

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

令和6（2024）年3月
狛江市

目 次

| | | |
|--------|---|----|
| 1 | 調査の概要 | 1 |
| (1) | 調査の目的 | 1 |
| (2) | 調査対象・方法 | 1 |
| (3) | 調査期間 | 1 |
| (4) | 回収状況 | 1 |
| (5) | 調査項目 | 2 |
| (6) | 調査結果の表示方法 | 4 |
| 2 | 調査結果 | 5 |
| A | あなた自身のことについて | 5 |
| (1) | 性別 | 5 |
| (2) | 年齢 | 5 |
| (3) | お住いの地域 | 6 |
| (4) | 世帯構成 | 7 |
| (5) | 居住形態 | 7 |
| (6) | 職業 | 8 |
| B | 身体の健康について | 8 |
| 問 1 | 現在の健康状態はいかがですか。 | 8 |
| 問 2 | 自分の健康に関心がありますか。 | 9 |
| 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。 | 9 |
| 問 3—① | 過去 1 年間に、以下の 1～9 で何を受診しましたか。 | 10 |
| 問 3—② | 過去 1 年間に、健康診断等を受けなかった理由は何ですか。 | 14 |
| 問 4 | 対象者はがん検診を受診できることをご存知でしたか。 | 15 |
| 問 5 | 対象者は無料でがん検診を受診できますが自己負担があっても受けたいと思いますか。 | 15 |
| 問 6 | かかりつけ医・歯科医・薬局はありますか。 | 16 |
| 問 7 | 健康に関する情報をどこから入手していますか。 | 17 |
| 問 8 | 歯科の定期健診を受けていますか。 | 18 |
| 問 9 | 以下の中で、知っていることや実行していることはありますか。 | 19 |
| 問 10 | かんで食べるときの状態についてお答えください。 | 20 |
| C | 地域活動について | 21 |
| 問 11 | 何らかの地域活動に参加していますか。 | 21 |
| 問 12 | 近所との交流はどの程度ありますか。 | 21 |
| D | 体を動かすことについて | 22 |
| 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。 | 22 |
| 問 13—① | 運動・スポーツをどれくらいの頻度で行っていますか。 | 22 |
| 問 13—② | 運動・スポーツを行っていない理由は何ですか。 | 23 |
| 問 14 | 平均して、1 日どれくらい歩きますか。 | 24 |
| E | 睡眠について | 24 |
| 問 15 | 睡眠で休養が充分とれていると思いますか。 | 24 |

| | | |
|--------|--|----|
| 問 15—① | その理由は何ですか。 | 25 |
| 問 16 | 睡眠時間（1日平均）はどれくらいですか。 | 25 |
| F | 食べることについて | 26 |
| 問 17 | 「食」への関心はどの程度ありますか。 | 26 |
| 問 18 | 主食、主菜、副菜のそろった食事をしていますか。 | 26 |
| 問 19 | 毎日、朝食を食べていますか。 | 28 |
| 問 19—① | 朝食を食べない（ことがある）理由は何ですか。 | 29 |
| 問 20 | 野菜を1日 350 g 以上食べることが推奨されていることを知っていますか。 | 30 |
| 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。 | 30 |
| 問 22 | ご自身の食生活について気になる点がありますか。 | 33 |
| 問 23 | 生活習慣病の予防や改善のために普段からどのような食生活を実践していますか。 | 34 |
| 問 24 | あなたは食事を楽しんでいますか。 | 35 |
| 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。 | 35 |
| 問 26 | 知人や友達と一緒に食事をするのはどのくらいありますか。 | 36 |
| 問 27 | 食べ物を無駄にしないような行動をしていますか。 | 37 |
| G | 嗜好（酒とたばこ）について | 38 |
| 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。 | 38 |
| 問 28—① | 1日当たりの量について、適量を意識していますか。 | 38 |
| 問 28—② | お酒を飲む理由は何ですか。 | 39 |
| 問 29 | たばこを吸っていますか。 | 40 |
| 問 29—① | たばこについて、やめたいと思いますか。 | 40 |
| 問 30 | 他人のたばこの煙にさらされること（受動喫煙）がありますか。 | 41 |
| H | こころの健康について | 41 |
| 問 31 | 幸福度は10点満点とした場合、あなたは何点ですか。 | 41 |
| 問 32 | ストレスを感じたとき、どのように対応していますか。 | 43 |
| 問 33 | あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいますか。 | 44 |
| 問 34 | 誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。 | 45 |
| 問 34—① | 誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じる理由。 | 45 |
| I | 自殺対策について | 46 |
| 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。 | 46 |
| 問 35—① | そのように考えたとき、どのようにして自殺を思いとどまりましたか。 | 47 |
| 問 36 | あなたは、以下の相談窓口について知っていますか。 | 48 |
| 問 37 | あなたは「ゲートキーパー」を知っていますか。 | 51 |
| 問 38 | いのちを支える支援は自分自身に関わる問題だと思いませんか。 | 52 |
| 問 39 | いのちを支える支援として、どのような対策が有効であると思いませんか。 | 53 |
| 3 | 調査結果から見る現状 | 54 |
| A | あなた自身のことについて | 54 |
| B | 身体の健康について | 54 |
| C | 地域活動について | 54 |
| D | 体を動かすことについて | 54 |

| | | |
|----|---------------------|----|
| E | 睡眠について | 54 |
| F | 食べることについて | 54 |
| G | 嗜好（酒とたばこ）について | 55 |
| H | こころの健康について | 55 |
| I | 自殺対策について | 55 |
| 巻末 | アンケート調査票..... | 57 |

1 調査の概要

(1) 調査の目的

本調査は、「健康こまえ 21」、「狛江市食育推進計画」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して活用することを目的に、狛江市の健康福祉を取り巻く現状と課題を整理するものです。

(2) 調査対象・方法

住民基本台帳より無作為抽出した市内在住18歳以上の2,000人に対して、郵送により依頼を行い、郵送又はWEBによる回収によりアンケート調査を実施しました。併せて、市ホームページ等において一般公募を行い、WEBによるアンケート調査を実施しました。

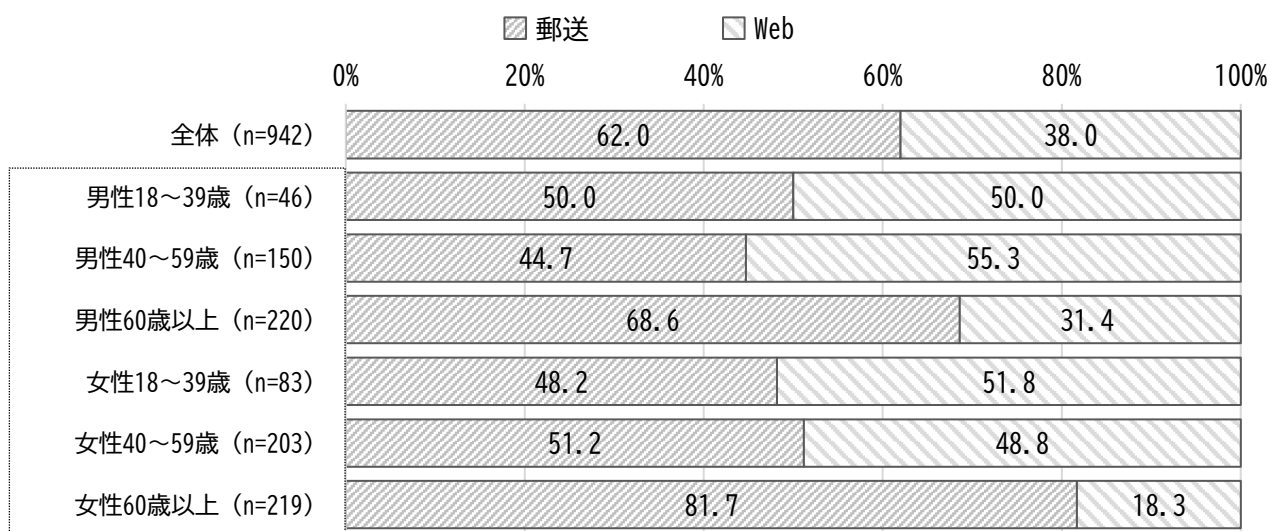
(3) 調査期間

令和5年10月12日から令和5年11月2日

(4) 回収状況

| 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"> • 身体の健康について • 地域活動について • 体を動かすことについて • 睡眠について • 食べることについて • 嗜好（酒とたばこ）について • こころの健康について • 自殺対策について | 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 | — |

※郵送とWebの年代別回答割合



(5) 調査項目

| 項目 | 問 | 項目 |
|-------------------------------|------------------|-----------------------|
| < A > あなた自身 のことにつ いて | (1) | 性別 |
| | (2) | 年齢 |
| | (3) | お住いの地域 |
| | (4) | 世帯構成 |
| | (5) | 居住形態 |
| | (6) | 職業 |
| < B > 身体の健康 について | 1 | 現在の健康状態 |
| | 2 | 自分の健康に関心があるか |
| | 3 | 健康診断の受診の有無 |
| | 3-① | 受診した健診 |
| | 3-② | 健診を受けなかった理由 |
| | 4 | がん検診が受診できることを知っていたか |
| | 5 | 一部自己負担があってもがん検診を受けたいか |
| | 6 | かかりつけ医・歯科医・薬局はあるか |
| | 7 | 健康に関する情報の入手先 |
| | 8 | 歯科の定期健診を受けているか |
| 9 | 知っていることや実行していること | |
| 10 | かんで食べるときの状態について | |
| < C > 地域活動に ついて | 11 | 地域活動に参加しているか |
| | 12 | 近所との交流はどの程度か |
| < D > 体を動かすこと について | 13 | 日ごろ運動・スポーツをしているか |
| | 13-① | 運動の頻度 |
| | 13-② | 運動していない理由 |
| | 14 | 1日の歩数 |
| < E > 睡眠について | 15 | 睡眠で休養が充分に取れているか |
| | 15-① | その理由 |
| | 16 | 1日の睡眠時間の平均 |

| 項目 | 問 | 項目 |
|--------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| < F > 食べること について | 17 | 「食」への関心はあるか |
| | 18 | 主食、主菜、副菜のそろった食事をしているか |
| | 19 | 毎日朝食を食べているか |
| | 19-① | 朝食を食べない理由 |
| | 20 | 野菜を1日350g以上食べることが推奨されていることを知っているか |
| | 21 | 普通の食事での野菜の摂取量 |
| | 22 | 食生活について気になること |
| | 23 | 生活習慣病の予防や改善のための食生活の実践 |
| | 24 | 食事を楽しんでいるか |
| | 25 | 家族との共食の頻度 |
| | 26 | 知人や友人との共食の頻度 |
| 27 | 食べ物を無駄にしないような行動をしているか | |
| < G > 嗜好（酒と たばこ）に ついて | 28 | 飲酒習慣はどれくらいか |
| | 28-① | 1日当たりの適量を意識しているか |
| | 28-② | お酒を飲む理由 |
| | 29 | 喫煙するか |
| | 29-① | 禁煙したいか |
| | 30 | 受動喫煙があるか |
| < H > こころの健 康について | 31 | 幸福度の点数 |
| | 32 | ストレスへの対応方法 |
| | 33 | 不安や悩み、つらい気持ちを受け止め聞いてくれる人はいるか |
| | 34 | 誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じるか |
| | 34-① | ためらいを感じる理由 |
| < I > 自殺対策に ついて | 35 | 最近自殺したいと考えたことがあるか |
| | 35-① | 自殺を思いとどまった方法 |
| | 36 | 各種相談窓口の認知度 |
| | 37 | ゲートキーパーの認知度 |
| | 38 | いのちを支える支援は自分自身に関わる問題だと思うか |
| | 39 | 有効と思われるいのちを支える支援 |

(6) 調査結果の表示方法

- ・回答は各質問の回答者数（n）を基数とした百分率（%）で示してあります。又、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。
- ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合があります。
- ・帯グラフ上で値のないもの（0.0）は表示していません。
- ・クロス集計の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計（全体）の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。
- ・調査結果を図表にて表示していますが、グラフ以外の表は、最も高い割合のものを■で網かけをし、次に高い割合のものを■で網かけをしています。（無回答を除く）
- ・クロス集計を実施したグラフでは、クロス集計の塊ごとに点線の四角、表では同様に太線の四角で囲ってあります。
- ・選択肢の語句が長い場合、省略した表現を用いることがあります。
- ・原則、帯グラフは単数回答、棒グラフは複数回答の設問にそれぞれ用いています。
- ・母数（n）が少ない場合、コメントは省略しているところもあります。
- ・表において、1位：濃い灰色、2位：薄い灰色で網掛け（着色）しています。
- ・本調査における標準誤差は、下記のとおりです。例えば、ある設問の選択率が50%の時、回答者総数（942人）の標本値は、母集団の46.8%～53.2%の範囲にあると考えられます。

| | 対象数 | 回収数 | 回収率 | 標準誤差 | | |
|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|
| | | | | 10%選択 | 30%選択 | 50%選択 |
| 一般調査 | 2,000 | 942 | 47.1% | 1.92% | 2.93% | 3.19% |
| 自殺対策※ | 2,000 | 845 | 42.3% | 2.02% | 3.09% | 3.37% |

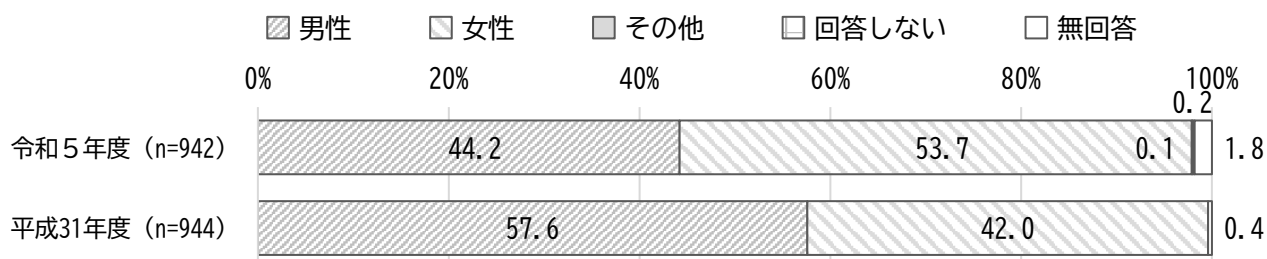
※< I >自殺対策について（問35～39）は、負担・不安を感じる方は回答しなくてよいとしたところ、回答が皆無の者が97名であったため、問35～39の標本数を845人としました。

2 調査結果

A あなた自身のことについて

(1) 性別

性別について、「女性」の割合が53.7%と最も高く、次いで「男性」の割合が44.2%となっています。

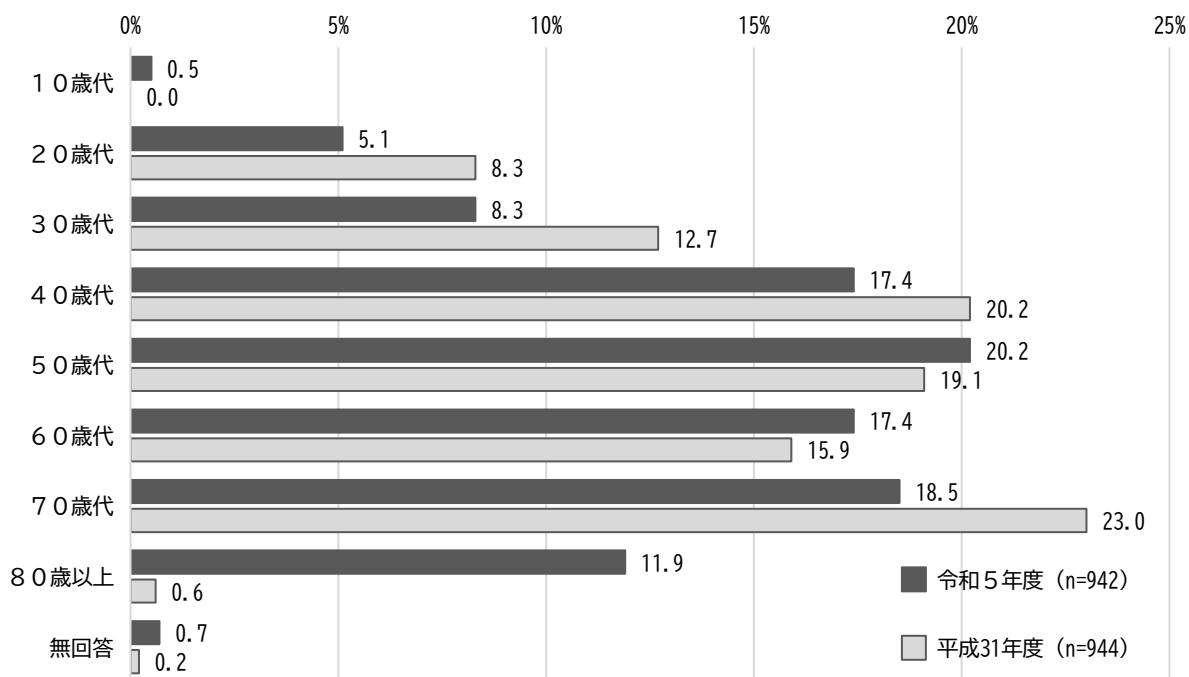


※平成31年度に計画策定のため「健康こまめ21（第2次）中間見直しに関するアンケート調査」を実施、今回の調査の設問において重複する設問については、経年比較を把握する目的で結果を併記しています。調査結果では「平成31年度（n=回答数）」と表記しています。

※平成31年度は、「その他」「回答しない」の選択肢はありません。

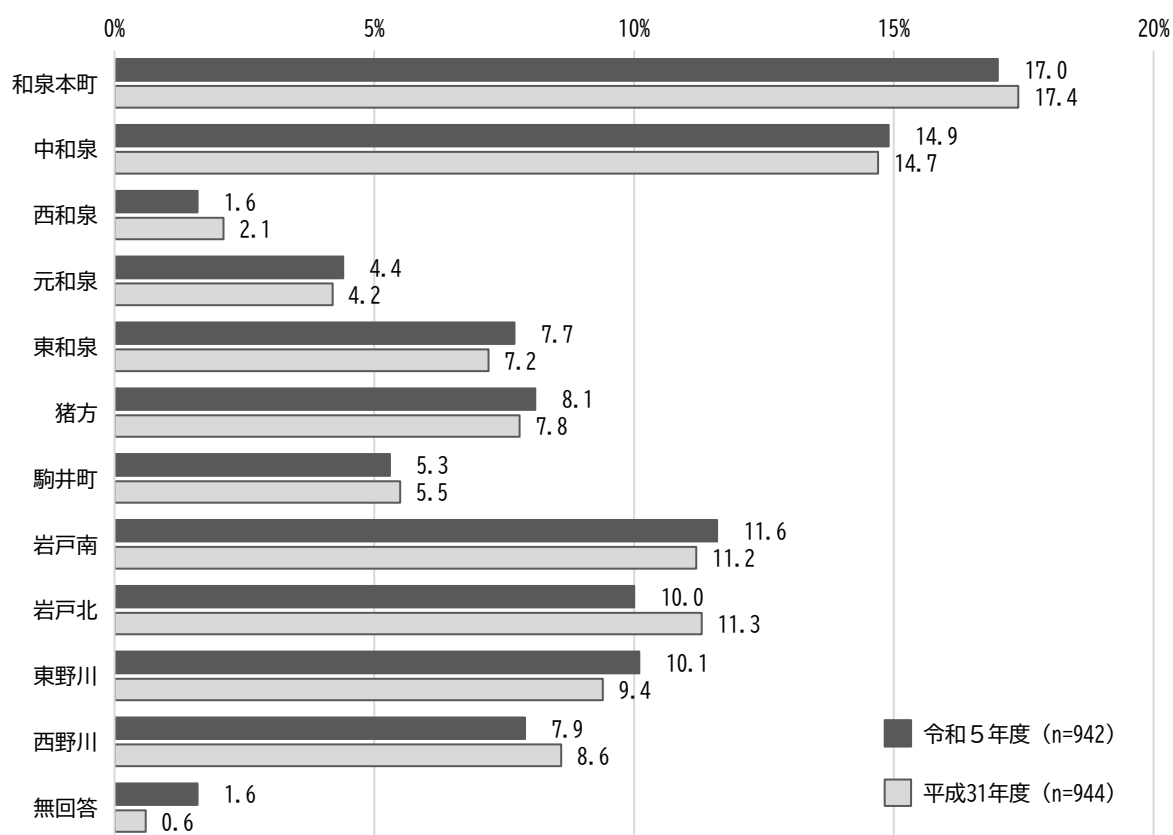
(2) 年齢

年齢について、「50歳代」の割合が20.2%と最も高く、次いで「70歳代」の割合が18.5%となっています。



(3) お住いの地域

住まいの地域について、「和泉本町」の割合が17.0%と最も高く、次いで「中和泉」の割合が14.9%となっています。



(単位：人、%)

| 区分 | 人数 | 和泉本町 | 中和泉 | 西和泉 | 元和泉 | 東和泉 | 猪方 | 駒井町 | 岩戸南 | 岩戸北 | 東野川 | 西野川 | 無回答 |
|------------|-----|------|------|-----|-----|------|------|-----|------|------|------|------|-----|
| 全体 | 942 | 17.0 | 14.9 | 1.6 | 4.4 | 7.7 | 8.1 | 5.3 | 11.6 | 10.0 | 10.1 | 7.9 | 1.6 |
| 男性 18～39 歳 | 46 | 19.6 | 13.0 | 0.0 | 2.2 | 10.9 | 4.3 | 6.5 | 6.5 | 15.2 | 13.0 | 8.7 | 0.0 |
| 男性 40～59 歳 | 150 | 8.7 | 20.7 | 0.7 | 3.3 | 5.3 | 10.0 | 4.7 | 10.0 | 14.0 | 10.0 | 12.0 | 0.7 |
| 男性 60 歳以上 | 220 | 20.5 | 10.9 | 2.7 | 3.2 | 6.8 | 8.6 | 2.7 | 17.3 | 6.8 | 10.5 | 8.6 | 1.4 |
| 女性 18～39 歳 | 83 | 14.5 | 20.5 | 1.2 | 2.4 | 14.5 | 10.8 | 6.0 | 9.6 | 9.6 | 7.2 | 3.6 | 0.0 |
| 女性 40～59 歳 | 203 | 19.2 | 15.8 | 1.0 | 6.4 | 8.4 | 7.4 | 4.9 | 7.9 | 9.4 | 10.8 | 7.4 | 1.5 |
| 女性 60 歳以上 | 219 | 17.4 | 13.2 | 1.8 | 5.9 | 6.4 | 7.3 | 8.7 | 13.2 | 9.1 | 9.6 | 6.4 | 0.9 |
| 平成 31 年度 | 944 | 17.4 | 14.7 | 2.1 | 4.2 | 7.2 | 7.8 | 5.5 | 11.2 | 11.3 | 9.4 | 8.6 | 0.6 |

(4) 世帯構成

世帯構成について、「二世帯世帯（親と子）」の割合が42.1%と最も高く、次いで「自分と配偶者（事実婚含む）・パートナー」の割合が33.4%となっています。

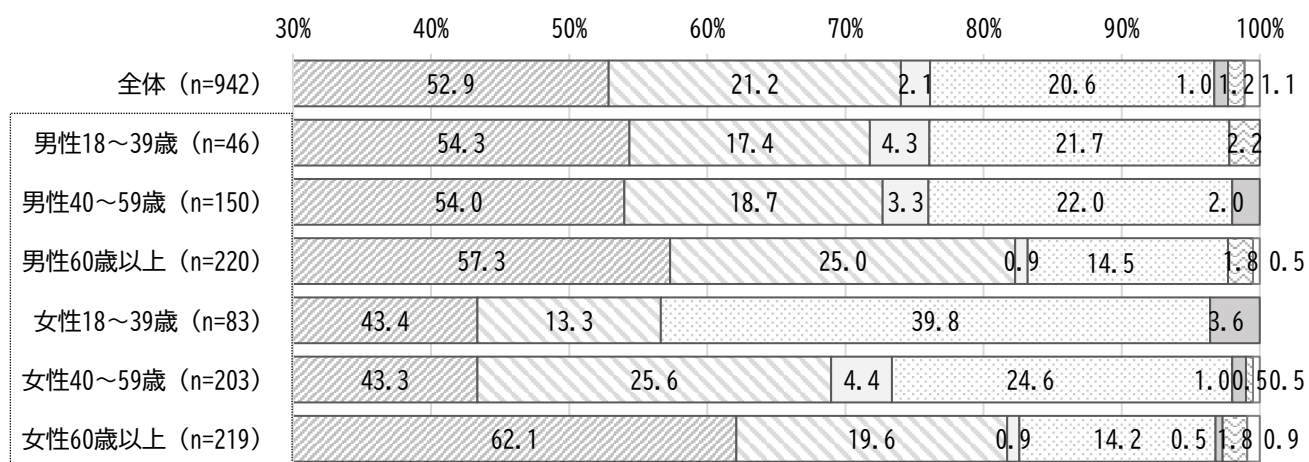
- 一人暮らし
 自分と配偶者（事実婚含む）・パートナー
 二世帯世帯（親と子）
 三世帯世帯（親と子と孫）
 その他の世帯
 無回答



(5) 居住形態

居住形態について、「持ち家（一戸建て）」の割合が52.9%と最も高く、次いで「持ち家（マンション等集合住宅）」の割合が21.2%となっています。

- 持ち家（一戸建て）
 持ち家（マンション等集合住宅）
 賃貸（一戸建て）
 賃貸（マンション等集合住宅）
 社宅・寮・シェアハウス等
 その他
 無回答

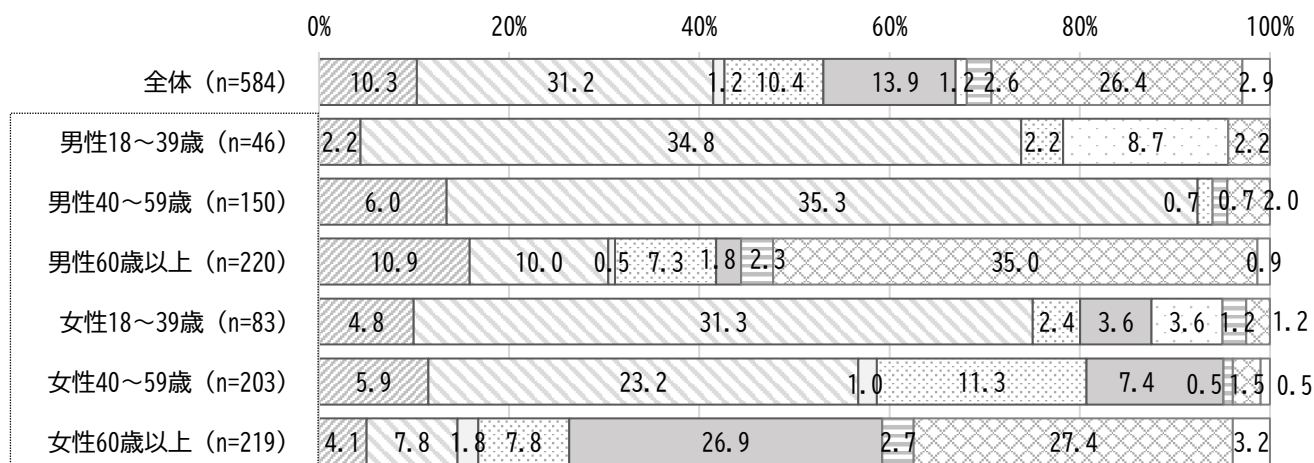


※数字の見やすさに配慮し30%始まりとしています。

(6) 職業

職業について、「勤め(全日)」の割合が31.2%と最も高く、次いで「無職」の割合が26.4%となっています。

- ▨ 自営業 □ 勤め(全日) □ 家族従業(家業手伝い) ▨ 勤め(短時間)
- ▨ 主婦・主夫 □ 学生 ▨ その他 ▨ 無職
- 無回答

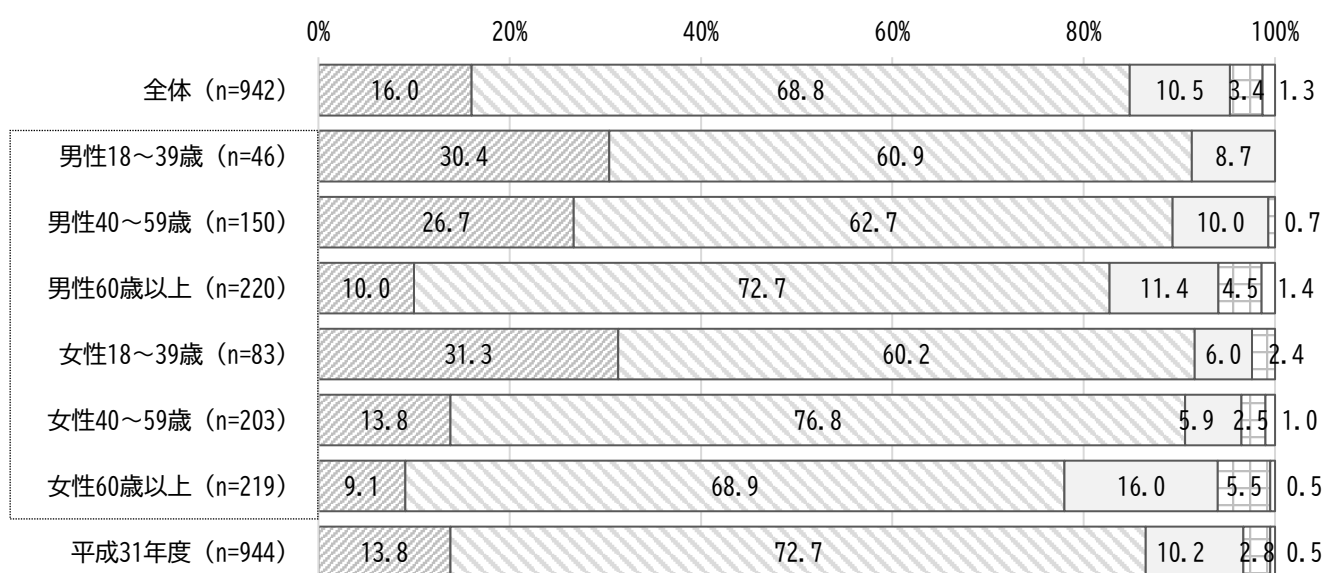


B 身体の健康について

問1 現在の健康状態はいかがですか。(○は1つ)

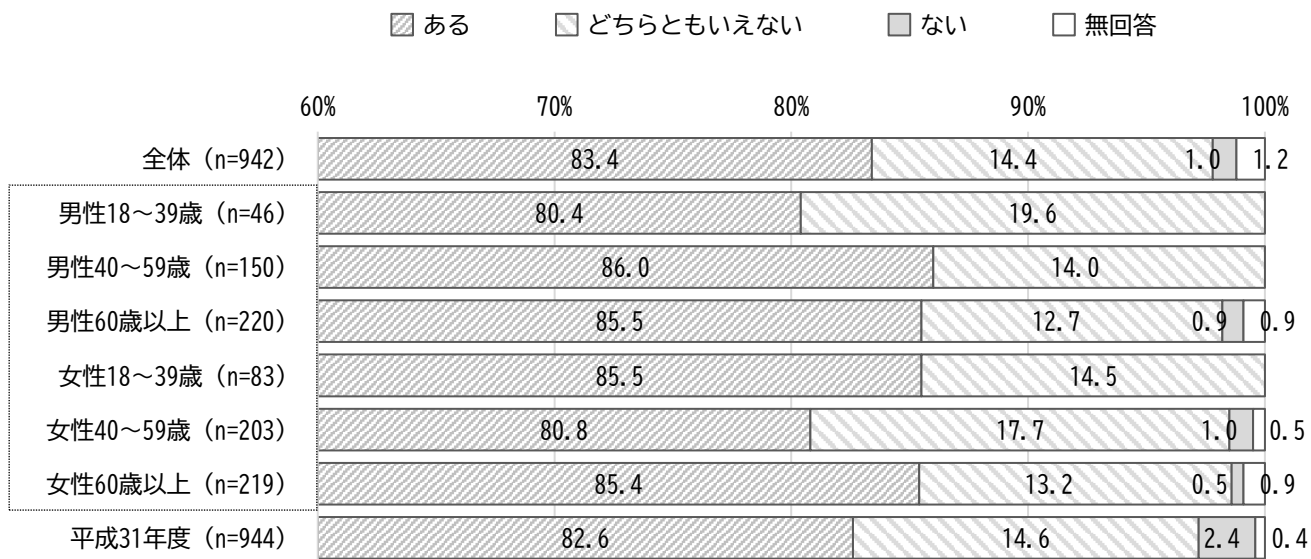
現在の健康状態について、「まあまあ健康」の割合が68.8%と最も高く、次いで「大いに健康」の割合が16.0%となっています。

