

令和 8 年度西東京市市政モニター 第 1 回調査結果

- **テーマ** : 市民の健康意識醸成に係る現状の確認及び有効な周知媒体の調査
- **調査目的** : 第3次総合計画の「健康づくりの推進」における、市民の主体的な健康づくりの支援の強化を図るため、利用者目線での現状・課題等を聴取し、市民ニーズを把握することを目的とする。
調査結果はホームページの作成・運用時の改善に役立て、その他の広報媒体による情報発信の強化にも活かしていく。
- **実施期間** : 令和 8 年 6 月 12 日 ~ 6 月 26 日
- **登録者数** : 100 人
- **回答者数** : 69 人(回答率 69%)

※割合の表示については、設問に応じて分母が異なること(回答者数又は全回答数)や、少数点以下第2位を四捨五入して算出しているため、合計が 100%にならない場合があります。
※自由記述や「その他」の回答については、一部表現を修正・抜粋しています。

令和 8 年 8 月

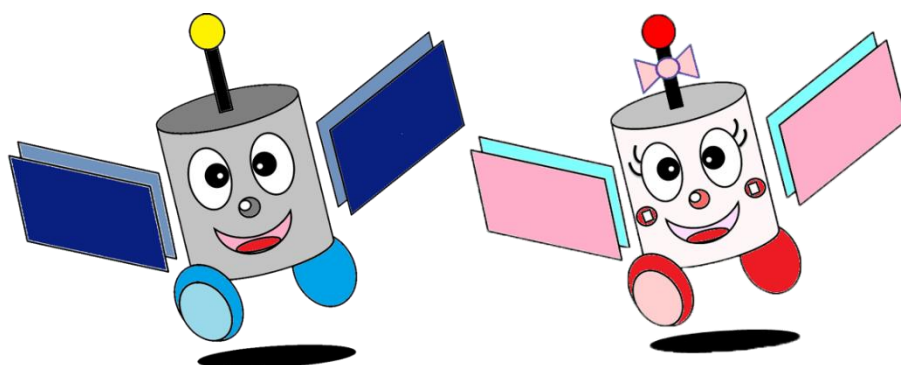


西東京市 企画部 広報プロモーション課

目 次

西東京市市政モニター回答者及び登録者の属性.....	1
Q3. あなたは西東京市に住んで何年になりますか。.....	2
Q4. 1日何食食べますか?	3
Q5. 朝食を食べますか?	4
Q6. 野菜を1日に350g以上食べていますか?.....	5
Q7. Q6で「はい」を選択した方にお伺いします。どこで野菜を購入、食べていますか? (複数選択可)	6
Q8. Q6で「いいえ」を選択した方にお伺いします。野菜を1日に350g食べられない理由を教えてください。 (複数選択可)	7
Q9. お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)をどのくらいの頻度で飲みますか?.....	8
Q10. Q9で「はい」でお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲むと答えた方にお伺いします。1日あたりに飲むお酒の 量を教えてください。.....	9
Q11. 普段の睡眠時間はどのくらいですか?	10
Q12. ストレスを感じることはありますか?.....	11
Q13. (Q12で「いつも」「ときどき」「あまりない」を選択した方) ストレスを感じたときの対処法はありますか?	12
Q14. あなたは「毎年」健康診断を受けていますか?	14
Q15. Q14で「はい」を選択した方にお伺いします。どのように健康診断を受けていますか?.....	15
Q16. Q14で「いいえ」を選択した方にお伺いします。健康診断を受けない理由を教えてください。.....	16
Q17. かかりつけの医療機関はありますか?.....	17
Q18. Q17で「はい」を選択した方に伺います。市内(またはお住まいの地域)の医療機関ですか?	18
Q19. 日頃から、健康の維持増進のために、意識的に身体を動かすように心がけていますか?	19
Q20. Q19で「いつも心がけている」「時々心がけている」を選択した方にお伺いします。それはどのようなこと ですか? (複数選択可)	20
Q21. 生活習慣病の予防について興味があるテーマは何ですか? (複数選択可)	21
Q22. 市の広報媒体のうち、健康に関する情報をどこから得ていますか? (複数選択可)	22
Q23. 市の広報媒体以外で、健康に関する情報をどこから得ていますか? (複数選択可)	23
Q24. 健康ポイントアプリ「あるこ」を知っていますか。.....	24
Q25. Q24「はい」を選択した方にお伺いします。どのくらいの頻度で利用しますか。.....	25

Q26.「西東京しゃきしゃき体操」を知っていますか？.....	26
Q27.これまでに、市が実施している健康に関する講演や講座に参加したことはありますか？.....	27
Q28. Q27で「はい」を選択した方にお伺いします。健康に関する講演や講座の情報をどこから得ていますか？ (複数選択可)	28
Q29. 自治体の補助を受けられる予防接種の種類をご存じですか？.....	29
Q30. Q29で「いいえ」を選択した方にお伺いします。定期的に情報を得るために利用しているものはどれで すか？	30



＜令和8年度第1回調査 回答者の属性＞

		(人)		(%)	
全体		男性	女性	合計	回答割合
		34	35	69	69.0
年代	18～29歳	1	4	5	25.0
	30～39歳	6	7	13	65.0
	40～49歳	9	7	16	80.0
	50～59歳	8	10	18	90.0
	60歳以上	10	7	17	85.0
地域	北東部	9	9	18	75.0
	中部	5	9	14	58.3
	西部	10	8	18	72.0
	南部	9	8	17	70.8
	市外(市内在勤・在学)	1	1	2	66.7
公募・無作為	公募	12	9	21	70.0
	無作為	22	26	48	68.6

※年代・地域は令和7年5月時点の情報を反映しています。

- ・北東部…ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷・東町・中町・富士町
- ・中部…北原町・泉町・住吉町・田無町・保谷町
- ・西部…緑町・谷戸町・ひばりが丘・西原町・芝久保町
- ・南部…南町・向台町・新町・柳沢・東伏見

＜市政モニター登録者の属性＞

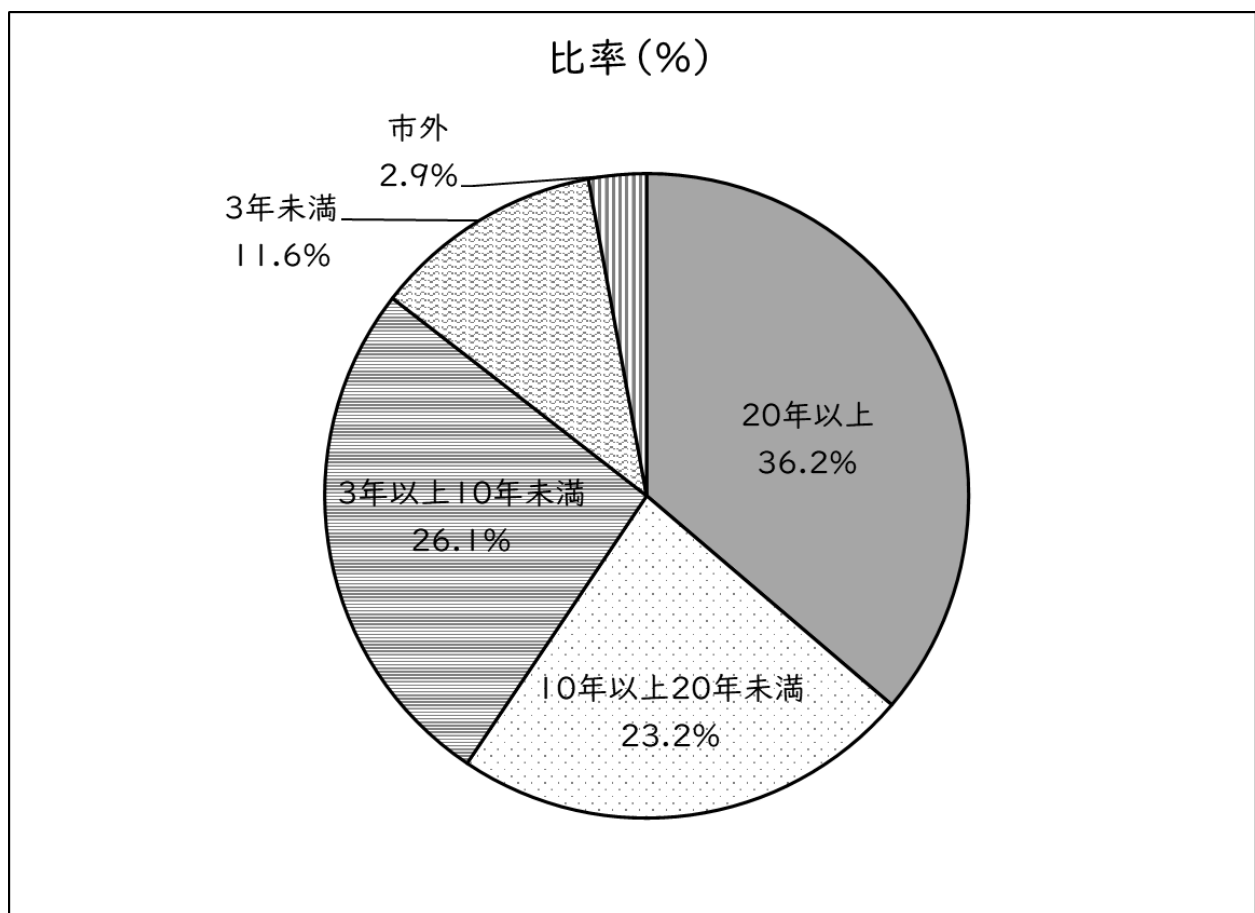
		(人)		(%)	
全体		男性	女性	合計	割合
		50	50	100	
年代	18～29歳	10	10	20	20.0
	30～39歳	11	9	20	20.0
	40～49歳	10	10	20	20.0
	50～59歳	8	12	20	20.0
	60歳以上	11	9	20	20.0
地域	北東部	13	11	24	24.0
	中部	10	14	24	24.0
	西部	13	12	25	25.0
	南部	13	11	24	24.0
	市外(市内在勤・在学)	1	2	3	3.0
公募・無作為	公募	15	15	30	30.0
	無作為	35	35	70	70.0

Q3. あなたは西東京市に住んで何年になりますか。

回答者数(人) 69

回答件数(件) 69

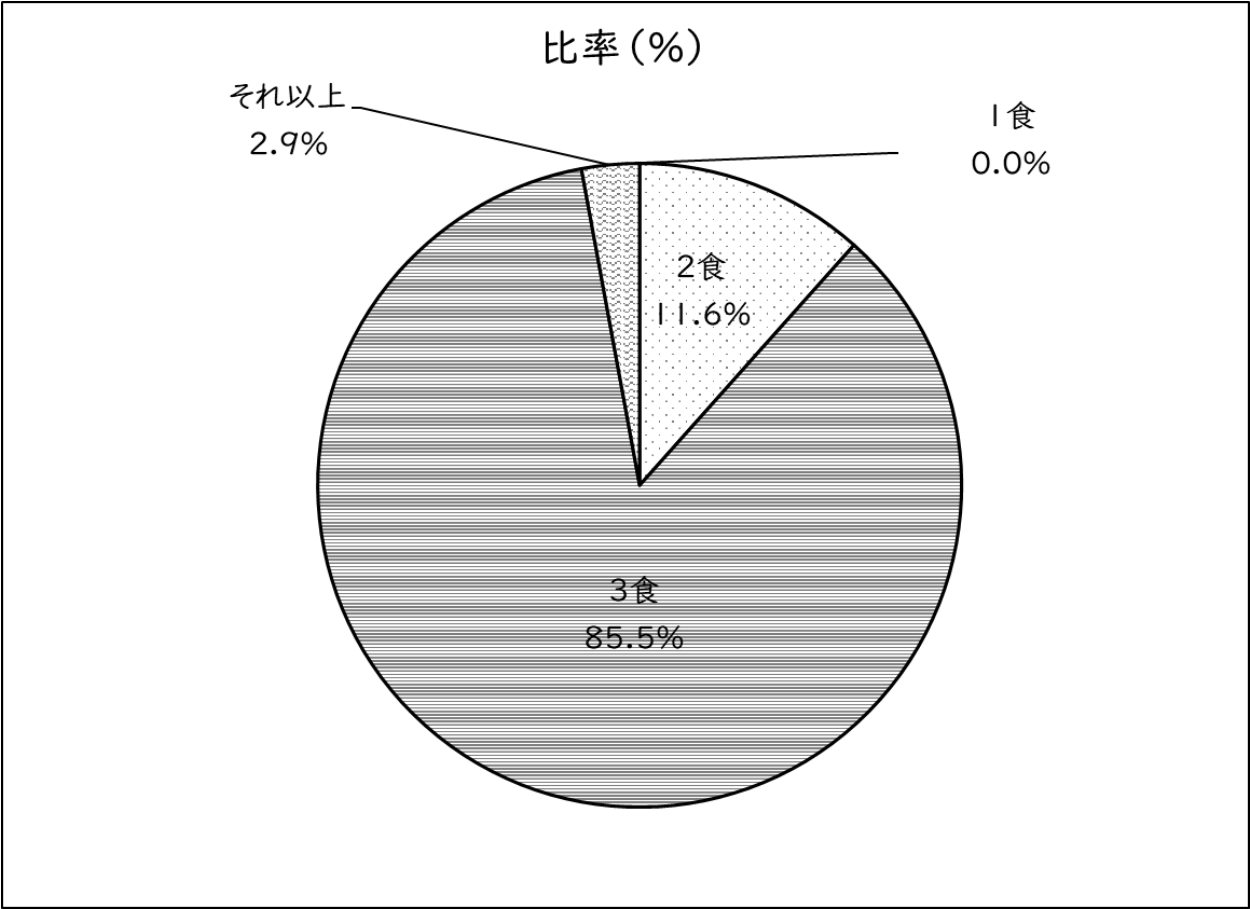
項目	回答数(件)	比率(%)	順位
20年以上	25	36.2	1
10年以上20年未満	16	23.2	3
3年以上10年未満	18	26.1	2
3年未満	8	11.6	4
市外	2	2.9	5



