

**東大和市**  
**市民の健康に関する意識調査**  
**中学1年生の健康に関する意識調査**

---

**報告書**

令和2年3月  
東大和市



# 目次

<b>第1章 市民の健康に関する意識調査</b> .....	<b>1</b>
<b>調査概要</b> .....	<b>3</b>
<b>調査結果</b> .....	<b>4</b>
<b>I 回答者自身のことについて</b> .....	<b>4</b>
(1) 性別 .....	4
(2) 年齢 .....	4
(3) 居住地区 .....	5
(4) 家族構成 .....	6
(5) 18歳以下の子ども .....	7
(6) 職業 .....	7
(7) 通勤先 .....	8
(8) 加入している健康保険 .....	8
(9) 身長・体重 .....	9
<b>II 食生活について</b> .....	<b>12</b>
(10) 朝食の摂取状況 .....	12
(11) 家族全員で朝食又は夕食をとる回数 .....	13
(12) 主食・主菜・副菜の摂取状況 .....	14
(13) 1日あたりの野菜の摂取量 .....	15
(14) 毎回の食事での野菜の摂取状況 .....	16
(15) 1日に350gの野菜を摂ることが身体に良いことの認知状況 .....	17
(16) 東大和市産の野菜の利用状況 .....	18
(17) 子どもがふだん飲んでいる飲料 .....	19
(18) カフェインを含む飲料の1日の摂取量 .....	20
(19) カフェインを含む飲料を飲む理由 .....	20
(20) 食生活で心がけていること .....	21
(21) 毎回の食事での汁物の摂取状況 .....	23
(22) 「食育」の関心度 .....	24
(23) お通じで困っていること .....	25
(24) お通じの形態 .....	26
<b>3 運動習慣について</b> .....	<b>27</b>
(25) 習慣的な運動状況 .....	27
(26) 東大和市健康ウォーキングマップの活用状況 .....	28
(27) 子どもの習慣的な運動状況について .....	28

<b>4 休養とこころの健康づくりについて</b> .....	<b>29</b>
(28) 不安やストレスの有無 .....	29
(29) 睡眠時間 .....	30
(30) こころのゆとり .....	31
(31) 「こころの体温計」の認知度 .....	32
(32) 「こころの体温計」の利用度 .....	32
<b>5 喫煙について</b> .....	<b>33</b>
(33) 喫煙状況 .....	33
(34) 喫煙時の配慮 .....	34
<b>6 飲酒について</b> .....	<b>35</b>
(35) 飲酒状況 .....	35
(36) 1日の飲酒量 .....	36
<b>7 歯の健康について</b> .....	<b>37</b>
(37) 歯・口や入れ歯の状態 .....	37
(38) 歯や歯ぐきの自覚症状 .....	38
(39) 「8020(ハチマルニイマル)」の認知度 .....	39
(40) 歯科医院での定期健診の状況 .....	40
<b>8 健康管理について</b> .....	<b>41</b>
(41) 自分の健康状態 .....	41
(42) 定期健診の受診状況 .....	42
(43) 定期的に受診している検診の種類 .....	44
(44) 「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」の認知度 .....	46
(45) 「ロコモティブシンドローム」の認知度 .....	47
(46) かかりつけ医の有無 .....	48
(47) 急病等で病院・診療所を受診した経験の有無 .....	49
(48) 受診した時間帯 .....	50
(49) 受診結果 .....	51
(50) 災害時等のための備蓄状況 .....	51
<b>9 地域との関わりなどについて</b> .....	<b>52</b>
(51) 自治会などの仲間づくり活動への参加や交流状況 .....	52
(52) 自由記述 .....	53
<b>第2章 健康に関する意識調査(中学1年生)</b> .....	<b>2</b>
<b>調査概要</b> .....	<b>109</b>
<b>調査結果</b> .....	<b>110</b>

(1) 性別.....	110
<b>1 食生活について.....</b>	<b>111</b>
(2) 朝食の摂取状況.....	111
(3) 朝食・夕食をとる相手.....	111
(4) 主食・主菜・副菜の摂取状況.....	112
(5) 東大和市産の野菜の認知状況.....	112
(6) ふだん飲んでいる飲み物.....	113
<b>2 運動習慣について.....</b>	<b>114</b>
(7) 一週間のうち運動している日数.....	114
(8) 運動する機会.....	115
<b>3 休養とこころの健康について.....</b>	<b>116</b>
(9) 睡眠時間.....	116
(10) 睡眠時間の充足感.....	116
(11) 最近1か月間の不満や悩みごと.....	117
(12) 不満や悩みごとを相談する相手.....	118
<b>4 喫煙・飲酒について.....</b>	<b>119</b>
(13) たばこの悪い影響の有無.....	119
(14) お酒の悪い影響の有無.....	119
(15) 成人時のお酒、たばこの摂取意向.....	120
<b>5 歯の健康について.....</b>	<b>121</b>
(16) 歯や口の状態.....	121
(17) 歯や口の健康のためにしていること.....	123
<b>6 その他.....</b>	<b>124</b>
(18) ゲーム、インターネット、メール等をしている時間.....	124
(19) 自由記述.....	125



# 第1章

## 市民の健康に関する意識調査

---



# 調査概要

## 調査の目的

東大和市では、「第2次東大和市健康増進計画」の策定にあたり、日ごろの市民の皆様への「健康に関する意識」を把握し、市民の皆様が心身ともに健康に暮らしていけるように支援していくための基礎資料とするために意識調査を実施しました。

## 調査の方法

- 調査対象：市内在住の20歳以上の市民から無作為抽出
- 調査期間：2019(令和元)年12月10日(火)～12月24日(火)
- 調査方法：郵送配布・郵送回収
- 配布・回収状況：

配布数	回収数	有効回答数	有効回収率
2,989 票	1,106 票	1,106 票	37.0%

## 調査の内容

- 主な設問：回答者の属性  
飲酒について  
食生活について  
歯の健康について  
運動習慣について  
健康管理について  
休養とこころの健康づくりについて  
地域との関わりについて  
喫煙について

## 報告書の見方

- 回答結果の割合「%」は有効サンプル数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第2位で四捨五入したものです。そのため、単数回答（複数の選択肢から1つの選択肢を選ぶ方式）であっても合計値が100.0%にならない場合があります。
- 複数回答（複数の選択肢から2つ以上の選択肢を選ぶ方式）の設問の場合、回答は選択肢ごとの回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が100.0%を超える場合があります。
- 図表中において「無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。
- 図表中の「n (number of case)」は、集計対象となった回答者数（あるいは回答者を限定する設問の限定条件に該当する人）を表しています。
- 本文、表、グラフは、表示の都合上、調査票の選択肢等の文言を一部省略している場合があります。

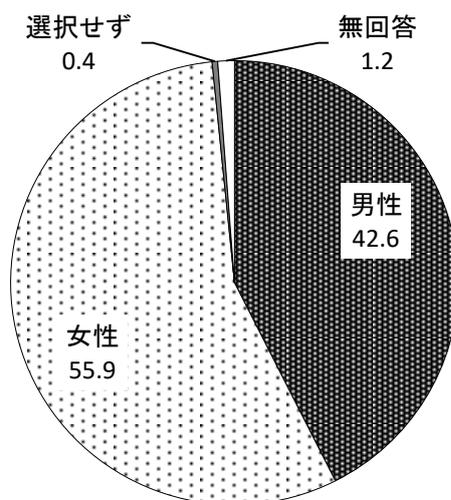
# 調査結果

## I 回答者自身のことについて

### (1) 性別

問1 性別をお答えください。(1つだけに○)

性別については、「女性」が55.9%、「男性」が42.6%、「選択せず」が0.4%となっています。



(単位: %)

n=1,106

### (2) 年齢

問2 年齢はおいくつですか。令和元年11月1日現在でお答えください。  
(1つだけに○)

年齢については、「75歳以上」が26.3%と最も高く、次いで「70~74歳」が12.0%、「65~69歳」が9.9%、「45~49歳」が9.1%、「50~54歳」が8.5%、「60~64歳」が8.4%と続いています。

年齢	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49
人	23	28	38	47	57	101
%	2.1	2.5	3.4	4.2	5.2	9.1

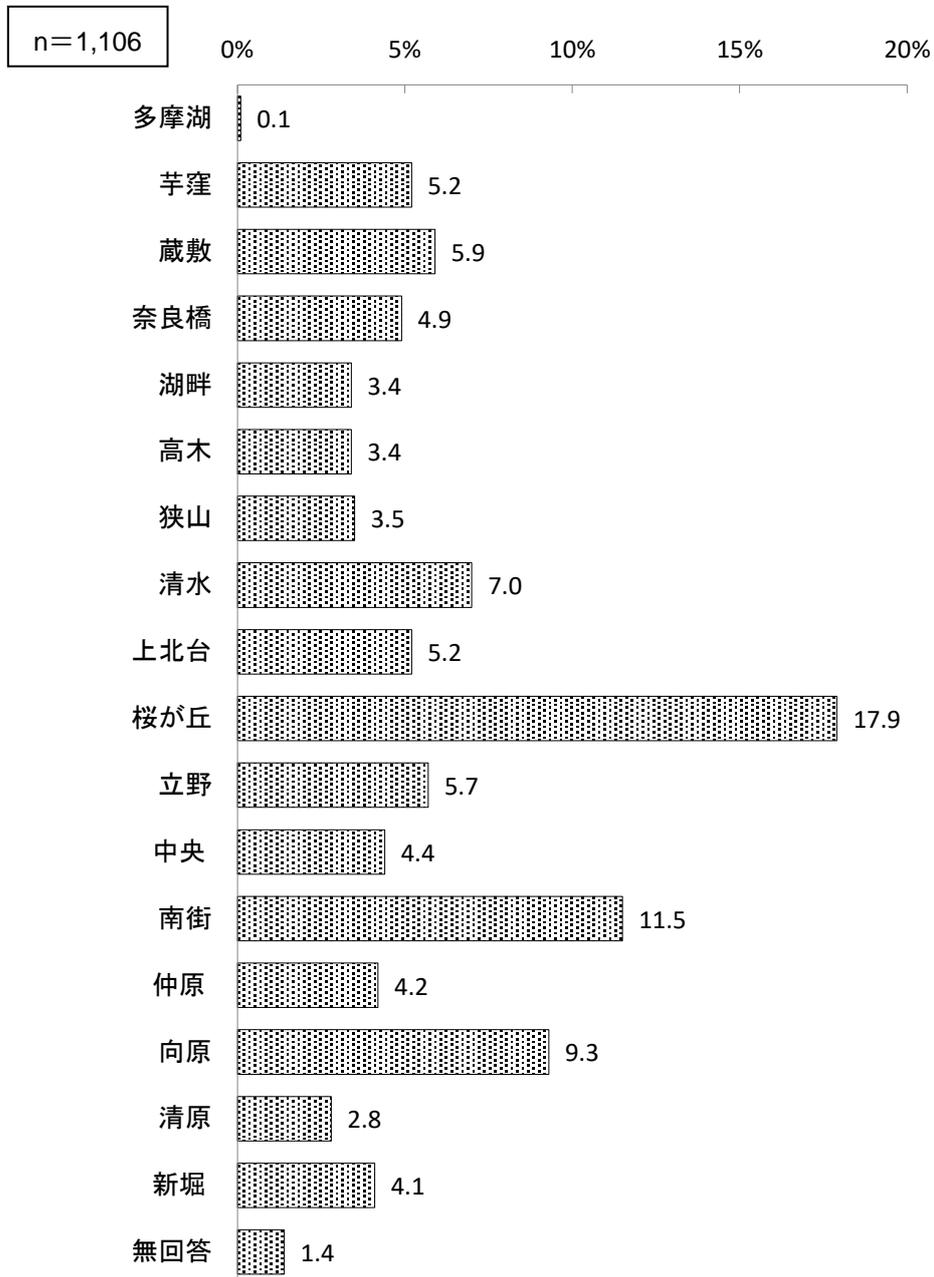
50~54	55~59	60~64	65~69	70~74	75歳以上	無回答
94	81	93	109	133	291	11
8.5	7.3	8.4	9.9	12.0	26.3	1.0

n=1,106

### (3) 居住地区

問3 お住まいの地区をお答えください。(1つだけに○)

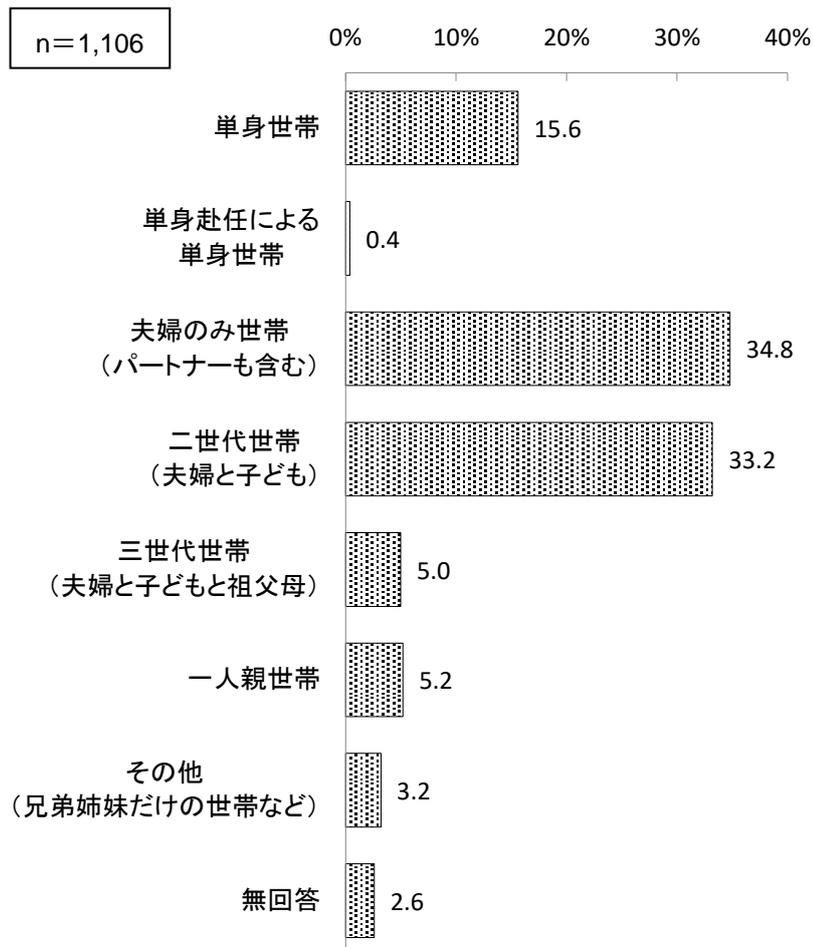
居住地区については、「桜が丘」が17.9%と最も高く、次いで「南街」が11.5%、「向原」が9.3%と続いています。



#### (4) 家族構成

問4 あなたの家族構成と、現在一緒にお住いの家族の人数をお答えください。  
(1つだけに○をし、内に数字を記入)

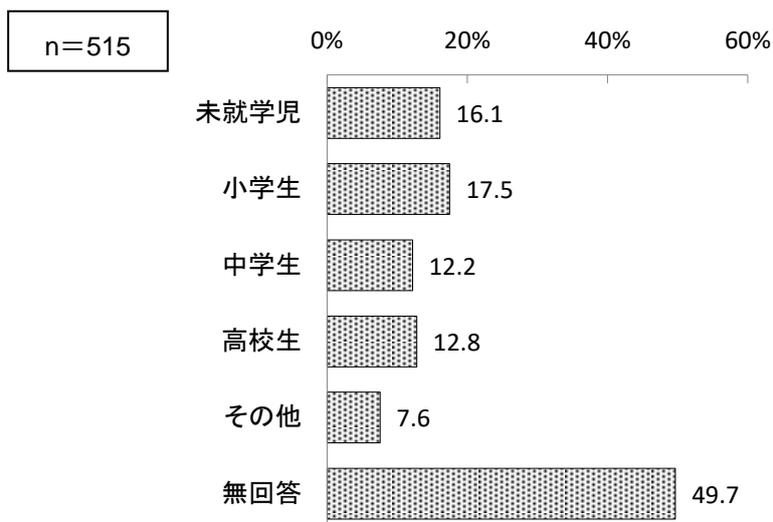
家族構成については、「夫婦のみ世帯(パートナーも含む)」が34.8%と最も高く、次いで「二世  
代世帯(夫婦と子ども)」が33.2%、「単身世帯」が15.6%と続いています。



(5) 18歳以下の子ども

問5 問4で「4 二世帯世帯」、「5 三世帯世帯」、「6 一人親世帯」、「7 その他」を選択した方にうかがいます。  
18歳以下のお子さまは次のどれに該当しますか。(あてはまるものすべてに○)

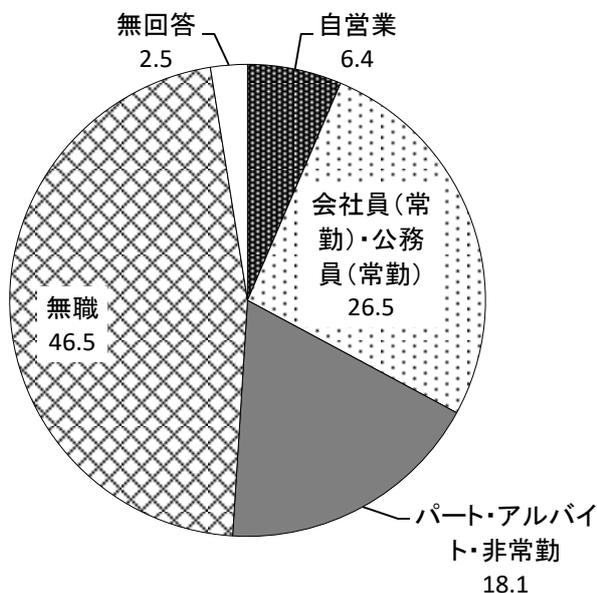
18歳以下の子どもについては、「小学生」が17.5%と最も高く、次いで「未就学児」が16.1%、「高校生」が12.8%、「中学生」が12.2%となっています。



(6) 職業

問6 あなたの職業は次のどれですか。(1つだけに○)

職業については、「無職」が46.5%と最も高く、次いで「会社員(常勤)・公務員(常勤)」が26.5%、「パート・アルバイト・非常勤」が18.1%、「自営業」が6.4%となっています。



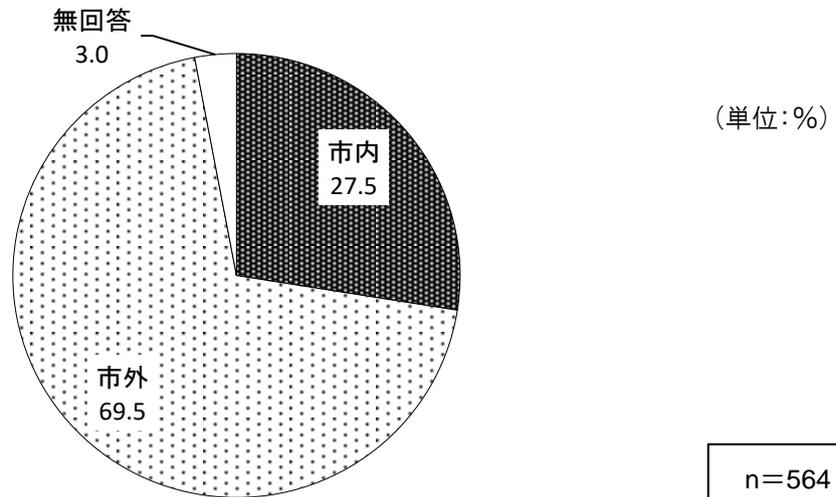
(単位: %)

n=1,106

(7) 通勤先

問7 問6で「1 自営業」、「2 会社員・公務員」、「3 パート・アルバイト・非常勤」を選択した方にうかがいます。  
通勤先はどちらですか。(1つだけに○)

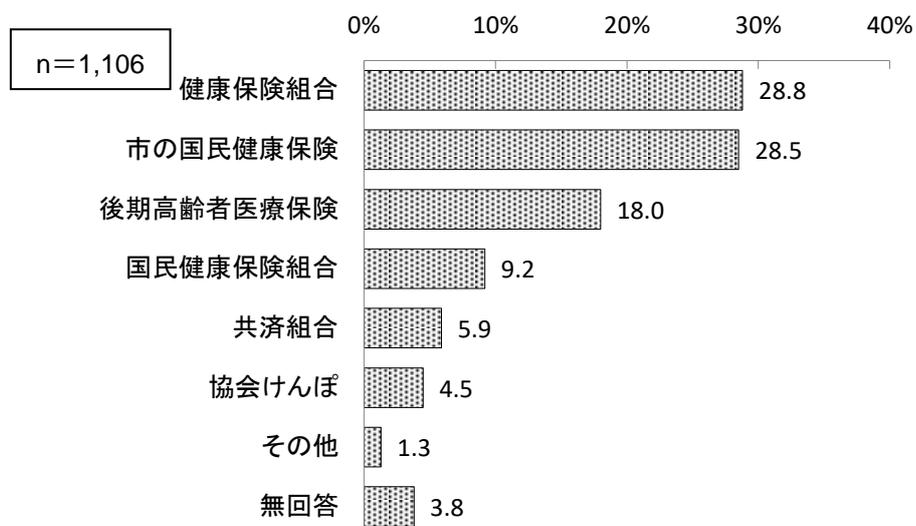
通勤先については、「市外」が69.5%、「市内」が27.5%となっています。



(8) 加入している健康保険

問8 あなたが加入している(扶養に入っている)健康保険は次のどれですか。  
(1つだけに○)

加入している健康保険については、「健康保険組合」が28.8%と最も高く、次いで「市の国民健康保険」が28.5%、「後期高齢者医療保険」が18.0%、「国民健康保険組合(自営業などの業種ごとに加入する健康保険)」が9.2%、「共済組合」が5.9%、「協会けんぽ(旧政府管掌保険)」が4.5%となっています。



●その他

生活保護/全国健康保険協会/東京薬業健康保険組合/全国健康保険協会/医業健康保険

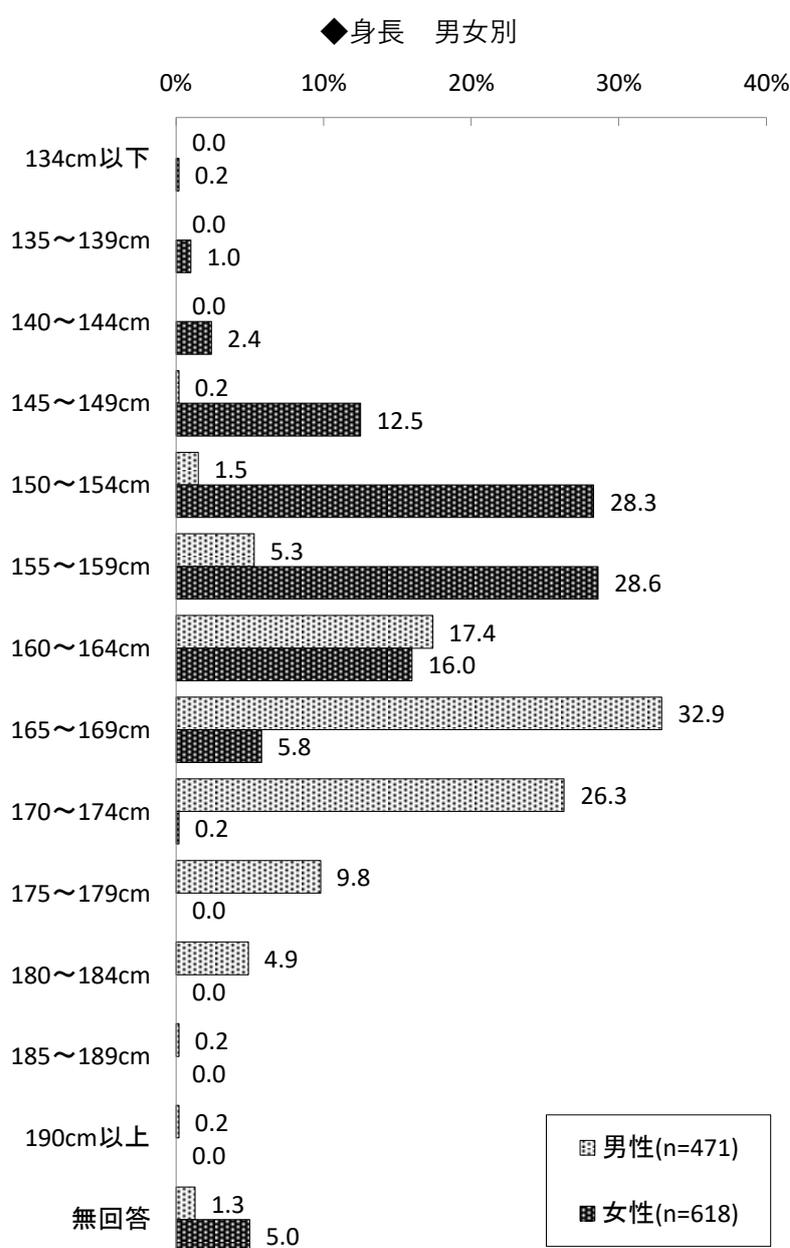
## (9) 身長・体重

問9 身長・体重をお答えください。(それぞれ数字を記入)

