

第2次西東京市健康づくり推進プラン・後期計画

(健康都市プログラム)

令和5年度 達成度評価報告

～アンケート結果～

- | | |
|----------------|------------|
| 1【総合目標】達成状況 | 2【運動・スポーツ】 |
| 3【健康把握】 | 4【食・栄養】 |
| 5【学び・創造】 | 6【こころ・休養】 |
| 7【たばこ・アルコール・他】 | |

調査概要

1 調査目的

本調査は、令和6年度に西東京市第3次健康づくり推進プランを策定するにあたり、こころとからだの健康づくりを進め、だれもが健やかで心豊かに生活できるまちづくりを目指していくために、市民の皆様の日常生活の状況を把握し、健康づくりに関するご意見などを踏まえることが重要であると考え、アンケート調査を実施しました。

2 調査設計

種類	成人調査	親子調査	小中学生調査
対象	市内在住の18歳以上市民 より無作為抽出	市内在住の未就学児のいる 保護者より無作為抽出	市立学校に在籍する小学4 年生及び中学1年生全員
配付・回答	調査票の郵送配付 調査票の郵送回答／専用 WEBサイトからのインターネッ ト回答（回答者選択）	調査票の郵送配付 調査票の郵送回答／専用 WEBサイトからのインターネッ ト回答（回答者選択）	学校を通じて配付、回収
調査期間	令和5年7月26日（水） ～8月25日（金）	令和5年7月26日（水） ～8月25日（金）	令和5年7月11日（火） ～7月20日（木）

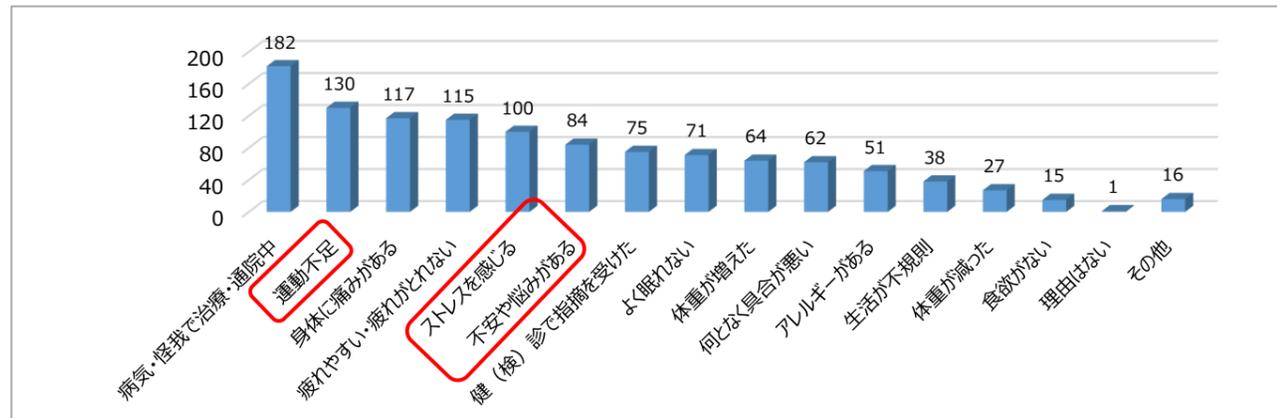
3 回答結果

種類	成人調査	親子調査	小中学生調査
設計数	5,000件	1,000件	3,096件
有効回収数	1,666件	488件	2,840件
有効回収率	33.3%	48.8%	91.7%

1 【総合目標】達成度状況

総合目標	指標	基準値	目標	実績値	評価	
①健康で自立して生活できる期間を延ばす (健康寿命の延伸)	自分の健康状態を良いと感じる70歳以上高齢者の割合 (「健康である」「まあ健康である」の合計)	60.0%	上げる	65.1%	A	
	自分の健康状態を良いと感じる市民の割合 (「健康である」「まあ健康である」の合計)	65.9%	上げる	68.0%	B	
②子どもが健やかに育つこと	自分のことを好きと思える割合 (「そう思う」「まあそう思う」の合計)	小学4年生男子	上げる	65.2%	70.8%	A
		小学4年生女子		69.2%	68.6%	B
		中学1年生男子		43.9%	62.2%	A
		中学1年生女子		41.8%	54.0%	A
	自分の子どもの健康状態を良いと感じる市民の割合 (「健康である」「まあ健康である」の合計)	97.8%	上げる	96.5%	B	
③健康な家族の形成を支援する	西東京市を子育てのしやすいまちだと思ふ人の割合 (「そう思う」「まあそう思う」の合計)	44.0%	上げる	57.5%	A	

