

第3次西東京市健康づくり推進プラン（健康都市プログラム）

第2次西東京市生きる支援推進計画

市民アンケート調査報告書 ～概要版～

西東京市では、「第2次西東京市健康づくり推進プラン」、「第2次西東京市健康づくり推進プラン後期計画（健康都市プログラム）」及び「西東京市生きる支援推進計画」の進捗状況の評価・分析を行い、令和6年度からの「第3次西東京市健康づくり推進プラン（健康都市プログラム）」「第2次西東京市生きる支援推進計画」を策定するための基礎データとして、市民の健康意識・行動、生活習慣を把握することを目的に、アンケート調査を実施しました。

調査概要

	成人調査	親子調査	小中学生調査
対象	18歳以上の市民 （無作為抽出）	未就学児のいる保護者 （無作為抽出）	市立小学校の4年生全員 市立中学校の1年生全員
方法	調査票の郵送配付 郵送回答／専用WEBサイトからのインターネット回答 （回答者選択）		学校を通じて配付、回収
期間	令和5年7月～9月		令和5年7月
配付数	5,000件	1,000件	3,096件
回収数（回収率）	1,666件（33.3%）	488件（48.8%）	2,840件（91.7%）

調査結果（一部抜粋）

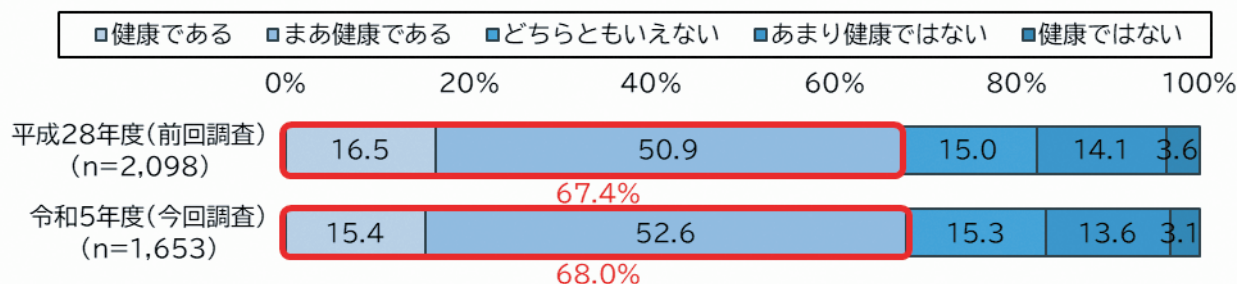
西東京市民の主観的健康感

Q.（成人）あなたは、ご自分の普段の健康状態についてどう思いますか。

自身の健康状態を「健康である」と感じている方（「健康である」と「まあ健康である」の合計）の割合は68.0%であり、平成28年度に実施した前回調査と同程度の割合となりました。

「健康ではない」と感じる理由は、「病気やケガなどで治療中・通院中である」が最も多く、次いで「運動不足である」、「身体に痛いところがある」が挙げられました。

【西東京市民の主観的健康感】



栄養・食生活 ～野菜の摂取状況～

Q. (成人) 緑黄色野菜・緑黄色野菜以外の野菜を1日1回以上食べていますか。

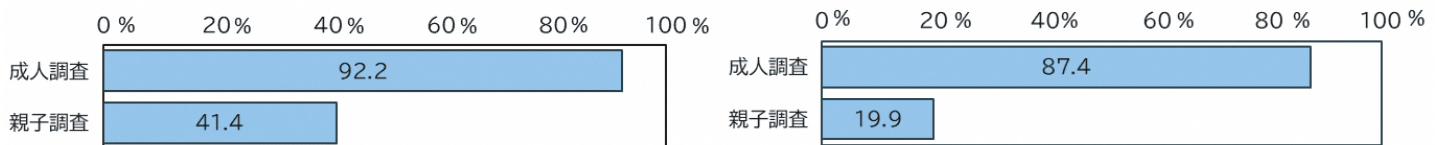
Q. (親子) お子さんに緑黄色野菜・緑黄色野菜以外の野菜を1日1回以上食べさせることを心がけていますか。