Q4. 1日何食食べますか？

回答者数(人) 69
回答件数(件) 69

項目	回答数(件)	比率(%)	順位
1食	0	0.0	4
2食	8	11.6	2
3食	59	85.5	1
それ以上	2	2.9	3

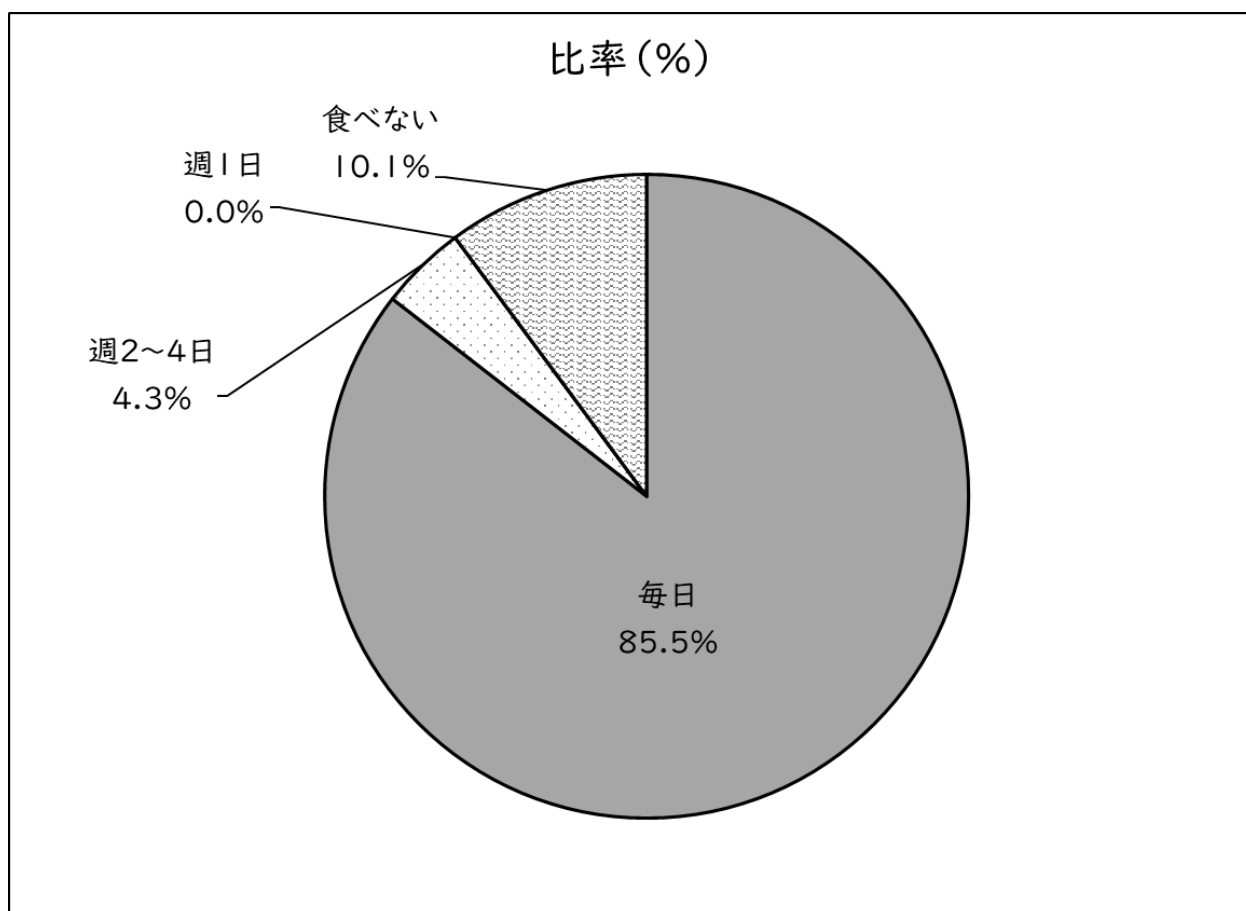


Q5. 朝食を食べますか？

回答者数(人) 69

回答件数(件) 69

項目	回答数(件)	比率(%)	順位
毎日	59	85.5	1
週2～4日	3	4.3	3
週1日	0	0.0	4
食べない	7	10.1	2

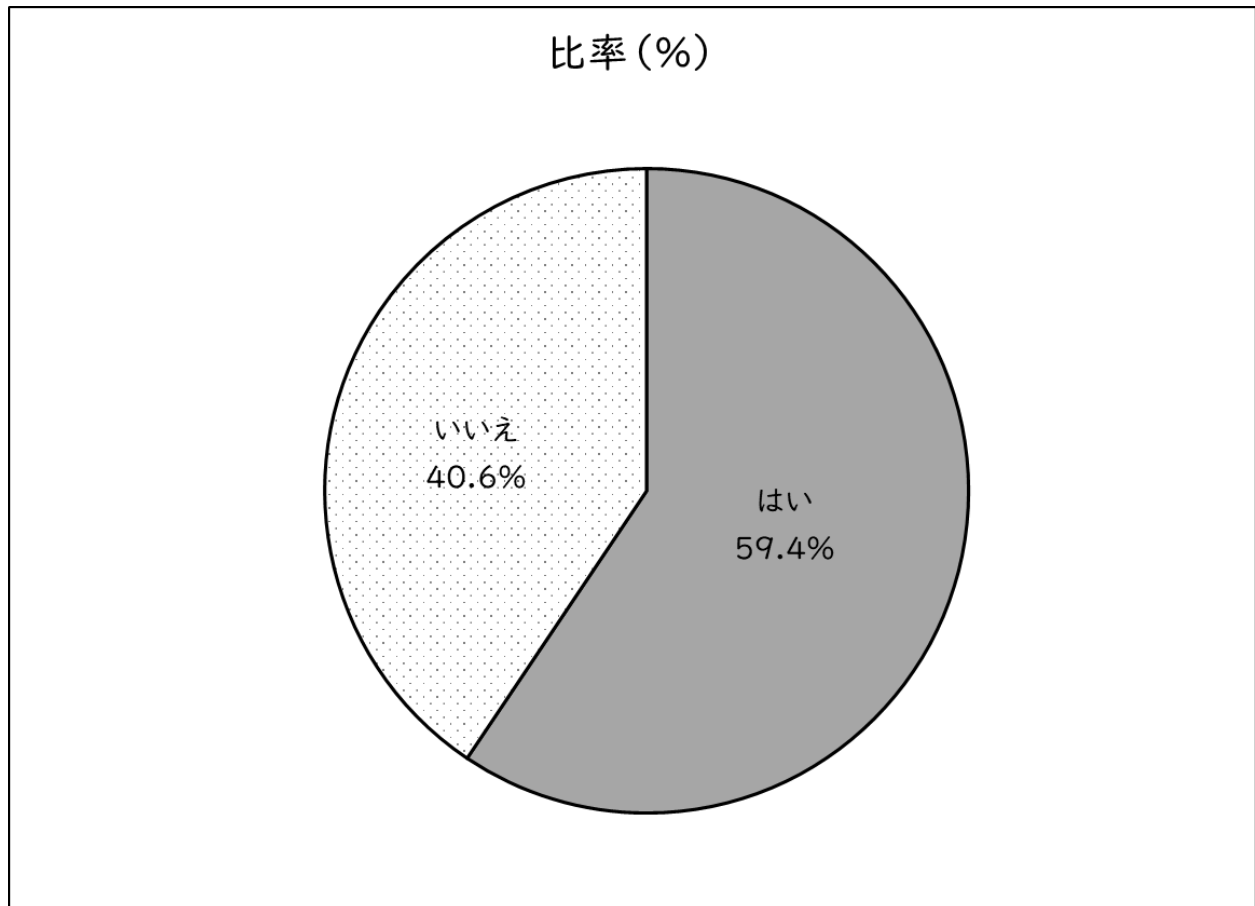


Q6. 野菜を1日に350g以上食べていますか？

回答者数(人) 69

回答件数(件) 69

項目	回答数(件)	比率(%)	順位
はい	41	59.4	1
いいえ	28	40.6	2



Q7. Q6で「はい」を選択した方にお伺いします。どこで野菜を購入、食べていますか？（複数選択可）

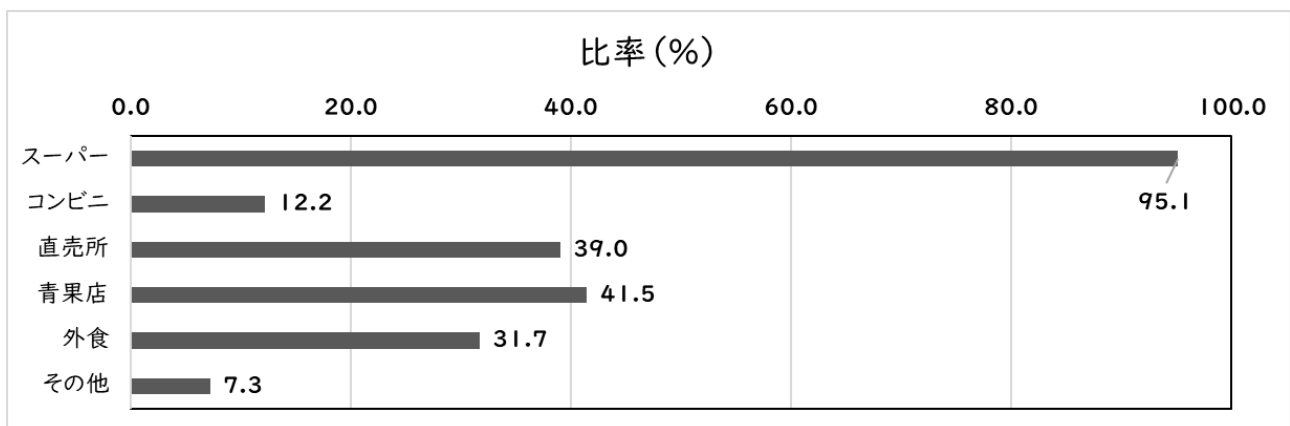
回答者数(人) 41

回答件数(件) 93

項目	回答数(件)	比率(%)	順位
スーパー	39	95.1	1
コンビニ	5	12.2	5
直売所	16	39.0	3
青果店	17	41.5	2
外食	13	31.7	4
その他	3	7.3	6

【その他】

- JA
- 実家からもらう
- パルシステム



Q8. Q6で「いいえ」を選択した方にお伺いします。野菜を1日に350g食べられない理由を教えてください。(複数選択可)

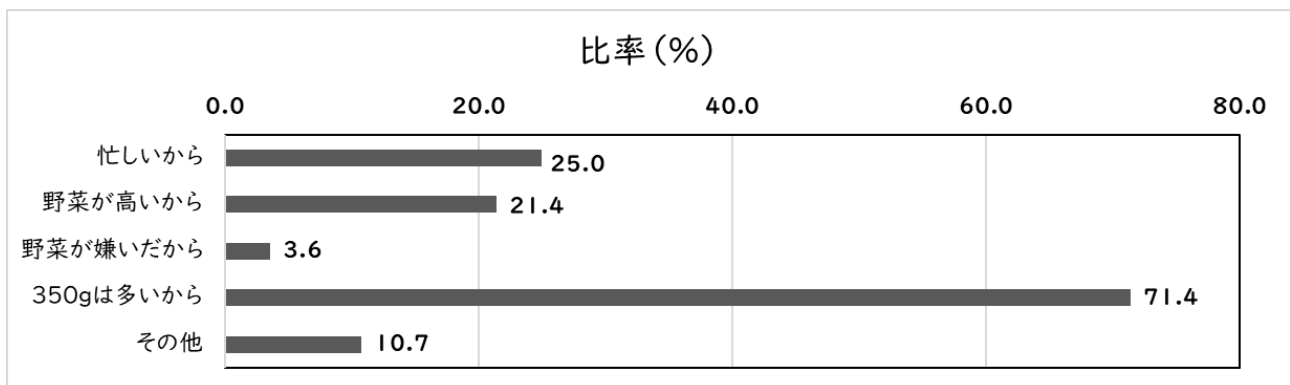
回答者数(人) 28

回答件数(件) 37

項目	回答数(件)	比率(%)	順位
忙しいから	7	25.0	2
野菜が高いから	6	21.4	3
野菜が嫌いだから	1	3.6	5
350gは多いから	20	71.4	1
その他	3	10.7	4

