

## 第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書 概要版

### ◆ 調査の目的

- ・ 本調査は、地域の特色を活かし、すべての世代が心身ともに健康で暮らしていくため、市民一人ひとりの健康づくり、健康寿命の延伸、生活の質の向上を目的に、平成 30 年度からはじまる健康増進計画を策定する際の基礎資料とするため、アンケート調査を実施した。本概要版は、「第二次清瀬市健康増進計画 アンケート調査 報告書」（平成 29 年 3 月）から主要な結果を抜粋して掲載している。

### ◆ 調査の概要

- ・ 対象者抽出の基準日は、平成 28 年 10 月 1 日現在、対象者の抽出方法は、無作為抽出である。
- ・ 回答を勧奨するためのはがきを、平成 28 年 12 月 13 日に投函した。

| 調査名   | 健康福祉部関連の計画策定に係るアンケート調査<br>【健康増進計画】 |
|-------|------------------------------------|
| 対 象 者 | 16～64 歳の市民                         |
| 調査対象数 | 1,994                              |
| 回 収 数 | 908                                |
| 回 収 率 | 45.5%                              |
| 記名の有無 | 無記名式                               |
| 調査期間  | 平成 28 年 12 月 1 日～平成 28 年 12 月 20 日 |
| 調査方法  | 郵送配布・郵送回収                          |

### ◆ 概要版における表記等について

- ・ 図中の単位は「％」であらわしている。
- ・ 図中の「回答者数」は、各設問に該当する回答者の総数であり、回答率（％）の母数をあらわしている。
- ・ 本概要版において、16 歳～19 歳の方は、性別と年齢、食育への関心、食事の状況、1 日あたりの野菜摂取目標量の認知度のみ回答しているため、これらの設問の回答者数は 908 人、それ以外は 857 人である。
- ・ 百分率（％）は、すべて小数点以下第 2 位を四捨五入した数値であるため、合計が 100％にならない場合がある。
- ・ 回答者が 2 つ以上回答することができる設問（複数回答）の場合、その回答率の合計は 100％を超えることがある。

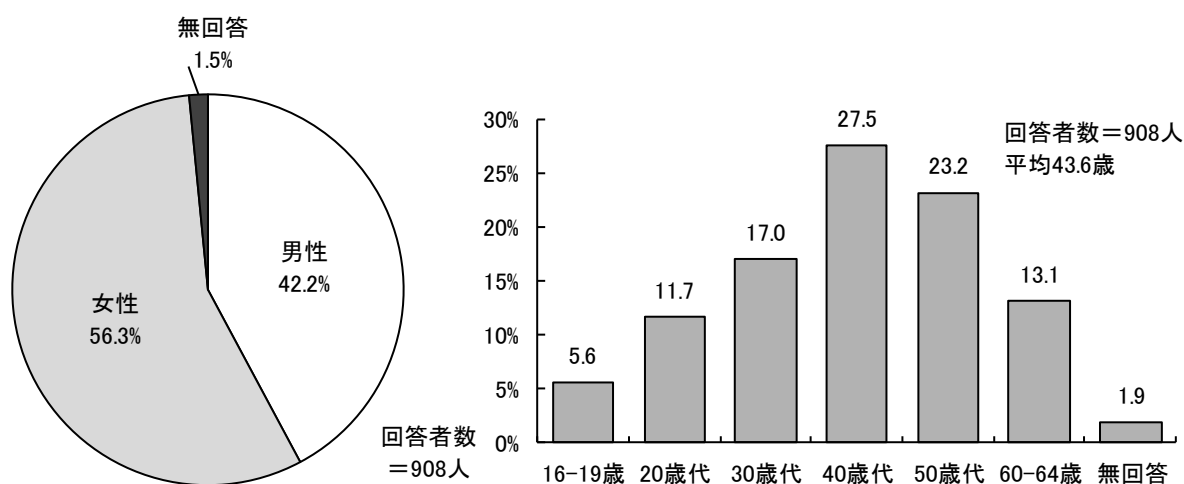
## 1. 基本属性

### (1) 性別と年齢

#### 結果のポイント

- 性別は「男性」約 42%「女性」約 56%、平均年齢は 43.6 歳

図-1 性別と年齢

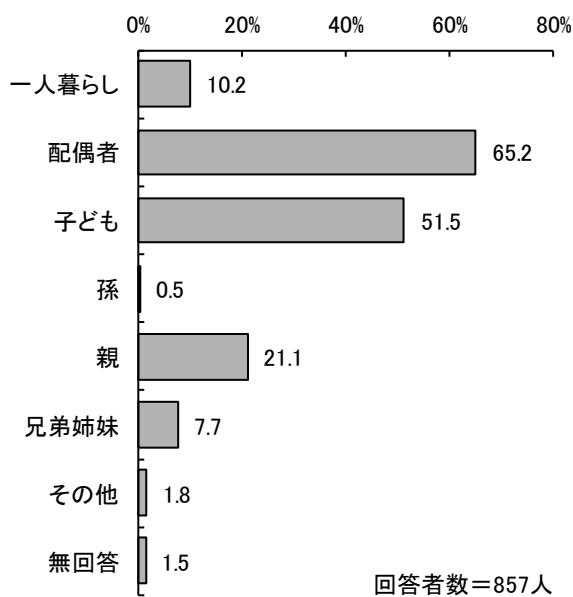


### (2) 家族構成

#### 結果のポイント

- 一緒に暮らしている人は「配偶者」が約 65%、「子ども」が約 52%

図-2 家族構成(複数回答)



