

---

---

武蔵野市 市民の健康づくりに関する  
アンケート調査報告書  
(一部抜粋)

---

---

平成29年3月

武 蔵 野 市



# 1 調査概要

## (1) 調査の目的

市では、平成 24 年に「武蔵野市健康推進計画」を策定し、健康増進施策を推進してきたが、計画策定から 4 年が経過し、社会状況の変化などを的確に反映するため、計画の改定を行うこととした。そこで市民の健康づくりや食育に関する意識や関心、ニーズ等を把握し、改定および具体的な施策検討を進めるうえでの基礎資料とすることを目的として実施した。

## (2) 調査の構成

調査対象：武蔵野市内に住所を有する 18 歳以上の市民 2,000 名（平成 28 年 10 月 1 日現在）

抽出方法：住民基本台帳から無作為抽出

調査方法：郵送配布、郵送回収（督促を兼ねたお礼状を 1 回発送）

調査期間：平成 28 年 11 月 10 日～11 月 30 日

## (3) 回収状況

配布数：2,000 通

回収数：802 通

回収率：40.1%

## (4) 報告書の見方

各回答のグラフの「N」は、各設問に該当する回答者の総数であり、回答率（%）の母数を表している。

回答率（%）は、小数点第 2 位を四捨五入し、小数点以下第 1 位までを表記しているため、合計が 100%にならない場合がある。

各設問について、全体の結果を示し、単一回答（帯グラフ）は下段に年齢別でみた状況を記述している。また、クロス集計で傾向がみられる場合はグラフ下（点線内）にまとめている。

複数回答（棒グラフ）の設問については、回答率（%）の合計が 100%を超える場合がある。また、回答率（%）の高い選択肢から並び換えて表示しているため、調査票の選択肢の順番と異なる。

各設問の選択肢が長い場合は、グラフの選択肢を表記上省略して記載している場合がある。

過去調査（平成 22 年 12 月実施）と比較する項目がある場合は、該当部分を下段に表で示している。

自由意見については、原則記述された原文を掲載している。また、記述された全文ではなく、分類ごとに該当の箇所のみ抜粋しているものがある。



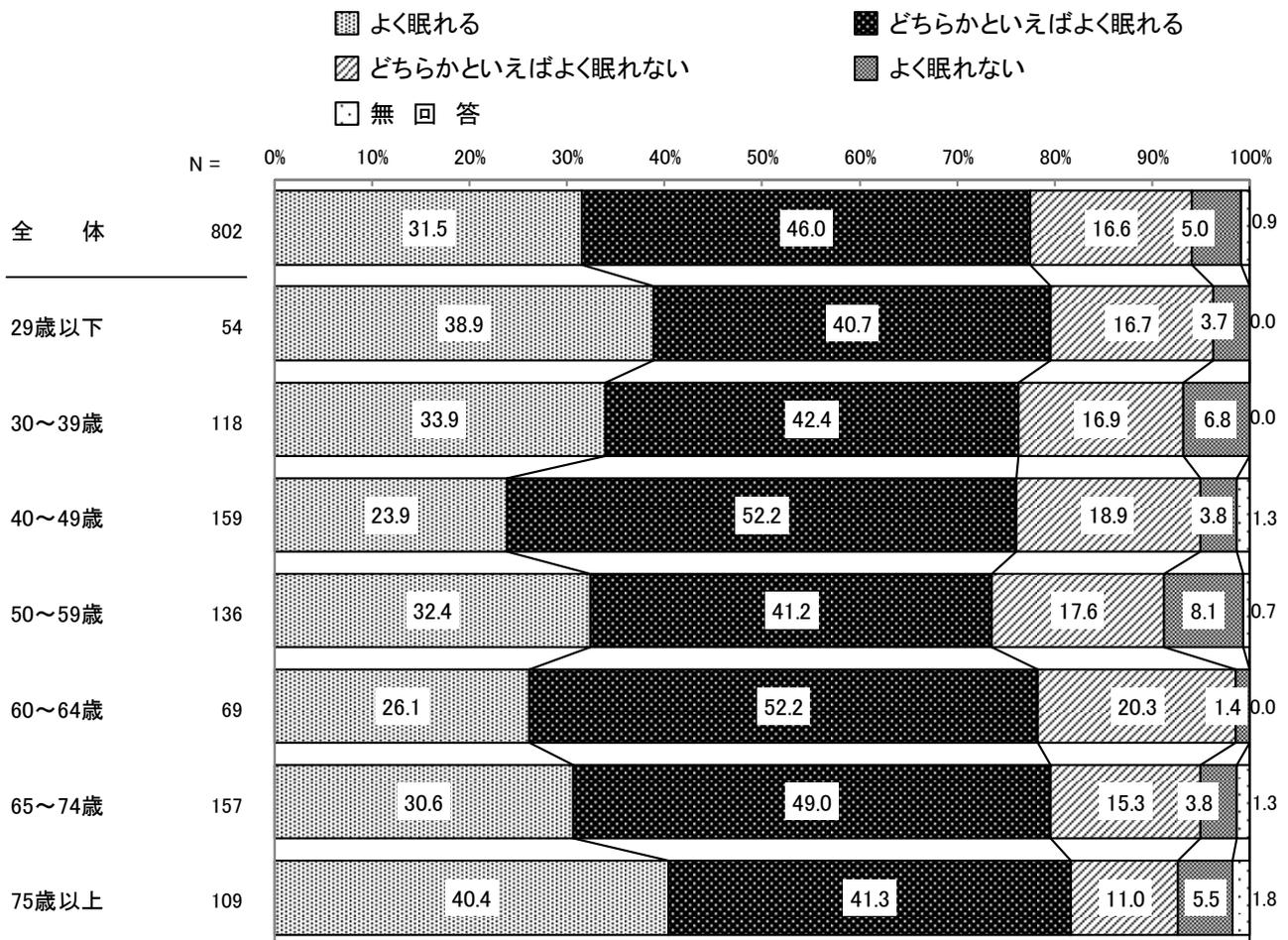
## 2-5 休養・こころの健康

### 問 25 ここ1か月の睡眠状態はどうか。

全体では、『眠れる』（「よく眠れる」31.5%+「どちらかといえばよく眠れる」46.0%）が77.5%、『眠れない』（「どちらかといえばよく眠れない」16.6%+「よく眠れない」5.0%）が21.6%である。

年齢別では、50～59歳で『眠れない』（「どちらかといえばよく眠れない」17.6%+「よく眠れない」8.1%）が25.7%と、他の年齢よりやや多い。

問25 ここ1か月の睡眠状態[%]



性・年齢別では、「どちらかといえばよく眠れる」が女性の60～64歳で65.6%、65～69歳で59.5%、「よく眠れる」が男性の75歳以上で46.7%、70～74歳で44.4%と多い。

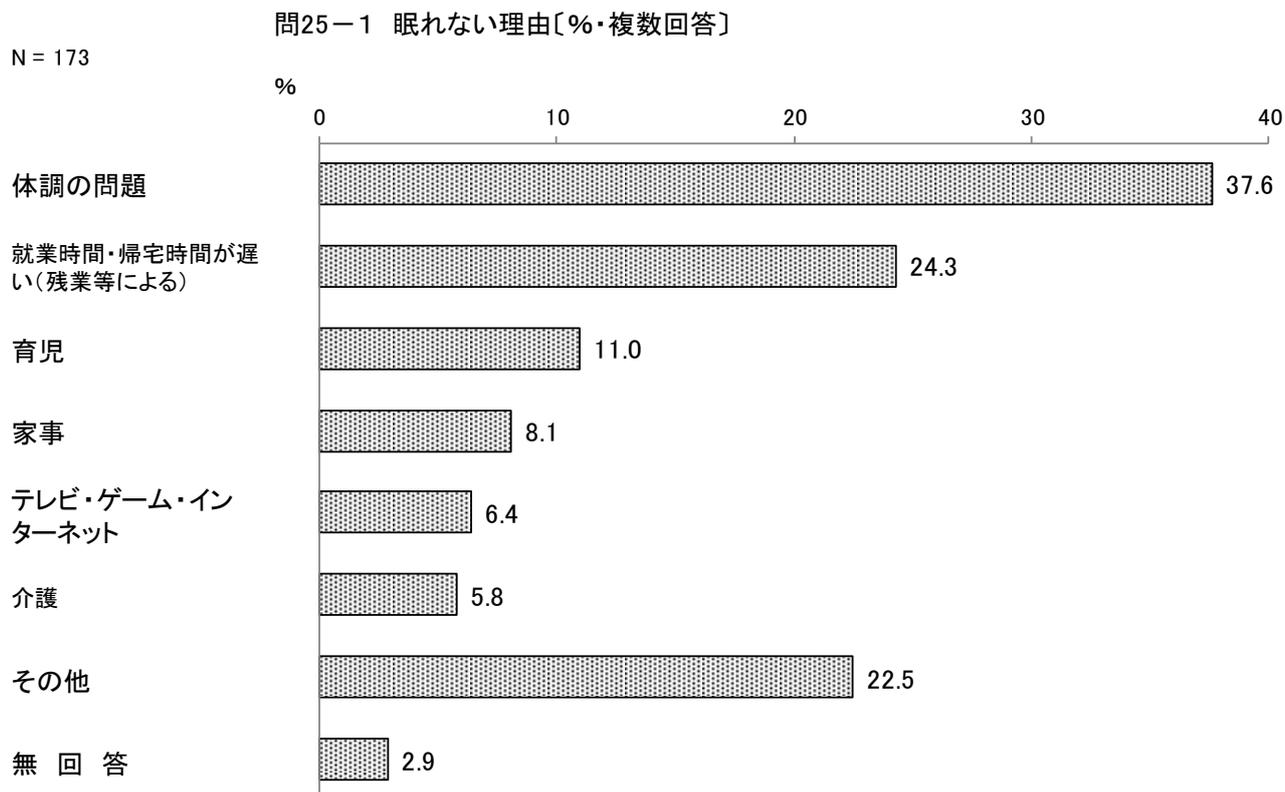
現在の健康状態別では、よいと回答した人で「よく眠れる」が52.5%と多い。また、「どちらかといえばよく眠れない」が、よくないと回答した人で28.6%、あまりよくないと回答した人で27.5%と多い。

悩みやストレスを感じるかどうか別では、ほとんど感じないと回答した人で「よく眠れる」が60.0%と多い。また、常に感じていると回答した人で「どちらかといえばよく眠れない」が26.9%である。

問 25-1【問 25 で「3 どちらかといえばよく眠れない」「4 よく眠れない」に○をつけた方】

その理由は何ですか。

「体調の問題」が 37.6%と最も多く、「就業時間・帰宅時間が遅い(残業等による)」が 24.3%、「育児」が 11.0%と続いている。「家事」、「テレビ・ゲーム・インターネット」、「介護」は 10%未満である。



性・年齢別では、「就業時間・帰宅時間が遅い(残業等による)」が男性の 30～49 歳で 66.7%と多い。また、「体調の問題」が男女ともに 65 歳以上で多く、特に男性の 65～69 歳で 83.3%である。

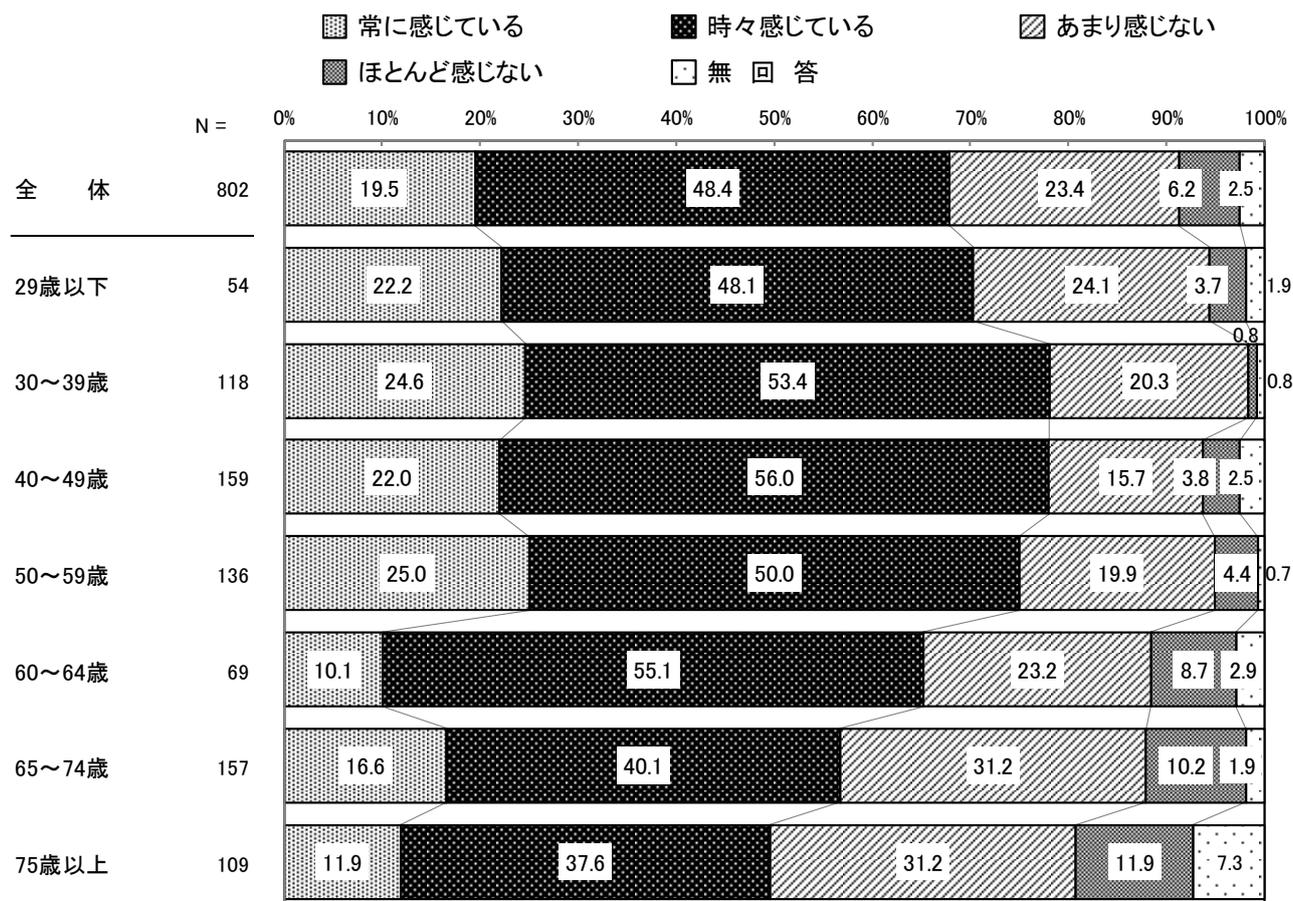
職業別では、「就業時間・帰宅時間が遅い(残業等による)」が少数だが学生で 60.0%、会社員・公務員等(常勤)で 47.6%と多い。また、「体調の問題」が自営・自由業で 55.6%、無職で 51.9%である。

