

V 健康増進計画に関する調査

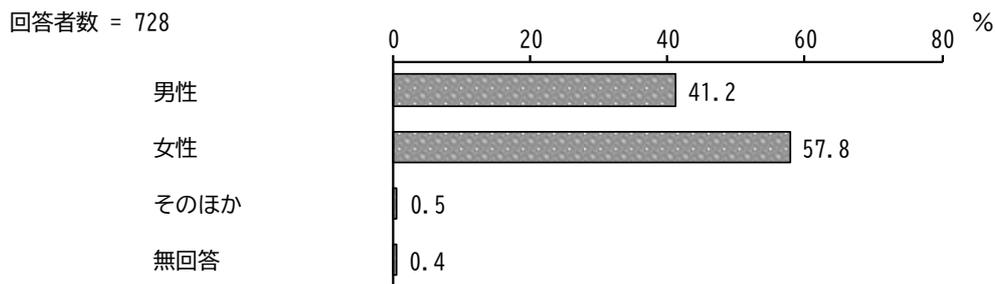
V 健康増進計画に関する調査

V-1 一般市民調査

1 あなた（ご本人）について

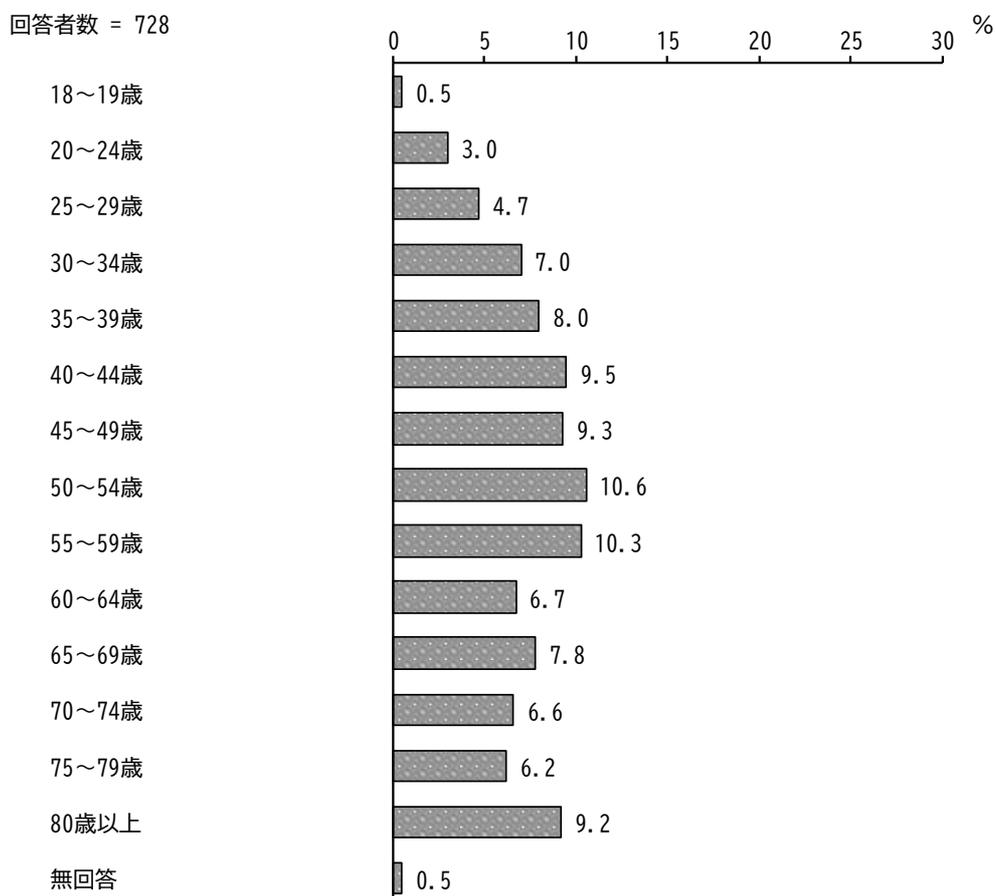
F1 あなたの性別を教えてください。（1つに○）

「女性」の割合が57.8%と最も高く、次いで「男性」の割合が41.2%となっています。



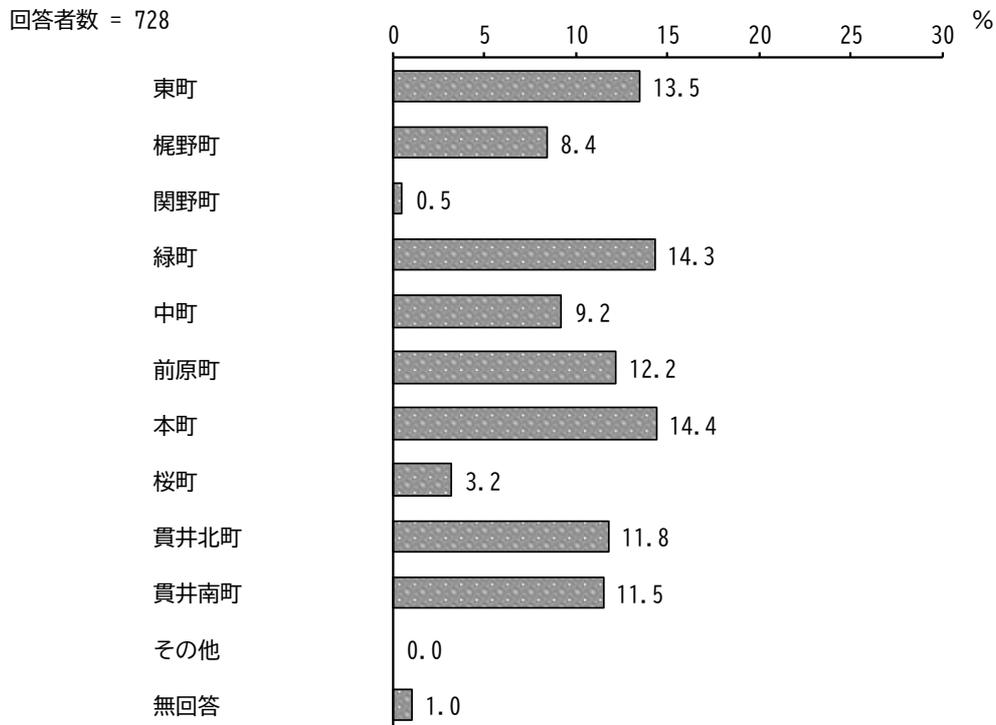
F2 あなたの年齢は次のどれですか。（1つに○）

「50～54歳」の割合が10.6%と最も高く、次いで「55～59歳」の割合が10.3%となっています。



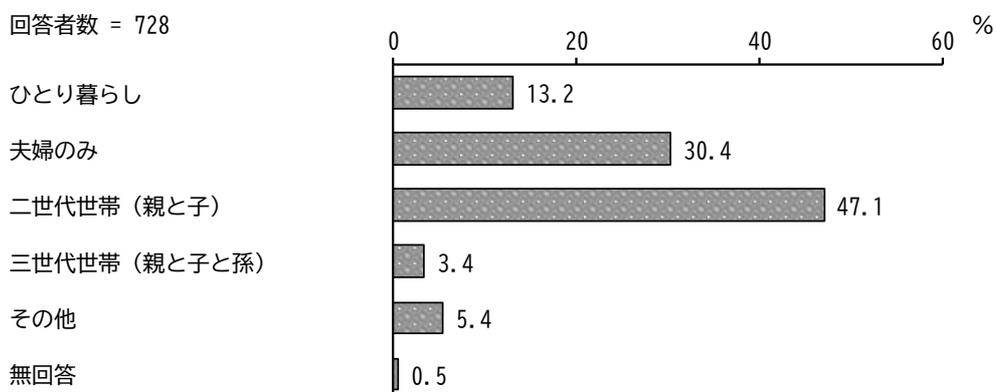
F 3 あなたはどちらにお住まいですか。(1つに○)

「本町」の割合が14.4%と最も高く、次いで「緑町」の割合が14.3%、「東町」の割合が13.5%となっています。



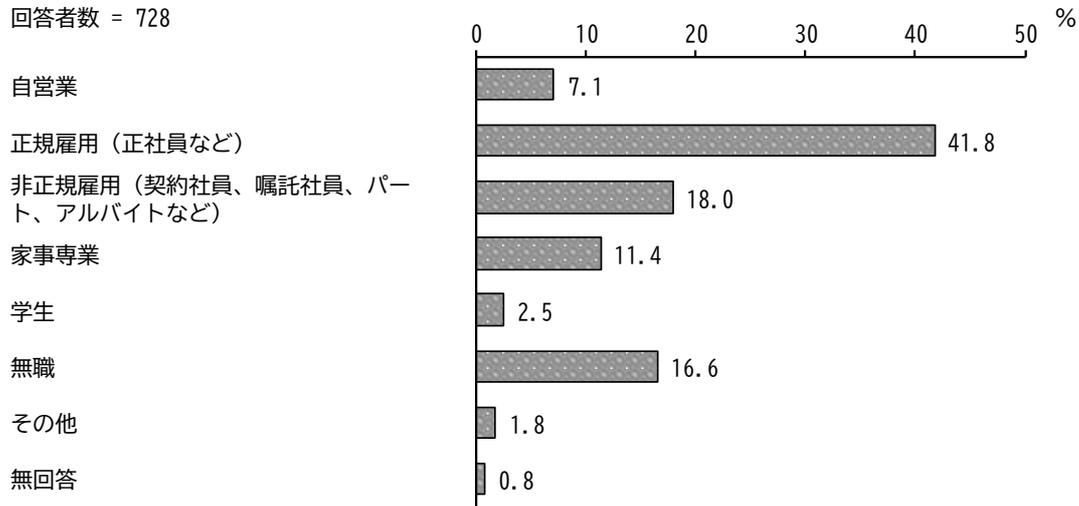
F 4 あなたの現在の家族構成はどのようになっていますか。(1つに○)

「二世世代世帯（親と子）」の割合が47.1%と最も高く、次いで「夫婦のみ」の割合が30.4%、「ひとり暮らし」の割合が13.2%となっています。



F 5 あなたの主な職業は何ですか。(1つに○)

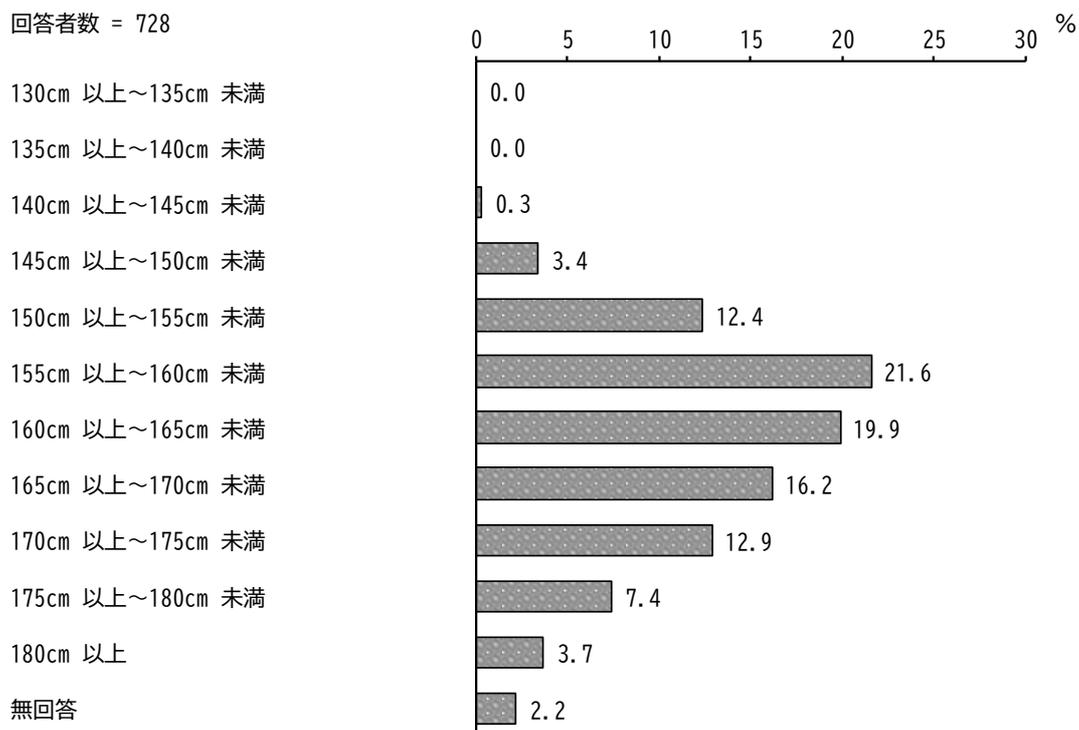
「正規雇用（正社員など）」の割合が 41.8%と最も高く、次いで「非正規雇用（契約社員、嘱託社員、パート、アルバイトなど）」の割合が 18.0%、「無職」の割合が 16.6%となっています。



F 6 あなたの身長と体重についてお答えください。数字でご記入ください。

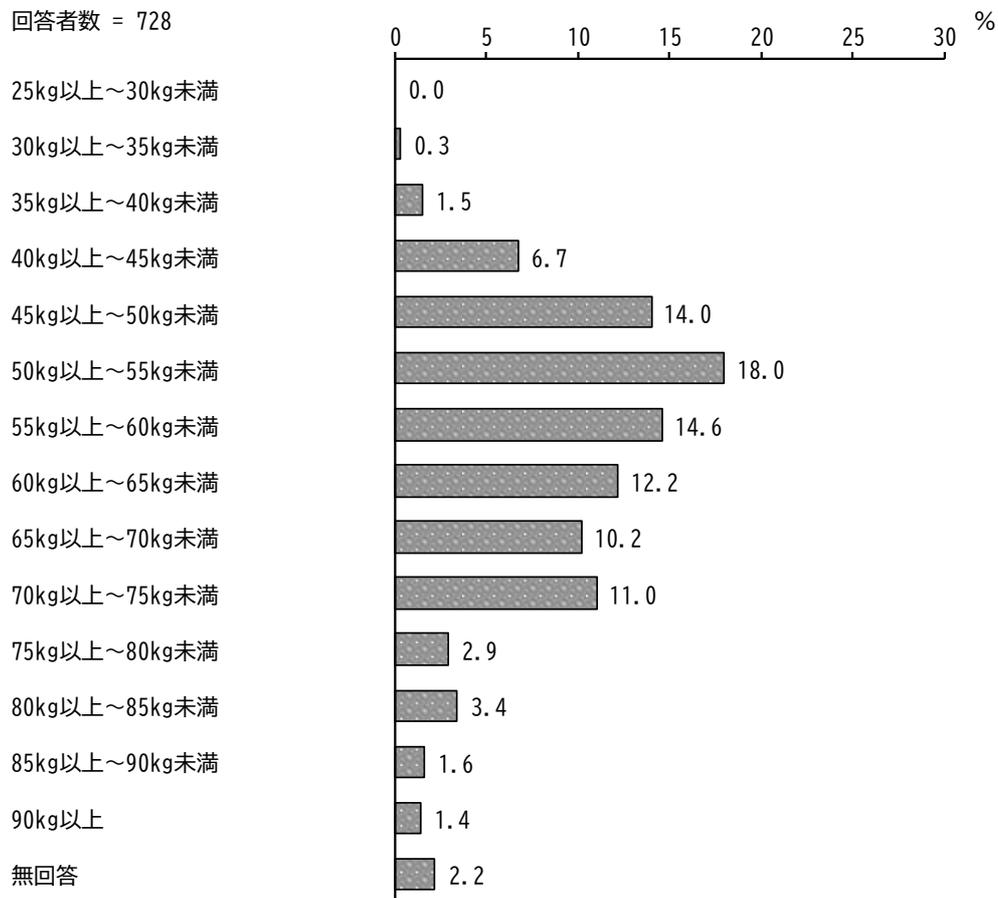
身長

「155cm 以上～160cm 未満」の割合が 21.6%と最も高く、次いで「160cm 以上～165cm 未満」の割合が 19.9%、「165cm 以上～170cm 未満」の割合が 16.2%となっています。



体重

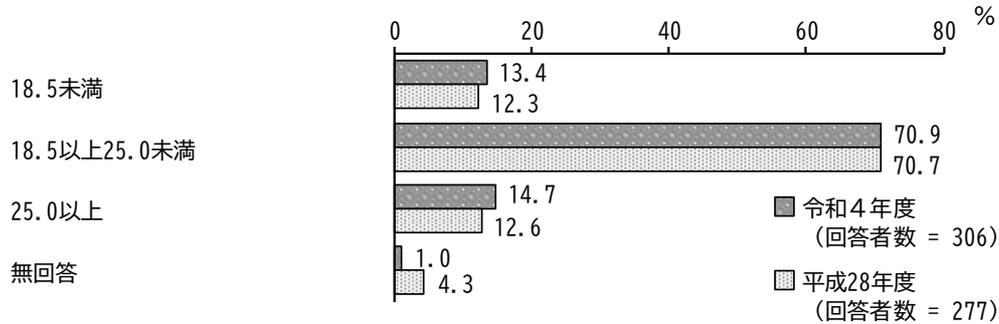
「50kg 以上～55kg 未満」の割合が 18.0%と最も高く、次いで「55kg 以上～60kg 未満」の割合が 14.6%、「45kg 以上～50kg 未満」の割合が 14.0%となっています。



BMI 〈18歳～49歳〉

「18.5以上25.0未満」の割合が70.9%と最も高く、次いで「25.0以上」の割合が14.7%、「18.5未満」の割合が13.4%となっています。

平成28年度と比較すると、大きな変化はみられません。



【性・年齢別】

性・年齢別にみると、他に比べ、男性で「25.0以上」の割合が、女性で「18.5未満」の割合が高くなっています。

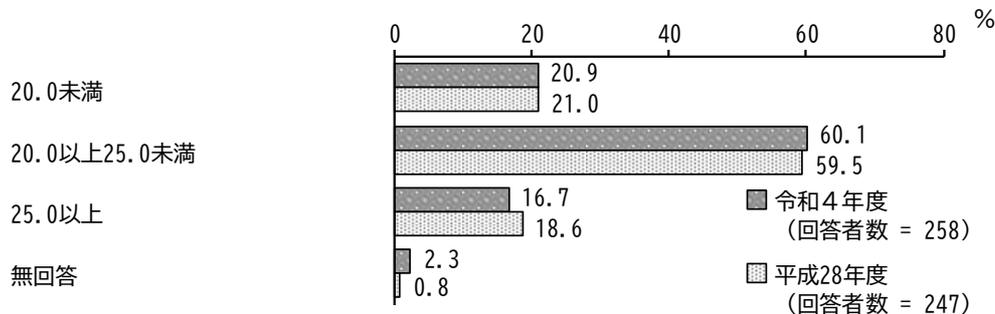
単位：%

| 区分 | 回答者数 (件) | 18.5未満 | 18.5以上25.0未満 | 25.0以上 | 無回答 |
|------|----------|--------|--------------|--------|-----|
| 全体 | 306 | 13.4 | 70.9 | 14.7 | 1.0 |
| 男性 | 108 | 2.8 | 73.1 | 23.1 | 0.9 |
| 女性 | 196 | 19.4 | 69.4 | 10.2 | 1.0 |
| そのほか | 2 | — | 100.0 | — | — |

BMI 〈50歳～69歳〉

「20.0以上25.0未満」の割合が60.1%と最も高く、次いで「20.0未満」の割合が20.9%、「25.0以上」の割合が16.7%となっています。

平成28年度と比較すると、大きな変化はみられません。



【性・年齢別】

性・年齢別にみると、他に比べ、女性で「20.0未満」の割合が、男性で「25.0以上」「20.0以上25.0未満」の割合が高くなっています。

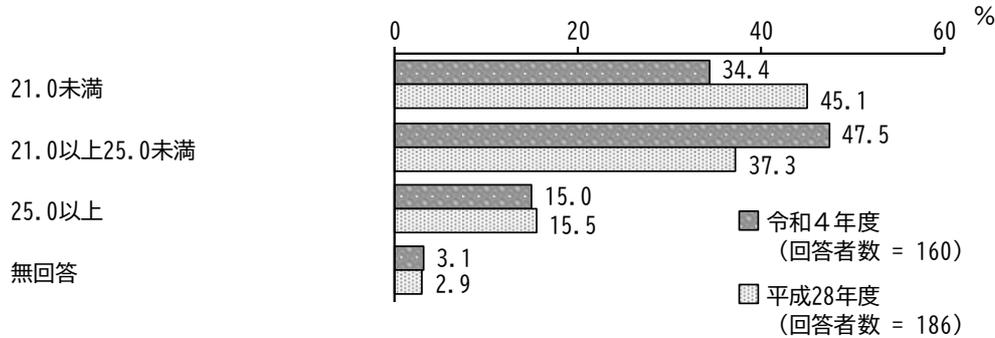
単位：%

| 区分 | 回答者数 (件) | 20.0未満 | 20.0以上25.0未満 | 25.0以上 | 無回答 |
|------|----------|--------|--------------|--------|-----|
| 全体 | 258 | 20.9 | 60.1 | 16.7 | 2.3 |
| 男性 | 119 | 5.0 | 67.2 | 26.1 | 1.7 |
| 女性 | 136 | 35.3 | 53.7 | 8.1 | 2.9 |
| そのほか | 2 | — | 50.0 | 50.0 | — |

BMI 〈70歳以上〉

「21.0 以上 25.0 未満」の割合が 47.5%と最も高く、次いで「21.0 未満」の割合が 34.4%、「25.0 以上」の割合が 15.0%となっています。

平成 28 年度と比較すると、「21.0 以上 25.0 未満」の割合が増加しています。一方、「21.0 未満」の割合が減少しています。



【性・年齢別】

性・年齢別にみると、他に比べ、女性で「21.0 未満」の割合が、男性で「21.0 以上 25.0 未満」の割合が高くなっています。

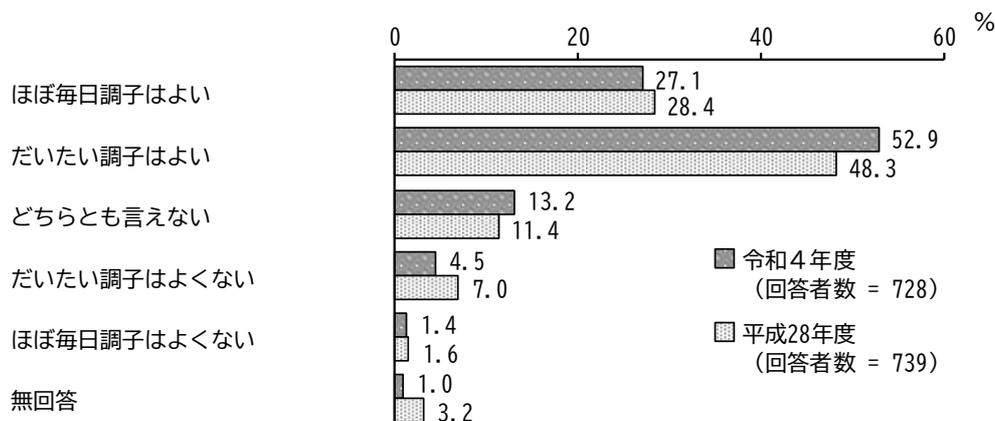
単位：%

| 区分 | 回答者数 (件) | 21.0 未満 | 21.0 以上 25.0 未満 | 25.0 以上 | 無回答 |
|------|----------|---------|-----------------|---------|-----|
| 全 体 | 160 | 34.4 | 47.5 | 15.0 | 3.1 |
| 男性 | 73 | 21.9 | 56.2 | 19.2 | 2.7 |
| 女性 | 87 | 44.8 | 40.2 | 11.5 | 3.4 |
| そのほか | — | — | — | — | — |

F 7 あなたのふだんの体調についてお答えください。(1つに○)

「だいたい調子はよい」の割合が52.9%と最も高く、次いで「ほぼ毎日調子はよい」の割合が27.1%、「どちらとも言えない」の割合が13.2%となっています。

平成28年度と比較すると、大きな変化はみられません。

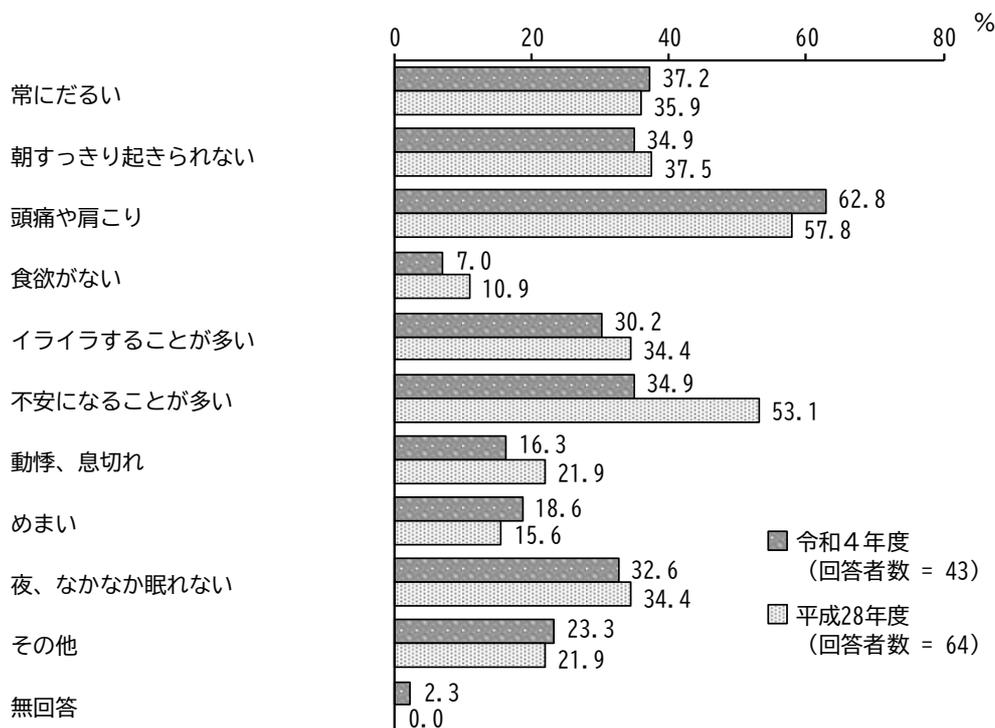


F 7で「だいたい調子はよくない」、「ほぼ毎日調子はよくない」と回答した方におたずねします。

F 7-1 あなたの体調は、どのような状態ですか。(いくつでも○)

「頭痛や肩こり」の割合が62.8%と最も高く、次いで「常にだるい」の割合が37.2%、「朝すっきり起きられない」、「不安になることが多い」の割合が34.9%となっています。

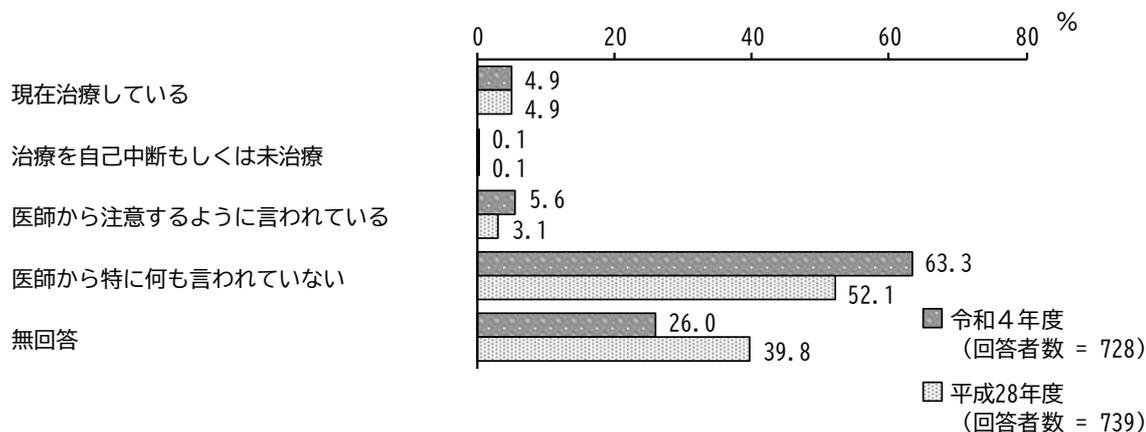
平成28年度と比較すると、「不安になることが多い」「動悸、息切れ」の割合が減少しています。



F8 あなたが、現在治療している、または過去に診断されたことがある病気についてお答えください。(①～⑫についてそれぞれ1つに○)

①糖尿病

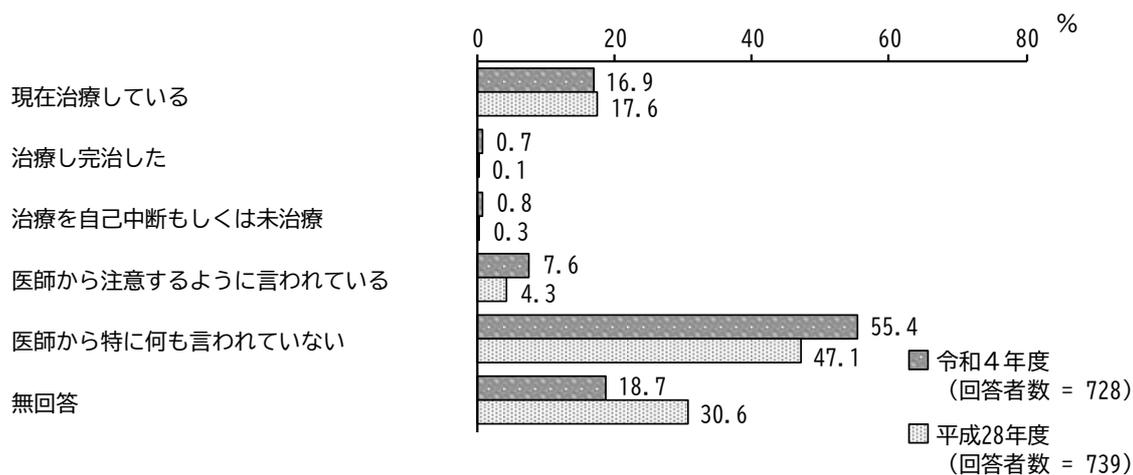
「医師から特に何も言われていない」の割合が63.3%と最も高くなっています。
平成28年度と比較すると、「医師から特に何も言われていない」の割合が増加しています。



