健康あきしま２１（第２次）
策定にかかる
アンケート調査結果報告書

平成２７年１１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 5
３．保健医療サービス・情報について 10
４．食生活について 17
５．運動について 25
６．こころの健康・休養について 34
７．母子保健について 45
８．歯について 49
９．アルコールについて 56
10．たばこについて 58
11．生活習慣病について 64

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２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 20 歳以上の方 2,000 人
抽出法　　：住民基本台帳から無作為抽出
調査期間　　：平成 27 年６月５日～６月 26 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
2,000	1,093	54.7%

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。

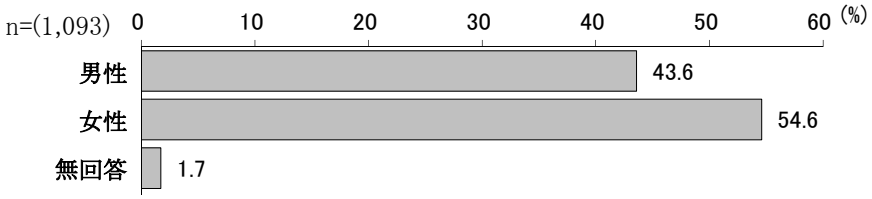
Ⅱ　調査結果

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。（○は１つ）

性別については、「女性」が 54.6%、「男性」が 43.6%と、女性の方が多くなっています。

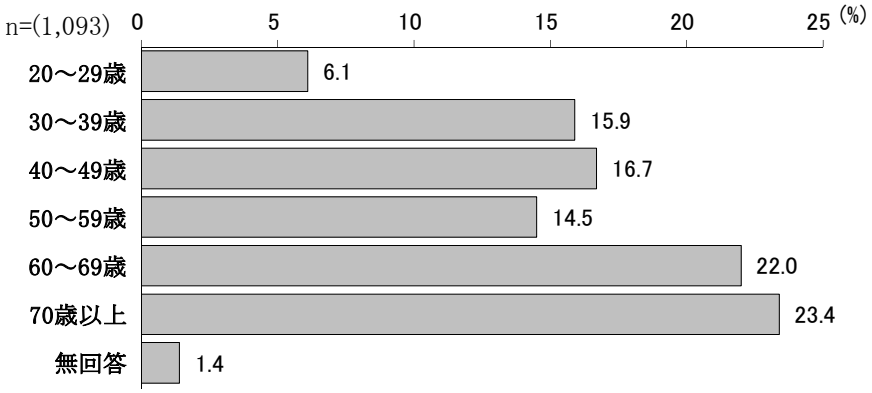
問１　性別（SA）



問２　あなたの年齢を教えてください。（○は１つ）

年齢については、「70 歳以上」が 23.4%と最も割合が多く、次いで「60～69 歳」が 22.0%、「40～49 歳」が 16.7%の順になっています。

問２　年齢（SA）

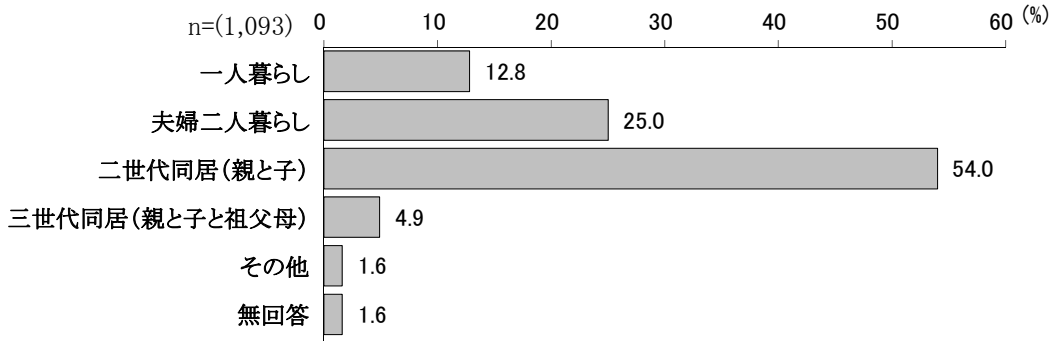


問３　あなたの現在の世帯構成を以下の中から教えてください。（○は１つ）

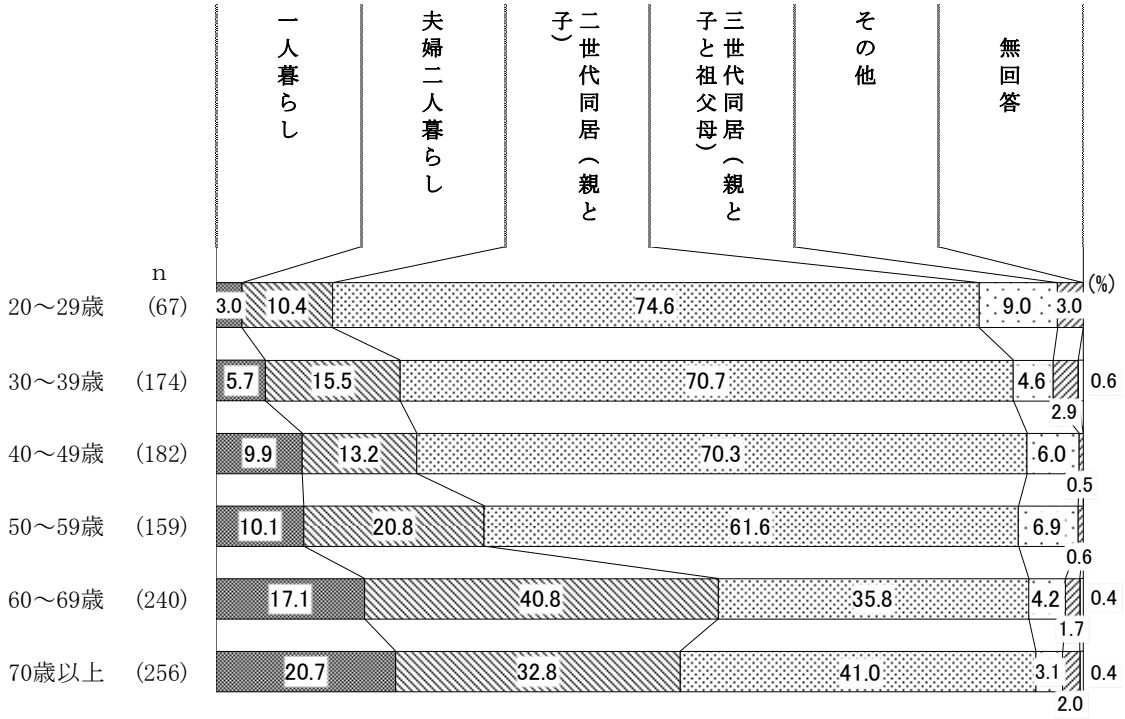
世帯数については、「二世代同居（親と子）」が 54.0%と最も割合が多く、次いで「夫婦二人暮らし」が 25.0%、「一人暮らし」が 12.8%の順となっています。

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３　世帯構成（SA）



年齢別クロス

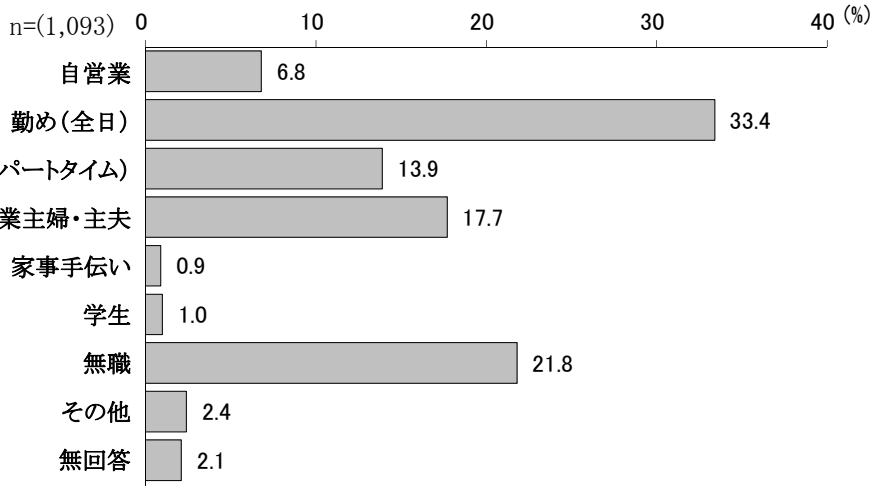


問４　あなたの職業は何ですか。（○は１つ）

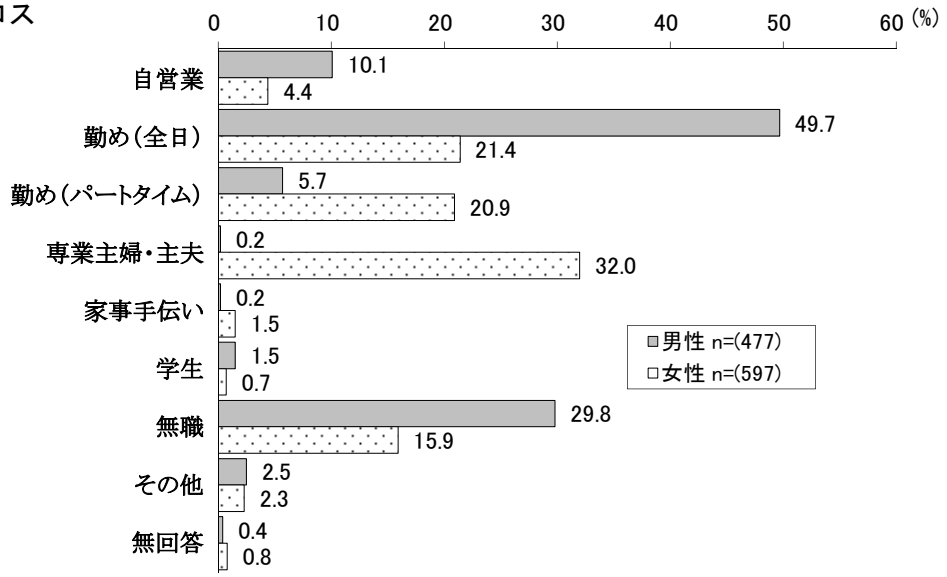
職業については、「勤め（全日）」が 33.4%と最も割合が多く、次いで「無職」が 21.8%、「専業主婦・主夫」が 17.7%の順となっています。

性別に見ると、男性では「勤め（全日）」と「無職」が多くなっています。女性では、「専業主婦・主夫」が最も多くなっています。

問４　職業（SA）



性別クロス



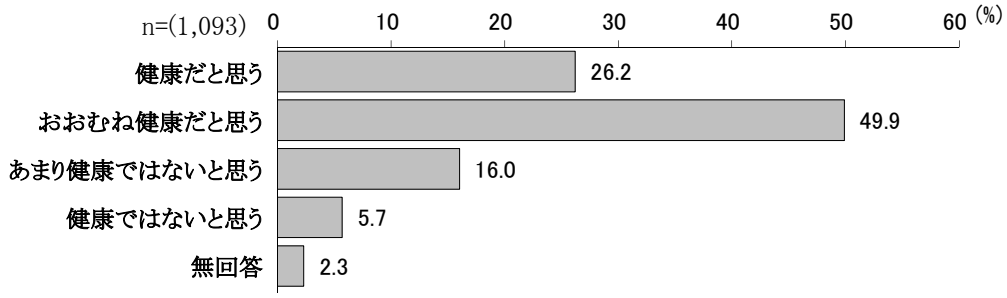
２．あなたの健康について

問５　現在の自分の健康状態をどう思いますか。（○は１つ）

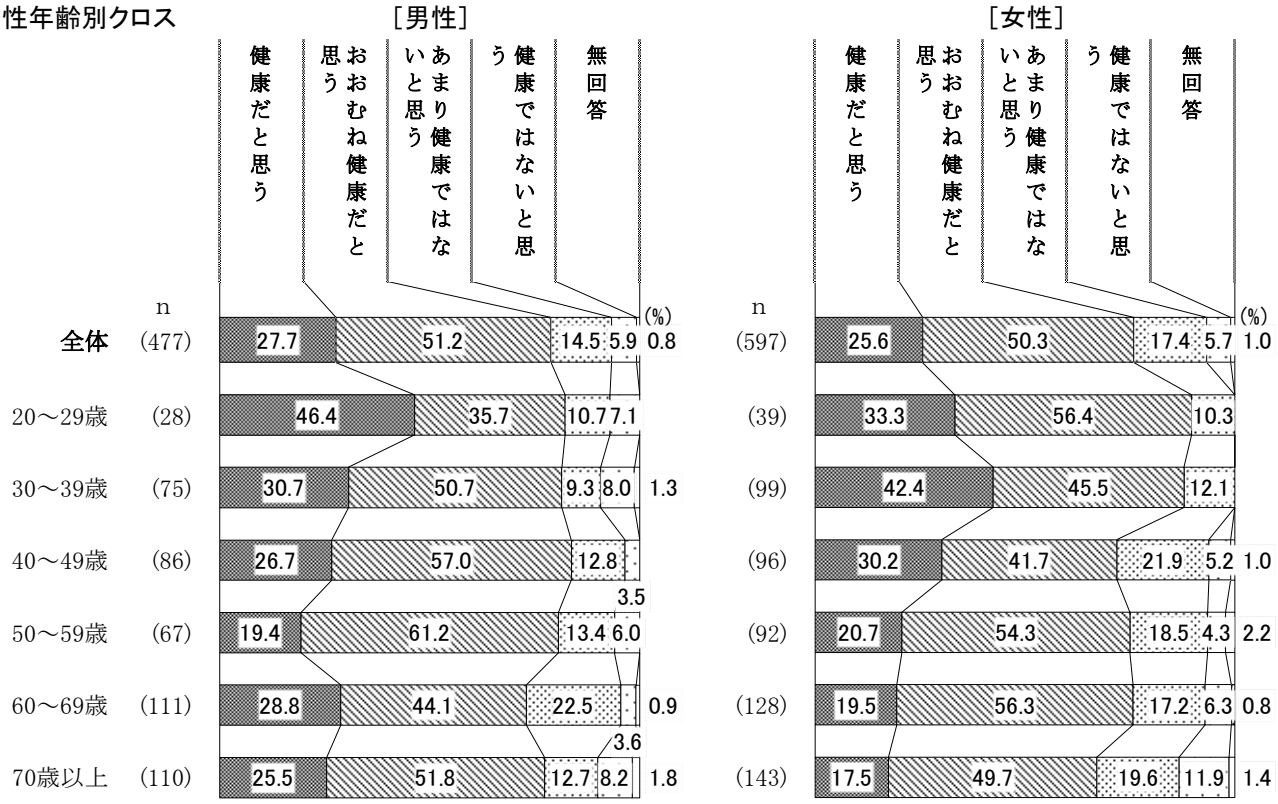
健康状態について、「おおむね健康だと思う」が 49.9%で最も割合が多く、次いで「健康だと思う」が 26.2%、「あまり健康ではないと思う」が 16.0%の順になっています。７割台半ばの方が健康な状態にあるとうかがえます。

性年齢別に見ると、男女共に、年齢が若いほど「健康だと思う」が多く、20～29 歳では女性より男性の方が、30～39 歳では男性より女性の方が「健康だと思う」が多くなっています。

問５　健康状態（SA）



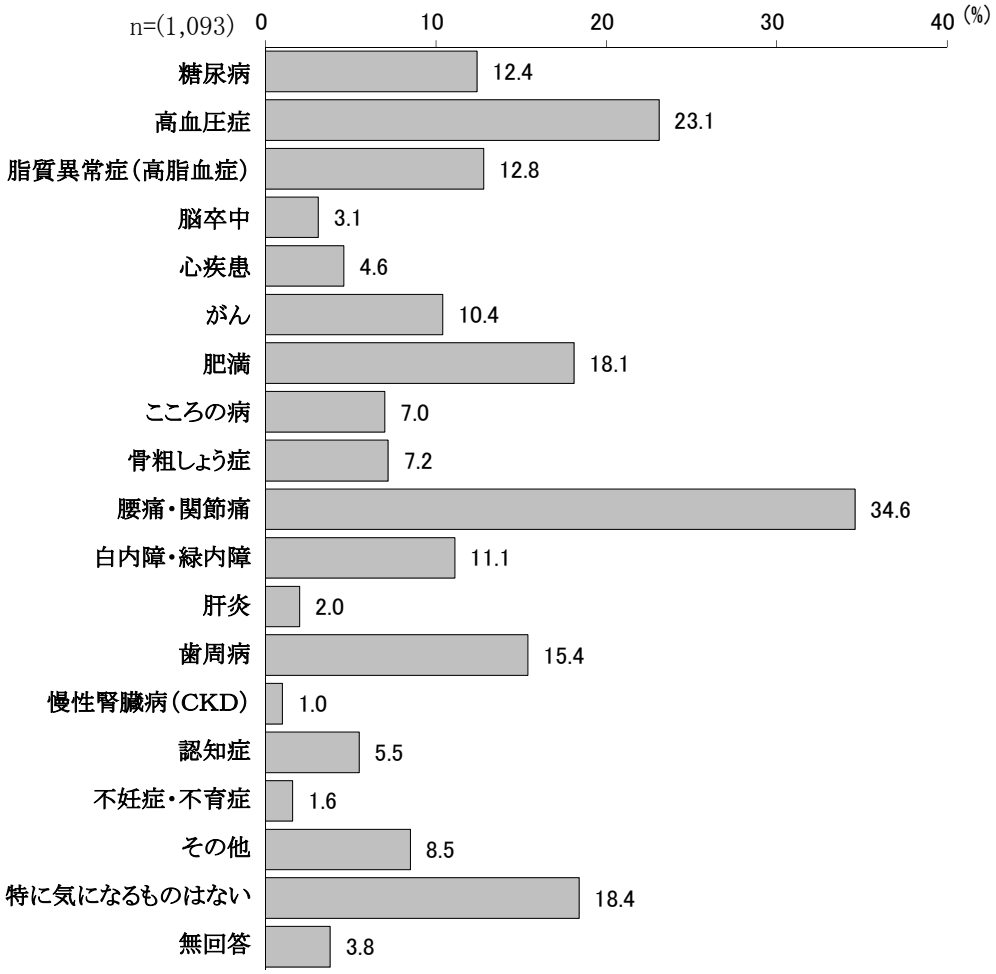
性年齢別クロス



問６　あなたは、最近、気になっている病気・症状がありますか。（○はいくつでも）

関心のある病気について、「腰痛・関節痛」が 34.6%で最も割合が多く、次いで「高血圧症」が 23.1%、「肥満」が 18.1%の順になっています。

問６　関心のある病気・症状（MA）

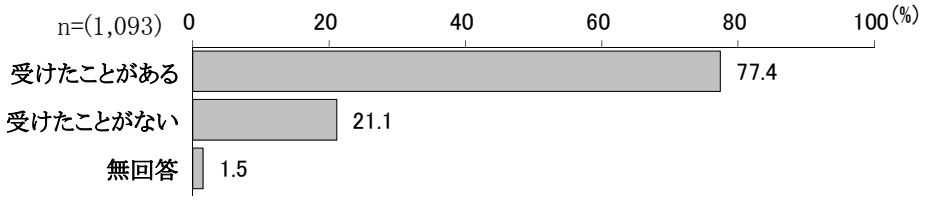


問７　あなたは、この１年間に健康診断（市や職場の健診、人間ドックなど）を受けたことがありますか。（○は１つ）

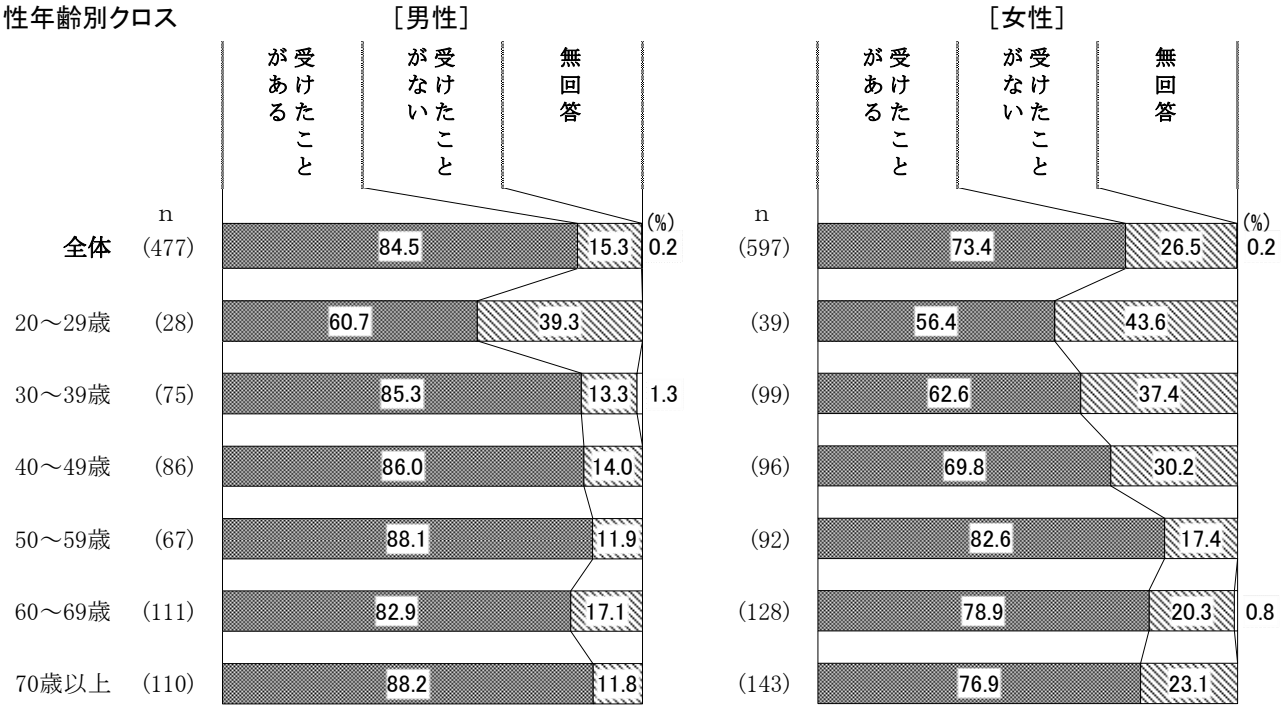
１年間の健康診断の有無について、「受けたことがある」が 77.4%、「受けたことがない」が 21.1%と、受けたことがある人は８割弱となっています。

性年齢別に見ると、男性の 20～29 歳、女性の 20～49 歳では「受けたことがない」が３割以上と他の年代に比べ多くなっています。

問７　１年間の健康診断の有無（SA）

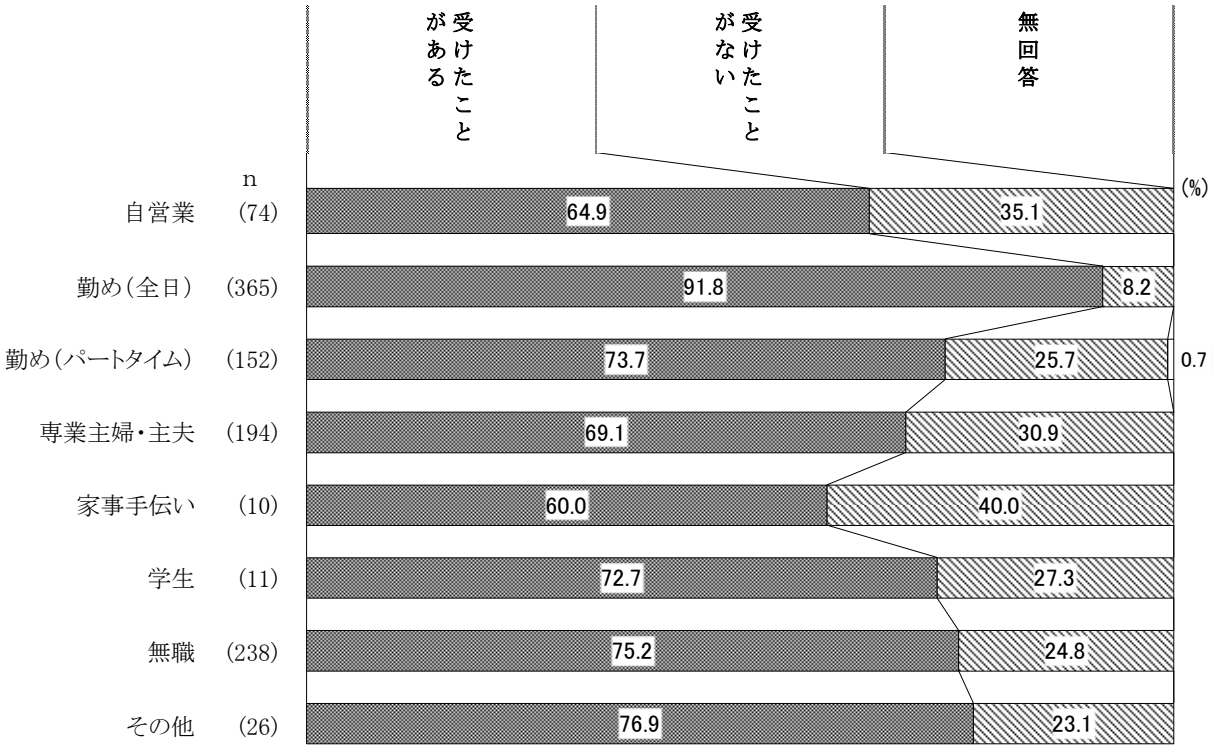


性年齢別クロス



職業別に見ると、自営業、専業主婦・主夫、家事手伝いでは「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

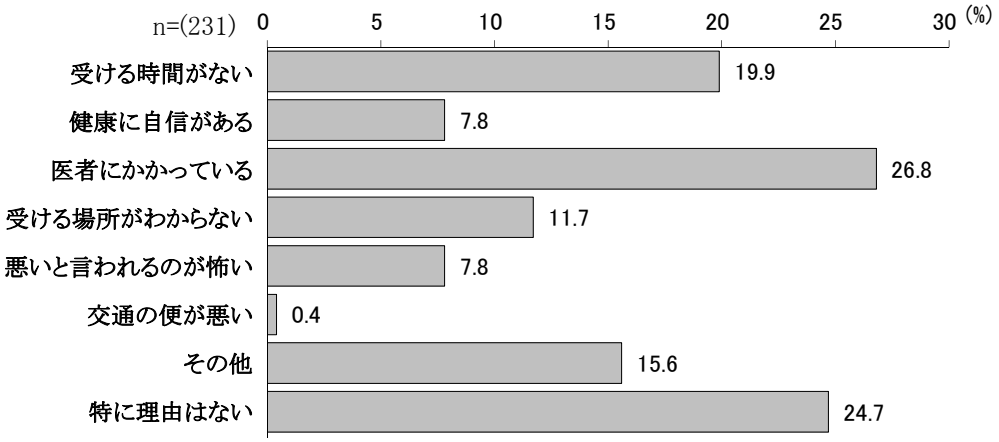


《問７で、「２」を選んだ方におうかがいします。》
問７－１　健康診断を受けなかった理由をお答えください。（○はいくつでも）

健康診断を受けかった理由について、「医者にかかっている」が 26.8%で最も割合が多く、次いで「特に理由はない」が 24.7%、「受ける時間がない」が 19.9%の順になっています。

年齢別に見ると、若い年代では、「受ける時間がない」や「受ける場所がわからない」が多く、年代が上がると、「医者にかかっている」が多くなっています。また、20～29 歳では「特に理由はない」が３割以上と多くなっています。

問７－１　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
20～29歳	28	21.4	17.9	－	17.9	3.6	－	28.6	32.1
30～39歳	47	31.9	4.3	6.4	31.9	8.5	－	27.7	21.3
40～49歳	41	36.6	2.4	4.9	12.2	7.3	－	14.6	29.3
50～59歳	24	16.7	4.2	33.3	8.3	20.8	4.2	8.3	20.8
60～69歳	45	11.1	11.1	57.8	－	4.4	－	2.2	22.2
70歳以上	46	2.2	8.7	50.0	－	6.5	－	13.0	23.9

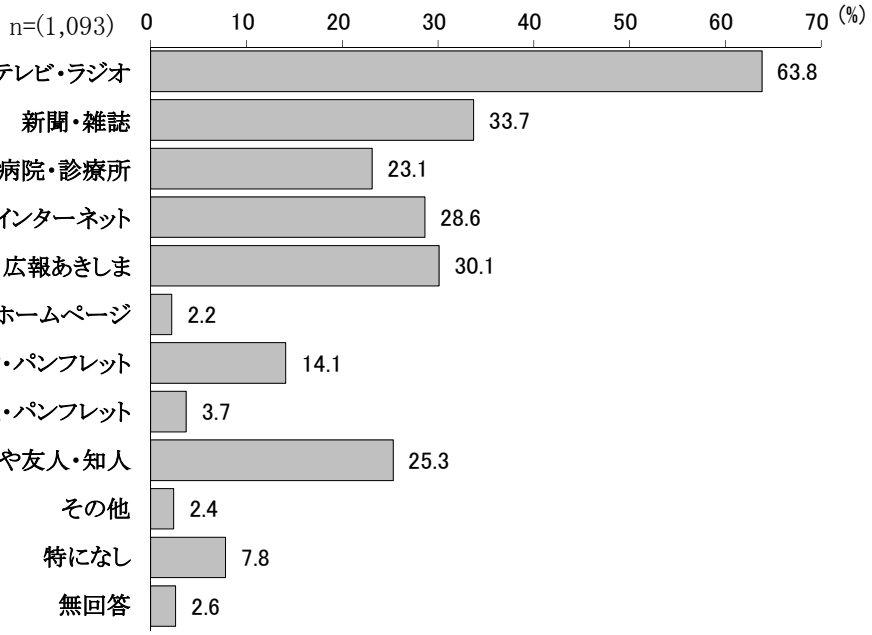
※白抜きは、各年齢の中で最大の項目。
　網掛けは、各年齢の中で２番目に大きい項目。