「成人調査：主観的健康観「あまり健康でない」「健康でない」を選んだ理由（回答者：280人）」



課題整理	①自身の健康状態を良いと感じる70歳以上の割合は増加（主観的健康感は上昇） ②自分のことを好きと思える子どもの割合は、小学4年生男子および中学1年生の男女で増加 ③西東京市を子育てのしやすいまちだと思ふ人の割合は増加
国の方針	①健康寿命の延伸・健康格差の縮小 平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
次期計画における方向性	①介護予防に関する普及啓発の実施 ②生活習慣病予防に関する普及啓発の実施 ③健康教育・健康相談の実施 ④運動習慣のきっかけづくり

2 【運動・スポーツ】

	指標	基準値	目標	実績値	評価	
母子保健	子ども（未就学児）をできるだけ外遊びをさせるように心がけている親の割合 / 2歳児以上（「心がけている」「まあ心がけている」の合計）	71.0%	上げる	79.6%	A	
	メディア（テレビ・パソコン・ゲーム・携帯電話）を1日に4時間以上利用している者の割合	小学4年生男子	下げる	16.2%	15.6%	B
		小学4年生女子		10.9%	12.2%	B
		中学1年生男子		20.0%	25.7%	C
		中学1年生女子		26.6%	20.8%	A
成人保健	週1回以上スポーツを実施している人の割合	35.3%	上げる	46.1%	A	
	普段1日当たり60分以上スポーツを実施している人の割合	40.3%	上げる	41.5%	B	
	外出を心がけている人の割合	59.6%	上げる	28.8%	C	

「学校の授業以外に、メディアを利用する時間」

		1時間未満	1時間以上 2時間未満	2時間以上 3時間未満	3時間以上 4時間未満	4時間以上
小学生	男子	23.6%	27.8%	21.1%	11.9%	15.6%
	女子	31.2%	30.9%	16.7%	9.1%	12.2%
	無回答	32.6%	30.3%	13.5%	9.0%	14.6%
中学生	男子	5.6%	24.3%	25.7%	18.7%	25.7%
	女子	6.3%	26.8%	28.7%	17.3%	20.8%
	無回答	9.2%	13.8%	16.9%	21.5%	38.5%

「外出を心がけている人 年代別割合」

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
男性	30.8%	41.4%	32.2%	22.3%	24.2%	21.8%	40.2%	52.1%
女性	14.3%	16.7%	18.8%	15.3%	17.1%	26.2%	45.0%	41.8%

課題整理	①メディアを1日4時間以上利用している子どもの割合は、中学1年生男子は増加し、中学1年女子は減少 ②週1回以上スポーツを実施している人の割合は増加 ③外出を心がけている人の割合が減少
国の方針	①日常生活における歩数の増加 ②運動習慣者の増加 ③運動やスポーツを習慣的にしていない子どもの減少
次期計画における方向性	①運動習慣のきっかけづくり ②運動・身体活動 [※] に関する普及啓発の実施 ③健康教育・健康相談の実施