【その他】

- 意識的に食べてない
- 調理の時間がとりづらい
- 腐らせてしまう

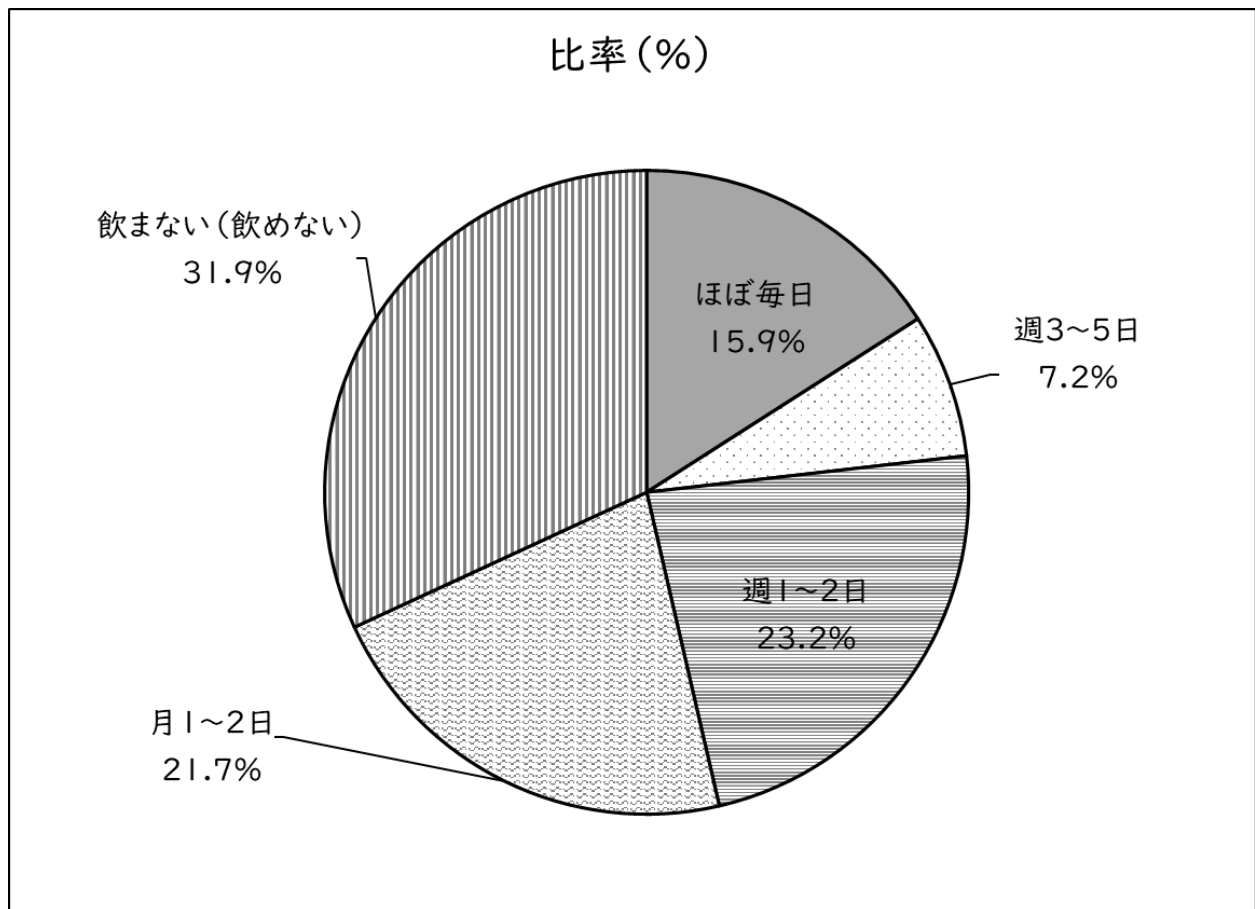


Q9. お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）をどのくらいの頻度で飲みますか？

回答者数(人) 69

回答件数(件) 69

項目	回答数(件)	比率(%)	順位
ほぼ毎日	11	15.9	4
週3～5日	5	7.2	5
週1～2日	16	23.2	2
月1～2日	15	21.7	3
飲まない(飲めない)	22	31.9	1

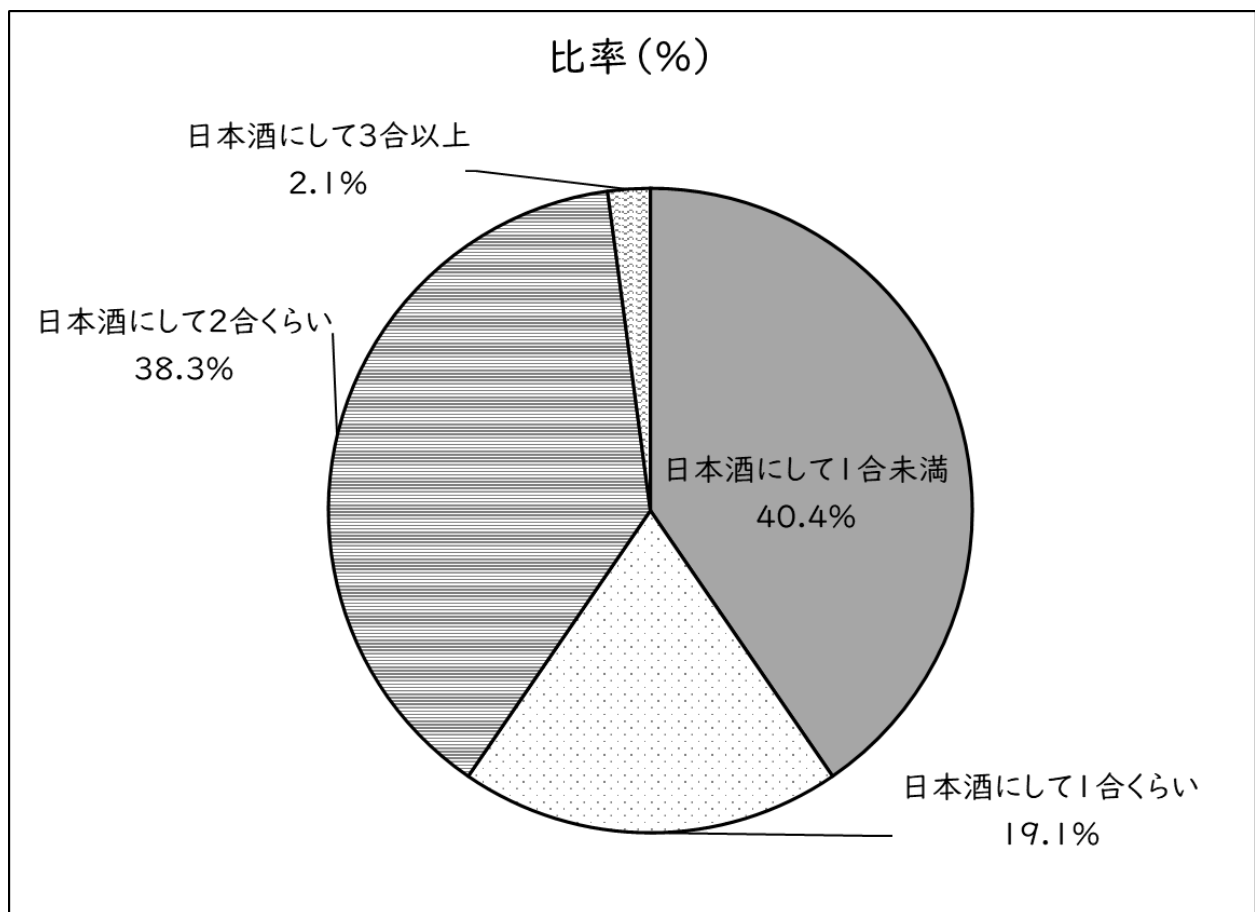


Q10. Q9でお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲むと答えた方にお伺いします。1日あたりに飲むお酒の量を教えてください。

回答者数(人) 47

回答件数(件) 47

項目	回答数(件)	比率(%)	順位
日本酒にして1合未満	19	40.4	1
日本酒にして1合くらい	9	19.1	3
日本酒にして2合くらい	18	38.3	2
日本酒にして3合以上	1	2.1	4