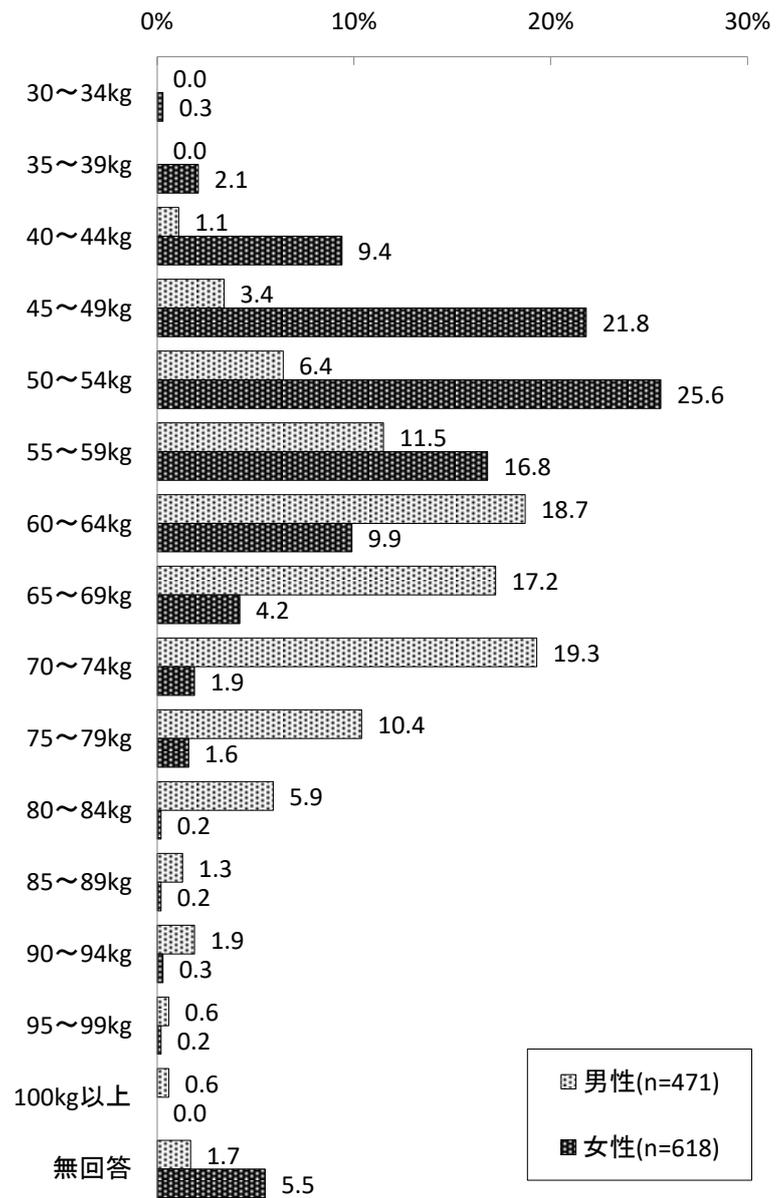
※妊娠中の方は妊娠前の体重を記入してください。

身長については、男性は「165～169 cm」が32.9%と最も高く、次いで「170～174 cm」が26.3%、「160～164 cm」が17.4%と続いています。一方、女性は「155～159 cm」が28.6%、「150～154 cm」が28.3%、「160～164 cm」が16.0%と続いています。

体重については、男性は「70～74 kg」が19.3%と最も高く、次いで「60～64 kg」が18.7%、「65～69 kg」が17.2%と続いています。一方、女性は「50～54 kg」が25.6%、「45～49 kg」が21.8%、「55～59 kg」が16.8%と続いています。



◆体重 男女別



[参 考]

◆性年代別BMI

(上段：人数 下段：占有率)

	合 計	やせすぎ	適正範囲	太りすぎ	無回答
20 歳代—男	24	1	15	7	1
	100.0	4.2	62.5	29.2	4.2
20 歳代—女	26	7	16	1	2
	100.0	26.9	61.5	3.8	7.7
30 歳代—男	30	0	23	5	2
	100.0	0.0	76.7	16.7	6.7
30 歳代—女	54	2	44	6	2
	100.0	3.7	81.5	11.1	3.7
40 歳代—男	64	2	36	25	1
	100.0	3.1	56.3	39.1	1.6
40 歳代—女	94	9	64	13	8
	100.0	9.6	68.1	13.8	8.5
50 歳代—男	79	3	39	36	1
	100.0	3.8	49.4	45.6	1.3
50 歳代—女	95	8	66	17	4
	100.0	8.4	69.5	17.9	4.2
60 歳代—男	98	4	65	28	1
	100.0	4.1	66.3	28.6	1.0
60 歳代—女	104	9	72	15	8
	100.0	8.7	69.2	14.4	7.7
70 歳代—男	176	14	123	37	2
	100.0	8.0	69.9	21.0	1.1
70 歳代—女	244	20	162	51	11
	100.0	8.2	66.4	20.9	4.5
無回答	18	0	4	3	11
	100.0	0.0	22.2	16.7	61.1

BMIの算出方法

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

18.5 未満 = やせすぎ 18.5 以上 25 未満 = 適正範囲 25 以上 = 太りすぎ

## II 食生活について

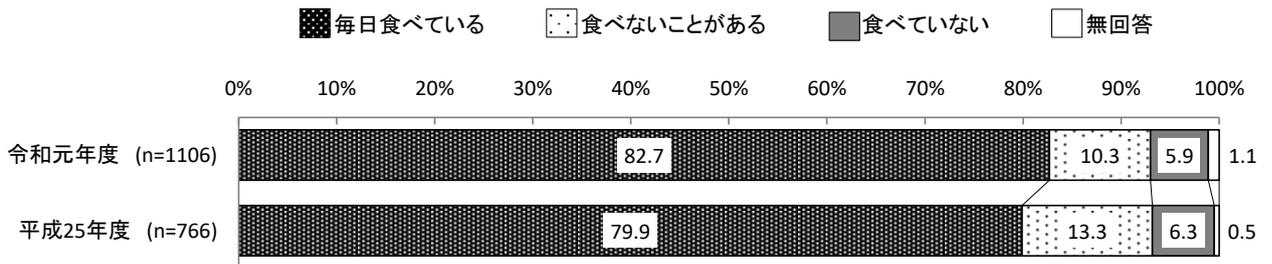
### (10) 朝食の摂取状況

問 10 朝食は毎日食べていますか。(1つだけに○)

朝食の摂取状況については、「毎日食べている」が82.7%と最も高く、次いで「食べないことがある」が10.3%、「食べていない」が5.9%となっています。

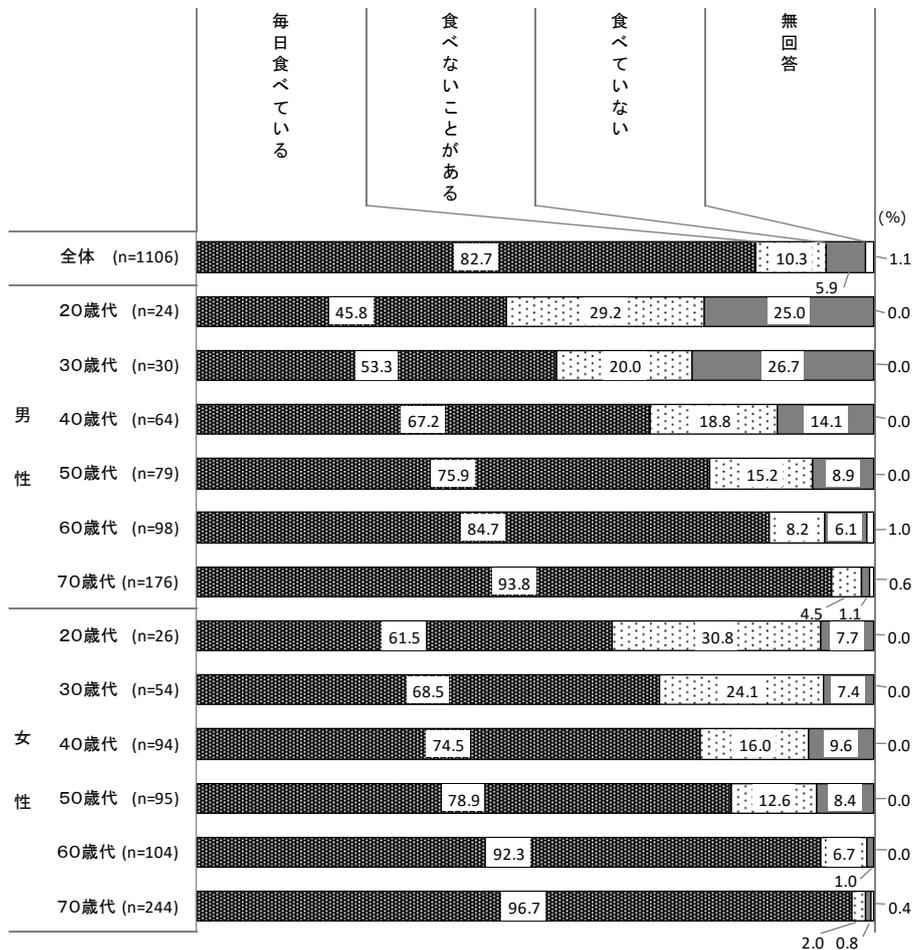
#### 【前回調査比較】

前回調査との比較では、大きな差はみられません。



#### 【性年代別】

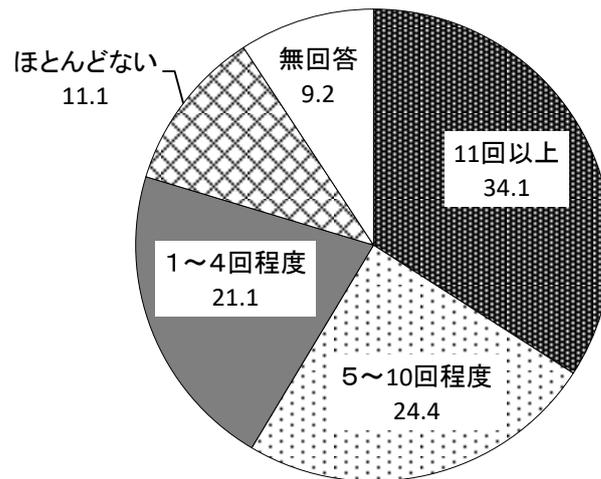
すべての年代において、「食べていない」は男性の方が女性に比べて高くなっており、特に20歳代、30歳代の男性は、25.0%、26.7%と高くなっています。



(11) 家族全員で朝食又は夕食をとる回数

問 11 家族と同居している方にうかがいます。  
1週間のうち、家族全員がそろって朝食又は夕食をとる回数はどのくらいですか。  
(1つだけに○)

1週間のうち、家族全員で朝食又は夕食をとる回数については、「11回以上」が34.1%、「5～10回程度」が24.4%、「1～4回程度」が21.1%、「ほとんどない」が11.1%となっています。



(単位:%)

n=900

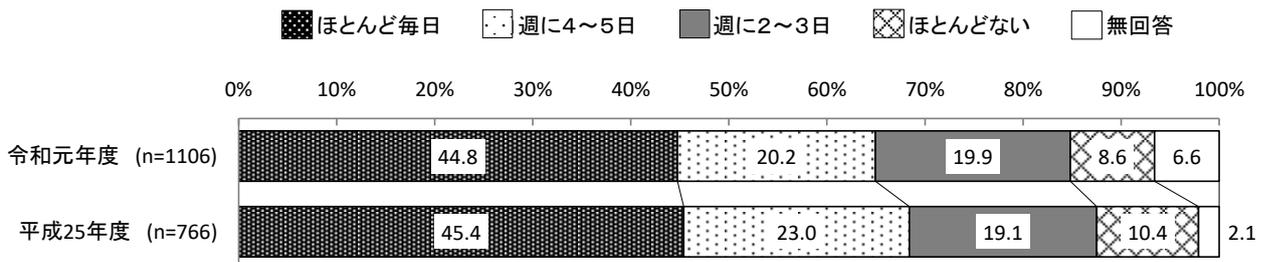
## (12) 主食・主菜・副菜の摂取状況

問12 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(1つだけに○)

主食・主菜・副菜の摂取状況については、「ほとんど毎日」が44.8%と最も高く、次いで「週に4～5日」が20.2%、「週に2～3日」が19.9%、「ほとんどない」が8.6%となっています。

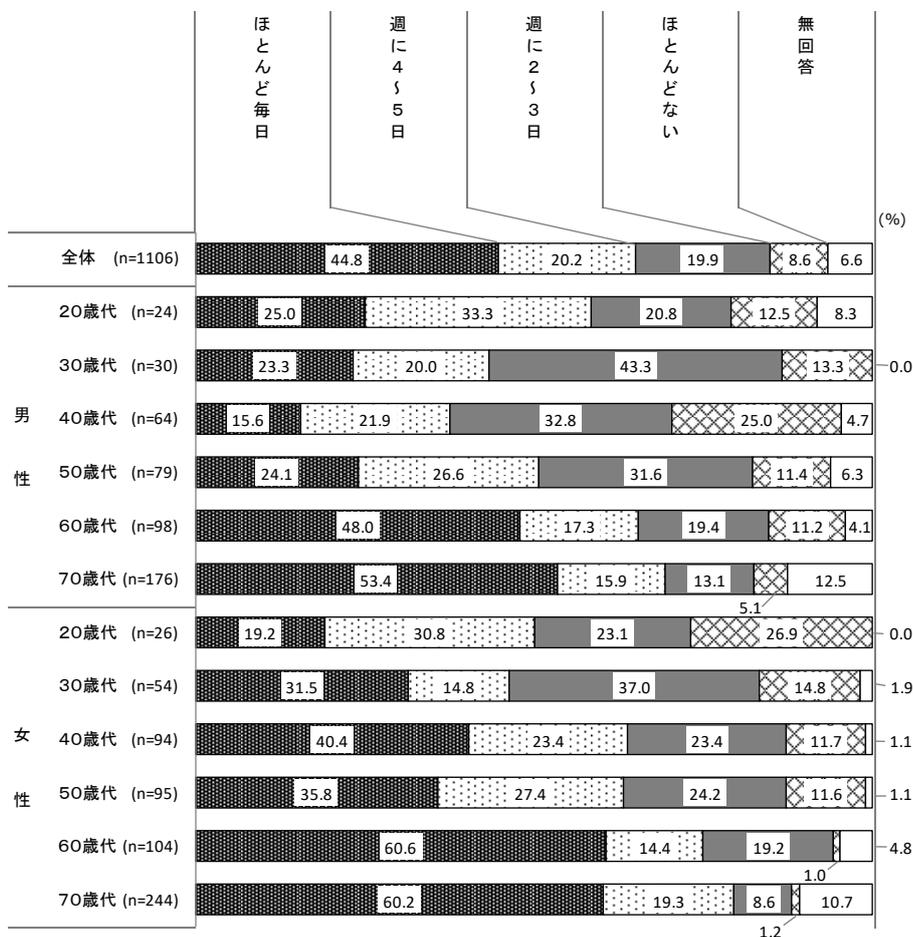
### 【前回調査比較】

前回調査との比較では、大きな差はみられません。



### 【性年代別】

「ほとんどない」は、20歳代の女性が26.9%、40歳代の男性が25.0%と高くなっています。



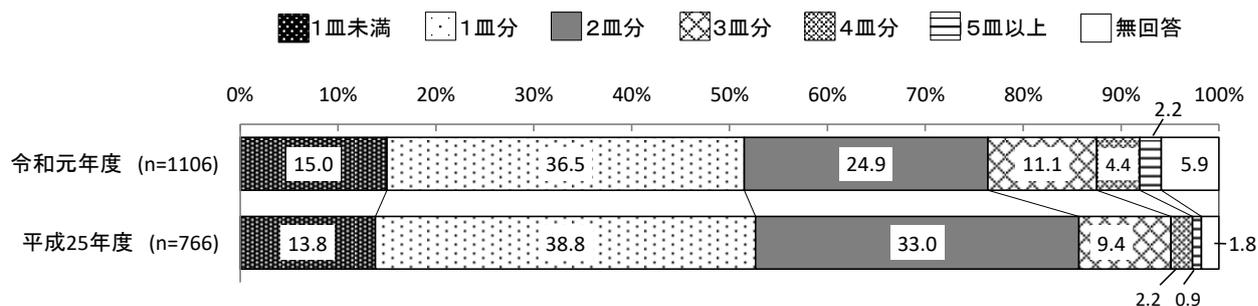
### (13) 1日あたりの野菜の摂取量

問13(1) あなたは1日あたり、野菜をどのくらい摂取していますか。(1つだけに○)

1日あたりの摂取量については、「1皿分」が36.5%と最も高く、次いで「2皿分」が24.9%、「1皿未満」が15.0%、「3皿分」が11.1%、「4皿分」が4.4%、「5皿以上」が2.2%となっています。

#### 【前回調査比較】

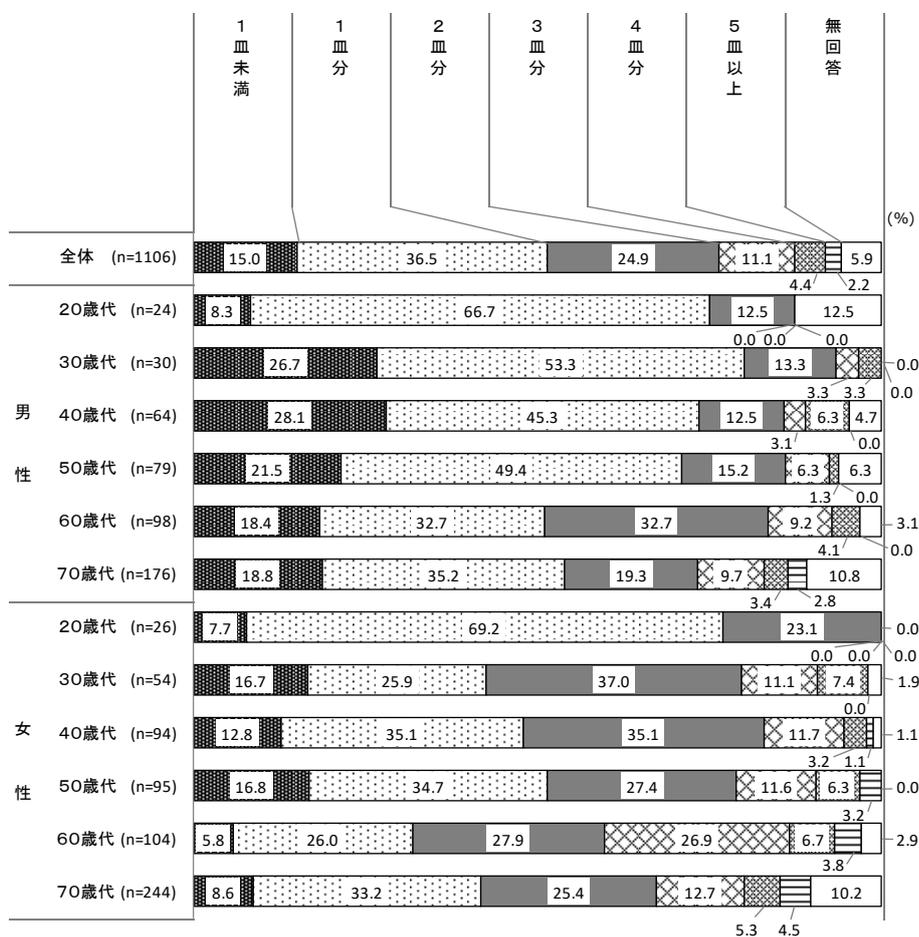
前回調査との比較では、「2皿分」が24.9%と8.1ポイント減少しています。



#### 【性年代別】

「1皿未満」は、30歳代、40歳代、50歳代の男性が26.7%、28.1%、21.5%と高くなっています。また、「2皿分」は、60歳代の男性が32.7%、30歳代、40歳代の女性が37.0%、35.1%と高くなっています。

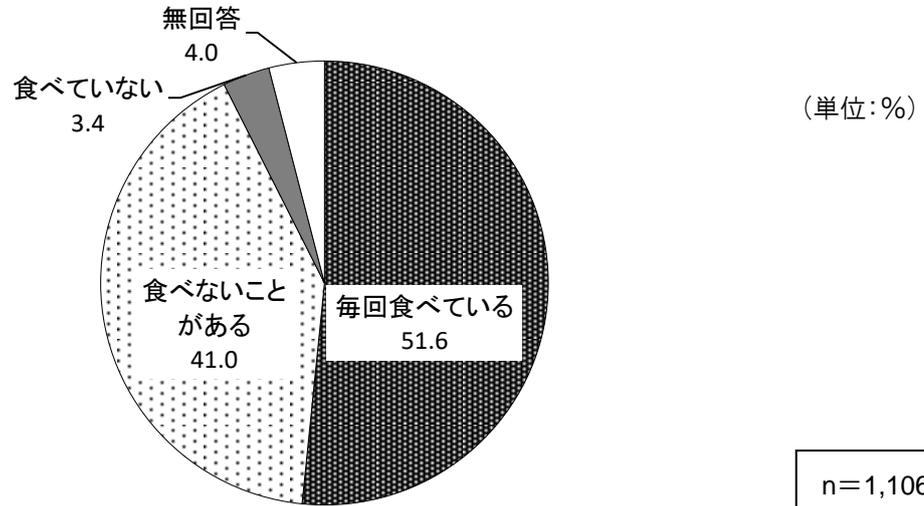
野菜を多く摂取しているのは、男性よりも女性、若年層よりも高年層で高くなっています。



(14) 毎回の食事での野菜の摂取状況

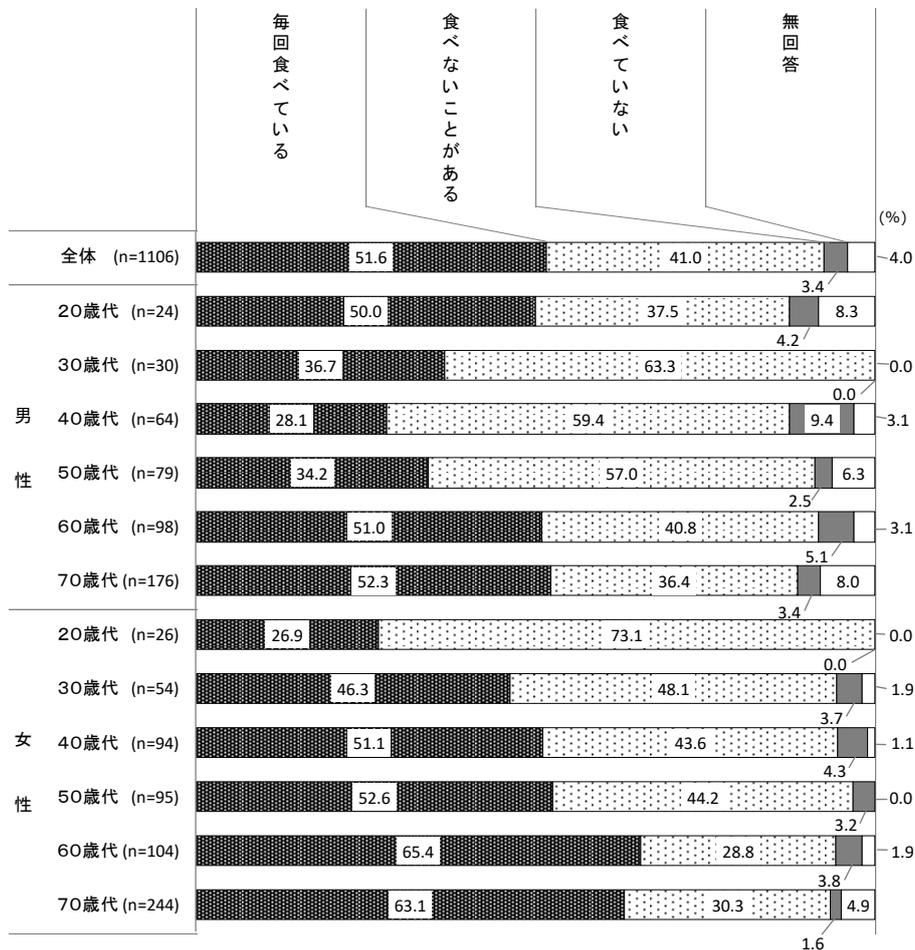
問 13 (2) 毎回の食事で野菜を摂っていますか。(1つだけに○)

毎回の食事での野菜の摂取状況については、「毎回食べている」が51.6%、「食べないことがある」が41.0%、「食べていない」が3.4%となっています。



【性年代別】

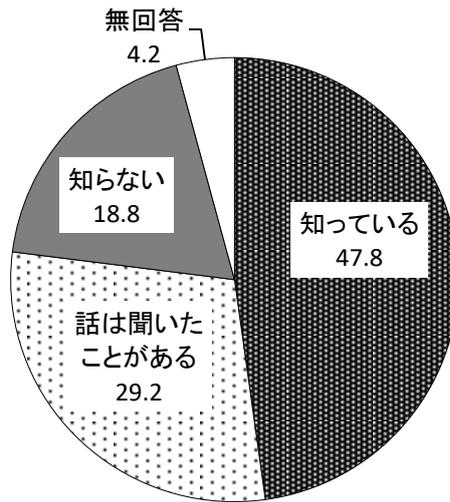
「食べないことがある」は、20歳代から50歳代で高く、特に20歳代女性が73.1%、30歳代から50歳代男性が63.3%、59.4%、57.0%と高くなっています。



(15) 1日に350gの野菜を摂ることが身体に良いことの認知状況

問13(3) 1日に350g(5皿以上)の野菜を摂ると身体に良いことを知っていますか。  
(1つだけに○)

1日に350gの野菜を摂ることが身体に良いことの認知状況については、「知っている」が47.8%、「話は聞いたことがある」が29.2%、「知らない」が18.8%となっています。



(単位:%)

n=1,106

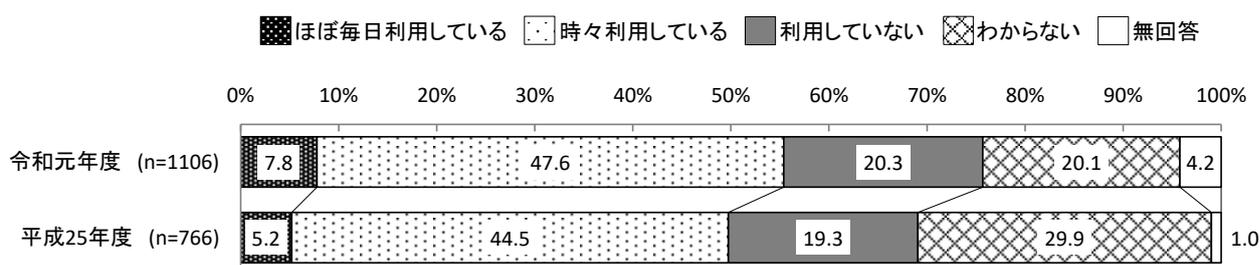
## (16) 東大和市産の野菜の利用状況

問14 あなた及びあなたの家庭では、東大和市産の野菜を利用していますか。  
(1つだけに○)

東大和市産の野菜の利用状況については、「時々利用している」が47.6%と最も高く、次いで「利用していない」が20.3%、「わからない」が20.1%、「ほぼ毎日利用している」が7.8%となっています。

