
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

令和6年3月
西東京市

【目 次】

第1章 調査概要	3
1 調査目的	3
2 調査対象	3
3 調査方法	3
4 調査期間	3
5 配付数及び回収数	4
6 調査報告書の見方	4
第2章 成人調査の調査結果	7
1 回答者の属性	7
2 回答者の健康に関する考え	12
3 普段の食生活について	22
4 運動などについて	35
5 休養やこころの健康について	41
6 たばことアルコールについて	50
7 歯の健康について	61
8 回答者の健康状態について	67
9 地域での活動への取り組みについて	70
10 健康づくり推進プランについて	79
11 自殺対策について	84
12 自由回答	90
13 成人調査結果からの主な示唆	91
第3章 親子調査の調査結果	97
1 回答者の属性	97
2 子の属性	99
3 子の普段の生活習慣	102
4 家庭での子育てについて	110
5 回答者自身の健康に関する状況・考え	113
6 自由回答	117
7 親子調査結果からの主な示唆	118
第4章 小・中学生調査の調査結果	123
1 調査結果	123
2 小・中学生調査結果からの主な示唆	136

資料編	1
1 調査票（成人調査）	1
2 調査票（親子調査）	9
3 調査票（小・中学生調査）	13

第1章 調査概要

第1章 調査概要

1 調査目的

本調査は、「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）」及び「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実施した。

調査にあたっては、こころとからだの健康づくりを進め、だれもが健やかでこころ豊かに生活できるまちづくりを目指していくために、市民の日常生活の状況を把握し、健康づくりに関する考え方等を踏まえることが重要であるとの考えに基づき、設問を設定した。

2 調査対象

本調査では、市民の実態を把握するために、以下の3種類の調査を実施した。

調査種別	調査対象
①成人調査	市内に住む18～89歳の5,000名（無作為抽出）
②親子調査	市内に住む、未就学児のいる保護者1,000名（無作為抽出）
③小・中学生調査	市立小学校の4年生全員及び市立中学校の1年生全員 ※令和5年5月1日時点で在籍している児童・生徒を対象とした。

3 調査方法

各調査の調査方法は、以下のとおりである。

調査種別	調査方法
①成人調査	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） （調査期間中に1回、礼状兼督促状を郵送）
②親子調査	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） （調査期間中に1回、礼状兼督促状を郵送）
③小・中学生調査	小学校及び中学校を通じて調査を実施

4 調査期間

調査種別	調査期間
①成人調査	令和5年7月28日（金）～9月1日（金）
②親子調査	令和5年7月28日（金）～8月30日（水）
③小・中学生調査	令和5年7月11日（火）～7月20日（木）

5 配付数及び回収数

調査種別	配付数	有効回収数	有効回答率
①成人調査	5,000件	1,666件	33.3%
②親子調査	1,000件	488件	48.8%
③小・中学生調査	3,096件	2,840件	91.7%

6 調査報告書の見方

- 調査結果の数値は、回答率（%：パーセント）で表示している。%の母数は、その質問項目に該当する回答者の総数であり、その数はnで示している。
- %の数値は、小数第2位を四捨五入し、小数第1位までを表示している。このため各回答の数値の合計が100%とならない場合がある。
- 回答は、単数回答（○は1つだけ）と複数回答（あてはまるもの全てに○、または○の数を指定）の選択式の回答と、具体的に数値を回答する場合がある。単数回答設問は、基本的に帯グラフで示している。複数回答設問は基本的に縦棒グラフと数表で示し、その回答割合（%）の合計は100%を超えることがある。
- クロス集計結果に関しては、特筆すべき傾向が見られた場合のみ調査報告書内で掲載・言及している。

第2章 成人調査の調査結果

第2章 成人調査の調査結果

1 回答者の属性

(1) 回答者の性別 (問1)

○「男性」が40.4%、「女性」が55.3%、「回答しない」が4.3%であった。

(n=1,666)		(%)	
男性	女性	回答しない	
40.4	55.3	4.3	

(2) 回答者の年齢 (問2)

○最も多いのは「60代」(20.1%)であり、次いで「50代」(18.8%)が多かった。

○平均年齢は58.1歳であった。

(n=1,596)		(%)	
10代	20代	30代	40代
5.8	8.0	16.1	18.8
50代	60代	70代	80代
20.1	18.5	11.5	

(3) 回答者の身長 (問46)

○平均身長は162.5cmであった。

		(n)	150cm	150cm以上 160cm未満	160cm以上 170cm未満	170cm以上 180cm未満	180cm以上	3.1	平均値
全体		1,605	6.6	35.3	35.6	19.5	3.1		162.5
性別	男性	656	0.3	5.2	43.3	44.2	7.0		169.8
	女性	888	10.7	57.8	29.7	1.7	0.1		157.2

(4) 回答者の体重 (問46)

○平均体重は60.4kgであった。

		(n)	40kg未満	40kg以上 50kg未満	50kg以上 60kg未満	60kg以上 70kg未満	70kg以上 80kg未満	80kg以上 90kg未満	90kg以上	4.4	平均値
全体		1,598	1.4	20.8	34.7	24.2	13.0	4.4	6		60.4
性別	男性	657	3.5	19.9	38.8	26.2	8.4	3.2			68.6
	女性	881	2.4	32.9	46.4	13.4	2.8	1.7	0.3		54.5

第2章 成人調査の調査結果

(5) 回答者のBMI

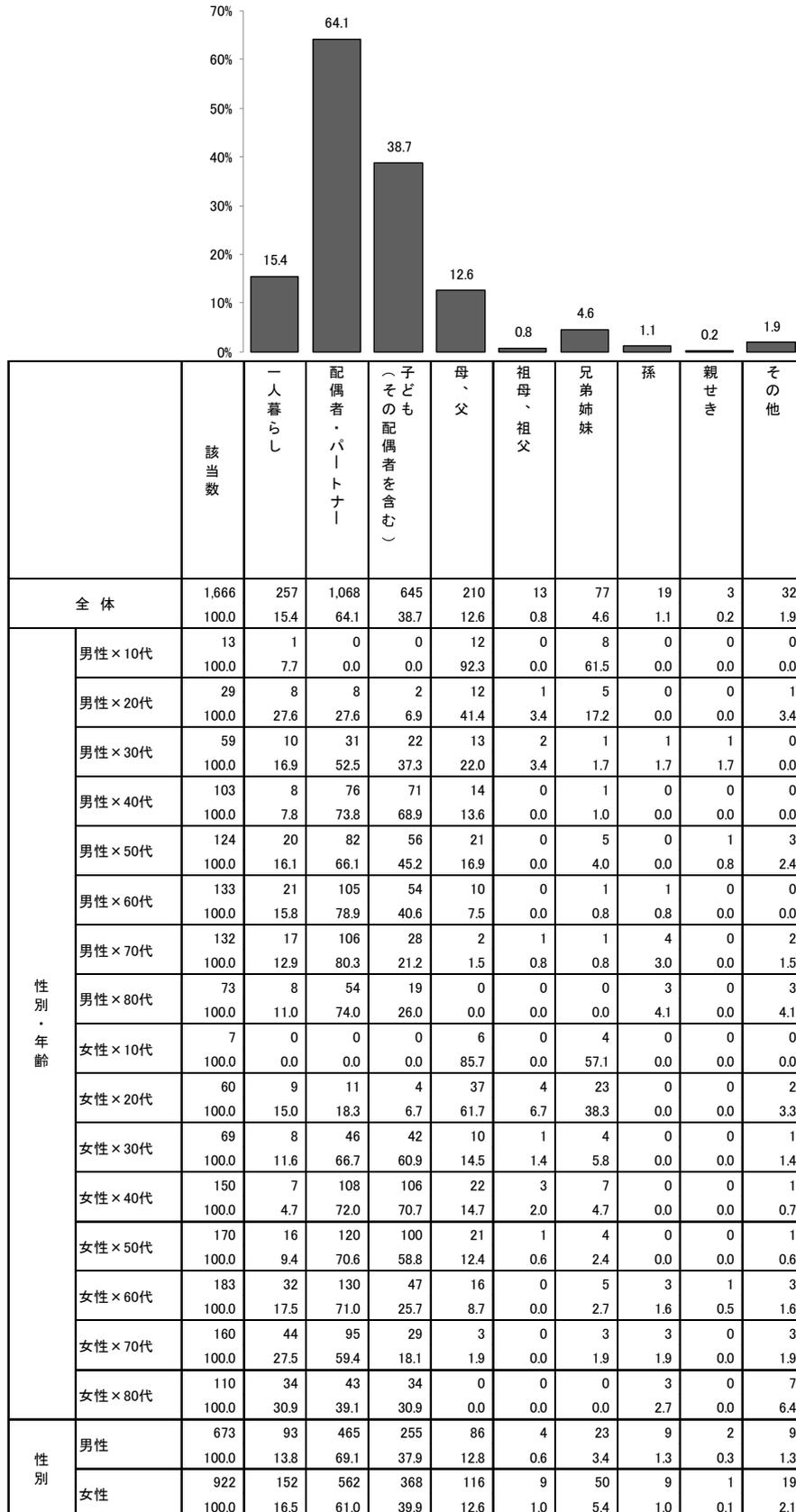
※身長・体重の回答より算出

- 最も多いのは「18.5以上25未満(適正体重)」(71.2%)であり、次いで「25以上(肥満)」(18.0%)が多かった。
- BMIの平均値は22.4であった。
- 「18.5未満(低体重)」の割合が最も多いのは、「男性×10代」(33.3%)であり、「女性×10代」(28.6%)、「男性×20代」(22.2%)、「女性×20代」(21.4%)が次ぐ。
- 「25以上(肥満)」の割合が最も多いのは、「男性×30代」(40.7%)であり、「男性×60代」(29.2%)、「男性×40代」(27.0%)、「男性×50代」(25.0%)が次ぐ。
- いずれの年代においても、「25以上(肥満)」の割合は、男性が多い。

		(n)	18.5未満(低体重)			18.5以上25未満(適正体重)			25以上(肥満)			平均値
			10.8			71.2			18.0			
全体		1,588	10.8			71.2			18.0			22.4
性別・年齢	男性×10代	12	33.3			58.3			8.3			20.4
	男性×20代	27	22.2			70.4			7.4			21.5
	男性×30代	59	5.1			54.2			40.7			24.5
	男性×40代	100	3.0			70.0			27.0			24.0
	男性×50代	120	5.0			70.0			25.0			23.4
	男性×60代	130	3.1			67.7			29.2			23.9
	男性×70代	130	5.4			71.5			23.1			23.2
	男性×80代	69	11.6			72.5			15.9			22.1
	女性×10代	7	28.6			71.4						19.1
	女性×20代	56	21.4			73.2			5.4			20.6
	女性×30代	63	11.1			76.2			12.7			21.9
	女性×40代	148	11.5			76.4			12.2			21.8
	女性×50代	160	12.5			75.0			12.5			21.6
	女性×60代	176	14.2			69.9			15.9			22.1
	女性×70代	153	13.1			72.5			14.4			21.9
女性×80代	100	12.0			76.0			12.0			21.8	
性別	男性	654	6.3			68.5			25.2			23.4
	女性	875	13.6			73.7			12.7			21.7

(6) 回答者の同居人 (問 45 : 複数回答)

○最も多いのは「配偶者・パートナー」(64.1%)であり、次いで「子ども(その配偶者を含む)」(38.7%)が多かった。
 ○男性の 60～80 代では「配偶者・パートナー」に次いで「子ども(その配偶者を含む)」が多かったのに対し、女性の 70 代では、「配偶者・パートナー」に次いで「一人暮らし」が多い。



第2章 成人調査の調査結果

(7) 回答者の西東京市での居住期間（問 47）

- 最も多いのは「10年以上20年未満」(20.7%)であり、次いで「10年未満」(20.6%)が多かった。
 ○平均居住期間は26.6年であった。

		(n)	10年未満							10年以上 20年未満	20年以上 30年未満	30年以上 40年未満	40年以上 50年未満	50年以上 60年未満	60年以上	平均値	
			10年未満							10年以上 20年未満	20年以上 30年未満	30年以上 40年未満	40年以上 50年未満	50年以上 60年未満	60年以上		
全体		1,619	20.6							20.7	18.5	13.2	11.8	9.7	5.6	26.6	
性別・年齢	男性×10代	12	8.3							91.7							15.0
	男性×20代	28	50.0							21.4		28.6				11.1	
	男性×30代	57	68.4							12.3		5.3	14.0			10.1	
	男性×40代	101	31.7				40.6			9.9		6.9	10.9		16.5		
	男性×50代	122	18.9		27.0			20.5		4.1	12.3		17.2		25.7		
	男性×60代	130	6.9	16.9		21.5		26.9			5.4	6.9	15.4		32.4		
	男性×70代	128	8.6	15.6		21.1		15.6		16.4		10.2	12.5		33.8		
	男性×80代	68	2.9	11.8	14.7		7.4	20.6		33.8			8.8		41.2		
	女性×10代	7	28.6				71.4							13.6			
	女性×20代	60	48.3							18.3		33.3				11.8	
	女性×30代	69	62.3							17.4		5.8	14.5			10.9	
	女性×40代	149	33.6				41.6			12.1		6.0	6.7		15.3		
	女性×50代	167	15.0		22.8		35.3			9.0	9.6	8.4		23.9			
	女性×60代	181	10.5	16.0		21.0		27.1			16.0		4.4	5.0	29.8		
女性×70代	153	11.8	5.9	15.7		19.0		26.8			12.4		8.5	35.4			
女性×80代	102	4.9	7.8	5.9	9.8	12.7		38.2			20.6			45.3			
性別	男性	653	20.2				22.8		17.5		12.3	10.4		10.4	6.4	26.6	
	女性	900	21.7				19.7		18.9		13.7	12.2		9.0	4.9	26.2	

(8) 回答者の職業 (問 48)

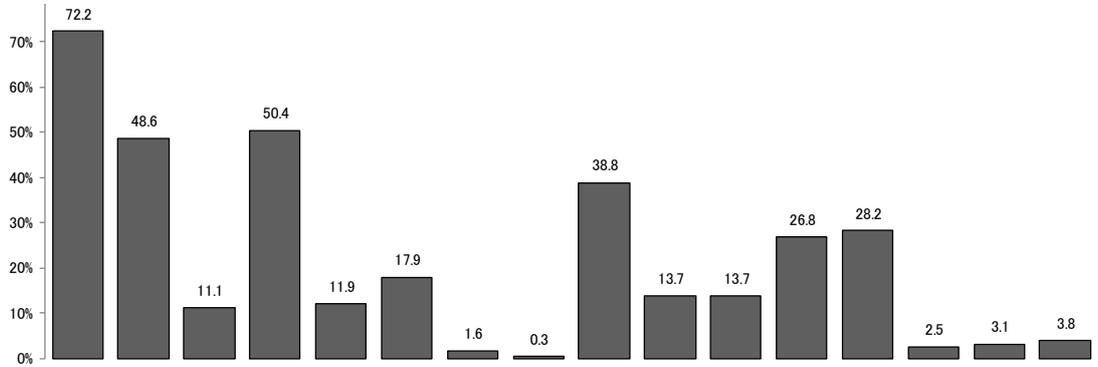
○最も多いのは「会社員」(25.6%)であり、次いで「無職」(21.9%)、「家事専業」(15.0%)が多かった。

		(n)	職業 (%)												
			会社員	公務員・団体職員 (常勤)	自営業・ 個人業	派遣職員・ 契約社員	パート・ アルバイト	学生	家事専業	無職	その他				
全体		1,636	25.6		5.9	7.3	4.0	14.2	2.7	15.0	21.9	3.2			
性別・年齢	男性×10代	12	100.0												
	男性×20代	28	35.7			3.6	3.6	7.1		39.3		3.6	7.1		
	男性×30代	59	59.3						11.9	5.1	3.4	6.8	1.7	11.9	
	男性×40代	102	70.6								19.6		2.9	3.9	
	男性×50代	122	59.8						9.0		15.6	3.3	3.3	8.4	
	男性×60代	132	34.1				6.8	9.1	6.8		13.6	0.8	25.8	3.0	
	男性×70代	131	6.1	0.8	8.4	4.6	8.4	66.4					5.3		
	男性×80代	70	2.9	10.0	2.9	1.4	80.0						2.9		
	女性×10代	7	100.0												
	女性×20代	60	43.3					10.0	1.7	5.0	10.0	21.7	3.3	7.3	
	女性×30代	69	53.6						8.7	5.8	5.8	13.0	8.7	2.9	
	女性×40代	149	27.5				6.7	6.7	7.4	32.2			16.8	0.7	
	女性×50代	167	21.6			4.8	8.4	6.0	34.7			17.4	3.6	3.6	
	女性×60代	180	6.1	6.7	6.1	5.0	22.2		30.6			17.8	5.6		
	女性×70代	156	6.4	1.3	13.5	45.5					30.8			2.6	
	女性×80代	106	0.9	6.6	1.9	36.8				50.9				2.8	
性別	男性	663	37.6					7.5	8.3	3.8	6.0	3.5	5	29.6	3.3
	女性	906	17.1	4.6	6.3	4.3	20.5		2.2	25.7		16.2		3.0	

2 回答者の健康に関する考え

(1) 健康に関する情報源（問3：複数回答）

- 「テレビ、ラジオ番組」(72.2%)が最も多く、次いで「その他のインターネットサイト」(50.4%)が多かった。
 ○男性の50代以下、女性の10代、30・40代では「その他のインターネットサイト」が最も多かった。
 ○「その他」の内容では、SNSや健康保険組合等が挙げられた。



	該当数	テレビ、ラジオ番組	新聞、雑誌、本	市や都のホームページ	その他のインターネットサイト	西東京市健康事業ガイド	市や都の広報誌、チラシ・パンフレット等	市電話相談や健診等事業	市の窓口・多摩小平保健所	病院・診療所	薬局・薬店	学校・職場	家族・親せき	友人や知人	ケアマネジャー・ホームヘルパー・訪問看護師	その他	特にない	
全体	1,666 100.0	1,203 72.2	809 48.6	185 11.1	840 50.4	199 11.9	298 17.9	27 1.6	5 0.3	647 38.8	229 13.7	228 13.7	447 26.8	469 28.2	41 2.5	52 3.1	63 3.8	
性別・年齢	男性×10代	13 100.0	6 46.2	3 23.1	1 7.7	9 69.2	0 0.0	2 15.4	0 0.0	0 0.0	3 23.1	3 23.1	7 53.8	5 38.5	5 38.5	0 0.0	0 0.0	1 7.7
	男性×20代	29 100.0	13 44.8	4 13.8	1 3.4	18 62.1	1 3.4	1 3.4	0 0.0	0 0.0	6 20.7	5 17.2	8 27.6	9 31.0	8 27.6	0 0.0	0 0.0	4 13.8
	男性×30代	59 100.0	22 37.3	13 22.0	6 10.2	39 66.1	3 5.1	5 8.5	0 0.0	0 0.0	17 28.8	8 13.6	12 20.3	16 27.1	9 15.3	0 0.0	5 8.5	5 8.5
	男性×40代	103 100.0	58 56.3	35 34.0	7 6.8	70 68.0	8 7.8	9 8.7	1 1.0	0 0.0	27 26.2	10 9.7	28 27.2	20 19.4	13 12.6	0 0.0	1 1.0	4 3.9
	男性×50代	124 100.0	77 62.1	45 36.3	12 9.7	79 63.7	5 4.0	12 9.7	2 1.6	0 0.0	47 37.9	15 12.1	19 15.3	19 15.3	20 16.1	2 1.6	4 3.2	4 3.2
	男性×60代	133 100.0	99 74.4	54 40.6	15 11.3	83 62.4	10 7.5	20 15.0	1 0.8	1 0.8	61 45.9	13 9.8	19 14.3	21 15.8	15 11.3	3 2.3	3 2.3	5 3.8
	男性×70代	132 100.0	96 72.7	78 59.1	21 15.9	39 29.5	20 15.2	31 23.5	6 4.5	1 0.8	82 62.1	19 14.4	2 1.5	38 28.8	30 22.7	5 3.8	0 0.0	3 2.3
	男性×80代	73 100.0	59 80.8	53 72.6	10 13.7	10 13.7	19 26.0	22 30.1	1 1.4	0 0.0	44 60.3	14 19.2	1 1.4	22 30.1	12 16.4	3 4.1	2 2.7	3 4.1
	女性×10代	7 100.0	4 57.1	2 28.6	0 0.0	5 71.4	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 14.3	1 14.3	1 57.1	4 71.4	5 71.4	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	女性×20代	60 100.0	40 66.7	15 25.0	3 5.0	40 66.7	2 3.3	1 1.7	0 0.0	0 0.0	18 30.0	10 16.7	19 31.7	27 45.0	19 31.7	0 0.0	4 6.7	1 1.7
	女性×30代	69 100.0	45 65.2	18 26.1	4 5.8	50 72.5	2 2.9	4 5.8	1 1.4	1 1.4	21 30.4	11 15.9	16 23.2	27 39.1	19 27.5	0 0.0	7 10.1	2 2.9
	女性×40代	150 100.0	106 70.7	52 34.7	13 8.7	113 75.3	12 8.0	17 11.3	1 0.7	1 0.7	49 32.7	22 14.7	29 19.3	40 26.7	48 32.0	3 2.0	5 3.3	4 2.7
	女性×50代	170 100.0	130 76.5	85 50.0	18 10.6	115 67.6	18 10.6	29 17.1	2 1.2	0 0.0	51 30.0	23 13.5	34 20.0	46 27.1	58 34.1	1 0.6	4 2.4	0 0.0
	女性×60代	183 100.0	163 89.1	119 65.0	22 12.0	81 44.3	27 14.8	44 24.0	2 1.1	0 0.0	75 41.0	25 13.7	18 9.8	41 22.4	63 34.4	6 3.3	7 3.8	3 1.6
	女性×70代	160 100.0	135 84.4	113 70.6	23 14.4	41 25.6	38 23.8	54 33.8	3 1.9	0 0.0	61 38.1	17 10.6	4 2.5	48 30.0	74 46.3	1 0.6	7 4.4	3 1.9
	女性×80代	110 100.0	96 87.3	83 75.5	22 20.0	9 8.2	26 23.6	37 33.6	6 5.5	1 0.9	57 51.8	25 22.7	0 0.0	44 40.0	50 45.5	13 11.8	1 0.9	1 0.9
性別	男性	673 100.0	435 64.6	288 42.8	73 10.8	352 52.3	66 9.8	103 15.3	11 1.6	2 0.3	290 43.1	87 12.9	98 14.6	153 22.7	113 16.8	13 1.9	16 2.4	29 4.3
	女性	922 100.0	731 79.3	494 53.6	106 11.5	461 50.0	128 13.9	188 20.4	15 1.6	3 0.3	339 36.8	136 14.8	124 13.4	280 30.4	339 36.8	26 2.8	35 3.8	14 1.5

(2) 健康への関心 (問4)

- 最も多いのは「関心がある」(63.3%)であり、次いで「まあ関心がある」(29.5%)が多かった。
- 男女ともに、「関心がある」及び「まあ関心がある」の割合は90%以上であった。
- 男女ともに、「関心がある」の割合が半数を超えるのは、40代以上であった。

		(n)	(%)						
			関心がある	まあ関心がある	どちらともいえない	あまり関心がない	関心がない		
全体		1,644	63.3		29.5		5.2	1.6	
性別・年齢	男性×10代	13	38.5		53.8		7.7		
	男性×20代	29	41.4		48.3		3.4	3.4	
	男性×30代	59	45.8		35.6		15.3	3.4	
	男性×40代	103	55.3		38.8		3.9	1.9	
	男性×50代	124	60.5		29.8		7.3	1.6	
	男性×60代	133	68.4		27.1		3.0	1.5	
	男性×70代	130	71.5		21.5		5.4	1.5	
	男性×80代	73	93.2				4.1	1.4	
	女性×10代	7	14.3	85.7					
	女性×20代	60	40.0		45.0		11.7	3.3	
	女性×30代	69	42.0		46.4		10.1	1.4	
	女性×40代	150	54.7		38.7		4.7	1.3	
	女性×50代	170	57.6		37.6		4.7		
	女性×60代	183	65.6		27.9		4.9	1.6	
	女性×70代	158	81.0		15.2		3.2	0.6	
	女性×80代	109	78.9		16.5		1.8	0.1	
	性別	男性	671	64.5		27.7		5.1	1.9
女性		919	62.7		30.8		5.0	1.2	

第2章 成人調査の調査結果

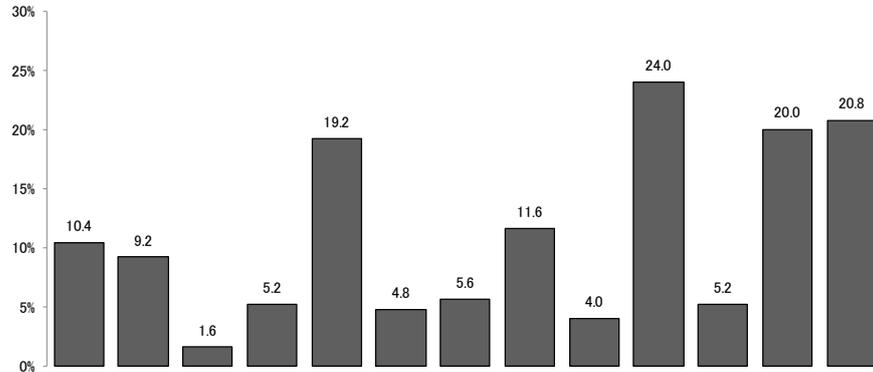
(3) 健康診査の受診状況 (問5)

- 最も多いのは「職場の健診を受けた」(33.2%)であり、次いで「市の健診を受けた」(26.4%)が多かった。
 ○主観的健康感について「健康である」「まあ健康である」と回答する方は、健診を受けている方が多くなっている。

		(n)	職場の健診を受けた	市の健診を受けた	人間ドックを受けた	その他の健診を受けた	健診は受けていない		
全体		1,666	33.2	26.4	11.7	13.7	15.0		
性別・年齢	男性×10代	13	15.4	61.5			23.1		
	男性×20代	29	51.7		3.4	3.4	13.8	27.6	
	男性×30代	59	66.1			6.8	8.5	5.1	13.6
	男性×40代	103	69.9			1.9	19.4	1.9	6.8
	男性×50代	124	50.8		8.9	26.6		3.2	10.5
	男性×60代	133	32.3	22.6	25.6		9.0	10.5	
	男性×70代	132	9.1	45.5		12.1	16.7	16.7	
	男性×80代	73	5.5	64.4			2.7	17.8	9.6
	女性×10代	7	100.0						
	女性×20代	60	56.7		3.3	1.7	20.0	18.3	
	女性×30代	69	59.4			4.3	4.3	5.8	26.1
	女性×40代	150	48.0		14.7	8.7	18.7	10.0	
	女性×50代	170	45.9		9.4	17.1	14.7	12.9	
	女性×60代	183	26.8	26.2	14.2	16.9		15.8	
	女性×70代	160	2.5	63.8			3.1	15.0	15.6
	女性×80代	110	2.7	59.1		0.9	19.1	18.2	
性別	男性	673	37.9	23.3	16.5	10.1	12.2		
	女性	922	30.8	28.4	8.6	16.8	15.4		
主観的健康感	健康である	255	37.6	26.3	10.6	14.5	11.0		
	まあ健康である	870	33.2	26.8	13.1	12.5	14.4		
	どちらともいえない	253	34.0	24.9	13.0	13.0	15.0		
	あまり健康ではない	224	33.0	27.2	7.6	14.7	17.4		
	健康ではない	51	13.7	23.5	5.9	25.5	31.4		
職業	会社員	418	70.1			1.9	19.9	2.6	5.5
	公務員・団体職員(常勤)	97	79.4			14.4		2.1	4.1
	自営業・個人業	120	10.8	35.0	5.8	15.8	32.5		
	派遣職員・契約社員	66	54.5			4.5	9.1	16.7	15.2
	パート・アルバイト	233	37.8		23.2	7.7	20.2	11.2	
	学生	44	13.6	2.3	56.8		27.3		
	家事専業	246	2.8	41.5		13.0	19.9	22.8	
	無職	359	3.6	55.7			8.1	14.5	18.1
	その他	53	34.0	28.3		7.5	17.0	13.2	

(4) 健康診査を受けない理由 (問5-1: 複数回答)

- 「いつも医療機関を受診しているから」(24.0%)が最も多く、次いで「特に理由はない」(20.8%)が多かった。
- 「仕事や家庭の用事等で忙しく、健康診査を受ける時間が取れなかったから」は、男性の40～60代及び女性の40代が多かった。
- 「いつも医療機関を受診しているから」は、男性の70・80代、女性の50～80代が多かった。
- 「その他」の内容としては、妊娠中であった、コロナ禍で受診を避けた等が挙げられた。



	該当数	理由												
		健康診査の申し込み手続き等がわからないから	健康診査の受診券がこないから	健康診査の結果は当てにならないと思うから	健康診査を受けるよりも病気になるから	健康診査を受ける時間が取れなかったから	仕事や家庭の用事等で忙しいから	健康診査を受けていないから	定期的に必要な健康診査を受けていないから	費用がかかるから	受診できる場所が自宅や職場から遠いから	いつも医療機関を受診しているから	結果を知るのが怖いから	その他
全体	250	26	23	4	13	48	12	14	29	10	60	13	50	52
	100.0	10.4	9.2	1.6	5.2	19.2	4.8	5.6	11.6	4.0	24.0	5.2	20.0	20.8
性別・年齢	男性×10代	3	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
		100.0	33.3	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	33.3	0.0	0.0	33.3
	男性×20代	8	4	2	0	1	0	0	3	0	0	0	0	2
		100.0	50.0	25.0	0.0	12.5	0.0	0.0	37.5	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0
	男性×30代	8	2	2	0	1	1	1	3	0	1	0	3	0
		100.0	25.0	25.0	0.0	12.5	12.5	12.5	37.5	0.0	12.5	0.0	37.5	0.0
	男性×40代	7	1	0	0	0	4	1	2	0	0	2	0	0
		100.0	14.3	0.0	0.0	0.0	57.1	14.3	28.6	0.0	0.0	28.6	0.0	0.0
	男性×50代	13	2	1	0	1	5	0	3	2	2	1	2	2
		100.0	15.4	7.7	0.0	7.7	38.5	0.0	23.1	15.4	15.4	7.7	15.4	15.4
	男性×60代	14	2	1	0	0	4	1	3	1	3	1	2	2
		100.0	14.3	7.1	0.0	0.0	28.6	7.1	21.4	7.1	21.4	7.1	14.3	14.3
	男性×70代	22	2	2	1	1	3	1	0	0	12	1	3	2
		100.0	9.1	9.1	4.5	4.5	13.6	4.5	0.0	0.0	54.5	4.5	13.6	9.1
	男性×80代	7	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	1	1
		100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	71.4	0.0	14.3	14.3
女性×10代	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
女性×20代	11	2	4	0	1	2	0	3	0	0	1	2	3	
	100.0	18.2	36.4	0.0	9.1	18.2	0.0	27.3	0.0	0.0	9.1	18.2	27.3	
女性×30代	18	4	3	0	0	5	0	4	1	1	0	7	2	
	100.0	22.2	16.7	0.0	0.0	27.8	0.0	22.2	5.6	5.6	0.0	38.9	11.1	
女性×40代	15	0	1	1	0	6	1	1	2	1	0	4	4	
	100.0	0.0	6.7	6.7	0.0	40.0	6.7	6.7	13.3	6.7	0.0	26.7	26.7	
女性×50代	22	2	2	1	0	5	0	2	1	6	2	6	4	
	100.0	9.1	9.1	4.5	0.0	22.7	0.0	9.1	4.5	27.3	9.1	27.3	18.2	
女性×60代	29	2	3	0	2	5	2	2	1	7	1	11	1	
	100.0	6.9	10.3	0.0	6.9	17.2	6.9	6.9	3.4	24.1	3.4	37.9	3.4	
女性×70代	25	0	0	1	5	5	2	3	0	9	1	4	3	
	100.0	0.0	0.0	4.0	20.0	20.0	8.0	12.0	0.0	36.0	4.0	16.0	12.0	
女性×80代	20	0	0	0	0	0	2	2	1	10	0	3	6	
	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0	10.0	5.0	50.0	0.0	15.0	30.0	
性別	男性	82	14	9	1	4	17	4	14	3	24	5	11	10
		100.0	17.1	11.0	1.2	4.9	20.7	4.9	17.1	3.7	29.3	6.1	13.4	12.2
女性	142	10	13	3	8	28	7	9	12	6	34	5	37	25
	100.0	7.0	9.2	2.1	5.6	19.7	4.9	6.3	8.5	4.2	23.9	3.5	26.1	17.6

第2章 成人調査の調査結果

(5) メタボリックシンドロームの認知度 (問6)

○「意味を知っている」が78.8%、「名前だけ聞いたことがある」が16.1%、「知らない」が5.2%であった。

		(n)	(%)		
			意味を知っている	名前だけ聞いたことがある	知らない
全体		1,666	78.8	16.1	5.2
性別・年齢	男性×10代	13	76.9	15.4	7.7
	男性×20代	29	62.1	24.1	13.8
	男性×30代	59	83.1	8.5	8.5
	男性×40代	103	86.4		13.6
	男性×50代	124	85.5	11.3	3.2
	男性×60代	133	85.0	12.8	2.3
	男性×70代	132	75.8	19.7	4.5
	男性×80代	73	60.3	26.0	13.7
	女性×10代	7	28.6	57.1	14.3
	女性×20代	60	73.3	21.7	5.0
	女性×30代	69	75.4	21.7	2.9
	女性×40代	150	92.0	6.7	1.3
	女性×50代	170	86.5	12.4	1.2
	女性×60代	183	87.4	9.8	2.7
	女性×70代	160	73.8	23.1	3.1
	女性×80代	110	58.2	28.2	13.6
	性別	男性	673	79.2	15.8
女性		922	79.6	16.5	3.9

(6) 特定健康診査・特定保健指導の認知度 (問6)

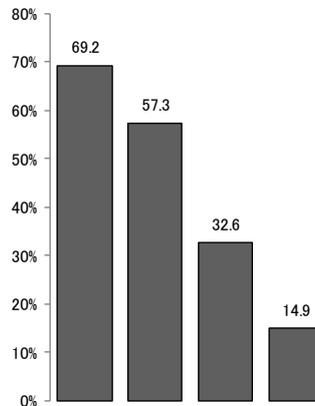
○「意味を知っている」が 39.3%、「名前だけ聞いたことがある」が 32.6%、「知らない」が 28.1%であった。
 ○40～70代では、「意味を知っている」「名前だけを知っている」が 70～80%であった。

		(n)	(%)		
			意味を知っている	名前だけ聞いたことがある	知らない
全体		1,666	39.3	32.6	28.1
性別・年齢	男性×10代	13	23.1	76.9	
	男性×20代	29	17.2	24.1	58.6
	男性×30代	59	15.3	32.2	52.5
	男性×40代	103	35.9	35.0	29.1
	男性×50代	124	41.9	31.5	26.6
	男性×60代	133	49.6	24.1	26.3
	男性×70代	132	38.6	39.4	22.0
	男性×80代	73	20.5	26.0	53.4
	女性×10代	7	14.3	85.7	
	女性×20代	60	16.7	35.0	48.3
	女性×30代	69	27.5	43.5	29.0
	女性×40代	150	44.7	39.3	16.0
	女性×50代	170	54.1	35.3	10.6
	女性×60代	183	49.2	35.0	15.8
	女性×70代	160	50.0	31.9	18.1
	女性×80代	110	25.5	29.1	45.5
性別	男性	673	35.4	31.1	33.6
	女性	922	42.6	34.7	22.7

第2章 成人調査の調査結果

(7) かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局の有無 (問7: 複数回答)

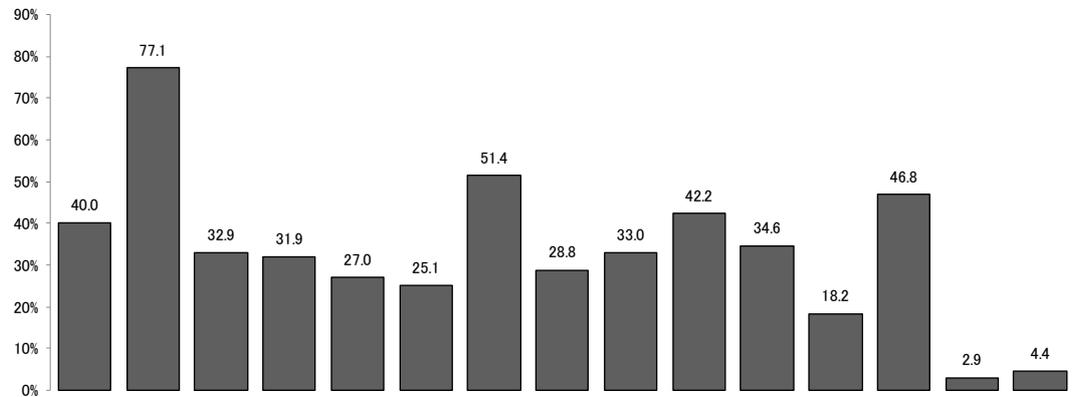
○「かかりつけ医がいる」が 69.2%、「かかりつけ歯科医がいる」が 57.3%、「かかりつけ薬局(薬剤師)がある」が 32.6%であった。



		該当数	かかりつけ医がいる	かかりつけ歯科医がいる	かかりつけ薬局(薬剤師)がある	すべていない
全体		1,664	1,152	954	543	248
		100.0	69.2	57.3	32.6	14.9
性別・年齢	男性×10代	13	8	7	4	4
		100.0	61.5	53.8	30.8	30.8
	男性×20代	29	14	11	4	9
		100.0	48.3	37.9	13.8	31.0
	男性×30代	59	27	25	12	20
		100.0	45.8	42.4	20.3	33.9
	男性×40代	102	51	36	15	35
		100.0	50.0	35.3	14.7	34.3
	男性×50代	124	80	55	29	29
		100.0	64.5	44.4	23.4	23.4
	男性×60代	133	99	71	31	17
		100.0	74.4	53.4	23.3	12.8
	男性×70代	132	111	75	50	10
		100.0	84.1	56.8	37.9	7.6
	男性×80代	73	68	46	39	1
		100.0	93.2	63.0	53.4	1.4
女性×10代	7	3	4	3	2	
	100.0	42.9	57.1	42.9	28.6	
女性×20代	60	27	27	12	18	
	100.0	45.0	45.0	20.0	30.0	
女性×30代	69	27	41	19	24	
	100.0	39.1	59.4	27.5	34.8	
女性×40代	149	91	97	43	17	
	100.0	61.1	65.1	28.9	11.4	
女性×50代	170	111	101	49	20	
	100.0	65.3	59.4	28.8	11.8	
女性×60代	183	134	127	69	11	
	100.0	73.2	69.4	37.7	6.0	
女性×70代	160	140	110	76	7	
	100.0	87.5	68.8	47.5	4.4	
女性×80代	110	101	78	66	5	
	100.0	91.8	70.9	60.0	4.5	
性別	男性	672	463	329	186	126
		100.0	68.9	49.0	27.7	18.8
	女性	921	642	595	342	106
		100.0	69.7	64.6	37.1	11.5

(8) 健康のため、毎日の生活の中で実践していること (問8：複数回答)

○最も多いのは「野菜を食べるようにする」(77.1%)であり、次いで「散歩や体操などの軽い運動」(51.4%)が多かった。
 ○「その他」の内容としては、スポーツセンターやジムの利用、毎朝の血圧測定等が挙げられた。

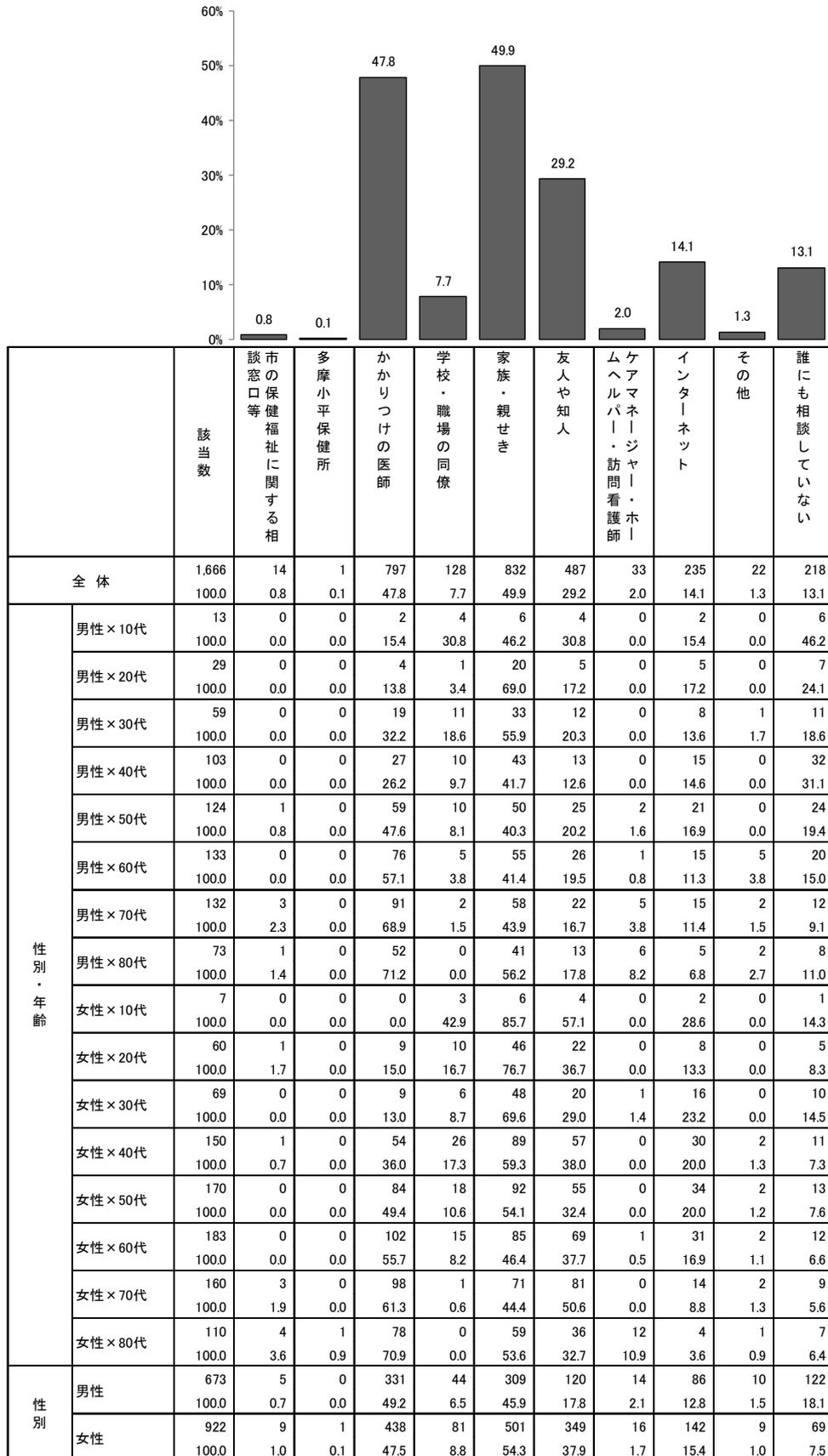


	該当数	実践していること														
		たぎる食事	栄養バランスの良い一日の食事を考える	野菜を食べるようにする	果物を食べるようにする	夕食後から寝るまでの間、夜食や間食、お酒を飲むのを控える	夕食後から寝るまでの間、夜食や間食、お酒を飲むのを控える	早食いや遅食を避ける	散歩や体操などの軽い運動	意識して外出するようにしている	エレベーターやエスカレーター、階段を使うのを避ける	十分な睡眠時間の確保	気分転換によるストレス解消	休肝日を設けるなど過度な飲酒を控える	喫煙しない、または禁煙している	その他
全体	1,666	667	1,285	548	531	449	418	856	479	549	703	577	304	780	49	73
	100.0	40.0	77.1	32.9	31.9	27.0	25.1	51.4	28.8	33.0	42.2	34.6	18.2	46.8	2.9	4.4
性別・年齢	男性×10代	13	3	7	2	2	1	2	4	4	5	2	5	0	0	4
		100.0	23.1	53.8	15.4	15.4	7.7	15.4	30.8	30.8	38.5	15.4	38.5	0.0	0.0	30.8
	男性×20代	29	9	21	7	7	5	5	11	12	12	12	10	6	18	0
		100.0	31.0	72.4	24.1	24.1	17.2	17.2	37.9	41.4	41.4	41.4	34.5	20.7	62.1	0.0
	男性×30代	59	24	35	15	7	7	5	30	19	20	16	22	14	24	1
		100.0	40.7	59.3	25.4	11.9	11.9	8.5	50.8	32.2	33.9	27.1	37.3	23.7	40.7	1.7
	男性×40代	103	33	72	22	19	11	17	58	23	31	48	42	25	48	1
		100.0	32.0	69.9	21.4	18.4	10.7	16.5	56.3	22.3	30.1	46.6	40.8	24.3	46.6	1.0
	男性×50代	124	38	89	25	26	17	25	65	30	46	44	42	28	62	4
		100.0	30.6	71.8	20.2	21.0	13.7	20.2	52.4	24.2	37.1	35.5	33.9	22.6	50.0	3.2
	男性×60代	133	53	97	33	32	35	35	71	29	37	59	37	23	72	3
		100.0	39.8	72.9	24.8	24.1	26.3	26.3	53.4	21.8	27.8	44.4	27.8	17.3	54.1	2.3
	男性×70代	132	53	95	47	51	44	43	73	53	36	72	32	30	81	4
		100.0	40.2	72.0	35.6	38.6	33.3	32.6	55.3	40.2	27.3	54.5	24.2	22.7	61.4	3.0
	男性×80代	73	30	58	31	29	23	26	44	38	17	35	12	17	44	4
		100.0	41.1	79.5	42.5	39.7	31.5	35.6	60.3	52.1	23.3	47.9	16.4	23.3	60.3	5.5
女性×10代	7	2	5	3	5	1	0	1	1	3	2	3	0	0	0	
	100.0	28.6	71.4	42.9	71.4	14.3	0.0	14.3	14.3	42.9	28.6	42.9	0.0	0.0	0.0	
女性×20代	60	14	42	19	17	5	13	21	10	20	26	31	11	32	1	
	100.0	23.3	70.0	31.7	28.3	8.3	21.7	35.0	16.7	33.3	43.3	51.7	18.3	53.3	1.7	
女性×30代	69	22	55	25	12	10	12	21	13	18	22	31	15	34	0	
	100.0	31.9	79.7	36.2	17.4	14.5	17.4	30.4	18.8	26.1	31.9	44.9	21.7	49.3	0.0	
女性×40代	150	55	141	51	39	22	30	69	23	46	64	60	31	76	3	
	100.0	36.7	94.0	34.0	26.0	14.7	20.0	46.0	15.3	30.7	42.7	40.0	20.7	50.7	2.0	
女性×50代	170	66	134	43	52	49	40	77	29	74	58	69	32	85	7	
	100.0	38.8	78.8	25.3	30.6	28.8	23.5	45.3	17.1	43.5	34.1	40.6	18.8	50.0	4.1	
女性×60代	183	73	154	64	67	61	39	91	48	69	70	65	33	73	11	
	100.0	39.9	84.2	35.0	36.6	33.3	21.3	49.7	26.2	37.7	38.3	35.5	18.0	39.9	6.0	
女性×70代	160	90	135	80	87	76	56	108	72	62	77	60	21	68	4	
	100.0	56.3	84.4	50.0	54.4	47.5	35.0	67.5	45.0	38.8	48.1	37.5	13.1	42.5	2.5	
女性×80代	110	69	86	57	58	60	49	71	46	26	61	31	8	37	5	
	100.0	62.7	78.2	51.8	52.7	54.5	44.5	64.5	41.8	23.6	55.5	28.2	7.3	33.6	4.5	
性別	男性	673	245	480	186	177	145	161	358	211	208	291	205	143	352	18
		100.0	36.4	71.3	27.6	26.3	21.5	23.9	53.2	31.4	30.9	43.2	30.5	21.2	52.3	2.7
	女性	922	397	761	350	345	288	241	469	248	324	387	356	152	410	31
		100.0	43.1	82.5	38.0	37.4	31.2	26.1	50.9	26.9	35.1	42.0	38.6	16.5	44.5	3.4

