

---

健康あきしま21（第2次後期）

計画策定にかかる

アンケート調査結果報告書

---

令和2年3月

昭島市



# 目次

I 調査の概要	1
1. 調査の目的	1
2. 調査設計	1
3. 回収結果	1
4. 報告書の見方	1
II 調査結果	2
1. あなた自身のことについて	2
2. あなたの健康について	6
3. 保健医療サービス・情報について	11
4. 食生活について	18
5. 運動について	27
6. こころの健康・休養について	36
7. 母子保健について	50
8. 歯について	54
9. アルコールについて	63
10. たばこについて	65
11. 生活習慣病について	74



# I 調査の概要

## 1. 調査の目的

健康状態と生活習慣を明らかにし、今後の健康づくりや「健康あきしま21（第3次）」策定のための基礎資料として活用するために、調査を実施しました。

## 2. 調査設計

調査地域	：昭島市全域
調査対象	：市内在住の18歳以上の方3,000人
抽出法	：住民基本台帳から無作為抽出
調査期間	：令和元年11月16日～12月9日
調査方法	：郵送配布・郵送回収による郵送調査方法

## 3. 回収結果

配布数	回収数	回収率
3,000	1,155	38.5%

## 4. 報告書の見方

- 回答結果の割合（％）は有効サンプル数（集計対象者総数）に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第2位で四捨五入したものです。そのため、単数回答（複数の選択肢から1つの選択肢を選ぶ方式）であっても合計値が100.0%にならない場合があります。このことは、本報告書内の分析文、グラフ、表においても反映しています。
- 複数回答（複数の選択肢から2つ以上の選択肢を選ぶ方式）の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が100.0%を超える場合があります。
- 図表中において、「無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が著しく困難なものです。
- 「SA」は単数回答の設問、「MA」は複数回答の設問、「NA」は数量回答の設問をそれぞれ表しています。また、グラフ及び表の「n（number of case）」は、サンプル数（集計対象者総数）を表しています。

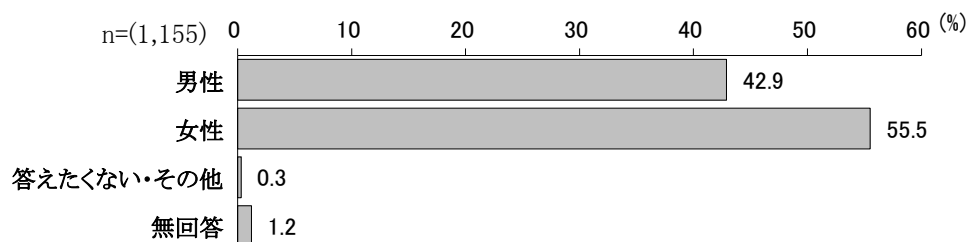
## Ⅱ 調査結果

### 1. あなた自身のことについて

#### 問1 あなたの性別を教えてください。(〇は1つ)

性別については、「女性」が55.5%、「男性」が42.9%、「答えたくない・その他」が0.3%となっています。

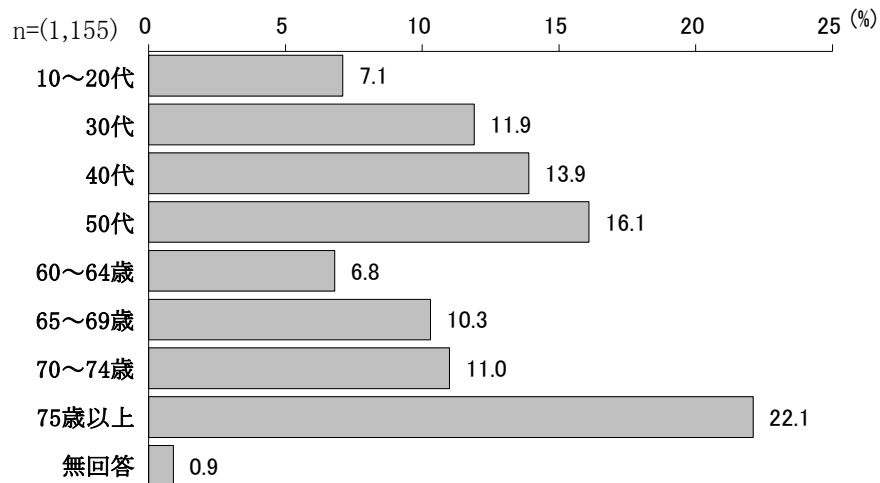
#### 問1 性別 (SA)



#### 問2 あなたの年齢を教えてください。(〇は1つ)

年齢については、「75歳以上」が22.1%と最も割合が多く、次いで「50代」が16.1%、「40代」が13.9%の順になっています。

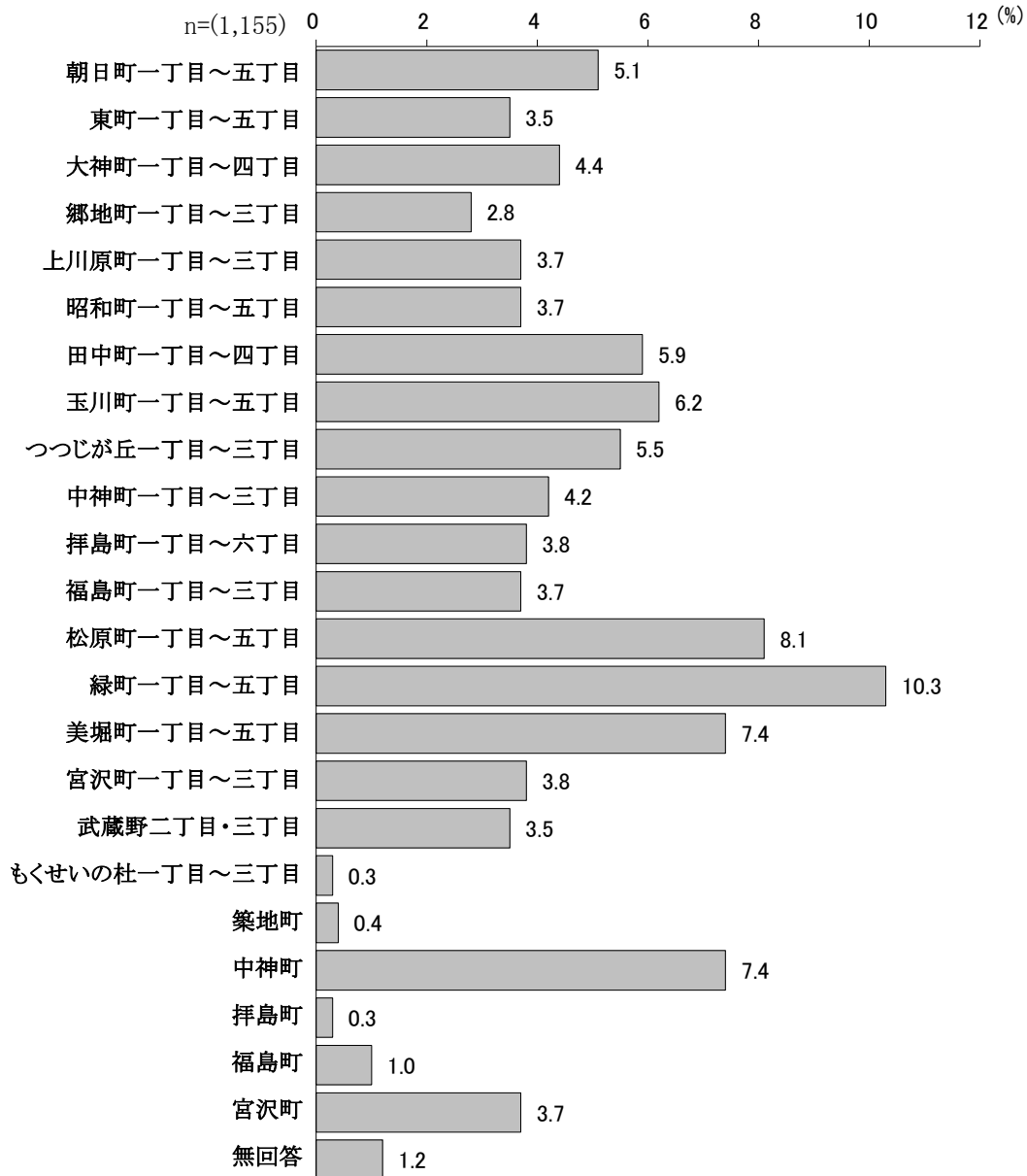
#### 問2 年齢 (SA)



**問3 あなたがお住まいの地域は、次のどちらですか。(〇は1つ)**

居住地域については、「緑町一丁目～五丁目」が10.3%と最も割合が多く、次いで「松原町一丁目～五丁目」が8.1%、「美堀町一丁目～五丁目」、「中神町」が7.4%の順になっています。

**問3 居住地域 (SA)**

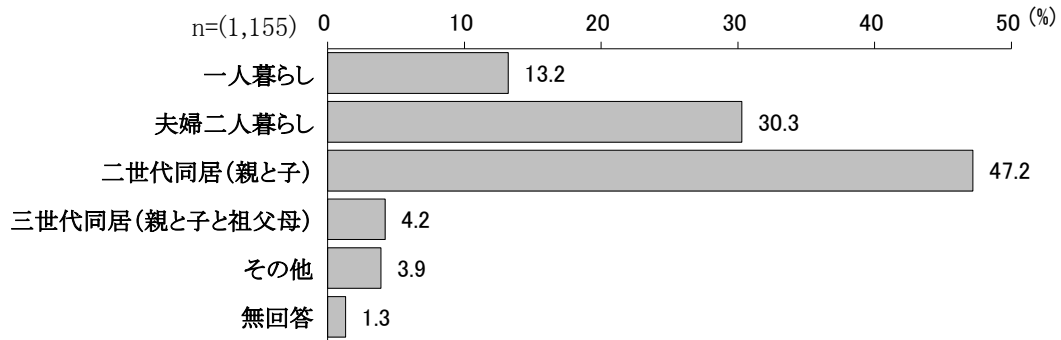


**問4 あなたの現在の世帯構成を以下の中から教えてください。(〇は1つ)**

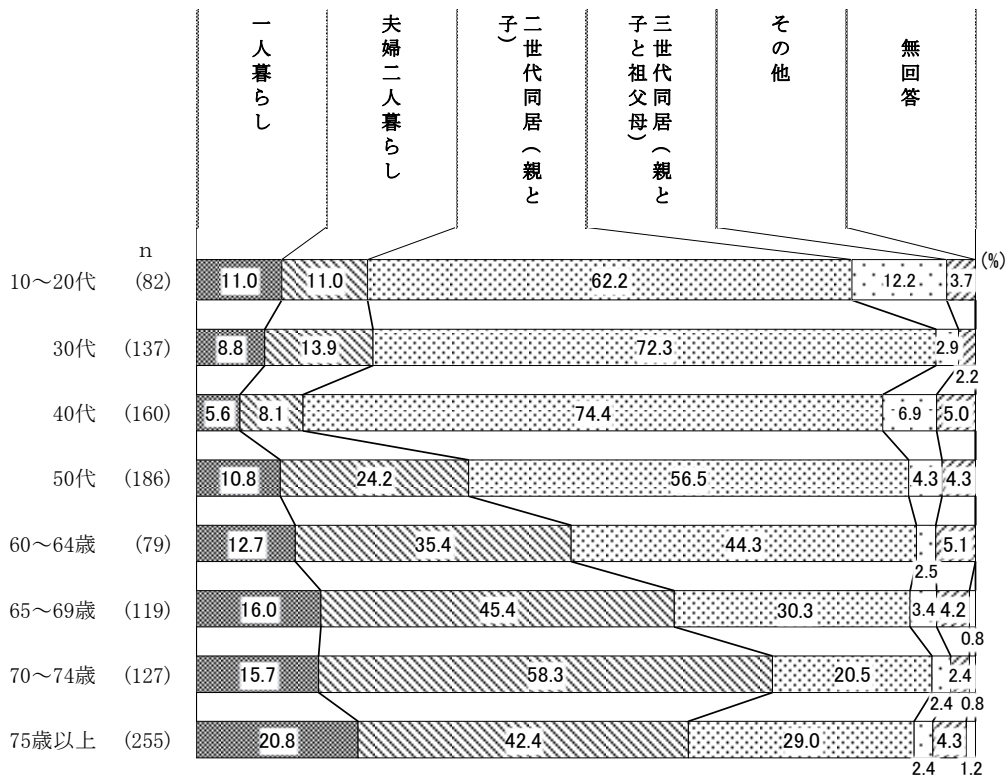
世帯構成については、「二世帯同居（親と子）」が47.2%と最も割合が多く、次いで「夫婦二人暮らし」が30.3%、「一人暮らし」が13.2%の順になっています。

年齢別に見ると、60歳以上では「一人暮らし」と「夫婦二人暮らし」が多く、高齢者のみの世帯が多いことがうかがえます。

**問4 世帯構成 (SA)**



**年齢別クロス**



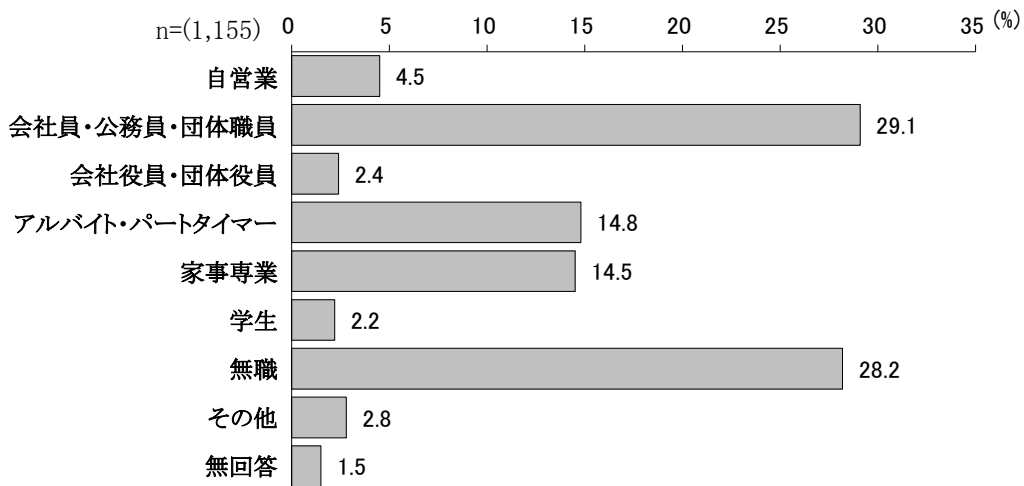


### 問5 あなたの職業は何ですか。(〇は1つ)

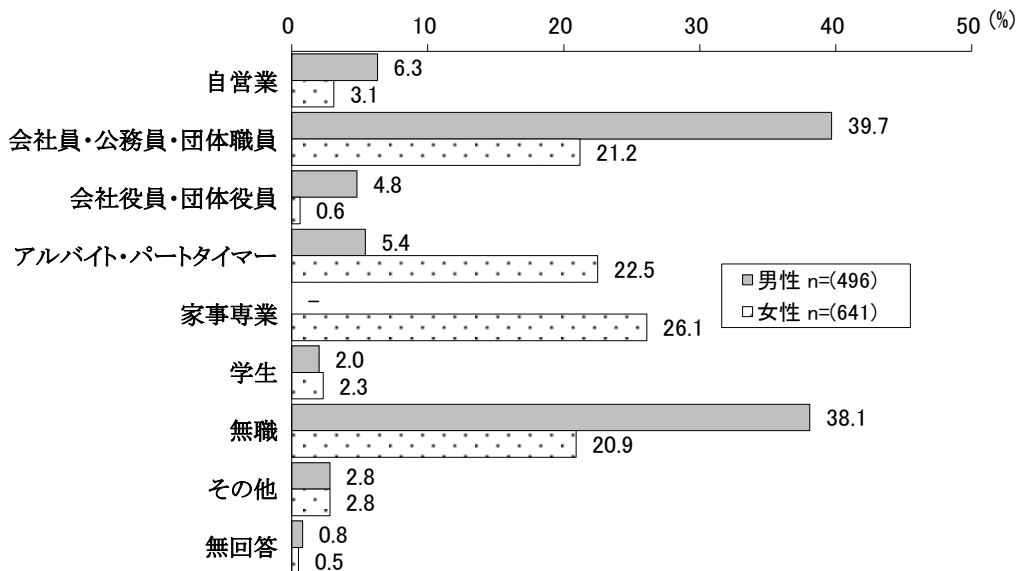
職業については、「会社員・公務員・団体職員」が29.1%と最も割合が多く、次いで「無職」が28.2%、「アルバイト・パートタイマー」が14.8%の順になっています。

性別に見ると、男性では「会社員・公務員・団体職員」と「無職」が多くなっています。女性では、「家事専業」が最も多くなっています。

#### 問5 職業 (SA)



#### 性別クロス



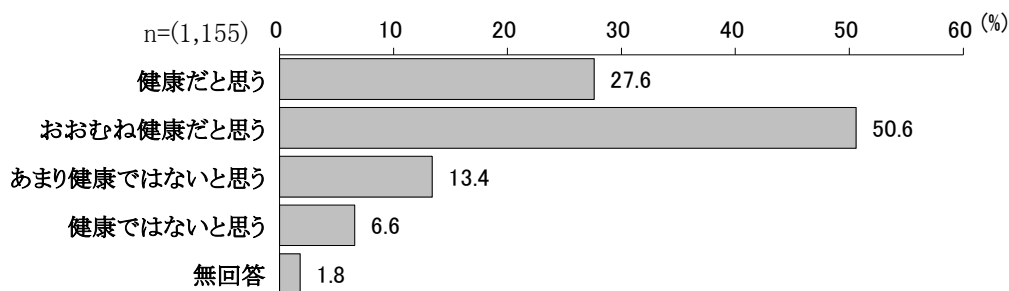
## 2. あなたの健康について

### 問6 現在の自分の健康状態をどう思いますか。(○は1つ)

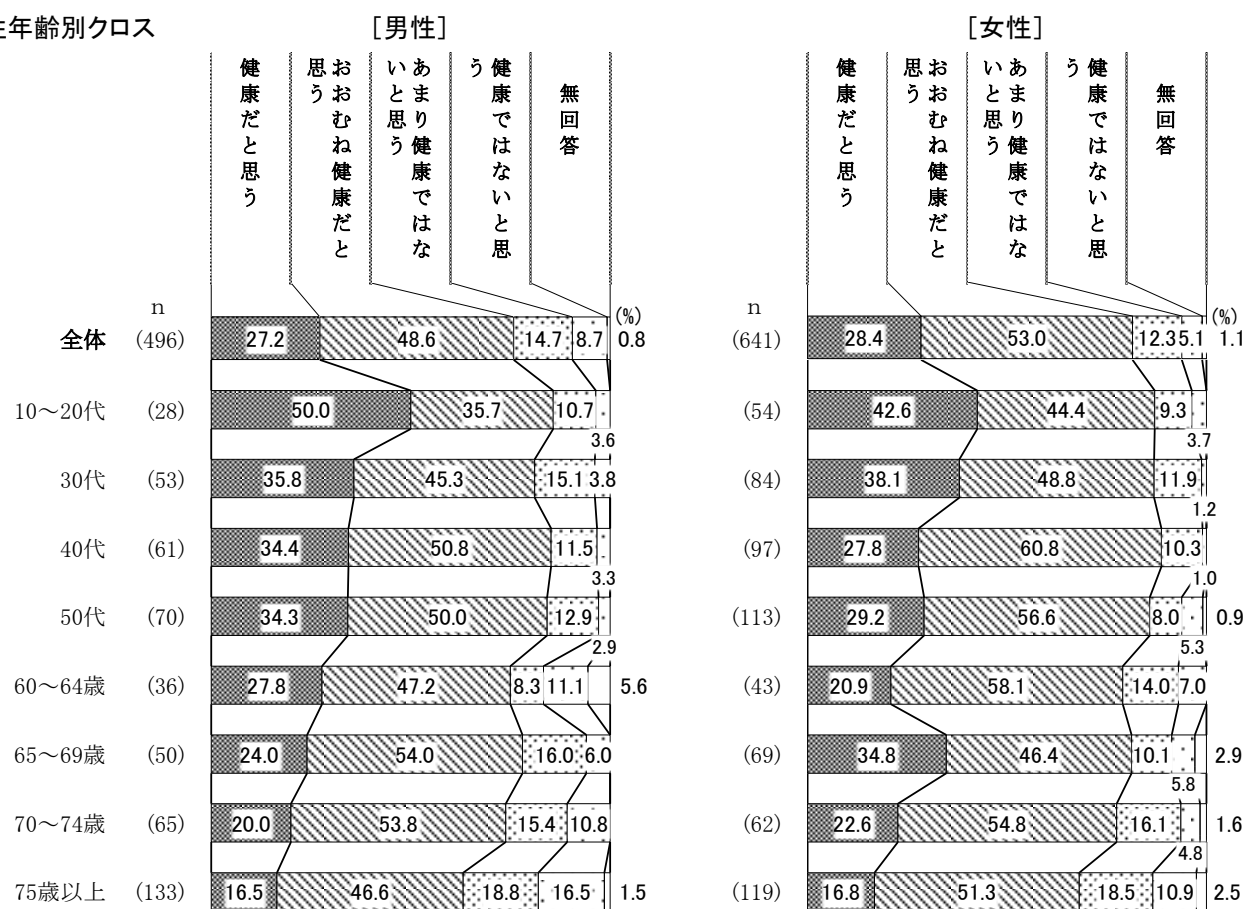
健康状態について、「おおむね健康だと思う」が50.6%で最も割合が多く、次いで「健康だと思う」が27.6%、「あまり健康ではないと思う」が13.4%の順になっています。8割弱の方が健康な状態にあるとうかがえます。

性年齢別に見ると、男性では、年齢が若いほど「健康だと思う」が多く、女性も、10~20代が最も多い割合となっていますが、65~69歳でも3割台半ばと多くなっています。

#### 問6 健康状態 (SA)



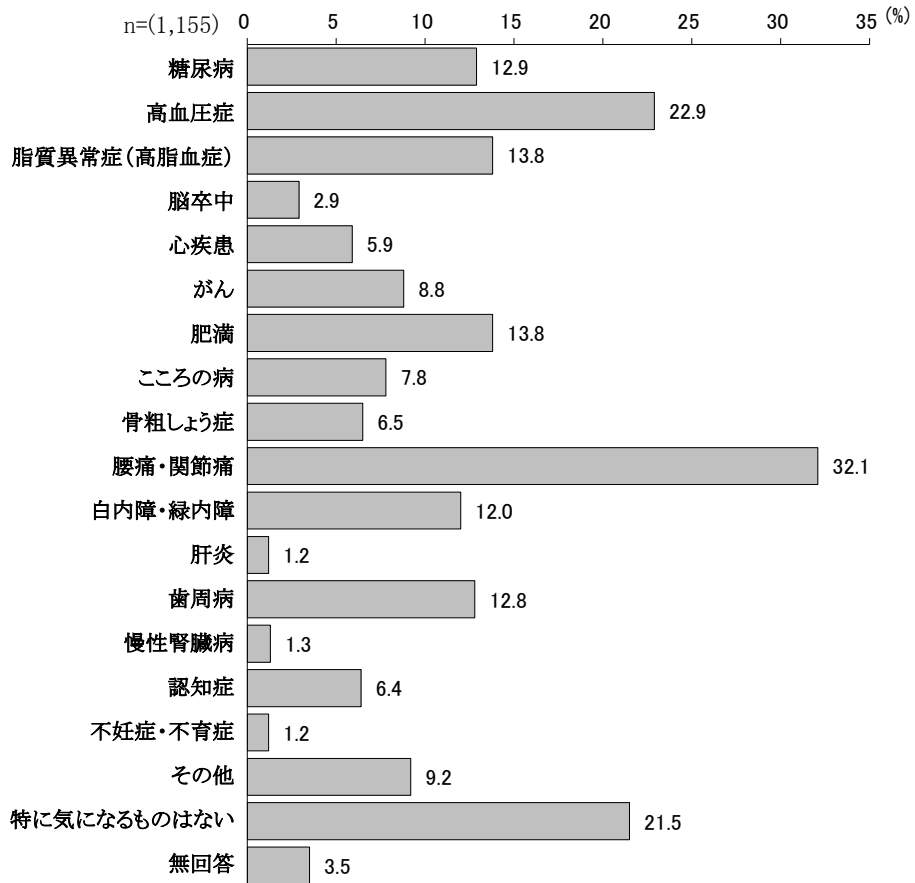
#### 性年齢別クロス



**問7 あなたは、最近、気になっている病気・症状がありますか。(〇はいくつでも)**

関心のある病気について、「腰痛・関節痛」が32.1%で最も割合が多く、次いで「高血圧症」が22.9%、「特に気になるものはない」が21.5%の順になっています。

**問7 関心のある病気・症状 (MA)**

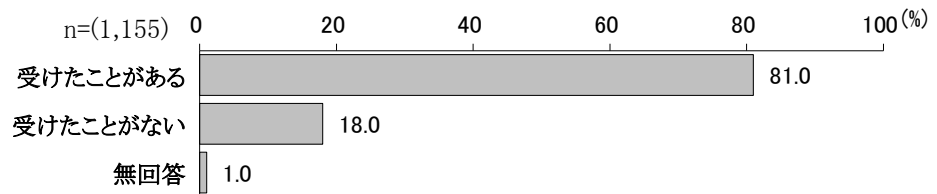


**問8 あなたは、この1年間に健康診断（市や職場の健診、人間ドックなど）を受けたことがありますか。（○は1つ）**

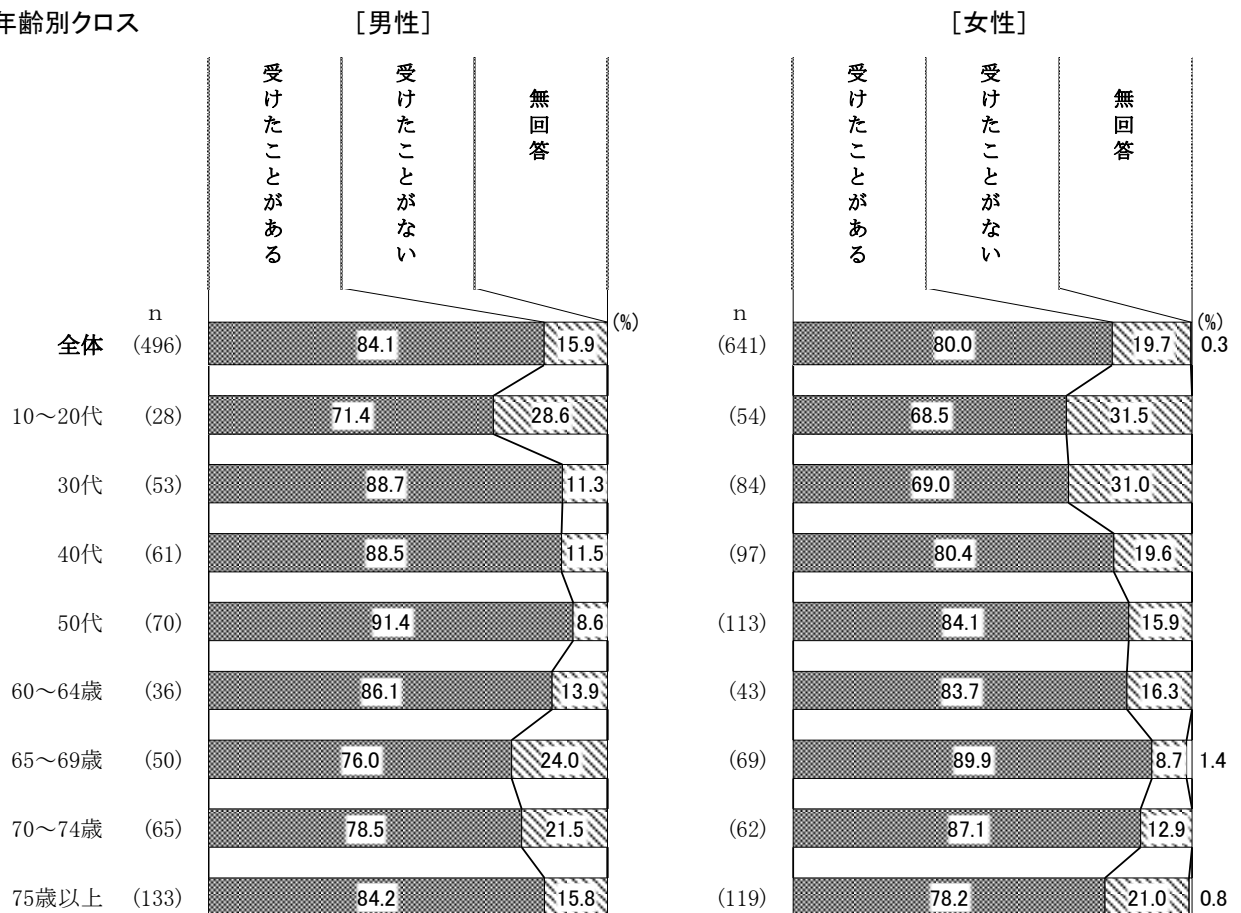
1年間の健康診断の有無について、「受けたことがある」が81.0%、「受けたことがない」が18.0%と、受けたことがある人は8割強となっています。

性年齢別に見ると、男性の10～20代、女性の10～30代では「受けたことがない」が約3割と他の年代に比べ多くなっています。

**問8 1年間の健康診断の有無（SA）**

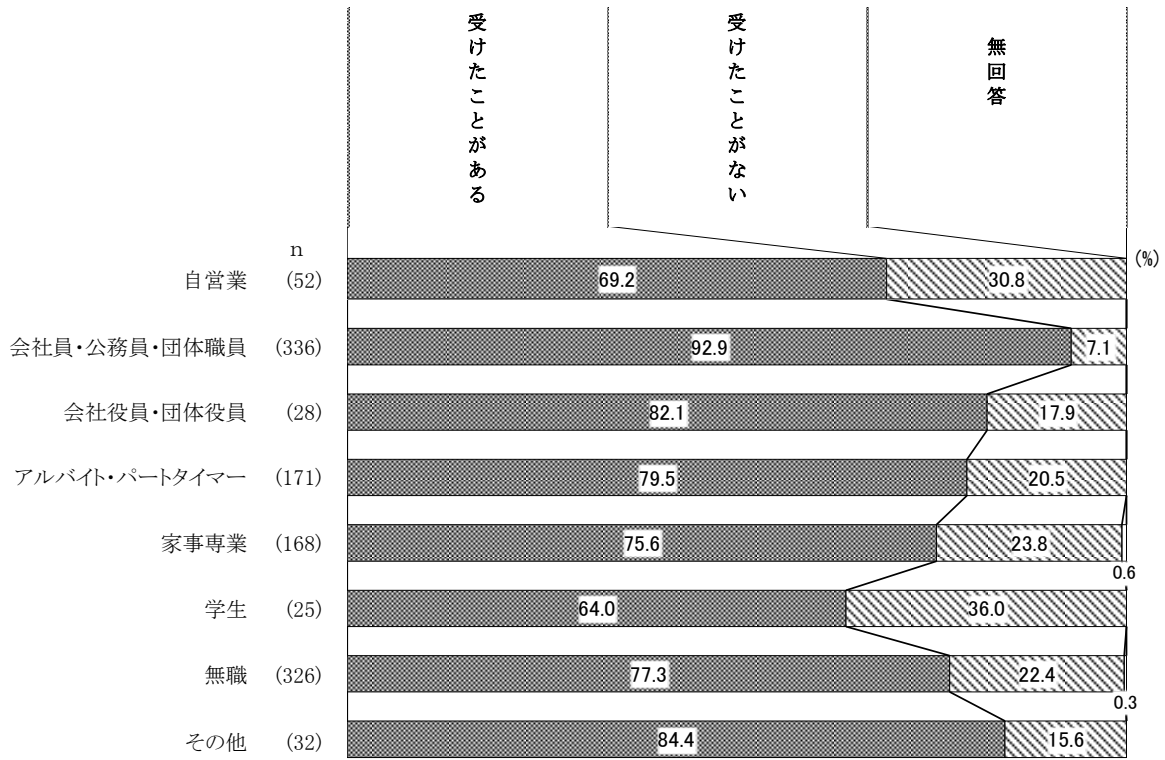


**性年齢別クロス**



職業別に見ると、自営業、学生では「受けたことがない」が3割以上と多くなっています。

### 職業別クロス



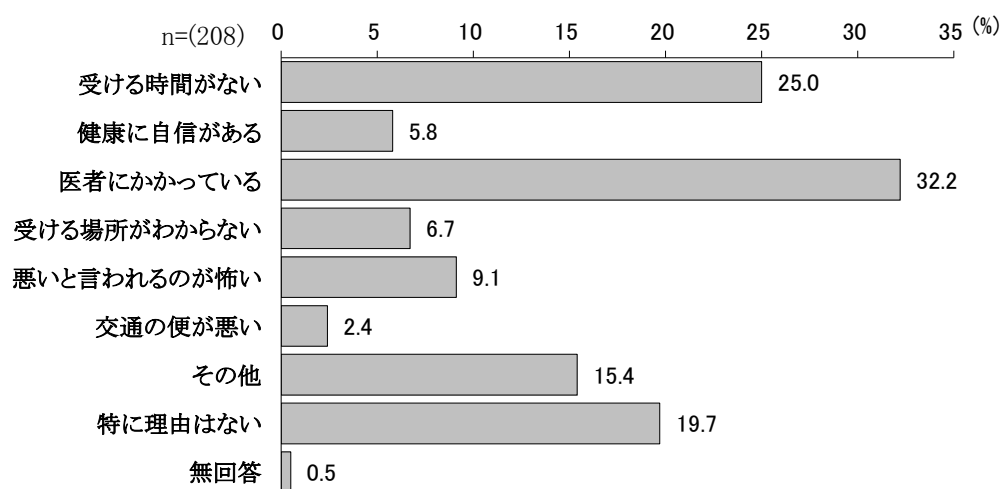
《問8で、「2」を選んだ方におうかがいします。》

問8-1 健康診断を受けなかった理由をお答えください。(〇はいくつでも)

健康診断を受けなかった理由について、「医者にかかっている」が32.2%で最も割合が多く、次いで「受ける時間がない」が25.0%、「特に理由はない」が19.7%の順になっています。

年齢別に見ると、30～50代では、「受ける時間がない」が最も多く、60歳以上では、「医者にかかっている」が最も多くなっています。また、10～20代では「特に理由はない」が最も多くなっています。

問8-1 健康診断を受けない理由 (MA)



年齢別クロス

	調査数	受ける時間がない	健康に自信がある	医者にかかっている	受ける場所がわからない	悪いと言われるのが怖い	交通の便が悪い	その他	特に理由はない	無回答
10～20代	25	28.0	4.0	4.0	16.0	4.0	-	20.0	36.0	-
30代	32	43.8	3.1	9.4	25.0	12.5	-	37.5	9.4	-
40代	26	50.0	3.8	23.1	3.8	23.1	3.8	11.5	11.5	-
50代	25	44.0	4.0	20.0	-	8.0	4.0	16.0	24.0	-
60～64歳	12	16.7	8.3	41.7	-	16.7	-	8.3	16.7	8.3
65～69歳	18	16.7	5.6	55.6	-	5.6	-	-	22.2	-
70～74歳	22	-	13.6	54.5	-	4.5	4.5	9.1	22.7	-
75歳以上	48	4.2	6.3	52.1	2.1	4.2	4.2	10.4	18.8	-

※白抜きは、各年齢の中で最大の項目。

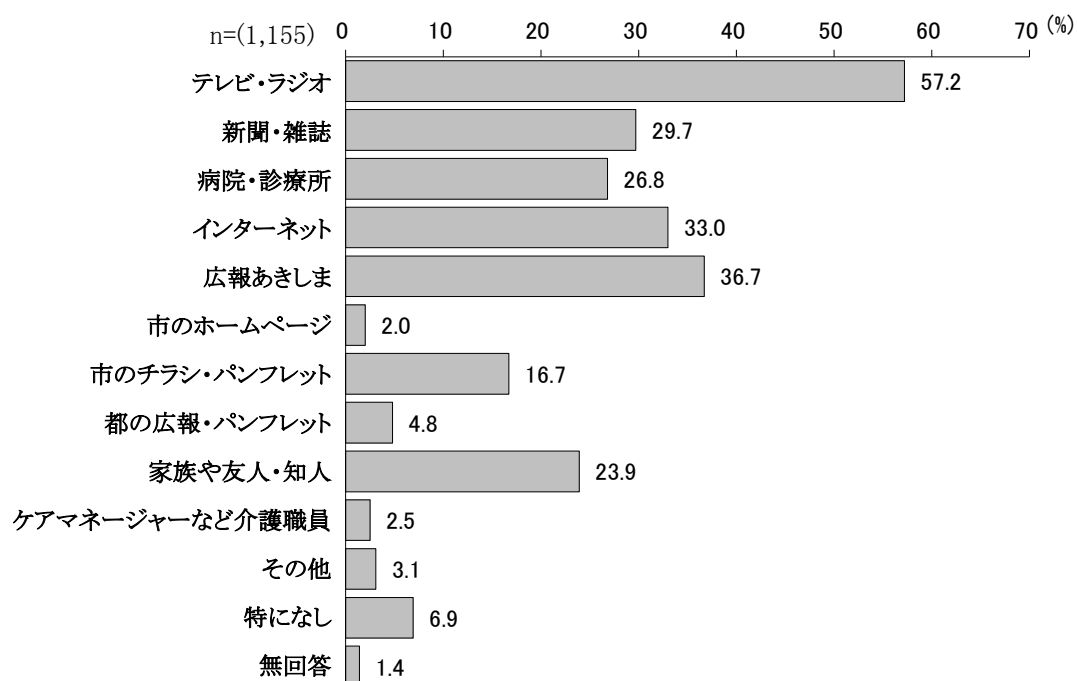
網掛けは、各年齢の中で2番目に大きい項目。

### 3. 保健医療サービス・情報について

問9 健康づくりや保健医療に関する情報は、どこから得ていますか。(〇はいくつでも)