- ▨ 大いに健康 □ まあまあ健康 □ あまり健康ではない ▨ 健康ではない □ 無回答



問2 自分の健康に関心がありますか。(○は1つ)

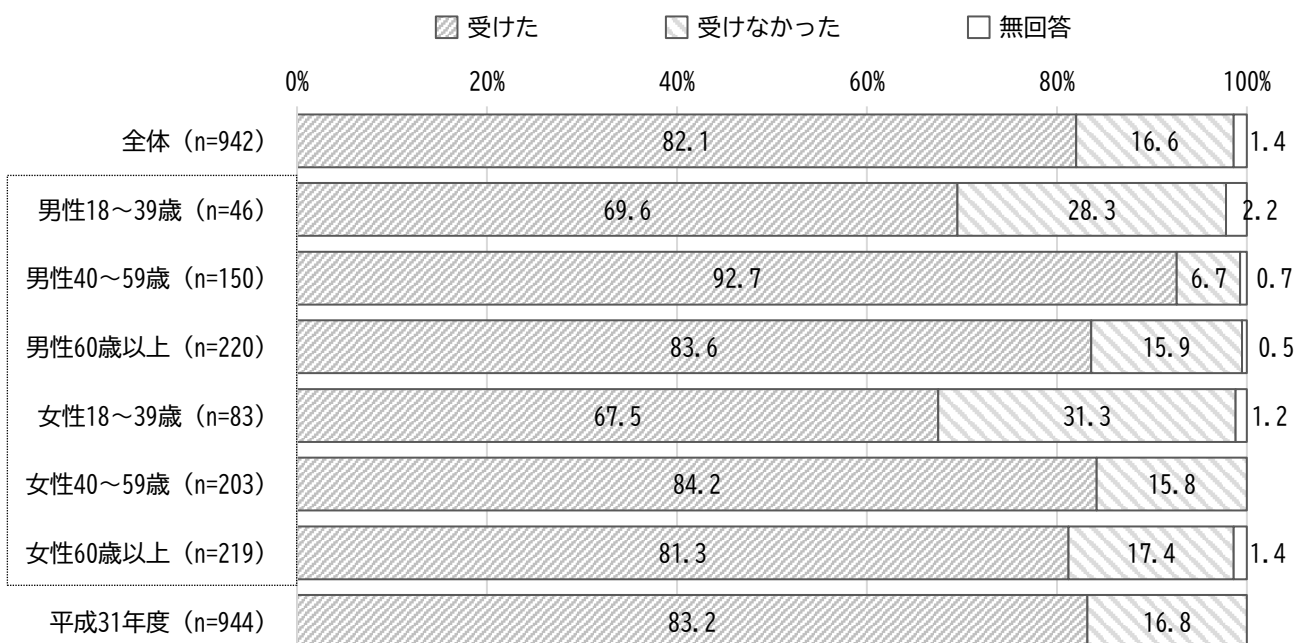
自分の健康への関心について、「ある」の割合が83.4%と最も高く、次いで「どちらともいえない」の割合が14.4%となっています。



※数字の見やすさに配慮し60%始まりとしています。

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)

過去1年間に、健康診断等(人間ドックを含む)を受けたかどうかについて、「受けた」の割合が82.1%と最も高く、次いで「受けなかった」の割合が16.6%となっています。

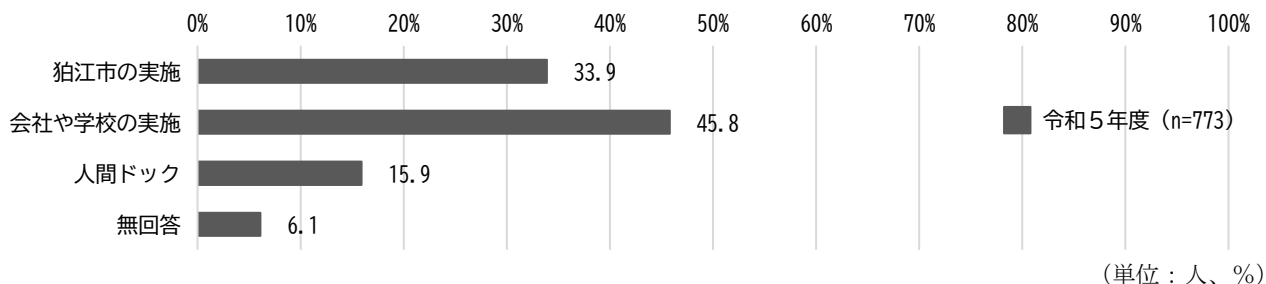


問3で「受けた」と答えた方にかがいます。

問3—① 過去1年間に、以下の1～9で何を受診しましたか。(〇はいくつでも)

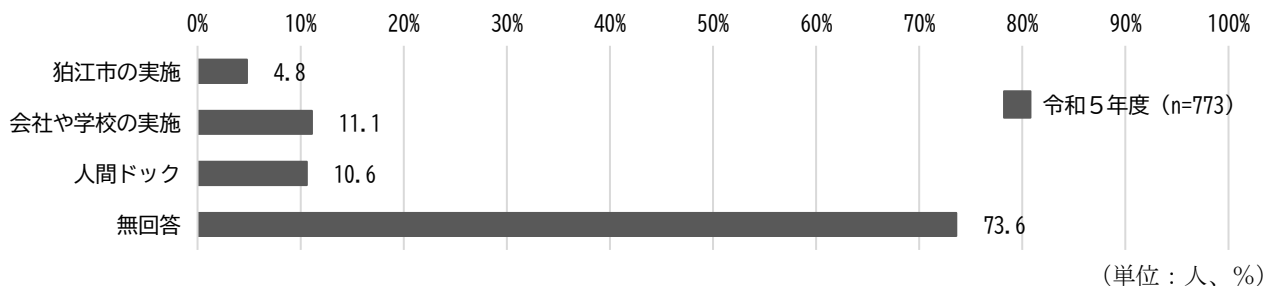
過去1年間に1～9を受診した場所について、「1.健康診断」「2.胃がん検診(バリウム)」「3.胃がん検診(胃カメラ)」「6.乳がん検診」「7.子宮頸がん検診」「8.歯周病検診」では「会社や学校の実施」の割合が最も高く、「4.肺がん検診」「5.大腸がん検診」では「狛江市の実施」の割合が最も高くなっています。

1 健康診断



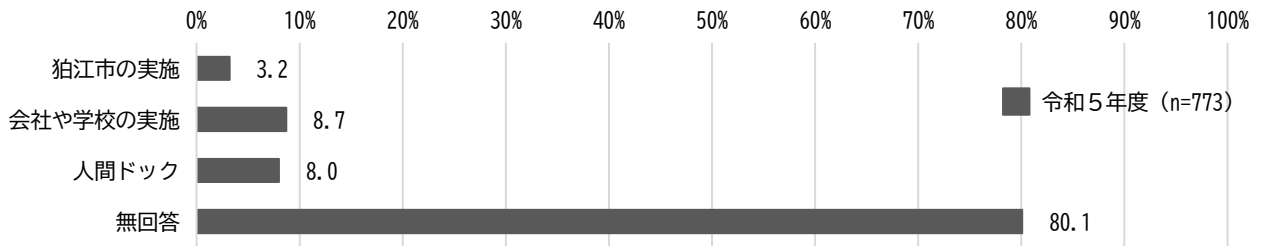
| 区分 | 人数 | 狛江市の実施 | 会社や学校の実施 | 人間ドック | 無回答 |
|------------|-----|--------|----------|-------|------|
| 全体 | 773 | 33.9 | 45.8 | 15.9 | 6.1 |
| 男性 18～39 歳 | 32 | 3.1 | 84.4 | 15.6 | 0.0 |
| 男性 40～59 歳 | 139 | 9.4 | 63.3 | 26.6 | 2.9 |
| 男性 60 歳以上 | 184 | 53.3 | 23.4 | 14.1 | 10.9 |
| 女性 18～39 歳 | 56 | 0.0 | 85.7 | 5.4 | 8.9 |
| 女性 40～59 歳 | 171 | 15.2 | 67.3 | 17.5 | 2.9 |
| 女性 60 歳以上 | 178 | 65.2 | 17.4 | 11.8 | 6.2 |

2 胃がん検診(バリウム)



| 区分 | 人数 | 狛江市の実施 | 会社や学校の実施 | 人間ドック | 無回答 |
|------------|-----|--------|----------|-------|------|
| 全体 | 773 | 4.8 | 11.1 | 10.6 | 73.6 |
| 男性 18～39 歳 | 32 | 0.0 | 9.4 | 6.3 | 84.4 |
| 男性 40～59 歳 | 139 | 0.7 | 21.6 | 17.3 | 60.4 |
| 男性 60 歳以上 | 184 | 8.7 | 8.2 | 8.7 | 74.5 |
| 女性 18～39 歳 | 56 | 0.0 | 10.7 | 5.4 | 83.9 |
| 女性 40～59 歳 | 171 | 3.5 | 14.6 | 14.6 | 67.8 |
| 女性 60 歳以上 | 178 | 7.3 | 3.4 | 6.7 | 82.6 |

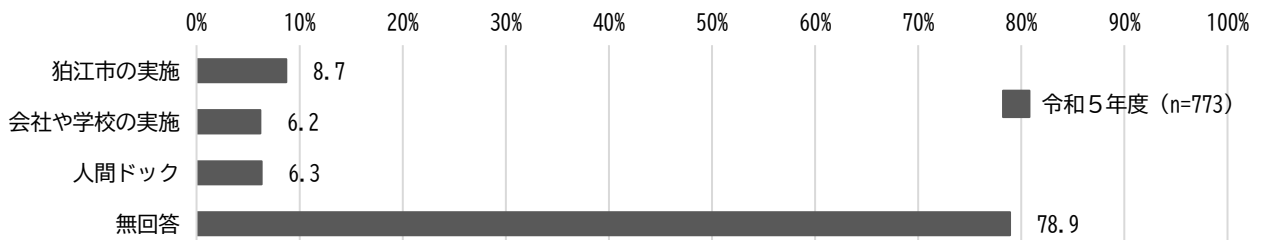
3 胃がん検診（胃カメラ）



(単位：人、%)

| 区分 | 人数 | 狛江市の実施 | 会社や学校の実施 | 人間ドック | 無回答 |
|------------|-----|--------|----------|-------|------|
| 全体 | 773 | 3.2 | 8.7 | 8.0 | 80.1 |
| 男性 18～39 歳 | 32 | 0.0 | 9.4 | 3.1 | 87.5 |
| 男性 40～59 歳 | 139 | 2.2 | 15.8 | 8.6 | 73.4 |
| 男性 60 歳以上 | 184 | 3.8 | 4.3 | 13.6 | 78.3 |
| 女性 18～39 歳 | 56 | 0.0 | 3.6 | 3.6 | 92.9 |
| 女性 40～59 歳 | 171 | 5.3 | 14.6 | 5.3 | 74.9 |
| 女性 60 歳以上 | 178 | 2.8 | 3.9 | 7.3 | 86.0 |

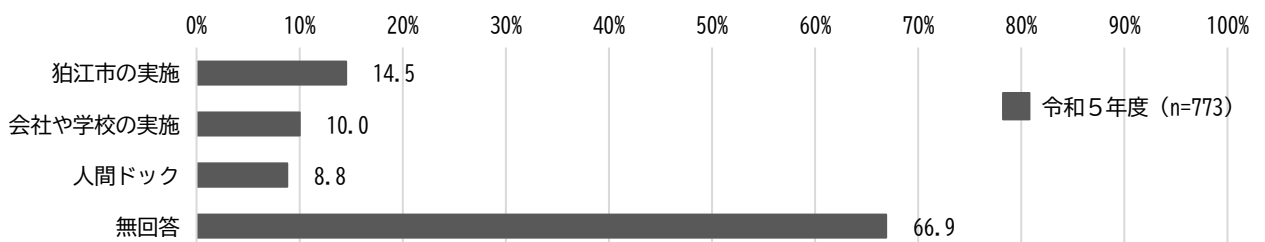
4 肺がん検診



(単位：人、%)

| 区分 | 人数 | 狛江市の実施 | 会社や学校の実施 | 人間ドック | 無回答 |
|------------|-----|--------|----------|-------|------|
| 全体 | 773 | 8.7 | 6.2 | 6.3 | 78.9 |
| 男性 18～39 歳 | 32 | 0.0 | 6.3 | 3.1 | 90.6 |
| 男性 40～59 歳 | 139 | 2.2 | 6.5 | 7.9 | 83.5 |
| 男性 60 歳以上 | 184 | 14.7 | 3.8 | 9.2 | 72.3 |
| 女性 18～39 歳 | 56 | 0.0 | 3.6 | 1.8 | 94.6 |
| 女性 40～59 歳 | 171 | 9.9 | 12.3 | 5.8 | 72.5 |
| 女性 60 歳以上 | 178 | 10.7 | 3.4 | 5.1 | 80.9 |

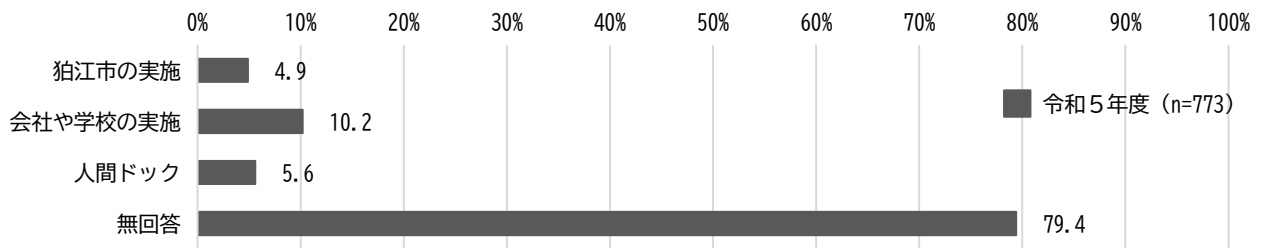
5 大腸がん検診



(単位：人、%)

| 区分 | 人数 | 狛江市の実施 | 会社や学校の実施 | 人間ドック | 無回答 |
|------------|-----|--------|----------|-------|------|
| 全体 | 773 | 14.5 | 10.0 | 8.8 | 66.9 |
| 男性 18～39 歳 | 32 | 0.0 | 6.3 | 3.1 | 90.6 |
| 男性 40～59 歳 | 139 | 4.3 | 14.4 | 8.6 | 72.7 |
| 男性 60 歳以上 | 184 | 20.7 | 5.4 | 10.9 | 63.0 |
| 女性 18～39 歳 | 56 | 0.0 | 1.8 | 3.6 | 94.6 |
| 女性 40～59 歳 | 171 | 12.9 | 17.5 | 9.9 | 60.2 |
| 女性 60 歳以上 | 178 | 23.6 | 7.3 | 9.0 | 60.1 |

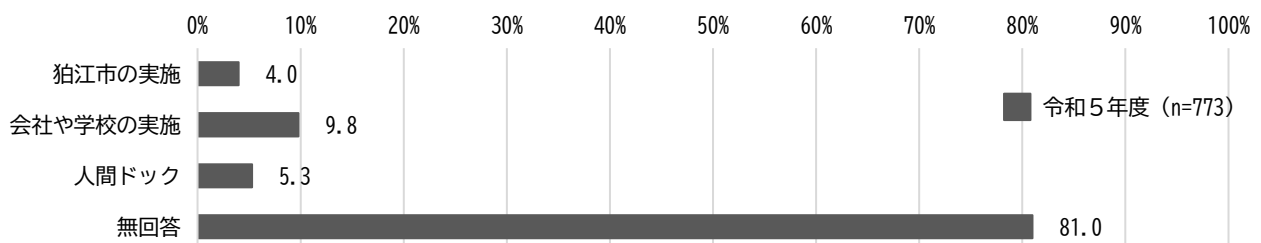
6 乳がん検診



(単位：人、%)

| 区分 | 人数 | 狛江市の実施 | 会社や学校の実施 | 人間ドック | 無回答 |
|------------|-----|--------|----------|-------|-------|
| 全体 | 773 | 4.9 | 10.2 | 5.6 | 79.4 |
| 男性 18～39 歳 | 32 | 0.0 | 6.3 | 0.0 | 93.8 |
| 男性 40～59 歳 | 139 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 100.0 |
| 男性 60 歳以上 | 184 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 100.0 |
| 女性 18～39 歳 | 56 | 1.8 | 17.9 | 5.4 | 75.0 |
| 女性 40～59 歳 | 171 | 11.1 | 33.3 | 15.2 | 40.9 |
| 女性 60 歳以上 | 178 | 10.1 | 5.6 | 7.3 | 77.0 |

7 子宮頸がん検診

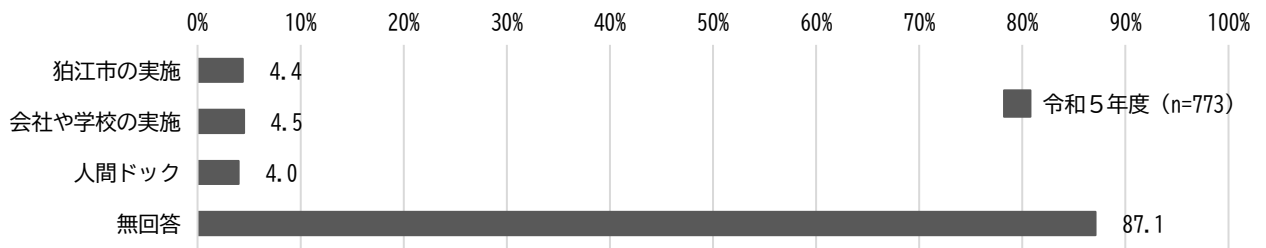


(単位：人、%)

| 区分 | 人数 | 狛江市の実施 | 会社や学校の実施 | 人間ドック | 無回答 |
|------------|-----|--------|----------|-------|-------|
| 全体 | 773 | 4.0 | 9.8 | 5.3 | 81.0 |
| 男性 18～39 歳 | 32 | 0.0 | 3.1 | 0.0 | 96.9 |
| 男性 40～59 歳 | 139 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 100.0 |
| 男性 60 歳以上 | 184 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 100.0 |
| 女性 18～39 歳 | 56 | 8.9 | 26.8 | 5.4 | 58.9 |
| 女性 40～59 歳 | 171 | 10.5 | 29.8 | 14.0 | 46.2 |
| 女性 60 歳以上 | 178 | 4.5 | 5.1 | 7.3 | 83.1 |

※胃がん検診（バリウム）、胃がん検診（胃カメラ）、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診の何れか1つ以上「受けた（狛江市の実施、会社や学校の実施、人間ドック）」を選択した「がん検診受診者」を集計したところ477名（50.6%）でした。

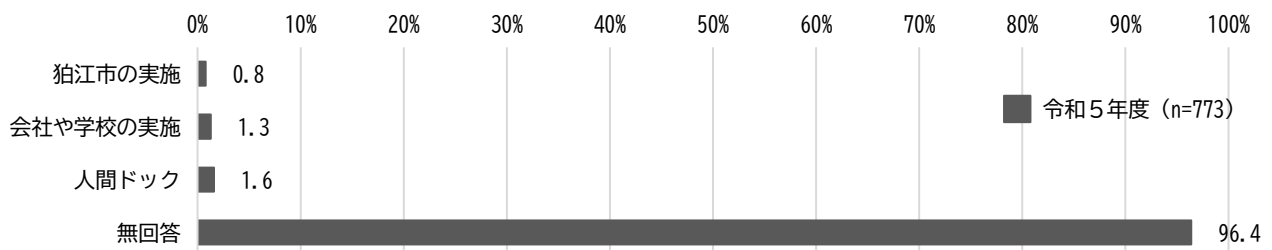
8 歯周病検診



(単位：人、%)

| 区分 | 人数 | 狛江市の実施 | 会社や学校の実施 | 人間ドック | 無回答 |
|------------|-----|--------|----------|-------|------|
| 全体 | 773 | 4.4 | 4.5 | 4.0 | 87.1 |
| 男性 18～39 歳 | 32 | 0.0 | 12.5 | 0.0 | 87.5 |
| 男性 40～59 歳 | 139 | 0.7 | 6.5 | 0.7 | 92.1 |
| 男性 60 歳以上 | 184 | 4.3 | 1.6 | 5.4 | 88.6 |
| 女性 18～39 歳 | 56 | 3.6 | 5.4 | 1.8 | 89.3 |
| 女性 40～59 歳 | 171 | 5.3 | 7.0 | 5.3 | 82.5 |
| 女性 60 歳以上 | 178 | 7.9 | 2.2 | 5.6 | 84.3 |

9 肝炎ウイルス検診



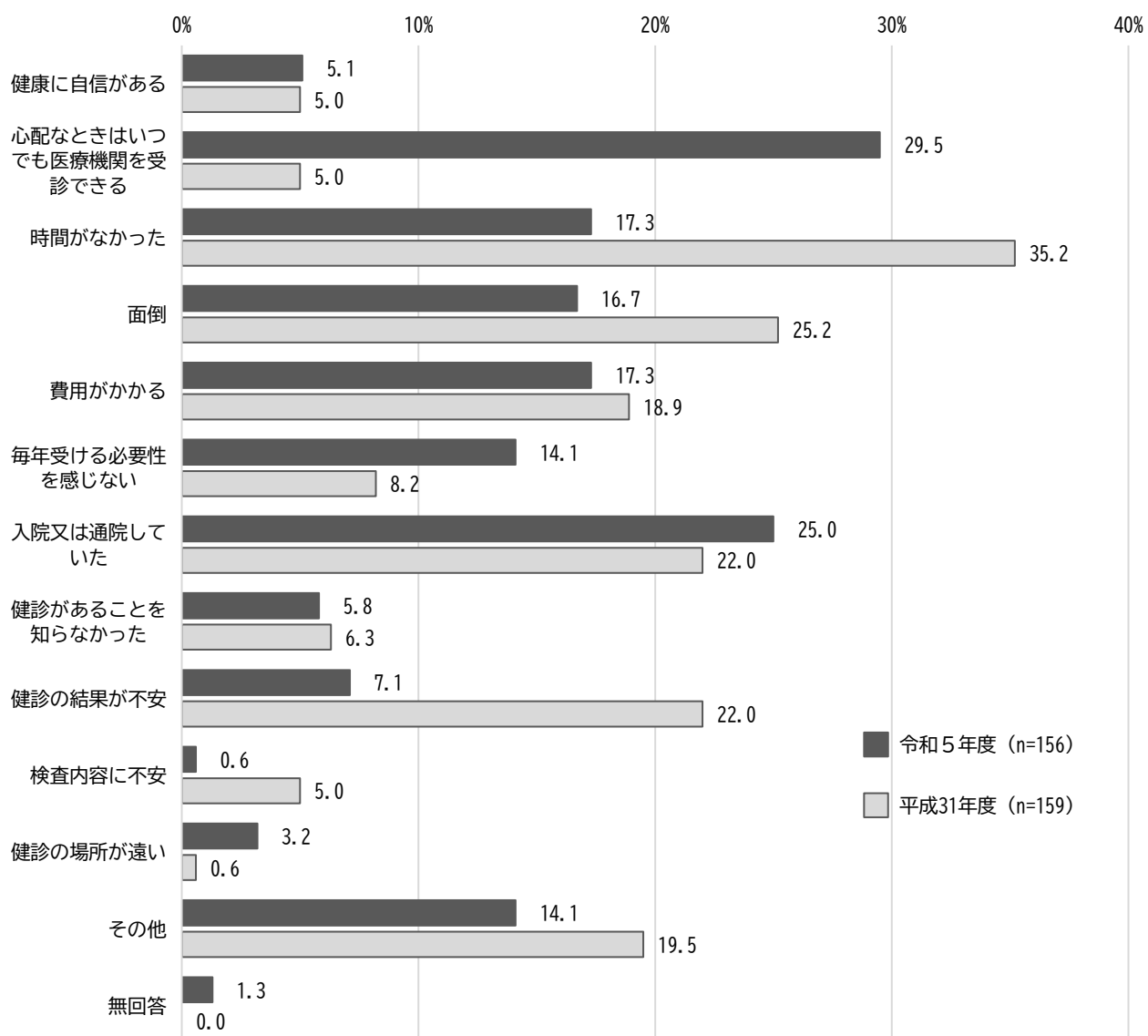
(単位：人、%)

| 区分 | 人数 | 狛江市の実施 | 会社や学校の実施 | 人間ドック | 無回答 |
|------------|-----|--------|----------|-------|------|
| 全体 | 773 | 0.8 | 1.3 | 1.6 | 96.4 |
| 男性 18～39 歳 | 32 | 0.0 | 9.4 | 0.0 | 90.6 |
| 男性 40～59 歳 | 139 | 0.0 | 2.2 | 2.9 | 95.0 |
| 男性 60 歳以上 | 184 | 1.6 | 0.5 | 2.2 | 95.7 |
| 女性 18～39 歳 | 56 | 0.0 | 1.8 | 1.8 | 96.4 |
| 女性 40～59 歳 | 171 | 1.2 | 0.6 | 1.2 | 97.1 |
| 女性 60 歳以上 | 178 | 0.6 | 0.6 | 0.6 | 98.3 |

問3で「受けなかった」と答えた方にうかがいます。

問3—② 過去1年間に、健康診断等を受けなかった理由は何ですか。(〇はいくつでも)

過去1年間に、健康診断を受けなかった理由について、「心配なときはいつでも医療機関を受診できる」の割合が29.5%と最も高く、次いで「入院又は通院していた」の割合が25.0%となっています。

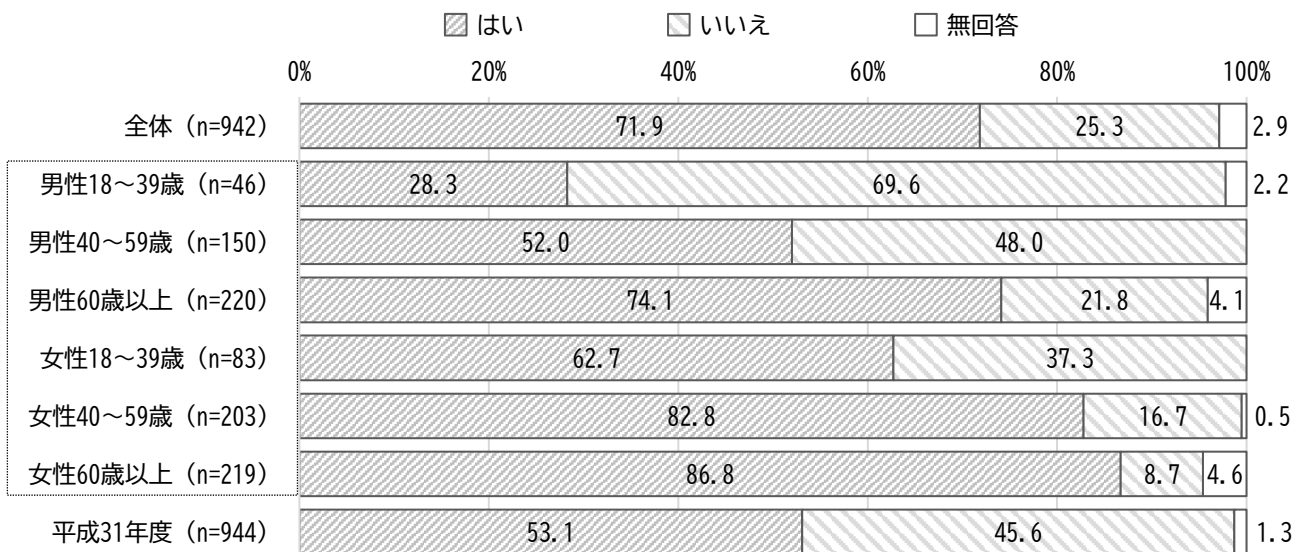


(単位：人、%)

| 区分 | 人数 | 健康に自信がある | 心配なときはいつでも医療機関を受診できる | 時間がなかった | 面倒 | 費用がかかる | 毎年受ける必要性を感じない | 入院又は通院していた | 健診があることを知らなかった | 健診の結果が不安 | 検査内容に不安 | 健診の場所が遠い | その他 | 無回答 |
|------------|-----|----------|----------------------|---------|------|--------|---------------|------------|----------------|----------|---------|----------|------|-----|
| 全体 | 156 | 5.1 | 29.5 | 17.3 | 16.7 | 17.3 | 14.1 | 25.0 | 5.8 | 7.1 | 0.6 | 3.2 | 14.1 | 1.3 |
| 男性 18～39 歳 | 13 | 7.7 | 15.4 | 15.4 | 23.1 | 38.5 | 15.4 | 7.7 | 15.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 30.8 | 0.0 |
| 男性 40～59 歳 | 10 | 10.0 | 10.0 | 30.0 | 50.0 | 30.0 | 0.0 | 20.0 | 10.0 | 10.0 | 10.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 男性 60 歳以上 | 35 | 5.7 | 40.0 | 11.4 | 14.3 | 2.9 | 20.0 | 40.0 | 2.9 | 8.6 | 0.0 | 2.9 | 8.6 | 0.0 |
| 女性 18～39 歳 | 26 | 3.8 | 19.2 | 19.2 | 23.1 | 42.3 | 11.5 | 7.7 | 7.7 | 11.5 | 0.0 | 15.4 | 15.4 | 3.8 |
| 女性 40～59 歳 | 32 | 3.1 | 15.6 | 28.1 | 12.5 | 12.5 | 12.5 | 21.9 | 6.3 | 9.4 | 0.0 | 0.0 | 15.6 | 3.1 |
| 女性 60 歳以上 | 38 | 2.6 | 47.4 | 7.9 | 7.9 | 7.9 | 15.8 | 34.2 | 2.6 | 2.6 | 0.0 | 0.0 | 15.8 | 0.0 |
| 平成 31 年度 | 159 | 5.0 | 22.0 | 35.2 | 18.9 | 25.2 | 8.2 | 22.0 | 6.3 | 5.0 | 0.6 | 5.0 | 19.5 | 0.0 |

問4 狛江市では対象者に対しがん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん（女性）・子宮頸がん（女性））を受診できます。あなたは、このことをご存知でしたか。（○は1つ）

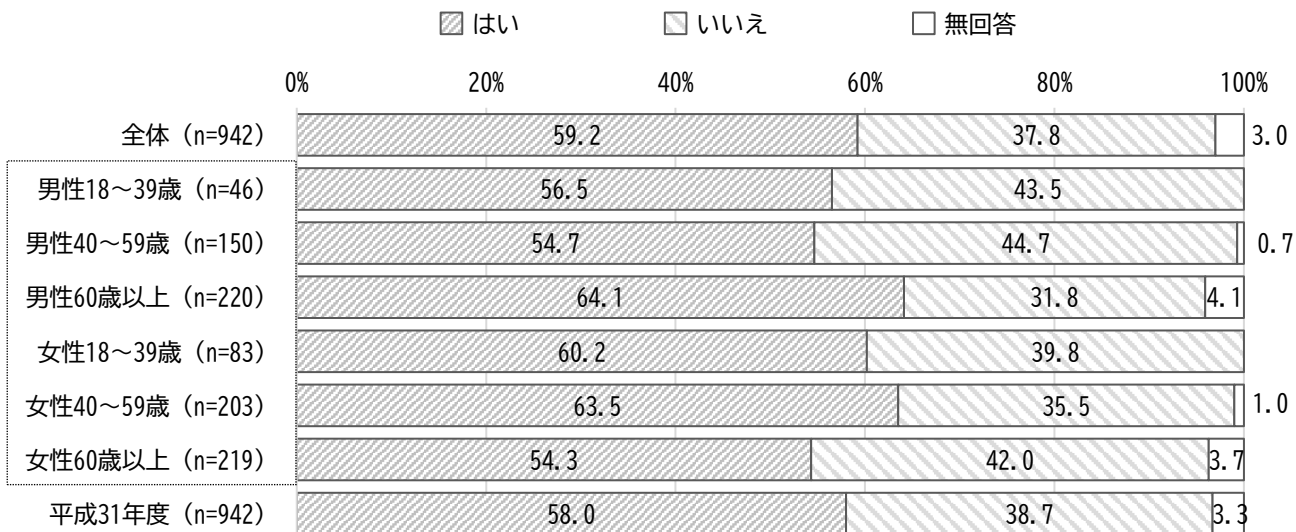
対象者に対しがん検診が受診できる事を知っていたかについて、「はい」の割合が71.9%と最も高く、次いで「いいえ」の割合が25.3%となっています。



※平成31年度は、がん検診（胃がん、肺がん、大腸がん）となっており、単純比較はできません。

問5 狛江市では、対象者に対し無料でがん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん（女性））を実施していますが、一部自己負担があっても受けたいと思いますか。（○は1つ）

