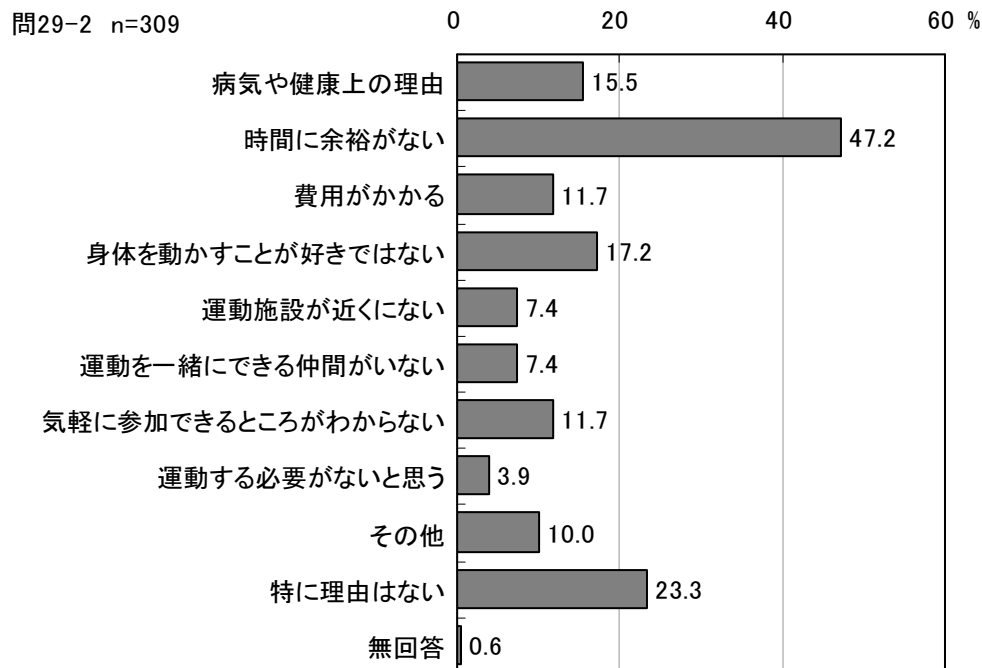
		n (実数)	運動できる機会や 場所の情報があること	運動できる場が近く にあること	運動教室など指導 してくれる人がいること	一緒にできる仲間が いること	金銭的な負担が 少ないこと	時間的に余裕が できること	その他	無回答
中学校区	一中	98	15.3	16.3	5.1	4.1	10.2	42.9	4.1	2.0
	二中	96	11.5	19.8	4.2	9.4	6.3	39.6	6.3	3.1
	三中	46	4.3	21.7	4.3	4.3	10.9	47.8	4.3	2.2
	四中	94	12.8	18.1	4.3	9.6	12.8	35.1	4.3	3.2
	五中	78	14.1	15.4	2.6	2.6	11.5	47.4	3.8	2.6

※中学校区は、問4の居住地域を便宜的に振り分けており、一部重複して集計しています。

問 29-2 運動していない理由は何ですか。(複数回答)

運動習慣のない方の主な理由は、「時間的に余裕がない」が 47.2%で最も多く、次いで「特に理由がない」が 23.3%、「身体を動かすことが好きではない」が 17.2%となっています。

性・年代別にみると、男女ともに、60歳までは「時間に余裕がないから」、70歳代以上は「病気や健康上の理由から」が多くなっています。

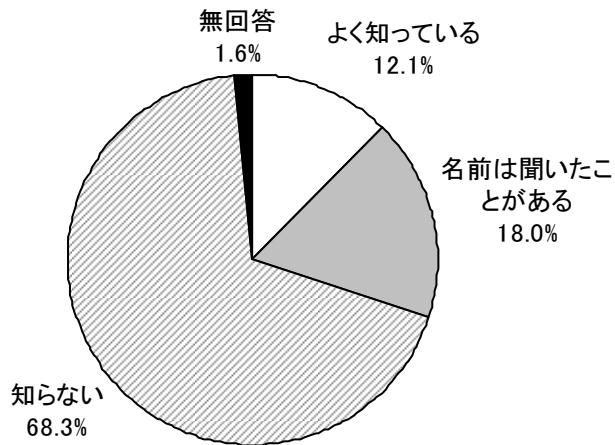


	n (実数)	ら	病気や健康上の理由か	時間的に余裕がないから	費用がかかるから	身体を動かすことが好きではないから	運動施設が近くにないから	運動を一緒にできる仲間がいないから	気軽に参加できる場所がわからないから	運動する必要がないと思うから	その他	特に理由はない	無回答
男性	19歳・20歳代	6	-	66.7	-	-	-	-	-	-	-	33.3	-
	30歳代	11	-	54.5	27.3	18.2	18.2	9.1	27.3	9.1	-	27.3	-
	40歳代	27	7.4	55.6	22.2	14.8	7.4	11.1	11.1	-	18.5	11.1	-
	50歳代	26	7.7	42.3	7.7	7.7	7.7	3.8	7.7	3.8	-	26.9	-
	60歳代	26	11.5	34.6	7.7	11.5	-	7.7	11.5	7.7	19.2	30.8	-
	70歳代	14	28.6	14.3	-	21.4	-	-	7.1	14.3	21.4	28.6	-
	80歳以上	16	31.3	6.3	-	18.8	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3	31.3	-
女性	19歳・20歳代	18	5.6	72.2	22.2	33.3	11.1	11.1	11.1	-	5.6	11.1	-
	30歳代	18	5.6	72.2	16.7	-	11.1	-	22.2	-	5.6	16.7	-
	40歳代	41	9.8	68.3	12.2	29.3	9.8	2.4	9.8	2.4	9.8	17.1	-
	50歳代	23	13.0	69.6	21.7	21.7	8.7	13.0	17.4	4.3	4.3	17.4	-
	60歳代	27	22.2	48.1	11.1	14.8	3.7	7.4	11.1	3.7	25.9	25.9	-
	70歳代	20	20.0	20.0	10.0	15.0	-	15.0	15.0	5.0	5.0	35.0	5.0
	80歳以上	20	55.0	5.0	-	10.0	10.0	-	5.0	-	5.0	35.0	5.0

問30 あなたは、ロコモティブシンドローム*という言葉を知っていますか。(〇は1つ)

ロコモティブシンドロームという言葉の認知については、「知らない」が 68.3%と7割弱を占め、「よく知っている」は 12.1%にとどまっています。

問30 n=1,288



*ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

運動機能の維持には、筋肉や骨・関節と、バランスや反射などを調節する脳神経系との、両方の機能が保たれることが必要です。これらの機能が低下し、運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性が高い状態であることです。

		n (実数)	よく知っている	名前を聞いたことがある	知らない	無回答
男性	19歳・20歳代	45	6.7	4.4	88.9	-
	30歳代	26	3.8	7.7	88.5	-
	40歳代	78	6.4	12.8	80.8	-
	50歳代	93	7.5	7.5	83.9	1.1
	60歳代	123	7.3	20.3	70.7	1.6
	70歳代	73	13.7	19.2	64.4	2.7
	80歳以上	62	12.9	17.7	66.1	3.2
女性	19歳・20歳代	69	7.2	10.1	82.6	-
	30歳代	64	10.9	15.6	71.9	1.6
	40歳代	135	10.4	13.3	73.3	3.0
	50歳代	120	16.7	23.3	60.0	-
	60歳代	140	18.6	24.3	57.1	-
	70歳代	123	17.1	27.6	53.7	1.6
	80歳以上	82	17.1	26.8	52.4	3.7

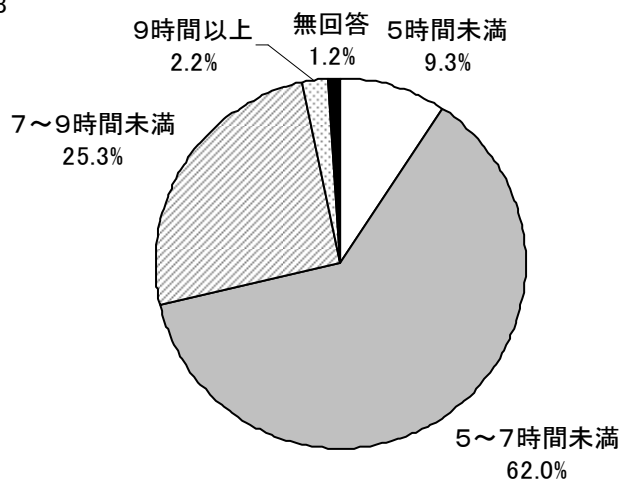
5 休養について

問31 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。(〇は1つ)

1日の平均睡眠時間は、「5～7時間未満」が62.0%で最も多く、次いで「7～9時間未満」が25.3%、「5時間未満」が9.3%となっています。

性・年代別にみると、男女ともに30～50歳代では、1割以上が「5時間未満」と、他の年代に比べ多くなっています。

問31 n=1,288



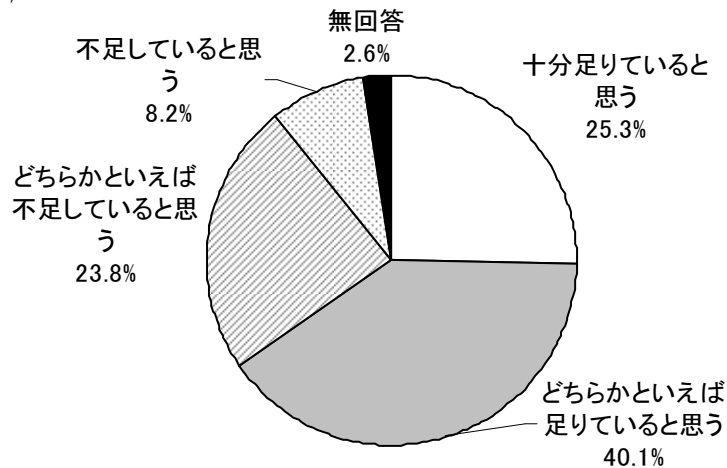
		n (実数)	5時間 未満	5～ 7時間 未満	7～ 9時間 未満	9時間 以上	無 回 答
男性	19歳・20歳代	45	8.9	68.9	15.6	6.7	-
	30歳代	26	15.4	50.0	34.6	-	-
	40歳代	78	12.8	70.5	15.4	1.3	-
	50歳代	93	10.8	74.2	15.1	-	-
	60歳代	123	4.9	56.1	36.6	0.8	1.6
	70歳代	73	8.2	49.3	34.2	6.8	1.4
	80歳以上	62	1.6	32.3	54.8	8.1	3.2
女性	19歳・20歳代	69	4.3	73.9	20.3	1.4	-
	30歳代	64	15.6	60.9	21.9	-	1.6
	40歳代	135	13.3	61.5	21.5	0.7	3.0
	50歳代	120	12.5	76.7	10.8	-	-
	60歳代	140	10.0	62.9	27.1	-	-
	70歳代	123	8.1	64.2	22.8	4.1	0.8
	80歳以上	82	6.1	47.6	39.0	7.3	-

問32 あなたは、ふだんの睡眠時間は足りていると思いますか。(〇は1つ)

睡眠時間については、「どちらかといえば足りていると思う」が40.1%で最も多く、これに「十分足りていると思う」の25.3%をあわせた『足りている』が65.4%となっています。一方、「どちらかといえば不足していると思う」の23.8%と「不足していると思う」の8.2%をあわせた『不足している』は32.0%となっています。

睡眠時間別にみると、5時間未満の49.2%が「不足していると思う」と多くなっています。K6判定別にみると、10点以上の人では「不足していると思う」が多くなっています。

問32 n=1,288



		n (実数)	十分 足りていると思う	どちらかといえ ば足りていると思 う	どちらかといえ ば不足していると思 う	不足していると思 う	無 回 答
男性	19歳・20歳代	45	15.6	48.9	26.7	8.9	-
	30歳代	26	26.9	23.1	26.9	19.2	3.8
	40歳代	78	14.1	41.0	33.3	11.5	-
	50歳代	93	17.2	37.6	32.3	11.8	1.1
	60歳代	123	32.5	41.5	18.7	4.1	3.3
	70歳代	73	49.3	37.0	11.0	2.7	-
	80歳以上	62	51.6	37.1	6.5	1.6	3.2
女性	19歳・20歳代	69	10.1	43.5	36.2	10.1	-
	30歳代	64	20.3	39.1	21.9	17.2	1.6
	40歳代	135	12.6	40.0	30.4	14.8	2.2
	50歳代	120	12.5	40.0	34.2	9.2	4.2
	60歳代	140	28.6	41.4	22.1	5.7	2.1
	70歳代	123	32.5	44.7	16.3	2.4	4.1
	80歳以上	82	42.7	37.8	13.4	2.4	3.7
睡眠時間	5時間未満	120	0.8	10.8	38.3	49.2	0.8
	5～7時間未満	799	12.8	48.2	31.0	5.3	2.8
	7～9時間未満	326	59.8	35.3	2.8	0.3	1.8
	9時間以上	28	85.7	7.1	3.6	-	3.6
K6	0～4点	872	30.0	41.7	22.0	5.7	0.5
	5～9点	249	14.9	42.2	27.7	15.3	-
	10～14点	94	14.9	34.0	34.0	12.8	4.3
	15点以上	28	17.9	32.1	28.6	17.9	3.6

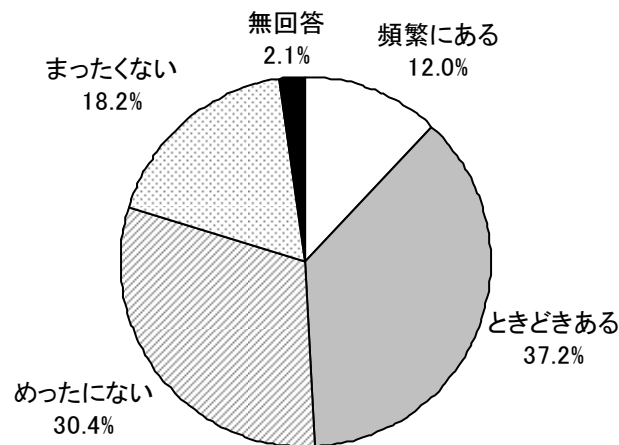
問33 あなたはこの1か月間に、寢床に入っても寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目が覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか。(〇は1つ)

眠れないことの頻度は、「ときどきある」が37.2%で最も多く、これに「頻繁にある」の12.0%をあわせた『眠れないことがある』が49.2%となっています。一方、「めったにない」の30.4%と「まったくない」の18.2%をあわせた『眠れないことはない』は48.6%で、『眠れないことがある』と『眠れないことはない』はほぼ同率となっています。

睡眠時間別にみると、5時間未満では「頻繁にある」が2割半ばと多くなっています。

K6 判定別にみると、10点以上の人では「頻繁にある」が3割以上と多くなっています。

問33 n=1,288

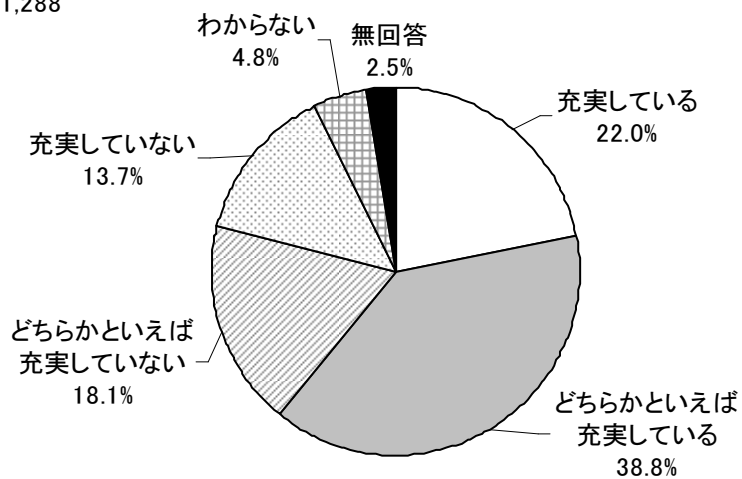


		n (実数)	ある 頻繁に	ある ときどき	ない めったに	ない まったく	無 回答
男性	19歳・20歳代	45	4.4	28.9	42.2	24.4	-
	30歳代	26	-	23.1	42.3	30.8	3.8
	40歳代	78	10.3	32.1	38.5	19.2	-
	50歳代	93	15.1	33.3	31.2	19.4	1.1
	60歳代	123	8.9	40.7	36.6	10.6	3.3
	70歳代	73	9.6	35.6	37.0	17.8	-
	80歳以上	62	17.7	35.5	21.0	24.2	1.6
女性	19歳・20歳代	69	14.5	39.1	27.5	18.8	-
	30歳代	64	12.5	34.4	23.4	28.1	1.6
	40歳代	135	11.1	36.3	23.7	26.7	2.2
	50歳代	120	16.7	30.0	28.3	20.8	4.2
	60歳代	140	12.1	36.4	34.3	15.7	1.4
	70歳代	123	8.9	56.1	25.2	6.5	3.3
	80歳以上	82	12.2	40.2	30.5	14.6	2.4
睡眠時間	5時間未満	120	24.2	28.3	20.8	25.8	0.8
	5～7時間未満	799	11.6	40.9	29.2	16.3	2.0
	7～9時間未満	326	8.3	32.8	38.7	18.4	1.8
	9時間以上	28	14.3	32.1	14.3	39.3	-
K6	0～4点	872	7.9	34.9	35.3	21.7	0.2
	5～9点	249	17.3	47.8	22.5	12.4	-
	10～14点	94	33.0	38.3	14.9	13.8	-
	15点以上	28	39.3	32.1	25.0	3.6	-

問34 あなたは、体を休めること以外に、趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動などの余暇の過ごし方は充実していますか。(〇は1つ)

余暇の過ごし方は、「どちらかといえば充実している」が38.8%で最も多く、これに「充実している」の22.0%をあわせた『充実している』が60.8%と約6割を占めます。一方、「どちらかといえば充実していない」の18.1%と「充実していない」の13.7%をあわせた『充実していない』は31.8%で、『充実している』が『充実していない』の約2倍となっています。

問34 n=1,288



睡眠時間別にみると、「充実している」はいずれも約2割以上となっています。

睡眠時間が足りているか別にみると、十分足りていると思う人では「充実している」が約3割と多くなっています。

		n (実数)	充実している	どちらかといえば 充実している	どちらかといえば 充実していない	充実していない	わからない	無回答
男性	19歳・20歳代	45	28.9	33.3	15.6	13.3	8.9	-
	30歳代	26	11.5	30.8	19.2	26.9	7.7	3.8
	40歳代	78	15.4	39.7	23.1	16.7	5.1	-
	50歳代	93	25.8	32.3	20.4	17.2	3.2	1.1
	60歳代	123	17.9	39.8	22.0	14.6	2.4	3.3
	70歳代	73	23.3	47.9	8.2	12.3	5.5	2.7
	80歳以上	62	24.2	27.4	21.0	19.4	4.8	3.2
女性	19歳・20歳代	69	23.2	47.8	13.0	8.7	5.8	1.4
	30歳代	64	23.4	37.5	18.8	12.5	6.3	1.6
	40歳代	135	18.5	30.4	25.2	17.8	5.9	2.2
	50歳代	120	21.7	35.0	22.5	12.5	4.2	4.2
	60歳代	140	22.9	47.9	12.9	10.0	5.0	1.4
	70歳代	123	26.0	49.6	12.2	8.1	1.6	2.4
	80歳以上	82	25.6	32.9	15.9	13.4	8.5	3.7
睡眠時間	5時間未満	120	21.7	30.8	18.3	20.8	6.7	1.7
	5～7時間未満	799	19.9	39.0	20.8	13.0	5.0	2.3
	7～9時間未満	326	27.0	43.6	12.0	12.3	3.4	1.8
	9時間以上	28	32.1	17.9	7.1	28.6	10.7	3.6
睡眠が足りているか	十分足りていると思う	326	33.1	40.2	11.0	12.3	2.8	0.6
	どちらかといえば足りていると思う	517	21.1	42.4	19.1	11.2	5.8	0.4
	どちらかといえば不足していると思う	306	15.0	39.5	24.2	16.0	4.6	0.7
	不足していると思う	105	19.0	23.8	21.9	27.6	7.6	-

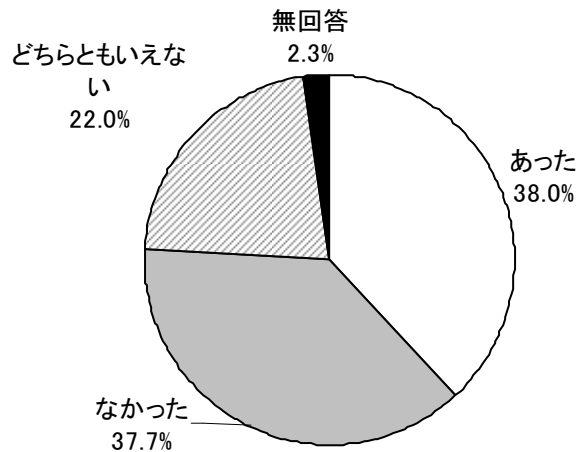
問35 あなたは、この1か月間非常にストレスがかかる出来事がありましたか。(〇は1つ)

1か月間で非常にストレスを感じたことは、「あった」が38.0%、「なかった」が37.7%、「どちらともいえない」22.0%となっています。

性・年代別にみると、男女ともに50歳代までは「あった」が4割半ば以上と多く、特に男性より女性の方が多い傾向にあります。

睡眠時間別にみると、5時間未満では「あった」が54.2%がと多くなっています。

問35 n=1,288



		n (実数)	あった	なかった	どちらともいえない	無回答
男性	19歳・20歳代	45	35.6	40.0	24.4	-
	30歳代	26	57.7	11.5	26.9	3.8
	40歳代	78	47.4	29.5	23.1	-
	50歳代	93	45.2	26.9	26.9	1.1
	60歳代	123	22.0	56.1	18.7	3.3
	70歳代	73	9.6	60.3	30.1	-
	80歳以上	62	24.2	54.8	19.4	1.6
女性	19歳・20歳代	69	66.7	10.1	23.2	-
	30歳代	64	53.1	20.3	25.0	1.6
	40歳代	135	54.1	27.4	16.3	2.2
	50歳代	120	45.0	31.7	19.2	4.2
	60歳代	140	31.4	42.9	24.3	1.4
	70歳代	123	25.2	43.9	26.8	4.1
	80歳以上	82	22.0	54.9	19.5	3.7
睡眠時間	5時間未満	120	54.2	20.8	23.3	1.7
	5～7時間未満	799	39.7	34.3	23.9	2.1
	7～9時間未満	326	28.8	51.5	17.8	1.8
	9時間以上	28	25.0	53.6	21.4	-

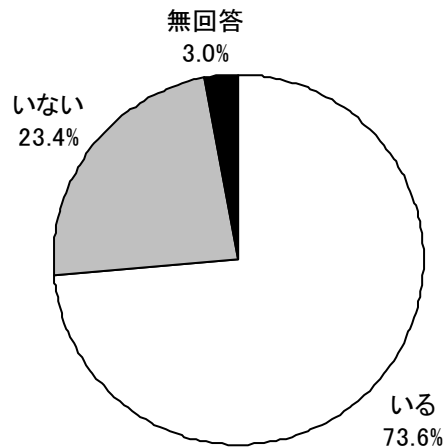
問36 あなたは、毎日の生活の中で、気軽に悩みを相談できる人がいますか。(〇は1つ)

相談相手の有無は、「いる」が73.6%、「いない」が23.4%となっています。

性・年代別にみると、女性ではいずれの年代でも「いる」が概ね7割半ば以上であるのに対し、男性では少なくなっています。

ストレスの有無別にみると、ストレスがあった人では「いない」が3割弱と多くなっています。

問36 n=1,288



		n (実数)	いる	いない	無回答
男性	19歳・20歳代	45	80.0	20.0	-
	30歳代	26	69.2	26.9	3.8
	40歳代	78	52.6	46.2	1.3
	50歳代	93	62.4	36.6	1.1
	60歳代	123	58.5	37.4	4.1
	70歳代	73	78.1	19.2	2.7
	80歳以上	62	62.9	33.9	3.2
女性	19歳・20歳代	69	94.2	5.8	-
	30歳代	64	78.1	20.3	1.6
	40歳代	135	80.0	17.0	3.0
	50歳代	120	76.7	18.3	5.0
	60歳代	140	81.4	17.1	1.4
	70歳代	123	74.8	19.5	5.7
	80歳以上	82	82.9	13.4	3.7
ストレス	あった	490	71.2	27.8	1.0
	なかった	485	80.0	19.0	1.0
	どちらともいえない	284	72.9	25.7	1.4

問37 あなたは悩んだ時に相談できる機関*があることを知っていますか。(〇は1つ)

相談機関の認知状況は、「知らない」が 54.0%、「知っている」が 43.2%となっています。

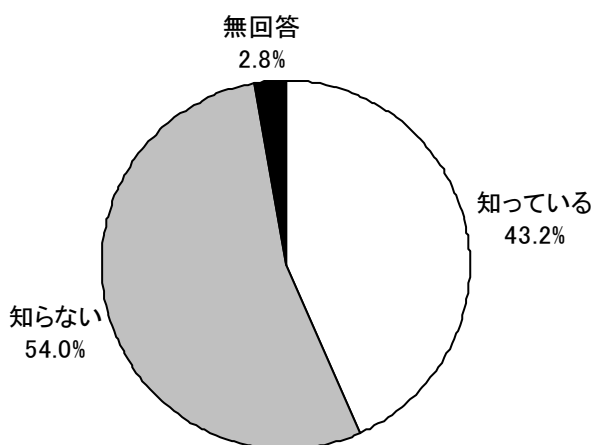
性・年代別にみると、女性より男性の方が「知らない」割合が高く、特に男性の30歳代までは7割と多くなっています。

K6の判定別にみると、10点以上では「知らない」が多くなっています。

自殺を思ったことがあるかどうか別でみると、自殺を考えたことがある人のうち約6割は、「知らない」となっています。

地域での助け合い別に見ると、強くそう思う人では「知っている」が多くなっています。

問37 n=1,288

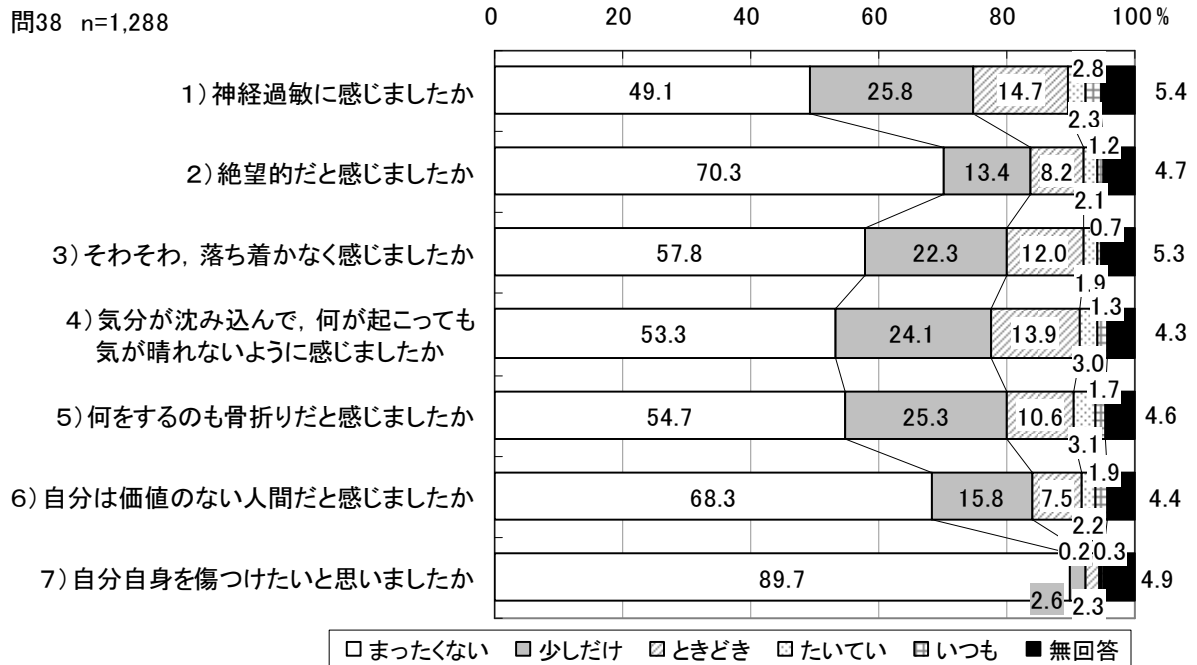


*相談機関
市の健康推進課，東京都多摩立川保健所，東京都多摩総合精神保健福祉センターにおいて，精神的な悩みについての相談を行っています。

		n (実数)	知っている	知らない	無回答
男性	19歳・20歳代	45	26.7	73.3	-
	30歳代	26	19.2	76.9	3.8
	40歳代	78	32.1	67.9	-
	50歳代	93	43.0	55.9	1.1
	60歳代	123	38.2	58.5	3.3
	70歳代	73	30.1	67.1	2.7
	80歳以上	62	38.7	56.5	4.8
女性	19歳・20歳代	69	49.3	50.7	-
	30歳代	64	34.4	64.1	1.6
	40歳代	135	49.6	48.1	2.2
	50歳代	120	49.2	46.7	4.2
	60歳代	140	55.7	41.4	2.9
	70歳代	123	48.8	46.3	4.9
	80歳以上	82	43.9	52.4	3.7
K6	0～4点	872	46.2	53.0	0.8
	5～9点	249	41.8	57.4	0.8
	10～14点	94	38.3	61.7	-
	15点以上	28	14.3	85.7	-
自殺	思ったことがない	891	46.2	52.9	0.9
	思ったことがある	359	38.7	60.4	0.8
地域での助け合い	強くそう思う	50	64.0	34.0	2.0
	どちらかといえばそう思う	398	48.2	48.5	3.3
	どちらともいえない	479	40.5	57.4	2.1
	どちらかといえばそう思わない	159	42.8	54.7	2.5
	まったくそう思わない	128	31.3	65.6	3.1

