

## 会議資料

### 1. 調査実施概要

今回実施した調査の概要は以下のとおりである。

#### ①調査対象

調査種別	調査対象
①成人調査	市内に住む 20 歳以上の 5,000 名 (無作為抽出)
②母子調査	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 年生全員および市立中学校の 1 年生全員 ※平成 28 年 9 月 1 日時点で在籍している児童・生徒を対象とした。
④食育保護者調査	市立小学校 3 校の 1 年生および 5 年生の児童の保護者
⑤子育てモバイル調査	市内に住む子育て世代の保護者
⑥健康応援団調査	西東京市健康応援団として登録している施設・市民団体

#### ②調査方法

調査種別	調査方法
①成人調査	郵送配布・郵送回収 (調査期間中に 1 回、礼状兼督促状)
②母子調査	郵送配布・郵送回収 (調査期間中に 1 回、礼状兼督促状)
③小中学生調査	小学校および中学校を通じて調査を実施
④食育保護者調査	小学校を通じて調査を実施
⑤子育てモバイル調査	QR コードを記載したチラシを配布し、モバイル調査を実施
⑥健康応援団調査	郵送配布・郵送回収

#### ③調査期間

調査種別	調査期間
①成人調査	平成 28 年 11 月 7 日 (月) ~ 11 月 25 日 (金)
②母子調査	平成 28 年 11 月 7 日 (月) ~ 11 月 25 日 (金)
③小中学生調査	平成 28 年 11 月 10 日 (木) ~ 11 月 25 日 (金)
④食育保護者調査	平成 28 年 11 月 10 日 (木) ~ 11 月 25 日 (金)
⑤子育てモバイル調査	平成 28 年 10 月 21 日 (金) ~ 12 月 16 日 (金)
⑥健康応援団調査	平成 29 年 1 月 13 日 (金) ~ 1 月 27 日 (金)

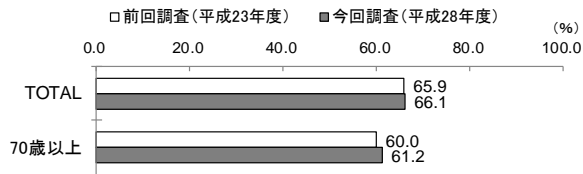
#### ④設計数および回収数

調査種別	設計数	有効回収数	有効回収率
①成人調査	5,000 件	2,140 件	42.8%
②母子調査	1,000 件	595 件	59.5%
③小中学生調査	2,859 件	2,738 件	95.8%
④食育保護者調査	592 件	437 件	73.8%
⑤子育てモバイル調査	—	430 件	—
⑥健康応援団調査	41 件	19 件	46.3%

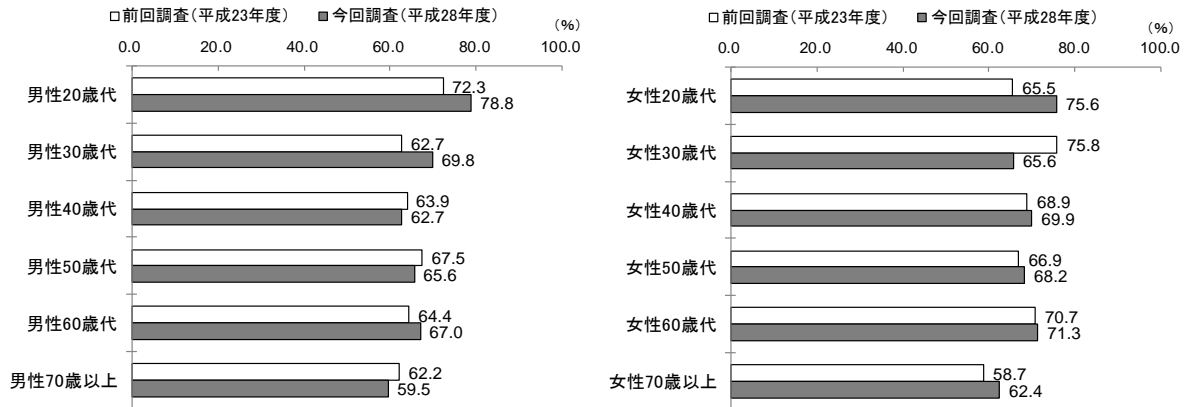
## 2. 総合目標と達成度評価指標

総合目標	指標		基準値	今回の調査結果
①健康で自立して生活できる期間を延ばすこと (健康寿命の延伸)	自分の健康状態を良いと感じる 70 歳以上の高齢者の割合 (「健康である」「まあ健康である」の合計)	上げる	60.0%	61.2%
②自分が健康であると感じられる市民が増えること (主観的健康観の向上)	自分の健康状態を良いと感じる市民の割合 (「健康である」「まあ健康である」の合計)	上げる	65.9%	66.1%
③子供が健やかに育つこと	自分の子供の健康状態を良いと感じる市民の割合 (「健康である」「まあ健康である」の合計)	上げる	97.8%	98.0%
④健康な家族の形成を支援すること	西東京市を子育てのしやすいまちだと思う人の割合 (「そう思う」「まあそう思う」の合計)	上げる	44.0%	50.1%

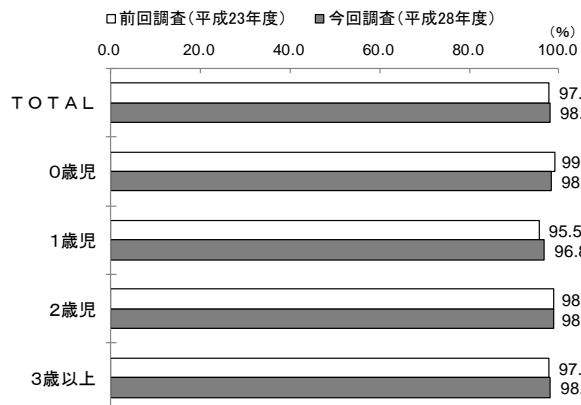
【①②自分の健康状態の認識(成人調査)／TOTALおよび 70 歳以上の前回比較】



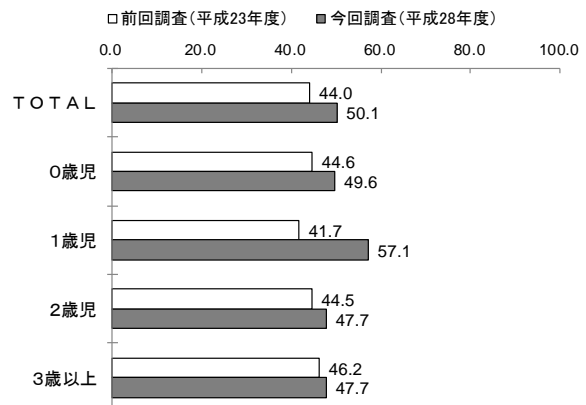
【①②自分の健康状態の認識(成人調査)／性・年代別の前回比較】



【③自分の子供の健康状態(母子調査)／年齢別の前回比較】



【④子育てのしやすさ(母子調査)／年齢別の前回比較】



### 3. 調査結果のポイントとライフステージごとの課題

#### 指標の達成状況 (2 ページ)

- 自分の健康状態を良いと感じる割合は、市民全体で 66.1%、70 歳以上の高齢者では 61.2%。前回調査 (平成 23 年度) と同程度の結果である。
- 性・年代別の詳細を見ると男性 20・30 歳代、女性 20 歳代の健康状態は良化しているが、女性 30 歳代では健康であると感じる割合が低下している。女性 30 歳代では健診の受診率も低く、運動する習慣のある人も少ない等、健康づくりにおいて課題が見られる。
- 自分の子供は健康であると感じる保護者の割合は 98.0% で、前回同様ほぼ 100% 近い水準。今回は「健康ではない」と回答した人はいなかった。
- また、西東京市を子育てしやすいまちだと思える保護者は 50.1% と半数を超え、前回調査よりも増加している。特に 1 歳児の保護者で「子育てしやすい」との認識が高まっている。

