

小平市民の健康に関する意識調査
報 告 書

令和4年3月

小 平 市

目 次

1	調査の概要	3
	(1) 調査の名称	3
	(2) 調査の目的	3
	(3) 調査対象・発送数	3
	(4) 調査時期	3
	(5) 調査方法	3
	(6) 回収率	3
	(7) 報告書における表及び図表の見方	3
2	調査結果の詳細	7
	(1) あなた自身のことについて	7
	(2) 健康に関する意識について	11
	(3) 食生活について	23
	(4) 運動について	38
	(5) 休養やこころの健康について	48
	(6) 喫煙について	69
	(7) 飲酒について	77
	(8) 歯と口の健康について	81
	(9) 地域のつながりについて	86
	(10) がん対策について	88
	(11) 各種健診事業等について	102
	(12) 新型コロナウイルス感染症の影響について	108
	(13) 市の保健事業等について	111
	(14) 自由記述（抜粋）	112
	(15) クロス集計表	116

1 調査の概要

(1) 調査の名称

小平市民の健康に関する意識調査

(2) 調査の目的

(仮称) 小平市健康増進計画の策定にあたり、市民の健康に関する意識や生活習慣を把握するため。

(3) 調査対象・発送数

18歳以上の市民 2,000人

(4) 調査時期

令和3年9月17日から令和3年10月22日まで

(5) 調査方法

郵送配布、郵送回収によるアンケート調査を実施

(6) 回収率

発送数	回収数	回収率
2,000件	851件	42.6%

(7) 報告書における表及び図表の見方

- ・図表内の「N」、「調査数(件)」は、各設問の回答者数である。
- ・集計は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合がある。
- ・複数回答を求めた設問では設問に対する回答者数を基数として算出しているため、回答比率の合計が100.0%を超えることがある。
- ・調査結果を図表で表示しているもののうち、グラフ以外の表で網掛けをしているものは、最も高い割合のものを濃いグレー、二番目に高い割合のものを薄いグレーで示している。
- ・クロス集計の分析の軸(=表側)で、基数が30を下回るものについては、調査数が少ないため参考として図示するに留め、文中では言及をしていない場合がある。

参考

《調査結果の比較について》

国調査

令和元年国民健康・栄養調査報告

(以下、「国民健康・栄養調査」**R1**とする。)

調査対象・・・・・・・・・・2019年 国民生活基礎調査において設定された世帯及び世帯員
標本数・・・・・・・・・・4,465世帯
抽出方法・・・・・・・・・・層化無作為抽出
調査方法・・・・・・・・・・調査員による留置調査法等
調査時期・・・・・・・・・・令和元年11月中
有効回収数(率)・・・・・・2,836世帯(63.5%)

2019年 国民生活基礎調査

(以下、「国民生活基礎調査」**R1**とする。)

調査対象・・・・・・・・・・全国の世帯及び世帯員
標本数・・・・・・・・・・世帯票・健康票：301,334世帯
所得票・貯蓄票：32,529世帯
介護票：7,396人
抽出方法・・・・・・・・・・層化無作為抽出
調査方法・・・・・・・・・・調査員による留置調査法等
調査時期・・・・・・・・・・世帯票・健康票・介護票：令和元年6月6日
所得票・貯蓄票：令和元年7月11日
有効回収数(率)・・・・・・世帯票・健康票：217,179世帯(72.1%)
所得票・貯蓄票：22,288世帯(68.5%)
介護票：6,295人(85.1%)

令和3年度 自殺対策に関する意識調査

(以下、「自殺対策意識調査」**R3**とする。)

調査対象・・・・・・・・・・全国18歳以上の日本国籍を有する者
標本数・・・・・・・・・・4,000人
抽出方法・・・・・・・・・・層化2段無作為抽出法
調査方法・・・・・・・・・・郵送法((郵送配布、郵送又はオンライン(インターネット)で回収)
調査時期・・・・・・・・・・令和3年8月4日～8月26日
有効回収数(率)・・・・・・2,009人(50.2%)

東京都調査

令和元年度東京都福祉保健基礎調査「都民の健康と医療に関する実態と意識」

(以下、「都の福祉保健基礎調査」**R1**とする。)

調査対象・・・・・・・・東京都内の世帯及び満20歳以上の世帯員
標本数・・・・・・・・世帯票：6,000世帯
健康と医療に関する実態と意識票：6,200人
抽出方法・・・・・・・・無作為抽出法
調査方法・・・・・・・・調査員による訪問面接法等
調査時期・・・・・・・・令和元年10月16日～11月15日
有効回収数（率）・・・世帯票：3,283世帯（54.7%）
健康と医療に関する実態と意識票：5,627人（90.8%）

「食生活と食育に関する世論調査」（令和元年度）

(以下、「都の食生活と食育に関する調査」**R1**とする。)

調査対象・・・・・・・・東京都全域に住む満18歳以上の男女個人
標本数・・・・・・・・3,000人
抽出方法・・・・・・・・住民基本台帳に基づく層化二段無作為抽出法
調査方法・・・・・・・・調査員による個別訪問面接聴取法
調査時期・・・・・・・・令和元年9月6日～9月22日
有効回収数（率）・・・1,812人（60.4%）

令和2年度「都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査」

(以下、「都のつながり意識・活動状況調査」**R2**とする。)

調査対象・・・・・・・・満20歳以上の都民
標本数・・・・・・・・67,395人
抽出方法・・・・・・・・住民基本台帳による二段階無作為抽出（人口規模の小さい町村は無作為抽出）
調査方法・・・・・・・・郵送調査法及びインターネット調査法
調査時期・・・・・・・・令和2年11月27日～12月28日
有効回収数（率）・・・27,689人（41.1%）

「健康に関する世論調査」（令和3年度）

(以下、「都の健康に関する世論調査」**R3**とする。)

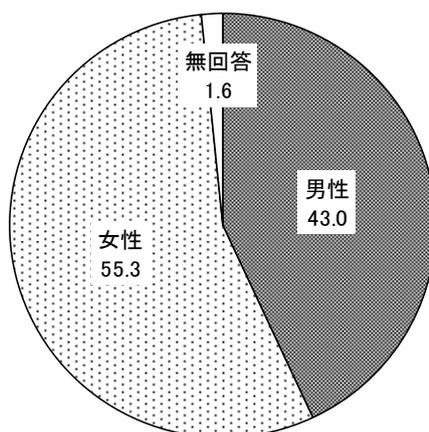
調査対象・・・・・・・・東京都全域に住む満18歳以上の男女個人
標本数・・・・・・・・4,000人
抽出方法・・・・・・・・住民基本台帳に基づく層化二段無作為抽出法
調査方法・・・・・・・・郵送法（郵送送付・郵送回収、WEB〔インターネット〕回答併用）
調査時期・・・・・・・・令和3年6月18日～7月18日
有効回収数（率）・・・1,939人（48.5%）

2 調査結果の詳細

(1) あなた自身のことについて

問1：性別

「男性」が43.0%、「女性」が55.3%となっている。

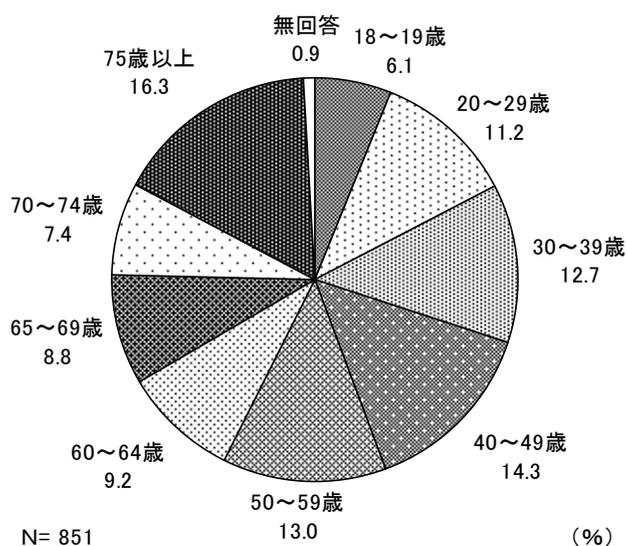


N= 851

(%)

問2：年齢

「75歳以上」が16.3%で最も高く、次いで「40～49歳」(14.3%)、「50～59歳」(13.0%)、「30～39歳」(12.7%)となっている。

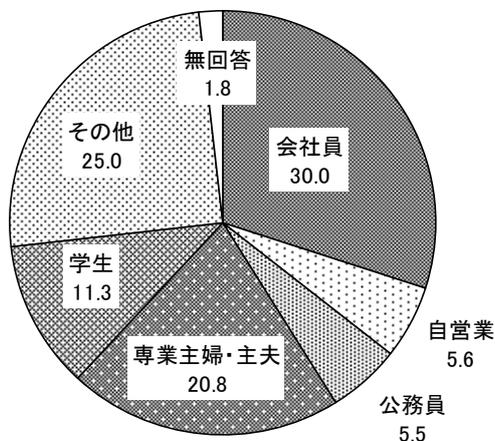


N= 851

(%)

問3：職業

「会社員」が30.0%で最も高く、次いで「その他」(25.0%)、「専業主婦・主夫」(20.8%)、「学生」(11.3%)となっている。

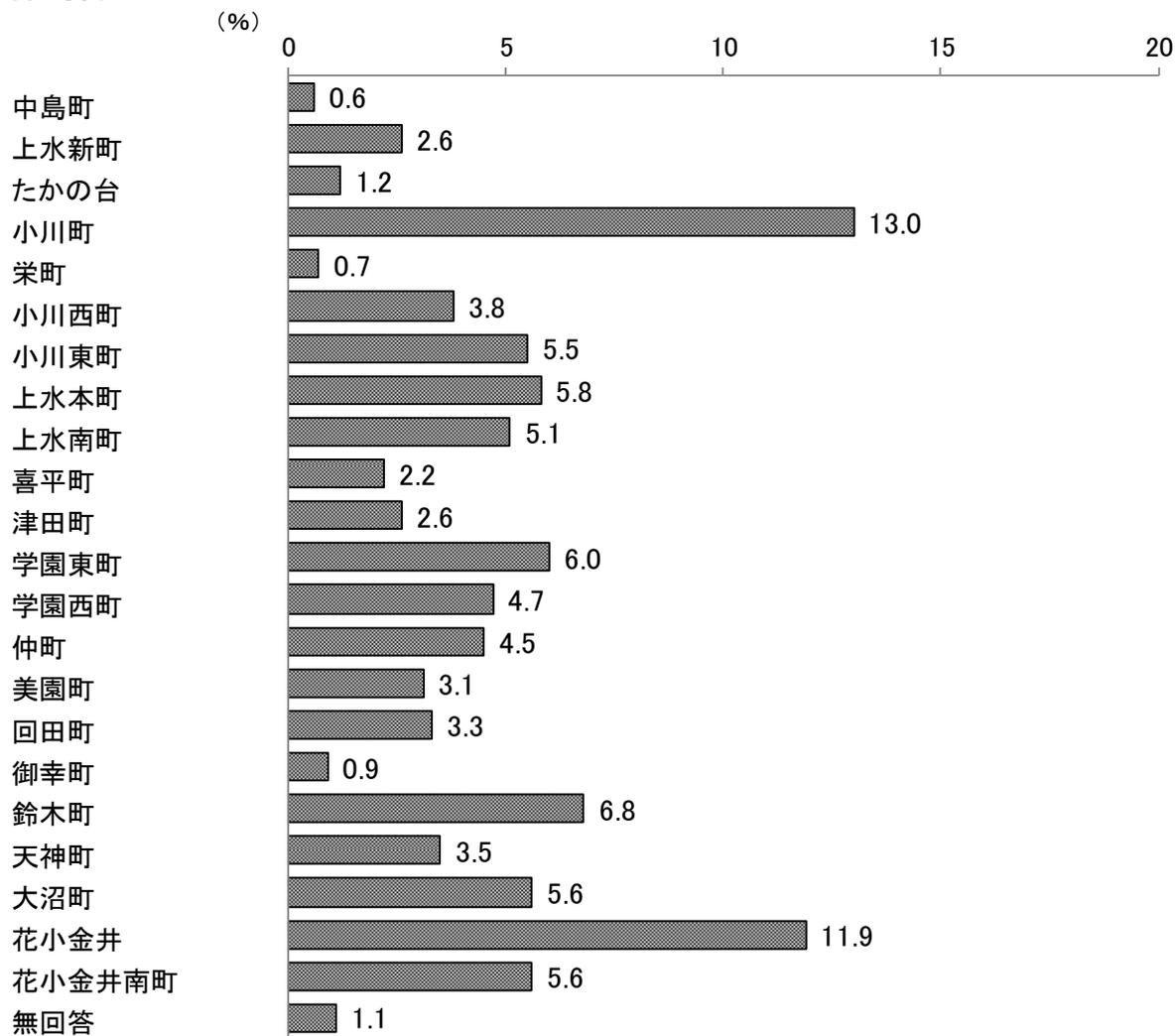


N= 851

(%)

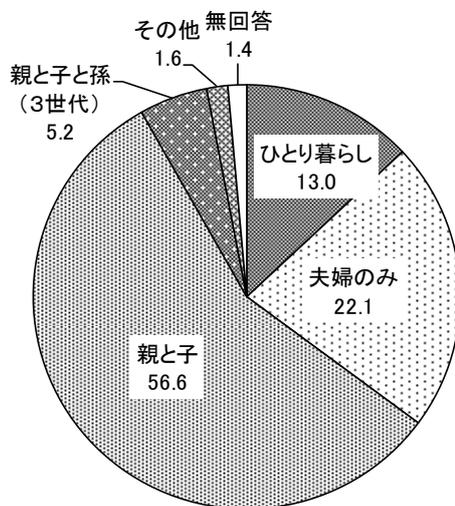
問4：お住まいの地区は

N= 851



問5：あなたの家族構成は

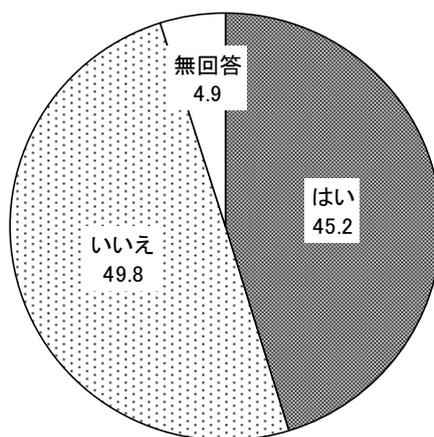
「親と子」が56.6%で最も高く、次いで「夫婦のみ」(22.1%)、「ひとり暮らし」(13.0%)、「親と子と孫(3世代)」(5.2%)となっている。



N= 851

(%)

(問5で「親と子(2世代)」「親と子と孫(3世代)」を選んだ方のみ質問)
問5-1:18歳未満の家族(同居)がいますか。



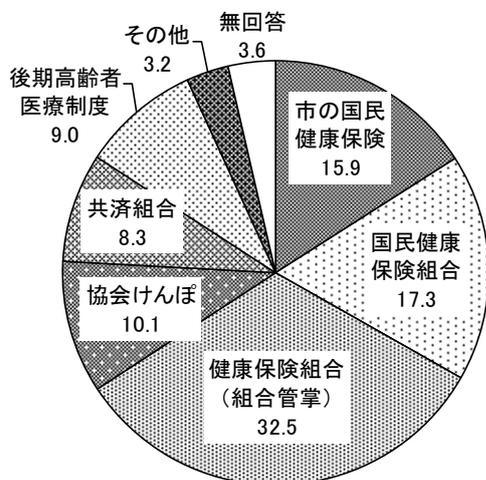
N= 526

(%)

問6：あなたが加入している健康保険は

「健康保険組合（組合管掌）」が32.5%で最も高く、次いで「国民健康保険組合」（17.3%）、「市の国民健康保険」（15.9%）、「協会のけんぽ」（10.1%）となっている。

都の調査と比較すると、「国民健康保険組合」が多く、「市の国民健康保険」が少なくなっている。



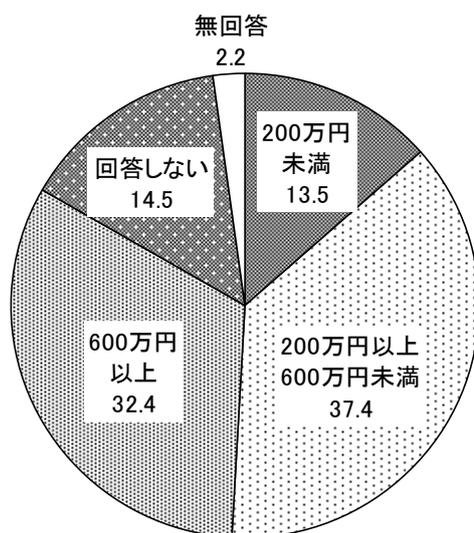
「都の福祉保健基礎調査」 R1

- 都・市区町村の国民健康保険・・・22.3%
- 国民健康保険組合・・・・・・・・・・4.0%
- 協会けんぽ・・・・・・・・・・14.5%
- 健康保険組合（組合健保）・・・34.2%
- 共済組合・・・・・・・・・・6.9%
- 船員保険・・・・・・・・・・0.0%
- 後期高齢者医療制度・・・・・・・・13.8%
- その他・・・・・・・・・・2.2%

N= 851 (%)

問7：あなたの世帯の令和2年中の総収入額はどのくらいになりますか。

「200万円以上600万円未満」が37.4%で最も高く、次いで「600万円以上」（32.4%）、「200万円未満」（13.5%）となっている。



N= 851 (%)

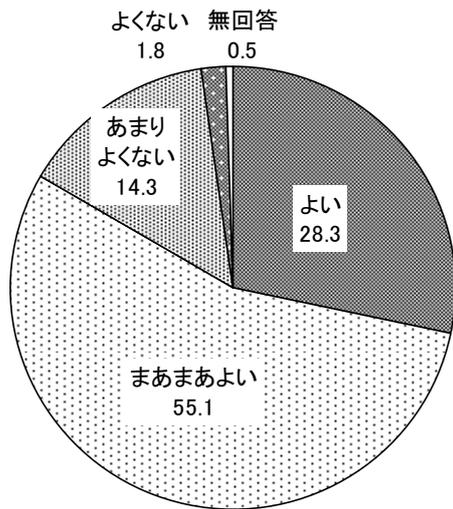
(2) 健康に関する意識について

問8：ご自分の健康状態をどのように感じていますか。

「まあまあよい」が55.1%で最も高く、次いで「よい」(28.3%)、「あまりよくない」(14.3%)、「よくない」(1.8%)となっている。

前回調査と比較すると、大きな差異はみられない。

国及び都の調査と比較すると、「よい」が多くなっている。



N= 851

(%)

○よい	27.1%
○まあまあよい	53.2%
○あまりよくない	15.5%
○よくない	2.6%

○よい	21.1%
○まあよい	18.5%
○ふつう	46.5%
○あまりよくない	10.9%
○よくない	1.7%

○よい	23.6%
○まあよい	56.8%
○あまりよくない	16.1%
○よくない	2.8%

【性・年齢別】

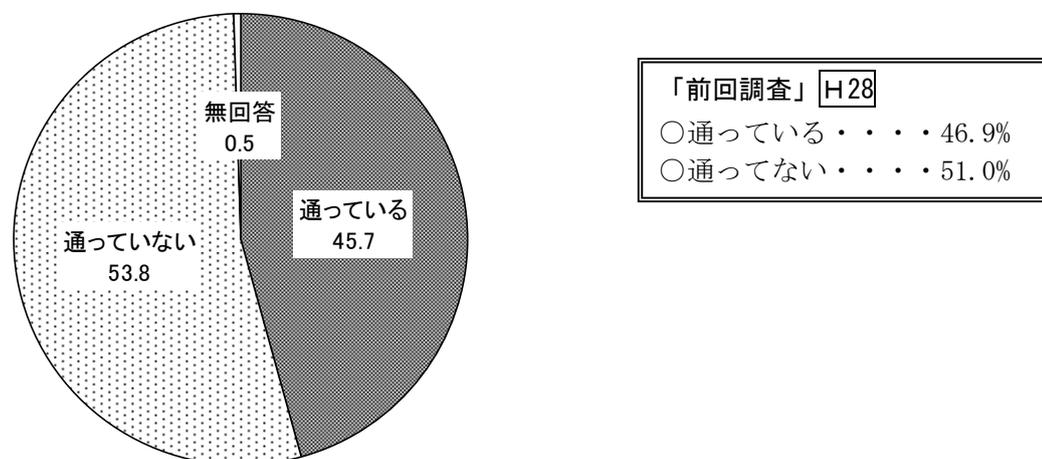
性・年齢別でみると、「まあまあよい」がどの年齢でも高くなっているが、男性18～39歳は「よい」が半数近くと他の年齢よりも高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	よい	まあまあよい	あまりよくない	よくない	無回答
全体		851	28.3	55.1	14.3	1.8	0.5
性別	男性	366	31.1	54.1	13.4	1.4	-
	女性	471	26.5	55.6	15.3	1.9	0.6
性・年齢別	男性 18～39歳	104	49.0	43.3	5.8	1.9	-
	40～64歳	140	30.0	55.0	14.3	0.7	-
	65～74歳	71	23.9	62.0	12.7	1.4	-
	75歳以上	51	7.8	62.7	27.5	2.0	-
	女性 18～39歳	149	40.9	45.6	12.8	0.7	-
	40～64歳	168	23.2	61.3	13.7	1.8	-
	65～74歳	67	23.9	61.2	13.4	-	1.5
75歳以上	87	10.3	57.5	24.1	5.7	2.3	

問9：現在、持病があり、病院に定期的に通っていますか。

「通っている」が45.7%、「通っていない」が53.8%となっている。
 前回調査と比較すると、大きな差異はみられない。



N = 851

(%)

【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、「通っている」は男性75歳以上、女性65歳以上で7割以上を占めて高くなっている。

		調査数 (件)	通っている	通っていない	無回答
全体		851	45.7	53.8	0.5
性別	男性	366	45.6	54.4	-
	女性	471	45.9	53.5	0.6
性・年齢別	男性 18～39歳	104	14.4	85.6	-
	40～64歳	140	47.1	52.9	-
	65～74歳	71	69.0	31.0	-
	75歳以上	51	72.5	27.5	-
	女性 18～39歳	149	20.1	79.9	-
	40～64歳	168	44.0	56.0	-
	65～74歳	67	74.6	23.9	1.5
75歳以上	87	71.3	26.4	2.3	

(%)

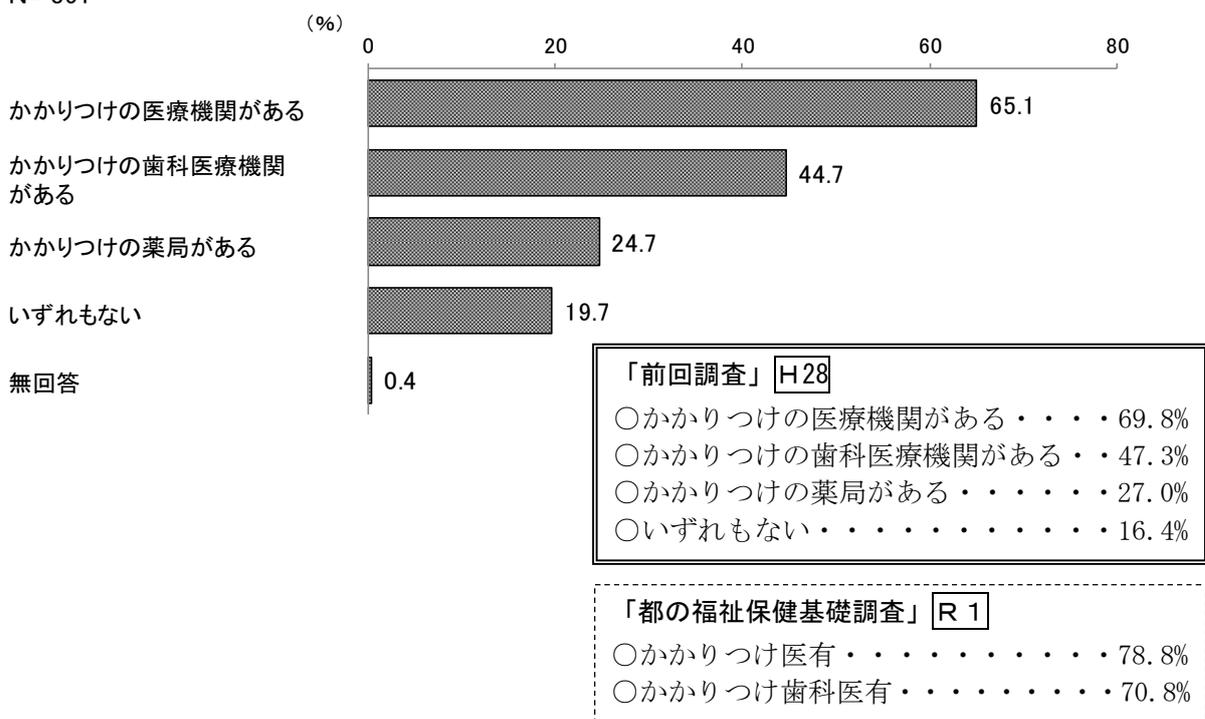
問10：かかりつけの医療機関や歯科医療機関、薬局がありますか。（複数回答可）

「かかりつけの医療機関がある」が65.1%で最も高く、次いで「かかりつけの歯科医療機関がある」（44.7%）、「かかりつけの薬局がある」（24.7%）、「いずれもない」（19.7%）となっている。

前回調査と比較すると、「かかりつけの医療機関がある」が少なく、「いずれもない」が多くなっている。

都の調査と比較すると、かかりつけの医療機関、かかりつけの歯科医療機関ともに少なくなっている。

N= 851



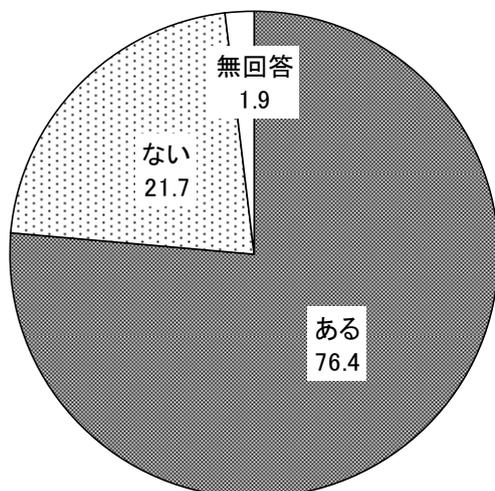
【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、「かかりつけの医療機関がある」は男性18～39歳を除いた年齢で半数以上を占めて高く、特に、男女とも75歳以上は9割前後と高くなっている。「かかりつけの歯科医療機関がある」は女性40歳以上で半数以上を占めて高く、「かかりつけの薬局がある」は男女とも75歳以上で4割台と高くなっている。また、「いずれもない」は男性18～39歳で4割台半ばと他の年齢と比較して高くなっている。

		調査数 (件)	かかりつけ の医療機関 がある	かかりつけ の歯科医療 機関がある	かかりつけ の薬局があ る	いずれもない	無回答
全体		851	65.1	44.7	24.7	19.7	0.4
性別	男性	366	62.3	37.2	22.1	24.9	0.3
	女性	471	67.9	50.5	27.2	15.3	0.2
性・ 年齢別	男性 18～39歳	104	43.3	26.0	13.5	46.2	-
	40～64歳	140	62.1	35.0	15.7	23.6	-
	65～74歳	71	70.4	52.1	32.4	11.3	1.4
	75歳以上	51	90.2	45.1	43.1	3.9	-
	女性 18～39歳	149	50.3	36.2	18.1	28.2	0.7
	40～64歳	168	66.1	56.0	22.6	14.3	-
	65～74歳	67	83.6	56.7	31.3	3.0	-
	75歳以上	87	89.7	59.8	48.3	4.6	-

問11：健康を保つために心がけていることはありますか。

「ある」が76.4%、「ない」が21.7%となっている。
 前回調査と比較すると、「ある」が多くなっている。



「前回調査」 H28	
○ある	71.4%
○ない	27.0%

N= 851

(%)

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「ある」がどの年齢でも高く、どの年齢でも女性が男性よりも高くなっている。

		調査数 (件)	ある	ない	無回答
全体		851	76.4	21.7	1.9
性別	男性	366	73.5	25.4	1.1
	女性	471	79.6	18.0	2.3
性・年齢別	男性 18～39歳	104	52.9	47.1	-
	40～64歳	140	81.4	17.9	0.7
	65～74歳	71	84.5	14.1	1.4
	75歳以上	51	78.4	17.6	3.9
	女性 18～39歳	149	65.8	34.2	-
	40～64歳	168	88.7	10.1	1.2
	65～74歳	67	85.1	11.9	3.0
	75歳以上	87	81.6	10.3	8.0

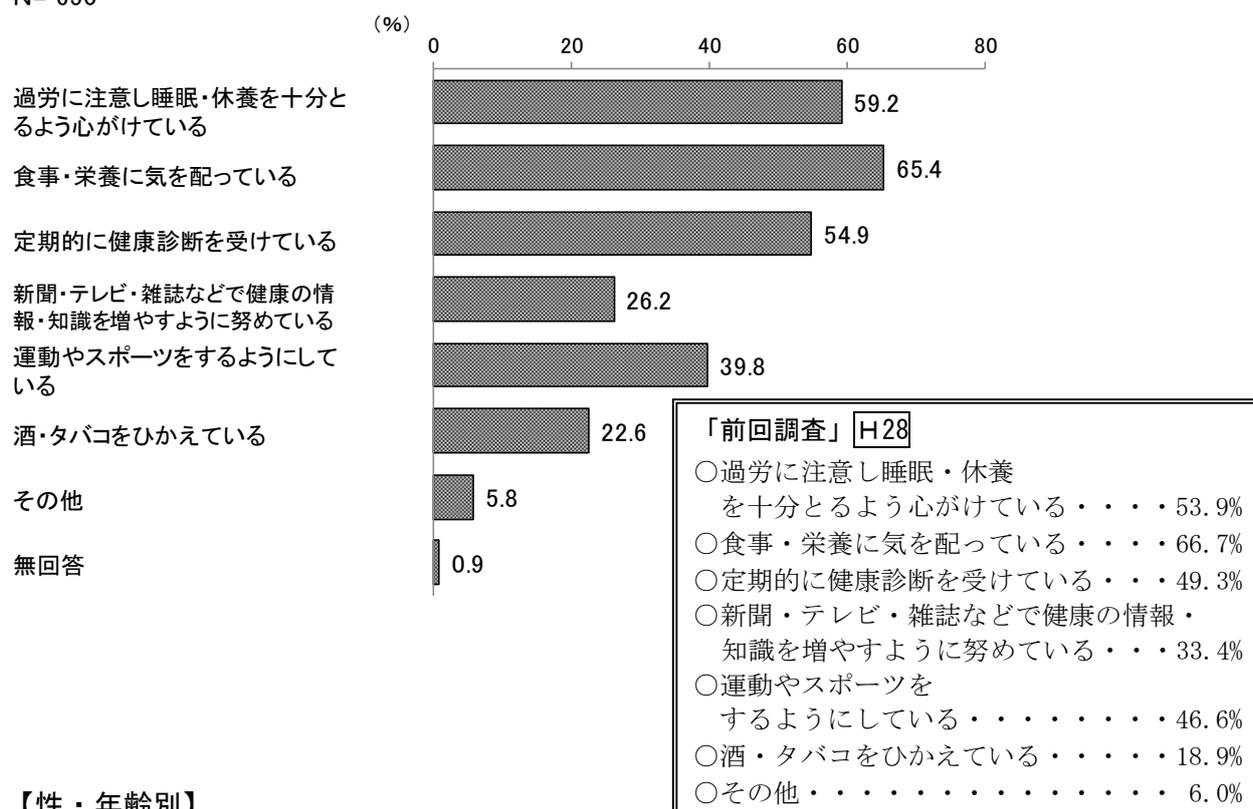
(問11で「ある」を選んだ方のみに質問)

問11-1：主に心がけていることを教えてください。(複数回答可)

「食事・栄養に気を配っている」が65.4%で最も高く、次いで「過労に注意し睡眠・休養を十分とるよう心がけている」(59.2%)、「定期的に健康診断を受けている」(54.9%)、「運動やスポーツをするようにしている」(39.8%)となっている。

前回調査と比較すると、「定期的に健康診断を受けている」「過労に注意し睡眠・休養を十分とるよう心がけている」が多く、「新聞・テレビ・雑誌などで健康の情報・知識を増やすように努めている」「運動やスポーツをするようにしている」が少なくなっている。

N= 650



【性・年齢別】

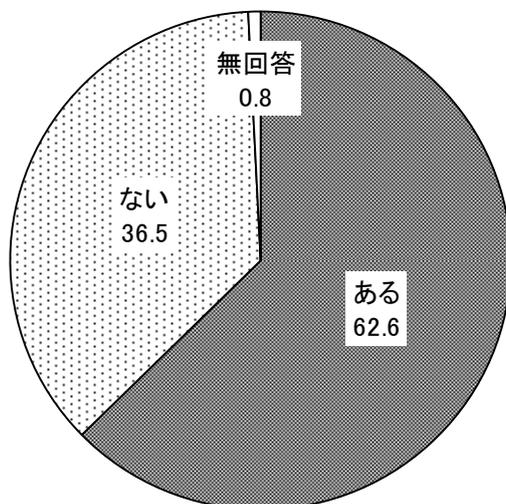
性・年齢別で見ると、「食事・栄養に気を配っている」は女性65歳以上で8割前後を占めて高くなっている。「過労に注意し睡眠・休養を十分とるよう心がけている」は男女とも18～39歳で7割前後を占めて高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	過労に注意し睡眠・休養を十分とるよう心がけている	食事・栄養に気を配っている	定期的に健康診断を受けている	新聞・テレビ・雑誌などで健康の情報・知識を増やすように努めている	運動やスポーツをするようにしている	酒・タバコをひかえている	その他	無回答
全体		650	59.2	65.4	54.9	26.2	39.8	22.6	5.8	0.9
性別	男性	269	56.5	58.0	50.6	17.8	49.8	24.2	3.7	1.5
	女性	375	61.3	70.4	58.1	32.3	32.5	21.9	7.5	0.5
性・年齢別	男性 18～39歳	55	69.1	41.8	10.9	12.7	50.9	18.2	3.6	-
	40～64歳	114	51.8	58.8	55.3	7.9	50.9	25.4	2.6	2.6
	65～74歳	60	50.0	66.7	61.7	23.3	51.7	28.3	5.0	1.7
	75歳以上	40	62.5	65.0	75.0	45.0	42.5	22.5	5.0	-
	女性 18～39歳	98	70.4	62.2	35.7	12.2	30.6	28.6	5.1	-
	40～64歳	149	53.0	67.1	67.8	24.2	29.5	19.5	5.4	0.7
	65～74歳	57	66.7	78.9	75.4	52.6	36.8	22.8	7.0	1.8
75歳以上	71	62.0	81.7	54.9	60.6	38.0	16.9	15.5	-	

問12：ご自身の体重を測る習慣はありますか。

「ある」が62.6%、「ない」が36.5%となっている。
 前回調査と比較すると、大きな差異はみられない。



「前回調査」 H28	
○ある	62.0%
○ない	36.0%

N= 851

(%)

【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、「ある」がどの年齢でも高い傾向にあるが、男性18～39歳は「ない」が「ある」を上回って高くなっている。

		調査数 (件)	ある	ない	無回答
全体		851	62.6	36.5	0.8
性別	男性	366	57.9	41.8	0.3
	女性	471	66.5	32.5	1.1
性・年齢別	男性 18～39歳	104	43.3	56.7	-
	40～64歳	140	65.7	34.3	-
	65～74歳	71	63.4	35.2	1.4
	75歳以上	51	58.8	41.2	-
	女性 18～39歳	149	55.7	43.6	0.7
	40～64歳	168	66.7	32.7	0.6
	65～74歳	67	83.6	16.4	-
75歳以上	87	71.3	25.3	3.4	

(%)

問13：最近のあなたの身長・体重を教えてください。

■ BMI 判定（6段階）の結果

BMI(ボディ・マス指数)：肥満度を判定する指数として国際的に用いられている体格指数。

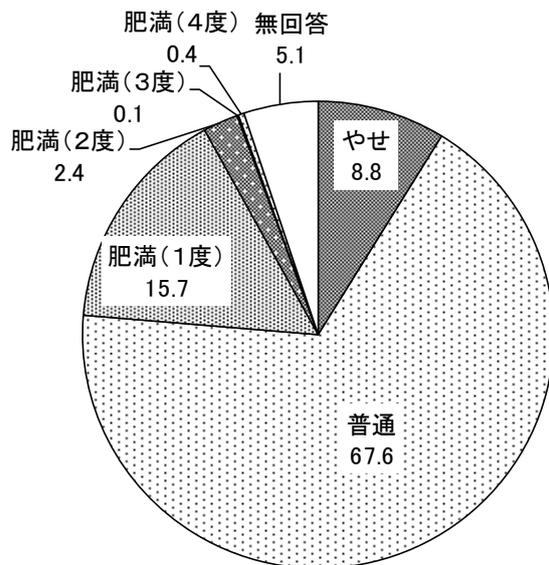
■ 算出方法

$$\text{BMI} = [\text{体重(kg)}] \div [\text{身長(m)の二乗}]$$

■ 判定基準(日本肥満学会基準)

BMI	(肥満度) 判定
18.5未満	「やせ」
18.5以上25未満	「普通」
25以上30未満	「肥満 (1度)」
30以上35未満	「肥満 (2度)」
35以上40未満	「肥満 (3度)」
40以上	「肥満 (4度)」

「普通 (18.5以上25未満)」が67.6%で最も高く、次いで「肥満 (1度) (25以上30未満)」(15.7%)、「やせ (18.5未満)」(8.8%)、「肥満 (2度) (30以上35未満)」(2.4%)となっている。
 前回調査と比較すると、「普通」が多くなっている。
 国の調査と比較すると、「普通」が多く、「肥満」が少なくなっている。



N= 851

(%)

「前回調査」 H28	
○やせ	8.7%
○普通	59.7%
○肥満 (1度)	14.3%
○肥満 (2度)	1.9%
○肥満 (3度)	0.2%
○肥満 (4度)	0.2%

「国民健康・栄養調査」 R1	
○やせ	8.4%
○普通	65.3%
○肥満	26.3%

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「普通」がどの年齢でも高くなっている。「肥満（1度）」は男性40～64歳、65～74歳で2割台と他の年齢と比較して高くなっている。

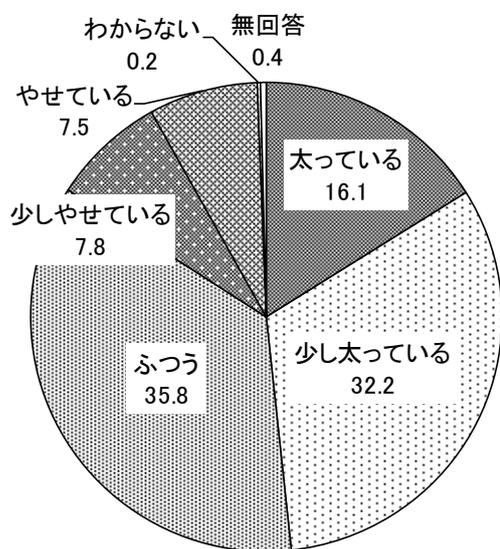
(%)

		調査数 (件)	やせ	普通	肥満(1度)	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)	無回答
全 体		851	8.8	67.6	15.7	2.4	0.1	0.4	5.1
性 別	男性	366	4.9	66.9	21.0	3.8	-	0.5	2.7
	女性	471	11.9	67.7	12.1	1.3	0.2	0.2	6.6
性 ・ 年 齢 別	男性 18～39歳	104	7.7	73.1	13.5	1.9	-	1.0	2.9
	40～64歳	140	3.6	58.6	27.1	7.1	-	0.7	2.9
	65～74歳	71	2.8	71.8	21.1	1.4	-	-	2.8
	75歳以上	51	5.9	70.6	19.6	2.0	-	-	2.0
	女性 18～39歳	149	14.8	70.5	8.1	2.7	-	-	4.0
	40～64歳	168	9.5	69.6	13.7	-	0.6	0.6	6.0
	65～74歳	67	7.5	68.7	19.4	-	-	-	4.5
75歳以上	87	14.9	58.6	10.3	2.3	-	-	13.8	

問14：ご自分の体型についてどう感じていますか。

「ふつう」が35.8%で最も高く、次いで「少し太っている」(32.2%)、「太っている」(16.1%)、「少しやせている」(7.8%)となっている。

前回調査と比較すると、「少し太っている」が多く、「少しやせている」が少なくなっている。



○太っている	15.3%
○少し太っている	29.1%
○ふつう	36.3%
○少しやせている	10.9%
○やせている	7.2%
○わからない	0.3%

N= 851

(%)

【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、「ふつう」はどの年齢でも高い傾向にあるが、女性65～74歳では「少し太っている」が43.3%と他の年齢と比較して高くなっている。

