

3 西東京市における「健康づくり」を取り巻く課題

- 前計画では、達成できた指標やほぼ横ばいだった指標、改善できなかった指標があります。前計画の策定時にも市民アンケート調査を行っていますが（平成 13 年度）、西東京市健康づくり推進プランの改定の基礎データとして、あらためて市民の健康意識・行動、生活習慣等を把握することを目的に、平成 23 年度、市民の健康に関するアンケート調査を実施しました。
- 「西東京市健康都市宣言（注）」における「健康把握」「食・栄養」「運動・スポーツ」「こころ・休養」「学び・創造」という 5 つの要素ごとに、アンケート調査の主な結果から健康づくりを取り巻く課題を整理します。

■ 「市民の健康に関するアンケート調査」の実施概要

< 調査対象 >

西東京市民の実態を把握するために、ライフステージにあわせて 3 種類の調査を実施しました。

調査種別	調査対象
①成人調査	市内に住む 20 歳以上の 5,000 人を無作為に抽出し、調査の対象とした。
②母子調査	市内に住む、未就学児のいる保護者 1,000 人を無作為に抽出し、調査の対象とした。
③小中学生調査	市立小学校の 4 年生全員を対象とした。 市立中学校の 1 年生全員を対象とした。 ※平成 23 年 11 月 1 日時点で在籍している児童・生徒を対象とした。

< 調査方法 >

各調査の調査方法は以下のとおりです。

調査種別	調査方法
①成人調査	郵送配布・郵送回収にて実施した。 調査期間中に 1 回、礼状兼督促状を送付した。
②母子調査	郵送配布・郵送回収にて実施した。 調査期間中に 1 回、礼状兼督促状を送付した。
③小中学生調査	小学校及び中学校を通じて調査を実施した。

< 調査期間 >

調査種別	調査期間
①成人調査	平成 23 年 10 月 24 日（月）～11 月 24 日（木）
②母子調査	平成 23 年 10 月 24 日（月）～11 月 24 日（木）
③小中学生調査	平成 23 年 11 月 8 日（火）～11 月 25 日（金）

< 設計数及び回収数 >

調査種別	設計数	有効回収数	有効回収率
①成人調査	5,000 件	2,164 件	43.3%
②母子調査	1,000 件	554 件	55.4%
③小中学生調査	2,834 件	2,740 件	96.7%

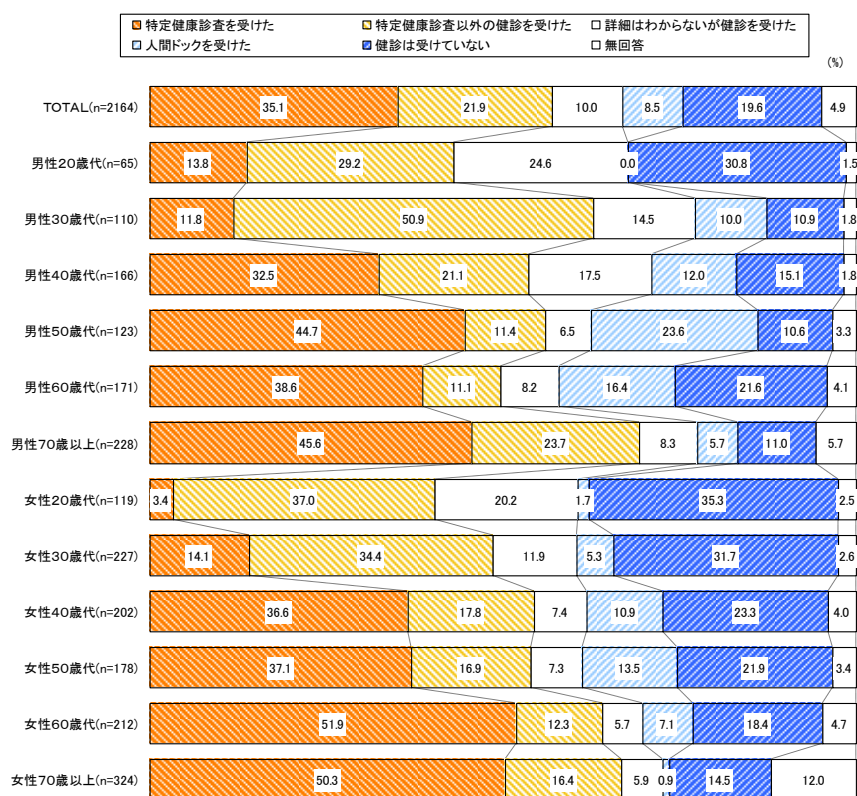
(1) 健康把握

健康都市宣言 《健康把握》自らの健康状態を知り、快適な生活を楽しみます

① 健診の受診状況（成人調査）

- 自らの健康状態を把握するという意味で、健診を受けることはとても重要です。
- 過去1年間に「健診は受けていない」は19.6%です。受けている健診は「特定健康診査(注)」が35.1%、「特定健康診査以外の健診」が21.9%などとなっています。
- 健診を受診していない人は、男性よりも女性で多く、特に女性20歳代・30歳代では3割以上が受診していないという状況です。男性でも20歳代は受診していない人が30.8%みられます。

