

健康こまえ 21（第2次）等改定に  
関するアンケート調査報告書  
【概要版】

令和6（2024）年3月  
狛江市

## 1. 調査の概要

「健康こまめ 21（第2次）」、「狛江市食育推進計画（第2次）」及び「いのち支える狛江市自殺対策計画」の3つの計画改定の基礎資料とする目的で、令和5年10月12日から11月2日の期間で実施しました。

### ■実施状況

対象者	調査内容	回収数	回数率
無作為抽出 2,000人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体の健康について</li> <li>・地域活動について</li> <li>・体を動かすことについて</li> <li>・睡眠について</li> <li>・食べることについて</li> <li>・嗜好（酒とたばこ）について</li> <li>・こころの健康について</li> <li>・自殺対策について</li> </ul>	郵送：584件 Web：141件 合計：725件	29.2% 7.1% 36.3%
一般公募 (市ホームページ等)		Web：217件	—

## 2. 調査項目（一部抜粋）

### <A>あなた自身のことについて

- ・性別
- ・年齢

### <B>身体の健康について

- ・問3 健康診断等の受診の有無
- ・問3-① がん検診の受診の有無
- ・問8 歯科定期健診の受診の有無

### <C>地域活動について

- ・問11 地域活動への参加の有無
- ・問12 近所との交流の程度

### <D>体を動かすことについて

- ・問13 日ごろの運動習慣
- ・問14 1日の平均歩数

### <E>睡眠について

- ・問15 睡眠で休養が充分とれているか
- ・問16 1日の平均睡眠時間

### <F>食べることについて

- ・問19 朝食を食べているか
- ・ 1日の野菜の摂取量
- ・問24 食事を楽しんでいるか
- ・問25 家族と食事を一緒に食べているか