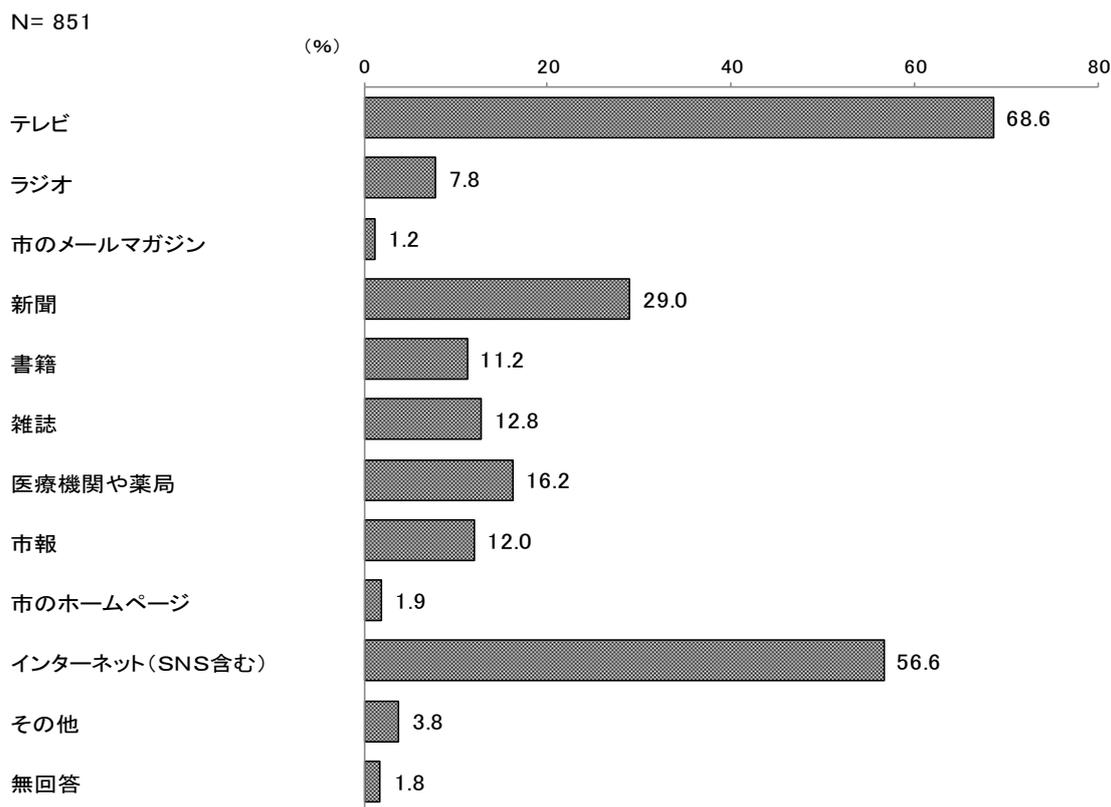
(%)

		調査数 (件)	太っている	少し太っている	ふつう	少しやせている	やせている	わからない	無回答
全体		851	16.1	32.2	35.8	7.8	7.5	0.2	0.4
性別	男性	366	14.8	31.4	36.9	8.5	8.2	0.3	-
	女性	471	17.2	32.9	35.2	7.0	7.0	0.2	0.4
性・年齢別	男性 18～39歳	104	10.6	31.7	37.5	5.8	13.5	1.0	-
	40～64歳	140	22.1	34.3	31.4	7.1	5.0	-	-
	65～74歳	71	9.9	32.4	42.3	8.5	7.0	-	-
	75歳以上	51	9.8	21.6	43.1	17.6	7.8	-	-
	女性 18～39歳	149	17.4	28.9	38.3	8.7	5.4	0.7	0.7
	40～64歳	168	20.8	33.3	33.9	5.4	6.0	-	0.6
	65～74歳	67	14.9	43.3	28.4	7.5	6.0	-	-
	75歳以上	87	11.5	31.0	37.9	6.9	12.6	-	-

問15：健康に関する情報をどこから入手しますか。(複数回答可)

「テレビ」が68.6%で最も高く、次いで「インターネット(SNS含む)」(56.6%)、「新聞」(29.0%)、「医療機関や薬局」(16.2%)となっている。

前回調査と比較すると、「インターネット(SNS含む)」が多く、「テレビ」「新聞」が少なくなっている。



「前回調査」 H28

- テレビ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 80.9%
- ラジオ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11.3%
- インターネット(SNS含む)・・・・ 35.3%
- 新聞・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 39.7%
- 書籍・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11.5%
- 雑誌・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20.8%
- 医療機関や薬局・・・・・・・・・・ 18.0%
- 市報・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9.8%
- 市のホームページ・・・・・・・・・・ 0.9%
- 市のメールマガジン・・・・・・・・ 0.5%
- その他・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4.6%

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「テレビ」はどの年齢でも高い傾向にあり、女性40歳以上では7割以上を占めて高くなっている。「インターネット（SNS含む）」は男性18～39歳、40～64歳で7割台、女性18～39歳で8割台半ばを占めて高くなっている。

(%)

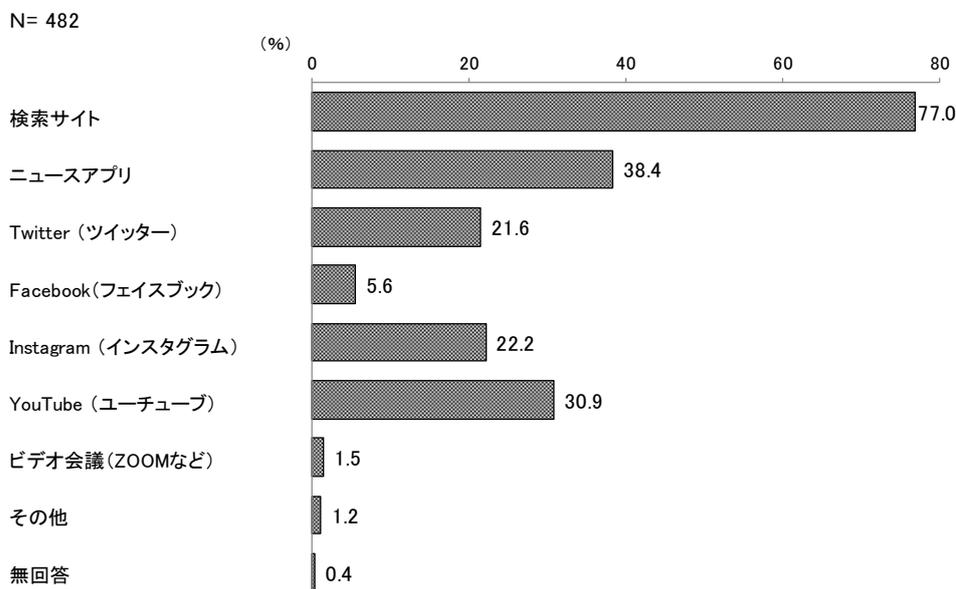
		調査数 (件)	テレビ	ラジオ	市のメールマガジン	新聞	書籍	雑誌	医療機関や 薬局	市報
全体		851	68.6	7.8	1.2	29.0	11.2	12.8	16.2	12.0
性別	男性	366	63.1	6.6	1.9	28.1	9.3	9.0	17.2	7.9
	女性	471	72.6	8.3	0.6	29.9	12.5	15.5	15.5	15.1
性・ 年齢別	男性 18～39歳	104	54.8	3.8	-	9.6	9.6	4.8	8.7	1.9
	40～64歳	140	65.7	4.3	1.4	22.9	8.6	11.4	15.7	5.0
	65～74歳	71	69.0	15.5	7.0	36.6	8.5	9.9	22.5	16.9
	75歳以上	51	64.7	5.9	-	68.6	11.8	9.8	31.4	15.7
	女性 18～39歳	149	61.1	3.4	-	6.7	8.1	10.1	7.4	3.4
	40～64歳	168	77.4	7.1	1.2	26.2	14.3	16.7	15.5	14.3
	65～74歳	67	82.1	13.4	-	53.7	16.4	19.4	22.4	25.4
	75歳以上	87	75.9	14.9	1.1	58.6	13.8	19.5	24.1	28.7

		調査数 (件)	市のホームページ	インターネット (SNS含む)	その他	無回答
全体		851	1.9	56.6	3.8	1.8
性別	男性	366	1.9	58.2	3.8	2.2
	女性	471	1.9	55.6	3.4	1.5
性・ 年齢別	男性 18～39歳	104	1.0	76.0	3.8	2.9
	40～64歳	140	0.7	70.0	2.1	2.1
	65～74歳	71	4.2	42.3	7.0	-
	75歳以上	51	3.9	11.8	3.9	3.9
	女性 18～39歳	149	0.7	85.2	4.0	-
	40～64歳	168	3.6	64.9	4.2	0.6
	65～74歳	67	1.5	25.4	-	3.0
	75歳以上	87	1.1	10.3	3.4	4.6

(問15で「インターネット (SNS含む)」を選んだ方だけに質問)

問15-1: インターネットでの情報を収集する際に、どのようなツールを使用しますか。
(複数回答可)

「検索サイト」が77.0%で最も高く、次いで「ニュースアプリ」(38.4%)、「YouTube (ユーチューブ)」(30.9%)、「Instagram (インスタグラム)」(22.2%)となっている。



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「検索サイト」はどの年齢でも高くなっている。「Instagram (インスタグラム)」は女性18~39歳で半数近く、「ニュースアプリ」は男性18~39歳で半数近くと高くなっている。 (%)

		調査数 (件)	検索サイト	ニュースア プリ	Twitter (ツ イッター)	Facebook (フェイスブ ック)	Instagram (インスタグラ ム)	YouTube (ユーチュー ブ)	ビデオ会議 (ZOOMなど)	その他
全体		482	77.0	38.4	21.6	5.6	22.2	30.9	1.5	1.2
性別	男性	213	75.6	43.2	17.4	5.6	11.3	33.8	1.9	0.9
	女性	262	77.5	34.7	25.2	5.7	30.9	29.0	0.8	1.5
性・ 年齢別	男性 18~39歳	79	63.3	48.1	38.0	7.6	22.8	43.0	1.3	1.3
	40~64歳	98	81.6	43.9	6.1	3.1	4.1	29.6	1.0	1.0
	65~74歳	30	83.3	36.7	3.3	10.0	6.7	26.7	6.7	-
	75歳以上	6	100.0	-	-	-	-	16.7	-	-
	女性 18~39歳	127	70.9	29.9	41.7	3.1	49.6	37.8	0.8	2.4
	40~64歳	109	82.6	41.3	11.0	7.3	15.6	18.3	0.9	0.9
	65~74歳	17	94.1	35.3	5.9	11.8	5.9	23.5	-	-
75歳以上	9	77.8	22.2	-	11.1	-	44.4	-	-	

		調査数 (件)	無回答
全体		482	0.4
性別	男性	213	0.9
	女性	262	-
性・ 年齢別	男性 18~39歳	79	1.3
	40~64歳	98	1.0
	65~74歳	30	-
	75歳以上	6	-
	女性 18~39歳	127	-
	40~64歳	109	-
	65~74歳	17	-
75歳以上	9	-	

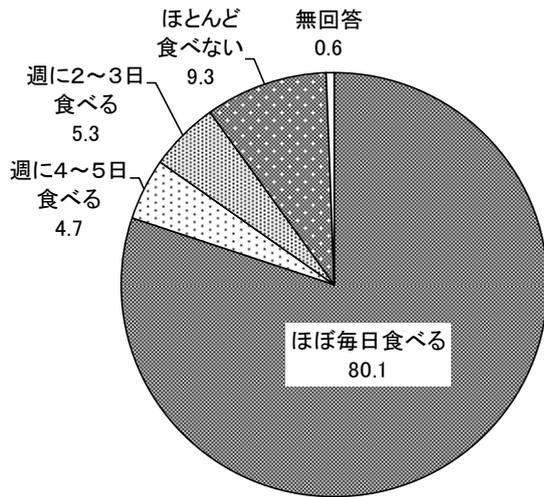
(3) 食生活について

問16：あなたは朝食を食べますか。

「ほぼ毎日食べる」が80.1%で最も高く、次いで「ほとんど食べない」(9.3%)、「週に2～3日食べる」(5.3%)、「週に4～5日食べる」(4.7%)となっている。

前回調査と比較すると、大きな差異はみられない。

国及び都の調査と比較すると「ほとんど食べない」が少なくなっている。



N= 851

(%)

「前回調査」 H28

○ほぼ毎日食べる	82.1%
○週に4～5日食べる	3.3%
○週に2～3日食べる	4.0%
○ほとんど食べない	9.0%

「国民健康・栄養調査」 R1

○朝食の欠食率	12.1%
---------	-------

※「欠食」とは、下記の3つの合計。

- ・食事をしなかった場合
- ・錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合
- ・菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合

「都の福祉保健基礎調査」 R1

○朝食は必ず食べる	66.9%
○週に1～2日食べないことがある	12.8%
○週に3～4日食べないことがある	5.1%
○朝食はほとんど食べない	14.4%

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「ほぼ毎日食べる」はどの年齢でも高く、男性65歳以上、女性40歳以上では8割以上を占めて高くなっている。一方、「ほとんど食べない」は男性18～39歳で2割近くと他の年齢と比較して高くなっている。

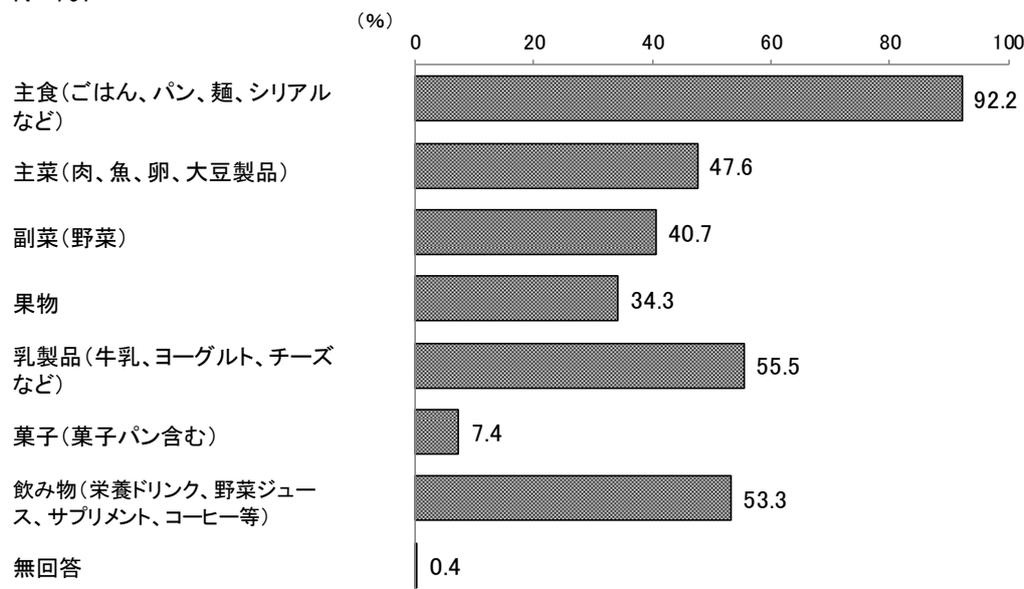
		調査数 (件)	ほぼ毎日食べる	週に4～5日食べる	週に2～3日食べる	ほとんど食べない	無回答
全体		851	80.1	4.7	5.3	9.3	0.6
性別	男性	366	75.4	5.5	6.0	12.8	0.3
	女性	471	83.7	4.0	4.7	6.8	0.8
性・年齢別	男性 18～39歳	104	56.7	10.6	13.5	19.2	-
	40～64歳	140	75.0	5.0	2.9	16.4	0.7
	65～74歳	71	88.7	2.8	4.2	4.2	-
	75歳以上	51	96.1	-	2.0	2.0	-
	女性 18～39歳	149	69.1	10.1	7.4	13.4	-
	40～64歳	168	89.3	2.4	3.6	4.2	0.6
	65～74歳	67	88.1	-	4.5	4.5	3.0
75歳以上	87	94.3	-	2.3	2.3	1.1	

(問16で「ほぼ毎日食べる」「週に4～5日食べる」「週に2～3日食べる」のいずれかを選んだ方のみ質問)

問16-1：ふだん朝食で食べるものを教えてください。(複数回答可)

「主食(ごはん、パン、麺、シリアルなど)」が92.2%で最も高く、次いで「乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズなど)」(55.5%)、「飲み物(栄養ドリンク、野菜ジュース、サプリメント、コーヒー等)」(53.3%)、「主菜(肉、魚、卵、大豆製品)」(47.6%)となっている。

N= 767



「前回調査」 H28

- 主食(ごはん、パン、麺、シリアルなど)・・・93.4%
- おかず(肉、魚、卵、納豆、野菜、いも類など)・・・58.2%
- 乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズなど)・・・52.7%
- 飲みもの(栄養ドリンク、野菜ジュース、サプリメント、コーヒー等)・・・51.3%
- 果物・・・36.2%
- 菓子(菓子パン含む)・・・8.0%

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「主食(ごはん、パン、麺、シリアルなど)」はどの年齢でも高く、9割以上を占めている年齢が多くなっている。「副菜(野菜)」は男女とも75歳以上で高く、特に女性75歳以上は8割を超えて高くなっている。「飲み物(栄養ドリンク、野菜ジュース、サプリメント、コーヒー等)」は女性が男性よりも高く、特に女性40～64歳、65～74歳については6割台半ばと高くなっている。

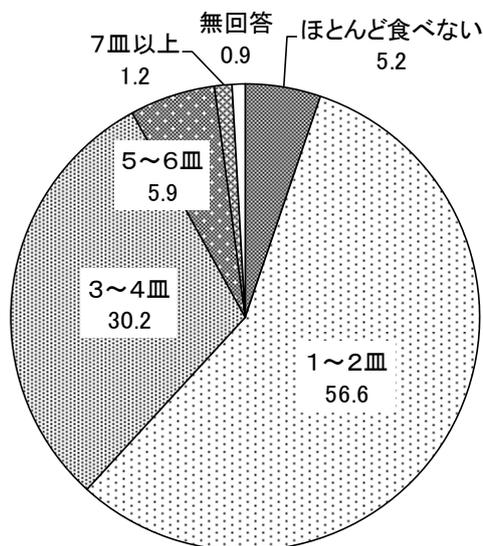
(%)

		調査数 (件)	主食(ごはん、パン、 麺、シリアル など)	主菜(肉、 魚、卵、大豆 製品)	副菜(野菜)	果物	乳製品(牛 乳、ヨーグル ト、チーズな ど)	菓子(菓子パ ン含む)	飲み物(栄養 ドリンク、野 菜ジュース、 サプリメント、 コーヒー等)	無回答
全体		767	92.2	47.6	40.7	34.3	55.5	7.4	53.3	0.4
性別	男性	318	92.1	42.8	35.8	28.3	50.9	4.4	45.6	0.3
	女性	435	92.4	51.0	44.1	38.9	58.4	9.2	58.9	0.5
性・ 年齢 別	男性 18～39歳	84	92.9	34.5	20.2	16.7	44.0	7.1	39.3	-
	40～64歳	116	87.9	36.2	23.3	22.4	41.4	1.7	45.7	0.9
	65～74歳	68	92.6	54.4	52.9	35.3	69.1	2.9	52.9	-
	75歳以上	50	100.0	56.0	68.0	52.0	60.0	8.0	46.0	-
	女性 18～39歳	129	93.0	38.8	21.7	29.5	43.4	13.2	51.9	-
	40～64歳	160	91.9	48.8	37.5	31.9	61.9	8.1	63.8	0.6
	65～74歳	62	88.7	58.1	58.1	50.0	59.7	4.8	64.5	-
75歳以上	84	95.2	69.0	81.0	58.3	73.8	8.3	56.0	1.2	

問17：あなたは普段、1日に野菜料理（野菜を主な材料とした料理）を皿数で考えると何皿食べていますか。（1皿は小鉢1コ分程度として、お肉などの付け合わせの野菜も含めてください。）

小鉢1皿分の目安:70g

「1～2皿」が56.6%で最も高く、次いで「3～4皿」（30.2%）、「5～6皿」（5.9%）、「ほとんど食べない」（5.2%）となっている。



N= 851

(%)

※健康日本21（第2次）では、成人の1日あたりに推奨される野菜の摂取量は350gとされており、小鉢（目安：1皿あたり70g）に換算すると5皿程度。

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、どの年齢でも「1～2皿」が最も高く、次いで「3～4皿」となっている。一方、「ほとんど食べない」は男性18～39歳が1割台と他の年齢と比較して高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	ほとんど食べ ない	1～2皿	3～4皿	5～6皿	7皿以上	無回答
全 体		851	5.2	56.6	30.2	5.9	1.2	0.9
性 別	男性	366	7.4	61.7	24.9	4.4	1.1	0.5
	女性	471	3.4	53.1	34.2	7.2	1.1	1.1
性 ・ 年 齢 別	男性 18～39歳	104	10.6	64.4	19.2	2.9	1.9	1.0
	40～64歳	140	7.1	63.6	25.0	2.9	0.7	0.7
	65～74歳	71	7.0	54.9	29.6	7.0	1.4	-
	75歳以上	51	2.0	60.8	29.4	7.8	-	-
	女性 18～39歳	149	6.0	61.7	25.5	6.0	0.7	-
	40～64歳	168	1.8	52.4	36.3	8.3	0.6	0.6
	65～74歳	67	3.0	46.3	35.8	7.5	4.5	3.0
	75歳以上	87	2.3	44.8	43.7	6.9	-	2.3

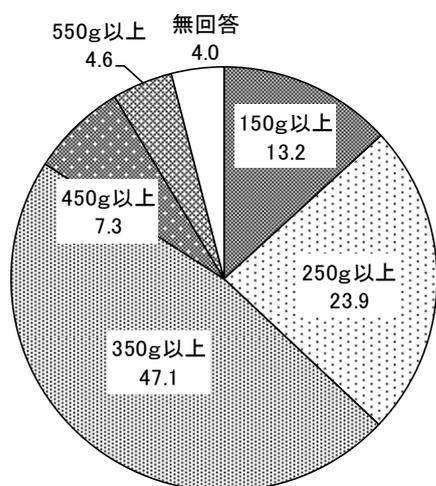
問18：成人（20歳以上）の1日あたりの野菜の摂取量について、健康づくりのために推奨されている量はどれくらいだと思いますか。

目安：おひたし、きんぴらごぼう、サラダなどの小鉢1皿や、トマト(中)1/2、きゅうり2/3本がそれぞれ60～70g程度に相当します。

「350g以上」が47.1%で最も高く、次いで「250g以上」(23.9%)、「150g以上」(13.2%)、「450g以上」(7.3%)となっている。

前回調査と比較すると、「350g以上」が多くなっている。

都の調査と比較すると、野菜摂取の推奨量「350g以上」の認知度は高くなっている。



「前回調査」 H28

○ 150g以上	12.7%
○ 250g以上	24.4%
○ 350g以上	43.1%
○ 450g以上	8.4%
○ 550g以上	2.6%

「都のつながり意識・活動状況調査」 R2

(男性)	○ 350g以上	40.1%
(女性)	○ 350g以上	51.3%
※350g以上と知っている割合		

N= 851

(%)

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「350g以上」がどの年齢でも高く、特に、女性18～39歳、40～64歳で5割台と高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	150g以上	250g以上	350g以上	450g以上	550g以上	無回答
全体		851	13.2	23.9	47.1	7.3	4.6	4.0
性別	男性	366	19.4	25.4	39.6	7.7	3.8	4.1
	女性	471	8.3	22.9	52.7	7.0	5.3	3.8
性・年齢別	男性 18～39歳	104	15.4	25.0	35.6	10.6	10.6	2.9
	40～64歳	140	15.7	27.1	44.3	7.9	2.1	2.9
	65～74歳	71	26.8	25.4	39.4	4.2	-	4.2
	75歳以上	51	27.5	21.6	35.3	5.9	-	9.8
	女性 18～39歳	149	9.4	20.8	55.0	6.7	8.1	-
	40～64歳	168	3.6	19.0	58.9	10.1	6.5	1.8
	65～74歳	67	11.9	28.4	46.3	6.0	3.0	4.5
75歳以上	87	12.6	29.9	41.4	2.3	-	13.8	

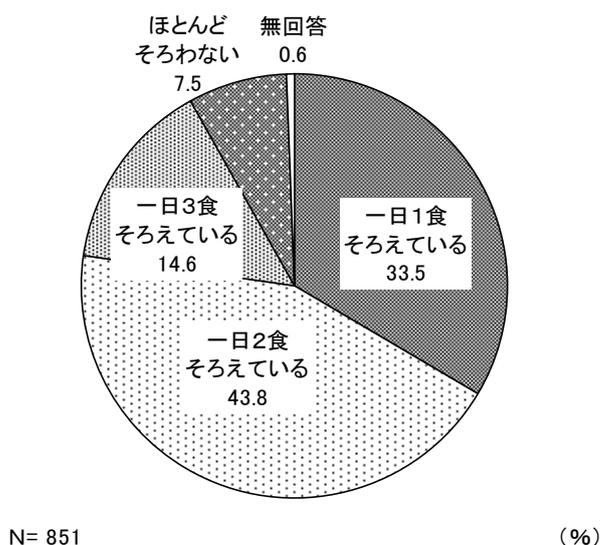
問19：あなたは、普段の1日の食事のうち、何回、主食、主菜、副菜をそろえた食事をしてい
ますか。

主食(ごはん、パン、麺類など)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜)

「一日2食そろえている」が43.8%で最も高く、次いで「一日1食そろえている」(33.5%)、「一日3食そろえている」(14.6%)、「ほとんどそろわない」(7.5%)となっている。

前回調査と比較すると、「一日2食そろえている」が多く、「一日3食そろえている」が少なくなっている。

都の調査と比較すると、「一日3食そろえている」が少なくなっている。



「前回調査」 H28

- 一日1食そろえている・・・32.2%
- 一日2食そろえている・・・39.8%
- 一日3食そろえている・・・19.1%
- ほとんどそろわない・・・6.9%

「都の福祉保健基礎調査」 R1

- 1日1食はそろえている・・・30.9%
- 1日2食はそろえている・・・35.4%
- 3食ともそろえている・・・18.3%
- 特に気にしていない・・・14.7%

【性・年齢別】

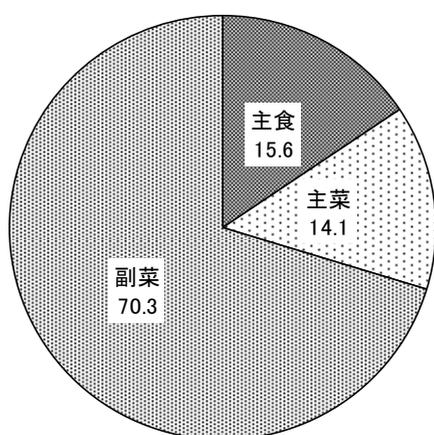
性・年齢別でみると、「一日2食そろえている」はどの年齢でも高い傾向にあり、特に、女性75歳以上で6割を超えて高くなっている。「一日1食そろえている」は男性18～39歳、40～64歳、女性18～39歳で4割台を占めて高くなっている。

		調査数 (件)	一日1食そろ えている	一日2食そろ えている	一日3食そろ えている	ほとんどそろ わない	無回答
全体		851	33.5	43.8	14.6	7.5	0.6
性別	男性	366	38.0	36.1	16.7	8.7	0.5
	女性	471	30.6	49.9	13.0	6.2	0.4
性・ 年齢別	男性 18～39歳	104	46.2	24.0	13.5	15.4	1.0
	40～64歳	140	41.4	36.4	12.9	8.6	0.7
	65～74歳	71	26.8	50.7	18.3	4.2	-
	75歳以上	51	27.5	39.2	31.4	2.0	-
	女性 18～39歳	149	47.0	37.6	4.7	10.7	-
	40～64歳	168	28.6	53.0	12.5	5.4	0.6
	65～74歳	67	23.9	53.7	19.4	3.0	-
	75歳以上	87	11.5	62.1	23.0	2.3	1.1

(問19で「ほとんどそろわない」を選んだ方のみ質問)

問19-1：主食、主菜、副菜のうち、食べる機会が少ないものはどれですか。

「副菜」が70.3%で最も高く、次いで「主食」(15.6%)、「主菜」(14.1%)となっている。
 前回調査と比較すると、「副菜」が多く、「主菜」が少なくなっている。



「前回調査」 H28	
○主食	13.1%
○主菜	23.0%
○副菜	62.3%

N= 64

(%)

【性・年齢別】

母数が少ないため参考値となるが、性・年齢別で見ると、「副菜」が高い傾向にあり、男性が女性よりも高い傾向にある。

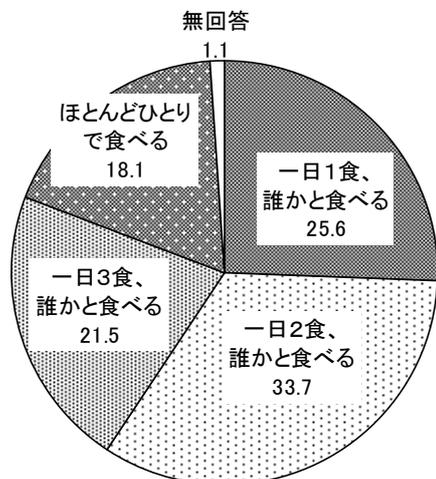
		調査数 (件)	主食	主菜	副菜
全体		64	15.6	14.1	70.3
性別	男性	32	9.4	12.5	78.1
	女性	29	20.7	17.2	62.1
性・年齢別	男性 18~39歳	16	12.5	12.5	75.0
	40~64歳	12	-	8.3	91.7
	65~74歳	3	33.3	-	66.7
	75歳以上	1	-	100.0	-
	女性 18~39歳	16	18.8	25.0	56.3
	40~64歳	9	22.2	11.1	66.7
	65~74歳	2	-	-	100.0
	75歳以上	2	50.0	-	50.0

(%)

問20：あなたは、1日の食事のうち誰かと一緒に食べることは何回ぐらいありますか。

「一日2食、誰かと食べる」が33.7%で最も高く、次いで「一日1食、誰かと食べる」(25.6%)、「一日3食、誰かと食べる」(21.5%)、「ほとんどひとりで食べる」(18.1%)となっている。

前回調査と比較すると、「一日3食、誰かと食べる」が少なくなっている。



「前回調査」 H28

- 一日1食、誰かと食べる・・・24.4%
- 一日2食、誰かと食べる・・・31.7%
- 一日3食、誰かと食べる・・・26.0%
- ほとんどひとりで食べる・・・16.2%

N= 851

(%)

【性・年齢別】

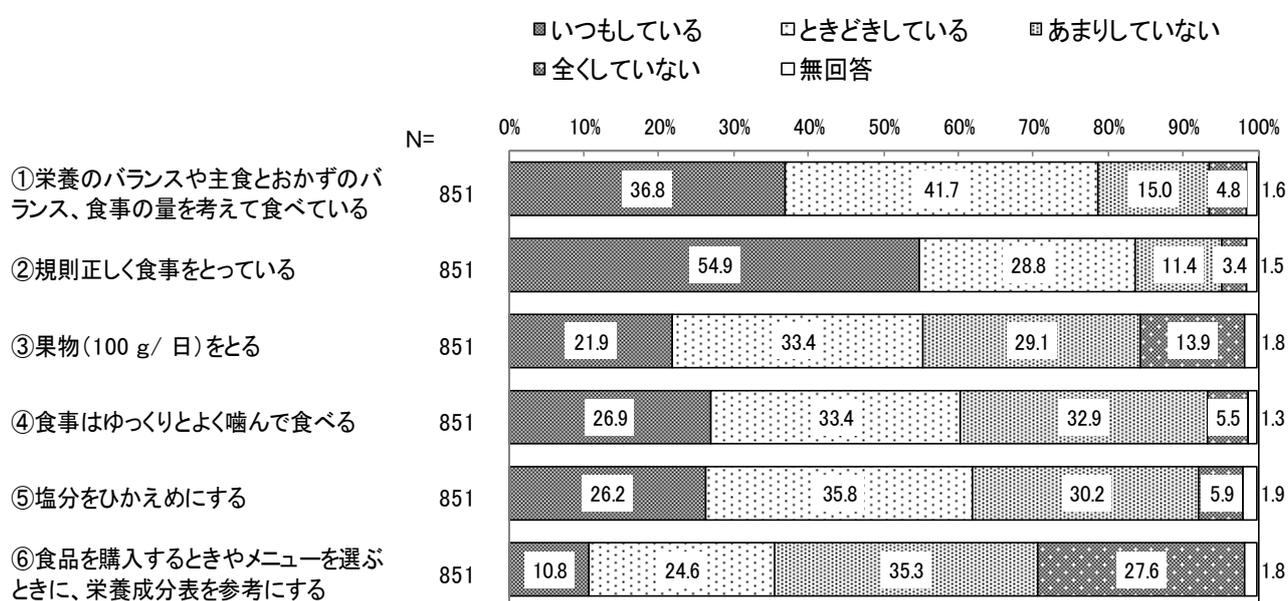
性・年齢別でみると、「一日2食、誰かと食べる」はどの年齢でも高い傾向にある。「一日1食、誰かと食べる」は男女とも18～39歳、40～64歳で高く、「一日3食、誰かと食べる」は男女とも65歳以上で高くなっている。一方、「ほとんどひとりで食べる」は男性65～74歳、女性75歳以上で2割台と他の年齢と比較して高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	一日1食、誰 かと食べる	一日2食、誰 かと食べる	一日3食、誰 かと食べる	ほとんどひと りで食べる	無回答
全体		851	25.6	33.7	21.5	18.1	1.1
性別	男性	366	27.0	33.1	19.4	19.7	0.8
	女性	471	24.4	34.2	22.9	17.2	1.3
性・ 年齢別	男性 18～39歳	104	31.7	37.5	10.6	19.2	1.0
	40～64歳	140	32.9	35.7	12.1	18.6	0.7
	65～74歳	71	19.7	23.9	32.4	23.9	-
	75歳以上	51	11.8	29.4	39.2	17.6	2.0
	女性 18～39歳	149	28.2	38.3	16.1	17.4	-
	40～64歳	168	31.0	36.3	18.5	13.1	1.2
	65～74歳	67	11.9	26.9	43.3	16.4	1.5
	75歳以上	87	14.9	28.7	27.6	25.3	3.4

問21：あなたは、普段の食生活の中で、次のそれぞれの項目のことをどれくらいの頻度でしていますか。

「①栄養のバランスや主食とおかずのバランス、食事の量を考えて食べている」は「ときどきしている」が41.7%で最も高く、次いで「いつもしている」(36.8%)となっている。「②規則正しく食事をとっている」は「いつもしている」が54.9%で最も高く、次いで「ときどきしている」(28.8%)となっている。「③果物(100g/日)をとる」は「ときどきしている」が33.4%で最も高く、次いで「あまりしていない」(29.1%)となっている。「④食事はゆっくりとよく噛んで食べる」は「ときどきしている」が33.4%で最も高く、次いで「あまりしていない」(32.9%)となっている。「⑤塩分をひかえめにする」は「ときどきしている」が35.8%で最も高く、次いで「あまりしていない」(30.2%)となっている。「⑥食品を購入するときやメニューを選ぶときに、栄養成分表を参考にする」は「あまりしていない」が35.3%で最も高く、次いで「全くしていない」(27.6%)となっている。



【性・年齢別】

①栄養のバランスや主食とおかずのバランス、食事の量を考えて食べている

性・年齢別で見ると、男女とも「いつもしている」は年齢が上がるほど高く、「ときどきしている」は男女とも18～39歳、40～64歳で高い傾向にある。

(%)

		調査数 (件)	いつもしてい る	ときどきして いる	あまりしてい ない	全くしていな い	無回答
全 体		851	36.8	41.7	15.0	4.8	1.6
性 別	男性	366	29.5	44.3	18.9	6.6	0.8
	女性	471	42.7	40.1	11.9	3.4	1.9
性 ・ 年 齢 別	男性 18～39歳	104	17.3	42.3	26.9	12.5	1.0
	40～64歳	140	25.0	50.7	19.3	4.3	0.7
	65～74歳	71	36.6	46.5	12.7	2.8	1.4
	75歳以上	51	56.9	27.5	9.8	5.9	-
	女性 18～39歳	149	26.2	47.7	18.1	7.4	0.7
	40～64歳	168	43.5	44.6	8.9	2.4	0.6
	65～74歳	67	53.7	34.3	7.5	-	4.5
75歳以上	87	60.9	23.0	10.3	1.1	4.6	

②規則正しく食事をとっている

性・年齢別で見ると、どの年齢でも「いつもしている」が最も高く、次いで「ときどきしている」が高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	いつもしてい る	ときどきして いる	あまりしてい ない	全くしていな い	無回答
全 体		851	54.9	28.8	11.4	3.4	1.5
性 別	男性	366	52.2	29.2	12.3	4.6	1.6
	女性	471	57.3	27.8	11.0	2.3	1.5
性 ・ 年 齢 別	男性 18～39歳	104	36.5	32.7	19.2	10.6	1.0
	40～64歳	140	42.9	38.6	13.6	3.6	1.4
	65～74歳	71	73.2	16.9	7.0	1.4	1.4
	75歳以上	51	80.4	13.7	2.0	-	3.9
	女性 18～39歳	149	38.9	34.9	19.5	6.7	-
	40～64歳	168	61.9	29.8	7.7	-	0.6
	65～74歳	67	70.1	20.9	7.5	-	1.5
75歳以上	87	70.1	17.2	5.7	1.1	5.7	

③果物（100g／日）をとる

性・年齢別でみると、「ときどきしている」は男女とも64歳以下と比較して65歳以上が高くなっており、女性65歳以上では4割台を占めて高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	いつもしてい る	ときどきして いる	あまりしてい ない	全くしていな い	無回答
全 体		851	21.9	33.4	29.1	13.9	1.8
性 別	男性	366	15.6	29.0	33.9	18.9	2.7
	女性	471	26.5	36.5	25.7	10.2	1.1
性 ・ 年 齢 別	男性 18～39歳	104	9.6	22.1	40.4	26.9	1.0
	40～64歳	140	9.3	27.1	37.1	25.0	1.4
	65～74歳	71	26.8	38.0	22.5	7.0	5.6
	75歳以上	51	29.4	35.3	27.5	2.0	5.9
	女性 18～39歳	149	8.1	35.6	35.6	20.8	-
	40～64歳	168	25.6	33.3	32.1	8.3	0.6
	65～74歳	67	46.3	41.8	9.0	1.5	1.5
	75歳以上	87	44.8	40.2	9.2	2.3	3.4

④食事はゆっくりとよく噛んで食べる

性・年齢別でみると、「いつもしている」は男女とも65歳以上で高く、「あまりしていない」は男女とも18～39歳、40～64歳で高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	いつもしてい る	ときどきして いる	あまりしてい ない	全くしていな い	無回答
全 体		851	26.9	33.4	32.9	5.5	1.3
性 別	男性	366	25.1	27.6	38.5	7.7	1.1
	女性	471	28.9	37.4	28.2	4.0	1.5
性 ・ 年 齢 別	男性 18～39歳	104	26.0	22.1	39.4	11.5	1.0
	40～64歳	140	12.9	27.9	48.6	10.0	0.7
	65～74歳	71	32.4	32.4	32.4	1.4	1.4
	75歳以上	51	47.1	31.4	17.6	2.0	2.0
	女性 18～39歳	149	22.8	34.2	35.6	7.4	-
	40～64歳	168	23.2	42.3	30.4	3.0	1.2
	65～74歳	67	38.8	34.3	23.9	-	3.0
	75歳以上	87	42.5	35.6	14.9	3.4	3.4

⑤塩分をひかえめにする

性・年齢別で見ると、「ときどきしている」が男性40～64歳、65～74歳、女性40～64歳で4割台を占めて高くなっている。「いつもしている」は年齢が上がるほど高く、「あまりしていない」は男女とも18～39歳で4割台を占めて高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	いつもしてい る	ときどきして いる	あまりしてい ない	全くしていな い	無回答
全 体		851	26.2	35.8	30.2	5.9	1.9
性 別	男性	366	20.8	35.2	33.1	9.0	1.9
	女性	471	30.1	36.7	27.8	3.4	1.9
性 ・ 年 齢 別	男性 18～39歳	104	16.3	28.8	42.3	11.5	1.0
	40～64歳	140	12.9	40.0	35.0	10.7	1.4
	65～74歳	71	23.9	45.1	22.5	7.0	1.4
	75歳以上	51	47.1	21.6	23.5	2.0	5.9
	女性 18～39歳	149	15.4	31.5	47.0	6.0	—
	40～64歳	168	29.8	41.1	24.4	3.0	1.8
	65～74歳	67	40.3	38.8	16.4	1.5	3.0
75歳以上	87	48.3	35.6	10.3	1.1	4.6	

⑥食品を購入するときやメニューを選ぶときに、栄養成分表を参考にする

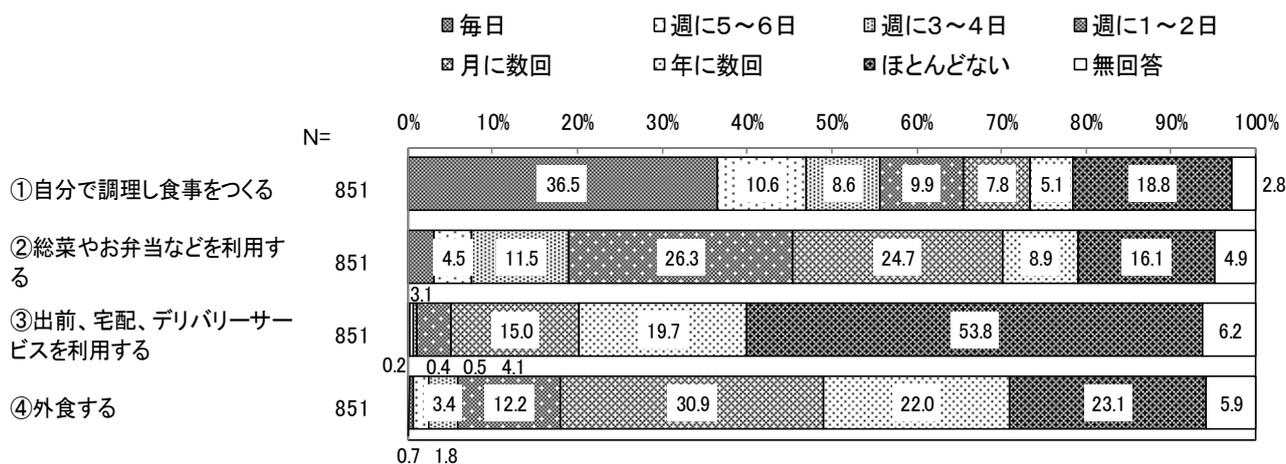
性・年齢別で見ると、「あまりしていない」がどの年齢でも高い傾向にあり、「ときどきしている」は男女とも75歳以上で高く、「全くしていない」は男女とも18～39歳で高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	いつもしてい る	ときどきして いる	あまりしてい ない	全くしていな い	無回答
全 体		851	10.8	24.6	35.3	27.6	1.8
性 別	男性	366	9.0	18.9	36.1	33.9	2.2
	女性	471	12.3	28.2	35.0	22.9	1.5
性 ・ 年 齢 別	男性 18～39歳	104	9.6	12.5	27.9	49.0	1.0
	40～64歳	140	8.6	20.7	40.0	30.0	0.7
	65～74歳	71	8.5	21.1	36.6	32.4	1.4
	75歳以上	51	9.8	23.5	41.2	15.7	9.8
	女性 18～39歳	149	10.7	21.5	35.6	32.2	—
	40～64歳	168	11.9	31.0	33.9	22.0	1.2
	65～74歳	67	16.4	28.4	40.3	14.9	—
75歳以上	87	12.6	34.5	32.2	14.9	5.7	