■ 過去1年間の健診受診状況（成人調査）



出典：市民の健康に関するアンケート調査

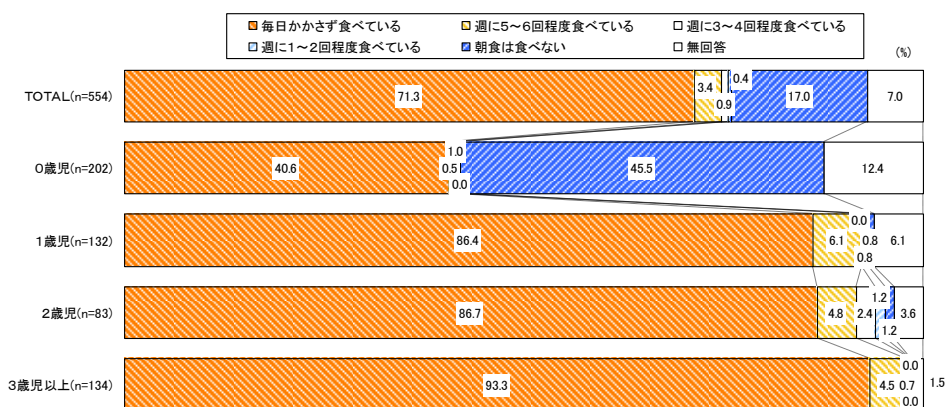
(2) 食・栄養

健康都市宣言 《食・栄養》 地元の野菜がある食生活を楽しみます

① 朝食摂取（母子調査、小中学生調査、成人調査）

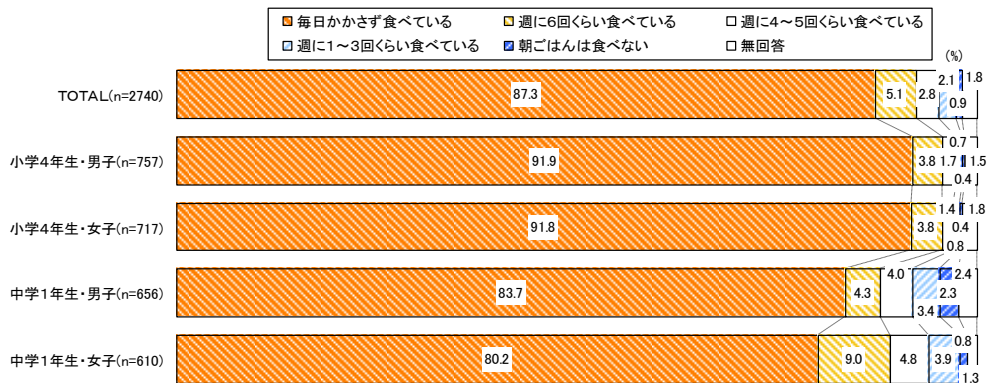
- 元気に一日をスタートさせるうえで、朝食はとても大切です。母子調査の結果をみると、1歳以上の9割程度が毎日かさかさ食べています。しかし、1割程度は食べない日があると回答しています。
- 小中学生調査の結果では、朝食を「毎日かさかさ食べている」は87.3%です。小学4年生は「毎日かさかさ食べている」割合が男女とも90%を超えていますが、中学1年生では男子が83.7%、女子が80.2%にとどまっています。

■子供の朝食摂取（母子調査）



出典：市民の健康に関するアンケート調査（母子調査）

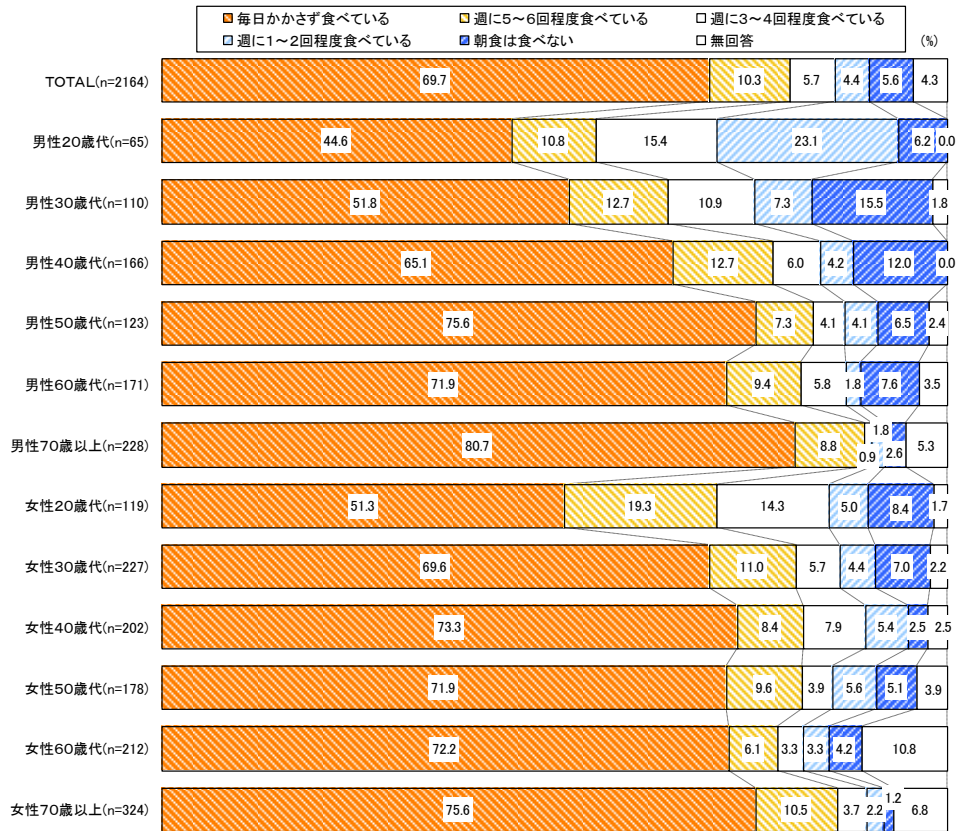
■小中学生の朝食摂取（小中学生調査）



出典：市民の健康に関するアンケート調査

○ 成人調査の結果では、朝食を「毎日かかさず食べている」は69.7%です。1週間に1回でも食べないことがある人はあわせて26.0%となっています。男性20歳代～40歳代、女性20歳代で、朝食を食べないことがある人が多くなっています。