３．保健医療サービス・情報について

問８　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。（○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 63.8%で最も割合が多く、次いで「新聞・雑誌」が 33.7%、「広報あきしま」が 30.1%の順になっています。

問８　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」、「新聞・雑誌」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、男性では「インターネット」、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、若い年代では「インターネット」や「特になし」が多く、50 歳以上では「新聞・雑誌」、70 歳以上では「病院・診療所」が多くなっています。

性別クロス　（%）

	調査数	テレビ・ラジオ	新聞・雑誌	病院・診療所	インターネット	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	家族や友人・知人	その他	特になし	無回答
男性	477	58.5	31.4	22.6	35.6	22.2	1.9	12.4	4.2	18.9	2.3	11.3	2.7
女性	597	68.3	35.5	23.5	23.6	36.9	2.5	15.7	3.2	30.7	2.5	4.9	2.2

年齢別クロス　（%）

	調査数	テレビ・ラジオ	新聞・雑誌	病院・診療所	インターネット	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	家族や友人・知人	その他	特になし	無回答
20～29歳	67	58.2	11.9	14.9	52.2	13.4	1.5	10.4	1.5	31.3	4.5	11.9	3.0
30～39歳	174	59.2	13.8	12.6	50.0	32.2	1.1	8.6	1.1	20.7	1.7	10.3	-
40～49歳	182	58.2	28.6	17.6	38.5	25.3	2.2	13.2	4.4	26.9	2.7	11.0	3.3
50～59歳	159	70.4	41.5	19.5	37.7	24.5	1.3	11.3	1.9	25.8	3.1	6.3	1.3
60～69歳	240	66.3	45.0	23.3	17.9	33.3	2.1	19.2	3.3	26.3	2.1	6.3	3.3
70歳以上	256	66.8	41.8	39.1	6.3	37.5	3.9	16.8	6.6	25.0	2.0	4.7	3.1

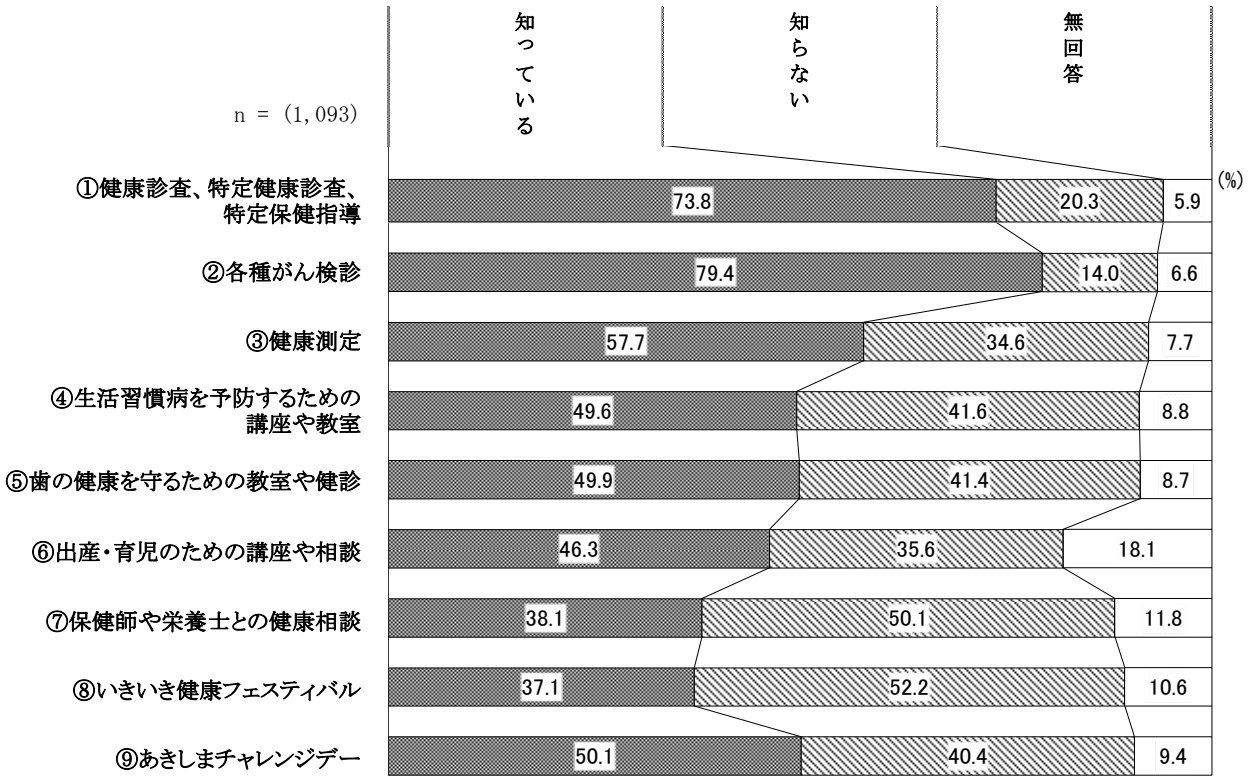
※白抜きは、性別、各年齢の中で最大の項目。
網掛けは、性別、各年齢の中で２番目に大きい項目。
破線は、特徴的な数値となっているもの。

問９　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すか。（○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、健康測定とあきしまチャレンジデーが５割を超えていますが、保健師や栄養士との健康相談といきいき健康フェスティバルは「知らない」が５割以上となっています。

年齢別に見ると、20～69 歳で「各種がん検診」が１位回答となっており、特に 40～69 歳では８割以上と多くなっています。

問９　認知状況（SA）



年齢別クロス　事業を「知っている」　（%）

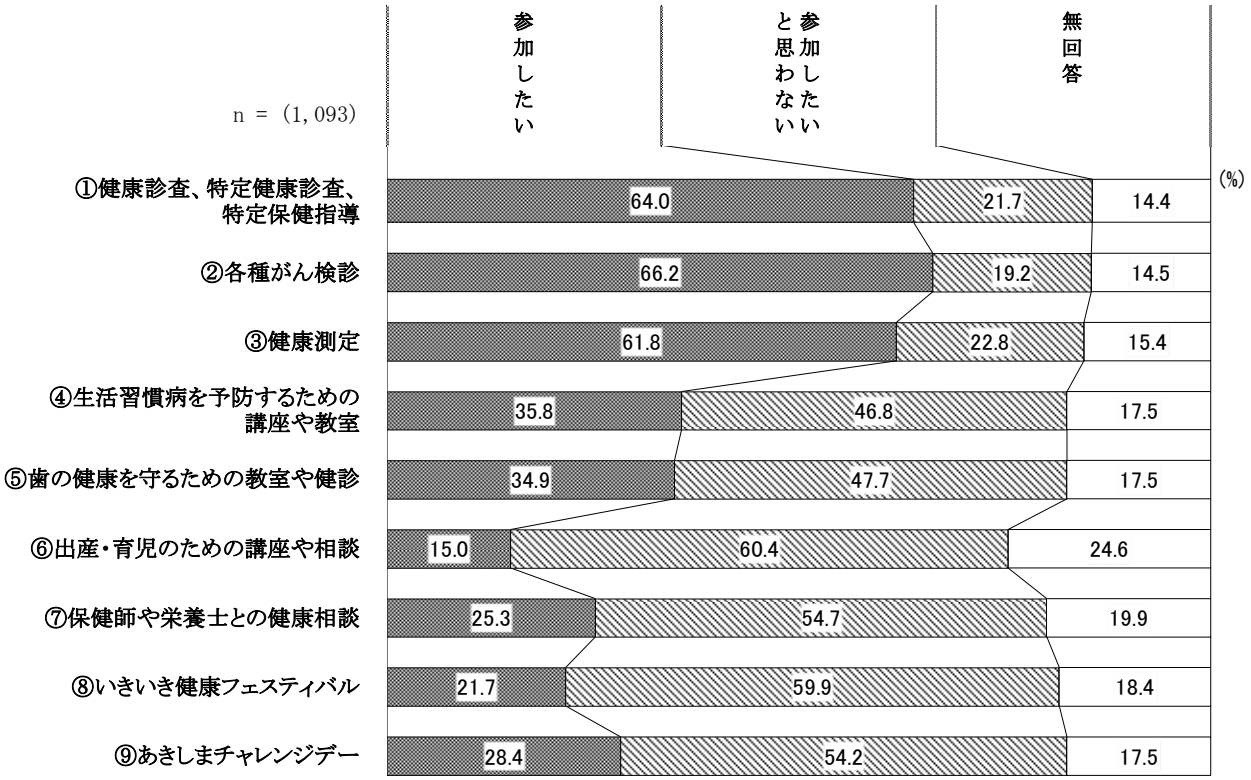
	調査数	①健康診査、特定保健指導	②各種がん検診	③健康測定	④生活習慣病を予防するための講座や教室	⑤歯の健康を守るための教室や健診	⑥出産・育児のための講座や相談	⑦保健師や栄養士との健康相談	⑧いきいき健康フェスティバル	⑨あきしまチャレンジデー
20～29歳	67	41.8	61.2	40.3	29.9	32.8	41.8	19.4	23.9	28.4
30～39歳	174	61.5	71.8	44.8	37.9	46.6	61.5	35.6	25.9	52.9
40～49歳	182	73.6	82.4	51.1	41.8	40.7	57.7	31.3	30.8	53.3
50～59歳	159	82.4	88.1	64.8	55.3	54.7	54.1	39.6	39.6	43.4
60～69歳	240	81.7	84.6	65.4	61.3	58.3	43.3	47.1	46.3	56.3
70歳以上	256	78.5	77.7	66.4	54.3	52.0	28.5	41.4	44.1	50.0

※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6割を超えて多くなっています。

年齢別に見ると、20～69 歳では「各種がん検診」が、70 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、20～39 歳では「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９　今後の参加希望（SA）



年齢別クロス　今後「参加したい」　（%）

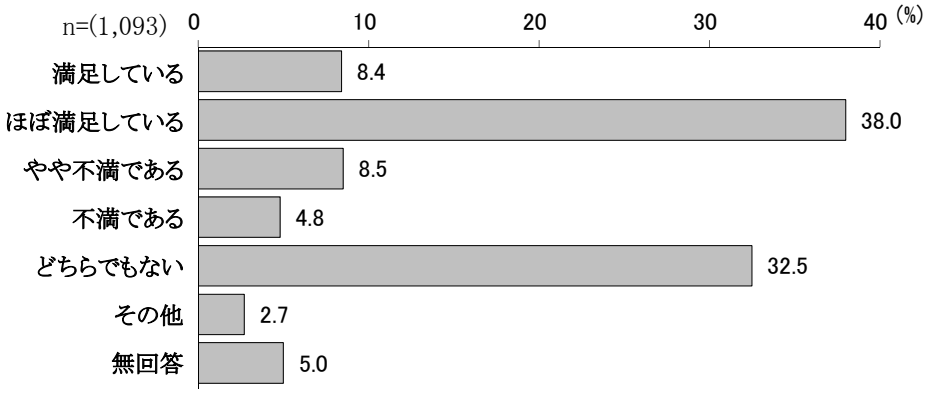
	調査数	①健康診査、特定保健指導	②各種がん検診	③健康測定	④生活習慣病を予防するための講座や教室	⑤歯の健康を守るための教室や健診	⑥出産・育児のための講座や相談	⑦保健師や栄養士との健康相談	⑧いきいき健康フェスティバル	⑨あきしまチャレンジデー
20～29歳	67	58.2	67.2	62.7	28.4	44.8	35.8	20.9	17.9	20.9
30～39歳	174	71.8	83.3	69.5	39.7	46.0	50.6	38.5	30.5	37.4
40～49歳	182	63.7	69.8	60.4	31.3	35.2	12.1	22.0	15.9	25.8
50～59歳	159	66.0	69.8	69.2	42.1	38.4	5.0	23.9	17.6	22.6
60～69歳	240	70.0	70.8	66.7	40.4	31.3	5.0	22.1	20.0	26.7
70歳以上	256	54.3	46.5	49.6	30.5	25.8	3.1	24.2	25.0	30.5

※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10　あなたは市が提供する保健サービスや情報について、どのようにお感じですか。（○は１つ）

市が提供する保険サービスや情報の満足度について、「ほぼ満足している」が 38.0%で最も割合が多く、次いで「どちらでもない」が 32.5%、「やや不満である」が 8.5%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 10　市が提供する保健サービスや情報の満足度（SA）

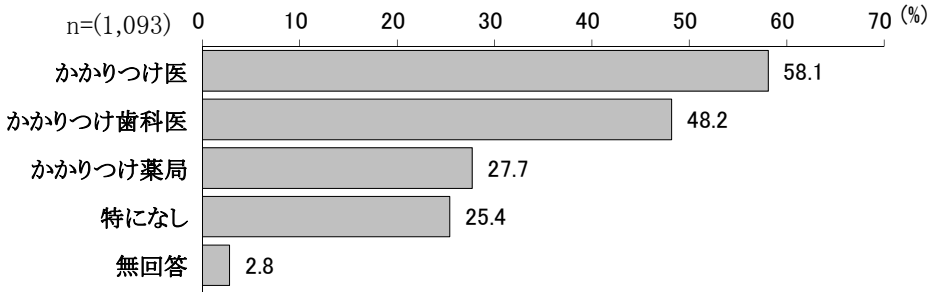


問11　あなたは以下の「かかりつけ」をもっていますか。（○はいくつでも）

「かかりつけ」の有無について、「かかりつけ医」が 58.1％で最も割合が多く、次いで「かかりつけ歯科医」が 48.2％、「かかりつけ薬局」が 27.7％の順になっています。

20～39 歳では「特になし」が４割以上と多くなっています。一方で、60 歳以上では「かかりつけ医」、「かかりつけ歯科医」、70 歳以上では「かかりつけ薬局」が多くなっています。

問 11　「かかりつけ」の有無（MA）



年齢別クロス　（%）

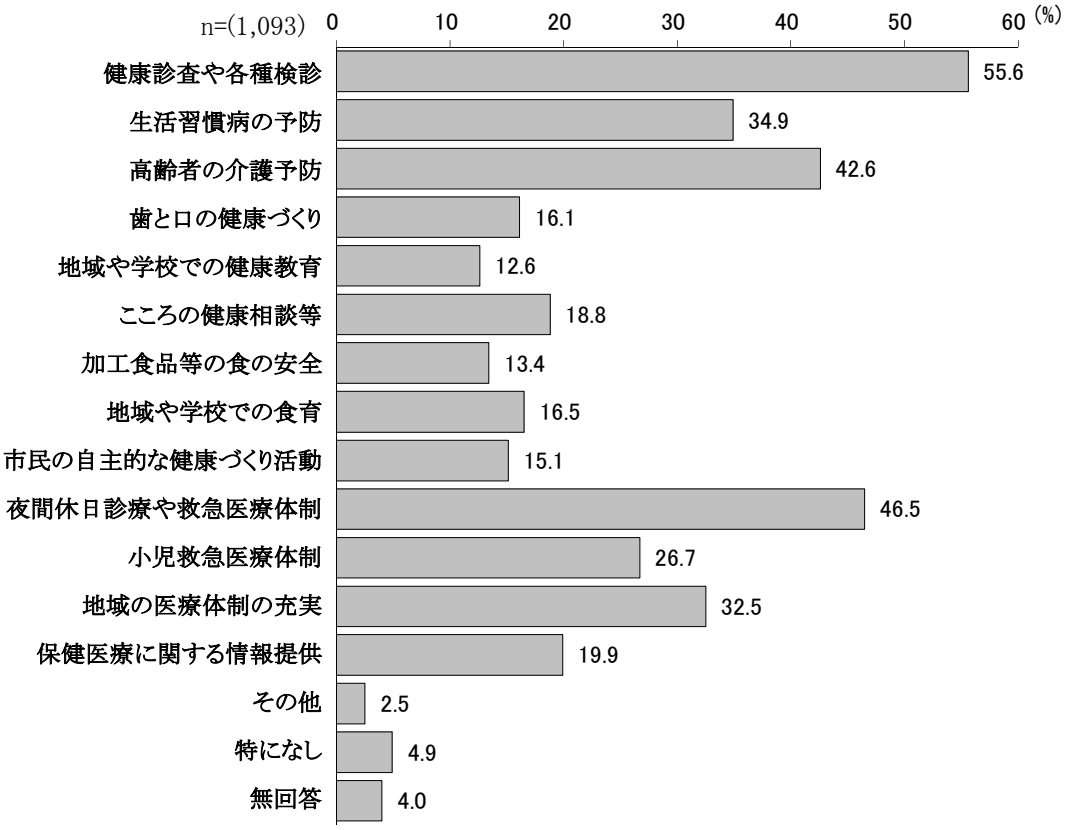
	調査数	かかりつけ医	かかりつけ歯科医	かかりつけ薬局	特になし	無回答
20～29歳	67	38.8	32.8	13.4	43.3	1.5
30～39歳	174	36.8	36.8	17.2	44.3	1.1
40～49歳	182	45.1	42.3	22.0	36.3	4.4
50～59歳	159	53.5	44.0	25.2	26.4	1.9
60～69歳	240	67.1	56.3	27.1	17.5	3.8
70歳以上	256	82.0	59.0	45.7	7.8	2.3

※破線は、特徴的な数値となっているもの。

問12　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。（○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 55.6%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 46.5%、「高齢者の介護予防」が 42.6%の順になっています。

問 12　充実すべき保健医療対策（MA）

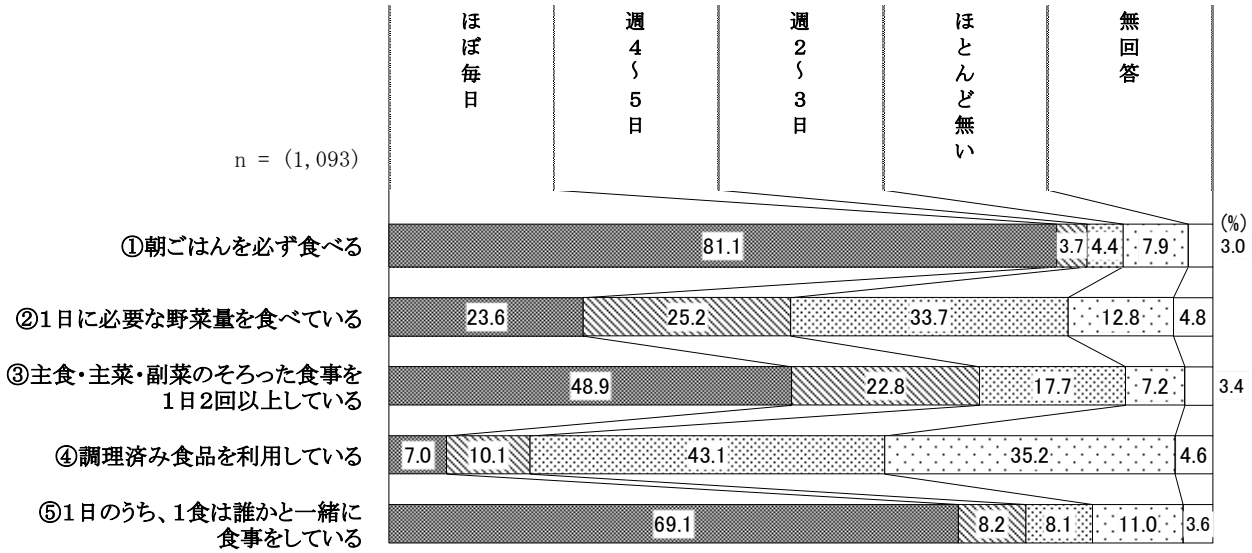


４．食生活について

問13　次の食事に関する項目について、あなたがあてはまるものをお答えください。（○はそれぞれ１つ）

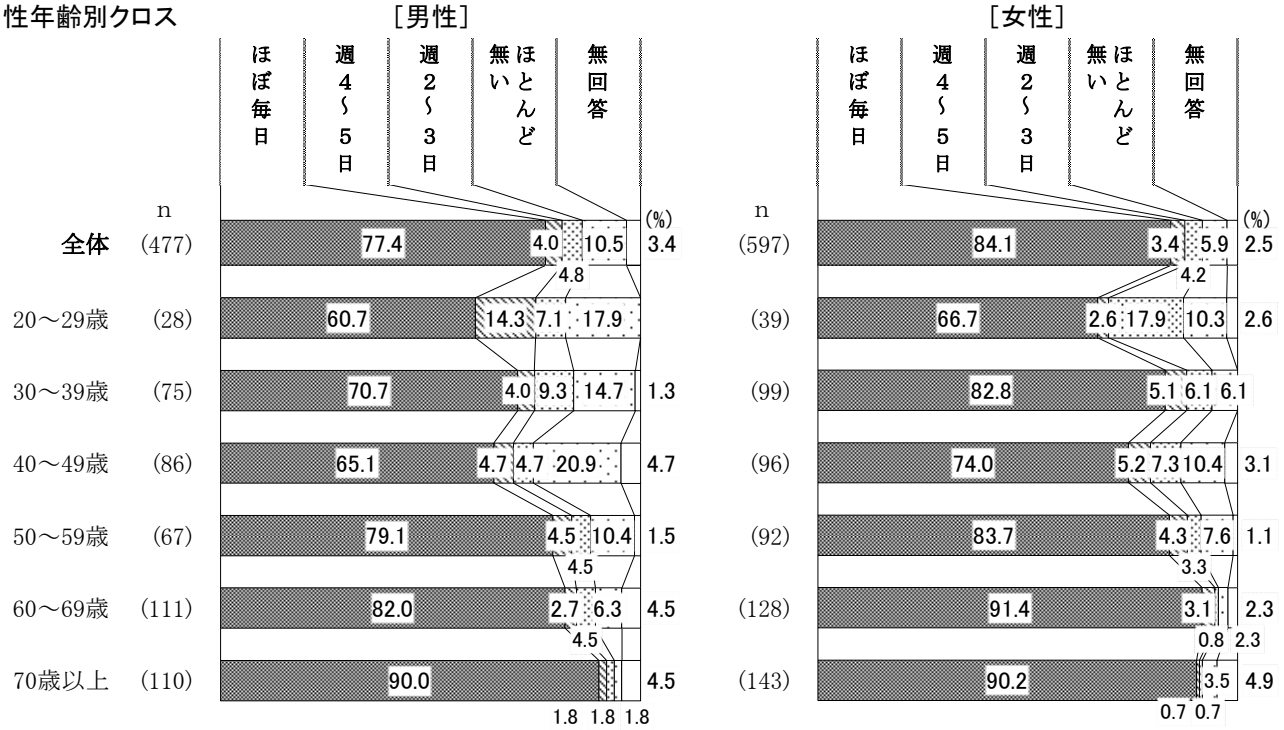
食生活について、朝ごはんを必ず食べる、１日のうち、１食は誰かと一緒に食事をしている、主食・主菜・副菜のそろった食事を１日２回以上しているについては、「ほぼ毎日」の回答が多くなっています。

問 13　食生活について（SA）



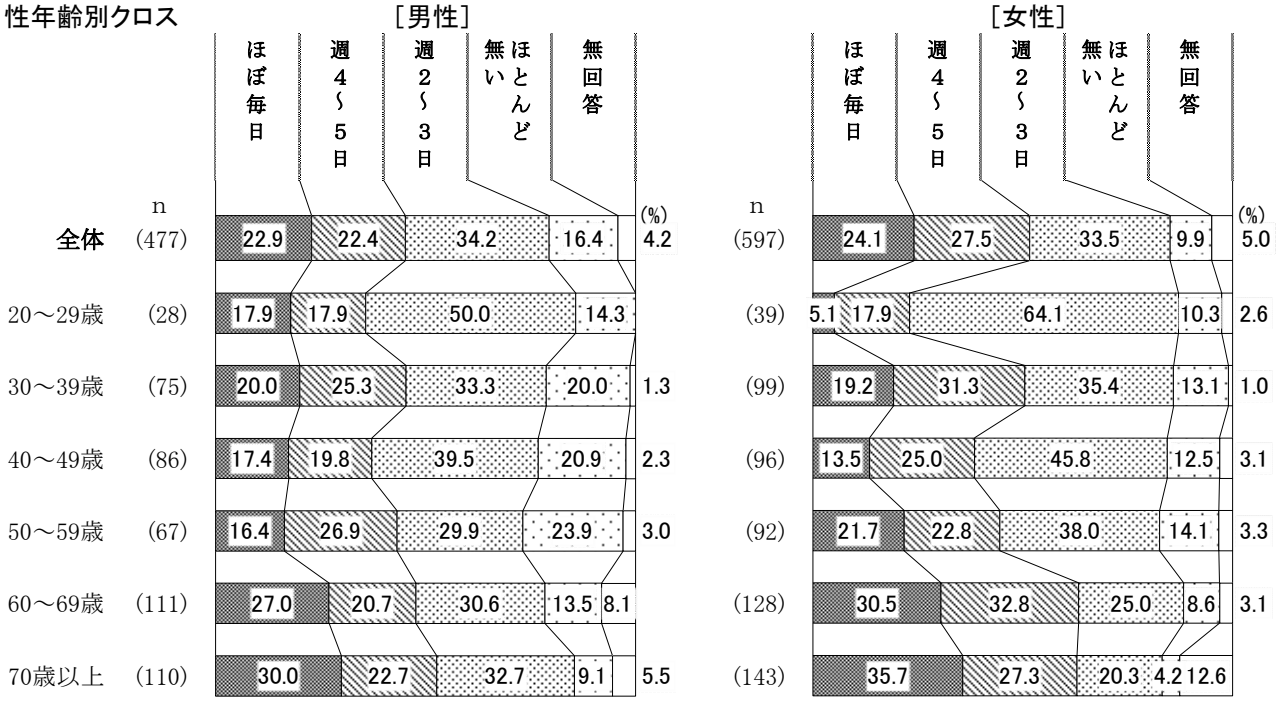
①朝ごはんを必ず食べるについて、性年齢別に見ると、男性の 70 歳以上、女性の 60 歳以上では「ほぼ毎日」が９割を超え非常に多く、全年代で６割以上となっています。一方、男性の 40～49 歳では「ほとんど無い」が２割を超えて多く、女性では 20～29 歳と 40～49 歳上で１割以上となっています。

性年齢別クロス



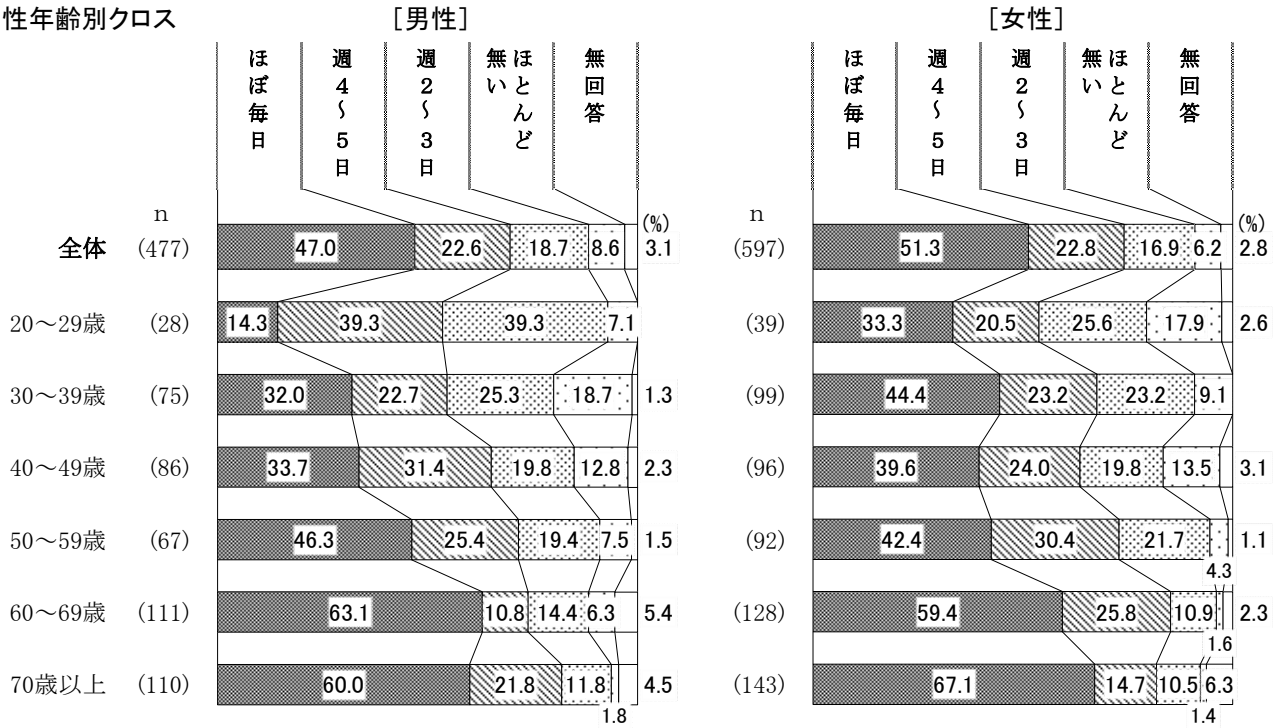
②１日に必要な野菜量を食べているについて、性年齢別に見ると、男性の 70 歳以上、女性の 60 歳以上では「ほぼ毎日」が３割以上と多くなっています。「週２～３日」は男女共に 20～29 歳で多く、男性で５割、女性で６割強となっています。一方、「ほとんど無い」は男性の 30～59 歳で２割以上となっています。