問22：あなたは普段の食生活の中で、次のそれぞれの項目のことをする機会がどのくらいありますか。

「①自分で調理し食事をつくる」は「毎日」が36.5%で最も高く、次いで「ほとんどない」(18.8%)となっている。「②総菜やお弁当などを利用する」は「週に1～2日」が26.3%で最も高く、次いで「月に数回」(24.7%)となっている。「③出前、宅配、デリバリーサービスを利用する」は「ほとんどない」が53.8%で最も高く、次いで「年に数回」(19.7%)となっている。「④外食する」は「月に数回」が30.9%で最も高く、次いで「ほとんどない」(23.1%)となっている。



【性・年齢別】

①自分で調理し食事をつくる

性・年齢別で見ると、「毎日」は女性が高く、特に、65～74歳で8割近くを占めて高くなっている。一方、「ほとんどない」は男性が高く、特に、75歳以上で半数近くを占めて高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	毎日	週に5～6日	週に3～4日	週に1～2日	月に数回	年に数回	ほとんどない	無回答
全体		851	36.5	10.6	8.6	9.9	7.8	5.1	18.8	2.8
性別	男性	366	12.0	5.5	8.2	15.0	12.8	8.7	34.4	3.3
	女性	471	55.8	14.6	8.7	5.9	4.0	1.9	6.6	2.3
性・年齢別	男性 18～39歳	104	5.8	3.8	12.5	15.4	14.4	12.5	35.6	-
	40～64歳	140	9.3	5.7	9.3	20.7	11.4	8.6	31.4	3.6
	65～74歳	71	25.4	8.5	5.6	9.9	11.3	5.6	29.6	4.2
	75歳以上	51	13.7	3.9	-	5.9	15.7	5.9	47.1	7.8
	女性 18～39歳	149	30.2	16.8	14.1	11.4	8.7	4.7	14.1	-
	40～64歳	168	65.5	16.1	8.3	3.6	3.0	-	1.8	1.8
	65～74歳	67	77.6	9.0	6.0	1.5	-	1.5	1.5	3.0
	75歳以上	87	64.4	12.6	2.3	4.6	1.1	1.1	6.9	6.9

②総菜やお弁当などを利用する

性・年齢別で見ると、「週に1～2日」は男性40～64歳、女性18～39歳、40～64歳で3割台を占めて高くなっている。「ほとんどない」は男性75歳以上で3割台半ば、女性65歳以上で2割以上と他の年齢と比較して高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	毎日	週に5～6日	週に3～4日	週に1～2日	月に数回	年に数回	ほとんどない	無回答
全体		851	3.1	4.5	11.5	26.3	24.7	8.9	16.1	4.9
性別	男性	366	3.6	6.0	15.6	24.9	20.8	8.7	15.8	4.6
	女性	471	2.8	3.4	8.7	27.4	27.8	8.7	16.1	5.1
性・年齢別	男性 18～39歳	104	1.9	5.8	21.2	24.0	22.1	7.7	16.3	1.0
	40～64歳	140	5.0	7.9	15.0	30.7	24.3	6.4	7.1	3.6
	65～74歳	71	5.6	5.6	11.3	22.5	15.5	14.1	19.7	5.6
	75歳以上	51	-	2.0	11.8	13.7	15.7	9.8	33.3	13.7
	女性 18～39歳	149	4.7	4.7	10.1	34.2	28.9	7.4	8.7	1.3
	40～64歳	168	1.2	3.0	9.5	30.4	29.8	5.4	16.1	4.8
	65～74歳	67	3.0	4.5	7.5	20.9	25.4	11.9	22.4	4.5
	75歳以上	87	2.3	1.1	5.7	14.9	24.1	14.9	24.1	12.6

③出前、宅配、デリバリーサービスを利用する

性・年齢別で見ると、「ほとんどない」がどの年齢でも高い傾向にある。「月に数回」は女性18～39歳で3割台半ばを占めて高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	毎日	週に5～6日	週に3～4日	週に1～2日	月に数回	年に数回	ほとんどない	無回答
全体		851	0.2	0.4	0.5	4.1	15.0	19.7	53.8	6.2
性別	男性	366	0.3	0.8	0.8	2.7	12.0	20.5	56.0	6.8
	女性	471	0.2	-	0.2	5.3	17.6	19.1	51.8	5.7
性・年齢別	男性 18～39歳	104	-	-	1.9	4.8	19.2	25.0	47.1	1.9
	40～64歳	140	-	0.7	-	2.9	12.9	23.6	55.0	5.0
	65～74歳	71	1.4	1.4	1.4	1.4	7.0	12.7	63.4	11.3
	75歳以上	51	-	2.0	-	-	2.0	13.7	66.7	15.7
	女性 18～39歳	149	-	-	0.7	9.4	36.2	21.5	31.5	0.7
	40～64歳	168	-	-	-	4.8	12.5	23.2	56.5	3.0
	65～74歳	67	-	-	-	1.5	4.5	14.9	73.1	6.0
	75歳以上	87	1.1	-	-	2.3	5.7	10.3	60.9	19.5

④外食する

性・年齢別で見ると、「月に数回」は男女とも18～39歳、40～64歳、65～74歳で高い傾向にある。「ほとんどない」は男性75歳以上、女性65～74歳で4割以上、女性75歳以上で3割を超えて高くなっている。

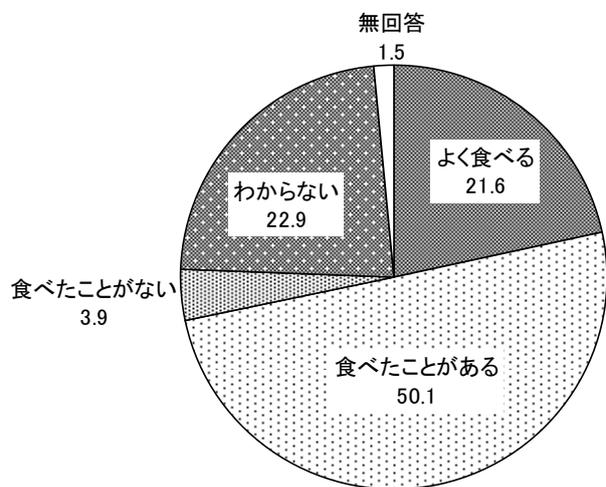
(%)

		調査数 (件)	毎日	週に5～6日	週に3～4日	週に1～2日	月に数回	年に数回	ほとんどない	無回答
全体		851	0.7	1.8	3.4	12.2	30.9	22.0	23.1	5.9
性別	男性	366	1.6	2.5	6.0	15.6	29.5	18.3	20.5	6.0
	女性	471	-	1.1	1.5	10.0	31.4	25.1	25.3	5.7
性・年齢別	男性 18～39歳	104	1.9	1.9	7.7	25.0	30.8	21.2	10.6	1.0
	40～64歳	140	0.7	3.6	7.9	16.4	33.6	14.3	18.6	5.0
	65～74歳	71	1.4	1.4	1.4	8.5	31.0	23.9	22.5	9.9
	75歳以上	51	3.9	2.0	3.9	3.9	13.7	15.7	43.1	13.7
	女性 18～39歳	149	-	1.3	1.3	18.8	47.0	17.4	13.4	0.7
	40～64歳	168	-	1.8	2.4	10.1	28.0	28.6	25.6	3.6
	65～74歳	67	-	-	1.5	-	25.4	23.9	41.8	7.5
	75歳以上	87	-	-	-	2.3	16.1	32.2	32.2	17.2

問23：小平市産の野菜を食べたことがありますか。

「食べたことがある」が50.1%で最も高く、次いで「わからない」(22.9%)、「よく食べる」(21.6%)、「食べたことがない」(3.9%)となっている。

前回調査と比較すると、「よく食べる」が少なく、「食べたことがある」が多くなっている。



「前回調査」 H28	
○よく食べる	27.8%
○食べたことがある	45.9%
○食べたことがない	3.2%
○わからない	20.9%

N= 851

(%)

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「食べたことがある」はどの年齢でも高くなっている。「わからない」は男性が女性よりも高く、特に、男性18～39歳、75歳以上で3割台半ばと高くなっている。

		調査数 (件)	よく食べる	食べたことが ある	食べたことが ない	わからない	無回答
全体		851	21.6	50.1	3.9	22.9	1.5
性別	男性	366	16.1	50.0	3.6	29.2	1.1
	女性	471	26.5	49.7	4.2	17.8	1.7
性・ 年齢別	男性 18～39歳	104	9.6	49.0	4.8	36.5	-
	40～64歳	140	12.9	54.3	2.9	27.1	2.9
	65～74歳	71	19.7	54.9	5.6	19.7	-
	75歳以上	51	33.3	33.3	-	33.3	-
	女性 18～39歳	149	15.4	47.7	6.7	30.2	-
	40～64歳	168	30.4	54.2	3.0	10.7	1.8
	65～74歳	67	43.3	43.3	7.5	6.0	-
75歳以上	87	25.3	49.4	-	19.5	5.7	

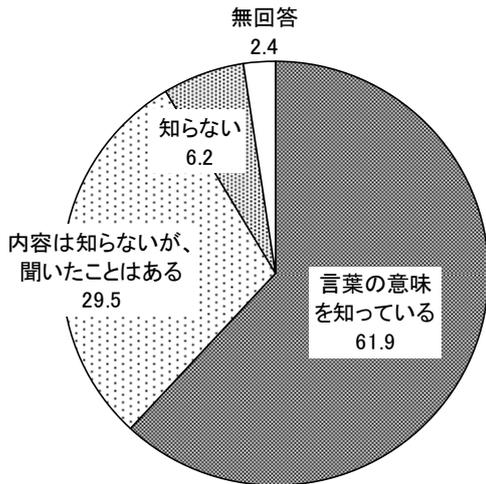
(%)

問24：あなたは「食育」という言葉を知っていますか。

「食育」とは、心身の健康の基本となる、食生活に関するさまざまな教育を行うことです。栄養のバランス、調理法、食べ物の安全性に関する知識などを身につけることや、豊かな食生活を楽しむ力を育むことを目指します。

「言葉の意味を知っている」が61.9%で最も高く、次いで「内容は知らないが、聞いたことはある」(29.5%)、「知らない」(6.2%)となっている。

都と比較すると、「言葉の意味を知っている」が多くなっている。



「都の食生活と食育に関する調査」 R1

- 言葉の意味を知っている・・・59.1%
- 内容は知らないが、聞いたことはある・・・29.2%
- 知らない・・・11.6%

N= 851

(%)

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、どの年齢でも「言葉の意味を知っている」が最も高く、次いで「内容は知らないが、聞いたことはある」となっている。「知らない」は男性65歳以上で1割台と他の年齢と比較して高くなっている。

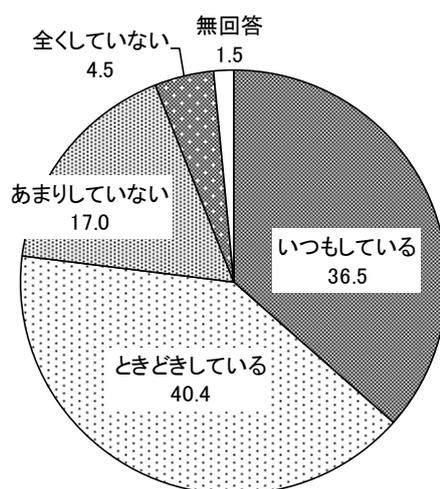
(%)

		調査数 (件)	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
全 体		851	61.9	29.5	6.2	2.4
性 別	男性	366	55.7	33.3	9.6	1.4
	女性	471	67.5	26.5	3.2	2.8
性 ・ 年 齢 別	男性 18～39歳	104	55.8	34.6	9.6	-
	40～64歳	140	62.1	30.0	4.3	3.6
	65～74歳	71	53.5	33.8	12.7	-
	75歳以上	51	41.2	39.2	19.6	-
	女性 18～39歳	149	67.1	28.9	4.0	-
	40～64歳	168	73.8	22.0	1.2	3.0
	65～74歳	67	67.2	29.9	-	3.0
75歳以上	87	56.3	28.7	8.0	6.9	

(4) 運動について

問25：あなたは、意識して体を動かしたり、運動したりしていますか（通勤や通学、買い物なるべく歩く、エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用するなど日常生活上の動きを含む）

「ときどきしている」が40.4%で最も高く、次いで「いつもしている」(36.5%)、「あまりしていない」(17.0%)、「全くしていない」(4.5%)となっている。



N= 851

(%)

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「いつもしている」は男性65～74歳で5割を超えて高く、男性40～64歳、75歳以上、女性75歳以上で4割以上を占めて高くなっている。「ときどきしている」は女性65～74歳で5割半ばを占めて高く、女性18～39歳で5割近くを占めて高くなっている。

		調査数 (件)	いつもしてい る	ときどきして いる	あまりしてい ない	全くしていな い	無回答
全 体		851	36.5	40.4	17.0	4.5	1.5
性 別	男性	366	42.6	35.8	16.1	4.4	1.1
	女性	471	31.8	43.5	18.3	4.7	1.7
性 ・ 年 齢 別	男性 18～39歳	104	35.6	40.4	16.3	7.7	-
	40～64歳	140	43.6	35.0	16.4	2.1	2.9
	65～74歳	71	52.1	31.0	12.7	4.2	-
	75歳以上	51	41.2	35.3	19.6	3.9	-
	女性 18～39歳	149	20.8	48.3	24.8	6.0	-
	40～64歳	168	36.9	41.1	15.5	4.8	1.8
	65～74歳	67	31.3	56.7	9.0	3.0	-
	75歳以上	87	41.4	29.9	19.5	3.4	5.7

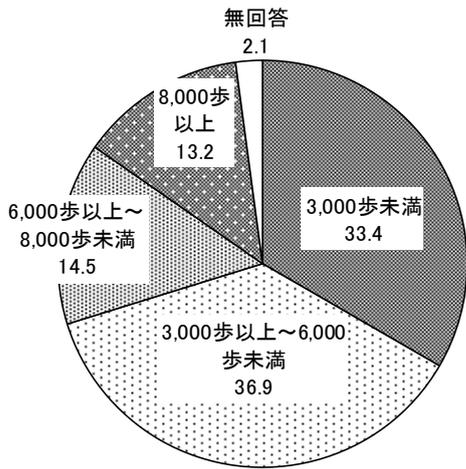
(%)

問26：日常生活で、1日平均どのくらい歩いていますか。(ウォーキングや散歩のほか、通勤や買い物などの日常生活での歩数を含めてお答えください)

10分の歩行が約1,000歩に相当です。

「3,000歩以上～6,000歩未満」が36.9%で最も高く、次いで「3,000歩未満」(33.4%)、「6,000歩以上～8,000歩未満」(14.5%)、「8,000歩以上」(13.2%)となっている。

前回調査と比較すると、「8,000歩以上」が多くなっている。



「前回調査」 H28

- 3,000歩未満 34.2%
- 3,000歩以上～6,000歩未満 . . . 36.9%
- 6,000歩以上～8,000歩未満 . . . 16.0%
- 8,000歩以上 9.4%

「国民健康・栄養調査」 R1

- 一日の歩数の平均値 6,278歩

N= 851

(%)

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「3,000歩以上～6,000歩未満」はどの年齢でも高い傾向にある。「3,000歩未満」は女性75歳以上で5割を超え、男性75歳以上で4割台半ばを占めて高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	3,000歩未満	3,000歩以上～6,000歩未満	6,000歩以上～8,000歩未満	8,000歩以上	無回答
全体		851	33.4	36.9	14.5	13.2	2.1
性別	男性	366	28.7	32.5	16.7	20.5	1.6
	女性	471	37.6	40.1	12.5	7.4	2.3
性・年齢別	男性 18～39歳	104	30.8	27.9	20.2	19.2	1.9
	40～64歳	140	18.6	32.9	17.9	27.9	2.9
	65～74歳	71	33.8	36.6	14.1	15.5	-
	75歳以上	51	45.1	35.3	9.8	9.8	-
	女性 18～39歳	149	32.9	45.0	14.1	8.1	-
	40～64歳	168	35.1	36.3	16.1	10.7	1.8
	65～74歳	67	35.8	47.8	9.0	7.5	-
	75歳以上	87	51.7	33.3	5.7	-	9.2

※8,000歩以上の年齢2区分割合

(%)

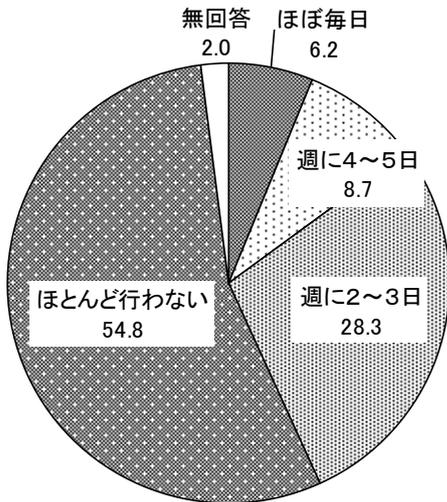
		調査数 (件)	8,000歩以上
全体		851	13.2
性・年齢別	男性 20～64歳	214	25.7
	65歳以上	122	13.1
	女性 20～64歳	297	9.4
	65歳以上	154	3.2

問27：あなたは1回30分以上「息が少しはずむ程度」の運動をどれくらいの頻度で行っていますか。(ここでの運動は、日常生活上の動きを除きます。)

「ほとんど行わない」が54.8%で最も高く、次いで「週に2～3日」(28.3%)、「週に4～5日」(8.7%)、「ほぼ毎日」(6.2%)となっている。

前回調査と比較すると、「ほとんど行わない」が多くなっている。

国の調査と比較すると、「週に2～3日」以上の運動頻度の割合が、国の「2日/週」以上の運動頻度の回答よりも多くなっている。



N= 851

(%)

「前回調査」 H28

- ほぼ毎日・・・10.3%
- 週に4～5日・・・7.9%
- 週に2～3日・・・30.0%
- ほとんど行わない・・・50.0%

「国民健康・栄養調査」 R1

- 運動なし・・・48.8%
- 1日/週・・・10.6%
- 2日/週・・・8.6%
- 3日/週・・・7.7%
- 4日/週・・・4.0%
- 5日/週・・・4.4%
- 6日/週・・・2.3%
- 7日/週・・・13.6%

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男女とも74歳までは年齢が上がるほど「週に2～3日」以上の運動頻度の割合が高くなる傾向がみられ、75歳以上になると、「週に2～3日」以上の運動頻度の割合が低くなる傾向がみられる。また、「ほとんど行わない」は女性が男性よりも高く、特に、女性18～39歳で7割を超えている。

(%)

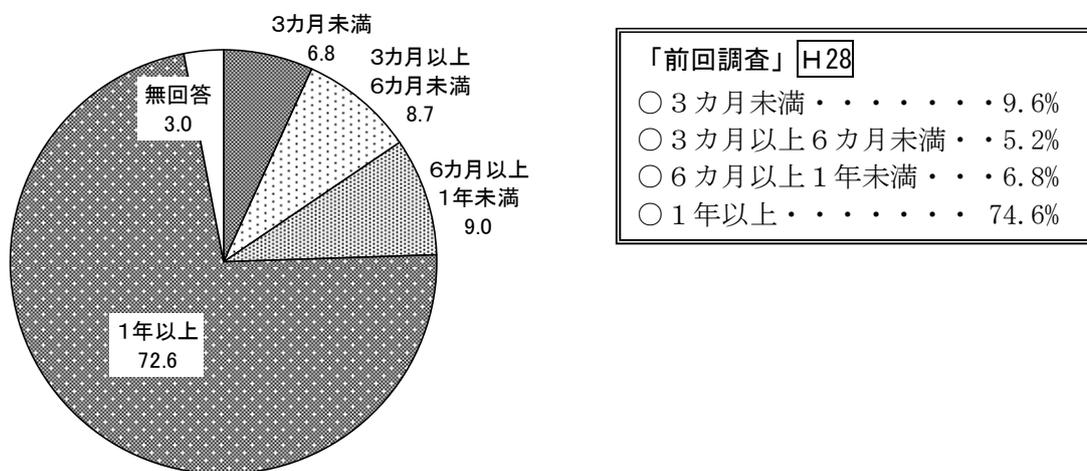
		調査数 (件)	ほぼ毎日	週に4～5日	週に2～3日	ほとんど行わ ない	無回答
全体		851	6.2	8.7	28.3	54.8	2.0
性別	男性	366	8.7	10.1	35.5	44.3	1.4
	女性	471	4.5	7.4	23.1	62.6	2.3
性・ 年齢別	男性 18～39歳	104	6.7	9.6	33.7	50.0	-
	40～64歳	140	5.7	11.4	34.3	46.4	2.1
	65～74歳	71	18.3	7.0	39.4	33.8	1.4
	75歳以上	51	7.8	11.8	37.3	41.2	2.0
	女性 18～39歳	149	4.7	6.0	15.4	73.8	-
	40～64歳	168	4.8	7.1	23.8	63.7	0.6
	65～74歳	67	4.5	7.5	37.3	50.7	-
	75歳以上	87	3.4	10.3	24.1	50.6	11.5

※運動習慣有（週2～3以上）の年齢2区分割合 (%)

		調査数 (件)	週2～3日 以上
全体		851	43.2
性・ 年齢別	男性 20～64歳	214	50.0
	65歳以上	122	61.5
	女性 20～64歳	297	30.6
	65歳以上	154	42.9

(問27で「ほぼ毎日」「週に4～5日」「週に2～3日」のいずれかを選んだ方のみに質問)
 問27-1：その頻度でどのくらいの期間継続していますか。

「1年以上」が72.6%で最も高く、次いで「6カ月以上1年未満」(9.0%)、「3カ月以上6カ月未満」(8.7%)、「3カ月未満」(6.8%)となっている。



N = 368

(%)

【性・年齢別】

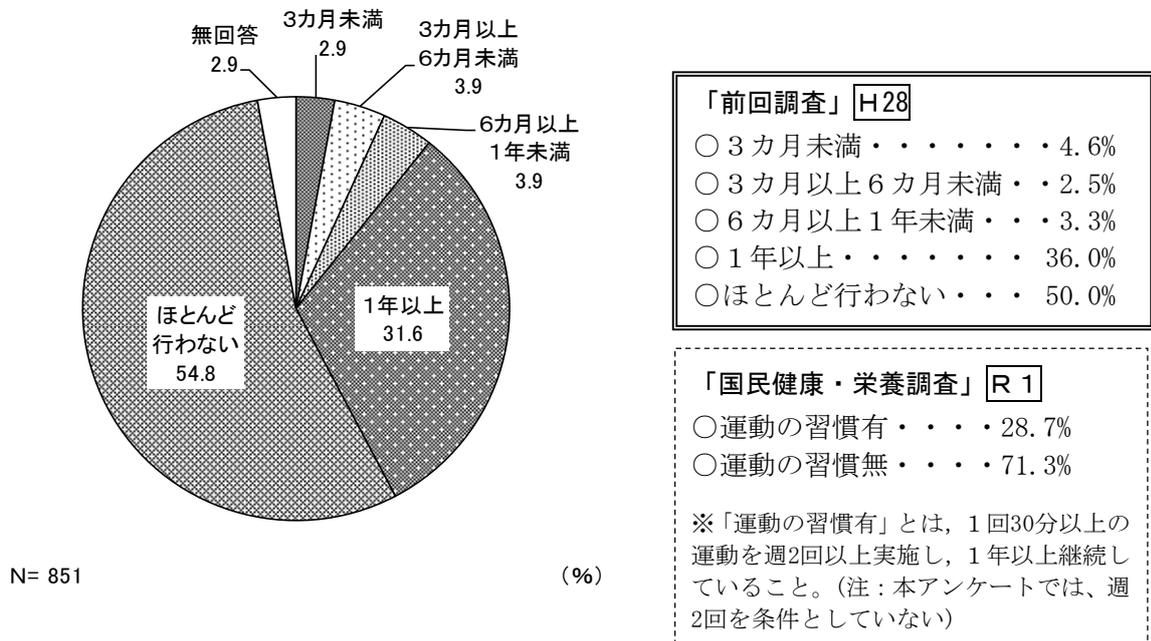
性・年齢別でみると、「1年以上」はどの年齢でも高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	3カ月未満	3カ月以上6 カ月未満	6カ月以上1 年未満	1年以上	無回答
全体		368	6.8	8.7	9.0	72.6	3.0
性別	男性	199	6.5	8.5	9.0	72.9	3.0
	女性	165	7.3	9.1	9.1	71.5	3.0
性・ 年齢別	男性 18～39歳	52	13.5	9.6	11.5	59.6	5.8
	40～64歳	72	4.2	8.3	5.6	81.9	-
	65～74歳	46	6.5	6.5	13.0	71.7	2.2
	75歳以上	29	-	10.3	6.9	75.9	6.9
	女性 18～39歳	39	10.3	20.5	12.8	51.3	5.1
	40～64歳	60	8.3	5.0	8.3	78.3	-
	65～74歳	33	3.0	3.0	3.0	84.8	6.1
75歳以上	33	6.1	9.1	12.1	69.7	3.0	

なお、以下のように問27で「ほとんど行わない」と回答した人の数を合わせた全体の運動習慣の有無の結果としては、「1年以上」が31.6%となっている。

前回調査と比較すると、「1年以上」が少なく、「ほとんど行わない」が多くなっている。



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「1年以上」は男性65歳以上が4割台半ばと高くなっている。

		調査数 (件)	3か月未満	3か月以上6か月未満	6か月以上1年未満	1年以上	ほとんど行わない	無回答
全体		851	2.9	3.9	3.9	31.6	54.8	2.9
性別	男性	366	3.6	4.9	4.9	39.6	44.3	2.7
	女性	471	2.5	3.2	3.2	25.5	62.6	3.0
性・年齢別	男性 18～39歳	104	6.7	4.8	5.8	29.8	50.0	2.9
	40～64歳	140	2.1	5.0	2.9	42.1	46.4	1.4
	65～74歳	71	4.2	4.2	8.5	46.5	33.8	2.8
	75歳以上	51	-	5.9	3.9	43.1	41.2	5.9
	女性 18～39歳	149	2.7	5.4	3.4	13.4	73.8	1.3
	40～64歳	168	3.0	1.8	3.0	28.6	63.7	-
	65～74歳	67	1.5	1.5	1.5	41.8	50.7	3.0
	75歳以上	87	2.3	3.4	4.6	27.6	50.6	11.5

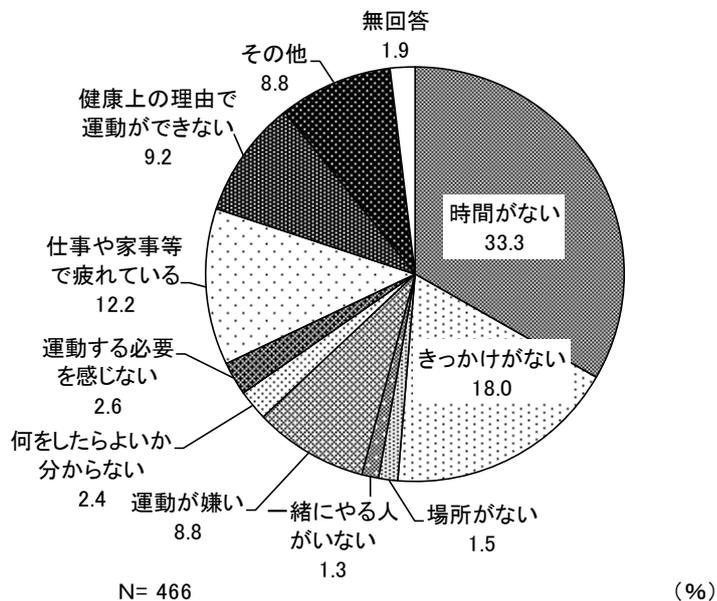
※運動習慣有（1年以上）の年齢2区分割合 (%)

		調査数 (件)	1年以上
全体		851	31.6
性・年齢別	男性 20～64歳	214	38.3
	65歳以上	122	45.1
	女性 20～64歳	297	22.2
	65歳以上	154	33.8

(問27で「ほとんど行わない」を選んだ方のみに質問)

問27-2：運動をしない(できない)理由は何ですか。

「時間がない」が33.3%で最も高く、次いで「きっかけがない」(18.0%)、「仕事や家事等で疲れている」(12.2%)、「健康上の理由で運動ができない」(9.2%)となっている。



○時間がない	40.3%
○きっかけがない	23.8%
○場所がない	1.6%
○一緒にやる人がいない	1.8%
○運動が嫌い	12.9%
○お金がかかる	1.1%
○その他	17.2%

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「時間がない」は男女とも18～39歳、40～64歳で高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	時間がない	きっかけがない	場所がない	一緒にやる人がいない	運動が嫌い	何をしたらよいか分からない	運動する必要を感じない	仕事や家事等で疲れている
全体		466	33.3	18.0	1.5	1.3	8.8	2.4	2.6	12.2
性別	男性	162	32.7	21.0	1.2	1.2	6.2	2.5	4.3	8.6
	女性	295	32.9	16.9	1.7	1.4	9.8	2.4	1.7	14.2
性・年齢別	男性 18～39歳	52	42.3	25.0	1.9	-	9.6	1.9	1.9	5.8
	40～64歳	65	44.6	15.4	1.5	1.5	3.1	4.6	3.1	10.8
	65～74歳	24	8.3	20.8	-	-	4.2	-	12.5	12.5
	75歳以上	21	-	28.6	-	4.8	9.5	-	4.8	4.8
	女性 18～39歳	110	46.4	19.1	2.7	-	12.7	2.7	0.9	12.7
	40～64歳	107	37.4	13.1	0.9	0.9	8.4	1.9	-	20.6
	65～74歳	34	17.6	26.5	2.9	2.9	5.9	2.9	-	5.9
	75歳以上	44	-	13.6	-	4.5	9.1	2.3	9.1	9.1

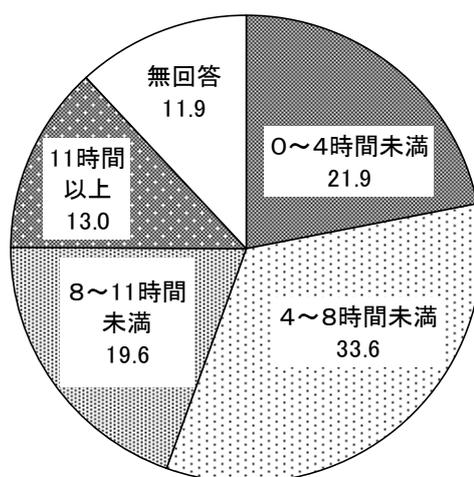
		調査数 (件)	健康上の理由で運動ができない	その他	無回答
全体		466	9.2	8.8	1.9
性別	男性	162	10.5	9.9	1.9
	女性	295	8.8	8.1	2.0
性・年齢別	男性 18～39歳	52	3.8	7.7	-
	40～64歳	65	4.6	7.7	3.1
	65～74歳	24	20.8	20.8	-
	75歳以上	21	33.3	9.5	4.8
	女性 18～39歳	110	0.9	1.8	-
	40～64歳	107	7.5	5.6	3.7
	65～74歳	34	11.8	20.6	2.9
	75歳以上	44	29.5	20.5	2.3

問28：普段の1日の中で、何分くらい座ったり、横になったりして過ごしていますか（睡眠時間は除く）。平日（就業日）、休日それぞれお答えください。

現在、仕事（フルタイム、パートタイム、アルバイトも含む）をしていない方は、（月 - 金曜日を平日、土・日曜日 および祝日を休日とする。

【平日】

「4～8時間未満」が33.6%で最も高く、次いで「0～4時間未満」（21.9%）、「8～11時間未満」（19.6%）、「11時間以上」（13.0%）となっている。



N = 851

(%)

【性・年齢別】

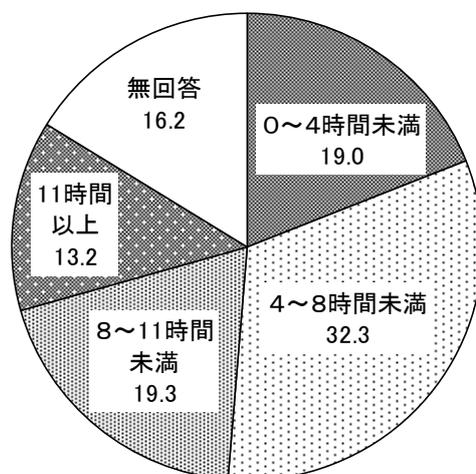
性・年齢別でみると、「4～8時間未満」がどの年齢でも高くなっている。「11時間以上」は男性18～39歳で2割台半ばと他の年齢と比較して高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	0～4時間未 満	4～8時間未 満	8～11時間 未満	11時間以上	無回答
全体		851	21.9	33.6	19.6	13.0	11.9
性別	男性	366	19.4	33.6	21.9	17.2	7.9
	女性	471	24.2	33.3	18.0	9.8	14.6
性・ 年齢別	男性 18～39歳	104	16.3	32.7	20.2	25.0	5.8
	40～64歳	140	19.3	34.3	22.9	16.4	7.1
	65～74歳	71	23.9	33.8	19.7	15.5	7.0
	75歳以上	51	19.6	33.3	25.5	5.9	15.7
	女性 18～39歳	149	25.5	26.2	24.8	16.1	7.4
	40～64歳	168	29.2	38.7	18.5	7.7	6.0
	65～74歳	67	17.9	38.8	16.4	3.0	23.9
	75歳以上	87	17.2	31.0	6.9	8.0	36.8

【休日】

「4～8時間未満」が32.3%で最も高く、次いで「8～11時間未満」(19.3%)、「0～4時間未満」(19.0%)、「11時間以上」(13.2%)となっている。



N= 851

(%)

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「4～8時間未満」がどの年齢でも高くなっている。「11時間以上」は男性18～39歳で2割台半ば、女性18～39歳で2割を超えて他の年齢と比較して高くなっている。

		調査数 (件)	0～4時間未 満	4～8時間未 満	8～11時間 未満	11時間以上	無回答
全 体		851	19.0	32.3	19.3	13.2	16.2
性 別	男性	366	18.0	30.6	21.9	16.1	13.4
	女性	471	20.0	33.3	17.4	10.8	18.5
性 ・ 年 齢 別	男性 18～39歳	104	14.4	29.8	23.1	24.0	8.7
	40～64歳	140	20.7	32.9	25.0	12.9	8.6
	65～74歳	71	21.1	28.2	15.5	19.7	15.5
	75歳以上	51	13.7	29.4	19.6	3.9	33.3
	女性 18～39歳	149	20.8	28.9	21.5	21.5	7.4
	40～64歳	168	23.2	43.5	17.9	7.1	8.3
	65～74歳	67	17.9	34.3	17.9	1.5	28.4
	75歳以上	87	13.8	20.7	9.2	6.9	49.4

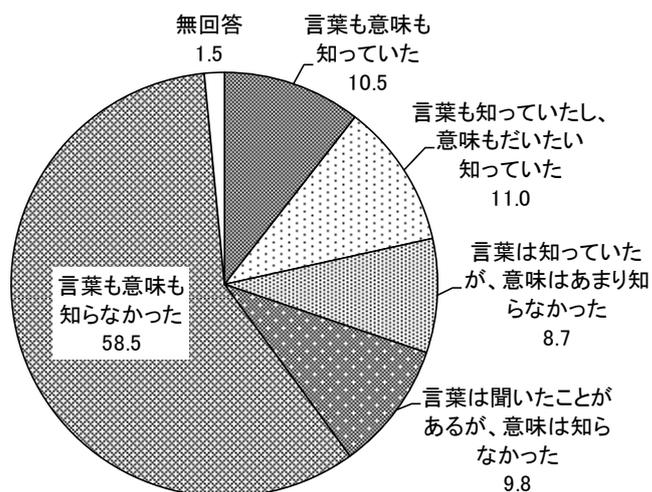
(%)

問29：ロコモティブシンドロームという言葉やその意味を知っていますか。

ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことを表します。

「言葉も意味も知らなかった」が58.5%で最も高く、次いで「言葉も知っていたし、意味もだいたい知っていた」(11.0%)、「言葉も意味も知っていた」(10.5%)、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった」(9.8%)となっている。

前回調査と比較すると、大きな差異はみられない。



N= 851

(%)

「前回調査」 H28

- 言葉も意味も知っていた・・・10.6%
- 言葉も知っていたし、意味もだいたい知っていた・・・9.2%
- 言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった・・・8.3%
- 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった・・・12.0%
- 言葉も意味も知らなかった・・・56.8%

【性・年齢別】

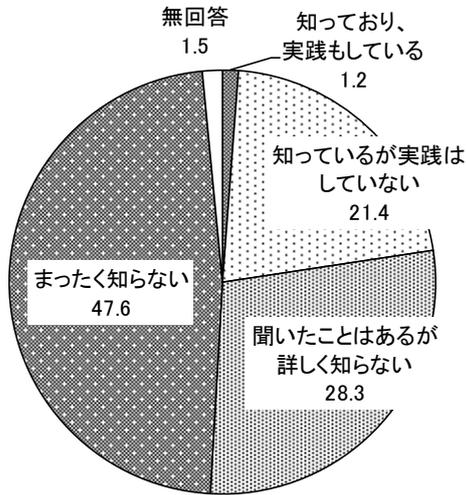
性・年齢別で見ると、「言葉も意味も知らなかった」はどの年齢でも高く、男女とも18～39歳で7割以上を占めて高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	言葉も意味も 知っていた	言葉も知って いたし、意味 もだいたい 知っていた	言葉は知っ ていたが、意 味はあまり 知らなかった	言葉は聞い たことがある が、意味は 知らなかった	言葉も意味も 知らなかった	無回答
全体		851	10.5	11.0	8.7	9.8	58.5	1.5
性別	男性	366	6.8	7.9	8.2	11.7	64.2	1.1
	女性	471	13.4	13.2	9.1	8.5	54.1	1.7
性・ 年齢別	男性 18～39歳	104	6.7	4.8	7.7	6.7	74.0	-
	40～64歳	140	5.0	8.6	5.7	13.6	65.7	1.4
	65～74歳	71	8.5	5.6	9.9	15.5	59.2	1.4
	75歳以上	51	9.8	15.7	13.7	11.8	47.1	2.0
	女性 18～39歳	149	3.4	6.7	10.1	6.7	73.2	-
	40～64歳	168	14.3	16.7	7.7	6.5	54.2	0.6
	65～74歳	67	28.4	20.9	9.0	6.0	35.8	-
75歳以上	87	17.2	11.5	10.3	17.2	35.6	8.0	

問30：小平市の健康体操「こだ健体操」を知っていますか。

「まったく知らない」が47.6%で最も高く、次いで「聞いたことはあるが詳しく知らない」(28.3%)、「知っているが実践はしていない」(21.4%)、「知っており、実践もしている」(1.2%)となっている。
 前回調査と比較すると、「知っているが実践はしていない」が多く、「まったく知らない」が少なくなっている。



○知っており、実践もしている	0.7%
○知っているが実践はしていない	11.8%
○聞いたことはあるが詳しく知らない	22.6%
○まったく知らない	62.8%

N= 851

(%)

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「まったく知らない」は男性のすべての年齢と女性18～39歳で高くなっている。一方で、「知っているが実践はしていない」は女性40歳以上で3割台を占めて高くなっており、「聞いたことはあるが詳しく知らない」は女性がどの年齢でも高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	知っており、 実践もしてい る	知っているが 実践はして いない	聞いたことは あるが詳しく 知らない	まったく知ら ない	無回答
全体		851	1.2	21.4	28.3	47.6	1.5
性別	男性	366	1.1	12.8	23.0	62.0	1.1
	女性	471	1.3	28.2	32.3	36.5	1.7
性・ 年齢別	男性 18～39歳	104	-	4.8	20.2	75.0	-
	40～64歳	140	-	12.9	27.9	57.9	1.4
	65～74歳	71	-	15.5	21.1	62.0	1.4
	75歳以上	51	7.8	25.5	17.6	47.1	2.0
	女性 18～39歳	149	0.7	15.4	24.2	59.7	-
	40～64歳	168	2.4	33.9	39.3	24.4	-
	65～74歳	67	-	38.8	31.3	29.9	-
75歳以上	87	1.1	31.0	33.3	25.3	9.2	

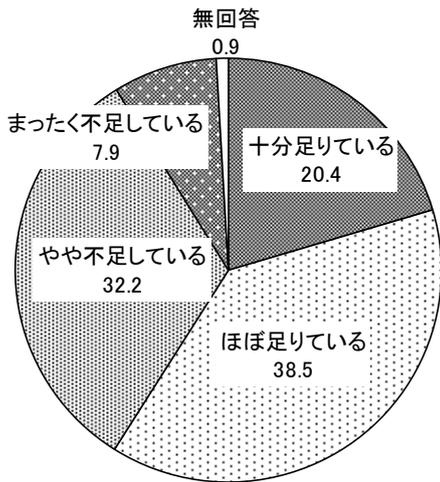
(5) 休養やこころの健康について

問31：あなたは、自分の睡眠時間についてどのように感じていますか。

「ほぼ足りている」が38.5%で最も高く、次いで「やや不足している」(32.2%)、「十分足りている」(20.4%)、「まったく不足している」(7.9%)となっている。

前回調査と比較すると、大きな差異はみられない。

都の調査と比較すると、「十分足りている」「ほぼ足りている」の回答の合計割合が少なくなっている。



N = 851

(%)

「前回調査」 H28

- 十分足りている 20.2%
- ほぼ足りている 40.3%
- やや不足している 32.1%
- まったく不足している . . . 6.3%

「都の福祉保健基礎調査」 R1

- 十分足りている 20.9%
- ほぼ足りている 42.7%
- やや不足している 29.7%
- まったく不足している . . . 6.0%

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「ほぼ足りている」はどの年齢でも高い傾向にある。「やや不足している」は女性18～39歳で4割近くを占めて高くなっている。