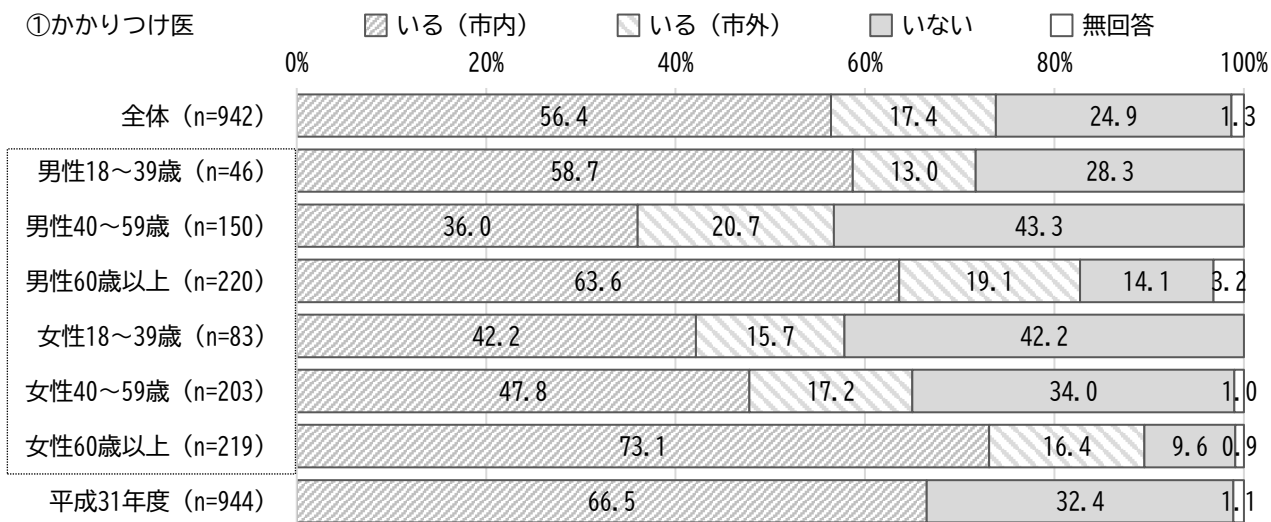
対象者に対し無料でがん検診を実施していますが、一部自己負担があっても受けたいかについて、「はい」の割合が59.2%と最も高く、次いで「いいえ」の割合が37.8%となっています。



問6 かかりつけ医※・歯科医・薬局はありますか。(①～③それぞれ○は1つ)

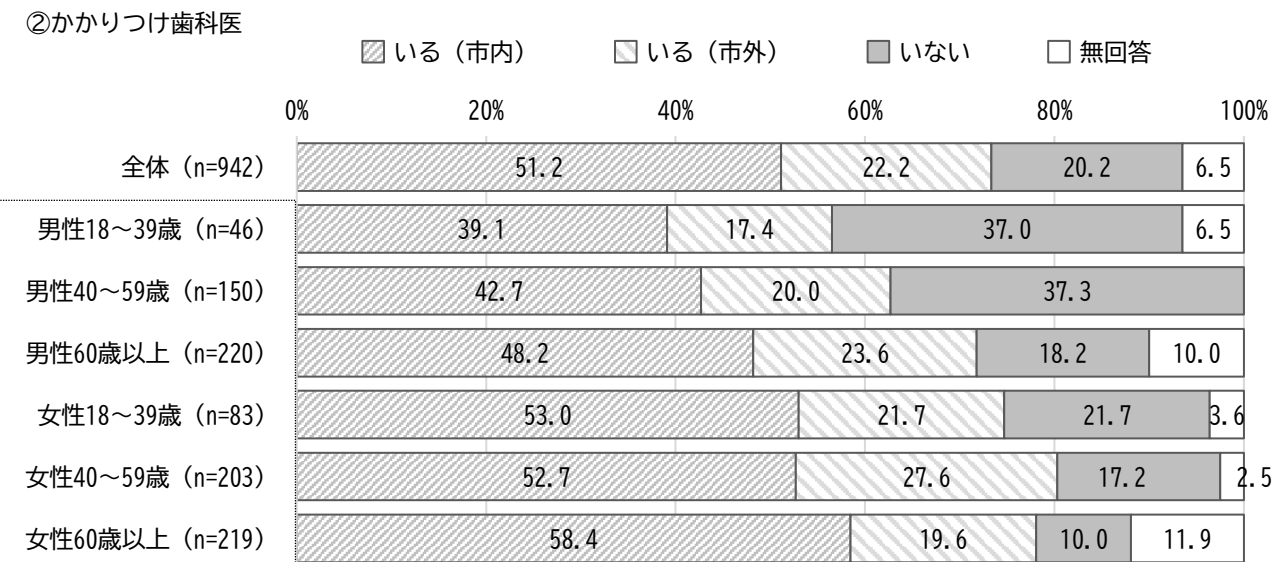
※日常的な診療や健康管理等を行ってくれる身近な診療所や病院の医師のことを言います。

かかりつけ医について、「いる(市内)」の割合が56.4%と最も高く、次いで「いない」の割合が24.9%となっています。



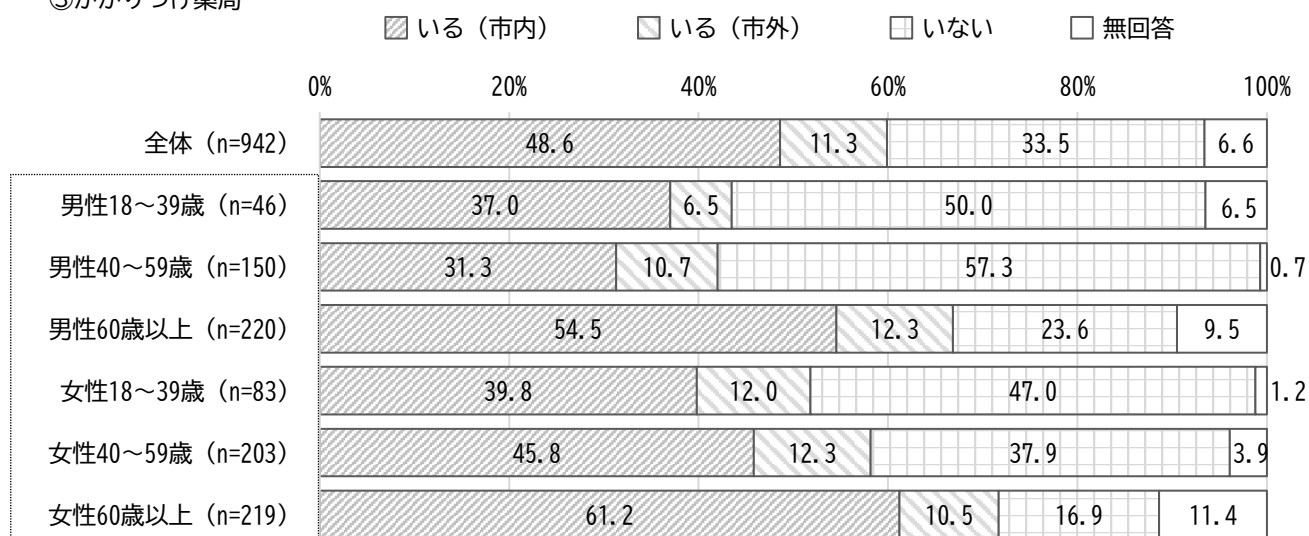
※平成31年度は、いる(市内) いる(市外) の区別がなく、分岐の市内・市外は無回答があるため比較はありません。

かかりつけ歯科医について、「いる(市内)」の割合が51.2%と最も高く、次いで「いる(市外)」の割合が22.2%となっています。



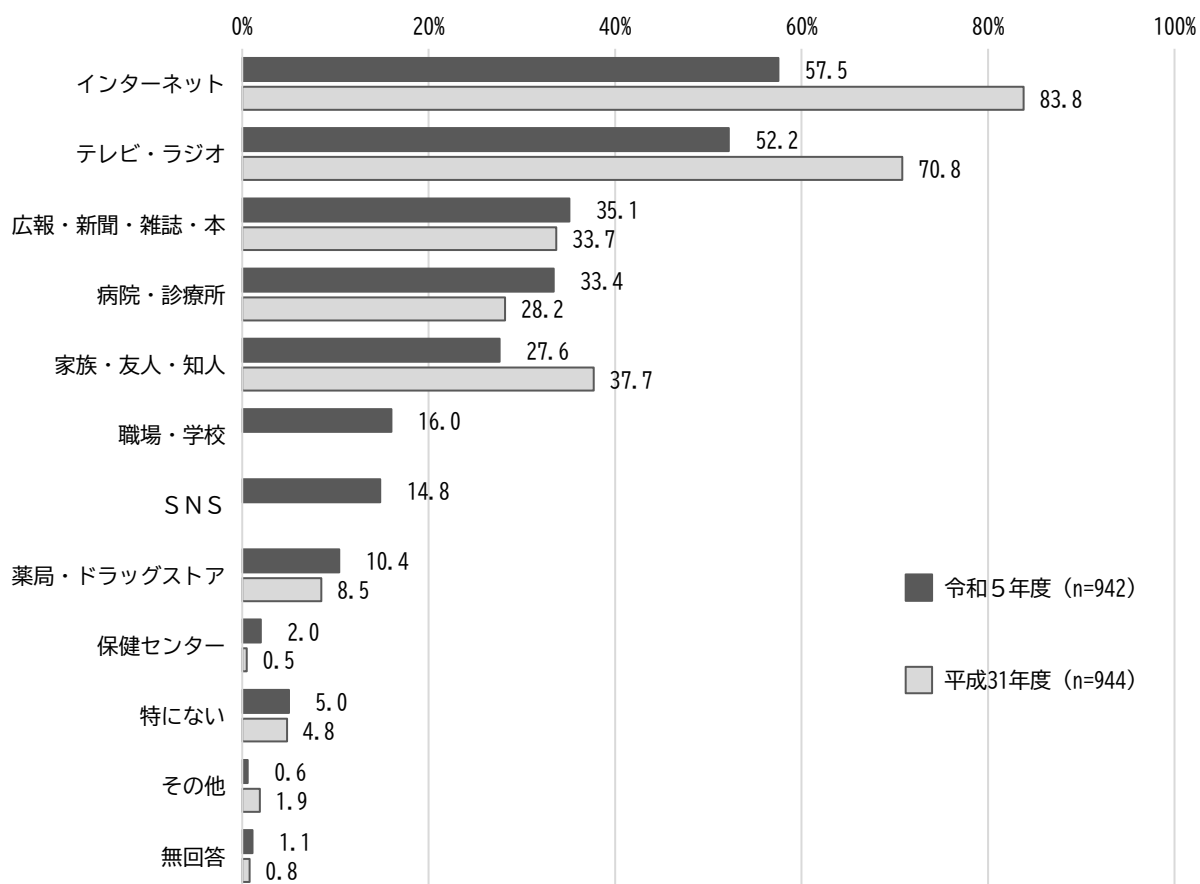
かかりつけ薬局について、「いる（市内）」の割合が 48.6%と最も高く、次いで「いない」の割合が 33.5%となっています。

③かかりつけ薬局



問7 健康に関する情報をどこから入手していますか。(〇はいくつでも)

健康に関する情報の入手先について、「インターネット」の割合が 57.5%と最も高く、次いで「テレビ・ラジオ」の割合が 52.2%となっています。



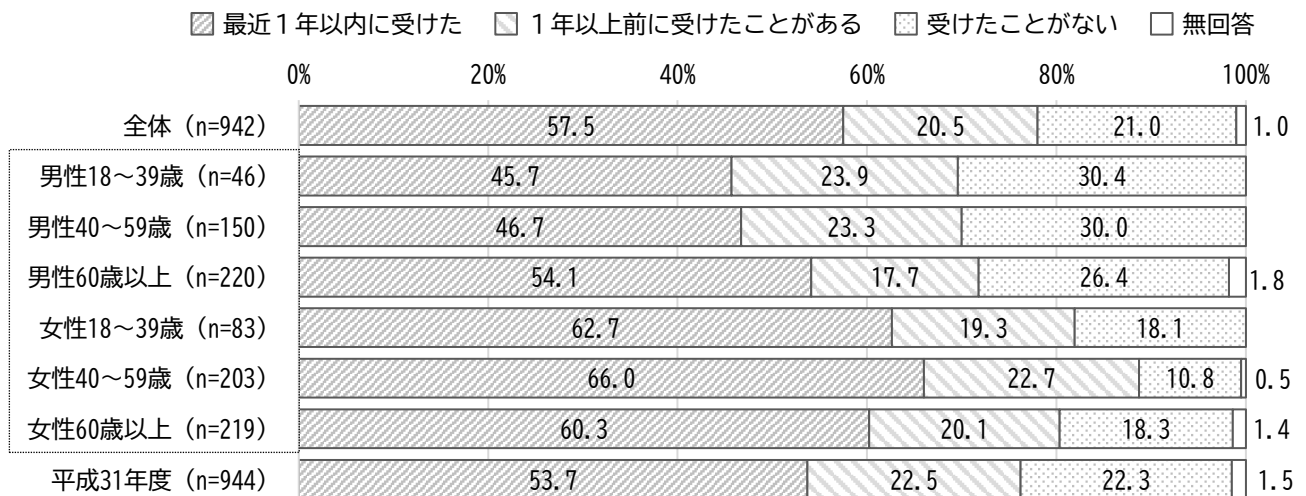
※平成 31 年度は、インターネット・SNS が同項目となっており、職場・学校の項目はないため、インターネットとして掲載し SNS、職場・学校の比較はありません。

(単位：人、%)

| 区分 | 人数 | テレビ・ラジオ | インターネット | SNS | 病院・診療所 | 職場・学校 | 薬局・ドラッグストア | 保健センター | 家族・友人・知人 | 広報・新聞・雑誌・本 | 特にない | その他 | 無回答 |
|------------|-----|---------|---------|------|--------|-------|------------|--------|----------|------------|------|-----|-----|
| 全体 | 942 | 52.2 | 57.5 | 14.8 | 33.4 | 16.0 | 10.4 | 2.0 | 27.6 | 35.1 | 5.0 | 0.6 | 1.1 |
| 男性 18～39 歳 | 46 | 37.0 | 78.3 | 37.0 | 17.4 | 21.7 | 6.5 | 0.0 | 17.4 | 15.2 | 6.5 | 0.0 | 0.0 |
| 男性 40～59 歳 | 150 | 39.3 | 68.7 | 12.0 | 20.7 | 30.0 | 8.7 | 2.7 | 18.0 | 20.0 | 8.7 | 0.7 | 0.0 |
| 男性 60 歳以上 | 220 | 48.2 | 48.2 | 5.0 | 42.7 | 5.9 | 6.8 | 1.8 | 25.0 | 43.2 | 5.5 | 0.5 | 2.3 |
| 女性 18～39 歳 | 83 | 43.4 | 78.3 | 42.2 | 28.9 | 26.5 | 20.5 | 1.2 | 19.3 | 22.9 | 3.6 | 0.0 | 0.0 |
| 女性 40～59 歳 | 203 | 53.7 | 71.4 | 22.2 | 35.5 | 22.7 | 14.8 | 1.5 | 34.5 | 30.5 | 4.4 | 0.5 | 0.5 |
| 女性 60 歳以上 | 219 | 70.8 | 36.5 | 5.5 | 34.2 | 6.8 | 6.8 | 2.7 | 36.5 | 50.7 | 3.2 | 1.4 | 1.4 |
| 平成 31 年度 | 944 | 70.8 | 83.8 | 0.0 | 28.2 | 0.0 | 8.5 | 0.5 | 37.7 | 33.7 | 4.8 | 1.9 | 0.8 |

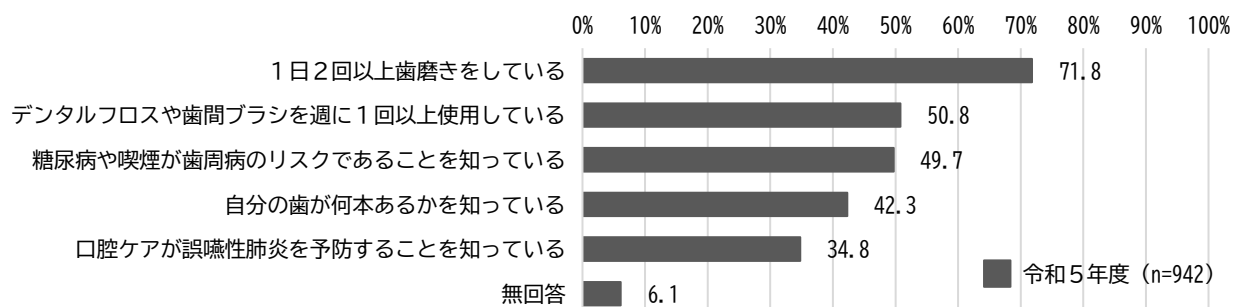
問 8 歯科の定期健診を受けていますか。(○は1つ)

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。



問9 以下の中で、知っていることや実行していることはありますか。(〇はいくつでも)

以下の中で知っていることや実行していることがあるかについて、「1日2回以上歯磨きをしている」の割合が71.8%と最も高く、次いで「デンタルフロスや歯間ブラシを週に1回以上使用している」の割合が50.8%となっています。

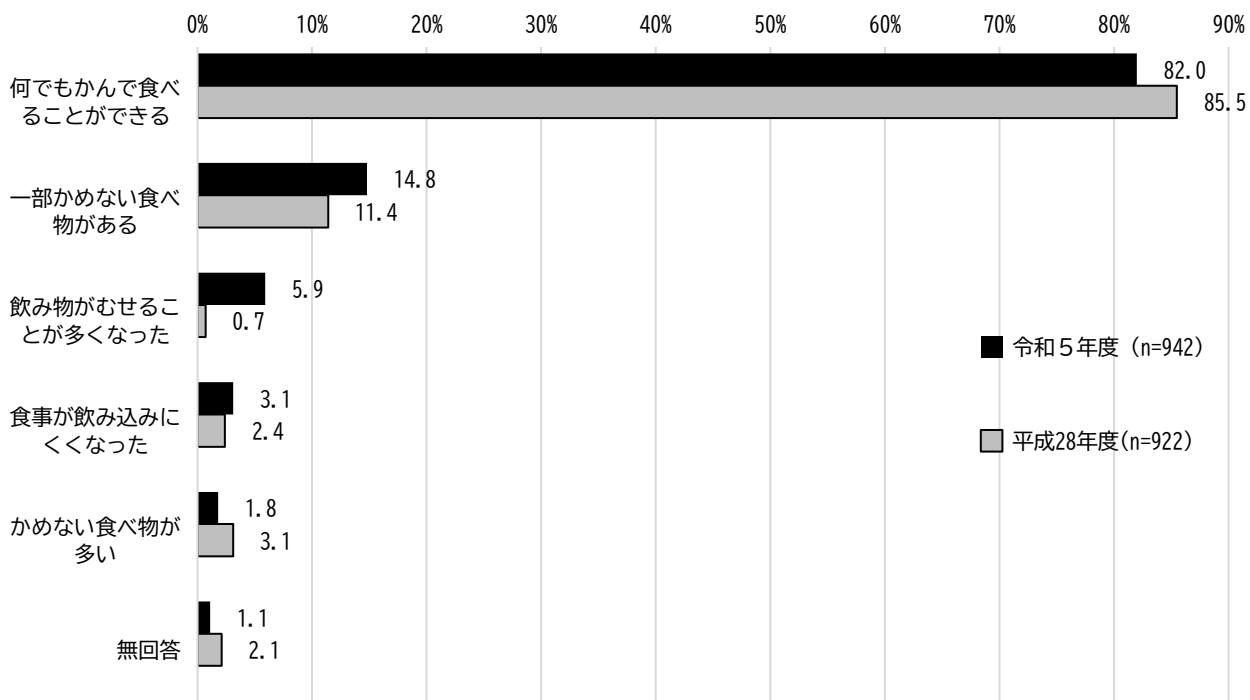


(単位：人、%)

| 区分 | 人数 | 自分の歯が何本あるかを知っている | 1日2回以上歯磨きをしている | デンタルフロスや歯間ブラシを週に1回以上使用している | 糖尿病や喫煙が歯周病のリスクであることを知っている | 口腔ケアが誤嚥性肺炎を予防することを知っている | 無回答 |
|------------|-----|------------------|----------------|----------------------------|---------------------------|-------------------------|------|
| 全体 | 942 | 42.3 | 71.8 | 50.8 | 49.7 | 34.8 | 6.1 |
| 男性 18～39 歳 | 46 | 32.6 | 63.0 | 41.3 | 45.7 | 13.0 | 10.9 |
| 男性 40～59 歳 | 150 | 22.7 | 66.0 | 37.3 | 45.3 | 24.0 | 6.7 |
| 男性 60 歳以上 | 220 | 48.2 | 60.0 | 39.5 | 47.3 | 30.9 | 8.2 |
| 女性 18～39 歳 | 83 | 31.3 | 77.1 | 56.6 | 60.2 | 31.3 | 2.4 |
| 女性 40～59 歳 | 203 | 41.4 | 83.7 | 69.0 | 50.2 | 39.4 | 4.9 |
| 女性 60 歳以上 | 219 | 56.6 | 77.2 | 57.5 | 53.0 | 47.9 | 5.0 |

問10 かねで食するときの状態についてお答えください。(〇はいくつでも)

かねで食するときの状態について、「何でもかねで食することができる」の割合が82.0%と最も高く、次いで「一部かめない食べ物がある」の割合が14.8%となっています。



(単位：人、%)

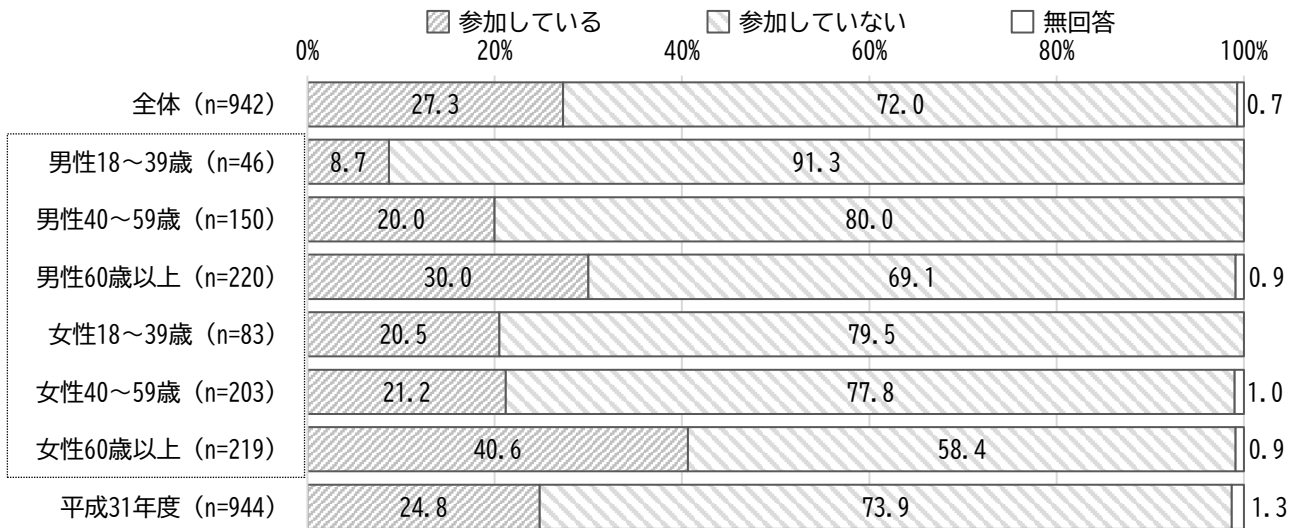
| 区分 | 人数 | 何でもかねで食することができる | 一部かめない食べ物がある | かめない食べ物が多い | 食事が飲み込みにくくなった | 飲み物がむせることが多くなった | 無回答 |
|------------|-----|-----------------|--------------|------------|---------------|-----------------|-----|
| 全体 | 942 | 82.0 | 14.8 | 1.8 | 3.1 | 5.9 | 1.1 |
| 男性 18～39 歳 | 46 | 95.7 | 4.3 | 0.0 | 2.2 | 0.0 | 0.0 |
| 男性 40～59 歳 | 150 | 90.7 | 8.0 | 0.7 | 1.3 | 4.0 | 0.0 |
| 男性 60 歳以上 | 220 | 71.4 | 24.1 | 3.6 | 5.0 | 5.5 | 1.8 |
| 女性 18～39 歳 | 83 | 95.2 | 3.6 | 0.0 | 0.0 | 6.0 | 0.0 |
| 女性 40～59 歳 | 203 | 91.1 | 5.4 | 0.5 | 1.0 | 3.4 | 1.5 |
| 女性 60 歳以上 | 219 | 70.8 | 25.1 | 2.7 | 5.9 | 11.0 | 0.9 |
| 平成 28 年度 | 922 | 85.5 | 11.4 | 0.7 | 2.4 | 3.1 | 2.1 |

※平成 28 年度に計画策定のため「狛江市食育推進計画（第 2 次）策定に関するアンケート調査」を実施、今回の調査の設問において重複する設問については、経年比較を把握する目的で結果を併記しています。調査結果では「平成 28 年度 (n=回答数)」と表記しています。

C 地域活動について

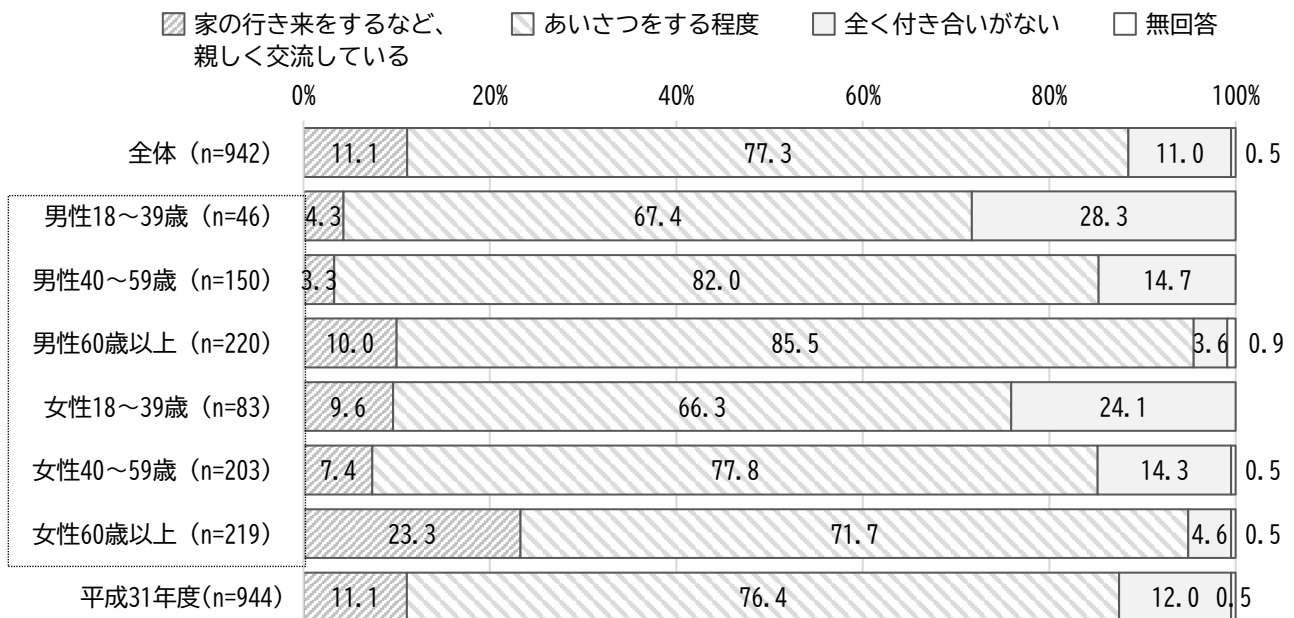
問 11 何らかの地域活動（町内会、サークル・趣味の会、スポーツ・レクリエーション、ボランティア、祭りや地域の催し物など）に参加していますか。（○は1つ）

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。



問 12 近所との交流はどの程度ありますか。（○は1つ）

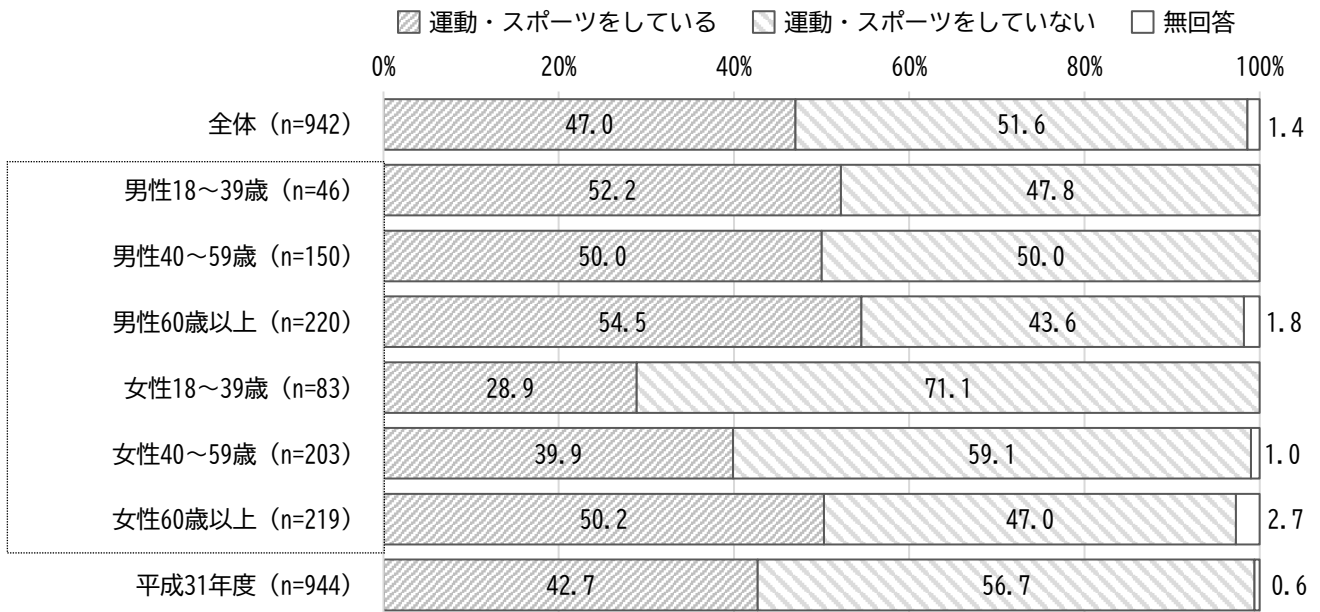
近所との交流度合いについて、「あいさつをする程度」の割合が77.3%と最も高く、次いで「家の行き来をするなど、親しく交流している」の割合が11.1%となっています。



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)

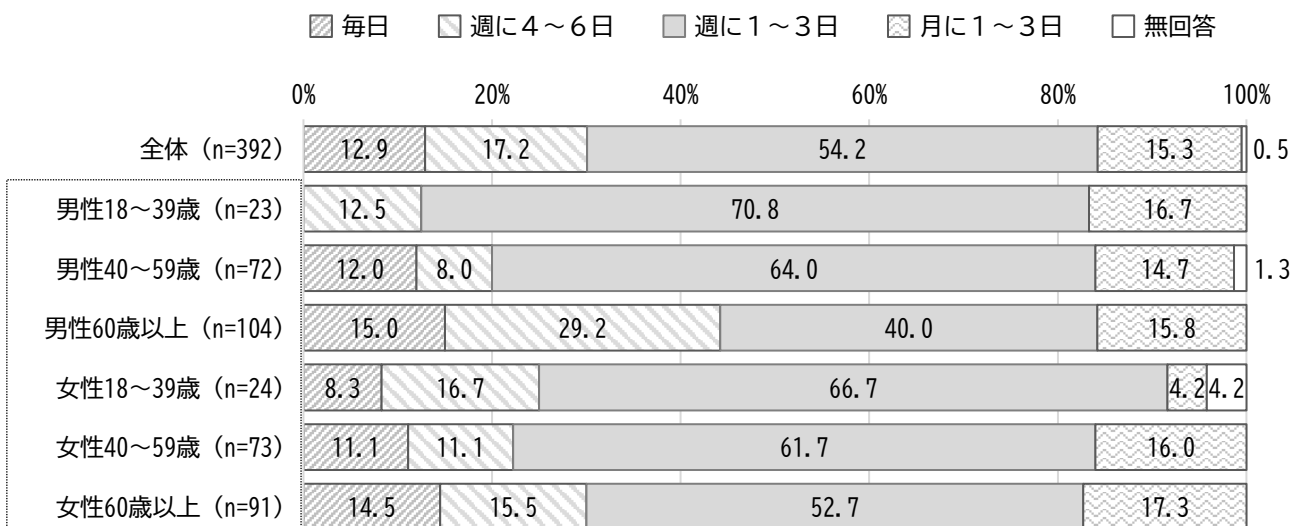
普段の活動に加えて運動・スポーツを行っているかについて、「運動・スポーツをしていない」の割合が 51.6%と最も高く、次いで「運動・スポーツをしている」の割合が 47.0%となっています。



問 13 で「運動・スポーツをしている」と答えた方にうかがいます。

問 13—① 運動・スポーツをどれくらいの頻度で行っていますか。(○は1つ)

