
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

令和5年3月

武蔵野市

目次

| | |
|---------------------------------|----|
| 第1章 調査の概要 | 1 |
| 1. 調査実施の目的 | 3 |
| 2. 調査方法と回収状況 | 3 |
| 3. 調査項目 | 3 |
| 4. 調査結果を見る上での注意事項 | 3 |
| 第2章 調査結果の詳細 | 5 |
| 1. 基本属性 | 7 |
| （1）年齢・性別、職業等 | 7 |
| （2）家族構成 | 14 |
| （3）同居している子どもの年齢層 | 15 |
| （4）加入している健康保険 | 16 |
| （5）現在の暮らしの経済的状況 | 17 |
| 2. 健康づくり全般 | 18 |
| （1）健康づくりへの関心度 | 18 |
| （2）自身の適正なBMIの認知 | 19 |
| （3）自身の体形について | 20 |
| （4）現在の健康状態 | 22 |
| （5）現在、健康づくりのために行っていること | 24 |
| （6）かかりつけ医等の有無 | 25 |
| 3. 日頃の食生活 | 28 |
| （1）主食、主菜、副菜が揃った食事をしているか | 28 |
| （2）朝食の摂取状況 | 32 |
| （3）朝食を食べない理由 | 33 |
| （4）朝食、夕食を家族等と一緒に食べているか | 34 |
| （5）中食、外食の頻度 | 36 |
| （6）和食の摂取状況 | 38 |
| （7）食べる習慣のある行事食 | 40 |
| （8）食事をよく噛んで食べているか | 41 |
| （9）噛めない理由 | 42 |
| （10）市内産の野菜の購入状況 | 43 |
| （11）デリバリー等で市内産野菜を購入したい（食べたい） | 44 |
| （12）野菜を1日350gとることが目標になっていることの認知 | 45 |
| （13）武蔵野市が毎月レシピ・食育情報を公開していることの認知 | 46 |
| （14）食材廃棄をなくす工夫 | 47 |
| （15）食生活で問題と感ずること | 48 |

| | |
|-----------------------------|-----|
| (16) 健全で豊かな食生活のために市に期待すること | 49 |
| 4. 日頃の身体活動 | 50 |
| (1) 連続して30分以上の運動を週1回以上しているか | 50 |
| (2) 運動している場所 | 51 |
| (3) 運動内容 | 52 |
| (4) 運動するようになったきっかけ | 53 |
| (5) どうすれば運動に取り組むことができるか | 54 |
| 5. 休養・こころの健康 | 55 |
| (1) 休養が充分とれているか | 55 |
| (2) 休養を充分とれていない理由 | 56 |
| (3) 悩みやストレスを感じることもあるか | 57 |
| (4) ストレスの原因 | 59 |
| (5) 悩みやストレスについての相談先 | 61 |
| (6) 悩みやストレスの解消法 | 62 |
| (7) こころの健康に関する相談先の認知 | 64 |
| (8) こころの健康に関して期待する市の施策 | 73 |
| 6. 喫煙の状況等 | 74 |
| (1) 現在の喫煙状況 | 74 |
| (2) 禁煙のために希望する支援 | 75 |
| (3) 禁煙のきっかけ | 75 |
| (4) 喫煙者の健康影響で知っているもの | 76 |
| 7. 飲酒の状況等 | 77 |
| (1) 現在の飲酒状況 | 77 |
| (2) 自分にとっての適量を意識しているか | 78 |
| (3) お酒を飲む目的 | 80 |
| 8. 健康診査等 | 81 |
| (1) 過去1年間の健康診査や人間ドックの受診状況 | 81 |
| (2) 健康診査や人間ドックを受けていない理由 | 82 |
| (3) 参加したい生活習慣改善講座 | 83 |
| (4) がん検診の認知・受診頻度・受診しない理由 | 84 |
| (5) がん検診を受診したきっかけ | 96 |
| (6) がん検診の自己負担額について適当な金額 | 97 |
| (7) 8020運動の認知 | 103 |
| (8) 歯科健診の受診状況 | 104 |
| (9) 歯科健診の頻度 | 106 |
| (10) 歯科健診を受けていない理由 | 107 |
| (11) 歯科医院にかかるきっかけ | 108 |
| (12) 歯科衛生に興味を持つためにあるとよい市の取組 | 109 |
| 9. 感染症に関する危機管理 | 110 |

| | |
|--|-----|
| (1) 社会的影響の大きい感染症について、気をつけていること | 110 |
| (2) 新型コロナウイルス感染症について情報の収集方法 | 111 |
| (3) 市が実施するワクチン接種事業についての情報収集方法 | 112 |
| 10. 子育て支援 | 114 |
| (1) 子育て家庭を支えるための施策 | 114 |
| (2) マタニティマークを付けている人や子ども連れの親への声かけ | 115 |
| 11. 市が実施している健康づくり関連事業 | 116 |
| (1) 市の事業の認知・満足度 | 116 |
| (2) 相談機関で希望する相談方法 | 132 |
| (3) 市に重点的に取り組んで欲しい項目 | 133 |
| 12. 自由意見 | 134 |
| | |
| 第3章 調査票 | 141 |

第 1 章 調査の概要

1. 調査実施の目的

市では、平成30年に「武蔵野市第4期健康推進計画・食育推進計画」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、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. 調査方法と回収状況

調査対象者：武蔵野市内に住所を有する18歳以上の市民2,000名（令和4年10月1日時点）

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・郵送回収またはWEB回収併用

調査期間：令和4年11月1日（火）～11月25日（金）

<回収状況>

配布数：2,000票

有効回収数：854票（うちWEB回答数 306票）

有効回収率：42.7%（うちWEB回答率 15.3%）

3. 調査項目

- | | |
|--------------|-----------------------|
| 1. 基本属性 | 7. 飲酒の状況等 |
| 2. 健康づくり全般 | 8. 健康診査等 |
| 3. 日頃の食生活 | 9. 感染症に関する危機管理 |
| 4. 日頃の身体活動 | 10. 子育て支援 |
| 5. 休養・こころの健康 | 11. 市が実施している健康づくり関連事業 |
| 6. 喫煙の状況等 | 12. 自由意見 |

4. 調査結果を見る上での注意事項

- ・本文、表、グラフなどに使われる「n」は、各設問に対する回答者数である。
- ・百分率（%）の計算は、小数第2位を四捨五入し、小数第1位まで表示した。従って、単数回答（1つだけ選ぶ問）においても、四捨五入の影響で、%を足し合わせて100%にならない場合がある。
- ・複数回答（2つ以上選んでよい問）においては、%の合計が100%を超える場合がある。
- ・本文、表、グラフは、表示の都合上、調査票の選択肢等の文言を一部簡略化している場合がある。
- ・回答者数が30未満の場合、比率が上下しやすいため、傾向を見るにとどめ、本文中では触れていない場合がある。
- ・クロス集計で傾向がみられる場合は、グラフ下（二重線の枠内）にまとめている。

第2章 調査結果の詳細

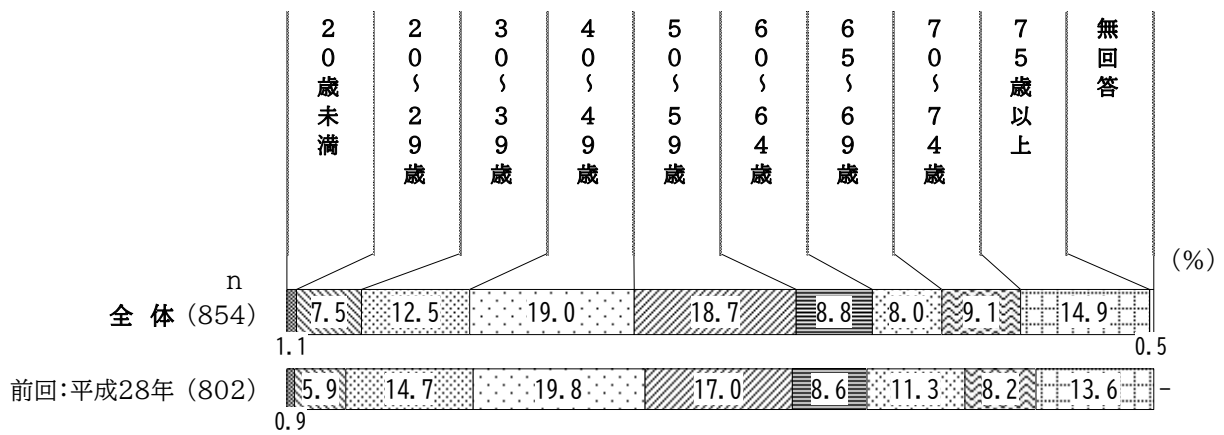
1. 基本属性

(1) 年齢・性別、職業等

問1 あなたの年齢と性別、職業等を教えてください。(それぞれ○は1つ)

○年齢

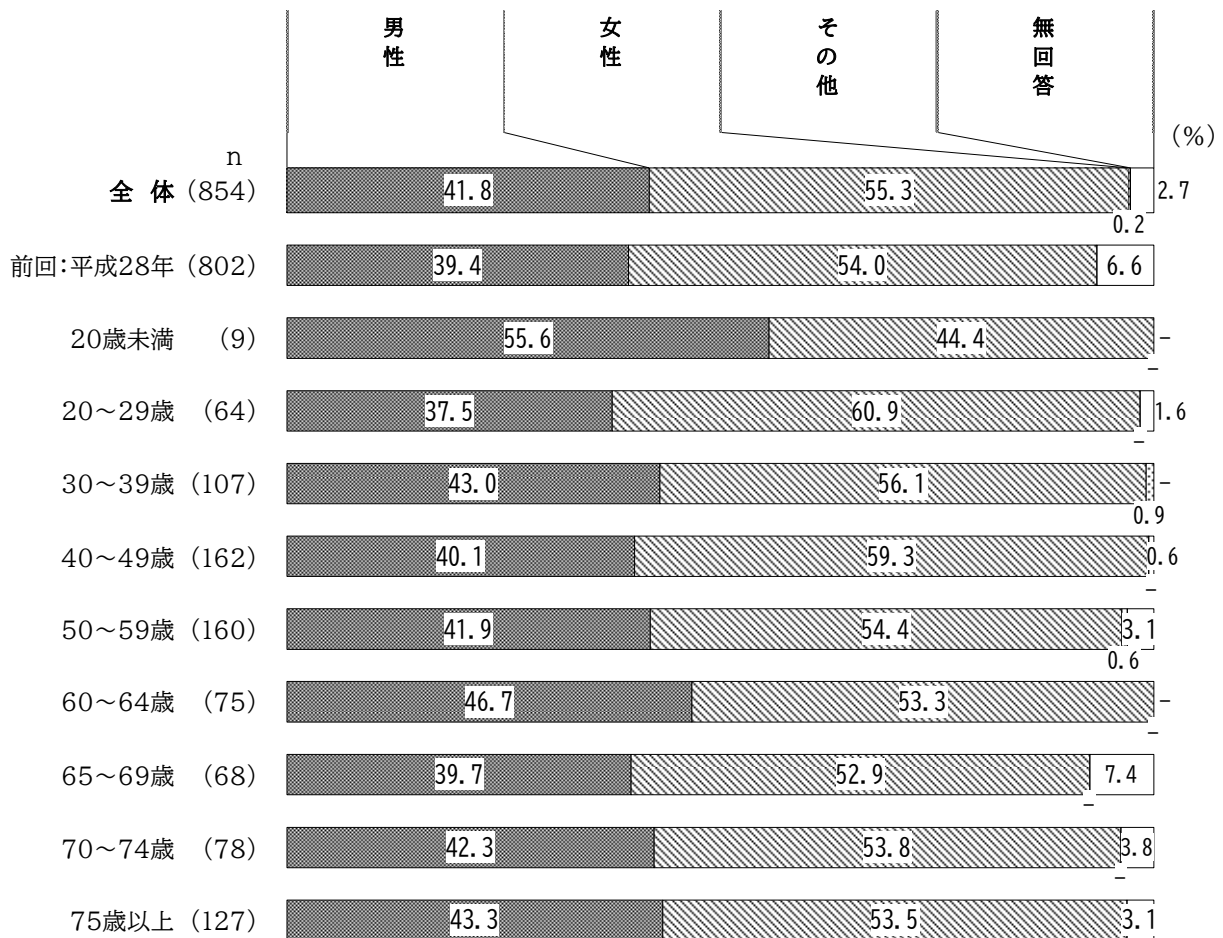
全体では、「40～49歳」が19.0%で最も多く、次いで、「50～59歳」が18.7%、「75歳以上」が14.9%、「30～39歳」が12.5%となっている。



第2章 調査結果の詳細

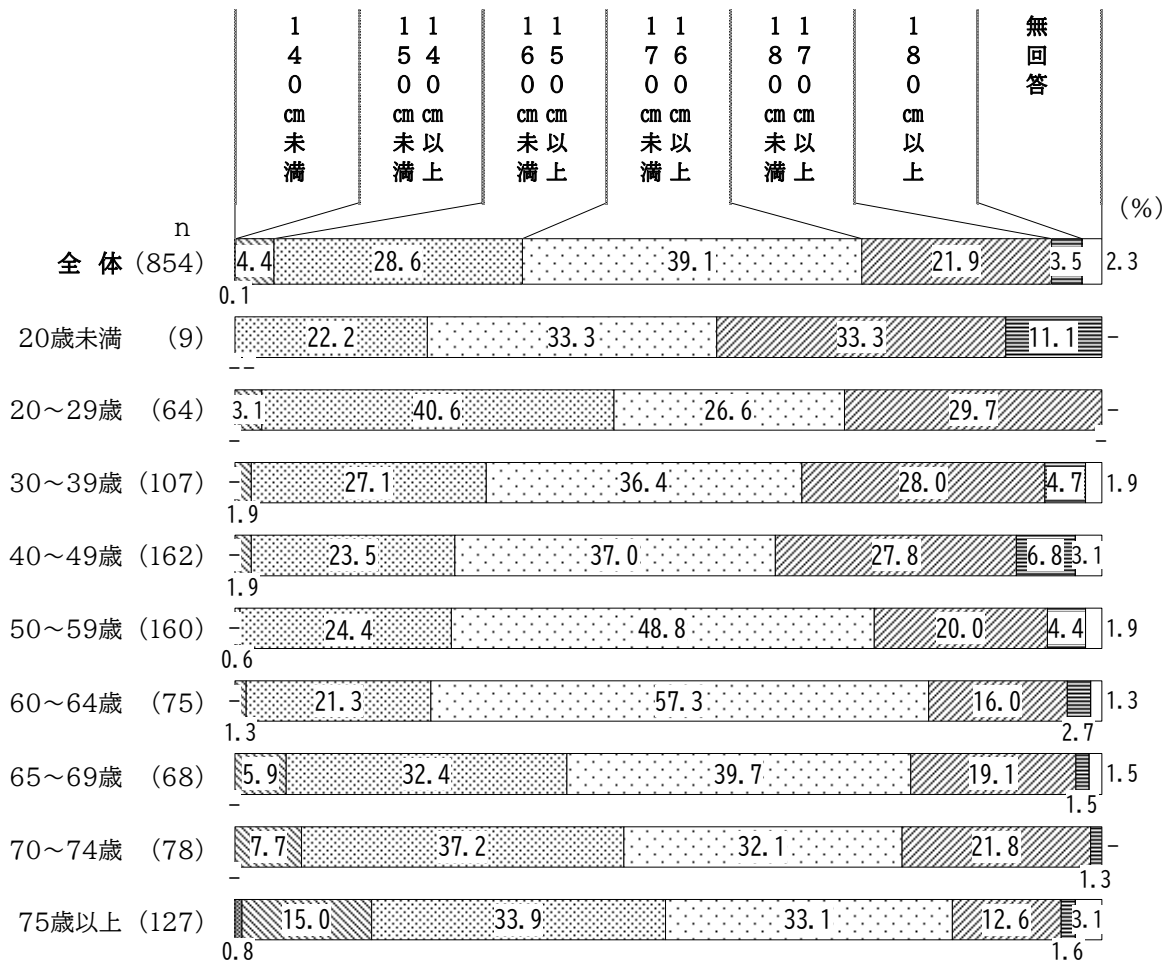
○性別

全体では、「男性」が41.8%、「女性」が55.3%、「その他」が0.2%となっている。



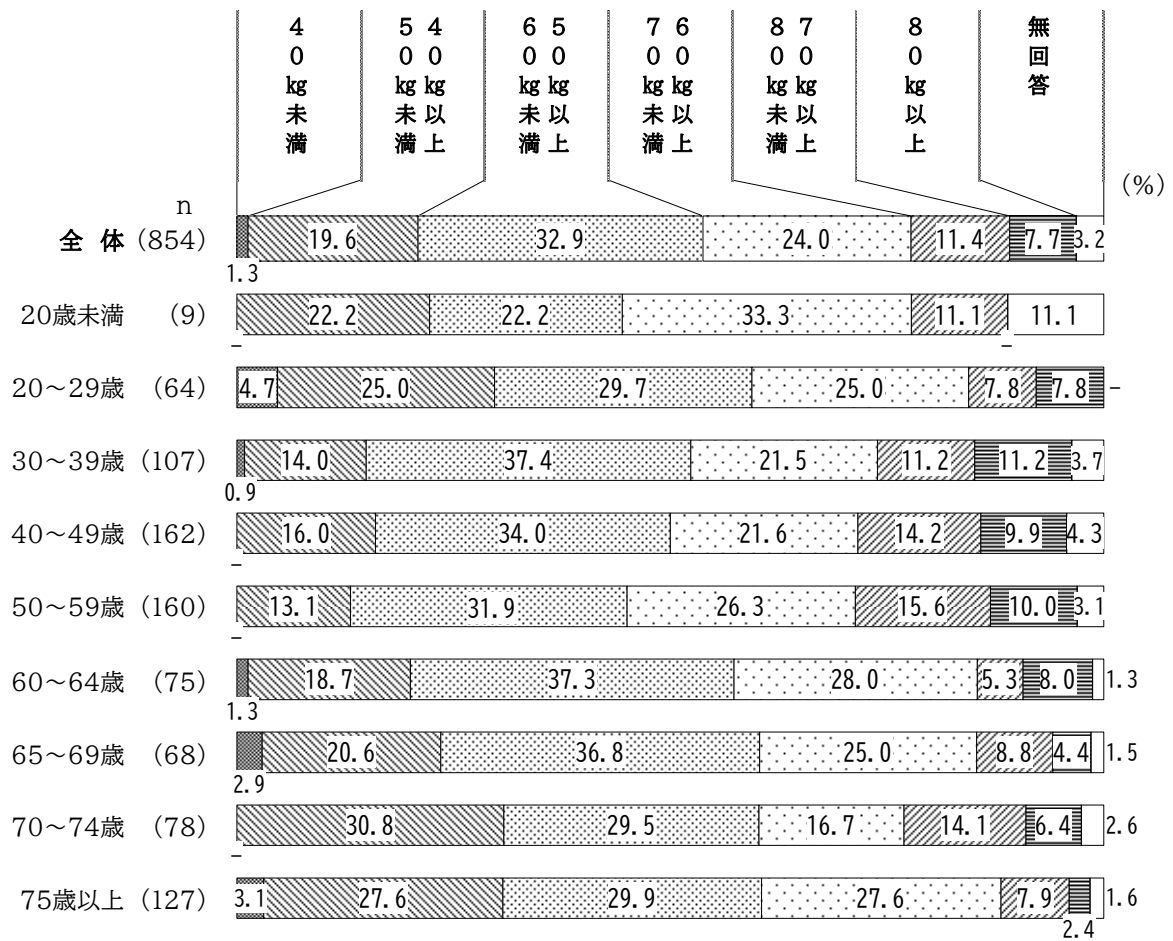
※今回から「その他」を新規で追加した。

○身長（今回調査からの追加設問）



第2章 調査結果の詳細

○体重（今回調査からの追加設問）

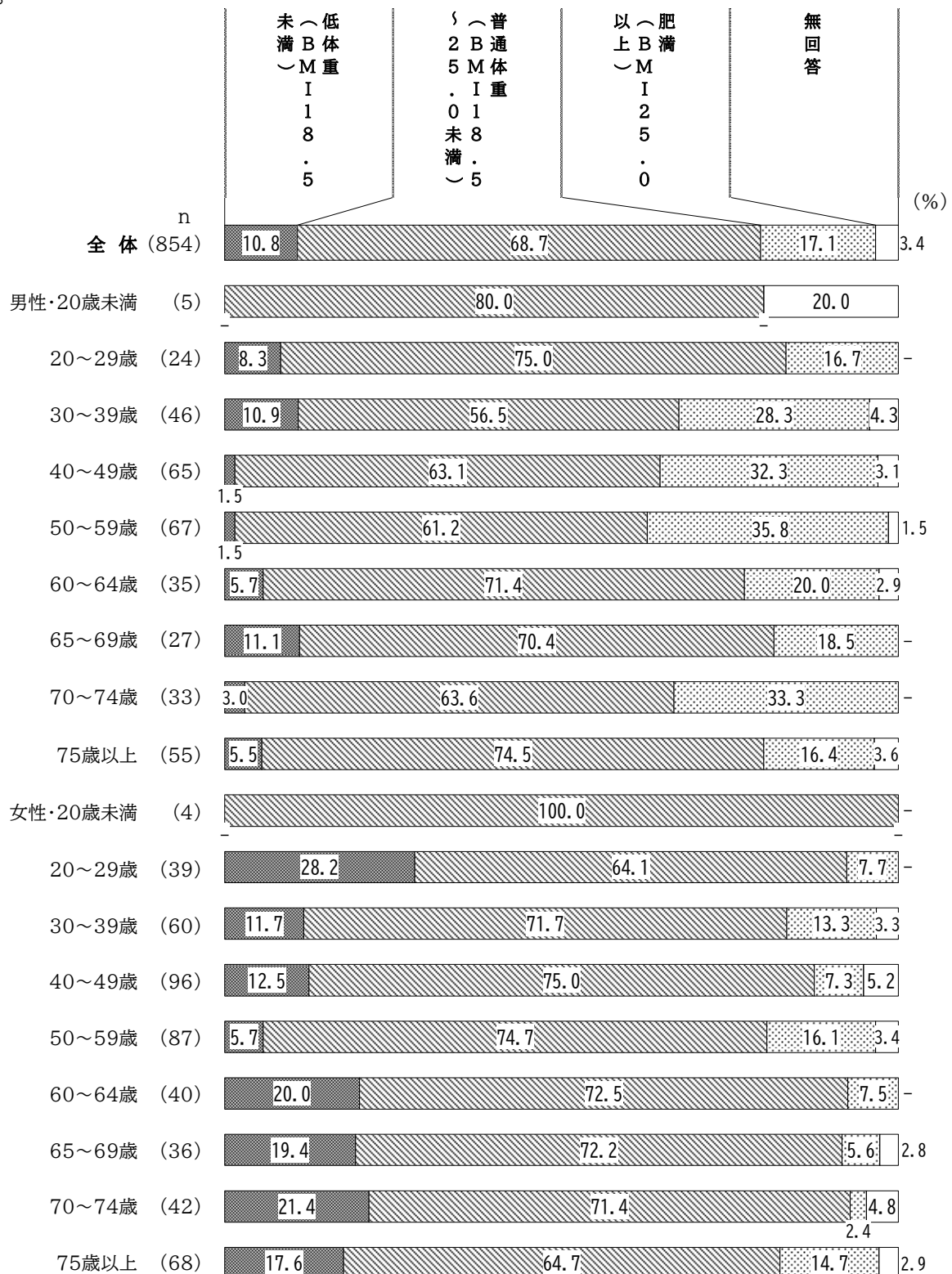


OBMI

本ページは、「身長」・「体重」の回答結果をもとにBMIを算出した結果である。

全体では、「普通体重 (BMI 18.5~25.0未満)」が68.7%で最も多く、次いで、「肥満 (BMI 25.0以上)」が17.1%、「低体重 (BMI 18.5未満)」が10.8%となっている。

≪性・年齢別≫を見ると、すべての性・年齢で「普通体重」(全体では68.7%)が最も多くなっている。<女性20~29歳>で「低体重」(全体では10.8%)が28.2%、<男性40~59歳、70~74歳>で「肥満」(全体では17.1%)が3割台とそれぞれ他の性・年齢に比べて高くなっている。

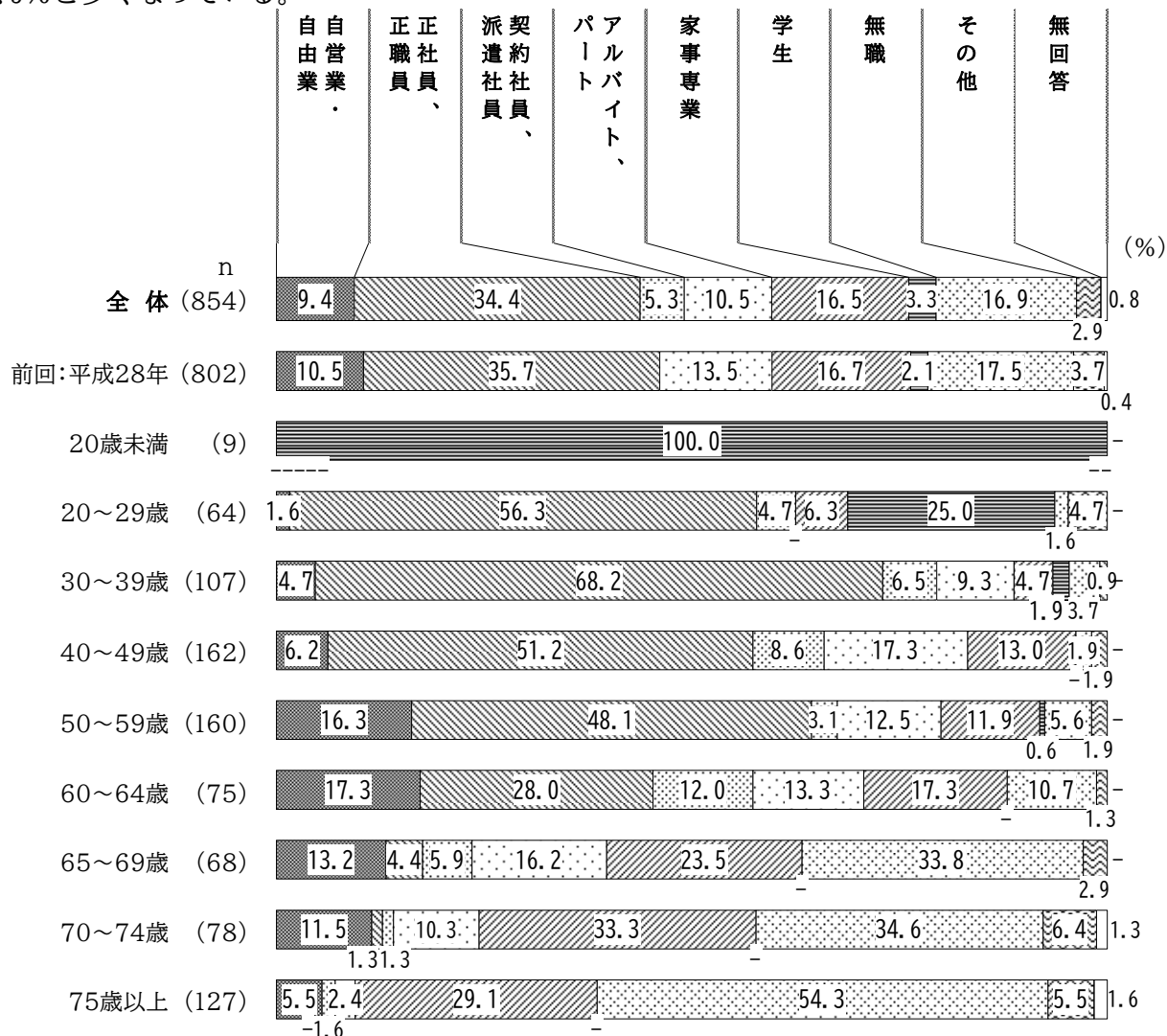


第2章 調査結果の詳細

○職業

全体では、「正社員、正職員」が34.4%で最も多く、次いで、「無職」が16.9%、「家事専業」が16.5%、「アルバイト、パート」が10.5%となっている。

《年齢別》に見ると、<30～39歳>で「正社員、正職員」（全体では34.4%）が68.2%と多く、以降は年齢が上がるにつれて減少している。また、<75歳以上>で「無職」（全体では16.9%）が54.3%と多くなっている。



※「正社員・正職員」は前回調査では「会社員・公務員・団体職員（常勤）」であった。

※今回から「契約社員・派遣社員」を新規で追加した。

※「アルバイト・パート」は前回調査では「アルバイト・パート・派遣等（非常勤）」であった。

<クロス集計分析>

《家族構成別》に見ると、全体では34.4%である「正社員、正職員」は<二世帯世帯（親子）>で39.1%、<単身世帯（ひとり暮らし）>で37.5%と多くなっている。また、全体では16.5%である「家事専業」は<自分と配偶者（事実婚含む）・パートナー>で23.5%と他の家族構成に比べて高くなっている。

○居住地域

全体では、「吉祥寺北町」が12.2%で最も多く、次いで、「中町」が11.0%、「境南町」が10.7%、「境」が10.1%となっている。

《年齢別》に見ると、＜20～29歳＞で「中町」（全体では11.0%）が15.6%、＜50～59歳＞では「吉祥寺南町」（全体では7.4%）が10.0%、＜75歳以上＞では「吉祥寺東町」（全体では7.4%）が11.0%で他の年代に比べて高くなっている。

(単位:%)

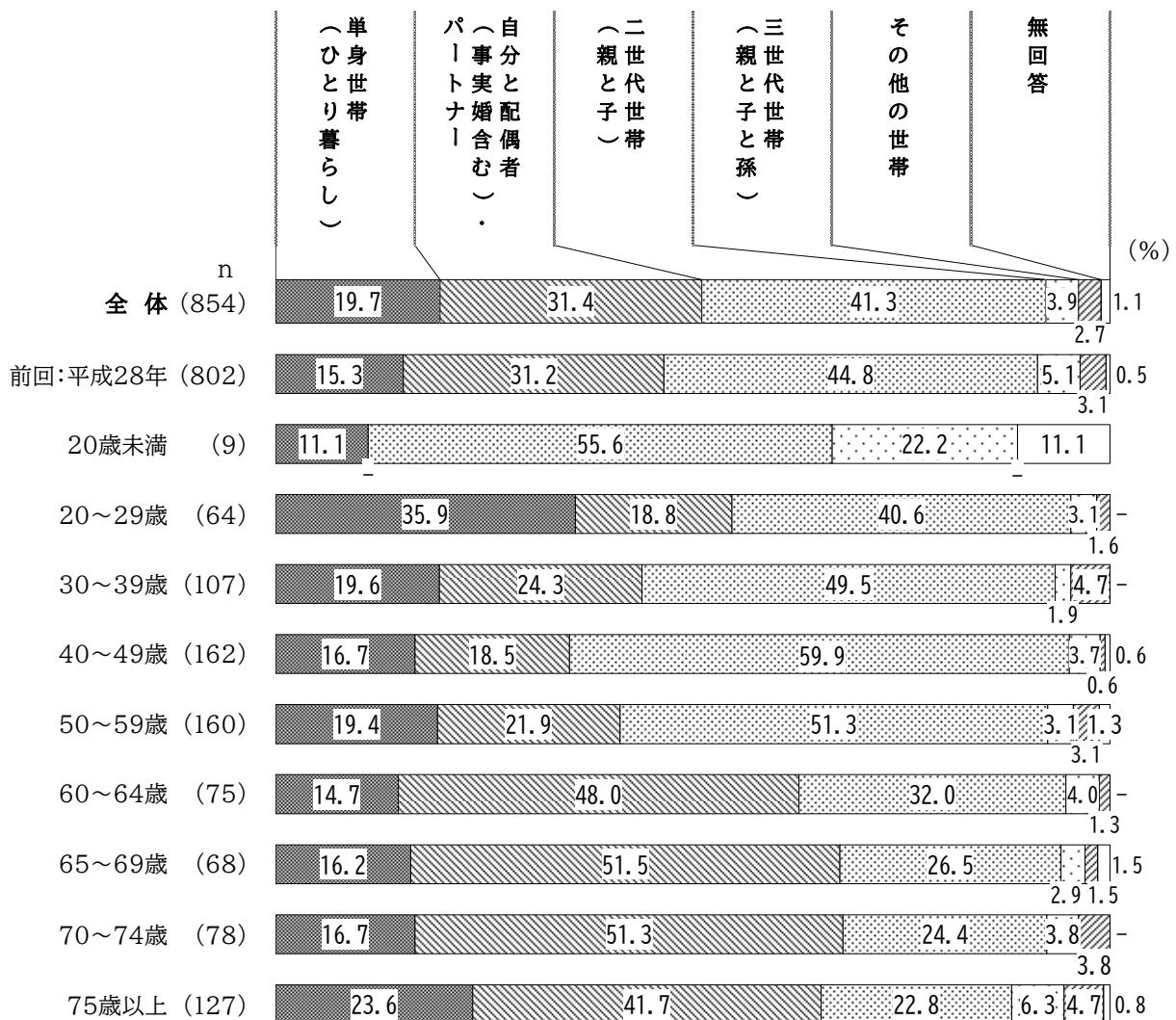
| | n | 吉祥寺東町 | 吉祥寺南町 | 御殿山 | 吉祥寺本町 | 吉祥寺北町 | 中町 | 西久保 | 緑町 | 八幡町 | 関前 | 境 | 境南町 | 桜堤 | 無回答 | |
|----------|--------|-------|-------|------|-------|-------|------|------|------|-----|-----|------|------|------|-----|-----|
| 全体 | 854 | 7.4 | 7.4 | 3.5 | 7.7 | 12.2 | 11.0 | 7.5 | 6.1 | 2.8 | 6.8 | 10.1 | 10.7 | 5.7 | 1.2 | |
| 前回：平成28年 | 802 | 8.5 | 9.1 | 3.0 | 7.5 | 11.1 | 9.5 | 8.6 | 6.6 | 3.6 | 5.9 | 10.6 | 9.4 | 5.6 | 1.1 | |
| 年齢別 | 20歳未満 | 9 | 22.2 | 0.0 | 0.0 | 11.1 | 22.2 | 0.0 | 11.1 | 0.0 | 0.0 | 11.1 | 11.1 | 0.0 | 0.0 | |
| | 20～29歳 | 64 | 6.3 | 3.1 | 3.1 | 7.8 | 7.8 | 15.6 | 12.5 | 3.1 | 1.6 | 6.3 | 14.1 | 10.9 | 7.8 | 0.0 |
| | 30～39歳 | 107 | 5.6 | 8.4 | 2.8 | 7.5 | 13.1 | 13.1 | 1.9 | 7.5 | 4.7 | 8.4 | 8.4 | 4.7 | 0.9 | |
| | 40～49歳 | 162 | 5.6 | 6.8 | 4.3 | 7.4 | 9.9 | 13.0 | 7.4 | 6.2 | 2.5 | 6.8 | 14.2 | 9.3 | 6.8 | 0.0 |
| | 50～59歳 | 160 | 8.8 | 10.0 | 4.4 | 8.1 | 13.8 | 10.0 | 4.4 | 6.9 | 0.6 | 8.8 | 10.0 | 8.1 | 5.6 | 0.6 |
| | 60～64歳 | 75 | 8.0 | 5.3 | 1.3 | 8.0 | 14.7 | 10.7 | 2.7 | 5.3 | 4.0 | 9.3 | 10.7 | 12.0 | 8.0 | 0.0 |
| | 65～69歳 | 68 | 4.4 | 7.4 | 2.9 | 7.4 | 10.3 | 8.8 | 7.4 | 5.9 | 4.4 | 7.4 | 11.8 | 14.7 | 5.9 | 1.5 |
| | 70～74歳 | 78 | 6.4 | 7.7 | 2.6 | 7.7 | 12.8 | 12.8 | 10.3 | 9.0 | 2.6 | 3.8 | 6.4 | 12.8 | 3.8 | 1.3 |
| | 75歳以上 | 127 | 11.0 | 7.9 | 4.7 | 7.9 | 13.4 | 7.1 | 5.5 | 8.7 | 1.6 | 7.1 | 5.5 | 13.4 | 4.7 | 1.6 |

(2) 家族構成

問2 同居している家族の構成は下記のどれですか。(○は1つ)

全体では、「二世世代世帯（親と子）」が41.3%で最も多く、次いで、「自分と配偶者（事実婚含む）・パートナー」が31.4%、「単身世帯（ひとり暮らし）」が19.7%、「三世世代世帯（親と子と孫）」が3.9%となっている。

《年齢別》に見ると、<20～29歳>で「単身世帯（ひとり暮らし）」（全体では19.7%）が35.9%、<20～59歳>で「二世世代世帯（親と子）」（全体では41.3%）が4～5割台、<60歳以上>で「自分と配偶者（事実婚含む）・パートナー」（全体では31.4%）が4～5割台で他の年代に比べて高くなっている。



※「単身世帯（ひとり暮らし）」は前回調査では「単身世帯」であった。

※「自分と配偶者（事実婚含む）・パートナー」は前回調査では「一世代世帯（夫婦のみ）」であった。

<クロス集計分析>

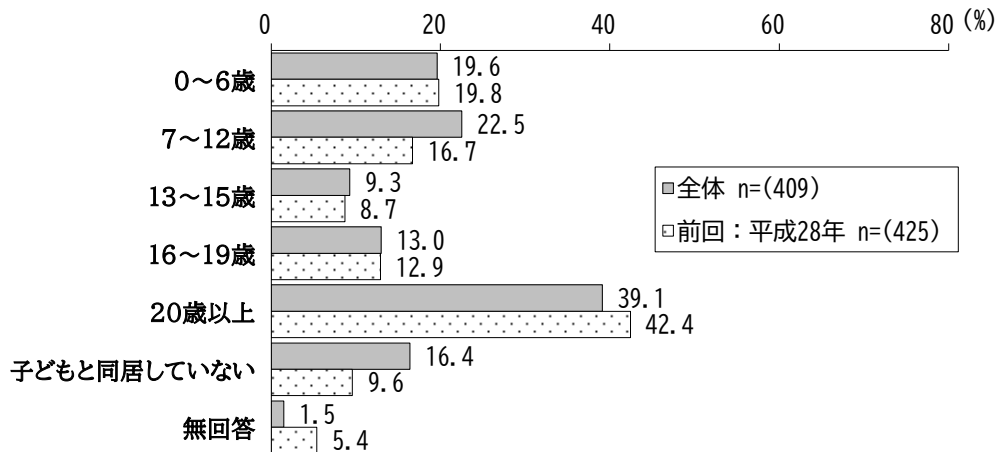
《職業別》に見ると、全体では31.4%である「自分と配偶者（事実婚含む）・パートナー」は<家事専業>で44.7%、全体では41.3%である「二世世代世帯（親と子）」は<アルバイト、パート>で55.6%と多くなっている。

(3) 同居している子どもの年齢層

問2-1【問2で「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」に○をつけた方】

同居しているお子さんの年齢層を教えてください。（あてはまるもの全てに○）

全体では、「20歳以上」が39.1%で最も多く、次いで、「7～12歳」が22.5%、「0～6歳」が19.6%、「子どもと同居していない」が16.4%となっている。



<クロス集計分析>

「性・年齢別」を見ると、「7～12歳」（全体では22.5%）は<男女ともに40～49歳>で5割台、「20歳以上」（全体では39.1%）は<50歳以降>で5割以上と多くなっている。

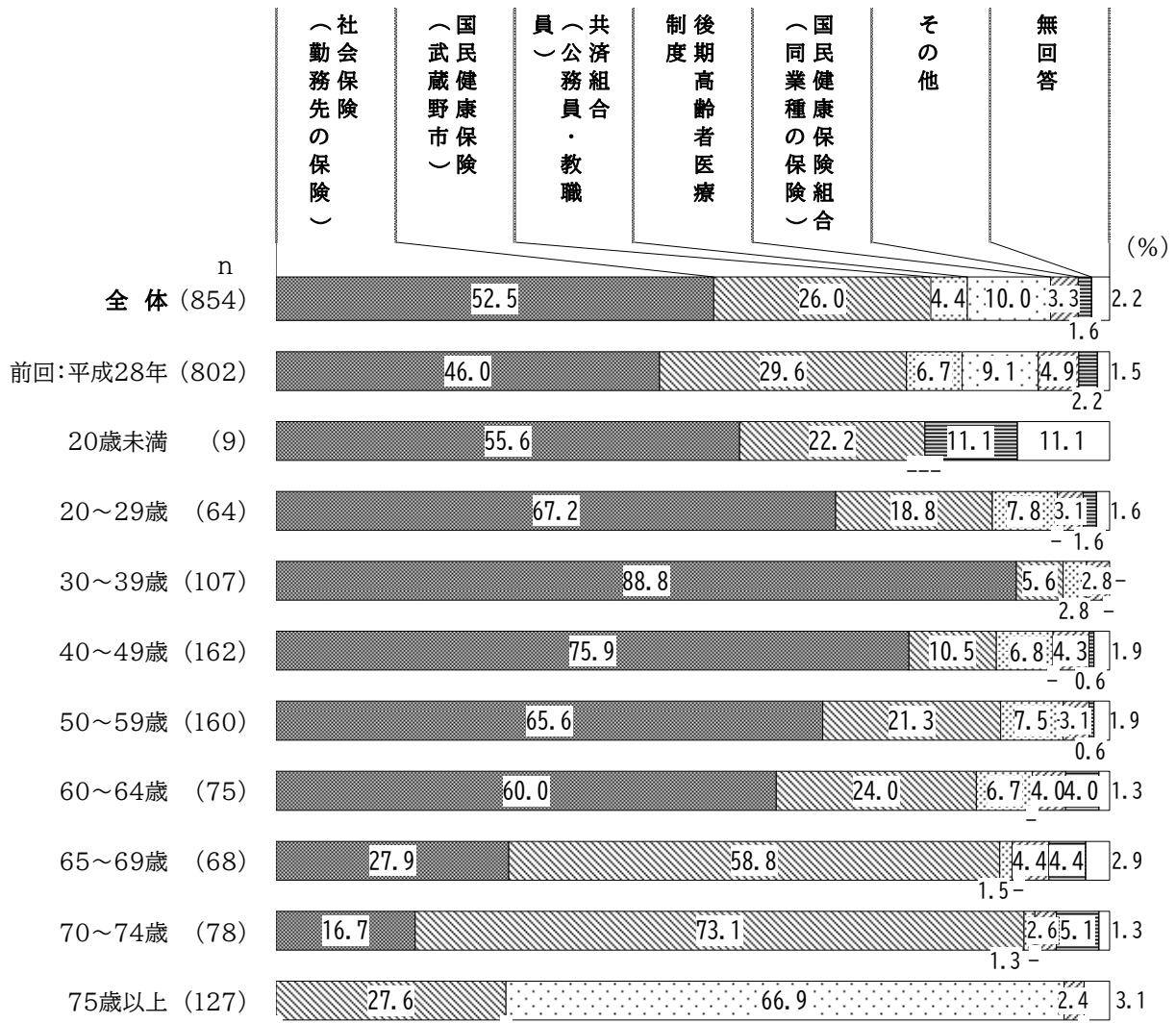
「職業別」を見ると、「20歳以上」（全体では39.1%）は<無職>で66.7%、「0～6歳」（全体では19.6%）は<正社員、正職員>で36.1%と多くなっている。

(4) 加入している健康保険

問3 あなたが加入している健康保険はどれですか。(○は1つ)

全体では、「社会保険（勤務先の保険）」が52.5%で最も多く、次いで、「国民健康保険（武蔵野市）」が26.0%、「後期高齢者医療制度」が10.0%、「共済組合（公務員・教職員）」が4.4%となっている。

《年齢別》に見ると、全体では52.5%である「社会保険（勤務先の保険）」は<20～64歳>で6～8割台、全体では26.0%である「国民健康保険（武蔵野市）」は<70～74歳>で73.1%、<65～69歳>で58.8%と多くなっている。



<クロス集計分析>

《性・年齢別》に見ると、「社会保険（勤務先の保険）」（全体では52.5%）は<男性30～64歳>、<女性20～64歳>で多く、特に<男性30～39歳>で89.1%、<女性30～39歳>で88.3%と多くなっている。また、「国民健康保険（武蔵野市）」（全体では26.0%）は<男女とも70～74歳>で多く、<女性70～74歳>で85.7%と多くなっている。

《職業別》に見ると、全体では52.5%である「社会保険（勤務先の保険）」は<正社員、正職員>で88.1%、<契約社員、派遣社員>で77.8%と多くなっている。また、全体では26.0%である「国民健康保険（武蔵野市）」は<自営業・自由業>で56.3%、<無職>で47.2%、<家事専業>で41.1%と多くなっている。

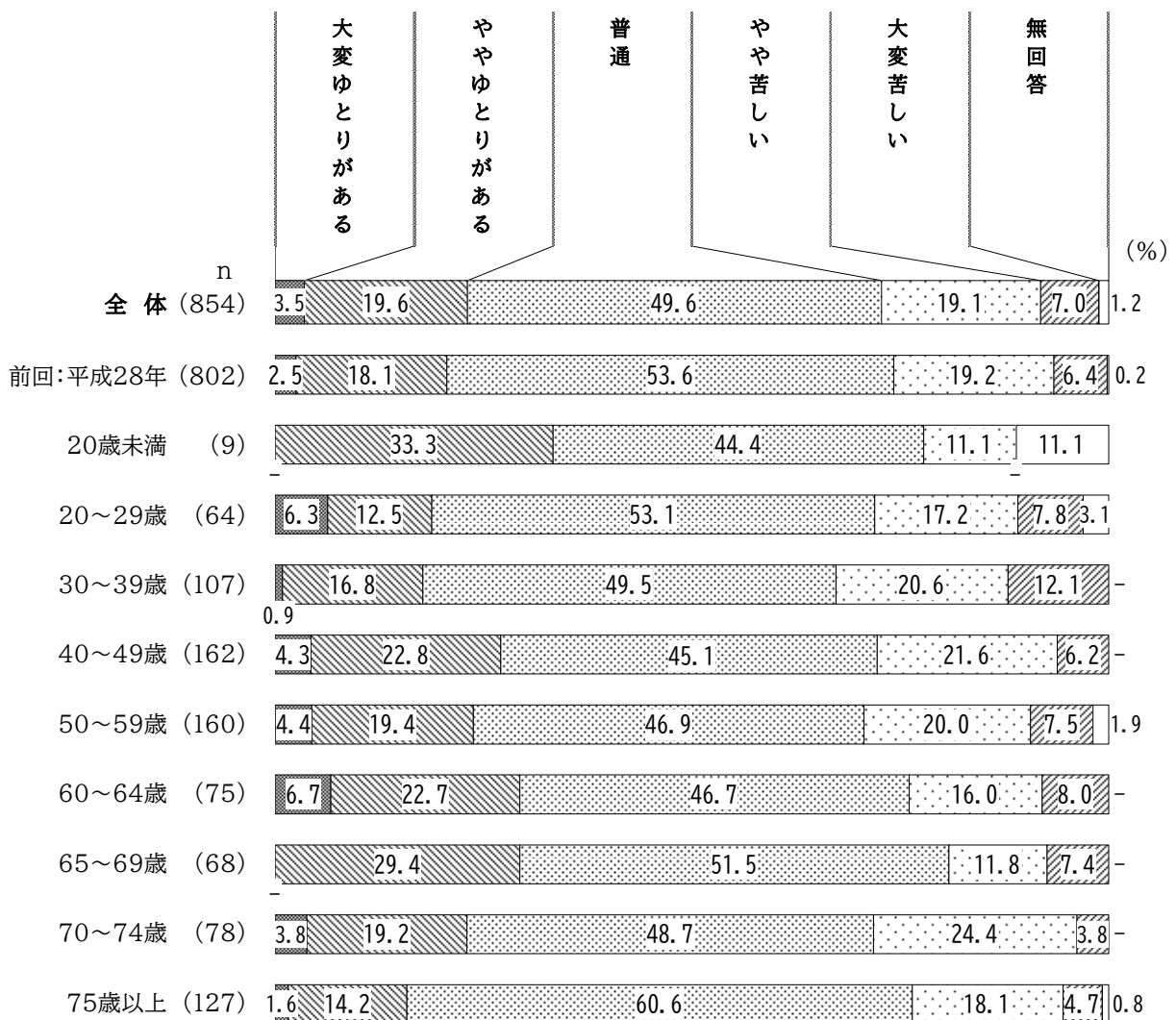
《家族構成別》に見ると、「社会保険（勤務先の保険）」（全体では52.5%）は<二世帯世帯（親と子）>で61.2%と多くなっている。

(5) 現在の暮らしの経済的状況

問4 現在の暮らしの経済的状況を総合的にみて、どう感じていますか。(○は1つ)

全体では、「普通」が49.6%で最も多く、『苦しい』（「やや苦しい」19.1%+「大変苦しい」7.0%）が26.1%、『ゆとりがある』（「大変ゆとりがある」3.5%+「ややゆとりがある」19.6%）が23.1%となっている。

《年齢別》に見ると、60代を除くすべての年代で『苦しい』（全体では26.1%）が『ゆとりがある』（全体では23.1%）を上回っており、特に<30～39歳>で『苦しい』が32.7%と『ゆとりがある』を15.0ポイント上回っている。



<クロス集計分析>

《性・年齢別》に見ると、全体では26.1%である『苦しい』は<男性40～49歳、50～59歳>、<女性70～74歳>で3割台後半と多くなっている。

《現在の健康状態別》に見ると、全体では23.1%である『ゆとりがある』は健康状態が<『よい』>で25.2%と<『よくない』>よりも9.7ポイント、また全体では49.6%である「普通」も健康状態が<『よい』>で51.1%と<『よくない』>よりも6.6ポイント高くなっている。

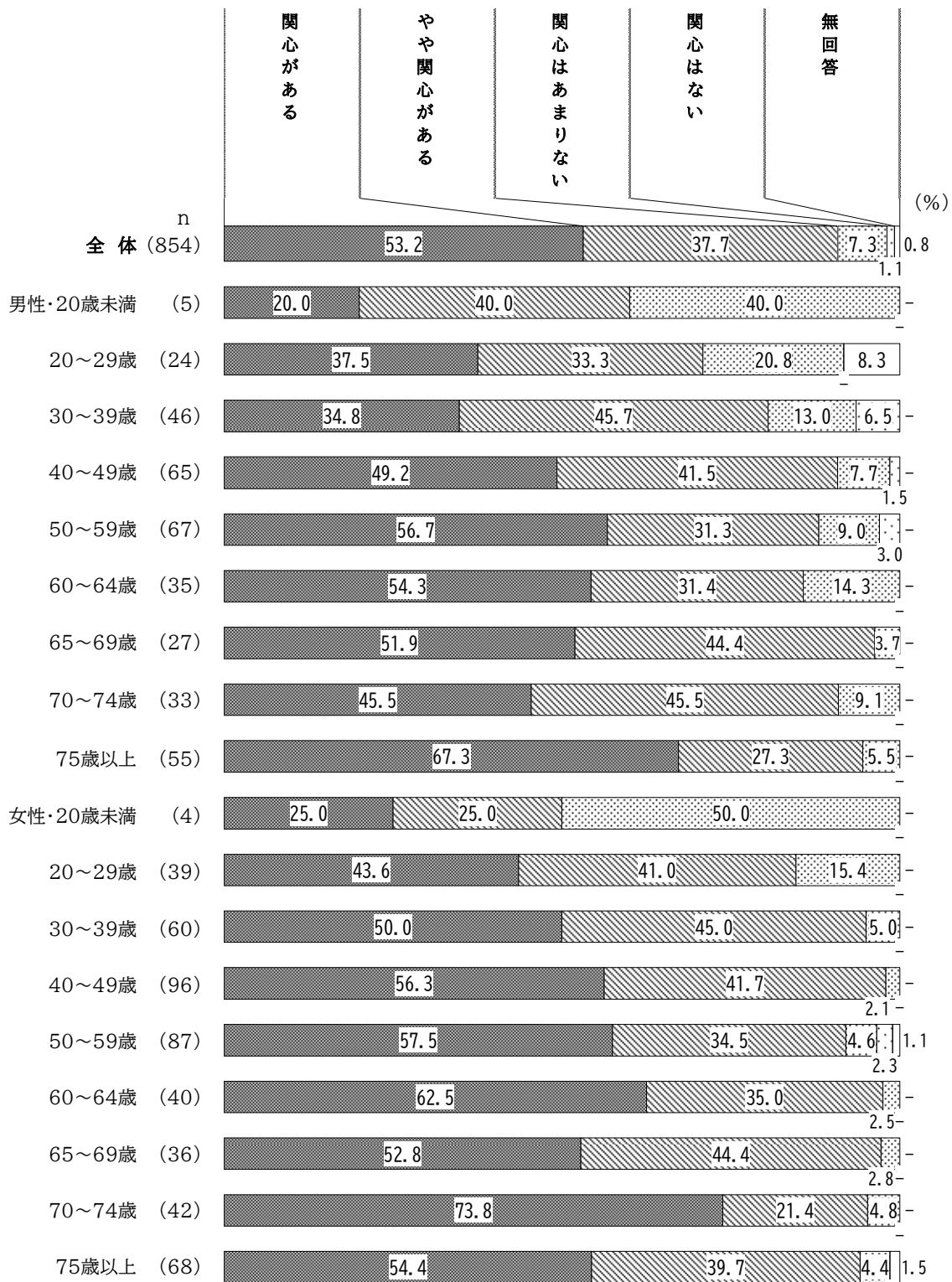
2. 健康づくり全般

(1) 健康づくりへの関心度

問5 あなたは健康づくりに関心がありますか。(○は1つ) ※今回調査からの追加設問

全体では、『関心がある』(「関心がある」53.2%+「やや関心がある」37.7%)は90.9%、
『関心はない』(「関心はあまりない」7.3%+「関心はない」1.1%)は8.4%となっている。

≪性・年齢別≫に見ると、<男性40～49歳、65歳以上>、<女性30歳以上>で『関心がある』
(全体では90.9%)は9割台と多くなっている。

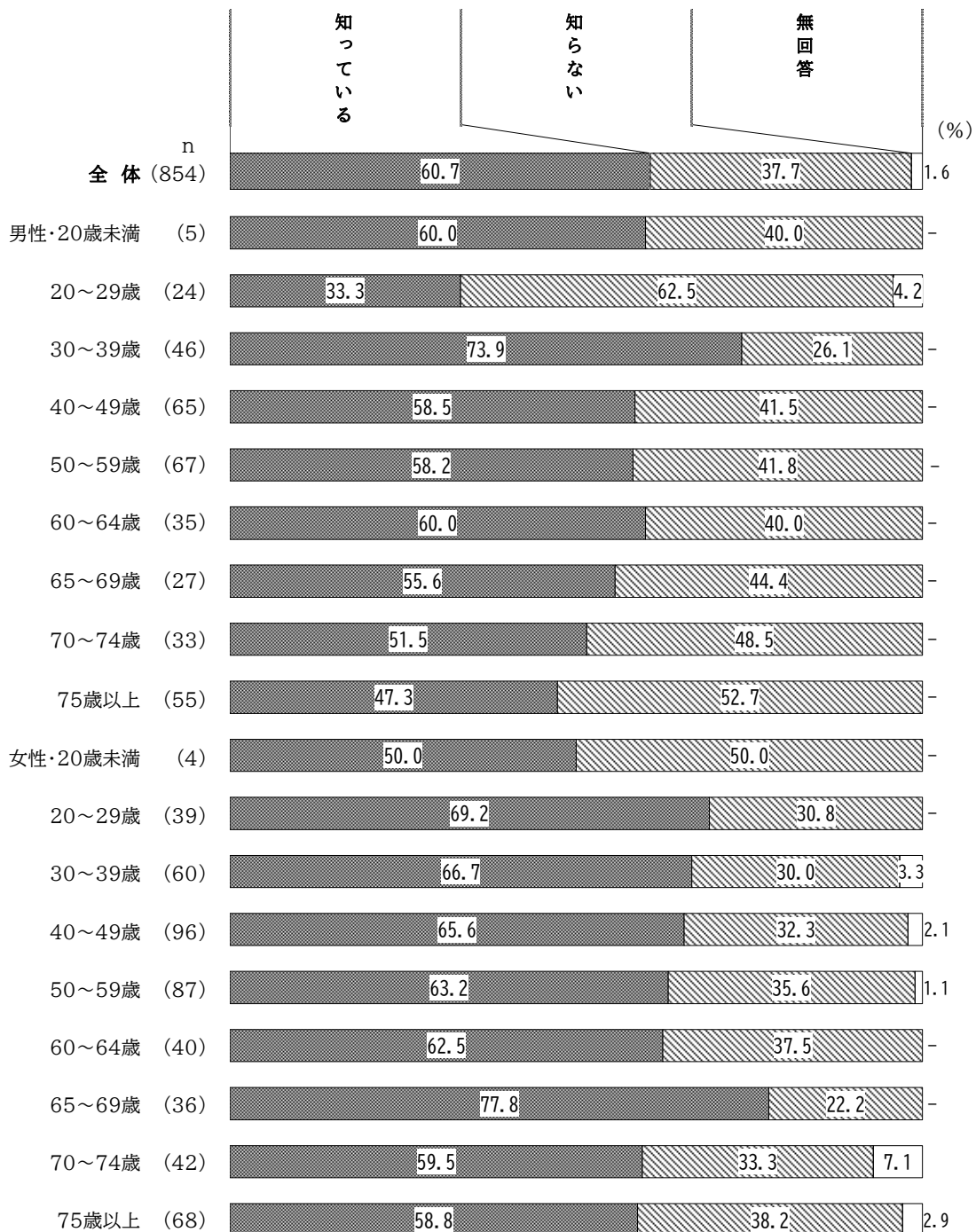


(2) 自身の適正なBMIの認知

問6 ご自身の適正なBMI※を知っていますか。(○は1つ) ※今回調査からの追加設問
 ※BMIとは…肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数で、ボディ・マス・インデックスの略称です。

全体では、「知っている」が60.7%、「知らない」が37.7%となっている。

≪性・年齢別≫に見ると、全体では60.7%である「知っている」は<女性65~69歳>、<男性30~39歳>で7割台と多くなっている。



<クロス集計分析>

≪健康づくりへの関心度別≫に見ると、全体では60.7%である「知っている」は健康づくりに<『関心がある』>で62.1%と、<『関心はない』>よりも12.8ポイント高くなっている。

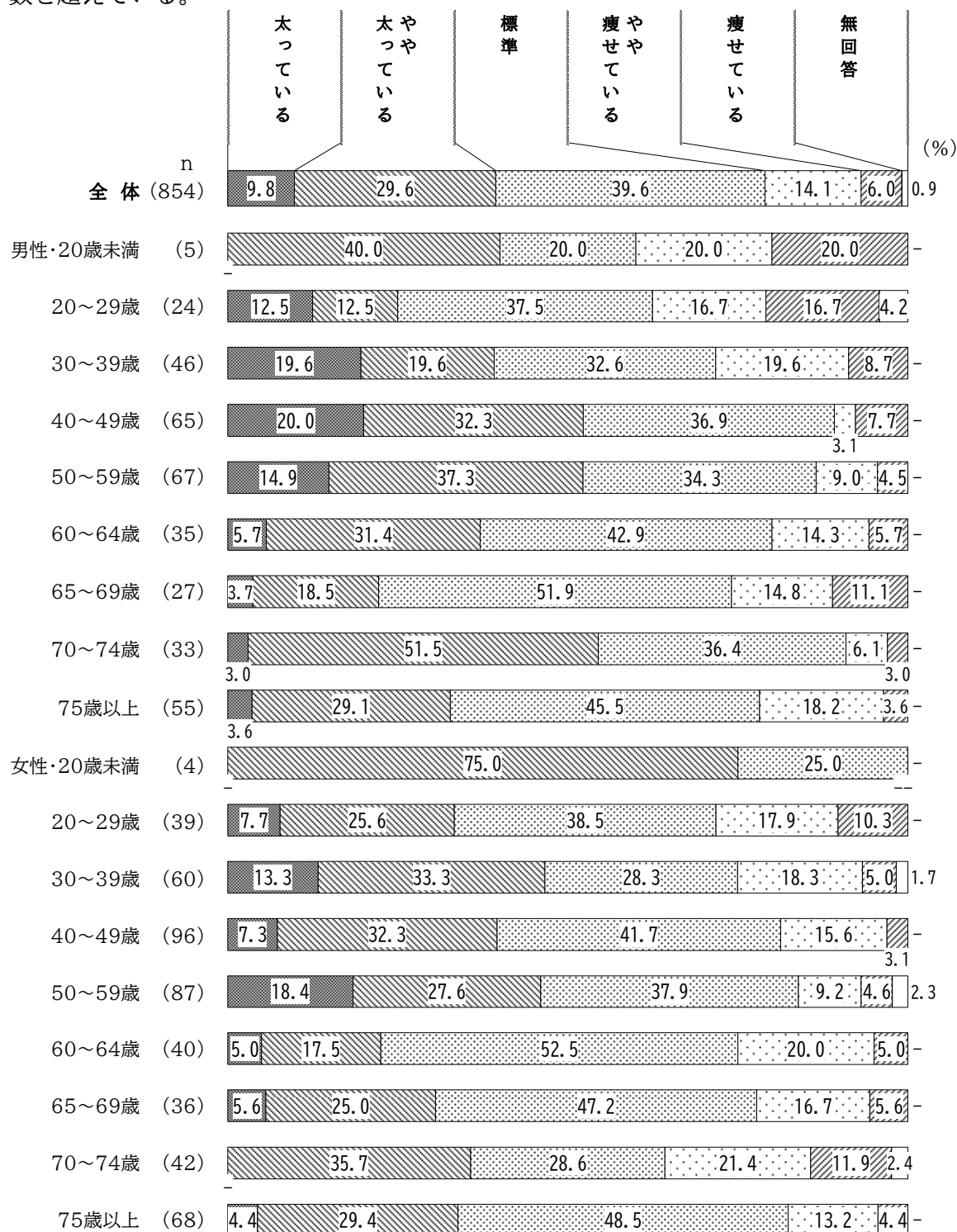
(3) 自身の体形について

問7 ご自身の体形について、ご自身でどう思いますか。(○は1つ)

※今回調査からの追加設問

全体では、「標準」が39.6%で最も多く、『太っている』(「やや太っている」29.6%+「太っている」9.8%)は39.4%、『痩せている』(「やや痩せている」14.1%+「痩せている」6.0%)は20.1%となっている。

≪性・年齢別≫に見ると、<男性40～59歳、70～74歳>で『太っている』(全体では39.4%)が半数を超えている。



<クロス集計分析>

« 「身長」・「体重」の回答結果をもとに算出したBMI別 »に見ると、BMIが<低体重>の方のうち17.4%が「標準」と回答しており、またBMIが<普通体重>の方のうち31.7%が『太っている』と回答しており、自身の認識と算出したBMIが一致していない人が一定数いる。

«健康づくりへの関心度別»に見ると、<『関心はない』>で『太っている』(全体では39.4%)が50.7%と、<『関心がある』>よりも11.9ポイント高くなっている。

※BMI別において、「低体重」はBMI 18.5未満、「普通体重」はBMI 18.5~25.0未満、「肥満」はBMI 25.0以上を指す。

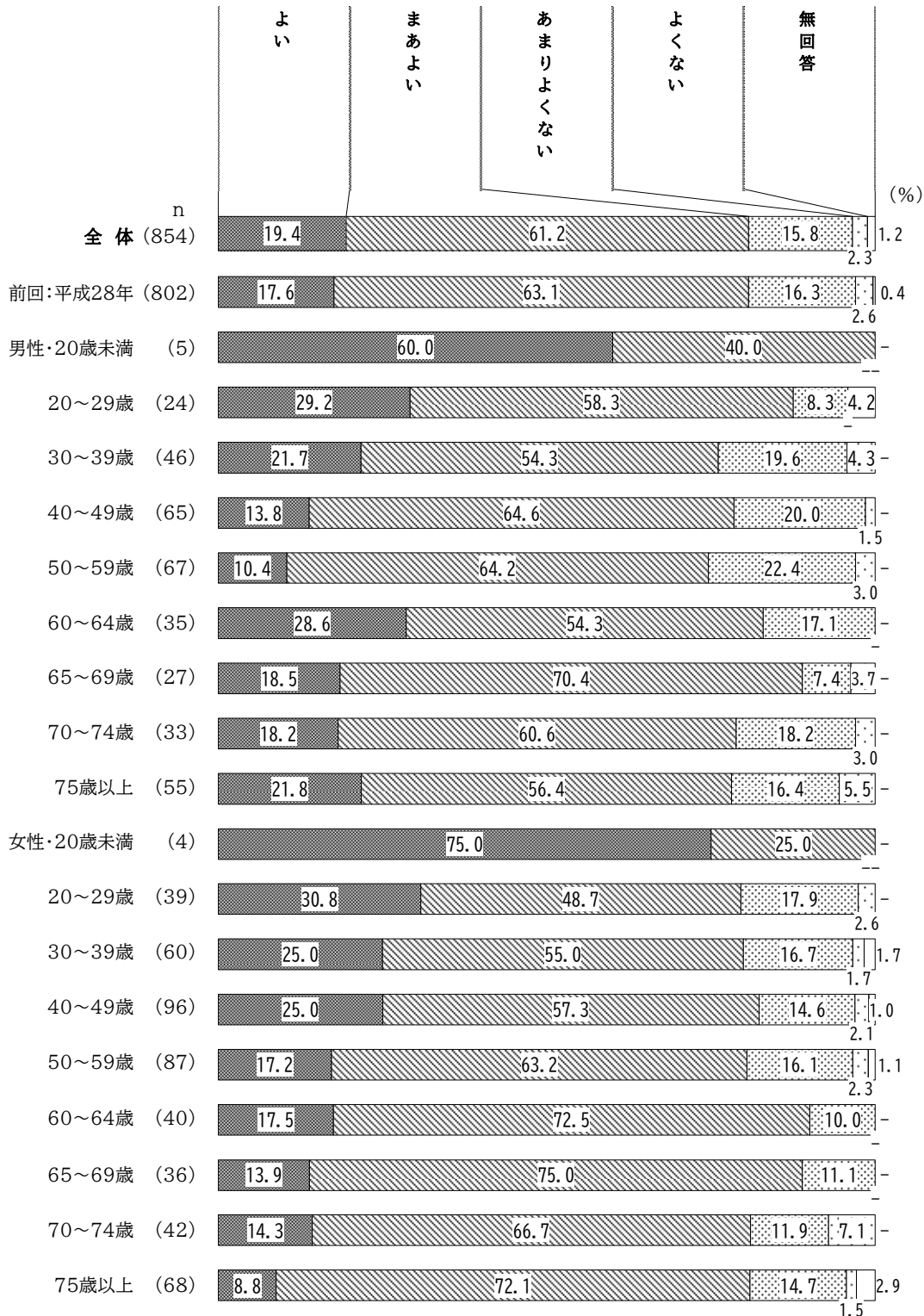
(4) 現在の健康状態

問8 現在の健康状態はいかがですか。(○は1つ)

全体では、『よい』(「よい」19.4%+「まあよい」61.2%)が80.6%、『よくない』(「あまりよくない」15.8%+「よくない」2.3%)が18.1%となっている。

前回調査と比較すると、特筆すべき差異はみられない。

≪性・年齢別≫に見ると、全体では80.6%である『よい』は<女性60~64歳>で90.0%、<65~69歳>で88.9%と多くなっている。一方、全体では18.1%である『よくない』は<20~29歳>、<60~69歳>を除く男性のすべての年代、<女性20~29歳>で2割を超えている。



<クロス集計分析>

« 「身長」・「体重」の回答結果をもとに算出したBMI別 »に見ると、全体では80.6%である『よい』は<低体重>、<普通体重>で8割台と多くなっており、<肥満>で67.1%と少なくなっている。

« 適正なBMIの認知別 »に見ると、全体では80.6%である『よい』は<知っている>で83.3%と、<知らない>よりも5.6ポイント高くなっている。

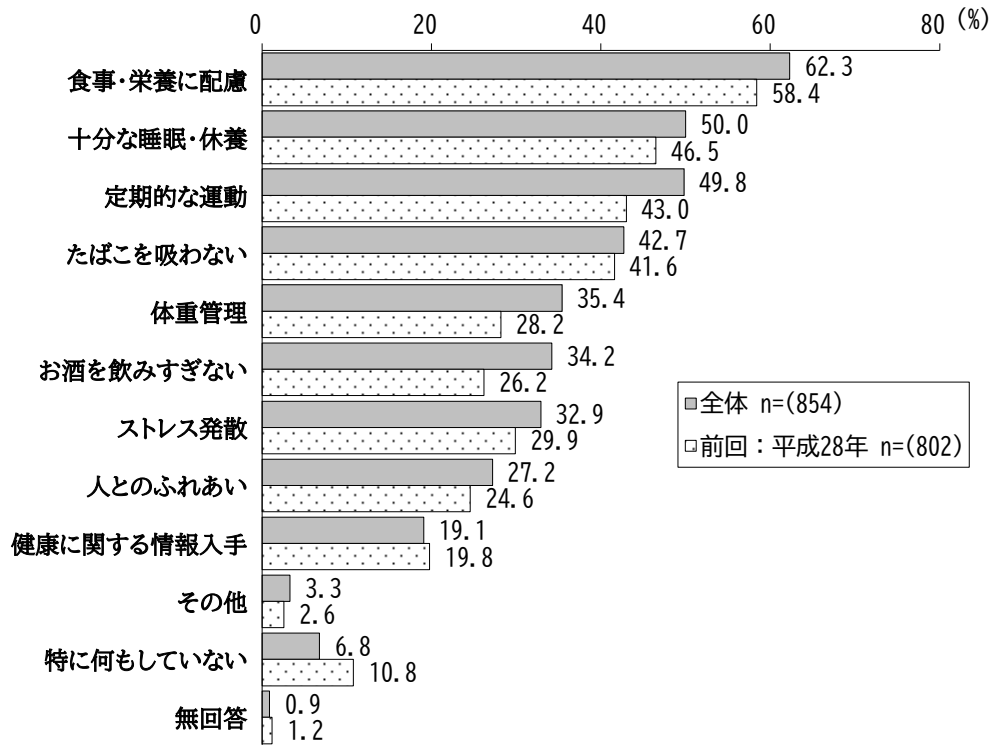
« 健康づくりへの関心度別 »に見ると、全体では80.6%である『よい』は健康づくりに<『関心がある』>で82.1%と、<『関心がない』>よりも10.2ポイント高くなっている。