②高血圧症

「医師から特に何も言われていない」の割合が55.4%と最も高く、次いで「現在治療している」の割合が16.9%となっています。

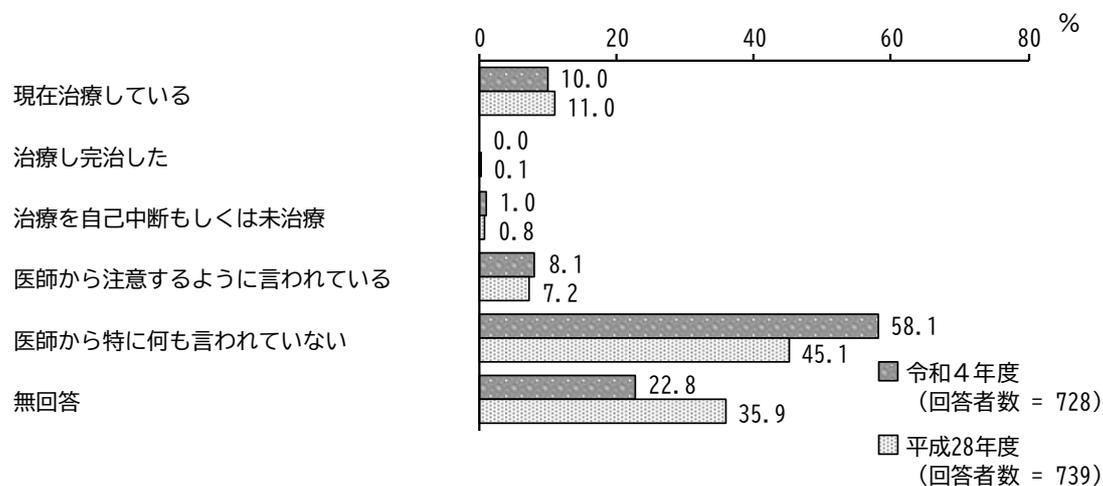
平成28年度と比較すると、「医師から特に何も言われていない」の割合が増加しています。



③脂質異常症(高脂血症)

「医師から特に何も言われていない」の割合が 58.1%と最も高く、次いで「現在治療している」の割合が 10.0%となっています。

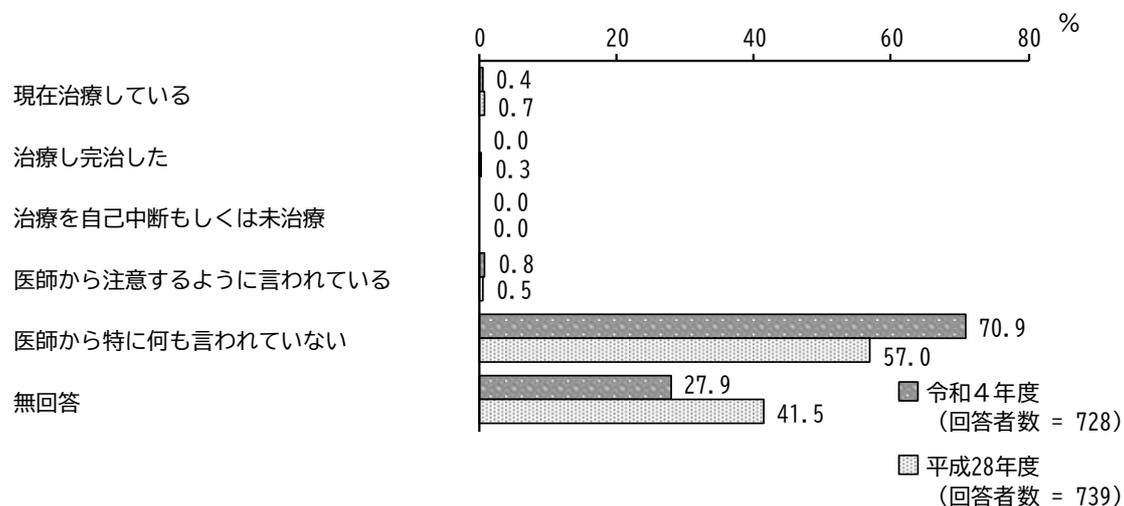
平成 28 年度と比較すると、「医師から特に何も言われていない」の割合が増加しています。



④脳卒中

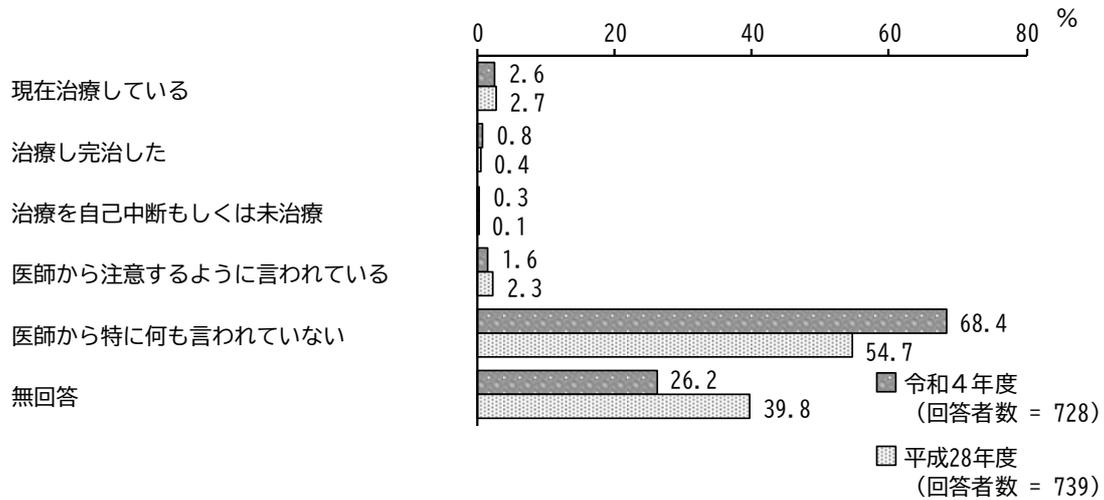
「医師から特に何も言われていない」の割合が 70.9%と最も高くなっています。

平成 28 年度と比較すると、「医師から特に何も言われていない」の割合が増加しています。



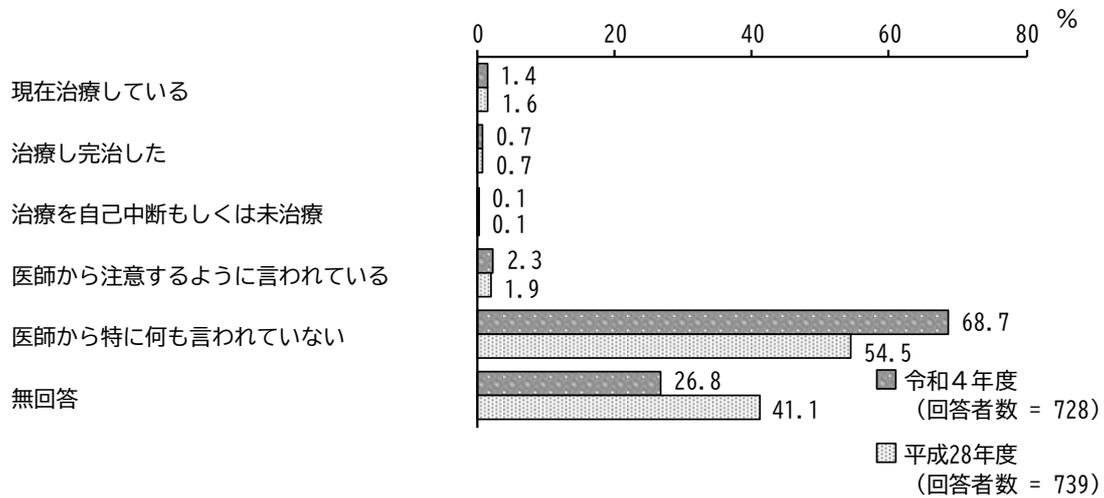
⑤心疾患

「医師から特に何も言われていない」の割合が68.4%と最も高くなっています。
 平成28年度と比較すると、「医師から特に何も言われていない」の割合が増加しています。



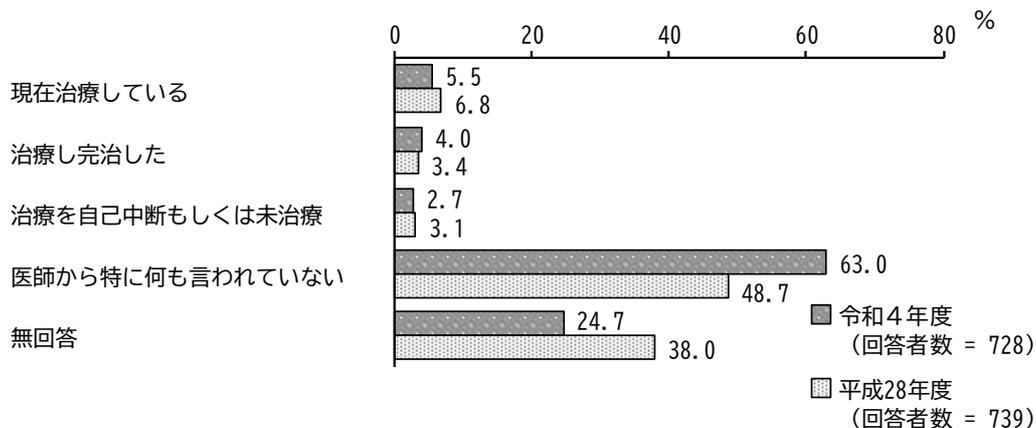
⑥痛風

「医師から特に何も言われていない」の割合が68.7%と最も高くなっています。
 平成28年度と比較すると、「医師から特に何も言われていない」の割合が増加しています。



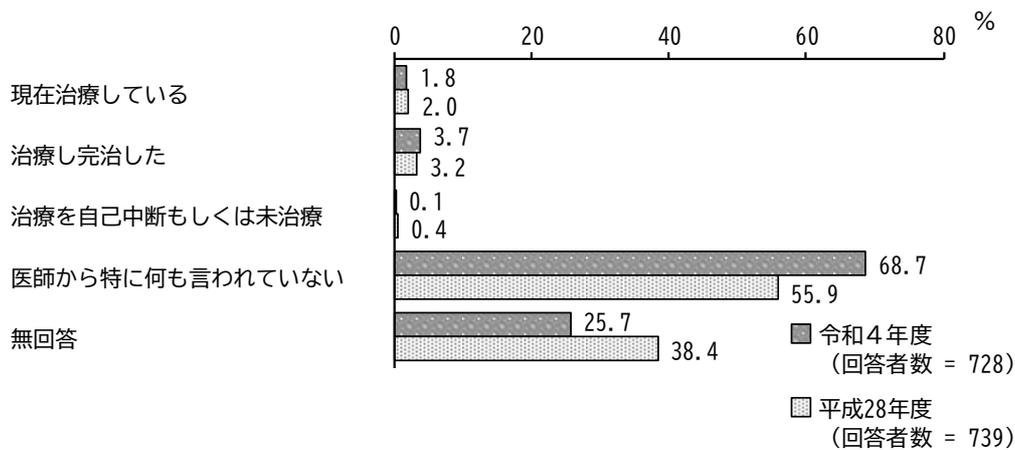
⑦歯周病

「医師から特に何も言われていない」の割合が63.0%と最も高くなっています。
平成28年度と比較すると、「医師から特に何も言われていない」の割合が増加しています。



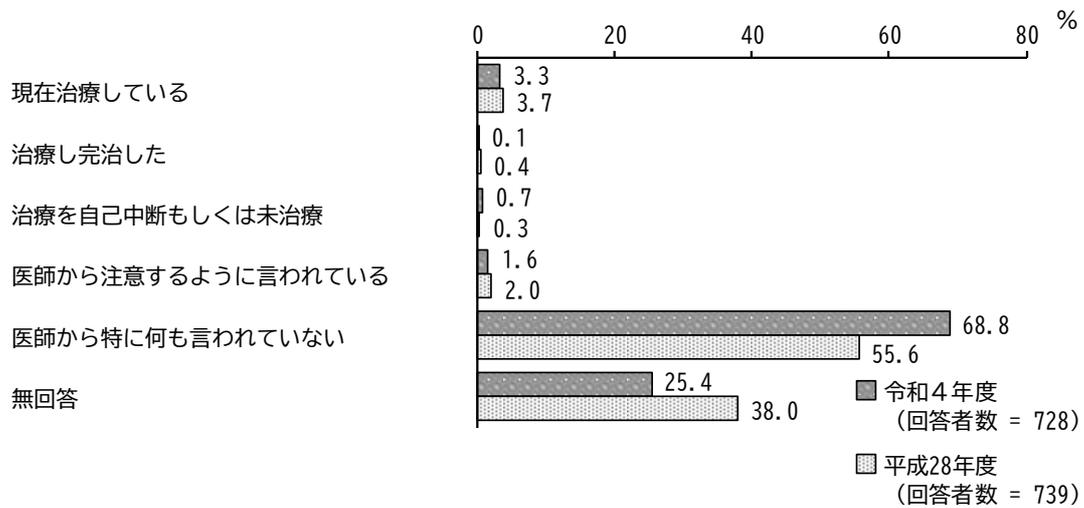
⑧がん

「医師から特に何も言われていない」の割合が68.7%と最も高くなっています。
平成28年度と比較すると、「医師から特に何も言われていない」の割合が増加しています。



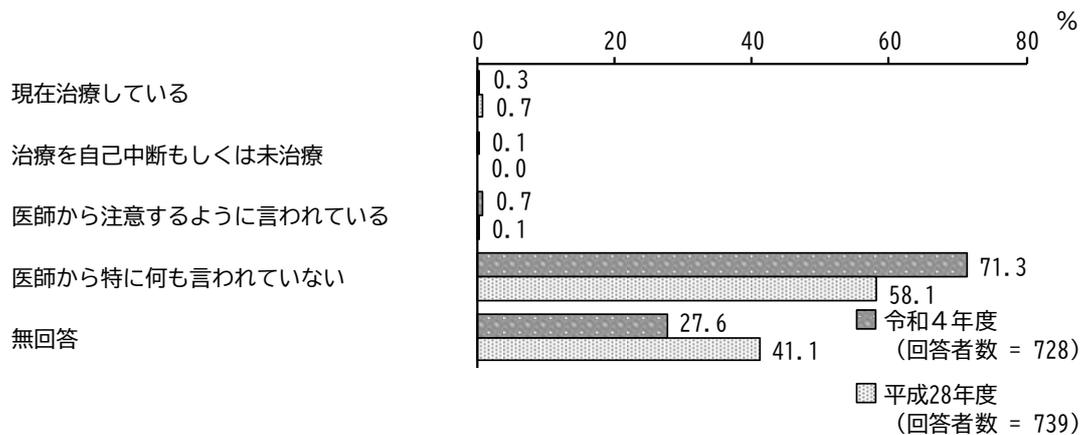
⑨骨粗しょう症

「医師から特に何も言われていない」の割合が68.8%と最も高くなっています。
 平成28年度と比較すると、「医師から特に何も言われていない」の割合が増加しています。



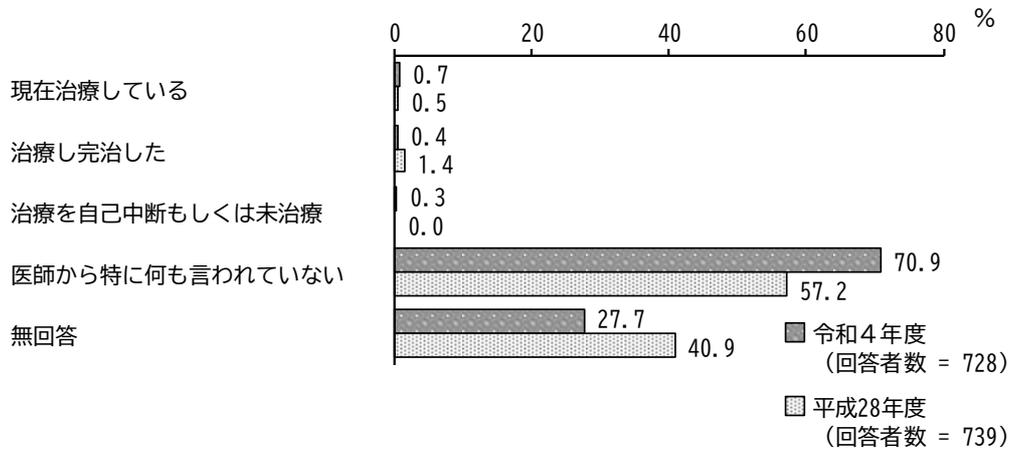
⑩COPD（慢性閉塞性肺疾患）

「医師から特に何も言われていない」の割合が71.3%と最も高くなっています。
 平成28年度と比較すると、「医師から特に何も言われていない」の割合が増加しています。



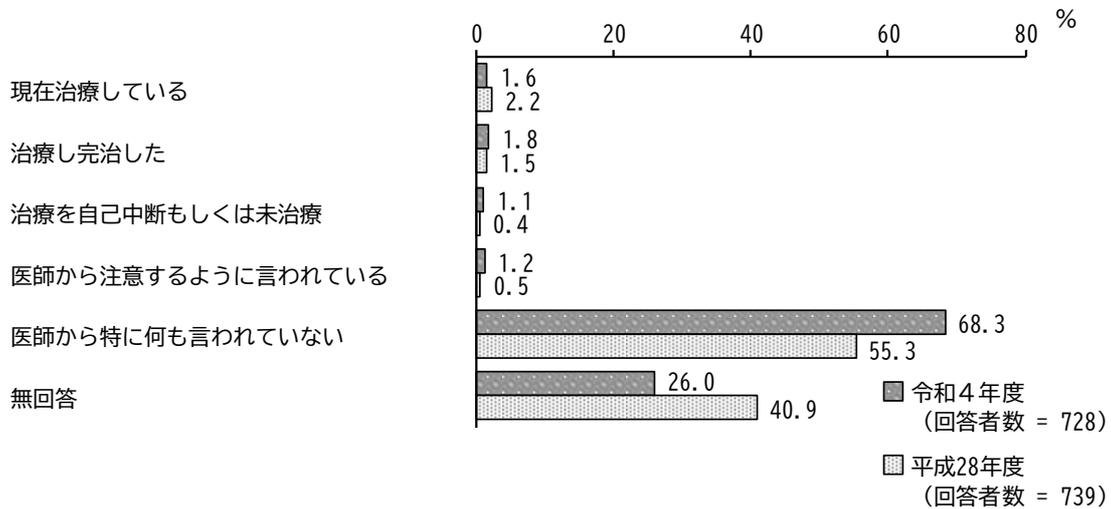
⑪ 肝炎

「医師から特に何も言われていない」の割合が70.9%と最も高くなっています。
 平成28年度と比較すると、「医師から特に何も言われていない」の割合が増加しています。



⑫ うつ病などの心の病

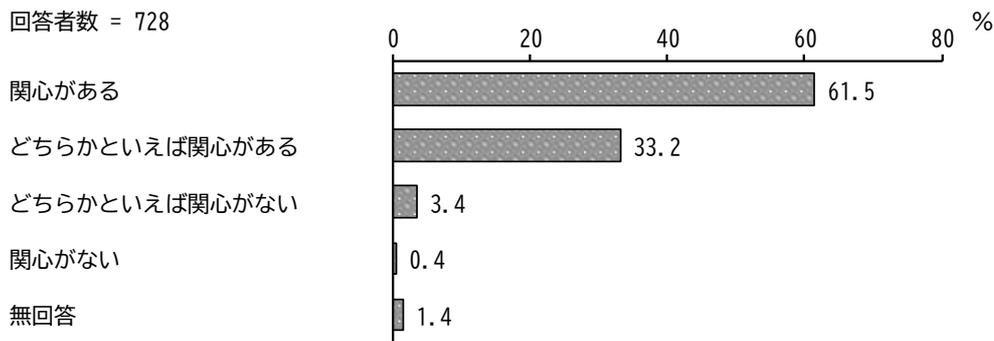
「医師から特に何も言われていない」の割合が68.3%と最も高くなっています。
 平成28年度と比較すると、「医師から特に何も言われていない」の割合が増加しています。



2 健診（検診）・生活習慣病予防等について

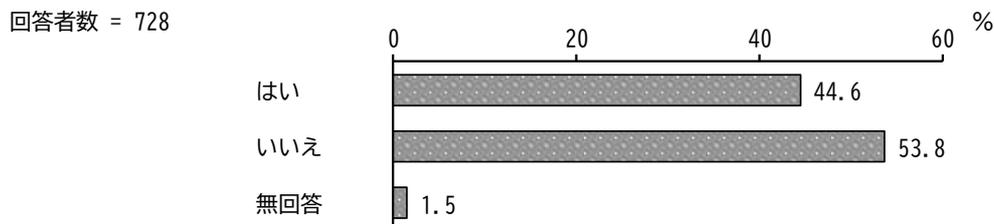
問1 あなたは、自分の健康に関心がありますか。（1つに○）

「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた“ある”の割合が94.7%、「どちらかといえば関心がない」と「関心がない」を合わせた“ない”の割合が3.8%となっています。



問2 あなたは、新型コロナウイルス感染症の拡大により、こころとからだの健康に影響はありましたか。（1つに○）

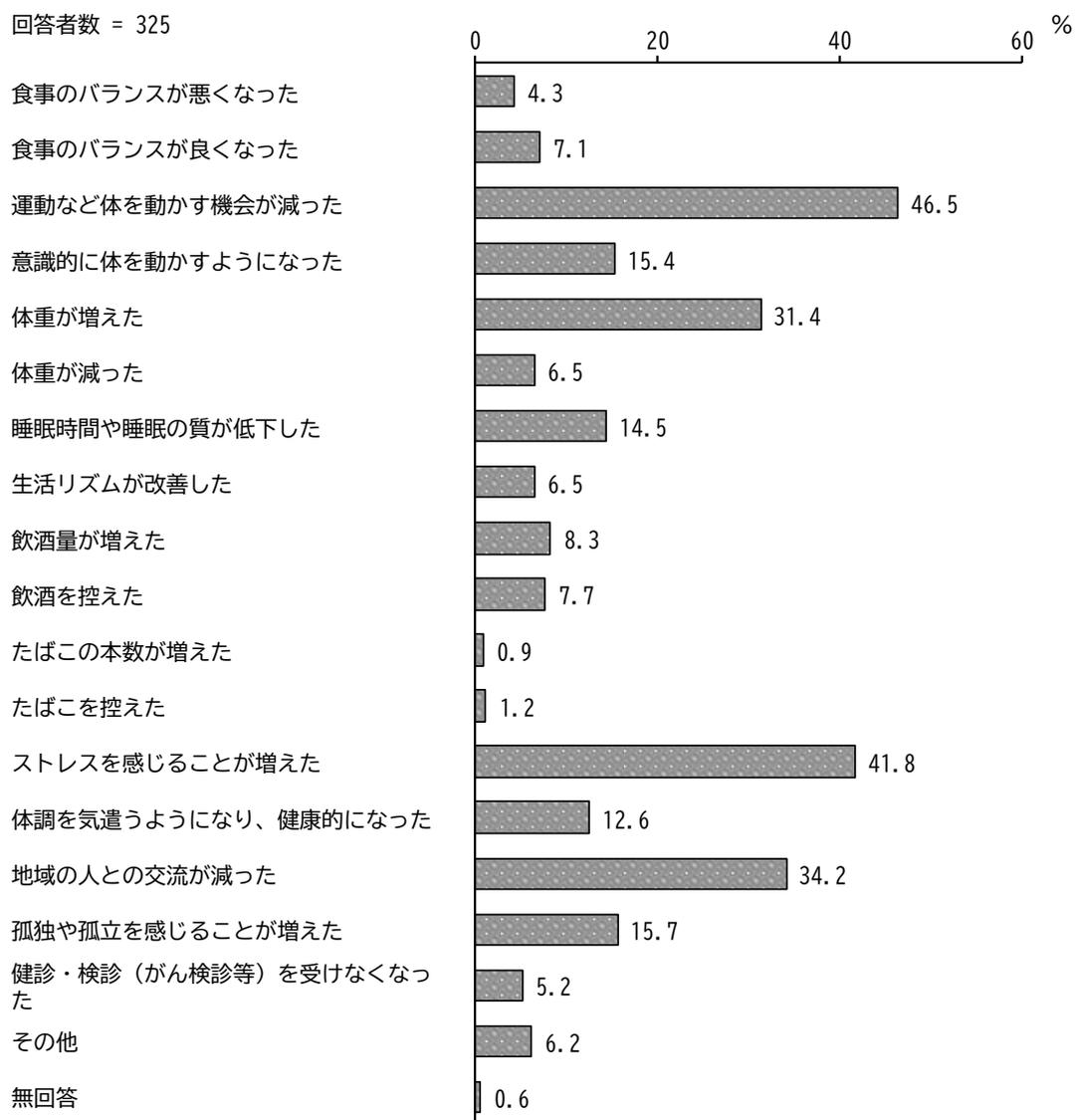
「はい」の割合が44.6%、「いいえ」の割合が53.8%となっています。



問2で「はい」と回答した方におたずねします。

問2-1 どのような影響があったかお答えください。(いくつでも○)

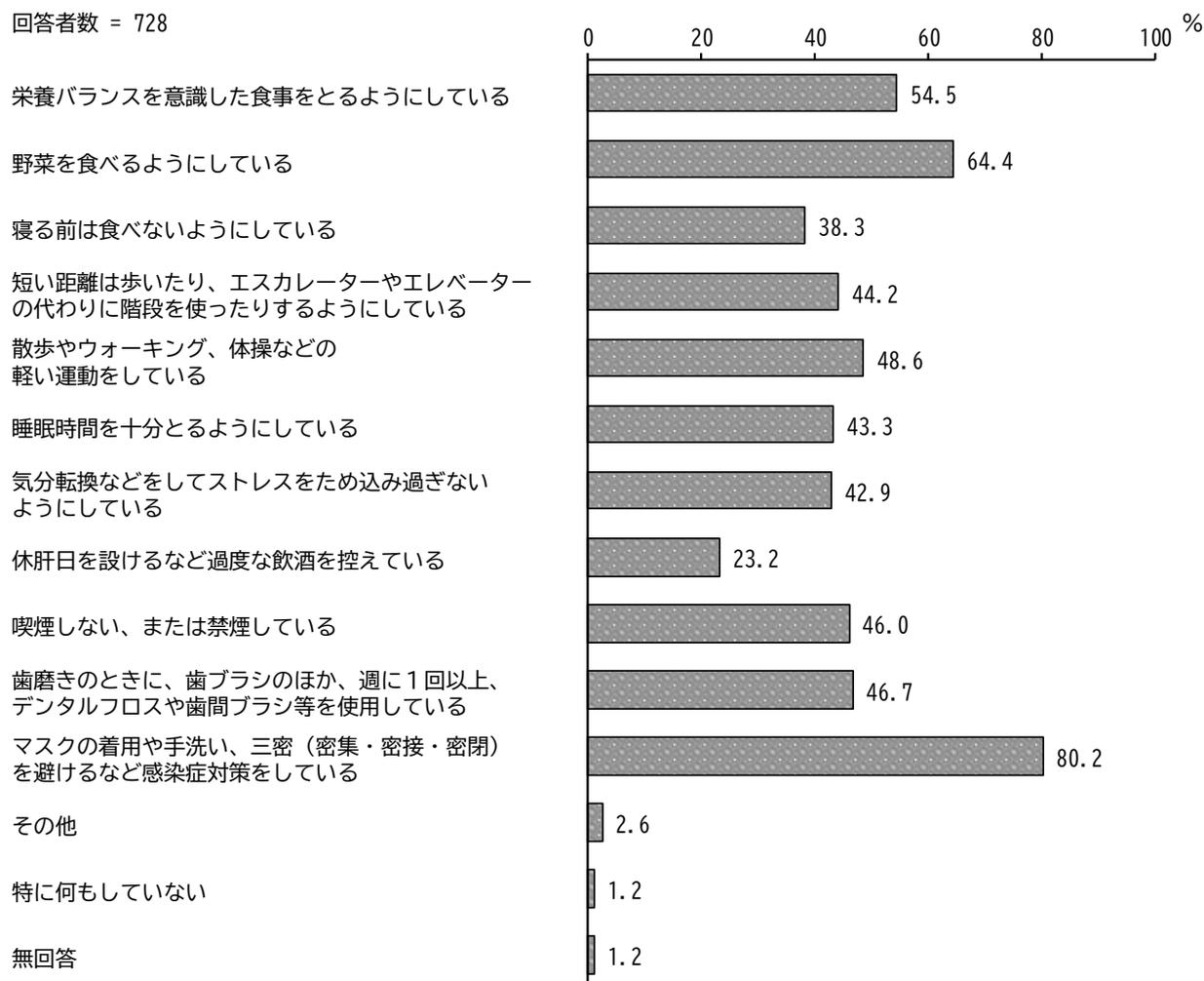
「運動など体を動かす機会が減った」の割合が46.5%と最も高く、次いで「ストレスを感じるが増えた」の割合が41.8%、「地域の人との交流が減った」の割合が34.2%となっています。



問3 毎日の生活で、負担感のない程度に健康づくりの取組を継続することが、健康の維持・増進につながります。あなたは、毎日の生活のなかで実践していることはありますか。(いくつでも○)

「マスクの着用や手洗い、三密（密集・密接・密閉）を避けるなど感染症対策をしている」の割合が80.2%と最も高く、次いで「野菜を食べるようにしている」の割合が64.4%、「栄養バランスを意識した食事をとるようにしている」の割合が54.5%となっています。