問38 過去1か月、下記のような気持ちをどの程度の頻度で感じましたか。(〇はそれぞれ1つ)

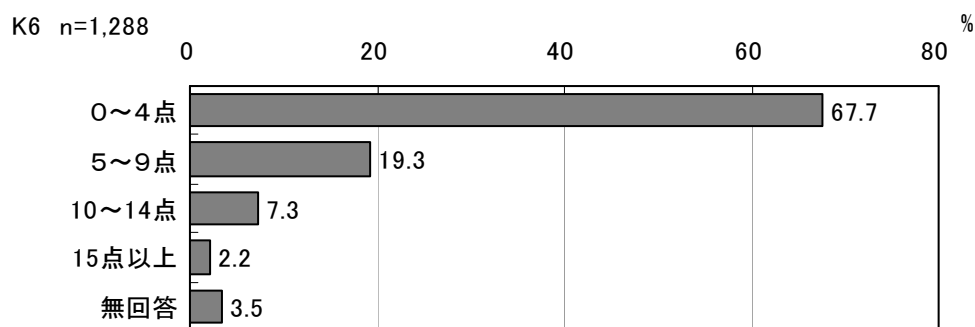
全ての項目について「まったくない」が最多となっていますが、1) 神経過敏に感じたかや3) 落ち着かなく感じたか、4) 気分が沈み込む、5) 何をするのも骨折りは「少しだけ」や「ときどき」がやや多くなっています。また、いずれの項目についても「いつも」は数%存在しています。



1)～6)までの結果を判定(K6)すると、「0～4点」が67.7%と最も多くなっています。

性・年代別にみると、男性の40歳代以下と女性の19歳・20歳代で10点以上の割合が高くなっています。

地域での助け合い別に見ると、強くそう思う人やどちらかといえばそう思う人では「0～4点」が多く、それ以外の人では10点以上の割合がやや高くなっています。



*K6

1)～6)の回答を点数化し、心の健康の状態を判定するもので、点数が高いほど精神的な問題がより重い可能性があるとされています(国では、10点以上で気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じているとしています)。

		n (実数)	0 ～ 4 点	5 ～ 9 点	10 ～ 14 点	15 点 以上	無 回 答
男性	19歳・20歳代	45	53.3	31.1	6.7	8.9	-
	30歳代	26	53.8	19.2	15.4	7.7	3.8
	40歳代	78	55.1	28.2	11.5	3.8	1.3
	50歳代	93	68.8	19.4	7.5	3.2	1.1
	60歳代	123	79.7	14.6	2.4	-	3.3
	70歳代	73	83.6	8.2	2.7	-	5.5
	80歳以上	62	77.4	8.1	1.6	1.6	11.3
女性	19歳・20歳代	69	53.6	30.4	14.5	1.4	-
	30歳代	64	56.3	32.8	9.4	-	1.6
	40歳代	135	63.0	20.7	9.6	4.4	2.2
	50歳代	120	60.8	26.7	8.3	-	4.2
	60歳代	140	76.4	16.4	5.0	0.7	1.4
	70歳代	123	75.6	14.6	4.1	1.6	4.1
	80歳以上	82	73.2	9.8	7.3	2.4	7.3
地域での 助け合い	強くそう思う	50	76.0	8.0	6.0	-	10.0
	どちらかといえばそう思う	398	74.1	16.3	5.3	1.5	2.8
	どちらともいえない	479	65.6	21.1	8.8	2.3	2.3
	どちらかといえばそう思わない	159	61.0	25.2	6.3	5.0	2.5
	まったくそう思わない	128	61.7	24.2	8.6	1.6	3.9

問39 あなたは、これまでの人生のなかで、自殺したい（死にたい）と考えたことがありますか。

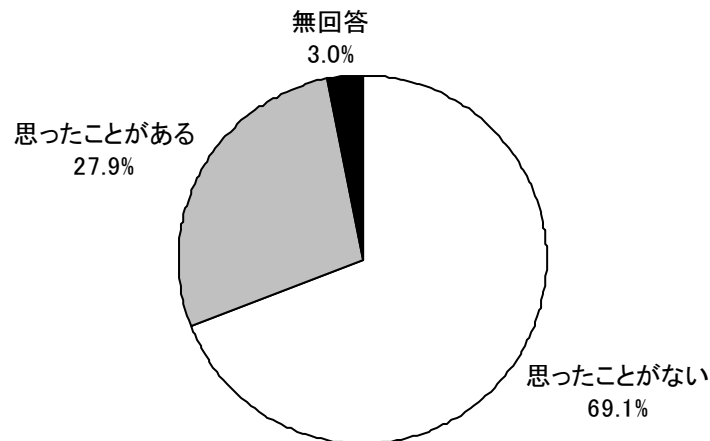
（○は1つ）

自殺したいと考えたことの有無は、「思ったことがない」が69.1%と約7割を占めますが、「思ったことがある」が27.9%となっています。

性・年代別にみると、男性の40歳代と50歳代、女性の30歳代～50歳代では「思ったことがある」が3割以上と多くなっています。

K6の判定別にみると、10点以上の人では6割半ば以上が「思ったことがある」と多くなっています。

問39 n=1,288



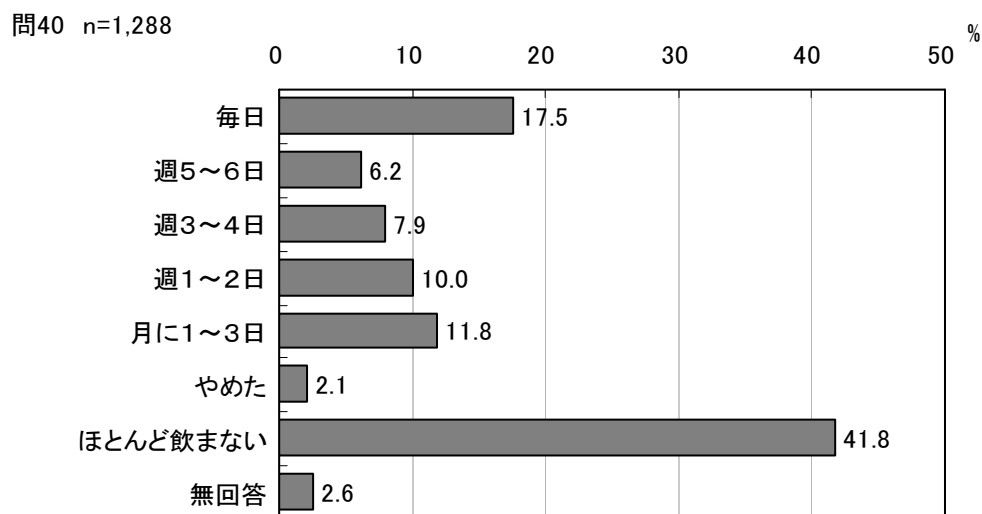
		n (実数)	思ったことがない	思ったことがある	無回答
男性	19歳・20歳代	45	68.9	31.1	-
	30歳代	26	73.1	23.1	3.8
	40歳代	78	64.1	35.9	-
	50歳代	93	66.7	32.3	1.1
	60歳代	123	74.8	20.3	4.9
	70歳代	73	84.9	13.7	1.4
	80歳以上	62	87.1	11.3	1.6
女性	19歳・20歳代	69	72.5	27.5	-
	30歳代	64	59.4	39.1	1.6
	40歳代	135	57.8	39.3	3.0
	50歳代	120	57.5	38.3	4.2
	60歳代	140	72.1	26.4	1.4
	70歳代	123	72.4	23.6	4.1
	80歳以上	82	72.0	19.5	8.5
K6	0～4点	872	81.3	18.0	0.7
	5～9点	249	52.2	47.4	0.4
	10～14点	94	33.0	64.9	2.1
	15点以上	28	28.6	71.4	-

6 飲酒について

問40 あなたは週に何日位お酒（清酒，焼酎，ビール，洋酒など）を飲みますか。
 (○は1つ)

飲酒の状況について、飲酒する人では「毎日飲む」が17.5%、「月に1～3日」が11.8%となっています。なお、「ほとんど飲まない」が41.8%、「やめた」が2.1%となっています。

性・年代別にみると、「毎日飲む」が男性の50～70歳代では3割以上がと多く、女性では50歳代が2割弱とやや多くなっています。



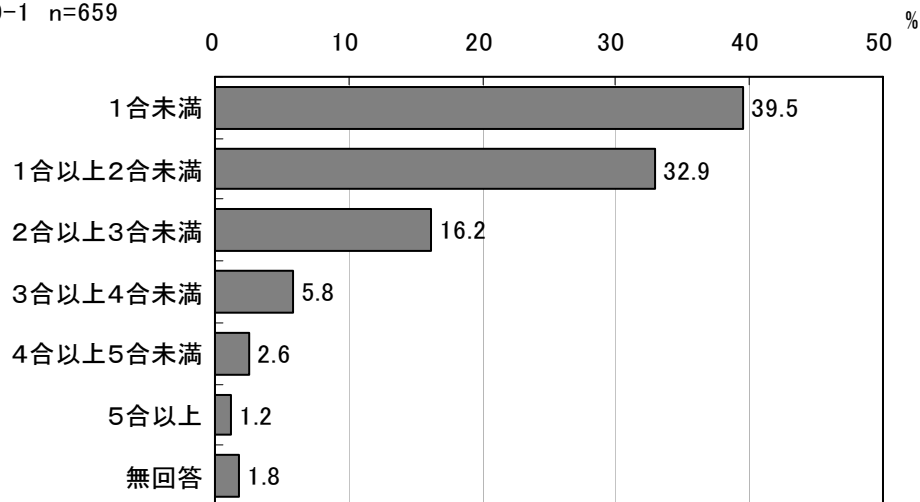
		n (実数)	毎日	週5 ～ 6日	週3 ～ 4日	週1 ～ 2日	月に1 ～ 3日	やめた (1年以上 やめている)	ほとんど 飲まない (飲めない)	無回答
男性	19歳・20歳代	40	7.5	2.5	12.5	15.0	25.0	-	37.5	-
	30歳代	26	19.2	11.5	11.5	7.7	11.5	3.8	30.8	3.8
	40歳代	78	17.9	19.2	14.1	16.7	14.1	1.3	16.7	-
	50歳代	93	35.5	14.0	14.0	12.9	5.4	1.1	16.1	1.1
	60歳代	123	45.5	7.3	4.9	6.5	8.9	2.4	20.3	4.1
	70歳代	73	31.5	8.2	8.2	4.1	9.6	4.1	34.2	-
	80歳以上	62	25.8	1.6	11.3	9.7	4.8	6.5	37.1	3.2
女性	19歳・20歳代	66	3.0	1.5	7.6	19.7	27.3	6.1	34.8	-
	30歳代	64	9.4	7.8	7.8	14.1	20.3	4.7	34.4	1.6
	40歳代	135	8.1	4.4	8.1	16.3	15.6	-	45.2	2.2
	50歳代	120	18.3	5.0	5.0	11.7	10.8	1.7	43.3	4.2
	60歳代	140	10.0	5.7	7.1	7.1	11.4	0.7	57.1	0.7
	70歳代	123	8.1	0.8	4.9	1.6	7.3	1.6	69.1	6.5
	80歳以上	82	-	1.2	3.7	3.7	6.1	-	79.3	6.1

問 40-1 あなたが1日に飲むお酒の量は日本酒換算でどれくらいですか。(〇は1つ)

飲酒する人の1日の摂取量は、「1合未満」が39.5%で最も多く、次いで「1～2合未満」が32.9%、「2～3合未満」が16.2%となっています。

飲酒頻度別にみると、毎日飲酒している人では、2合以上飲んでいる人が3割半ばと多くなっています。

問40-1 n=659

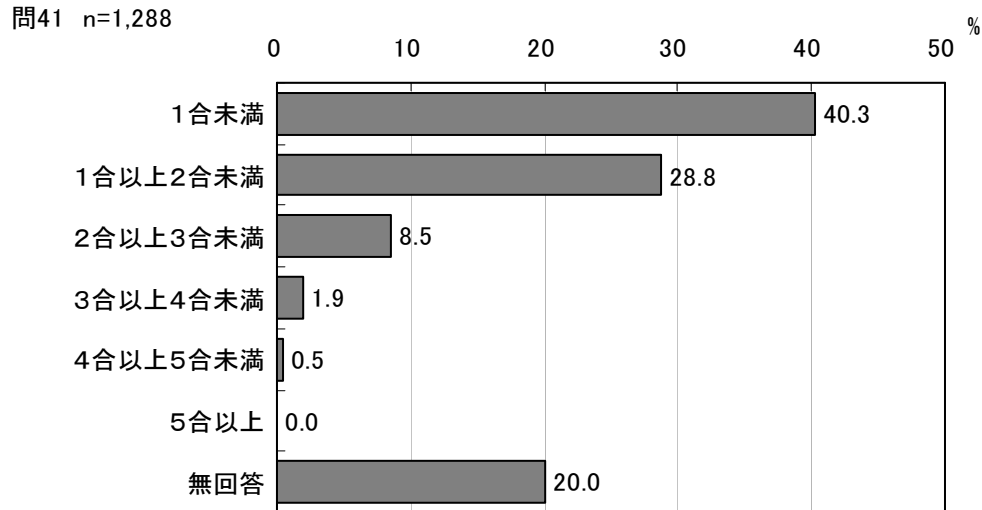


		n (実数)	1 合 未 満	1 合 以 上 2 合 未 満	2 合 以 上 3 合 未 満	3 合 以 上 4 合 未 満	4 合 以 上 5 合 未 満	5 合 以 上	無 回 答
男性	19歳・20歳代	25	16.0	40.0	20.0	4.0	16.0	4.0	-
	30歳代	16	37.5	43.8	6.3	6.3	6.3	-	-
	40歳代	64	18.8	28.1	18.8	18.8	10.9	3.1	1.6
	50歳代	76	22.4	22.4	35.5	15.8	2.6	-	1.3
	60歳代	90	28.9	43.3	21.1	4.4	1.1	1.1	-
	70歳代	45	37.8	42.2	13.3	-	2.2	-	4.4
	80歳以上	33	42.4	39.4	12.1	-	-	-	6.1
女性	19歳・20歳代	39	38.5	23.1	25.6	7.7	2.6	2.6	-
	30歳代	38	50.0	28.9	13.2	5.3	-	2.6	-
	40歳代	71	40.8	43.7	11.3	2.8	-	1.4	-
	50歳代	61	54.1	34.4	6.6	1.6	-	1.6	1.6
	60歳代	58	60.3	27.6	8.6	-	-	-	3.4
	70歳代	28	75.0	17.9	-	-	-	-	7.1
	80歳以上	12	91.7	-	-	-	-	-	8.3
飲酒頻度	毎日	215	26.0	36.7	23.7	7.9	1.9	2.3	1.4
	週5～6日	76	40.8	30.3	19.7	6.6	1.3	-	1.3
	週3～4日	97	47.4	32.0	9.3	4.1	5.2	2.1	-
	週1～2日	123	46.3	31.7	13.8	5.7	1.6	-	0.8
	月に1～3日	145	47.6	30.3	9.7	3.4	3.4	0.7	4.8

問41 あなたが適切だと思う1回あたりのお酒の量はどれくらいですか。(〇は1つ)

適切だと思う1日の摂取量は、「1合未満」が40.3%で最も多く、次いで「1～2合未満」が28.8%、「2～3合未満」が8.5%となっています。

飲酒頻度別にみると、飲酒する人は、しない人に比べ、適切だと思う1回あたりのお酒の量が2合以上と高めの人が多くなっています。



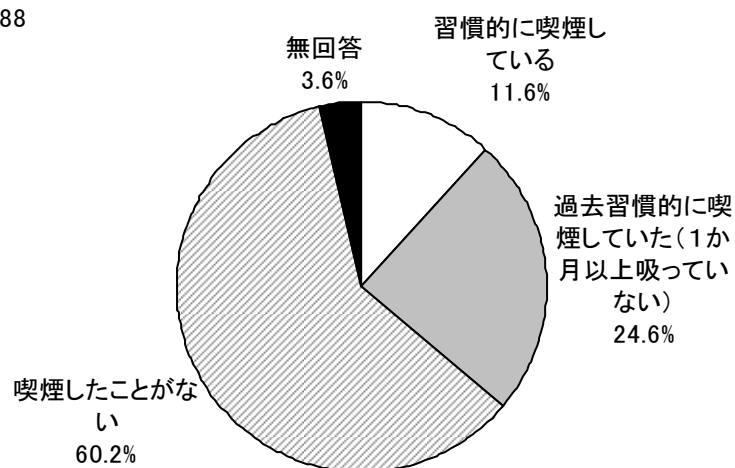
		n (実数)	1 合 未 満	1 合 以 上 2 合 未 満	2 合 以 上 3 合 未 満	3 合 以 上 4 合 未 満	4 合 以 上 5 合 未 満	5 合 以 上	無 回 答
男性	19歳・20歳代	45	35.6	37.8	8.9	2.2	2.2	-	13.3
	30歳代	26	38.5	46.2	11.5	-	-	-	3.8
	40歳代	78	32.1	35.9	16.7	10.3	2.6	-	2.6
	50歳代	93	26.9	39.8	24.7	3.2	3.2	-	2.2
	60歳代	123	33.3	38.2	16.3	1.6	-	-	10.6
	70歳代	73	34.2	31.5	2.7	1.4	-	-	30.1
	80歳以上	62	38.7	24.2	6.5	-	-	-	30.6
女性	19歳・20歳代	69	42.0	34.8	15.9	2.9	-	-	4.3
	30歳代	64	45.3	35.9	7.8	3.1	-	-	7.8
	40歳代	135	43.7	42.2	5.9	2.2	0.7	-	5.2
	50歳代	120	46.7	30.8	5.0	-	-	-	17.5
	60歳代	140	60.7	15.7	2.1	-	-	-	21.4
	70歳代	123	37.4	9.8	1.6	-	-	-	51.2
	80歳以上	82	29.3	2.4	1.2	-	-	-	67.1
飲酒頻度	毎日	215	32.6	47.9	14.4	1.9	1.9	-	1.4
	週5～6日	76	42.1	38.2	17.1	2.6	-	-	-
	週3～4日	97	47.4	34.0	12.4	4.1	2.1	-	-
	週1～2日	123	38.2	43.9	10.6	4.9	-	-	2.4
	月に1～3日	145	39.3	40.7	13.8	2.1	0.7	-	3.4
	やめた(1年以上やめている)	26	53.8	26.9	-	-	-	-	19.2
	ほとんど飲まない(飲めない)	512	43.8	13.9	2.9	0.6	-	-	38.9

7 喫煙について

問42 あなたはたばこを吸いますか。(〇は1つ)

喫煙の状況は、「喫煙したことがない」が 60.2%で約6割を占め、「過去習慣的に喫煙していた(1か月以上吸っていない)」が 24.6%、「習慣的に喫煙している」が 11.6%となっています。

問42 n=1,288



性・年代別にみると、「習慣的に喫煙している」は、男性の40歳代では3割以上、50歳代、60歳代では2割以上と多くなっています。また、女性では50歳代が1割とやや多くなっています。

飲酒頻度別にみると、毎日飲酒している人の約2割は、「習慣的に喫煙している」となっています。

		n (実数)	習慣的に喫煙している	過去習慣的に喫煙していた (1か月以上吸っていない)	喫煙したことがない	無回答
男性	19歳・20歳代	40	12.5	17.5	70.0	-
	30歳代	26	15.4	26.9	53.8	3.8
	40歳代	78	32.1	32.1	35.9	-
	50歳代	93	21.5	49.5	28.0	1.1
	60歳代	123	22.8	53.7	19.5	4.1
	70歳代	73	8.2	58.9	30.1	2.7
	80歳以上	62	6.5	56.5	35.5	1.6
女性	19歳・20歳代	66	9.1	9.1	81.8	-
	30歳代	64	7.8	12.5	78.1	1.6
	40歳代	135	6.7	13.3	77.8	2.2
	50歳代	120	10.0	15.0	70.8	4.2
	60歳代	140	5.7	11.4	80.0	2.9
	70歳代	123	4.9	2.4	84.6	8.1
	80歳以上	82	4.9	3.7	78.0	13.4
飲酒頻度	毎日	215	23.3	42.8	33.5	0.5
	週5～6日	76	18.4	30.3	50.0	1.3
	週3～4日	97	9.3	35.1	53.6	2.1
	週1～2日	123	13.8	25.2	61.0	-
	月に1～3日	145	6.9	19.3	72.4	1.4
	やめた(1年以上やめている)	26	3.8	57.7	34.6	3.8
	ほとんど飲まない(飲めない)	512	8.0	15.0	74.2	2.7

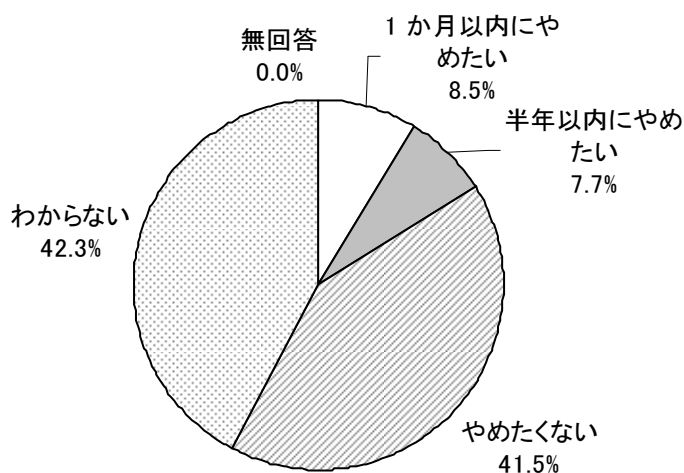
問42-1 たばこをやめたいと思いますか。(〇は1つ)

喫煙している人の今後の意向は、「やめたくない」が41.5%で最も多く、次いで「わからない」が42.3%、「半年以内にやめたい」が7.7%、「1か月以内にやめたい」が8.5%となっています。

性・年代別にみると、男性の40歳代以上では、煙草をやめたくない人が多くなっています。

COPDの認知度別にみると、よく知っている人では「1か月以内にやめたい」割合が高くなっています。

問42-1 n=142



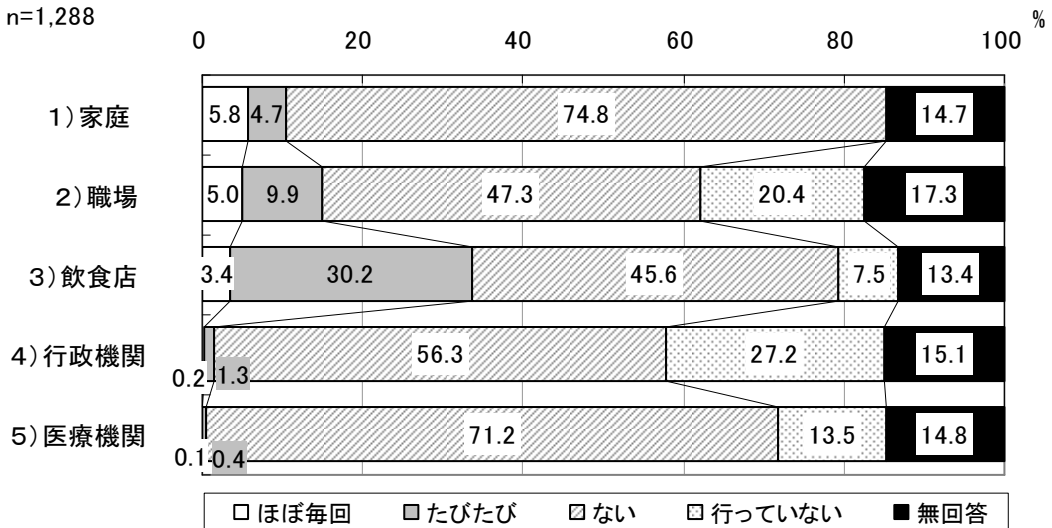
		n (実数)	1 か 月 以 内 に や め た い	半 年 以 内 に や め た い	や め た く な い	わ か ら な い	無 回 答
男性	19歳・20歳代	5	-	20.0	40.0	40.0	-
	30歳代	4	25.0	50.0	25.0	-	-
	40歳代	25	16.0	8.0	36.0	40.0	-
	50歳代	20	5.0	-	45.0	50.0	-
	60歳代	28	3.6	10.7	39.3	46.4	-
	70歳代	6	-	16.7	33.3	50.0	-
	80歳以上	4	25.0	-	75.0	-	-
女性	19歳・20歳代	6	-	-	33.3	66.7	-
	30歳代	5	20.0	20.0	40.0	20.0	-
	40歳代	9	-	-	44.4	55.6	-
	50歳代	12	8.3	-	50.0	41.7	-
	60歳代	8	25.0	12.5	25.0	37.5	-
	70歳代	6	-	-	66.7	33.3	-
	80歳以上	4	-	-	50.0	50.0	-
COPD	よく知っている	22	13.6	9.1	31.8	45.5	-
	名前は聞いたことがある	37	5.4	8.1	45.9	40.5	-
	知らない	77	9.1	6.5	42.9	41.6	-

問43 あなたはこの1か月間に、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。（〇はそれぞれ1つ）

受動喫煙について5つの場所での状況をたずねたところ、1）家庭での受動喫煙と2）職場での受動喫煙は「ほぼ毎日」が5%以上と多くなっています。

また、3）飲食店での受動喫煙では「たびたび」が30.2%と、他の場所に比べ特に多くなっています。

問43 n=1,288



喫煙状況別にみると、1) 家庭、2) 職場、3) 飲食店では、「ほぼ毎回」が喫煙者のほうが多くなっています。

1) 家庭

		n (実数)	ほぼ 毎回	た び た び	な い	無 回 答
男性	19歳・20歳代	45	8.9	8.9	75.6	6.7
	30歳代	26	-	-	88.5	11.5
	40歳代	78	3.8	3.8	87.2	5.1
	50歳代	93	6.5	1.1	87.1	5.4
	60歳代	123	3.3	2.4	82.1	12.2
	70歳代	73	4.1	1.4	71.2	23.3
	80歳以上	62	1.6	1.6	69.4	27.4
女性	19歳・20歳代	69	10.1	4.3	76.8	8.7
	30歳代	64	6.3	7.8	82.8	3.1
	40歳代	135	5.9	7.4	79.3	7.4
	50歳代	120	10.8	7.5	72.5	9.2
	60歳代	140	7.9	5.7	70.7	15.7
	70歳代	123	4.9	4.9	63.4	26.8
	80歳以上	82	3.7	4.9	61.0	30.5
喫煙	習慣的に喫煙している	142	15.5	8.5	67.6	8.5
	過去習慣的に喫煙していた(1か月以上吸っていない)	302	4.3	3.0	80.5	12.3
	喫煙したことがない	738	4.7	4.7	76.6	14.0

2) 職場

		n (実数)	ほぼ 毎回	た び た び	な い	行 っ て い な い	無 回 答
男性	19歳・20歳代	45	8.9	26.7	48.9	11.1	4.4
	30歳代	26	11.5	11.5	61.5	11.5	3.8
	40歳代	78	23.1	26.9	44.9	1.3	3.8
	50歳代	93	8.6	15.1	68.8	2.2	5.4
	60歳代	123	9.8	12.2	46.3	21.1	10.6
	70歳代	73	2.7	2.7	34.2	38.4	21.9
	80歳以上	62	-	4.8	30.6	25.8	38.7
女性	19歳・20歳代	69	7.2	17.4	55.1	14.5	5.8
	30歳代	64	7.8	6.3	62.5	18.8	4.7
	40歳代	135	3.0	11.1	57.0	21.5	7.4
	50歳代	120	-	10.0	61.7	16.7	11.7
	60歳代	140	0.7	3.6	42.9	32.9	20.0
	70歳代	123	-	3.3	29.3	34.1	33.3
	80歳以上	82	-	-	24.4	23.2	52.4
喫煙	習慣的に喫煙している	142	26.1	16.2	32.4	12.7	12.7
	過去習慣的に喫煙していた(1か月以上吸っていない)	302	4.6	11.9	48.3	20.9	14.2
	喫煙したことがない	738	1.4	8.4	50.8	23.0	16.4