Q11. 普段の睡眠時間はどのくらいですか？

回答者数(人) 69

回答件数(件) 69

0～3 時間	0 件
4 時間	5 件
5 時間	12 件
6 時間	27 件
7 時間	13 件
8 時間	10 件
9 時間	2 件
10 時間以上	0 件

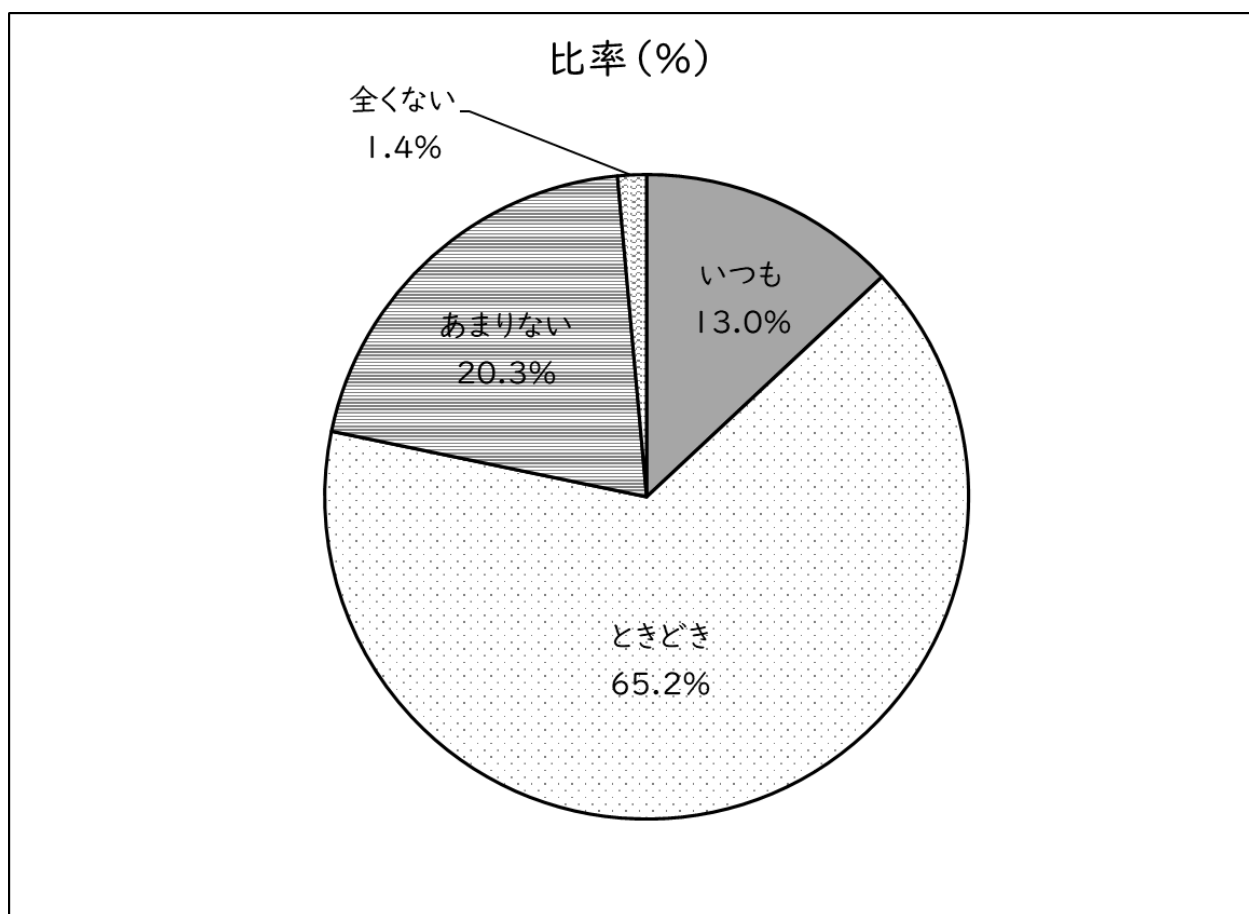
平均 6.2 時間

Q12. ストレスを感じることはありますか？

回答者数(人) 69

回答件数(件) 69

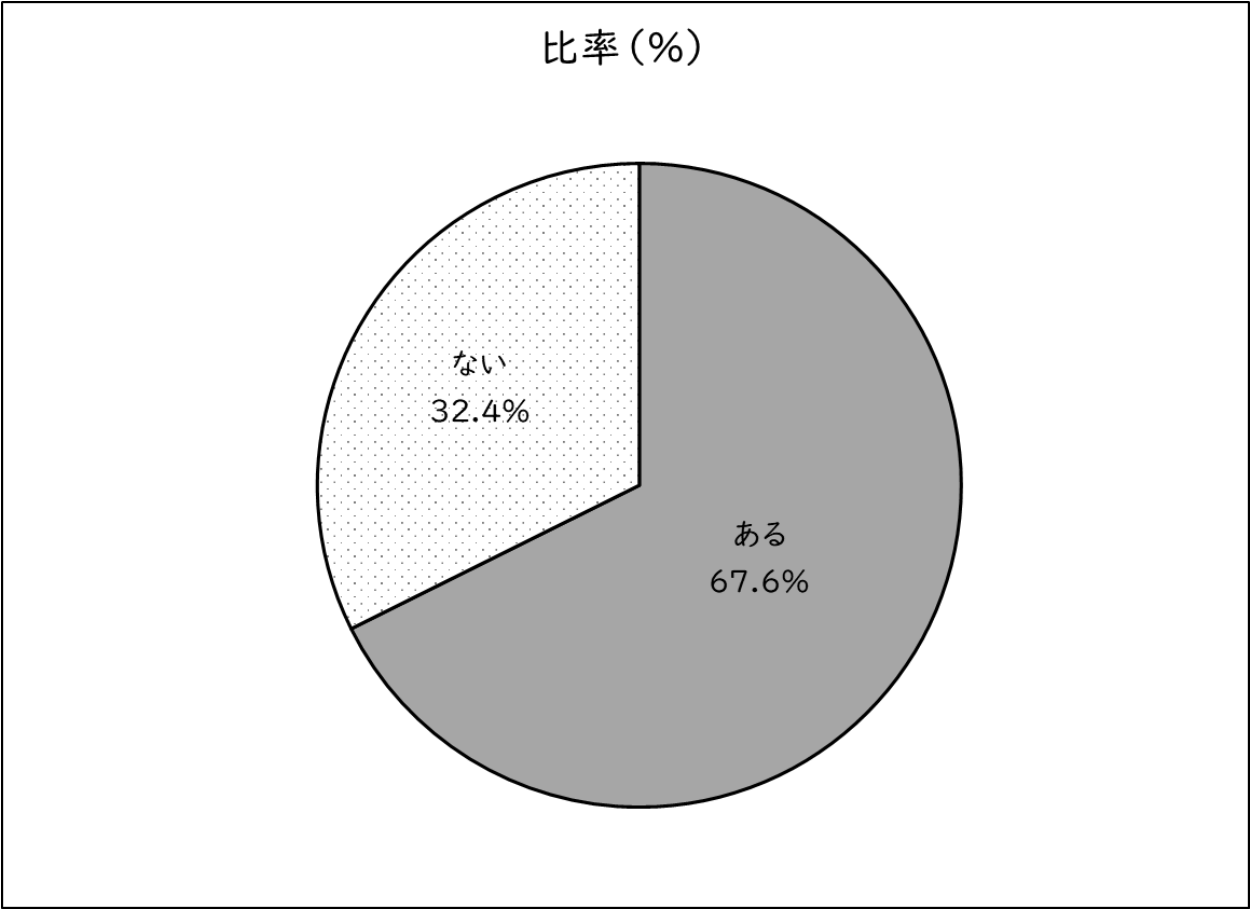
項目	回答数(件)	比率(%)	順位
いつも	9	13.0	3
ときどき	45	65.2	1
あまりない	14	20.3	2
全くない	1	1.4	4



Q13. (Q12で「いつも」「ときどき」「あまりない」を選択した方) ストレスを感じたときの対処法
はありますか？

回答者数(人) 68
回答件数(件) 68

項目	回答数(件)	比率(%)	順位
ある	46	67.6	1
ない	22	32.4	2



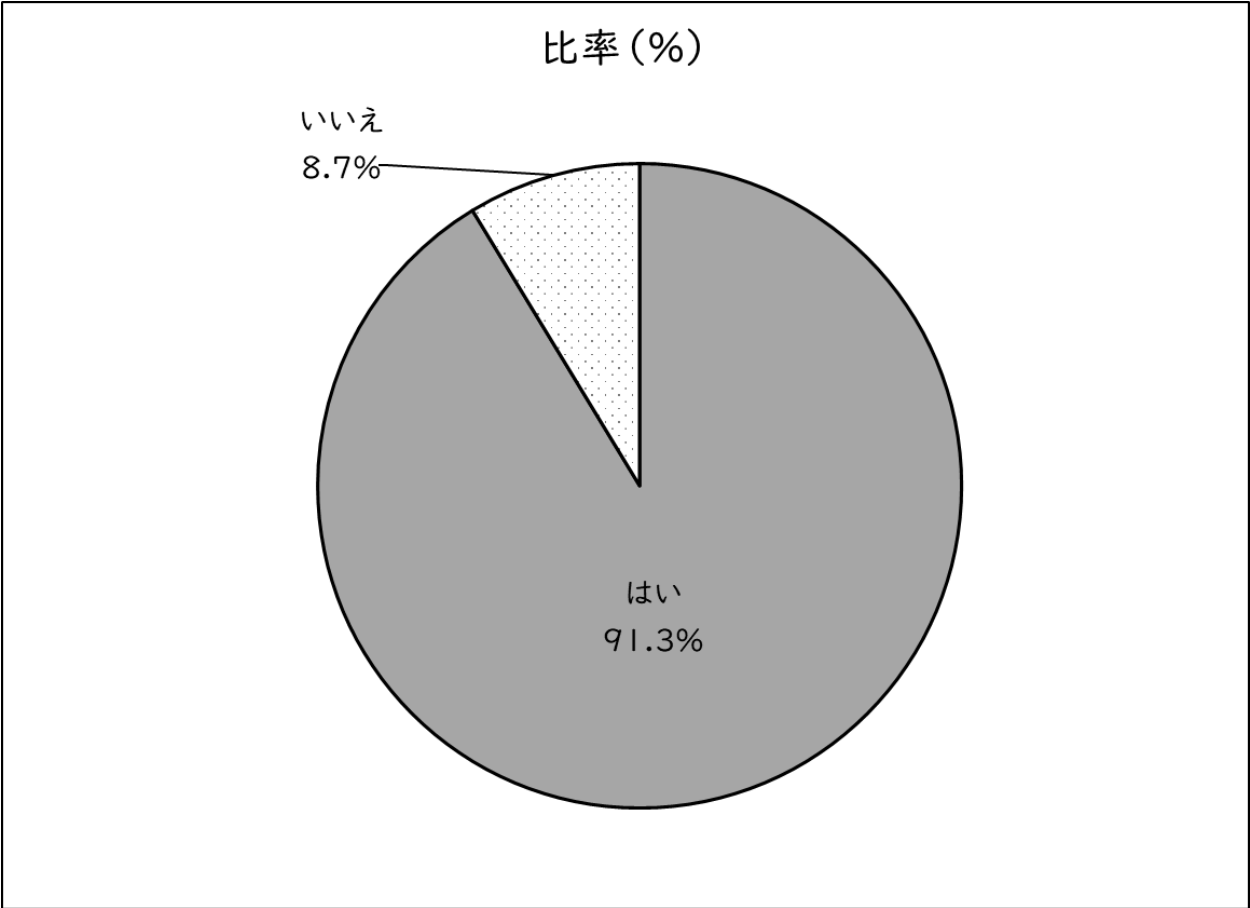
【ストレス対処法の具体例】

- 運動をする 他 13 件
- 寝る 他 9 件
- 家族や友人と話す 他 8 件
- 音楽を聴く 他 7 件
- 趣味・好きなことをする 他 6 件
- カラオケ 他 3 件
- スポーツ観戦 他 1 件
- 映画鑑賞 他 1 件
- ゲームをする 他 1 件
- あえて何もしない時間をつくる 他 1 件
- ショッピング 他 1 件
- お風呂に入る
- サウナにはいる
- 家でゆっくり過ごす
- テレビ・動画を観る

Q14. あなたは「毎年」健康診断を受けていますか？

回答者数(人) 69
回答件数(件) 69

項目	回答数(件)	比率(%)	順位
はい	63	91.3	1
いいえ	6	8.7	2



Q15. Q14で「はい」を選択した方にお伺いします。どのように健康診断を受けていますか？

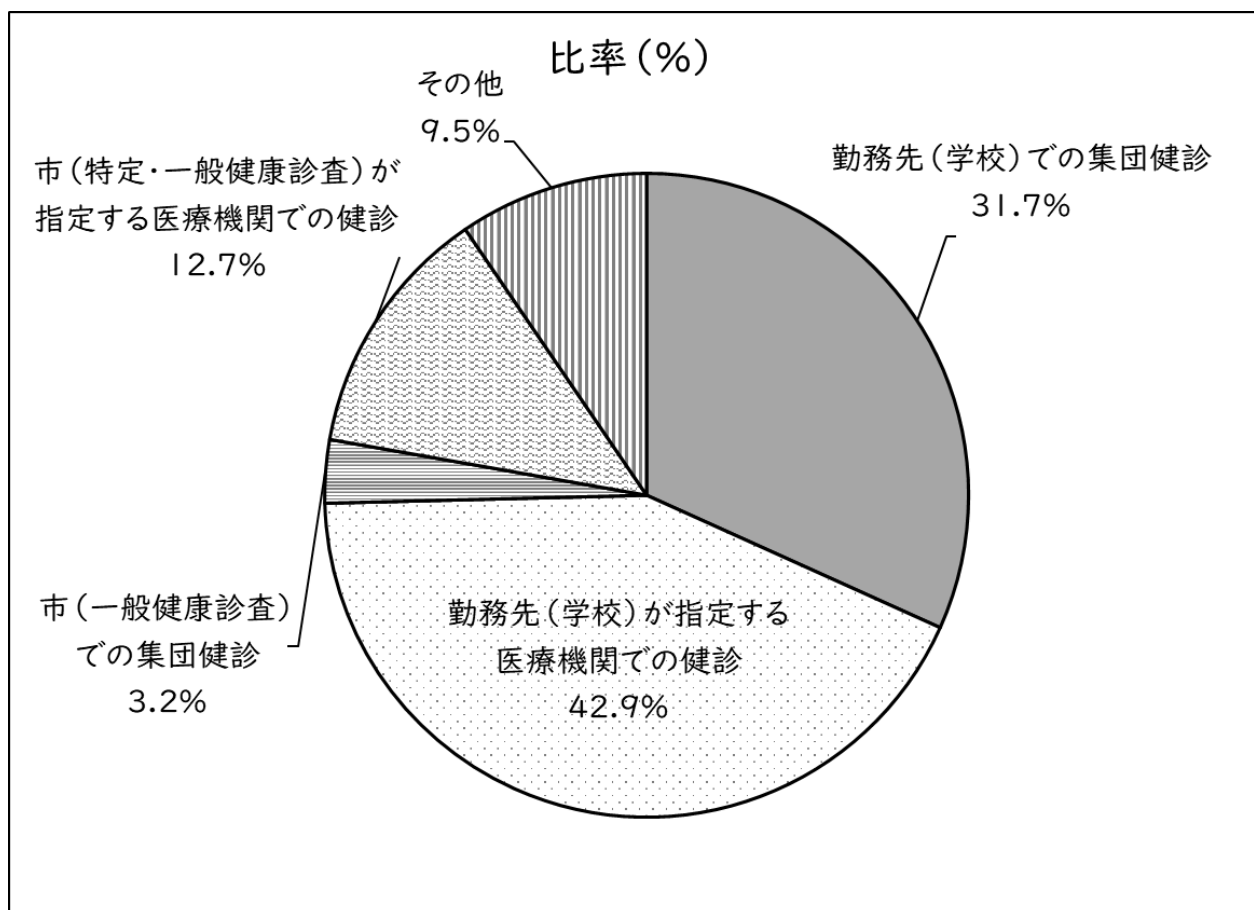
回答者数(人) 63

回答件数(件) 63

項目	回答数(件)	比率(%)	順位
勤務先(学校)での集団健診	20	31.7	2
勤務先(学校)が指定する医療機関での健診	27	42.9	1
市(一般健康診査)での集団健診	2	3.2	5
市(特定・一般健康診査)が指定する医療機関での健診	8	12.7	3
その他	6	9.5	4