### <G>嗜好（酒とたばこ）について

- ・問28 お酒を飲むか
- ・問28-① 適量を意識して飲酒しているか
- ・問30 受動喫煙があるか

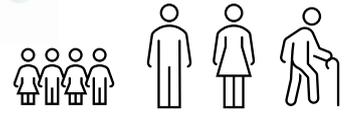
### <H>こころの健康について

- ・問31 幸福度は10点満点中何点か

### <I>自殺対策について

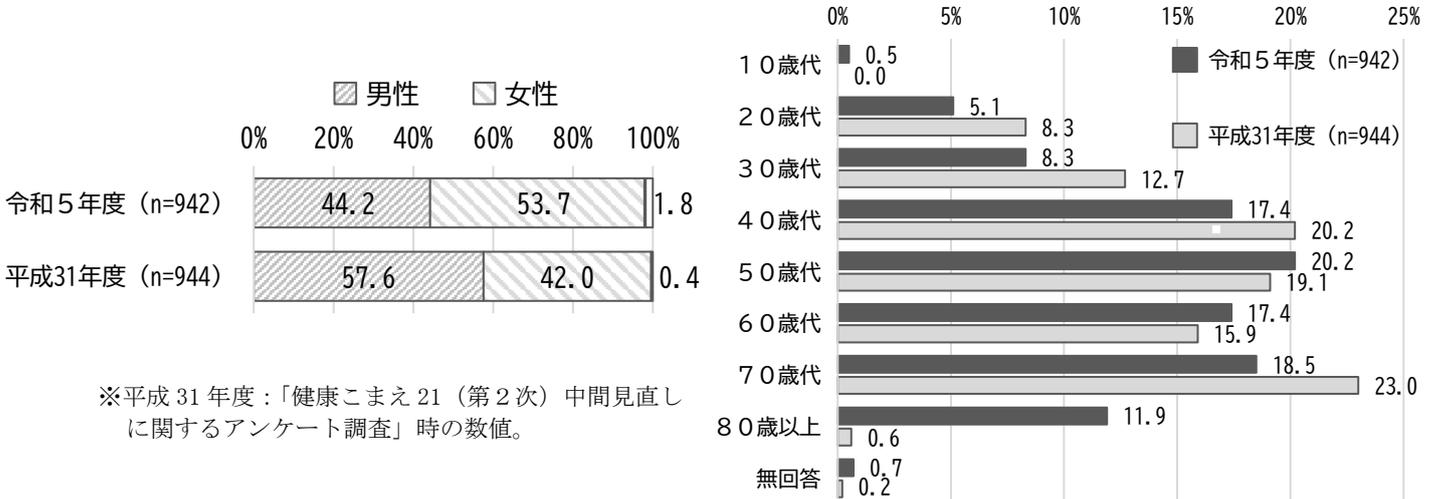
- ・問35 最近1年以内の自殺念慮
- ・問37 「ゲートキーパー」の認知度

### 3 調査結果



#### A あなた自身のことについて

性別は「女性」、年代は「40～70 歳代」が回答のボリュームゾーンとなっています。



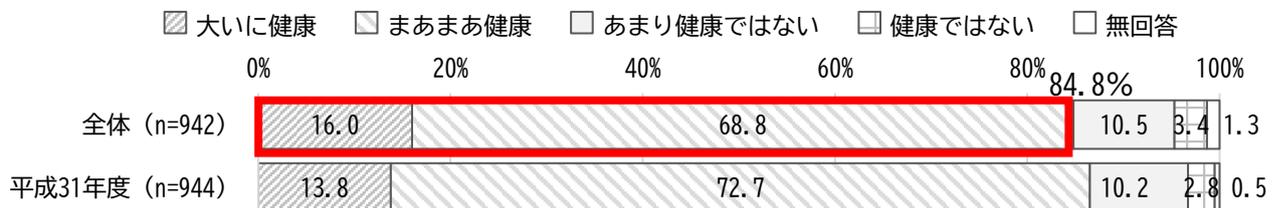
※平成31年度：「健康こまえ 21（第2次）中間見直しに関するアンケート調査」時の数値。

#### B 身体の健康について



問1 現在の健康状態はいかがですか。（○は1つ）

現在の健康状態について、「まあまあ健康」の割合が 68.8%と最も高く、次いで「大いに健康」の割合が 16.0%となっています。



健康こまえ 21（第2次） 成果指標 健康だと感じている人の割合  
 令和6年目標：88.0% 令和5年状況：84.8%

問3 過去1年間に、健康診断等（人間ドックを含む）を受けましたか。（○は1つ）

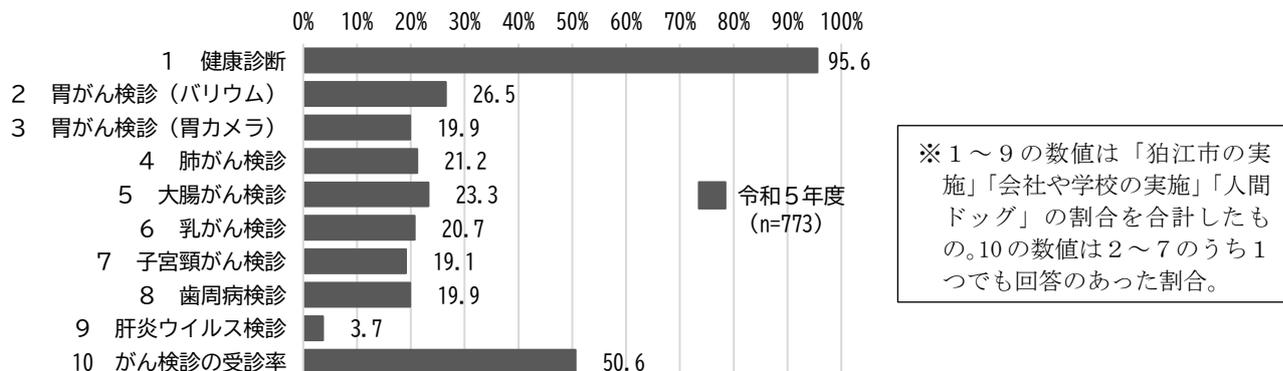
男女とも「40～59 歳」の割合は高い一方、「60 歳以上」になると割合は下がっています。



問3で「受けた」と答えた方にうかがいます。

問3—① 過去1年間に、以下の1～9で何を受診しましたか。(○はいくつでも)

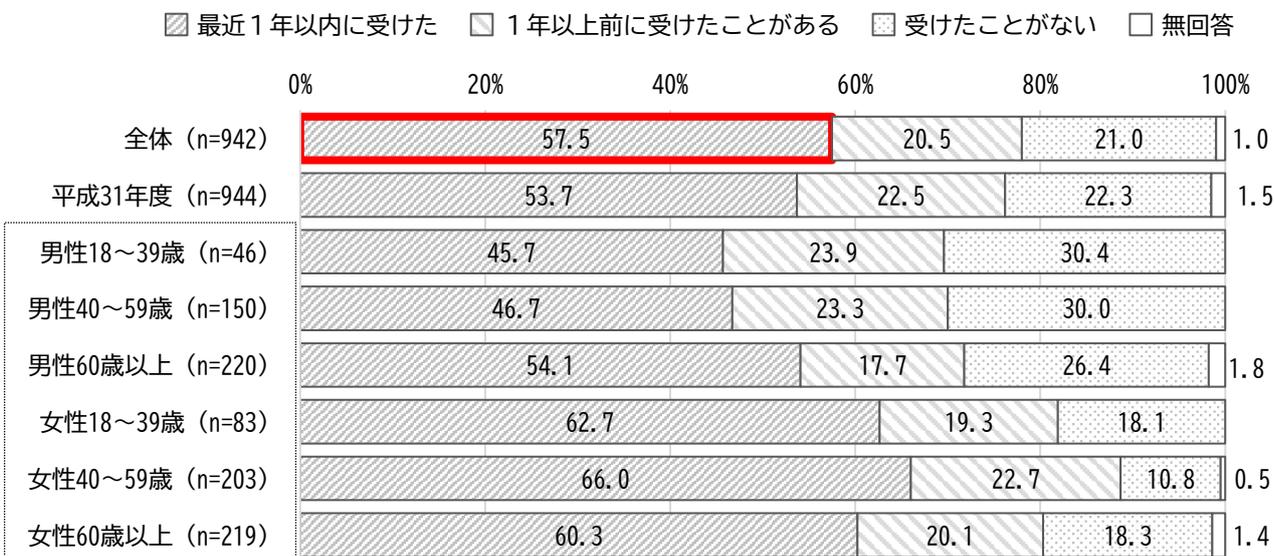
がん検診(2～7)の中では「胃がん検診(バリウム)」の割合が26.5%と最も高く、次いで「大腸がん検診」の割合が23.3%となっています。