## 問 26 現在、悩みやストレスを感じることはありませんか。

全体では、『感じている』（「常に感じている」19.5%＋「時々感じている」48.4%）が67.9%、『感じていない』（「あまり感じない」23.4%＋「ほとんど感じない」6.2%）が29.6%である。

年齢別では、30～39歳、40～49歳で『感じている』（「常に感じている」＋「時々感じている」）がともに78.0%と多く、以降年齢が上がるにつれて減り、75歳以上では49.5%である。

問26 悩みやストレスを感じることもある〔%〕



性・年齢別では、「常に感じている」が男性で13.9%、女性で22.9%と、女性の方がやや多く、特に女性の20～29歳で40.7%である。また、男性の60歳以上で「あまり感じない」が多く、特に60～64歳、70～74歳とともに37.0%である。

同居している子どもの年齢層別では、「時々感じている」が13歳以上16歳未満で64.9%、7歳以上13歳未満で60.6%と多い。

現在の健康状態別では、「常に感じている」があまりよくないと回答した人で39.7%、よくないと回答した人で38.1%と多い。

### <過去調査との比較>

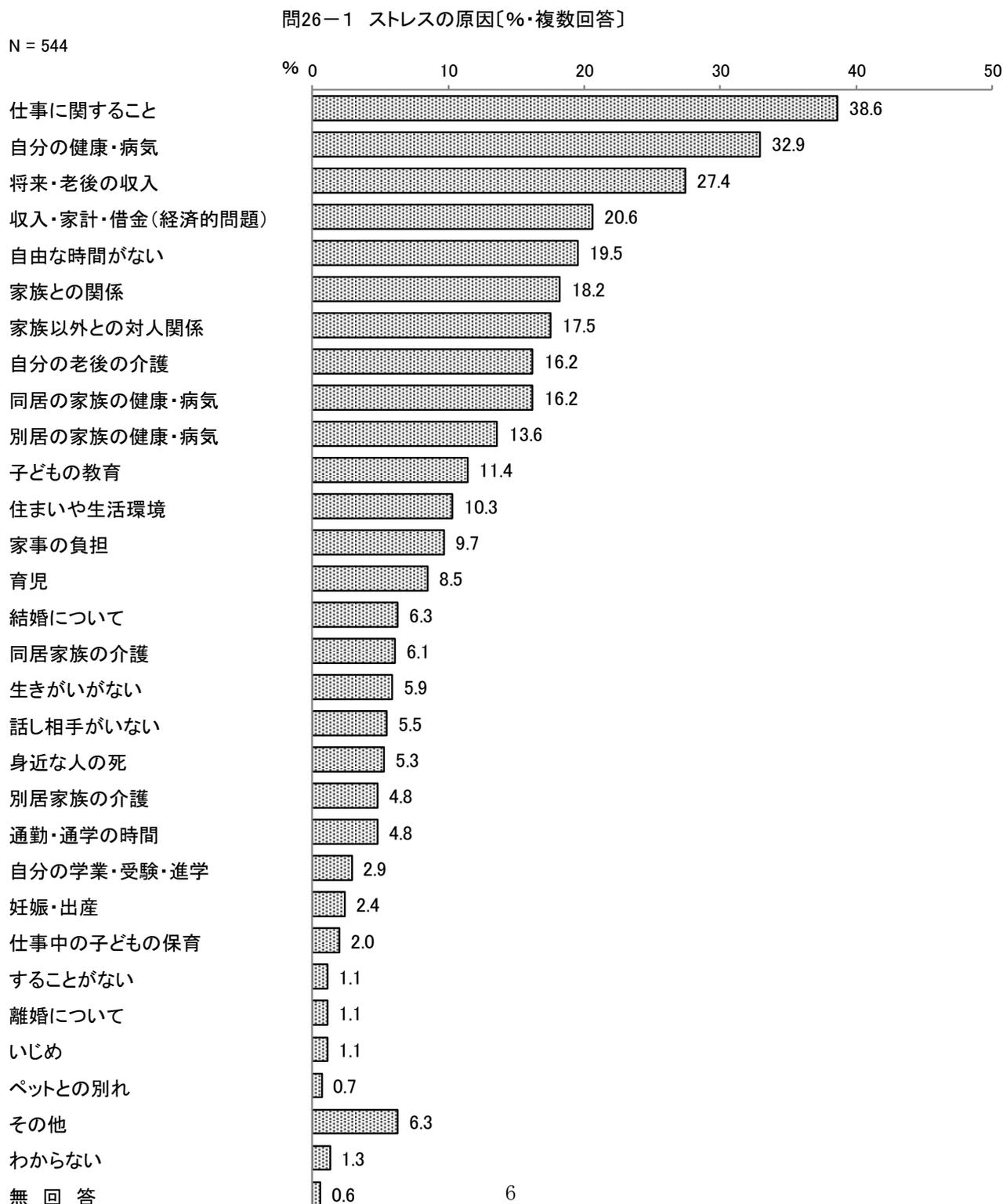
『感じている』の回答割合  
 （「常に感じている」＋「時々感じている」）

	平成22年	平成28年
全体	70.0%	67.9%

問 26-1【問 26 で「1 常に感じている」「2 時々感じている」に○をつけた方】

ストレスの原因は何だと考えていますか。

「仕事に関すること」が 38.6%と最も多く、「自分の健康・病気」が 32.9%、「将来・老後の収入」が 27.4%、「収入・家計・借金（経済的問題）」が 20.6%、「自由な時間がない」、「家族との関係」、「家族以外との対人関係」、「自分の老後の介護」、「同居の家族の健康・病気」、「別居の家族の健康・病気」、「子どもの教育」、「住まいや生活環境」が 10%台となっている。



性・年齢別では、「自分の健康・病気」が男女ともに75歳以上で最も多く、特に女性の75歳以上で80.8%である。また、「自由な時間がない」が女性の30～39歳で36.8%、40～49歳で30.4%と多い。「自分の老後の介護」が男性の65歳以上で多く、特に75歳以上で40.0%である。女性の50～59歳で「別居の家族の健康・病気」が34.4%、「同居の家族の健康・病気」が31.1%、女性の30～49歳で「育児」が20～30%台である。さらに、「仕事に関すること」が女性の30.7%より、男性の51.5%の方が多く、特に男性の30～39歳は71.9%である。

職業別では、「自分の健康・病気」が無職で49.3%、会社員・公務員等(常勤)で20.8%と多い。また、自営・自由業で「将来・老後の収入」が38.6%、「収入・家計・借金(経済的問題)」が33.3%と多い。さらに、学生で「自分の学業・受験・進学」が72.7%、会社員・公務員等(常勤)で「仕事に関すること」が68.9%、無職で「自分の老後の介護」が28.8%である。

家族構成別では、三世代世帯(親子・孫)で「家族との関係」が31.3%と多い。また、単身世帯で「仕事に関すること」が52.3%、「自分の健康・病気」が44.3%、「自分の老後の介護」が28.4%と多くなっている。

### <過去調査との比較>

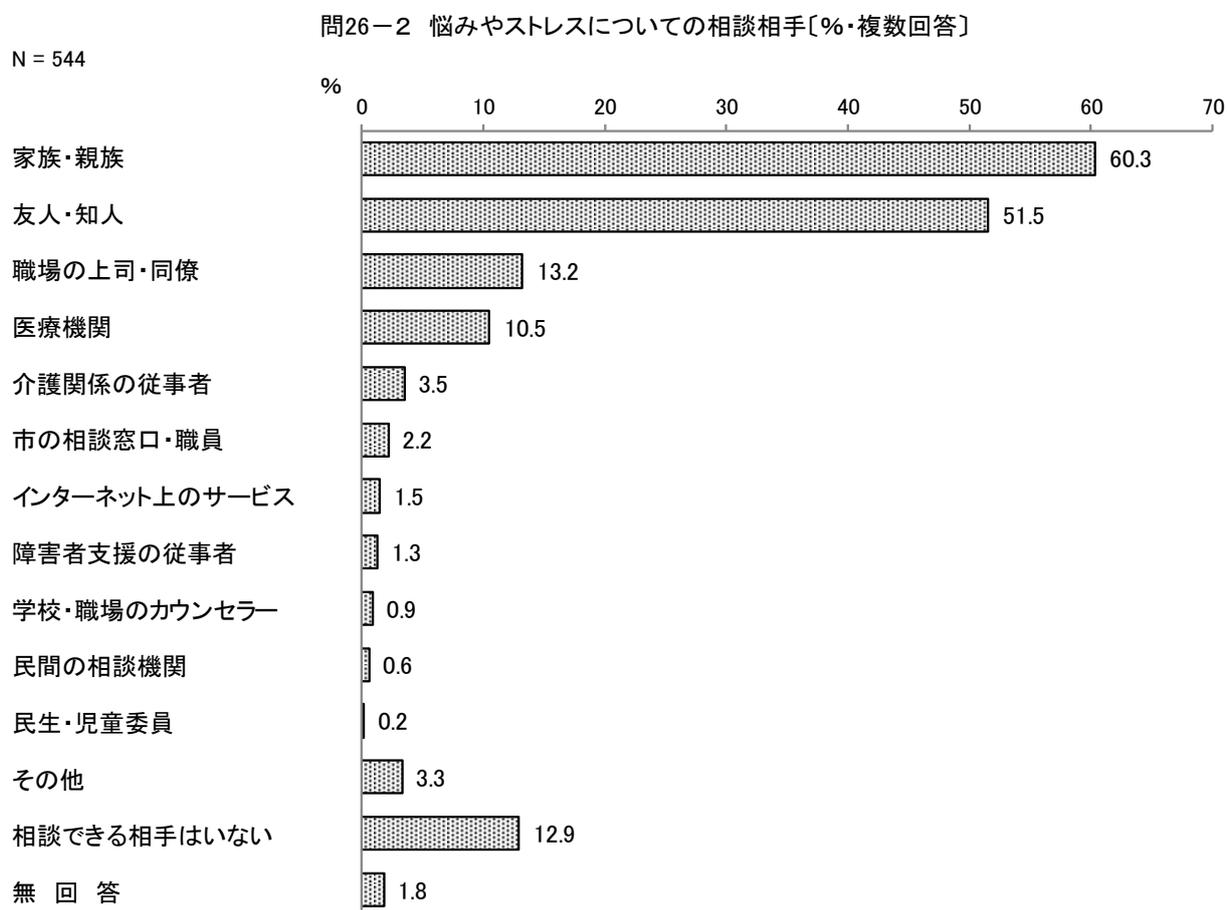
上位5項目

	平成22年	平成28年
仕事に関すること	43.3%	38.6%
自分の健康・病気	31.9%	32.9%
将来・老後の収入	31.9%	27.4%
収入・家計・借金(経済的問題)	26.3%	20.6%
自由な時間がない	13.8%	19.5%

## 問 26-2【問 26 で「1 常に感じている」「2 時々感じている」に○をつけた方】

現在、悩みやストレスについて相談できる相手はいますか。いるとしたら、それは誰（どこ）ですか。

「家族・親族」が 60.3%と最も多く、次いで「友人・知人」が 51.5%である。「職場の上司・同僚」、「相談できる相手はいない」、「医療機関」が 10%台となっている。



性・年齢別では、「家族・親族」が女性で 67.1%と、男性の 51.0%より多く、特に女性の 30～39 歳で 84.2%である。また、「友人・知人」も女性で 61.7%と、男性の 36.1%より多く、特に女性の 30～39 歳で 77.2%である。男性の 50～59 歳で「相談できる相手はいない」が 37.8%と多い。