回答者数 = 728

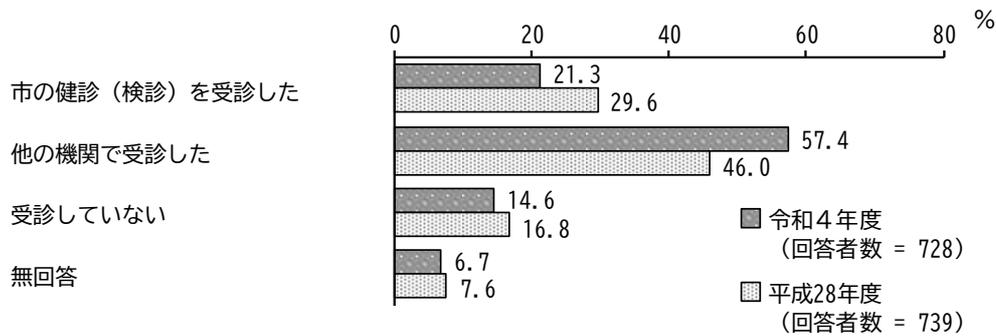


問4 次の各種健診（検診）について、この1～2年の受診状況をお答えください。
 (①～⑩についてそれぞれ1つに○)

①健康診査（健康診断）

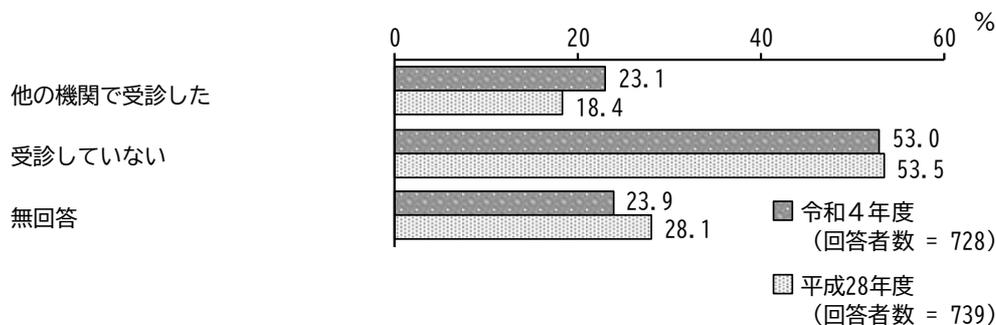
「他の機関で受診した」の割合が57.4%と最も高く、次いで「市の健診（検診）を受診した」の割合が21.3%、「受診していない」の割合が14.6%となっています。

平成28年度と比較すると、「他の機関で受診した」の割合が増加しています。一方、「市の健診（検診）を受診した」の割合が減少しています。



②人間ドック

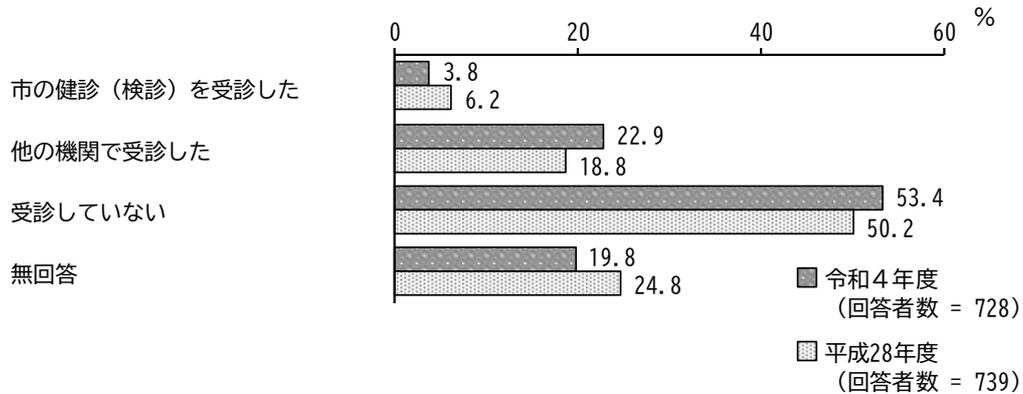
「他の機関で受診した」の割合が23.1%、「受診していない」の割合が53.0%となっています。平成28年度と比較すると、大きな変化はみられません。



③胃がん検診

「受診していない」の割合が 53.4%と最も高く、次いで「他の機関で受診した」の割合が 22.9%となっています。

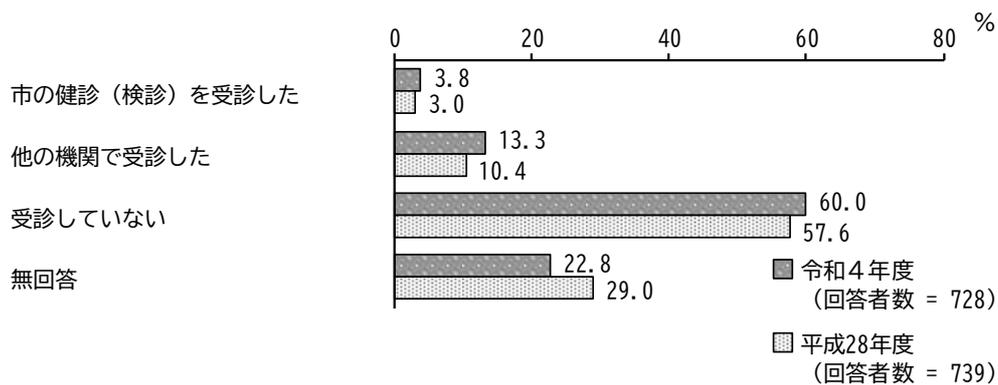
平成 28 年度と比較すると、大きな変化はみられません。



④肺がん検診

「受診していない」の割合が 60.0%と最も高く、次いで「他の機関で受診した」の割合が 13.3%となっています。

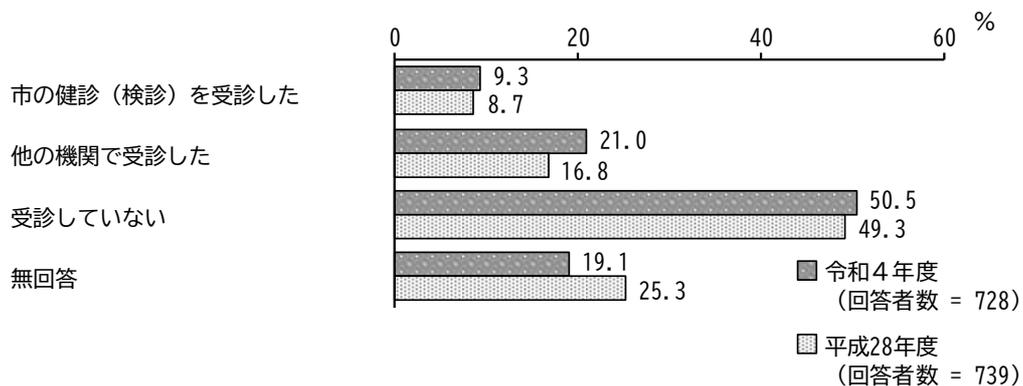
平成 28 年度と比較すると、大きな変化はみられません。



⑤大腸がん検診

「受診していない」の割合が 50.5%と最も高く、次いで「他の機関で受診した」の割合が 21.0%となっています。

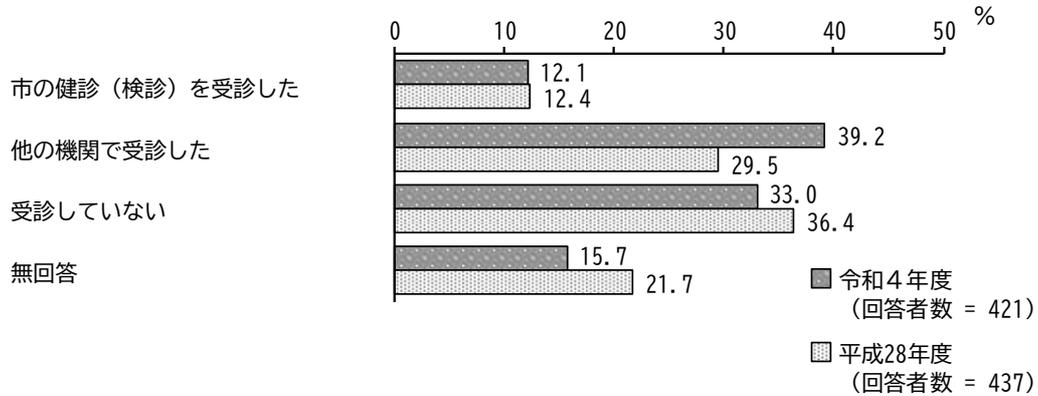
平成 28 年度と比較すると、大きな変化はみられません。



⑥子宮頸がん検診（女性のみ）

「他の機関で受診した」の割合が39.2%と最も高く、次いで「受診していない」の割合が33.0%、「市の健診（検診）を受診した」の割合が12.1%となっています。

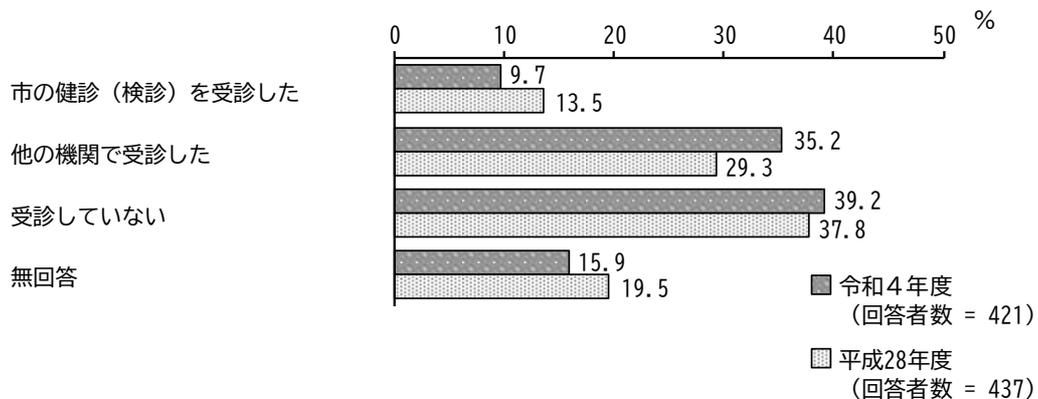
平成28年度と比較すると、「他の機関で受診した」の割合が増加しています。



⑦乳がん検診（女性のみ）

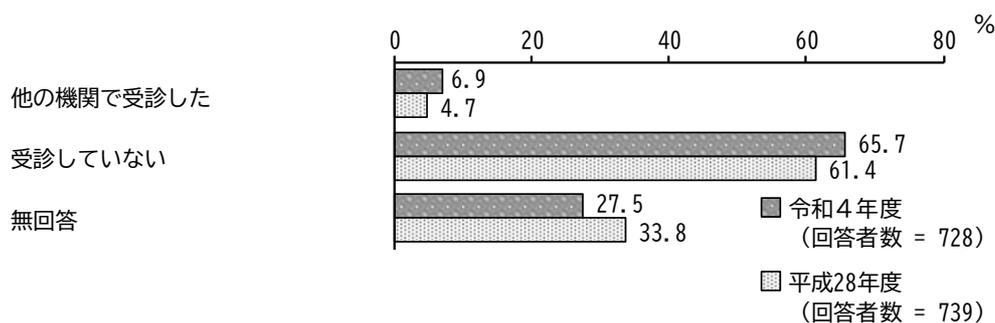
「受診していない」の割合が39.2%と最も高く、次いで「他の機関で受診した」の割合が35.2%となっています。

平成28年度と比較すると、「他の機関で受診した」の割合が増加しています。



⑧その他のがん検診

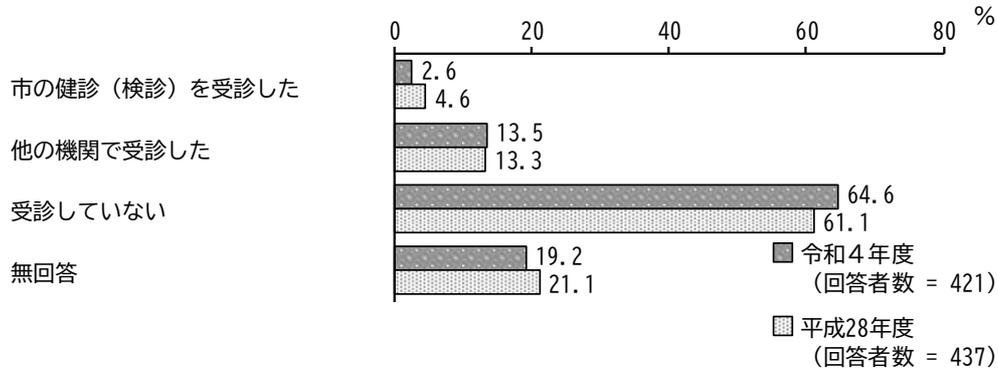
「他の機関で受診した」の割合が6.9%、「受診していない」の割合が65.7%となっています。平成28年度と比較すると、大きな変化はみられません。



⑨骨粗しょう症検診（女性のみ）

「受診していない」の割合が 64.6%と最も高く、次いで「他の機関で受診した」の割合が 13.5%となっています。

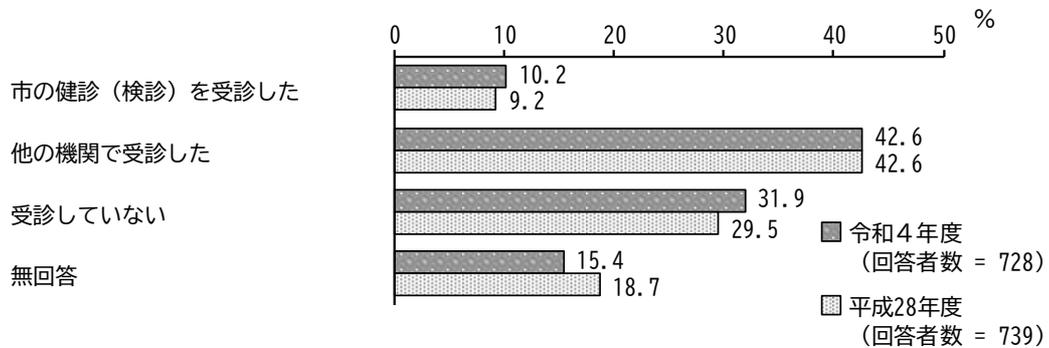
平成 28 年度と比較すると、大きな変化はみられません。



⑩歯科健診

「他の機関で受診した」の割合が 42.6%と最も高く、次いで「受診していない」の割合が 31.9%、「市の健診（検診）を受診した」の割合が 10.2%となっています。

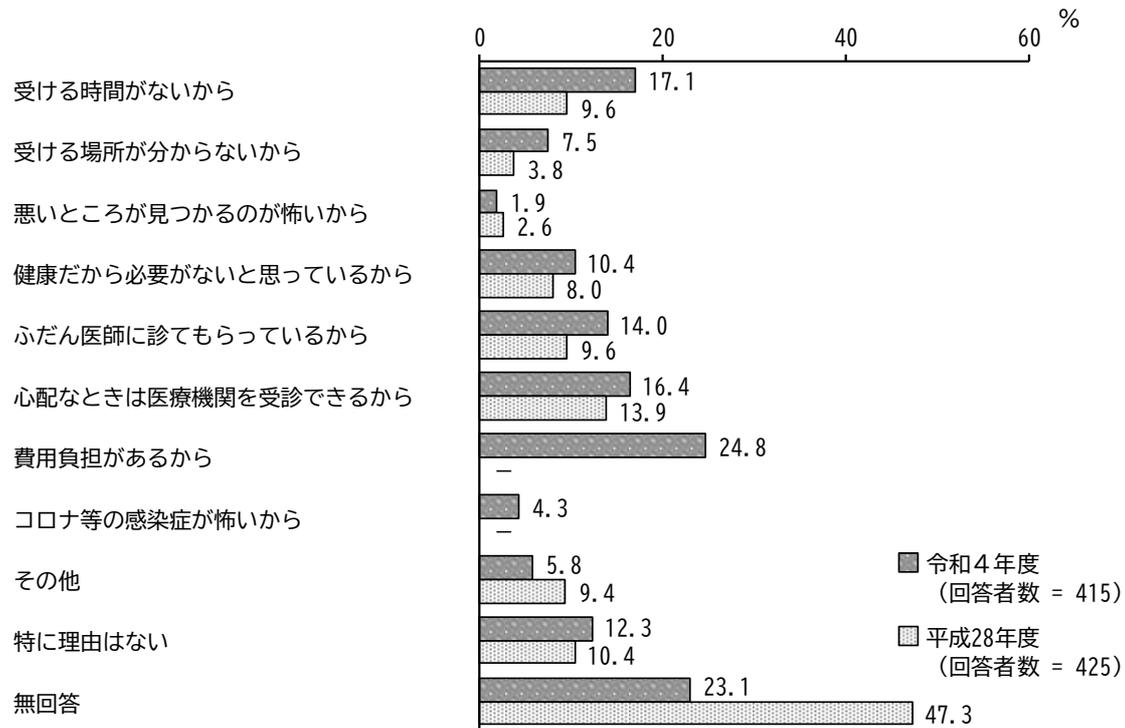
平成 28 年度と比較すると、大きな変化はみられません。



問4で①健康診査（健康診断）もしくは、②人間ドックを「受診していない」と回答した方におたずねします。

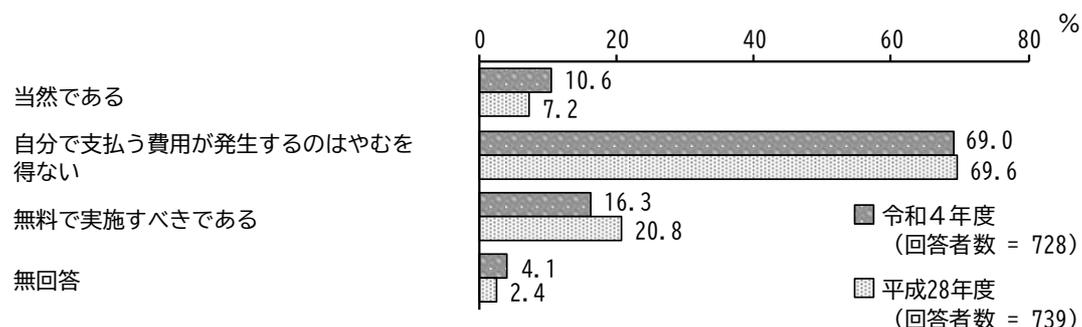
問4-1 受けなかった理由をお答えください。（いくつでも○）

「費用負担があるから」の割合が24.8%と最も高く、次いで「受ける時間がないから」の割合が17.1%、「心配なときは医療機関を受診できるから」の割合が16.4%となっています。
平成28年度と比較すると、「受ける時間がないから」の割合が増加しています。



問5 各種健診（検診）の費用（自分で支払う費用）についておたずねします。自分で支払う費用が発生することについて、あなたのお考えにもっとも近いものはどれですか（1つに○）

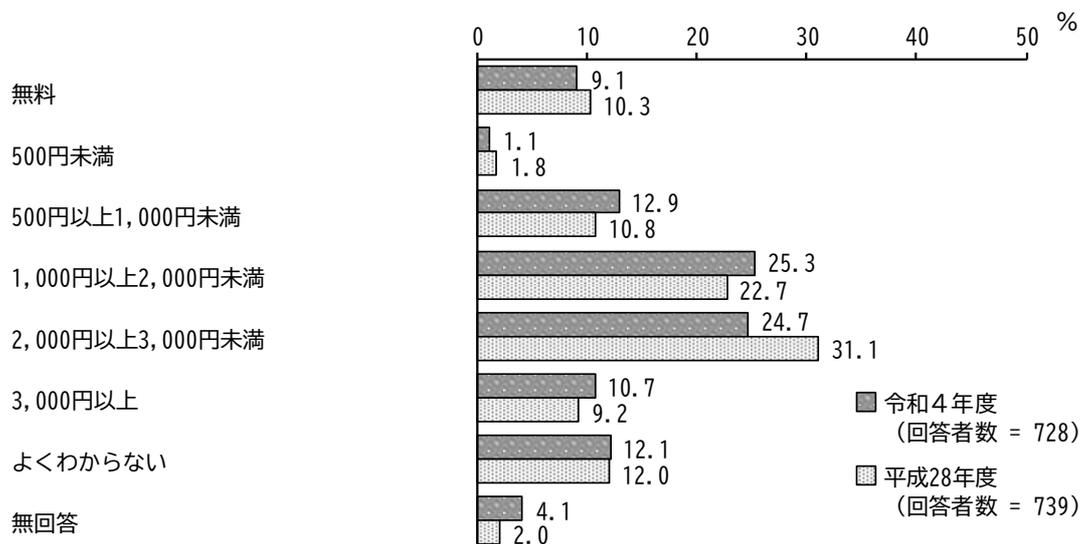
「自分で支払う費用が発生するのはやむを得ない」の割合が69.0%と最も高く、次いで「無料で実施すべきである」の割合が16.3%、「当然である」の割合が10.6%となっています。
平成28年度と比較すると、大きな変化はみられません。



問6 受診する際に、自分で支払う費用の額は、どのくらいが妥当と考えますか。
(1つに○)

「1,000円以上2,000円未満」の割合が25.3%と最も高く、次いで「2,000円以上3,000円未満」の割合が24.7%、「500円以上1,000円未満」の割合が12.9%となっています。

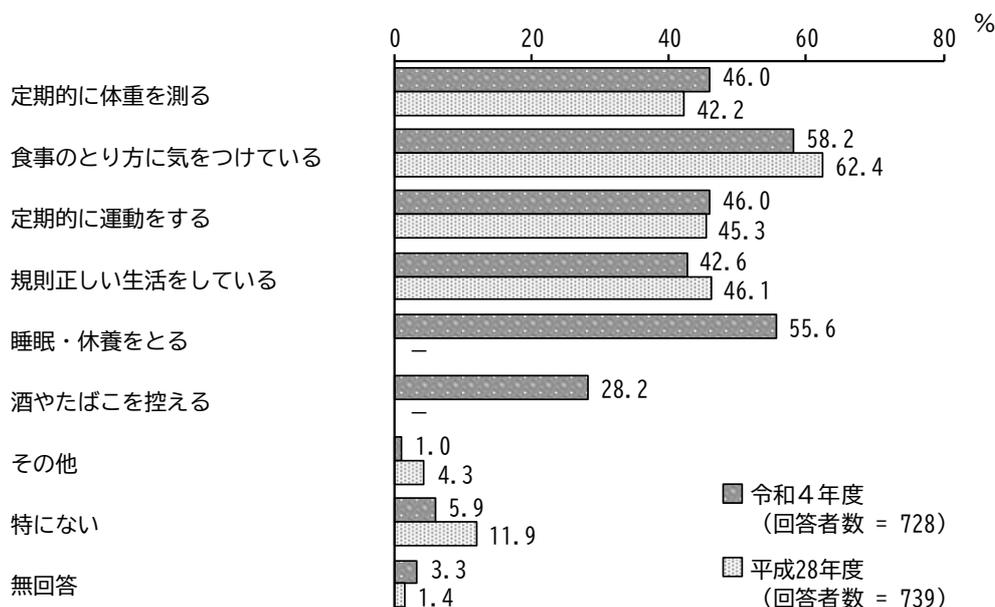
平成28年度と比較すると、「2,000円以上3,000円未満」の割合が減少しています。



問7 生活習慣病予防のために気を付けていることはありますか。(いくつでも○)

「食事のとり方に気を付けている」の割合が58.2%と最も高く、次いで「睡眠・休養をとる」の割合が55.6%、「定期的に体重を測る」、「定期的に運動をする」の割合が46.0%となっています。

平成28年度と比較すると、「特にない」の割合が減少しています。

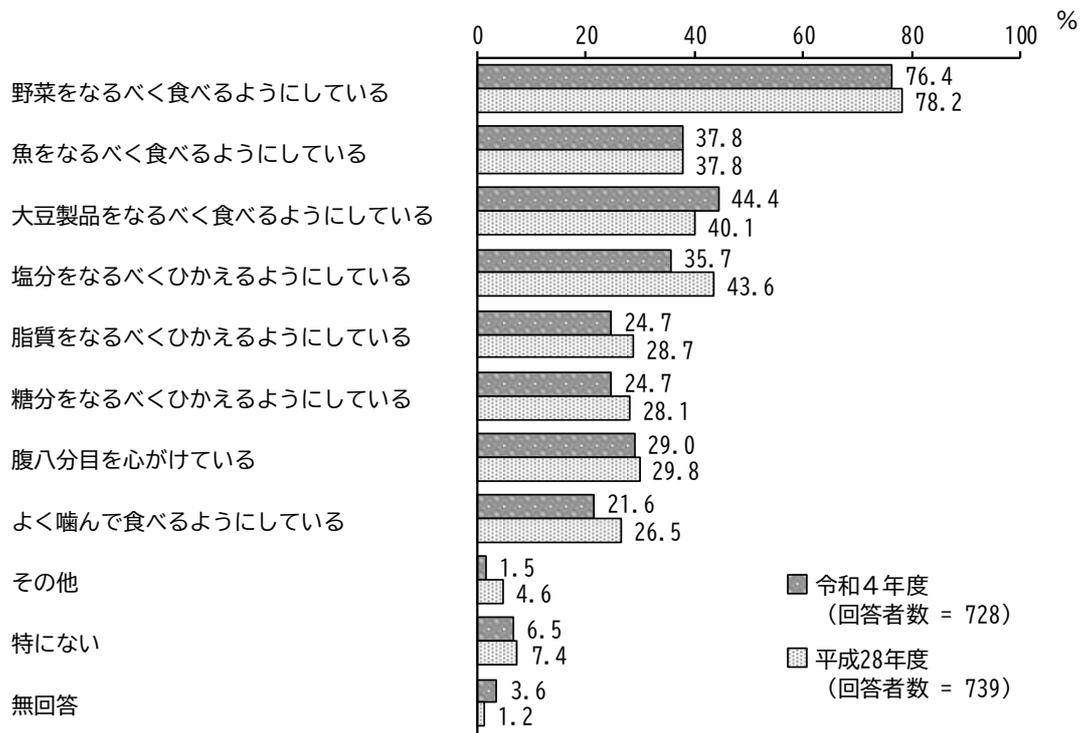


3 栄養・食生活について

問8 食生活に関して、あなたがふだん、意識していることはどのようなことですか。
(いくつでも○)

「野菜をなるべく食べるようにしている」の割合が76.4%と最も高く、次いで「大豆製品をなるべく食べるようにしている」の割合が44.4%、「魚をなるべく食べるようにしている」の割合が37.8%となっています。

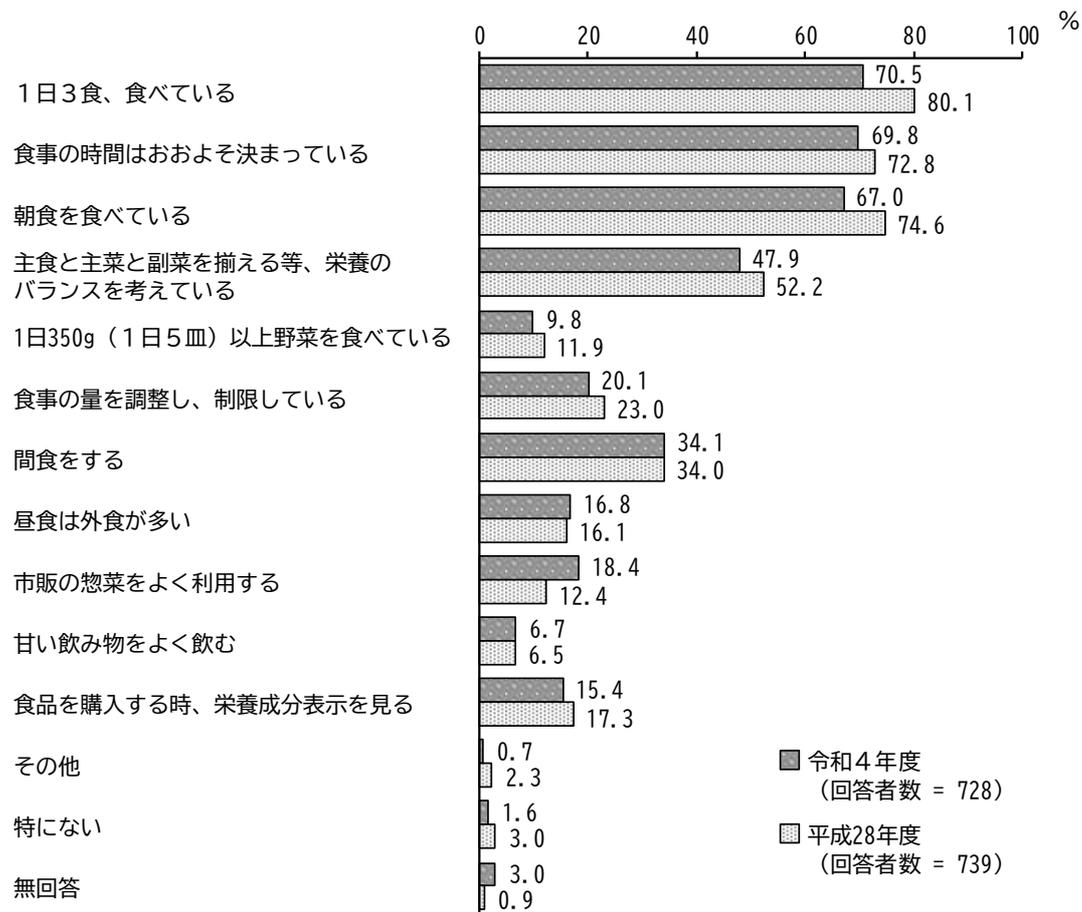
平成28年度と比較すると、「塩分をなるべくひかえるようにしている」の割合が減少しています。



問9 次の食事に関する項目について、あなたがふだんしていることをお答えください。(いくつでも○)

「1日3食、食べている」の割合が70.5%と最も高く、次いで「食事の時間はおおよそ決まっている」の割合が69.8%、「朝食を食べている」の割合が67.0%となっています。