(%)

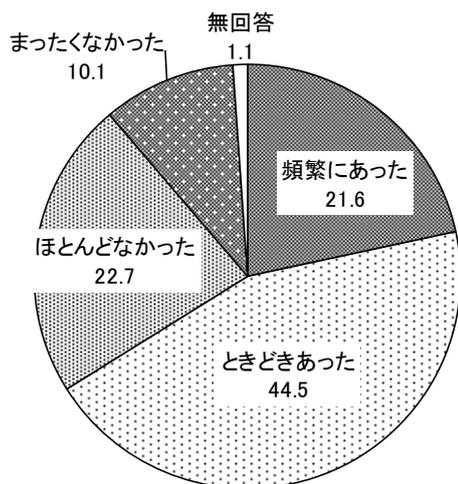
		調査数 (件)	十分足りて いる	ほぼ足りて いる	やや不足し ている	まったく不足 している	無回答
全体		851	20.4	38.5	32.2	7.9	0.9
性別	男性	366	24.9	38.5	29.2	6.6	0.8
	女性	471	17.4	38.9	33.8	8.9	1.1
性・ 年齢別	男性 18～39歳	104	18.3	38.5	34.6	8.7	-
	40～64歳	140	20.0	40.7	30.0	7.9	1.4
	65～74歳	71	33.8	33.8	29.6	2.8	-
	75歳以上	51	39.2	39.2	15.7	3.9	2.0
	女性 18～39歳	149	20.1	28.2	38.9	12.8	-
	40～64歳	168	9.5	45.2	35.1	10.1	-
	65～74歳	67	17.9	47.8	28.4	4.5	1.5
75歳以上	87	27.6	37.9	26.4	3.4	4.6	

問32：あなたは、この1ヶ月間に、寝床に入っても寝付きが悪い、途中で目が覚める、熟睡できないなどの状態がありましたか。

「ときどきあった」が44.5%で最も高く、次いで「ほとんどなかった」(22.7%)、「頻繁にあった」(21.6%)、「まったくなかった」(10.1%)となっている。

前回調査と比較すると、「頻繁にあった」が多く、「ほとんどなかった」「まったくなかった」が少なくなっている。

都の調査と比較すると、全体的に同様の結果となっている。



「前回調査」 H28

- 頻繁にあった・・・13.5%
- ときどきあった・・・41.2%
- ほとんどなかった・・・28.1%
- まったくなかった・・・16.2%

「都の健康に関する世論調査」 R3

- 頻繁にある・・・20.7%
- ときどきある・・・44.8%
- めったにない・・・24.8%
- まったくない・・・8.9%

N= 851

(%)

【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、「ときどきあった」はどの年齢でも高く、特に、男女とも75歳以上で半数前後を占めて高くなっている。

(%)

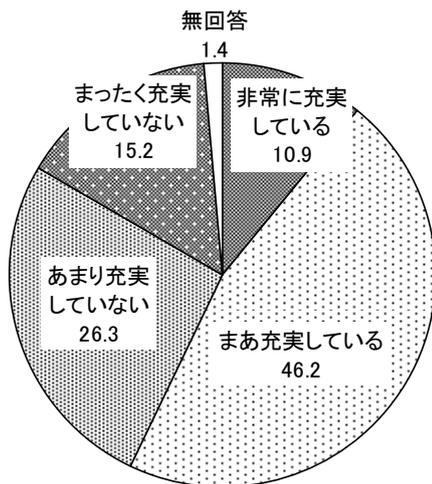
		調査数 (件)	頻繁にあった	ときどきあ った	ほとんどな かった	まったくな かった	無回答
全体		851	21.6	44.5	22.7	10.1	1.1
性別	男性	366	16.9	45.9	25.1	11.2	0.8
	女性	471	25.7	42.7	21.2	9.1	1.3
性・ 年齢別	男性 18～39歳	104	13.5	43.3	27.9	15.4	-
	40～64歳	140	18.6	45.0	23.6	11.4	1.4
	65～74歳	71	15.5	46.5	32.4	5.6	-
	75歳以上	51	21.6	52.9	13.7	9.8	2.0
	女性 18～39歳	149	34.9	36.2	14.8	14.1	-
	40～64歳	168	23.2	44.6	25.0	7.1	-
	65～74歳	67	17.9	46.3	28.4	6.0	1.5
	75歳以上	87	20.7	47.1	19.5	6.9	5.7

問33：あなたは趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動等をするなどして、余暇を充実して過ごせていますか。

「まあ充実している」が46.2%で最も高く、次いで「あまり充実していない」(26.3%)、「まったく充実していない」(15.2%)、「非常に充実している」(10.9%)となっている。

前回調査と比較すると、「まあ充実している」が少なくなっている。

都の調査と比較すると、全体的に同様の結果となっている。



N= 851

(%)

「前回調査」 H28

- 非常に充実している・・・10.0%
- まあ充実している・・・50.7%
- あまり充実していない・・・23.9%
- まったく充実していない・・・13.7%

「都の福祉保健基礎調査」 R 1

- 非常に充実している・・・10.9%
- まあ充実している・・・49.6%
- あまり充実していない・・・25.0%
- まったく充実していない・・・10.7%

「都の健康に関する世論調査」 R 3

- 非常に充実している・・・10.0%
- まあ充実している・・・52.9%
- あまり充実していない・・・28.8%
- まったく充実していない・・・8.0%

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、どの年齢でも「まあ充実している」が最も高く、次いで「あまり充実していない」となっている。

(%)

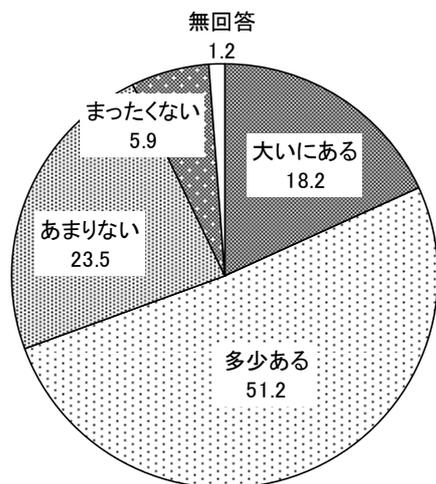
		調査数 (件)	非常に充実 している	まあ充実して いる	あまり充実し ていない	まったく充実 していない	無回答
全体		851	10.9	46.2	26.3	15.2	1.4
性別	男性	366	13.7	44.0	26.0	15.0	1.4
	女性	471	8.9	47.3	26.8	15.5	1.5
性・ 年齢別	男性 18～39歳	104	18.3	38.5	26.9	16.3	-
	40～64歳	140	11.4	47.9	25.0	14.3	1.4
	65～74歳	71	15.5	45.1	23.9	14.1	1.4
	75歳以上	51	7.8	43.1	29.4	15.7	3.9
	女性 18～39歳	149	12.1	47.7	28.9	11.4	-
	40～64歳	168	4.2	54.2	25.0	16.7	-
	65～74歳	67	9.0	43.3	25.4	20.9	1.5
	75歳以上	87	12.6	36.8	27.6	16.1	6.9

問34：あなたは、この1ヶ月間に日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。

「多少ある」が51.2%で最も高く、次いで「あまりない」(23.5%)、「大いにある」(18.2%)、「まったくない」(5.9%)となっている。

前回調査と比較すると、「多少ある」が多く、「あまりない」が少なくなっている。

都の調査と比較すると、「大いにある」「多少ある」の回答の合計割合が都の「よくある」「たまにある」の回答の合計割合よりも多くなっている。



N = 851

(%)

「前回調査」 H28

- 大いにある・・・18.2%
- 多少ある・・・47.1%
- あまりない・・・27.0%
- まったくない・・・6.0%

「都の福祉保健基礎調査」 R1

- よくある・・・25.4%
- たまにある・・・37.2%
- あまりない・・・23.8%
- ほとんどない・・・12.0%

※この設問の条件設定は「この1ヶ月間」とせず、「毎日の生活の中で」としている。

【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、「多少ある」はどの年齢でも高い傾向にある。「あまりない」は男性75歳以上で4割台半ばを占めて高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	大いにある	多少ある	あまりない	まったくない	無回答
全体		851	18.2	51.2	23.5	5.9	1.2
性別	男性	366	17.2	45.1	27.9	8.7	1.1
	女性	471	18.9	55.6	20.4	3.8	1.3
性・年齢別	男性 18～39歳	104	21.2	42.3	27.9	8.7	-
	40～64歳	140	22.1	52.9	19.3	4.3	1.4
	65～74歳	71	9.9	40.8	32.4	16.9	-
	75歳以上	51	5.9	35.3	45.1	9.8	3.9
	女性 18～39歳	149	26.8	54.4	13.4	5.4	-
	40～64歳	168	17.9	63.1	16.7	2.4	-
	65～74歳	67	6.0	52.2	34.3	6.0	1.5
	75歳以上	87	17.2	46.0	28.7	2.3	5.7

(問34で「大いにある」「多少ある」のいずれかを選んだ方のみ質問)

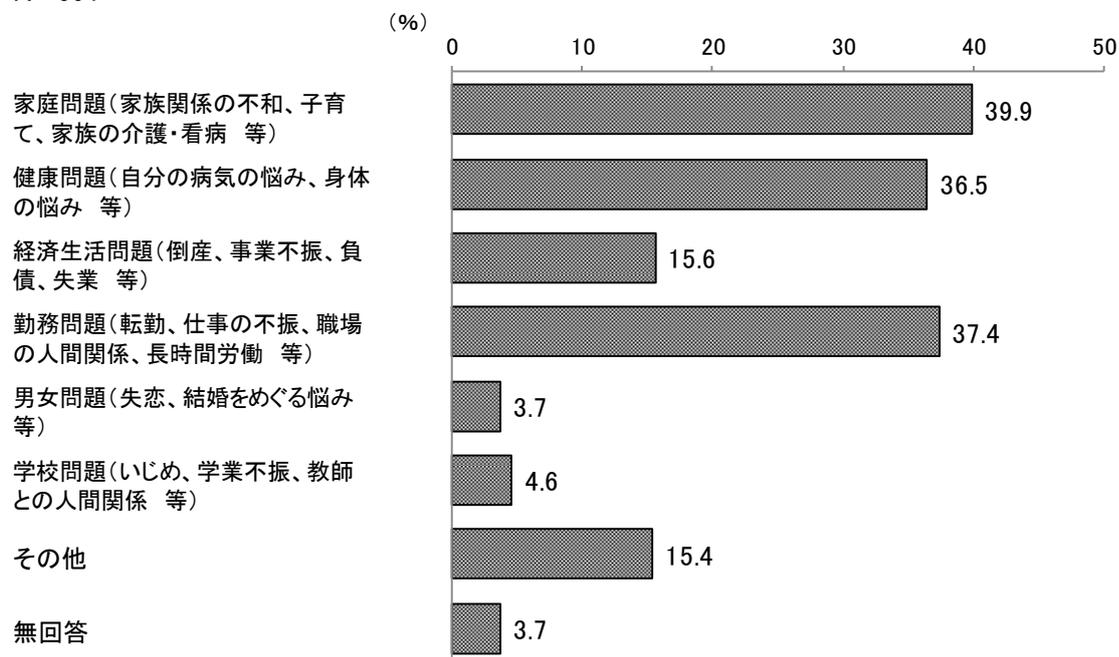
問34-1：(日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスは、) どのような事柄が原因ですか。
(複数回答可)

「家庭問題(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等)」が39.9%で最も高く、次いで「勤務問題(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等)」(37.4%)、「健康問題(自分の病気の悩み、身体の悩み 等)」(36.5%)、「経済生活問題(倒産、事業不振、負債、失業 等)」(15.6%)となっている。

前回調査と比較すると、「家庭問題(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等)」が多くなっている。

都の調査と比較する、「家庭問題(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等)」が多くなっている。

N= 591



「前回調査」 H28

- 家庭問題 30.8%
- 健康問題 39.3%
- 経済生活問題 15.1%
- 勤務問題 35.5%
- 男女問題 5.9%
- 学校問題 5.7%
- その他 10.1%

「都の福祉保健基礎調査」 R1

- 自分の仕事 48.0%
 - 収入・家計・借金など 29.5%
 - 家族以外との人間関係 27.0%
 - 家族との人間関係 24.8%
- (上位4項目)

【性・年齢別】

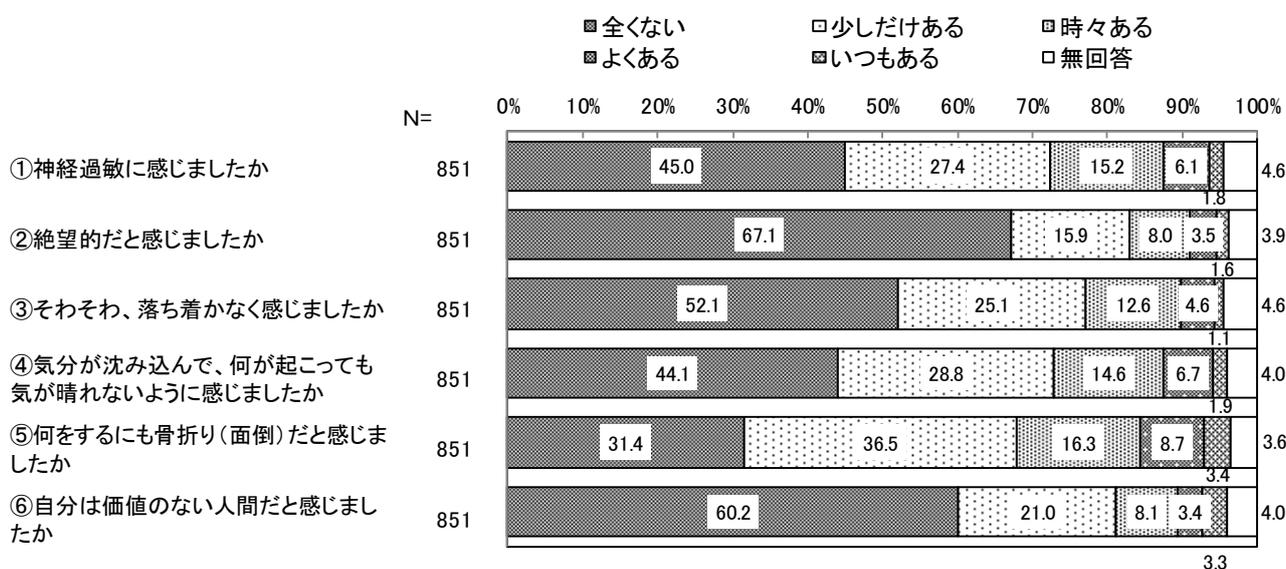
性・年齢別でみると、「家庭問題(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等)」は女性40～64歳で6割近く、女性18～39歳で5割近くを占めて高くなっている。「勤務問題(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等)」は男性40～64歳で6割を超え、男性18～39歳で5割台半ばを占めて高くなっている。「健康問題(自分の病気の悩み、身体の悩み 等)」は男性75歳以上で7割以上を占めて高くなっている。

(96)

		調査数 (件)	家庭問題 (家族関係の 不和、子育て、 家族の介護・ 看病等)	健康問題 (自分の病気の 悩み、身体 の悩み等)	経済生活問 題(倒産、事 業不振、負 債、失業 等)	勤務問題 (転勤、仕事 の不振、職 場の人間関 係、長時間 労働等)	男女問題 (失恋、結婚を めぐる悩み 等)	学校問題(い じめ、学業不 振、教師との 人間関係 等)	その他	無回答
全体		591	39.9	36.5	15.6	37.4	3.7	4.6	15.4	3.7
性別	男性	228	30.3	31.6	17.1	47.8	3.5	3.1	12.3	3.5
	女性	351	46.7	40.5	14.5	29.9	4.0	5.7	16.8	4.0
性・ 年齢別	男性 18～39歳	66	28.8	16.7	15.2	53.0	9.1	9.1	16.7	3.0
	40～64歳	105	36.2	28.6	17.1	61.9	1.9	1.0	7.6	4.8
	65～74歳	36	19.4	44.4	27.8	25.0	-	-	19.4	2.8
	75歳以上	21	23.8	71.4	4.8	-	-	-	9.5	-
	女性 18～39歳	121	48.8	34.7	17.4	39.7	9.9	14.0	14.9	0.8
	40～64歳	136	57.4	35.3	19.9	40.4	1.5	2.2	15.4	2.2
	65～74歳	39	41.0	48.7	7.7	2.6	-	-	17.9	5.1
75歳以上	55	20.0	60.0	-	1.8	-	-	23.6	14.5	

問35：過去1カ月の間で、次のように感じることはありませんか。6つの項目それぞれのあてはまる番号1つに○をつけてください。

「①神経過敏に感じましたか」は「全くない」が45.0%で最も高く、次いで「少しだけある」(27.4%)となっている。「②絶望的だと感じましたか」は「全くない」が67.1%で最も高く、次いで「少しだけある」(15.9%)となっている。「③そろそろ、落ち着かなく感じましたか」は「全くない」が52.1%で最も高く、次いで「少しだけある」(25.1%)となっている。「④気分が沈み込んで、何が起ころても気が晴れないように感じましたか」は「全くない」が44.1%で最も高く、次いで「少しだけある」(28.8%)となっている。「⑤何をすることも骨折り(面倒)だと感じましたか」は「少しだけある」が36.5%で最も高く、次いで「全くない」が31.4%となっている。「⑥自分は価値のない人間だと感じましたか」は「全くない」が60.2%で最も高く、次いで「少しだけある」(21.0%)となっている。



【性・年齢別】

①神経過敏に感じましたか

性・年齢別でみると、どの年齢でも「全くない」が最も高く、次いで「少しだけある」となっている。

(%)

		調査数 (件)	全くない	少しだけある	時々ある	よくある	いつもある	無回答
全体		851	45.0	27.4	15.2	6.1	1.8	4.6
性別	男性	366	49.2	27.3	13.9	3.8	1.6	4.1
	女性	471	41.4	28.0	15.9	7.9	1.9	4.9
性・年齢別	男性 18～39歳	104	50.0	26.0	8.7	7.7	2.9	4.8
	40～64歳	140	52.1	25.7	16.4	2.9	1.4	1.4
	65～74歳	71	40.8	32.4	16.9	2.8	-	7.0
	75歳以上	51	51.0	27.5	13.7	-	2.0	5.9
	女性 18～39歳	149	43.6	20.8	20.1	11.4	3.4	0.7
	40～64歳	168	40.5	33.3	16.7	7.1	0.6	1.8
	65～74歳	67	38.8	32.8	14.9	6.0	-	7.5
75歳以上	87	41.4	26.4	8.0	4.6	3.4	16.1	

②絶望的だと感じましたか

性・年齢別でみると、どの年齢でも「全くない」が最も高く、次いで「少しだけある」となっている。男性18～39歳は「時々ある」が1割を超えて他の年齢と比較して高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	全くない	少しだけある	時々ある	よくある	いつもある	無回答
全 体		851	67.1	15.9	8.0	3.5	1.6	3.9
性 別	男性	366	68.9	13.7	9.0	3.8	1.1	3.6
	女性	471	66.2	17.6	6.6	3.2	2.1	4.2
性・ 年 齢 別	男性 18～39歳	104	61.5	12.5	12.5	7.7	2.9	2.9
	40～64歳	140	67.9	17.9	7.9	4.3	0.7	1.4
	65～74歳	71	81.7	8.5	5.6	-	-	4.2
	75歳以上	51	68.6	11.8	9.8	-	-	9.8
	女性 18～39歳	149	63.1	16.1	9.4	6.7	4.0	0.7
	40～64歳	168	72.0	18.5	6.0	1.2	1.2	1.2
	65～74歳	67	65.7	20.9	4.5	1.5	-	7.5
	75歳以上	87	60.9	16.1	4.6	2.3	2.3	13.8

③そろそろ、落ち着かなく感じましたか

性・年齢別でみると、どの年齢でも「全くない」が最も高くなっている。次いで「少しだけある」が高くなっている年齢が多いが、女性18～39歳は「時々ある」が2割を超えて高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	全くない	少しだけある	時々ある	よくある	いつもある	無回答
全 体		851	52.1	25.1	12.6	4.6	1.1	4.6
性 別	男性	366	55.2	24.9	11.7	3.8	0.8	3.6
	女性	471	49.5	25.7	13.0	5.1	1.3	5.5
性・ 年 齢 別	男性 18～39歳	104	50.0	23.1	15.4	5.8	2.9	2.9
	40～64歳	140	52.9	27.1	13.6	5.0	-	1.4
	65～74歳	71	66.2	19.7	8.5	-	-	5.6
	75歳以上	51	56.9	29.4	3.9	2.0	-	7.8
	女性 18～39歳	149	45.0	21.5	22.8	8.1	2.0	0.7
	40～64歳	168	52.4	29.2	10.1	4.2	1.8	2.4
	65～74歳	67	58.2	23.9	6.0	4.5	-	7.5
	75歳以上	87	44.8	27.6	6.9	2.3	-	18.4

④ 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか

性・年齢別でみると、どの年齢でも「全くない」が最も高く、次いで「少しだけある」となっている。

(%)

		調査数 (件)	全くない	少しだけある	時々ある	よくある	いつもある	無回答
全 体		851	44.1	28.8	14.6	6.7	1.9	4.0
性別	男性	366	48.6	27.3	12.8	6.8	1.4	3.0
	女性	471	40.6	29.9	15.9	6.6	2.1	4.9
性・年齢別	男性 18～39歳	104	46.2	21.2	17.3	10.6	1.9	2.9
	40～64歳	140	49.3	28.6	11.4	7.9	2.1	0.7
	65～74歳	71	54.9	25.4	14.1	1.4	-	4.2
	75歳以上	51	43.1	39.2	5.9	3.9	-	7.8
	女性 18～39歳	149	38.3	24.8	19.5	12.1	4.7	0.7
	40～64歳	168	41.1	34.5	16.7	3.6	1.8	2.4
	65～74歳	67	52.2	32.8	6.0	3.0	-	6.0
	75歳以上	87	34.5	27.6	16.1	5.7	-	16.1

⑤ 何をするにも骨折り（面倒）だと感じましたか

性・年齢別でみると、「全くない」は男性 75 歳以上、女性 65～74 歳で 4 割台半ばを占めて高くなっている。「少しだけある」は男性 65～74 歳、女性 40～64 歳で 4 割台半ばを占めて高くなっている。「時々ある」は女性 18～39 歳で 2 割を超えて他の年齢と比較して高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	全くない	少しだけある	時々ある	よくある	いつもある	無回答
全 体		851	31.4	36.5	16.3	8.7	3.4	3.6
性別	男性	366	38.3	35.8	14.2	6.3	2.2	3.3
	女性	471	25.7	37.6	17.6	10.6	4.5	4.0
性・年齢別	男性 18～39歳	104	34.6	26.9	17.3	13.5	4.8	2.9
	40～64歳	140	41.4	40.0	12.9	4.3	0.7	0.7
	65～74歳	71	33.8	43.7	14.1	2.8	-	5.6
	75歳以上	51	43.1	31.4	11.8	2.0	3.9	7.8
	女性 18～39歳	149	22.1	30.2	22.1	17.4	7.4	0.7
	40～64歳	168	20.2	46.4	19.6	8.3	3.6	1.8
	65～74歳	67	44.8	38.8	6.0	4.5	-	6.0
	75歳以上	87	27.6	32.2	14.9	8.0	4.6	12.6

⑥自分は価値のない人間だと感じましたか

性・年齢別でみると、どの年齢でも「全くない」が最も高く、次いで「少しだけある」となっている。

(%)

		調査数 (件)	全くない	少しだけある	時々ある	よくある	いつもある	無回答
全 体		851	60.2	21.0	8.1	3.4	3.3	4.0
性 別	男性	366	64.8	19.1	6.6	2.7	3.0	3.8
	女性	471	56.7	22.7	8.9	3.8	3.6	4.2
性 ・ 年 齢 別	男性 18～39歳	104	62.5	15.4	7.7	4.8	5.8	3.8
	40～64歳	140	61.4	23.6	9.3	1.4	3.6	0.7
	65～74歳	71	71.8	18.3	2.8	2.8	-	4.2
	75歳以上	51	68.6	15.7	2.0	2.0	-	11.8
	女性 18～39歳	149	51.7	23.5	12.1	4.7	7.4	0.7
	40～64歳	168	58.3	25.0	7.7	4.2	2.4	2.4
	65～74歳	67	64.2	22.4	4.5	4.5	-	4.5
	75歳以上	87	56.3	17.2	9.2	1.1	2.3	13.8

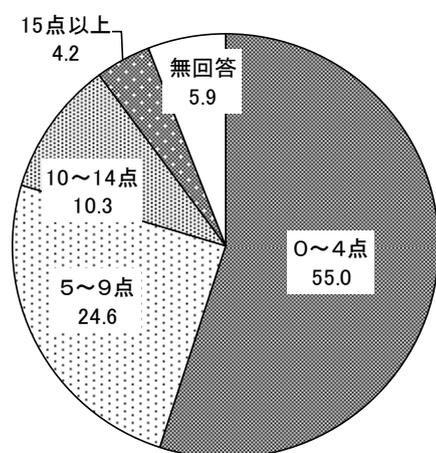
【こころの状態の点数化について】

問35（こころの状態）を点数化したところ、「0～4点」が55.0%で最も高く、次いで「5～9点」（24.6%）、「10～14点」（10.3%）、「15点以上」（4.2%）となっている。

問35(こころの状態)は、米国の Kessler らによって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発されたK6という尺度である。一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されている。

6つの質問について5段階（「まったくない」(0点)、「少しだけ」(1点)、「ときどき」(2点)、「たいてい」(3点)、「いつも」(4点)）で点数化し、回答者個人における合計点数を算出して評価する。

合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとしており、「国民生活基礎調査」では、10点以上を「気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている」としている。



「国民生活基礎調査」 R1	
○ 0～4点	71.1%
○ 5～9点	18.7%
○ 10～14点	7.6%
○ 15点以上	2.7%

N = 851

(%)

【性・年齢別】

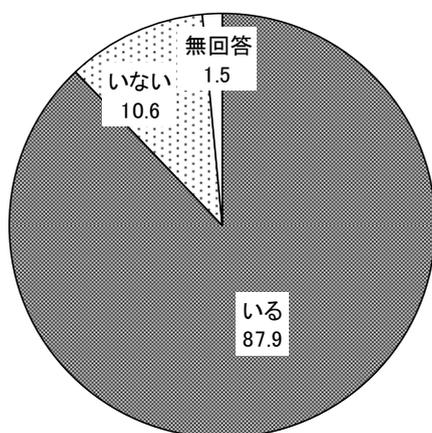
性・年齢別で見ると、どの年齢でも「0～4点」が最も高く、次いで「5～9点」となっている。

(%)

		調査数 (件)	0～4点	5～9点	10～14点	15点以上	無回答
全体		851	55.0	24.6	10.3	4.2	5.9
性別	男性	366	61.2	20.5	9.8	3.3	5.2
	女性	471	50.3	28.0	10.6	4.7	6.4
性・年齢別	男性 18～39歳	104	51.0	23.1	13.5	7.7	4.8
	40～64歳	140	64.3	20.7	10.7	2.9	1.4
	65～74歳	71	66.2	21.1	4.2	-	8.5
	75歳以上	51	66.7	13.7	7.8	-	11.8
	女性 18～39歳	149	43.6	29.5	17.4	8.7	0.7
	40～64歳	168	52.4	33.9	8.3	2.4	3.0
	65～74歳	67	61.2	20.9	4.5	3.0	10.4
	75歳以上	87	49.4	19.5	8.0	3.4	19.5

問36：あなたは、毎日の生活の中で、気軽に話しができる人がいますか。

「いる」が87.9%、「いない」が10.6%となっている。
 前回調査と比較すると、全体的に同様の結果となっている。
 都の調査と比較すると、「いない」が少なくなっている。



「前回調査」 H28	
○いる	89.7%
○いない	8.6%

「都の健康に関する世論調査」 R3	
○いる	85.8%
○いない	14.0%

N= 851

(%)

【性・年齢別】

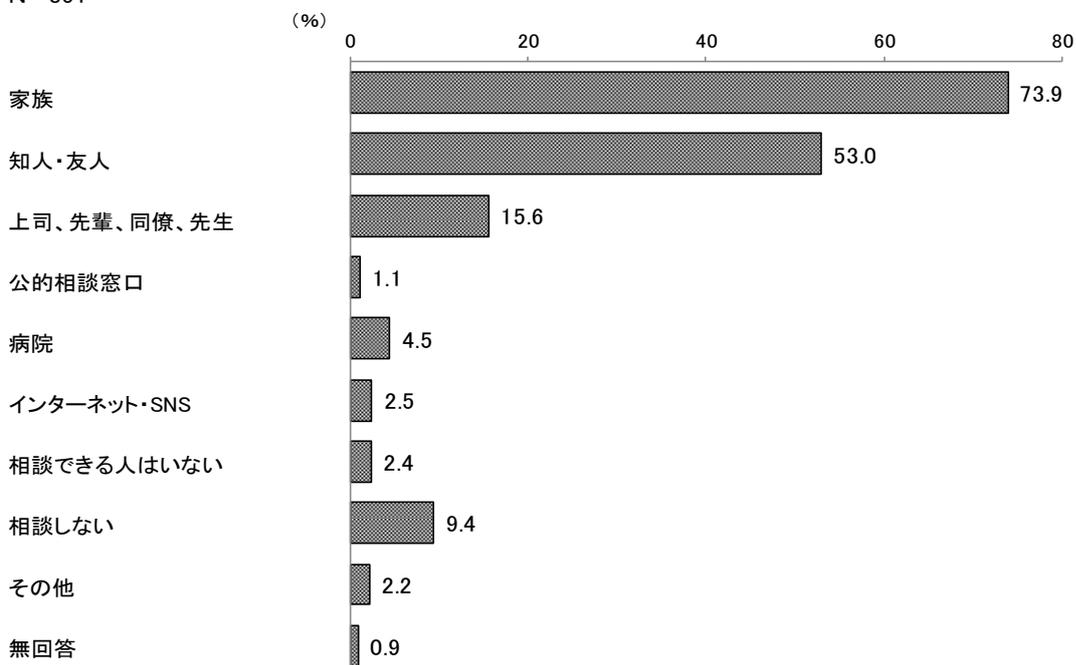
性・年齢別でみると、どの年齢でも「いる」が「いない」を上回って高くなっている。

		調査数 (件)	いる	いない	無回答
全体		851	87.9	10.6	1.5
性別	男性	366	86.9	12.0	1.1
	女性	471	88.5	9.6	1.9
性・年齢別	男性 18～39歳	104	90.4	9.6	-
	40～64歳	140	83.6	15.7	0.7
	65～74歳	71	84.5	15.5	-
	75歳以上	51	92.2	2.0	5.9
	女性 18～39歳	149	89.9	9.4	0.7
	40～64歳	168	92.3	7.1	0.6
	65～74歳	67	91.0	7.5	1.5
	75歳以上	87	77.0	16.1	6.9

問37：あなたは悩みやストレスを感じた時に、どなたに相談をされますか。（複数回答可）

「家族」が73.9%で最も高く、次いで「知人・友人」(53.0%)、「上司、先輩、同僚、先生」(15.6%)、「相談しない」(9.4%)となっている。

N= 851



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、どの年齢でも「家族」が最も高く、次いで「知人・友人」となっている。一方、「相談しない」は男性 40～64 歳、65～74 歳で 1 割台半ばと他の年齢と比較して高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	家族	知人・友人	上司、先輩、 同僚、先生	公的相談窓 口	病院	インターネット・ SNS	相談できる 人はいない	相談しない
全体		851	73.9	53.0	15.6	1.1	4.5	2.5	2.4	9.4
性別	男性	366	68.9	42.1	17.8	0.5	5.5	1.6	2.5	12.3
	女性	471	77.9	61.6	14.2	1.5	3.8	3.2	1.9	7.0
性・ 年齢別	男性 18～39歳	104	68.3	55.8	24.0	-	1.0	4.8	1.0	7.7
	40～64歳	140	70.0	36.4	25.7	0.7	3.6	-	5.0	15.0
	65～74歳	71	64.8	33.8	5.6	1.4	11.3	-	-	16.9
	75歳以上	51	72.5	41.2	-	-	11.8	2.0	2.0	7.8
	女性 18～39歳	149	79.2	61.1	20.1	0.7	2.7	8.1	2.0	8.1
	40～64歳	168	80.4	65.5	17.3	3.6	5.4	1.8	1.2	6.5
	65～74歳	67	82.1	65.7	10.4	-	1.5	-	1.5	3.0
	75歳以上	87	67.8	51.7	1.1	-	4.6	-	3.4	9.2

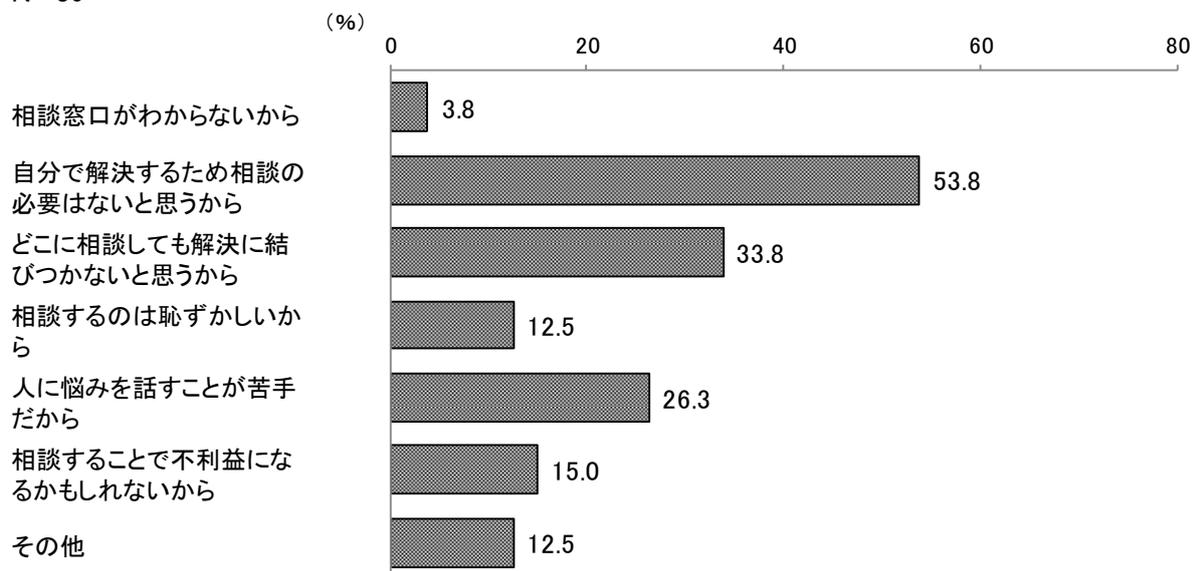
		調査数 (件)	その他	無回答
全体		851	2.2	0.9
性別	男性	366	1.6	0.5
	女性	471	2.8	1.3
性・ 年齢別	男性 18～39歳	104	2.9	-
	40～64歳	140	-	-
	65～74歳	71	2.8	-
	75歳以上	51	2.0	3.9
	女性 18～39歳	149	0.7	-
	40～64歳	168	3.0	0.6
	65～74歳	67	4.5	-
	75歳以上	87	4.6	5.7

(問37で「相談しない」を選んだ方のみ質問)

問37-1：相談しない理由はなんですか。(複数回答可)

「自分で解決するため相談の必要はないと思うから」が53.8%で最も高く、次いで「どこに相談しても解決に結びつかないと思うから」(33.8%)、「人に悩みを話すことが苦手だから」(26.3%)、「相談することで不利益になるかもしれないから」(15.0%)となっている。

N= 80



【性・年齢別】

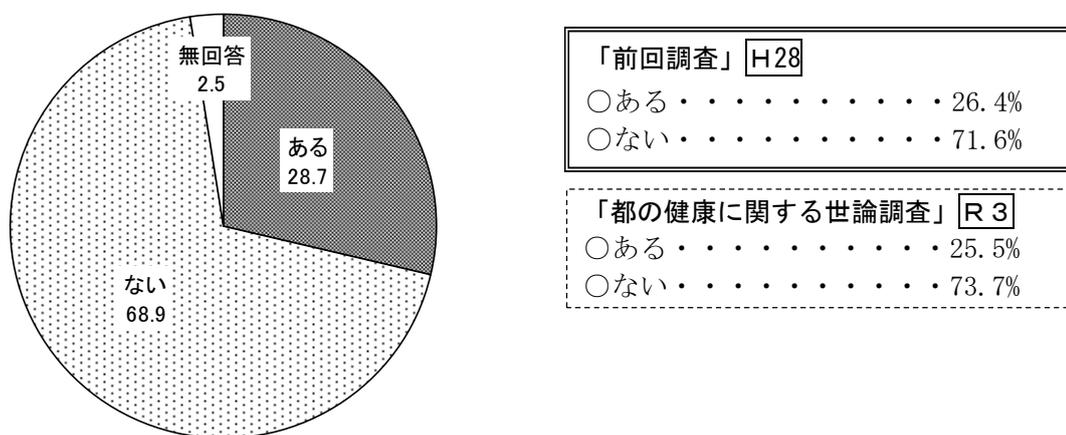
母数が少ないため参考値となるが、性・年齢別で見ると、「自分で解決するため相談の必要はないと思うから」は男性が女性よりも高い傾向にある。

(%)

		調査数 (件)	相談窓口が わからない から	自分で解決 するため相 談の必要は ないと思う から	どこに相談 しても解決 に結びつか ないと思う から	相談するの は恥ずかし いから	人に悩みを 話すことが 苦手だから	相談するこ とで不利益 になるかも しれない から	その他
全体		80	3.8	53.8	33.8	12.5	26.3	15.0	12.5
性別	男性	45	2.2	55.6	24.4	4.4	13.3	8.9	20.0
	女性	33	6.1	48.5	45.5	21.2	42.4	21.2	3.0
性・ 年齢別	男性 18～39歳	8	-	50.0	37.5	12.5	12.5	12.5	12.5
	40～64歳	21	4.8	57.1	28.6	4.8	19.0	14.3	14.3
	65～74歳	12	-	66.7	16.7	-	-	-	25.0
	75歳以上	4	-	25.0	-	-	25.0	-	50.0
	女性 18～39歳	12	-	33.3	58.3	33.3	50.0	50.0	-
	40～64歳	11	9.1	81.8	54.5	18.2	36.4	9.1	-
	65～74歳	2	-	-	50.0	-	-	-	50.0
75歳以上	8	12.5	37.5	12.5	12.5	50.0	-	-	

問38：あなたは、悩みを感じたとき、専門家（機関）に相談することが必要だと感じたことがありますか。

「ある」が28.7%、「ない」が68.9%となっている。
 前回調査と比較すると、全体的に同様の結果となっている。
 都の調査と比較すると、「ある」が多くなっている。



N= 851

(%)

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、どの年齢でも「ない」が「ある」を上回って高くなっている。

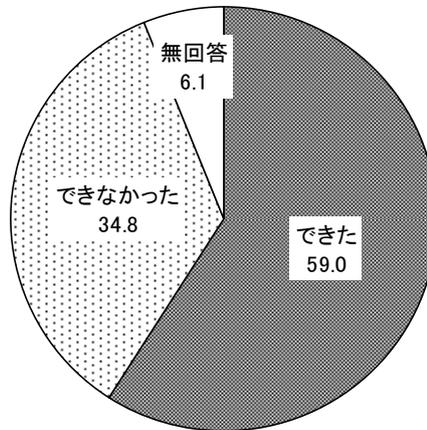
(%)

		調査数 (件)	ある	ない	無回答
全体		851	28.7	68.9	2.5
性別	男性	366	24.3	74.3	1.4
	女性	471	32.9	63.7	3.4
性・年齢別	男性 18～39歳	104	17.3	81.7	1.0
	40～64歳	140	32.9	67.1	-
	65～74歳	71	18.3	81.7	-
	75歳以上	51	23.5	68.6	7.8
	女性 18～39歳	149	29.5	69.8	0.7
	40～64歳	168	42.3	55.4	2.4
	65～74歳	67	31.3	65.7	3.0
	75歳以上	87	21.8	67.8	10.3

(問38で「ある」を選んだ方のみに質問)

問38-1：専門家（機関）への相談が必要だと感じた時に適切な相談窓口をみつけることができましたか。

「できた」が59.0%、「できなかった」が34.8%となっている。



N= 244

(%)

【性・年齢別】

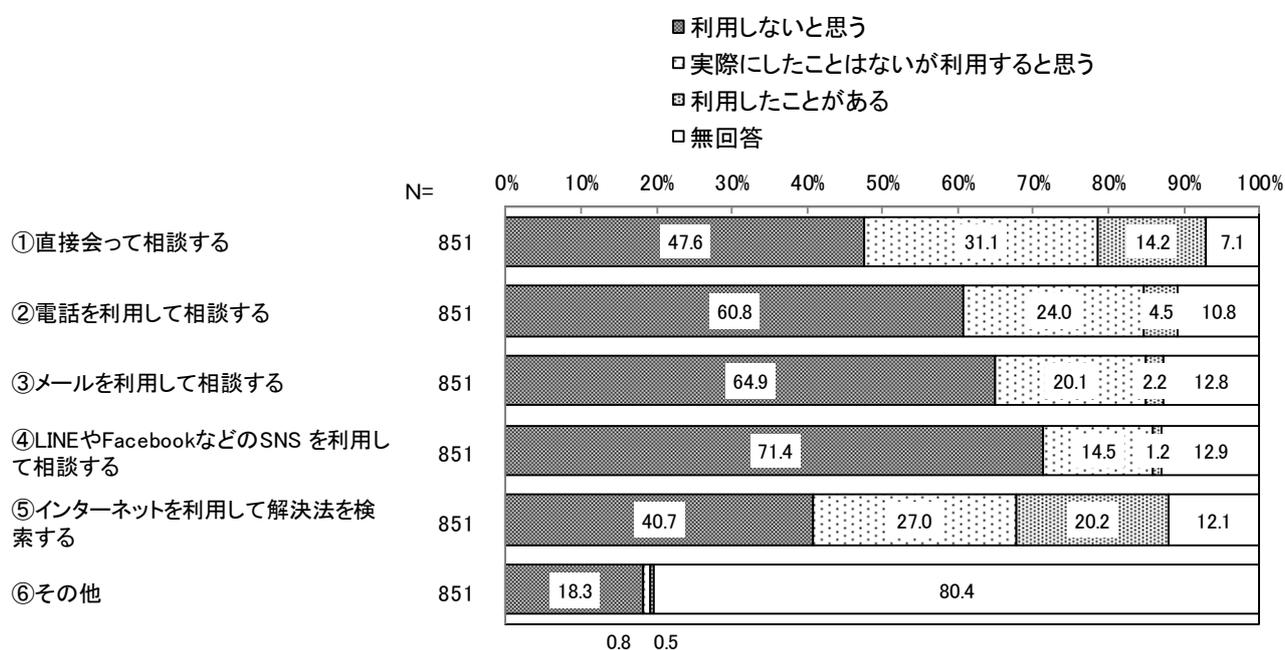
母数が少ないため参考値となるが、性・年齢別でみると、「できた」が「できなかった」を上回って高くなっている年齢が多いが、「できなかった」は男性40～64歳、75歳以上、女性18～39歳で4割以上を占めて高くなっている。