【その他】

- 家族の勤務先が指定する医療機関での健診 他 2 件
- 人間ドック 他 2 件



Q16. Q14で「いいえ」を選択した方にお伺いします。健康診断を受けない理由を教えてください。

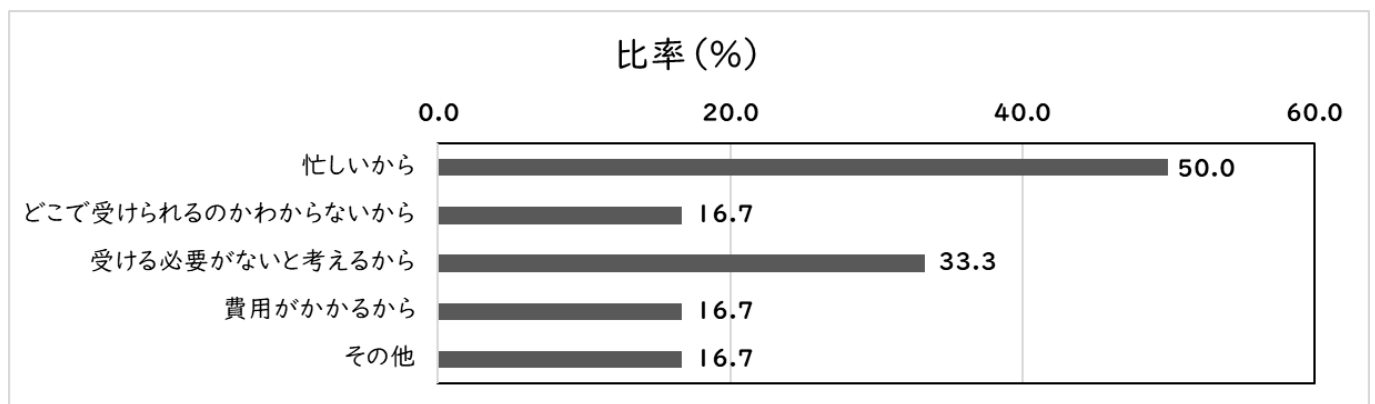
回答者数(人) 6

回答件数(件) 8

項目	回答数(件)	比率(%)	順位
忙しいから	3	50.0	1
どこで受けられるのかわからないから	1	16.7	3
受ける必要がないと考えるから	2	33.3	2
費用がかかるから	1	16.7	3
その他	1	16.7	3