※「身体活動」= 安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動き

「運動」= 身体活動のうち、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・意図的に行われるもの

3【健康把握】

		指標	基準値	目標	実績値	評価	
循環器疾患・糖尿病・メタボリックシンドローム	母子保健	かかりつけ医をもつ人の割合	91.5%	上げる	87.1%	B	
		かかりつけ薬局をもつ人の割合	28.2%	上げる	36.7%	A	
	成人保健	定期的に健康診断や人間ドックを受診している人の割合	75.5%	上げる	85.0%	A	
		かかりつけ医をもつ人の割合	64.0%	上げる	69.2%	B	
		かかりつけ薬局をもつ人の割合	15.9%	上げる	32.6%	A	
		メタボリックシンドロームの内容を知っている人の割合	79.4%	上げる	78.8%	B	
		特定健康診査・特定保健指導を知っている人の割合	62.2%	上げる	71.9%	A	
保健師や栄養士等との個別の健康相談に対する市民の認知率	50.5%	上げる	45.9%	B			
がんの減少	成人保健	がん検診を受けたことがある人の割合	27.1%	上げる	29.5%	B	
歯・口腔の健康	母子保健	歯や歯ぐきの健康を、いつもまたは時々気にかけている親の割合	84.6%	上げる	89.7%	A	
		60歳（55～64歳）で24歯以上の歯を有する人の割合	62.3%	上げる	87.3%	A	
		70歳以上で20歯以上の歯を有する人の割合	44.7%	上げる	65.3%	A	
		80歳（75～84歳）で20歯以上の歯を有する人の割合	41.9%	上げる	65.7%	A	
	成人保健	歯や歯ぐきの健康を、いつもまたは時々気にかけている人の割合	80.3%	上げる	85.6%	A	
		1日1回は十分な時間をかけて、丁寧に歯を磨く人の割合	33.0%	上げる	34.9%	B	
		フロスや歯間ブラシを使用している人の割合	37.8%	上げる	54.1%	A	
		フッ化物配合歯磨剤を使用している大人の割合	18.6%	上げる	22.8%	B	
		かかりつけ歯科医をもつ人の割合	39.6%	上げる	57.3%	A	
		「歯の健康を守るための講座や教室」に対する市民の認知率	48.2%	上げる	40.5%	C	
その他	母子保健・成人保健	8020運動を知っている人の割合	39.2%	上げる	53.8%	A	
		健康都市宣言の各健康づくりに取り組んでいる人の割合	健康把握	52.4%	上げる	56.5%	B
			食・栄養	26.2%		31.9%	A
			運動・スポーツ	28.7%		32.0%	B
			こころ・休養	47.9%		43.7%	B
学び・創造	22.4%		26.6%	B			

《年代別 かかりつけ医・歯科医・薬局の割合》

	かかりつけ医	かかりつけ歯科医	かかりつけ薬局		かかりつけ医	かかりつけ歯科医	かかりつけ薬局
0歳	71.8%	10.6%	22.4%	10代	55.0%	55.0%	35.0%
1歳	90.2%	28.6%	28.6%	20代	47.3%	40.9%	18.3%
2歳	94.2%	44.2%	37.2%	30代	42.2%	51.6%	24.2%
3歳	88.7%	45.1%	33.8%	40代	57.3%	52.5%	23.1%
4歳	87.3%	49.2%	20.6%	50代	65.0%	53.7%	26.7%
5歳	88.7%	52.8%	34.0%	60代	73.8%	62.2%	31.3%
6歳	100.0%	50.0%	37.5%	70代	86.1%	63.4%	43.4%
				80代	92.3%	67.8%	57.4%

《市のがん検診を知っている人の年代別割合》

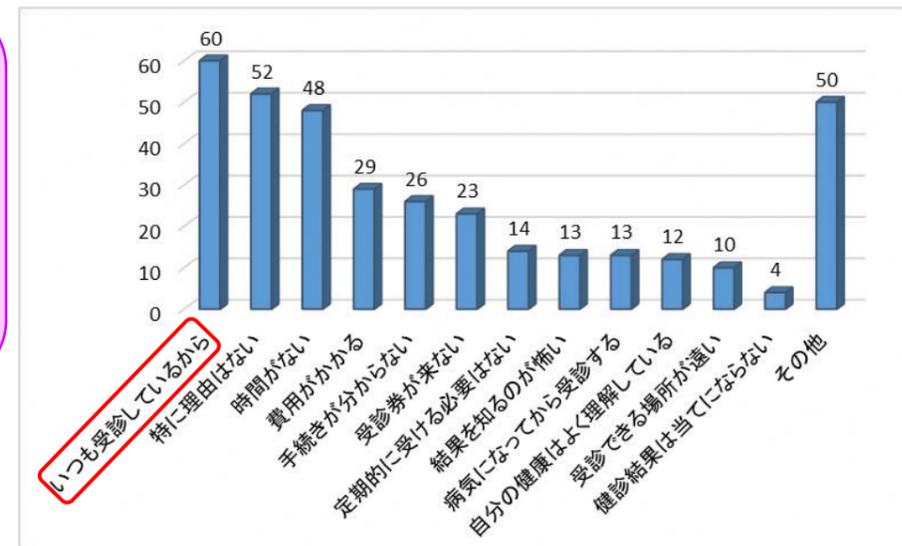
	40代	50代	60代	70代	80代
男性	51.4%	62.3%	66.5%	77.0%	82.8%
女性	90.7%	90.4%	89.8%	96.5%	81.4%