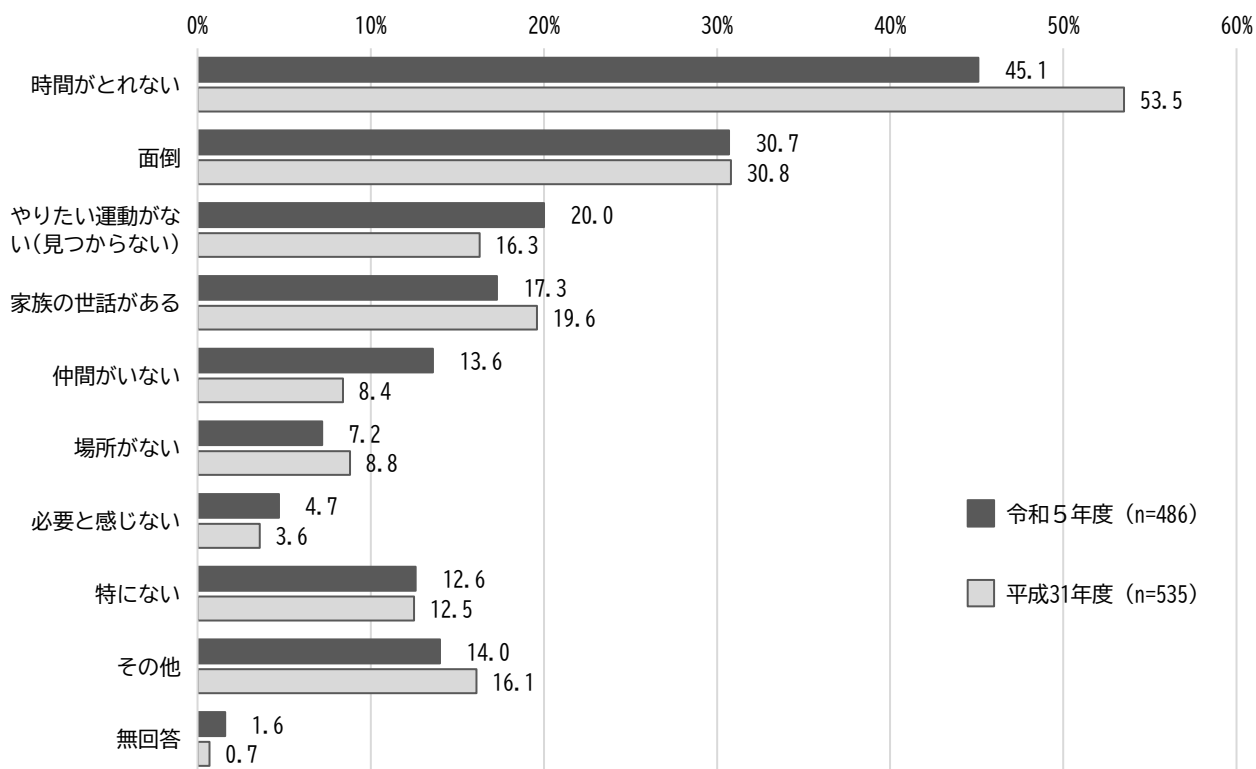
運動・スポーツをどの程度行っているかについて、「週に1～3日」の割合が 54.2%と最も高く、次いで「週に4～6日」の割合が 17.2%となっています。



問 13で「運動・スポーツをしていない」と答えた方にうかがいます。

問 13—② 運動・スポーツを行っていない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

運動・スポーツを行っていない理由について、「時間がとれない」の割合が 45.1%と最も高く、次いで「面倒」の割合が 30.7%となっています。

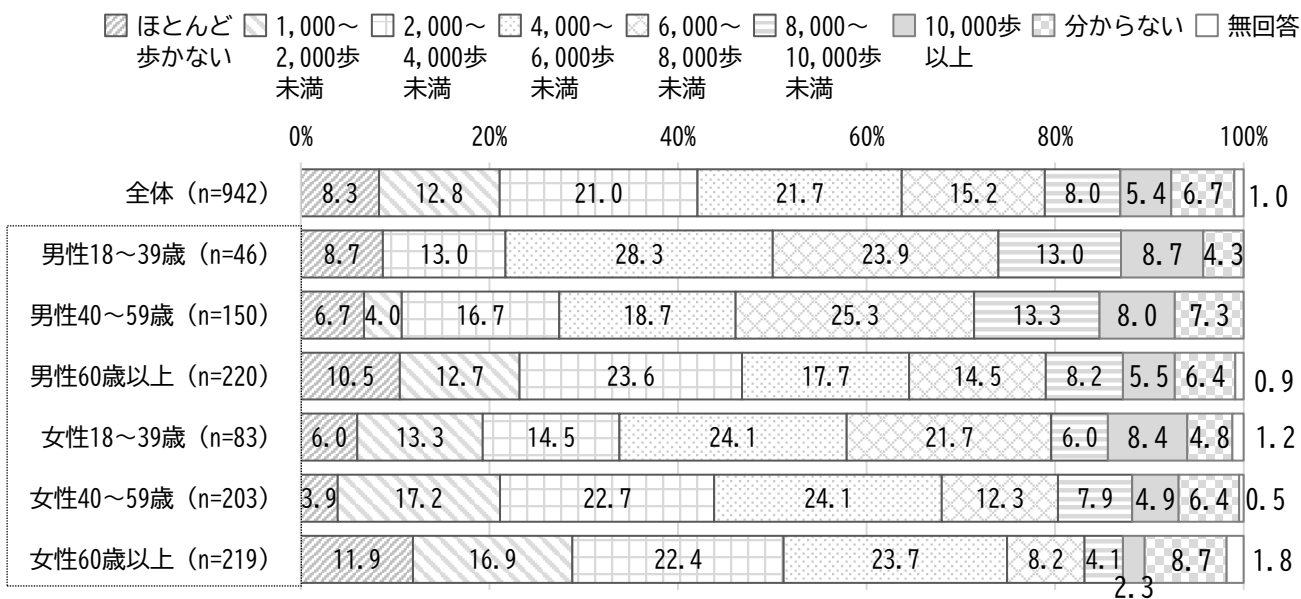


(単位：人、%)

| 区分 | 人数 | 時間がとれない | 家族の世話がある | 面倒 | 必要と感じない | やりたい運動がない(見つからない) | 仲間がいない | 場所がない | 特にない | その他 | 無回答 |
|------------|-----|---------|----------|------|---------|-------------------|--------|-------|------|------|-----|
| 全体 | 486 | 45.1 | 17.3 | 30.7 | 4.7 | 20.0 | 13.6 | 7.2 | 12.6 | 14.0 | 1.6 |
| 男性 18～39 歳 | 22 | 68.2 | 27.3 | 40.9 | 4.5 | 13.6 | 27.3 | 22.7 | 0.0 | 4.5 | 0.0 |
| 男性 40～59 歳 | 75 | 56.0 | 14.7 | 42.7 | 5.3 | 21.3 | 24.0 | 9.3 | 8.0 | 4.0 | 0.0 |
| 男性 60 歳以上 | 96 | 21.9 | 5.2 | 28.1 | 11.5 | 21.9 | 9.4 | 3.1 | 18.8 | 15.6 | 2.1 |
| 女性 18～39 歳 | 59 | 57.6 | 33.9 | 44.1 | 3.4 | 23.7 | 18.6 | 11.9 | 1.7 | 5.1 | 1.7 |
| 女性 40～59 歳 | 120 | 63.3 | 23.3 | 32.5 | 0.8 | 19.2 | 9.2 | 5.8 | 6.7 | 13.3 | 1.7 |
| 女性 60 歳以上 | 103 | 29.1 | 13.6 | 13.6 | 2.9 | 18.4 | 10.7 | 4.9 | 24.3 | 25.2 | 2.9 |
| 平成 31 年度 | 535 | 53.5 | 30.8 | 16.3 | 19.6 | 8.4 | 8.8 | 3.6 | 12.5 | 16.1 | 0.7 |

問 14 平均して、1日どれくらい歩きますか。(○は1つ)

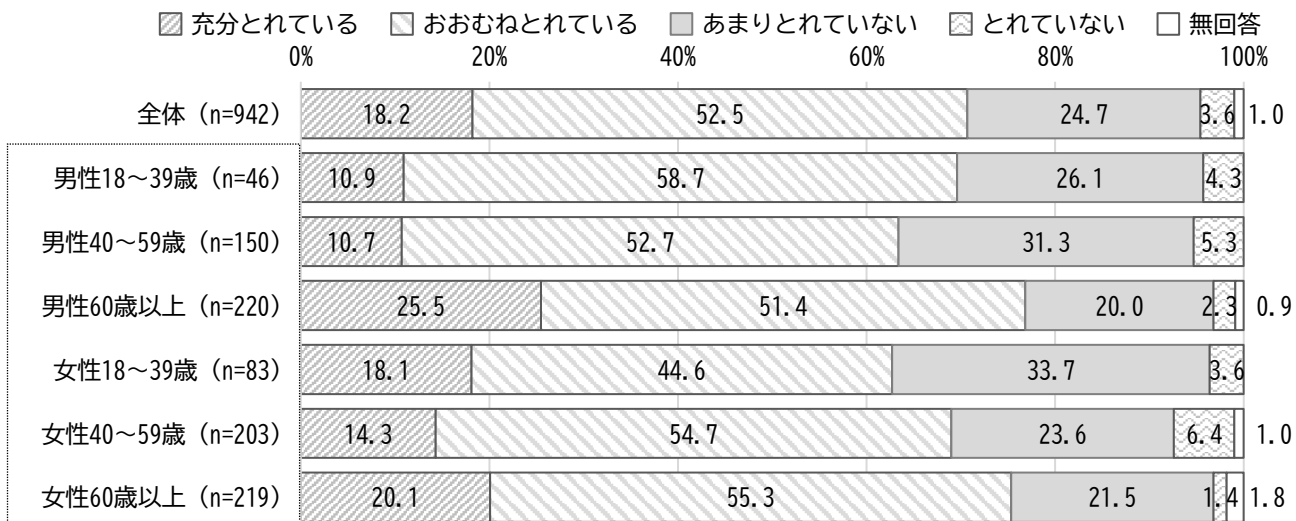
平均して1日どれくらい歩くかについて、「4,000～6,000歩未満」の割合が21.7%と最も高く、次いで「2,000～4,000歩未満」の割合が21.0%となっています。



E 睡眠について

問 15 睡眠で休養が充分とれていると思いますか。(○は1つ)

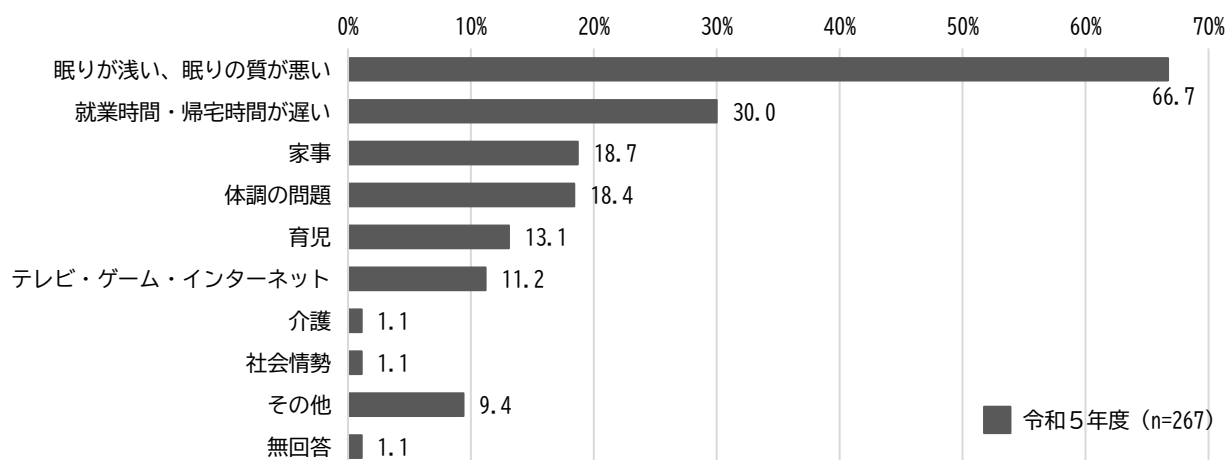
睡眠で休養が充分にとれているかについて、「おおむねとれている」の割合が52.5%と最も高く、次いで「あまりとれていない」の割合が24.7%となっています。



問 15 で「あまりとれていない」・「とれていない」と答えた方にうかがいます。

問 15—① その理由は何ですか。(○はいくつでも)

睡眠が充分にとれていない理由について、「眠りが浅い、眠りの質が悪い」の割合が 66.7%と最も高く、次いで「就業時間・帰宅時間が遅い」の割合が 30.0%、更に「家事」の割合が 18.7%となっています。



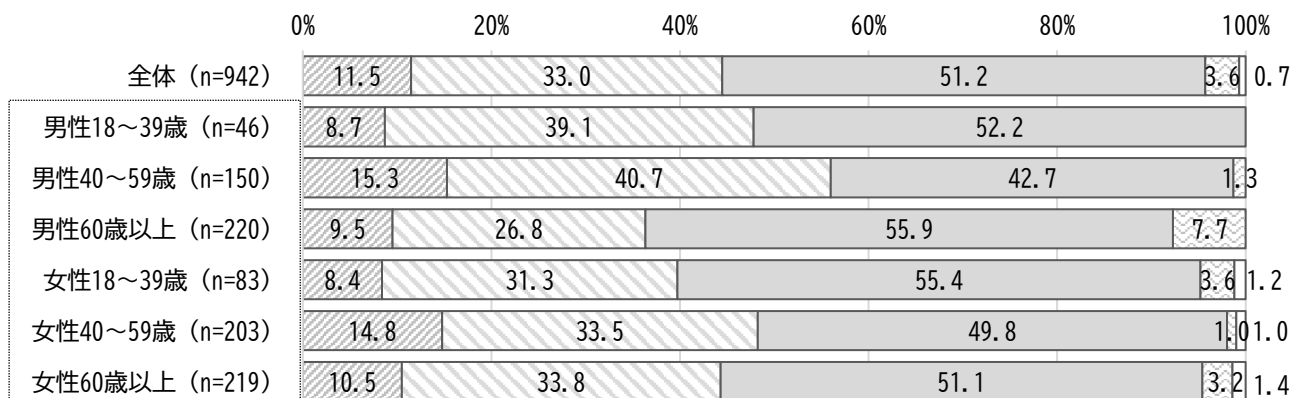
(単位：人、%)

| 区分 | 人数 | 就業時間・帰宅時間が遅い | 家事 | 介護 | 育児 | テレビ・ゲーム・インターネット | 体調の問題 | 眠りが浅い、眠りの質が悪い | 社会情勢 | その他 | 無回答 |
|------------|-----|--------------|------|-----|------|-----------------|-------|---------------|------|------|-----|
| 全体 | 267 | 30.0 | 18.7 | 1.1 | 13.1 | 11.2 | 18.4 | 66.7 | 1.1 | 9.4 | 1.1 |
| 男性 18～39 歳 | 14 | 57.1 | 21.4 | 0.0 | 21.4 | 7.1 | 7.1 | 35.7 | 0.0 | 7.1 | 0.0 |
| 男性 40～59 歳 | 55 | 58.2 | 10.9 | 0.0 | 9.1 | 9.1 | 12.7 | 70.9 | 0.0 | 5.5 | 0.0 |
| 男性 60 歳以上 | 49 | 8.2 | 2.0 | 2.0 | 0.0 | 6.1 | 22.4 | 75.5 | 2.0 | 10.2 | 2.0 |
| 女性 18～39 歳 | 31 | 22.6 | 22.6 | 0.0 | 35.5 | 16.1 | 22.6 | 58.1 | 3.2 | 6.5 | 0.0 |
| 女性 40～59 歳 | 61 | 41.0 | 44.3 | 0.0 | 26.2 | 23.0 | 14.8 | 60.7 | 1.6 | 9.8 | 0.0 |
| 女性 60 歳以上 | 50 | 8.0 | 12.0 | 4.0 | 0.0 | 4.0 | 22.0 | 70.0 | 0.0 | 16.0 | 4.0 |

問 16 睡眠時間（1日平均）はどれくらいですか。(○は1つ)

睡眠時間（1日平均）はどれくらいかについて、「6～8時間未満」の割合が 51.2%と最も高く、次いで「5～6時間未満」の割合が 33.0%となっています。

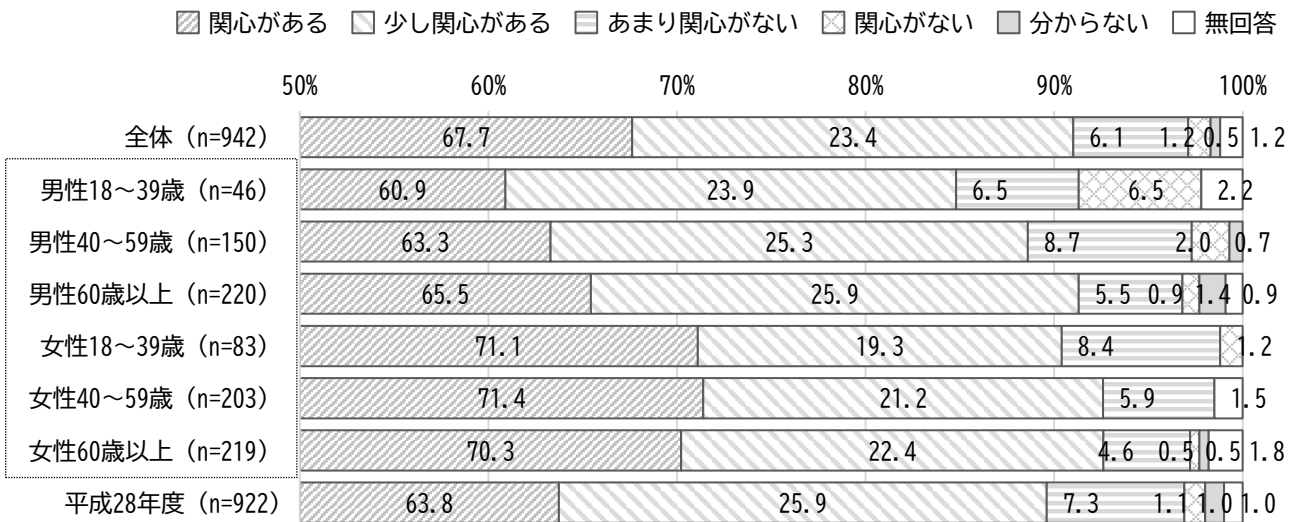
■ 5時間未満 □ 5～6時間未満 ■ 6～8時間未満 ■ 8時間以上 □ 無回答



F 食べることについて

問 17 「食」への関心はどの程度ありますか。(○は1つ)

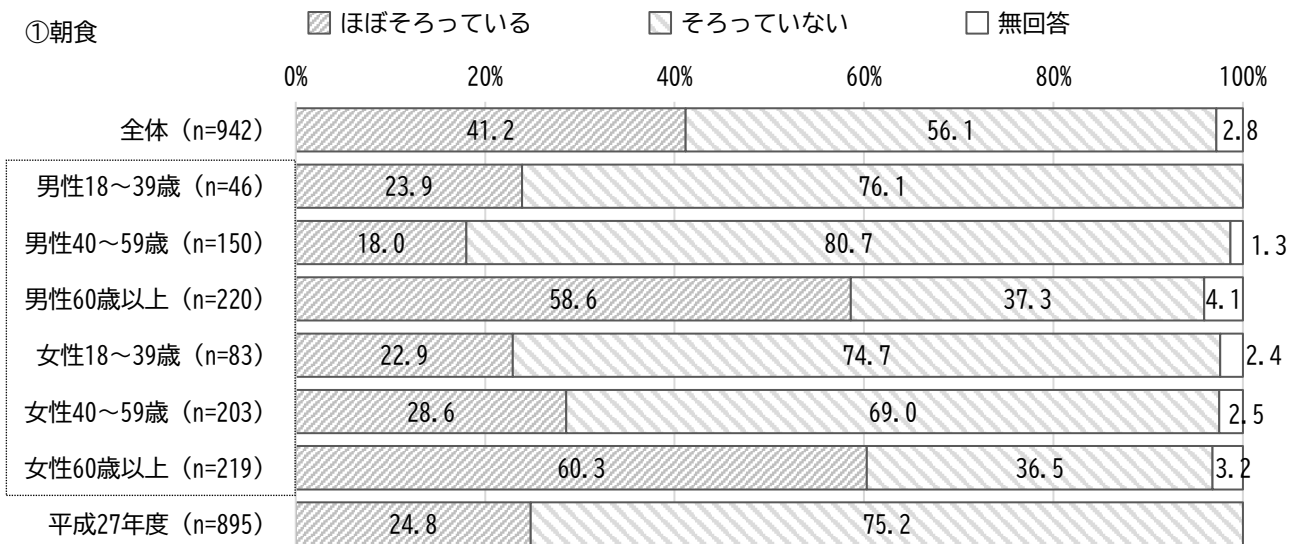
「食」への関心について、「関心がある」の割合が 67.7%と最も高く、次いで「少し関心がある」の割合が 23.4%となっています。



※数字の見やすさに配慮し 50%始まりとしました。

問 18 主食、主菜、副菜のそろった食事をしていますか。(①～③それぞれ○は1つ)

①朝食で主食、主菜、副菜のそろった食事をしているかについて、「そろっていない」の割合が 56.1%と最も高く、次いで「ほぼそろっている」の割合が 41.2%となっています。



※平成 27 年度に本市の食育に関する現状を把握するため、「狛江市食育推進計画（第 1 次）評価に関するアンケート調査」「狛江市立小学校の食育アンケート調査」「狛江市立中学校の食育アンケート調査」を実施、今回の調査の設問において重複する設問については、経年比較を把握する目的で結果を併記しています。調査結果の中では「平成 27 年度 (n=回答数)」で表記しています。

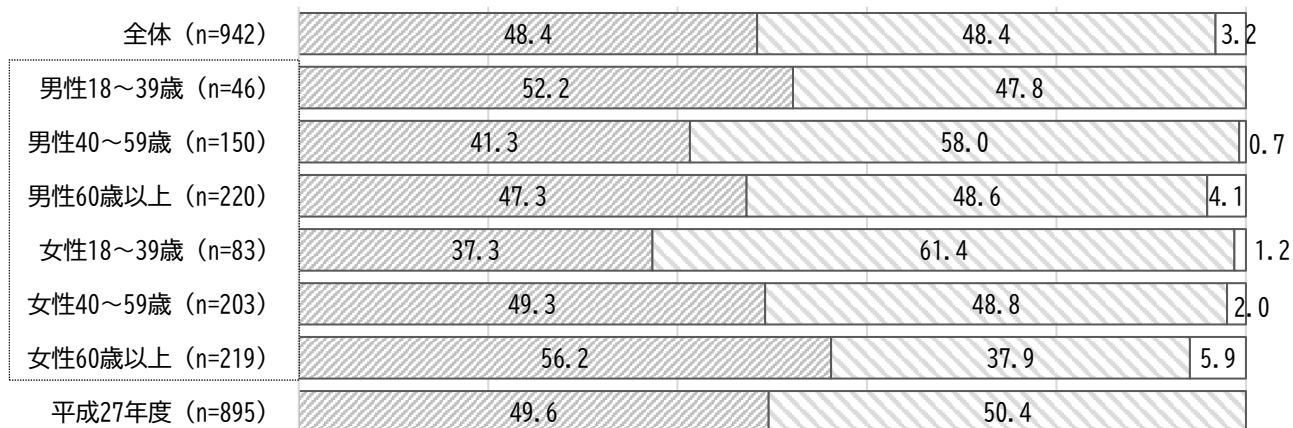
※平成 27 年度と比較すると「ほぼそろっている」の割合が大幅に増加していますが、今回の調査が男女ともに 60 歳以上の割合が多く、前回の調査の無回答が 0 であるため単純には比較できません。

②昼食で主食、主菜、副菜のそろった食事をしているかについて、「ほぼそろっている」「そろっていない」が共に48.4%と同じ割合となっています。

②昼食

■ ほぼそろっている □ そろっていない □ 無回答

0% 20% 40% 60% 80% 100%

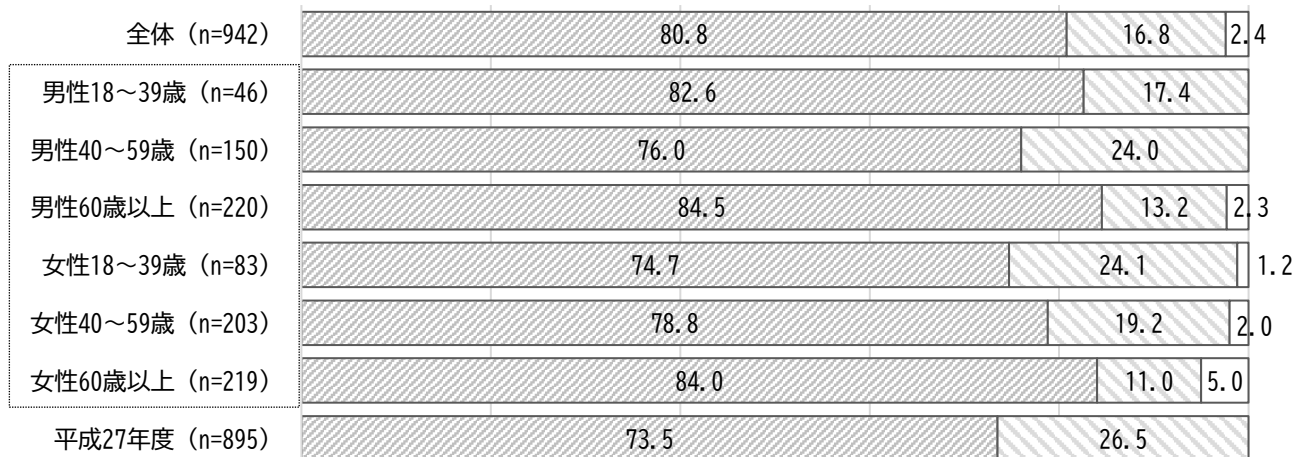


③夕食で主食、主菜、副菜のそろった食事をしているかについて、「ほぼそろっている」の割合が80.8%と最も高く、次いで「そろっていない」の割合が16.8%となっています。

③夕食

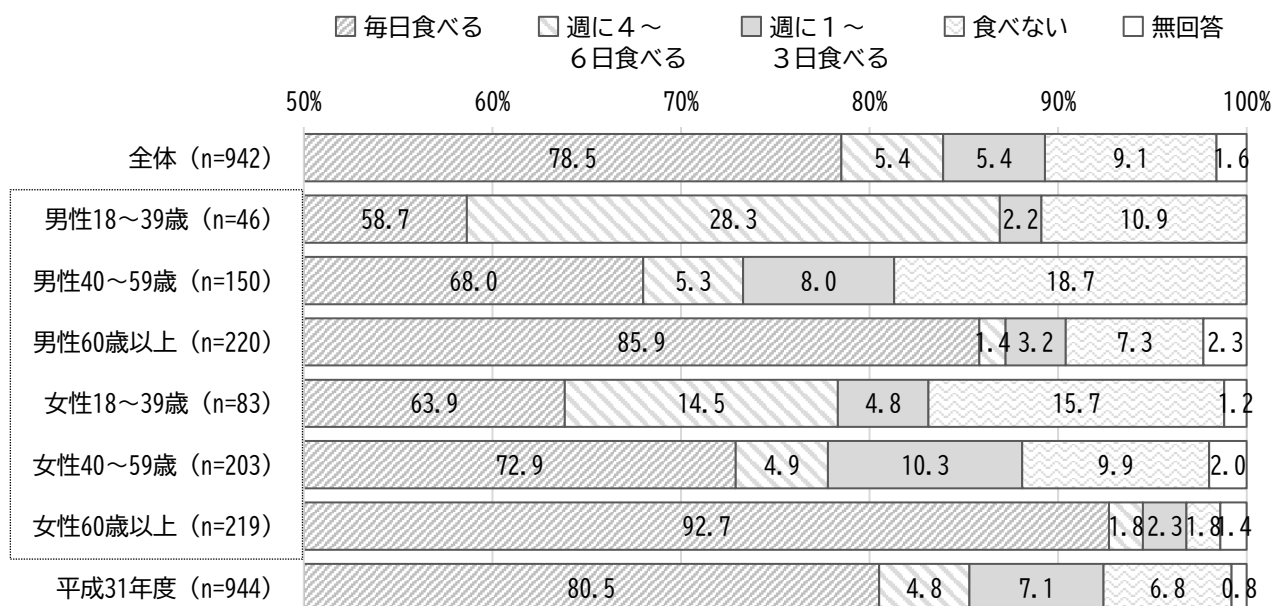
■ ほぼそろっている □ そろっていない □ 無回答

0% 20% 40% 60% 80% 100%



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。



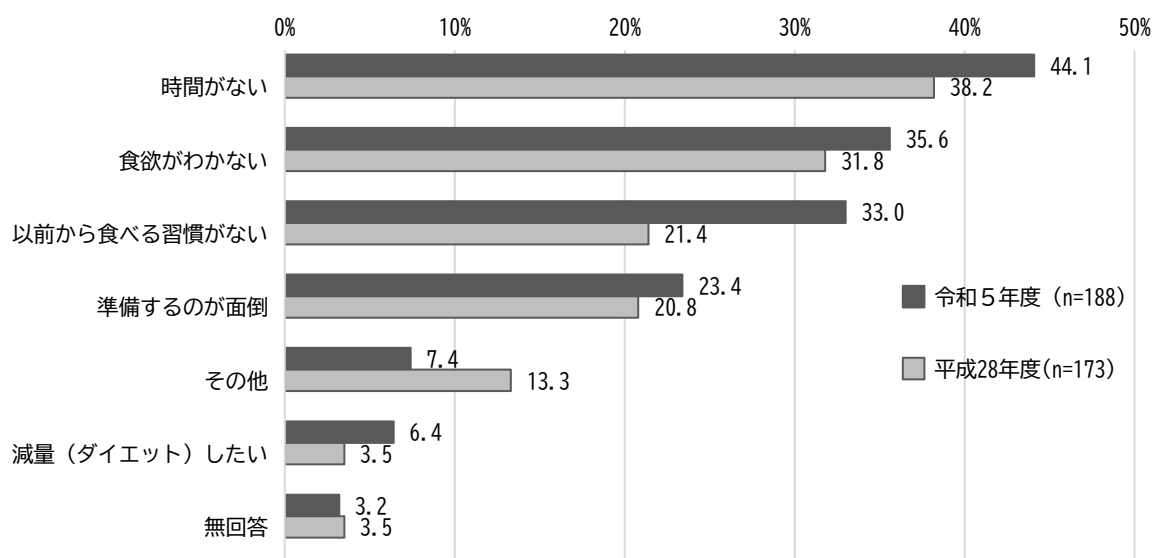
※平成31年度の「週4~5日は食べる」の項目を「週に4~6日食べる」、「週2~3日は食べる」「週1日は食べる」を「週に1~3日食べる」、「ほとんど食べない」を「食べない」に置き換えとしています。

※数字の見やすさに配慮し50%始まりとしました。

問 19 で「2～4」と答えた方にうかがいます。

問 19—① 朝食を食べない（ことがある）理由は何ですか。（〇はいくつでも）

朝食を食べない（ことがある）理由について、「時間がない」の割合が 44.1%と最も高く、次いで「食欲がわかない」の割合が 35.6%となっています。



(単位：人、%)