【その他】

- 定期的に病院通っているから

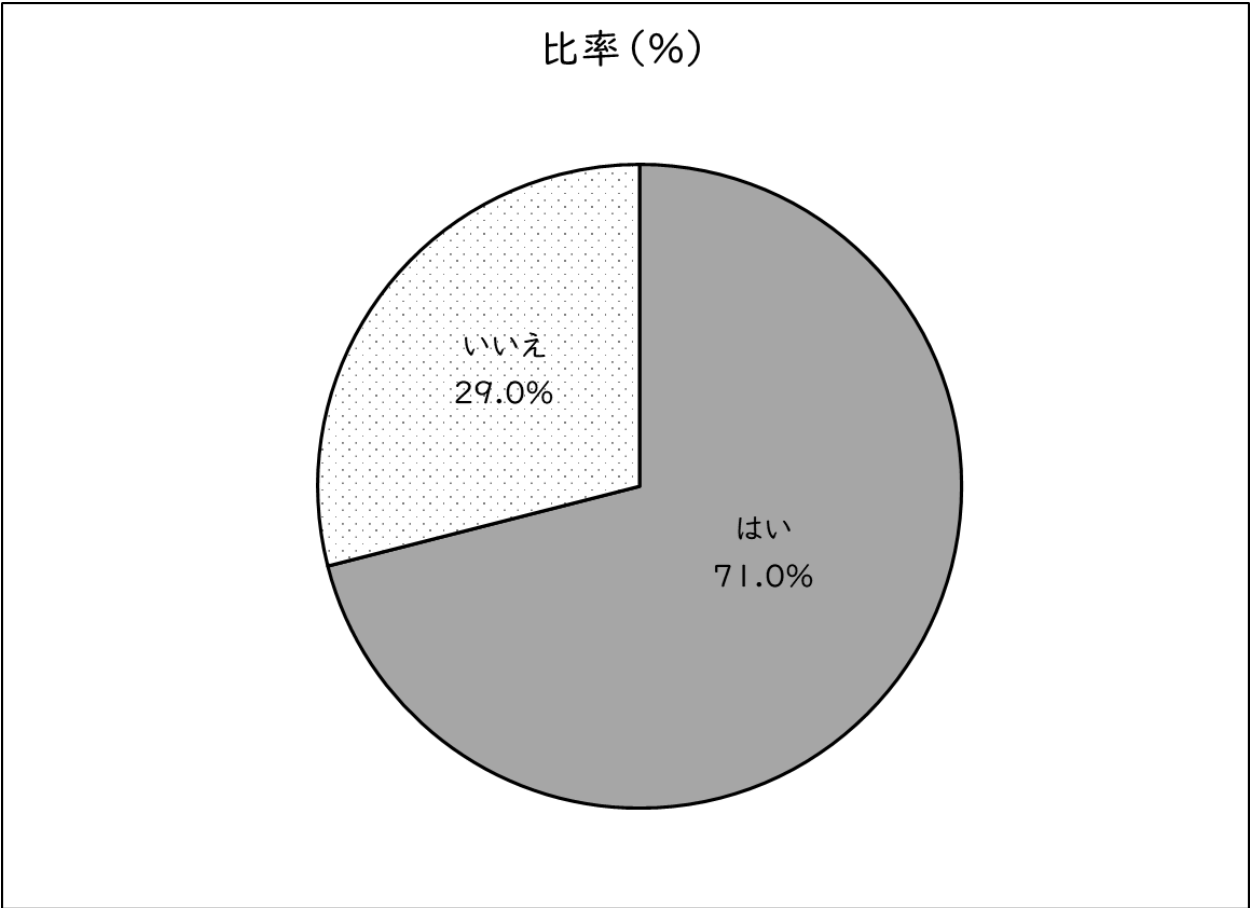


Q17. かかりつけの医療機関はありますか？

回答者数(人) 69

回答件数(件) 69

項目	回答数(件)	比率(%)	順位
はい	49	71.0	1
いいえ	20	29.0	2

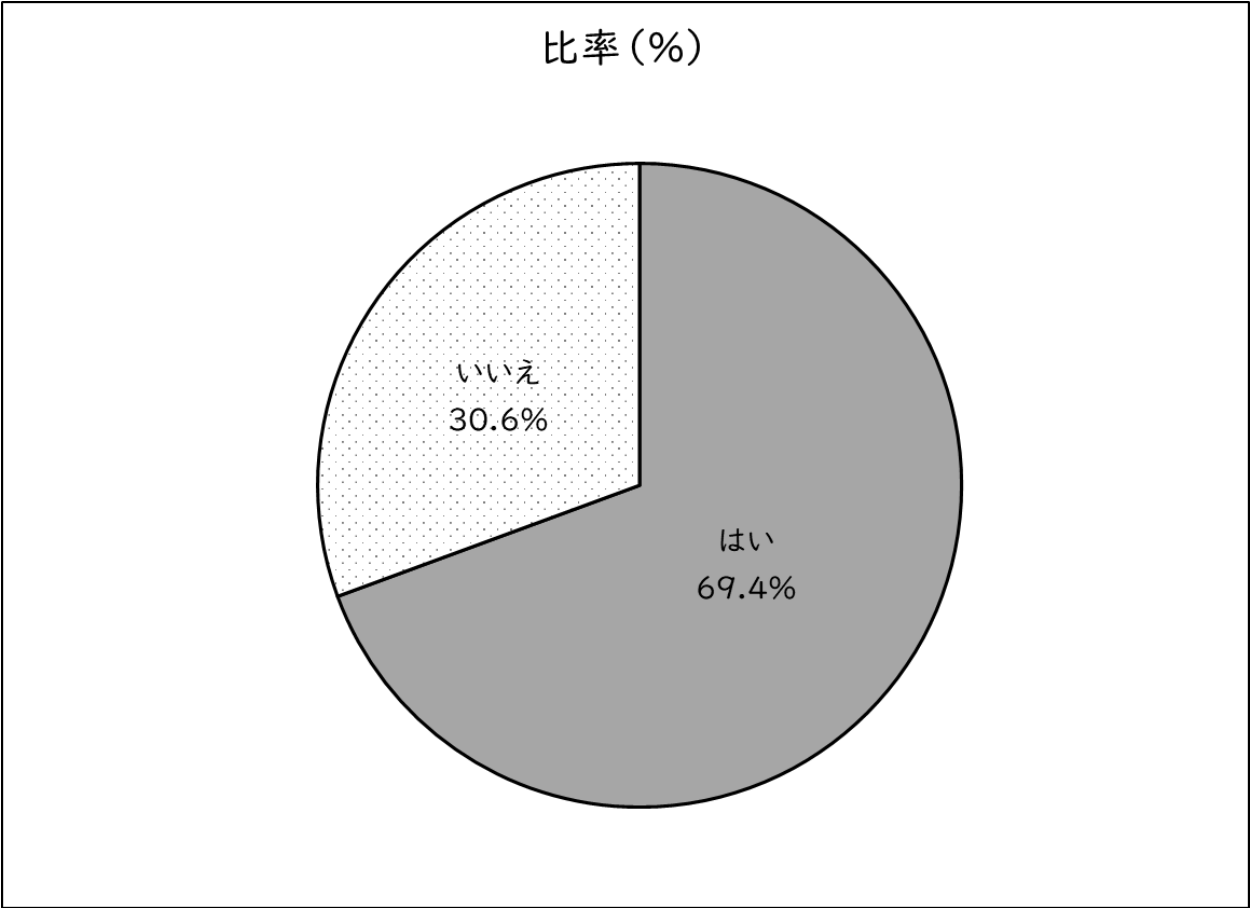


Q18. Q17で「はい」を選択した方に伺います。市内（またはお住まいの地域）の医療機関ですか？

回答者数（人） 49

回答件数（件） 49

項目	回答数(件)	比率(%)	順位
はい	34	69.4	1
いいえ	15	30.6	2

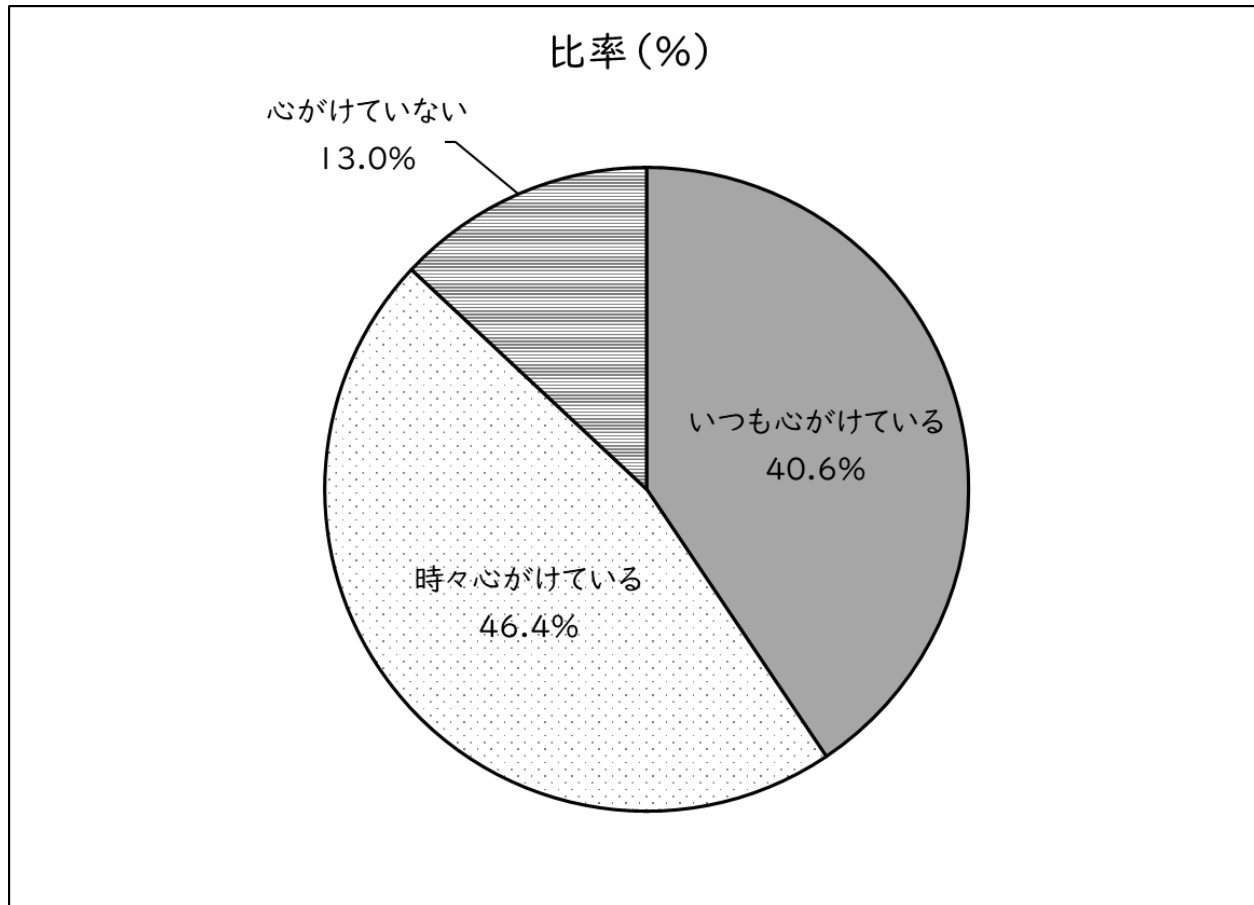


Q19. 日頃から、健康の維持増進のために、意識的に身体を動かすように心がけていますか？

回答者数(人) 69

回答件数(件) 69

項目	回答数(件)	比率(%)	順位
いつも心がけている	28	40.6	2
時々心がけている	32	46.4	1
心がけていない	9	13.0	3

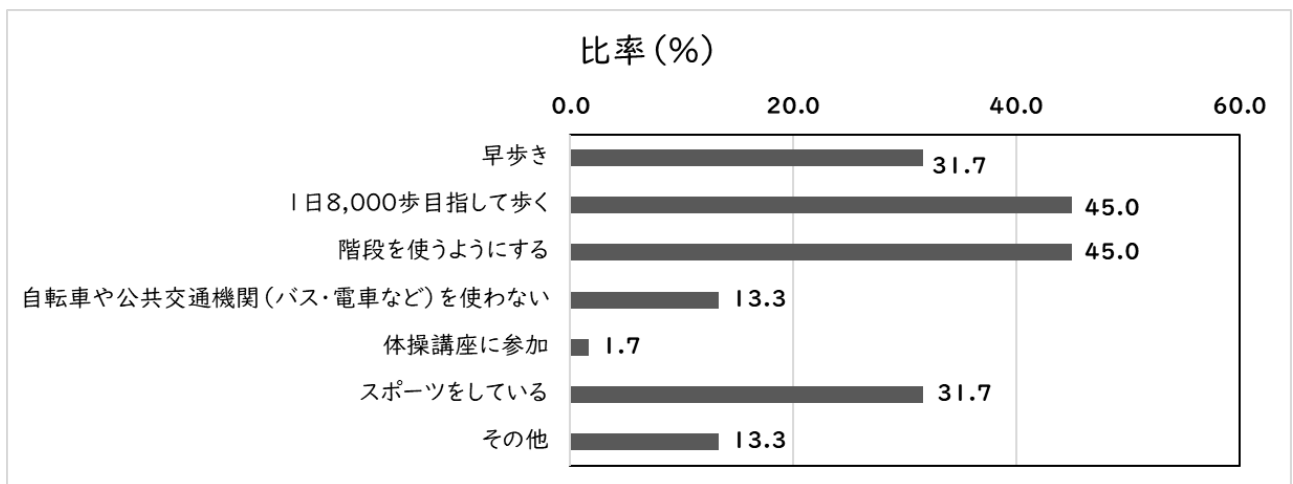


Q20. Q19で「いつも心がけている」「時々心がけている」を選択した方にお伺いします。それはどのようなことですか？（複数選択可）

回答者数（人） 60

回答件数（件） 109

項目	回答数(件)	比率(%)	順位
早歩き	19	31.7	3
1日8,000歩目指して歩く	27	45.0	1
階段を使うようにする	27	45.0	1
自転車や公共交通機関(バス・電車など)を使わない	8	13.3	5
体操講座に参加	1	1.7	7
スポーツをしている	19	31.7	3
その他	8	13.3	5



Q21. 生活習慣病の予防について興味があるテーマは何ですか？（複数選択可）

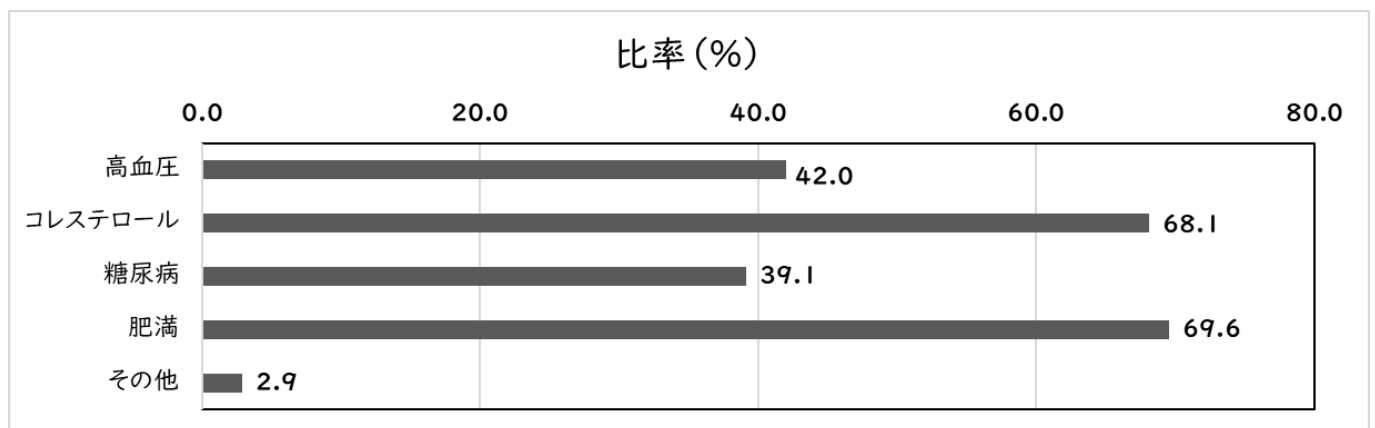
回答者数(人) 69

回答件数(件) 153

項目	回答数(件)	比率(%)	順位
高血圧	29	42.0	3
コレステロール	47	68.1	2
糖尿病	27	39.1	4
肥満	48	69.6	1
その他	2	2.9	5

【その他】

- 骨密度
- 脳と身体のパフォーマンスを最大化するための最適化プロセス

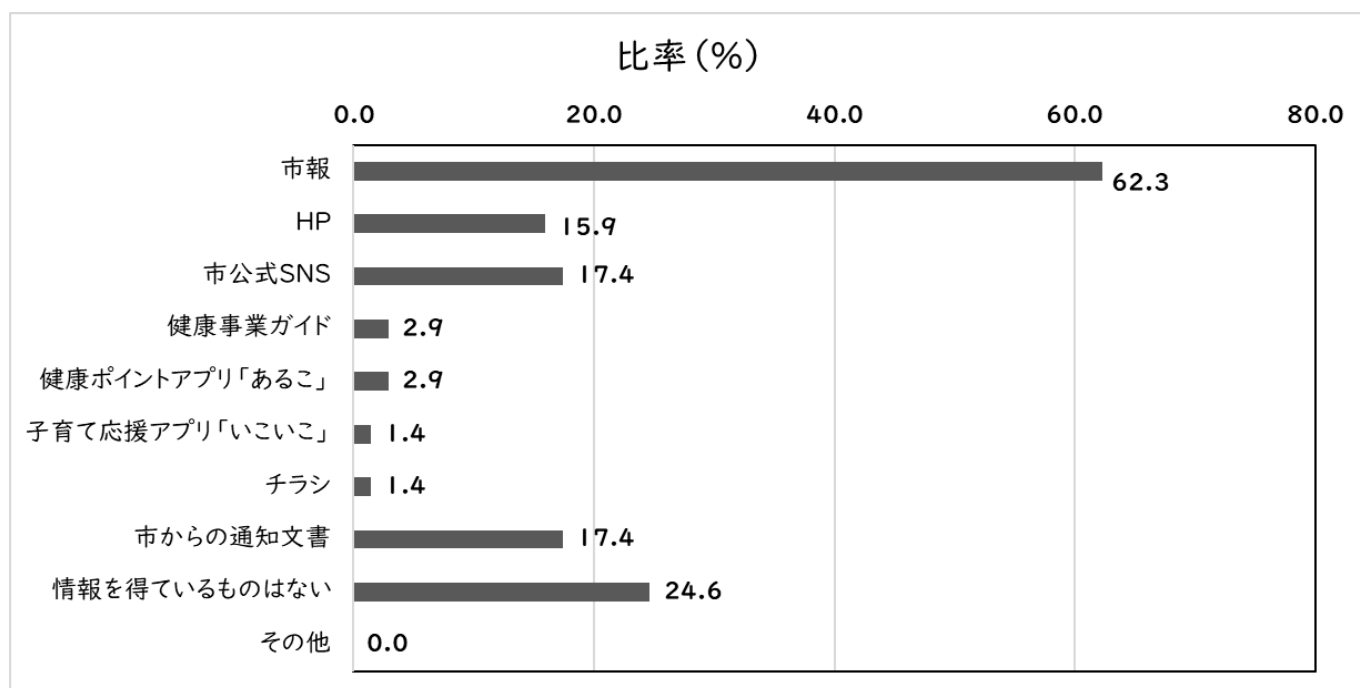


Q22. 市の広報媒体のうち、健康に関する情報をどこから得ていますか？（複数選択可）

回答者数（人） 69

回答件数（件） 101

項目	回答数(件)	比率(%)	順位
市報	43	62.3	1
HP	11	15.9	5
市公式SNS	12	17.4	3
健康事業ガイド	2	2.9	6
健康ポイントアプリ「あるこ」	2	2.9	6
子育て応援アプリ「いこいこ」	1	1.4	8
チラシ	1	1.4	8
市からの通知文書	12	17.4	3
情報を得ているものはない	17	24.6	2
その他	0	0.0	10



Q23. 市の広報媒体以外で、健康に関する情報をどこから得ていますか？（複数選択可）

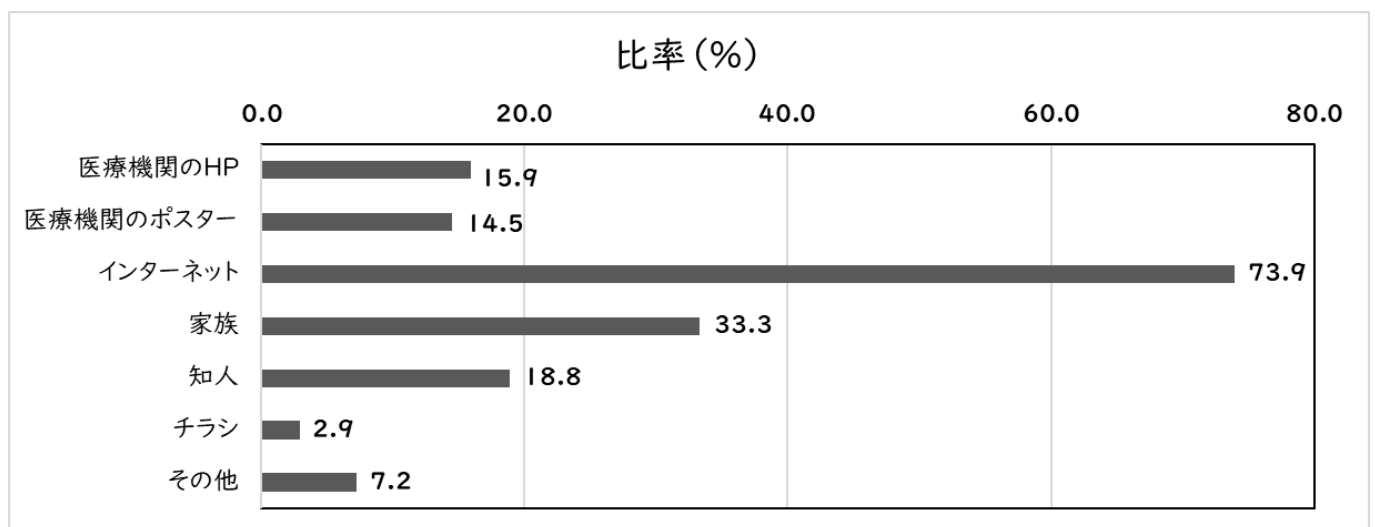
回答者数（人） 69

回答件数（件） 115

項目	回答数(件)	比率(%)	順位
医療機関のHP	11	15.9	4
医療機関のポスター	10	14.5	5
インターネット	51	73.9	1
家族	23	33.3	2
知人	13	18.8	3
チラシ	2	2.9	7
その他	5	7.2	6