3) 飲食店

		n (実数)	回 ほ ぼ 毎	び た び た	ない	ない 行 つ て い	無 回 答
男性	19歳・20歳代	45	2.2	60.0	33.3	-	4.4
	30歳代	26	-	34.6	50.0	11.5	3.8
	40歳代	78	10.3	44.9	39.7	1.3	3.8
	50歳代	93	7.5	46.2	37.6	5.4	3.2
	60歳代	123	4.9	40.7	38.2	8.1	8.1
	70歳代	73	2.7	16.4	53.4	8.2	19.2
	80歳以上	62	-	12.9	48.4	11.3	27.4
女性	19歳・20歳代	69	7.2	52.2	27.5	5.8	7.2
	30歳代	64	7.8	39.1	46.9	4.7	1.6
	40歳代	135	2.2	43.0	41.5	7.4	5.9
	50歳代	120	-	26.7	56.7	4.2	12.5
	60歳代	140	1.4	16.4	57.9	8.6	15.7
	70歳代	123	1.6	9.8	52.0	15.4	21.1
	80歳以上	82	-	2.4	43.9	12.2	41.5
喫煙	習慣的に喫煙している	142	16.2	40.1	26.1	6.3	11.3
	過去習慣的に喫煙していた(1か月以上吸っていない)	302	2.0	34.8	47.0	4.6	11.6
	喫煙したことがない	738	1.4	27.6	49.3	9.5	12.2

4) 行政機関(市役所, 公民館など)

		n (実数)	ほ ぼ 毎 回	た び た び	ない	行 つ て い ない	無 回 答
男性	19歳・20歳代	45	-	2.2	55.6	37.8	4.4
	30歳代	26	-	-	53.8	42.3	3.8
	40歳代	78	-	2.6	61.5	32.1	3.8
	50歳代	93	-	2.2	69.9	22.6	5.4
	60歳代	123	0.8	2.4	62.6	21.1	13.0
	70歳代	73	-	1.4	49.3	28.8	20.5
	80歳以上	62	-	-	51.6	16.1	32.3
女性	19歳・20歳代	69	-	1.4	46.4	46.4	5.8
	30歳代	64	-	3.1	62.5	31.3	3.1
	40歳代	135	-	0.7	59.3	33.3	6.7
	50歳代	120	-	0.8	60.0	27.5	11.7
	60歳代	140	0.7	1.4	57.1	25.7	15.0
	70歳代	123	-	0.8	48.0	26.0	25.2
	80歳以上	82	-	-	39.0	18.3	42.7
喫煙	習慣的に喫煙している	142	-	1.4	51.4	33.8	13.4
	過去習慣的に喫煙していた(1か月以上吸っていない)	302	0.7	1.7	61.3	23.5	12.9
	喫煙したことがない	738	-	1.2	56.2	29.1	13.4

5) 医療機関

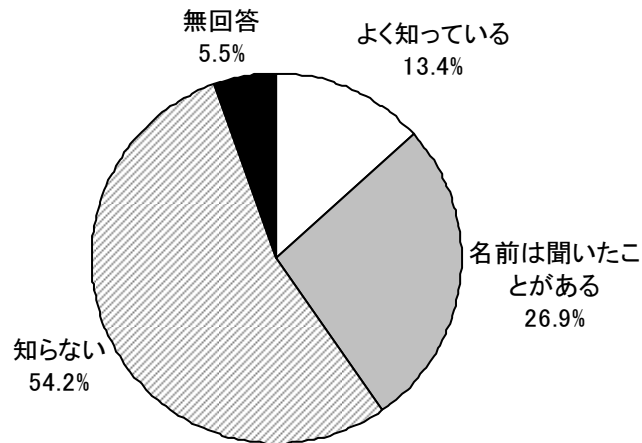
		n (実数)	ほぼ 毎回	た び た び	な い	行 っ て い な い	無 回 答
男性	19歳・20歳代	45	-	-	68.9	26.7	4.4
	30歳代	26	-	-	69.2	26.9	3.8
	40歳代	78	-	-	79.5	16.7	3.8
	50歳代	93	-	1.1	80.6	12.9	5.4
	60歳代	123	-	0.8	75.6	10.6	13.0
	70歳代	73	-	-	71.2	9.6	19.2
	80歳以上	62	-	-	58.1	9.7	32.3
女性	19歳・20歳代	69	-	1.4	69.6	23.2	5.8
	30歳代	64	-	1.6	78.1	17.2	3.1
	40歳代	135	-	-	78.5	14.8	6.7
	50歳代	120	-	-	77.5	10.8	11.7
	60歳代	140	0.7	0.7	71.4	12.1	15.0
	70歳代	123	-	-	64.2	12.2	23.6
	80歳以上	82	-	-	47.6	9.8	42.7
喫煙	習慣的に喫煙している	142	-	-	62.7	23.9	13.4
	過去習慣的に喫煙していた(1か月以上吸っていない)	302	0.3	0.7	77.5	8.9	12.6
	喫煙したことがない	738	-	0.3	72.6	14.1	13.0

問44 あなたはCOPD（慢性閉塞性肺疾患）*という病気を知っていますか。（〇は1つ）

COPD の認知度は、「知らない」が 54.2%で最も多く半数を超え、次いで「名前は聞いた事がある」が 26.9%、「よく知っている」が 13.4%となっています。

喫煙状況別にみると、吸っている人も吸っていない人も同程度の周知度となっています。

問44 n=1,288



*COPD（慢性閉塞性肺疾患）

有毒な粒子やガスを長期間吸うことによって起こる進行性の疾患。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るが、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。

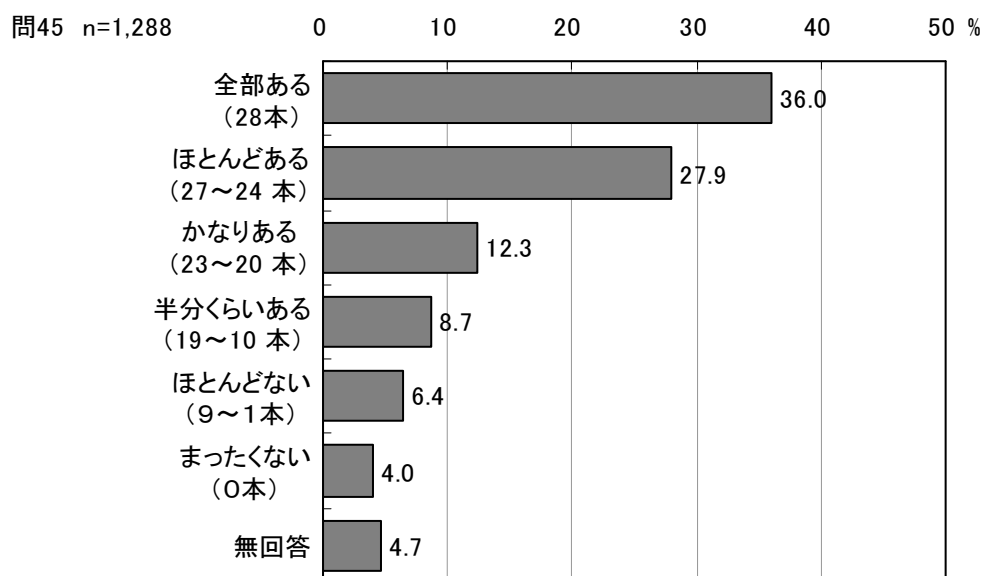
		n (実数)	よく 知っ てい る	名前 は 聞 い た こ と が あ る	知 ら な い	無 回 答
男性	19歳・20歳代	45	6.7	22.2	66.7	4.4
	30歳代	26	7.7	38.5	50.0	3.8
	40歳代	78	14.1	20.5	62.8	2.6
	50歳代	93	9.7	21.5	65.6	3.2
	60歳代	123	11.4	26.8	57.7	4.1
	70歳代	73	5.5	27.4	57.5	9.6
	80歳以上	62	16.1	16.1	62.9	4.8
女性	19歳・20歳代	69	18.8	24.6	52.2	4.3
	30歳代	64	23.4	15.6	60.9	-
	40歳代	135	18.5	23.7	52.6	5.2
	50歳代	120	17.5	25.8	50.0	6.7
	60歳代	140	14.3	37.9	44.3	3.6
	70歳代	123	8.9	39.0	46.3	5.7
	80歳以上	82	9.8	28.0	51.2	11.0
喫煙	習慣的に喫煙している	142	15.5	26.1	54.2	4.2
	過去習慣的に喫煙していた(1か月以上吸っていない)	302	15.9	23.5	56.6	4.0
	喫煙したことがない	738	12.1	28.6	54.6	4.7

8 歯について

問45 あなたの歯は何本ありますか。(親知らずは含まず。さし歯は自歯とする)(〇は1つ)

自分の歯の本数の状況は、「全部ある」が36.0%で最も多く、次いで「ほとんどある」が27.9%、「かなりある」が12.3%となっています。

性・年代別にみると、20本未満の人は、40歳代から徐々に出現し、60歳代では約2割、70歳代では3割半ば、80歳以上では5割半ばと、年代とともに歯の喪失が増えています。



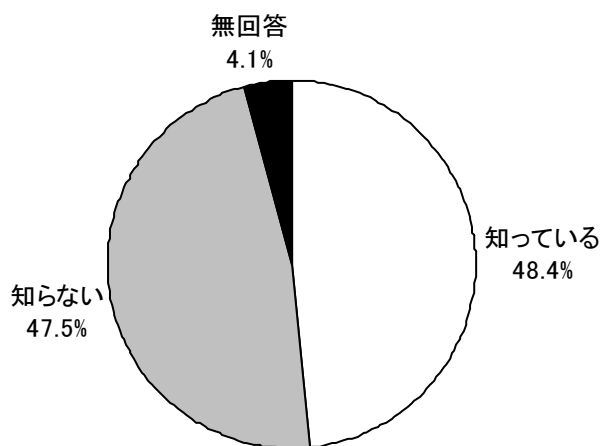
		n (実数)	全部ある (28本)	ほとんどある (27~24本)	かなりある (23~20本)	半分くらいある (19~10本)	ほとんどない (9~1本)	まったくない (0本)	無回答
男性	19歳・20歳代	45	82.2	15.6	-	-	-	-	2.2
	30歳代	26	61.5	30.8	-	-	-	-	7.7
	40歳代	78	47.4	35.9	3.8	7.7	1.3	1.3	2.6
	50歳代	93	38.7	32.3	18.3	5.4	3.2	1.1	1.1
	60歳代	123	19.5	27.6	21.1	15.4	11.4	-	4.9
	70歳代	73	16.4	13.7	21.9	24.7	9.6	5.5	8.2
	80歳以上	62	8.1	24.2	16.1	9.7	16.1	21.0	4.8
女性	19歳・20歳代	69	58.0	37.7	-	-	1.4	-	2.9
	30歳代	64	68.8	25.0	1.6	-	-	3.1	1.6
	40歳代	135	54.8	32.6	5.9	1.5	-	-	5.2
	50歳代	120	40.0	35.0	10.8	5.0	4.2	-	5.0
	60歳代	140	31.4	29.3	19.3	8.6	5.0	2.9	3.6
	70歳代	123	16.3	30.1	16.3	18.7	8.1	5.7	4.9
	80歳以上	82	6.1	11.0	14.6	15.9	25.6	22.0	4.9

問46 あなたは8020運動*を知っていますか。(〇は1つ)

8020運動の認知状況は、「知っている」が48.4%、「知らないが」が47.5%とほぼ同率となっています。

性・年代別にみると、女性では80歳以上以外の年代では「知っている」が5割以上であるのに対し、男性では30歳代以外は3割～4割台と少なくなっています。

問46 n=1,288



*8020運動

ハチマルニイマルと読む。80歳で、20本の自分の歯を保つ状態を言います。国は、平成元年に8020運動を提唱しました。

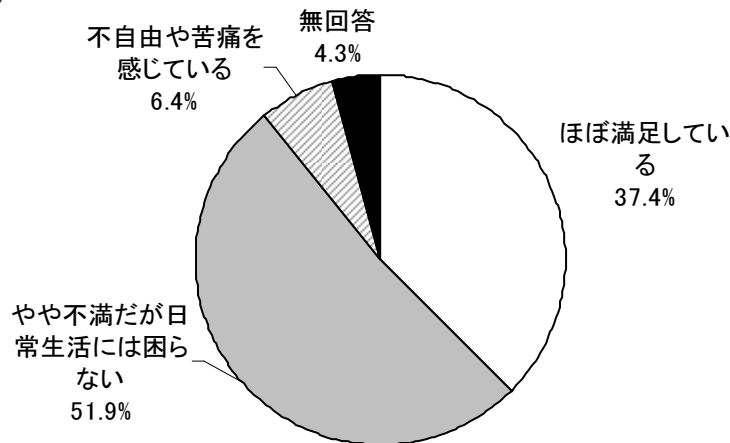
		n (実数)	知っている	知らない	無回答
男性	19歳・20歳代	45	31.1	66.7	2.2
	30歳代	26	53.8	42.3	3.8
	40歳代	78	42.3	55.1	2.6
	50歳代	93	41.9	57.0	1.1
	60歳代	123	37.4	58.5	4.1
	70歳代	73	34.2	58.9	6.8
	80歳以上	62	35.5	61.3	3.2
女性	19歳・20歳代	69	50.7	46.4	2.9
	30歳代	64	51.6	48.4	-
	40歳代	135	57.0	38.5	4.4
	50歳代	120	62.5	34.2	3.3
	60歳代	140	65.7	30.7	3.6
	70歳代	123	54.5	42.3	3.3
	80歳以上	82	34.1	57.3	8.5

問47 あなたは、ご自身の歯・口や入れ歯の状態について、どう感じていますか。
(○は1つ)

歯・口や入れ歯の状態は、「やや不満だが日常生活には困らない」が51.9%で最も多く、次いで「ほぼ満足している」が37.4%、「不自由や苦痛を感じている」が6.4%となっています。

歯の本数別にみると、歯の本数が20本未満の人では2割弱と多くなっています。

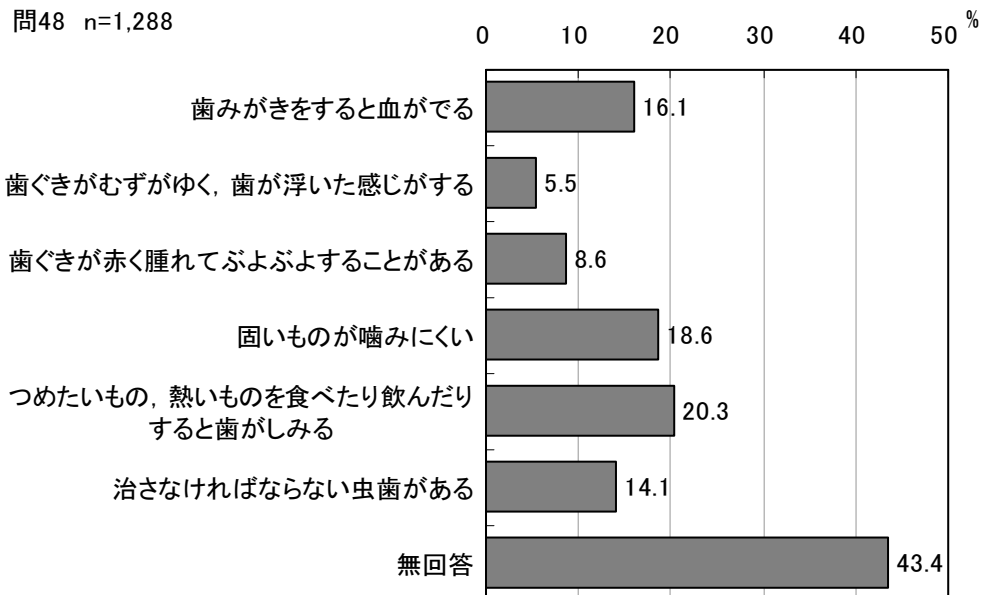
問47 n=1,288



		n (実数)	ほぼ満足している	やや不満だが日常生活には困らない	不自由や苦痛を感じている	無回答
男性	19歳・20歳代	45	42.2	46.7	8.9	2.2
	30歳代	26	26.9	69.2	-	3.8
	40歳代	78	37.2	53.8	5.1	3.8
	50歳代	93	37.6	51.6	9.7	1.1
	60歳代	123	32.5	54.5	8.1	4.9
	70歳代	73	39.7	49.3	4.1	6.8
	80歳以上	62	46.8	40.3	6.5	6.5
女性	19歳・20歳代	69	36.2	52.2	7.2	4.3
	30歳代	64	37.5	60.9	1.6	-
	40歳代	135	32.6	56.3	6.7	4.4
	50歳代	120	30.8	60.8	5.0	3.3
	60歳代	140	47.1	42.9	6.4	3.6
	70歳代	123	39.8	48.0	8.9	3.3
	80歳以上	82	37.8	51.2	7.3	3.7
歯の本数	全部ある(28本)	464	51.9	44.8	2.8	0.4
	ほとんどある(27~24本)	359	41.8	52.6	5.3	0.3
	かなりある(23~20本)	158	24.7	71.5	3.8	-
	半分くらいある(19~10本)	112	15.2	67.0	17.0	0.9
	ほとんどない(9~1本)	83	15.7	61.4	20.5	2.4
	まったくない(0本)	51	39.2	41.2	17.6	2.0

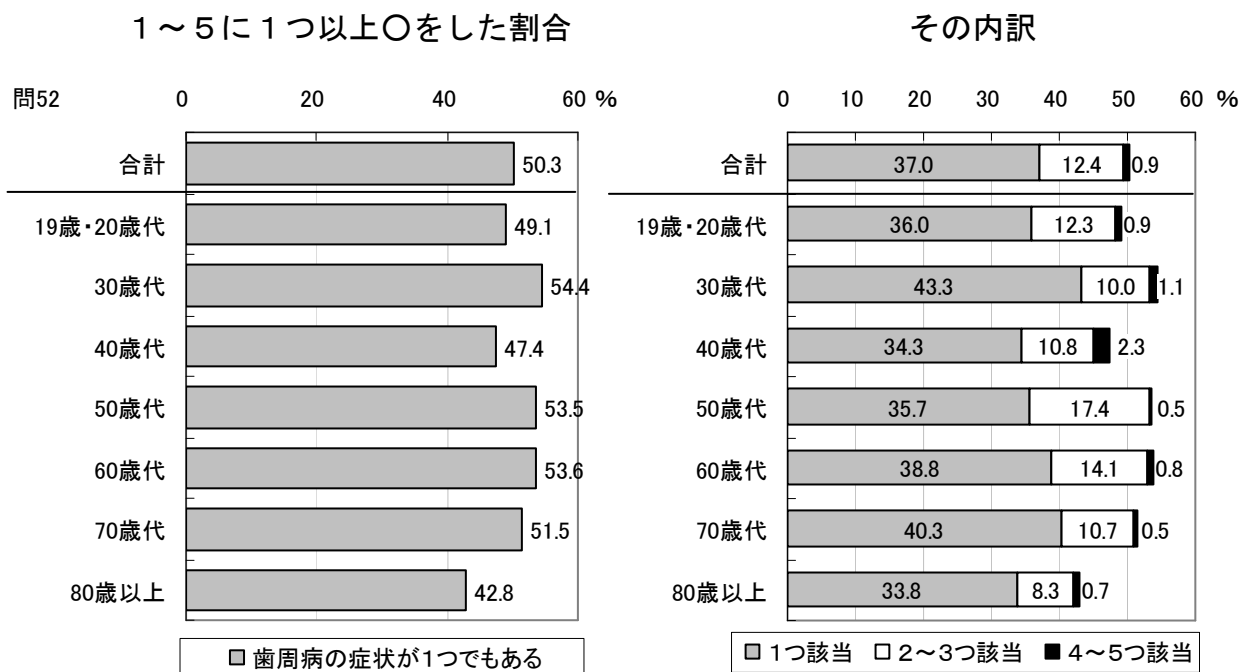
問48 あなたは下記のような症状がありますか。(複数回答)

口腔に関する症状については、「つめたいもの、熱いものを食べたり飲んだりすると歯がしみる」が20.3%で最も多く、次いで「固いものが噛みにくい」が18.6%、「歯磨きをすると出血する」が16.1%となっています。



		n (実数)	歯磨きをすると血がでる	歯が浮いた感じがする	歯ぐきがむずがゆく、 歯が赤く腫れてぶよぶよすることがある	固いものが噛みにくい	つめたいもの、熱いものを食べたり飲んだりすると歯がしみる	虫歯がある 治さなければならない	無回答
男性	19歳・20歳代	45	20.0	-	4.4	2.2	37.8	22.2	44.4
	30歳代	26	34.6	3.8	7.7	7.7	30.8	15.4	30.8
	40歳代	78	24.4	12.8	14.1	6.4	21.8	23.1	34.6
	50歳代	93	21.5	8.6	15.1	19.4	19.4	20.4	35.5
	60歳代	123	26.0	11.4	13.0	22.8	17.9	9.8	38.2
	70歳代	73	15.1	1.4	12.3	32.9	8.2	6.8	41.1
	80歳以上	62	4.8	4.8	6.5	35.5	6.5	12.9	53.2
女性	19歳・20歳代	69	17.4	4.3	2.9	4.3	40.6	20.3	42.0
	30歳代	64	18.8	4.7	6.3	3.1	31.3	15.6	42.2
	40歳代	135	17.0	3.7	9.6	5.2	24.4	15.6	46.7
	50歳代	120	13.3	5.8	7.5	14.2	30.8	20.8	39.2
	60歳代	140	13.6	5.0	5.7	20.0	16.4	7.1	47.9
	70歳代	123	7.3	1.6	6.5	39.8	9.8	10.6	43.9
	80歳以上	82	1.2	4.9	6.1	35.4	6.1	7.3	53.7

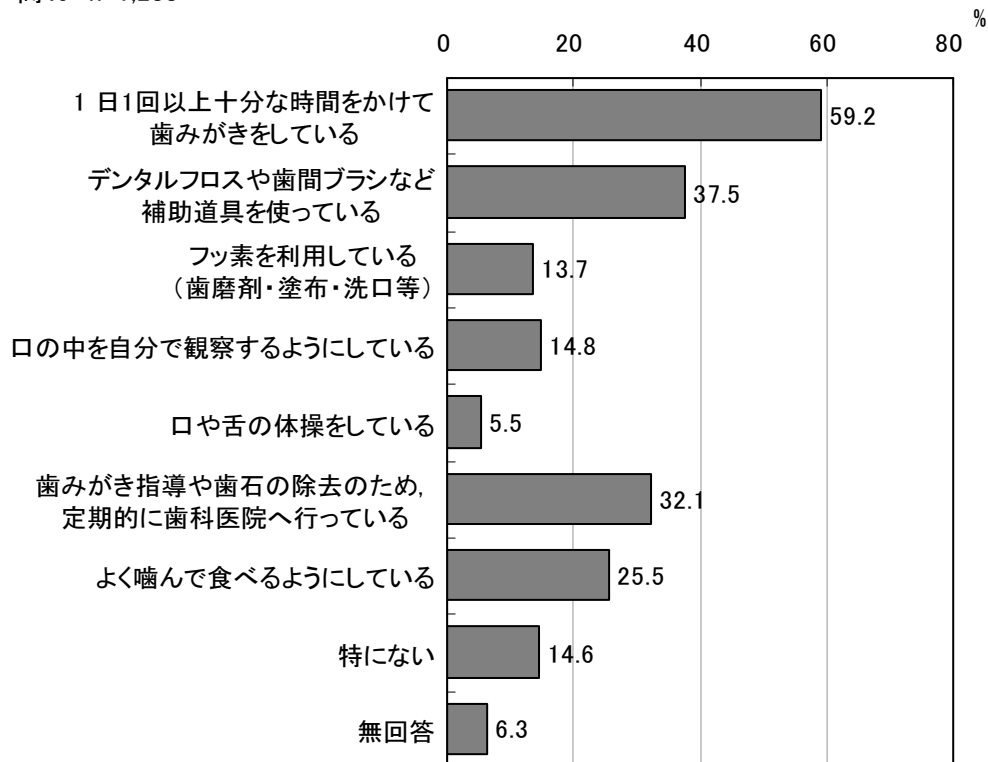
むし歯以外の歯周病の症状について、一つでも○をしている方は、50.3%と約半数となっています。



問49 あなたが歯や口の健康のためにしていることは何ですか。(複数回答)

歯や口のために行っていることは、「1日1回以上十分な時間をかけて歯みがきをしている」が59.2%で最も多く、次いで「デンタルフロスや歯間ブラシなど補助道具を使っている」が37.5%、「歯みがき指導や歯石の除去のため、定期的に歯科医院へ行っている」が32.1%となっています。

問49 n=1,288

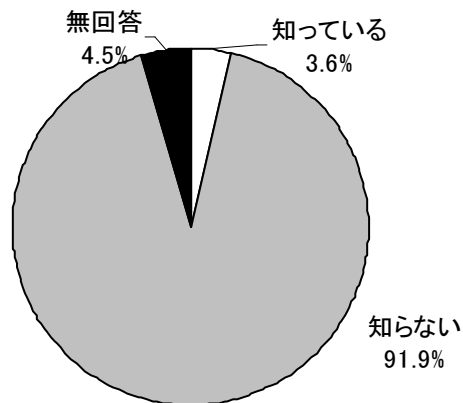


		n (実数)	1日1回以上十分な時間をかけて 歯みがきをしている	デンタルフロスや歯間ブラシなど 補助道具を使っている	フッ素を利用している (歯磨剤・塗布・洗口等)	口の中を自分で観察するようにしている	ロや舌の体操をしている	歯みがき指導や歯石の除去のため、 定期的に歯科医院へ行っている	よく噛んで食べるようにしている	特になし	無回答
男性	19歳・20歳代	45	73.3	22.2	11.1	8.9	2.2	8.9	17.8	15.6	2.2
	30歳代	26	53.8	26.9	23.1	15.4	3.8	15.4	19.2	19.2	3.8
	40歳代	78	59.0	23.1	10.3	5.1	1.3	15.4	11.5	19.2	3.8
	50歳代	93	47.3	32.3	11.8	6.5	3.2	31.2	14.0	24.7	1.1
	60歳代	123	56.9	35.8	6.5	13.0	1.6	32.5	22.0	19.5	6.5
	70歳代	73	54.8	28.8	12.3	4.1	-	37.0	30.1	19.2	11.0
	80歳以上	62	43.5	11.3	4.8	12.9	3.2	21.0	33.9	22.6	16.1
女性	19歳・20歳代	69	63.8	29.0	11.6	18.8	4.3	17.4	18.8	14.5	4.3
	30歳代	64	70.3	43.8	23.4	23.4	12.5	32.8	20.3	10.9	-
	40歳代	135	63.7	50.4	17.0	14.8	4.4	31.1	15.6	11.1	4.4
	50歳代	120	63.3	45.0	15.0	17.5	6.7	35.8	22.5	8.3	5.0
	60歳代	140	65.7	52.1	17.1	21.4	10.0	54.3	34.3	8.6	3.6
	70歳代	123	66.7	51.2	13.8	23.6	8.1	43.9	46.3	8.1	4.1
	80歳以上	82	37.8	23.2	12.2	12.2	12.2	23.2	45.1	18.3	17.1

問50 あなたは国分寺市の噛ミング30食育推進キャラクターのカメ（噛め）ちゃん*を知っていますか。（○は1つ）

カメちゃんの認知状況は、「知らない」が91.9%と9割を超えます。

問50 n=1,288



*カメ（噛め）ちゃん
国分寺市全体の運動として食育推進を行うために、公募により決定しました。生活自体を見直し、家庭で、ゆっくり会話を楽しみながら、よく噛んで食事を摂る生活を提案していくためのキャラクターです。

		n (実数)	知っている	知らない	無回答
男性	19歳・20歳代	45	2.2	95.6	2.2
	30歳代	26	3.8	92.3	3.8
	40歳代	78	-	97.4	2.6
	50歳代	93	3.2	95.7	1.1
	60歳代	123	2.4	93.5	4.1
	70歳代	73	-	90.4	9.6
	80歳以上	62	1.6	91.9	6.5
女性	19歳・20歳代	69	15.9	81.2	2.9
	30歳代	64	6.3	93.8	-
	40歳代	135	4.4	91.1	4.4
	50歳代	120	4.2	91.7	4.2
	60歳代	140	1.4	95.7	2.9
	70歳代	123	3.3	92.7	4.1
	80歳以上	82	4.9	86.6	8.5

9 地域との関わりについて

問51 あなたのお住まいの地域についておたずねします。(〇はそれぞれ1つ)