		調査数 (件)	できた	できなかった	無回答
全体		244	59.0	34.8	6.1
性別	男性	89	51.7	40.4	7.9
	女性	155	63.2	31.6	5.2
性・年齢別	男性 18～39歳	18	50.0	33.3	16.7
	40～64歳	46	50.0	45.7	4.3
	65～74歳	13	69.2	30.8	-
	75歳以上	12	41.7	41.7	16.7
	女性 18～39歳	44	59.1	40.9	-
	40～64歳	71	67.6	26.8	5.6
	65～74歳	21	71.4	28.6	-
	75歳以上	19	47.4	31.6	21.1

(%)

問39：あなたは悩みやストレスを感じた時に、以下の方法を使って、専門家に悩みを相談したいと思いますか。

「①直接会って相談する」は「利用しないと思う」が47.6%で最も高く、次いで「実際にしたことはないが利用すると思う」(31.1%)となっている。「②電話を利用して相談する」は「利用しないと思う」が60.8%で最も高く、次いで「実際にしたことはないが利用すると思う」(24.0%)となっている。「③メールを利用して相談する」は「利用しないと思う」が64.9%で最も高く、次いで「実際にしたことはないが利用すると思う」(20.1%)となっている。「④LINEやFacebookなどのSNSを利用して相談する」は「利用しないと思う」が71.4%で最も高く、次いで「実際にしたことはないが利用すると思う」(14.5%)となっている。「⑤インターネットを利用して解決法を検索する」は「利用しないと思う」が40.7%で最も高く、次いで「実際にしたことはないが利用すると思う」(27.0%)となっている。



【性・年齢別】

①直接会って相談する

性・年齢別でみると、どの年齢でも「利用しないと思う」が最も高く、次いで「実際にしたことはないが利用すると思う」となっている。

(%)

		調査数 (件)	利用しない と思う	実際にした ことはないが 利用すると思 う	利用したこと がある	無回答
全 体		851	47.6	31.1	14.2	7.1
性 別	男性	366	50.5	32.8	11.2	5.5
	女性	471	44.8	30.4	16.8	8.1
性 ・ 年 齢 別	男性 18～39歳	104	55.8	30.8	12.5	1.0
	40～64歳	140	48.6	37.1	12.1	2.1
	65～74歳	71	50.7	28.2	11.3	9.9
	75歳以上	51	45.1	31.4	5.9	17.6
	女性 18～39歳	149	51.7	27.5	19.5	1.3
	40～64歳	168	42.3	35.1	20.8	1.8
	65～74歳	67	44.8	34.3	13.4	7.5
75歳以上	87	37.9	23.0	6.9	32.2	

②電話を利用して相談する

性・年齢別でみると、どの年齢でも「利用しないと思う」が最も高く、次いで「実際にしたことはないが利用すると思う」となっている。

(%)

		調査数 (件)	利用しない と思う	実際にした ことはないが 利用すると思 う	利用したこと がある	無回答
全 体		851	60.8	24.0	4.5	10.8
性 別	男性	366	63.9	23.2	3.0	9.8
	女性	471	58.0	24.8	5.7	11.5
性 ・ 年 齢 別	男性 18～39歳	104	74.0	20.2	4.8	1.0
	40～64歳	140	63.6	27.1	4.3	5.0
	65～74歳	71	64.8	19.7	-	15.5
	75歳以上	51	43.1	23.5	-	33.3
	女性 18～39歳	149	76.5	18.1	4.0	1.3
	40～64歳	168	51.8	33.9	10.1	4.2
	65～74歳	67	53.7	28.4	1.5	16.4
75歳以上	87	41.4	16.1	3.4	39.1	

③メールを利用して相談する

性・年齢別で見ると、どの年齢でも「利用しないと思う」が最も高く、次いで「実際にしたことはないが利用すると思う」となっている。

(%)

		調査数 (件)	利用しない と思う	実際にした ことはないが 利用すると思 う	利用したこと がある	無回答
全 体		851	64.9	20.1	2.2	12.8
性 別	男性	366	67.5	19.1	3.3	10.1
	女性	471	62.4	21.2	1.5	14.9
性 ・ 年 齢 別	男性 18～39歳	104	70.2	25.0	3.8	1.0
	40～64歳	140	64.3	26.4	4.3	5.0
	65～74歳	71	74.6	7.0	1.4	16.9
	75歳以上	51	60.8	3.9	2.0	33.3
	女性 18～39歳	149	71.1	25.5	2.0	1.3
	40～64歳	168	61.3	29.2	2.4	7.1
	65～74歳	67	67.2	13.4	-	19.4
	75歳以上	87	46.0	4.6	-	49.4

④LINEやFacebookなどのSNSを利用して相談する

性・年齢別で見ると、どの年齢でも「利用しないと思う」が最も高く、特に、男性40～64歳、65～74歳で8割近くを占めて高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	利用しない と思う	実際にした ことはないが 利用すると思 う	利用したこと がある	無回答
全 体		851	71.4	14.5	1.2	12.9
性 別	男性	366	73.8	14.8	1.6	9.8
	女性	471	69.4	14.4	0.8	15.3
性 ・ 年 齢 別	男性 18～39歳	104	70.2	26.0	2.9	1.0
	40～64歳	140	77.1	17.9	0.7	4.3
	65～74歳	71	78.9	2.8	1.4	16.9
	75歳以上	51	64.7	-	2.0	33.3
	女性 18～39歳	149	73.2	24.2	1.3	1.3
	40～64歳	168	75.0	16.1	1.2	7.7
	65～74歳	67	74.6	4.5	-	20.9
	75歳以上	87	48.3	2.3	-	49.4

⑤インターネットを利用して解決法を検索する

性・年齢別で見ると、「利用しないと思う」は女性65～74歳で6割近く、男性75歳以上で半数を超えて高くなっている。「利用したことがある」は女性18～39歳で4割台半ばを占めて高くなっている。

(%)

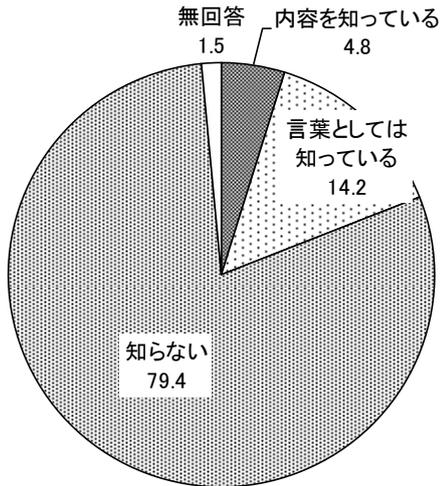
		調査数 (件)	利用しない と思う	実際にした ことはないが 利用すると思 う	利用したこ とがある	無回答
全 体		851	40.7	27.0	20.2	12.1
性 別	男性	366	44.8	33.6	12.0	9.6
	女性	471	37.2	22.1	26.8	14.0
性 ・ 年 齢 別	男性 18～39歳	104	37.5	44.2	18.3	-
	40～64歳	140	45.0	36.4	14.3	4.3
	65～74歳	71	49.3	31.0	2.8	16.9
	75歳以上	51	52.9	7.8	5.9	33.3
	女性 18～39歳	149	28.2	25.5	45.6	0.7
	40～64歳	168	32.7	30.4	31.0	6.0
	65～74歳	67	59.7	13.4	7.5	19.4
	75歳以上	87	43.7	6.9	1.1	48.3

問40：あなたはゲートキーパーについて知っていますか。

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人です。

「知らない」が79.4%で最も高く、次いで「言葉としては知っている」(14.2%)、「内容を知っている」(4.8%)となっている。

国の調査と比較すると、「内容を知っている」「言葉としては知っている」の回答の合計割合が多くなっている。



「自殺対策意識調査」 R3

- 内容まで知っていた・・・・・・・・・・ 3.1%
- 内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある・・・・・・・・ 9.2%
- 知らなかった・・・・・・・・・・・・・・・・ 85.3%

N= 851

(%)

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、どの年齢でも「知らない」が最も高く、次いで「言葉としては知っている」となっている。

		調査数 (件)	内容を知って いる	言葉としては 知っている	知らない	無回答
全体		851	4.8	14.2	79.4	1.5
性別	男性	366	5.2	17.8	76.5	0.5
	女性	471	4.7	11.0	82.2	2.1
性・ 年齢別	男性 18～39歳	104	5.8	17.3	76.9	-
	40～64歳	140	6.4	25.0	68.6	-
	65～74歳	71	5.6	11.3	83.1	-
	75歳以上	51	-	7.8	88.2	3.9
	女性 18～39歳	149	4.0	10.7	85.2	-
	40～64歳	168	7.1	9.5	82.7	0.6
	65～74歳	67	3.0	10.4	85.1	1.5
75歳以上	87	2.3	14.9	73.6	9.2	

(%)

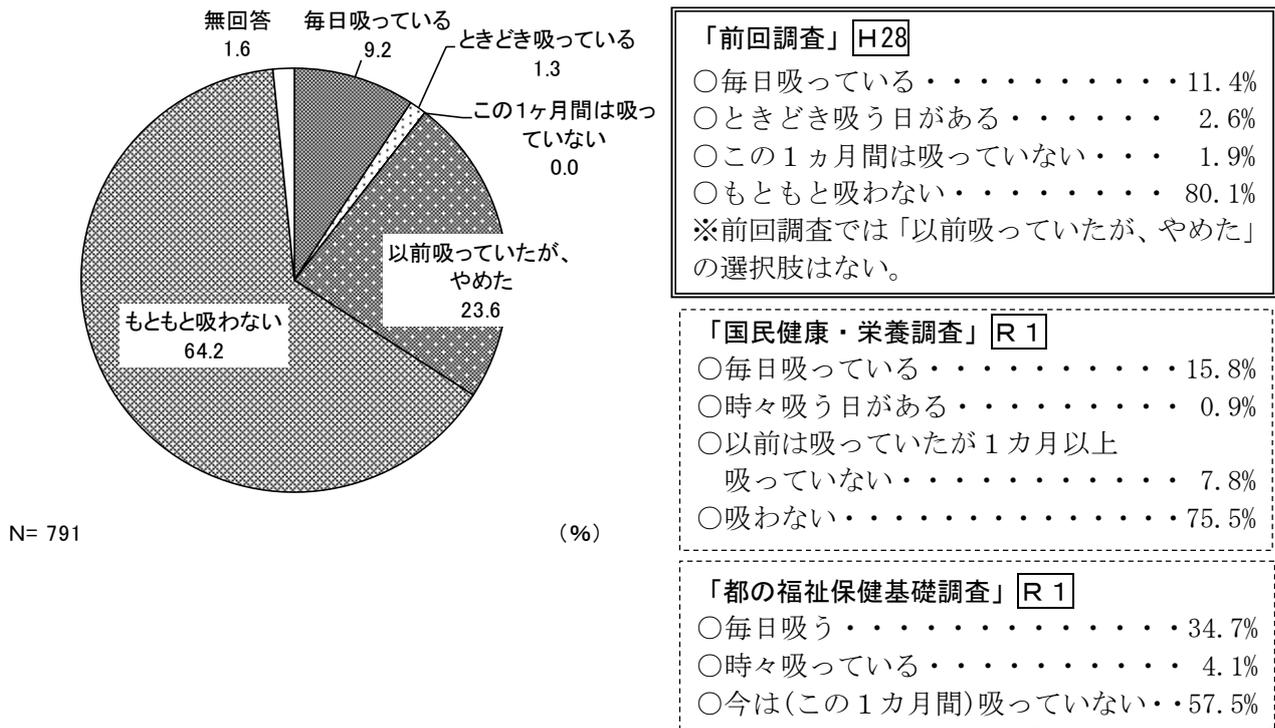
(6) 喫煙について

問41：この1ヶ月間たばこを吸っていましたか。(20歳未満の方は問42へ)

「もともと吸わない」が64.2%で最も高く、次いで「以前吸っていたが、やめた」(23.6%)、「毎日吸っている」(9.2%)、「ときどき吸っている」(1.3%)となっている。

前回調査と比較すると、「毎日吸っている」「ときどき吸っている」は同様の結果となっている。

国の調査と比較すると、「毎日吸っている」「ときどき吸っている」の回答の合計割合が少なくなっている。また、都の調査との比較でも同様の結果となっている。



【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、「もともと吸わない」は男性18～39歳と女性の全ての年齢で7割以上を占めて高くなっている。「以前吸っていたが、やめた」は男性65歳以上で半数以上を占めて高くなっている。

「毎日吸っている」は男性40～64歳で2割台半ばと他の年齢と比較して高くなっている。

		調査数 (件)	毎日吸っている	ときどき吸っている	この1ヶ月間は吸っていない	以前吸っていたが、やめた	もともと吸わない	無回答
全体		791	9.2	1.3	-	23.6	64.2	1.6
性別	男性	336	16.7	1.8	-	39.3	42.0	0.3
	女性	451	3.3	0.9	-	12.0	81.2	2.7
性・年齢別	男性 18～39歳	74	13.5	2.7	-	9.5	74.3	-
	40～64歳	140	23.6	2.9	-	42.1	31.4	-
	65～74歳	71	9.9	-	-	53.5	36.6	-
	75歳以上	51	11.8	-	-	54.9	31.4	2.0
	女性 18～39歳	129	2.3	2.3	-	10.9	82.9	1.6
	40～64歳	168	3.6	0.6	-	11.9	83.9	-
	65～74歳	67	6.0	-	-	17.9	76.1	-
75歳以上	87	2.3	-	-	9.2	77.0	11.5	

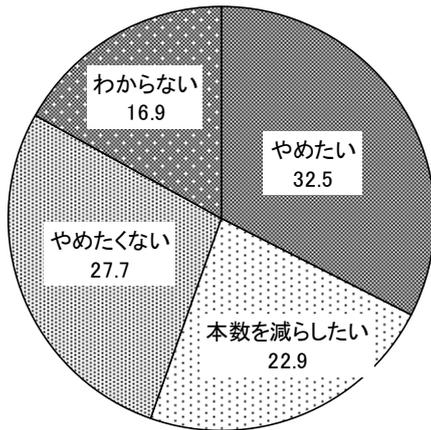
(問41で「毎日吸っている」「ときどき吸っている」「この1ヶ月間は吸っていない」のいずれかを選んだ方のみ質問)

問41-1：たばこをやめたいと思いますか。

「やめたい」が32.5%で最も高く、次いで「やめたくない」(27.7%)、「本数を減らしたい」(22.9%)、「わからない」(16.9%)となっている。

前回調査と比較すると、「やめたい」が多く、「本数を減らしたい」が少なくなっている。

国及び都の調査を比較すると、「やめたい」が多くなっている。



N= 83

(%)

「前回調査」 H28

- やめたい・・・・・・・・・・19.9%
- 本数を減らしたい・・・・・・・・34.0%
- やめたくない・・・・・・・・・・21.3%
- わからない・・・・・・・・・・17.0%

「国民健康・栄養調査」 R1

- やめたい・・・・・・・・・・26.1%
- 本数を減らしたい・・・・・・・・31.1%
- やめたくない・・・・・・・・・・28.5%
- わからない・・・・・・・・・・14.3%

「都の福祉保健基礎調査」 R1

- やめたいと思う・・・・・・・・10.3%
- できればやめたいと思う・・32.0%
- あまり思わない・・・・・・・・35.6%
- まったく思わない・・・・・・17.1%
- やめて加熱式たばこに移行したいと思う・・・・・・2.1%

【性・年齢別】

母数が少ないため参考値となるが、性・年齢別で見ると、「やめたい」は男性が女性よりも高くなっている。

		調査数 (件)	やめたい	本数を減ら したい	やめたくない	わからない
全体		83	32.5	22.9	27.7	16.9
性別	男性	62	33.9	25.8	25.8	14.5
	女性	19	21.1	15.8	36.8	26.3
性・ 年齢別	男性 18～39歳	12	16.7	25.0	25.0	33.3
	40～64歳	37	40.5	24.3	24.3	10.8
	65～74歳	7	28.6	42.9	14.3	14.3
	75歳以上	6	33.3	16.7	50.0	-
	女性 18～39歳	6	33.3	16.7	50.0	-
	40～64歳	7	28.6	14.3	14.3	42.9
	65～74歳	4	-	25.0	75.0	-
	75歳以上	2	-	-	-	100.0

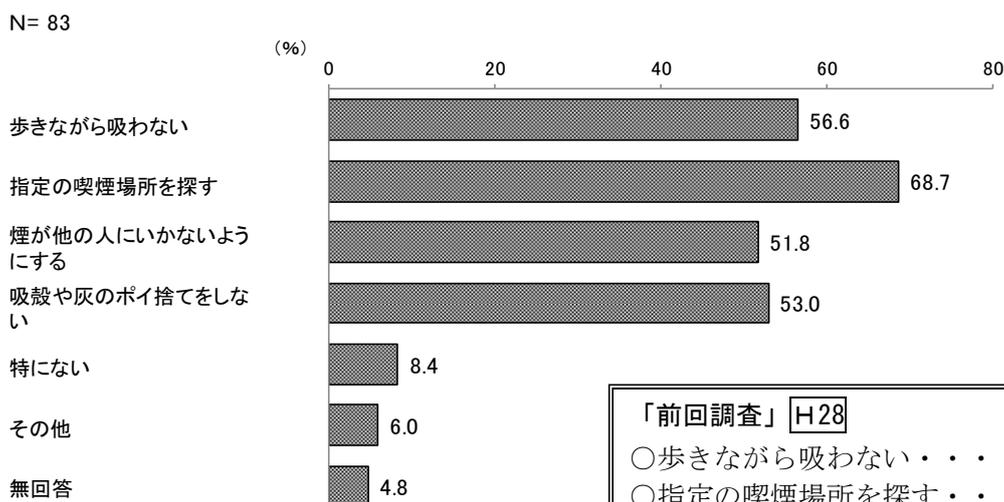
(%)

(問41で「毎日吸っている」「ときどき吸っている」「この1ヶ月間は吸っていない」のいずれかを選んだ方のみ質問)

問41-2：たばこを吸う(吸っていた)とき、どんなことに気をつけていますか。(複数回答可)

「指定の喫煙場所を探す」が68.7%で最も高く、次いで「歩きながら吸わない」(56.6%)、「吸殻や灰のポイ捨てをしない」(53.0%)、「煙が他の人にいかないようにする」(51.8%)となっている。

前回調査と比較すると、「歩きながら吸わない」が多く、「指定の喫煙場所を探す」「吸殻や灰のポイ捨てをしない」が少なくなっている。



「前回調査」 H28

- 歩きながら吸わない・・・50.4%
- 指定の喫煙場所を探す・・・74.5%
- 煙が他の人に
いかないようにする・・・52.5%
- 吸殻や灰のポイ捨てを
しない・・・58.9%
- その他・・・6.4%

【性・年齢別】

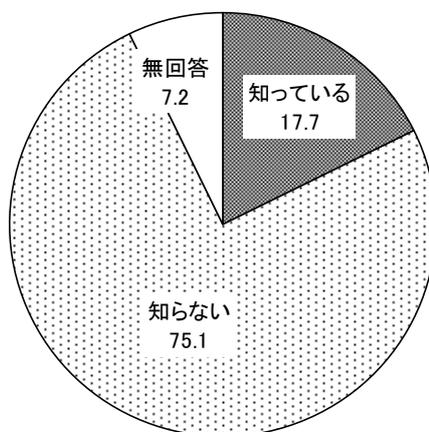
母数が少ないため参考値となるが、性・年齢別で見ると、「指定の喫煙場所を探す」はどの年齢でも高い傾向にある。

(%)

		調査数 (件)	歩きながら吸 わない	指定の喫煙 場所を探す	煙が他の人 にいかないよ うにする	吸殻や灰の ポイ捨てをし ない	特にない	その他	無回答
全体		83	56.6	68.7	51.8	53.0	8.4	6.0	4.8
性別	男性	62	50.0	71.0	46.8	50.0	9.7	4.8	4.8
	女性	19	73.7	63.2	63.2	63.2	5.3	10.5	5.3
性・ 年齢別	男性 18～39歳	12	33.3	58.3	50.0	50.0	16.7	-	8.3
	40～64歳	37	59.5	81.1	45.9	56.8	5.4	5.4	5.4
	65～74歳	7	28.6	57.1	42.9	28.6	28.6	-	-
	75歳以上	6	50.0	50.0	50.0	33.3	-	16.7	-
	女性 18～39歳	6	100.0	83.3	66.7	83.3	-	-	-
	40～64歳	7	57.1	42.9	57.1	42.9	14.3	14.3	-
	65～74歳	4	75.0	75.0	75.0	75.0	-	25.0	-
75歳以上	2	50.0	50.0	50.0	50.0	-	-	50.0	

問42：市内に一定の要件を満たせば保険が適用される禁煙外来があることを知っていますか。

「知っている」が17.7%、「知らない」が75.1%となっている。



N= 851

(%)

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、どの年齢でも「知らない」が「知っている」を上回って高くなっている。

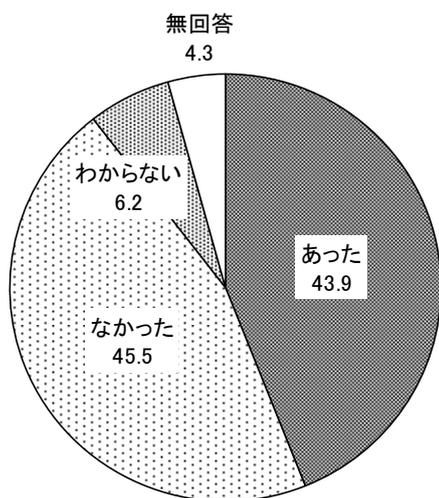
(%)

		調査数 (件)	知っている	知らない	無回答
全体		851	17.7	75.1	7.2
性別	男性	366	23.5	71.9	4.6
	女性	471	13.8	76.9	9.3
性・年齢別	男性 18～39歳	104	16.3	81.7	1.9
	40～64歳	140	30.0	69.3	0.7
	65～74歳	71	28.2	62.0	9.9
	75歳以上	51	13.7	72.5	13.7
	女性 18～39歳	149	9.4	89.3	1.3
	40～64歳	168	19.0	75.6	5.4
	65～74歳	67	11.9	80.6	7.5
	75歳以上	87	12.6	55.2	32.2

問43：あなたは、この1ヶ月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。

「なかった」が45.5%で最も高く、次いで「あった」（43.9%）、「わからない」（6.2%）となっている。

前回調査と比較すると、「あった」が少なく、「なかった」が多くなっている。



「前回調査」 H28	
○あった	57.5%
○なかった	31.3%
○わからない	6.9%

N= 851

(%)

【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、「なかった」は男性75歳以上、女性65～74歳で6割以上を占めて高くなっている。

		調査数 (件)	あった	なかった	わからない	無回答
全体		851	43.9	45.5	6.2	4.3
性別	男性	366	46.4	43.4	8.2	1.9
	女性	471	41.8	46.9	4.9	6.4
性・年齢別	男性 18～39歳	104	52.9	36.5	10.6	-
	40～64歳	140	57.1	37.1	5.0	0.7
	65～74歳	71	32.4	53.5	9.9	4.2
	75歳以上	51	23.5	60.8	9.8	5.9
	女性 18～39歳	149	58.4	36.2	4.0	1.3
	40～64歳	168	45.2	45.8	6.0	3.0
	65～74歳	67	29.9	61.2	4.5	4.5
	75歳以上	87	16.1	56.3	4.6	23.0

(%)

(問43で「あった」を選んだ方のみに質問)

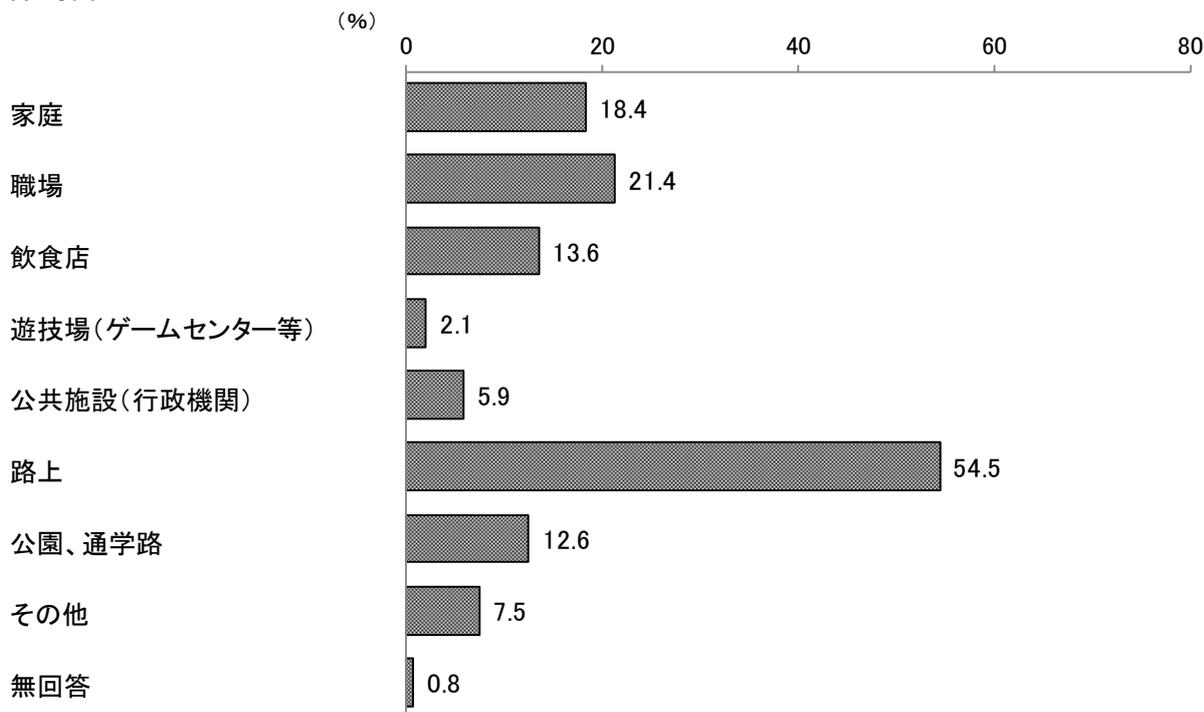
問43-1：どこで受動喫煙の場面がありましたか。(複数回答可)

「路上」が54.5%で最も高く、次いで「職場」(21.4%)、「家庭」(18.4%)、「飲食店」(13.6%)となっている。

前回調査と比較すると、「飲食店」が少なく、「路上」が多くなっている。

国の調査と比較すると、「飲食店」が少なく、「路上」が多くなっている。

N= 374



「前回調査」 H28

- 家庭・・・20.5%
- 職場・・・24.0%
- 学校・・・2.0%
- 飲食店・・・46.3%
- 遊技場(ゲームセンター等)・・・6.9%
- 行政機関・・・1.6%
- 路上・・・38.4%
- 公園、通学路・・・7.9%
- その他・・・7.3%

「国民健康・栄養調査」 R1

受動喫煙を受けた場所ごとに(1. ほぼ毎日、2. 週に数回程度、3. 週に1回程度、4. 月に1回程度、5. 全くなかった、6. 行かなかった)の内1~4の選択肢を選んだ割合

- 家庭・・・15.2%、○職場・・・21.4%
- 学校・・・0.8%、○飲食店・・・22.3%
- 遊技場・・・8.6%、○行政機関・・・1.9%
- 医療機関・・・2.1%、○公共交通機関・・・4.8%
- 路上・・・23.9%、
- 子供が利用する屋外の空間(公園、通学路など)・・・4.5%

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「路上」はどの年齢でも高い傾向にある。「職場」は男性18～39歳で4割近くを占めて高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	家庭	職場	飲食店	遊技場(ゲームセンター等)	公共施設(行政機関)	路上	公園、通学路	その他
全体		374	18.4	21.4	13.6	2.1	5.9	54.5	12.6	7.5
性別	男性	170	12.9	32.4	16.5	4.1	6.5	44.7	8.8	6.5
	女性	197	23.4	11.2	11.2	0.5	4.6	62.9	14.7	8.6
性・年齢別	男性 18～39歳	55	20.0	34.5	14.5	5.5	7.3	41.8	12.7	7.3
	40～64歳	80	7.5	38.8	20.0	2.5	5.0	46.3	6.3	7.5
	65～74歳	23	8.7	17.4	8.7	4.3	4.3	52.2	13.0	4.3
	75歳以上	12	25.0	8.3	16.7	8.3	16.7	33.3	-	-
	女性 18～39歳	87	19.5	17.2	12.6	1.1	3.4	66.7	14.9	6.9
	40～64歳	76	22.4	6.6	9.2	-	6.6	65.8	18.4	10.5
	65～74歳	20	25.0	10.0	10.0	-	5.0	55.0	5.0	5.0
	75歳以上	14	50.0	-	14.3	-	-	35.7	7.1	14.3

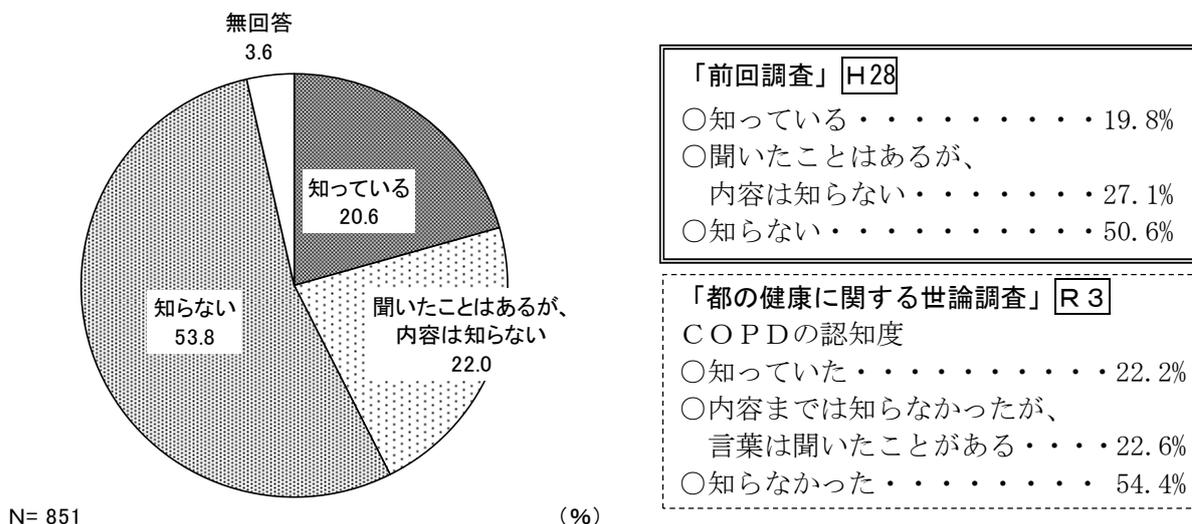
		調査数 (件)	無回答
全体		374	0.8
性別	男性	170	1.2
	女性	197	0.5
性・年齢別	男性 18～39歳	55	1.8
	40～64歳	80	-
	65～74歳	23	4.3
	75歳以上	12	-
	女性 18～39歳	87	-
	40～64歳	76	1.3
	65～74歳	20	-
	75歳以上	14	-

問44：慢性閉塞性肺疾患（COPD）について知っていますか。

「知らない」が53.8%で最も高く、次いで「聞いたことはあるが、内容は知らない」（22.0%）、「知っている」（20.6%）となっている。

前回調査と比較すると、「聞いたことはあるが、内容は知らない」が少なくなっている。

都の調査と比較すると、全体的にはほぼ同様の結果となっている。



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「知らない」はどの年齢でも高く、特に、男性18～39歳、65～74歳、75歳以上で6割以上を占めて高くなっている。

		調査数 (件)	知っている	聞いたことはあるが、内容は知らない	知らない	無回答
全体		851	20.6	22.0	53.8	3.6
性別	男性	366	17.2	18.0	62.8	1.9
	女性	471	23.1	25.5	46.3	5.1
性・年齢別	男性 18～39歳	104	17.3	15.4	66.3	1.0
	40～64歳	140	20.0	22.9	56.4	0.7
	65～74歳	71	18.3	12.7	66.2	2.8
	75歳以上	51	7.8	17.6	68.6	5.9
	女性 18～39歳	149	19.5	20.8	59.1	0.7
	40～64歳	168	26.8	31.0	39.3	3.0
	65～74歳	67	29.9	20.9	46.3	3.0
	75歳以上	87	17.2	26.4	37.9	18.4

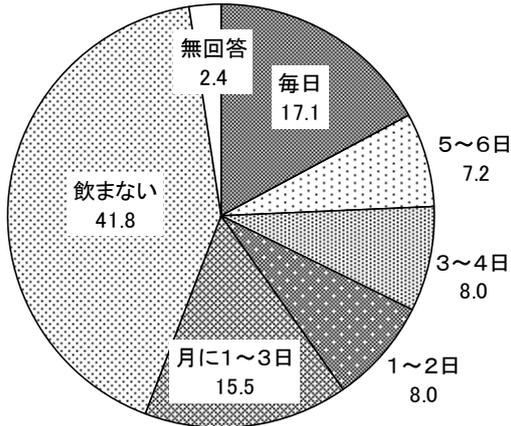
(7) 飲酒について

問45：あなたは、週に何日程度お酒を飲みますか。(20歳未満の方は問46へ)

「飲まない」が41.8%を占めていた。一方、具体的な選択肢の中では、「毎日」(17.1%)が最も高く、次いで「月に1～3日」(15.5%)、「3～4日」(8.0%)、「1～2日」(8.0%)となっている。

前回調査と比較すると、飲酒する人の頻度の割合は全体的に多くなっている。

国の調査と比較すると、「月に1～3日」の割合が多いものの、飲酒する人の頻度の割合は全体的に同様の結果となっている。また、都の調査との比較では、全体的にほぼ同様の結果となっている。



○毎日	14.0%
○5～6日	5.2%
○3～4日	7.4%
○1～2日	8.5%
○月に1～3日	12.8%
○飲まない	48.0%

N= 791 (%)

○毎日	18.1%
○週5～6日	5.5%
○週3～4日	5.9%
○週1～2日	7.9%
○月1～3日	7.5%
○ほとんど飲まない	15.9%
○やめた	2.0%
○飲まない(飲めない)	37.2%

○毎日	15.7%
○週5～6日	6.7%
○週3～4日	7.7%
○週1～2日	11.1%
○月1～3日	13.2%
○やめた	3.6%
○ほとんど飲まない(飲めない)	41.4%

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「飲まない」はどの年齢でも高い傾向にある。一方、「毎日」は男性65歳以上で3割以上を占めて高くなっている。

		調査数 (件)	毎日	5～6日	3～4日	1～2日	月に1～3日	飲まない	無回答
全体		791	17.1	7.2	8.0	8.0	15.5	41.8	2.4
性別	男性	336	27.1	10.1	10.4	8.9	12.2	30.7	0.6
	女性	451	9.8	4.9	6.0	7.3	18.2	50.1	3.8
性・年齢別	男性 18～39歳	74	10.8	4.1	10.8	9.5	21.6	43.2	-
	40～64歳	140	28.6	12.9	10.7	10.7	10.7	26.4	-
	65～74歳	71	33.8	11.3	9.9	9.9	8.5	25.4	1.4
	75歳以上	51	37.3	9.8	9.8	2.0	7.8	31.4	2.0
	女性 18～39歳	129	4.7	2.3	7.0	14.0	36.4	34.9	0.8
	40～64歳	168	13.1	7.1	8.3	6.5	14.9	49.4	0.6
	65～74歳	67	14.9	3.0	3.0	3.0	6.0	67.2	3.0
75歳以上	87	6.9	5.7	2.3	2.3	6.9	60.9	14.9	

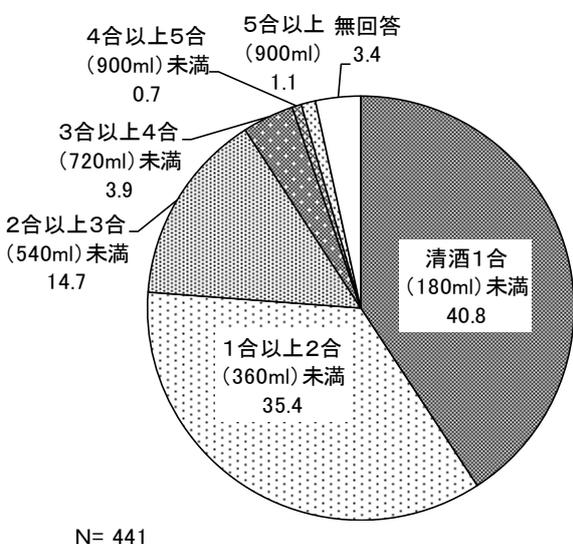
(問45で「毎日」「5～6日」「3～4日」「1～2日」「月に1～3日」のいずれかを選んだ方のみに質問)

問45-1：あなたが適切だと思う1回あたりのお酒の量はどれくらいですか。

清酒1合(180ml)は次の量にほぼ相当します。

- ・ビール・発泡酒中瓶1本(約500ml)
- ・焼酎 20度(135ml)、25度(110ml)、35度(80ml)
- ・チューハイ7度(350ml)
- ・ウイスキーダブル1杯(60ml)
- ・ワイン12度(240ml)

「清酒1合(180ml)未満」が40.8%で最も高く、次いで「1合以上2合(360ml)未満」(35.4%)、「2合以上3合(540ml)未満」(14.7%)、「3合以上4合(720ml)未満」(3.9%)となっている。前回調査と比較すると、「1合以上2合(360ml)未満」が少なくなっている。都の調査と比較すると、全体的にほぼ同様の結果となっている。



「前回調査」 H28

○清酒1合(180ml)未満	43.0%
○1合以上2合(360ml)未満	40.4%
○2合以上3合(540ml)未満	11.8%
○3合以上4合(720ml)未満	2.1%
○4合以上5合(900ml)未満	0.5%
○5合以上(900ml)	0.9%

「都の福祉保健基礎調査」 R1

○1合未満	40.1%
○1～2合未満	35.4%
○2～3合未満	15.8%
○3～4合未満	5.0%
○4～5合未満	2.0%
○5合以上	0.9%

※健康日本21(第二次)では、1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上(清酒2合相当)、女性20g以上(清酒1合相当)が生活習慣病のリスクを高める飲酒量としている。

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「清酒1合(180ml)未満」はどの年齢でも高い傾向にあり、特に、男性75歳以上、女性65歳以上で半数以上を占めて高くなっている。「1合以上2合(360ml)未満」は男性18～39歳で半数近くを占めて高くなっている。

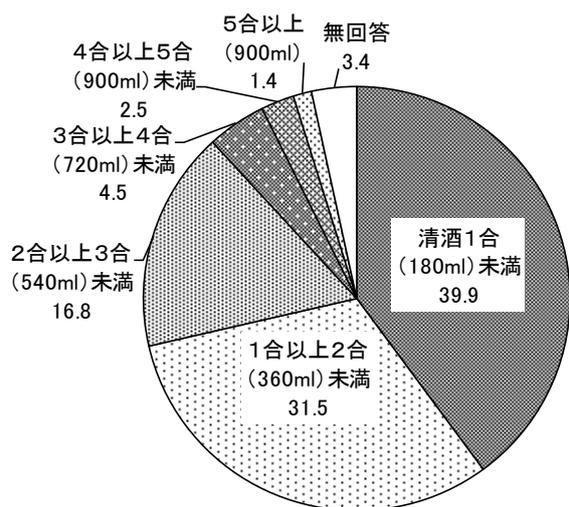
(%)

		調査数(件)	清酒1合(180ml)未満	1合以上2合(360ml)未満	2合以上3合(540ml)未満	3合以上4合(720ml)未満	4合以上5合(900ml)未満	5合以上(900ml)	無回答
全体		441	40.8	35.4	14.7	3.9	0.7	1.1	3.4
性別	男性	231	35.9	35.1	19.0	5.2	0.9	2.2	1.7
	女性	208	45.7	36.1	10.1	2.4	0.5	-	5.3
性・年齢別	男性 18～39歳	42	31.0	47.6	14.3	7.1	-	-	-
	40～64歳	103	29.1	35.9	20.4	7.8	-	4.9	1.9
	65～74歳	52	42.3	28.8	25.0	1.9	1.9	-	-
	75歳以上	34	52.9	26.5	11.8	-	2.9	-	5.9
	女性 18～39歳	83	39.8	39.8	13.3	4.8	1.2	-	1.2
	40～64歳	84	47.6	36.9	11.9	1.2	-	-	2.4
	65～74歳	20	55.0	30.0	-	-	-	-	15.0
75歳以上	21	52.4	23.8	-	-	-	-	23.8	

〔問45で「毎日」「5～6日」「3～4日」「1～2日」「月に1～3日」のいずれかを選んだ方のみに質問〕

問45-2：あなたが実際に飲むお酒の量はどれくらいですか。

「清酒1合（180ml）未満」が39.9%で最も高く、次いで「1合以上2合（360ml）未満」（31.5%）、「2合以上3合（540ml）未満」（16.8%）、「3合以上4合（720ml）未満」（4.5%）となっている。前回調査と比較すると、全体的に同様の結果となっている。都の調査と比較すると、「清酒1合（180ml）未満」が多く、1合以上が少なくなっている。