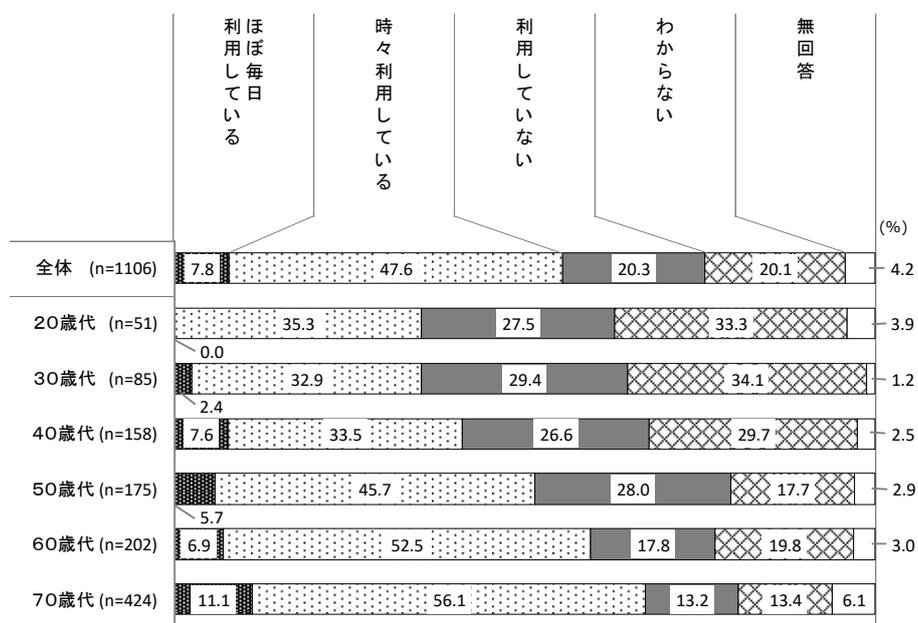
### 【前回調査比較】

前回調査との比較では、大きな差はみられません。



### 【年代別】

「利用していない」は、20歳代から50歳代で27.5%、29.4%、26.6%、28.0%と高くなっています。また、「ほぼ毎日利用している」と「時々利用している」を合わせると、年代が上がるにつれて高くなっており、60歳代、70歳代は59.4%、67.2%となっています。



(17) 子どもがふだん飲んでいる飲料

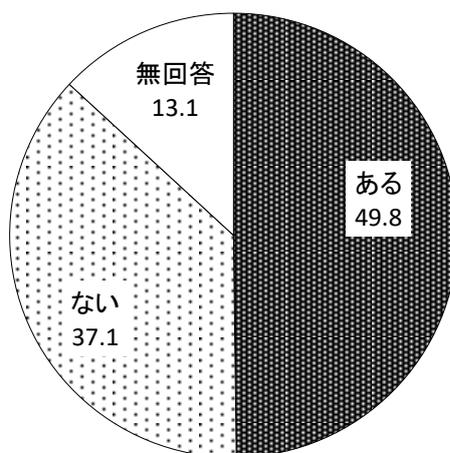
問 15 (1) 18歳以下のお子さまと同居している方にうかがいます。

お子さまがふだん飲んでいる飲料は、この中にありますか。(1つだけに○)

\*カフェインを含む飲料

- |        |      |      |                  |
|--------|------|------|------------------|
| ・コーヒー  | ・緑茶  | ・紅茶  | ・ほうじ茶            |
| ・ウーロン茶 | ・コーラ | ・ココア | ・エナジードリンク(清涼飲料水) |

子どもがふだん飲んでいる飲料が、表の中にあるかどうかについては、「ある」が49.8%、「ない」が37.1%となっています。



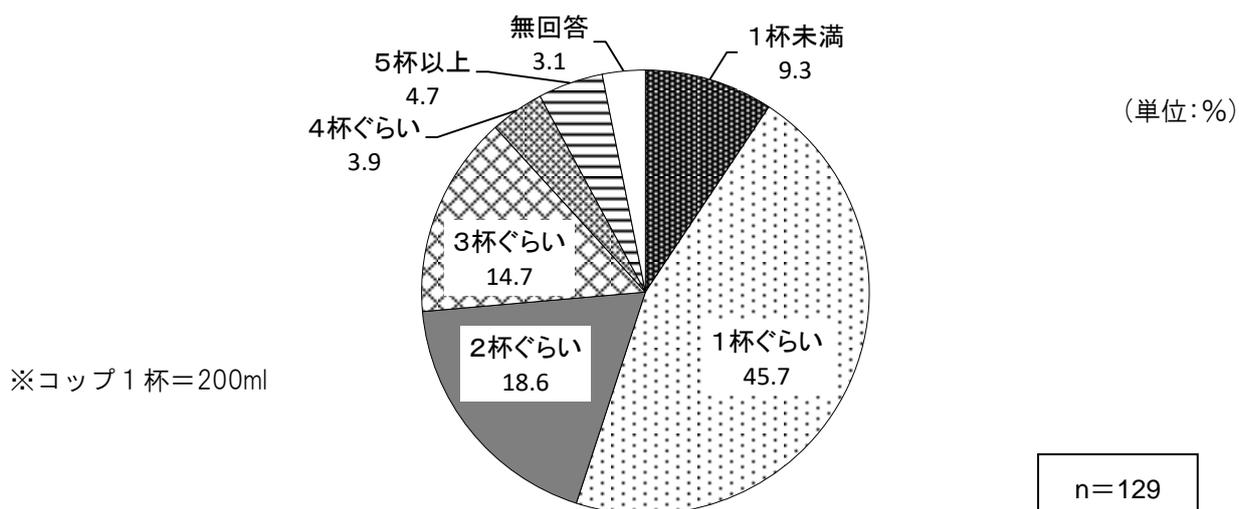
(単位:%)

n=259

(18) カフェインを含む飲料の1日の摂取量

問 15 (2) 問 15(1)で「1 ある」を選択した方にうかがいます。  
 カフェインを含む飲料を1日にどれくらい飲んでいきますか。(数字を記入)

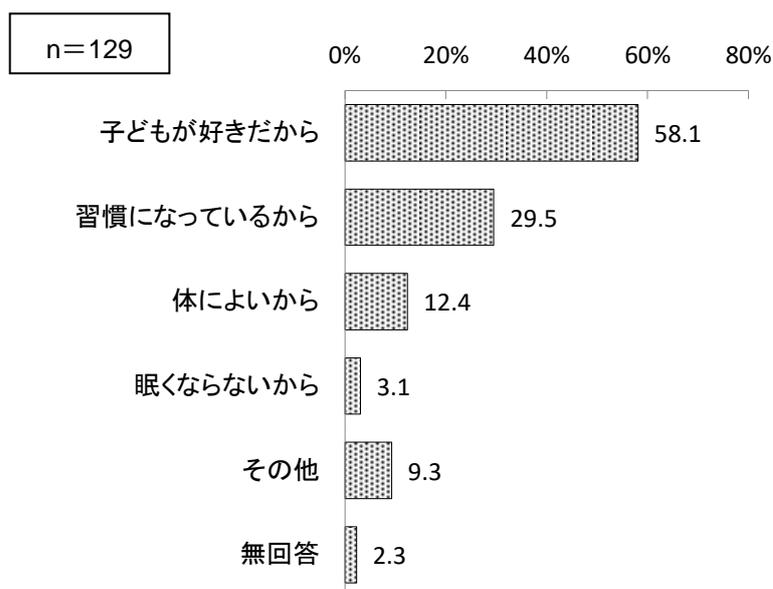
カフェインを含む飲料の1日の摂取量については、「1杯ぐらい」が45.7%と最も高く、次いで「2杯ぐらい」が18.6%、「3杯ぐらい」が14.7%、「1杯未満」が9.3%、「5杯以上」が4.7%、「4杯ぐらい」が3.9%となっています。



(19) カフェインを含む飲料を飲む理由

問 15 (3) お子さまがカフェインを含む飲料を飲む理由はなんですか。  
 (あてはまるものすべてに○)

カフェインを含む飲料を飲む理由については、「子どもが好きだから」が58.1%と最も高く、次いで「習慣になっているから」が29.5%、「体によいから」が12.4%、「眠くならないから」が3.1%となっています。



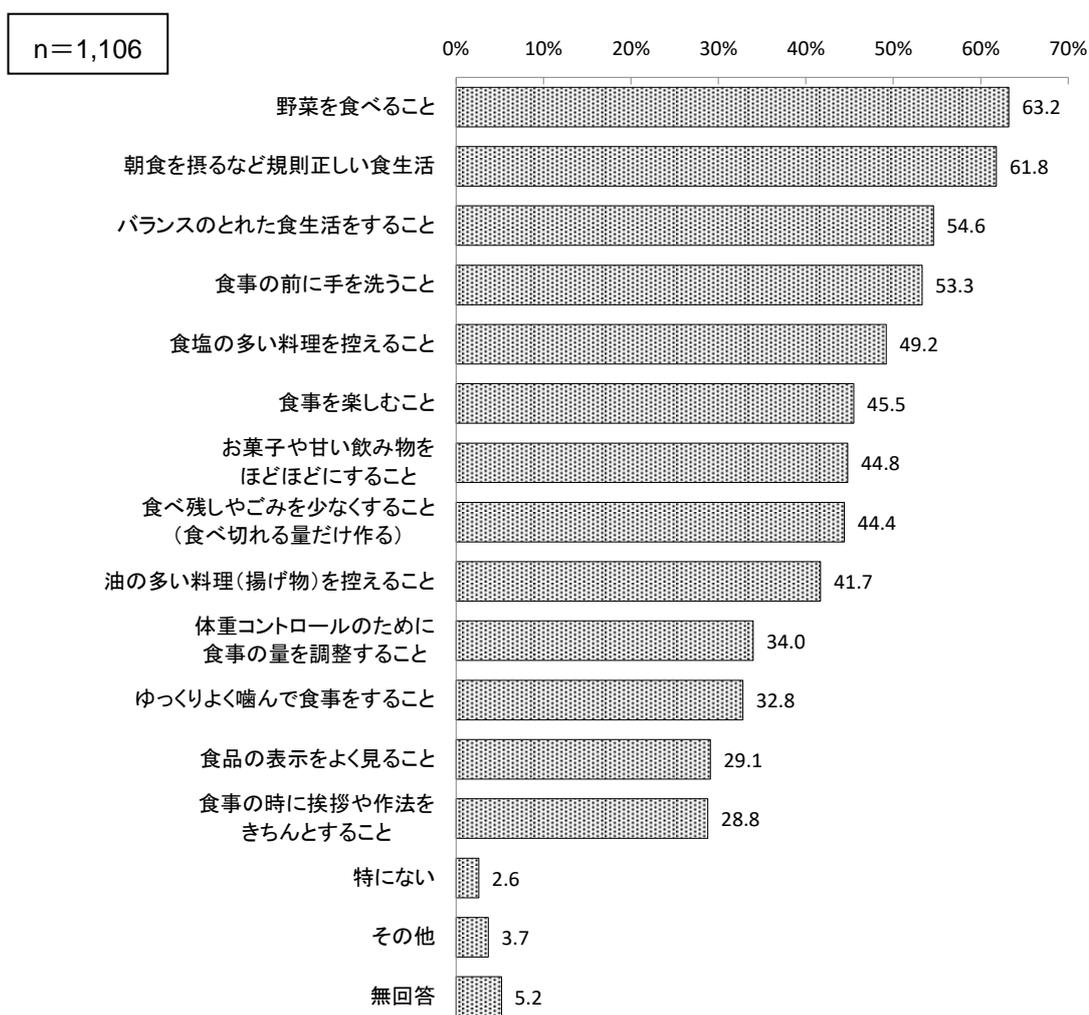
●その他

インフルエンザ対策として/ほうじ茶を家でいれることが多いため

## (20) 食生活で心がけていること

問 16 ふだんの食生活に関して、あなたが心がけていることはどのようなことですか。  
(あてはまるものすべてに○)

食生活で心がけていることについては、「野菜を食べること」が63.2%と最も高く、次いで「朝食を摂るなど規則正しい食生活」が61.8%、「バランスのとれた食生活をする事」が54.6%、「食事の前に手を洗うこと」が53.3%、「食塩の多い料理を控えること」が49.2%、「食事を楽しむこと」が45.5%、「お菓子や甘い飲み物をほどほどにすること」が44.8%、「食べ残しやごみを少なくすること(食べ切れる量だけ作る)」が44.4%、「油の多い料理(揚げ物)を控えること」が41.7%と続いています。



### ●その他

糖質は控えめ。玄米にしている/できるだけ旬のものを摂取するようにしている/食事の時間を決めている/  
肉類は1日に同じ肉を食べないように、とり肉・豚肉・牛肉が重ならないように気にしている/タンパク質や乳酸  
菌をとるようにしている/安全安心な食材をつかう/糖分をひかえる/果物を摂る/炭水化物をひかえる/青汁  
を毎日飲んでいる/魚、肉、卵、乳製品等たん白質、カルシウム等を重視/食事中はTV、ケータイは見ない/  
コミュニケーションをとる/料理は心を込めて作る 等

【年代別】

20歳代、30歳代では、「食事を楽しむこと」が最も高く62.7%、58.8%、40歳代から60歳代では、「野菜を食べること」が最も高く57.0%、63.4%、68.3%、70歳代では、「朝食を摂取するなど規則正しい食生活」が最も高く74.8%となっており、年代によって違いが出ています。

年代別 上位5項目 ふだんの食生活で心がけていること

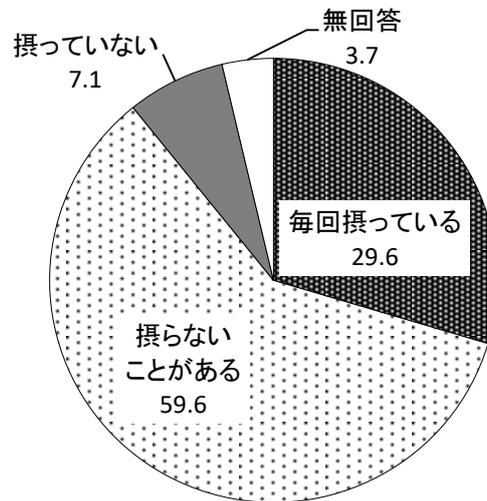
(単位：%)

	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
20歳代 n=51	食事を楽しむこと	野菜を食べること	食べ残しやごみを少なくすること	お菓子や甘い飲み物をほどほどにすること	食事の時に挨拶や作法をきちんとすること
	62.7	51.0	41.2	37.3	33.3
30歳代 n=85	食事を楽しむこと	野菜を食べること	食事の時に挨拶や作法をきちんとすること	食事の前に手を洗うこと	朝食を摂取するなど規則正しい食生活/お菓子や甘い飲み物をほどほどにすること
	58.8	57.6	49.4	47.1	45.9
40歳代 n=158	野菜を食べること	朝食を摂取するなど規則正しい食生活	食事の前に手を洗うこと	バランスのとれた食生活をする	食事を楽しむこと/お菓子や甘い飲み物をほどほどにすること
	57.0	51.9	48.7	46.8	44.9
50歳代 n=175	野菜を食べること	朝食を摂取するなど規則正しい食生活	バランスのとれた食生活をする	食事の前に手を洗うこと	食べ残しやごみを少なくすること
	63.4	50.9	49.7		44.6
60歳代 n=202	野菜を食べること	朝食を摂取するなど規則正しい食生活	バランスのとれた食生活をする	食塩の多い料理を控える	油の多い料理を控える
	68.3	67.8	63.9	56.9	49.5
70歳代 n=424	朝食を摂取するなど規則正しい食生活	野菜を食べること	食塩の多い料理を控える	食事の前に手を洗うこと	バランスのとれた食生活をする
	74.8	65.8	64.6	62.7	60.8

(21) 毎回の食事での汁物の摂取状況

問 17 毎回の食事で汁物を摂っていますか。(1つだけに○)

毎回の食事での汁物の摂取状況については、「摂らないことがある」が 59.6%、「毎回摂っている」が 29.6%、「摂っていない」が 7.1%となっています。



(単位:%)

n=1,106

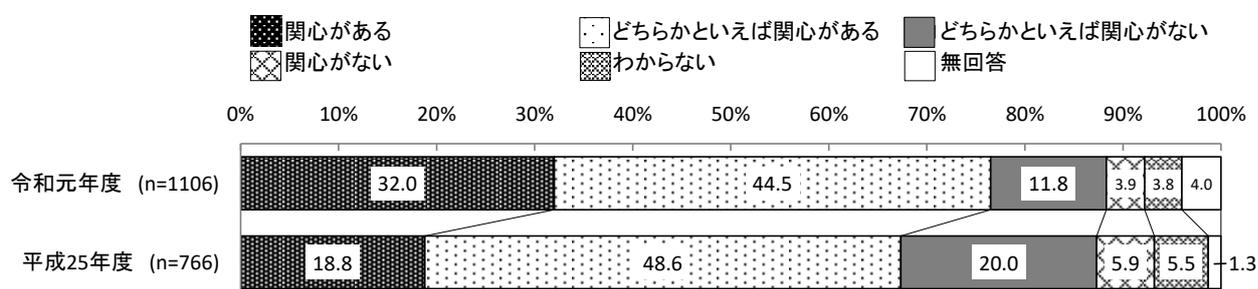
## (22) 「食育」の関心度

問 18 あなたは、「食育」に関心がありますか。(1つだけに○)

「食育」の関心度については、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせて76.5%、「どちらかといえば関心がない」と「関心がない」を合わせて15.7%となっており、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた方が60.8ポイント高くなっています。

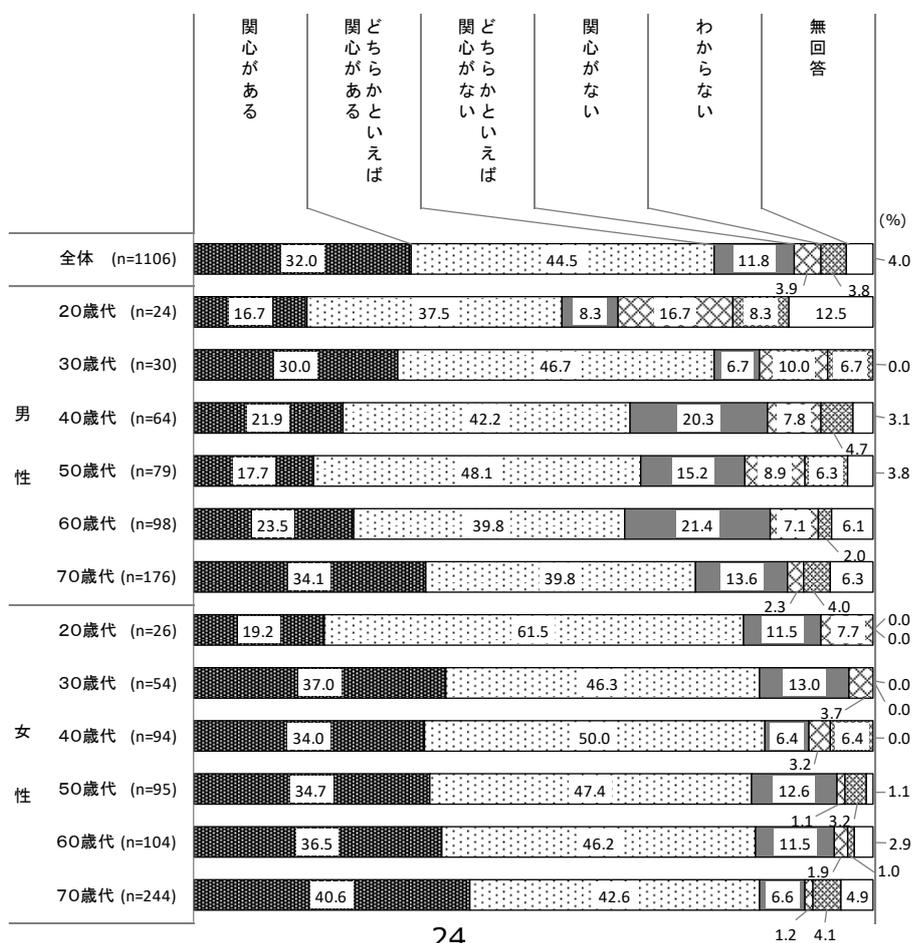
### 【前回調査比較】

前回調査との比較では、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせて76.5%と9.1ポイント増加し、「どちらかといえば関心がない」と「関心がない」を合わせて15.7%と10.2ポイント減少しています。



### 【性年代別】

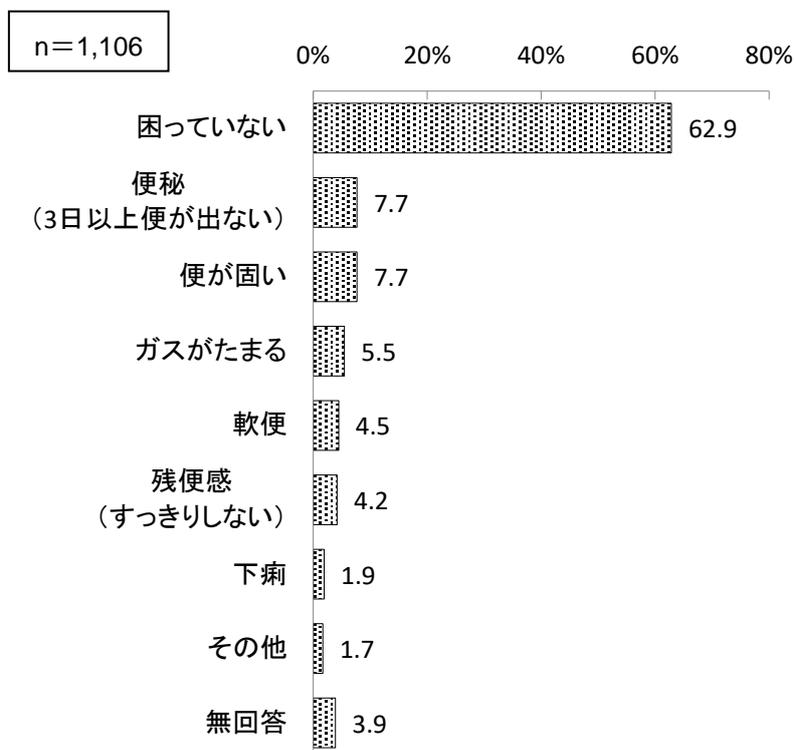
「どちらかといえば関心がない」と「関心がない」を合わせると、20歳代、40歳代から60歳代の男性が25.0%、28.1%、24.1%、28.5%と高くなっています。



## (23) お通じで困っていること

問 19 (1) お通じについて、困っていることはありますか。(1つだけに○)

お通じで困っていることについては、「便秘(3日以上便が出ない)」、「便が固い」がともに7.7%、「ガスがたまる」が5.5%、「軟便」が4.5%、「残便感(すっきりしない)」が4.2%となっています。なお、「困っていない」は62.9%となっています。



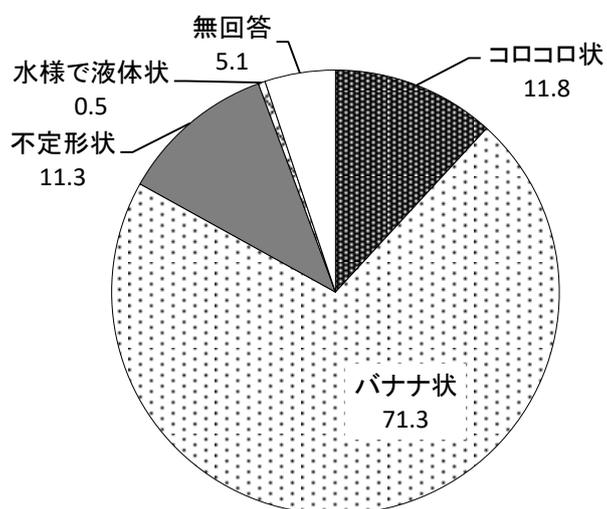
### ●その他

便秘外来に通っている/大腸癌術後のため安定していない/痔/下剤服用/環境が変わると出ない/食事の内容によって毎日出るか便秘になるか決まる/回数が多い/腹部膨満感<sup>ふくぶほうまんかん</sup> 等

(24) お通じの形態

問 19 (2) お通じの形態はどのようなものが多いですか。(1つだけに○)

お通じの形態については、「バナナ状」が71.3%と最も高く、次いで「コロコロ状」が11.8%、「不定形状」が11.3%、「水様で液体状」が0.5%となっています。



(単位: %)

n=1,106

### 3 運動習慣について

#### (25) 習慣的な運動状況

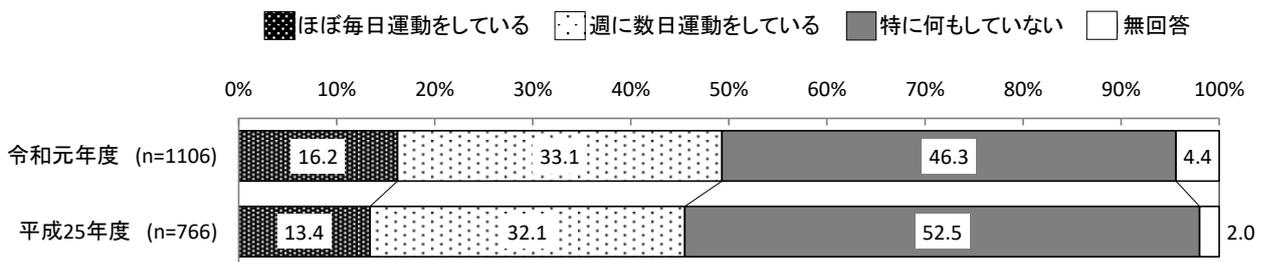
問 20 あなたは、習慣的に運動をしていますか。(1つだけに○)