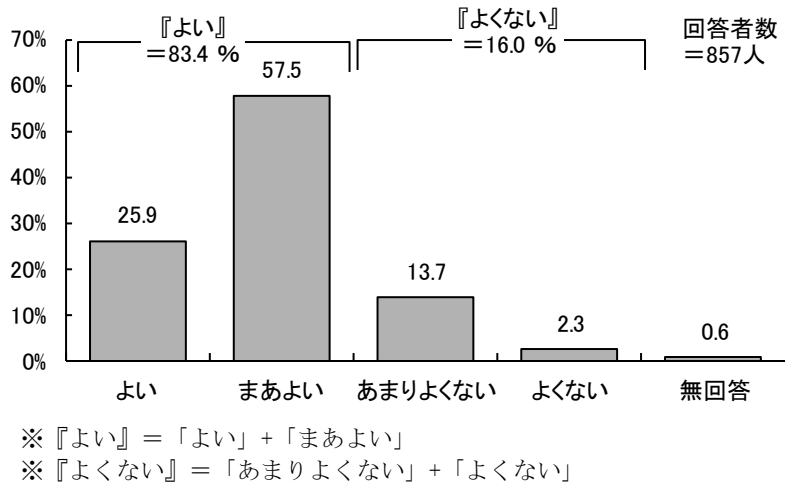
## 2. 健康について

### (1) 健康に対する満足度

#### 結果のポイント

- 健康状態が『よい』と感じている人が約 83%

図-3 健康に対する満足度



### (2) 過去1年間の健康診断と受けない理由

#### 結果のポイント

- 「受けたことがある」人は約 79%、「受けたことがない」人は約 21%
- 受けない理由は、「そのうち受けようと思って忘れた」「時間がないから」が 2 割台

図-4 過去1年間の健康診断

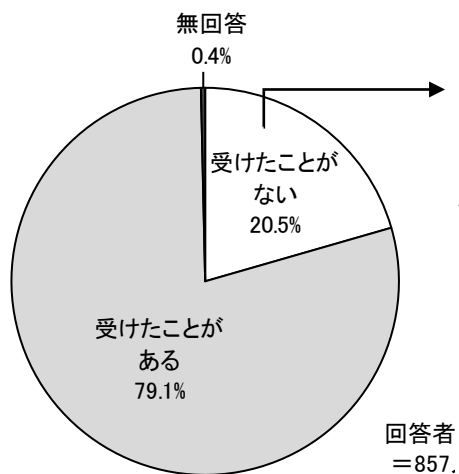
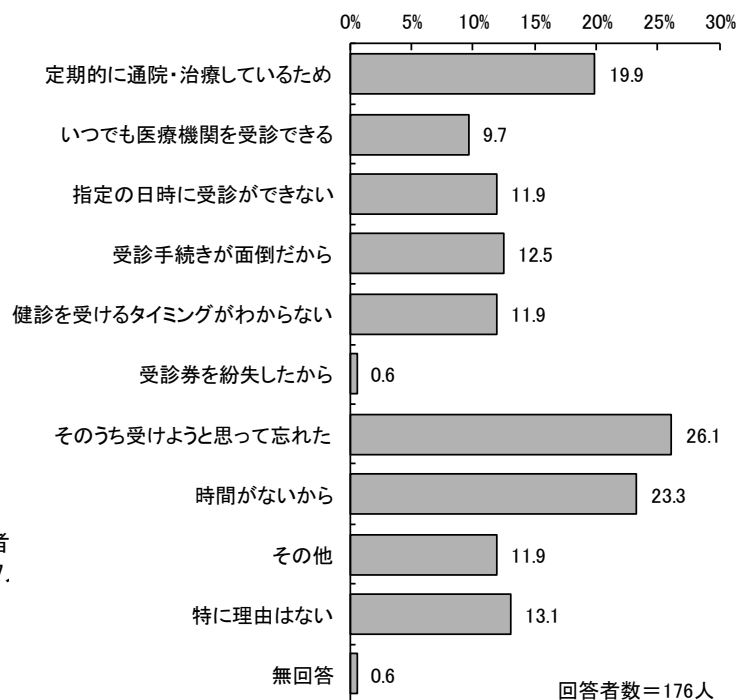


図-5 受けない理由(複数回答)