(5) 現在、健康づくりのために行っていること

問9 現在、健康づくりのために行っていることは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

全体では、「食事・栄養に配慮」が62.3%で最も多く、次いで、「十分な睡眠・休養」が50.0%、「定期的な運動」が49.8%、「たばこを吸わない」が42.7%となっている。

前回調査と比較すると、全体的に健康づくりのための行動をしている人が増えている。特に、「お酒を飲みすぎない」は8.0ポイント、「体重管理」は7.2ポイント、「定期的な運動」は6.8ポイント増加している。



<クロス集計分析>

《性・年齢別》に見ると、全体では62.3%である「食事・栄養に配慮」は<女性65～69歳>で80.6%、全体では50.0%である「十分な睡眠・休養」は<男性75歳以上>、<女性70～74歳>で6割台、全体では49.8%である「定期的な運動」は<女性70～74歳>で71.4%、全体では42.7%である「たばこを吸わない」は<女性20～29歳>、<男性75歳以上>で6割台となっている。

《職業別》に見ると、全体では62.3%である「食事・栄養に配慮」は<家事専業>で79.4%と多くなっている。また、全体では50.0%である「十分な睡眠・休養」は<契約社員、派遣社員>で62.2%、全体では49.8%である「定期的な運動」は<無職>で58.3%と多くなっている。

《現在の健康状態別》に見ると、「その他」を除くすべての項目で<『よい』>が<『よくない』>よりも高く、特に全体では62.3%である「食事・栄養に配慮」、全体では50.0%である「十分な睡眠・休養」、全体では49.8%である「定期的な運動」は20ポイント以上差がある。一方、全体では6.8%である「特に何もしていない」は<『よくない』>で15.5%と<『よい』>よりも10.6ポイント高くなっている。

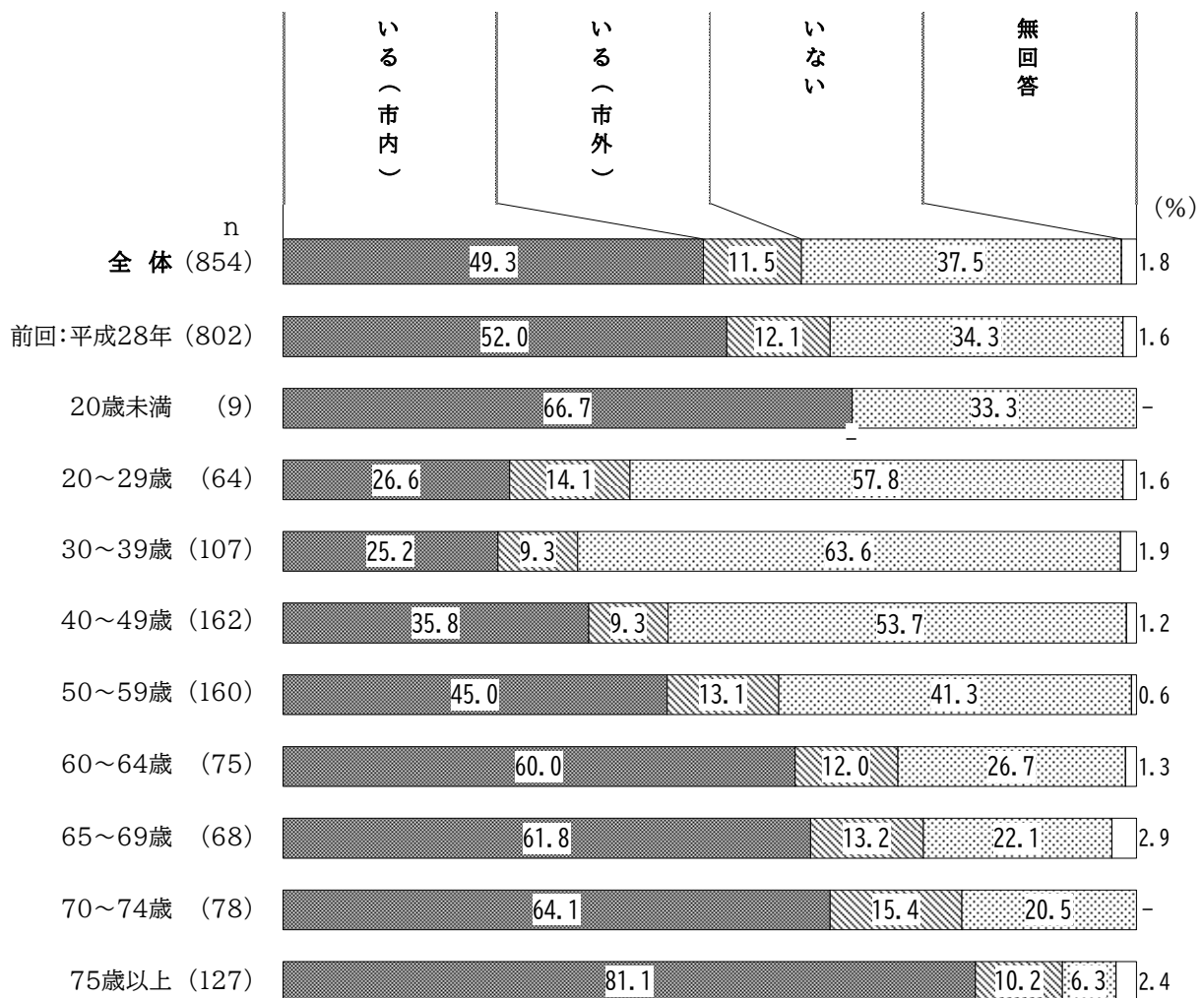
(6) かかりつけ医等の有無

問10 普段から治療を受けたり、日常の健康についての相談に応じてくれるかかりつけの医師・歯科医師・薬剤師（薬局）はいますか。（①～③それぞれ〇は1つ）

①かかりつけの医師

全体では、「いる（市内）」が49.3%で最も多く、次いで、「いない」が37.5%、「いる（市外）」が11.5%となっている。

前回調査と比較すると、特筆すべき差異はみられない。



<クロス集計分析>

「性・年齢別」を見ると、全体では49.3%である「いる（市内）」は<男性75歳以上>、<女性70歳以上>で7割以上と多くなっている。また、<男性30～59歳>、<女性20～49歳>で「いない」（全体では37.5%）が「いる（市内）」（全体では49.3%）よりも高く、特に<男性30～39歳>、<女性30～39歳>で6割台と多くなっている。

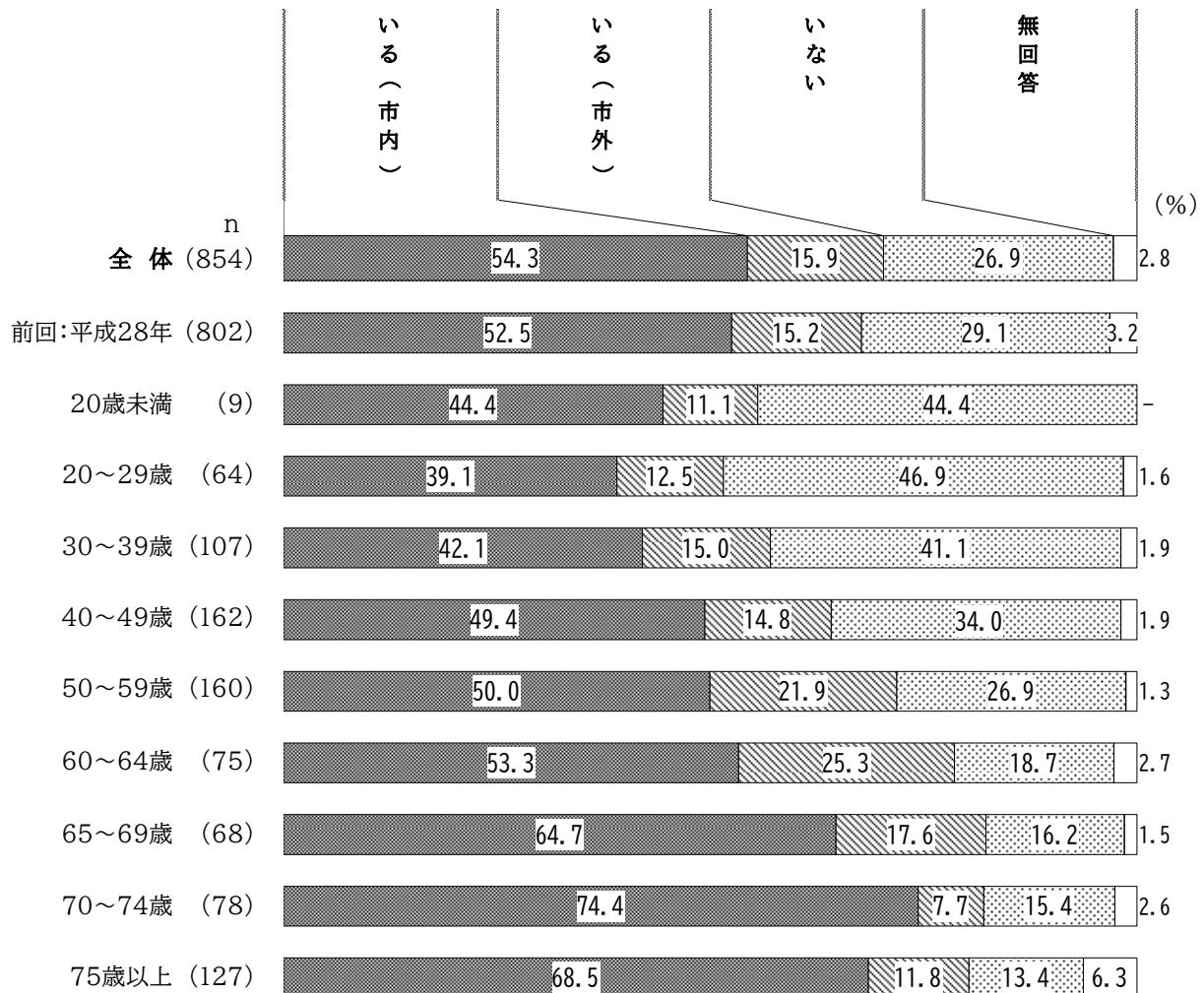
「職業別」を見ると、「いる（市内）」（全体では49.3%）は<正社員、正職員>を除くすべての職業で「いない」（全体では37.5%）よりも高く、特に<家事専業>で70.9%と多くなっている。<正社員、正職員>では「いない」（全体では37.5%）が57.8%と多くなっており、「いる（市内）」（全体では49.3%）よりも30.2ポイント高くなっている。

第2章 調査結果の詳細

②かかりつけの歯科医師

全体では、「いる（市内）」が54.3%で最も多く、次いで、「いない」が26.9%、「いる（市外）」が15.9%となっている。

前回調査と比較すると、特筆すべき差異はみられない。



<クロス集計分析>

「性・年齢別」を見ると、全体では54.3%である「いる（市内）」は<女性70～74歳>で81.0%、全体では26.9%である「いない」は<男性30～39歳>で52.2%と多くなっている。

「職業別」を見ると、全体では54.3%である「いる（市内）」は<家事専業>で70.2%、全体では26.9%である「いない」は<正社員、正職員>で34.0%と多くなっている。

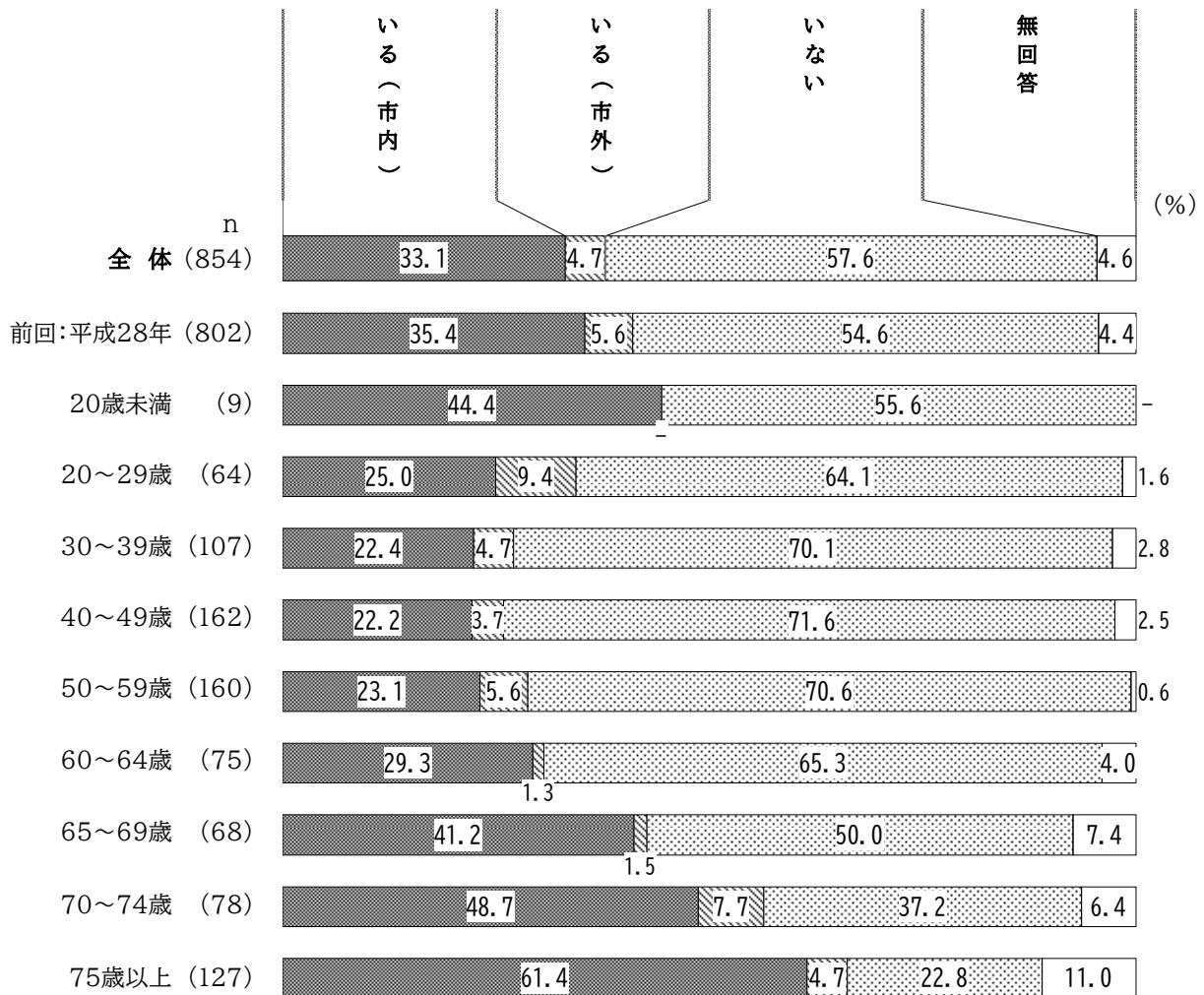
「現在の暮らしの経済的状況別」を見ると、ゆとりがあるほど「いる（市内）」（全体では54.3%）の割合が高く、<『ゆとりがある』>で57.4%、<普通>で56.4%と多くなっている。

「現在の健康状態別」を見ると、健康状態が<『よい』>ではかかりつけの歯科医師が「いる」の割合が多くなっている。

③かかりつけの薬剤師（薬局）

全体では、「いない」が57.6%で最も多く、次いで、「いる（市内）」が33.1%、「いる（市外）」が4.7%となっている。

前回調査と比較すると、特筆すべき差異はみられない。



<クロス集計分析>

「性・年齢別」を見ると、全体では57.6%である「いない」は<男性30～69歳>、<女性20～64歳>で半数を超えている。

「職業別」を見ると、全体では33.1%である「いる（市内）」は<家事専業>で49.6%、<無職>で43.8%と多くなっている。一方、全体では57.6%である「いない」は<正社員、正職員>で74.8%と多くなっている。

「現在の暮らしの経済的状況別」を見ると、「いない」（全体では57.6%）は<『ゆとりがある』>で65.5%と多くなっている。

3. 日頃の食生活

(1) 主食、主菜、副菜が揃った食事をしているか

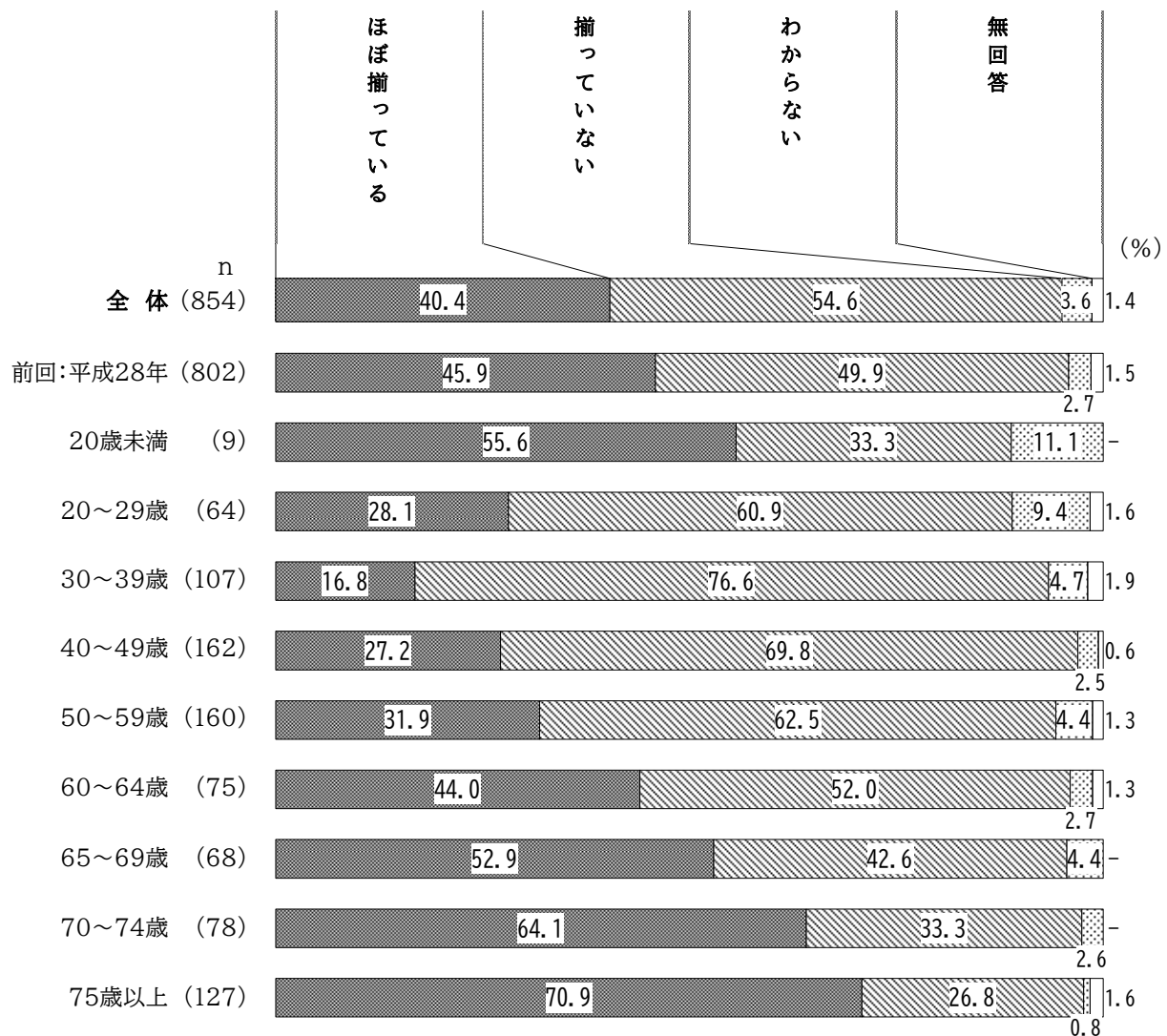
問11 朝食、昼食、夕食において、主食（ごはん、パン、麺等）、主菜（肉、魚、卵、豆等）、副菜（野菜、きのこ、いも、海藻等）が揃った食事をしていますか。（①～③それぞれは1つ）

①朝食

全体では、「ほぼ揃っている」が40.4%、「揃っていない」が54.6%となっている。

前回調査と比較すると、「揃っていない」は4.7ポイント増加している。一方、「ほぼ揃っている」は5.5ポイント減少している。

《年齢別》に見ると、全体では40.4%である「ほぼ揃っている」は年齢が上がるほど割合が高く、<75歳以上>で70.9%と多くなっている。また、全体では54.6%である「揃っていない」は<30～39歳>で76.6%と他の年代に比べて高くなっている。



<クロス集計分析>

「性・年齢別」を見ると、男女とも「ほぼ揃っている」（全体では40.4%）は年齢が上がるほど割合が高く、<女性75歳以上>で72.1%と多くなっている。

「職業別」を見ると、全体では40.4%である「ほぼ揃っている」は<家事専業>で59.6%、<無職>で56.3%と多くなっている。一方、全体では54.6%である「揃っていない」は<正社員、正職員>で72.4%、<契約社員、派遣社員>で66.7%と多くなっている。

「家族構成別」を見ると、全体では40.4%である「ほぼ揃っている」は<自分と配偶者（事実婚含む）・パートナー>で48.9%、<三世代世帯（親と子と孫）>で45.5%と多くなっている。一方、全体では54.6%である「揃っていない」は<単身世帯（ひとり暮らし）>で64.3%と多くなっている。

「現在の健康状態別」を見ると、全体では40.4%である「ほぼ揃っている」は<『よい』>で42.4%と、<『よくない』>よりも10.1ポイント高くなっている。

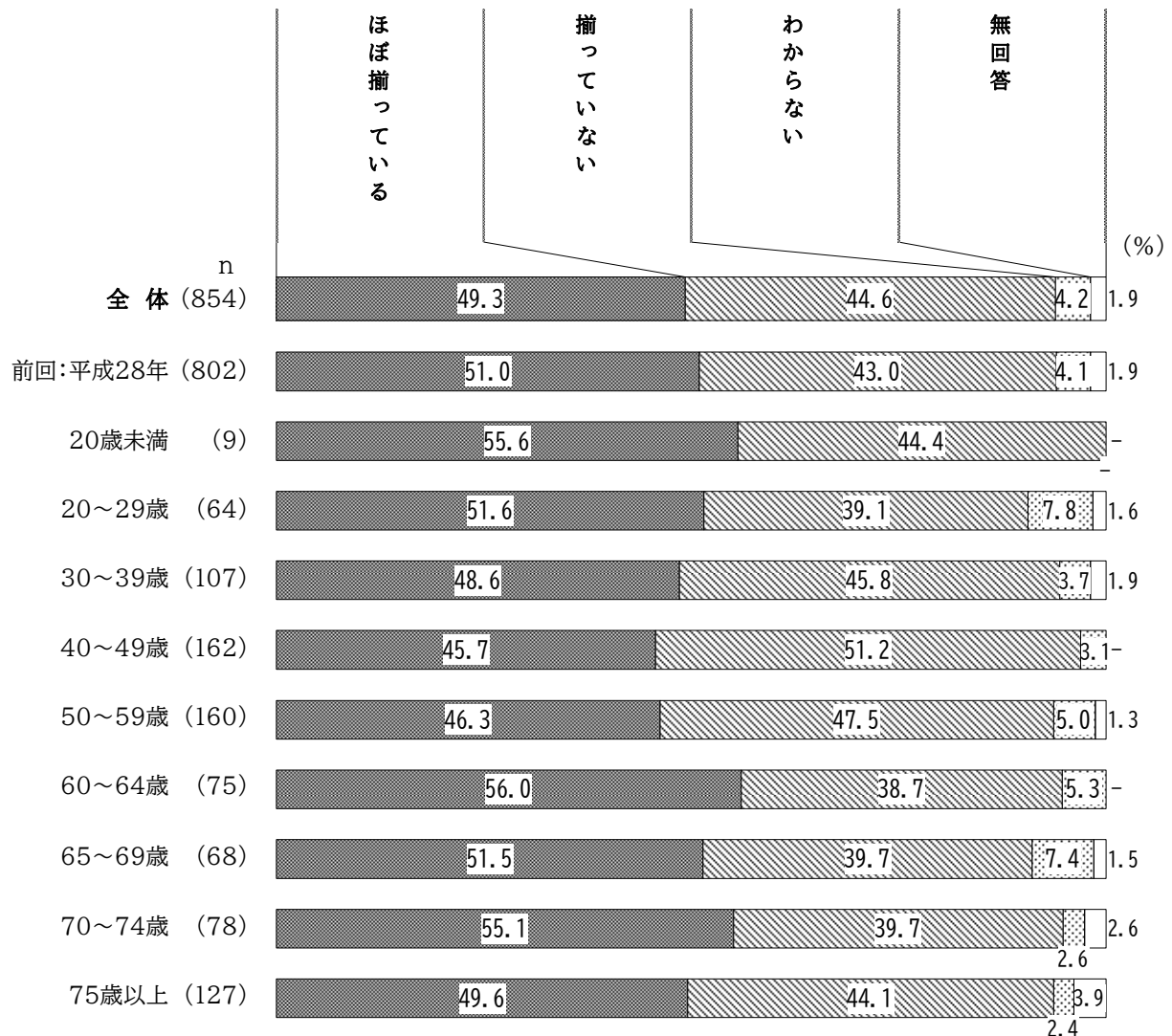
「朝食の摂取状況別」を見ると、全体では40.4%である「ほぼ揃っている」は朝食の摂取頻度が多いほど割合が高く、<ほぼ毎日食べている>で51.0%と多くなっている。

②昼食

全体では、「ほぼ揃っている」が49.3%、「揃っていない」が44.6%となっている。

前回調査と比較すると、特筆すべき差異はみられない。

《年齢別》に見ると、全体では49.3%である「ほぼ揃っている」は<60～64歳> (56.0%)、<70～74歳> (55.1%)、<20～29歳> (51.6%)、<65～69歳> (51.5%) で半数を超えている。また、<40～49歳>では「揃っていない」が「ほぼ揃っている」を5.5ポイント上回っている。



<クロス集計分析>

《性・年齢別》に見ると、全体では49.3%である「ほぼ揃っている」は<男性>で年齢が上がるほど割合が高く、<男性75歳以上>で60.0%と多くなっている。

《職業別》に見ると、全体では49.3%である「ほぼ揃っている」は<契約社員、派遣社員>で64.4%、<自営業・自由業>で55.0%と多くなっている。一方、全体では44.6%である「揃っていない」は<アルバイト、パート>で51.1%と多くなっている。

《家族構成別》に見ると、全体では49.3%である「ほぼ揃っている」は<自分と配偶者(事実婚含む)・パートナー>で51.9%、<三世帯世帯(親と子と孫)>で51.5%と半数を超えている。

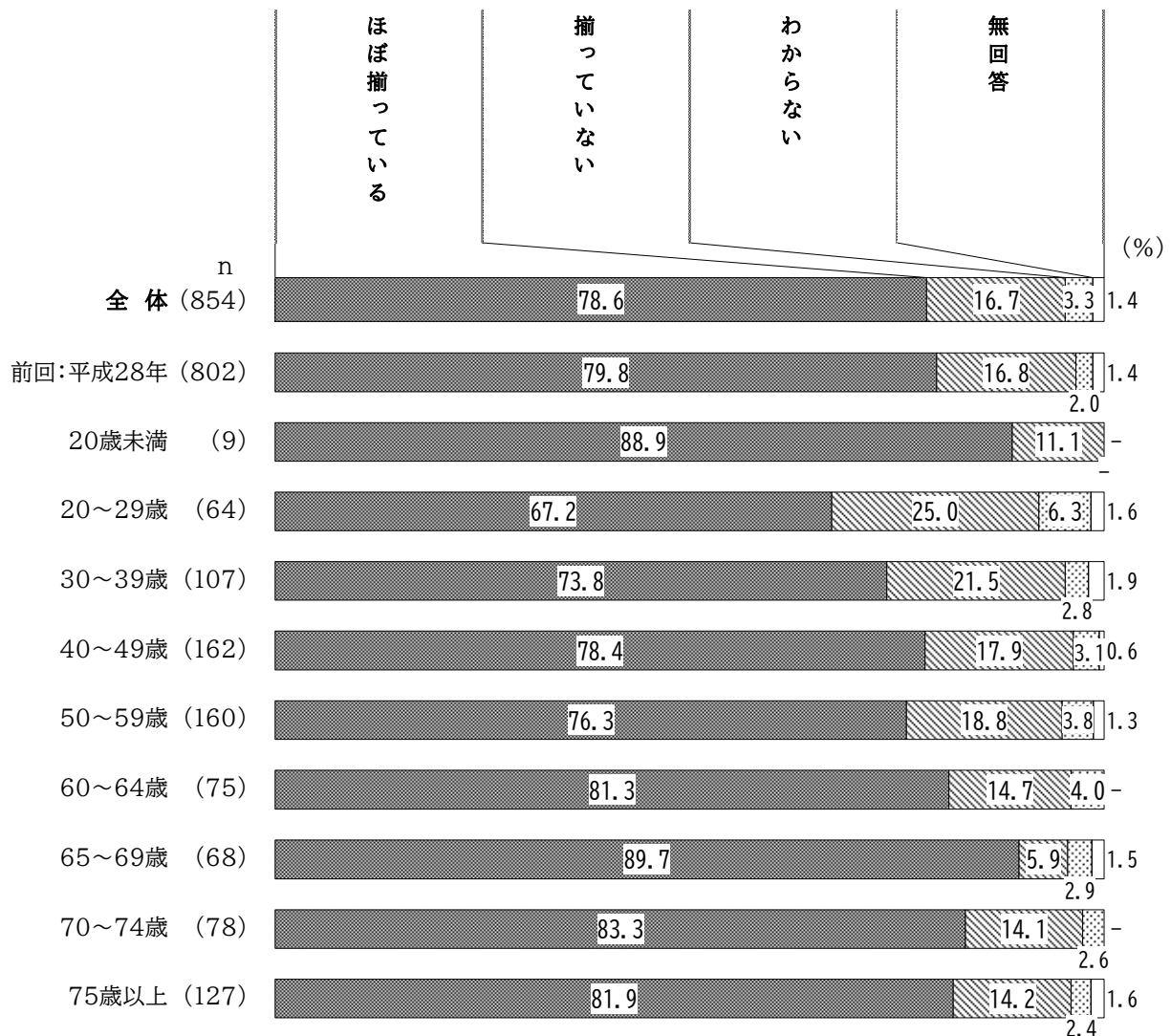
《現在の健康状態別》に見ると、全体では49.3%である「ほぼ揃っている」は<『よい』>で52.1%と、<『よくない』>よりも13.4ポイント高くなっている。

③夕食

全体では、「ほぼ揃っている」が78.6%、「揃っていない」が16.7%となっている。

前回調査と比較すると、特筆すべき差異はみられない。

《年齢別》に見ると、全体では78.6%である「ほぼ揃っている」は年齢が上がるほど割合が高く、<65～69歳>で89.7%となっており、以降は年齢が上がるにつれて割合が低くなっている。



<クロス集計分析>

《性・年齢別》に見ると、全体では78.6%である「ほぼ揃っている」は<男性70～74歳>で90.9%と多くなっている。

《職業別》に見ると、全体では78.6%である「ほぼ揃っている」は<アルバイト、パート>で91.1%、<家事専業>で87.2%と多くなっている。一方、全体では16.7%である「揃っていない」は<契約社員、派遣社員>で33.3%と多くなっている。

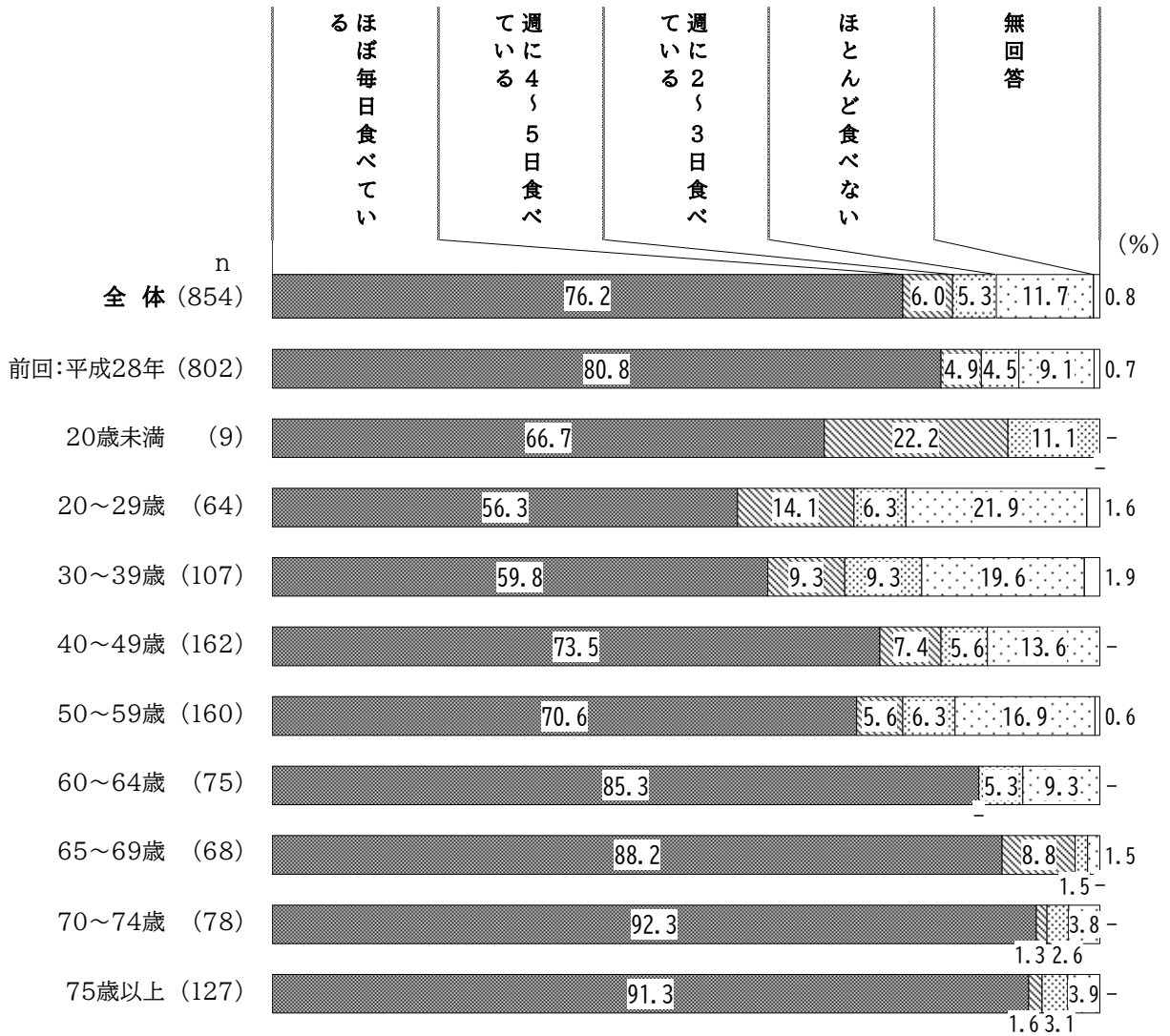
《現在の健康状態別》に見ると、全体では78.6%である「ほぼ揃っている」は<『よい』>で82.0%と<『よくない』>よりも16.2ポイント高くなっている。

(2) 朝食の摂取状況

問12 普段、朝ごはんは食べていますか。(○は1つ)

全体では、「ほぼ毎日食べている」が76.2%で最も多く、次いで、「ほとんど食べない」が11.7%、「週に4～5日食べている」が6.0%、「週に2～3日食べている」が5.3%となっている。前回調査と比較すると、「ほぼ毎日食べている」は4.6ポイント減少している。

《年齢別》に見ると、全体では76.2%である「ほぼ毎日食べている」は年齢が上がるほどおおむね割合が高く、<70～74歳>で92.3%、<75歳以上>で91.3%となっている。また、「ほとんど食べない」(全体では11.7%)は<20～29歳>で21.9%となっている。



<クロス集計分析>

《性・年齢別》に見ると、男女とも年齢が上がるほどおおむね割合が高く、<女性70代以上>で9割台と多くなっている。

《職業別》に見ると、全体では76.2%である「ほぼ毎日食べている」は<家事専業>で88.7%、<無職>で85.4%、<アルバイト、パート>で83.3%と多くなっている。全体では11.7%である「ほとんど食べない」は<契約社員、派遣社員>で17.8%、<正社員、正職員>で17.0%と他の職業に比べて高くなっている。

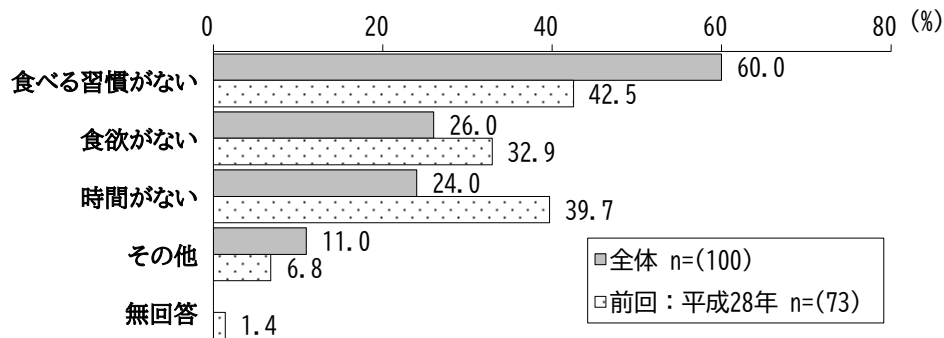
《現在の健康状態別》に見ると、全体では76.2%である「ほぼ毎日食べている」は<『よい』>で78.8%と、<『よくない』>よりも11.7ポイント高くなっている。

(3) 朝食を食べない理由

問12-1【問12で「4 ほとんど食べない」に○をつけた方】
食べない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

全体では、「食べる習慣がない」が60.0%で最も多く、次いで、「食欲がない」が26.0%、「時間がない」が24.0%となっている。

前回調査と比較すると、「食べる習慣がない」は17.5ポイント増加している。一方、「時間がない」は15.7ポイント、「食欲がない」は6.9ポイント減少している。



<クロス集計分析>

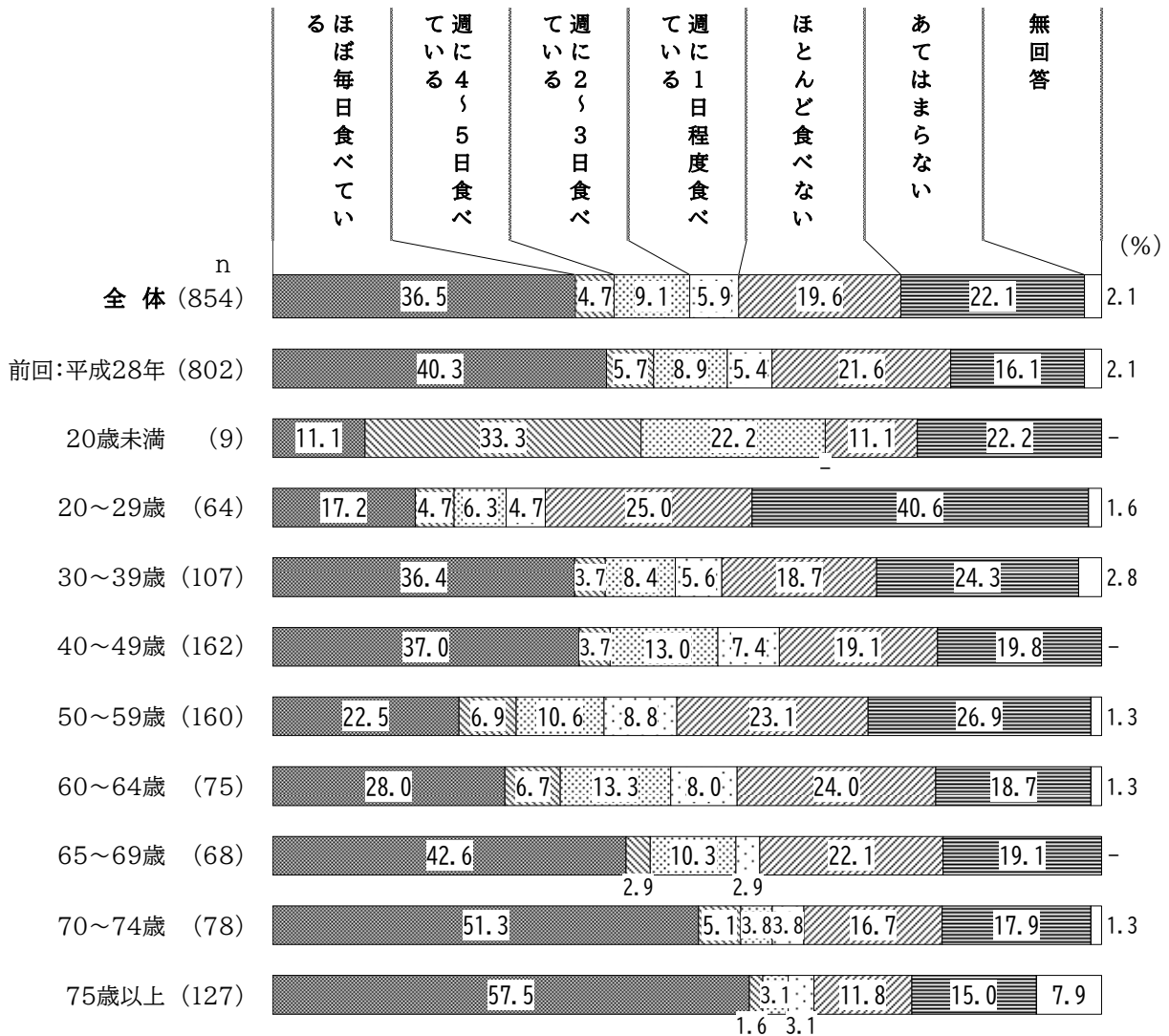
「性別」を見ると、全体では60.0%である「食べる習慣がない」は<男性>で61.1%と、<女性>よりも5.3ポイント高くなっている。

(4) 朝食、夕食を家族等と一緒に食べているか

問13 朝食、夕食は家族の方等と一緒に食べていますか。(①、②それぞれ○は1つ)

①朝食

全体では、「ほぼ毎日食べている」が36.5%で最も多く、次いで、「あてはまらない」が22.1%、「ほとんど食べない」が19.6%、「週に2～3日食べている」が9.1%となっている。前回調査と比較すると、特筆すべき差異はみられない。



<クロス集計分析>

「性・年齢別」を見ると、全体では36.5%である「ほぼ毎日食べている」は<男性75歳以上>で61.8%、全体では19.6%である「ほとんど食べない」は<女性20～29歳>で30.8%と多くなっている。

「家族構成別」を見ると、全体では36.5%である「ほぼ毎日食べている」は<自分と配偶者(事実婚含む)・パートナー>で48.1%、<二世帯世帯(親と子)>で43.1%と多くなっている。

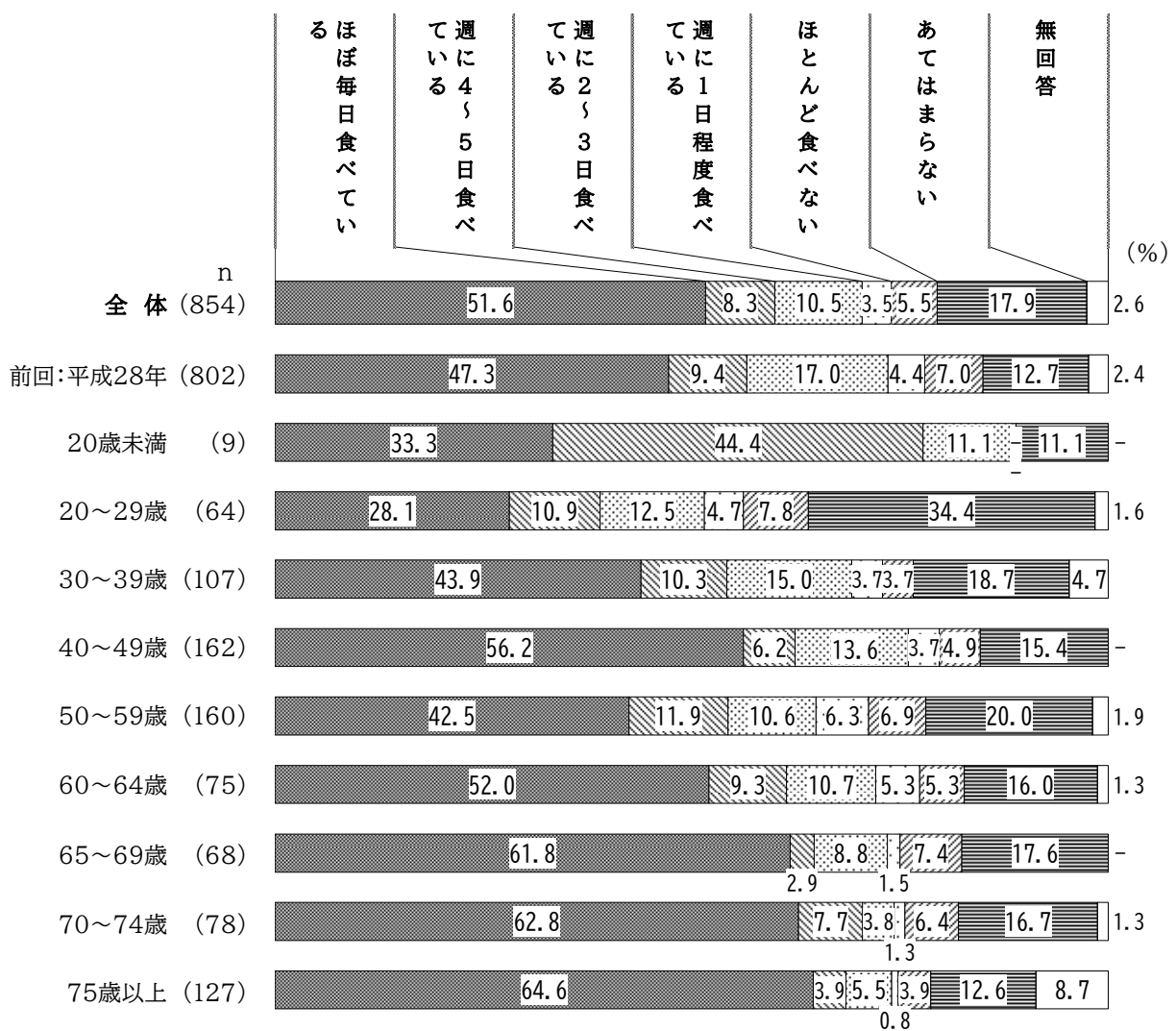
「現在の健康状態別」を見ると、全体では36.5%である「ほぼ毎日食べている」は健康状態が<『よい』>で39.5%と、<『よくない』>よりも14.3ポイント高くなっている。

②夕食

全体では、「ほぼ毎日食べている」が51.6%で最も多く、次いで、「あてはまらない」が17.9%、「週に2～3日食べている」が10.5%、「週に4～5日食べている」が8.3%となっている。

前回調査と比較すると、特筆すべき差異はみられない。

《年齢別》に見ると、全体では51.6%である「ほぼ毎日食べている」は<50歳以降>は年齢が上がるほど割合が高く、<65歳以降>は6割台と多くなっている。



<クロス集計分析>

《性・年齢別》に見ると、全体では51.6%である「ほぼ毎日食べている」は<男性75歳以上>で70.9%と多くなっている。

《家族構成別》に見ると、全体では51.6%である「ほぼ毎日食べている」は<自分と配偶者(事実婚含む)・パートナー>で69.8%と、他の家族構成に比べて高くなっている。

《現在の健康状態別》に見ると、全体では51.6%である「ほぼ毎日食べている」は健康状態が<『よい』>で55.2%と、<『よくない』>よりも17.1ポイント高くなっている。

(5) 中食、外食の頻度

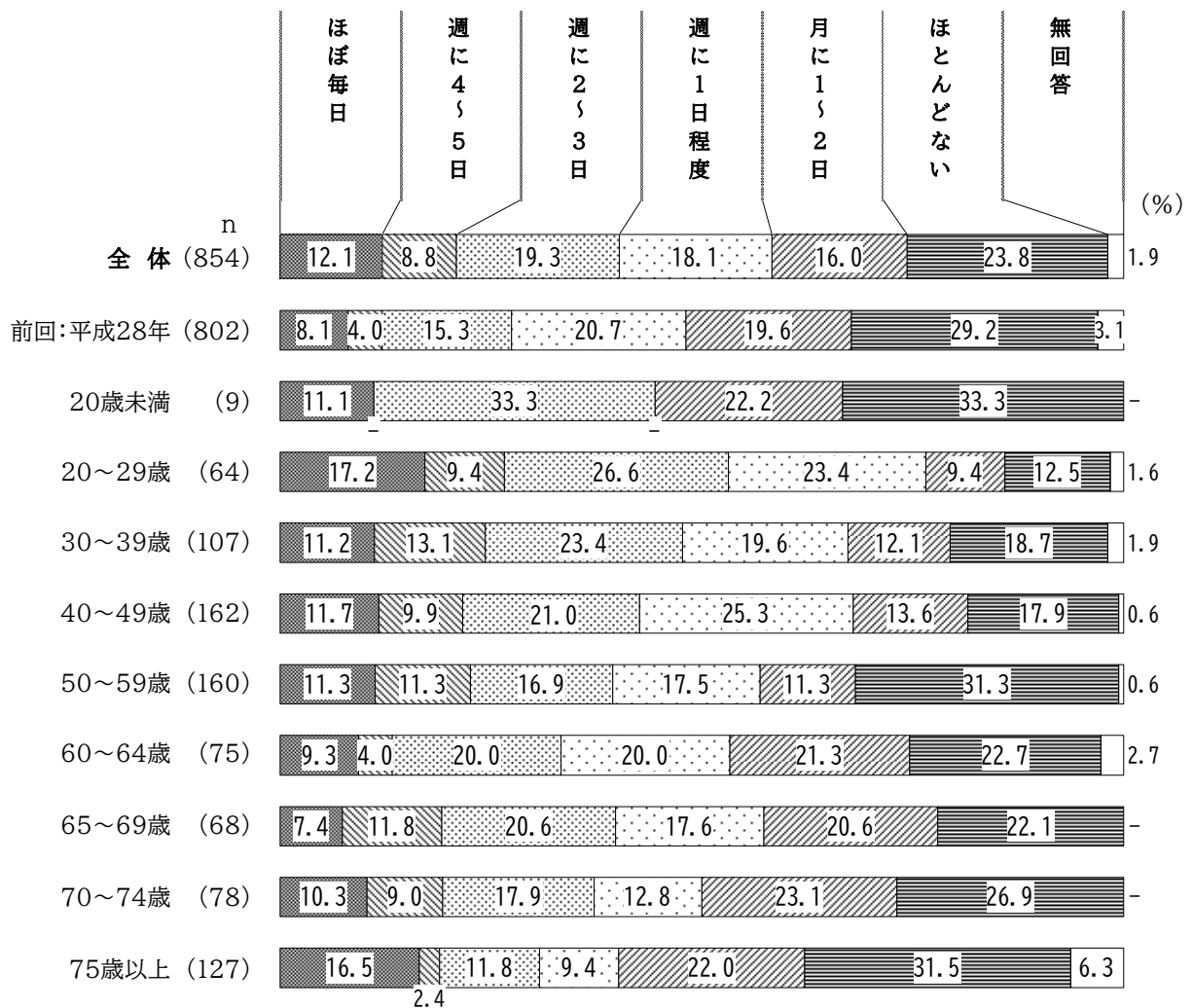
問14 次の形態の食事はどれくらいの頻度ですか。(①、②それぞれ〇は1つ)

①中食

全体では、「ほとんどない」が23.8%で最も多く、次いで、「週に2～3日」が19.3%、「週に1日程度」が18.1%、「月に1～2日」が16.0%となっている。

前回調査と比較すると、「週に4～5日」は4.8ポイント増加している。一方、「ほとんどない」は5.4ポイント減少している。

《年齢別》に見ると、全体では23.8%である「ほとんどない」は<50～59歳>、<75歳以上>で3割台と多くなっている。



<クロス集計分析>

《性・年齢別》に見ると、全体では19.3%である「週に2～3日」は<女性20～39歳>で3割台、全体では18.1%である「週に1日程度」は<女性40～49歳>で33.3%と多くなっている。

《家族構成別》に見ると、<単身世帯(ひとり暮らし)>で「ほぼ毎日」(全体では12.1%)が20.2%、「週に4～5日」(全体では8.8%)が10.1%とそれぞれ他の家族構成に比べてやや高くなっている。

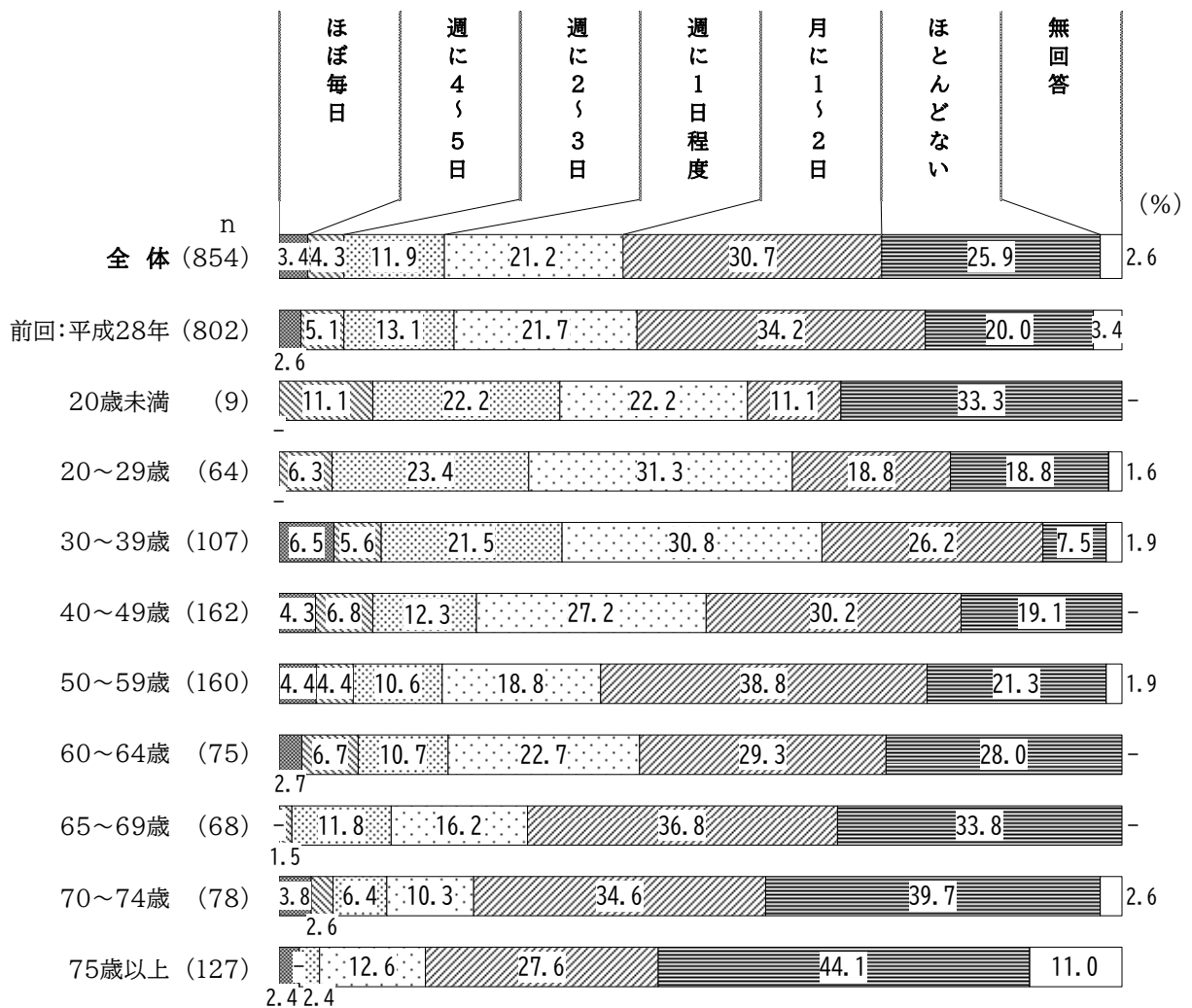
《現在の健康状態別》に見ると、全体では12.1%である「ほぼ毎日」は<『よくない』>で20.0%と、<『よい』>よりも9.6ポイント高くなっている。

②外食

全体では、「月に1～2日」が30.7%で最も多く、次いで、「ほとんどない」が25.9%、「週に1日程度」が21.2%、「週に2～3日」が11.9%となっている。

前回調査と比較すると、「ほとんどない」は5.9ポイント増加している。

《年齢別》に見ると、全体では25.9%である「ほとんどない」は年齢が上がるほどおおむね割合が高く、<75歳以上>で44.1%と多くなっている。



<クロス集計分析>

《職業別》に見ると、<無職>で「ほとんどない」(全体では25.9%)が41.7%と多くなっている。

《家族構成別》に見ると、全体では21.2%である「週に1日程度」は<自分と配偶者(事実婚含む)・パートナー>で27.6%、<三世帯世帯(親と子と孫)>で27.3%、全体では30.7%である「月に1～2日」は<二世帯世帯(親と子)>で36.3%、全体では25.9%である「ほとんどない」は<三世帯世帯(親と子と孫)>で33.3%と多くなっている。

(6) 和食の摂取状況

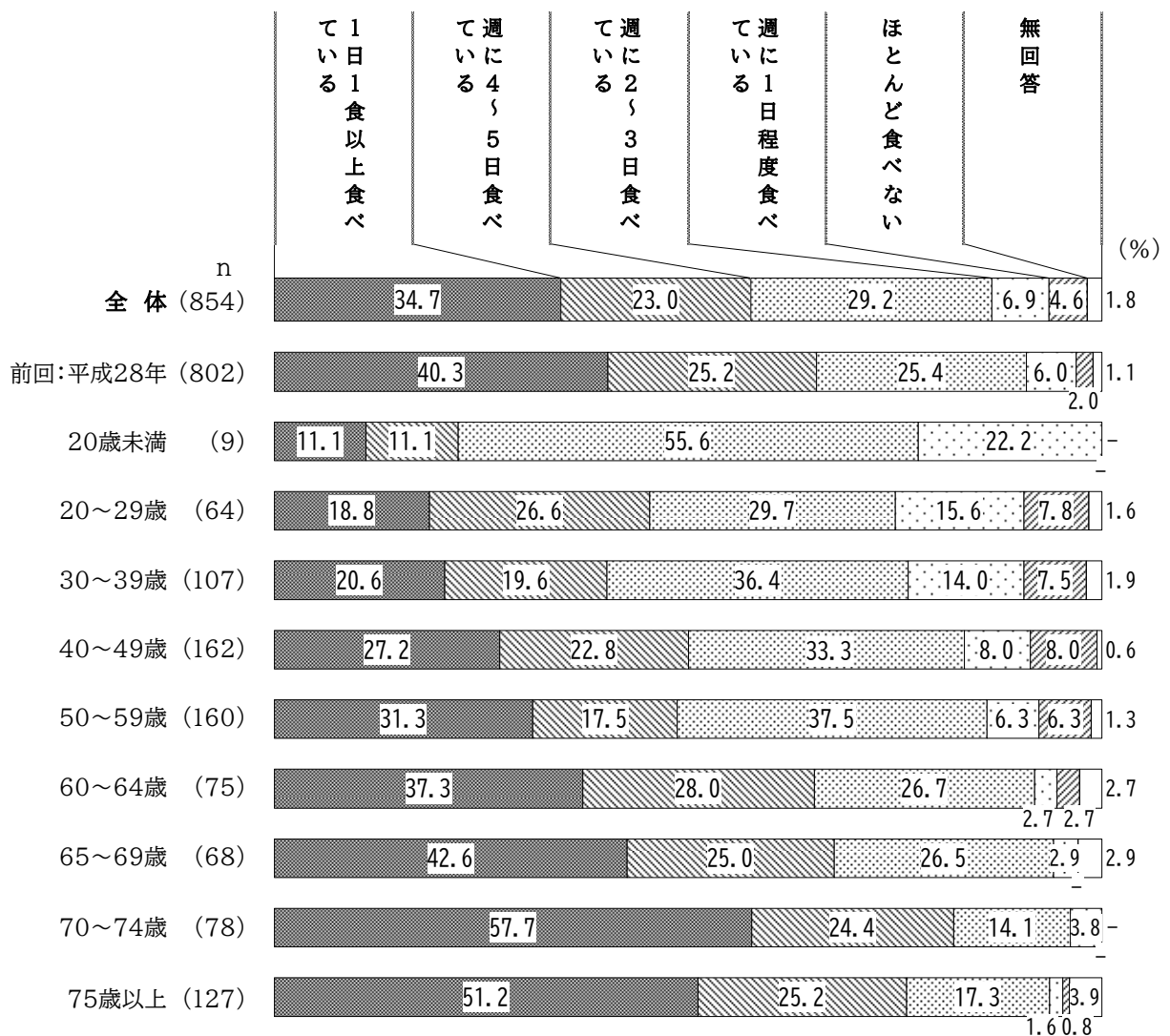
問15 和食※をどれくらい取り入れていますか。(○は1つ)

※和食とは…米を中心とした一汁三菜を基本とし、旬の素材の持ち味をいかし四季の移ろいを表現した、日本人の伝統的な食文化をいいます。「うま味」を使うことによって油脂が少なく、各種の栄養素をバランスよく摂取しやすい料理です。

全体では、「1日1食以上食べている」が34.7%で最も多く、次いで、「週に2～3日食べている」が29.2%、「週に4～5日食べている」が23.0%となっている。

前回調査と比較すると、「1日1食以上食べている」は5.6ポイント減少している。

《年齢別》に見ると、全体では34.7%である「1日1食以上食べている」は年齢が上がるほどおおむね割合が高く、<70～74歳>で57.7%と多くなっている。



<クロス集計分析>

「性・年齢別」を見ると、全体では34.7%である「1日1食以上食べている」は<男性70～74歳>、<女性70歳以上>で半数を超えている。

「職業別」を見ると、全体では34.7%である「1日1食以上食べている」は<家事専業>で48.2%、<アルバイト、パート>で45.6%、<無職>で44.4%と多くなっている。また、全体では29.2%である「週に2～3日食べている」は<正社員、正職員>で36.4%、<自営業・自由業>で33.8%と多くなっている。

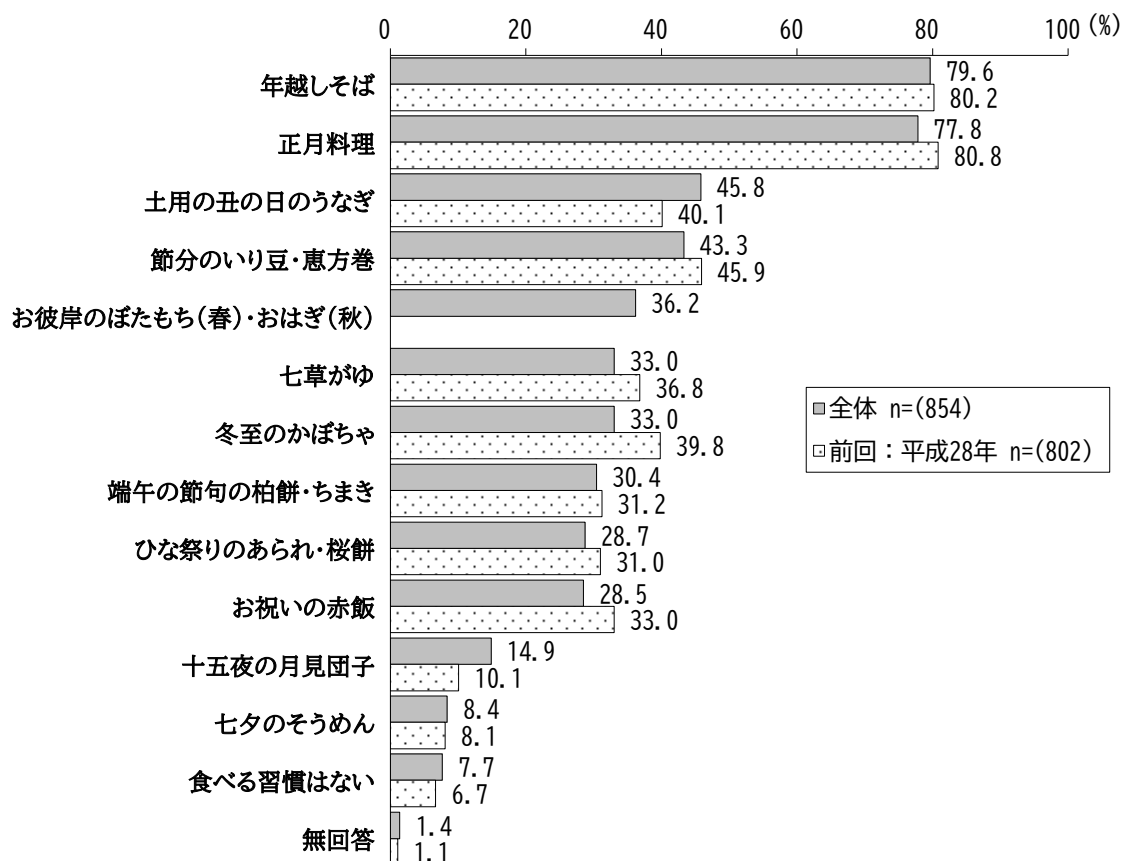
「家族構成別」を見ると、「1日1食以上食べている」（全体では34.7%）は<自分と配偶者（事実婚含む）・パートナー>で39.2%、「週に2～3日食べている」（全体では29.2%）は<単身世帯（ひとり暮らし）>、<二世帯世帯（親と子）>、<三世帯世帯（親と子と孫）>で3割台と多くなっている。

(7) 食べる習慣のある行事食

問16 食べる習慣のある行事食は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

全体では、「年越しそば」が79.6%で最も多く、次いで、「正月料理」が77.8%、「土用の丑の日のうなぎ」が45.8%、「節分のいり豆・恵方巻」が43.3%となっている。

前回調査と比較すると、「土用の丑の日のうなぎ」は5.7ポイント増加している。一方、「冬至のかぼちゃ」は6.8ポイント減少している。



※「お彼岸のぼたもち(春)・おはぎ(秋)」は、平成28年では「春のお彼岸のぼたもち」と「秋のお彼岸のおはぎ」であったため比較していない。

<クロス集計分析>

「性・年齢別」に見ると、<女性40～49歳、60歳以上>で「年越しそば」(全体では79.6%)、「正月料理」(全体では77.8%)が8割以上と多くなっている。

「職業別」に見ると、<家事専業>と<アルバイト、パート>で「年越しそば」(全体では79.6%)、「正月料理」(全体では77.8%)が8割台後半と多くなっている。

「家族構成別」に見ると、<単身世帯(ひとり暮らし)>で各行食事とも割合が低く、行事食を食べる習慣のある人は他の家族構成に比べて少なくなっている。また、<自分と配偶者(事実婚含む)・パートナー>、<二世帯世帯(親と子)>で「年越しそば」(全体では79.6%)、「正月料理」(全体では77.8%)が8割台と多くなっている。