【その他】

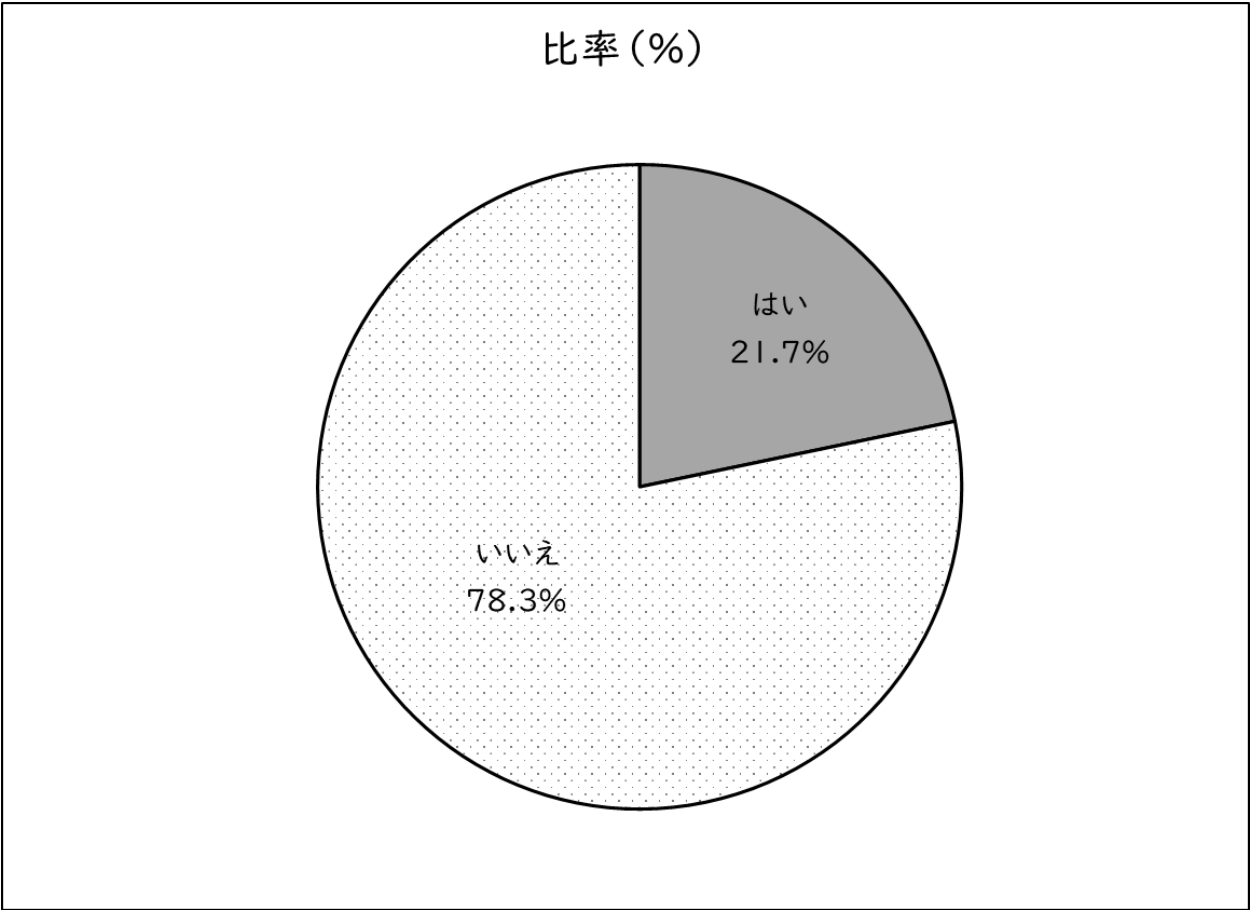
- 書籍
- 健保組合アプリ
- Instagram
- 会社の人事部から
- 職場



Q24. 健康ポイントアプリ「あるこ」を知っていますか。

回答者数(人) 69
回答件数(件) 69

項目	回答数(件)	比率(%)	順位
はい	15	21.7	2
いいえ	54	78.3	1

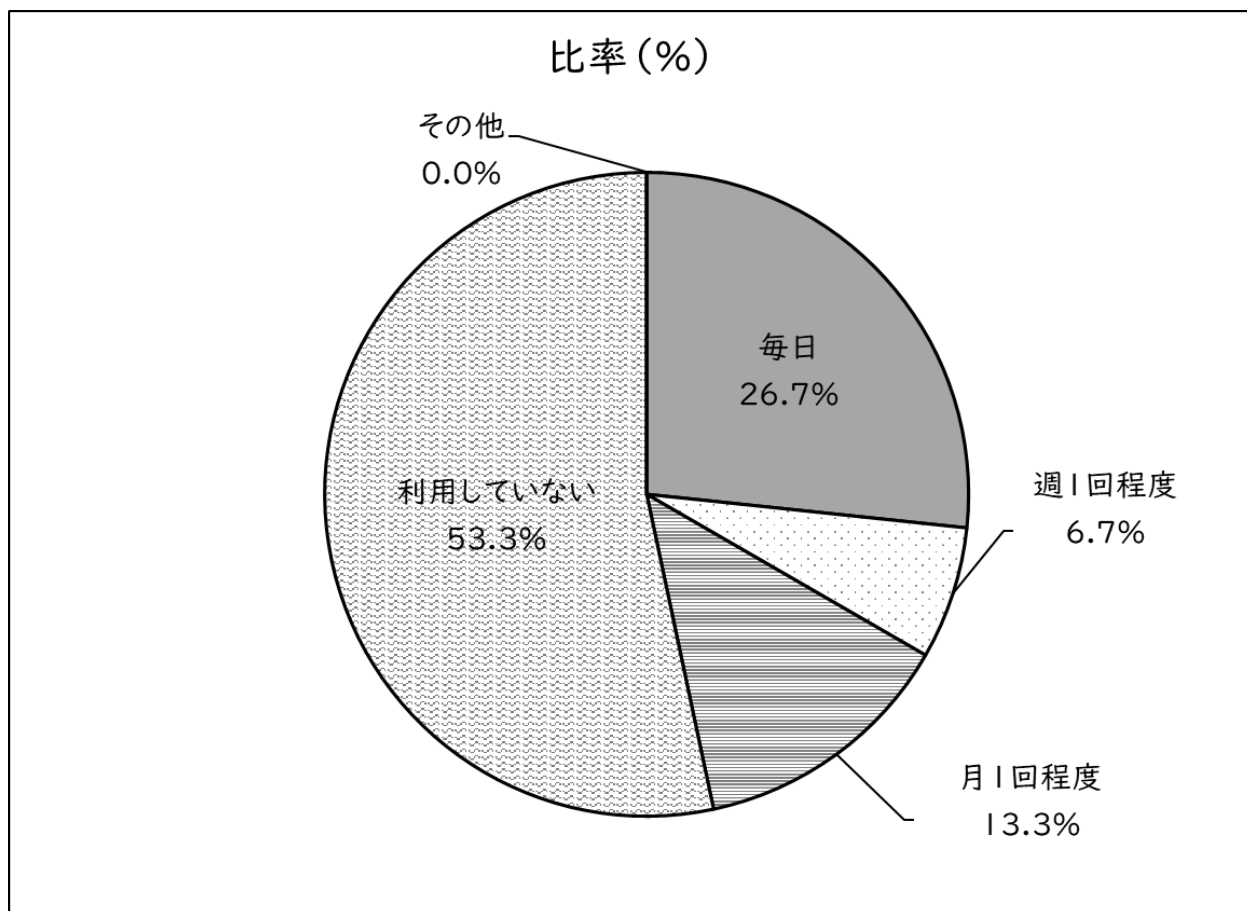


Q25. Q24「はい」を選択した方にお伺いします。どのくらいの頻度で利用しますか。

回答者数(人) 15

回答件数(件) 15

項目	回答数(件)	比率(%)	順位
毎日	4	26.7	2
週1回程度	1	6.7	4
月1回程度	2	13.3	3
利用していない	8	53.3	1
その他	0	0.0	5