成人調査では、「緑黄色野菜」は92.2%、「緑黄色野菜以外の野菜」は87.4%の方が摂取を心がけていました。親子調査では、「緑黄色野菜」は41.4%、「緑黄色野菜以外の野菜」は19.9%の保護者が子どもに食べさせることを心がけていました。

成人調査において、野菜を食べていない理由として、「調理方法のレパートリーが少ない」、「面倒」が多く挙げられました。

【緑黄色野菜の摂取状況】

【緑黄色野菜以外の野菜の摂取状況】



身体活動・運動の促進 ～運動・スポーツの習慣～

Q. (成人) 週1回以上運動・スポーツを実施していますか。

週1回以上運動・スポーツをしている方の割合は、全体で46.1%でした。70歳代以上では、半数以上の方が週1回以上運動・スポーツをする習慣がありました。

運動習慣の妨げとなる理由として最も多いのは、「面倒くさい」であり、次いで「家事・育児」が挙げられました。

【運動・スポーツの実施頻度（年代別）】



休養・余暇の確保・充実 ～睡眠の状況～

Q. (成人) 睡眠による休養が十分とれていますか。

Q. (親子) 普段の睡眠時間は足りていますか。

Q. (小・中学生) 普段、十分に眠れていますか。

成人調査では、睡眠による休養がとれている方（「完全にとれている」と「ほぼとれている」の合計）は、59.0%でした。親子調査では、睡眠時間が足りている保護者（「十分足りている」と「ほぼ足りている」の合計）は58.9%でした。いずれの調査でも、4割強の方が睡眠不足の傾向にありました。

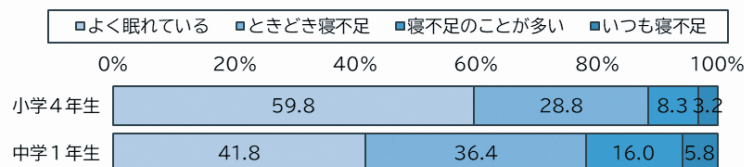
小・中学生調査では、「よく眠れている」との回答は、小学生は59.8%、中学生は41.8%でした。睡眠不足の傾向にある子どもの割合は、小学生では4割強、中学生では6割弱いました。

【睡眠による休養が十分とれているか（成人調査）】

【睡眠時間は足りているか（親子調査）】



【十分に眠れているか（小・中学生調査）】

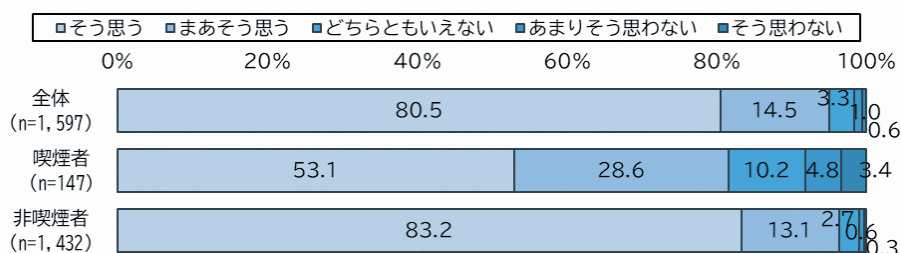


たばこ ～健康への影響についての考え～

Q. (成人) たばこは、吸う人だけでなく、周りの人の健康にも悪い影響を与えますか。

「たばこは、吸う人だけでなく、周りの人の健康にも悪い影響を与える」という考え方について、80.5%の方が「そう思う」と回答しました。喫煙状況別に見ると、非喫煙者は83.2%を占めるのに対し、喫煙者では53.1%と、考え方に違いが見られました。