#### 健康把握 (5、6、16 ページ)

- 前回調査と比較して、かかりつけ歯科医やかかりつけ薬局・薬剤師がいる人は増加し、健診受診率も向上。
- 歯と歯ぐきの健康を気にかけている人も増え、健康管理に対する意識は高まっている。
- その一方で、20~40 歳代の若い世代では「時間がない」、「申し込み手続きがわからない」、「費用がかかる」といった理由で健診を受けない人も見られ、受診を促す取り組みが必要である。

#### 食・栄養 (7~8 ページ)

- 特に 20 歳代で朝食の欠食が目立つ。
- 欠食理由は「時間がない」、「習慣になっている」、「食欲がない」、「起きられない」、「面倒」など、生活習慣の乱れや食の重要性の認識が薄い様子が見られる。

#### 運動・スポーツ (9~10 ページ)

- 若い世代は外出頻度は多いものの、スポーツをする習慣がない人が多い。
- 中でも若い女性は意識して体を動かすことがない人が多い。その一方で「適正な運動の仕方や運動量」を知りたいとの意見もあり、日常生活に取り入れられる運動等の情報提供が求められている。

#### こころ・休養 (11~13 ページ)

- 20~40 歳代はストレスを感じる人が多い。特に男性の場合は女性に比べて相談相手がいないう割合が高いため、要注意。
- 保護者の子育て不安は前回よりも増加。イライラや子育てに自信が持てないと感じる人が増えており、保護者に対するフォローが必要である。

### 飲酒・喫煙 (14～15 ページ)

- 飲酒習慣がある人、妊娠中の飲酒経験者ともに減少。しかし、高頻度・多量の飲酒者も一定程度存在している。
- 喫煙者は男性に多く、50・60代で顕著。若干ではあるが減煙意向者は増えており、禁煙・減煙のサポートも重要と考えられる。

### 健康都市宣言で宣言された健康づくりの取組状況 (17～18 ページ)

- 未就学児の保護者は5つの内容について「取り組んでいる」と回答した人が増加しているが、20歳以上の市民では横ばい、もしくは低下傾向。
- 健康づくり推進プランや健康都市宣言・健康都市連合加盟の認知も低い。

### <ライフステージごとの主な課題>

	男性	女性
子育て世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中や子どもの生活習慣の正しい知識</li> <li>・自身の健康づくり (健診受診・睡眠による休息等)</li> <li>・子育て不安のサポート</li> </ul>	
20・30歳代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康全般に対する意識の低さ</li> <li>・特に朝食の欠食、健診未受診</li> <li>・ストレスの高さ</li> <li>・飲酒頻度は少ないが、飲酒量が多い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食欠食、健診未受診は男性同様</li> <li>・運動不足 (運動習慣がない)</li> <li>・ストレスの高さ</li> </ul>
40・50歳代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスの高さ</li> <li>・飲酒頻度、量ともに多い</li> <li>・喫煙率の高さ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動不足 (20・30歳代よりは運動習慣あり)</li> <li>・ストレスの高さ</li> <li>・睡眠による休息が取れていない</li> </ul>
60・70歳代以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>・飲酒量は少ないが、飲酒頻度が多い</li> <li>・喫煙率の高さ</li> <li>・歯・歯ぐきの健康づくり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・無理のない運動習慣等、健康維持の取組</li> </ul>

## 4. 調査結果概要

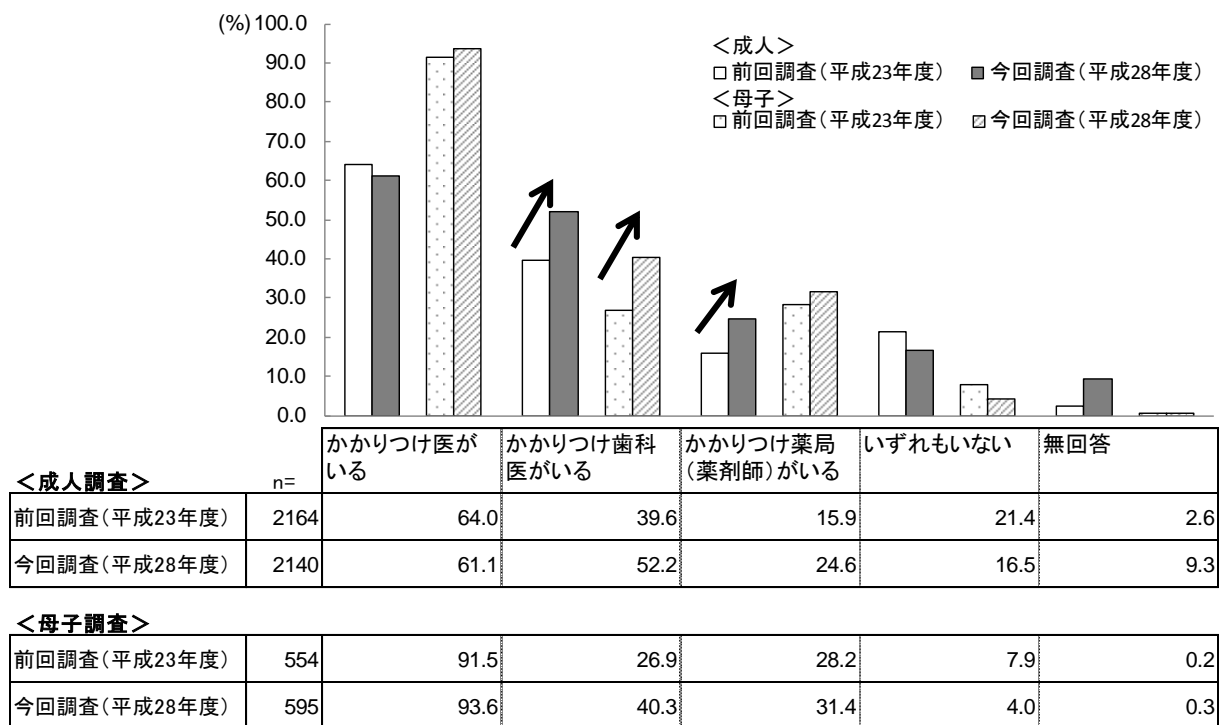
### 1 健康把握

#### (1) かかりつけ医の有無と健診受診状況

かかりつけ医がいる 20 歳以上の市民は 61.1%、未就学児では 93.6%であり、前回調査と同程度の割合である。

かかりつけ歯科医がいる割合は 20 歳以上の市民 (52.2%)、未就学児 (40.3%) とともに前回調査よりも大幅に増加している。

かかりつけ薬局 (薬剤師) については、20 歳以上の市民の 24.6%がいると回答しており、こちらも前回調査よりも増加している。未就学児では 31.4%と、前回と同程度である。



成人調査の結果を見ると、何らかの健康診査を受診した人は 84.5% で、前回調査よりも受診率は向上している。男女ともに年代が高いほど受診率も高い傾向にある。男女 20 歳代、女性 20～40 歳代では受診していない人が 2 割を超えており、他の年代よりも低い受診率である。