《市のがん検診を受診したことがある人の年代別割合》

	40代	50代	60代	70代	80代
男性	8.7%	10.7%	17.6%	34.4%	42.2%
女性	44.7%	36.5%	39.2%	57.3%	38.4%

評価「A：ほぼ目標達成」「B：あまり変わらない（±5%以内相当）」「C：悪化している」「-：評価不能」

《成人調査：健康診査を受けていない理由（回答者：250人）》



健康都市宣言 ～取組目標～

- ①健康状態をチェックしよう
- ②毎食、野菜を食べよう
- ③運動やスポーツを週1回以上実施しよう
- ④家族や友人とおしゃべりできる場をもとう
- ⑤好きなことを創造しよう

循環器疾患・糖尿病・メタボリックシンドローム	課題整理	①定期的に健康診断や人間ドックを受診している人の割合は増加 ②特定健康診査・特定保健指導を知っている人の割合は増加（前回説明） ③メタボリックシンドローム該当者が増加している。 ④特定保健指導の実施率が低い。
	国の方針	①メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の減少 ②特定健康診査の実施率の向上 ③特定保健指導の実施率の向上
	次期計画における方向性	①乳幼児期からの生活習慣の基礎づくり（ライフコースアプローチ） ②生活習慣病予防に関する普及啓発の実施 ③健康診査受診率の向上 ④健康教育・健康相談の実施

	がん	歯・口腔の健康
課題整理	①がん検診を受けたことがある人の割合は29.5%（前回説明） ②がん検診精密検査の受診率が低い。	①子どもおよび自身の歯・口腔の健康について、気にかけている人の割合が増加。 ②高齢になっても自身の歯を有している人の割合が増加。
国の方針	①がんの年齢調整罹患率の減少 ②がんの年齢調整死亡率の減少 ③がん検診の受診率の向上	①歯周病を有する者の減少 ②よく噛んで食べることができる者の増加 ③歯科検診の受診者の増加
次期計画における方向性	①効果的ながん検診の推進 ②がんに関する普及啓発の実施 ③健康教育・健康相談の実施	①歯科健診の実施（乳幼児・妊婦・成人・高齢者） ②歯と口腔の健康に関する普及啓発の実施 ③保育施設・学校との連携の推進 ④健康教育・健康相談・歯科相談の実施