習慣的な運動状況については、「週に数日運動をしている」が33.1%と最も高く、「ほぼ毎日運動をしている」が16.2%となっています。

なお、「特に何もしていない」は46.3%となっています。

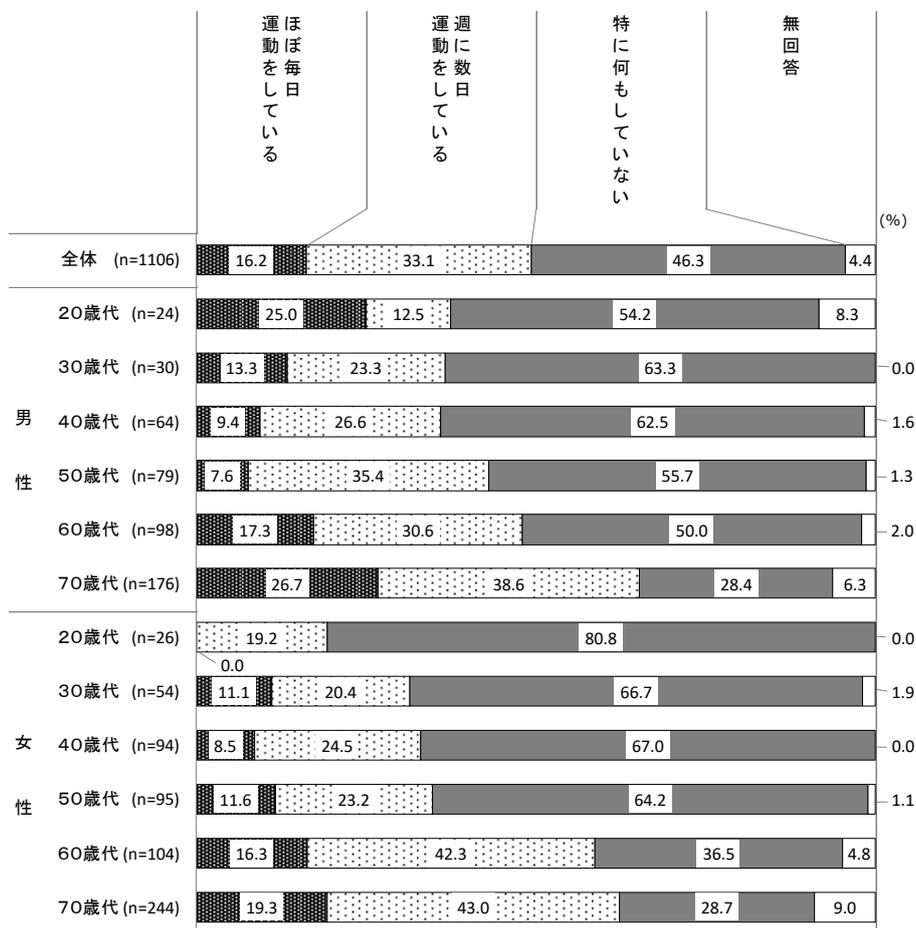
#### 【前回調査比較】

前回調査との比較では、「特に何もしていない」が46.3%と6.2ポイント減少しています。



#### 【性年代別】

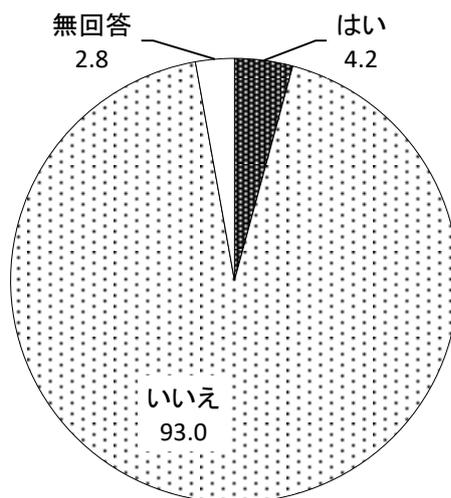
「特に何もしていない」は20歳代から50歳代で高く、20歳代女性は80.8%と特に高くなっています。



(26) 東大和市健康ウォーキングマップの活用状況

問 21 問 20 で「1 ほぼ毎日運動をしている」または「2 週に数日運動をしている」を選択した方にうかがいます。  
東大和市健康ウォーキングマップを活用していますか。(1つだけに○)

東大和市健康ウォーキングマップの活用状況については、「はい」が4.2%、「いいえ」が93.0%となっており、「活用している」人は非常に少ない状況がうかがえます。



(単位: %)

n=545

(27) 子どもの習慣的な運動状況について

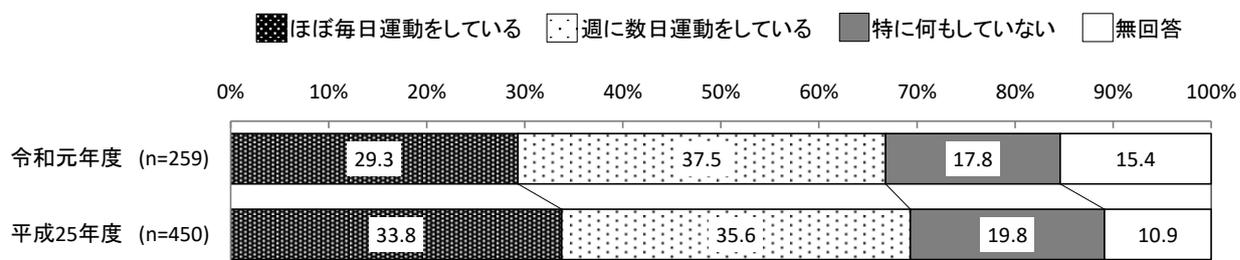
問 22 お子さまは習慣的(学校等での体育の授業は除く)に運動していますか。  
※未就学児や小学生については、外遊びも運動に含みます。(1つだけに○)

子どもの習慣的な運動状況については、「週に数日運動をしている」が37.5%と最も高く、「ほぼ毎日運動をしている」が29.3%となっています。

なお、「特に何もしていない」は17.8%となっています。

**【前回調査比較】**

前回調査との比較では、「ほぼ毎日運動をしている」が29.3%と4.5ポイント減少しています。



## 4 休養とこころの健康づくりについて

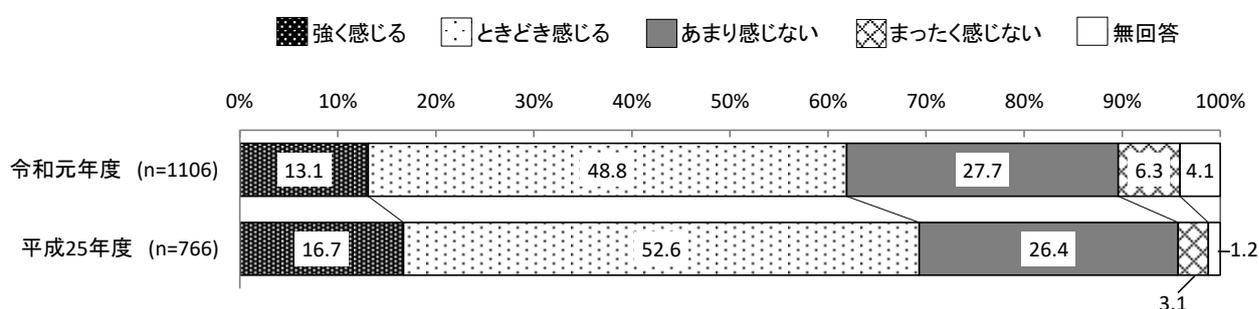
### (28) 不安やストレスの有無

問 23 あなたは、最近不安やストレスを感じますか。(1つだけに○)

不安やストレスについては、「強く感じる」と「ときどき感じる」を合わせて61.9%、「あまり感じない」と「まったく感じない」を合わせて34.0%となっており、「強く感じる」と「ときどき感じる」を合わせた方が27.9ポイント高くなっています。

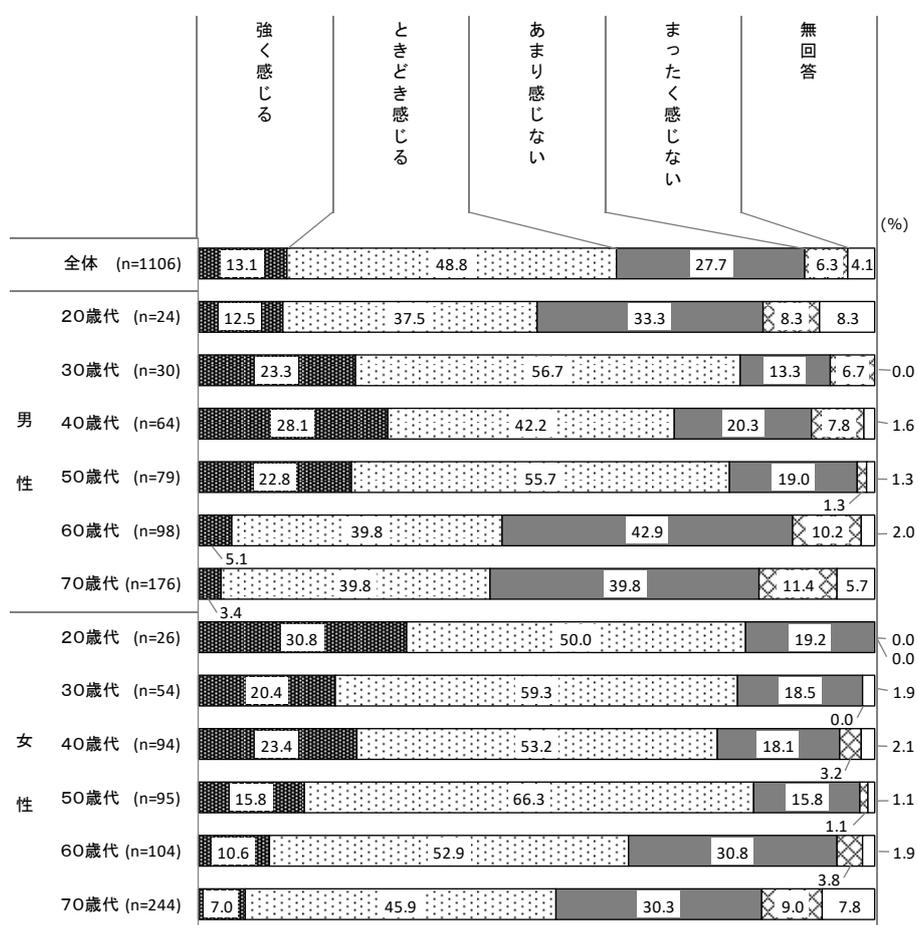
#### 【前回調査比較】

前回調査との比較では、「強く感じる」と「ときどき感じる」を合わせて61.9%と7.4ポイント減少しています。



#### 【性年代別】

「強く感じる」と「ときどき感じる」を合わせると、20歳代女性、30歳代から50歳代で7割から8割強と高くなっています。

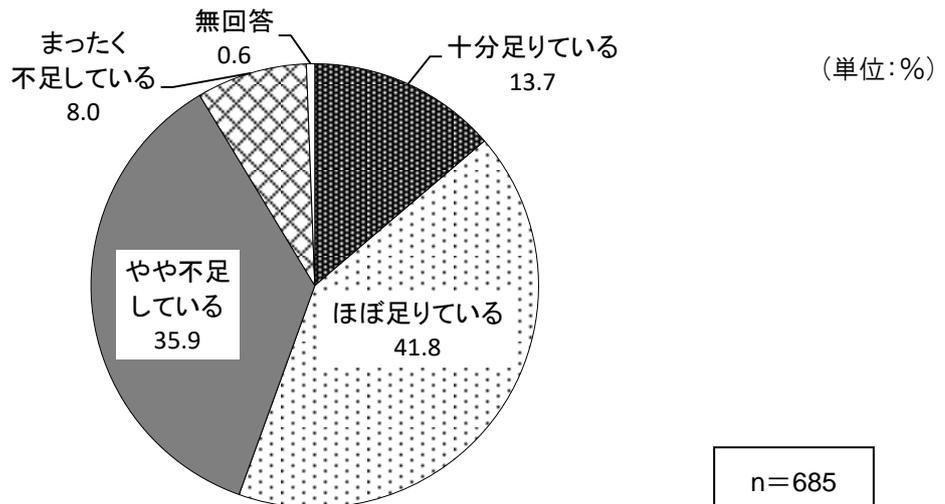


(29) 睡眠時間

問 24 問 23 で「1 強く感じる」または「2 とどき感じる」を選択した方にうかがいます。

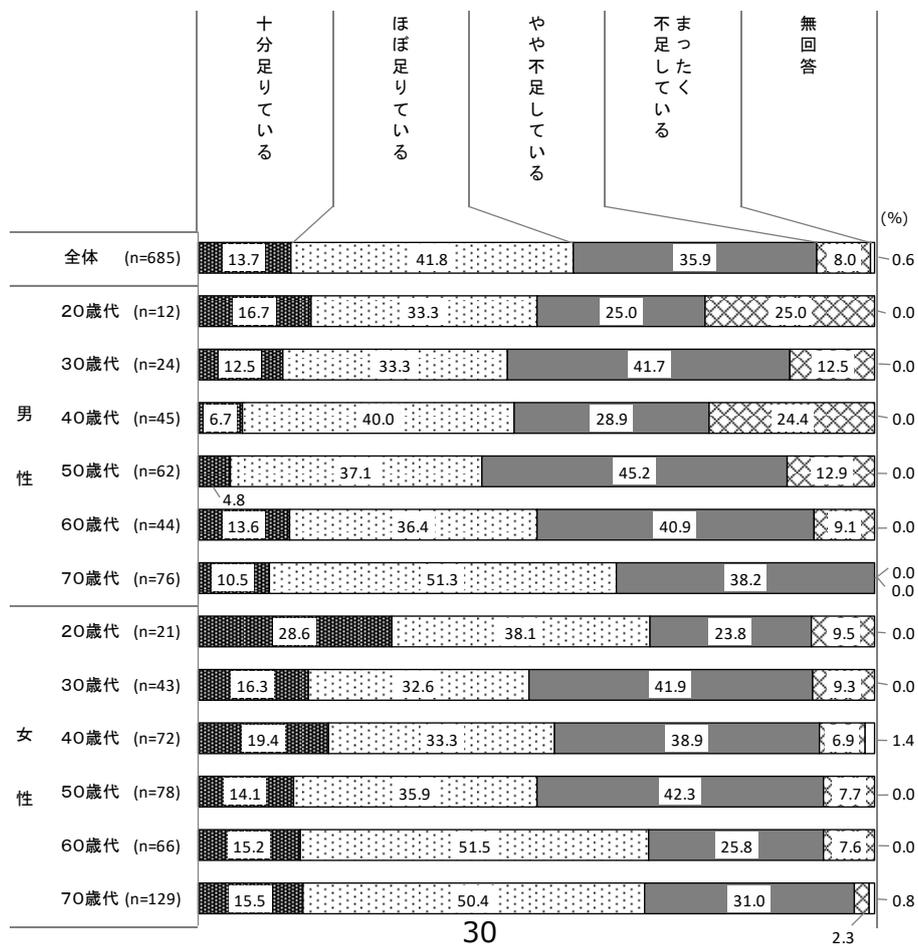
あなたは、普段の睡眠時間は足りていますか。(1 つだけに○)

睡眠時間については、「十分足りている」と「ほぼ足りている」を合わせて 55.5%、「やや不足している」と「まったく不足している」を合わせて 43.9%となっており、「十分足りている」と「ほぼ足りている」を合わせた方が 11.6 ポイント高くなっています。



【性年代別】

「まったく不足している」は 20 歳代、40 歳代の男性が 25.0%、24.4%と特に高くなっています。



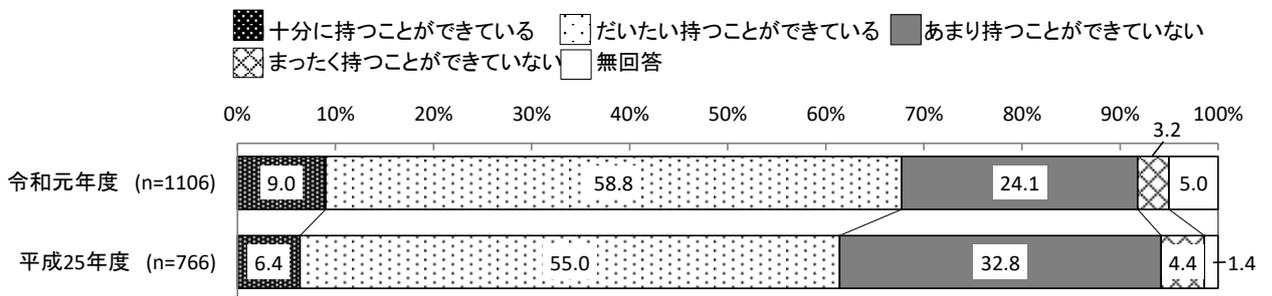
(30) こころのゆとり

問 25 あなたは、毎日の生活のなかでこころのゆとりを持つことができますか。  
(1つだけに○)

こころのゆとりについては、「十分に持つことができている」と「だいたい持つことができている」を合わせて67.8%、「あまり持つことができていない」と「まったく持つことができていない」を合わせて27.3%となっており、「十分に持つことができている」と「だいたい持つことができている」を合わせた方が40.5ポイント高くなっています。

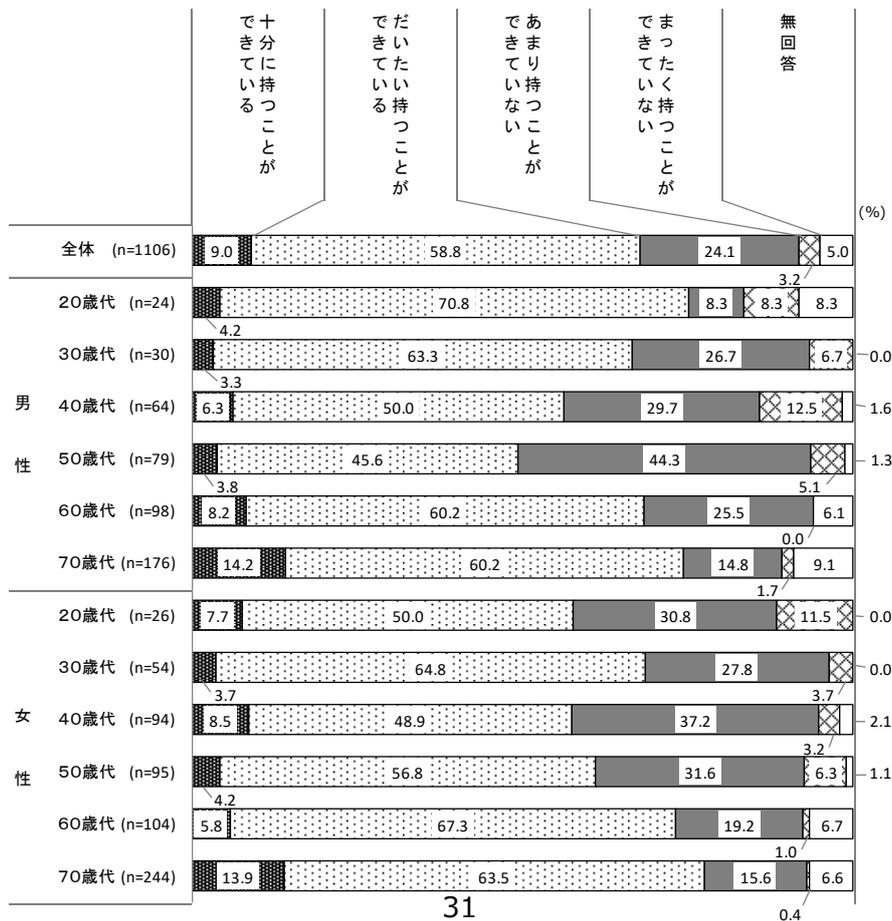
【前回調査比較】

前回調査との比較では、「十分に持つことができている」と「だいたい持つことができている」を合わせて67.8%と6.4ポイント増加し、「あまり持つことができていない」と「まったく持つことができていない」を合わせて27.3%と9.9ポイント減少しています。



【性年代別】

「あまり持つことができていない」と「まったく持つことができていない」を合わせると、20歳代女性が42.3%、40歳代男女が42.2%、40.4%、50歳代男性が49.4%と高くなっています。



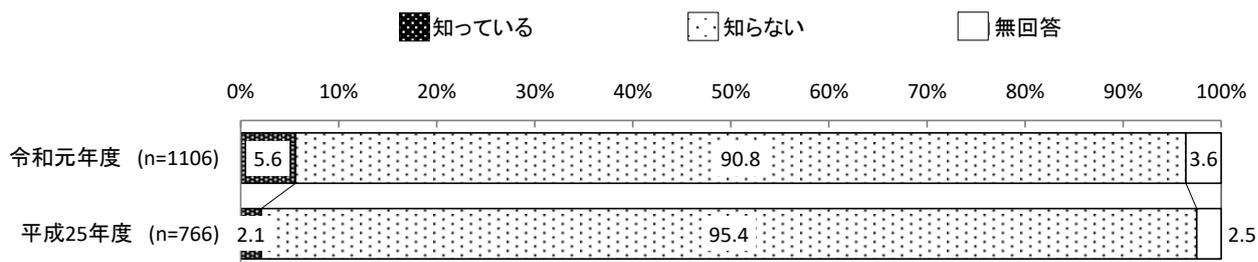
### (31) 「こころの体温計」の認知度

問 26 あなたは、「こころの体温計」を知っていましたか。(1つだけに○)

「こころの体温計」の認知度については、「知っている」が5.6%、「知らない」が90.8%となっており、「知っている」人は非常に少ない状況がうかがえます。

#### 【前回調査比較】

前回調査との比較では、「知らない」が90.8%と4.6ポイント減少しています。



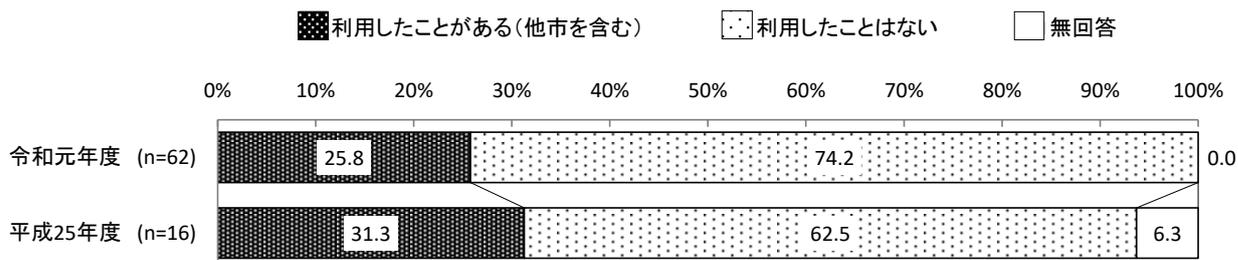
### (32) 「こころの体温計」の利用度

問 27 問 26 で「1 知っている」を選択した方にうかがいます。  
あなたは、「こころの体温計」を実際に利用したことがありますか。(1つだけに○)

「こころの体温計」の利用度については、「利用したことがある(他市を含む)」が25.8%、「利用したことはない」が74.2%となっています。

#### 【前回調査比較】

前回調査との比較では、「利用したことがない」が74.2%と11.7ポイント増加しています。



## 5 喫煙について

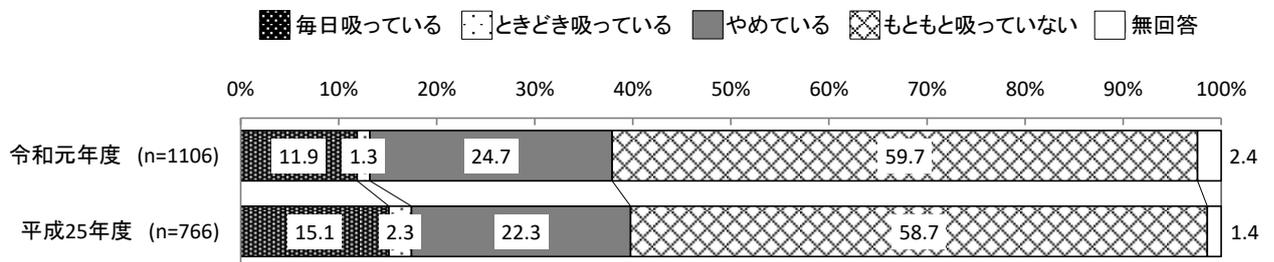
### (33) 喫煙状況

問 28 あなたは、たばこを吸いますか。(1つだけに○)

喫煙状況については、「毎日吸っている」と「ときどき吸っている」を合わせて 13.2%、「やめている」と「もともと吸っていない」を合わせて 84.4%となっており、「やめている」と「もともと吸っていない」を合わせた方が 71.2 ポイント高くなっています。

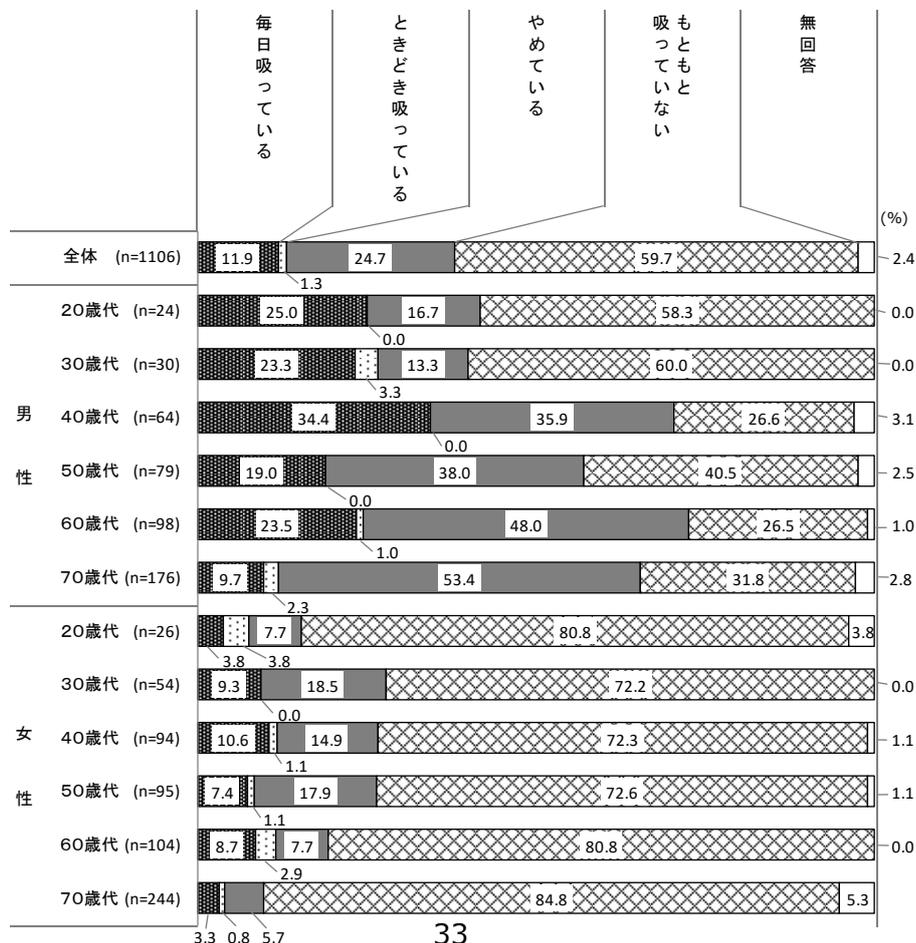
#### 【前回調査比較】

前回調査との比較では、「毎日吸っている」と「ときどき吸っている」を合わせて 13.2%と 4.2 ポイント減少し、『吸っていない』が 84.4%と 3.4 ポイント増加しています。



#### 【性年代別】

すべての年代において、「毎日吸っている」は男性の方が女性に比べて高くなっており、特に 40 歳の男性は 34.4%と高くなっています。

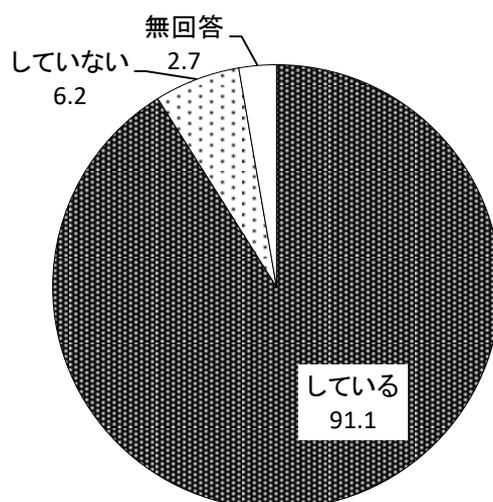


### (34) 喫煙時の配慮

問 29 問 28 で「1 毎日吸っている」または「2 ときどき吸っている」を選択した方にうかがいます。

あなたは、周囲に妊婦（本人含む）や子どもがいるときの喫煙について配慮していますか。（1つだけに○）

喫煙時の配慮については、「している」が91.1%、「していない」が6.2%となっており、約9割の人が妊婦や子どもがいるときは配慮していると回答しています。



(単位: %)