健康こまえ 21 (第2次) 成果指標 がん検診の受診率  
令和6年目標 : 50.0%

問8 歯科の定期健診を受けていますか。(○は1つ)

歯科の定期健診を受けているかについて、「最近1年以内に受けた」の割合が57.5%と最も高く、次いで「受けたことがない」の割合が21.0%となっています。



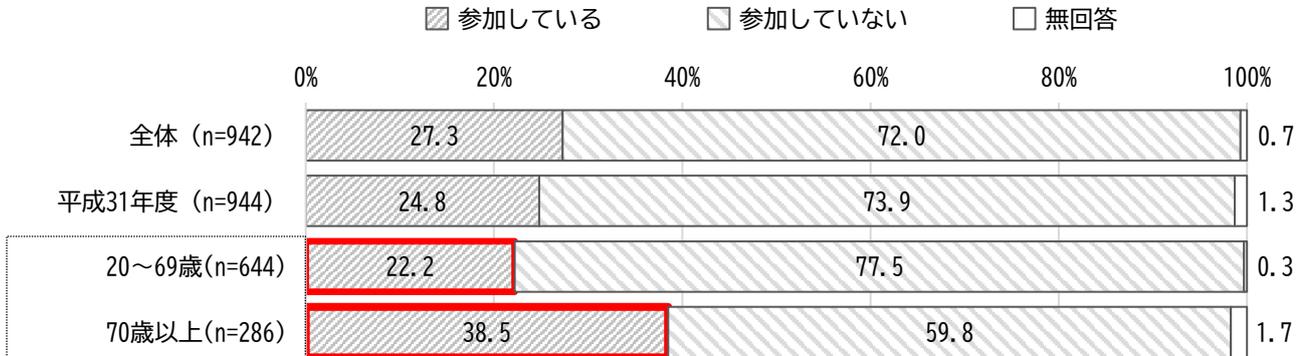
健康こまえ 21 (第2次) 成果指標 歯科健診の受診率  
令和6年目標 : 65.0% 令和5年状況 : 57.5%

## C 地域活動について



問 11 何らかの地域活動（町内会、サークル・趣味の会、スポーツ・レクリエーション、ボランティア、祭りや地域の催し物など）に参加していますか。（○は1つ）

何らかの地域活動に参加しているかについて、「参加していない」の割合が 72.0%と最も高く、次いで「参加している」の割合が 27.3%となっています。



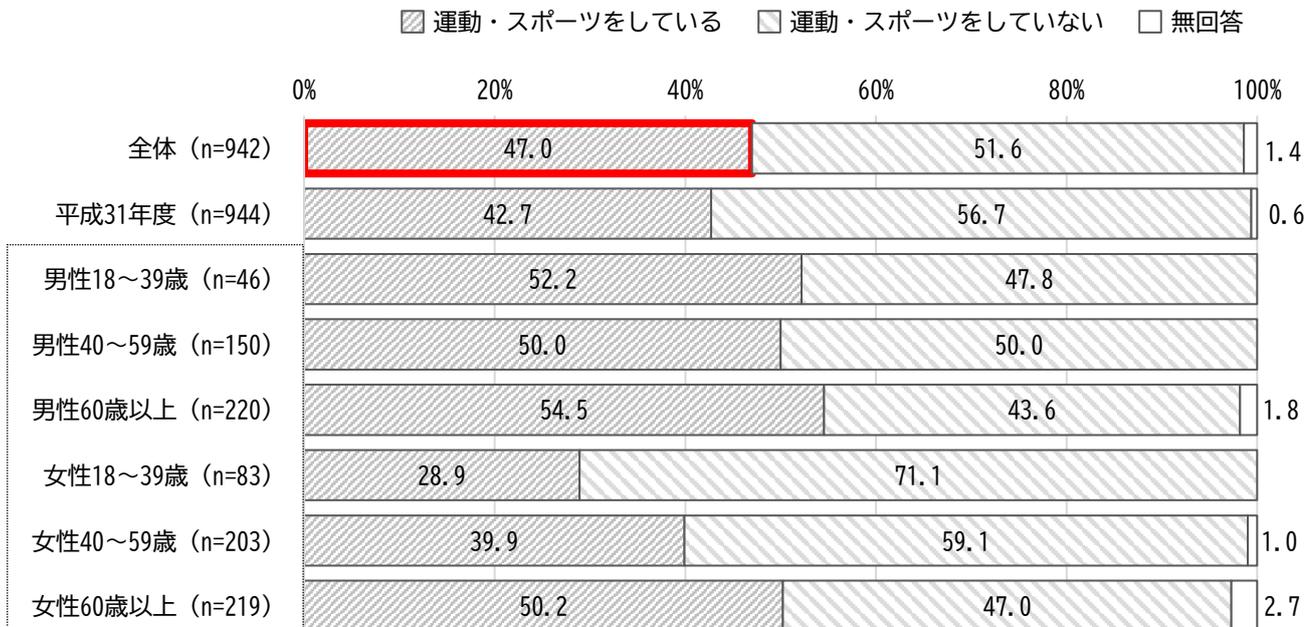
健康こまめ 21（第2次） 成果指標 地域活動に参加している人の割合  
 令和6年目標：20歳～69歳 25.0% 70歳以上 50.0%  
 令和5年状況：20歳～69歳 22.2% 70歳以上 38.5%