(%)

n=		受診した	受診していない	無回答
前回調査(平成23年度)	2164	75.5	19.6	4.9
今回調査(平成28年度)	2140	84.5	13.8	1.7
男性20歳代	52	78.8	21.2	
男性30歳代	96	89.6	10.4	
男性40歳代	134	88.1	11.2	0.7
男性50歳代	154	93.5	5.2	1.3
男性60歳代	191	90.1	8.4	1.6
男性70歳以上	257	84.0	12.1	3.9
女性20歳代	82	74.4	23.2	2.4
女性30歳代	154	73.4	26.6	
女性40歳代	199	76.9	21.6	1.5
女性50歳代	198	83.3	15.7	1.0
女性60歳代	227	82.8	16.3	0.9
女性70歳以上	337	89.3	8.0	2.7
無回答	59	84.7	11.9	3.4

## (2) 健康に関する用語の認知

「メタボリックシンドローム」については、前回とほぼ同程度の認知率である。

「特定健康診査・特定保健指導」も認知率自体は前回同様であるが、内訳を見ると「意味を知っている」割合がやや低下している。

「COPD (慢性閉塞性肺疾患)」と「ロコモティブシンドローム」について「意味を知っている」割合はそれぞれ 1 割強、「名前だけなら聞いたことがある」まで合わせた認知率も 4 割弱と、低い割合である。

(%)

n=		意味を知っている	名前だけなら聞いたことがある	知らない	無回答	認知率
<b>(ア)メタボリックシンドローム</b>						
前回調査(平成23年度)	2164	79.4	14.2	2.2	4.2	93.6
今回調査(平成28年度)	2140	79.6	15.9	2.8	1.7	95.5
<b>(イ)特定健康診査・特定保健指導</b>						
前回調査(平成23年度)	2164	32.1	30.1	29.8	7.9	62.2
今回調査(平成28年度)	2140	27.5	35.1	33.4	4.0	62.6
<b>(ウ)COPD(慢性閉塞性肺疾患)</b>						
今回調査(平成28年度)	2140	14.0	23.4	58.3	4.3	37.4
<b>(エ)ロコモティブシンドローム</b>						
今回調査(平成28年度)	2140	15.0	20.7	60.5	3.8	35.7

※ウとエについては、今回調査で新規に聴取。

## 2 食・栄養

### (1) 朝食摂取状況

#### <成人調査>

ほぼ毎日朝食を食べている割合(「毎日かかさず食べている」と「週に5～6日程度食べている」の合計)は79.5%で、前回調査と同程度である。年代が高いほど「毎日かかさず食べている」割合が高い。一方で、男女ともに20歳代では「毎日かかさず食べている」割合は半数を下回っており、欠食する人が多く見られる。

		n=						ほぼ毎日朝食を食べている割合				
		毎日かかさず食べている	週に5～6回程度食べている	週に3～4回程度食べている	週に1～2回程度食べている	朝食は食べない	無回答					
前回調査(平成23年度)	2164	69.7					10.3	5.7	4.4	5.6	4.3	80.0
今回調査(平成28年度)	2140	69.4					10.1	6.1	4.0	6.4	4.0	79.5
男性20歳代	52	44.2		19.2		15.4	9.6	11.5			63.4	
男性30歳代	96	56.3		11.5		9.4	12.5	9.4		1.0	67.8	
男性40歳代	134	59.0		8.2		8.2	9.0	13.4		2.2	67.2	
男性50歳代	154	66.9		11.0		5.2	4.5	10.4		1.9	77.9	
男性60歳代	191	76.4		7.3		4.2	3.1	4.7		4.2	83.7	
男性70歳以上	257	80.2		8.2		4.3	2.1	4.3			88.4	
女性20歳代	82	48.8		18.3		14.6	8.5	8.5		1.2	67.1	
女性30歳代	154	63.6		9.7		8.4	7.8	7.8		2.6	73.3	
女性40歳代	199	65.3		11.6		7.5	3.0	9.0		3.5	76.9	
女性50歳代	198	76.3		6.1		6.1	2.0	6.1		3.5	82.4	
女性60歳代	227	71.8		9.7		4.8	2.6	5.3		5.7	81.5	
女性70歳以上	337	76.9		10.4		3.0	3.0	5.6			87.3	
無回答	59	57.6					16.9	5.1	3.4	3.4	13.6	74.5

#### <母子調査>

1歳児以上では「毎日かかさず食べている」割合が9割以上であり、前回調査よりも朝食を食べる子どもが増加している。

		n=						ほぼ毎日朝食を食べている割合			
		毎日かかさず食べている	週に5～6回程度食べている	週に3～4回程度食べている	週に1～2回程度食べている	朝食は食べない	無回答				
前回調査(平成23年度)	554	71.3					3.4	0.9	17.0	7.0	74.7
今回調査(平成28年度)	595	85.0					2.5	0.3	6.7	5.2	87.5
0歳	121	48.8		0.8		31.4		19.0			49.6
1歳	126	93.7		3.2		0.8		2.4		0.8	96.9
2歳	90	95.6		2.2		1.1		1.1		1.1	97.8
3歳以上	258	94.2		3.1		0.4		1.6		0.8	97.3

### <小中学生調査>

「毎日かかさず食べている」割合は 83.7%で、前回調査よりもやや低下傾向が見られる。特に中学 1 年生の女子では 78.8%と、8 割を下回る。

		n=						ほぼ毎日朝食を 食べている割合			
		毎日かかさず食べている	週に6回くらい食べている	週に4~5回くらい 食べている	週に1~3回くらい 食べている	朝ごはんは食べない	無回答	(%)			
前回調査(平成23年度)	2740	87.3					5.1	2.8	0.9 1.8		
今回調査(平成28年度)	2763	83.7					5.8	3.7	3.6	2.0	1.2
小学4年生・男子	768	84.1					5.2	3.8	3.3	1.2	2.5
小学4年生・女子	722	87.1					5.4	2.9	3.2	0.7	0.7
中学1年生・男子	617	84.3					3.9	4.2	4.2	2.9	0.5
中学1年生・女子	645	78.8					9.0	4.0	4.0	3.4	0.8
無回答	11	81.8					9.1	9.1			

### (2) 食育の認知

食育保護者調査における食育の認知は以下のとおりである。「言葉の意味を知っている」は 84.9%、「内容は知らないが、聞いたことはある」は 14.2%で、前回調査と同程度の割合である。

		n=				
		言葉の意味を知っている	内容は知らないが 聞いたことはある	知らない	無回答	(%)
前回調査(平成23年度)	547	82.4			15.7	0.4 1.5
今回調査(平成28年度)	437	84.9			14.2	0.5 0.5
1年生	197	82.7			16.2	0.5 0.5
5年生	240	86.7			12.5	0.4 0.4

### (3) 地元の産物の購入意向

食育保護者調査における地元(西東京市・東京都)の産物の購入意向は以下のとおりである。「同じくらいの価格であれば購入したい」と考える人が 76.0%と、前回調査よりも増加している。

		n=					購入意向
		多少割高でも購入したい	同じくらいの価格であれば 購入したい	産地のことは気にしない	わからない	無回答	(%)
前回調査(平成23年度)	547	12.2	69.5		7.3	9.3	1.6
今回調査(平成28年度)	437	12.4	76.0		4.8	6.4	0.5
1年生	197	12.2	75.6		5.6	6.1	0.5
5年生	240	12.5	76.3		4.2	6.7	0.4