平成28年度と比較すると、「市販の惣菜をよく利用する」の割合が増加しています。一方、「1日3食、食べている」「朝食を食べている」の割合が減少しています。



【ふだんの体調別】

ふだんの体調別にみると、他に比べ、だいたい調子はよくないで「間食をする」「市販の惣菜をよく利用する」の割合が、ほぼ毎日調子はよくないで「間食をする」の割合が高くなっています。

単位：%

| 区分 | 回答者数(件) | 1日3食、食べている | 食事の時間はおおよそ決まっている | 朝食を食べている | 主食と主菜と副菜を揃える等、栄養のバランスを考えている | 1日350g(1日5皿)以上野菜を食べている | 食事の量を調整し、制限している | 間食をする |
|-------------|---------|------------|------------------|----------|-----------------------------|------------------------|-----------------|-------|
| 全 体 | 728 | 70.5 | 69.8 | 67.0 | 47.9 | 9.8 | 20.1 | 34.1 |
| ほぼ毎日調子はよい | 197 | 72.1 | 78.2 | 69.5 | 52.8 | 10.7 | 25.4 | 27.9 |
| だいたい調子はよい | 385 | 68.8 | 68.6 | 67.5 | 47.3 | 10.1 | 16.4 | 35.3 |
| どちらとも言えない | 96 | 75.0 | 65.6 | 62.5 | 41.7 | 8.3 | 22.9 | 34.4 |
| だいたい調子はよくない | 33 | 75.8 | 54.5 | 69.7 | 42.4 | 9.1 | 21.2 | 51.5 |
| ほぼ毎日調子はよくない | 10 | 50.0 | 40.0 | 40.0 | 50.0 | — | 20.0 | 50.0 |

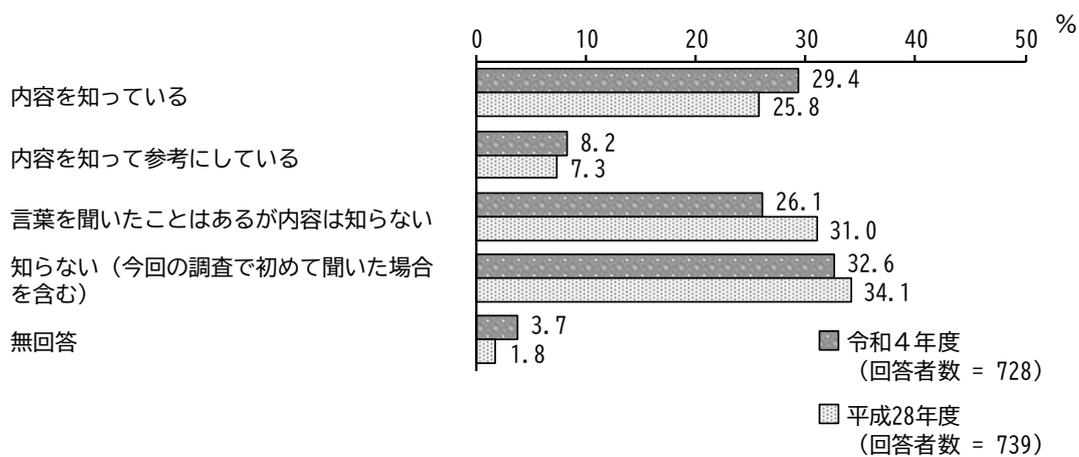
| 区分 | 昼食は外食が多い | 市販の惣菜をよく利用する | 甘い飲み物をよく飲む | 食品を購入する時、栄養成分表示を見る | その他 | 特にない | 無回答 |
|-------------|----------|--------------|------------|--------------------|-----|------|-----|
| 全 体 | 16.8 | 18.4 | 6.7 | 15.4 | 0.7 | 1.6 | 3.0 |
| ほぼ毎日調子はよい | 20.3 | 13.2 | 4.6 | 14.7 | 1.5 | 0.5 | 2.0 |
| だいたい調子はよい | 16.9 | 19.7 | 6.8 | 16.1 | 0.5 | 2.1 | 3.1 |
| どちらとも言えない | 10.4 | 20.8 | 7.3 | 13.5 | — | 1.0 | 4.2 |
| だいたい調子はよくない | 21.2 | 30.3 | 15.2 | 18.2 | — | — | 3.0 |
| ほぼ毎日調子はよくない | — | 10.0 | 10.0 | 20.0 | — | 20.0 | — |

問10 あなたは、右の「食事バランスガイド」について知っていますか。(1つに○)



「知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)」の割合が32.6%と最も高く、次いで「内容を知っている」の割合が29.4%、「言葉を聞いたことはあるが内容は知らない」の割合が26.1%となっています。

平成28年度と比較すると、大きな変化はみられません。

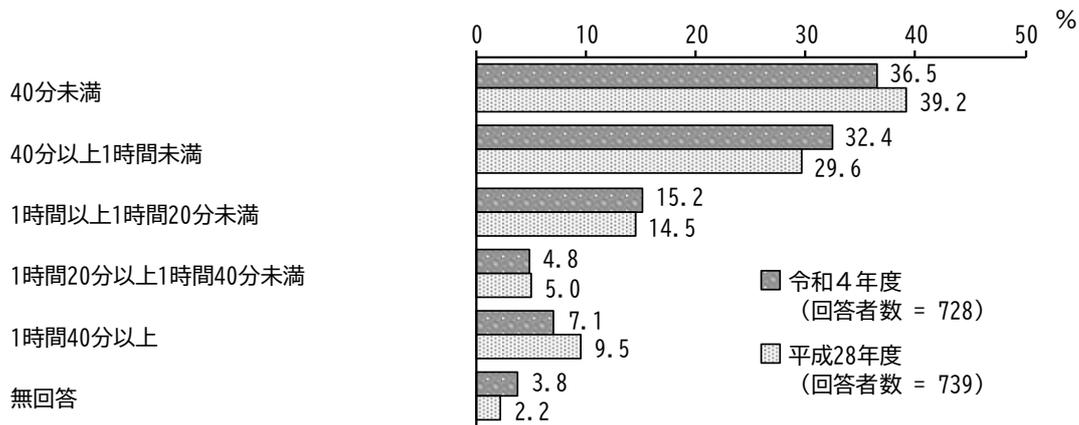


4 運動について

問 11 あなたは、平均すると、1日に何分、歩いていますか。(1つに○)

「40分未満」の割合が36.5%と最も高く、次いで「40分以上1時間未満」の割合が32.4%、「1時間以上1時間20分未満」の割合が15.2%となっています。

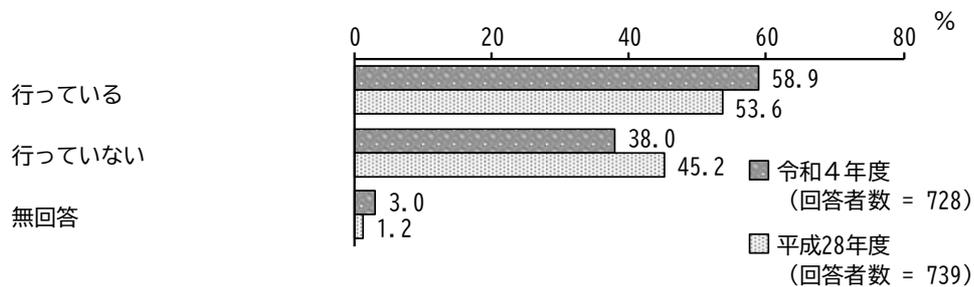
平成28年度と比較すると、大きな変化はみられません。



問 12 あなたは、1日に30分以上、身体を動かすことを週2回以上行っていますか。(1つに○)

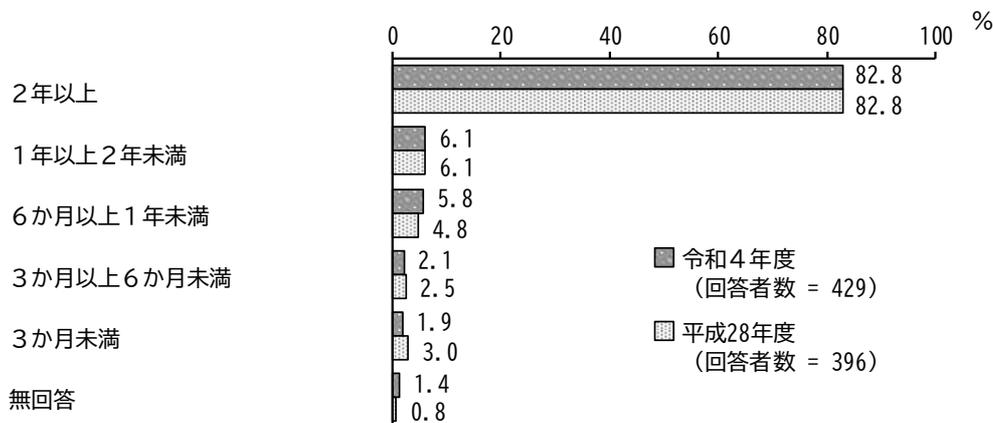
「行っている」の割合が58.9%、「行っていない」の割合が38.0%となっています。

平成28年度と比較すると、「行っている」の割合が増加しています。一方、「行っていない」の割合が減少しています。



問 12-1 身体を動かすことを始めてから、どのくらいの期間が経ちましたか。
(1つに○)

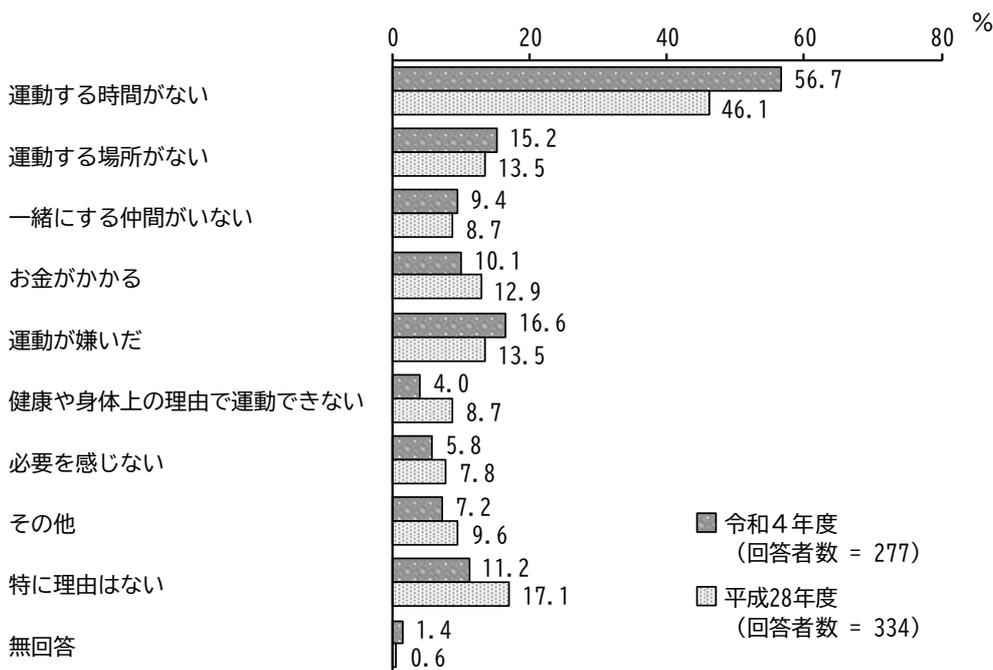
「2年以上」の割合が82.8%と最も高くなっています。
平成28年度と比較すると、大きな変化はみられません。



問 12-2 身体を動かしていない理由についてお答えください。(いくつでも○)

「運動する時間がない」の割合が56.7%と最も高く、次いで「運動が嫌いだ」の割合が16.6%、「運動する場所がない」の割合が15.2%となっています。

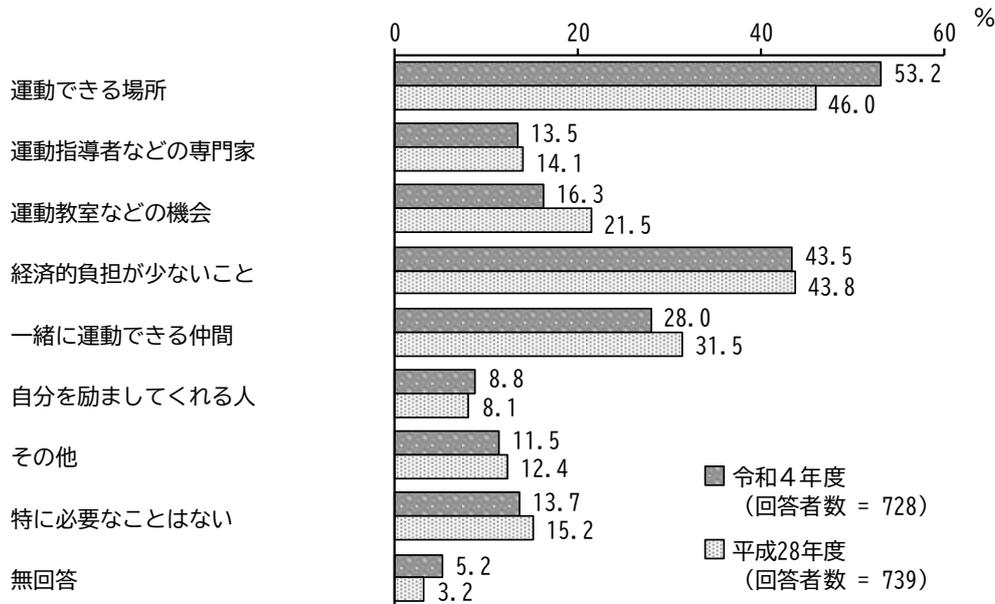
平成28年度と比較すると、「運動する時間がない」の割合が増加しています。一方、「特に理由はない」の割合が減少しています。



問13 あなたは、日常的に運動を続けるには、どのようなことが必要だと思いますか。
(いくつでも○)

「運動できる場所」の割合が53.2%と最も高く、次いで「経済的負担が少ないこと」の割合が43.5%、「一緒に運動できる仲間」の割合が28.0%となっています。

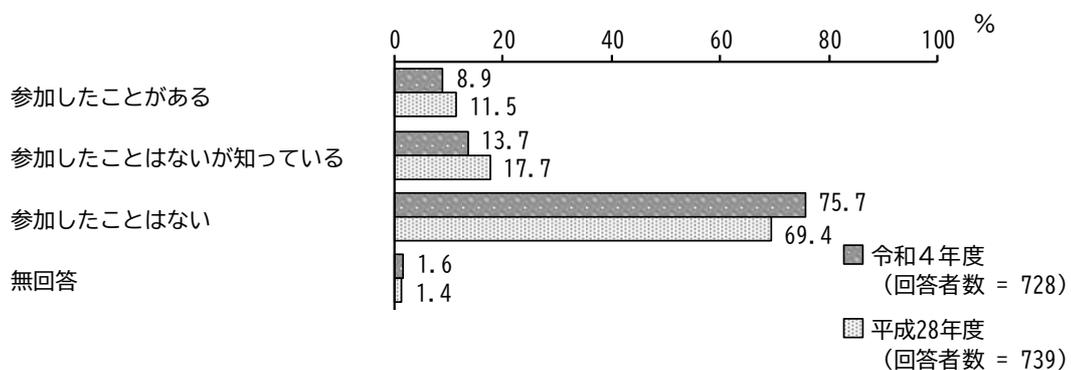
平成28年度と比較すると、「運動できる場所」の割合が増加しています。一方、「運動教室などの機会」の割合が減少しています。



問14 あなたは、市民体育祭などの市が開催するスポーツイベントに参加したことがありますか。(1つに○)

「参加したことはない」の割合が75.7%と最も高く、次いで「参加したことはないが知っている」の割合が13.7%となっています。

平成28年度と比較すると、「参加したことはない」の割合が増加しています。

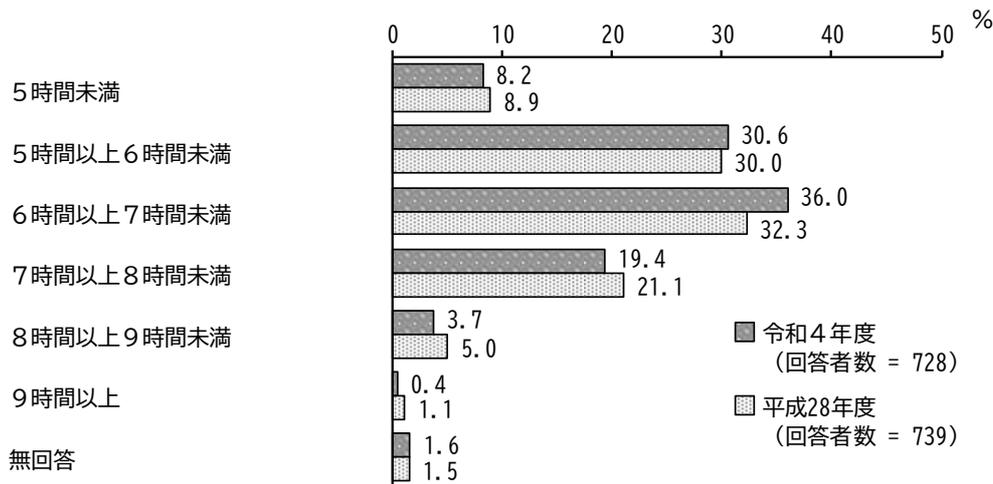


5 休養・睡眠・こころの健康について

問15 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。
(1つに○)

「6時間以上7時間未満」の割合が36.0%と最も高く、次いで「5時間以上6時間未満」の割合が30.6%、「7時間以上8時間未満」の割合が19.4%となっています。

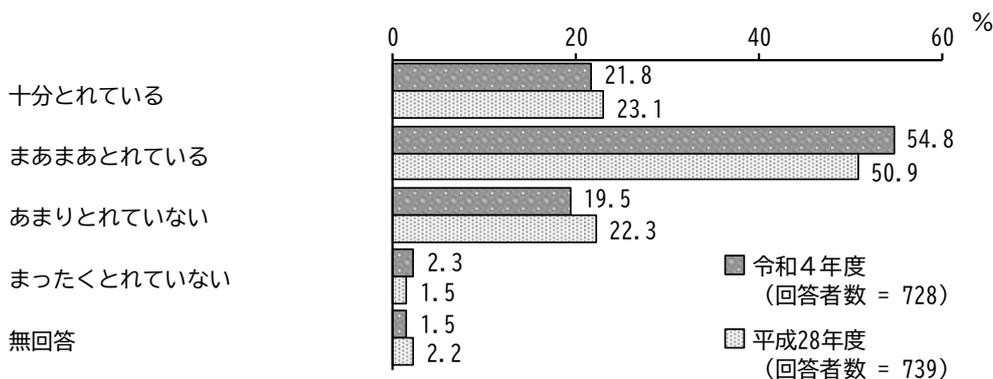
平成28年度と比較すると、大きな変化はみられません。



問16 ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。(1つに○)

「まあまあとれている」の割合が54.8%と最も高く、次いで「十分とれている」の割合が21.8%、「あまりとれていない」の割合が19.5%となっています。

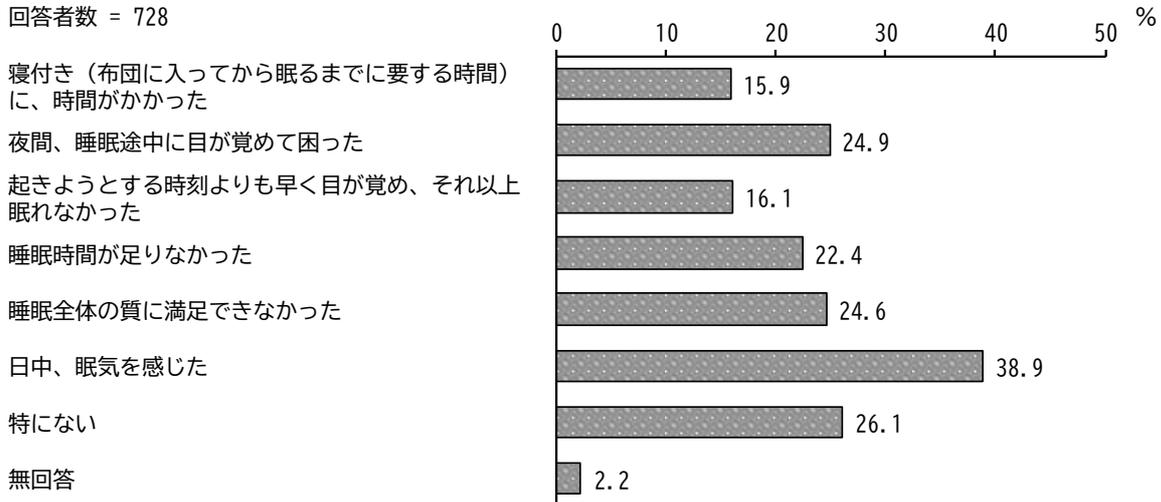
平成28年度と比較すると、大きな変化はみられません。



問 17 睡眠の質についておたずねします。あなたはこの1か月間に、次のようなことが週3回以上ありましたか。(いくつでも○)

「日中、眠気を感じた」の割合が 38.9%と最も高く、次いで「特にない」の割合が 26.1%、「夜間、睡眠途中で目が覚めて困った」の割合が 24.9%となっています。

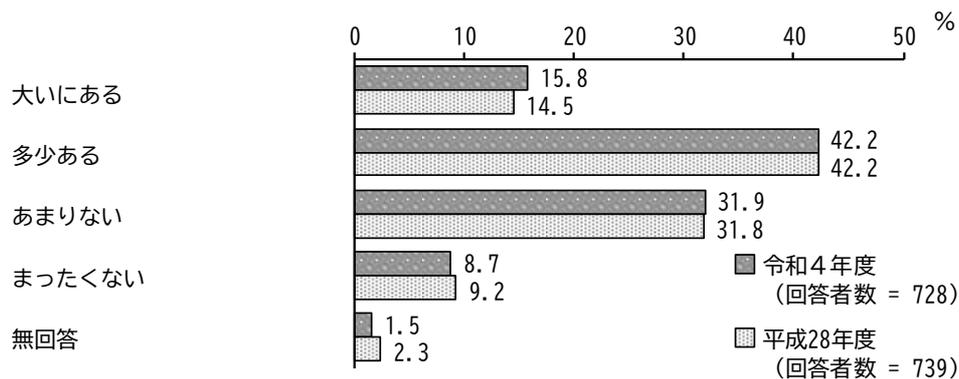
回答者数 = 728



問 18 ここ1か月間、仕事や家庭や交友などの不満、悩み、苦労などによるストレスがありましたか。(1つに○)

「多少ある」の割合が 42.2%と最も高く、次いで「あまりない」の割合が 31.9%、「大いにある」の割合が 15.8%となっています。

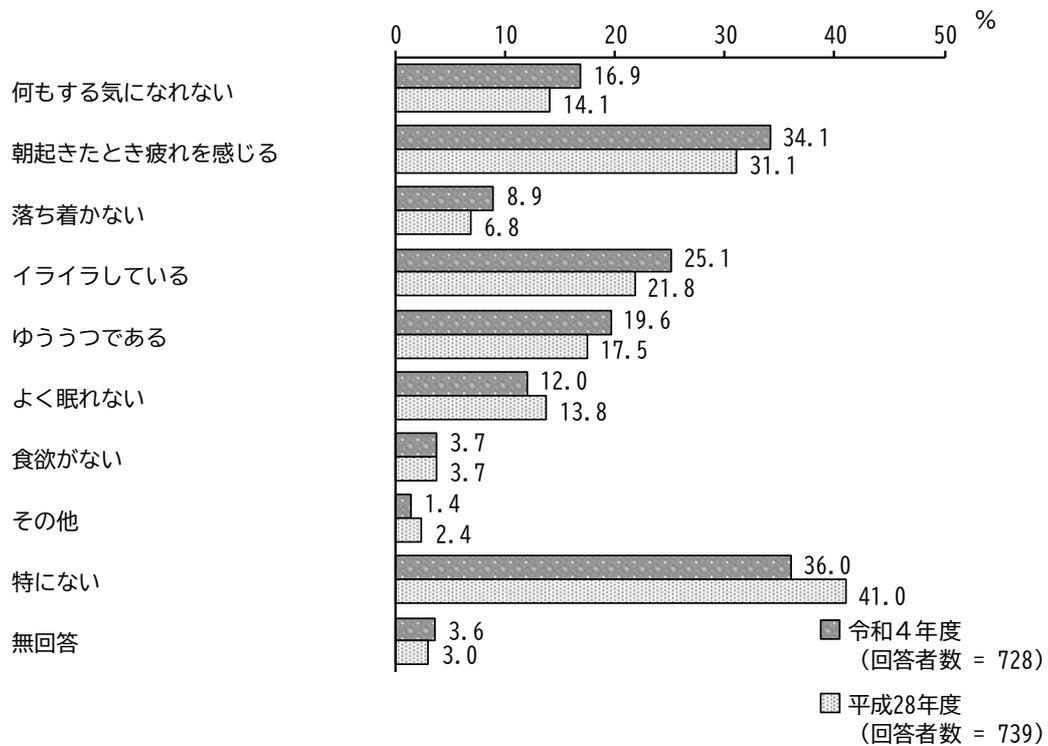
平成 28 年度と比較すると、大きな変化はみられません。



問19 あなたは、最近1か月の間に次のようなことがありましたか。(いくつでも○)

「特にない」の割合が36.0%と最も高く、次いで「朝起きたとき疲れを感じる」の割合が34.1%、「イライラしている」の割合が25.1%となっています。

平成28年度と比較すると、大きな変化はみられません。



【1日の平均睡眠時間別】

1日の平均睡眠時間別にみると、他に比べ、5時間未満で「よく眠れない」「ゆううつである」「イライラしている」の割合が高くなっています。

単位：%

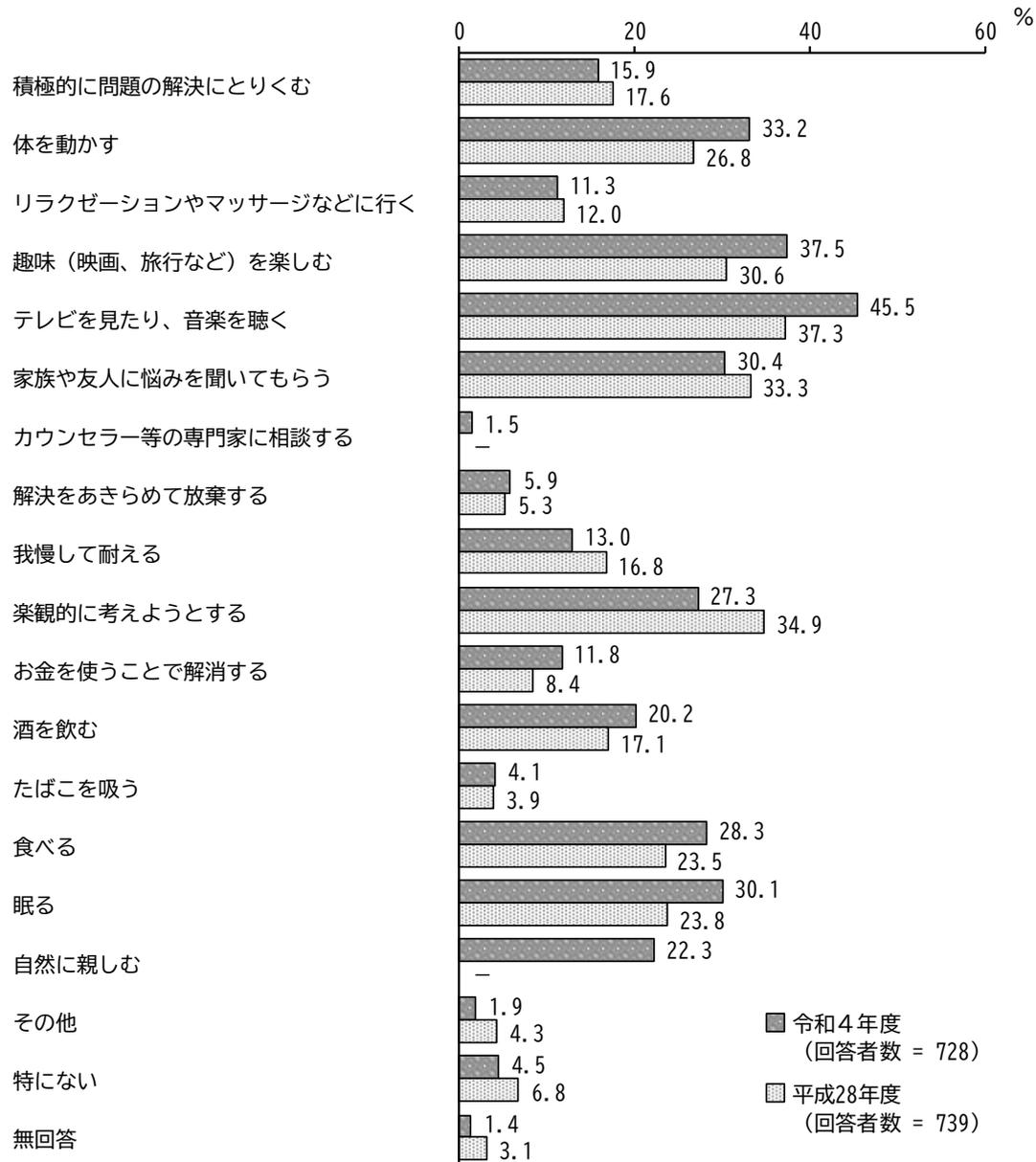
| 区分 | 回答者数(件) | 何もする気になれない | 朝起きたとき疲れを感じる | 落ち着かない | イライラしている | ゆううつである |
|------------|---------|------------|--------------|--------|----------|---------|
| 全 体 | 728 | 16.9 | 34.1 | 8.9 | 25.1 | 19.6 |
| 5時間未満 | 60 | 31.7 | 45.0 | 16.7 | 41.7 | 36.7 |
| 5時間以上6時間未満 | 223 | 18.4 | 42.2 | 7.6 | 26.9 | 22.9 |
| 6時間以上7時間未満 | 262 | 13.7 | 33.2 | 10.7 | 27.5 | 18.3 |
| 7時間以上8時間未満 | 141 | 15.6 | 24.1 | 5.0 | 17.0 | 14.9 |
| 8時間以上9時間未満 | 27 | 11.1 | 14.8 | 7.4 | — | 3.7 |
| 9時間以上 | 3 | — | 33.3 | — | — | — |

| 区分 | よく眠れない | 食欲がない | その他 | 特にない | 無回答 |
|------------|--------|-------|-----|------|-----|
| 全 体 | 12.0 | 3.7 | 1.4 | 36.0 | 3.6 |
| 5時間未満 | 35.0 | 10.0 | — | 23.3 | 1.7 |
| 5時間以上6時間未満 | 14.8 | 2.2 | 1.3 | 29.6 | 1.3 |
| 6時間以上7時間未満 | 8.0 | 2.3 | 1.1 | 35.1 | 2.7 |
| 7時間以上8時間未満 | 6.4 | 5.7 | 1.4 | 52.5 | 5.0 |
| 8時間以上9時間未満 | 3.7 | 7.4 | 7.4 | 55.6 | 3.7 |
| 9時間以上 | 33.3 | — | — | 33.3 | — |