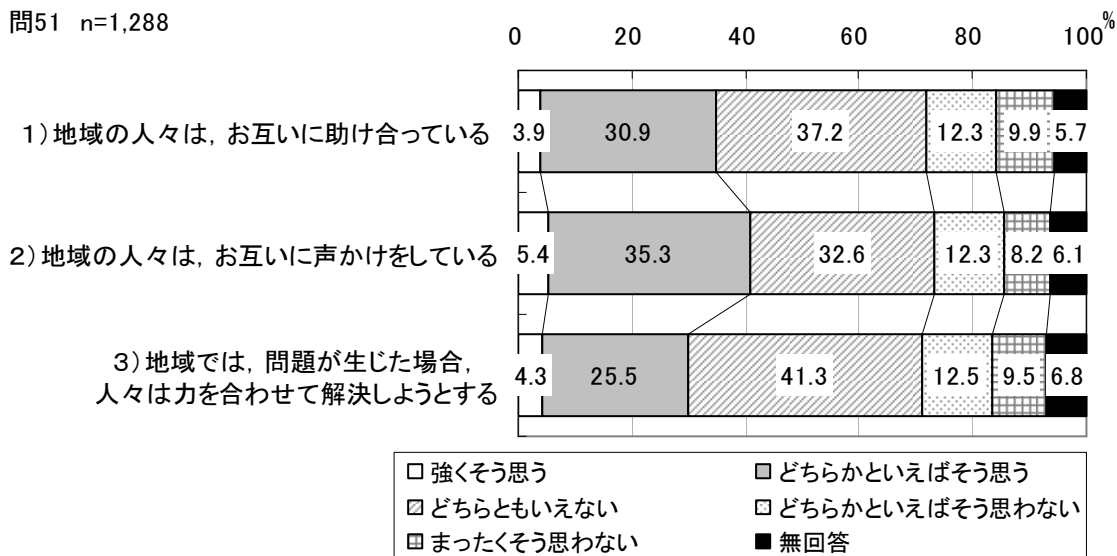
お住まいの地域の状況について、3つの項目を設定してたずねたところ、

『1) 地域の人々は、お互いに助け合っている』は、「どちらかといえばそう思う」が30.9%で最も多く、これに「強くそう思う」の3.9%をあわせた『そう思う』が34.8%となっています。

また、『2) 地域の人々は、お互いに声かけをしている』は、「どちらかといえばそう思う」が35.3%で最も多く、これに「強くそう思う」の5.4%をあわせた『そう思う』が40.7%となっています。

さらに、『3) 地域では、問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする』は、「どちらかといえばそう思う」が25.5%で最も多く、これに「強くそう思う」の4.3%をあわせた『そう思う』が29.8%となっています。

問51 n=1,288



健康状態別でみると、1)～3)のいずれも健康状態がよい人では、「強くそう思う」や「どちらかといえばそう思う」が比較的多くなっています。

良い生活習慣の実践別でみると、1)～3)のいずれも良い生活習慣を実践している人では「強くそう思う」や「どちらかといえばそう思う」が特に多くなっています。

1)地域の人々は、お互いに助け合っている

		n (実数)	強く そう思う	どちらか といえば そう思う	どちらとも いえない	どちらか といえば そう 思わない	まったく そう 思わない	無 回 答
男性	19歳・20歳代	45	4.4	35.6	40.0	8.9	6.7	4.4
	30歳代	26	7.7	23.1	30.8	15.4	19.2	3.8
	40歳代	78	-	21.8	43.6	12.8	17.9	3.8
	50歳代	93	2.2	29.0	39.8	18.3	9.7	1.1
	60歳代	123	4.1	23.6	47.2	14.6	6.5	4.1
	70歳代	73	6.8	35.6	26.0	13.7	8.2	9.6
	80歳以上	62	9.7	35.5	30.6	8.1	8.1	8.1
女性	19歳・20歳代	69	2.9	18.8	37.7	14.5	23.2	2.9
	30歳代	64	-	31.3	34.4	14.1	20.3	-
	40歳代	135	1.5	40.7	34.8	11.1	7.4	4.4
	50歳代	120	0.8	28.3	45.8	10.8	10.8	3.3
	60歳代	140	3.6	28.6	40.7	12.1	10.7	4.3
	70歳代	123	4.9	39.8	36.6	8.1	3.3	7.3
	80歳以上	82	11.0	29.3	29.3	12.2	2.4	15.9
健康状態	よい	311	4.2	37.0	33.4	11.9	10.3	3.2
	どちらかといえばよい	287	5.9	27.5	40.8	11.8	9.4	4.5
	ふつう	438	2.5	30.1	39.0	13.0	10.3	5.0
	どちらかといえばよくない	150	2.7	24.0	41.3	14.0	8.7	9.3
	よくない	47	6.4	31.9	29.8	6.4	17.0	8.5
生活習慣	実践している	731	5.2	36.9	34.5	10.7	7.7	5.1
	実践していない	342	1.8	24.0	39.5	16.4	13.2	5.3
	わからない	165	1.8	18.2	47.3	12.1	13.3	7.3
中学校区	一中	382	2.6	27.0	40.8	10.7	11.5	7.3
	二中	354	4.0	31.1	39.5	11.6	9.9	4.0
	三中	175	5.7	32.6	38.3	12.0	8.6	2.9
	四中	310	5.5	32.9	35.8	12.3	9.4	4.2
	五中	309	2.9	29.8	34.3	14.9	12.3	5.8

※中学校区は、問4の居住地域を便宜的に振り分けており、一部重複して集計しています。

2) 地域の人々は、お互いに声かけをしている

		n (実数)	強くそう思う	どちらかといえば そう思う	どちらともいえない	どちらかといえば そう思わない	まったくそう思わな い	無回答
男性	19歳・20歳代	45	2.2	44.4	40.0	4.4	4.4	4.4
	30歳代	26	3.8	30.8	34.6	11.5	15.4	3.8
	40歳代	78	-	26.9	33.3	16.7	19.2	3.8
	50歳代	93	3.2	36.6	33.3	17.2	8.6	1.1
	60歳代	123	4.1	37.4	37.4	13.0	4.1	4.1
	70歳代	73	8.2	35.6	24.7	15.1	5.5	11.0
	80歳以上	62	9.7	41.9	25.8	8.1	6.5	8.1
女性	19歳・20歳代	69	4.3	30.4	36.2	11.6	14.5	2.9
	30歳代	64	-	32.8	31.3	15.6	20.3	-
	40歳代	135	4.4	40.0	33.3	8.9	8.9	4.4
	50歳代	120	2.5	35.0	39.2	14.2	5.8	3.3
	60歳代	140	7.9	33.6	33.6	12.9	7.9	4.3
	70歳代	123	11.4	37.4	30.1	11.4	2.4	7.3
	80歳以上	82	8.5	34.1	25.6	8.5	3.7	19.5
健康状態	よい	311	7.1	43.1	26.4	10.6	9.3	3.5
	どちらかといえばよい	287	5.2	33.4	34.8	11.8	9.8	4.9
	ふつう	438	4.3	32.2	37.4	12.8	7.3	5.9
	どちらかといえばよくない	150	5.3	32.7	32.0	16.0	6.0	8.0
	よくない	47	6.4	38.3	25.5	10.6	10.6	8.5
活習慣 良い生	実践している	731	7.1	41.2	29.8	10.0	6.3	5.6
	実践していない	342	3.5	28.1	35.1	16.4	12.3	4.7
	わからない	165	1.2	25.5	43.6	13.3	8.5	7.9
中学校区	一中	382	4.5	31.2	34.8	11.5	9.9	8.1
	二中	354	5.4	36.4	31.6	12.7	9.3	4.5
	三中	175	8.0	38.9	32.6	10.3	8.0	2.3
	四中	310	7.1	37.7	32.6	13.2	5.8	3.5
	五中	309	4.9	35.6	32.0	12.6	8.7	6.1

※中学校区は、問4の居住地域を便宜的に振り分けており、一部重複して集計しています。

3)地域では、問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする

		n (実数)	強くそう思う	どちらかといえば そう思う	どちらともいえない	どちらかといえば そう思わない	まったくそう思わない	無回答
男性	19歳・20歳代	45	6.7	24.4	53.3	6.7	4.4	4.4
	30歳代	26	11.5	30.8	30.8	7.7	15.4	3.8
	40歳代	78	-	20.5	42.3	12.8	20.5	3.8
	50歳代	93	2.2	17.2	48.4	20.4	10.8	1.1
	60歳代	123	3.3	22.0	48.0	14.6	8.1	4.1
	70歳代	73	5.5	26.0	37.0	11.0	8.2	12.3
	80歳以上	62	9.7	29.0	30.6	12.9	4.8	12.9
女性	19歳・20歳代	69	1.4	17.4	44.9	13.0	20.3	2.9
	30歳代	64	-	18.8	45.3	15.6	18.8	1.6
	40歳代	135	1.5	33.3	43.7	11.1	5.9	4.4
	50歳代	120	2.5	27.5	47.5	11.7	7.5	3.3
	60歳代	140	7.1	22.9	47.1	9.3	8.6	5.0
	70歳代	123	6.5	39.8	29.3	13.0	4.1	7.3
	80歳以上	82	9.8	18.3	26.8	13.4	7.3	24.4
健康状態	よい	311	5.1	30.9	38.6	12.5	9.0	3.9
	どちらかといえばよい	287	4.2	25.4	42.9	11.8	10.5	5.2
	ふつう	438	3.7	22.1	47.3	11.9	8.4	6.6
	どちらかといえばよくない	150	4.0	22.7	33.3	17.3	12.0	10.7
	よくない	47	8.5	23.4	34.0	10.6	12.8	10.6
活習慣 良い生	実践している	731	5.6	30.8	40.4	10.3	6.8	6.2
	実践していない	342	2.6	17.0	43.9	17.3	13.2	6.1
	わからない	165	1.8	18.8	44.8	13.3	13.3	7.9
中学校区	一中	382	3.1	23.8	42.7	11.3	10.7	8.4
	二中	354	4.0	27.7	40.7	9.9	12.1	5.6
	三中	175	6.3	27.4	42.3	13.1	6.3	4.6
	四中	310	6.8	27.1	38.1	14.8	8.4	4.8
	五中	309	3.2	22.0	42.1	14.9	11.0	6.8

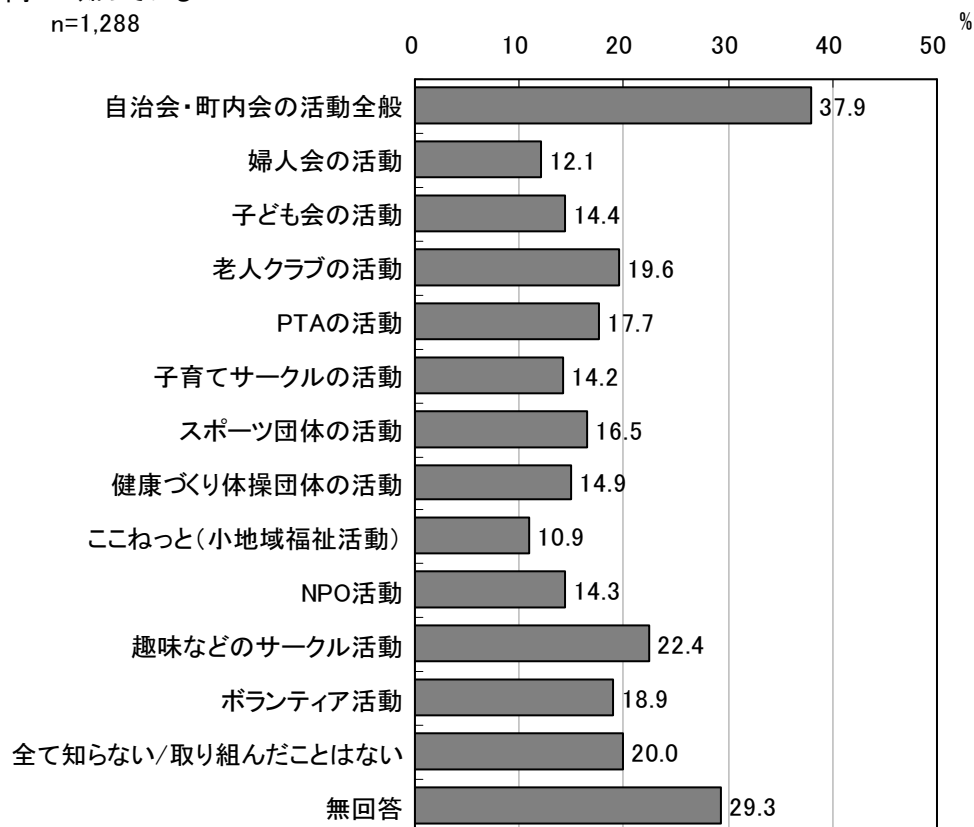
※中学校区は、問4の居住地域を便宜的に振り分けており、一部重複して集計しています。

問52 あなたは、地域活動やボランティア活動等について、知っていますか。また、この1年間、地域活動やボランティア活動等について取り組んでいますか。(複数回答)

【知っている】

『知っている』では、「自治会・町内会の活動全般」が37.9%で最も多く、次いで「趣味などのサークル活動」が22.4%、「老人クラブの活動」が19.6%となっています。また、「全て知らない/取り組んだことはない」は20.0%となっています。

問52 知っている
n=1,288



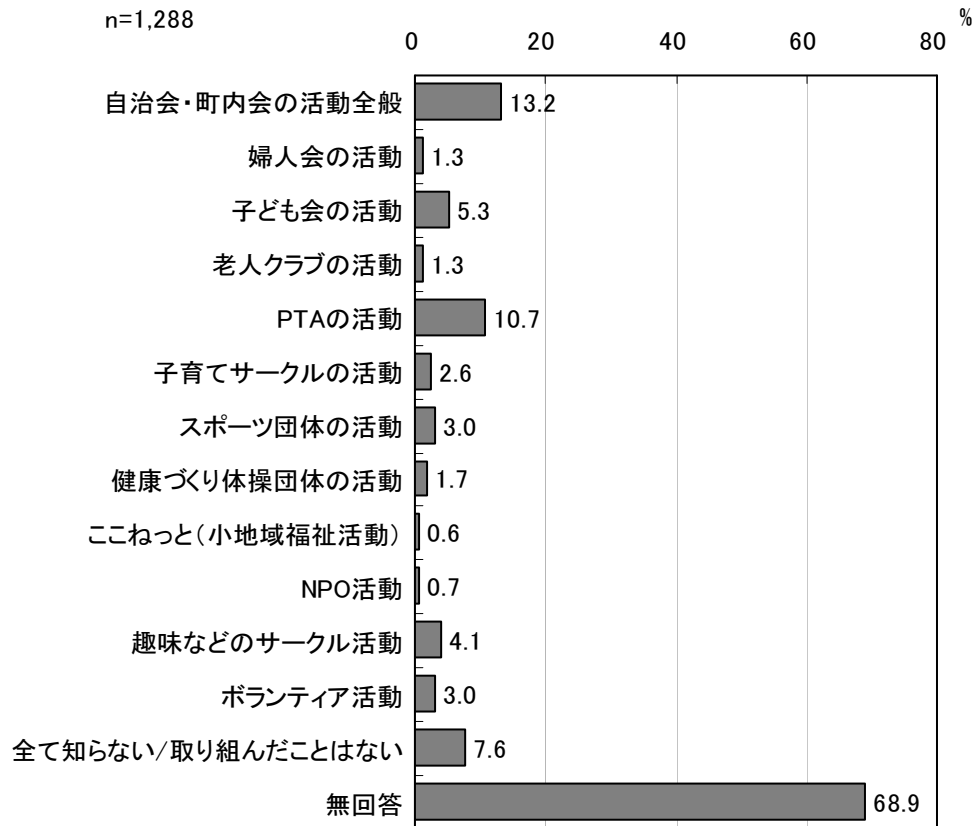
		n (実数)	自治会・町内会の活動全般	婦人会の活動	子ども会の活動	老人クラブの活動	PTAの活動	子育てサークルの活動	スポーツ団体の活動	健康づくり体操団体の活動	ここねっと(小地域福祉活動)	NPO活動	趣味などのサークル活動	ボランティア活動	全て取り組んだことはない	上記全て知らない	無回答
男性	19歳・20歳代	45	24.4	11.1	11.1	11.1	20.0	8.9	11.1	6.7	11.1	11.1	8.9	15.6	40.0	24.4	
	30歳代	26	38.5	7.7	7.7	15.4	15.4	23.1	11.5	11.5	3.8	7.7	23.1	7.7	38.5	15.4	
	40歳代	78	33.3	9.0	10.3	7.7	19.2	10.3	11.5	9.0	5.1	7.7	12.8	12.8	33.3	28.2	
	50歳代	93	37.6	8.6	16.1	14.0	17.2	10.8	18.3	8.6	8.6	8.6	21.5	12.9	25.8	26.9	
	60歳代	123	40.7	8.9	10.6	16.3	10.6	6.5	13.0	8.9	6.5	14.6	21.1	17.1	19.5	34.1	
	70歳代	73	52.1	9.6	8.2	20.5	12.3	6.8	16.4	16.4	9.6	13.7	24.7	17.8	12.3	32.9	
	80歳以上	62	41.9	8.1	8.1	21.0	9.7	3.2	8.1	9.7	3.2	4.8	16.1	11.3	19.4	29.0	
	19歳・20歳代	69	24.6	7.2	7.2	10.1	18.8	10.1	10.1	5.8	10.1	10.1	10.1	13.0	36.2	31.9	
女性	30歳代	64	17.2	6.3	6.3	3.1	6.3	6.3	1.6	4.7	7.8	9.4	7.8	7.8	46.9	26.6	
	40歳代	135	39.3	17.0	23.7	19.3	30.4	33.3	24.4	21.5	22.2	22.2	28.9	25.9	17.8	21.5	
	50歳代	120	43.3	14.2	20.8	25.0	25.0	24.2	20.0	20.8	11.7	18.3	29.2	24.2	11.7	29.2	
	60歳代	140	37.9	20.0	24.3	30.7	20.7	20.0	28.6	22.9	19.3	20.0	36.4	31.4	11.4	26.4	
	70歳代	123	44.7	15.4	12.2	31.7	17.1	10.6	17.9	24.4	12.2	19.5	26.8	23.6	5.7	33.3	
	80歳以上	82	42.7	8.5	11.0	24.4	9.8	7.3	9.8	13.4	3.7	9.8	19.5	12.2	12.2	39.0	
	中学校区	一中	382	39.3	8.4	11.5	17.0	16.5	14.4	15.4	15.2	13.1	12.8	25.1	19.1	18.6	28.3
		二中	354	35.3	14.4	15.8	21.2	17.2	14.4	16.7	14.7	11.3	13.8	21.5	18.9	20.9	29.4
三中		175	36.6	10.3	12.0	18.3	21.1	11.4	13.1	12.0	6.3	12.0	18.9	20.0	17.7	32.0	
四中		310	39.7	16.1	14.5	22.6	15.8	13.5	15.8	14.2	9.7	14.8	22.3	18.7	21.3	28.7	
五中		309	40.8	12.6	15.9	20.4	20.7	16.5	19.1	16.5	13.3	18.1	24.3	21.0	21.0	28.5	

※中学校区は、問4の居住地域を便宜的に振り分けており、一部重複して集計しています。

【以前取り組んでいた】

『以前取り組んでいた』では、「自治会・町内会の活動全般」が13.2%で最も多く、次いで「PTAの活動」が10.7%、「子ども会の活動」が5.3%となっています。

問52 以前取り組んでいた
n=1,288



		n (実数)	自治会・町内会の活動全般	婦人会の活動	子ども会の活動	老人クラブの活動	PTAの活動	子育てサークルの活動	スポーツ団体の活動	健康づくり体操団体の活動	ここねつと(小地域福祉活動)	NPO活動	趣味などのサークル活動	ボランティア活動	上記全て知らない/ 全て取り組んだことはない	無回答
男性	19歳・20歳代	45	6.7	-	4.4	-	-	-	4.4	-	-	-	2.2	2.2	8.9	77.8
	30歳代	26	-	-	3.8	-	-	-	3.8	-	-	-	-	-	19.2	76.9
	40歳代	78	2.6	-	1.3	-	2.6	-	-	-	-	-	-	-	12.8	82.1
	50歳代	93	5.4	1.1	3.2	2.2	5.4	-	4.3	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	8.6	80.6
	60歳代	123	6.5	0.8	1.6	0.8	4.1	-	0.8	0.8	-	-	2.4	0.8	4.1	82.1
	70歳代	73	12.3	1.4	1.4	1.4	1.4	-	-	-	1.4	-	4.1	2.7	5.5	79.5
	80歳以上	62	9.7	-	1.6	3.2	-	-	-	1.6	-	1.6	1.6	3.2	6.5	80.6
女性	19歳・20歳代	69	4.3	-	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	2.9	14.5	76.8
	30歳代	64	-	-	-	-	1.6	1.6	-	-	-	-	-	-	21.9	75.0
	40歳代	135	17.0	0.7	8.1	-	29.6	8.1	5.9	-	0.7	0.7	3.7	2.2	7.4	52.6
	50歳代	120	13.3	1.7	8.3	0.8	20.0	5.8	4.2	0.8	1.7	1.7	6.7	4.2	3.3	60.8
	60歳代	140	28.6	2.1	12.9	2.1	23.6	6.4	5.0	3.6	-	1.4	8.6	5.7	4.3	50.7
	70歳代	123	24.4	3.3	6.5	2.4	15.4	1.6	5.7	8.1	0.8	1.6	8.1	4.9	4.1	59.3
	80歳以上	82	22.0	4.9	6.1	3.7	4.9	1.2	2.4	3.7	-	-	8.5	7.3	7.3	64.6
中学校区	一中	382	14.7	1.8	5.5	1.0	11.0	3.9	3.4	1.6	1.0	-	5.0	2.4	7.3	67.5
	二中	354	13.6	1.1	4.5	1.4	9.6	1.4	2.0	2.3	0.3	0.8	3.4	2.5	9.0	67.8
	三中	175	12.6	2.9	5.7	2.3	8.6	1.7	4.0	2.9	-	0.6	4.0	1.7	6.9	72.0
	四中	310	10.0	0.3	3.5	0.6	11.6	2.9	1.3	1.6	0.3	0.6	2.9	3.9	8.1	71.0
	五中	309	15.9	0.6	6.5	1.3	12.6	3.2	4.2	1.6	0.3	1.3	4.5	2.9	5.8	66.0

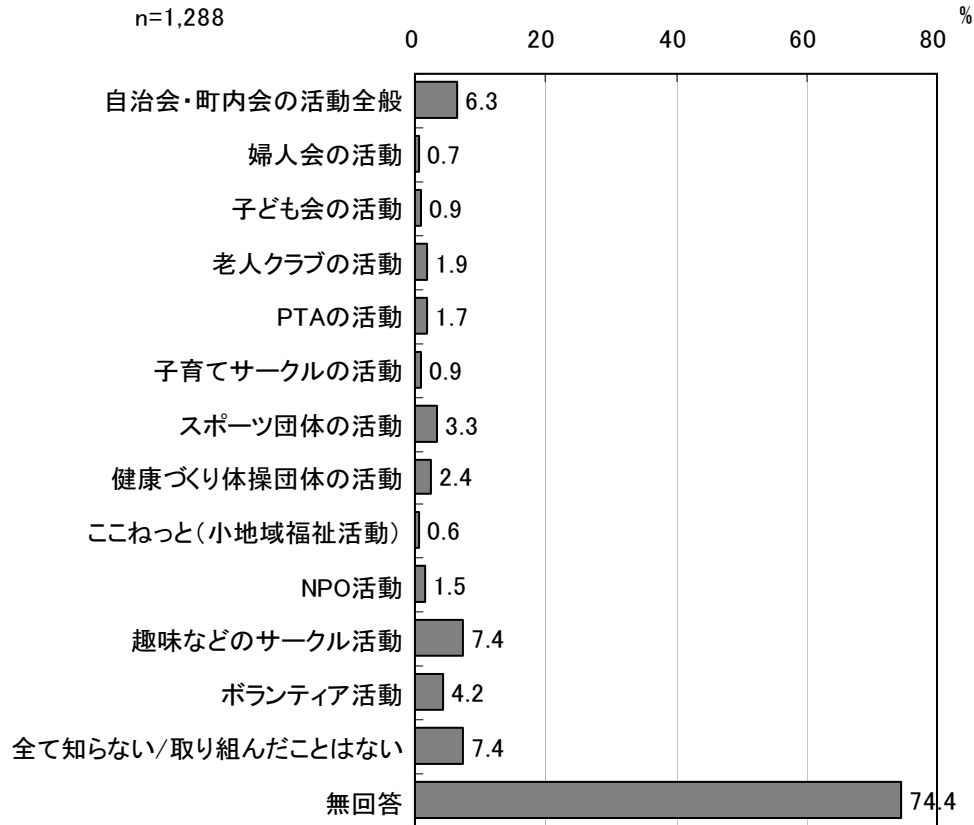
※中学校区は、問4の居住地域を便宜的に振り分けており、一部重複して集計しています。

【この1年間取り組んでいる】

『この1年間取り組んでいる』では、「趣味などのサークル活動」が7.4%で最も多く、次いで「自治会・町内会の活動全般」が6.3%、「スポーツ団体の活動」が3.3%となっています。

問52 この1年間取り組んでいる

n=1,288



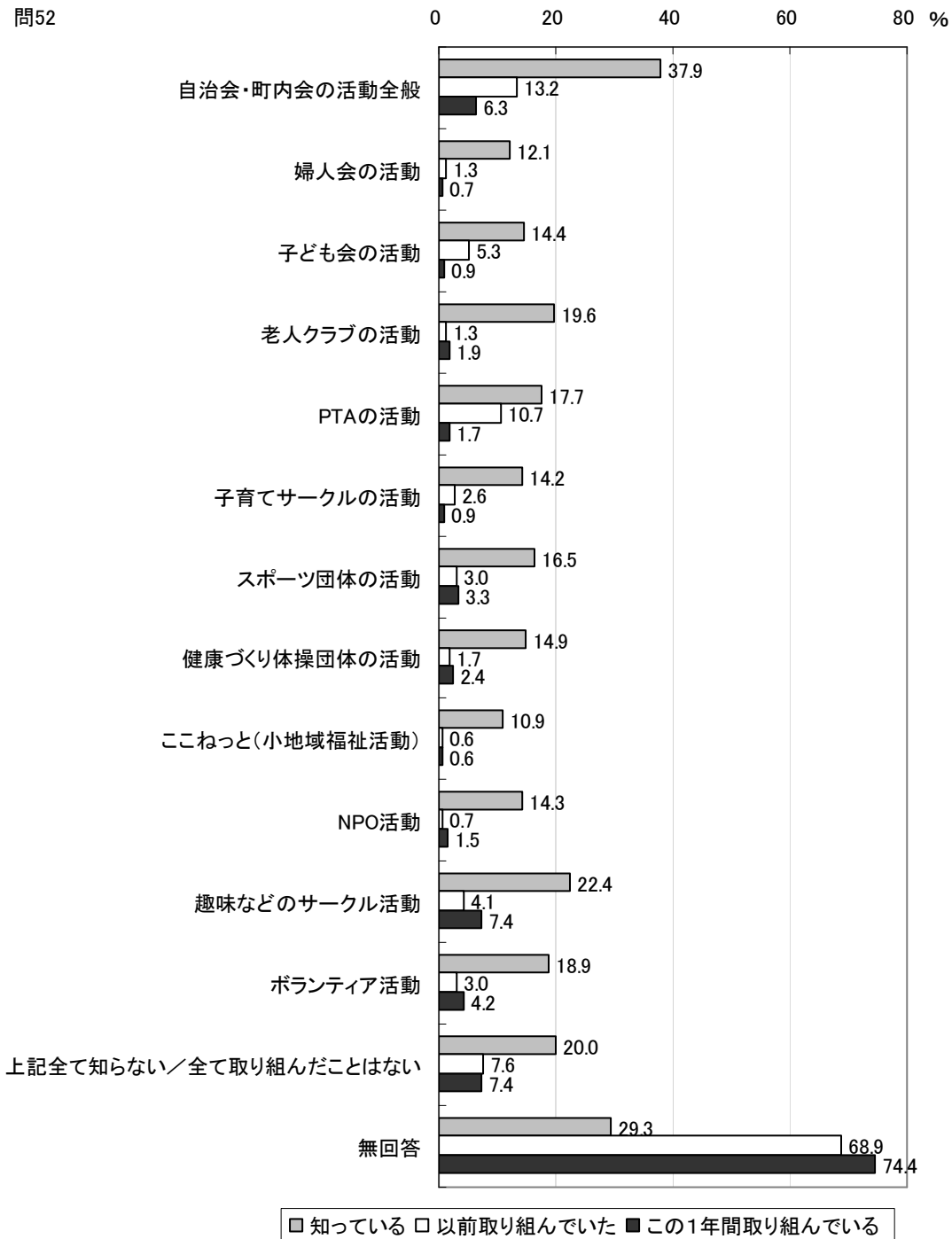
良い生活習慣の実践別でみると、良い生活習慣を実践している人では、「自治会・町内会の活動全般」「スポーツ団体の活動」「健康づくり体操団体の活動」などの活動が、実践していない人より多くなっています。一方、実践していない人では「全て取り組んだことはない」が多くなっています。

		n (実数)	自治会・町内会の活動全般	婦人会の活動	子ども会の活動	老人クラブの活動	PTAの活動	子育てサークルの活動	スポーツ団体の活動	健康づくり体操団体の活動	こねっと(小地域福祉活動)	NPO活動	趣味などのサークル活動	ボランティア活動	全て取り組んだことはない	上記全て知らない	無回答
男性	19歳・20歳代	45	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8.9	91.1	
	30歳代	26	3.8	-	-	-	-	-	3.8	-	-	-	-	-	19.2	73.1	
	40歳代	78	5.1	1.3	2.6	1.3	2.6	1.3	1.3	-	-	-	1.3	-	12.8	76.9	
	50歳代	93	3.2	-	-	-	-	-	5.4	-	-	1.1	2.2	4.3	8.6	77.4	
	60歳代	123	5.7	0.8	0.8	1.6	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	3.3	6.5	4.1	4.1	84.6	
	70歳代	73	8.2	-	1.4	2.7	-	-	2.7	1.4	-	-	8.2	4.1	6.8	75.3	
	80歳以上	62	11.3	-	-	4.8	-	-	6.5	3.2	-	3.2	12.9	4.8	4.8	64.5	
女性	19歳・20歳代	69	-	-	1.4	-	-	1.4	-	-	-	1.4	-	2.9	13.0	79.7	
	30歳代	64	-	-	-	-	3.1	4.7	1.6	-	-	-	1.6	-	20.3	70.3	
	40歳代	135	8.1	-	1.5	0.7	8.9	0.7	5.2	-	1.5	2.2	5.2	1.5	8.1	70.4	
	50歳代	120	7.5	-	-	0.8	2.5	0.8	1.7	1.7	-	-	6.7	5.8	3.3	75.0	
	60歳代	140	8.6	1.4	1.4	2.1	-	0.7	3.6	2.9	-	3.6	10.0	7.1	3.6	70.0	
	70歳代	123	7.3	0.8	0.8	4.1	-	-	6.5	9.8	3.3	-	18.7	5.7	3.3	68.3	
80歳以上	82	9.8	2.4	-	7.3	-	1.2	4.9	6.1	-	1.2	14.6	7.3	6.1	72.0		
習慣	良い生活																
	実践している	731	8.1	1.0	0.7	2.6	1.5	0.5	4.9	3.7	0.7	1.6	9.7	5.3	4.1	73.3	
	実践していない	342	4.1	0.6	1.2	0.6	2.6	1.5	1.2	0.9	0.6	0.9	4.4	2.0	13.2	76.0	
	わからない	165	3.0	-	0.6	0.6	1.2	1.2	0.6	-	0.6	1.8	4.2	3.6	9.7	76.4	
中学校区	一中	382	6.8	0.3	0.3	1.3	1.8	0.5	3.7	3.1	0.5	1.0	6.0	2.6	6.8	75.4	
	二中	354	6.2	1.4	0.6	2.8	1.1	1.1	3.1	3.1	0.6	1.7	7.6	5.9	8.5	74.0	
	三中	175	7.4	1.1	2.3	3.4	2.3	0.6	3.4	1.7	1.1	-	11.4	2.9	6.9	74.3	
	四中	310	6.5	0.6	1.9	2.6	1.3	1.3	2.9	1.0	1.3	2.9	7.7	5.2	8.1	72.9	
	五中	309	5.8	-	-	1.0	2.3	0.6	4.2	2.3	0.3	1.3	6.5	3.6	6.1	75.4	