職業別では、「家族・親族」が家事専業で 74.4%、学生で 72.7%、「友人・知人」が学生で 90.9%、家事専業で 62.2%と多い。

家族構成別では、三世帯世帯(親子・孫)で「友人・知人」が 68.8%と多く、単身世帯で「家族・親族」が 36.4%と少ない。

### <過去調査結果>

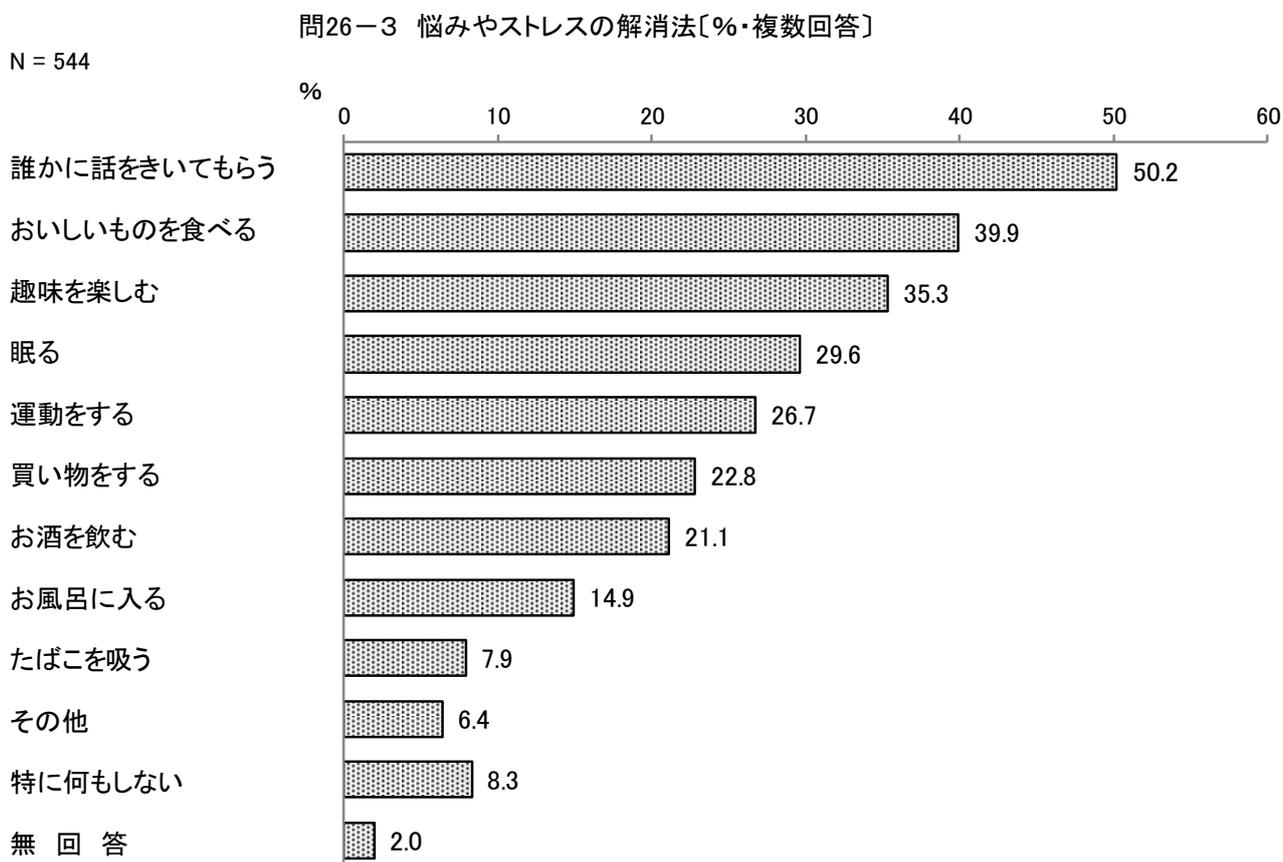
上位3項目(平成22年調査の選択肢)

	平成22年
家族	63.9%
友人・知人	54.0%
職場の人	14.9%

※選択肢に一部変更あり

問 26-3【問 26 で「1 常に感じている」「2 時々感じている」に○をつけた方】  
 悩みやストレスをどのようにして解消していますか。

「誰かに話をきいてもらう」が 50.2%と最も多く、「おいしいものを食べる」が 39.9%、「趣味を楽しむ」が 35.3%で続いている。「眠る」、「運動をする」、「買い物をする」、「お酒を飲む」が 20%台となっている。



性・年齢別では、「誰かに話をきいてもらう」が女性で 63.6%と、男性の 30.9%より多く、特に女性の 20～29 歳で 81.0%と多い。「おいしいものを食べる」が女性で 47.6%と、男性の 29.4%より多く、特に女性の 30～39 歳で 66.7%である。「眠る」が女性の 30～39 歳で 45.6%、20～29 歳で 42.9%と多い。

職業別では、「誰かに話をきいてもらう」が、少数だが学生で 63.6%、家事専業で 63.3%と多く、無職では 27.4%と少ない。また、少数だが学生で「趣味を楽しむ」が 54.5%、会社員・公務員等(常勤)で「お酒を飲む」が 31.1%、自営・自由業で「お風呂に入る」が 28.1%と多い。

家族構成別では、三世代世帯(親子・孫)で「お酒を飲む」が 34.4%と多い。

<過去調査結果>

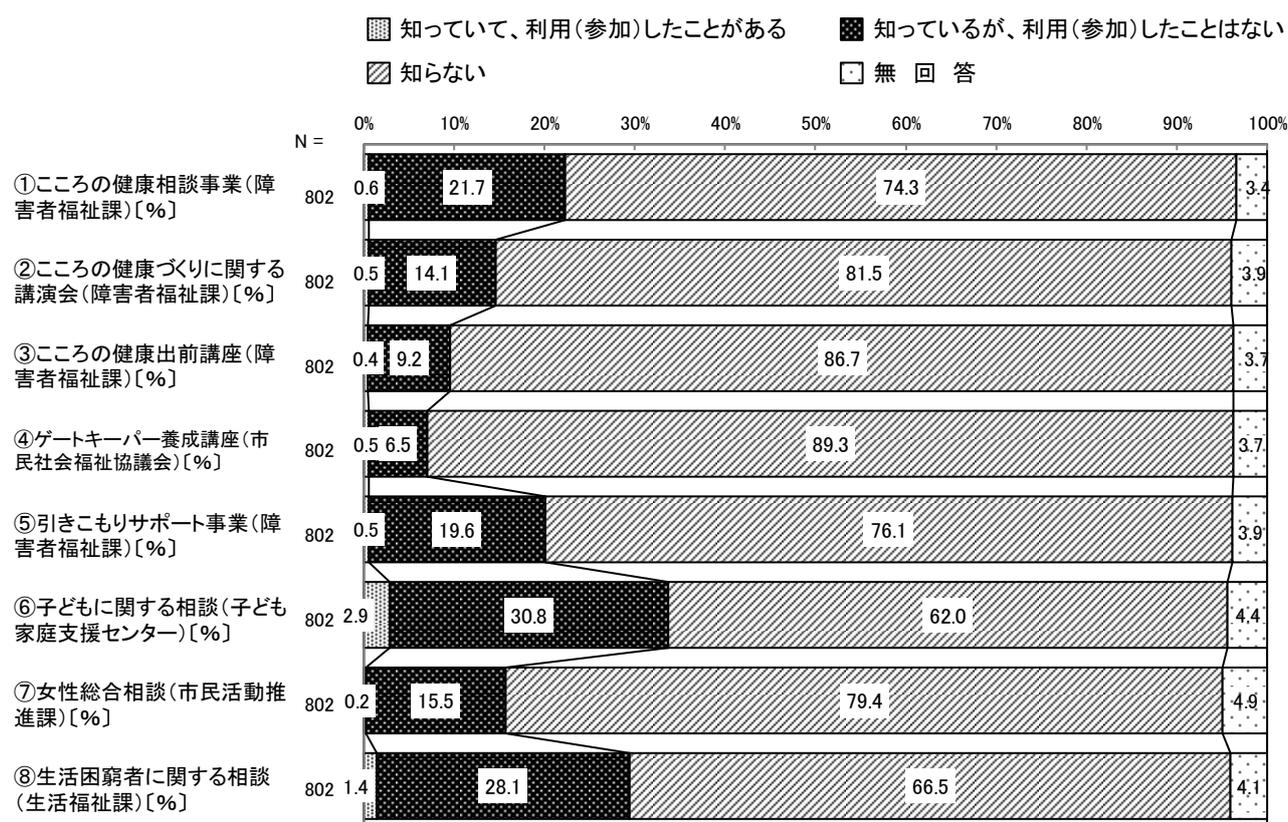
上位3項目(平成22年調査の選択肢)

	平成22年
誰かに話をきいてもらう	56.5%
趣味を楽しむ	41.1%
運動をする	27.4%

※選択肢に一部変更あり

問 27 こころの健康に関する市の事業を知っていますか。また、利用（参加）したことがありますか。

「知っていて、利用（参加）したことがある」はいずれの事業も僅かで、「知っているが利用（参加）したことはない」は⑥子どもに関する相談（子ども家庭支援センター）で30.8%、⑧生活困窮者に関する相談（生活福祉課）で28.1%、①こころの健康相談事業（障害者福祉課）で21.7%と、他の事業に比べ多い。また、「知らない」は④ゲートキーパー養成講座（市民社会福祉協議会）が89.3%、③こころの健康出前講座（障害者福祉課）が86.7%と多くなっている。

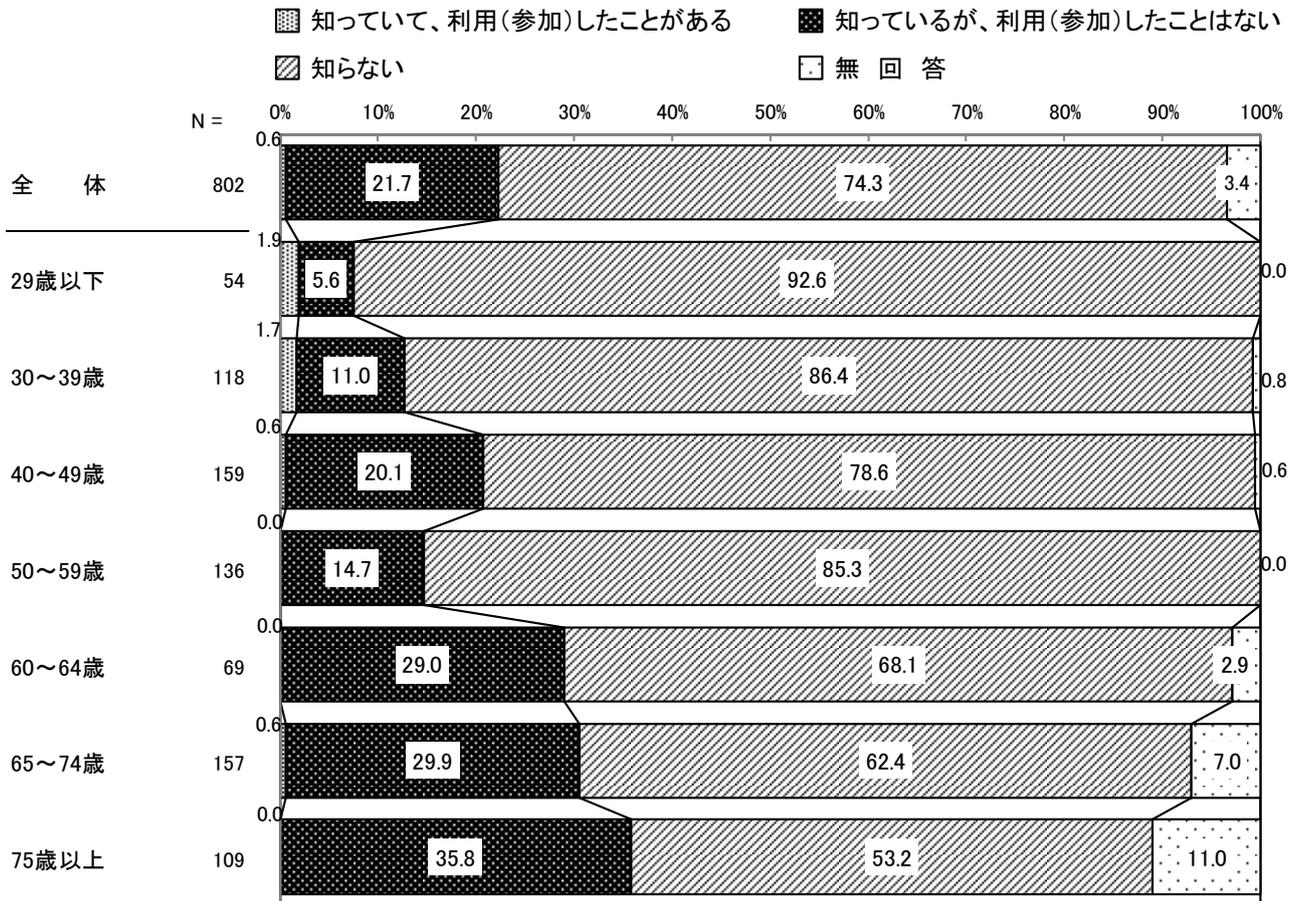


### ①こころの健康相談事業（障害者福祉課）

全体では、「知らない」が 74.3%と最も多く、「知っているが、利用(参加)したことはない」が 21.7%、「知っているが、利用(参加)したことがある」が 0.6%である。

年齢別では、29歳以下で「知らない」が 92.6%、50～59歳で 85.3%と多く、75歳以上で「知っているが、利用(参加)したことはない」が 35.8%と多い。

問27 ①こころの健康相談事業(障害者福祉課)[%]