■ 成人の朝食摂取（成人調査）

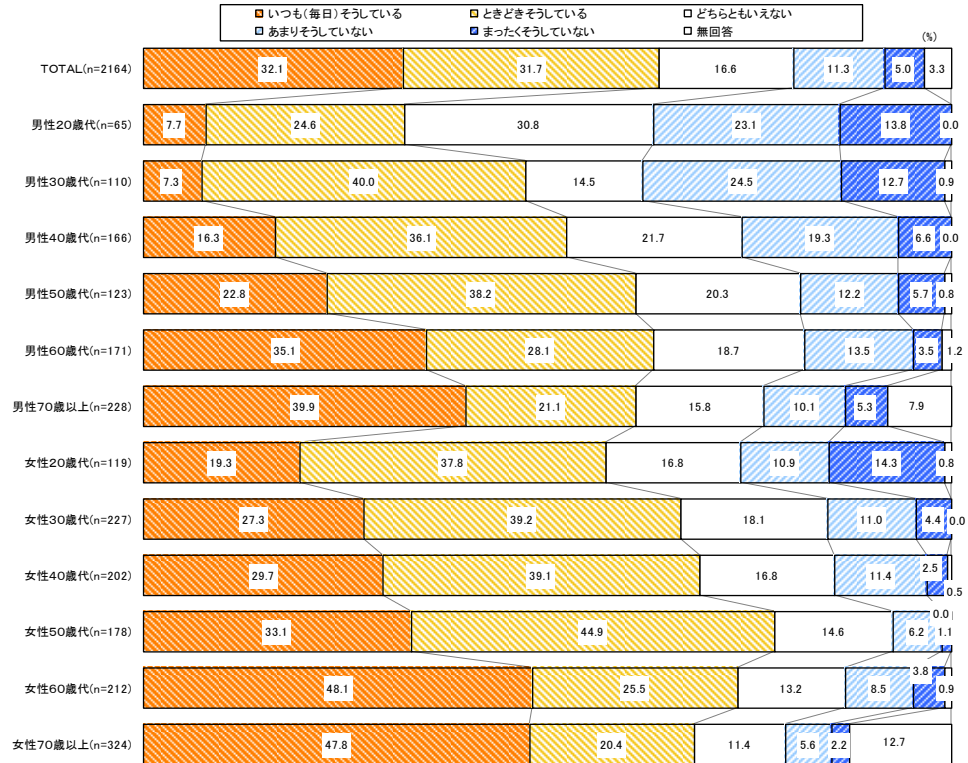


出典：市民の健康に関するアンケート調査

② 栄養バランスやエネルギーに配慮した食事（成人調査）

- 「栄養のバランスやエネルギー（カロリー）を考慮して食事すること」に関し、「いつも（毎日）そうしている」と答えた人は 32.1%、「ときどきそうしている」は 31.7%です。男性よりも女性で心がけている割合が高く、また年齢が高いほど割合が高くなっています。

■ 栄養のバランスやエネルギー（カロリー）を考慮して、食事をする事（成人調査）

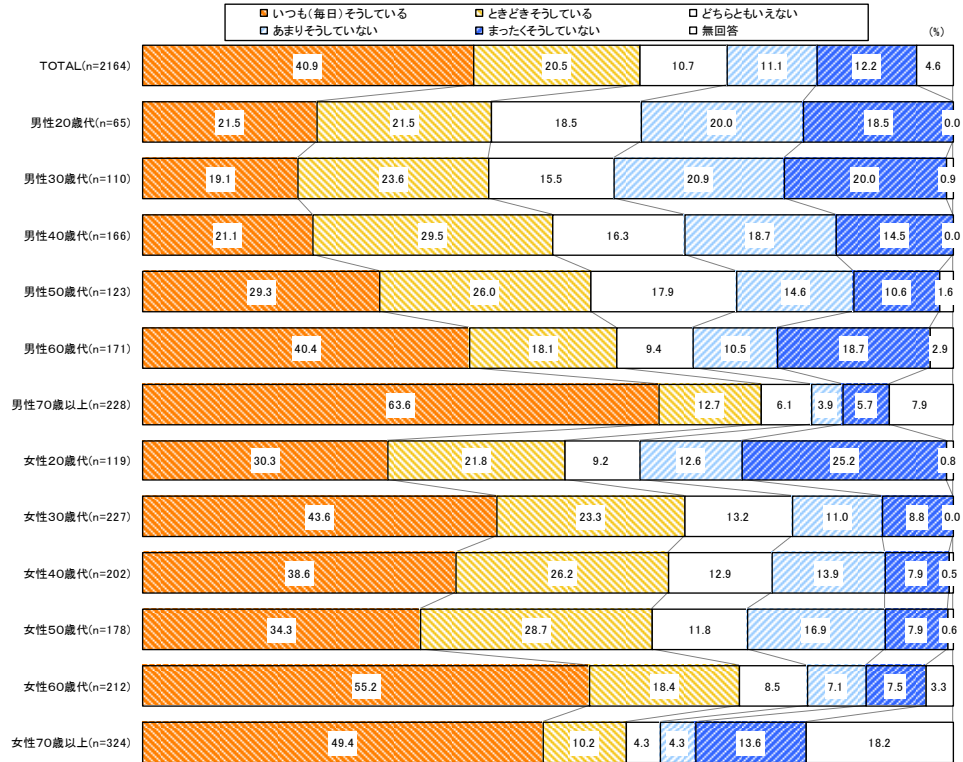


出典：市民の健康に関するアンケート調査

③ 家族といっしょに食事をするようにする心がけ（成人調査）

○ 「朝食や夕食等、できるだけ家族みんなで食事をする事」に関し、「いつも（毎日）そうしている」が40.9%、「ときどきそうしている」が20.5%です。男性よりも女性で心がけている割合が高くなっています。また、男性は20歳代～40歳代、女性は20歳代で心がけている割合が低いのが実情です。

■朝食や夕食等、できるだけ、家族みんなで食事をする事（成人調査）



出典：市民の健康に関するアンケート調査

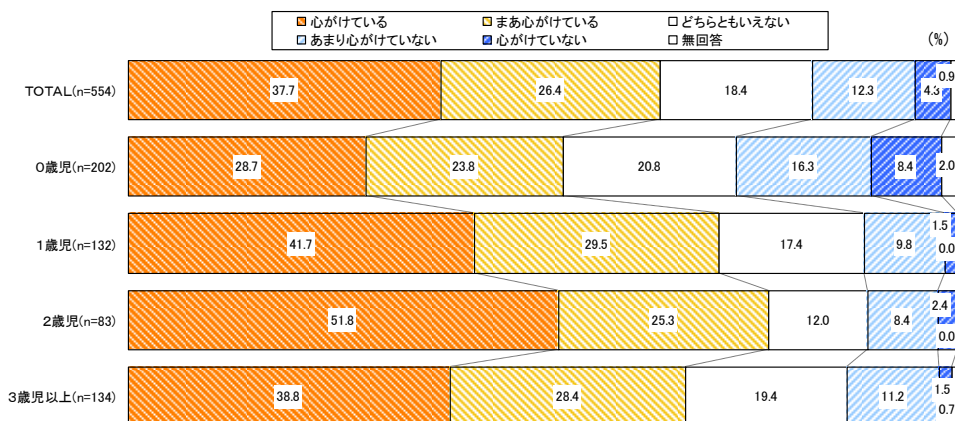
(3) 運動・スポーツ

健康都市宣言 《運動・スポーツ》運動やスポーツのある生活を楽しみます

① 自宅以外での遊び（母子調査）

- 「普段、子供をできるだけ自宅以外（公園や子育てひろば等）で遊ばせるよう心がけているか」をたずねたところ、「心がけている」は 37.7%で、「まあ心がけている」をあわせると 64.1%となりました。「心がけている」と「まあ心がけている」をあわせた割合は、2歳児は 77.1%ですが、3歳児以上では 67.2%にとどまっています。