第2章 成人調査の調査結果

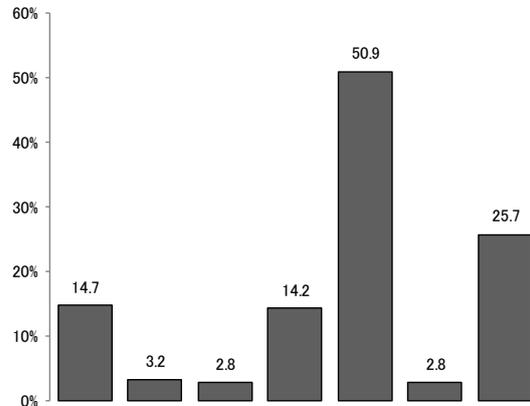
(9) 健康について相談をする人 (問9 : 複数回答)

- 最も多いのは「家族・親せき」(49.9%)であり、次いで「かかりつけの医師」(47.8%)が多かった。
 ○男女ともに60～80代では、「かかりつけの医師」が最も多く挙げられている。



(10) 健康について誰にも相談していない理由 (問9-1: 複数回答)

○最も多いのは「相談する必要性を感じない」(50.9%)であり、次いで「特に理由はない」(25.7%)が多かった。
 ○「その他」の内容としては、恥ずかしい、怖い、心配をかけたくない等が挙げられた。



		該当数	相談できる相手がいない	かかると相談すると相手に迷惑が	悩みを理解してもらえない	相談しても解決しないと	相談する必要性を感じない	その他	特に理由はない
全体		218	32	7	6	31	111	6	56
		100.0	14.7	3.2	2.8	14.2	50.9	2.8	25.7
性別・年齢	男性×10代	6	1	0	0	0	3	0	2
		100.0	16.7	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0	33.3
	男性×20代	7	1	0	1	1	3	0	1
		100.0	14.3	0.0	14.3	14.3	42.9	0.0	14.3
	男性×30代	11	0	0	0	2	6	0	5
		100.0	0.0	0.0	0.0	18.2	54.5	0.0	45.5
	男性×40代	32	5	2	1	6	19	0	4
		100.0	15.6	6.3	3.1	18.8	59.4	0.0	12.5
	男性×50代	24	5	0	0	5	15	0	2
		100.0	20.8	0.0	0.0	20.8	62.5	0.0	8.3
	男性×60代	20	5	0	0	1	13	0	4
		100.0	25.0	0.0	0.0	5.0	65.0	0.0	20.0
	男性×70代	12	3	0	0	2	5	1	4
		100.0	25.0	0.0	0.0	16.7	41.7	8.3	33.3
	男性×80代	8	4	0	0	1	2	0	2
		100.0	50.0	0.0	0.0	12.5	25.0	0.0	25.0
女性×10代	1	0	0	0	1	0	0	0	
	100.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	
女性×20代	5	0	0	0	0	3	0	2	
	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	60.0	0.0	40.0	
女性×30代	10	2	2	0	2	7	0	0	
	100.0	20.0	20.0	0.0	20.0	70.0	0.0	0.0	
女性×40代	11	2	1	0	0	5	0	3	
	100.0	18.2	9.1	0.0	0.0	45.5	0.0	27.3	
女性×50代	13	2	0	0	2	9	2	2	
	100.0	15.4	0.0	0.0	15.4	69.2	15.4	15.4	
女性×60代	12	2	1	1	1	5	2	3	
	100.0	16.7	8.3	8.3	8.3	41.7	16.7	25.0	
女性×70代	9	0	0	0	1	5	0	3	
	100.0	0.0	0.0	0.0	11.1	55.6	0.0	33.3	
女性×80代	7	0	0	1	1	3	0	2	
	100.0	0.0	0.0	14.3	14.3	42.9	0.0	28.6	
性別	男性	122	24	2	3	19	66	2	25
		100.0	19.7	1.6	2.5	15.6	54.1	1.6	20.5
	女性	69	8	4	2	8	38	4	15
		100.0	11.6	5.8	2.9	11.6	55.1	5.8	21.7

第2章 成人調査の調査結果

3 普段の食生活について

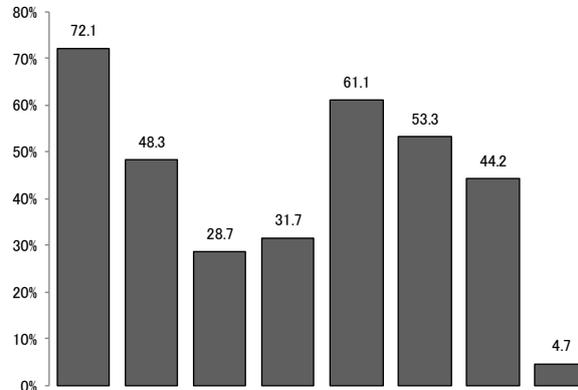
(1) 食生活改善の意向 (問 10)

- 最も多いのは「既に改善している(6か月以上)」(29.5%)であり、次いで「関心はあるがすぐに予定はない」(23.1%)が多かった。
 ○男性の10・20代は、「改善する必要がない」の割合が多かった。

		(n)										(%)				
		概ね6か月以内に改善予定		概ね1か月以内に改善予定		既に改善している(6か月以内)		既に改善している(6か月以上)		改善することに関心がない		関心はあるがすぐに予定はない		改善する必要がない		
全体	1,516	6.7	5.1	11.7	29.5		4.3	23.1		19.5						
性別・年齢	男性×10代	13	15.4		7.7	23.1		7.7	46.2							
	男性×20代	29	20.7		6.9	10.3	3.4	24.1		34.5						
	男性×30代	57	7.0	5.3	14.0		26.3		7.0	26.3		14.0				
	男性×40代	101	10.9		7.9	11.9		20.8		7.9	24.8		15.8			
	男性×50代	120	3.3	5.0	11.7		31.7		5.8	25.8		16.7				
	男性×60代	123	6.5	4.9	8.9		37.4		2.4	19.5		20.3				
	男性×70代	114	6.1	1.8	10.5		37.7		5.3	14.9		23.7				
	男性×80代	64	1.6	14.1		34.4		3.1	20.3		26.6					
	女性×10代	7	14.3		14.3		14.3		42.9		14.3					
	女性×20代	58	8.6	12.1		13.8		8.6	3.4	37.9		15.5				
	女性×30代	69	11.6		10.1		15.9		8.7	2.9	39.1		11.6			
	女性×40代	148	12.2		4.7	11.5		15.5		6.1	33.8		16.2			
	女性×50代	167	4.2	4.8	15.0		29.3		1.8	30.5		14.4				
	女性×60代	171	5.8	4.1	13.5		40.9		1.8	19.9		14.0				
女性×70代	128	2.3	3.9	7.8		45.3		3.1	10.2	27.3						
女性×80代	69	4.3	8.7		7.2	37.7		2.9	7.2	31.9						
性別	男性	628	6.5	4.6	11.1		30.3		5.4	21.3		20.7				
	女性	827	6.8	5.8	12.2		29.0		3.0	25.0		18.1				

(2) 食生活の改善に必要だと思うこと (問 10 : 複数回答)

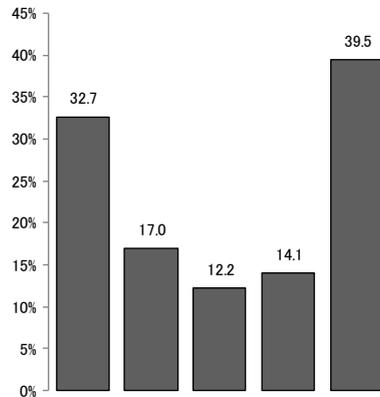
- 最も多いのは「栄養バランスを考える」(72.1%)であり、次いで「塩分を減らす」(61.1%)が多かった。
- 男性の20・30代では、「摂取カロリーを考える」が最も多く挙げられている。
- 「その他」の内容としては、たんぱく質を増やす、旬の食品を食べる、食事時間、間食しない等が挙げられた。



		該当数	栄養バランスを考える	摂取カロリーを考える	ビタミン摂取量を増やす	カルシウム摂取量を増やす	塩分を減らす	糖分を減らす	脂質を減らす	その他
全体		764	551	369	219	242	467	407	338	36
		100.0	72.1	48.3	28.7	31.7	61.1	53.3	44.2	4.7
性別・年齢	男性×10代	3	3	3	2	2	1	0	0	0
		100.0	100.0	100.0	66.7	66.7	33.3	0.0	0.0	0.0
	男性×20代	7	4	5	4	3	5	3	4	0
		100.0	57.1	71.4	57.1	42.9	71.4	42.9	57.1	0.0
	男性×30代	30	19	22	8	3	13	15	17	0
		100.0	63.3	73.3	26.7	10.0	43.3	50.0	56.7	0.0
	男性×40代	43	26	25	3	2	17	19	22	2
		100.0	60.5	58.1	7.0	4.7	39.5	44.2	51.2	4.7
	男性×50代	56	44	23	17	8	30	23	20	4
		100.0	78.6	41.1	30.4	14.3	53.6	41.1	35.7	7.1
	男性×60代	66	43	34	12	10	42	40	27	0
		100.0	65.2	51.5	18.2	15.2	63.6	60.6	40.9	0.0
	男性×70代	61	45	29	10	16	46	30	21	1
		100.0	73.8	47.5	16.4	26.2	75.4	49.2	34.4	1.6
	男性×80代	37	30	17	12	11	27	20	11	1
		100.0	81.1	45.9	32.4	29.7	73.0	54.1	29.7	2.7
女性×10代	3	3	2	2	1	1	2	2	0	
	100.0	100.0	66.7	66.7	33.3	33.3	66.7	66.7	0.0	
女性×20代	23	17	14	8	4	4	10	10	0	
	100.0	73.9	60.9	34.8	17.4	17.4	43.5	43.5	0.0	
女性×30代	24	19	14	12	10	14	16	17	1	
	100.0	79.2	58.3	50.0	41.7	58.3	66.7	70.8	4.2	
女性×40代	46	40	26	15	14	22	19	24	3	
	100.0	87.0	56.5	32.6	30.4	47.8	41.3	52.2	6.5	
女性×50代	79	50	31	21	21	43	42	28	10	
	100.0	63.3	39.2	26.6	26.6	54.4	53.2	35.4	12.7	
女性×60代	104	71	47	30	38	65	62	47	7	
	100.0	68.3	45.2	28.8	36.5	62.5	59.6	45.2	6.7	
女性×70代	87	71	40	32	51	67	49	48	1	
	100.0	81.6	46.0	36.8	58.6	77.0	56.3	55.2	1.1	
女性×80代	58	46	22	18	37	46	32	23	3	
	100.0	79.3	37.9	31.0	63.8	79.3	55.2	39.7	5.2	
性別	男性	306	215	160	69	56	182	151	124	10
		100.0	70.3	52.3	22.5	18.3	59.5	49.3	40.5	3.3
	女性	430	320	197	141	179	266	237	201	25
		100.0	74.4	45.8	32.8	41.6	61.9	55.1	46.7	5.8

(3) 食生活の改善の関心・予定がない理由 (問 10 : 複数回答)

○最も多いのは「特に理由はない」(39.5%)であり、次いで「面倒くさい」(32.7%)が多かった。
 ○「その他」の内容としては、お金がない、時間的余裕がない、改善の仕方が分からない等が挙げられた。



		該当数	面倒くさい	我慢できない	外食が多い	その他	特に理由はない
全体		441	144	75	54	62	174
		100.0	32.7	17.0	12.2	14.1	39.5
性別・年齢	男性×10代	4	1	0	0	0	3
		100.0	25.0	0.0	0.0	0.0	75.0
	男性×20代	8	4	1	2	0	3
		100.0	50.0	12.5	25.0	0.0	37.5
	男性×30代	19	4	7	2	3	7
		100.0	21.1	36.8	10.5	15.8	36.8
	男性×40代	34	14	6	8	2	10
		100.0	41.2	17.6	23.5	5.9	29.4
	男性×50代	39	13	8	5	4	16
		100.0	33.3	20.5	12.8	10.3	41.0
	男性×60代	30	5	3	5	2	17
		100.0	16.7	10.0	16.7	6.7	56.7
	男性×70代	27	6	1	3	2	15
		100.0	22.2	3.7	11.1	7.4	55.6
	男性×80代	16	2	0	1	3	10
		100.0	12.5	0.0	6.3	18.8	62.5
女性×10代	3	3	2	1	0	0	
	100.0	100.0	66.7	33.3	0.0	0.0	
女性×20代	24	12	5	5	7	3	
	100.0	50.0	20.8	20.8	29.2	12.5	
女性×30代	29	13	7	6	5	9	
	100.0	44.8	24.1	20.7	17.2	31.0	
女性×40代	59	25	8	8	11	17	
	100.0	42.4	13.6	13.6	18.6	28.8	
女性×50代	54	21	13	1	10	13	
	100.0	38.9	24.1	1.9	18.5	24.1	
女性×60代	40	7	6	6	7	20	
	100.0	17.5	15.0	15.0	17.5	50.0	
女性×70代	22	6	3	1	1	11	
	100.0	27.3	13.6	4.5	4.5	50.0	
女性×80代	14	4	0	0	2	9	
	100.0	28.6	0.0	0.0	14.3	64.3	
性別	男性	178	50	27	26	16	81
		100.0	28.1	15.2	14.6	9.0	45.5
	女性	247	93	46	28	43	82
		100.0	37.7	18.6	11.3	17.4	33.2

(4) 緑黄色野菜の摂取状況 (問 11)

- 「食べている」が92.2%、「食べていない」が7.8%であった。
 ○男性の30代は、他の年代よりも「食べていない」割合が多かった。

		(n)	(%)	
			食べている	食べていない
全 体		1,666	92.2	7.8
性別・年齢	男性×10代	13	100.0	
	男性×20代	29	89.7	10.3
	男性×30代	59	78.0	22.0
	男性×40代	103	86.4	13.6
	男性×50代	124	88.7	11.3
	男性×60代	133	94.0	6.0
	男性×70代	132	93.2	6.8
	男性×80代	73	93.2	6.8
	女性×10代	7	100.0	
	女性×20代	60	88.3	11.7
	女性×30代	69	89.9	10.1
	女性×40代	150	92.7	7.3
	女性×50代	170	91.8	8.2
	女性×60代	183	94.5	5.5
	女性×70代	160	97.5	2.5
	女性×80代	110	96.4	3.6
性別	男性	673	90.0	10.0
	女性	922	93.8	6.2

第2章 成人調査の調査結果

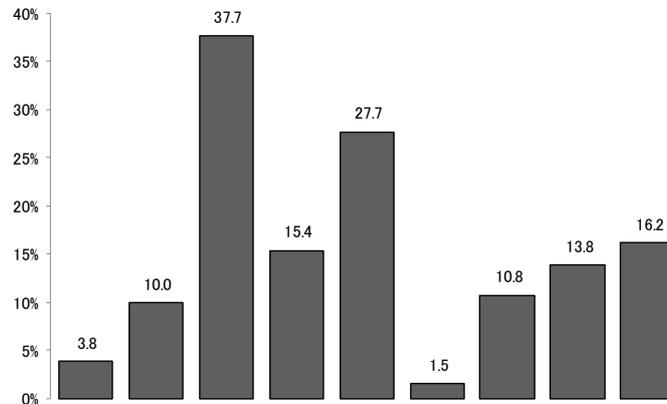
(5) 緑黄色野菜以外の野菜の摂取状況 (問 11)

- 「食べている」が 87.4%、「食べていない」が 12.6%であった。
 ○男性の 30～50 代、女性の 20 代は他の年代よりも「食べていない」の割合が高かった。

		(n)	(%)	
			食べている	食べていない
全 体		1,666	87.4	12.6
性別・年齢	男性×10代	13	92.3	7.7
	男性×20代	29	89.7	10.3
	男性×30代	59	71.2	28.8
	男性×40代	103	80.6	19.4
	男性×50代	124	73.4	26.6
	男性×60代	133	85.7	14.3
	男性×70代	132	90.9	9.1
	男性×80代	73	93.2	6.8
	女性×10代	7	85.7	14.3
	女性×20代	60	68.3	31.7
	女性×30代	69	85.5	14.5
	女性×40代	150	89.3	10.7
	女性×50代	170	87.1	12.9
	女性×60代	183	92.3	7.7
	女性×70代	160	95.6	4.4
	女性×80代	110	94.5	5.5
性別	男性	673	83.7	16.3
	女性	922	89.7	10.3

(6) 緑黄色野菜を食べていない理由 (問 11 : 複数回答)

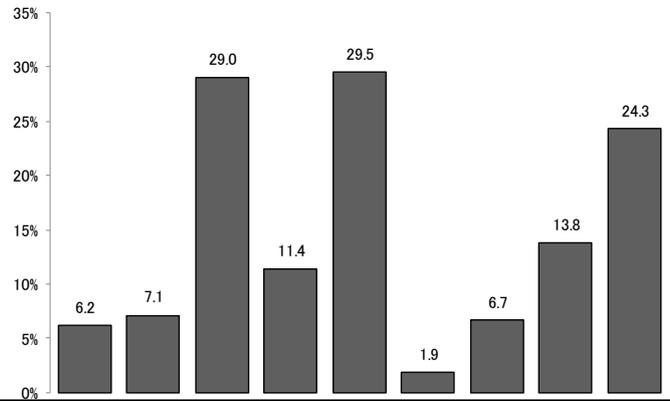
○最も多いのは「面倒」(37.7%)であり、次いで「調理方法のレパートリーが少ない」(27.7%)が多かった。
 ○「その他」の内容としては、カリウム制限がある、毎日は難しい、外食が多い等が挙げられた。



		該当数	健康への影響はないと思	野菜が苦手	面倒	買いに行く時間がない	調理方法のレパートリーが少ない	体調により買いにくい	経済的理由	その他	特に理由はない
全体		130	5	13	49	20	36	2	14	18	21
		100.0	3.8	10.0	37.7	15.4	27.7	1.5	10.8	13.8	16.2
性別・年齢	男性×10代	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	男性×20代	3	0	1	2	1	1	0	0	0	0
		100.0	0.0	33.3	66.7	33.3	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0
	男性×30代	13	1	1	6	1	3	0	3	2	2
		100.0	7.7	7.7	46.2	7.7	23.1	0.0	23.1	15.4	15.4
	男性×40代	14	0	0	4	6	1	0	1	1	4
		100.0	0.0	0.0	28.6	42.9	7.1	0.0	7.1	7.1	28.6
	男性×50代	14	0	1	5	2	2	0	0	1	4
		100.0	0.0	7.1	35.7	14.3	14.3	0.0	0.0	7.1	28.6
	男性×60代	8	1	4	4	2	3	0	0	1	1
		100.0	12.5	50.0	50.0	25.0	37.5	0.0	0.0	12.5	12.5
	男性×70代	9	3	0	1	0	1	0	1	2	1
		100.0	33.3	0.0	11.1	0.0	11.1	0.0	11.1	22.2	11.1
	男性×80代	5	0	0	1	0	2	1	1	0	0
		100.0	0.0	0.0	20.0	0.0	40.0	20.0	20.0	0.0	0.0
女性×10代	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
女性×20代	7	0	1	2	2	5	0	1	0	1	
	100.0	0.0	14.3	28.6	28.6	71.4	0.0	14.3	0.0	14.3	
女性×30代	7	0	1	4	1	4	1	2	0	0	
	100.0	0.0	14.3	57.1	14.3	57.1	14.3	28.6	0.0	0.0	
女性×40代	11	0	0	6	0	5	0	2	1	1	
	100.0	0.0	0.0	54.5	0.0	45.5	0.0	18.2	9.1	9.1	
女性×50代	14	0	0	5	2	2	0	1	6	1	
	100.0	0.0	0.0	35.7	14.3	14.3	0.0	7.1	42.9	7.1	
女性×60代	10	0	0	4	2	4	0	0	2	3	
	100.0	0.0	0.0	40.0	20.0	40.0	0.0	0.0	20.0	30.0	
女性×70代	4	0	2	0	0	1	0	0	0	1	
	100.0	0.0	50.0	0.0	0.0	25.0	0.0	0.0	0.0	25.0	
女性×80代	4	0	1	1	0	0	0	0	1	1	
	100.0	0.0	25.0	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0	25.0	
性別	男性	67	5	7	24	12	13	1	7	8	12
		100.0	7.5	10.4	35.8	17.9	19.4	1.5	10.4	11.9	17.9
	女性	57	0	5	22	7	21	1	6	10	8
		100.0	0.0	8.8	38.6	12.3	36.8	1.8	10.5	17.5	14.0

(7) 緑黄色野菜以外の野菜を食べていない理由 (問 11 : 複数回答)

○最も多いのは「調理方法のレパートリーが少ない」(29.5%)であり、次いで「面倒」(29.0%)が多かった。
 ○「その他」の内容としては、食べる量が少ない、調理する時間がない等が挙げられた。



		該当数	う健康への影響はないと思	野菜が苦手	面倒	買いに行く時間がない	調理方法のレパートリーが少ない	体調により買いにいけない	経済的理由	その他	特に理由はない
全体		210	13	15	61	24	62	4	14	29	51
		100.0	6.2	7.1	29.0	11.4	29.5	1.9	6.7	13.8	24.3
性別・年齢	男性×10代	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
		100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
	男性×20代	3	0	0	2	1	1	0	0	0	1
		100.0	0.0	0.0	66.7	33.3	33.3	0.0	0.0	0.0	33.3
	男性×30代	17	1	2	8	2	4	0	3	2	3
		100.0	5.9	11.8	47.1	11.8	23.5	0.0	17.6	11.8	17.6
	男性×40代	20	1	0	4	6	4	0	1	2	5
		100.0	5.0	0.0	20.0	30.0	20.0	0.0	5.0	10.0	25.0
	男性×50代	33	2	1	9	3	7	0	1	4	10
		100.0	6.1	3.0	27.3	9.1	21.2	0.0	3.0	12.1	30.3
	男性×60代	19	2	3	4	3	4	0	0	4	6
		100.0	10.5	15.8	21.1	15.8	21.1	0.0	0.0	21.1	31.6
	男性×70代	12	2	0	2	0	4	0	0	2	3
		100.0	16.7	0.0	16.7	0.0	33.3	0.0	0.0	16.7	25.0
	男性×80代	5	0	0	2	0	1	0	1	0	2
		100.0	0.0	0.0	40.0	0.0	20.0	0.0	20.0	0.0	40.0
女性×10代	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	
	100.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
女性×20代	19	0	3	6	2	10	1	2	2	4	
	100.0	0.0	15.8	31.6	10.5	52.6	5.3	10.5	10.5	21.1	
女性×30代	10	2	1	5	2	3	1	2	0	2	
	100.0	20.0	10.0	50.0	20.0	30.0	10.0	20.0	0.0	20.0	
女性×40代	16	0	0	6	1	10	0	1	3	0	
	100.0	0.0	0.0	37.5	6.3	62.5	0.0	6.3	18.8	0.0	
女性×50代	22	0	4	7	1	4	1	2	4	6	
	100.0	0.0	18.2	31.8	4.5	18.2	4.5	9.1	18.2	27.3	
女性×60代	14	1	0	1	2	5	0	0	5	3	
	100.0	7.1	0.0	7.1	14.3	35.7	0.0	0.0	35.7	21.4	
女性×70代	7	1	0	1	0	3	0	0	0	2	
	100.0	14.3	0.0	14.3	0.0	42.9	0.0	0.0	0.0	28.6	
女性×80代	6	1	1	1	0	0	1	0	1	1	
	100.0	16.7	16.7	16.7	0.0	0.0	16.7	0.0	16.7	16.7	
性別	男性	110	8	6	31	15	25	0	6	14	31
		100.0	7.3	5.5	28.2	13.6	22.7	0.0	5.5	12.7	28.2
	女性	95	5	9	28	8	35	4	7	15	18
		100.0	5.3	9.5	29.5	8.4	36.8	4.2	7.4	15.8	18.9

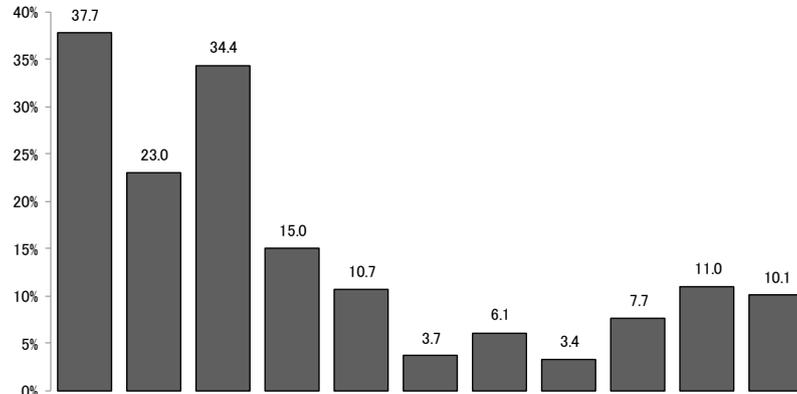
(8) 朝食を食べる頻度 (問 12)

- 最も多いのは「毎日」(80.7%)であり、次いで「食べない」(6.3%)が多かった。
 ○男性の10～30代、女性の10・20代では、「毎日」の割合が他の年代に比べて少なくなっている。

		(n)	毎日	週5～6日	週3～4日	週1～2日	食べない	(%)		
全体		1,660	80.7			3.9	5.0	4.1	6.3	
性別・年齢	男性×10代	13	53.8		7.7	15.4	15.4	7.7		
	男性×20代	29	48.3		6.9	13.8	10.3	20.7		
	男性×30代	59	49.2		8.5	13.6	8.5	20.3		
	男性×40代	103	69.9			5.8	8.7	6.8	8.7	
	男性×50代	124	76.6			5.6	4.8	3.2	9.7	
	男性×60代	133	84.2				0.8	6.8	3.0	5.3
	男性×70代	131	93.9					1.5	1.5	2.1
	男性×80代	73	95.9						1.4	2.7
	女性×10代	7	57.1		14.3	14.3		14.3		
	女性×20代	60	46.7		18.3	8.3	8.3	18.3		
	女性×30代	69	69.6			10.1	10.1	4.3	5.8	
	女性×40代	150	78.0			4.7	7.3	6.0	4.0	
	女性×50代	170	72.9			4.1	4.1	8.2	10.6	
	女性×60代	181	91.7					1.2	2.2	3.3
	女性×70代	158	96.2					0.6	0.6	2.5
	女性×80代	109	94.5					0.9	0.9	2.8
性別	男性	672	78.6			3.6	6.0	4.2	7.7	
	女性	917	82.1				4.3	4.3	3.9	5.5
BMI	18.5未満(低体重)	171	80.1			4.7	4.1	4.7	6.4	
	18.5以上25未満(適正体重)	1,126	81.2				3.7	4.6	4.2	6.3
	25以上(肥満)	285	78.2				4.6	6.7	4.6	6.0

(9) 朝食を食べていない日がある理由 (問 12 : 複数回答)

- 最も多いのは「時間がない」(37.7%)であり、次いで「食欲がない」(34.4%)が多かった。
- 男性の20代、70・80代及び女性の50代は、「食欲がない」の割合が多くなっている。
- 「その他」の内容としては、食べる必要性を感じない、昔からの習慣等が挙げられた。



		該当数	時間がない	朝起きられない	食欲がない	食べるのが面倒	調理が面倒	自分で用意できない	ダイエットのため	食事に関心がない	就労形態が不規則	その他	特に理由はない	
全体		326 100.0	123 37.7	75 23.0	112 34.4	49 15.0	35 10.7	12 3.7	20 6.1	11 3.4	25 7.7	36 11.0	33 10.1	
性別・年齢	男性×10代	6 100.0	2 33.3	4 66.7	2 33.3	1 16.7	1 16.7	0 0.0	1 16.7	1 16.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	
	男性×20代	15 100.0	6 40.0	7 46.7	8 53.3	4 26.7	4 26.7	1 6.7	0 0.0	0 0.0	1 6.7	0 0.0	1 6.7	
	男性×30代	30 100.0	14 46.7	7 23.3	9 30.0	10 33.3	5 16.7	1 3.3	4 13.3	0 0.0	0 0.0	5 16.7	1 3.3	
	男性×40代	31 100.0	17 54.8	4 12.9	11 35.5	6 19.4	1 3.2	1 3.2	3 9.7	1 3.2	1 3.2	6 19.4	0 0.0	4 12.9
	男性×50代	29 100.0	9 31.0	5 17.2	9 31.0	6 20.7	5 17.2	3 10.3	1 3.4	3 10.3	2 6.9	2 6.9	2 6.9	4 13.8
	男性×60代	21 100.0	4 19.0	0 0.0	4 19.0	1 4.8	4 19.0	1 4.8	1 4.8	1 4.8	1 4.8	4 19.0	7 33.3	2 9.5
	男性×70代	9 100.0	1 11.1	1 11.1	6 66.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 11.1	1 11.1	1 11.1	2 22.2
	男性×80代	3 100.0	0 0.0	0 0.0	2 66.7	0 0.0	0 0.0	1 33.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 33.3	0 0.0
	女性×10代	3 100.0	3 100.0	1 33.3	2 66.7	2 66.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	女性×20代	32 100.0	18 56.3	19 59.4	12 37.5	5 15.6	2 6.3	0 0.0	3 9.4	0 0.0	3 9.4	1 3.1	0 0.0	
	女性×30代	21 100.0	13 61.9	6 28.6	6 28.6	4 19.0	3 14.3	2 9.5	0 0.0	0 0.0	1 4.8	1 4.8	1 4.8	
	女性×40代	33 100.0	12 36.4	8 24.2	12 36.4	6 18.2	3 9.1	0 0.0	1 3.0	2 6.1	2 6.1	5 15.2	2 6.1	
	女性×50代	46 100.0	15 32.6	6 13.0	18 39.1	2 4.3	3 6.5	1 2.2	3 6.5	1 2.2	1 2.2	6 13.0	5 10.9	
	女性×60代	17 100.0	6 35.3	1 5.9	4 23.5	1 5.9	1 5.9	0 0.0	1 5.9	0 0.0	3 17.6	4 23.5	3 17.6	
	女性×70代	8 100.0	1 12.5	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	2 25.0	1 12.5	0 0.0	2 25.0	2 25.0	
	女性×80代	7 100.0	0 0.0	2 28.6	0 0.0	0 0.0	1 14.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	4 57.1
性別	男性	145 100.0	53 36.6	28 19.3	51 35.2	28 19.3	20 13.8	8 5.5	10 6.9	7 4.8	15 10.3	16 11.0	14 9.7	
	女性	169 100.0	68 40.2	44 26.0	55 32.5	20 11.8	13 7.7	3 1.8	10 5.9	4 2.4	10 5.9	19 11.2	17 10.1	

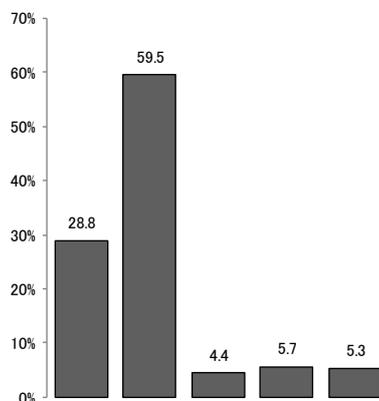
(10) 朝食を誰かと一緒に食べているか (問 13)

- 最も多いのは「ひとりで」(48.9%)であり、次いで「家族そろって」(26.3%)が多かった。
 ○女性の20代は、「ひとりで」(76.3%)の割合が特に多い。

		(n)	(%)			
			家族そろって	家族の誰かと一緒に	家族以外の誰かと一緒に	ひとりで
全体		1,625	26.3	24.0	0.7	48.9
性別・年齢	男性×10代	13	7.7	46.2		46.2
	男性×20代	27	14.8	22.2	7.4	55.6
	男性×30代	55	20.0	14.5	1.8	63.6
	男性×40代	101	30.7	15.8		53.5
	男性×50代	122	18.0	19.7	1.6	60.7
	男性×60代	127	26.0	16.5	0.8	56.7
	男性×70代	129	49.6	19.4		31.0
	男性×80代	70	41.4	35.7	1.4	21.4
	女性×10代	7	42.9			57.1
	女性×20代	59	5.1	16.9	1.7	76.3
	女性×30代	69	20.3	43.5		36.2
	女性×40代	147	21.1	37.4		41.5
	女性×50代	166	12.0	25.9	1.2	60.8
	女性×60代	182	30.8	18.1		51.1
	女性×70代	158	33.5	24.1		42.4
	女性×80代	106	31.1	24.5	1.9	42.5
性別	男性	651	30.6	20.3	1.1	48.1
	女性	906	23.6	26.7	0.6	49.1

(11) 朝食をひとりで食べている理由 (問 13 : 複数回答)

- 最も多いのは「食事の時間が合わない」(59.5%)であり、次いで「一人暮らし」(28.8%)が多かった。
 ○「その他」の内容としては、一人で食べたい、育児・家事・介護の都合、職場で食べる等が挙げられた。



		該当数	一人暮らし	食事の時間が合わない	仕事等の都合で外食	特に理由はない	その他
全体		795	229	473	35	45	42
		100.0	28.8	59.5	4.4	5.7	5.3
性別・年齢	男性×10代	6	0	4	0	2	0
		100.0	0.0	66.7	0.0	33.3	0.0
	男性×20代	15	6	8	0	1	0
		100.0	40.0	53.3	0.0	6.7	0.0
	男性×30代	35	10	16	5	2	4
		100.0	28.6	45.7	14.3	5.7	11.4
	男性×40代	54	7	35	9	3	1
		100.0	13.0	64.8	16.7	5.6	1.9
	男性×50代	74	17	44	5	3	8
		100.0	23.0	59.5	6.8	4.1	10.8
	男性×60代	72	18	41	6	8	5
		100.0	25.0	56.9	8.3	11.1	6.9
	男性×70代	40	14	18	2	5	2
		100.0	35.0	45.0	5.0	12.5	5.0
	男性×80代	15	7	4	0	4	1
		100.0	46.7	26.7	0.0	26.7	6.7
女性×10代	4	0	4	0	0	0	
	100.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	
女性×20代	45	9	34	3	1	1	
	100.0	20.0	75.6	6.7	2.2	2.2	
女性×30代	25	7	16	0	2	0	
	100.0	28.0	64.0	0.0	8.0	0.0	
女性×40代	61	6	50	3	1	6	
	100.0	9.8	82.0	4.9	1.6	9.8	
女性×50代	101	13	82	1	1	6	
	100.0	12.9	81.2	1.0	1.0	5.9	
女性×60代	93	31	54	1	3	5	
	100.0	33.3	58.1	1.1	3.2	5.4	
女性×70代	67	40	24	0	2	1	
	100.0	59.7	35.8	0.0	3.0	1.5	
女性×80代	45	33	11	0	3	1	
	100.0	73.3	24.4	0.0	6.7	2.2	
性別	男性	313	79	172	27	28	21
		100.0	25.2	55.0	8.6	8.9	6.7
	女性	445	140	278	8	13	20
		100.0	31.5	62.5	1.8	2.9	4.5

(12) 夕食を誰かと一緒に食べているか (問 13)

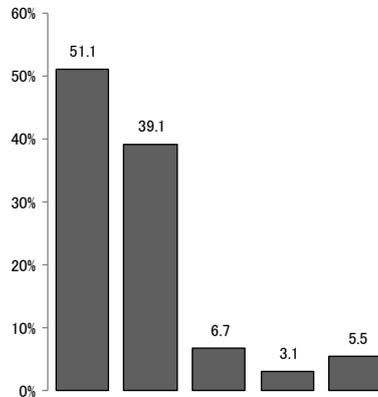
- 最も多いのは「家族そろって」(40.6%)であり、次いで「家族の誰かと一緒に」(31.8%)が多かった。
 ○男性では40代、女性では80代が、「ひとりで」の割合が多い。

(%)

		(n)	家族そろって	家族の誰かと一緒に	家族以外の誰かと一緒に	ひとりで
全体		1,624	40.6	31.8	1.8	25.8
性別・年齢	男性×10代	13	46.2	30.8	7.7	15.4
	男性×20代	29	37.9	27.6	6.9	27.6
	男性×30代	57	43.9	22.8	3.5	29.8
	男性×40代	103	38.8	23.3		37.9
	男性×50代	121	29.8	33.1	3.3	33.9
	男性×60代	129	46.5	23.3	1.6	28.7
	男性×70代	126	57.9	18.3	0.8	23.0
	男性×80代	67	44.8	37.3	1.5	16.4
	女性×10代	7	28.6	57.1		14.3
	女性×20代	60	25.0	35.0	8.3	31.7
	女性×30代	69	34.8	42.0		23.2
	女性×40代	150	39.3	50.7	2.0	8.0
	女性×50代	169	30.8	46.7	0.6	21.9
	女性×60代	179	50.3	23.5	1.1	25.1
	女性×70代	155	42.6	26.5	0.6	30.3
	女性×80代	105	36.2	28.6	1.9	33.3
性別	男性	652	43.7	25.8	2.1	28.4
	女性	905	38.8	36.0	1.5	23.6

(13) 夕食をひとりで食べている理由 (問 13 : 複数回答)

- 最も多いのは「一人暮らし」(51.1%)であり、次いで「食事の時間が合わない」(39.1%)が多かった。
 ○「その他」の内容としては、家族が夕食を食べない、食事の好みが変わらない等が挙げられた。



		該当数	一人暮らし	食事の時間が合わない	仕事等の都合で外食	特に理由はない	その他
全体		419	214	164	28	13	23
		100.0	51.1	39.1	6.7	3.1	5.5
性別・年齢	男性×10代	2	0	2	0	0	0
		100.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0
	男性×20代	8	5	2	0	1	0
		100.0	62.5	25.0	0.0	12.5	0.0
	男性×30代	17	8	7	2	0	1
		100.0	47.1	41.2	11.8	0.0	5.9
	男性×40代	39	7	25	6	1	1
		100.0	17.9	64.1	15.4	2.6	2.6
	男性×50代	41	17	16	6	1	4
		100.0	41.5	39.0	14.6	2.4	9.8
	男性×60代	37	18	13	4	2	4
		100.0	48.6	35.1	10.8	5.4	10.8
	男性×70代	29	14	11	1	4	0
		100.0	48.3	37.9	3.4	13.8	0.0
	男性×80代	11	7	3	0	1	1
		100.0	63.6	27.3	0.0	9.1	9.1
女性×10代	1	0	0	1	0	0	
	100.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	
女性×20代	19	8	11	2	0	0	
	100.0	42.1	57.9	10.5	0.0	0.0	
女性×30代	16	7	9	1	0	1	
	100.0	43.8	56.3	6.3	0.0	6.3	
女性×40代	12	5	6	0	0	1	
	100.0	41.7	50.0	0.0	0.0	8.3	
女性×50代	37	13	21	1	0	4	
	100.0	35.1	56.8	2.7	0.0	10.8	
女性×60代	45	30	14	1	0	1	
	100.0	66.7	31.1	2.2	0.0	2.2	
女性×70代	47	38	7	0	1	2	
	100.0	80.9	14.9	0.0	2.1	4.3	
女性×80代	35	29	4	0	2	2	
	100.0	82.9	11.4	0.0	5.7	5.7	
性別	男性	185	76	80	19	10	11
		100.0	41.1	43.2	10.3	5.4	5.9
	女性	214	131	73	6	3	11
		100.0	61.2	34.1	2.8	1.4	5.1

4 運動などについて

(1) 1日に歩く時間 (問 14)

- 最も多いのは「30分～1時間未満」(33.2%)であり、次いで「1時間～1時間半未満」(25.7%)が多かった。
 ○1時間以上歩いている方の割合が最も少なかったのは女性の10代であり、次いで女性の30・40代であった。
 ○2時間以上歩いている方の割合が多かったのは女性の20代であり、次いで男性の10代、女性の10代であった。

		(n)	(%)				
			30分未満	30分～1時間未満	1時間～1時間半未満	1時間半～2時間未満	2時間以上
全体		1,625	25.4	33.2	25.7	7.3	8.5
性別・年齢	男性×10代	13	7.7	15.4	46.2	7.7	23.1
	男性×20代	29	20.7	31.0	31.0	6.9	10.3
	男性×30代	57	26.3	35.1	21.1	7.0	10.5
	男性×40代	103	22.3	36.9	24.3	6.8	9.7
	男性×50代	122	27.9	32.8	21.3	6.6	11.5
	男性×60代	131	21.4	31.3	33.6	5.3	8.4
	男性×70代	130	26.2	34.6	26.2	9.2	3.8
	男性×80代	68	25.0	36.8	25.0	10.3	2.9
	女性×10代	7	42.9	28.6	14.3	14.3	
	女性×20代	60	16.7	35.0	21.7	3.3	23.3
	女性×30代	69	34.8	29.0	21.7	2.9	11.6
	女性×40代	149	28.2	35.6	24.8	5.4	6.0
	女性×50代	167	31.1	28.1	22.2	7.8	10.8
	女性×60代	179	27.4	30.2	26.3	8.9	7.3
	女性×70代	153	19.6	39.2	28.8	7.2	5.2
	女性×80代	103	27.2	34.0	22.3	11.7	4.9
性別	男性	660	23.9	33.6	26.7	7.3	8.5
	女性	899	26.6	33.0	24.6	7.2	8.6

第2章 成人調査の調査結果

(2) 1日の平均歩数を知っているか (問 15)

- 「知っている」が51.9%、「知らない」が48.1%であった。
 ○「知っている」の割合が多かったのは、男女ともに70代であった。
 ○「知らない」の割合が多かったのは、男女ともに10代であった。

		(n)	知っている (%)	知らない (%)
全体		1,666	51.9	48.1
性別・年齢	男性×10代	13	30.8	69.2
	男性×20代	29	41.4	58.6
	男性×30代	59	50.8	49.2
	男性×40代	103	54.4	45.6
	男性×50代	124	54.0	46.0
	男性×60代	133	58.6	41.4
	男性×70代	132	62.1	37.9
	男性×80代	73	56.2	43.8
	女性×10代	7	28.6	71.4
	女性×20代	60	48.3	51.7
	女性×30代	69	36.2	63.8
	女性×40代	150	42.0	58.0
	女性×50代	170	49.4	50.6
	女性×60代	183	53.6	46.4
	女性×70代	160	60.6	39.4
	女性×80代	110	47.3	52.7
性別	男性	673	55.4	44.6
	女性	922	49.5	50.5

(3) 1日の平均歩数 (問 15)

- 1日の平均歩数は、6,514 歩であった。
- 最も多いのは「5,000～5,999 歩」(17.0%)であり、次いで「8,000～8,999 歩」(14.2%)であった。
- 最も平均歩数が少ないのは、男性の 80 代 (4,768 歩)、次いで女性の 70 代 (4,871 歩) であった。

		(%)											平均歩数			
		(n)	～2,999歩	3,000～ 3,999歩	4,000～ 4,999歩	5,000～ 5,999歩	6,000～ 6,999歩	7,000～ 7,999歩	8,000～ 8,999歩	9,000～ 9,999歩	10,000～ 10,999歩	11,000～ 11,999歩	12,000歩～			
全体		824	9.1	11.4	7.4	17.0		11.0	10.4	14.2	2.4	10.2	0.6 6.2	6,514		
性別・年齢	男性×10代	4	25.0			25.0			50.0					7,750		
	男性×20代	12	16.7		16.7		8.3	25.0			8.3	25.0		6,481		
	男性×30代	30	3.3	10.0	10.0	13.3	26.7			23.3		13.3		8,599		
	男性×40代	55	9.1	7.3	10.9	12.7	7.3	20.0		5.5	14.5		12.7	7,705		
	男性×50代	67	3.0	10.4	11.9	7.5	13.4	19.4		3.0	20.9		1.5 9.0	7,770		
	男性×60代	76	3.9 3.9	6.6	19.7		11.8		13.2		14.5	3.9	11.8	2.6 7.9	7,288	
	男性×70代	81	7.4	16.0		9.9	19.8		6.2	11.1	12.3		7.4	9.9	6,347	
	男性×80代	39	23.1			15.4		7.7	15.4		7.7	15.4		10.3 5.1	4,768	
	女性×10代	2	50.0					50.0					7,500			
	女性×20代	29	3.4 3.4 3.4	10.3	24.1			17.2		10.3	10.3	3.4	13.8		7,945	
	女性×30代	24	12.5		16.7		16.7		25.0			12.5	4.2	12.5		5,788
	女性×40代	62	4.8	8.1	9.7	17.7		12.9	12.9		14.5	1.6	11.3	1.6 4.8	6,541	
	女性×50代	81	9.9	9.9	8.6	18.5		14.8		3.7	22.2		3.7	6.2 2.5	6,060	
	女性×60代	95	7.4	10.5	8.4	22.1		14.7		10.5	13.7		1.1 6.3	5.3	6,108	
	女性×70代	85	16.5		18.8		10.6	20.0		9.4	11.8		5.9 1.2	5.9	4,871	
	女性×80代	41	31.7			19.5		4.9	14.6		9.8	9.8		4.9 4.9	6,550	
性別	男性	367	6.0	10.1	5.4	15.3	9.0	11.4	16.6		2.7	13.9		0.8 8.7	7,068	
	女性	423	11.8		12.5		8.7	18.9		12.8	9.5	12.5		1.9 6.4 0.5 4.5	6,061	

第2章 成人調査の調査結果

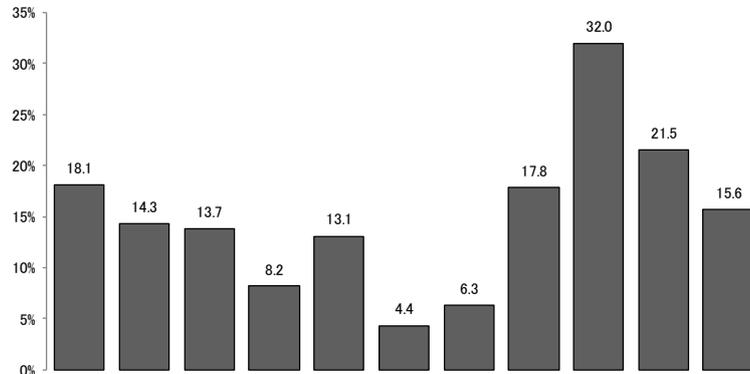
(4) 運動・スポーツの実施頻度 (問 16)

- 最も多いのは「月1回未満・ほとんどしていない」(44.8%)であり、次いで「おおむね週3回以上」(18.7%)であった。
 ○「月1回未満・ほとんどしていない」の割合は、女性の10代・30代に特に多かった。