### 3 運動・スポーツ

#### (1) 外出頻度と 1 日あたりの歩行時間

「ほぼ毎日外出している」割合は 55.8% で、前回調査よりもやや低下傾向が見られる。男女ともに 70 歳以上では「ほぼ毎日外出している」人は 4 割前後であり、高齢者は外出頻度が低い人が多い。

		n=						(%)	
		ほぼ毎日している	週に3~5回程度している	週1~2回程度している	月に数回程度している	ほとんどしていない (年に数回程度)	無回答		
前回調査(平成23年度)	2164	59.6			18.8	12.7	4.7	3.1	1.2
今回調査(平成28年度)	2140	55.8			23.0	11.7	4.6	3.5	1.4
男性20歳代	52	78.8				9.6	5.8	1.9	3.8
男性30歳代	96	69.8				12.5	8.3	5.2	3.1
男性40歳代	134	57.5			13.4	13.4	9.7	5.2	0.7
男性50歳代	154	68.2			5.8	11.7	6.5	5.8	1.9
男性60歳代	191	58.1			19.9	12.0	5.2	3.7	1.0
男性70歳以上	257	43.6			28.8	16.0	3.5	5.8	2.3
女性20歳代	82	76.8				8.5	9.8	2.4	1.2
女性30歳代	154	66.2				18.2	10.4	2.6	2.6
女性40歳代	199	62.3				19.6	11.6	4.5	1.5
女性50歳代	198	59.1				28.8	4.5	5.1	2.0
女性60歳代	227	52.0			32.2	10.6	3.1		0.5
女性70歳以上	337	38.6			35.3	14.8	4.7	4.5	2.0
無回答	59	45.8			23.7	15.3	5.1	3.4	6.8

1 日 1 時間以上歩く人の割合は 44.2% で、前回調査よりも増加している。特に男性 20 歳代は歩く時間が長く、1 時間以上歩く割合が 69.2% を占める。

		n=						(%)	1時間以上歩く人の割合	
		30分未満	30分~1時間未満	1時間~1時間30分未満	1時間30分~2時間未満	2時間以上	無回答			
前回調査(平成23年度)	2164	26.9			30.9	24.6	6.1	9.6	1.9	40.3
今回調査(平成28年度)	2140	23.6			30.6	29.2	5.8	9.2	1.6	44.2
男性20歳代	52	15.4	15.4		44.2	7.7		17.3		69.2
男性30歳代	96	22.9			25.0	36.5	4.2	10.4	1.0	51.1
男性40歳代	134	22.4			26.9	34.3	6.0	9.7	0.7	50.0
男性50歳代	154	24.7			31.2	28.6	3.9	11.0	0.6	43.5
男性60歳代	191	20.9			34.0	27.7	6.3	9.9	1.0	43.9
男性70歳以上	257	23.0			38.5	26.1	5.1	5.8	1.6	37.0
女性20歳代	82	24.4			18.3	36.6	4.9	14.6	1.2	56.1
女性30歳代	154	24.0			23.4	33.8	5.2	13.6		52.6
女性40歳代	199	32.2			22.6	29.1	5.5	10.1	0.5	44.7
女性50歳代	198	24.7			32.3	24.7	7.6	10.1	0.5	42.4
女性60歳代	227	17.2			36.1	28.6	6.6	9.3	2.2	44.5
女性70歳以上	337	23.4			34.1	26.4	6.2	5.3	4.5	37.9
無回答	59	32.2			30.5	23.7	5.1	3.4	5.1	32.2

### (2) スポーツをする人の割合

週 1 回以上スポーツをする人の割合は 38.5% で、前回調査よりもやや増加傾向が見られる。男女ともに年代が高いほどスポーツをする頻度が高い。女性の若い世代はスポーツをしない人が多く、20~40 歳代では 6 割以上が「月に 1 回未満・ほとんどしていない」と回答している。また、男性 20 歳代では週 1 回以上スポーツをする人の割合が 42.4% であるが、30 歳代では 27.2% と実施頻度の差が大きい。

n=	(% )						無回答	週 1 回以上実施している人の割合
	おおむね週 3 回以上している	おおむね週 2 回している	おおむね週 1 回している	月に数回程度している	月に 1 回未満・ほとんどしていない	無回答		
前回調査(平成23年度)	2164	14.6	8.4	12.3	10.7	50.9	3.0	35.3
今回調査(平成28年度)	2140	15.2	10.3	13.0	11.7	47.3	2.4	38.5
男性20歳代	52	13.5	13.5	15.4	23.1	32.7	1.9	42.4
男性30歳代	96	9.4	6.3	11.5	18.8	53.1	1.0	27.2
男性40歳代	134	11.2	6.7	14.9	16.4	50.0	0.7	32.8
男性50歳代	154	17.5	10.4	10.4	11.7	49.4	0.6	38.3
男性60歳代	191	17.8	14.1	13.1	13.6	40.3	1.0	45.0
男性70歳以上	257	24.1	11.7	10.1	12.8	36.6	4.7	45.9
女性20歳代	82	4.9	2.4	11.0	12.2	68.3	1.2	18.3
女性30歳代	154	3.2	5.8	12.3	11.0	67.5	0.5	21.3
女性40歳代	199	10.1	6.5	14.6	7.5	60.8	0.5	31.2
女性50歳代	198	11.1	14.6	10.1	9.6	54.0	0.5	35.8
女性60歳代	227	21.6	10.1	13.7	10.1	43.2	1.3	45.4
女性70歳以上	337	18.4	12.5	18.1	9.2	35.0	6.8	49.0
無回答	59	15.3	11.9	6.8	11.9	45.8	8.5	34.0

### (3) 子どものメディア利用時間

小中学生の 1 日のメディア利用時間は、2 時間までが 45.0%、3~4 時間が 38.7%、4 時間より多いのは 15.2% である。前回調査と比較すると、4 時間より多い割合はやや低下し、2 時間までの割合が高くなっている。

小学生よりも中学生の方が利用時間が長い傾向が見られる。

n=	(% )					無回答	
	0~1時間まで	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時間より多い		
前回調査(平成23年度)	2740	19.3	21.4	23.8	15.8	18.0	1.6
今回調査(平成28年度)	2763	19.9	25.1	25.4	13.3	15.2	1.1
小学4年生・男子	768	19.1	25.3	20.3	16.3	17.3	1.7
小学4年生・女子	722	32.3	27.4	20.2	8.9	9.8	1.4
中学1年生・男子	617	12.2	25.1	31.8	12.8	17.3	0.8
中学1年生・女子	645	14.3	22.3	30.9	15.0	17.1	0.5
無回答	11	18.2	27.3	36.4	18.2		