N = 441

(%)

「前回調査」 H28	
○ 清酒1合 (180ml) 未満	41.6%
○ 1合以上2合 (360ml) 未満	29.3%
○ 2合以上3合 (540ml) 未満	18.4%
○ 3合以上4合 (720ml) 未満	3.8%
○ 4合以上5合 (900ml) 未満	2.4%
○ 5合以上 (900ml)	2.8%

「都の健康に関する世論調査」 R3	
○ 1合未満	33.9%
○ 1～2合未満	33.8%
○ 2～3合未満	19.2%
○ 3～4合未満	7.5%
○ 4～5合未満	1.9%
○ 5合以上	2.6%

【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、「清酒1合（180ml）未満」は男性65歳以上と女性の全ての年齢で高く、特に、女性65歳以上で6割以上を占めて高くなっている。「1合以上2合（360ml）未満」は男性18～39歳、40～64歳で4割近くを占めて高くなっている。

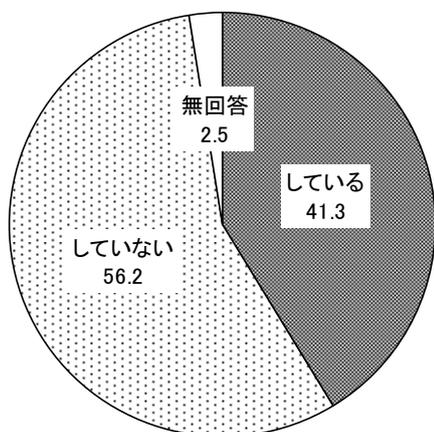
(%)

		調査数 (件)	清酒1合 (180ml)未 満	1合以上2合 (360ml)未 満	2合以上3合 (540ml)未 満	3合以上4合 (720ml)未 満	4合以上5合 (900ml)未 満	5合以上 (900ml)	無回答
全体		441	39.9	31.5	16.8	4.5	2.5	1.4	3.4
性別	男性	231	30.3	34.2	21.6	5.2	3.0	2.6	3.0
	女性	208	50.0	28.8	11.5	3.8	1.9	-	3.8
性・ 年齢別	男性 18～39歳	42	28.6	38.1	16.7	4.8	4.8	4.8	2.4
	40～64歳	103	19.4	37.9	25.2	6.8	3.9	3.9	2.9
	65～74歳	52	40.4	25.0	26.9	3.8	1.9	-	1.9
	75歳以上	34	50.0	32.4	8.8	2.9	-	-	5.9
	女性 18～39歳	83	47.0	28.9	13.3	4.8	3.6	-	2.4
	40～64歳	84	47.6	32.1	13.1	4.8	1.2	-	1.2
	65～74歳	20	60.0	25.0	5.0	-	-	-	10.0
75歳以上	21	61.9	19.0	4.8	-	-	-	14.3	

(問45で「毎日」「5～6日」「3～4日」「1～2日」「月に1～3日」のいずれかを選んだ方のみに質問)

問45-3：適切なお酒の量にするために工夫をしていますか。

「している」が41.3%、「していない」が56.2%となっている。
 前回調査と比較すると、全体的に同様の結果となっている。



「前回調査」 H28
 ○している・・・40.2%
 ○していない・・・54.1%

N= 441

(%)

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「していない」が「している」を上回っている年齢が多いが、女性65歳以上は「している」が半数前後を占めて高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	している	していない	無回答
全体		441	41.3	56.2	2.5
性別	男性	231	42.0	55.0	3.0
	女性	208	40.9	57.2	1.9
性・年齢別	男性 18～39歳	42	45.2	52.4	2.4
	40～64歳	103	40.8	57.3	1.9
	65～74歳	52	46.2	51.9	1.9
	75歳以上	34	35.3	55.9	8.8
	女性 18～39歳	83	37.3	61.4	1.2
	40～64歳	84	40.5	58.3	1.2
	65～74歳	20	50.0	50.0	-
	75歳以上	21	47.6	42.9	9.5

(8) 歯と口の健康について

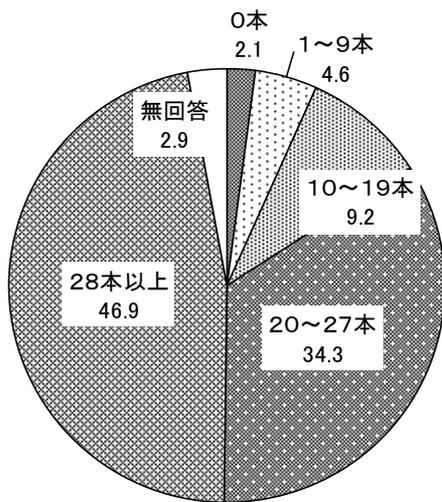
問46：自分の歯は何本ありますか。

親知らず、入れ歯、インプラントは含みません。さし歯は含みます。親知らずを除くと全部で28本が正常ですが、28本より多かったり少なかったりすることもあります。

「28本以上」が46.9%で最も高く、次いで「20～27本」(34.3%)、「10～19本」(9.2%)、「1～9本」(4.6%)となっている。

前回調査と比較すると、「28本以上」が多くなっている。

国の調査と比較すると、「28本以上」が多くなっている。



N= 851

(%)

「前回調査」 H28

○ 0本	2.5%
○ 1～9本	5.4%
○ 10～19本	8.8%
○ 20～27本	32.6%
○ 28本以上	42.1%

「国民健康・栄養調査」 R1

○ 0本	5.2%
○ 1～9本	7.4%
○ 10～19本	12.7%
○ 20～27本	38.2%
○ 28本以上	36.5%

【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、「20～27本」は男性40～64歳、女性65～74歳で4割台半ばを占めて高くなっている。「1～9本」は男性75歳以上で2割台半ばと他の年齢と比較して高くなっている。

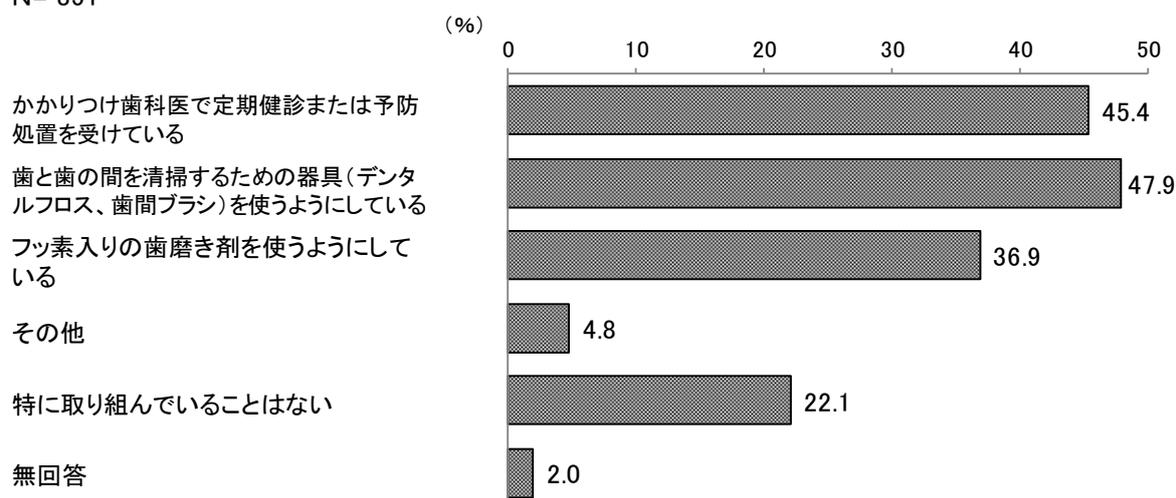
(%)

		調査数 (件)	0本	1～9本	10～19本	20～27本	28本以上	無回答
全体		851	2.1	4.6	9.2	34.3	46.9	2.9
性別	男性	366	3.0	6.3	11.5	32.5	44.5	2.2
	女性	471	1.5	3.4	7.4	35.9	48.2	3.6
性・年齢別	男性 18～39歳	104	1.9	-	1.0	17.3	77.9	1.9
	40～64歳	140	0.7	3.6	7.9	44.3	42.1	1.4
	65～74歳	71	1.4	8.5	28.2	39.4	21.1	1.4
	75歳以上	51	13.7	23.5	19.6	21.6	15.7	5.9
	女性 18～39歳	149	-	-	0.7	24.2	74.5	0.7
	40～64歳	168	0.6	1.8	3.0	41.1	53.0	0.6
	65～74歳	67	-	6.0	16.4	46.3	26.9	4.5
	75歳以上	87	6.9	10.3	20.7	37.9	10.3	13.8

問47：あなたは、普段、歯や歯ぐきの健康のために、どのようなことに取り組んでいますか。
(複数回答可)

「歯と歯の間を清掃するための器具（デンタルフロス、歯間ブラシ）を使うようにしている」が47.9%で最も高く、次いで「かかりつけ歯科医で定期健診または予防処置を受けている」（45.4%）、「フッ素入りの歯磨き剤を使うようにしている」（36.9%）となっている。一方、「特に取り組んでいることはない」は22.1%だった。

N= 851



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「歯と歯の間を清掃するための器具（デンタルフロス、歯間ブラシ）を使うようにしている」は、女性ではどの年齢でも高い傾向にあり、特に、女性40歳以上で6割以上を占めて高くなっている。一方、「特に取り組んでいることはない」は男性18～39歳で4割台半ばを占めて高くなっている。

(%)

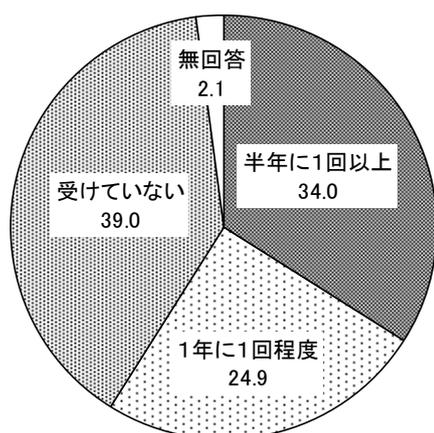
		調査数 (件)	かかりつけ 歯科医で定 期健診また は予防処置 を受けている	歯と歯の間を 清掃するた めの器具(デ ンタルフロ ス、歯間ブラ シ)を使うよう にしている	フッ素入りの 歯磨き剤を 使うようにし ている	その他	特に取り組 んでいること はない	無回答
全体		851	45.4	47.9	36.9	4.8	22.1	2.0
性別	男性	366	36.9	34.4	27.6	3.0	33.6	1.4
	女性	471	52.0	58.6	43.9	6.4	13.2	2.5
性・ 年齢別	男性 18～39歳	104	20.2	19.2	34.6	2.9	44.2	1.9
	40～64歳	140	37.9	38.6	25.7	2.9	35.0	-
	65～74歳	71	50.7	47.9	19.7	4.2	22.5	1.4
	75歳以上	51	49.0	35.3	29.4	2.0	23.5	3.9
	女性 18～39歳	149	37.6	44.3	38.3	6.0	25.5	0.7
	40～64歳	168	61.9	67.3	50.6	6.0	4.2	-
	65～74歳	67	65.7	65.7	46.3	6.0	9.0	-
75歳以上	87	47.1	60.9	39.1	8.0	12.6	12.6	

問48：この1年間に、歯の健康づくりのために歯科健康診査や専門家による口腔ケア（歯面の清掃、歯石の除去、入れ歯の調整など）を、どのくらいの頻度で受けましたか。

むし歯の治療などの際に併せて受けた口腔ケアも含まれます。

「受けていない」が39.0%で最も高く、次いで「半年に1回以上」（34.0%）、「1年に1回程度」（24.9%）となっている。

前回調査と比較すると、「半年に1回以上」が多く、「1年に1回程度」が少なくなっている。



「前回調査」 H28	
○半年に1回以上	31.0%
○1年に1回程度	28.5%
○受けていない	39.4%

N= 851

(%)

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「半年に1回以上」は女性65～74歳で半数近く、男性65～74歳、女性40～64歳で4割を超えて高くなっている。「受けていない」は男性18～39歳で6割台半ばを占めて高くなっている。

(%)

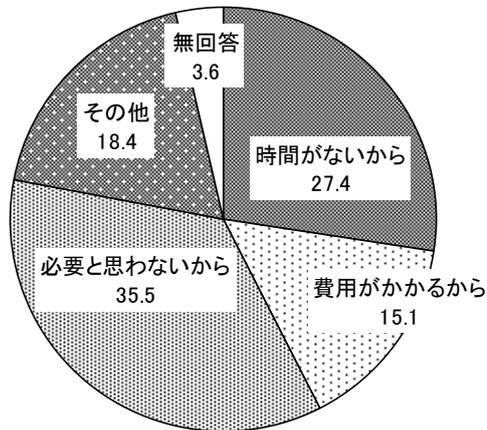
		調査数 (件)	半年に1回 以上	1年に1回程 度	受けていな い	無回答
全 体		851	34.0	24.9	39.0	2.1
性 別	男性	366	29.8	19.7	49.2	1.4
	女性	471	37.2	29.3	30.8	2.8
性 ・ 年 齢 別	男性 18～39歳	104	16.3	19.2	63.5	1.0
	40～64歳	140	30.7	17.1	52.1	-
	65～74歳	71	42.3	26.8	29.6	1.4
	75歳以上	51	37.3	17.6	39.2	5.9
	女性 18～39歳	149	28.2	34.2	37.6	-
	40～64歳	168	42.9	29.8	27.4	-
	65～74歳	67	47.8	25.4	26.9	-
75歳以上	87	33.3	23.0	28.7	14.9	

(問48で「受けていない」を選んだ方のみに質問)

問48-1：受けていない理由はなんですか。

「必要と思わないから」が35.5%で最も高く、次いで「時間がないから」(27.4%)、「その他」(18.4%)、「費用がかかるから」(15.1%)となっている。

前回調査と比較すると、「時間がないから」が少なくなっている。



○時間がないから	31.0%
○費用がかかるから	12.6%
○必要と思わないから	36.5%
○その他	12.6%

N= 332

(%)

【性・年齢別】

母数が少ないため参考値となるが、性・年齢別で見ると、「必要と思わないから」は男性が女性よりも高い傾向にある。

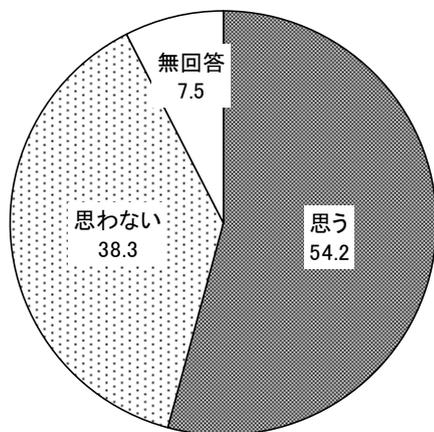
(%)

		調査数 (件)	時間がない から	費用がかか るから	必要と思わ ないから	その他	無回答
全体		332	27.4	15.1	35.5	18.4	3.6
性別	男性	180	22.8	12.2	47.8	12.8	4.4
	女性	145	32.4	17.9	22.1	25.5	2.1
性・ 年齢別	男性 18～39歳	66	30.3	15.2	37.9	9.1	7.6
	40～64歳	73	27.4	13.7	42.5	12.3	4.1
	65～74歳	21	-	9.5	61.9	28.6	-
	75歳以上	20	5.0	-	85.0	10.0	-
	女性 18～39歳	56	42.9	17.9	21.4	17.9	-
	40～64歳	46	39.1	26.1	6.5	23.9	4.3
	65～74歳	18	27.8	11.1	22.2	38.9	-
	75歳以上	25	-	8.0	52.0	36.0	4.0

(問48で「受けていない」を選んだ方のみ質問)

問48-2：市が実施する20歳以上の歯科健診(無料)を受けたいと思いますか。

「思う」が54.2%、「思わない」が38.3%となっている。
 前回調査と比較すると、「思う」が多くなっている。



「前回調査」 H28	
○思う	48.6%
○思わない	43.1%

N= 332

(%)

【性・年齢別】

母数が少ないため参考値となるが、性・年齢別で見ると、「思う」が「思わない」を上回って高くなっている年齢が多い。

		調査数 (件)	思う	思わない	無回答
全体		332	54.2	38.3	7.5
性別	男性	180	52.8	41.1	6.1
	女性	145	55.9	35.2	9.0
性・年齢別	男性 18~39歳	66	59.1	31.8	9.1
	40~64歳	73	50.7	45.2	4.1
	65~74歳	21	57.1	33.3	9.5
	75歳以上	20	35.0	65.0	-
	女性 18~39歳	56	60.7	32.1	7.1
	40~64歳	46	63.0	28.3	8.7
	65~74歳	18	44.4	55.6	-
	75歳以上	25	40.0	40.0	20.0

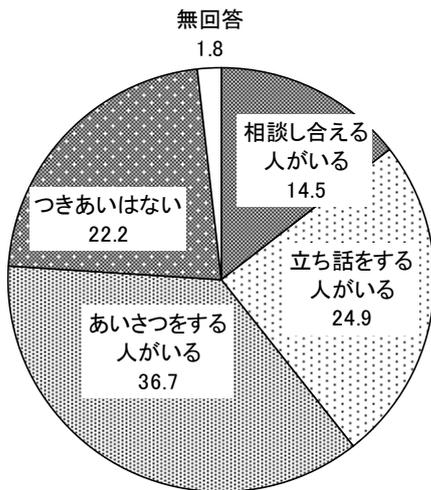
(9) 地域のつながりについて

問49：地域の人とどの程度関わりをもっていますか。

「あいさつをする人がいる」が36.7%で最も高く、次いで「立ち話をする人がいる」(24.9%)、「つきあいはない」(22.2%)、「相談し合える人がいる」(14.5%)となっている。

前回調査と比較すると、「相談し合える人がいる」「あいさつをする人がいる」が少なく、「つきあいはない」が多くなっている。

都の調査と比較すると、全体的に同様の結果となっている。



「前回調査」 H28

- 相談し合える人がいる・・・17.9%
- 立ち話をする人がいる・・・27.3%
- あいさつをする人がいる・・・41.4%
- つきあいはない・・・12.0%

「都のつながり意識・活動状況調査」 R2

- 相談し合える人がいる・・・16.5%
- 立ち話をする人がいる・・・27.7%
- あいさつをする人がいる・・・36.5%
- つきあいはない・・・19.2%

N= 851

(%)

【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、「あいさつをする人がいる」は男性の全ての年齢と女性18～39歳、40～64歳で高くなっている。「立ち話をする人がいる」は女性65～74歳で半数を超えて高くなっている。「つきあいはない」は男性18～39歳で4割を超え、女性18～39歳で4割近くを占めて高くなっている。

(%)

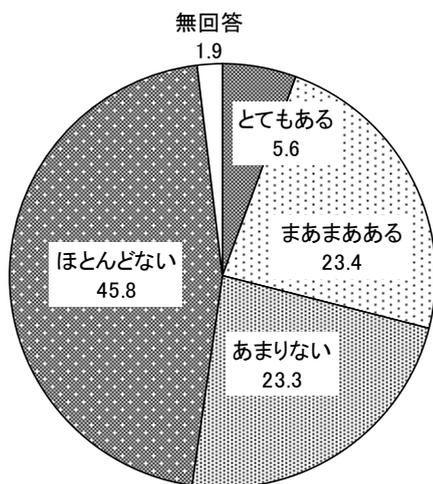
		調査数 (件)	相談し合える 人がいる	立ち話をする 人がいる	あいさつをす る人がいる	つきあいをは ない	無回答
全体		851	14.5	24.9	36.7	22.2	1.8
性別	男性	366	9.6	17.2	44.0	27.9	1.4
	女性	471	18.5	31.2	30.8	17.8	1.7
性・年齢別	男性 18～39歳	104	4.8	5.8	46.2	41.3	1.9
	40～64歳	140	7.1	17.9	45.0	30.0	-
	65～74歳	71	7.0	31.0	43.7	18.3	-
	75歳以上	51	29.4	19.6	37.3	7.8	5.9
	女性 18～39歳	149	9.4	15.4	37.6	37.6	-
	40～64歳	168	19.0	32.7	37.5	10.1	0.6
	65～74歳	67	23.9	52.2	20.9	1.5	1.5
75歳以上	87	28.7	39.1	13.8	11.5	6.9	

問50：あなたの地域において違う世代の方と交流する機会がありますか。

「ほとんどない」が45.8%で最も高く、次いで「まあまあある」(23.4%)、「あまりない」(23.3%)、「とてもある」(5.6%)となっている。

前回調査と比較すると、「まあまあある」が少なく、「ほとんどない」が多くなっている。

都の調査と比較すると、「とてもある」「まあまあある」の回答の合計割合が少なくなっている。



「前回調査」H28

○とてもある	7.4%
○まあまあある	30.5%
○あまりない	24.0%
○ほとんどない	37.0%

「都のつながり意識・活動状況調査」R2

○とてもある	7.0%
○まあまあある	26.9%
○あまりない	25.3%
○ほとんどない	40.6%

N= 851

(%)

【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、「ほとんどない」は男性18～39歳で6割台半ば、女性18～39歳で6割近くを占めて高くなっている。「まあまあある」は女性65～74歳で4割を超えて高くなっている。

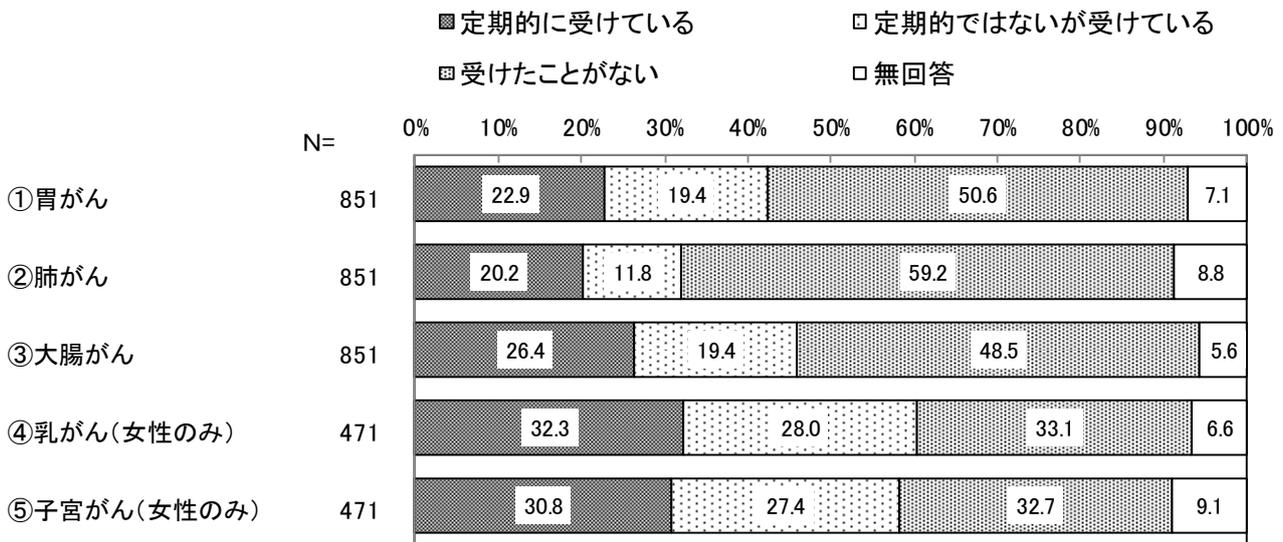
(%)

		調査数 (件)	とてもある	まあまあある	あまりない	ほとんどない	無回答
全体		851	5.6	23.4	23.3	45.8	1.9
性別	男性	366	5.2	17.8	22.4	53.3	1.4
	女性	471	6.2	28.2	23.8	39.7	2.1
性・年齢別	男性 18～39歳	104	1.9	14.4	17.3	64.4	1.9
	40～64歳	140	5.0	15.7	24.3	55.0	-
	65～74歳	71	8.5	16.9	23.9	50.7	-
	75歳以上	51	7.8	31.4	25.5	29.4	5.9
	女性 18～39歳	149	6.7	12.8	20.8	59.1	0.7
	40～64歳	168	8.9	31.0	23.2	36.9	-
	65～74歳	67	4.5	41.8	23.9	28.4	1.5
	75歳以上	87	1.1	39.1	29.9	20.7	9.2

(10) がん対策について

問51：あなたは、次のがん検診を受けたことがありますか。乳がん・子宮がんは女性のみお答えください。

がん検診の受診状況については、「定期的を受けている」は「④乳がん」、「⑤子宮がん」が30%以上で高くなっている。一方、「受けたことがない」は「②肺がん」が59.2%、「①胃がん」が50.6%で高くなっている。



「前回調査」 H28
 過去1年間に受けたがん検診
 ○胃がん・・・20.4%
 ○大腸がん・・・30.1%
 ○肺がん・・・10.9%
 ○乳がん・・・16.2%
 ○子宮頸がん・・・15.4%
 ○何も受けていない・・・51.7%

<参考> 「都の福祉保健基礎調査」 R1
 ○胃がん (※1)・・・27.2%、○大腸がん (※2)・・・23.5%
 ○肺がん (※2)・・・20.5%、○乳がん (※1)・・・12.2%
 ○子宮頸がん (※1)・・・12.0%
 ※1：条件は「2年に1回程度受けた」検診、※2：条件は「1年に1回程度受けた」検診

<がん検診に関する国の指針>
 胃がん検診 (※3)・・・【対象】50歳以上 【受診間隔】2年に1回
 大腸がん検診、肺がん検診・・・【対象】40歳以上 【受診間隔】年1回
 乳がん検診・・・【対象】40歳以上の女性【受診間隔】2年に1回
 子宮がん検診・・・【対象】20歳以上の女性【受診間隔】2年に1回
 ※3：胃がん検診は、当分の間、胃部エックス線を40歳以上の者に年1回実施しても差し支えない。

【性・年齢別】

①胃がん

性・年齢別でみると、「定期的に受けている」は男性40～64歳で4割を超えて高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	定期的に受 けている	定期的では ないが受け ている	受けたことが ない	無回答
全 体		851	22.9	19.4	50.6	7.1
性 別	男性	366	26.0	18.6	51.1	4.4
	女性	471	20.4	20.2	50.3	9.1
性 ・ 年 齢 別	男性 18～39歳	104	1.0	3.8	94.2	1.0
	40～64歳	140	42.1	20.0	36.4	1.4
	65～74歳	71	33.8	26.8	32.4	7.0
	75歳以上	51	21.6	33.3	29.4	15.7
	女性 18～39歳	149	2.7	5.4	89.9	2.0
	40～64歳	168	38.7	23.8	32.7	4.8
	65～74歳	67	25.4	37.3	26.9	10.4
	75歳以上	87	11.5	25.3	34.5	28.7

②肺がん

性・年齢別でみると、「受けたことがない」はどの年齢でも高い傾向にある。「定期的に受けている」は男女とも40～64歳で3割台半ばを占めて高くなっている

(%)

		調査数 (件)	定期的に受 けている	定期的では ないが受け ている	受けたことが ない	無回答
全 体		851	20.2	11.8	59.2	8.8
性 別	男性	366	21.9	12.8	59.0	6.3
	女性	471	18.7	11.3	59.2	10.8
性 ・ 年 齢 別	男性 18～39歳	104	-	1.9	97.1	1.0
	40～64歳	140	35.7	12.9	50.0	1.4
	65～74歳	71	31.0	22.5	33.8	12.7
	75歳以上	51	15.7	21.6	41.2	21.6
	女性 18～39歳	149	3.4	3.4	91.3	2.0
	40～64歳	168	33.9	14.9	44.6	6.5
	65～74歳	67	25.4	19.4	41.8	13.4
	75歳以上	87	10.3	11.5	46.0	32.2

③大腸がん

性・年齢別で見ると、「定期的に受けている」は女性40～64歳で4割台半ばを占めて高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	定期的に受 けている	定期的では ないが受け ている	受けたことが ない	無回答
全 体		851	26.4	19.4	48.5	5.6
性 別	男性	366	26.2	19.1	50.8	3.8
	女性	471	26.5	19.7	46.7	7.0
性 年 齢 別	男性 18～39歳	104	1.0	3.8	94.2	1.0
	40～64歳	140	36.4	21.4	41.4	0.7
	65～74歳	71	38.0	31.0	25.4	5.6
	75歳以上	51	33.3	27.5	23.5	15.7
	女性 18～39歳	149	3.4	4.7	89.9	2.0
	40～64歳	168	45.2	20.8	31.0	3.0
	65～74歳	67	38.8	40.3	13.4	7.5
75歳以上	87	20.7	27.6	28.7	23.0	

④乳がん（女性のみ）

年齢別で見ると、「定期的に受けている」は女性40～64歳で6割を占めて高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	定期的に受 けている	定期的では ないが受け ている	受けたことが ない	無回答
女 性		471	32.3	28.0	33.1	6.6
年 齢 別	18～39歳	149	13.4	24.8	61.7	-
	40～64歳	168	60.7	28.6	9.5	1.2
	65～74歳	67	31.3	41.8	19.4	7.5
	75歳以上	87	10.3	21.8	40.2	27.6

⑤子宮がん（女性のみ）

年齢別で見ると、「定期的に受けている」は女性40～64歳で6割近くを占めて高くなっている。

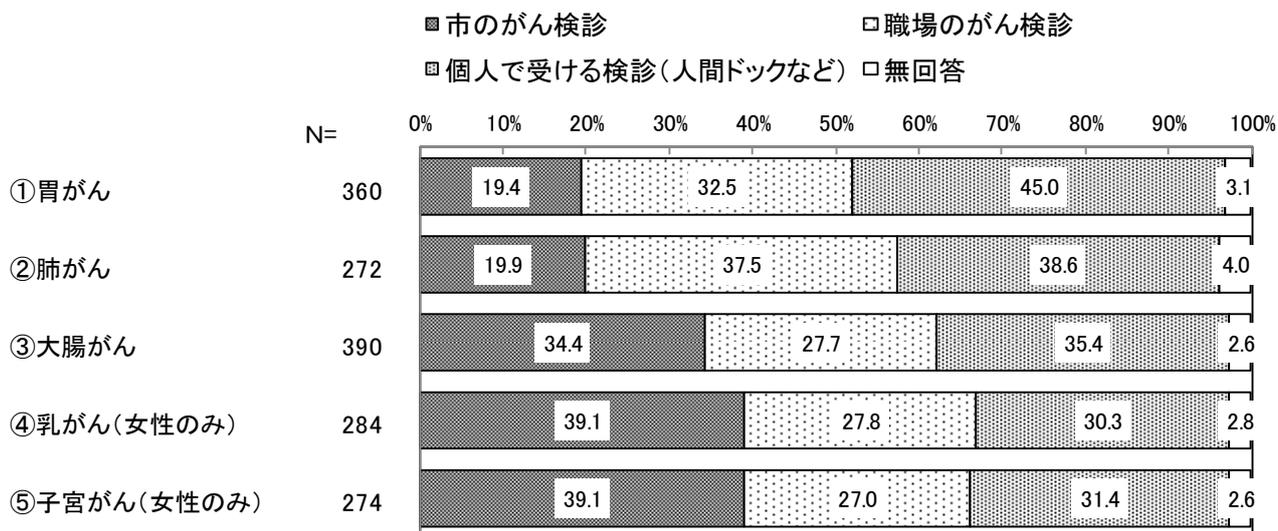
(%)

		調査数 (件)	定期的に受 けている	定期的では ないが受け ている	受けたことが ない	無回答
女 性		471	30.8	27.4	32.7	9.1
年 齢 別	18～39歳	149	18.1	29.5	52.3	-
	40～64歳	168	57.1	27.4	13.1	2.4
	65～74歳	67	23.9	29.9	26.9	19.4
	75歳以上	87	6.9	21.8	41.4	29.9

(問51でいずれかのがん検診を「定期的を受けている」「定期的ではないが受けている」のいずれかを選んだ方のみに質問)

問51-1: どこでがん検診を受けましたか。

がん検診の受診場所については、「市のがん検診」は「④乳がん」、「⑤子宮がん」が39.1%、「③大腸がん」が34.4%で高くなっている。「個人で受ける検診(人間ドックなど)」は「①胃がん」が45.0%で高くなっているが、その他のがん検診も30.0%以上で高くなっている。



【性・年齢別】

①胃がん

性・年齢別でみると、「個人で受ける検診(人間ドックなど)」はどの年齢でも高い傾向にあり、女性75歳以上で6割を超えて高くなっている。

		調査数 (件)	市のがん検診	職場のがん検診	個人で受ける検診(人間ドックなど)	無回答
全体		360	19.4	32.5	45.0	3.1
性別	男性	163	12.9	38.7	44.8	3.7
	女性	191	24.6	26.7	46.1	2.6
性・年齢別	男性 18~39歳	5	-	60.0	40.0	-
	40~64歳	87	3.4	55.2	37.9	3.4
	65~74歳	43	25.6	20.9	51.2	2.3
	75歳以上	28	25.0	10.7	57.1	7.1
	女性 18~39歳	12	-	50.0	41.7	8.3
	40~64歳	105	21.9	36.2	41.0	1.0
	65~74歳	42	33.3	14.3	47.6	4.8
	75歳以上	32	31.3	3.1	62.5	3.1

②肺がん

母数が少ないため参考値となるが、性・年齢別で見ると、「個人で受ける検診（人間ドックなど）」はどの年齢でも高い傾向にある。

(%)

		調査数 (件)	市のがん検診	職場のがん検診	個人で受ける検診(人間ドックなど)	無回答
全体		272	19.9	37.5	38.6	4.0
性別	男性	127	12.6	40.2	41.7	5.5
	女性	141	26.2	34.8	36.2	2.8
性・年齢別	男性 18～39歳	2	-	50.0	50.0	-
	40～64歳	68	1.5	58.8	36.8	2.9
	65～74歳	38	23.7	18.4	52.6	5.3
	75歳以上	19	31.6	15.8	36.8	15.8
	女性 18～39歳	10	-	50.0	30.0	20.0
	40～64歳	82	18.3	43.9	35.4	2.4
	65～74歳	30	40.0	20.0	40.0	-
75歳以上	19	52.6	10.5	36.8	-	

③大腸がん

性・年齢別で見ると、「個人で受ける検診（人間ドックなど）」はどの年齢でも高い傾向にある。「市のがん検診」は女性75歳以上で6割台半ばを占めて高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	市のがん検診	職場のがん検診	個人で受ける検診(人間ドックなど)	無回答
全体		390	34.4	27.7	35.4	2.6
性別	男性	166	27.1	28.9	41.6	2.4
	女性	218	39.9	26.1	31.2	2.8
性・年齢別	男性 18～39歳	5	20.0	40.0	40.0	-
	40～64歳	81	13.6	45.7	38.3	2.5
	65～74歳	49	34.7	12.2	49.0	4.1
	75歳以上	31	51.6	9.7	38.7	-
	女性 18～39歳	12	8.3	50.0	33.3	8.3
	40～64歳	111	27.9	36.9	35.1	-
	65～74歳	53	50.9	15.1	32.1	1.9
75歳以上	42	66.7	4.8	19.0	9.5	

④乳がん（女性のみ）

年齢別で見ると、「市のがん検診」は40歳以上で4割以上を占めて高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	市のがん検診	職場のがん 検診	個人で受け る検診(人間 ドックなど)	無回答
女 性		284	39.1	27.8	30.3	2.8
年 齢 別	18～39歳	57	22.8	47.4	28.1	1.8
	40～64歳	150	41.3	31.3	27.3	-
	65～74歳	49	49.0	10.2	34.7	6.1
	75歳以上	28	42.9	-	42.9	14.3

⑤子宮がん（女性のみ）

年齢別で見ると、「市のがん検診」はどの年齢でも高い傾向にある。

(%)

		調査数 (件)	市のがん検診	職場のがん 検診	個人で受け る検診(人間 ドックなど)	無回答
女 性		274	39.1	27.0	31.4	2.6
年 齢 別	18～39歳	71	38.0	35.2	23.9	2.8
	40～64歳	142	35.9	31.0	33.1	-
	65～74歳	36	41.7	13.9	41.7	2.8
	75歳以上	25	56.0	-	28.0	16.0

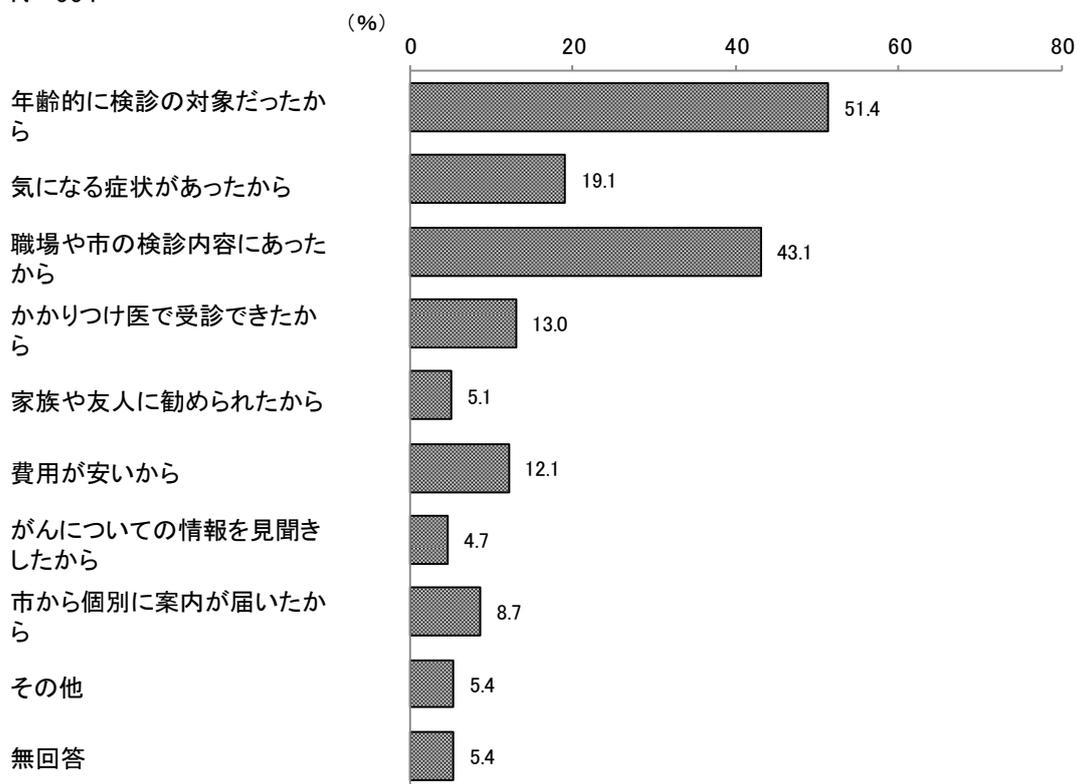
(問51でいずれかのがん検診を「定期的に受けている」「定期的ではないが受けている」のいずれかを選んだ方のみ質問)

問51-2：受けた理由は何ですか。(複数回答可)

「年齢的に検診の対象だったから」が51.4%で最も高く、次いで「職場や市の検診内容にあったから」(43.1%)、「気になる症状があったから」(19.1%)、「かかりつけ医で受診できたから」(13.0%)となっている。

前回調査と比較すると、「年齢的に検診の対象だったから」「職場や市の検診内容にあったから」「費用が安いから」が多く、「市から個別に案内が届いたから」が少なくなっている。

N= 554



「前回調査」 H28

- 年齢的に検診の対象だったから・・・39.6%
- 気になる症状があったから・・・16.5%
- 職場や市の検診内容にあったから・・・41.5%
- かかりつけ医で受診できたから・・・17.5%
- 家族や友人に勧められたから・・・4.6%
- 費用が安いから・・・6.6%
- がんについての情報を見聞きしたから・・・6.3%
- 市から個別に案内が届いたから・・・17.5%
- その他・・・9.5%

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「年齢的に検診の対象だったから」はどの年齢でも高い傾向にある。「かかりつけ医で受診できたから」は男性75歳以上で6割近くを占めて高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	年齢的に検 診の対象 だったから	気になる症 状があった から	職場や市の 検診内容に あったから	かかりつけ 医で受診で きたから	家族や友人 に勧められた から	費用が安い から	がんについ ての情報を 見聞きしたか ら	市から個別 に案内が届 いたから
全 体		554	51.4	19.1	43.1	13.0	5.1	12.1	4.7	8.7
性 別	男性	191	51.8	15.2	44.0	16.8	3.7	9.4	4.7	7.3
	女性	349	52.7	21.8	43.3	11.5	6.0	13.8	4.9	9.5
性 ・ 年 齢 別	男性 18～39歳	7	14.3	-	71.4	-	14.3	-	-	14.3
	40～64歳	96	52.1	13.5	51.0	5.2	4.2	6.3	2.1	2.1
	65～74歳	53	54.7	17.0	43.4	13.2	1.9	11.3	9.4	13.2
	75歳以上	35	54.3	20.0	20.0	57.1	2.9	17.1	5.7	11.4
	女性 18～39歳	78	51.3	21.8	42.3	2.6	6.4	12.8	3.8	5.1
	40～64歳	156	60.9	17.9	49.4	6.4	5.8	18.6	4.5	10.3
	65～74歳	60	48.3	23.3	41.7	23.3	5.0	8.3	5.0	8.3
	75歳以上	55	36.4	30.9	29.1	25.5	7.3	7.3	7.3	14.5