性年齢別クロス



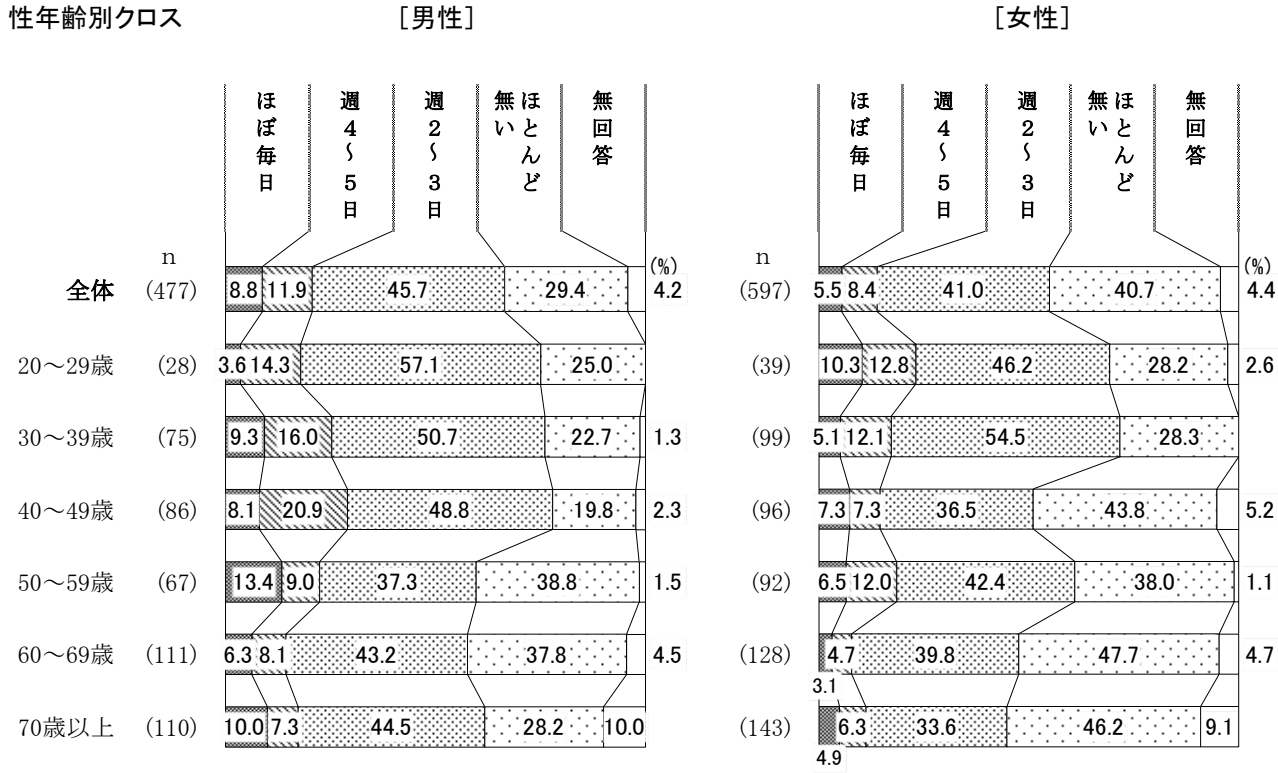
③主食・主菜・副菜のそろった食事を１日２回以上しているについて、性年齢別に見ると、男性の 60 歳以上、女性の 70 歳以上では「ほぼ毎日」が６割以上と多くなっています。「週２～３日」は男女共に 20～29 歳で多く、男性で約４割、女性で２割台半ばとなっています。一方、「ほとんど無い」は男性の 30～39 歳と女性の 20～29 歳で２割弱となっています。

性年齢別クロス



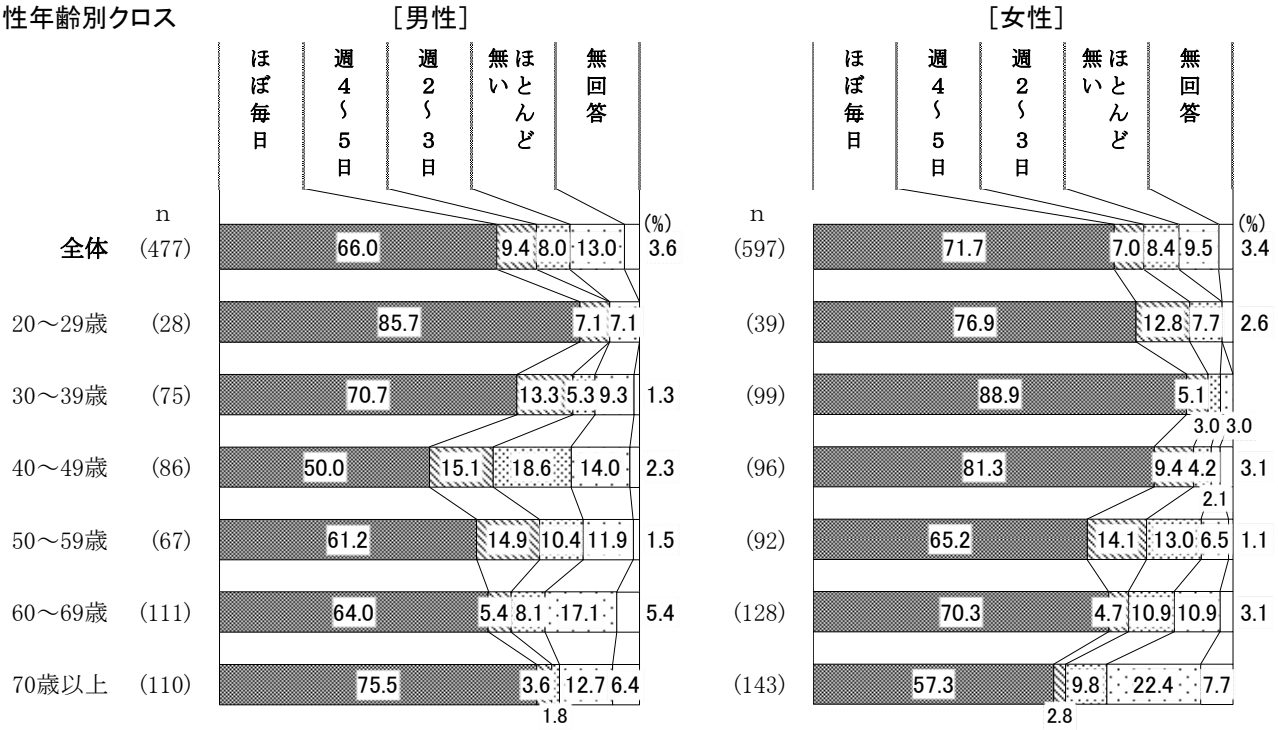
④調理済み食品を利用しているについて、性年齢別に見ると、男性の 20～39 歳、女性の 30～39 歳では「週２～３日」が５割を超えて多くなっています。一方、「ほとんど無い」は男性の 50～69 歳と女性の 40 歳以上で３割を超えています。

性年齢別クロス



⑤１日のうち、１食は誰かと一緒に食事をしているについて、性年齢別に見ると、男性の 20～29 歳、女性の 30～49 歳では「ほぼ毎日」が８割を超え非常に多く、全年代で５割以上となっています。一方、「ほとんど無い」が男性の 60～69 歳で２割弱、女性の 70 歳以上で２割強と多くなっています。

性年齢別クロス

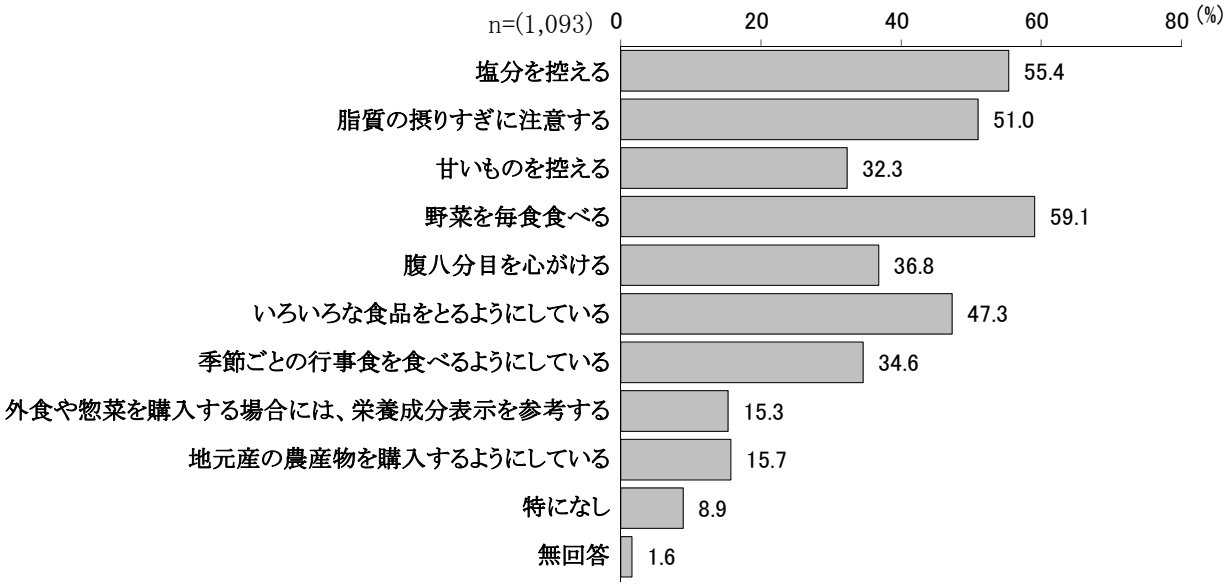


問14　ふだんの食生活で、心がけていることはありますか。（○はいくつでも）

食生活で健康のために意識していることについて、「野菜を毎食食べる」が 59.1％で最も割合が多く、次いで「塩分を控える」が 55.4％、「脂質の摂りすぎに注意する」が 51.0％の順になっています。

年齢別に見ると、「野菜を毎日食べる」が 20～59 歳で 1 位回答となっています。また、50～59 歳で「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。また、20～39 歳では「いろいろな食品をとるようにしている」が多くなっています。

問 14　ふだんの食生活で心がけていること（MA）



年齢別クロス　（%）

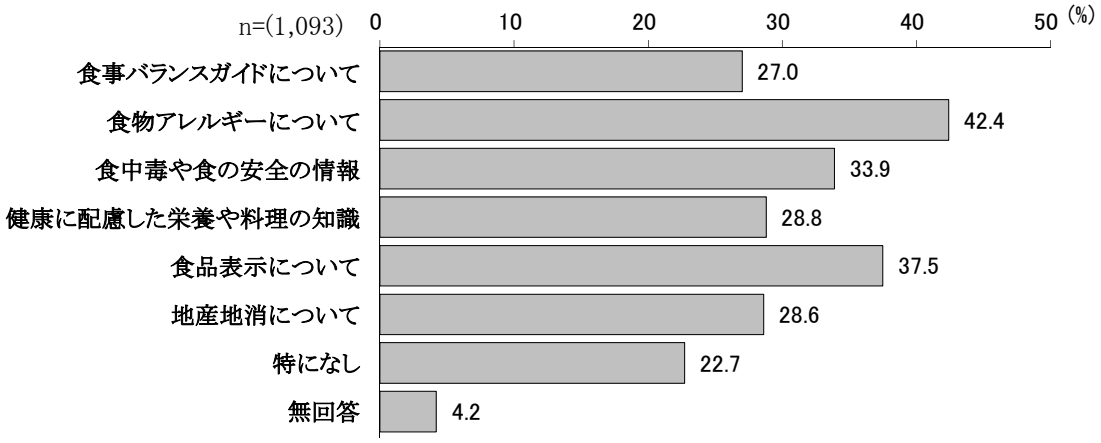
	調査数	塩分を控える	脂質の摂りすぎに注意する	甘いものを控える	野菜を毎食食べる	腹八分目を心がける	いろいろな食品をとるようにしている	季節ごとの行事食を食べるようにしている	外食や惣菜を購入する場合には、栄養成分表示を参考する	地元産の農産物を購入するようにしている	特になし	無回答
20～29歳	67	34.3	34.3	20.9	46.3	22.4	44.8	25.4	10.4	1.5	17.9	－
30～39歳	174	39.1	37.9	27.6	56.3	24.7	42.0	28.7	16.1	13.8	13.8	0.6
40～49歳	182	40.7	40.7	26.9	50.0	29.1	37.4	28.6	9.9	9.9	13.7	1.6
50～59歳	159	50.3	50.9	28.3	50.9	29.6	38.4	33.3	17.0	17.0	10.1	2.5
60～69歳	240	69.6	63.3	39.6	66.3	42.5	50.0	35.8	16.3	20.0	4.2	0.8
70歳以上	256	71.9	60.9	38.3	69.9	52.3	62.9	46.1	18.8	20.3	3.5	2.3

※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15　「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。（○はいくつでも）

「食」に関する情報や知識ついて、「食物アレルギーについて」が 42.4%で最も割合が多く、次いで「食品表示について」が 37.5%、「食中毒や食の安全の情報」が 33.9%の順になっています。

問 15　「食」に関する情報や知識（MA）

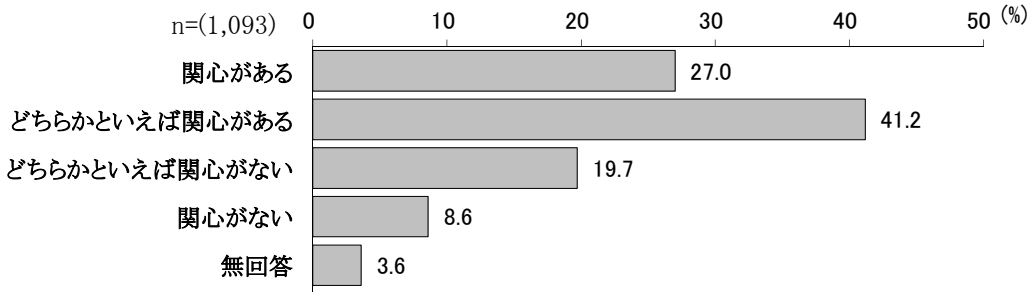


問16　あなたは、「食育」に関心がありますか。（○は１つ）

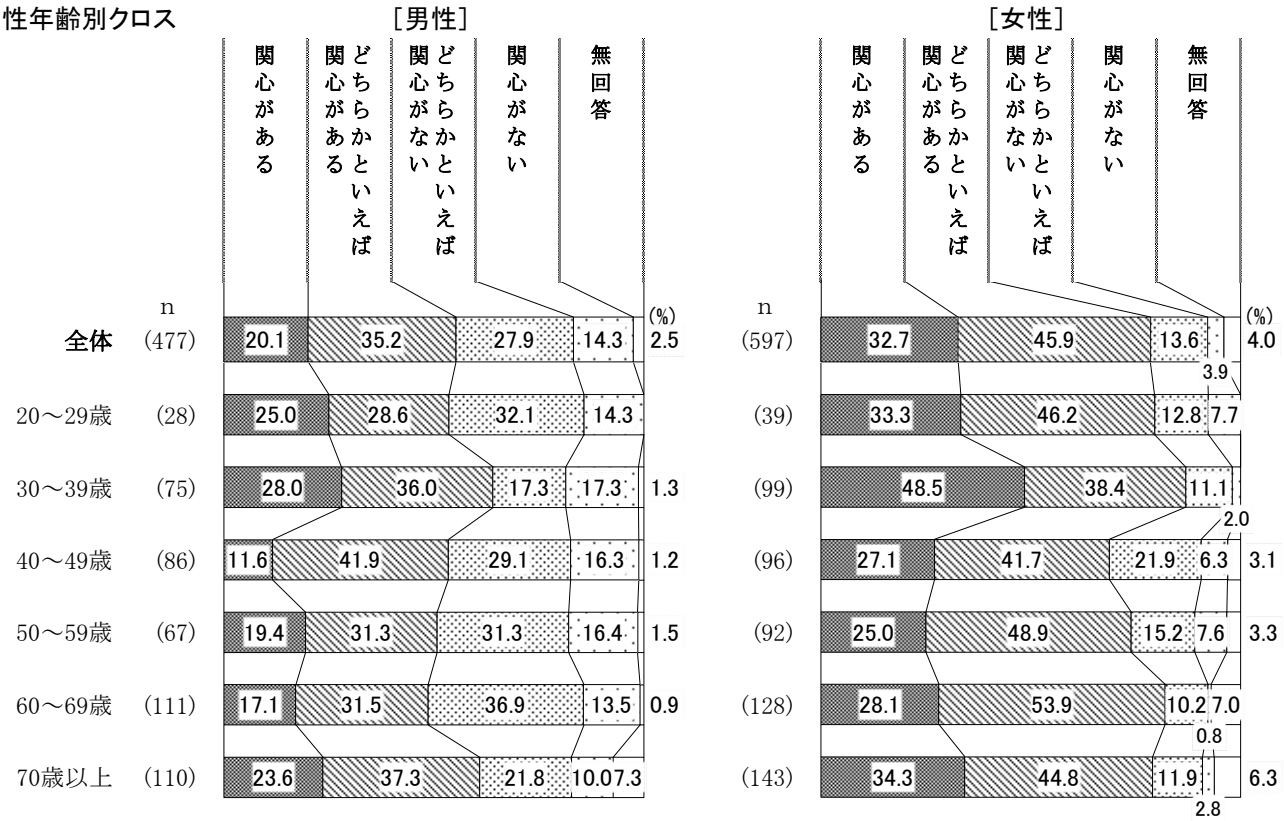
食育の関心度について、「どちらかといえば関心がある」が 41.2%で最も割合が多く、次いで「関心がある」が 27.0%、「どちらかといえば関心がない」が 19.7%の順になっています。「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」をあわせた７割弱が関心がある結果がとなっています。

性年齢別に見ると、男女共に 30～39 歳で「関心がある」が多く、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 16　「食育」への関心度（SA）



性年齢別クロス

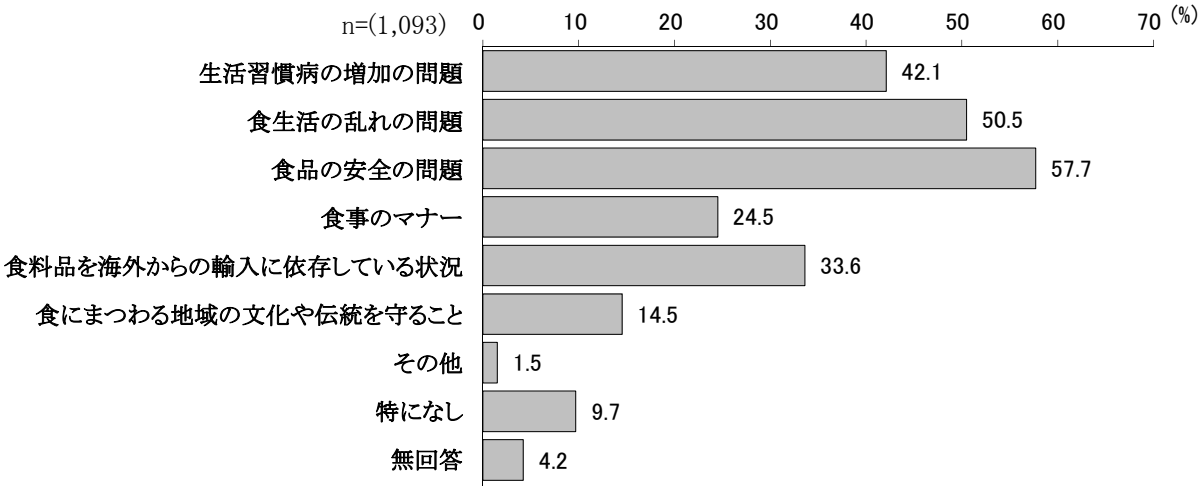


問17　「食育」に関する事柄の中で、あなたが関心のあるものをお選びください。（○はいくつでも）

「食育」で関心のある事柄について、「食品の安全の問題」が 57.7%で最も割合が多く、次いで「食生活の乱れの問題」が 50.5%、「生活習慣病の増加の問題」が 42.1%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 20～49 歳で、「食品の安全の問題」が 50 歳以上で 1 位回答となっています。また、20～39 歳では「食事のマナー」、70 歳以上では「生活習慣病の増加の問題」が多くなっています。

問 17　「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	食料品を海外からの輸入に依存している状況	食にまつわる地域の文化や伝統を守ること	その他	特になし	無回答
20～29歳	67	35.8	56.7	53.7	50.7	20.9	22.4	3.0	9.0	1.5
30～39歳	174	38.5	60.3	56.9	41.4	26.4	20.1	1.1	9.2	1.1
40～49歳	182	35.7	50.0	47.8	28.6	26.4	14.8	3.3	15.4	3.8
50～59歳	159	38.4	48.4	59.1	19.5	36.5	17.6	0.6	10.1	1.9
60～69歳	240	50.4	51.3	60.4	12.9	44.6	8.3	0.8	9.2	2.9
70歳以上	256	46.9	43.8	63.3	17.6	35.2	12.1	1.2	6.6	9.4

※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。

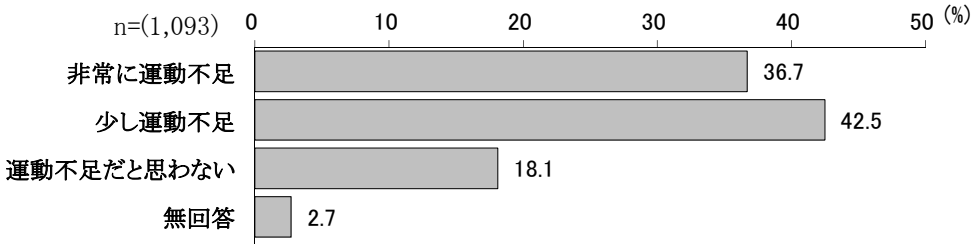
５．運動について

問18　あなたは、運動不足だと思いますか。（○は１つ）

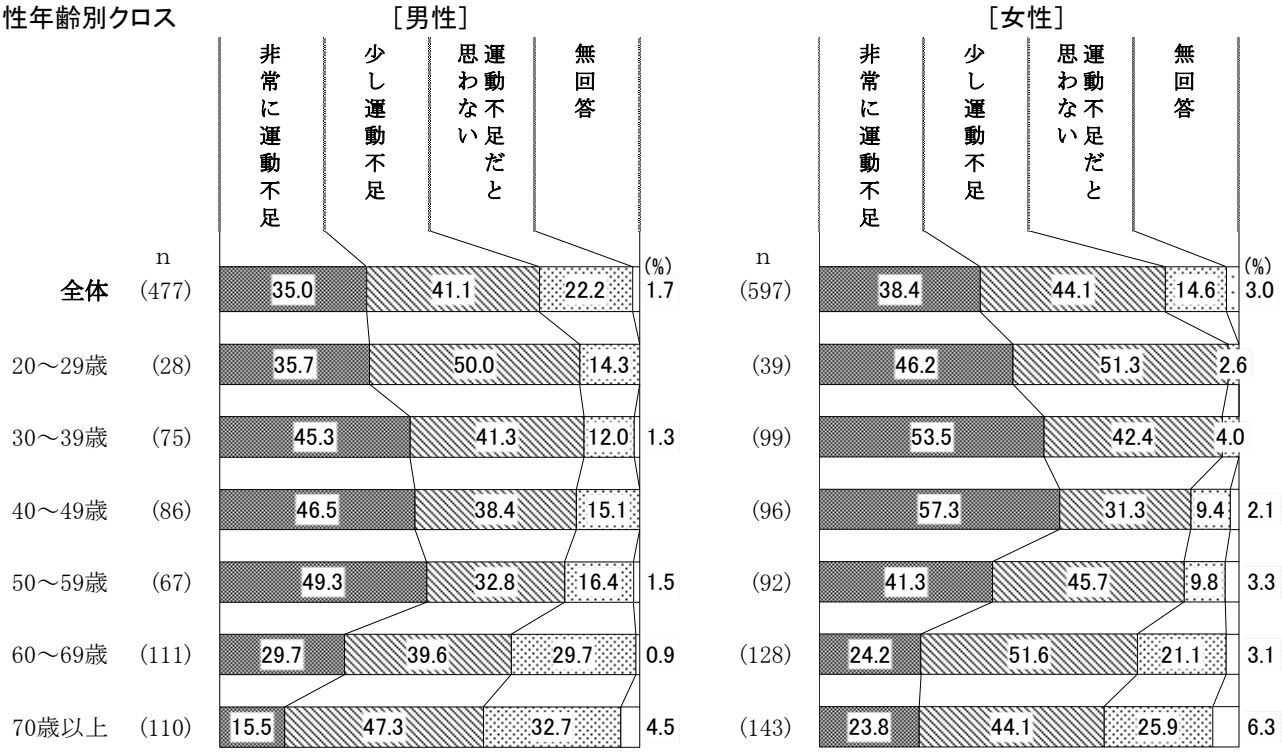
運動不足度について、「少し運動不足」が 42.5%で最も割合が多く、次いで「非常に運動不足」が 36.7%、「運動不足だと思わない」が 18.1%の順になっています。

性年齢別に見ると、女性の 30～49 歳では「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」はいずれの年代も男性の方が多くなっており、男性の 60 歳以降では３割前後となっています。

問 18　運動不足度（SA）

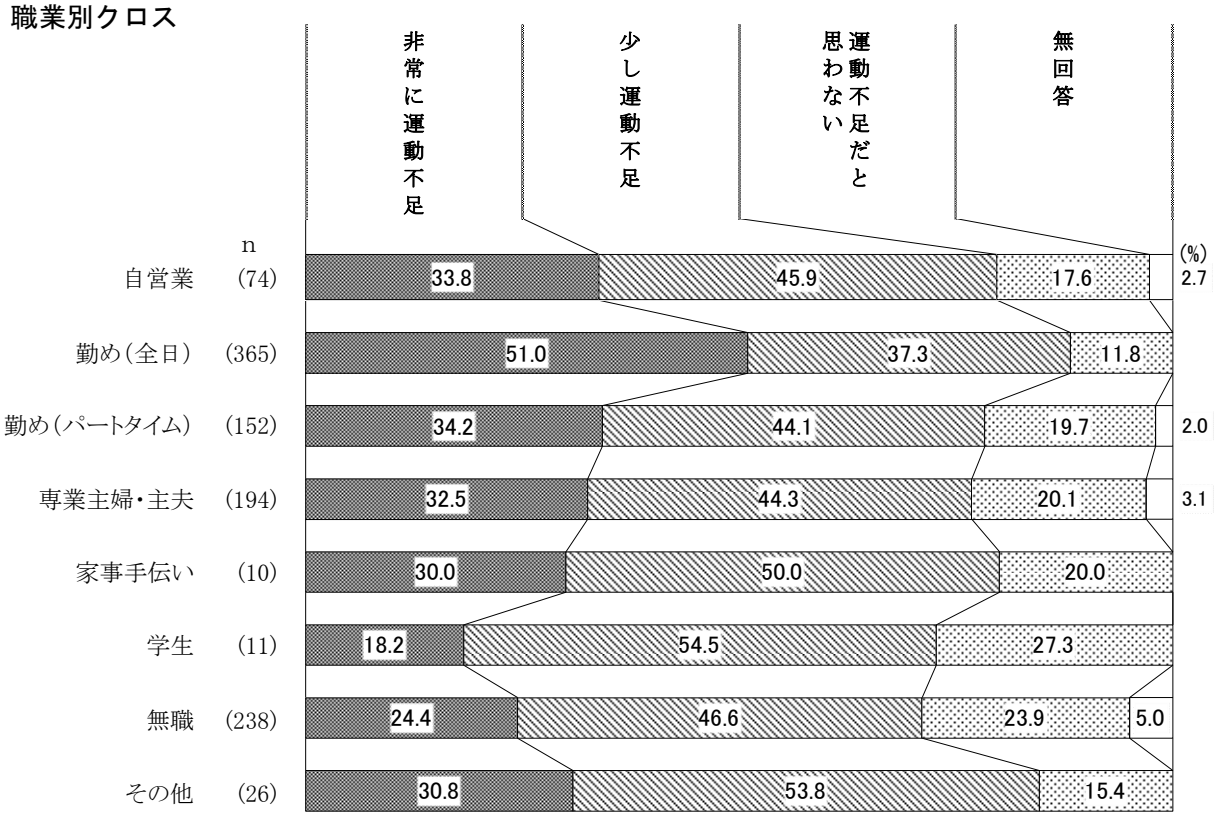


性年齢別クロス



職業別に見ると、「非常に運動不足」は勤め（前日）が多く、「少し運動不足」は家事手伝い、学生、その他で５割以上と多くなっています。

職業別クロス

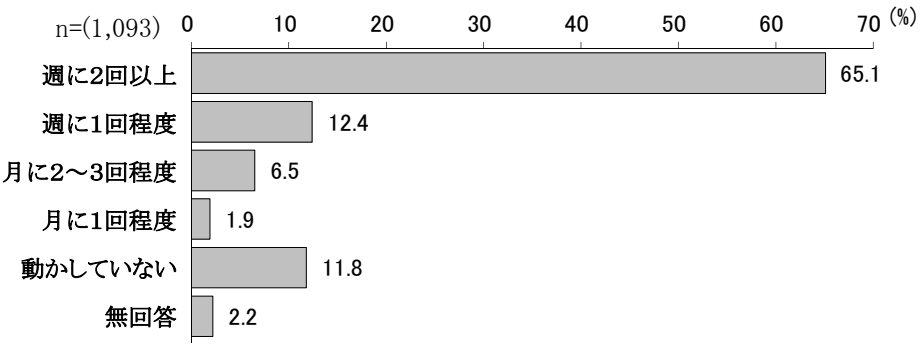


問19　あなたは、１日合計30分以上体を動かすことを、どのくらいの頻度で行っていますか。（通勤・通学・買い物等の歩行も含む）（○は１つ）

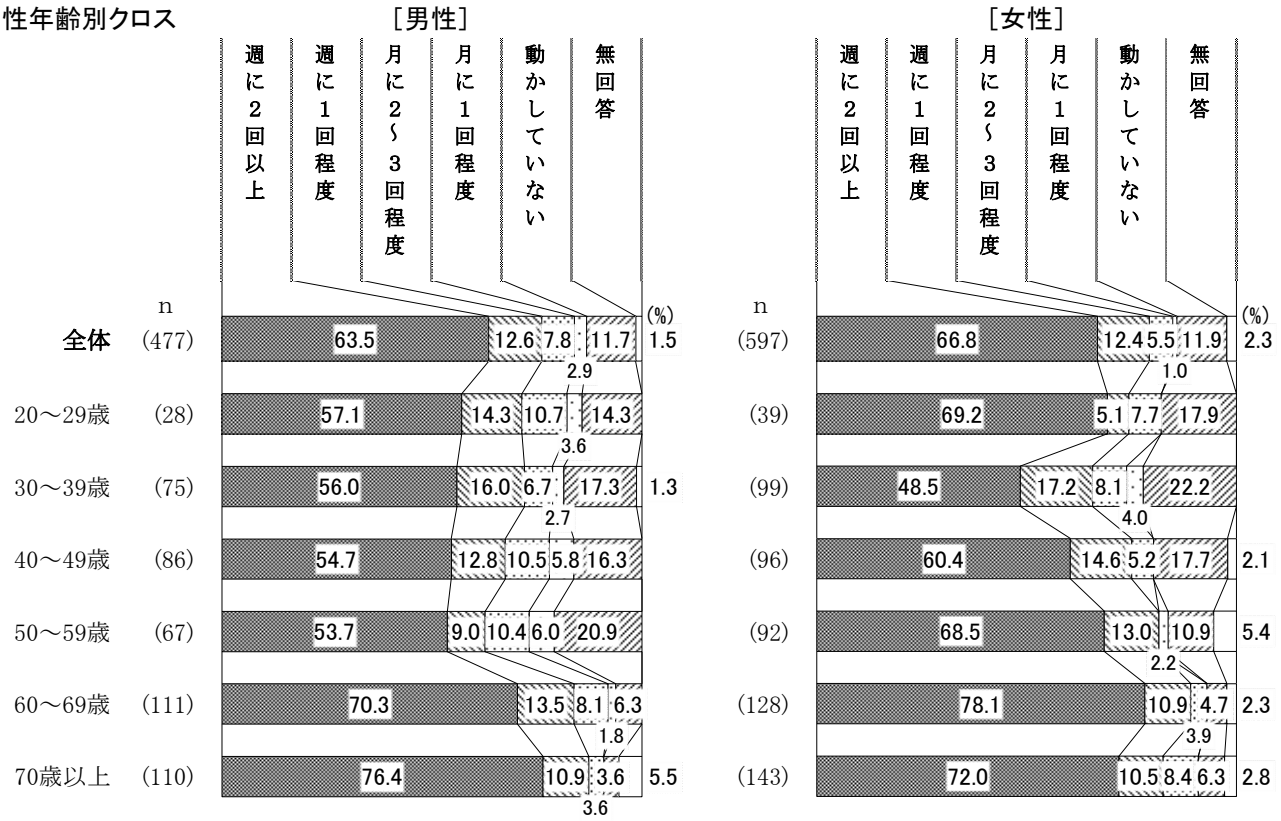
１日合計 30 分以上体を動かす頻度について、「週に２回以上」が 65.1％で最も割合が多く、次いで「週に１回程度」が 12.4％、「動かしていない」が 11.8％の順になっています。