#### 4 こころ・休養

##### (1) 睡眠の状況

###### <成人調査>

睡眠による休養の充足度は 37.2%で、前回調査よりもやや低下傾向となっている。男性 30 歳代では 19.8%と特に低く、睡眠で十分に休養が取れていない状態である。

		n=					睡眠による休養の充足度 (%)		
		完全にとれている	ほとんど完全にとれている	とれていない時が少しはある	とれていない時がしばしばある	いつもとれていない	無回答		
前回調査(平成23年度)	2164	14.6	26.3	30.4	21.5	5.9	1.3	40.9	
今回調査(平成28年度)	2140	12.7	24.5	33.3	22.6	6.0	0.9	37.2	
男性20歳代	52	17.3	19.2	23.1	32.7	7.7		36.5	
男性30歳代	96	6.3	13.5	33.3	33.3	12.5	1.0	19.8	
男性40歳代	134	6.7	17.9	36.6	27.6	11.2		24.6	
男性50歳代	154	8.4	19.5	32.5	27.9	11.7		27.9	
男性60歳代	191	13.6	31.9	31.4	18.3	3.7	1.0	45.5	
男性70歳以上	257	25.3	37.4	24.5	8.2	2.7	1.9	62.7	
女性20歳代	82	6.1	23.2	28.0	36.6	4.9	1.2	29.3	
女性30歳代	154	9.7	20.8	30.5	31.8	7.1		30.5	
女性40歳代	199	8.5	18.6	32.7	31.2	9.0		27.1	
女性50歳代	198	5.6	18.2	37.4	30.8	8.1		23.8	
女性60歳代	227	12.8	27.3	37.0	19.4	3.1	0.4	40.1	
女性70歳以上	337	17.8	27.9	37.7	12.5		2.1	45.7	
無回答	59	10.2	18.6	44.1	18.6	3.4	5.1	28.8	

###### <母子調査>

未就学児の睡眠による休養の充足度は 86.7%で、前回調査と同程度である。

		n=					睡眠による休養の充足度 (%)		
		十分にとれている	ほとんど十分にとれている	十分にとれていない時がたまにある	十分にとれていない時がしばしばある	いつもとれていない	無回答		
前回調査(平成23年度)	554	64.3			23.1	7.4	4.2	0.4	87.4
今回調査(平成28年度)	595	60.5			26.2	7.6	4.4	0.5	86.7
0歳	121	63.6			24.8	5.0	4.1	2.5	88.4
1歳	126	74.6			17.5	3.2	2.4	1.6	92.1
2歳	90	53.3			27.8	13.3	4.4	1.1	81.1
3歳以上	258	54.7			30.6	8.9	5.4	0.4	85.3

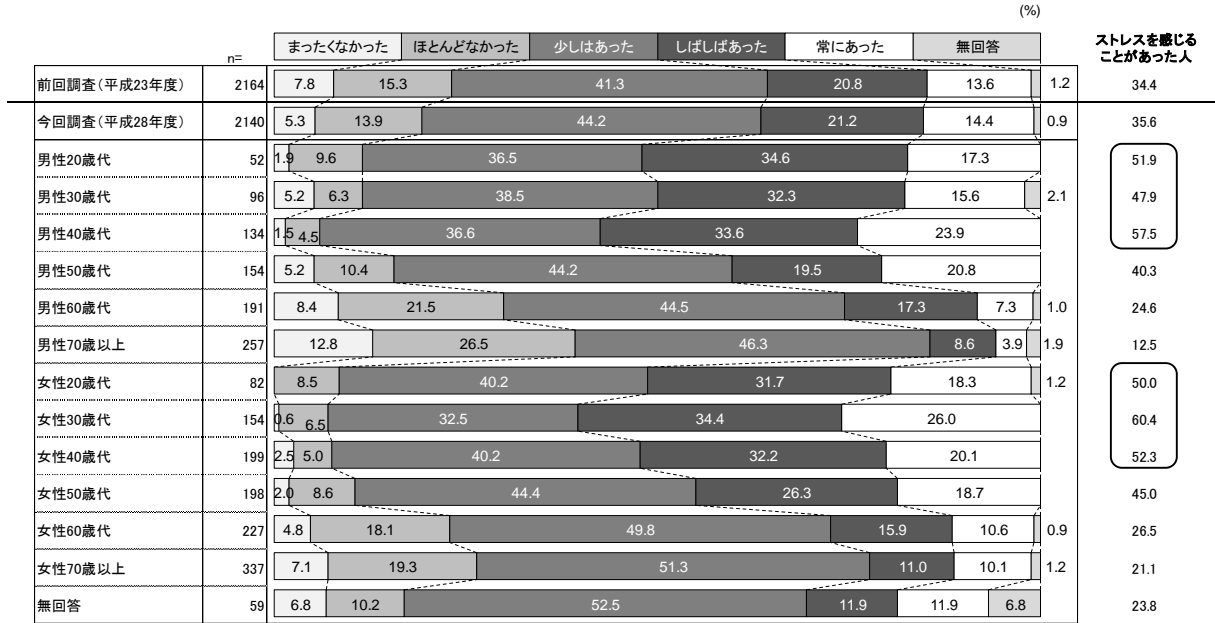
###### <小中学生調査>

「よく眠れている」割合は 46.4%で、前回調査よりも増加している。小学生は約半数が「よく眠れている」のに対し、中学生ではその割合がやや低く、特に中学 1 年生の女子は 38.3%と低い。

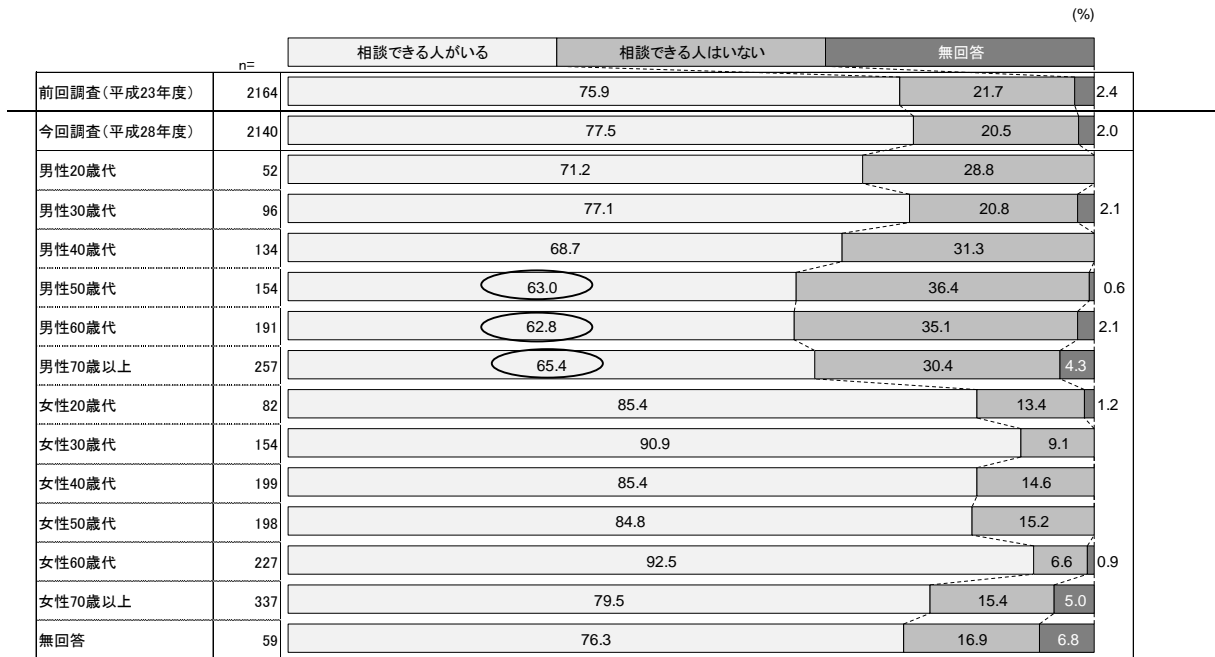
		n=					睡眠による休養の充足度 (%)	
		よく眠れている	ときどき寝不足になることがある	寝不足のことが多い	いつも寝不足である	無回答		
前回調査(平成23年度)	2740	42.0		38.4	12.8	4.4	2.4	
今回調査(平成28年度)	2763	46.4		35.8	11.7	3.4	2.7	
小学4年生・男子	768	50.3		32.3	9.2	3.6	4.6	
小学4年生・女子	722	51.7		36.1	7.1	2.5	2.6	
中学1年生・男子	617	43.6		37.3	12.8	4.7	1.6	
中学1年生・女子	645	38.3		38.4	18.8	3.1	1.4	
無回答	11	72.7			9.1	9.1	9.1	