## D 体を動かすことについて



問 13 日ごろ、普段の活動に加えて、運動・スポーツを行っていますか。（○は1つ）

普段の活動に加えて運動・スポーツを行っているかについて、「運動・スポーツをしていない」の割合が 51.6%と最も高く、次いで「運動・スポーツをしている」の割合が 47.0%となっています。



健康こまめ 21（第2次） 成果指標 運動をしている人の割合  
 令和6年目標：50.0% 令和5年状況：47.0%

問14 平均して、1日どれくらい歩きますか。(○は1つ)

平均して1日どれくらい歩くかについて、「4,000～6,000歩未満」の割合が21.7%と最も高く、次いで「2,000～4,000歩未満」の割合が21.0%となっています。

ほとんど歩かない  1,000～2,000歩未満  2,000～4,000歩未満  4,000～6,000歩未満  6,000～8,000歩未満  8,000～10,000歩未満  10,000歩以上  分からない  無回答



健康日本 21 (第三次) 成果指標 日常生活における歩数の増加  
目標 : 7,100 歩



## F 食べることについて

問19 毎日、朝食を食べていますか。(○は1つ)

毎日朝食を食べているかについて、「毎日食べる」の割合が78.5%と最も高く、次いで「食べない」の割合が9.1%となっています。

毎日食べる  週に4～6日食べる  週に1～3日食べる  食べない  無回答



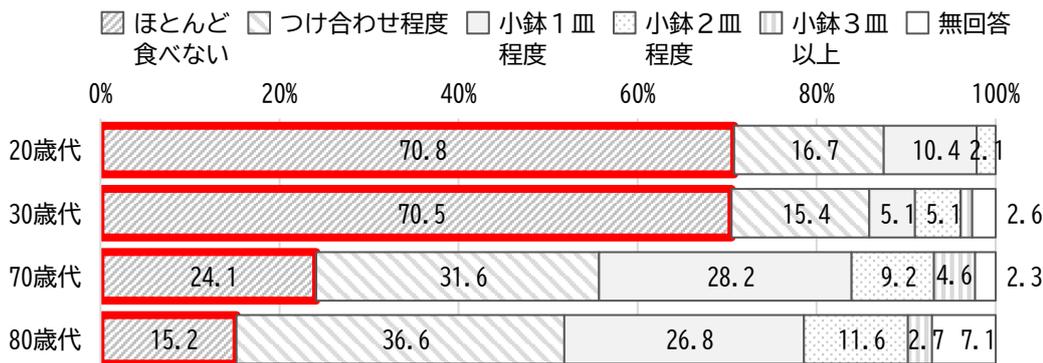
※小学生・中学生は「令和5年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査 報告書」より「毎日食べる」以外の項目が異なるので、全て「無回答」に含めました。

健康こまえ 21 (第2次) 成果指標 朝食をとる人の割合

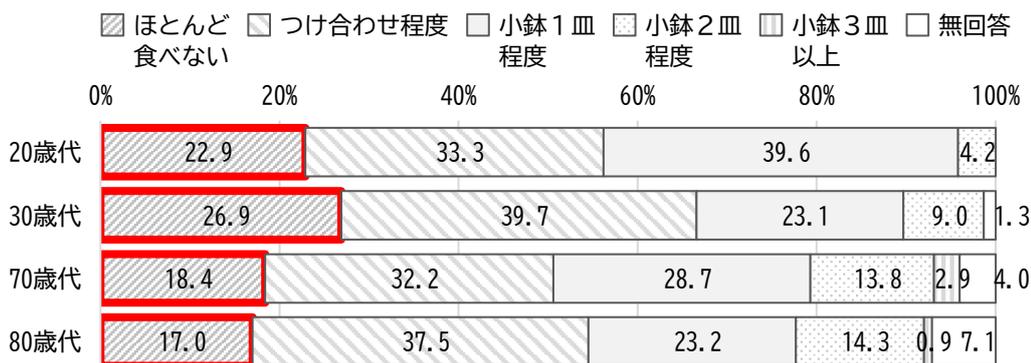
令和6年目標 : 小中学生	100%	20歳代	65.0%	30歳代	70.0%
令和5年状況 : 全体	78.5%	20歳代	66.7%	30歳代	56.4%