4【食・栄養】

指標		基準値	目標	実績値	評価	
母子保健	子どもに朝食を毎日欠かさず食べさせている親の割合/2歳児以上	90.8%	上げる	90.7%	B	
	ゆっくりよくかんで食べるようにする人の割合/3歳児以上	35.8%	上げる	46.5%	A	
	子どもの食事について、いつも薄味を心がけ、塩分の多い食べ物を控えている親の割合	34.3%	上げる	38.3%	B	
	緑黄色野菜を1日1回以上食べている人の割合/2歳児以上	87.1%	上げる	42.9%	C	
	その他の野菜、海藻、きのこ類を1日1回以上食べている人の割合/2歳児以上	82.9%	上げる	22.5%	C	
	1日のうち1人で食べる割合	小学4年生男子	9.1%	下げる	18.3%	C
		小学4年生女子	7.0%		16.0%	C
中学1年生男子		15.4%	29.2%		C	
中学1年生女子		12.8%	30.9%		C	
成人保健	朝食を毎日欠かさず食べている人の割合	男性 20～30歳	49.1%	上げる	48.9%	B
		女性 20～30歳	63.3%		58.9%	C
	早食い・ドカ食いをしないよう心がけている人の割合	41.9%	上げる	25.1%	C	
	いつも夕食後から寝るまでの間に、夜食や間食、飲酒を控えている人の割合	40.1%	上げる	31.9%	C	
	薄味の食事を心がけ、塩分の多い食べ物を控えている人の割合	31.7%	上げる	27.0%	C	
緑黄色野菜を1日1回以上食べている人の割合	82.1%	上げる	92.2%	A		
その他の野菜、海藻、きのこ類を1日1回以上食べている人の割合	77.8%	上げる	87.4%	A		
後期計画	朝食を食べない人の割合	小学4年生	4.1%	下げる	0.9%	B
		中学1年生	7.3%		2.8%	B
		20～40歳代男性	22.0%		14.1%	A
		20歳代女性	17.1%		18.3%	B
	栄養のバランスやエネルギーを考えて食事をしている人の割合	20歳代男性	44.7%	上げる	36.8%	C
		20歳代女性	56.5%		43.1%	C

課題整理	①未就学児における野菜摂取の割合の減少 ②一人で食事を摂ることがある子どもの増加 →朝食を食べない子どもは減少 ③栄養バランスやカロリー、塩分、時間等を考慮した食事を心がけている人の割合の減少
国の方針	①適正体重を維持している者の増加（肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少） ②児童・生徒における肥満傾向児の減少 ③バランスの良い食事を摂っている者の増加 ④野菜摂取量の増加 ⑤果物摂取量の改善 ⑥食塩摂取量の減少
次期計画における方向性	①乳幼児期からの生活習慣の基礎づくり（ライフコースアプローチ） ②食・栄養に関する普及啓発の実施 ③健康教育・健康相談・栄養相談の実施

5【学び・創造】

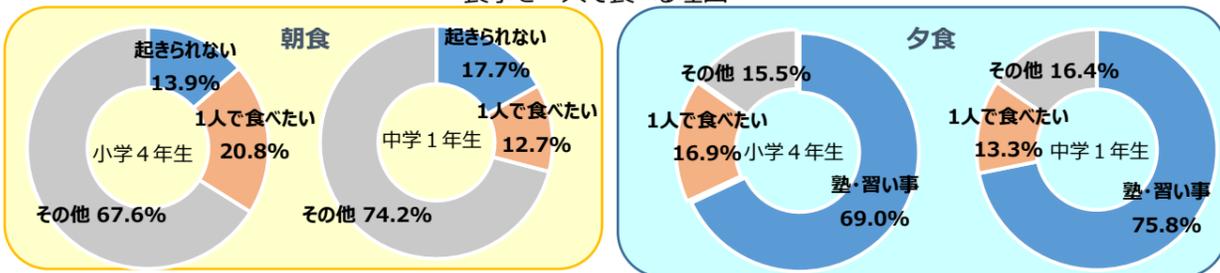
指標		基準値	目標	実績値	評価
母子保	子どもと一緒に遊んでいる父親の割合	53.4%	上げる	68.6%	A
	ファミリー学級に関する市民の認知率	78.7%	上げる	69.9%	C
成人保健	趣味や楽しみを持つように心がけている人の割合 （「いつも心がけている」「ときどき心がけている」の合計）	75.9%	上げる	79.9%	B
	市民の健康づくりについての自主グループ活動への参加意向を持つ人の割合	7.5%	上げる	6.2%	B
	「健康・運動」に関する市のイベントに関する市民の参加率	11.3%	上げる	10.1%	B
	「健康づくり推進プラン」という計画があることを知っている市民の割合	34.2%	上げる	30.3%	B
	「健康づくり推進プラン」の内容を知っている市民の割合	3.2%	上げる	7.8%	B
	「市民の行動目標」を意識して実践している市民の割合	0.6%	上げる	0.6%	B
生活習慣病予防のための講座や教室に対する市民の認知率	59.7%	上げる	47.4%	C	