### (3) 過去2年間のがん検診と受けない理由

#### 結果のポイント

- ・「受けたことがない」人は約 5 割
- ・受けない理由は、「検診を受けるタイミングがわからない」「時間がないから」が 2 割台

図-6 過去 2 年間のがん検診（複数回答）

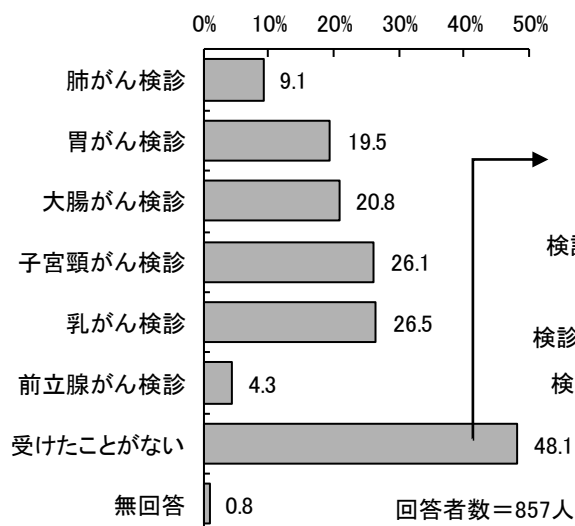
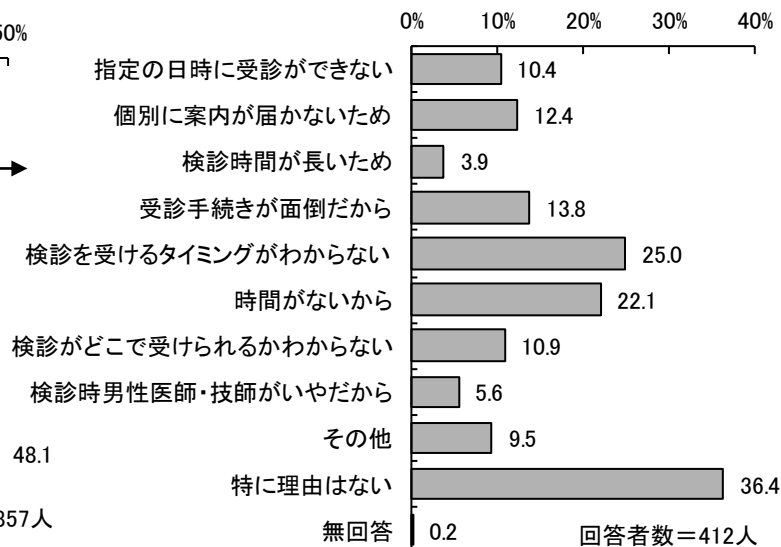