問 21 あなたは、普段の食事で野菜をどれくらい食べますか。

①朝食



②昼食



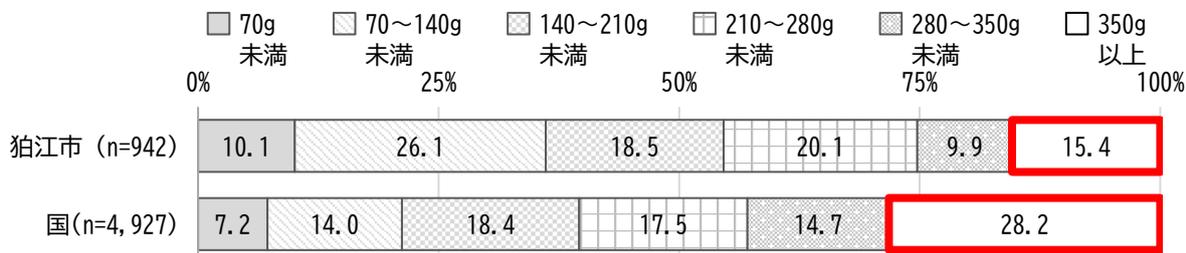
狛江市食育推進計画（第2次） 成果指標

朝食・昼食において野菜を「ほとんど食べない」人の割合

令和6年目標：	20歳代	50.0%	30歳代	50.0%
	70歳代	現状維持	80歳代	現状維持
令和5年状況：	20歳代	70.8%	30歳代	70.5%
	70歳代	24.1%	80歳代	15.2%

※ 1日の野菜摂取量

「問 21 あなたは、普段の食事で野菜をどれくらい食べていますか」の回答から、一人当たりの1日の野菜摂取量を割り出したところ、「70～140g 未満」の割合が 26.1%と最も高く、次いで「210～280g 未満」の割合が 20.1%となっています。また、全体の平均値は 188.4g となっています。



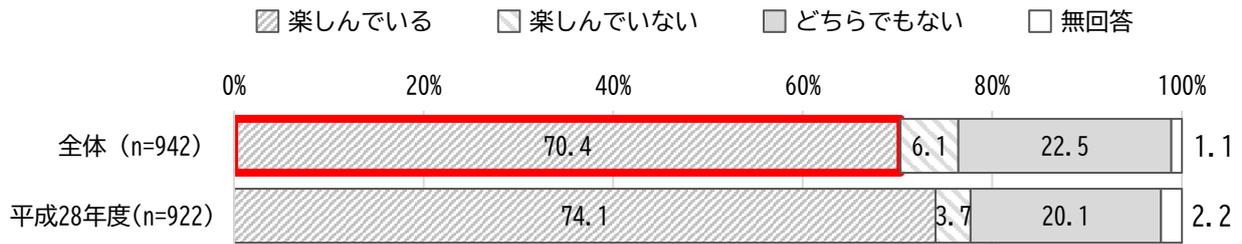
※ 「国」は、「厚生労働省 国民健康・栄養調査（令和元年）」から引用しました。しかし、今回調査とは調査方法・質問内容・時期が異なるため、厳密な比較とはなりません。

健康日本 21（第三次） 成果指標 野菜摂取量の増加

目標：350g

問 24 あなたは食事を楽しんでいますか。(○は1つ)

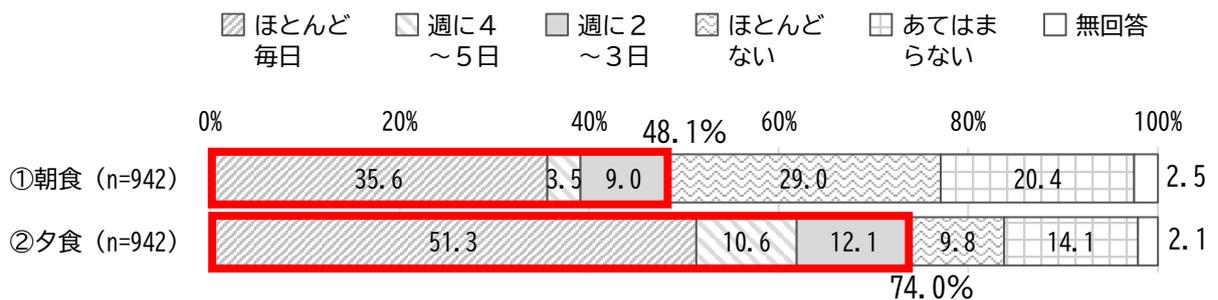
食事を楽しんでいるかについて、「楽しんでいる」の割合が 70.4%と最も高く、次いで「どちらでもない」の割合が 22.5%となっています。



狛江市食育推進計画（第2次） 成果指標 食事を楽しむ人の割合  
 令和6年目標：80.0% 令和5年状況：70.4%

問 25 朝食や夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。(①・②それぞれ○は1つ)

朝食を家族と一緒に食べることについて、「ほとんど毎日」の割合が 35.6%と最も高く、次いで「ほとんどない」の割合が 29.0%となっています。また、夕食を家族と一緒に食べることについて、「ほとんど毎日」の割合が 51.3%と最も高く、次いで「あてはまらない」の割合が 14.1%となっています。