		(n)	(%)					
			おおむね週3回以上	週2回程度	週1回程度	月に数回	月1回未満・ほとんどしていない	
全体		1,640	18.7	12.0	15.4	9.1	44.8	
性別・年齢	男性×10代	13	53.8			7.7	7.7	30.8
	男性×20代	29	6.9	24.1	10.3	17.2	41.4	
	男性×30代	57	17.5	10.5	14.0	15.8	42.1	
	男性×40代	103	15.5	12.6	23.3	10.7	37.9	
	男性×50代	122	15.6	11.5	19.7	13.9	39.3	
	男性×60代	130	18.5	12.3	14.6	8.5	46.2	
	男性×70代	131	28.2		10.7	12.2	6.9	42.0
	男性×80代	70	27.1		10.0	18.6	7.1	37.1
	女性×10代	7	14.3	14.3	71.4			
	女性×20代	60	11.7	8.3	6.7	10.0	63.3	
	女性×30代	69	7.2	5.8	8.7	8.7	69.6	
	女性×40代	150	12.7	8.7	17.3	10.0	51.3	
	女性×50代	170	15.3	10.6	15.9	10.0	48.2	
	女性×60代	182	22.0		11.0	12.6	8.8	45.6
	女性×70代	154	27.9		19.5	16.9	3.2	32.5
	女性×80代	105	21.0	16.2	20.0	7.6	35.2	
性別	男性	662	20.4	11.6	16.3	10.6	41.1	
	女性	909	18.3	11.9	14.7	8.0	47.1	
BMI	18.5未満(低体重)	171	19.3	11.1	10.5	9.9	49.1	
	18.5以上25未満(適正体重)	1,114	20.9	12.6	15.6	9.6	41.3	
	25以上(肥満)	284	12.0	8.8	18.0	6.3	54.9	

(5) 運動習慣の妨げになっていること (問 16-1 : 複数回答)

- 「その他」を除くと、最も多いのは「面倒くさい」(32.0%)であり、次いで「家事・育児」(18.1%)であった。
- 「家事・育児」の割合は、女性の30・40代で最も多く、男性の30・40代では2番目に多い理由となった。
- 「その他」の内容としては、仕事で忙しい、休養を優先したい等が挙げられた。



		該当数	家事・育児	病気がけが	加齢	場所や施設の不足	仲間がいない	指導者がいない	経済的な理由	運動が嫌い	面倒くさい	その他	特になし
全体		735	133	105	101	60	96	32	46	131	235	158	115
		100.0	18.1	14.3	13.7	8.2	13.1	4.4	6.3	17.8	32.0	21.5	15.6
性別・年齢	男性×10代	4	0	0	0	0	0	0	0	3	2	0	1
		100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	75.0	50.0	0.0	25.0
	男性×20代	12	0	0	0	0	2	0	1	2	6	1	2
		100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	16.7	0.0	8.3	16.7	50.0	8.3	16.7
	男性×30代	24	6	2	0	4	6	1	5	5	13	3	3
		100.0	25.0	8.3	0.0	16.7	25.0	4.2	20.8	20.8	54.2	12.5	12.5
	男性×40代	39	10	4	0	4	7	0	1	8	14	9	3
		100.0	25.6	10.3	0.0	10.3	17.9	0.0	2.6	20.5	35.9	23.1	7.7
	男性×50代	48	3	2	5	4	7	1	2	5	20	8	12
		100.0	6.3	4.2	10.4	8.3	14.6	2.1	4.2	10.4	41.7	16.7	25.0
	男性×60代	61	1	12	11	7	12	3	1	8	19	11	12
		100.0	1.6	19.7	18.0	11.5	19.7	4.9	1.6	13.1	31.1	18.0	19.7
	男性×70代	55	0	15	18	3	9	3	0	5	15	9	10
		100.0	0.0	27.3	32.7	5.5	16.4	5.5	0.0	9.1	27.3	16.4	18.2
	男性×80代	26	1	9	12	2	5	2	0	1	1	5	3
		100.0	3.8	34.6	46.2	7.7	19.2	7.7	0.0	3.8	3.8	19.2	11.5
女性×10代	5	0	0	0	2	2	0	0	2	4	0	1	
	100.0	0.0	0.0	0.0	40.0	40.0	0.0	0.0	40.0	80.0	0.0	20.0	
女性×20代	38	4	0	0	7	7	4	6	11	20	8	3	
	100.0	10.5	0.0	0.0	18.4	18.4	10.5	15.8	28.9	52.6	21.1	7.9	
女性×30代	48	25	1	1	5	9	3	4	14	22	7	1	
	100.0	52.1	2.1	2.1	10.4	18.8	6.3	8.3	29.2	45.8	14.6	2.1	
女性×40代	77	37	5	2	5	6	2	10	20	35	14	8	
	100.0	48.1	6.5	2.6	6.5	7.8	2.6	13.0	26.0	45.5	18.2	10.4	
女性×50代	82	15	13	5	3	9	3	4	16	31	19	14	
	100.0	18.3	15.9	6.1	3.7	11.0	3.7	4.9	19.5	37.8	23.2	17.1	
女性×60代	83	16	11	13	6	7	6	8	18	16	27	15	
	100.0	19.3	13.3	15.7	7.2	8.4	7.2	9.6	21.7	19.3	32.5	18.1	
女性×70代	50	5	9	17	4	4	2	1	5	5	11	11	
	100.0	10.0	18.0	34.0	8.0	8.0	4.0	2.0	10.0	10.0	22.0	22.0	
女性×80代	37	1	13	13	1	2	0	0	3	3	10	9	
	100.0	2.7	35.1	35.1	2.7	5.4	0.0	0.0	8.1	8.1	27.0	24.3	
性別	男性	273	23	45	46	24	48	10	10	37	90	49	46
		100.0	8.4	16.5	16.8	8.8	17.6	3.7	3.7	13.6	33.0	17.9	16.8
	女性	428	105	53	51	33	46	20	33	89	139	98	64
		100.0	24.5	12.4	11.9	7.7	10.7	4.7	7.7	20.8	32.5	22.9	15.0

第2章 成人調査の調査結果

(6) 運動習慣改善の意向 (問 17)

- 最も多いのは「関心はあるが改善するつもりはない」(23.5%)であり、次いで「既に改善に取り組んでいる (6か月以上) 」(20.9%)であった。
- 「運動習慣に課題はないため改善する必要はない」の割合が最も多かったのは、男性の10代であり、次いで男性の60代、男性の20代であった。
- 「関心がない」の割合が最も多かったのは、男性の10代であり、次いで男性の20代、男性の50代であった。
- 女性の10代・30代に、「関心がない」「関心はあるが改善するつもりはない」の割合が特に多かった。

		(%)							
		(n)							
		関心がない	関心はあるが 改善するつもりはない	改善するつもり (おおむね6か月以内)	改善するつもり (おおむね1か月以内)	既に改善に取り組んでいる (6か月以内)	既に改善に取り組んでいる (6か月以上)	運動習慣に課題はなく 改善する必要はない	
全体	1,584	7.9	23.5	19.4	7.3	8.2	20.9	12.8	
性別・年齢	男性×10代	13	23.1	15.4	7.7	15.4	7.7	30.8	
	男性×20代	29	13.8	20.7	20.7	17.2	6.9	20.7	
	男性×30代	58	5.2	29.3	24.1	8.6	6.9	13.8	
	男性×40代	103	5.8	23.3	17.5	10.7	15.5	15.5	
	男性×50代	123	13.0	19.5	11.4	7.3	9.8	24.4	
	男性×60代	129	7.8	20.2	17.8	5.4	3.9	24.0	
	男性×70代	123	8.9	21.1	15.4	6.5	5.7	25.2	
	男性×80代	67	7.5	26.9	9.0	7.5	7.5	28.4	
	女性×10代	7	57.1			42.9			
	女性×20代	60	1.7	28.3	28.3	16.7	8.3	5.0	
	女性×30代	68	8.8	32.4	32.4	7.4	8.8	4.4	
	女性×40代	150	4.7	25.3	31.3	6.7	8.7	18.0	
	女性×50代	169	3.6	23.1	27.2	8.3	7.7	20.7	
	女性×60代	177	7.9	23.2	18.1	6.8	10.2	22.6	
	女性×70代	144	6.3	18.1	14.6	9.0	5.6	31.9	
	女性×80代	85	10.6	27.1	10.6	2.4	7.1	24.7	
性別	男性	651	9.1	22.1	15.4	7.1	8.8	21.4	
性別	女性	873	6.2	24.4	22.5	7.9	8.0	20.5	

5 休養やこころの健康について

(1) 自己肯定感 (問 18)

- 自分のことが好きかという質問に対し、最も多いのは「まあそう思う」(52.3%)であり、次いで「そう思う」(29.8%)であった。
- 男女ともに、20代では「あまりそう思わない」「そう思わない」の割合が最も多かった。
- 「そう思わない」の割合は、男性の10～30代、女性の20～40代に多かった。

		(n)	(%)			
			そう思う	まあそう思う	あまりそう思わない	そう思わない
全体		1,625	29.8	52.3	14.3	3.6
性別・年齢	男性×10代	13	61.5	23.1	7.7	7.7
	男性×20代	29	27.6	41.4	24.1	6.9
	男性×30代	58	27.6	48.3	17.2	6.9
	男性×40代	103	21.4	50.5	25.2	2.9
	男性×50代	124	29.0	50.8	16.9	3.2
	男性×60代	130	36.9	51.5	10.0	1.5
	男性×70代	129	32.6	56.6	9.3	1.6
	男性×80代	69	37.7	49.3	8.7	4.3
	女性×10代	7	14.3	71.4	14.3	
	女性×20代	60	31.7	40.0	20.0	8.3
	女性×30代	69	20.3	53.6	18.8	7.2
	女性×40代	150	19.3	57.3	16.0	7.3
	女性×50代	169	24.9	56.2	16.0	3.0
	女性×60代	179	29.6	58.1	11.2	1.1
	女性×70代	153	37.9	51.6	9.8	0.7
	女性×80代	102	36.3	48.0	13.7	2.0
性別	男性	661	31.5	50.4	14.7	3.5
	女性	902	28.5	53.8	14.3	3.4

第2章 成人調査の調査結果

(2) 趣味や楽しみを持つよう心がけているか (問 19)

- 最も多いのは「いつも」(50.3%)であり、次いで「ときどき」(29.6%)であった。
- 「あまり心がけていない」「まったく心がけていない」の割合は、男女とも40代で特に多かった。
- 男性の30代及び女性の40代では、「いつも」「ときどき」の割合が少なかった。

		(n)	いつも	ときどき	どちらともいえない	あまり心がけていない	まったく心がけていない	(%)
全体		1,642	50.3	29.6	11.9	5.8	2.9	
性別・年齢	男性×10代	13	61.5		38.5			
	男性×20代	29	55.2	24.1	13.8	3.4	3.4	
	男性×30代	58	44.8	24.1	19.0	5.2	6.9	
	男性×40代	103	37.9	34.0	14.6	9.7	3.9	
	男性×50代	124	42.7	32.3	16.1	4.8	4.0	
	男性×60代	132	47.7	32.6	10.6	7.6	1.5	
	男性×70代	131	55.7	21.4	16.0	4.6	2.3	
	男性×80代	69	60.9	13.0	17.4	7.2	1.4	
	女性×10代	7	85.7		14.3			
	女性×20代	60	51.7	38.3	3.3	6.7		
	女性×30代	69	40.6	42.0	8.7	7.2	1.4	
	女性×40代	150	40.7	34.0	15.3	7.3	2.7	
	女性×50代	170	45.9	35.3	11.8	4.7	2.4	
	女性×60代	181	57.5	28.7	8.8	4.4	0.6	
	女性×70代	156	66.0	21.8	7.7	3.2	1.3	
	女性×80代	107	52.3	32.7	8.4	4.7	1.9	
性別	男性	665	48.6	27.2	14.9	6.3	3.0	
	女性	913	51.8	31.8	9.7	5.1	1.5	

(3) 普段、十分な休養(睡眠)をとるよう心がけているか (問 20)

- 最も多いのは「いつも」(57.0%)であり、次いで「ときどき」(20.6%)であった。
- 「あまり心がけていない」「まったく心がけていない」の割合は、男性の10・20代で特に多かった。
- 「いつも」「ときどき」が最も多いのは女性の10代であり、最も少ないのは、男性の10代であった。

		(n)	いつも	ときどき	どちらともいえない	あまり心がけていない	まったく心がけていない	(%)
全体		1,643	57.0	20.6	15.4	5.7	1.4	
性別・年齢	男性×10代	13	23.1	38.5	23.1	7.7	7.7	
	男性×20代	29	37.9	24.1	24.1	10.3	3.4	
	男性×30代	58	44.8	24.1	19.0	10.3	1.8	
	男性×40代	103	44.7	30.1	15.5	7.8	1.4	
	男性×50代	124	46.8	27.4	17.7	6.5	1.8	
	男性×60代	132	58.3	22.7	12.9	6.1		
	男性×70代	131	70.2	14.5	11.5	3.8		
	男性×80代	70	77.1	7.1	11.4	2.9		
	女性×10代	7	42.9	57.1				
	女性×20代	60	53.3	25.0	16.7	5.0		
	女性×30代	69	34.8	30.4	26.1	7.2	1.4	
	女性×40代	150	53.3	22.0	16.7	6.0	2.0	
	女性×50代	170	48.2	18.8	21.8	8.2	2.9	
	女性×60代	181	59.7	22.1	13.8	3.9		
	女性×70代	156	67.9	16.7	10.9	3.8		
	女性×80代	106	85.8	7.5	4.7	1.9		
	性別	男性	666	55.4	22.2	14.9	6.3	1.2
女性		912	58.6	19.8	15.4	5.0	1.2	

第2章 成人調査の調査結果

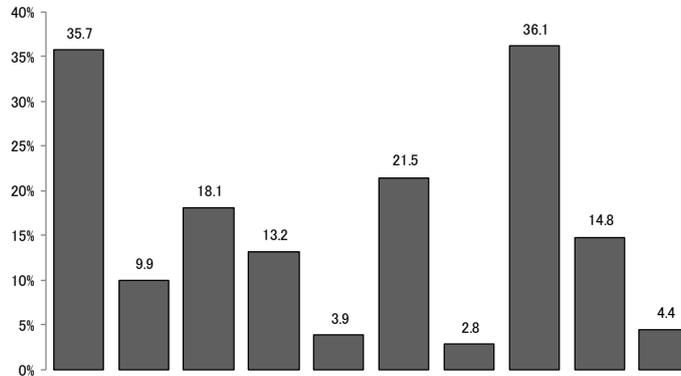
(4) 睡眠による休養が十分とれているか (問 21)

- 最も多いのは「ほぼとれている」(47.3%)であり、次いで「たまにとれない」(25.4%)であった。
 ○「頻繁にとれない」「いつもとれない」の割合は、男女ともに30代に特に多かった。

		(n)	(%)				
			完全にとれている	ほぼとれている	たまにとれない	頻繁にとれない	いつもとれない
全体		1,639	11.7	47.3	25.4	9.7	5.8
性別・年齢	男性×10代	13	15.4	53.8	23.1	7.7	
	男性×20代	29	17.2	37.9	34.5	6.9	3.4
	男性×30代	58	8.6	27.6	34.5	19.0	10.3
	男性×40代	103	6.8	35.9	35.0	16.5	5.8
	男性×50代	123	8.1	45.5	25.2	14.6	6.5
	男性×60代	132	11.4	59.1	20.5	6.1	3.0
	男性×70代	130	14.6	65.4	13.8	3.8	2.3
	男性×80代	70	15.7	65.7	7.1	4.3	7.1
	女性×10代	7		71.4		28.6	
	女性×20代	60	10.0	46.7	30.0	6.7	6.7
	女性×30代	69	2.9	30.4	34.8	20.3	11.6
	女性×40代	150	10.7	39.3	30.7	11.3	8.0
	女性×50代	170	8.2	28.8	37.1	15.3	10.6
	女性×60代	180	11.7	48.3	28.3	7.2	4.4
	女性×70代	156	15.4	55.1	23.1	3.8	2.6
	女性×80代	105	18.1	67.6	8.6	1.9	3.8
性別	男性	664	11.1	51.2	22.6	9.9	5.1
	女性	910	11.4	45.3	27.6	9.2	6.5

(5) 睡眠不足の理由 (問 21-1 : 複数回答)

- 最も多いのは「寝つきが悪い」(36.1%)であり、次いで「就寝時間・帰宅時間が遅い(残業等による)」(35.7%)であった。
 ○男性では「就寝時間・帰宅時間が遅い(残業等による)」が最も多く、女性では「寝つきが悪い」が最も多かった。
 ○「その他」の内容としては、ストレス、夜中に目が覚めてしまう、仕事の時間が不規則等が挙げられた。



	該当数	理由									
		い 就寝時間・帰宅時間が遅い(残業等による)	家族の帰宅時間が遅い	家事	介護・育児	勉強・自己啓発	テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコン等	外の趣味、ゲーム、パソコン等	寝つきが悪い	その他	わからない
全体	675	241	67	122	89	26	145	19	244	100	30
	100.0	35.7	9.9	18.1	13.2	3.9	21.5	2.8	36.1	14.8	4.4
性別・年齢	男性×10代	4	0	0	0	2	4	0	0	0	0
		100.0	25.0	0.0	0.0	50.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	男性×20代	13	4	1	0	1	0	2	0	6	0
		100.0	30.8	7.7	0.0	7.7	0.0	15.4	0.0	46.2	0.0
	男性×30代	37	18	2	9	7	6	15	2	12	3
		100.0	48.6	5.4	24.3	18.9	16.2	40.5	5.4	32.4	8.1
	男性×40代	59	35	1	10	9	1	5	0	21	3
		100.0	59.3	1.7	16.9	15.3	1.7	8.5	0.0	35.6	5.1
	男性×50代	57	33	2	4	1	1	12	1	16	8
		100.0	57.9	3.5	7.0	1.8	1.8	21.1	1.8	28.1	14.0
	男性×60代	39	17	0	1	0	3	5	3	10	9
		100.0	43.6	0.0	2.6	0.0	7.7	12.8	7.7	25.6	23.1
	男性×70代	27	4	0	0	1	0	1	0	13	8
		100.0	14.8	0.0	0.0	3.7	0.0	3.7	0.0	48.1	29.6
	男性×80代	14	0	1	0	1	0	1	1	9	4
		100.0	0.0	7.1	0.0	7.1	0.0	7.1	7.1	64.3	28.6
女性×10代	2	2	0	0	0	1	2	0	0	0	
	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	50.0	100.0	0.0	0.0	0.0	
女性×20代	26	11	0	1	2	2	11	3	9	2	
	100.0	42.3	0.0	3.8	7.7	7.7	42.3	11.5	34.6	7.7	
女性×30代	46	18	6	15	23	3	12	0	16	1	
	100.0	39.1	13.0	32.6	50.0	6.5	26.1	0.0	34.8	2.2	
女性×40代	75	23	13	33	21	3	16	4	19	11	
	100.0	30.7	17.3	44.0	28.0	4.0	21.3	5.3	25.3	14.7	
女性×50代	107	42	26	30	9	2	28	2	34	17	
	100.0	39.3	24.3	28.0	8.4	1.9	26.2	1.9	31.8	15.9	
女性×60代	72	19	7	10	4	0	18	2	30	13	
	100.0	26.4	9.7	13.9	5.6	0.0	25.0	2.8	41.7	18.1	
女性×70代	47	3	5	7	3	1	4	1	25	10	
	100.0	6.4	10.6	14.9	6.4	2.1	8.5	2.1	53.2	21.3	
女性×80代	16	1	0	0	2	0	0	0	9	5	
	100.0	6.3	0.0	0.0	12.5	0.0	0.0	0.0	56.3	31.3	
性別	男性	252	113	7	26	22	14	45	7	88	35
		100.0	44.8	2.8	10.3	8.7	5.6	17.9	2.8	34.9	13.9
	女性	396	120	58	96	65	12	92	12	144	59
		100.0	30.3	14.6	24.2	16.4	3.0	23.2	3.0	36.4	14.9

第2章 成人調査の調査結果

(6) 睡眠時間 (問 22)

- 最も多いのは「6時間以上7時間未満」(34.8%)であり、次いで「7時間以上8時間未満」(27.2%)が多かった。
- 平均睡眠時間は381.1分(約6.4時間)であった。
- 平均睡眠時間が最も短いのは、女性の50代で350.3分(約5.8時間)であった。
- 睡眠時間が「4時間未満」の割合が最も多いのは、女性の30代であり、次いで男性の20代であった。

		(n)	睡眠時間 (%)							平均値 (分)
			4時間未満	4時間以上 5時間未満	5時間以上 6時間未満	6時間以上 7時間未満	7時間以上 8時間未満	8時間以上 9時間未満	9時間以上	
全体		1,621	1.4	5.1	18.8	34.8	27.2	10.9	1.9	381.1
性別・年齢	男性×10代	13	7.7	7.7	30.8	30.8	23.1			399.2
	男性×20代	28	3.6	3.6	39.3	46.4	7.1			397.2
	男性×30代	57	1.8	7.0	28.1	31.6	21.1	8.8	1.8	367.4
	男性×40代	102	5.9	22.5	42.2	23.5	3.9	0.0		369.4
	男性×50代	123	0.8	8.1	20.3	40.7	19.5	8.1	2.4	369.2
	男性×60代	131	3.8	20.6	32.1	29.0	13.7	0.8		386.9
	男性×70代	130	3.1	10.0	30.8	35.4	17.7	3.1		406.6
	男性×80代	69	1.4	4.3	8.7	24.6	29.0	24.6	7.2	415.1
	女性×10代	7	14.3	14.3	57.1	14.3				415.7
	女性×20代	60	3.3	20.0	28.3	35.0	13.3			389.0
	女性×30代	67	6.0	6.0	22.4	28.4	26.9	9.0	1.5	366.9
	女性×40代	150	2.0	2.7	23.3	32.7	27.3	10.7	1.3	378.8
	女性×50代	169	2.4	11.8	27.2	36.1	17.8	4.0	6.6	350.3
	女性×60代	179	1.7	3.4	18.4	40.2	29.1	6.7	0.6	377.2
	女性×70代	157	1.9	2.5	14.6	38.9	29.9	11.5	0.6	385.6
	女性×80代	100	2.0	13.0	32.0	28.0	19.0	6.0		407.7
性別	男性	659	0.6	5.5	17.0	34.4	27.6	12.4	2.4	386.1
	女性	902	1.9	4.7	20.1	35.1	26.9	9.9	1.4	377.8

(7) 毎日を健やかに充実して暮らしているか (問 23)

- 最も多いのは「まあ暮らしている」(49.7%)であり、次いで「暮らしている」(28.5%)であった。
 ○「暮らしている」「まあ暮らしている」の割合が少ないのは、男女ともに50代であった。

		(n)	(%)				
			暮らしている	まあ暮らしている	どちらともいえない	あまり暮らしてない	暮らしてない
全体		1,642	28.5	49.7	15.2	4.0	2.7
性別・年齢	男性×10代	13	53.8	38.5	7.7		
	男性×20代	29	41.4	31.0	20.7	6.9	
	男性×30代	58	24.1	50.0	17.2	8.6	
	男性×40代	102	22.5	49.0	15.7	8.8	3.9
	男性×50代	124	18.5	48.4	23.4	5.6	4.0
	男性×60代	132	28.0	53.8	15.2	0.8	2.3
	男性×70代	130	36.9	46.2	13.1	0.8	3.1
	男性×80代	71	32.4	46.5	11.3	2.8	7.0
	女性×10代	7	14.3	85.7			
	女性×20代	60	31.7	46.7	16.7	5.0	
	女性×30代	69	29.0	49.3	14.5	2.9	4.3
	女性×40代	150	20.0	57.3	14.7	4.7	3.3
	女性×50代	170	24.1	47.6	18.2	6.5	3.5
	女性×60代	181	24.3	54.7	14.9	2.2	3.9
	女性×70代	155	40.0	46.5	8.4	3.2	
	女性×80代	107	33.6	55.1	9.3	1.9	
性別	男性	665	28.4	47.7	16.5	4.7	2.7
	女性	912	28.2	51.8	13.6	3.7	2.7

第2章 成人調査の調査結果

(8) 最近1か月間にストレスを感じたか(問24)

- 最も多いのは「少しあった」(46.6%)であり、次いで「しばしばあった」(19.1%)であった。
 ○「しばしばあった」「常にあった」の割合は、男女ともに30代が最も多かった。

		(n)	(%)					
			まったくなかった	ほぼなかった	少しあった	しばしばあった	常にあった	
全体		1,645	4.9	16.8	46.6	19.1	12.7	
性別・年齢	男性×10代	13	30.8		38.5	7.7	23.1	
	男性×20代	29	10.3	44.8		24.1	20.7	
	男性×30代	58	3.4	13.8	31.0	36.2	15.5	
	男性×40代	102	8.8	47.1		30.4	13.7	
	男性×50代	124	3.2	21.0	33.9	26.6	15.3	
	男性×60代	132	4.5	25.0	46.2		15.2	9.1
	男性×70代	131	10.7	27.5	49.6		7.6	4.6
	男性×80代	71	15.5	15.5	43.7	14.1	11.3	
	女性×10代	7	14.3	42.9		42.9		
	女性×20代	60	10.0	46.7		31.7	11.7	
	女性×30代	69	1.4	11.6	33.3	24.6	29.0	
	女性×40代	150	2.0	8.7	42.7	30.7	16.0	
	女性×50代	170	1.2	12.4	48.2		21.2	17.1
	女性×60代	180	3.3	18.3	57.2		11.7	9.4
	女性×70代	157	7.6	19.1	54.8		8.9	9.6
	女性×80代	107	9.3	20.6	56.1		10.3	3.7
性別	男性	666	5.6	19.5	42.6	20.3	12.0	
	女性	913	3.7	14.7	50.2	18.5	12.9	

(9) こころの悩みや仕事・家事・育児等のストレス等について、相談できる人はいるか (問 25)

- 「いる」が 80.6%、「いない」が 19.4%であった。
 ○男女別にみると、相談できる人が「いない」の割合は、男性の方が多かった。

		(n)	いる	いない	(%)
全 体		1,590	80.6	19.4	
性別・年齢	男性×10代	13	92.3	7.7	
	男性×20代	29	75.9	24.1	
	男性×30代	58	69.0	31.0	
	男性×40代	103	69.9	30.1	
	男性×50代	122	68.0	32.0	
	男性×60代	130	66.9	33.1	
	男性×70代	125	76.0	24.0	
	男性×80代	62	56.5	43.5	
	女性×10代	7	85.7	14.3	
	女性×20代	60	93.3	6.7	
	女性×30代	69	91.3	8.7	
	女性×40代	150	88.0	12.0	
	女性×50代	168	86.9	13.1	
	女性×60代	174	89.1	10.9	
	女性×70代	149	86.6	13.4	
	女性×80代	91	92.3	7.7	
性別	男性	648	69.1	30.9	
	女性	881	89.0	11.0	

第2章 成人調査の調査結果

6 たばことアルコールについて

(1) 喫煙有無 (問 27)

- 最も多いのは「吸ったことがない」(60.8%)であり、次いで「以前吸っていたがやめた」(30.3%)であった。
 ○喫煙者（「ずっと吸っている」「以前はやめていたがもう一度吸い始めた」）の割合は、男性の30代が多かった。

		(n)	(%)			
			ずっと吸っている	以前はやめていたが もう一度吸い始めた	以前吸っていたが やめた	吸ったことはない
全体		1,648	7.7	2.2	30.3	60.8
性別・年齢	男性×10代	4	100.0			
	男性×20代	29	6.9	3.4	89.7	
	男性×30代	59	20.3	1.7	10.2	67.8
	男性×40代	103	14.6	3.9	43.7	37.9
	男性×50代	124	16.9	1.6	36.3	45.2
	男性×60代	132	15.2	2.3	50.0	32.6
	男性×70代	132	11.4	1.5	62.9	24.2
	男性×80代	73	4.1	69.9		26.0
	女性×10代	1	100.0			
	女性×20代	60	6.7	93.3		
	女性×30代	69	1.4	17.4	79.7	
	女性×40代	150	2.7	33.3	62.7	
	女性×50代	170	7.6	1.8	22.9	67.6
	女性×60代	183	4.4	19.7	76.0	
	女性×70代	159	1.9	19.5	78.6	
	女性×80代	109	0.9	10.1	89.0	
	性別	男性	663	13.3	1.8	45.1
女性		914	3.2	3.8	20.0	76.0

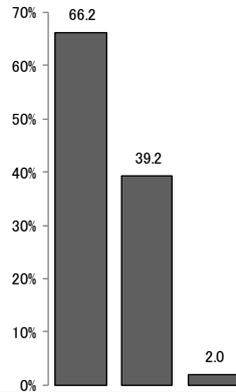
(2) 1日の喫煙本数(問27)

- 喫煙者に1日に吸うたばこの本数を尋ねたところ、最も多いのは「10本以上15本未満」(28.6%)であり、次いで「20本以上25本未満」(26.5%)であった。
- 1日の平均喫煙本数は、14.0本であった。
- 1日の平均喫煙本数が特に多いのは、男性の60代(16.9本)、男性の50代(15.6本)であり、両年代ともに、1日20本以上喫煙している方の割合は、半数に近い。

		(n)	5本程度						5本以上10本未満	10本以上15本未満	15本以上20本未満	20本以上25本未満	25本以上	(%)	平均本数
全体		147	6.1	17.0		28.6			14.3	26.5		7.5		14.0	
性別・年齢	男性×10代	0													
	男性×20代	2	50.0										50.0		9.0
	男性×30代	13	7.7	23.1		30.8			7.7	30.8			12.2		
	男性×40代	19	5.3	26.3		26.3			10.5	15.8		15.8	14.5		
	男性×50代	23	13.0	4.3	17.4		13.0		43.5			8.7	15.6		
	男性×60代	23	17.4		21.7		8.7	39.1			13.0		16.9		
	男性×70代	16	6.3	6.3	25.0		25.0		31.3			6.3	14.9		
	男性×80代	3	66.7										33.3		14.0
	女性×10代	0													
	女性×20代	0													
	女性×30代	2	50.0										50.0		7.5
	女性×40代	6	16.7	16.7		33.3			33.3				14.5		
	女性×50代	16	12.5	43.8			18.8		12.5		12.5		14.1		
	女性×60代	8	25.0		50.0			25.0				6.6			
	女性×70代	4	25.0		50.0			25.0				11.8			
	女性×80代	2	50.0										50.0		10.0
性別	男性	99	7.1	14.1		25.3			12.1	32.3		9.1	14.9		
	女性	38	5.3	26.3		34.2			15.8		13.2		5.3	11.8	

(3) たばこの種類 (問 27 : 複数回答)

○最も多いのは「紙巻たばこ」(66.2%)であり、次いで「加熱式たばこ」(39.2%)であった。



		該当数	紙巻たばこ	加熱式たばこ	その他
全体		148	98	58	3
		100.0	66.2	39.2	2.0
性別・年齢	男性×10代	0	0	0	0
		100.0	0.0	0.0	0.0
	男性×20代	2	1	1	0
		100.0	50.0	50.0	0.0
	男性×30代	13	4	9	0
		100.0	30.8	69.2	0.0
	男性×40代	19	10	11	0
		100.0	52.6	57.9	0.0
	男性×50代	23	12	13	1
		100.0	52.2	56.5	4.3
	男性×60代	24	19	6	1
		100.0	79.2	25.0	4.2
	男性×70代	16	13	3	1
		100.0	81.3	18.8	6.3
	男性×80代	3	3	0	0
		100.0	100.0	0.0	0.0
	女性×10代	0	0	0	0
	100.0	0.0	0.0	0.0	
女性×20代	0	0	0	0	
	100.0	0.0	0.0	0.0	
女性×30代	2	0	2	0	
	100.0	0.0	100.0	0.0	
女性×40代	6	4	3	0	
	100.0	66.7	50.0	0.0	
女性×50代	15	9	6	0	
	100.0	60.0	40.0	0.0	
女性×60代	8	7	1	0	
	100.0	87.5	12.5	0.0	
女性×70代	4	4	0	0	
	100.0	100.0	0.0	0.0	
女性×80代	2	2	0	0	
	100.0	100.0	0.0	0.0	
性別	男性	100	62	43	3
		100.0	62.0	43.0	3.0
女性	37	26	12	0	
	100.0	70.3	32.4	0.0	

(4) 今後の禁煙意向 (問 27)

- 最も多いのは「今のままでよい」(45.6%)であり、次いで「たばこの本数を減らしたい」「たばこをやめたい」が同率であった(同率 27.2%)。
- 「今のままでよい」の割合は、男性の 40 代で特に多かった。
- 「たばこをやめたい」の割合は、女性の 40 代、次いで女性の 60 代に多く、男女で比較すると、女性の方が多かった。

		(n)	(%)		
			たばこをやめたい	たばこの本数を減らしたい	今のままでよい
全 体		147	27.2	27.2	45.6
性別・年齢	男性×10代	0			
	男性×20代	2	50.0		50.0
	男性×30代	13	15.4	46.2	38.5
	男性×40代	19	26.3	10.5	63.2
	男性×50代	22	36.4	13.6	50.0
	男性×60代	24	16.7	33.3	50.0
	男性×70代	16	18.8	37.5	43.8
	男性×80代	3	66.7		33.3
	女性×10代	0			
	女性×20代	0			
	女性×30代	2	100.0		
	女性×40代	6	66.7	16.7	16.7
	女性×50代	15	40.0	33.3	26.7
	女性×60代	8	62.5	37.5	
	女性×70代	4	50.0	50.0	
	女性×80代	2	50.0	50.0	
性別	男性	99	22.2	28.3	49.5
	女性	37	48.6	24.3	27.0

第2章 成人調査の調査結果

(5) たばこは周囲の人へ健康被害を与えると思うか (問 28)

- 最も多いのは「そう思う」(80.5%)であり、次いで「まあそう思う」(14.5%)であった。
 ○他の年代と比較して、男性の20・30代では、「あまりそう思わない」「そう思わない」の割合が多かった。

		(n)	(%)				
			そう思う	まあそう思う	どちらともいえない	あまりそう思わない	そう思わない
全体		1,597	80.5	14.5	3.3	1.0	0.0
性別・年齢	男性×10代	11	81.8	18.2			
	男性×20代	29	69.0	20.7	3.4	3.4	3.4
	男性×30代	58	67.2	17.2	8.6	5.2	1.7
	男性×40代	102	70.6	20.6	5.9	1.1	2.0
	男性×50代	124	75.0	17.7	4.0	0.8	2.5
	男性×60代	129	72.1	20.2	4.7	2.3	0.8
	男性×70代	128	82.8	10.9	5.5	0.8	
	男性×80代	68	85.3	8.8	2.9	1.5	1.5
	女性×10代	6	100.0				
	女性×20代	60	81.7	18.3			
	女性×30代	68	80.9	17.6	1.5		
	女性×40代	150	80.7	15.3	2.0	1.3	0.7
	女性×50代	167	82.0	15.6	2.4		
	女性×60代	174	87.4	12.1	0.6		
	女性×70代	148	87.8	8.1	3.4	0.7	
	女性×80代	96	82.3	13.5	4.2		
性別	男性	654	75.5	16.4	5.0	1.8	1.1
	女性	882	83.9	13.6	2.0	0.3	0.1
喫煙状況	喫煙者	147	53.1	28.6	10.2	4.8	3.4
	非喫煙者	1,432	83.2	13.1	2.7	0.6	0.3

(6) 禁煙外来の認知度 (問 29)

- 「知っている」が 86.0%、「知らない」が 14.0%であった。
- 「知っている」の割合は、男性の 40～60 代、女性の 30～70 代において 8 割を超えていた。
- 「知らない」の割合は、男性の 80 代や女性の 10 代に多かった。

		(n)	(%)	
			知っている	知らない
全体		1,590	86.0	14.0
性別・年齢	男性×10代	11	72.7	27.3
	男性×20代	29	69.0	31.0
	男性×30代	58	77.6	22.4
	男性×40代	101	95.0	5.0
	男性×50代	123	88.6	11.4
	男性×60代	129	89.1	10.9
	男性×70代	126	77.0	23.0
	男性×80代	68	63.2	36.8
	女性×10代	6	66.7	33.3
	女性×20代	60	78.3	21.7
	女性×30代	69	95.7	4.3
	女性×40代	149	89.9	10.1
	女性×50代	169	92.9	7.1
	女性×60代	177	92.1	7.9
	女性×70代	147	85.0	15.0
	女性×80代	91	79.1	20.9
性別	男性	651	82.8	17.2
	女性	881	88.5	11.5

第2章 成人調査の調査結果

(7) 飲酒習慣の有無 (問 30)

- 最も多いのは「飲んでいる」(60.4%)であり、次いで「飲んだことはない」(23.0%)が多かった。
- 「飲んでいる」の割合は、男性の40代・60代が多かった。
- 男性は、20代以上のいずれの年代においても、「飲んでいる」の割合は半数を超えていた。
- 女性の「飲んでいる」の割合は、40代(64.9%)が最も多く、次いで20代(61.7%)が多かった。

		(n)	(%)		
			飲んでいる	以前飲んでいたがやめた	飲んだことはない
全体		1,577	60.4	16.6	23.0
性別・年齢	男性×10代	0			
	男性×20代	29	62.1	6.9	31.0
	男性×30代	58	67.2	17.2	15.5
	男性×40代	103	75.7	11.7	12.6
	男性×50代	123	68.3	15.4	16.3
	男性×60代	132	75.0	12.9	12.1
	男性×70代	129	71.3	14.7	14.0
	男性×80代	68	54.4	30.9	14.7
	女性×10代	0			
	女性×20代	60	61.7	13.3	25.0
	女性×30代	69	53.6	33.3	13.0
	女性×40代	148	64.9	20.3	14.9
	女性×50代	168	58.9	18.5	22.6
	女性×60代	172	56.4	14.0	29.7
	女性×70代	144	44.4	16.0	39.6
	女性×80代	95	25.3	13.7	61.1
性別	男性	648	69.8	15.6	14.7
	女性	869	53.4	17.5	29.1

(8) 飲酒の頻度 (問 30)

○最も多いのは「ほぼ毎日」(36.4%)であり、次いで「月1～2回」(26.3%)が多かった。
 ○「ほぼ毎日」の割合は、男性の70・80代に特に多かった。
 ○男性の50代以上では、いずれの年代においても、「ほぼ毎日」の割合は半数を超えていた。また、年代が上がるにつれて、「ほぼ毎日」の割合は多くなっていた。

		(n)	(%)			
			ほぼ毎日	週3～5回	週1～2回	月1～2回
全体		949	36.4	15.4	21.9	26.3
性別・年齢	男性×10代	0				
	男性×20代	18	5.6	11.1	61.1	22.2
	男性×30代	39	12.8	12.8	20.5	53.8
	男性×40代	78	33.3	15.4	26.9	24.4
	男性×50代	84	50.0	17.9	16.7	15.5
	男性×60代	99	53.5	18.2	14.1	14.1
	男性×70代	92	56.5	18.5	4.3	20.7
	男性×80代	37	62.2	16.2	8.1	13.5
	女性×10代	0				
	女性×20代	37	13.5	32.4	54.1	
	女性×30代	37	18.9	5.4	27.0	48.6
	女性×40代	96	36.5	6.3	25.0	32.3
	女性×50代	98	23.5	12.2	31.6	32.7
	女性×60代	96	34.4	21.9	22.9	20.8
	女性×70代	62	38.7	21.0	17.7	22.6
	女性×80代	24	16.7	16.7	45.8	20.8
性別	男性	452	44.9	16.6	17.0	21.5
	女性	460	27.8	13.9	27.4	30.9

第2章 成人調査の調査結果

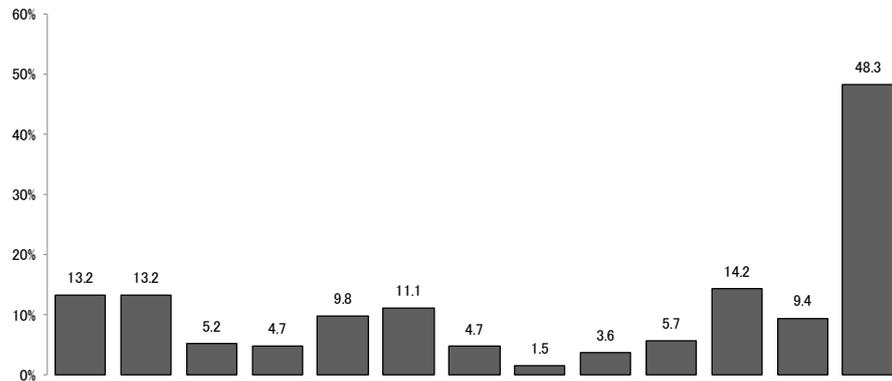
(9) 1回当たりの飲酒量 (問 30)

- 最も多いのは「日本酒にして1合未満」(49.6%)であり、次いで「日本酒にして1合ぐらい」(26.0%)であった。
 - 節度ある適度な飲酒量[※]の割合は、男性 90.6%、女性 86.6%であった。
 - 過度な飲酒をしている方の割合は、男性の60代、女性の30・40代で特に多かった。
- ※節度ある適度な飲酒量：(男性) 1日平均日本酒2合(純アルコール約40g)以内
(女性) 1日平均日本酒1合(純アルコール約20g)以内

		(n)	(%)			
			日本酒にして1合未満	日本酒にして1合ぐらい	日本酒にして2合ぐらい	日本酒にして3合以上
全体		939	49.6	26.0	19.2	5.2
性別・年齢	男性×10代	0				
	男性×20代	17	47.1	29.4	11.8	11.8
	男性×30代	39	46.2	20.5	28.2	5.1
	男性×40代	78	37.2	25.6	28.2	9.0
	男性×50代	83	31.3	27.7	31.3	9.6
	男性×60代	98	29.6	25.5	29.6	15.3
	男性×70代	91	36.3	34.1	25.3	4.4
	男性×80代	36	41.7	30.6	16.7	11.1
	女性×10代	0				
	女性×20代	37	64.9	24.3	8.1	2.7
	女性×30代	37	51.4	24.3	18.9	5.4
	女性×40代	96	50.0	27.1	20.8	2.1
	女性×50代	99	69.7	18.2	12.1	
	女性×60代	97	63.9	26.8	9.3	
	女性×70代	60	66.7	25.0	8.3	
	女性×80代	21	90.5	9.5		
性別	男性	447	36.0	28.0	26.6	9.4
	女性	456	63.4	23.2	12.3	1.1

(10) 過度な飲酒を防ぐための工夫（問31：複数回答）

- 過度な飲酒を防ぐための工夫は、「特に何もしていない」が最も多かった。
- 「特に何もしていない」を除くと、最も多いのは「ゆっくり飲む」(14.2%)であり、次いで「休肝日を決める」「お酒以外の飲み物を一緒に飲む」(同率 13.2%)であった。
- 男女別に見ると、男性は「休肝日を決める」(17.7%)、女性は「お酒以外の飲み物を一緒に飲む」(14.4%)が最も多かった。



		該当数	休肝日を決める	お酒以外の飲み物を一緒に飲む	お酒以外の楽しみ(趣味)を増やす	小さいコップで飲む	時間を決めて飲む	空腹時には飲まない	途中からノンアルコール飲料に切り替える	空酒席では自分のコップを空にししない	お酒の誘いをときどき断る	お酒の買い置きをしない	ゆっくり飲む	その他	特に何もしていない
全体		1,646	218	218	85	78	161	183	77	25	60	94	234	155	795
		100.0	13.2	13.2	5.2	4.7	9.8	11.1	4.7	1.5	3.6	5.7	14.2	9.4	48.3
性別・年齢	男性×10代	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	男性×20代	29	5	7	2	0	2	4	1	1	3	2	1	2	14
		100.0	17.2	24.1	6.9	0.0	6.9	13.8	3.4	3.4	10.3	6.9	3.4	6.9	48.3
	男性×30代	59	11	12	4	2	4	6	3	4	7	7	7	5	29
		100.0	18.6	20.3	6.8	3.4	6.8	10.2	5.1	6.8	11.9	11.9	11.9	8.5	49.2
	男性×40代	103	20	10	8	3	8	11	6	3	6	5	13	7	48
		100.0	19.4	9.7	7.8	2.9	7.8	10.7	5.8	2.9	5.8	4.9	12.6	6.8	46.6
	男性×50代	124	32	15	5	4	13	17	3	3	8	7	17	13	41
		100.0	25.8	12.1	4.0	3.2	10.5	13.7	2.4	2.4	6.5	5.6	13.7	10.5	33.1
	男性×60代	133	27	21	3	3	24	11	5	1	7	2	24	14	51
		100.0	20.3	15.8	2.3	2.3	18.0	8.3	3.8	0.8	5.3	1.5	18.0	10.5	38.3
	男性×70代	132	16	12	6	11	22	10	3	1	4	7	21	9	61
		100.0	12.1	9.1	4.5	8.3	16.7	7.6	2.3	0.8	3.0	5.3	15.9	6.8	46.2
	男性×80代	73	4	1	2	9	11	6	3	1	4	2	17	7	39
		100.0	5.5	1.4	2.7	12.3	15.1	8.2	4.1	1.4	5.5	2.7	23.3	9.6	53.4
女性×10代	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
女性×20代	60	6	20	10	1	2	16	5	2	5	3	17	2	22	
	100.0	10.0	33.3	16.7	1.7	3.3	26.7	8.3	3.3	8.3	5.0	28.3	3.3	36.7	
女性×30代	69	11	14	8	1	3	13	4	0	2	11	15	9	22	
	100.0	15.9	20.3	11.6	1.4	4.3	18.8	5.8	0.0	2.9	15.9	21.7	13.0	31.9	
女性×40代	150	19	27	12	4	9	22	9	0	2	19	19	11	63	
	100.0	12.7	18.0	8.0	2.7	6.0	14.7	6.0	0.0	1.3	12.7	12.7	7.3	42.0	
女性×50代	170	14	25	7	6	17	24	12	1	2	14	24	24	73	
	100.0	8.2	14.7	4.1	3.5	10.0	14.1	7.1	0.6	1.2	8.2	14.1	14.1	42.9	
女性×60代	183	21	32	6	14	18	24	15	0	4	4	21	20	88	
	100.0	11.5	17.5	3.3	7.7	9.8	13.1	8.2	0.0	2.2	2.2	11.5	10.9	48.1	
女性×70代	160	12	12	5	8	16	9	4	3	3	4	15	18	109	
	100.0	7.5	7.5	3.1	5.0	10.0	5.6	2.5	1.9	1.9	2.5	9.4	11.3	68.1	
女性×80代	110	6	2	2	6	4	5	2	3	0	1	7	4	88	
	100.0	5.5	1.8	1.8	5.5	3.6	4.5	1.8	2.7	0.0	0.9	6.4	3.6	80.0	
性別	男性	660	117	80	30	32	84	65	24	15	40	34	101	59	284
		100.0	17.7	12.1	4.5	4.8	12.7	9.8	3.6	2.3	6.1	5.2	15.3	8.9	43.0
	女性	915	90	132	51	40	70	114	51	9	18	57	121	90	473
		100.0	9.8	14.4	5.6	4.4	7.7	12.5	5.6	1.0	2.0	6.2	13.2	9.8	51.7

第2章 成人調査の調査結果

(11) 適度な飲酒量の認知度 (問 32)

○最も多いのは「日本酒 1 合」(39.4%)であり、次いで「わからない」(31.2%)が多かった。
 ○節度ある適度な飲酒量[※]を知っている方の割合は男性が 13.0%、女性が 38.9%であった。
 ※節度ある適度な飲酒量：(男性) 1 日平均日本酒 2 合 (純アルコール約 40g) 以内
 (女性) 1 日平均日本酒 1 合 (純アルコール約 20g) 以内