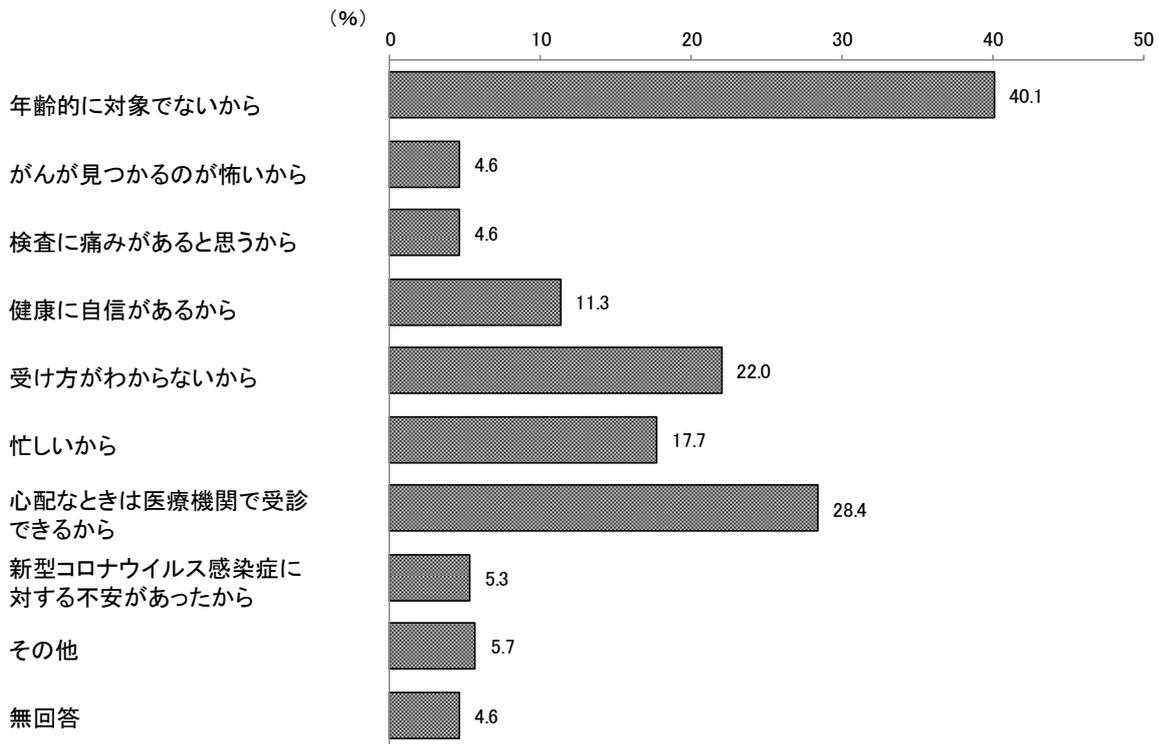
		調査数 (件)	その他	無回答
全 体		554	5.4	5.4
性 別	男性	191	3.7	2.1
	女性	349	6.6	5.4
性 ・ 年 齢 別	男性 18～39歳	7	-	-
	40～64歳	96	6.3	3.1
	65～74歳	53	-	-
	75歳以上	35	2.9	2.9
	女性 18～39歳	78	11.5	5.1
	40～64歳	156	5.8	2.6
	65～74歳	60	5.0	5.0
	75歳以上	55	3.6	14.5

(問51ですべてのがん検診の項目で「受けたことがない」を選んだ方のみ質問)
 問51-3：がん検診を受けなかった理由は何ですか。(複数回答可)

「年齢的に対象でないから」が40.1%で最も高く、次いで「心配なときは医療機関で受診できるから」(28.4%)、「受け方がわからないから」(22.0%)、「忙しいから」(17.7%)となっている。

前回調査と比較すると、「年齢的に対象でないから」「受け方がわからないから」が多く、「心配なときは医療機関で受診できるから」「がんが見つかるのが怖いから」が少なくなっている。

N= 282



「前回調査」 H28

- 年齢的に対象でないから 26.7%
- がんが見つかるのが怖いから 8.8%
- 検査に痛みがあると思うから 5.7%
- 健康に自信があるから 8.5%
- 受け方がわからないから 11.2%
- 忙しいから 19.9%
- 心配なときは医療機関で受診できるから . . . 33.5%
- その他 10.7%

【性・年齢別】

母数が少ないため参考値となるが、性・年齢別で見ると、「心配なときは医療機関で受診できるから」は男女とも40歳以上で高い傾向にある。

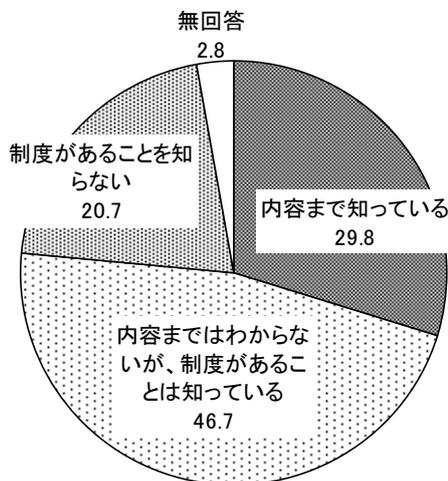
(%)

		調査数 (件)	年齢的に対 象でないから	がんが見つ かるのが怖 いから	検査に痛み があると思 うから	健康に自信 があるから	受け方がわ からないから	忙しいから	心配なときは 医療機関で 受診できる から	新型コロナウ イルス感染 症に対する 不安があっ たから
全 体		282	40.1	4.6	4.6	11.3	22.0	17.7	28.4	5.3
性 別	男性	168	39.9	3.0	3.0	13.7	21.4	17.3	29.2	4.8
	女性	109	38.5	7.3	7.3	8.3	22.9	19.3	28.4	6.4
性 ・ 年 齢 別	男性 18～39歳	96	68.8	-	1.0	17.7	26.0	16.7	17.7	1.0
	40～64歳	44	-	6.8	9.1	4.5	22.7	27.3	36.4	6.8
	65～74歳	17	-	5.9	-	11.8	5.9	5.9	64.7	11.8
	75歳以上	11	9.1	9.1	-	18.2	-	-	45.5	18.2
	女性 18～39歳	71	52.1	5.6	9.9	4.2	31.0	28.2	14.1	2.8
	40～64歳	12	8.3	-	8.3	16.7	16.7	8.3	33.3	33.3
	65～74歳	6	-	-	-	-	-	-	100.0	16.7
	75歳以上	20	20.0	20.0	-	20.0	5.0	-	55.0	-

		調査数 (件)	その他	無回答
全 体		282	5.7	4.6
性 別	男性	168	6.0	6.0
	女性	109	5.5	2.8
性 ・ 年 齢 別	男性 18～39歳	96	2.1	6.3
	40～64歳	44	11.4	6.8
	65～74歳	17	11.8	-
	75歳以上	11	9.1	9.1
	女性 18～39歳	71	2.8	2.8
	40～64歳	12	16.7	-
	65～74歳	6	-	-
	75歳以上	20	10.0	5.0

問52：あなたは、市でがん検診を受けられる制度があることを知っていますか。

「内容まではわからないが、制度があることは知っている」が46.7%で最も高く、次いで「内容まで知っている」(29.8%)、「制度があることを知らない」(20.7%)となっている。



N= 851

(%)

【性・年齢別】

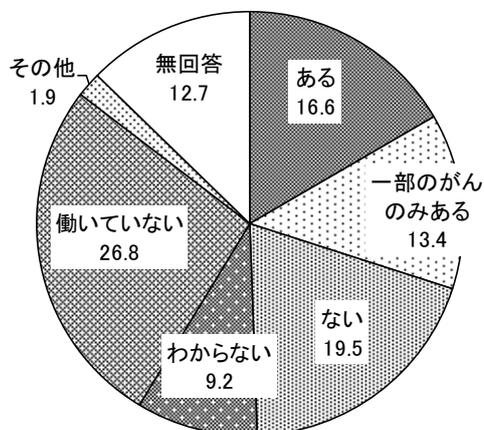
性・年齢別でみると、「内容まではわからないが、制度があることは知っている」はどの年齢でも高い傾向にあり、男性75歳以上で6割を超えて高くなっている。「制度があることを知らない」は男性18～39歳で6割台半ばを占めて高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	内容まで 知っている	内容までは わからないが、制度が あることは 知っている	制度があるこ とを知らない	無回答
全体		851	29.8	46.7	20.7	2.8
性別	男性	366	17.5	48.4	32.2	1.9
	女性	471	39.3	45.9	11.7	3.2
性・ 年齢別	男性 18～39歳	104	2.9	31.7	63.5	1.9
	40～64歳	140	16.4	53.6	28.6	1.4
	65～74歳	71	35.2	52.1	12.7	—
	75歳以上	51	25.5	62.7	5.9	5.9
	女性 18～39歳	149	20.8	52.3	26.2	0.7
	40～64歳	168	53.6	43.5	3.0	—
	65～74歳	67	40.3	46.3	9.0	4.5
75歳以上	87	42.5	39.1	5.7	12.6	

問53：職場でがん検診の制度はありますか。

「働いていない」が26.8%を占めていた。一方、具体的な選択肢の中では、「ない」が19.5%で最も高く、次いで「ある」(16.6%)、「一部のがんのみある」(13.4%)となっている。



N= 851

(%)

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「ある」は男性40～64歳で3割を超えて高くなっている。「ない」は男性40～64歳で3割近く、男性65～74歳、女性40～64歳で2割台半ばと高くなっている。

(%)

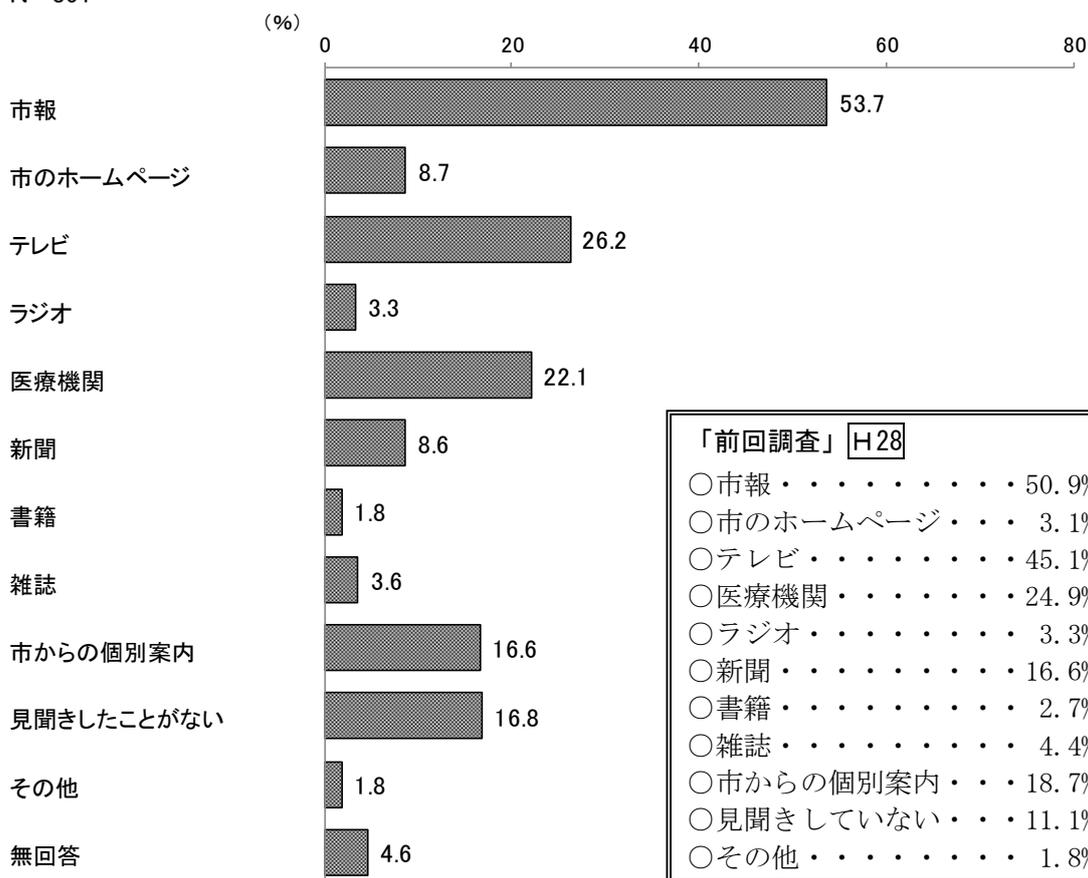
		調査数 (件)	ある	一部のがん のみある	ない	わからない	働いていな い	その他	無回答
全体		851	16.6	13.4	19.5	9.2	26.8	1.9	12.7
性別	男性	366	19.9	11.2	21.9	11.7	22.1	2.7	10.4
	女性	471	14.0	15.1	17.6	7.2	30.8	1.1	14.2
性・ 年齢別	男性 18～39歳	104	12.5	7.7	19.2	25.0	30.8	1.0	3.8
	40～64歳	140	31.4	22.9	29.3	9.3	4.3	0.7	2.1
	65～74歳	71	18.3	1.4	23.9	4.2	35.2	5.6	11.3
	75歳以上	51	5.9	-	3.9	2.0	35.3	7.8	45.1
	女性 18～39歳	149	14.8	18.1	19.5	14.1	32.2	0.7	0.7
	40～64歳	168	22.0	23.2	23.8	5.4	21.4	0.6	3.6
	65～74歳	67	9.0	4.5	17.9	4.5	32.8	3.0	28.4
75歳以上	87	1.1	2.3	2.3	1.1	44.8	1.1	47.1	

問54：がん検診の受診を勧める情報について、見聞きしたことがありますか。見聞きしたことがある場合はどこから情報を入手しましたか。(複数回答可)

「市報」が53.7%で最も高く、次いで「テレビ」(26.2%)、「医療機関」(22.1%)、「市からの個別案内」(16.6%)となっている。一方、「見聞きしたことがない」は16.8%だった。

前回調査と比較すると、「テレビ」が少なく、「市のホームページ」が多くなっている。また、「見聞きしたことがない」も多くなっている。

N= 851



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「市報」は男性18～39歳を除いた年齢で高くなっている。一方、「見聞きしたことがない」は男性18～39歳で5割台半ばを占めて高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	市報	市のホーム ページ	テレビ	ラジオ	医療機関	新聞	書籍	雑誌
全体		851	53.7	8.7	26.2	3.3	22.1	8.6	1.8	3.6
性別	男性	366	40.4	7.4	21.3	2.7	18.9	7.4	0.8	2.2
	女性	471	65.2	9.1	30.4	3.8	25.3	9.3	2.5	4.5
性・ 年齢別	男性 18～39歳	104	16.3	3.8	20.2	3.8	13.5	4.8	1.0	1.9
	40～64歳	140	41.4	9.3	27.9	2.1	21.4	5.0	-	2.1
	65～74歳	71	59.2	7.0	19.7	1.4	18.3	14.1	1.4	4.2
	75歳以上	51	60.8	9.8	7.8	3.9	23.5	9.8	2.0	-
	女性 18～39歳	149	40.3	6.7	33.6	2.7	24.2	6.0	3.4	5.4
	40～64歳	168	78.6	12.5	33.9	4.8	26.8	9.5	3.0	6.5
	65～74歳	67	80.6	7.5	25.4	6.0	29.9	7.5	-	1.5
	75歳以上	87	70.1	8.0	21.8	2.3	20.7	16.1	2.3	1.1

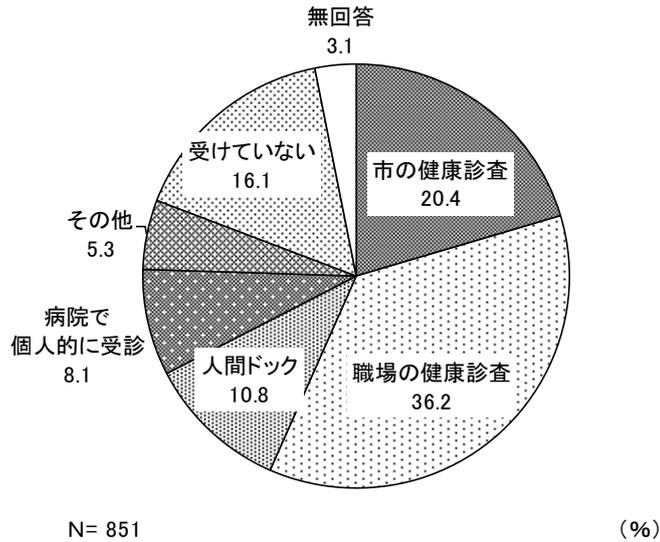
		調査数 (件)	市からの個 別案内	見聞きしたこ とがない	その他	無回答
全体		851	16.6	16.8	1.8	4.6
性別	男性	366	13.1	26.2	1.4	5.2
	女性	471	19.5	9.1	2.1	3.8
性・ 年齢別	男性 18～39歳	104	3.8	54.8	1.0	4.8
	40～64歳	140	11.4	21.4	1.4	1.4
	65～74歳	71	23.9	8.5	2.8	2.8
	75歳以上	51	21.6	5.9	-	19.6
	女性 18～39歳	149	14.1	20.1	5.4	1.3
	40～64歳	168	23.2	4.8	0.6	1.8
	65～74歳	67	22.4	3.0	-	1.5
	75歳以上	87	19.5	3.4	1.1	13.8

(11) 各種健診事業等について

問55：過去1年間に受けた健康診査（がん検診を除く）の種類はなんですか。

「職場の健康診査」が36.2%で最も高く、次いで「市の健康診査」(20.4%)、「人間ドック」(10.8%)、「病院で個人的に受診」(8.1%)となっている。一方、「受けていない」は16.1%だった。

前回調査と比較すると、「職場の健康診査」「人間ドック」が多く、「市の健康診査」が少なくなっている。また、「受けていない」も少なくなっている。



「前回調査」 H28	
○市の健康診査	27.8%
○職場の健康診査	28.2%
○人間ドック	5.7%
○病院で個人的に受診したもの	10.4%
○その他	4.8%
○受けていない	21.7%

「都の福祉保健基礎調査」 R1	
＜過去1年間の特定健康診査の受診の有無＞	
○受けた	72.3%
○受けていない	26.0%
【参考】＜特定健康診査の種類＞	
○市区町村が実施する検診	27.6%
○職場の事業主が実施する検診	55.4%
○個人的に行う検診(人間ドックなど)	8.3%
○その他	0.3%

【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、「職場の健康診査」は男性40～64歳で6割を超え、男性18～39歳、女性18～39歳、40～64歳で4割台半ばを占めて高くなっている。「市の健康診査」は男女とも75歳以上で半数を超えて高くなっている。

(%)

		調査数 (件)	市の健康診 査	職場の健康 診査	人間ドック	病院で個人 的に受診	その他	受けていな い	無回答
全 体		851	20.4	36.2	10.8	8.1	5.3	16.1	3.1
性 別	男性	366	17.2	40.4	13.7	7.7	3.0	15.0	3.0
	女性	471	23.4	32.9	8.7	8.7	7.0	16.6	2.8
性 ・ 年 齢 別	男性 18～39歳	104	1.9	44.2	2.9	3.8	10.6	31.7	4.8
	40～64歳	140	9.3	62.1	23.6	0.7	-	4.3	-
	65～74歳	71	29.6	16.9	18.3	18.3	-	14.1	2.8
	75歳以上	51	52.9	5.9	2.0	19.6	-	11.8	7.8
	女性 18～39歳	149	2.7	44.3	4.0	6.0	17.4	24.8	0.7
	40～64歳	168	16.1	45.8	17.3	5.4	3.0	11.9	0.6
	65～74歳	67	49.3	14.9	9.0	11.9	1.5	11.9	1.5
75歳以上	87	52.9	2.3	-	17.2	1.1	14.9	11.5	

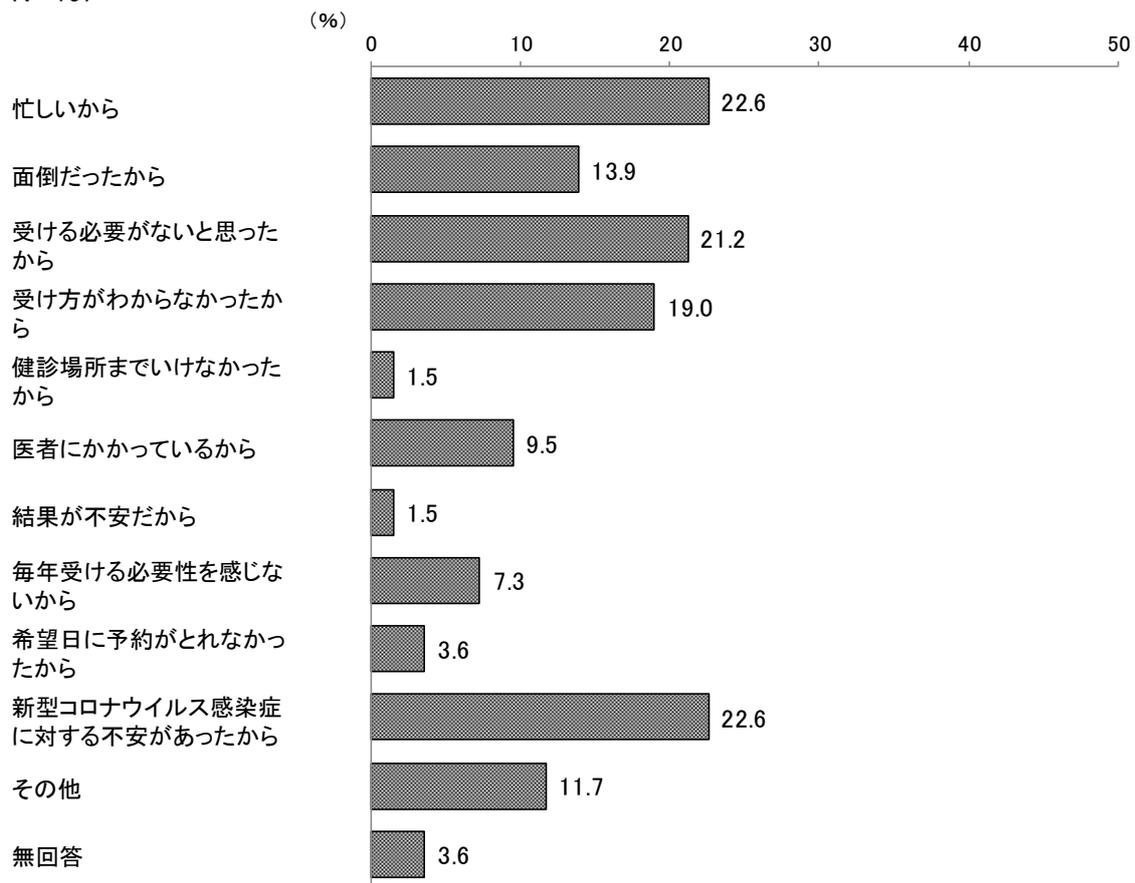
(問55で「受けていない」を選んだ方のみに質問)

問55-1：理由は何ですか。(複数回答可)

「忙しいから」と「新型コロナウイルス感染症に対する不安があったから」が22.6%で最も高く、次いで「受ける必要がないと思ったから」(21.2%)、「受け方がわからなかったから」(19.0%)となっている。

都の調査と比較すると、「忙しいから」が同様の結果となっている。

N= 137



「前回調査」 H28

- 忙しいから・・・16.1%
- 面倒だったから・・・25.0%
- 受ける必要がないと思ったから・・・24.5%
- 受け方がわからなかったから・・・10.4%
- 健診場所までいけなかったから・・・3.1%
- その他・・・17.7%

「都の福祉保健基礎調査」 R1

- 医者にかかっているから・・・27.5%
 - 現在、健康に問題はなく
必要性を感じないから・・・26.0%
 - 忙しかったから、
時間がとれなかったから・・・25.1%
- (上位3項目)

【性・年齢別】

母数が少ないため参考値となるが、性・年齢別で見ると、「忙しいから」は男性が女性よりも高い傾向にある。一方、「新型コロナウイルス感染症に対する不安があったから」は女性が男性よりも高い傾向にある。

(%)

		調査数 (件)	忙しいから	面倒だった から	受ける必要 がないと思っ たから	受け方がわ からなかった から	健診場所ま でいけなかつ たから	医者にか かっているか ら	結果が不安 だから	毎年受ける 必要性を感じ ないから
全 体		137	22.6	13.9	21.2	19.0	1.5	9.5	1.5	7.3
性 別	男性	55	32.7	14.5	32.7	16.4	-	10.9	-	7.3
	女性	78	16.7	12.8	14.1	20.5	2.6	7.7	2.6	7.7
性 ・ 年 齢 別	男性 18～39歳	33	36.4	12.1	36.4	24.2	-	3.0	-	12.1
	40～64歳	6	66.7	16.7	33.3	16.7	-	-	-	-
	65～74歳	10	20.0	20.0	30.0	-	-	30.0	-	-
	75歳以上	6	-	16.7	16.7	-	-	33.3	-	-
	女性 18～39歳	37	24.3	18.9	18.9	37.8	2.7	-	-	-
	40～64歳	20	20.0	5.0	5.0	10.0	5.0	10.0	-	20.0
	65～74歳	8	-	12.5	12.5	-	-	25.0	12.5	12.5
75歳以上	13	-	7.7	15.4	-	-	15.4	7.7	7.7	

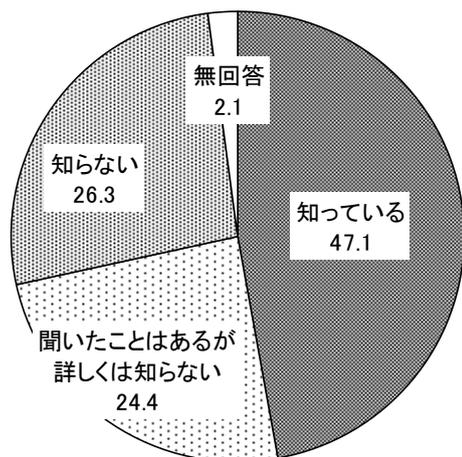
		調査数 (件)	希望日に予 約がとれな かったから	新型コロナウ イルス感染 症に対する 不安があつ たから	その他	無回答
全 体		137	3.6	22.6	11.7	3.6
性 別	男性	55	3.6	12.7	12.7	5.5
	女性	78	3.8	30.8	11.5	1.3
性 ・ 年 齢 別	男性 18～39歳	33	3.0	9.1	9.1	6.1
	40～64歳	6	16.7	-	16.7	-
	65～74歳	10	-	30.0	10.0	10.0
	75歳以上	6	-	16.7	33.3	-
	女性 18～39歳	37	-	8.1	18.9	-
	40～64歳	20	15.0	60.0	5.0	-
	65～74歳	8	-	37.5	-	12.5
75歳以上	13	-	46.2	7.7	-	

問56：メタボリックシンドロームの対策として、特定保健指導という生活改善のプログラムがあるのを知っていますか。

メタボリックシンドロームとは「内臓脂肪型肥満」でさらに「高血圧」「脂質異常」「高血糖」のうち2つ以上を持っている状態です。

「知っている」が47.1%で最も高く、次いで「知らない」(26.3%)、「聞いたことはあるが詳しくは知らない」(24.4%)となっている。

前回調査と比較すると、全体的に同様の結果となっている。



「前回調査」 H28

- 知っている・・・・・・・・・・47.5%
- 聞いたことはあるが
詳しくは知らない・・・・・・・・22.4%
- 知らない・・・・・・・・・・26.9%

N= 851

(%)

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「知っている」はどの年齢でも高い傾向にある。一方、「知らない」は男性18～39歳で5割台半ば、女性18～39歳で4割を超えて高くなっている。

(%)

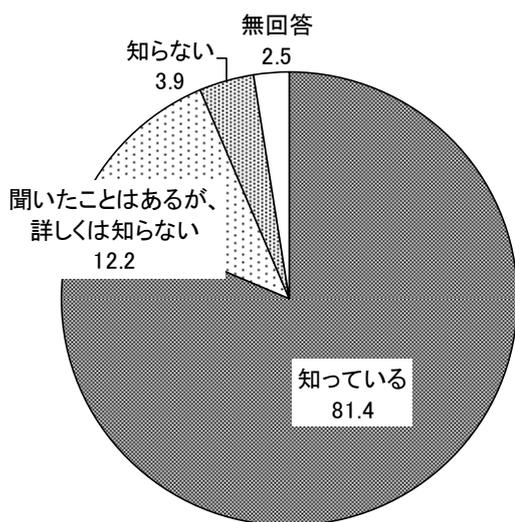
		調査数 (件)	知っている	聞いたことは あるが詳しく は知らない	知らない	無回答
全体		851	47.1	24.4	26.3	2.1
性別	男性	366	44.5	23.0	30.9	1.6
	女性	471	49.5	25.5	22.9	2.1
性・ 年齢別	男性 18～39歳	104	22.1	20.2	54.8	2.9
	40～64歳	140	58.6	22.1	19.3	-
	65～74歳	71	52.1	26.8	19.7	1.4
	75歳以上	51	41.2	25.5	29.4	3.9
	女性 18～39歳	149	35.6	22.1	42.3	-
	40～64歳	168	58.3	26.2	15.5	-
	65～74歳	67	65.7	29.9	4.5	-
	75歳以上	87	43.7	26.4	18.4	11.5

問57：メタボリックシンドロームが生活習慣病のリスクを高めることを知っていますか。

生活習慣病とは、動脈硬化、糖尿病、高血圧症など、生活習慣がもとになり引き起こされる病気です。

「知っている」が81.4%で最も高く、次いで「聞いたことはあるが、詳しくは知らない」(12.2%)、「知らない」(3.9%)となっている。

前回調査と比較すると、「知っている」が多く、「聞いたことはあるが詳しくは知らない」が少なくなっている。



「前回調査」 H28	
○知っている	74.3%
○聞いたことはあるが、詳しくは知らない	17.5%
○知らない	6.4%

N= 851

(%)

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、どの年齢でも「知っている」が最も高く、次いで「聞いたことはあるが、詳しくは知らない」となっている。

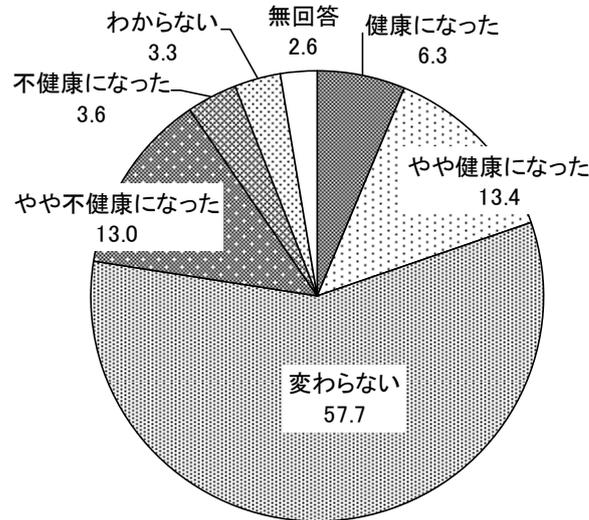
		調査数 (件)	知っている	聞いたことはあるが、詳しくは知らない	知らない	無回答
全体		851	81.4	12.2	3.9	2.5
性別	男性	366	78.7	13.4	5.7	2.2
	女性	471	83.9	11.3	2.5	2.3
性・年齢別	男性 18～39歳	104	78.8	8.7	7.7	4.8
	40～64歳	140	86.4	10.7	2.9	-
	65～74歳	71	76.1	18.3	4.2	1.4
	75歳以上	51	60.8	23.5	11.8	3.9
	女性 18～39歳	149	87.2	10.1	2.7	-
	40～64歳	168	89.9	8.9	1.2	-
	65～74歳	67	82.1	16.4	1.5	-
75歳以上	87	67.8	13.8	5.7	12.6	

(%)

(12) 新型コロナウイルス感染症の影響について

問58：あなたは、新型コロナウイルスの感染拡大前（令和元年）と比較して、自分の健康の意識に変化はありますか。

「変わらない」が57.7%で最も高く、次いで「やや健康になった」(13.4%)、「やや不健康になった」(13.0%)、「健康になった」(6.3%)となっている。



N = 851

(%)

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「変わらない」はどの年齢でも高くなっている。「やや健康になった」は男女とも18～39歳で2割以上と高くなっている。

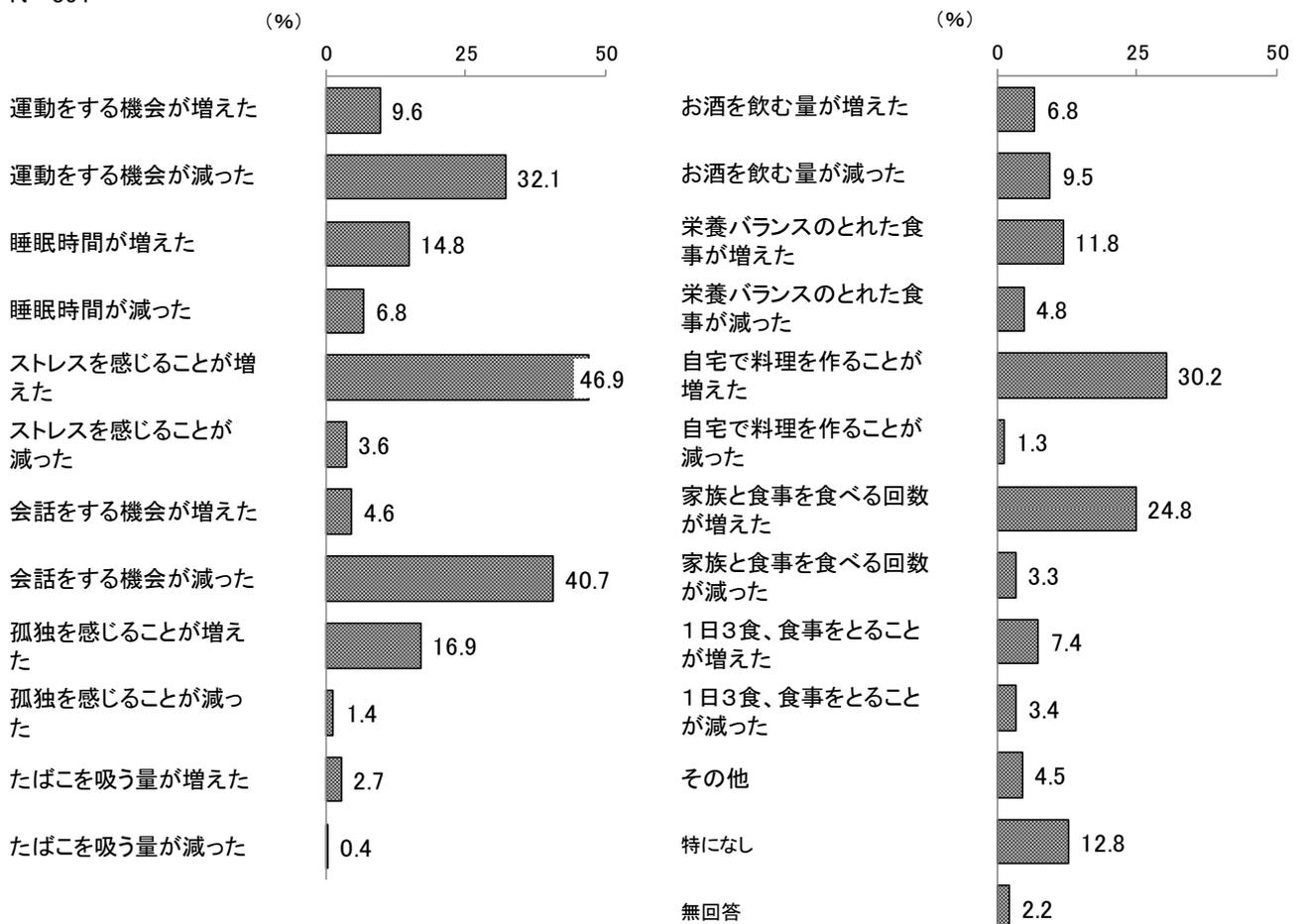
(%)

		調査数 (件)	健康になった	やや健康に なった	変わらない	やや不健康 になった	不健康に なった	わからない	無回答
全体		851	6.3	13.4	57.7	13.0	3.6	3.3	2.6
性別	男性	366	8.2	12.6	61.5	10.7	3.3	2.5	1.4
	女性	471	4.9	14.2	54.8	14.9	4.0	4.0	3.2
性・ 年齢別	男性 18～39歳	104	7.7	20.2	51.9	9.6	2.9	5.8	1.9
	40～64歳	140	12.1	10.0	60.7	11.4	4.3	1.4	-
	65～74歳	71	1.4	5.6	74.6	12.7	2.8	1.4	1.4
	75歳以上	51	7.8	13.7	64.7	7.8	2.0	-	3.9
	女性 18～39歳	149	8.7	22.1	49.7	11.4	3.4	4.7	-
	40～64歳	168	3.6	14.3	58.9	16.7	4.2	2.4	-
	65～74歳	67	6.0	9.0	50.7	19.4	6.0	6.0	3.0
	75歳以上	87	-	4.6	58.6	13.8	3.4	4.6	14.9

問59：あなたは、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」において、健康面等でのような変化がありましたか。（複数回答可）

「ストレスを感じるが増えた」が46.9%で最も高く、次いで「会話をする機会が減った」(40.7%)、「運動をする機会が減った」(32.1%)、「自宅で料理を作ることが増えた」(30.2%)となっている。

N= 851



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「ストレスを感じるが増えた」はどの年齢でも高くなっている。次いで「会話をする機会が減った」が高くなっている年齢が多い。

(%)

		調査数 (件)	運動をする機会が増えた	運動をする機会が減った	睡眠時間が 増えた	睡眠時間が 減った	ストレスを感じる が増えた	ストレスを感じる が減った	会話をする機会 が増えた	会話をする機会 が減った
全体		851	9.6	32.1	14.8	6.8	46.9	3.6	4.6	40.7
性別	男性	366	11.5	33.1	16.1	5.5	37.4	3.0	4.9	34.4
	女性	471	8.3	31.6	14.0	7.6	54.1	4.2	4.2	45.4
性・年齢別	男性 18～39歳	104	9.6	38.5	23.1	8.7	39.4	3.8	7.7	37.5
	40～64歳	140	15.0	32.9	18.6	5.0	35.0	4.3	3.6	35.0
	65～74歳	71	7.0	29.6	8.5	4.2	42.3	1.4	2.8	33.8
	75歳以上	51	11.8	27.5	5.9	2.0	33.3	-	5.9	27.5
	女性 18～39歳	149	8.7	32.2	17.4	9.4	56.4	6.7	2.0	48.3
	40～64歳	168	7.7	30.4	11.3	8.9	56.5	4.2	4.2	47.6
	65～74歳	67	9.0	40.3	11.9	4.5	56.7	3.0	4.5	50.7
	75歳以上	87	8.0	26.4	14.9	4.6	43.7	1.1	8.0	32.2

		調査数 (件)	孤独を感じる が増えた	孤独を感じる が減った	たばこを吸う 量が増えた	たばこを吸う 量が減った	お酒を飲む 量が増えた	お酒を飲む 量が減った	栄養バランス のとれた食 事が増えた	栄養バランス のとれた食 事が減った
全体		851	16.9	1.4	2.7	0.4	6.8	9.5	11.8	4.8
性別	男性	366	15.0	1.4	4.6	0.5	9.6	12.6	9.6	4.1
	女性	471	18.5	1.5	1.3	0.2	4.5	7.0	13.6	5.3
性・年齢別	男性 18～39歳	104	25.0	2.9	4.8	1.0	7.7	10.6	7.7	5.8
	40～64歳	140	10.7	0.7	5.7	0.7	12.1	21.4	12.9	3.6
	65～74歳	71	11.3	-	2.8	-	9.9	5.6	8.5	2.8
	75歳以上	51	11.8	2.0	3.9	-	5.9	2.0	5.9	3.9
	女性 18～39歳	149	29.5	1.3	1.3	0.7	6.7	12.1	11.4	8.1
	40～64歳	168	10.7	1.8	1.2	-	5.4	8.3	11.3	4.8
	65～74歳	67	11.9	1.5	1.5	-	1.5	1.5	14.9	3.0
	75歳以上	87	19.5	1.1	1.1	-	1.1	-	20.7	3.4

		調査数 (件)	自宅で料理 を作ることが 増えた	自宅で料理 を作ることが 減った	家族と食事を 食べる回数 が増えた	家族と食事を 食べる回数 が減った	1日3食、食 事をとること が増えた	1日3食、食 事をとること が減った	その他	特になし
全体		851	30.2	1.3	24.8	3.3	7.4	3.4	4.5	12.8
性別	男性	366	22.4	1.6	25.1	2.5	7.1	3.3	3.6	16.9
	女性	471	36.7	0.8	24.8	3.8	7.6	3.6	5.3	10.0
性・年齢別	男性 18～39歳	104	25.0	1.9	29.8	1.0	6.7	5.8	1.0	12.5
	40～64歳	140	25.7	1.4	30.7	2.1	7.9	1.4	3.6	15.7
	65～74歳	71	21.1	-	19.7	2.8	7.0	2.8	5.6	21.1
	75歳以上	51	9.8	3.9	7.8	5.9	5.9	3.9	5.9	23.5
	女性 18～39歳	149	39.6	1.3	29.5	2.7	5.4	8.1	3.4	10.1
	40～64歳	168	45.8	0.6	28.0	3.0	5.4	1.8	5.4	7.1
	65～74歳	67	31.3	-	19.4	10.4	9.0	-	4.5	7.5
	75歳以上	87	18.4	1.1	14.9	2.3	14.9	2.3	9.2	17.2

		調査数 (件)	無回答
全体		851	2.2
性別	男性	366	2.5
	女性	471	1.5
性・年齢別	男性 18～39歳	104	2.9
	40～64歳	140	1.4
	65～74歳	71	-
	75歳以上	51	7.8
	女性 18～39歳	149	-
	40～64歳	168	0.6
	65～74歳	67	1.5
	75歳以上	87	5.7