狛江市食育推進計画（第2次） 成果指標  
家族と一緒に食事（朝食、夕食）をする人の割合（1週のうち2~3日以上）  
 令和6年目標：70.0% 令和5年状況：61.0%

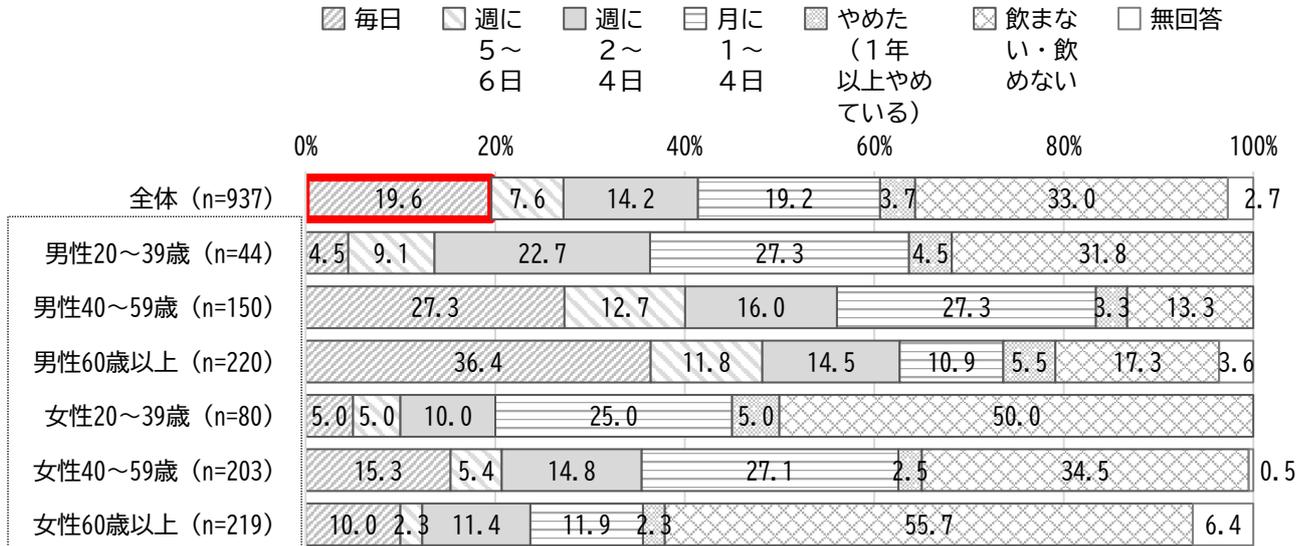
## G 嗜好（酒とたばこ）について



問 28・29 は、20 歳以上の方のみお答えください。

問 28 普段、お酒（ビール、日本酒、ワイン、焼酎など）を飲みますか。（○は1つ）

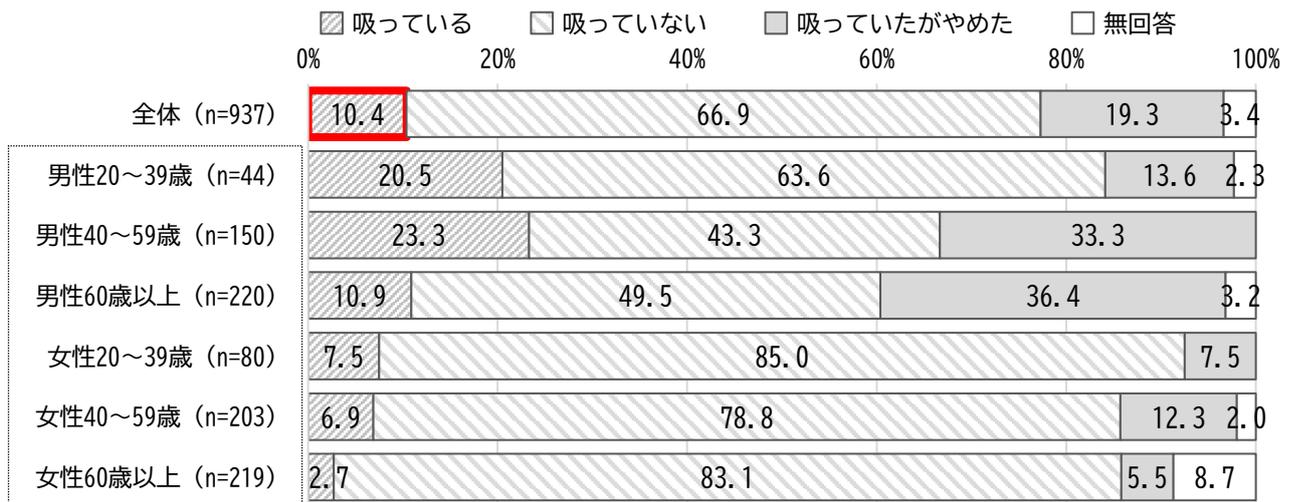
普段お酒を飲むかについて、「飲まない・飲めない」の割合が 33.0%と最も高く、次いで「毎日」の割合が 19.6%となっています。