■ 自宅以外での遊び（母子調査）

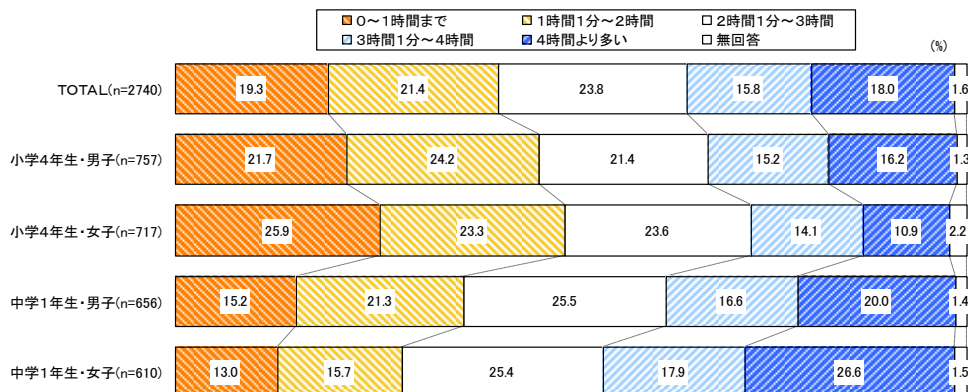


出典：市民の健康に関するアンケート調査

② テレビ・パソコン・ゲーム・携帯電話に費やす時間（小中学生調査）

- 子供の頃に身体を動かす喜びを知ることはとても重要ですが、特に近年はゲーム機や携帯電話の普及により、身体を十分に動かすことのない遊びが増えています。
- テレビ・パソコン・ゲーム・携帯電話に費やす時間は、2時間までがあわせて 40.7%で、2時間台が 23.8%となっています。費やす時間が3時間以上の小中学生が、あわせて 33.8%に達しています。
- それぞれに費やす時間は、中学1年生女子が最も長く、次いで中学1年生男子、小学4年生男子、小学4年生女子となっています。

■ 1日のうちでテレビ・パソコン・ゲーム・携帯電話に費やす時間（小中学生調査）



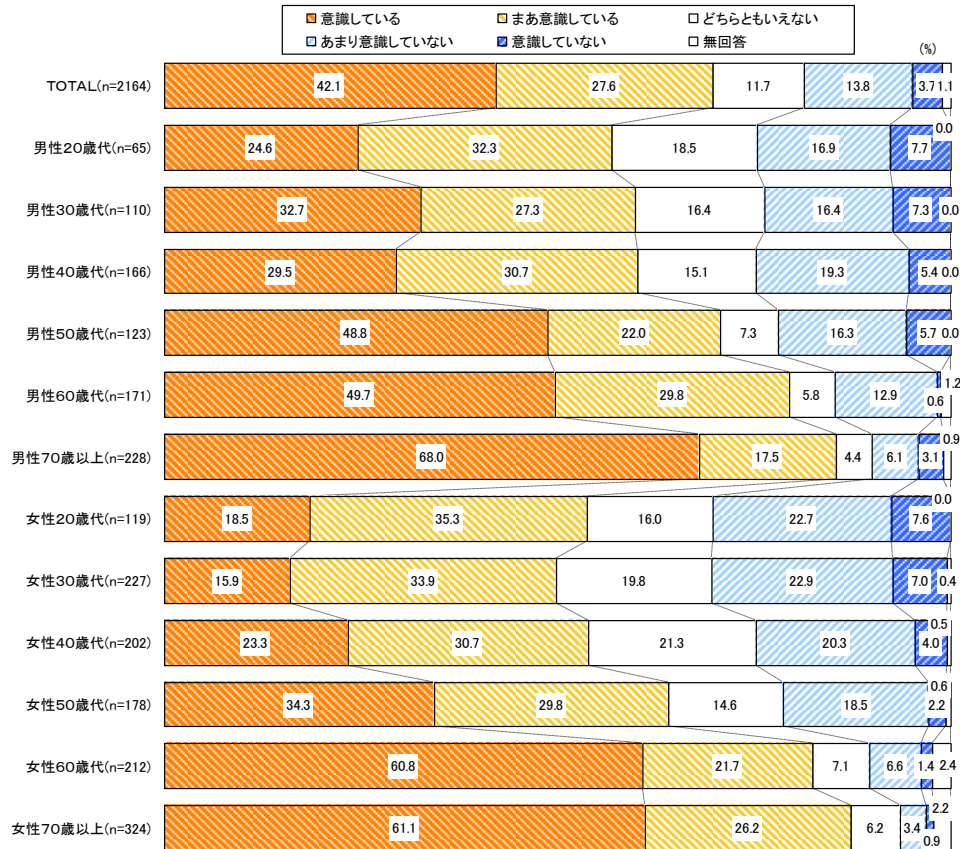
出典：市民の健康に関するアンケート調査

③ 身体を動かす心がけ（成人調査）

○ 生活の中で身体を動かすことを「意識している」は42.1%で、「まあ意識している」をあわせると69.7%を占めています。また、年齢が高いほど意識している割合が高くなっています。男女とも20歳代～40歳代は意識している割合が低く、特に女性で低くとどまっています。