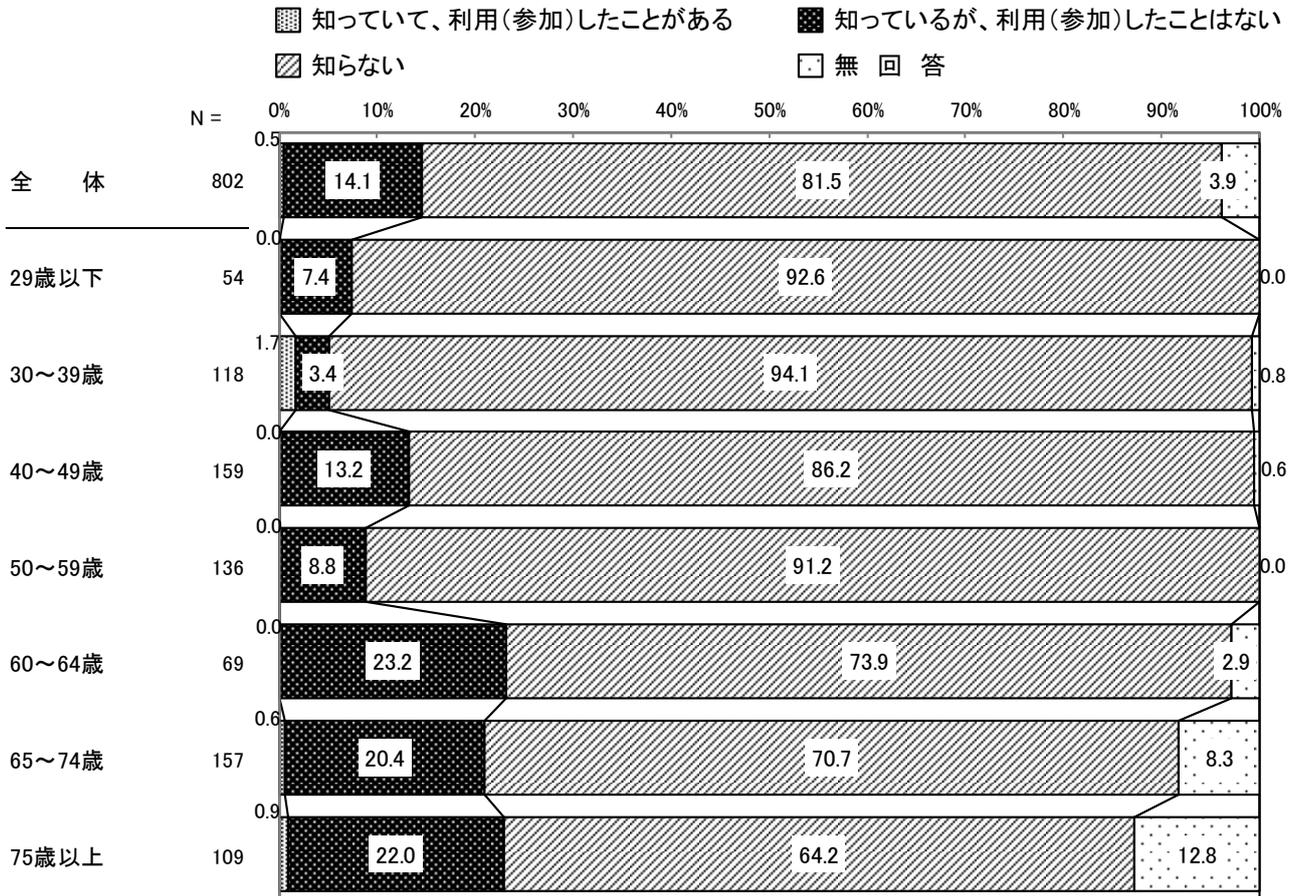
職業別では、「知っているが、利用(参加)したことはない」が家事専業で 34.4%、無職で 33.6%と多い。

## ②こころの健康づくりに関する講演会（障害者福祉課）

全体では、「知らない」が 81.5%と最も多く、「知っているが、利用(参加)したことはない」が 14.1%、「知っているが、利用(参加)したことがある」が 0.5%である。

年齢別では、30～39歳で「知っているが、利用(参加)したことはない」が 3.4%と少ない。

問27 ②こころの健康づくりに関する講演会(障害者福祉課)[%]



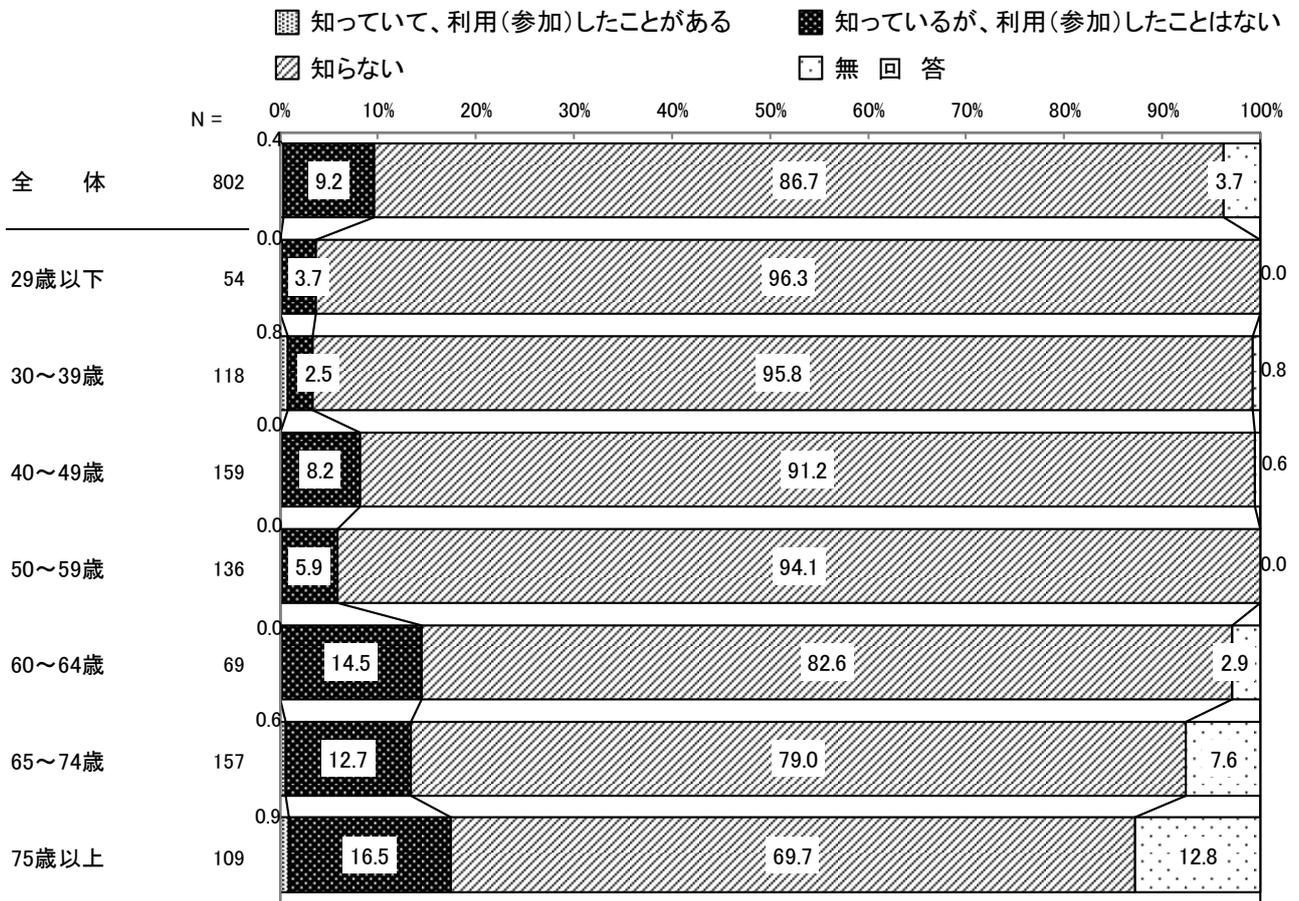
職業別では、無職で「知っているが、利用(参加)したことはない」が 24.3%と多い。

### ③こころの健康出前講座（障害者福祉課）

全体では、「知らない」が 86.7%と最も多く、「知っているが、利用(参加)したことはない」が 9.2%、「知っている、利用(参加)したことがある」が 0.4%である。

年齢別では、75歳以上で「知らない」が 69.7%と少ない。

問27 ③こころの健康出前講座(障害者福祉課)[%]



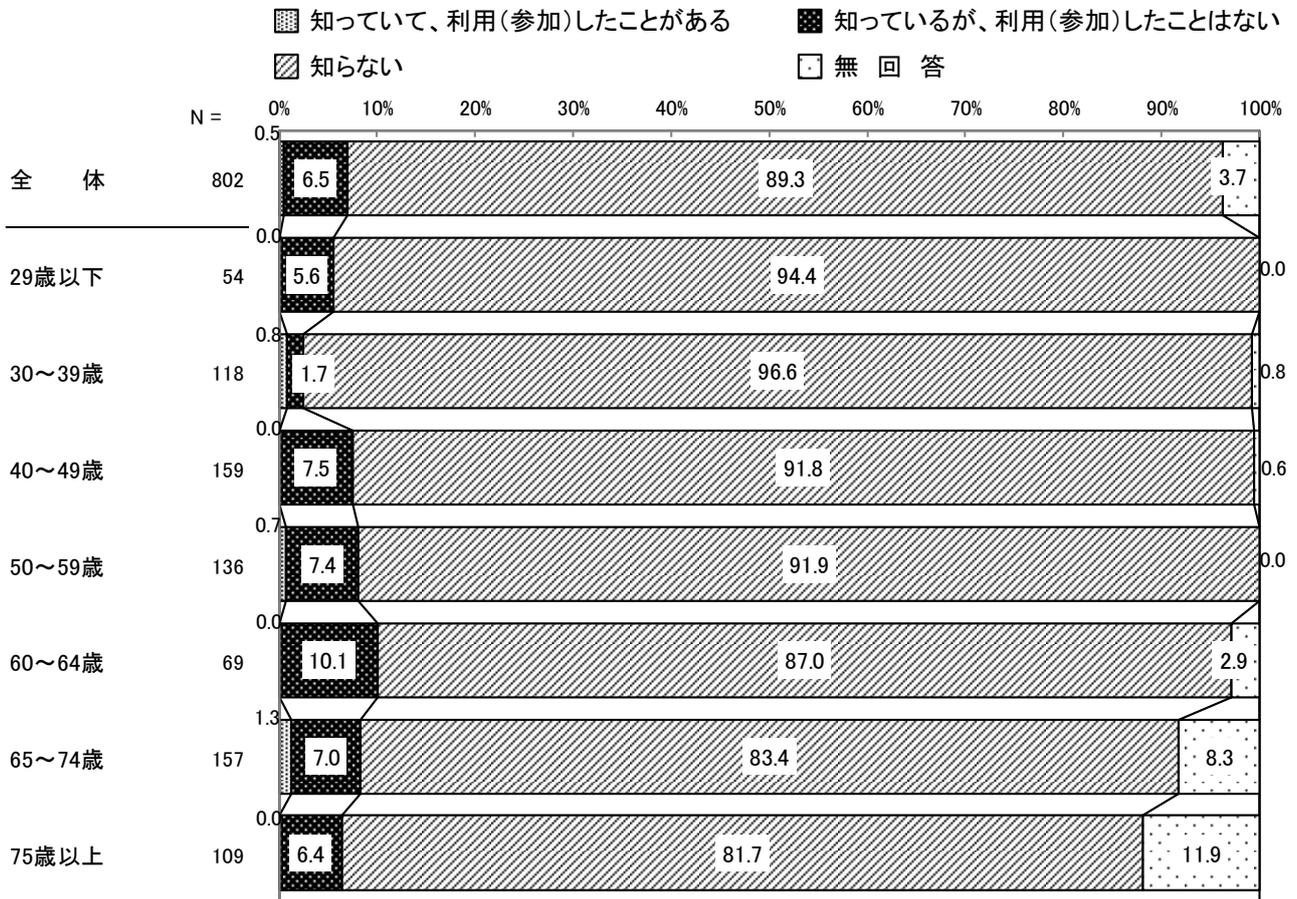
職業別では、「知らない」が学生の回答者ですべて、無職で 70.7%と多い。

#### ④ゲートキーパー養成講座（市民社会福祉協議会）

全体では、「知らない」が 89.3%と最も多く、「知っているが、利用(参加)したことはない」が 6.5%、「知っている、利用(参加)したことがある」が 0.5%である。

年齢別では、59歳以下で「知らない」が90%台、60歳以上で80%台となっている。

問27 ④ゲートキーパー養成講座(市民社会福祉協議会)[%]