		(n)	日本酒0.5合	日本酒1合	日本酒2合	日本酒3合	わからない
全体		1,519	12.2	39.4	10.5	6.6	31.2
性別・年齢	男性×10代	11	27.3	9.1	27.3		36.4
	男性×20代	29	17.2	41.4		6.9	34.5
	男性×30代	57	19.3	40.4		7.0 3.5	29.8
	男性×40代	101	13.9	44.6		9.9 6.9	24.8
	男性×50代	120	10.8	47.5		8.3 6.7	26.7
	男性×60代	128	7.8	31.3	20.3	13.3	27.3
	男性×70代	115	7.8	45.2		13.9 12.2	20.9
	男性×80代	63	12.7	31.7	17.5	7.9	30.2
	女性×10代	6	16.7	16.7	16.7		50.0
	女性×20代	60	15.0	28.3	8.3	5.0	43.3
	女性×30代	69	18.8	42.0		10.1 5.8	23.2
	女性×40代	148	21.6	36.5		9.5 4.1	28.4
	女性×50代	166	15.1	37.3		8.4 4.8	34.3
	女性×60代	175	8.0	45.1		7.4 10.3	29.1
	女性×70代	132	5.3	45.5		7.6 2.3	39.4
	女性×80代	68	7.4	23.5	4.4 4.4		60.3
性別	男性	631	11.7	40.1		13.0 8.4	26.8
	女性	837	12.8	38.9		8.0 5.5	34.8

7 歯の健康について

(1) 歯や歯ぐきの健康についてどれぐらい気にかけているか (問 33)

- 最も多いのは「いつも」(52.7%)であり、次いで「ときどき」(32.9%)が多かった。
 ○「あまり気にかけていない」「一切気にかけていない」の割合は、男性の10代で特に多かった。

		(n)	いつも	ときどき	どちらともいえない	あまり気にかけていない	一切気にかけていない	(%)
全体		1,619	52.7	32.9	7.7	5.6	1.2	
性別・年齢	男性×10代	13	15.4	23.1	23.1	23.1	15.4	
	男性×20代	29	34.5	27.6	24.1	6.9	6.9	
	男性×30代	58	32.8	39.7	17.2	8.6	1.7	
	男性×40代	102	28.4	45.1	15.7	8.8	2.0	
	男性×50代	123	51.2	32.5	7.3	8.1	0.8	
	男性×60代	129	48.8	38.0	6.2	5.4	1.6	
	男性×70代	127	56.7	27.6	6.3	7.9	1.5	
	男性×80代	71	62.0	23.9	4.2	5.6	4.2	
	女性×10代	7	28.6	28.6	42.9			
	女性×20代	60	31.7	43.3	13.3	10.0	1.7	
	女性×30代	69	30.4	56.5	5.8	7.2		
	女性×40代	150	45.3	43.3	7.3	3.3	0.7	
	女性×50代	170	58.8	33.5	5.9	1.8		
	女性×60代	180	68.3	24.4	3.9	3.3		
	女性×70代	151	68.9	24.5	3.3	3.3		
	女性×80代	95	73.7	15.8	4.2	5.3	1.1	
性別	男性	658	46.4	33.7	10.0	7.6	2.0	
	女性	894	57.6	32.3	5.8	3.9	0.3	

第2章 成人調査の調査結果

(2) 歯の本数 (問 34)

- 最も多いのは「25 本以上 30 本未満」(55.5%)であり、次いで「30 本以上」(21.5%)が多かった。
- 歯の本数の平均値は、26.3 本であった。
- 歯の本数が 20 本未満の割合は、男性は 40 代から、女性は 50 代から増加していた。

		(n)	10本未満						10本以上15本未満						15本以上20本未満						20本以上25本未満						25本以上30本未満						30本以上						平均本数
			4.5		3.3		3.2		12.0																														
全体		1,388	4.5		3.3		3.2		12.0																						26.3								
性別・年齢	男性×10代	11																													29.1								
	男性×20代	19	5.3																												29.0								
	男性×30代	38	5.3																												29.8								
	男性×40代	75	1.3		5.3																										29.0								
	男性×50代	107	1.9		0.9		4.7																								28.4								
	男性×60代	109	1.8		3.7		5.5		10.1																						26.7								
	男性×70代	107			15.9		5.6		6.5		17.8																				22.3								
	男性×80代	58			20.7		6.9		6.9		25.9																				19.8								
	女性×10代	6																													29.3								
	女性×20代	44	9.1																												28.9								
	女性×30代	61	3.3		4.9																										28.3								
	女性×40代	124	7.3																												28.7								
	女性×50代	153	0.7		11.1																										28.0								
	女性×60代	170	1.8		2.9		12.9																								26.4								
	女性×70代	141	3.5		5.7		5.7		19.1																						24.3								
	女性×80代	91			16.5		18.7		6.6		16.5																				19.2								
性別	男性	531	6.2		3.0		3.4		10.5																				26.4										
	女性	800	3.1		3.5		2.8		12.4																						26.3								

(3) 喫煙と歯周病の関係の認知度 (問 35)

- 「知っている」が 65.7%、「知らない」が 34.3%であった。
 ○「知らない」の割合は、女性の 10 代・70 代や男性の 80 代が多かった。

		(n)	知っている	知らない
全体		1,631	65.7	34.3
性別・年齢	男性×10代	13	61.5	38.5
	男性×20代	29	62.1	37.9
	男性×30代	58	65.5	34.5
	男性×40代	102	60.8	39.2
	男性×50代	124	62.9	37.1
	男性×60代	131	64.9	35.1
	男性×70代	131	69.5	30.5
	男性×80代	69	58.0	42.0
	女性×10代	7	57.1	42.9
	女性×20代	60	68.3	31.7
	女性×30代	68	75.0	25.0
	女性×40代	150	68.7	31.3
	女性×50代	169	61.5	38.5
	女性×60代	182	70.9	29.1
	女性×70代	155	60.0	40.0
	女性×80代	95	67.4	32.6
性別	男性	664	64.2	35.8
	女性	899	66.3	33.7

第2章 成人調査の調査結果

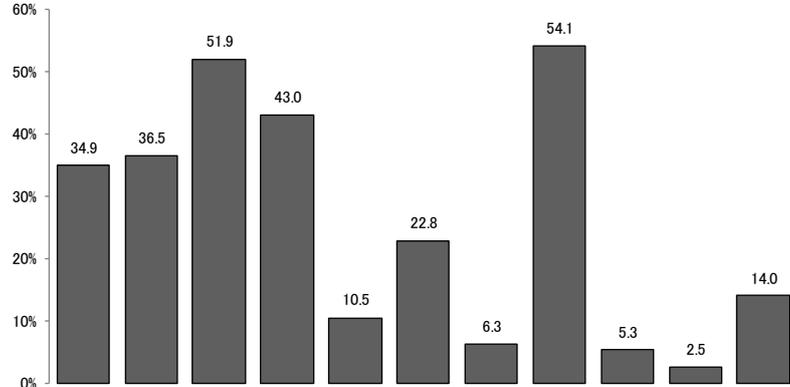
(4) 8020運動の認知度 (問36)

- 「知っている」が53.8%、「知らない」が46.2%であった。
- 「知らない」の割合は、男性の10～30代や女性の20代が多かった。
- 「知っている」の割合は、男性よりも女性の方が多く、男女差が見られた。

		(n)	(%)	
			知っている	知らない
全体		1,635	53.8	46.2
性別・年齢	男性×10代	13	23.1	76.9
	男性×20代	29	24.1	75.9
	男性×30代	58	31.0	69.0
	男性×40代	102	42.2	57.8
	男性×50代	124	41.1	58.9
	男性×60代	131	53.4	46.6
	男性×70代	130	49.2	50.8
	男性×80代	69	43.5	56.5
	女性×10代	7	42.9	57.1
	女性×20代	60	31.7	68.3
	女性×30代	69	53.6	46.4
	女性×40代	150	56.0	44.0
	女性×50代	170	62.9	37.1
	女性×60代	181	71.8	28.2
	女性×70代	157	67.5	32.5
	女性×80代	97	53.6	46.4
性別	男性	663	43.7	56.3
	女性	904	60.6	39.4

(5) 歯や歯ぐきの健康のために取り組んでいること (問 37 : 複数回答)

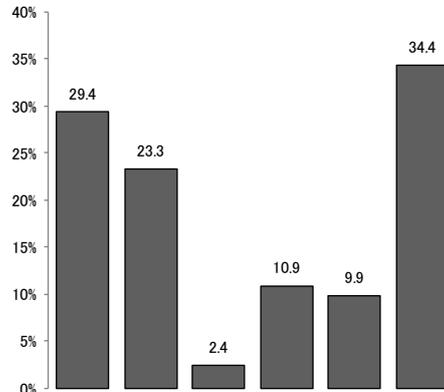
- 最も多いのは「歯と歯の間を清掃するための用具(デンタルフロス、歯間ブラシ)を使う」(54.1%)であり、次いで「定期的に歯科健診等を受ける」(51.9%)が多かった。
- 「その他」の内容としては、定期的な歯科受診、電動歯ブラシを使う、食後すぐに歯みがきをする等が挙げられた。



		該当数	位と時間(歯みがき)をかねて(10分)	鏡などで歯や歯ぐきの状態を確認する	定期的に歯科健診等を受ける	定期的に歯石除去や指導を受ける	歯科医院でフッ素塗布をしてもらう	フッ化物配合の歯みがき剤を使う	甘い食品・飲料等の間食をとらないようにする	歯と歯の間を清掃するたス、歯間ブラシ(デンタルフロス)を使う	虫歯予防のためにノンシュガーガムを噛む	その他	特に取り組んでいること
全体		1,666	581	608	865	716	175	380	105	901	89	42	233
		100.0	34.9	36.5	51.9	43.0	10.5	22.8	6.3	54.1	5.3	2.5	14.0
性別・年齢	男性×10代	13	2	3	6	4	0	6	0	1	2	0	4
		100.0	15.4	23.1	46.2	30.8	0.0	46.2	0.0	7.7	15.4	0.0	30.8
	男性×20代	29	8	7	6	3	3	9	1	7	4	0	9
		100.0	27.6	24.1	20.7	10.3	10.3	31.0	3.4	24.1	13.8	0.0	31.0
	男性×30代	59	27	23	22	16	7	14	4	23	3	0	8
		100.0	45.8	39.0	37.3	27.1	11.9	23.7	6.8	39.0	5.1	0.0	13.6
	男性×40代	103	34	32	40	29	14	23	7	43	2	3	21
		100.0	33.0	31.1	38.8	28.2	13.6	22.3	6.8	41.7	1.9	2.9	20.4
	男性×50代	124	40	43	52	45	14	25	7	65	8	1	20
		100.0	32.3	34.7	41.9	36.3	11.3	20.2	5.6	52.4	6.5	0.8	16.1
	男性×60代	133	40	35	66	55	14	25	12	57	12	4	19
		100.0	30.1	26.3	49.6	41.4	10.5	18.8	9.0	42.9	9.0	3.0	14.3
	男性×70代	132	40	38	60	51	9	15	8	57	5	3	28
		100.0	30.3	28.8	45.5	38.6	6.8	11.4	6.1	43.2	3.8	2.3	21.2
	男性×80代	73	13	27	33	26	3	9	2	31	2	4	21
		100.0	17.8	37.0	45.2	35.6	4.1	12.3	2.7	42.5	2.7	5.5	28.8
女性×10代	7	2	3	3	2	4	2	1	2	1	0	0	
	100.0	28.6	42.9	42.9	28.6	57.1	28.6	14.3	28.6	14.3	0.0	0.0	
女性×20代	60	32	24	25	24	9	9	2	27	4	0	6	
	100.0	53.3	40.0	41.7	40.0	15.0	15.0	3.3	45.0	6.7	0.0	10.0	
女性×30代	69	21	36	43	34	11	26	4	34	1	0	6	
	100.0	30.4	52.2	62.3	49.3	15.9	37.7	5.8	49.3	1.4	0.0	8.7	
女性×40代	150	54	66	96	79	23	63	2	97	8	2	10	
	100.0	36.0	44.0	64.0	52.7	15.3	42.0	1.3	64.7	5.3	1.3	6.7	
女性×50代	170	62	73	93	80	17	62	11	118	10	8	9	
	100.0	36.5	42.9	54.7	47.1	10.0	36.5	6.5	69.4	5.9	4.7	5.3	
女性×60代	183	77	68	114	107	15	35	11	134	11	6	14	
	100.0	42.1	37.2	62.3	58.5	8.2	19.1	6.0	73.2	6.0	3.3	7.7	
女性×70代	160	61	61	101	81	18	30	12	103	10	6	17	
	100.0	38.1	38.1	63.1	50.6	11.3	18.8	7.5	64.4	6.3	3.8	10.6	
女性×80代	110	40	38	55	40	8	12	10	53	4	3	28	
	100.0	36.4	34.5	50.0	36.4	7.3	10.9	9.1	48.2	3.6	2.7	25.5	
性別	男性	673	205	208	290	234	65	129	43	288	39	15	131
		100.0	30.5	30.9	43.1	34.8	9.7	19.2	6.4	42.8	5.8	2.2	19.5
	女性	922	354	377	541	455	108	247	53	578	50	25	90
		100.0	38.4	40.9	58.7	49.3	11.7	26.8	5.7	62.7	5.4	2.7	9.8

(6) 時間をかけて、ゆっくりとていねいに(10分位)歯みがきをしない理由 (問37:複数回答)

○「特に理由はない」を除くと、最も多いのは「そこまでする必要はないと思っている」(29.4%)であり、次いで「心がけるのが面倒くさい」(23.3%)であった。
 ○「その他」の内容としては、電動歯ブラシを利用している、時間がない等が挙げられた。



		該当数	とそこまでする必要はない	心がけるのが面倒くさい	朝寝坊してしまう	疲れていて、早く寝たい	その他	特に理由はない
全体		1,085	319	253	26	118	107	373
		100.0	29.4	23.3	2.4	10.9	9.9	34.4
性別・年齢	男性×10代	11	3	4	2	2	0	4
		100.0	27.3	36.4	18.2	18.2	0.0	36.4
	男性×20代	21	9	5	0	2	1	7
		100.0	42.9	23.8	0.0	9.5	4.8	33.3
	男性×30代	32	5	15	1	10	2	8
		100.0	15.6	46.9	3.1	31.3	6.3	25.0
	男性×40代	69	26	19	3	12	8	13
		100.0	37.7	27.5	4.3	17.4	11.6	18.8
	男性×50代	84	27	26	2	9	5	24
		100.0	32.1	31.0	2.4	10.7	6.0	28.6
	男性×60代	93	39	22	2	6	10	22
		100.0	41.9	23.7	2.2	6.5	10.8	23.7
	男性×70代	92	34	18	0	3	8	34
		100.0	37.0	19.6	0.0	3.3	8.7	37.0
	男性×80代	60	18	6	1	1	7	29
		100.0	30.0	10.0	1.7	1.7	11.7	48.3
女性×10代	5	2	2	1	3	0	0	
	100.0	40.0	40.0	20.0	60.0	0.0	0.0	
女性×20代	28	8	10	2	6	2	6	
	100.0	28.6	35.7	7.1	21.4	7.1	21.4	
女性×30代	48	5	11	4	15	5	14	
	100.0	10.4	22.9	8.3	31.3	10.4	29.2	
女性×40代	96	26	34	3	12	12	20	
	100.0	27.1	35.4	3.1	12.5	12.5	20.8	
女性×50代	108	30	30	4	17	13	27	
	100.0	27.8	27.8	3.7	15.7	12.0	25.0	
女性×60代	106	34	20	0	7	14	37	
	100.0	32.1	18.9	0.0	6.6	13.2	34.9	
女性×70代	99	23	18	0	4	8	52	
	100.0	23.2	18.2	0.0	4.0	8.1	52.5	
女性×80代	70	12	6	0	3	5	46	
	100.0	17.1	8.6	0.0	4.3	7.1	65.7	
性別	男性	468	163	116	11	47	42	143
		100.0	34.8	24.8	2.4	10.0	9.0	30.6
	女性	568	142	132	14	67	61	205
		100.0	25.0	23.2	2.5	11.8	10.7	36.1

8 回答者の健康状態について

(1) 主観的健康感 (問 38)

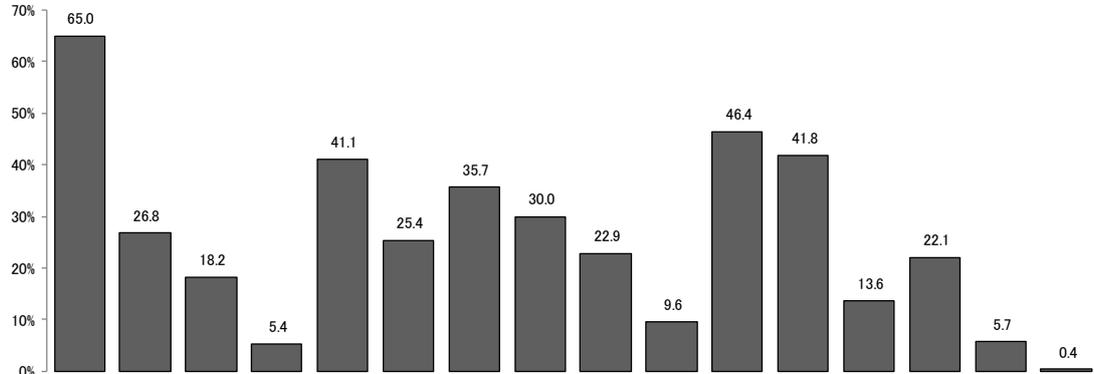
- 最も多いのは「まあ健康である」(52.6%)であり、次いで「健康である」(15.4%)であった。
 ○「あまり健康ではない」「健康ではない」の割合は、男性の30代・80代、女性の80代に特に多かった。

		(n)	健康である	まあ健康である	どちらともいえない	あまり健康ではない	健康ではない	(%)
全体		1,653	15.4	52.6	15.3	13.6	3.1	
性別・年齢	男性×10代	13	38.5	46.2		15.4		
	男性×20代	29	31.0	34.5	20.7	13.8		
	男性×30代	58	19.0	37.9	15.5	25.9	1.1	
	男性×40代	103	12.6	49.5	19.4	15.5	2.9	
	男性×50代	124	14.5	49.2	26.6	8.9	0.8	
	男性×60代	131	14.5	57.3	13.0	14.5	0.8	
	男性×70代	131	13.7	48.1	19.1	13.0	6.1	
	男性×80代	70	11.4	54.3	12.9	11.4	10.0	
	女性×10代	7	57.1	14.3	28.6			
	女性×20代	60	23.3	50.0	10.0	15.0	1.7	
	女性×30代	69	13.0	63.8	5.8	13.0	4.3	
	女性×40代	150	15.3	53.3	14.0	15.3	2.0	
	女性×50代	170	12.9	51.8	17.6	15.9	1.8	
	女性×60代	183	15.3	62.3	10.9	8.7	2.7	
	女性×70代	159	18.2	53.5	13.2	11.9	3.1	
	女性×80代	107	12.1	47.7	18.7	17.8	3.7	
性別	男性	666	15.3	49.2	18.3	13.8	3.3	
	女性	918	15.7	54.4	13.6	13.6	2.7	

第2章 成人調査の調査結果

(2) 自分が(あまり)健康ではないと思う理由 (問 38-1 : 複数回答)

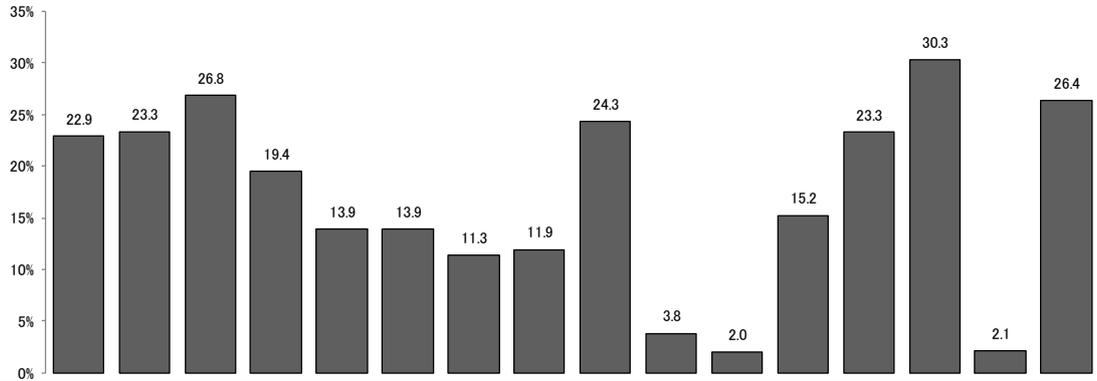
- 最も多いのは「病気やケガなどで治療中・通院中である」(65.0%)であり、次いで「運動不足である」(46.4%)であった。
 ○「その他」の内容としては、休日が少ない、年をとったと感ずることがある等が挙げられた。



		該当数	中病・通院中である	受診・検査などで指摘を受けた	アレルギーがある	食欲がない	に疲れやすい・疲れがとれない	よく眠れない	ストレスを感じている	不安や悩みを感じていることがある	体重が増えた	体重が減った	運動不足である	身体に痛いところがある	生活が不規則である	何となく具合の悪さを感じる	その他	特になし理由はない・わから	
全体		280	182	75	51	15	115	71	100	84	64	27	130	117	38	62	16	1	
		100.0	65.0	26.8	18.2	5.4	41.1	25.4	35.7	30.0	22.9	9.6	46.4	41.8	13.6	22.1	5.7	0.4	
性別・年齢	男性×10代	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	男性×20代	4	0	1	0	1	2	1	2	2	2	1	3	0	2	2	0	0	
		100.0	0.0	25.0	0.0	25.0	50.0	25.0	50.0	50.0	50.0	25.0	75.0	0.0	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0
	男性×30代	16	8	8	1	1	7	6	7	7	10	0	13	3	7	1	0	0	
		100.0	50.0	50.0	6.3	6.3	43.8	37.5	43.8	43.8	62.5	0.0	81.3	18.8	43.8	6.3	0.0	0.0	
	男性×40代	19	7	7	3	1	8	7	12	8	6	1	9	7	5	5	0	0	
		100.0	36.8	36.8	15.8	5.3	42.1	36.8	63.2	42.1	31.6	5.3	47.4	36.8	26.3	26.3	0.0	0.0	
	男性×50代	12	5	7	1	1	5	3	8	5	2	1	8	4	0	2	1	0	
		100.0	41.7	58.3	8.3	8.3	41.7	25.0	66.7	41.7	16.7	8.3	66.7	33.3	0.0	16.7	8.3	0.0	
	男性×60代	21	16	9	2	0	8	2	6	5	3	0	11	9	2	5	0	0	
		100.0	76.2	42.9	9.5	0.0	38.1	9.5	28.6	23.8	14.3	0.0	52.4	42.9	9.5	23.8	0.0	0.0	
	男性×70代	26	25	2	3	0	4	5	2	2	2	1	7	13	0	5	1	0	
		100.0	96.2	7.7	11.5	0.0	15.4	19.2	7.7	7.7	7.7	3.8	26.9	50.0	0.0	19.2	3.8	0.0	
	男性×80代	16	12	4	1	4	4	8	3	5	0	5	8	9	1	1	2	0	
		100.0	75.0	25.0	6.3	25.0	25.0	50.0	18.8	31.3	0.0	31.3	50.0	56.3	6.3	6.3	12.5	0.0	
女性×10代	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
女性×20代	10	5	0	1	2	8	2	6	6	1	1	5	1	3	5	0	0		
	100.0	50.0	0.0	10.0	20.0	80.0	20.0	60.0	60.0	10.0	10.0	50.0	10.0	30.0	50.0	0.0	0.0		
女性×30代	12	4	4	3	0	8	1	10	3	7	0	8	2	4	1	0	0		
	100.0	33.3	33.3	25.0	0.0	66.7	8.3	83.3	25.0	58.3	0.0	66.7	16.7	33.3	8.3	0.0	0.0		
女性×40代	26	16	10	11	1	13	7	12	12	11	1	14	9	6	7	1	0		
	100.0	61.5	38.5	42.3	3.8	50.0	26.9	46.2	46.2	42.3	3.8	53.8	34.6	23.1	26.9	3.8	0.0		
女性×50代	30	20	7	6	1	12	5	8	8	9	1	14	16	3	9	3	0		
	100.0	66.7	23.3	20.0	3.3	40.0	16.7	26.7	26.7	30.0	3.3	46.7	53.3	10.0	30.0	10.0	0.0		
女性×60代	21	18	3	8	1	8	8	7	7	1	4	6	8	0	4	1	0		
	100.0	85.7	14.3	38.1	4.8	38.1	38.1	33.3	33.3	4.8	19.0	28.6	38.1	0.0	19.0	4.8	0.0		
女性×70代	24	15	7	6	0	9	6	7	4	4	3	8	11	1	5	0	1		
	100.0	62.5	29.2	25.0	0.0	37.5	25.0	29.2	16.7	16.7	12.5	33.3	45.8	4.2	20.8	0.0	4.2		
女性×80代	24	19	4	2	1	9	6	3	4	1	5	9	14	2	6	4	0		
	100.0	79.2	16.7	8.3	4.2	37.5	25.0	12.5	16.7	4.2	20.8	37.5	58.3	8.3	25.0	16.7	0.0		
性別	男性	117	75	39	12	9	39	34	43	35	26	10	60	46	18	22	5	0	
		100.0	64.1	33.3	10.3	7.7	33.3	29.1	36.8	29.9	22.2	8.5	51.3	39.3	15.4	18.8	4.3	0.0	
	女性	151	100	35	38	6	69	35	53	45	36	15	64	62	19	37	9	1	
		100.0	66.2	23.2	25.2	4.0	45.7	23.2	35.1	29.8	23.8	9.9	42.4	41.1	12.6	24.5	6.0	0.7	

(3) 健康について知りたいこと (問39: 複数回答)

○最も多いのは「認知症の予防法」(30.3%)であり、次いで「骨密度について」(26.8%)であった。
 ○「その他」の内容としては、精神的ストレス軽減、腰痛予防等が挙げられた。



	該当数	栄養バランスのよい食事	適正な体重を維持するための生活習慣	骨密度について	高血圧の予防・改善方法	糖尿病(高血糖)の予防・改善方法	脂質異常症の予防・改善方法	メタボリックシンドロームの予防・改善方法	薬に関すること	運動の仕方や必要な運動量について	飲酒に関すること(適正な飲酒量など)	禁煙に関すること	歯周病等、歯科疾患の予防方法	睡眠に関すること	認知症の予防法	その他	特に知りたいことはない	
全体	1,666	381	389	447	324	232	232	189	199	405	64	33	254	388	505	35	439	
	100.0	22.9	23.3	26.8	19.4	13.9	13.9	11.3	11.9	24.3	3.8	2.0	15.2	23.3	30.3	2.1	26.4	
性別・年齢	男性×10代	13	2	4	2	1	1	0	1	1	2	3	1	2	4	2	0	5
		100.0	15.4	30.8	15.4	7.7	7.7	0.0	7.7	7.7	15.4	23.1	7.7	15.4	30.8	15.4	0.0	38.5
	男性×20代	29	7	4	2	2	3	2	1	2	5	2	0	5	4	1	2	10
		100.0	24.1	13.8	6.9	6.9	10.3	6.9	3.4	6.9	17.2	6.9	0.0	17.2	13.8	3.4	6.9	34.5
	男性×30代	59	10	10	11	10	10	8	9	3	13	3	2	15	17	13	0	24
		100.0	16.9	16.9	18.6	16.9	16.9	13.6	15.3	5.1	22.0	5.1	3.4	25.4	28.8	22.0	0.0	40.7
	男性×40代	103	29	33	8	19	16	17	25	7	30	8	3	20	34	20	5	27
		100.0	28.2	32.0	7.8	18.4	15.5	16.5	24.3	6.8	29.1	7.8	2.9	19.4	33.0	19.4	4.9	26.2
	男性×50代	124	31	37	24	31	21	23	26	17	31	6	5	29	31	40	2	29
		100.0	25.0	29.8	19.4	25.0	16.9	18.5	21.0	13.7	25.0	4.8	4.0	23.4	25.0	32.3	1.6	23.4
	男性×60代	133	25	27	19	35	19	20	18	8	35	9	5	21	20	37	2	45
		100.0	18.8	20.3	14.3	26.3	14.3	15.0	13.5	6.0	26.3	6.8	3.8	15.8	15.0	27.8	1.5	33.8
	男性×70代	132	30	32	20	31	21	17	14	14	25	4	4	11	24	37	3	44
		100.0	22.7	24.2	15.2	23.5	15.9	12.9	10.6	10.6	18.9	3.0	3.0	8.3	18.2	28.0	2.3	33.3
	男性×80代	73	13	15	13	18	9	4	5	10	9	3	0	7	14	32	4	18
		100.0	17.8	20.5	17.8	24.7	12.3	5.5	6.8	13.7	12.3	4.1	0.0	9.6	19.2	43.8	5.5	24.7
女性×10代	7	2	3	1	0	1	0	0	2	1	2	2	0	3	1	0	2	
	100.0	28.6	42.9	14.3	0.0	14.3	0.0	0.0	28.6	14.3	28.6	28.6	0.0	42.9	14.3	0.0	28.6	
女性×20代	60	24	24	12	6	7	6	6	8	21	4	1	9	18	8	1	14	
	100.0	40.0	40.0	20.0	10.0	11.7	10.0	10.0	13.3	35.0	6.7	1.7	15.0	30.0	13.3	1.7	23.3	
女性×30代	69	32	21	12	6	4	7	11	10	18	1	0	12	21	6	0	23	
	100.0	46.4	30.4	17.4	8.7	5.8	10.1	15.9	14.5	26.1	1.4	0.0	17.4	30.4	8.7	0.0	33.3	
女性×40代	150	19	44	56	29	28	20	14	19	41	4	5	26	35	35	1	34	
	100.0	12.7	29.3	37.3	19.3	18.7	13.3	9.3	12.7	27.3	2.7	3.3	17.3	23.3	23.3	0.7	22.7	
女性×50代	170	34	34	71	35	27	35	19	22	45	3	2	33	42	70	4	23	
	100.0	20.0	20.0	41.8	20.6	15.9	20.6	11.2	12.9	26.5	1.8	1.2	19.4	24.7	41.2	2.4	13.5	
女性×60代	183	47	52	84	40	25	37	24	29	58	7	2	30	51	78	4	28	
	100.0	25.7	28.4	45.9	21.9	13.7	20.2	13.1	15.8	31.7	3.8	1.1	16.4	27.9	42.6	2.2	15.3	
女性×70代	160	33	24	56	27	16	19	4	23	35	2	0	10	30	58	3	41	
	100.0	20.6	15.0	35.0	16.9	10.0	11.9	2.5	14.4	21.9	1.3	0.0	6.3	18.8	36.3	1.9	25.6	
女性×80代	110	24	15	34	21	12	10	5	15	21	1	1	14	21	43	2	38	
	100.0	21.8	13.6	30.9	19.1	10.9	9.1	4.5	13.6	19.1	0.9	0.9	12.7	19.1	39.1	1.8	34.5	
性別	男性	673	147	163	100	149	102	92	100	62	150	38	20	110	149	185	18	206
		100.0	21.8	24.2	14.9	22.1	15.2	13.7	14.9	9.2	22.3	5.6	3.0	16.3	22.1	27.5	2.7	30.6
	922	216	217	330	164	120	134	84	128	242	24	13	134	223	302	15	208	
	100.0	23.4	23.5	35.8	17.8	13.0	14.5	9.1	13.9	26.2	2.6	1.4	14.5	24.2	32.8	1.6	22.6	

9 地域での活動への参加について

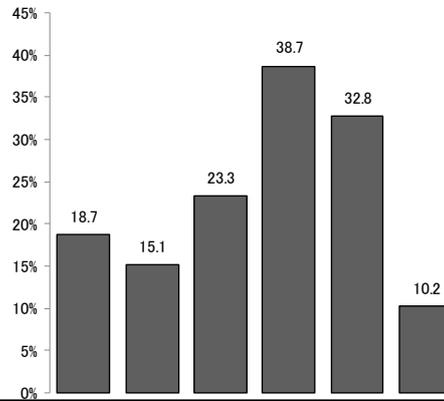
(1) 住んでいる地域の行事、ボランティア・趣味などのグループ活動に参加しているか（問40）

○「参加している」が18.3%、「参加していない」が81.7%であった。
 ○女性の80代を除き、概ね年齢が上がるほど、「参加している」の割合が増加した。

		(n)	参加している	参加していない
全体		1,666	18.3	81.7
性別・年齢	男性×10代	13	100.0	
	男性×20代	29	100.0	
	男性×30代	59	3.4	96.6
	男性×40代	103	9.7	90.3
	男性×50代	124	10.5	89.5
	男性×60代	133	17.3	82.7
	男性×70代	132	19.7	80.3
	男性×80代	73	27.4	72.6
	女性×10代	7	100.0	
	女性×20代	60	3.3	96.7
	女性×30代	69	5.8	94.2
	女性×40代	150	10.0	90.0
	女性×50代	170	13.5	86.5
	女性×60代	183	21.9	78.1
	女性×70代	160	41.9	58.1
	女性×80代	110	34.5	65.5
	性別	男性	673	14.3
女性		922	20.6	79.4

(2) 参加している活動の内容 (問40: 複数回答)

- 最も多いのは「スポーツ関係」(38.7%)であり、次いで「趣味関係」(32.8%)が多かった。
 ○「その他」の内容としては、学校関係、学会活動、体験農園等が挙げられた。



		該当数	活動市が企画・運営している	町内会や地域行事	ボランティア活動	スポーツ関係	趣味関係	その他
全体		305	57	46	71	118	100	31
		100.0	18.7	15.1	23.3	38.7	32.8	10.2
性別・年齢	男性×10代	0	0	0	0	0	0	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	男性×20代	0	0	0	0	0	0	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	男性×30代	2	0	0	0	2	0	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0
	男性×40代	10	0	1	1	8	2	1
		100.0	0.0	10.0	10.0	80.0	20.0	10.0
	男性×50代	13	1	2	4	7	1	0
		100.0	7.7	15.4	30.8	53.8	7.7	0.0
	男性×60代	23	3	5	6	5	5	2
		100.0	13.0	21.7	26.1	21.7	21.7	8.7
	男性×70代	26	5	5	8	8	10	3
		100.0	19.2	19.2	30.8	30.8	38.5	11.5
	男性×80代	20	3	4	3	8	7	2
		100.0	15.0	20.0	15.0	40.0	35.0	10.0
女性×10代	0	0	0	0	0	0	0	
	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
女性×20代	2	0	0	1	1	1	0	
	100.0	0.0	0.0	50.0	50.0	50.0	0.0	
女性×30代	4	0	2	0	1	1	0	
	100.0	0.0	50.0	0.0	25.0	25.0	0.0	
女性×40代	15	4	2	1	3	5	3	
	100.0	26.7	13.3	6.7	20.0	33.3	20.0	
女性×50代	23	4	4	7	6	9	0	
	100.0	17.4	17.4	30.4	26.1	39.1	0.0	
女性×60代	40	6	6	9	12	15	4	
	100.0	15.0	15.0	22.5	30.0	37.5	10.0	
女性×70代	67	16	7	19	30	25	6	
	100.0	23.9	10.4	28.4	44.8	37.3	9.0	
女性×80代	38	11	5	6	19	14	7	
	100.0	28.9	13.2	15.8	50.0	36.8	18.4	
性別	男性	96	13	17	22	38	25	9
		100.0	13.5	17.7	22.9	39.6	26.0	9.4
	女性	190	41	26	43	73	70	20
		100.0	21.6	13.7	22.6	38.4	36.8	10.5

第2章 成人調査の調査結果

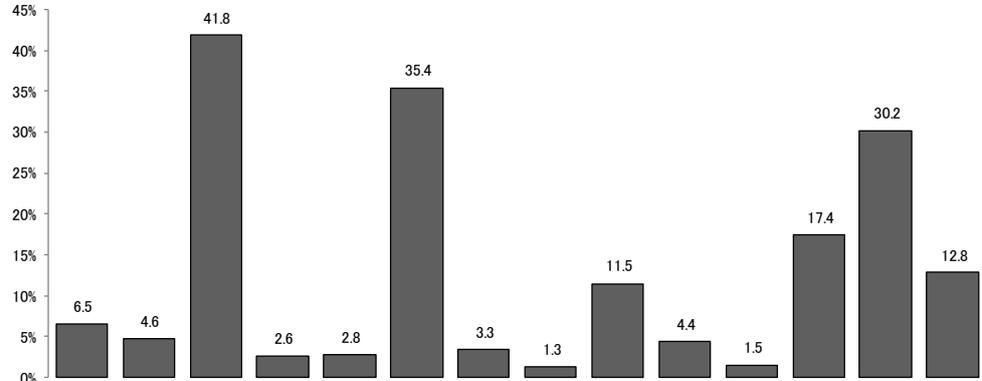
(3) 「食生活の正しい知識や運動習慣の普及」等に取り組む「健康づくりについての自主グループ活動」があったら参加したいか (問 41)

○最も多いのは「どちらともいえない」(38.7%)であり、次いで「する気はない」(27.3%)が多かった。
 ○「参加してみたい」の割合は、男性の80代、女性の70・80代に多かった。

		(n)	(%)					
			参加してみたい	まあしてみたい	どちらともいえない	あまりしたくない	する気はない	
全体		1,622	6.2	12.9	38.7	14.8	27.3	
性別・年齢	男性×10代	13	7.7		30.8	23.1	38.5	
	男性×20代	29	3.4		34.5	13.8	48.3	
	男性×30代	58	3.4	10.3	29.3	13.8	43.1	
	男性×40代	103	1.0	11.7	27.2	18.4	41.7	
	男性×50代	124	3.2	10.5	33.1	12.1	41.1	
	男性×60代	131	4.6	13.7	45.0	9.2	27.5	
	男性×70代	128	6.3	9.4	53.1	10.9	20.3	
	男性×80代	69	10.1	15.9	39.1	15.9	18.8	
	女性×10代	7		28.6	28.6	14.3	28.6	
	女性×20代	60		15.0	36.7	11.7	36.7	
	女性×30代	69	4.3	5.8	27.5	20.3	42.0	
	女性×40代	150	4.7	12.7	35.3	16.7	30.7	
	女性×50代	170	1.8	11.8	40.0	20.0	26.5	
	女性×60代	179	7.3	15.1	44.1	15.6	17.9	
	女性×70代	154		15.6	15.6	42.2	10.4	16.2
	女性×80代	94		16.0	24.5	37.2	12.8	9.6
性別	男性	662	4.4	11.2	38.5	13.3	32.6	
	女性	896	7.4	14.6	38.6	15.6	23.8	

(4) 「食生活の正しい知識や運動習慣の普及」等に取り組む「健康づくりについての自主グループ活動」に(あまり)参加したくない理由 (問 41-1 : 複数回答)

○最も多いのは「平日は仕事や家庭の用事がある」(41.8%)であり、次いで「面倒くさい」(35.4%)であった。
 ○「その他」の内容としては、自分のペースでやりたい、他の事に時間を使いたい、集団活動が苦手等が挙げられた。



	該当数	理由														
		興味はあるがきっかけがない	取組内容の情報得不到	平日は仕事や家庭の用事がある	趣味・経験・知識が活かせるか分からない	活動場所が身近にない	面倒くさい	専門家の指導が得られない	家族や職場の理解が得られない	子どもや介護が必要な家族がいるため	参加費用がない	活動場所への交通手段がない	が気になるか分らない	活動に全く興味がない	その他	
全体	689	45	32	288	18	19	244	23	9	79	30	10	120	208	88	
	100.0	6.5	4.6	41.8	2.6	2.8	35.4	3.3	1.3	11.5	4.4	1.5	17.4	30.2	12.8	
性別・年齢	男性×10代	8	0	4	0	0	3	0	0	0	1	0	2	5	0	
		100.0	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0	37.5	0.0	0.0	12.5	0.0	25.0	62.5	0.0	
	男性×20代	18	0	6	0	1	11	0	1	1	1	1	4	6	2	
		100.0	0.0	5.6	33.3	0.0	5.6	61.1	0.0	5.6	5.6	5.6	22.2	33.3	11.1	
	男性×30代	33	2	13	2	1	17	1	1	2	4	0	7	20	2	
		100.0	6.1	6.1	39.4	6.1	3.0	51.5	3.0	3.0	6.1	12.1	0.0	21.2	60.6	6.1
	男性×40代	62	5	4	29	3	2	23	2	1	7	4	0	10	22	3
		100.0	8.1	6.5	46.8	4.8	3.2	37.1	3.2	1.6	11.3	6.5	0.0	16.1	35.5	4.8
	男性×50代	66	7	3	30	3	4	28	2	0	1	4	0	12	24	4
		100.0	10.6	4.5	45.5	4.5	6.1	42.4	3.0	0.0	1.5	6.1	0.0	18.2	36.4	6.1
	男性×60代	50	1	1	22	1	0	23	0	0	0	1	0	5	16	5
		100.0	2.0	2.0	44.0	2.0	0.0	46.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	10.0	32.0	10.0
	男性×70代	42	7	3	6	0	0	14	0	0	1	1	1	4	12	6
		100.0	16.7	7.1	14.3	0.0	0.0	33.3	0.0	0.0	2.4	2.4	2.4	9.5	28.6	14.3
	男性×80代	24	2	1	2	0	1	5	0	0	3	1	1	3	7	7
		100.0	8.3	4.2	8.3	0.0	4.2	20.8	0.0	0.0	12.5	4.2	4.2	12.5	29.2	29.2
女性×10代	3	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	
	100.0	0.0	0.0	33.3	0.0	0.0	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	33.3	33.3	0.0	
女性×20代	29	2	2	14	0	1	9	0	0	2	2	1	8	9	2	
	100.0	6.9	6.9	48.3	0.0	3.4	31.0	0.0	0.0	6.9	6.9	3.4	27.6	31.0	6.9	
女性×30代	43	2	1	24	0	0	16	2	2	20	3	0	9	10	4	
	100.0	4.7	2.3	55.8	0.0	0.0	37.2	4.7	4.7	46.5	7.0	0.0	20.9	23.3	9.3	
女性×40代	71	3	2	37	1	1	33	2	0	17	1	0	16	14	8	
	100.0	4.2	2.8	52.1	1.4	1.4	46.5	2.8	0.0	23.9	1.4	0.0	22.5	19.7	11.3	
女性×50代	79	4	2	42	1	1	26	3	2	9	3	1	17	21	10	
	100.0	5.1	2.5	53.2	1.3	1.3	32.9	3.8	2.5	11.4	3.8	1.3	21.5	26.6	12.7	
女性×60代	60	5	4	33	1	2	17	3	2	8	2	1	7	15	7	
	100.0	8.3	6.7	55.0	1.7	3.3	28.3	5.0	3.3	13.3	3.3	1.7	11.7	25.0	11.7	
女性×70代	42	1	1	8	2	1	4	6	0	3	0	2	4	10	13	
	100.0	2.4	2.4	19.0	4.8	2.4	9.5	14.3	0.0	7.1	0.0	4.8	9.5	23.8	31.0	
女性×80代	22	2	2	3	2	2	3	1	0	1	0	1	5	5	10	
	100.0	9.1	9.1	13.6	9.1	9.1	13.6	4.5	0.0	4.5	0.0	4.5	22.7	22.7	45.5	
性別	男性	308	24	15	115	10	10	126	5	3	16	4	47	113	30	
		100.0	7.8	4.9	37.3	3.2	3.2	40.9	1.6	1.0	5.2	1.3	15.3	36.7	9.7	
	女性	355	20	14	164	7	8	110	17	6	61	11	67	87	56	
		100.0	5.6	3.9	46.2	2.0	2.3	31.0	4.8	1.7	17.2	3.1	18.9	24.5	15.8	

第2章 成人調査の調査結果

(5) 生活習慣病を予防するための講座や教室を利用(参加)したことがあるか (問 42)

- 最も多いのは「事業の存在を知らなかった」(52.6%)であり、次いで「知っているが利用(参加)したことはない」(42.1%)であった。
- 「利用(参加)したことがある」の割合は、男女ともに70・80代で増加しており、特に女性に多かった。
- 各年代において、事業を知っている方(「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」)の割合が50%を超えるのが、男性は70代以降であるのに対し、女性は40代以降であった。

		(n)	(%)		
			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	事業の存在を知らなかった
全体		1,558	5.3	42.1	52.6
性別・年齢	男性×10代	13	7.7	92.3	
	男性×20代	29	3.4	10.3	86.2
	男性×30代	58	1.7	12.1	86.2
	男性×40代	103		24.3	75.7
	男性×50代	123	0.8	27.6	71.5
	男性×60代	130	1.5	36.9	61.5
	男性×70代	122	7.4	49.2	43.4
	男性×80代	64	7.8	45.3	46.9
	女性×10代	7			100.0
	女性×20代	60	13.3	86.7	
	女性×30代	68		20.6	79.4
	女性×40代	148	2.0	50.0	48.0
	女性×50代	167	4.8	54.5	40.7
	女性×60代	171	4.1	62.0	33.9
	女性×70代	132	19.7	57.6	22.7
	女性×80代	84	19.0	46.4	34.5
性別	男性	649	2.9	32.0	65.0
	女性	849	7.2	48.8	44.1

(6) 歯の健康を守るための講座や教室を利用(参加)したことがあるか(問42)

- 最も多いのは「事業の存在を知らなかった」(59.6%)であり、次いで「知っているが利用(参加)したことはない」(39.1%)であった。
- 概ね、年齢が上がるほど、認知度も高くなっていった。
- 「利用(参加)したことがある」の割合は、男性より女性に多かった。

		(n)	(%)		
			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	事業の存在を知らなかった
全体		1,536	39.1		59.6
性別・年齢	男性×10代	13	7.7		92.3
	男性×20代	29	3.4	13.8	82.8
	男性×30代	58	13.8		86.2
	男性×40代	103	19.4		80.6
	男性×50代	122	0.8	23.8	75.4
	男性×60代	130		30.8	69.2
	男性×70代	118	0.8	43.2	55.9
	男性×80代	60		40.0	60.0
	女性×10代	7			100.0
	女性×20代	60	13.3		86.7
	女性×30代	68		22.1	77.9
	女性×40代	148	0.7	43.2	56.1
	女性×50代	166	1.8	47.0	51.2
	女性×60代	171	1.8	60.2	38.0
	女性×70代	126	4.8	58.7	36.5
	女性×80代	79	6.3	49.4	44.3
	性別	男性	640	0.5	27.8
女性		837	2.2	46.4	51.5

第2章 成人調査の調査結果

(7) 保健師や栄養士等との個別の健康相談を利用(参加)したことがあるか(問42)

- 最も多いのは「事業の存在を知らなかった」(54.1%)であり、次いで「知っているが利用(参加)したことはない」(41.6%)であった。
 ○概ね、年齢が上がるほど、認知度も高くなっていった。
 ○「利用(参加)したことがある」の割合は、男性より女性に多かった。

								(%)
		(n)		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	事業の存在を知らなかった		
全体		1,537		4.3	41.6		54.1	
性別・年齢	男性×10代	13		7.7	92.3			
	男性×20代	29		3.4	10.3		86.2	
	男性×30代	58		1.7	15.5		82.8	
	男性×40代	103			23.3		76.7	
	男性×50代	122		0.8	27.0		72.1	
	男性×60代	130			32.3		67.7	
	男性×70代	119		9.2	37.8		52.9	
	男性×80代	60		3.3	38.3		58.3	
	女性×10代	7					100.0	
	女性×20代	60			23.3		76.7	
	女性×30代	68		2.9	33.8		63.2	
	女性×40代	148		3.4	52.7		43.9	
	女性×50代	166		3.6	59.0		37.3	
	女性×60代	169		2.4	58.6		39.1	
	女性×70代	123		12.2	56.9		30.9	
	女性×80代	83		12.0	45.8		42.2	
性別	男性	641		2.7	28.2		69.1	
	女性	836		5.3	50.8		43.9	

(8) 市が実施するがん検診を利用(参加)したことがあるか (問 42)

- 最も多いのは「知っているが利用(参加)したことはない」(45.3%)であり、次いで「利用(参加)したことがある」(29.5%)であった。
- がん検診の認知率が50%を超えるのは、男性は40代以降であるのに対し、女性は20代以降であった。
- 「利用(参加)したことがある」の割合は、男性は年齢が上がるほど、概ね増加するのに対し、女性は年齢によるばらつきがあった。
- 「利用(参加)したことがある」の割合は、男性より女性に多かった。