健康づくりや保健医療に関する情報の入手先について、「テレビ・ラジオ」が57.2%で最も割合が多く、次いで「広報あきしま」が36.7%、「インターネット」が33.0%の順になっています。

問9 健康づくりや保健医療に関する情報の入手先 (MA)



性別で見ると、男女共に「テレビ・ラジオ」、「インターネット」は上位回答となっていますが、いずれも女性のほうが回答の割合は多くなっています。また、女性では「広報あきしま」や「家族や友人・知人」も多くなっています。

年齢別で見ると、10～40代では「インターネット」が最も多く、50歳以上では「テレビ・ラジオ」が最も多くなっています。また、65歳以上では「広報あきしま」も多くなっています。

性別クロス

	調査数	オ テ レ ビ ・ ラ ジ オ	新 聞 ・ 雑 誌	病 院 ・ 診 療 所	ト イ ン タ ー ネ ッ	広 報 あ き し ま	市 の ホ ー ム ペ ー ジ	市 の チ ラ シ ・ パ ン フ レ ッ ト	都 の 広 報 ・ パ ン フ レ ッ ト	知 人 家 族 や 友 人 ・ 知 人	護 職 員	ジ ャ ー ナ ー リ ス ト	そ の 他	特 に な し	無 回 答
男性	496	54.4	30.2	28.6	31.3	26.8	1.6	17.1	5.0	15.5	2.8	3.4	9.9	0.4	
女性	641	60.5	29.8	25.9	34.8	44.8	2.2	16.4	4.8	30.9	2.2	3.0	4.8	0.6	

年齢別クロス

	調査数	オ テ レ ビ ・ ラ ジ オ	新 聞 ・ 雑 誌	病 院 ・ 診 療 所	ト イ ン タ ー ネ ッ	広 報 あ き し ま	市 の ホ ー ム ペ ー ジ	市 の チ ラ シ ・ パ ン フ レ ッ ト	都 の 広 報 ・ パ ン フ レ ッ ト	知 人 家 族 や 友 人 ・ 知 人	護 職 員	ジ ャ ー ナ ー リ ス ト	そ の 他	特 に な し	無 回 答
10～20代	82	45.1	12.2	13.4	50.0	11.0	2.4	6.1	-	26.8	-	-	4.9	18.3	-
30代	137	45.3	9.5	19.0	55.5	30.7	2.2	14.6	5.8	23.4	-	-	3.6	13.9	-
40代	160	53.8	23.1	20.0	56.9	33.8	2.5	12.5	5.6	23.8	0.6	-	1.3	4.4	-
50代	186	60.8	26.3	25.3	43.5	33.3	1.1	10.8	3.8	21.0	-	-	6.5	7.0	0.5
60～64歳	79	72.2	45.6	21.5	39.2	36.7	-	16.5	6.3	36.7	2.5	-	3.8	6.3	-
65～69歳	119	69.7	37.8	31.9	19.3	47.9	2.5	24.4	5.9	26.9	2.5	-	3.4	3.4	-
70～74歳	127	61.4	37.0	33.9	17.3	45.7	3.1	22.8	3.9	18.9	3.1	-	0.8	3.1	1.6
75歳以上	255	56.9	41.6	37.6	6.3	44.3	2.0	22.4	5.9	23.5	7.5	-	2.0	5.1	1.2

※白抜きは、性別、各年齢の中で最大の項目。  
網掛けは、性別、各年齢の中で2番目に大きい項目。  
破線は、特徴的な数値となっているもの。

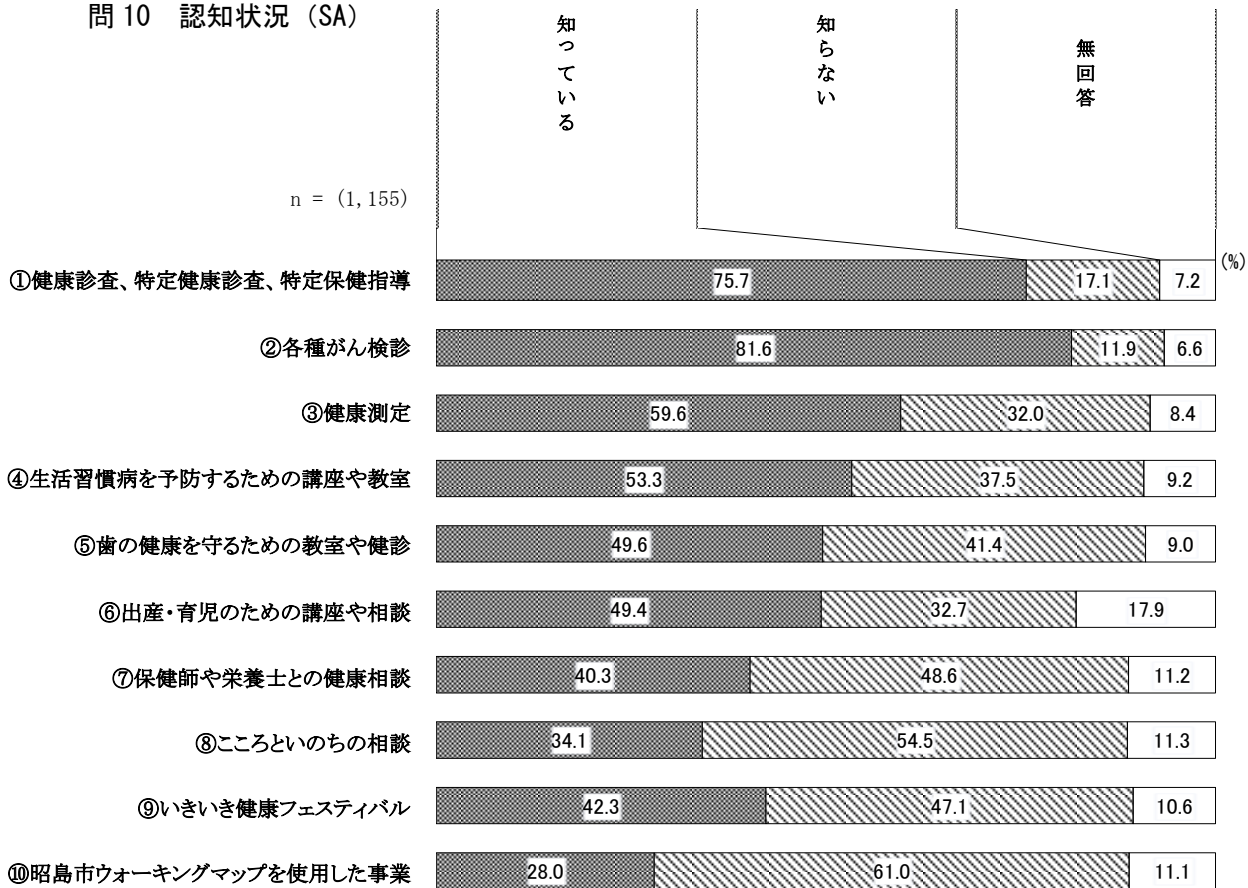


**問 10 あなたは次の保健事業等を知っていますか。また、今後、参加したいと思いませんか。(〇はそれぞれ1つ)**

各事業の認知状況を見ると、健康診査、特定健康診査、特定保健指導と各種がん検診は「知っている」が7割を超え、健康測定と生活習慣病を予防するための講座や教室が5割を超えていますが、こころといのちの相談と昭島市ウォーキングマップを使用した事業は「知らない」が5割以上となっています。

年齢別に見ると、各年代とも「健康診査、特定健康診査、特定保健指導」と「各種がん検診」が多くなっています。また、10～30代では「出産・育児のための講座や相談」が2位回答となっています。

**問 10 認知状況 (SA)**



**年齢別クロス 事業を「知っている」**

年齢	調査数	①健康診査、特定健康診査、特定保健指導	②各種がん検診	③健康測定	④生活習慣病を予防するための講座や教室	⑤歯の健康を守るための教室や健診	⑥出産・育児のための講座や相談	⑦保健師や栄養士との健康相談	⑧こころといのちの相談	⑨いきいき健康フェスティバル	⑩昭島市ウォーキングマップを使用した事業
10～20代	82	50.0	63.4	40.2	31.7	34.1	52.4	26.8	29.3	23.2	15.9
30代	137	63.5	78.8	47.4	40.9	43.8	66.4	40.1	32.8	34.3	21.9
40代	160	80.6	88.1	56.3	55.0	51.9	70.0	46.9	41.9	44.4	25.0
50代	186	78.5	88.7	64.0	60.2	56.5	64.5	47.8	47.8	52.7	29.6
60～64歳	79	86.1	88.6	68.4	65.8	53.2	55.7	49.4	39.2	51.9	31.6
65～69歳	119	84.9	83.2	67.2	63.9	52.1	47.9	49.6	37.0	48.7	34.5
70～74歳	127	78.7	82.7	68.5	62.2	57.5	30.7	34.6	32.3	48.0	36.2
75歳以上	255	76.9	76.5	60.4	48.6	45.9	24.3	31.0	20.4	35.3	27.5

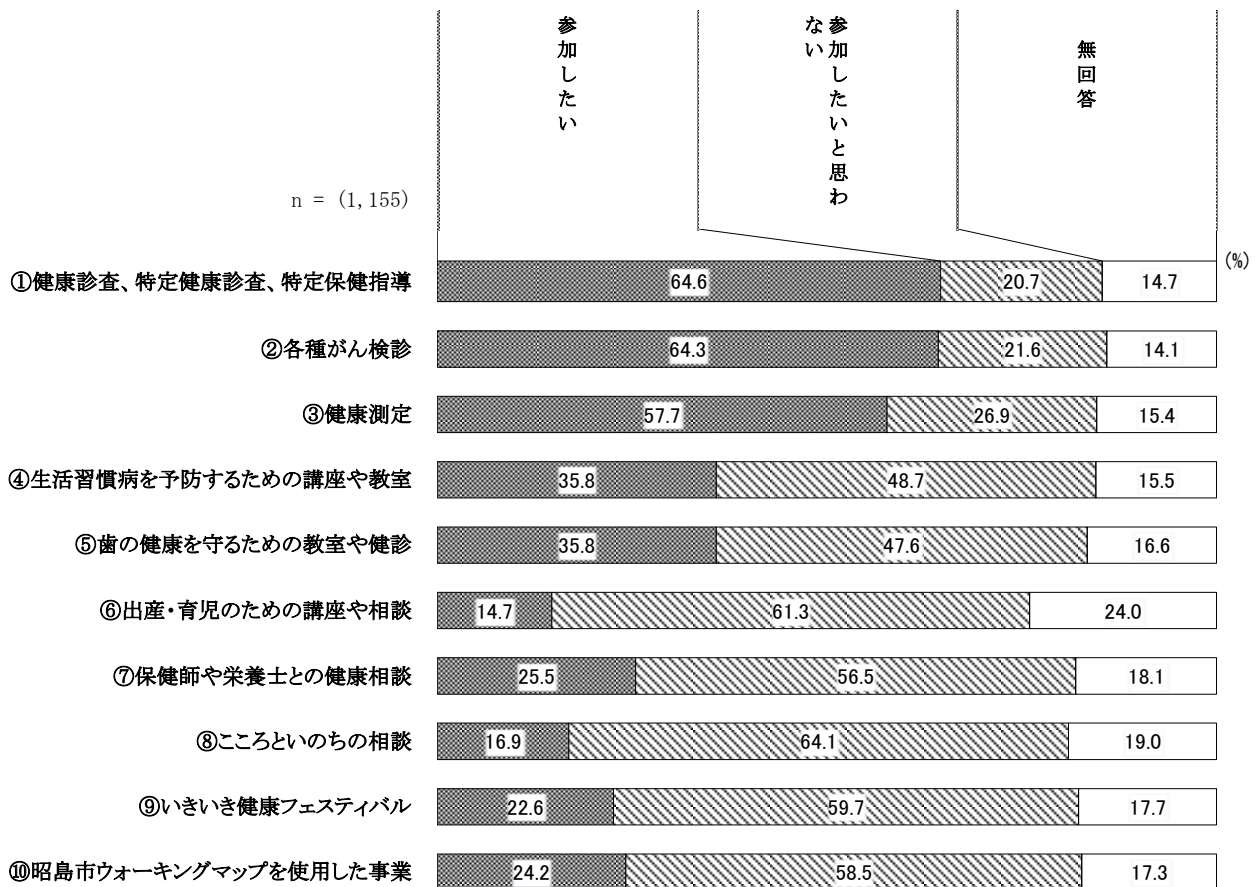
※白抜きは、各年齢の中で最大の項目。

網掛けは、各年齢の中で2番目に大きい項目。

今後の参加希望については、健康診査、特定健康診査、特定保健指導、各種がん検診、健康測定では「参加したい」が5割を超えて多くなっています。

年齢別に見ると、10代～64歳では「各種がん検診」が、65歳以上では「健康診査、特定健康診査、特定保健指導」が1位回答となっています。また、10～40代では「出産・育児のための講座や相談」が他に比べ多くなっています。

問 10 今後の参加希望 (SA)



年齢別クロス 今後「参加したい」

年齢	調査数	①健康診査、特定保健指導 (%)	②各種がん検診 (%)	③健康測定 (%)	④生活習慣病を予防するための講座や教室 (%)	⑤歯の健康を守るための教室や健診 (%)	⑥出産・育児のための講座や相談 (%)	⑦保健師や栄養士との健康相談 (%)	⑧こころといのちの相談 (%)	⑨いきいき健康フェスティバル (%)	⑩昭島市ウォーキングマップを使用した事業 (%)
10～20代	82	58.5	67.1	56.1	23.2	34.1	39.0	28.0	19.5	9.8	13.4
30代	137	66.4	75.2	60.6	38.0	40.9	55.5	32.1	20.4	21.2	26.3
40代	160	76.9	80.6	69.4	47.5	43.8	21.3	33.8	24.4	28.8	31.3
50代	186	66.7	72.0	67.2	41.4	43.5	4.3	25.8	21.5	23.1	31.7
60～64歳	79	74.7	75.9	69.6	40.5	39.2	8.9	21.5	13.9	31.6	32.9
65～69歳	119	71.4	69.7	65.5	31.9	33.6	4.2	24.4	12.6	22.7	22.7
70～74歳	127	63.0	59.8	51.2	31.5	29.9	2.4	21.3	11.8	22.8	24.4
75歳以上	255	51.0	38.4	38.4	29.4	25.5	1.2	18.8	11.0	19.6	13.7

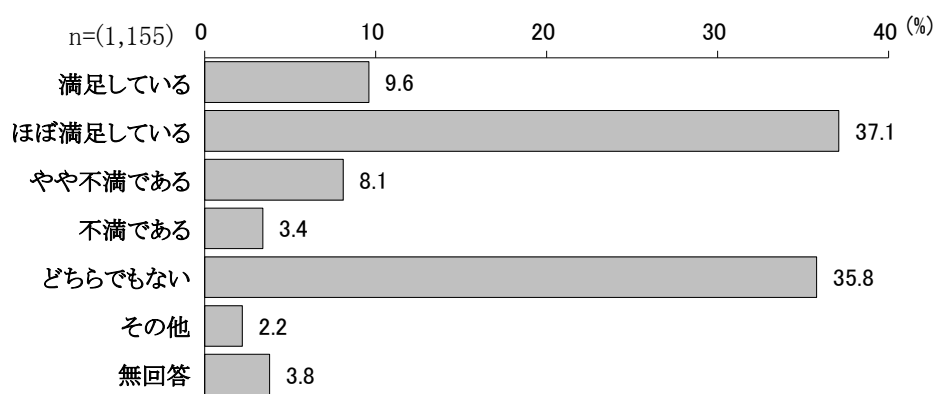
※白抜きは、各年齢の中で最大の項目。

網掛けは、各年齢の中で2番目に大きい項目。

**問11 あなたは市が提供する保健サービスや情報について、どのように感じますか。(〇は1つ)**

市が提供する保健サービスや情報の満足度について、「ほぼ満足している」が37.1%で最も割合が多く、次いで「どちらでもない」が35.8%、「満足している」が9.6%の順になっています。「満足している」、「ほぼ満足している」をあわせた4割台半ばが満足している結果となっています。

問11 市が提供する保健サービスや情報の満足度 (SA)

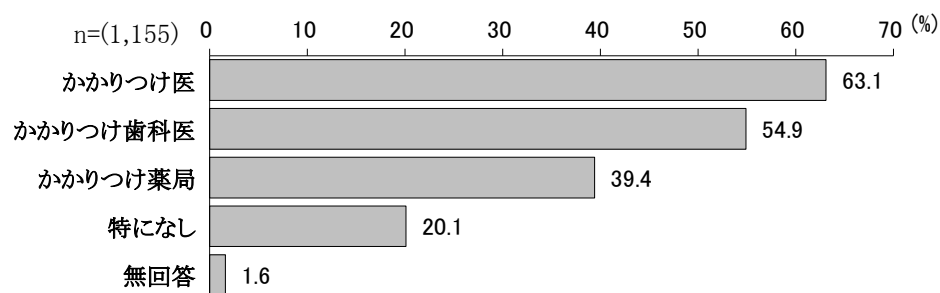


**問12 あなたは以下の「かかりつけ」をもっていますか。(〇はいくつでも)**

「かかりつけ」の有無について、「かかりつけ医」が63.1%で最も割合が多く、次いで「かかりつけ歯科医」が54.9%、「かかりつけ薬局」が39.4%の順になっています。

10～20代、30代では「特になし」がそれぞれ4割以上、3割台後半と多くなっています。一方で、75歳以上では「かかりつけ医」、「かかりつけ歯科医」、「かかりつけ薬局」がそれぞれ5割以上と多くなっています。

問12 「かかりつけ」の有無 (MA)



年齢別クロス

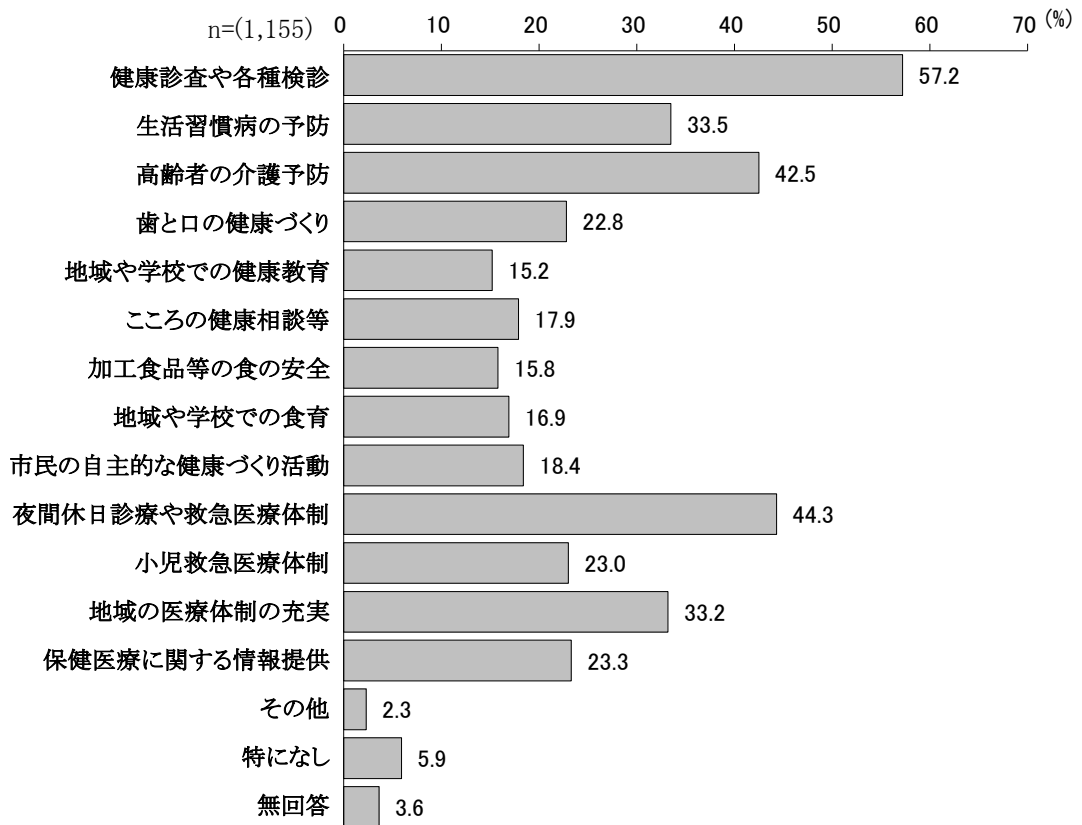
	調査数	(%)				
		医か かり つけ	歯 科か り つけ	薬 局か り つけ	特 に な し	無 回 答
10～20代	82	35.4	30.5	20.7	46.3	-
30代	137	38.0	43.8	21.2	38.7	1.5
40代	160	46.9	49.4	33.1	30.0	0.6
50代	186	63.4	52.2	34.4	18.8	1.6
60～64歳	79	68.4	60.8	40.5	17.7	1.3
65～69歳	119	68.9	63.9	42.9	11.8	2.5
70～74歳	127	75.6	59.8	48.0	14.2	1.6
75歳以上	255	84.7	65.5	55.3	4.7	2.4

※破線は、特徴的な数値となっているもの。

**問13 今後、特に充実すべき保健医療対策はどれだと思いますか。(〇はいくつでも)**

充実すべき保健医療対策について、「健康診査や各種検診」が57.2%で最も割合が多く、次いで「夜間休日診療や救急医療体制」が44.3%、「高齢者の介護予防」が42.5%の順になっています。

**問 13 充実すべき保健医療対策 (MA)**



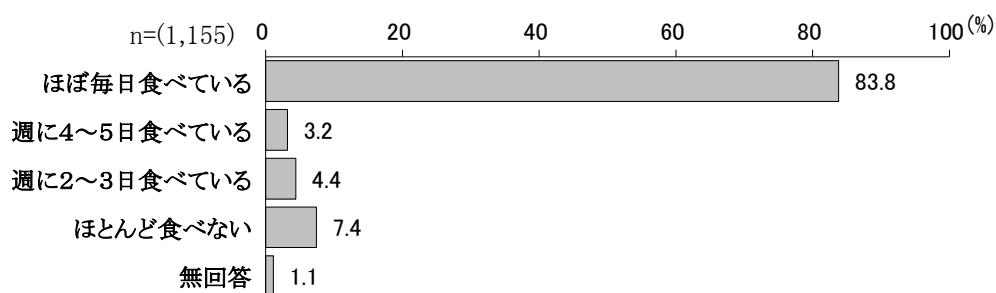
## 4. 食生活について

### 問14 あなたは朝食を食べていますか。(〇は1つ)

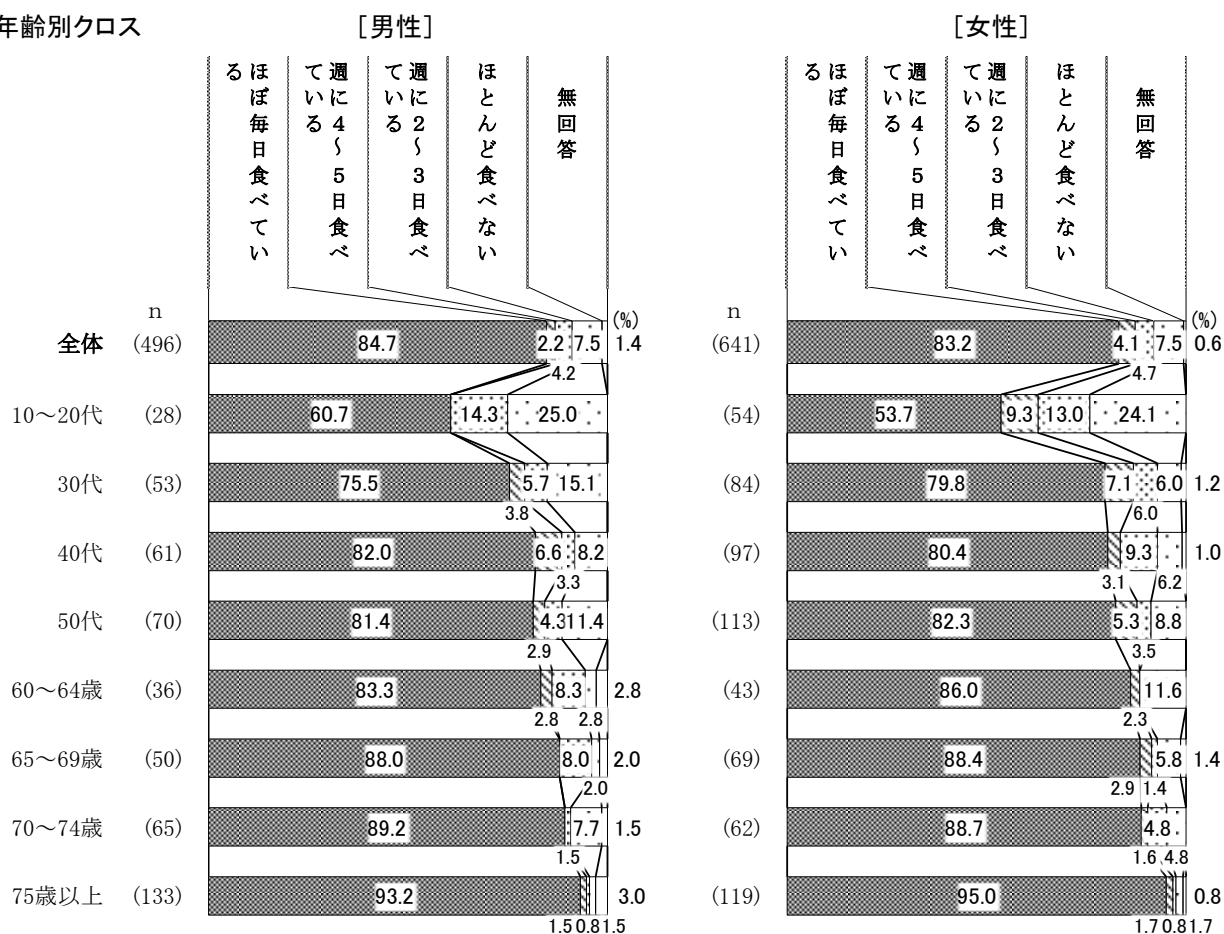
朝食の状況について、「ほぼ毎日食べている」が83.8%で最も割合が多く、次いで「ほとんど食べない」が7.4%、「週に2～3日食べている」が4.4%となっています。

性年齢別に見ると、男女ともに75歳以上では「ほぼ毎日食べている」が9割を超え非常に多く、30代以上で7割以上となっています。一方、男女ともに10～20代では「ほとんど食べない」が2割を超えて多くなっています。

問14 朝食の状況 (SA)



性年齢別クロス

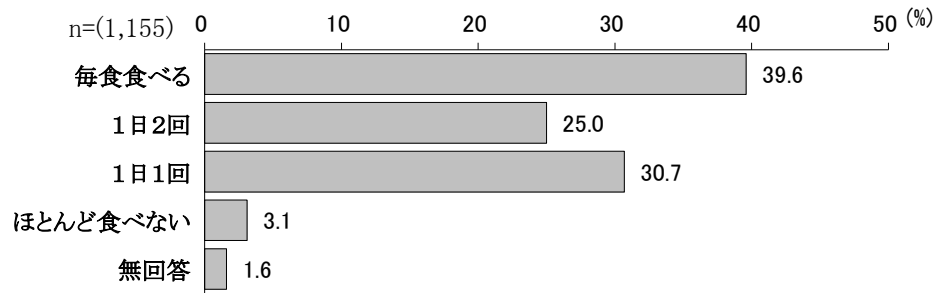


**問15 1日にどれくらいの頻度で野菜を食べていますか。(〇は1つ)**

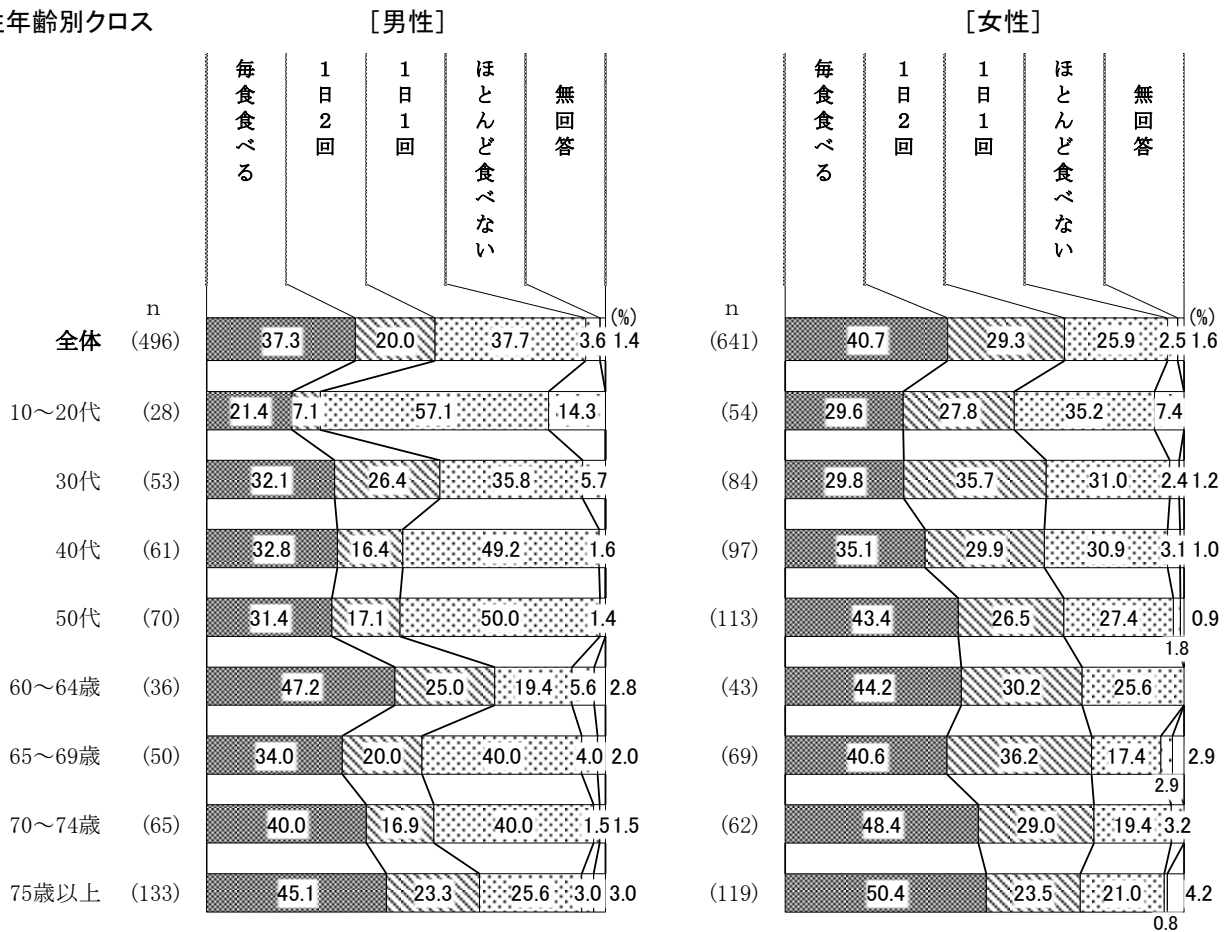
1日に野菜を食べる頻度について、「毎食食べる」が39.6%で最も割合が多く、次いで「1日1回」が30.7%、「1日2回」が25.0%となっています。

性年齢別に見ると、「毎食食べる」は、男性の60～64歳、70歳以上、女性の40代以上で最も多い割合となっています。一方、男性の10～20代では「1日1回」が5割後半と多く、「ほとんど食べない」も1割以上と他の年代に比べ多くなっています。

問15 1日に野菜を食べる頻度 (SA)



性年齢別クロス

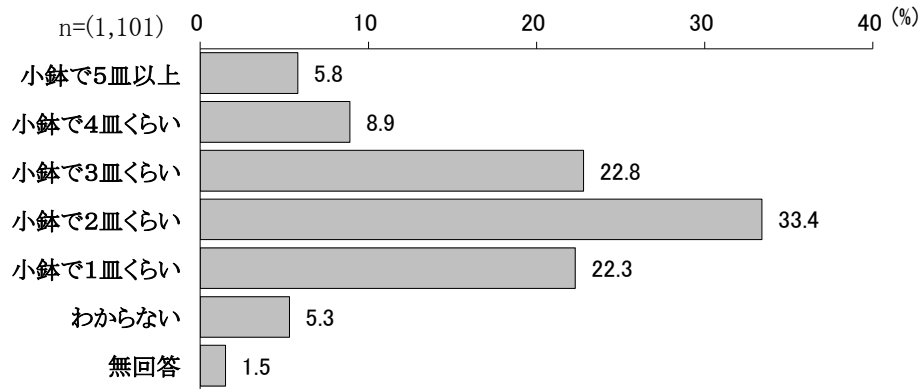


**問15-1 1日にどれくらいの量の野菜を食べていますか。(〇は1つ)**

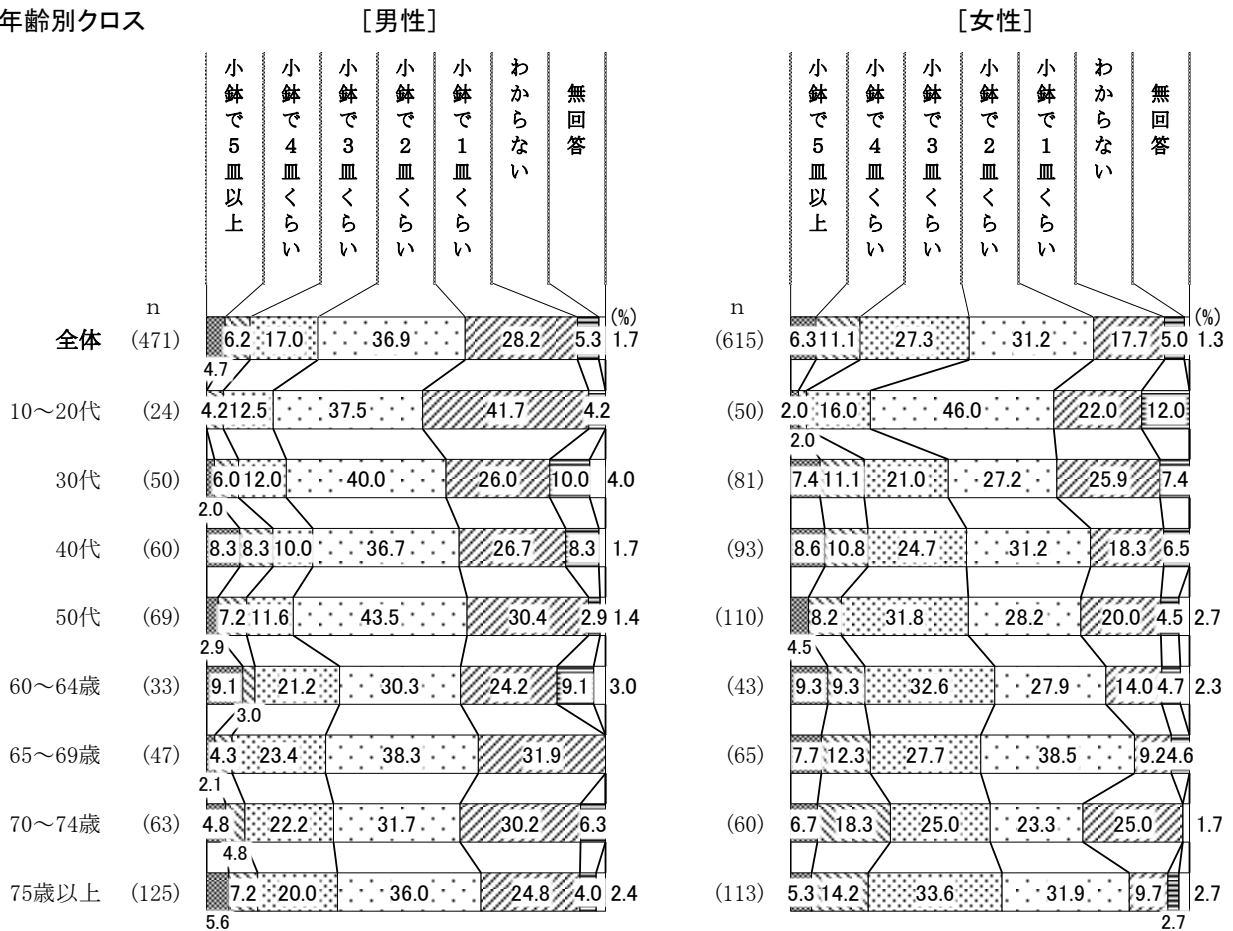
1日に野菜を食べる量について、「小鉢で2皿くらい」が33.4%で最も割合が多く、次いで「小鉢で3皿くらい」が22.8%、「小鉢で1皿くらい」が22.3%の順になっています。

