

第3次西東京市健康づくり推進プラン策定に係る市民アンケート調査結果

アンケート結果を踏まえた今後の取組の方向性

資料2

1 全ての人に向けた生活習慣病の発症と重症化の予防

(1) 生活習慣病（糖尿病、メタボリックシンドローム、循環器疾患）予防の推進

図表1 自分の健康に関心があるか

	関心がある	まあ関心がある	どちらともいえない	あまり関心がない	関心がない
男性	64.5%	28.0%	4.8%	2.0%	0.8%
女性	62.7%	30.9%	5.0%	1.1%	0.3%

・自分の健康に「関心がある」「まあ関心がある」と回答した人は、男性92.5%、女性93.5%と、関心を持っている人の割合が高かった。

2 多様なアプローチによるライフステージに応じた生活習慣の改善の促進

(1) 正しい栄養・食生活の促進

図表2 健康のために毎日の生活で実践していること

栄養バランス・カロリーを考えた食事	40.0%
野菜を食べる	77.1%
果物を食べる	32.9%
夕食以降の夜食・飲酒を控える	31.9%
薄味を心がける	27.0%
早食い・ドカ食いをしない	25.1%
軽い運動をする	51.4%
意識して外出する	28.8%
短い距離を歩く・階段を使う	33.0%
十分な睡眠時間の確保	42.2%
気分転換によるストレス解消	34.6%
過度な飲酒を控える	18.2%
禁煙する	46.8%
その他	2.9%
何もしていない	4.4%

- ・「野菜を食べること」「軽い運動をすること」は、50%以上の人毎日の生活の中で健康のために実践していた。
- ・アンケート回答者は健康への関心がある人が多いためか、「何もしていない」と回答した人は、わずか4.4%であった。

「薄味を心がける」「早食い・ドカ食いをしない」「過度な飲酒を控える」などを実践している人の割合は低く、食習慣に関する普及啓発が必要。

図表3 健康について知りたい事

栄養バランスの良い食事の摂り方	22.9%
適正な体重維持のための生活習慣	23.3%
骨密度について	26.8%
高血圧の予防・改善方法	19.4%
糖尿病の予防・改善方法	13.9%
脂質異常症の予防・改善方法	13.9%
メタボリックシンドロームの予防・改善方法	11.3%
薬に関すること	11.9%
運動の方法・運動量について	24.3%
飲酒に関すること	3.8%
禁煙に関すること	2.0%
歯周疾患の予防方法	15.2%
睡眠に関すること	23.3%
認知症の予防法	30.3%
その他	2.1%
特になし	26.4%

- ・「栄養バランスの良い食事の摂り方」、「適正な体重維持のための生活習慣」、「運動の方法・運動量について」について知りたいと回答した人の割合が高い。
- ・「骨密度について」「認知症の予防法」への関心も高い。

生活習慣改善につながる実践的な取組みや介護予防のための取組みが必要。

(2) 身体活動・運動の促進

図表4 1日の平均歩数 (全体平均: 6,514 歩)

		5,000歩未満	5,000歩以上 10,000歩未満	10,000歩以上
男性	10代	0.0%	50.0%	50.0%
	20代	33.4%	41.6%	25.0%
	30代	3.3%	60.0%	36.6%
	40代	16.4%	56.4%	27.2%
	50代	13.4%	55.2%	31.4%
	60代	14.4%	63.1%	22.3%
	70代	33.3%	49.4%	17.3%
	80代	46.2%	48.8%	5.1%
女性	10代	0.0%	100.0%	0.0%
	20代	10.2%	61.9%	27.5%
	30代	45.9%	41.7%	12.5%
	40代	22.6%	59.6%	17.7%
	50代	28.4%	62.9%	8.7%
	60代	26.3%	62.1%	11.6%
	70代	45.9%	48.3%	5.9%
	80代	56.1%	39.1%	4.9%

- ・10代～20代を除くいずれの年代においても、5,000歩未満の割合は男性よりも女性が多い。
- ・30代の5,000歩未満の割合は、男性では3.3%だが、女性は45.9%であった。
- ・男女共に70代から5,000歩未満の人の割合は増加。

外出する機会を増やす取組みが必要。

- ・「面倒くさい」という理由が多く、健康ポイントアプリ「あるこ」の活用や座ったままでできるストレッチなど、気軽に取り入れられる運動の情報提供を行う。
- ・「家事・育児」を理由に挙げている人に対しては、家事や子どもとの関わりの動作で消費されるエネルギー量等、日常の動作に意識を向け、運動効果につなげられるような情報提供を行う。
- ・「加齢」や「仲間がいない」については、西東京しゃきしゃき体操には座位バージョンもあるため、体操の紹介を広く行う等の取組みを行う。