問 20 ストレスがあったときの対処法は次のうちどれですか。(いくつでも○)

「テレビを見たり、音楽を聴く」の割合が45.5%と最も高く、次いで「趣味（映画、旅行など）を楽しむ」の割合が37.5%、「体を動かす」の割合が33.2%となっています。

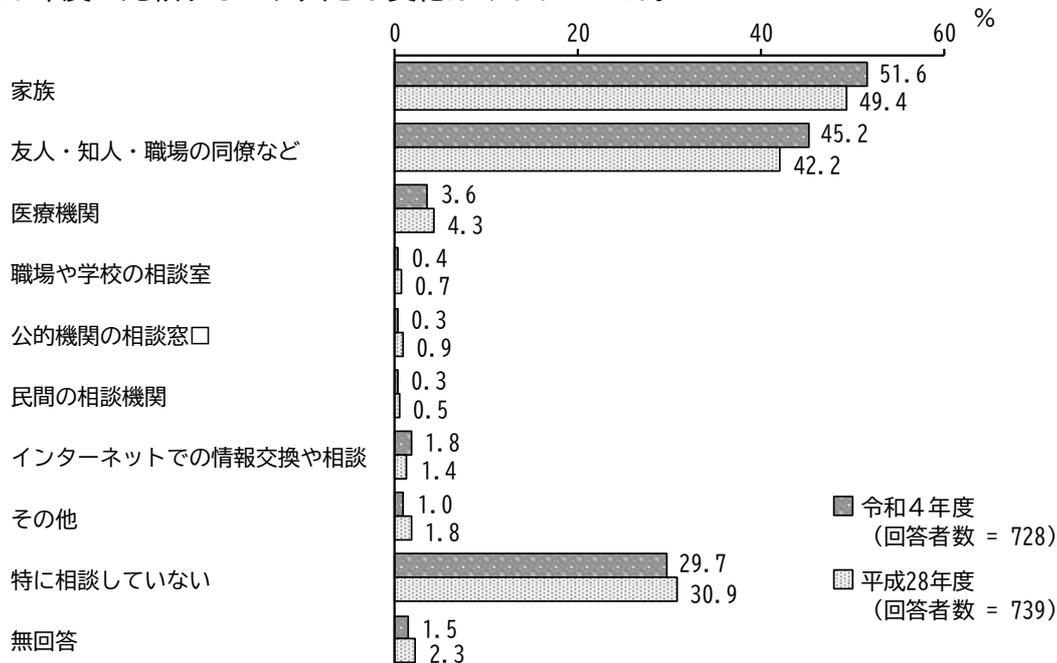
平成28年度と比較すると、「体を動かす」「趣味（映画、旅行など）を楽しむ」「テレビを見たり、音楽を聴く」「眠る」の割合が増加しています。一方、「楽観的に考えようとする」の割合が減少しています。



問 21 あなたは、悩みやストレスなどについて誰かに相談していますか。
(いくつでも○)

「家族」の割合が 51.6%と最も高く、次いで「友人・知人・職場の同僚など」の割合が 45.2%、「特に相談していない」の割合が 29.7%となっています。

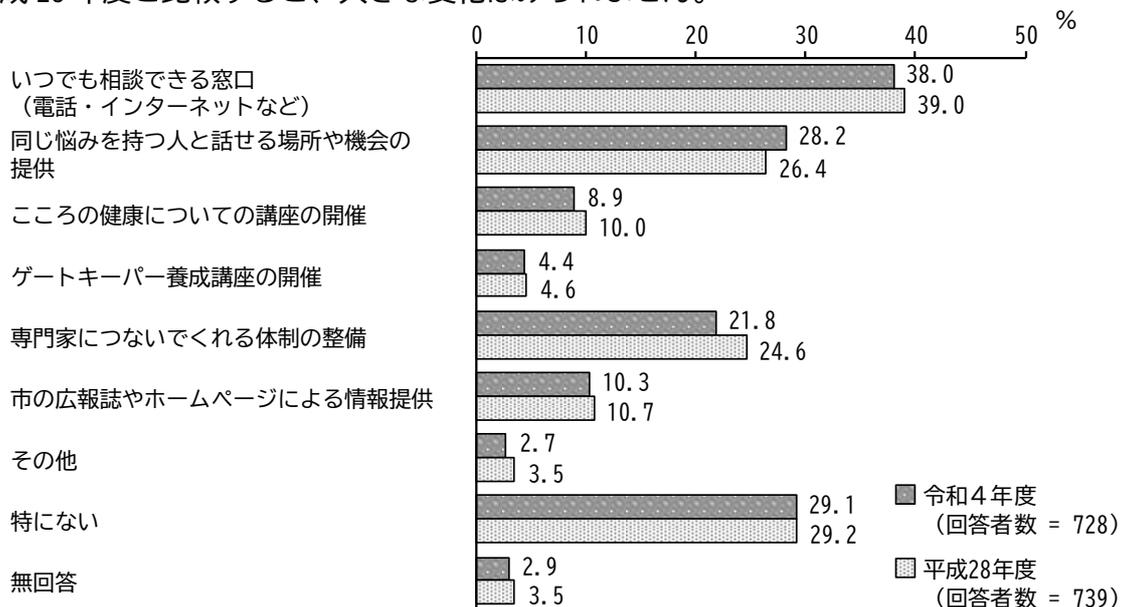
平成 28 年度と比較すると、大きな変化はみられません。



問 22 あなたは、こころの健康を保つためにどのような機関やしくみがあればいいと思いますか。(いくつでも○)

「いつでも相談できる窓口（電話・インターネットなど）」の割合が 38.0%と最も高く、次いで「特にない」の割合が 29.1%、「同じ悩みを持つ人と話せる場所や機会の提供」の割合が 28.2%となっています。

平成 28 年度と比較すると、大きな変化はみられません。

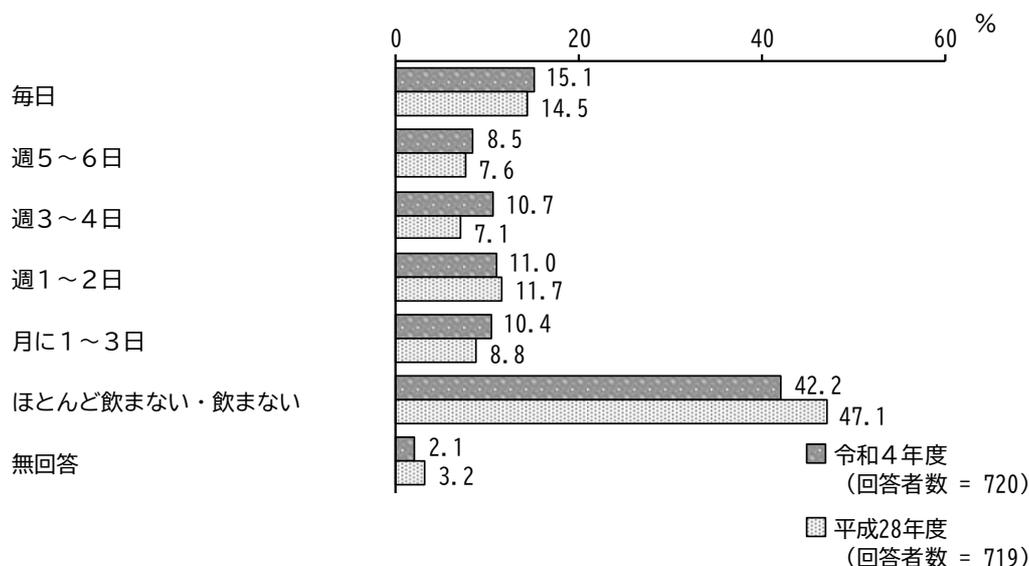


6 飲酒・喫煙について

問 23 あなたは、週に何日お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。
（1つに○）

「ほとんど飲まない・飲まない」の割合が42.2%と最も高く、次いで「毎日」の割合が15.1%、「週1～2日」の割合が11.0%となっています。

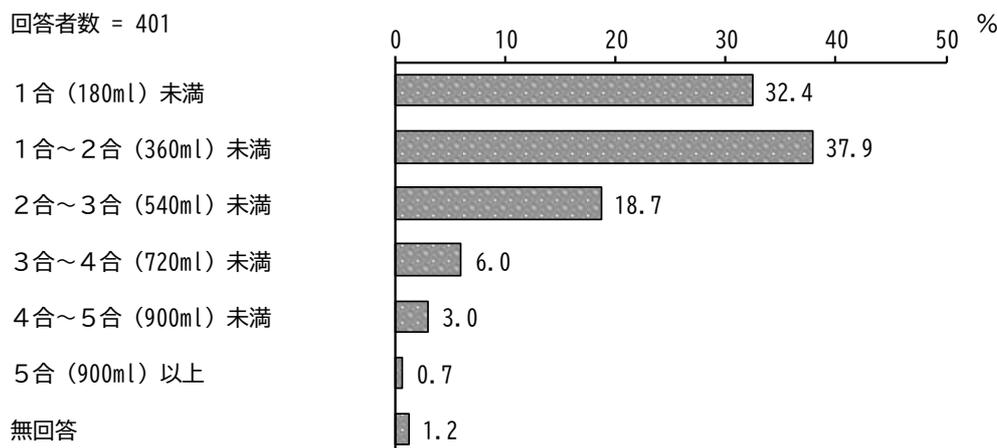
平成28年度と比較すると、大きな変化はみられません。



問 23 で「毎日」、「週5～6日」、「週3～4日」、「週1～2日」、「月に1～3日」と回答した方におたずねします。

問 23-1 お酒を飲む日は、清酒に換算して、1回あたりどのくらいの量を飲みますか。（1つに○）

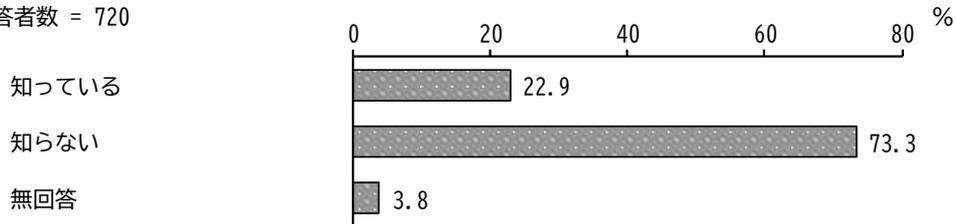
「1合～2合（360ml）未満」の割合が37.9%と最も高く、次いで「1合（180ml）未満」の割合が32.4%、「2合～3合（540ml）未満」の割合が18.7%となっています。



問 24 国は、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を、1日あたりの純アルコール摂取量が男性 40g（清酒換算で2合）以上、女性 20g（清酒換算で1合）以上と示しています。あなたは、このことを知っていますか。（1つに○）

「知っている」の割合が 22.9%、「知らない」の割合が 73.3%となっています。

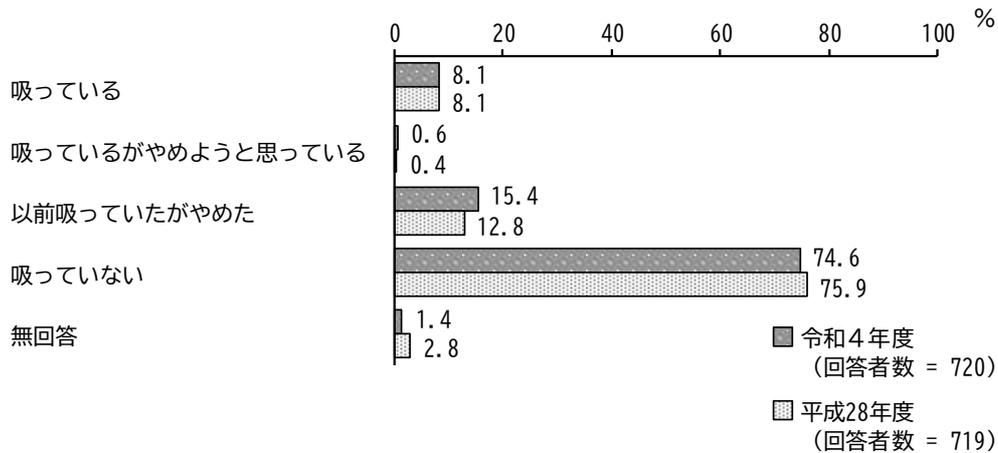
回答者数 = 720



問 25 あなたは、現在たばこを吸っていますか。（1つに○）

「吸っていない」の割合が 74.6%と最も高く、次いで「以前吸っていたがやめた」の割合が 15.4%となっています。

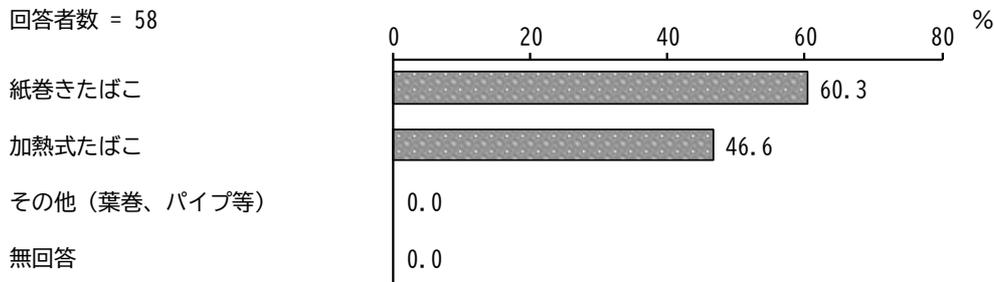
平成 28 年度と比較すると、大きな変化はみられません。



問 25 で「吸っている」と回答した方におたずねします。

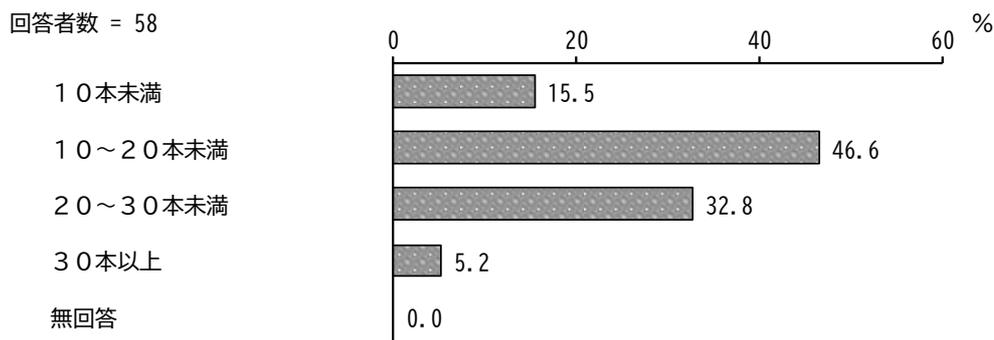
問 25-1 現在、あなたが吸っているたばこ製品は何ですか。(いくつでも○)

「紙巻きたばこ」の割合が 60.3%と最も高く、次いで「加熱式たばこ」の割合が 46.6%となっています。



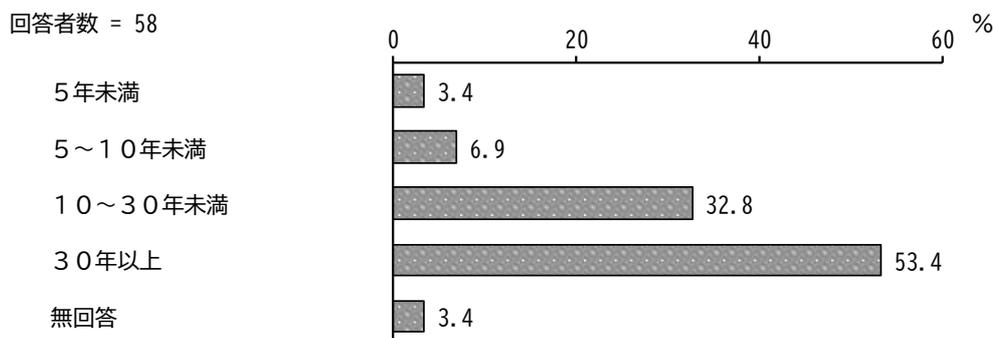
1日のタバコ本数

「10～20本未満」の割合が 46.6%と最も高く、次いで「20～30本未満」の割合が 32.8%、「10本未満」の割合が 15.5%となっています。



喫煙年数

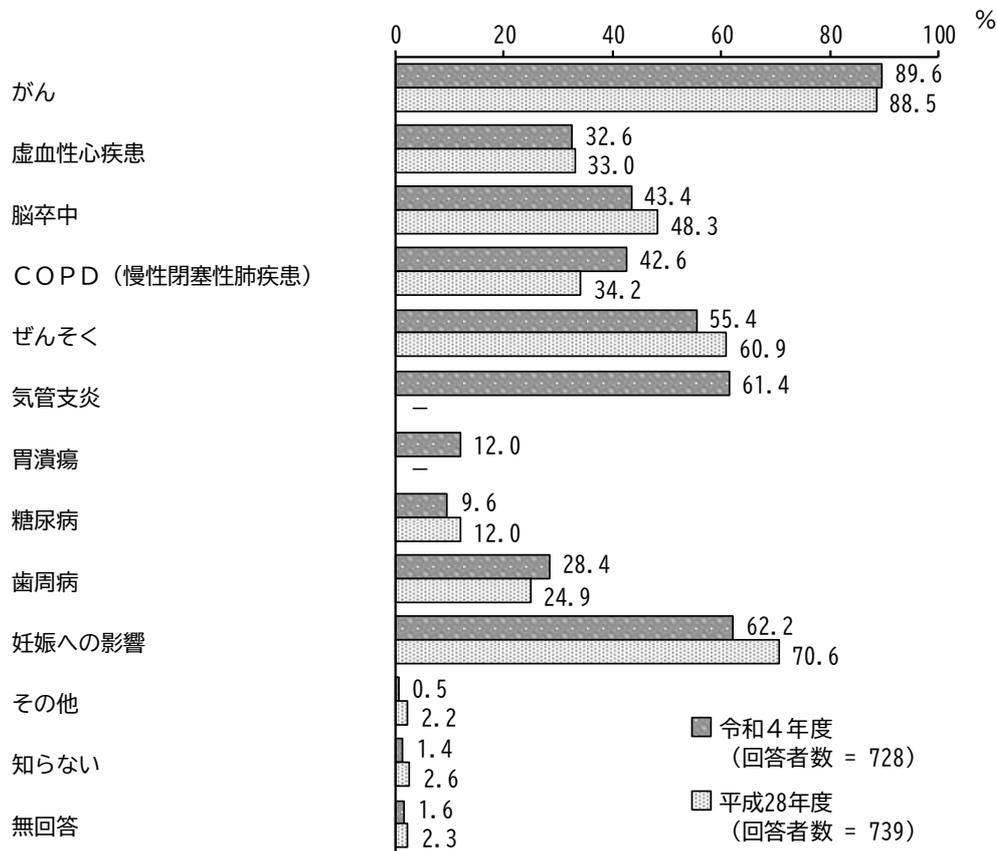
「30年以上」の割合が 53.4%と最も高く、次いで「10～30年未満」の割合が 32.8%となっています。



問 26 あなたは、喫煙が健康に与える影響について、どのようなことを知っていますか。(いくつでも○)

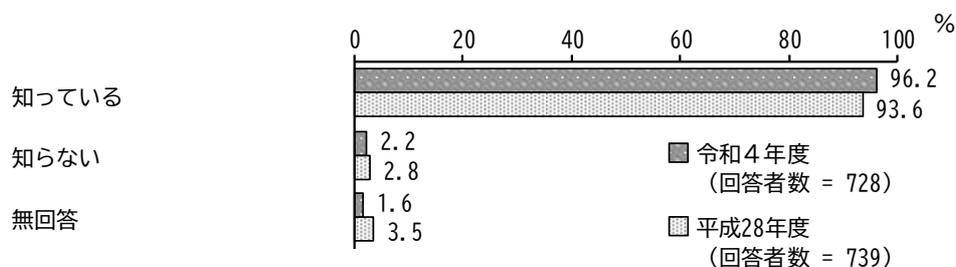
「がん」の割合が 89.6%と最も高く、次いで「妊娠への影響」の割合が 62.2%、「気管支炎」の割合が 61.4%となっています。

平成 28 年度と比較すると、「COPD (慢性閉塞性肺疾患)」の割合が増加しています。一方、「ぜんそく」「妊娠への影響」の割合が減少しています。



問 27 あなたは、受動喫煙が健康に影響を与えることを知っていますか。(1つに○)

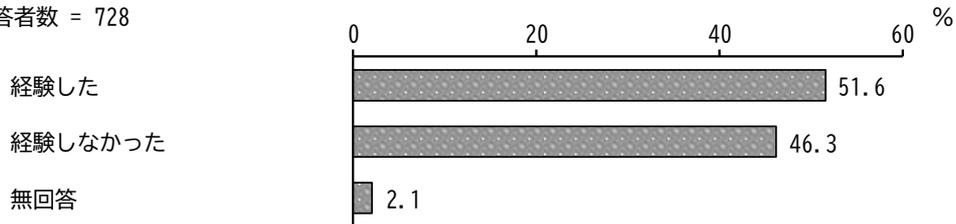
「知っている」の割合が 96.2%、「知らない」の割合が 2.2%となっています。平成 28 年度と比較すると、大きな変化はみられません。



問 28 あなたは、おおよそこの1年の間に受動喫煙を経験しましたか。(1つに○)

「経験した」の割合が51.6%、「経験しなかった」の割合が46.3%となっています。

回答者数 = 728

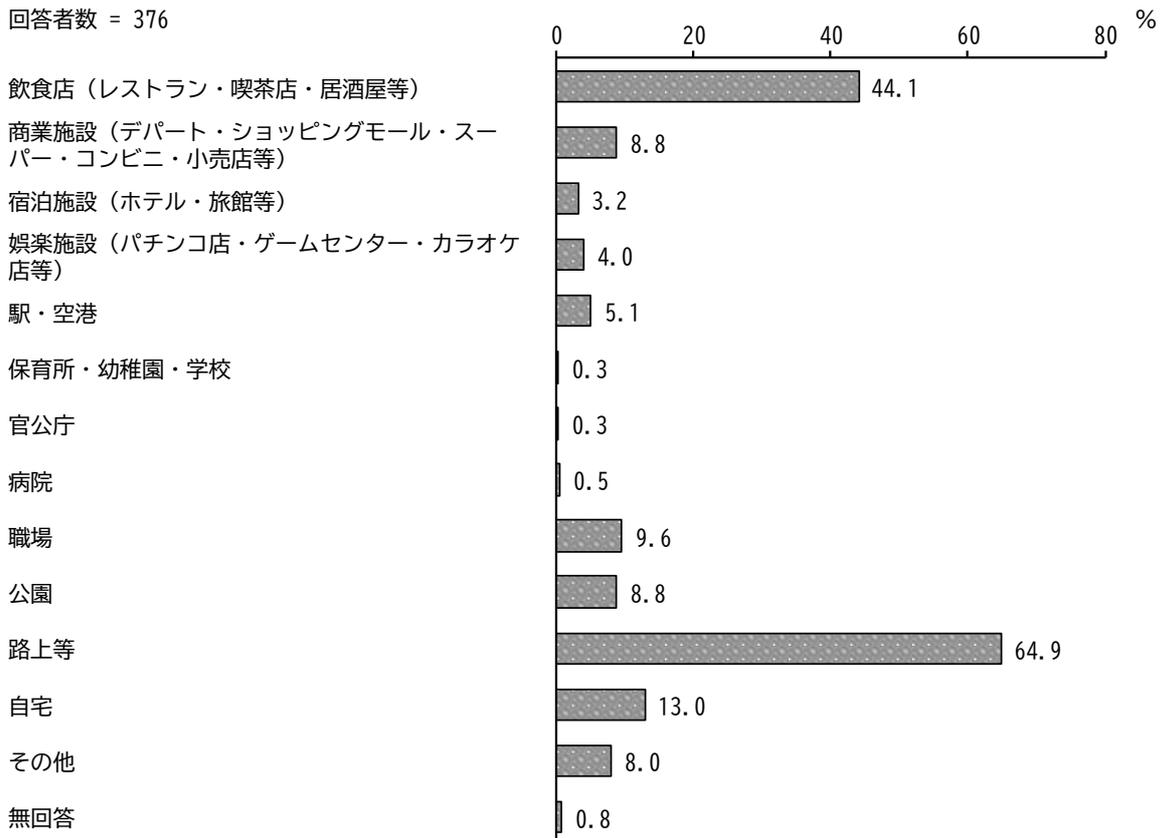


問 28 で「経験した」と回答した方におたずねします。

問 28-1 どこで受動喫煙を経験しましたか。(いくつでも○)

「路上等」の割合が64.9%と最も高く、次いで「飲食店（レストラン・喫茶店・居酒屋等）」の割合が44.1%、「自宅」の割合が13.0%となっています。

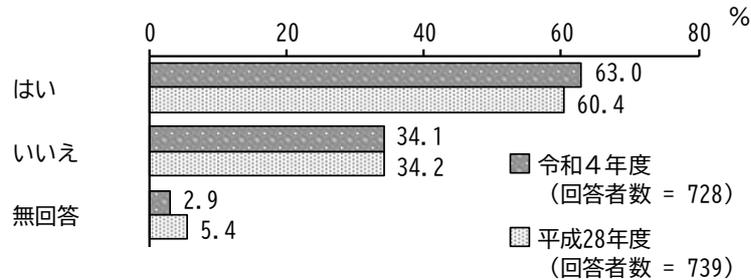
回答者数 = 376



7 歯と口腔の健康について

問 29 あなたは、歯周病予防をしていますか。(1つに○)

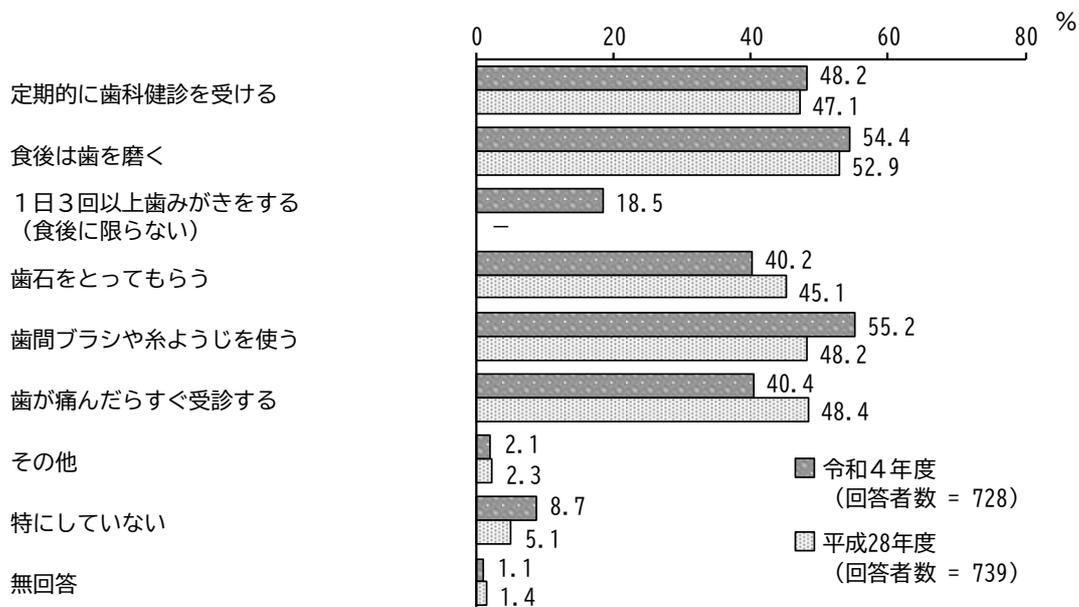
「はい」の割合が63.0%、「いいえ」の割合が34.1%となっています。
平成28年度と比較すると、大きな変化はみられません。



問 30 あなたは、ふだんは歯や歯ぐきの健康のためにどのようなことをしていますか。(いくつでも○)

「歯間ブラシや糸ようじを使う」の割合が55.2%と最も高く、次いで「食後は歯を磨く」の割合が54.4%、「定期的に歯科健診を受ける」の割合が48.2%となっています。

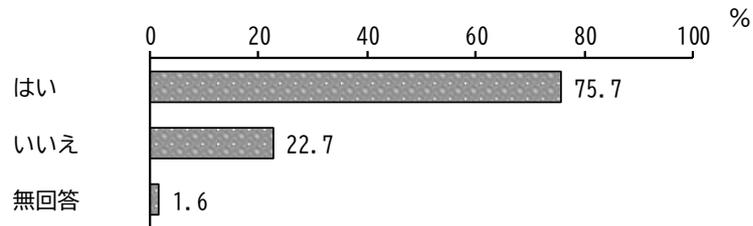
平成28年度と比較すると、「歯間ブラシや糸ようじを使う」の割合が増加しています。一方、「歯が痛んだらすぐ受診する」の割合が減少しています。