性年齢別に見ると、男性の 50～59 歳、女性の 30～39 歳では「動かしていない」が２割以上と多くなっており、男女共に 60 歳以上では「週に２回以上」が７割以上と多くなっています。

問 19　１日合計 30 分以上体を動かす頻度（SA）

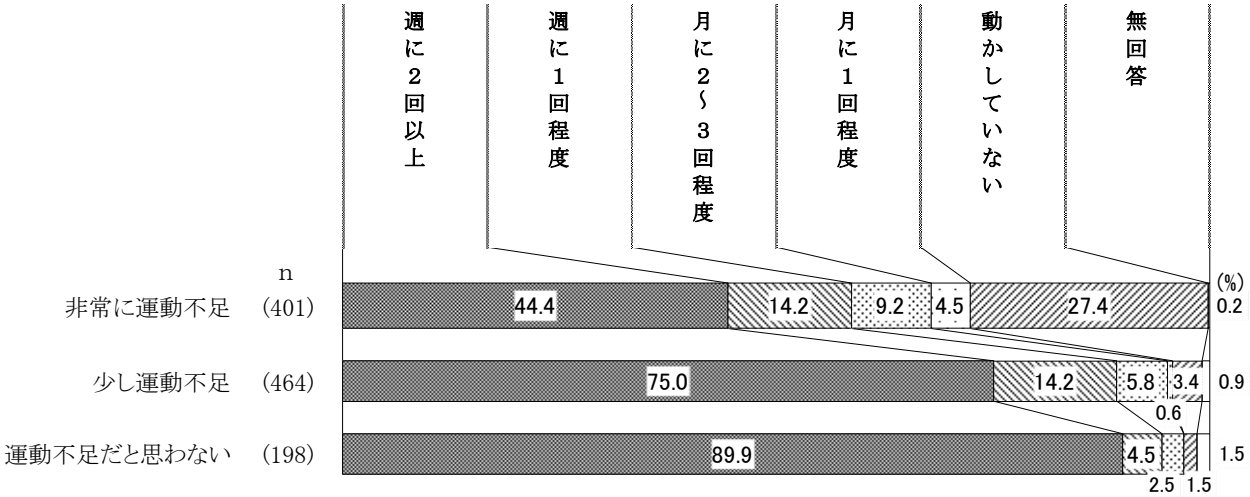


性年齢別クロス



運動の意識別に見ると、非常に運動不足という層でも４割は「週に２回以上」となっていますが、３割弱は「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

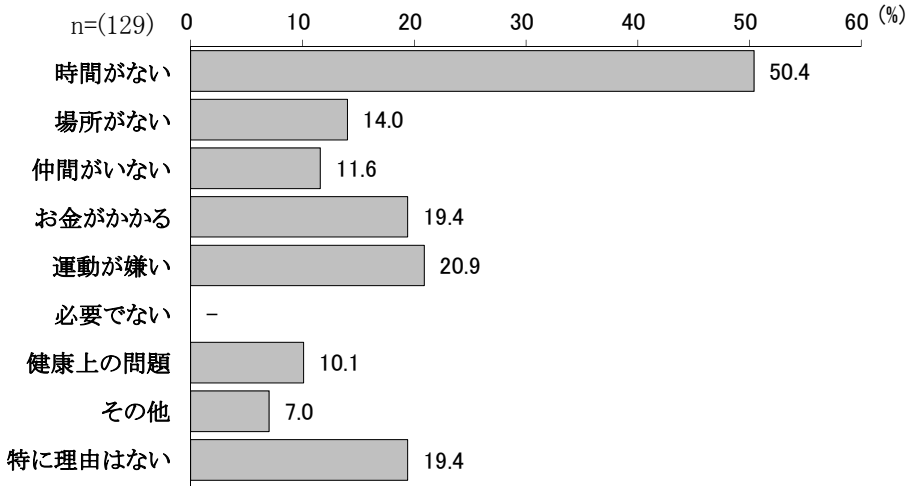


《問19で、「５」を選んだ方におうかがいします。》
問19－１　運動をしていない理由についてお答えください。（○はいくつでも）

運動をしない理由について、「時間がない」が 50.4%で最も割合が多く、次いで「運動が嫌い」が 20.9%、「お金がかかる」と「特に理由はない」が 19.4%の順になっています。

年齢別に見ると、20～69 歳では「時間がない」が最も多く、「お金がかかる」と「運動が嫌い」も多くなっています。また、70 歳以上では「健康上の問題」が最も多くなっています。

問 19－１　運動をしない理由（MA）



年齢別クロス　（%）

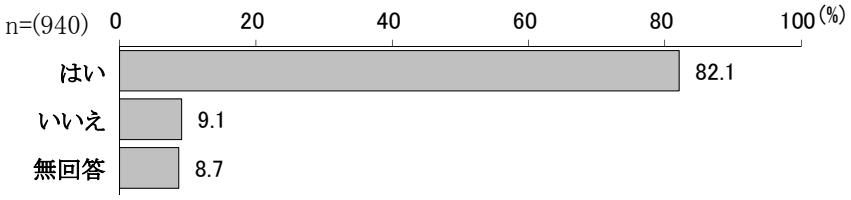
	調査数	時間がない	場所がない	仲間がいない	お金がかかる	運動が嫌い	必要でない	健康上の問題	その他	特に理由はない
20～29歳	11	54.5	27.3	9.1	9.1	45.5	－	－	27.3	－
30～39歳	35	60.0	14.3	11.4	28.6	17.1	－	2.9	2.9	22.9
40～49歳	31	58.1	22.6	16.1	29.0	16.1	－	3.2	6.5	19.4
50～59歳	24	41.7	8.3	8.3	16.7	25.0	－	16.7	4.2	20.8
60～69歳	13	46.2	－	23.1	7.7	30.8	－	7.7	－	15.4
70歳以上	13	15.4	－	－	－	－	－	46.2	15.4	30.8

※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。

《問19で、「１～４」を選んだ方におうかがいします。》
問19－２　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82.1%、「いいえ」が9.1%と、はいの方が８割強と多くなっています。

問 19－２　１年以上継続しているか（SA）



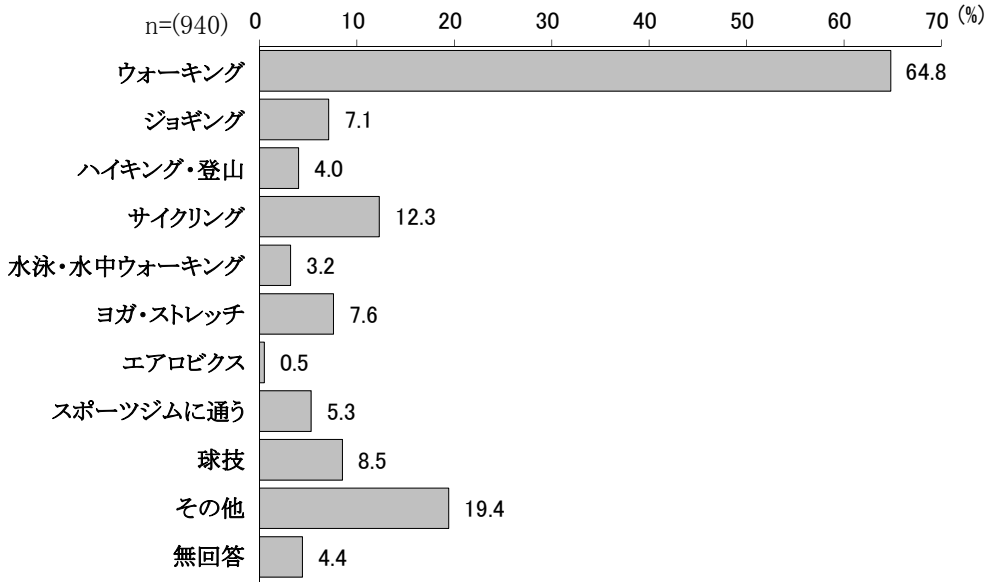
《問19で、「１～４」を選んだ方におうかがいします。》

問19－３　どのような運動をしていることが多いですか。（○はいくつでも）

よくする運動について、「ウォーキング」が64.8%で最も割合が多く、次いで「その他」が19.4%、「サイクリング」が12.3%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、20～29歳で「球技」、30～39歳と60～69歳で「サイクリング」が２位回答となっています。

問19－３　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	球技	その他	無回答
20～29歳	56	57.1	8.9	1.8	12.5	3.6	5.4	－	10.7	17.9	16.1	1.8
30～39歳	138	62.3	8.0	2.9	17.4	2.2	8.0	－	8.0	11.6	16.7	0.7
40～49歳	149	58.4	6.0	1.3	11.4	0.7	6.7	1.3	6.0	5.4	23.5	2.0
50～59歳	130	70.8	5.4	5.4	10.8	0.8	6.2	0.8	1.5	6.2	17.7	2.3
60～69歳	224	71.9	6.7	8.0	14.7	5.8	8.9	0.9	6.7	8.9	14.7	3.6
70歳以上	233	62.7	7.7	2.6	8.2	4.3	7.7	－	3.0	7.3	24.5	10.7

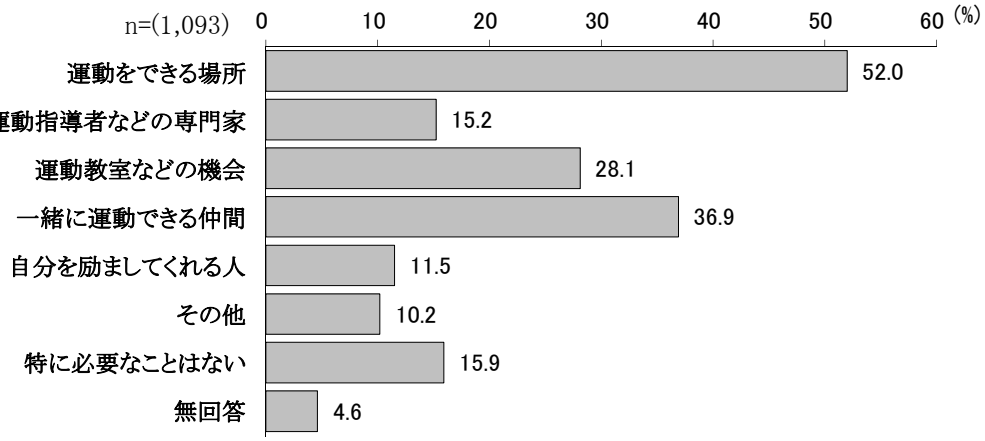
※白抜きは、各年齢の中で最大の項目。
　網掛けは、各年齢の中で２番目に大きい項目。

問20　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。（○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 52.0%で最も割合が多く、次いで「一緒に運動できる仲間」が 36.9%、「運動教室などの機会」が 28.1%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 20　運動の継続に必要なこと（MA）



年齢別クロス　（%）

	調査数	運動をできる場所	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
20～29歳	67	67.2	10.4	19.4	43.3	22.4	14.9	13.4	－
30～39歳	174	66.7	9.8	29.3	47.1	12.6	14.9	4.0	1.1
40～49歳	182	54.4	15.4	29.1	33.0	11.5	18.7	12.1	2.7
50～59歳	159	50.3	17.0	28.3	31.4	7.5	11.3	18.2	3.1
60～69歳	240	48.8	16.7	32.1	39.2	10.4	5.0	22.5	2.1
70歳以上	256	39.8	17.2	25.8	32.8	11.7	4.7	19.9	11.7

※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。

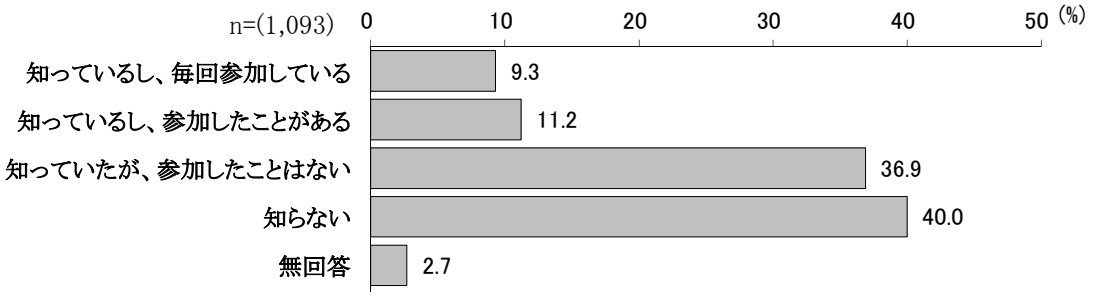
問21　あなたは、昭島市が健康づくりの推進のために実施している「チャレンジデー」をご存知ですか。（○は１つ）

「チャレンジデー」の認知状況について、「知らない」が 40.0%で最も割合が多くなっています。一方、「知っていたが、参加したことはない」が 36.9%で、「知っているし、参加したことがある」（11.2%）、「知っているし、毎回参加している」（9.3%）を合わせた認知度は５割を超えています。

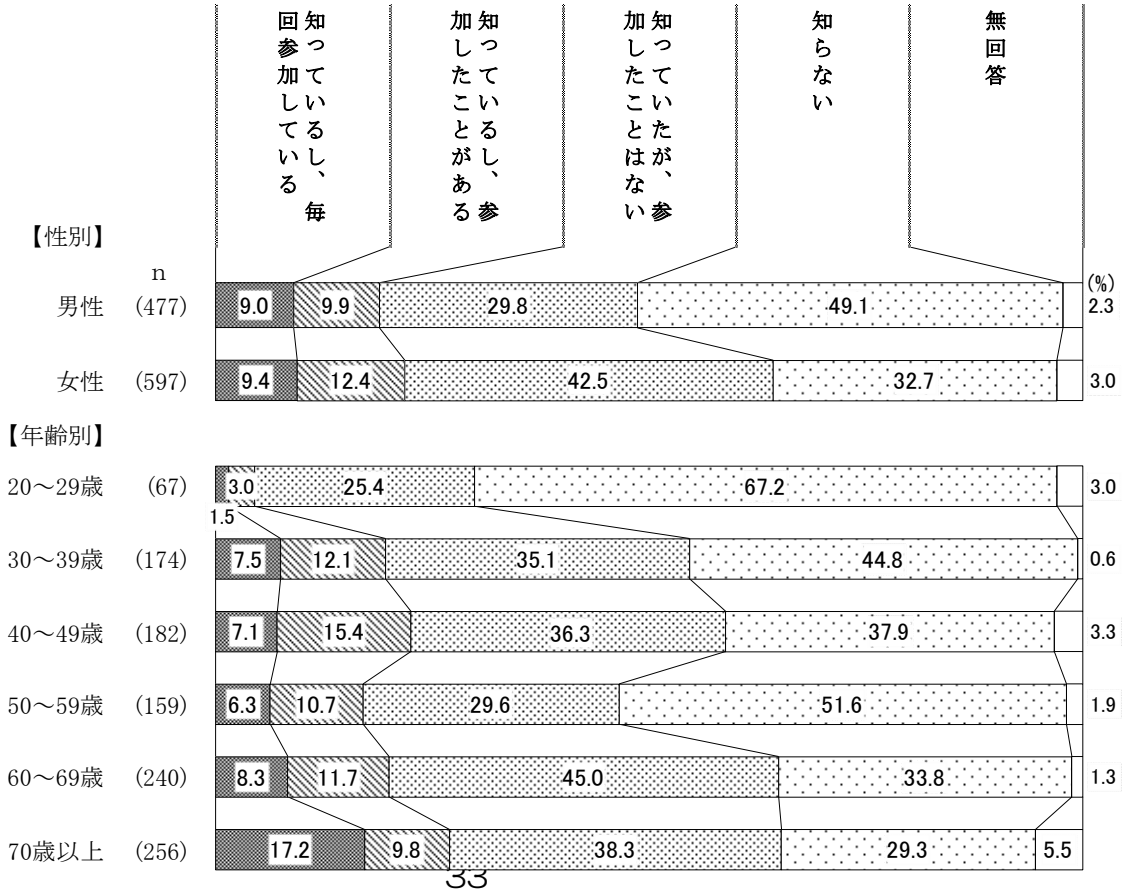
性別に見ると、「知っているし、毎回参加している」は男女共に約１割ですが、認知度は女性で６割台半ばと、男性の５割弱より多くなっています。

性年齢別に見ると、70 歳以上で「知っているし、毎回参加している」が１割以上と多くなっています。「知らない」は 20～29 歳で６割以上、50～59 歳で５割以上と多くなっています。

問 21　「チャレンジデー」の認知状況（SA）



性別クロス、年齢別クロス



６．こころの健康・休養について

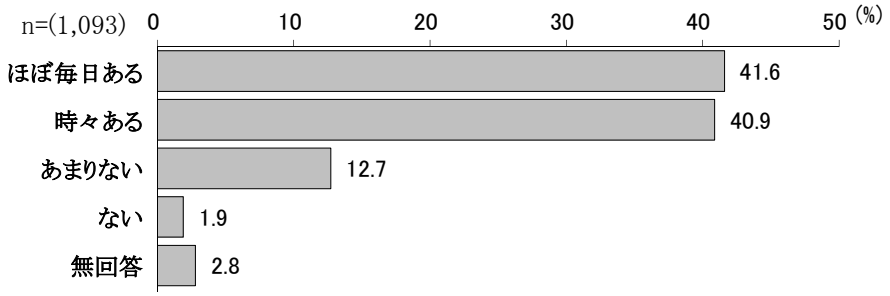
問22　楽しい・嬉しいと感じることがどのくらいありますか。（食事がおいしかった、人に喜ばれたなど、小さなことでかまいません）（○は１つ）

楽しい・嬉しいと感じる頻度について、「ほぼ毎日ある」が 41.6%で最も割合が多く、次いで「時々ある」が 40.9%、「あまりない」が 12.7%の順になっています。

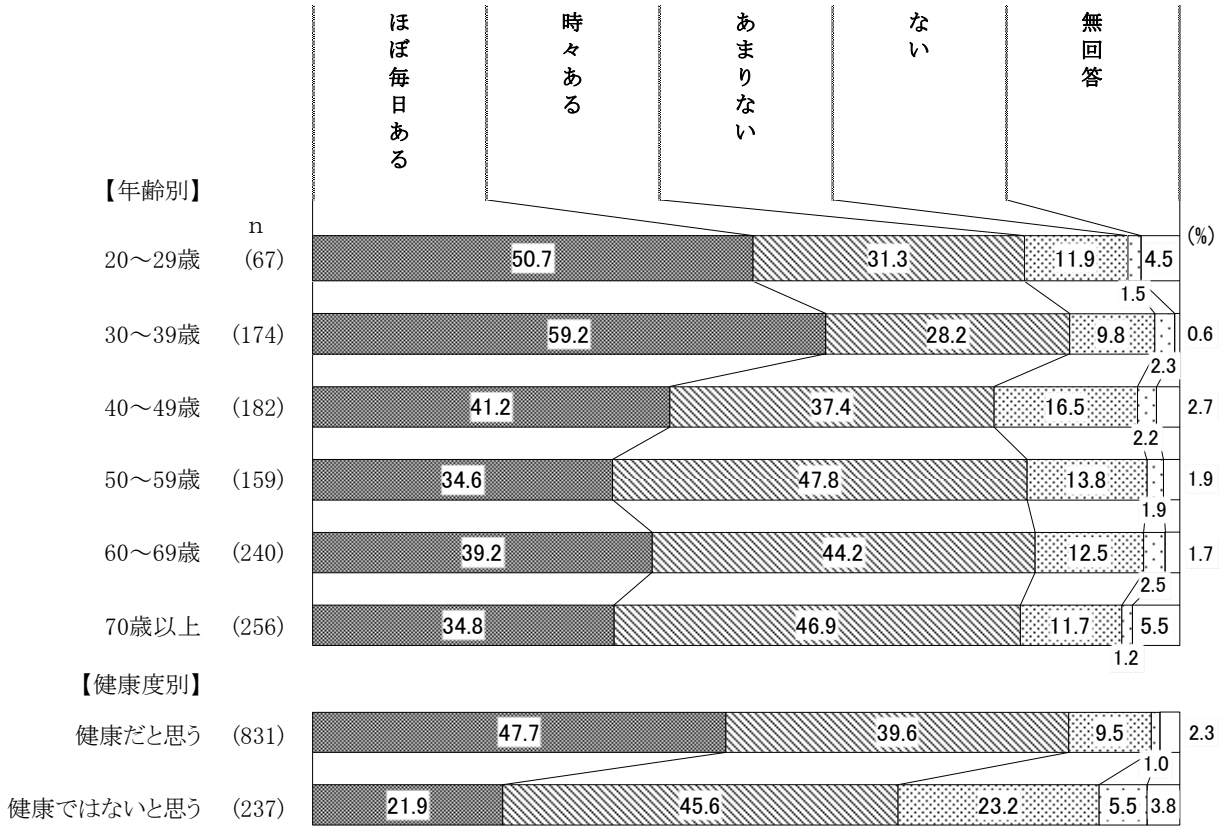
年齢別に見ると、年齢が上がるほど「ほぼ毎日ある」は少なくなっており、「あまりない」と「ない」を合わせた『ない』は 40～49 歳では２割弱となっています。

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割弱と多くなっています。

問 22　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



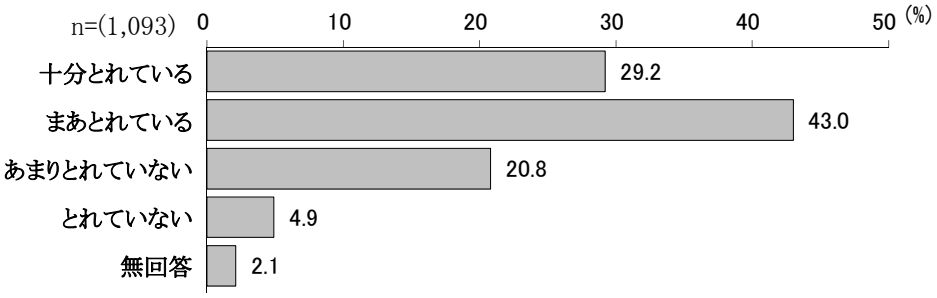
問23　あなたは休養が十分とれていますか。（○は１つ）

休養の充足感について、「まあとれている」が 43.0%で最も割合が多く、次いで「十分とれている」が 29.2%、「あまりとれていない」が 20.8%の順になっています。

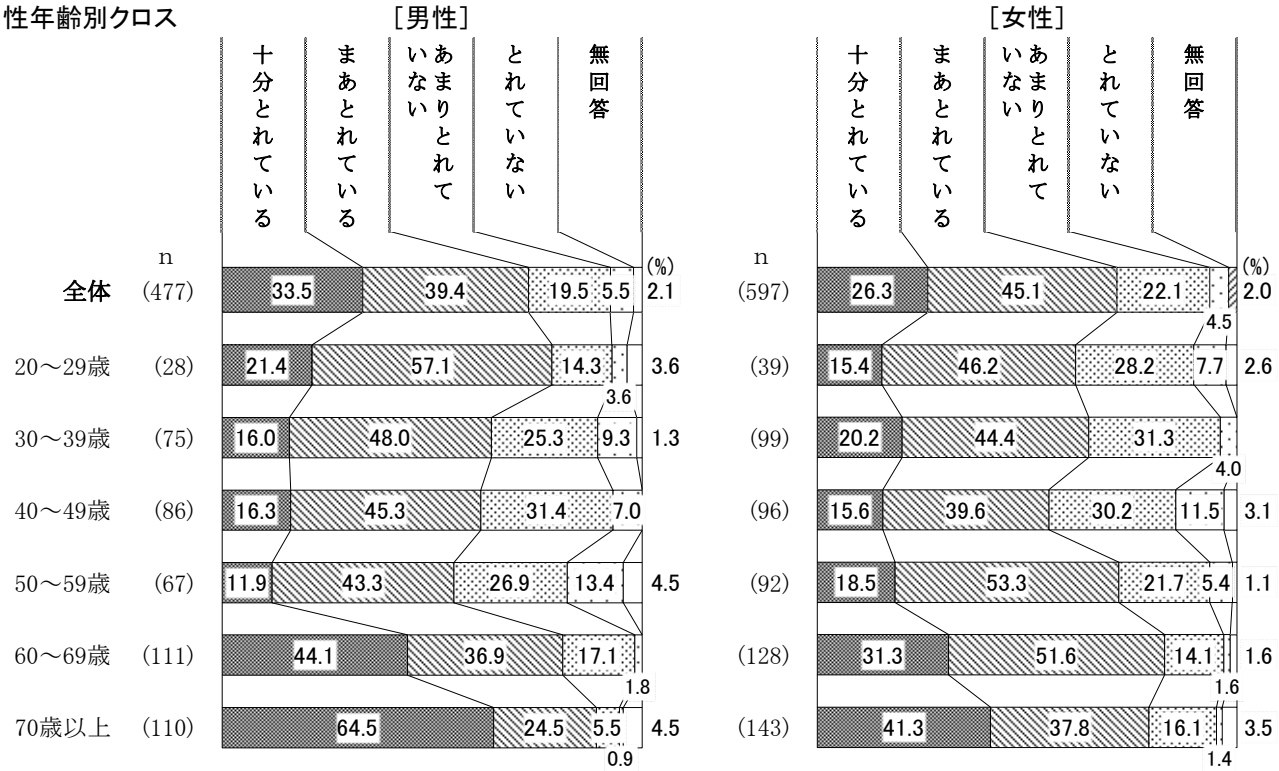
性年齢別に見ると、「あまりとれていない」と「とれていない」を合わせた『とれていない』は 20～49 歳で女性の方が多く、50～69 歳では男性の方が多くなっています。