		(n)	(%)		
			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	事業の存在を知らなかった
全体		1,581	29.5	45.3	25.2
性別・年齢	男性×10代	13	38.5		
	男性×20代	29	3.4	13.8	82.8
	男性×30代	58	17.2		
	男性×40代	103	8.7	42.7	48.5
	男性×50代	122	10.7	51.6	37.7
	男性×60代	131	17.6	48.9	33.6
	男性×70代	122	34.4	42.6	23.0
	男性×80代	64	42.2	40.6	17.2
	女性×10代	7	100.0		
	女性×20代	60	8.3	45.0	46.7
	女性×30代	68	10.3	55.9	33.8
	女性×40代	150	44.7	46.0	9.3
	女性×50代	167	36.5	53.9	9.6
	女性×60代	176	39.2	50.6	10.2
	女性×70代	143	57.3	39.2	3.5
	女性×80代	86	38.4	43.0	18.6
性別	男性	649	17.9	41.6	40.5
	女性	869	38.0	47.4	14.6

第2章 成人調査の調査結果

(9) スポーツ大会や運動会、健康フェスティバル、ウォーキング等を利用(参加)したことがあるか (問 42)

- 最も多いのは「知っているが利用(参加)したことはない」(54.5%)であり、次いで「事業の存在を知らなかった」(35.4%)であった。
- 「利用(参加)したことがある」の割合は、男女ともに10代が最も多かった。
- 「利用(参加)したことがある」の割合は、男性より女性に多かった。

		(n)	(%)		
			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	事業の存在を知らなかった
全体		1,547	10.1	54.5	35.4
性別・年齢	男性×10代	13	15.4	53.8	30.8
	男性×20代	29	10.3	20.7	69.0
	男性×30代	58	6.9	24.1	69.0
	男性×40代	103	7.8	41.7	50.5
	男性×50代	122	12.3	42.6	45.1
	男性×60代	130	5.4	53.8	40.8
	男性×70代	120	5.8	56.7	37.5
	男性×80代	62	11.3	58.1	30.6
	女性×10代	7	28.6	14.3	57.1
	女性×20代	60	8.3	33.3	58.3
	女性×30代	68	7.4	36.8	55.9
	女性×40代	148	10.8	56.8	32.4
	女性×50代	167	14.4	62.3	23.4
	女性×60代	172	8.1	72.1	19.8
	女性×70代	125	11.2	73.6	15.2
	女性×80代	84	20.2	57.1	22.6
性別	男性	644	8.2	46.3	45.5
	女性	843	11.5	60.0	28.5

10 西東京市健康づくり推進プランについて

(1) 健康づくり推進プランの認知度 (問 43)

○最も多いのは「プランについては何も知らなかった」(69.7%)であり、次いで「名前は聞いたことがあった」(21.9%)であった。

		(n)	プランについては何も知らなかった	名前は聞いたことがあった	プランの内容を知っていた	プランに沿って健康づくりを実践していた
全体		1,574	69.7	21.9	7.80.6	
性別・年齢	男性×10代	12	91.7	8.3		
	男性×20代	29	75.9	24.1		
	男性×30代	58	82.8	15.5	1.7	
	男性×40代	102	85.3	12.7	2.0	
	男性×50代	122	77.0	18.9	4.1	
	男性×60代	131	69.5	23.7	6.9	
	男性×70代	121	65.3	23.1	9.9	1.7
	男性×80代	64	68.8	20.3	10.9	
	女性×10代	7	100.0			
	女性×20代	60	75.0	21.7	1.7	
	女性×30代	68	83.8	14.7	1.5	
	女性×40代	147	72.8	19.7	7.5	
	女性×50代	169	67.5	26.6	5.3	0.6
	女性×60代	177	66.7	24.3	9.0	
	女性×70代	139	55.4	28.1	15.8	0.7
	女性×80代	88	47.7	30.7	18.2	3.4
性別	男性	646	74.6	19.3	0.5	5.6
	女性	866	66.3	24.0	9.0	0.7

第2章 成人調査の調査結果

(2) 健康づくり推進プランを読みたいと思うか (問 43-1)

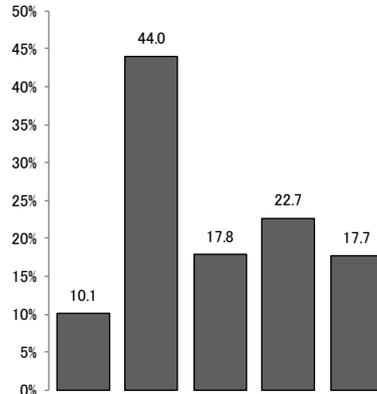
- 「読みたいと思う」が63.1%、「読みたいと思わない」が36.9%であった。
 ○年齢が上がるほど、「読みたい」の割合が概ね多くなった。

		(n)	読みたいと思う (%)	読みたいと思わない (%)
全体		1,446	63.1	36.9
性別・年齢	男性×10代	12	25.0	75.0
	男性×20代	29	41.4	58.6
	男性×30代	57	36.8	63.2
	男性×40代	101	56.4	43.6
	男性×50代	116	47.4	52.6
	男性×60代	120	67.5	32.5
	男性×70代	106	66.0	34.0
	男性×80代	59	76.3	23.7
	女性×10代	6	33.3	66.7
	女性×20代	58	44.8	55.2
	女性×30代	67	37.3	62.7
	女性×40代	138	64.5	35.5
	女性×50代	159	63.5	36.5
	女性×60代	161	79.5	20.5
	女性×70代	119	84.0	16.0
	女性×80代	69	84.1	15.9
性別	男性	606	57.4	42.6
	女性	788	68.0	32.0

(3) 健康づくり推進プランを読みたいと思わない理由 (問 43-1 : 複数回答)

○最も多いのは「忙しくて読む暇がない」(44.0%)であり、次いで「有益な情報が得られないと思う」(22.7%)であった。

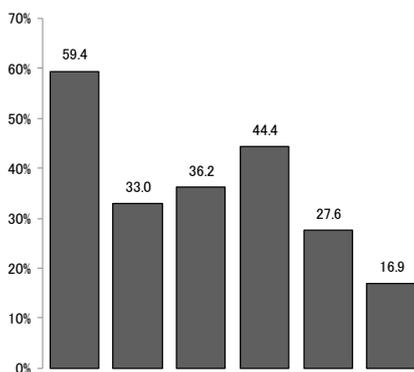
○「その他」の内容としては、内容の理解が難しそう、他の媒体でも欲しい情報が得られる等が挙げられた。



		該当数	健康に関心がない	忙しくて読む暇がない	文字を読むのが苦手	と有益な情報が得られないと思う	その他
全体		555	56	244	99	126	98
		100.0	10.1	44.0	17.8	22.7	17.7
性別・年齢	男性×10代	9	5	4	1	1	0
		100.0	55.6	44.4	11.1	11.1	0.0
	男性×20代	17	1	9	3	3	2
		100.0	5.9	52.9	17.6	17.6	11.8
	男性×30代	36	7	18	8	12	2
		100.0	19.4	50.0	22.2	33.3	5.6
	男性×40代	44	8	18	3	13	8
		100.0	18.2	40.9	6.8	29.5	18.2
	男性×50代	63	6	23	11	17	12
		100.0	9.5	36.5	17.5	27.0	19.0
	男性×60代	41	4	14	8	7	13
		100.0	9.8	34.1	19.5	17.1	31.7
	男性×70代	39	3	5	8	14	13
		100.0	7.7	12.8	20.5	35.9	33.3
	男性×80代	15	4	1	1	2	7
		100.0	26.7	6.7	6.7	13.3	46.7
女性×10代	5	1	2	2	0	1	
	100.0	20.0	40.0	40.0	0.0	20.0	
女性×20代	32	3	20	7	4	3	
	100.0	9.4	62.5	21.9	12.5	9.4	
女性×30代	42	4	30	9	10	2	
	100.0	9.5	71.4	21.4	23.8	4.8	
女性×40代	49	4	29	9	9	4	
	100.0	8.2	59.2	18.4	18.4	8.2	
女性×50代	58	1	36	7	10	9	
	100.0	1.7	62.1	12.1	17.2	15.5	
女性×60代	34	0	12	4	10	8	
	100.0	0.0	35.3	11.8	29.4	23.5	
女性×70代	22	0	7	5	5	5	
	100.0	0.0	31.8	22.7	22.7	22.7	
女性×80代	17	1	1	7	3	5	
	100.0	5.9	5.9	41.2	17.6	29.4	
性別	男性	266	39	94	44	70	57
		100.0	14.7	35.3	16.5	26.3	21.4
	女性	263	15	137	52	51	38
		100.0	5.7	52.1	19.8	19.4	14.4

(4) 「健康都市宣言」で宣言している健康づくりに取り組んでいるか (問 44 : 複数回答)

- 最も多いのは「自らの健康状態を知り、快適な生活を楽しみます」(59.4%)であり、次いで「休養を上手にとり、心穏やかな生活を楽しみます」(44.4%)であった。
- 男性では、10代は「運動やスポーツのある生活を楽しみます」、20～80代は「自らの健康状態を知り、快適な生活を楽しみます」が最も多かった。
- 女性では、10～30代は「休養を上手にとり、心穏やかな生活を楽しみます」、40～80代は「自らの健康状態を知り、快適な生活を楽しみます」が最も多かった。



		該当数	自らの健康状態を知り、快適な生活を楽しみます	地元の野菜がある食生活を楽しみます	運動やスポーツのある生活を楽しみます	休養を上手にとり、心穏やかな生活を楽しみます	創造的な生活を楽しみます	身近なところから学び、あてはまるものはない
全体		1,666	989	549	603	739	459	282
		100.0	59.4	33.0	36.2	44.4	27.6	16.9
性別・年齢	男性×10代	13	6	3	8	5	5	2
		100.0	46.2	23.1	61.5	38.5	38.5	15.4
	男性×20代	29	14	6	13	13	7	5
		100.0	48.3	20.7	44.8	44.8	24.1	17.2
	男性×30代	59	26	9	18	23	13	22
		100.0	44.1	15.3	30.5	39.0	22.0	37.3
	男性×40代	103	54	30	45	45	26	21
		100.0	52.4	29.1	43.7	43.7	25.2	20.4
	男性×50代	124	70	28	53	59	25	25
		100.0	56.5	22.6	42.7	47.6	20.2	20.2
	男性×60代	133	81	31	47	53	32	21
		100.0	60.9	23.3	35.3	39.8	24.1	15.8
	男性×70代	132	82	45	44	48	48	25
		100.0	62.1	34.1	33.3	36.4	36.4	18.9
	男性×80代	73	47	17	23	20	21	13
		100.0	64.4	23.3	31.5	27.4	28.8	17.8
女性×10代	7	2	2	2	5	3	1	
	100.0	28.6	28.6	28.6	71.4	42.9	14.3	
女性×20代	60	27	9	21	30	11	12	
	100.0	45.0	15.0	35.0	50.0	18.3	20.0	
女性×30代	69	27	18	18	31	20	17	
	100.0	39.1	26.1	26.1	44.9	29.0	24.6	
女性×40代	150	86	68	52	85	39	20	
	100.0	57.3	45.3	34.7	56.7	26.0	13.3	
女性×50代	170	109	72	60	83	42	19	
	100.0	64.1	42.4	35.3	48.8	24.7	11.2	
女性×60代	183	129	76	69	90	49	17	
	100.0	70.5	41.5	37.7	49.2	26.8	9.3	
女性×70代	160	108	67	70	66	56	24	
	100.0	67.5	41.9	43.8	41.3	35.0	15.0	
女性×80代	110	71	38	31	48	37	20	
	100.0	64.5	34.5	28.2	43.6	33.6	18.2	
性別	男性	673	382	171	252	269	179	136
		100.0	56.8	25.4	37.4	40.0	26.6	20.2
	女性	922	569	357	329	444	262	131
		100.0	61.7	38.7	35.7	48.2	28.4	14.2

(5) 取り組んでいる「健康都市宣言」で宣言している健康づくりの項目数（問 44）

- 最も多いのは「1 個」(24.8%)であり、次いで「2 個」(23.1%)であった。
 ○平均項目数は、2.0 個であった。

		(%)						
		0個	1個	2個	3個	4個	5個	平均項目数
全体	(n) 1,666	16.9	24.8	23.1	19.1	7.9	8.0	2.0

11 自殺対策について

(1) ゲートキーパーの認知度 (問 49)

○最も多いのは「何も知らない」(79.6%)であり、次いで「名前は聞いたことがある」(14.2%)であった。

(n=1,215)		(%)	
何も知らない	名前は聞いたことがある	ゲートキーパーの役割を知っている	自らがゲートキーパーの役割を担っている
79.6	14.2	5.8	0.4

(2) 過去1年間に死にたいと考えたか (問 50)

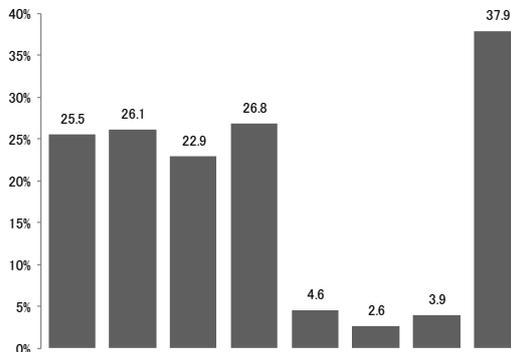
○最も多いのは「考えたことがない」(87.7%)であり、次いで「漠然と考えた」(11.1%)であった。

○「具体的な方法を調べるなど積極的に考えた」「漠然と考えた」の割合は、女性の10～30代に多かった。

		(n)	具体的に方法を調べるなど積極的に考えた	漠然と考えた	考えたことがない
全体		1,208	1.2	11.1	87.7
性別・年齢	男性×10代	10	10.0		90.0
	男性×20代	21	4.8	4.8	90.5
	男性×30代	45	2.2	17.8	80.0
	男性×40代	89	2.2	16.9	80.9
	男性×50代	92	1.1	7.6	91.3
	男性×60代	96	2.1		97.9
	男性×70代	80	5.0		95.0
	男性×80代	41	4.9		95.1
	女性×10代	6		33.3	66.7
	女性×20代	52	3.8	28.8	67.3
	女性×30代	55	3.6	23.6	72.7
	女性×40代	119	1.7	16.8	81.5
	女性×50代	141		14.2	85.8
	女性×60代	137	3.6		96.4
	女性×70代	103	1.0	6.8	92.2
	女性×80代	54	1.9	5.6	92.6
性別	男性	480	1.0	9.0	90.0
	女性	678	1.2	12.5	86.3

(3) 死にたいと考えた理由 (問 50-1 : 複数回答)

○「その他」を除くと、最も多いのは「仕事の問題」(26.8%)であり、次いで「健康の問題」(26.1%)が多かった。
 ○男女別に見ると、男性では「仕事の問題」(39.6%)が、女性では「家庭不和」(28.1%)が最も多かった。



		該当数	家庭不和	健康の問題	経済的な問題	仕事の問題	恋愛関係	学校での問題	友人との問題	その他
全体		153	39	40	35	41	7	4	6	58
		100.0	25.5	26.1	22.9	26.8	4.6	2.6	3.9	37.9
性別・年齢	男性×10代	1	0	0	0	0	0	1	0	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0
	男性×20代	2	0	1	0	1	1	0	0	1
		100.0	0.0	50.0	0.0	50.0	50.0	0.0	0.0	50.0
	男性×30代	9	2	1	2	3	0	1	0	2
		100.0	22.2	11.1	22.2	33.3	0.0	11.1	0.0	22.2
	男性×40代	17	2	5	5	9	1	0	0	5
		100.0	11.8	29.4	29.4	52.9	5.9	0.0	0.0	29.4
	男性×50代	8	2	1	1	3	0	0	0	3
		100.0	25.0	12.5	12.5	37.5	0.0	0.0	0.0	37.5
	男性×60代	2	0	1	2	1	1	0	0	1
		100.0	0.0	50.0	100.0	50.0	50.0	0.0	0.0	50.0
	男性×70代	4	1	3	1	0	0	0	0	1
		100.0	25.0	75.0	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0
	男性×80代	2	0	2	0	0	0	0	0	0
		100.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
女性×10代	2	1	0	0	0	1	1	2	0	
	100.0	50.0	0.0	0.0	0.0	50.0	50.0	100.0	0.0	
女性×20代	17	4	3	5	8	1	1	1	3	
	100.0	23.5	17.6	29.4	47.1	5.9	5.9	5.9	17.6	
女性×30代	15	5	3	2	6	1	0	1	6	
	100.0	33.3	20.0	13.3	40.0	6.7	0.0	6.7	40.0	
女性×40代	22	5	4	5	2	0	0	0	13	
	100.0	22.7	18.2	22.7	9.1	0.0	0.0	0.0	59.1	
女性×50代	22	8	8	6	2	0	0	0	9	
	100.0	36.4	36.4	27.3	9.1	0.0	0.0	0.0	40.9	
女性×60代	5	2	1	0	0	0	0	0	3	
	100.0	40.0	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	60.0	
女性×70代	8	2	2	2	0	0	0	2	4	
	100.0	25.0	25.0	25.0	0.0	0.0	0.0	25.0	50.0	
女性×80代	5	0	1	3	0	0	0	0	3	
	100.0	0.0	20.0	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	60.0	
性別	男性	48	9	15	11	19	3	2	0	14
		100.0	18.8	31.3	22.9	39.6	6.3	4.2	0.0	29.2
	女性	96	27	22	23	18	3	2	6	41
		100.0	28.1	22.9	24.0	18.8	3.1	2.1	6.3	42.7

(4) 死にたいと考えた際に誰かに相談したか (問 50-2)

○「相談した」が 35.9%、「相談していない」が 64.1%であった。

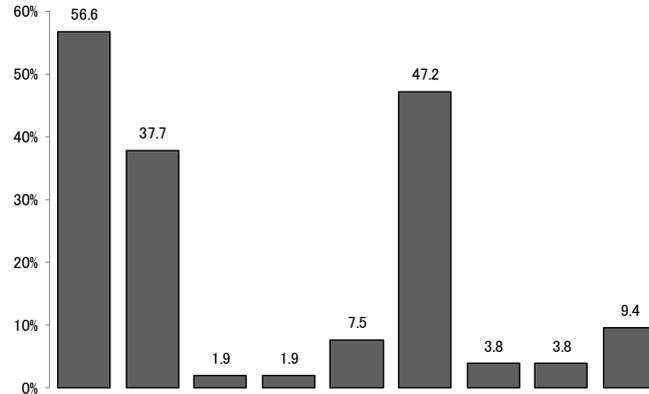
(n=145)

(%)



(5) 死にたいと考えた際に相談した相手 (問 50-3 : 複数回答)

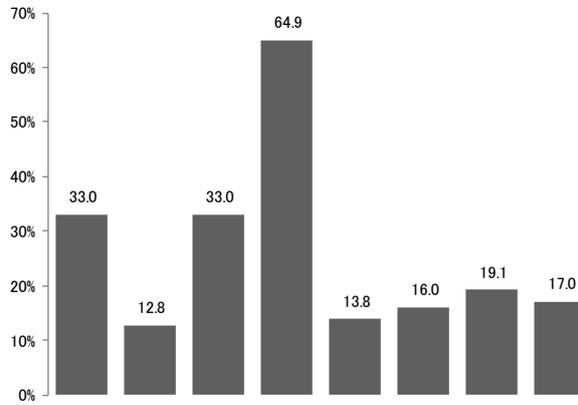
○最も多いのは「家族」(56.6%)であり、次いで「医師・カウンセラーなどの専門家」(47.2%)が多かった。
 ○男女別に見ると、男性では「医師・カウンセラーなどの専門家」(63.6%)が、女性では「家族」(59.0%)が最も多かった。



		該当数	家族	友人	職場の上司・同僚	近所の人	市の相談窓口	医師・カウンセラーなど	恋人	インターネット・SNS	その他
全体		53 100.0	30 56.6	20 37.7	1 1.9	1 1.9	4 7.5	25 47.2	2 3.8	2 3.8	5 9.4
性別・年齢	男性×10代	0 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	男性×20代	0 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	男性×30代	1 100.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	男性×40代	3 100.0	1 33.3	1 33.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 33.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	男性×50代	3 100.0	1 33.3	2 66.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	2 66.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	男性×60代	1 100.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	男性×70代	0 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	男性×80代	2 100.0	2 100.0	1 50.0	0 0.0	1 50.0	0 0.0	2 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	女性×10代	0 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	女性×20代	7 100.0	5 71.4	3 42.9	0 0.0	0 0.0	1 14.3	3 42.9	0 0.0	1 14.3	0 0.0
	女性×30代	6 100.0	3 50.0	2 33.3	0 0.0	0 0.0	1 16.7	2 33.3	1 16.7	0 0.0	1 16.7
	女性×40代	8 100.0	3 37.5	4 50.0	1 12.5	0 0.0	0 0.0	4 50.0	1 12.5	0 0.0	1 12.5
	女性×50代	10 100.0	9 90.0	4 40.0	0 0.0	0 0.0	1 10.0	4 40.0	0 0.0	1 10.0	0 0.0
	女性×60代	4 100.0	1 25.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	3 75.0	0 0.0	0 0.0	1 25.0
	女性×70代	4 100.0	2 50.0	3 75.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 25.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	女性×80代	0 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
性別	男性	11 100.0	6 54.5	4 36.4	0 0.0	1 9.1	1 9.1	7 63.6	0 0.0	0 0.0	1 9.1
	女性	39 100.0	23 59.0	16 41.0	1 2.6	0 0.0	3 7.7	17 43.6	2 5.1	2 5.1	3 7.7

(6) 死にたいと考えた際に相談しなかった理由 (問 50-4 : 複数回答)

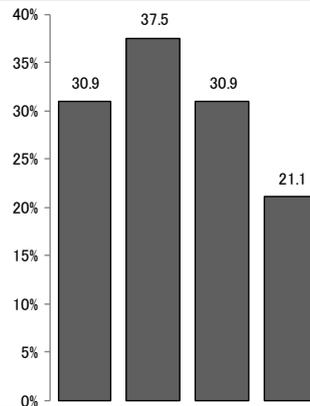
○最も多いのは「相談しても解決しないと思う」(64.9%)であり、次いで「相談できる相手がいない」「悩みを理解してもらえないと思う」(同率 33.0%)であった。



		該当数	相談できる相手がいない	誰かに相談することが恥ずかしいと思う	悩みを理解してもらえないと思う	相談しても解決しないと思う	悩みは一人で解決すべきと思う	プライバシーが守られない	悩みやストレスを感じて他人に知られたくない	その他
全体		94	31	12	31	61	13	15	18	16
		100.0	33.0	12.8	33.0	64.9	13.8	16.0	19.1	17.0
性別・年齢	男性×10代	1	0	0	0	0	0	0	1	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
	男性×20代	2	0	0	0	1	1	1	1	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	50.0	50.0	50.0	50.0	0.0
	男性×30代	8	2	1	2	4	1	1	2	3
		100.0	25.0	12.5	25.0	50.0	12.5	12.5	25.0	37.5
	男性×40代	14	6	3	4	10	3	2	3	1
		100.0	42.9	21.4	28.6	71.4	21.4	14.3	21.4	7.1
	男性×50代	4	2	0	2	2	1	1	0	0
		100.0	50.0	0.0	50.0	50.0	25.0	25.0	0.0	0.0
	男性×60代	1	0	0	0	1	1	1	1	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	100.0	100.0	100.0	100.0	0.0
	男性×70代	3	0	0	0	1	1	1	0	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	33.3	33.3	33.3	0.0	0.0
	男性×80代	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
女性×10代	2	1	0	0	0	0	0	0	1	
	100.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	
女性×20代	9	1	1	3	7	0	0	0	3	
	100.0	11.1	11.1	33.3	77.8	0.0	0.0	0.0	33.3	
女性×30代	9	2	1	3	7	1	1	2	2	
	100.0	22.2	11.1	33.3	77.8	11.1	11.1	22.2	22.2	
女性×40代	14	8	3	8	12	1	4	2	2	
	100.0	57.1	21.4	57.1	85.7	7.1	28.6	14.3	14.3	
女性×50代	12	3	1	3	6	0	0	3	3	
	100.0	25.0	8.3	25.0	50.0	0.0	0.0	25.0	25.0	
女性×60代	1	0	1	1	1	1	0	0	0	
	100.0	0.0	100.0	100.0	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	
女性×70代	3	1	0	1	3	0	1	0	0	
	100.0	33.3	0.0	33.3	100.0	0.0	33.3	0.0	0.0	
女性×80代	3	0	0	2	2	1	0	2	0	
	100.0	0.0	0.0	66.7	66.7	33.3	0.0	66.7	0.0	
性別	男性	35	12	4	9	20	8	7	8	4
		100.0	34.3	11.4	25.7	57.1	22.9	20.0	22.9	11.4
	女性	53	16	7	21	38	4	6	9	11
		100.0	30.2	13.2	39.6	71.7	7.5	11.3	17.0	20.8

(7) 死にたいと考えた際の相談以外の対処方法 (問 50-5 : 複数回答)

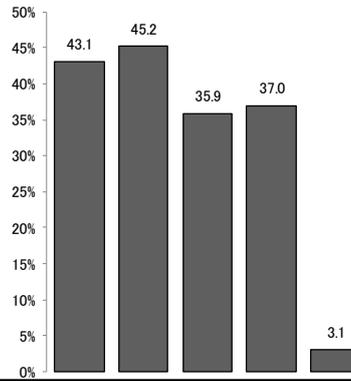
○最も多いのは「趣味や娯楽、外出などで気分転換をした」(37.5%)であり、次いで「睡眠や休養をとるように気を付けた」「問題を先送りするなど、特に何もしなかった」(同率 30.9%)であった。



		該当数	睡眠や休養をとるよう 気を付けた	趣味や娯楽、外出など で気分転換をした	問題を先送りするなど、 特に何もしなかった	その他
全体		152	47	57	47	32
		100.0	30.9	37.5	30.9	21.1
性別・年齢	男性×10代	1	1	1	0	0
		100.0	100.0	100.0	0.0	0.0
	男性×20代	2	1	1	1	0
		100.0	50.0	50.0	50.0	0.0
	男性×30代	9	4	7	3	3
		100.0	44.4	77.8	33.3	33.3
	男性×40代	17	6	4	7	2
		100.0	35.3	23.5	41.2	11.8
	男性×50代	8	1	3	3	2
		100.0	12.5	37.5	37.5	25.0
	男性×60代	2	0	1	1	0
		100.0	0.0	50.0	50.0	0.0
	男性×70代	4	0	2	1	1
		100.0	0.0	50.0	25.0	25.0
	男性×80代	2	1	1	0	0
		100.0	50.0	50.0	0.0	0.0
女性×10代	2	2	1	0	0	
	100.0	100.0	50.0	0.0	0.0	
女性×20代	17	8	10	1	3	
	100.0	47.1	58.8	5.9	17.6	
女性×30代	15	5	4	6	2	
	100.0	33.3	26.7	40.0	13.3	
女性×40代	22	6	5	7	8	
	100.0	27.3	22.7	31.8	36.4	
女性×50代	22	6	8	5	6	
	100.0	27.3	36.4	22.7	27.3	
女性×60代	5	2	1	3	0	
	100.0	40.0	20.0	60.0	0.0	
女性×70代	8	0	4	2	2	
	100.0	0.0	50.0	25.0	25.0	
女性×80代	5	1	0	3	1	
	100.0	20.0	0.0	60.0	20.0	
性別	男性	48	15	20	18	9
		100.0	31.3	41.7	37.5	18.8
	女性	96	30	33	27	22
		100.0	31.3	34.4	28.1	22.9

(8) 悩んだ時の相談しやすい窓口 (問51: 複数回答)

- 最も多いのは「電話」(45.2%)であり、次いで「対面」(43.1%)が多かった。
- 「対面」は、男性では50～80代が、女性では80代が最も多かった。
- 「電話」は、男性では30・40代が、女性では50～70代で最も多かった。
- 「SNS」は、男性では30代以下、女性では40代以下で最も多かった。
- 男女別に見ると、男性では「対面」(48.6%)が、女性では「電話」(46.6%)が最も多かった。



		該当数	対面	電話	メール	SNS (LINE、Xなど)	その他
全体		976	421	441	350	361	30
		100.0	43.1	45.2	35.9	37.0	3.1
性別・年齢	男性×10代	10	2	1	5	9	0
		100.0	20.0	10.0	50.0	90.0	0.0
	男性×20代	20	7	7	4	10	0
		100.0	35.0	35.0	20.0	50.0	0.0
	男性×30代	45	22	24	16	24	2
		100.0	48.9	53.3	35.6	53.3	4.4
	男性×40代	84	41	43	32	27	2
		100.0	48.8	51.2	38.1	32.1	2.4
	男性×50代	82	36	35	34	24	4
		100.0	43.9	42.7	41.5	29.3	4.9
	男性×60代	79	43	33	29	25	4
		100.0	54.4	41.8	36.7	31.6	5.1
	男性×70代	54	30	19	16	6	3
		100.0	55.6	35.2	29.6	11.1	5.6
	男性×80代	25	14	13	5	3	1
		100.0	56.0	52.0	20.0	12.0	4.0
女性×10代	6	2	2	2	5	0	
	100.0	33.3	33.3	33.3	83.3	0.0	
女性×20代	51	13	14	20	39	1	
	100.0	25.5	27.5	39.2	76.5	2.0	
女性×30代	53	14	19	19	29	1	
	100.0	26.4	35.8	35.8	54.7	1.9	
女性×40代	111	41	48	52	57	1	
	100.0	36.9	43.2	46.8	51.4	0.9	
女性×50代	131	52	62	52	53	2	
	100.0	39.7	47.3	39.7	40.5	1.5	
女性×60代	107	44	61	39	26	2	
	100.0	41.1	57.0	36.4	24.3	1.9	
女性×70代	58	25	33	12	9	2	
	100.0	43.1	56.9	20.7	15.5	3.4	
女性×80代	13	9	8	1	1	1	
	100.0	69.2	61.5	7.7	7.7	7.7	
性別	男性	405	197	176	144	131	17
		100.0	48.6	43.5	35.6	32.3	4.2
	女性	536	203	250	198	221	10
		100.0	37.9	46.6	36.9	41.2	1.9

12 自由意見

(1) 健康づくりのための事業等について（主な意見を抜粋）

- 健康診断、各種検診の機会をもっと増やしてほしい。
- 健康づくりイベントへの参加者や健康増進・維持に努力している人に対し、何らかのインセンティブがあると良い。
- 健康ポイントアプリ「あるこ」の配信は、健康維持のモチベーションを高めるのに良い事業であると思う。
- 病気を治療し、回復していく段階の人もいるので、幅広い健康を考えて、講座等を開催してほしい。
- 食生活や運動習慣を変えるのはハードルが高いが、体のコリや痛みをとるストレッチ、ヨガ、自分でできるマッサージ等は興味がある。今ある痛みや症状の改善のほうが、自分にとって重要だと感じている。
- 高齢者だけでなく、若年～壮年の健康について相談しやすい環境整備をしてほしい。
- 子どもの食育を進めてほしい。
- 子どもと一緒に参加しやすいイベントが、定期的で開催されると良い。
- 人が集まる場所づくりをしてほしい。
- 西東京市は高齢者の割合が比較的多く、特に認知症は多くの人が抱える問題であるため、認知症のサポートに力を注いでほしい。
- 市のトレーニング施設やスポーツ教室を増やしてほしい。
- いこいの森公園内に、大人がストレッチ等出来る器具を幾つか設置してほしい。
- 身体だけでなく、心も穏やかになるような、軽い運動を継続できれば良いと思う。
- 市の行う事業について、積極的な広報活動を行ってほしい。

(2) 自殺対策のための事業等について（主な意見を抜粋）

- 自殺願望に進む以前の段階で相談できる、匿名の Web サイトを作してほしい。
- 対応が迅速である窓口を、多数設置してほしい。
- 誰でも分かるように、相談窓口等のポスター等があるといいと思う。
- 医療や公的サポートへ、スムーズにつながるシステムを構築してほしい。
- 経済的困窮と孤独感からくるうつ状態への対策が重要だと思う。
- ヤングケアラーが孤立することのないようなサポートを検討してほしい。
- 授かった命の有難さ、命の大切さを子ども（小中高）の頃に考える機会を作してほしい。
- 相談しても何も解決にならないという声をよく聞くため、生活費や住まい、適切な治療場所など具体的な支援の情報を伝えるのが適切と考える。
- ゲートキーパーに関する情報を構築してほしい。
- 相談者の数、自殺統計データ等を分析し、事業の効果を検討してほしい。
- ちゃんとした食事が摂れて、適度な運動ができる環境があれば、心は少し軽くなる。そんな事でも対策になるのではないかと思う。
- 心の問題はマニュアル通りにはいかないもので、様々なケースに対応できる仕組み作りが必要。

13 成人調査結果からの主な示唆

(1) 生活習慣病予防の推進（循環器疾患・糖尿病・メタボリックシンドローム）

- BMI25 以上（肥満）の方は全体で 18.0%であり、男性は 25.2%、女性は 12.7%と男性の方が多かった。（1(6)）
- メタボリックシンドロームの「意味を知っている」は 78.8%であり、2 割強は意味を知らない現状にあった。（2(5)）
- 特定健康診査・特定保健指導の「意味を知っている」は 39.3%であり、6 割強は意味を知らない現状にあった。（2(6)）

→肥満は、高血圧、脂質異常症、糖尿病等を発症するリスクを高める。調査の結果、女性よりも男性に肥満者が多く、男性への肥満を予防する取組が特に重要である。

→肥満予防のために、メタボリックシンドロームに関する正しい知識の普及啓発や特定健康診査・特定保健指導の受診勧奨を行う必要がある。

(2) がん対策の推進

- がん検診を「知っているが利用（参加）したことがない」と「事業の存在を知らなかった」を合わせて 70.5%が、がん検診を受診したことがない状況にある。（9(8)）

→日本人の 2 人に 1 人はがんに罹患すると示されており、がん検診受診への働きかけを強化する必要がある。

(3) 正しい栄養・食生活の促進

- 栄養バランスやエネルギーを考慮して食事をしている方の割合は、男性 36.4%、女性 43.1%であった。男性の 10 代 23.1%、20 代 31.0%であり、女性の 10 代 28.6%、20 代 23.3%と、男女ともに全体と比べて、10・20 代の割合が低かった。（2(8)）
- 朝食を摂らない方の割合は、全体では 6.3%であったのに対し、男性では 20・30 代で 20%を超えており、女性では 20 代が 18.3%であった。（3(8)）
- 朝食を食べていない理由としては、「時間がない」（37.7%）、「食欲がない」（34.4%）、「朝起きられない」（23.0%）が多く挙げられた。（3(9)）

→10 代から 20 代の若年層で、栄養バランスやエネルギーを考慮して食事をしている方や朝食を摂る方が、特に少ない傾向にあるため、朝食や野菜の摂取を含めた栄養バランスについて普及啓発をしていく必要がある。

→朝食を食べない理由として、「時間がない」や「食欲がない」、「朝起きられない」が多く挙げられたため、規則正しい生活について、普及啓発をしていく必要がある。

(4) 身体活動・運動の促進

① 歩く時間と歩数

- 1日に歩く時間は、「30分以上1時間未満」(33.2%)が最も多かった。(4(1))
- 1日1時間以上歩く方の割合は、41.5%であり、「30分未満」の割合は25.4%であった。(4(1))
- 1日の平均歩数は、全体で6,514歩であった。平均歩数が最も多い年代は、男性の30代で8,599歩、次いで女性の20代で7,945歩であった。(4(3))

→1日1時間以上又は8,000歩以上歩く等、運動や身体活動の意義を周知し、全ての世代において、運動習慣を持つ方を増やしていく必要がある。

② 運動・スポーツや外出の状況

- 「月1回未満・ほとんどしていない」の割合は、女性の10～30代で6割以上であり、女性の40・50代では半数程度であった。(4(4))
- 意識して外出するようにしている方の割合は、28.8%であった。(2(8))

→適度な身体活動・運動は、消費エネルギーの増加、身体機能の活性化につながり、生活習慣病の予防や高齢者の認知機能・運動器機能といった社会生活機能の低下の予防に効果があるとされている。自分に合った身体活動・運動を生活の中に取り入れる方を増やす必要がある。

(5) 口腔ケアの促進

- 「かかりつけ歯科医がいる」の割合は57.3%であり、4割強にかかりつけ歯科医がいない状況である。(2(7))

→全ての世代において、かかりつけ歯科医をもつことの普及啓発を行う必要がある。

(6) 休養・余暇の確保・充実

① 睡眠の状況

- 睡眠による休養が、「完全にとれている」「ほぼとれている」の割合は59.0%であり、4割強の方は睡眠による休養が十分にとれていない状態にある。(5(4))
- 睡眠による休養について、「いつもとれない」「頻繁にとれない」の割合は、男女ともに30～50代で多かった。(5(4))

→こころの健康を保つために、睡眠による休養の確保や余暇の充実をより一層図り、日常生活で感じる悩みやストレスをうまく解消する必要がある。

② こころの悩みやストレスの状況

- 最近1か月の間にストレスを感じたことについて、「しばしばあった」「常にあった」の割合は、31.8%であった。(5(8))
- こころの悩みや仕事・家事・育児等のストレス等について、相談相手が「いない」の割合は19.4%であり、特に男性は30.9%と多い状況にある。(5(9))

→悩みが深刻化する前に相談相手を持つことや、医療機関を受診する等、専門的な支援を受けることが必要であり、こころの健康に不安を感じた時に、適切な支援を受けられるよう、相談窓口や専門機関の情報が得られる環境づくりが重要である。

(7) たばこ・アルコール対策

①喫煙の状況

- 「ずっと吸っている」「以前はやめていたがもう一度吸い始めた」の割合（喫煙率）は、全体 8.9%、男性 15.1%、女性 4.0%であり、特に、男性の 30 代が 22.0%と多かった。(6(1))
- 喫煙している方の一日の平均喫煙本数は、14.0 本であった。男性の 60 代が 16.9 本と多い状況にある。(6(2))
- 喫煙している方のうち、今後の意向について「たばこをやめたい」「たばこの本数を減らしたい」の割合は、いずれも 27.2%であった。(6(4))
- 禁煙外来を「知っている」の割合は、86.0%であった。(6(6))

→喫煙や受動喫煙はがんや循環器疾患等の生活習慣病の大きなリスクとなることから、禁煙希望者に対し、禁煙外来を活用する等の効果的な禁煙支援や普及啓発を進めていく必要がある。

②飲酒の状況

- 普段アルコール類を飲んでいる方の割合は、男性 69.8%、女性 53.4%であり、そのうちほぼ毎日飲酒している方は、男性 44.9%、女性 27.8%であった。(6(7))(6(8))
- 適度な飲酒量は、男性では 1 日平均日本酒 2 合（純アルコールで約 40g）以内、女性ではその半分（純アルコールで約 20g）以内とされているが、飲酒習慣のある方のうち、この量を超えて飲酒している方の割合は、男性 9.4%、女性 13.4%であった。(6(9))
- 適度な飲酒量を知っている方の割合は、男性 13.0%、女性 38.9%であった。(6(11))

→過度な飲酒はがん、高血圧、脳出血、脂質異常症を引き起こすとされ、こころの健康との関連も指摘されており、適度な飲酒量について、普及啓発する必要がある。

(8) フレイル予防の推進

①高齢者の地域活動への参加状況

- 住んでいる地域の行事、ボランティア・趣味等のグループ活動に参加している高齢者の割合は、女性 70 代が 41.9%と最も多く、次いで女性 80 代が 34.5%であった。男性では、80 代が 27.4%と最も多く、次いで 70 代が 19.7%であった。(9(1))

→高齢者の地域の行事、ボランティア・趣味等のグループ活動への参加は、運動不足等を解消し、フレイル予防を行う上で重要であり、促進していく必要がある。

②高齢者の歩行や運動・スポーツの状況

- 1日に歩く時間が1時間未満の高齢者の割合は、年齢が上がるほど、男女差は小さくなった。(4(1))
- 1日の平均歩数は、全体で 6,514 歩であったのに対し、60~80 代の1日の平均歩数は、男性 6,134 歩、女性 5,843 歩であった。(4(3))
- 週1回以上運動・スポーツを実施している高齢者の割合は、70代で男女差が見られた。(4(4))

→フレイル予防では、毎日体を動かすことが重要であり、高齢者が日常生活の中で歩行を意識することや、できる範囲で運動・スポーツを行うことを促す必要がある。

(9) かかりつけ医療機関の推進

- 「かかりつけ医がいる」の割合は、69.2%であった。特に若年層は低い割合であり、20代では男性 48.3%、女性 45.0%、30代では男性 45.8%、女性 39.1%であった。(2(7))
- 「かかりつけ歯科医がいる」の割合は、57.3%であり、4割強がかかりつけ歯科医がいない状況である。(2(7))
- 定期的に歯科健診等を受けている方の割合は、51.9%であった。(7(5))
- 「かかりつけ薬局がある」の割合は、32.6%であった。(2(7))

→自分の生活に合った健康管理を行い、病気の予防や早期発見、早期治療を行うためには、日頃の体調や生活背景を把握している、かかりつけ医療機関の存在が重要である。若年層を中心として、市民がかかりつけ医療機関を持つように普及啓発を行う必要がある。

(10) 生きる支援（自殺対策）を支える人材育成

- ゲートキーパーを「何も知らない」の割合は 79.6%であり、「役割を知っている」「役割を担っている」の割合は、6.2%であった。(11(1))

→ゲートキーパーについての認知度を高めるとともに、ゲートキーパーの役割を担う方を増やしていく必要がある。

(11) 生きることの促進要因への支援

- 死にたいと考えた際に、「相談した」が 35.9%、「相談していない」が 64.1%であった。(11(4))
- 相談しやすい窓口は、年代及び性別による違いがあり、「対面」では男性 50～80代、女性 80代、「電話」では、男性 30・40代、女性 50～70代、「SNS」では、男性 30代以下、女性 40代以下で最も多かった。(11(8))
- 死にたいと考えた際に、「相談できる相手がない」が 33.0%であった。(11(6))

→死にたいと考えた際に、相談しやすい体制を整備し、また孤立を防ぐ支援を行う必要がある。

第3章 親子調査の調査結果

第3章 親子調査の調査結果

1 回答者の属性

(1) 回答者の性別 (問1)

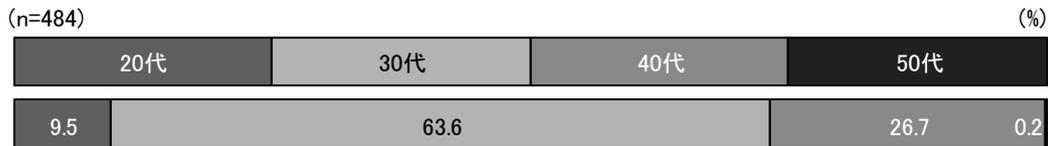
○「男性」が11.3%、「女性」が87.7%、「回答しない」が1.0%であった。



(2) 回答者の年齢 (問2)

○最も多いのは「30代」(63.6%)であり、次いで「40代」(26.7%)であった。

○平均年齢は36.3歳であった。



(3) 回答者の子から見た続柄 (問3)

○「母」が88.3%、「父」が11.3%であった。



(4) 回答者の西東京市の居住期間 (問4)

○最も多いのは「10年未満」(30.0%)であり、次いで「5年未満」(24.2%)が多かった。



(5) 回答者の職業 (問5)

○最も多いのは「会社員」(43.2%)であり、次いで「家事専業」(24.2%)が多かった。



(6) 回答者の子の人数 (問6)

○最も多いのは「2人」(51.7%)であり、次いで「1人」(33.6%)が多かった。

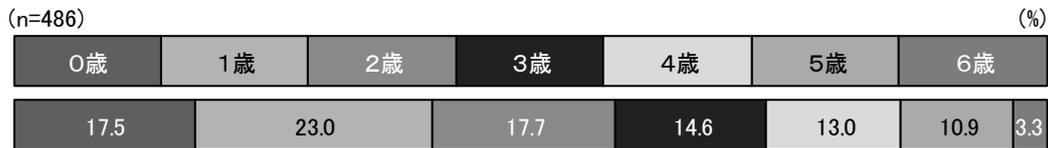
○平均人数は1.8人であった。



2 子の属性

(1) 子の年齢 (問7)

- 最も多いのは「1歳」(23.0%)であり、次いで「2歳」(17.7%)であった。
 ○平均年齢は2.3歳であった。



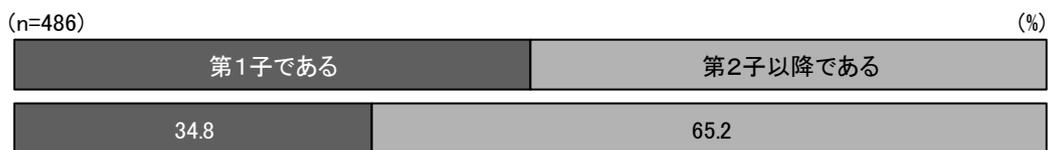
(2) 子の性別 (問8)

- 「男性」が47.3%、「女性」が51.0%、「回答しない」が1.6%であった。



(3) 子は第1子か (問9)

- 「第1子である」が34.8%、「第2子以降である」が65.2%であった。



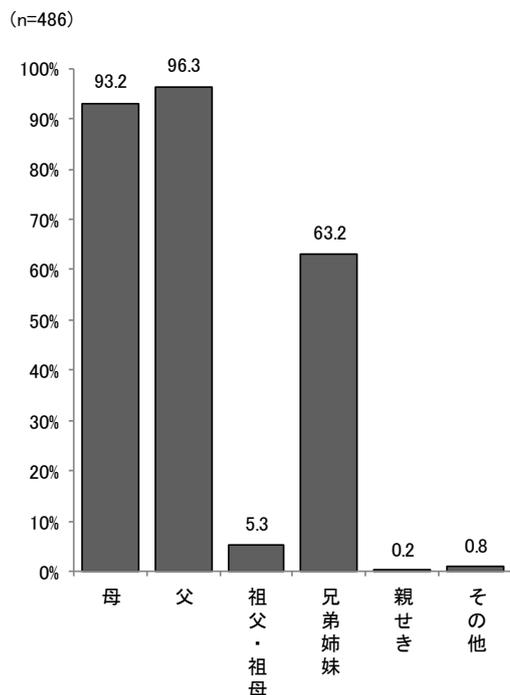
(4) 子の平日日中の居場所 (問10)

- 最も多いのは「保育園」(50.4%)であり、次いで「自宅」(31.8%)が多かった。
 ○0歳児では「自宅」が91.8%を占め、4歳児以降では「自宅」とする子はいなかった。

		(n)	自宅 (%)	保育園 (%)	幼稚園 (%)	その他 (%)
全体		488	31.8	50.4	17.0	0.8
子の年齢	0歳	85	91.8			8.2
	1歳	112	35.7	63.4		0.9
	2歳	86	34.9	65.1		
	3歳	71	9.9	59.2	29.6	1.4
	4歳	63	50.8	49.2		
	5歳	53	50.9	47.2		1.9
	6歳	16	62.5	37.5		

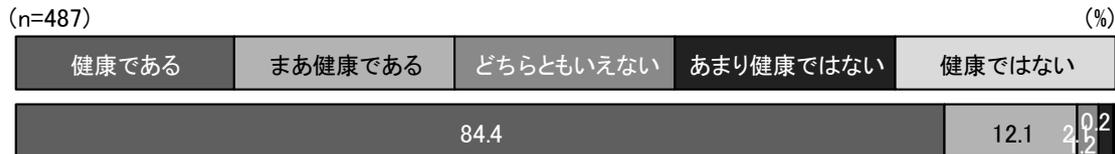
(5) 子の同居家族 (問 11 : 複数回答)