図-7 受けない理由（複数回答）



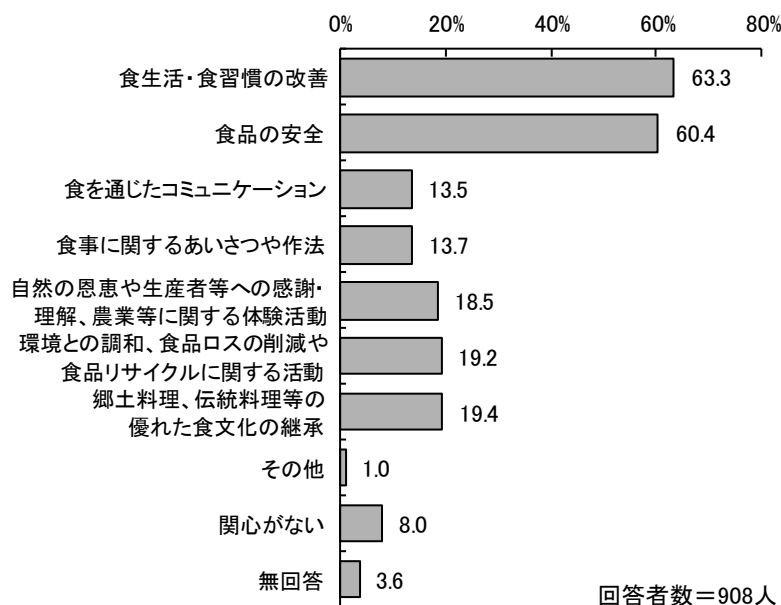
## 3. 栄養・食習慣について

### (1) 食育への関心

#### 結果のポイント

- ・「食生活・食習慣の改善」「食品の安全」が 6 割台

図-8 食育への関心（複数回答）

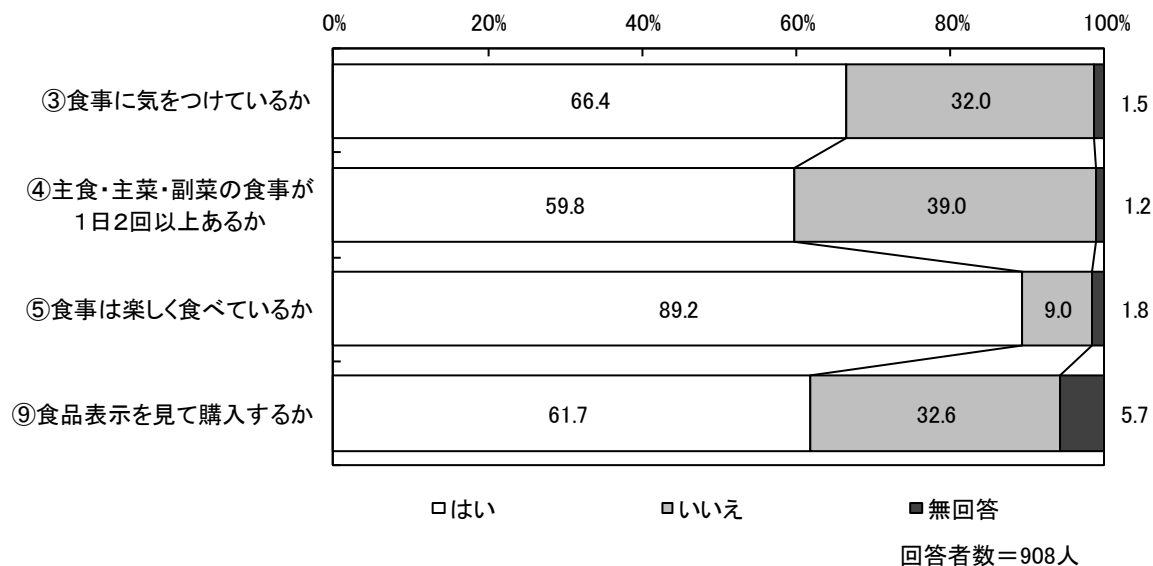
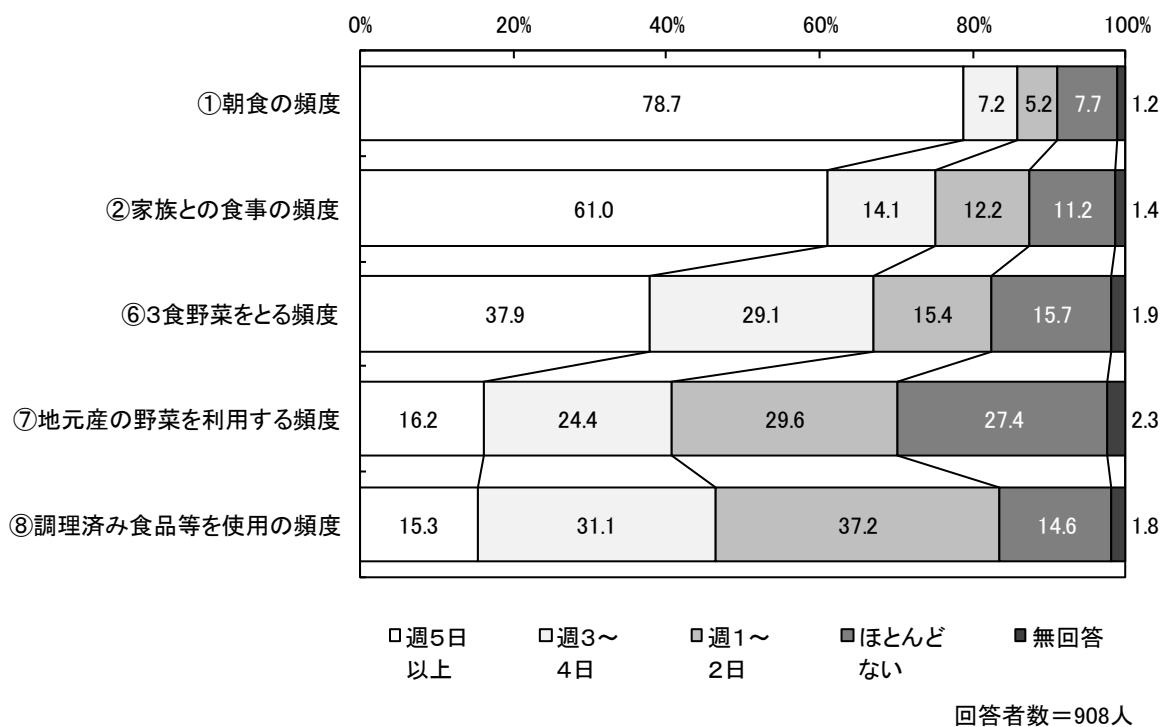