問 31 あなたは、歯周病が生活習慣病をはじめとする全身疾患に影響を及ぼすことを知っていますか。(1つに○)

「はい」の割合が75.7%、「いいえ」の割合が22.7%となっています。

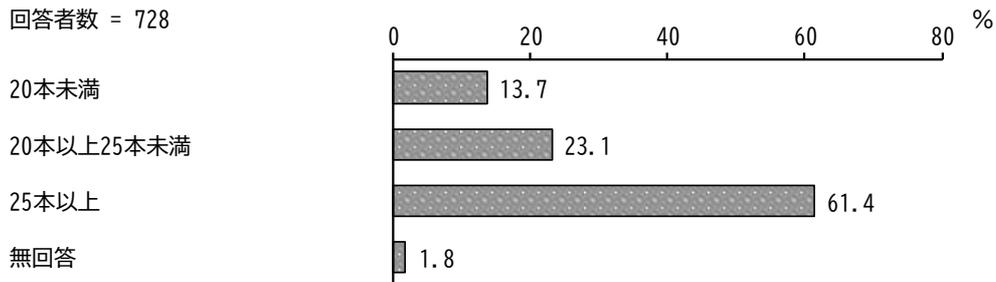
回答者数 = 728



問 32 現在のあなたの歯の本数について教えてください。(1つに○)

「25 本以上」の割合が61.4%と最も高く、次いで「20 本以上 25 本未満」の割合が23.1%、「20 本未満」の割合が13.7%となっています。

回答者数 = 728

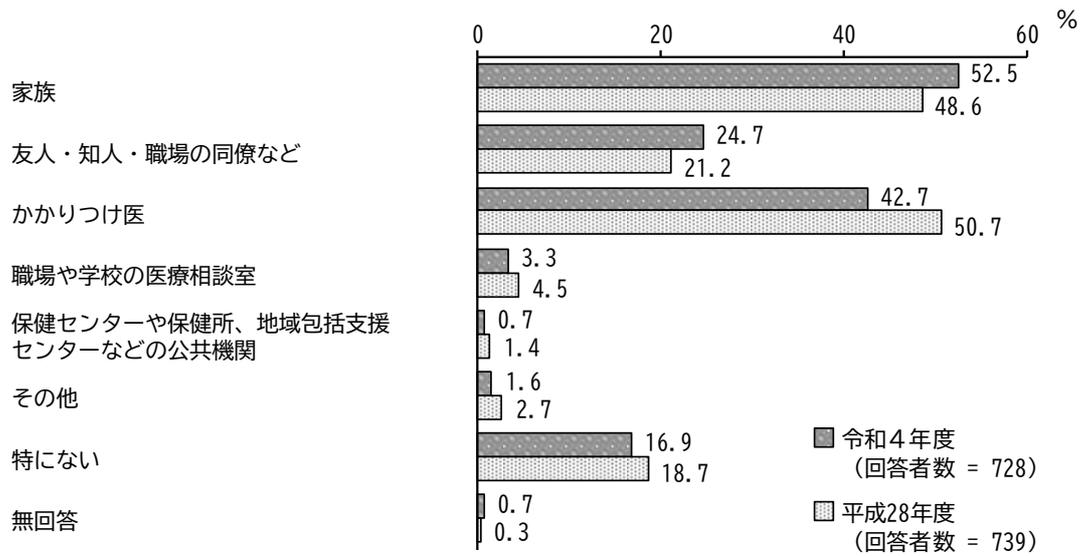


8 医療体制について

問 33 あなたはふだん、健康に関する相談ごとは、どこにしていますか。
(いくつでも○)

「家族」の割合が 52.5%と最も高く、次いで「かかりつけ医」の割合が 42.7%、「友人・知人・職場の同僚など」の割合が 24.7%となっています。

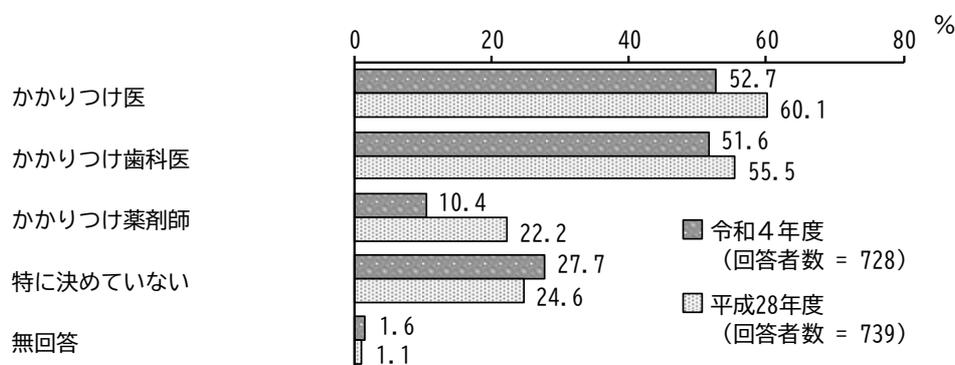
平成 28 年度と比較すると、「かかりつけ医」の割合が減少しています。



問 34 次のうちあなたが「かかりつけ」を決めているものについてお答えください。
(いくつでも○)

「かかりつけ医」の割合が52.7%と最も高く、次いで「かかりつけ歯科医」の割合が51.6%、「特に決めていない」の割合が27.7%となっています。

平成28年度と比較すると、「かかりつけ医」「かかりつけ薬剤師」の割合が減少しています。



【健康診断の受診状況別】

健康診断の受診状況別にみると、他に比べ、受診していないで「特に決めていない」の割合が高くなっています。

単位：%

| 区分 | 回答者数(件) | かかりつけ医 | かかりつけ歯科医 | かかりつけ薬剤師 | 特に決めていない | 無回答 |
|---------|---------|--------|----------|----------|----------|-----|
| 全体 | 728 | 52.7 | 51.6 | 10.4 | 27.7 | 1.6 |
| 受診した | 573 | 53.8 | 50.3 | 10.6 | 27.9 | 1.6 |
| 受診していない | 106 | 44.3 | 50.9 | 7.5 | 34.9 | — |

【歯周病予防の有無別】

歯周病予防の有無別にみると、他に比べ、いいえで「特に決めていない」の割合が、はいで「かかりつけ歯科医」「かかりつけ医」の割合が高くなっています。

単位：%

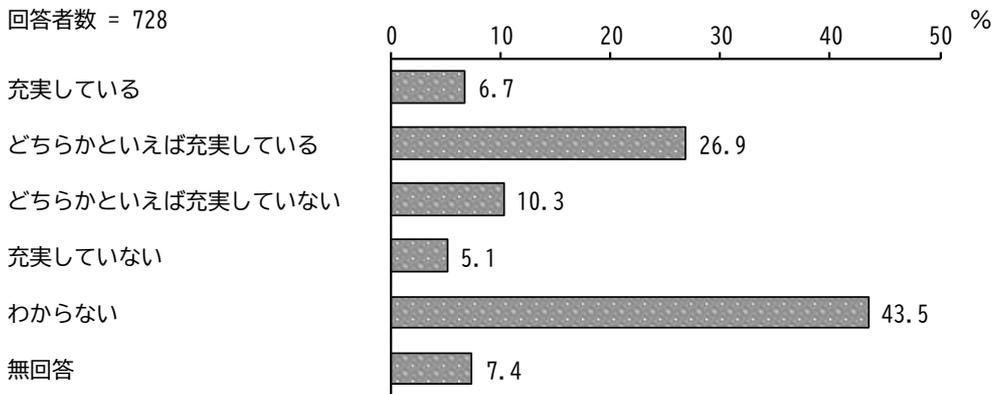
| 区分 | 回答者数(件) | かかりつけ医 | かかりつけ歯科医 | かかりつけ薬剤師 | 特に決めていない | 無回答 |
|-----|---------|--------|----------|----------|----------|-----|
| 全体 | 728 | 52.7 | 51.6 | 10.4 | 27.7 | 1.6 |
| はい | 459 | 58.2 | 63.8 | 12.0 | 19.4 | 1.1 |
| いいえ | 248 | 42.7 | 31.0 | 7.7 | 44.0 | 1.2 |

問 35 お住まいの地域の医療サービスや危機管理体制についてお聞きします。

①市内の休日、夜間の医療体制

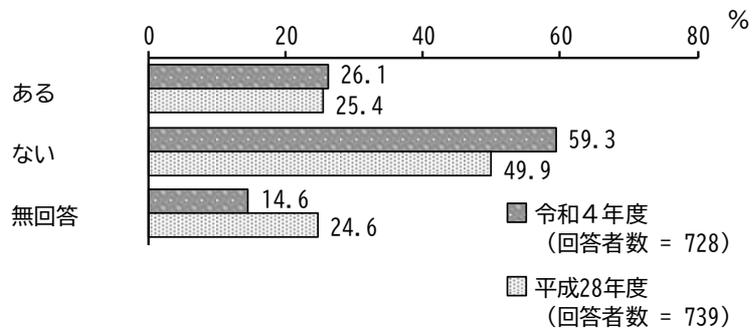
(1) 充実の実感

「わからない」の割合が43.5%と最も高く、次いで「どちらかといえば充実している」の割合が26.9%、「どちらかといえば充実していない」の割合が10.3%となっています。



(2) 利用（参加）経験

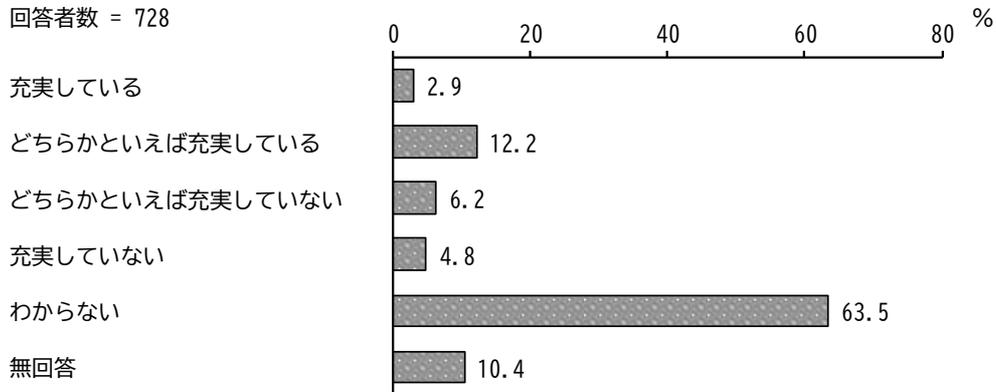
「ある」の割合が26.1%、「ない」の割合が59.3%となっています。
平成28年度と比較すると、「ない」の割合が増加しています。



②人間ドック

(1) 充実の実感

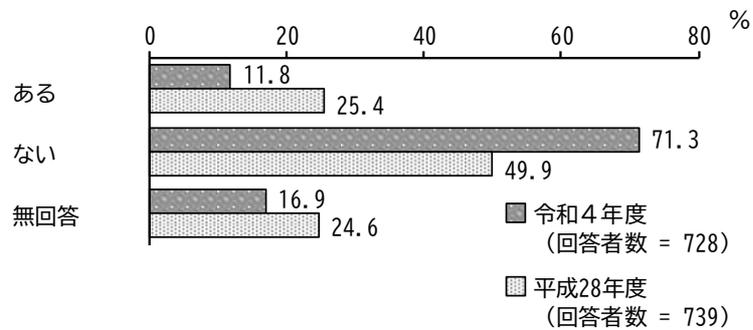
「わからない」の割合が63.5%と最も高く、次いで「どちらかといえば充実している」の割合が12.2%となっています。



(2) 利用（参加）経験

「ある」の割合が11.8%、「ない」の割合が71.3%となっています。

平成28年度と比較すると、「ない」の割合が増加しています。一方、「ある」の割合が減少しています。

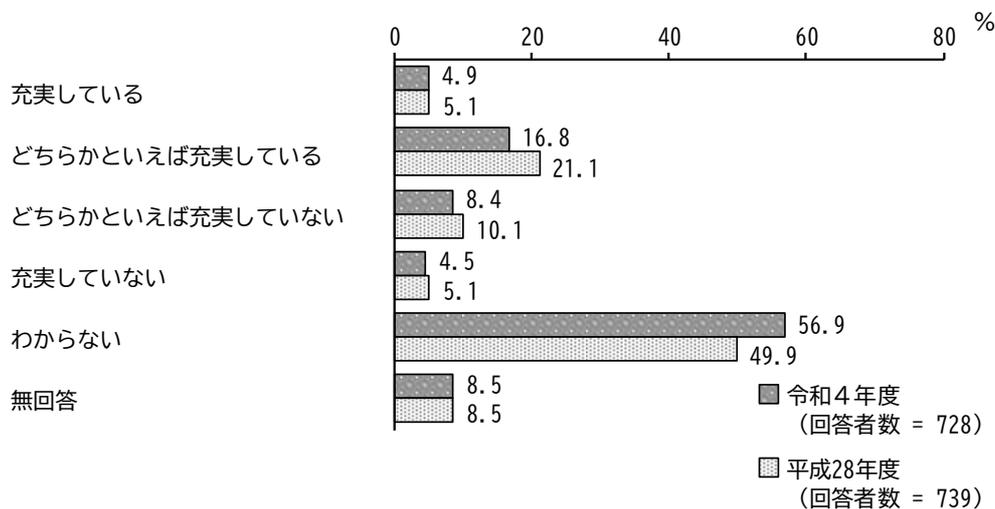


③救急医療体制

(1) 充実の実感

「わからない」の割合が56.9%と最も高く、次いで「どちらかといえば充実している」の割合が16.8%となっています。

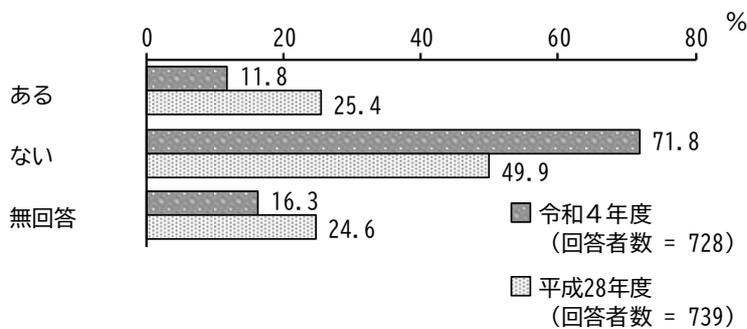
平成28年度と比較すると、「わからない」の割合が増加しています。



(2) 利用(参加)経験

「ある」の割合が11.8%、「ない」の割合が71.8%となっています。

平成28年度と比較すると、「ない」の割合が増加しています。一方、「ある」の割合が減少しています。

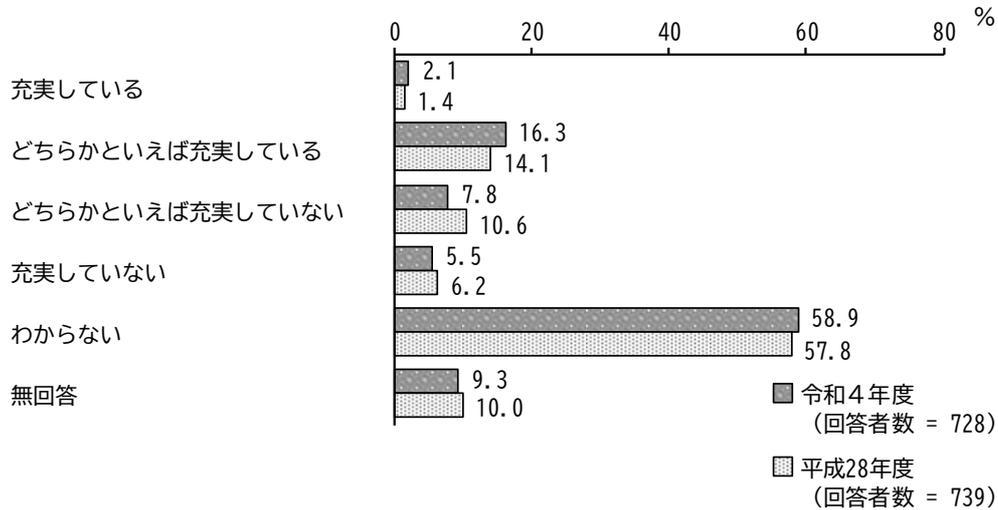


④医療機関や相談窓口情報の周知

(1) 充実の実感

「わからない」の割合が58.9%と最も高く、次いで「どちらかといえば充実している」の割合が16.3%となっています。

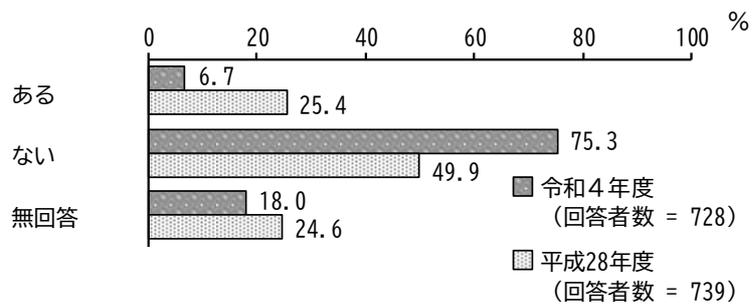
平成28年度と比較すると、大きな変化はみられません。



(2) 利用(参加)経験

「ある」の割合が6.7%、「ない」の割合が75.3%となっています。

平成28年度と比較すると、「ない」の割合が増加しています。一方、「ある」の割合が減少しています。

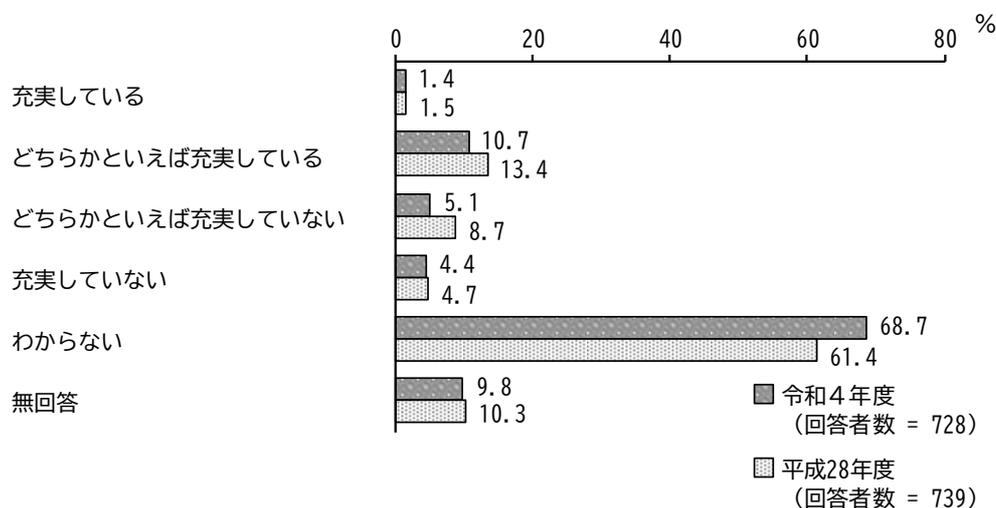


⑤総合防災訓練（医療救護訓練）などの実施

（１）充実の実感

「わからない」の割合が68.7%と最も高く、次いで「どちらかといえば充実している」の割合が10.7%となっています。

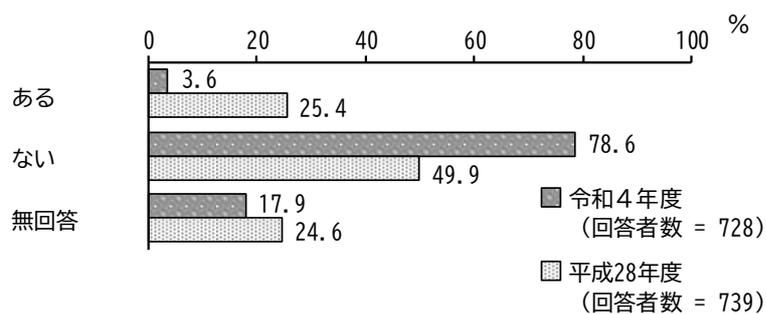
平成28年度と比較すると、「わからない」の割合が増加しています。



（２）利用（参加）経験

「ある」の割合が3.6%、「ない」の割合が78.6%となっています。

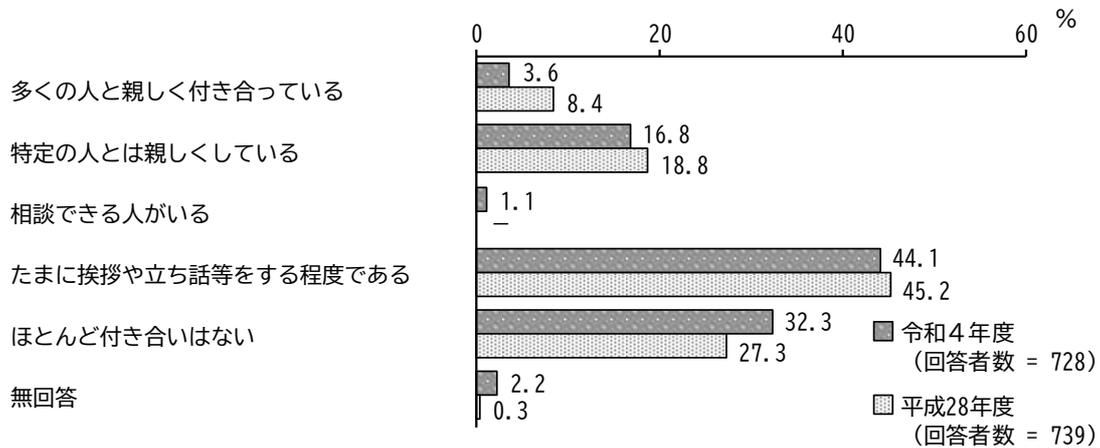
平成28年度と比較すると、「ない」の割合が増加しています。一方、「ある」の割合が減少しています。



問 36 あなたは、隣近所の人とはどの程度お付き合いをしていますか。(1つに○)

「たまに挨拶や立ち話等をする程度である」の割合が44.1%と最も高く、次いで「ほとんど付き合いはない」の割合が32.3%、「特定の人とは親しくしている」の割合が16.8%となっています。

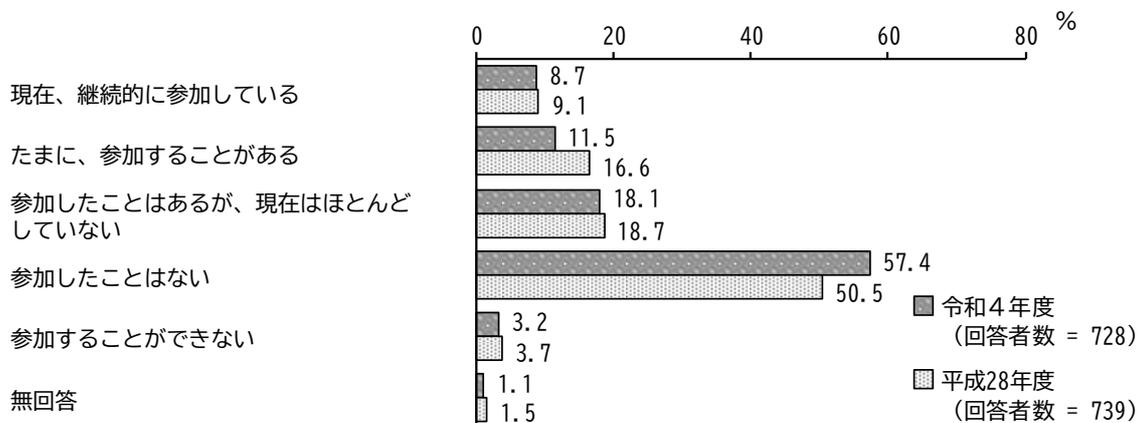
平成28年度と比較すると、大きな変化はみられません。



問 37 あなたは、地域や住民による各種の活動に参加したことはありますか。(1つに○)

「参加したことはない」の割合が57.4%と最も高く、次いで「参加したことはあるが、現在はほとんどしていない」の割合が18.1%、「たまに、参加することがある」の割合が11.5%となっています。

平成28年度と比較すると、「参加したことはない」の割合が増加しています。一方、「たまに、参加することがある」の割合が減少しています。

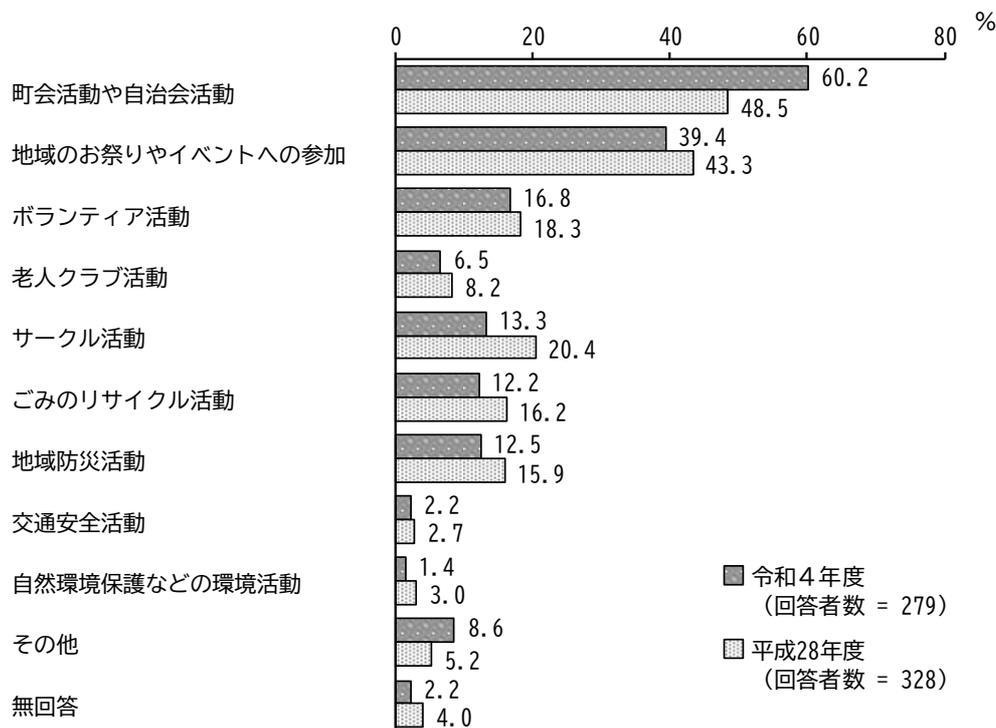


問 37 で「現在、継続的に参加している」、「たまに、参加することがある」、「参加したことはあるが、現在はほとんどしていない」と回答した方におたずねします。

問 37-1 どのような活動に参加したことがありますか。(いくつでも○)

「町会活動や自治会活動」の割合が 60.2%と最も高く、次いで「地域のお祭りやイベントへの参加」の割合が 39.4%、「ボランティア活動」の割合が 16.8%となっています。

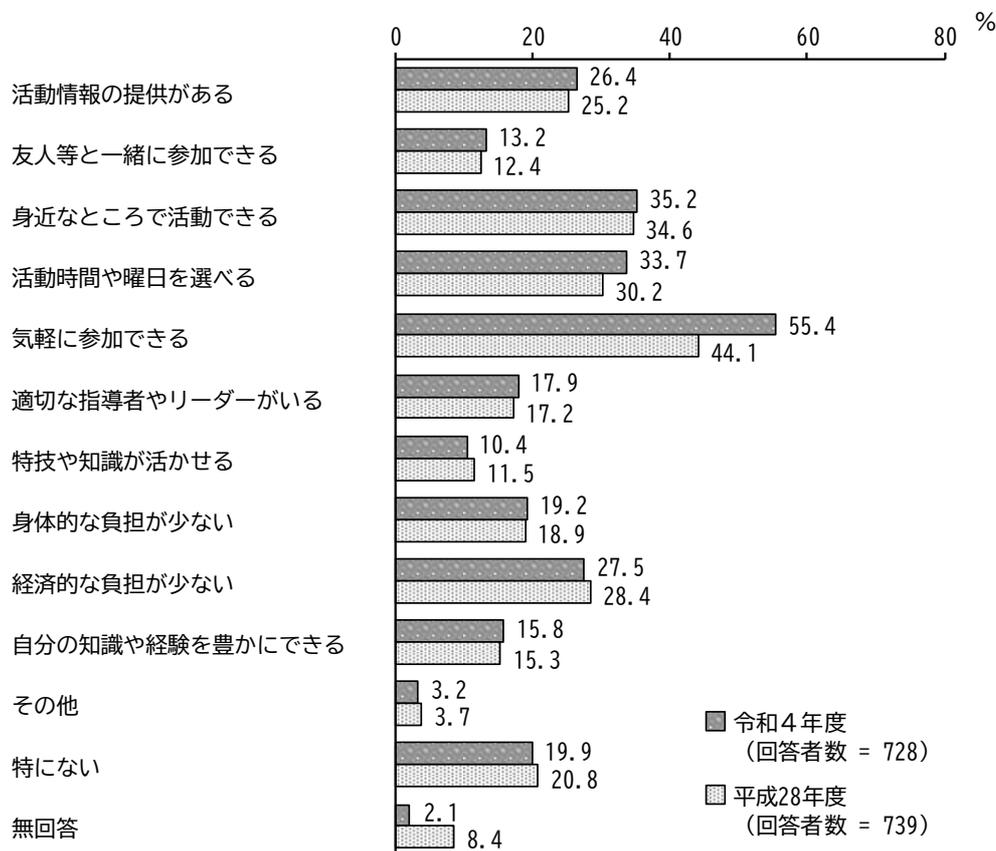
平成 28 年度と比較すると、「町会活動や自治会活動」の割合が増加しています。一方、「サークル活動」の割合が減少しています。



問 38 どのような条件であれば、地域や住民による各種活動に参加したいと思いますか。(いくつでも○)

「気軽に参加できる」の割合が55.4%と最も高く、次いで「身近なところで活動できる」の割合が35.2%、「活動時間や曜日を選べる」の割合が33.7%となっています。