○最も多いのは「父」(96.3%)であり、次いで「母」(93.2%)であった。



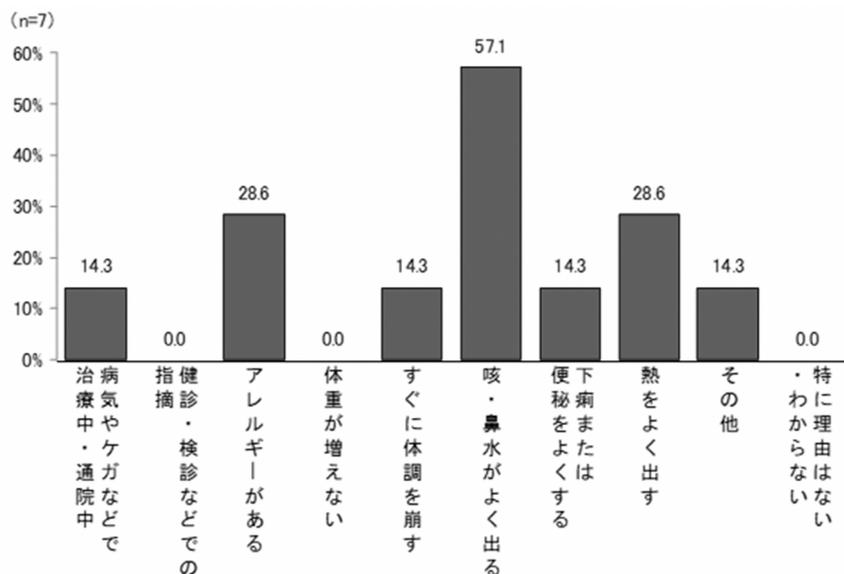
(6) 親から見た子の健康状態 (問 12)

○最も多いのは「健康である」(84.4%)であり、次いで「まあ健康である」(12.1%)であった。



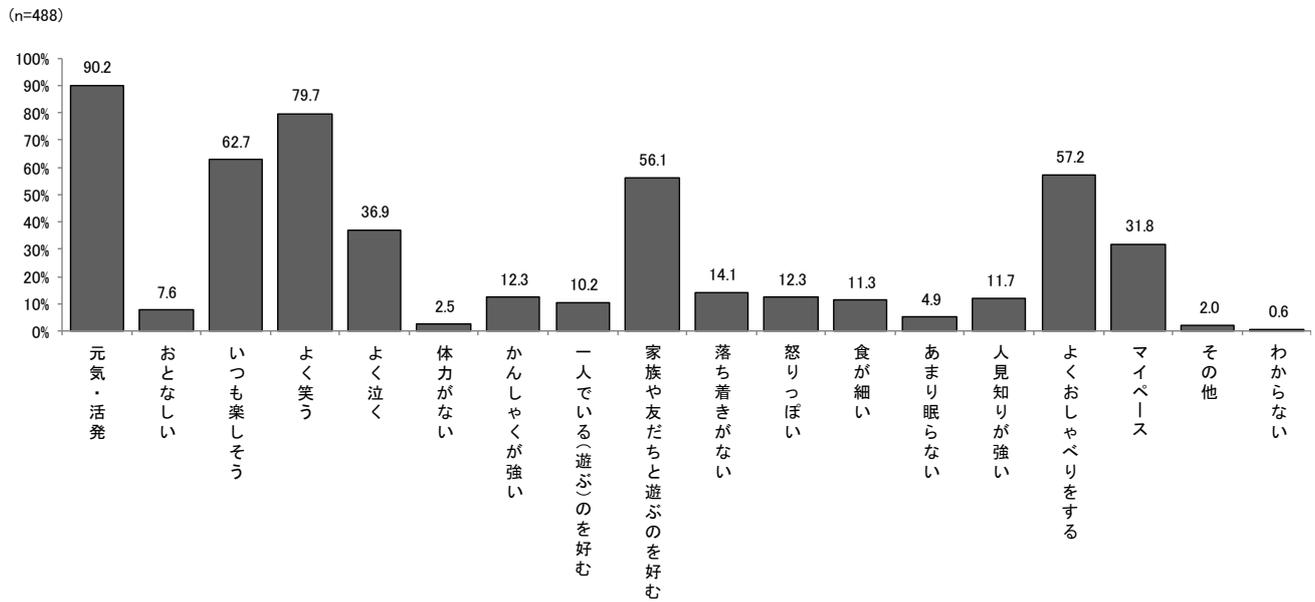
(7) 子が(あまり)健康ではないと思う理由 (問 12 : 複数回答)

○最も多いのは「咳・鼻水がよく出る」(57.1%)であり、次いで「アレルギーがある」「熱をよく出す」(同率 28.6%)であった。



(8) 子の普段の様子 (問 13 : 複数回答)

○最も多いのは「元気・活発」(90.2%)であり、次いで「よく笑う」(79.7%)であった。

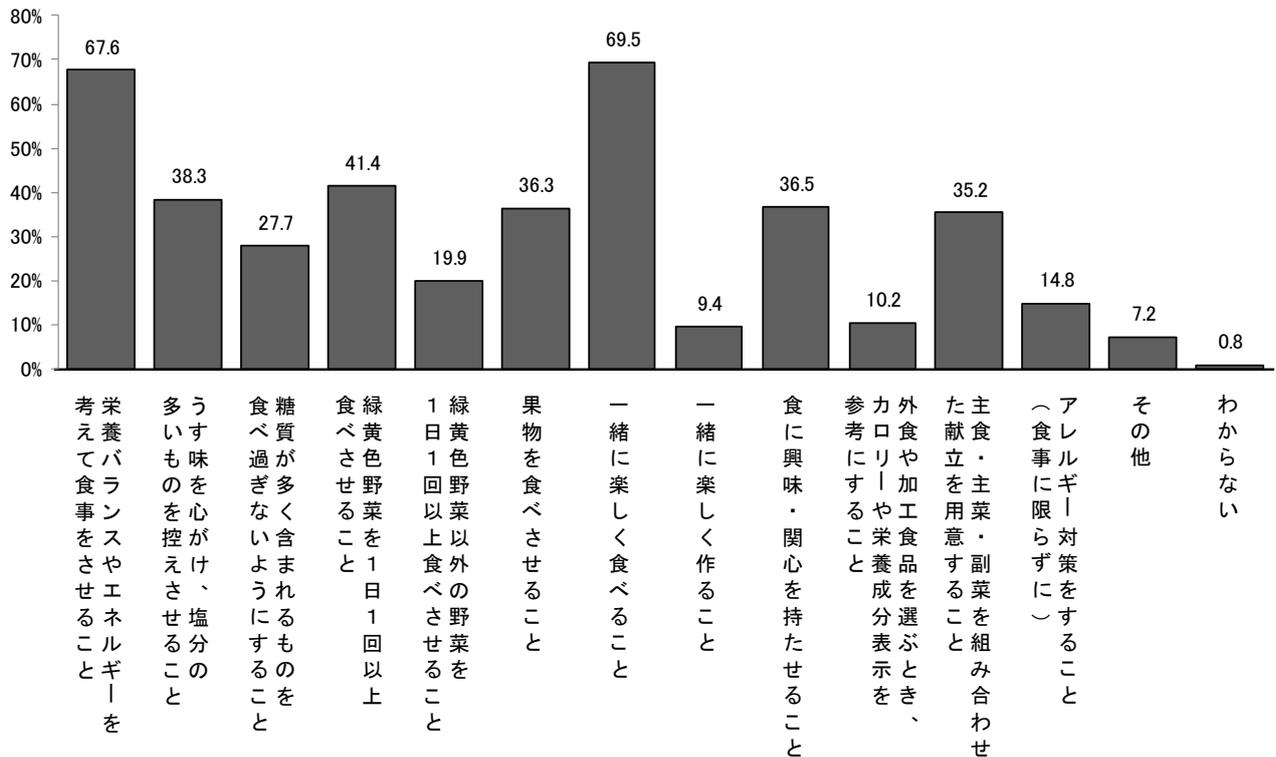


3 子の普段の生活習慣

(1) 子の食事や生活等について心がけていること (問 14 : 複数回答)

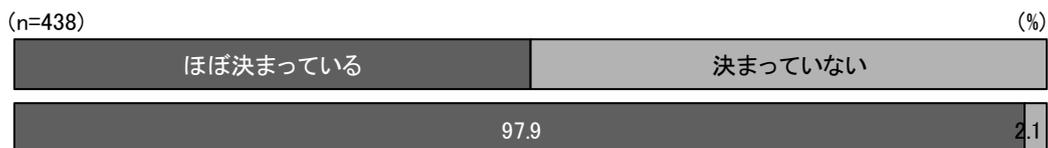
○最も多いのは「一緒に楽しく食べること」(69.5%)であり、次いで「栄養バランスやエネルギーを考えて食事させること」(67.6%)であった。
 ○「その他」の内容としては、決まった時間に食事させる、よく噛んで食べさせる等が挙げられた。

(n=488)



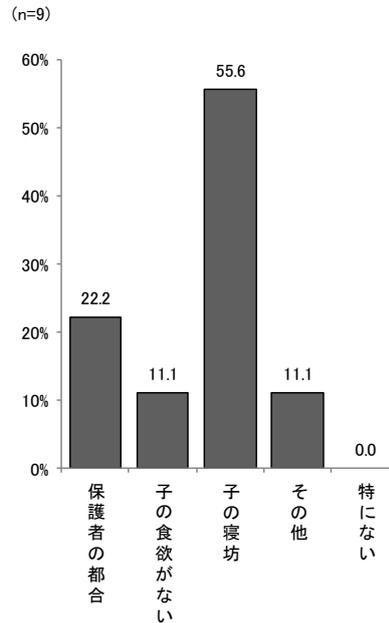
(2) 朝食の時間が決まっているか (問 15)

○「ほぼ決まっている」が 97.9%、「決まっていない」が 2.1%であった。



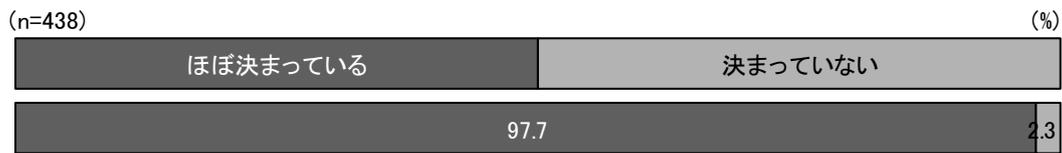
(3) 朝食の時間が決まっていない理由 (問 15 : 複数回答)

○最も多いのは「子の寝坊」(55.6%)であり、次いで「保護者の都合」(22.2%)であった。



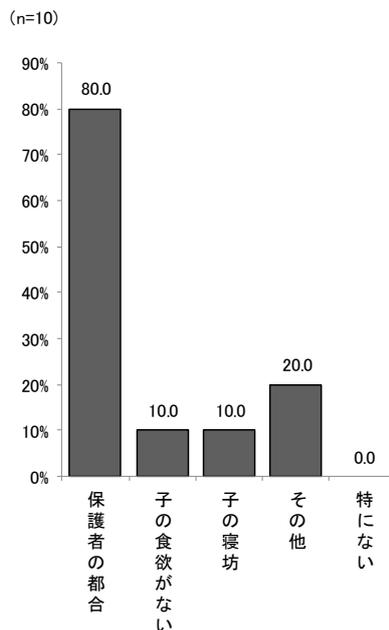
(4) 夕食の時間が決まっているか (問 15)

○「ほぼ決まっている」が 97.7%、「決まっていない」が 2.3%であった。



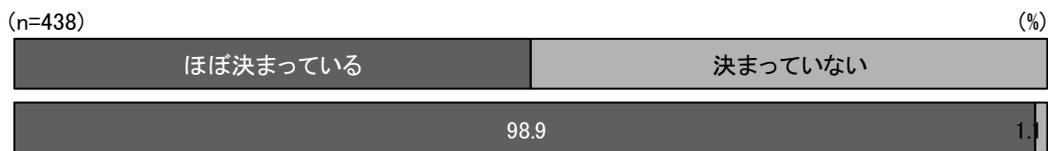
(5) 夕食の時間が決まっていない主な理由 (問 15 : 複数回答)

○「その他」を除くと、最も多いのは「保護者の都合」(80.0%)であり、次いで「子の食欲がない」「子の寝坊」(同率 10.0%)であった。



(6) 起床の時間が決まっているか (問 15)

○「ほぼ決まっている」が 98.9%であり、「決まっていない」が 1.1%であった。



(7) 起床時間が決まっている子どもの起床時間 (問 15)

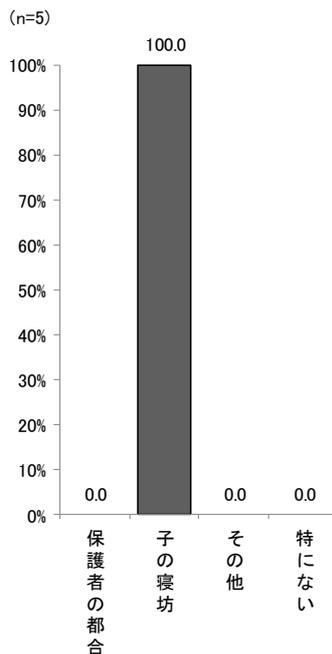
○最も多いのは「7時頃」(58.4%)であり、次いで「6時頃」(29.0%)であった。

○平均は 6.7 時 (6時 42分) であった。



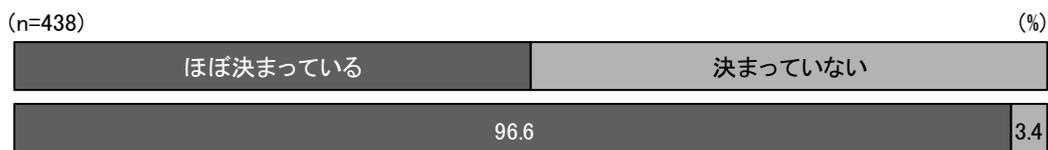
(8) 起床時間が決まっていない理由 (問 15 : 複数回答)

○「子の寝坊」が 100.0%であり、それ以外の回答はなかった。



(9) 就寝の時間が決まっているか (問 15)

○「ほぼ決まっている」が 96.6%、「決まっていない」が 3.4%であった。



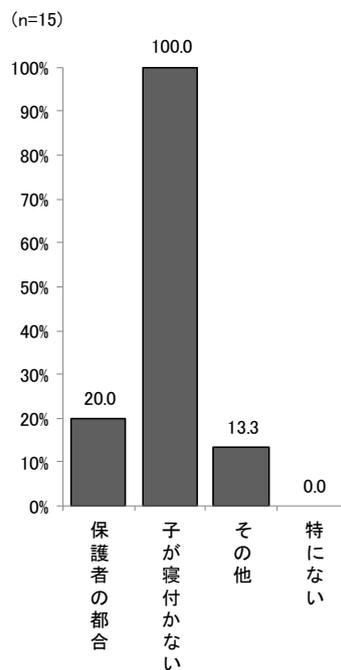
(10) 就寝時間が決まっている子どもの就寝時間 (問 15)

○最も多いのは「21 時頃」(56.7%)であり、次いで「22 時頃」(21.9%)であった。
○平均は 21.0 時であった。



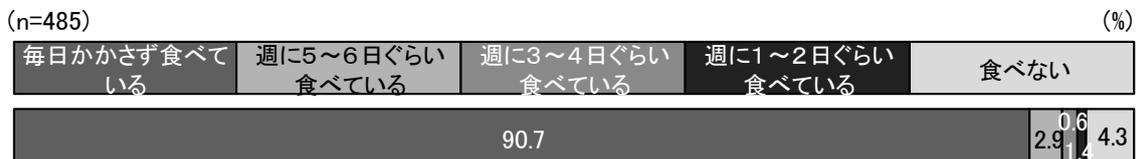
(11) 就寝時間が決まらない理由 (問 15 : 複数回答)

○最も多いのは「子が寝付かない」(100.0%)であり、次いで「保護者の都合」(20.0%)であった。



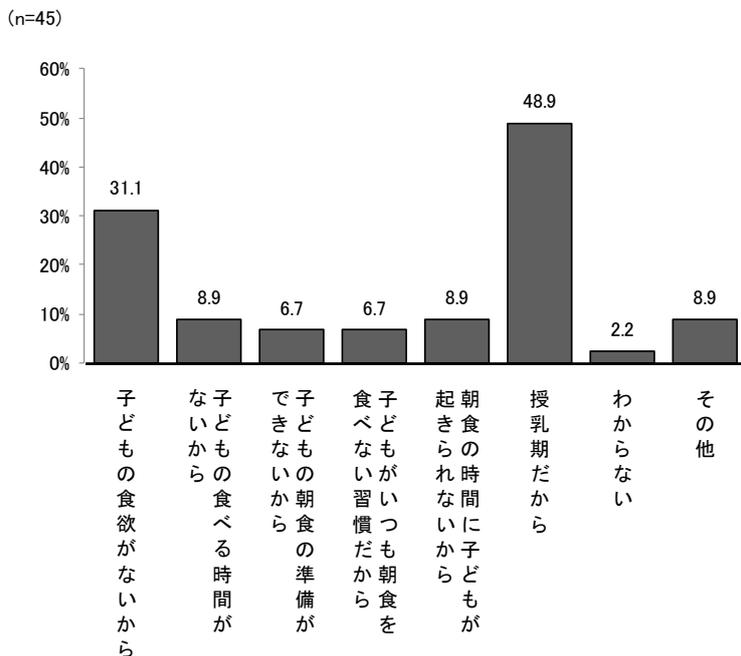
(12) いつも朝食を食べるか (問 16)

○最も多いのは「毎日かかさず食べている」(90.7%)であり、次いで「食べない」(4.3%)であった。



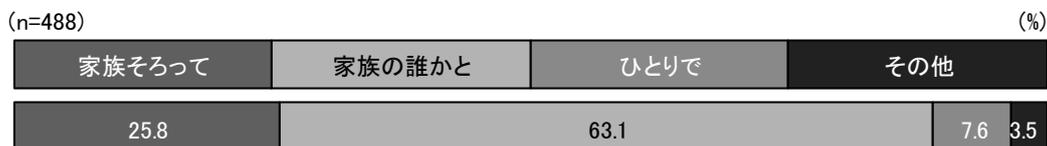
(13) 朝食を食べない日がある理由 (問 16 : 複数回答)

○最も多いのは「授乳期だから」(48.9%)であり、次いで「子どもの食欲がないから」(31.1%)であった。



(14) 子は誰かと一緒に朝食を食べているか (問 17)

○最も多いのは「家族の誰かと」(63.1%)であり、次いで「家族そろって」(25.8%)であった。



(15) 子は誰かと一緒に夕食を食べているか (問 17)

○最も多いのは「家族の誰かと」(55.7%)であり、次いで「家族そろって」(35.2%)であった。



(16) 子はゆっくりよく噛んで食べているか (問 18)

○最も多いのは「たまによく噛まない」(38.8%)であり、次いで「いつもゆっくりよく噛んでいる」(30.5%)であった。



(17) 子のお口の健康について、どれぐらい気にかけているか (問 19)

○最も多いのは「いつも」(59.0%)であり、次いで「ときどき」(30.7%)であった。

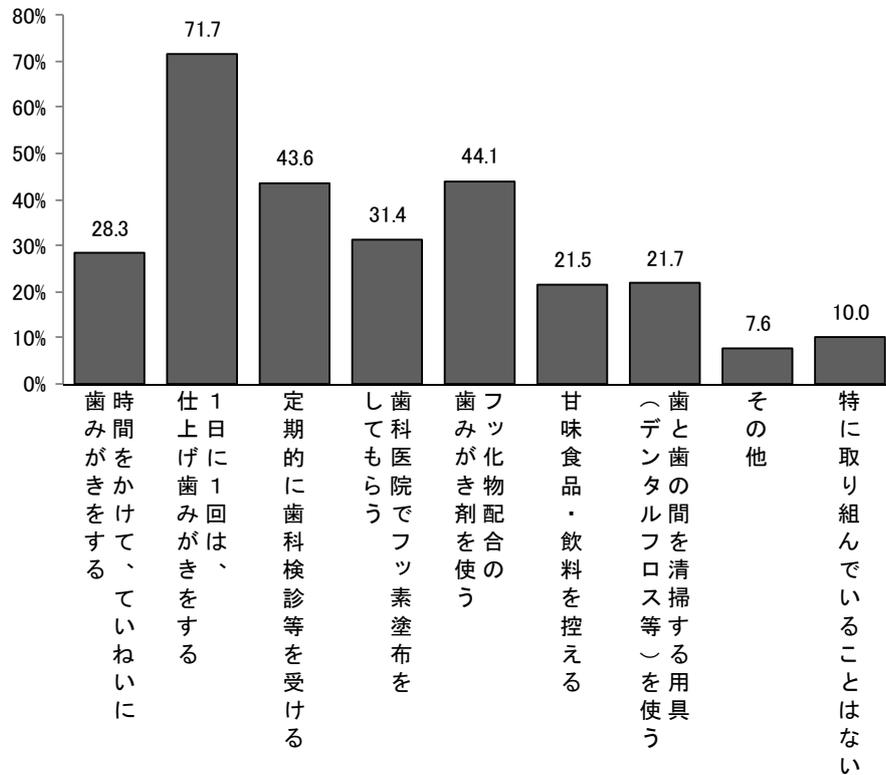
		(%)				
		いつも	ときどき	どちらともいえない	あまり気にかけていない	気にかけていない
全体	(n) 485	59.0	30.7	6.2	2.9	1.1

(18) 子の歯の健康のために取り組んでいること (問 20 : 複数回答)

○最も多いのは「1日に1回は、仕上げ歯みがきをする」(71.7%)であり、次いで「フッ化物配合の歯みがき剤を使う」(44.1%)であった。

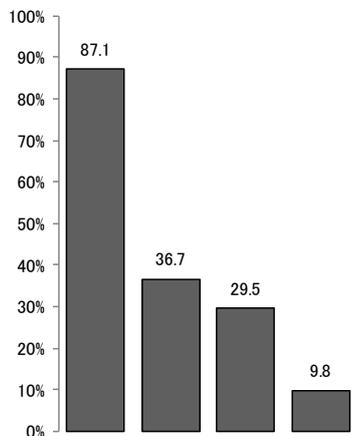
○「その他」の内容としては、毎食後ガーゼで拭く等が挙げられた。

(n=488)



(19) 子のかかりつけ医や歯科医、かかりつけ薬局の有無 (問 21 : 複数回答)

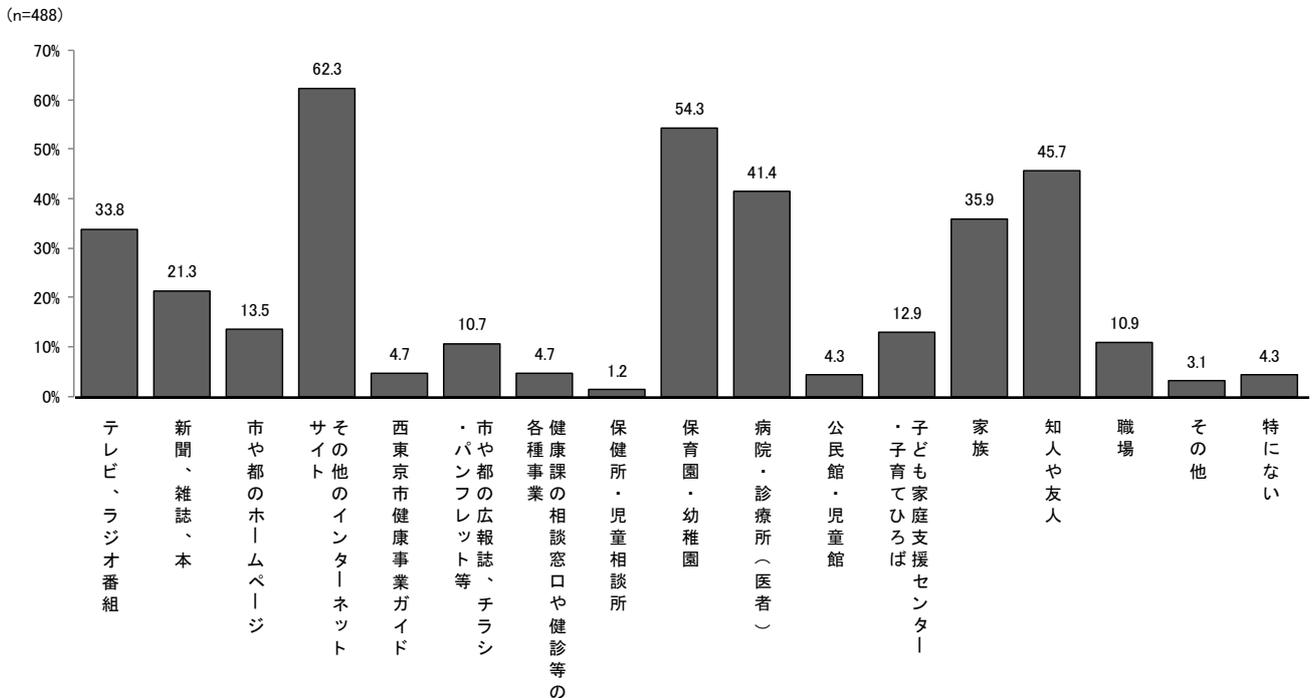
○最も多いのは「かかりつけ医がいる」(87.1%)であり、次いで「かかりつけ歯科医がいる」(36.7%)であった。
 ○かかりつけ医がいる子の割合は、6歳児では100%となった。



		該当数	かかりつけ医がいる	かかりつけ歯科医がいる	かかりつけ薬局(薬剤師)がある	いずれもない
全体		488 100.0	425 87.1	179 36.7	144 29.5	48 9.8
子の年齢	0歳	85 100.0	61 71.8	9 10.6	19 22.4	22 25.9
	1歳	112 100.0	101 90.2	32 28.6	32 28.6	8 7.1
	2歳	86 100.0	81 94.2	38 44.2	32 37.2	4 4.7
	3歳	71 100.0	63 88.7	32 45.1	24 33.8	4 5.6
	4歳	63 100.0	55 87.3	31 49.2	13 20.6	7 11.1
	5歳	53 100.0	47 88.7	28 52.8	18 34.0	2 3.8
	6歳	16 100.0	16 100.0	8 50.0	6 37.5	0 0.0

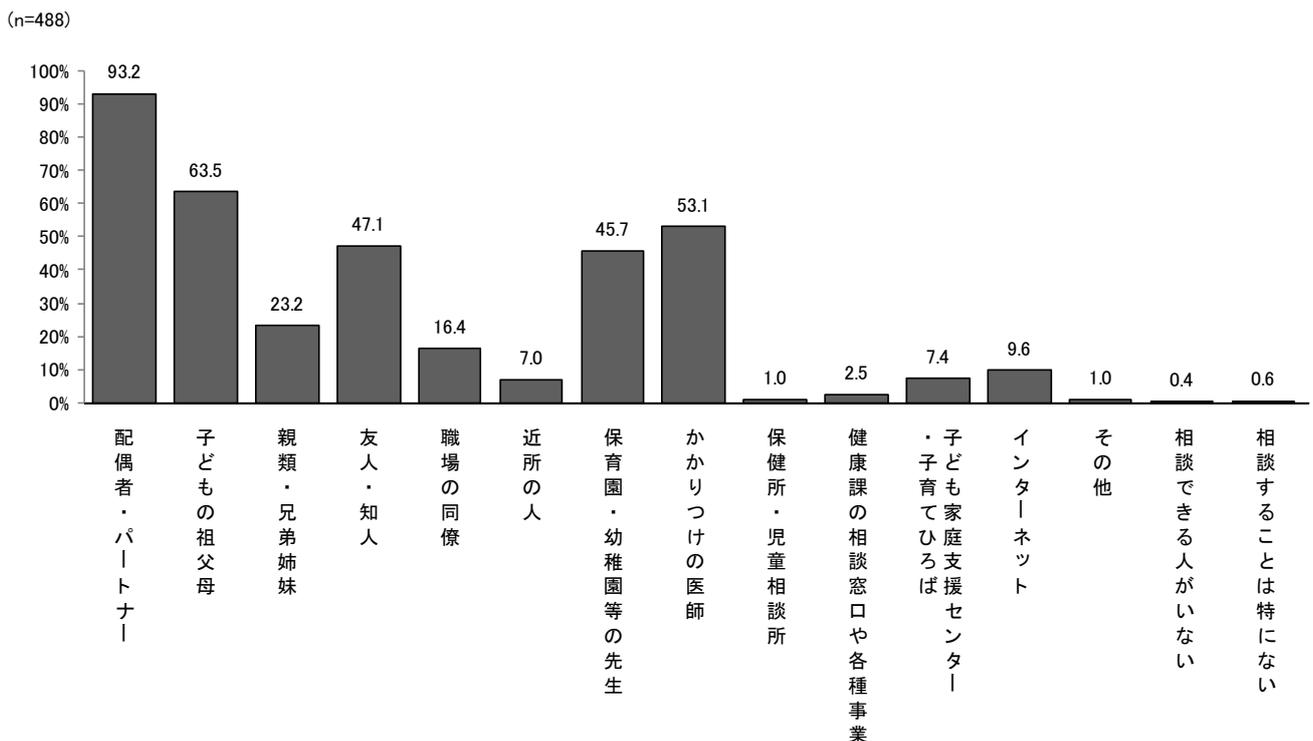
(20) 子の健康についての情報源 (問 22 : 複数回答)

- 最も多いのは「その他のインターネットサイト」(62.3%)であり、次いで「保育園・幼稚園」(54.3%)が多かった。
 ○「その他」の内容としては、SNS 等が挙げられた。



(21) 子の健康についての相談相手 (問 23 : 複数回答)

- 最も多いのは「配偶者・パートナー」(93.2%)であり、次いで「子どもの祖父母」(63.5%)であった。
 ○「その他」の内容としては、療育センター等が挙げられた。



4 家庭での子育てについて

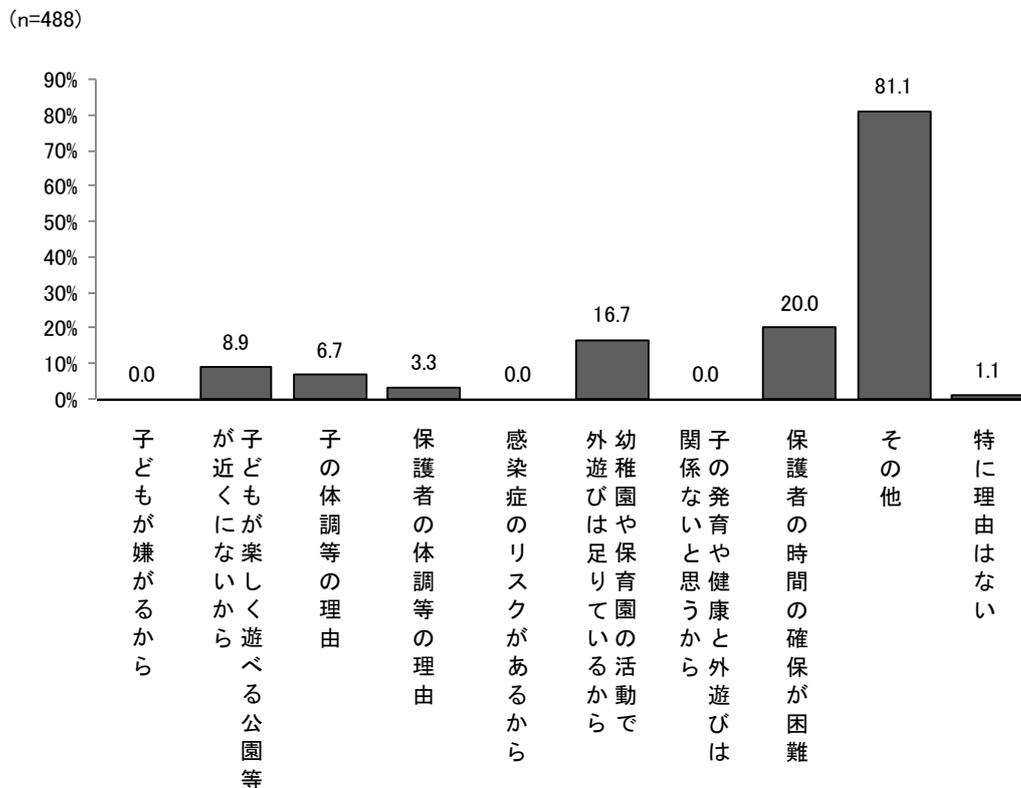
(1) 外遊びの状況 (問 24)

○最も多いのは「遊ばせている」(40.2%)であり、次いで「まあ遊ばせている」(31.0%)であった。
 ○子が0・1歳の回答者は、「遊ばせている」の割合が他よりも少なかった。

		(n)	%				
			遊ばせている	まあ遊ばせている	どちらともいえない	あまり遊ばせていない	遊ばせていない
全体		487	40.2	31.0	10.3	11.5	7.0
子の年齢	0歳	85	20.0	16.5	12.9	20.0	30.6
	1歳	112	33.0	42.9	6.3	15.2	2.7
	2歳	86	54.7	26.7	9.3	5.8	3.5
	3歳	71	53.5	26.8	9.9	9.9	
	4歳	63	46.0	31.7	15.9	6.3	
	5歳	53	37.7	39.6	9.4	9.4	3.8
	6歳	16	43.8	37.5	12.5	6.3	

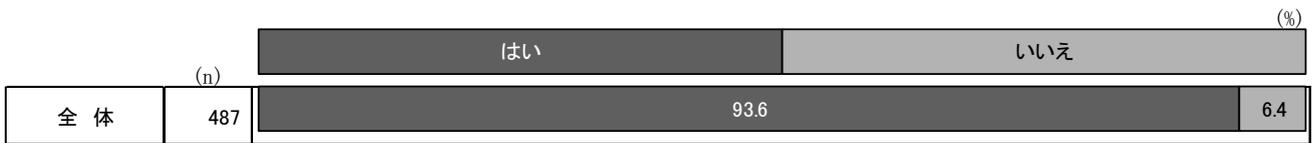
(2) 外遊びをさせない理由 (問 24 : 複数回答)

○「その他」を除くと、最も多いのは「保護者の時間の確保が困難」(20.0%)であり、次いで「幼稚園や保育園の活動で外遊びは足りているから」(16.7%)であった。



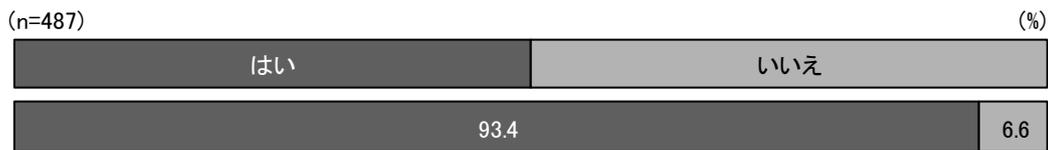
(3) 悩みや仕事・家事・育児等のストレスを相談できる人の有無 (問 25)

○「はい(相談できる人がいる)」が93.6%、「いいえ」が6.4%であった。



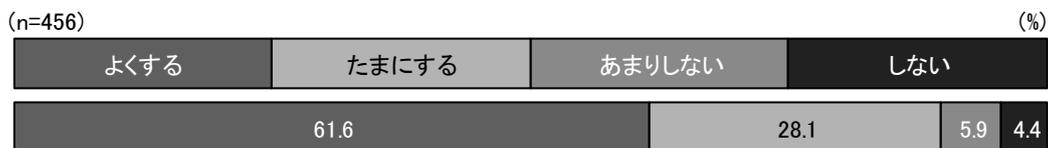
(4) 子育ての不安について、相談できる人・ところはあるか (問 26)

○「はい(相談できる人・ところがある)」が93.4%、「いいえ」が6.6%であった。



(5) 夫婦で子育ての相談をすることがあるか (問 27)

○最も多いのは「よくする」(61.6%)であり、次いで「たまにする」(28.1%)であった。



(6) 父親は育児や子育てに参加しているか (問 28)

○最も多いのは「よく参加している」(69.5%)であり、次いで「たまに参加している」(23.3%)であった。



(7) 父親は子どもとよく遊んでいるか (問 29)

○最も多いのは「よく遊んでいる」(68.6%)であり、次いで「たまに遊んでいる」(25.3%)であった。



(8) ファミリー学級を利用(参加)したことがあるか (問 30)

○最も多いのは「知っているが利用(参加)したことはない」(44.4%)であり、次いで「事業の存在を知らなかった」(30.0%)であった。

(n=486)			(%)
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	事業の存在を知らなかった	
25.5	44.4	30.0	

(9) 育児相談を利用(参加)したことがあるか (問 30)

○最も多いのは「知っているが利用(参加)したことはない」(58.6%)であり、次いで「利用(参加)したことがある」(26.5%)であった。

(n=483)			(%)
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	事業の存在を知らなかった	
26.5	58.6	14.9	

5 回答者自身の健康に関する状況・考え

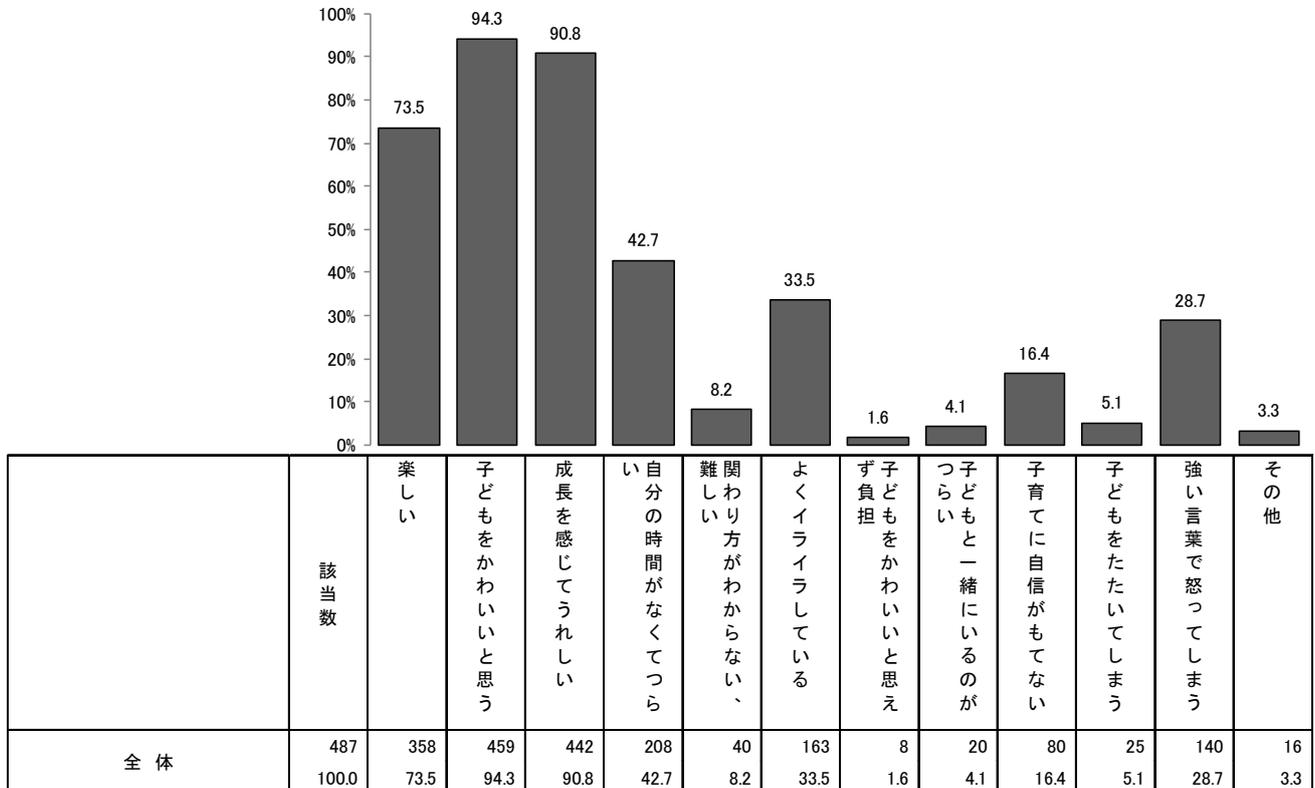
(1) 毎日の生活のなかでこころのゆとりを持つことができるか (問 32)

○最も多いのは「だいたいできている」(54.0%)であり、次いで「あまりできていない」(35.9%)が多かった。



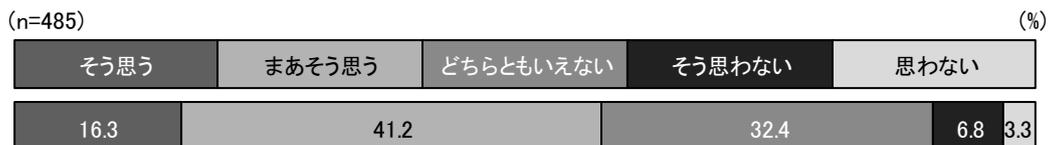
(2) 子育てについてどのように感じているか (問 33 : 複数回答)

○最も多いのは「子どもをかわいいと思う」(94.3%)であり、次いで「成長を感じてうれしい」(90.8%)であった。



(3) 西東京市が子育てしやすいまちだと思うか (問 34)

○最も多いのは「まあそう思う」(41.2%)であり、次いで「どちらともいえない」(32.4%)であった。



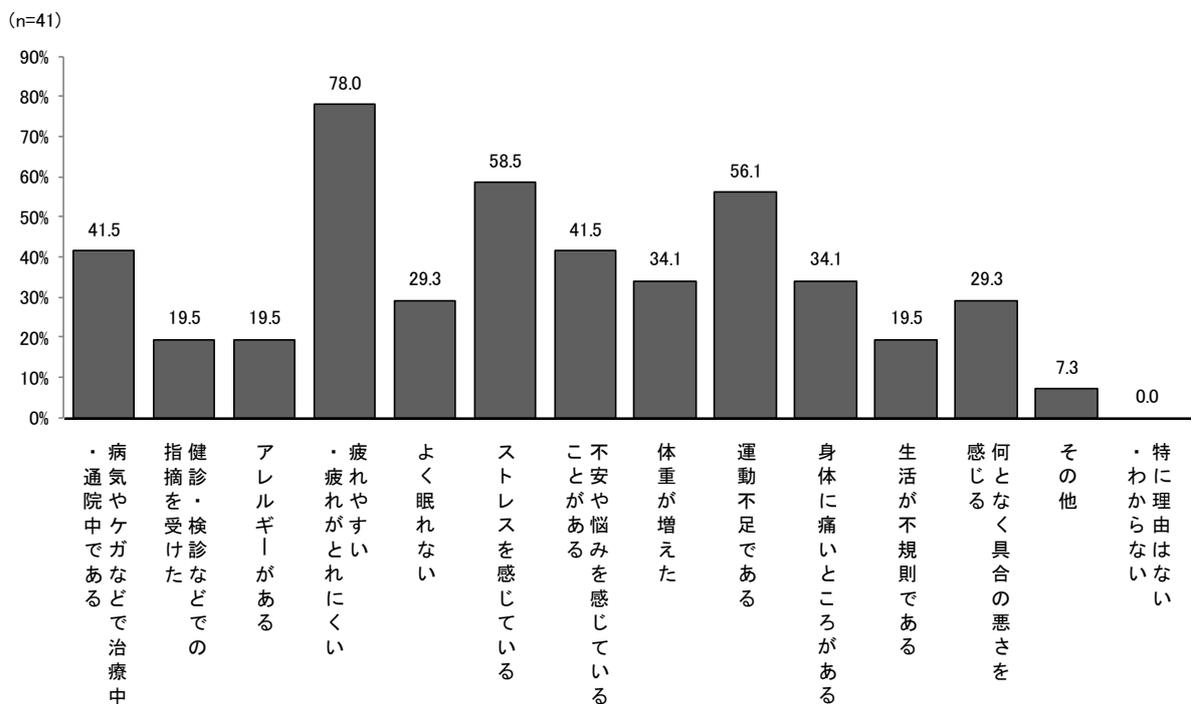
(4) 回答者の主観的健康観 (問 35)

○最も多いのは「健康である」(45.5%)であり、次いで「まあ健康である」(38.2%)であった。



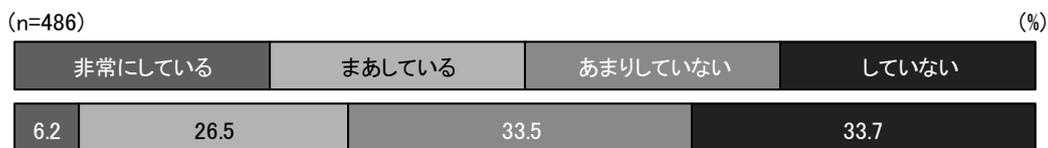
(5) 回答者が(あまり)健康ではないと思う理由 (問 35 : 複数回答)

○最も多いのは「疲れやすい・疲れがとれにくい」(78.0%)であり、次いで「ストレスを感じている」(58.5%)であった。
 ○「その他」の内容としては、睡眠や休息時間を確保できない等が挙げられた。



(6) 趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動などを行っているか (問 36)

○最も多いのは「していない」(33.7%)であり、次いで「あまりしていない」(33.5%)であった。



(7) ここ1か月の回答者の平均睡眠時間 (問 37)

○最も多いのは「6時間」(37.3%)であり、次いで「7時間」(30.8%)であった。
 ○平均睡眠時間は、6.4時間(6時間24分)であった。



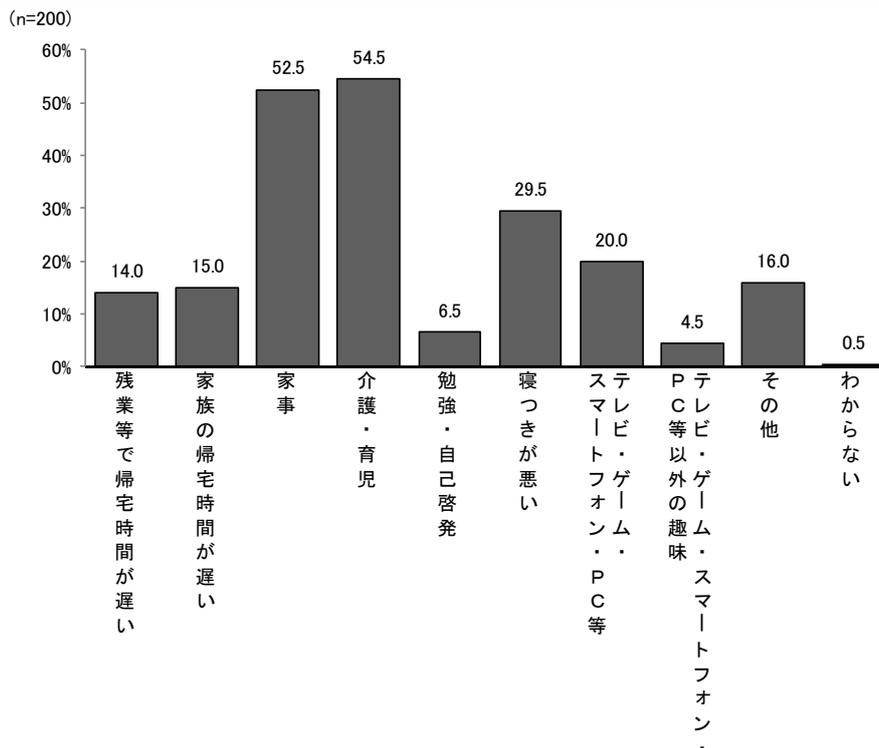
(8) 普段の睡眠時間の過不足 (問 38)

○最も多いのは「ほぼ足りている」(44.7%)であり、次いで「やや不足している」(34.0%)であった。



(9) 睡眠時間が不足していると思う理由 (問 38 : 複数回答)