健康こまめ 21 (第2次) 成果指標 毎日お酒を飲む人の割合  
 令和6年目標：15.0% 令和5年状況：19.6%

問 29 たばこを吸っていますか。（○は1つ）

健康状態について、「吸っていない」の割合が 66.9%と最も高く、次いで「吸っていたがやめた」の割合が 19.3%となっています。



※平成 31 年度の「以前吸ったことがある」の項目を「吸っていたがやめた」に置き換えています。

※問 28～29-①は、回答者が 20 歳以上のみであったため、項目を「男性 20～39 歳」「女性 20～39 歳」に改めました。

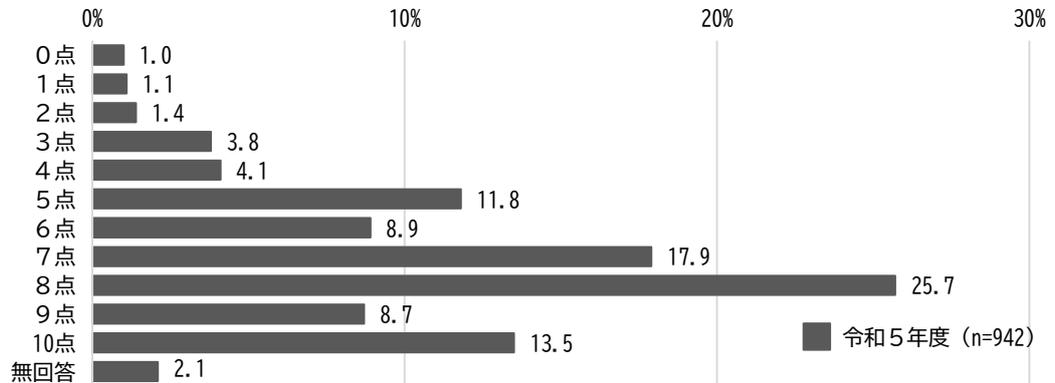
健康こまめ 21 (第2次) 成果指標 喫煙者割合  
 令和6年目標：10.0% 令和5年状況：10.4%



## H ころの健康について

問 31 幸福度は10点満点とした場合、あなたは何点ですか。(○は1つ)

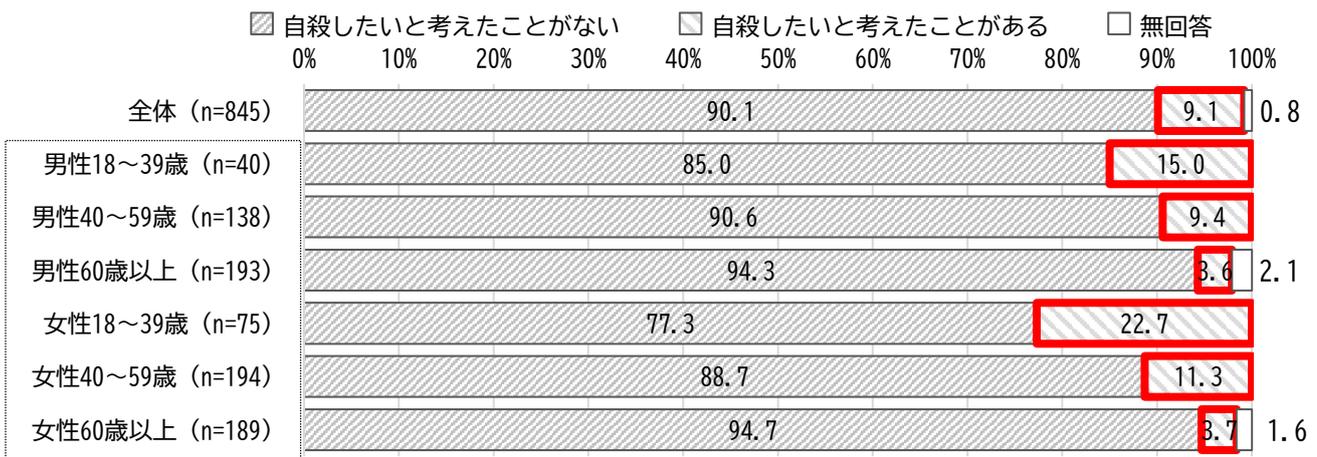
幸福度について、「8点」の割合が25.7%と最も高く、次いで「7点」の割合が17.9%となっています。