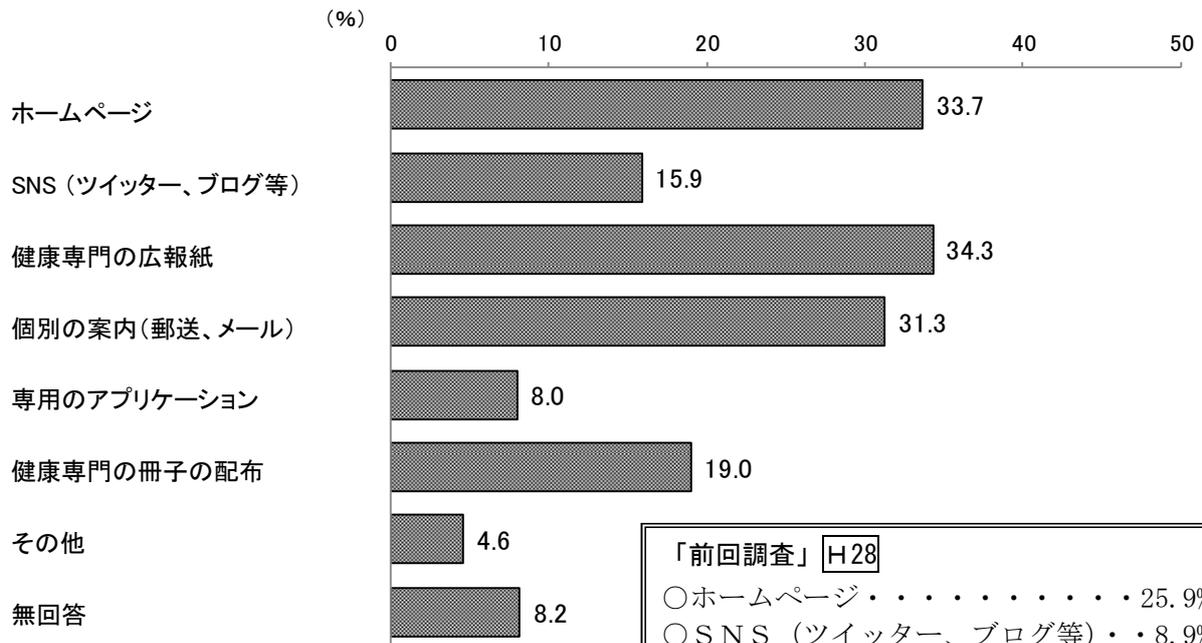
(13) 市の保健事業等について

問60：市の保健事業や健診事業、市の健康づくりの取り組み情報をどのように広報してほしいですか。(複数回答可)

「健康専門の広報紙」が34.3%で最も高く、次いで「ホームページ」(33.7%)、「個別の案内(郵送、メール)」(31.3%)、「健康専門の冊子の配布」(19.0%)となっている。

前回調査と比較すると、「ホームページ」「SNS(ツイッター、ブログ等)」「専用のアプリケーション」が多く、「個別の案内(郵送、メール)」「健康専門の冊子の配布」が少なくなっている。

N= 851



「前回調査」 H28

- ホームページ・・・25.9%
- SNS (ツイッター、ブログ等)・・・8.9%
- 健康専門の広報紙・・・36.3%
- 個別の案内 (郵送、メール)・・・36.3%
- 専用のアプリケーション・・・2.6%
- 健康専門の冊子の配布・・・23.6%
- その他・・・7.1%

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「健康専門の広報紙」は男性65歳以上、女性40歳以上で高い傾向にあり、特に、女性65～74歳で6割台半ばを占めている。「SNS(ツイッター、ブログ等)」は男女とも18～39歳で4割近くを占めて高く、「ホームページ」は男性40～64歳、65～74歳、女性40～64歳で4割台と高くなっている。また、「個別の案内(郵送、メール)」はどの年齢でも一定して高い傾向にある。

(%)

	調査数 (件)	ホームページ	SNS (ツイッター、ブログ等)	健康専門の広報紙	個別の案内 (郵送、メール)	専用のアプリケーション	健康専門の冊子の配布	その他	無回答	
全体	851	33.7	15.9	34.3	31.3	8.0	19.0	4.6	8.2	
性別	男性	366	39.6	16.1	26.8	33.3	9.6	16.7	4.6	6.8
	女性	471	29.7	15.7	40.3	30.4	6.8	21.0	4.5	8.5
性・年齢別	男性 18～39歳	104	36.5	39.4	12.5	25.0	11.5	12.5	1.9	8.7
	40～64歳	140	44.3	9.3	22.9	35.7	12.9	12.9	4.3	5.7
	65～74歳	71	40.8	5.6	47.9	39.4	7.0	25.4	9.9	2.8
	75歳以上	51	31.4	2.0	37.3	35.3	-	23.5	3.9	11.8
	女性 18～39歳	149	32.2	38.9	21.5	31.5	8.7	10.1	2.7	3.4
	40～64歳	168	40.5	9.5	48.8	35.1	10.1	23.8	5.4	4.8
	65～74歳	67	19.4	-	64.2	26.9	1.5	32.8	6.0	6.0
	75歳以上	87	12.6	-	37.9	21.8	1.1	25.3	4.6	26.4

(14) 自由記述（抜粋）

問61：今後、市の保健事業や健康づくりの取り組みについて、御意見がありましたらご記入ください。

【18～19歳】

- ・人生の1／3も睡眠するのに、それに対しての教育がない現状を変えたほうがよいと思う。義務教育過程において、専門家を招くなどして睡眠の大切さを伝えるべきであると思う。
- ・市内全域、歩きタバコの禁止（反則時罰金）、四方を囲った喫煙所のみ喫煙可能、を検討していただきたいです。

【20～29歳】

- ・市内の小中学校で子どもにこだ健体操を教えたら、大人にも普及すると思います。せっかく良い体操なのに、知られていないのがもったいない！市役所内にモニター（テレビとか）を見えやすく設置して、来た人が自然と体操の内容を目にする機会を増やすなど。
- ・若い世代への健康サービスの拡充・市のスポーツ施設の拡充（体育館など、いつもこみあっていて利用しづらい）
- ・様々な取組があっても、なかなか知る機会がありません。ホームページやSNSはフォローしたりページに辿り着いたり、自分からアクションを起こす必要があるのも、必要性を感じない限りは情報に触れないなあ、とアンケートに答えていると気が付きました。公共施設の掲示板やエリアメールなど、求めずとも目に入る仕組みがあると良いかと思いました。このアンケートも健康について考えるきっかけになりました。とても良い機会でした。
- ・市内の歩きたばこをどうにかしてほしい。ひどすぎて転居を考えるくらいです。私はまだ良いです。学生や子供がかわいそうです。

【30～39歳】

- ・市で受けられる検診はとても嬉しいので今後も増やして欲しいです。
- ・市の乳がん検診を受けました。流れも分かりやすく、こうしたサービスがあってありがたかったです。
- ・健康への意識が高い人はどんな手段であっても自分で入手し実践すると思います。逆に意識が低かったり、意識していても行動にうつすことは意外に面倒なことなので、そういった方の目に届くような情報の伝え方や魅力的な取り組みを行うことが、市民の健康向上には大切なような気がしています。
- ・小平市の公式のLINEアカウントを作り、若者にも届きやすく発信して欲しい。健康診断の情報やワクチンの情報もいつ頃どこでできるか分かりやすくして欲しい。インフルエンザワクチンもLINEを使って情報が欲しい。
- ・毎月の市報や年に一度配布の冊子で市の検診の日時や申し込み方法を確認していますが、自分が読む前に捨てられてしまったりして、情報にアクセスできる機会が減ったり無くなってしまうこともあるので、対象の年齢になっている検診は個別にお知らせがあると、受診忘れが減ると思います。
- ・小平市の有機野菜が買える場所など、情報があれば知りたいです。

【40～49歳】

- ・いかにして健康である時から、健康を意識する・させる事が重要であるかを今回の意識調査によって改めて考えさせられた。健康に関する広報紙に目を向けさせるかの工夫・戦略を町の方々の意見もふまえて考えられるとよいですね。
- ・ウォークラリーを増やしてほしい。
- ・女性のがん検診を毎年無料で受けてたいです。世帯収入が減って今年の女性の検診の予約を入れられずにいます。
- ・歯の定期健診、公民館の健康づくりサークル（ピラティスやヨガなど）を冊子にまとめ、市の検診を受けに来た人に配布するなどして、運動を奨励するとよいと思います。
- ・気軽に運動や体を動かすことのできる場所の充実を希望。
- ・市報にお知らせ・募集のある、公民館の講座・イベント（ヨガなど、体を動かせるものも含めて）平日の午前中の日程・時間帯ばかりで、応募も参加もできず、働く主婦としては、とても残念です。地域の友達を作るためにも、参加できる時間帯の講座を増やしてほしいです。
- ・市報は必ず目を通して、検診など受られるものは受けています。助かっております。メールや、アプリがあると便利そうだなと思いました。
- ・今はSNSやwebが主流ですが、私は何かを知りたい時くらいしかみません（ホームページ含む）。なので、配布された方が目につく機会が増えると思います。若い人でも見ようとしないと、SNSでも情報は入ってこないのではと考えます。

【50～59歳】

- ・スポーツジムなどに補助金を出してほしい。
- ・各地域でラジオ体操等、健康を維持するための会を作してほしいです（地域のつながりも出来ると思います。）。気楽に参加出来る会に参加したいです。
- ・小平市で行っている健康診査を近隣の医療機関で受けられたら有難いです。柔軟な対応を期待します。
- ・市の子宮がん、乳がん検診が毎年受けられるようにして欲しいです。
- ・50歳以上を対象にした無料がん検診／ドックの機会をつくって頂きたいです。
- ・公園などで、懸垂や腹筋をする健康器具を増やしていただきたいです。
- ・路上での喫煙を禁止してほしい。小平市はたばこの吸い殻がよく落ちている。さらに、駅前に喫煙所があるため、駅のまわりの悪臭がひどい。息が苦しくなる。
- ・ターニングポイントの年齢の方に無料で健康診断を受けられるような仕組みをつくって、自宅に通知していただけるとありがたいと思います。

【60～64歳】

- ・高齢者の方は、ご自身から情報を受け取ることが難しいのではないかと思います。高齢のご夫妻、独居の方へは、お手数とは思いますが、わかり易く、直接的な情報を得られるようご配慮願いたいと思います。
- ・年齢と共に体力低下を感じます。体力増進に向けてのイベントや催しの機会を設けてもらえるとありがたいです。市も範囲がありますが広範囲での開催また、時間・曜日も幅広く設定して頂けると仕事

をしていると助かります。

- ・年1回の健診を受けています。充実しているので満足しています。ホームページとかSNSなどパソコンをやらないので、アナログに頼っています。
- ・取組情報等は、PC、スマホが中心ではなく、広報紙など、昔から、行ってきたもののお知らせがありがたい。PC等を使いこなせる年代より、なじめない世代の人が圧倒的に多いからです。
- ・頭、体、口、指等の体操を、たくさん紹介して欲しいです。
- ・きっかけとして市報に誘いの案内を入れてほしい。QRコードでも。市報は全ての市民に配布される大切な情報源であることを意識してほしい。女性市長の目線での行政を期待しています。
- ・乳がんは若い人にも増えているので年齢をもっと下げて30代くらいから市の検診が受けることができればと思います。

【65～69歳】

- ・何かを知りたい時などホームページで分かり易く調べ易いと助かります。
- ・気軽に地域センターや公民館等で参加できる運動のチャンスがあると嬉しいです(申し込み不要で)。
- ・健康づくり講座を増やしてほしい。
- ・小平市のおすすめの散歩道・景観のよい所、おすすめのウォーキングコースおすすめのジョギングコースなどの情報(できたらカラーのリーフレット)があるとよいと思います。「このコースで1日一万歩!」などもいいですね。
- ・毎年健康診断のお知らせをいただいてありがたく思っています。ポスティングで健診の情報を得ることができます。これからもお願いします。
- ・QRコードを多数使用して情報があること、情報に入りやすくしてほしい。

【70～74歳】

- ・本年度の市の検診予定は分散されており、仕事を持ち毎日新聞に入る市報を気にすることはなかなか難しく、見落すことが多い。年度初めに一覧で案内していただけないものでしょうか。高齢者に市のホームページなど確認する姿勢は未だ不十分であると思いますし、分散して出る市報をきちんと見ること、又、それぞれが異なる申し込み日であり、それをどう記憶したり資料をとっておくなど、なかなか大変なことと思います。健診率を上げ、真の意味での健康小平をつくるには是非必要なことかと思われまます。
- ・このような、アンケートよりも、地区代表等を出して、座談会形式のようなものを、数回に渡り実施して、この様な事を直接聴いた方がよいのではないのでしょうか。
- ・コロナ感染拡大で、かかりつけ医の必要性を感じたが、市内の個人医院の情報は、友人に聞くことのみで、決めかねている。高齢者の仲間入りをして思う事は、普段から、栄養、運動で、医者にかかる、リスクを減らす、取組を市で、力を入れていただきたいことです。
- ・遊歩道は終日禁煙にして欲しい。
- ・底辺の底を吸い上げる様な施策をお願いしたい。広報で流せば良い、ではなく、すくい上げるです。
- ・健康センターなどで気楽に健康についての相談できるとよい(すでにあるかも知れませんが、情報が届いていません)。

【75歳以上】

- ・高齢者が近くで参加できる軽い運動の場がほしい。
- ・市内の地域広く平均的に運動場あるいは体育場が欲しい。小平市は市境の地域に対して不幸平の様に思われる。特に老人に対して足回りに不便を覚える。
- ・心臓、腎臓などに基礎疾患がある者は市の体操教育などには自力ではいけません。老人用のマシンがある施設に送り迎えて欲しいです。
- ・人と接する場がもっとあるといい。
- ・こだ健体操がある事は知っていますが、地区ごとに（例えば公民館など）やって頂けたらと思います。
- ・現在東部市民センター（介護予防講座）に参加しています。コロナ禍の中のためか、2～3ヶ月の間隔での開催ですが出来ましたら、1ヶ月1回、もしくはもう少し回数を増やして頂けたらと思っています（とても楽しく運動出来ますので）。

(15) クロス集計表

表側 問13：最近のあなたの身長・体重を教えてください。(BMI判定)

表頭 問14：ご自分の体型についてどう感じていますか。

BMIの結果と概ね一致した傾向がみられる。

(%)

	調査数 (件)	太っている	少し太っている	ふつう	少しやせている	やせている	わからない	無回答
全体	851	16.1	32.2	35.8	7.8	7.5	0.2	0.4
やせ(18.5未満)	75	1.3	1.3	17.3	22.7	57.3	-	-
普通(18.5以上25未満)	575	6.3	35.0	47.8	7.8	2.6	0.3	0.2
肥満(25以上)	158	59.5	33.5	6.3	0.6	-	-	-

表側 問2：年齢(うち、問1：女性+問13：BMI基準「普通」を表示)

表頭 問14：ご自分の体型についてどう感じていますか。

BMI基準が普通の女性を年齢別でみると、「ふつう」は18～39歳、75歳以上で半数前後となっており、「少し太っている」は65～74歳で半数、40～64歳で4割台半ばを占めている。

(%)

	調査数 (件)	太っている	少し太っている	ふつう	少しやせている	やせている	わからない	無回答
全体	851	16.1	32.2	35.8	7.8	7.5	0.2	0.4
女性 18～39歳	105	11.4	35.2	48.6	2.9	1.0	1.0	-
40～64歳	117	7.7	43.6	42.7	4.3	0.9	-	0.9
65～74歳	46	2.2	50.0	37.0	8.7	2.2	-	-
75歳以上	51	3.9	35.3	54.9	5.9	-	-	-

表側 問20：あなたは、1日の食事のうち誰かと一緒に食べることは何回ぐらいありますか。

表頭 問19：あなたは、普段の1日の食事のうち、何回、主食、主菜、副菜をそろえた食事をしていきますか。

誰かと食事をする回数が多いほど、主食、主菜、副菜をそろえた食事をしている回数が多い傾向にある。

(%)

	調査数 (件)	一日1食そ えている	一日2食そ えている	一日3食そ えている	ほとんどそ われない	無回答
全体	851	33.5	43.8	14.6	7.5	0.6
一日1食、誰かと食べる	218	46.3	38.1	9.2	6.4	-
一日2食、誰かと食べる	287	32.1	54.0	10.5	3.5	-
一日3食、誰かと食べる	183	21.9	44.8	31.7	1.1	0.5
ほとんどひとりで食べる	154	33.8	32.5	7.8	24.7	1.3

表側 問5：あなたの家族構成は

表頭 問20：あなたは、1日の食事のうち誰かと一緒に食べることは何回ぐらいありますか。

「ほとんどひとりで食べる」は「ひとり暮らし」で多く、「一日2食、誰かと食べる」は「親と子（2世代）」と「親と子と孫（3世代）」で多く、「一日3食、誰かと食べる」は「夫婦のみ」で多くなっている。

(%)

	調査数 (件)	一日1食、誰 かと食べる	一日2食、誰 かと食べる	一日3食、誰 かと食べる	ほとんどひと りで食べる	無回答
全体	851	25.6	33.7	21.5	18.1	1.1
ひとり暮らし	111	13.5	2.7	-	81.1	2.7
夫婦のみ	188	20.7	33.0	37.8	7.4	1.1
親と子(2世代)、18歳未満同居あり	217	27.2	47.5	17.5	7.8	-
親と子(2世代)、18歳未満同居なし	242	33.9	33.1	21.5	10.7	0.8
親と子と孫(3世代)、18歳未満同居あり	21	23.8	52.4	23.8	-	-
親と子と孫(3世代)、18歳未満同居なし	20	30.0	40.0	20.0	10.0	-
その他	14	28.6	35.7	21.4	14.3	-

表側 問49：地域の人とどの程度関わりをもっていますか。

表頭 問23：小平市産の野菜を食べたことがありますか。

どの程度でも「食べたことがある」が多いが、「よく食べる」は関わりが強いほど多い傾向にある。一方、「わからない」は「つきあいはない」で多くなっている。

(%)

	調査数 (件)	よく食べる	食べたことが ある	食べたことが ない	わからない	無回答
全体	851	21.6	50.1	3.9	22.9	1.5
相談し合える人がいる	123	36.6	47.2	-	15.4	0.8
立ち話をする人がいる	212	28.8	52.4	1.4	15.6	1.9
あいさつをする人がいる	312	18.3	54.5	3.8	23.1	0.3
つきあいはない	189	9.5	42.9	9.5	36.0	2.1

表側 問50：あなたの地域において違う世代の方と交流する機会がありますか。

表頭 問23：小平市産の野菜を食べたことがありますか。

「よく食べる」は違う世代と交流する機会があるほど多くなっている。

(%)

	調査数 (件)	よく食べる	食べたことが ある	食べたことが ない	わからない	無回答
全体	851	21.6	50.1	3.9	22.9	1.5
とてもある	48	39.6	37.5	-	22.9	-
まあまあある	199	30.7	51.8	1.0	14.1	2.5
あまりない	198	21.7	55.6	2.0	19.7	1.0
ほとんどない	390	14.4	48.5	6.9	29.5	0.8

表側 問5：あなたの家族構成は

表頭 問27：あなたは1回30分以上「息が少しはずむ程度」の運動をどれくらいの頻度で行っていますか。（ここでの運動は、日常生活上の動きを除きます。）

家族構成に関わらず、「ほとんど行わない」が多くなっているが、「週に2～3日」は「親と子（2世代）、18歳未満同居なし」と「親と子と孫（3世代）、18歳未満同居なし」で多くなっている。

(%)

	調査数 (件)	ほぼ毎日	週に4～5日	週に2～3日	ほとんど行 わない	無回答
全体	851	6.2	8.7	28.3	54.8	2.0
ひとり暮らし	111	5.4	7.2	26.1	57.7	3.6
夫婦のみ	188	8.5	10.6	28.2	48.9	3.7
親と子(2世代)、18歳未満同居あり	217	3.7	6.5	24.9	64.1	0.9
親と子(2世代)、18歳未満同居なし	242	7.9	7.9	31.0	52.1	1.2
親と子と孫(3世代)、18歳未満同居あり	21	4.8	19.0	23.8	52.4	-
親と子と孫(3世代)、18歳未満同居なし	20	5.0	15.0	30.0	50.0	-
その他	14	-	14.3	42.9	42.9	-

表側 問8：ご自分の健康状態をどのように感じていますか。

表頭 問31：あなたは、自分の睡眠時間についてどのように感じていますか。

健康状態がよいほど、睡眠時間が足りている傾向にある。

(%)

	調査数 (件)	十分足りて いる	ほぼ足りて いる	やや不足し ている	まったく不足 している	無回答
全体	851	20.4	38.5	32.2	7.9	0.9
よい	241	27.4	42.3	25.7	4.1	0.4
まあまあよい	469	18.8	40.9	32.2	7.2	0.9
あまりよくない	122	15.6	23.8	42.6	16.4	1.6
よくない	15	6.7	20.0	53.3	20.0	-

表側 問8：ご自分の健康状態をどのように感じていますか。

表頭 問32：あなたは、この1ヶ月間に、寝床に入っても寝付きが悪い、途中で目が覚める、熟睡できないなどの状態がありましたか。

健康状態がよくないほど、寝付きが悪い等の状態が頻繁にあった傾向にある。

(%)

	調査数 (件)	頻繁にあった	ときどきあつ た	ほとんどな かった	まったくな かった	無回答
全体	851	21.6	44.5	22.7	10.1	1.1
よい	241	13.7	41.1	26.6	18.3	0.4
まあまあよい	469	20.7	48.2	23.2	7.0	0.9
あまりよくない	122	38.5	37.7	14.8	6.6	2.5
よくない	15	46.7	40.0	6.7	6.7	-

表側 問8：ご自分の健康状態をどのように感じていますか。

表頭 問33：あなたは趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動等をするなどして、余暇を充実して過ごせていますか。

健康状態がよいほど、余暇を充実して過ごせている傾向にある。

(%)

	調査数 (件)	非常に充実 している	まあ充実して いる	あまり充実し ていない	まったく充実 していない	無回答
全体	851	10.9	46.2	26.3	15.2	1.4
よい	241	22.0	52.7	17.0	7.9	0.4
まあまあよい	469	8.1	47.1	29.4	14.5	0.9
あまりよくない	122	1.6	34.4	32.8	27.0	4.1
よくない	15	-	13.3	33.3	53.3	-

表側 問33：あなたは趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動等をするなどして、余暇を充実して過ごせていますか。

表頭 問32：あなたは、この1ヶ月間に、寝床に入っても寝付きが悪い、途中で目が覚める、熟睡できないなどの状態がありましたか。

寝付きが悪い等の状態が「まったくなかった」は「非常に充実している」で多く、寝付きが悪い等の状態が「頻繁にあった」は「まったく充実していない」で多くなっている。

(%)

	調査数 (件)	頻繁にあった	ときどきあつ た	ほとんどな かった	まったくな かった	無回答
全体	851	21.6	44.5	22.7	10.1	1.1
非常に充実している	93	12.9	37.6	23.7	25.8	-
まあ充実している	393	17.8	46.8	26.5	8.9	-
あまり充実していない	224	23.7	49.1	21.0	6.3	-
まったく充実していない	129	38.0	36.4	15.5	10.1	-

表側 問34：あなたは、この1ヶ月間に日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。

表頭 問33：あなたは趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動等をするなどして、余暇を充実して過ごせていますか。

「非常に充実している」はストレス等が「まったくない」で多く、「まったく充実していない」はストレス等が「大いにある」で多くなっている。

(%)

	調査数 (件)	非常に充実 している	まあ充実して いる	あまり充実し ていない	まったく充実 していない	無回答
全体	851	10.9	46.2	26.3	15.2	1.4
大いにある	155	2.6	33.5	30.3	33.5	-
多少ある	436	7.1	47.5	31.4	13.3	0.7
あまりない	200	15.5	58.5	16.5	9.0	0.5
まったくない	50	52.0	34.0	12.0	2.0	-

表側 問34：あなたは、この1ヶ月間に日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。

表頭 問31：あなたは、自分の睡眠時間についてどのように感じていますか。

睡眠時間が「十分足りている」はストレス等が「ない」の割合が多く、睡眠時間が「やや不足している」はストレス等が「大いにある」の割合が多くなっている。

(%)

	調査数 (件)	十分足りて いる	ほぼ足りて いる	やや不足し ている	まったく不足 している	無回答
全 体	851	20.4	38.5	32.2	7.9	0.9
大いにある	155	11.0	24.5	38.7	25.8	-
多少ある	436	16.7	40.6	37.6	5.0	-
あまりない	200	31.0	48.0	19.0	2.0	-
まったくない	50	44.0	30.0	24.0	2.0	-

表側 問3：職業

表頭 問34：あなたは、この1ヶ月間に日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。

職業に関わらず、ストレス等が「多少ある」が多いが、ストレス等が「大いにある」は「会社員」と「学生」で多くなっている。

(%)

	調査数 (件)	大いにある	多少ある	あまりない	まったくない	無回答
全 体	851	18.2	51.2	23.5	5.9	1.2
会社員	255	24.3	57.6	14.9	2.4	0.8
自営業	48	14.6	47.9	18.8	16.7	2.1
公務員	47	19.1	51.1	27.7	2.1	-
専業主婦・主夫	177	15.8	54.2	24.9	3.4	1.7
学生	96	24.0	37.5	26.0	12.5	-
その他	213	11.7	47.9	31.0	8.0	1.4

表側 問5：あなたの家族構成は

表頭 問34-1：(問34で「大いにある」「多少ある」のいずれかを選んだ方のみに質問)
(日常生活での不満、悩み、苦勞、ストレス)は、どのような事柄が原因ですか。(複数回答可)

「健康問題(自分の病気の悩み、身体の悩み等)」は「ひとり暮らし」と「夫婦のみ」で多く、「家庭問題(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等)」は「親と子(2世代)」と「親と子と孫(3世代)」で多い傾向にある。

(%)

	調査数 (件)	家庭問題 (家族関係の 不和、子育て、 家族の介護・看病 等)	健康問題 (自分の病気の 悩み、身体 の悩み等)	経済生活問 題(倒産、事 業不振、負 債、失業 等)	勤務問題 (転勤、仕事 の不振、職 場の人間関 係、長時間 労働等)	男女問題 (失恋、結婚を めぐる悩み 等)	学校問題(い じめ、学業不 振、教師との 人間関係 等)	その他	無回答
全体	591	39.9	36.5	15.6	37.4	3.7	4.6	15.4	3.7
ひとり暮らし	80	17.5	43.8	18.8	37.5	13.8	2.5	16.3	6.3
夫婦のみ	119	28.6	41.2	13.4	33.6	0.8	0.8	20.2	4.2
親と子(2世代)、18歳未満同居あり	168	56.0	24.4	13.7	48.8	1.2	5.4	10.7	1.8
親と子(2世代)、18歳未満同居なし	160	37.5	41.9	16.9	30.6	4.4	6.9	17.5	3.8
親と子と孫(3世代)、18歳未満同居あり	13	84.6	53.8	15.4	38.5	-	7.7	23.1	-
親と子と孫(3世代)、18歳未満同居なし	12	66.7	41.7	8.3	-	-	8.3	8.3	8.3
その他	11	27.3	45.5	9.1	45.5	9.1	9.1	9.1	-

表側 問3：職業

表頭 問36：あなたは、毎日の生活の中で、気軽に話しができる人がいますか。

職業に関わらず、「いる」が多いが、「いない」は「会社員」、「自営業」、「専業主婦・主夫」が他の職業と比較して多くなっている。

(%)

	調査数 (件)	いる	いない	無回答
全体	851	87.9	10.6	1.5
会社員	255	86.7	12.9	0.4
自営業	48	85.4	12.5	2.1
公務員	47	91.5	6.4	2.1
専業主婦・主夫	177	87.0	10.7	2.3
学生	96	93.8	5.2	1.0
その他	213	88.3	9.9	1.9

表側 問8：ご自分の健康状態をどのように感じていますか。

表頭 問41-1：たばこをやめたいと思いますか。

母数が少ないため参考値となるが、「やめたい」は健康状態がよいほど多い傾向にある。

(%)

	調査数 (件)	やめたい	本数を減ら したい	やめたくない	わからない
全体	83	32.5	22.9	27.7	16.9
よい	18	44.4	33.3	16.7	5.6
まあまあよい	48	29.2	22.9	29.2	18.8
あまりよくない	16	31.3	12.5	37.5	18.8
よくない	1	-	-	-	100.0

表側 問10：かかりつけの医療機関や歯科医療機関、薬局がありますか。（うち、かかりつけの歯科医療機関があるを表示）

表頭 問48：この1年間に、歯の健康づくりのために歯科健康診査や専門家による口腔ケア（歯面の清掃、歯石の除去、入れ歯の調整など）を、どのくらいの頻度で受けましたか。

「かかりつけの歯科医療機関がある」人でみると、「半年に1回以上」が半数を占めている。

(%)

	調査数 (件)	半年に1回 以上	1年に1回程 度	受けていな い	無回答
かかりつけの歯科医療機関がある	380	50.5	29.5	17.1	2.9

表側 問46：自分の歯は何本ありますか。

表頭 問7：あなたの世帯の令和2年中の総収入額はどのくらいになりますか。

「28本以上」は「600万円以上」で最も多くなっている。

(%)

	調査数 (件)	0本	1～9本	10～19本	20～27本	28本以上	無回答
全体	851	2.1	4.6	9.2	34.3	46.9	2.9
200万円未満	115	3.5	9.6	13.0	36.5	31.3	6.1
200万円以上600万未満	318	0.9	6.6	12.6	36.2	41.2	2.5
600万円以上	276	1.1	1.8	5.4	33.3	57.6	0.7
回答しない	123	6.5	1.6	6.5	28.5	52.8	4.1

表側 問46：自分の歯は何本ありますか。

表頭 問8：ご自分の健康状態をどのように感じていますか。

「28本以上」は、健康状態が「よい」で最も多くなっている。

(%)

	調査数 (件)	0本	1～9本	10～19本	20～27本	28本以上	無回答
全体	851	2.1	4.6	9.2	34.3	46.9	2.9
よい	241	0.8	0.8	4.6	28.2	63.1	2.5
まあまあよい	469	2.3	5.1	10.9	36.5	43.3	1.9
あまりよくない	122	1.6	9.8	13.1	40.2	28.7	6.6
よくない	15	20.0	-	-	13.3	60.0	6.7

表側 問8：ご自分の健康状態をどのように感じていますか。

表頭 問49：地域の人とどの程度関わりをもっていますか。

母数が少ないため参考値となるが、健康状態に関わらず、「あいさつをする人がいる」が多いが、「つきあいはない」は「よくない」で多くなっている。

(%)

	調査数 (件)	相談し合える 人がいる	立ち話をする 人がいる	あいさつをす る人がいる	つきあいはな い	無回答
全体	851	14.5	24.9	36.7	22.2	1.8
よい	241	11.2	22.4	38.6	26.6	1.2
まあまあよい	469	16.0	26.7	35.6	20.0	1.7
あまりよくない	122	13.1	26.2	39.3	18.9	2.5
よくない	15	26.7	-	26.7	40.0	6.7

表側 問8：ご自分の健康状態をどのように感じていますか。

表頭 問50：あなたの地域において違う世代の方と交流する機会がありますか。

母数が少ないため参考値となるが、健康状態に関わらず、「ほとんどない」が多いが、「よくない」が最も多くなっている。

(%)

	調査数 (件)	とてもある	まあまあある	あまりない	ほとんどない	無回答
全体	851	5.6	23.4	23.3	45.8	1.9
よい	241	5.0	18.3	24.1	51.5	1.2
まあまあよい	469	6.6	25.6	23.9	42.4	1.5
あまりよくない	122	4.1	25.4	19.7	47.5	3.3
よくない	15	-	26.7	6.7	60.0	6.7

表側 問5：あなたの家族構成は

表頭 問50：あなたの地域において違う世代の方と交流する機会がありますか。

母数が少ないため参考値となるが、家族構成に関わらず、「ほとんどない」が多いが、「親と子と孫（3世代）」では「まあまあある」と「あまりない」が多い傾向にある。

(%)

	調査数 (件)	とてもある	まあまあある	あまりない	ほとんどない	無回答
全体	851	5.6	23.4	23.3	45.8	1.9
ひとり暮らし	111	7.2	18.9	15.3	55.0	3.6
夫婦のみ	188	6.4	28.2	21.3	42.0	2.1
親と子(2世代)、18歳未満同居あり	217	5.1	23.5	27.6	43.3	0.5
親と子(2世代)、18歳未満同居なし	242	5.0	21.5	22.3	49.2	2.1
親と子と孫(3世代)、18歳未満同居あり	21	-	28.6	23.8	47.6	-
親と子と孫(3世代)、18歳未満同居なし	20	5.0	30.0	50.0	15.0	-
その他	14	7.1	-	7.1	85.7	-

表側 問33：あなたは趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動等をするなどして、余暇を充実して過ごしていますか。

表頭 問50：あなたの地域において違う世代の方と交流する機会がありますか。

余暇の充実に関わらず、違う世代の方と交流する機会が「ほとんどない」が多いが、「まあまあある」は「非常に充実している」と「まあ充実している」で多くなっている。

(%)

	調査数 (件)	とてもある	まあまあある	あまりない	ほとんどない	無回答
全体	851	5.6	23.4	23.3	45.8	1.9
非常に充実している	93	7.5	26.9	31.2	33.3	1.1
まあ充実している	393	6.9	27.0	21.6	43.0	1.5
あまり充実していない	224	2.7	19.2	26.3	50.0	1.8
まったく充実していない	129	6.2	17.8	18.6	56.6	0.8

表側 問34：あなたは、この1ヶ月間に日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。

表頭 問49：地域の人とどの程度関わりをもっていますか。

ストレス等の有無に関わらず、「あいさつをする人がいる」が多いが、「つきあいはない」はストレス等が「大いにある」で多くなっている。

(%)

	調査数 (件)	相談し合える 人がいる	立ち話をする 人がいる	あいさつをす る人がいる	つきあいはない	無回答
全体	851	14.5	24.9	36.7	22.2	1.8
大いにある	155	11.0	22.6	28.4	36.1	1.9
多少ある	436	14.2	26.6	38.5	19.0	1.6
あまりない	200	17.0	23.5	39.0	19.5	1.0
まったくない	50	18.0	24.0	40.0	18.0	-

表側 問36：あなたは、毎日の生活の中で、気軽に話しができる人がいますか。

表頭 問49：地域の人とどの程度関わりをもっていますか。

「相談し合える人がいる」は気軽に話しができる人が「いる」で多く、「つきあいはない」は気軽に相談できる人が「いない」で多くなっている。

(%)

	調査数 (件)	相談し合える 人がいる	立ち話をする 人がいる	あいさつをす る人がいる	つきあいはな い	無回答
全体	851	14.5	24.9	36.7	22.2	1.8
いる	748	15.6	26.2	36.5	20.5	1.2
いない	90	3.3	16.7	40.0	37.8	2.2

表側 問3：職業

表頭 問51-2：(問51でいずれかのがん検診を「定期的に受けている」「定期的ではないが受けている」を選んだ方のみに質問)(がん検診を)受けた理由は何ですか。
(複数回答可)

職業に関わらず、「年齢的に検診の対象だったから」と「職場や市の検診内容にあったから」が多い。

(%)

	調査数 (件)	年齢的に検 診の対象 だったから	気になる症 状があった から	職場や市の 検診内容に あったから	かかりつけ 医で受診で きたから	家族や友人 に勧められ たから	費用が安い から	がんについ ての情報を 見聞きした から	市から個別 に案内が届 いたから
全体	554	51.4	19.1	43.1	13.0	5.1	12.1	4.7	8.7
会社員	172	52.3	14.0	55.8	3.5	4.1	8.7	3.5	3.5
自営業	35	57.1	17.1	42.9	20.0	5.7	11.4	11.4	11.4
公務員	34	50.0	14.7	70.6	-	8.8	5.9	2.9	8.8
専業主婦・主夫	140	47.1	23.6	32.9	17.1	7.9	11.4	5.0	9.3
学生	4	25.0	50.0	-	-	-	25.0	-	-
その他	158	55.7	22.2	36.1	20.9	3.2	18.4	5.1	13.3

	調査数 (件)	その他	無回答
全体	554	5.4	5.4
会社員	172	7.0	2.9
自営業	35	5.7	-
公務員	34	5.9	-
専業主婦・主夫	140	4.3	8.6
学生	4	-	50.0
その他	158	5.1	3.8

表側 問6：あなたが加入している健康保険は

表頭 問51-2：(問51でいずれかのがん検診を「定期的に受けている」「定期的ではないが受けている」を選んだ方のみに質問)(がん検診を)受けた理由は何ですか。
(複数回答可)

加入している健康保険に関わらず、「年齢的に検診の対象だったから」が多い。また、「職場や市の検診内容にあったから」は「共済組合」が多く、「かかりつけ医で受診できたから」は「後期高齢者医療制度」で多い傾向にある。

(%)

	調査数 (件)	年齢的に検診の対象 だったから	気になる症 状があった から	職場や市の 検診内容に あったから	かかりつけ 医で受診で きたから	家族や友人 に勧められ たから	費用が安い から	がんについ ての情報を 見聞きした から	市から個別 に案内が届 いたから
全 体	554	51.4	19.1	43.1	13.0	5.1	12.1	4.7	8.7
市の国民健康保険	89	44.9	25.8	31.5	21.3	5.6	15.7	9.0	19.1
国民健康保険組合	94	55.3	21.3	31.9	24.5	3.2	16.0	3.2	9.6
健康保険組合(組合管掌)	180	55.0	12.8	52.8	4.4	5.0	10.6	1.1	2.8
協会けんぽ	57	63.2	17.5	49.1	1.8	7.0	19.3	10.5	3.5
共済組合	51	43.1	15.7	64.7	3.9	5.9	2.0	2.0	7.8
後期高齢者医療制度	52	44.2	25.0	25.0	28.8	5.8	7.7	9.6	11.5
その他	12	58.3	33.3	50.0	25.0	-	16.7	-	8.3

	調査数 (件)	その他	無回答
全 体	554	5.4	5.4
市の国民健康保険	89	5.6	3.4
国民健康保険組合	94	5.3	5.3
健康保険組合(組合管掌)	180	5.6	3.3
協会けんぽ	57	5.3	3.5
共済組合	51	7.8	3.9
後期高齢者医療制度	52	3.8	11.5
その他	12	8.3	-

表側 問3：職業

表頭 問51-3：(問51ですべてのがん検診の項目で「受けたことがない」を選んだ方のみに質問)がん検診を受けなかった理由は何ですか。(複数回答可)

「心配なときは医療機関で受診できるから」は「専業主婦・主夫」で多く、「忙しいから」は「公務員」、「会社員」で多くなっている。

(%)

	調査数 (件)	年齢的に対象でないから	がんが見つかるのが怖いから	検査に痛みがあると思うから	健康に自信があるから	受け方がわからないから	忙しいから	心配なときは医療機関で受診できるから	新型コロナウイルス感染症に対する不安があったから
全体	282	40.1	4.6	4.6	11.3	22.0	17.7	28.4	5.3
会社員	83	31.3	3.6	4.8	7.2	30.1	31.3	27.7	-
自営業	12	16.7	8.3	-	16.7	25.0	25.0	33.3	33.3
公務員	13	69.2	-	15.4	30.8	30.8	38.5	46.2	15.4
専業主婦・主夫	30	16.7	16.7	6.7	13.3	13.3	3.3	53.3	6.7
学生	93	65.6	3.2	3.2	12.9	22.6	10.8	6.5	2.2
その他	45	15.6	2.2	4.4	8.9	6.7	11.1	53.3	11.1

	調査数 (件)	その他	無回答
全体	282	5.7	4.6
会社員	83	6.0	3.6
自営業	12	-	8.3
公務員	13	-	-
専業主婦・主夫	30	6.7	3.3
学生	93	2.2	7.5
その他	45	13.3	2.2

表側 問6：あなたが加入している健康保険は

表頭 問51-3：(問51ですべてのがん検診の項目で「受けたことがない」を選んだ方のみに質問)がん検診を受けなかった理由は何ですか。(複数回答可)

母数が少ないため参考値となるが、「心配なときは医療機関で受診できるから」は「後期高齢者医療制度」、「共済組合」、「国民健康保険組合」で多くなっている。また、「健康に自信があるから」は「共済組合」で多くなっている。

(%)

	調査数 (件)	年齢的に対象でないから	がんが見つかるのが怖いから	検査に痛みがあると思うから	健康に自信があるから	受け方がわからないから	忙しいから	心配なときは医療機関で受診できるから	新型コロナウイルス感染症に対する不安があったから
全体	282	40.1	4.6	4.6	11.3	22.0	17.7	28.4	5.3
市の国民健康保険	39	30.8	7.7	5.1	12.8	23.1	12.8	35.9	10.3
国民健康保険組合	47	29.8	4.3	4.3	17.0	25.5	25.5	40.4	-
健康保険組合(組合管掌)	97	47.4	2.1	4.1	6.2	23.7	19.6	15.5	5.2
協会けんぽ	30	40.0	3.3	3.3	6.7	20.0	20.0	36.7	3.3
共済組合	20	60.0	5.0	10.0	30.0	25.0	25.0	40.0	5.0
後期高齢者医療制度	18	16.7	16.7	-	11.1	-	-	55.6	5.6
その他	15	40.0	6.7	6.7	6.7	26.7	6.7	13.3	13.3

	調査数 (件)	その他	無回答
全体	282	5.7	4.6
市の国民健康保険	39	10.3	2.6
国民健康保険組合	47	8.5	4.3
健康保険組合(組合管掌)	97	5.2	4.1
協会けんぽ	30	-	6.7
共済組合	20	-	5.0
後期高齢者医療制度	18	5.6	5.6
その他	15	13.3	6.7

表側 問6：あなたが加入している健康保険は

表頭 問56：メタボリックシンドロームの対策として、特定保健指導という生活改善のプログラムがあるのを知っていますか。

加入している健康保険に関わらず、「知っている」が多く、特に、「市の国民健康保険」で多くなっている。

(%)

	調査数 (件)	知っている	聞いたことはあるが詳しくは知らない	知らない	無回答
全体	851	47.1	24.4	26.3	2.1
市の国民健康保険	135	51.9	20.7	24.4	3.0
国民健康保険組合	147	44.9	24.5	24.5	6.1
健康保険組合(組合管掌)	277	48.0	24.2	27.8	-
協会けんぽ	86	48.8	29.1	22.1	-
共済組合	71	49.3	19.7	28.2	2.8
後期高齢者医療制度	77	42.9	31.2	23.4	2.6
その他	27	40.7	11.1	48.1	-

小平市民の健康に関する意識調査 報告書

発行年月	令和4年3月
編集・発行	小平市 健康福祉部 健康推進課 〒187-0043 東京都小平市学園東町一丁目19番12号
電話番号	042(346)3700(直通)
FAX	042(346)3705
メールアドレス	kenkosuishin@city.kodaira.lg.jp
価格	¥600