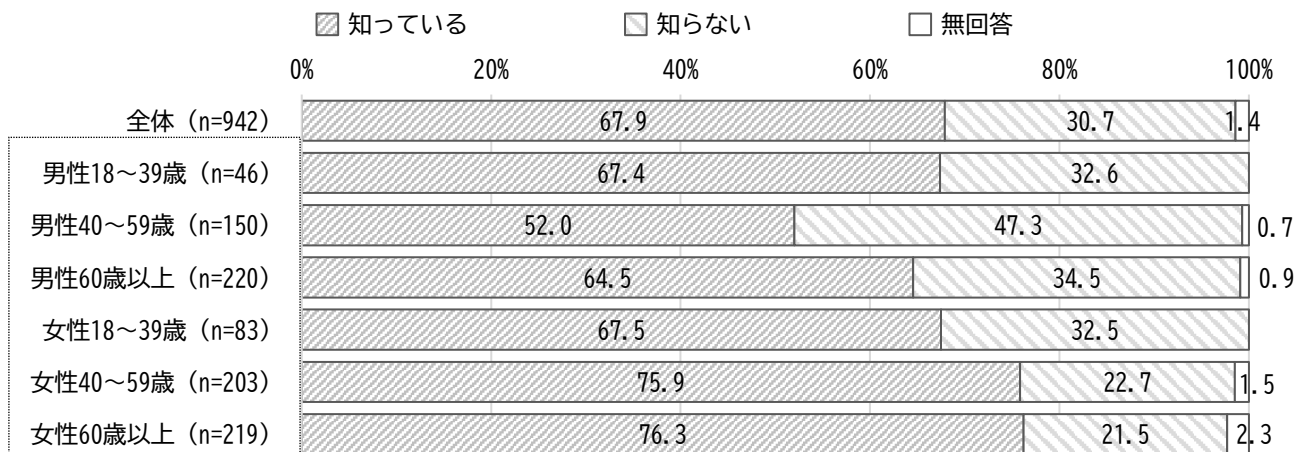
| 区分 | 人数 | 時間がない | 食欲がわかない | 減量（ダイエット）したい | 準備するのが面倒 | 以前から食べる習慣がない | その他 | 無回答 |
|------------|-----|-------|---------|--------------|----------|--------------|------|-----|
| 全体 | 188 | 44.1 | 35.6 | 6.4 | 23.4 | 33.0 | 7.4 | 3.2 |
| 男性 18～39 歳 | 19 | 42.1 | 36.8 | 5.3 | 31.6 | 15.8 | 5.3 | 0.0 |
| 男性 40～59 歳 | 48 | 41.7 | 20.8 | 10.4 | 18.8 | 45.8 | 10.4 | 4.2 |
| 男性 60 歳以上 | 26 | 23.1 | 30.8 | 3.8 | 11.5 | 46.2 | 3.8 | 7.7 |
| 女性 18～39 歳 | 29 | 58.6 | 31.0 | 3.4 | 34.5 | 13.8 | 10.3 | 6.9 |
| 女性 40～59 歳 | 51 | 54.9 | 49.0 | 5.9 | 27.5 | 29.4 | 7.8 | 0.0 |
| 女性 60 歳以上 | 13 | 15.4 | 61.5 | 7.7 | 7.7 | 46.2 | 0.0 | 0.0 |
| 平成 28 年度 | 173 | 38.2 | 31.8 | 3.5 | 20.8 | 21.4 | 13.3 | 3.5 |

※平成 28 年度は「時間がない」ではなく「時間があわないから」でした。又、「朝食が用意されていないから」6.4%がありました。

※本問の前回比較「平成 28 年度」と、問 19 の前回比較「平成 31 年度」は、調査対象が異なることに留意してください。

問 20 健康な生活を維持するために、野菜を1日 350g 以上食べることが推奨されていることを知っていますか。(○は1つ)

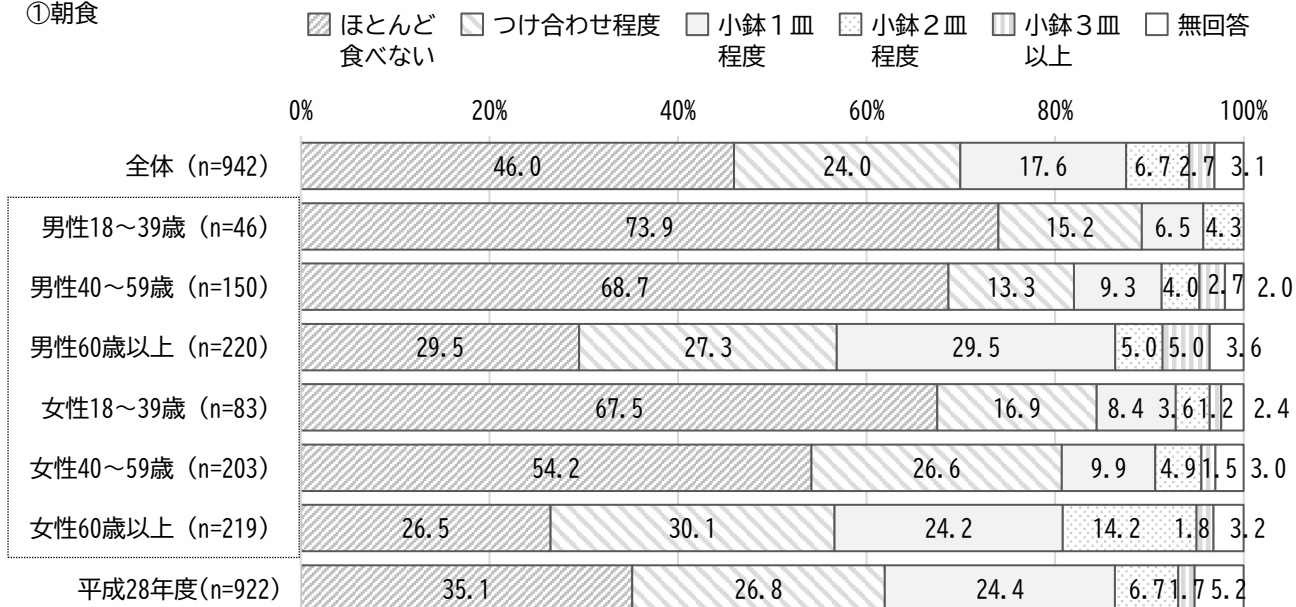
健康な生活を維持のために野菜を1日 350g 以上食べることが推奨されていることを知っているかについて、「知っている」の割合が 67.9%と最も高く、次いで「知らない」の割合が 30.7%となっています。



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。(①~③それぞれ○は1つ)

①朝食で普段どれくらい野菜を食べるかについて、「ほとんど食べない」の割合が 46.0%と最も高く、次いで「つけ合わせ程度」の割合が 24.0%となっています。

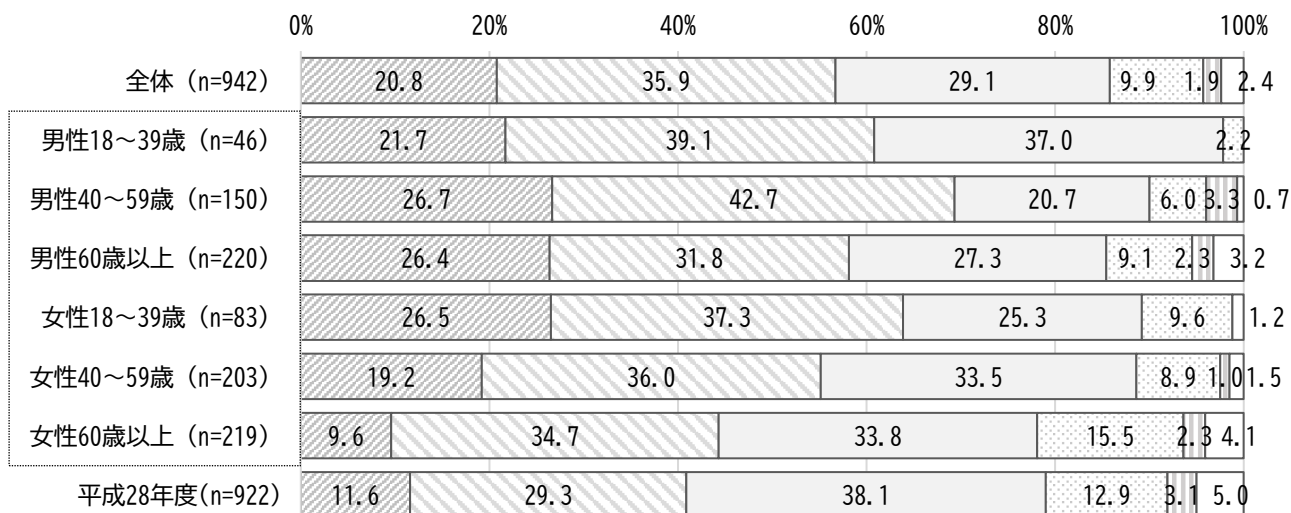
①朝食



②昼食で普段どれくらい野菜を食べるかについて、「つけ合わせ程度」の割合が 35.9%と最も高く、次いで「小鉢1皿程度」の割合が 29.1%となっています。

②昼食

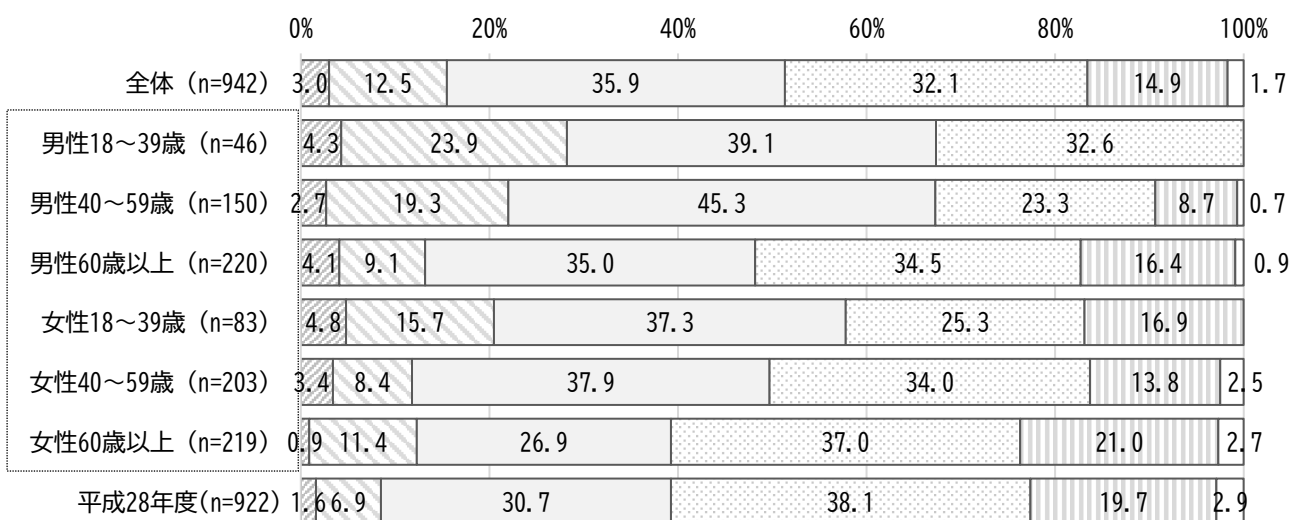
ほとんど食べない
 つけ合わせ程度
 小鉢1皿程度
 小鉢2皿程度
 小鉢3皿以上
 無回答



③夕食で普段どれくらい野菜を食べるかについて、「小鉢1皿程度」の割合が 35.9%と最も高く、次いで「小鉢2皿程度」の割合が 32.1%となっています。

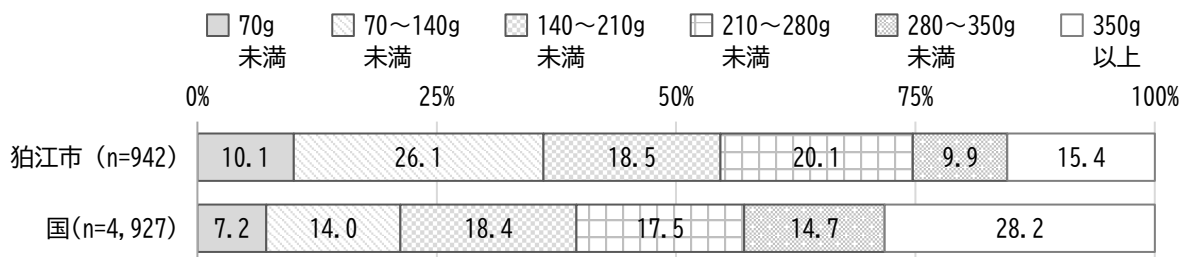
③夕食

ほとんど食べない
 つけ合わせ程度
 小鉢1皿程度
 小鉢2皿程度
 小鉢3皿以上
 無回答



※ 1日の野菜摂取量

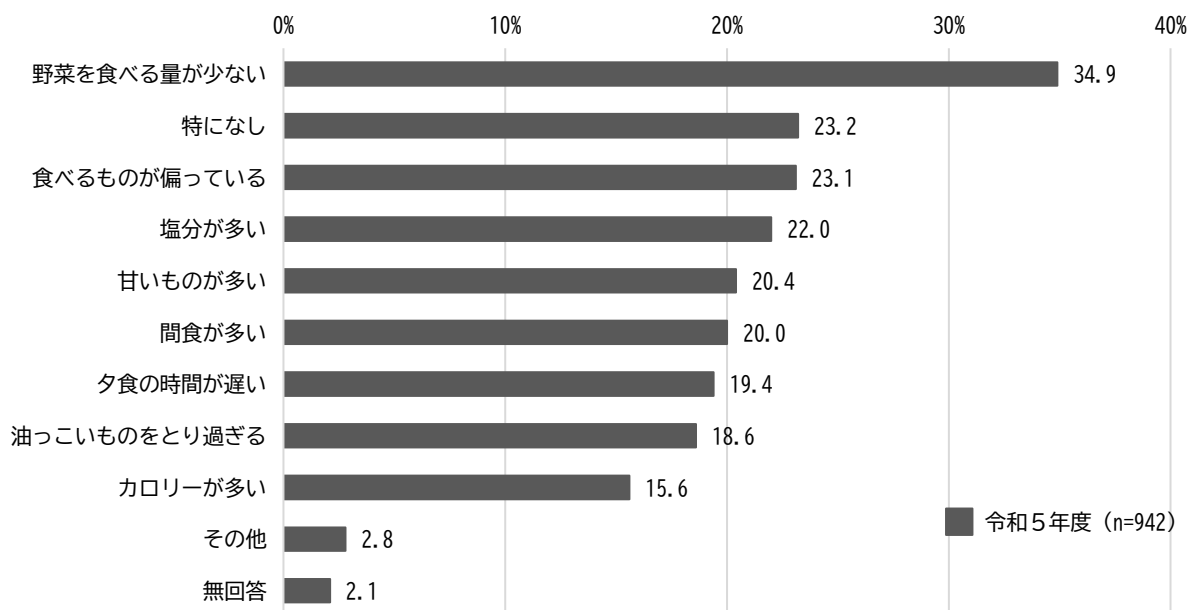
問 21 の各食事での野菜摂取量を合算し、一人当たりの1日の野菜摂取量を割り出したところ、「70～140g 未満」の割合が26.1%と最も高く、次いで「210～280g 未満」の割合が20.1%となっています。又、全体の平均値は188.4gとなっています。



※国のデータは、「健康日本 21（第三次）」の成果指標のためのデータソースとして用いられている「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。

問 22 ご自身の食生活について気になる点はありますか。(〇はいくつでも)

ご自身の食生活で気になる点について、「野菜を食べる量が少ない」の割合が 34.9%と最も高く、次いで「特になし」の割合が 23.2%となっています。

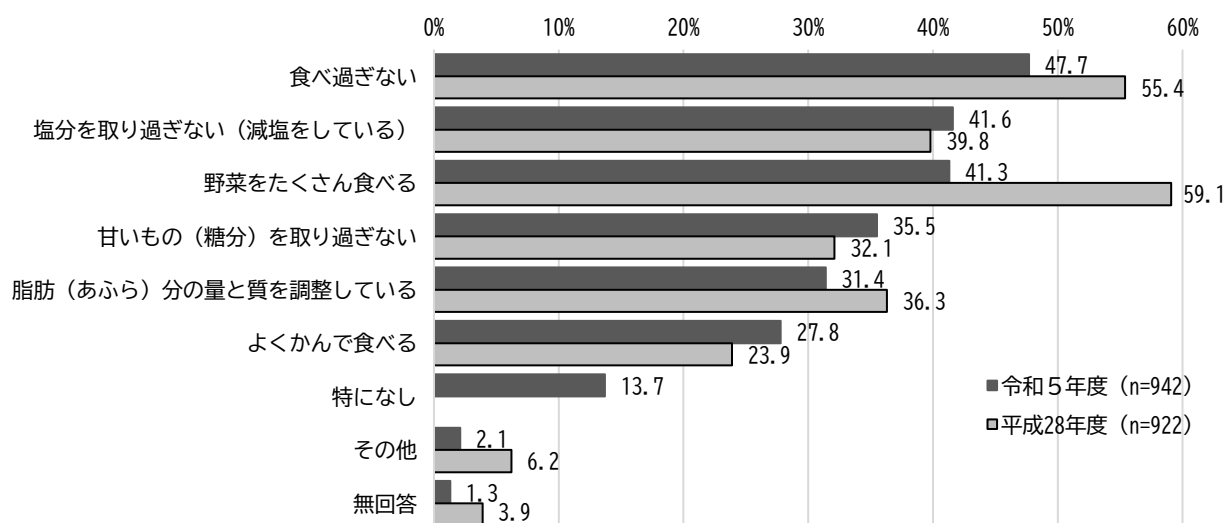


(単位：人、%)

| 区分 | 人数 | 夕食の時間が遅い | 野菜を食べる量が少ない | 間食が多い | カロリーが多い | 甘いものが多い | 塩分が多い | 油っこいものを取り過ぎる | 食べるものが偏っている | その他 | 特になし | 無回答 |
|------------|-----|----------|-------------|-------|---------|---------|-------|--------------|-------------|-----|------|-----|
| 全体 | 942 | 19.4 | 34.9 | 20.0 | 15.6 | 20.4 | 22.0 | 18.6 | 23.1 | 2.8 | 23.2 | 2.1 |
| 男性 18～39 歳 | 46 | 26.1 | 45.7 | 8.7 | 8.7 | 8.7 | 17.4 | 10.9 | 26.1 | 4.3 | 23.9 | 2.2 |
| 男性 40～59 歳 | 150 | 40.0 | 36.0 | 14.7 | 23.3 | 12.7 | 28.7 | 28.0 | 26.7 | 0.0 | 16.0 | 2.0 |
| 男性 60 歳以上 | 220 | 7.3 | 31.8 | 11.4 | 10.9 | 13.2 | 20.9 | 15.0 | 15.9 | 1.8 | 35.9 | 2.3 |
| 女性 18～39 歳 | 83 | 28.9 | 48.2 | 31.3 | 25.3 | 34.9 | 30.1 | 27.7 | 39.8 | 6.0 | 10.8 | 0.0 |
| 女性 40～59 歳 | 203 | 23.6 | 36.0 | 29.6 | 19.7 | 27.6 | 19.7 | 20.2 | 26.6 | 3.4 | 14.8 | 1.5 |
| 女性 60 歳以上 | 219 | 10.0 | 28.3 | 21.9 | 10.0 | 23.3 | 18.7 | 13.2 | 18.7 | 3.7 | 26.9 | 3.2 |

問 23 生活習慣病の予防や改善のために、あなたは、普段からどのような食生活を実践していますか。(〇はいくつでも)

生活習慣病の予防や改善のためどのような食生活を実施しているかについて、「食べ過ぎない」の割合が 47.7%と最も高く、次いで「塩分を取り過ぎない(減塩をしている)」の割合が 41.6%となっています。



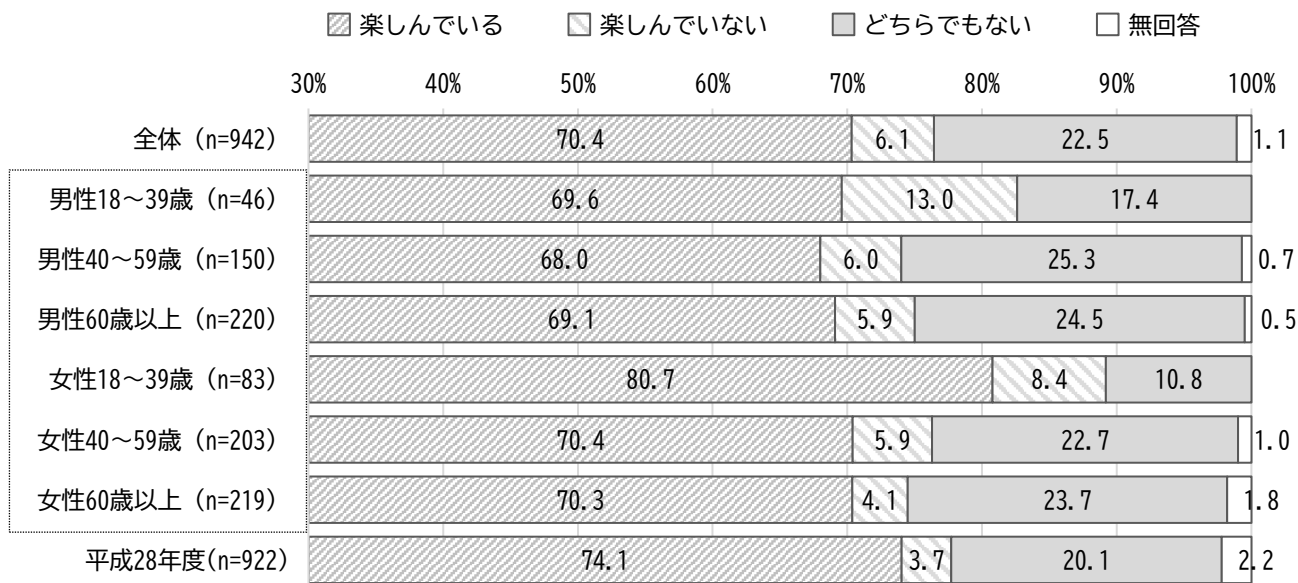
(単位：人、%)

| 区分 | 人数 | 食べ過ぎない | 塩分を取り過ぎない(減塩をしている) | 脂肪(あぶら)分の量と質を調整している | 甘いもの(糖分)を取り過ぎない | 野菜をたくさん食べる | よくかんで食べる | その他 | 特になし | 無回答 |
|------------|-----|--------|--------------------|---------------------|-----------------|------------|----------|-----|------|-----|
| 全体 | 942 | 47.7 | 41.6 | 31.4 | 35.5 | 41.3 | 27.8 | 2.1 | 13.7 | 1.3 |
| 男性 18~39 歳 | 46 | 34.8 | 15.2 | 23.9 | 28.3 | 26.1 | 23.9 | 0.0 | 17.4 | 0.0 |
| 男性 40~59 歳 | 150 | 41.3 | 26.7 | 17.3 | 24.0 | 28.0 | 20.7 | 0.7 | 24.7 | 0.7 |
| 男性 60 歳以上 | 220 | 55.9 | 51.4 | 31.8 | 35.5 | 41.4 | 30.9 | 1.8 | 11.8 | 1.4 |
| 女性 18~39 歳 | 83 | 42.2 | 19.3 | 22.9 | 30.1 | 36.1 | 32.5 | 0.0 | 20.5 | 0.0 |
| 女性 40~59 歳 | 203 | 44.8 | 41.9 | 36.0 | 38.9 | 50.7 | 21.7 | 3.0 | 10.3 | 1.0 |
| 女性 60 歳以上 | 219 | 51.6 | 57.5 | 42.9 | 44.7 | 47.5 | 35.2 | 4.1 | 6.8 | 1.4 |
| 平成 28 年度 | 922 | 55.4 | 39.8 | 36.3 | 32.1 | 59.1 | 23.9 | 6.2 | - | 3.9 |

※平成 28 年度は「特になし」がなく、「果物を食べている」30.8%がありました。

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。



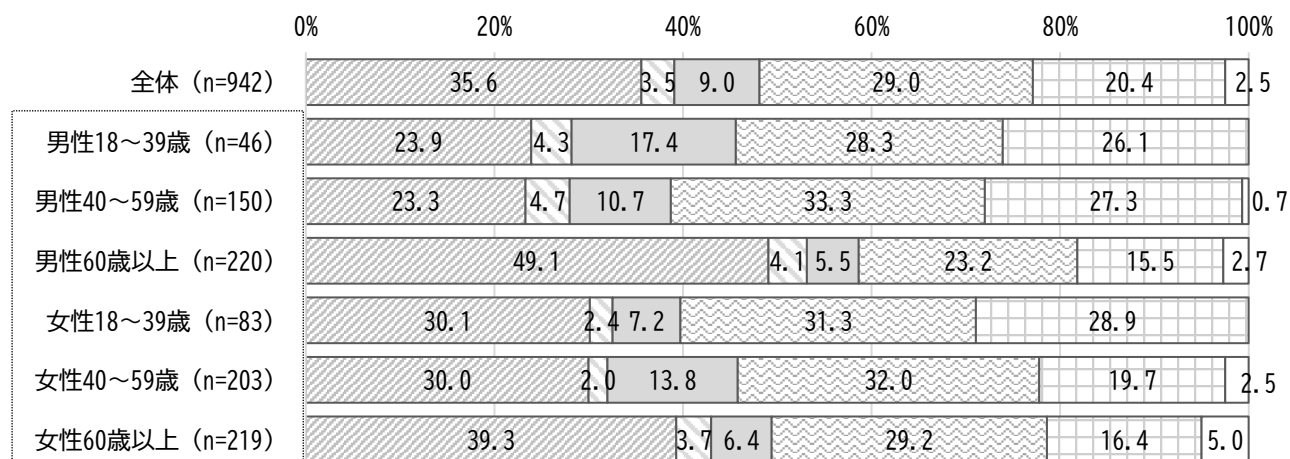
※数字の見やすさに配慮し 30%始まりとしました。

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)

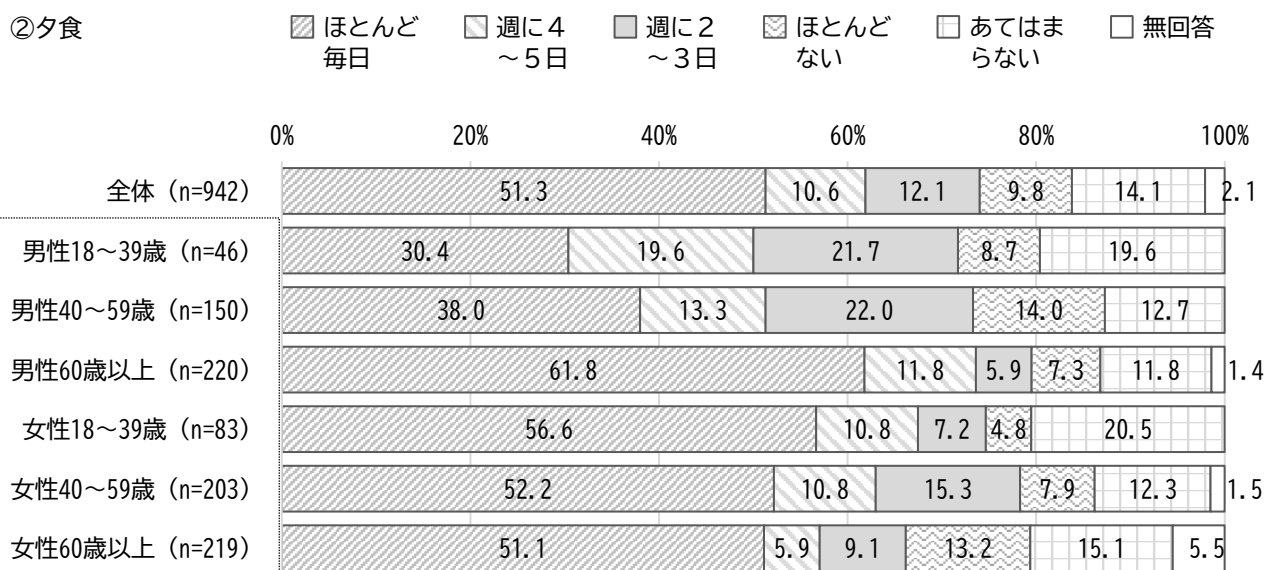
①朝食を家族と一緒に食べることについて、「ほとんど毎日」の割合が 35.6%と最も高く、次いで「ほとんどない」の割合が 29.0%となっています。

①朝食

ほとんど毎日
 週に4~5日
 週に2~3日
 ほとんどない
 あてはまらない
 無回答

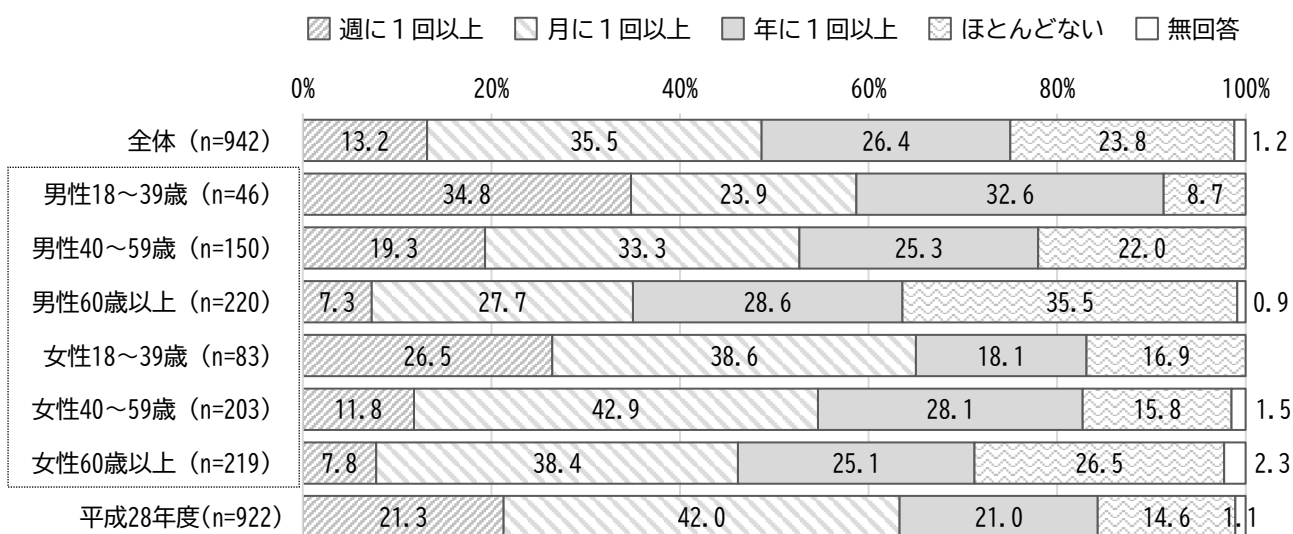


②夕食を家族と一緒に食べることについて、「ほとんど毎日」の割合が 51.3%と最も高く、次いで「あてはまらない」の割合が 14.1%となっています。



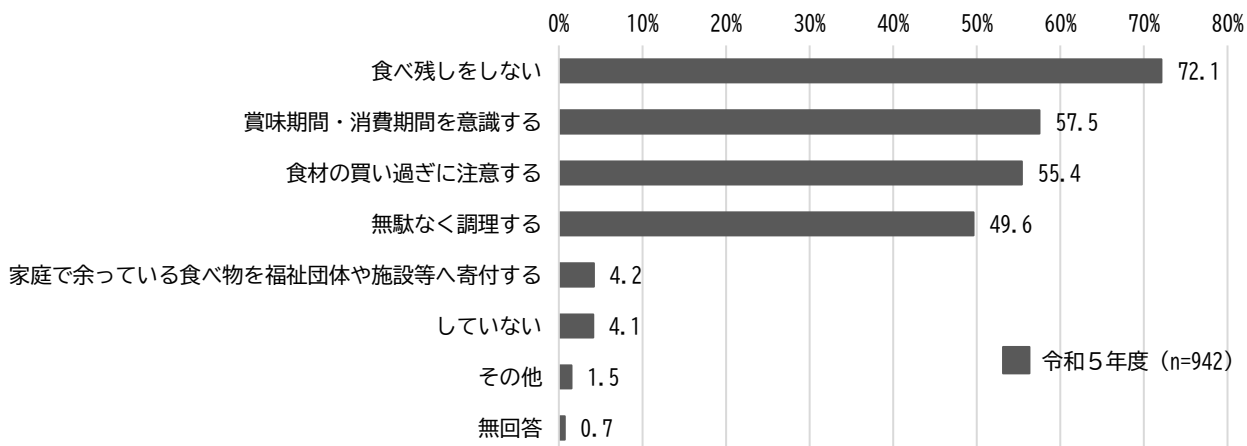
問 26 知人や友達と一緒に食事をするのはどのくらいありますか。(○は1つ)

知人や友達と一緒に食事をする事について、「月に1回以上」の割合が 35.5%と最も高く、次いで「年に1回以上」の割合が 26.4%となっています。



問 27 食べ物を無駄にしないような行動をしていますか。(〇はいくつでも)

食べ物を無駄にしないように行動しているかについて、「食べ残しをしない」の割合が 72.1%と最も高く、次いで「賞味期間・消費期間を意識する」の割合が 57.5%となっています。



(単位：人、%)