(8) 食事をよく噛んで食べているか

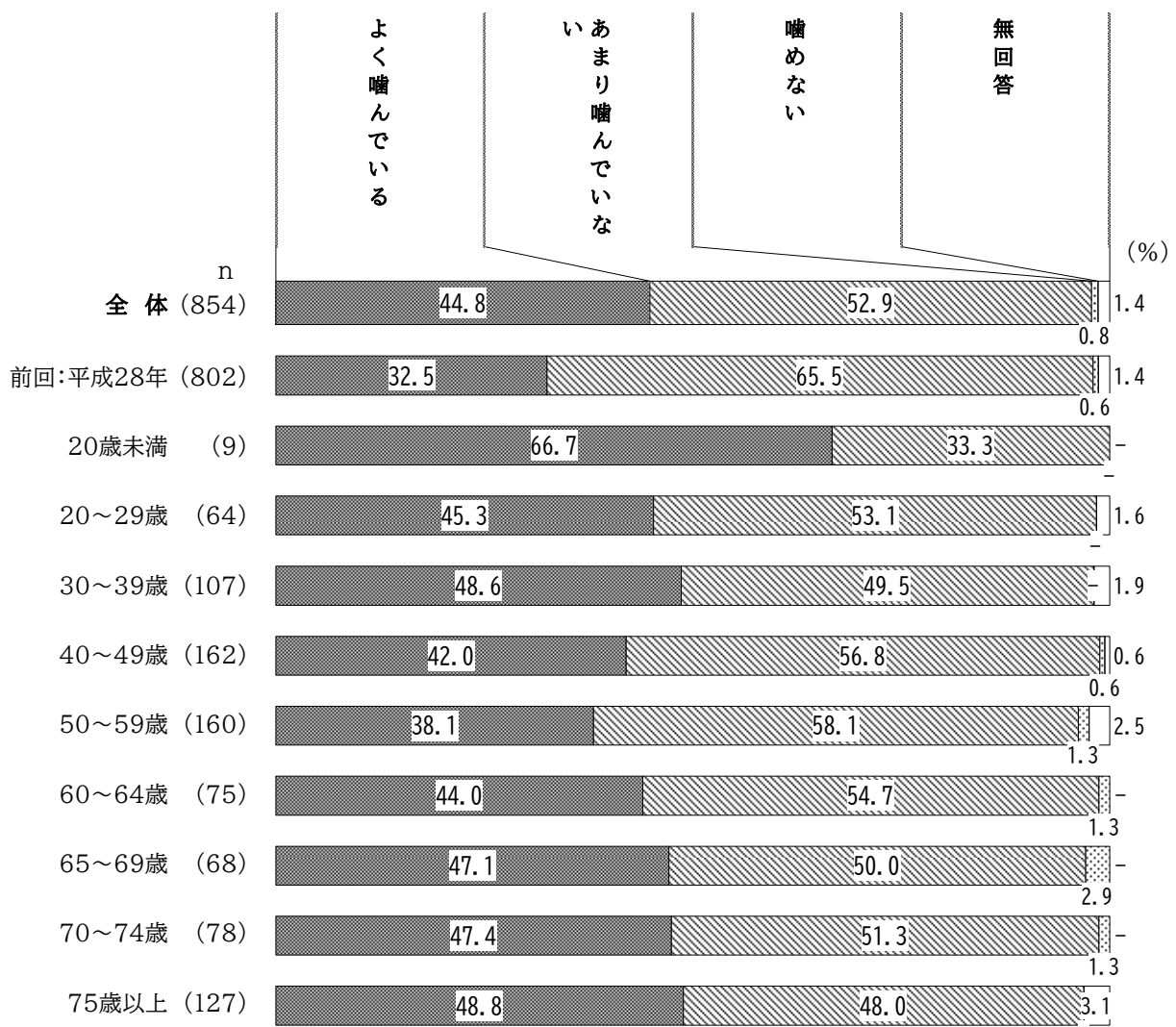
問17 食事をよく噛んで食べていますか。(○は1つ)

※噛む回数として一口につき30回を目指す「噛ミング30 (カミングサンマル)」が提唱されています。

全体では、「あまり噛んでいない」が52.9%で最も多く、次いで、「よく噛んでいる」が44.8%、「噛めない」が0.8%となっている。

前回調査と比較すると、「よく噛んでいる」は12.3ポイント増加している。一方、「あまり噛んでいない」は12.6ポイント減少している。

《年齢別》に見ると、<30~39歳>と<75歳以上>を除くすべての年代で「あまり噛んでいない」(全体では52.9%)が半数を占めている。また、<50~59歳>で「よく噛んでいる」(全体では44.8%)は38.1%と低く、以降は年齢が上がるほど割合が高く、<75歳以上>で48.8%と多くなっている。



<クロス集計分析>

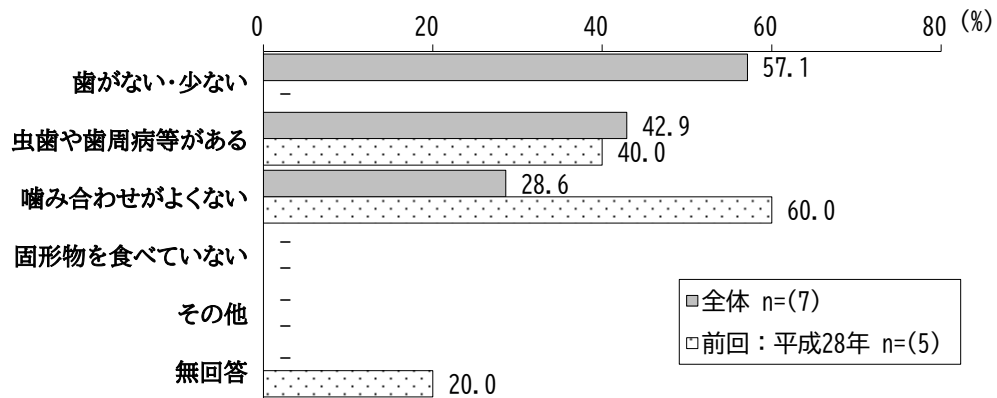
《現在の健康状態別》に見ると、全体では44.8%である「よく噛んでいる」は<『よい』>で47.2%と、<『よくない』>よりも12.4ポイント高くなっている。

(9) 噛めない理由

問17-1【問17で「3 噛めない」に○をつけた方】
 噛めない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

全体では、nの数が少ないため参考程度にとどめるが、「歯がない・少ない」が57.1%で最も多く、次いで、「虫歯や歯周病等がある」が42.9%となっている。

前回調査との比較は、nの数が少ないため図示することとどめる。



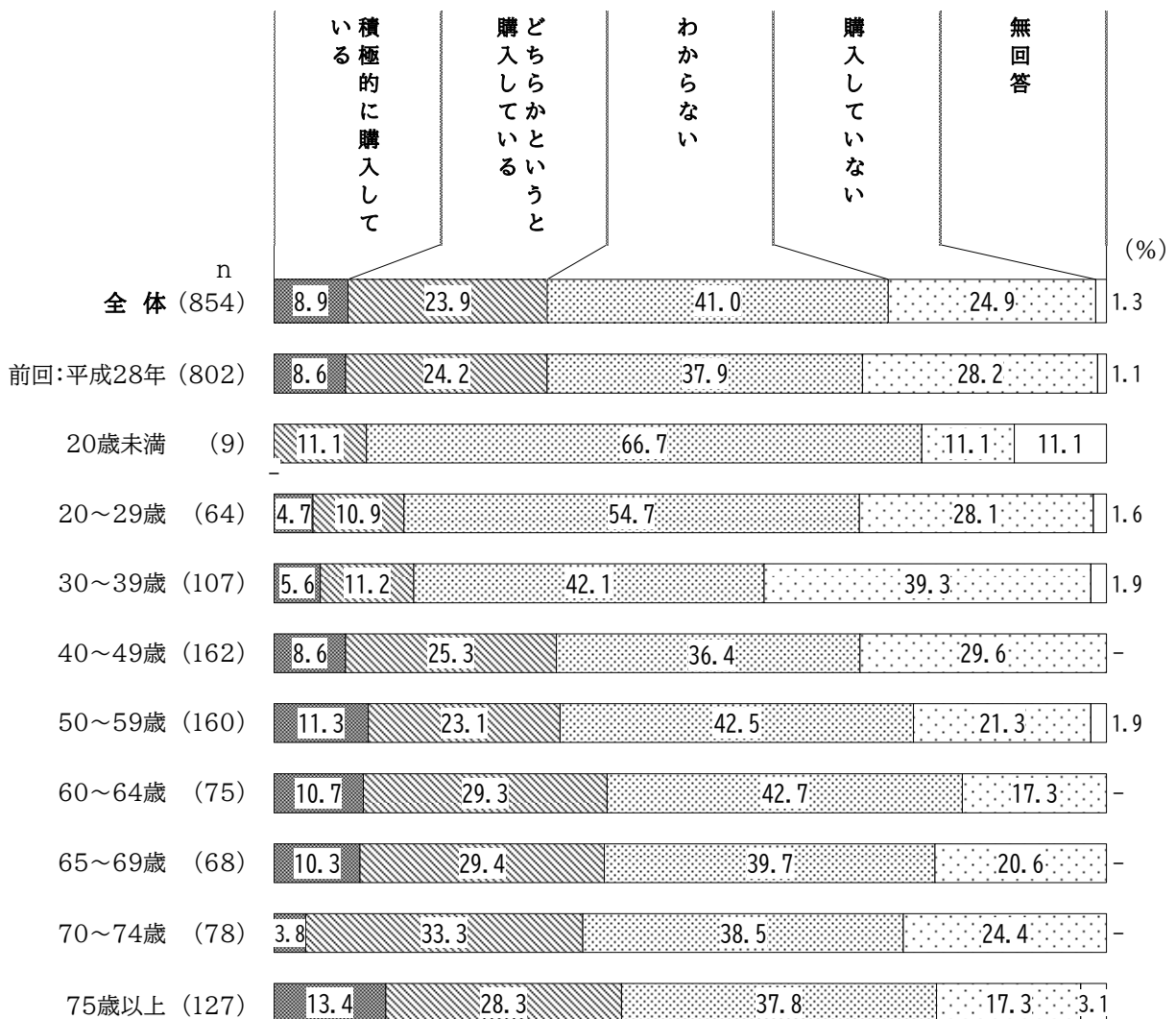
(10) 市内産の野菜の購入状況

問18 市内産の野菜を購入していますか。(○は1つ)

全体では、「わからない」が41.0%で最も多いが、具体的な購入状況としては、『購入している』（「積極的に購入している」8.9%+「どちらかというで購入している」23.9%）が32.8%、「購入していない」が24.9%となっている。

前回調査と比較すると、特筆すべき差異はみられない。

《年齢別》に見ると、全体では32.8%である『購入している』は<39歳以下>で1割台と少なく、<75歳以上>で41.7%、<60～64歳>で40.0%と多くなっている。



<クロス集計分析>

《性別》に見ると、全体では32.8%である『購入している』は<女性>で41.1%と、<男性>よりも20.3ポイント高くなっている。

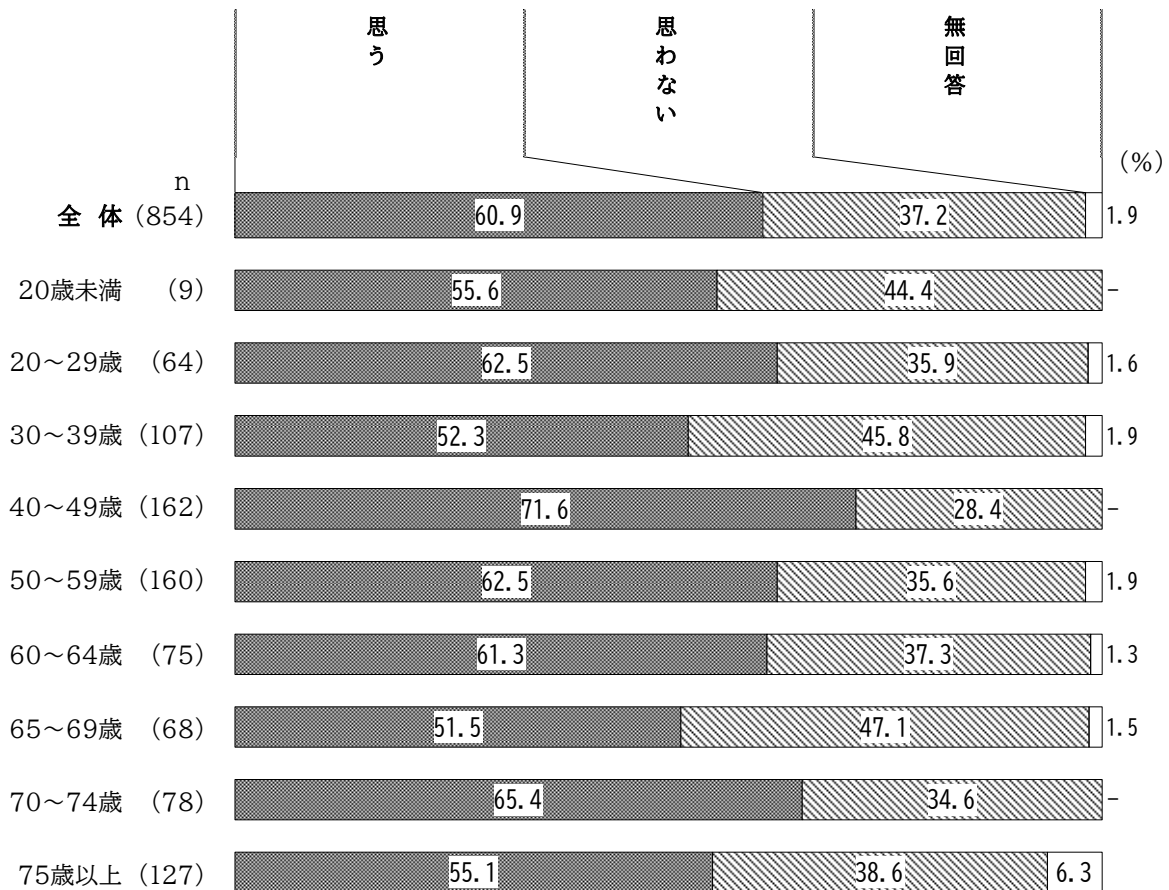
《職業別》に見ると、全体では32.8%である『購入している』は<家事専業>で52.5%、<アルバイト、パート>で40.0%と多くなっている。

(11) デリバリー等で市内産野菜を購入したい（食べたい）

問19 外食、宅食デリバリー等で市内産野菜を使った料理を購入したい（食べたい）と思いますか。（○は1つ）※今回調査からの追加設問

全体では、「思う」が60.9%、「思わない」が37.2%となっている。

《年齢別》に見ると、全体では60.9%である「思う」は<40～49歳>で71.6%、全体では37.2%である「思わない」は<65～69歳>で47.1%、<30～39歳>で45.8%と多くなっている。



<クロス集計分析>

《性別》に見ると、全体では60.9%である「思う」は<女性>で67.6%と、<男性>よりも15.2ポイント高くなっている。

《職業別》に見ると、全体では60.9%である「思う」は<家事専業>で68.1%と多くなっている。

《家族構成別》に見ると、全体では60.9%である「思う」は<二世帯世帯（親と子）>で62.6%、<自分と配偶者（事実婚含む）・パートナー>で61.9%と多くなっている。

(12) 野菜を1日350gとることが目標になっていることの認知

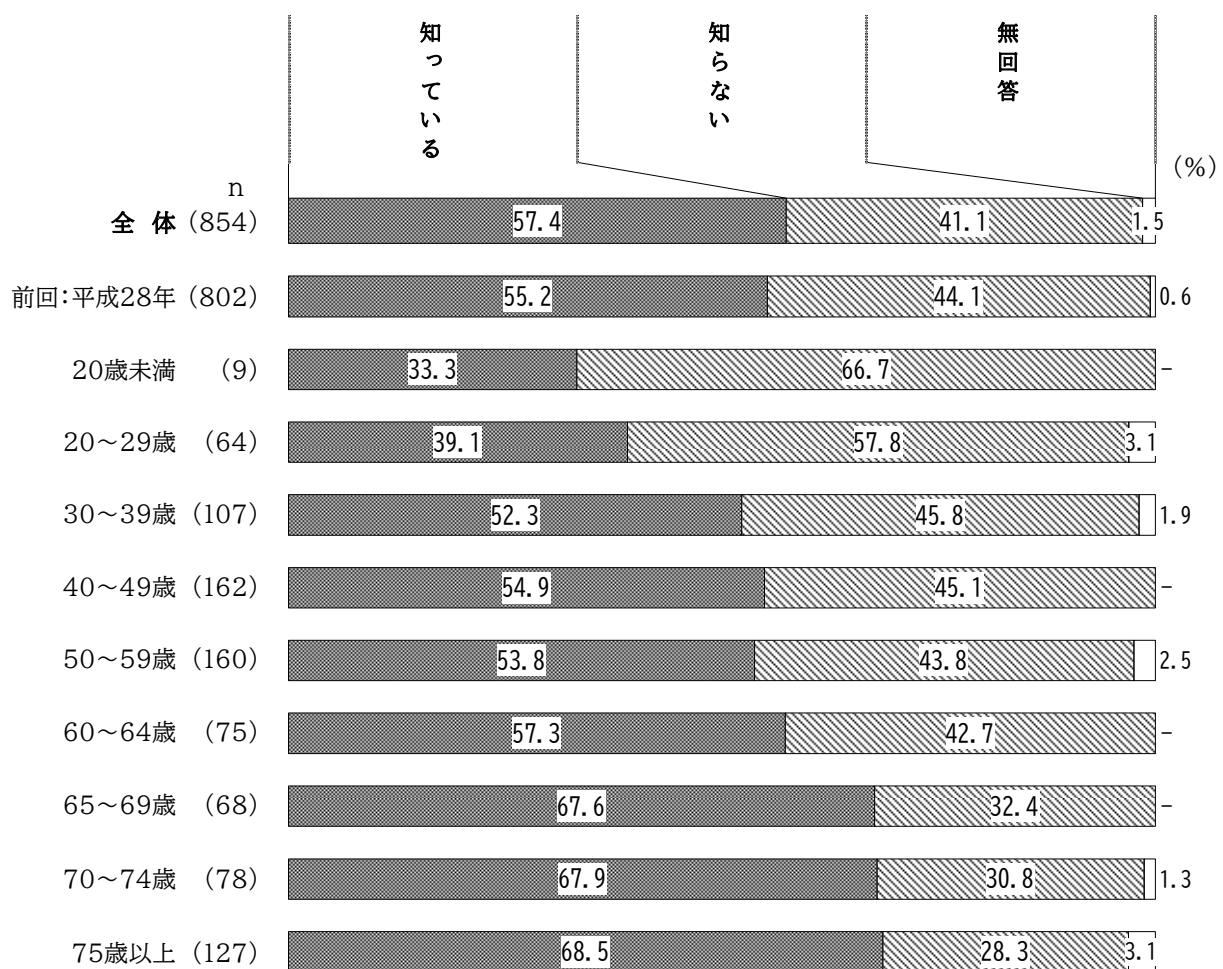
問20 健康増進の観点から、野菜を1日350g*とることが目標になっていることを知っていますか。(○は1つ)

*生活習慣病予防のため、1日350g以上の野菜を食べることが目標とされています。野菜350gは小鉢(小皿)の野菜料理5皿分です。

全体では、「知っている」が57.4%、「知らない」が41.1%となっている。

前回調査と比較すると、特筆すべき差異はみられない。

《年齢別》に見ると、全体では57.4%である「知っている」は年齢が上がるほどおおむね割合が高く、<75歳以上>で68.5%となっている。<20~29歳>で「知らない」(全体では41.1%)は57.8%と半数を超えている。



<クロス集計分析>

《性・年齢別》に見ると、全体では57.4%である「知っている」は<女性>で年齢が上がるほどおおむね割合が高く、<女性75歳以上>で77.9%と多くなっている。全体では41.1%である「知らない」は<男性40~59歳>、<女性20~29歳>で半数を超えている。

《職業別》に見ると、全体では57.4%である「知っている」は<家事専業>で69.5%、<アルバイト、パート>で66.7%と多くなっている。

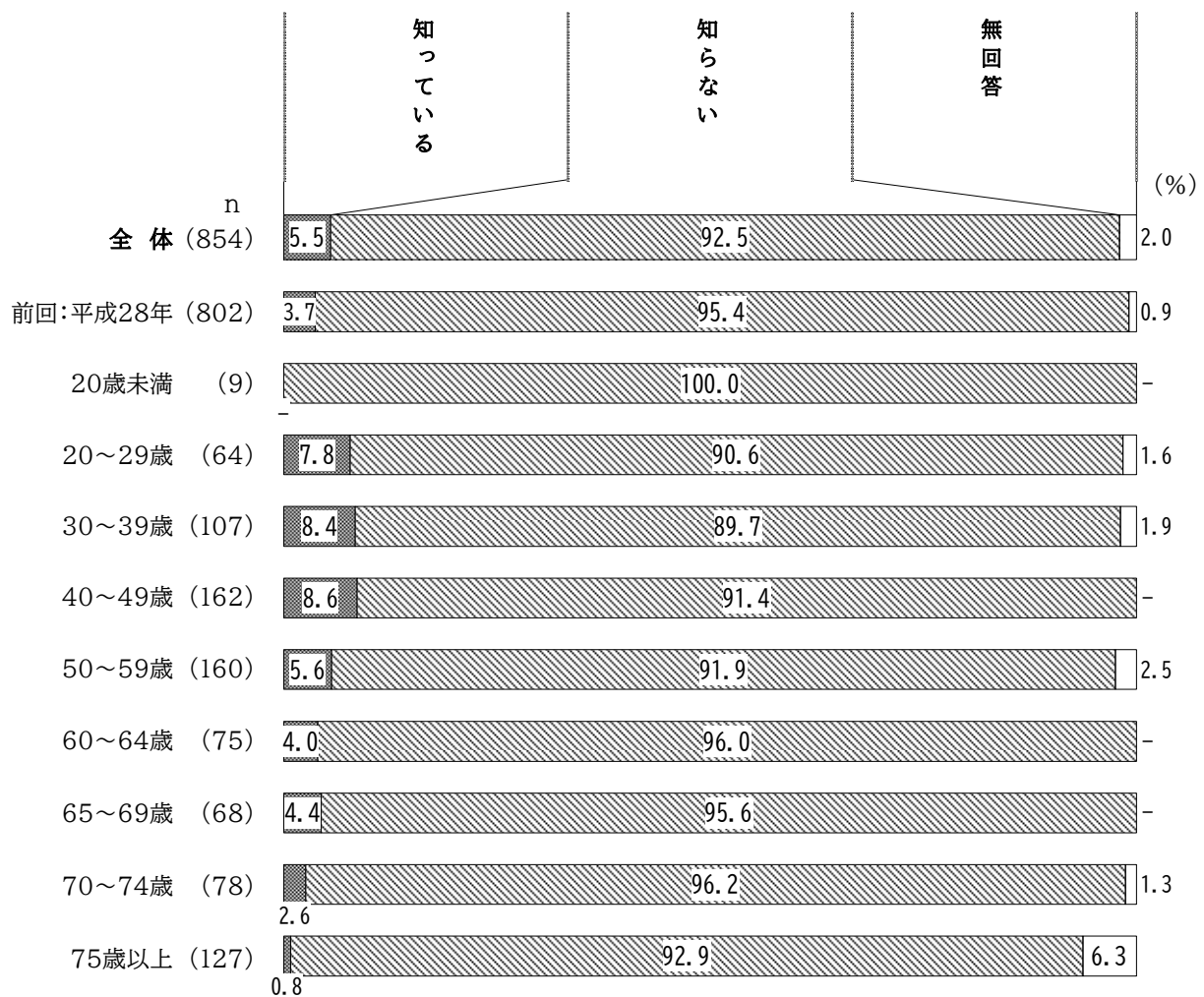
(13) 武蔵野市が毎月レシピ・食育情報を公開していることの認知

問21 武蔵野市では毎月19日（食育の日）にクックパッド（市ウェブサイト内）に、レシピ・食育情報を公開していることを知っていますか。（○は1つ）

全体では、「知っている」が5.5%、「知らない」が92.5%となっている。

前回調査と比較すると、特筆すべき差異はみられない。

《年齢別》に見ると、ほとんどの年代で「知らない」（全体では92.5%）が9割以上を占めている。



<クロス集計分析>

《性・年齢別》に見ると、＜男女＞ともほとんどの年代で「知らない」（全体では92.5%）が9割以上を占めている。

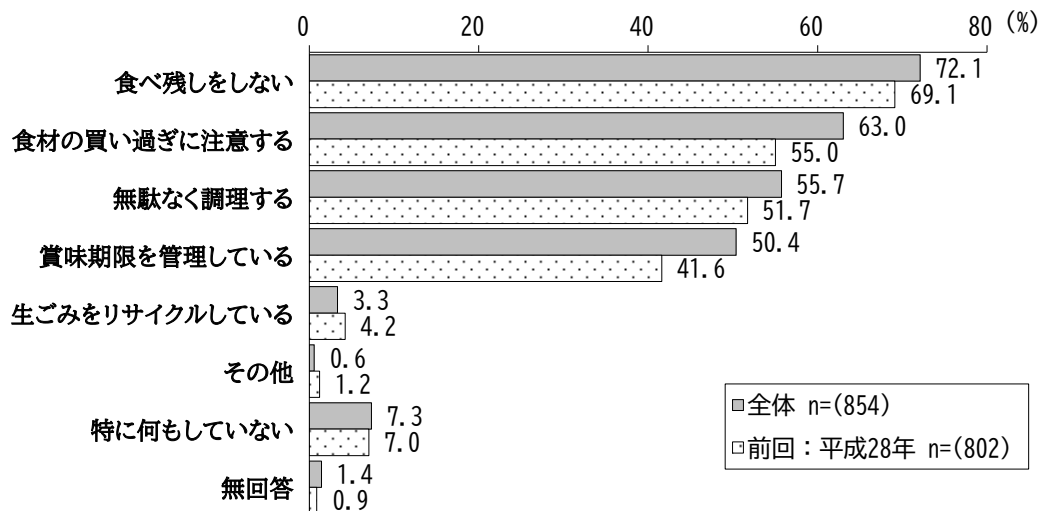
《職業別》に見ると、全体では5.5%である「知っている」は＜アルバイト、パート＞で12.2%と多くなっている。

(14) 食材廃棄をなくす工夫

問22 食料廃棄を少なくする工夫をしていますか。(あてはまるもの全てに○)

全体では、「食べ残しをしない」が72.1%で最も多く、次いで、「食材の買い過ぎに注意する」が63.0%、「無駄なく調理する」が55.7%、「賞味期限を管理している」が50.4%となっている。一方、「特に何もしていない」は7.3%となっている。

前回調査と比較すると、「賞味期限を管理している」は8.8ポイント、「食材の買い過ぎに注意する」は8.0ポイント増加している。



<クロス集計分析>

《性・年齢別》に見ると、全体では72.1%である「食べ残しをしない」は<女性70～74歳>で83.3%、全体では63.0%である「食材の買い過ぎに注意する」は<女性60～64歳、70～74歳>で8割台と多くなっている。

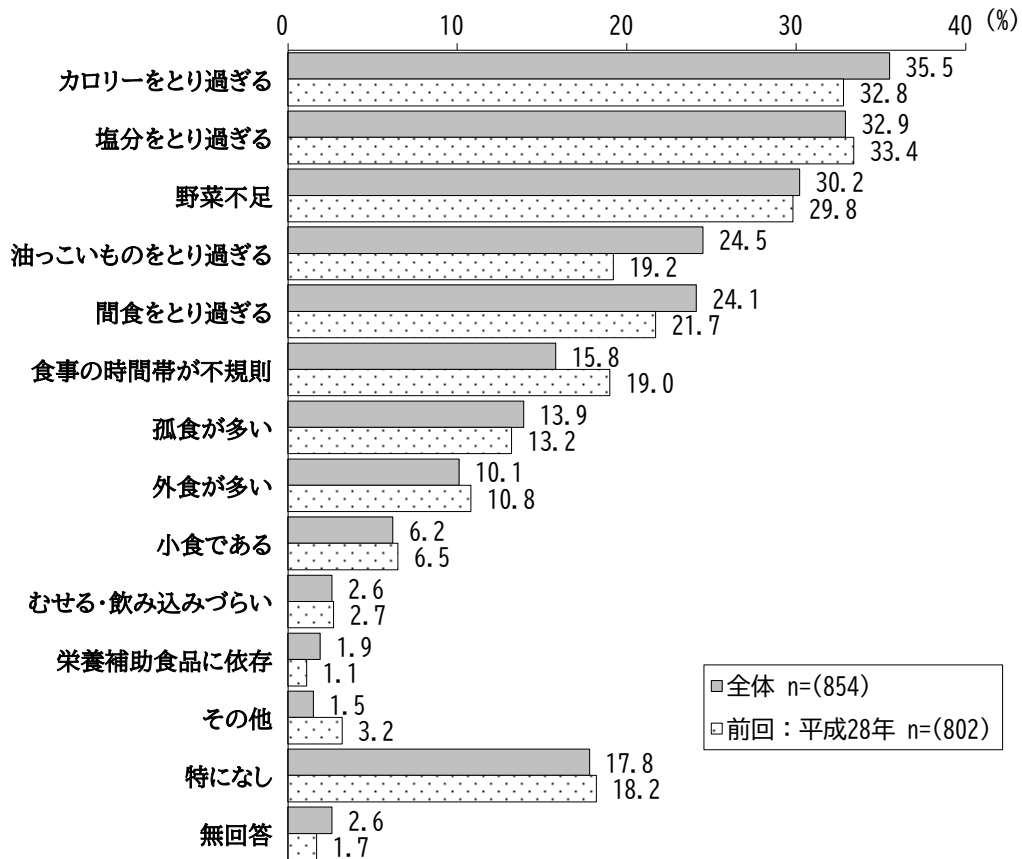
《職業別》に見ると、<家事専業>で「無駄なく調理する」(全体では55.7%)は80.1%、「賞味期限を管理している」(全体では50.4%)は66.7%と多くなっている。

(15) 食生活で問題と感ずること

問23 あなたの食生活で問題と感ずることはありますか。(あてはまるもの全てに○)

全体では、「カロリーをとり過ぎる」が35.5%で最も多く、次いで、「塩分をとり過ぎる」が32.9%、「野菜不足」が30.2%、「油っこいものをとり過ぎる」が24.5%、「間食をとり過ぎる」が24.1%となっている。一方、「特になし」は17.8%となっている。

前回調査と比較すると、「油っこいものをとり過ぎる」は5.3ポイント増加している。



<クロス集計分析>

《年齢別》に見ると、「むせる・飲み込みづらい」は<50～59歳>以降は年齢が上がるほど割合が高くなっている。

《性・年齢別》に見ると、全体では35.5%である「カロリーをとり過ぎる」は<男性40～49歳>で55.4%、全体では30.2%である「野菜不足」は<女性30～39歳>で58.3%と多くなっている。

《職業別》に見ると、<正社員、正職員>で「カロリーをとり過ぎる」(全体では35.5%)が45.2%、「塩分をとり過ぎる」(全体では32.9%)が38.8%、「野菜不足」(全体では30.2%)が39.1%、「油っこいものをとり過ぎる」(全体では24.5%)が30.6%と多くなっている。

《家族構成別》に見ると、<単身世帯(ひとり暮らし)>で「野菜不足」(全体では30.2%)が41.1%、「孤食が多い」(全体では13.9%)が37.5%、「食事の時間帯が不規則」(全体では15.8%)が26.2%、「外食が多い」(全体では10.1%)が15.5%で、他の家族構成に比べて高くなっている。

《現在の健康状態別》に見ると、ほとんどの項目で<『よくない』>が<『よい』>よりも高く、<『よくない』>では「カロリーをとり過ぎる」(全体では35.5%)が47.7%、「塩分をとり過ぎる」(全体では32.9%)が45.8%、「野菜不足」(全体では30.2%)が44.5%と特に多くなっている。

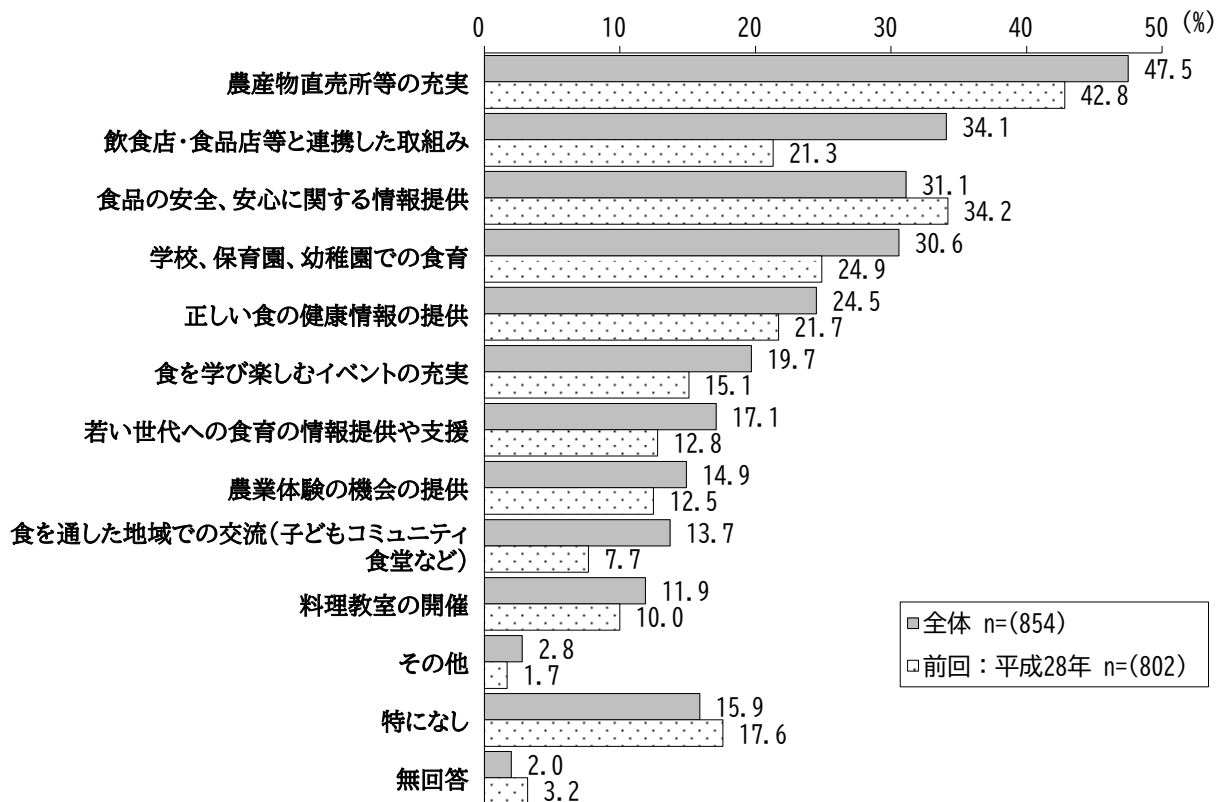
(16) 健全で豊かな食生活のために市に期待すること

問24 健全で豊かな食生活を送るために市や地域に何を期待しますか。

(あてはまるもの全てに○)

全体では、「農産物直売所等の充実」が47.5%で最も多く、次いで、「飲食店・食品店等と連携した取組み」が34.1%、「食品の安全、安心に関する情報提供」が31.1%、「学校、保育園、幼稚園での食育」が30.6%となっている。一方、「特になし」は15.9%となっている。

前回調査と比較すると、「飲食店・食品店等と連携した取組み」は12.8ポイント、「食を通じた地域での交流（子どもコミュニティ食堂など）」は6.0ポイント、「学校、保育園、幼稚園での食育」は5.7ポイント増加している。



<クロス集計分析>

「性・年齢別」を見ると、全体では47.5%である「農産物直売所等の充実」は<女性40～49歳>で71.9%、全体では31.1%である「食品の安全、安心に関する情報提供」は<女性70～74歳>で52.4%、全体では30.6%である「学校、保育園、幼稚園での食育」は<女性30～49歳>で4割台と多くなっている。

「職業別」を見ると、全体では47.5%である「農産物直売所等の充実」は<家事専業>で58.9%、<契約社員、派遣社員>で57.8%、<アルバイト、パート>で53.3%と多くなっている。

「家族構成別」を見ると、全体では34.1%である「飲食店・食品店等と連携した取組み」は<単身世帯(ひとり暮らし)>で42.3%と多くなっている。

4. 日頃の身体活動

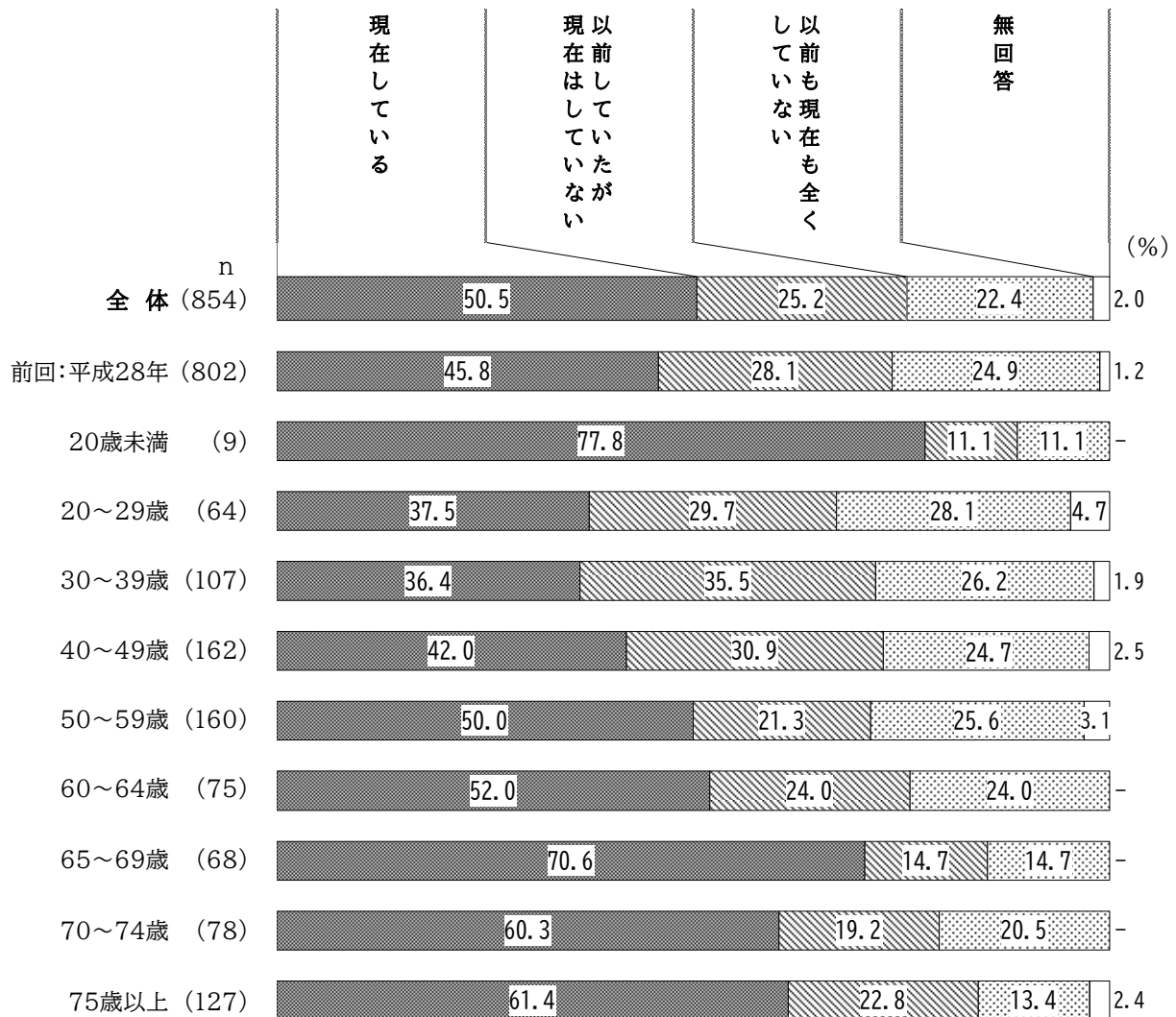
(1) 連続して30分以上の運動を週1回以上しているか

問25 連続して30分以上の運動を週1回以上していますか。(○は1つ)

全体では、「現在している」が50.5%で最も多く、次いで、「以前していたが現在はしていない」が25.2%、「以前も現在も全くしていない」が22.4%となっている。

前回調査と比較すると、「現在している」は4.7ポイント増加している。

《年齢別》に見ると、全体では50.5%である「現在している」は年齢が上がるほどおおむね割合が高く、＜65～69歳＞で70.6%と多くなっており、以降は年齢が上がるにつれて割合が低くなっている。また、全体では25.2%である「以前していたが現在はしていない」は＜30～39歳＞で35.5%、＜40～49歳＞で30.9%、＜20～29歳＞で29.7%と多くなっている。



<クロス集計分析>

《性・年齢別》に見ると、全体では50.5%である「現在している」は＜男性75歳以上＞、＜女性60～74歳＞で6割台と多くなっている。

《職業別》に見ると、＜正社員、正職員＞で「現在している」(全体では50.5%)が41.8%と、他の職業に比べて低くなっている。

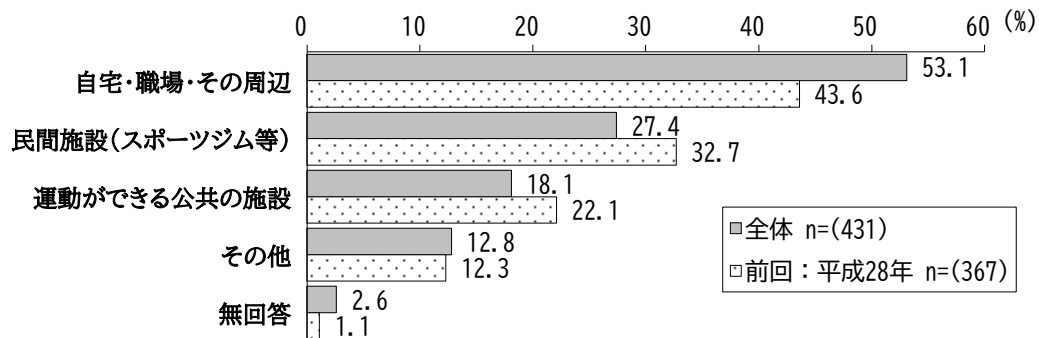
《現在の健康状態別》に見ると、＜『よい』＞では「現在している」(全体では50.5%)が55.4%と半数以上を占めている。また、＜『よくない』＞では「以前していたが現在はしていない」(全体では25.2%)、「以前も現在も全くしていない」(全体では22.4%)がともに34.2%と高くなっている。

(2) 運動している場所

問25-1【問25で「1 現在している」に○をつけた方】
 どこで運動をしていますか。(あてはまるもの全てに○)

全体では、「自宅・職場・その周辺」が53.1%で最も多く、次いで、「民間施設（スポーツジム等）」が27.4%、「運動ができる公共の施設」が18.1%となっている。

前回調査と比較すると、「自宅・職場・その周辺」は9.5ポイント増加している。一方、「民間施設（スポーツジム等）」は5.3ポイント減少している。



<クロス集計分析>

「性・年齢別」を見ると、<男性75歳以上>で「自宅・職場・その周辺」（全体では53.1%）は72.2%と多くなっている。

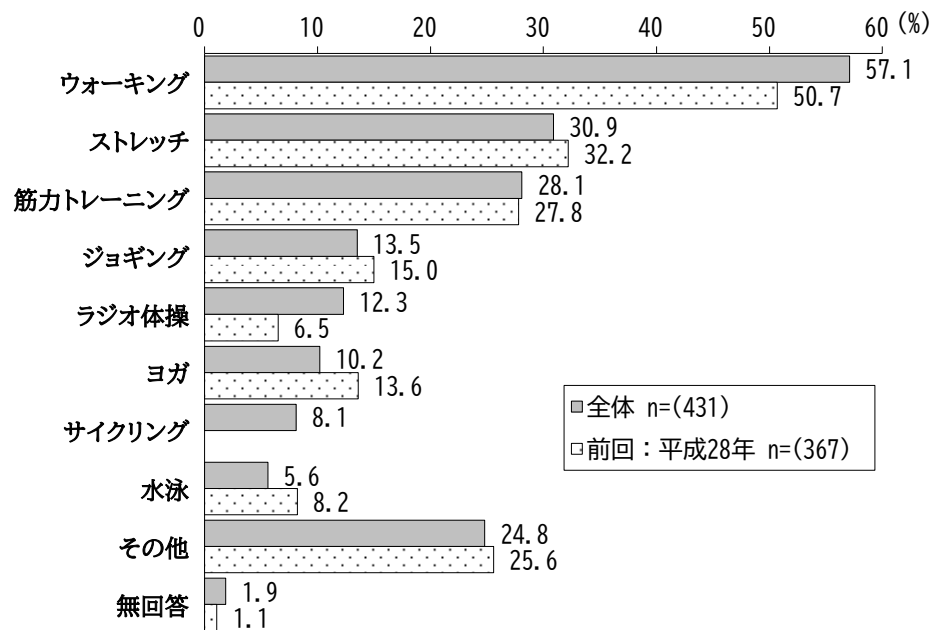
「職業別」を見ると、<アルバイト、パート>で「自宅・職場・その周辺」（全体では53.1%）が62.0%と多くなっている。

(3) 運動内容

問25-2【問25で「1 現在している」に○をつけた方】
 どのような運動をしていますか。(あてはまるもの全てに○)

運動内容では、「ウォーキング」が57.1%で最も多く、次いで、「ストレッチ」が30.9%、「筋力トレーニング」が28.1%となっている。「その他」が24.8%と多くなっているが、内容としては「ゴルフ」「テニス」などとなっている。

前回調査と比較すると、「ウォーキング」は6.4ポイント、「ラジオ体操」は5.8ポイント増加している。



※今回から「サイクリング」を新規で追加した。

<クロス集計分析>

「性・年齢別」に見ると、全体では57.1%である「ウォーキング」は<男性75歳以上>で88.9%、全体では30.9%である「ストレッチ」は<女性40～49歳>で39.5%、全体では28.1%である「筋力トレーニング」は<男性40～49歳>で43.3%と多くなっている。

「職業別」に見ると、全体では57.1%である「ウォーキング」は<無職>で72.5%、全体では30.9%である「ストレッチ」は<家事専業>で39.0%、全体では28.1%である「筋力トレーニング」は<正社員、正職員>で37.4%と多くなっている。

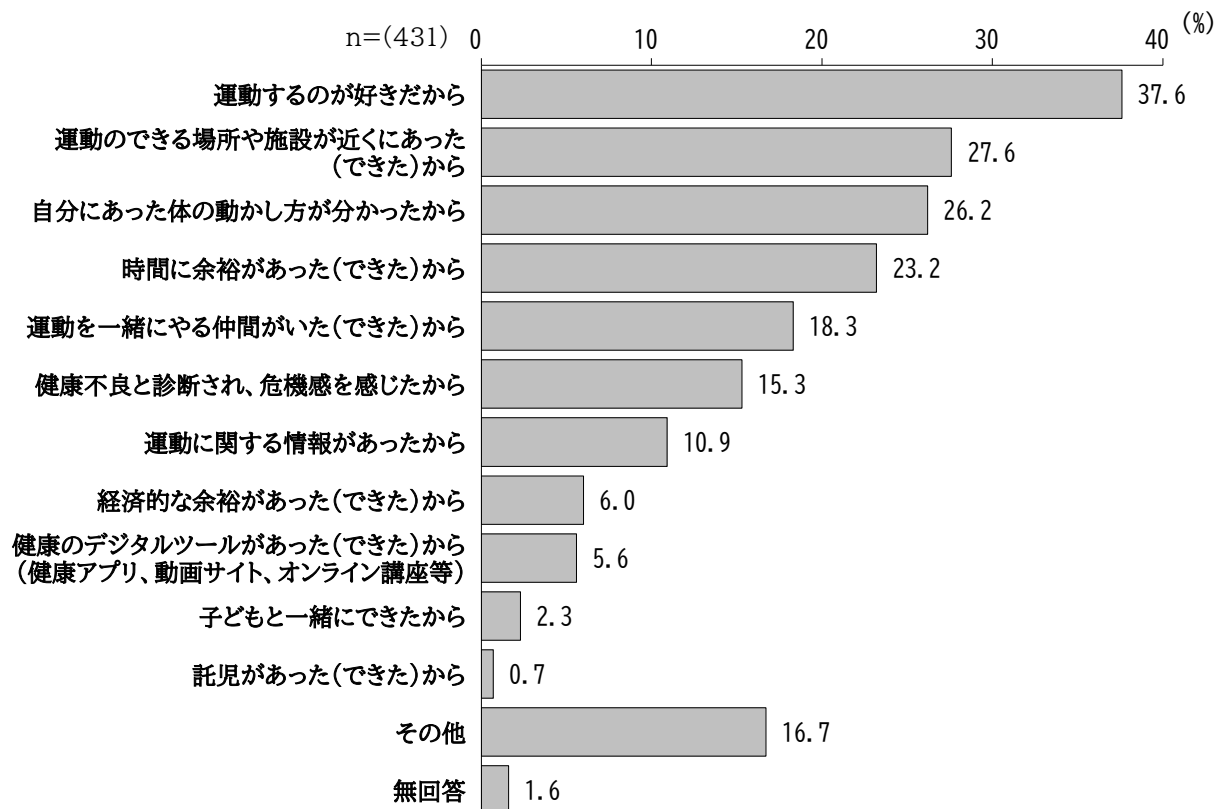
(4) 運動するようになったきっかけ

問25-3【問25で「1 現在している」に○をつけた方】

運動をするようになったきっかけは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

※今回調査からの追加設問

運動するようになったきっかけでは、「運動するのが好きだから」が37.6%で最も多く、次いで、「運動のできる場所や施設が近くにあった(できた)から」が27.6%、「自分にあった体の動かし方が分かったから」が26.2%、「時間に余裕があった(できた)から」が23.2%となっている。「その他」が16.7%と多くなっているが、内容としては「運動不足」「健康維持」などとなっている。



<クロス集計分析>

《性・年齢別》に見ると、全体では37.6%である「運動するのが好きだから」は<男性50～59歳>で56.3%、全体では27.6%である「運動のできる場所や施設が近くにあった(できた)から」は<女性75歳以上>で47.5%、全体では23.2%である「時間に余裕があった(できた)から」は<男性75歳以上>で41.7%と多くなっている。

《職業別》に見ると、全体では37.6%である「運動するのが好きだから」は<自営業・自由業>で48.8%、全体では27.6%である「運動のできる場所や施設が近くにあった(できた)から」は<家事専業>、<無職>、<アルバイト、パート>で3割台、全体では26.2%である「自分にあった体の動かし方が分かったから」は<契約社員、派遣社員>、<家事専業>、<アルバイト、パート>で3割台と多くなっている。

《家族構成別》に見ると、全体では23.2%である「時間に余裕があった(できた)から」は<自分と配偶者(事実婚含む)・パートナー>で31.8%、全体では15.3%である「健康不良と診断され、危機感を感じたから」は<三世帯世帯(親と子と孫)>で26.7%と多くなっている。

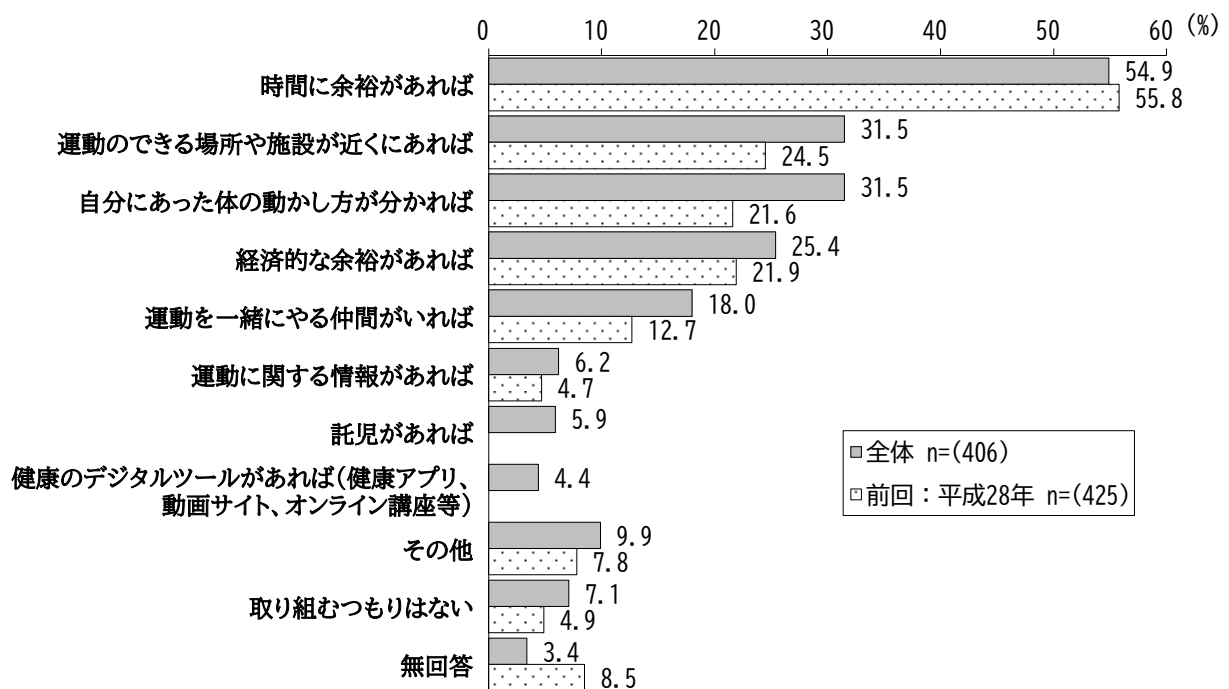
(5) どうすれば運動に取り組むことができるか

問25-4【問25で「2 以前していたが現在はしていない」、または「3 以前も現在も全くしていない」に○をつけた方】

どうすれば運動に取り組むことができますか。(あてはまるもの全てに○)

全体では、「時間に余裕があれば」が54.9%で最も多く、次いで、「運動のできる場所や施設が近くにあれば」が31.5%、「自分にあった体の動かし方が分かれば」が31.5%、「経済的な余裕があれば」が25.4%となっている。一方、「取り組むつもりはない」は7.1%となっている。

前回調査と比較すると、「自分にあった体の動かし方が分かれば」は9.9ポイント、「運動のできる場所や施設が近くにあれば」は7.0ポイント、「運動を一緒にやる仲間がいれば」は5.3ポイント増加している。



※今回から「託児があれば」「健康のデジタルツールがあれば(健康アプリ、動画サイト、オンライン講座等)」を新規で追加した。

<クロス集計分析>

《性・年齢別》に見ると、全体では54.9%である「時間に余裕があれば」は<男性40～49歳>で70.6%と多くなっている。

《職業別》に見ると、全体では54.9%である「時間に余裕があれば」は<正社員、正職員>で78.0%、全体では31.5%である「自分にあった体の動かし方が分かれば」は<無職>、<家事専業>で4割台、全体では25.4%である「経済的な余裕があれば」は<自営業・自由業>で38.5%と多くなっている。

5. 休養・こころの健康

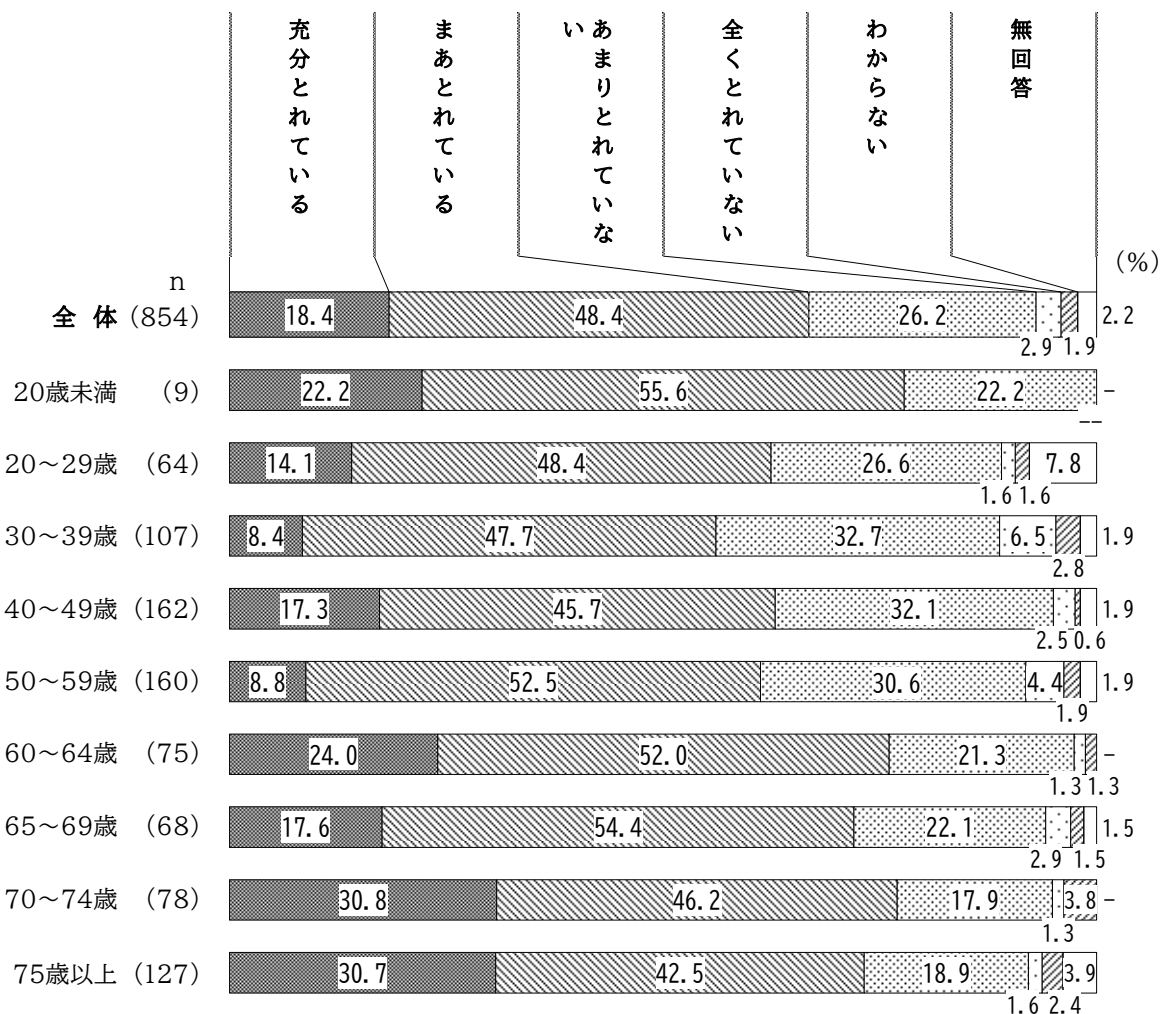
(1) 休養が充分とれているか

問26 あなたは、普段の睡眠で休養が充分とれていると思いますか。(○は1つ)

※今回調査からの追加設問

全体では、『とれている』(「充分とれている」18.4%+「まあとれている」48.4%)が66.8%、『とれていない』(「あまりとれていない」26.2%+「全くとれていない」2.9%)が29.1%となっている。

《年齢別》に見ると、全体では66.8%である『とれている』は年齢が上がるほどおおむね割合が高く、<70~74歳>で77.0%と多くなっている。一方、全体では29.1%である『とれていない』は<30~39歳>で39.2%と多くなっている。



<クロス集計分析>

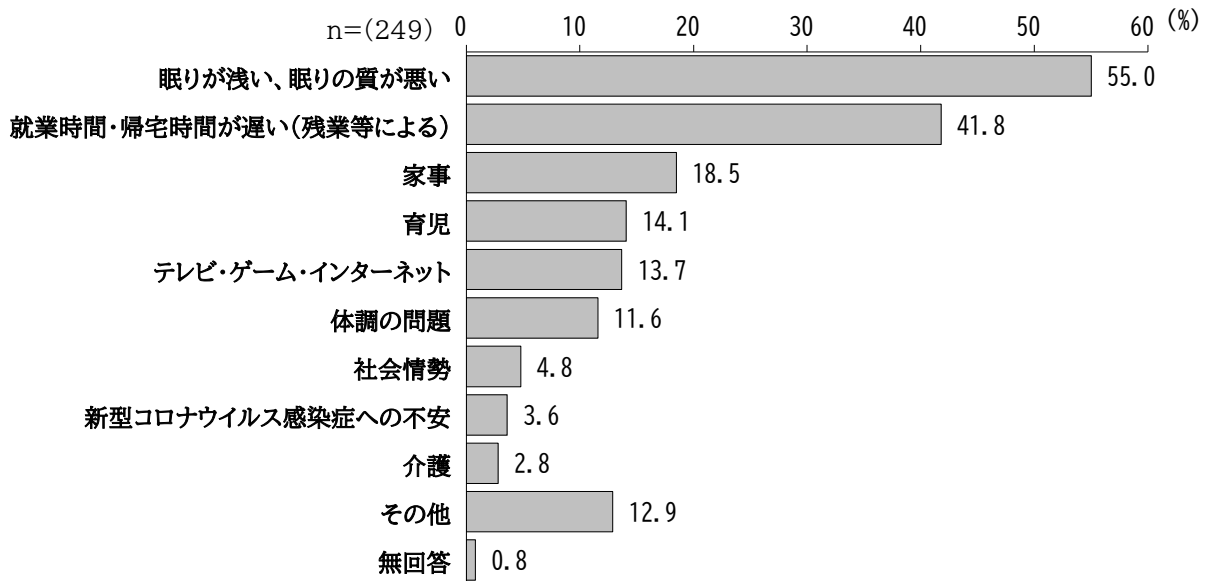
《性・年齢別》に見ると、全体では66.8%である『とれている』は<男女>ともに年齢が上がるほどおおむね割合が高く、<男性60~64歳、75歳以上>で8割台と多くなっている。一方、全体では29.1%である『とれていない』は<女性30~39歳>で43.3%と多くなっている。

《現在の健康状態別》に見ると、全体では66.8%である『とれている』は健康状態が<『よい』>で71.7%と、<『よくない』>よりも26.6ポイント高くなっている。

(2) 休養を充分とれていない理由

問26-1【問26で「3 あまりとれていない」「4 全くとれていない」に○をつけた方】
その理由は何ですか。(あてはまるものに全て○) ※今回調査からの追加設問

全体では、「眠りが浅い、眠りの質が悪い」が55.0%で最も多く、次いで、「就業時間・帰宅時間が遅い(残業等による)」が41.8%、「家事」が18.5%、「育児」が14.1%、「テレビ・ゲーム・インターネット」が13.7%、「体調の問題」が11.6%となっている。



<クロス集計分析>

《年齢別》に見ると、全体では18.5%である「家事」は<30~49歳>で3割台、全体では14.1%である「育児」は<30~39歳>で35.7%、<40~49歳>で26.8%と、それぞれ他の年代に比べて高くなっている。

《性・年齢別》に見ると、全体では55.0%である「眠りが浅い、眠りの質が悪い」は<女性50~59歳>で67.7%と多くなっている。

《職業別》に見ると、全体では41.8%である「就業時間・帰宅時間が遅い(残業等による)」は<正社員、正職員>で67.3%、全体では18.5%である「家事」は<アルバイト、パート>、<家事専業>で3割台と多くなっている。

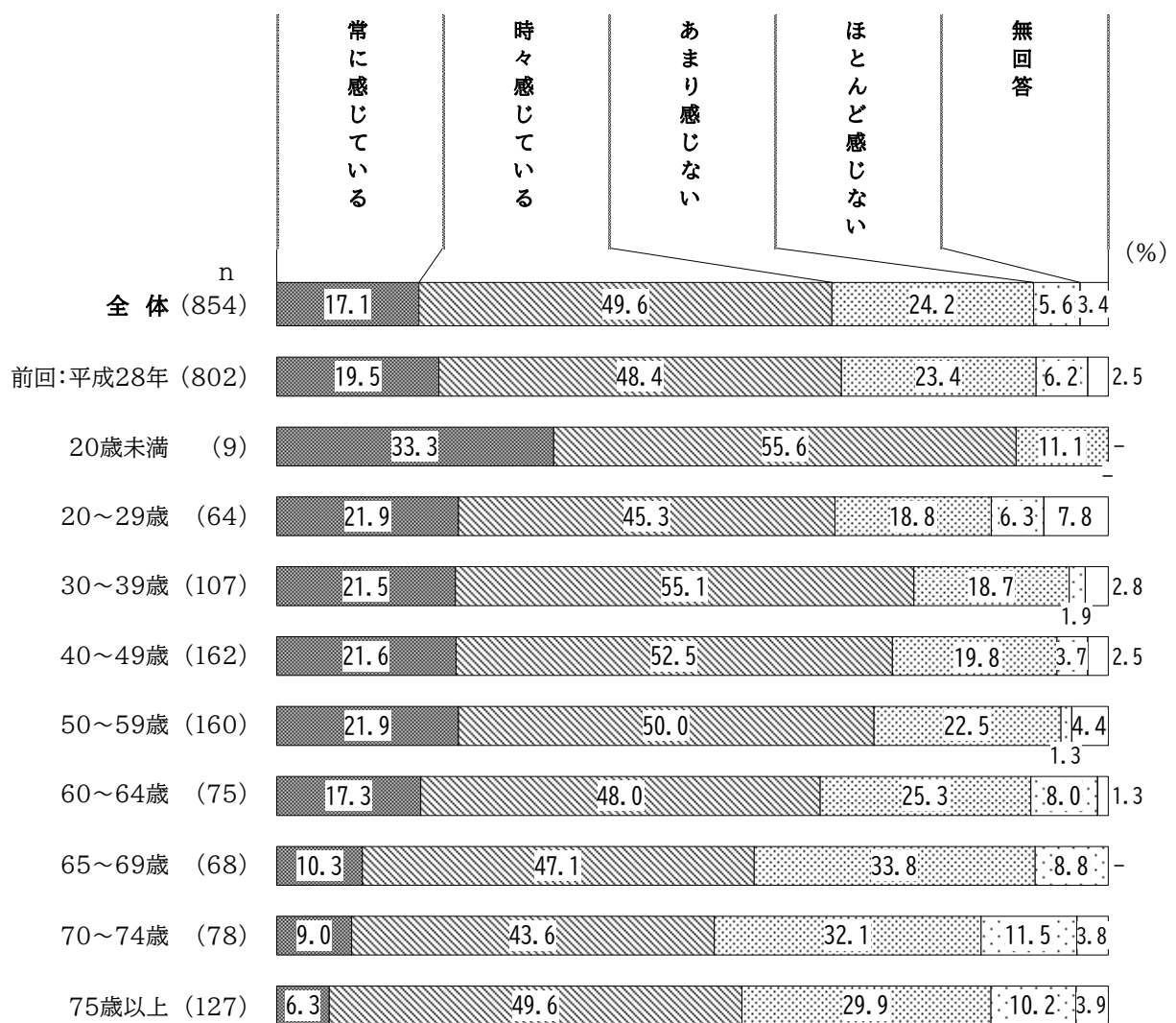
(3) 悩みやストレスを感じることもあるか

問27 現在、悩みやストレスを感じるがありますか。(○は1つ)

全体では、『感じている』(「常に感じている」17.1%+「時々感じている」49.6%)が66.7%、『感じていない』(「あまり感じない」24.2%+「ほとんど感じない」5.6%)が29.8%となっている。

前回調査と比較すると、特筆すべき差異はみられない。

《年齢別》に見ると、全体では66.7%である『感じている』はすべての年代で半数を超えており、また年齢が若いほどおおむね割合が高く、<30～39歳>で76.6%、<40～49歳>で74.1%、<50～59歳>で71.9%と多くなっている。



<クロス集計分析>

「性・年齢別」を見ると、全体では66.7%である『感じている』は年齢が若いほどおおむね割合が高く、<女性30～39歳>で80.0%、<男性30～59歳>、<女性20～29歳、60～64歳>で7割台と多くなっている。

「健康づくりへの関心度別」を見ると、全体では66.7%である『感じている』は健康づくりに<『関心はない』>で77.5%と、<『関心がある』>よりも11.7ポイント高くなっている。

「現在の健康状態別」を見ると、全体では66.7%である『感じている』は健康状態が<『よくない』>で85.8%と、<『よい』>よりも23.1ポイント高くなっている。

「主食、主菜、副菜が揃った食事をしているか別」を見ると、全体では66.7%である悩みやストレスを『感じている』は朝食・昼食・夕食のいずれでも、<揃っていない>で7割を超えており、<ほぼ揃っている>よりもそれぞれ7.0ポイント以上高くなっている。

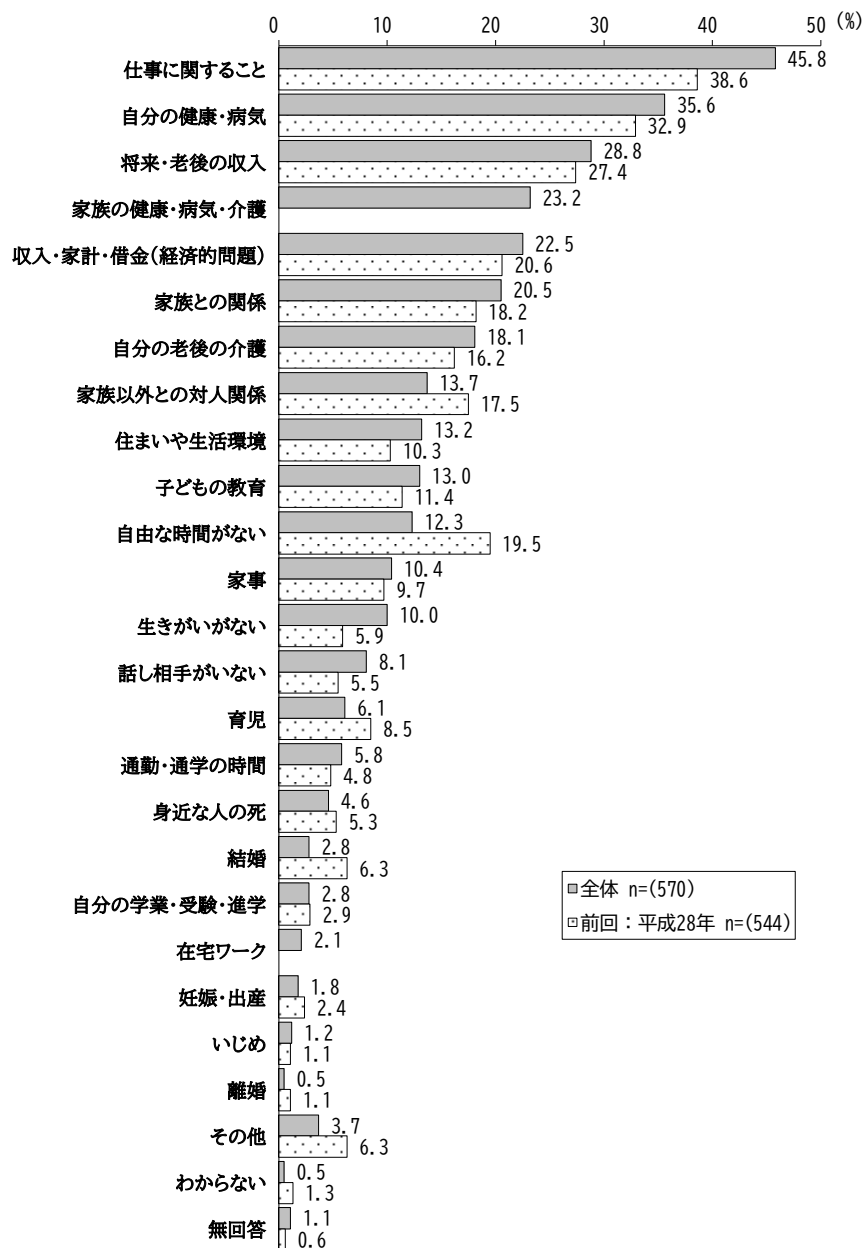
「連続して30分以上の運動を週1回以上しているか別」を見ると、全体では66.7%である『感じている』は<以前していたが現在はしていない>で73.4%、<以前も現在も全くしていない>で69.6%、<現在している>で64.3%となっており、運動をしていない人の割合が高くなっている。