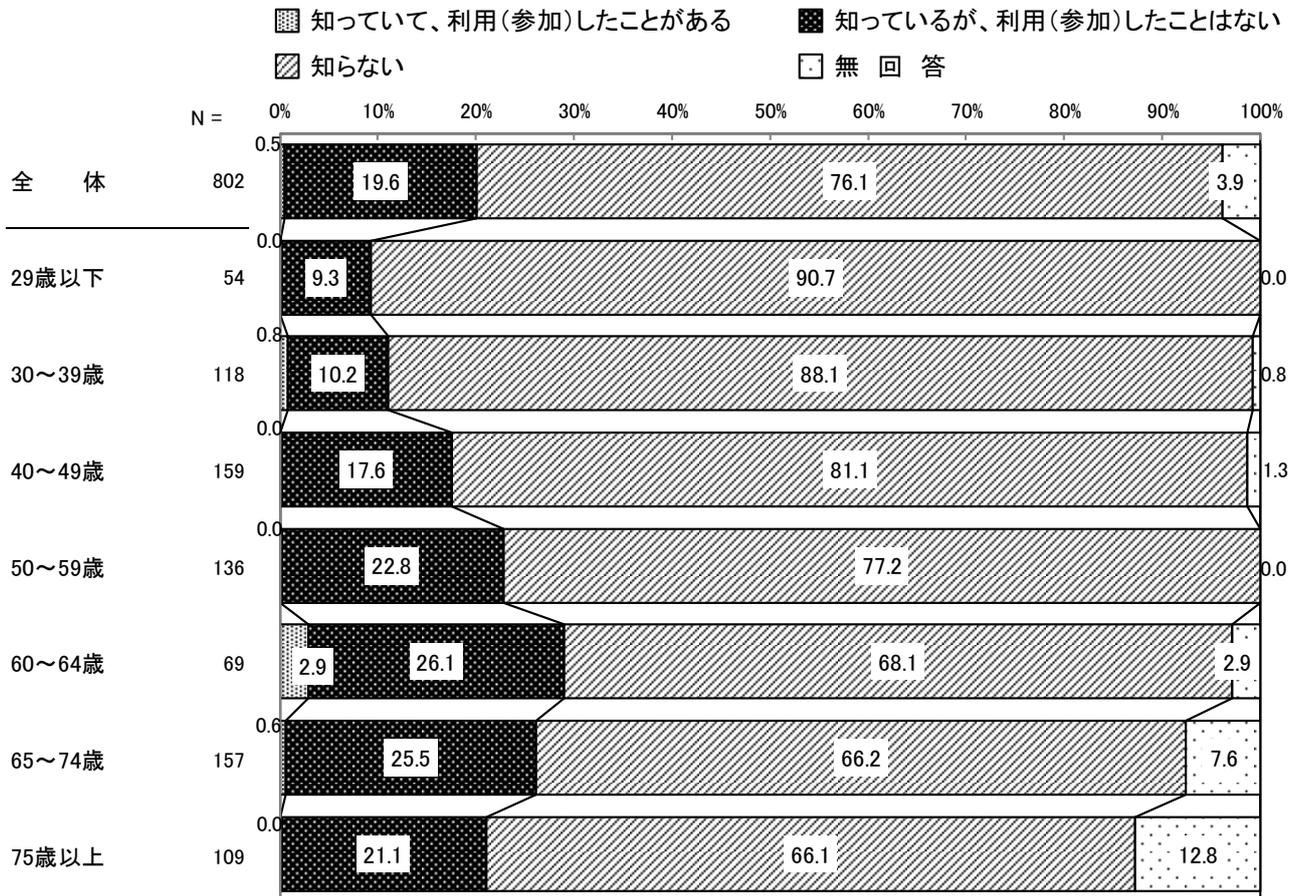
職業別では、「知らない」が学生の回答者ですべて、無職で 79.3%と多い。

### ⑤引きこもりサポート事業（障害者福祉課）

全体では、「知らない」が76.1%と最も多く、「知っているが、利用(参加)したことはない」が19.6%、「知っているが、利用(参加)したことがある」が0.5%である。

年齢別では、29歳以下で「知らない」が90.7%と大半を占め、年齢が上がるにつれて減り、75歳以上で66.1%である。

問27 ⑤引きこもりサポート事業(障害者福祉課)[%]



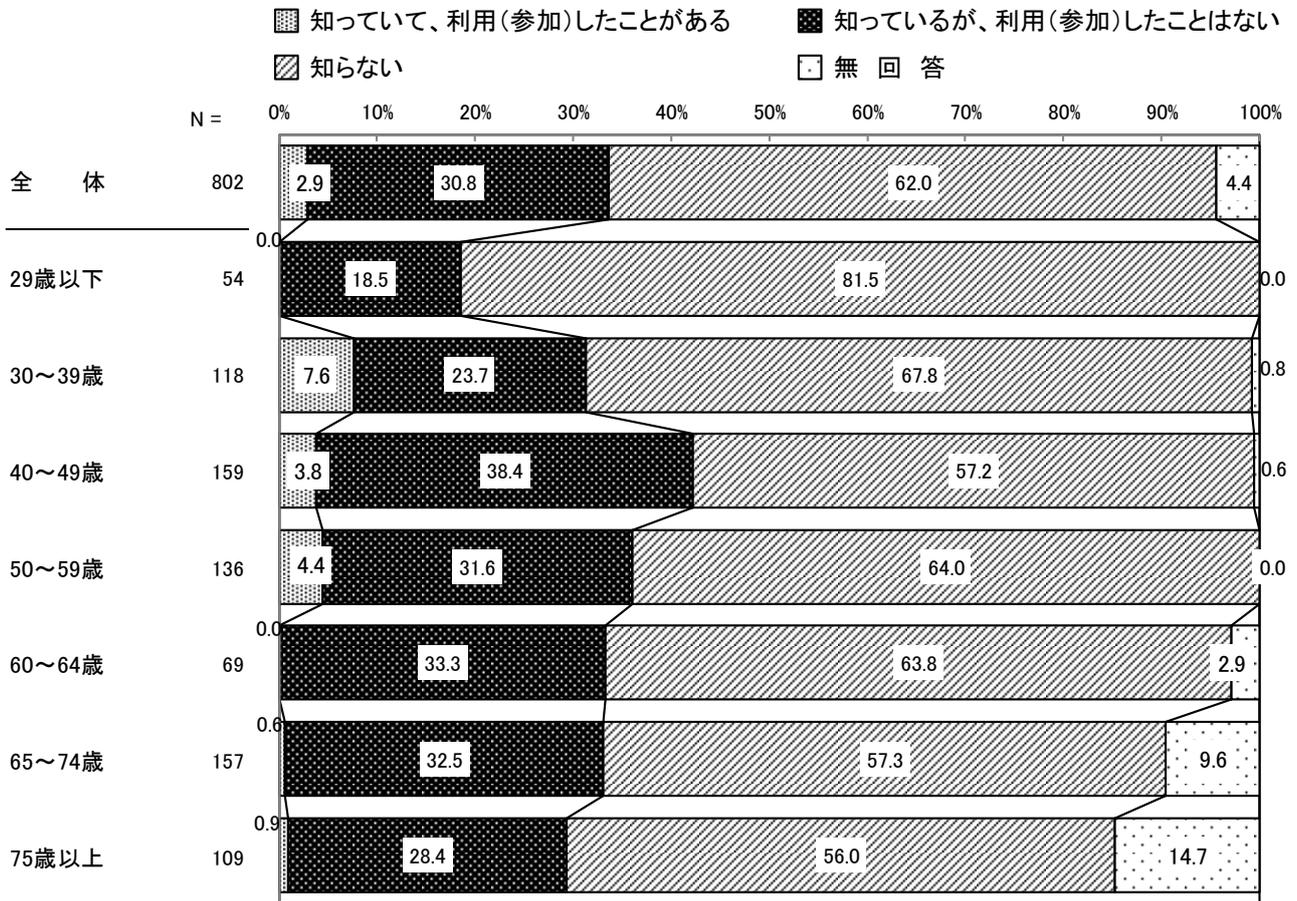
職業別では、家事専業で「知っているが、利用(参加)したことはない」が32.1%と多い。

## ⑥子どもに関する相談（子ども家庭支援センター）

全体では、「知らない」が 62.0%と最も多く、「知っているが、利用(参加)したことはない」が 30.8%、「知っている、利用(参加)したことがある」が 2.9%である。

年齢別では、29歳以下で「知らない」が 81.5%と多い。

問27 ⑥子どもに関する相談(子ども家庭支援センター)[%]



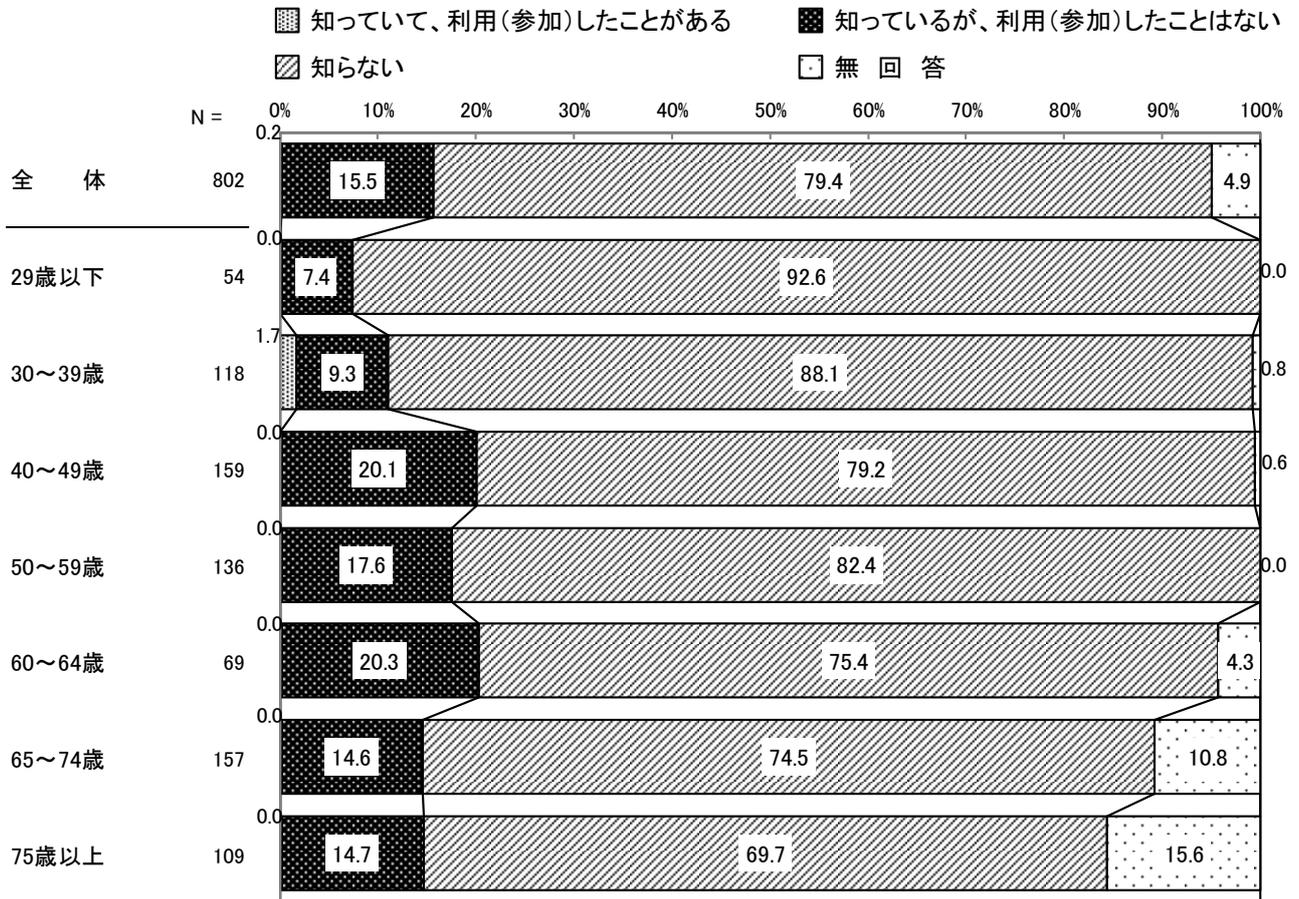
性・年齢別では、「知らない」が男性の64歳以下で多く、特に60～64歳で81.5%である。  
職業別では、家事専業で「知っているが、利用(参加)したことはない」が43.3%と多い。

### ⑦女性総合相談（市民活動推進課）

全体では、「知らない」が 79.4%と最も多く、「知っているが、利用(参加)したことはない」が 15.5%、「知っているが、利用(参加)したことがある」が 0.2%である。