※中学校区は、問4の居住地を便宜的に振り分けており、一部重複して集計しています。

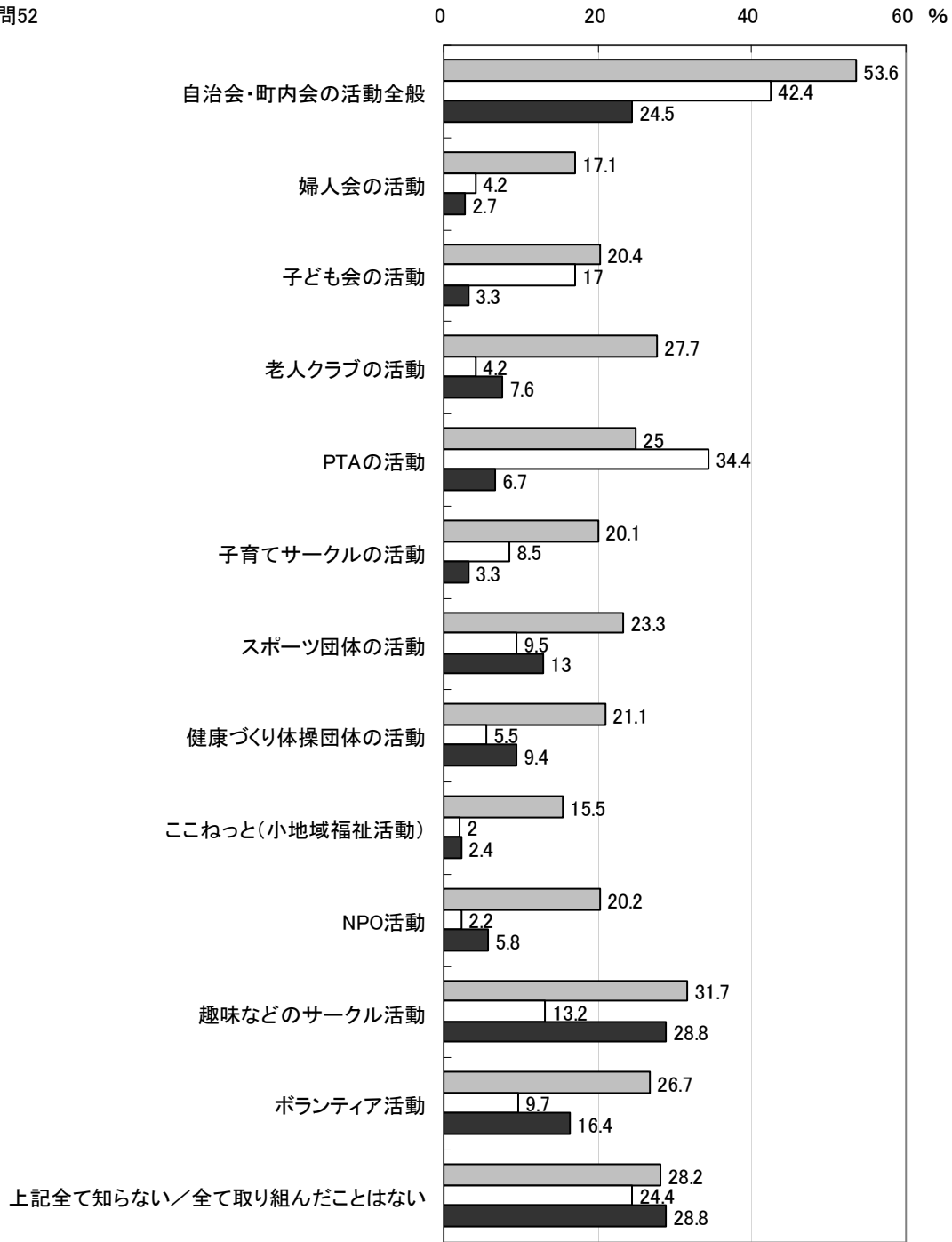
【参考】問 52 地域活動やボランティア活動等について（無回答有り）

問52



【参考】問 52 地域活動やボランティア活動等について（無回答抜き）

問52

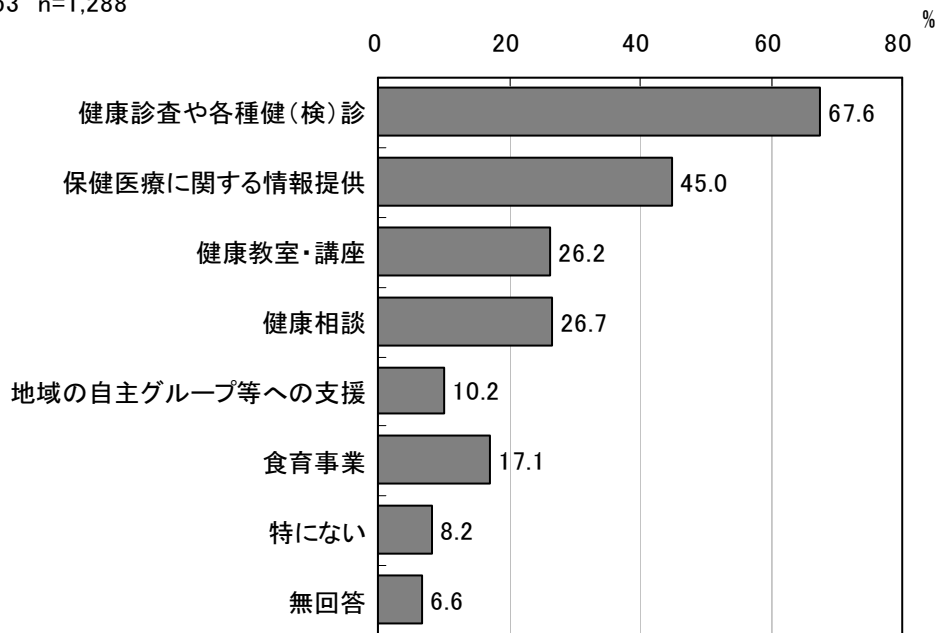


□ 知っている(n=911) □ 以前取り組んでいた(n=401) ■ この1年間取り組んでいる(n=330)

問53 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。
(上位3つに○)

市で充実すべき保健医療対策は、「健康診査や各種健(検)診」が67.6%で最も多く、次いで「保健医療に関する情報提供」が45.0%、「健康相談」が26.7%、「健康教室・講座」が26.2%となっています。

問53 n=1,288



		n (実数)	健 康 診 査 や 各 種 健 (検) 診	保 健 医 療 に 関 す る 情 報 提 供	健 康 教 室 ・ 講 座	健 康 相 談	地 域 の 自 主 グ ル ー プ 等 へ の 支 援	食 育 事 業	特 に な い	無 回 答
男性	19歳・20歳代	45	62.2	40.0	8.9	17.8	13.3	24.4	13.3	2.2
	30歳代	26	84.6	42.3	15.4	34.6	3.8	30.8	11.5	-
	40歳代	78	71.8	41.0	20.5	25.6	6.4	15.4	11.5	3.8
	50歳代	93	62.4	34.4	16.1	30.1	12.9	10.8	11.8	3.2
	60歳代	123	69.1	51.2	33.3	35.0	8.1	13.0	8.1	5.7
	70歳代	73	65.8	47.9	21.9	30.1	12.3	6.8	6.8	12.3
	80歳以上	62	61.3	35.5	21.0	35.5	4.8	1.6	16.1	6.5
女性	19歳・20歳代	69	84.1	53.6	18.8	23.2	11.6	18.8	1.4	5.8
	30歳代	64	75.0	40.6	26.6	23.4	7.8	25.0	4.7	3.1
	40歳代	135	74.8	47.4	31.1	25.9	8.1	25.9	5.2	3.0
	50歳代	120	66.7	48.3	34.2	30.0	12.5	20.0	5.0	5.0
	60歳代	140	65.0	46.4	31.4	23.6	13.6	21.4	7.1	8.6
	70歳代	123	69.1	54.5	32.5	26.0	11.4	22.8	4.9	5.7
	80歳以上	82	51.2	34.1	17.1	15.9	12.2	6.1	13.4	19.5

10 自由回答

健康のために取り組んでいること、これからやってみたいことについては、身体活動・運動についてが147件と最も多く、次いで地域との関わりについてが100件となっています。詳細については下記の通りとなります。

■自由回答分類

身体活動・運動について	147
地域との関わりについて	100
その他	27
健康全般について	17
栄養・食生活について	10
休養について・心の健康	5
喫煙について	4
飲酒について	1

■詳細(原文を掲載)

健康全般について		
性別	年齢	内容
男性	21	自分の健康について話し合う場をつくりたい。
女性	24	すでにNPO法人健康体操指導ワークスで健康増進や介護予防の教室を各地域で行っているため、更に国分寺市も協力し、教室の質の向上をすといと思う。介護予防も若い時から行なった方が絶対効果はあると思うので教室に歯科衛生士や管理栄養士も定期的に入り指導をするとか、リスク(健康上)の高い高齢者がいる介護予防を目的とする教室には看護師を配置するといと思う。
女性	28	野菜を中心とした食事。ヨガなど、体をやわらかくする運動をしたい。歩きタバコをする人が非常に多く、不快なことも多いので、国分寺市で歩きタバコ禁止にして欲しいです。
男性	33	散歩、早寝早起き、1日3食。
男性	40	体験農園で4年以上野菜作りをしている。太極拳やヨガのサークルに参加してみたい。健康のための料理教室などあれば参加してみたい。
女性	42	早く寝ること。友達とお茶を飲みながらおしゃべりする。栄養のバランスがとれた食事、添加物や農薬などに気をつける。家の中を整えて、過ごしやすい環境で生活する。ヨガ。
男性	44	予防医学が重要であり、病気になってから(症状が出現して)始めて医療機関を受診するのではなく、その前に受診できるようにした方がいいと考えます。しかし、現行の保健制度では予防医学での医療機関受診(ex. ドック)の制度はないので、行政であとお願いしたいかがでしょうか。
女性	44	定期的に運動はしているが、もっと回数を増やしたい。家族の健康のためにもっと料理に力を入れたい。周囲にお年寄りが多いが、あまり接点がないので、力になれることがあれば声をかけやすい環境をつくればいいなと思う。
男性	51	医学関係の仕事柄、一般への疾患啓発の遅れを、とくに多摩地域で感じます。かといって、単なる公報や医療関係者からのアプローチはあまり実効性がありません。というのは、医療関係に接点をもっていない人が多いからこそ、医療機関発信の情報は届かないのです。
女性	58	無料で受診出来るチケットなどの配布。
男性	62	こまめに医療機関に行き、検査をし、悪い習慣を正していきたい。自己管理が重要だと思う。
男性	65	市内に総合病院がほしい(国分寺病院は内科しかないので、外科や小児科などは開業医や他市の病院まで行かなければならない)。主治医として頼れる医者・医療機関が見つからない。
男性	65	定期的に健康診断を受ける。リズム正しい生活をする。趣味等を楽しむ。

女性	66	65才以上の検診で、国分寺市の項目が他市より少ないと聞いたが。目の検査がなくなってしまい不満です。
男性	66	一人ひとりに合った健康増進プログラムをつくって支援して欲しい。住民税を多額に払っているのですから。
男性	83	お願いの件。大きくは→老化は子供に返る“老人公園”を作る。財源は→“犬税”の新設でまかなう（犬では困っている人が多い）。小さくは→現存の公園の片すみに、足腰訓練の器具 or ぶら下り器等設置する。
女性	-	歩く。そうじ。音楽を聴く。ライブに行く。バランスのとれた食事。規則正しい生活。美容体操。
栄養・食生活について		
性別	年齢	内 容
女性	20	料理教室（高齢者のための）。
男性	21	食生活をみなおす、なるべくジョギングをする。
女性	34	最近結婚して、これから子どもを生み育てていきたいと思っています。妊娠中から、子どもがある程度大きくなるまで、相談できたり食育について夫婦で学んだりする機会があると良いと思います。地元産の野菜について安全性を、作っている人から直接話をきいたら、地産地消にもっと興味を持てると思います。
女性	45	身体にやさしい料理、例えばだしをとって地野菜をつかったお料理を学んでいる人に伝える。必要な人に必要なサポートをするなど。
男性	45	男の料理教室。
男性	49	单身でも気軽に参加できるものがあると助かる。
女性	61	これからやってみたいこと、無農薬野菜を作りたいです（スーパーなどで売られている食品は添加物入りが多いので）。
男性	61	食品と放射線についての学習。
女性	65	男性の70才以上・60才以上、仕事をリタイヤした人達の料理教室があると、1人になった時や奥様達の病気の時に役に立つと思いますが。自分自身の為に。
女性	67	家族にとって健康で毎日が過ごせるかどうかは、主に母親の意識がどの程度家族に向いているかどうかだと思うので、母親教育（食育他）を充実させる事が大切だと思う。少しでもそのお伝いが出来ればとボランティア活動に参加している。私自身も家族の為に精一杯努力している。
身体活動・運動について		
性別	年齢	内 容
女性	19	家族で公園へ散歩へ行く。
女性	23	一時間以上の散歩。駅から学校まで歩けるときは歩く（50分ほど）。定期的に運動が出来る工夫もしたい。スポーツクラブなどは金銭的にキツイので、友達や家族と一緒に体を動かせる機会をつくりたい。
女性	25	やりたいことはボクシング、ヨガ、歯の矯正、毎日のストレッチ。
男性	26	スポーツ団体の設立→国分寺市民が8割以上という規約が大きなハードルになっている。体育館の予約等が困難のため、定期的な活動ができない。登録料などが高くなってもかまわないので、設立基準を緩和されれば幸いです。
女性	26	市の施設でのヨガ教室。運動不足者、未経験者にも抵抗がない、とりくみやすいプログラム（例：ヨガ）等の実施。
男性	26	体操・運動 地域対抗スポーツ大会。
男性	27	ランニング。
女性	28	ウォーキング。
男性	28	市内をランニング。
女性	29	せっかく大きな武蔵国分寺公園があるので、もっとイベントをして欲しい。子連れOKヨガ、ラジオ体操 e t c。
女性	31	ヨガ、ウォーキング、これからやりたいと思います。
男性	31	定期的に運動する習慣を身につけたい。
女性	31	日常生活で出来る簡単で負担が少ない運動。
女性	34	1日1時間のウォーキング。

女性	34	ラジオ体操。
女性	34	太極拳。
男性	34	剣道。
女性	34	公民館等で行っている運動サークル(ヨガetc)を捜しています。
女性	34	腰痛があるため、腰に負担がかからぬよう、プールで体を動かしたい。国分寺駅付近に、設備の整ったプールがあると大変ありがたい。
男性	34	今年はいそがしく、スポーツ面での充実が少なかったが、来年には以前やっていたフットサルかテニスを再度はじめたいと考えている。
女性	34	乳幼児同伴でも可能な教室（大人むけのスポーツ、体操、ヨガ、料理等）の充実を望んでいます。
男性	35	体を冷やさないこと、体を動かすこと、声を出すこと。
男性	38	スポーツ教室などの運営。
女性	39	ウォーキングの呼びかけ。
女性	40	公園でのラジオ体操をこれからやってみたい。
女性	40	公園で土・日の朝に太極拳の活動があれば、家族で参加したい。
女性	40	市の運動会（地域ごとにチームを組んで）。
男性	42	スポーツセンター等、公共施設の充実。
男性	42	公園でのラジオ体操があれば参加したい。
女性	42	働いていると運動できる時間が不足する。早朝や夜遅くまで運動をできる場所を沢山提供してほしい。
男性	43	散歩、プール、サッカーコート（小学校）。
女性	43	体育館で平日夜に、ヨガ等の教室があったら行きたいです（他の市、区ではやっているというお話をききます）。
男性	44	散歩道、ジョギングコースの探索。
女性	45	公園でのラジオ体操、時間のある時は自転車ではなく駅まで歩く、笑う。
男性	45	散歩。
女性	47	スポーツクラブ等で太極拳をやっている。
男性	47	スポーツサークル活動。
女性	47	公園でラジオ体操や、太極拳などやるとすごくいいと思う。
女性	47	市の施設を利用して、ホットヨガやストレッチ、エアロビなどの教室開催、チケット制などで格安で行ってほしい（スポーツクラブは高すぎて通いにくい）→地域の方との交流ももてるので、なお良い。
女性	48	スポーツセンターの利用。
男性	48	ラジオ体操。
男性	48	ランニング（歩道が広くなれば）。
女性	48	飼っている犬との散歩を始めたい。
男性	49	スポーツジム。
女性	50	ジョギングの指導、エアロビクス教室の設置を各地域に設置する。認知症予防のとりくみをはじめ。
女性	50	近くに無料で近い体育館が欲しい、ジムなど。
女性	50	散歩。
女性	50	高齢になって足が弱らないための体操。
男性	50	水泳。
女性	50	長年続けているエアロビクス。ため息をつかないこと。主人をいつも大切に感謝の気持ちを忘れないこと。
男性	51	ストレッチ、犬との散歩。
男性	51	ラジオ体操は有効と思う。高齢者の健康、地域活動の一助として。自然療法（アロマセラピーなど）の活用の講習会。
女性	51	公園でのラジオ体操。近所の方への見守り・声かけなど。
女性	52	マンションの方と、夕方公園で早歩きをしている。週2・3回、3kmぐらい。機会があれば、マンションの他の方もさそってみようと思う。
女性	52	公民館を利用した定期的に行う女性対象の健康体操を実施中（サークル活動）。

女性	52	毎日近所をウォーキングしたい（足腰を丈夫にしたいです。高齢者になって困らないように）。
女性	53	ウォーキング。
男性	53	スポーツクラブ加入への助成。
男性	53	公園でのラジオ体操（多くの世代の人が一緒に参加できる公園活動）。
女性	53	散歩。
女性	53	低山の山登りや自然観察。
男性	54	スポーツジムでのトレーニング(実施中)。
男性	54	現行は筋トレ、ジョギング。希望はフィットネスルームの充実した指導、現在の「マシンの使い方教えます」みたいな体制では、運動習慣の継続は余程自覚のある人以外は望めないと思う。運動を始めてみようと思って来た人で継続できる人はごく一部。もっと各人にあったプログラムを作るとか、努力目標を設定するとかしないと、一旦やめてしまった人を再度呼び込むのはなかなか難しいと思います。市には本気で取り組んでもらいたいと思います。期待しています。
男性	54	私は戸倉をジョギングしています。(土)(日)。国分寺マラソンとか、(ハーフで良いので…立川はあります) 東京オリンピックも開催されるので北口が整備されたらこんな企画をしてほしいです。税金はけっこう取られているのですが、国分寺市に何かしてもらっている気はしていません。子どもたちも私立でしたので・・・。
女性	54	通常は勤務しているため、土・日に行える行事があれば良いと思うが、例えば、ウォーキングなどの運動があればと思う。
女性	55	毎朝必ずラジオ体操をするようにしており、2年になります。その前の10年間もテレビ体操、ラジオ体操、地域の体操教室などに何かしらは継続して続けてきました。今はラジオ体操だけが忙しい毎日の中で唯一の活動ですが効果を感じています。夫もつづけて10年になります。他にはなるべく外を歩くこと、毎日の犬の散歩を心掛けています。
男性	56	市主催のウォーキングイベント。単身高齢者宅への声掛け運動。
女性	57	国分寺音頭ってありますか？ラジオ体操にも劣らない国分寺独自の楽しいリズムにあわせた、だれもおどりがたくなる様なものがあるといいですネ。催物がある時いつも歌っておどれる(ロコモ体操を取り入れた)ものがあります。
女性	58	ホットヨガをやってみたいと思っています。
男性	58	朝のストレッチ(20分間)。筋トレ(腹筋、うで立て、スクワット)。
男性	59	88才の父に毎日30分ぐらいの散歩を指導している。
男性	60	ラジオ体操、ウォーキング。
女性	60	家族でラジオ体操。
男性	60	朝の5～7分の自分流の体操、40年かかさず行っている。
男性	61	運動をやりたいと思うが、仕事におわれてなかなか時間がとれない。
男性	61	今、ほぼ毎日家、介護施設、病院で手、足、口のリハビリをしているのでこれからもがんばって続けていきたい。そして早く以前のように動けるようになりたい。
女性	61	人とのかわり、コミュニケーション、会話。スポーツジムに行き泳いでいます。
女性	61	毎日のウォーキングを続けたい。一人暮らし高齢者への声掛けをしたい。
男性	61	定期的に山に登っている、3・4人以上で楽しく行く。
女性	62	現在公民館での老人向けの体操に有料で参加しているが、援助をお願いしたい。
男性	62	家の階段の昇り降り毎日50分間。
男性	63	健康老人は何らかの自己負担のスポーツジムや健康に関する出費をして健康保険のむだ使いに、なんらかに貢献してる。それなりの健康老人には、それなりに補助があっても、良いと思わないか？市長に物申す！。
女性	63	私自身筋力トレーニングを週3回位、30分やっている(カーブス)。歩く事も意識をしている。
男性	63	武蔵国分寺公園で、夏場にラジオ体操を行って欲しい(もし実施していたらスミマセン)。散歩やサイクリングがし易いように、真っすぐな道が欲しい(国分寺は坂道やまがり道が多すぎる)。
女性	64	ウォーキング。
男性	64	散歩や体操、水泳教室、プールでの歩行。

男性	65	ラジオ体操の普及活動。
男性	65	現在立川のテニスクラブで週3日ぐらい毎回2時間以上テニスを楽しんで、又仲間とも会話を楽しんでいます。市だけでなくもっと広い地区で考えてもよいのではないのでしょうか。
女性	65	まず近所の方（高齢化している為）に積極的に声かけをして、今日は元気かしらと思いません。太極拳（健康に良い太極拳を目指しています）を通して、インナーマッスルを鍛え転倒や体力、気力の衰えを防ぐ為の方策を鍛練し、他の人へも伝える。
男性	65	週1～2回の軽いジョギング。
女性	66	ヨガ。ラジオ体操（早朝でなくても同好会のようなものができたらありがたいです）。ウォーキングしながらのゴミ拾い活動（タバコの吸いガラの多さにうんざりします。一斉清掃の日に1人で拾いましたが、元の木阿彌）。
男性	66	健康維持のため夫婦で武蔵国分寺公園のラジオ体操に参加かつ私は1日ウォーキングで2万歩を目標としている。
女性	66	体を動かし、歩く事に気を付けています。
女性	67	スポーツジムでプール、筋トレ、他を毎日のように行っている。
女性	67	ラジオ体操。お茶のみ会。
男性	67	自宅にてのラジオ体操。散歩1万歩～目標。山登り等を考えている。週一回を目標に。例えば高尾山等の。
女性	68	公園でのラジオ体操が行なわれる様お願いします。アンケート調査を行って下さりありがとうございます。
女性	68	公園のラジオ体操ですが時間が朝早くではなく、皆が参加しやすい時間帯。ラジオ体操がとてすぐれた運動だと云う事なので、汗をかく程まじめにやりたいと思う。
男性	68	毎朝、自宅で10分間のテレビ体操。
男性	70	すべての市民がどこかの場所で参加できるラジオ体操を実現する運動。
女性	70	公園でのラジオ体操の時間を公に知らせていただくと有難いです。
女性	70	公園でのラジオ体操を行っている場所が知りたい、市報等にのせて欲しい。
女性	70	毎日テレビ体操をしてから（ビデオに録画しておいて、起きた時に）1日始めるようにしている。週一回中国体操の会に行く（2時間位）。30分程度のウォーキングをできるだけするようにしている。
女性	72	現状はストレッチ体操週2回、パドル体操週2回通っています。これからは近所でラジオ体操があったら是非参加したいと思います。
女性	72	公園のラジオ体操をする為その前後に歩いている。
女性	72	ひかりプラザの土曜（2・4）卓球を16時～18時半は利用しにくい時間帯（現在利用者少ない）なので他曜日でもよく午前中又は午後1時位からを望みます。
女性	72	残念ながら周りの人たちの事はあまりよく解りませんが自分を含めて前向きに生きている人は心も身体も健康そうに見えます。ラジオ体操、近所方への見守り、声かけ、小さな事が大事なことと思います。
女性	72	市内の公園（小さいのも含む）100ヶ所以上あると聞いている。子供の遊具には力が入って設置されているが、それ以外にはあまり利用されているようには見えない。夏休みのラジオ体操、子供・大人・老人いっしょに楽しくやっではどうかと思う。それには体操のリーダー指導者である。市の方より、やってみたい場所があれば指導者を向けてまず始めてみる。根づけば地域にまかせて行く方法。あちらこちらの公園でラジオ体操の音楽が朝あるのは、うれしいこと。地域の人々が行ける公園へ集い体を動かす。すてきなことだと思います。
女性	73	テレビ体操、ウォーキング。
男性	74	朝の乾布摩擦、1日平均10kmの散歩（特に夕食後6kmの散歩は365日続けて丸8年になる）、ストレッチ。
女性	75	ラジオ体操、器具を使った運動など。
女性	75	フィットネス。
女性	75	私は週に二日、さわやかプラザもとまちで“太極拳”と“さわやかシニア体操”に参加させていただいて、健康維持に何より役立っていると感じております。スタッフの皆様の温いお声掛けも優しく、お心のこもった清掃の行き届いた快適な会場で、シニア体操では素敵な先生にも恵まれて幸せです。心いっぱいお礼申し上げます。