## (2) 食事の状況

### 結果のポイント

- ・「週 5 日以上」朝食を食べている人は約 8 割
- ・食事を楽しく食べている人は約 9 割

図-9 食事の状況



※ 1日のうち1品でも利用があれば利用に含まれます

※ 1日のうち1食でも利用があれば利用に含まれます

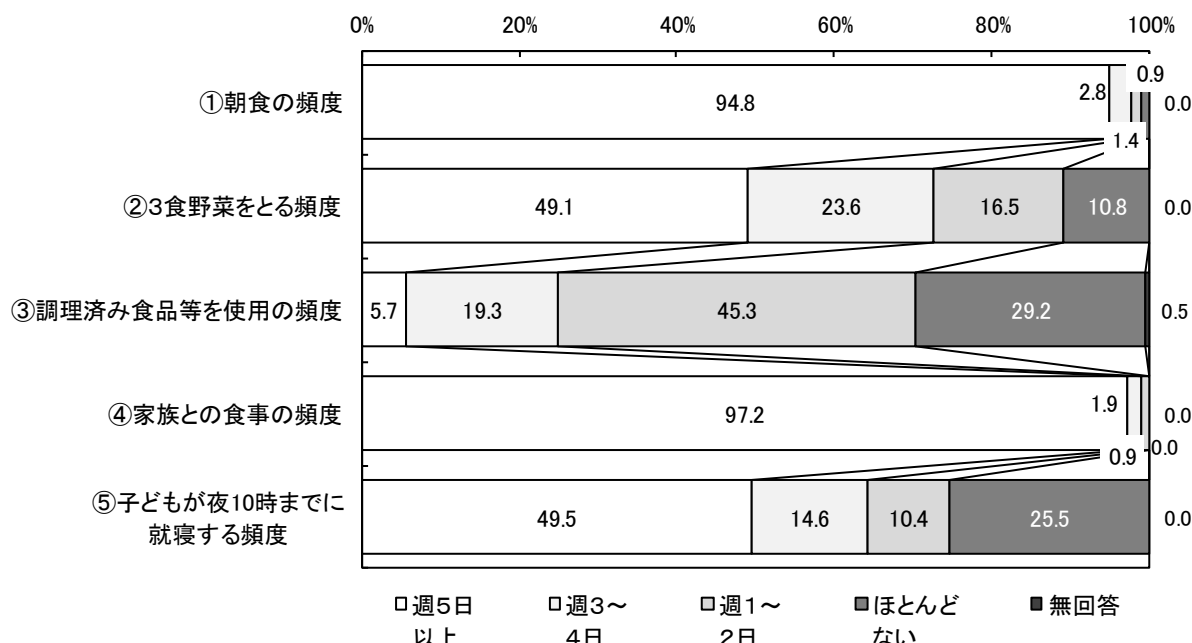
※ 調理済み食品：市販の惣菜・レトルト食品・冷凍食品・弁当など家庭で調理を必要とせず食べられるもの