性年齢別に見ると、1日に必要な野菜の量とされる「小鉢で5皿以上」の割合は、男女とも60～64歳の1割弱が最大となっており、男性の30代以上では「小鉢で2皿くらい」が最も多く、男性の10～20代では「小鉢で1皿くらい」が4割強と最も多くなっています。

問15-1 1日に野菜を食べる量 (SA)



性年齢別クロス



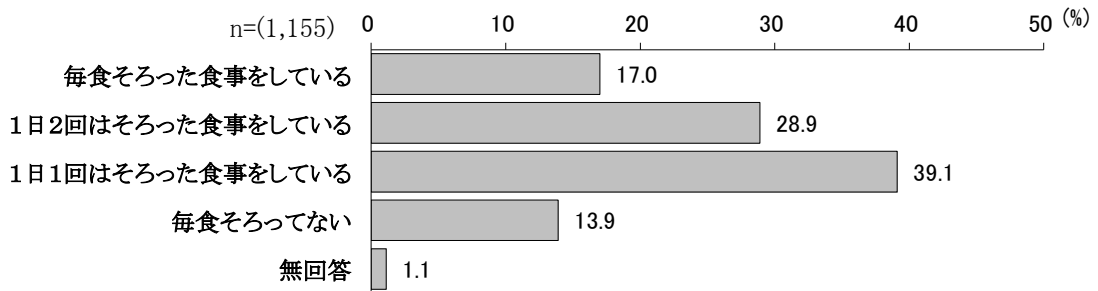


**問16 主食・主菜・副菜のそろった食事をしていますか。(〇は1つ)**

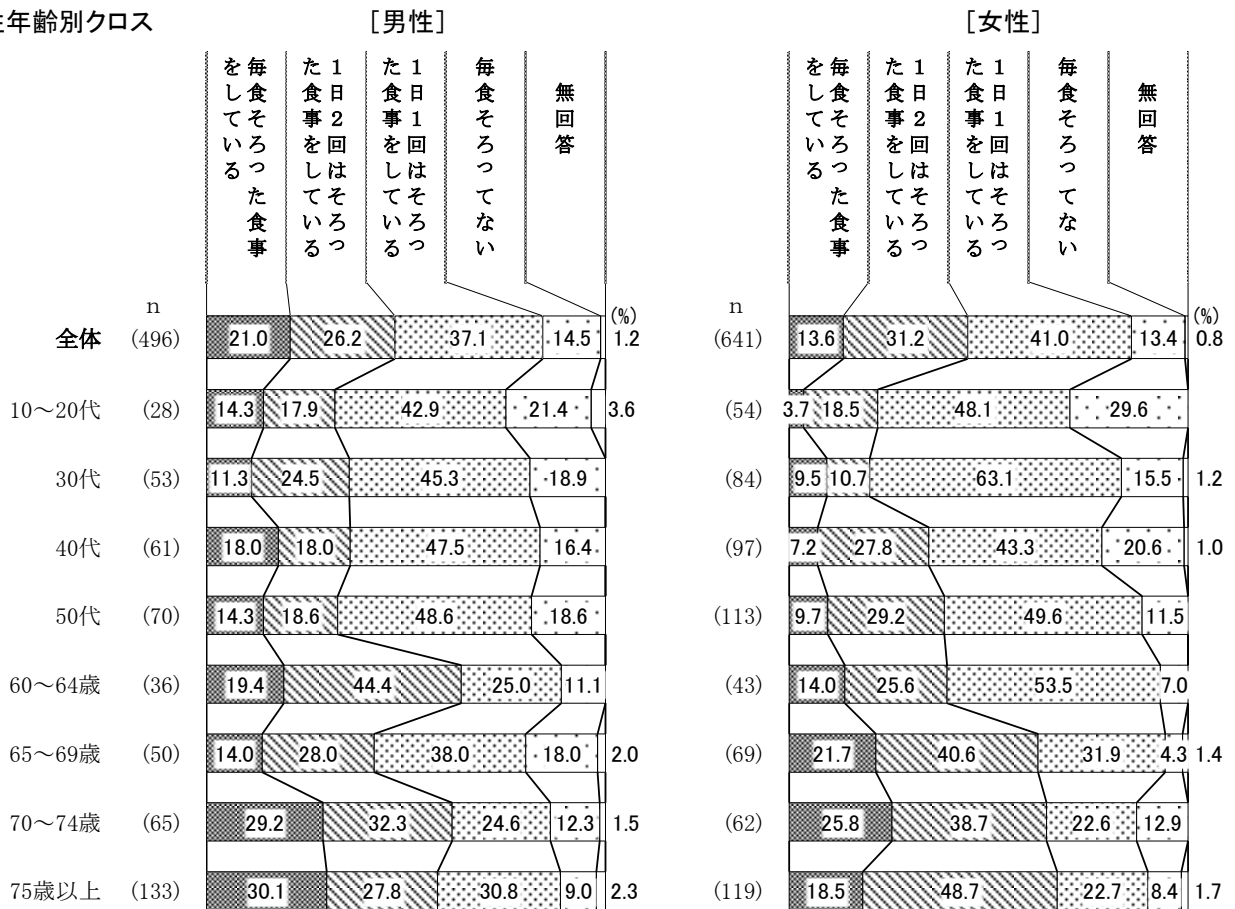
主食・主菜・副菜のそろった食事をしているかについて、「1日1回はそろった食事をしている」が39.1%と最も割合が多く、次いで「1日2回はそろった食事をしている」が28.9%、「毎食そろった食事をしている」が17.0%の順になっています。

性年齢別に見ると、男女ともに10～50代で「1日1回はそろった食事をしている」が4割以上と最も多くなっています。また、「毎食そろってない」は、女性の10～20代で約3割、男性の10～20代、女性の40代で2割以上となっています。

問16 主食・主菜・副菜のそろった食事をしているか (SA)



性年齢別クロス

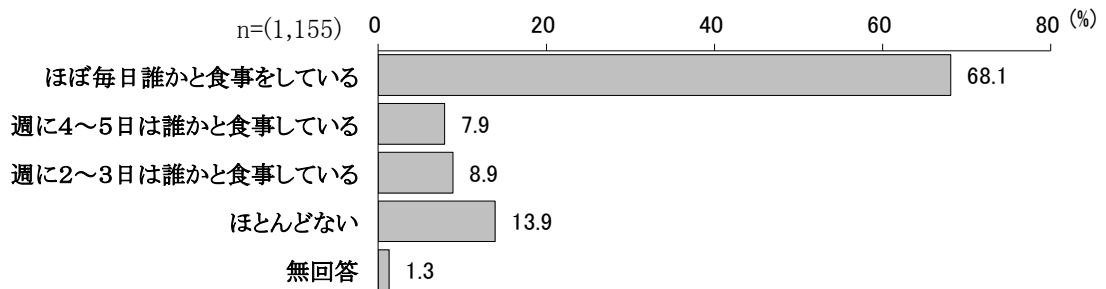


**問17 1日のうち1食は誰か（家族や友人など）と一緒に食事をしていますか。（〇は1つ）**

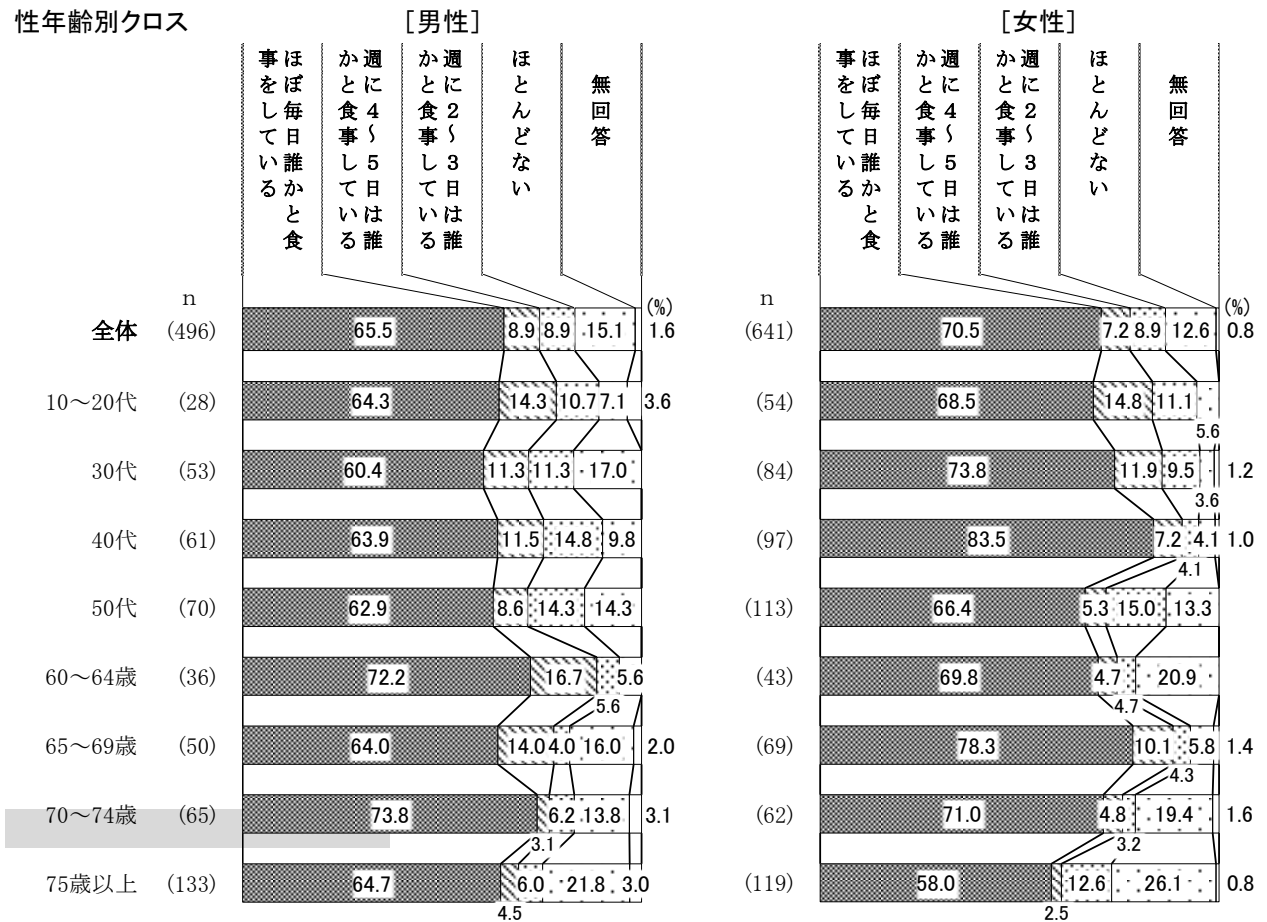
共食の状況について、「ほぼ毎日誰かと食事をしている」が68.1%と最も割合が多く、次いで「ほとんどない」が13.9%、「週に2～3日は誰かと食事している」が8.9%の順になっています。

性年齢別に見ると、男女ともにすべての年代で「ほぼ毎日誰かと食事をしている」が5割を超えて多くなっています。一方で男性の75歳以上、女性の60～64歳、75歳以上で「ほとんどない」が2割以上と他の年代に比べ多くなっています。

**問17 共食の状況 (SA)**



**性年齢別クロス**

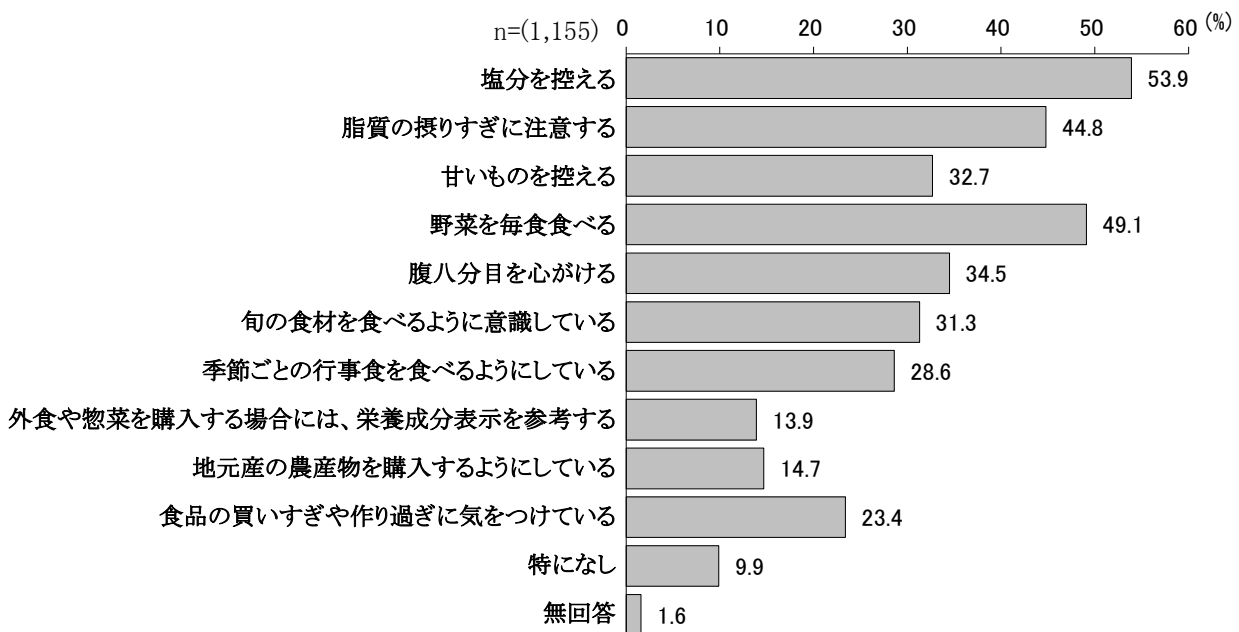


**問18 ふだんの食生活で、心がけていることはありますか。(〇はいくつでも)**

ふだんの食生活で心がけていることについて、「塩分を控える」が53.9%で最も割合が多く、次いで「野菜を毎食食べる」が49.1%、「脂質の摂りすぎに注意する」が44.8%の順になっています。

年齢別に見ると、「野菜を毎食食べる」が30～50代で1位回答となっています。また、10～20代で「脂質の摂りすぎに注意する」、60歳以上で「塩分を控える」が1位回答となっています。

問18 ふだんの食生活で心がけていること (MA)



年齢別クロス

年齢	調査数	塩分を控える	脂質の摂りすぎに注意する	甘いものを控える	野菜を毎食食べる	腹八分目を心がける	旬の食材を食べるように意識している	季節ごとの行事食を食べるようにしている	外食や惣菜を購入する場合には、栄養成分表示を参考する	地元産の農産物を購入するようにしている	食品の買いすぎや作り過ぎに気をつけている	特になし	無回答
10～20代	82	19.5	30.5	25.6	25.6	14.6	19.5	19.5	15.9	4.9	14.6	22.0	2.4
30代	137	35.8	35.0	25.5	43.1	19.7	26.3	19.0	13.1	7.3	16.1	13.1	-
40代	160	45.6	40.6	34.4	46.9	25.6	30.0	29.4	8.8	11.9	21.9	6.9	0.6
50代	186	44.6	41.9	29.0	48.9	31.7	35.5	25.3	14.5	12.4	23.1	9.1	1.6
60～64歳	79	53.2	50.6	29.1	51.9	25.3	31.6	26.6	15.2	15.2	21.5	12.7	2.5
65～69歳	119	65.5	58.0	38.7	49.6	41.2	26.1	28.6	15.1	18.5	23.5	9.2	-
70～74歳	127	63.8	50.4	40.9	57.5	42.5	37.0	37.8	13.4	18.1	22.0	7.9	3.1
75歳以上	255	75.7	48.2	34.9	56.5	51.4	35.7	34.1	14.9	21.2	32.5	7.1	2.4

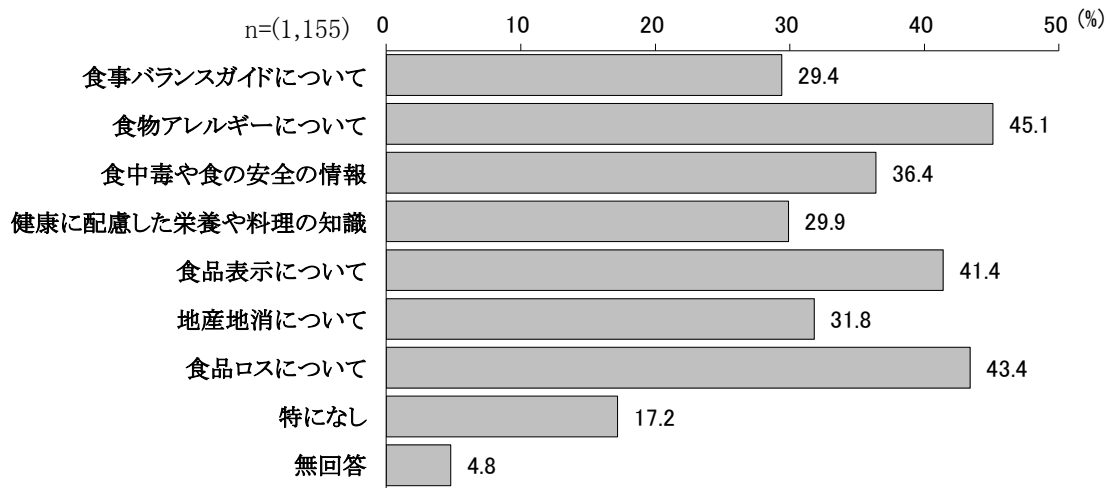
※白抜きは、各年齢の中で最大の項目。

網掛けは、各年齢の中で2番目に大きい項目。

**問19 「食」に関する情報や知識の中で、知っているものをお答えください。(〇はいくつでも)**

「食」に関する情報や知識について、「食物アレルギーについて」が45.1%で最も割合が多く、次いで「食品ロスについて」が43.4%、「食品表示について」が41.49%の順になっています。

問 19 「食」に関する情報や知識 (MA)

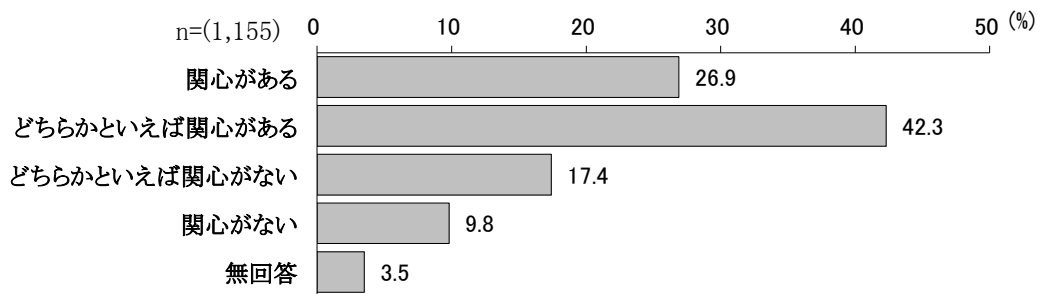


**問20 あなたは、「食育」に関心がありますか。(〇は1つ)**

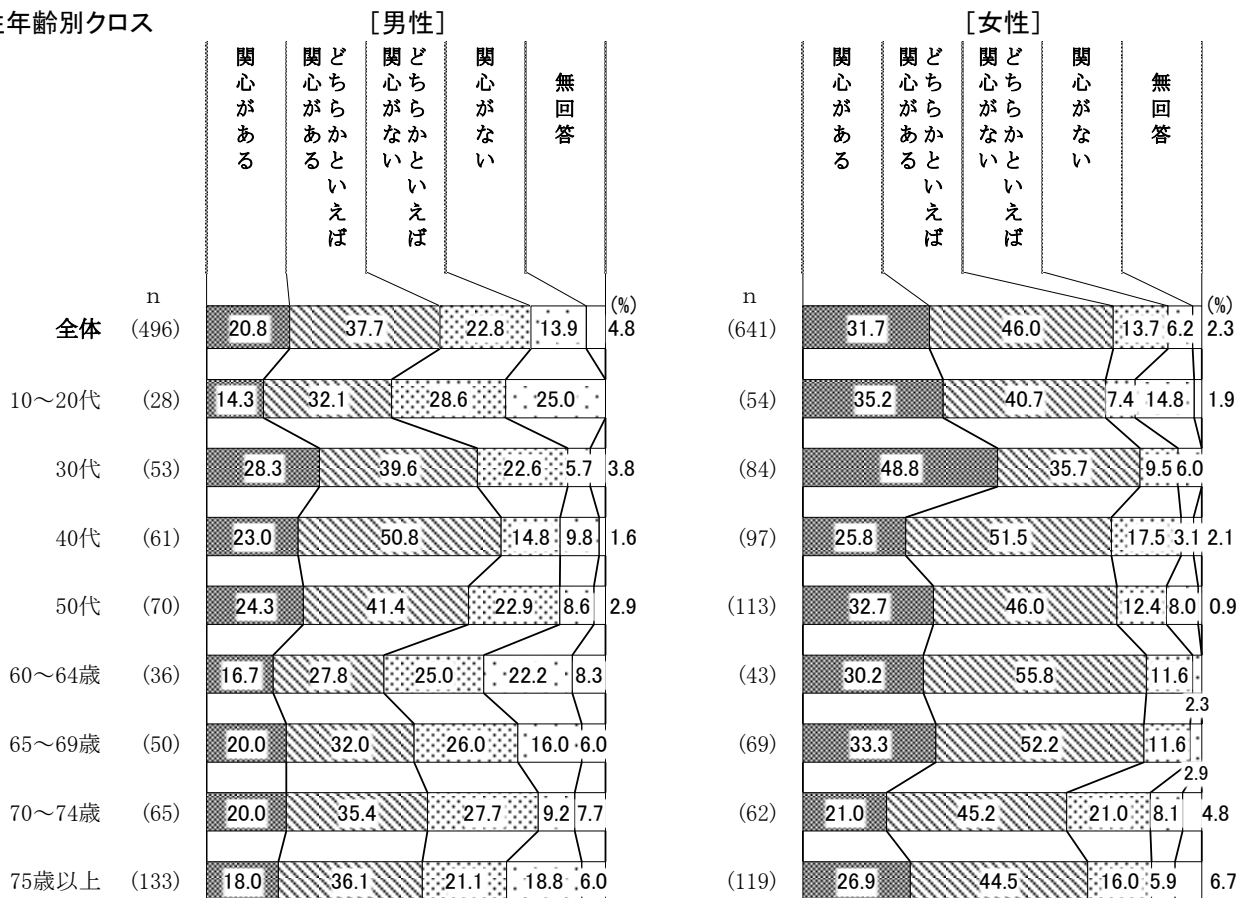
食育の関心度について、「どちらかといえば関心がある」が42.3%で最も割合が多く、次いで「関心がある」が26.9%、「どちらかといえば関心がない」が17.4%の順になっています。「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」をあわせた7割弱が関心があるという結果となっています。

性年齢別に見ると、女性の30代で「関心がある」が5割弱と他の年代に比べ多くなっています。また、いずれの年代も、男性より女性の方が「関心がある」が多くなっています。

**問20 「食育」への関心度 (SA)**



**性年齢別クロス**

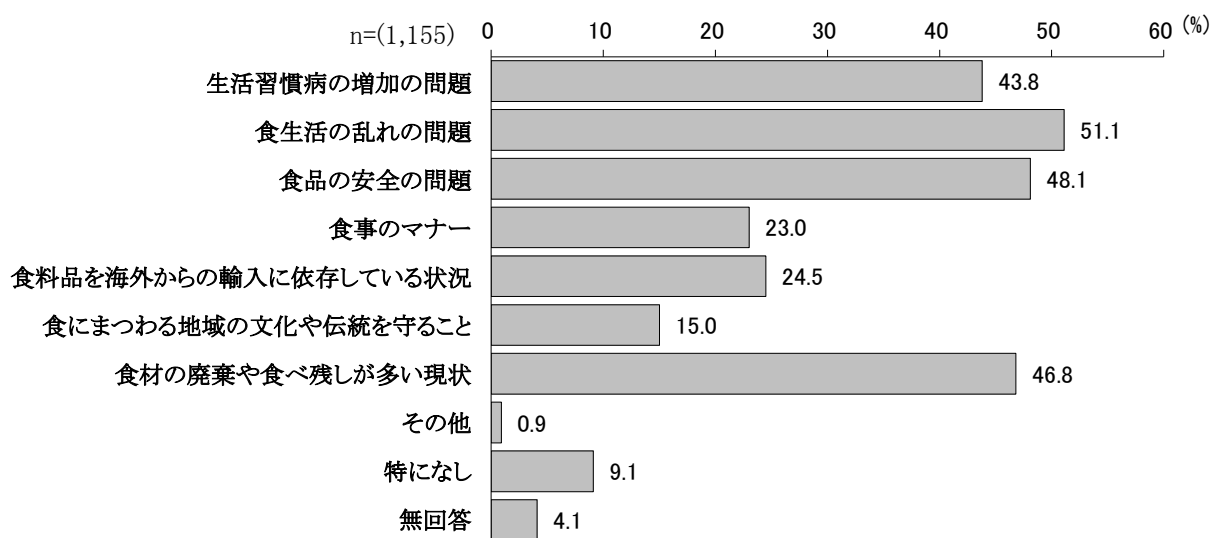


**問21 「食育」に関する事柄の中で、あなたが関心のあるものをお選びください。  
(〇はいくつでも)**

「食育」に関する事柄で関心のあるものについて、「食生活の乱れの問題」が51.1%で最も割合が多く、次いで「食品の安全の問題」が48.1%、「食材の廃棄や食べ残しが多い現状」が46.8%の順になっています。

年齢別に見ると、「食生活の乱れの問題」が10～50代で、「食品の安全の問題」が60歳以上で1位回答となっています。また、30代及び50代以上で「食材の廃棄や食べ残しが多い現状」が2位回答となっています。

**問 21 「食育」に関する事柄で関心のあるもの (MA)**



**年齢別クロス**

	調査数	生活習慣病の増加の問題	食生活の乱れの問題	食品の安全の問題	食事のマナー	輸入品に依存している状況	域外の文化や伝統を守る	食生活の乱れの問題	食べ残しが多い現状	その他	特になし	無回答
10～20代	82	39.0	62.2	30.5	31.7	14.6	12.2	36.6	1.2	11.0	2.4	
30代	137	41.6	61.3	44.5	38.0	14.6	24.8	49.6	0.7	3.6	2.9	
40代	160	46.3	54.4	45.6	32.5	16.3	22.5	43.8	0.6	6.9	1.3	
50代	186	45.7	58.1	44.6	27.4	23.7	20.4	47.8	1.1	8.1	3.8	
60～64歳	79	50.6	48.1	53.2	13.9	31.6	11.4	50.6	2.5	10.1	5.1	
65～69歳	119	44.5	44.5	52.1	17.6	28.6	8.4	51.3	1.7	11.8	2.5	
70～74歳	127	43.3	44.9	52.8	15.0	38.6	11.8	51.2	-	8.7	7.1	
75歳以上	255	41.6	41.2	54.5	12.9	27.8	7.8	45.1	0.4	12.5	5.5	

※白抜きは、各年齢の中で最大の項目。  
網掛けは、各年齢の中で2番目に大きい項目。

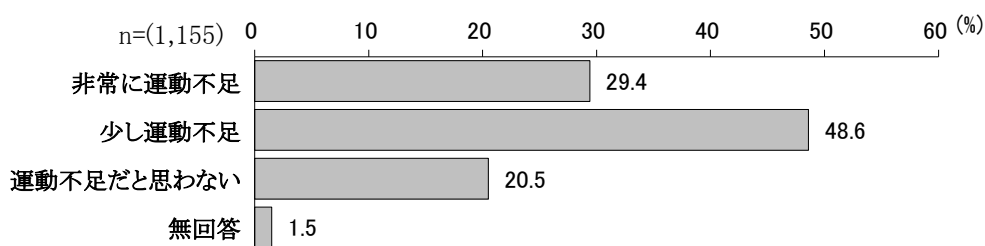
## 5. 運動について

### 問22 あなたは、運動不足だと思いますか。(〇は1つ)

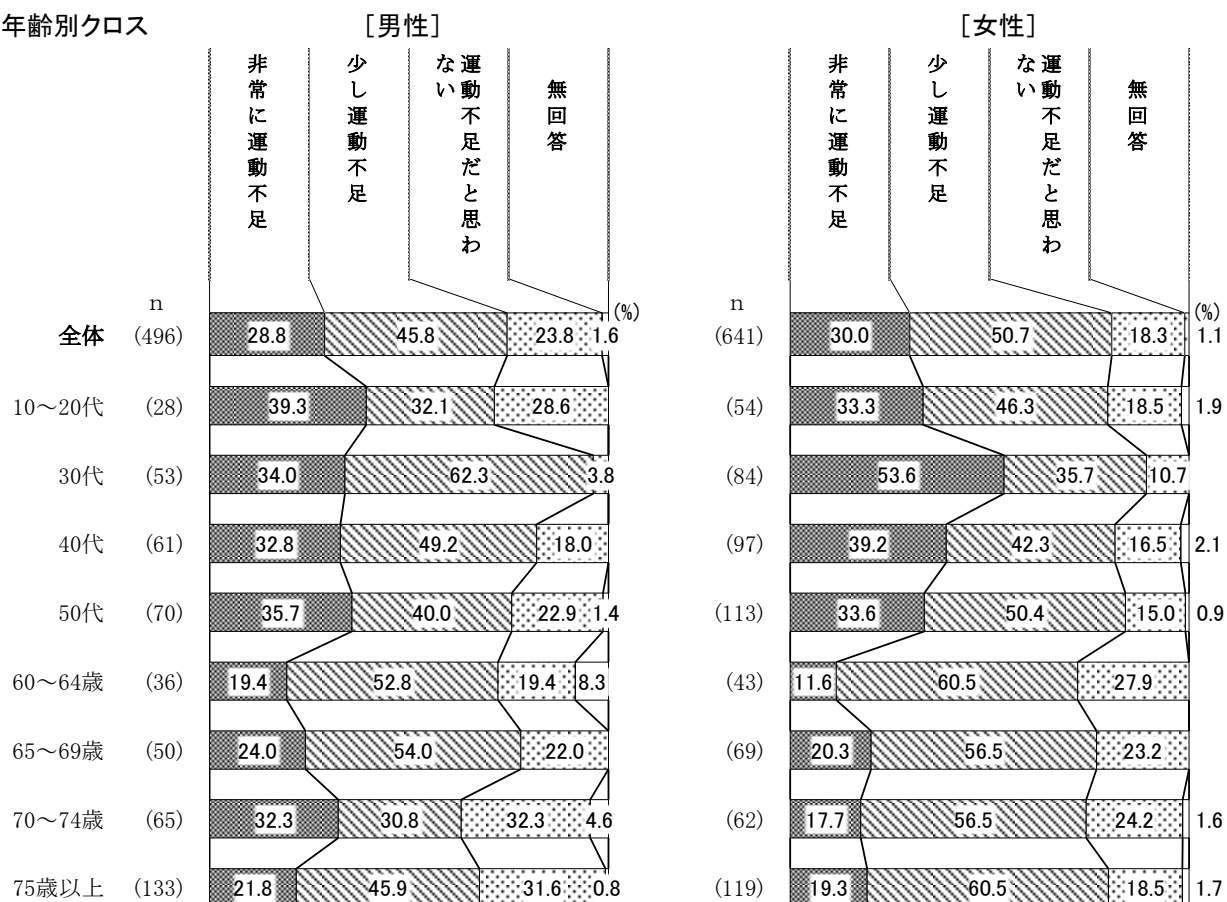
運動不足度について、「少し運動不足」が48.6%で最も割合が多く、次いで「非常に運動不足」が29.4%、「運動不足だと思わない」が20.5%の順になっています。

性年齢別に見ると、女性の30代では「非常に運動不足」が5割以上と多くなっています。「運動不足だと思わない」は、男性の10～20代、70歳以上では3割前後となっています。

#### 問 22 運動不足度 (SA)

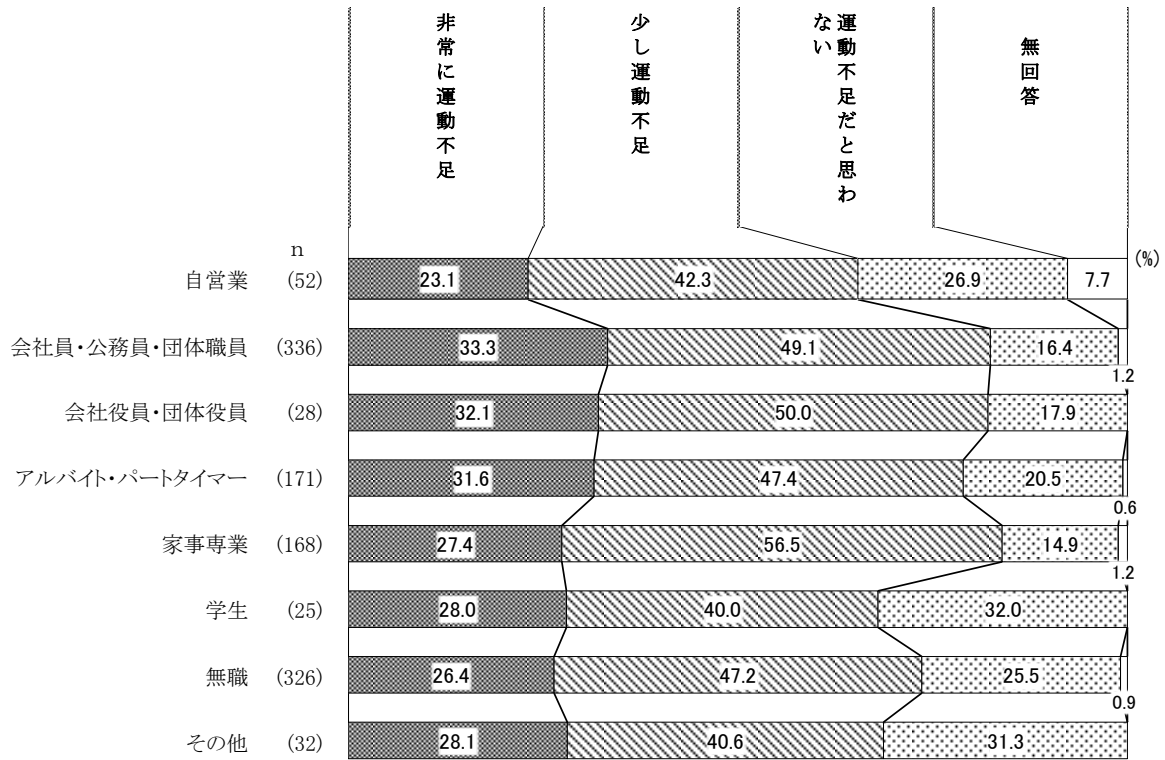


#### 性年齢別クロス



職業別に見ると、「非常に運動不足」は会社員・公務員・団体職員が最も多く、「少し運動不足」は家事専業、会社役員・団体役員で5割以上と多くなっています。

### 職業別クロス



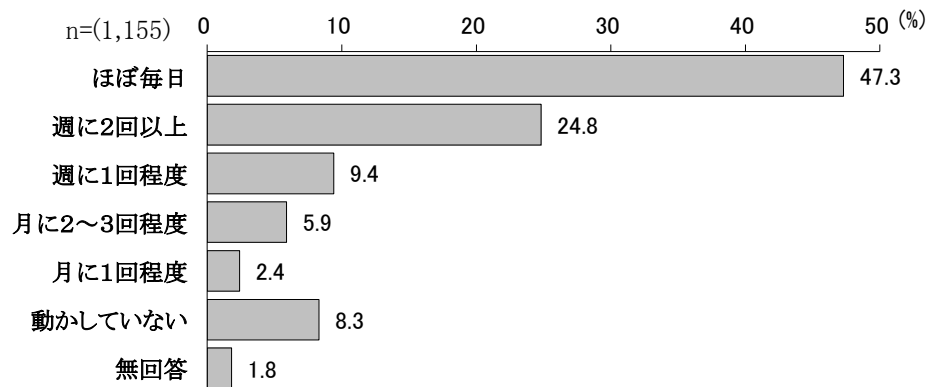


**問23 あなたは、1日合計30分以上体を動かすことを、どのくらいの頻度で行っていますか。(通勤・通学・買い物等の歩行も含む) (○は1つ)**

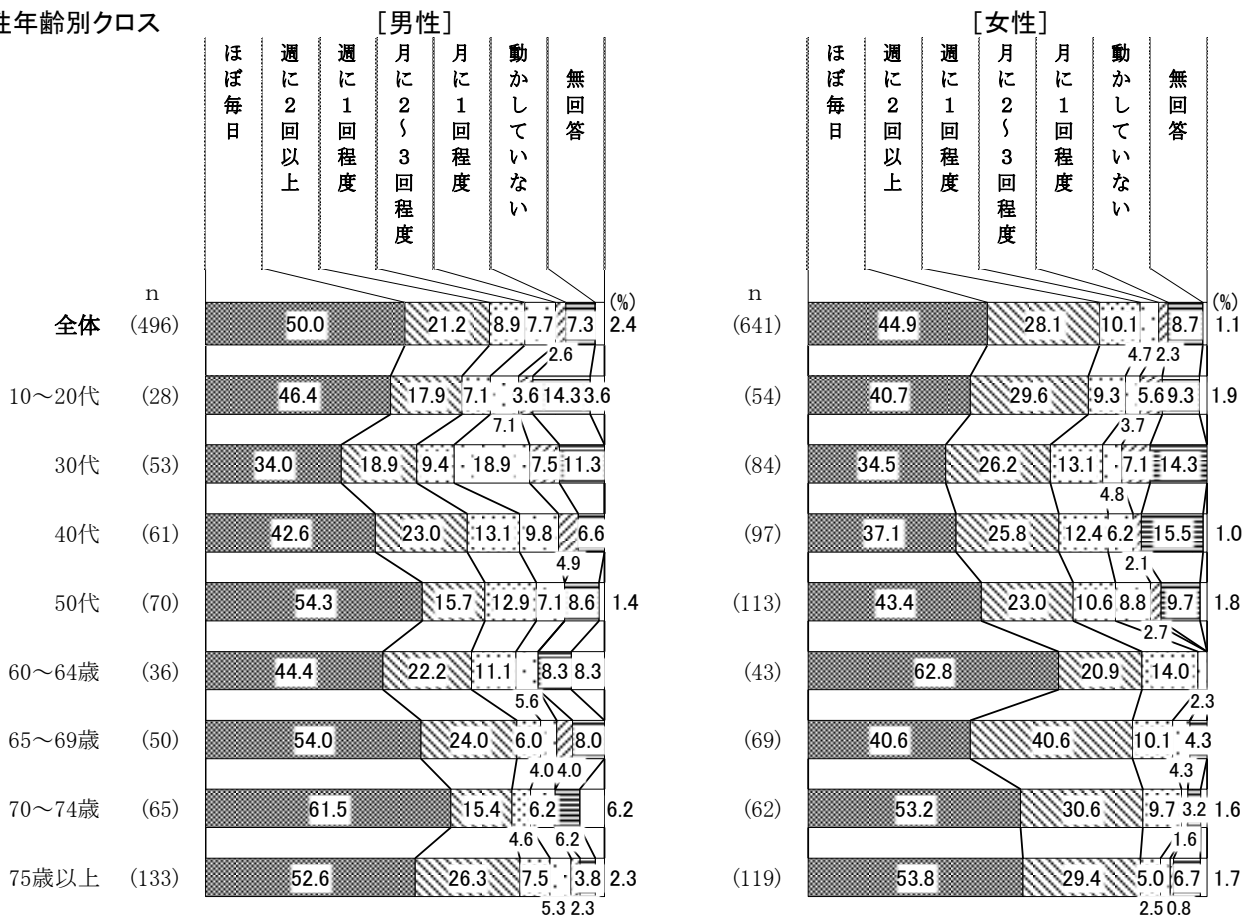
1日合計30分以上体を動かす頻度について、「ほぼ毎日」が47.3%で最も割合が多く、次いで「週に2回以上」が24.8%、「週に1回程度」が9.4%の順になっています。