## I 自殺対策について

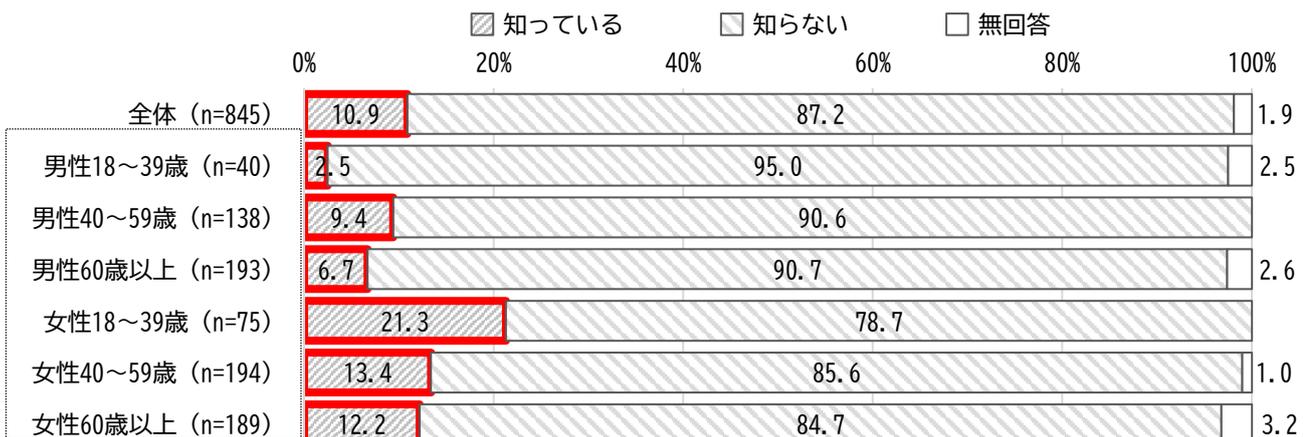
問 35 あなたは、最近1年以内に自殺したいと考えたことがありますか。(○は1つ)

最近1年以内に自殺したいと考えたことがあるかについて、「自殺したいと考えたことがない」の割合が90.1%と最も高く、次いで「自殺したいと考えたことがある」の割合が9.1%となっています。



問 37 あなたは「ゲートキーパー (こころのサインに気づき、適切な対応をとれる人)」を知っていますか。(○は1つ)

ゲートキーパーを知っているかについて、「知らない」の割合が87.2%と最も高く、次いで「知っている」の割合が10.9%となっています。



健康こまえ 21（第2次）の重点目標

	項目	平成26年状況	平成31年状況	目標 (令和6年)	令和5年状況
生活習慣病の 予防	がん検診の受診率	32.2%	38.1%	50.0%	50.6%
	歯科健診の受診率	48.8%	53.7%	65.0%	57.5%
	糖尿病有病者割合	-	7.8%	7.5%	7.3%
	虚血性心疾患 有病者割合	-	2.7%	2.5%	2.4%
健康づくりの 推進	朝食をとる人の 割合	81.7%	80.5%	小中学生100% 20歳代65% 30歳代70%	全体78.5% 20歳代66.7% 30歳代56.4%
	運動をしている人 の割合	46.1%	42.7%	50.0%	47.0%
	毎日お酒を飲む人 の割合	18.6%	18.4%	15.0%	19.6%
	喫煙者割合	15.0%	12.4%	10.0%	10.4%
思いやり 環境づくり ささえあいの	健康だと感じている 人の割合	86.0%	86.5%	88.0%	84.8%
	地域活動に参加 している人の割合	20歳～69歳 19.6%	20歳～69歳 21.3%	20歳～69歳 25.0%	20歳～69歳 22.2%
		70歳以上 46.4%	70歳以上 36.3%	70歳以上 50.0%	70歳以上 38.5%
	メンタルに不安を 抱えている患者	-	766人/年	現状よりも 増やさない	746.4人/年 ※H31～R5
	自殺者	16人/年	11人/年	9.7人/年以下	12.2人/年 ※H30～R4

狛江市食育推進計画（第2次）

項目	現状値 (平成28年度アンケート調査の結果)	目標 (令和6年度)	令和5年状況
朝食を毎日食べている人の 割合	小学生 94.1%	100%	小学生（4年生） 男子：91.0% 女子：91.3%
	中学生 87.9%	100%	中学生（2年生） 男子：84.0% 女子：79.3%
	20歳代 54.9% 30歳代 62.6%	65.0% 70.0%	66.7% 56.4%
朝食・昼食において野菜を 「ほとんど食べない」人の 割合	<b>朝食</b> 20歳代 66.2%	50.0%	70.8%
	30歳代 61.1%	50.0%	70.5%
	70歳代 10.1%	現状維持	24.1%
	80歳代 14.3%	現状維持	15.2%
	<b>昼食</b> 20歳代 16.9%	10.0%	22.9%
	30歳代 16.8%	10.0%	26.9%
70歳代 10.8%	現状維持	18.4%	
80歳代 6.0%	現状維持	17.0%	
食事を楽しむ人の割合	全体 74.1%	80.0%	70.4%
家族と一緒に食事（朝食、 夕食）をする人の割合 (1週間のうち2～3日以上)	全体 65.1%	70.0%	61.0%

登録番号（刊行物番号）

R 5 - 52

健康こまえ 21（第 2 次）等改定に  
関するアンケート調査報告書

【概要版】

令和 6（2024）年 3 月

発 行	狛江市
編 集	狛江市福祉保健部健康推進課 東京都狛江市元和泉 2-35-1 あいとぴあセンター
電 話	03-3488-1181
頒布価格	10 円