(4) ストレスの原因

問27-1【問27で「1 常を感じている」「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。(あてはまるもの全てに○)

全体では、「仕事に関すること」が45.8%で最も多く、次いで、「自分の健康・病気」が35.6%、「将来・老後の収入」が28.8%、「家族の健康・病気・介護」が23.2%、「収入・家計・借金(経済的問題)」が22.5%となっている。

前回調査と比較すると、「仕事に関すること」は7.2ポイント増加している。一方、「自由な時間がない」は7.2ポイント減少している。



※今回から「在宅ワーク」を新規で追加した。

※「家族の健康・病気・介護」は、平成28年では「同居の家族の健康・病気」と「別居の家族の健康・病気」であったため比較していない。

<クロス集計分析>

「性別」を見ると、全体では45.8%である「仕事に関すること」は<男性>の方が<女性>よりも高くなっており、「子どもの教育」（全体では13.0%）、「家事」（全体では10.4%）、「育児」（全体では6.1%）、「妊娠・出産」（全体では1.8%）は<女性>の方が<男性>よりも高くなっている。

「年齢別」を見ると、全体では13.7%である「家族以外との対人関係」は<20～29歳>で23.3%、全体では8.1%である「話し相手がない」は<20～29歳>で16.3%と、それぞれ他の年代に比べて高くなっている。

「性・年齢別」を見ると、全体では45.8%である「仕事に関すること」は<男性30～59歳>で7割台、全体では35.6%である「自分の健康・病気」は<女性75歳以上>で65.0%、全体では23.2%である「家族の健康・病気・介護」は<女性60～64歳、75歳以上>で4割台と多くなっている。

「職業別」を見ると、全体では45.8%である「仕事に関すること」は<正社員、正職員>で80.7%、全体では35.6%である「自分の健康・病気」は<無職>で60.3%、全体では28.8%である「将来・老後の収入」は<契約社員、派遣社員>で42.4%、全体では23.2%である「家族の健康・病気・介護」は<家事専業>で37.2%と多くなっている。

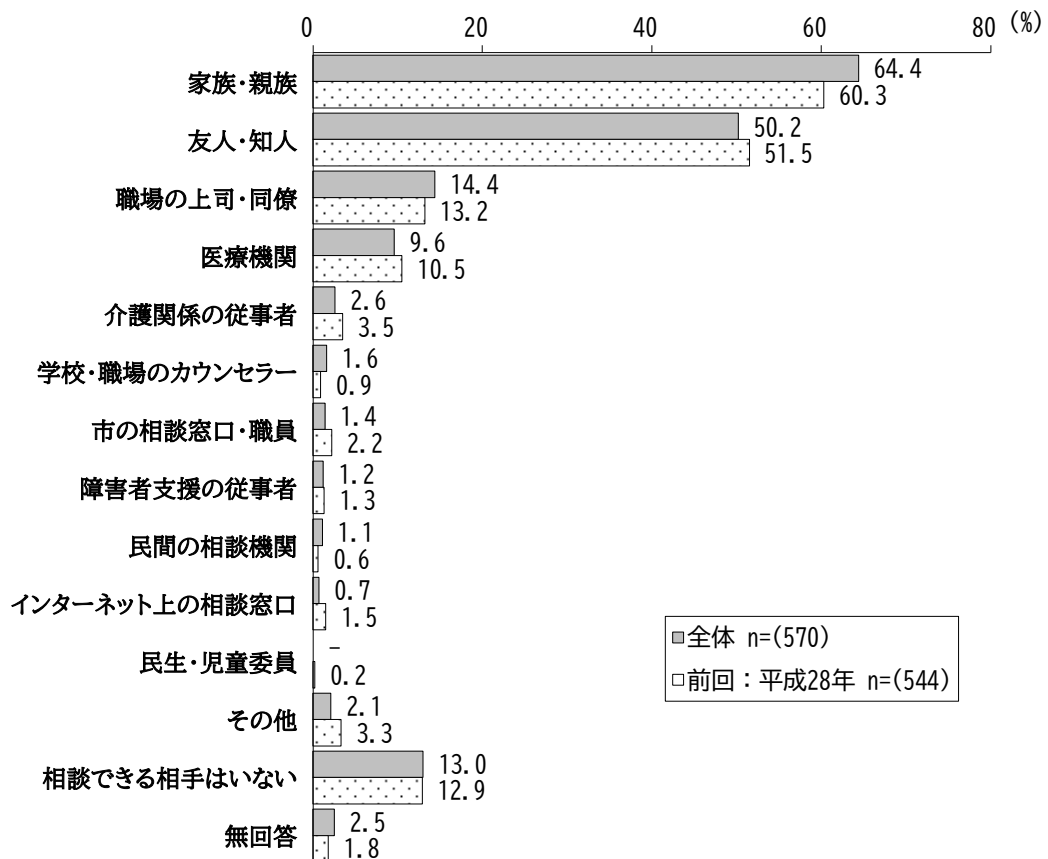
「家族構成別」を見ると、<単身世帯（ひとり暮らし）>で「仕事に関すること」（全体では45.8%）が53.2%、「将来・老後の収入」（全体では28.8%）が36.3%、「自分の老後の介護」（全体では18.1%）が27.4%と多くなっている。

(5) 悩みやストレスについての相談先

問27-2【問27で「1 常にかけている」「2 時々かけている」に○をつけた方】

普段、相談したいときに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。（あてはまるもの全てに○）

全体では、「家族・親族」が64.4%で最も多く、次いで、「友人・知人」が50.2%、「職場の上司・同僚」が14.4%となっている。一方、「相談できる相手はいない」は13.0%となっている。前回調査と比較すると、「家族・親族」は4.1ポイント増加している。



<クロス集計分析>

《性別》に見ると、全体では13.0%である「相談できる相手はいない」は<男性>で18.7%と、<女性>よりも9.6ポイント高くなっている。

《性・年齢別》に見ると、全体では64.4%である「家族・親族」は<女性30～39歳>で83.3%、全体では50.2%である「友人・知人」は<女性20～29歳、60～64歳>で7割台と多くなっている。

《職業別》に見ると、全体では50.2%である「友人・知人」は<家事専業>で62.8%、全体では14.4%である「職場の上司・同僚」は<正社員、正職員>で28.8%、全体では9.6%である「医療機関」は<無職>で23.3%、全体では13.0%である「相談できる相手はいない」は<契約社員、派遣社員>で21.2%と多くなっている。

《家族構成別》に見ると、全体では64.4%である「家族・親族」は<自分と配偶者（事実婚含む）・パートナー>で75.9%、<二世帯世帯（親と子）>で68.9%、全体では13.0%である「相談できる相手はいない」は<単身世帯（ひとり暮らし）>で28.2%と多くなっている。

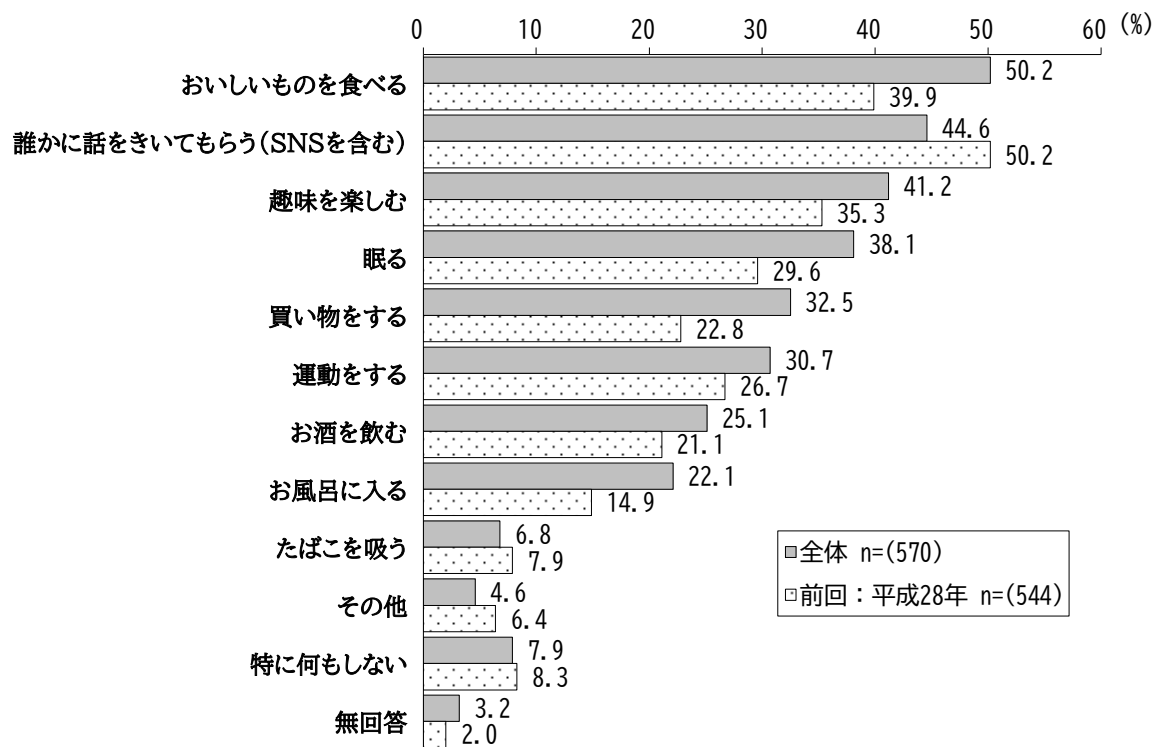
《現在の暮らしの経済的状況別》に見ると、経済状況が苦しい人ほど「相談できる相手はいない」（全体では13.0%）の割合が高く、<大変苦しい>で40.0%と多くなっている。また、<大変苦しい>では「市の相談窓口・職員」（全体では1.4%）を回答した人がいないことから、市とも繋がっていないことがわかる。

(6) 悩みやストレスの解消法

問27-3【問27で「1 常を感じている」「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。(あてはまるもの全てに○)

全体では、「おいしいものを食べる」が50.2%で最も多く、次いで、「誰かに話をきいてもらう（SNSを含む）」が44.6%、「趣味を楽しむ」が41.2%、「眠る」が38.1%となっている。一方、「特に何もしない」は7.9%となっている。

前回調査と比較すると、「おいしいものを食べる」は10.3ポイント、「買い物をする」は9.7ポイント、「眠る」は8.5ポイント、「お風呂に入る」は7.2ポイント、「趣味を楽しむ」は5.9ポイント増加している。一方、「誰かに話をきいてもらう（SNSを含む）」は5.6ポイント減少している。

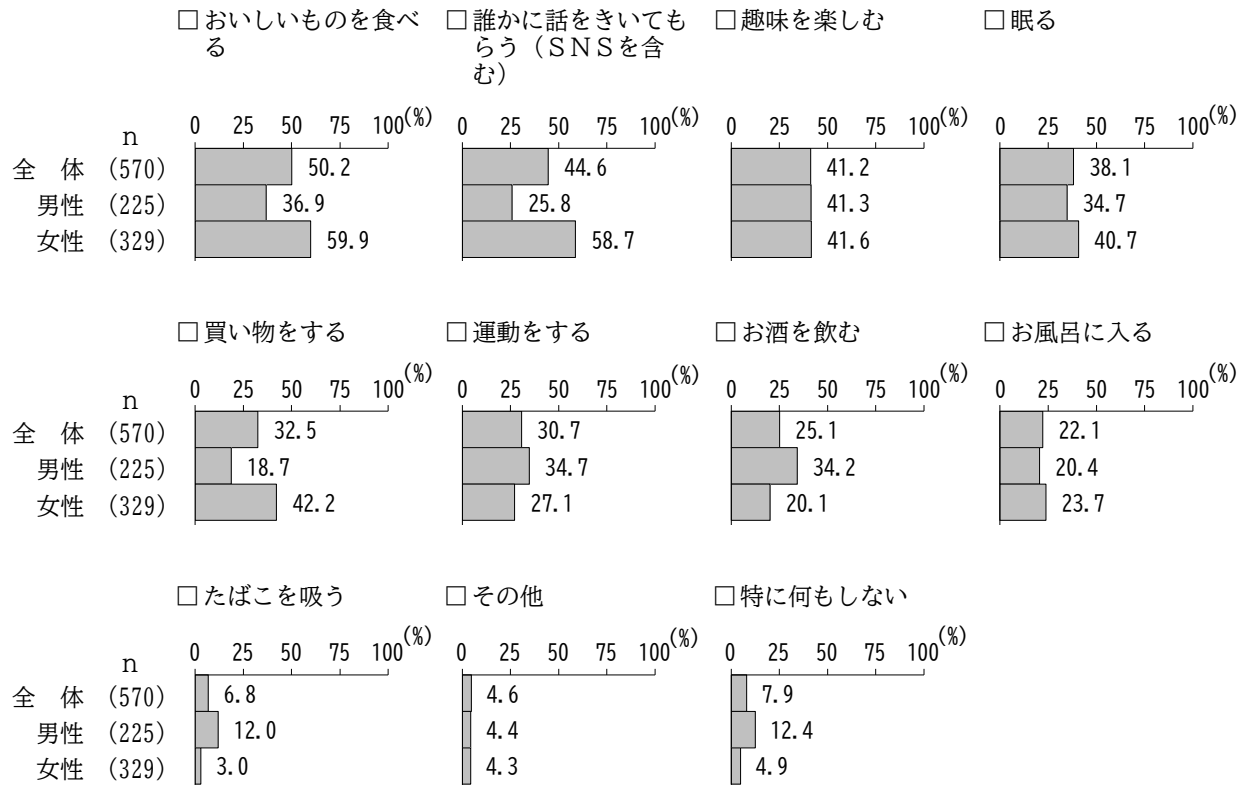


<クロス集計分析>

《性・年齢別》に見ると、全体では50.2%である「おいしいものを食べる」は<女性30～39歳>で83.3%、全体では38.1%である「眠る」は<女性20～49歳>で5割台と多くなっている。

《職業別》に見ると、全体では50.2%である「おいしいものを食べる」は<アルバイト、パート>で62.1%、全体では44.6%である「誰かに話をきいてもらう（SNSを含む）」は<家事専業>で58.5%と多くなっている。

《家族構成別》に見ると、全体では50.2%である「おいしいものを食べる」は<単身世帯（ひとり暮らし）>で53.2%、全体では38.1%である「眠る」は<二世帯世帯（親と子）>で41.5%と多くなっている。



<クロス集計分析>

«性別»に見ると、「運動をする」(全体では30.7%)、「お酒を飲む」(全体では25.1%)、「たばこを吸う」(全体では6.8%)、「特に何もしない」(全体では7.9%)は<男性>が<女性>よりも高く、「おいしいものを食べる」(全体では50.2%)、「誰かに話をきいてもらう (SNSを含む)」(全体では44.6%)、「眠る」(全体では38.1%)、「買い物をする」(全体では32.5%)は<女性>が<男性>よりも高くなっている。

(7) こころの健康に関する相談先の認知

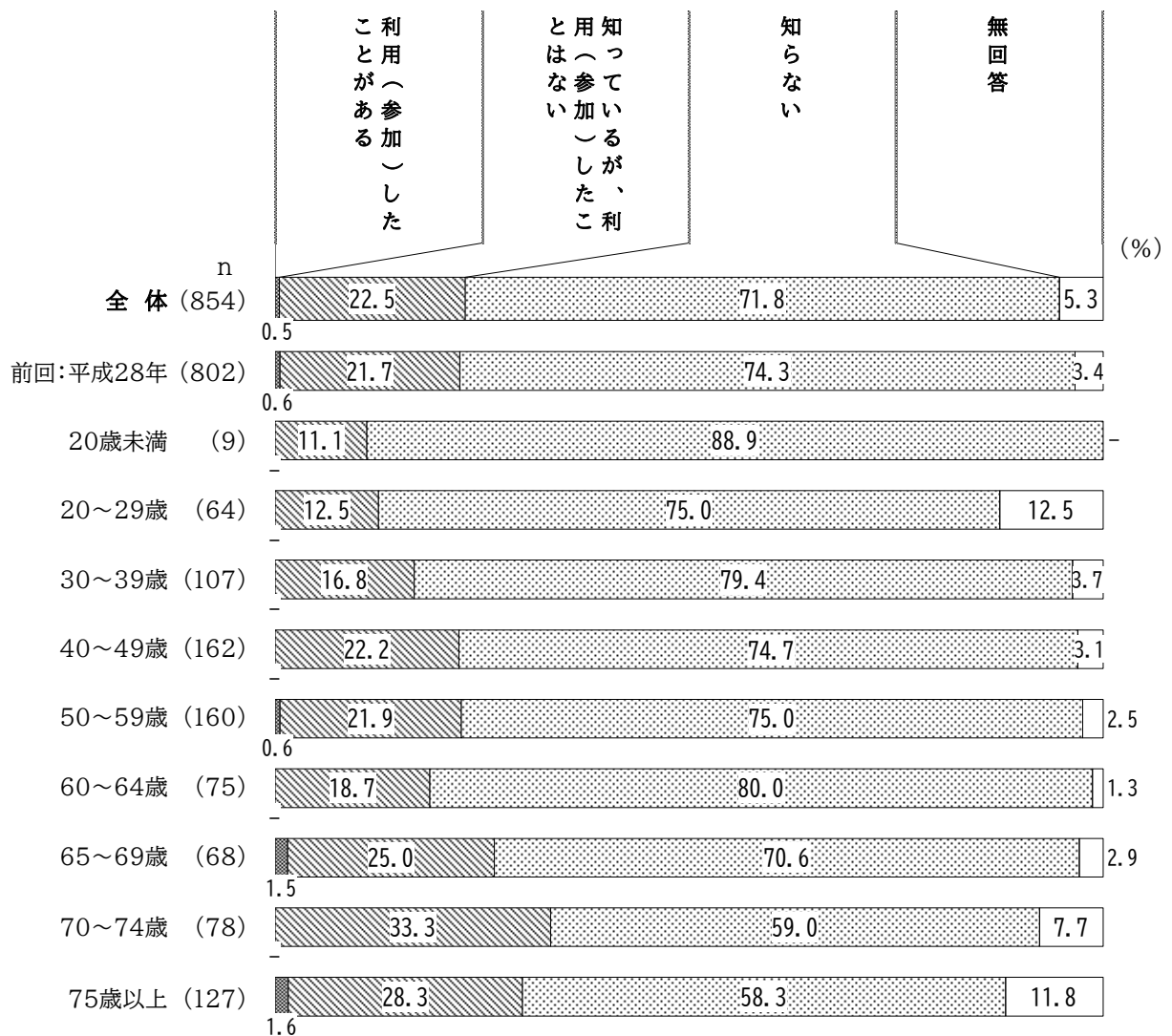
問28 こころの健康に関する市の事業や悩みを抱えた際の相談先を知っていますか。また、利用（参加）したことがありますか。（①～⑨それぞれ○は1つ）

①市民こころの健康相談室

全体では、「知らない」が71.8%で最も多く、次いで、「知っているが、利用（参加）したことはない」が22.5%、「利用（参加）したことがある」が0.5%となっている。

前回調査と比較すると、特筆すべき差異はみられない。

《年齢別》に見ると、全体では71.8%である「知らない」は<60～64歳>で80.0%、<20～59歳>と<65～69歳>で7割台と多くなっている。全体では22.5%である「知っているが、利用（参加）したことはない」は70～74歳で33.3%と多くなっている。

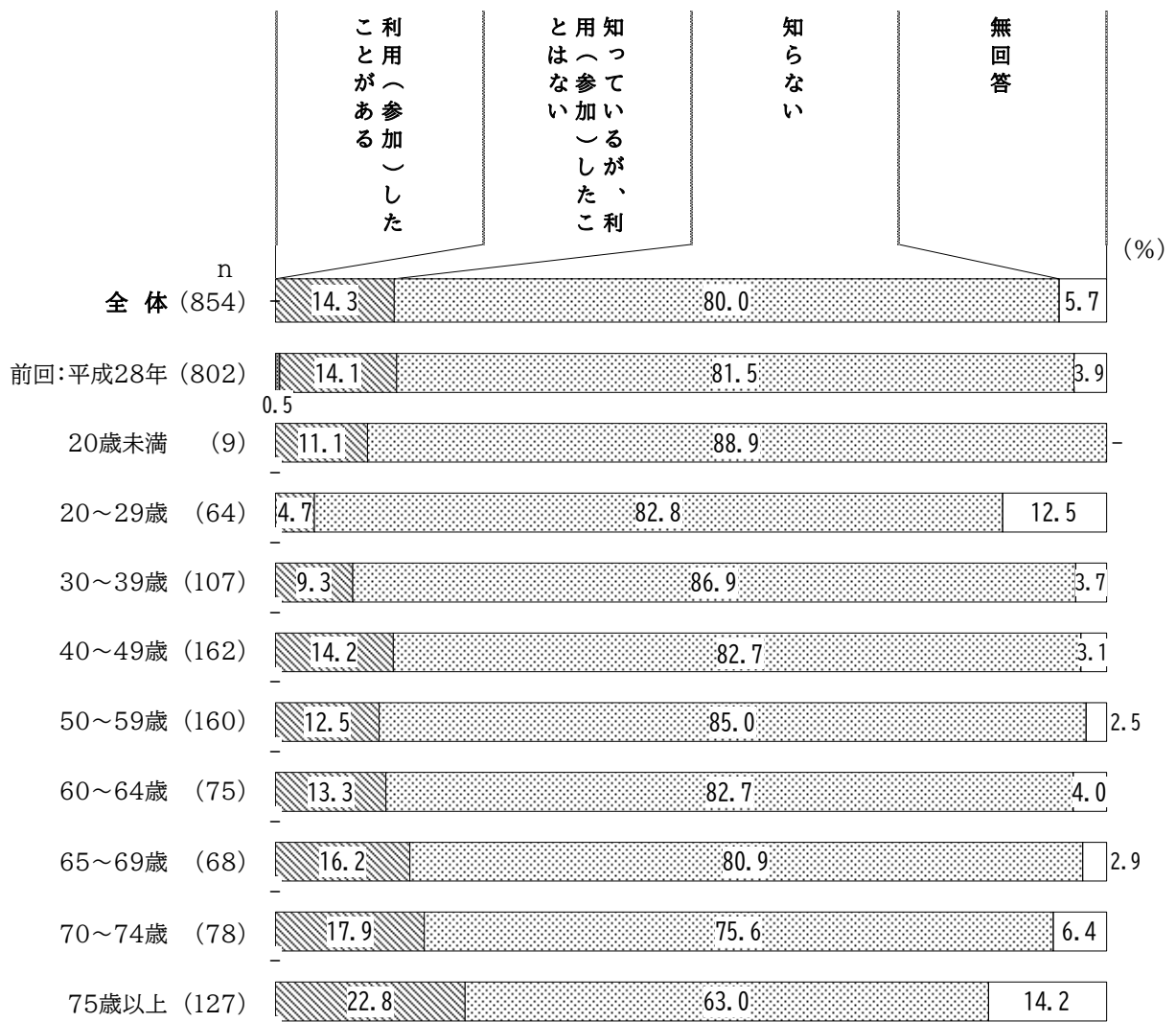


②こころの健康づくりに関する講演会

全体では、「知らない」が80.0%で最も多く、次いで、「知っているが、利用（参加）したことはない」が14.3%となっている。

前回調査と比較すると、特筆すべき差異はみられない。

《年齢別》に見ると、全体では80.0%である「知らない」は、<20～69歳>で8割台と多くなっている。全体では14.3%である「知っているが、利用（参加）したことはない」は年齢が上がるほどおおむね割合が高く、<75歳以上>で22.8%と多くなっている。

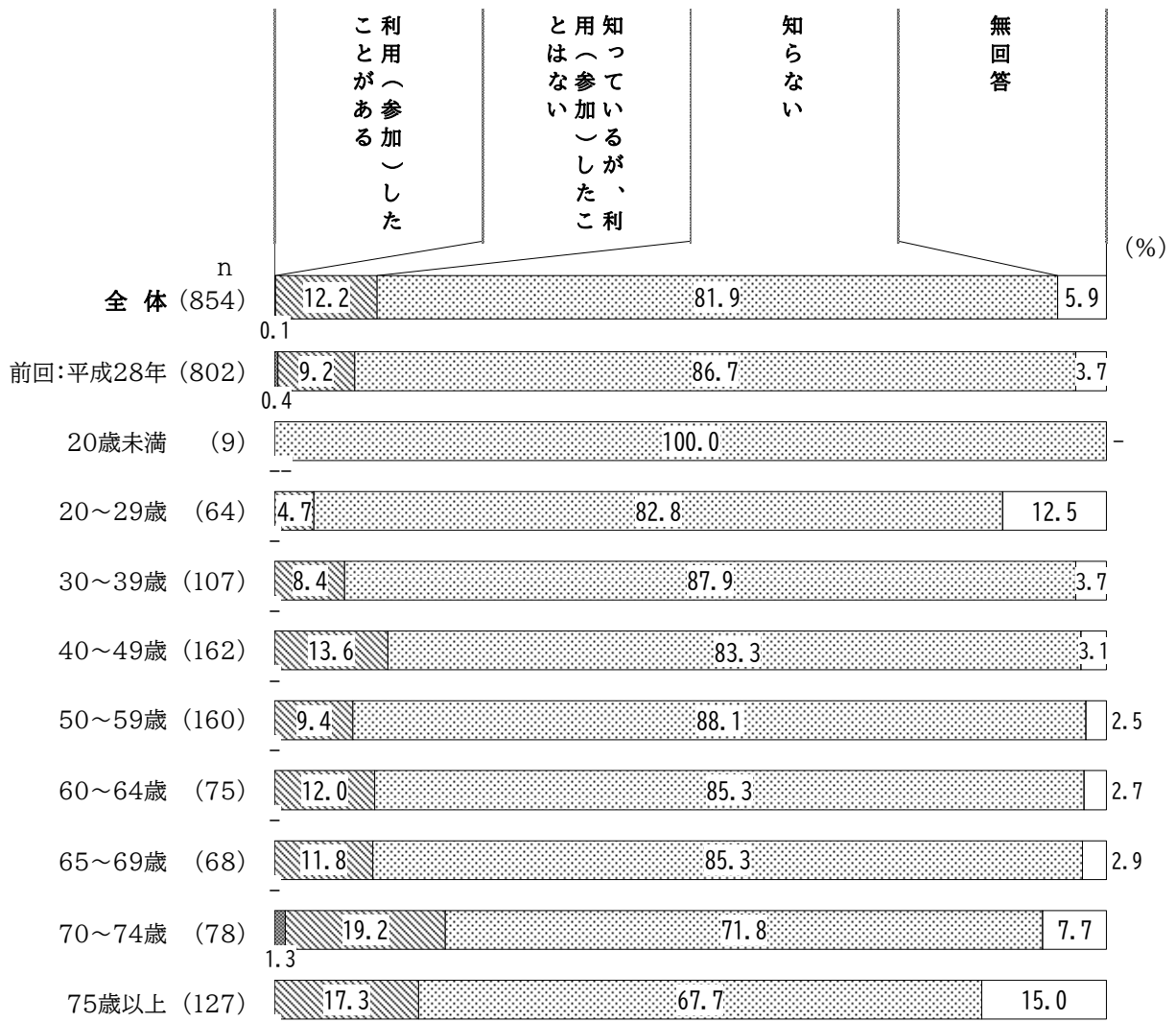


③こころの健康出前講座

全体では、「知らない」が81.9%で最も多く、次いで、「知っているが、利用（参加）したことはない」が12.2%、「利用（参加）したことがある」が0.1%となっている。

前回調査と比較すると、「知らない」は4.8ポイント減少している。

《年齢別》に見ると、全体では81.9%である「知らない」は、<20～69歳>で8割台と多くなっている。

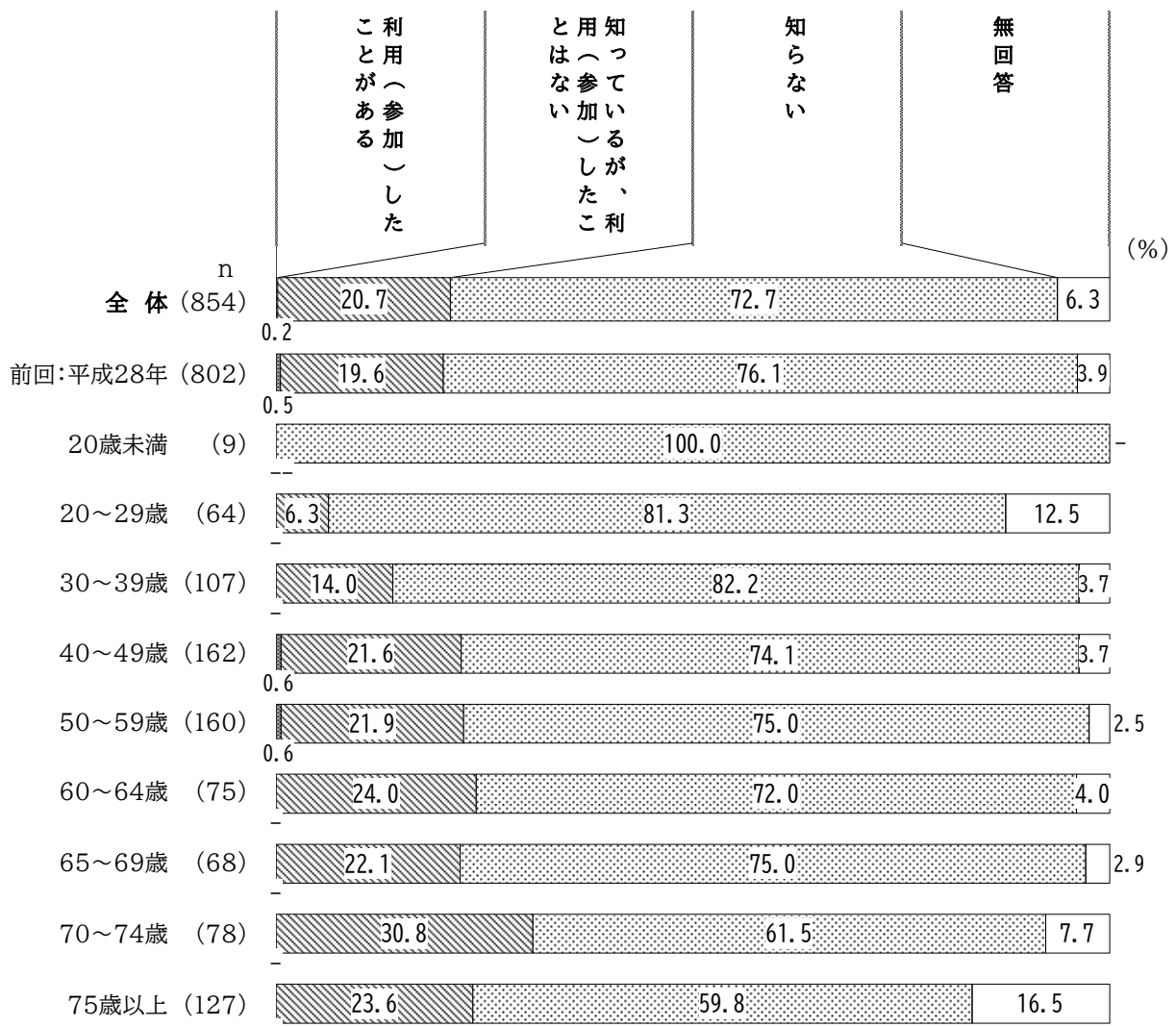


④ひきこもりサポート事業

全体では、「知らない」が72.7%で最も多く、次いで、「知っているが、利用（参加）したことはない」が20.7%、「利用（参加）したことがある」が0.2%となっている。

前回調査と比較すると、特筆すべき差異はみられない。

《年齢別》に見ると、全体では72.7%である「知らない」は、年齢が若いほどおおむね割合が高く、<20～39歳>で8割台と多くなっている。

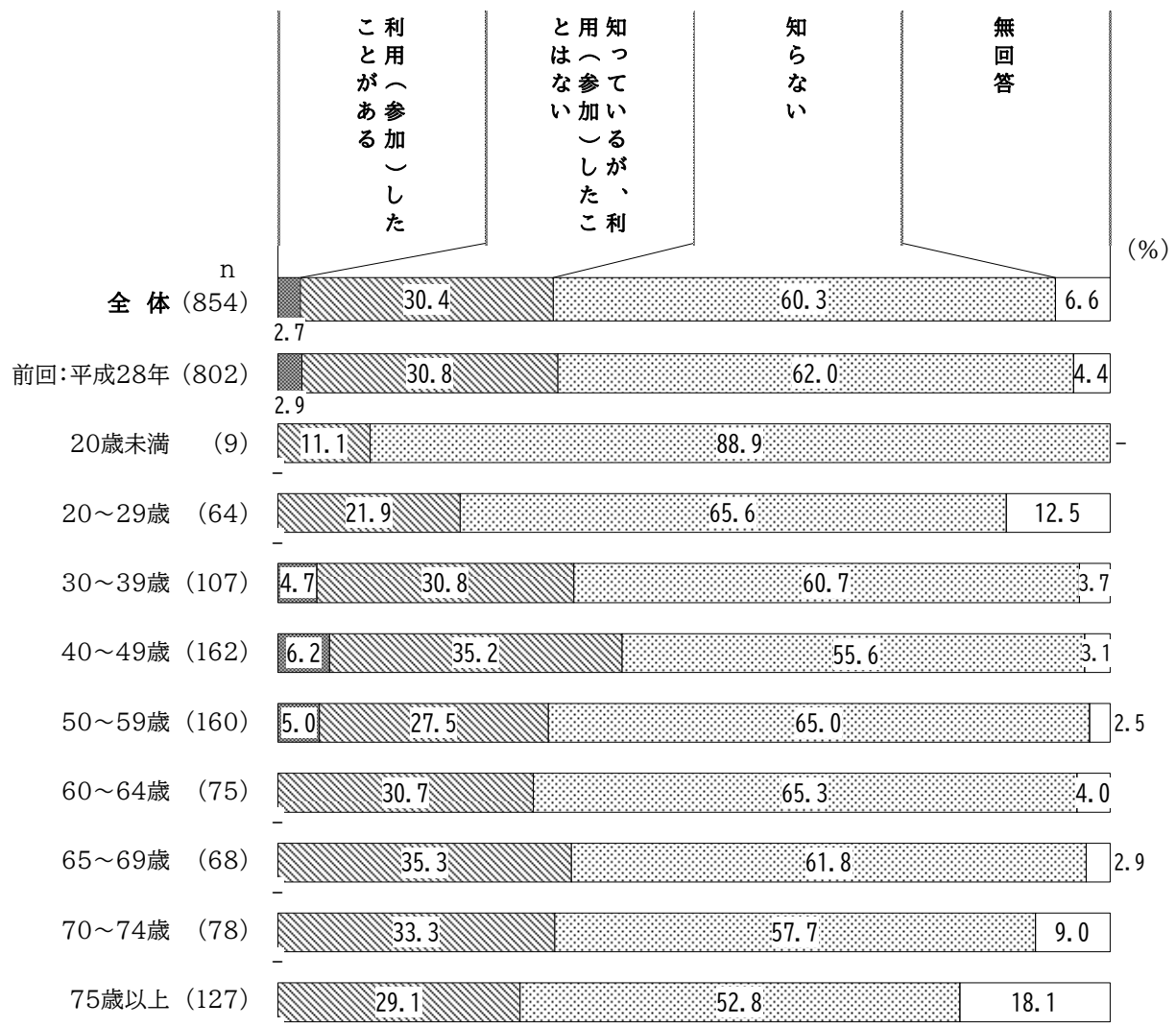


⑤子どもに関する相談

全体では、「知らない」が60.3%で最も多く、次いで、「知っているが、利用（参加）したことはない」が30.4%、「利用（参加）したことがある」が2.7%となっている。

前回調査と比較すると、特筆すべき差異はみられない。

《年齢別》に見ると、全体では60.3%である「知らない」は、年齢が若いほどおおむね割合が高く、<20～39歳>、<50～69歳>で6割台と多くなっている。

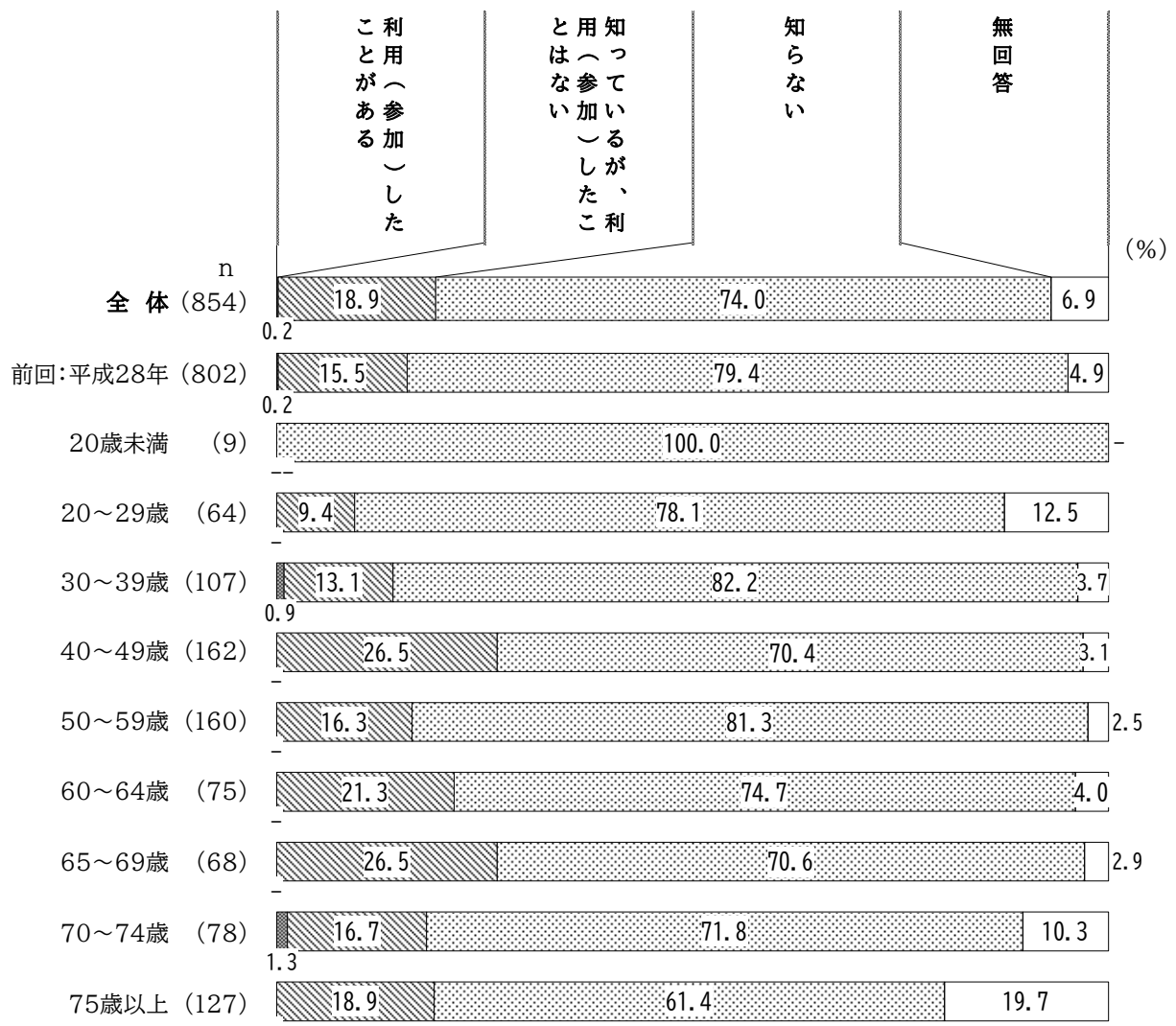


⑥女性総合相談

全体では、「知らない」が74.0%で最も多く、次いで、「知っているが、利用（参加）したことはない」が18.9%、「利用（参加）したことがある」が0.2%となっている。

前回調査と比較すると、「知らない」は5.4ポイント減少している。

《年齢別》に見ると、全体では74.0%である「知らない」は<30～39歳>、<50～59歳>で8割台と多くなっている。

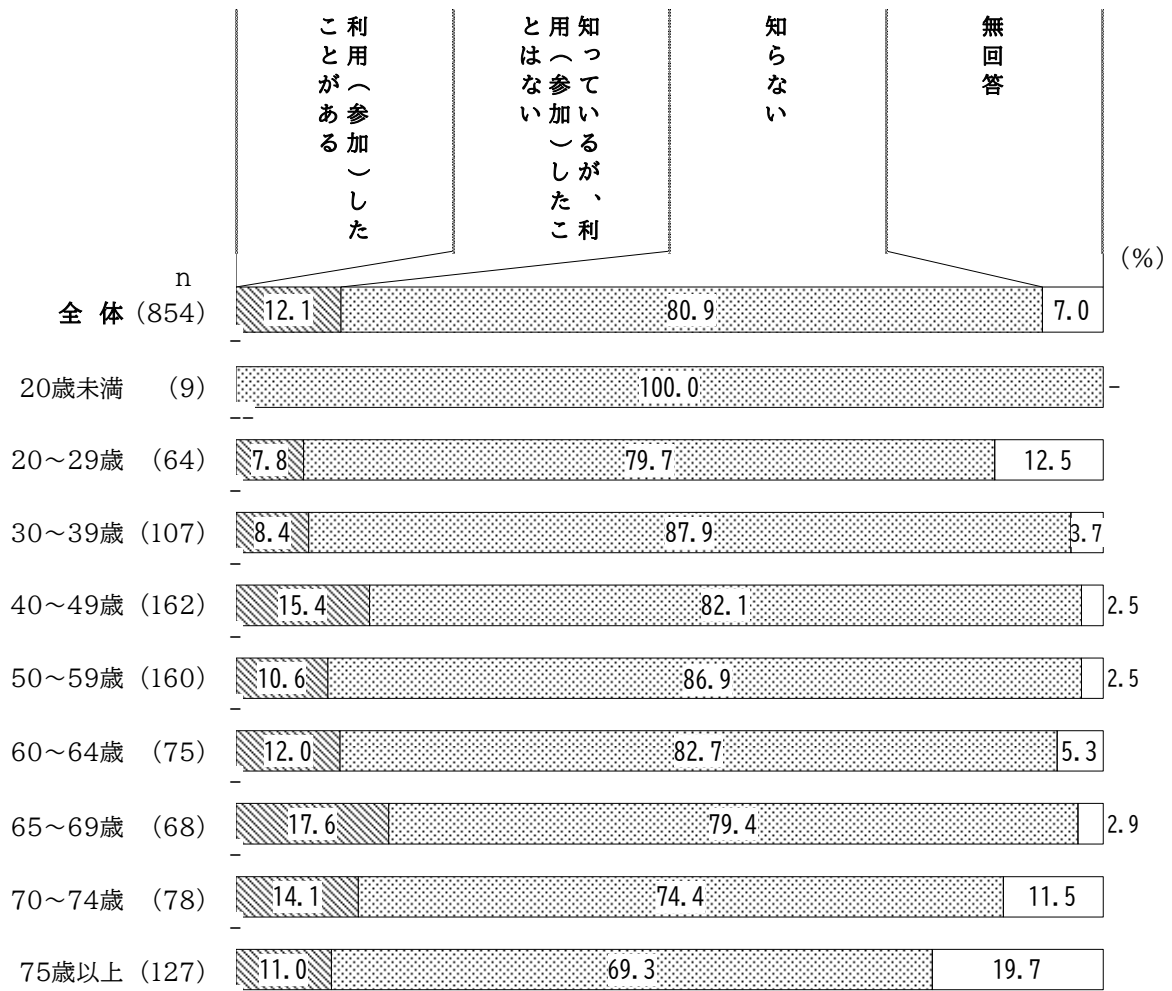


第2章 調査結果の詳細

⑦にじいろ相談（今回調査からの追加設問）

全体では、「知らない」が80.9%で最も多く、次いで、「知っているが、利用（参加）したことはない」が12.1%となっている。

《年齢別》に見ると、全体では80.9%である「知らない」は<30～64歳>で8割台と多くなっている。

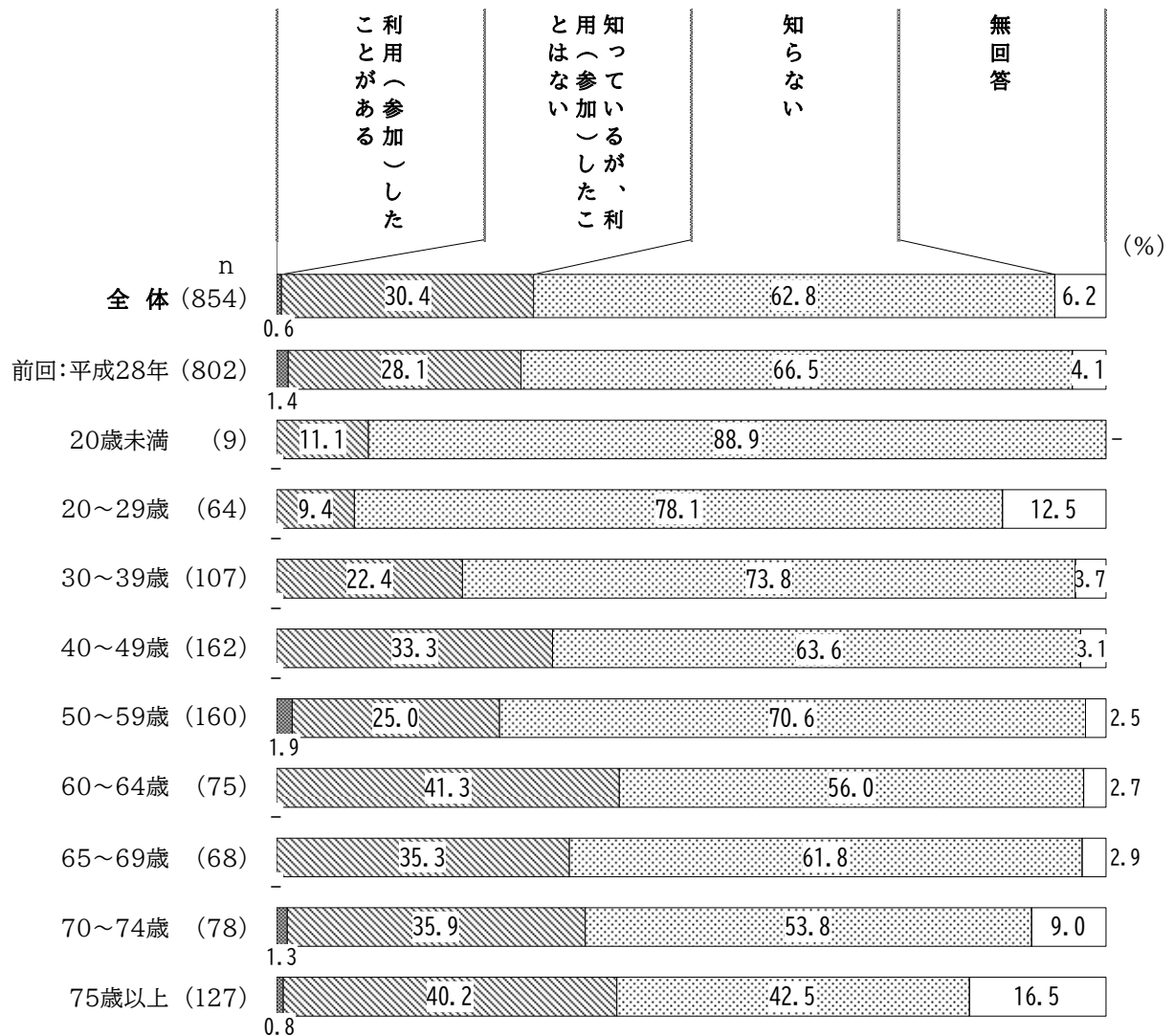


⑧生活困窮に関する相談

全体では、「知らない」が62.8%で最も多く、次いで、「知っているが、利用（参加）したことはない」が30.4%、「利用（参加）したことがある」が0.6%となっている。

前回調査と比較すると、特筆すべき差異はみられない。

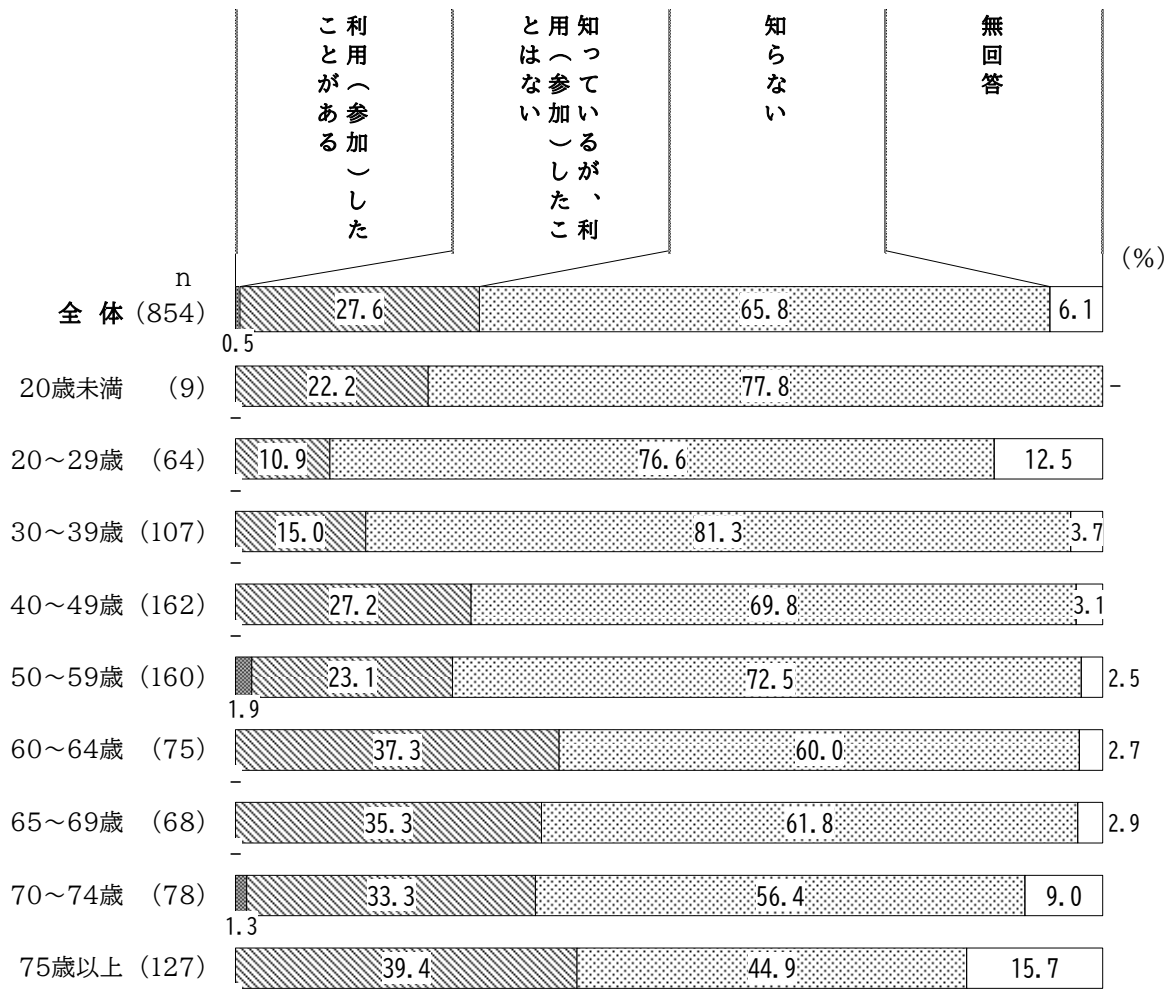
《年齢別》に見ると、全体では62.8%である「知らない」は<20～29歳>で78.1%と多くなっている。一方、全体では30.4%である「知っているが、利用（参加）したことはない」は<60～64歳>、<75歳以上>で4割台と多くなっている。



⑨福祉総合相談窓口（※今回調査からの追加設問）

全体では、「知らない」が65.8%で最も多く、次いで、「知っているが、利用（参加）したことはない」が27.6%、「利用（参加）したことがある」が0.5%となっている。

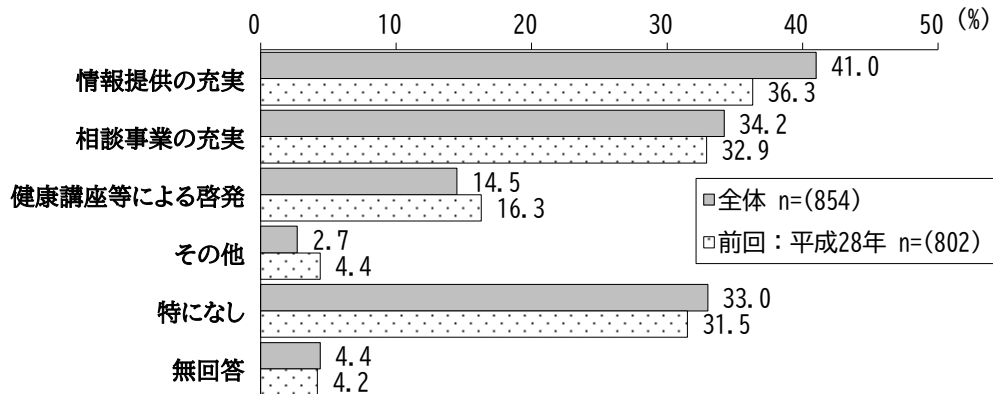
《年齢別》に見ると、全体では65.8%である「知らない」は年齢が若いほどおおむね割合が高く、<30～39歳>で81.3%と多くなっている。一方、全体では27.6%である「知っているが、利用（参加）したことはない」は年齢が上がるほどおおむね割合が高く、<75歳以上>で39.4%と多くなっている。



(8) こころの健康に関して期待する市の施策

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。
(あてはまるもの全てに○)

全体では、「情報提供の充実」が41.0%で最も多く、次いで、「相談事業の充実」が34.2%、「健康講座等による啓発」が14.5%となっている。一方、「特になし」は33.0%となっている。前回調査と比較すると、「情報提供の充実」は4.7ポイント増加している。



<クロス集計分析>

《性・年齢別》に見ると、全体では41.0%である「情報提供の充実」は<女性60～64歳、70歳以上>で5割台、全体では34.2%である「相談事業の充実」は<女性20～29歳>で56.4%と多くなっている。

《家族構成別》に見ると、全体では34.2%である「相談事業の充実」は<単身世帯（ひとり暮らし）>で38.7%と多くなっている。

6. 喫煙の状況等

(1) 現在の喫煙状況

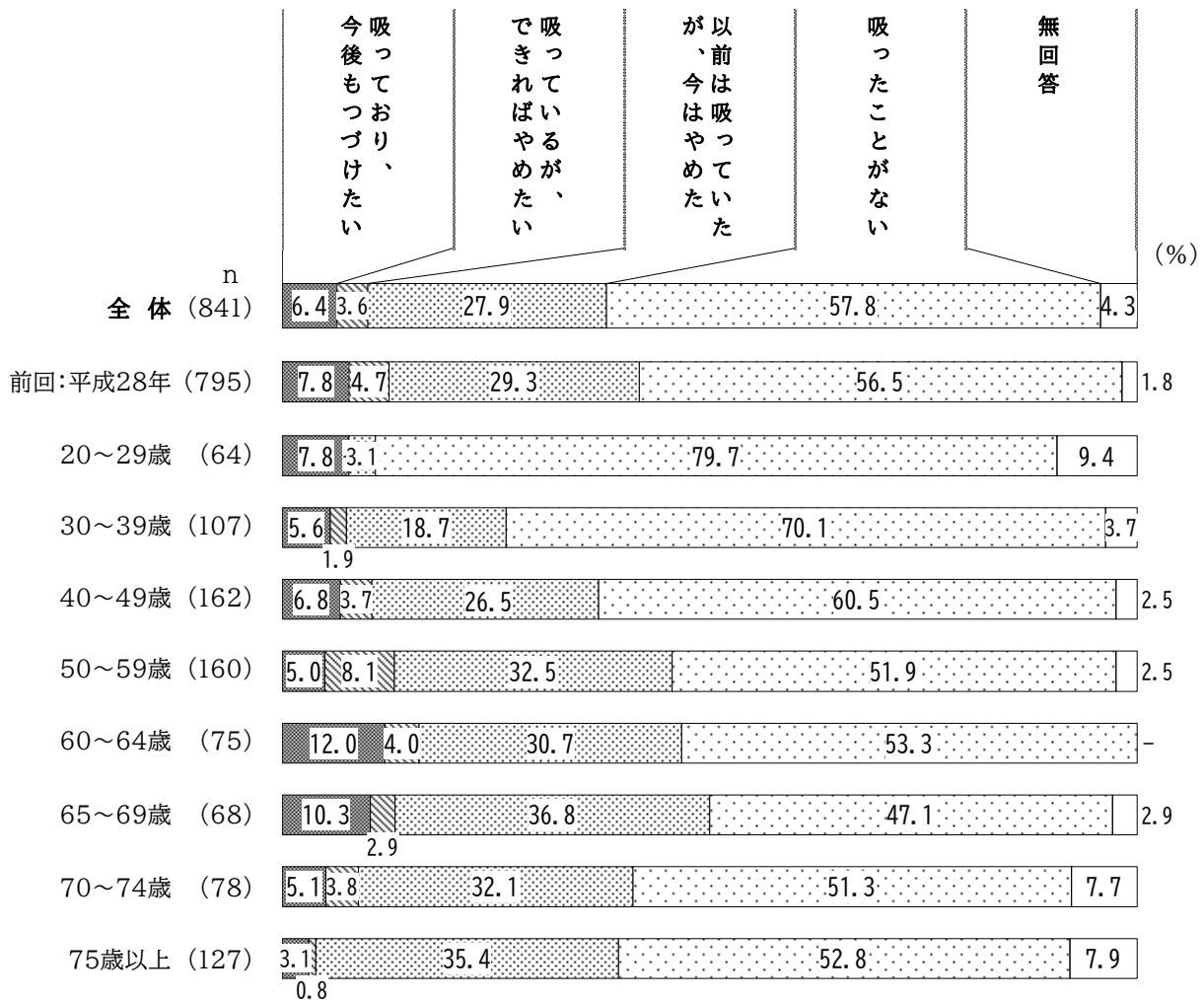
問30 【20歳以上の方のみ】現在、たばこを吸っていますか。(○は1つ)

※問30から問31に記載の「たばこ」については、「電子たばこ」も含まれます。

全体では、「吸ったことがない」が57.8%で最も多く、次いで、「以前は吸っていたが、今はやめた」が27.9%、「吸っており、今後みつづけたい」が6.4%、「吸っているが、できればやめたい」が3.6%となっている。

前回調査と比較すると、特筆すべき差異はみられない。

《年齢別》に見ると、全体では57.8%である「吸ったことがない」は<20～29歳>で79.7%、全体では27.9%である「以前は吸っていたが、今はやめた」は<65～69歳>で36.8%と多くなっている。



<クロス集計分析>

《性・年齢別》に見ると、全体では57.8%である「吸ったことがない」は<女性20～39歳>で8割台、全体では27.9%である「以前は吸っていたが、今はやめた」は<男性75歳以上>で70.9%と多くなっている。

《現在の暮らしの経済的状況別》に見ると、全体では6.4%である「吸っており、今後みつづけたい」は<『苦しい』>で11.3%と多くなっている。

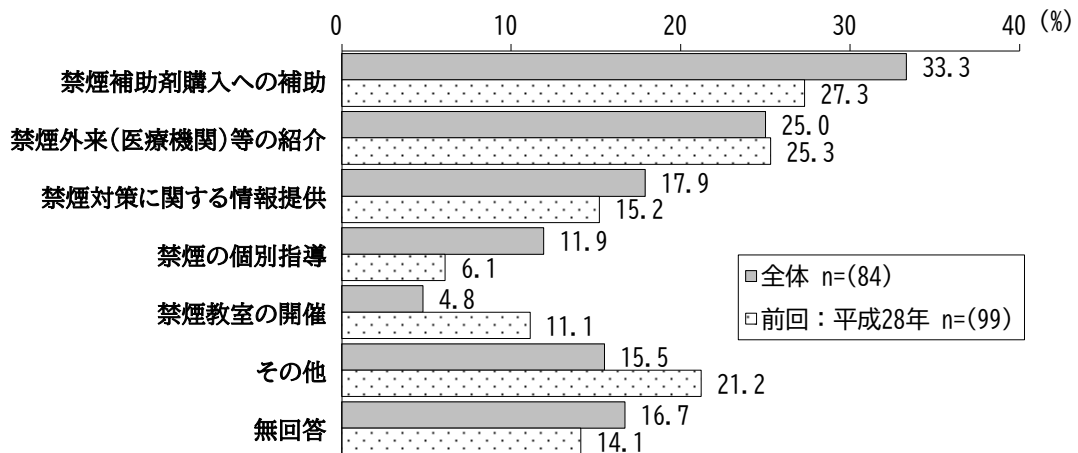
《現在の健康状態別》に見ると、全体では27.9%である「以前は吸っていたが、今はやめた」は<『よい』>で29.3%と、<『よくない』>よりも6.7ポイント高くなっている。また、全体では6.4%である「吸っており、今後みつづけたい」は、<『よくない』>で7.7%と、<『よい』>よりも1.5ポイント高くなっている。

(2) 禁煙のために希望する支援

問30-1【問30で「1 吸っており、今後もつづきたい」「2 吸っているが、できればやめたい」に○をつけた方】
 禁煙したいと思っている人への支援としては、どのようなことを希望しますか。(あてはまるもの全てに○)

全体では、「禁煙補助剤購入への補助」が33.3%で最も多く、次いで、「禁煙外来（医療機関）等の紹介」が25.0%、「禁煙対策に関する情報提供」が17.9%となっている。

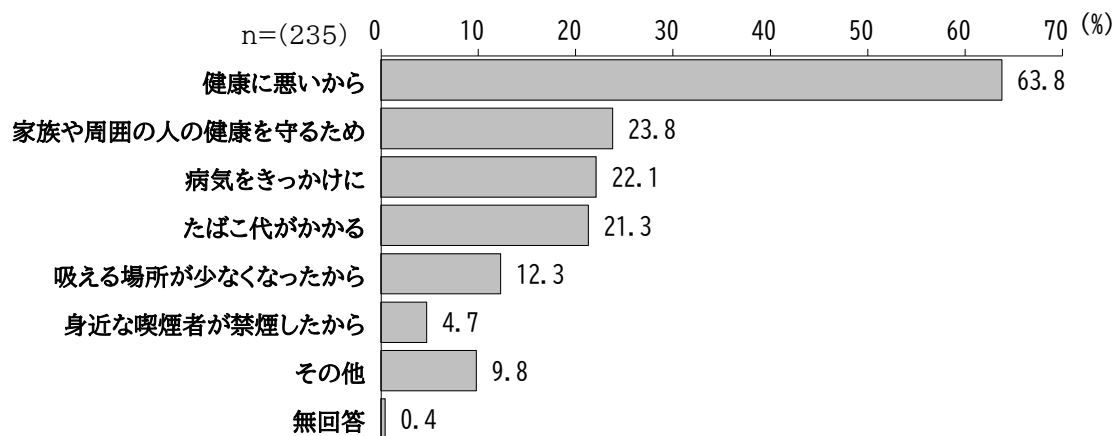
前回調査と比較すると、「禁煙補助剤購入への補助」は6.0ポイント、「禁煙の個別指導」は5.8ポイント増加している。一方、「禁煙教室の開催」は6.3ポイント減少している。



(3) 禁煙のきっかけ

問30-2【問30で「3 以前は吸っていたが、今はやめた」に○をつけた方】
 やめたきっかけは何ですか。(あてはまるもの全てに○) ※今回調査からの追加設問

全体では、「健康に悪いから」が63.8%で最も多く、次いで、「家族や周囲の人の健康を守るため」が23.8%、「病気をきっかけに」が22.1%、「たばこ代がかかる」が21.3%となっている。



<クロス集計分析>

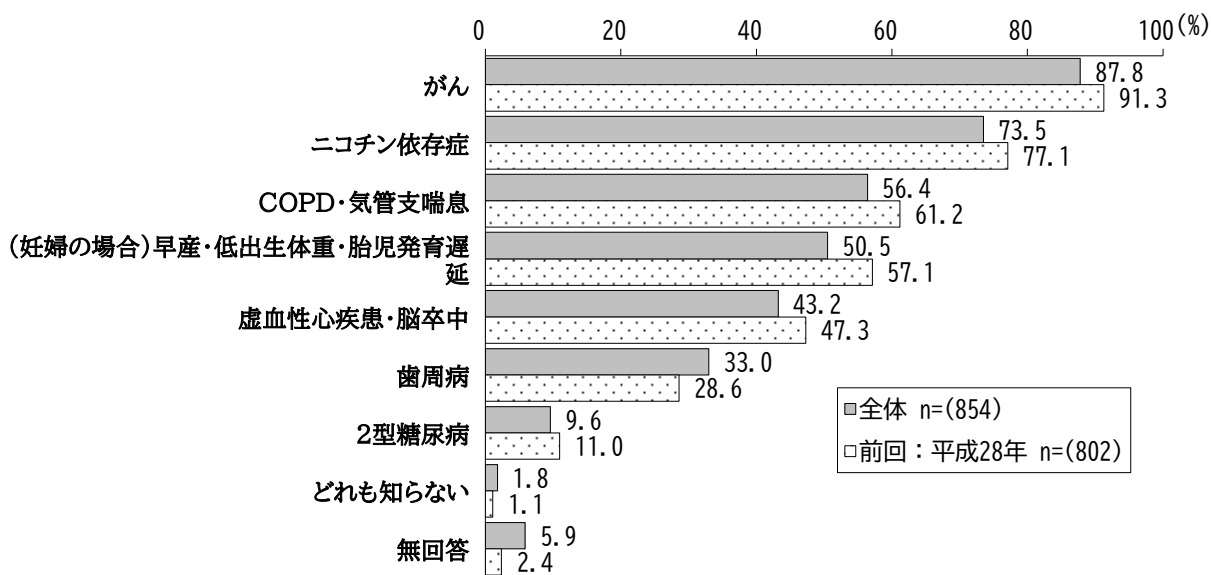
«性・年齢別»に見ると、全体では22.1%である「病気をきっかけに」は<男性75歳以上>で33.3%、全体では21.3%である「たばこ代がかかる」は<男性50～59歳>で35.1%と多くなっている。

(4) 喫煙者の健康影響で知っているもの

問31 たばこの喫煙者本人への健康影響として、因果関係が十分に推定される事柄のうち、知っているものはどれですか。(あてはまるもの全てに○)

全体では、「がん」が87.8%で最も多く、次いで、「ニコチン依存症」が73.5%、「COPD・気管支喘息」が56.4%、「(妊婦の場合) 早産・低出生体重・胎児発育遅延」が50.5%となっている。

前回調査と比較すると、「歯周病」のみ増加(4.4ポイント)しており、「(妊婦の場合) 早産・低出生体重・胎児発育遅延」は6.6ポイント減少している。



<クロス集計分析>

「性・年齢別」を見ると、全体では50.5%である「(妊婦の場合) 早産・低出生体重・胎児発育遅延」はすべての年代で<女性>が<男性>よりも高くなっている。また、<男性75歳以上>で「ニコチン依存症」(全体では73.5%)、「COPD・気管支喘息」(全体では56.4%)は他の年代に比べて低くなっている。

「健康づくりへの関心度別」を見ると、<『関心がある』>では「虚血性心疾患・脳卒中」(全体では43.2%)は44.1%と、<『関心はない』>よりも7.5ポイントと高く、「ニコチン依存症」(全体では73.5%)は74.6%と、<『関心はない』>よりも7.0ポイント高くなっている。