様々な状況を想定した、運動に関する多様な情報提供や運動の効果等に関する普及啓発が必要。

図表5 運動習慣の妨げになっていること

家事・育児	18.1%
病気・けが	14.3%
加齢	13.7%
場所や施設の不足	8.2%
仲間がいない	13.1%
指導者がいない	4.4%
経済的な理由	6.3%
運動が嫌い	17.8%
面倒くさい	32.0%
その他	21.5%
特にない	15.6%

(3) 口腔ケアの推進

図表6 70代以上で20本以上自分の歯がある人

男性	69.7%
女性	74.6%

- ・前回調査時(平成28年度)には、70歳以上で20本以上自分の歯がある人の割合は、47.2%であったのに対し、今年度の調査では、72.5%(男性69.7%、女性74.6%)であった。
- ・今年度の調査での80代以上で20本以上自分の歯がある人の割合は、男性69.7%、女性74.6%であった。

しっかり噛んで食べることはフレイル予防・介護予防にもつながるため、引き続き口腔ケアへの取組みを行う。

(4) 休養・余暇の確保・充実

図表7 趣味や楽しみを持つよう心がけているか

	男性	女性
いつも	48.6%	51.9%
ときどき	27.5%	31.7%
どちらともいえない	14.7%	9.8%
あまり心がけていない	6.2%	5.1%
まったく心がけていない	3.0%	1.6%

- ・「いつも」「ときどき」と回答した人は、男性では76.1%、女性では83.6%であった。

こころの健康を保持・増進していくために、休養や余暇活動の必要性について普及啓発を行う。

(5) たばこ・アルコール対策

図表 8 今後の禁煙意向

	男性	女性
やめたい	22.2%	48.6%
本数を減らしたい	28.3%	24.3%
今のままでよい	49.5%	27.0%

・現在喫煙している男性の約 5 割が今のままで良いと思っているが、女性の約 5 割がやめたいと思っている。

→ やめたいと思っている人がやめられるよう、禁煙外来の情報提供等、支援していく必要がある。

図表 9 適量な飲酒量の認知度

(日本酒換算 男性 2 合以内 女性 1 合以内)

	男性	女性
0.5合	11.7%	12.8%
1合	40.1%	38.9%
2合	10.5%	8.0%
3合	6.6%	5.5%
わからない	31.2%	34.8%

・適量な飲酒量を回答できた人は、男性では 10.5%と低かった。女性では 38.9%であったが、男女共に「分からない」と回答した人は 3 割であった。

→ 適量な飲酒量に関する普及啓発が必要。

図表 10 過度な飲酒をしている人

	男性	女性
20代	11.8%	10.8%
30代	5.1%	24.3%
40代	9.0%	22.9%
50代	9.6%	12.1%
60代	15.3%	9.3%
70代	4.4%	8.3%
80代	11.1%	0.0%

・女性の 30 代及び 40 代で、過度な飲酒をしている人の割合が高かった。

・女性では、50 代以降で過度な飲酒をしている人の割合は減少していくものの、男性では年代によるばらつきがあり、60 代で過度な飲酒をしている人の割合は高くなり、次いで 20 代、80 代となる。

→ 飲酒が健康に及ぼす影響について普及啓発が必要。

(6) フレイル予防の推進

図表 11 地域のグループ活動に参加している人

	男性	女性
10代	0.0%	0.0%
20代	0.0%	3.3%
30代	3.4%	5.8%
40代	9.7%	10.0%
50代	10.5%	13.5%
60代	17.3%	21.9%
70代	19.7%	41.9%
80代	27.4%	34.5%

・地域のグループ活動に参加している人は、男性では 10 代及び 20 代の参加は見られないが、女性は 20 代から参加している人がいる。
 ・参加している人の割合は、男性では 80 代、女性では 70 代が最も多い。
 ・いずれの年代も男性よりも女性の方が参加している人の割合は多い。

→ フレイルは、身体的な虚弱だけでなく、こころの虚弱、社会性の虚弱を含む。「身体活動」、「栄養」、「社会参加」等といった多方面から、フレイルに関する知識の普及啓発が必要。

3 子どもの健やかな成長の促進

(1) 相談体制の充実

図表 12 子の健康についての相談相手

配偶者・パートナー	93.2%
子どもの祖父母	63.5%
親類・兄弟姉妹	23.2%
友人・知人	47.1%
職場の同僚	16.4%
近所の人	7.0%
保育園・幼稚園等の先生	45.7%
かかりつけ医	53.1%
保健所・児童相談所	1.0%
健康課の相談窓口や各種事業	2.5%
子ども家庭支援センター・子育てひろば	7.4%
インターネット	9.6%
その他	1.0%
相談できる人がいない	0.4%
相談する事は特にない	0.6%