(2) ストレスを感じる頻度と相談先

最近1か月間にストレスを感じるがあった(「しばしばあった」と「常にあった」の合計)人は35.6%で、前回調査とほぼ同程度である。若い世代はストレスを感じるが多く、男女ともに20~40歳代のストレスの多さが目立つ。



ストレス等の相談相手がいる割合は77.5%で、前回調査とほぼ同程度である。男性よりも女性の方が相談相手がいる割合が高い。特に男性50歳以上では相談相手がいるのは6割程度と、他の年代に比べて低い割合である。



### (3) 子育ての状況

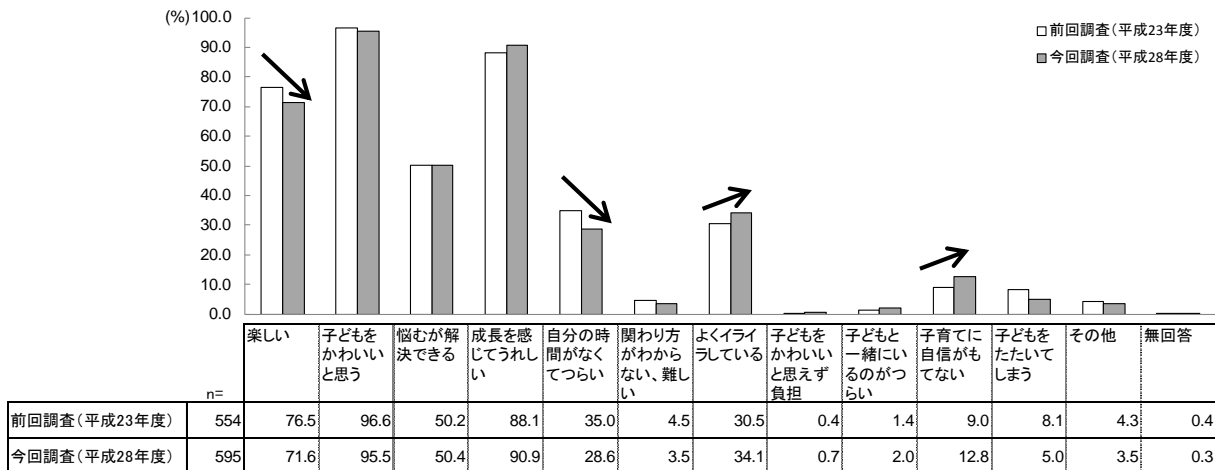
子育てに対して不安や悩みがあった人の割合は 74.4%で、特に「不安や悩みがあった」割合が前回調査よりも増加している。

		不安や悩みがあった割合						不安や悩みがあった人の割合		
n=		不安や悩みがあった	まあ不安や悩みがあった	どちらともいえない	あまり不安や悩みはなかった	不安や悩みはなかった	無回答			
前回調査(平成23年度)	554	38.6			33.0	7.6	17.3	3.1	0.4	71.6
今回調査(平成28年度)	595	44.0			30.4	7.7	14.6	2.7	0.5	74.4

96.6%は子育てについての不安を「相談できる人がいる・相談できるところがある」と回答している。

		相談できる人・ところがある割合			
n=		相談できる人・ところがある	相談できる人・ところはない	無回答	
前回調査(平成23年度)	554	95.5		4.0	0.5
今回調査(平成28年度)	595	96.6		2.9	0.5

子育てに対する意識を前回調査と比較すると、子育てを「自分の時間がなくてつらい」と感じる割合は低下している。一方で、「楽しい」と感じる割合は低下、「よくイライラしている」、「子育てに自信がもてない」と回答する割合はやや高まっている。また、ごくわずかではあるが、「子どもをかわいいと思えず負担」、「子どもと一緒にいるのがつらい」と感じている保護者もいる。



## 5 飲酒・喫煙・アレルギー

### (1) 喫煙状況

現在の喫煙率は 13.2%で前回と同程度の割合である。女性の喫煙率は 1 割前後であるが、男性 30 歳代以上では 2 割超と高く、特に 50 歳代の喫煙率の高さが顕著である。

	n=	喫煙状況 (%)					喫煙率
		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	無回答	
前回調査(平成23年度)	2164	13.4	1.4	27.8	55.6	1.8	14.8
今回調査(平成28年度)	2140	11.7	1.5	28.5	57.0	1.4	13.2
男性20歳代	52	13.5	1.9	5.8	78.8		15.4
男性30歳代	96	18.8	2.1	27.1	52.1		20.9
男性40歳代	134	16.4	6.0	41.0	36.6		22.4
男性50歳代	154	35.1	1.3	32.5	31.2		36.4
男性60歳代	191	20.4	2.6	50.3	25.7	1.0	23.0
男性70歳以上	257	11.7	1.2	63.0	20.6	3.5	12.9
女性20歳代	82	6.1	1.2	6.1	86.6		7.3
女性30歳代	154	8.4	1.9	20.1	68.2	1.3	10.3
女性40歳代	199	7.5	2.5	19.1	68.8	2.0	10.0
女性50歳代	198	7.6		22.7	68.7	1.0	7.6
女性60歳代	227	8.4	0.4	19.8	70.5	0.9	8.8
女性70歳以上	337	2.1	0.3	9.8	85.8	2.1	2.4
無回答	59	11.9		33.9	52.5	1.7	11.9

喫煙者のうち、今後「たばこをやめたい」と考えている人は 35.3%、「たばこの本数を減らしたい」と考えている人は 33.6%である。前回調査と比較すると、減煙意向者の割合がやや増加している。