「現在の喫煙状況別」を見ると、<吸っているが、できればやめたい>では「虚血性心疾患・脳卒中」(60.0%) (全体では43.2%)、「歯周病」(56.7%) (全体では33.0%)と高く、<吸ったことがない>では「ニコチン依存症」(79.0%) (全体では73.5%)、「(妊婦の場合) 早産・低出生体重・胎児発育遅延」(59.9%) (全体では50.5%)が他の喫煙状況に比べて高くなっている。

7. 飲酒の状況等

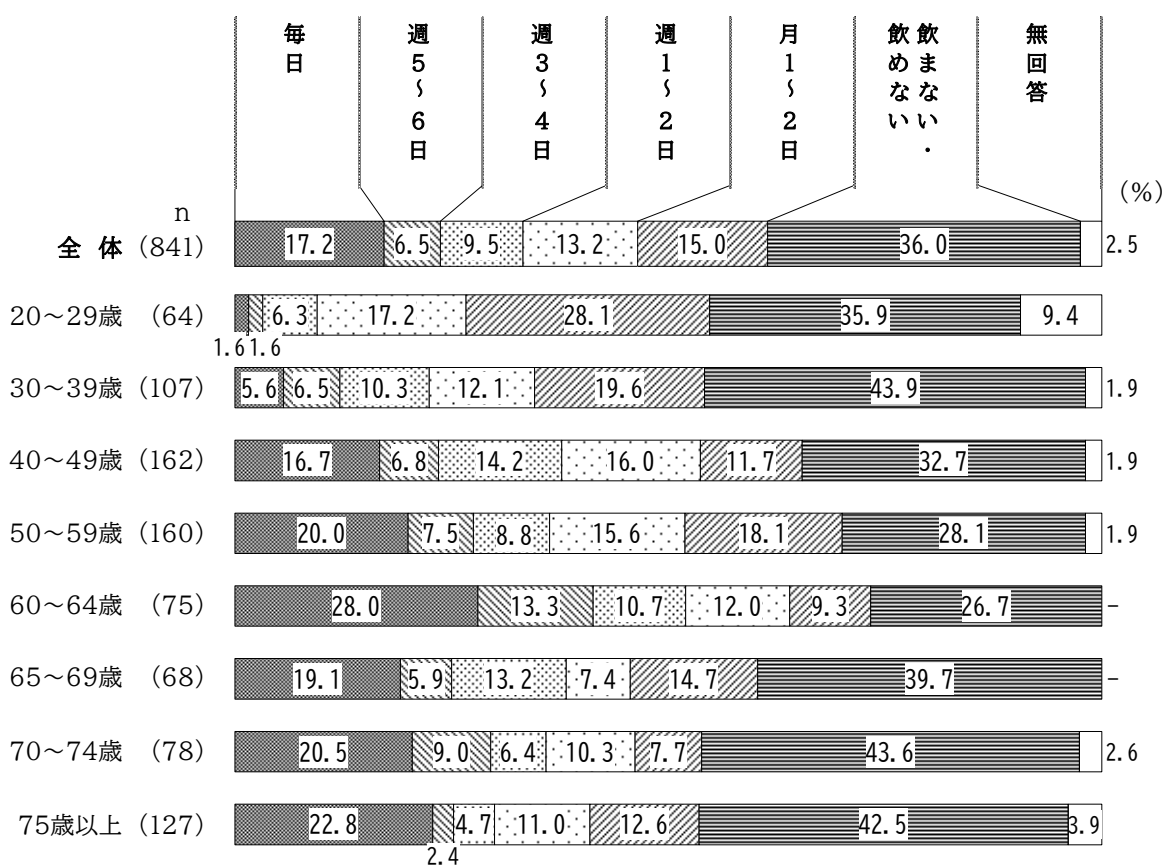
(1) 現在の飲酒状況

問32 【20歳以上の方のみ】 普段、お酒を飲みますか。(○は1つ)

全体では、「飲まない・飲めない」が36.0%で最も多く、次いで、「毎日」が17.2%、「月1～2日」が15.0%、「週1～2日」が13.2%となっている。

前回調査と比較すると、「飲まない・飲めない」は23.6%であり、12.4ポイント増加している。特に20～39歳は20ポイント以上増加している。

《年齢別》に見ると、全体では36.0%である「飲まない・飲めない」は<30～39歳>で43.9%と多く、以降は年齢が上がるにつれて割合が低くなっているが、<65～69歳>以降は年齢が上がるほど割合がおおむね高く、<70歳以上>で4割台となっている。



<クロス集計分析>

《性・年齢別》に見ると、全体では36.0%である「飲まない・飲めない」は<女性65歳以上>で半数を超えている。また、全体では17.2%である「毎日」は<男性60～64歳、75歳以上>で4割台と多くなっている。

《職業別》に見ると、「飲まない・飲めない」(全体では36.0%)は<家事専業>で53.9%、「毎日」(全体では17.2%)は<無職>で27.8%と多くなっている。

《現在の喫煙状況別》に見ると、全体では36.0%である「飲まない・飲めない」は<吸ったことがない>で44.2%、全体では17.2%である「毎日」は<吸っており、今後もつづけたい>で38.9%と多くなっている。

※前回調査での選択肢は「ほぼ毎日飲んでいる」「時々飲んでいる(週に1～4回程度)」「ほとんど飲まない」「飲まない・飲めない」であったため、「飲まない・飲めない」以外は、比較はしない。

(2) 自分にとっての適量を意識しているか

問32-1【問32で「1 毎日」～「5 月1～2日」に○をつけた方に】

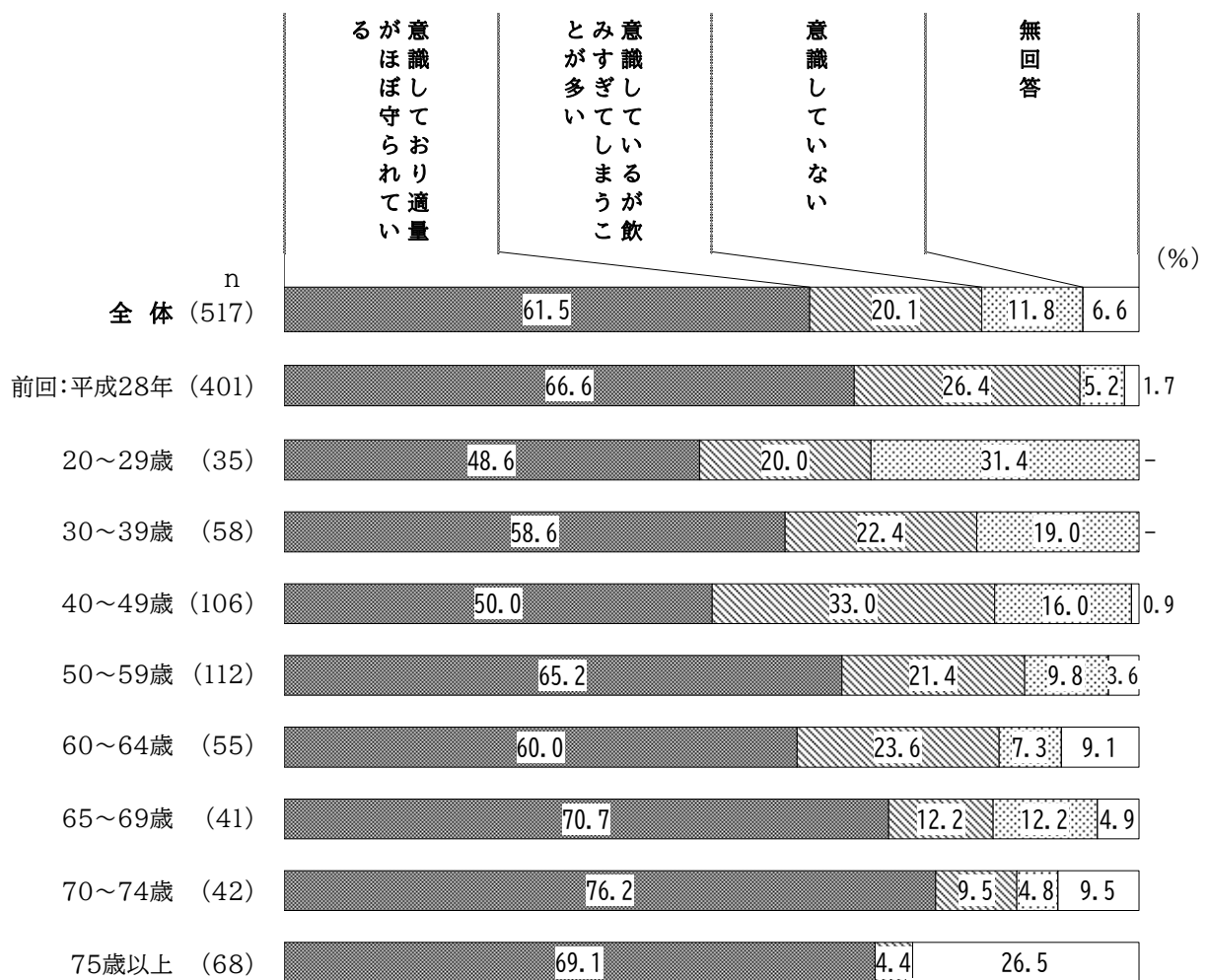
1日当たりの量について、適量※を意識していますか。(○は1つ)

※適量の目安…1日の適量の目安は1単位（純アルコールにして約20g）です。ただし、適量は人により異なります。

全体では、「意識しており適量がほぼ守られている」が61.5%で最も多く、次いで、「意識しているが飲みすぎてしまうことが多い」が20.1%、「意識していない」が11.8%となっている。

前回調査と比較すると、「意識していない」は6.6ポイント増加している。一方、「意識しているが飲みすぎてしまうことが多い」は6.3ポイント、「意識しており適量がほぼ守られている」は5.1ポイント減少している。

《年齢別》に見ると、全体では61.5%である「意識しており適量がほぼ守られている」は<70～74歳>で76.2%と多くなっている。全体では11.8%である「意識していない」は年齢が若いほどおおむね割合が高く、<20～29歳>で31.4%と多くなっている。



<クロス集計分析>

「意識しており適量がほぼ守られている」は
<男性75歳以上>、<女性30～39歳、50～59歳>で7割台と多くなっている。

「意識しており適量がほぼ守られている」は<無職>、<家事専業>で7割台と多くなっている。

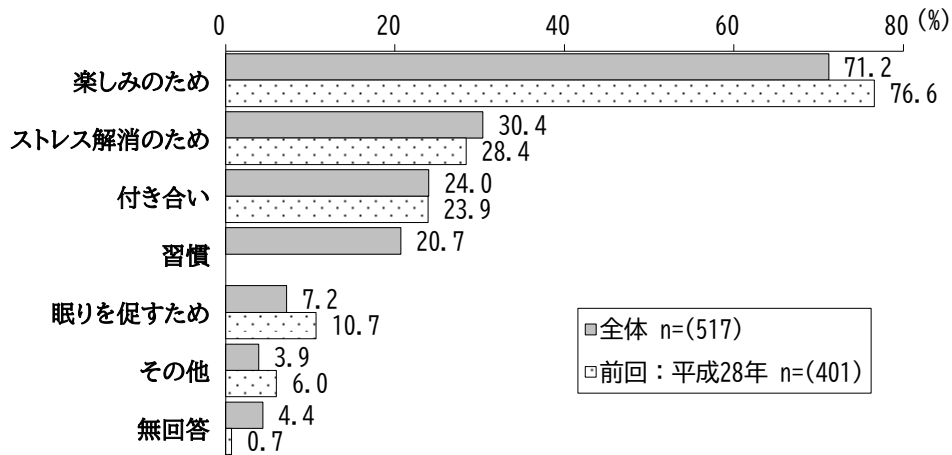
「意識しており適量がほぼ守られている」は
<月1～2日>で71.4%、<週1～2日>で61.3%と多くなっている。全体では20.1%である
「意識しているが飲みすぎてしまうことが多い」は週3日以上飲む人で割合が高く、<週5～6日>で30.9%、<週3～4日>で27.5%、<毎日>で26.9%と多くなっている。

(3) お酒を飲む目的

問32-2【問32で「1 毎日」～「5 月1～2日」に○をつけた方に】
 お酒を飲む目的は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

全体では、「楽しみのため」が71.2%で最も多く、次いで、「ストレス解消のため」が30.4%、「付き合い」が24.0%、「習慣」が20.7%となっている。

前回調査と比較すると、「楽しみのため」は5.4ポイント減少している。



※今回から「習慣」を新規で追加した。

<クロス集計分析>

《性・年齢別》に見ると、全体では71.2%である「楽しみのため」は<女性30～49歳>で8割台、全体では30.4%である「ストレス解消のため」は<女性30～39歳>で56.7%と多くなっている。

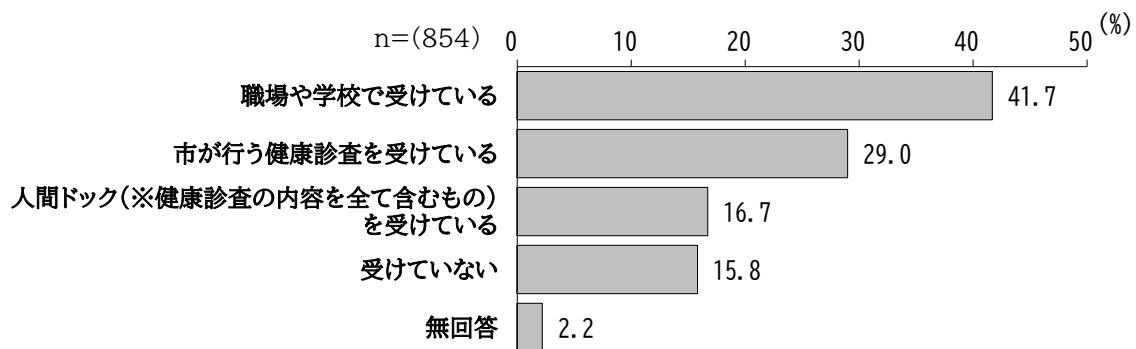
《家族構成別》に見ると、全体では71.2%である「楽しみのため」は<二世帯世帯（親と子）>で76.4%、全体では30.4%である「ストレス解消のため」は<単身世帯（ひとり暮らし）>で38.6%と多くなっている。

8. 健康診査等

(1) 過去1年間の健康診査や人間ドックの受診状況

問33 過去1年間に健康診査や人間ドック（※健康診査の内容を全て含むもの）を受けていますか。（あてはまるもの全てに○）※今回調査からの追加設問

全体では、「職場や学校で受けている」が41.7%で最も多く、次いで、「市が行う健康診査を受けている」が29.0%、「人間ドック（※健康診査の内容を全て含むもの）を受けている」が16.7%となっている。一方、「受けていない」は15.8%となっている。



<クロス集計分析>

「性・年齢別」に見ると、全体では41.7%である「職場や学校で受けている」は<男性30~49歳>、<女性20~29歳>で7割台、全体では29.0%である「市が行う健康診査を受けている」は男女とも<75歳以上>で7割台と多くなっている。

「職業別」に見ると、全体では41.7%である「職場や学校で受けている」は<正社員、正職員>で81.0%、<契約社員、派遣社員>で71.1%と多く、全体では29.0%である「市が行う健康診査を受けている」は<無職>で61.1%と多くなっている。

「現在の暮らしの経済的状況別」に見ると、全体では15.8%である健診や人間ドックを「受けていない」は苦しいほど割合が高く、<『苦しい』>で22.9%と多くなっている。

「健康づくりへの関心度別」に見ると、全体では41.7%である「職場や学校で受けている」は<『関心はない』>で57.7%と、<『関心がある』>よりも17.2ポイント高くなっている。一方、全体では29.0%である「市が行う健康診査を受けている」は<『関心がある』>で30.4%と、<『関心はない』>よりも16.3ポイント高くなっている。

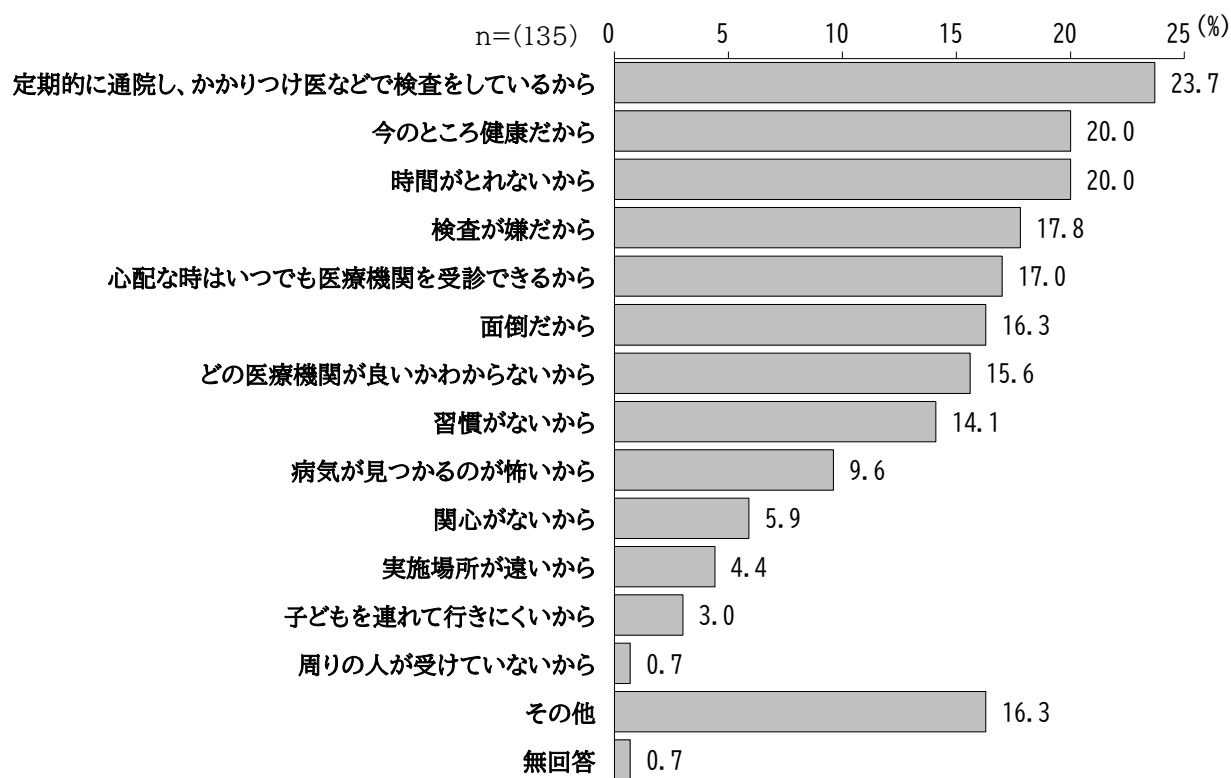
「現在の健康状態別」に見ると、全体では15.8%である「受けていない」は<『よくない』>で22.6%と、<『よい』>よりも8.2ポイント高くなっている。

(2) 健康診査や人間ドックを受けていない理由

問33-1【問33で「4 受けていない」に○をつけた方】

受けていない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

全体では、「定期的に通院し、かかりつけ医などで検査をしているから」が23.7%で最も多く、次いで、「今のところ健康だから」、「時間がとれないから」がともに20.0%、「検査が嫌だから」が17.8%、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」が17.0%、「面倒だから」が16.3%、「どの医療機関が良いかわからないから」が15.6%、「習慣がないから」が14.1%となっている。また、「その他」が16.3%と多くなっているが、内容としては「コロナによる影響」などとなっている。



<クロス集計分析>

「性別」を見ると、「定期的に通院し、かかりつけ医などで検査をしているから」、「関心がないから」、「今のところ健康だから」、「面倒だから」は<男性>が<女性>よりも高く、「検査が嫌だから」、「どの医療機関が良いかわからないから」は<女性>が<男性>よりも高くなっている。

「年齢別」を見ると、nの数が少ないため参考程度にとどめるが、「今のところ健康だから」は<20～29歳>と<65～69歳>、「時間がとれないから」は<20～49歳>、「習慣がないから」は<40～49歳>でそれぞれ多くなっている。

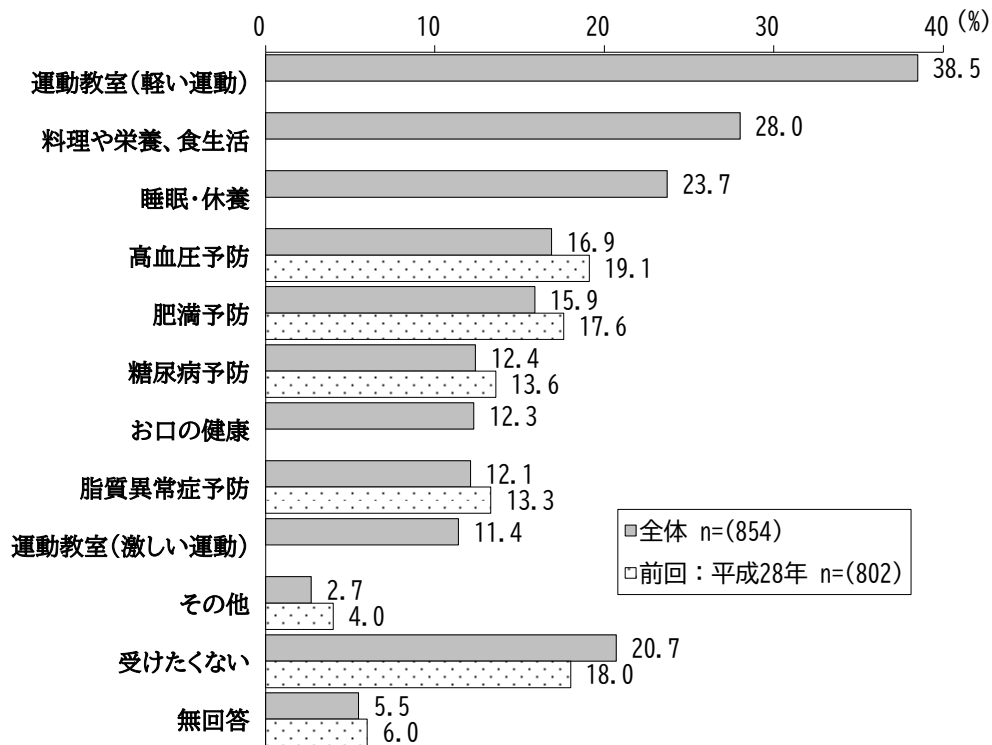
「現在の健康状態別」を見ると、「検査が嫌だから」、「病気が見つかるのが怖いから」、「習慣がないから」、「定期的に通院し、かかりつけ医などで検査をしているから」は健康状態が<『よくない』>で<『よい』>よりも10.0ポイント以上高くなっている。

※前回調査では人間ドックが設問文に含まれていないため、今回調査との比較はしない。

(3) 参加したい生活習慣改善講座

問34 生活習慣を改善するための講座があったら、どのような内容のものに参加したいですか。(あてはまるもの全てに○)

全体では、「運動教室（軽い運動）」が38.5%で最も多く、次いで、「料理や栄養、食生活」が28.0%、「睡眠・休養」が23.7%となっている。一方、「受けたくない」は20.7%となっている。前回調査と比較すると、特筆すべき差異はみられない。



※今回から「料理や栄養、食生活」「睡眠・休養」「お口の健康」を新規で追加した。

※「運動教室（軽い運動）」「運動教室（激しい運動）」は、平成29年では「運動教室」であったため比較していない。

<クロス集計分析>

「性・年齢別」に見ると、全体では38.5%である「運動教室（軽い運動）」は<女性40～49歳、60～64歳、70歳以上>で5割台、全体では28.0%である「料理や栄養、食生活」は<女性20～49歳>で4割台と多くなっている。

「職業別」に見ると、全体では38.5%である「運動教室（軽い運動）」は<契約社員、派遣社員>、<家事専業>で5割台、全体では28.0%である「料理や栄養、食生活」は<アルバイト、パート>で44.4%、全体では23.7%である「睡眠・休養」は<契約社員、派遣社員>で31.1%と多くなっている。また、全体では20.7%である「受けたくない」は<自営業・自由業>で31.3%と多くなっている。

「家族構成別」に見ると、特筆すべき差異はみられない。

(4) がん検診の認知・受診頻度・受診しない理由

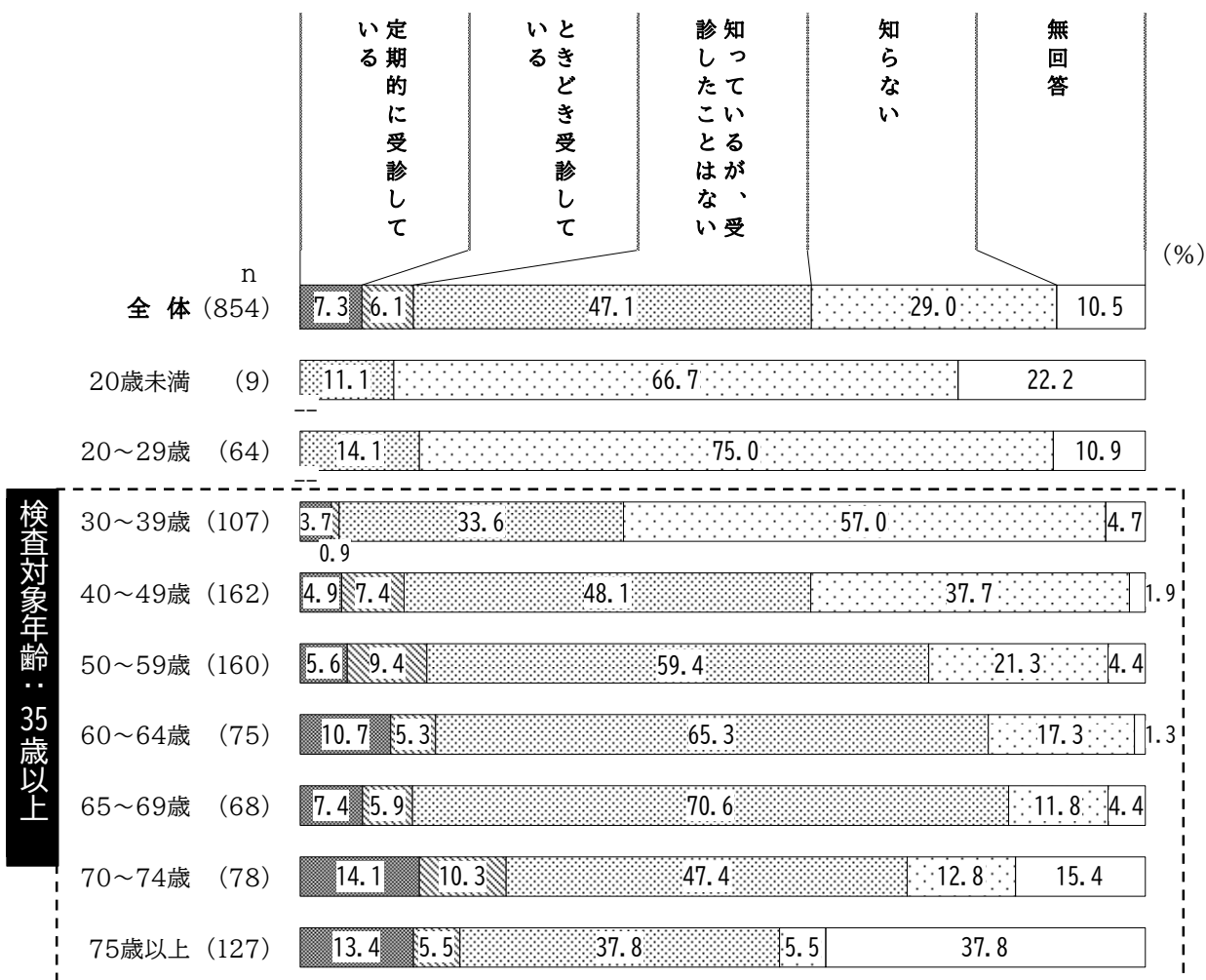
問35 市が実施する各種がん検診を知っていますか。また、どれくらいの頻度で受診していますか。受診したことがない場合、受けていない理由は何ですか。

(①～⑥のAはそれぞれ○は1つ。Bは該当者のみ、あてはまるもの全てに○)

①胃がんエックス線検診 A. がん検診の認知 (※今回調査からの追加設問)

全体では、「知っているが、受診したことはない」が47.1%で最も多く、次いで、「知らない」が29.0%、「定期的に通診している」が7.3%、「ときどき受診している」が6.1%となっている。

《年齢別》に見ると、全体では47.1%である「知っているが、受診したことはない」は<65～69歳>で70.6%と多くなっている。また、全体では29.0%である「知らない」は年齢が若いほどおおむね割合が高く、<20～29歳>で75.0%と多くなっている。



<クロス集計分析>

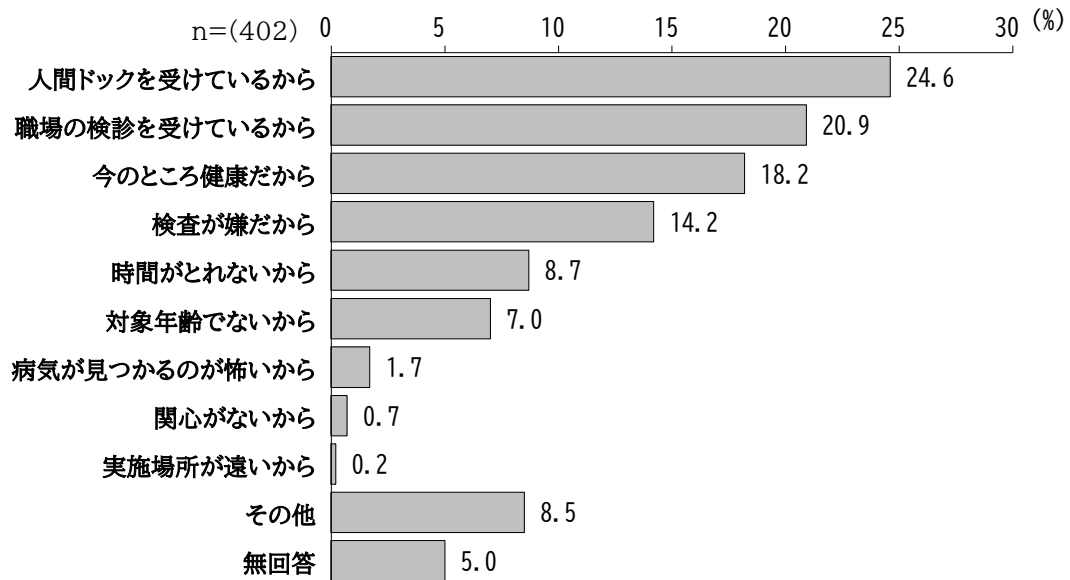
《性・年齢別》に見ると、全体では47.1%である「知っているが、受診したことはない」は<女性65～69歳>で80.6%、全体では29.0%である「知らない」は<男性30～39歳>で71.7%、<女性20～29歳>で69.2%と多くなっている。

《職業別》に見ると、全体では47.1%である「知っているが、受診したことはない」は<アルバイト、パート>で70.0%、全体では29.0%である「知らない」は<正社員、正職員>で49.7%と多くなっている。

《健康づくりへの関心度別》に見ると、全体では29.0%である「知らない」は<『関心はない』>で52.1%と多くなっている。

①胃がんエックス線検診 B. がん検診を受診しない理由（※今回調査からの追加設問）

全体では、「人間ドックを受けているから」が24.6%で最も多く、次いで、「職場の検診を受けているから」が20.9%、「今のところ健康だから」が18.2%、「検査が嫌だから」が14.2%となっている。



<クロス集計分析>

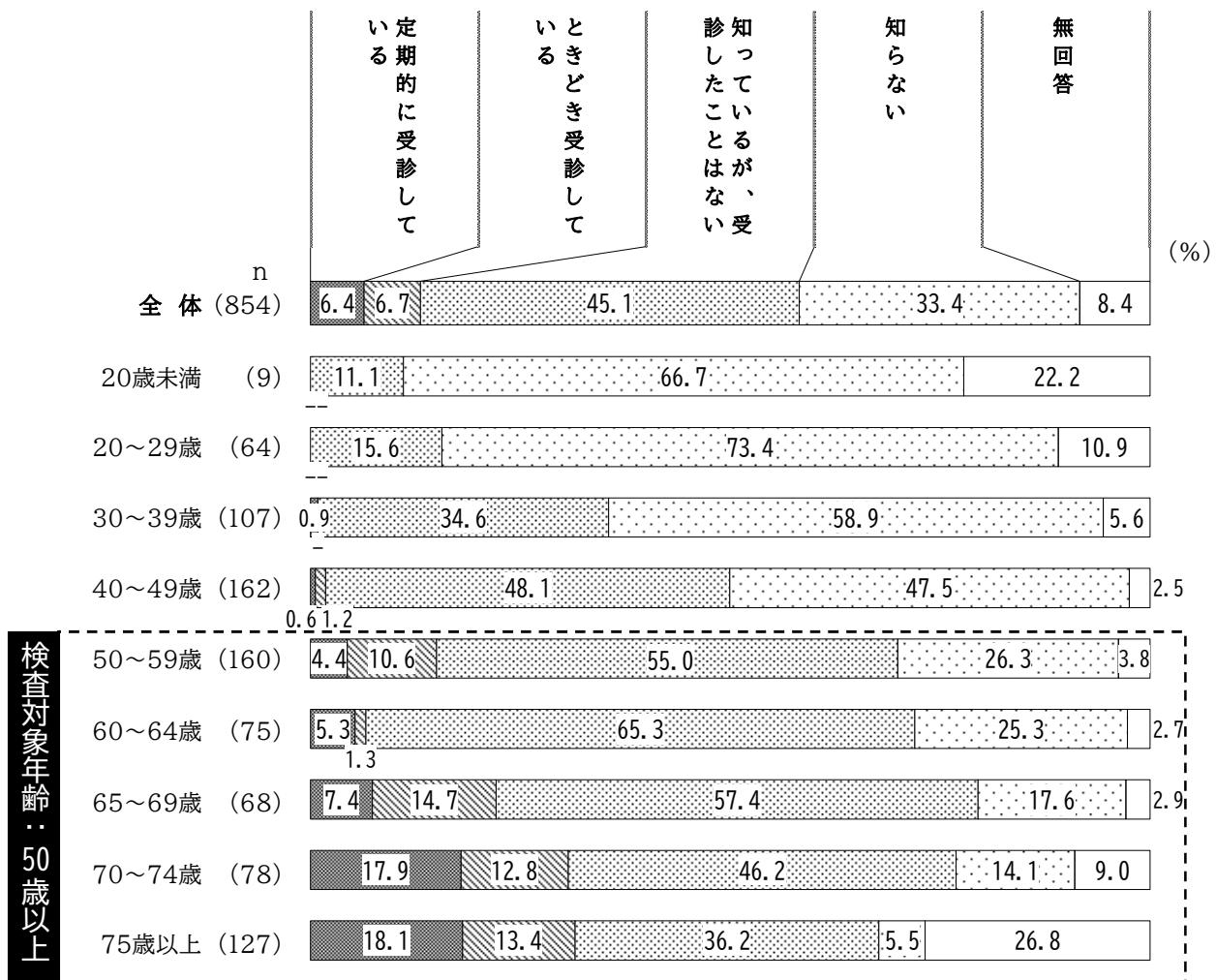
「性・年齢別」に見ると、全体では14.2%である「検査が嫌だから」は<女性60～64歳>で20.0%と多くなっている。

「職業別」に見ると、全体では20.9%である「職場の検診を受けているから」は<正社員、正職員>で41.7%と多くなっている。また、<無職>では「今のところ健康だから」（全体では18.2%）が43.8%、「検査が嫌だから」（全体では14.2%）が29.7%で多くなっている。

②胃がん内視鏡検診 A. がん検診の認知（※今回調査からの追加設問）

全体では、「知っているが、受診したことはない」が45.1%で最も多く、次いで、「知らない」が33.4%、「ときどき受診している」が6.7%、「定期的に受診している」が6.4%となっている。

《年齢別》に見ると、全体では45.1%である「知っているが、受診したことはない」は<60～64歳>で65.3%と多くなっている。また、全体では33.4%である「知らない」は年齢が若いほど割合が高く、<20～29歳>で73.4%と多くなっている。



<クロス集計分析>

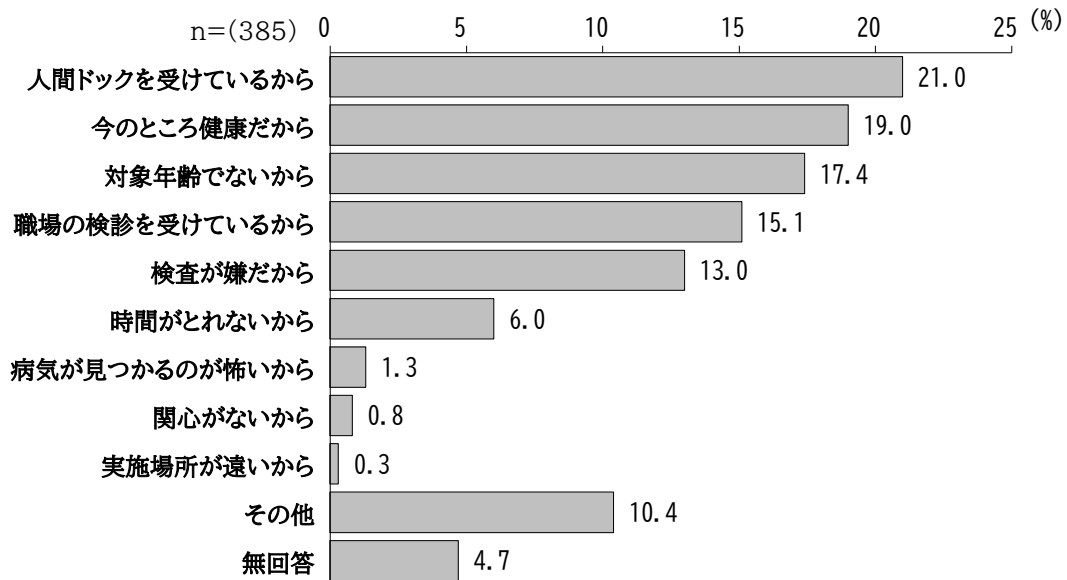
《性・年齢別》に見ると、全体では45.1%である「知っているが、受診したことはない」は<女性60～64歳>で75.0%、全体では33.4%である「知らない」は<男性30～39歳>で71.7%と多くなっている。

《職業別》に見ると、全体では45.1%である「知っているが、受診したことはない」は<アルバイト、パート>で62.2%、全体では33.4%である「知らない」は<正社員、正職員>で53.7%と多くなっている。

《健康づくりへの関心度別》に見ると、全体では33.4%である「知らない」は<『関心はない』>で56.3%と多くなっている。

②胃がん内視鏡検診 B. がん検診を受診しない理由（※今回調査からの追加設問）

全体では、「人間ドックを受けているから」が21.0%で最も多く、次いで、「今のところ健康だから」が19.0%、「対象年齢でないから」が17.4%、「職場の検診を受けているから」が15.1%、「検査が嫌だから」が13.0%と多くなっている。



<クロス集計分析>

「性・年齢別」に見ると、全体では21.0%である「人間ドックを受けているから」は<男性50～59歳>で43.3%、全体では17.4%である「対象年齢でないから」は<女性40～49歳>で33.3%と多くなっている。

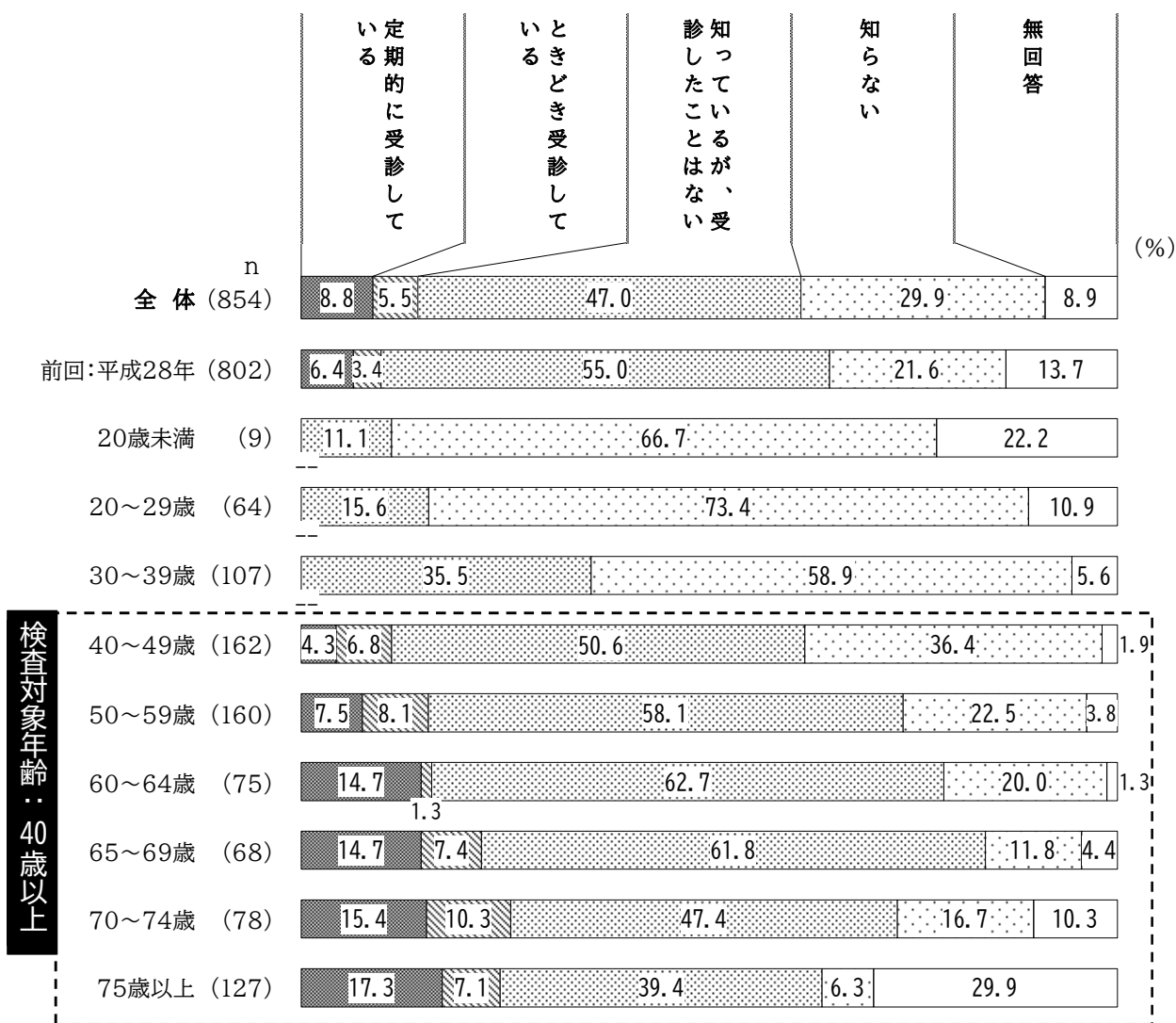
「職業別」に見ると、<正社員、正職員>では「対象年齢でないから」(29.2%) (全体では17.4%)、「職場の検診を受けているから」(26.5%) (全体では15.1%)が多く、<無職>では「今のところ健康だから」(44.4%) (全体では19.0%)、「検査が嫌だから」(23.8%) (全体では13.0%)が多くなっている。

③肺がん検診 A. がん検診の認知

全体では、「知っているが、受診したことはない」が47.0%で最も多く、次いで、「知らない」が29.9%、「定期的に受診している」が8.8%、「ときどき受診している」が5.5%となっている。

前回調査と比較すると、「知らない」は8.3ポイント増加している。一方、「知っているが、受診したことはない」は8.0ポイント減少している。

《年齢別》に見ると、全体では47.0%である「知っているが、受診したことはない」は<60~69歳>で6割台と多くなっている。また、全体では29.9%である「知らない」は年齢が若いほどおおむね割合が高く、<20~29歳>で73.4%と多くなっている。



<クロス集計分析>

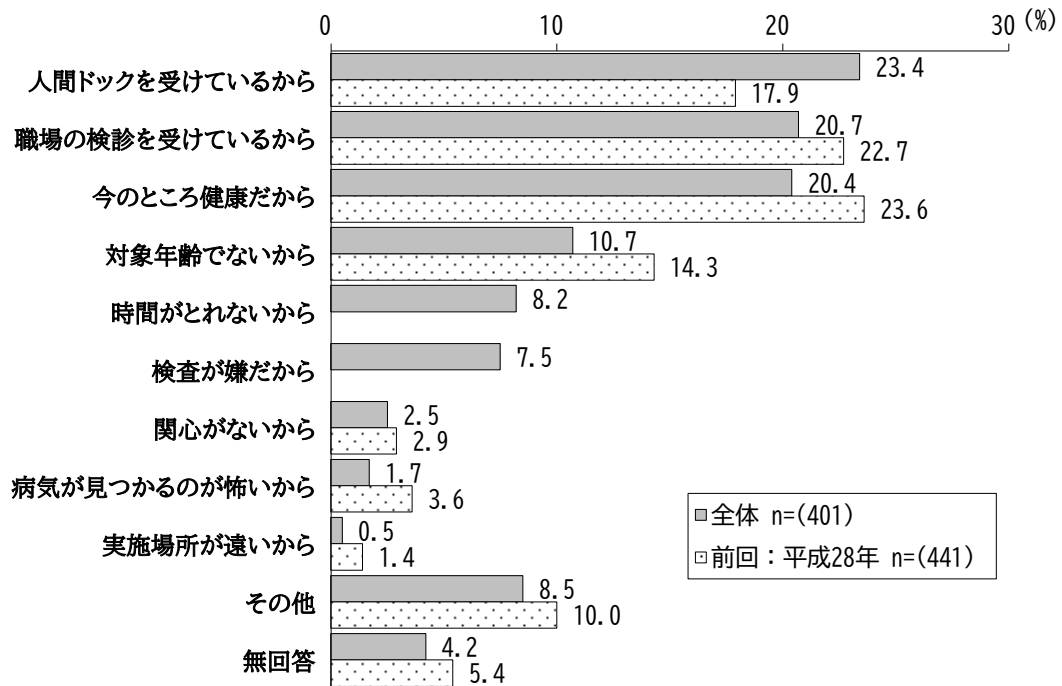
《性別》に見ると、全体では47.0%である「知っているが、受診したことはない」は<女性>で55.1%と<男性>よりも19.2ポイント高く、全体では29.9%である「知らない」は<男性>で43.7%と<女性>よりも23.6ポイント高くなっている。

《健康づくりへの関心度別》に見ると、全体では29.9%である「知らない」は<『関心はない』>で54.9%と多くなっている。

③肺がん検診 B. がん検診を受診しない理由

全体では、「人間ドックを受けているから」が23.4%で最も多く、次いで、「職場の検診を受けているから」が20.7%、「今のところ健康だから」が20.4%、「対象年齢でないから」が10.7%となっている。

前回調査と比較すると、「人間ドックを受けているから」は5.5ポイント増加している。



※今回から「時間がとれないから」「検査が嫌だから」を新規で追加した。

<クロス集計分析>

「性・年齢別」に見ると、全体では23.4%である「人間ドックを受けているから」は<男性50～59歳>で40.0%と多くなっている。

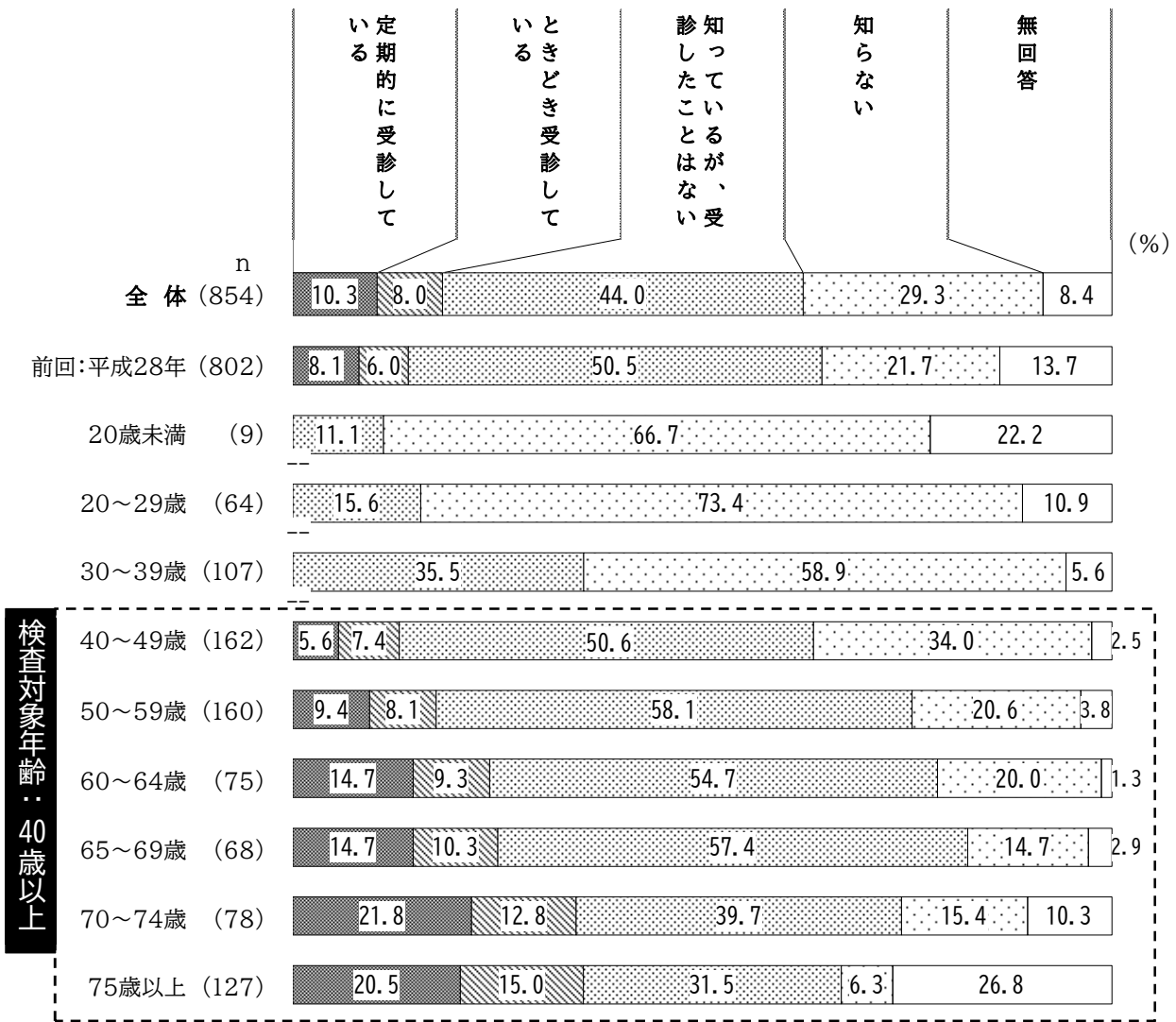
「職業別」に見ると、全体では20.4%である「今のところ健康だから」は<無職>で45.5%と多くなっている。

④大腸がん検診 A. がん検診の認知

全体では、「知っているが、受診したことはない」が44.0%で最も多く、次いで、「知らない」が29.3%、「定期的に受診している」が10.3%、「ときどき受診している」が8.0%となっている。

前回調査と比較すると、「知らない」は7.6ポイント増加している。一方、「知っているが、受診したことはない」は6.5ポイント減少している。

《年齢別》に見ると、全体では44.0%である「知っているが、受診したことはない」は<40～69歳>で5割台と多くなっている。また、全体では29.3%である「知らない」は年齢が若いほどおおむね割合が高く、<20～29歳>で73.4%と多くなっている。



<クロス集計分析>

《性・年齢別》に見ると、全体では44.0%である「知っているが、受診したことはない」は<女性40～69歳>で6割台、全体では29.3%である「知らない」は<男性30～39歳>で73.9%と多くなっている。

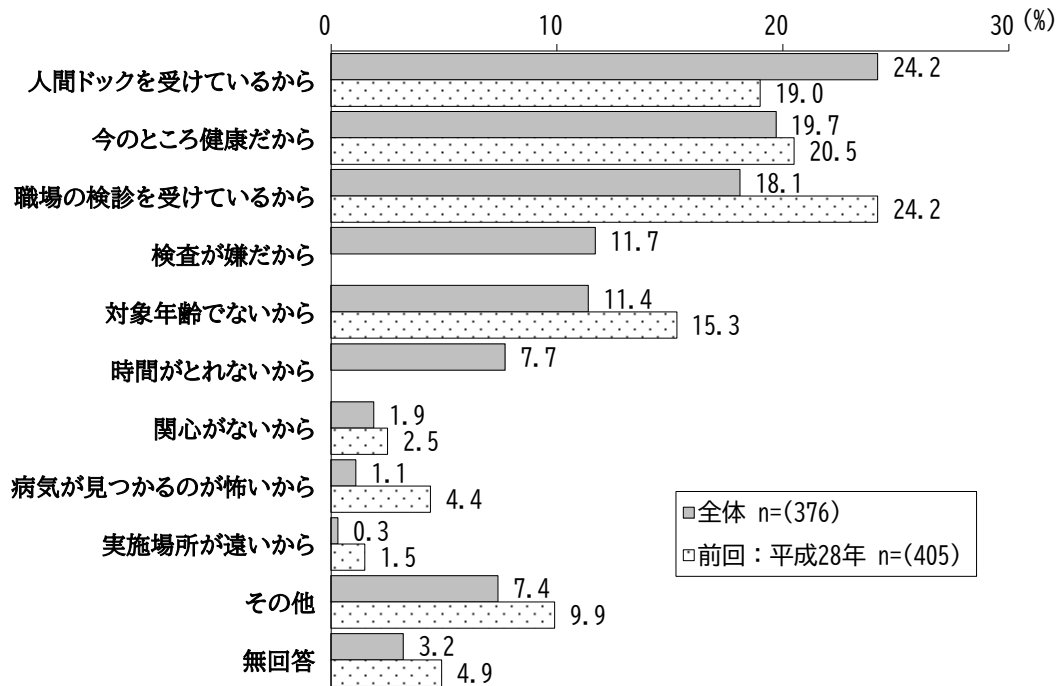
《職業別》に見ると、全体では44.0%である「知っているが、受診したことはない」は<アルバイト、パート>で61.1%、全体では29.3%である「知らない」は<正社員、正職員>で49.0%と多くなっている。

《健康づくりへの関心度別》に見ると、全体では29.3%である「知らない」は<『関心はない』>で52.1%と多くなっている。

④大腸がん検診 B. がん検診を受診しない理由

全体では、「人間ドックを受けているから」が24.2%で最も多く、次いで、「今のところ健康だから」が19.7%、「職場の検診を受けているから」が18.1%、「検査が嫌だから」が11.7%、「対象年齢でないから」が11.4%となっている。

前回調査と比較すると、「人間ドックを受けているから」は5.2ポイント増加している。一方、「職場の検診を受けているから」は6.1ポイント減少している。



※今回から「時間がとれないから」「検査が嫌だから」を新規で追加した。

<クロス集計分析>

「性・年齢別」に見ると、全体では24.2%である「人間ドックを受けているから」は<男性50～59歳>で36.7%、全体では18.1%である「職場の検診を受けているから」は<女性40～59歳>で2割台と多くなっている。

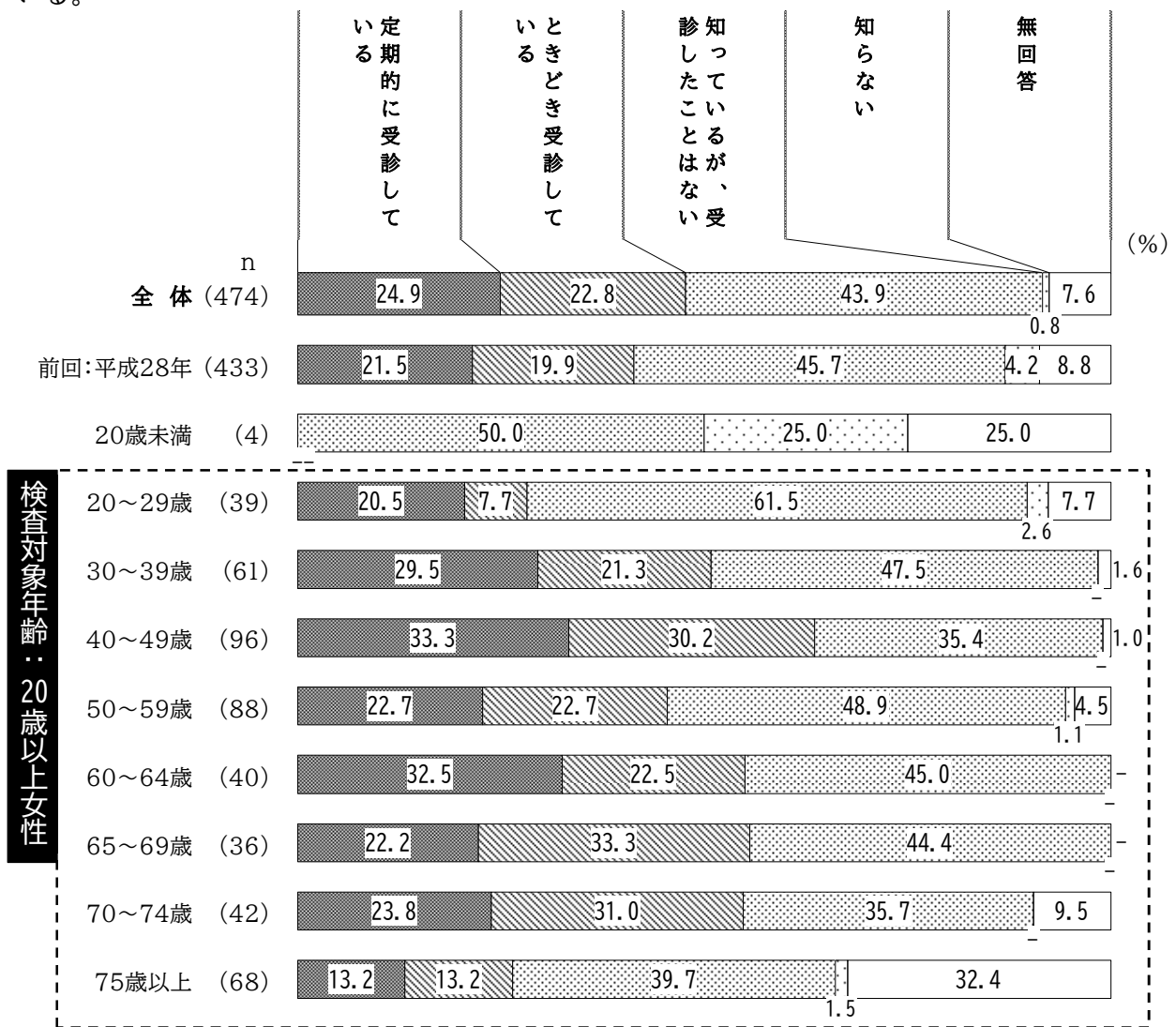
「職業別」に見ると、全体では19.7%である「今のところ健康だから」は<無職>で42.4%、全体では18.1%である「職場の検診を受けているから」は<正社員、正職員>で30.5%と多くなっている。

⑤子宮頸がん検診 A. がん検診の認知

全体では、「知っているが、受診したことはない」が43.9%で最も多く、次いで、「定期的を受診している」が24.9%、「ときどき受診している」が22.8%、「知らない」が0.8%となっている。

前回調査と比較すると、『受診している』（「定期的を受診している」+「ときどき受診している」）は6.3ポイント増加している。

《年齢別》に見ると、全体では43.9%である「知っているが、受診したことはない」は年齢が若いほどおおむね割合が高く、<20～29歳>で61.5%と多くなっている。また、全体では24.9%である「定期的を受診している」は<40～49歳>、<60～64歳>で3割台と多くなっている。



<クロス集計分析>

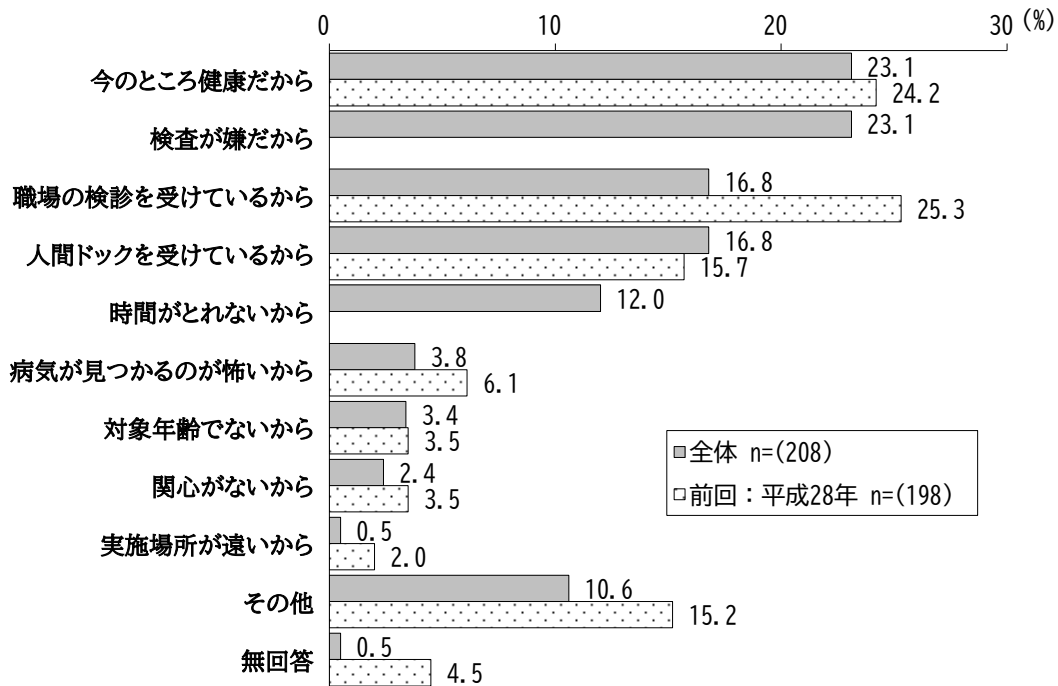
《職業別》に見ると、全体では43.9%である「知っているが、受診したことはない」は<正社員、正職員>で51.2%、全体では24.9%である「定期的を受診している」は<アルバイト、パート>で30.3%と多くなっている。

《健康づくりへの関心度別》に見ると、全体では43.9%である「知っているが、受診したことはない」は<『関心はない』>で77.8%と多くなっている。また、全体では0.8%である「知らない」は<『関心はない』>で3.7%と多くなっている。

⑤子宮頸がん検診 B. がん検診を受診しない理由

全体では、「今のところ健康だから」が23.1%で最も多く、次いで、「検査が嫌だから」が23.1%、「職場の検診を受けているから」と「人間ドックを受けているから」が16.8%となっている。

前回調査と比較すると、「職場の検診を受けているから」は8.5ポイント減少している。



※今回から「時間がとれないから」「検査が嫌だから」を新規で追加した。

<クロス集計分析>

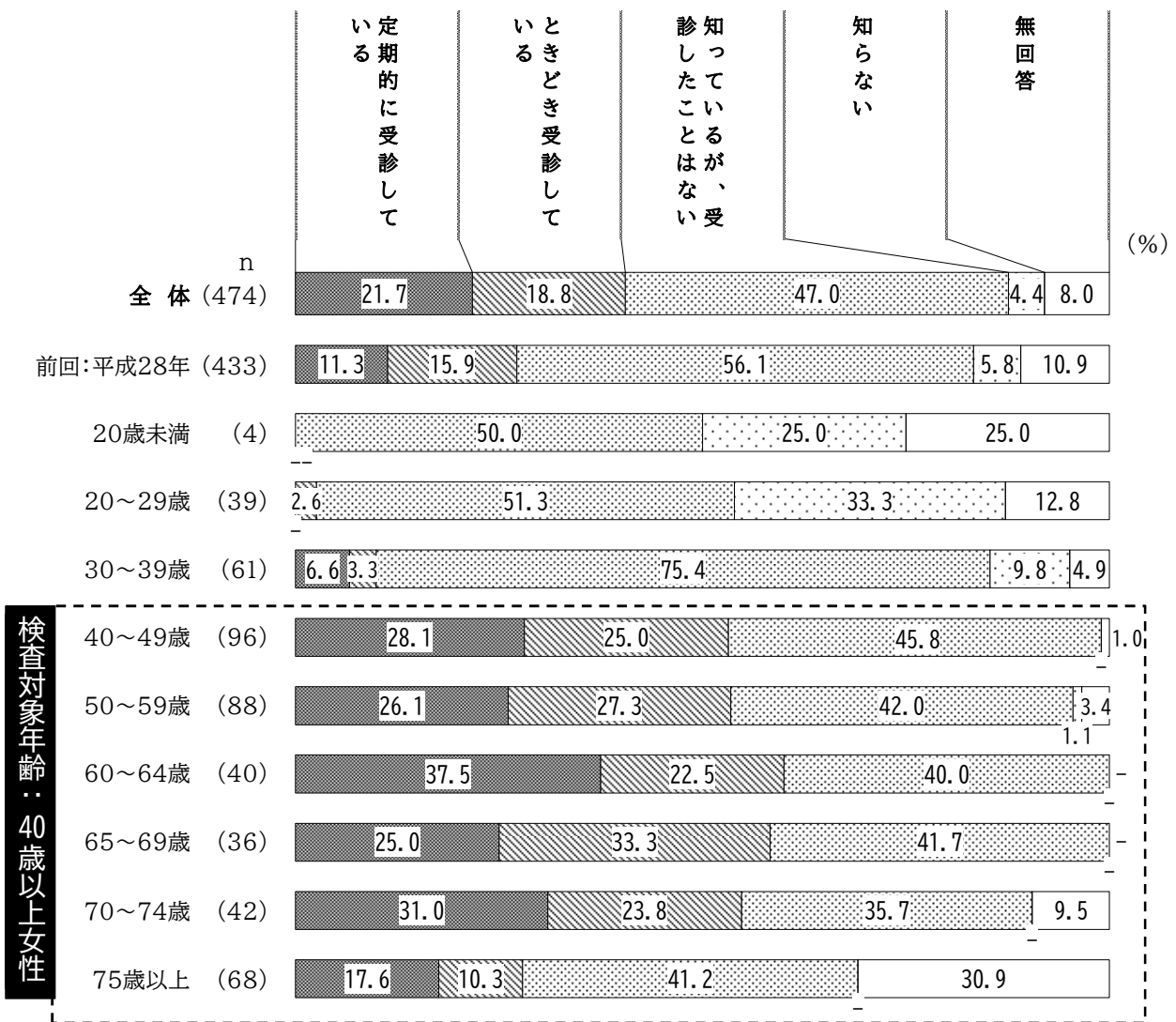
「年齢別」を見ると、<40～49歳>では「人間ドックを受けているから」(44.1%) (全体では16.8%)、<50～59歳>では「職場の検診を受けているから」(32.6%) (全体では16.8%)、<70～74歳>では「検査が嫌だから」(53.3%) (全体では23.1%)が多くなっている。

⑥乳がん検診 A. がん検診の認知

⑥乳がん検診では、「知っているが、受診したことはない」が47.0%で最も多く、次いで、「定期的に受診している」が21.7%、「ときどき受診している」が18.8%、「知らない」が4.4%となっている。

前回調査と比較すると、「定期的に受診している」は10.4ポイント増加している。一方、「知っているが、受診したことはない」は9.1ポイント減少している。

《年齢別》に見ると、全体では47.0%である「知っているが、受診したことはない」は<30～39歳>で75.4%、全体では21.7%である「定期的に受診している」は<60～64歳>で37.5%と多くなっている。



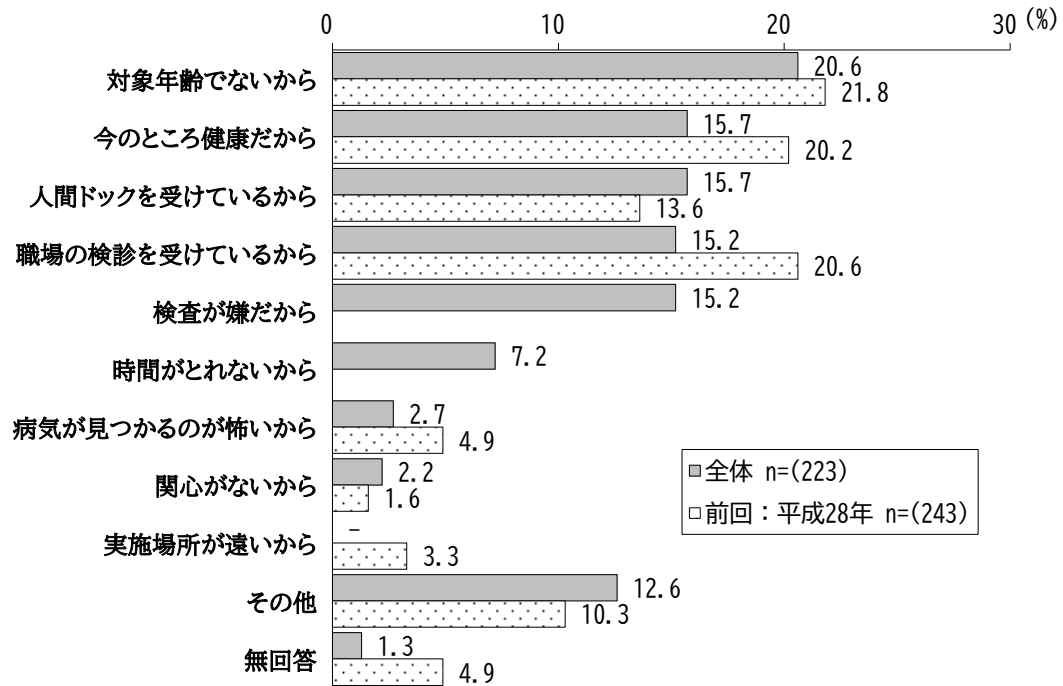
<クロス集計分析>

《健康づくりへの関心度別》に見ると、全体では40.5%である『受診している』は健康づくりに<『関心がある』>で42.5%と、<『関心はない』>よりも35.1ポイント高くなっている。全体では47.0%である「知っているが、受診したことはない」は<『関心はない』>で70.4%と多くなっている。また、全体では4.4%である「知らない」は<『関心はない』>で18.5%と、<『関心がある』>よりも14.9ポイント高くなっている。