○最も多いのは「介護・育児」(54.5%)であり、次いで「家事」(52.5%)であった。



(10) 家族の中の喫煙者の有無 (問 39)

○「いる」が24.0%、「いない」が76.0%であった。



(11) 妊娠中の喫煙経験の有無 (問 40)

○「ある」が2.5%、「ない」が96.1%、「わからない」が1.4%であった。



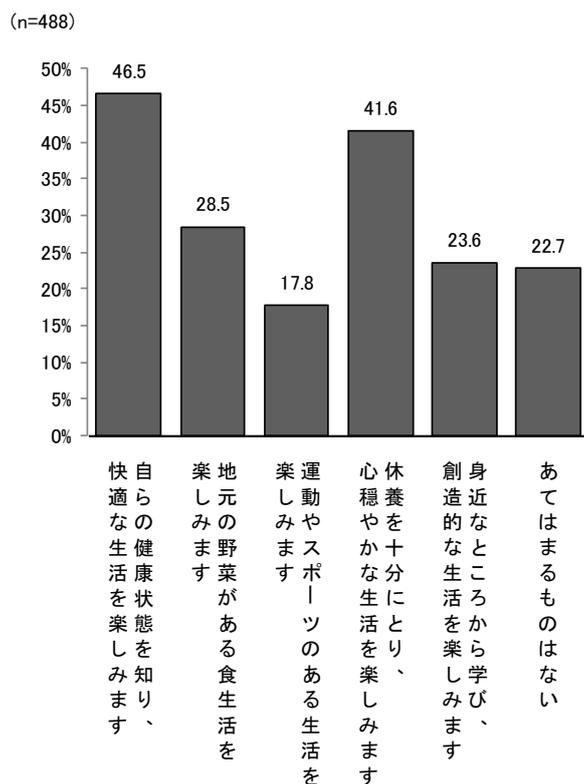
(12) 妊娠中の飲酒経験の有無 (問 41)

○あるが4.4%、ないが94.4%、わからないが1.2%であった。



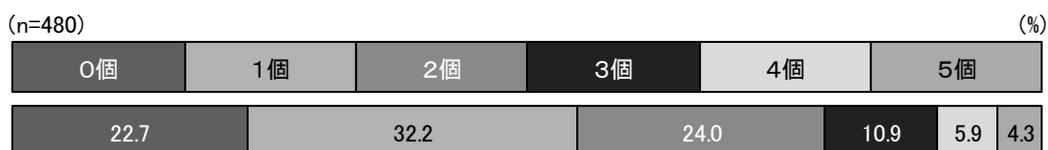
(13) 回答者が「健康都市宣言」で宣言している健康づくりに取り組んでいるか (問 42 : 複数回答)

○最も多いのは「自らの健康状態を知り、快適な生活を楽しみます」(46.5%)であり、次いで「休養を十分にとり、心穏やかな生活を楽しみます」(41.6%)であった。



(14) 回答者が取り組んでいる「健康都市宣言」で宣言している健康づくりの項目数 (問 42 : 複数回答)

○最も多いのは「1個」(32.2%)であり、次いで「2個」(24.0%)が多かった。



6 自由意見

(1) 健康づくりのための事業等について（主な意見を抜粋）

- 子育て応援アプリ「いこいこ」を使いやすくしてほしい。
- 子どもが遊べる施設、公園の整備をしてほしい。ボール遊びなど、思い切り遊べる場所が少ない。
- 支援センターのような、室内の遊ぶ施設を増やしてほしい。
- コロナ禍でイベントが少なかったので、子どもを連れて楽しめるお祭り、イベントを季節に合わせて参加したい。
- 子どもの医療費が無料なのはとてもありがたい。
- 小児科関係の医療機関が少ないと感じる。
- 子どもの状態や離乳食の相談ができる支援センターの存在は、初めての子育てでは有り難い。電話相談よりも、直接子どもの成長を見てくれた上での関係が魅力を感じる。
- 赤ちゃん訪問は、退院して1週間以内等、なるべく早い時期に行った方がお母さんは心強いのではないと思う。訪問回数について、産後すぐ、3週間後、2ヶ月後等と増やせたら良いと思う。初めての育児の人は、特に強化してあげると良いのではないか。
- 地域の担当の保健師さんと赤ちゃん訪問以来お会いする機会がないので、関係を築けるような機会を、せめてあと数回作ってほしい。
- 子どもがどのくらい成長しているのかを確認するために、身長・体重を測れる機会がもっと欲しい。
- 市が行っている子どもに関するイベント・相談会などの申込みを、LINE等でできるようにしてほしい。申込みをしたくても、赤ちゃんがいると電話をすることが大変。
- たまご面接、産後ケア、0歳一時保育の開始を非常に嬉しく思っている。また、かつて個別育児相談会に毎月のように参加させていただき、親子とも健康管理に役立てることができたので、ぜひ続けてほしい。

7 親子調査結果からの主な示唆

(1) 正しい栄養・食生活の促進

- 未就学児の保護者が子の食事や生活等について心がけていることとして最も多いのは、「一緒に楽しく食べること」(69.5%)であり、次いで「栄養バランスやエネルギーを考えて食事をさせること」(67.6%)であった。反対に最も少ないのは「一緒に楽しく作ること」(9.4%)であり、次いで「外食や加工食品を選ぶとき、カロリーや栄養成分表示を参考にすること」(10.2%)であった。(3(1))
- 栄養バランスやエネルギーに関する内容でも、「主食・主菜・副菜を組み合わせた献立を用意すること」は35.2%、「緑黄色野菜以外の野菜を1日1回以上食べさせている」は19.9%であった。(3(1))

→乳幼児期から健康的な食習慣を獲得できるよう、栄養バランス等を考慮した食事を促していく必要がある。

(2) 口腔ケアの促進

- 未就学児の歯の健康について「いつも気にかけている」と回答した保護者の割合は、59.0%であった。(3(17))
- 未就学児の歯の健康のために取り組んでいることとして、最も多いのは「1日1回は仕上げ歯みがきをする」(71.7%)であり、次いで「フッ化物配合の歯みがき剤を使う」(44.1%)であった。反対に最も少ないのは、「甘味食品・飲料を控える」(21.5%)であり、次いで「歯と歯の間を清掃する用具(デンタルフロス等)を使う」(21.7%)であった。「特に取り組んでいることはない」との回答は、10.0%であった。(3(18))
- かかりつけ歯科医がいる未就学児の割合は、全体で36.7%であった。2歳以上を年代別に見ると、多くの年齢で過半数に及ばない状況であった。(3(19))

→乳幼児の口腔ケアに関する正しい知識について、実践している保護者が少ない項目を考慮し、普及啓発していく必要がある。

→かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診と専門的な口腔清掃を受けることを促す必要がある。

(3) 休養・余暇の確保・充実

- 毎日の生活の中でこころのゆとりを持つことについて、「だいたいできている」(54.0%)が最も多く、次いで「あまりできていない」(35.9%)であった。(5(1))
- 普段の睡眠時間が足りている未就学児の保護者(「足りている」「ほぼ足りている」の合計)は、58.9%であった。(5(8))

→子育て中の保護者が適切に休養・余暇が取れるよう、子育てを支える各種事業を周知・実施するとともに、こころの健康や質の良い睡眠のとり方等について、普及啓発していく必要がある。

(4) 相談体制の充実

- 未就学児の保護者のうち、悩みや仕事・家事・育児等のストレスについて、「相談できる人がいない」が6.4%であった。(4(3))
- 育児相談事業を「利用したことがある」が26.5%、「事業の存在を知らなかった」が14.9%であった。(4(9))
- 未就学児の保護者が、子どもの健康に関する情報の入手先として最も多く挙げたのは、「その他のインターネット」62.3%であり、次いで「保育園・幼稚園」54.3%、「知人や友人」45.7%、「病院・診療所」41.4%であった。(3(20))

→各種支援機関の情報提供や連携により、孤立せずに子育てができるよう支援する必要がある。

(5) 母子保健の充実

- 西東京市を子育てしやすいまちだと思う未就学児の保護者の割合（「そう思う」「まあそう思う」の合計）は、57.5%であった。（5(3)）
- 未就学児の保護者が子育てについて感じていることの上位は、「子どもをかわいいと思う」94.3%、「成長を感じてうれしい」90.8%、「楽しい」73.5%、「自分の時間がなくてつらい」42.7%、「よくイライラしている」33.5%であった。（5(2)）

→だれもが子どもを安心して産み、育てられるよう妊娠期からの切れ目ない支援を実施する必要がある。

→子育てについてネガティブな感情を抱いている方が多いことから、寄り添った支援を進める必要がある。

第4章 小・中学生調査の調査結果

第4章 小・中学生調査の調査結果

1 調査結果

(1) 性別 (問 1)

○小学4年生では、「男子」が47.5%、「女子」が46.3%、「答えたくない」が6.2%であった。

○中学1年生では、「男子」が48.0%、「女子」が47.1%、「答えたくない」が4.9%であった。

		(%)		
		男子	女子	答えたくない
	(n)			
小学4年生	1,499	47.5	46.3	6.2
中学1年生	1,341	48.0	47.1	4.9

(2) 朝ごはんを食べる頻度 (問 2)

○小学4年生では、最も多いのは「毎日」(92.0%)であり、次いで「週に6日」(3.7%)であった。

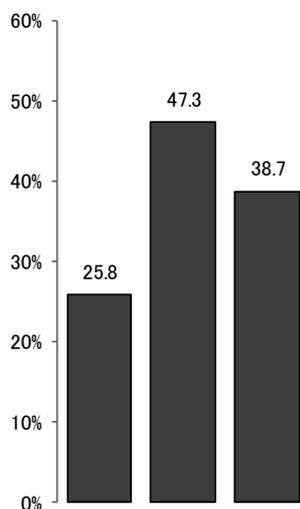
○中学1年生では、最も多いのは「毎日」(81.5%)であり、次いで「週に6日」(6.1%)であった。

		(%)				
		毎日	週に6日	週に4~5日	週に1~3日	食べない
	(n)					
小学4年生全体	1,496	92.0	3.7	1.5	1.9	0.9
小学4年生男子	709	92.1	4.7	0.8	1.7	0.7
小学4年生女子	694	92.9	2.4	1.7	2.0	0.9
中学1年生全体	1,337	81.5	6.1	5.2	4.5	2.8
中学1年生男子	643	83.7	4.5	4.8	4.8	2.2
中学1年生女子	629	80.1	7.8	5.1	4.0	3.0

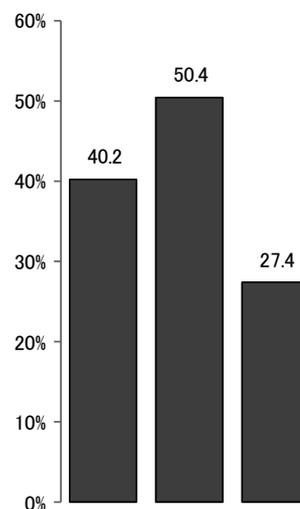
(3) 朝ごはんを毎日食べない理由 (問2: 複数回答)

○小学4年生では、最も多いのは「食べたいと思わないから」(47.3%)であった。

○中学1年生では、最も多いのは「食べたいと思わないから」(50.4%)であった。



	該当数	眠くて起きられないから	食べたいと思わないから	その他
小学4年生全体	93	24	44	36
	100.0	25.8	47.3	38.7
小学4年生男子	41	9	19	16
	100.0	22.0	46.3	39.0
小学4年生女子	38	11	19	13
	100.0	28.9	50.0	34.2



	該当数	眠くて起きられないから	食べたいと思わないから	その他
中学1年生全体	234	94	118	64
	100.0	40.2	50.4	27.4
中学1年生男子	93	34	55	21
	100.0	36.6	59.1	22.6
中学1年生女子	123	53	52	37
	100.0	43.1	42.3	30.1

(4) 朝食を誰と食べるか (問3)

○小学4年生では、最も多いのは「家族のだれかと」(57.6%)であり、次いで「家族そろって」(24.9%)であった。

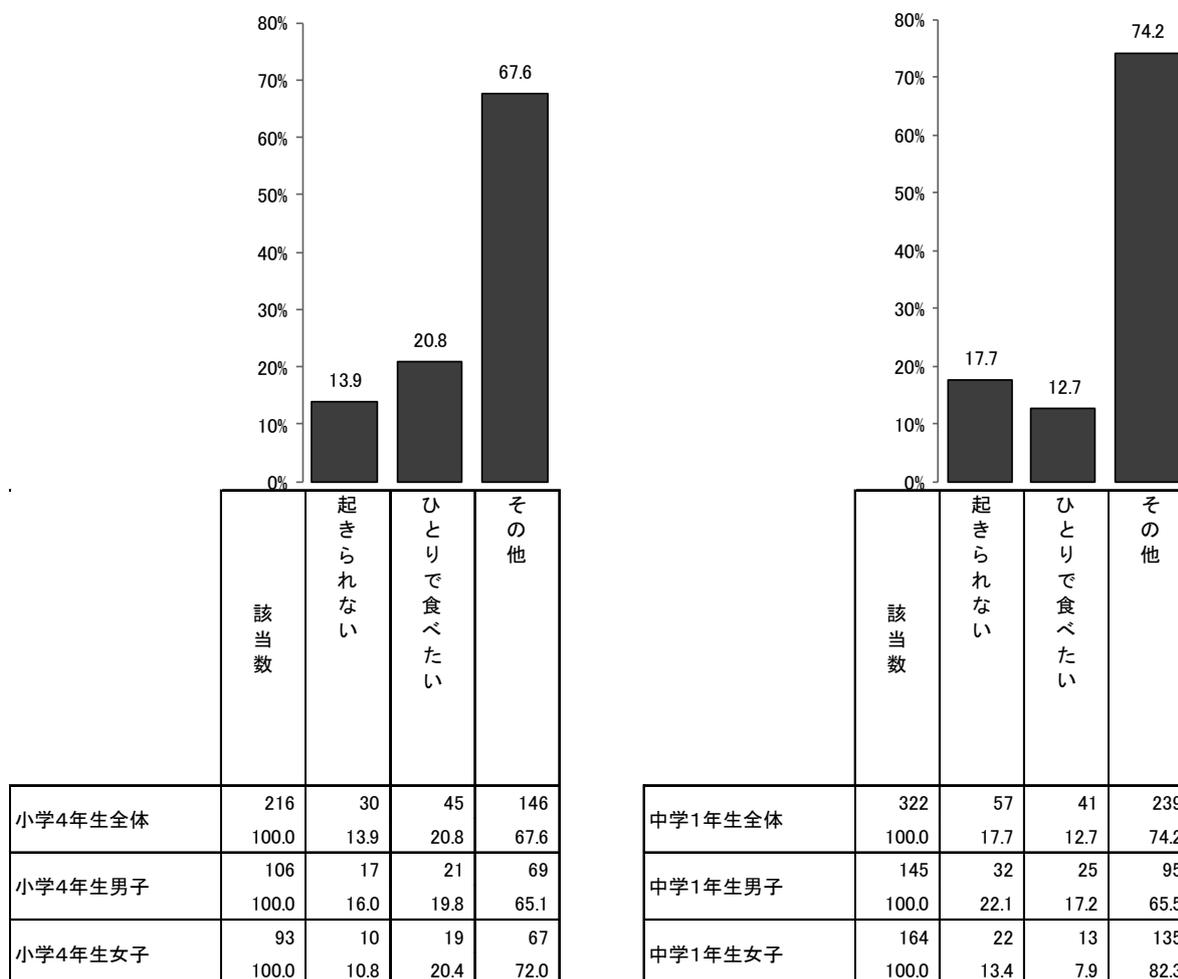
○中学1年生では、最も多いのは「家族のだれかと」(55.4%)であり、次いで「ひとり」(24.6%)であった。

		(%)				
(n)		家族そろって	家族のだれかと	その他	ひとり	食べない
小学4年生全体	1,471	24.9	57.6	1.8	15.1	0.7
小学4年生男子	695	26.5	55.7	1.6	15.8	0.4
小学4年生女子	687	22.9	60.8	1.7	13.7	0.9
中学1年生全体	1,471	15.9	55.4	1.6	24.6	2.6
中学1年生男子	695	19.5	54.7	1.1	22.9	1.9
中学1年生女子	687	11.7	56.7	2.1	26.3	3.2

(5) 朝食をひとりで食べる理由 (問3: 複数回答)

○「その他」を除くと、小学4年生では、最も多いのは「ひとりで食べたい」(20.8%)であった。

○「その他」を除くと、中学1年生では、最も多いのは「起きられない」(17.7%)であった。



(6) 夕食を誰と食べるか (問3)

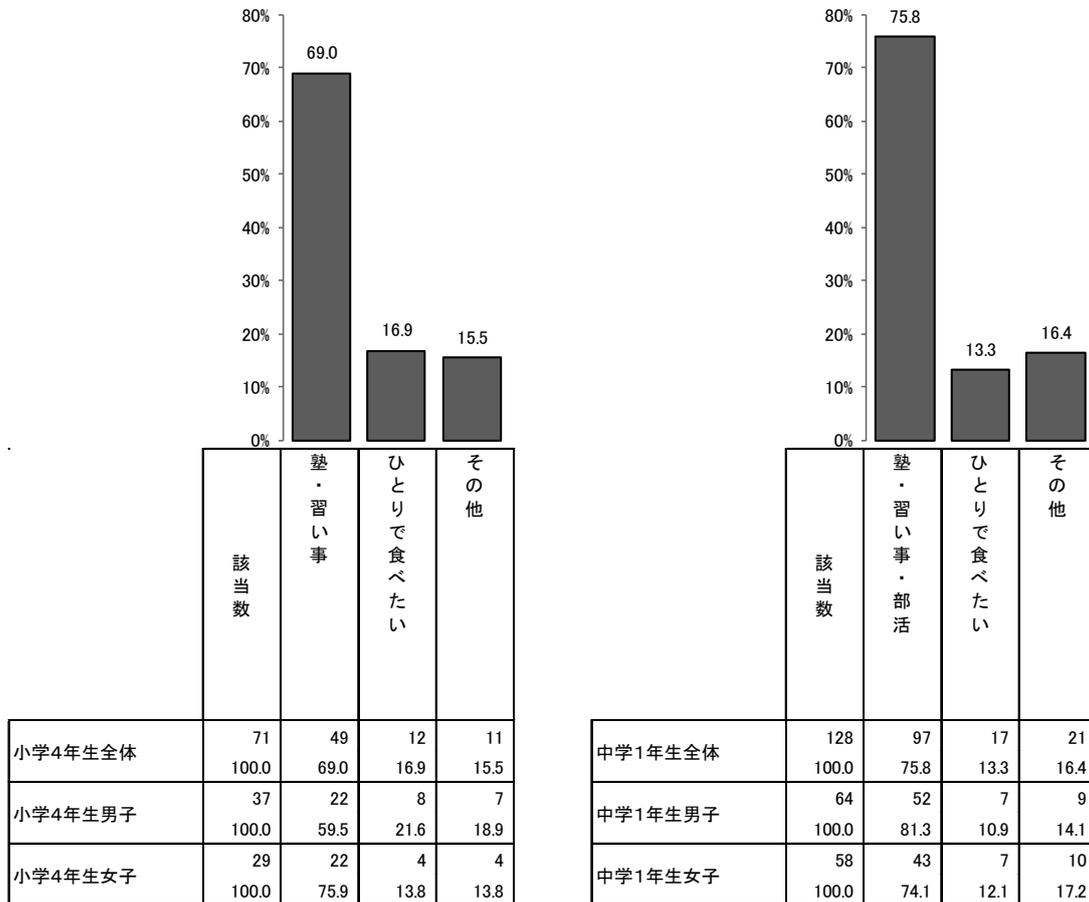
○小学4年生では、最も多いのは「家族そろって」(50.3%)であり、次いで「家族のだけかと」(42.0%)が多かった。

○中学1年生では、最も多いのは「家族のだけかと」(46.5%)であり、次いで「家族そろって」(40.7%)が多かった。

		(%)				
(n)		家族そろって	家族のだけかと	その他	ひとり	食べない
小学4年生全体	1,415	50.3	42.0	2.0	5.1	0.4
小学4年生男子	663	50.1	42.1	2.1	5.6	0.2
小学4年生女子	668	50.4	42.5	1.9	4.3	0.7
中学1年生全体	1,300	40.7	46.5	2.7	10.0	0.1
中学1年生男子	626	43.5	43.6	2.2	10.5	0.2
中学1年生女子	611	37.3	49.9	3.3	9.5	

(7) 夕食をひとりで食べる理由 (問3 : 複数回答)

- 小学4年生では、最も多いのは「塾・習い事」(69.0%)であった。
 ○中学1年生では、最も多いのは「塾・習い事・部活」(75.8%)であった。



(8) ゆっくりとよく噛んで食べるようにしているか (問4)

- 小学4年生では、最も多いのは「たまによく噛まないときがある」(45.5%)であり、次いで「ゆっくり噛んでいる」(44.7%)が多かった。
 ○中学1年生では、最も多いのは「たまによく噛まないときがある」(50.6%)であり、次いで「ゆっくり噛んでいる」(40.6%)が多かった。

(n)	噛む様子		
	ゆっくり噛んでいる	たまによく噛まないときがある	よく噛まないことが多い
小学4年生全体	44.7	45.5	9.8
小学4年生男子	37.8	49.5	12.7
小学4年生女子	53.3	41.2	5.5
中学1年生全体	40.6	50.6	8.8
中学1年生男子	35.6	52.7	11.7
中学1年生女子	45.6	48.2	6.2

(9) 1週間のうち、どれぐらい間食をするか (問5)

- 小学4年生では、最も多いのは「毎日」(44.1%)であり、次いで「週に4~5回」(16.9%)が多かった。
 ○中学1年生では、最も多いのは「毎日」(35.9%)であり、次いで「週に1~3回」(22.4%)が多かった。

		(%)					
		毎日	週に6回	週に4~5回	週に1~3回	ほとんど食べない	
	(n)						
小学4年生全体	1,479	44.1		14.9	16.9	13.9	10.3
小学4年生男子	697	37.0		15.8	18.9	15.5	12.8
小学4年生女子	692	50.4		14.6	14.9	12.3	7.8
中学1年生全体	1,320	35.9		11.1	19.5	22.4	11.0
中学1年生男子	636	37.4		10.2	19.2	21.7	11.5
中学1年生女子	621	34.0		12.1	20.5	23.0	10.5

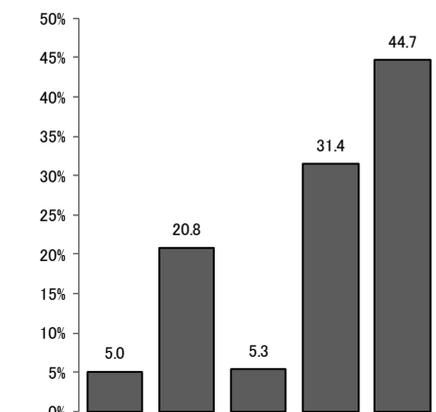
(10) 朝に歯をみがく頻度 (問6)

- 小学4年生では、最も多いのは「ほぼ毎日」(77.5%)であり、次いで「みがかない」(12.5%)が多かった。
 ○中学1年生では、最も多いのは「ほぼ毎日」(78.8%)であり、次いで「週4~5日」「みがかない」(同率7.8%)が多かった。

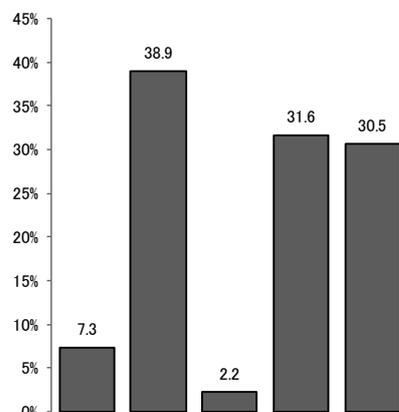
		(%)						
		ほぼ毎日	週4~5日	週2~3日	週1日	みがかない		
	(n)							
小学4年生全体	1,492	77.5			5.0	3.4	1.7	12.5
小学4年生男子	707	75.0			5.9	4.0	1.6	13.6
小学4年生女子	692	80.6			3.6	2.9	1.9	11.0
中学1年生全体	1,336	78.8			7.8	4.0	1.6	7.8
中学1年生男子	642	76.6			8.6	4.2	2.0	8.6
中学1年生女子	628	82.0			6.5	4.1	0.8	6.5

(11) 朝に毎日歯をみがかない理由 (問6 : 複数回答)

○「その他」を除くと、小学4年生では、最も多いのは「特に理由はない」(44.7%)であり、次いで「面倒」(20.8%)が多かった。
 ○「その他」を除くと、中学1年生では、最も多いのは「面倒」(38.9%)であり、次いで「特に理由はない」(30.5%)が多かった。



該当数	少し虫歯にならないかと思う	面倒	歯みがきが嫌い	その他	特に理由はない	
小学4年生全体	318	16	66	17	100	142
	100.0	5.0	20.8	5.3	31.4	44.7
小学4年生男子	163	7	30	7	43	83
	100.0	4.3	18.4	4.3	26.4	50.9
小学4年生女子	132	8	31	8	49	50
	100.0	6.1	23.5	6.1	37.1	37.9



該当数	少し虫歯にならないかと思う	面倒	歯みがきが嫌い	その他	特に理由はない	
中学1年生全体	275	20	107	6	87	84
	100.0	7.3	38.9	2.2	31.6	30.5
中学1年生男子	143	11	62	6	37	46
	100.0	7.7	43.4	4.2	25.9	32.2
中学1年生女子	114	7	37	0	42	35
	100.0	6.1	32.5	0.0	36.8	30.7

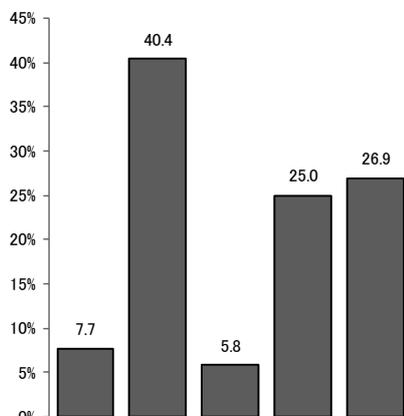
(12) 夜に歯をみがく頻度 (問6)

○小学4年生では、最も多いのは「ほぼ毎日」(95.9%)であり、次いで「週4~5日」(2.0%)が多かった。
 ○中学1年生では、最も多いのは「ほぼ毎日」(93.9%)であり、次いで「週4~5日」(3.8%)が多かった。

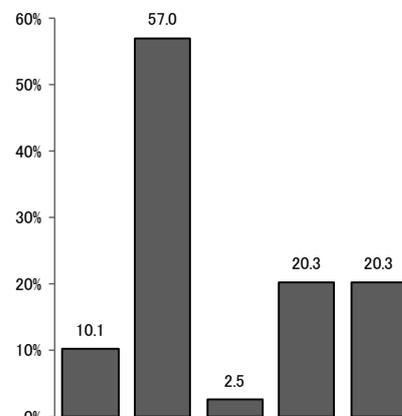
		(%)				
(n)		ほぼ毎日	週4~5日	週2~3日	週1日	みがかない
小学4年生全体	1,497	95.9	2.0	1.0	0.1	0.3
小学4年生男子	710	94.9	2.4	1.3	0.8	0.6
小学4年生女子	694	97.1	1.3	1.0	0.6	0.6
中学1年生全体	1,337	93.9	3.8	2.0	0.1	0.3
中学1年生男子	642	92.8	4.2	1.9	0.6	0.5
中学1年生女子	630	95.4	3.0	0.2	0.1	0.3

(13) 夜に毎日歯をみがかない理由 (問6 : 複数回答)

○小学4年生では、最も多いのは「面倒」(40.4%)であり、次いで「特に理由はない」(26.9%)が多かった。
 ○「その他」を除くと、中学1年生では、最も多いのは「面倒」(57.0%)であり、次いで「特に理由はない」(20.3%)が多かった。



該当数	も少し歯にならないがなくて	面倒	歯みがきが嫌い	その他	特に理由はない	
小学4年生全体	52	21	3	13	14	
	100.0	7.7	40.4	5.8	25.0	26.9
小学4年生男子	28	12	1	7	7	
	100.0	7.1	42.9	3.6	25.0	25.0
小学4年生女子	19	5	1	5	7	
	100.0	10.5	26.3	5.3	26.3	36.8



該当数	も少し歯にならないがなくて	面倒	歯みがきが嫌い	その他	特に理由はない	
中学1年生全体	79	45	2	16	16	
	100.0	10.1	57.0	2.5	20.3	20.3
中学1年生男子	45	23	2	7	11	
	100.0	15.6	51.1	4.4	15.6	24.4
中学1年生女子	27	19	0	9	2	
	100.0	0.0	70.4	0.0	33.3	7.4

(14) 歯と歯ぐきの健康と体の健康の関係性の認知度 (問7)

○小学4年生では、「はい(知っている)」が64.0%、「いいえ」が36.0%であった。
 ○中学1年生では、「はい」が78.3%、「いいえ」が21.7%であった。

		(%)	
(n)	はい	いいえ	
小学4年生全体	1,499	64.0	36.0
小学4年生男子	712	63.1	36.9
小学4年生女子	694	66.7	33.3
中学1年生全体	1,341	78.3	21.7
中学1年生男子	644	76.2	23.8
中学1年生女子	631	80.8	19.2

(15) 運動は好きか (問 8)

- 小学4年生では、最も多いのは「好き」(65.8%)であり、次いで「どちらかといえば好き」(21.2%)が多かった。
 ○中学1年生では、最も多いのは「好き」(52.7%)であり、次いで「どちらかといえば好き」(26.0%)が多かった。

		(%)			
(n)		好き	どちらかといえば好き	あまり好きではない	嫌い
小学4年生全体	1,479	65.8	21.2	9.9	3.1
小学4年生男子	702	71.2	19.1	7.3	2.4
小学4年生女子	687	61.3	23.6	11.9	3.2
中学1年生全体	1,337	52.7	26.0	15.3	6.0
中学1年生男子	644	61.6	23.1	11.3	3.9
中学1年生女子	628	44.3	28.5	19.7	7.5

(16) 体育の授業以外で、1日30分以上運動しているか (問 9)

- 小学4年生では、最も多いのは「ほぼ毎日」(48.4%)であり、次いで「週2~3日」(18.0%)が多かった。
 ○中学1年生では、最も多いのは「ほぼ毎日」(41.3%)であり、次いで「週4~5日」(24.5%)が多かった。

		(%)					
(n)		ほぼ毎日	週4~5日	週2~3日	週1日	月1~3日	特に運動しない
小学4年生全体	1,491	48.4	16.2	18.0	6.4	4.4	6.6
小学4年生男子	709	54.7	4.2	16.4	5.1	3.8	5.8
小学4年生女子	691	42.4	9.2	20.3	7.1	4.6	6.4
中学1年生全体	1,340	41.3	24.5	14.0	5.4	3.8	11.0
中学1年生男子	644	51.1	22.8	12.6	3.6	3.0	7.0
中学1年生女子	631	32.5	26.5	14.1	7.6	4.9	14.4

(17) 起きる時間 (問 11)

- 小学4年生では、最も多いのは「7時台」(46.6%)であり、次いで「6時台」(45.4%)が多かった。
 ○中学1年生では、最も多いのは「7時台」(53.2%)であり、次いで「6時台」(39.5%)が多かった。

		(%)									平均値 (時)
(n)		2時台	3時台	4時台	5時台	6時台	7時台	8時台	9時台	10時台	
小学4年生全体	1,359	0.7 0.1	6.5	45.4	46.6	0.3 0.4					6.8
小学4年生男子	633	0.7 0.5	8.8	43.2	46.3	0.8 0.7					6.7
小学4年生女子	646	0.4 0.3	3.2	48.7	47.1	0.4					6.7
中学1年生全体	1,333	0.1 0.7	5.3	39.5	53.2	0.1 1.0					6.8
中学1年生男子	639	0.2 0.5	5.0	38.2	54.9	0.2 1.1					6.8
中学1年生女子	629	0.2 0.2	5.5	41.0	52.0	0.8					6.7

(18) 寝る時間 (問 11)

- 小学4年生では、最も多いのは「21 時台」(47.2%)であり、次いで「22 時台」(36.8%)が多かった。
 ○中学1年生では、最も多いのは「22 時台」(40.4%)であり、次いで「23 時台」(32.8%)が多かった。

		(%)											平均値 (時)	
	(n)	16時台	18時台	19時台	20時台	21時台	22時台	23時台	0時台	1時台	2時台	3時台		4時台
小学4年生全体	1,472	0.3 0.2	7.4		47.2		36.8					6.0	1.6 0.1	21.3
小学4年生男子	695	0.1 0.4	8.3		47.8		34.5					6.5	2.3	21.2
小学4年生女子	687	0.3 0.1	6.3		46.4		39.6					6.0	1.0 0.3	21.5
中学1年生全体	1,331	0.1 0.1	9.8		40.4		32.8			10.9		0.5 0.8 3.2 0.3		22.9
中学1年生男子	637	1.4	11.8		42.4		31.2			9.3		0.9 2.0 1.0		22.8
中学1年生女子	630	0.8 0.2	8.1		38.7		34.4			4.0	12.5	0.2 0.2 0.2		22.9

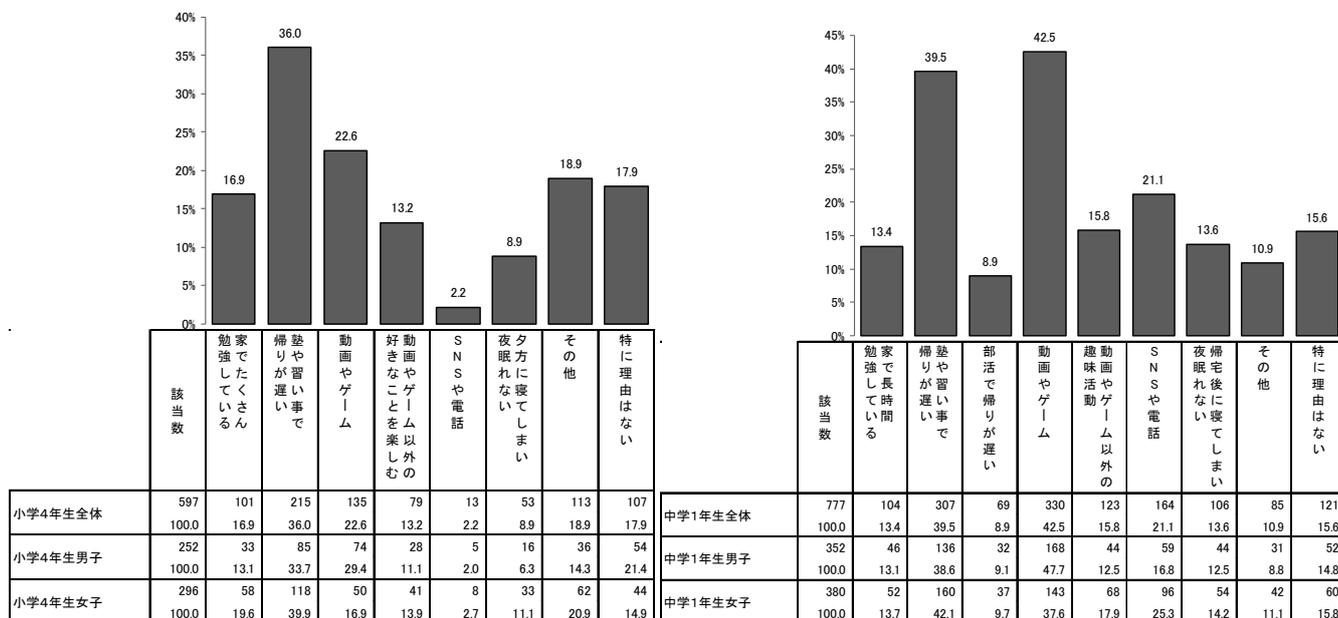
(19) 普段、十分に眠れているか (問 12)

- 小学4年生では、最も多いのは「よく眠れている」(59.8%)であり、次いで「ときどき寝不足」(28.8%)が多かった。
 ○中学1年生では、最も多いのは「よく眠れている」(41.8%)であり、次いで「ときどき寝不足」(36.4%)が多かった。

		(%)			
	(n)	よく眠れている	ときどき寝不足	寝不足のことが多い	いつも寝不足
小学4年生全体	1,486	59.8	28.8	8.3	3.2
小学4年生男子	704	64.3	26.0	7.7	2.0
小学4年生女子	690	57.0	31.7	8.3	3.0
中学1年生全体	1,334	41.8	36.4	16.0	5.8
中学1年生男子	640	45.3	36.1	13.1	5.5
中学1年生女子	629	39.1	37.2	18.3	5.4

(20) 寝不足になる理由 (問 12 : 複数回答)

- 小学4年生では、最も多いのは「塾や習い事で帰りがおそい」(36.0%)であり、次いで「動画やゲーム」(22.6%)が多かった。
- 中学1年生では、最も多いのは「動画やゲーム」(42.5%)であり、次いで「塾や習い事で帰りがおそい」(39.5%)が多かった。



(21) 学校の授業以外でのテレビ、パソコン、ゲーム、携帯電話・スマホの利用時間 (問 13)

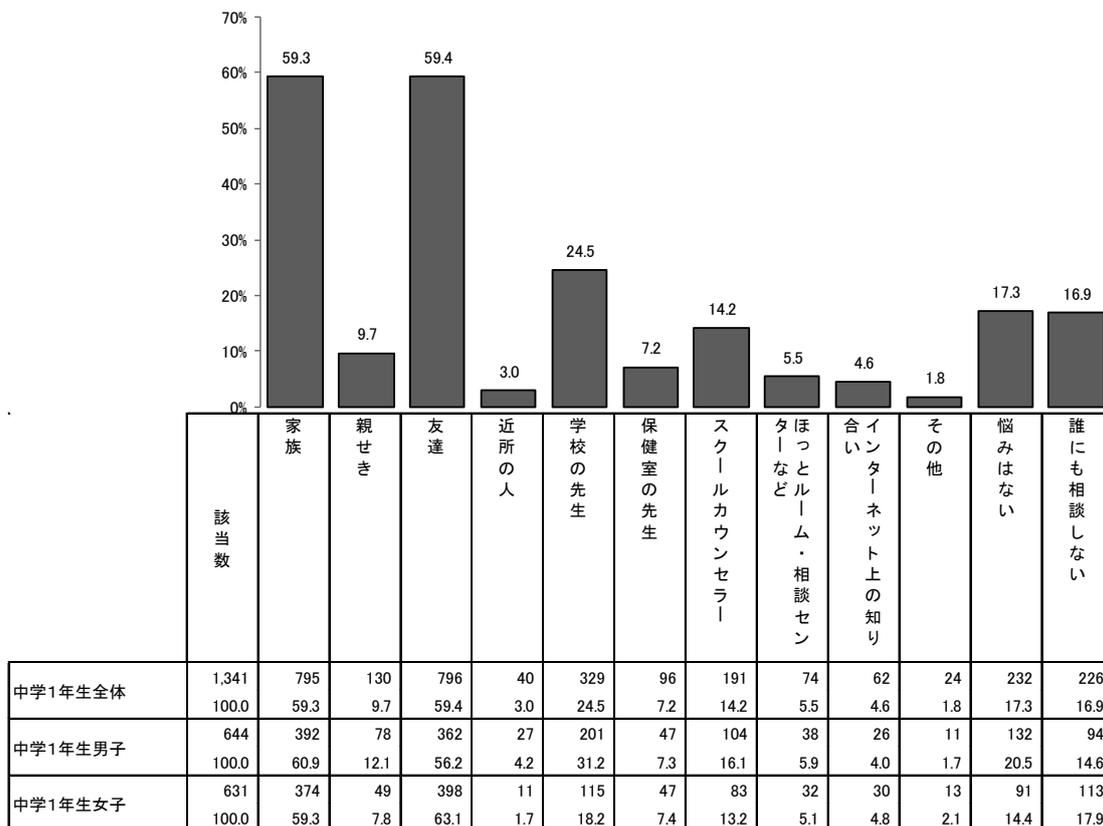
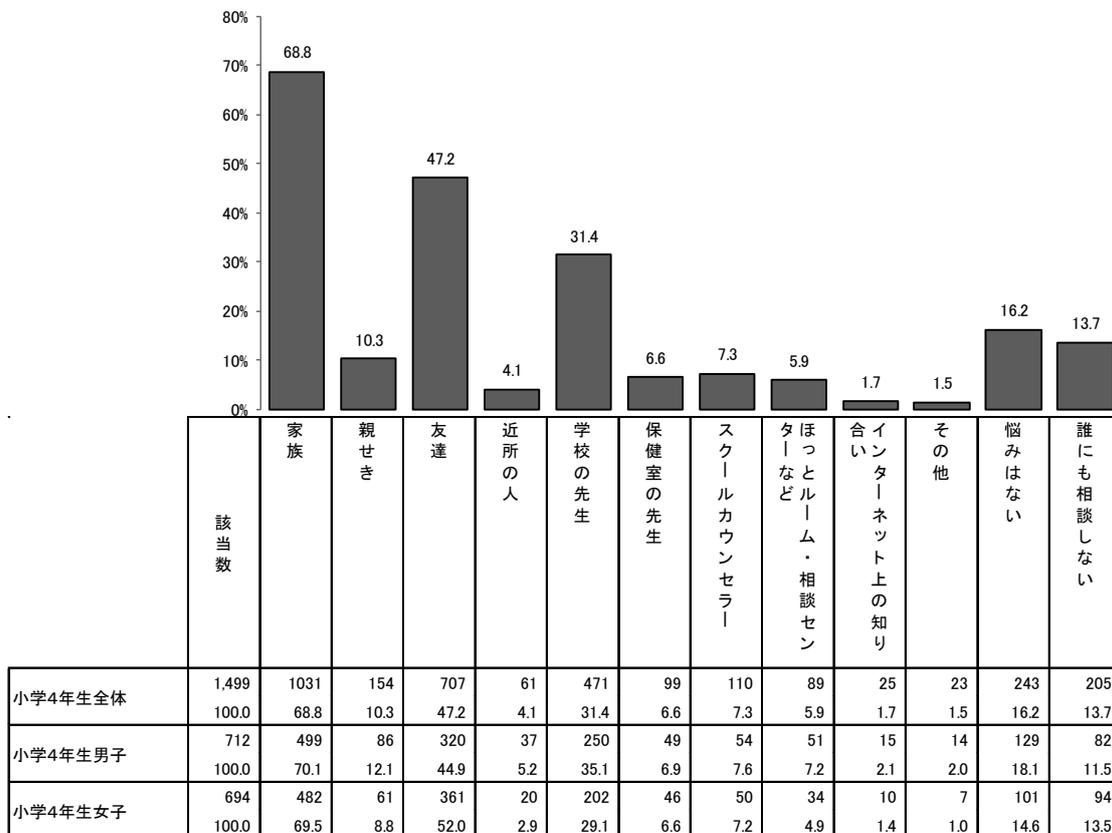
- 小学4年生では、最も多いのは「1時間1分～2時間」(29.4%)であり、次いで「～1時間」(27.7%)が多かった。
- 中学1年生では、最も多いのは「2時間1分～3時間」(26.7%)であり、次いで「1時間1分～2時間」(25.0%)が多かった。

(n)	～1時間	1時間1分～2時間	2時間1分～3時間	3時間1分～4時間	4時間1分～
小学4年生全体	27.7	29.4	18.6	10.4	13.9
小学4年生男子	23.6	27.8	21.1	11.9	15.6
小学4年生女子	31.2	30.9	16.7	9.1	12.2
中学1年生全体	6.2	25.0	26.7	18.2	24.0
中学1年生男子	5.6	24.3	25.7	18.7	25.7
中学1年生女子	6.3	26.8	28.7	17.3	20.8

(22) 悩みのあるときに相談できる人 (問 14 : 複数回答)

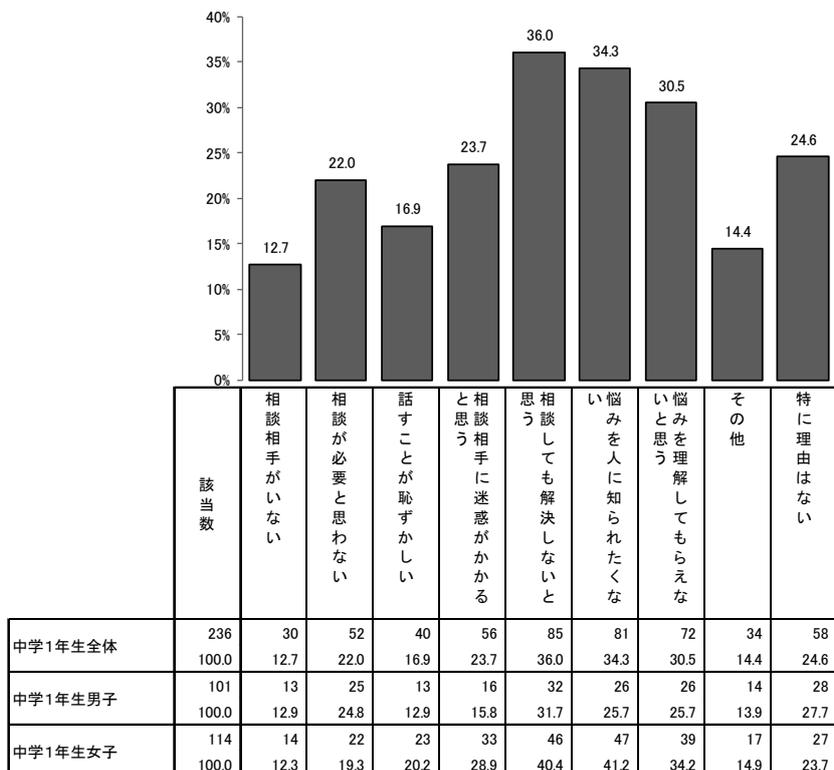
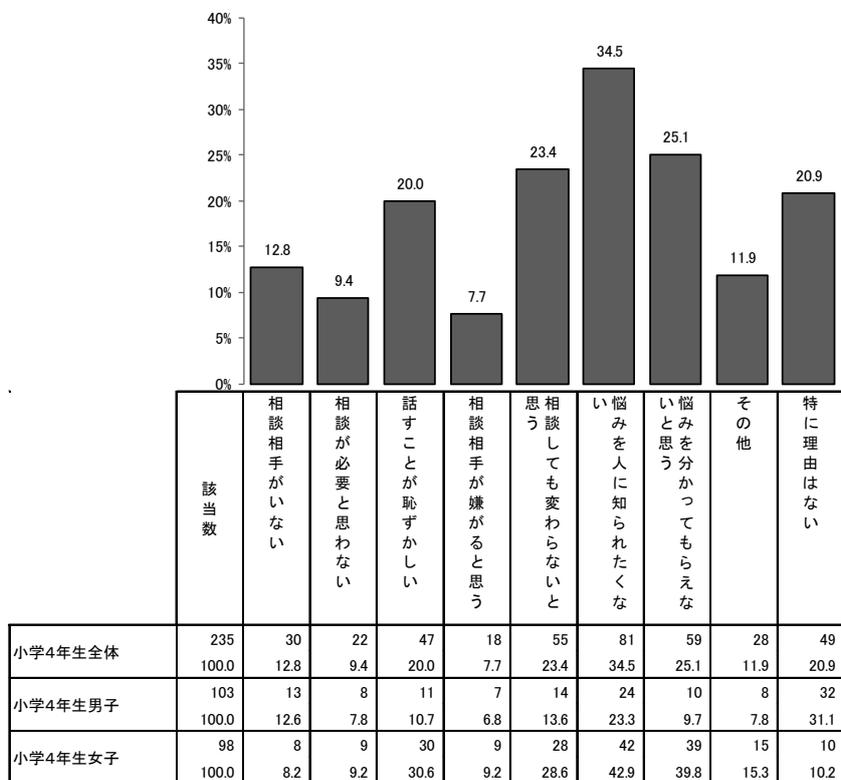
○小学4年生では、最も多いのは「家族」(68.8%)であり、次いで「友達」(47.2%)が多かった。