女性	75	日吉町で、今のところ身体に良い活動をしているところを知りませんので、近くで気軽に出かけられるところがあるといいと思います。
男性	75	歩くことが少ないと感じる。年寄がタクシーを使い過ぎる。
男性	76	ラジオ体操。
男性	76	夏休は自治会主催でラジオ体操をやっている。一声活動（1人生活者が多い為）。
女性	76	国分寺武蔵公園で8年間ジョギング又6時半ラジオ体操しています。皆さんラジオをかけて頑張ってます。私もその1人。今では私のグループ10人ぐらい私のラジオで雨の日も屋根のある所で。私のストレス解消です。今では50人ぐらいです。
女性	76	週一回ストレッチ体操、ラジオ体操、仲間と一緒に労災会館で行っています。
女性	77	気力、体力、食欲の維持を心掛けて行きたい。
女性	79	近くの場所でラジオ体操があればいいなあーと思ってます。
女性	79	自宅で毎日ラジオ体操をしている。毎週1日2時間トリム体操クラブで体操をしている。
女性	79	申込みや期間限定でなく、気軽に参加出来る運動などが行われる場所が有り、公報されると良いと思います。
女性	79	毎日、決まった時刻に、決まった場所で、体操・気功等が自由参加出来る、よろしいと思います。アンケートを配布して下さい有難うございます。元気（勇氣）が出ます。
女性	80	スポーツジムに週2・3回通っている。早朝のラジオ体操（公園・空地・校庭等で）是非行ってほしい。
女性	80	近くに公園が有るので、ラジオ体操等があると参加出来るのにと考えています。
女性	80	公園でのラジオ体操。
女性	80	公園でのラジオ体操をお願いしたいと思います。
男性	80	自宅でラジオ体操。
男性	82	1日8000歩のウォーキング実行。
男性	82	公園（広場）でのラジオ体操。
女性	82	健康を保つためにほぼ毎日体操と食材の買物に出かけます。
男性	82	水泳教室に参加中。
男性	83	スポーツセンター施設を利用。自宅でラジオ体操。自転車での買い物。
男性	83	スポーツを週2回以上しています。
男性	83	公園でラジオ体操。
男性	83	毎日午前9時より1時間健康体操をしております。
男性	85	国分寺市の体育施設に週1回ストレッチを行っている。ターゲット、パード、ゴルフ、を週1～2回プレイを行っている。ゴルフ練習所（インドア）にて週1回打放を練習している。
女性	86	足が弱らないように家の中の階段の登りおりを体操がわりにする。
男性	86	毎朝6：00に起床、フリー体操（身体の柔軟）をして、庭・道路の清掃をしています。又、自家の東側が都住跡地（更地）で雑草が生えるので、月1～2回は除草、清掃をしています。
女性	87	近くの公民館をお借りして毎週、16年の長きにわたりストレッチ太極拳を通して、中高年の方々と共に心と身体の健康を目指して活動を続けております。始め数年間全く無料でしたが皆さんのご好意により一年二千円の会となりました。厳しい経済情勢の折柄、定年後の方が殆どで、質素にささやかに和やかにまとまって楽しく明るい会ですが、近年公民館有料化のお話が持ち上って会員半分に減り残念に思います。善良な市民の声としてお聞き取り願えればとお願い申し上げます。
-	-	近くの公園でのラジオ体操など見た事がない。誰もが気軽に参加できる公園等があれば是非とも参加したい。
-	-	健康的な人をより健康に体操・歩く会など。また準健康的な人はそれなりの運動教室など。
-	-	犬の散歩中に出会った人との立話。たまにラジオ体操の曲が流れていると、家の中で体操する。又、テレビの体操もかかっていたら体を動かす。
-	-	取り組んでいること…ウォーキング。
-	-	毎月第1火曜日窪東公園で太極拳をはじめました。
-	-	毎週火曜日、福祉センター地下で今泉先生の健康体操に参加している。殆ど女性で男性は2人のみ。

休養について・心の健康		
性別	年齢	内 容
女性	43	カウンセリング教室。ストレスは気分転換だけではなくなるはずがない。心を聴ける場所づくり。東洋医学教室（病院で原因不明の人は多い）。
女性	46	心が健康であるために、市内の小学校にいるスクールカウンセラーは、不登校の児童に対し、その原因がクラス内でのいじめであっても、その解決をするのではなく、不登校の生徒の気持ちだけを変えさせて、行けるようにしむけるしか方法はないのですか？周囲を、原因をとりのぞかなければ解決しないと思いますが。それとも、問題を大きくしたくない為にその学校長としめしあわせてそのようにするのでしょうか？そのようなカウンセラーなら、必要ないと思います。光町の教育相談では不登校の為に、他市への転校を相談すると「どこの学校でも不登校の児童がきたら困りますから無理です」と、笑いながら言われました。
女性	49	楽器演奏（フルートアンサンブル）を通所デイホーム、老人ホーム等でのボランティア演奏。音楽は心・身ともによいと考えます。
男性	83	健康保持に心の平和を保つこと、学業・運動・休養が健康を支える3本柱であることなどの講話活動を通して地域の健康向上をはかりたい。
男性	85	心・体の健康づくりのための各種運動団体に対して、市の援助を特にお願ひする。
飲酒について		
性別	年齢	内 容
男性	47	アルコール摂取障害を改善したい。
喫煙について		
性別	年齢	内 容
女性	26	歩きタバコの禁止を徹底してほしい。朝、出勤時にとても多い。朝から煙を吸いたくないので、なんとかしてほしい。
女性	32	市で呼びかけてほしいことで、道路の歩きたばこをやめてほしいです。できるだけ近づかないようにしていますが。
女性	61	喫煙だけでなく受動喫煙の怖さや他の人がいやがっている事をもっと広く知らせることをやってほしい。そして、誰もが知っている常識にまでもって行ってほしい。
男性	64	難しい点が多いと思いますが、国分寺は狭い道路が多く安心して歩いたり自転車に乗ることができないので、一方通行の道路を増やしたりしてほしいです。歩きながらのタバコ禁止も進めて下さい。宜しくお願いします。
地域との関わりについて		
性別	年齢	内 容
男性	24	対話、TVを見たりして笑うこと。
女性	28	新しいマンションなので、マンションの中で子育てママの輪を広げつつあります。同じ年くらいの子育てママとつながることで、相談し合ったりメールしたり。まだスタートしたばかりですが（笑）でも、南町（駅の近く）は公園が近くになくて、親同士関わる場がなかなかないので悩んでいます。
女性	29	今月、子どもと夫義母と住むため越してきたばかりですが、子育てサークル等あれば参加したい。
女性	31	子育てサークルに参加、子育ての息抜き&情報収集のため。
女性	32	近所の方への声かけはやってみたい。
女性	32	小さい子供がいる親へのカウンセリング。
女性	38	近所づき合いがあまりないのでもしもの時のための見守り、声かけなど出来ると良いと思います。
女性	39	近所の方とあいさつをかわす程度。自宅でヨガやストレッチなど。
女性	40	家庭(実家)の諸事情が落ち着いたら動物に関するボランティアに参加したい。
女性	43	近所の方への見守り、声かけ。
女性	43	自治会に入会しても回覧板しかまわってこなく、費用を支払うのも無意味と判断し退会したままのマンションに住んでいます。地域のつながりが全くない状態です。有意義な活用のある地域とのつながりを促進してくれる機関など、ないのでしょか。

女性	43	隣人の高齢者のかた(独り暮らしの方)を見守っています。近所の方への見守り・声かけ実際にやっています。又、他、相手の方から返答なくても挨拶しています。
女性	43	年代を越えた交流・活動が少ない(無い?)気がするので、色々な人が共に出来るものが出来ないか?と思うことはよくある。が、具体的な活動を行おうというところまではいかない。
女性	43	様々な年代の関わりが自然に持てるような環境作り。
女性	44	アパートやマンションの方、一人暮らしの方は、何かきっかけがないと地域の活動に参加しづらいような気がします。そのような方へのきっかけとなる行動、声かけ。
男性	44	年配の方への見回り、声かけ(子供にも)。
女性	45	顔見知りの方へのあいさつ、声かけ。
女性	46	近所の方への声かけ、犬の散歩のついでに地域見守り。
女性	46	お年寄りだけのご家庭の声かけや見守りをしていきたい。
女性	46	地域の山の会(山岳会)に入りたい。
女性	48	近所の方への挨拶、声かけは心がけています。若い方は近所の人と挨拶をいやがる方もいるので難しいですが(子供への声かけも難しくなってきました。不審者が多くなり、子供たちに知らないおばちゃんがあいさつすると、さーっと逃げていったりして、残念です)。
男性	48	声かけがあると良いと思います。
女性	50	自分より上の方へ「何かあったら言って下さいね」と言いますが、遠慮されているようです。おせっかいかもしれないし、もどかしいところです。
女性	50	祖父母がしていた様な昔ながらの生活をする。自然と向き合い、自然と共に暮らす。昔から市に住んでいる人と新しく住み始めた人との固まりに分かれていて、感じが悪い人が沢山いる。隣・向かいのお年寄りはあいさつもしない。声かけは大切でしょうか?(何か参加するのでも、近所づき合いがなければ参加しにくい)。
女性	52	お一人暮らしの方の安否確認。声かけ。老人会に廃品回収に参加。
女性	52	犬の散歩。
男性	53	家内が近所の方と夜散歩している。
女性	54	高齢者でひとり暮らしの方が(特に男性)が健康増進、健康的な生活を送る食生活について、家から出て来て、参加出来る取り組みや訪問活動している方や、団体、NPOへの財政的又はその他便宜を図って欲しいと思う。私自身も協力して行きたい。
女性	54	今は時間が取れないが、暇が出来たら、自宅周りの公道の清掃やゴミ拾い等のボランティア活動に参加してみたい。
女性	55	前は班があり、回覧板を回したりゴミ出し等で人との交流があったりして、近所の様子が確認できたのですが、今はなくなってしまってお年寄りの方は心細いと思ってたようです。今は皆高齢になられていますので、市の方が定期的に周って頂けたら良いのではないのでしょうか。市の方は信用があるので、心を開いてくれるかも知れないと思います。
女性	56	まわりに高齢者が増え、救急車を呼ぶことも多々ある。受け入れ可能な病院、医療機関の情報が欲しい。安心感のある生活を望みます。
女性	56	公民館のサークル活動をしている。知的障害者の為のくぬぎ教室のスタッフをしている。
女性	57	自宅から駅までの道路ゴミひろいをしています(ゴミが多く心が沈んできます、きりがないので、自分が歩く道のみと決めています。きれいになると清々しますが、きりがなく返って心が平静ではいられなくなり困っています)。
女性	57	マンション住まいのため住民の顔も知らずましてや地域の事も分からないので災害などがおきたら、どう対処すれば良いか分からず不安です。地域毎にマップなどがあたらうれいそうですね。
女性	57	地域内小単位での見守りや、簡単な家事の手助等を考えている。助けあいポイントのような形で、将来自分もポイントを使えるようにすれば、助け合えると思う(どこかで、もう行われていると思う)。市としての目標があれば、市民に知らせたい。
女性	60	ひとり暮らしで、勤務以外は親が介護施設に入所しているので、見舞うことが多く、ほとんど家にいる日が少ない。週の一日は、掃除と趣味で歌うことに使っているので忙しく、ストレスを感じることもあるが、好きな事もしているので、今のところ満足しています。でも、運動不足だと思います。

女性	60	公民館での講座などふやしてほしい。そこから友人など出来ていくのではないかなど。知らない人に見守り・声かけといわれても今一つピンときません。とにかく、自分の家から外に出られる様な事をたくさん増やしてほしい。それは70才以上にかぎらず50才位から始められる様に。年をとってから急には何でも始めるのはおっくうですから。
女性	60	出会った時には挨拶をする。声をかけられる方に、お天気の話などで声をかける。
女性	62	ご近所の方への見守りや声かけ。朝のラジオ体操の場所をふやす。
女性	62	高齢者一人暮らしの方の見守り、声かけ。
男性	62	定年になったら、ラジオ体操や子供の安全、教育を支援したい。
女性	62	早朝のラジオ体操。60才以上・独り暮らし（目安）の人達の電話での定期的な声かけ。連絡網をつくる。又、その人達とおしゃべり会がたまにあれば、老人予備軍から老人になっていく過程で感じる孤独感や焦燥感、etcなどが軽減され、精神衛生上良いのでは？。
男性	63	自治会がないせいか近所とのかかわりが全くありません。お互い知り合う為どうすればいいか時々考えます。趣味活動では沢山の友人がいます。
男性	64	PPKの普及の為、公園でのラジオ体操及び、休日の小中高校グラウンド開催に依る運動奨励、住民間のコミュニケーション促進へのバックアップを希望します。
女性	64	ご近所の1人暮らしの方への声掛けをしています。
男性	64	近況を散歩する、手軽な趣味活動。
男性	64	集って何かすることが、肉体的にも心にも良い。場所が必要です。
女性	64	定年後のヤング老人のチエをかりて、子供に、若い人々に伝えていくためサークル作り、もっと眠っている年金生活者を良い意味で使って経験・考え方・技術を国分寺活性化に活かしていく。自治会の活動を充実させて人材発見につなげていく。
男性	66	近所や公園への散歩。
男性	66	犬と一緒に毎朝の散歩、公園でのラジオ体操。まだまだ朝寒いですが健康の為無理のない様ガンバッテいます。
女性	67	1人暮らしの高齢者のリストを作り市で把握すべきと強く感じている。国や市の財政の乏しい中、健康診査や各種健診は希望者のみ自己負担で受診すべき。無駄な公費は使わない事。
男性	67	自分は退職後に国分寺に来て店を始めました。そこで気がついたのですが、退職した男性の多くは地域とのコミュニティがなく生活してきたせいか、ほとんど散歩程度しか外出していないようです。「街づくり」で検討はされているとは思いますが、やはりコミュニティの再構築が必要ではと考えております。
女性	68	高齢者グループと幼稚園児との交流（イベントを介して）と高齢者からの伝承（手作り品等）。
女性	68	声かけなど積極的に行動していくこと、心掛けたいです。
男性	68	地域の老人（特に独居）が気軽に立ち寄り、会話を交わせる場所（休憩所的な）を開設してみたいと思う。
女性	68	周囲のつながりがないので何もおこりませんが、きっかけづくりを考えていただければと思います。
女性	69	朝国分寺（武蔵）に家から片道5分、知らぬ人と散歩をしている人には、挨拶を必ずする。お寺にお参りをしている人には、御苦勞様と一声掛け、近所の小学校に通っている人に気を付けてねと必ず声掛ける。
女性	70	ご近所の声かけ。
女性	70	近所の方への見守り・声かけ。
女性	70	ひとり住まいの老人世帯が増えています。近所でのおつきあいを奨励して、お互いに助け合う地域作りをしていきたいと思っています。私の近所では、なるべく声をかけ合い、道路の掃除などをしあって、コミュニケーションを絶やさないう心掛けております。やはり個人個人の意識が大切だと思います。
女性	70	マンション内で、こんにちは等の声かけを行っています。
女性	70	地域での種々の教室に参加をしている人は、いろんな人々と交わっているので、みんな元気だと思う。
女性	72	1人ぐらしの人の集まる場を提供し、外を出る機会を作っていきたい。
男性	72	定期的な戸外サークル活動（体操、園芸、農業、ウォーキング）。定期的な戸外サークル活動を中心として地域環元をする（ボランティア）。公民館主催の地域活動や公民館事業

		への参加, 又は応援。
男性	73	犬がいる御陰で見知らぬ人との会話も出来るようになり, 挨拶が大事と思う。挨拶で怒る者が居ない。近所の和が広がって良い事だと思う。70才以上の老人の家庭を1~3ヶ月に一度は健康その他困り事は無いかな?等, 訪問してもらいたい。
女性	73	声かけ。
男性	74	近所の方の見守り&声かけ。
女性	74	近所の方達との話合いや声かけは必要と思う。
男性	74	公民館, 福祉センター等を利用し, 各種サークルに参加している。
女性	74	市民グループ(自主)への支援。隣組で月一回位のお話の場を設けたい(私の近所は高齢な方ばかりなので, 家に居る時間が多くなると思いますので)。
男性	75	おはよう, こんにちは等挨拶をすること。声を掛け合うこと。
女性	75	近所の方への声かけ見守りなど常に心掛けています。
男性	76	高齢者, 及び独居老人等の見守り, 声かけ等。障害者, 一人住まいの人出来るだけ頻度多く, 体系的に地域ぐるみで見守っていくべきと考えます。
女性	77	特別な事は何もありませんが, 気軽な声掛けこそ大事な事と思い実行している。
女性	78	1人住まいの方に声かけをしている。
女性	78	マンション暮らしで, 近所同士の会話がなく, 月一度の草取り等で会話がはずむようにと計画されますが, 皆さん出てくれません。声かけは大事だと思うので, やりたいです。
男性	79	自治会活動の中で, ラジオ体操, 児童の登下校見守りは, すでに何年も実施している。又, 防犯の意味も含めて, 夜廻りも継続して実施しています。
女性	79	極めて個人的な事ですが, アパートの大家さんがとりに住んでいらっしゃるの, お顔を拝見するたびに声をかけさせて頂いたり, 声をかけて頂いたり, 時には夕はんのおかずを頂いたり, 自分が差し入れに頂いたお菓子を差し上げたりしています。
女性	79	他人との会話, 体が動ける間は趣味を続けて行きたい。
女性	80	高齢者などへの声かけ。
-	80	集合住宅だと市の行事や町内行事があるのかなのか解らない。もっとも町内会があるのかなのかも解らないので近所の人解らない。
男性	81	自治会として地域の防犯活動, 小学校児童の見守りパトロール(歩くこと)
男性	81	近隣の人との挨拶。
女性	81	子供達には家の前で声をかけたりしている。家で咲いた花等も御近所にくばっている。これ以上は無理?。
男性	82	老人がひとりでもくらせるような見まもりや夜の介助など整えば, 施設に入らなくてもなんとかくらせるのにとざんねんです。
男性	83	近所の方へのあいさつ, 声かけなど。
女性	83	近所の方への見守り, 声かけなど(私の年としてはお互い共通のことです)。
女性	84	国分寺市は他の市にくらべて, 市民に対して福祉活動が悪いと思っている。自分の事は自分でやれ(高齢者に対しても)と云っている感じがする。税金だけはこれまでとっていたが。
男性	84	子どもの下校時の通学路パトロール。週1回町内の夜間パトロール。近所の方へ声かけ。
女性	85	近所の方への見守り, 声かけなど。ご近所は皆様高齢なので助け合っています。
女性	85	色々和外での友達との交流はありますが, ふと気がつくにご近所との交流が段々とうすくなっていて, 今高齢になって, もっと隣り近所の方々ともっと声かけしていかななくてはと今思っています。どこから手を付けるか考えています。
女性	87	「介護保健のサポーター」が地域で高齢者のための体操・交流をはかっている。他の交流会にも参加(25年)。超高齢化社会の中で, ますます高齢者への支え等とりくみが必要。
男性	88	老人クラブあることも知らないし, さぞわれたこともない。クラブはもともと国分寺に住んでいる人だけの集合クラブではないですか。転入して人に声はかかりません。
女性	89	高齢者の介護予防と健康づくり事業。メタボよりロコモ重視。
-	-	近所の方(特に高齢者への)声かけ。
-	-	近所の方の見守り。
-	-	以前は仕事をしていたので, 地域活動になかなか参加出来なかったが, これから機会があれば趣味のサークル活動など参加したいと思っています。

-	-	地域全体を盛り上げるEVENTを積極的に開催することが重要。お金のかからないEVENTを是非推進検討下さい。御苦労様です。
女性	-	仲間作りができるサークルや、出会いの場など気軽に参加できるようになれば良いと思います。地域のつながりが少ないと思います。健康面など他人の事が気づきにくいです。
-	-	道路等の公共の場所の掃除を通じてお互い助け合い、挨拶等で声かけをしている。
その他		
性別	年齢	内 容
女性	24	仕事が大変であり気をつかって考えてないです。
男性	37	週に60時間以上働き、運動する時間も地域活動に参加する時間も、心の余裕もない。
男性	41	趣味の釣りをすることが健康となっている。
男性	42	自分に死んだら終わり、がんばれと言い聞かせて毎日を過ごしています。
男性	43	9月に手術をしたので快気を目指して療養しています。
女性	44	国分寺をもっと知るために公園を歩いたり町を散策する機会を持ちたい。
女性	45	自分を責めない、自分をほめる。
女性	46	私は子どもが保育園の時から小学校に至る今まで保護者連という団体にかかわり、保護者の視点から国分寺市の保育園を良くする活動を行ってきました。かなりの数の市議会議員さんにもお会いしてお話ししてきました。保護者連の出した陳情書にも理解あるようなことを言って下さいました。
女性	52	今はまだありませんが、これから考えて実行したいと思います。
男性	60	市民後見人養成事業に参加できたら幸いだと考えています。
男性	61	年配者が安全に散歩を楽しめる様に、小学校の通学路やその途中の小さな公園の整備拡充をお願いします。
男性	62	今年胆管ガンを発症し仕事を辞めて療養中。精神的に落ちこまないよう、自分なりに取り組んでいる。
男性	69	市役所近くに居住しているが、健康促進はじめ啓発的又は参加したくなるイベント、集会等聞いたことがない(市の広場等で)。これまで住んだ地域では考えられないことだ。怠慢市政としかいいようなし。
男性	70	6年前に他から転居して来ました。国分寺へ来て先ず感じたことは空が広い、空気がきれいでした。反面、道路や空地のきたなさがびっくりしました。これは生活上かなりストレスがたまります。学校等で周辺のゴミ掃除など行えば、捨てる人もなくなると思います。小さい頃から習慣をつけてはいかがでしょう。
男性	71	国分寺で具体的な活動を広報紙で周知していただければいいんですが。いろいろなイベントを事前に広報紙にのせてください。市長がかわり、新しい事業に期待しています。
女性	73	市への希望を提出しても従来すべて「予算がない」でかたづけられました。市では何も市民のことを思っていないのではないかと疑問を感じます。身近なことから目を配り、型にとらわれない目線で市民に接して欲しいと思います。国分寺市民として、暖かい、行き届いた行政の中でたのしく、すばらしいと思える老後を送りたいと願っています。
女性	74	問52は知っているが全て取り組んだ事がない。
女性	76	私は76才(女)ですが、10年前に小平の古くなった家を処分し、簡便な生活を求めて、国分寺のマンションに引っ越して来ました。昨年、地元で古くから住んでいる農家の方が救急医療情報キットを、配りに来てくださって、感動しました。私の様なひとり暮らしをしている老人にも配慮出来る市政に感動しております。又、マンションの理事会には、声かけの希望を毎年更新しています。
女性	77	私事遠出が苦になり近所の友とお茶おしゃべりに勤しんでいます。家族4人(男3人)の世話、庭いじりしながら知人の方への声かけにも心がけています。ケータイを持たずお手紙にしています。
男性	77	日立製作所の中央研究所の構内でのバード・ウォッチング会に以前参加したが、素晴らしい自然の中で専門家のお話も面白く、非常に有益であった。市内にある公園、庭園あるいは寺院などの散策会をもっと市報でPRしては如何。(国分寺の文化遺産の勉強と健康増進を結びつける)。
男性	80	全世界からの(活字になった)情報を見に大学図書館へ行っています。小生の好奇心に沿うものがあれば具体的な活動に結びつく事になるでしょう。

女性	81	私は市内にある日本キリスト教団国分寺教会の会員で、教会での活動に参加している。日本キリスト者医科連盟の会員で活動している。日本キリスト教海外医療協力会の会員で外国との医療活動にも参加している。
女性	83	十二腸と膵臓が1 cmしかないので近所に迷惑をかけない様に気をつけています。
女性	84	もう体力的に無理です。
男性	85	これから書く事は此の資料と問題は違いますが、私は26才で東京に出て来ましたが東京は人間かそちと同じ。私は戦前生まれですが学校其の他のイジメ等聞いた事も見た事もないが戦後世の中が民主主義だ自由だ等と自分のやりたい事が自由だとはきちがえ毎日殺人事故其の他色々の問題がおきない日がない位世の中がみだれ政治家、教師、警察、家庭、世の中がまるで変り誰も信用出来ない世の中です。私も庭木の問題で前の家と話合いをしたがまるで他人のめいわくを考えない人で私は50年間ガマンしました。今少し他人のメイワクも考える人間でないと世の中良くなって行きません市役所に勤める方々は国分寺全体をよくするために話のわからない人に注意して下さい。
女性	88	公民館等のコーラスグループの団員として2時間（毎週）若い時から続けています。又、水墨画も本多公民館での教室で20年間取り組んで楽しくかいています。町内会にもよく参加しています。
女性	92	センター等を利用して落語、手品、等笑えるものを作ってほしい。

第 3 章 単純集計表

問1 性別

No.	カテゴリ名	n	%
1	男性	503	39.1
2	女性	737	57.3
	無回答	48	3.7
	全体	1,288	100.0

問2 年齢

No.	カテゴリ名	n	%
1	19歳・20歳代	114	8.9
2	30歳代	90	7.0
3	40歳代	213	16.5
4	50歳代	213	16.5
5	60歳代	263	20.4
6	70歳代	196	15.2
	80歳以上	145	11.3
	無回答	54	4.2
	全体	1,288	100

問3 身長

No.	カテゴリ名	n	%
1	144cm以下	30	2.3
2	145～149cm	78	6.1
3	150～154cm	201	15.6
4	155～159cm	286	22.2
5	160～164cm	224	17.4
6	165～169cm	170	13.2
7	170～174cm	143	11.1
8	175～179cm	63	4.9
9	180cm以上	28	2.2
	無回答	65	5.0
	全体	1,288	100.0

問3 体重

No.	カテゴリ名	n	%
1	39kg以下	27	2.1
2	40～49kg	269	20.9
3	50～59kg	458	35.6
4	60～69kg	257	20.0
5	70～79kg	138	10.7
6	80kg以上	53	4.1
	無回答	86	6.7
	全体	1,288	100.0

BMI

No.	カテゴリ名	n	%
1	やせ	124	9.6
2	標準	879	68.3
3	肥満	196	15.2
4	不明	89	6.9
	全体	1,288	100.0

問4 居住地区

No.	カテゴリー名	n	%
1	東元町	106	8.2
2	西元町	57	4.4
3	南町	68	5.3
4	泉町	96	7.5
5	本町	44	3.4
6	本多	81	6.3
7	東恋ヶ窪	119	9.2
8	西恋ヶ窪	55	4.3
9	東戸倉	37	2.9
10	戸倉	83	6.4
11	日吉町	88	6.8
12	内藤	51	4.0
13	富士本	57	4.4
14	新町	38	3.0
15	並木町	31	2.4
16	北町	44	3.4
17	光町	56	4.3
18	高木町	32	2.5
19	西町	86	6.7
	無回答	59	4.6
	全体	1,288	100.0

問5 家族構成

No.	カテゴリー名	n	%
1	ひとり暮らし世帯	170	13.2
2	夫婦のみ世帯	375	29.1
3	二世帯世帯(親と子)	568	44.1
4	三世帯世帯(親と子と孫)	63	4.9
5	その他の世帯	52	4.0
	無回答	60	4.7
	全体	1,288	100.0

問6 就労状況

No.	カテゴリー名	n	%
1	常勤就労	381	29.6
2	非常勤就労(パートタイム・アルバイト・内職)	194	15.1
3	自営業	79	6.1
4	専業主婦(夫)	226	17.6
5	学生	32	2.5
6	無職	286	22.2
7	その他	20	1.6
	無回答	70	5.4
	全体	1,288	100.0

問 6-1 1週間あたりの就労時間

No.	カテゴリー名	n	%
1	15 時間未満	66	10.1
2	15～29 時間	102	15.6
3	30～39 時間	95	14.5
4	40～49 時間	231	35.3
5	50～59 時間	87	13.3
6	60 時間以上	69	10.6
	無回答	4	0.6
	全体	654	100.0

問 7 居住歴

No.	カテゴリー名	n	%
1	国分寺市生まれで、ずっと市に住んでいる	79	6.1
2	国分寺市生まれで、市外に住んだあと帰ってきた	40	3.1
3	他の市町村の生まれである	1,044	81.1
	無回答	125	9.7
	全体	1,288	100.0

問 7 国分寺市での居住年数

No.	カテゴリー名	n	%
1	5 年以下	158	12.3
2	6～10 年	135	10.5
3	11～20 年	282	21.9
4	21～30 年	178	13.8
5	31 年以上	451	35.0
	無回答	84	6.5
	全体	1,288	100.0

問 8 これからも国分寺市で暮らしたいか

No.	カテゴリー名	n	%
1	暮らしたい	1,010	78.4
2	別の場所で暮らしてから、国分寺市に戻ってきたい	30	2.3
3	別の場所で暮らしたい	163	12.7
	無回答	85	6.6
	全体	1,288	100.0

問 9 世帯収入の状況

No.	カテゴリー名	n	%
1	上がった	132	10.2
2	変わらない	564	43.8
3	下がった	530	41.1
	無回答	62	4.8
	全体	1,288	100.0

問 10 健康状態

No.	カテゴリー名	n	%
1	よい	311	24.1
2	どちらかといえばよい	287	22.3
3	ふつう	438	34.0
4	どちらかといえばよくない	150	11.6
5	よくない	47	3.6
	無回答	55	4.3
	全体	1,288	100.0