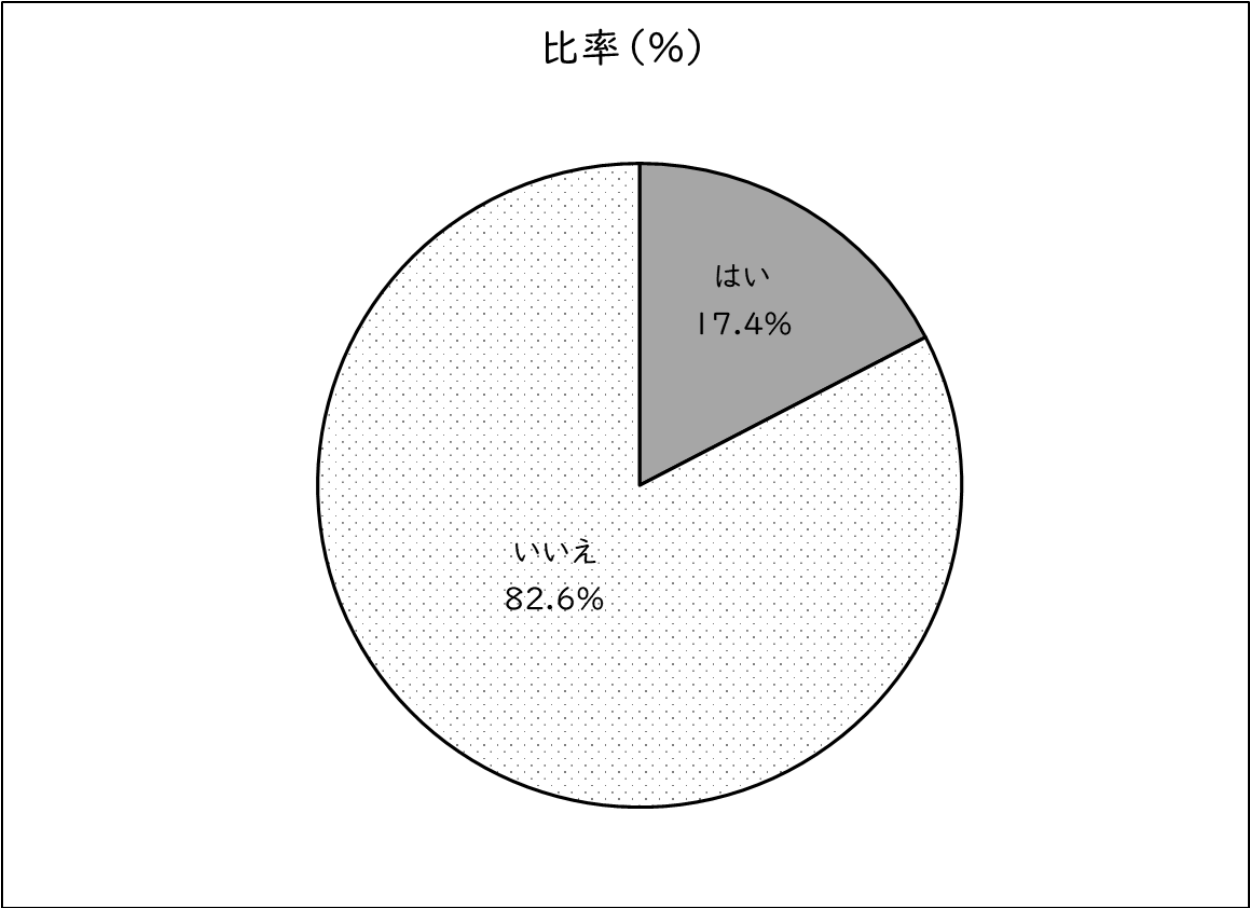


Q26.「西東京しゃきしゃき体操」を知っていますか？

回答者数(人) 69

回答件数(件) 69

項目	回答数(件)	比率(%)	順位
はい	12	17.4	2
いいえ	57	82.6	1

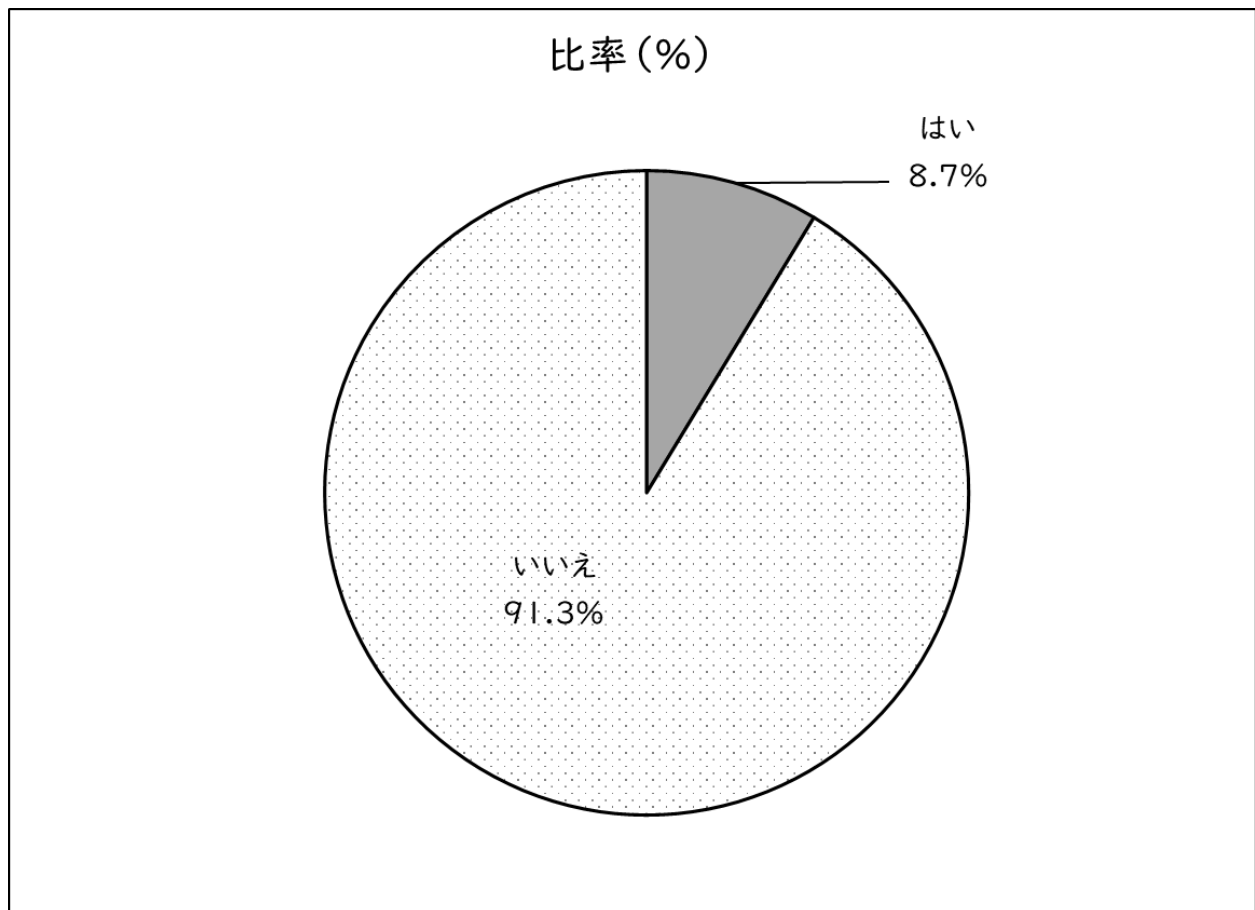


Q27. これまでに、市が実施している健康に関する講演や講座に参加したことはありますか？

回答者数(人) 69

回答件数(件) 69

項目	回答数(件)	比率(%)	順位
はい	6	8.7	2
いいえ	63	91.3	1

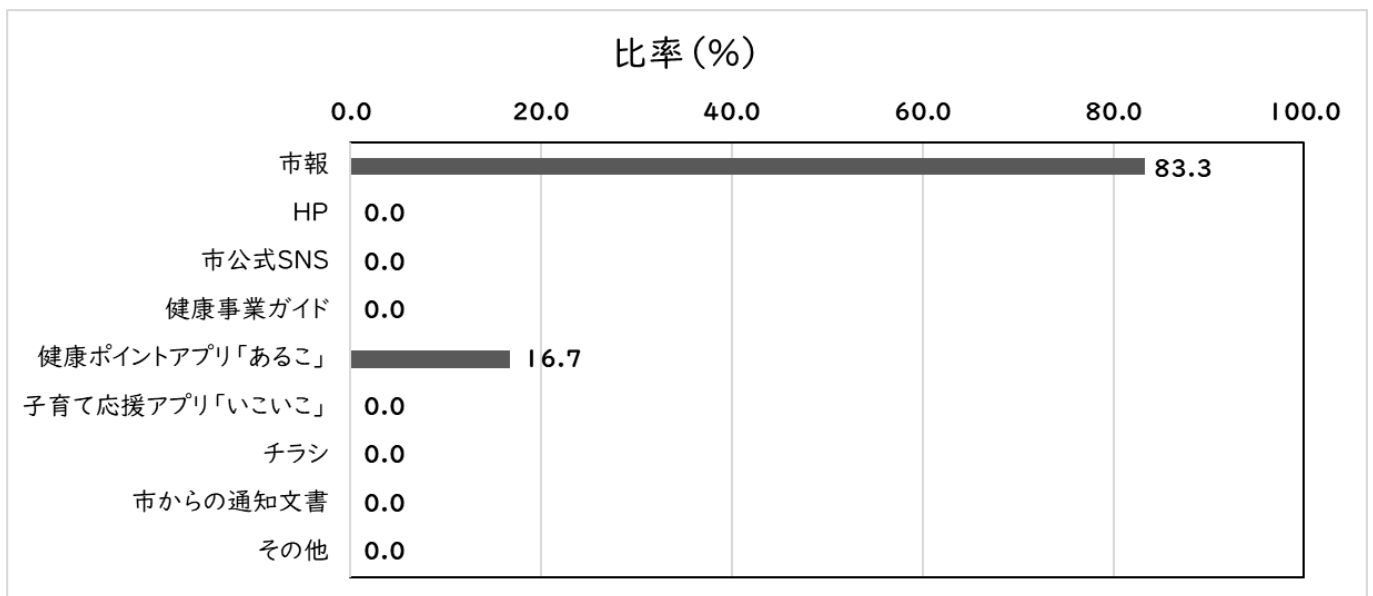


Q28. Q27で「はい」を選択した方にお伺いします。健康に関する講演や講座の情報をどこから得ていますか？（複数選択可）

回答者数（人） 6

回答件数（件） 6

項目	回答数(件)	比率(%)	順位
市報	5	83.3	1
HP	0	0.0	3
市公式SNS	0	0.0	3
健康事業ガイド	0	0.0	3
健康ポイントアプリ「あるこ」	1	16.7	2
子育て応援アプリ「いこいこ」	0	0.0	3
チラシ	0	0.0	3
市からの通知文書	0	0.0	3
その他	0	0.0	3

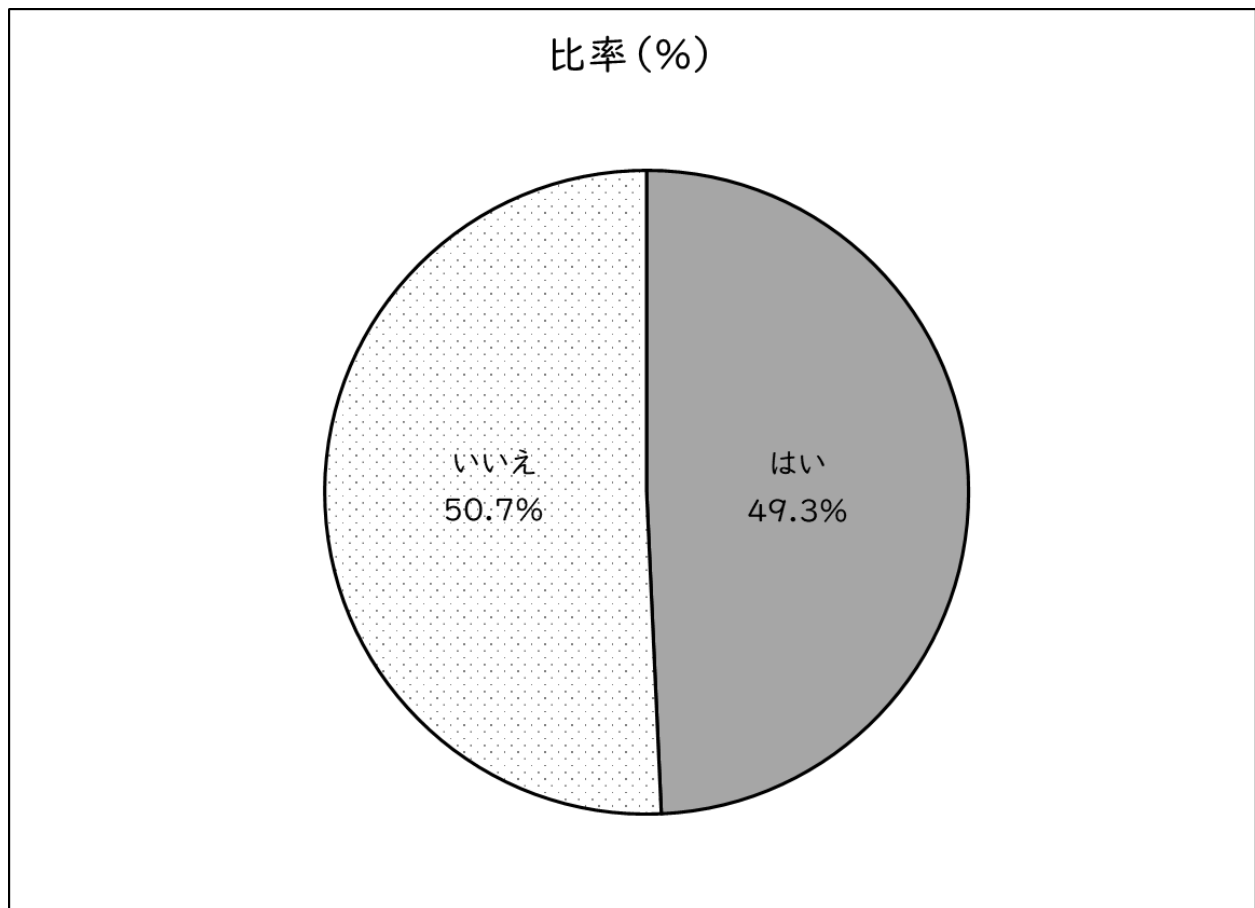


Q29. 自治体の補助を受けられる予防接種の種類をご存じですか？

回答者数(人) 69

回答件数(件) 69

項目	回答数(件)	比率(%)	順位
はい	34	49.3	2
いいえ	35	50.7	1



Q30. Q29で「いいえ」を選択した方にお伺いします。定期的に情報を得るために利用しているものはどれですか？

回答者数(人) 35

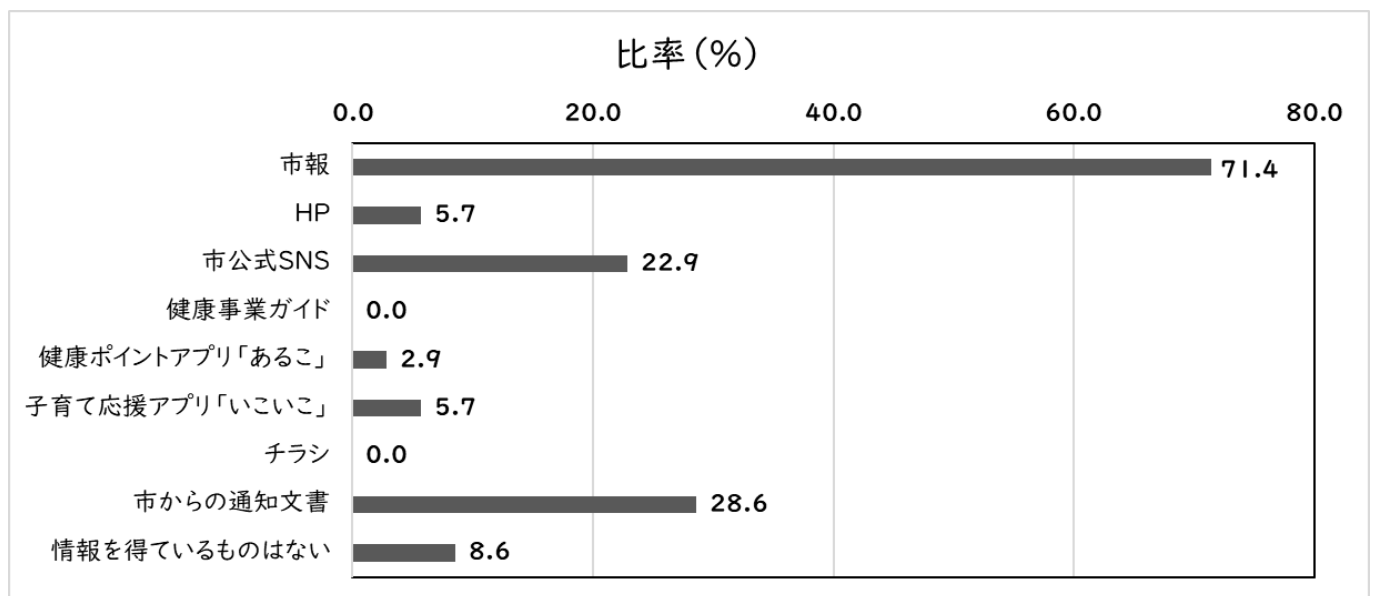
回答件数(件) 51

項目	回答数(件)	比率(%)	順位
市報	25	71.4	1
HP	2	5.7	5
市公式SNS	8	22.9	3
健康事業ガイド	0	0.0	8
健康ポイントアプリ「あるこ」	1	2.9	7
子育て応援アプリ「いこいこ」	2	5.7	5
チラシ	0	0.0	8
市からの通知文書	10	28.6	2
情報を得ているものはない	3	8.6	4

【「情報を得ているものはない」と選択した方】

どのような情報発信があれば、確認しやすいですか？

- 自宅に直接郵便等でご案内頂ければ有り難い。
- 市からのお知らせ通知
- アプリ



「健康」応援都市 西東京市

～住むだけで自然と健幸になれるまち～

あ る こ

あなたの街の 健康ポイントアプリ!

歩くだけでポイントが
たまる!
景品も当たる!



健康ポイント

6,000 pt を貯めて
都の特典をゲットしよう!

ちょっと実行、ずっと健康♪

東京健康+
UP+us あっ
ぶらす

とうきょう健康応援事業

あっぶらす
東京健康 UPlus と連携します!

詳しくはwebサイトから

東京健康あっぶらす

検索

<https://kenkou-uplus.metro.tokyo.lg.jp>

＼電子ギフト券が当たります／



PayPay

amazon gift card

QUO Pay
クオ・カード ペイ

ポイントをためると **500円分の電子ギフト券が毎月抽選で当たります!**

PayPay マネーライトは出金不可です。※本プログラムは株式会社 FiNC Technologies による提供です。本プログラムのお問い合わせは Amazon で
はお受けしていません。[株式会社 FiNC Technologies] TEL:03-5908-3883までお願いいたします。※Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロ
ゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。※「QUO カード Pay」もしくは「クオ・カード ペイ」およびそれらのロゴは株式会社クオカ
ードの商標登録です。



今すぐ
ダウンロード

GET IT ON
Google Play

Download on the
App Store





西東京市