課題整理	①趣味や楽しみを持つよう心がけている人の割合は、わずかではあるが増加している。
国の方針	①地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加 ②社会活動を行っている者の増加
次期計画における方向性	①健康情報の普及啓発の実施 ②健康づくりに関する自主的活動団体の支援

「親子調査：子どもの平日日中の居場所」（2歳以上）



「食事を一人で食べる理由」



<その他> ・起床時間が違うから
・家を出る時間が違うから
・他の家族は朝食を食べないから など

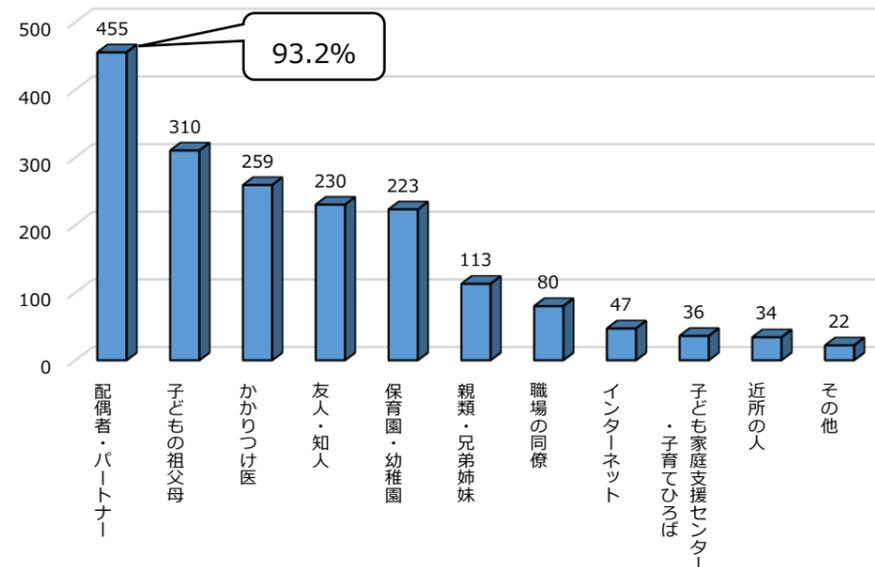
<その他> ・帰宅時間が違うから
・自由に食べたいから など

6【こころ・休養】

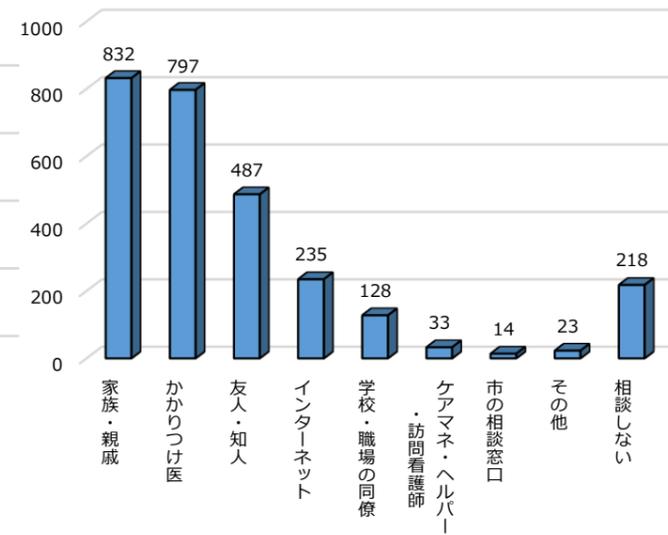
指標		基準値	目標	実績値	評価	
母子保健	右記に該当する親の割合	子どもをかわいと思えず負担に感じる	0.4%	下げる	1.6%	B
		子どもと一緒にいるのがつらい	1.4%		4.1%	B
		子どもをたたいてしまう	8.1%		5.1%	B
	子育て不安の相談相手がいる人の割合	95.5%	上げる	93.4%	B	
夫婦で子育てについてよく相談する割合	50.7%	上げる	61.6%	A		
父親が子育てや家事を手伝うことがある割合	50.3%	上げる	69.5%	A		
育児相談に関する市民の認知率	90.0%	上げる	85.1%	C		
よく眠れていると感じている子どもの割合	小学4年生男子	52.8%	上げる	64.3%	A	
	小学4年生女子	53.6%		57.0%	B	
	中学1年生男子	32.0%		45.3%	A	
	中学1年生女子	25.7%		39.1%	A	
早寝早起きをしている子どもの割合/起床8時まで、かつ就寝22時まで	小学4年生男子	53.0%	上げる	54.9%	B	
	小学4年生女子	54.1%		52.6%	B	
	中学1年生男子	10.7%		13.0%	B	
	中学1年生女子	7.5%		8.9%	B	
成人保健	ストレスを感じている人の割合（「常にあった」「しばしばあった」の合計）	34.4%	下げる	31.8%	B	
	毎日を充実して暮らしていると感じている人の割合（「暮らせている」「まあ暮らせている」の合計）	70.4%	上げる	78.2%	A	
	いつも休養・睡眠を心がけている人の割合	54.5%	上げる	57.0%	B	
	ストレスを感じた時に相談できる場所・人がいない人の割合	21.7%	下げる	19.4%	B	
	十分な睡眠がとれている人の割合	14.6%	上げる	11.7%	B	