平成28年度と比較すると、「気軽に参加できる」の割合が増加しています。

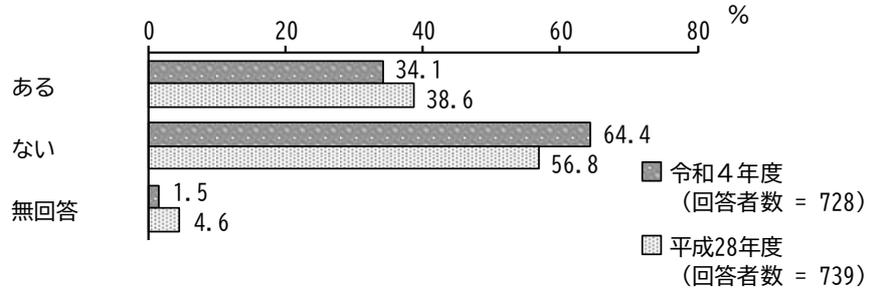


問 39 あなたは、市が実施している次の保健医療サービス（事業）に参加（利用）したことがありますか。「ない」と答えた方は、右側の設問についてお答えください。

①健康診査（健康診断）

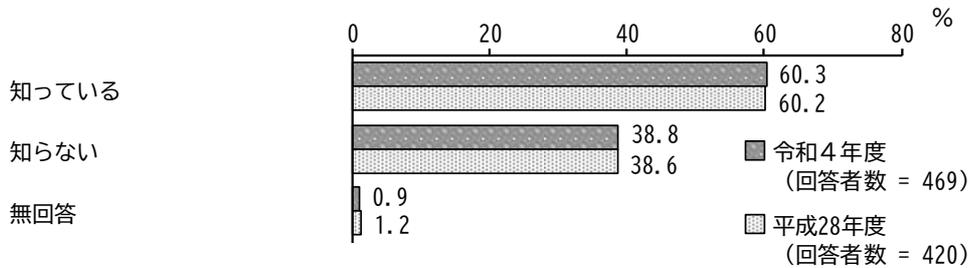
（１）参加（利用）状況

「ある」の割合が34.1%、「ない」の割合が64.4%となっています。
 平成28年度と比較すると、「ない」の割合が増加しています。



（２）認知度

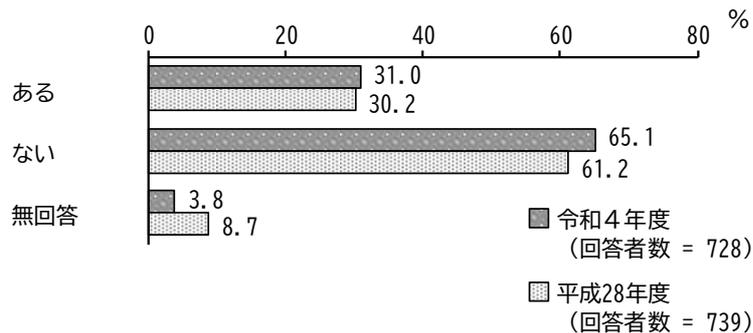
「知っている」の割合が60.3%、「知らない」の割合が38.8%となっています。
 平成28年度と比較すると、大きな変化はみられません。



②各種がん検診

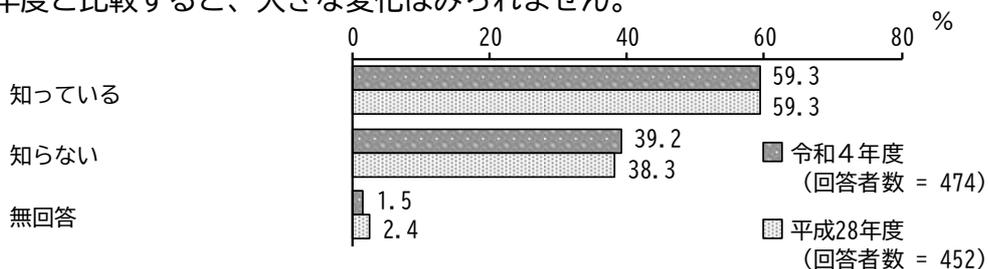
（１）参加（利用）状況

「ある」の割合が31.0%、「ない」の割合が65.1%となっています。
 平成28年度と比較すると、大きな変化はみられません。



（２）認知度

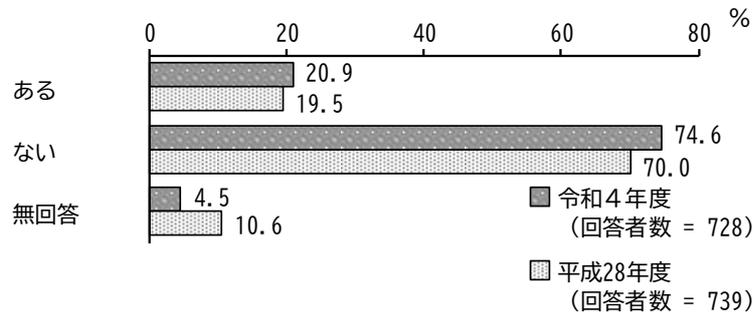
「知っている」の割合が59.3%、「知らない」の割合が39.2%となっています。
 平成28年度と比較すると、大きな変化はみられません。



③成人歯科健診

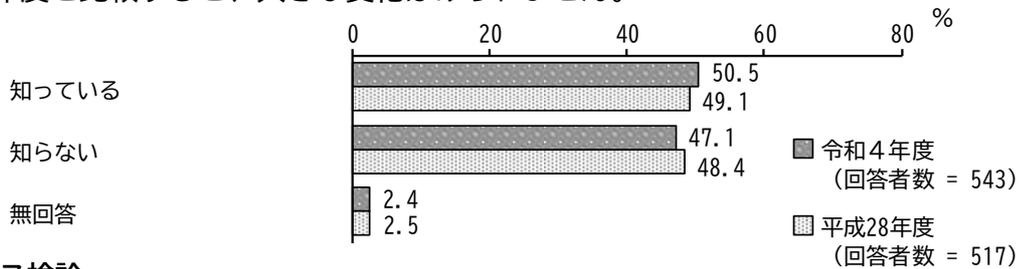
(1) 参加（利用）状況

「ある」の割合が20.9%、「ない」の割合が74.6%となっています。
平成28年度と比較すると、大きな変化はみられません。



(2) 認知度

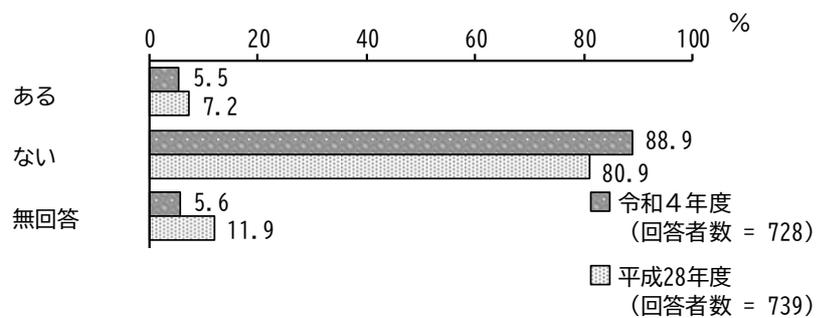
「知っている」の割合が50.5%、「知らない」の割合が47.1%となっています。
平成28年度と比較すると、大きな変化はみられません。



④肝炎ウイルス検診

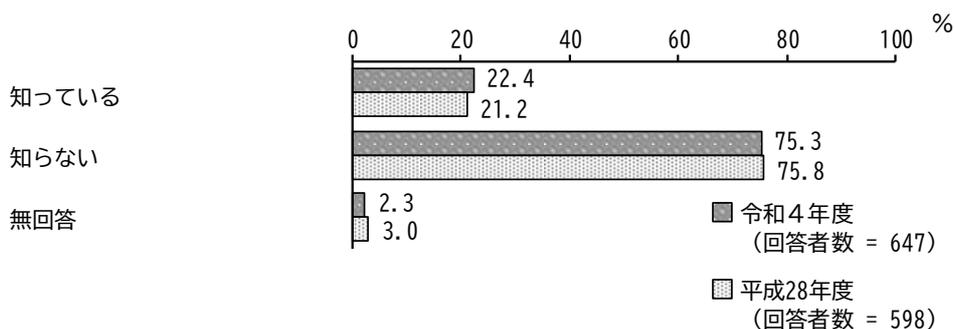
(1) 参加（利用）状況

「ある」の割合が5.5%、「ない」の割合が88.9%となっています。
平成28年度と比較すると、「ない」の割合が増加しています。



(2) 認知度

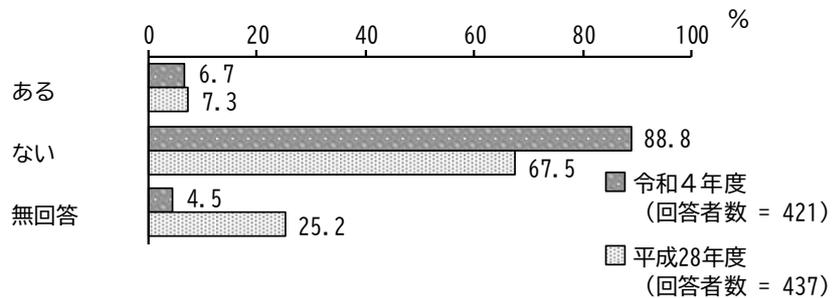
「知っている」の割合が22.4%、「知らない」の割合が75.3%となっています。
平成28年度と比較すると、大きな変化はみられません。



⑤骨粗しょう症検診（女性のみ）

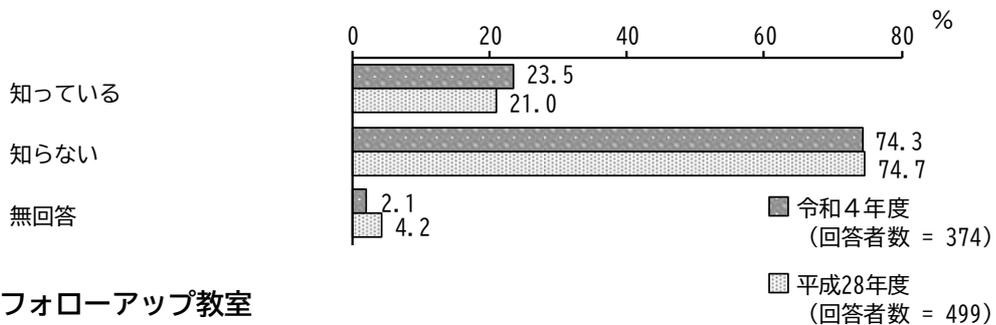
（１）参加（利用）状況

「ある」の割合が6.7%、「ない」の割合が88.8%となっています。
平成28年度と比較すると、「ない」の割合が増加しています。



（２）認知度

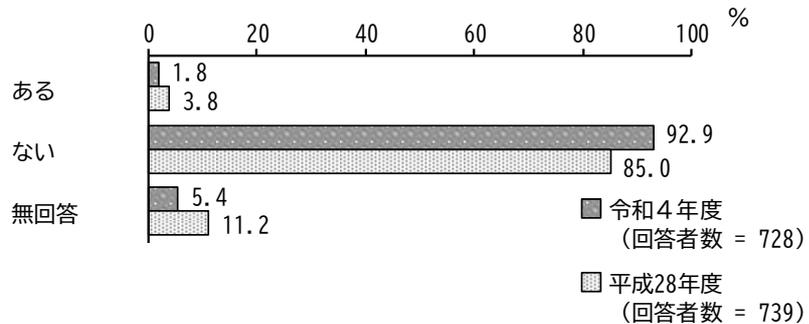
「知っている」の割合が23.5%、「知らない」の割合が74.3%となっています。
平成28年度と比較すると、大きな変化はみられません。



⑥健康づくりフォローアップ教室

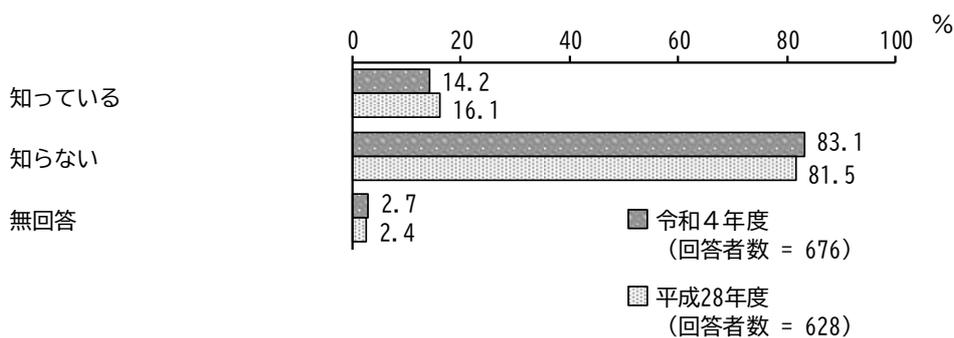
（１）参加（利用）状況

「ある」の割合が1.8%、「ない」の割合が92.9%となっています。
平成28年度と比較すると、「ない」の割合が増加しています。



（２）認知度

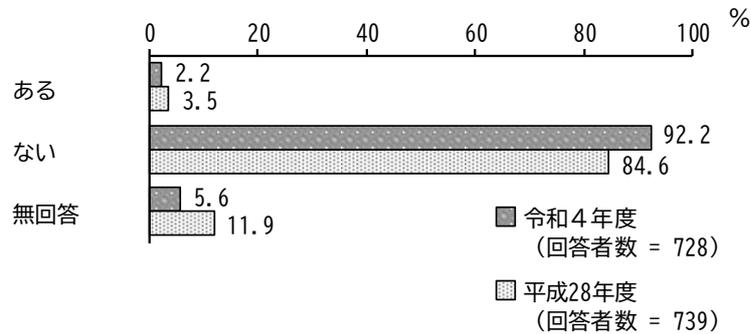
「知っている」の割合が14.2%、「知らない」の割合が83.1%となっています。
平成28年度と比較すると、大きな変化はみられません。



⑦栄養に関する相談や講習会

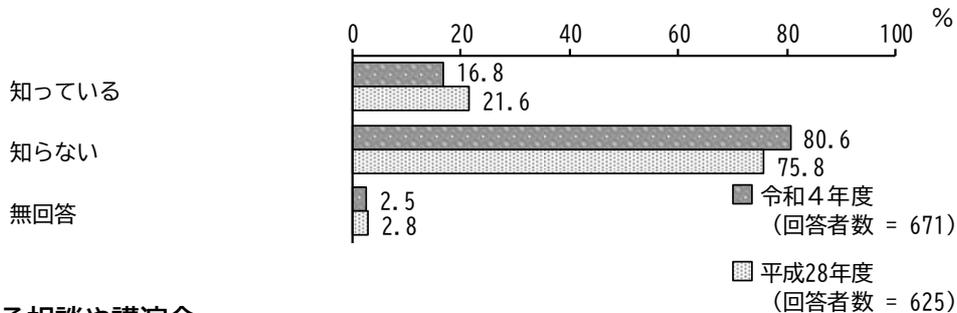
(1) 参加（利用）状況

「ある」の割合が2.2%、「ない」の割合が92.2%となっています。
平成28年度と比較すると、「ない」の割合が増加しています。



(2) 認知度

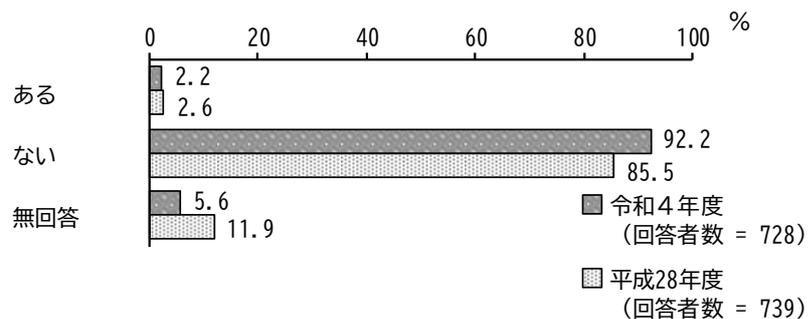
「知っている」の割合が16.8%、「知らない」の割合が80.6%となっています。
平成28年度と比較すると、大きな変化はみられません。



⑧歯科に関する相談や講演会

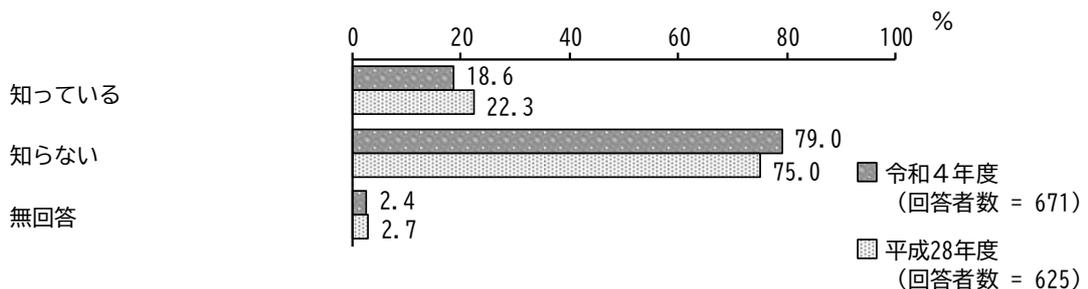
(1) 参加（利用）状況

「ある」の割合が2.2%、「ない」の割合が92.2%となっています。
平成28年度と比較すると、「ない」の割合が増加しています。



(2) 認知度

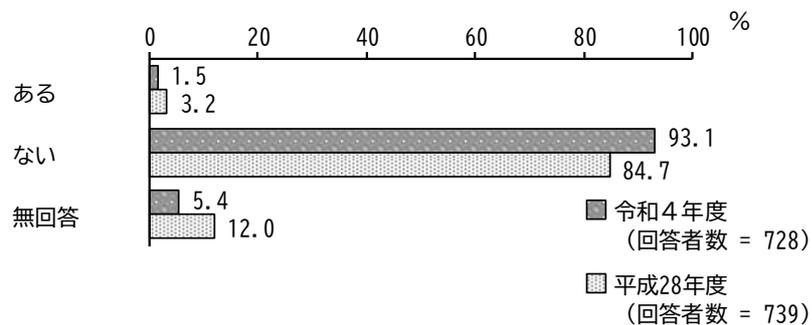
「知っている」の割合が18.6%、「知らない」の割合が79.0%となっています。
平成28年度と比較すると、大きな変化はみられません。



⑨医師による健康講演会

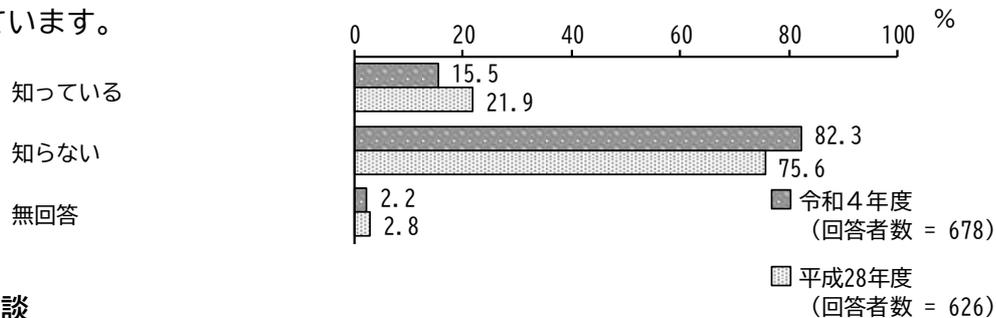
(1) 参加（利用）状況

「ある」の割合が1.5%、「ない」の割合が93.1%となっています。
 平成28年度と比較すると、「ない」の割合が増加しています。



(2) 認知度

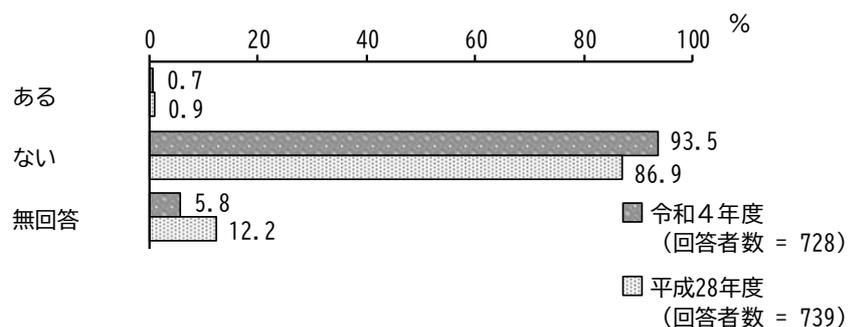
「知っている」の割合が15.5%、「知らない」の割合が82.3%となっています。
 平成28年度と比較すると、「知らない」の割合が増加しています。一方、「知っている」の割合が減少しています。



⑩成人健康相談

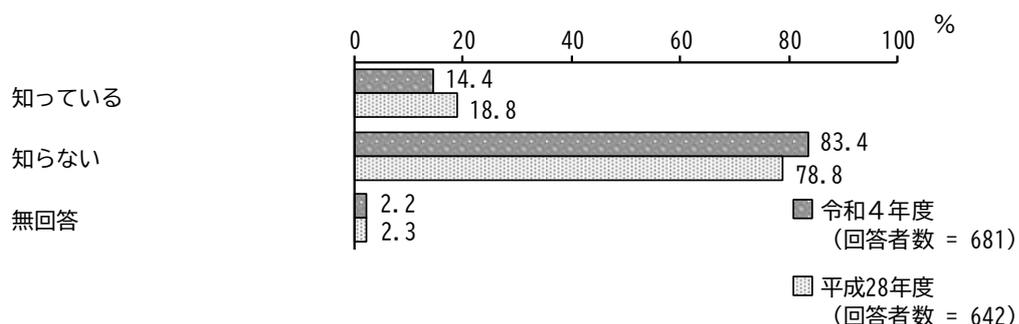
(1) 参加（利用）状況

「ある」の割合が0.7%、「ない」の割合が93.5%となっています。
 平成28年度と比較すると、「ない」の割合が増加しています。



(2) 認知度

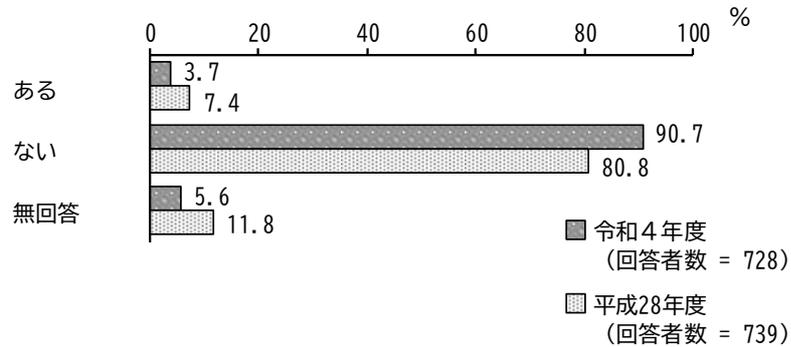
「知っている」の割合が14.4%、「知らない」の割合が83.4%となっています。
 平成28年度と比較すると、大きな変化はみられません。



⑪健康手帳の配布

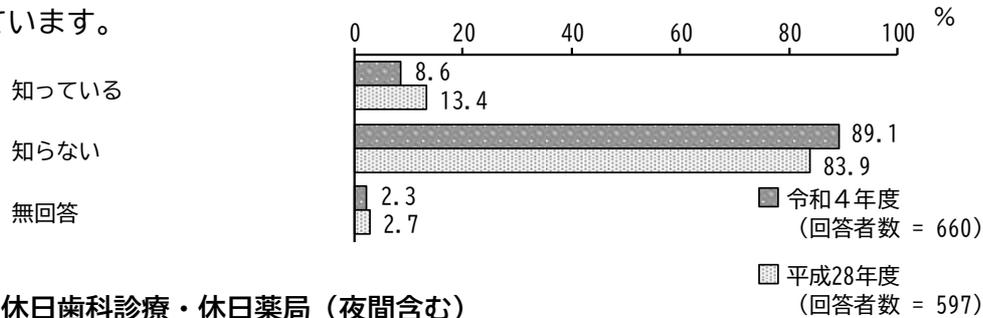
(1) 参加（利用）状況

「ある」の割合が3.7%、「ない」の割合が90.7%となっています。
平成28年度と比較すると、「ない」の割合が増加しています。



(2) 認知度

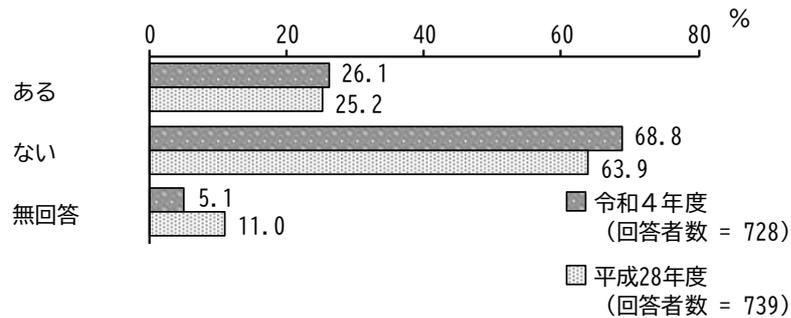
「知っている」の割合が8.6%、「知らない」の割合が89.1%となっています。
平成28年度と比較すると、「知らない」の割合が増加しています。一方、「知っている」の割合が減少しています。



⑫休日診療・休日歯科診療・休日薬局（夜間含む）

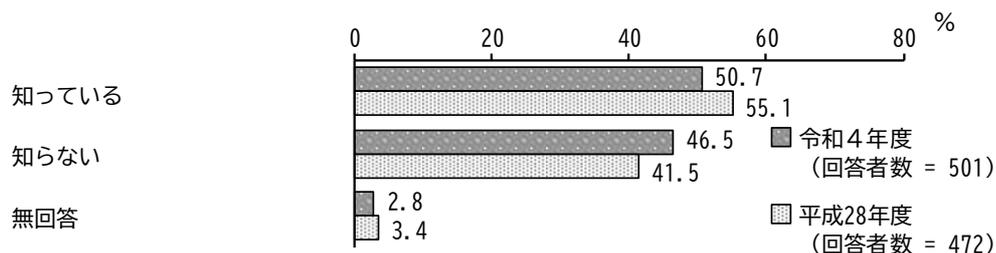
(1) 参加（利用）状況

「ある」の割合が26.1%、「ない」の割合が68.8%となっています。
平成28年度と比較すると、大きな変化はみられません。



(2) 認知度

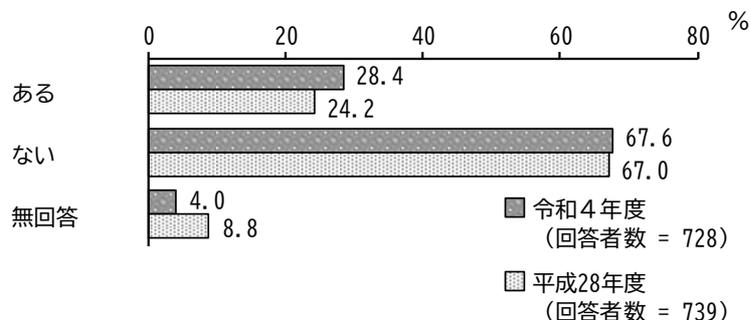
「知っている」の割合が50.7%、「知らない」の割合が46.5%となっています。
平成28年度と比較すると、「知らない」の割合が増加しています。



⑬予防接種事業（高齢者インフルエンザ、高齢者肺炎球菌、成人風しん）

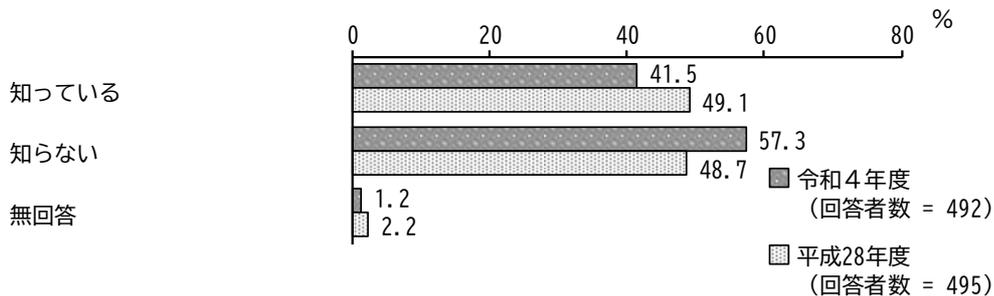
（1）参加（利用）状況

「ある」の割合が28.4%、「ない」の割合が67.6%となっています。
平成28年度と比較すると、大きな変化はみられません。



（2）認知度

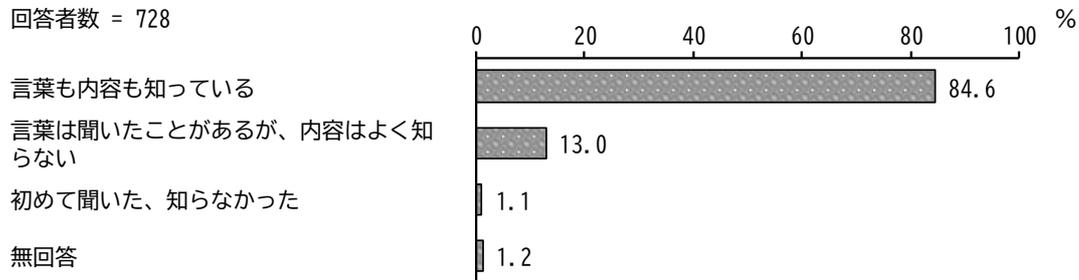
「知っている」の割合が41.5%、「知らない」の割合が57.3%となっています。
平成28年度と比較すると、「知らない」の割合が増加しています。一方、「知っている」の割合が減少しています。