○中学1年生では、最も多いのは「友達」(59.4%)であり、次いで「家族」(59.3%)が多かった。



(23) 悩みがある時に誰にも相談しない理由 (問 14-1 : 複数回答)

- 小学4年生では、最も多いのは「悩みを人に知られたくない」(34.5%)であり、次いで「悩みを分かってもらえないと思う」(25.1%)が多かった。
- 中学1年生では、最も多いのは「相談しても解決しないと思う」(36.0%)であり、次いで「悩みを人に知られたくない」(34.3%)が多かった。



(24) 自己肯定感 (問 15)

- 小学4年生では、最も多いのは「まあそう思う」(34.4%)であり、次いで「そう思う」(33.7%)が多かった。
 ○中学1年生では、最も多いのは「まあそう思う」(33.4%)であり、次いで「あまりそう思わない」(28.1%)が多かった。

		(%)			
		そう思う (自分のことが好き)	まあそう思う	あまりそう思わない	そう思わない (自分のことが好きではない)
	(n)				
小学4年生全体	1,489	33.7	34.4	19.3	12.6
小学4年生男子	706	36.1	34.7	18.0	11.2
小学4年生女子	694	32.4	36.2	19.6	11.8
中学1年生全体	1,331	24.2	33.4	28.1	14.4
中学1年生男子	637	28.3	33.9	25.3	12.6
中学1年生女子	630	21.1	32.9	31.4	14.6

2 小・中学生調査結果からの主な示唆

(1) 正しい栄養・食生活の促進

- 1週間のうち、朝食を摂らない日がある子どもが、小学4年生全体で8.0%、中学1年生全体で18.5%いた。(1(2))

→規則正しい食生活の重要性について、普及啓発を行う必要がある。

(2) 身体活動・運動の促進

- 1日30分以上の運動(体育の授業以外)をほぼ毎日している子どもの割合は、小学生48.4%、中学生41.3%であり、過半数は30分以上運動していない状況であった。(1(16))

→子どもの頃に楽しく体を動かす習慣を持つことは、心身の成長に重要であり、将来の運動習慣形成や生活習慣病の予防につながることから、楽しみながら運動する機会を提供し、続けやすい運動の実践について普及啓発を行う必要がある。

(3) 口腔ケアの促進

- 朝にほぼ毎日歯みがきしている子どもは、小学4年生で77.5%、中学1年生で78.8%であったが、夜にほぼ毎日歯みがきしている子どもは、小学4年生で95.9%、中学1年生で93.9%であった。(1(10))(1(12))
- 小学生が歯みがきをしない理由として最も多かったのは、朝は「特に理由はない」44.7%、夜は「面倒」40.4%であった。一方で、「少しくらいみががなくてもむし歯にならないと思う」との回答は、朝5.0%、夜7.7%であった。(1(11))(1(13))
- 中学生が歯みがきをしない理由として最も多かったのは、朝・夜ともに「面倒」(朝38.9%、夜57.0%)であった。一方で、「少しくらいみががなくてもむし歯にならないと思う」との回答は、朝7.3%、夜10.1%であった。(1(11))(1(13))

→歯みがきをしないことによる悪影響については認識しつつも、面倒であるという理由で歯みがきをしない子どもが多い現状を踏まえた、口腔ケアの促進を行う必要がある。

(4) 休養・余暇の確保・充実

- 「よく眠れている」子どもは、小学生で59.8%、中学生で41.8%であった。(1(19))
- 寝不足になる理由は、小学生では「塾や習い事で帰りが遅い」36.0%、次いで「動画やゲーム」22.6%であり、中学生では「動画やゲーム」42.5%、次いで「塾や習い事で帰りが遅い」39.5%であった。(1(20))

→睡眠不足は子どもの発達にも影響を及ぼすため、子どもが十分な睡眠時間を確保できるよう、普及啓発を行う必要がある。

資料編

1 調査票 (成人調査)

ID XXXXX

西東京市健康づくり推進プラン策定のための市民の健康に関するアンケート ～あなたの声をお聞かせください～

日頃より、西東京市の健康行政に格別のご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。このたび、ここから2025年の健康づくりの進め、市民の皆様が健康で元気に生活できるまちづくりを目指して、西東京市第3次健康づくり推進プランの策定を進めてまいります。計画の策定に当たっては、健康づくりに向けたお考えや日常生活の状況を把握し、ご意見などを踏まえることが重要であると考え、このたびアンケート調査を実施させていただきました。アンケートは無記名でご回答いただき、すべて統計的に処理を行います。個人が特定されることは一切ございません。調査の趣旨をご理解いただき、回答へのご協力をお願い申し上げます。令和5年7月 西東京市長 池澤 隆史

＜回答に際してのお願い＞
◆このアンケートは、あて名のご本人がお答えください。なお、ご本人が回答困難な場合は、ご本人の意見を聞いたうえで介助または代筆をお願いいたします。
◆14ページ以降は、「西東京市生きる支援推進計画(地域自殺対策計画)」に関する質問です。ご負担に感じられる場合には、ご回答いただく必要はありません。
◆回答が、「その他」の場合は、()内に具体的に記入ください。
令和5年8月14日(月)までにご回答をお願いいたします。



【オンラインで回答する場合】
以下のURLにアクセスしていただくか、二次元バーコードを読み取っていただくことで、オンラインの回答画面に移動できます。画面の指示に沿って、ご回答ください。(調査票IDは、右上の数字をご入力ください) ※不正アクセス防止のため
URL : https://rsch.jp/ad1e407252b2d245/begin.php
【調査票(紙)で回答する場合】
◆ 直接この調査票に、濃い鉛筆又は黒ボールペンで回答ください。
◆ 回答は、あてはまる項目の番号を○印で囲んでください。
◆ ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒に入れ、ポストに投函してください。(切手は不要です)
＜お問合せ先＞ 西東京市役所 健康福祉部 健康課係(保谷庁舎) 〒202-8555 西東京市町1丁目5番1号 保谷保健福祉総合センター4階 TEL : 042-438-4037 (直通)

あな自身のことについてうかがいます
問1 あなたの性別を教えてください。(1つだけ) 1 男 2 女 3 回答しない
問2 あなたの年齢を教えてください。(整数を記入)

健康に関するお考えについてうかがいます
問3 あなたは普段、健康に関する情報をどこから得ていますか。(あてはまるもの全てに○)
1 テレビ、ラジオ番組 9 病院・診療所
2 新聞、雑誌、本 10 薬局・薬店
3 市や町のホームページ 11 学校・職場
4 その他のインターネットサイト 12 家族・親せき
5 西東京市健康事業ガイド 13 友人や知人
6 市や町の広報誌、チラシ・パンフレット等 14 ケアマネージャー・ホームヘルパー・訪問看護師
7 市の窓口・電話相談や健診等事業 15 その他()
8 多摩小平保健所 16 持たない

問4 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(1つだけ)
1 関心がある 3 どちらともいえない 5 関心がない
2 まあ関心がある 4 あまり関心がない

問5 この1年間に何らかの健康診断を受けましたか。がん検診を除いてお答えください。(1つだけ)
1 職場の健康診断を受けた 3 人間ドックを受けた 5 健診は受けていない
2 市の健康診断を受けた 4 その他の健康診断を受けた

問5-1 問5で5を選んだ方に伺います。
健康診断を受診していない理由を教えてください。(あてはまるもの全てに○)
1 健康診断の申し込み手続き等がわからないから
2 健康診断の受診券がないから
3 健康診断の結果は当てにならないと思っただから
4 健康診断を受けるよりも病気になるから医師に行けばよいから
5 仕事や家庭の用事等で忙しく、健康診断を受ける時間が取れなかつたから
6 健康診断を受けなくても自分の健康のことは自分がよく理解しているから
7 定期的に受ける必要はないと思うから
8 費用がかかるから
9 受診できる場所が自宅や職場から遠いから
10 いつも医療機関を受診しているから
11 結果を知るのが怖いから
12 その他()
13 特に理由はない

問 6 あなたは、以下のことをご存知ですか、(それぞれ1つだけ)

メタボリックシンドローム	1 意味を知っている	2 名前だけ聞いたことがある	3 知らない
特定健康診査・特定保健指導	1 意味を知っている	2 名前だけ聞いたことがある	3 知らない

問 7 かかりつけ医や歯科医がいますか。また、かかりつけ薬局がありますか。(全てはまるもの全てに○)

1 かかりつけ医がいる	3 かかりつけ薬局(薬剤師)がある
2 かかりつけ歯科医がいる	4 すべていない

問 8 健康のため、毎日の生活の中で実践していることはありますか。(全てはまるもの全てに○)

1 栄養バランスや一日のエネルギー(カロリー)を考えた食事	8 意識して外出するようになっている
2 野菜を食べるようにする	9 短い距離は歩いたり、エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使う
3 果物を食べるようにする	10 十分な睡眠時間の確保
4 夕食後から寝るまでの間は夜食や間食、お酒を飲むのを控える	11 気分転換によるストレス解消
5 いつもうす味の食事をこころがける	12 休肝日を設けるなど過度な飲酒を控える
6 早食いや、ドカ食いをしない	13 喫煙しない、または禁煙している
7 散歩や体操などの軽い運動	14 その他()
	15 特に何もしていない

問 9 あなたは普段、健康について誰に相談をしますか。(全てはまるもの全てに○)

1 市の保健福祉に関する相談窓口等	6 友人や知人
2 多摩小平保健所	7 ケアマネージャー・ホームヘルパー・訪問看護師
3 かかりつけの医師	8 インターネット
4 学校・職場の同僚	9 その他()
5 家族・親せき	10 誰にも相談していない

問 9-1 問 9 で 10 を選んだ方に伺います。

誰にも相談していない主な理由を教えてください。(全てはまるもの全てに○)	
1 相談できる相手がいない	5 相談する必要性を感じない
2 相談すると相手に迷惑がかわかると思う	6 その他()
3 悩みを理解してもらえないと思う	7 特に理由はない
4 相談しても解決しないと思う	

普段の食生活についてうかがいます

問 10 あなたは、食生活を改善してみようと考えていますか。考えている・実践している方は必要と思われることを、関心・予定のない方は理由を教えてください。

食生活改善の意向(1つだけ)		
1 概ね6か月以内に改善予定	5 場分を減らす	
2 概ね1か月以内に改善予定	6 糖分を減らす	
3 既に改善している(6か月以上)	7 脂質を減らす	
4 既に改善している(6か月以上)	8 その他()	
5 改善することに関心がない		
6 関心はあるがすぐに予定はない		
7 改善する必要がない		
食生活の改善の関心・予定がない理由(全てはまるもの全てに○)		
1 面倒くさい	3 外食が多い	5 特に理由はない
2 我慢できない	4 その他()	

問 11 野菜を1日1回以上食べていますか。食べていない方はその理由も教えてください。

摂取状況(それぞれ1つだけ)	
1 食べている	6 体調により買わない
2 食べていない	7 経済的理由
3 買っていない	8 その他()
4 買っていく時間がない	
5 調理方法のレパートリーが少ない	9 特に理由はない
緑黄色野菜	
1 食べている	6 体調により買わない
2 食べていない	7 経済的理由
3 買っていない	8 その他()
4 買っていく時間がない	
5 調理方法のレパートリーが少ない	9 特に理由はない
緑黄色野菜以外(海藻類、きのこ類も含む)	
1 食べている	6 体調により買わない
2 食べていない	7 経済的理由
3 買っていない	8 その他()
4 買っていく時間がない	
5 調理方法のレパートリーが少ない	9 特に理由はない

問 12 あなたは普段、朝食をきちんと食べていますか。食べていない方はその理由も教えてください。

朝食を食べる頻度(1つだけ)	
1 毎日	7 ダイエットのため
2 週5~6日	8 食事に関心がない
3 週3~4日	9 就労形態が不規則
4 週1~2日	10 その他()
5 食べない	11 特に理由はない
6 自分で用意できない	
朝食を食べない理由(全てはまるもの全てに○)	
1 時間がない	7 ダイエットのため
2 朝起きられない	8 食事に関心がない
3 食欲がない	9 就労形態が不規則
4 食べるのが面倒	10 その他()
5 調理が面倒	11 特に理由はない
6 自分で用意できない	

問 13 普段誰かと一緒に食事を食べていますが、ひとりで食べる方はその理由も教えてください。

朝食 (1つだけ)	1 家族そろって 2 家族の誰かと一緒に 3 家族以外の誰かと一緒に 4 ひどりで 5 ひとりで	→朝食をひとりで食べる理由(あてはまるもの全てに) 1 一人暮らし 2 食事の時間が合わない 3 仕事等の都合で外食 4 特に理由はない 5 その他
夕食 (1つだけ)	1 家族そろって 2 家族の誰かと一緒に 3 家族以外の誰かと一緒に 4 ひどりで 5 ひとりで	→夕食をひとりで食べる理由(あてはまるもの全てに) 1 一人暮らし 2 食事の時間が合わない 3 仕事等の都合で外食 4 特に理由はない 5 その他

運動などについてかかいます

問 14 あなたは、1日にあわせてどのくらい歩きますか(通勤・買物等も含む)。(1つだけ)

1 30分未満	3 1時間～1時間半未満	5 2時間以上
2 30分～1時間未満	4 1時間半～2時間未満	

問 15 あなたは、自分の1日の平均歩数がどのくらいか知っていますか。(1つだけ、歩数は整数)

1 知っている ⇒ 1日 歩 2 知らない!

「あるこ」を使えば、あなたの1日の平均歩数を知ることができます!

東京都ポインストアプリ
西東京市では、「歩く」ことを中心に、日常の中で健康づくりを行うことができるアプリ「あるこ」を配信しています。歩くことや、エクササイズをすることでポイントが貯まるアプリです。毎月1,000ポイントを貯めると抽選に参加できます。数か月に一度、市内の特産品や協賛品が当たる「あるチャレ(あるこでチャレンジ)」も開催しています!

【ご利用方法】
①スマートフォンで右下の二枚バーコードを読み込んでいただくか、西東京市のホームページにて、「トップページ」>「健康」>「福祉」>「健康」>「健康ポインストアプリ」>「あるこ」と進み、「アプリのダウンロード」からダウンロードページにアクセスしてください。
②ダウンロードしたら、プロフィールと目標設定を入力してください。
③アプリのトップ画面左上の「+」ボタンをタップし、西東京市を選択してください。
④お住まいの地域名を選択してください。



問 16 あなたは、週1回以上運動・スポーツを実施していますか。(1つだけ)

1 おおむね週3回以上	3 週1回程度	5 月1回未満・ほとんどしていない
2 週2回程度	4 月に数回	

問 16-1 問 16で5を選んだ方に伺います。

運動習慣の妨げになっていることを教えてください。(あてはまるもの全てに)

1 家事・育児	5 仲間がいない	9 面倒くさい
2 病気・けが	6 指導者がいない	10 その他
3 加齢	7 経済的な理由	
4 場所や施設の不足	8 運動が嫌い	11 特になし

問 17 あなたは、運動習慣を改善しようと考えていますか。(1つだけ)

1 関心がない	5 既に改善に取り組んでいる(6か月以内)
2 関心はあるが改善するつもりはない	6 既に改善に取り組んでいる(6か月以上)
3 改善するつもり(おおむね6か月以内)	7 運動習慣に課題はないため、改善する必要はない
4 改善するつもり(おおむね1か月以内)	

休養やこころの健康についてかかいます

問 18 あなたは、自分のことが好きですか。(1つだけ)

1 そう思う	2 まあそう思う	3 あまりそう思わない	4 そう思わない
--------	----------	-------------	----------

問 19 あなたは普段、趣味や楽しみを持つようになっていますか。(1つだけ)

1 いつも	3 どちらともいえない	5 まったく心がけていない
2 ときどき	4 あまり心がけていない	

問 20 あなたは普段、十分な休養(睡眠をとるよう)がとれていますか。(1つだけ)

1 いつも	3 どちらともいえない	5 まったく心がけていない
2 ときどき	4 あまり心がけていない	

問 21 あなたは睡眠による休養が十分とれていますか。(1つだけ)

1 完全にれている	3 だまにどれはない
2 ほぼとれている	4 頻りにどれはない
	5 いづれもどれはない

問 21-1 問 21で3～5を選んだ方に伺います。睡眠不足の理由を教えてください。

(あてはまるもの全てに)

1 就寝時間・帰宅時間が遅い(残業等による)	6 テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコン等
2 家族の帰宅時間が遅い	7 6以外の趣味
3 家事	8 寝つきが悪い
4 介護・育児	9 その他()
5 勉強・自己啓発	10 わからない

問 22 あなたは睡眠時間をどれくらいですか。(整数を記入)

時間 分 程度

問 23 あなたは、毎日を健やかに充実して暮らしていますか。(1つだけ)

1 暮らしている	3 どちらともいえない	5 暮らしてない
2 まあ暮らしている	4 あまり暮らしてない	

問 24 あなたは、最近1か月にストレスを感じたことがありますか。(1つだけ)

1 まったくなかった	3 少しあった	5 常にあった
2 ほぼなかった	4 しばしばあった	

問25 このころの悩みや仕事・家事・育児等のストレス等について、相談できる人はいいますか。(1つだけ)

- 1 いる
2 いない

問26 過去1か月間、どのぐらいの頻度で次のことがありましたか。(それぞれ1つだけ)

	全くない	少しだけ	たまに	よく	いつも
1 ちよつとしたことでイライラしたり不安になりましたか	1	2	3	4	5
2 何もかも、もうだめだと思ふことがありましたか	1	2	3	4	5
3 そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
4 気がかりなことで、何か短くても気が解けないように感じましたか	1	2	3	4	5
5 何をしても面倒だと感じましたか	1	2	3	4	5
6 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

たばことアルコールについてうかがいます

問27 ※この設問は、20歳以上の方におたずねします。

あなたはたばこを吸いますか、吸う方は、1日の本数と種類、今後の意向も教えてください。

- 1 ずっと吸っている
2 以前は吸っていたがもう一度吸い始めた
3 以前吸っていたがやめた
4 吸ったことはない

1日の本数(概数を記入)
たばこの種類(吸う全ての全てにO)
今後の意向(1つだけ)

約 本程度
1 紙巻たばこ 2 加熱式たばこ 3 その他()

1 たばこをやめたい 2 たばこの本数を減らしたい 3 今のままでよい

問28 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。(1つだけ)

- 1 そう思う 3 どちらともいえない 5 そう思わない
2 まあそう思う 4 あまりそう思わない

問29 あなたは、禁煙外来があることを知っていますか。(1つだけ)

- 1 知っている
2 知らない

問30 ※この設問は、20歳以上の方におたずねします。

あなたは普段、アルコール類(ビール、日本酒、ウイスキー、ワインなどの酒類)を飲みますか。

飲んでいる方は回数や、1回あたりの量も教えてください。

アルコール類を飲むか(1つだけ)
1 飲んでいる
2 以前飲んでいたがやめた
3 飲んだことはない

飲んでいる方は回数や、1回あたりの量も教えてください。【飲んでいない方は回答願います】

飲む頻度(1つだけ)	1 ほぼ毎日	3 週1~2回
2 週3~5回	4 月1~2回	

1回の量(1つだけ)

1 日本酒にして1合未満	2 日本酒にして1合ぐらい	3 日本酒にして2合ぐらい	4 日本酒にして3合以上
--------------	---------------	---------------	--------------

【日本酒1合(180ml)と同じアルコール量は】

- ・ビール大瓶1本(350ml) 中瓶(180ml)
- ・ウイスキー・ダリア2杯
- ・焼酎(25度)2/3合(120ml)
- ・ワイン ワイングラスに2杯(240ml)

問31 ※この設問は、20歳以上の方におたずねします。

過度な飲酒を防ぐために、何か工夫していることがありますか。(吸ってはまるもの全てにO)

- 1 休肝日を定める 6 空腹時には飲まない 11 ゆっくり飲む
2 お酒以外の飲み物を一緒に飲む 7 途中からノンアルコール飲料にする 12 その他()
3 お酒以外の楽しみ(趣味等)を増やす 8 酒席では自分のコップを空にしない 13 特に何もしていない
4 小さいコップで飲む 9 お酒の濃いときどき断る
5 時間を決めて飲む 10 お酒の買い置きをしない

問32 一般的に言われている「適度な飲酒」とは、どれぐらいの量だと思いますか。(1つだけ)

- 1 日本酒0.5合 3 日本酒2合 5 わからない
2 日本酒1合 4 日本酒3合

歯の健康についてうかがいます

問33 あなたは普段、歯や歯ぐきの健康についてどれぐらい気にかけていますか。(1つだけ)

- 1 いつも 3 どちらともいえない 5 一切気にかけていない
2 ときどき 4 あまり気にかけていない

問34 あなたの歯は、現在、何本でしょうか。(概数を記入)

※永久歯は、乳歯から生え、全部で32本です。
※歯の根があれば、詰め物や矯正装置があっても本数に含めます。

本

問35 喫煙が歯・歯ぐきの病気(歯周病)を進めることを知っていますか。(1つだけ)

- 1 知っている
2 知らない

問36 8020運動を知っていますか。(1つだけ)

- 1 知っている
2 知らない

問37 普段歯や歯ぐきの健康のために取り組んでいることを教えてください。(吸ってはまるもの全てにO)

- 1 時間をかけて、ゆっくりとこすり洗い(10分間)歯みがきをする
【1にOをつけなかった方は、その理由をご回答ください】(吸ってはまるもの全てにO)
- 1 そこまでする必要はないと思っている 4 疲れていて、早く寝たい
2 心がけるのが面倒くさい 5 その他()
3 朝寝坊してしまう 6 特に理由はない
- 2 歯などで歯や歯ぐきの状態を確認する 7 甘味食品・飲料等の間食をとらないようにする
3 定期的に歯石除去や指導を受ける 8 歯と歯の間を清掃するための用具(デンタルフロス、歯間ブラシ)を使う
4 定期的に歯石除去や指導を受ける 9 虫歯予防のためにノンシグチャーガムを噛む
5 歯科医院でフッ素塗布をしてもらう 10 その他()
6 フッ化物配合の歯みがき剤を使う 11 特に取り組んでいることはない

あなたの健康状態等についてうかがいます

問38 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。(1つだけO)

1 健康である	4 あまり健康ではない
2 まあ健康である	5 健康ではない
3 どちらともいえない	

問38-1 問38で4または5を選んだ方に伺います。その理由を教えてください。(あてはまるものを全てにO)

1 病氣やケガなどで治療中・通院中である	9 体重が増えた
2 健診・検診などで指摘を受けた	10 体重が減った
3 アレルギーがある	11 運動不足である
4 食欲がない	12 身体に痛いところがある
5 疲れやすい・疲れがとれにくい	13 生活が不規則である
6 よく眠れない	14 何となく具合の悪さを感じる
7 ストレスを感じている	15 その他()
8 不安や悩みを感じていることがある	16 特に理由はない・わからない

問39 西東京市では、市民のみなさまの健康づくり・健康維持のために、様々な事業を行っています。あなたが健康について知りたいことはございますか。(あてはまるものを全てにO)

1 栄養バランスのよい食事のとり方	9 運動の仕方や必要な運動量について
2 適正な体重を維持するための生活習慣	10 飲酒に関すること(適正な飲酒量など)
3 骨密度について	11 禁煙に関すること
4 高血圧の予防・改善方法	12 歯周病等、歯科疾患の予防方法
5 糖尿病(高血糖)の予防・改善方法	13 睡眠に関すること
6 脂質異常症の予防・改善方法	14 認知症の予防法
7 メタボリックシンドロームの予防・改善方法	15 その他()
8 薬に関すること	16 特に知りたいことはない

あなたの地域での活動への取り組みについてうかがいます

問40 あなたは、お住まいの地域の行事、ボランティア・趣味などのグループ活動に参加していますか。どのような活動に参加しているのかも教えてください。

参加の有無(1つだけO)	どのよう活動に参加しているか(あてはまるものすべてにO)
1 参加している	1 市が企画・運営している活動
2 参加していない	2 町内会や地域行事
	3 ボランティア活動
	4 スポーツ関係
	5 趣味関係
	6 その他()

問41 あなたは、地域で市民が自主的に「食生活の正しい知識や運動習慣の普及」等に取り組み「健康づくり」についての自主グループ活動」があったら参加してみたいと思いますか。(1つだけO)

1 参加してみたい	4 あまりしたくない
2 参加してみたい	5 する気はない
3 どちらともいえない	

問41-1 問41で4または5を選んだ方に伺います。その理由を教えてください。(あてはまるものを全てにO)

1 興味があるがきっかけがない	8 家族や職場の理解が得られない
2 取組内容の情報が行かない	9 子どもや介護が必要な家族等がいるため
3 平日は仕事や家族の用事がある	10 参加費用がない
4 趣味・経験・知識が活かせるか分からない	11 活動場所への交通手段がない
5 活動場所が身近にない	12 気が合う人や同年代の人がいるか分からない
6 面倒くさい	13 活動に全く興味がない
7 専門家の指導が得られるか分からない	14 その他()

問42 以下の「市が行っている健康のための事業」を利用(参加)したことがありますか。(それぞれ1つだけO)

生活習慣病を予防するための講座や教室	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	事業の存在を知らなかった
市の健康を守るための講座や教室	1	2	3
医師や栄養士などの専門職の健康相談	1	2	3
がん検診	1	2	3
スポーツ大会や運動会、健康フェスティバル、ウォーキング等	1	2	3

健康づくり推進プランについてうかがいます

【問 43、問 43-1は、以下のご案内をお読みください。】

西東京市では、「まち」そのものが健康であること、地域いつまでも楽しく暮らすこと、健康であること、健康になることを支え合い、応援できるまちを目指す「健康」西東京市」を市政運営の基軸として掲げています。この方針を踏まえ、西東京市では「西東京市健康づくり推進プラン」を策定し、行政としての取組み方針や、健康を維持するための市民の皆様への望ましい取組みを分野別に記載しております。令和6（2024）年度からは、本アンケート調査の結果を基に「第3次西東京市健康づくり推進プラン」を策定し、市民の皆様にとってより効果的な健康づくりの取組みをご案内する予定です。

問 43 上記の案内を読む前から、「西東京市健康づくり推進プラン」をご存知でしたか。（1つだけ○）

- 1 プランについては何も知らなかった 2 プランの内容を知っていた
3 プランの内容を知っていたが、そう思う理由も教えてください
4 プランに沿って健康づくりを実践していた
5 その他

問 43-1 問 43で1または2を選んだ方に伺います。プランを読んでもみたいと思いませんか。読んでみたいと思わない方は、そう思う理由も教えてください。

読んでみたいか（1つだけ○）

- 1 読んでみたいと思う
2 読んでみたいと思わない
3 文字を読むのが苦手
4 有益な情報が得られないと思う
5 その他

問 44 西東京市は、「健康都市宣言」で以下の5つの健康づくりについて宣言しています。こうした健康づくりに、あなたご自身は取り組んでいますか。取り組んでいると答えるものをお選びください。（あてはまるもの全てに○）

- 1 自らの健康状態を知り、快適な生活を楽しみます
2 地元野菜がある食生活を楽しみます
3 運動やスポーツのある生活を楽しみます
4 休養を上手にとり、心穏やかな生活を楽しみます
5 身近なところから学び、創造的な生活を楽しみます
6 あてはまるものはない

もう一度、あなた自身のことについてうかがいます

問 45 あなたは現在、誰と暮らしていますか。（あてはまるもの全てに○）

- 1 ひとり暮らし 6 兄弟姉妹
2 配偶者・パートナー 7 孫
3 子ども（その配偶者を含む） 8 親せき
4 母、父 9 その他（ ）
5 祖母、祖父

問 46 あなたの身長と体重を教えてください。（整数を記入）

身長 cm 体重 kg

問 47 西東京市（旧田無市・旧保谷市の時代も含む）に住むようになってどのくらいですか。（整数を記入）

年

問 48 あなたの職業を教えてください。（1つだけ○）

- 1 会社員 6 学生
2 公務員・団体職員（常勤） 7 家事専業
3 自営業・個人業 8 無職
4 派遣職員・契約社員 9 その他（ ）
5 パート・アルバイト

*今後、市に望む健康づくりのための事業等について考えていることがあればご自由に記入ください。（記入欄）

【注意】
 次のページ以降は、西東京市の自殺対策に関する設問となります。
 自殺対策については、非常に重いテーマであるため、読みたくない、回答したくない場合は、無理に次のページを開かず、ここで回答をおやめいただき、**回答の速戻用紙**にご返送ください。

気持ちがつらいたときは、ひとりで悩まず、相談してみてください	
東京都 ところのちのほっとライン	電話番号：0570-087478 (年中無休 12時～翌朝 5時 30分) 電話番号：042-438-4087 午前 9時から正午、午後 1時から 4時 (土曜日・日曜日・祝日・年末年始を除く)
西東京市 からだどこの健康相談(電話)	電話番号：042-438-4037 (西東京市健康課) 日常生活で、体の不調や健康の維持や増進に関する一般的なご相談、また、心の不調に関するご相談を保健師が受け付けます。 (午後 1時 30分から 3時 30分のうち 1時間程度)
LINE 相談窓口 「相談ほっとLINE@東京」	右の二次元バーコードを読み取り「友だち追加」をして相談 (毎日午後 3時から午後 11時まで (受付は午後 10時 30分まで))
LINE 相談窓口 「こころ Hale・Hale@西東京市」	右の二次元バーコードを読み取り「友だち追加」をして相談 (毎週日曜日・水曜日午後 6時から午後 9時 30分まで)

自殺対策についてうかがいます

問 49 あなたは、ゲートキーパーを知っていますか。(1 つだけ○)
 1 何も知らない 3 ゲートキーパーの役割を知っている
 2 名前は聞いたことがある 4 自分がゲートキーパーの役割を担っている

問 50 あなたは、過去 1 年間に死にたいと考えたことがありますか。(1 つだけ○)
 1 具体的に方法を調べることなど積極的に考えた 2 漠然と考えた 3 考えたことがない

→ 問 50-1 問 50 で 1 または 2 を選んだ方に伺います。死にたいと考えた理由はどのようなことでしたか。(あてはまるものを全て○)

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1 家庭不和 | 4 仕事の問題 | 7 友人との問題 |
| 2 健康の問題 | 5 恋愛関係 | 8 その他() |
| 3 経済的な問題 | 6 学校での問題 | |

→ 問 50-2 問 50 で 1 または 2 を選んだ方に伺います。その際、誰かに相談しましたか。(1 つだけ○)
 1 相談した 2 相談していません

問 50-3 問 50-2 で 1 を選んだ方に伺います。
 誰に相談しましたか。(あてはまるものを全て○)

- | | |
|------------|----------------------|
| 1 家族 | 6 医師・カウンセラーなど専門家 |
| 2 友人 | 7 恋人 |
| 3 職場の上司・同僚 | 8 インターネット・SNS 上の人間関係 |
| 4 近所の人 | 9 その他() |
| 5 市の相談窓口 | |

問 50-4 問 50-2 で 2 を選んだ方に伺います。相談しなかった主な理由を教えてください。
 (あてはまるものを全て○)

- | |
|------------------------------|
| 1 相談できる相手がない |
| 2 誰かに相談することが恥ずかしい |
| 3 悩みを理解してもらえないと思う |
| 4 相談しても解決しないと思う |
| 5 悩みは一人で解決すべきと思う |
| 6 フライバイザーが守られるか心配 |
| 7 悩みやストレスを感じていることを他人に知られたくない |
| 8 その他() |

→ 問 50-5 問 50 で 1 または 2 を選んだ方に伺います。相談以外にどう対処しましたか。(1 つだけ○)

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1 睡眠や休養をとるように気を付けた | 3 問題を先送りするなど、特に何もしなかった |
| 2 趣味や娯楽、外出などで気分転換をした | 4 その他() |

- 問51** 悩んだ時の相談窓口として、どういった方法が相談しやすいですか。あてはまるものを**全てに○**
- | | |
|-------|----------------------------------|
| 1 対面 | 4 SNS (LINE、Facebook、Twitter など) |
| 2 電話 | 5 その他() |
| 3 メール | |

*今後、市に望む自殺対策のための事業等について考えていることがあれば自由に記入ください。
(記入欄)

ご協力ありがとうございました。同封の返信用封筒(切手不要)でご返送ください。

2 調査票（親子調査）

ID XXXXX

「西東京市健康づくり推進プラン」策定のための 親（保護者）と子の健康に関するアンケート ～あなたの声をお聞かせください～

日頃より、西東京市の健康行政に格別のご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。
このたび、ここからご自身の健康づくりを進め、市民の皆様のためにも健康やかに生活できるま
づくりを目指して、西東京市第3次健康づくり推進プランの策定を進めております。
計画の策定に当たっては、健康づくりに向けたお考えや日常生活の状況を把握し、ご意見などを踏まえる
ことが重要であると考え、このたびアンケート調査を実施させていただきますことになりました。
アンケートは無記名でご回答いただき、すべて統計的に処理を行います。個人が特定されることは一切ご
ざいませぬ。調査の趣意をご理解いただき、回答へのご協力をお願い申し上げます。

令和5年7月 西東京市長 池澤 隆史

<回答に際してのお願い>

- ◆ お子さんが複数いる場合は、一番下のお子さんについてお答えください。
- ◆ 令和5年7月1日現在の状況でお答えください。
- ◆ 回答が「その他」の場合は、()内に具体的に記入ください。

令和5年8月14日(月)までに回答をお願いします。

【オンラインで回答する場合】

以下のURLにアクセスしていただくか、二次元バーコードを読み取っていただく
ことで、オンラインの回答画面に移動できます。画面の指示に沿って、ご回答ください。
(調査票IDは、右上の数字をご入力ください) ※不正アクセス防止のため

URL: <https://rsch.jp/9b3b78ad8015eb2e/login.php>



【調査票（紙）で回答する場合】

- ◆ 直接この調査票に、濃い鉛筆又は黒ボールペンで回答ください。
- ◆ 回答は、あてはまる項目の番号を○印で囲んでください。
- ◆ ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒に入れ、ポストに投函してください。
(切手は不要です)

<お問合せ先> 西東京市役所 健康福祉部 健康課保健係（保谷庁舎）
〒202-8555 西東京市中町1丁目5番1号 保谷保健福祉総合センター4階
TEL: 042-438-4037（直通）

最初に、あなたのことについてうかがいます

問1 あなたの性別を教えてください。(1つだけ)
1 男 2 女 3 回答しない

問2 あなたの年齢を教えてください。(年齢を記入)
歳

問3 お子さんから見なあなたの籍籍を教えてください。(1つだけ)
1 母 2 父 3 その他()

問4 西東京市・旧保谷市の時代も含むに住むようになったのはいつですか。(1つだけ)
1 1年未満 4 10年未満 7 25年未満
2 3年未満 5 15年未満 8 30年未満
3 5年未満 6 20年未満 9 30年以上

問5 あなたの職業をお答えください。(1つだけ)
1 家事専業 5 公務員・団体職員(常勤) 9 その他
2 パート・アルバイト 6 自営業・個人業 ()
3 派遣社員・契約社員 7 学生
4 会社員 8 無職

問6 あなたのお子さんの人数をお答えください。(年齢を記入)
人

お子さんのことについてうかがいます

【※お子さんが複数いる場合、以降の設問は、一番下のお子さんについてご回答ください。】

問7 お子さんの年齢を教えてください。(年齢を記入)
歳

問8 お子さんの性別を教えてください。(1つだけ)
1 男 2 女 3 回答しない

問9 お子さんは第1子ですか。(1つだけ)
1 第1子である 2 第2子以降である

問10 お子さんの平日の日の中の居場所を教えてください。
1 自宅 3 幼稚園
2 保育園 4 その他()

問11 お子さんの同居家族を教えてください。(あてはまるものを全てに○)

1 母 3 祖父・祖母 5 親せき
2 父 4 兄弟姉妹 6 その他()

問 12 お子さんの普段の健康状態をどう思いますか。(あまり健康ではないと思う方は理由も教えてください)

健康状態(1つだけ)	決まっているか(それぞれ1つだけ)
1 健康である	1 ほぼ決まっている [2.決まっていない]
2 まあ健康である	2 決まっています
3 どちらともいえない	3 決まっています
4 あまり健康ではない	4 決まっています
5 健康ではない	5 決まっています

問 13 お子さんの、普段の様子として、あてはまるものをお答えください。(あてはまるもの全てに○)

1 元気・活発	7 かんしゃくが強い	13 あまり眠らない
2 おどましい	8 一人での(遊ぶ)のを好む	14 人見知り強い
3 いつも楽しそう	9 家族や反だちと遊ぶのを好む	15 よくおしゃべりする
4 よく笑う	10 落ち着きがない	16 マイペース
5 よく泣く	11 怒りっぽい	17 その他()
6 体力がない	12 食が細い	18 わからない

お子さんの、普段の生活習慣についてうかがいます

問 14 お子さんの食事や生活等について聞いていることを教えてください。(あてはまるもの全てに○)

1 栄養バランスやエネルギーを考慮して食事させること
2 うす味心がけ、塩分の多いものを控えさせること
3 糖質が多く含まれるものを食べ過ぎないようにすること
4 緑黄色野菜を1日1回以上食べさせること
5 緑黄色野菜以外の野菜を1日1回以上食べさせること
6 果物を食べさせること
7 一緒に楽しく食べる
8 一緒に楽しく作る
9 食に興味・関心を持たせる
10 外食や加工食品を選ぶとき、カロリーや栄養成分表示を参考にすること
11 主食・主菜・副菜を組み合わせた献立を用意すること
12 アレルギー対策をすること(食事に限らず)
13 その他()
14 わからない

問 15 二歳下のお子さんが1歳以上の方にお尋ねします。お子さんの普段の食事や睡眠の時間は決まっていますか。決まっていない方は理由も教えてください。

朝食	1 決まっています [2.決まっていない]	決まっているか(それぞれ1つだけ)
夕食	1 ほぼ決まっています [2.決まっていない]	1 保護者の都合
起床	1 ほぼ決まっています [2.決まっていない]	2 子の食欲がない
就寝	1 ほぼ決まっています [2.決まっていない]	3 子の寝坊
		4 その他()

問 16 お子さんはいつも朝食を食べていますか。毎日食べない場合は理由も教えてください。

朝食を食べるか(1つだけ)	朝食を毎日食べない主な理由(あてはまるものすべてに○)
1 毎日がかさず食べている	1 子どもの食欲がないから
2 週に5~6日ぐらいたべている	2 子どもの食の準備ができない
3 週に3~4日ぐらいたべている	3 子どもの朝の準備ができない
4 週に1~2日ぐらいたべている	4 子どもの朝の準備ができない
5 食べない	5 その他()

問 17 お子さんは普段誰かと一緒に朝食・夕食を食べていますか。ひとりの場合は理由も教えてください。

朝食	1 家族そろって	2 家族の誰かと
夕食	3 ひとりで	4 その他()
	1 家族そろって	2 家族の誰かと
	3 ひとりで	4 その他()

問 18 お子さんは、ゆっくりにくりに食べていますか。(1つだけ)

1 いつもゆっくりにくりに食べている	3 よく噛まないことが多い
2 たまによく噛まない	4 授乳期・離乳期

問 19 お子さんのお口の健康についてどれくらい気にかけていますか。(1つだけ)

1 いつも	3 どちらともいえない	5 気にかけていない
2 とさどき	4 あまり気にかけていない	

問20 お子さんの歯の健康のために、どのようなことに取り組んでいますか。(あてはまるもの全てに○)

- 1 時間をかけて、ていねいに歯みがきをする
- 2 1日に1回は、仕上げ歯みがきをする
- 3 定期的に歯科検診を受ける
- 4 歯科医院でフッ素塗布をしてもらう
- 5 フッ化物配合の歯みがき剤を使う
- 6 甘味食品・飲料を控える
- 7 歯と歯の間を清掃する用具(デンタルフロス等)を使う
- 8 その他()
- 9 特に取り組んでいることはない

問21 現在、一番下のお子さんには、かかりつけ医や歯科医がいますか。また、かかりつけの薬局がありますか。(あてはまるもの全てに○)

- 1 かかりつけ医がいる
- 2 かかりつけ歯科医がいる
- 3 かかりつけ薬局(薬剤師)がある
- 4 いずれもない

問22 お子さんの健康についての情報をどこから得ていますか。(あてはまるもの全てに○)

- 1 テレビ、ラジオ番組
- 2 新聞、雑誌、本
- 3 市や郡のホームページ
- 4 その他のインターネットサイト
- 5 西東京市健康事業ガイド
- 6 市や郡の広報誌、チラシ・パンフレット等
- 7 健康課の相談窓口や健診等の各種事業
- 8 保健所・児童相談所
- 9 保育園・幼稚園
- 9 病院・診療所(医室)
- 10 公民館・児童館
- 11 子ども家庭支援センター・子育てひろば
- 12 家族
- 13 知人や友人
- 14 職場
- 15 その他()
- 16 特になし

問23 お子さんの健康について誰に相談をしますか。(あてはまるもの全てに○)

- 1 配偶者・パートナー
- 2 子どもの祖父母
- 3 親類・兄弟姉妹
- 4 友人・知人
- 5 職場の同僚
- 6 近所の人
- 7 保育園・幼稚園等の先生
- 8 かかりつけの医師
- 9 保健所・児童相談所
- 10 健康課の相談窓口や各種事業
- 11 子ども家庭支援センター・子育てひろば
- 12 インターネット
- 13 その他()
- 14 相談できる人がいない
- 15 相談することは特になし

ご家庭の子育てについてうかがいます

問24 普段お子さんを外(公園など)で遊ばせていますか。遊ばせていない場合、理由も教えてください。

- | 外遊びの状況(1つだけ○) | 外遊びをさせない理由(あてはまるもの全てに○) |
|---------------|---------------------------|
| 1 遊ばせている | 6 幼稚園や保育園の活動で外遊びは足りているから |
| 2 まあ遊ばせている | 7 子どもの発育や健康と外遊びは関係が近くないから |
| 3 どちらともいえない | 8 保護者の体調等の理由 |
| 4 あまり遊ばせていない | 9 その他() |
| 5 遊ばせていない | 10 特に理由はない |

問25 悩みや仕事・家事・育児等のストレスを相談できる人はいますか。(1つだけ○)

- 1 はい
- 2 いいえ

問26 子育ての不安について、相談できる人・ところがありますか。(1つだけ○)

- 1 はい
- 2 いいえ

【問27～問29は、お子さんの父親と母親が一緒に住んでいらっしゃる場合のみお答えください。その他の方は、問30にお進みください。】

問27 ご夫婦で子育てのご相談をすることがありますか。(1つだけ○)

- 1 よくする
- 2 たまにする
- 3 あまりしない
- 4 しない

問28 あなたの家庭では、父親は育児や子育てに参加していますか。(1つだけ○)

- 1 よく参加している
- 2 たまに参加している
- 3 どちらともいえない
- 4 あまり参加していない
- 5 参加していない

問29 あなたの家庭では、父親は子どもとよく遊んでいますか。(1つだけ○)

- 1 よく遊んでいる
- 2 たまに遊んでいる
- 3 どちらともいえない
- 4 あまり遊んでいない
- 5 遊んでいない

問30 市が行なう以下の事業を利用(参加)したことがありますか。(それぞれ1つだけ○)

ファミリー支援 育児相談	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	事業の存在を知らなかった
	1	2	3
	1	2	3

生活についてのアンケート (中学1年生)

問1 性別を教えてください。(1つだけ) 1 男子 2 女子 3 答えたくない

問2 1週間のうち、朝ごはんをどのくらい食べていますか。毎日食べない人は理由も教えてください。
 朝ごはんを食べるか(1つだけ) 1 毎日 2 週に6日 3 週に4~5日 4 週に1~3日 5 食べない 6 その他()

朝ごはんを食べない理由(当てはまるものすべてに○)
 1 眠くて起きられないから 2 食べたいと思わないから 3 その他()

問3 平日に誰とごはんを食べますか。ひとり食べる人は、理由も教えてください。
 だれと食べるか(1つだけ) 1 ひとり 2 家族 3 その他()

朝 1 家族 2 家族の誰かと 3 その他()

夕 1 家族 2 家族の誰かと 3 その他()

夜 1 ひとり 2 家族 3 その他()

問4 ゆっくりよりぐっすり寝て食べるようにしていますか。(1つだけ) 1 ゆっくり寝ている 2 たまによく寝ないときがある 3 よく寝ないことが多い

問5 1週間のうち、どのくらい間食をしますか。(1つだけ) 1 毎日 2 週に6回 3 週に4~5回 4 週に1~3回 5 ほとんど食べない

問6 1週間のうち、どのくらい歯をみがいていますか。毎日みがかない人は、理由も教えてください。
 どのくらい歯をみがくか(1つだけ) 1 ほぼ毎日 2 週4~5日 3 週2~3日 4 週1日 5 みがかない 6 その他()

朝 1 少し 2 面倒 3 歯みがきが嫌い 4 その他() 5 特に理由はない

夜 1 少し 2 面倒 3 歯みがきが嫌い 4 その他() 5 特に理由はない

問7 歯と歯ぐきの健康が、体の健康に関係がある事を知っていますか。(1つだけ) 1 はい 2 いいえ

問8 運動は好きですか。(1つだけ) 1 好き 2 どちらかといえば好き 3 あまり好きではない 4 嫌い

問9 体育の授業以外で、1日30分以上運動していますか。(クラブ、部活など含む) (1つだけ) 1 ほぼ毎日 2 週4~5日 3 週2~3日 4 週1日 5 月1~3日 6 特に運動しない

問10 1か月前から、どのくらい次のことがありましたか。(それぞれ1つだけ)

全くない	少しだけ	ときどき	しばしば	いつも
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

問11 普段の起きる時間と寝る時間を教えてください。(24時間の数字を記入) (※例 寝る時間: 21時30分)

起きる時間	時	分
寝る時間	時	分

問12 普段、十分に眠れていますか。眠れていないことがある人は理由も教えてください。(1つだけ)

寝不足になる理由(当てはまるものすべてに○)

1 よく眠れている	6 SNSLINEなどや電話
2 ときどき寝不足	7 帰宅後に寝てしまい、夜眠れない
3 寝不足のことが多い	8 その他()
4 いつも寝不足	9 特に理由はない
5 4以外の趣味活動	

問13 普段、学校の授業以外にテレビ、パソコン、ゲーム、携帯電話・スマホを1日何時間使いますか。(1つだけ)

1 1時間未満	2 1時間以上2時間未満	3 2時間以上3時間未満
4 3時間以上4時間未満	5 4時間以上	

問14 暇みのあるときに相談できる人は誰ですか。(当てはまるものすべてに○)

1 家族	4 近所の人	7 スクールカウンセラー	10 その他()
2 親せき	5 学校の先生	8 ほっとルーム・相談センターなど	11 なやみはない
3 友達	6 保健室の先生	9 インターネット上の知り合い	12 だれにも相談しない

問14-1 問14で12を選んだ方にうかがいます。それはどうですか。(当てはまるものすべてに○)

1 相談相手がいらない	4 相談相手に迷惑かかると思う	7 悩みを理解してもらえないと思う
2 相談が必要と思わない	5 相談しても解決しないと思う	8 その他()
3 話すことが聊すかしい	6 悩みを人に知られたくない	9 特に理由はない

問15 自分のことが好きですか。(1つだけ)

1 そう思う(自分のことが好き)	3 あまりそう思わない
2 まあそう思う	4 そう思わない(自分のことが好きではない)

ご協力ありがとうございました。

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

令和6（2024）年3月

発行 西東京市健康福祉部健康課

〒202-8555 西東京市中町一丁目5番1号

電話 042-438-4037