年齢別では、29歳以下で「知らない」が 92.6%と大半を占めている。

問27 ⑦女性総合相談(市民活動推進課)〔%〕



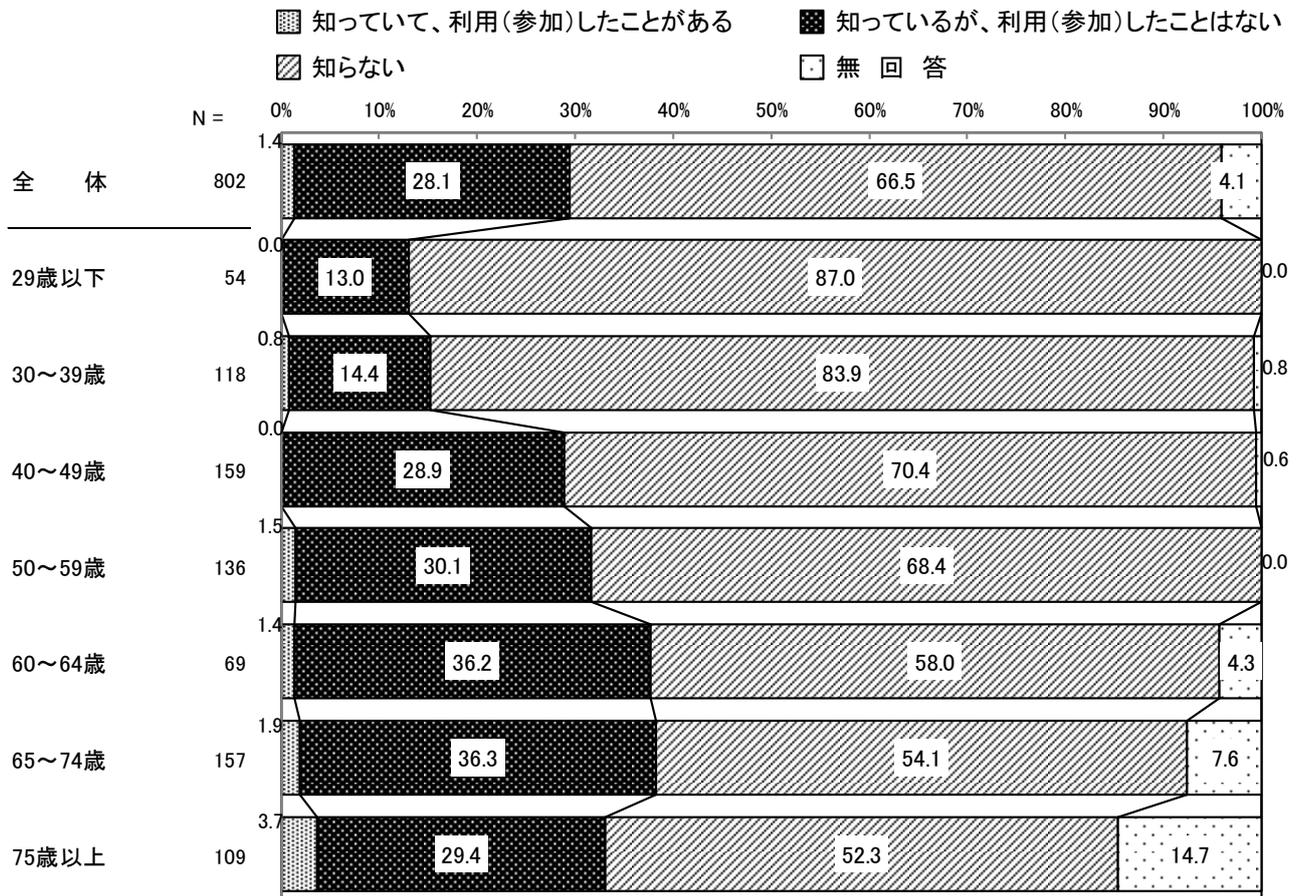
職業別では、「知らない」が学生の回答者ですべて、会社員・公務員等(常勤)で 89.9%、無職が 65.7%と多い。

### ⑧生活困窮者に関する相談（生活福祉課）

全体では、「知らない」が 66.5%と最も多く、「知っているが、利用(参加)したことはない」が 28.1%、「知っているが、利用(参加)したことがある」が 1.4%である。

年齢別では、29歳以下で「知っているが、利用(参加)したことはない」が 13.0%と少ないが、年齢が上がるにつれて増える傾向がみられ、65～74歳では 36.3%である。

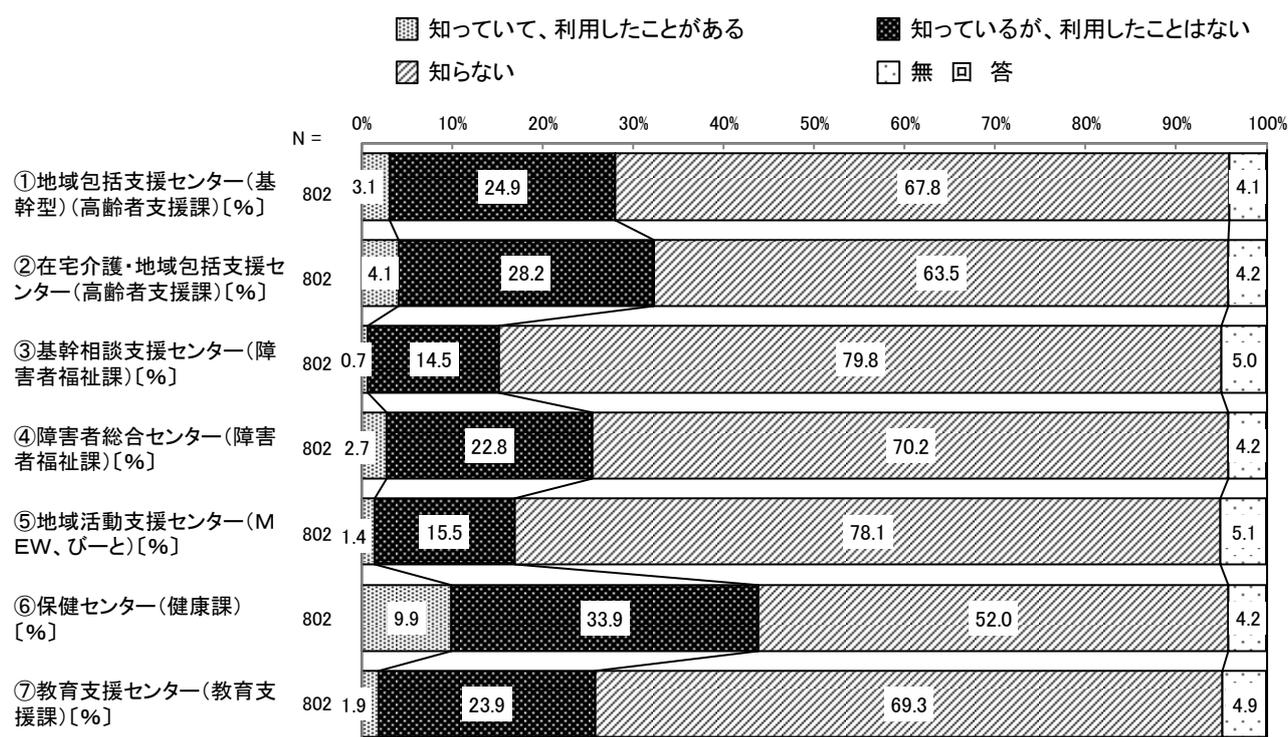
問27 ⑧生活困窮者に関する相談(生活福祉課)[%]



性別では、「知っているが、利用(参加)したことはない」が女性で 32.1%と、男性の 22.5%より多い。

問 28 こころの健康に関する市の相談窓口を知っていますか。また、利用したことがありますか。

「知っている、利用(参加)したことがある」はいずれの相談窓口も僅かで、「知っているが、利用したことはない」は⑥保健センター(健康課)で 33.9%、②在宅介護・地域包括支援センター(高齢者支援課)で 28.2%、⑦教育支援センター(教育支援課)で 23.9%と、他の相談窓口に比べ多い。また、「知らない」は③基幹相談支援センター(障害者福祉課)で 79.8%、⑤地域活動支援センター(MEW、びーと)で 78.1%、④障害者総合センター(障害者福祉課)で 70.2%と多くなっている。

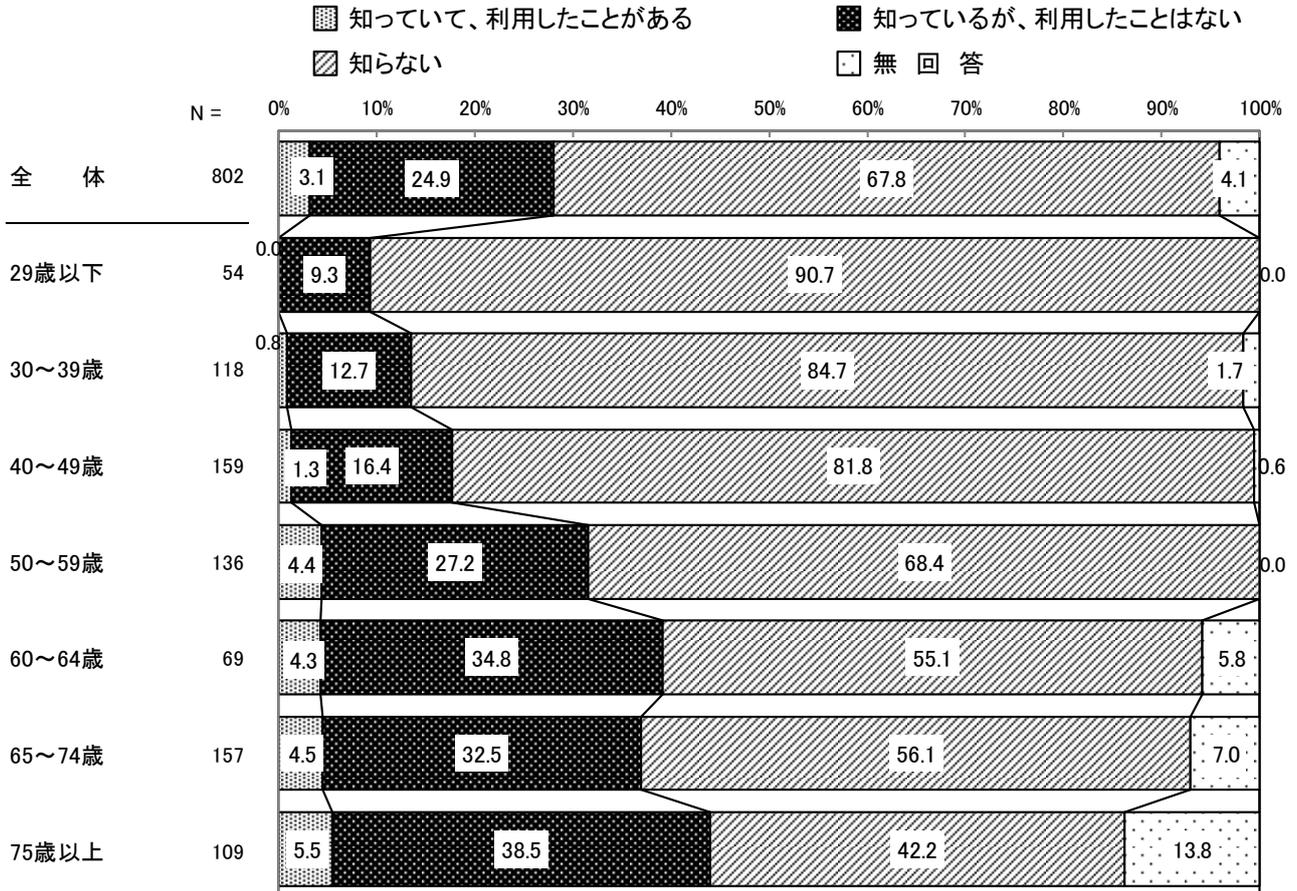


### ①地域包括支援センター（基幹型）（高齢者支援課）

全体では、「知らない」が67.8%と最も多く、「知っているが、利用したことはない」が24.9%、「知っているが、利用したことがある」が3.1%である。

年齢別では、75歳以上で「知っているが、利用したことはない」が38.5%と多く、年齢が下がるにつれて減る傾向がみられ、29歳以下では9.3%である。

問28 ①地域包括支援センター（基幹型）（高齢者支援課）[%]



性・年齢別では、「知っているが、利用したことはない」が女性の70～74歳で43.8%、75歳以上で41.3%と多い。

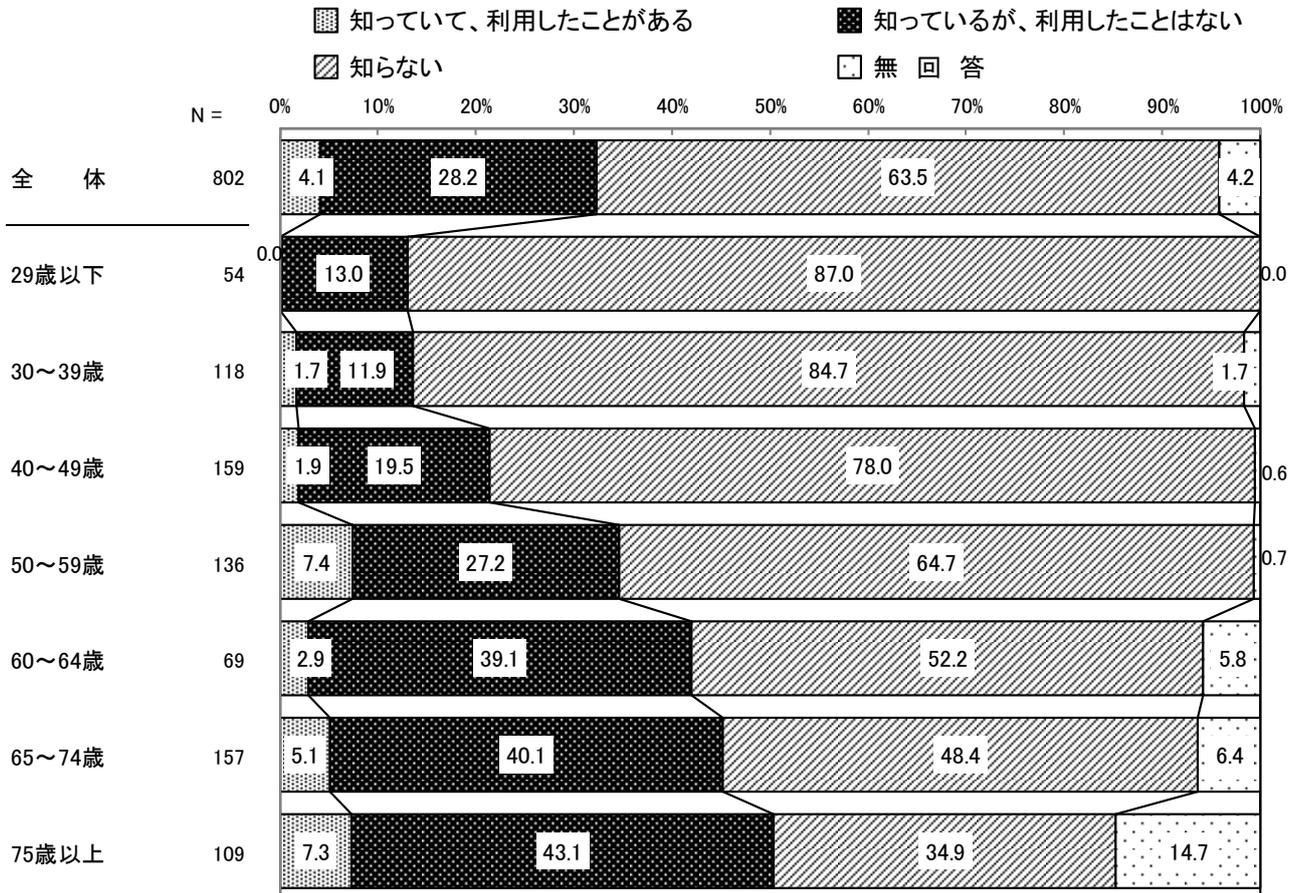
職業別では、いずれの職業でも「知らない」が多く、特に学生で88.2%、会社員・公務員等（常勤）で86.0%である。