問 40 次の用語について、知っていますか（それぞれ1つに○）

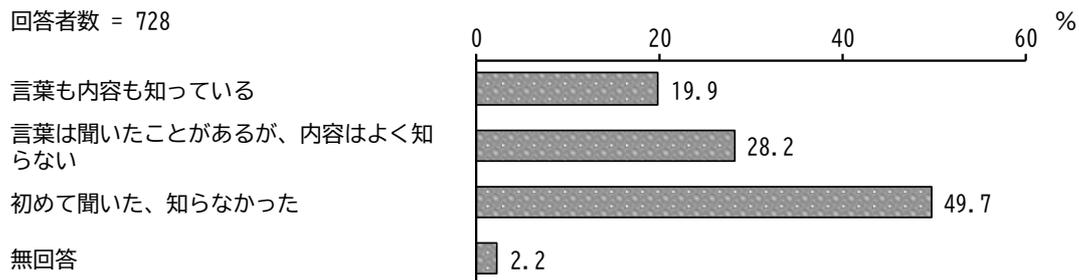
①メタボリックシンドローム（通称メタボ）

「言葉も内容も知っている」の割合が84.6%と最も高く、次いで「言葉は聞いたことがあるが、内容はよく知らない」の割合が13.0%となっています。



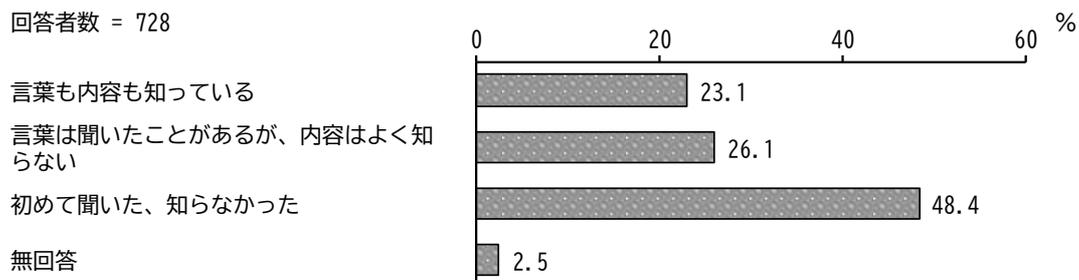
②ロコモティブシンドローム（略称ロコモ）

「初めて聞いた、知らなかった」の割合が49.7%と最も高く、次いで「言葉は聞いたことがあるが、内容はよく知らない」の割合が28.2%、「言葉も内容も知っている」の割合が19.9%となっています。



③COPD

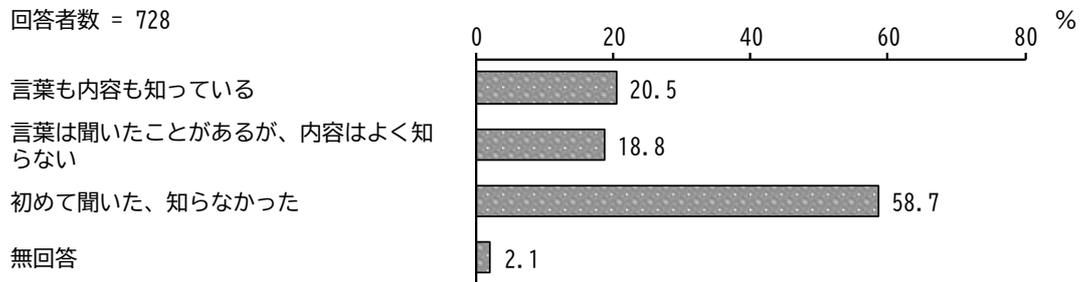
「初めて聞いた、知らなかった」の割合が48.4%と最も高く、次いで「言葉は聞いたことがあるが、内容はよく知らない」の割合が26.1%、「言葉も内容も知っている」の割合が23.1%となっています。



④フレイル

「初めて聞いた、知らなかった」の割合が58.7%と最も高く、次いで「言葉も内容も知っている」の割合が20.5%、「言葉は聞いたことがあるが、内容はよく知らない」の割合が18.8%となっています。

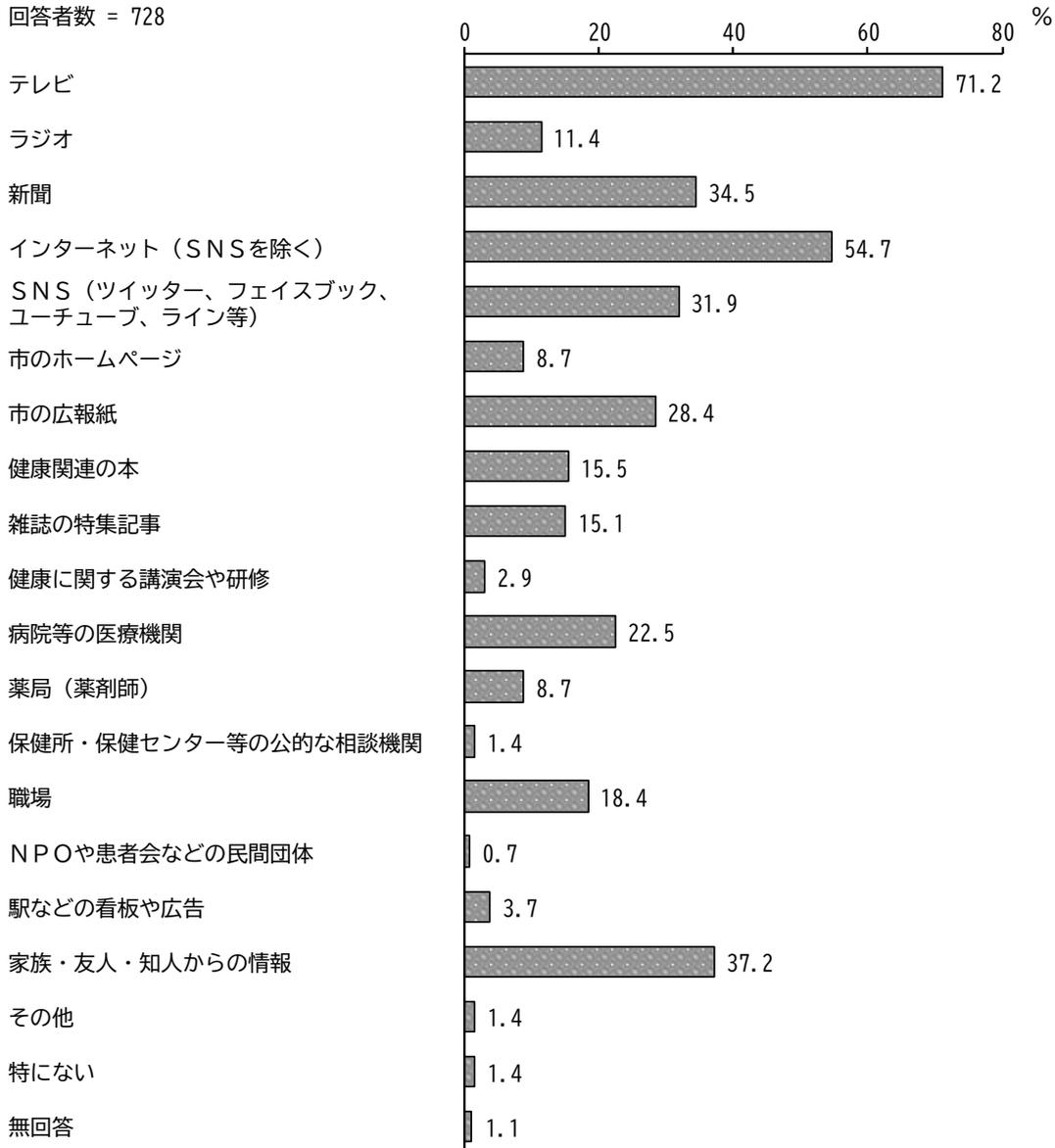
回答者数 = 728



問 41 あなたは、日ごろ、健康に関する情報を何から得ていますか。この中からいくつでもお選びください。(いくつでも○)

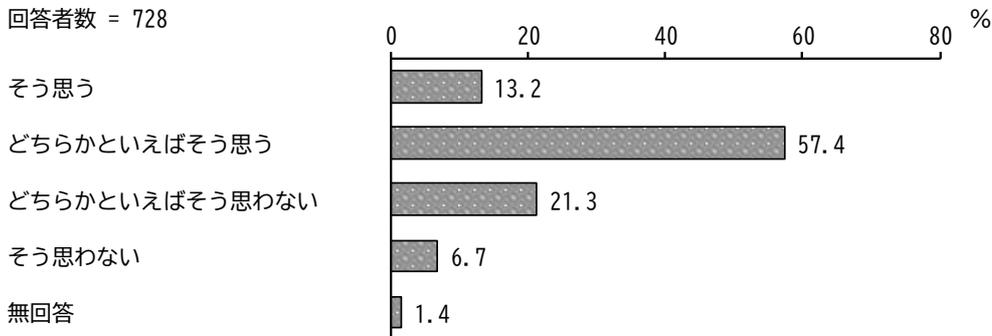
「テレビ」の割合が 71.2%と最も高く、次いで「インターネット（SNSを除く）」の割合が 54.7%、「家族・友人・知人からの情報」の割合が 37.2%となっています。

回答者数 = 728



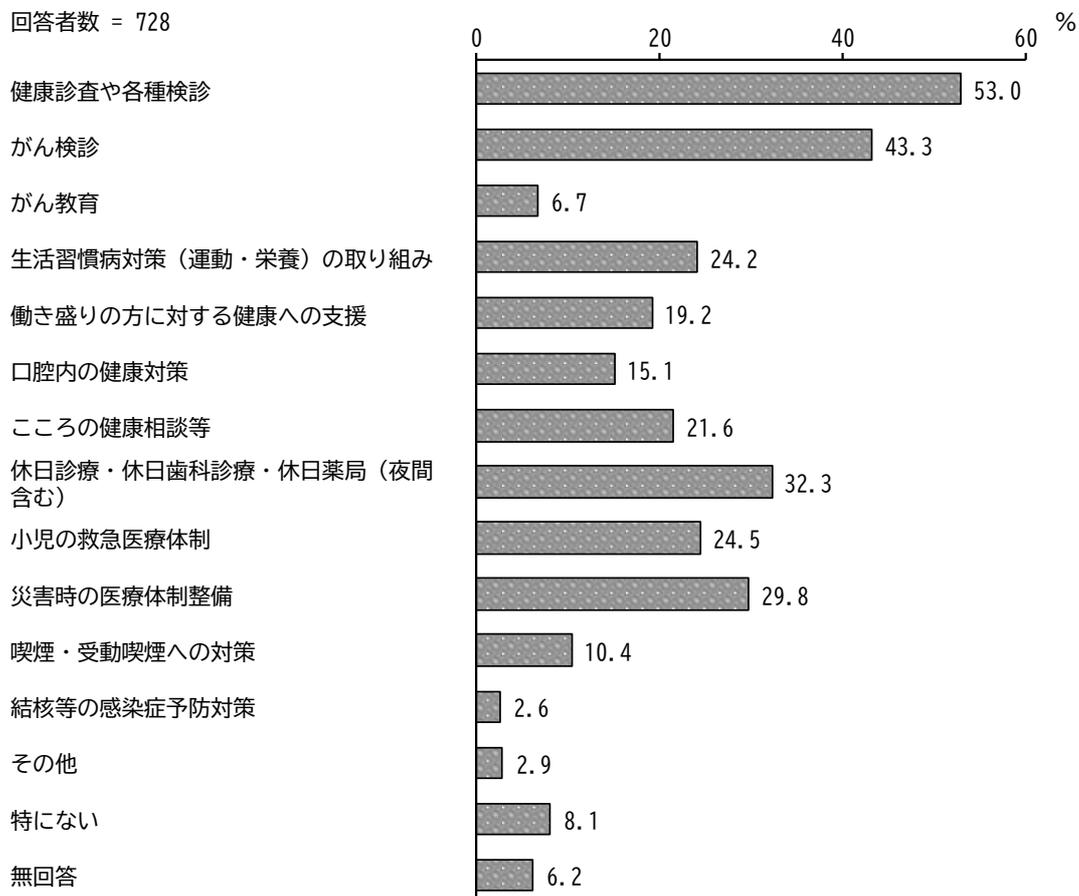
問 42 あなたは、たくさんある健康に関する情報の中から、自分の求める情報を入手できていると思いますか。(1つに○)

「どちらかといえばそう思う」の割合が57.4%と最も高く、次いで「どちらかといえばそう思わない」の割合が21.3%、「そう思う」の割合が13.2%となっています。



問 43 今後、市ではどのような保健医療対策を、特に充実していくべきだと思いますか。(5つまで○)

「健康診査や各種検診」の割合が53.0%と最も高く、次いで「がん検診」の割合が43.3%、「休日診療・休日歯科診療・休日薬局（夜間含む）」の割合が32.3%となっています。



問 43 で回答した充実していくべき項目のなかで具体例があれば、ご記入ください。

1 健康診査や各種検診について：36 件

- ・無料にして、券をくばる。(女性、35～39 歳)
- ・基本的な認知症の知識、早期発見。(女性、60～64 歳)
- ・市民の為にとっても、ありがたいことと、感謝申し上げます。(女性、75～79 歳)
- ・毎年市から通知を受けている。(女性、80 歳以上)
- ・人間ドックが受けられる(かなりの補助にて)と良いと思う。(男性、65～69 歳)

2 がん検診について：34 件

- ・無料で受けられるようにする。(女性、50～54 歳)
- ・大腸婦人科医師。(女性、55～59 歳)

3 がん教育について：7 件

- ・身近な人ががんになった人向けの勉強会、講演。(女性、30～34 歳)
- ・最新のがん治療方法や治療に必要な費用およびお得ながん保険の紹介など。(男性、55～59 歳)

4 生活習慣病対策（運動・栄養）の取組：23 件

- ・PR ビデオの作成。(男性、80 歳以上)
- ・運動ができる環境を充実する必要がある。歩道や自転車道がほとんどない。(男性、20～24 歳)
- ・食育活動の実践。(男性、65～69 歳)

5 働き盛りの方に対する健康への支援：24 件

- ・私自身、会社主催の健康に関する研修などで学ぶことが多いので、仕事の合間に受けやすい講習などが小金井市内の企業で行えるといいのではないかと思います。(女性、25～29 歳)
- ・人間ドックへの助成。(男性、35～39 歳)

6 口腔内の健康管理：10 件

- ・医科は保険組合等個人的に健康診査を受診する機会がありますが、歯科にはないので成人歯科健診の対象年齢の間隔を短くしてほしいです。(女性、55～59 歳)
- ・5 年毎の無料歯科健診をできれば 2 年毎等に縮めて欲しい。(男性、60～64 歳)

7 こころの健康相談等：24 件

- ・認知行動療法などによる予防の方法なども小学校で教育すべき。(女性、35～39 歳)
- ・具体的に助けになるもの。(男性、55～59 歳)

8 休日診療・休日歯科診療（夜間含む）：26 件

- ・現在の土、日診療体制で科目をふやす。（男性、80 歳以上）
- ・難しいと思うが対応機関数が増えたら良い。（遠い場合がある）（男性、60～64 歳）

9 小児救急医療体制：29 件

- ・小金井には小児の救急がない、入院施設もない。（女性、30～34 歳）

10 災害時の医療体制整備：18 件

- ・災害時の医療体制整備はどうしているのか詳しく周知させてほしい。（女性、65～69 歳）
- ・災害時の医療出来る場所を知っておきたい。（女性、80 歳以上）
- ・新築住宅の増加に伴い、人口が増え、大きな病院がない市がどのような医療ケアができるのか不安です。（女性、70～74 歳）

11 喫煙・受動喫煙への対策：39 件

- ・街中で歩きタバコの人などがいれば、積極的に声かけをする。（トラブル防止のために市の職員の方や警察などが）（女性、20～24 歳）
- ・路上喫煙対策をして欲しい。ポイ捨て防止もなるから。（男性、65～69 歳）
- ・喫煙禁止区域で喫煙している人に声かけ、罰則をもうけてほしい。また、喫煙場所を増やしてほしい。（女性、30～34 歳）
- ・喫煙所が所々にあるが、その場所の前を通るだけでもかなりの煙で受動禁煙の心配がある、徹底し喫煙所を整備してほしい。（女性、65～69 歳）

12 結核等の感染症予防対策を選択した方：3 件

- ・非結核性抗酸菌症の検診。（女性、55～59 歳）
- ・コロナが長期間続くため、with コロナの生活は、日常となる。ウイルス自体は弱毒化して行くかも知れないが、変異株や新しいウイルスの出現による、パンデミックに対応する、医療体制を、今回の経験を参考に、つくり上げておくべきです。（男性、65～69 歳）

13 その他：14 件

- ・ふつうの健(検)診にも眼底検査や眼圧をつけてくれると安心。（女性、45～49 歳）

問 44 その他、市の健康づくりや保健医療の取り組みに関することで、ご意見、ご要望などがありましたら、ご記入ください。

1 健康に関する市の施策への要望・感謝：12 件

- ・健康(自分自身の身体、精神)は、個人の問題だと考えています。行政などは、市民から要望があった時、病気の治療の希望があった時に対応する準備をしっかりとすることが重要です。健康増進法などという、個人の領域に国家が踏み込む法律はいらないと考えています。(そのほか、65～69 歳)
- ・いつもありがとうございます。(男性、30～34 歳)
- ・このアンケートは、元気で普通の生活が送れる人が対象となっている。我が家の家内は寝たきりの状態に近く、このような状態の人間に対しての福祉健康アンケート項目は殆ど無い。本当に福祉、医療等を必要としているのは、家内のような人間であり、健康な人間にアンケートをとっても、何の役にも立たないのではないかと。(男性、70～74 歳)
- ・他市と相互連携を一層強めて進めてもらいたい。小金井市と小平市、国分寺市、府中市、西東京市、武蔵野市等隣接する市との検診実施の自由選択やかかりつけ医の市境を超えた認定や尊重を図って頂きたい。(男性、60～64 歳)
- ・相談窓口の周知徹底。(男性、80 歳以上)

2 検診(健診)について：14 件

- ・いつもありがとうございます。会社で健康診断がうけられない立場などですと市の方でやっていただけるのはありがたいです。(女性、55～59 歳)
- ・市民が積極的に検診へ参加が出来るようにポスター、アプリを活用してほしい。(男性、55～59 歳)
- ・保健医療において妊娠育児(妊活も含め)に関しての取り組みを充実させて欲しい。(女性、35～39 歳)
- ・保健センターが駅から遠く、小さな子供(うちは双子のため)を連れて1歳半健診など行くことが大変だったので、駅からバスのようなものが(無料)あるといいなと思いました。(女性、35～39 歳)
- ・常設の健康診断や保健医療の仕組みを問い合わせることのできる場所があればよいと思います。現在すでにそうした所があるのでしたら、広報に力を入れてください。(男性、60～64 歳)
- ・小金井市では健康診査は40歳以上からなのでしょうか?新宿区では16歳から健康診査の受診票がもらえたのでよかったのですが。もしそうなら、もう少し若年層から受けられるようにしてもらえると助かります。職業等によってはそういう制度もうけてないところが多いので、フリーランスも増えてきてる時代なので、そういう人たちにも受ける機会をあたえてほしいです。(女性、40～44 歳)
- ・小金井市と国分寺市の境界線近くに住んでおり、かかりつけ医は国分寺市なので、健康診断を受けるのに不都合です。(女性、75～79 歳)
- ・健康診査や各種健診などが費用やPRなどを含めてもっと利用したくなる工夫が必要だと思う。(男性、65～69 歳)

- ・時間に制限なく健診やアドバイスがうけられる体制が 1 か所でもあること(知ってても予定が合わなきゃ利用しないできない) (女性、40~44 歳)

3 がん検診について：3 件

- ・市報にがん検診について載っているが、40 歳以上(対象年齢)が多い気がするので、35 歳とか年齢を引き下げてもいいように感じます。(私自身実際に受診したかたができず、自分で病院を探した経験があるので) (女性、35~39 歳)
- ・がん検診について、年配の方々だけではなく、20 代~でも無料や少額で受けられるようにお願いします。(男性、25~29 歳)

4 医療について：14 件

- ・コロナの検査体制を 2021 年頃に完備しているべきであった。(男性、75~79 歳)
- ・夜間、深夜に急変することはよくあることなので、119 以外で対応してもらえる窓口を増やしてほしい。(女性、30~34 歳)
- ・小金井市はコロナワクチンの対応等早くありがたかったです。(女性、65~69 歳)
- ・発熱外来など予約のとりにくさ等直して欲しい。1 人 1 人つながりやすい医療をお願いします。(女性、75~79 歳)

5 費用負担について：20 件

- ・現在の医療費補助を”MUST”なものに整備する。(男性、80 歳以上)
- ・健康への支援に所得での差を付けないでもらいたい。(男性、45~49 歳)

6 子どもに関すること：6 件

- ・内科医を探すのに、毎回大変です。今は、コロナの発熱外来のリストがあるので参考になっていますが、特に、小児科から内科に変わる年齢の子ども。(女性、45~49 歳)

7 講座・教育・イベントについて：18 件

- ・私達夫婦は「こがねい国保健幸チャレンジ」に参加している。たいへん良い催しで、目標を設定して努力したり、夫婦での会話も増えてきた。是非とも更なる充実をお願いしたい。(男性、65~69 歳)

- ・ウォーキングなど日頃、手軽におこなえることを多くの人に実践してもらえるよう、アプリでウォーキング月間などのイベントを行い、目標歩数をクリアしたら、市内で利用できるポイントを付与したりという、ことをして欲しい。(女性、55～59歳)
- ・短期間の講習ではなくて、長期間の運動が継続できる施設や指導者の充実を希望します。(女性、65～69歳)
- ・小金井市は自然が豊かなので、歩数別のルートや、歩きやすい場所の地図などがあると楽しいかもしれない。(女性、45～49歳)
- ・市報で健康に関する講座に興味を持って、都合が悪く申し込みを諦めたことがあります。また、申し込むのが少し面倒に感じます。もっと気軽に情報、知識を得られたら、と思います。ネットで24時間いつでも見たい時に見られるよう講座を公開してもらいたいです。(女性、45～49歳)

8 運動・スポーツについて：7件

- ・体育大会 etc で、PRをお願いします。(女性、65～69歳)
- ・小金井公園を利用したマラソン大会や駅伝大会。(男性、50～54歳)
- ・運動として自転車に乗っていますが、もっと車道が自転車にとって走りやすくなると嬉しいです。そのため、自動車の免許をもっていないような層に対しても、自転車に乗る際の交通ルールを教育する仕組みが必要だと考えています。(男性、45～49歳)

9 施設・設備について：5件

- ・貫井南町は小金井市の外れにあるため、道路整備がほとんどされていない。後ろから来る車にいつもヒヤヒヤしながら散歩している。(男性、20～24歳)
- ・かかりつけ医でのPCR検査の実施、野外活動(サッカー場など)が成人も参加できる様にナイター設備をつける。(校庭を含む)(女性、55～59歳)

10 受動喫煙について：3件

- ・路上きつえんが多い。駅前北口の旧駐輪場そばの喫煙所は、けむりがすごい。あれでは分煙のイミがない。(女性、30～34歳)

- ・駅前のおたばこを吸う場所を整備してほしい。少しも煙がもれないような小屋をたててそこでしか吸えないようにしてほしい。歩きおたばこをしている人多すぎます。取りしまりをしてほしい。迷惑です。(女性、35～39歳)

11 情報提供について：25件

- ・小金井に越してきて半年くらいなので、知らないことも多いです。住民票提出時などにももう少しアナウンスもらえればとも思います。(女性、25～29歳)
- ・以前配布していた医療機関情報誌を最新の情報で出してほしい。新しいクリニックが増えているので市内にどのくらい何科のクリニックがあるのか知りたい。(女性、40～44歳)
- ・インターネット(HP)以外の紙媒体もできる範囲で充実してほしい。(男性、60～64歳)
- ・会社勤めの期間中は、決った医療機関で人間ドック受診、異常があればそこで治療。長期間の医療データが蓄積されているので、会社退職後もその機関を継続利用(安心して)。市の健診等は利用せず、この医療データが市の健診等にも活用される、引越してできるのなら、地元医療機関を利用したい。(男性、70～74歳)
- ・市報をもっともっと利用して欲しい!!(男性、65～69歳)
- ・各種検診を案内する動画をユーチューブ等にアップしたり、もっと行政サービスをアピールする工夫をしてほしい。(男性、60～64歳)
- ・広報なら、忙しくてもカンタンには目を通すので、健康のアドバイスとか載っていたら嬉しい。(女性、45～49歳)

12 コミュニティ・居場所づくりについて：6件

- ・心の病に関連して働くこと、=人の役に立つ、人の喜びに貢献することなど働くことが尊いことであること、ただそのために自分を磨くこと(自己啓発、情報収集等)やリフレッシュが必要なこと、また子育てはととても素晴らしいこと、ただ一人で負担しなくてもいい選択肢があることを伝えて欲しいです。仕事や子育てが辛い、労働ではなく素晴らしい、尊いことであるということを前提にした上で支援する仕組みをつくって欲しい。(男性、55～59歳)

13 健康づくりに対する支援策について：13件

- ・老人ばかりではなく社会を支えている20代～50代、未来のある子供たちへの支援を増やしてほしい。(女性、30～34歳)
- ・重症化を未然に防ぐことが、おしきせがましくなくできるとよい。(女性、55～59歳)

14 その他：12件

- ・今回のアンケートは小金井市に引越して来て2年目のためあまり知らないことが多くあった。(女性、50～54歳)

問 45 健康に関心がない人に対して、どのような働きかけをすると効果的だと思いますか。

1 健診（検診）・生活習慣病予防について：83 件

- ・定期的な無料検診の知らせが必須である。（男性、20～24 歳）
- ・経済的余裕、時間的余裕がない限り、健康を気遣う余裕はないと思います。まずは経済支援では。私は今1歳児育児中で、とても自分を気遣う余裕はありませんが、子どもと一緒に参加できるイベントなどあるとうれしいです。（女性、30～34 歳）
- ・検診の無料クーポン。検診の予約もコロナワクチンのweb 予約のように取りやすいシステムがあると受診しやすくなる。（女性、40～44 歳）
- ・楽しさ?でしょうか。”健康”を目指すと結果が出るまで時間がかかるので、過程も楽しめる理想的かなと思います。（女性、25～29 歳）
- ・関心がない為、不健康に(病気、障害が起こる)なる具体例を挙げ、健康の大切さを教える。（女性、60～64 歳）

2 栄養・食生活について：2 件

- ・年令を重ねるに連れある程度の健康は人に頼るだけでは得られない事がわかりました。自分の健康を維持する為に食事、適度の運動を心掛けて1日でも長く自分の事は自分で心掛け生活をして行きたいです。（女性、75～79 歳）
- ・3食栄養の偏らない美味しそうな食事を発信したり、若者等市の集まりに抵抗を感じる人でも参加しやすい、運動の出来る機会を市で作ったりするのがいいのではないかと思います。（女性、20～24 歳）

3 運動について：21 件

- ・何かのついでに少し運動ができるような感じだと良いかと思います。（買い物ついで、市民まつりなどでのレクリエーションなど。）運動するためだけに外に出るのがおっくうなので。（女性、40～44 歳）
- ・自宅にこもりがちな老人を対象にしたプログラム。参加者への地域野菜等のプレゼント。健康診査を受けるとお買い物ポイントがもらえる。（女性、55～59 歳）
- ・ウォーキングでポイント付与など。（男性、55～59 歳）
- ・ラジオ体操に来て参加した人に、ギフト商品と交換できるポイント付与する。（男性、60～64 歳）
- ・イベントやお祭りなどの際に楽しく体力測定する機会などはいかかでしょうか。（女性、55～59 歳）

4 休養・睡眠・こころの健康について（8 件）

- ・生きる楽しさを教える。（女性、30～34 歳）

- ・2. ホームページに、「こころのチェック」を載せていらしたと思うが、身体版を載せてみてはどうか。(女性、50～54歳)
- ・コミュニケーション(声かけ)が重要。心の安心(心理的安定)がないと人は、自分の弱い所を話せない。コミュニケーションづくりが出来る施策を考えてもらいたい。(男性、45～49歳)
- ・気軽に立ち寄りたりくつろげる「場所」があって、その場所で健康に関する情報も得ることができたらいいと思います。特に東小金井には駅の近くにそんな場所がないので駅前の再開発で、できればいいと思います。(女性、55～59歳)

5 飲酒・喫煙について：3件

- ・路上喫煙の厳重な取締り。(男性、40～44歳)
- ・タバコはもうあちこち禁煙にすれば良い。(女性、40～44歳)

6 歯と口腔の健康について：3件

- ・歯石除去無料検診年1回実施。(女性、55～59歳)
- ・歯科健診、健康診断、人間ドックなどをポイント制にして、受診で得たポイントに応じてマイナンバーカード提示で買い物ができたら、私なら喜んで受診に行きます。(女性、50～54歳)

7 医療体制について：14件

- ・ある程度、医療機関があれば後は自己責任である。(男性、75～79歳)
- ・健康に関心がない人はいないと思います。きっと何の理由でなかなかできないかと思います。仕事がいそがしいか、育児が大変で時間が取れないかも。気楽に行ける医療機関や、分かりやすい手紙などを工夫して、いかがでしょうか。皆さんが忙しいと思います。時間や形式の自由の活動でもよいかもかもしれません。(女性、35～39歳)
- ・休日医療など市報による周知など頑張ってもらっていると感じていますが、先のコメントにもありますが、災害時の医療体制に関して、充実していただきいのと、市報による紹介などを通じて、小金井市が安心して暮らせる街であることを広めてほしい。(男性、55～59歳)

8 その他：76件

- ・若い人が関心が無い人が多いのは致し方ないと思う。病気や死は遠い存在である。自分もそうだった。無理な働きかけをするより何かあった場合の相談窓口を広くしておくのが良いと思います。高齢者以外の方が、相談しやすい環境を作ってください。(男性、65～69歳)
- ・市の広報紙で健康問題を取り上げるとは言っても健康で元気な人が健康に関心を持つのは難しいと思う。(男性、80歳以上)