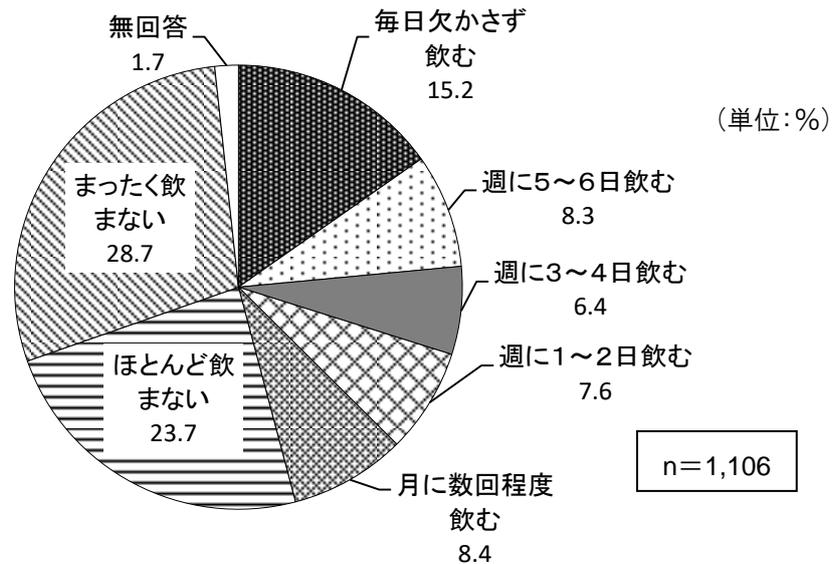
n=146

## 6 飲酒について

### (35) 飲酒状況

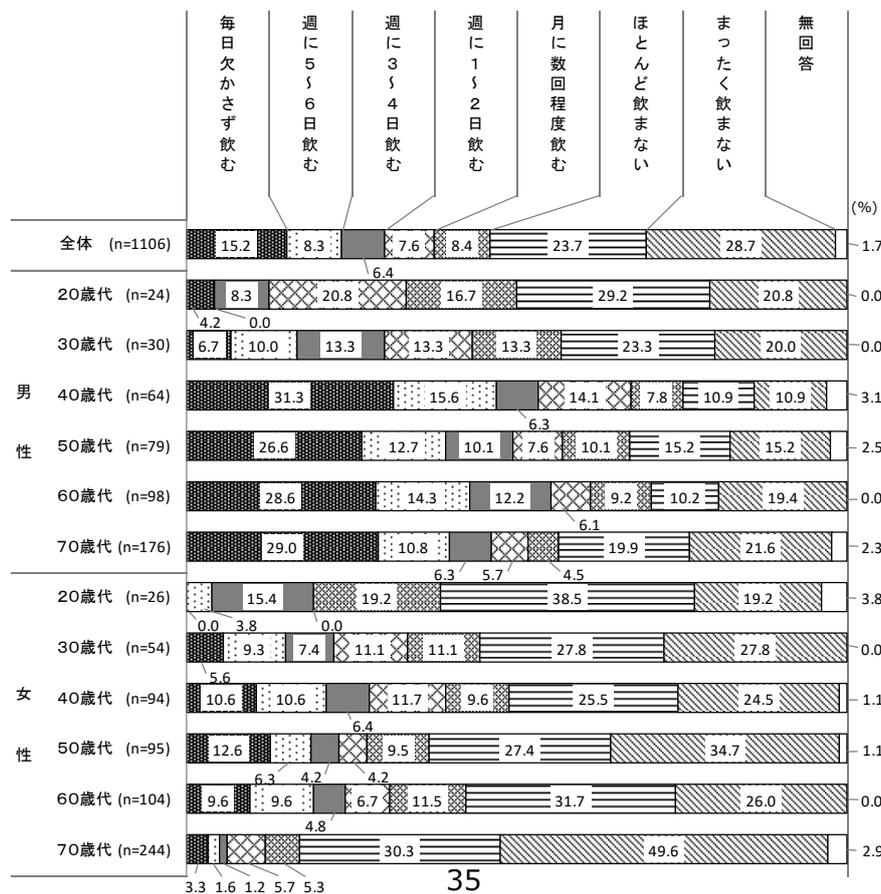
問 30 あなたは、お酒を飲みますか。(1つだけに○)

飲酒状況については、「まったく飲まない」が28.7%と最も高く、次いで「ほとんど飲まない」が23.7%、「毎日欠かさず飲む」が15.2%、「月に数回程度飲む」が8.4%、「週に5~6日飲む」が8.3%、「週に1~2日飲む」が7.6%、「週に3~4日飲む」が6.4%となっています。「週に1日以上飲む」人は37.5%となっています。



#### 【性年代別】

すべての年代において、「毎日欠かさず飲む」は男性の方が女性に比べて高くなっており、特に40歳代から70歳代の男性は、31.3%、26.6%、28.6%、29.0%と高くなっています。



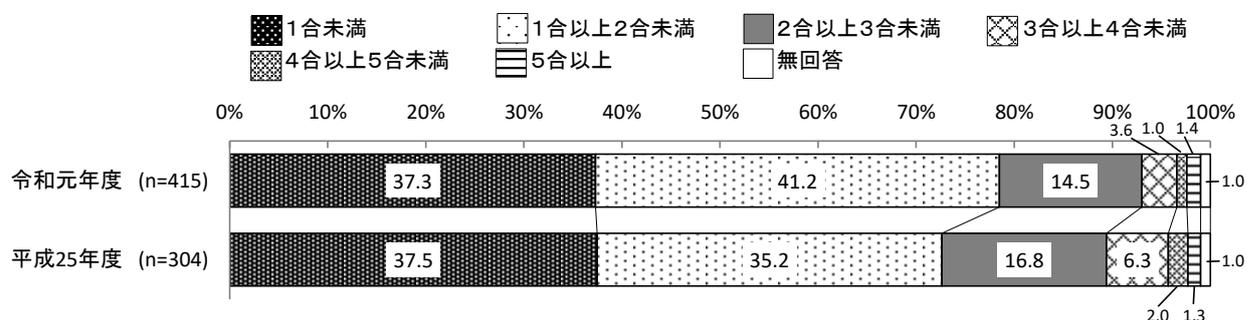
### (36) 1日の飲酒量

問31 問30で「1 毎日欠かさず飲む」、「2 週に5～6日飲む」、「週に3～4日飲む」、「4 週に1～2日飲む」を選択した方にうかがいます。  
 あなたは、1日にどのくらいの量のお酒を飲みますか。日本酒に換算してお答えください。(1つだけに○)

1日の飲酒量については、「1合以上2合未満」が41.2%と最も高く、次いで「1合未満」が37.3%、「2合以上3合未満」が14.5%、「3合以上4合未満」が3.6%、「5合以上」が1.4%、「4合以上5合未満」が1.0%となっています。

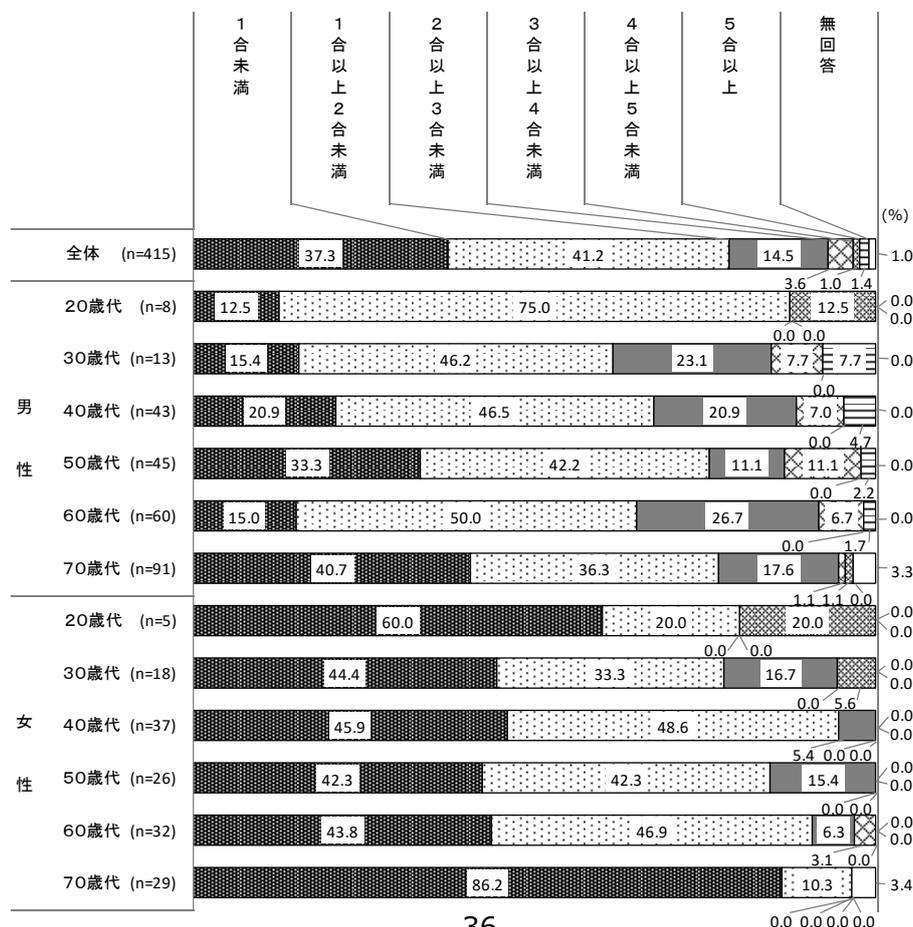
#### 【前回調査比較】

前回調査との比較では、「1合以上2合未満」が41.2%と6.0ポイント増加しています。



#### 【性年代別】

多量飲酒と言われている「1日平均60グラム以上の飲酒」(3合以上)については、すべての年代において低くなっています。



## 7 歯の健康について

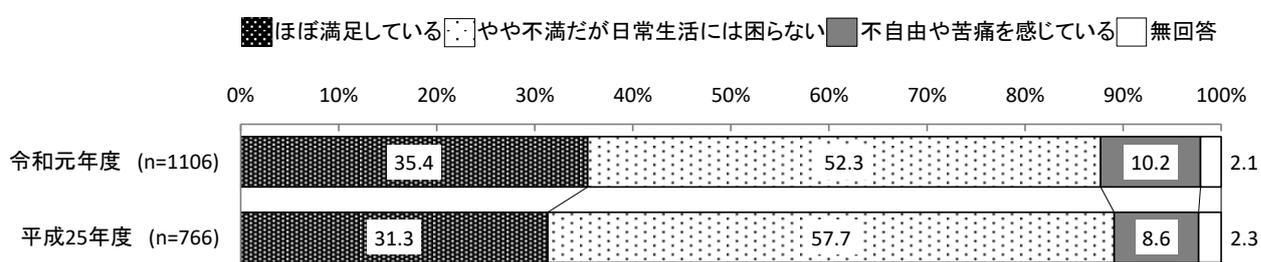
### (37) 歯・口や入れ歯の状態

問 32 あなたは、ご自身の歯・口や入れ歯の状態について、どのように感じていますか。  
(1つだけに○)

歯・口や入れ歯の状態については、「やや不満だが日常生活には困らない」が52.3%と最も高く、次いで「ほぼ満足している」が35.4%、「不自由や苦痛を感じている」が10.2%となっています。

#### 【前回調査比較】

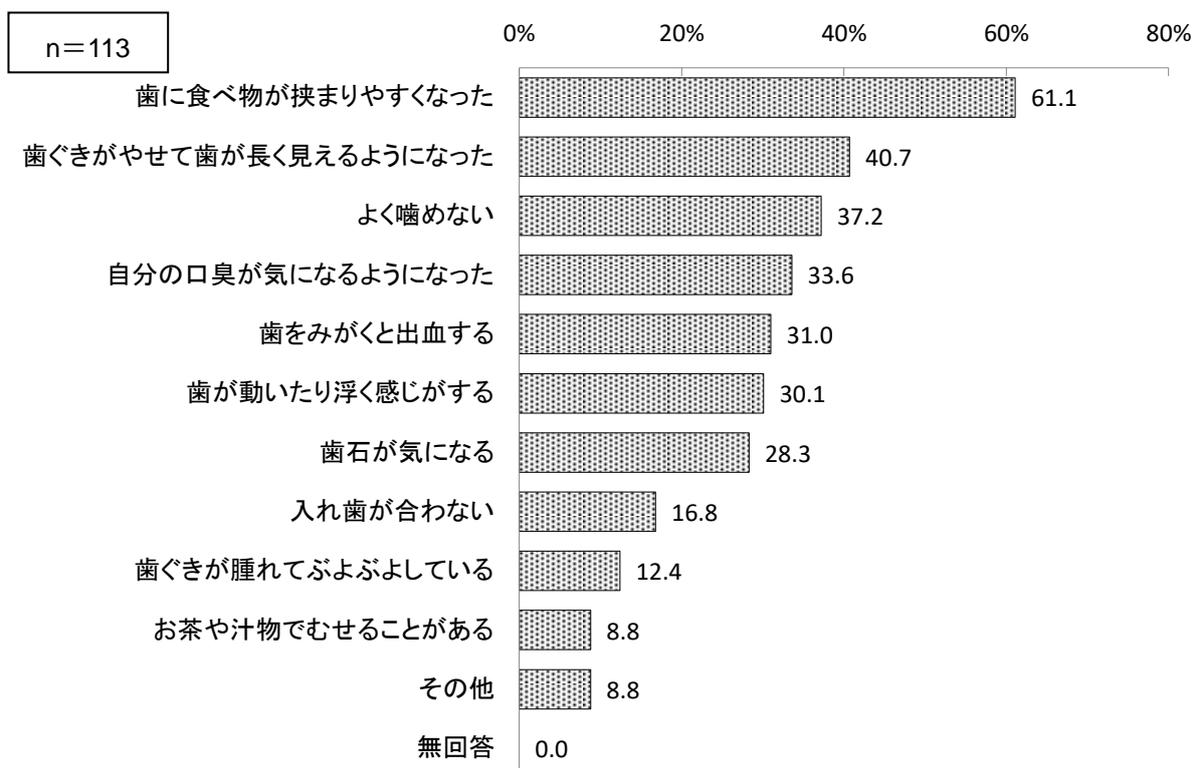
前回調査との比較では、「やや不満だが日常生活には困らない」が52.3%と5.4ポイント減少しています。



### (38) 歯や歯ぐきの自覚症状

問 33 問 32 で「3 不自由や苦痛を感じている」を選択した方にうかがいます。  
 あなたは、歯や歯ぐきについて、以下のような自覚症状がありますか。  
 (あてはまるものすべてに○)

歯や歯ぐきの自覚症状については、「歯に食べ物が挟まりやすくなった」が 61.1%と最も高く、次いで「歯ぐきがやせて歯が長く見えるようになった」が 40.7%、「よく噛めない」が 37.2%、「自分の口臭が気になるようになった」が 33.6%、「歯をみがくと出血する」が 31.0%、「歯が動いたり浮く感じがする」が 30.1%、「歯石が気になる」が 28.3%と続いています。



#### ●その他

噛み合わせが悪くなった/具合が悪くて歯みがきが困難/顎関節症/矯正中 等

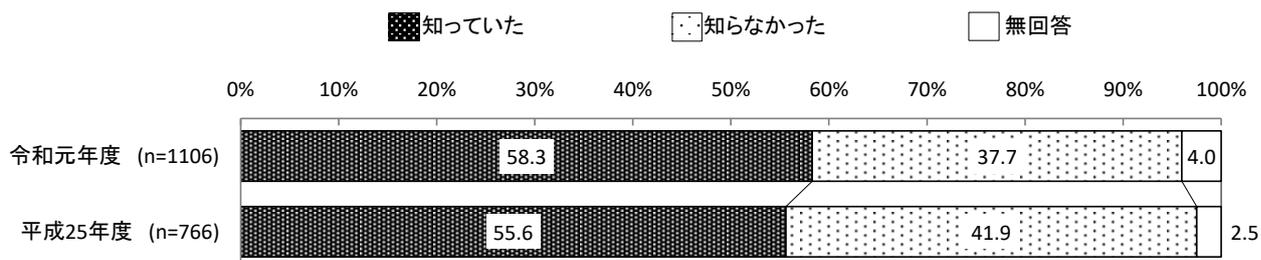
### (39) 「8020(ハチマルニイマル)」の認知度

問 34 あなたは、「8020」をご存知でしたか。(1つだけに○)

「8020」の認知度については、「知っていた」が58.3%、「知らなかった」が37.7%と、「知っていた」が20.6ポイント高くなっています。

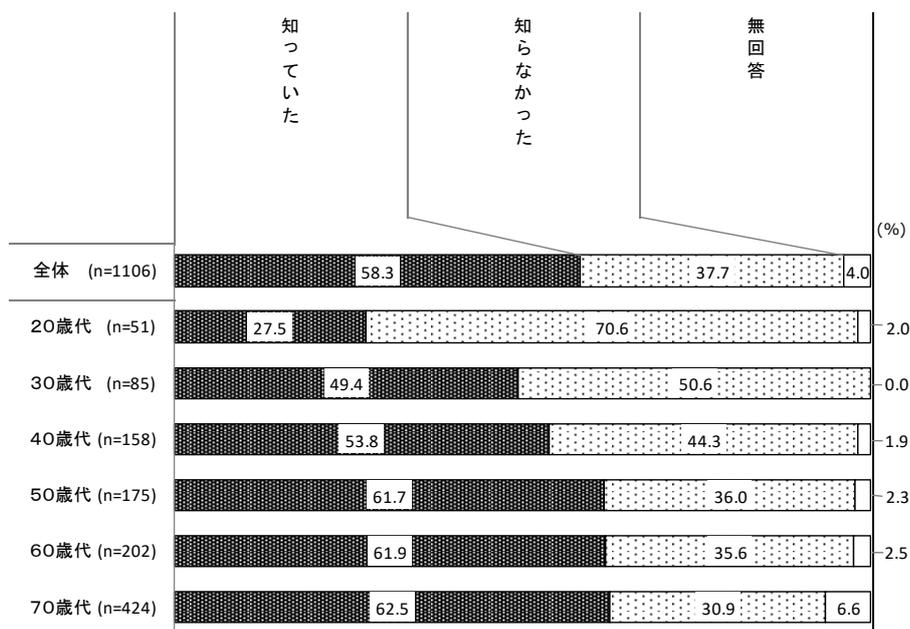
#### 【前回調査比較】

前回調査との比較では、「知らなかった」が37.7%と4.2ポイント減少しています。



#### 【年代別】

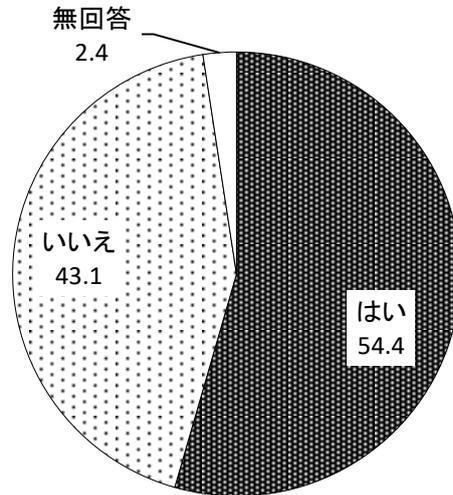
「知らなかった」は20歳代が70.6%と特に高くなっています。



(40) 歯科医院での定期健診の状況

問 35 あなたは、年1回以上歯科医院で定期健診を受けていますか。(1つだけに○)

歯科医院での定期健診の状況については、「はい」が54.4%、「いいえ」が43.1%と、「定期健診を受けている」人の方が11.3ポイント高くなっています。

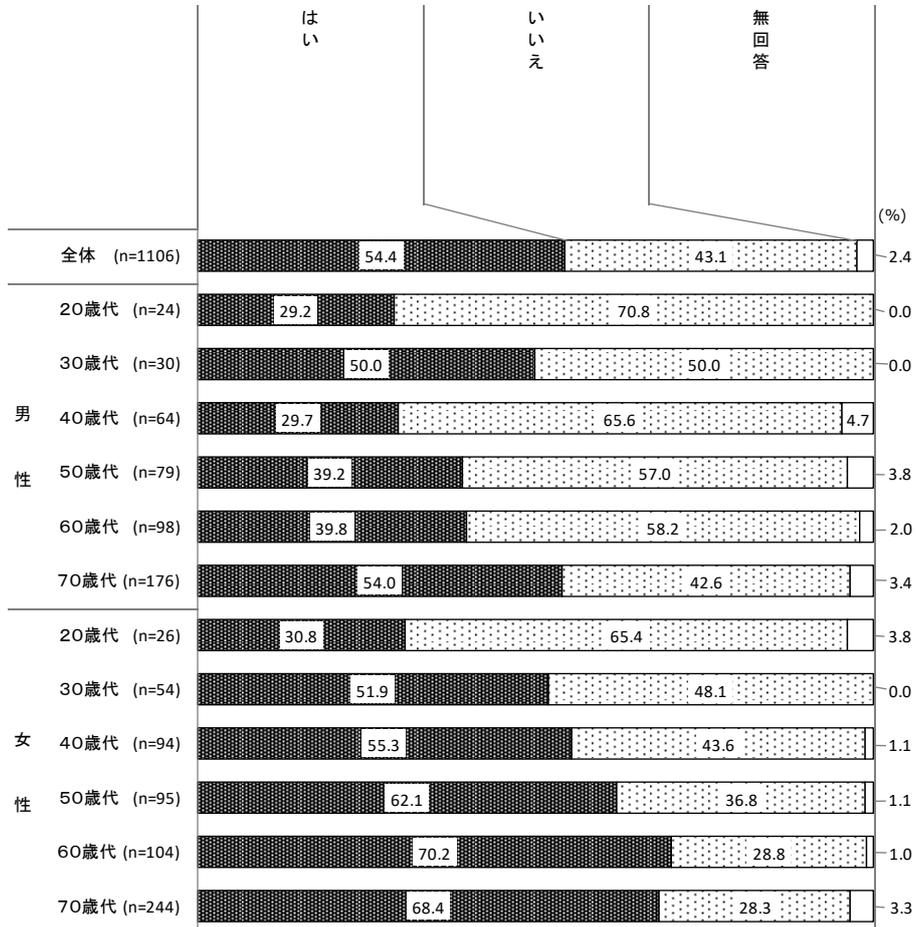


(単位:%)

n=1,106

【性年代別】

すべての年代において、「いいえ」は男性の方が女性に比べて高くなっており、20歳代男女、40歳代男性は70.8%、65.4%、65.6%と特に高くなっています。



## 8 健康管理について

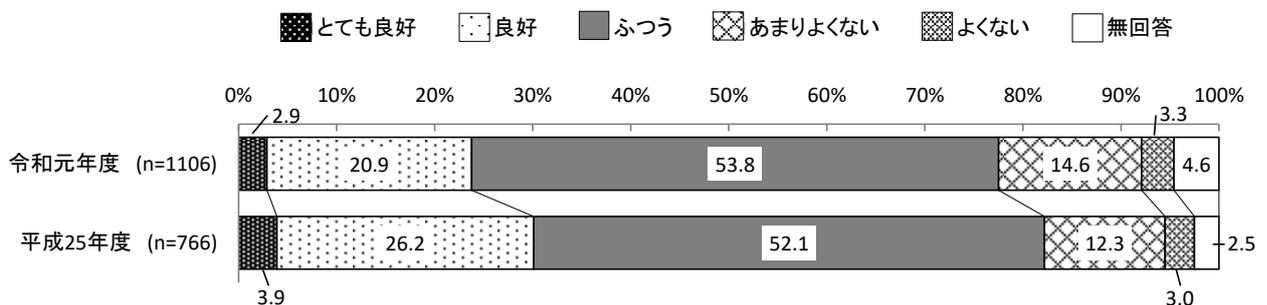
### (41) 自分の健康状態

問 36 あなたは、自分の健康状態をどのように思いますか。(1つだけに○)

自分の健康状態については、「ふつう」が53.8%と最も高くなっています。また、「とても良好」と「良好」を合わせて23.8%、「あまりよくない」と「よくない」を合わせて17.9%となっており、「とても良好」と「良好」を合わせた方が5.9ポイント高くなっています。