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』が多くなっています。

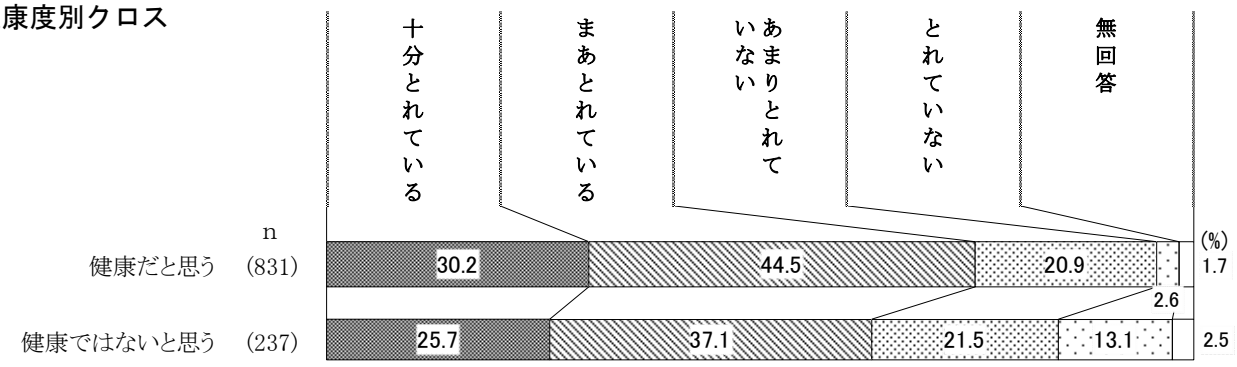
問 23　休養の充足感（SA）



性年齢別クロス



健康度別クロス

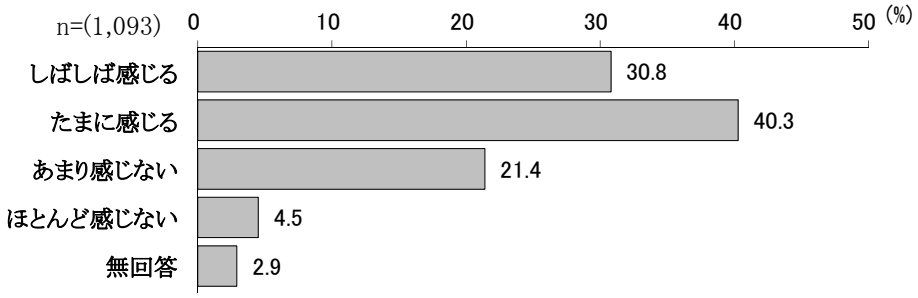


問24　あなたは、日ごろストレスを感じていますか。（○は１つ）

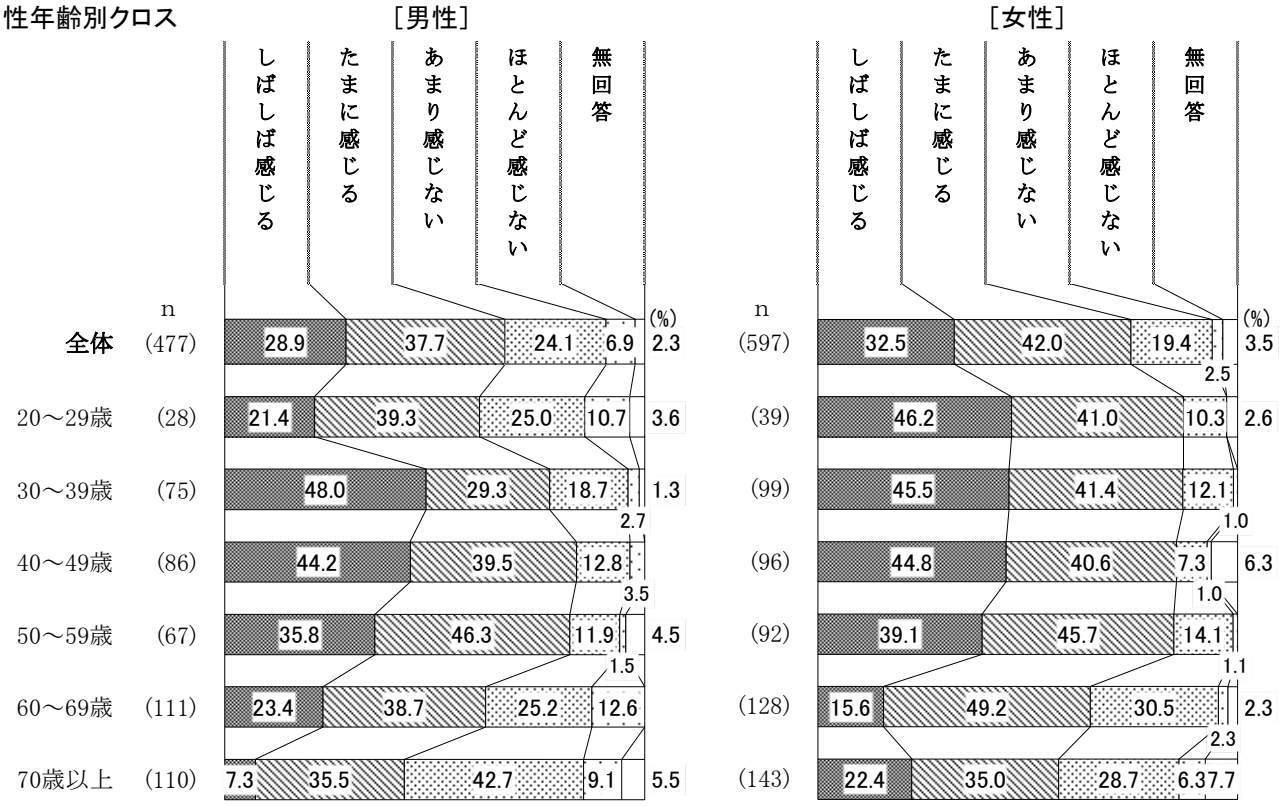
日常のストレス感について、「たまに感じる」が 40.3%で最も割合が多く、次いで「しばしば感じる」が 30.8%、「あまり感じない」が 21.4%の順になっています。

性年齢別に見ると、男性の 30～49 歳、女性の 20～49 歳で「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 40～59 歳、女性の 20～59 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 24　日常のストレス感（SA）



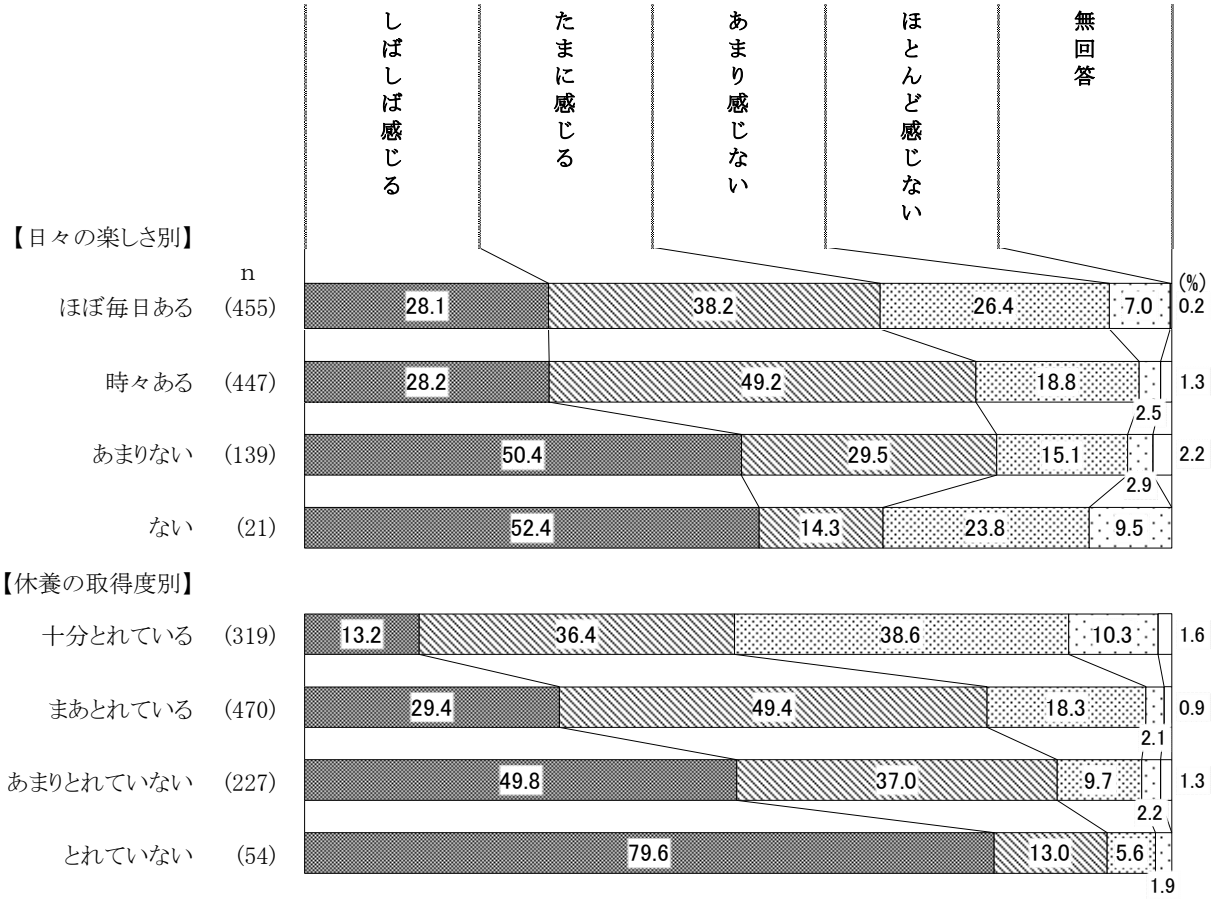
性年齢別クロス



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5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。

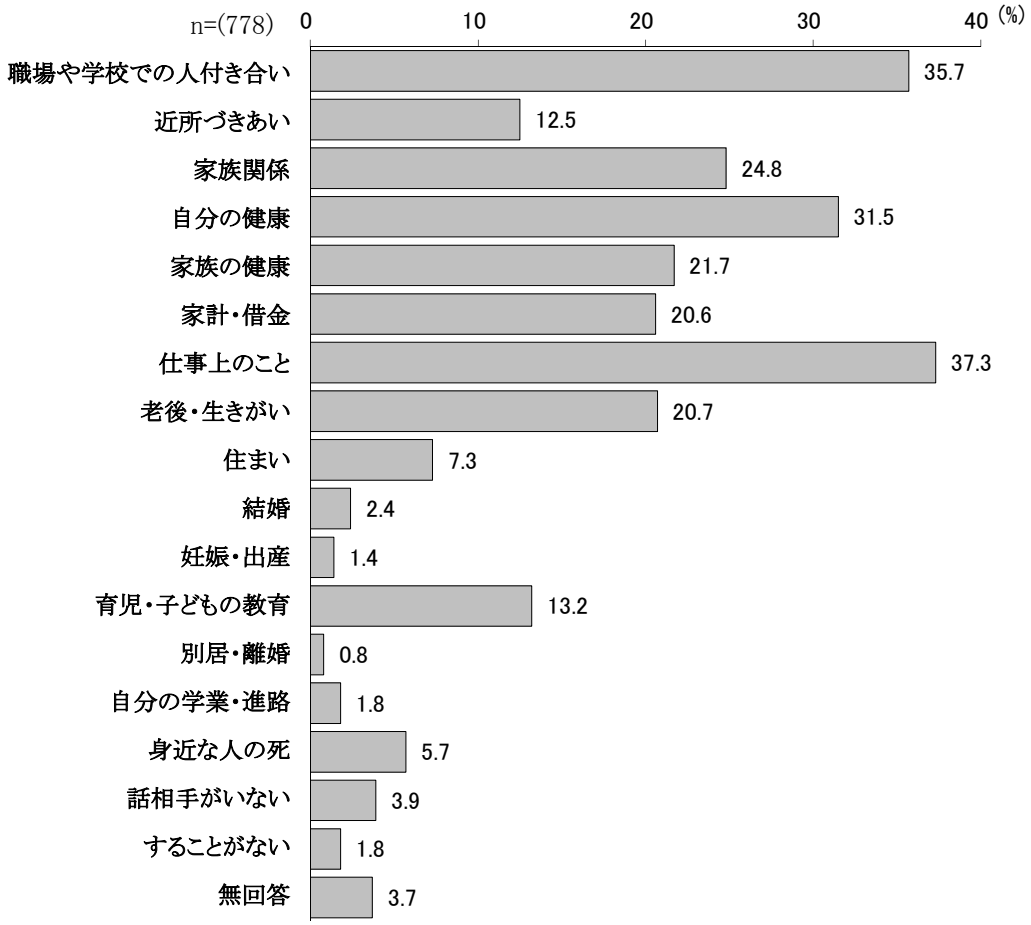
日々の楽しさ別クロス、休養の取得度別クロス



《問24で、「１・２」を選んだ方におうかがいします。》
問24－１　どのようなことがストレスですか。（○はいくつでも）

ストレスの内容について、「仕事上のこと」が 37.3%で最も割合が多く、次いで「職場や学校での人付き合い」が 35.7%、「自分の健康」が 31.5%の順になっています。

問 24－１　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５割で一位回答、女性では「自分の健康」が３割台半ばで一位回答となっています。また、男性では「職場や学校での人付き合い」が多く、女性では「家族関係」、「家族の健康」などの家族の問題が多くなっています。

年齢別に見ると、20～49 歳では「仕事上のこと」が最も多く、「職場や学校での人付き合い」と「家族関係」、「家計・借金」も多くなっています。また、60 歳以上では「自分の健康」が最も多く、「老後・生きがい」と「家族の健康」も多くなっています。

性別クロス　（%）

	調査数	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	老後・生きがい	住まい
男性	318	46.2	11.3	18.6	27.4	14.8	20.4	50.6	19.5	8.2
女性	445	28.5	13.5	29.0	34.2	26.3	20.4	28.3	21.8	6.5

年齢別クロス　（%）

	調査数	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	老後・生きがい	住まい
20～29歳	51	54.9	2.0	17.6	21.6	3.9	17.6	58.8	7.8	5.9
30～39歳	144	42.4	7.6	21.5	18.1	13.9	27.1	43.8	8.3	5.6
40～49歳	154	48.7	11.7	32.5	21.4	15.6	26.6	51.3	10.4	6.5
50～59歳	133	49.6	14.3	23.3	32.3	24.1	21.8	42.9	27.8	7.5
60～69歳	153	22.9	16.3	26.1	41.2	29.4	16.3	29.4	30.1	11.8
70歳以上	132	6.8	16.7	22.0	49.2	32.6	9.8	9.8	33.3	4.5

性別クロス　（%）

	調査数	結婚	妊娠・出産	育児・子どもの教育	別居・離婚	自分の学業・進路	身近な人の死	話相手がいない	することがない	無回答
男性	318	2.5	0.9	5.7	0.3	1.9	5.3	4.1	2.2	3.1
女性	445	2.5	1.8	19.1	1.1	1.8	6.1	3.8	1.6	3.8

年齢別クロス　（%）

	調査数	結婚	妊娠・出産	育児・子どもの教育	別居・離婚	自分の学業・進路	身近な人の死	話相手がいない	することがない	無回答
20～29歳	51	7.8	－	13.7	2.0	15.7	3.9	2.0	3.9	5.9
30～39歳	144	8.3	6.3	29.9	0.7	0.7	3.5	3.5	2.8	2.8
40～49歳	154	1.3	1.3	25.3	0.6	1.9	1.9	1.3	0.6	3.9
50～59歳	133	－	－	5.3	0.8	0.8	6.8	3.8	1.5	3.0
60～69歳	153	0.7	－	3.9	1.3	0.7	8.5	5.2	1.3	0.7
70歳以上	132	－	－	0.8	－	－	9.1	6.8	2.3	6.8

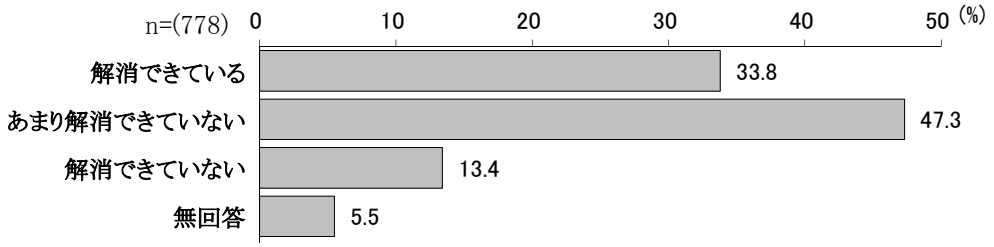
※白抜きは、性別、各年齢の中で最大の項目。
　網掛けは、性別、各年齢の中で２番目に大きい項目。

《問24で、「１・２」を選んだ方におうかがいします。》
問24－２　ストレスは解消できていますか。（○は１つ）

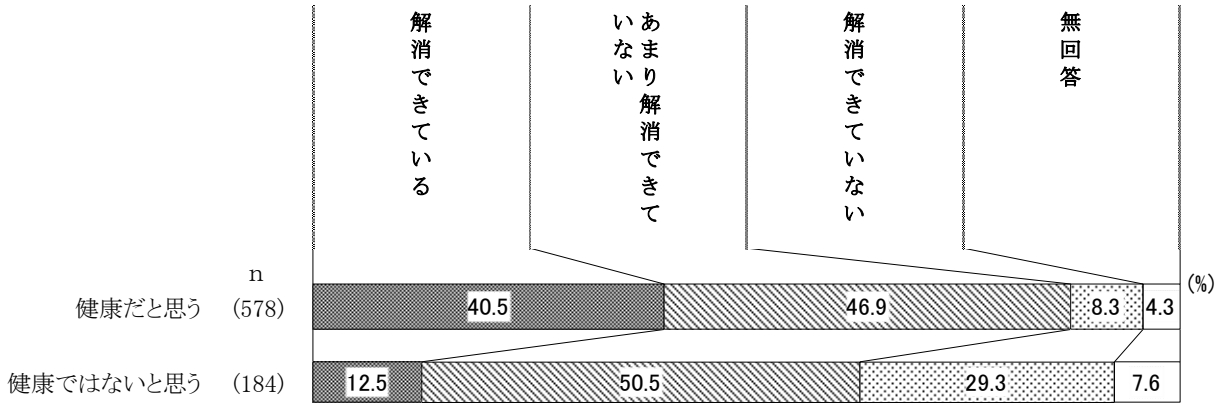
ストレス解消について、「あまり解消できていない」が 47.3%で最も割合が多く、次いで「解消できている」が 33.8%、「解消できていない」が 13.4%の順になっています。

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５割、「解消できていない」が約３割となっています。

問 24－２　ストレス解消（SA）

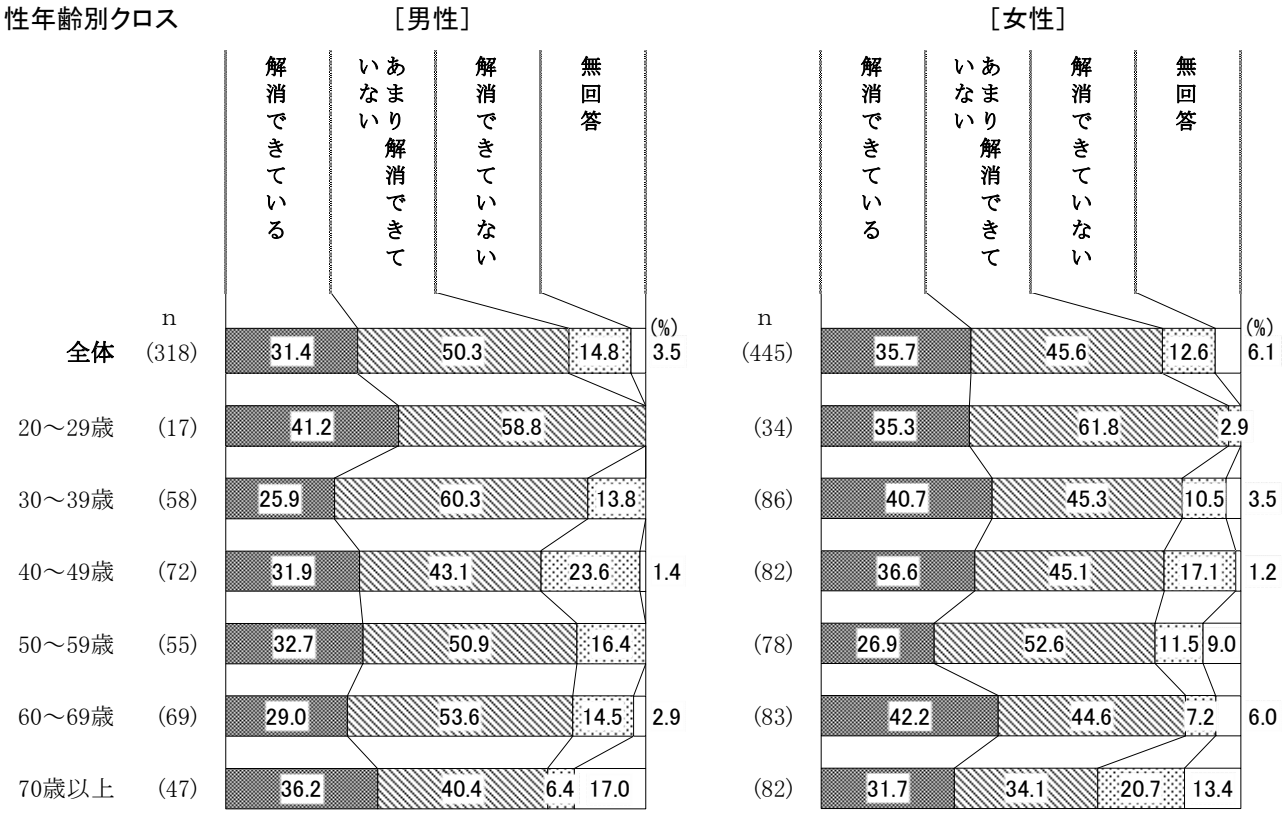


健康度別クロス



性年齢別に見ると、男性では 20～29 歳、女性では 30～39 歳と 60～69 歳が比較的「解消できている」が多くなっています。

性年齢別クロス



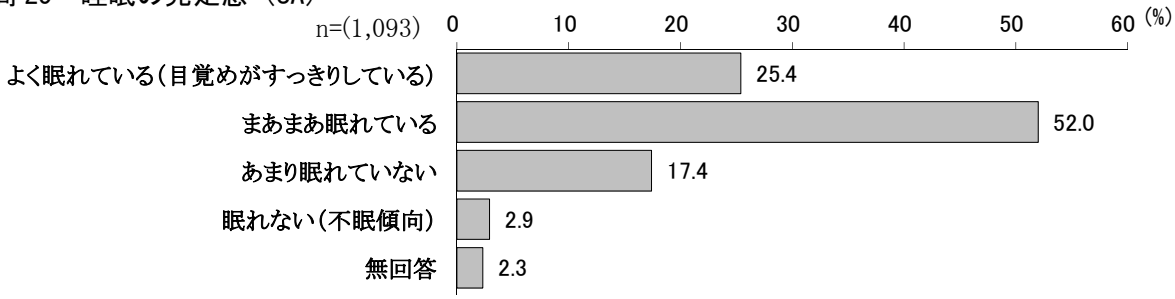
問25　あなたはよく眠れていますか。（○は１つ）

睡眠の充足感について、「まあまあ眠れている」が 52.0%で最も割合が多く、次いで「よく眠れている」が 25.4%、「あまり眠れていない」が 17.4%の順になっています。

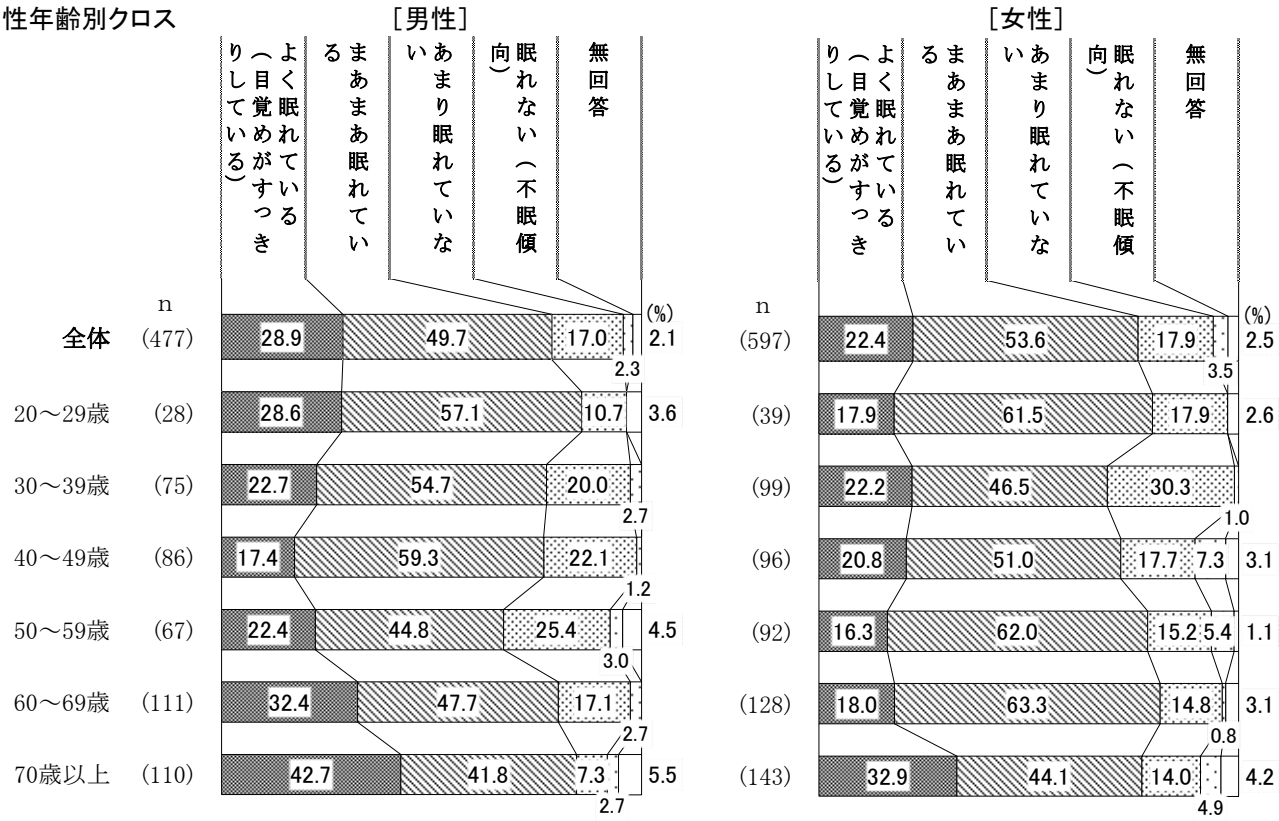
性年齢別に見ると、20～49 歳の年代では女性の方が「あまり眠れていない」と「眠れない」を合わせた『眠れていない』が多くなっています。

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。

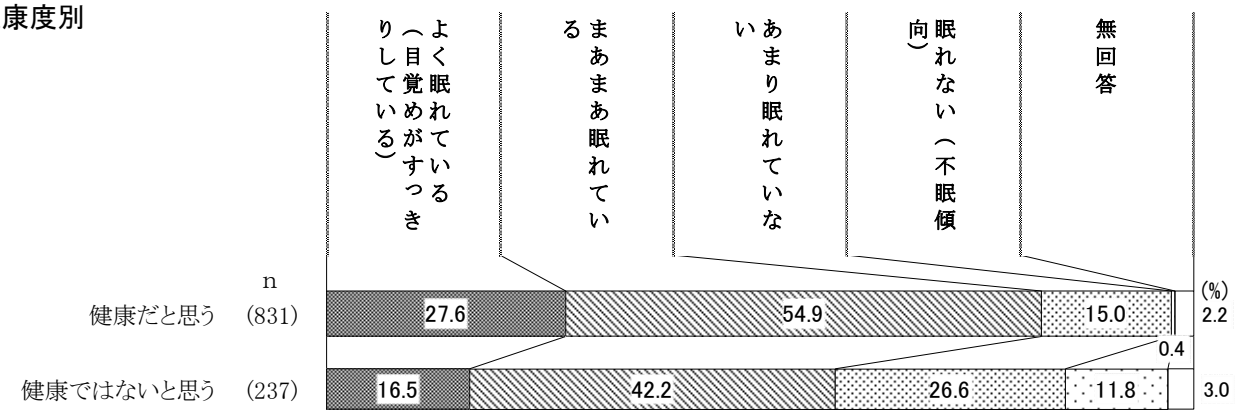
問 25　睡眠の充足感（SA）



性年齢別クロス



健康度別



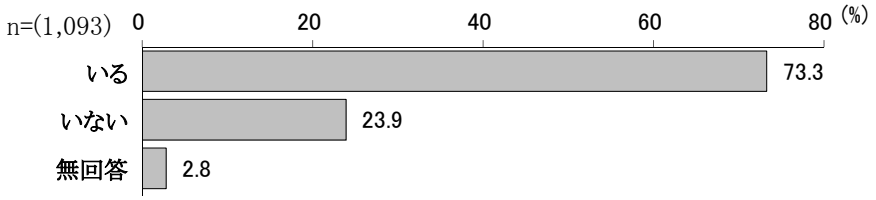
問26　悩みやストレスがあったら、相談できる人はいますか。（○は１つ）

悩みやストレスを相談できる人の有無について、「いる」が 73.3%、「いない」が 23.9%と、「いる」の方が多くなっています。

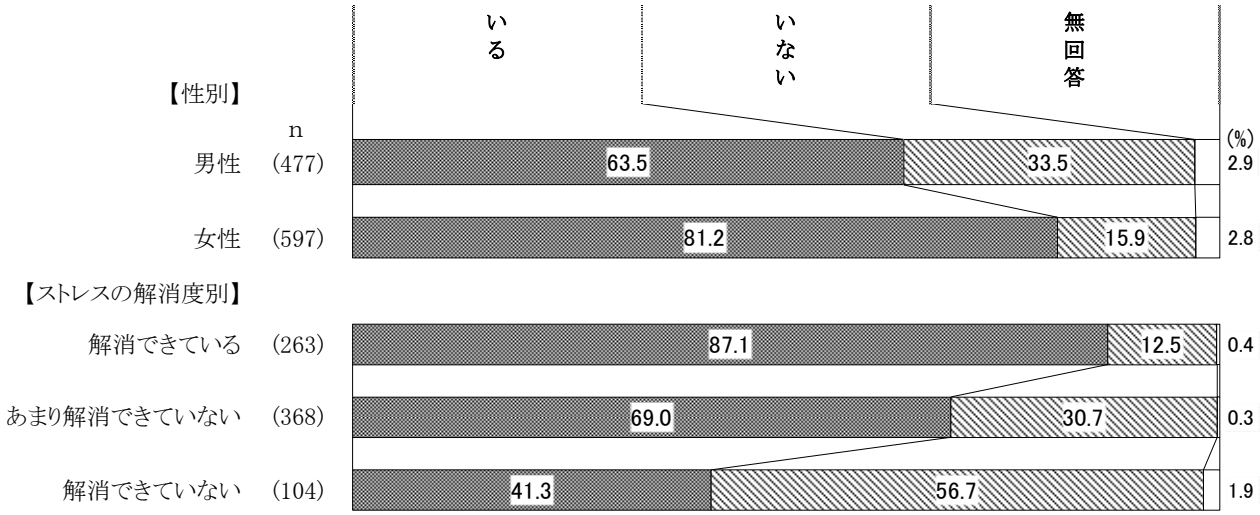
性別に見ると、女性では「いる」が８割を超えていますが、男性では７割以下と少なくなっています。