○ 前回調査と比較すると、身体を動かすことを意識する人が増えています。

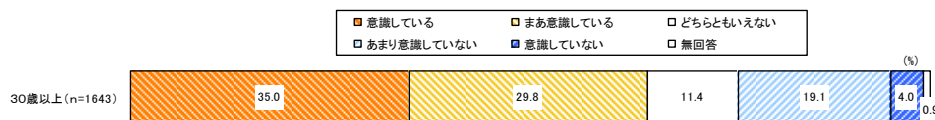
■身体を動かす意識（成人調査）



<今回調査（30歳以上のみで集計）>



<前回調査（30歳以上市民が対象）>



出典：市民の健康に関するアンケート調査

(4) こころ・休養

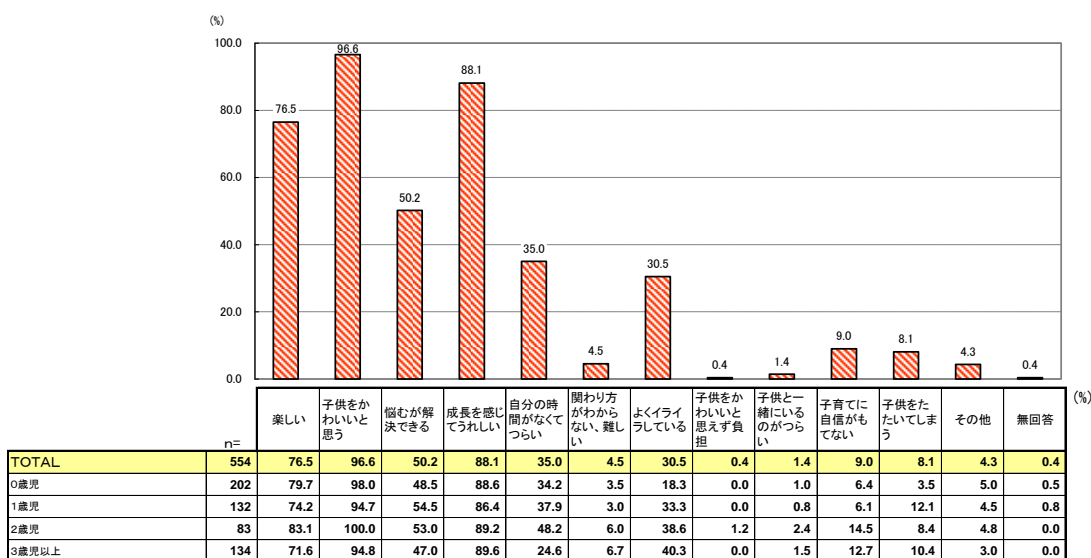
健康都市宣言 《こころ・休養》休養を上手にとり、心穏やかな生活を楽しみます

① 子育ての不安や悩み（母子調査）

○ 子育てについて感じていることをたずねたところ、「子供をかわいいと思う」が96.6%で、「成長を感じてうれしい」が88.1%、「楽しい」が76.5%等、肯定的な気持ちを多くの保護者が抱いています。

○ しかし、「自分の時間がなくてつらい」(35.0%) や、「よくイライラしている」(30.5%) が3割程度います。「自分の時間がなくてつらい」は2歳児で高く、「よくイライラしている」は2歳児・3歳児以上で高くなっています。

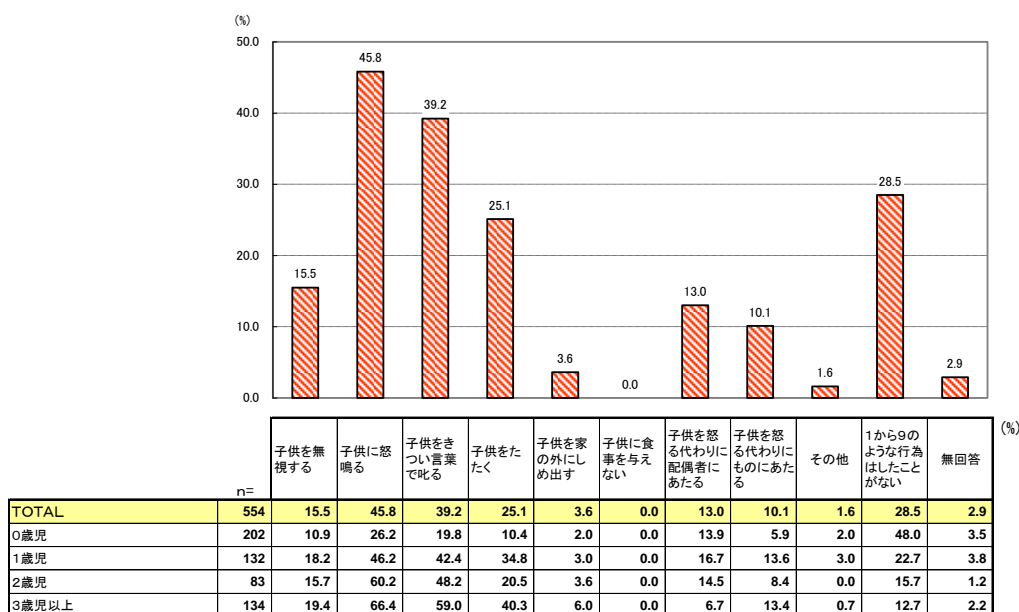
■ふだんの子育ての状況（母子調査）



出典：市民の健康に関するアンケート調査

○ 子供に対する適切でない可能性がある行為の経験としては、「怒鳴る」が45.8%、「きつい言葉で叱る」が39.2%、「たたく」が25.1%、「無視する」が15.5%となっています。