⑥乳がん検診 B. がん検診を受診しない理由

全体では、「対象年齢でないから」が20.6%で最も多く、次いで、「今のところ健康だから」、「人間ドックを受けているから」がともに15.7%、「職場の検診を受けているから」が15.2%となっている。

前回調査と比較すると、「職場の検診を受けているから」は5.4ポイント減少している。



※今回から「時間がとれないから」「検査が嫌だから」を新規で追加した。

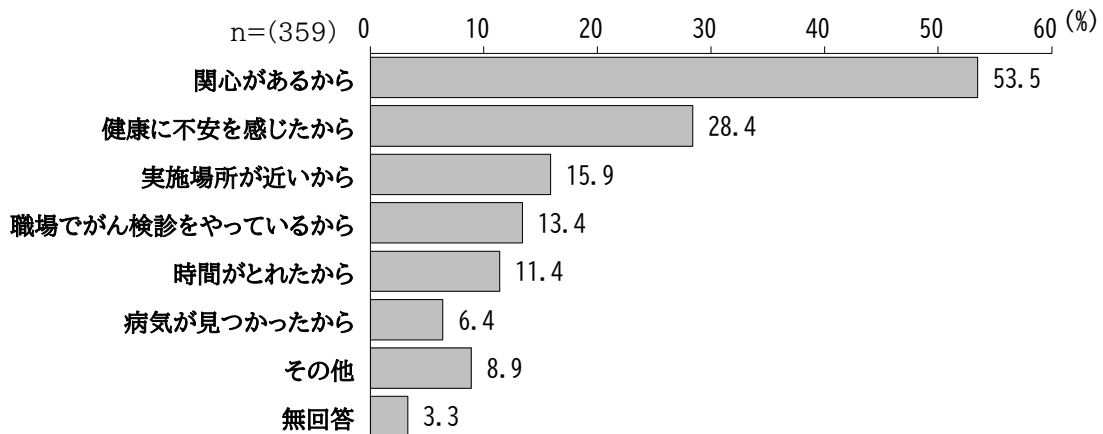
(5) がん検診を受診したきっかけ

問35-1 【問35で「1 定期的を受診している」「2 ときどき受診している」に○をつけた方】

がん検診を受診したきっかけは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

※今回調査からの追加設問

全体では、「関心があるから」が53.5%で最も多く、次いで、「健康に不安を感じたから」が28.4%、「実施場所が近いから」が15.9%、「職場でがん検診をやっているから」が13.4%、「時間がとれたから」が11.4%となっている。



<クロス集計分析>

《年齢別》に見ると、全体では28.4%である「健康に不安を感じたから」は年齢が上がるほどおおむね割合が高く、<70歳以上>では4割台と多くなっている。

《性別》に見ると、「関心があるから」(全体では53.5%)は<女性>が<男性>よりも10.4ポイント(女性：56.7%、男性：46.3%)高く、「時間がとれたから」(全体では11.4%)は<女性>が<男性>よりも10.0ポイント(女性：13.8%、男性：3.8%)高くなっている。一方、全体では28.4%である「健康に不安を感じたから」は<男性>で32.5%と、<女性>よりも5.3ポイント高くなっている。

(6) がん検診の自己負担額について適当な金額

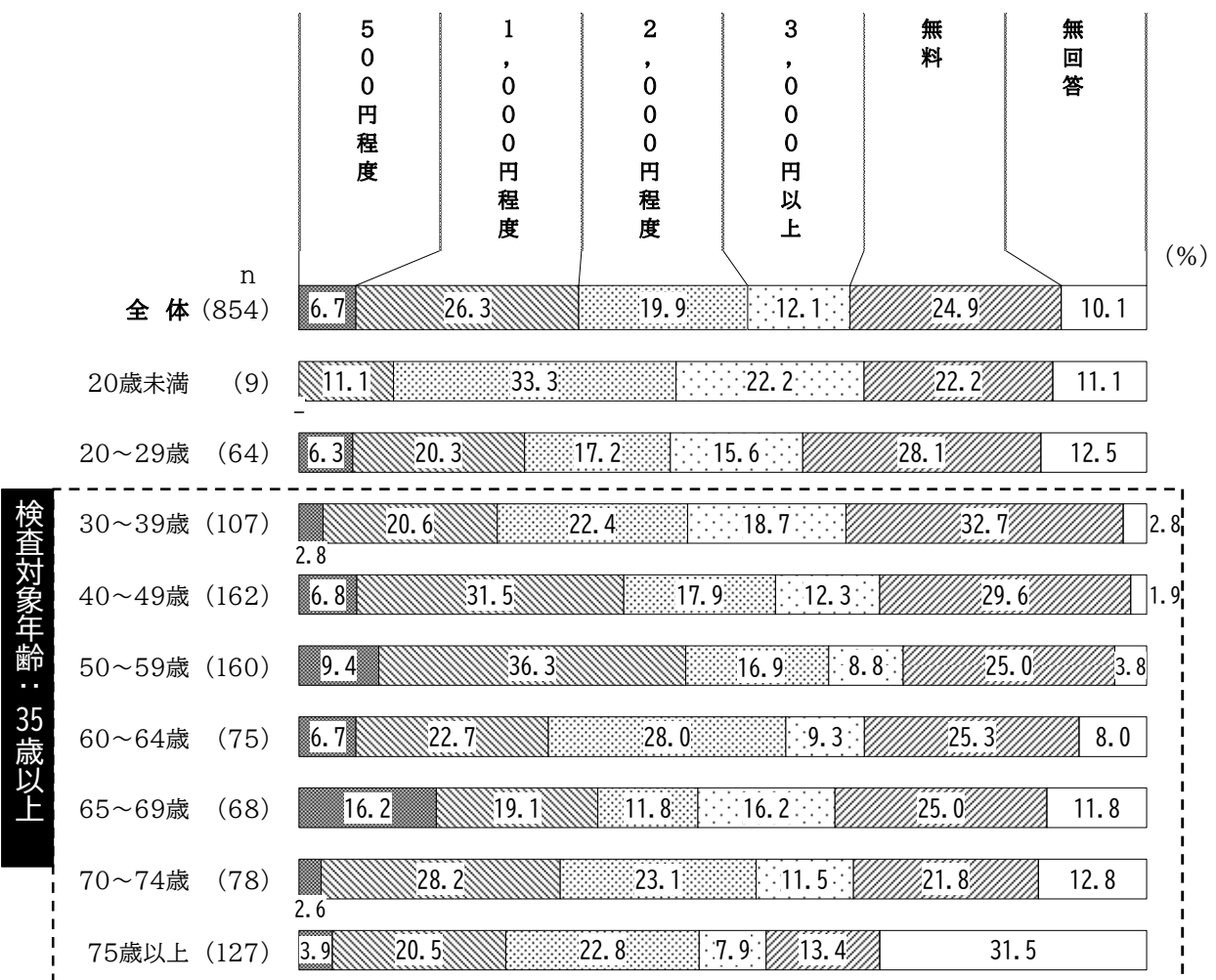
問36 市のがん検診の自己負担額はいくらぐらいが適当だと思いますか。

(①~⑥それぞれ〇は1つ)

①胃がんエックス検診(検診費用 約13,500円) ※今回調査からの追加設問

全体では、「1,000円程度」が26.3%で最も多く、次いで、「無料」が24.9%、「2,000円程度」が19.9%、「3,000円以上」が12.1%となっている。

《年齢別》に見ると、全体では24.9%である「無料」は年齢が若いほどおおむね割合が高く、<30~39歳>で32.7%と多くなっている。また、全体では26.3%である「1,000円程度」は<40~59歳>で3割台と多くなっている。



<クロス集計分析>

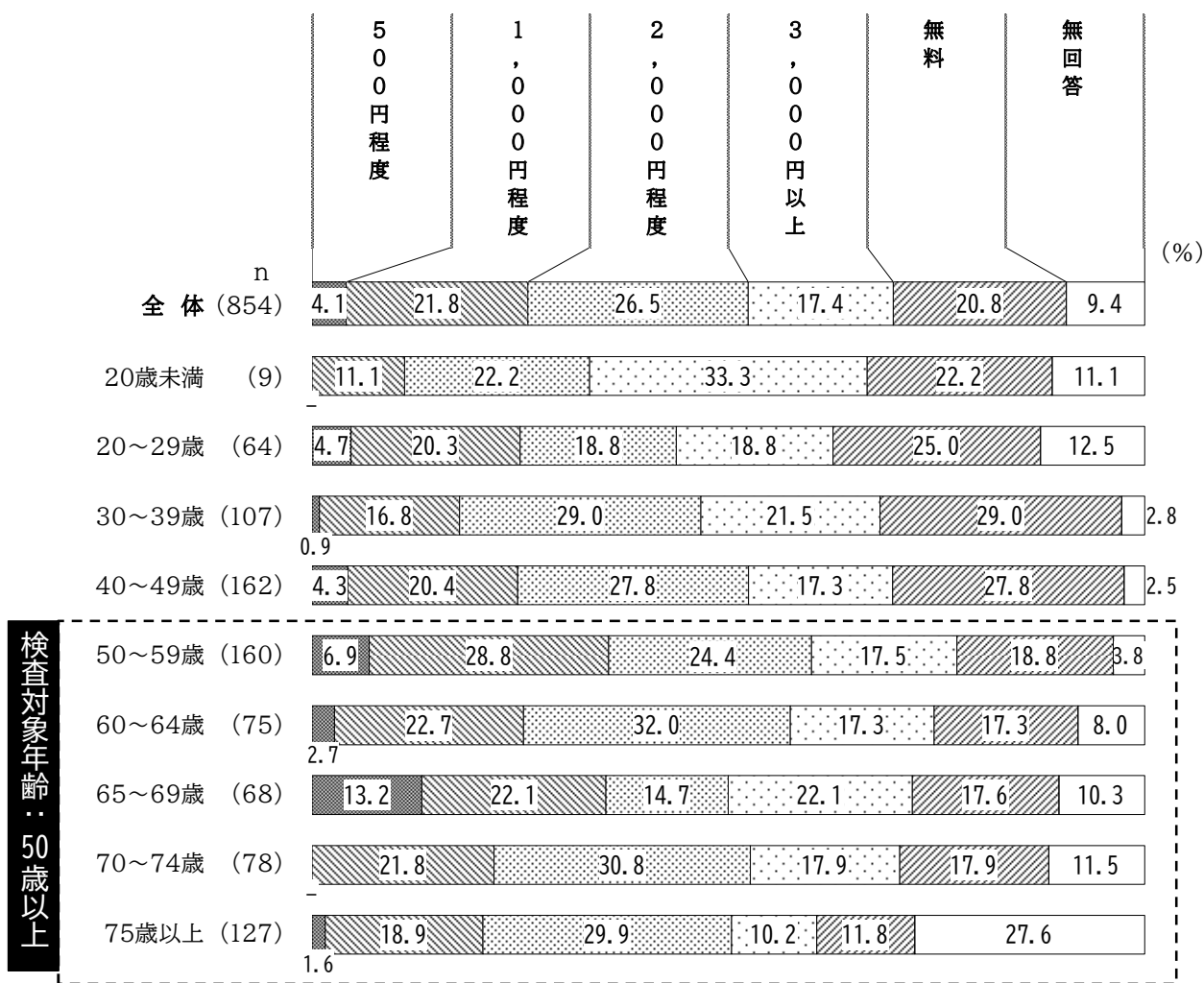
《現在の暮らしの経済的状況別》に見ると、苦しいほど「無料」(全体では24.9%)の割合が高く、<『苦しい』>で32.7%となっている。また、ゆとりがあるほど「2,000円程度」(全体では19.9%)、「3,000円以上」(全体では12.1%)の割合が高くなっている。

《健康づくりへの関心度別》に見ると、全体では26.3%である「1,000円程度」は、<『関心がある』>で27.4%と<『関心はない』>よりも13.3ポイント高くなっている。一方、全体では24.9%である「無料」は<『関心はない』>で32.4%と<『関心がある』>よりも7.9ポイント高くなっている。

②胃がん内視鏡検診（検診費用 約20,100円）※今回調査からの追加設問

全体では、「2,000円程度」が26.5%で最も多く、次いで、「1,000円程度」が21.8%、「無料」が20.8%、「3,000円以上」が17.4%となっている。

《年齢別》に見ると、全体では20.8%である「無料」は年齢が若いほどおおむね割合が高く、<30～39歳>で29.0%と多くなっている。また、全体では26.5%である「2,000円程度」は<60～64歳>、<70～74歳>で3割台と多くなっている。



<クロス集計分析>

《現在の暮らしの経済的状況別》に見ると、苦しいほど「無料」（全体では20.8%）の割合が高く、<『苦しい』>で28.7%と多くなっている。また、ゆとりがあるほど「3,000円以上」（全体では17.4%）の割合が高く、<『ゆとりがある』>で25.4%と多くなっている。

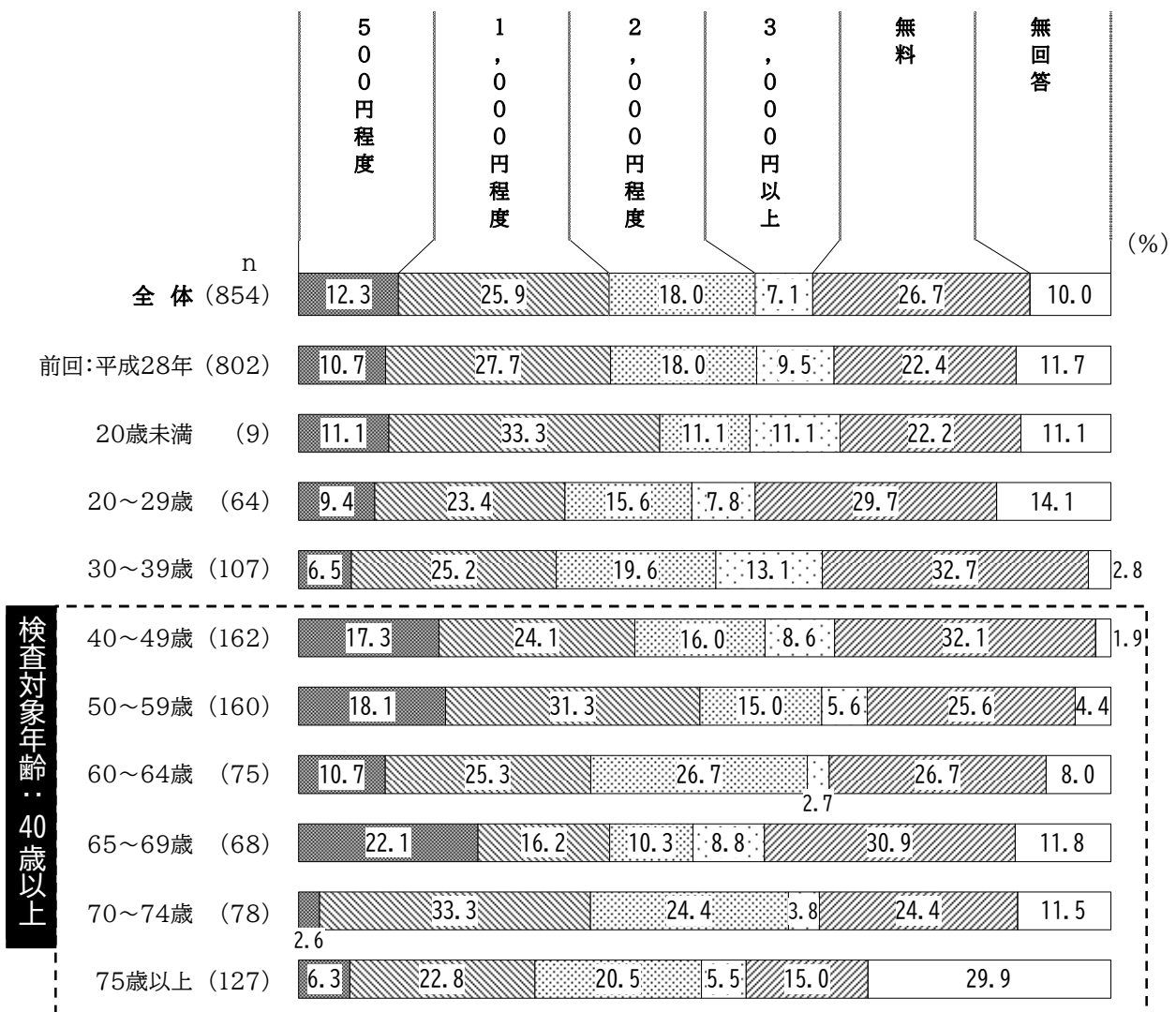
《健康づくりへの関心度別》に見ると、全体では21.8%である「1,000円程度」は<『関心がある』>で22.0%と<『関心はない』>よりも5.1ポイント高くなっている。一方、全体では20.8%である「無料」は<『関心はない』>で29.6%と<『関心がある』>よりも9.4ポイント高くなっている。

③肺がん検診（検診費用 約6,400円）

全体では、「無料」が26.7%で最も多く、次いで、「1,000円程度」が25.9%、「2,000円程度」が18.0%、「500円程度」が12.3%となっている。

前回調査と比較すると、特筆すべき差異はみられない。

《年齢別》に見ると、全体では26.7%である「無料」は<30~49歳>、<65~69歳>で3割台と多くなっている。また、全体では25.9%である「1,000円程度」は<50~59歳>、<70~74歳>で3割台と多くなっている。



<クロス集計分析>

《現在の暮らしの経済的状況別》に見ると、苦しいほど「無料」（全体では26.7%）の割合が高く、<『苦しい』>で34.1%と多くなっている。

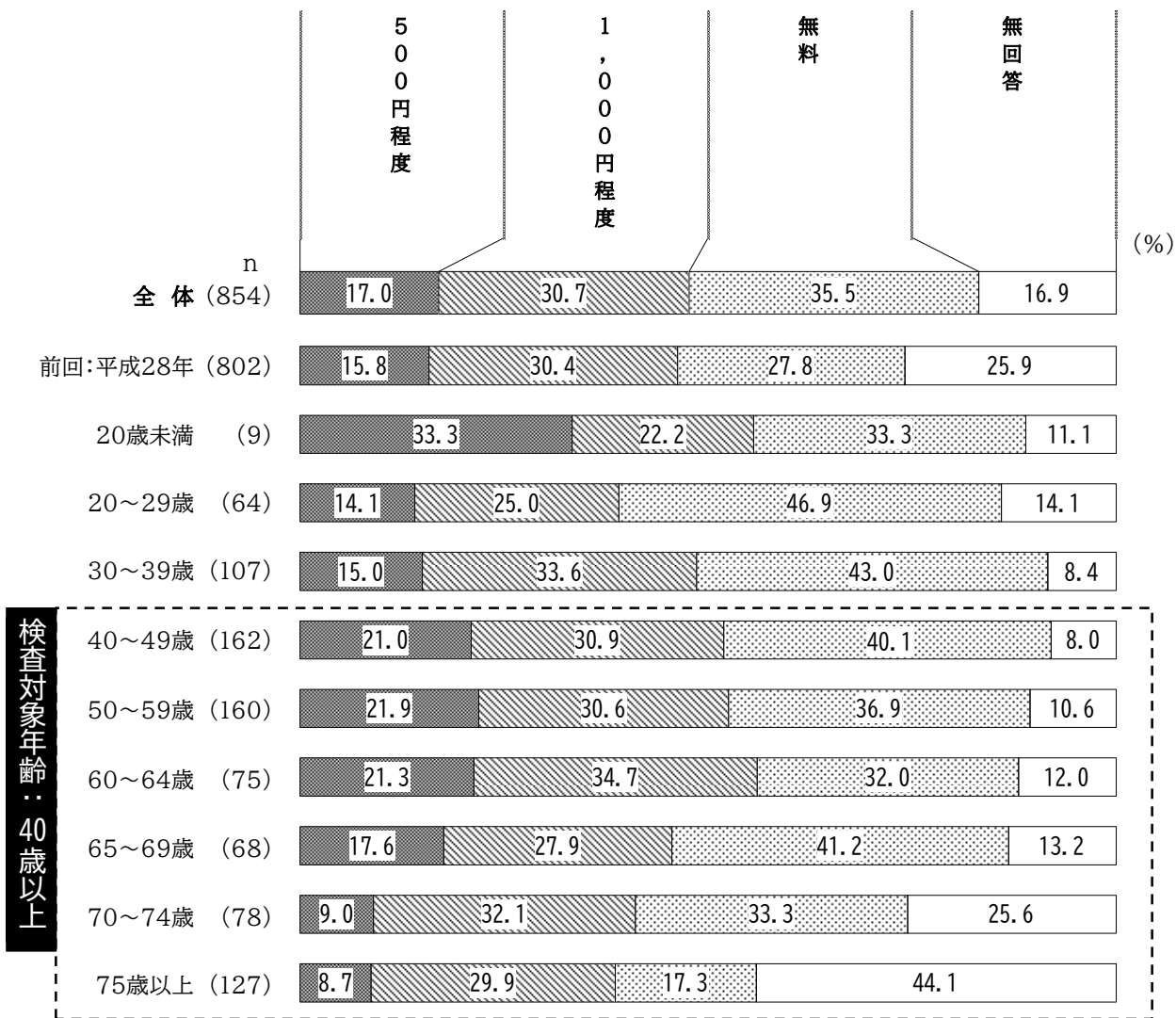
《健康づくりへの関心度別》に見ると、特筆すべき差異はみられない。

④大腸がん検診（検診費用 約2,100円）

全体では、「無料」が35.5%で最も多く、次いで、「1,000円程度」が30.7%、「500円程度」が17.0%となっている。

前回調査と比較すると、「無料」は7.7ポイント増加している。

《年齢別》に見ると、全体では35.5%である「無料」は<20～49歳>、<65～69歳>で4割台と多くなっている。



<クロス集計分析>

《現在の暮らしの経済的状況別》に見ると、苦しいほど「無料」（全体では35.5%）の割合が高く、<『苦しい』>で41.3%と多くなっている。また、ゆとりがあるほど「1,000円以上」（全体では30.7%）の割合が高く、<『ゆとりがある』>で37.6%と多くなっている。

《健康づくりへの関心度別》に見ると、特筆すべき差異はみられない。

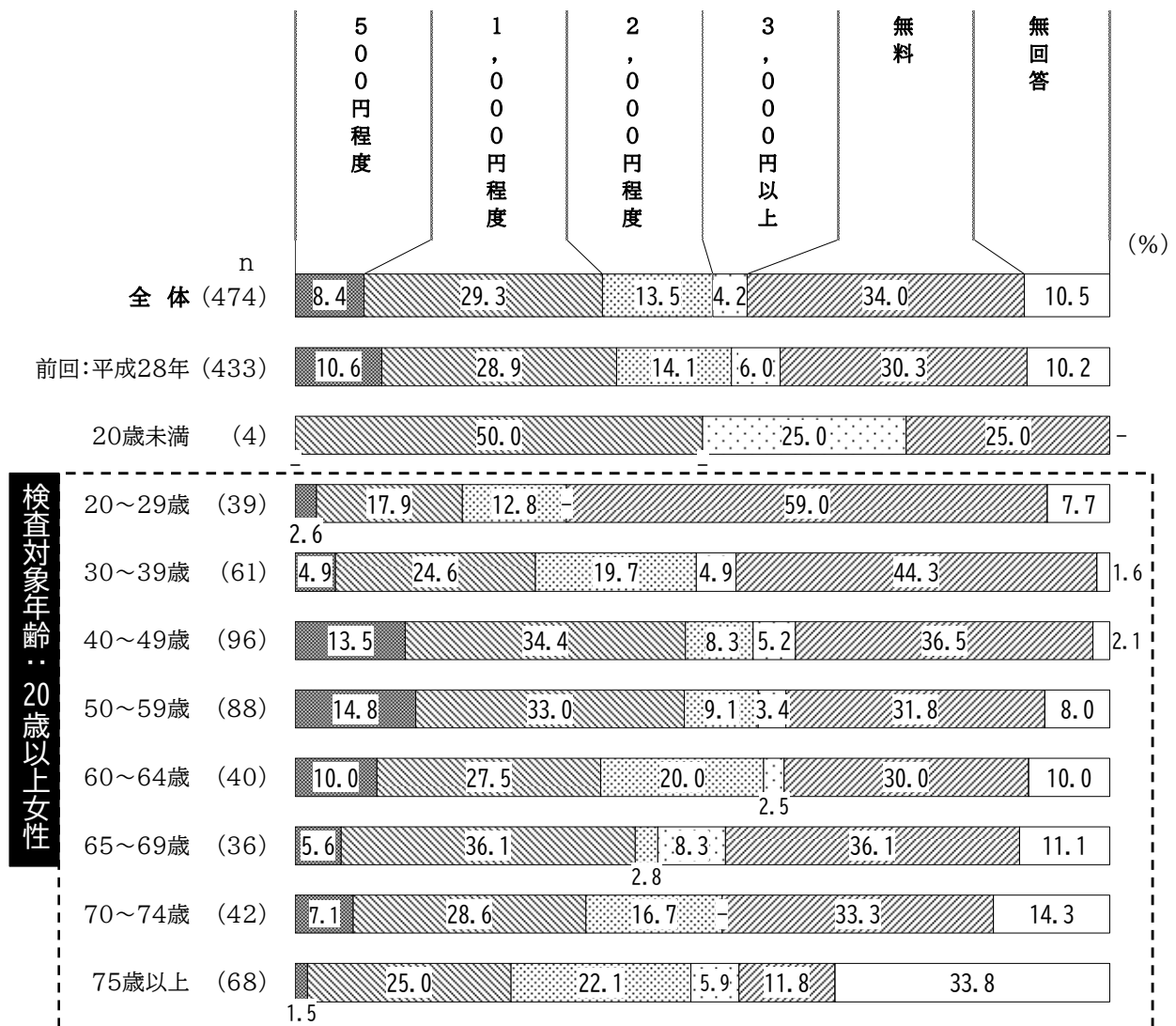
※大腸がん検診では「2,000円程度」、「3,000円程度」を選択肢に設けていない。

⑤子宮頸がん検診（検診費用 約9,500円）

全体では、「無料」が34.0%で最も多く、次いで、「1,000円程度」が29.3%、「2,000円程度」が13.5%となっている。

前回調査と比較すると、特筆すべき差異はみられない。

《年齢別》に見ると、全体では34.0%である「無料」は年齢が若いほどおおむね割合が高く、<20～29歳>で59.0%と多くなっている。



<クロス集計分析>

《現在の暮らしの経済的状況別》に見ると、苦しいほど「無料」（全体では34.0%）の割合が高く、<『苦しい』>で40.7%と多くなっている。また、「1,000円程度」（全体では29.3%）は<『ゆとりがある』>で34.7%と多くなっている。

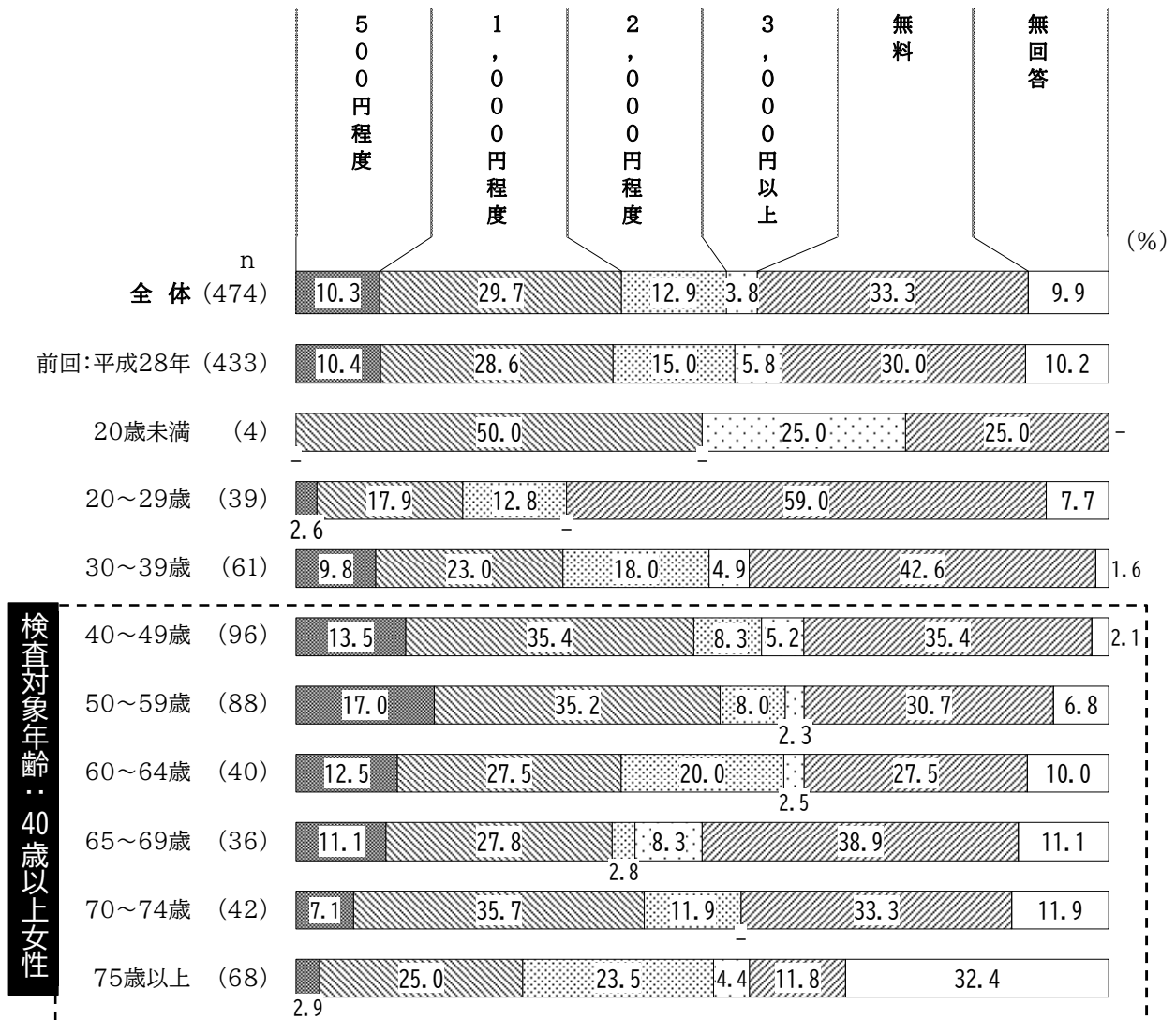
第2章 調査結果の詳細

⑥乳がん検診（検診費用 約7,900円）

全体では、「無料」が33.3%で最も多く、次いで、「1,000円程度」が29.7%、「2,000円程度」が12.9%、「500円程度」が10.3%となっている。

前回調査と比較すると、特筆すべき差異はみられない。

《年齢別》に見ると、全体では33.3%である「無料」は年齢が若いほどおおむね割合が高く、<20～29歳>で59.0%と多くなっている。



<クロス集計分析>

《現在の暮らしの経済的状況別》に見ると、苦しいほど「無料」（全体では33.3%）の割合が高く、<『苦しい』>で38.9%と多くなっている。また、「1,000円程度」（全体では29.7%）は<『ゆとりがある』>で34.7%と多くなっている。

(7) 8020運動の認知

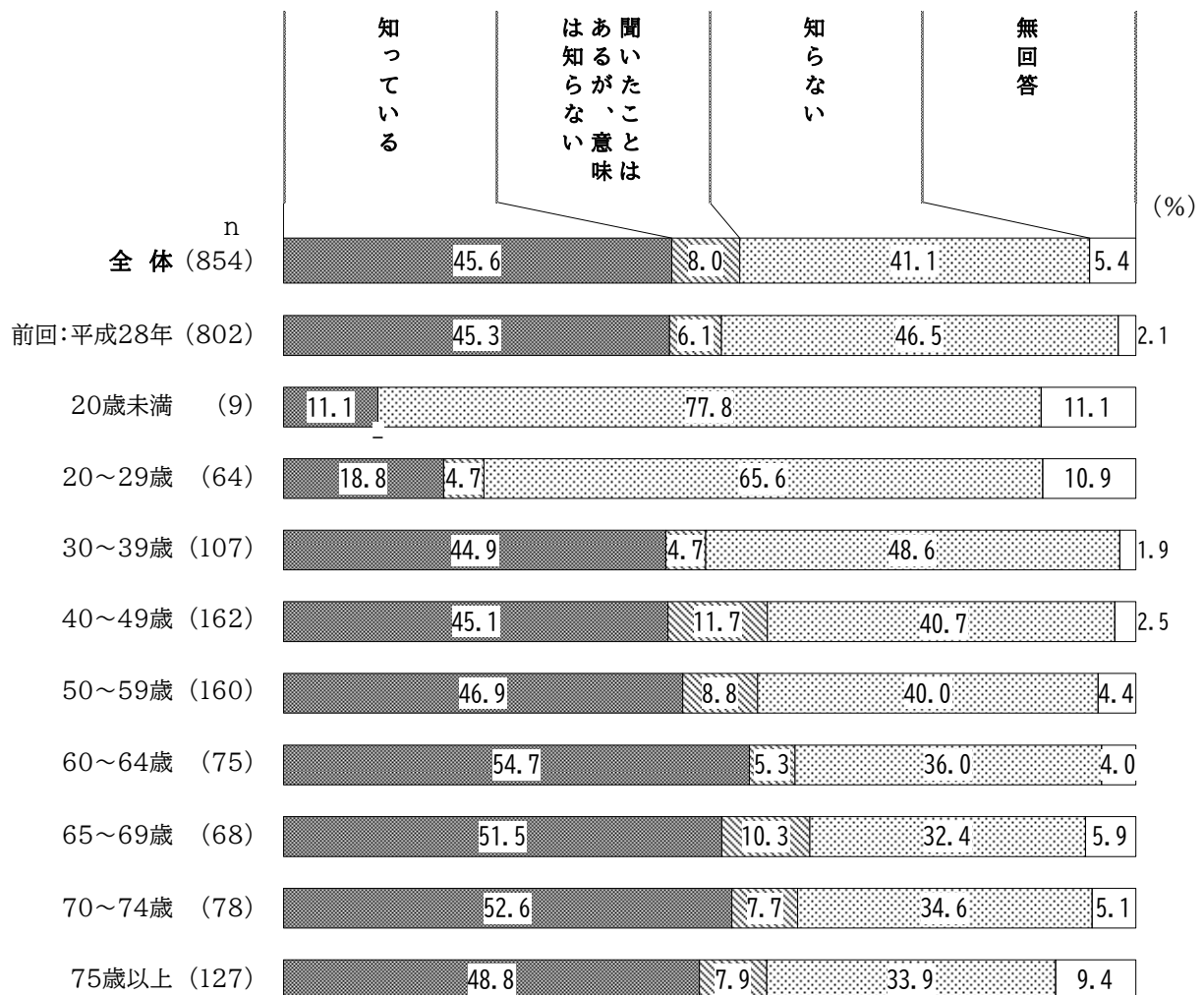
問37 8020運動※を知っていますか。(○は1つ)

※8020運動とは…80歳になっても20本の自分の歯を保とうという運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われていました。

全体では、「知っている」が45.6%で最も多く、次いで、「知らない」が41.1%、「聞いたことはあるが、意味は知らない」が8.0%となっている。

前回調査と比較すると、「知らない」は5.4ポイント減少している。

《年齢別》に見ると、全体では45.6%である「知っている」は年齢が上がるほどおおむね割合が高く、<60~74歳>で5割台と多くなっている。



<クロス集計分析>

《性・年齢別》に見ると、全体では45.6%である「知っている」は<女性70~74歳>で69.0%と多くなっている。

《職業別》に見ると、全体では45.6%である「知っている」は<アルバイト、パート>、<家事専業>、<自営業・自由業>で5割台と多くなっている。「知らない」(全体では41.1%)は<契約社員、派遣社員>で48.9%と、「知っている」(全体では45.6%)よりも11.1ポイント高くなっている。

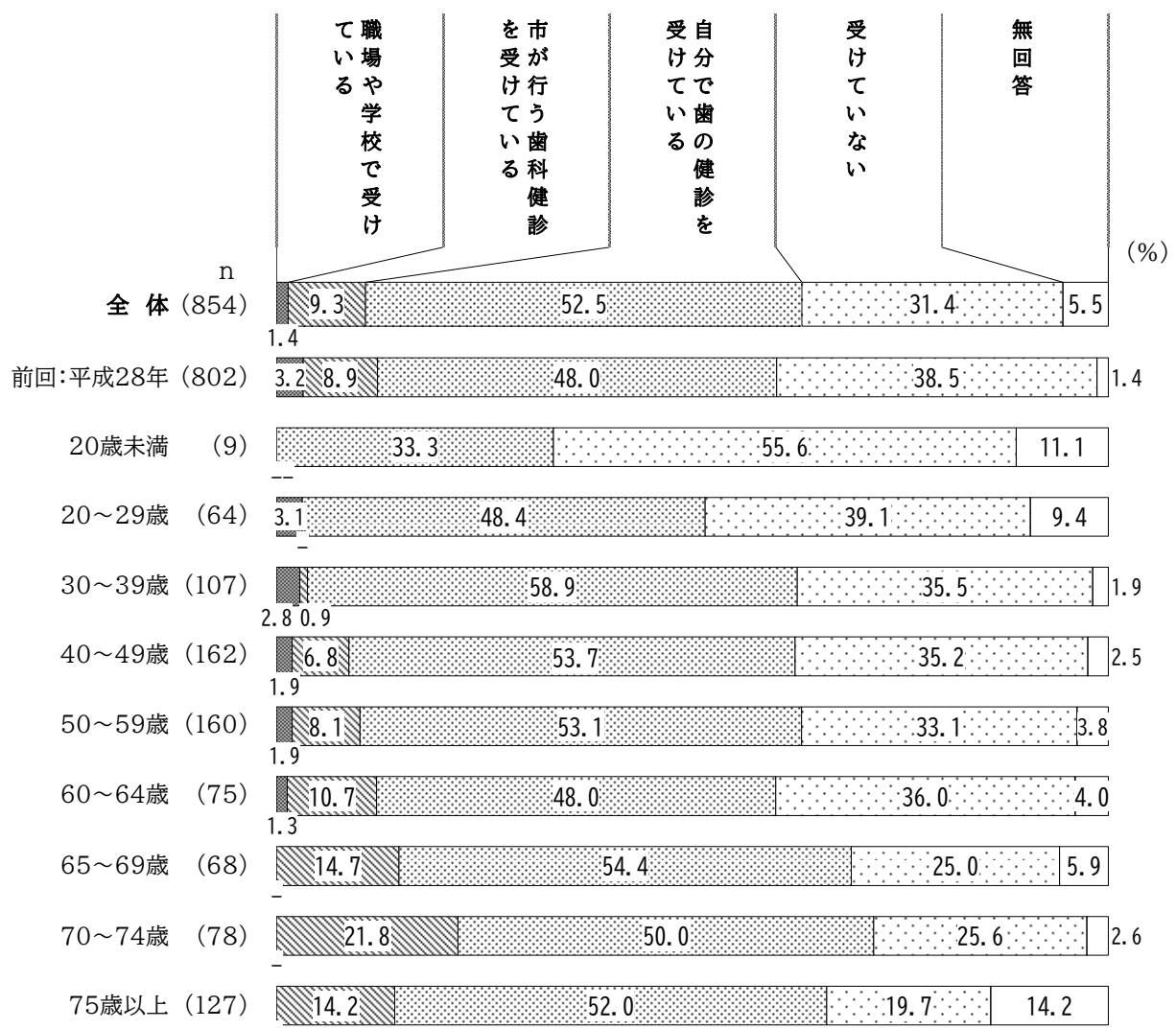
(8) 歯科健診の受診状況

問38 虫歯・歯周病予防のため、定期的に歯の健診を受けていますか。(○は1つ)

全体では、「自分で歯の健診を受けている」が52.5%で最も多く、次いで、「受けていない」が31.4%、「市が行う歯科健診を受けている」が9.3%、「職場や学校で受けている」が1.4%となっている。

前回調査と比較すると、「受けていない」7.1ポイント減少している。

《年齢別》に見ると、全体では52.5%である「自分で歯の健診を受けている」は<20~29歳>と<60~64歳>を除くすべての年代で半数を超えている。また、全体では31.4%である「受けていない」は年齢が若いほどおおむね割合が高く、<20~29歳>で39.1%と多くなっている。



<クロス集計分析>

「性・年齢別」を見ると、全体では52.5%である「自分で歯の健診を受けている」は<女性のすべての年代>で半数を超えている。全体では31.4%である「受けていない」は<男性のすべての年代>で3割を超えている。

「職業別」を見ると、全体では52.5%である「自分で歯の健診を受けている」は<自営業・自由業>、<契約社員・派遣社員>、<学生>、<無職>で半数を下回っている。また、全体では31.4%である「受けていない」は<自営業・自由業>で41.3%と多くなっている。

「健康づくりへの関心度別」を見ると、全体では52.5%である「自分で歯の健診を受けている」は<『関心がある』>で54.3%と、<『関心がない』>よりも19.1ポイント高くなっている。

「現在の健康状態別」を見ると、全体では52.5%である「自分で歯の健診を受けている」は、健康状態が<『よい』>で54.3%と、<『よくない』>よりも8.5ポイント高くなっている。

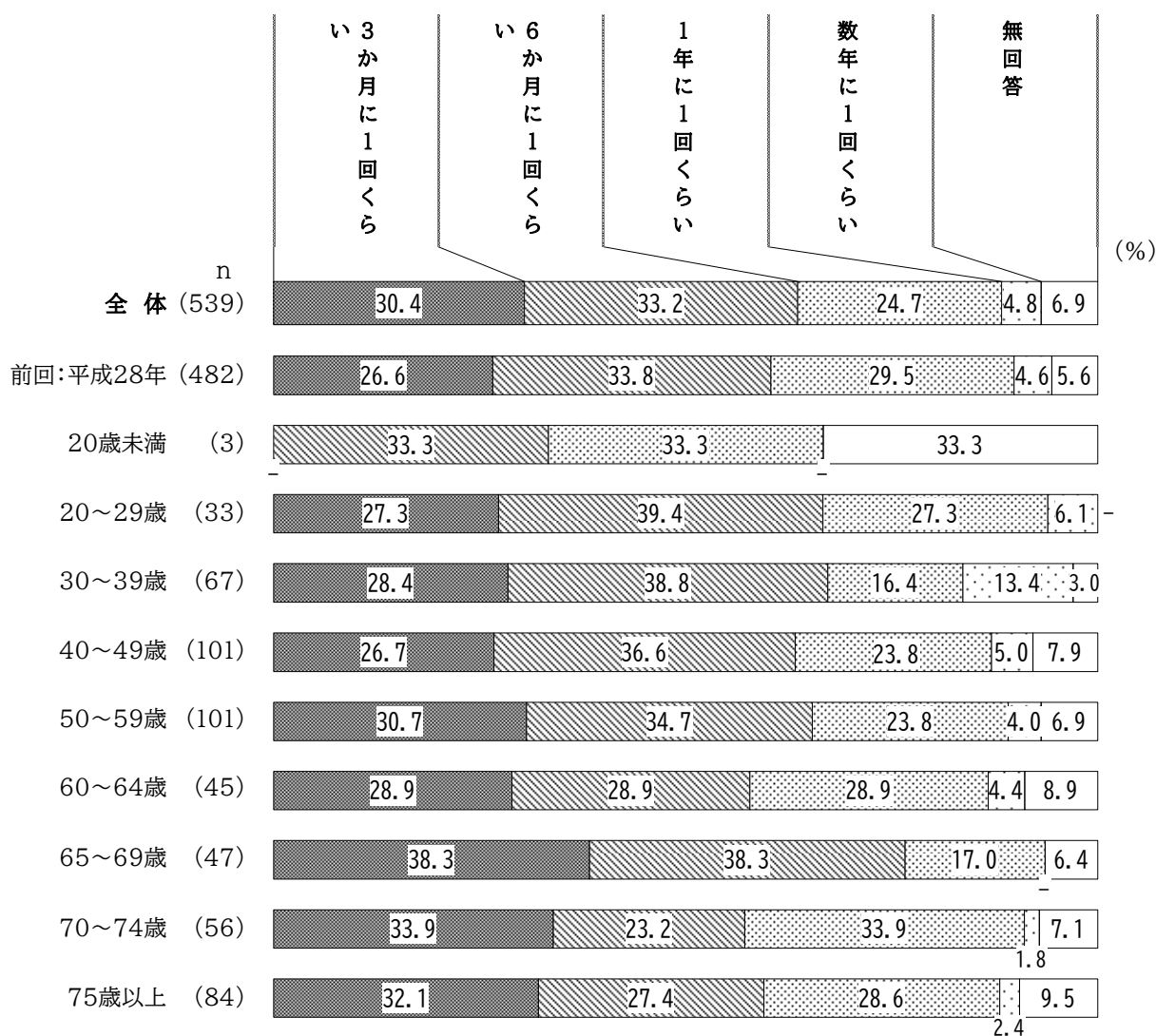
(9) 歯科健診の頻度

問38-1【問38で「1 職場や学校で受けている」「2 市が行う歯科健診を受けている」「3 自分で歯の健診を受けている」に○をつけた方】
どのくらいの頻度で受けていますか。(○は1つ)

全体では、「6か月に1回くらい」が33.2%で最も多く、次いで、「3か月に1回くらい」が30.4%、「1年に1回くらい」が24.7%、「数年に1回くらい」が4.8%となっている。

前回調査と比較すると、「1年に1回くらい」は4.8ポイント減少している。

《年齢別》に見ると、全体では63.6%である6か月に1回以上受けている割合は<65~69歳>で76.6%と多くなっている。



<クロス集計分析>

《性・年齢別》に見ると、全体では63.6%である6か月に1回以上受けている割合は<男性40~49歳>、<女性65~69歳>で7割台と多くなっている。

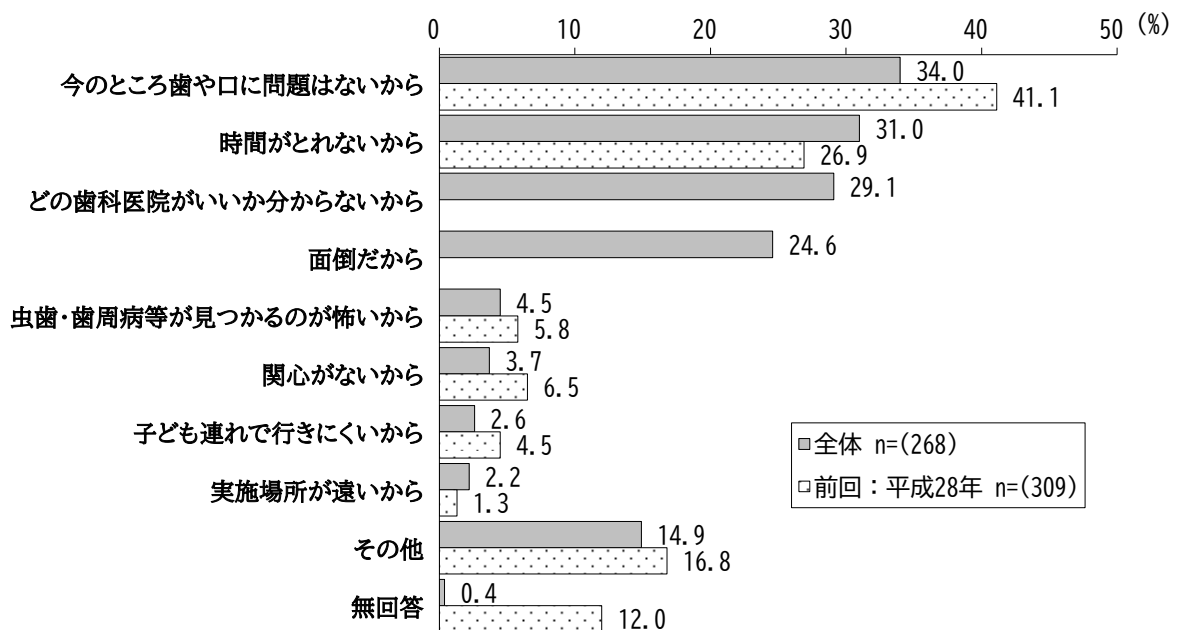
(10) 歯科健診を受けていない理由

問38-2【問38で「4 受けていない」に○をつけた方】

受けていない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

全体では、「今のところ歯や口に問題はないから」が34.0%で最も多く、次いで、「時間がとれないから」が31.0%、「どの歯科医院がいいか分からないから」が29.1%、「面倒だから」が24.6%となっている。また、「その他」が14.9%と多くなっているが、内容としては「入れ歯だから」や「金銭面の問題」などとなっている。

前回調査と比較すると、「今のところ歯や口に問題はないから」は7.1ポイント減少している。



※今回から「どの歯科医院がいいか分からないから」「面倒だから」を新規で追加した。

<クロス集計分析>

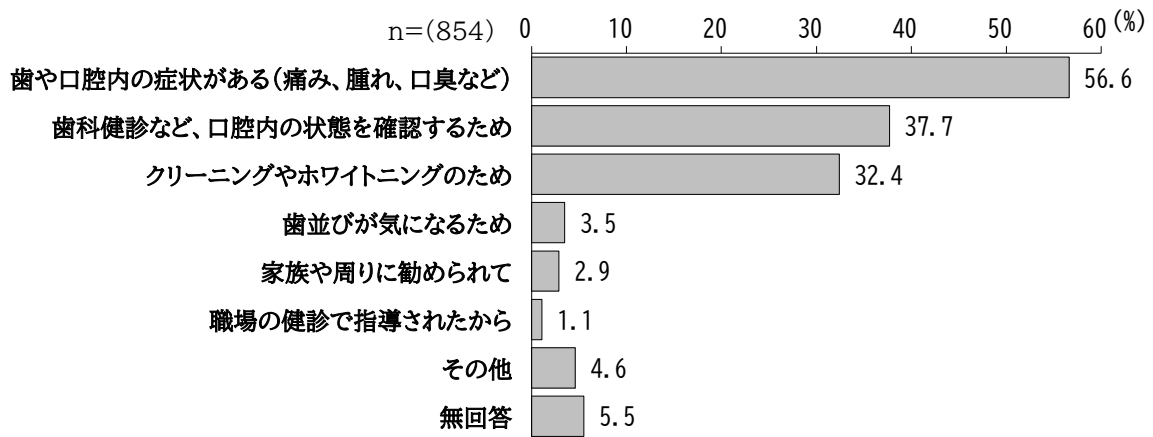
「職業別」を見ると、全体では31.0%である「時間がとれないから」は<正社員、正職員>で47.0%と多くなっている。

(11) 歯科医院にかかるきっかけ

問39 歯科医院にかかるきっかけは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

※今回調査からの追加設問

全体では、「歯や口腔内の症状がある（痛み、腫れ、口臭など）」が56.6%で最も多く、次いで、「歯科健診など、口腔内の状態を確認するため」が37.7%、「クリーニングやホワイトニングのため」が32.4%となっている。



<クロス集計分析>

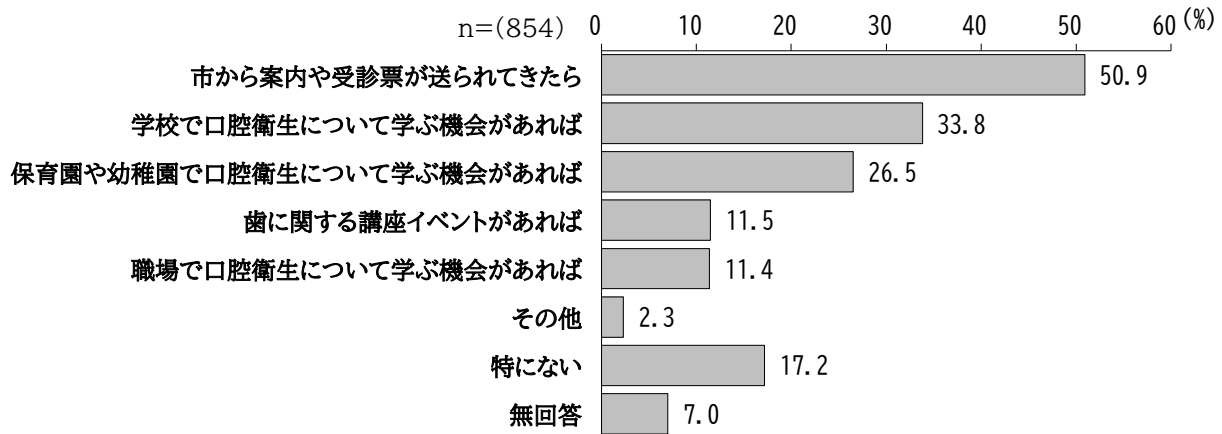
《性・年齢別》に見ると、全体では56.6%である「歯や口腔内の症状がある（痛み、腫れ、口臭など）」は<男性40～49歳、70～74歳>で7割台と多くなっている。

《歯科健診の頻度別》に見ると、全体では56.6%である「歯や口腔内の症状がある（痛み、腫れ、口臭など）」は<受けていない>で81.0%、全体では37.7%である「歯科健診など、口腔内の状態を確認するため」は<市が行う歯科健診を受けている>で79.7%、全体では32.4%である「クリーニングやホワイトニングのため」は<自分で歯の健診を受けている>で46.4%と多くなっている。

(12) 歯科衛生に興味を持つためにあるとよい市の取組

問40 歯科衛生に興味を持つにはどのような市の取組があるとよいと思いますか。
(あてはまるもの全てに○) ※今回調査からの追加設問

全体では、「市から案内や受診票が送られてきたら」が50.9%で最も多く、次いで、「学校で口腔衛生について学ぶ機会があれば」が33.8%、「保育園や幼稚園で口腔衛生について学ぶ機会があれば」が26.5%となっている。一方、「特にない」は17.2%となっている。



<クロス集計分析>

《性・年齢別》に見ると、全体では50.9%である「市から案内や受診票が送られてきたら」は<男性60～64歳>、<女性30～49歳>で6割台、全体では33.8%である「学校で口腔衛生について学ぶ機会があれば」は<女性70～74歳>で57.1%と多くなっている。

《職業別》に見ると、全体では50.9%である「市から案内や受診票が送られてきたら」は<アルバイト、パート>で62.2%、全体では33.8%である「学校で口腔衛生について学ぶ機会があれば」は<家事専業>で44.0%と多くなっている。

《歯科健診の頻度別》に見ると、全体では50.9%である「市から案内や受診票が送られてきたら」は<市が行う歯科健診を受けている>で78.5%と多くなっている。

9. 感染症に関する危機管理

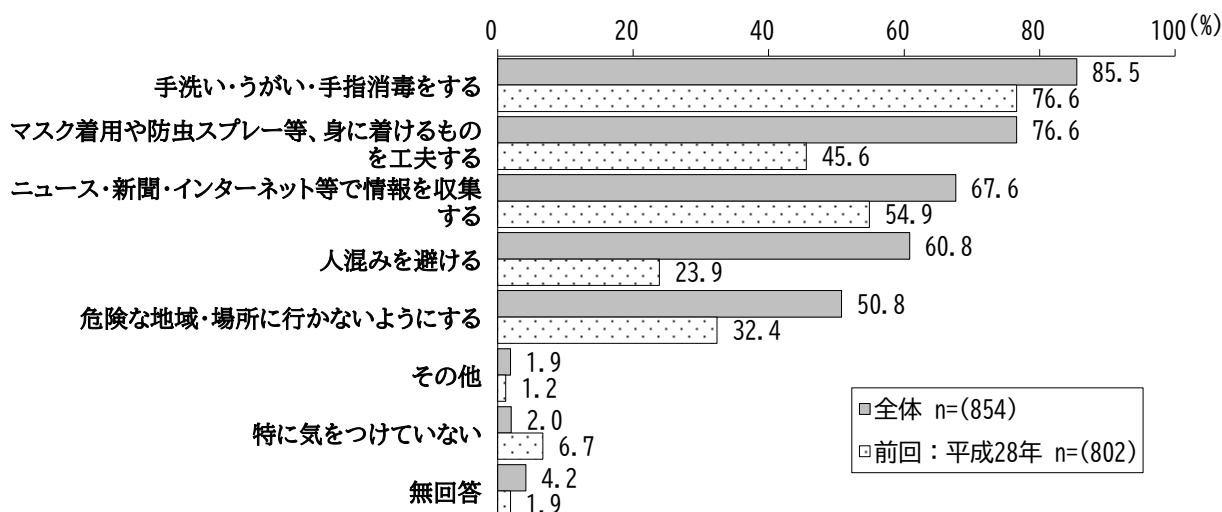
(1) 社会的影響の大きい感染症について、気をつけていること

問41 新型コロナウイルス感染症、新型インフルエンザやデング熱等、社会的に影響の大きい感染症について、日頃どのようなことに気をつけていますか。

(あてはまるもの全てに○)

全体では、「手洗い・うがい・手指消毒をする」が85.5%で最も多く、次いで、「マスク着用や防虫スプレー等、身に着けるものを工夫する」が76.6%、「ニュース・新聞・インターネット等で情報を収集する」が67.6%、「人混みを避ける」が60.8%となっている。

前回調査と比較すると、「人混みを避ける」は36.9ポイント、「マスク着用や防虫スプレー等、身に着けるものを工夫する」は31.0ポイント、「危険な地域・場所に行かないようにする」は18.4ポイント、「ニュース・新聞・インターネット等で情報を収集する」は12.7ポイント、「手洗い・うがい・手指消毒をする」は8.9ポイント増加している。



※経年比較をするにあたっては、今回から設問文に「新型コロナウイルス感染症」が追加された点に留意する必要がある。

<クロス集計分析>

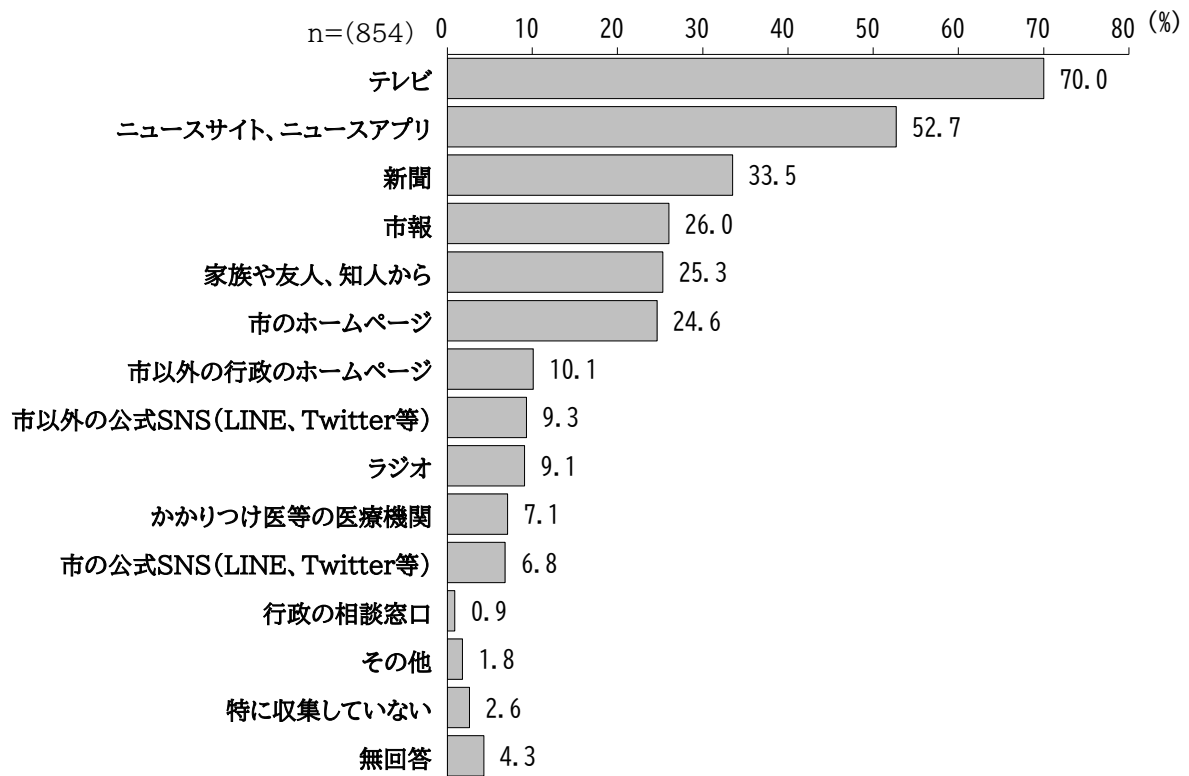
《年齢別》に見ると、「人混みを避ける」（全体では60.8%）、「危険な地域・場所に行かないようにする」（全体では50.8%）は年齢が上がるほどおむむね割合が高くなっている。

《性・年齢別》に見ると、全体では76.6%である「マスク着用や防虫スプレー等、身に着けるものを工夫する」は<女性70~74歳>で90.5%と多くなっている。

(2) 新型コロナウイルス感染症について情報の収集方法

問42 新型コロナウイルス感染症関連全般についての情報を、どのように収集しましたか。
 (あてはまるもの全てに○) ※今回調査からの追加設問

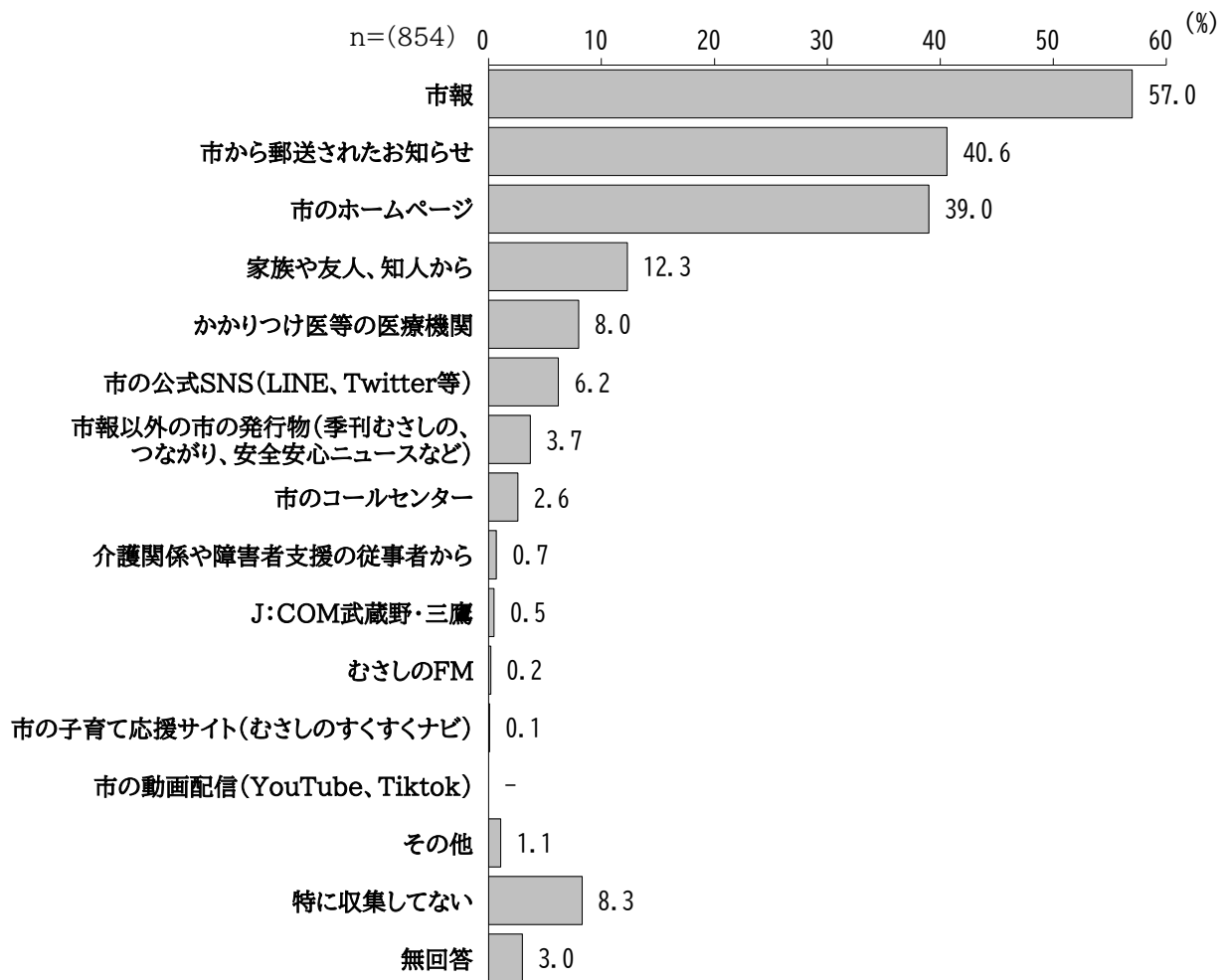
全体では、「テレビ」が70.0%で最も多く、次いで、「ニュースサイト、ニュースアプリ」が52.7%、「新聞」が33.5%、「市報」が26.0%、「家族や友人、知人から」が25.3%、「市のホームページ」が24.6%となっている。一方、「特に収集していない」は2.6%となっている。



(3) 市が実施するワクチン接種事業についての情報収集方法

問43 市が実施する、新型コロナウイルスワクチン接種事業についての情報を、どのように収集しましたか。(あてはまるもの全てに○) ※今回調査からの追加設問

全体では、「市報」が57.0%で最も多く、次いで、「市から郵送されたお知らせ」が40.6%、「市のホームページ」が39.0%、「家族や友人、知人から」が12.3%となっている。一方、「特に収集してない」は8.3%となっている。



(%)

| 属性 | | 順位 | 1位 | 2位 | 3位 | 4位 | 5位 | 6位 |
|-----|-------------------|--------------|------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------|-----------------------------|-------------------|
| 年齢別 | 20歳未満 n=(9) | 家族や友人、知人から | 55.6 | 市のホームページ 33.3 | 市報 22.2 | - | 市から郵送されたお知らせ 発行物 11.1 | - |
| | 20～29歳 n=(64) | 市から郵送されたお知らせ | 37.5 | 市のホームページ 32.8 | 市報 25.0 | 家族や友人、知人から 20.3 | 特に収集していない 14.1 | 市の公式SNS 4.7 |
| | 30～39歳 n=(107) | 市のホームページ | 40.2 | 市報 33.6 | 市から郵送されたお知らせ 31.8 | 特に収集していない 17.8 | 家族や友人、知人から SNS 9.3 | - |
| | 40～49歳 n=(162) | 市報 | 54.3 | 市のホームページ 42.0 | 市から郵送されたお知らせ 39.5 | 特に収集していない 11.1 | 家族や友人、知人から 8.6 | 市の公式SNS 7.4 |
| | 50～59歳 n=(160) | 市報 | 53.8 | 市のホームページ 46.3 | 市から郵送されたお知らせ 30.0 | 市の公式SNS 9.4 | 家族や友人、知人から 8.1 | 特に収集していない 7.5 |
| | 60～64歳 n=(75) | 市報 | 54.7 | 市から郵送されたお知らせ 市のホームページ 44.0 | - | 家族や友人、知人から 収集しない 9.3 | - | 市の公式SNS 6.7 |
| | 65～69歳 n=(68) | 市報 | 73.5 | 市から郵送されたお知らせ 50.0 | 市のホームページ 48.5 | 家族や友人、知人から 11.8 | かかりつけ医等の医療機関 10.3 | 市の公式SNS 5.9 |
| | 70～74歳 n=(78) | 市報 | 88.5 | 市から郵送されたお知らせ 55.1 | 市のホームページ かかりつけ医等の医療機関 24.4 | - | 家族や友人、知人から 16.7 | 市のコールセンター 5.1 |
| | 75歳以上 n=(127) | 市報 | 76.4 | 市から郵送されたお知らせ 51.2 | 市のホームページ 29.9 | 家族や友人、知人から 17.3 | かかりつけ医等の医療機関 16.5 | 市報以外の市の発行物 9.4 |

<クロス集計分析>

順位表を「年齢別」に見ると、<40歳以上>で「市報」(全体では57.0%)が第1位となっており、そのうち<65歳以上>で73.5～88.5%と多い。一方、<20～29歳>で「市報」は第3位で25.0%と、(20歳未満を除く)全年代の中で最も少ない。<65歳以上>で「市報」に次いで「市から郵送されたお知らせ」(全体では40.6%)が第2位となっており、50.0～55.1%と多い。また、<20～29歳>で「市から郵送されたお知らせ」が第1位(37.5%)である。<30～39歳>で「市のホームページ」(全体では39.0%)が第1位(40.2%)で、<20～29歳>では「市から郵送されたお知らせ」に次いで、<40～64歳>では「市報」に次いで、「市のホームページ」がそれぞれ第2位となっている。