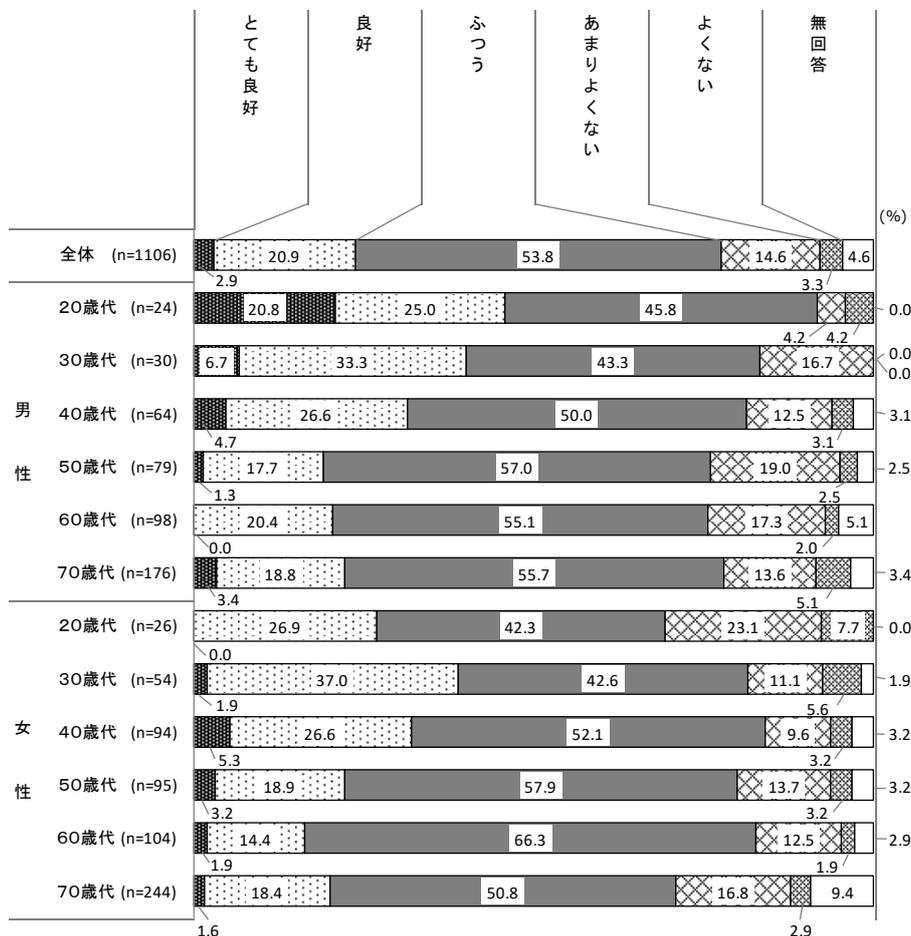
#### 【前回調査比較】

前回調査との比較では、「とても良好」と「良好」を合わせて23.8%と6.3ポイント減少しています。



#### 【性年代別】

「あまりよくない」と「よくない」を合わせると、20歳代女性が30.8%と特に高くなっています。



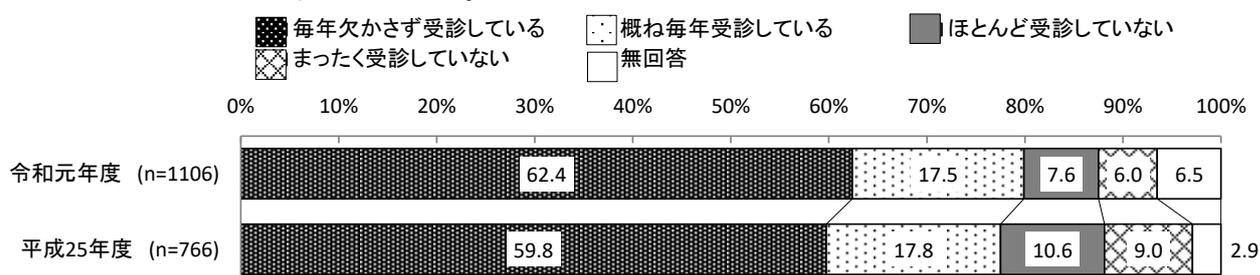
## (42) 定期健診の受診状況

問 37 あなたは、健康診査（職場での健康診査を含む）は定期的に受診していますか。  
（1つだけに○）

定期健診の受診状況については、「毎年欠かさず受診している」と「概ね毎年受診している」を合わせて79.9%、「ほとんど受診していない」と「まったく受診していない」を合わせて13.6%となっており、「毎年欠かさず受診している」と「概ね毎年受診している」を合わせた方が66.3ポイント高くなっています。

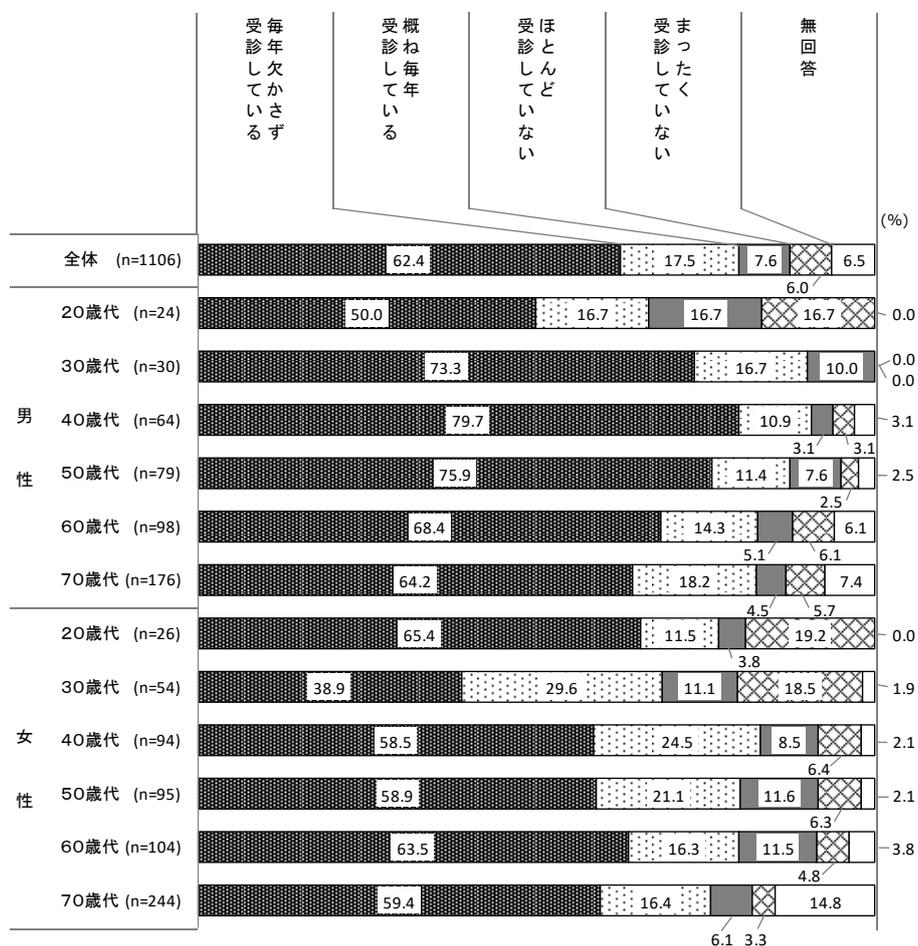
### 【前回調査比較】

前回調査との比較では、「ほとんど受診していない」と「まったく受診していない」を合わせ方が13.6%と6.0ポイント減少しています。



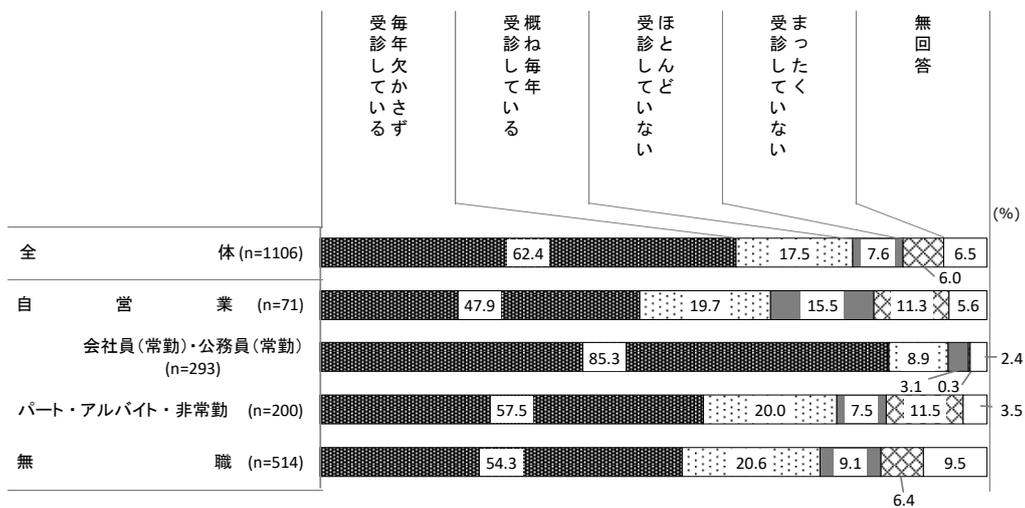
### 【性年代別】

「ほとんど受診していない」と「まったく受診していない」を合わせると、20歳代男女が33.4%、23.0%、30歳代女性が29.6%と特に高くなっています。



【職業別】

「ほとんど受診していない」と「まったく受診していない」を合わせると、自営業が26.8%と特に高くなっています。



(43) 定期的に受診している検診の種類

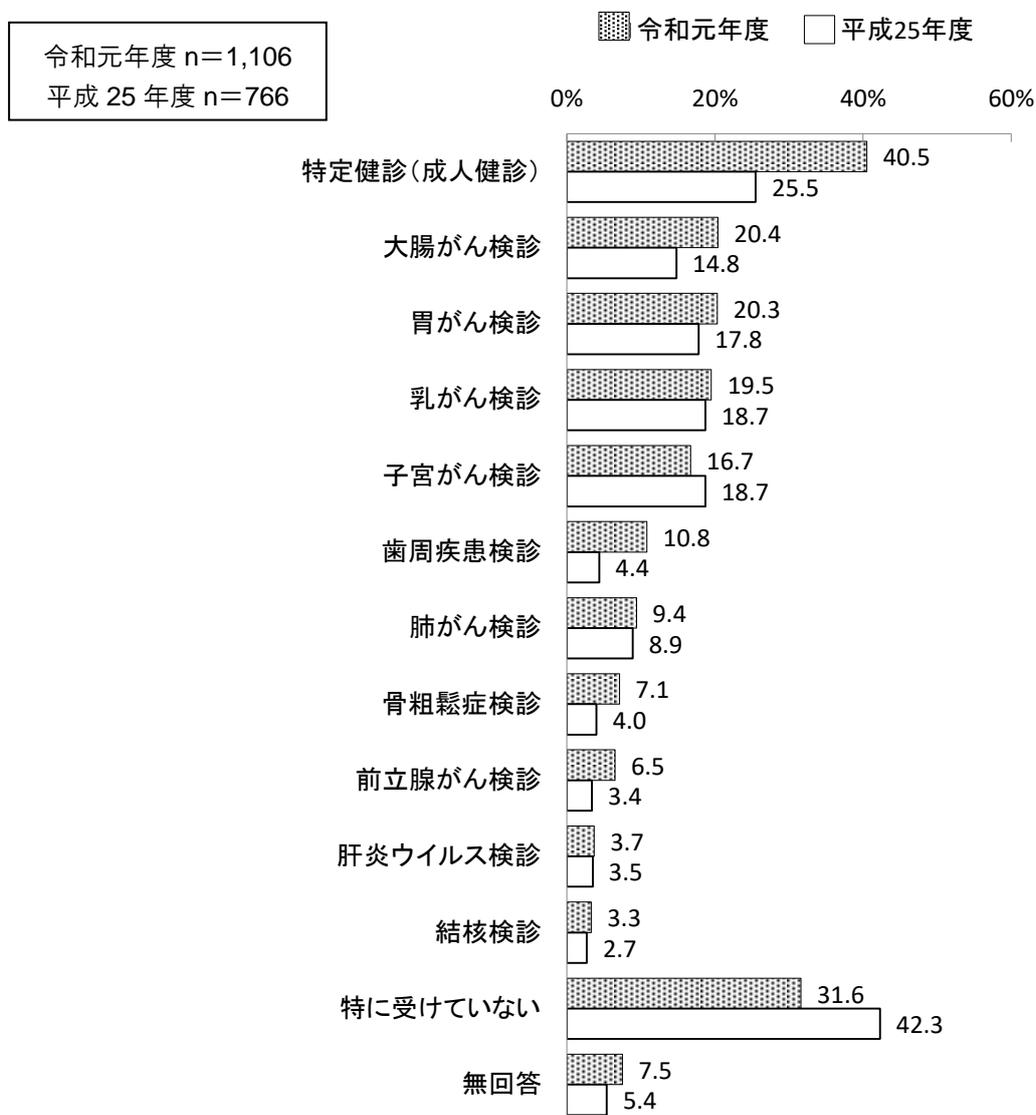
問 38 あなたは、がん検診等のような検診を定期的に受診していますか。  
(あてはまるものすべてに○)

定期的に受診している検診の種類については、「特定健診(成人健診)」が40.5%と最も高く、次いで「大腸がん検診」が20.4%、「胃がん検診」が20.3%、「乳がん検診」が19.5%、「子宮がん検診」が16.7%、「歯周疾患検診」が10.8%と続いています。

なお、「特に受けていない」は31.6%となっています。

【前回調査比較】

前回調査との比較では、「特定健診(成人健診)」が40.5%と15.0ポイント、「大腸がん検診」が20.4%と5.6ポイント、「歯周疾患検診」が10.8%と6.4ポイント増加し、「特に受けていない」が31.6%と10.7ポイント減少しています。



【性別】

「特に受けていない」は男性が37.2%、女性が27.7%存在しています。「子宮がん」、「乳がん」は29.6%、34.8%となっています。

【年代別】

「子宮がん」は、20歳代、70歳代で11.5%、10.2%、「乳がん」は20歳代、70歳代で15.4%、15.6%と特に低くなっています。一方、40歳代、50歳代は、「子宮がん」、「乳がん」ともに5割を超えています。

性別、性年代別 検診の受診状況

(単位：%)

		合計	特定健診 (成人健診)	胃がん	肝炎ウイルス	歯周疾患	骨粗鬆症	肺がん	大腸がん
	全体	1106	448	225	41	120	78	104	226
		100.0	40.5	20.3	3.7	10.8	7.1	9.4	20.4
【性別】	男性	471	210	98	13	35	7	46	97
		100.0	44.6	20.8	2.8	7.4	1.5	9.8	20.6
	女性	618	233	124	27	85	71	56	127
		100.0	37.7	20.1	4.4	13.8	11.5	9.1	20.6
	選択せず	4	1	1	1	0	0	0	0
		100.0	25.0	25.0	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【性年代別】	20歳代-男	24	4	0	0	0	0	0	0
		100.0	16.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	20歳代-女	26	3	0	0	0	0	0	0
		100.0	11.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	30歳代-男	30	8	2	0	2	0	2	0
		100.0	26.7	6.7	0.0	6.7	0.0	6.7	0.0
	30歳代-女	54	8	2	0	1	0	1	2
		100.0	14.8	3.7	0.0	1.9	0.0	1.9	3.7
	40歳代-男	64	28	6	0	1	0	5	11
		100.0	43.8	9.4	0.0	1.6	0.0	7.8	17.2
	40歳代-女	94	33	23	6	4	2	11	19
		100.0	35.1	24.5	6.4	4.3	2.1	11.7	20.2
	50歳代-男	79	42	17	3	3	1	5	16
		100.0	53.2	21.5	3.8	3.8	1.3	6.3	20.3
	50歳代-女	95	40	25	4	12	6	13	24
		100.0	42.1	26.3	4.2	12.6	6.3	13.7	25.3
	60歳代-男	98	50	26	6	5	1	8	21
		100.0	51.0	26.5	6.1	5.1	1.0	8.2	21.4
	60歳代-女	104	53	26	7	19	9	14	33
		100.0	51.0	25.0	6.7	18.3	8.7	13.5	31.7
70歳代-男	176	78	47	4	24	5	26	49	
	100.0	44.3	26.7	2.3	13.6	2.8	14.8	27.8	
70歳代-女	244	96	48	9	49	53	17	49	
	100.0	39.3	19.7	3.7	20.1	21.7	7.0	20.1	
	無回答	18	5	3	2	0	1	2	2
		100.0	27.8	16.7	11.1	0.0	5.6	11.1	11.1

		子宮がん	乳がん	前立腺がん	結核	特に受けていない	無回答
	全体	185	216	72	36	350	83
		16.7	19.5	6.5	3.3	31.6	7.5
【性別】	男性	0	0	70	10	175	25
		0.0	0.0	14.9	2.1	37.2	5.3
	女性	183	215	0	25	171	54
		29.6	34.8	0.0	4.0	27.7	8.7
	選択せず	2	1	1	0	1	0
		50.0	25.0	25.0	0.0	25.0	0.0
【性年代別】	20歳代-男	0	0	0	0	20	0
		0.0	0.0	0.0	0.0	83.3	0.0
	20歳代-女	3	4	0	1	19	0
		11.5	15.4	0.0	3.8	73.1	0.0
	30歳代-男	0	0	1	0	19	0
		0.0	0.0	3.3	0.0	63.3	0.0
	30歳代-女	19	16	0	0	25	1
		35.2	29.6	0.0	0.0	46.3	1.9
	40歳代-男	0	0	1	0	26	5
		0.0	0.0	1.6	0.0	40.6	7.8
	40歳代-女	49	55	0	4	20	4
		52.1	58.5	0.0	4.3	21.3	4.3
	50歳代-男	0	0	3	3	28	3
		0.0	0.0	3.8	3.8	35.4	3.8
	50歳代-女	49	56	0	2	18	3
		51.6	58.9	0.0	2.1	18.9	3.2
	60歳代-男	0	0	22	1	24	7
		0.0	0.0	22.4	1.0	24.5	7.1
	60歳代-女	38	46	0	3	24	5
		36.5	44.2	0.0	2.9	23.1	4.8
70歳代-男	0	0	43	6	58	10	
	0.0	0.0	24.4	3.4	33.0	5.7	
70歳代-女	25	38	0	15	65	41	
	10.2	15.6	0.0	6.1	26.6	16.8	
	無回答	2	1	2	1	4	4
		11.1	5.6	11.1	5.6	22.2	22.2

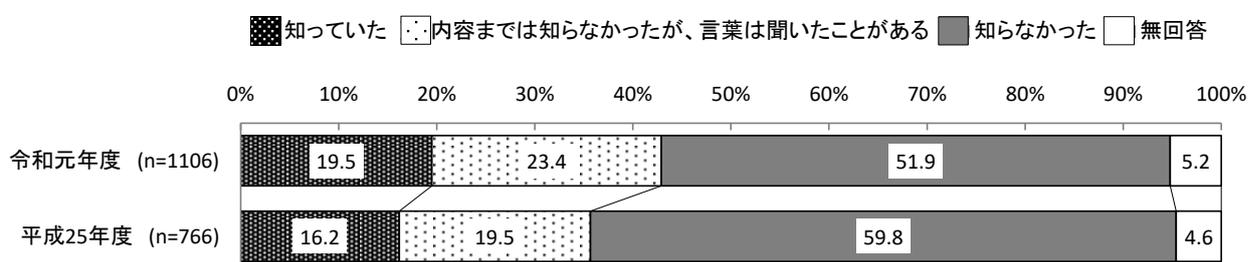
## (44) 「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」の認知度

問 39 「慢性閉塞性肺疾患 (COPD)」とは、有毒な粒子やガスを長期間吸うことによって、動いたときに息切れがしたり、慢性的に咳・痰が続いたりするようになる疾患のことです。早期に発見して治療を行えば、病気の進行を遅らせることができますが、重症化すると一日中酸素吸入が必要になることもあります。  
あなたは、この内容を知っていましたか。(1つだけに○)

「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」の認知度については、「知らなかった」が51.9%、「内容までは知らなかったが、言葉は聞いたことがある」が23.4%、「知っていた」が19.5%となっています。

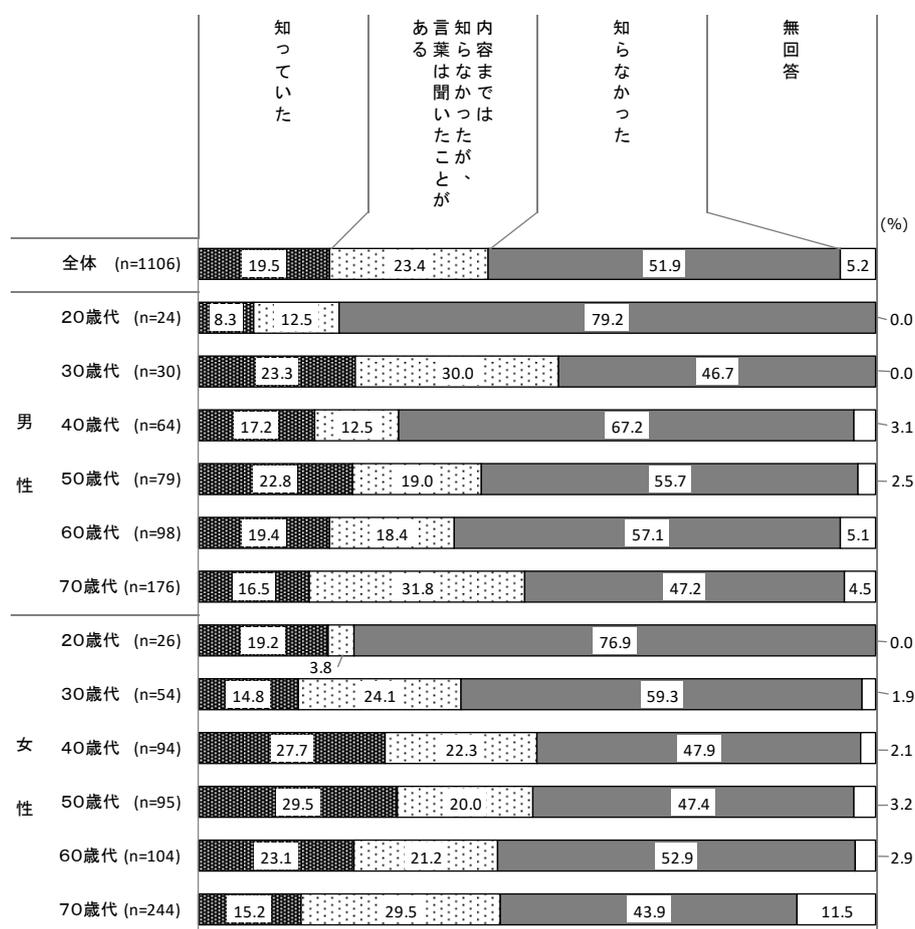
### 【前回調査比較】

前回調査との比較では、「知らなかった」が51.9%と7.9ポイント減少しています。



### 【性年代別】

「知らなかった」は20歳代の男女、40歳代の男性が79.2%、76.9%、67.2%と特に高くなっています。



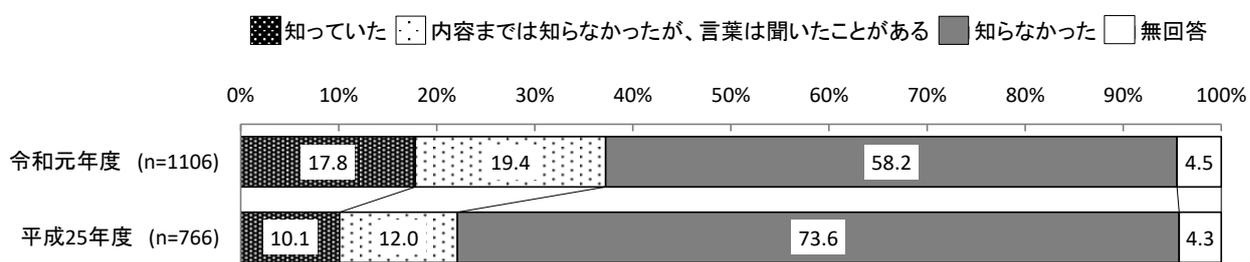
## (45) 「ロコモティブシンドローム」の認知度

問 40 「ロコモティブシンドローム」とは、手足の関節等の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性が高い状態とされています。  
あなたは、この内容を知っていましたか。(1つだけに○)

「ロコモティブシンドローム」の認知度については、「知らなかった」が58.2%、「内容までは知らなかったが、言葉は聞いたことがある」が19.4%、「知っていた」が17.8%となっています。

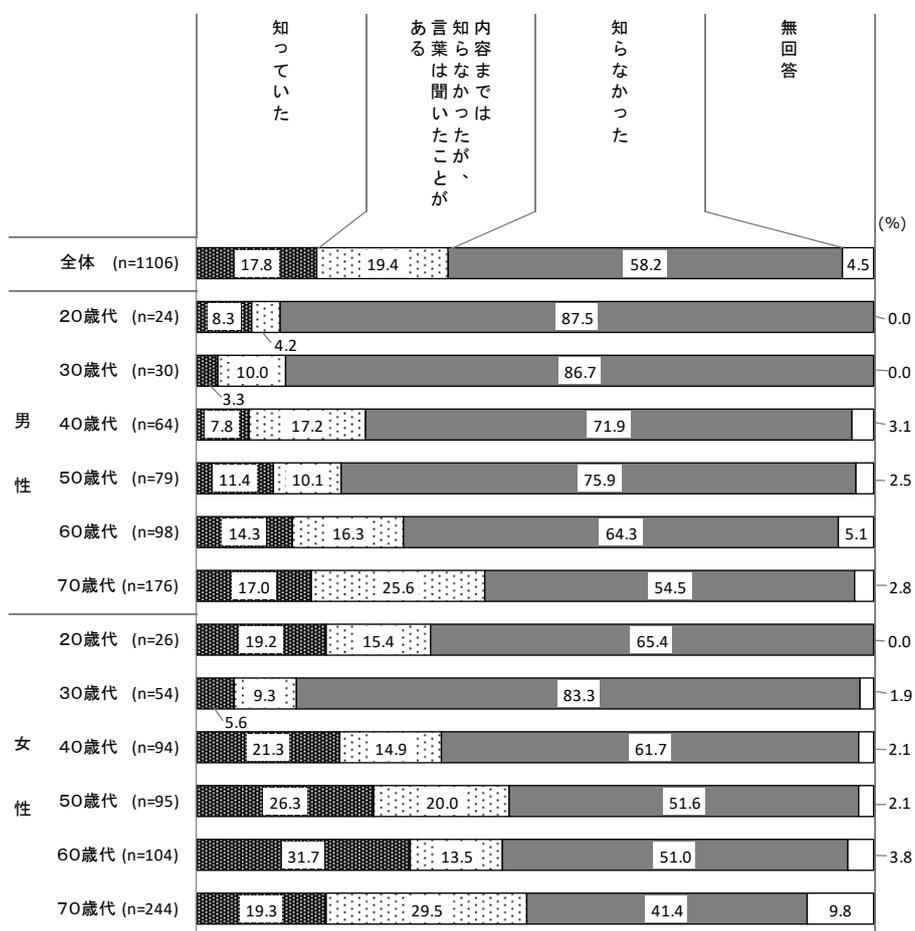
### 【前回調査比較】

前回調査との比較では、「知っていた」が17.8%と7.7ポイント増加し、「知らなかった」が58.2%と15.4ポイント減少しています。



### 【性年代別】

すべての年代において、「知らなかった」は男性の方が女性に比べて高くなっており、20歳代、30歳代男性は87.5%、86.7%と特に高くなっています。



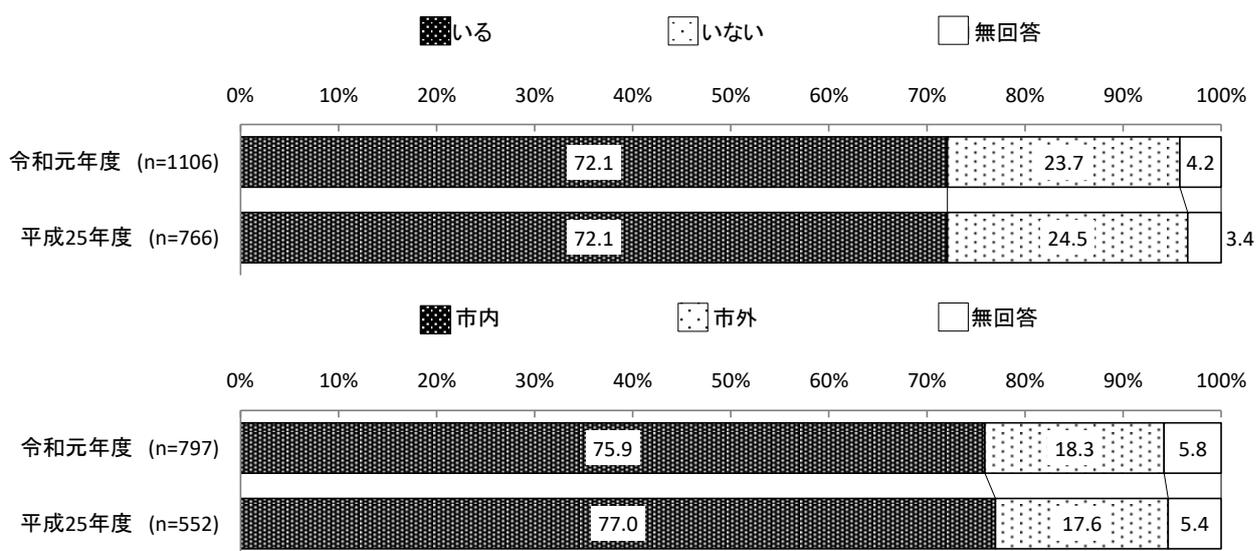
## (46) かかりつけ医の有無

問 41 あなたやあなたの家族の健康相談や治療をしてくれるかかりつけ医はいますか。  
 また、「いる」場合は、市内・市外のどちらかに○印をつけてください。  
 (1つだけに○)