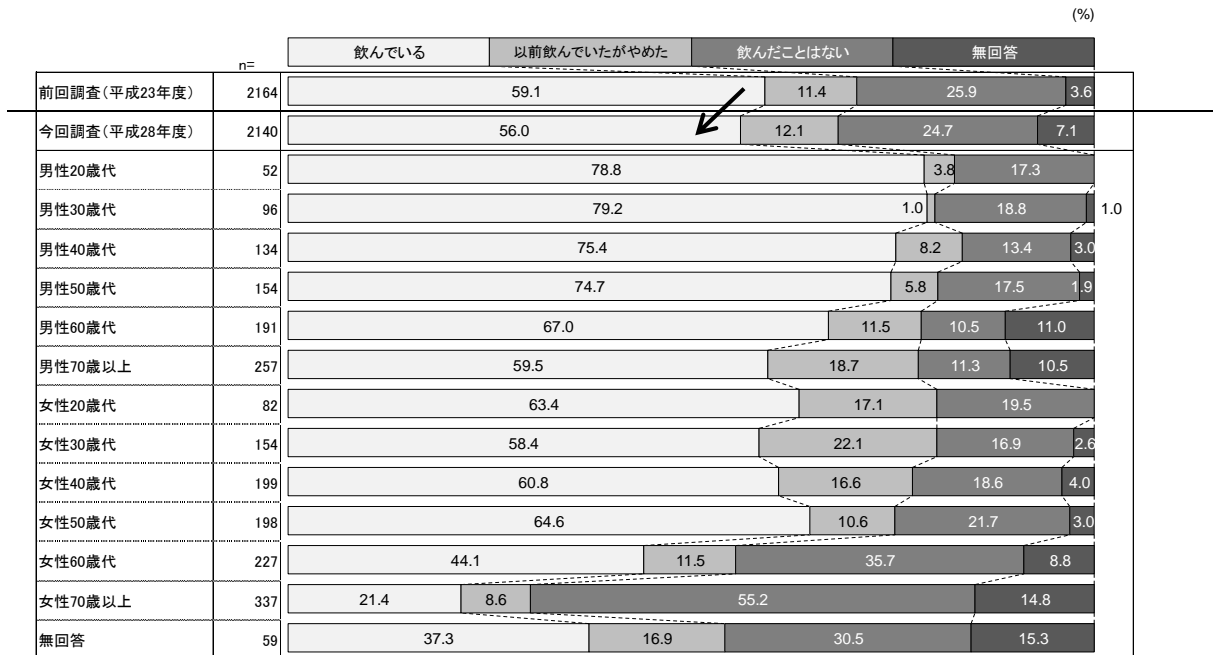
	n=	減煙意向 (%)				減煙意向あり
		たばこをやめたい	たばこの本数を減らしたい	いまのままでよい	無回答	
前回調査(平成23年度)	320	37.5	30.3	29.7	2.5	67.8
今回調査(平成28年度)	283	35.3	33.6	27.2	3.9	68.9

家庭内でたばこを吸っている人が居る割合は 30.1%で、前回調査よりも低下が見られる。

	n=	家庭内喫煙 (%)		
		吸っている人がいる	吸っている人はいない	無回答
前回調査(平成23年度)	554	35.7	63.7	0.5
今回調査(平成28年度)	595	30.1	69.6	0.3