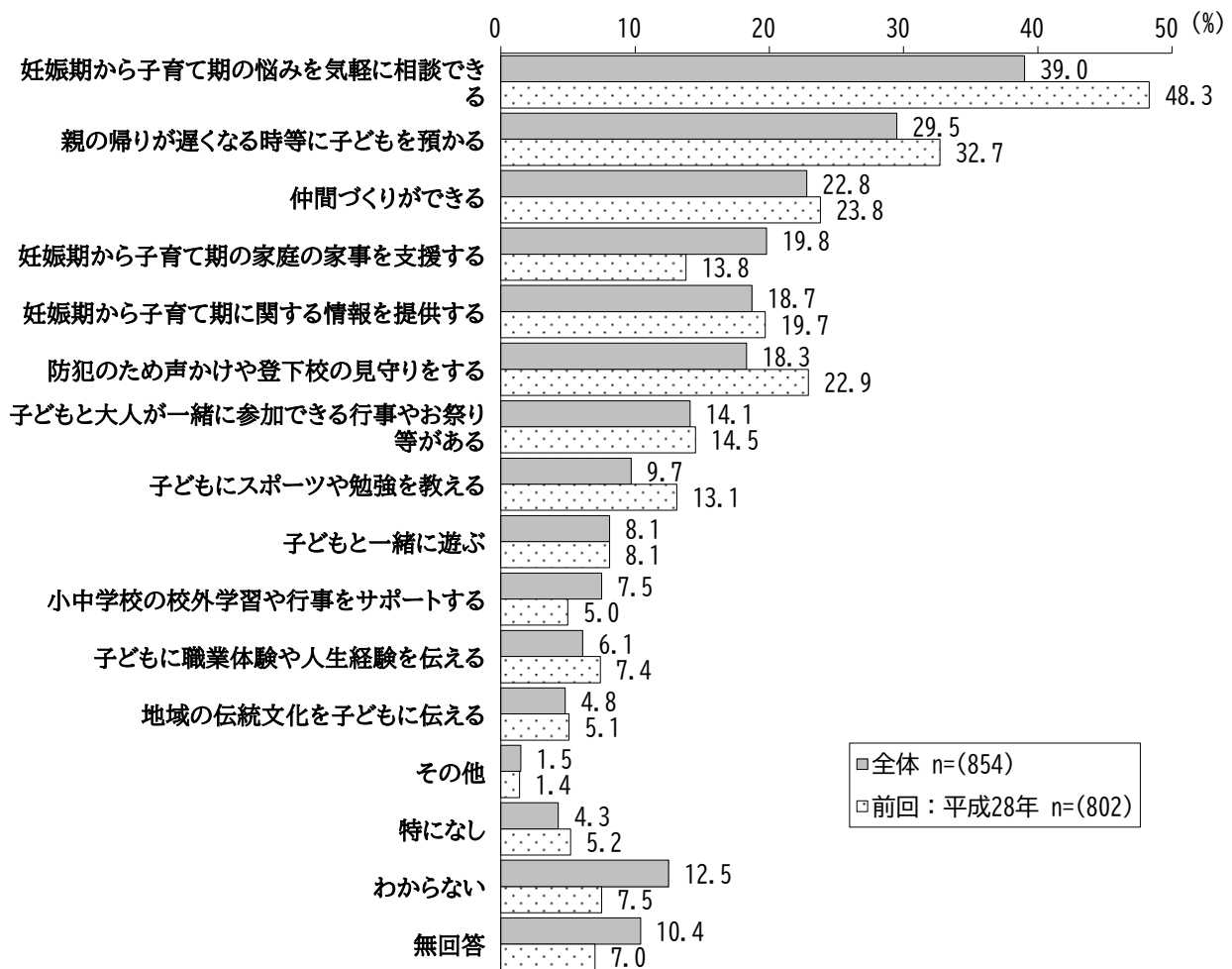
10. 子育て支援

(1) 子育て家庭を支えるための施策

問44 あなたは、妊娠期から子育て期の家庭を支えるために、地域にどんな人や場があると良いと思いますか。(〇は優先順位の高い3つまで)

全体では、「妊娠期から子育て期の悩みを気軽に相談できる」が39.0%で最も多く、次いで、「親の帰りが遅くなる時等に子どもを預かる」が29.5%、「仲間づくりができる」が22.8%、「妊娠期から子育て期の家庭の家事を支援する」が19.8%、「妊娠期から子育て期に関する情報を提供する」が18.7%、「防犯のため声かけや登下校の見守りをする」が18.3%となっている。一方、「特になし」は4.3%となっている。

前回調査と比較すると、「妊娠期から子育て期の家庭の家事を支援する」は6.0ポイント増加している。一方、「妊娠期から子育て期の悩みを気軽に相談できる」は9.3ポイント減少している。



<クロス集計分析>

「年齢別」を見ると、全体では19.8%である「妊娠期から子育て期の家庭の家事を支援する」は<20～49歳>で2割台と、他の年代に比べて高くなっている。

「性・年齢別」を見ると、全体では39.0%である「妊娠期から子育て期の悩みを気軽に相談できる」は<女性60～64歳>で70.0%、全体では22.8%である「仲間づくりができる」は<女性65～69歳>で44.4%と多くなっている。

「職業別」を見ると、全体では29.5%である「親の帰りが遅くなる時等に子どもを預かる」は<正社員、正職員>で34.0%と多くなっている。

(2) マタニティマークを付けている人や子ども連れの親への声かけ

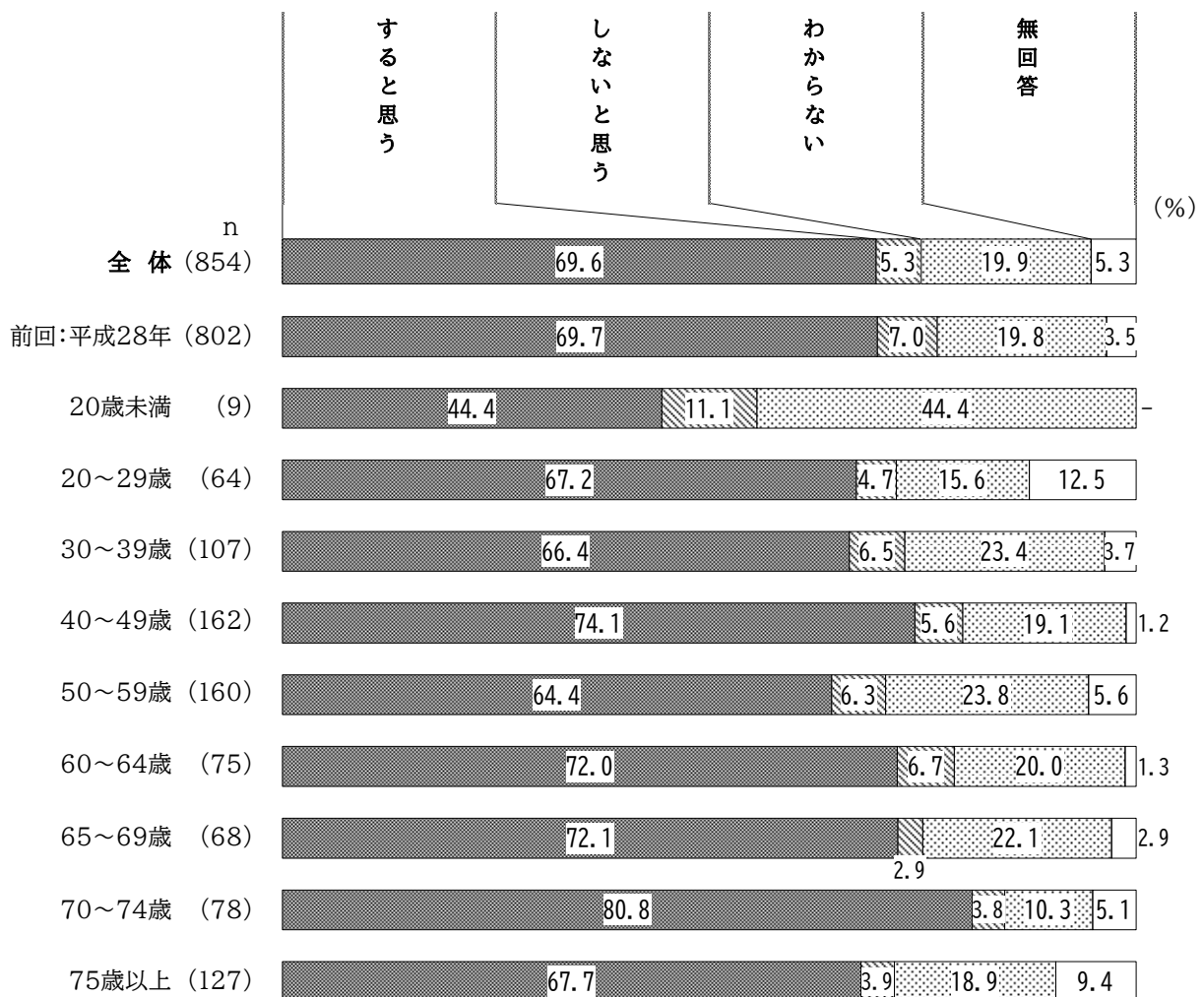
問45 街中や電車・バス等で、マタニティマーク※を付けている人や子ども連れの親が困っている場面を見かけたら、あなたは声をかけますか。(○は1つ)

※マタニティマークとは…妊産婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくなるものです。

全体では、「すると思う」が69.6%、「しないと思う」が5.3%、「わからない」が19.9%となっている。

前回調査と比較すると、特筆すべき差異はみられない。

《年齢別》に見ると、全体では69.6%である「すると思う」は<70~74歳>で80.8%と他の年代に比べて高くなっている。



<クロス集計分析>

《性・年齢別》に見ると、全体では69.6%である「すると思う」は<女性>で年齢が高いほどおおむね割合が高く、<女性70~74歳>で90.5%と多くなっている。

11. 市が実施している健康づくり関連事業

(1) 市の事業の認知・満足度

問46 武蔵野市では、市民の健康増進につながる事業を行っていますが、知っていますか。また、利用したことがありますか。利用（参加）したことがある場合、利用（参加）された事業はいかがでしたか。

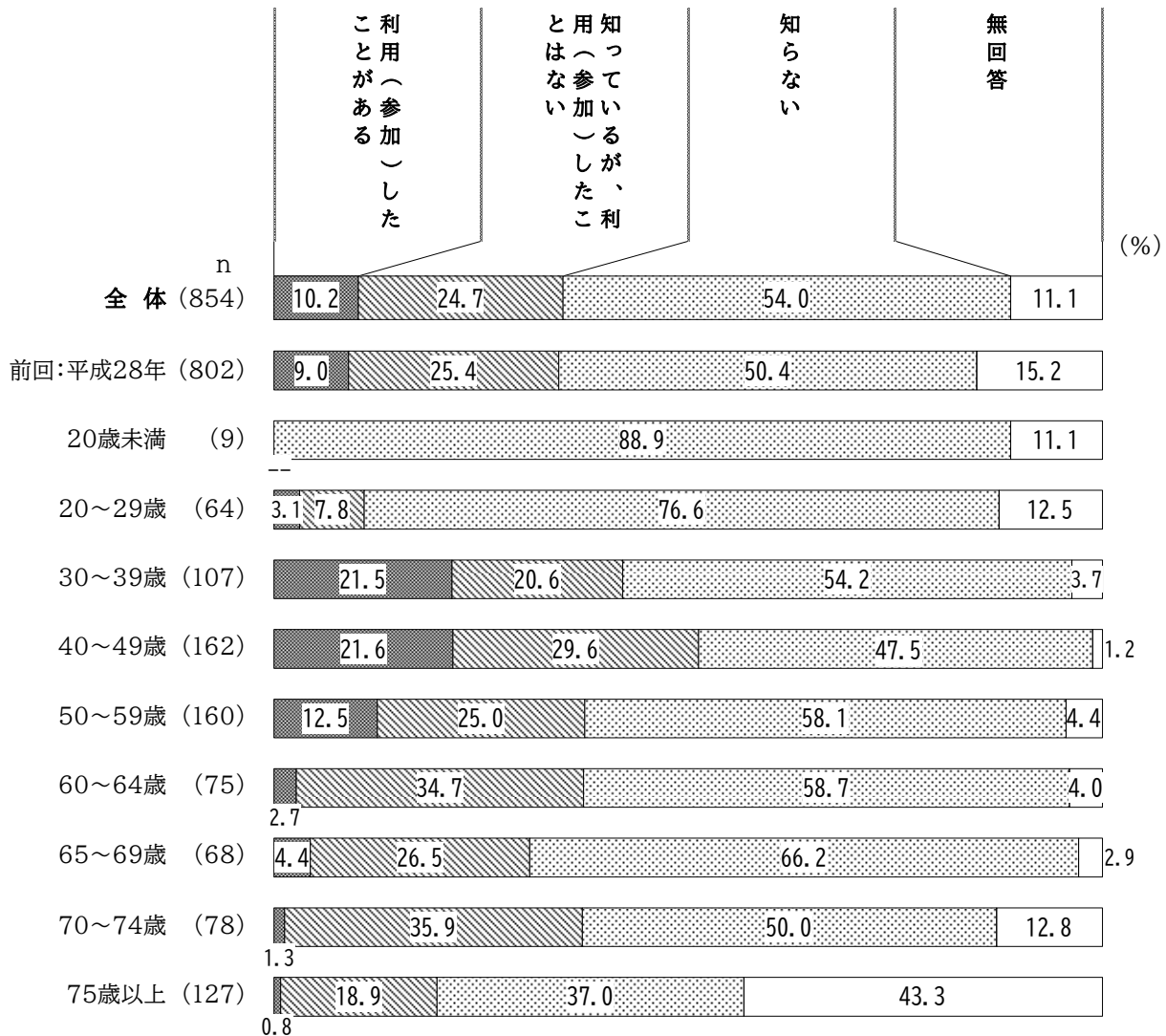
(①～⑧のAはそれぞれ○は1つ。Bは該当者のみそれぞれ○は1つ)

①妊婦のための事業 A. 認知

全体では、「知らない」が54.0%で最も多く、次いで、「知っているが、利用（参加）したことはない」が24.7%、「利用（参加）したことがある」が10.2%となっている。

前回調査と比較すると、特筆すべき差異はみられない。

《年齢別》に見ると、全体では10.2%である「利用（参加）したことがある」は<30～49歳>で2割台と多くなっている。一方、全体では54.0%である「知らない」は<20～29歳>で76.6%と他の年代に比べて高くなっている。



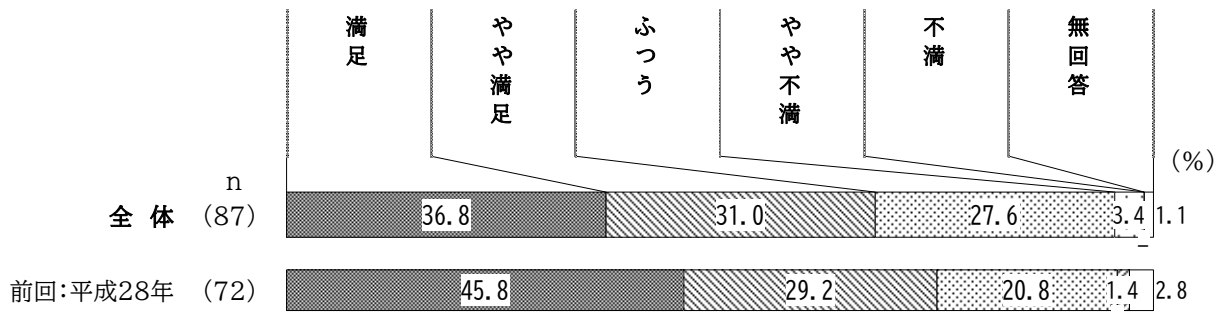
<クロス集計分析>

《健康づくりへの関心度別》に見ると、全体では54.0%である「知らない」は健康づくりに<『関心はない』>で80.3%と、<『関心がある』>よりも28.4ポイント高くなっている。

①妊婦のための事業 B. 満足度

全体では、『満足』（「満足」36.8%＋「やや満足」31.0%）が67.8%、「ふつう」が27.6%、『不満』（「やや不満」3.4%＋「不満」0.0%）が3.4%となっている。

前回調査と比較すると、「ふつう」は6.8ポイント増加している。一方、『満足』は7.2ポイント減少している。

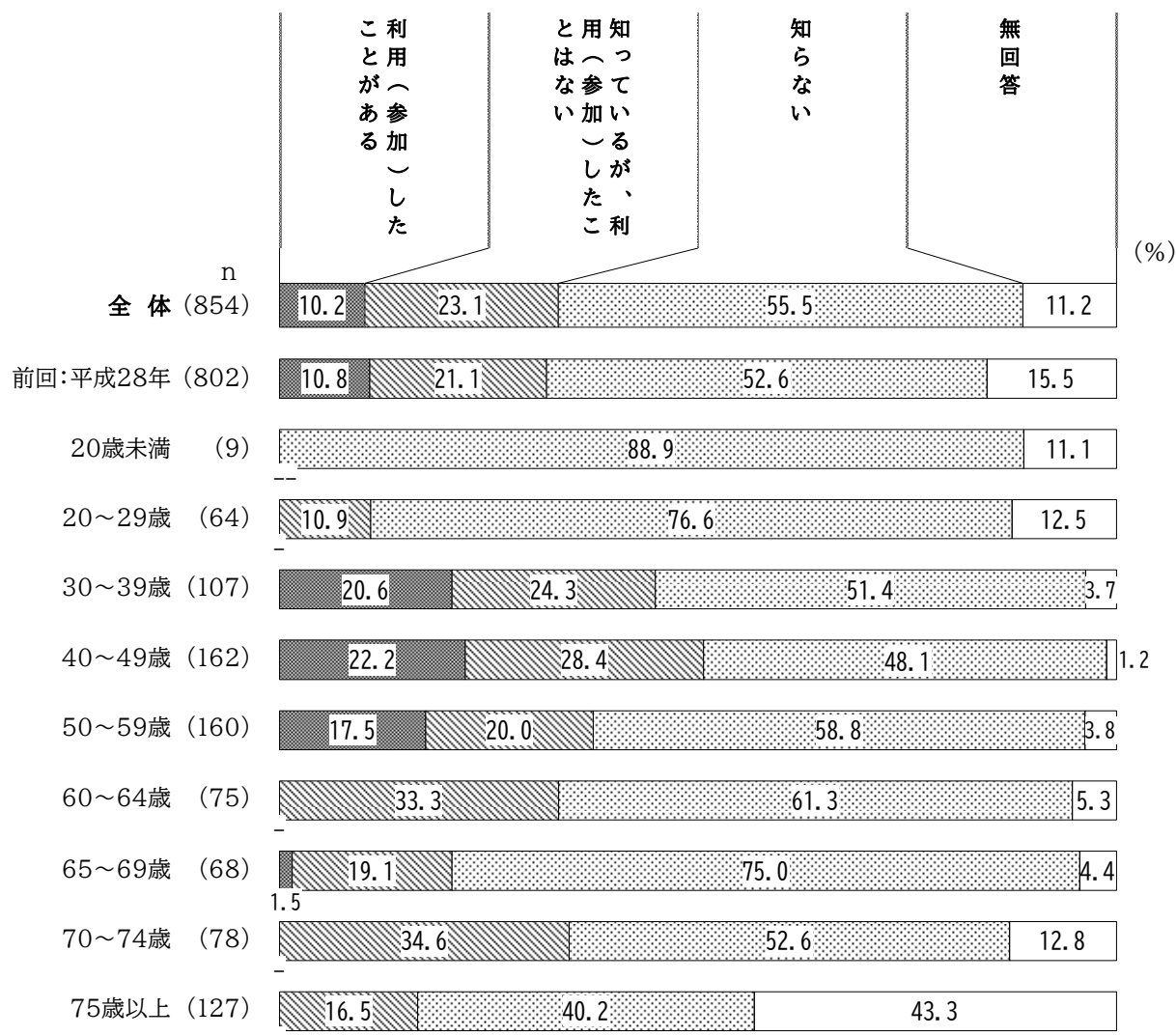


②未就学児の健康づくりに関する事業 A. 認知

全体では、「知らない」が55.5%で最も多く、次いで、「知っているが、利用（参加）したことはない」が23.1%、「利用（参加）したことがある」が10.2%となっている。

前回調査と比較すると、特筆すべき差異はみられない。

《年齢別》に見ると、全体では10.2%である「利用（参加）したことがある」は<30～49歳>で2割台と多くなっている。また、全体では55.5%である「知らない」は<20～29歳>で76.6%と他の年代に比べて高くなっている。



<クロス集計分析>

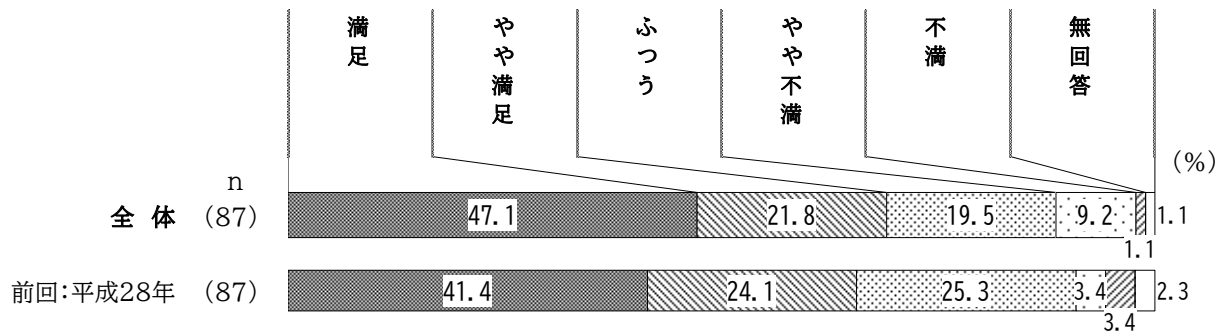
《性別》に見ると、「知っているが、利用（参加）したことはない」（全体では23.1%）は<女性>が<男性>よりも12.2ポイント高く、「利用（参加）したことがある」（全体では10.2%）は<女性>が<男性>よりも9.6ポイント高くなっている。一方、「知らない」（全体では55.5%）は<男性>で69.7%と、<女性>よりも24.4ポイント高くなっている。

《家族構成別》に見ると、全体では10.2%である「利用（参加）したことがある」は<二世帯世帯（親と子）>で21.5%、<三世帯世帯（親と子と孫）>で15.2%と多くなっている。

②未就学児の健康づくりに関する事業 B. 満足度

全体では、『満足』が68.9%、「ふつう」が19.5%、『不満』が10.3%となっている。

前回調査と比較すると、「やや不満」は5.8ポイント、「満足」は5.7ポイント増加している。
一方、「ふつう」は5.8ポイント減少している。



<クロス集計分析>

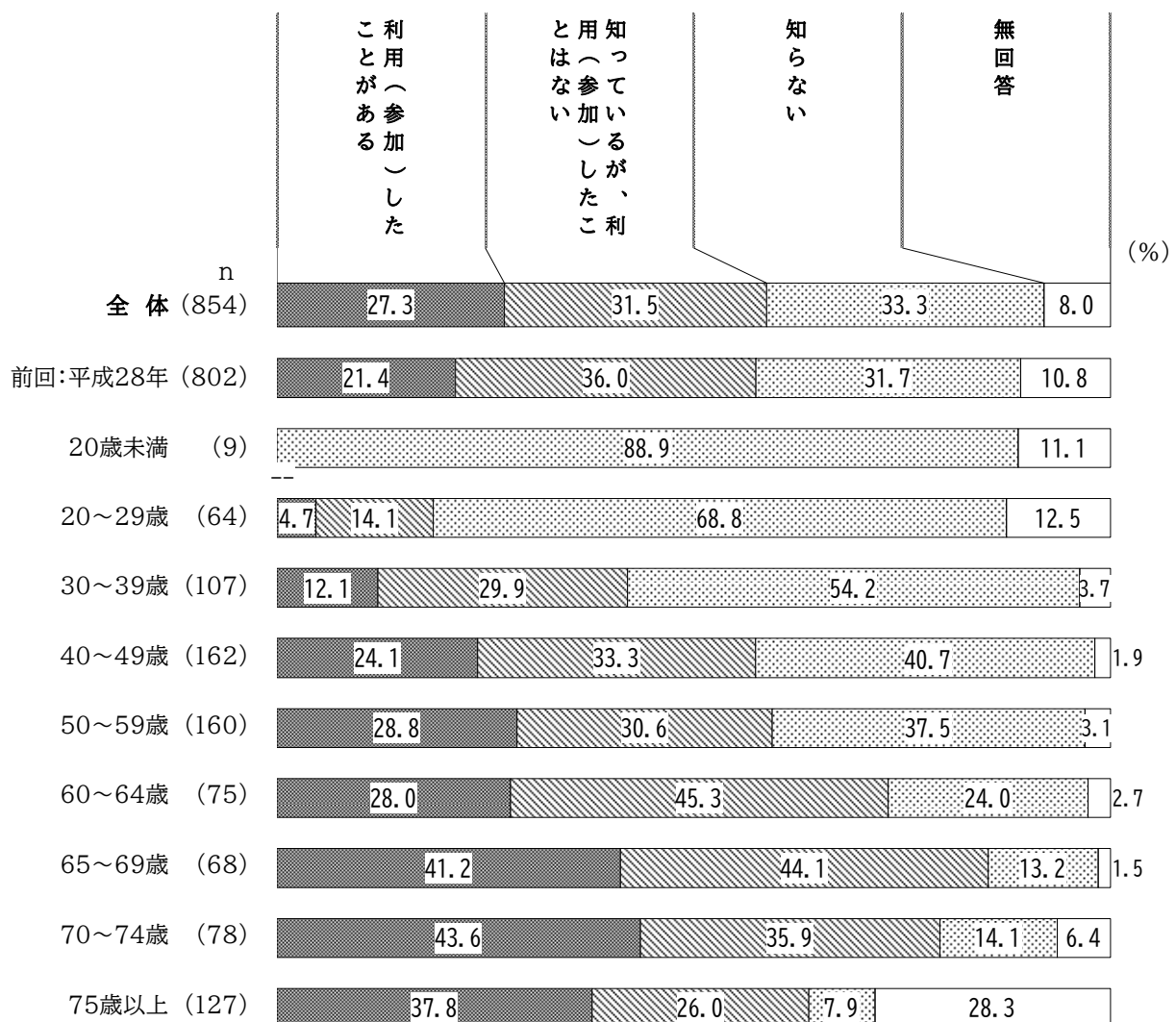
「年齢別」を見ると、全体では68.9%である『満足』は<30～49歳>で77%を超えている。

③成人や高齢者を対象とした健康診査・検診 A. 認知

全体では、「知らない」が33.3%で最も多く、次いで、「知っているが、利用（参加）したことはない」が31.5%、「利用（参加）したことがある」が27.3%となっている。

前回調査と比較すると、「利用（参加）したことがある」は5.9ポイント増加している。

《年齢別》に見ると、全体では31.5%である「知っているが、利用（参加）したことはない」は<60～69歳>で4割台と多くなっている。また、全体では33.3%である「知らない」は年齢が若いほどおおむね割合が高く、<20～29歳>で68.8%と他の年代に比べて高くなっている。



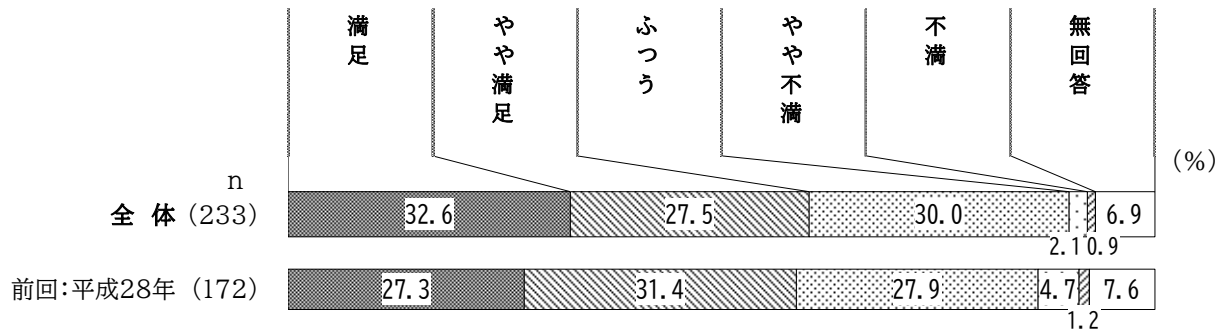
<クロス集計分析>

《性別》に見ると、「利用（参加）したことがある」（全体では27.3%）は<女性>が<男性>よりも16.3ポイント（女性：34.5%、男性：18.2%）高く、「知っているが、利用（参加）したことはない」（全体では31.5%）は<女性>が<男性>よりも5.3ポイント（女性：33.9%、男性：28.6%）高くなっている。一方、「知らない」（全体では33.3%）は<男性>で47.3%と、<女性>よりも24.4ポイント高くなっている。

《職業別》に見ると、全体では27.3%である「利用（参加）したことがある」は<家事専業>で44.0%、全体では33.3%である「知らない」は<正社員、正職員>で51.4%、<契約社員、派遣社員>で44.4%と多くなっている。

③成人や高齢者を対象とした健康診査・検診 B. 満足度

全体では、『満足』が60.1%、「ふつう」が30.0%、『不満』が3.0%となっている。
 前回調査と比較すると、「満足」は5.3ポイント増加している。

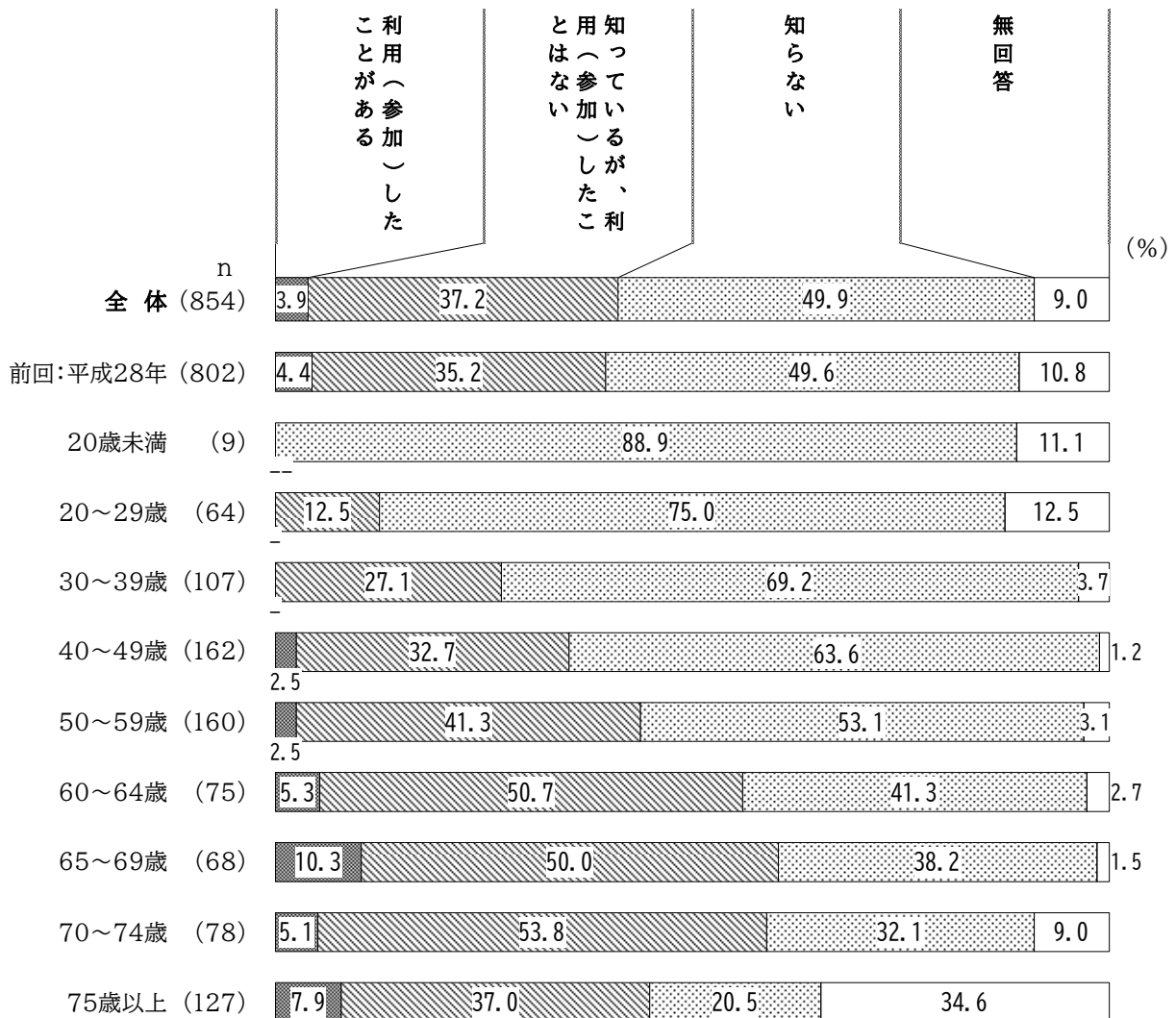


④成人や高齢者の健康づくりのための事業 A. 認知

全体では、「知らない」が49.9%で最も多く、次いで、「知っているが、利用（参加）したことはない」が37.2%、「利用（参加）したことがある」が3.9%となっている。

前回調査と比較すると、特筆すべき差異はみられない。

《年齢別》に見ると、全体では37.2%である「知っているが、利用（参加）したことはない」は<60～74歳>で半数を超えている。また、全体では49.9%である「知らない」は年齢が若いほど割合が高く、<20～29歳>で75.0%と多くなっている。



<クロス集計分析>

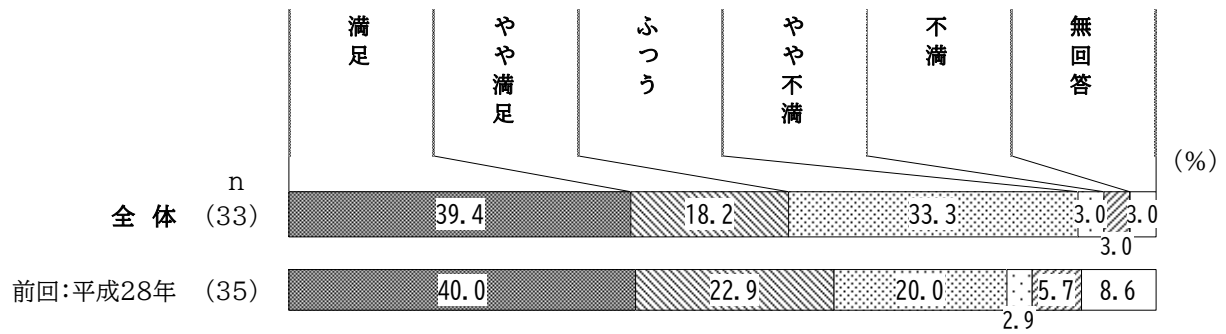
《性別》に見ると、全体では37.2%である「知っているが、利用（参加）したことはない」は<女性>で46.2%と、<男性>よりも20.7ポイント高くなっている。一方、「知らない」（全体では49.9%）は<男性>で65.0%と、<女性>よりも25.6ポイント高くなっている。

《職業別》に見ると、全体では37.2%である「知っているが、利用（参加）したことはない」は<アルバイト、パート>、<家事専業>で半数を超えている。また、全体では49.9%である「知らない」は<正社員、正職員>、<契約社員、派遣社員>で6割台と多くなっている。

④成人や高齢者の健康づくりのための事業 B. 満足度

全体では、『満足』が57.6%、「ふつう」が33.3%、『不満』が6.0%となっている。

前回調査と比較すると、「ふつう」は13.3ポイント増加している。一方、『満足』は5.3ポイント減少している。

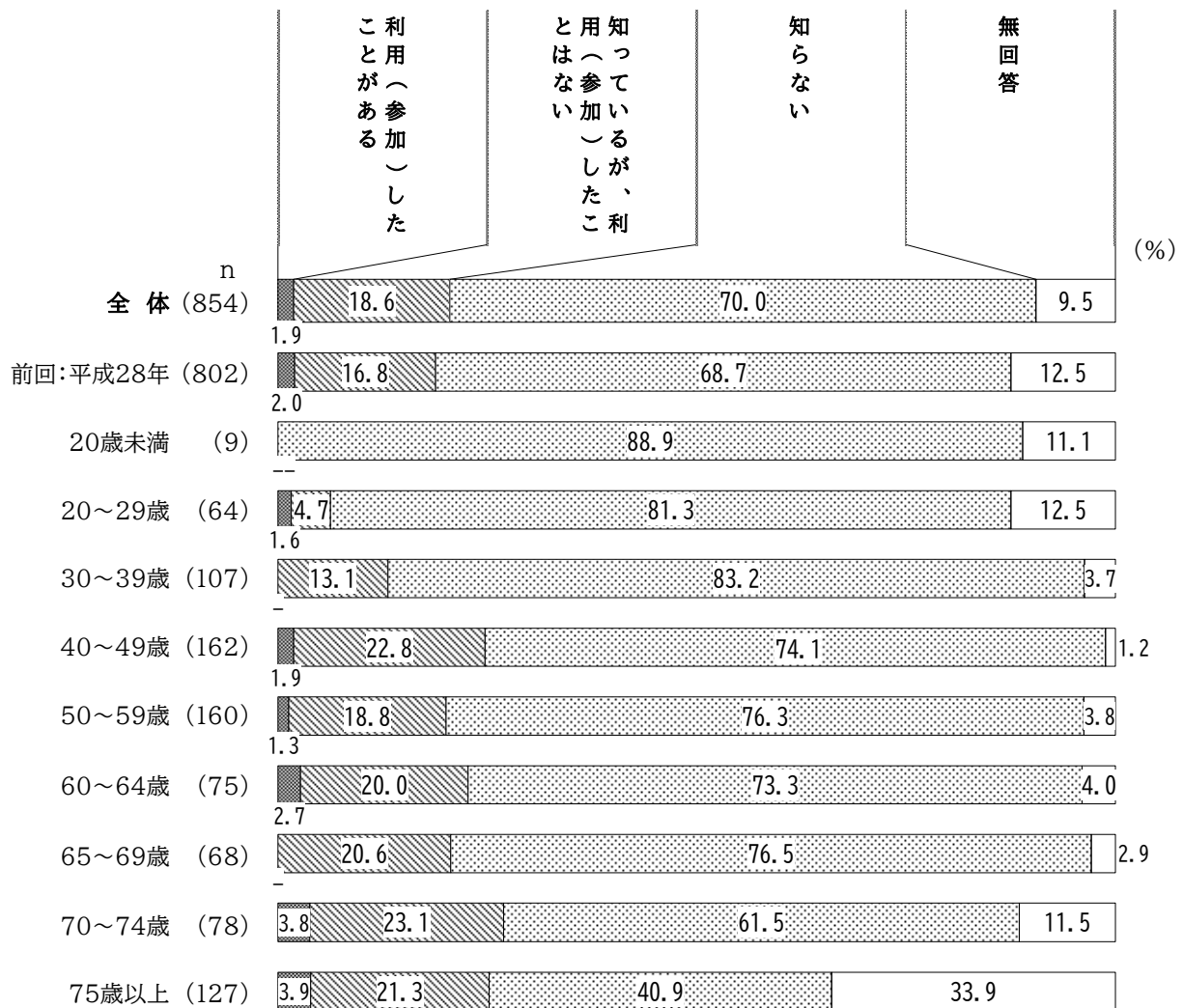


⑤健康づくりを推進するための人材の育成と活用に関する事業 A. 認知

全体では、「知らない」が70.0%で最も多く、次いで、「知っているが、利用（参加）したことはない」が18.6%、「利用（参加）したことがある」が1.9%となっている。

前回調査と比較すると、特筆すべき差異はみられない。

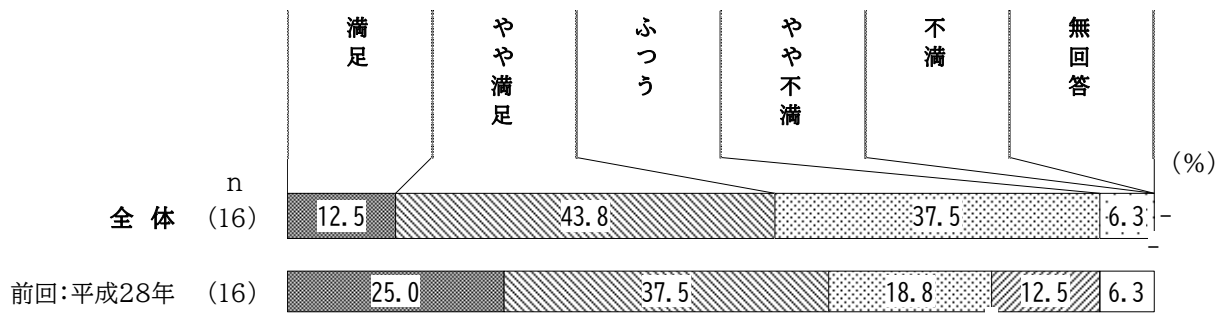
《年齢別》に見ると、全体では70.0%である「知らない」は年齢が若いほどおおむね割合が高く、<20～39歳>で8割台と多くなっている。



⑤健康づくりを推進するための人材の育成と活用に関する事業 B. 満足度

全体では、nの数が少ないため参考程度にとどめるが、『満足』が56.3%、「ふつう」が37.5%、『不満』が6.3%となっている。

前回調査と比較すると、「ふつう」は18.7ポイント増加している。一方、『満足』と『不満』はそれぞれ6.2ポイント減少している。

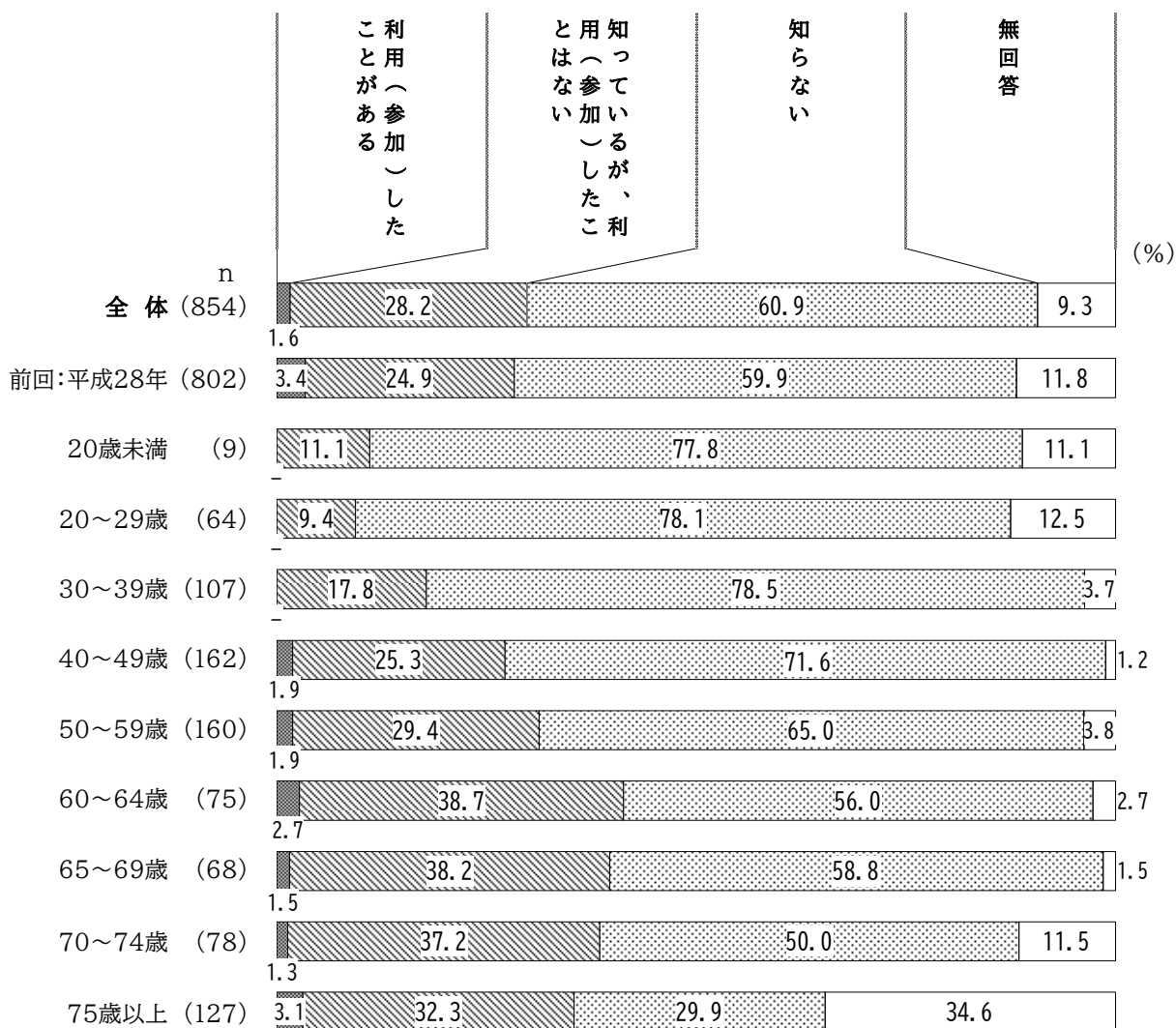


⑥生活習慣の改善のための事業 A. 認知

全体では、「知らない」が60.9%で最も多く、次いで、「知っているが、利用（参加）したことはない」が28.2%、「利用（参加）したことがある」が1.6%となっている。

前回調査と比較すると、特筆すべき差異はみられない。

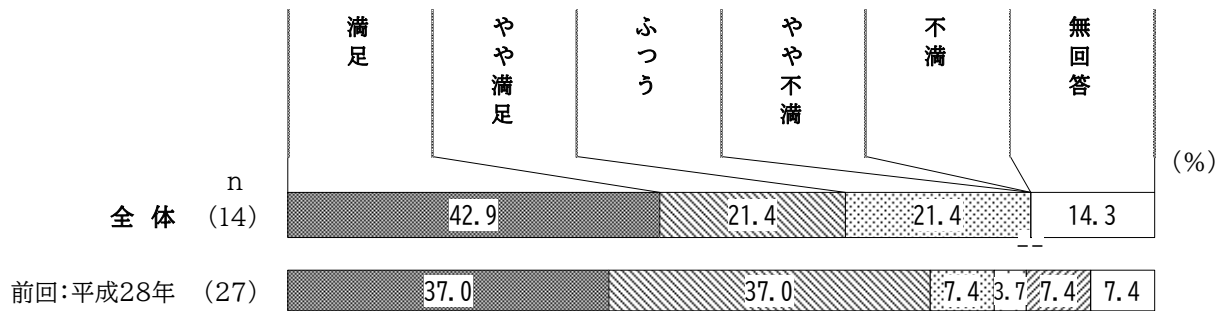
《年齢別》に見ると、全体では28.2%である「知っているが、利用（参加）したことはない」は<60歳以降>で3割台と多くなっている。また、全体では60.9%である「知らない」は年齢が若いほどおおむね割合が高く、<30～39歳>で78.5%、<20～29歳>で78.1%と多くなっている。



⑥生活習慣の改善のための事業 B. 満足度

全体では、nの数が少ないため参考程度にとどめるが、『満足』が64.3%、「ふつう」が21.4%となっている。

前回調査との比較は、nの数が少ないため図示するにとどめる。

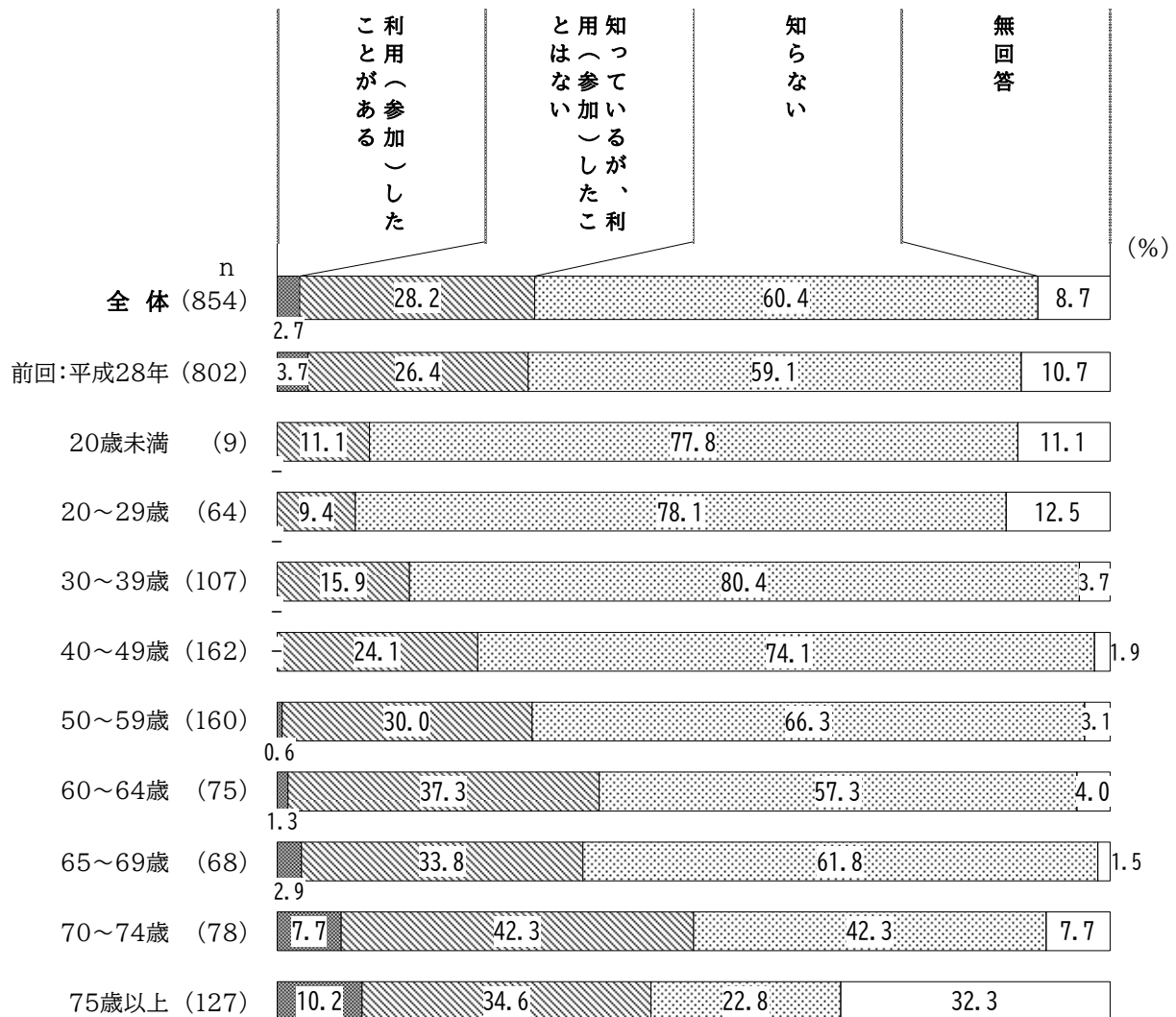


第2章 調査結果の詳細

⑦高齢者を対象とした運動能力の向上等に関する事業 A. 認知（※今回調査からの追加設問）

全体では、「知らない」が60.4%で最も多く、次いで、「知っているが、利用（参加）したことはない」が28.2%、「利用（参加）したことがある」が2.7%となっている。

《年齢別》に見ると、全体では28.2%である「知っているが、利用（参加）したことはない」は年齢が上がるほどおおむね割合が高く、＜70～74歳＞で42.3%と多くなっている。

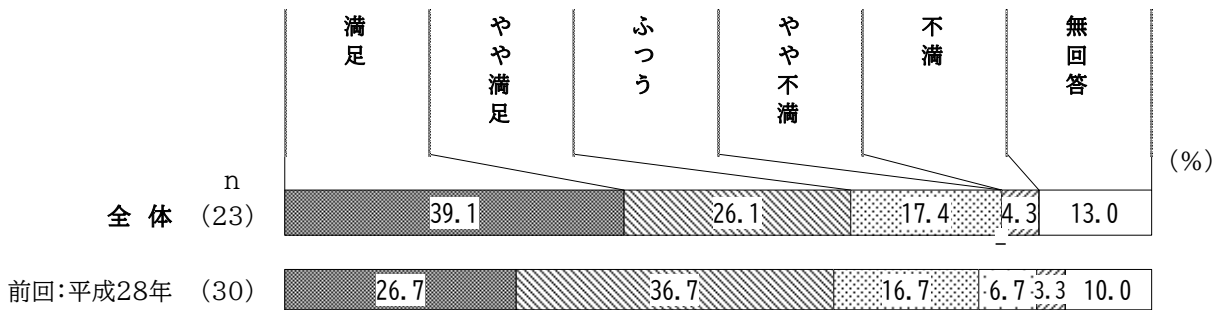


※「高齢者を対象とした運動能力の向上等に関する事業」は前回調査では「成人や高齢者の健康づくりのための事業」であった。

⑦高齢者を対象とした運動能力の向上等に関する事業 B. 満足度

全体では、nの数が少ないため参考程度にとどめるが、『満足』が65.2%、「ふつう」が17.4%、『不満』が4.3%となっている。

前回調査との比較は、nの数が少ないため図示するにとどめる。

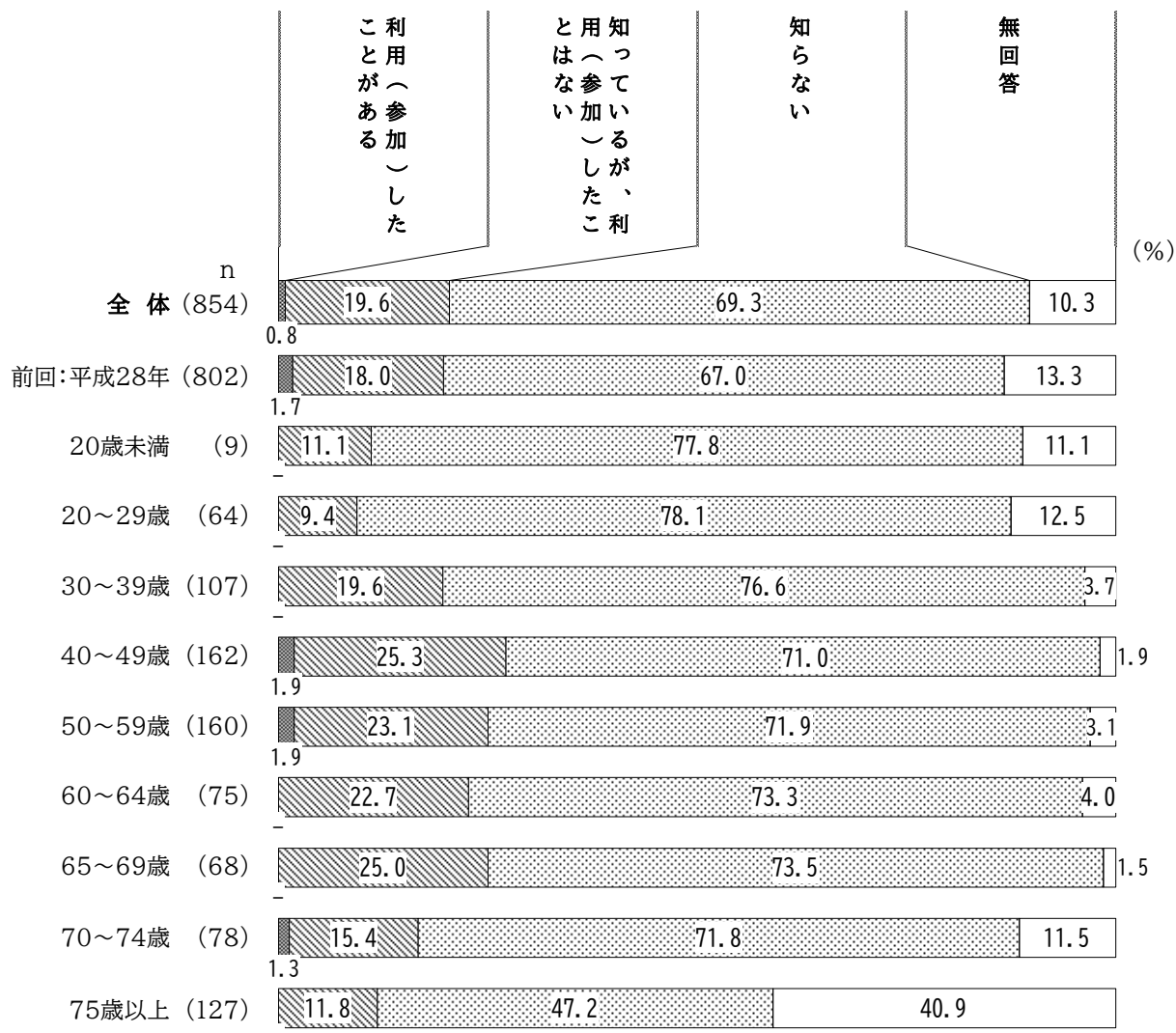


⑧小学生・親子を対象とした健康なからだづくりのための事業 A. 認知

全体では、「知らない」が69.3%で最も多く、次いで、「知っているが、利用（参加）したことはない」が19.6%、「利用（参加）したことがある」が0.8%となっている。

前回調査と比較すると、特筆すべき差異はみられない。

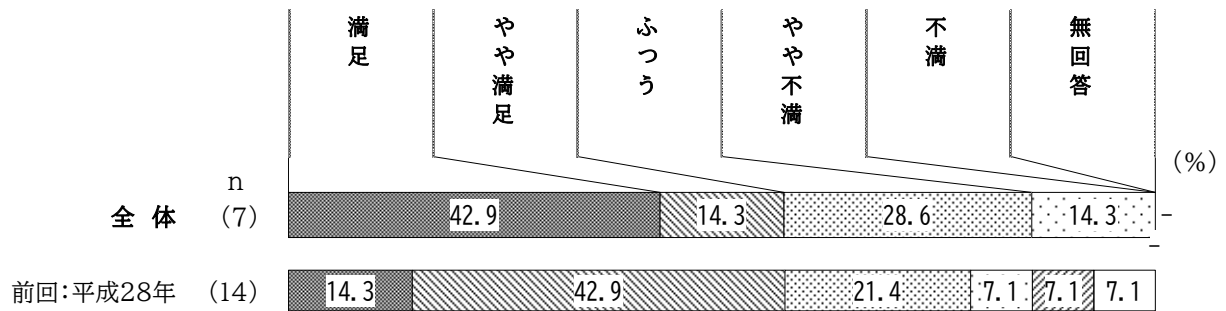
《年齢別》に見ると、全体では69.3%である「知らない」は<75歳以上>を除くすべての年代で7割台と多くなっている。



⑧小学生・親子を対象とした健康なからだづくりのための事業 B. 満足度

全体では、nの数が少ないため参考程度にとどめるが、『満足』が57.2%、「ふつう」が28.6%、『不満』が14.3%となっている。

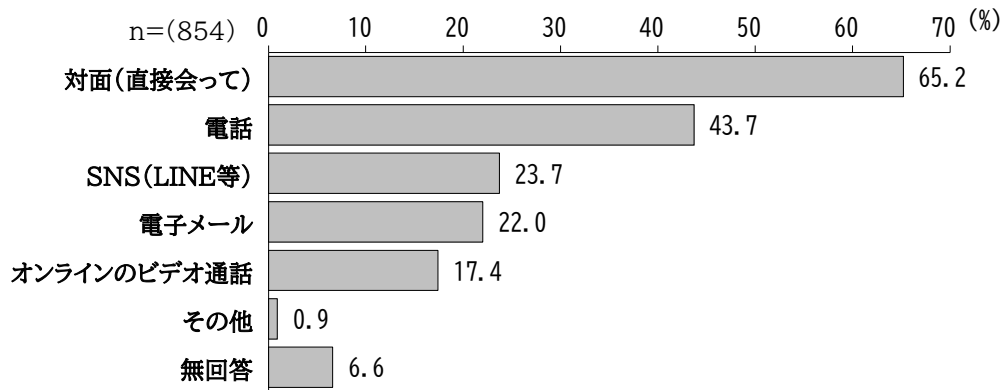
前回調査との比較は、nの数が少ないため図示するにとどめる。



(2) 相談機関で希望する相談方法

問47 相談機関で相談するときに、どのような方法で相談したいですか。
 (あてはまるもの全てに○) ※今回調査からの追加設問

全体では、「対面（直接会って）」が65.2%で最も多く、次いで、「電話」が43.7%、「SNS（LINE等）」が23.7%、「電子メール」が22.0%、「オンラインのビデオ通話」が17.4%となっている。



<クロス集計分析>

「性・年齢別」を見ると、全体では65.2%である「対面（直接会って）」は<女性70～74歳>で83.3%、全体では43.7%である「電話」は<男性70～74歳>、<女性65～69歳>で6割台、全体では23.7%である「SNS（LINE等）」は<女性20～29歳>で23.7%と多くなっている。

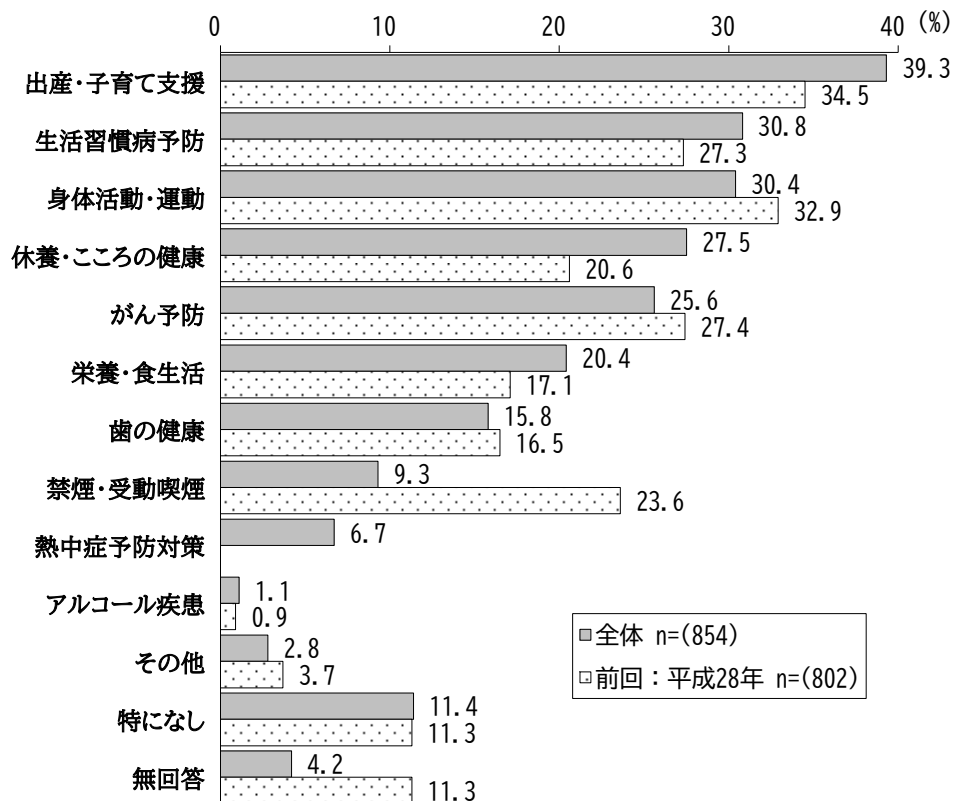
「職業別」を見ると、全体では43.7%である「電話」は<家事専業>で53.2%、全体では23.7%である「SNS（LINE等）」は<正社員、正職員>で34.0%、全体では22.0%である「電子メール」は<契約社員、派遣社員>で33.3%と多くなっている。

(3) 市に重点的に取り組んで欲しい項目

問48 市に重点的に取り組んで欲しい項目は何ですか。(〇は優先順位の高い3つまで)

全体では、「出産・子育て支援」が39.3%で最も多く、次いで、「生活習慣病予防」が30.8%、「身体活動・運動」が30.4%、「休養・こころの健康」が27.5%、「がん予防」が25.6%となっている。

前回調査と比較すると、「休養・こころの健康」は6.9ポイント増加している。一方、「禁煙・受動喫煙」は14.3ポイント減少している。



※今回から「熱中症予防対策」を新規で追加した。

<クロス集計分析>

「年齢別」を見ると、全体では39.3%である「出産・子育て支援」は年齢が若いほどおおむね割合が高く、<30～39歳>で61.7%と多くなっている。また、全体では30.8%である「生活習慣病予防」は年齢が上がるほどおおむね割合が高く、<65～69歳>で44.1%と多くなっている。

「性・年齢別」を見ると、全体では39.3%である「出産・子育て支援」は<女性20～39歳>で6割台、全体では27.5%である「休養・こころの健康」は<女性20～29歳>で41.0%と多くなっている。

「職業別」を見ると、全体では39.3%である「出産・子育て支援」は<正社員、正職員>で51.7%、全体では30.8%である「生活習慣病予防」は<無職>で43.8%と多くなっている。

「現在の健康状態別」を見ると、「身体活動・運動」、「出産・子育て支援」の割合は健康状態が<『よい』>が<『よくない』>よりも高く、「休養・こころの健康」は<『よくない』>が<『よい』>よりも高くなっている。

12. 自由意見

健康づくりや食育の取組み等について、ご意見やアイデア等がありましたら、ご記入ください。

健康づくりや食育について、延べ192件の意見が寄せられた。

健康づくり全般（23件）

| 内容 |
|--|
| 検診にお金をかけるのではなく、薬膳（普通の食材を使う）の講座など、体が悪くならないように食養生、運動にアプローチしてもらいたい。 |
| 市中の開業医が新型コロナの発熱患者を受け付けないのでは、1次医療機関として機能していないので、役割整理をするべき。また、かかりつけ医の概念整理と、かかりつけ医を持つことの推進をすべき。 |
| 所得に関係なく、生理用品を配布してほしい |
| 普段は健康なのでかかりつけ医がいない。最近いろんな場面で、(コロナや帯状疱疹ワクチンなど)、詳しくはかかりつけ医までとよく聞かすが、このような場合の対応策なども考えて欲しい。 |
| 健康に心配が出る上に介護中となると本当に、大変である。 |
| 市主催の高齢者特定検診で毎年一回お世話になっており、感謝しています。 |
| 武蔵野市の境・境南地区には個人規模の病院が多く、日赤（武蔵野赤十字病院）が大変混んでいる。ある程度の検査、治療の受けられる中規模の医療施設が必要です。 |
| 散歩をしやすい環境walking道や木陰（夏の対策）、ベンチを整備してほしい。 |
| 介護の環境を整えるのも大切なことですが、介護が必要ないように、健康寿命を伸ばす為の環境を整えてほしいです。老人ばかり増えて財政を圧迫するようであれば若い人への負担が増え武蔵野市に若い人が増えないです。老人も元気でいれば良い環境になると思います |
| 小学校低学年くらいまでは、親が身の回り、健康などに注意し、関わっているが、大きくなるに従い、歯みがきや、肌の保湿、など自分でやるようになると、丁寧にやらない、又、ゲームなど目に負担がかかるから注意してもなかなか難しいようです。学校で、もう一度、高学年向きに、普段の身の回りの生活について、教えてもらえたらと思いました。プリント類で保健室から出ていますが、子供は読んでいません。 |
| 近年はデジタル化によって、たくさんブルーライトを浴びることが避けられず、ついに目に異状が見られるようになってしまった。テレビやスマホを見るとすぐに目が辛くなってしまい長時間見ているとしばらく目を閉じてじっとしてないと回復できない状態です。このブルーライトが目と与える悪影響を、市や国がもっと理解してほしいです。 |
| 市の財政は他自治体に比べ豊かだと思うが、住民が自慢できるものが感じられません。昨年のインフルエンザ予防接種は有料で、今年は無料であるのは変である。国や都との関係で困難な面があるのは承知であるが、保健所（現施設の格上げ）の開設、新生児から高齢者への各種予防接種の無料化を実施してほしい。 |
| 多摩地域で発がん性の疑いのある「PFAS」が井戸水から検出され武蔵野市でも調査に取り組んでいただき米軍基地との因果関係を明らかにしていただきたいです。がん検診も大切ですが、がんの原因となる要素から市民を守るのも大切な市政の役割だと思います。 |
| 食べ物なども好き嫌いのない様になると良いと思います。 |
| 現代医学〔病院など〕と両立できるよう、“食育”“四季を感じとれるウォーキング”“日本やヨーロッパのハーブティー”をとり入れた、『セルフ・メディケーション』を、大切にしています。今回のアンケートを通して、武蔵野市が、『食育を中心とした健康づくり』に取り組んでいることがわかり、とても共感しています。誇りをもって、市民として、応援していきたいです。 |
| 野菜直売店（農家）を利用出来て、作り立てのお野菜等を買うことが出来て良い所に住んでいると幸せに感じています。最近の子供達の目について、近視の子が年齢の早い頃から増加していることや、このことに関して近視を治す眼鏡が開発されている事に興味を持っています。 |
| 市の中核病院である吉祥寺南病院は、特に東側の人が行きやすく、病院の建て替え案がとまってしまい、病院のレベルの低下になっているのではないかと不安を感じるので、早期に対策をとって欲しい。 |
| 快眠、会食、快便などの規則正しい生活をすべき。 |
| 難病について、手厚く支援が欲しい。 |
| 最近、土の場所が減っているので、健康を維持するために土の場所を残してほしい。裸足で地面に触れるのは大変健康に良いことで、アーシングが見直されています。公園、遊歩道などウォーキングが身体に優しい土の地面でできる場所を確保して欲しいです。玉川上水沿いの遊歩道はかろうじて土があり、大変良いことだと思います。今後、舗装などしないで欲しい。 |
| 健康管理は個人責任であり、押し付けられたくないので、市は何もしないで欲しい。 |
| 市民の長期的なメリット（運動続けてみようかなとか）と短期的メリット（何かもらえるとか）が明確にわかるようなイベントを積極的に打てばいいと思う。 |
| 市のスーパーご長寿に、「長寿の秘訣」や「普段の食生活、運動」などをインタビューすべき。 |