性年齢別に見ると、男性の65歳以上、女性の60～64歳、70歳以上では「ほぼ毎日」が5割以上と多くなっています。一方、男性の30代、女性の30～40代では「動かしていない」が1割台と他の年代に比べ多くなっています。

問23 1日合計30分以上体を動かす頻度 (SA)

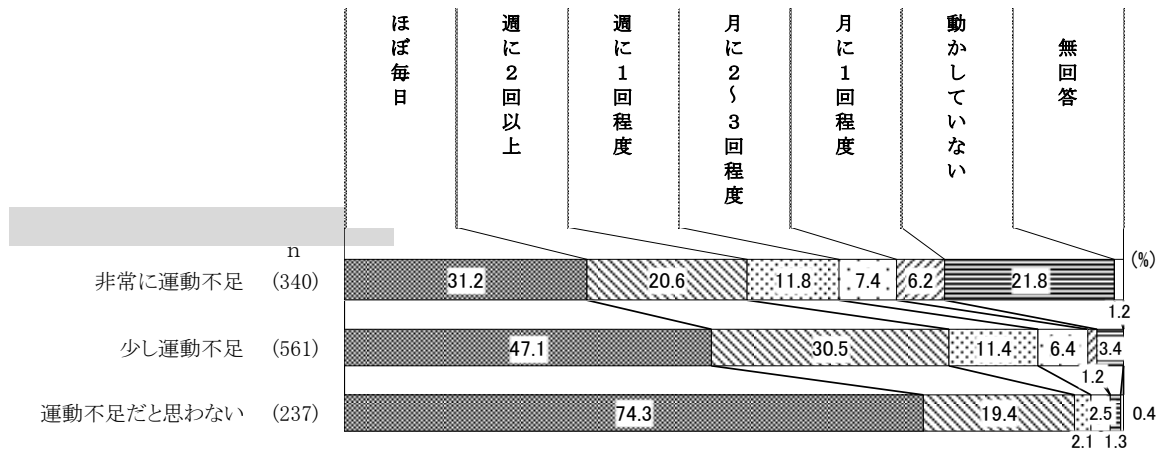


性年齢別クロス



運動の意識別に見ると、非常に運動不足という層でも5割強は週に2回以上運動していることになりませんが、2割強は「動かしていない」との回答となっています。

### 運動の意識別クロス



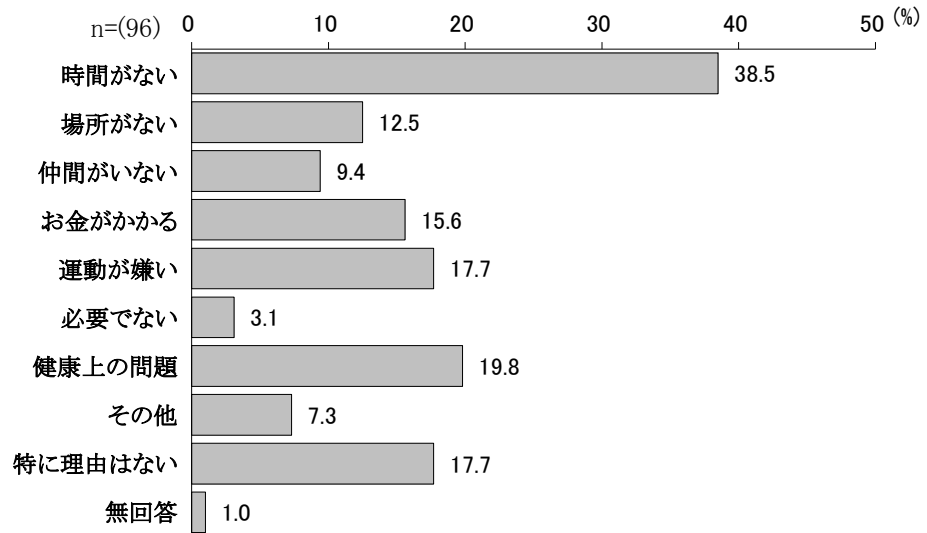
《問23で、「6」を選んだ方におうかがいします。》

問23-1 運動をしていない理由についてお答えください。(〇はいくつでも)

運動をしない理由について、「時間がない」が38.5%で最も割合が多く、次いで「健康上の問題」が19.8%、「運動が嫌い」と「特に理由はない」が17.7%の順になっています。

年齢別に見ると、30～50代では「時間がない」が最も多く、75歳以上では「健康上の問題」が最も多くなっています。

問23-1 運動をしない理由 (MA)



年齢別クロス

	調査数	時間がない	場所がない	仲間がいない	お金がかかる	運動が嫌い	必要でない	健康上の問題	その他	特に理由はない	無回答
10～20代	9	33.3	22.2	11.1	44.4	22.2	11.1	-	11.1	-	-
30代	18	61.1	27.8	16.7	33.3	16.7	-	11.1	11.1	-	-
40代	20	45.0	10.0	5.0	-	30.0	-	10.0	5.0	15.0	-
50代	17	41.2	5.9	17.6	-	23.5	-	23.5	-	23.5	5.9
60～64歳	3	33.3	66.7	33.3	66.7	-	-	33.3	-	-	-
65～69歳	7	57.1	-	-	14.3	-	-	14.3	-	28.6	-
70～74歳	6	-	-	-	16.7	16.7	-	50.0	-	50.0	-
75歳以上	13	7.7	-	-	7.7	-	15.4	38.5	15.4	38.5	-

※白抜きは、各年齢の中で最大の項目。

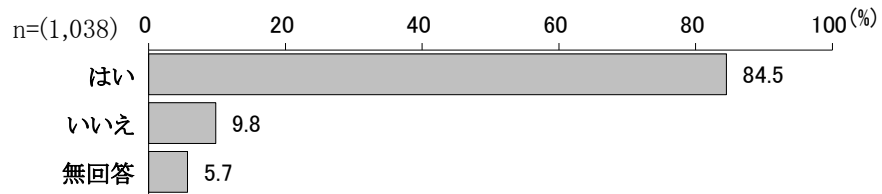
網掛けは、各年齢の中で2番目に大きい項目。

《問23で、「1～5」を選んだ方におうかがいします。》

問23-2 1年以上継続していますか。(○は1つ)

1年以上継続しているかについて、「はい」が84.5%、「いいえ」が9.8%と、はいの方が8割台半ばと多くなっています。

問 23-2 1年以上継続しているか (SA)



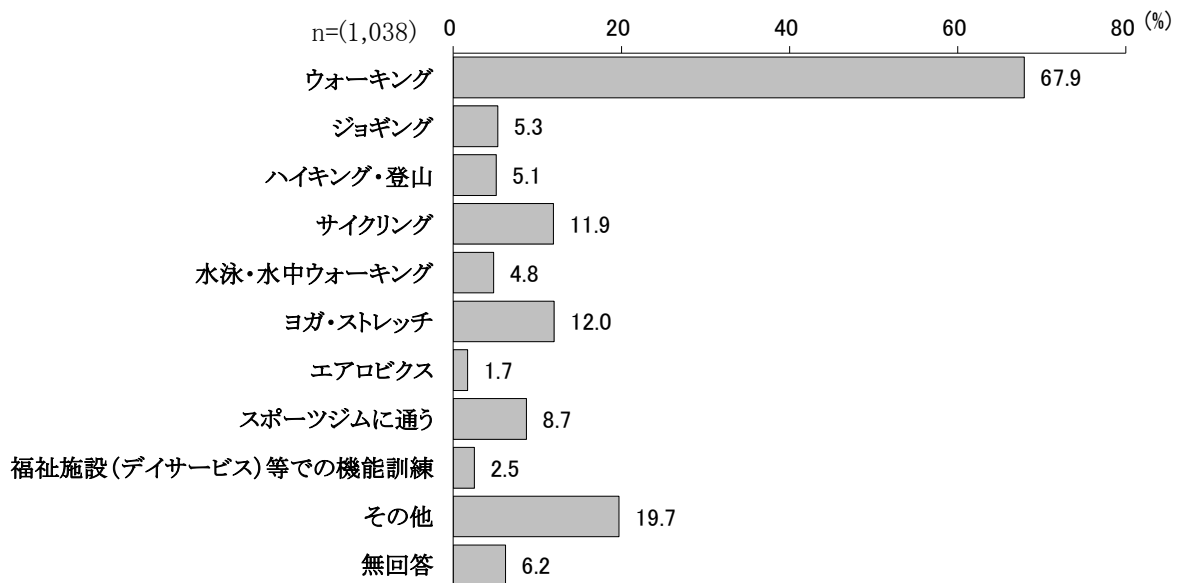
《問23で、「1～5」を選んだ方におうかがいします。》

問23-3 どのような運動をしていることが多いですか。(〇はいくつでも)

よくする運動について、「ウォーキング」が67.9%で最も割合が多く、次いで「その他」が19.7%、「ヨガ・ストレッチ」が12.0%の順になっています。

年齢別に見ると、すべての年代で「ウォーキング」が1位回答、40代で「スポーツジムに通う」、60～64歳で「ヨガ・ストレッチ」が2位回答となっています。

問23-3 よくする運動 (MA)



年齢別クロス

	調査数	ウォーキング	ジョギング	ハイキング・登山	サイクリング	水泳・水中ウォーキング	ヨガ・ストレッチ	エアロビクス	スポーツジムに通う	福祉施設(デイサービス)等での機能訓練	その他	無回答
10～20代	71	66.2	5.6	1.4	14.1	2.8	15.5	1.4	12.7	1.4	32.4	4.2
30代	119	67.2	10.9	1.7	15.1	3.4	11.8	0.8	4.2	-	16.8	2.5
40代	139	63.3	8.6	5.0	15.1	5.0	12.9	2.2	16.5	0.7	12.9	2.2
50代	166	69.3	6.0	7.8	12.7	5.4	14.5	2.4	9.0	-	15.7	4.8
60～64歳	73	68.5	5.5	12.3	15.1	5.5	19.2	4.1	13.7	1.4	16.4	5.5
65～69歳	112	71.4	0.9	7.1	8.0	8.9	14.3	1.8	13.4	1.8	21.4	2.7
70～74歳	116	73.3	1.7	8.6	8.6	5.2	8.6	1.7	5.2	1.7	23.3	7.8
75歳以上	237	65.8	3.8	1.3	9.3	3.4	7.6	0.8	3.0	7.2	22.8	12.7

※白抜きは、各年齢の中で最大の項目。

網掛けは、各年齢の中で2番目に大きい項目。

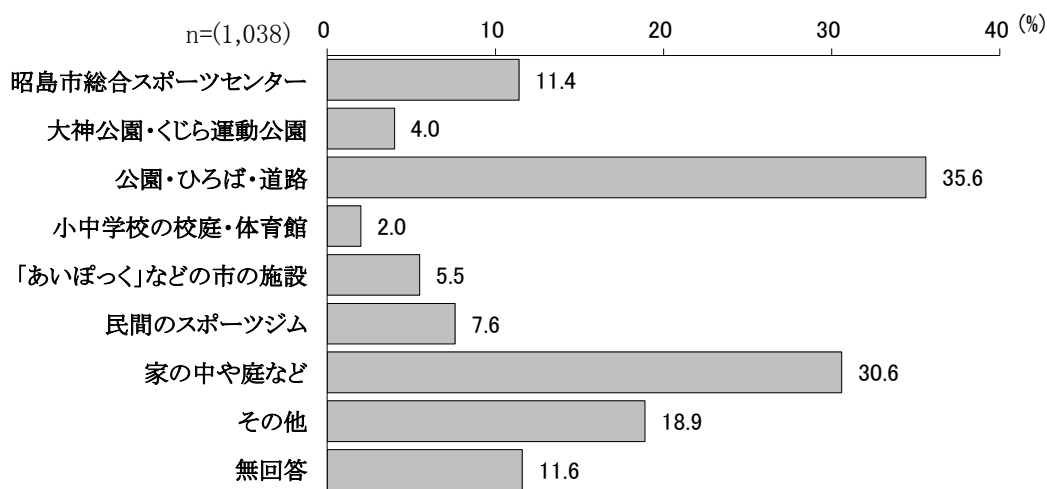
《問23で、「1～5」を選んだ方におうかがいします。》

問23-4 普段、市内ではどのような施設で運動をしていますか。(〇はいくつでも)

普段運動している市内の施設について、「公園・ひろば・道路」が35.6%で最も割合が多く、次いで「家の中や庭など」が30.6%、「その他」が18.9%の順になっています。

年齢別に見ると、すべての年代で「公園・ひろば・道路」、「家の中や庭など」が1位もしくは2位回答となっています。

問23-4 普段運動している市内の施設 (MA)



年齢別クロス

	調査数	昭島市総合スポーツセンター	大神公園・くじら運動公園	公園・ひろば・道路	小中学校の校庭・体育館	「あいぼっく」などの市の施設	民間のスポーツジム	家の中や庭など	その他	無回答
10～20代	71	14.1	1.4	26.8	2.8	-	8.5	31.0	15.5	18.3
30代	119	11.8	4.2	42.9	3.4	-	1.7	34.5	16.0	10.1
40代	139	15.1	1.4	38.8	2.2	-	12.2	27.3	20.9	6.5
50代	166	13.9	1.2	29.5	2.4	3.6	8.4	30.1	21.1	11.4
60～64歳	73	11.0	5.5	39.7	1.4	9.6	17.8	27.4	17.8	4.1
65～69歳	112	14.3	4.5	36.6	-	9.8	12.5	27.7	17.0	8.9
70～74歳	116	8.6	6.0	33.6	3.4	9.5	5.2	33.6	19.0	12.9
75歳以上	237	6.3	6.8	36.7	1.3	8.9	3.0	32.1	19.8	15.6

※白抜きは、各年齢の中で最大の項目。

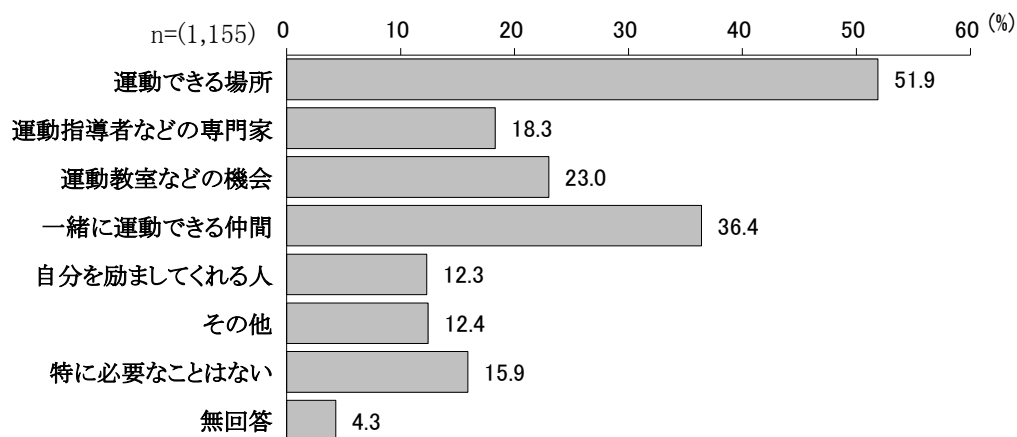
網掛けは、各年齢の中で2番目に大きい項目。

**問24 運動を続けるには、どのようなことが必要だと思いますか。(〇はいくつでも)**

運動の継続に必要なことについて、「運動をできる場所」が51.9%で最も割合が多く、次いで「一緒に運動できる仲間」が36.4%、「運動教室などの機会」が23.0%の順になっています。

年齢別に見ると、すべての年代で「運動をできる場所」が1位回答、「一緒に運動できる仲間」が2位回答となっています。

**問 24 運動の継続に必要なこと (MA)**



**年齢別クロス**

	調査数	運動できる場所	運動指導者などの専門家	運動教室などの機会	一緒に運動できる仲間	自分を励ましてくれる人	その他	特に必要なことはない	無回答
10～20代	82	67.1	15.9	24.4	41.5	17.1	11.0	9.8	2.4
30代	137	62.8	17.5	25.5	45.3	19.7	13.9	8.8	-
40代	160	55.0	16.3	24.4	35.0	21.3	16.3	13.1	0.6
50代	186	54.8	19.9	22.6	32.3	8.1	16.7	11.8	1.1
60～64歳	79	55.7	15.2	31.6	40.5	8.9	15.2	10.1	5.1
65～69歳	119	52.9	25.2	26.1	38.7	8.4	8.4	20.2	-
70～74歳	127	44.1	21.3	24.4	38.6	7.9	9.4	19.7	7.9
75歳以上	255	39.2	15.7	15.7	31.0	9.4	8.6	24.3	11.4

※白抜きは、各年齢の中で最大の項目。

網掛けは、各年齢の中で2番目に大きい項目。

## 6. こころの健康・休養について

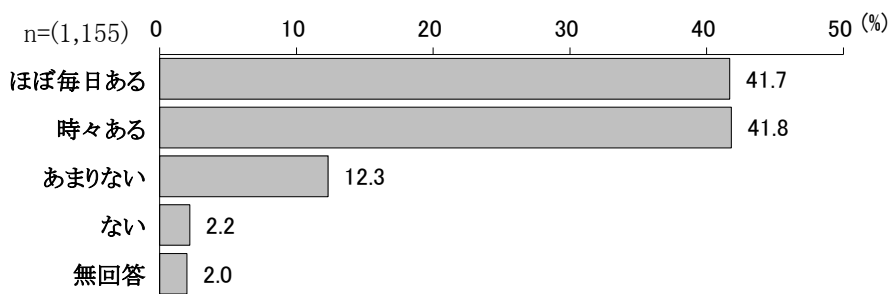
**問25 楽しい・嬉しいと感じることがどのくらいありますか。(食事がおいしかった、人に喜ばれたなど、小さなことでもかまいません) (〇は1つ)**

楽しい・嬉しいと感じる頻度について、「時々ある」が41.8%で最も割合が多く、次いで「ほぼ毎日ある」が41.7%、「あまりない」が12.3%の順になっています。

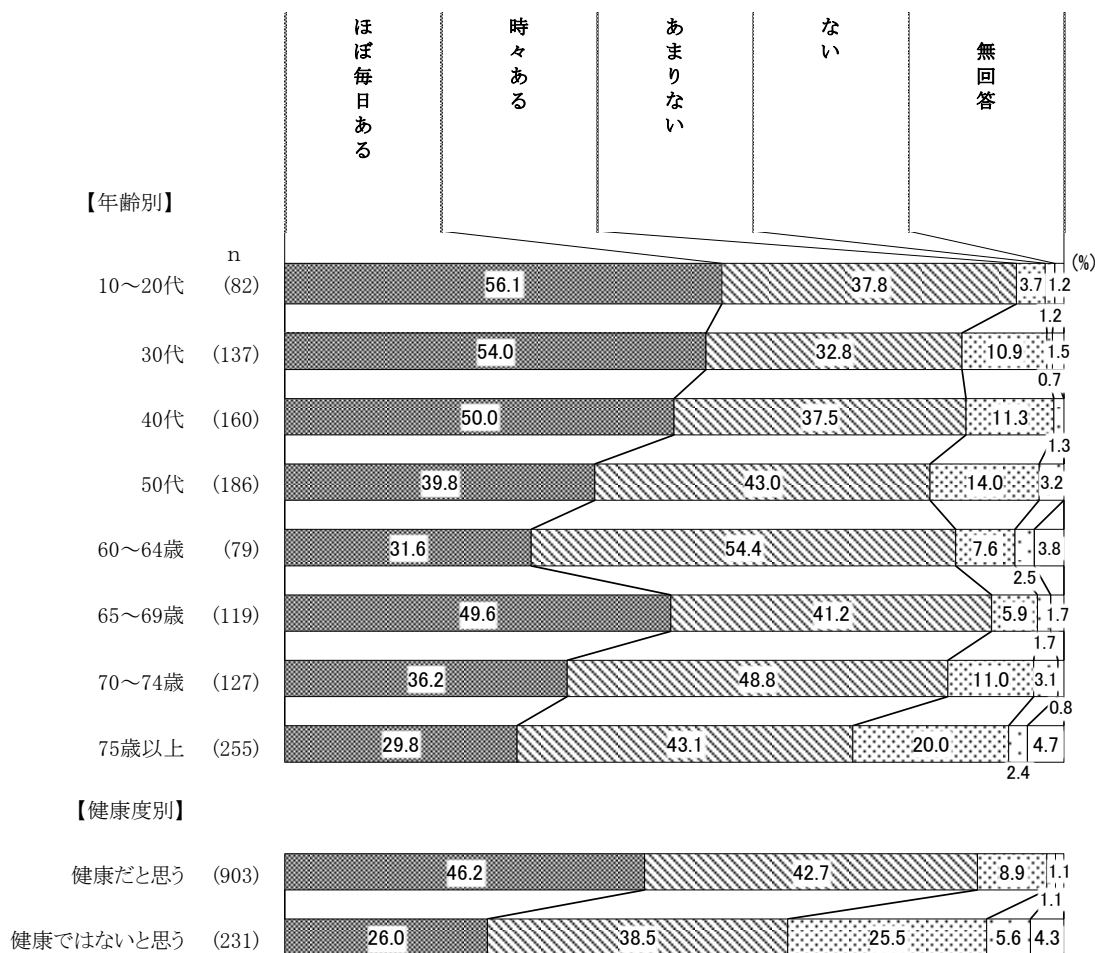
年齢別に見ると、「ほぼ毎日ある」は10～40代で5割以上、65～69歳で約5割となっています。一方、「あまりない」と「ない」を合わせた『ない』は75歳以上で2割強となっています。

健康度別に見ると、健康だと思う層では、「ほぼ毎日ある」が多くなっていますが、健康ではないと思う層では、『ない』が3割強と多くなっています。

問 25 楽しい・嬉しいと感じる頻度 (SA)



年齢別クロス、健康度別クロス



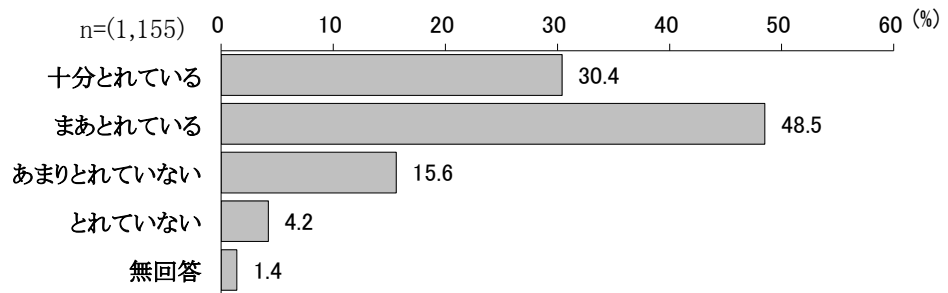


**問26 あなたは休養が十分とれていますか。(○は1つ)**

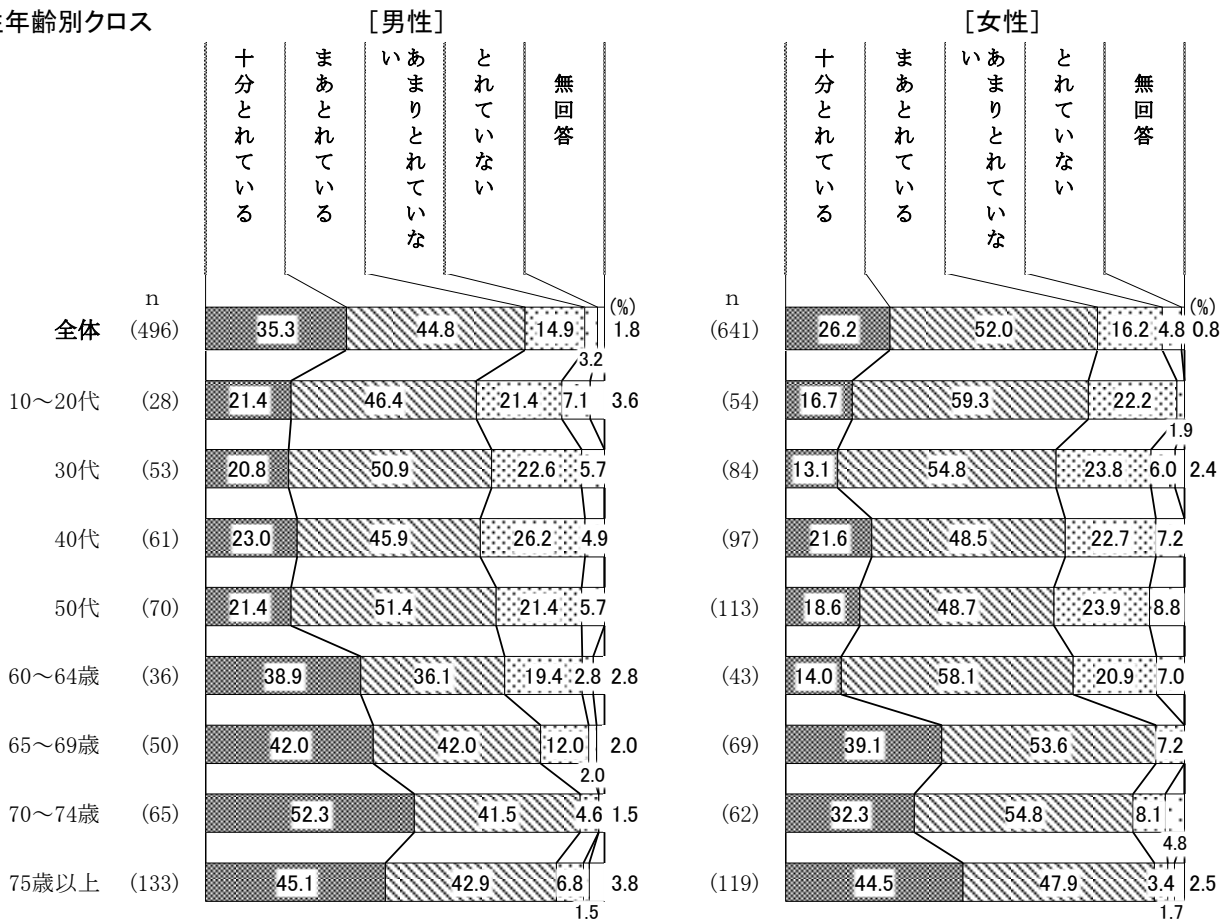
休養の充足感について、「まあとれている」が48.5%で最も割合が多く、次いで「十分とれている」が30.4%、「あまりとれていない」が15.6%の順になっています。

性年齢別に見ると、「あまりとれていない」と「とれていない」を合わせた『とれていない』は男性の10～40代、女性の30～50代で3割前後と多くなっています。

**問 26 休養の充足感 (SA)**

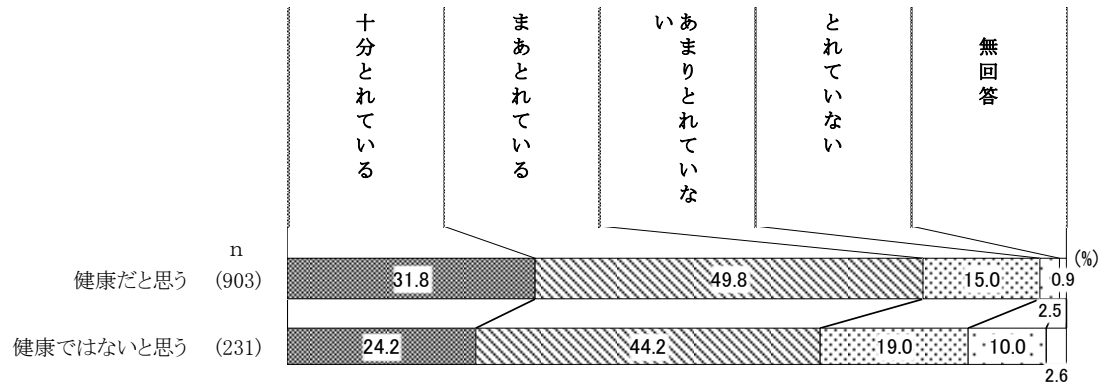


**性年齢別クロス**



健康度別に見ると、健康ではないと思う層では、『とれていない』が3割弱と多くなっています。

### 健康度別クロス

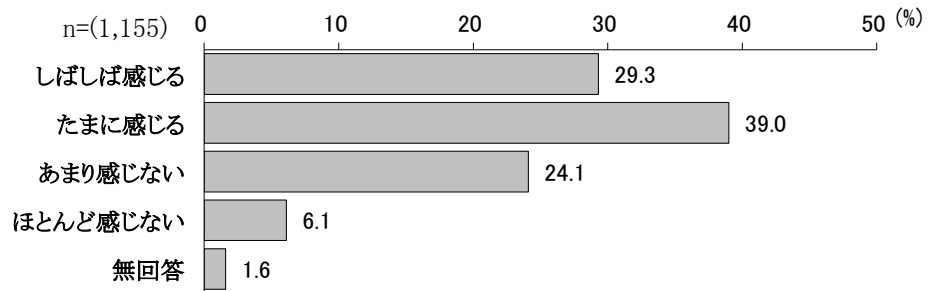


**問27 あなたは、日ごろストレスを感じていますか。(〇は1つ)**

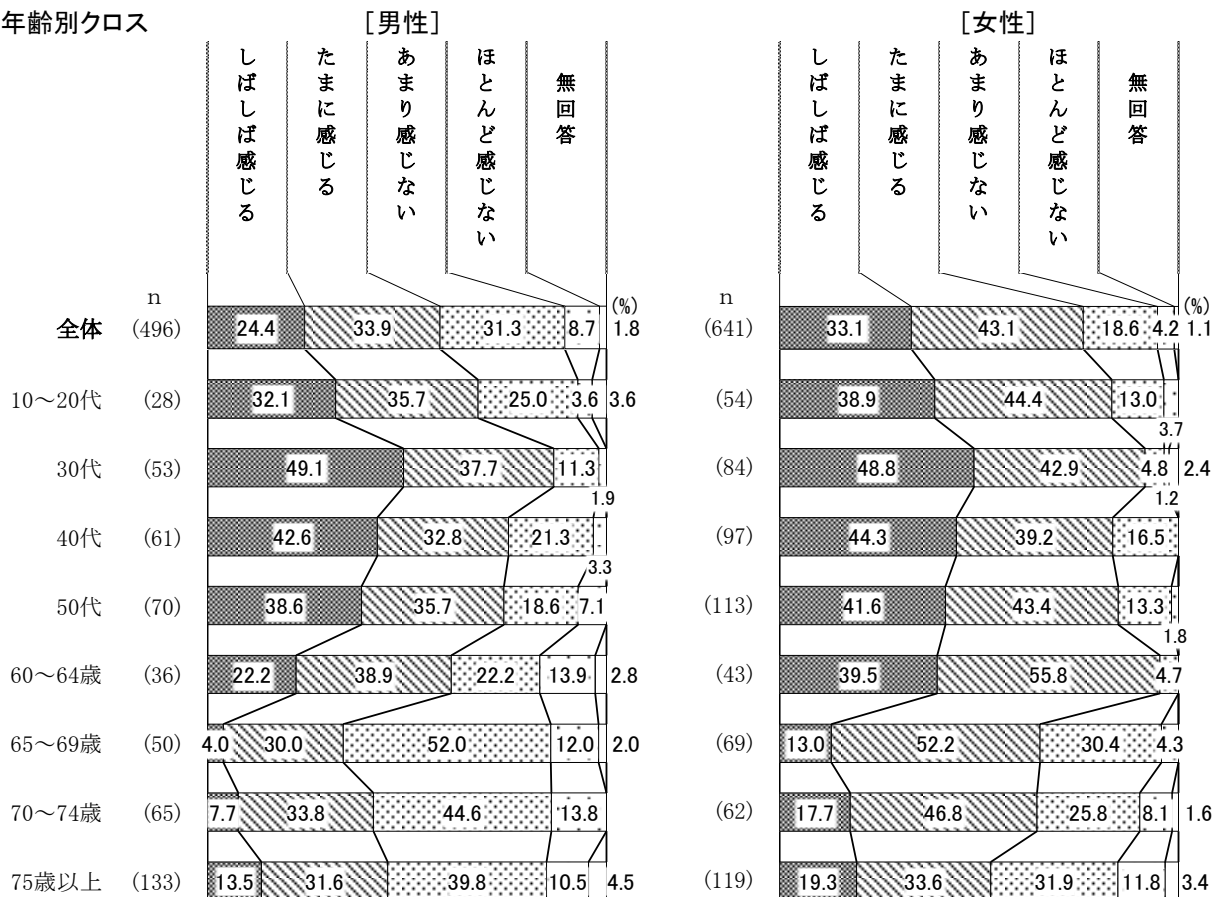
日常のストレス感について、「たまに感じる」が39.0%で最も割合が多く、次いで「しばしば感じる」が29.3%、「あまり感じない」が24.1%の順になっています。

性年齢別に見ると、男性の30～40代、女性の30～50代で「しばしば感じる」が4割以上と多くなっています。また、男性の30代、女性の10代～64歳で「しばしば感じる」と「たまに感じる」を合わせた『感じる』が8割を超えています。