### (3) 子どもの食事の状況等(3歳～15歳)

#### 結果のポイント

- ・「週5日以上」朝食をとる子どもは9割以上
- ・夜10時までに就寝することが「ほとんどない」子どもは約26%

図-10 子どもの食事の状況



回答者数=212人

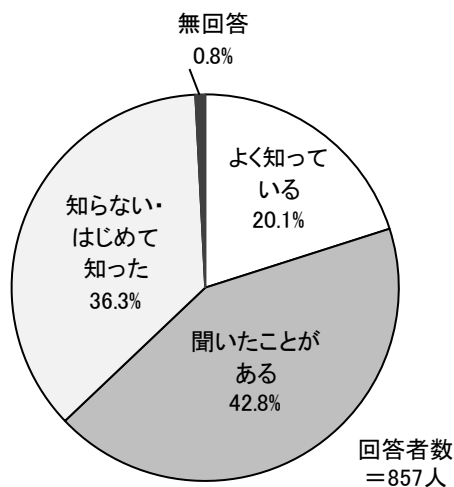
※1日のうち1食でも利用があれば利用に含まれます

### (4) 適正飲酒量の認知度

#### 結果のポイント

- ・適正飲酒量を『知っている』人は約63%

図-11 適正飲酒量の認知度



回答者数  
=857人

※適正飲酒量：一般的に成人男性の場合、純アルコール量を1日20g程度（日本酒1合180ml）といわれています。なお、年齢や体格などによって異なります

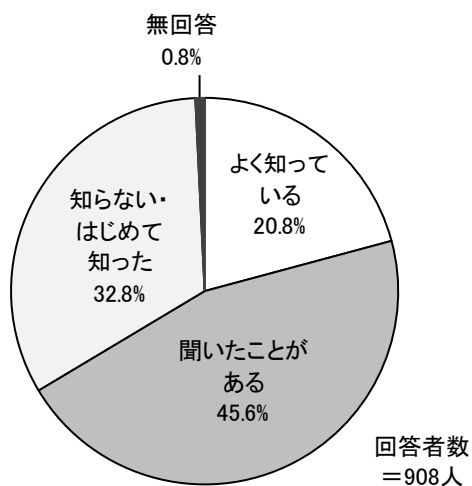
※『知っている』＝「よく知っている」＋「聞いたことがある」

## (5) 1日あたりの野菜摂取目標量の認知度

結果の  
ポイント

- ・ 野菜摂取目標量を『知っている』人は約 66%

図-12 1日あたりの野菜摂取目標量の認知度



※『知っている』 = 「よく知っている」 + 「聞いたことがある」

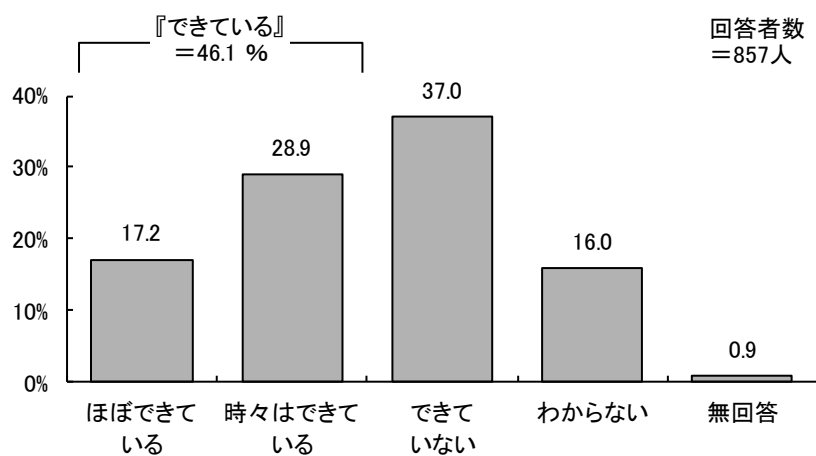
## 4. 運動について

### (1) 1日あたりの望ましい歩数の実践状況

結果の  
ポイント

- ・ 8,000 歩以上歩くことが『できている』人は約 46%

図-13 1日あたりの望ましい歩数の実践状況



※『できている』 = 「ほぼできている」 + 「時々はできている」

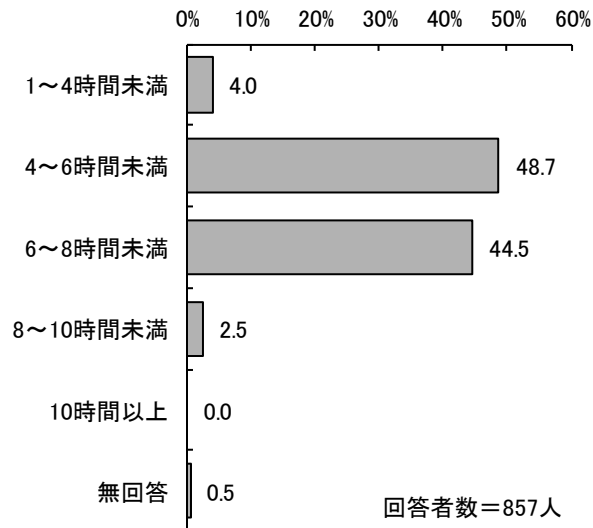
## 5. 休養について

### (1) 普段の睡眠時間

結果の  