## ②在宅介護・地域包括支援センター（高齢者支援課）

全体では、「知らない」が63.5%と最も多く、「知っているが、利用したことはない」が28.2%、「知っている、利用したことがある」が4.1%である。

年齢別では、29歳以下で「知らない」が87.0%と多く、年齢が上がるにつれて減り、75歳以上では34.9%である。

問28 ②在宅介護・地域包括支援センター(高齢者支援課)[%]



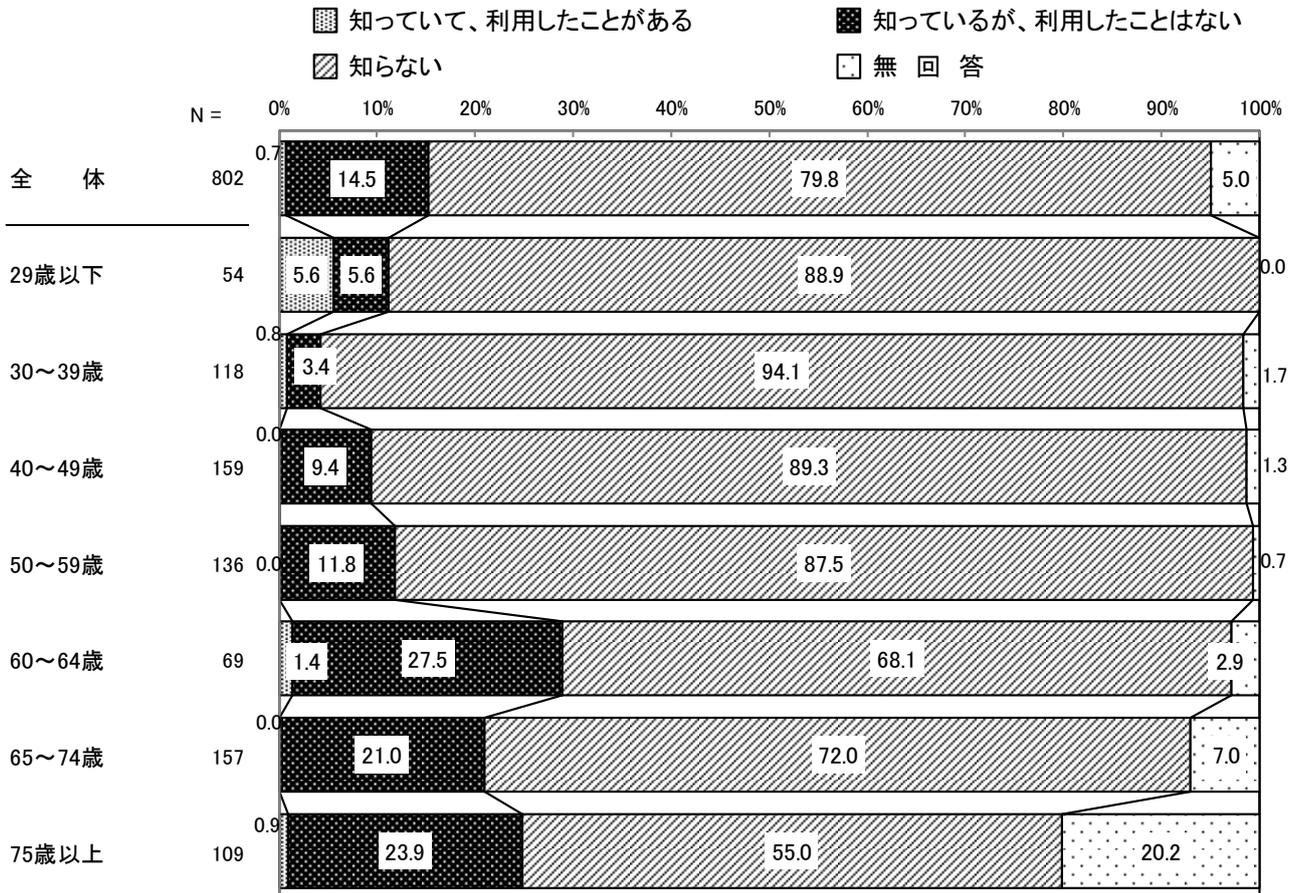
職業別では、無職で「知っているが、利用したことはない」が41.4%と多い。

### ③基幹相談支援センター（障害者福祉課）

全体では、「知らない」が79.8%と最も多く、「知っているが、利用したことはない」が14.5%、「知っている、利用したことがある」が0.7%である。

年齢別では、30～39歳で「知らない」が94.1%と大半を占める。60～64歳で「知っているが、利用したことはない」が27.5%と多い。

問28 ③基幹相談支援センター(障害者福祉課)[%]



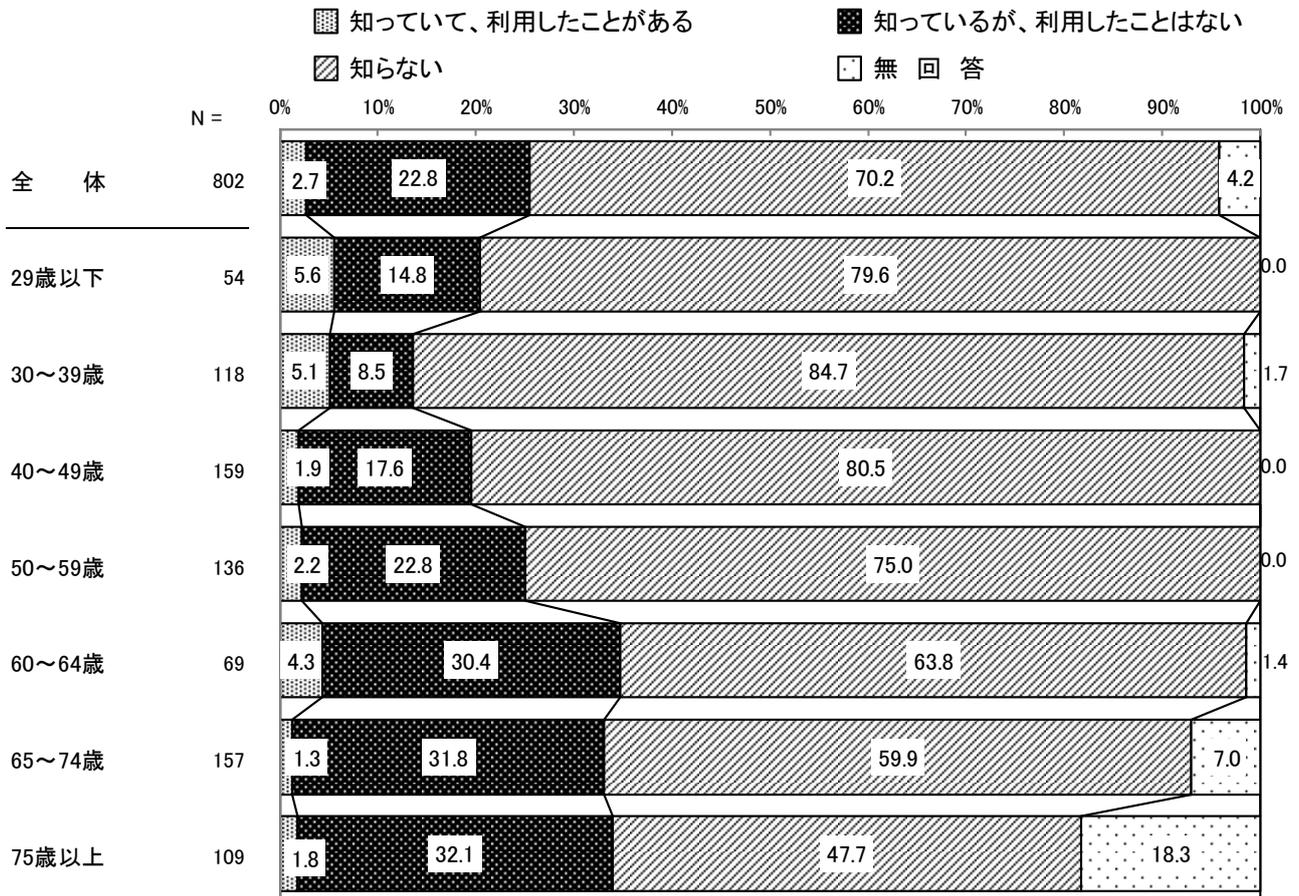
職業別では、いずれの職業でも「知らない」が多く、特に学生の回答者ですべて、会社員・公務員等(常勤)で90.9%である。

#### ④障害者総合センター（障害者福祉課）

全体では、「知らない」が70.2%と最も多く、「知っているが、利用したことはない」が22.8%、「知っているが、利用したことがある」が2.7%である。

年齢別では、30～39歳で「知っているが、利用したことはない」が8.5%と少なく、以降年齢が上がるにつれて増える傾向がみられ、75歳以上で32.1%である。

問28 ④障害者総合センター(障害者福祉課)[%]



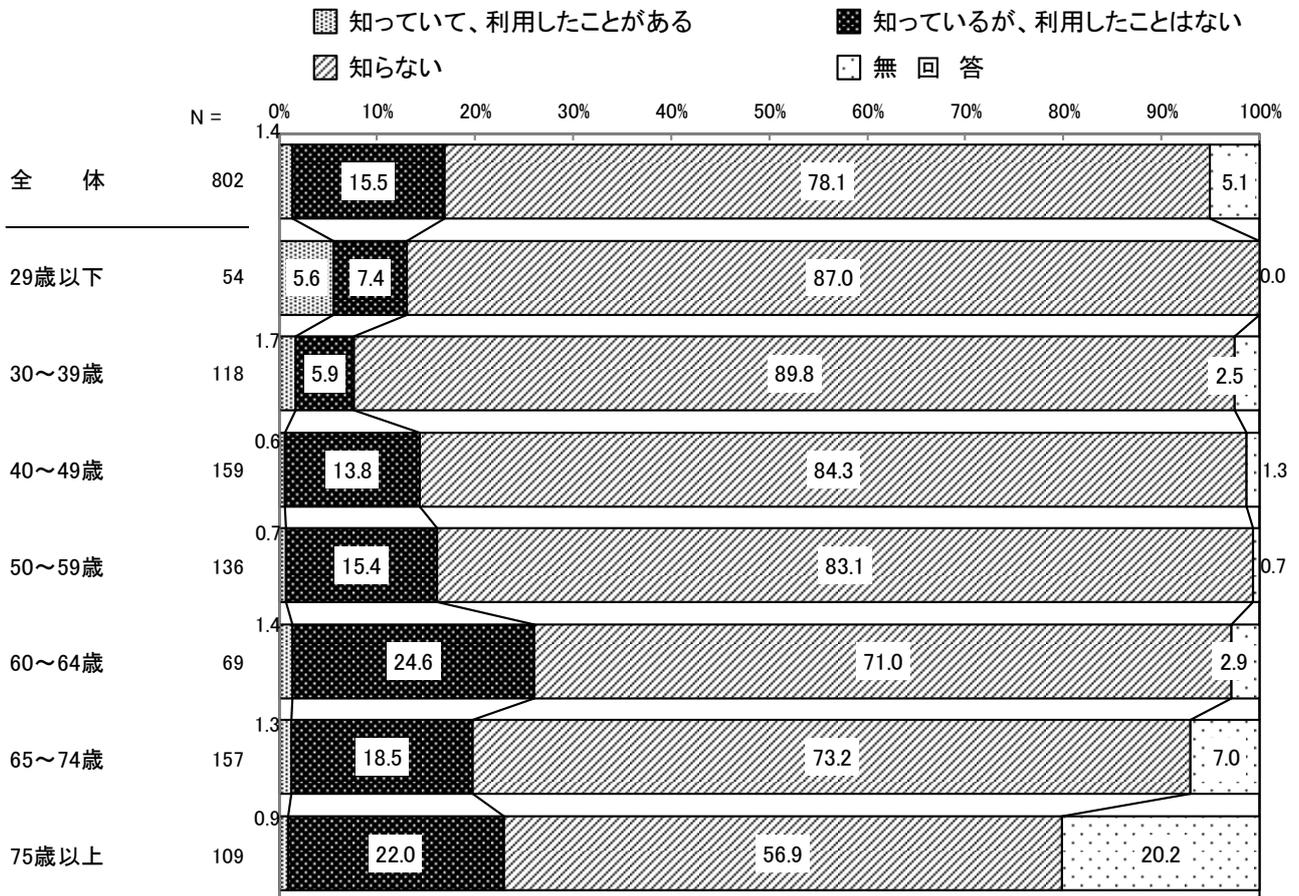
職業別では、いずれの職業でも「知らない」が多く、特に学生で88.2%、会社員・公務員等(常勤)で86.7%である。