■子供に対しての経験（母子調査）

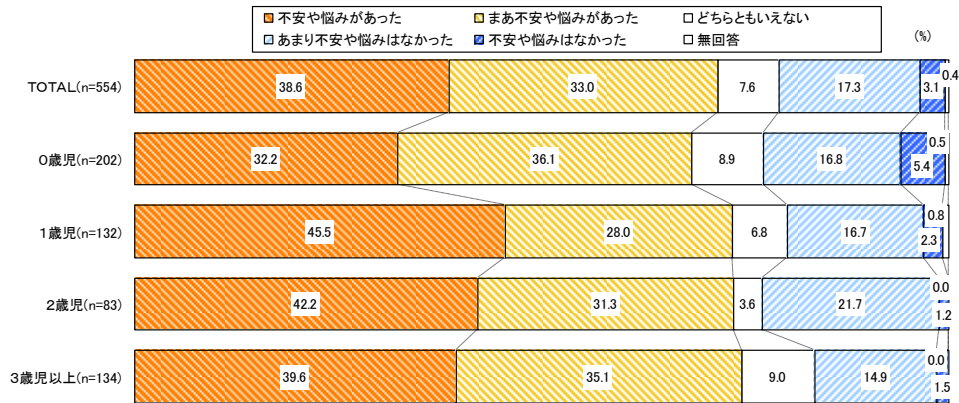


出典：市民の健康に関するアンケート調査

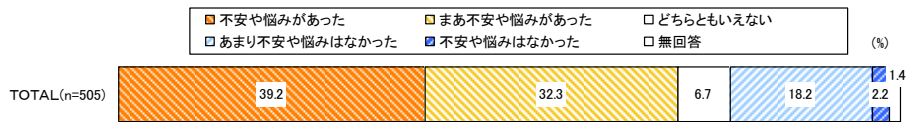
○ 子育てについて「不安や悩みがあった」は38.6%で、「まあ不安や悩みがあった」をあわせると71.6%にのびります。1歳児の保護者で不安や悩みがあるとの回答割合が高くなっています。

○ なお、前回調査との顕著な差はみられませんでした。

■子育て不安・悩みの有無（母子調査）



<前回調査>



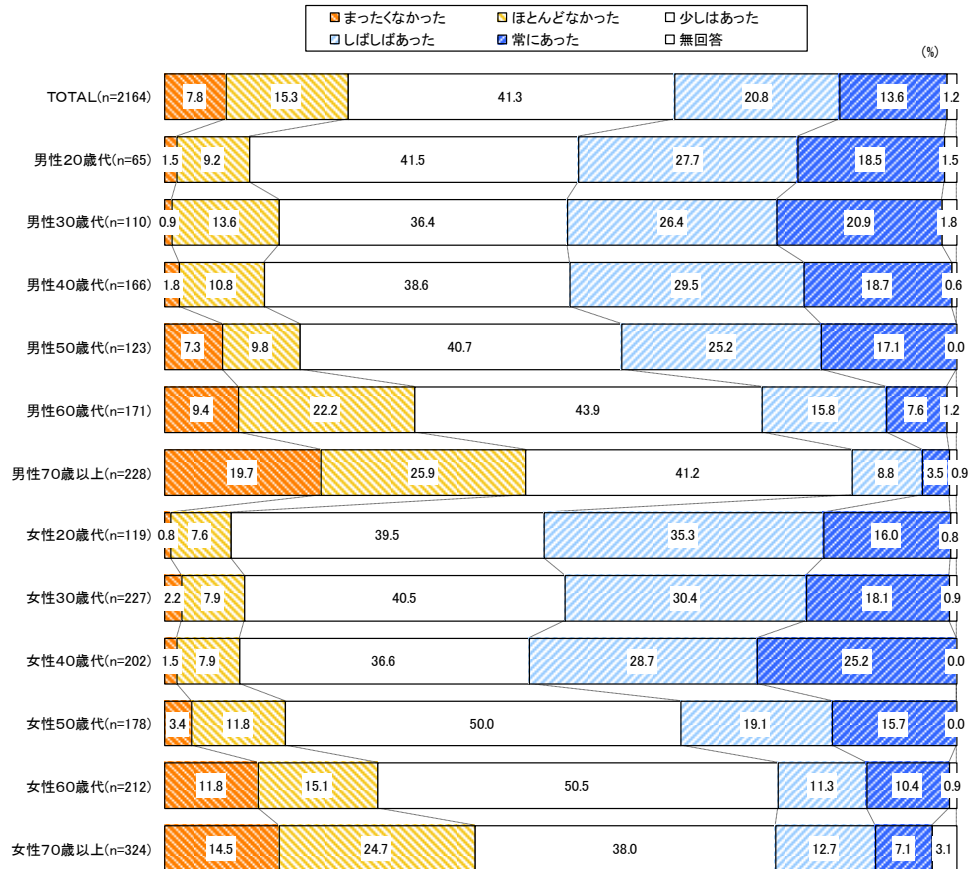
出典：市民の健康に関するアンケート調査

② 最近1か月のストレスの有無（成人調査）

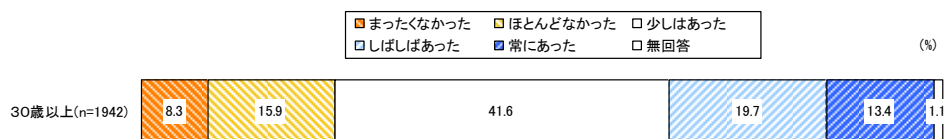
○ 最近1か月にストレスを感じたことが「常にあった」は13.6%で、「しばしばあった」は20.8%となっています。男女とも20歳代～50歳代でストレスを感じた人（「常にあった」「しばしばあった」）の割合が高くなっています。