【たばこは、周りの人の健康にも悪い影響を与えると思うか（喫煙状況別）】

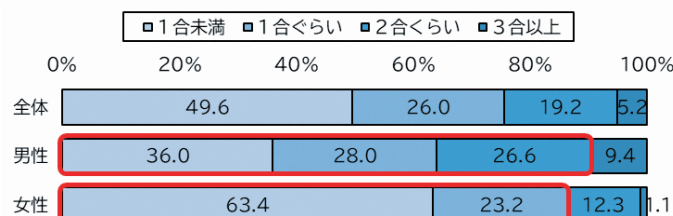


アルコール ～1回当たりの飲酒量～

Q. (成人) 普段、アルコール類を飲んでいる方は、1回当たりの量を教えてください。

節度ある適度な飲酒量（日本酒に換算して男性は1日平均2合以内、女性は1日平均1合以内）である方は、男性90.6%、女性86.6%でした。

【1回当たりのアルコール類の摂取量（日本酒に換算）】

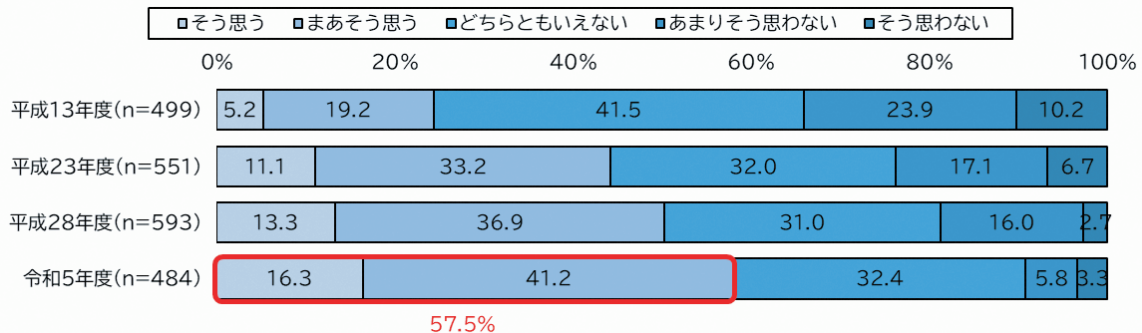


母子保健事業 ～子育てしやすいまち～

Q.（親子）西東京市が子育てしやすいまちだと思いますか。

「子育てしやすいまち」と思う保護者の割合（「そう思う」と「まあそう思う」の合計）は、57.5%でした。平成13年度の調査以降、子育てしやすいと感じている方が増加し続けていました。

【子育てのしやすさ】



かかりつけ医療機関 ～かかりつけ医・歯科医・薬局～

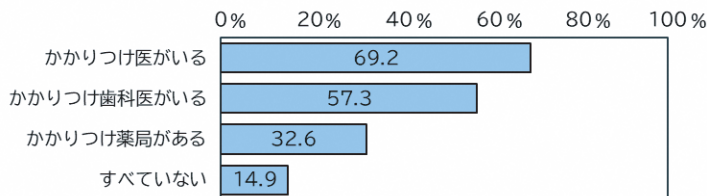
Q.（成人）かかりつけ医・歯科医がいますか。また、かかりつけ薬局がありますか。

Q.（親子）お子さんには、かかりつけ医・歯科医がいますか。また、かかりつけの薬局がありますか。

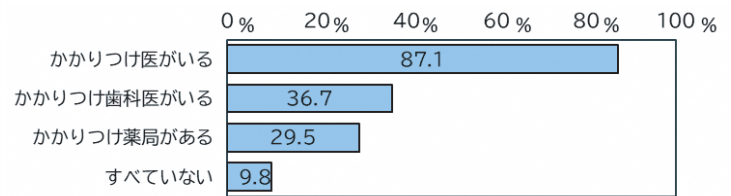
成人調査では、かかりつけ医・歯科医のいる割合は、30代から年齢が上がるほど増加していました。

親子調査では、かかりつけ医のいる未就学児の割合は高く、6歳児では100%でした。

【成人調査】



【親子調査】



生きる支援（自殺対策）を支える人材育成 ～ゲートキーパーの認知度～

Q.（成人）ゲートキーパーを知っていますか。

ゲートキーパーを「何も知らない」と回答した方が79.6%と最も多く、次いで「聞いたことはある」と回答した方は、14.2%でした。

【ゲートキーパーの認知度】