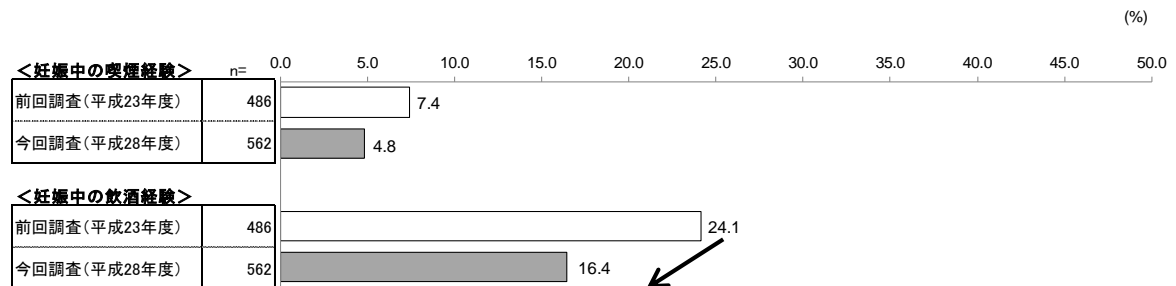
(2) 飲酒

現在飲酒習慣がある人は 56.0% で、前回調査よりもやや低下傾向にある



(3) 妊娠中の母親の喫煙・飲酒状況

母子調査に回答した母親のうち、妊娠中に喫煙したことがあるのは 4.8%、飲酒したことがあるのは 16.4% である。特に飲酒経験において改善が見られる。

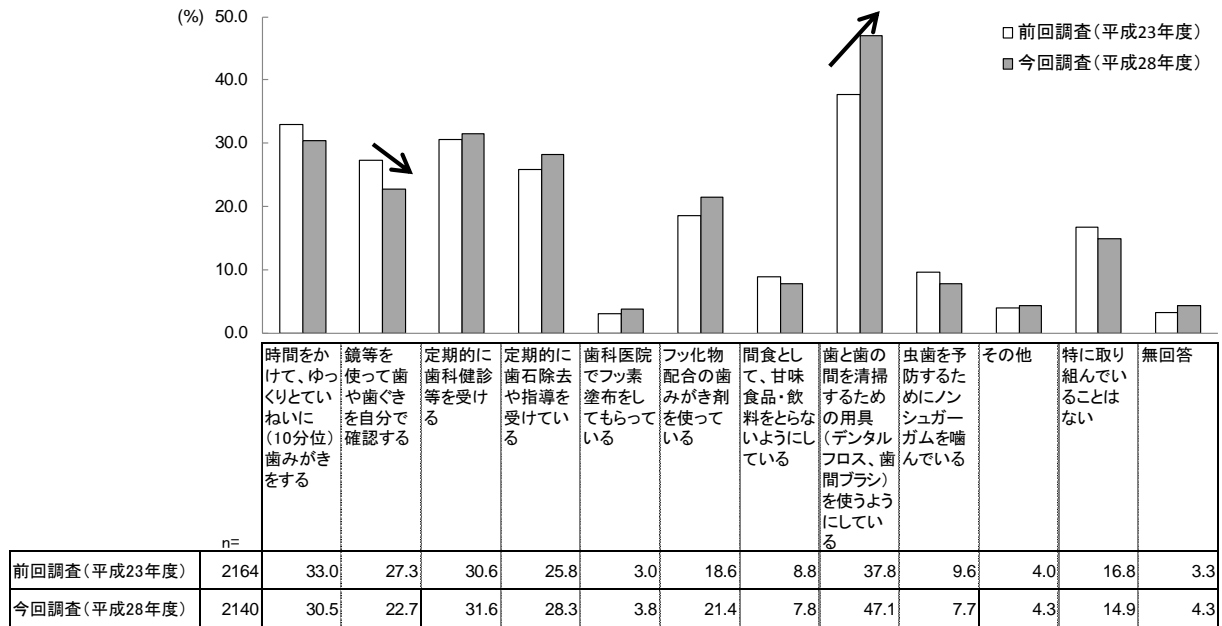


## 6 歯と歯ぐきの健康

### (1) 歯と歯ぐきの健康のための取組

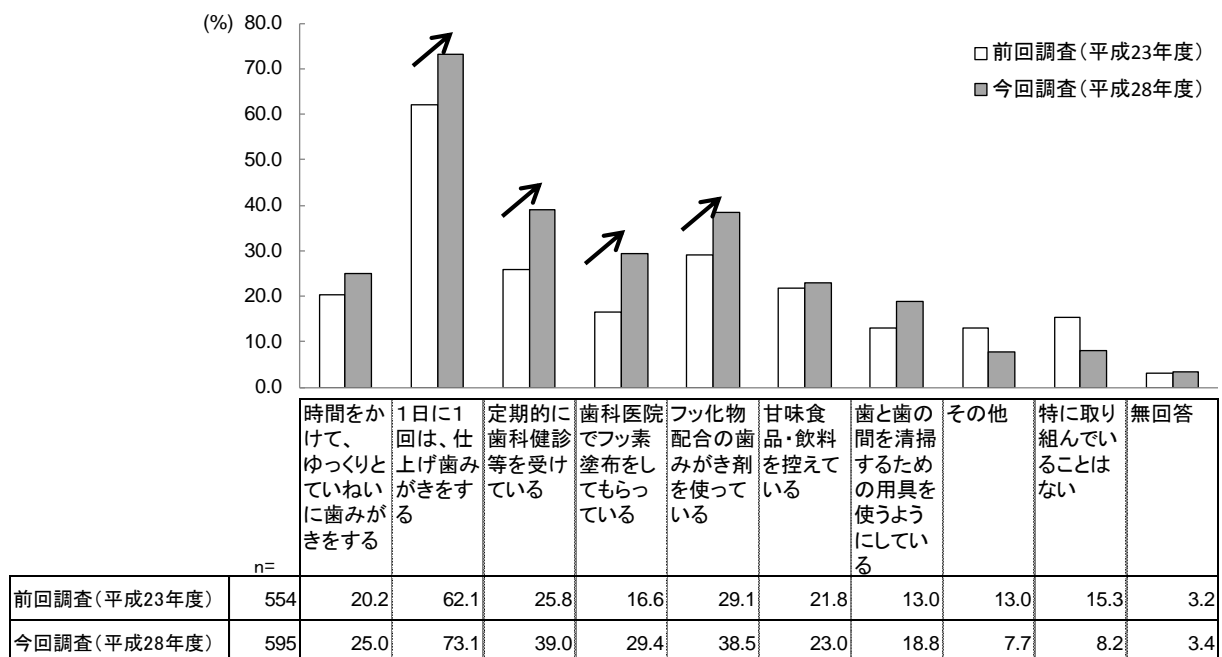
#### <成人調査>

歯と歯ぐきの健康のための取り組みとしては、歯と歯の間を清掃するための用具を使うことをあげる人が最も多く、前回調査よりも大幅に高い割合である。以下、定期的な歯科健診の受診、時間をかけてゆっくりとていねいにみがくこと、定期的に歯石除去・指導を受けること、鏡等を使って確認する、といった取組が続く。鏡等を使って確認する割合は、前回調査よりもやや低下している。



#### <母子>

全体的に取り組んでいる割合が高まっている。特に、仕上げ歯みがきや定期的な歯科健診の受診、フッ化物配合の歯みがき剤の使用、歯科でのフッ素塗布等の上昇が顕著である。





## 7 市の事業に対する認知

### (1) 西東京市健康づくり推進プランの認知

#### <成人調査>

西東京市健康づくり推進プランの認知率（「名前は聞いたことがある」と「プランの内容を知っている」と「プランに沿って健康づくりを実践している」の合計）は 33.1%、実践率は 0.6%である。女性よりも男性の方が、また若い年代の方が認知率が低い傾向が見られる。

n=	認知状況					認知率	実践率
	プランについては何も知らない	名前は聞いたことがある	プランの内容を知っている	プランに沿って健康づくりを実践している	無回答		
前回調査(平成23年度)	2164	62.3	31.0	2.6	3.5	34.2	0.6
今回調査(平成28年度)	2140	63.6	29.7	2.8	3.3	33.1	0.6
男性20歳代	52	78.8	21.2			21.2	0.0
男性30歳代	96	91.7	8.3			8.3	0.0
男性40歳代	134	76.9	23.1			23.1	0.0
男性50歳代	154	72.7	25.3	1.9		27.2	0.0
男性60歳代	191	71.2	27.2	1.0	0.5	28.7	0.5
男性70歳以上	257	55.3	35.8	4.7	3.1	41.7	1.2
女性20歳代	82	84.1	14.6			15.8	1.2
女性30歳代	154	76.0	24.0			24.0	0.0
女性40歳代	199	60.3	35.7	3.0	0.5	39.2	0.5
女性50歳代	198	62.1	35.4	1.5	1.0	36.9	0.0
女性60歳代	227	57.3	37.4	4.4	0.9	41.8	0.0
女性70歳以上	337	49.3	35.0	6.5	2.1	43.6	2.1
無回答	59	23.7	16.9	1.7	57.6	18.6	0.0

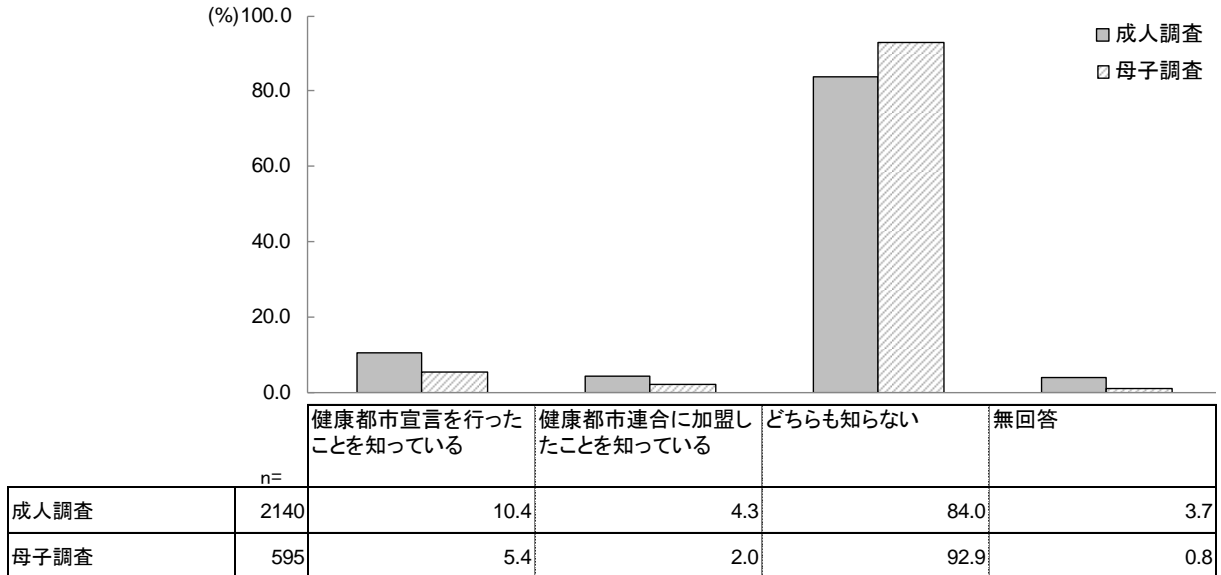
#### <母子調査>

成人調査と同程度の認知率、実施率である。子どもの年代が高いほど、認知率も高まる傾向が見られる。

n=	認知状況 (%)					認知率	実践率
	プランについては何も知らない	名前は聞いたことがある	プランの内容を知っている	プランに沿って健康づくりを実践している	無回答		
母子調査	595	62.9	34.8	1.5	0.2	36.5	0.2
0歳	121	71.1	27.3	0.8	0.8	28.9	0.8
1歳	126	63.5	33.3	2.4	0.8	35.7	0.0
2歳	90	61.1	35.6	2.2	1.1	37.8	0.0
3歳以上	258	59.3	38.8	1.2	0.8	40.0	0.0

### (2) 健康都市宣言や健康都市連合加盟の認知

健康都市宣言の認知率は、20 歳以上の市民で 10.4%、未就学児の保護者では 5.4%である。健康都市連合に加盟したことの認知率はさらに低く、「どちらも知らない」との回答が 8～9 割を占める。



### (3) 健康都市宣言で宣言された健康づくりの取組状況

健康都市宣言で宣言された健康づくりの取組状況は、「自らの健康状態を知り、快適な生活を楽します」の割合が最も高く、「休養を上手にとり、心穏やかな生活を楽します」が続く。20 歳以上の市民では各取組ともに横ばい、もしくは低下傾向にあるのに対し、未就学児の保護者はいずれについても取り組んでいる割合が増加している。