### (1) かかりつけ医

かかりつけ医の有無については、「いる」が72.1%、「いない」が23.7%で、かかりつけ医がいる人は、約4人に3人となっています。

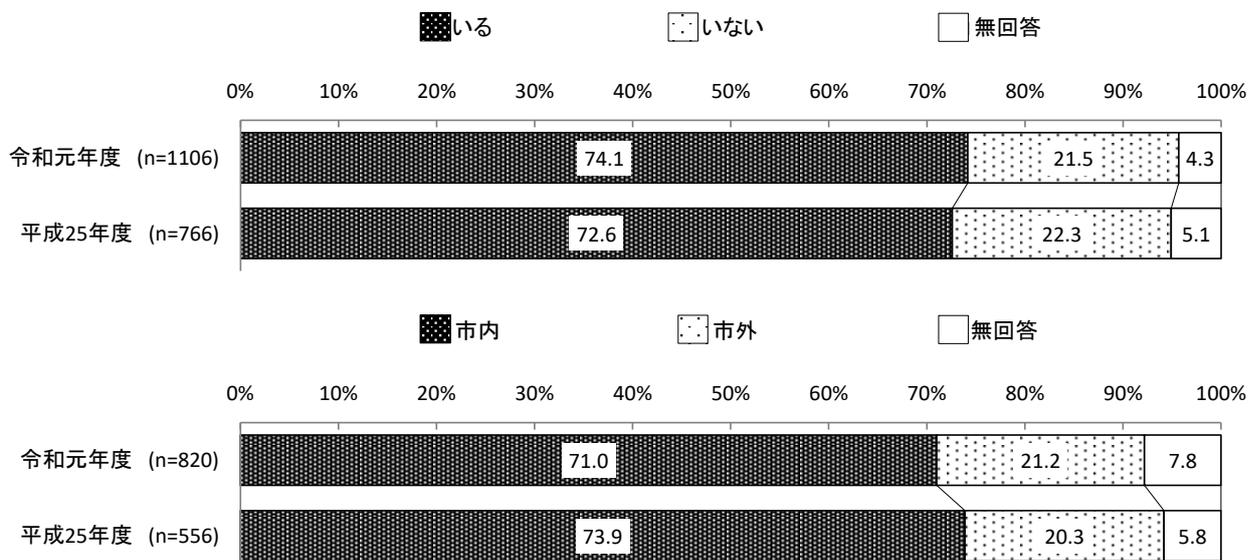
かかりつけ医の所在地については、「市内」が75.9%、「市外」が18.3%となっています。



### (2) かかりつけ歯科医

かかりつけ歯科医の有無については、「いる」が74.1%、「いない」が21.5%で、かかりつけ歯科医がいる人は、約4人に3人となっています。

かかりつけ医の所在地については、「市内」が71.0%、「市外」が21.2%となっています。



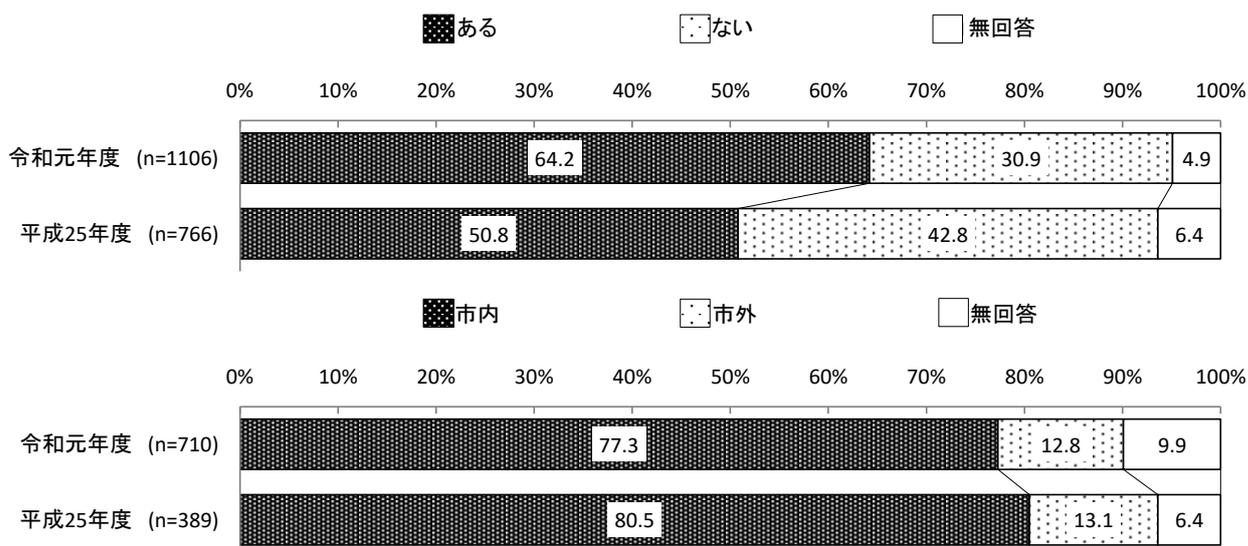
### (3) かかりつけ薬局

かかりつけ薬局の有無については、「ある」が64.2%、「ない」が30.9%で、かかりつけ薬局がある人は、約5人に3人となっています。

かかりつけ薬局の所在地については、「市内」が77.3%、「市外」が12.8%となっています。

#### 【前回調査比較】

前回調査との比較では、「ある」が64.2%と13.4ポイント増加し、「ない」が30.9%と11.9ポイント減少しています。



### (47) 急病等で病院・診療所を受診した経験の有無

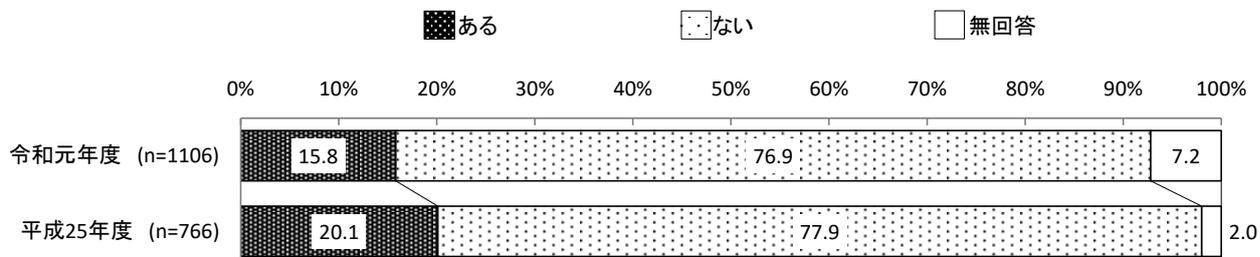
問 42 あなたや同居の家族の方で、平成30年4月～平成31年3月までの間に、急病等で休日・夜間（平日含む）に病院・診療所を受診したことがありますか。

(1つだけに○)

急病等で病院・診療所を受診した経験の有無については、「ある」が15.8%、「ない」が76.9%となっています。

#### 【前回調査比較】

前回調査との比較では、「ある」が15.8%と4.3ポイント減少しています。



## (48) 受診した時間帯

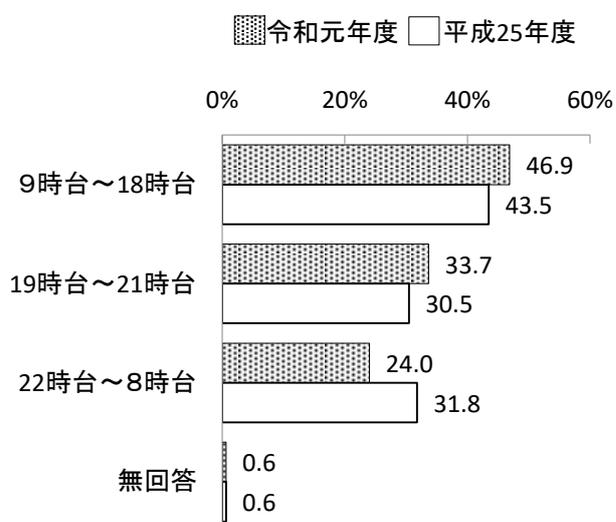
問 43(1) 問 42 で「1 はい」を選択した方にうかがいます。  
※複数回受診された方はあてはまるものすべてに○をつけてください。  
受診した時間帯をお答えください。

受診した時間帯については、「9 時台～18 時台」が 46.9%、「19 時台～21 時台」が 33.7%、「22 時台～8 時台」が 24.0%となっています。

### 【前回調査比較】

前回調査との比較では、「22 時台～8 時台」が 24.0%と 7.8 ポイント減少しています。

令和元年度 n=175  
平成 25 年度 n=154



## (49) 受診結果

問 43(2) 問 42 で「1 はい」を選択した方にうかがいます。

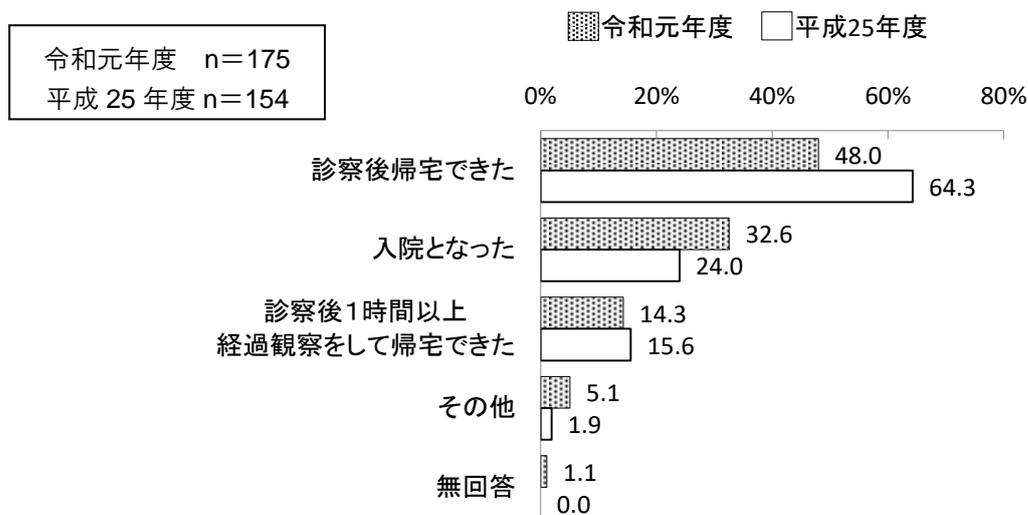
※複数回受診された方はあてはまるものすべてに○をつけてください。

受診結果をお答えください。

受診結果については、「診察後帰宅できた」が48.0%、「入院となった」が32.6%、「診察後1時間以上経過観察をして帰宅できた」が14.3%となっています。

### 【前回調査比較】

前回調査との比較では、「診察後帰宅できた」が48.0%と16.3ポイント減少し、「入院となった」が32.6%と8.6ポイント増加しています。



### ●その他

亡くなった/手術後入院した 等

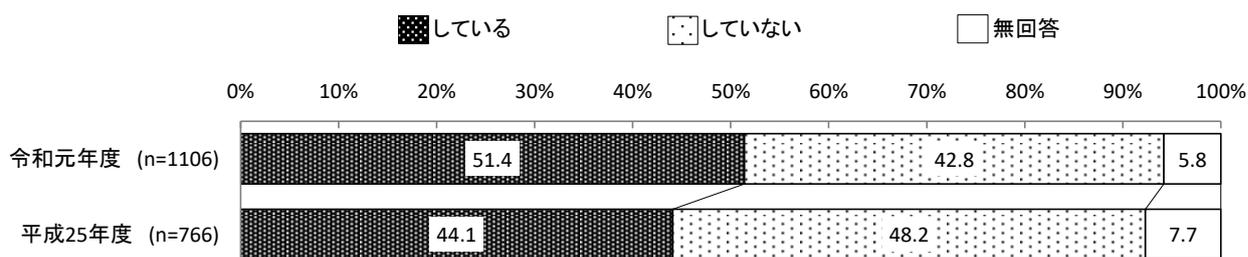
## (50) 災害時等のための備蓄状況

問 44 あなた及びあなたの家庭では、災害時等（自然災害・新型インフルエンザ等）のための食料品や日用品の備蓄をしていますか。（1つだけに○）

災害時等のための備蓄状況については、「している」が51.4%、「していない」が42.8%となっています。

### 【前回調査比較】

前回調査との比較では、「している」が51.4%と7.3ポイント増加し、「していない」が42.8%と5.4ポイント減少しています。

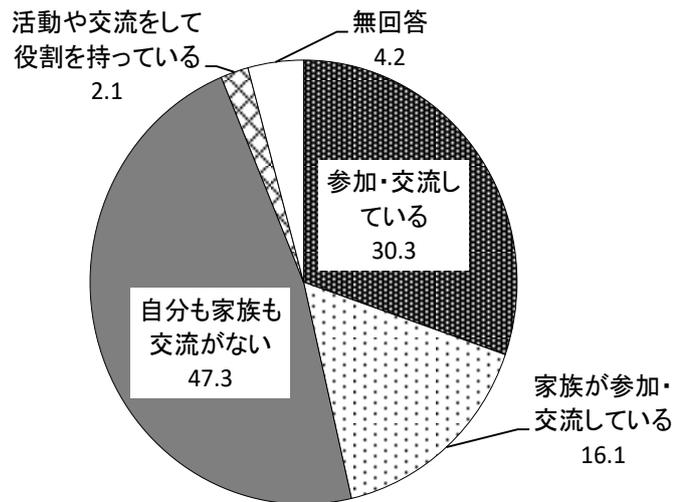


## 9 地域との関わりなどについて

### (51) 自治会などの仲間づくり活動への参加や交流状況

問 45 地域のサークルや近隣との付き合い、自治会などの仲間づくり活動への参加や交流をしていますか。(1つだけに○)

自治会などの仲間づくり活動への参加や交流状況については、「自分も家族も交流がない」が47.3%、「参加・交流している」が30.3%、「家族が参加・交流している」が16.1%、「活動や交流をして役割を持っている」が2.1%となっています。

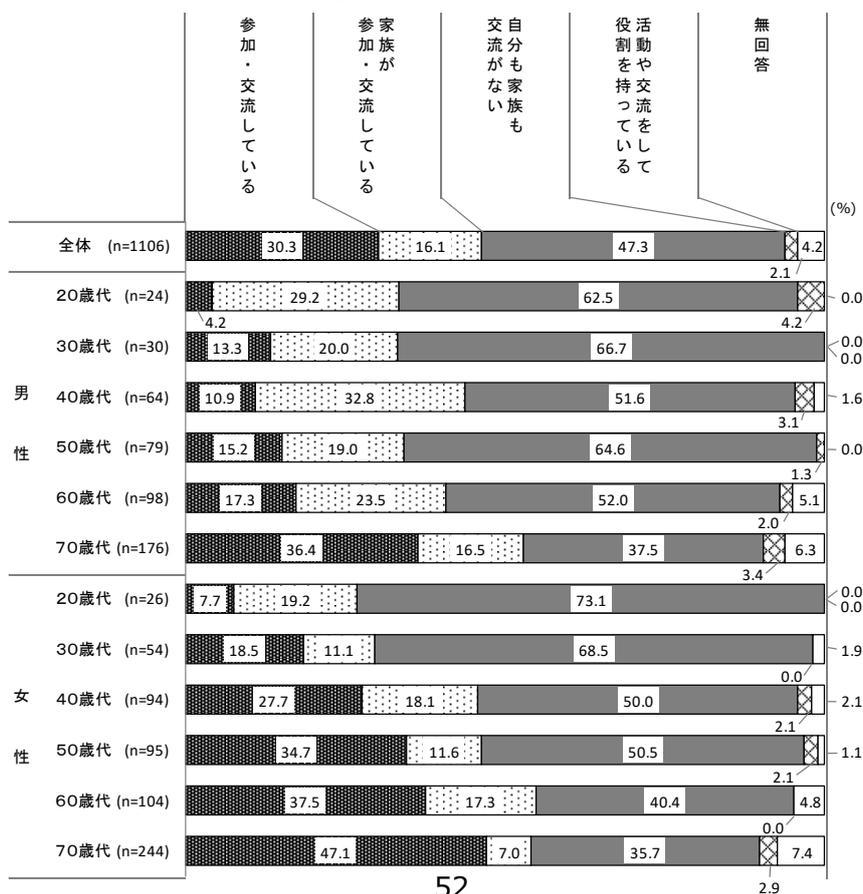


(単位: %)

n=1,106

#### 【性年代別】

「自分も家族も交流がない」は20歳代、30歳代男女、50歳代の男性が62.5%、73.1%、66.7%、68.5%、64.6%と特に高くなっています。



(52) 自由記述

問 45 最後に、健康に関するそれぞれの項目についてのあなたのご意見をお聞かせください。

【食生活について】

◆男性

20～24 歳	バランスよく食べるようにしています。
	毎日親の手作り料理を食べているので特に心配していない。
	野菜を取るべきだと感じました。
25～29 歳	野菜をもっと取りたい。
	三角食べ。
30～34 歳	大事とは思いが安さ、早さ等を優先にしてしまう。
	楽しく食べたいと常に思っています。
35～39 歳	たんぱく質を1日 200g以上取り、ビタミン、ミネラルを取ることも大事にしています。
	うまべえと言うキャラがいながら食のPRイベントが少なすぎると思う。地産地消・うまべえ・健康・体験型のイベントなどやってほしい。
	3食バランスの摂れた食事をしているので大丈夫です。
	今回回答したことで改めて野菜を摂取できていないと感じたので、積極的に意識して食べたいと思います。
40～44 歳	暴食暴食を控える。
	目標を設定して努力はしているが意志が弱くなかなか達成できない。
45～49 歳	仕事の時間が長く、朝食抜き(コーヒーのみ)夕食 22 時頃と不規則。
	知識をもち自分なりにバランスのとれた食事で良いと思う。それと現代人は食べ過ぎかも。
	野菜が高くあまり摂取できていない。
	ドカ食い・早食いを控えたい。
	仕事上外食が多くお酒の量も多くなっているため、土・日など休みの日は飲酒せず、食事野菜を多く食べるようにしている。
	間食をしないようにしている。飲み物は糖分のないお茶類を飲むようにしている。
	子供のころから食育や食事の大切さを学校等でも、もっと教えていただきたいと思います。
	3食とるようにしている。
バランスの良い食事、よくかむ事。	
50～54 歳	アンケートに答えて改めて野菜が採れてない事に気付かされました。東大和産の地場野菜などは何処で買うことができるのでしょうか。
	規則正しい生活についての情報はあがるが、仕事上不規則な生活をしている人への健康的な生活方法について情報が欲しい(特に食事、睡眠について)。
	バランスのとれた正しい食生活を目指したい。又食べる事だけではなくコミュニケーションの場という事も意識したい。
	家族が全員そろって食事をとることや、規則正しい食生活を送ることは理想だが、仕事や生活における疲れなどで現実的に無理なこともある。無理して合わせるとストレスになる。
	毎日3食をとる。体重を増やさないように気をつけてとる。
	休日の食事の時間が平日と比べて遅めになっているので、この点は改善が必要と感じています。一日の食事野菜は必ず摂取しているのが良い点なのではと思っています。
	今回のアンケートで野菜不足と感じたので、見直したい。
55～59 歳	できるだけ好きな物を食べたいと思うが、バランスも考えている。

	たんぱく質が中心。炭水化物を控えている。
	食品の安心、安全性。
	片寄った食生活になってしまうのは、経済的な面が大きく影響している。
	食事の量をへらし、油物を減らしていこうと思っています。
	まず食べすぎない事と深夜に食べないようにしている。
	食品添加物の対策が日本は遅れているようなので改善してほしい。
	塩分、糖分、カロリーを気にしながらの食生活をしています。
60～64 歳	朝食を除き、昼食・夕食時は極力野菜を多く取るようにしている。
	お酒の飲みすぎや減塩を心がけている。
	塩分や野菜、くだものを摂取する事。油類を減らす。
	食べ過ぎに注意したい。
	やや高血圧なので治療を受け、日常の食事に注意(塩分)し週に3回程度は血圧測定している。
	生活習慣病を防ぐために小さい頃からの食育が必要だと感じます。大人になってから食生活を改善しようとしても無理があります。
	規則正しく食事をするよう心がけている。特に夜9時以降は食事をしない。夕食ではご飯は一杯だけとしている。
65～69 歳	毎朝食に納とうを食べています。
	自己管理が大切。
	今は気を使っている。
	食べている品目に注意しているのではなく、食べ過ぎないようにすることを注意している。
	毎日 30 種類以上を食べている。
	冷凍食品、長期保存のできるレトルト、インスタント食品の活用。
	油っぽい物はひかえている。
	いろんな病気があるので制限されている。食べていいものを規則正しく食べるようにしている。
	作るのが面倒で、単純で同じメニューばかりになっている。
	三食バランス良く食べる。腹八分目を心掛ける。
	野菜は必ず食べるようにしている。食べすぎないようにしている。
	食欲も有り、好き嫌いが無い。
	なるべくバランスを考えているが、なかなか理想どおりにしていない。
	炭水化物の取りすぎに注意している。
70～74 歳	野菜作りをしているので、自家製野菜を中心に大量に食している。食べる量も無理をせず少食になった。
	特に悪い所はないが、コレステロールが多いので油分の少ないものに気をつけている。
	塩分はひかえめにして朝、昼、夕と決まった時間に食事している。
	タンパクは十分と思う。野菜不足。
	カロリー、塩分、体重コントロールに気をつけ野菜を多くとるようにしている。
	コンビニ弁当が主なのでいいとは言えない。
	ほぼ自炊。好きなものを食べている。
	野菜を多く取ろうと思うが難しい。減塩も食味に影響が大きいので結構難しい。
	おいしく食べることが一番大切。そして塩分はほどほどに。消化のよいものを摂る。
	朝・晩食事前にサラダからスタート。
	動脈硬化を促進する食物は極力控えている。
	3度の食事をきちんと食している。
	できるだけ塩分はひかえている。

	一人の生活のためバランスを考えた食事をしているが、正しいのか、おかずはできる限り作っている。
75 歳以上	できるだけ料理して食事するようにしている。
	夕食後はものを食べないようにしているが、寝るまで口さみしいためつい菓子など食べてしまう。
	テレビで料理・健康番組を積極的に視聴し、メモなどして新聞など見て参考にし切抜など行っている。
	アルコール、糖分、塩分等を控え、新鮮な野菜を充分とる食生活を若い時から心がけて来た。食事は家でベンディングM/Cの飲物は飲まない等徹底した自己管理を維持。
	野菜をもっと摂取しなくてはならない。
	高齢なので気にせず好きなものを食べている。
	バランスが大切、野菜果物はすべて好きで食べている。
	野菜、食物せん維を毎日食べています。便が出やすくなるので。
	朝食、昼食をしっかり摂っている。
	腹八分目を心掛けている。
	外食はしないように心がけている。
	食生活は充分なので「食べ過ぎない」ように留意している。
	野菜については農協や各農家で販売があり、とても良いことと思って利用しています。
	野菜を好んで食べ、魚、肉を食べる。朝、夕食は必ず食べる。朝起きるのが遅いので昼食を時々食べない。
	だんだん食が細くなってきた。よく「噛む」ことで自分的に対応しています。
	塩分を少なくし、魚や肉類の蛋白質を多くとるようにしている。
	おいしく食べられるように努めている。牛乳を毎日飲むことに努めている。
	野菜の料理を多くしてもらう。よくかんで食べる。
	食品の購入に行くのが足(自転車だけ)がなくて不便。当市は大型店が片寄った位置に存在し、交通機関もその地点を中心に整備されているので過疎化が進む区域への対策がほしい。
	塩分を控えるようにしている。
	最近、高齢者のフレイルが云われている。もっと蛋白を撮るべきと考えている。
	栄養のバランスを考えて三食かならずいただく。
	規則正しく妻の手作りの料理を残さず食べるよう心がけています。
	好き嫌いなく何でも食べています。大切なことは蛋白質、脂質、糖質、ミネラル等やプロバイオティクスの生理効果、感染防御機能、免疫の活性化に配慮した食材をバランス良く食しています。
	規則正しく定量の食事をする。間食はあまりしない。
	偏りのない食生活をしている。
	野菜、食塩などを中心に家族共注意生活している。
	食事は健康の原点。生活の中で一番大事にしている。
	肉、魚、野菜、バランス良く摂るように心掛けている。
	料理はしていません。朝はパン、昼夜は弁当を届けていただいております。弁当休みの時は外食。

◆女性

20～24 歳	私自身、特別気を使っているということはないが、毎日夕食にサラダ、青汁と野菜ジュースを摂っているのでそれなりではないかと思う。
	バランスのよい、十分な量の食事をとる余裕がない。
	現在は育休中なので、朝・昼・晩ときちんと食べることができていますが、復職したときにバランスの摂れた食事ができるか不安です。