問 11 健康上の問題の有無

No.	カテゴリー名	n	%
1	ある	459	35.6
2	ない	739	57.4
	無回答	90	7.0
	全体	1,288	100.0

問 11-1 どのような問題か

No.	カテゴリー名	n	%
1	身体的なこと	403	87.8
2	精神的なこと	117	25.5
3	その他	22	4.8
	無回答	4	0.9
	全体	459	100.0

問 12 健康づくりや保健医療に関する情報の入手先

No.	カテゴリー名	n	%
1	テレビ・ラジオ	854	66.3
2	地域のタウン誌(民間フリーペーパー)	69	5.4
3	ケーブルテレビ	18	1.4
4	新聞・雑誌	654	50.8
5	病院・診療所	454	35.2
6	インターネット	412	32.0
7	市の広報紙	375	29.1
8	市のチラシ・パンフレット	126	9.8
9	市ホームページ	29	2.3
10	市ツイッター	0	0.0
11	市の施設	31	2.4
12	サークル活動・民間団体	69	5.4
13	情報は得ていない	75	5.8
	無回答	53	4.1
	全体	1,288	100.0

問 13 健康に関する相談相手

No.	カテゴリー名	n	%
1	家族	757	58.8
2	医療関係者	677	52.6
3	友人・知人	443	34.4
4	学校・職場	90	7.0
5	市の保健センター(健康推進課)	26	2.0
6	多摩立川保健所	3	0.2
7	サークルや民間団体	35	2.7
8	その他	27	2.1
9	相談していない	143	11.1
	無回答	50	3.9
	全体	1,288	100.0

問 14 健康寿命という言葉を知っているか

No.	カテゴリー名	n	%
1	言葉も意味も知っていた	501	38.9
2	言葉は知っていたが、意味は知らなかった	172	13.4
3	言葉も意味も知らなかった	574	44.6
	無回答	41	3.2
	全体	1,288	100.0

問 15 健康寿命を延ばすために良い生活習慣を実践しているか

No.	カテゴリー名	n	%
1	実践している	731	56.7
2	実践していない	342	26.6
3	わからない	165	12.8
	無回答	50	3.9
	全体	1,288	100.0

問 16 生活習慣の中で関心がある分野: 1位

No.	カテゴリー名	n	%
1	食事や栄養	726	56.4
2	体を動かすこと	238	18.5
3	睡眠や休養	78	6.1
4	心の健康	83	6.4
5	歯と口の健康	45	3.5
6	たばこ	17	1.3
7	アルコール	10	0.8
8	地域とのつながりをもつ	3	0.2
9	興味関心無し	10	0.8
	無回答	78	6.1
	全体	1,288	100.0

問 16 生活習慣の中で関心がある分野: 2位

No.	カテゴリー名	n	%
1	食事や栄養	228	17.7
2	体を動かすこと	501	38.9
3	睡眠や休養	252	19.6
4	心の健康	98	7.6
5	歯と口の健康	62	4.8
6	たばこ	6	0.5
7	アルコール	34	2.6
8	地域とのつながりをもつ	11	0.9
9	興味関心無し	5	0.4
	無回答	91	7.1
	全体	1,288	100.0

問 16 生活習慣の中で関心がある分野: 3位

No.	カテゴリー名	n	%
1	食事や栄養	102	7.9
2	体を動かすこと	188	14.6
3	睡眠や休養	406	31.5
4	心の健康	232	18.0
5	歯と口の健康	129	10.0
6	たばこ	27	2.1
7	アルコール	39	3.0
8	地域とのつながりをもつ	52	4.0
9	興味関心無し	12	0.9
	無回答	101	7.8
	全体	1,288	100.0

問 17 1) 血圧, 検尿, 血液検査などの健康診断

No.	カテゴリー名	n	%
1	学校で	29	2.3
2	職場で	358	27.8
3	市が実施するもので	328	25.5
4	人間ドック等個人的に	321	24.9
5	受けていない	176	13.7
	無回答	76	5.9
	全体	1,288	100.0

問 17 2) 胃がん

No.	カテゴリー名	n	%
1	職場で	132	10.2
2	市が実施するもので	87	6.8
3	人間ドック等個人的に	216	16.8
4	受けていない	588	45.7
	無回答	265	20.6
	全体	1,288	100.0

問 17 3) 肺がん・結核検診(胸部レントゲン)

No.	カテゴリー名	n	%
1	職場で	208	16.1
2	市が実施するもので	222	17.2
3	人間ドック等個人的に	204	15.8
4	受けていない	433	33.6
	無回答	221	17.2
	全体	1,288	100.0

問 17 4) 大腸がん(便の潜血反応)

No.	カテゴリー名	n	%
1	職場で	152	11.8
2	市が実施するもので	233	18.1
3	人間ドック等個人的に	207	16.1
4	受けていない	469	36.4
	無回答	227	17.6
	全体	1,288	100.0

問 17 5)乳がん【女性のみ】

No.	カテゴリー名	n	%
1	職場で	49	6.6
2	市が実施するもので	78	10.6
3	人間ドック等個人的に	120	16.3
4	受けていない	352	47.8
	無回答	138	18.7
	全体	737	100.0

問 17 6)子宮がん【女性のみ】

No.	カテゴリー名	n	%
1	職場で	48	6.5
2	市が実施するもので	60	8.1
3	人間ドック等個人的に	134	18.2
4	受けていない	341	46.3
	無回答	154	20.9
	全体	737	100.0

問 17 7)歯科健診

No.	カテゴリー名	n	%
1	学校で	8	0.6
2	職場で	48	3.7
3	市が実施するもので	40	3.1
4	人間ドック等個人的に	481	37.3
5	受けていない	430	33.4
	無回答	281	21.8
	全体	1,288	100.0

問 17-1 受けていない理由

No.	カテゴリー名	n	%
1	入院中または治療中だったから	19	2.4
2	健康に自信があるから	110	13.9
3	悪いと言われるのが怖いから	40	5.1
4	受け方がわからないから	87	11.0
5	料金が安いから	89	11.3
6	忙しくて受ける時間がなかったから	240	30.4
7	忘れてしまったから	61	7.7
8	その他	300	38.0
	無回答	54	6.8
	全体	789	100.0

問 18 以下の「かかりつけ」をもっているか

No.	カテゴリー名	n	%
1	医療機関・医師	787	61.1
2	歯科医	632	49.1
3	薬局	220	17.1
4	特になし	328	25.5
	無回答	31	2.4
	全体	1,288	100.0

問 19 朝ごはんを食べるか

No.	カテゴリー名	n	%
1	必ず毎日食べる	1,050	81.5
2	週に2~3日食べない	93	7.2
3	週に4~5日食べない	11	0.9
4	ほとんど食べない	101	7.8
	無回答	33	2.6
	全体	1,288	100.0

問 20 外食や惣菜の購入時は栄養成分の表示を参考にするか

No.	カテゴリー名	n	%
1	いつも参考にしている	229	17.8
2	時々参考にしている	506	39.3
3	あまり参考にしていない	273	21.2
4	まったく参考にしていない	72	5.6
5	表示がない場合は聞くこともある	1	0.1
6	気にしたことはない	166	12.9
	無回答	41	3.2
	全体	1,288	100.0

問 21 1) 1日のうち1食は誰かと一緒に食事をしている

No.	カテゴリー名	n	%
1	ほぼ毎日	939	72.9
2	週に3~4回	134	10.4
3	ほとんどない	160	12.4
	無回答	55	4.3
	全体	1,288	100.0

問 21 2) 野菜をたくさん食べる(350g以上概ね小鉢で5皿以上)

No.	カテゴリー名	n	%
1	ほぼ毎日	441	34.2
2	週に3~4回	570	44.3
3	ほとんどない	193	15.0
	無回答	84	6.5
	全体	1,288	100.0

問 21 3) 主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上している

No.	カテゴリー名	n	%
1	ほぼ毎日	710	55.1
2	週に3~4回	353	27.4
3	ほとんどない	168	13.0
	無回答	57	4.4
	全体	1,288	100.0

問 22 食生活で気を付けていること

No.	カテゴリー名	n	%
1	脂質(揚げ物・脂身の多い肉やバターなど)の摂りすぎに注意している	790	61.3
2	塩分を控えている	596	46.3
3	腹八分目を心掛けている	439	34.1
4	カルシウムの多い食品を食べている	271	21.0
5	甘いものを控えている	312	24.2
6	季節の食材を使って料理している	435	33.8
7	いろいろな食品をとっている	596	46.3
8	地元の農作物の購入を心掛けている(地産地消)	286	22.2
9	その他	43	3.3
10	特に気をつけていない	156	12.1
	無回答	36	2.8
	全体	1,288	100.0

問 23 食育に関心があるか

No.	カテゴリー名	n	%
1	関心がある	412	32.0
2	どちらかといえば関心がある	520	40.4
3	どちらかといえば関心がない	154	12.0
4	関心がない	58	4.5
5	わからない	103	8.0
	無回答	41	3.2
	全体	1,288	100.0

問 24 メタボリックシンドロームの予防・改善のために体重計測をしているか

No.	カテゴリー名	n	%
1	実践している(半年以上継続)	438	34.0
2	実践している(半年未満)	44	3.4
3	時々実践している(継続的ではない)	387	30.0
4	実践していない(今後行う予定)	123	9.5
5	実践していない(今後も予定なし)	270	21.0
	無回答	26	2.0
	全体	1,288	100.0

問 25 農業に関する体験をしたことがあるか

No.	カテゴリー名	n	%
1	子どもの頃に体験したことがある	515	40.0
2	大人になってから体験したことがある	191	14.8
3	体験したことがない	557	43.2
	無回答	25	1.9
	全体	1,288	100.0

問 26 健康に悪影響を与えないための食生活の知識の有無

No.	カテゴリー名	n	%
1	十分にあると思う	195	15.1
2	どちらかといえばあると思う	690	53.6
3	どちらかといえばないと思う	299	23.2
4	まったくないと思う	82	6.4
	無回答	22	1.7
	全体	1,288	100.0

問 27 意識的に体を動かしているか

No.	カテゴリ名	n	%
1	よく動かしている	327	25.4
2	どちらかといえば動かしている	527	40.9
3	どちらかといえば動かしていない	287	22.3
4	ほとんど動かしていない	133	10.3
	無回答	14	1.1
	全体	1,288	100.0

問 28 1日何分ぐらい歩くか

No.	カテゴリ名	n	%
1	30 分未満(3,000 歩未満)	305	23.7
2	30 分以上1時間未満(3,000 歩以上 6,000 歩未満)	584	45.3
3	1時間以上1時間 30 分未満(6,000 歩以上 9,000 歩未満)	252	19.6
4	1時間 30 分以上(9,000 歩以上)	123	9.5
	無回答	24	1.9
	全体	1,288	100.0

問 29 運動習慣(1回 30 分以上の運動を週2回以上実施, 1年以上継続)の有無

No.	カテゴリ名	n	%
1	運動習慣がある	571	44.3
2	ないが, 1 か月以内に始めたい	99	7.7
3	ないが, 半年以内に始めたい	248	19.3
4	運動習慣はなく, 始めるつもりはない	309	24.0
	無回答	61	4.7
	全体	1,288	100.0

問 29-1 どのような条件が整ったら始められるか

No.	カテゴリ名	n	%
1	運動できる機会や場所の情報があること	40	11.5
2	運動できる場が近くにあること	60	17.3
3	運動教室など指導してくれる人がいること	16	4.6
4	一緒にできる仲間がいること	20	5.8
5	金銭的な負担が少ないこと	37	10.7
6	時間的に余裕ができること	147	42.4
7	その他	17	4.9
	無回答	10	2.9
	全体	941	100.0

問 29-2 運動していない理由

No.	カテゴリ名	n	%
1	病気や健康上の理由から	48	15.5
2	時間に余裕がないから	146	47.2
3	費用がかかるから	36	11.7
4	身体を動かすことが好きではないから	53	17.2
5	運動施設が近くにないから	23	7.4
6	運動を一緒にできる仲間がいらないから	23	7.4
7	気軽に参加できるところがわからないから	36	11.7
8	運動する必要があると思うから	12	3.9
9	その他	31	10.0
10	特に理由はない	72	23.3
	無回答	2	0.6
	全体	309	100.0

問 30 ロコモティブシンドロームという言葉を知っているか

No.	カテゴリー名	n	%
1	よく知っている	156	12.1
2	名前は聞いたことがある	232	18.0
3	知らない	879	68.3
	無回答	21	1.6
	全体	1,288	100.0

問 31 ここ1か月間の平均睡眠時間

No.	カテゴリー名	n	%
1	5時間未満	120	9.3
2	5～7時間未満	799	62.0
3	7～9時間未満	326	25.3
4	9時間以上	28	2.2
	無回答	15	1.2
	全体	1,288	100.0

問 32 睡眠時間は足りていると思うか

No.	カテゴリー名	n	%
1	十分足りていると思う	326	25.3
2	どちらかといえば足りていると思う	517	40.1
3	どちらかといえば不足していると思う	306	23.8
4	不足していると思う	105	8.2
	無回答	34	2.6
	全体	1,288	100.0

問 33 この1か月間眠れないことがあったか

No.	カテゴリー名	n	%
1	頻繁にある	155	12.0
2	ときどきある	479	37.2
3	めったにない	392	30.4
4	まったくない	235	18.2
	無回答	27	2.1
	全体	1,288	100.0

問 34 余暇の過ごし方は充実しているか

No.	カテゴリー名	n	%
1	充実している	284	22.0
2	どちらかといえば充実している	500	38.8
3	どちらかといえば充実していない	233	18.1
4	充実していない	177	13.7
5	わからない	62	4.8
	無回答	32	2.5
	全体	1,288	100.0

問 35 この1か月間ストレスがかかることがあったか

No.	カテゴリー名	n	%
1	あった	490	38.0
2	なかった	485	37.7
3	どちらともいえない	284	22.0
	無回答	29	2.3
	全体	1,288	100.0

問 36 気軽に悩みを相談できる人がいるか

No.	カテゴリー名	n	%
1	いる	947	73.5
2	いない	302	23.4
	無回答	39	3.0
	全体	1,288	100.0

問 37 悩みを相談できる機関があることを知っているか

No.	カテゴリー名	n	%
1	知っている	557	43.2
2	知らない	695	54.0
	無回答	36	2.8
	全体	1,288	100.0

問 38 1) 神経過敏に感じましたか

No.	カテゴリー名	n	%
1	まったくない	633	49.1
2	少しだけ	332	25.8
3	ときどき	189	14.7
4	たいてい	36	2.8
5	いつも	29	2.3
	無回答	69	5.4
	全体	1,288	100.0

問 38 2) 絶望的だと感じましたか

No.	カテゴリー名	n	%
1	まったくない	905	70.3
2	少しだけ	173	13.4
3	ときどき	106	8.2
4	たいてい	27	2.1
5	いつも	16	1.2
	無回答	61	4.7
	全体	1,288	100.0

問 38 3) そわそわ、落ち着かなく感じましたか

No.	カテゴリー名	n	%
1	まったくない	744	57.8
2	少しだけ	287	22.3
3	ときどき	155	12.0
4	たいてい	25	1.9
5	いつも	9	0.7
	無回答	68	5.3
	全体	1,288	100.0

問 38 4) 気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか

No.	カテゴリー名	n	%
1	まったくない	687	53.3
2	少しだけ	310	24.1
3	ときどき	179	13.9
4	たいてい	39	3.0
5	いつも	17	1.3
	無回答	56	4.3
	全体	1,288	100.0

問 38 5)何をするのも骨折りだと感じましたか

No.	カテゴリー名	n	%
1	まったくない	704	54.7
2	少しだけ	326	25.3
3	ときどき	137	10.6
4	たいてい	40	3.1
5	いつも	22	1.7
	無回答	59	4.6
	全体	1,288	100.0

問 38 6)自分は価値のない人間だと感じましたか

No.	カテゴリー名	n	%
1	まったくない	880	68.3
2	少しだけ	203	15.8
3	ときどき	96	7.5
4	たいてい	28	2.2
5	いつも	24	1.9
	無回答	57	4.4
	全体	1,288	100.0

問 38 7)自分自身を傷つけたいと思いましたか

No.	カテゴリー名	n	%
1	まったくない	1,155	89.7
2	少しだけ	34	2.6
3	ときどき	30	2.3
4	たいてい	2	0.2
5	いつも	4	0.3
	無回答	63	4.9
	全体	1,288	100.0

問 39 自殺したいと考えたことがあるか

No.	カテゴリー名	n	%
1	思ったことがない	891	69.1
2	思ったことがある	359	27.9
	無回答	38	3.0
	全体	1,288	100.0

問 40 週に何日位お酒を飲むか

No.	カテゴリー名	n	%
1	毎日	215	17.5
2	週5~6日	76	6.2
3	週3~4日	97	7.9
4	週1~2日	123	10.0
5	月に1~3日	145	11.8
6	やめた(1年以上やめている)	26	2.1
7	ほとんど飲まない(飲めない)	512	41.8
	無回答	32	2.6
	全体	1,226	100.0

問 40-1 1日に飲むお酒の量

No.	カテゴリー名	n	%
1	1合(180ml)未満	259	39.5
2	1合以上2合(360ml)未満	216	32.9
3	2合以上3合(540ml)未満	106	16.2
4	3合以上4合(720ml)未満	38	5.8
5	4合以上5合(900ml)未満	17	2.6
6	5合以上(900ml)	8	1.2
	無回答	12	1.8
	全体	656	100.0

問 41 適切だと思う1回あたりのお酒の量

No.	カテゴリー名	n	%
1	1合(180ml)未満	519	40.3
2	1合以上2合(360ml)未満	371	28.8
3	2合以上3合(540ml)未満	110	8.5
4	3合以上4合(720ml)未満	24	1.9
5	4合以上5合(900ml)未満	7	0.5
6	5合以上(900ml)	0	0.0
	無回答	257	20.0
	全体	1,288	100.0

問 42 たばこを吸うか

No.	カテゴリー名	n	%
1	習慣的に喫煙している	142	11.6
2	過去習慣的に喫煙していた(1か月以上吸っていない)	302	24.6
3	喫煙したことがない	738	60.2
	無回答	44	3.6
	全体	1,226	100.0

問 42-1 たばこをやめたいと思うか

No.	カテゴリー名	n	%
1	1か月以内にやめたい	12	8.5
2	半年以内にやめたい	11	7.7
3	やめたくない	59	41.5
4	わからない	60	42.3
	無回答	0	0.0
	全体	142	100.0

問 43 受動喫煙について:1)家庭

No.	カテゴリー名	n	%
1	ほぼ毎回	75	5.8
2	たびたび	61	4.7
3	ない	962	74.8
	無回答	189	14.7
	全体	1,287	100.0

問 43 受動喫煙について:2)職場

No.	カテゴリー名	n	%
1	ほぼ毎回	65	5.0
2	たびたび	128	9.9
3	ない	609	47.3
4	行っていない	263	20.4
	無回答	223	17.3
	全体	1,288	100.0

問 43 受動喫煙について:3)飲食店

No.	カテゴリー名	n	%
1	ほぼ毎回	44	3.4
2	たびたび	389	30.2
3	ない	587	45.6
4	行っていない	96	7.5
	無回答	172	13.4
	全体	1,288	100.0

問 43 受動喫煙について:4)行政機関(市役所, 公民館など)

No.	カテゴリー名	n	%
1	ほぼ毎回	2	0.2
2	たびたび	17	1.3
3	ない	725	56.3
4	行っていない	350	27.2
	無回答	194	15.1
	全体	1,288	100.0

問 43 受動喫煙について:5)医療機関

No.	カテゴリー名	n	%
1	ほぼ毎回	1	0.1
2	たびたび	5	0.4
3	ない	917	71.2
4	行っていない	174	13.5
	無回答	191	14.8
	全体	1,288	100.0

問 44 COPD という病気を知っているか

No.	カテゴリー名	n	%
1	よく知っている	172	13.4
2	名前は聞いたことがある	347	26.9
3	知らない	698	54.2
	無回答	71	5.5
	全体	1,288	100.0

問 45 歯は何本あるか

No.	カテゴリー名	n	%
1	全部ある(28本)	464	36.0
2	ほとんどある(27~24本)	359	27.9
3	かなりある(23~20本)	158	12.3
4	半分くらいある(19~10本)	112	8.7
5	ほとんどない(9~1本)	83	6.4
6	まったくない(0本)	51	4.0
	無回答	61	4.7
	全体	1,288	100.0

問 46 8020運動を知っているか

No.	カテゴリー名	n	%
1	知っている	623	48.4
2	知らない	612	47.5
	無回答	53	4.1
	全体	1,288	100.0

問 47 歯・口や入れ歯の状態についてどう感じているか

No.	カテゴリー名	n	%
1	ほぼ満足している	482	37.4
2	やや不満だが日常生活には困らない	668	51.9
3	不自由や苦痛を感じている	83	6.4
	無回答	55	4.3
	全体	1,288	100.0

問 48 下記のような症状があるか

No.	カテゴリー名	n	%
1	歯みがきをすると血がでる	207	16.1
2	歯ぐきがむずがゆく、歯が浮いた感じがする	71	5.5
3	歯ぐきが赤く腫れてぶよぶよすることがある	111	8.6
4	固いものが噛みにくい	240	18.6
5	つめたいもの、熱いものを食べたり飲んだりすると歯がしみる	261	20.3
6	治さなければならぬ虫歯がある	182	14.1
	無回答	559	43.4
	全体	1,288	100.0

問 49 歯や口の健康のためにしていること

No.	カテゴリー名	n	%
1	1日1回以上十分な時間をかけて歯みがきをしている	762	59.2
2	デンタルフロスや歯間ブラシなど補助道具を使っている	483	37.5
3	フッ素を利用している(歯磨剤・塗布・洗口等)	177	13.7
4	口の中を自分で観察するようにしている	191	14.8
5	口や舌の体操をしている	71	5.5
6	歯みがき指導や歯石の除去のため、定期的に歯科医院へ行っている	413	32.1
7	よく噛んで食べるようにしている	329	25.5
8	特になし	188	14.6
	無回答	81	6.3
	全体	1,288	100.0

問 50 噛ミング 30 食育推進キャラクターのカメ(噛め)ちゃんを知っているか

No.	カテゴリー名	n	%
1	知っている	46	3.6
2	知らない	1,184	91.9
	無回答	58	4.5
	全体	1,288	100.0

問 51 1)地域の人々は、お互いに助け合っている

No.	カテゴリー名	n	%
1	強くそう思う	50	3.9
2	どちらかといえばそう思う	398	30.9
3	どちらともいえない	479	37.2
4	どちらかといえばそう思わない	159	12.3
5	まったくそう思わない	128	9.9
	無回答	74	5.7
	全体	1,288	100.0

問 51 2)地域の人々は、お互いに声かけをしている

No.	カテゴリー名	n	%
1	強くそう思う	70	5.4
2	どちらかといえばそう思う	455	35.3
3	どちらともいえない	420	32.6
4	どちらかといえばそう思わない	159	12.3
5	まったくそう思わない	106	8.2
	無回答	78	6.1
	全体	1,288	100.0

問 51 3)地域では、問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする

No.	カテゴリー名	n	%
1	強くそう思う	55	4.3
2	どちらかといえばそう思う	329	25.5
3	どちらともいえない	532	41.3
4	どちらかといえばそう思わない	161	12.5
5	まったくそう思わない	123	9.5
	無回答	88	6.8
	全体	1,288	100.0

問 52 地域活動やボランティア活動等について:知っている

No.	カテゴリー名	n	%
1	自治会・町内会の活動全般	488	37.9
2	婦人会の活動	156	12.1
3	子ども会の活動	186	14.4
4	老人クラブの活動	252	19.6
5	PTAの活動	228	17.7
6	子育てサークルの活動	183	14.2
7	スポーツ団体の活動	212	16.5
8	健康づくり体操団体の活動	192	14.9
9	ここねっと(小地域福祉活動)	141	10.9
10	NPO活動	184	14.3
11	趣味などのサークル活動	289	22.4
12	ボランティア活動	243	18.9
13	上記1)~12)全て知らない/全て取り組んだことはない	257	20.0
	無回答	377	29.3
	全体	1,288	100.0

問 52 地域活動やボランティア活動等について:以前取り組んでいた

No.	カテゴリー名	n	%
1	自治会・町内会の活動全般	170	13.2
2	婦人会の活動	17	1.3
3	子ども会の活動	68	5.3
4	老人クラブの活動	17	1.3
5	PTA の活動	138	10.7
6	子育てサークルの活動	34	2.6
7	スポーツ団体の活動	38	3.0
8	健康づくり体操団体の活動	22	1.7
9	ここねっと(小地域福祉活動)	8	0.6
10	NPO 活動	9	0.7
11	趣味などのサークル活動	53	4.1
12	ボランティア活動	39	3.0
13	上記1)～12)全て知らない／全て取り組んだことはない	98	7.6
	無回答	887	68.9
	全体	1,288	100.0

問 52 地域活動やボランティア活動等について:この1年間取り組んでいる

No.	カテゴリー名	n	%
1	自治会・町内会の活動全般	81	6.3
2	婦人会の活動	9	0.7
3	子ども会の活動	11	0.9
4	老人クラブの活動	25	1.9
5	PTA の活動	22	1.7
6	子育てサークルの活動	11	0.9
7	スポーツ団体の活動	43	3.3
8	健康づくり体操団体の活動	31	2.4
9	ここねっと(小地域福祉活動)	8	0.6
10	NPO 活動	19	1.5
11	趣味などのサークル活動	95	7.4
12	ボランティア活動	54	4.2
13	上記1)～12)全て知らない／全て取り組んだことはない	95	7.4
	無回答	958	74.4
	全体	1,288	100.0

問 53 保健医療対策で特に充実すべきだと思うこと

No.	カテゴリー名	n	%
1	健康診査や各種健(検)診	871	67.6
2	保健医療に関する情報提供	580	45.0
3	健康教室・講座	338	26.2
4	健康相談	344	26.7
5	地域の自主グループ等への支援	131	10.2
6	食育事業	220	17.1
7	特にない	105	8.2
	無回答	85	6.6
	全体	1,288	100.0

第4章 総括

1 回答者の状況について

回答者は男性より女性の方が多く、また高齢の方が多くなっています。

家族構成は、「二世帯世帯」が44.1%で最も多く、「夫婦のみ世帯」が29.1%となっていますが、70歳代以上では「夫婦のみ世帯」や「ひとり暮らし世帯」が多くなっています。

就労状況は、「常勤就労」が29.6%で最も多く、働いている方の1週間当たりの就労時間は、「40～49時間」が35.3%で最も多くなっています。また、男性の30歳代では「60時間以上」が25.0%と他の年代に比べて多くなっています。なお、この3年間の世帯収入の状況は、「変わらない」が43.8%、「下がった」が41.1%と、それぞれ4割強を占めます。特に50歳以上の年代や、自営業や無職では「下がった」が多くなっています。

国分寺市への居住歴は、「他の市町村の生まれである」が81.1%で約8割を占めて最も多く、通算居住年数の状況は、「31年以上」が35.0%で最も多く、40歳代までの若い年代では、居住年数が短くなっています。また、地区により回答者の人口構成が異なります。

2 健康について

健康状態は、『よい』が46.4%と半数近くを占めていますが、『よくない』が15.2%で、健康上の問題で困っていることは35.6%が「ある」となっています。若い年代ほど『よい』が多くなっていますが、「よくない」や健康上の問題で困っていることが「ある」は年代に関わらず存在し、若い年代でも健康問題を抱えていることが分かります。特に、男性の30歳代～60歳代までではBMI「25以上」が3割以上と多く、健康への注意が必要です。

しかし、各自の健康管理として、がんや歯科健診は「受けていない」人が多く、その理由としては、若い年代を中心に「忙しくて受ける時間がなかったから」が多くなっています。また、若い年代では健康に関する「情報は得ていない」が他の年代に比べ多いことから、自分の健康への意識が低く、健康づくりに割ける時間的余裕がないことがうかがえます。あわせて、今後市で充実すべき保健医療対策は、「健康診査や各種健(検)診」が67.6%で最も多いことから、各自の健康への意識を高めるとともに、健診など自身の健康管理の機会を充実させることが必要です。

健康に関する相談の状況は、「家族」が58.8%で最も多く、次いで「医療機関」（男性において多い）が52.6%、「友人・知人」（女性において多い）が34.4%となっています。

身近にある専門的な相談先としてのかかりつけは、「医療機関・医師」が61.1%、「歯科医」が49.1%、「薬局」が17.1%でいずれも男性より女性の方が、また高齢になるほど持っている割合が高く、特に、医療機関に比べ、歯科や薬局のかかりつけの普及が一層必要となっています。