○ 前回調査と比較すると、ストレスを感じた人の割合はわずかですが増加しています。

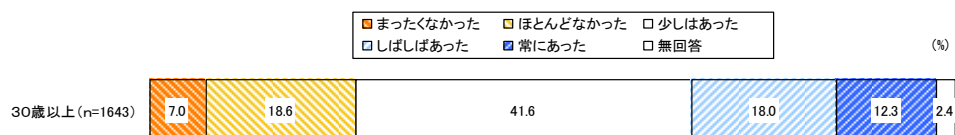
■最近1か月のストレス有無（成人調査）



<今回調査（30歳以上のみで集計）>



<前回調査（30歳以上市民が対象）>

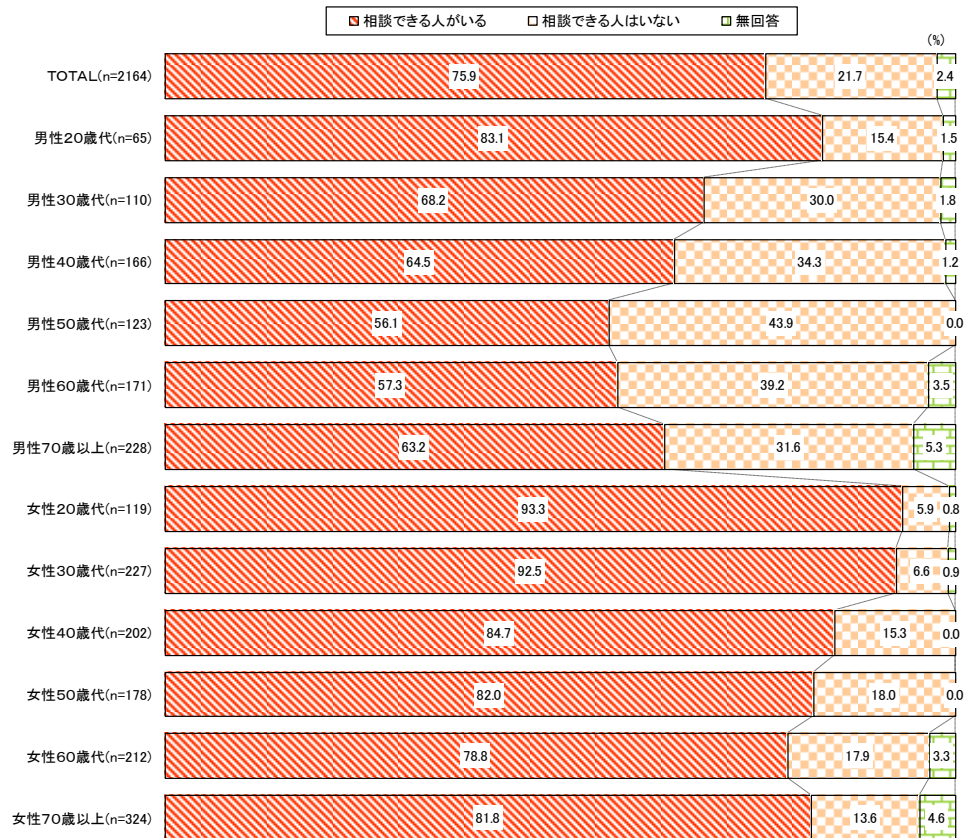


出典：市民の健康に関するアンケート調査

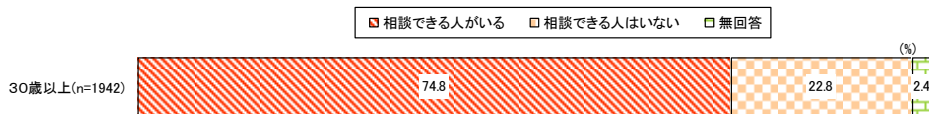
③ 悩みやストレス等の相談相手の有無（成人調査）

- 仕事や家事・育児等のストレスを「相談できる人がいる」は75.9%に及びますが、一方、「相談できる人はいない」が21.7%います。
- 女性よりも男性で「相談できる人はいない」割合が高く、特に男性30歳代～70歳以上では「相談できる人はいない」が3割を超える結果となっています。
- 前回調査と比較すると、「相談できる人はいない」割合が増加しています。