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５割を超えて多くなっています。

問 26　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

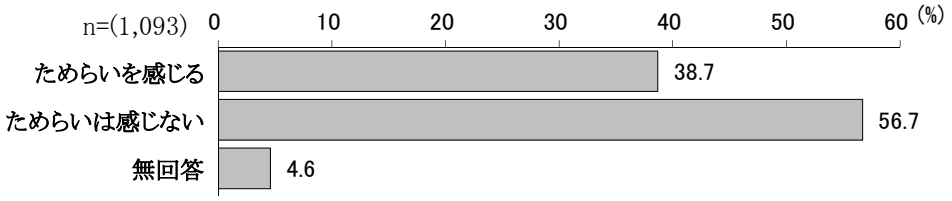


問27　悩みやストレスについて、誰かに相談したり、助けを求めることにためらいを感じますか。（○は１つ）

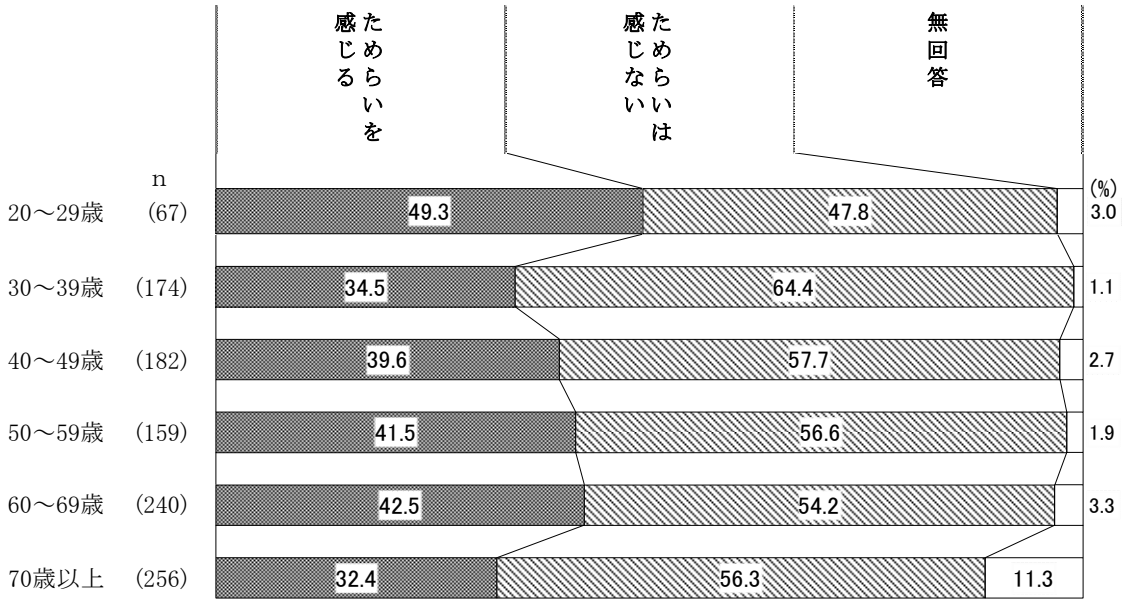
悩みやストレスを相談することへのためらいについて、「ためらいを感じない」が 56.7%、「ためらいを感じる」が 38.7%と、「ためらいは感じない」の方が多くなっています。

年齢別に見ると、20～29 歳の年代では「ためらいを感じる」が約５割と多くなっています。

問 27　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



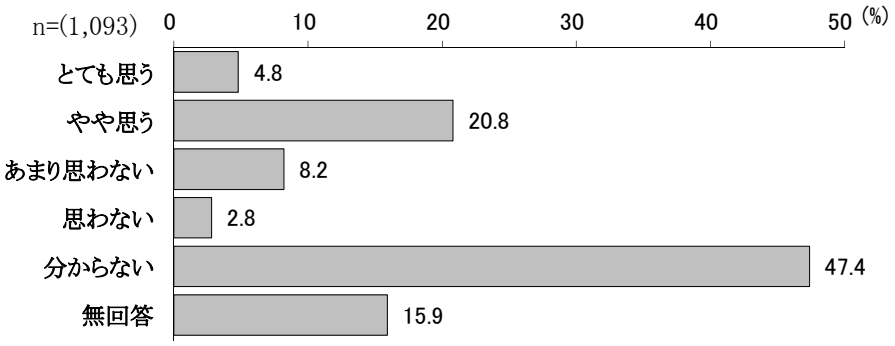
７．母子保健について

問28　昭島市は妊娠・出産・育児がしやすいまちだと思いますか。（○は１つ）

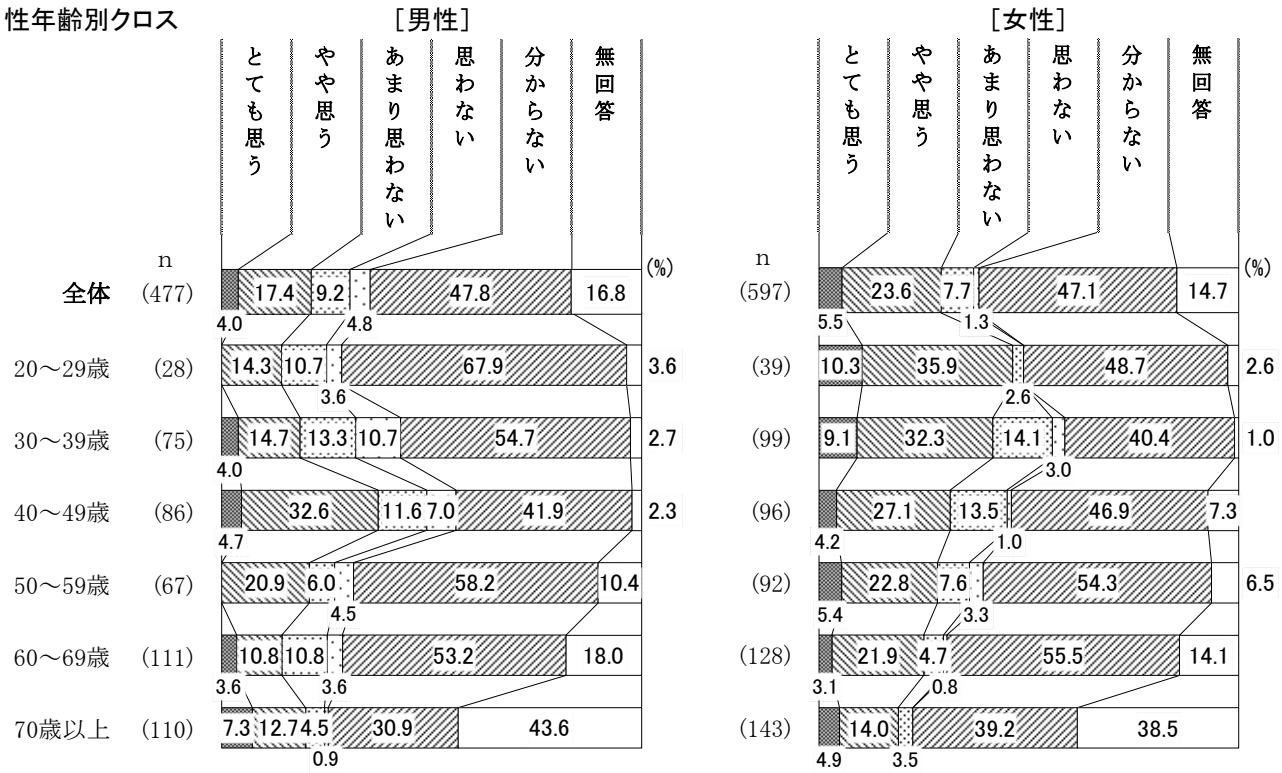
昭島市が妊娠・出産・育児がしやすいまちかについて、「分からない」が 47.4%で最も割合が多く、次いで「やや思う」が 20.8%、「あまり思わない」が 8.2%の順になっています。

性年齢別に見ると、20～39 歳の年代では女性の方が「とても思う」と「やや思う」を合わせた『思う』が多くなっています。

問 28　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

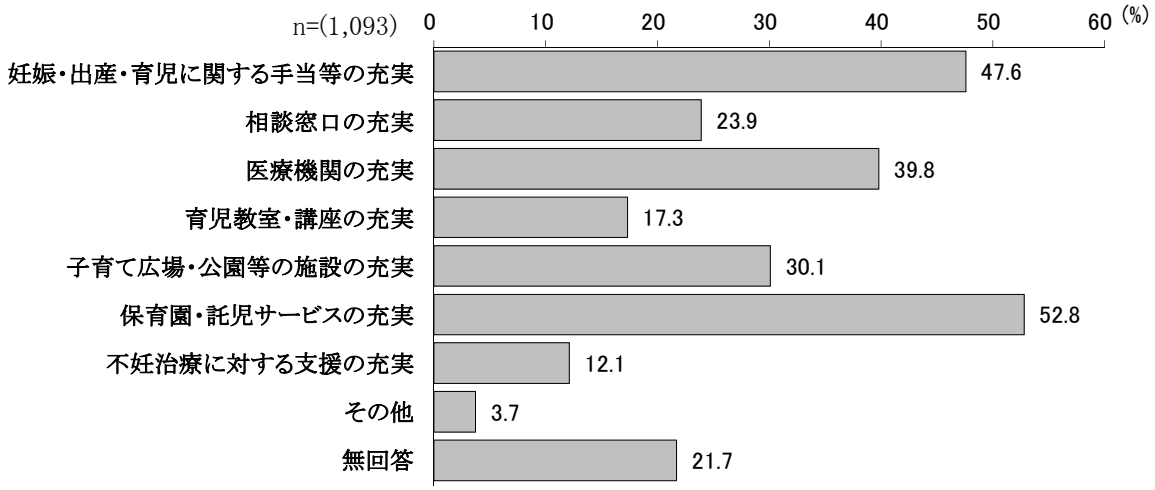


問29　妊娠・出産・育児がしやすいまちとするために、どのようなサービスの充実が必要だと思いますか。（○はいくつでも）

妊娠・出産・育児で充実すべきサービスついて、「保育園・託児サービスの充実」が 52.8%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 47.6%、「医療機関の充実」が 39.8%の順になっています。

年齢別に見ると、20～39 歳で「妊娠・出産・育児に関する手当等の充実」、40 歳以上で「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 29　昭島市が充実すべきサービス（MA）



年齢別クロス　（%）

	調査数	妊娠・出産・育児に関する手当等の充実	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	その他	無回答
20～29歳	67	67.2	35.8	47.8	25.4	41.8	64.2	16.4	4.5	6.0
30～39歳	174	77.0	23.0	48.3	27.6	48.9	64.9	25.3	5.7	2.3
40～49歳	182	52.2	22.5	50.0	12.1	42.9	53.3	15.4	6.6	11.0
50～59歳	159	51.6	30.2	49.7	22.0	29.6	66.7	10.1	1.3	11.3
60～69歳	240	42.1	23.3	37.9	16.3	22.1	52.5	7.5	3.3	23.8
70歳以上	256	23.0	19.9	21.5	10.9	14.5	34.8	5.5	1.6	49.6

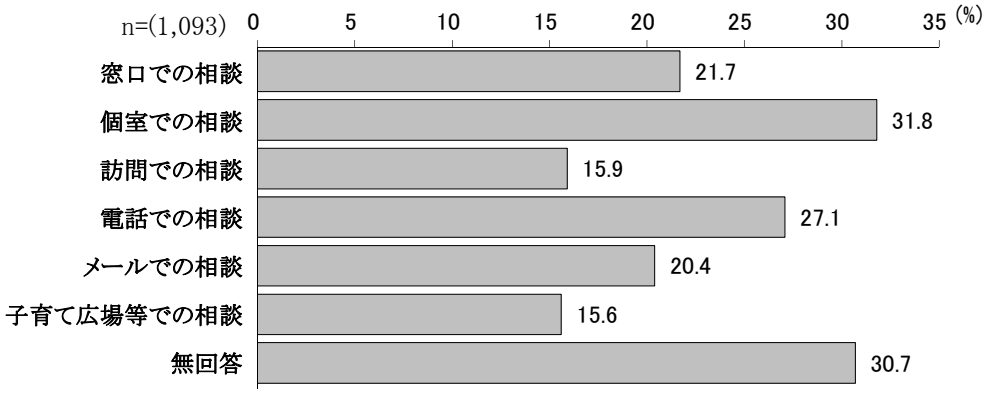
※白抜きは、各年齢の中で最大の項目。
　網掛けは、各年齢の中で２番目に大きい項目。

問30　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。（○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 31.8%で最も割合が多く、次いで「電話での相談」が 27.1%、「窓口での相談」が 21.7%の順になっています。

年齢別に見ると、20～59 歳で「個室での相談」、60～69 歳で「電話での相談」、70 歳以上で「窓口での相談」が１位回答となっています。また、20～49 歳で「メールでの相談」も多くなっています。

問 30　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
20～29歳	67	37.3	50.7	29.9	29.9	32.8	22.4	9.0
30～39歳	174	28.7	52.3	19.0	31.0	33.3	32.2	5.2
40～49歳	182	25.8	41.2	14.3	33.0	33.5	17.6	16.5
50～59歳	159	17.0	40.3	17.6	34.0	22.6	17.6	17.6
60～69歳	240	21.7	22.9	16.7	30.4	12.5	10.8	37.5
70歳以上	256	14.1	9.8	10.5	12.1	4.3	5.1	64.5

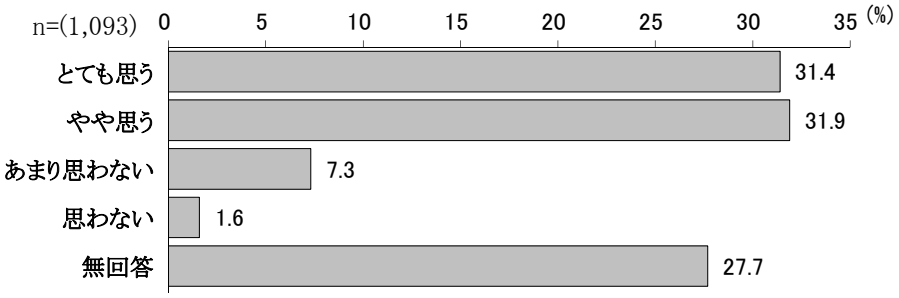
※白抜きは、各年齢の中で最大の項目。
　網掛けは、各年齢の中で２番目に大きい項目。

問31　妊娠期から子育て期にわたるまでの切れ目ない支援を行うワンストップの相談窓口について、必要だと思いますか。（○は１つ）

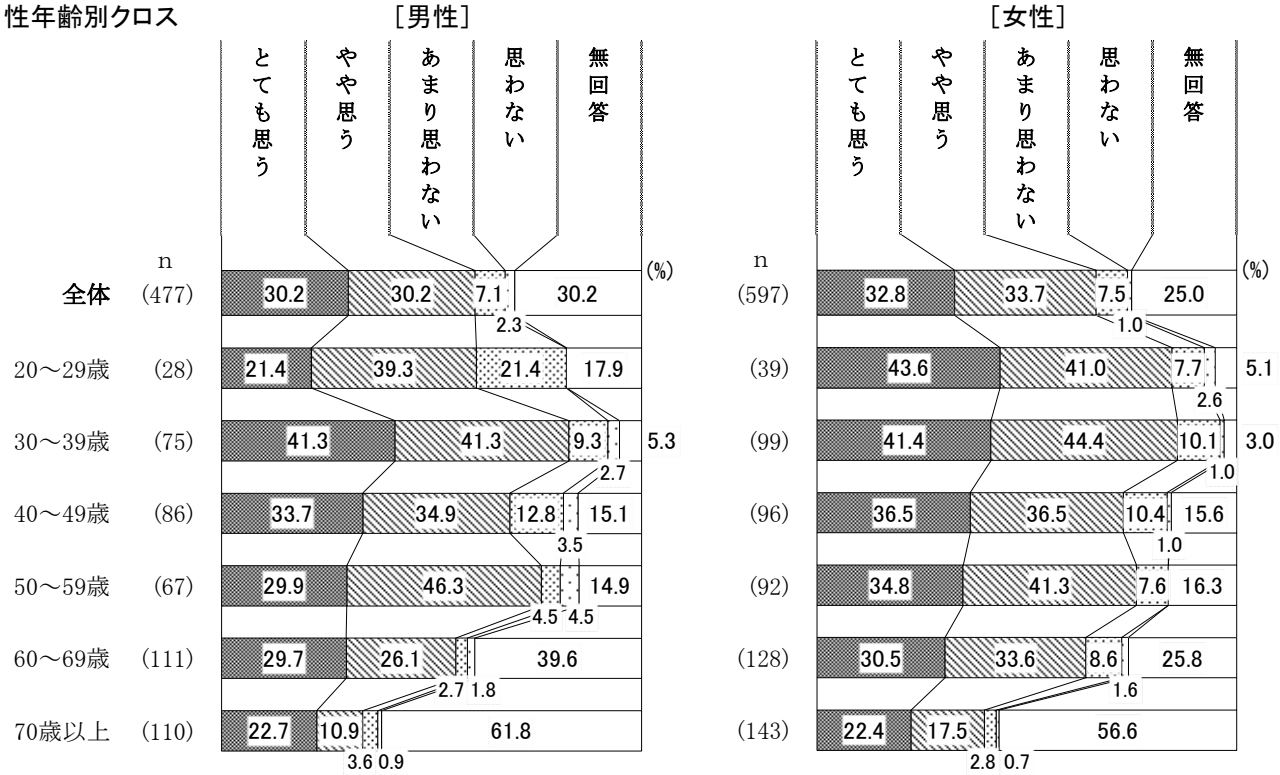
ワンストップ相談窓口の必要性について、「やや思う」が 31.9%で最も割合が多く、次いで「とても思う」が 31.4%、「あまり思わない」が 7.3%の順になっています。

性年齢別に見ると、いずれの年代でも「とても思う」と「やや思う」を合わせた『思う』は女性の方が多くなっています。なお、男女共に 30～39 歳では８割以上となっています。

問 31　ワンストップ相談窓口の必要性（SA）



性年齢別クロス



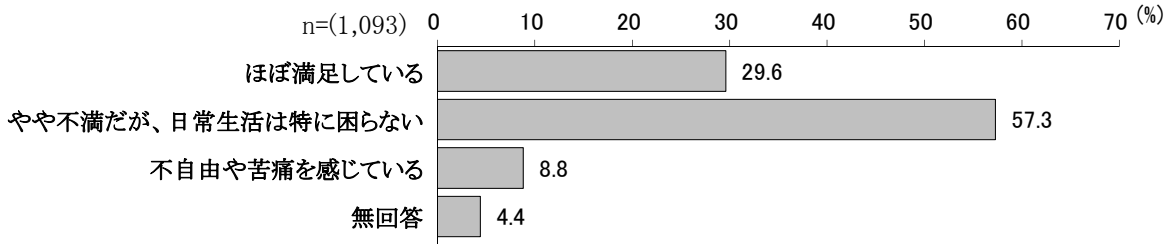
８．歯について

問32　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。（○は１つ）

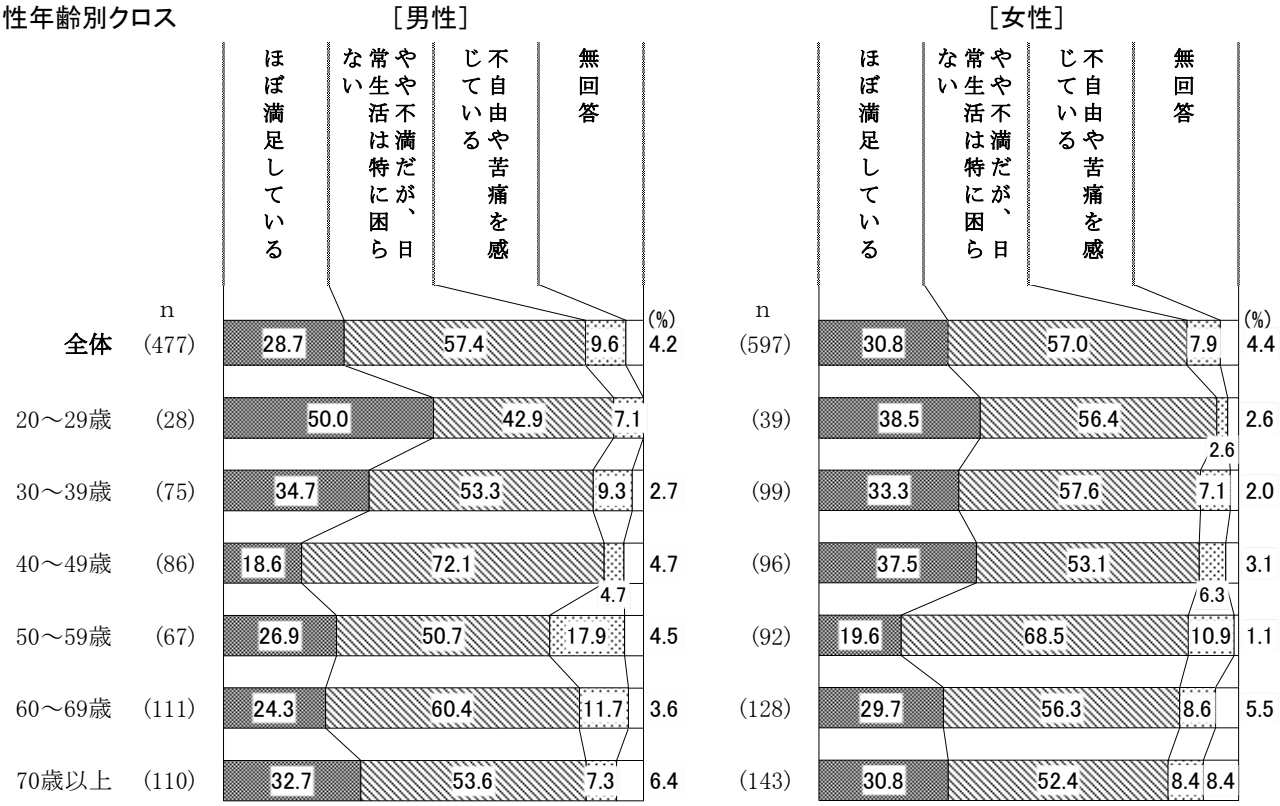
自身の口腔状態の評価について、「やや不満だが、日常生活は特に困らない」が 57.3%で最も割合が多く、次いで「ほぼ満足している」が 29.6%、「不自由や苦痛を感じている」が 8.8%の順になっています。

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 40～49 歳で７割強、女性の 50～59 歳で７割弱となっています。また、男性の 20～29 歳では「ほぼ満足している」が５割となっています。

問 32　自身の口腔状態の評価（SA）



性年齢別クロス

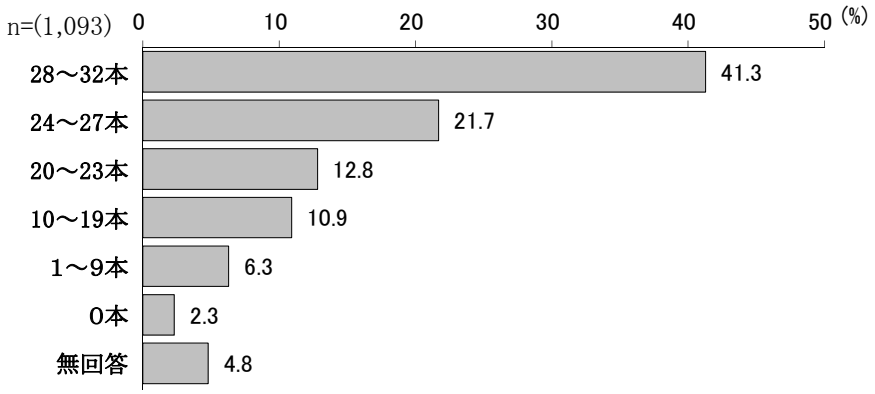


問33　現在、自分の歯は何本ありますか。（入れ歯、インプラントは除く）（○は１つ）

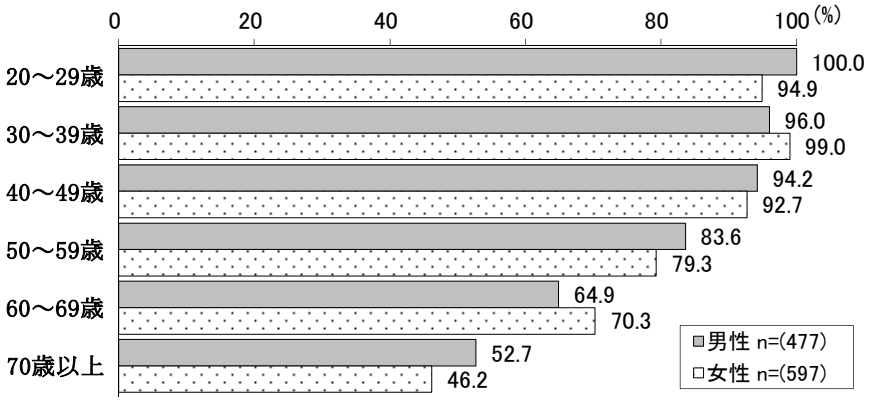
歯の本数について、「28～32 本」が 41.3%で最も割合が多く、次いで「24～27 本」が 21.7%、「20～23 本」が 12.8%の順になっています。

性年齢別に、『20 本以上ある』割合を見ると、年齢が上がるほど少なくなっています。

問 33　歯の本数（SA）



性年齢別クロス『20本以上ある』

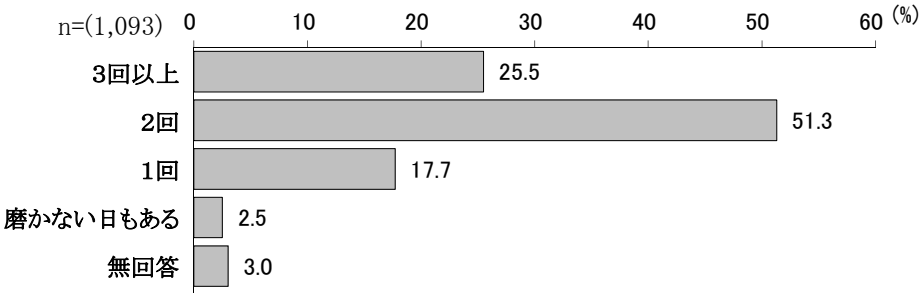


問34　あなたは、１日に何回歯を磨いていますか。（○は１つ）

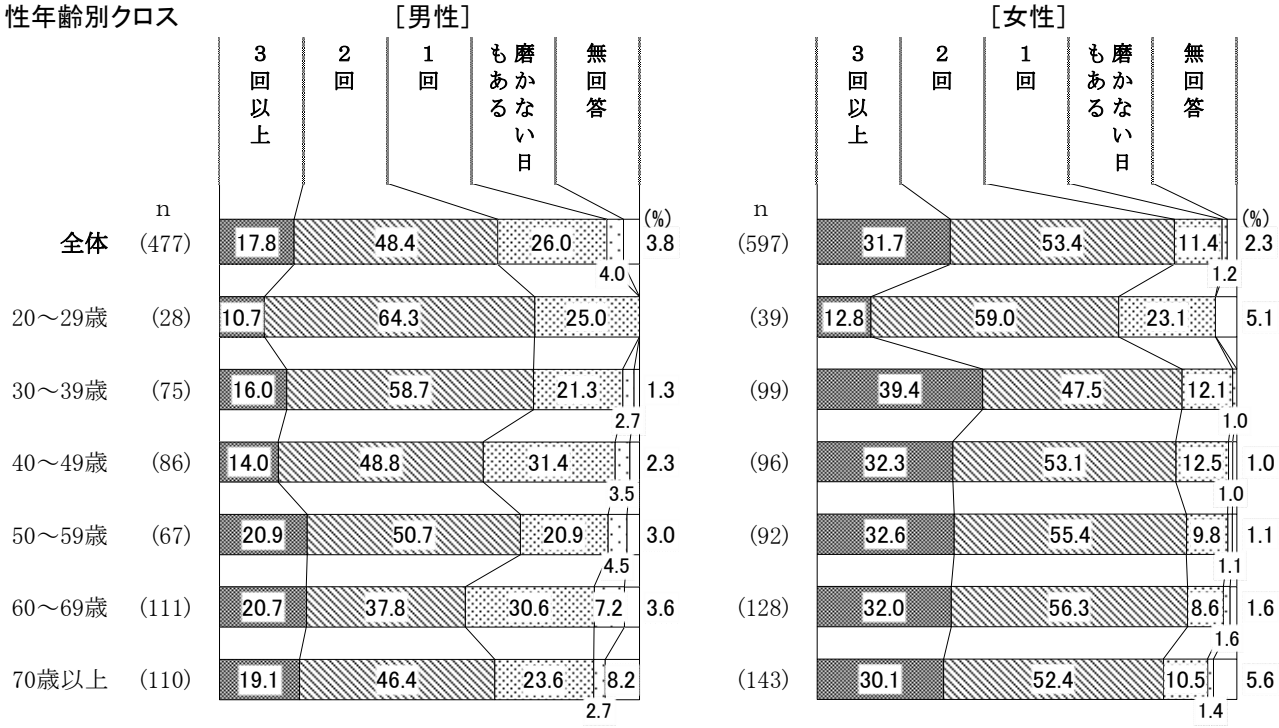
１日の歯磨き回数について、「２回」が 51.3%で最も割合が多く、次いで「３回以上」が 25.5%、「１回」が 17.7%の順になっています。