**問27 日常のストレス感 (SA)**



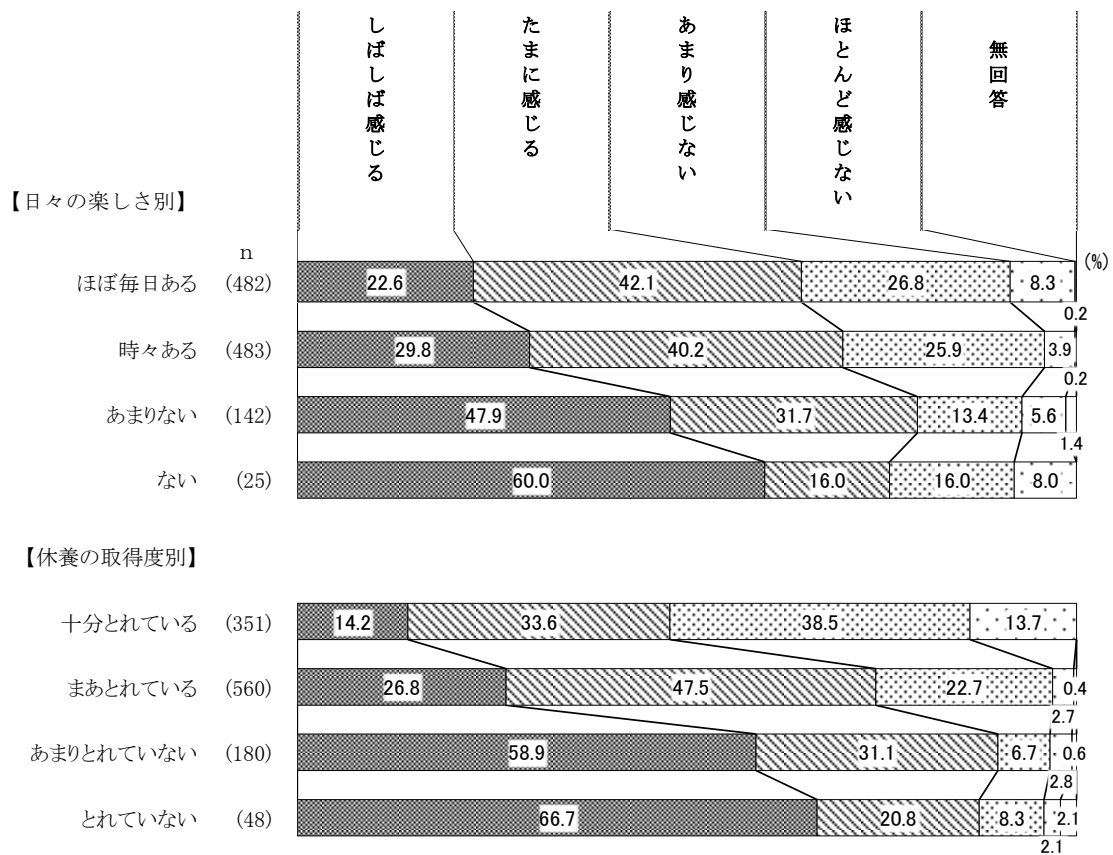
**性年齢別クロス**



日々の楽しさ別に見ると、楽しさがない、あまりない層では、ストレスを「しばしば感じる」が4割を超えています。

休養の取得度別に見ると、休養がとれている層ほど、ストレスを「しばしば感じる」は少なくなっています。

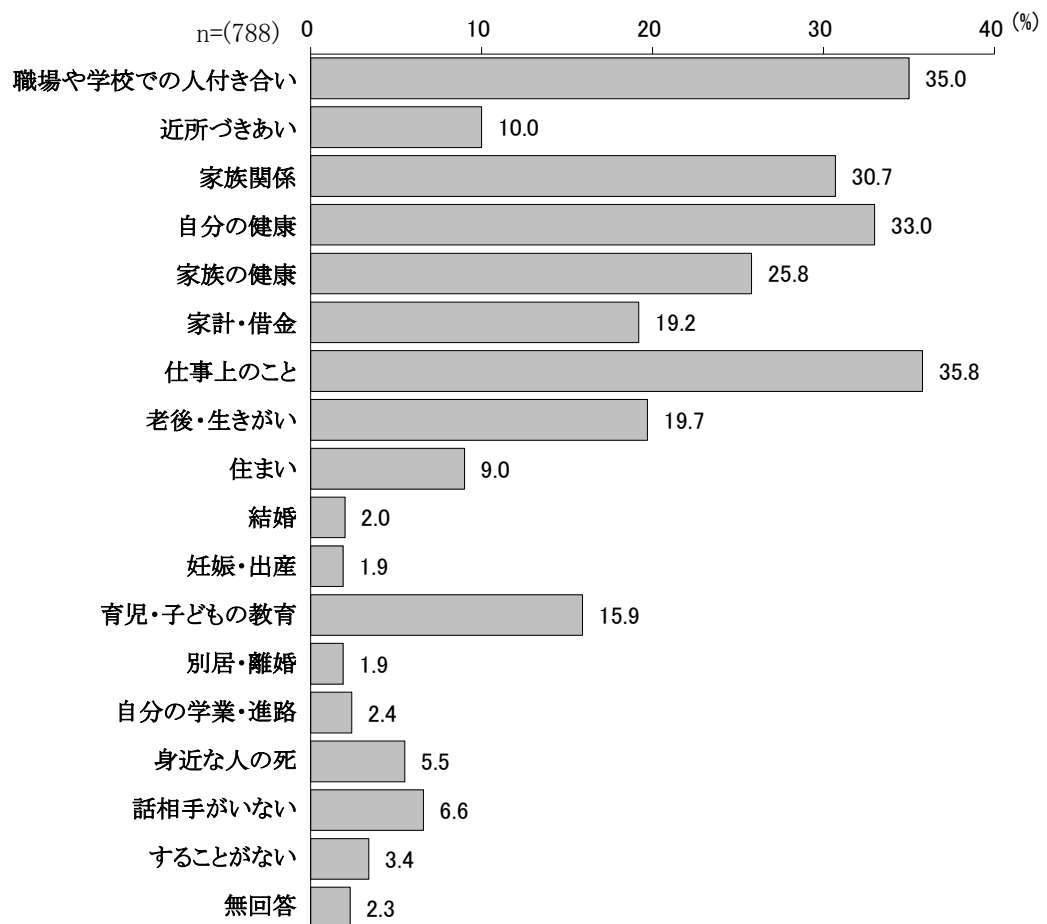
### 日々の楽しさ別クロス、休養の取得度別クロス



《問27で、「1・2」を選んだ方におうかがいします。》  
**問27-1 どのようなことがストレスですか。(〇はいくつでも)**

ストレスの内容について、「仕事上のこと」が35.8%で最も割合が多く、次いで「職場や学校での人付き合い」が35.0%、「自分の健康」が33.0%の順になっています。

問 27-1 ストレスの内容 (MA)



性別に見ると、男性では「仕事上のこと」が4割台半ばで一位回答、女性では「家族関係」が3割台半ばで一位回答となっています。また、女性では「家族の健康」も多くなっています。

年齢別に見ると、30代、50代では「仕事上のこと」が最も多く、10～20代、40代、60～64歳では「職場や学校での人付き合い」が最も多くなっています。また、65歳以上では「自分の健康」が最も多くなっています。

性別クロス

(%)

	調査数	の職場や学校での人付き合い	近所づきあい	家族関係	自分の健康	家族の健康	家計・借金	仕事上のこと	い老後・生きが	住まい
男性	289	36.7	9.0	21.1	30.4	16.6	19.0	45.3	18.3	7.3
女性	488	34.4	10.0	36.5	34.8	31.4	18.9	30.1	20.7	10.0

年齢別クロス

(%)

	調査数	の職場や学校での人付き合い	近所づきあい	家族関係	自分の健康	家族の健康	家計・借金	仕事上のこと	い老後・生きが	住まい
10～20代	64	59.4	1.6	28.1	26.6	12.5	14.1	37.5	6.3	4.7
30代	123	45.5	5.7	31.7	19.5	13.8	30.9	46.3	11.4	8.9
40代	129	48.8	3.1	27.9	27.9	19.4	25.6	48.1	16.3	8.5
50代	150	50.0	10.7	34.0	24.0	23.3	24.7	56.0	22.0	10.0
60～64歳	63	42.9	11.1	28.6	36.5	39.7	11.1	41.3	25.4	6.3
65～69歳	62	17.7	16.1	32.3	35.5	30.6	8.1	16.1	22.6	8.1
70～74歳	67	6.0	11.9	25.4	47.8	41.8	7.5	13.4	29.9	17.9
75歳以上	126	1.6	19.0	33.3	54.8	35.7	13.5	7.1	26.2	7.9

性別クロス

(%)

	調査数	結婚	妊娠・出産	の育児・子ども	別居・離婚	進路・自分の学業・	身近な人の死	い話相手がいな	いすることがな	無回答
男性	289	1.4	0.7	7.3	2.4	2.4	3.8	6.9	3.8	2.4
女性	488	2.5	2.7	20.9	1.6	2.5	6.6	6.6	3.1	2.0

年齢別クロス

(%)

	調査数	結婚	妊娠・出産	の育児・子ども	別居・離婚	進路・自分の学業・	身近な人の死	い話相手がいな	いすることがな	無回答
10～20代	64	7.8	3.1	9.4	-	20.3	3.1	12.5	7.8	1.6
30代	123	6.5	10.6	43.1	4.1	1.6	4.1	4.9	2.4	1.6
40代	129	1.6	-	37.2	2.3	1.6	3.9	4.7	2.3	1.6
50代	150	0.7	-	9.3	0.7	1.3	4.7	6.7	2.0	2.0
60～64歳	63	-	-	1.6	3.2	-	6.3	1.6	-	3.2
65～69歳	62	-	-	1.6	3.2	-	6.5	9.7	6.5	1.6
70～74歳	67	-	-	-	1.5	-	1.5	1.5	1.5	4.5
75歳以上	126	-	-	1.6	0.8	-	11.9	11.1	5.6	3.2

※白抜きは、性別、各年齢の中で最大の項目。

網掛けは、性別、各年齢の中で2番目に大きい項目。

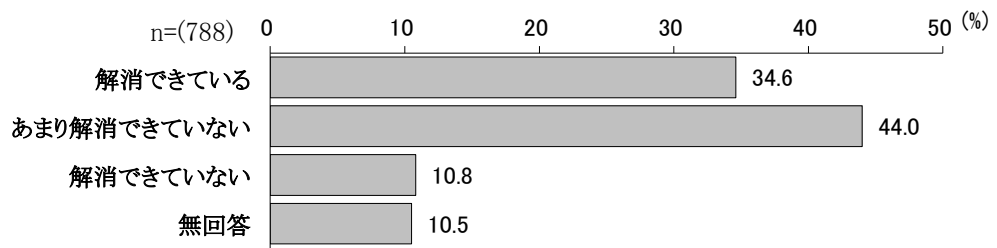
《問27で、「1・2」を選んだ方におうかがいします。》

問27-2 ストレスは解消できていますか。(〇は1つ)

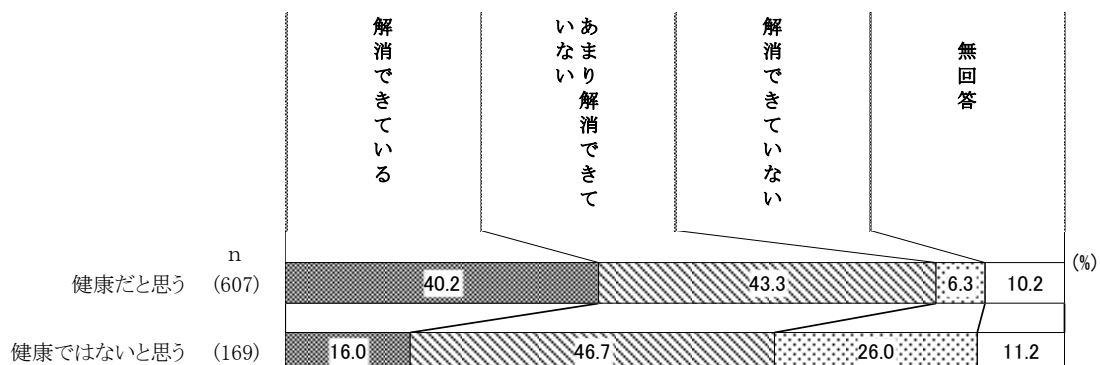
ストレス解消について、「あまり解消できていない」が44.0%で最も割合が多く、次いで「解消できている」が34.6%、「解消できていない」が10.8%の順になっています。

健康度別に見ると、健康だと思うという層では「解消できている」が約4割と多くなっていますが、健康ではないと思う層では「あまり解消できていない」が4割台半ば、「解消できていない」が2割台半ばとなっています。

問 27-2 ストレス解消 (SA)

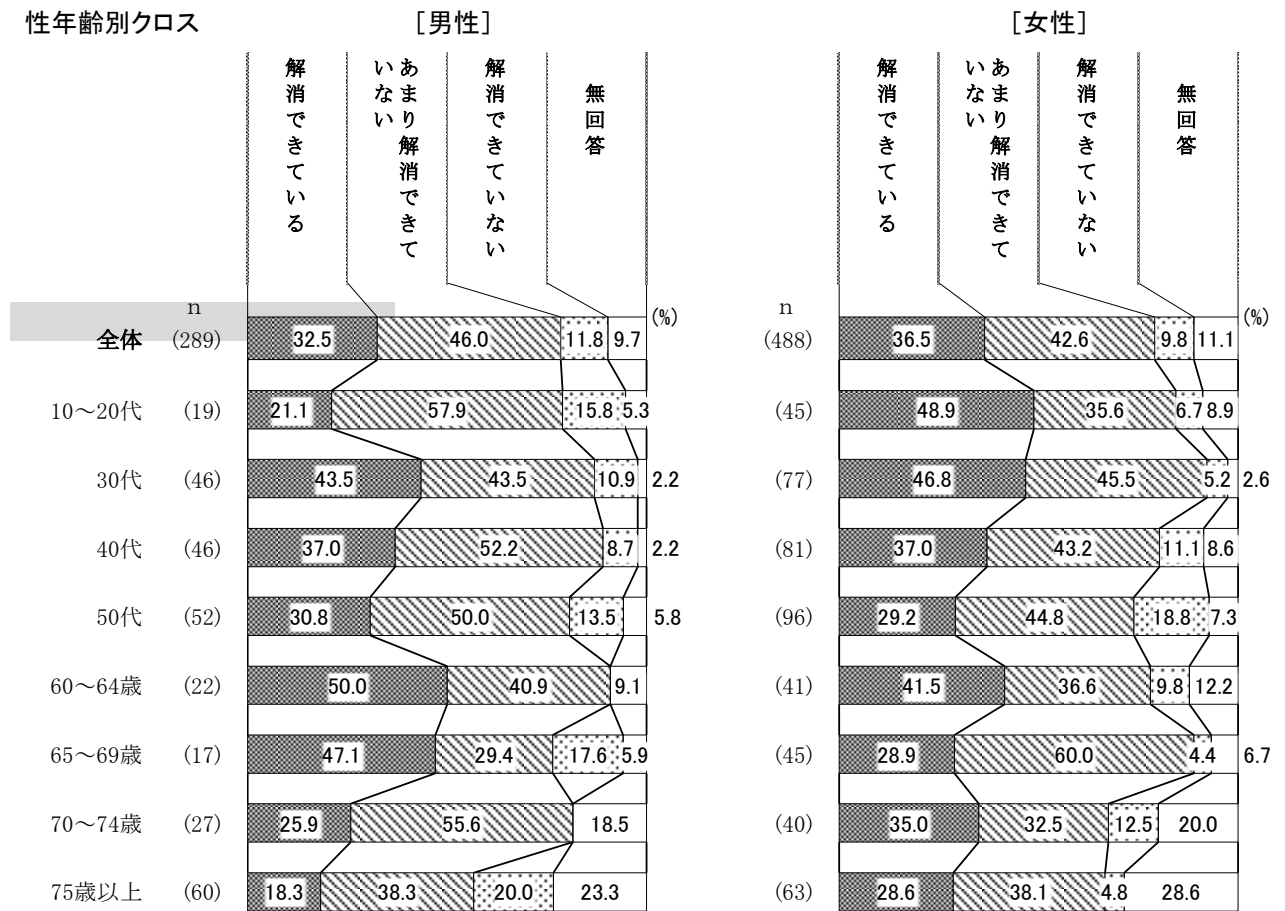


健康度別クロス



性年齢別に見ると、男性では30代、60代、女性では10～30代が比較的「解消できている」が多くなっています。

性年齢別クロス



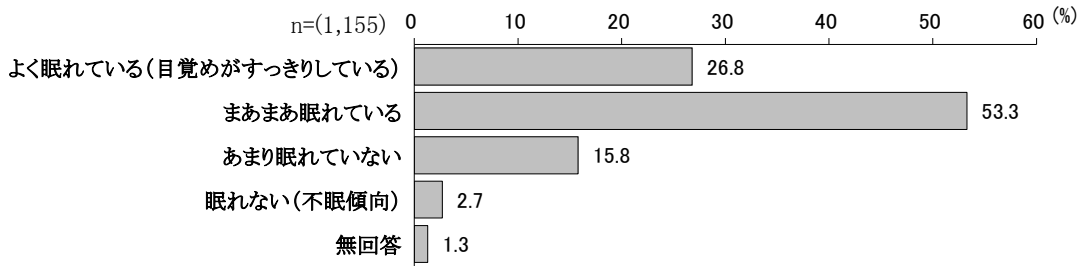


**問28 あなたはよく眠れていますか。(○は1つ)**

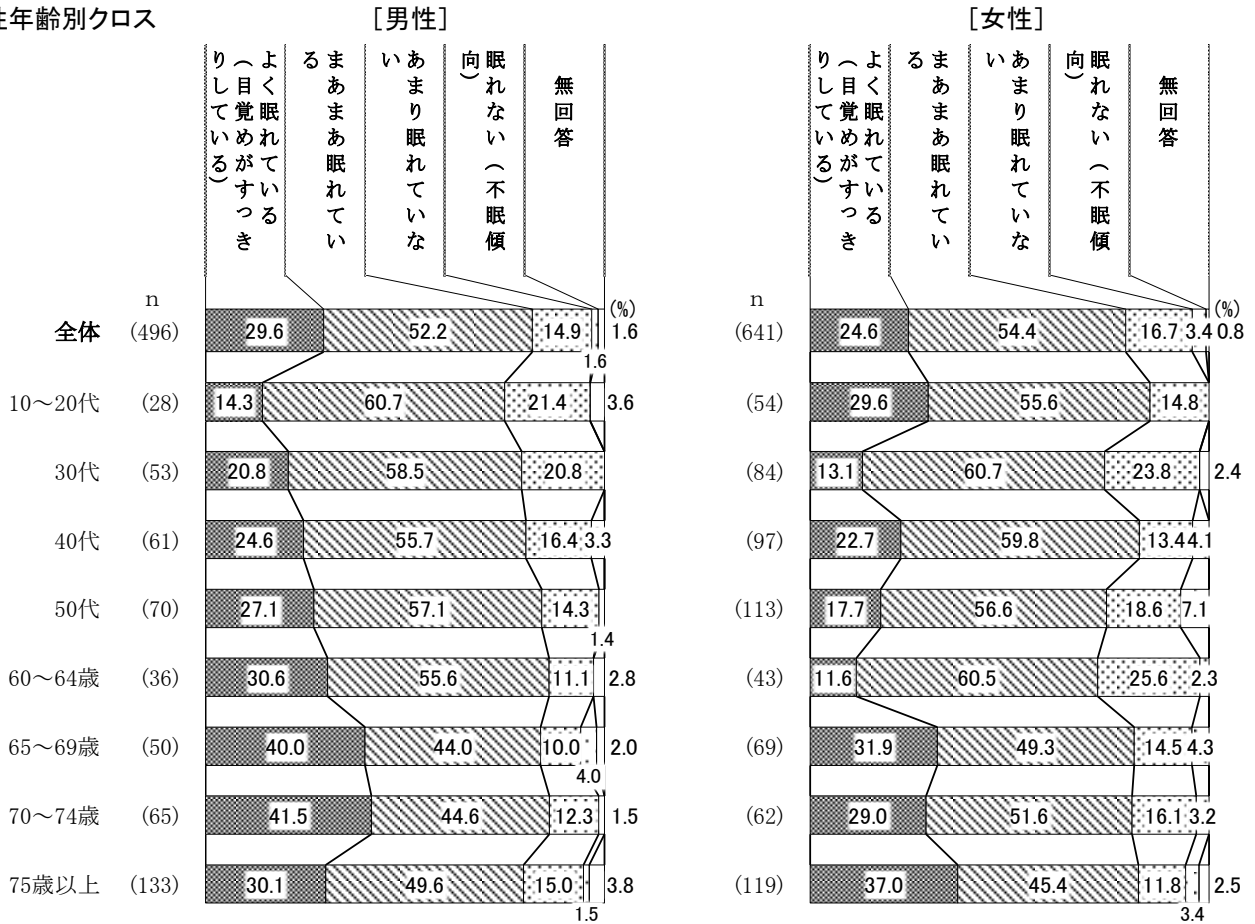
睡眠の充足感について、「まあまあ眠れている」が53.3%で最も割合が多く、次いで「よく眠れている」が26.8%、「あまり眠れていない」が15.8%の順になっています。

性年齢別に見ると、男性では10～30代、女性では30代、50代、60～64歳が「あまり眠れていない」と「眠れない」を合わせた『眠れていない』が多くなっています。

問 28 睡眠の充足感 (SA)

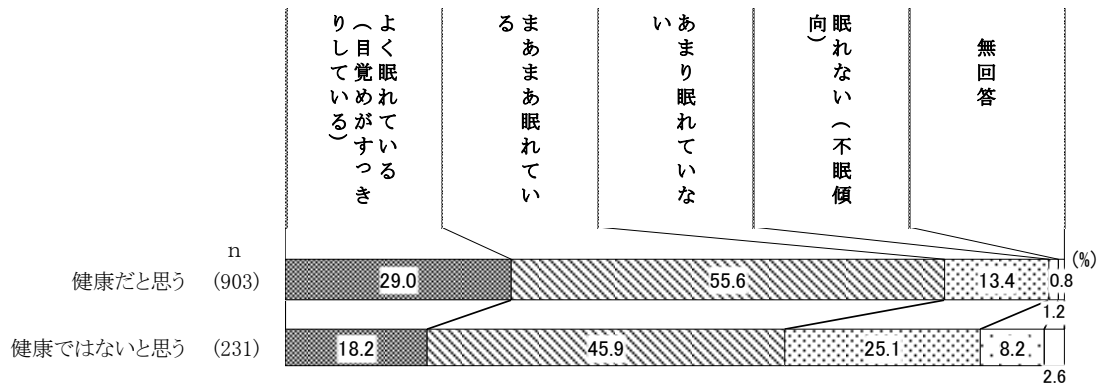


性年齢別クロス



健康度別に見ると、健康だと思うという層では、「よく眠れている」が多くなっています。

### 健康度別

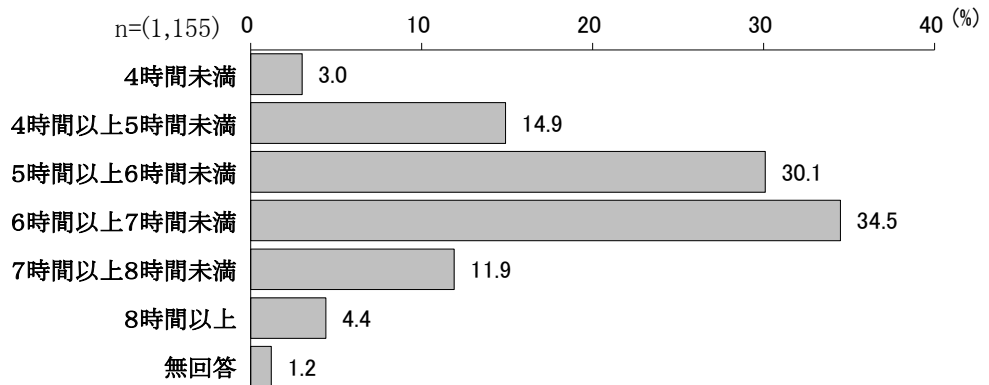


**問29 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(〇は1つ)**

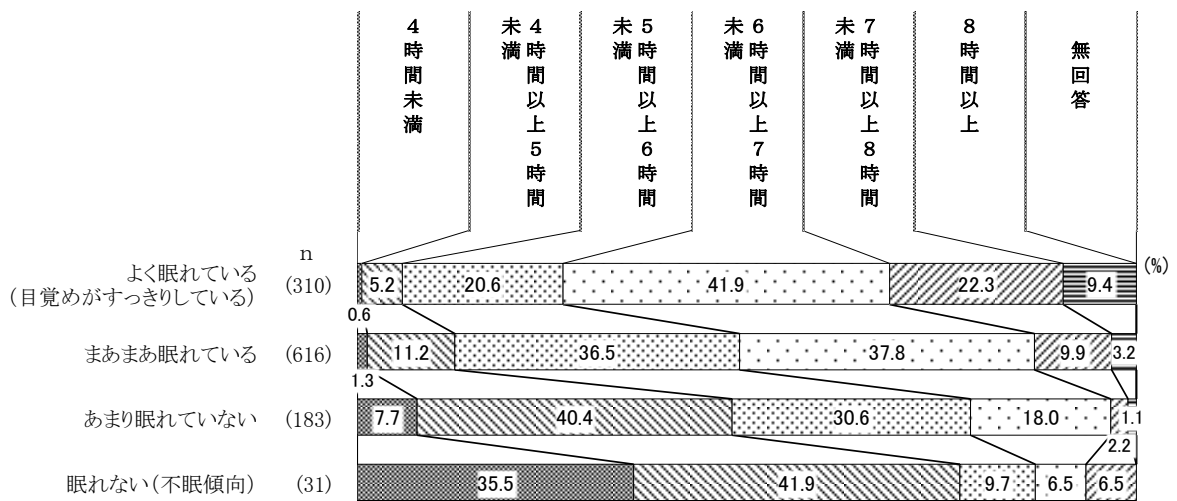
1日の平均睡眠時間について、「6時間以上7時間未満」が34.5%で最も割合が多く、次いで「5時間以上6時間未満」が30.1%、「4時間以上5時間未満」の順になっています。

睡眠の充足感別に見ると、眠れない(不眠傾向)層で、「4時間未満」が3割台半ばと多くなっています。

問 29 1日の平均睡眠時間 (SA)



睡眠の充足感別クロス



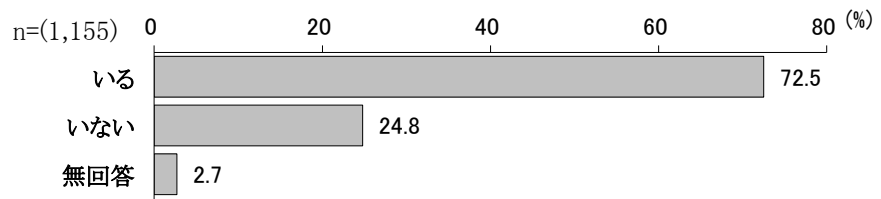
**問30 悩みやストレスがあったら、相談できる人はいますか。(〇は1つ)**

悩みやストレスを相談できる人の有無について、「いる」が72.5%、「いない」が24.8%と、「いる」の方が多くなっています。

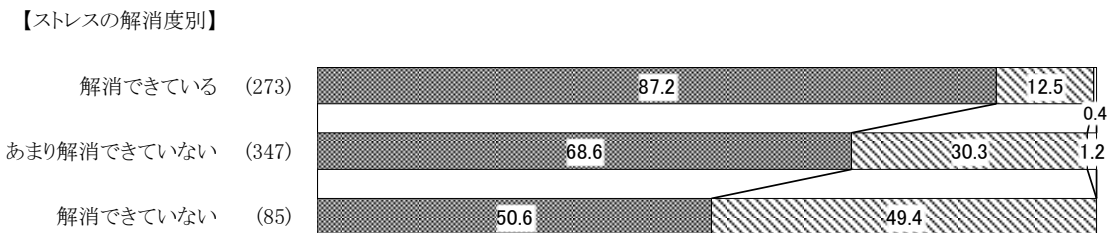
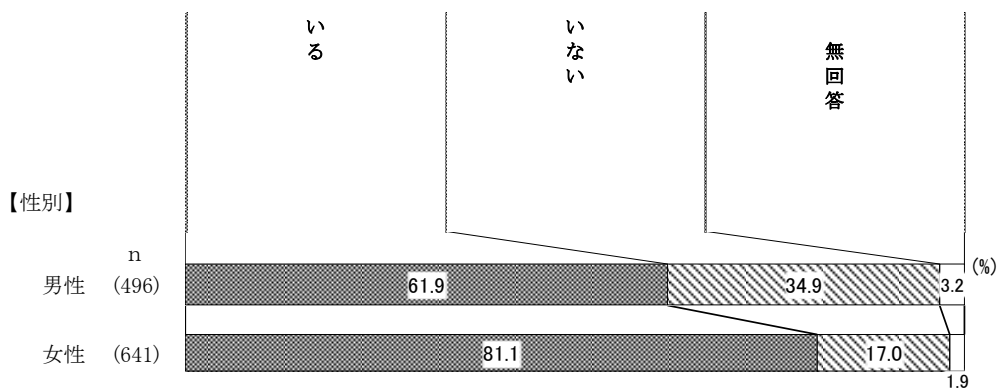
性別に見ると、女性では「いる」が8割を超えています、男性では6割台と比較的少なくなっています。

ストレスの解消度別に見ると、解消できている層ほど、「いる」が多く、解消できていない層では、「いない」が約5割と多くなっています。

**問 30 悩みやストレスを相談できる人の有無 (SA)**



**性別クロス、ストレスの解消度別クロス**

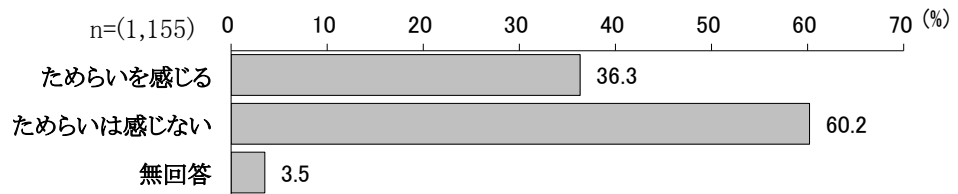


**問31 悩みやストレスについて、誰かに相談したり、助けを求めることにためらいを感じますか。(〇は1つ)**

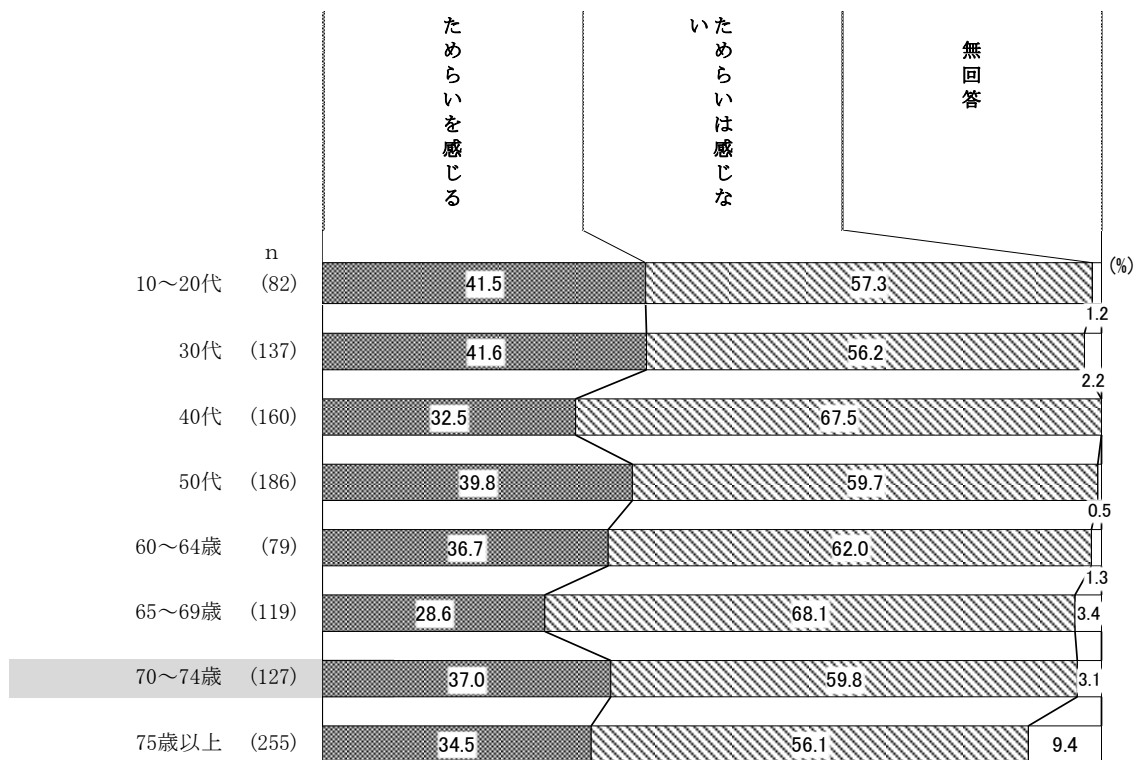
悩みやストレスを相談することへのためらいについて、「ためらいを感じない」が60.2%、「ためらいを感じる」が36.3%と、「ためらいは感じない」の方が多くなっています。

年齢別に見ると、10～30代で「ためらいを感じる」が4割強と比較的多くなっています。

**問 31 悩みやストレスを相談することへのためらい (SA)**



**年齢別クロス**



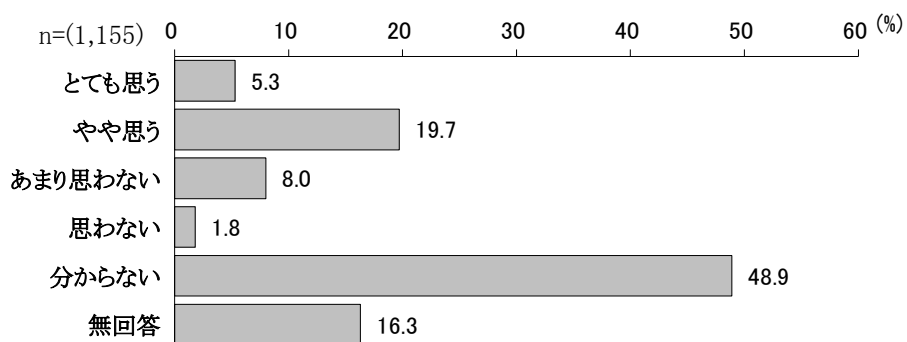
## 7. 母子保健について

### 問32 昭島市は妊娠・出産・育児がしやすいまちだと思いますか。(〇は1つ)

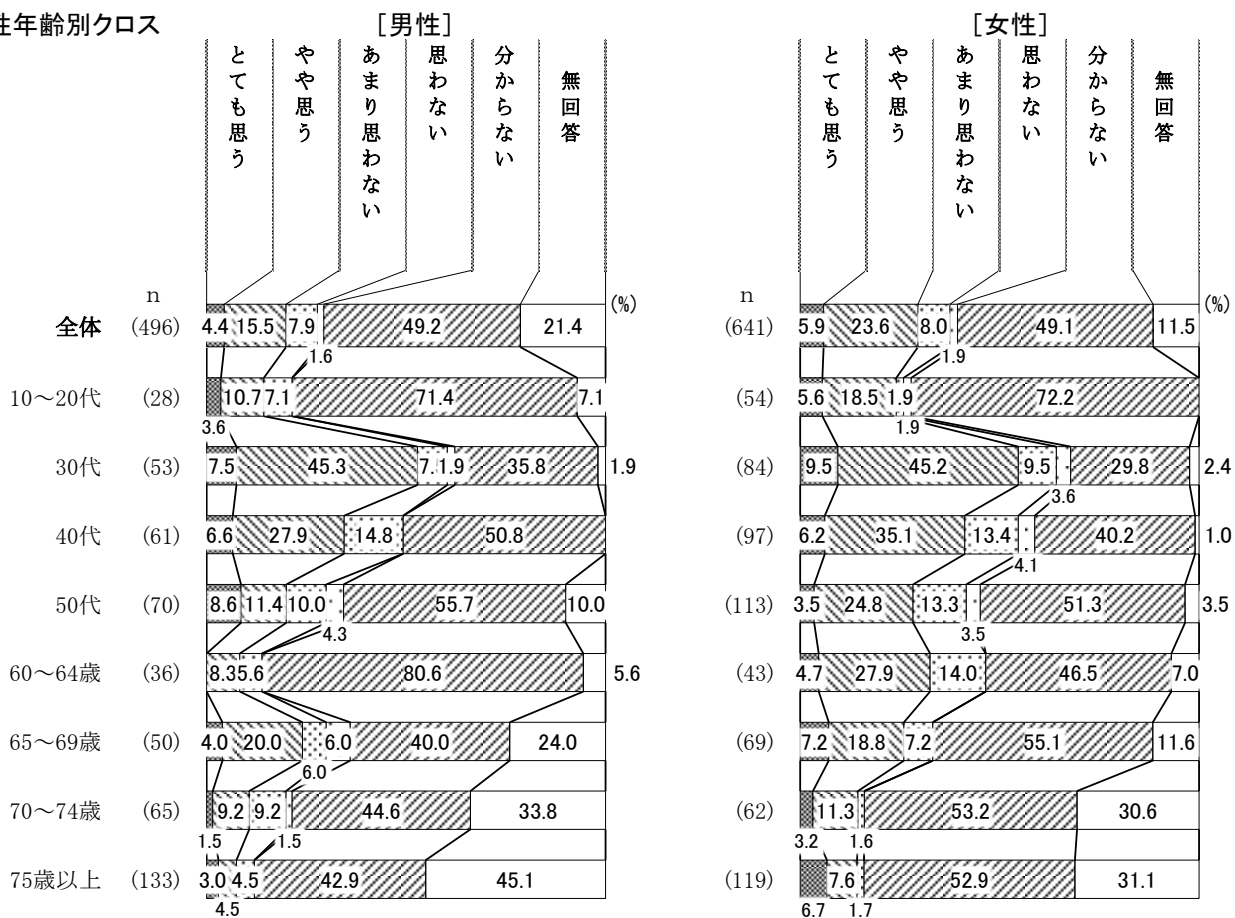
昭島市が妊娠・出産・育児がしやすいまちかについて、「分からない」が48.9%で最も割合が多く、次いで「やや思う」が19.7%、「あまり思わない」が8.0%の順になっています。