ポイント

- ・ 「4～6 時間未満」が約 49%、「6～8 時間未満」が約 45%

図-14 普段の睡眠時間

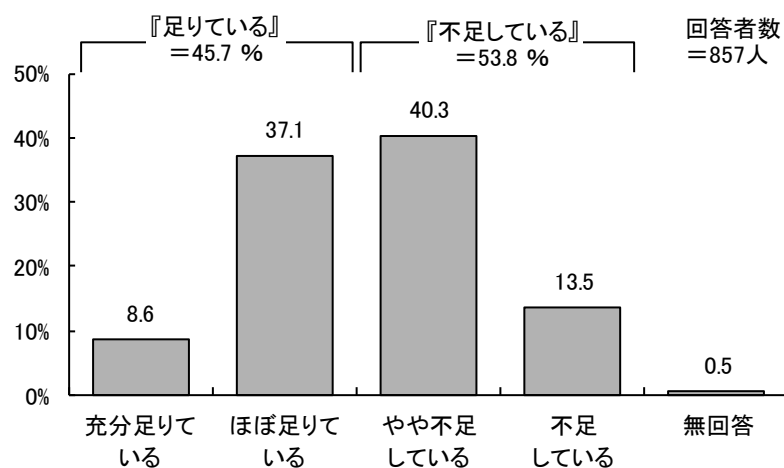


### (2) 睡眠時間に対する満足度

結果の  
ポイント

- ・ 約 54%の人が自分自身の睡眠時間は『不足している』と感じている

図-15 睡眠時間に対する満足度



※ 『足りている』 = 「充分足りている」 + 「ほぼ足りている」

※ 『不足している』 = 「やや不足している」 + 「不足している」

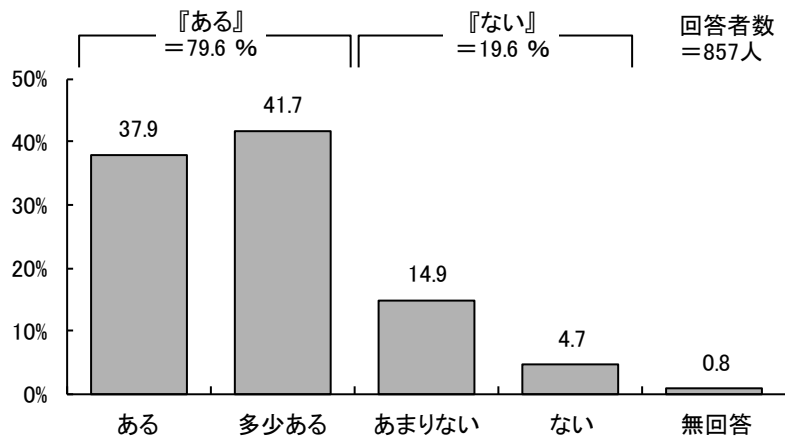
## 6. 心の健康について

### (1) 悩み・ストレスの状況

結果の  
ポイント

- ・ 悩み・ストレスが『ある』人が約 8 割

図-16 悩み・ストレスの状況



### (2) 悩み・ストレスの軽減・解消方法

結果の  
ポイント

- ・ 悩み・ストレスの軽減や解決方法の「ある」人は約 72%
- ・ 相談先や相談相手が「ある(いる)」人は約 72%

図-17 軽減・解決方法

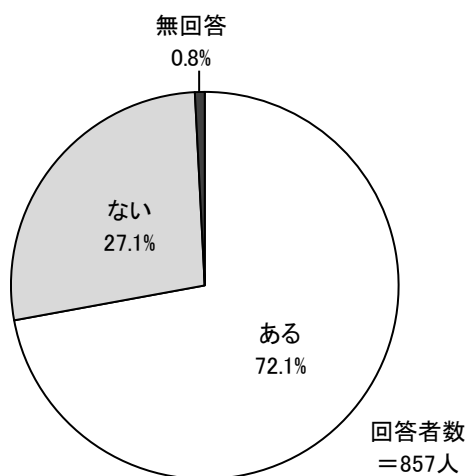
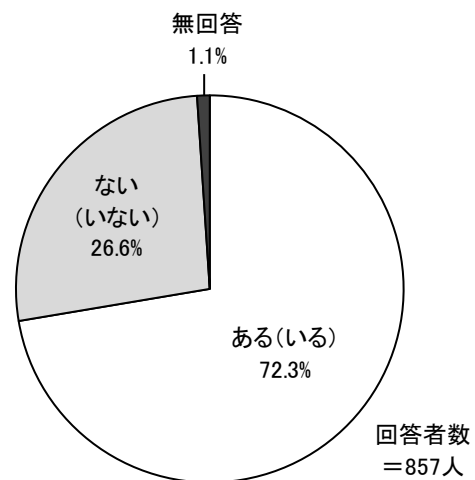


図-18 相談先や相談相手



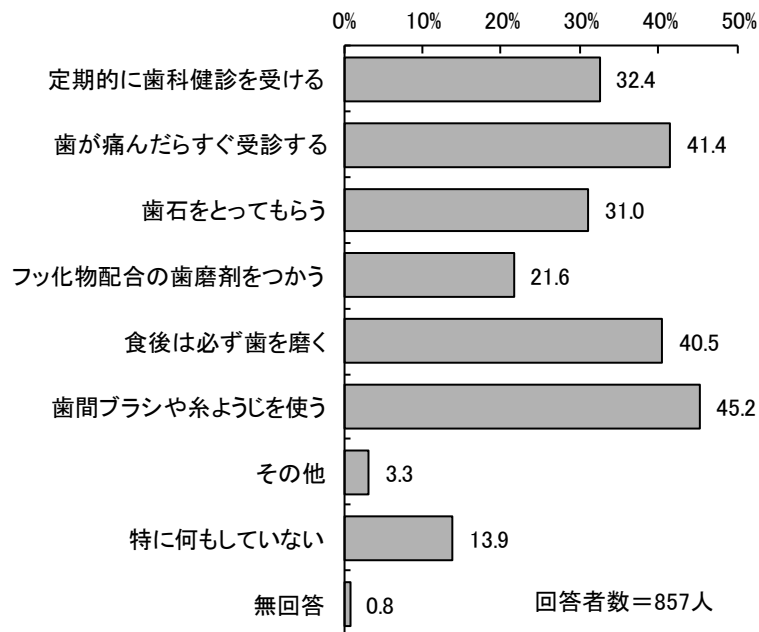
## 7. 歯の健康について

### (1) 歯や歯ぐきの健康のためにしていること

#### 結果のポイント

- ・「歯間ブラシや糸ようじを使う」「歯が痛んだらすぐ受診する」「食後は必ず歯を磨く」人が4割台

図-19 歯や歯ぐきの健康のためにしていること(複数回答)