健康寿命という言葉の認知度は、「言葉も意味も知らなかった」が全体の44.6%で最も多くなっていますが、60歳代以上では「言葉も意味も知っていた」が4割以上と、高齢になるほど認知度は高くなっています。また、健康寿命を延ばすために良い生活習慣は「実践している」が56.7%で、健康寿命の言葉を知っている人や、男性の60歳代以上、女性の50歳代以上で多く、これらの年代は実際に栄養・食生活や運動の設問においても取り組んでいる人が多いことから、高齢になるほど健康づくりに対する知識があり実践が伴っている状況がうかがえます。また、世帯収入が変わらないと下がった人では健康状態が良くない人が多くなりましたが、健康寿命を延ばすために良い生活習慣を「実践している」割合は世帯収入による差はない状況です。

3 栄養・食生活について

実際に食生活で気を付けていることは、「脂質の摂りすぎに注意している」が61.3%で最も多く、次いで「塩分を控えている」が46.3%、「いろいろな食品をとっている」が46.3%となっています。一方、「特に気を付けていない」は12.1%で、若い年代を中心に多くなっています。

毎日行っている食生活の状況としては、朝食を必ず食べるは81.5%、1日のうち1食は誰かと一緒に食事をしているは72.9%、主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上しているは55.1%、野菜をたくさん食べるは34.2%となっており、いずれも若い年代や男性において行っていない割合が高くなっています。

食育への関心は、『関心がある』が72.4%で、男性より女性で、また、健康状態が良い人や、良い生活習慣を実践している人で関心が高くなっています。農業体験は『体験したことがある』が54.8%と半数は体験しています。また、食品の選択や調理に必要な知識は『知識がある』が68.7%と約7割を占めます。

栄養・食生活の分野については、健康に影響するといわれる生活習慣の中で最も興味関心がある分野として挙げられており、関心は高くなっていますが、実践できている人は、特に若い年代・男性を中心に少ないことから、正しい食生活の知識の普及と、実践のための情報提供が必要となります。

4 身体活動・運動について

日頃から意識的に『体を動かしている』人は66.3%、「運動習慣がある」人は44.3%で、いずれも60歳以上高齢の方が割合が高くなっています。

運動習慣のない方の主な理由は、60歳までは「時間に余裕がないから」、70歳代以上は「病気や健康上の理由から」が多くなっています。また、『今後、運動したい』人の運動開始の条件は、「時間的に余裕ができること」が42.4%で最も多くなっていることから、時間がない人でも隙間時間の中で行える運動を普及していくことが必要です。また、具体的に1か月以内に始めたい人では「運動できる場が近くにあること」への要望が多くなっていることから、身近な運動可能な場所の情報提供も重要となります。

ロコモティブシンドロームの認知については、「知らない」が68.3%と7割弱を占め、「よく知っている」は12.1%にとどまっていることから、一層の普及啓発が必要です。

5 休養について

1日の平均睡眠時間は、「5～7時間未満」が62.0%で最も多くなっていますが、男女ともに30～50歳代では、「5時間未満」が1割以上と他の年代に比べ多くなっています。睡眠時間が5時間未満の49.2%がふだんの睡眠時間が「不足していると思う」と回答しており、また、2割半ばが眠れないことが「頻繁にある」となっています。さらに、睡眠時間が5時間未満では1か月間で非常にストレスを感じたことが「あった」が54.2%と多いことから、睡眠の重要性や、良質な睡眠をとるためのコツなどを周知していくことが必要です。

心の健康状態を判定するK6では、男性の40歳代以下と女性の19歳・20歳代で10点以上の心理的苦痛を感じている割合が高くなっており、10点以上の人では睡眠時間が「不足していると思う」や眠れないことが「頻繁にある」が多くなっています。また、全体の約3割が自殺したいと「思ったことがある」としており、特に男性の40歳代と50歳代、女性の30歳代～50歳代やK6が10点以上の人では多くなっています。しかし、相談機関

の認知状況は、「知らない」が54.0%であり、心の健康状態を判定するK6が10点以上の人や自殺を考えたことがある人では「知らない」が多くなっています。そのため、相談機関の周知と心理的苦痛を感じている人に対する適切な支援が必要です。

6 飲酒について

飲酒の状況について、全体では「毎日飲む」が17.5%、「ほとんど飲まない」が41.8%となっていますが、男性の50～70歳代では3割以上が「毎日飲む」と多くなっています。また、毎日飲酒している人では、2合以上飲んでいる人が3割半ばと多くなっています。

しかし、適切だと思う1日の摂取量は、飲酒する人は、しない人に比べ、適切だと思う1回あたりのお酒の量が2合以上と高めの人が多くなっていることから、飲酒者やその家族を中心に、適切な飲酒量と多量な飲酒の危険性について啓発していくことが必要です。

7 喫煙について

喫煙の状況について、「習慣的に喫煙している」が11.6%、「喫煙したことがない」が60.2%となっていますが、男性の40歳代では3割以上、50歳代、60歳代では2割以上が「習慣的に喫煙している」と多くなっています。喫煙している人の今後の意向は、「やめたくない」が41.5%で最も多く、COPDについてよく知っている人では「1か月以内にやめたい」割合が高くなっています。そのため、喫煙のもたらす影響について周知を行うとともに、禁煙を試みたい人に対する情報提供を行うことが必要です。

受動喫煙の機会が飲食店において最も高く、喫煙者では、家庭、職場、飲食店において「ほぼ毎回」の割合が多くなっていることから、受動喫煙の危険性を周知するとともに、受動喫煙防止の体制を整えていくことが必要です。

COPDの認知度は、「知らない」が54.2%で最も多く半数を超え、煙草を吸っている人も吸っていない人も同程度の周知度となっており、今後一層の周知が必要です。

8 歯について

自分の歯の本数の状況が20本未満の人は、40歳代から徐々に出現し、60歳代では約2割、70歳代では3割半ば、80歳以上では5割半ばと、年代とともに歯の喪失が増えていきます。また、歯の本数が20本未満の人では歯・ロや入れ歯の状態に「不自由や苦痛を感じている」が多くなっています。

しかし、歯や口のために行っていることは、「1日1回以上十分な時間をかけて歯みがきをしている」が59.2%で最も多く、次いで「デンタルフロスや歯間ブラシなど補助道具を使っている」が37.5%、「歯みがき指導や歯石の除去のため、定期的に歯科医院へ行っている」が32.1%と、むし歯や歯周病予防など歯の喪失を防ぐための取り組みを行っている人は少なく、認知度が低い国分寺市の噛ミング30食育推進キャラクターのカメ（噛め）ちゃんなどとあわせて、歯や口腔の健康についての周知を図っていくことが必要です。

9 地域との関わりについて

お住まいの地域の状況について『そう思う』こととして、地域の人々は、お互いに声かけをしているのは40.7%、地域の人々は、お互いに助け合っているのは34.8%、地域では、問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとするは29.8%となっており、助け合い・支え合いができてきている状況だとおもう人は3人に1人程度と少なくなっています。しかし、いずれも、健康状態がよい人や良い生活習慣を実践している人では特に多くなっていることから、地域とのつながりを強めながら健康づくりに一層取り組めるような支援が必要です。

地域活動やボランティア活動について、以前取り組んでいたものは、「自治会・町内会の活動全般」が13.2%で最も多く、次いで「PTAの活動」が10.7%、「子ども会の活動」が5.3%となっています。一方、この1年間取り組んでいるものは、「趣味などのサークル活動」が7.4%で最も多く、次いで「自治会・町内会の活動全般」が6.3%、「スポーツ団体の活動」が3.3%と、少なくなっています。なお、良い生活習慣を実践している人では、「自治会・町内会の活動全般」「スポーツ団体の活動」「健康づくり体操団体の活動」などの活動が、実践していない人より多く、健康づくりの取り組みを実践している人ほど地域での活動にも取り組んでいることがうかがえます。

第 5 章 調査票

国分寺市地域福祉計画

健康増進に関するアンケート

～ ご協力のお願い ～

市民の皆様には日ごろから福祉保健行政にご協力いただき、ありがとうございます。

国分寺市では、現在、福祉保健分野の総合的・包括的な計画として社会福祉法に基づく地域福祉計画の策定を予定しています。その中の健康増進編として、「健康増進計画」を策定いたします。

つきましては、市民の皆様の健康に関するお考えや実態を把握するとともに、ご意見、ご提言を広くお聞きし、計画づくりに反映していきたいと思い、アンケートを実施することといたしました。

このアンケート調査は、19歳以上の市民3,000人の方を無作為に抽出し、ご協力をお願いするものです。ご回答いただいた調査内容は、健康増進計画策定の参考として利用するものであり、回答者個人が特定されたり、他の目的に利用することは一切ありません。

お忙しいところ、お手数をおかけしますが、趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成25年12月

国分寺市長 **井澤 邦夫**

ご記入にあたって

1. お答えは、あてはまる番号を選んで○印をつけてください。
2. ご記入は、鉛筆・ボールペンでご記入ください。
3. ご記入いただきました回答は統計的に処理いたします。

ご記入いただきましたら、同封の返信用封筒に封入のうえ、
平成25年12月27日（金）（回答期限）までにご投函ください。

皆様からいただいた貴重なご意見は、健康増進計画策定の参考とさせていただきます。
国分寺市の健康施策がより良いものとなるよう、今後ともご理解・ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

○ご不明な点などがございましたら、お手数ですが、下記までお問い合わせください。

国分寺市福祉保健部健康推進課 〒185-0024 国分寺市泉町2-3-8

電話：042-321-1801 ※（土）（日）（祝）（12時-13時）を除く、9時～17時

1. あなた自身について

問1 あなたの性別について、お聞きします。(○は1つ)

- | | |
|------|------|
| 1 男性 | 2 女性 |
|------|------|

問2 あなたは何歳ですか。(数字を記入)

() 歳 (平成25年11月1日現在)

問3 あなたの身長と体重を教えてください。(数字を記入ください)

身長	cm	体重	kg
----	----	----	----

問4 お住まいのまちはどこですか。(○は1つ)

- | | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 1 東元町 | 2 西元町 | 3 南町 | 4 泉町 |
| 5 本町 | 6 本多 | 7 東恋ヶ窪 | 8 西恋ヶ窪 |
| 9 東戸倉 | 10 戸倉 | 11 日吉町 | 12 内藤 |
| 13 富士本 | 14 新町 | 15 並木町 | 16 北町 |
| 17 光町 | 18 高木町 | 19 西町 | |

問5 家族構成は次のどれですか。(○は1つ)

- | | | |
|----------------|----------|--------------|
| 1 ひとり暮らし世帯 | 2 夫婦のみ世帯 | 3 二世帯世帯(親と子) |
| 4 三世帯世帯(親と子と孫) | 5 その他の世帯 | |

問6 現在のあなたの就労状況は次のどれですか。(○は1つ)

- | | |
|--------|--------------------------|
| 1 常勤就労 | 2 非常勤就労(パートタイム・アルバイト・内職) |
| 3 自営業 | 4 専業主婦(夫) |
| 5 学生 | 6 無職 |
| 7 その他 | |

問6-1 あなたは、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下さい。(○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 |

問7 あなたの居住歴をお聞きします。(○は1つ)

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| 1 国分寺市生まれで、ずっと市に住んでいる | } 国分寺市に住んで
通算 _____年 |
| 2 国分寺市生まれで、市外に住んだあと帰ってきた | |
| 3 他の市町村の生まれである | |

問8 これからも国分寺市で暮らしたいですか。(○は1つ)

- | |
|---------------------------|
| 1 暮らしたい |
| 2 別の場所で暮らしてから、国分寺市に戻ってきたい |
| 3 別の場所で暮らしたい |

問9 この3年間の世帯収入の状況はどうですか。(○は1つ)

- | | | |
|--------|---------|--------|
| 1 上がった | 2 変わらない | 3 下がった |
|--------|---------|--------|

2. 健康について

問10 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(○は1つ)

- | | | |
|----------------|--------------|--------|
| 1 よい | 2 どちらかといえばよい | 3 ふうふう |
| 4 どちらかといえばよくない | 5 よくない | |

問11 あなたは現在、健康上の問題で困っていることがありますか。(○は1つ)

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

問11-1 どのような健康上の問題ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|----------|----------|-------|
| 1 身体的なこと | 2 精神的なこと | 3 その他 |
|----------|----------|-------|

問12 健康づくりや保健医療に関する情報は、どこから得ていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|-------------|----------------------|----------------|
| 1 テレビ・ラジオ | 2 地域のタウン誌(民間フリーペーパー) | 3 ケーブルテレビ |
| 4 新聞・雑誌 | 5 病院・診療所 | 6 インターネット |
| 7 市の広報紙 | 8 市のチラシ・パンフレット | 9 市ホームページ |
| 10 市ツイッター | 11 市の施設 | 12 サークル活動・民間団体 |
| 13 情報は得ていない | | |

問13 健康に関する相談はふだんどどこにされていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------|-----------|
| 1 家族 | 2 医療関係者 |
| 3 友人・知人 | 4 学校・職場 |
| 5 市の保健センター(健康推進課) | 6 多摩立川保健所 |
| 7 サークルや民間団体 | 8 その他 |
| 9 相談していない | |

問14 健康寿命とは「日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる期間」のことです。あなたはこの健康寿命という言葉を知っていましたか。(○は1つ)

- 1 言葉も意味も知っていた 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
3 言葉も意味も知らなかった

問15 あなたは、健康寿命を延ばすために良い生活習慣(バランスのとれた食事、適度な運動など良い生活習慣と考えるもの)を実践していますか。(○は1つ)

- 1 実践している 2 実践していない 3 わからない

問16 健康に影響するといわれる生活習慣の中で、あなたは下記のうちどの分野について興味関心がありますか。(上位3位の番号を記入)

1位[_____] 2位[_____] 3位[_____] ※興味関心無しは「0」と記入

- 1 食事や栄養 2 体を動かすこと 3 睡眠や休養 4 心の健康
5 歯と口の健康 6 たばこ 7 アルコール 8 地域とのつながりをもつ

問17 あなたは、最近1年以内に以下の健(検)診を受けましたか。(○はそれぞれ1つ)

	学校で	職場で	市が実施するもの	個人的人間ドック等	受けていない	
1) 血圧, 検尿, 血液検査などの健康診断	1	2	3	4	5	
がん検診	2) 胃がん	/	2	3	4	5
	3) 肺がん・結核検診(胸部レントゲン)	/	2	3	4	5
	4) 大腸がん(便の潜血反応)	/	2	3	4	5
	5) 乳がん【女性のみ】	/	2	3	4	5
	6) 子宮がん【女性のみ】	/	2	3	4	5
7) 歯科健診	1	2	3	4	5	

問17-1 受けていない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○) ←

- 1 入院中または治療中だったから 2 健康に自信があるから
3 悪いと言われるのが怖いから 4 受け方がわからないから
5 料金が高いから 6 忙しくて受ける時間がなかったから
7 忘れてしまったから 8 その他

問18 あなたは以下の「かかりつけ」をもっていますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 医療機関・医師 2 歯科医* 3 薬局 4 特になし

※かかりつけ歯科医とは、口の中のチェックや相談を目的として、定期的に(半年~1年)受診する歯科医院のことです。

3. 栄養・食生活について

問19 あなたは朝ごはんを食べますか。(○は1つ)

※「錠剤などによる栄養素の補給, 栄養ドリンクのみの場合」「菓子, 果物, 乳製品, 嗜好飲料などの食品のみを食べた場合」は食べていないとなります。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 必ず毎日食べる | 2 週に2~3日食べない |
| 3 週に4~5日食べない | 4 ほとんど食べない |

問20 あなたは, 外食や惣菜を購入する場合には, 栄養成分等の表示を参考にしますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1 いつも参考にしている | 2 時々参考にしている |
| 3 あまり参考にしていない | 4 まったく参考にしていない |
| 5 表示がない場合は聞くこともある | 6 気にしたことはない |

問21 あなたのふだんの食生活の状況をお答えください。(○はそれぞれ1つ)

	ほぼ毎日	週に3~4回	ほとんどない
1) 1日のうち1食は誰かと一緒に食事をしている	1	2	3
2) 野菜をたくさん食べる(350g以上概ね小鉢で5皿以上)	1	2	3
3) 主食・主菜・副菜*のそろった食事を1日2回以上している	1	2	3

※「主食」とは, 米, パン, めん類などの穀類で, 主として糖質エネルギーの供給源となるものです。

「主菜」とは, 魚や肉, 卵, 大豆製品などを使った副食の中心となる料理で, 主として良質たんぱく質や脂肪の供給源となるものです。

「副菜」とは, 野菜などを使った料理で, 主食と主菜に不足するビタミン, ミネラル, 食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。



問22 あなたがふだんの食生活で気をつけていることがありますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------------------------------|--------------------------|
| 1 脂質(揚げ物・脂身の多い肉やバターなど)の摂りすぎに注意している | 2 塩分を控えている |
| 3 腹八分目を心掛けている | 4 カルシウムの多い食品を食べている |
| 5 甘いものを控えている | 6 季節の食材を使って料理している |
| 7 いろいろな食品をとっている | 8 地元の農作物の購入を心掛けている(地産地消) |
| 9 その他 | 10 特に気をつけていない |

問23 あなたは「食育」に関心がありますか。(○は1つ)

- | | | |
|---------|-----------------|-----------------|
| 1 関心がある | 2 どちらかといえば関心がある | 3 どちらかといえば関心がない |
| 4 関心がない | 5 わからない | |

問24 あなたは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善のために、週に複数回の体重計測をしていますか。（○は1つ）

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1 実践している（半年以上継続） | 2 実践している（半年未満） |
| 3 時々実践している（継続的ではない） | 4 実践していない（今後行う予定） |
| 5 実践していない（今後も予定なし） | |

問25 あなたは、農業に関する体験をしたことがありますか。（○は1つ）

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1 子どもの頃に体験したことがある | 2 大人になってから体験したことがある |
| 3 体験したことがない | |

問26 あなたは、健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を選んだ方がよいかや、どのような調理が必要かについての知識があると思いますか。（○は1つ）

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 十分にあると思う | 2 どちらかといえばあると思う |
| 3 どちらかといえばないと思う | 4 まったくないと思う |

4. 身体活動・運動について

問27 あなたは、日頃から、意識的に体を動かしていますか。（○は1つ）

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1 よく動かしている | 2 どちらかといえば動かしている |
| 3 どちらかといえば動かしていない | 4 ほとんど動かしていない |

問28 あなたは、ふだん通勤・買い物・散歩等の日常生活で歩く時間を合計すると、1日何分くらい歩きますか。目安として10分=1,000歩でお考えください。（○は1つ）

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| 1 30分未満
(3,000歩未満) | 2 30分以上1時間未満
(3,000歩以上6,000歩未満) |
| 3 1時間以上1時間30分未満
(6,000歩以上9,000歩未満) | 4 1時間30分以上
(9,000歩以上) |

問29 あなたは、1回30分以上の運動をおおよそ週2回以上実施し、1年以上継続するという「運動習慣」はありますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------------|------------------------------|
| 1 運動習慣がある | 2 ないが、1か月以内に始めたい |
| 3 ないが、半年以内に始めたい | 4 運動習慣はなく、始めるつもりはない → 問29-2へ |

問29-1 どのような条件が整ったら始められますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 1 運動できる機会や場所の情報があること | 2 運動できる場が近くにあること |
| 3 運動教室など指導してくれる人がいること | 4 一緒にできる仲間がいること |
| 5 金銭的な負担が少ないこと | 6 時間的に余裕ができること |
| 7 その他 | |

問29-2 運動していない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|-----------------------|
| 1 病気や健康上の理由から |
| 2 時間に余裕がないから |
| 3 費用がかかるから |
| 4 身体を動かすことが好きではないから |
| 5 運動施設が近くにないから |
| 6 運動と一緒にできる仲間がいないから |
| 7 気軽に参加できるところがわからないから |
| 8 運動する必要がないと思うから |
| 9 その他 |
| 10 特に理由はない |

問30 あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）※という言葉を知っていますか。(○は1つ)

- | | | |
|-----------|---------------|--------|
| 1 よく知っている | 2 名前は聞いたことがある | 3 知らない |
|-----------|---------------|--------|

※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）：運動機能の維持には、筋肉や骨・関節と、バランスや反射などを調節する脳神経系との、両方の機能が保たれることが必要です。これらの機能が低下し、運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性が高い状態であることです。

5. 休養について

問31 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。(○は1つ)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 5時間未満 | 2 5～7時間未満 |
| 3 7～9時間未満 | 4 9時間以上 |

問32 あなたは、ふだんの睡眠時間は足りていると思いますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1 十分足りていると思う | 2 どちらかといえば足りていると思う |
| 3 どちらかといえば不足していると思う | 4 不足していると思う |

問33 あなたはこの1か月間に、寝床に入っても寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目が覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか。(○は1つ)

- | | |
|----------|----------|
| 1 頻繁にある | 2 ときどきある |
| 3 めったにない | 4 まったくない |

問34 あなたは、体を休めること以外に、趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動などの余暇の過ごし方は充実していますか。(○は1つ)

- | | | |
|-----------|------------------|-------------------|
| 1 充実している | 2 どちらかといえば充実している | 3 どちらかといえば充実していない |
| 4 充実していない | 5 わからない | |

問35 あなたは、この1か月間非常にストレスがかかる出来事がありましたか。(○は1つ)

- | | | |
|-------|--------|-------------|
| 1 あった | 2 なかった | 3 どちらともいえない |
|-------|--------|-------------|

問36 あなたは、毎日の生活の中で、気軽に悩みを相談できる人がいますか。(○は1つ)

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

問37 あなたは悩んだ時に相談できる機関があることを知っていますか。(○は1つ)

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

※相談機関：市の健康推進課，東京都多摩立川保健所，東京都多摩総合精神保健福祉センターにおいて，精神的な悩みについての相談を行っています。

問38 過去1か月で、下記のような気持ちをどの程度の頻度で感じましたか。(○はそれぞれ1つ)

	なま いっ たく	少 し だ け	と き ど き	た い て い	い つ も
1) 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
2) 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
3) そわそわ，落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
4) 気分が沈み込んで，何が起こっても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
5) 何をするのも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
6) 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5
7) 自分自身を傷つきたいと思いましたか	1	2	3	4	5

問39 あなたは、これまでの人生のなかで、自殺したい（死にたい）と考えたことがありますか。（○は1つ）

- | | |
|------------|------------|
| 1 思ったことがない | 2 思ったことがある |
|------------|------------|

6. 飲酒について ※20歳以上の方に質問します

問40 あなたは週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。（○は1つ）

- | | | |
|------------------|----------|------------------|
| 1 毎日 | 2 週5～6日 | 3 週3～4日 |
| 4 週1～2日 | 5 月に1～3日 | 6 やめた（1年以上やめている） |
| 7 ほとんど飲まない（飲めない） | | |

問40-1 あなたが1日に飲むお酒の量は日本酒換算※でどれくらいですか。（○は1つ）

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 1合（180ml）未満 | 2 1合以上2合（360ml）未満 |
| 3 2合以上3合（540ml）未満 | 4 3合以上4合（720ml）未満 |
| 5 4合以上5合（900ml）未満 | 6 5合以上（900ml） |

※日本酒1合（180ml）は、次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒 中瓶1本 （約500ml）	焼酎20度（135ml）、 焼酎25度（110ml）、 焼酎35度（80ml）	チューハイ7度 （350ml）	ウイスキー ダブル1杯（60ml）	ワイン 2杯（240ml）
				

問41 あなたが適切だと思う1回あたりのお酒の量はどれくらいですか。（○は1つ）

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 1合（180ml）未満 | 2 1合以上2合（360ml）未満 |
| 3 2合以上3合（540ml）未満 | 4 3合以上4合（720ml）未満 |
| 5 4合以上5合（900ml）未満 | 6 5合以上（900ml） |

7. 喫煙について ※20歳以上の方に質問します

問42 あなたはたばこを吸いますか。（○は1つ）

- | | |
|--------------|-----------------------------|
| 1 習慣的に喫煙している | 2 過去習慣的に喫煙していた（1か月以上吸っていない） |
| 3 喫煙したことがない | |

問42-1 たばこをやめたいと思いますか。（○は1つ）

- | | |
|--------------|-------------|
| 1 1か月以内にやめたい | 2 半年以内にやめたい |
| 3 やめたくない | 4 わからない |

問43 あなたはこの1か月間に、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。（○はそれぞれ1つ）

	毎 回 ほ ぼ	た び た び	な い	い 行 な っ て い て
1) 家庭	1	2	3	
2) 職場	1	2	3	4
3) 飲食店	1	2	3	4
4) 行政機関（市役所、公民館など）	1	2	3	4
5) 医療機関	1	2	3	4

問44 あなたは COPD（慢性閉塞性肺疾患）※という病気を知っていますか。（○は1つ）

- | | |
|-----------|---------------|
| 1 よく知っている | 2 名前は聞いたことがある |
| 3 知らない | |

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）：有毒な粒子やガスを長期間吸うことによって起こる進行性の疾患。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るが、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。

8. 歯について

問45 あなたの歯は何本ありますか。（鏡を見て、確認してください。親知らずは含みません。さし歯はあなた自身の歯として数えます。）（○は1つ）

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1 全部ある（28本） | 2 ほとんどある（27～24本） |
| 3 かなりある（23～20本） | 4 半分くらいある（19～10本） |
| 5 ほとんどない（9～1本） | 6 まったくない（0本） |

問46 あなたは8020運動※を知っていますか。（○は1つ）

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

※8020運動：ハチマルニイマルと読む。80歳で、20本の自分の歯を保つ状態を言います。国は、平成元年に8020運動を提唱しました。

問47 あなたは、ご自身の歯・口や入れ歯の状態について、どのように感じていますか。（○は1つ）

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1 ほぼ満足している | 2 やや不満だが日常生活には困らない |
| 3 不自由や苦痛を感じている | |

問48 あなたは下記のような症状がありますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 歯みがきをすると血がでる
- 2 歯ぐきがむずがゆく、歯が浮いた感じがする
- 3 歯ぐきが赤く腫れてぶよぶよすることがある
- 4 固いものが噛みにくい
- 5 つめたいもの、熱いものを食べたり飲んだりすると歯がしみる
- 6 治さなければならぬ虫歯がある

問49 あなたが歯や口の健康のためにしていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 1日1回以上十分な時間をかけて歯みがきをしている
- 2 デンタルフロスや歯間ブラシなど補助道具を使っている
- 3 フッ素を利用している(歯磨剤・塗布・洗口等)
- 4 口の中を自分で観察するようにしている
- 5 口や舌の体操をしている
- 6 歯みがき指導や歯石の除去のため、定期的に歯科医院へ行っている
- 7 よく噛んで食べるようにしている
- 8 特になし

問50 あなたは国分寺市の噛ミング30食育推進キャラクターのカメ(噛め)ちゃん*を知っていますか。(○は1つ)

- 1 知っている
- 2 知らない



※カメ(噛め)ちゃん：国分寺市全体の運動として食育推進を行うために、公募により決定しました。生活自体を見直し、家庭で、ゆっくり会話を楽しみながら、よく噛んで食事を摂る生活を提案していくためのキャラクターです。

9. 地域とのかかわりについて

問51 あなたのお住まいの地域についておたずねします。(○はそれぞれ1つ)

	思強 うく そう	そいど うえち 思ばら う か と	いど えち なら いと も	思いど わえち なばら いそか うと	うま った わたく なく いそ
1) 地域の人々は、お互いに助け合っている	1	2	3	4	5
2) 地域の人々は、お互いに声かけをしている	1	2	3	4	5
3) 地域では、問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする	1	2	3	4	5

問52 あなたは、地域活動やボランティア活動等について、知っていますか。また、この1年間、地域活動やボランティア活動等について、取り組んでいますか。(あてはまるものすべてに○)

	知っている	以前取り組んでいた	この1年間取り組んでいる
1) 自治会・町内会の活動全般	1	1	1
2) 婦人会の活動	2	2	2
3) 子ども会の活動	3	3	3
4) 老人クラブの活動	4	4	4
5) PTAの活動	5	5	5
6) 子育てサークルの活動	6	6	6
7) スポーツ団体の活動	7	7	7
8) 健康づくり体操団体の活動	8	8	8
9) ここねっと(小地域福祉活動)	9	9	9
10) NPO活動	10	10	10
11) 趣味などのサークル活動	11	11	11
12) ボランティア活動	12	12	12
13) 上記1)～12) 全て知らない/全て取り組んだことはない	13	13	13

問53 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。上位3位以内に○をつけてください。

1 健康診査や各種健(検)診	2 保健医療に関する情報提供
3 健康教室・講座	4 健康相談
5 地域の自主グループ等への支援	6 食育事業
7 特になし	
上記の中で充実すべき項目の中で具体例があれば、ご記入ください。 ()	

問54 その他、あなた自身やあなたの周りの人たちが、心や身体が健康であるために取り組んでいることや、これからやってみたいことなど、具体的な活動があれば教えてください。例) 公園でのラジオ体操、近所の方への見守り・声かけなど

アンケートは以上で終了です。ご協力ありがとうございました。

回答の終わったアンケート調査票は、同封の返信用封筒に入れて **12月27日(金)** までにポストに投函してください。(切手は不要です)

国分寺市地域福祉計画
健康増進に関するアンケート
結果報告書

発行：平成 26 年 3 月

編集：国分寺市 福祉保健部健康推進課