性年齢別に見ると、男女ともに30代で「とても思う」と「やや思う」を合わせた『思う』が5割を超えて多くなっています。

#### 問 32 昭島市は妊娠・出産・育児しやすいまちだと思うか (SA)



#### 性年齢別クロス

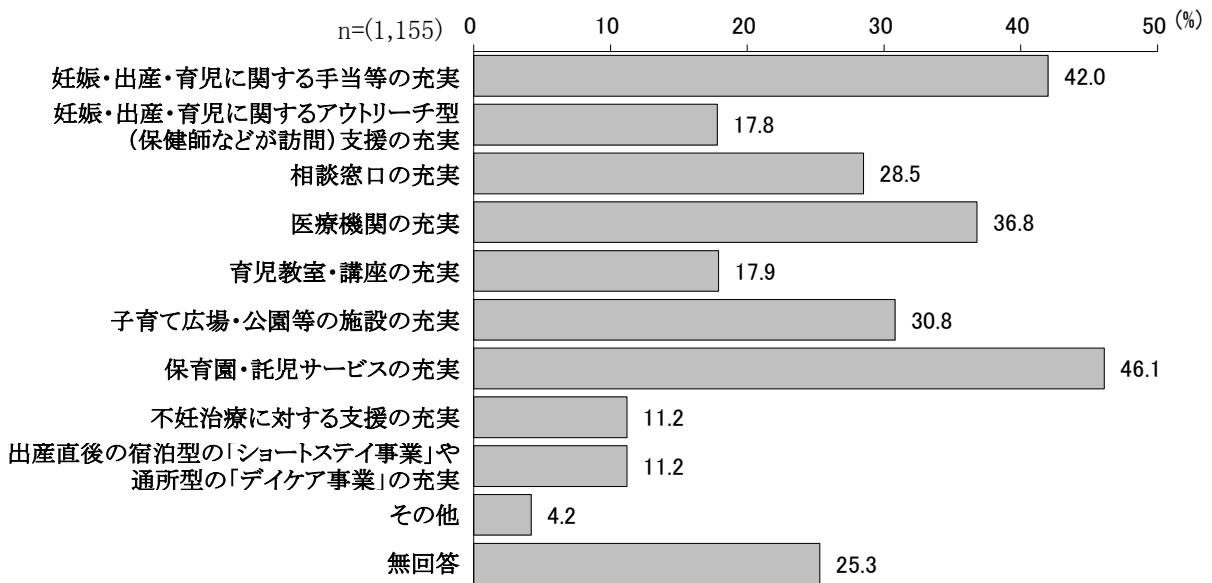


**問33 妊娠・出産・育児がしやすいまちとするために、どのようなサービスの充実が必要だと思いますか。(〇はいくつでも)**

妊娠・出産・育児で充実すべきサービスについて、「保育園・託児サービスの充実」が46.1%で最も割合が多く、次いで「妊娠・出産・育児に関する手当等の充実」が42.0%、「医療機関の充実」が36.8%の順になっています。

年齢別に見ると、10～40代で「妊娠・出産・育児に関する手当等の充実」、50代以上で「保育園・託児サービスの充実」が1位回答となっています。

**問 33 昭島市が充実すべきサービス (MA)**



**年齢別クロス**

	調査数	等妊の充実	問) トリチ型(保健師などが訪問)支援の充実	妊娠・出産・育児に関するアウトリーチ型(保健師などが訪問)支援の充実	相談窓口の充実	医療機関の充実	育児教室・講座の充実	子育て広場・公園等の施設の充実	保育園・託児サービスの充実	不妊治療に対する支援の充実	ケア事業の充実	出産直後の宿泊型の「ショートステイ事業」や通所型の「ショートステイ事業」の充実	その他	無回答
10～20代	82	63.4	17.1	34.1	39.0	29.3	37.8	61.0	14.6	14.6	2.4	9.8		
30代	137	70.8	18.2	28.5	49.6	25.5	48.2	59.1	20.4	18.2	6.6	4.4		
40代	160	55.6	18.8	36.9	46.3	23.8	46.9	50.0	17.5	10.6	6.9	3.8		
50代	186	42.5	19.4	28.5	40.9	16.1	32.8	58.6	10.2	14.5	2.7	12.4		
60～64歳	79	50.6	25.3	41.8	53.2	27.8	46.8	58.2	15.2	16.5	5.1	12.7		
65～69歳	119	37.0	21.8	28.6	35.3	13.4	26.9	52.1	9.2	8.4	3.4	22.7		
70～74歳	127	23.6	14.2	26.0	27.6	14.2	17.3	31.5	6.3	5.5	4.7	45.7		
75歳以上	255	20.0	13.3	19.2	21.6	9.0	12.2	24.3	4.3	6.7	3.1	57.6		

※白抜きは、各年齢の中で最大の項目。

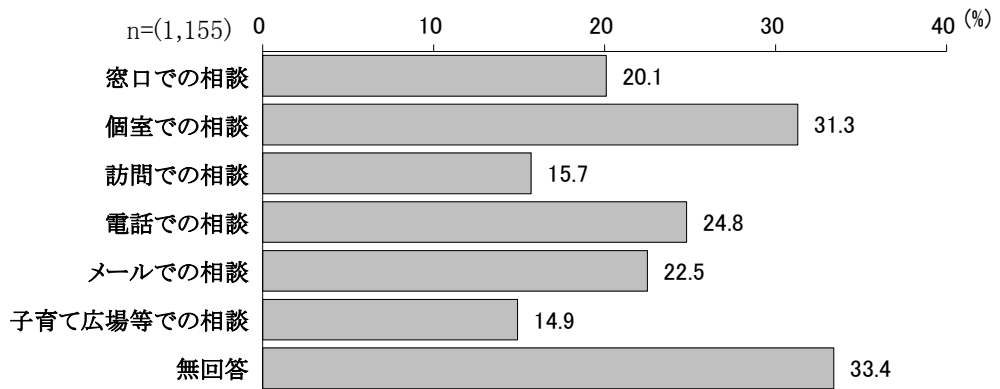
網掛けは、各年齢の中で2番目に大きい項目。

**問34 妊娠・出産・育児について相談したい時、どのような方法を希望しますか。  
(〇はいくつでも)**

妊娠・出産・育児の際に希望する相談方法について、「個室での相談」が31.3%で最も割合が多く、次いで「電話での相談」が24.8%、「メールでの相談」が22.5%の順になっています。

年齢別に見ると、30～50代、65～69歳で「個室での相談」、60～64歳、70歳以上で「電話での相談」が1位回答となっています。また、10～20代では「メールでの相談」が1位回答となっています。

**問 34 妊娠出産育児の際に希望する相談方法 (MA)**



**年齢別クロス**

	調査数	窓口での相談	個室での相談	訪問での相談	電話での相談	メールでの相談	子育て広場等での相談	無回答
10～20代	82	25.6	36.6	17.1	32.9	40.2	22.0	11.0
30代	137	28.5	45.3	19.0	35.0	36.5	29.2	6.6
40代	160	30.0	50.6	20.6	36.9	36.3	27.5	5.6
50代	186	19.9	39.8	21.0	26.9	28.5	13.4	19.4
60～64歳	79	22.8	27.8	11.4	32.9	27.8	11.4	30.4
65～69歳	119	16.0	36.1	15.1	20.2	17.6	16.8	31.1
70～74歳	127	16.5	13.4	9.4	17.3	7.1	3.9	63.8
75歳以上	255	11.4	12.2	10.6	12.2	5.5	4.3	68.2

※白抜きは、各年齢の中で最大の項目。

網掛けは、各年齢の中で2番目に大きい項目。

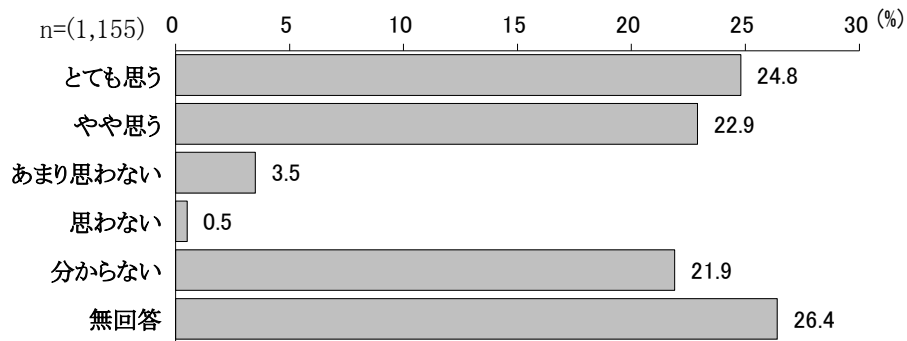


**問35 妊娠・出産・育児に関するサービスが円滑に利用できるよう、保健師等の調整・案内が必要だと思いますか。(〇は1つ)**

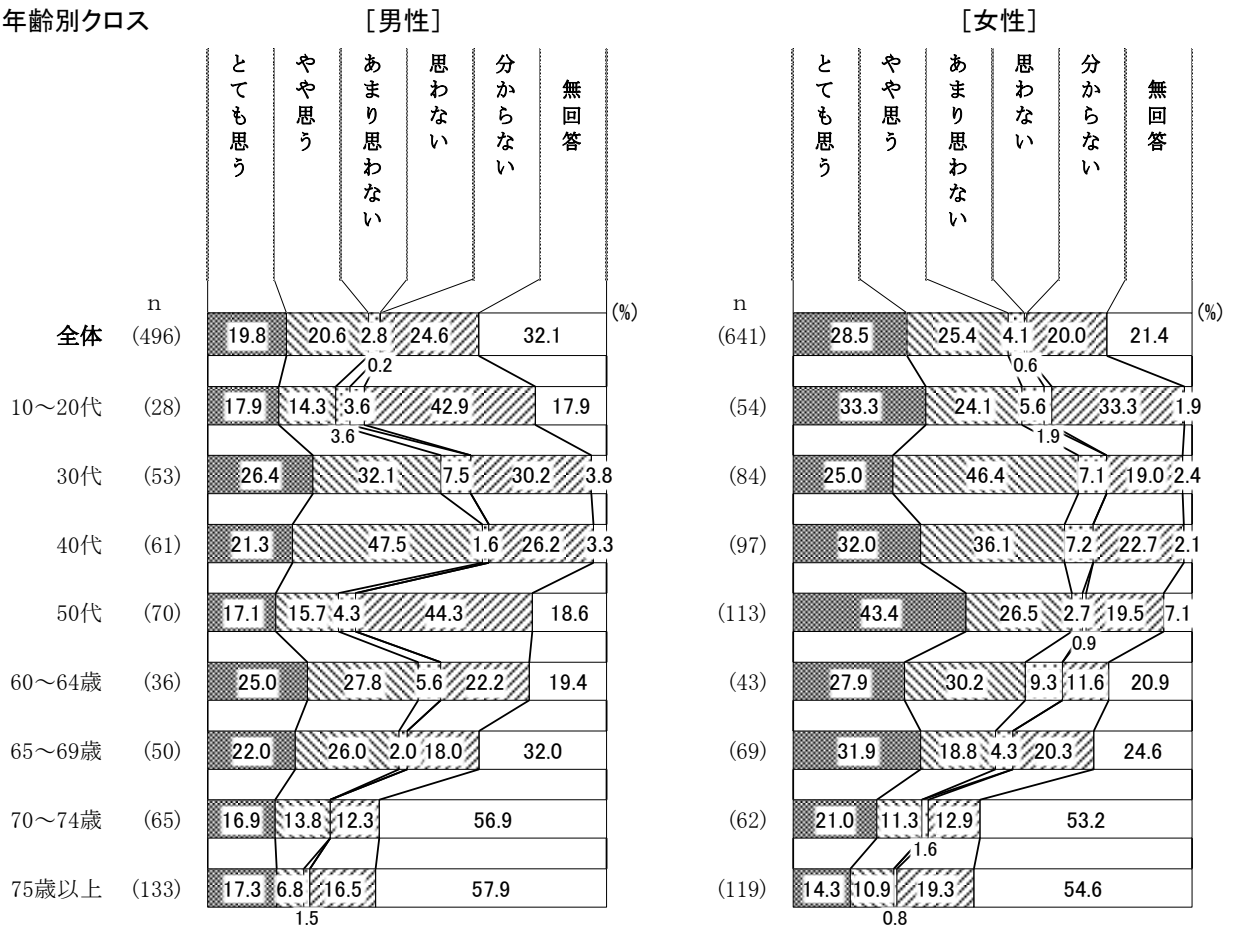
保健師等の調整・案内が必要かについて、「とても思う」が24.8%で最も割合が多く、次いで「やや思う」が22.9%、「分からない」が21.9%の順になっています。

性年齢別に見ると、「とても思う」と「やや思う」を合わせた『思う』は、男性の40代、女性の30～50代で7割前後と多くなっています。

**問 35 保健師等の調整・案内が必要かどうか (SA)**



**性年齢別クロス**



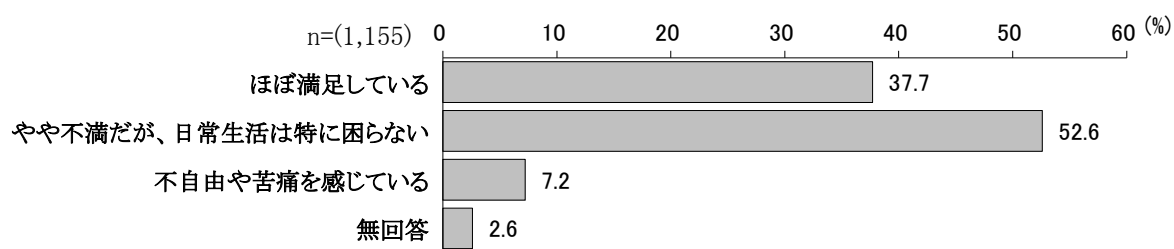
## 8. 歯について

### 問36 あなたの歯や口の状態について、どのように感じていますか。(〇は1つ)

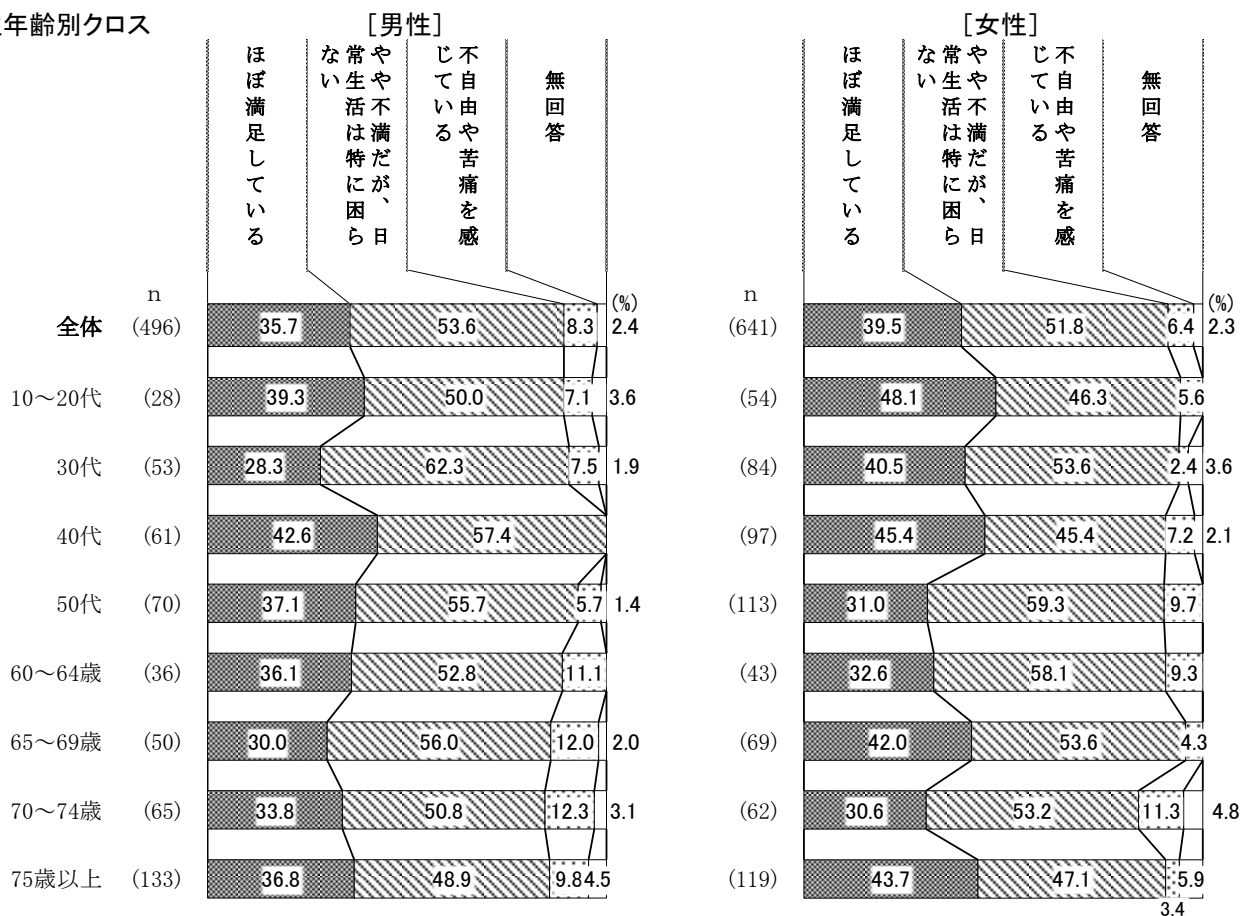
自身の口腔状態の評価について、「やや不満だが、日常生活は特に困らない」が52.6%で最も割合が多く、次いで「ほぼ満足している」が37.7%、「不自由や苦痛を感じている」が7.2%の順になっています。

性年齢別に見ると、いずれの年代でも「やや不満だが、日常生活は特に困らない」が最も多く、男性の30代で6割強、女性の50代で約6割となっています。また、女性の10~20代では「ほぼ満足している」が5割弱となっています。

#### 問36 自身の口腔状態の評価 (SA)



#### 性年齢別クロス

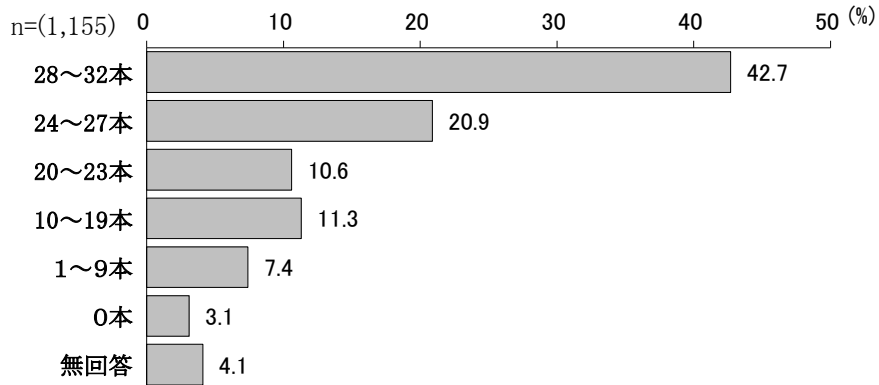


**問37 現在、自分の歯は何本ありますか。(入れ歯、インプラントは除く) (〇は1つ)**

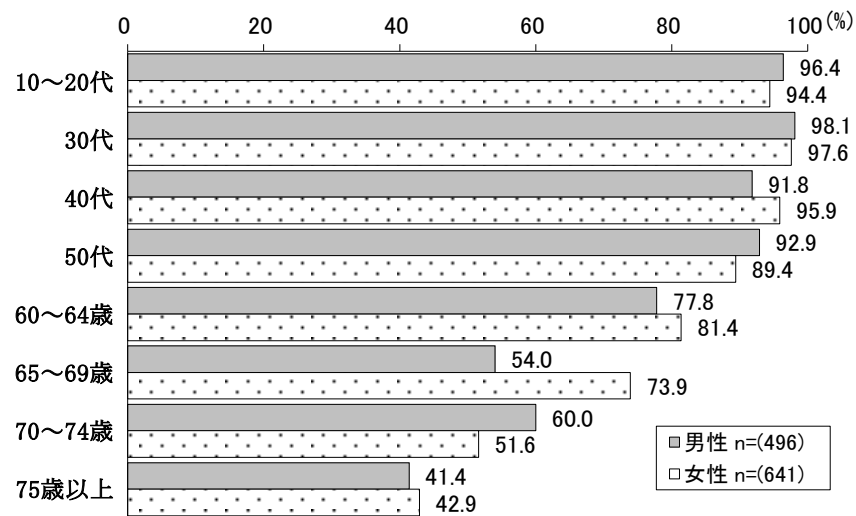
歯の本数について、「28～32本」が42.7%で最も割合が多く、次いで「24～27本」が20.9%、「10～19本」が11.3%の順になっています。

性年齢別に、『20本以上ある』割合を見ると、男女ともに50代までは9割近くとなっていますが、60歳以上から割合が大きく減少しています。

問 37 歯の本数 (SA)



性年齢別クロス 『20本以上ある』

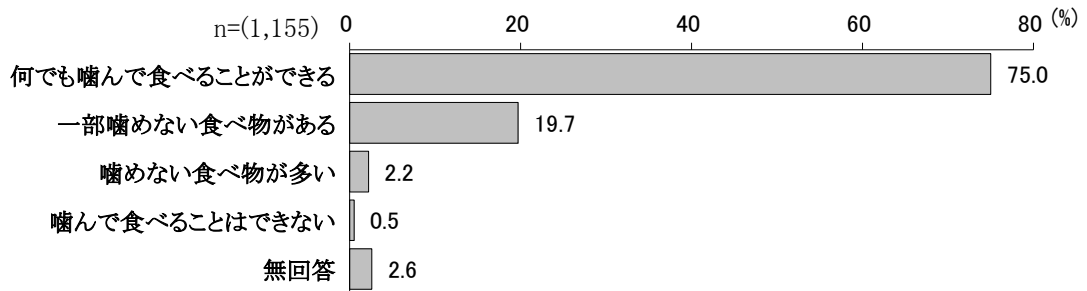


**問38 あなたは、何でもよく噛んで食べることができますか。(○は1つ)**

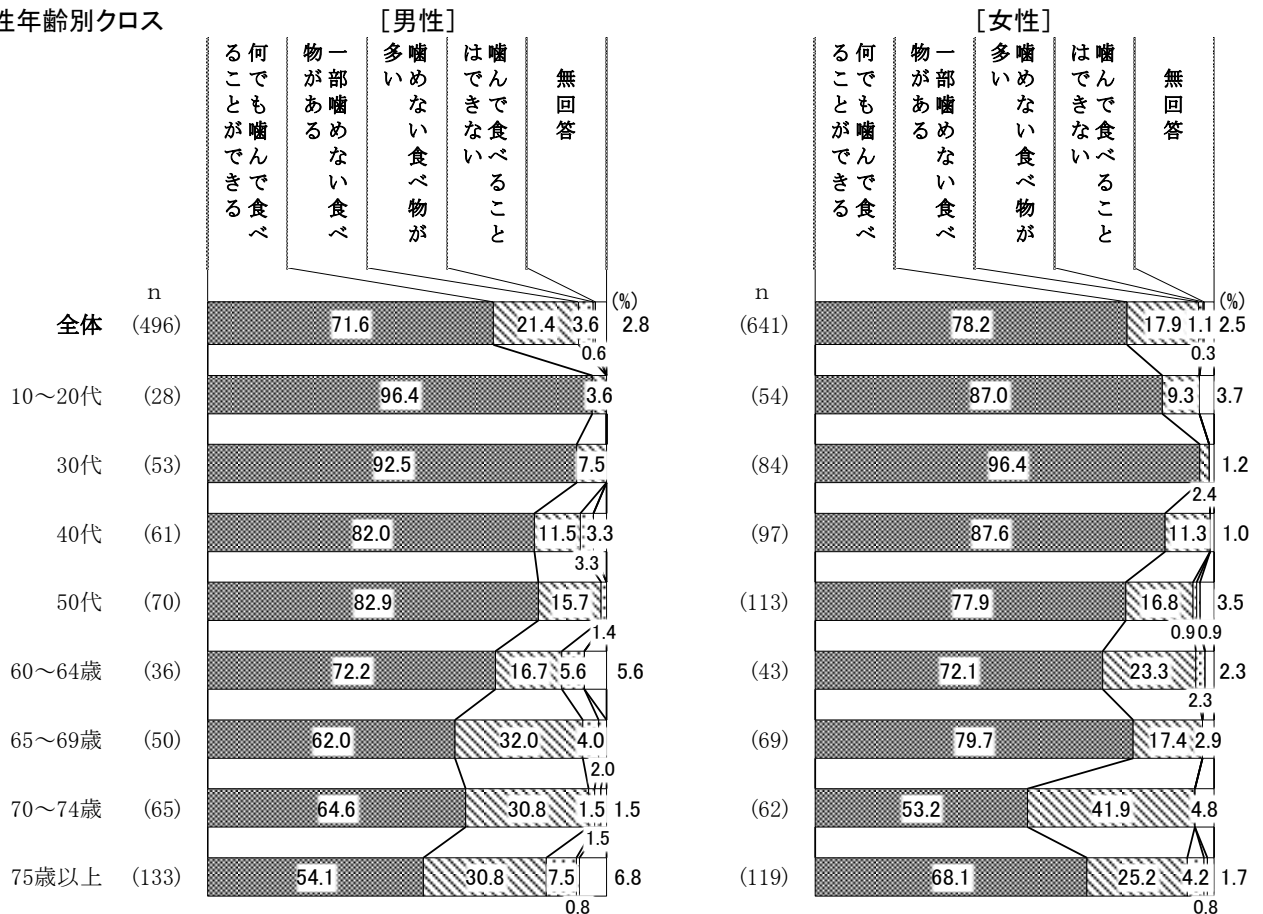
何でもよく噛んで食べることができるかについて、「何でもよく噛んで食べることができる」が75.0%で最も割合が多く、次いで「一部噛めない食べ物がある」が19.7%、「噛めない食べ物が多い」が2.2%の順になっています。

性年齢別に見ると、男女ともに年齢が上がるほど「何でもよく噛んで食べることができる」割合は減少する傾向にあります。また、女性の75歳上では7割弱と多くなっています。

問38 何でもよく噛んで食べることができるか (SA)



性年齢別クロス

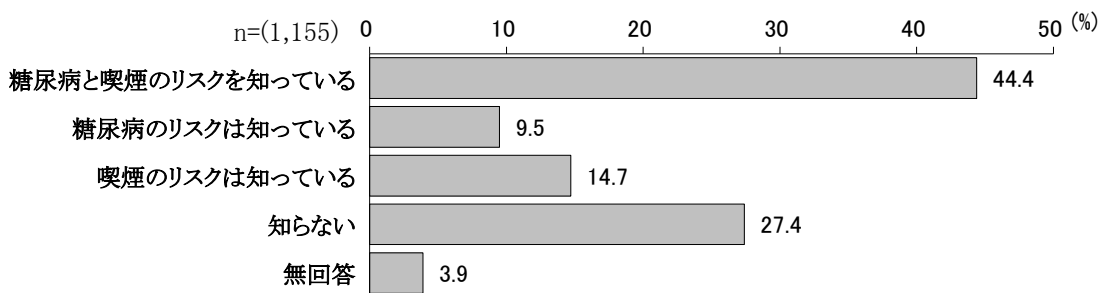


**問39 あなたは、糖尿病や喫煙が歯周病のリスクであることを知っていますか。(〇は1つ)**

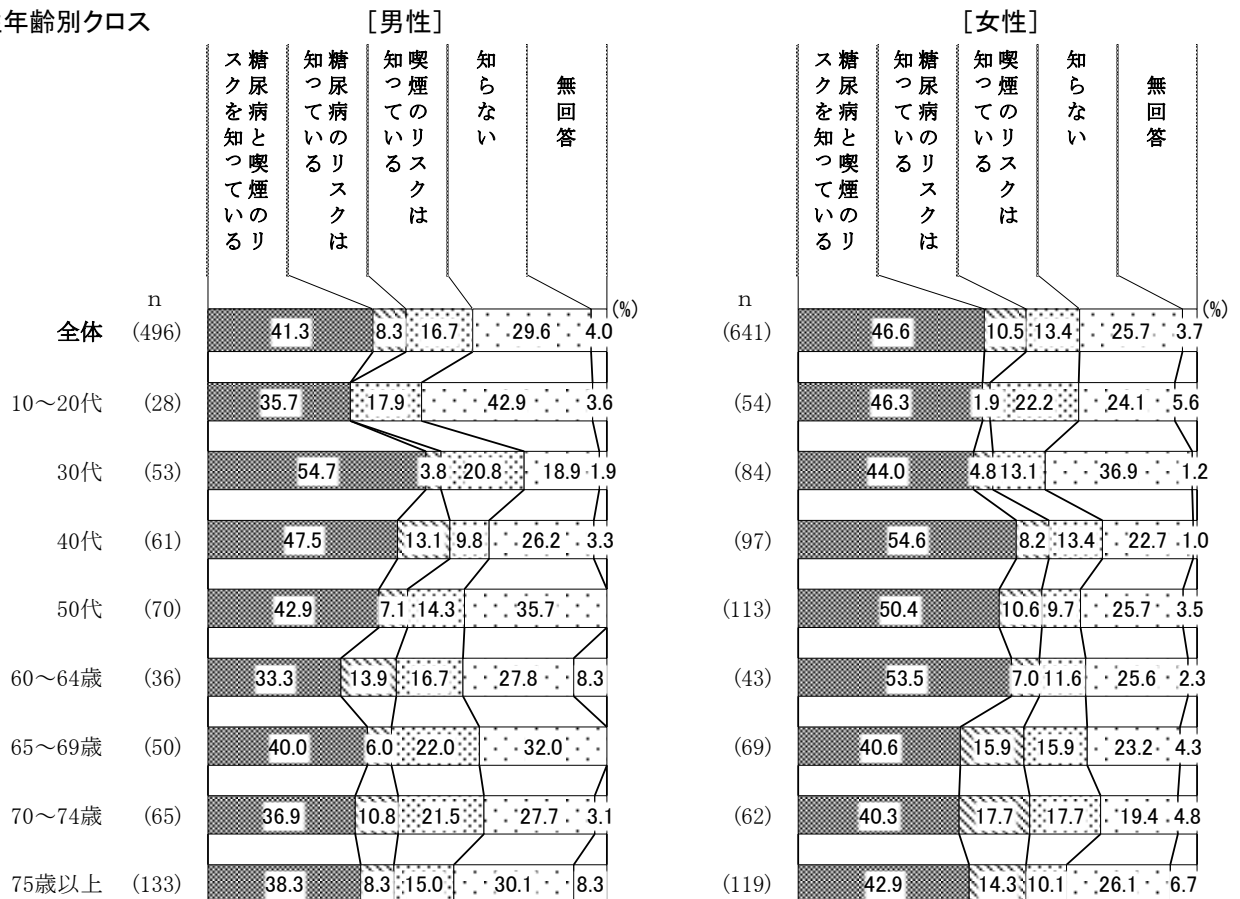
糖尿病や喫煙が歯周病のリスクであることの認知度について、「糖尿病と喫煙のリスクを知っている」が44.4%で最も割合が多く、次いで「知らない」が27.4%、「喫煙のリスクは知っている」が14.7%の順になっています。

性年齢別に見ると、男性の30代、女性の40代～64歳では、「糖尿病と喫煙のリスクを知っている」が5割を超えて多くなっています。一方、男性の10～20代では「知らない」が4割を超えて多くなっています。

問 39 糖尿病や喫煙が歯周病のリスクであることの認知度 (SA)



性年齢別クロス

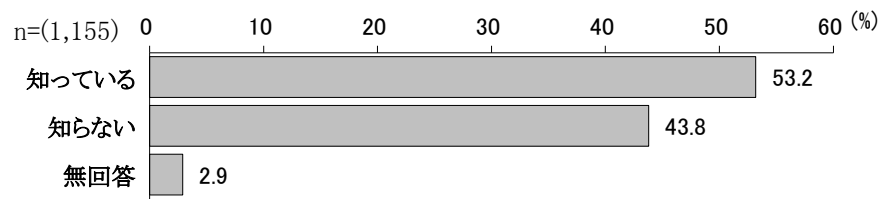


**問40 あなたは、歯や入れ歯、舌などを清潔にすることが、誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）の予防になることを知っていますか。（○は1つ）**

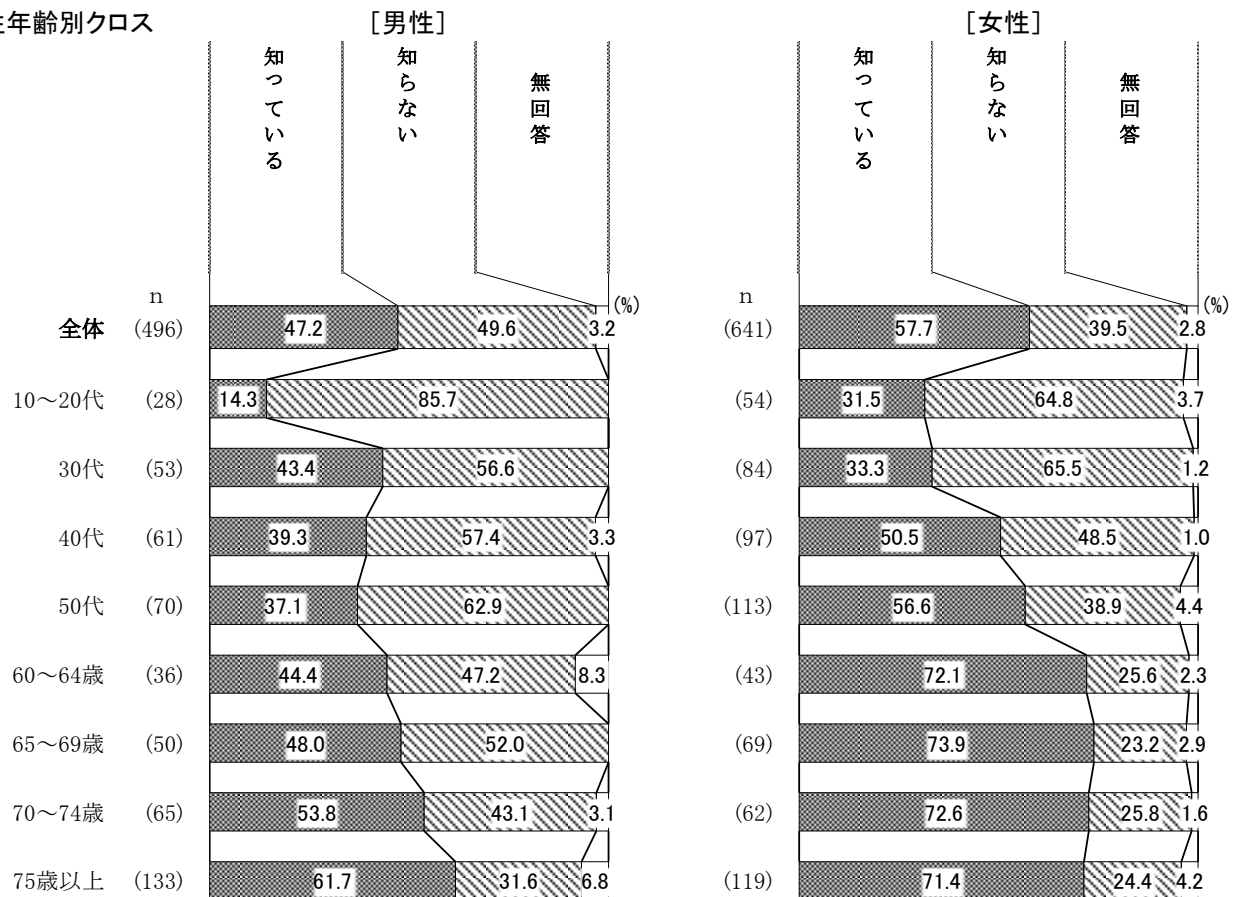
口腔を清潔に保つことが誤嚥性肺炎の予防になることの認知度について、「知っている」が53.2%、「知らない」が43.8%となっています。

性年齢別に見ると、「知っている」は、30代以外のすべての年代で女性の方が多くなっており、女性の60歳以上では7割を超えています。一方、男性の10～20代では「知らない」が8割を超えています。