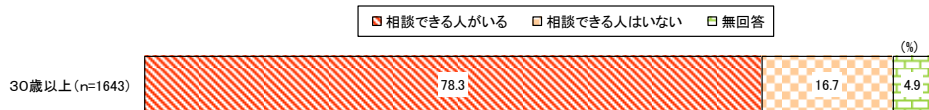
■ ストレス等の相談者の有無（成人調査）



< 今回調査（30歳以上のみで集計） >



< 前回調査（30歳以上市民が対象） >

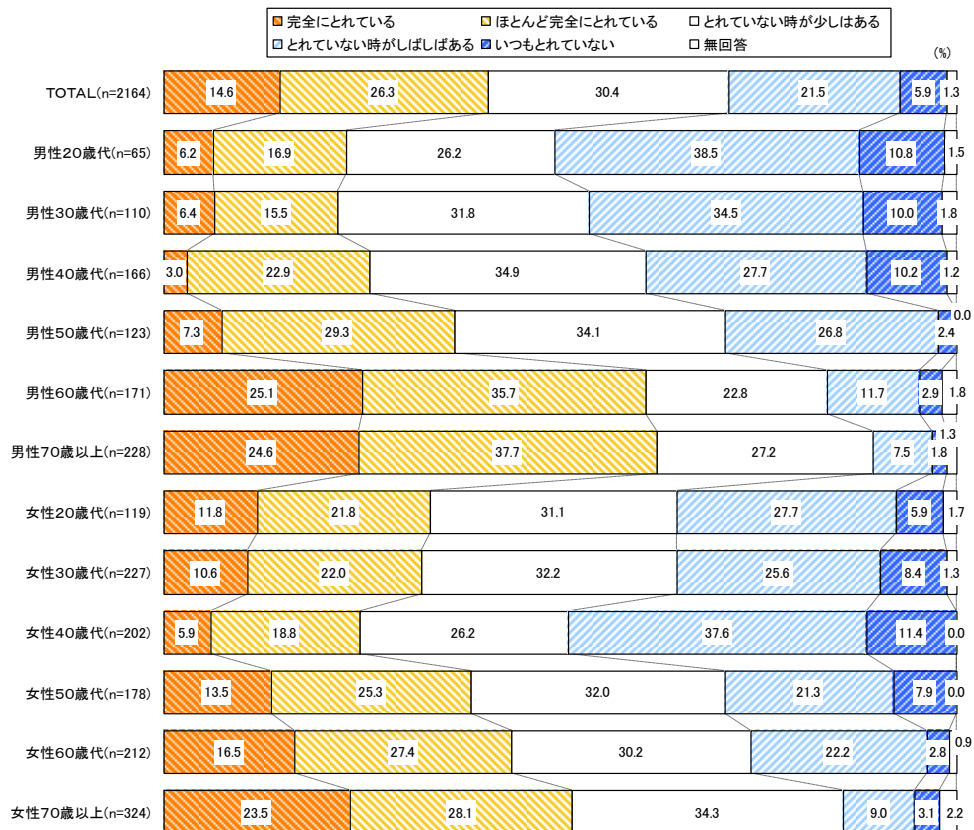


出典：市民の健康に関するアンケート調査

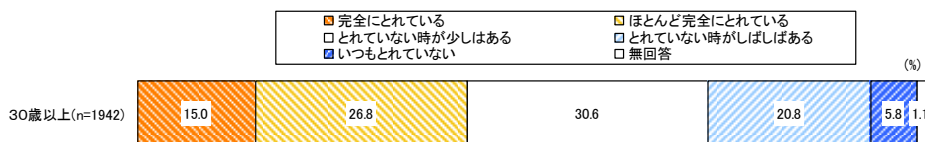
④ 睡眠による休養の充足度（成人調査）

- 睡眠による休養が「完全にとれている」は14.6%、「ほとんど完全にとれている」をあわせると、とれている人は40.9%となっています。「いつもとれていない」は5.9%、「とれていない時がしばしばある」は21.5%です。
- 男女とも20歳代～40歳代では睡眠による休養が十分にとれていない人（「いつもとれていない」「とれていない時がしばしばある」）が多くなっています。
- 前回調査と比較すると、睡眠による休養がとれている割合（「完全にとれている」「ほとんど完全にとれている」）が増加しています。

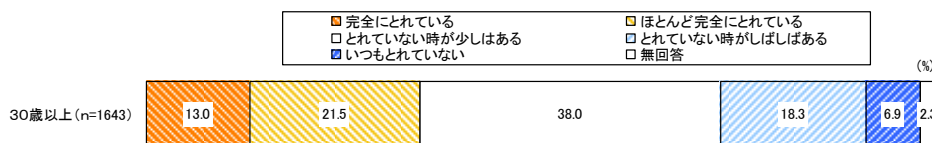
■睡眠による休養の充足度（成人調査）



<今回調査（30歳以上のみで集計）>



<前回調査（30歳以上市民が対象）>



出典：市民の健康に関するアンケート調査

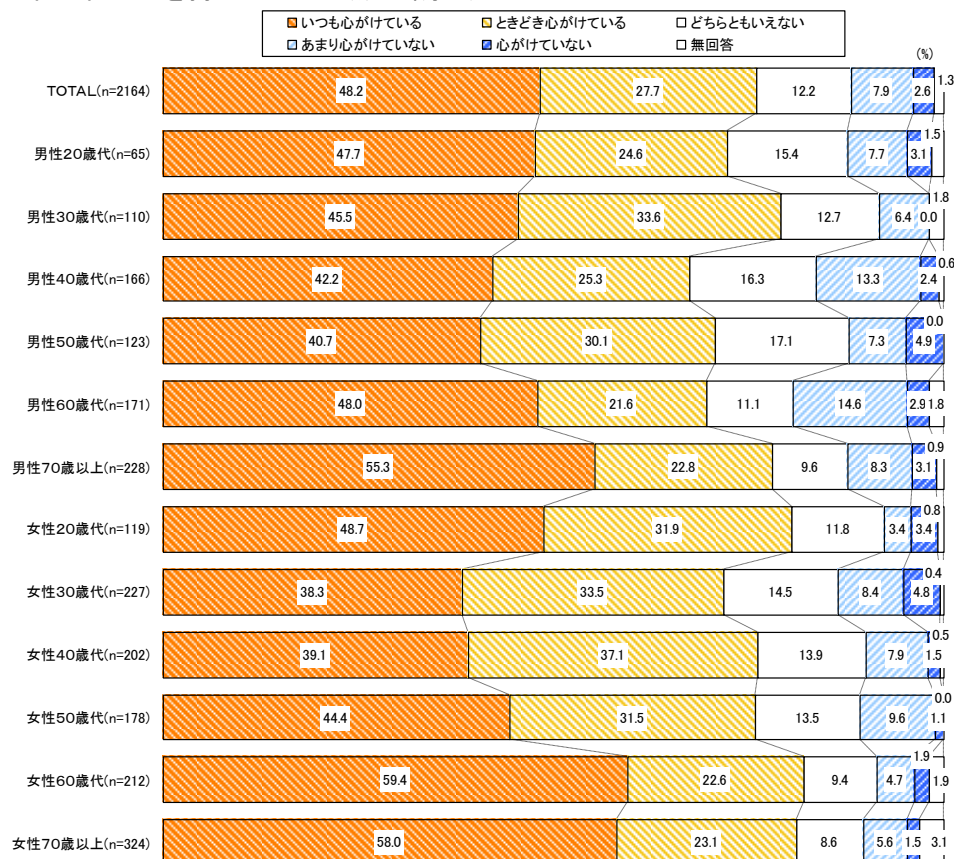
(5) 学び・創造

健康都市宣言 《学び・創造》身近なところから学び、創造的な生活を楽しみます

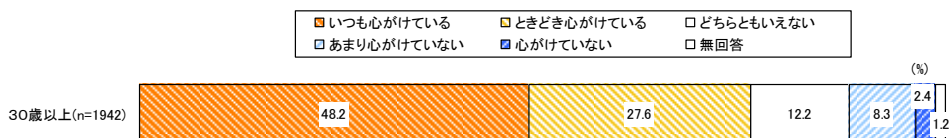
① 趣味・楽しみを持つ心がけ（成人調査）

- 趣味や楽しみを持つように「いつも心がけている」は48.2%で、「ときどき心がけている」をあわせると75.9%に達しています。男性70歳以上、女性60歳代・70歳以上ではいつも心がけている割合が高くなっています。
- 前回調査と比較すると、わずかですがいつも心がけている割合が増加しています。

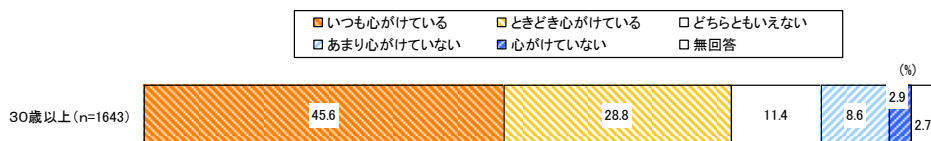
■ 趣味・楽しみを持つ心がけ（成人調査）



< 今回調査（30歳以上のみで集計） >



< 前回調査（30歳以上市民が対象） >



出典：市民の健康に関するアンケート調査