課題整理	①子育て不安の相談相手がいる人の割合は93.4% ②夫婦で子育てについて相談する割合、父親が子育てや家事を手伝うことがある割合は増加 ③よく眠れていると感じている子どもの割合は増加 ④ストレスを感じた時に相談できる場所・相談相手がない人の割合が減少 ⑤十分な睡眠がとれている人の割合が減少
国の方針	①睡眠で休養が取れている者の増加 ②睡眠時間が十分に確保できている者の増加
次期計画における方向性	①相談体制の充実（電話、面談、SNS） ②こころの健康づくりの推進 ③適切な休養・睡眠に関する普及啓発の実施

「親子調査：お子さんの健康について、誰に相談しますか？」



「成人調査：普段、健康について誰に相談しますか？」



7【たばこ・アルコール・他】

		指標	基準値	目標	実績値	評価	
喫煙者の減少	母子保健	保護者（家庭内）の喫煙割合	35.7%	下げる	24.0%	A	
		妊娠中の母親の喫煙経験者	7.4%	なくす	2.5%	B	
	成人保健	喫煙者の割合	20歳以上男性	24.3%	下げる	15.3%	A
			20歳以上女性	8.3%		4.0%	B
	成人保健	歯や歯ぐきへの影響を知っている人の割合	56.0%	上げる	65.7%	A	
		他者に与える影響を知っている人の割合 （「そう思う」「まあそう思う」の合計）	93.1%	上げる	95.0%	B	
		喫煙者のうち今後やめたいと思っている人の割合	37.5%	上げる	27.2%	C	
成人保健	喫煙外来を知っている人の割合	73.9%	上げる	86.0%	A		
飲酒による健康障害の減少	母子保健	妊娠中の母親の飲酒経験割合	24.1%	下げる	4.4%	A	
		適量の飲酒量を知っている人の割合	87.0%	上げる	39.4%	C	
	成人保健	ほぼ毎日、アルコール40g以上の飲酒をしている男性の割合	17.1%	下げる	14.3%	B	
		ほぼ毎日、アルコール20g以上の飲酒をしている女性の割合	5.7%	下げる	7.5%	B	
		生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人の割合（後期計画）	男性	10.3%	下げる	23.9%	C
女性	14.7%		18.1%	B			
アレルギーの軽減	母子保健	「こまめに掃除する」「バランスよく食事をとる」等何らかに取り組んでいる人の割合	80.2%	上げる	14.8%※	—	

課題整理	①妊娠中に喫煙、飲酒の経験がある人の割合は減少 ②喫煙による体への影響や、喫煙外来があることなど、知識は普及している ③適量の飲酒量を知っている人の割合は減少 ④生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人の割合が増加。
国の方針	【喫煙】①喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる） ②20歳未満の者の喫煙をなくす ③妊娠中の喫煙をなくす 【飲酒】①生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少 ②20歳未満の者の飲酒をなくす
次期計画における方向性	①健康教育・健康相談・栄養相談の実施 ②健康診査の受診率の向上 ③特定保健指導の実施率の向上