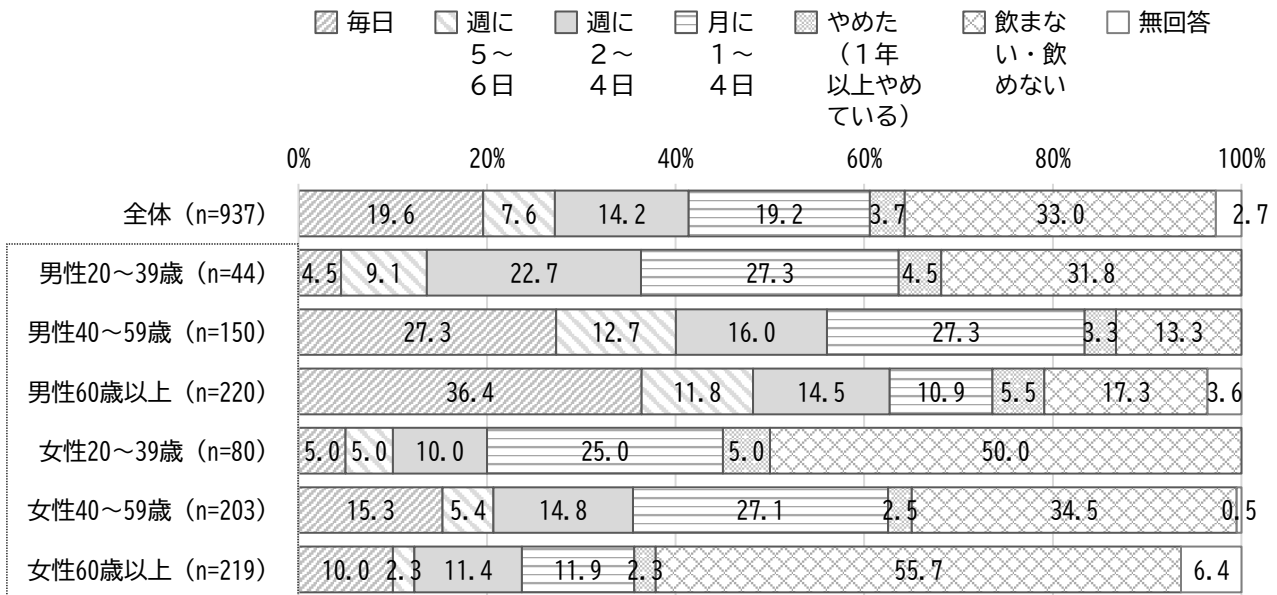
| 区分 | 人数 | 食材の買い過ぎに注意する | 無駄なく調理する | 食べ残しをしない | 賞味期間・消費期間を意識する | 家庭で余っている食べ物を福祉団体や施設等へ寄付する | その他 | していない | 無回答 |
|------------|-----|--------------|----------|----------|----------------|---------------------------|-----|-------|-----|
| 全体 | 942 | 55.4 | 49.6 | 72.1 | 57.5 | 4.2 | 1.5 | 4.1 | 0.7 |
| 男性 18～39 歳 | 46 | 41.3 | 34.8 | 82.6 | 54.3 | 0.0 | 0.0 | 4.3 | 0.0 |
| 男性 40～59 歳 | 150 | 42.7 | 32.7 | 78.0 | 52.0 | 0.7 | 1.3 | 6.0 | 0.0 |
| 男性 60 歳以上 | 220 | 44.1 | 34.5 | 74.1 | 57.7 | 1.4 | 1.8 | 4.5 | 0.5 |
| 女性 18～39 歳 | 83 | 59.0 | 49.4 | 73.5 | 56.6 | 2.4 | 1.2 | 4.8 | 0.0 |
| 女性 40～59 歳 | 203 | 67.0 | 66.0 | 67.0 | 59.6 | 8.9 | 1.0 | 3.4 | 1.0 |
| 女性 60 歳以上 | 219 | 66.7 | 65.3 | 68.9 | 62.6 | 7.3 | 2.3 | 2.7 | 1.4 |

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。

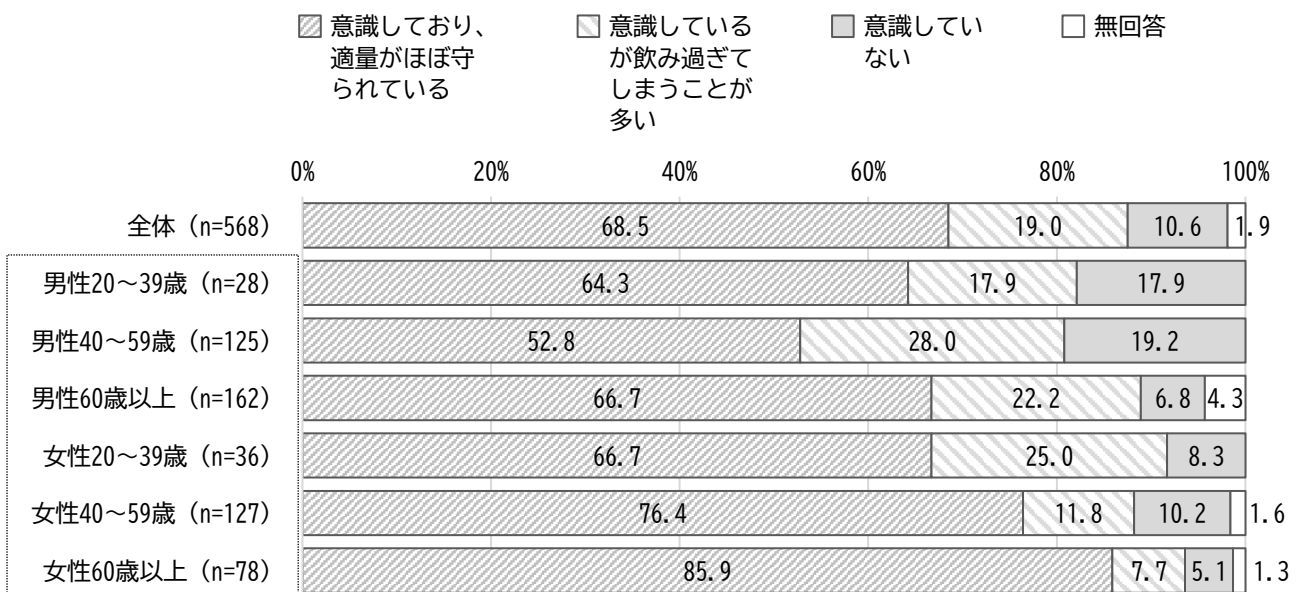


※問 28~29-①は、回答者が 20 歳以上のみであったため、項目を「男性 20~39 歳」「女性 20~39 歳」に改めました。

問 28 で「毎日」・「週に 5~6 日」「週に 2~4 日」「月に 1~4 日」と答えた方にかがいます。

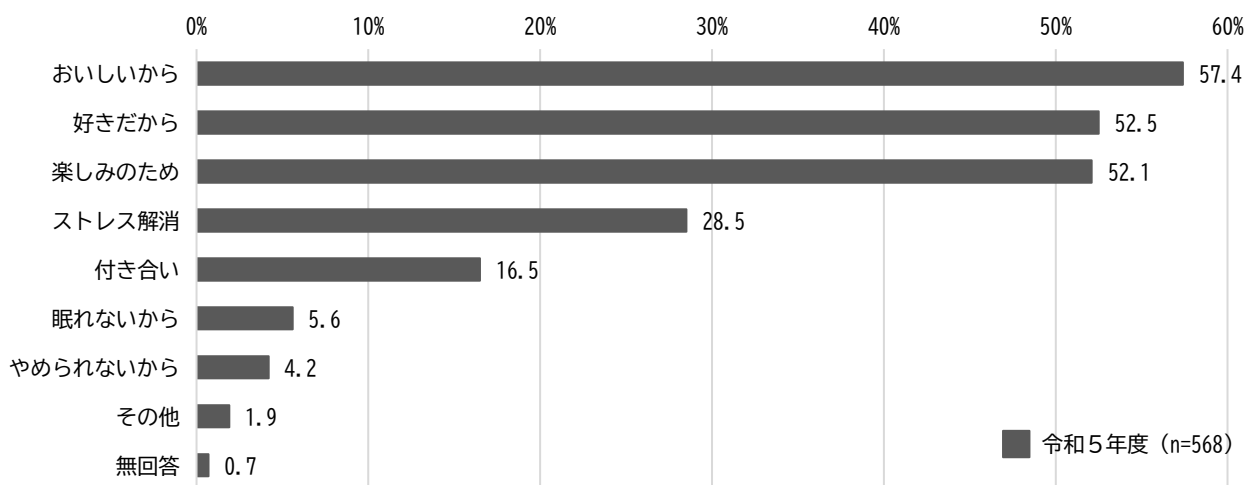
問 28-① 1 日当たりの量について、適量を意識していますか。（○は1つ）

1 日当たりの飲む量で適量を意識しているかについて、「意識しており、適量がほぼ守られている」の割合が 68.5%と最も高く、次いで「意識しているが飲み過ぎてしまうことが多い」の割合が 19.0%となっています。



問 28—② お酒を飲む理由は何ですか。(〇はいくつでも)

お酒を飲む理由について、「おいしいから」の割合が 57.4%と最も高く、次いで「好きだから」の割合が 52.5%となっています。

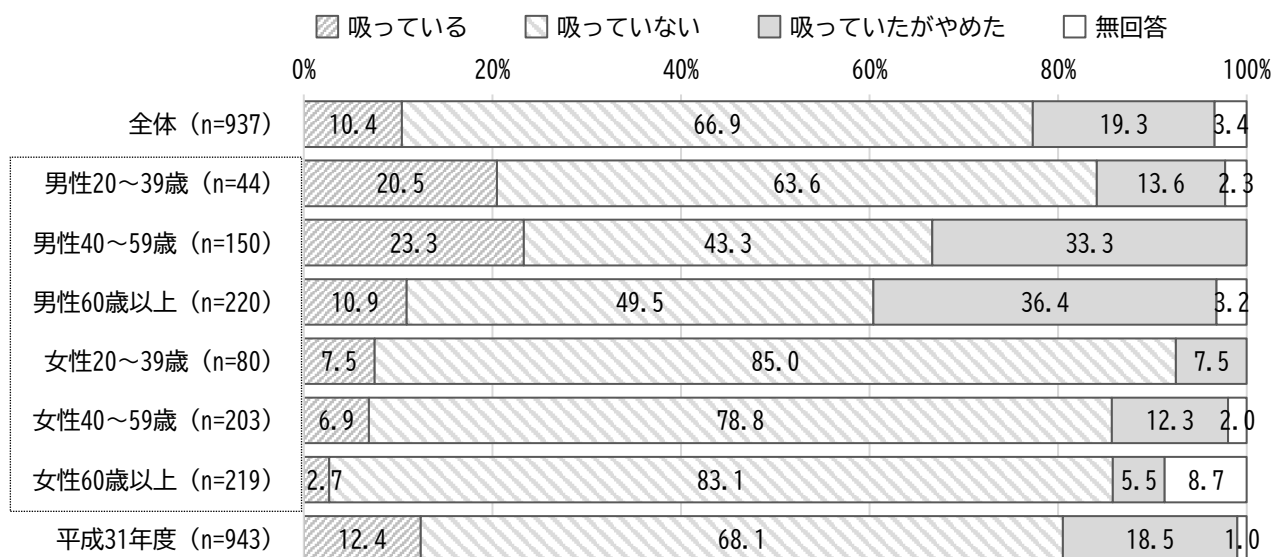


(単位：人、%)

| 区分 | 人数 | おいしいから | 楽しみのため | 好きだから | 付き合い | ストレス解消 | 眠れないから | やめられないから | その他 | 無回答 |
|------------|-----|--------|--------|-------|------|--------|--------|----------|-----|-----|
| 全体 | 568 | 57.4 | 52.1 | 52.5 | 16.5 | 28.5 | 5.6 | 4.2 | 1.9 | 0.7 |
| 男性 20～39 歳 | 28 | 64.3 | 64.3 | 35.7 | 32.1 | 28.6 | 7.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 男性 40～59 歳 | 125 | 57.6 | 43.2 | 49.6 | 31.2 | 40.0 | 6.4 | 7.2 | 0.8 | 0.0 |
| 男性 60 歳以上 | 162 | 53.1 | 51.9 | 61.1 | 6.8 | 19.8 | 7.4 | 4.9 | 2.5 | 1.9 |
| 女性 20～39 歳 | 36 | 63.9 | 55.6 | 50.0 | 25.0 | 27.8 | 0.0 | 8.3 | 0.0 | 0.0 |
| 女性 40～59 歳 | 127 | 63.8 | 59.8 | 53.5 | 14.2 | 32.3 | 3.1 | 1.6 | 0.8 | 0.0 |
| 女性 60 歳以上 | 78 | 50.0 | 48.7 | 44.9 | 9.0 | 21.8 | 7.7 | 1.3 | 6.4 | 1.3 |

問 29 たばこを吸っていますか。(○は1つ)

たばこについて、「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。

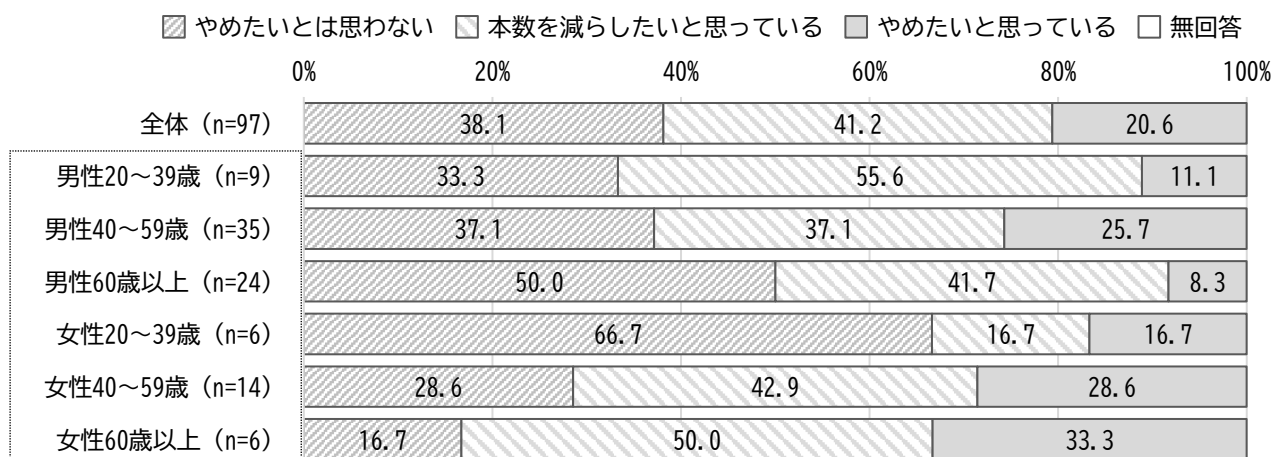


※平成 31 年度の「以前吸ったことがある」の項目を「吸っていたがやめた」に置き換えています。

問 29 で「1」と答えた方にうかがいます。

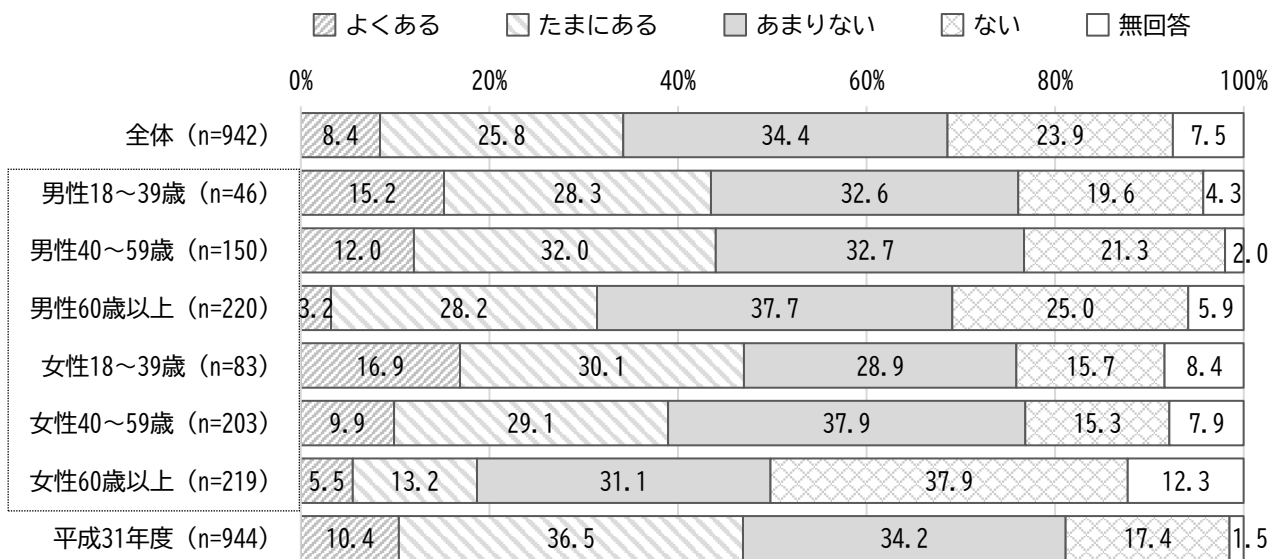
問 29—① たばこについて、やめたいと思いますか。(○は1つ)

たばこをやめたいと思うかについて、「本数を減らしたいと思っている」の割合が 41.2%と最も高く、次いで「やめたいとは思わない」の割合が 38.1%となっています。



問 30 他人のたばこの煙にさらされること（受動喫煙）がありますか。（○は1つ）

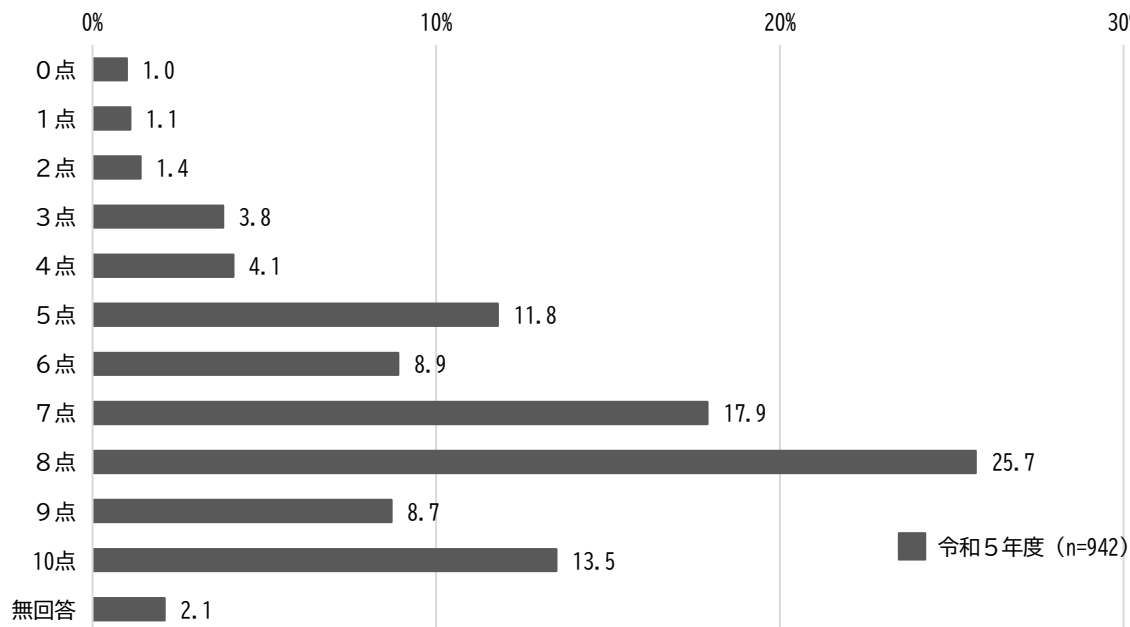
他人のたばこの煙にさらされること（受動喫煙）があるかについて、「あまりない」の割合が34.4%と最も高く、次いで「たまにある」の割合が25.8%となっています。



H こ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。

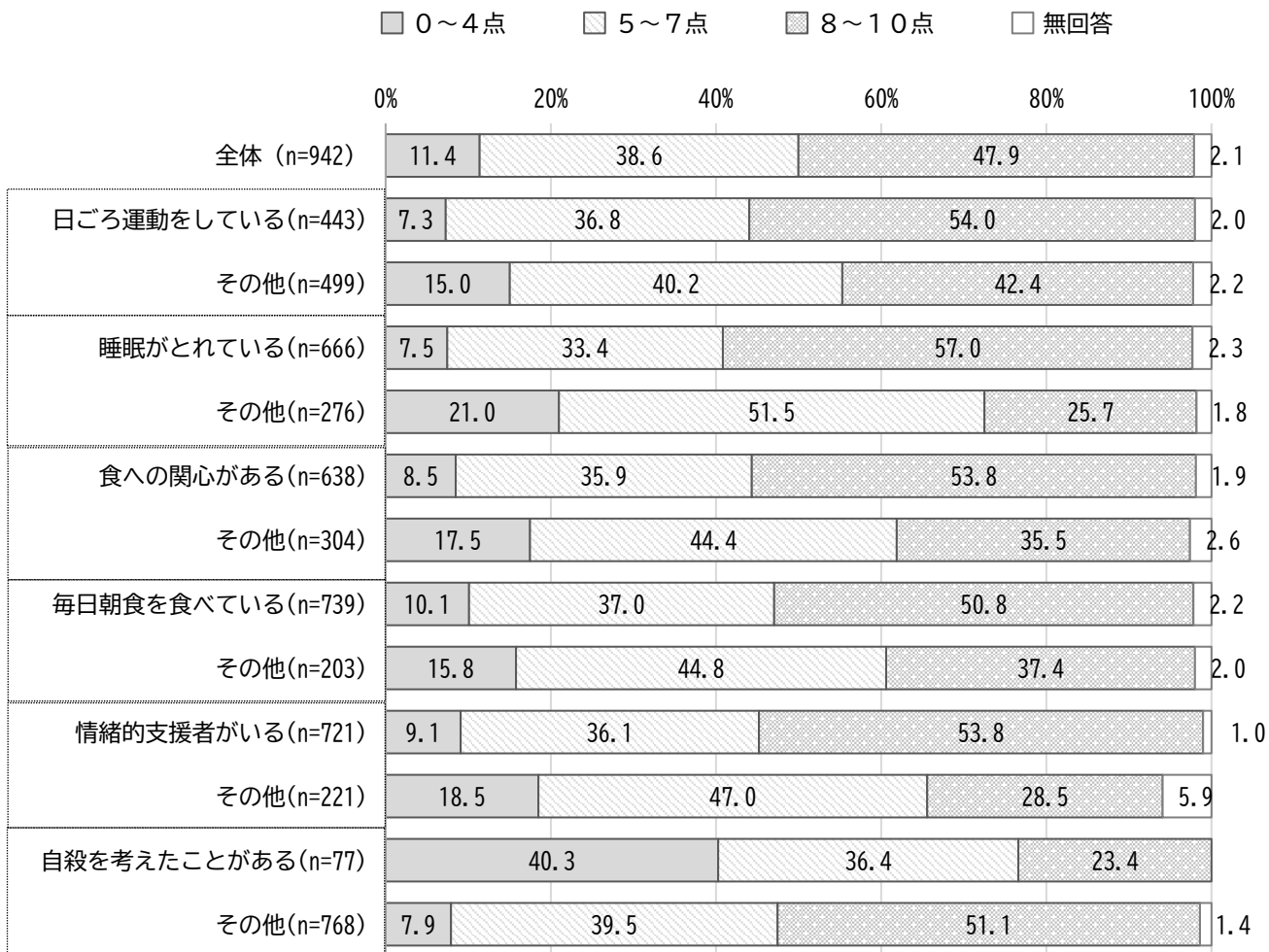


※主観的幸福度と相関関係のあった健康習慣の設問について

「日ごろ運動をしている」「睡眠がとれている」「食への関心がある」「毎日朝食を食べている」「情緒的支援者がいる」人は、そうでない人（その他）※と比べ、幸福度の点数が高い傾向にありました。

一方、「自殺を考えたことがある」人は、そうでない人（その他）と比べ、幸福度の点数が低い傾向にありました。

※表記の回答をしていない人全部の割合

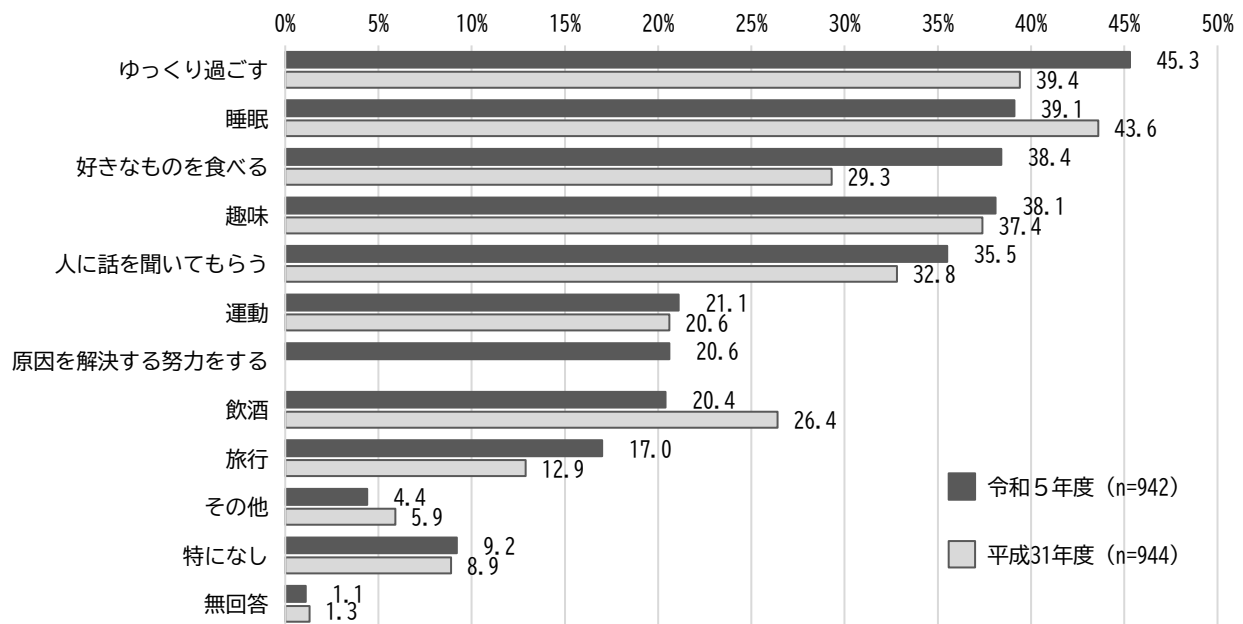


(単位：人、%)

| 区分 | 人数 | 0点 | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 | 5点 | 6点 | 7点 | 8点 | 9点 | 10点 | 無回答 |
|------------|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|------|------|------|------|------|-----|
| 全体 | 942 | 1.0 | 1.1 | 1.4 | 3.8 | 4.1 | 11.8 | 8.9 | 17.9 | 25.7 | 8.7 | 13.5 | 2.1 |
| 男性 18～39 歳 | 46 | 2.2 | 0.0 | 6.5 | 10.9 | 4.3 | 10.9 | 17.4 | 21.7 | 13.0 | 6.5 | 6.5 | 0.0 |
| 男性 40～59 歳 | 150 | 0.7 | 2.0 | 1.3 | 4.7 | 3.3 | 16.0 | 8.7 | 23.3 | 20.0 | 7.3 | 12.7 | 0.0 |
| 男性 60 歳以上 | 220 | 0.5 | 0.9 | 0.9 | 2.3 | 5.5 | 12.7 | 10.9 | 15.9 | 28.2 | 9.1 | 12.3 | 0.9 |
| 女性 18～39 歳 | 83 | 1.2 | 0.0 | 2.4 | 3.6 | 2.4 | 15.7 | 7.2 | 12.0 | 26.5 | 10.8 | 18.1 | 0.0 |
| 女性 40～59 歳 | 203 | 2.0 | 2.0 | 1.5 | 4.9 | 3.4 | 7.4 | 9.9 | 21.2 | 24.1 | 5.9 | 16.7 | 1.0 |
| 女性 60 歳以上 | 219 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 2.7 | 5.0 | 11.0 | 5.0 | 14.2 | 32.0 | 11.0 | 12.8 | 5.9 |

問 32 ストレスを感じたとき、どのように対応していますか。(〇はいくつでも)

ストレスを感じたときの対応について、「ゆっくり過ごす」の割合が45.3%と最も高く、次いで「睡眠」の割合が39.1%となっています。



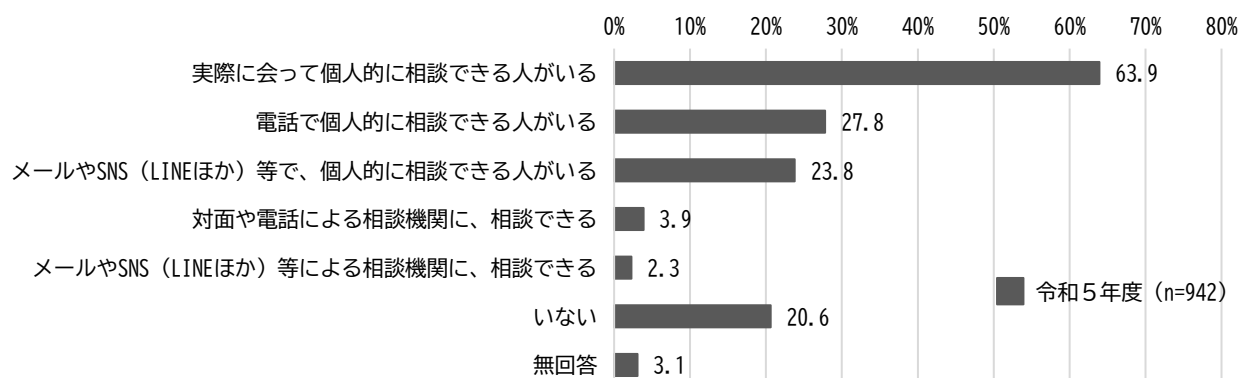
※平成 31 年度調査では、「原因を解決する努力をする」という選択肢はありませんでした。

(単位：人、%)

| 区分 | 人数 | 趣味 | 旅行 | 飲酒 | ゆっくり過ごす | 睡眠 | 運動 | 好きなものを食べる | 人に話を聞いてもらう | 原因を解決する努力をする | その他 | 特になし | 無回答 |
|-------------|-----|------|------|------|---------|------|------|-----------|------------|--------------|-----|------|-----|
| 全体 | 942 | 38.1 | 17.0 | 20.4 | 45.3 | 39.1 | 21.1 | 38.4 | 35.5 | 20.6 | 4.4 | 9.2 | 1.1 |
| 男性 18～39 歳 | 46 | 47.8 | 21.7 | 26.1 | 47.8 | 58.7 | 26.1 | 30.4 | 17.4 | 0.0 | 2.2 | 10.9 | 0.0 |
| 男性 40～59 歳 | 150 | 46.7 | 16.0 | 38.0 | 42.0 | 41.3 | 32.0 | 34.0 | 23.3 | 24.0 | 3.3 | 7.3 | 0.0 |
| 男性 60 歳以上 | 220 | 31.4 | 14.1 | 25.9 | 37.7 | 30.0 | 23.2 | 18.6 | 15.5 | 19.1 | 3.2 | 18.2 | 0.9 |
| 女性 18～39 歳 | 83 | 47.0 | 20.5 | 18.1 | 56.6 | 66.3 | 18.1 | 62.7 | 51.8 | 31.3 | 7.2 | 2.4 | 0.0 |
| 女性 40～59 歳 | 203 | 42.4 | 21.2 | 17.7 | 57.1 | 48.8 | 17.7 | 57.6 | 54.2 | 20.2 | 5.9 | 3.0 | 0.5 |
| 女性 60 歳以上 | 219 | 30.6 | 13.7 | 5.5 | 40.6 | 23.7 | 14.6 | 38.8 | 44.7 | 21.5 | 4.6 | 7.8 | 3.2 |
| 自殺を考えたことがある | 77 | 35.1 | 9.1 | 24.7 | 39.0 | 42.9 | 14.3 | 35.1 | 28.6 | 22.1 | 9.1 | 10.4 | 0.0 |
| その他 | 768 | 39.5 | 17.8 | 21.1 | 47.3 | 40.9 | 22.1 | 39.1 | 37.5 | 21.4 | 4.3 | 8.3 | 0.9 |
| 平成 31 年度 | 941 | 37.4 | 12.9 | 26.4 | 39.4 | 43.6 | 20.6 | 29.3 | 32.8 | — | 5.9 | 8.9 | 1.3 |

問 33 あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいますか。(○はいくつでも)

あなたの不満やつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人がいるかについて、「実際に会って個人的に相談できる人がいる」の割合が63.9%と最も高く、次いで「電話で個人的に相談できる人がいる」の割合が27.8%となっています。