- ・子の健康について相談をする相手として一番多いのは、「配偶者・パートナー」93.2%であり、次いで「子どもの祖父母」63.5%と、まずは親族に相談する家庭が多い。
- ・親族に次いで多い相談相手は、「かかりつけ医」53.1%、「友人・知人」47.1%であった。
- ・「保健所・児童相談所」、「健康課の相談窓口や各種事業」、「子ども家庭支援センター・子育て広場」といった、公的な相談窓口を相談相手としている保護者は少ない。



妊娠期から子育て期まで多岐にわたる悩みや不安を相談・解消できるよう、子育て応援アプリ「いこいこ」を活用した情報発信や、相談体制の充実を図っていく必要がある。

図表 13 育児相談の利用の有無

利用したことがある	26.5%
知っているが利用したことはない	58.6%
知らなかった	14.9%

- ・健康課で行っている育児相談について、知っている人（「利用したことがある」、「知っているが利用したことはない」）は 85.1%であるが、利用したことがある人は 26.5%であった。



相談につながるような取り組み方法の検討を行っていく必要がある。

(2) 母子保健の推進

図表 14 子どもの食事や生活等について心がけていること

栄養バランス・カロリーを考えた食事	67.6%
薄味を心がけ、塩分を控える	38.3%
糖質が多い物を控える	27.7%
緑黄色野菜を1日1回以上食べさせる	41.4%
緑黄色野菜以外の野菜を1日1回以上食べさせる	19.9%
果物を食べさせる	36.3%
一緒に楽しく食べる	69.5%
一緒に楽しく作る	9.4%
食に興味・関心を持たせる	36.5%
加工食品等を選ぶとき、栄養成分表示等を参考にする	10.2%
主食・主菜・副菜を組み合わせた献立を用意する	35.2%
アレルギー対策をとる	14.8%
その他	7.2%
分からない	0.8%

- ・「栄養バランス・カロリーを考えた食事」については心がけている保護者は 67.6%と比較的高い割合であったのに対し、「緑黄色野菜」および「緑黄色野菜以外の野菜を1日1回以上食べさせる」ことを心がけている保護者の割合は、41.4%および19.9%と、低下した。
- ・「薄味を心がけ、塩分を控える」38.3%、「糖質が多い物を控える」27.7%、「栄養成分表示等を参考にする」10.2%であった。



味覚が形成される子どもの頃から、生活習慣病予防を意識した味付けをするよう、普及啓発が必要。

4 安全・安心な地域づくり

かかりつけ医療機関の普及

図表 15 かかりつけ医療機関をもつ人

(未就学児)

	かかりつけ医	かかりつけ歯科医	かかりつけ薬局	いずれもない
0歳	71.8%	10.6%	22.4%	25.9%
1歳	90.2%	28.6%	28.6%	7.1%
2歳	94.2%	44.2%	37.2%	4.7%
3歳	88.7%	45.1%	33.8%	5.6%
4歳	87.3%	49.2%	20.6%	11.1%
5歳	88.7%	52.8%	34.0%	3.8%
6歳	100.0%	50.0%	37.5%	0.0%
全体	87.1%	36.7%	29.5%	9.8%

(成人)

	かかりつけ医	かかりつけ歯科医	かかりつけ薬局	いずれもない
10代	55.0%	55.0%	35.0%	30.0%
20代	47.3%	40.9%	18.3%	30.1%
30代	42.2%	51.6%	24.2%	34.4%
40代	57.3%	52.5%	23.1%	20.4%
50代	65.0%	53.7%	26.7%	16.3%
60代	73.8%	62.2%	31.3%	9.1%
70代	86.1%	63.4%	43.4%	5.8%
80代	92.3%	67.8%	57.4%	3.3%
全体	69.2%	57.3%	32.6%	14.9%

- ・未就学児においては、かかりつけ医がいる割合が高く、6歳児では100%となった。かかりつけ歯科医は、4歳以降になると約半数の子どもがかかりつけ歯科医をもっている。
- ・成人におけるかかりつけ医をもつ人の割合は、20代47.3%、30代42.2%と低い。しかし、30代におけるかかりつけ歯科医を持つ人の割合は、51.6%と、約半数の人にかかりつけ歯科医がいる。
- ・かかりつけ薬局を持つ人の割合は、80代で約半数であった。



日頃から健康に関する事を相談でき、必要な時には専門の医療機関につないでくれる身近な存在のかかりつけ医、かかりつけ歯科医及びかかりつけ薬局を持つことの重要性について、普及啓発が必要。