### ⑤地域活動支援センター（MEW、ぴーと）

全体では、「知らない」が78.1%と最も多く、「知っているが、利用したことはない」が15.5%、「知っている、利用したことがある」が1.4%である。

年齢別では、75歳以上で「知らない」が56.9%と少ない。

問28 ⑤地域活動支援センター(MEW、ぴーと) [%]



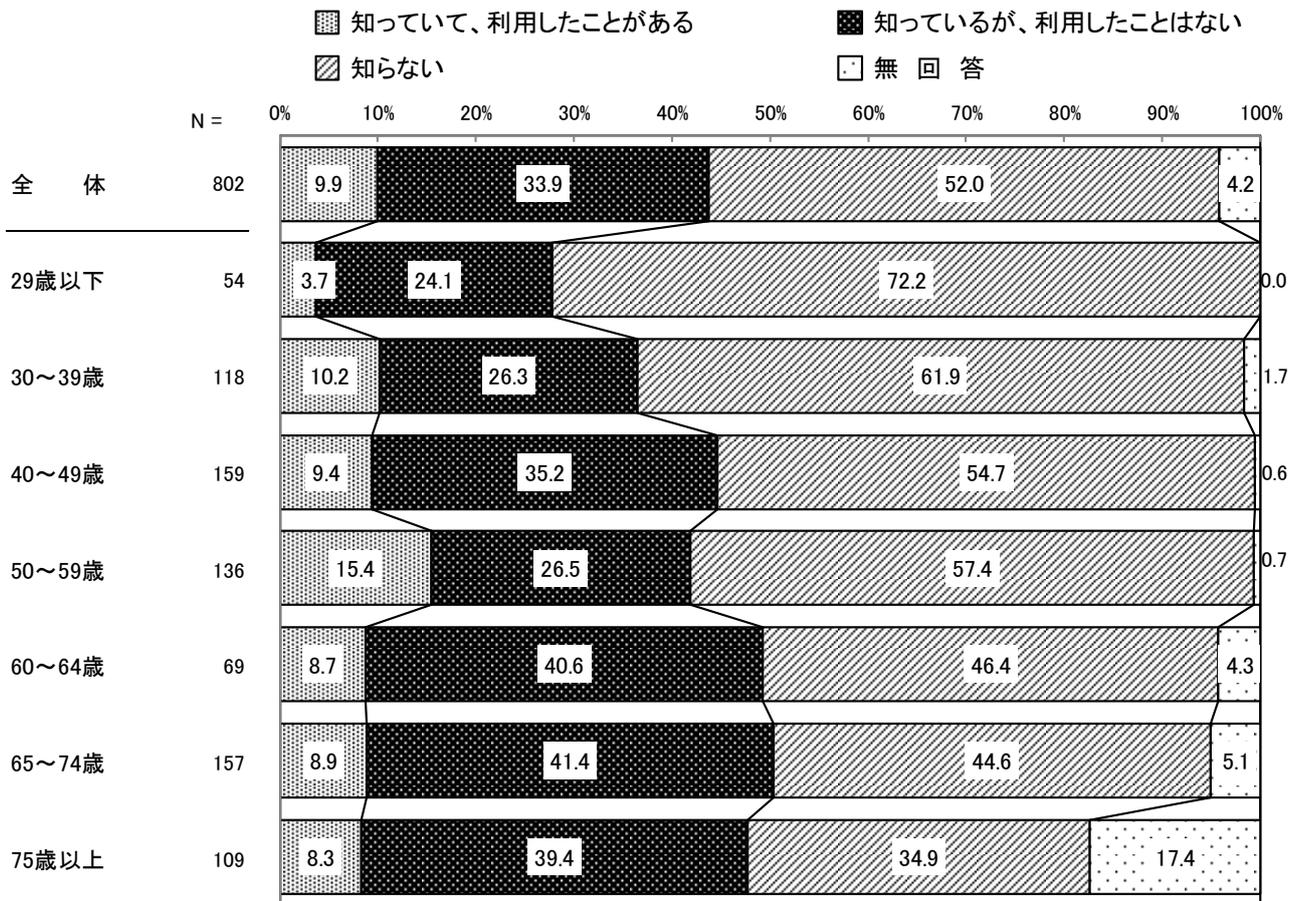
職業別では、いずれの職業でも「知らない」が多く、特に学生の回答者ですべて、会社員・公務員等(常勤)で90.9%である。

## ⑥保健センター（健康課）

全体では、「知らない」が52.0%と最も多く、「知っているが、利用したことはない」が33.9%、「知っている、利用したことがある」が9.9%である。

年齢別では、29歳以下で「知らない」が72.2%と多く、年齢が上がるにつれて減る傾向がみられ、75歳以上では34.9%である。また、50～59歳では、「知っている、利用したことがある」が15.4%とやや多い。

問28 ⑥保健センター(健康課)[%]



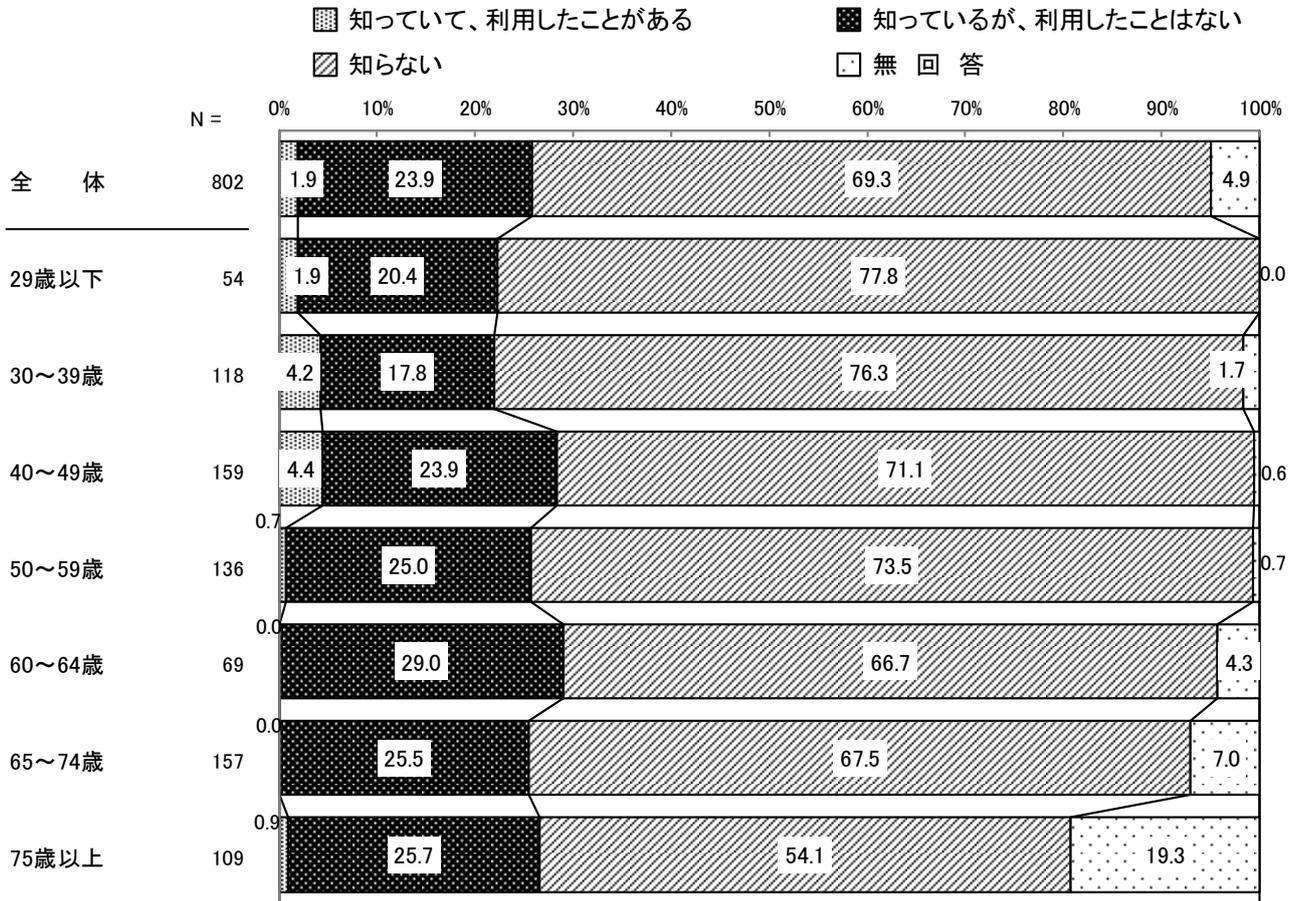
職業別では、いずれの職業でも「知らない」が多く、特に学生で82.4%と多い。

### ⑦教育支援センター（教育支援課）

全体では、「知らない」が69.3%と最も多く、「知っているが、利用したことはない」が23.9%、「知っている、利用したことがある」が1.9%である。

年齢別では、75歳以上で「知らない」が54.1%と少ない。

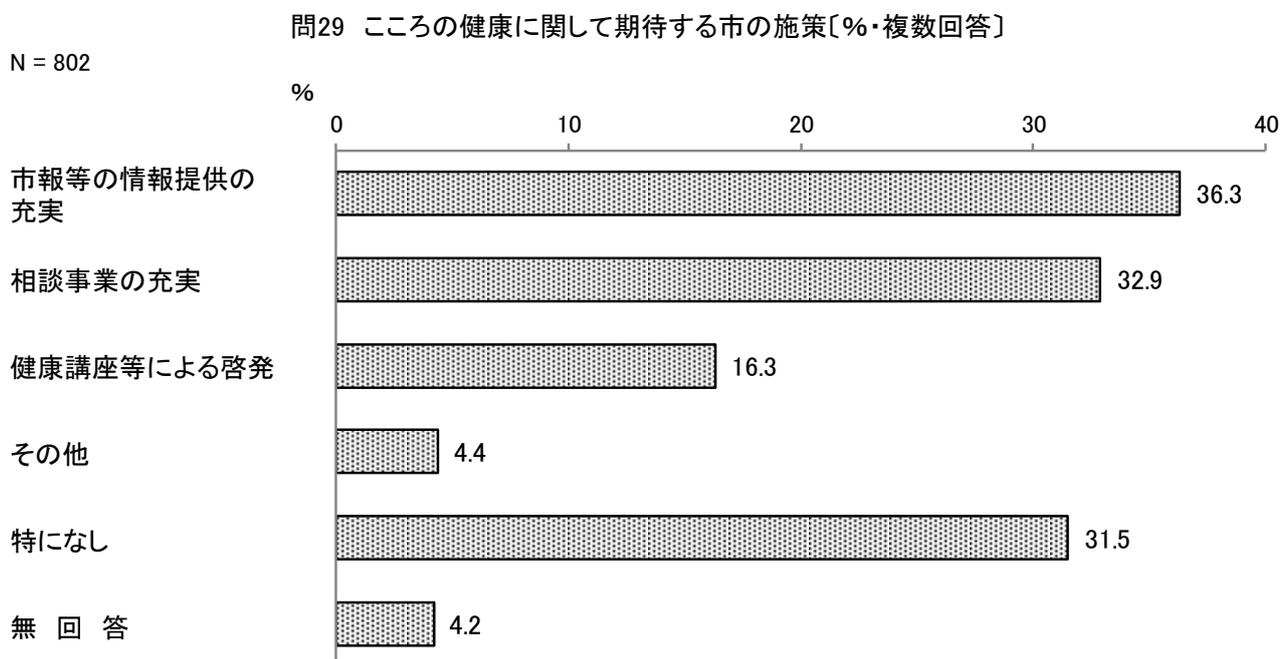
問28 ⑦教育支援センター(教育支援課)[%]



職業別では、家事専業で「知っているが、利用したことはない」が37.3%と多い。

## 問 29 こころの健康に関して市の施策で期待するものは何ですか。

「市報等の情報提供の充実」が 36.3%と最も多く、「相談事業の充実」が 32.9%、「健康講座等による啓発」が 16.3%が続いている。また「特になし」が 31.5%である。



性・年齢別では、男性の 49 歳以下で「特になし」が 50%程度と多い。  
 職業別では、学生で「特になし」が 47.1%と多い。  
 家族構成別では、「特になし」が三世代世帯(親子・孫)で 41.5%と多い。  
 現在の健康状態別では、よくないと回答した人で「市報等の情報提供の充実」が 47.6%である。

### <過去調査結果>

上位3項目(平成22年調査の選択肢)

	平成22年
市報等での情報提供	32.5%
教室・講演会の開催	22.8%
電話相談・窓口相談	21.6%

※選択肢に一部変更あり