性年齢別に見ると、いずれの年代でも「２回」が最も多くなっています。また、「３回以上」は女性の 30 歳以上で３割を超えて男性よりも多く、「１回」は男性のいずれの年代でも２割以上と女性よりも多くなっています。

問 34　１日の歯磨き回数（SA）



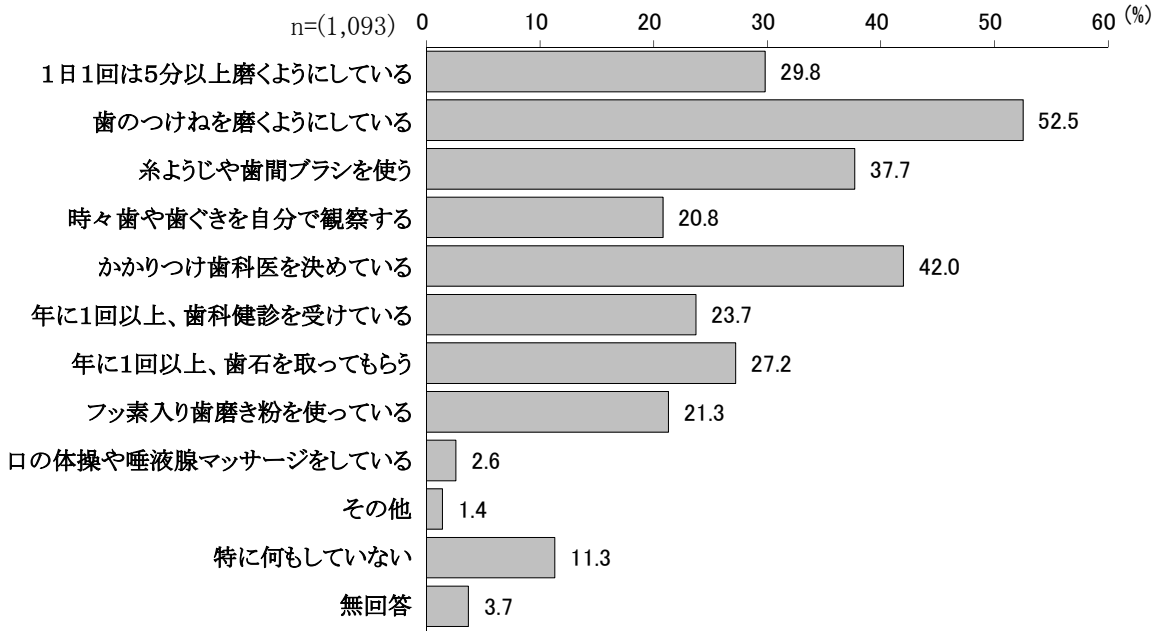
性年齢別クロス



問35　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。（○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 52.5%で最も割合が多く、次いで「かかりつけ歯科医を決めている」が 42.0%、「糸ようじや歯間ブラシを使う」が 37.7%の順になっています。

問 35　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20～59歳で「歯のつけねを磨くようにしている」が、60歳以上で「かかりつけ歯科医を決めている」が１位回答となっています。女性ではいずれの年代でも「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。

性年齢別クロス【男性】 （%）

	調査数	1日1回は5分以上磨くようにしている	歯のつけねを磨くようにしている	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	かかりつけ歯科医を決めている	年に1回以上、歯科健診を受けている	年に1回以上、歯石を取ってもらう	フッ素入り歯磨き粉を使っている	口の体操や唾液腺マッサージをしている	その他	特に何もしていない	無回答
20～29歳	28	39.3	42.9	7.1	21.4	3.6	7.1	－	28.6	－	－	17.9	－
30～39歳	75	26.7	42.7	25.3	16.0	18.7	20.0	18.7	22.7	－	－	22.7	1.3
40～49歳	86	26.7	43.0	24.4	14.0	26.7	17.4	18.6	33.7	1.2	2.3	18.6	2.3
50～59歳	67	14.9	49.3	31.3	20.9	17.9	10.4	14.9	19.4	－	4.5	10.4	4.5
60～69歳	111	29.7	36.9	34.2	18.0	45.9	22.5	36.0	9.9	1.8	0.9	17.1	3.6
70歳以上	110	24.5	46.4	27.3	17.3	49.1	24.5	28.2	17.3	1.8	－	10.9	10.9

性年齢別クロス【女性】 （%）

	調査数	1日1回は5分以上磨くようにしている	歯のつけねを磨くようにしている	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	かかりつけ歯科医を決めている	年に1回以上、歯科健診を受けている	年に1回以上、歯石を取ってもらう	フッ素入り歯磨き粉を使っている	口の体操や唾液腺マッサージをしている	その他	特に何もしていない	無回答
20～29歳	39	30.8	53.8	28.2	33.3	35.9	25.6	12.8	28.2	2.6	2.6	10.3	2.6
30～39歳	99	36.4	56.6	40.4	28.3	31.3	22.2	23.2	35.4	3.0	－	10.1	1.0
40～49歳	96	31.3	52.1	50.0	20.8	42.7	31.3	35.4	18.8	2.1	1.0	13.5	1.0
50～59歳	92	32.6	63.0	51.1	20.7	43.5	21.7	25.0	16.3	2.2	2.2	5.4	3.3
60～69歳	128	28.1	70.3	53.1	28.9	64.8	29.7	40.6	21.1	4.7	1.6	4.7	1.6
70歳以上	143	35.7	59.4	42.0	16.8	58.7	29.4	29.4	20.3	5.6	2.1	4.9	7.0

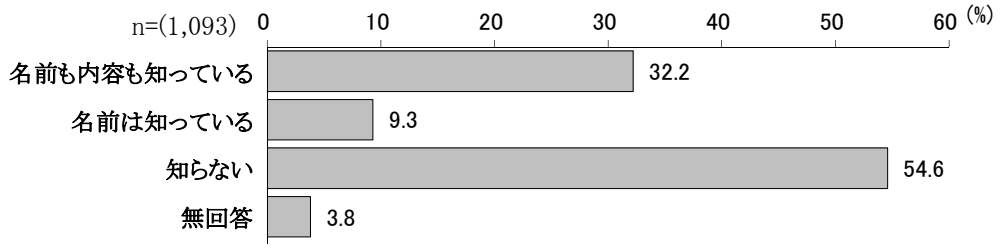
※白抜きは、各年齢の中で最大の項目。
　網掛けは、各年齢の中で２番目に大きい項目。

問36　あなたは、「８０２０運動」を知っていますか。（○は１つ）

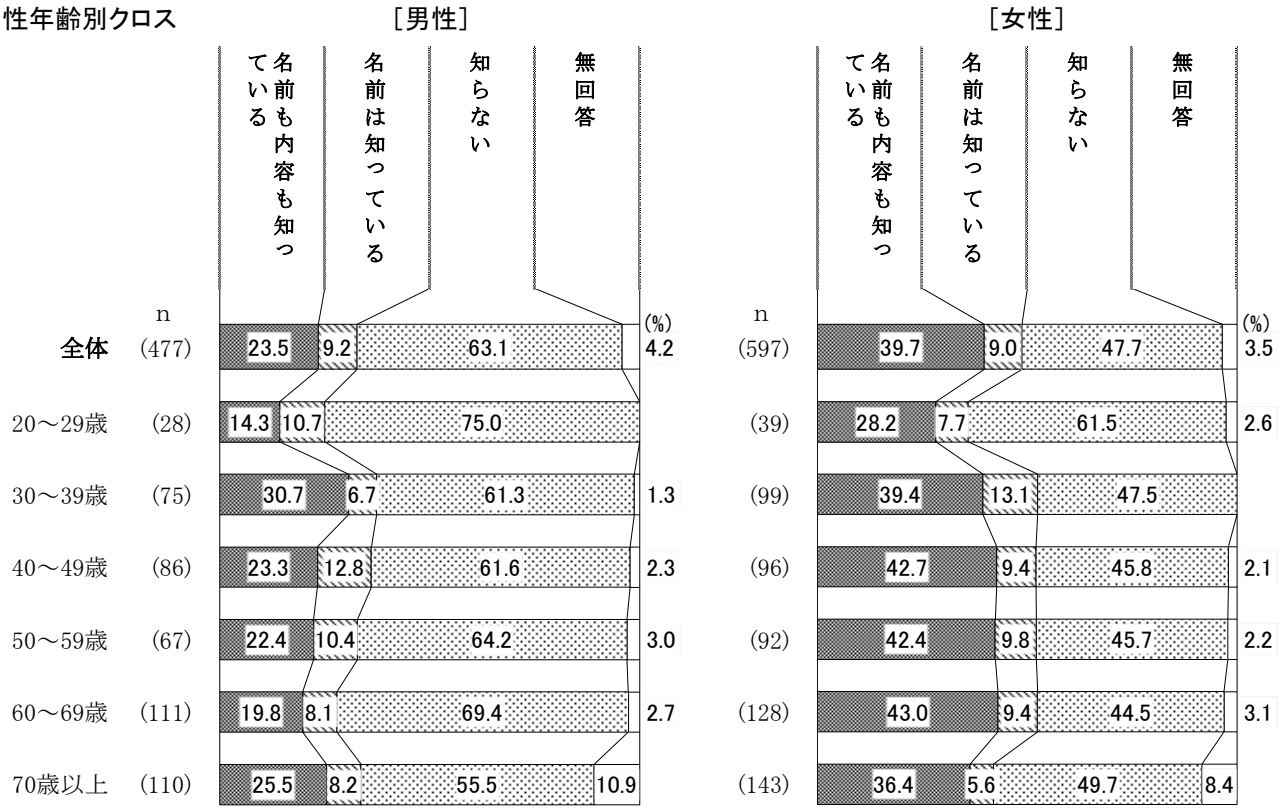
「８０２０運動」の認知状況について、「知らない」が 54.6%で最も割合が多くなっています。一方、「名前も内容も知っている」が 32.2%で、「名前は知っている」（9.3%）を合わせた認知度は４割を超えています。

性年齢別に見ると、いずれの年代でも認知度は女性の方が男性よりも多く、30～69 歳で５割以上となっています。「知らない」は男性の 20～29 歳で７割台半ばと多くなっています。

問 36　「8020 運動」の認知状況（SA）



性年齢別クロス

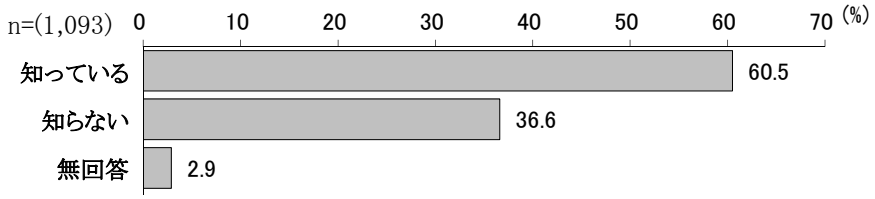


問37　あなたは、歯や口の健康が、さまざまな病気（肺炎・糖尿病・心臓疾患・動脈硬化・頭痛・肥満など）の予防に役立つことを知っていますか。（○は１つ）

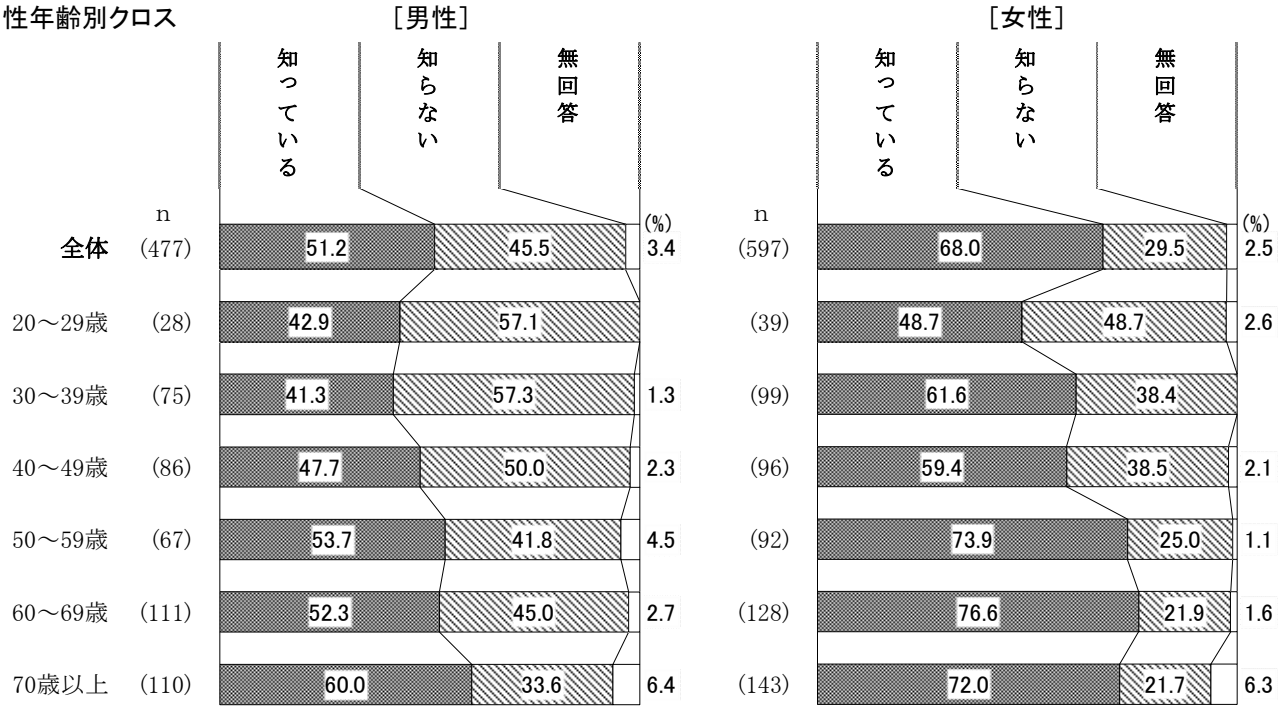
口腔ケアと病気予防の関係性について、「知っている」が 60.5%で最も割合が多く、「知らない」が 36.6%となっています。

性年齢別に見ると、いずれの年代でも「知っている」は女性の方が男性よりも多く、50 歳位以上で７割を超えています。「知らない」は男性の 20～49 歳で５割以上と多くなっています。

問 37　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



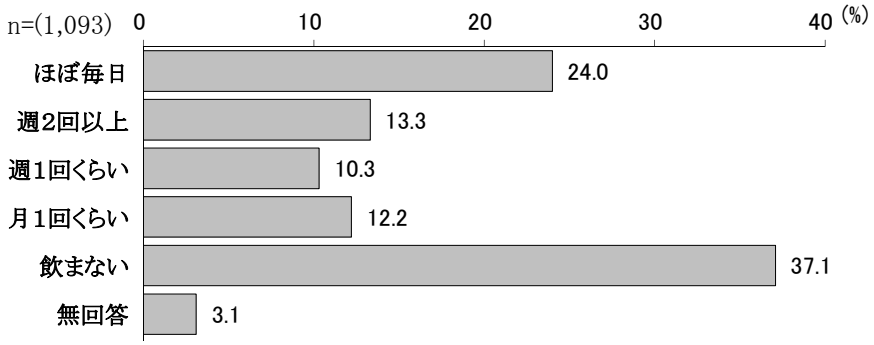
９．アルコールについて

問38　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。（○は１つ）

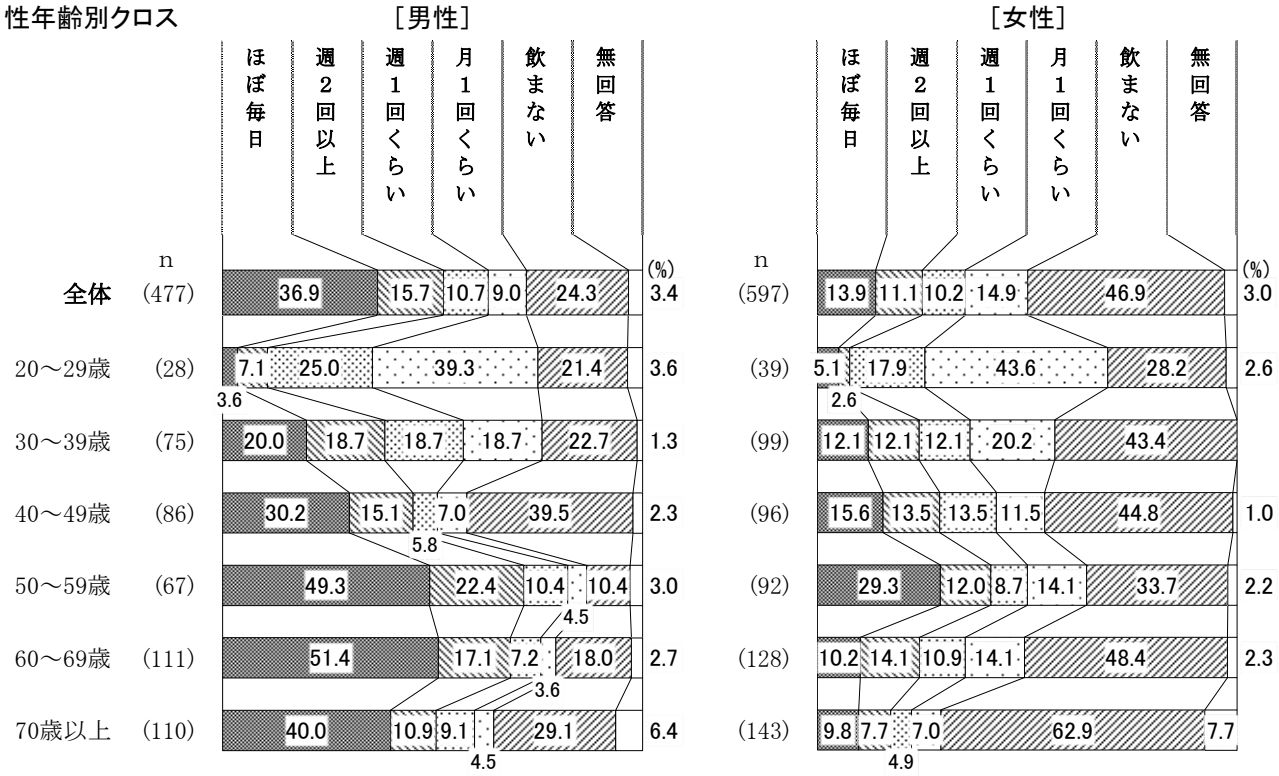
アルコール類を飲む頻度について、「飲まない」が 37.1％で最も割合が多く、次いで「ほぼ毎日」が 24.0%、「週２回以上」が 13.3%の順になっています。

性年齢別に見ると、40 歳以上の男性で「ほぼ毎日」が多く、特に男性の 50～69 歳では「ほぼ毎日」が５割前後と多くなっています。30 歳以上の女性では「飲まない」が最も多くなっています。

問 38　アルコール類を飲む頻度（SA）



性年齢別クロス

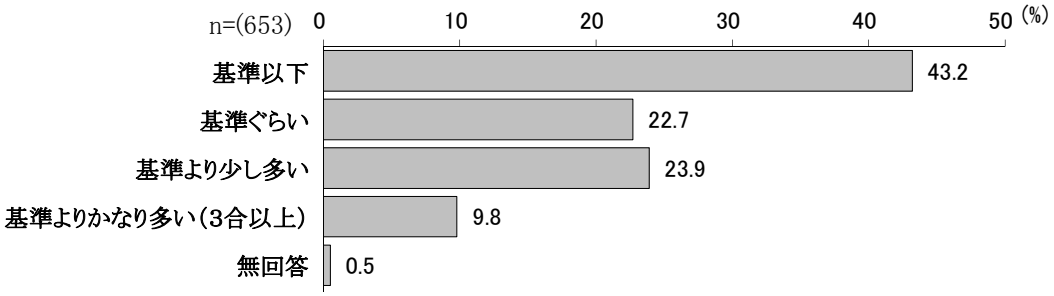


《問38で、「１～４」を選んだ方におうかがいします。》
問38－１　１日あたりに飲む量はどのくらいですか。（○は１つ）

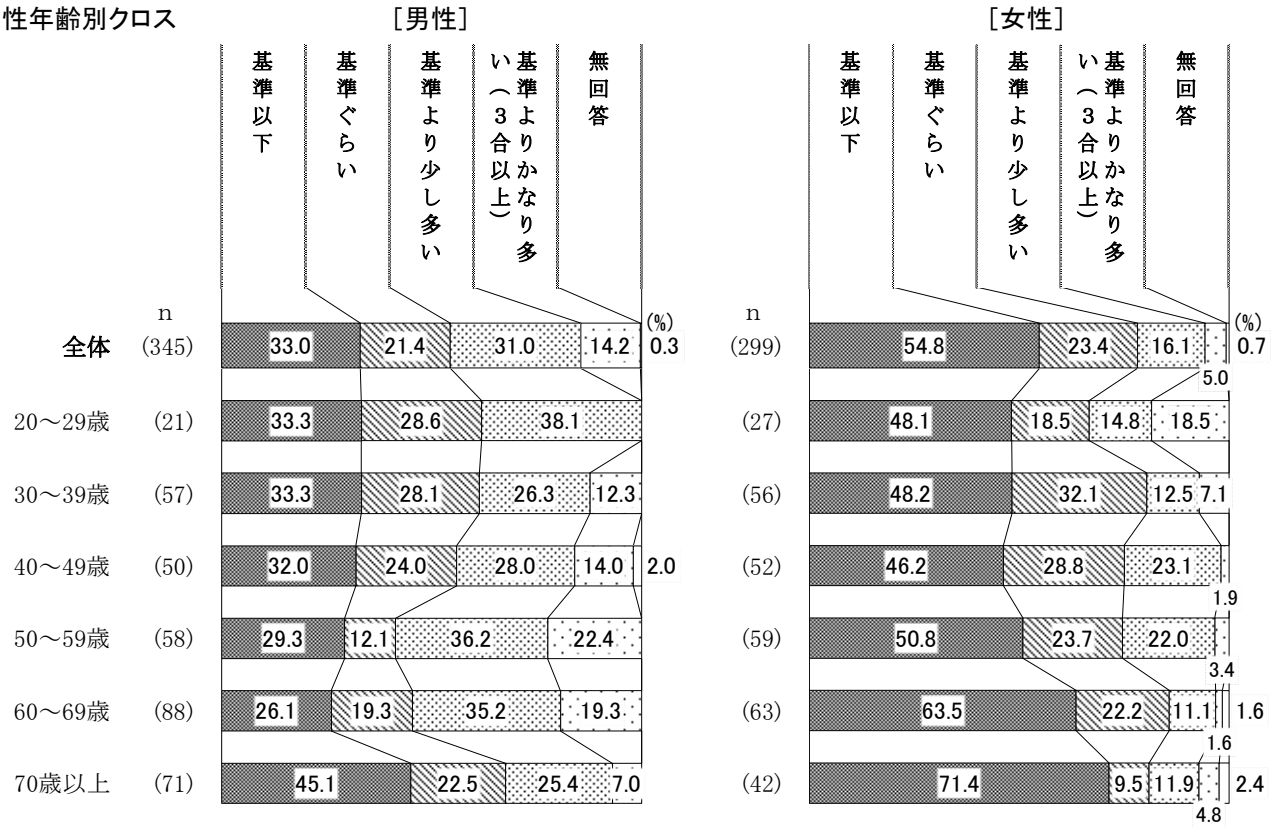
１日あたりに飲む量について、「基準以下」が 43.2%で最も割合が多く、次いで「基準より少し多い」が 23.9%、「基準ぐらい」が 22.7%の順になっています。

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 30～69 歳と女性の 20～29 歳では「基準よりかなり多い」が１割以上となっています。

問 38－１　１日あたりに飲む量（SA）



性年齢別クロス



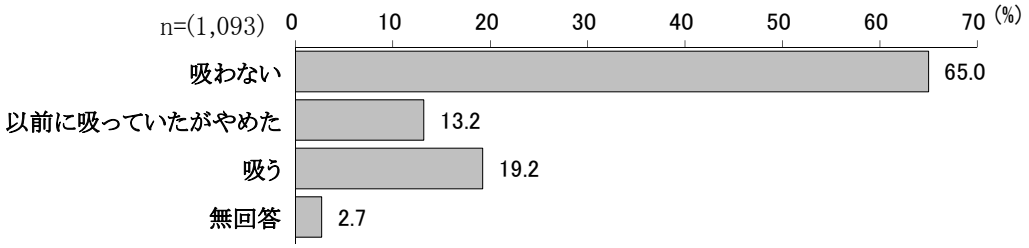
10. たばこについて

問39　たばこを吸っていますか。（○は１つ）

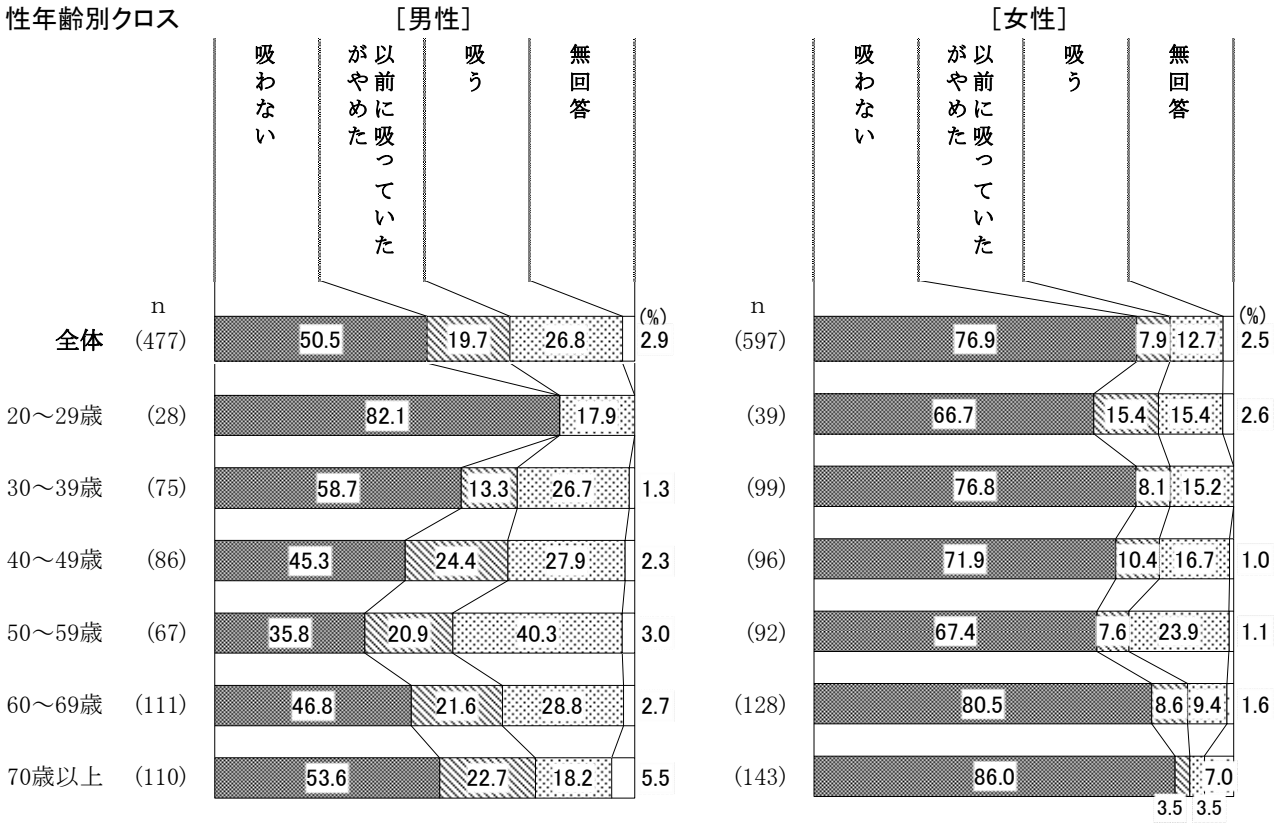
喫煙の有無について、「吸わない」が 65.0%で最も割合が多く、次いで「吸う」が 19.2%、「以前に吸っていたがやめた」が 13.2%の順になっています。