問40 口腔を清潔に保つことが誤嚥性肺炎の予防になることの認知度（SA）



性年齢別クロス

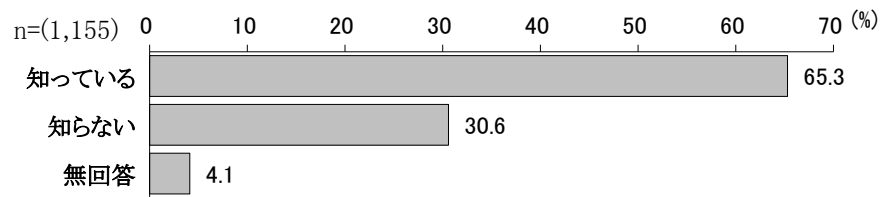


**問41 あなたは、歯や口の健康が、さまざまな病気（肺炎・糖尿病・心臓疾患・動脈硬化・頭痛・肥満など）の予防に役立つことを知っていますか。（○は1つ）**

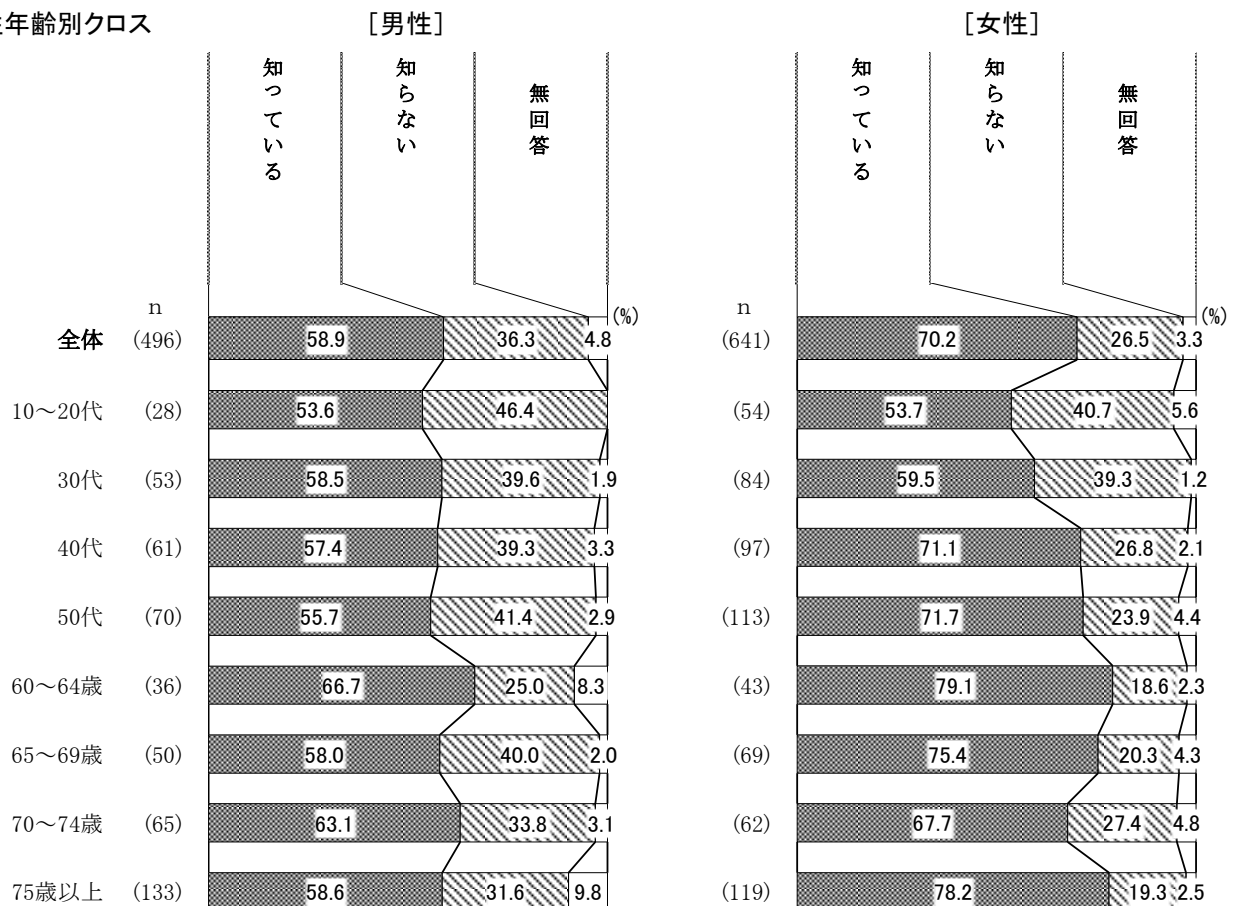
口腔ケアと病気予防の関係性の認知状況について、「知っている」が 65.3%、「知らない」が 30.6%となっています。

性年齢別に見ると、「知っている」は、すべての年代で女性の方が多くなっており、女性の60～64歳、75歳以上では8割弱となっています。

問 41 口腔ケアと病気予防の関係性の認知状況（SA）



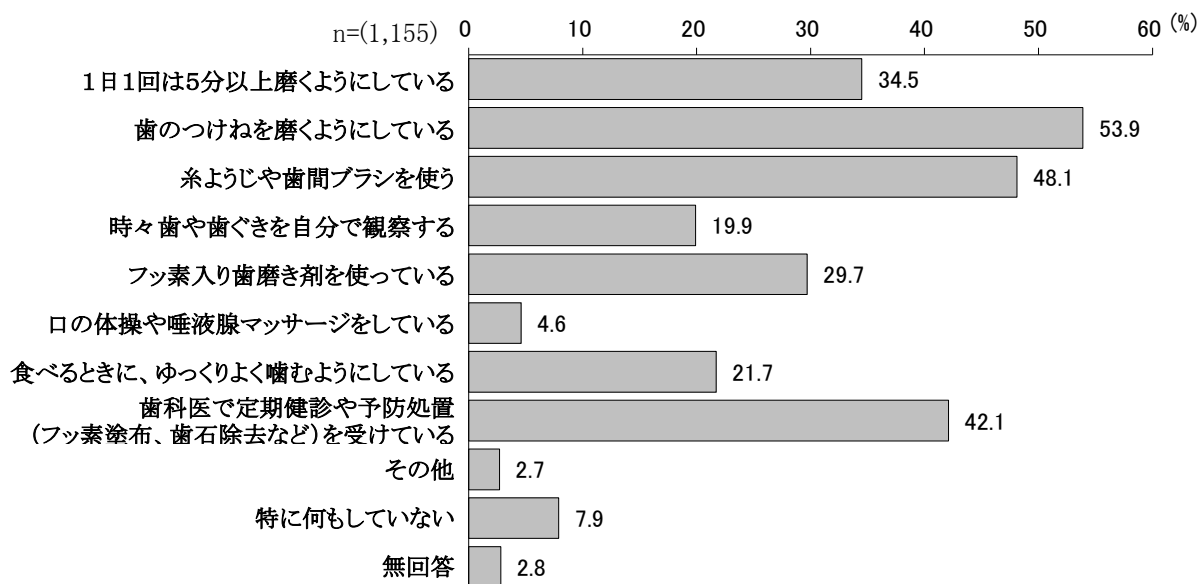
性年齢別クロス



**問42 歯や口の健康のために、あなたがしていることは何ですか。(〇はいくつでも)**

口腔健康維持への取り組みについて、「歯のつけねを磨くようにしている」が53.9%で最も割合が多く、次いで「糸ようじや歯間ブラシを使う」が48.1%、「歯科医で定期健診や予防処置（フッ素塗布、歯石除去など）を受けている」が42.1%の順になっています。

**問 42 口腔健康維持への取り組み (MA)**





性年齢別に見ると、男性では30代で「1日1回は5分以上磨くようにしている」が、60～64歳で「糸ようじや歯間ブラシを使う」が、それ以外の年代で「歯のつけねを磨くようにしている」が1位回答となっています。女性では10～40代、70歳以上で「歯のつけねを磨くようにしている」が、50～60代で「糸ようじや歯間ブラシを使う」が1位回答となっています。

性年齢別クロス【男性】

(%)

	調査数	く1日1回には5分以上磨	に歯のつけねを磨くよう	糸ようじや歯間ブラシを使う	時々歯や歯ぐきを自分で観察する	フツ素入り歯磨き剤を使っている	口の体操や唾液腺マッサージをしている	いる	食べるときに、ゆつくりよく噛むようにしている	歯石除去などを受け	防処置（フツ素塗布、歯科医で定期検診や予防）	その他	特に何もしていない	無回答
10～20代	28	46.4	50.0	32.1	25.0	39.3	3.6	7.1	28.6	-	-	14.3	-	
30代	53	49.1	47.2	37.7	22.6	34.0	1.9	9.4	30.2	5.7	7.5	-	-	
40代	61	34.4	50.8	42.6	11.5	18.0	1.6	13.1	29.5	-	13.1	3.3	-	
50代	70	34.3	52.9	37.1	12.9	34.3	2.9	12.9	38.6	1.4	8.6	-	-	
60～64歳	36	27.8	41.7	52.8	16.7	19.4	-	11.1	33.3	8.3	5.6	5.6	-	
65～69歳	50	32.0	52.0	40.0	4.0	24.0	-	14.0	40.0	-	18.0	4.0	-	
70～74歳	65	33.8	55.4	30.8	15.4	24.6	4.6	29.2	27.7	3.1	12.3	1.5	-	
75歳以上	133	34.6	45.1	35.3	15.0	20.3	4.5	33.8	42.1	3.0	9.0	7.5	-	

性年齢別クロス【女性】

(%)

	調査数	く1日1回には5分以上磨	に歯のつけねを磨くよう	糸ようじや歯間ブラシを使う	時々歯や歯ぐきを自分で観察する	フツ素入り歯磨き剤を使っている	口の体操や唾液腺マッサージをしている	いる	食べるときに、ゆつくりよく噛むようにしている	歯石除去などを受け	防処置（フツ素塗布、歯科医で定期検診や予防）	その他	特に何もしていない	無回答
10～20代	54	35.2	51.9	38.9	25.9	18.5	1.9	22.2	22.2	1.9	9.3	3.7	-	
30代	84	25.0	46.4	40.5	20.2	35.7	2.4	11.9	34.5	2.4	13.1	1.2	-	
40代	97	33.0	62.9	59.8	28.9	45.4	1.0	12.4	54.6	3.1	2.1	1.0	-	
50代	113	35.4	55.8	58.4	23.9	39.8	4.4	16.8	38.9	2.7	6.2	3.5	-	
60～64歳	43	34.9	58.1	69.8	20.9	14.0	7.0	9.3	55.8	4.7	4.7	2.3	-	
65～69歳	69	36.2	55.1	63.8	21.7	26.1	2.9	30.4	59.4	2.9	4.3	1.4	-	
70～74歳	62	41.9	75.8	69.4	25.8	40.3	9.7	35.5	54.8	-	1.6	1.6	-	
75歳以上	119	30.3	55.5	53.8	21.8	26.1	16.0	38.7	54.6	4.2	5.0	1.7	-	

※白抜きは、各年齢の中で最大の項目。

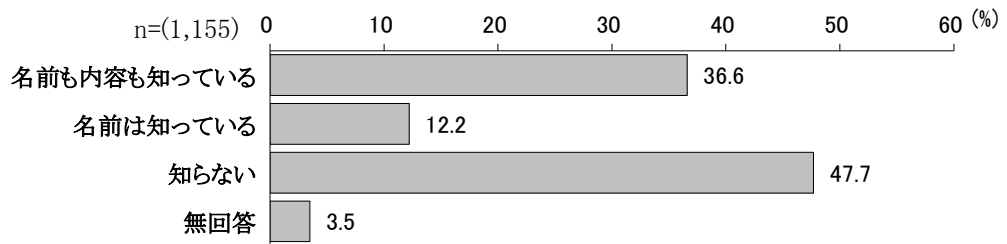
網掛けは、各年齢の中で2番目に大きい項目。

**問43 あなたは、「8020運動」を知っていますか。(〇は1つ)**

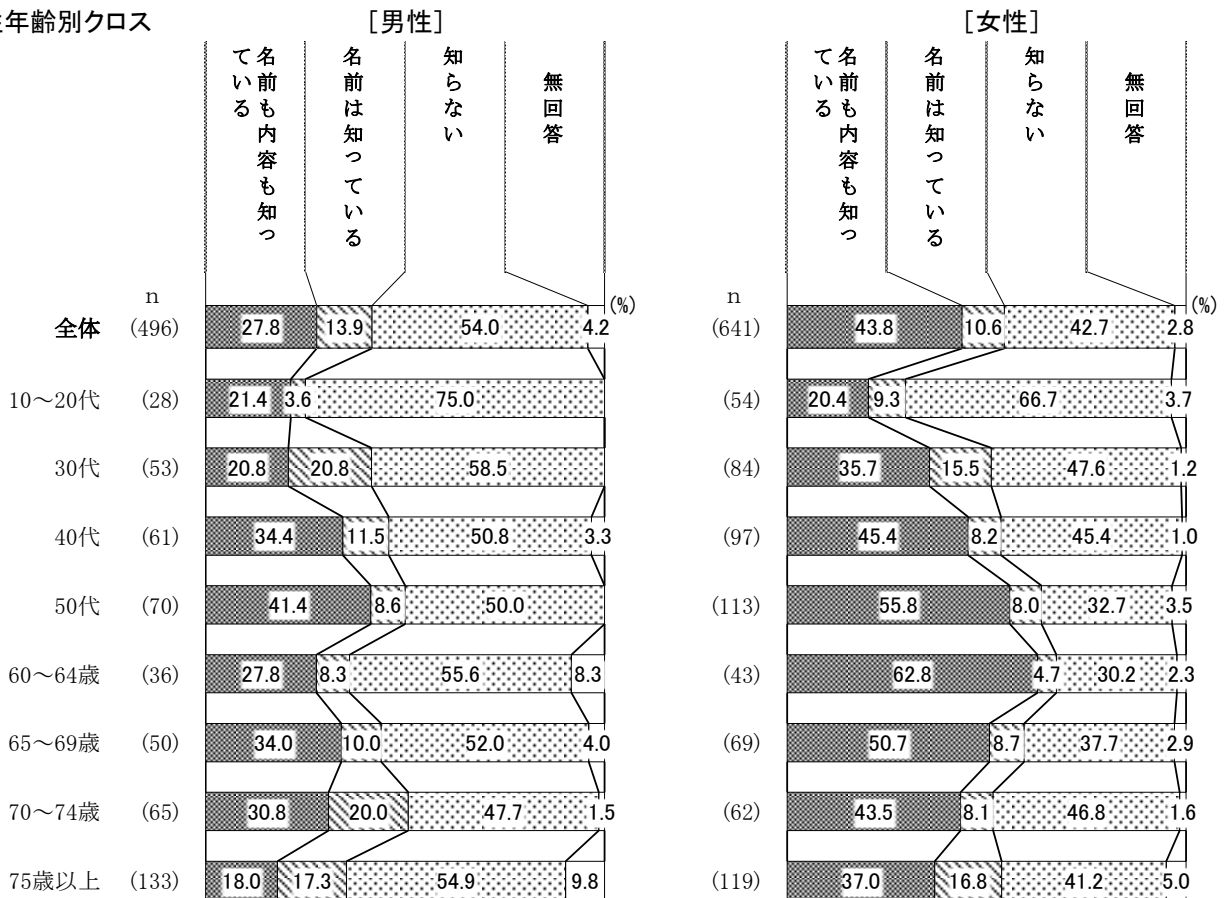
「8020運動」の認知状況について、「知らない」が47.7%で最も割合が多くなっています。一方、「名前も内容も知っている」が36.6%で、「名前は知っている」(12.2%)を合わせた認知度は5割弱となっています。

性年齢別に見ると、「名前も内容も知っている」は、10～20代以外のすべての年代で女性の方が男性よりも多く、60～64歳で6割以上となっています。「知らない」は男性の10～20代で7割台半ばと多くなっています。

問43 「8020運動」の認知状況 (SA)



性年齢別クロス



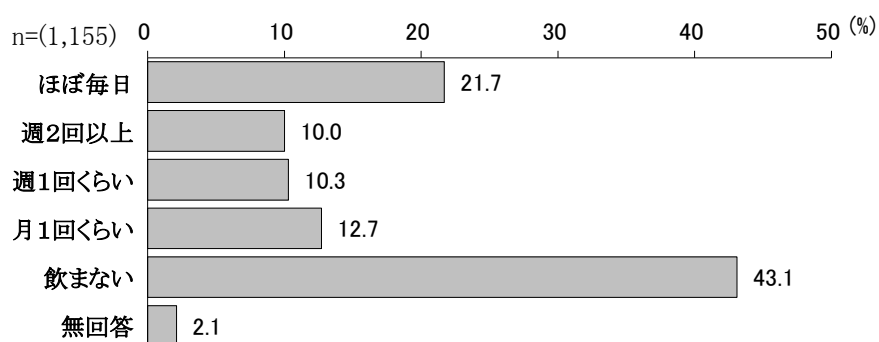
## 9. アルコールについて

**問44 酒やビールやワインなどのアルコール類を、どのくらいの頻度で飲みますか。(〇は1つ)**

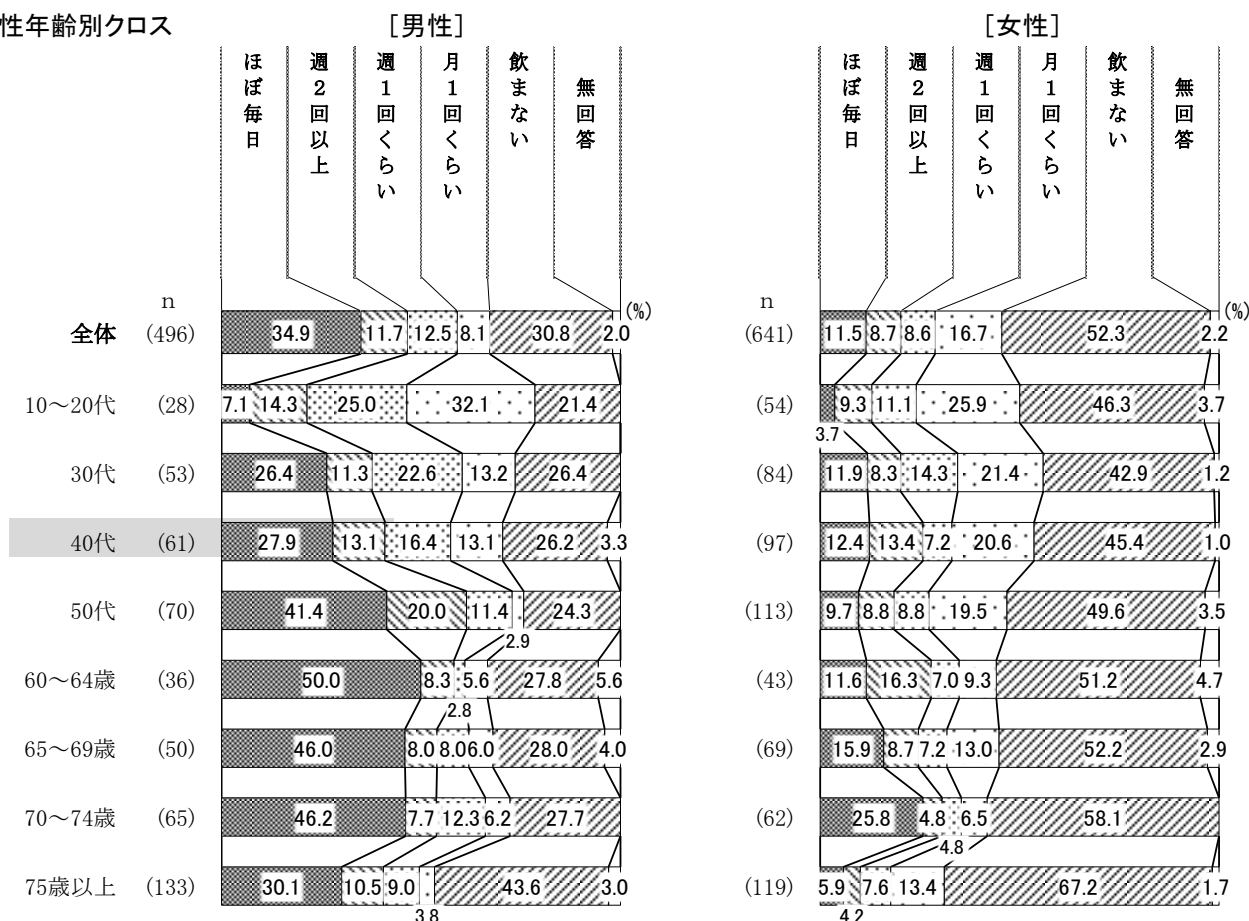
アルコール類を飲む頻度について、「飲まない」が43.1%で最も割合が多く、次いで「ほぼ毎日」が21.7%、「月1回くらい」が12.7%の順になっています。

性年齢別に見ると、男性の50代~74歳で「ほぼ毎日」が多く、特に男性の60~64歳で5割と多くなっています。女性ではすべての年代で「飲まない」が4割を超えて最も多くなっています。

問44 アルコール類を飲む頻度 (SA)



性年齢別クロス



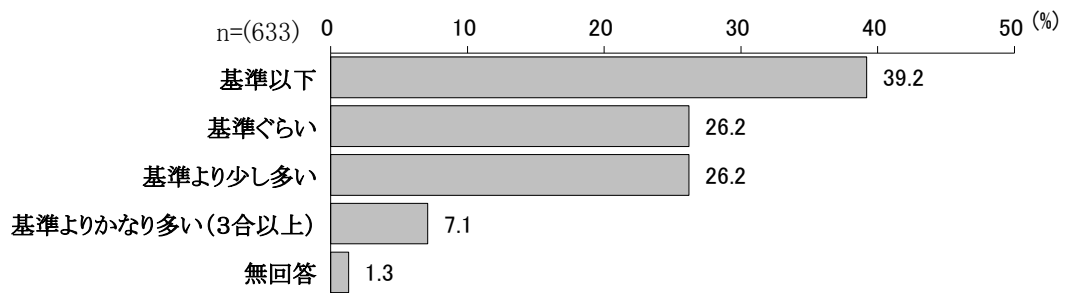
《問44で、「1～4」を選んだ方におうかがいします。》

問44-1 1日あたりに飲む量はどのくらいですか。(〇は1つ)

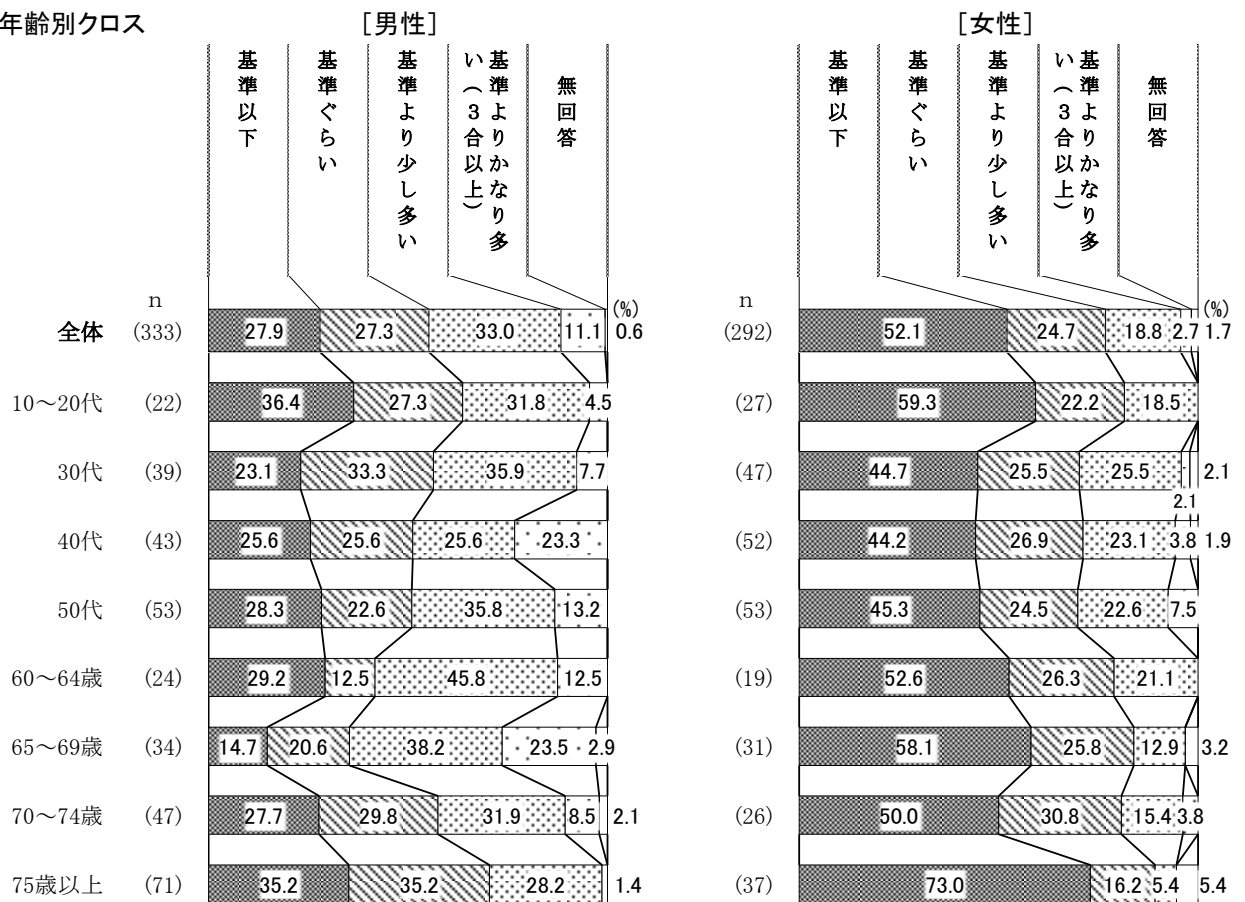
1日あたりに飲む量について、「基準以下」が39.2%で最も割合が多く、次いで「基準ぐらい」と「基準より少し多い」が26.2%の順になっています。

性年齢別に見ると、いずれの年代も女性では「基準以下」が男性より多くなっています。男性の40代、65～69歳では「基準よりかなり多い」が2割以上となっています。

問44-1 1日あたりに飲む量 (SA)



性年齢別クロス



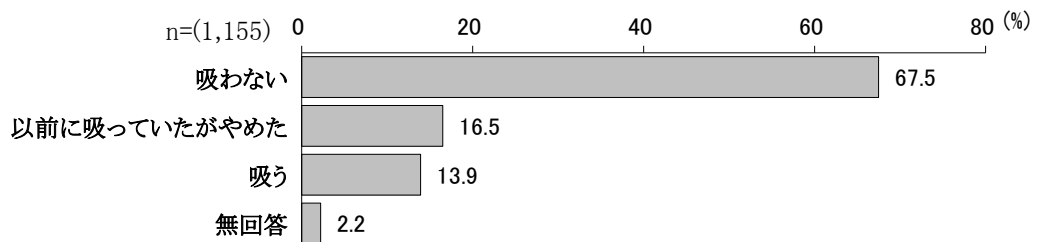
## 10. たばこについて

### 問45 たばこを吸っていますか。(○は1つ)

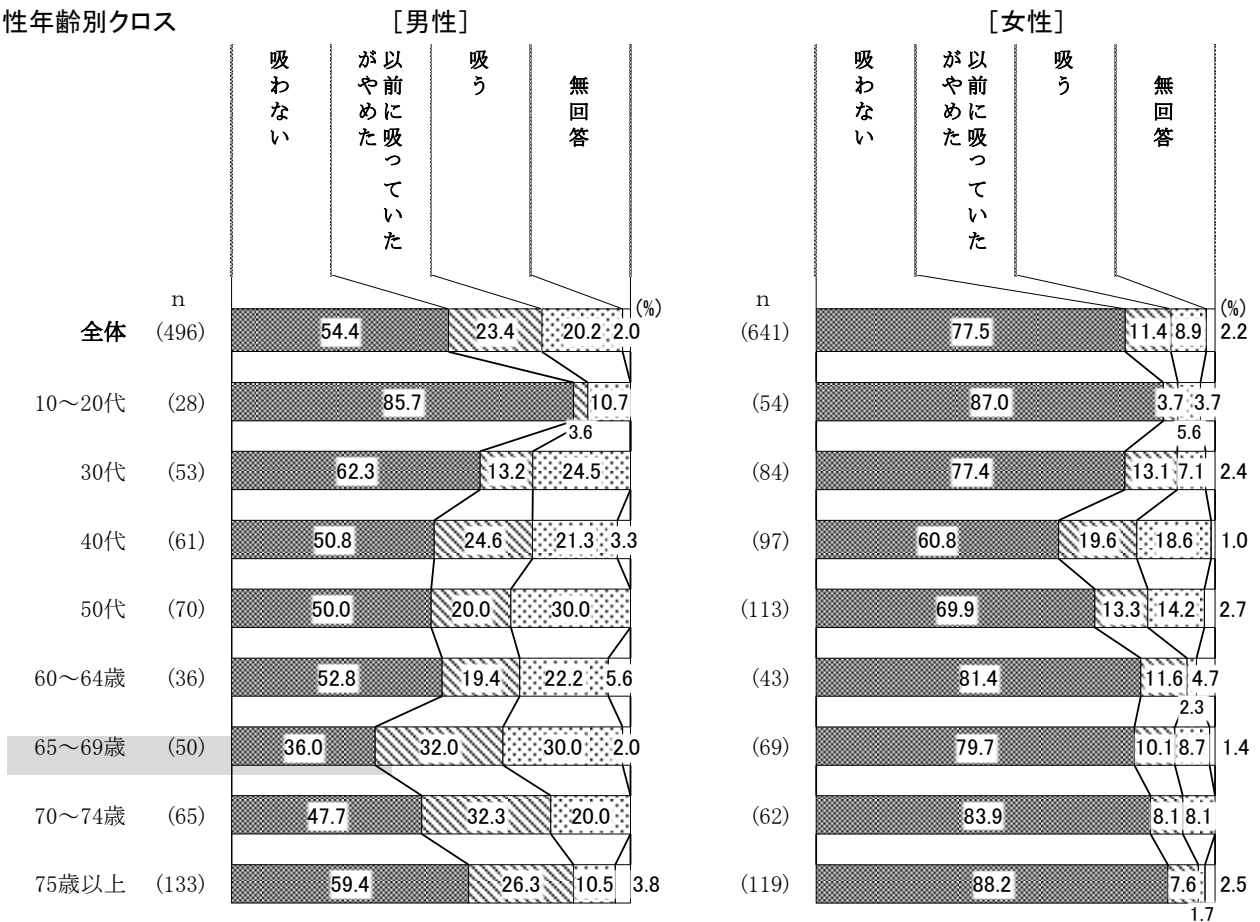
喫煙の有無について、「吸わない」が67.5%で最も割合が多く、次いで「以前に吸っていたがやめた」が16.5%、「吸う」が13.9%の順になっています。

性年齢別に見ると、女性ではすべての年代で6割以上は「吸わない」となっているのに対し、30代～74歳の男性では2割以上が「吸う」となっています。

#### 問 45 喫煙の有無 (SA)



#### 性年齢別クロス

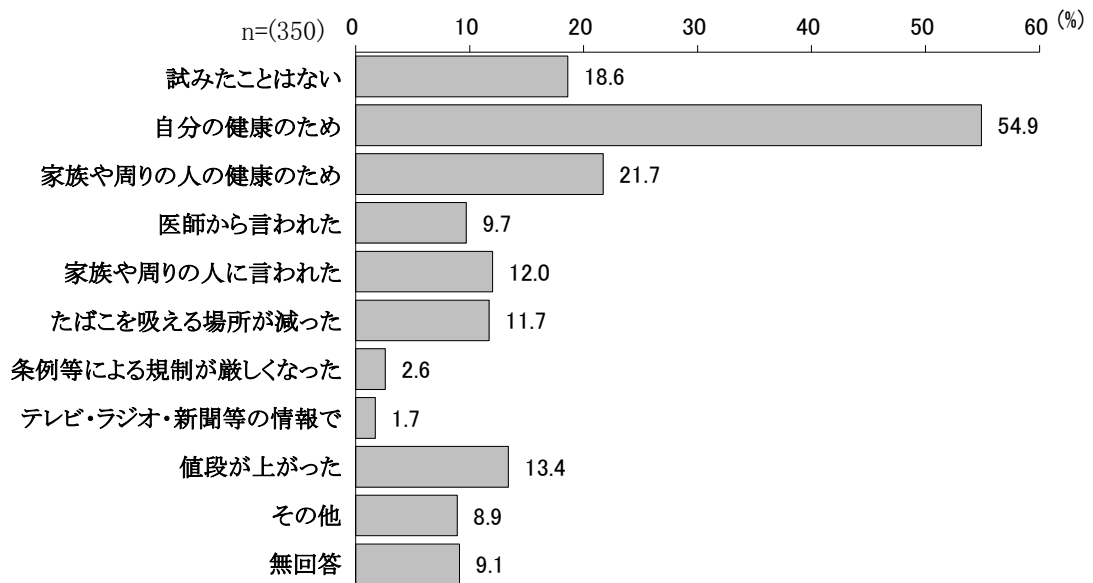


《問45で、「2・3」を選んだ方におうかがいします。》

問45-1 禁煙を試みたことはありますか。ある場合、禁煙を試みたのはなぜですか。(〇はいくつでも)

禁煙を試みた有無と理由について、「自分の健康のため」が54.9%で最も割合が多く、次いで「家族や周りの人の健康のため」が21.7%、「試みたことはない」が18.6%の順になっています。

問 45-1 禁煙を試みた有無と理由 (MA)



性年齢別に見ると、男女ともに30代以上で「自分の健康のため」が1位回答となっています。

性年齢別クロス【男性】

(%)

	調査数	試みたことはない	自分の健康のため	健康家族や周りの人のため	医師から言われた	家族や周りの人に言われた	タバコを吸える場所が減った	条例等による規制が厳しくなった	新聞等の情報で	テレビ・ラジオ・	値段が上がった	その他	無回答
10～20代	4	25.0	-	-	-	-	50.0	-	-	-	75.0	25.0	-
30代	20	30.0	40.0	30.0	5.0	20.0	5.0	-	5.0	25.0	15.0	15.0	-
40代	28	25.0	57.1	25.0	3.6	17.9	17.9	3.6	-	14.3	10.7	7.1	-
50代	35	17.1	48.6	17.1	-	11.4	14.3	5.7	-	22.9	5.7	11.4	-
60～64歳	15	6.7	40.0	26.7	13.3	20.0	13.3	6.7	-	26.7	13.3	33.3	-
65～69歳	31	32.3	58.1	22.6	22.6	16.1	6.5	-	-	-	-	-	6.5
70～74歳	34	11.8	64.7	11.8	26.5	17.6	11.8	2.9	8.8	2.9	5.9	8.8	-
75歳以上	49	14.3	67.3	18.4	14.3	12.2	8.2	4.1	2.0	6.1	2.0	6.1	-

性年齢別クロス【女性】

(%)

	調査数	試みたことはない	自分の健康のため	健康家族や周りの人のため	医師から言われた	家族や周りの人に言われた	タバコを吸える場所が減った	条例等による規制が厳しくなった	新聞等の情報で	テレビ・ラジオ・	値段が上がった	その他	無回答
10～20代	5	60.0	-	-	-	-	20.0	-	-	-	20.0	20.0	-
30代	17	11.8	64.7	23.5	-	11.8	11.8	-	-	23.5	17.6	5.9	-
40代	37	13.5	43.2	29.7	8.1	5.4	8.1	-	-	16.2	18.9	8.1	-
50代	31	22.6	54.8	19.4	9.7	6.5	19.4	3.2	-	16.1	9.7	6.5	-
60～64歳	6	16.7	83.3	66.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
65～69歳	13	7.7	76.9	30.8	-	7.7	7.7	7.7	7.7	23.1	-	15.4	-
70～74歳	10	10.0	50.0	10.0	10.0	10.0	-	-	-	-	-	20.0	-
75歳以上	11	9.1	72.7	27.3	-	9.1	18.2	-	-	-	18.2	-	-

※白抜きは、各年齢の中で最大の項目。

網掛けは、各年齢の中で2番目に大きい項目。

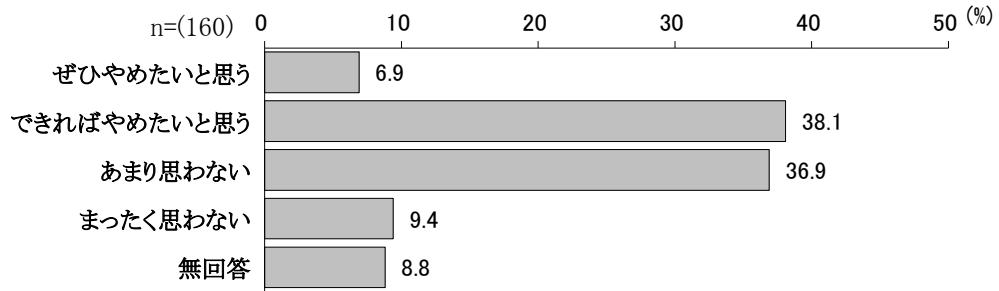
《問45で、「3」を選んだ方におうかがいします。》

問45-2 あなたはタバコをやめたいと思いますか。(〇は1つ)

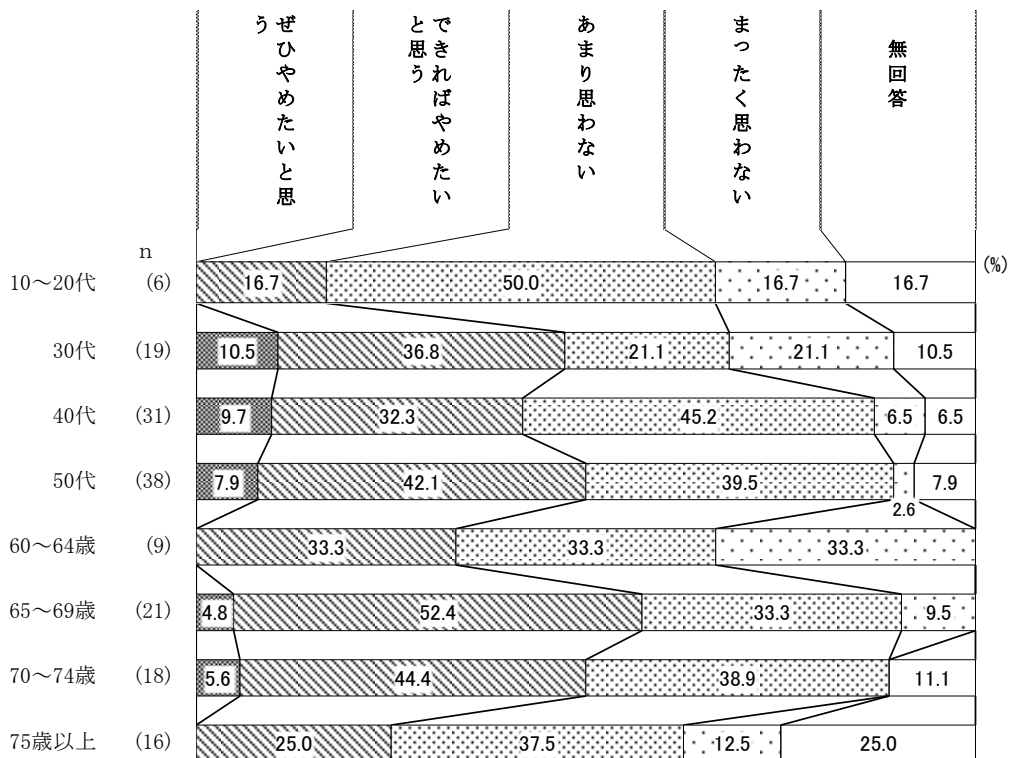
禁煙したいかについて、「できればやめたいと思う」が38.1%で最も割合が多く、次いで「あまり思わない」が36.9%、「まったく思わない」が9.4%の順になっています。