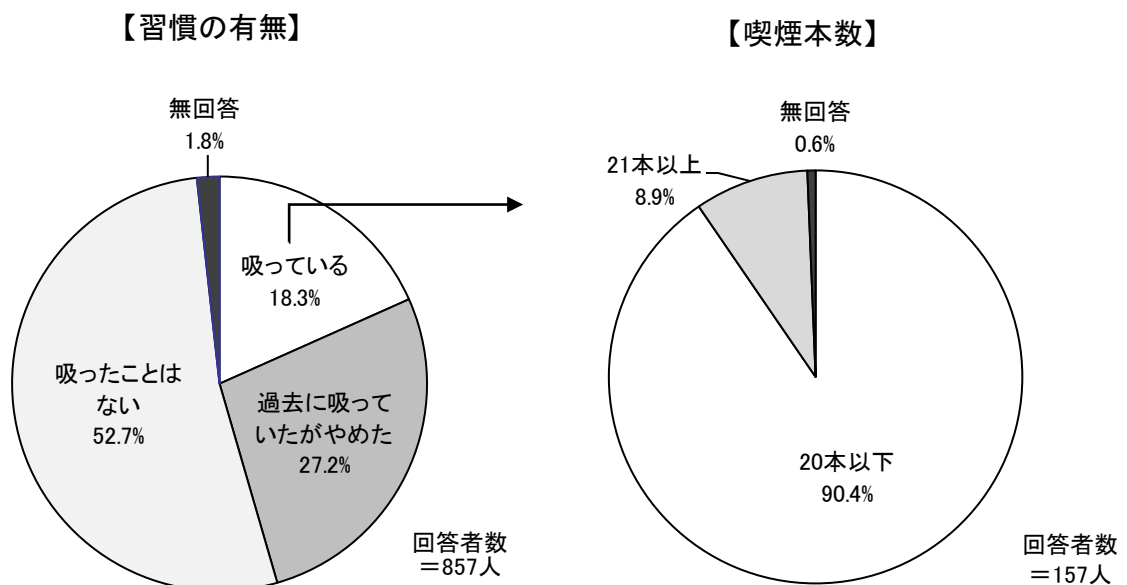
## 8. 喫煙について

### (1) 喫煙の習慣

#### 結果のポイント

- ・ たばこを習慣的に「吸っている」人は約18%、喫煙本数は約9割が「20本以下」

図-20 喫煙の習慣

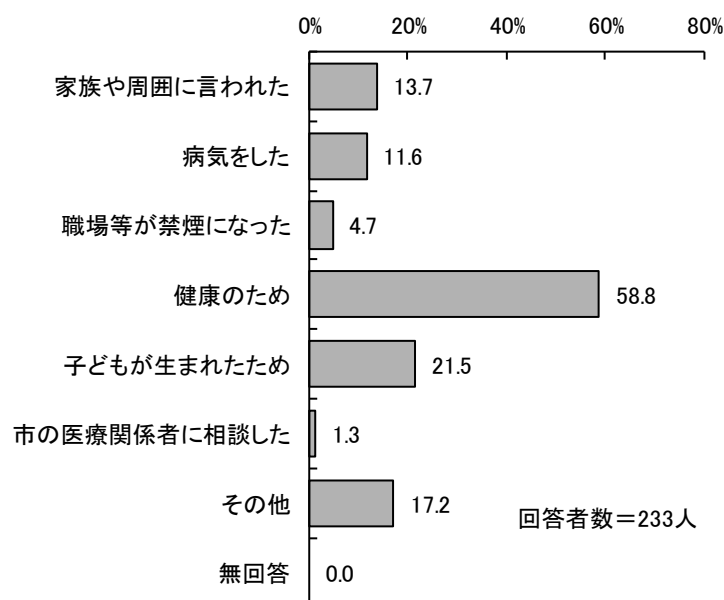


## (2) 喫煙をやめたきっかけ

### 結果のポイント

- ・ 喫煙をやめたきっかけは、「健康のため」がもっとも多く、約 6 割

図-21 喫煙をやめたきっかけ(複数回答)

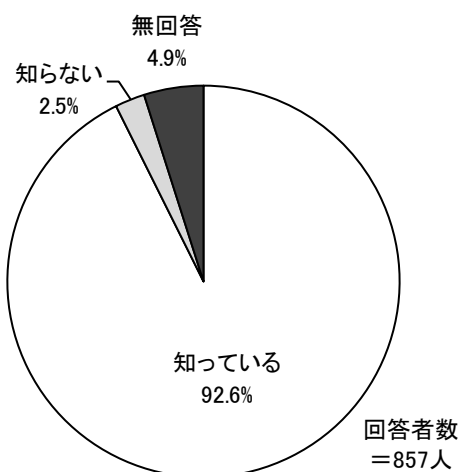


## (3) 受動喫煙が健康に与える影響の認知度

### 結果のポイント

- ・ 受動喫煙が健康に与える影響を「知っている」人は、約 93%

図-22 受動喫煙が健康に与える影響の認知度



※受動喫煙：自分は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸ってしまうこと。たばこから立ち昇る煙と喫煙者が吐き出す煙に多くの有害物質が含まれているため、受動喫煙は様々な健康影響を及ぼします

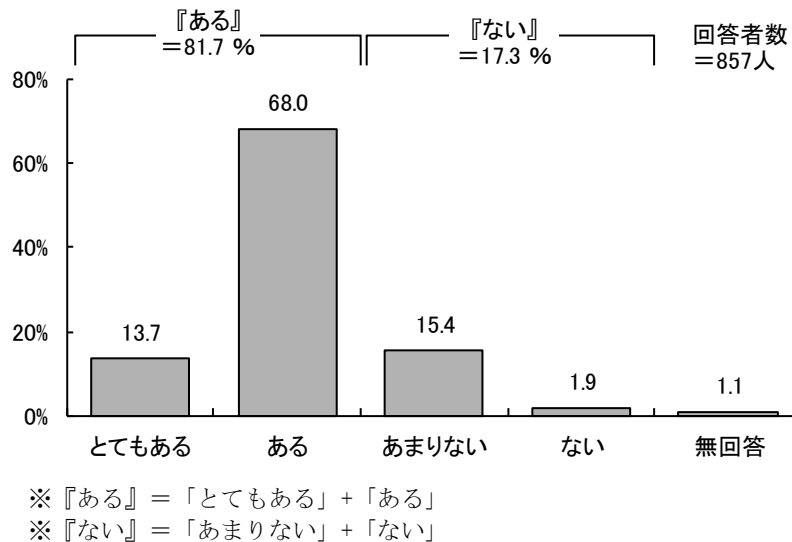
## 9. 保健医療サービス・情報等について

### (1)健康づくりへの関心

結果の  
ポイント

- ・ 健康づくりに関心が『ある』人は約 8 割

図-23 健康づくりへの関心



第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査 報告書

概要版

平成29年3月

発行 清瀬市 健康福祉部 健康推進課

〒204-8511 清瀬市中里 5-842

TEL 042-492-5111 (代表)