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、30～69 歳の男性では２割以上が「吸う」となっています。

問 39　喫煙の有無（SA）



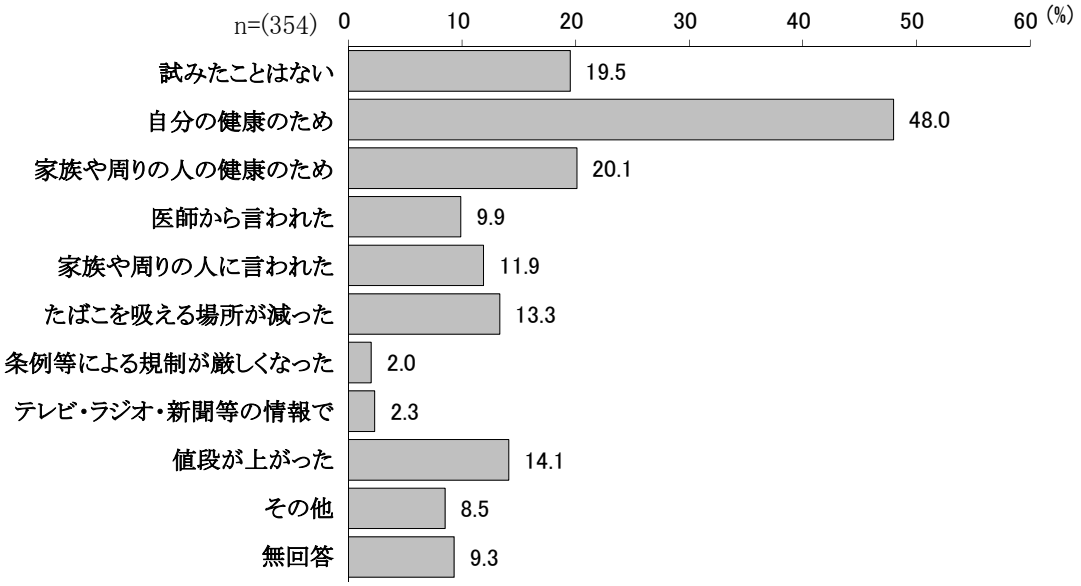
性年齢別クロス



《問39で、「２・３」を選んだ方におうかがいします。》
問39－１　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。（○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 48.0%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 20.1%、「試みたことはない」が 19.5%の順になっています。

問 39－１　禁煙を試みた有無と理由（MA）



性年齢別に見ると、男性ではすべての年代で「自分の健康のため」が１位回答となっています。また、男性では 20～69 歳で「試みたことはない」が２割以上と多くなっていますが、女性では「家族や周りの人の健康のため」や「医師から言われた」も多くなっています。

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	家族や周りの人の健康のため	医師から言われた	家族や周りの人に言われた	たばこ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	テレビ・ラジオ・新聞等の情報で	値段が上がった	その他	無回答
20～29歳	5	40.0	40.0	－	－	40.0	－	－	－	20.0	－	－
30～39歳	30	26.7	43.3	30.0	6.7	16.7	13.3	3.3	－	20.0	－	6.7
40～49歳	45	24.4	57.8	17.8	6.7	8.9	20.0	2.2	4.4	24.4	6.7	4.4
50～59歳	41	24.4	43.9	12.2	9.8	14.6	19.5	－	－	12.2	2.4	9.8
60～69歳	56	21.4	51.8	19.6	12.5	16.1	17.9	－	1.8	7.1	1.8	7.1
70歳以上	45	13.3	66.7	33.3	22.2	15.6	11.1	2.2	4.4	11.1	4.4	2.2

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	家族や周りの人の健康のため	医師から言われた	家族や周りの人に言われた	たばこ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	テレビ・ラジオ・新聞等の情報で	値段が上がった	その他	無回答
20～29歳	12	－	50.0	16.7	－	16.7	－	－	－	16.7	33.3	16.7
30～39歳	23	26.1	17.4	17.4	－	4.3	－	－	－	8.7	39.1	4.3
40～49歳	26	11.5	34.6	26.9	－	7.7	15.4	3.8	3.8	11.5	19.2	11.5
50～59歳	29	31.0	27.6	3.4	－	6.9	10.3	－	－	13.8	6.9	24.1
60～69歳	23	8.7	65.2	17.4	26.1	8.7	8.7	8.7	4.3	17.4	8.7	8.7
70歳以上	10	－	70.0	30.0	20.0	－	10.0	－	10.0	10.0	10.0	20.0

※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。

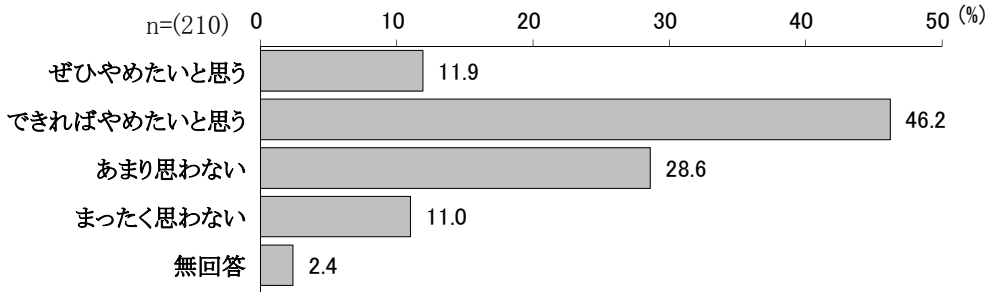
《問39で、「３」を選んだ方におうかがいします。》

問39－２　あなたはタバコをやめたいと思いますか。（○は１つ）

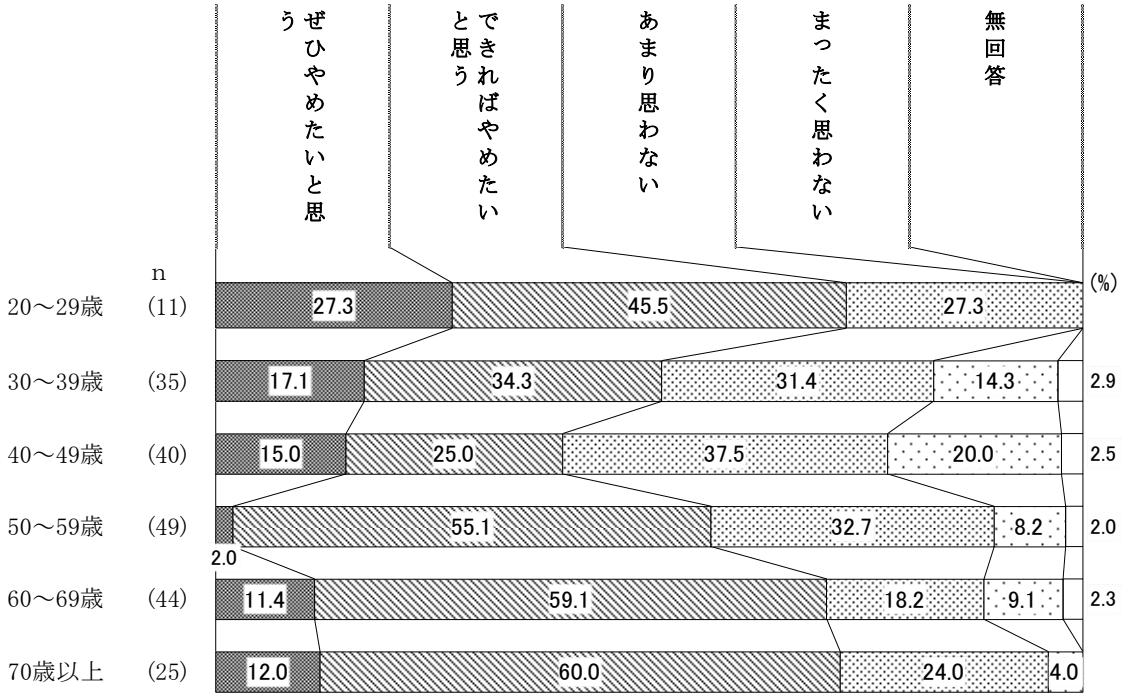
禁煙したいかについて、「できればやめたいと思う」が 46.2%で最も割合が多く、次いで「あまり思わない」が 28.6%、「ぜひやめたいと思う」が 11.9%の順になっています。

年齢別に見ると、「ぜひやめたいと思う」は、20～29 歳で多く、「まったく思わない」は 30～49 歳で多くなっています。「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 20～29 歳と 60 歳以上では７割を超えて多くなっています。

問 39－２　禁煙したいか（SA）



年齢別クロス

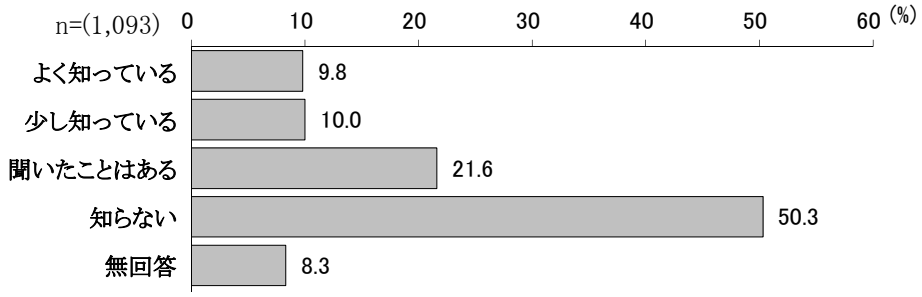


問40　あなたは、ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか。（○は１つ）

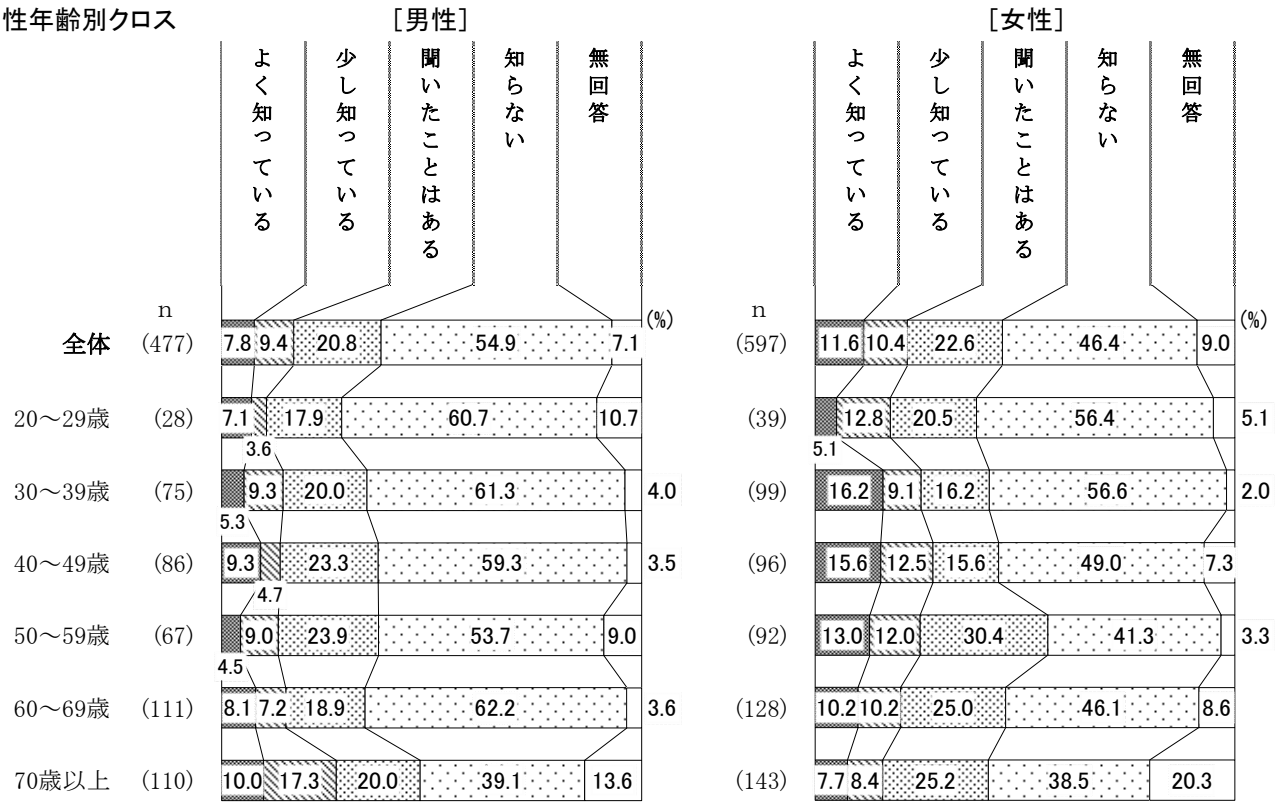
「ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）」の認知状況について、「知らない」が 50.3%で最も割合が多くなっています。一方、「聞いたことはある」が 21.6%で、「少し知っている」（10.0%）、「よく知っているし」（9.8%）を合わせた認知度は４割以上となっています。

性年齢別に見ると、女性の 30～69 歳で「よく知っている」が１割以上と多く、認知度は女性の 50～59 歳で唯一５割を超えています。「知らない」は男性の 20～69 歳、女性の 20～39 歳で５割以上と多くなっています。

問 40　ＣＯＰＤの認知状況（SA）



性年齢別クロス

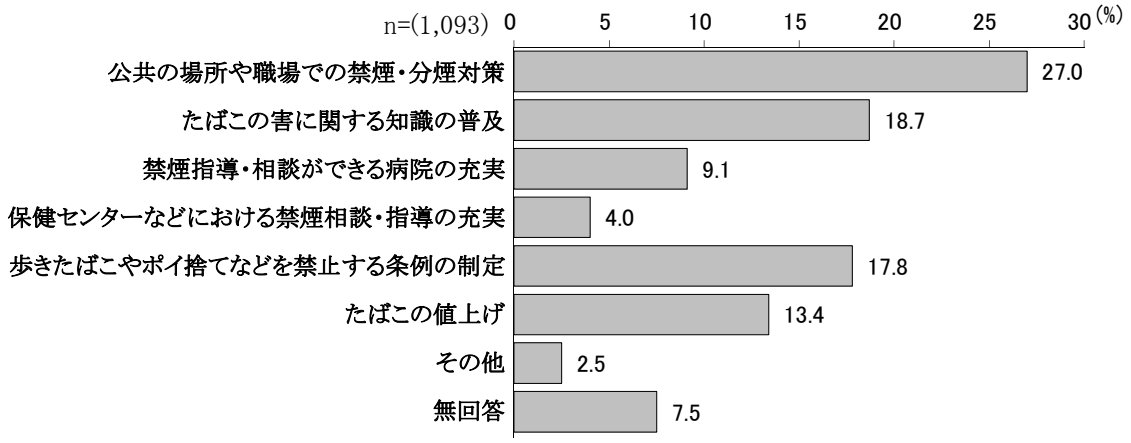


問41　たばこと健康について、どのような取り組みが最も有効だと思いますか。（○は１つ）

たばこと健康に有効な取り組みについて、「公共の場所や職場での禁煙・分煙対策」が 27.0%で最も割合が多く、次いで「たばこの害に関する知識の普及」が 18.7%、「歩きたばこやポイ捨てなどを禁止する条例の制定」が 17.8%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「公共の場所や職場での禁煙・分煙対策」が１位回答、喫煙経験がある層では「歩きたばこやポイ捨てなどを禁止する条例の制定」も１位回答となっています。吸わない層では「たばこの害に関する知識の普及」が２位回答となっています。

問 41　たばこと健康に有効な取り組み（SA）



喫煙状況別クロス　（%）

	調査数	公共の場所や職場での禁煙・分煙対策	たばこの害に関する知識の普及	禁煙指導・相談ができる病院の充実	保健センターなどにおける禁煙相談・指導の充実	歩きたばこやポイ捨てなどを禁止する条例の制定	たばこの値上げ	その他	無回答
吸わない	710	26.2	22.3	8.0	3.7	17.6	12.4	1.5	8.3
以前に吸っていたがやめた	144	25.0	18.1	8.3	2.8	25.0	18.8	-	2.1
吸う	210	31.4	8.1	14.3	6.2	13.8	13.8	6.2	6.2

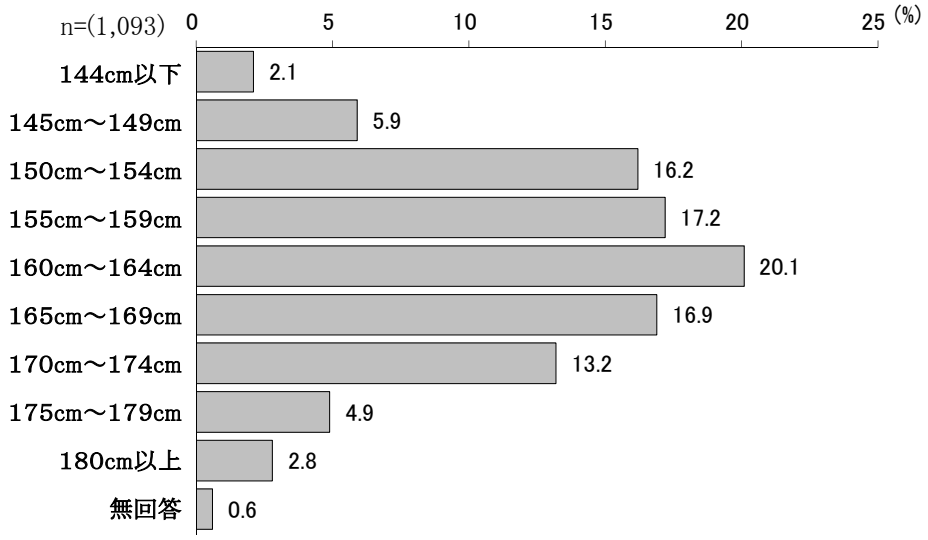
※白抜きは、各喫煙状況の中で最大の項目。
　網掛けは、各喫煙状況の中で２番目に大きい項目。

11. 生活習慣病について

問 42　あなたの身長と体重はどのくらいですか。

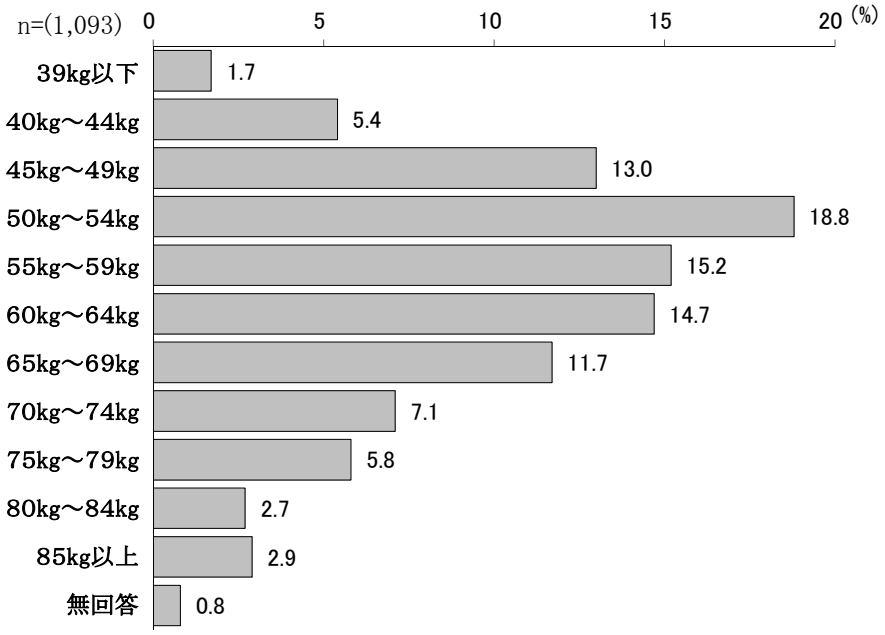
身長について、「160～164cm」が 20.1%で最も割合が多く、次いで「155～159cm」が 17.2%、「165～169cm」が 16.9%の順になっています。

問 42　身長（数量）



体重について、「50～54kg」が 18.8%で最も割合が多く、次いで「55～59kg」が 15.2%、「60～64kg」が 14.7%の順になっています。

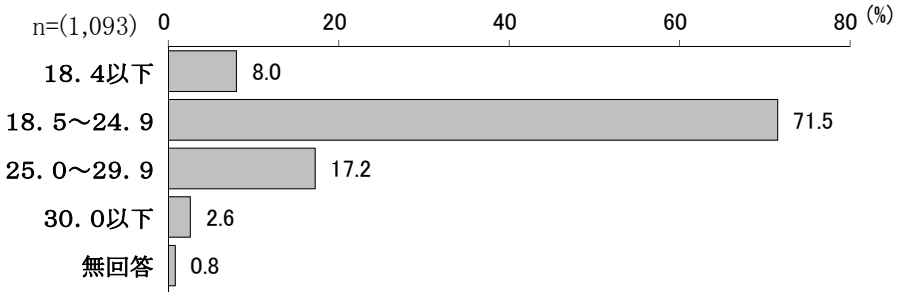
問 42　体重（数量）



身長と体重から、BMI を算出すると、「18.5～24.9」が 71.5%と最も多くなっています。

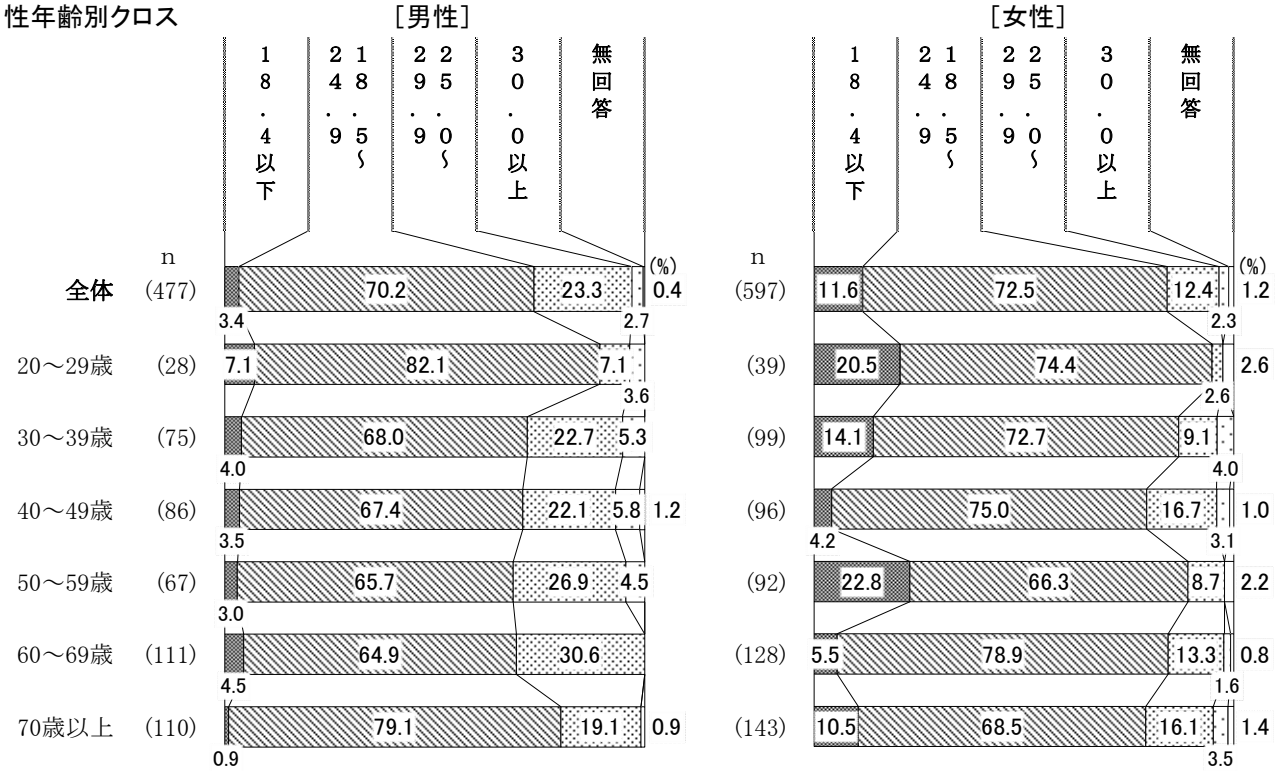
性年齢別に見ると、女性の 20～29 歳と 50～59 歳では「18.4 以下」が２割以上と多くなっています。また、男性では 30～69 歳で「25.0～29.9」が多くなっています。

ＢＭＩ



18.4 以下：やせ、18.5～24.9：標準、25.0～29.9：肥満、30.0 以上：高度肥満

性年齢別クロス

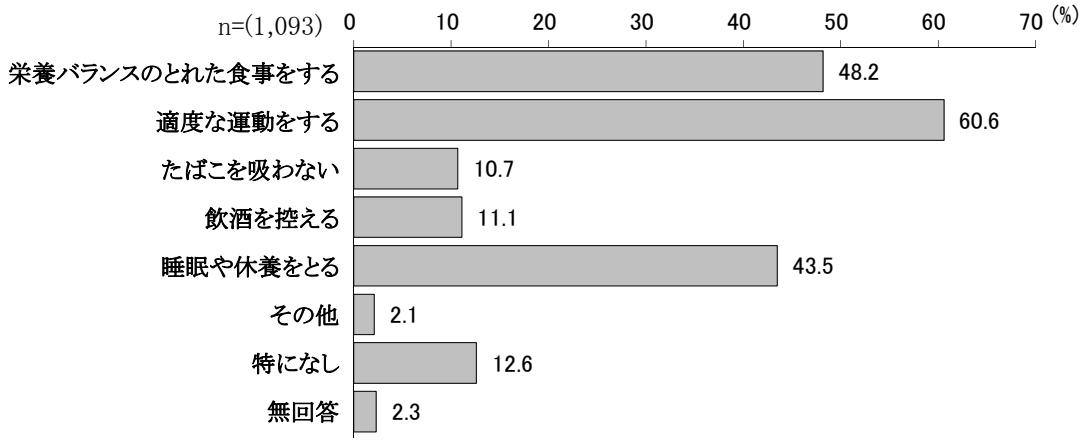


問43　あなたは、改善したい生活習慣はありますか。（○はいくつでも）

改善したい生活習慣について、「適度な運動をする」が 60.6%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 48.2%、「睡眠や休養をとる」が 43.5%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 43　改善したい生活習慣（MA）



年齢別クロス　（%）

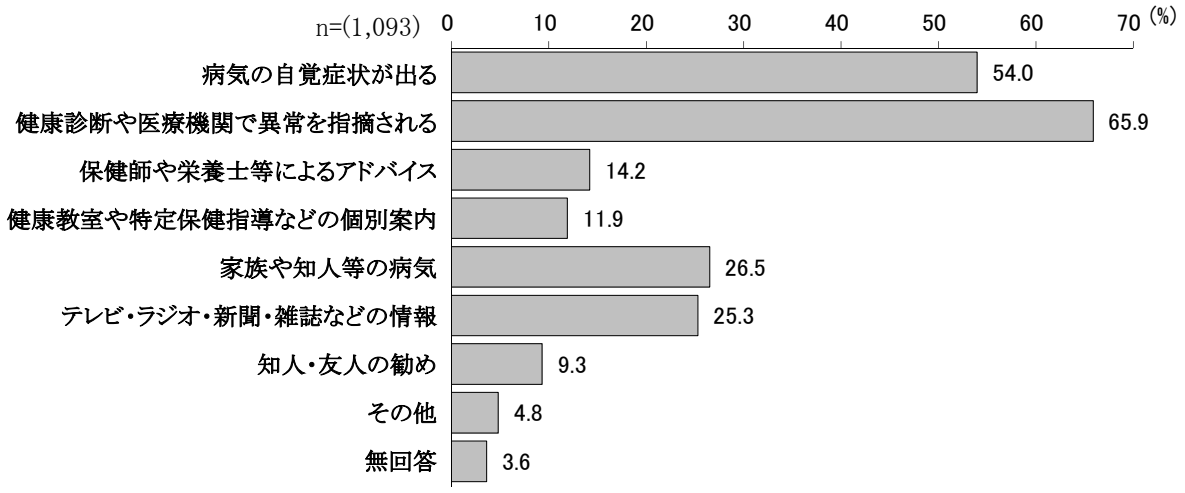
	調査数	栄養バランスのとれた食事をする	適度な運動をする	たばこを吸わない	飲酒を控える	睡眠や休養をとる	その他	特になし	無回答
20～29歳	67	59.7	70.1	11.9	4.5	59.7	1.5	10.4	－
30～39歳	174	54.0	74.1	7.5	8.0	51.7	2.9	10.3	0.6
40～49歳	182	53.3	69.8	9.3	10.4	48.4	3.3	6.6	－
50～59歳	159	40.9	62.3	13.8	14.5	46.5	1.3	8.2	1.3
60～69歳	240	42.5	52.1	10.0	13.3	32.1	1.3	19.2	2.5
70歳以上	256	48.4	49.2	11.7	10.9	38.7	2.0	16.0	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。

問 44　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。（○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65.9%で最も割合が多く、次いで「病気の自覚症状が出る」が 54.0%、「家族や知人等の病気」が 26.5%の順になっています。

問 44　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）
策定にかかる
アンケート調査結果報告書

発行年月：平成 27 年 11 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