食生活・食育 (34件)

| 内容 |
|---|
| 小学校、中学校の給食費の無料化。医師・看護師などの専門職が子どもにも栄養と身体の関係などを教える機会を増やして欲しい。 |
| 武蔵野市の食材の地産地消（マルシェ）のお店がもっと身近に増えて欲しい。レストランで地元の野菜などを使用してくれているお店の看板を作り推奨する取り組みをすべき。食品ロスについては、腹八分目・買いおきはしない・鮮度が良くて財布にやさしいものを選ぶ、というだけでなく家庭や地域の食への意識の持ち方が大切だと思う。吉祥寺ならではの特産物をアピールすると良い。 |
| 健康づくりとして農園にも興味があります。初心者用に狭めの農地があると嬉しいです。ワクワクするような取組みを期待しています。 |
| のどが痛い時や便秘の時、いらいらしている時にとった方が良い食べ物や、寝つきをよくする食事の工夫など、病気や生活改善につながる食事のアドバイスがあったらいいなと思います。 |
| 病気になってしまった場合の、食事のメニューのレシピや、栄養相談を予約なしで受けたり、相談が出来ると良い。 |
| 給食のメニューが外国のものが多すぎると思います。地域や国産の材料を使っているのかもしれませんが、食料自給率を上げたり、子供が食事を作ることや食の大切さを学ぶには、もう少し身近なメニューの方がいいように思います。 |
| 武蔵野の畑で無農薬の野菜を育ててほしい。それらが、市内の保育園・小学校で使われるとうれしい。また市内で買える場も多くあるといい。 |
| 行政と地域のお店が連携した取り組みや、子連れでも気軽に参加できるイベントがあると嬉しいです。季節が感じられる食育イベント（もちつき、芋ほり、田植え）などがあれば子供と一緒に体験して親子で学びたいです。 |
| 食育の取組み、今企業が色々やっています。市内の企業や育児関係の企業とコラボしてネットで公開するだけでなく、参加型の食育を行うといいと思います。 |
| コロナ前に小学校でどんと焼きがあり、炊き出しの雑煮がとても美味しかったです。親子連れの行列で人気でした。桜堤は特に子供が多いので、食を通じたイベントがあれば、参加したい親子は多いはず。JA武蔵野のような店が、もっと近くにあったら嬉しいです。 |
| 市民全体で意識が高くなる活動が食育でもあったらいいなと思います。 |
| 一人暮らしで料理する暇がなく、市で行う宅配弁当等があったら嬉しいです。 |
| 学校給食を通して子どもたちは学んでいる。地域でも幼児、乳児を対象に学んだり経験できる場があると、ネットワーク作りにもなり良い機会になるのではないかなと思う。私は栄養士の資格を持っているので食育とかのイベントなどあったら参加したい。気楽に参加できて、料理をすることの楽しみ・喜びを親子で感じられるような場があると良いと思う。 |
| 慣行農法ではなく自然農法に取り組んでいる農家さんを応援して、農薬を使用しない野菜・果物を、広めて欲しい。また、自然農法の野菜を幼稚園や小・中学校給食にも導入して欲しい。農薬の危険性を、もっと勉強すべきだと思います。 |
| 料理教室に子どもと一緒に参加したい。回数や開催場所の拡充を希望する。難しい料理や菓子作りより、主食主菜副菜とバランスのとれた食事作りを学ばせたい。 |
| 食育教育を幼稚園、小学校など小さい頃からするようにすると、大人になってからの健康な生活にも影響すると思います。 |
| 学校での食育の充実、武蔵野の地を生かしたイベント（芋ほり、収穫、野菜作り、マルシェ…）、地産地消を進める取り組みをすべき。 |
| 無人の野菜販売所をもっと増やしてほしい。形が不揃いやびつでもお安くたくさん買えたらもっと食卓に野菜をそえることができます。 |
| 食品ロスをなくす為に①しかるべき場所を選定のうえ（無料でもらえるように）冷蔵庫などの設置（なお、食品衛生上の安心・安全に十分対策が必要ですが）②公共施設などを活用して土・日などにボランティアが対面で実施する方法も一案ある。 |
| 子供の孤食はかわいそうなので、無料で食べられる所があると良い。そういう所にお金を使ってほしい。foodパントリーなどはレトルトものなども多いので、税金を注いで生鮮食品などを配れば良いだろう。市民農園の数や制度をもっと気軽に使えるようになれば素敵だと思う。 |
| コミセンで市内の農家の野菜を売ってくれたら栄養価のある新鮮な野菜が買えるのと思います。学校で子供に食育をしてあげていることはとても有難く、給食も美味しいそうなので感謝しています。 |
| 地元の農家で採れた野菜を使った、地域の子供たちと農家との共同料理教室があると良い。 |
| 学校給食について、他県にいた頃と比べて、食材の組み合わせ、調理、味も美味しいとは言えないものだったようです。子どもたちが今日の献立の話題で盛り上がるような、楽しみな給食であってほしいと思います。 |
| 放課後の子どもの居場所確保や子ども食堂をかねて、子ども料理教室を開いて、地元の野菜を使った料理を作る取り組みがあると良い。 |
| 地元の農家さんと、幼稚園、小学校の子供達とが交流して、農作物を採る。アニメや漫画に出てくる伝統的な和菓子や料理の作り方を教える料理教室等があると、子供の食への興味が深まると思います。 |
| 農産物の直売所を駅前で作って欲しいです。 |
| 南町には農家の直売所が少ないと感じるので、直売所を沢山置いてほしい。 |
| 自分は料理や食事作りが苦手なので、「早寝早起き朝ごはん」のような正しい標語で主婦を追い詰めないでほしい。学校給食は助かる。夏休み中でも学童に給食を提供してほしい。 |
| 境南小学校では給食に関するイベントや食育の授業が定期的にあったと思います。近所の方や親と一緒に給食を食べたり、自分たちでメニューを考えたりしました。今思い返すと、素敵な経験だったと思います。 |
| 家庭菜園のススメを伝える。子供食堂ではなく、地域食堂を時々開催する。 |
| 地元食材の使用や伝統食や季節に応じた献立の提供など、学校給食を最大限に活用していただきたい。 |
| 子どもたちが通った境南小は給食が素晴らしく（熱心な先生のお陰で）定期的に親や、地域の方やお年寄りの方を招いて子供達と一緒に頂く機会がありました。こういった事に、たくさんの人が参加出来るといいなと思います。 |
| 市民農園などで、大人も子供も一緒に野菜などを育てて、収穫した材料で料理しながら学びたいです。 |
| 現代人は圧倒的にタンパク質が不足しているので、プロテインをもっと取るべきである。 |

第2章 調査結果の詳細

身体活動（16件）

| 内容 |
|--|
| 運動は「何才以上」と括るのではなく、50代、60代…と年代で分けるのが良いかと思いました。 |
| お年寄りと子供と一緒に体を動かせる場所（気軽に集まれる場所）や子ども食堂があると良い。 |
| 安心してウォーキングできる遊歩道が近くにあると良いと思います（吉祥寺本町）。コミセン、散歩や買物の途中に、気楽にひと休みできる空間や庭のベンチなどがあると良いと思います。 |
| 今回初めて65才以上の健康づくり教室に申し込みました。近くにフィットネスクラブがあることを知ったので、教室に落選したら個人的にやってみようと思っています。 |
| 自宅にいる時間が短いので、通勤の際に出来る運動や、気軽に出来る運動などを紹介して欲しい。今回同封して頂いたポイントをまとめたチラシなどが定期的に届くと嬉しい。 |
| コミセンに運動する機会を提供する何かがあるといいかも。 |
| 障害児のスポーツ教室が増えるといいです。支援級や支援学校に行っているお子さんが参加できる（しやすい）イベントや教室、また、大人になっても余暇を楽しく過ごすための情報が市報で得られると助かります。 |
| 身体を動かせる施設が市役所周辺に集中しており、なかなか行きづらいです。当然土地の問題もありますが、境周辺にも小規模でも良いので拡充してほしいです。（小さくても、ジム、ヨガができる施設…平日夜間、休日も行ける施設など） |
| 精神病にかかっており、ソーシャルフットボールがあれば嬉しく思います。 |
| 気軽に利用できるジム、体操教室などの場所を増やして欲しい。 |
| 市内の名所を巡る、ウォークラリー等の催し物があると良い。 |
| ウォーキング推奨のために市内のウォーキングコースを提案してほしい。観光や見どころの観点から、それぞれのコースのトータル歩数を案内してほしい。 |
| 総合体育館で行われる夜の運動プログラムに時々参加しています。もう少し夜に活動できる曜日を増やしてほしいです。 |
| 市立学校の運動施設を公平にインターネット予約で解放。運動を通して地域コミュニティの増加を試みてほしい。 |
| 市内の公園などでラジオ体操が気軽に行われているといいなと思います。 |
| 継続して健康づくりを行うには、「面白さ」が必要であると考えます。手軽で運動量も多く、安価なスポーツとして、「フリーテニス」があります。場所も狭くて済みますし、道路でも簡単にできます。 |

休養・こころの健康（1件）

| 内容 |
|--|
| 基本的には精神的不健康の背景には社会的な要因(会社の就業状況、金銭的余裕のなさ)がある事がほとんどであり、個人の努力に期待するあり方は限界を迎えていると思う。個人への支援と言うとは聞こえは良いですが、精神的な側面に関して言えば、努力すべきことを増やすことになってしまうので、正しい精神衛生の在り方について検討する機会があれば良いと思う。 |

喫煙（6件）

| 内容 |
|---|
| 歩きタバコをしている人をなんとかして欲しい。 |
| 街として受動喫煙の対策をより強化してほしいです。ビルや商店など、通りに面したところに喫煙所を設けており、かつ囲いが無い、不十分である施設があります。通りががくと副流煙がかなり流れてきます。地域として、こういった施設への働きかけや、条例による対策などを期待します。 |
| 受動喫煙について 吉祥寺大通りより東側の区域での路上喫煙、歩きタバコが目立ちます。深夜の時間帯ならまだしも、人通りがある時間帯でも歩きタバコをしている人がいます。吉祥寺本町1丁目の、吉祥寺大通り以東のエリアも喫煙禁止区域に指定し、規則を強化してほしい。人の歩行の流れの中で、火傷や受動喫煙の可能性が高い状況を頻繁に目にします。地域住民の健康増進、安全確保のため、検討してほしい。 |
| 通勤中に、歩きタバコをしながら駅に行く男性を見かけて、武蔵野市にもそういうマナーを守れない人がいることを残念に思いました。 |
| 受動喫煙について 大通りから一歩小道に入るとタバコを吸う人がいます。道が狭いため煙を吸ってしまい、とても嫌な思いをすることが多くなりました。歩きタバコは大変危険だと思います。すれ違いざまに、2才～3才ぐらいの子供の顔のすれすれをタバコが通過しているのを目撃しました。数センチずれていたら大変な事故になっていたと思います。 |
| 武蔵境駅南側に喫煙スペースが設置され迷惑です。たばこの有害物質や悪臭をまとった人が近くの飲食店に直行するととても有害です。たばこは個人の嗜好です。有害な施設に市民のお金を投資すべきではなく、早急に個人のための喫煙スペースを撤去してほしいです。禁煙プログラムとか市がお金かけるのも市税のムダ遣いです。 |

健康診査等（21件）

| 内容 |
|--|
| 市のマンモグラフィ検診の結果、特に問題はないとのことでしたがその3ヶ月後に乳癌がみつき手術することになりました。検診の意味を考えてしまいます。かかりつけ医が対象から外れたため、市の検診を受けることができなくなった。 |
| 以前、癌を患っている時は、本当に正しい情報が欲しかったです。予防する事が重要と頭でわかっている、多分一度も病気やけがをした事がない人は、予防しないと思う。市が、積極的に病気に取り組んでくれている事は大変有難く、この先は、積極的に市の健康診断等にも参加したいと思っています。 |

| 内容 |
|---|
| マンモグラフィの検診の年齢を引き上げてほしい。30代からリスクがあるが、当市は40代以上からで他市より劣位である。 |
| レントゲンを使った肺ガン検診は精度が著しく低く、低線量CTでないとも早期発見が難しいことが知られています。医療機関での人間ドックに助成金を出してほしい。平日の健康増進講座に予算を使うのではなく、歯科や精神医療といった国の医療行政に任せればよいものでもなく、現実的に役に立つ予算配分を希望します。 |
| こまめに健診の受診券が送られてくると、「見捨てられていないのだな」「市民でよかったな」と、どんどん武蔵野市が好きになり、永住したい気持ちが強くなります。 |
| 税金を支払うために休みなく働いているので、市の行っている平日の健診など受けられない。 |
| 健康診査の対象に脳ドックを入れてほしい（MRIやCT）。オプションで有料でも、受けられたら安心と思う（補助金もあればなお良い）。健診に関して、武蔵野市は進んでいる（恵まれている）と思っています。 |
| 各種検診関係は定期的に安く受けられるようにできたらいいです。早期発見が大切なので定期的に通知していただくと健康に気遣うこともできると思います。 |
| 検診について 胃カメラ（辛いもの）を5年に1度、1,000円～2,000円ほどで受診できる制度をお願いします。 |
| 高齢者の胃がん内視鏡検診、大腸がん内視鏡検診も行って欲しいです。乳がん（マンモ）は苦痛のない新しい機械を、市が援助してでも早く実現出来れば助かります。すべての検診費用も検査しやすい料金でお願いします。 |
| 胃がん内視鏡検診を受診しやすくして欲しい。多少、自己負担額があっても胃がんエックス線検診と内視鏡どちらかを選択して受診できるようにして欲しい。 |
| 普段から血圧が高く、降圧剤をのまされそうになるから、あまり健診に行きません。 |
| 「高齢者肺炎球菌予防接種」の自己負担額が¥2,500というのは高いと思います。せめて¥1,000にしてほしいです。乳がん検診も¥1,000（自己負担額）でなく無料にしてほしいです。 |
| 市の健診に胃の内視鏡検査、聴力検査、骨密度検査を加えて欲しい。 |
| 人間ドックの費用補助をしてもらいたい |
| 検診対応の無料化を希望します。 |
| 子どものためだと時間がとれるので、子どもと母親と一緒に健康診断などが良いと思う |
| 企業の行う人間ドックとは違う種類がよい。眼科や歯科が該当する予防医学を勧めて欲しい |
| 職場などで健康診断を受ける機会がないため、若年層健康診断を利用させていただいています。便潜血検査など、入っていない項目をオプションで（自己負担でもいいので）一緒に受けられると嬉しいです。 |
| 武蔵野市では子宮頸ガン、乳ガンの検査が出来る医療機関に女医さんがいらっしやらない。この点を改善していただきたい。 |
| がん検診について、確か乳がん検診は2年に1回、市から封筒が来ます。胃がん検診は3年に1回だが、検診封筒は来ません。医療機関より3年は長いと言われましたことがあります。 |

歯科健診（8件）

| 内容 |
|--|
| 大人の歯科健診を充実させてほしい。 |
| 子どもの歯科検診を、保険診療でできるので3才以上は行くように促進してほしい。 |
| 子供のころの早期噛み合わせと歯科矯正を保険適応にするべきと思います。歯科矯正は経済格差が影響していることを実感、早期治療でアゴ、かみ合せ 食・身体に大きく変わることは海外ではあたりまえのことになっている。 |
| 近所に歯科がたくさんありますが、どこにかかっていいか迷っています。歯科の場合どんな治療を目指すとか、クリニックのコンセプトとか、患者さんの意見感想を直接伺う機会があればいいなあと思っています。 |
| 歯の検診を年に1度、無料で受けています。1度目は無料、2度目は1,000円や2度で1,000円など、年に2度、市の検診がありましたらうれしいです。 |
| 歯のメンテナンスの大切さや具体的な仕方は小学生の時が大切。大人になってからでは遅いと思います。 |
| 現在行なわれている市の定期検診に歯の検診は入っていません。歯の検診を小学校入学から毎年1回実施して、武蔵野市民は全員虫歯“ゼロ”を達成して欲しいと思っています。 |
| 健康診査を維持・発展させてください。特に歯科診査は存在を知りませんでした。 |

予防接種（3件）

| 内容 |
|---|
| 費用が高額のため、带状疱疹の予防接種の補助があると助かります。 |
| ワクチン系は、副作用がないとは言いきれないので、せめて突発的なものには対応できるように、新型コロナワクチンのように全てアフターケアまでしっかりして欲しい。 |
| 带状疱疹のワクチンの補助金を出してもらいたい。 |

感染症（2件）

| 内容 |
|--|
| 何をやるにも新型コロナがネックになっているので、コロナ対策は引き続きしてほしい。 |
| 新型コロナへの対策に、引き続き尽力願いたい。 |

第2章 調査結果の詳細

出産・子育て支援（5件）

| 内容 |
|--|
| 少子化対策の一貫として、産後のサービス（杉並区の様なクーポン配布等）を実施してほしい。 |
| 2人目の産後は、とても産後ケアにお世話になっています。実家にいるかのような施設が増えるといいと思います。こんなに気軽に使えるものだと知りませんでした。もっと広まってほしいです。 |
| ・妊娠～育児について、いつも電話で相談にのって下さり本当に感謝しています。担当外の方にも、情報共有できるような仕組みを作っていただけるとありがたいです。 |
| 共働き世代の子育て支援は積極的に行ってほしい。 |
| 限られたリソースを充実した子育て環境の整備に費やして頂きたい |
| 不妊治療の補助があるとよい。 |

事業・教室・施設（18件）

| 内容 |
|---|
| 武蔵境から保健センター、武蔵野体育館への直通バスを通してほしい。また、各コミセンで行っている講座、サークルをネットで見られるようにしてほしい。 |
| 高齢者の疲労・体調管理の助けとなるようにコミセンなどにマッサージ機（有料）を設置して欲しい。 |
| 西荻窪駅まで徒歩5分の地域ですが、運動施設がなくて困っています。井の頭公園はよく行くのですが、体育館まで遠いです。 |
| 武蔵野プレイスで、スポーツジムや民間の塾とコラボした特別講習やオンライン授業を行って欲しい。旧桜堤小の土地に、パブリックビューイングの施設やテレワークデスク、リハビリステーションを作って欲しい。 |
| 体育館のワンデーレッスンに時々通っていて、体調を整えたり体力を作るのに役立っています。平日19:30以降の遅い時間帯のレッスンが増えれば嬉しいです。 |
| 武蔵野総合体育館で市の事業団主催のスポーツ教室について、平日は仕事のため、土日や平日夜に運動できる講座が充実していると良い。 |
| コロナ禍のため学校でプールの授業がなく、冬季でも市のプールで小学生を対象とした水泳教室があるといい。また、着衣水泳の体験も出来るといい。 |
| 市の特定保健指導プログラムに参加し、減量と腹囲の減少に取り組みました。「活動日記」に書き込める様に日々精進した結果、目標をクリアできました。特定保健指導は体力強化と体質改善に取り組む良いきっかけになりました。その後も活動日記をつけ続け、「自分でこつこつKKC」で日本縦断最南端コースの佐多岬を目指して毎日歩いています。このKKCは他の人と競うものではないですが、アプリの中で「やる気」を引き出す為に日々の歩数による順位付けをしている自治体もあるので、検討されてはどうか。 |
| 今回の詳しいアンケートで市及び担当者の意気込みが感じられ、様々な相談やサポート事業、講演会などに今後は参加したいと思った。 |
| 病気の後遺症のために通所リハビリを受けている家族がいる。スポーツクラブへの委託でも良いので、ある程度まで運動機能が回復した高齢者がより元気になれるようなプログラムをつくってもらいたい。 |
| 健康づくりの体操や料理教室など、グループで参加されている方々がいると話が盛り上がりつつあるので、うるさいと思ったことがあります。楽しく勉強することは大事と思いますが、オンライン講座などの数を増やしてほしい。 |
| 三鷹駅周辺に体育関連の施設ができれば良い。 |
| コロナ対策のため、市内公共施設の調理室の利用ができません。以前行なわれていた、生活習慣病予防料理教室がとても良かったので再開してほしい。 |
| 市のスポーツ（エクササイズなど）施設を吉祥寺駅周辺につくってほしい。 |
| 子供と一緒に気軽に参加できるイベントがあったら良い。武蔵野プレイスで実施してもらえると良い。 |
| 市が実施している健康づくり個別事業①～⑧あるが、市役所から離れた境南でも、近くなら参加利用したい。 |
| 総合体育館が西側の市民にとっては行きづらい。雑居ビルの空いたテナントでもいいから、小さなスポーツセンターが数か所設置されると助かる。無理なら武蔵境駅から直結で行けるバスの路線を作ってほしい。 |
| 現在ではハードなトレーニングが出来ないため、スポーツ施設を充実してほしい。 |
| 保養所等を充実してほしい。ウォーキング、ハイキング、つり、スポーツなどイベントの開催で参加者にポイント提供し、たまったポイントでプレゼントに交換し、マイナンバーカードとも連携してほしい。 |
| 懸垂ができる鉄棒を既設の公園内に増やして欲しい。 |

計画関連（10件）

| 内容 |
|--|
| 市が実施する健康づくり関連事業について、各事業の年度予算とその実績について開示してほしい。 |
| 各自治体で成果を上げていることを取り入れることは有りだと思います。 |
| 健康で何か取り組んだらポイントもらえて、市で使用できるクーポンがもらえるというようなものがあるとよい。 |
| 若く元気なうちは関心がないと思う。身体を痛めたり、不調を感じる年齢になってから関心を持ったので、50才前後の方にターゲットを絞った施策があればと感じる。やって得する、遊び心もある施策ができれば良い。 |
| 健康づくり施策は、しっかりと取り組んでほしい。 |
| 高齢者の健康、福祉について公的負担を減らし、個人負担を増やす動き・政策があるが、市レベルで個人負担への補助・支援などの対策を行ってほしい。5年後、10年後の高齢者の医療・介護の爆発的需要増加に備えて今から対策を立てて実施してほしい。 |
| 施策を羅列されても、何が問題なのか分かりませんので、年代別とかで実際の主要な問題点を提示されれば、市民にとって大いに参考になると思う。 |

| 内容 |
|--|
| 歯磨き指導の時間が取れないという理由で、小中学校の給食後に子どもたち全員に歯磨きをさせる習慣が学校にありません。我が子は、小学生になってから虫歯が極端に多くなり、あんなに口腔ケアをしてきたのにと残念に思った記憶がある。市の施策として、学校教育における歯磨き習慣に取り組むべき。 |
| 取組みの費用対効果を定量的に評価できるようにしてほしい。 |
| 市が税金を投入してまで実施する分野ではない。真に必要とされる市政にのみ集中していただきたい。 |

広報・周知 (13件)

| 内容 |
|---|
| このアンケートに回答してから、「市報むさしの」を読み返してみた。すごい情報量で私が「知らない」と答えてしまったものについても書いてあった。『健康づくり』や『食育』に特化した“お知らせ”があれば情報が伝わりやすいのかも、と思った。 |
| どの世代にも注目してもらうには難しいと思いますが、若い世代の人向けに情報発信をしていくなら、芸能人の起用は良いのかなと思いました。 |
| 年を重ねるごとに新しいことにチャレンジしにくくなり自宅にいることが多くなりますので、市からの声掛けを望みます。先日膝が痛い時の治し方や良くなる方法をテレビで見ました。このように学んだことを人に伝えていく場があれば、自宅に一人で居る人には楽しみが増す事と思います。コミュニティセンター等を利用すれば身近になると思います。 |
| 市が色々と健康について活動しているようだが、一市民にはその内容が全く届いてなく、問題に感じる。 |
| フルタイムで働いていると市（自治体）で実施して下さっている活動に参加しにくいので、パンフレット等の送付があると自分からHP等にアクセスする機会がなくても、情報に触れるきっかけになる。 |
| 今後も、「市報」や「健康だより」で、健康、食育に関する取組み、情報等を発信してほしい。 |
| 積極的に（健康づくり）取り組んでいると思う。老人会等を通して宣伝してもらい参加を増やしたい。 |
| 情報収集のために足を運ぶことはなかなか難しいので、重要なものは郵送していただくと助かる。あとは、児童館や検診のタイミングで会場内に情報収集できる場があると、触れやすい。 |
| 民間のジムに通っていますが、市の施設でももっと気軽に運動できる機会があれば嬉しい。既にあるのであれば、もっと知るきっかけがほしい。 |
| 認知症に関する講座や情報提供をもっと多くしてほしい。 |
| 興味が無い人が多いので、まずは興味を持たせるようなお得情報を発信すべき。 |
| 自発的に情報収集する意識がないため郵便などでお知らせされた方が認識しやすい。一方、回答方法はハガキよりもウェブの方が便利である。 |
| 市から定期検診のお知らせなどがあれば、すすんで検診に行く。 |

その他 (32件) ※寄せられた回答の中から、代表的・特徴的なものを抜粋して掲載する。

| 内容 |
|--|
| 2005年に健康づくり支援センターの設立に伴い、健康づくり推進員として3年間活躍しました。健康づくりに関する講座等に参加して非常に勉強になりました。武蔵野市のため、市民のために利他の心をもって行動し、良い思い出にもなっています。健康づくり支援センターの今後のご活躍を願っています。 |
| 行政に望むことは、公衆衛生の徹底と地域医療の充実、悪意のある業者への対策です。あまり細かいことは望まない。 |
| 良いカウンセラーがいない。 |
| 問1で身長・体重は記入不要だと思う。健康づくり推進員の人数が多く、報酬が高い。保健センターの人間ドックの値下げを希望する。 |
| 健康は、まずは精神的に穏やかな生活を送ることができたらと考えます。特に子どもに関しては悩み事が多く、学校からのタブレットの使用制限時間とアプリの制限をお願いしたい。 |
| 子どもへの影響は、電磁波はもちろん、ブルーライトで目が悪くなり、姿勢も悪くなる。今の子どもたちはキーボードを早くから触っていてペンを持つ時間が短く（特に私立の学校などで）手指、手先も不器用になっていて力も弱くなっているという話も聞く。これでは、将来増々不健康な人間が増えてしまう。小学校での配布について今一度検討してほしい。 |
| 痛みがあるのに、どこの病院、どこの科でも、原因がわからない。部分部分でみて異常なし。総合的にみてる所がほしい。 |
| 知らない取組がたくさんあり、ホームページ等を見てもよいと思いました。 |
| 弱者や低所得者を優先的にケア出来る仕組みを望みます。 |
| 屋外での喫煙と酔っ払いを重罪にする条例を制定してほしい。 |
| 図書館の電子書籍に健康づくりや食育、運動関連の書籍を充実させてほしい。 |
| 子供も大人も土に触れる機会を充実すべき |
| アンケートの質問が多すぎて、得られた回答の精度について疑問を感じる。 |
| 外国人参政権を認める条例案は、メンタルに多大な悪影響をあたえるのでやめてほしい。 |

第3章 調査票

武蔵野市 市民の健康づくりに関するアンケート調査

— 調査ご協力のお願い —

日頃より武蔵野市の健康増進事業につきまして、ご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、武蔵野市では、平成30年に「武蔵野市健康推進計画・食育推進計画」を策定いたしました。

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、この度、計画の改定を行うことといたしました。そこで、市民の皆様が、健康づくりに関し日頃から、どのようなことに興味があり、どのような支援を必要としていらっしゃるのかをお聞きするためのアンケート調査を実施することといたしました。この調査は、住民基本台帳の中から令和4年10月1日時点で18歳以上の方2,000名を無作為に抽出し、ご協力をお願いするものです。ご多忙のことと存じますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

なお、アンケートにご記入いただいた内容は、すべて統計的に処理いたしますので、個々の方のご回答内容が特定されるようなことは一切ございません。どうぞ、率直なご意見、お考えをお聞かせください。

令和4年11月

武蔵野市長

松下 玲子

【回答のしかた】 次の2つの方法からいずれか1つを選び回答してください。

1. 調査票（この冊子）に直接記入し郵送（返送用封筒を同封しております。）
2. パソコン・タブレット・スマートフォンでオンライン回答
→別紙「オンライン回答のご案内」をご覧ください。

【ご記入にあたってのお願い】

- 1 できるだけ封筒の宛名のご本人様がお答えください。このアンケートの設問中の「あなた」とは、封筒の宛名のご本人様のことです。
- 2 各設問へのご回答については、該当する番号に○印をつけてください。
- 3 ご回答いただく際に、「その他」を選択される場合には、その番号を○印で囲み、（ ）内に、その内容をできるだけ具体的に記入ください。
- 4 設問によっては、回答していただく方が限られる場合がありますので、ことわり書きにご注意ください。
- 5 全てのご記入がお済みになりましたら、お手数ですが、このアンケートを同封の返信用封筒に入れ、**11月25日(金)**までに、郵便ポストに投函してください。切手は不要です。
- 6 ご不明の点がございましたら、下記までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

武蔵野市 健康福祉部 健康課 担当:曾我・虻川 電話 0422-51-7004

※紙の調査票でご回答いただいた方は、インターネットでご回答いただく必要はございません。

※回答の重複を避けるためにIDを付番しています。個人を特定することはありません。

ID:

1 あなたご自身のことについてお伺いします

問1 あなたの年齢と性別、職業等を教えてください。(それぞれ○は1つ)

| | | | |
|-----------------------------|---------------------|-----------|--------------------|
| (1) 年齢 [令和4年11月1日 現在] | 1 20歳未満 | 4 40～49歳 | 7 65～69歳 |
| | 2 20～29歳 | 5 50～59歳 | 8 70～74歳 |
| | 3 30～39歳 | 6 60～64歳 | 9 75歳以上 |
| (2) 性別 | 1 男性 | 2 女性 | 3 その他 |
| (3) 身長/体重 | 身長 【 cm】 (166cm) | 記入例 | 体重 【 kg】 (64kg) |
| | | | |
| (4) 職業 | 1 自営業・自由業 | 5 家事専業 | |
| | 2 正社員、正職員 | 6 学生 | |
| | 3 契約社員、派遣社員 | 7 無職 | |
| | 4 アルバイト、パート | 8 その他 () | |
| (5) 居住地域 | 1 吉祥寺東町 | 5 吉祥寺北町 | 9 八幡町 |
| | 2 吉祥寺南町 | 6 中町 | 10 関前 |
| | 3 御殿山 | 7 西久保 | 11 境 |
| | 4 吉祥寺本町 | 8 緑町 | 12 境南町 |

問2 同居している家族の構成は下記のどれですか。(○は1つ)

| | |
|------------------------|-----------------|
| 1 単身世帯 (ひとり暮らし) | 3 二世帯世帯 (親と子) |
| 2 自分と配偶者 (事実婚含む)・パートナー | 4 三世帯世帯 (親と子と孫) |
| | 5 その他の世帯 () |



問2-1【問2で「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」に○をつけた方】

同居しているお子さんの年齢層を教えてください。(あてはまるもの全てに○)

| | | |
|---------|----------|---------------|
| 1 0～6歳 | 3 13～15歳 | 5 20歳以上 |
| 2 7～12歳 | 4 16～19歳 | 6 子どもと同居していない |

問3 あなたが加入している健康保険はどれですか。(○は1つ)

| | |
|------------------|---------------------|
| 1 社会保険 (勤務先の保険) | 4 後期高齢者医療制度 |
| 2 国民健康保険 (武蔵野市) | 5 国民健康保険組合 (同業種の保険) |
| 3 共済組合 (公務員・教職員) | 6 その他 () |

問4 現在の暮らしの経済的状況を総合的にみて、どう感じていますか。(○は1つ)

| | | |
|------------|---------|---------|
| 1 大変ゆとりがある | 3 普通 | 5 大変苦しい |
| 2 ややゆとりがある | 4 やや苦しい | |

2 健康づくり全般についてお伺いします

問5 あなたは健康づくりに関心がありますか。(○は1つ)

| | |
|-----------|------------|
| 1 関心がある | 3 関心はあまりない |
| 2 やや関心がある | 4 関心はない |

問6 ご自身の適正なBMI※を知っていますか。(○は1つ)

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

※BMIとは…肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数で、ボディ・マス・インデックスの略称です。

問7 ご自身の体形について、ご自身でどう思いますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 太っている | 4 やや痩せている |
| 2 やや太っている | 5 痩せている |
| 3 標準 | |

問8 現在の健康状態はいかがですか。(○は1つ)

- | | | | |
|------|--------|-----------|--------|
| 1 よい | 2 まあよい | 3 あまりよくない | 4 よくない |
|------|--------|-----------|--------|

問9 現在、健康づくりのために行っていることは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- | | | |
|------------|-------------|--------------|
| 1 定期的な運動 | 5 人とのふれあい | 9 健康に関する情報入手 |
| 2 食事・栄養に配慮 | 6 ストレス発散 | 10 その他 () |
| 3 十分な睡眠・休養 | 7 たばこを吸わない | 11 特に何もしていない |
| 4 体重管理 | 8 お酒を飲みすぎない | |

問10 普段から治療を受けたり、日常の健康についての相談に応じてくれるかかりつけの医師・歯科医師・薬剤師(薬局)はいますか。(①~③それぞれ○は1つ)

| | | | |
|----------------|----------|----------|-------|
| ①かかりつけの医師 | 1 いる(市内) | 2 いる(市外) | 3 いない |
| ②かかりつけの歯科医師 | 1 いる(市内) | 2 いる(市外) | 3 いない |
| ③かかりつけの薬剤師(薬局) | 1 いる(市内) | 2 いる(市外) | 3 いない |

3 日頃の食生活についてお伺いします

問11 朝食、昼食、夕食において、主食(ごはん、パン、麺等)、主菜(肉、魚、卵、豆等)、副菜(野菜、きのこ、いも、海藻等)が揃った食事をしていますか。

(①~③それぞれ○は1つ)

| | ほぼ揃っている | 揃っていない | わからない |
|-----|---------|--------|-------|
| ①朝食 | 1 | 2 | 3 |
| ②昼食 | 1 | 2 | 3 |
| ③夕食 | 1 | 2 | 3 |

問12 普段、朝ごはんは食べていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 ほぼ毎日食べている | 3 週に2~3日食べている |
| 2 週に4~5日食べている | 4 ほとんど食べない |

問12-1【問12で「4 ほとんど食べない」に○をつけた方】
食べない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|---------|------------|
| 1 時間がない | 3 食べる習慣がない |
| 2 食欲がない | 4 その他 () |

第3章 調査票

問13 朝食、夕食は家族の方等と一緒に食べていますか。(①、②それぞれ○は1つ)

| | ほぼ毎日 食べている | 週に4~5日 食べている | 週に2~3日 食べている | 週に1日程度 食べている | ほとんど 食べない | あてはまら ない |
|-----|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|-------------|
| ①朝食 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ②夕食 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

問14 次の形態の食事はどれくらいの頻度ですか。(①、②それぞれ○は1つ)

| | ほぼ毎日 | 週に4~5日 | 週に2~3日 | 週に1日程度 | 月に1~2日 | ほとんど ない |
|------------------------|------|--------|--------|--------|--------|------------|
| ①中食 ^{なかしよく} ※ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ②外食 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

※中食とは…惣菜や弁当等を買って帰り、家でする食事のことであり、職場で食べる仕出し弁当、市販弁当、宅食デリバリーも含まれます。(朝昼晩、各食が対象となります。)

問15 和食^{*}をどれくらい取り入れていますか。(○は1つ)

| | | |
|---------------|---------------|------------|
| 1 1日1食以上食べている | 3 週に2~3日食べている | 5 ほとんど食べない |
| 2 週に4~5日食べている | 4 週に1日程度食べている | |

※和食とは…米を中心とした一汁三菜を基本とし、旬の素材の持ち味をいかし四季の移ろいを表現した、日本人の伝統的な食文化をいいます。「うま味」を使うことによって油脂が少なく、各種の栄養素をバランスよく摂取しやすい料理です。

問16 食べる習慣のある行事食は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

| | |
|----------------------|--------------|
| 1 年越しそば | 8 七夕のそうめん |
| 2 正月料理 | 9 土用の丑の日のうなぎ |
| 3 七草がゆ | 10 十五夜の月見団子 |
| 4 節分のいり豆・恵方巻 | 11 冬至のかぼちゃ |
| 5 ひな祭りのあられ・桜餅 | 12 お祝いの赤飯 |
| 6 お彼岸のぼたもち(春)・おはぎ(秋) | 13 食べる習慣はない |
| 7 端午の節句の柏餅・ちまき | |

問17 食事をよく噛んで食べていますか。(○は1つ)

| | | |
|------------------------|-------------|--------|
| 1 よく噛んでいる [*] | 2 あまり噛んでいない | 3 噛めない |
|------------------------|-------------|--------|

※噛む回数として一口につき30回を目指す「噛ミング30(カミングサンマル)」が提唱されています。

問17-1【問17で「3 噛めない」に○をつけた方】

噛めない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

| | |
|--------------|--------------|
| 1 歯がない・少ない | 3 噛み合わせがよくない |
| 2 虫歯や歯周病等がある | 4 固形物を食べていない |
| | 5 その他() |

問18 市内産の野菜を購入していますか。(○は1つ)

| | |
|------------------|-----------|
| 1 積極的に購入している | 3 わからない |
| 2 どちらかというで購入している | 4 購入していない |

問 19 外食、宅食デリバリー等で市内産野菜を使った料理を購入したい（食べたい）と思いますか。（○は1つ）

- | | |
|------|--------|
| 1 思う | 2 思わない |
|------|--------|

問 20 健康増進の観点から、野菜を1日350g※とることが目標になっていることを知っていますか。（○は1つ）

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

※生活習慣病予防のため、1日350g以上の野菜を食べることが目標とされています。野菜350gは小鉢（小皿）の野菜料理5皿分です。

問 21 武蔵野市では毎月19日（食育の日）にクックパッド（市ウェブサイト内）に、レシピ・食育情報を公開していることを知っていますか。（○は1つ）

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

問 22 食料廃棄を少なくする工夫をしていますか。（あてはまるもの全てに○）

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 食材の買い過ぎに注意する | 5 生ごみをリサイクルしている |
| 2 無駄なく調理する | 6 その他（ ） |
| 3 食べ残しをしない | 7 特に何もしていない |
| 4 賞味期限を管理している | |

問 23 あなたの食生活で問題と覚えることはありますか。（あてはまるもの全てに○）

- | | |
|----------------|---------------|
| 1 カロリーをとり過ぎる | 8 外食が多い |
| 2 塩分をとり過ぎる | 9 孤食※が多い |
| 3 間食をとり過ぎる | 10 食事の時間帯が不規則 |
| 4 油っこいものをとり過ぎる | 11 栄養補助食品に依存 |
| 5 野菜不足 | 12 その他（ ） |
| 6 小食である | 13 特になし |
| 7 むせる・飲み込みづらい | |

※孤食とは…家族と暮らしているながら、親や子どもがそれぞれ違う時間に一人ひとり食事をとることです。また一人暮らしの人が一人でとる食事を言います。

問 24 健全で豊かな食生活を送るために市や地域に何を期待しますか。

（あてはまるもの全てに○）

- | | |
|--------------------|-----------------------------------|
| 1 正しい食の健康情報の提供 | 8 農業体験の機会の提供 |
| 2 食品の安全、安心に関する情報提供 | 9 飲食店・食品店等と連携した取組み |
| 3 学校、保育園、幼稚園での食育 | 10 食を通じた地域での交流 (子どもコミュニティ食堂など) |
| 4 若い世代への食育の情報提供や支援 | 11 その他（ ） |
| 5 食を学び楽しむイベントの充実 | 12 特になし |
| 6 料理教室の開催 | |
| 7 農産物直売所等の充実 | |

4 日頃の身体活動についてお伺いします

問25 連続して30分以上の運動を週1回以上していますか。(○は1つ)

- 1 現在している 2 以前していたが現在はしていない 3 以前も現在も全くしていない

問25-4へ

→問25-1【問25で「1 現在している」に○をつけた方】
どこで運動をしていますか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|------------------|--------------|
| 1 民間施設 (スポーツジム等) | 3 自宅・職場・その周辺 |
| 2 運動ができる公共の施設 | 4 その他 () |

→問25-2【問25で「1 現在している」に○をつけた方】
どのような運動をしていますか。(あてはまるもの全てに○)

- | | | |
|----------|---------|------------|
| 1 ウォーキング | 4 ストレッチ | 7 水泳 |
| 2 ジョギング | 5 ヨガ | 8 筋力トレーニング |
| 3 サイクリング | 6 ラジオ体操 | 9 その他 () |

→問25-3【問25で「1 現在している」に○をつけた方】
運動をするようになったきっかけは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- | |
|--|
| 1 運動するのが好きだから |
| 2 時間に余裕があった(できた)から |
| 3 運動のできる場所や施設が近くにあった(できた)から |
| 4 託児があった(できた)から |
| 5 子どもと一緒にできたから |
| 6 経済的な余裕があった(できた)から |
| 7 運動を一緒にやる仲間がいた(できた)から |
| 8 健康のデジタルツールがあった(できた)から (健康アプリ、動画サイト、オンライン講座等) |
| 9 健康不良と診断され、危機感を感じたから |
| 10 運動に関する情報があったから |
| 11 自分にあった体の動かし方が分かったから |
| 12 その他 () |

問25-4【問25で「2 以前していたが現在はしていない」、または「3 以前も現在も全くしていない」に○をつけた方】
どうすれば運動に取り組むことができますか。(あてはまるもの全てに○)

- | |
|---|
| 1 時間に余裕があれば |
| 2 運動のできる場所や施設が近くにあれば |
| 3 託児があれば |
| 4 経済的な余裕があれば |
| 5 運動を一緒にやる仲間がいれば |
| 6 健康のデジタルツールがあれば (健康アプリ、動画サイト、オンライン講座等) |
| 7 運動に関する情報があれば |
| 8 自分にあった体の動かし方が分かれば |
| 9 その他 () |
| 10 取り組むつもりはない |

5 休養・こころの健康についてお伺いします

問26 あなたは、普段の睡眠で休養が充分とれていると思いますか。(○は1つ)

- | | | |
|-----------|-------------|---------|
| 1 充分とれている | 3 あまりとれていない | 5 わからない |
| 2 まあとれている | 4 全くとれていない | |

問26-1【問26で「3 あまりとれていない」「4 全くとれていない」に○をつけた方】
その理由は何ですか。(あてはまるものに全て○)

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1 就業時間・帰宅時間が遅い(残業等による) | 7 眠りが浅い、眠りの質が悪い |
| 2 家事 | 8 社会情勢 |
| 3 介護 | 9 新型コロナウイルス感染症への不安 |
| 4 育児 | 10 その他 |
| 5 テレビ・ゲーム・インターネット | () |
| 6 体調の問題 | |

問27 現在、悩みやストレスを感じることはありませんか。(○は1つ)

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1 常を感じている | 2 時々感じている | 3 あまり感じない | 4 ほとんど感じない |
|-----------|-----------|-----------|------------|

問27-1【問27で「1 常を感じている」「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。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1 自分の健康・病気 | 14 子どもの教育 |
| 2 家族との関係 | 15 家事 |
| 3 家族以外との対人関係 | 16 仕事に関すること |
| 4 話し相手がいない | 17 自分の学業・受験・進学 |
| 5 生きがいがない | 18 いじめ |
| 6 自由な時間がない | 19 収入・家計・借金(経済的問題) |
| 7 将来・老後の収入 | 20 身近な人の死 |
| 8 自分の老後の介護 | 21 住まいや生活環境 |
| 9 家族の健康・病気・介護 | 22 通勤・通学の時間 |
| 10 結婚 | 23 在宅ワーク |
| 11 離婚 | 24 その他() |
| 12 妊娠・出産 | 25 わからない |
| 13 育児 | |

問27-2【問27で「1 常を感じている」「2 時々感じている」に○をつけた方】
普段、相談したいときに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。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1 家族・親族 | 8 学校・職場のカウンセラー |
| 2 友人・知人 | 9 介護関係の従事者 |
| 3 職場の上司・同僚 | 10 障害者支援の従事者 |
| 4 医療機関 | 11 民間の相談機関 |
| 5 インターネット上の相談窓口 | 12 その他() |
| 6 市の相談窓口・職員 | 13 相談できる相手はいない |
| 7 民生・児童委員 | |

問27-3へ

第3章 調査票

問27-3【問27で「1 常を感じている」「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。(あてはまるもの全てに○)

| | |
|------------------------|------------|
| 1 誰かに話をきいてもらう (SNSを含む) | 7 たばこを吸う |
| 2 運動をする | 8 眠る |
| 3 おいしいものを食べる | 9 お風呂に入る |
| 4 買い物をする | 10 その他 () |
| 5 趣味を楽しむ | 11 特に何もしない |
| 6 お酒を飲む | |

問28 こころの健康に関する市の事業や悩みを抱えた際の相談先を知っていますか。また、利用(参加)したことがありますか。(①～⑨それぞれ○は1つ)

| 市の事業 | 利用(参加)したことがある | 知っているが、利用(参加)したことはない | 知らない |
|---|---------------|----------------------|------|
| ①市民こころの健康相談室(障害者福祉課) こころの問題について精神保健福祉士等が相談をお受けします。 | 1 | 2 | 3 |
| ②こころの健康づくりに関する講演会(障害者福祉課) 自殺対策強化月間に合わせて開催しています。 | 1 | 2 | 3 |
| ③こころの健康出前講座(障害者福祉課) 市内の団体等からの要請に応じ、講座を開催しています。 | 1 | 2 | 3 |
| ④ひきこもりサポート事業(生活福祉課) 悩みを抱える若者とその家族の相談支援、家族セミナー、講演会などを開催しています。 | 1 | 2 | 3 |
| ⑤子どもに関する相談(子ども家庭支援センター) 子どもとその家族に関する心配や悩みごとの相談をお受けします。 | 1 | 2 | 3 |
| ⑥女性総合相談(男女平等推進センター) 女性が暮らしの中で抱える問題について相談をお受けします。 | 1 | 2 | 3 |
| ⑦にじいろ相談(男女平等推進センター) 性的指向・性自認に関する悩みについて相談をお受けします。 | 1 | 2 | 3 |
| ⑧生活困窮に関する相談(生活福祉課) 経済的に困窮し、課題を抱える方のための相談窓口です。 | 1 | 2 | 3 |
| ⑨福祉総合相談窓口(生活福祉課) 福祉に関する困りごとや生活の不安を福祉相談コーディネーターが伺い、解決に向けて支援します。ひきこもりの相談もお受けします。 | 1 | 2 | 3 |

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。
 (あてはまるもの全てに○)

| | | |
|--------------|-----------|--------|
| 1 健康講座等による啓発 | 3 情報提供の充実 | 5 特になし |
| 2 相談事業の充実 | 4 その他 () | |

6 喫煙の状況等についてお伺いします

注) 以下の問30から問31に記載の「たばこ」については、「電子たばこ」も含まれます。

問30 【20歳以上の方のみ】現在、たばこを吸っていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 吸っており、今後もつづきたい | 3 以前は吸っていたが、今はやめた |
| 2 吸っているが、できればやめたい | 4 吸ったことがない |

→問30-1【問30で「1 吸っており、今後もつづきたい」「2 吸っているが、できればやめたい」に○をつけた方】

禁煙したいと思っている人への支援としては、どのようなことを希望しますか。
(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|------------------|---------------|
| 1 禁煙外来（医療機関）等の紹介 | 4 禁煙の個別指導 |
| 2 禁煙教室の開催 | 5 禁煙補助剤購入への補助 |
| 3 禁煙対策に関する情報提供 | 6 その他（ ） |

→問30-2【問30で「3 以前は吸っていたが、今はやめた」に○をつけた方】
やめたきっかけは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1 健康に悪いから | 5 吸える場所が少なくなったから |
| 2 病気をきっかけに | 6 たばこ代がかかる |
| 3 家族や周囲の人の健康を守るため | 7 その他 |
| 4 身近な喫煙者が禁煙したから | () |

【全員の方に】

問31 たばこの喫煙者本人への健康影響として、因果関係が十分に推定される事柄のうち、知っているものはどれですか。(あてはまるもの全てに○)

- | | | |
|----------------|-----------|---------------------|
| 1 がん | 4 2型糖尿病※2 | 7 (妊婦の場合) 早産・低出生体重・ |
| 2 虚血性心疾患・脳卒中 | 5 歯周病 | 胎児発育遅延 |
| 3 COPD※1・気管支喘息 | 6 ニコチン依存症 | 8 どれも知らない |

※1 COPDとは…慢性閉塞性肺疾患のことで、喫煙による気道や肺胞の炎症で生じます。肺の働きが低下し、正常な呼吸が困難になり、せき、たん、息切れ等の症状がみられるようになります。

※2 2型糖尿病とは…血液中のブドウ糖（血糖）が正常より多くなる病気で、放っておくと合併症を引き起こします。発症には、遺伝的な体質や食生活の乱れや運動不足等の生活習慣が大きく影響していると言われています。

7 飲酒の状況等についてお伺いします【20歳以上の方のみ】

問 32 普段、お酒を飲みますか。(○は1つ)







- | | | |
|---------|---------|-------------|
| 1 毎日 | 3 週3～4日 | 5 月1～2日 |
| 2 週5～6日 | 4 週1～2日 | 6 飲まない・飲めない |

→問 32-1【問 32 で「1 毎日」～「5 月1～2日」に○をつけた方に】
1日当たりの量について、適量^{*}を意識していますか。(○は1つ)

- | | |
|------------------------|-----------|
| 1 意識しており適量がほぼ守られている | 3 意識していない |
| 2 意識しているが飲みすぎてしまうことが多い | |

※適量の目安…1日の適量の目安は1単位（純アルコールにして約20g）です。ただし、適量は人により異なります。

【お酒の種類ごとの1単位】

| | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|
| ビール  中びん1本 (500 ml) | 日本酒  1合 (180 ml) | 焼酎  0.6合 (約110 ml) | ウイスキー  ダブル1杯 (60 ml) | ワイン  1/4本 (約180 ml) | 缶チューハイ  1.5缶 (約520 ml) |
|---|--|--|--|---|--|

→問 32-2【問 32 で「1 毎日」～「5 月1～2日」に○をつけた方に】
お酒を飲む目的は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- | | | |
|----------|-------------|------------------------|
| 1 楽しみのため | 3 付き合い | 5 眠りを促すため [*] |
| 2 習慣 | 4 ストレス解消のため | 6 その他 () |

※アルコールは寝つくまでの時間を短縮させますが、就床1時間前に飲んだアルコールは、少量でも睡眠の後半部分を障害することが言われています。

8 健康診査等についてお伺いします

問 33 過去1年間に健康診査や人間ドック（※健康診査の内容を全て含むもの）を受けていますか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|------------------|--------------------------------|
| 1 職場や学校で受けている | 3 人間ドック（※健康診査の内容を全て含むもの）を受けている |
| 2 市が行う健康診査を受けている | 4 受けていない |

↓
問 33-1【問 33 で「4 受けていない」に○をつけた方】
受けていない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| 1 今のところ健康だから | 8 習慣がないから |
| 2 病気が見つかるのが怖いから | 9 周りの人が受けていないから |
| 3 時間がとれないから | 10 関心がないから |
| 4 どの医療機関が良いかわからないから | 11 検査が嫌だから |
| 5 実施場所が遠いから | 12 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから |
| 6 子どもを連れて行きにくいから | 13 面倒だから |
| 7 定期的に通院し、かかりつけ医などで検査をしているから | 14 その他 () |

問 34 生活習慣を改善するための講座があったら、どのような内容のものに参加したいですか。(あてはまるもの全てに○)

| | | |
|-----------|----------------|------------|
| 1 糖尿病予防 | 5 運動教室 (軽い運動) | 9 お口の健康 |
| 2 高血圧予防 | 6 運動教室 (激しい運動) | 10 その他 () |
| 3 脂質異常症予防 | 7 料理や栄養、食生活 | 11 受けたくない |
| 4 肥満予防 | 8 睡眠・休養 | |

問 35 市が実施する各種がん検診を知っていますか。また、どれくらいの頻度で受診していますか。受診したことがない場合、受けていない理由は何ですか。

(①～⑥のAはそれぞれ○は1つ。Bは該当者のみ、あてはまるもの全てに○)

| | A 各種がん検診の認知・ 受診頻度 (○は1つ) | | | | B 受診しない理由 (該当者のみ、あてはまるもの全てに○) | | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|------------------------|--|------------------|--|---|---|---|---|---|---------------------------------|---------------------------------|---|--------------------|
| | 定期的 に受診 している | とき どき 受診 している | 知 っ て い る が 、 受 診 し た こ と は な い | 知 ら な い | 今 の と こ ろ 健 康 だ か ら | 病 気 が 見 つ か る の が 怖 い か ら | 時 間 が と れ な い か ら | 実 施 場 所 が 遠 い か ら | 職 場 の 検 診 を 受 け て い る か ら | 人 間 ド ク ク を 受 け て い る か ら | 関 心 が な い か ら | 検 査 が 嫌 だ か ら | 対 象 年 齢 で な い か ら | そ の 他 () |
| ()は検診対象年齢 | | | | | | | | | | | | | | |
| ①胃がんエックス線 検診 (35歳以上) | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ②胃がん内視鏡検診 (50歳以上) | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ③肺がん検診 (40歳以上) | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ④大腸がん検診 (40歳以上) | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ▼以下は女性の方のみ | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑤子宮頸がん検診 (20歳以上女性) | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ⑥乳がん検診 (40歳以上女性) | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Aで「3」を選んだ方

問 35-1 【問 35 で「1 定期的に受診している」「2 ときどき受診している」に○をつけた方に】

がん検診を受診したきっかけは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

| | |
|---------------|-------------------|
| 1 健康に不安を感じたから | 5 職場でがん検診をやっているから |
| 2 病気が見つかったから | 6 関心があるから |
| 3 時間がとれたから | 7 その他 |
| 4 実施場所が近いから | () |

第3章 調査票

問 36 市のがん検診の自己負担額はいくらぐらいが適当だと思いますか。

(①～⑥それぞれ○は1つ)

| | 自己負担額 | | | | |
|-------------------------------|--------|----------|----------|----------|----|
| | 500円程度 | 1,000円程度 | 2,000円程度 | 3,000円以上 | 無料 |
| ①胃がんエックス検診 (検診費用 約13,500円) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ②胃がん内視鏡検診 (検診費用 約20,100円) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ③肺がん検診 (検診費用 約6,400円) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ④大腸がん検診 (検診費用 約2,100円) | 1 | 2 | | | 5 |
| ⑤子宮頸がん検診 (検診費用 約9,500円) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑥乳がん検診 (検診費用 約7,900円) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

問 37 8020 運動※を知っていますか。(○は1つ)

- 1 知っている 2 聞いたことはあるが、意味は知らない 3 知らない

※8020 運動とは…80歳になっても20本の自分の歯を保とうという運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。

問 38 虫歯・歯周病予防のため、定期的に歯の健診を受けていますか。(○は1つ)

- 1 職場や学校で受けている 3 自分で歯の健診を受けている
2 市が行う歯科健診を受けている 4 受けていない

→ 問38-2へ

→ 問 38-1 【問 38 で「1 職場や学校で受けている」「2 市が行う歯科健診を受けている」「3 自分で歯の健診を受けている」に○をつけた方】
どのくらいの頻度で受けていますか。(○は1つ)

- 1 3か月に1回くらい 3 1年に1回くらい
2 6か月に1回くらい 4 数年に1回くらい

問 38-2 【問 38 で「4 受けていない」に○をつけた方】

受けていない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- 1 今のところ歯や口に問題はないから 6 子ども連れで行きにくいから
2 虫歯・歯周病等が見つかるのが怖いから 7 関心がないから
3 時間がとれないから 8 面倒だから
4 実施場所が遠いから 9 その他
5 どの歯科医院がいいか分からないから ()

【全員の方に】

問 39 歯科医院にかかるきっかけは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- 1 歯や口腔内の症状がある(痛み、腫れ、口臭など)
- 2 クリーニングやホワイトニングのため
- 3 歯並びが気になるため
- 4 歯科健診など、口腔内の状態を確認するため
- 5 職場の健診で指導されたから
- 6 家族や周りに勧められて
- 7 その他 ()

問 40 歯科衛生に興味を持つにはどのような市の取組があるとよいと思いますか。
(あてはまるもの全てに○)

- 1 保育園や幼稚園で口腔衛生について学ぶ機会があれば
- 2 学校で口腔衛生について学ぶ機会があれば
- 3 職場で口腔衛生について学ぶ機会があれば
- 4 市から案内や受診票が送られてきたら
- 5 歯に関する講座イベントがあれば
- 6 その他 ()
- 7 特にない

9 感染症に関する危機管理についてお伺いします

問 41 新型コロナウイルス感染症、新型インフルエンザやデング熱等、社会的に影響の大きい感染症について、日頃どのようなことに気をつけていますか。
(あてはまるもの全てに○)

- 1 ニュース・新聞・インターネット等で情報を収集する
- 2 人混みを避ける
- 3 マスク着用や防虫スプレー等、身に着けるものを工夫する
- 4 手洗い・うがい・手指消毒をする
- 5 危険な地域・場所に行かないようにする
- 6 その他 ()
- 7 特に気をつけていない

問 42 新型コロナウイルス感染症関連全般についての情報を、どのように収集しましたか。
(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|-------------------------------|--------------------|
| 1 市のホームページ | 8 ラジオ |
| 2 市以外の行政のホームページ | 9 家族や友人、知人から |
| 3 市報 | 10 ニュースサイト、ニュースアプリ |
| 4 新聞 | 11 行政の相談窓口 |
| 5 市の公式 SNS (LINE、Twitter 等) | 12 かかりつけ医等の医療機関 |
| 6 市以外の公式 SNS (LINE、Twitter 等) | 13 その他 () |
| 7 テレビ | 14 特に収集していない |

問 43 市が実施する、新型コロナウイルスワクチン接種事業についての情報を、どのように収集しましたか。(あてはまるもの全てに○)

- 1 市のホームページ
- 2 市報
- 3 市報以外の市の発行物 (季刊むさしの、つながり、安全安心ニュースなど)
- 4 市の公式 SNS (LINE、Twitter 等)
- 5 市の動画配信 (YouTube、TikTok)
- 6 市のコールセンター
- 7 市の子育て応援サイト (むさしのすくすくナビ)
- 8 市から郵送されたお知らせ
- 9 J : COM武蔵野・三鷹
- 10 むさしのFM
- 11 家族や友人、知人から
- 12 介護関係や障害者支援の従事者から
- 13 かかりつけ医等の医療機関
- 14 その他 ()
- 15 特に収集してない

10 子育て支援についてお伺いします

問 44 あなたは、妊娠期から子育て期の家庭を支えるために、地域にどんな人や場があると良いと思いますか。(○は優先順位の高い3つまで)

- 1 妊娠期から子育て期の悩みを気軽に相談できる
- 2 仲間づくりができる
- 3 妊娠期から子育て期に関する情報を提供する
- 4 妊娠期から子育て期の家庭の家事を支援する
- 5 親の帰りが遅くなる時等に子どもを預かる
- 6 子どもと一緒に遊ぶ
- 7 子どもにスポーツや勉強を教える
- 8 地域の伝統文化を子どもに伝える
- 9 子どもに職業体験や人生経験を伝える
- 10 小中学校の校外学習や行事をサポートする
- 11 防犯のため声かけや登下校の見守りをする
- 12 子どもと大人と一緒に参加できる行事やお祭り等がある
- 13 その他 ()
- 14 特になし
- 15 わからない

問 45 街中や電車・バス等で、マタニティマーク*を付けている人や子ども連れの親が困っている場面を見かけたら、あなたは声をかけると思いますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|---------|
| 1 と思う | 3 わからない |
| 2 しないと思う | |



マタニティマーク

*マタニティマークとは…妊産婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくするものです。

11 市が実施している健康づくり関連事業についてお伺いします

問46 武蔵野市では、市民の健康増進につながる事業を行っていますが、知っていますか。また、利用したことがありますか。
 利用（参加）したことがある場合、利用（参加）された事業はいかがでしたか。
 (①～⑧のAはそれぞれ○は1つ。Bは該当者のみそれぞれ○は1つ)

| 事業分野と主な個別事業 | A 事業の認知・利用（参加）の有無（○は1つ） | | | B 満足度（該当者のみ○は1つ） | | | | |
|---|-------------------------|----------------------|------|------------------|------|-----|------|----|
| | 利用（参加）したことがある | 知っているが、利用（参加）したことはない | 知らない | 満足 | やや満足 | ふつう | やや不満 | 不満 |
| ①妊婦のための事業 このとり学級、妊婦健康診査（歯科健康診査）等 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ②未就学児の健康づくりに関する事業 乳幼児健康診査や乳幼児発達相談、育児相談、歯科教室等 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ③成人や高齢者を対象とした健康診査・検診 特定健康診査や歯科健康診査、各種がん検診、骨粗しょう症予防検診等 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ④成人や高齢者の健康づくりのための事業 健康講座、健康相談等 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑤健康づくりを推進するための人材の育成と活用に関する事業 健康づくり推進員、健康づくり人材バンク、健康づくり普及員「はつらつメンバー」、健康づくり出前講座 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑥生活習慣の改善のための事業 知って得する！カラダのセミナー、腰痛予防教室、ウォーキング教室、ウェルネス・エクササイズ、通信講座（食事ハート診断、チャレンジウォーキング）等 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑦高齢者を対象とした運動能力の向上等に関する事業 健康体操教室（シニアフィット）、高齢者筋力向上プログラム（つくろう！健脚教室、いきいき体づくり教室）、まるごと元気力向上教室、だんだん活力アップ体操等 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑧小学生・親子を対象とした健康なからだづくりのための事業 わくわくキッズオンライン食育講座、チャレンジキッズ教室、親子食育ウォーキング教室 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Aで「1」を選んだ方

問47 相談機関で相談するとき、どのような方法で相談したいですか。
 (あてはまるもの全てに○)

| | | |
|-------------|--------------|---------------|
| 1 対面（直接会って） | 3 SNS（LINE等） | 5 オンラインのビデオ通話 |
| 2 電話 | 4 電子メール | 6 その他（ ） |

問 48 市に重点的に取り組んで欲しい項目は何ですか。(〇は優先順位の高い3つまで)

| | |
|-------------|-------------|
| 1 栄養・食生活 | 7 生活習慣病予防 |
| 2 身体活動・運動 | 8 熱中症予防対策 |
| 3 休養・こころの健康 | 9 がん予防 |
| 4 禁煙・受動喫煙 | 10 出産・子育て支援 |
| 5 アルコール疾患 | 11 その他 () |
| 6 歯の健康 | 12 特になし |

12 自由意見

健康づくりや食育の取組み等について、ご意見やアイデア等がありましたら、ご記入ください。

| |
|---|
| <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
|---|

ご協力ありがとうございました。

返信用封筒に入れて 11月25日(金)までに郵便ポストに投函してください。

★ いつまでも元気でいるためのポイント ★



あなたの食生活はどうか？

(例)
和食



和食とは、米を中心とした一汁三菜を基本とし、旬の素材の持ち味をいかし四季の移ろいを表現

一口30回以上噛んで食べましょう

より健康な生活を目指すという観点から、一口につき30回以上噛むことを目標として「噛ミング30（カミングサンマル）」が提唱されています。

バランスのとれた食事をしましょう

主食のごはん等の穀物を中心に、おかずとなる主菜（肉、魚、卵、豆等）、副菜（野菜、きのこ、いも、海藻等）が揃った食事を心がけましょう。

野菜は1日350g以上とりましょう

健康増進の観点から1日350g以上の野菜を食べることが目標とされています。野菜350gは小鉢（小皿）の野菜料理5皿分です。

あなたは大丈夫？～歯周病セルフチェック～



歯周病は歯を失う大きな原因であり、さまざまな体の病気とも深いかわりがあります。

次の項目の当てはまるものに、チェックしてみてください。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきに赤く腫れた部分がある | <input type="checkbox"/> とくどき、歯が浮いたような感じがする |
| <input type="checkbox"/> 口臭がなんとなく気になる | <input type="checkbox"/> 指でさわってみて、少しグラつく歯がある |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきがやせてきたみたい | <input type="checkbox"/> 歯ぐきから膿（うみ）が出たことがある |
| <input type="checkbox"/> 歯と歯の間にもものがつまりやすい | <input type="checkbox"/> 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うっ血していてプヨプヨしている |
| <input type="checkbox"/> 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある | |

チェックがない場合

これからもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

チェックが1～2個の場合

歯周病の可能性あり。念のため、かかりつけの歯科医院で確認してもらったほうがよいでしょう。

チェックが3個以上の場合

初期あるいは中等度の歯周炎以上に歯周病が進行している恐れあり。早めに歯科医師に相談しましょう。

メールマガジンで健康づくり情報をお届けします！

健康づくりに役立つ情報を月に2回程度配信します。一部講座の申込みも簡単にできます。

▼ご登録方法

dan@star7.jpに空メールを送り、届くURLから必要事項を入力
※ご登録は武蔵野市民が対象です。



がん検診を受けましょう！

自覚症状が出る前の早期発見のため、市のがん検診をご活用ください。

◇武蔵野健康づくり事業団で指定日に受診

- 胃がんエックス線・肺がんセット検診
 - 40歳からの女性のためのがん検診（乳がん・胃がんエックス線・肺がんセット検診）
- ※市報むさしの毎月1日号でご案内

◇医療機関を選んで受診

- 肺がん検診 → 受診券シールを市に申し込み
- 子宮がん検診 } 対象者には受診票・受診券シールを
- 乳がん検診 } 送付済み。お手元がない方は健康課へ



●健康づくり啓発情報 配信例

- 栄養コ・ス・バ満点！時短レシピ“タコライス”
- あなたの食事は大丈夫？「食事♡診断」
- 「毎日★自宅ジム」～健康運動指導士がおすすめる体操を自宅でTRY～“ドンキーカーフレイズ”
- 睡眠の質を高めるには
- 健康あるあるクイズなど



タコライス



ドンキーカーフレイズ

◆がん検診の詳細は・・・

武蔵野市 がん検診



で検索

申込フォーム（インターネット）は二次元コードから



健康・福祉に関する主な相談窓口（武蔵野市・東京都）

| 分類 | 窓 口 | 電話番号 |
|-------------|---|---|
| 健康 | 健康相談 【健康課】 | 0422-51-7006 |
| | 健康なんでも相談 【健康課】 | |
| | 健康づくりに関すること 【健康づくり支援センター】 | 0422-51-0793 |
| 医療機関等に関する相談 | 患者の声相談窓口 【東京都多摩府中保健所】 | 042-362-4691 |
| 高齢の方 | 総合相談・支援、介護予防の推進・介護予防ケアプランの作成、権利擁護・虐待に関する事等（地域包括支援センター（基幹型）） 【高齢者福祉課】 | 0422-60-1947 |
| | 高齢者の相談 【高齢者支援課】 | 0422-60-1846 |
| 障害のある方 | 知的・身体障害のある方や家族の相談窓口 【地域生活支援センター びーと】 | 0422-54-5171 |
| | 精神障害のある方や家族の相談窓口 【ライフサポートMEW】 | 0422-36-3830 |
| | 発達障害のある方や家族の相談窓口 【コット】 | 0422-38-8837 |
| | 中途障害、視覚障害、高次脳機能障害についての相談窓口 【障害者相談支援事業所 ほくと】 | 0422-55-3616 |
| | 発達の気になる子どもと保護者の相談窓口 【児童発達支援センター みどりのこども館・相談部ハビット】 | 0422-55-8510 |
| | 就労についての相談窓口 【障害者就労支援センター あいる】 | 0422-26-1855 |
| | 障害者福祉の総合相談窓口（基幹相談支援センター） 【障害者福祉課】 | 0422-60-1847 |
| こころの健康 | 専門職によるメンタルヘルスの個別相談（市民こころの健康相談室） 【NPO法人ミュー】 | 0422-55-6003 |
| | 精神保健福祉相談（こころの健康相談） 【東京都多摩府中保健所】 | 042-362-2334 |
| | こころの電話相談 【東京都立多摩総合精神保健福祉センター】 | 042-371-5560 |
| 子ども | 妊婦電話相談（マタニティ安心コール） 【健康課】 | 0422-51-0703 |
| | 子育て相談 【健康課】 | 0422-51-0700 |
| | 子どもに関する相談 【子ども家庭支援センター】 | 相談専用電話 0422-55-9002 フリーダイヤル 0120-839-002 |
| その他 | 福祉総合相談窓口（ひきこもりに関する相談含む） 【生活福祉課】 | 0422-60-1254 |
| | 生活困窮に関する相談 【生活福祉課】 | 0422-60-1254 |
| | ひきこもりに関する相談（それいゆ） 【NPO法人文化学習協同ネットワーク】 | 0422-24-6491 |
| | 女性の全般的な相談（女性総合相談） 【男女平等推進センター】 | 0422-37-3410 |
| | 性的指向と性自認に関する相談（にじいろ相談） 【男女平等推進センター】 | 電話相談専用（予約不要） 0422-38-5187 来所面談（予約制） 0422-37-3410 |

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

令和5年3月発行

編集・発行

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10

武蔵野市 健康福祉部 健康課

電話 0422-51-7004 (直通)