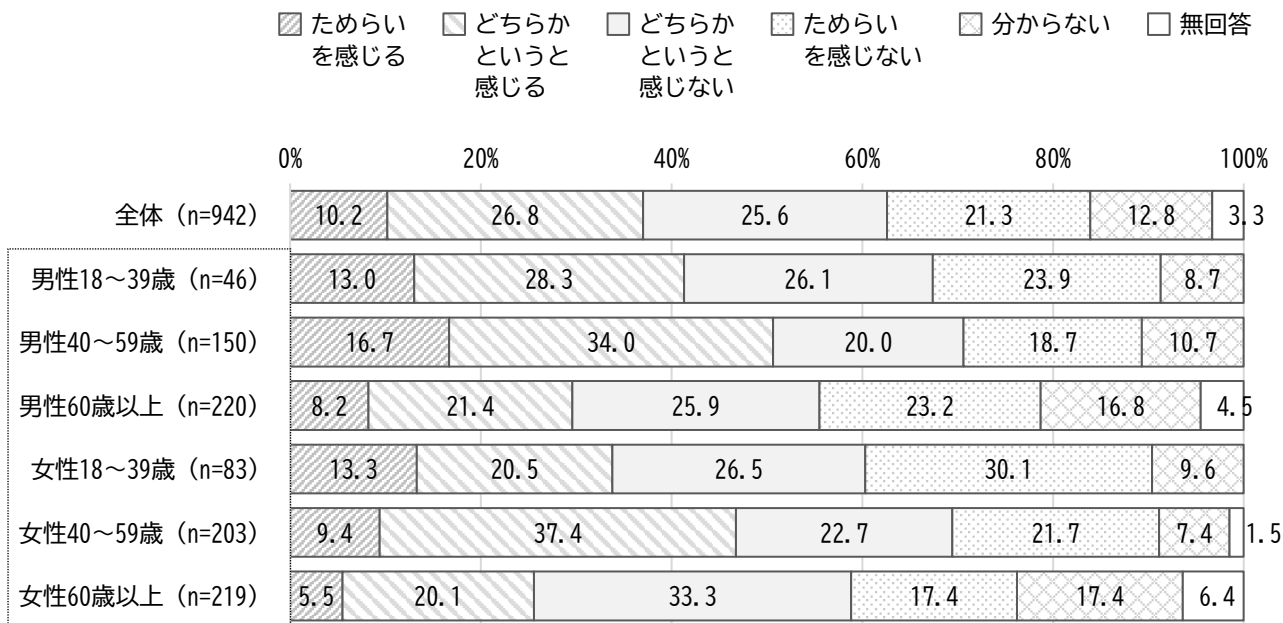


(単位：人、%)

| 区分 | 人数 | 実際に会って個人的に相談できる人がいる | 電話で個人的に相談できる人がいる | メールやSNS (LINEほか) 等で、個人的に相談できる人がいる | 対面や電話による相談機関に、相談できる | メールやSNS (LINEほか) 等による相談機関に、相談できる | いない | 無回答 |
|-------------|-----|---------------------|------------------|-----------------------------------|---------------------|----------------------------------|------|-----|
| 全体 | 942 | 63.9 | 27.8 | 23.8 | 3.9 | 2.3 | 20.6 | 3.1 |
| 男性 18～39 歳 | 46 | 65.2 | 23.9 | 21.7 | 4.3 | 4.3 | 21.7 | 0.0 |
| 男性 40～59 歳 | 150 | 60.7 | 14.7 | 15.3 | 6.0 | 4.7 | 32.0 | 0.0 |
| 男性 60 歳以上 | 220 | 50.0 | 18.6 | 10.9 | 1.8 | 0.5 | 33.6 | 4.5 |
| 女性 18～39 歳 | 83 | 77.1 | 36.1 | 44.6 | 8.4 | 3.6 | 10.8 | 0.0 |
| 女性 40～59 歳 | 203 | 76.8 | 31.5 | 40.9 | 4.4 | 3.4 | 11.8 | 2.0 |
| 女性 60 歳以上 | 219 | 64.8 | 41.6 | 21.5 | 2.7 | 0.9 | 9.6 | 5.9 |
| 自殺を考えたことがある | 77 | 45.5 | 35.1 | 32.5 | 9.1 | 5.2 | 33.8 | 2.6 |
| その他 | 768 | 67.6 | 27 | 23.6 | 3.6 | 2.2 | 18.8 | 2.3 |

問 34 誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。(○は1つ)

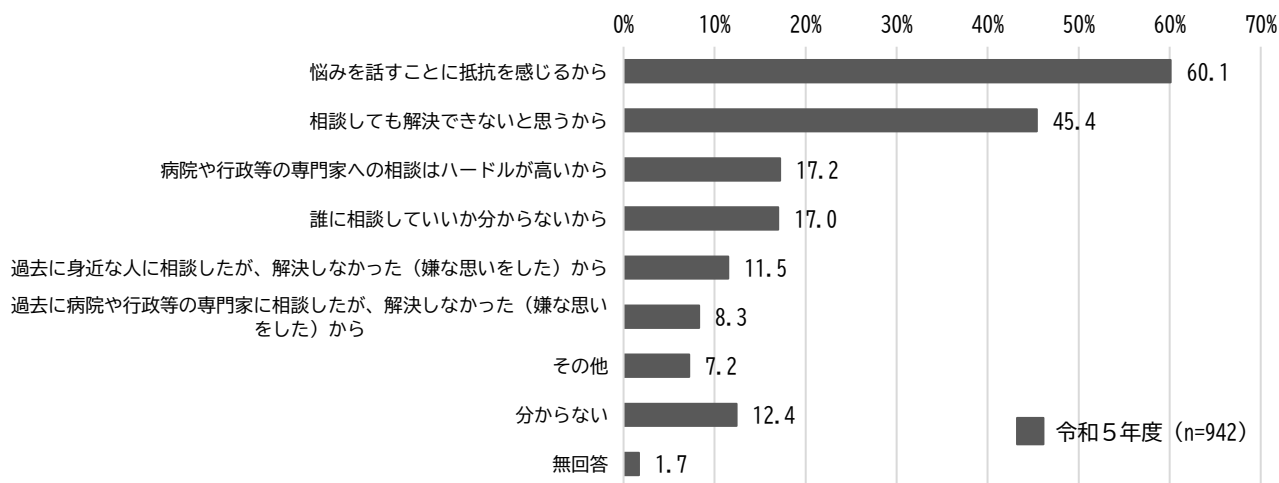
誰かに悩みを相談や助けを求めたりすることにためらいを感じるかについて、「どちらかというと感じる」の割合が26.8%と最も高く、次いで「どちらかというと感じない」の割合が25.6%となっています。



問 34 で「ためらいを感じる」・「どちらかというと感じる」と答えた方にかがいます。

問 34—① 誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じる理由は何ですか。(○はいくつでも)

相談や助けを求めることにためらいを感じる理由について、「悩みを話すことに抵抗を感じるから」の割合が60.1%と最も高く、次いで「相談しても解決できないと思うから」の割合が45.4%となっています。



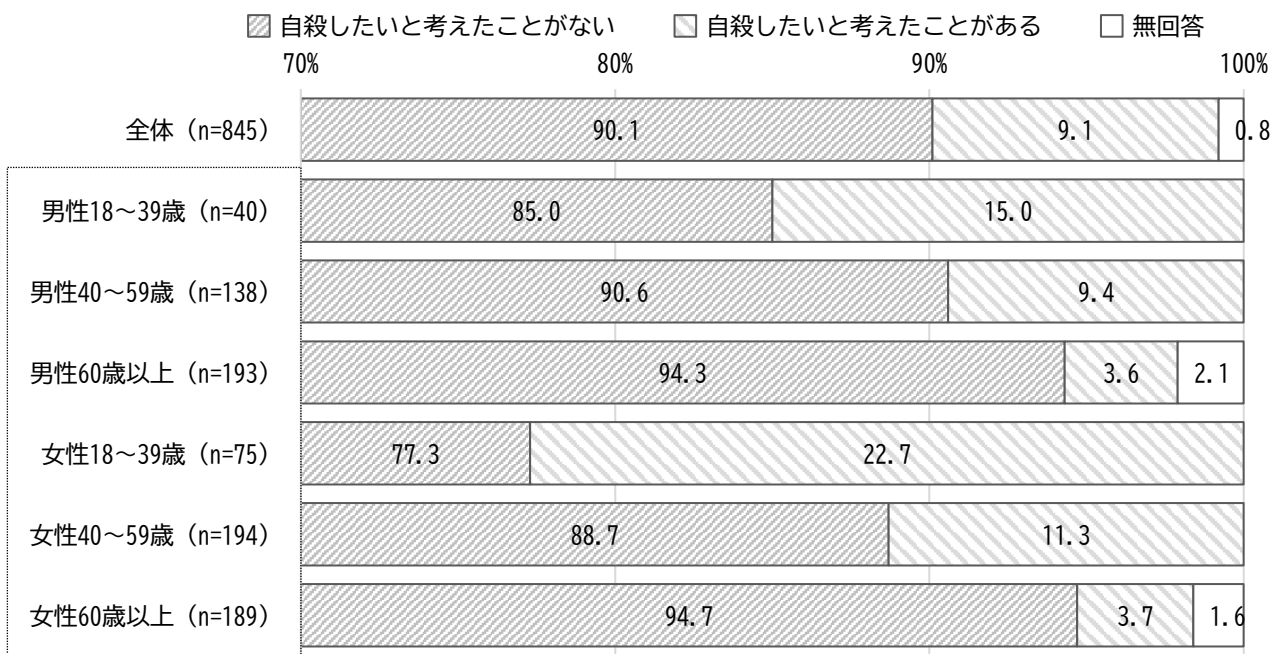
(単位：人、%)

| 区分 | 人数 | 悩みを話すことに抵抗を感じるから | 病院や行政等の専門家への相談はハードルが高いから | 過去に身近な人に相談したが、解決しなかった(嫌な思いをした)から | 過去に病院や行政等の専門家に相談したが、解決しなかった(嫌な思いをした)から | 相談しても解決できないと思うから | 誰に相談していいか分からないから | その他 | 分からない | 無回答 |
|------------|-----|------------------|--------------------------|----------------------------------|--|------------------|------------------|------|-------|-----|
| 全体 | 348 | 60.1 | 17.2 | 11.5 | 8.3 | 45.4 | 17.0 | 7.2 | 12.4 | 1.7 |
| 男性 18～39 歳 | 19 | 73.7 | 26.3 | 15.8 | 15.8 | 47.4 | 15.8 | 0.0 | 5.3 | 5.3 |
| 男性 40～59 歳 | 76 | 65.8 | 22.4 | 7.9 | 6.6 | 42.1 | 22.4 | 1.3 | 13.2 | 2.6 |
| 男性 60 歳以上 | 65 | 55.4 | 10.8 | 6.2 | 3.1 | 44.6 | 21.5 | 4.6 | 20.0 | 3.1 |
| 女性 18～39 歳 | 28 | 64.3 | 17.9 | 21.4 | 10.7 | 39.3 | 14.3 | 10.7 | 7.1 | 0.0 |
| 女性 40～59 歳 | 95 | 51.6 | 20.0 | 20.0 | 12.6 | 50.5 | 13.7 | 15.8 | 12.6 | 0.0 |
| 女性 60 歳以上 | 56 | 64.3 | 8.9 | 3.6 | 7.1 | 42.9 | 7.1 | 5.4 | 5.4 | 1.8 |

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。

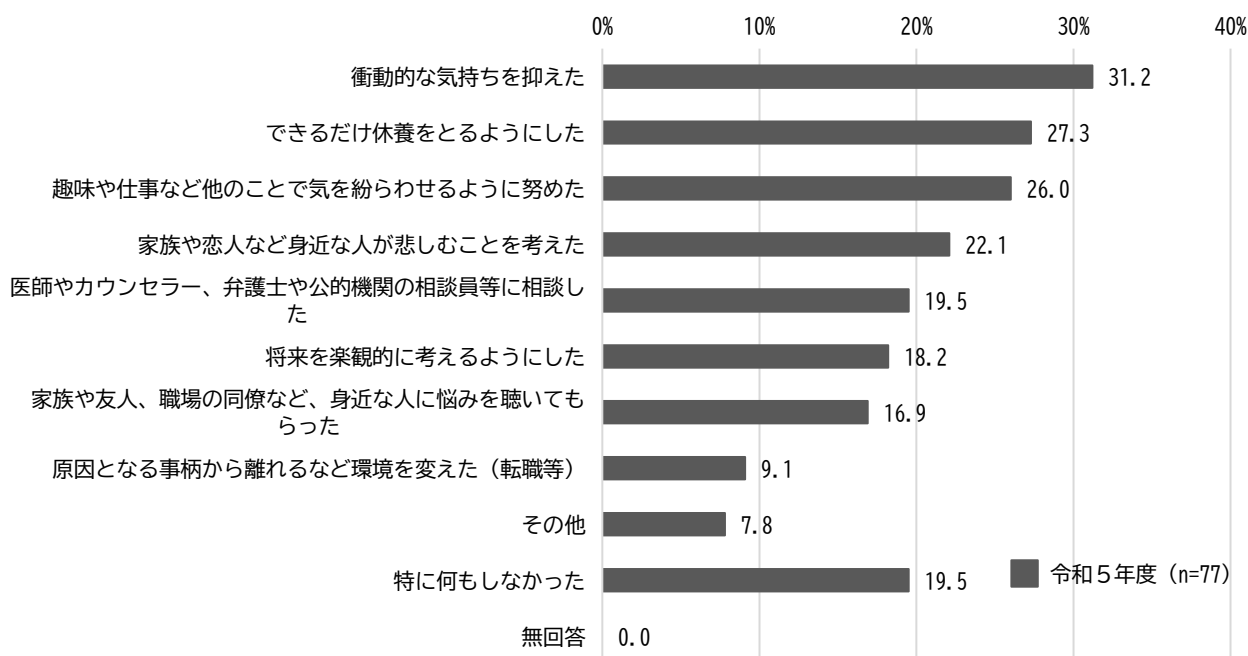


※数字の見やすさに配慮し70%始まりとしました。

問 35 で「2」と答えた方にうかがいます。

問 35-① そのように考えたとき、どのようにして自殺を思いとどまりましたか。(〇はいくつでも)

そのように考えたときどのようにして自殺を思いとどまったかについて、「衝動的な気持ちを抑えた」の割合が 31.2%と最も高く、次いで「できるだけ休養をとるようにした」の割合が 27.3%となっています。



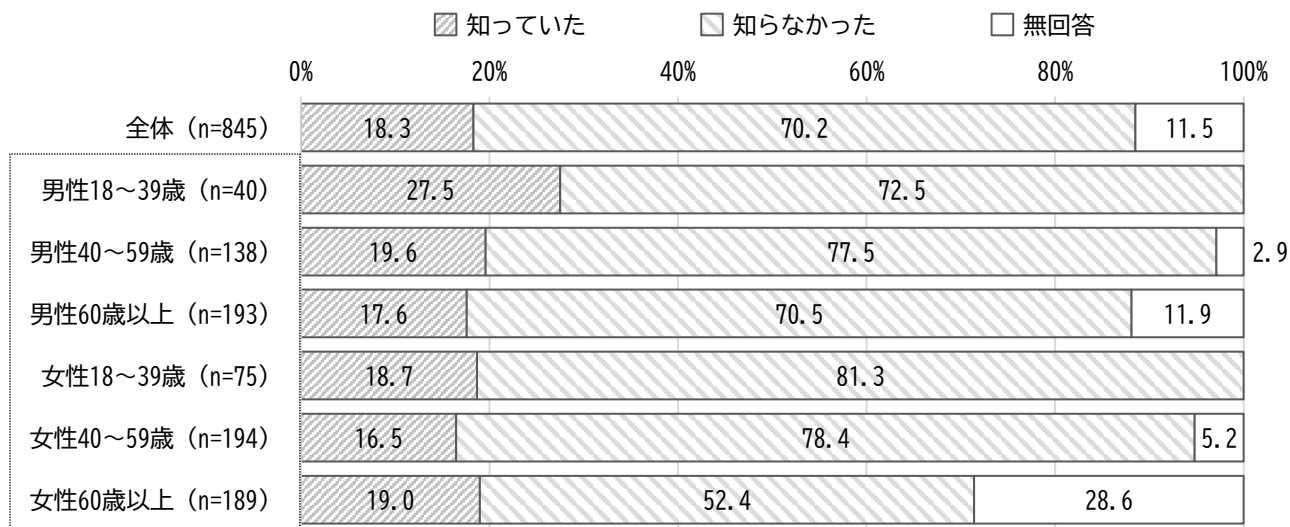
(単位：人、%)

| 区分 | 人数 | 家族や友人、職場の同僚など、身近な人に悩みを聞いてもらった | 医師やカウンセラー、弁護士や公的機関の相談員等に相談した | 家族や恋人など身近な人が悲しむことを考えた | できるだけ休養をとるようにした | 趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた | 衝動的な気持ちを抑えた | 将来を楽観的に考えるようにした | 原因となる事柄から離れるなど環境を変えた(転職等) | その他 | 特に何もしなかった | 無回答 |
|------------|----|-------------------------------|------------------------------|-----------------------|-----------------|---------------------------|-------------|-----------------|---------------------------|------|-----------|-----|
| 全体 | 77 | 16.9 | 19.5 | 22.1 | 27.3 | 26.0 | 31.2 | 18.2 | 9.1 | 7.8 | 19.5 | 0.0 |
| 男性 18~39 歳 | 6 | 50.0 | 33.3 | 33.3 | 50.0 | 0.0 | 66.7 | 16.7 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 男性 40~59 歳 | 13 | 23.1 | 30.8 | 15.4 | 30.8 | 30.8 | 23.1 | 23.1 | 7.7 | 7.7 | 23.1 | 0.0 |
| 男性 60 歳以上 | 7 | 0.0 | 0.0 | 14.3 | 0.0 | 14.3 | 28.6 | 28.6 | 0.0 | 0.0 | 28.6 | 0.0 |
| 女性 18~39 歳 | 17 | 5.9 | 17.6 | 23.5 | 29.4 | 29.4 | 29.4 | 17.6 | 17.6 | 23.5 | 23.5 | 0.0 |
| 女性 40~59 歳 | 22 | 27.3 | 27.3 | 27.3 | 27.3 | 31.8 | 22.7 | 4.5 | 13.6 | 0.0 | 13.6 | 0.0 |
| 女性 60 歳以上 | 7 | 0.0 | 0.0 | 28.6 | 14.3 | 28.6 | 42.9 | 42.9 | 0.0 | 14.3 | 28.6 | 0.0 |

問 36 あなたは、以下の相談窓口について知っていますか。(①～⑦それぞれ○は1つ)

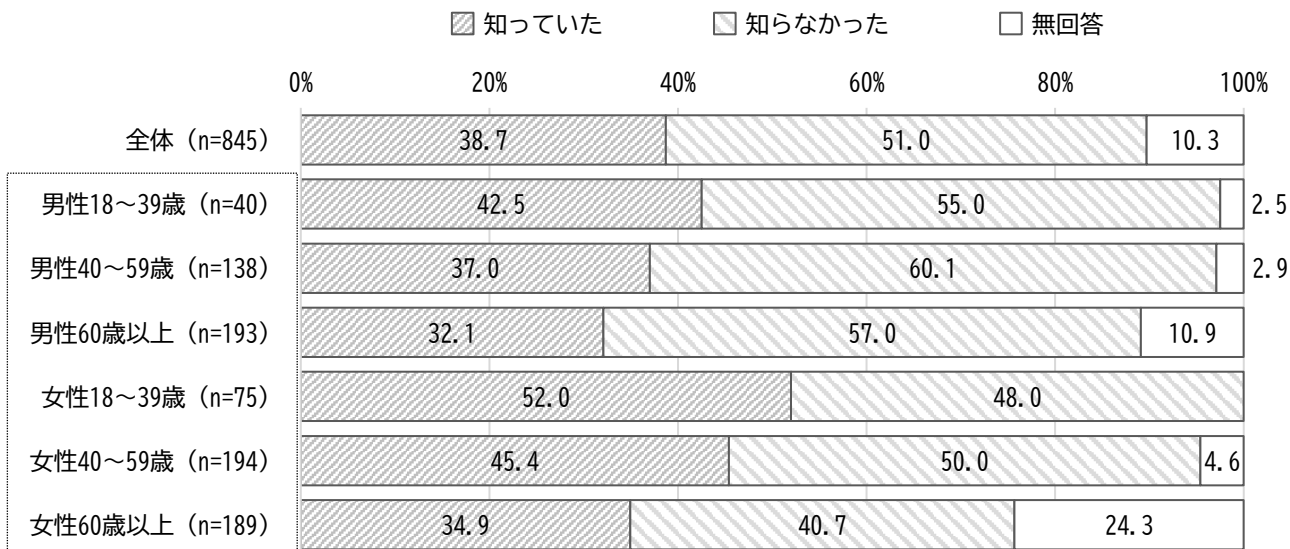
①厚生労働省「まもろうよ ころろ」を知っているかについて、「知らなかった」の割合が 70.2%と最も高く、次いで「知っていた」の割合が 18.3%となっています。

①厚生労働省「まもろうよ ころろ」



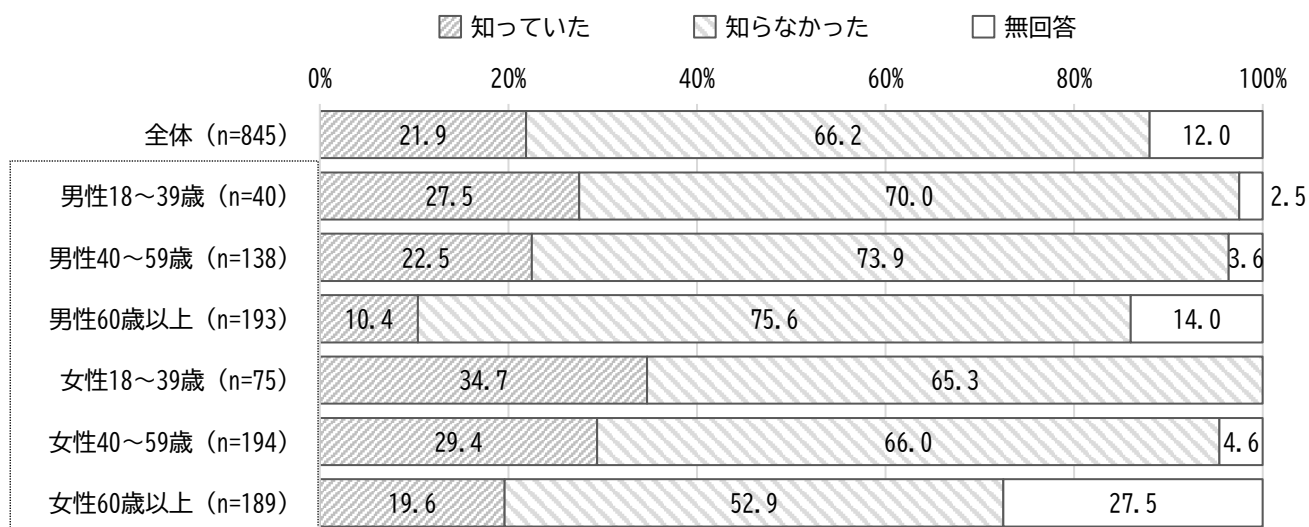
②東京都自殺相談ダイヤルを知っているかについて、「知らなかった」の割合が 51.0%と最も高く、次いで「知っていた」の割合が 38.7%となっています。

②東京都自殺相談ダイヤル



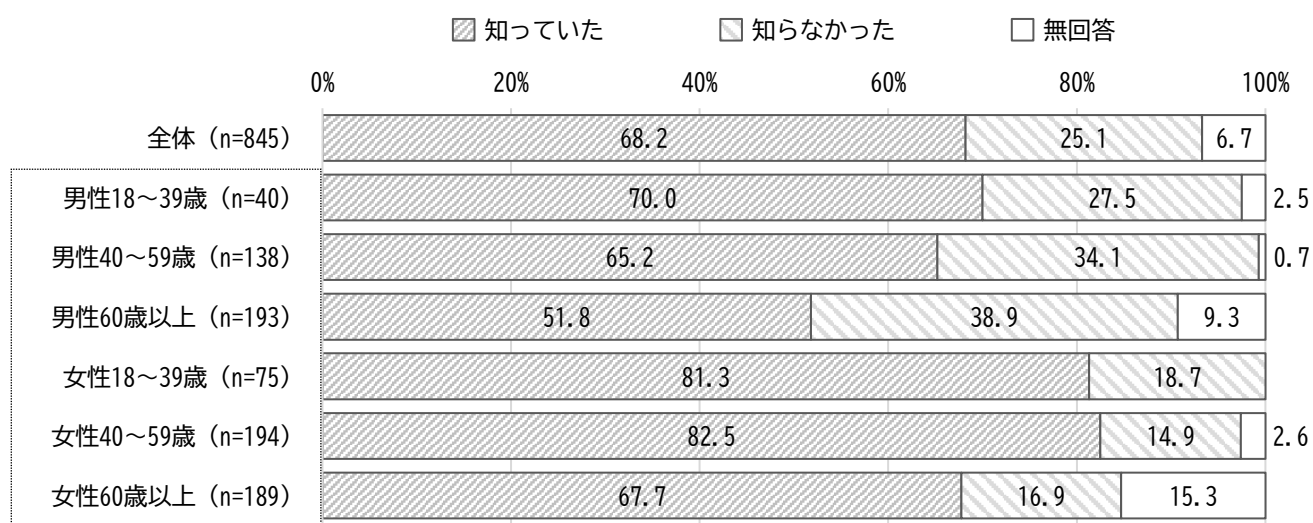
③相談ほっとLINE@東京を知っているかについて、「知らなかった」の割合が66.2%と最も高く、次いで「知っていた」の割合が21.9%となっています。

③相談ほっとLINE@東京



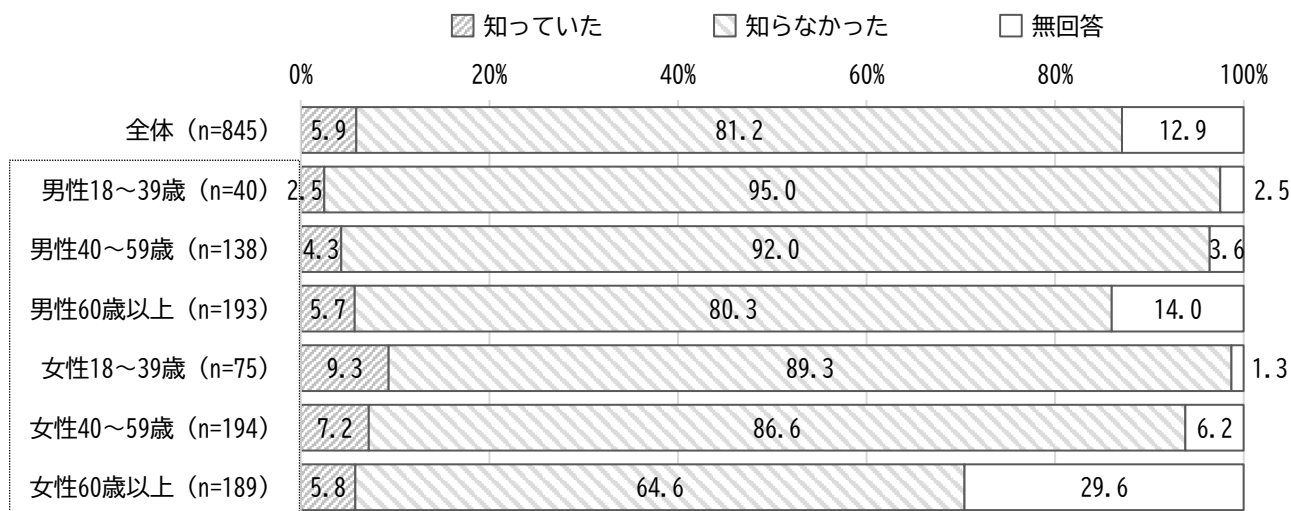
④いのちの電話を知っているかについて、「知っていた」の割合が68.2%と最も高く、次いで「知らなかった」の割合が25.1%となっています。

④いのちの電話



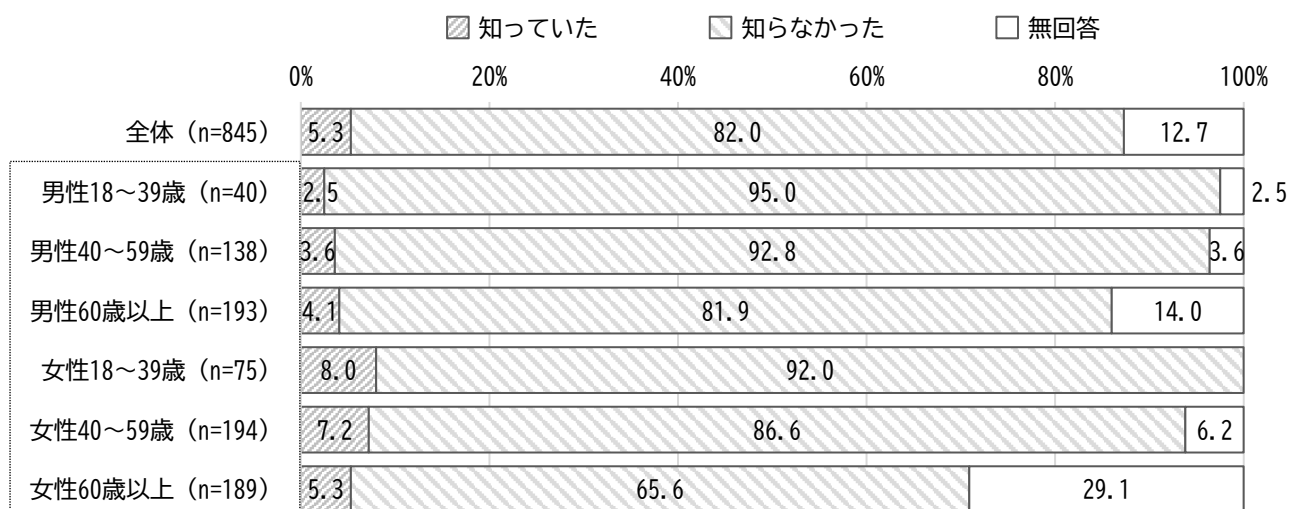
⑤多摩府中保健所 こころの健康（精神保健）相談を知っているかについて、「知らなかった」の割合が81.2%と最も高く、次いで「無回答」の割合が12.9%となっています。

⑤多摩府中保健所 こころの健康（精神保健）相談



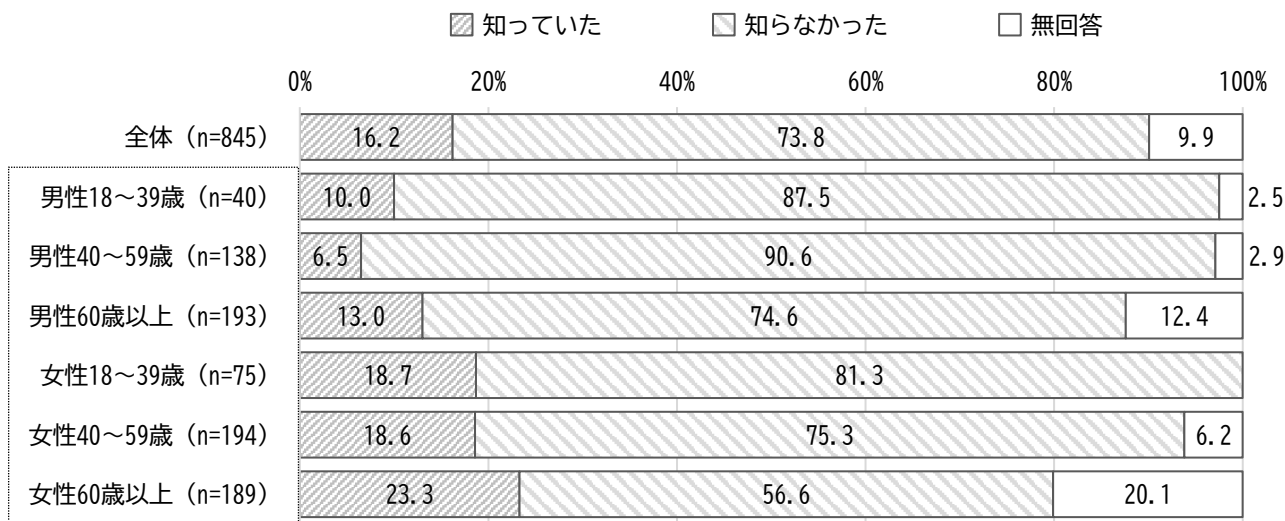
⑥多摩総合精神保健福祉センター こころの電話相談を知っているかについて、「知らなかった」の割合が82.0%と最も高く、次いで「無回答」の割合が12.7%となっています。