年齢別に見ると、「ぜひやめたいと思う」と「できればやめたいと思う」を合わせた『やめたいと思う』は50代、65～74歳では5割以上と多くなっています。

問 45-2 禁煙したいか (SA)



年齢別クロス



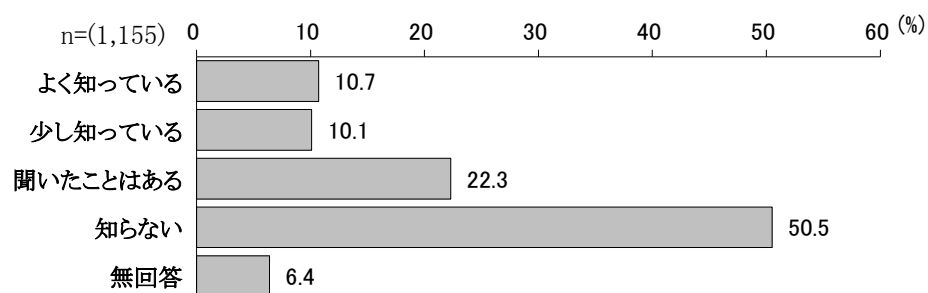


**問46 あなたは、慢性閉塞性肺疾患（COPD）という病気を知っていますか。（○は1つ）**

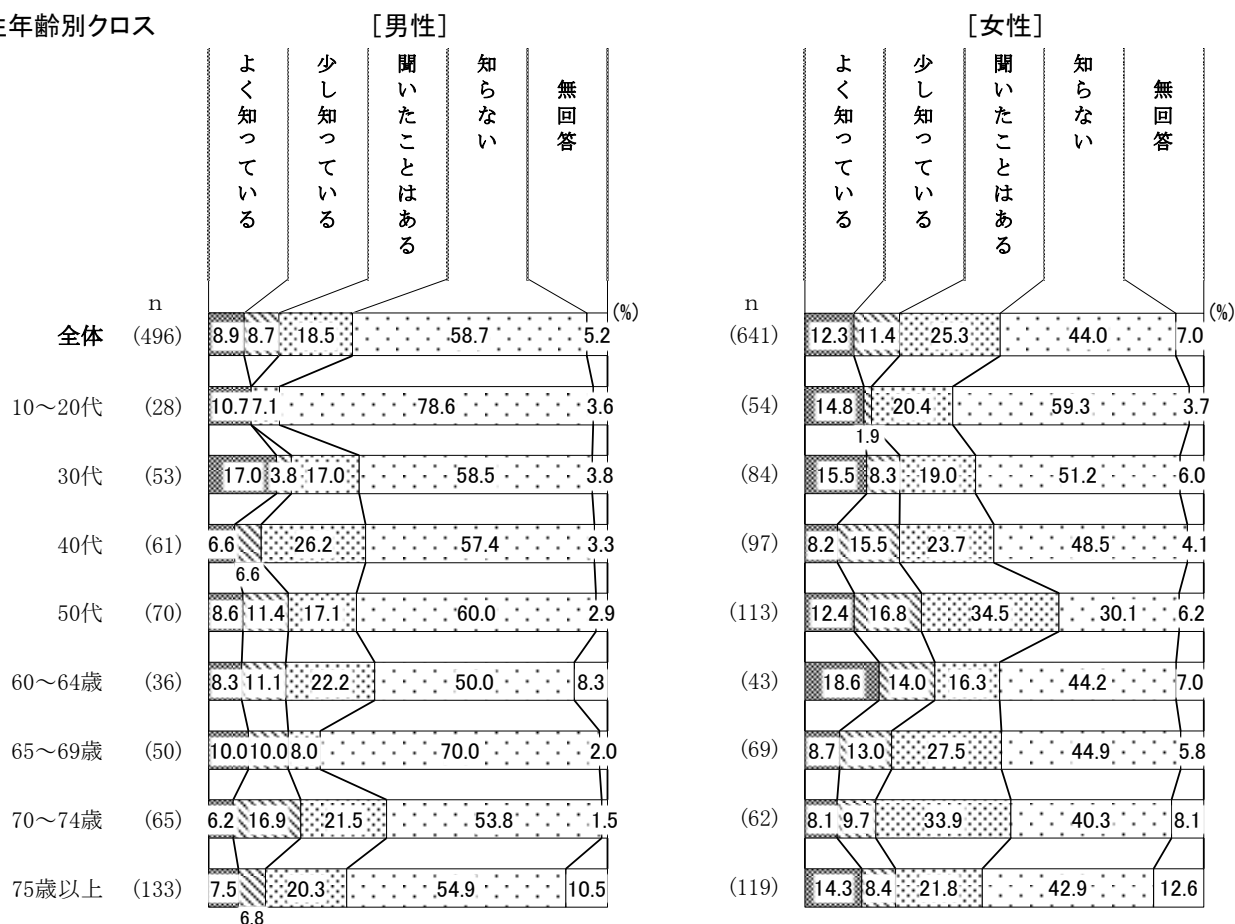
「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」の認知状況について、「知らない」が50.5%で最も割合が多くなっています。一方、「聞いたことはある」が22.3%で、「よく知っている」（10.7%）、「少し知っている」（10.1%）を合わせた認知度は4割以上となっています。

性年齢別に見ると、女性の60～64歳で「よく知っている」が2割弱と多く、認知度は女性の50代で6割を超えて多くなっています。「知らない」は男性の10～20代、65～69歳で7割以上と多くなっています。

問46 COPDの認知状況（SA）



性年齢別クロス

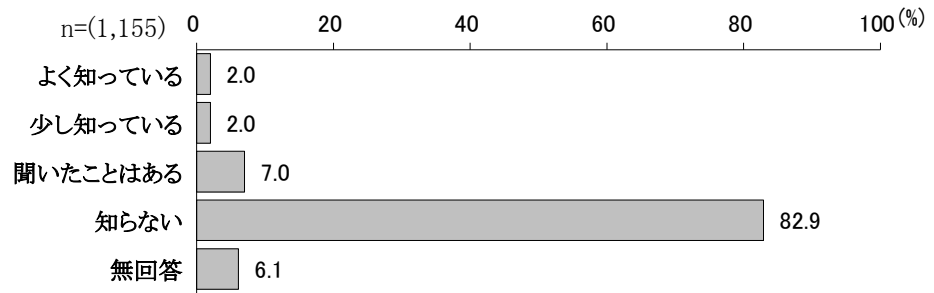


**問47 昭島市の禁煙治療医療費助成事業を知っていますか。(○は1つ)**

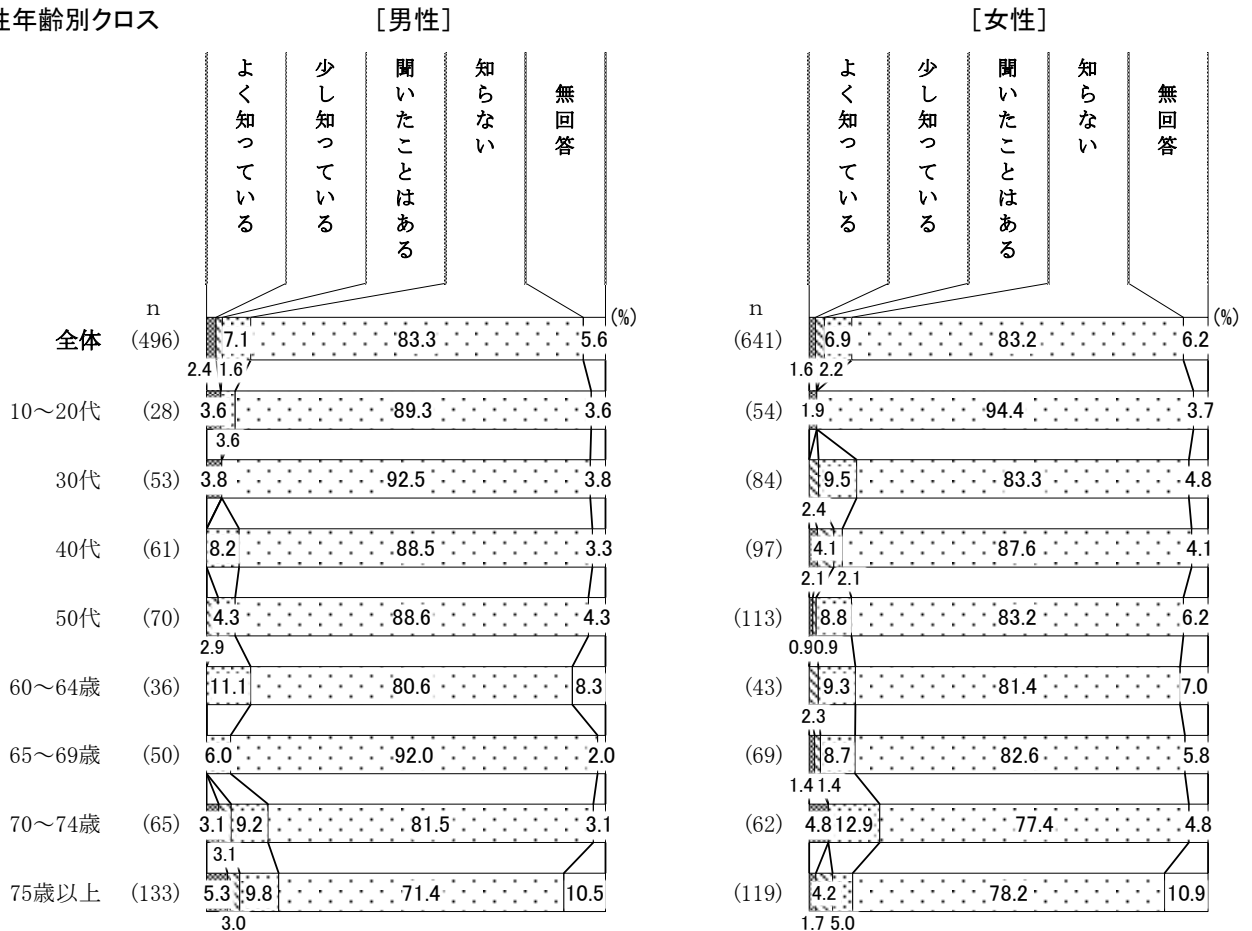
昭島市の禁煙治療医療費助成事業の認知度について、「知らない」が82.9%で最も割合が多くなっています。一方、「聞いたことはある」が7.0%で、「よく知っている」(2.0%)、「少し知っている」(2.0%)を合わせた認知度は1割程度となっています。

性年齢別に見ると、男女ともにいずれの年代でも「知らない」は7割を超えて多くなっています。

問 47 昭島市の禁煙治療医療費助成事業の認知度 (SA)



性年齢別クロス

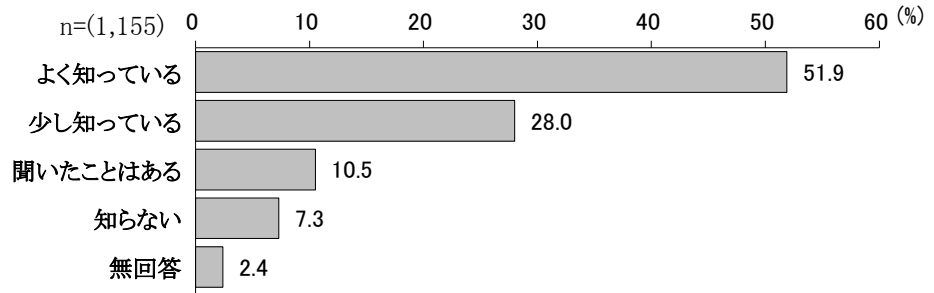


**問48 あなたは、受動喫煙とはどのようなものか知っていますか。(〇は1つ)**

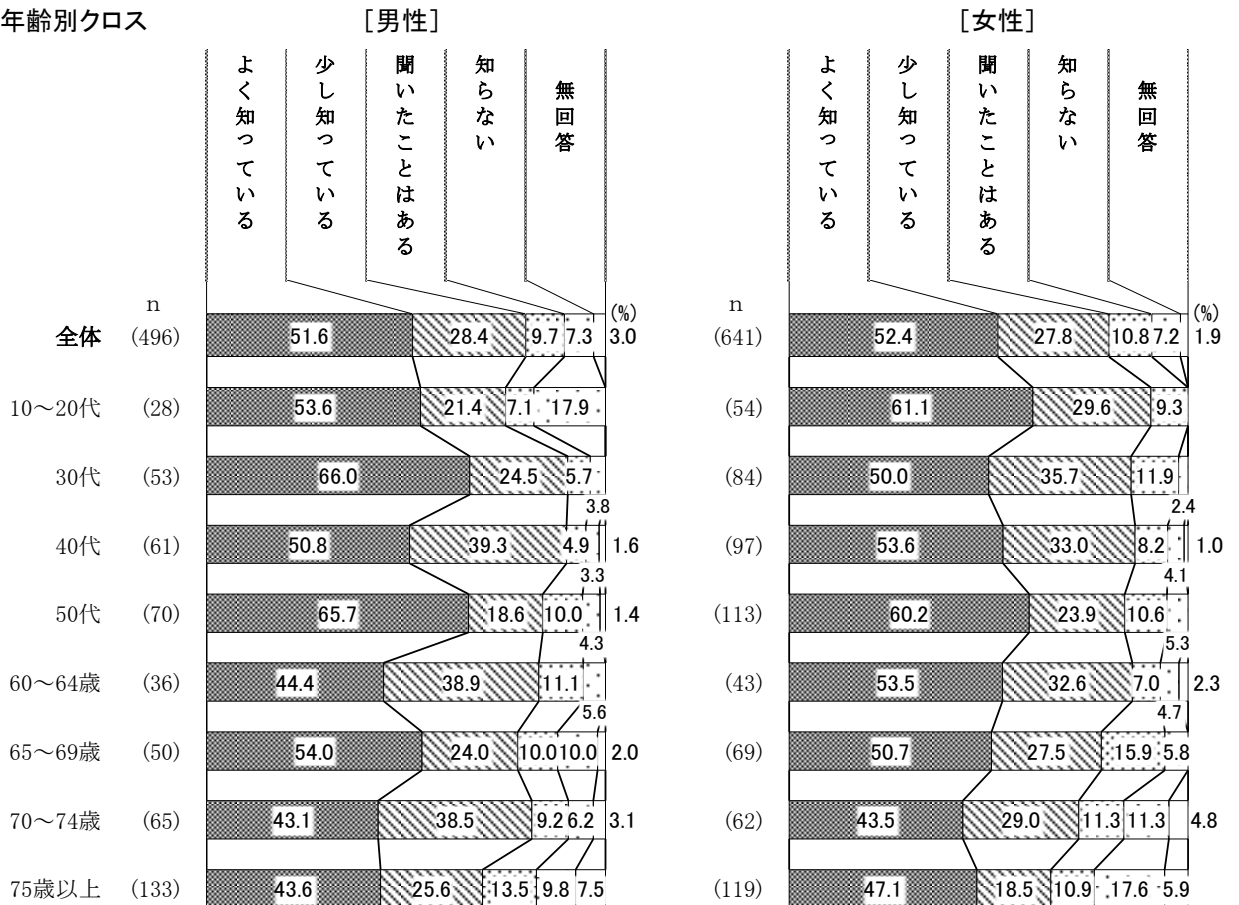
受動喫煙の認知度について、「よく知っている」が51.9%で最も割合が多く、「少し知っている」(28.0%)、「聞いたことはある」(10.5%)を合わせた認知度は約9割となっています。

性年齢別に見ると、認知度は男女ともにすべての年代で7割を超えています。「知らない」は男性の10~20代、女性の75歳以上で1割台後半と他の年代に比べ多くなっています。

問 48 受動喫煙の認知度 (SA)



性年齢別クロス

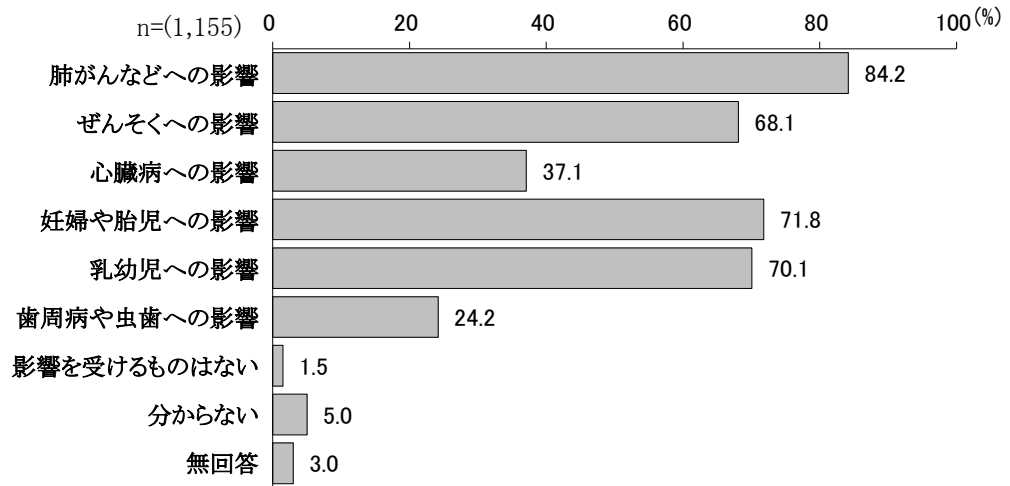


**問49 受動喫煙により影響を受けられるものは何ですか。(〇はいくつでも)**

受動喫煙により影響を受けると思うことについて、「肺がんなどへの影響」が84.2%で最も割合が多く、次いで「妊婦や胎児への影響」が71.8%、「乳幼児への影響」が70.1%の順になっています。

喫煙状況別に見ると、いずれの層でも「肺がんなどへの影響」が1位回答、「妊婦や胎児への影響」が2位回答となっています。以前に吸っていたがやめた層では「ぜんそくへの影響」も2位回答となっています。

問 49 受動喫煙により影響を受けると思うこと (MA)



喫煙状況別クロス

	調査数	肺がんなどへの影響	ぜんそくへの影響	心臓病への影響	妊婦や胎児への影響	乳幼児への影響	歯周病や虫歯への影響	影響を受けるものはない	分からない	無回答
吸わない	780	85.0	68.7	35.5	72.8	71.5	23.2	1.2	4.7	3.1
以前に吸っていたがやめた	190	88.9	72.1	42.1	72.1	68.9	22.6	1.1	4.2	1.6
吸う	160	76.3	61.9	40.6	68.1	66.3	30.0	2.5	7.5	2.5

※白抜きは、各喫煙状況の中で最大の項目。

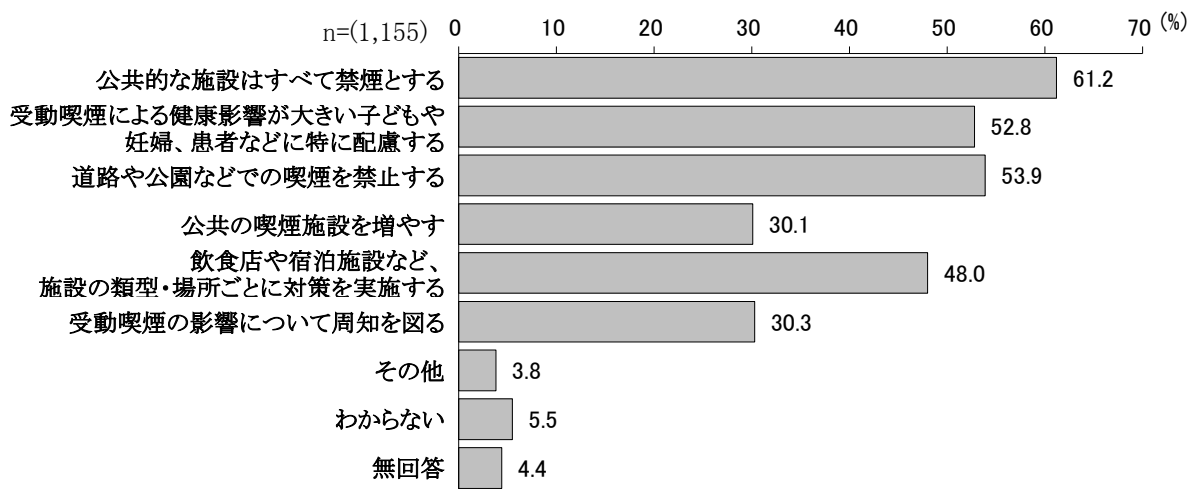
網掛けは、各喫煙状況の中で2番目に大きい項目。

**問50 あなたは、特にどのような受動喫煙対策を希望しますか。(〇はいくつでも)**

希望する受動喫煙対策について、「公共的な施設はすべて禁煙とする」が61.2%で最も割合が多く、次いで「道路や公園などでの喫煙を禁止する」が53.9%、「受動喫煙による健康影響が大きい子どもや妊婦、患者などに特に配慮する」が52.8%の順になっています。

喫煙状況別に見ると、吸わない層と以前に吸っていたがやめた層で「公共的な施設はすべて禁煙とする」が、吸う層では「公共の喫煙施設を増やす」が1位回答となっています。吸わない層では「道路や公園などでの喫煙を禁止する」が、以前に吸っていたがやめた層と吸う層では「受動喫煙による健康影響が大きい子どもや妊婦、患者などに特に配慮する」が2位回答となっています。

問 50 希望する受動喫煙対策 (MA)



喫煙状況別クロス

	調査数	公共的な施設はすべて禁煙とする	受動喫煙による健康影響が大きい子どもや妊婦、患者などに特に配慮する	道路や公園などでの喫煙を禁止する	公共の喫煙施設を増やす	飲食店や宿泊施設など、施設の類型・場所ごとに対策を実施する	受動喫煙の影響について周知を図る	その他	わからない	無回答
吸わない	780	70.0	55.0	61.0	26.8	51.3	34.5	3.5	4.1	4.6
以前に吸っていたがやめた	190	59.5	52.6	50.0	24.2	46.3	27.4	3.7	5.3	3.2
吸う	160	21.9	41.3	26.3	51.9	33.8	13.8	5.0	13.8	3.1

※白抜きは、各喫煙状況の中で最大の項目。

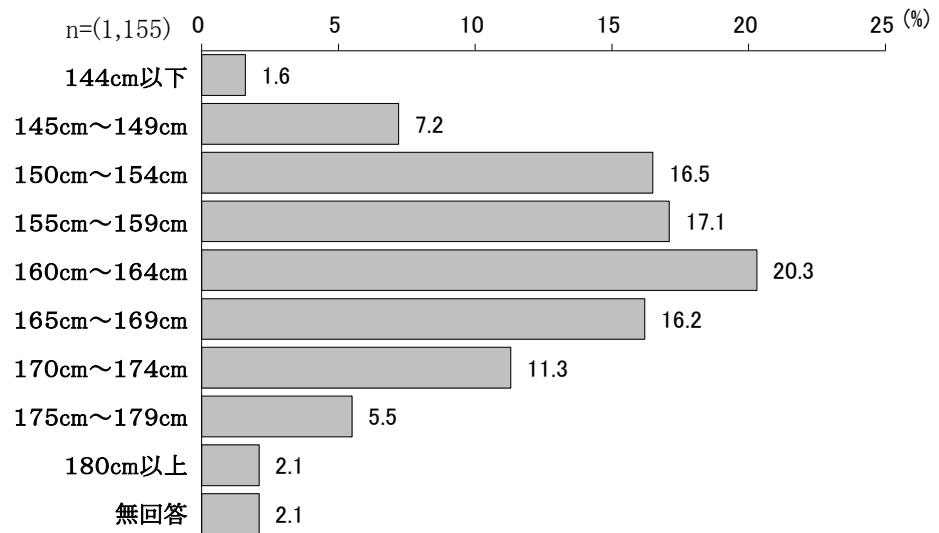
網掛けは、各喫煙状況の中で2番目に大きい項目。

## 11. 生活習慣病について

### 問 51 あなたの身長と体重はどのくらいですか。

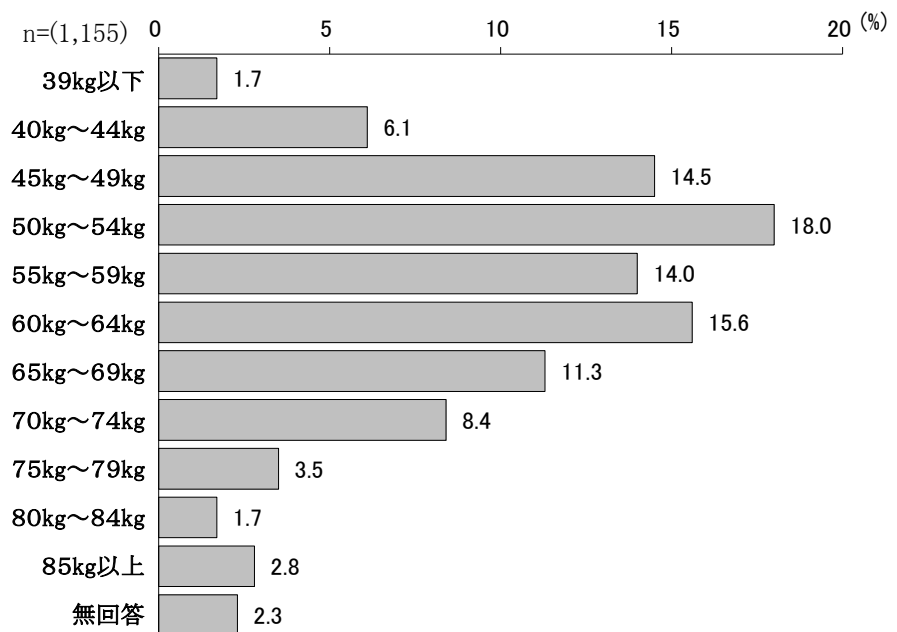
身長について、「160～164cm」が 20.3%で最も割合が多く、次いで「155～159cm」が 17.1%、「150～154cm」が 16.5%の順になっています。

#### 問 51 身長（数量）



体重について、「50kg～54kg」が 18.0%で最も割合が多く、次いで「60kg～64kg」が 15.6%、「45kg～49kg」が 14.5%の順になっています。

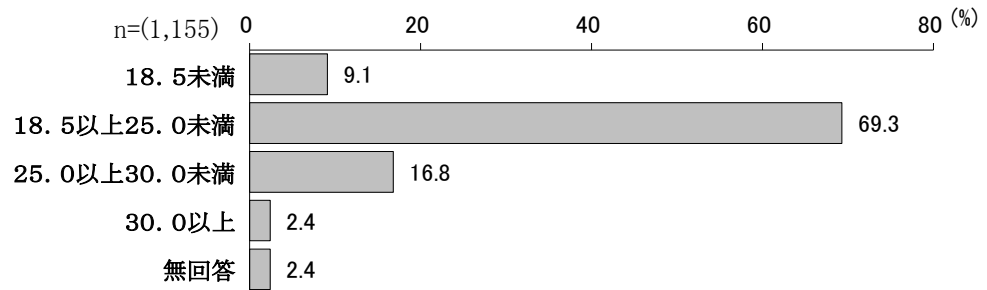
#### 問 51 体重（数量）



身長と体重から、BMI を算出すると、「18.5 以上 25.0 未満」が 69.3%と最も多くなっています。

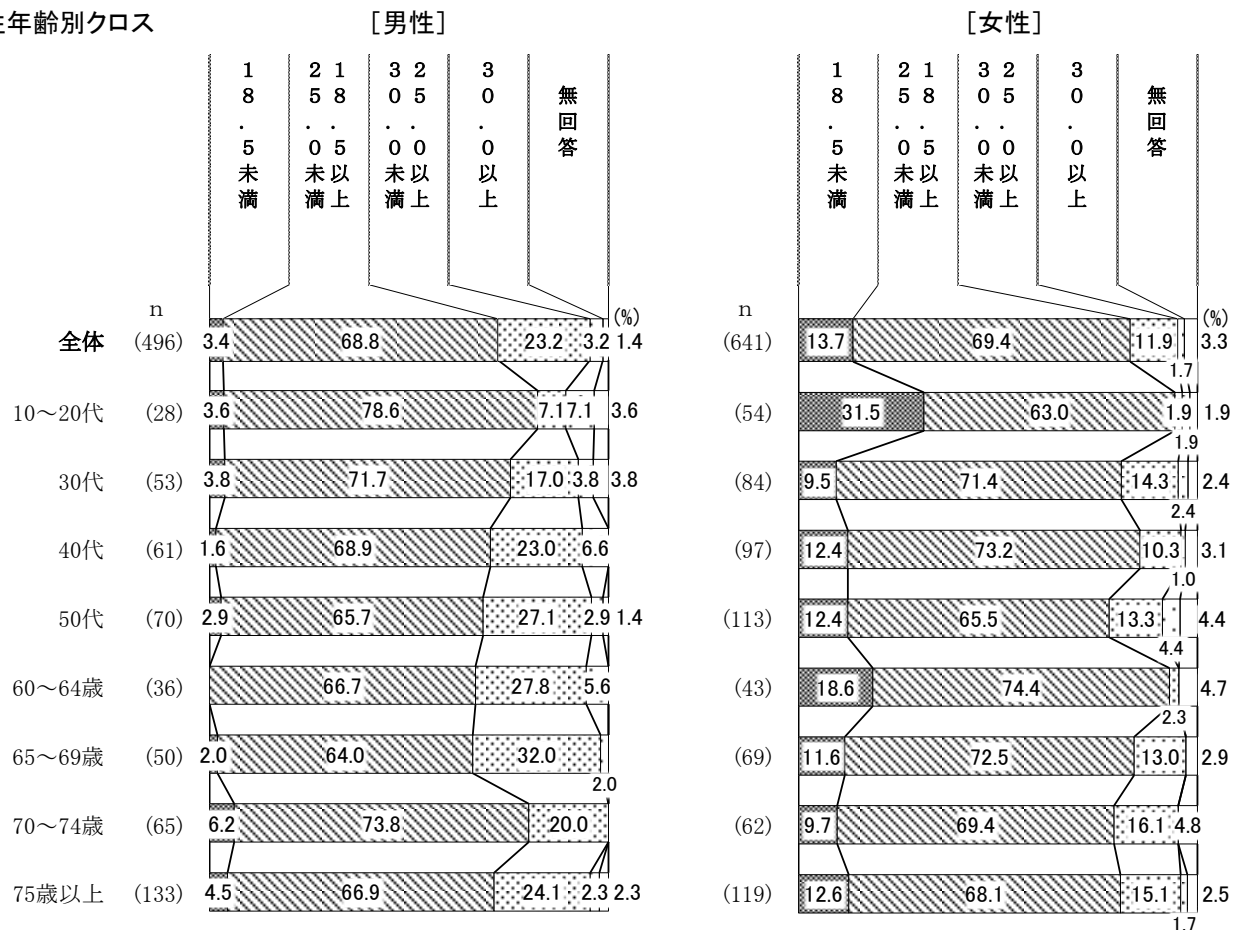
性年齢別に見ると、女性の 10～20 代では「18.5 未満」が 3 割強と多くなっています。また、男性の 65～69 歳で「25.0 以上 30.0 未満」が 3 割強と多くなっています。

### BMI



18.5 未満: やせ、18.5 以上 25.0 未満: 標準、25.0 以上 30.0 未満: 肥満、30.0 以上: 高度肥満

### 性年齢別クロス

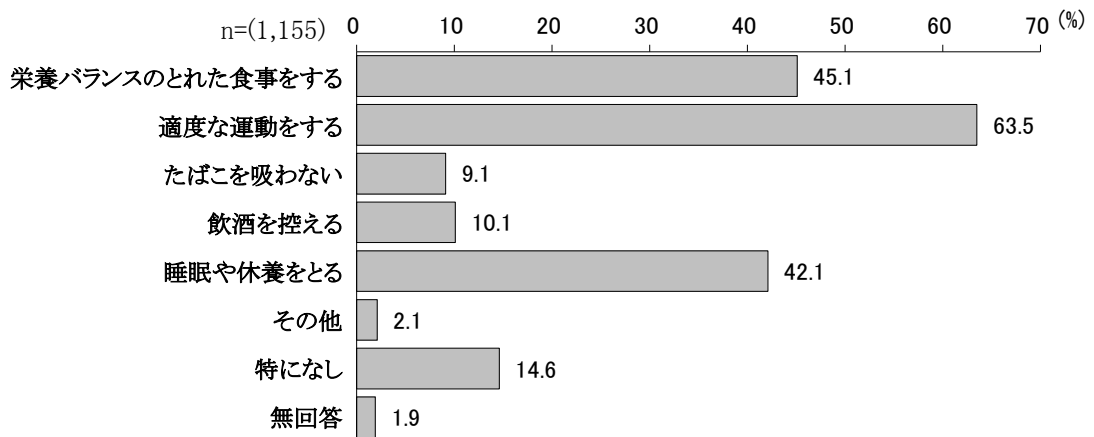


**問52 あなたは、改善したい生活習慣はありますか。(〇はいくつでも)**

改善したい生活習慣について、「適度な運動をする」が63.5%で最も割合が多く、次いで「栄養バランスのとれた食事をする」が45.1%、「睡眠や休養をとる」が42.1%の順になっています。

年齢別に見ると、すべての年代で「適度な運動をする」が1位回答となっています。次いで、「栄養バランスのとれた食事をする」もしくは「睡眠や休養をとる」が2位回答となっています。

問 52 改善したい生活習慣 (MA)



年齢別クロス

	調査数	栄養バランスのとれた食事をするのと	適度な運動をする	たばこを吸わない	飲酒を控える	睡眠や休養をとる	その他	特になし	無回答
10~20代	82	56.1	69.5	6.1	6.1	58.5	1.2	8.5	2.4
30代	137	54.7	78.8	4.4	9.5	51.1	2.9	2.2	0.7
40代	160	49.4	71.9	8.8	10.6	46.3	2.5	6.9	-
50代	186	40.9	66.7	8.1	9.7	44.1	2.7	8.1	1.1
60~64歳	79	45.6	54.4	6.3	12.7	49.4	1.3	19.0	-
65~69歳	119	36.1	50.4	10.9	10.9	31.1	1.7	23.5	0.8
70~74歳	127	38.6	58.3	10.2	8.7	32.3	3.1	21.3	3.1
75歳以上	255	44.3	57.6	12.2	11.0	36.5	1.2	23.5	4.3

※白抜きは、各年齢の中で最大の項目。

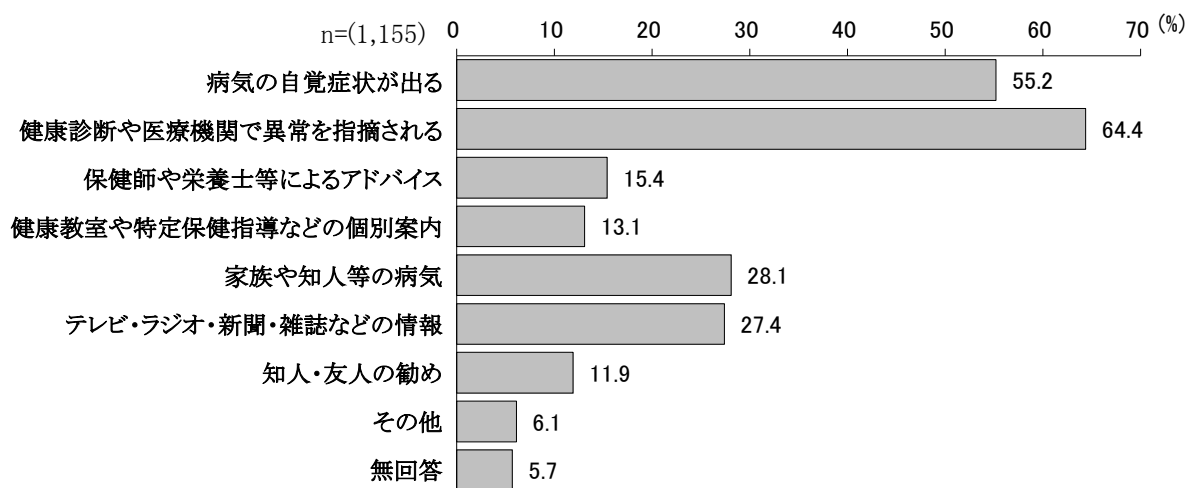
網掛けは、各年齢の中で2番目に大きい項目。



**問 53 どのようなきっかけがあれば、積極的に生活習慣を改善できると思いますか。(〇はいくつでも)**

生活習慣の改善に必要なきっかけについて、「健康診断や医療機関で異常を指摘される」が64.4%で最も割合が多く、次いで「病気の自覚症状が出る」が55.2%、「家族や知人等の病気」が28.1%の順になっています。

問 53 生活習慣の改善に必要なきっかけ (MA)





健康あきしま21（第2次後期）  
策定にかかる  
アンケート調査結果報告書

発行年月：令和2年3月

発行：昭島市保健福祉部健康課

〒196-0015

東京都昭島市昭和町4-7-1

TEL (042) 544-5126

FAX (042) 544-7130