⑥多摩総合精神保健福祉センター こころの電話相談



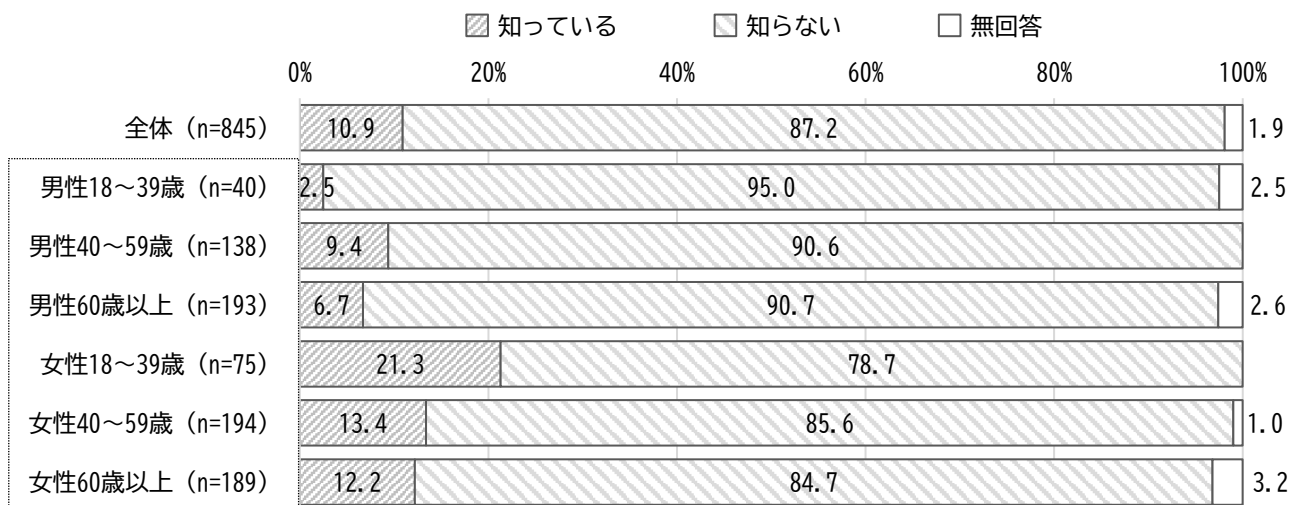
⑦狛江市 こころの健康相談室を知っているかについて、「知らなかった」の割合が73.8%と最も高く、次いで「知っていた」の割合が16.2%となっています。

⑦狛江市 こころの健康相談室



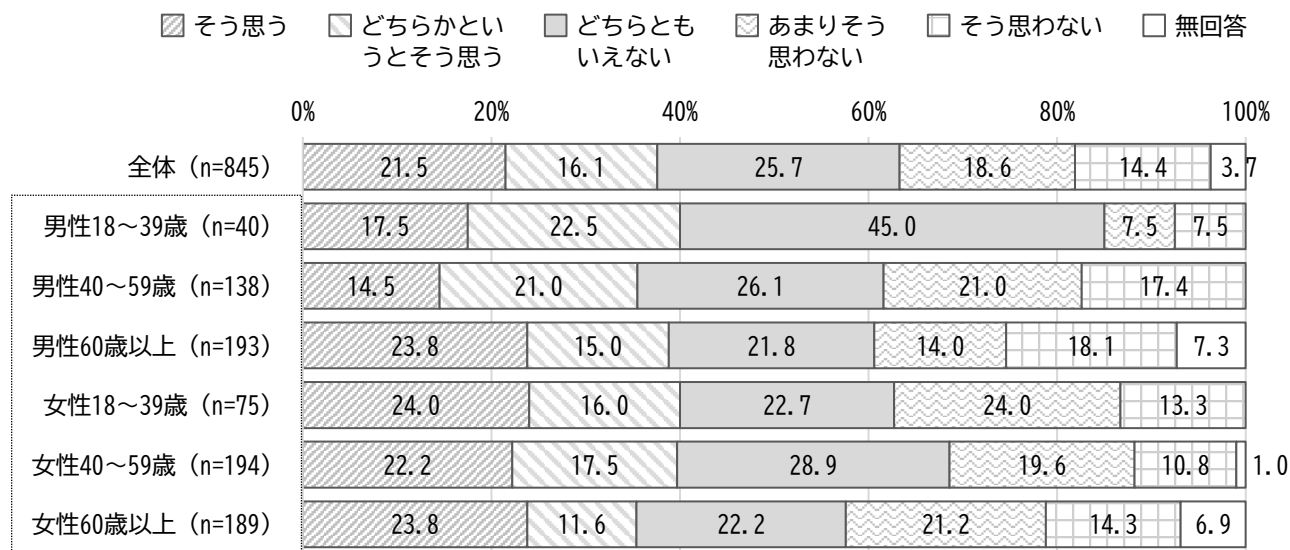
問 37 あなたは「ゲートキーパー（こころのサインに気づき、適切な対応をとれる人）」を知っていますか。（○は1つ）

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。



問 38 いのちを支える支援は自分自身に関わる問題だと思いますか。(○は1つ)

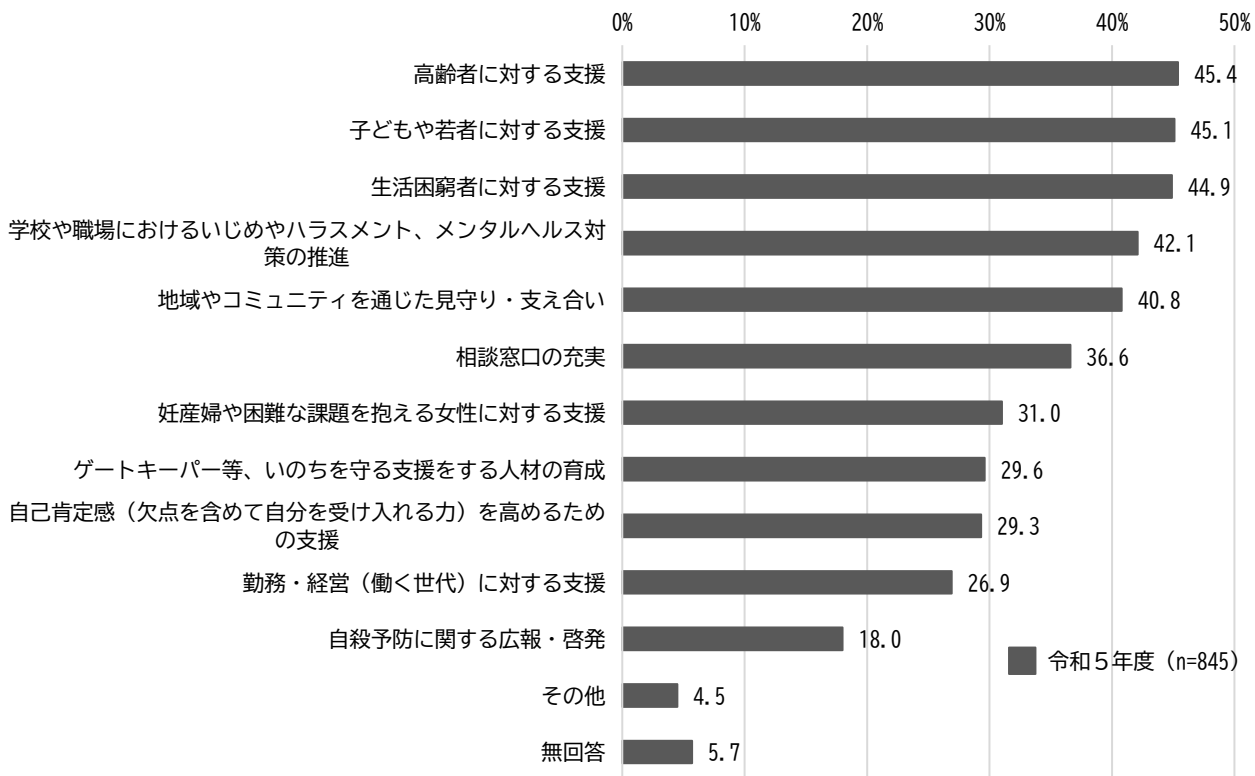
いのちを支える支援は自分自身に関わる問題だと思うかについて、「どちらともいえない」の割合が25.7%と最も高く、次いで「そう思う」の割合が21.5%となっています。



問 39 狛江市におけるいのちを支える支援として、どのような対策が有効であると思いますか。

(〇はいくつでも)

狛江市におけるいのちを支える支援としてどのような対策が有効であるかについて、「高齢者に対する支援」の割合が45.4%と最も高く、次いで「子どもや若者に対する支援」の割合が45.1%となっています。



(単位：人、%)

| 区分 | 人数 | 地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い | ゲートキーパー等、いのちを守る支援をする人材の育成 | 子どもや若者に対する支援 | 生活困窮者に対する支援 | 高齢者に対する支援 | 勤務・経営(働く世代)に対する支援 | 妊産婦や困難な課題を抱える女性に対する支援 | 学校や職場におけるいじめやハラスメント、メンタルヘルス対策の推進 | 相談窓口の充実 | 自殺予防に関する広報・啓発 | 自己肯定感(欠点を含めて自分を受け入れる力)を高めるための支援 | その他 | 無回答 |
|------------|-----|-----------------------|---------------------------|--------------|-------------|-----------|-------------------|-----------------------|----------------------------------|---------|---------------|---------------------------------|-----|-----|
| 全体 | 845 | 40.8 | 29.6 | 45.1 | 44.9 | 45.4 | 26.9 | 31.0 | 42.1 | 36.6 | 18.0 | 29.3 | 4.5 | 5.7 |
| 男性 18～39 歳 | 40 | 30.0 | 12.5 | 62.5 | 40.0 | 30.0 | 45.0 | 32.5 | 42.5 | 17.5 | 7.5 | 20.0 | 2.5 | 2.5 |
| 男性 40～59 歳 | 138 | 43.5 | 30.4 | 51.4 | 39.1 | 38.4 | 28.3 | 24.6 | 40.6 | 38.4 | 27.5 | 34.1 | 5.1 | 2.2 |
| 男性 60 歳以上 | 193 | 45.6 | 23.3 | 31.6 | 44.0 | 56.0 | 13.5 | 23.3 | 39.9 | 35.8 | 21.2 | 16.1 | 3.6 | 9.8 |
| 女性 18～39 歳 | 75 | 18.7 | 34.7 | 65.3 | 46.7 | 20.0 | 46.7 | 50.7 | 52.0 | 32.0 | 12.0 | 44.0 | 5.3 | 0.0 |
| 女性 40～59 歳 | 194 | 46.4 | 39.7 | 51.5 | 50.0 | 44.3 | 40.2 | 40.7 | 45.4 | 38.1 | 19.1 | 43.3 | 5.2 | 4.1 |
| 女性 60 歳以上 | 189 | 40.7 | 28.0 | 36.5 | 45.0 | 54.5 | 15.3 | 25.9 | 40.2 | 39.2 | 11.6 | 20.6 | 4.2 | 7.4 |

3 調査結果から見る現状

A あなた自身のことについて

○性別では「女性」がやや多くなっています。年齢では「40～70歳」が多くなっています。調査結果全体に対して、性別・世代別の偏りがややあることを考慮する必要があります。

B 身体健康について

○健康診査の受診率は、男女とも「40～59歳」がピークとなっています。
○健康診査の受診場所は「会社や学校の実施」が最も高くなっています。年代別に見ると、現役世代である「18～39歳」「40～59歳」では最も高くなっています。一方、「60歳以上」においては「狛江市の実施」が最も高くなっています。

C 地域活動について

○何らかの地域活動への参加があるかについて、「20～69歳」において22.2%と、中間評価時よりも増加していますが、成果指標である25.0%よりも低くなっています。又、「健康感」「幸福感」の高い人は地域参加をしている傾向があります。

D 体を動かすことについて

○日ごろ運動・スポーツを行っているかについて、運動をしている人の割合は47.0%と、中間評価時よりも増加していますが、成果指標である50%よりも低くなっています。特に「女性18～39歳」では、28.9%となっています。
○「健康日本21（第3次）」では、1日の歩数の目標値は令和6年で7,100歩、現状値は令和元年で6,278歩となっています。一方、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。又、「ほとんど歩かない」から「4,000～6,000歩未満」の割合を合計すると63.8%となっています。

E 睡眠について

○睡眠を取れていない理由について、「男性18～39歳」においては「就寝時間・帰宅時間が遅い」、それ以外の年代及び女性では「眠りが浅い、眠りの質が悪い」が最も高くなっています。

F 食べることについて

○朝食を毎日食べる人の割合について、78.5%と中間評価時よりも低下しました。年代別に見ると、「30歳代」において56.4%となっています。
○主食、主菜、副菜のそろった食事をしているかについて、「ほぼそろっている」において41.2%と、前回よりも増加しています。今回の調査では回答者の割合が高齢者に偏っていることに留意する必要がありますが、バランスの良い食事の習慣がある程度普及してきていることが伺えます。しかし、年代別に見ると、「60歳以上」と比べ、それよりも若い年代は男女とも半分程度の割合となっています。

G 嗜好（酒とたばこ）について

- 飲酒について、毎日お酒を飲む人の割合は19.6%と、中間見直し時よりも増加しました。又、性別・年代別に見ると、男性は年代が上がるにつれ増加、女性は「40～59歳」が最も多くなっています。
- 喫煙について、たばこを吸っている人の割合は10.4%と、中間評価時よりも低下していますが、成果指標である10.0%よりも高くなっています。

H こころの健康について

- 主観的幸福感について、性別では男性、年代では若いほど低い傾向にあります。又、主観的幸福感の高い人は、「日ごろ運動をしている」「睡眠がとれている」「食への関心がある」「毎日朝食を食べている」「情緒的支援者がいる」割合が高くなっている一方、「自殺を考えたことがある」割合は低くなっています。

I 自殺対策について

- 自殺念慮について、性別では女性、年代では若いほど「自殺したいと考えたことがある」割合が高い傾向にあり、特に「女性 18～39歳」では22.7%となっています。

健康こまめ 21 等改定に関するアンケート

調査ご協力をお願い



日頃より、保健福祉行政にご協力いただき、誠にありがとうございます。

狛江市では、健康にいきいきと暮らし続けられる市民参加型の体制づくりを目指し、全ての市民が、共に支え合いながら安心して暮らすことができるまちづくりを進めています。この度、その実現に向けた計画を策定していくために、健康づくり等に関するアンケートを実施します。

なお、今回のアンケートは、令和5年8月31日時点で満18歳以上の方の中から無作為に抽出した2,000人のみなさんに送付させていただきました。ご記入された回答は全て統計的に処理しますので、個人が特定されることは一切ありません。

本アンケートの所要時間はおおよそ13分~15分です。みなさんの健康づくりや市の施策等に関する率直なご意見をもとに、効果的な健康増進計画の立案や評価、そして地域づくりのために活用していきたいと考えておりますので、ご協力をお願いいたします。

令和5年10月 狛江市長 松原 俊雄

回答期限 令和5年11月2日（木）まで

●郵送による回答

記入いただきました調査票は、同封されている返信用封筒に入れて、**11月2日（木）（消印有効）**までに郵便ポストに投函してください。 ※切手は不要です。

※紙のアンケートで回答された方は、インターネットで回答する必要はありません。

●インターネットによる回答

右記、QRコードの読み込み、又は専用フォームへアクセスしてください。

※インターネットで回答された方は、紙のアンケートを提出しないでください。

専用フォーム・・・<https://logoform.jp/f/UjSAR>



本調査について、ご不明な点、ご質問がございましたら、右記までお問い合わせください。

狛江市 福祉保健部 健康推進課 健康衛生係
〒201-0013 狛江市元和泉二丁目35番1号
☎03-3488-1181（代表）

<A>あなた自身のことについて

あなたの年齢と性別、お住いの地域等をお教えてください（それぞれ○は1つ）

| | | | | |
|------------|---------------------------|-------------------|------------------|--------------|
| (1) 性別 | 1 男性 | 2 女性 | 3 その他 | 4 回答しない |
| (2) 年齢 | 1 10歳代 | 3 30歳代 | 5 50歳代 | 7 70歳代 |
| | 2 20歳代 | 4 40歳代 | 6 60歳代 | 8 80歳以上 |
| (3) お住いの地域 | 1 和泉本町 | 4 元和泉 | 7 駒井町 | 10 東野川 |
| | 2 中和泉 | 5 東和泉 | 8 岩戸南 | 11 西野川 |
| | 3 西和泉 | 6 猪方 | 9 岩戸北 | |
| (4) 世帯構成 | 1 一人暮らし | | 4 三世帯世帯（親と子と孫） | |
| | 2 自分と配偶者 （事実婚含む）・パートナー | | 5 その他の世帯 （ ） | |
| | 3 二世帯世帯（親と子） | | | |
| (5) 居住形態 | 1 持ち家（一戸建て） | | 4 賃貸（マンション等集合住宅） | |
| | 2 持ち家 （マンション等集合住宅） | | 5 社宅・寮・シェアハウス等 | |
| | 3 賃貸（一戸建て） | | 6 その他（ ） | |
| (6) 職業 | 1 自営業 | 3 家族従業 （家業手伝い） | 5 主婦・主夫 | 7 その他 （ ） |
| | 2 勤め （全日） | 4 勤め （短時間） | 6 学生 | 8 無職 |

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）

- | | | | |
|---------|----------|-------------|----------|
| 1 大いに健康 | 2 まあまあ健康 | 3 あまり健康ではない | 4 健康ではない |
|---------|----------|-------------|----------|

問2 自分の健康に関心がありますか。（○は1つ）

- | | | |
|------|-------------|------|
| 1 ある | 2 どちらともいえない | 3 ない |
|------|-------------|------|

問6 かかりつけ医※・歯科医・薬局はありますか。(①～③それぞれ○は1つ)

※日常的な診療や健康管理等を行ってくれる身近な診療所や病院の医師のことを言います。

| | いる(市内) | いる(市外) | いない |
|-----------|--------|--------|-----|
| ①かかりつけ医 | 1 | 2 | 3 |
| ②かかりつけ歯科医 | 1 | 2 | 3 |
| ③かかりつけ薬局 | 1 | 2 | 3 |

問7 健康に関する情報をどこから入手していますか。(○はいくつでも)

| | | |
|-----------|--------------|--------------|
| 1 テレビ・ラジオ | 5 職場・学校 | 9 広報・新聞・雑誌・本 |
| 2 インターネット | 6 薬局・ドラッグストア | 10 特になし |
| 3 SNS | 7 保健センター | 11 その他() |
| 4 病院・診療所 | 8 家族・友人・知人 | |

問8 歯科の定期健診を受けていますか。(○は1つ)

| | |
|------------------|------------|
| 1 最近1年以内に受けた | 3 受けたことがない |
| 2 1年以上前に受けたことがある | |

問9 以下の中で、知っていることや実行していることはありますか。(○はいくつでも)

| | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1 自分の歯が何本あるかを知っている | 4 糖尿病や喫煙が歯周病のリスクであることを知っている |
| 2 1日2回以上歯磨きをしている | 5 口腔ケアが誤嚥性肺炎を予防することを知っている |
| 3 デンタルフロスや歯間ブラシを週に1回以上使用している | |

問10 かねて食べる時の状態についてお答えください。(○はいくつでも)

| | |
|-------------------|-------------------|
| 1 何でもかねて食べることができる | 4 食事が飲み込みにくくなった |
| 2 一部かめない食べ物がある | 5 飲み物がむせることが多くなった |
| 3 かめない食べ物が多い | |

<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)

| | |
|----------|-----------|
| 1 参加している | 2 参加していない |
|----------|-----------|

問12 近所との交流はどの程度ありますか。(○は1つ)

| | |
|------------------------|-------------|
| 1 家の行き来をするなど、親しく交流している | 3 全く付き合いがない |
| 2 あいさつをする程度 | |

<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)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 運動・スポーツをしている | 2 運動・スポーツをしていない |
|----------------|-----------------|

問 13—① 問 13 で「1」と答えた方にうかがいます。

運動・スポーツをどれくらいの頻度で行っていますか。(○は1つ)

- | | | | |
|------|----------|----------|----------|
| 1 毎日 | 2 週に4～6日 | 3 週に1～3日 | 4 月に1～3日 |
|------|----------|----------|----------|

問 13—② 問 13 で「2」と答えた方にうかがいます。

運動・スポーツを行っていない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------------|-----------|
| 1 時間がとれない | 6 仲間がない |
| 2 家族の世話がある | 7 場所がない |
| 3 面倒 | 8 特にない |
| 4 必要と感じない | 9 その他 () |
| 5 やりたい運動がない(見つからない) | |

問 14 平均して、1日どれくらい歩きますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------------------|--------------------|--------------|
| 1 ほとんど歩かない | 4 4,000～6,000 歩未満 | 7 10,000 歩以上 |
| 2 1,000～2,000 歩未満 | 5 6,000～8,000 歩未満 | 8 分からない |
| 3 2,000～4,000 歩未満 | 6 8,000～10,000 歩未満 | |

<E>睡眠について

問 15 睡眠で休養が充分とれていると思いますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 充分とれている | 3 あまりとれていない |
| 2 おおむねとれている | 4 とれていない |

問 15—① 問 15 で「3」・「4」と答えた方にうかがいます。

その理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1 就業時間・帰宅時間が遅い | 6 体調の問題 |
| 2 家事 | 7 眠りが浅い、眠りの質が悪い |
| 3 介護 | 8 社会情勢 |
| 4 育児 | 9 その他 () |
| 5 テレビ・ゲーム・インターネット | |

問 16 睡眠時間(1日平均)はどれくらいですか。(○は1つ)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 5時間未満 | 3 6～8時間未満 |
| 2 5～6時間未満 | 4 8時間以上 |

<F> 食べることについて

問 17 「食」への関心はどの程度ありますか。(○は1つ)

| | |
|------------|---------|
| 1 関心がある | 4 関心がない |
| 2 少し関心がある | 5 分からない |
| 3 あまり関心がない | |

問 18 主食、主菜、副菜のそろった食事をしていますか。(①～③それぞれ○は1つ)

| | ほぼそろっている | そろっていない | |
|-----|----------|---------|--|
| ①朝食 | 1 | 2 | 主食とは、ごはん、パン、麺等 主菜とは、肉、魚、卵、大豆製品 副菜とは、野菜、きのこ、いも、海藻等のことを言います。 |
| ②昼食 | 1 | 2 | |
| ③夕食 | 1 | 2 | |

問 19 毎日、朝食を食べていますか。(○は1つ)

| | |
|-------------|-------------|
| 1 毎日食べる | 3 週に1～3日食べる |
| 2 週に4～6日食べる | 4 食べない |

問 19—① 問 19で「2～4」と答えた方にうかがいます。

朝食を食べない(ことがある)理由は何ですか。(○はいくつでも)



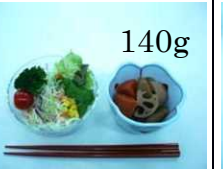

| | |
|----------------|----------------|
| 1 時間がない | 4 準備するのが面倒 |
| 2 食欲がわかない | 5 以前から食べる習慣がない |
| 3 減量(ダイエット)したい | 6 その他 () |

問 20 健康な生活を維持するために、野菜を1日350g以上食べることが推奨されていることを知っていますか。(○は1つ)

| | |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

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。

(①～③それぞれ○は1つ)

| | ほとんど 食べない | 付け合わせ程度  30g | 小鉢1皿程度  70g | 小鉢2皿程度  140g | 小鉢3皿以上  210g |
|-----|--------------|--|--|--|--|
| ①朝食 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ②昼食 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ③夕食 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

問 22 ご自身の食生活について気になる点がありますか。(○はいくつでも)

| | |
|---------------|----------------|
| 1 夕食の時間が遅い | 6 塩分が多い |
| 2 野菜を食べる量が少ない | 7 油っこいものを取り過ぎる |
| 3 間食が多い | 8 食べるものが偏っている |
| 4 カロリーが多い | 9 その他 () |
| 5 甘いものが多い | 10 特になし |

問 23 生活習慣病の予防や改善のために、あなたは、普段からどのような食生活を実践していますか。(○はいくつでも)

| | |
|-----------------------|--------------|
| 1 食べ過ぎない | 5 野菜をたくさん食べる |
| 2 塩分を取り過ぎない(減塩をしている) | 6 よくかんで食べる |
| 3 脂肪(あぶら)分の量と質を調整している | 7 その他 () |
| 4 甘いもの(糖分)を取り過ぎない | 8 特になし |

問 24 あなたは食事を楽しんでいますか。(○は1つ)

| | | |
|----------|-----------|-----------|
| 1 楽しんでいる | 2 楽しんでいない | 3 どちらでもない |
|----------|-----------|-----------|

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)

| | ほとんど毎日 | 週に4～5日 | 週に2～3日 | ほとんどない | あてはまらない |
|-----|--------|--------|--------|--------|---------|
| ①朝食 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ②夕食 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

問 26 知人や友達と一緒に食事をするのはどのくらいありますか。(○は1つ)

| | |
|----------|----------|
| 1 週に1回以上 | 3 年に1回以上 |
| 2 月に1回以上 | 4 ほとんどない |

問 27 食べ物を無駄にしないような行動をしていますか。(○はいくつでも)

| |
|--------------------------------------|
| 1 食材の買い過ぎに注意する |
| 2 無駄なく調理する |
| 3 食べ残しをしない |
| 4 賞味期限・消費期限を意識する |
| 5 家庭で余っている食べ物を福祉団体や施設等へ寄付する(フードドライブ) |
| 6 その他 () |
| 7 していない |

<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）

| | | |
|----------|----------|------------------|
| 1 毎日 | 3 週に2～4日 | 5 やめた(1年以上やめている) |
| 2 週に5～6日 | 4 月に1～4日 | 6 飲まない・飲めない |

↓
問 28—① 問 28 で「1～4」と答えた方にかがいます。

1 日当たりの量について、適量を意識していますか。（○は1つ）

| |
|------------------------|
| 1 意識しており、適量がほぼ守られている |
| 2 意識しているが飲み過ぎてしまうことが多い |
| 3 意識していない |

※適量の目安…1日あたりの目安は1単位（純アルコールにして約20g）です。

| 日本酒 | ビール | 焼酎 | ワイン | 缶チューハイ | ウイスキー |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
| 1合 (180ml) | 中びん1本 (500ml) | 0.6合 (約110ml) | 180ml | ロング缶1缶 (500ml) | ダブル1杯 (60ml) |

問 28—② 問 28 で「1～4」と答えた方にかがいます。お酒を飲む理由は何ですか。
(○はいくつでも)

| | |
|----------|------------|
| 1 おいしいから | 5 ストレス解消 |
| 2 楽しみのため | 6 眠れないから |
| 3 好きだから | 7 やめられないから |
| 4 付き合い | 8 その他() |

問 29 たばこを吸っていますか。（○は1つ）

※「たばこ」については、「電子たばこ」も含まれます。

| | | |
|---------|----------|-------------|
| 1 吸っている | 2 吸っていない | 3 吸っていたがやめた |
|---------|----------|-------------|

↓
問 29—① 問 29 で「1」と答えた方にかがいます。

たばこについて、やめたいと思いますか。（○は1つ）

| | |
|------------------|--------------|
| 1 やめたいとは思わない | 3 やめたいと思っている |
| 2 本数を減らしたいと思っている | |

問 30 他人のたばこの煙にさらされること（受動喫煙）がありますか。（○は1つ）

| | | | |
|--------|---------|---------|------|
| 1 よくある | 2 たまにある | 3 あまりない | 4 ない |
|--------|---------|---------|------|

<H>こ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)

(幸福でない)

(幸福である)

0点 1点 2点 3点 4点 5点 6点 7点 8点 9点 10点

問 32 ストレスを感じたとき、どのように対応していますか。(○はいくつでも)

- | | | | |
|------|-----------|----------------|---------|
| 1 趣味 | 4 ゆっくり過ごす | 7好きなものを食べる | 10 特になし |
| 2 旅行 | 5 睡眠 | 8 人に話を聞いてもらう | 11 その他 |
| 3 飲酒 | 6 運動 | 9 原因を解決する努力をする | () |

問 33 あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいますか。

(○はいくつでも)

- | |
|--|
| 1 実際に会って個人的に相談できる人がいる |
| 2 電話で個人的に相談できる人がいる |
| 3 メールやSNS (LINE ほか) 等で、個人的に相談できる人がいる |
| 4 対面や電話による <u>相談機関</u> に、相談できる |
| 5 メールやSNS (LINE ほか) 等による <u>相談機関</u> に、相談できる |
| 6 いない |

問 34 誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。

(○は1つ)

- | | | |
|---------------|----------------|---------|
| 1 ためらいを感じる | 3 どちらかというと感じない | 5 分からない |
| 2 どちらかというと感じる | 4 ためらいを感じない | |

↓
問 34—① 問 34で「1」・「2」と答えた方にうかがいます。

誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じる理由は何ですか。

(○はいくつでも)

- | |
|--|
| 1 悩みを話すことに抵抗を感じるから |
| 2 病院や行政等の専門家への相談はハードルが高いから |
| 3 過去に身近な人に相談したが、解決しなかった (嫌な思いをした) から |
| 4 過去に病院や行政等の専門家に相談したが、解決しなかった (嫌な思いをした) から |
| 5 相談しても解決できないと思うから |
| 6 誰に相談していいか分からないから |
| 7 その他 () |
| 8 分からない |

次からの質問は、自殺対策についてお聞きします。

負担・不安を感じる方は、回答を終了していただいてもかまいません。

ここまでのご回答で同封の返信用封筒に入れてポストに投函してください。ご協力ありがとうございました。

< I > 自殺対策について

以下の質問に回答する中で、負担・不安を感じたり、相談したい悩みなどあれば、11 ページの相談窓口をご活用ください。

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)

- 1 自殺したいと考えたことがない 2 自殺したいと考えたことがある

問 35-① 問 35 で「2」と答えた方にかがいます。

そのように考えたとき、どのようにして自殺を思いとどまりましたか。(○はいくつでも)

- 1 家族や友人、職場の同僚など、身近な人に悩みを聴いてもらった
2 医師やカウンセラー、弁護士や公的機関の相談員等に相談した
3 家族や恋人など身近な人が悲しむことを考えた
4 できるだけ休養をとるようにした
5 趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた
6 衝動的な気持ちを抑えた
7 将来を楽観的に考えるようにした
8 原因となる事柄から離れるなど環境を変えた(転職等)
9 その他()
10 特に何もしなかった

問 36 あなたは、以下の相談窓口について知っていますか。

(①～⑦それぞれ○は1つ)

| 項目 | | 知っていた | 知らなかった |
|----|-------------------------|-------|--------|
| ① | 厚生労働省「まもろうよ ころろ」 | 1 | 2 |
| ② | 東京都自殺相談ダイヤル | 1 | 2 |
| ③ | 相談ほっと LINE@東京 | 1 | 2 |
| ④ | いのちの電話 | 1 | 2 |
| ⑤ | 多摩府中保健所 ころろの健康(精神保健)相談 | 1 | 2 |
| ⑥ | 多摩総合精神保健福祉センター ころろの電話相談 | 1 | 2 |
| ⑦ | 狛江市 ころろの健康相談室 | 1 | 2 |

問 37 あなたは「ゲートキーパー(ころ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)

- 1 知っている 2 知らない

問 38 いのちを支える支援は自分自身に関わる問題だと思いますか。(○は1つ)

- | | | | | | |
|---|------------|---|-----------|---|--------|
| 1 | そう思う | 3 | どちらともいえない | 5 | そう思わない |
| 2 | どちらかというと思う | 4 | あまりそう思わない | | |

問 39 狛江市におけるいのちを支える支援として、どのような対策が有効であると思いますか。(○はいくつでも)

- | | |
|----|----------------------------------|
| 1 | 地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い |
| 2 | ゲートキーパー等、いのちを守る支援をする人材の育成 |
| 3 | 子どもや若者に対する支援 |
| 4 | 生活困窮者に対する支援 |
| 5 | 高齢者に対する支援 |
| 6 | 勤務・経営（働く世代）に対する支援 |
| 7 | 妊産婦や困難な課題を抱える女性に対する支援 |
| 8 | 学校や職場におけるいじめやハラスメント、メンタルヘルス対策の推進 |
| 9 | 相談窓口の充実 |
| 10 | 自殺予防に関する広報・啓発 |
| 11 | 自己肯定感（欠点を含めて自分を受け入れる力）を高めるための支援 |
| 12 | その他（) |

★悩みや不安を抱えて困っているときに相談できる場所や相談方法について★



厚生労働省
「まもろうよ ころ」
特設サイト

電話で相談したいときはこちら
ころの健康相談統一ダイヤル
0570-064-556

◆狛江市 ころの健康相談室

市役所では、日々の生活の様々なころの悩みや病気、不安、性格・行動などの問題で困っている方の相談を専門医が行っています。悩みや不安を抱えている本人はもちろん、ご家族や支援者からのころの健康に関する相談に応じます。

狛江市 福祉相談課 相談支援係 電話 03-3430-1111

■■■以上で調査は終了です。ご協力ありがとうございました■■■

ご記入が終わった調査票は、同封の返信用封筒（切手は不要です）に入れ、

令和5年11月2日（木）までにお近くのポストに投函してください。

アンケートにお答えいただきありがとうございました。

皆様からいただいたご意見は、

「生涯を通じた健康づくりを応援しあうまち・狛江」
の実現を目指して、健康のまちづくりに活用させていただきます。

狛江市の健康情報はこちら⇒



けんこうガイド



ちょっと実行、
ずっと健康。

東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

登録番号（刊行物番号）

R 5 - 51

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
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 | 110 円 |