25～29 歳	<p>玉川上水の野菜のができが良く、よくそこで買っている。地場野菜はもっと積極的に買えるよう機会を増やしてほしい。クオリティアップにも力を入れてほしい(できが悪かったら買わないので)。</p> <p>仕事で不規則な生活のためなかなか安定した時間を確保できない。時間がある時はしっかりと内容面も考えて摂っている。</p> <p>夕飯を作れる日は一汁三菜を目標に作っている。体重の増加がないよう食べすぎた次の日の朝食は抜くなどしている。</p>
30～34 歳	<p>野菜、魚、肉バランス良く食事する。</p> <p>共働きで毎朝7:00 すぎには家を出るため1汁3菜を用意して、ゆっくり朝ごはんを食べることはむずかしい。</p> <p>なんでも食物を作ってくれた人への感謝を忘れないことが大切だと思います。</p> <p>歳を重ねても美味しく食事ができればいいなあと思っています。</p> <p>夕食は栄養バランス良くとっているつもりだが、1日のトータルで見るとあまり良くないかもしれないとアンケートに答えて思った。</p> <p>毎日3食しっかりとる。</p> <p>食費をそこまで確保できないので、三食摂ることが目標になっている。</p> <p>朝と昼は時間がなく野菜をとったりなどバランスを考えていなかった。夕食は極力身体に良いもの(味をこくしすぎないetc)の意識をしている。</p> <p>バランス良く食事をするようにこころがけている。毎日ヨーグルトや乳酸菌をとっている。3食かならずとる。</p> <p>東大和市産の野菜について今回のアンケートで知ったので、もっと宣伝してほしい。</p>
35～39 歳	<p>体に良いものを食べることも大切だけど、体に良いものをおいしいと思って食べると、自然に食生活も改善するのではと思う。</p> <p>家族で一緒に楽しく食べること。</p> <p>水分をしっかり取ること。食物繊維の入っているパン等を食べるようにしています。</p> <p>子供にバランスの良い食事を提供するのがむずかしい。共働きであり料理が苦手で苦勞している。</p> <p>地産の野菜を安く購入できる場が増えて欲しい。</p> <p>3食規則正しくバランスも考えて食事するとカロリー過多になってしまう。</p> <p>バランス良く食事をするを続ける。</p> <p>遺伝子組換・添加物・農薬が気になり普通の店で買うことに抵抗がある。東大和産の野菜も農薬使用の有無について表示があると買いやすい。表示がないものは子どもには食べさせない。</p> <p>自分一人で食べる時におろそかになりがち(パンだけとか…)。</p> <p>野菜は直売所で買うようにしている(鮮度、地産のため)。</p>
40～44 歳	<p>豊食の時代とはいえ食べすぎは良くないと思っています。日頃から野菜多め、白米→雑こく米にしています。</p> <p>「まごわやさしい」をとるように心がけています。</p> <p>食べすぎてしまうことがあるため注意が必要。夕食は減らしている。</p> <p>食事に気を付けたいが、共働きで子ども3人だと日々の生活におわれてこなす毎日。つくりおきなど考えたい。</p> <p>海のもの、山のもの、バランス良く料理したい。マナーについて、残さず食べることにについて厳ししがちになってしまうが、楽しく食べることが大事だと思う。</p> <p>焼く、煮る、蒸す、揚げるなど様々な調理方法を取り入れるといいと思います。</p> <p>兼業農家のため自分たちで作った野菜、果物は他には変えられないおいしさと栄養となっている。今自分に欠けている食に対する楽しさを感じたい。</p>
45～49 歳	<p>日々の忙しさに追われてなかなか実行できていない。簡単に食べられるレトルトやパンなどになる事が多い。</p>

	<p>気をつけているが、好きなものを食べる。食べすぎたら次時は控える。</p> <p>難しい事ですがバランス良く腹八分目にすることを心がけたいと思っています。</p> <p>農薬など体に良い野菜や良いえさをあたえている。肉などは高いため、続けて購入することがむずかしいです。三食バランス良く食事を作るのは大変なことです。</p> <p>地元野菜を売っているお店を知りたい。</p> <p>家族の健康を考えて野菜多めで栄養バランスを考えた食事を作ることは重要だと考えており、日々努力している。</p> <p>極力品目を多くとるように心がける。</p> <p>食生活は健康の基本だと思います。子どもがいる方が気にかける生活になります。</p> <p>日々の生活に忙しく、簡単にすませてしまう。</p>
50～54 歳	<p>食は大事。栄養バランスを考え体に良いものを常に食べています。</p> <p>体調管理も含めバランスの良い食事を心掛けている。時には外食して気分を変えている。</p> <p>なるべく自宅で食べるようにしている。</p> <p>塩分のとりすぎに気をつけ薄味にしている。食べる順番に気をつけている。(野菜→魚肉→ご飯・カボチャ)揚げ物は控えめ。豆類(とうふ、納豆、炒り豆、おから)など1品/1日とる。</p> <p>手作りを心がけ、市内の野菜をなるべく使うようにしています。新鮮で美味しいです。</p> <p>なるべく毎食野菜を取るよう心がけている。</p> <p>肉中心から魚、野菜へと変えていきたい気持ちはある。</p> <p>働いているのでなかなか充実した食事はできないが、忙しさゆえにバランスは気にしている。回数は少ないが野菜も積極的。</p> <p>野菜が足りないと感じるときは野菜ジュースを飲んでいる。</p> <p>もっと地産地消をすすめて欲しい。子どもたちに食べることの楽しさを伝えていく食育を行ってきたい。</p> <p>旬の物、新鮮な食材でできるだけ手作りの食事を家族揃っておいしく頂く。</p> <p>毎回の食事でもバランス良くとるのはむずかしいので、1日～3日位の期間で考えている。</p> <p>1品料理をやりがちな現代の食事だが、少量でもバランスという事は大切であると常日頃より気をつけている。</p>
55～59 歳	<p>バランス良く取れるように考えているつもりです。</p> <p>おいしく楽しく食べるようにしている。つい好きな物を食べてしまう。体重を減らしたい。</p> <p>3食きちんと取る。</p> <p>血圧が高めで減塩を、糖尿で減糖を心掛けています。</p> <p>子供の時から習慣が影響すると思うので食育は大切だと思う。</p> <p>バランスの取れた食事を心がけています。</p> <p>朝食は必ず食べる。寝る2時間前に夕食は食べる。</p> <p>野菜を食べるようにしている。白米はなるべく食べない。</p> <p>何を食べればいいのか分かるけど、最近野菜が少ない。</p> <p>朝食はかならずとるように夏はとにかく水分をとるように、冬は体があたたまる飲みものを。</p>
60～64 歳	<p>仕事をしているため時間のずれはあるが、朝、昼、夜とるようにしている。</p> <p>まわりにもあまりにも食べ物がたくさんあり、いろんな物が手に入ってしまう。食べ物を大事にして生活をすれば心身共に安定するのでは。</p> <p>塩分に気をつけながら炭水化物・たんぱく質、その他のバランスのとれた食生活を送る。</p> <p>塩分はひかえめで、味もうす味にしています。</p> <p>各個人が情報に惑わされず、自分の体と対話しながら自分に合った食生活をしていれば健康でいられると思います。</p> <p>家族の健康のためにとっても大切なので、30品目を日々考えて作るようにしています。</p>

	野菜を沢山摂りたいが、調理が面倒で簡単な物しか作りません。
	野菜中心の粗食。食べすぎないこと。
	立川市で畑をかりて作っているので野菜は沢山食べている。
	大事に考えています。家族も各々体質も違うので各々に合った分量や内容を見直しているところ。好き嫌いのない家族なので、バランスは悪くないと思います。
	簡単で栄養の取れる料理を知りたい。
	野菜はもちろん良質の蛋白質の摂取を心がけている。
	年齢により食の量や素材も変化してくるので、最適に変えていけるよう心掛けている。
65～69 歳	朝は果物、ヨーグルト、ナッツ類、小魚、コーヒーですませています。便秘も解消し、すっきりした一日を迎えています。
	夕食は9時前には食べ終わる。
	野菜、肉魚等のたん白質類、炭水化物を必ず取り入れることが大事だと思い実行している。
	温かい食べ物を食べる。孫が来た時は手をかけてつくる。
	子供の小さい頃は安全性・栄養などにとても気をつけていたが、今は経済的な問題で、対応しきれしていない。
	思うように手作り料理ができなくなって来た。
	1日3回食毎にバランスを第1に考えている。血圧・コレステロールが高いので、塩分、脂分に気をつけている。
	体に良いと言う食品を摂取することと、よく噛むことをしています。
	体力に自信がなくなり筋力をつけるのにタンパク質が有効と云われ、野菜と一緒に摂るよう心がけている。体重のコントロールも意識しながら…。
	できればバランス良くとりたいが、家族の食べ物の好き嫌いがあるので実行できない。
	夫も私も少食になりました。肉と魚をバランス良くとるようにしています。生野菜はにが手です。
	揚げ物や塩分を調整している。食後9時以降は食べないようにしている。
	仕事をやめてから料理の時間ができてそれが楽しかった。
	好ききらいがなくなんでも食べます。
	野菜を多目に採る(食事の前に)炭水化物をひかえる。
	現代は「便利・簡単」を追及した結果健康にはよろしくない添加物等過剰気味と感じます。癌患者が急増していることと無関係ではないのではと心配です。
	基本的に3食手作り。新鮮な野菜は無販売などで買う。
	家で作って食べるようにしている。
	市の野菜の直売所等知らない。
	年齢に合わせた食事を心がけている。
	規則正しい食事を心がけているが、夜は夫婦での食事を優先するので食事時間が遅くなる。
	健康を保つために最も大切。
	とても大切な事と思います。早い時期から関心を持つと良いと思います。
70～74 歳	好き、嫌いをなるべくせずに添加物に注意している。
	野菜、魚、肉などいろいろ入れて食べています。
	朝食はしっかり食べるようにしている。油物はなるべく食べないようにしている。
	毎日3度の食事を必ず摂取しています。
	糖質を控えている。
	できるだけバランスを取るように塩分をひかえめにしている。
	70才を過ぎてからは、重いものは食べられなくなり、自然と家で作る事が多くなりました。(二人共働いていた頃は外食が多かった。)食費もおさえられ、健康になりました。
	バランスの良い食事に気をつけています。3食手作りです。

	運動量に合わせて量やカロリーを変えている。
	食事について毎日肉魚、ヤサイ、バランス良く毎日手作りです。
	畑を借り新鮮野菜を食したり、生協で毎週取り寄せ食を楽しんでいる。
	朝食・夕食は家で手作りの品を心がけています。昼食は主人と2人で外食が多いです。
	若い頃より食事の量が減ってきているので、中身の濃い少量でも栄養のある物を選ぶようにしています。
	バランスよく安全な食品を食べる。
	なるべく少食を心がけている。あまり食がすすまない。
	食事はおいしく食べています。
	毎日の食事の塩分を減らし、出し等で味をつけ又野菜を多く食べられるように生でなくボイルをして食べやすくする。
	規則正しい時間にバランスの良い食事を取る。
	食べすぎに注意。
	老人向けのメニューを市報などに載せて欲しいと思います。毎月同じようなメニューにかたよりがちです。
	三食はきちんと。間食はあまりせずくだものぐらい。
	食事のバランスを考え…しかし野菜の高値の時困ります。冷凍など他に思いあたりませんが、野菜を安値の時干す知恵を教える講座を希望します。
	生活習慣病に良い、悪い食品の情報が多すぎて分からない。
	糖質、塩分は気を付け、できるだけ40～50分かけて食べる。
	健康で生きて行くためには基本の一つでしょうね。たいそうな食生活ではなく、身近にある食品をやりくりしてできるだけバランスの良い食事を心がけています。
	三食きちんとバランスよく食べるようにする。食べすぎないように気をつける。甘い物は少なくする。
	可能な限り手作りを心がける。種類を多く楽しみながら作る。
	外食では野菜が十分取れないので、外食はひかえるようにしている。
	塩分、糖分に気を付けています。特に甘いものの食べすぎ。
	1番大切な事、健康には食生活が1番。
	1日3回食事。夜9時過ぎは食べない。
	野菜は多く取るよう心がけている。
75歳以上	身体に良い食材を買う。腹8分目を心がける。
	主人が糖尿病のためいろいろな種類を摂取するよう心がけています。
	食事は野菜を多く取るようにしています。夕食は四人そろって取るように。
	食料品の備蓄とかいつまで頭が働かかわからない。そんな事も気にかかります。納豆毎朝1パック、ゴマ、海苔も食べています。それでも骨が気になります(小女子も)朝ヨーグルトにバナナ1本。
	バランスのとれた食事、野菜を多く、米、パン等は最後に食べるようにしています。
	血圧が高いので塩分を控えている。
	食が細くなり、又誤嚥肺炎の家族がいたり、野菜を好まない者がいて1人分の野菜料理は作りにくく段々食べなくなるようで困っています。
	健康に関心は強いと思いますが、1日の種類と量が具体的に誰でもわかり易く絵に書いて調理場(冷蔵庫など)に目立つようにするとよいと思う。
	規則正しい食事、量・内容(炭水化物を控え目に、蛋白質・野菜類を多めに)ともにバランスのとれた食事、減塩などを心掛けるべきと思うが実行が伴わない。
	毎日、日に3度の食事に注意をしている。夫も食事に気を使かう人なので、自分もそれに追随して食事を作っている。だんだん大変になりそうで心配です。
	朝昼夜、野菜、肉、たん白、気をつけてとっています。

バランス良く野菜を充分にとるよう心がけている。
健康によいということは、とり入れて食生活は特に気をつけている。
朝食は必ずとること。野菜をしっかり食べること。
若い時は肉食大好きでしたが、中年になってから魚中心になってきました。他の食品はバランスよく頂いています。
朝食は具たくさん味噌汁を作っています。
野菜をとり手作り料理食べる。
栄養に気をつけて食事作りしてます。
体調管理のため塩分をひかえています。野菜を充分に摂取するよう心掛けています。
薬局でお話を聞いたイベント等に参加している。
作る事が大好きなので規則正しく食事三食作っています。
規則正しい生活をなるべくすること。塩分を少なめにすること。
カロリーの少ない食材選びに気を使っているが、1日1回は甘い物がほしくてがまんができず悩みです。
ヨーグルト、オリゴ糖、サラダ他バランス良く食べているつもりです。
バランスよくゆっくりよくかんでよく楽しみながら素材選びも大切だと考えている。理想は毎日同じ時間に食べたいが、その日によりずれる。
自分で作って食べるのが好きです。主にごはん・魚が好きで片寄らないように勉強します。
好き嫌いなく食べる。
どうしても栄養が足りているとは思えないので、ハイユージェレナを飲んでます。
制限しているので食事作りが大変です。
時間帯は違うけれど夕食は基本家族でバランスを考えた食事をしています。
食が細くなった。
気を付けて毎回きちんと食事をしています。
規則正しい食生活する(時間、食事の内容)。
自分で食事作りがめんどうになって簡単なものになってしまいます。
一人の生活になって2年になるが、自分で買物や調理ができる間はすべて手作りの食事を続けていきたいと思う。作り事が少しも苦にならないので。友人とランチも月2回位はしている。
好き嫌いのないように心掛けていただいている。
気をつけて調理している。食事に使用する食費も考えて生活している。
独居のせいかわ炊が少なくなっておかずを買うことが多くなった。
たん白質を取り油や塩分を控え目にしている。
ひとり住まいなのでほとんど自分で調理して平均的に食べている。
ほとんど手料理だが昼はたまに弁当の日もある。米5K野菜を多く買うと帰りが心配、配達のお店が増えると良い。
塩分をひかえ、何でも少しずつまんべんなく食べるようにしている。
一人なのでつい適当になります。
できるだけ色々なものを食べるよう心がけています。
「安全な食べ物をつくって食べる会」の会員となって40年以上。無農薬野菜、無農薬の米、無農薬飼料で飼育された卵、四つ葉、牛乳等々を食している(市販品も食さざるを得ず割合は5分5分ぐらいかなと思っている)。
食べ物はやわらかすぎないようにしてよくかんで食べています。
考えながら食べている。
一食一食楽しんで何んでも(好き嫌いなく)食べています。

毎日バランスの取れる食事には気を付けています。塩分は少ない物を作るので全く味気が無くて淋しさを感じています。でも仕方ありません。
一番関心が高いです。良いと思われる食品を選んでいきます。料理方法もなるべくヘルシーな食事作りを心がけています。
食生活の大切さをあらためて思いました。
ダイエットのため努力している。→太ももに特につける→ひざの負担。
一人住まいだができるだけ自分で料理している。
自分で料理するのがおっくうになった。
1日3回規則正しく食べる事。食べすぎに注意しています。
1日3食バランスの良いものを食べています。
塩分ひかえめ。油ひかえめ。
食材がかたよらないように心がけている。
気をつけてとは思いますが、一人暮らしのため自分の好きな物を食べてしまいます。
1日3食大体決まった時間に食事をしています。高齢夫婦なので消化の良い物を多くとるようにしています。
多少は栄養をとりますが、もうこの年好きな物をと。
朝食・夕食は野菜、タンパク質をしっかりとるようにしている。
1日3食必ず食べることにしている。
ささやかな生野菜、果物中心と思いながら甘物が好きでチョコレート関係が多い。味噌汁(みそ)を重視し毎日つくる。
自分なりに元気で居る限り楽しい生活ができるようにとお料理等も作っています。

◆性別不詳

選択せず	70～74 歳	食べすぎない。体重を減らす。
	75 歳以上	腹八分目。

◆年齢性別不詳

食生活は非常に大事なことなので、三度三度偏りのないよう食べるようにしている。
--

【運動習慣について】

◆男性

20～24 歳	部活で運動しています。
	今後機会があれば行方。
	少しでも走ろうと思いました。
25～29 歳	適度にできるようにしたい。
	仕事で体を動かしている。
30～34 歳	なかなか平日に行うのは難しいと感じる。
	職場まで片道 20 分程歩いています。
35～39 歳	W5はトレーニングをしています。
	市内全体で体験できる運動イベント等あれば参加したい。親子参加等あれば嬉しい。スイーツで歩くイベントは体に悪い。
	健康診断の結果から受けた指導通り、1日 30 分以上のウォーキングを実践していますが、この運動を始める前よりも体調の良さを感じます。
	運動設備を充実させてほしい。トレーニングジムなど。
40～44 歳	子供が少し大きくなると自分の運動はなかなかできない。
45～49 歳	ロンドみんなの体育館で行う市民向けプログラムの充実を。単回でも参加できるしきみを。
	休日のみ歩くように心掛けている(普段は車通勤とデスクワーク)。
	ウォーキングをしている。
	運動不足。安価にスポーツジム等が利用できると良い。
	定期的な運動はできていないが、日常生活の中で階段を使うようにする。席にすわらない等動くよう心がけている。
	市民体宿館のトレーニングルームをたまに利用している。
	週に一度はウォーキング等運動する事が大切だと思いました。
	市内の歩道が狭い、ない所があり、ウォーキングがしづらい。
	週1～2回は運動するようにしている。
	有酸素運動(散歩)。
50～54 歳	仕事が運動にならないということは判っているのですが、休日は運動する機会が無くなかなか習慣ができません。
	1週間に1、2回バドミントンをしている(泉体育館)。
	ジムに通っている。週2回を目標に有酸素運動とウエイトトレーニング。ストレス発散。
	歩くことから始めようと思う。
	普通に生活していると運動をする時間がとれないことがあるので、日頃から階段を使う、電車の中でも座らない等、少しの時間でも運動をする意識を持つことが必要である。
	休日は1時間ぐらい歩くようにしている。
	一日一時間以上は動く(自転車、ウォーキング等)。
	ゴルフを行っているので、たまにウォーキングをしている。
	週1回はフィットネスに行っているが、もっと頻度を増やしたい。平日の運動は歩くことに限られ、約8,000～10,000歩は歩いている。
	ダイエットをしないとマズイと考えている。
	市のイベント等に参加したいと思っているが、なかなか実施できていない。
55～59 歳	手軽・気軽に市民が参加できる運動の機会を増やし、情報を多角的に発信してほしい。
	毎日通勤を歩きにして運動をと思う。
	筋力トレーニング、ストレッチ中心。1日2時間弱。
	みんなの体育館を利用していたが、器具が少なくて利用しなくなった。

	1人では継続性がむずかしいので、コミュニケーションをとりながら他人と実施。
	定期的に運動は必要と感じている。
	ウォーキングを中心にできるところから考えています。
	自宅でのストレッチ程度、又は散歩くらいはするようにしている。
	月1回くらいのゴルフだけでなく、体をもう少ししぼって運動をしていこうと思う。
	平日 10000 歩/日、土日 15000~20000 歩の運動をしている。
	トレーニングジムの会費の補助をお願いします。
	週→2回くらいジョギングをしている。
60~64 歳	犬を飼うことによって朝・夕方の各1時間散歩を兼ねてウォーキングを行っている。
	毎朝軽いストレッチ(腰痛を軽くするもの)と週1回程度片道 15 分程度のウォーキング。
	駅までの片道 30 分歩いている。
	ウォーキングに心がけている。市の施設も活用したいが、どこに何があるのかわからない。
	車から降りた時(駐車場)を歩く。
	65 才で仕事をやめてから行いたい。
	運動習慣はないが、毎日体を動かしています。
	運動としては週に一度程度。会社では階段を使うなど少しは気を使っている。
	ある程度の負荷を掛けた運動が必要だと思います。
	血糖値が高めのため、医師より運動を勧められウォーキング中心に実施中。
	特にスポーツを行っているわけではないが、週に3~4日は必ず 5000 歩以上1万歩を目標に歩くことを心がけている。
	必要だと思っているが、ここ数年不足するばかりだ。
65~69 歳	毎日ラジオ体操1. 2. をしている。
	ほぼ毎日やっている。
	日常の動作の中で 10 分でも 20 分でもできる毎日の動きの中で工夫する。
	毎日5, 000 歩歩いている。
	毎日散歩1時間。
	何をやっても三日坊主となり続けられない。
	週に数度の散歩を続けること。
	定期的に実施したい。
	週2~3回行っている。
	ウォーキング、ストレッチ体操等で体力低下を防ぐ。
	1日1万歩を心掛けている。
	毎日仕事で通勤時間を含めて約1万 2000 歩。他に週末は日帰り登山を楽しんでいる。夏は宿泊をともなう登山も楽しんでいる。
	日常の仕事・通勤が運動になっていると思われる。
70~74 歳	ゴルフを月一回参加する事。
	特にお金をかけないで午前、午後散歩しています。
	天気の良い日は1時間から1時間半くらい散歩するくらいです。
	週2~3回スポーツジム通い。
	仕事以外の日は畑で家庭菜園や多度湖ウォーキングをしている。
	トレッキングが趣味なのでなるべく毎日散歩している。
	週2~3回 40 分程度の散歩。
	朝の軽い体操程度。
	散歩を 30~1時間するようにしている。
	「散歩は仕事です」と言うほど気を付けている。

	週5日働いているので特別な運動の必要は感じないけれど、近頃少し筋肉が衰えてきたのでなんとかしたい。
	1日1万歩を60才から実践。
	時間を作る努力をしたい。
	もう少し運動しなければと思うが、なかなかできていない。
	定期的にジョギングをするように心掛けている。
	足腰が弱ければ何もできない。そのためには日頃の運動のルーティーンが必要。
	毎日軽い運動をしなければと思っていますが、なかなか持続できません。
	今の所は運動していないが、1日おきにも散歩をしたいと思う。
	毎日歩く事。6,000歩～その日によって違う。
	歩行困難になってしまうと困るから歩くようにしている。
	散歩程度。
	週一回ゴルフの練習をして週一回コースに出ているが、歩数が少ないと思っている(コースでは極力歩くようにしている)。
	適宜にしている(週3～4回)1回の歩行5～7k位。
	現在団地の4階に住んでいるので、毎日四階から1階まで歩いている。
75歳以上	膝、腰が悪く歩行も大変なので運動はしていない。
	仲間と歩こう会を作り月2回行事計画を立て実施していますが、個人的にはもう少し日常に歩かないと運動不足と思います。
	単身生活なので炊事、洗濯等生活での運動はけっこうある。
	ウォーキング1日1万歩実行している。
	運動と言って良いかゲートボールを週4日ばかり午前中に。
	週3回程度体育館でバウンドテニスを実施。
	軽度心不全につき、十分な運動は控えている。
	ウォーキング、散歩を心がける。
	スポーツジムで筋トレ、有酸素運動をしています。
	自動車は手離し、電動自転車化した。同時に買物用に手押し車も購入。ビール・米など重い品物に便利にしている。
	毎朝夏は6:00AM、冬は6:30AM、ラジオ体操と他の体操を30分実施。1万歩/日の歩行を目標とし、ラジオ体操スタンプ帳に記録している(ラジオ体操の会に入会している)。
	ゲートボールを毎日やっている。8時30分には家を出て11時30分頃帰る。これが毎日である。
	少し運動をしようと思う。
	ゴルフは週1ラウンド練習はしている。
	デイサービスで少しリハビリをしています。
	月・水・金市体育館にてトレーニング。
	歩行習慣を心がけている。3000歩/日。
	早朝ウォーキング、スポーツクラブ9:30～13:30。
	適度に家の中を動きまわっている。
	通勤そのもの及び仕事先から食事、散歩が運動と考えている(歩数、キロ数が毎日記録されている)→悪い値ではない。
	週2～3回運動するようにしています。
	歩け歩けです。運転免許もないので、歩くのがいちばんよい。
	朝20分程度歩いている。
	毎日朝食を買いに歩いていきます。
	毎日1時間のウォーキングはかかしません。

なるべく歩いて買物と散歩を心掛けている。
体を動かすよう心掛けている。
なるべく歩くように心がけている(自動車は70代で自転車は80代でやめた)。
運動は毎日するようにしています。ウォーキングや階段の上り下りと山登りなどしています。
時々鉄アレイを振りまわしています。
なかなか実行できないでいる。むずかしい。
5日間は9k~10k、12,000~14,000歩休み休み歩き、普通に歩き時にはももを上げて数分間歩くとか歩き方の工夫をしている。
毎朝1時間散歩とラジオ体操。
週1回(日曜日)×2hのソフトボールや週3~4回(東村山中央公園)でのバルサ飛行機飛ばしをしている。
週1回デイサービスで筋トレをしている。
なるべく歩く。
これは健康管理の基本であり、誰でも心掛ける必要がある。機具を使わずに自己管理でウォーキングや体操を習慣づけている。南公園は遠いので上仲原公園のグラウンドをもっと公開してほしい。
改めて“運動”をしている訳ではないが、要介護3の妻の介護、家事全般(買い物、洗たく、炊事、掃除、etc)で年齢の割には体を動かしている。
リタイヤしてから運動不足気味である。
毎週土、日1時間30分程度のウォーキング。
週2回グラウンドゴルフ約2時間。
中学の野球の監督をしておりますのでノックを1回に200本以上やっています。
室内でステップワークをやっている。(10分~15分/日)時々腰に痛みを感じるので休み休みだ。
ウォーキング+身体の運動を取り入れたい。
日々数回位(1回3分位)手足を動かして見たい。
週2回5000歩以上歩いています。
週1回のテニス(4時間)月1回の山登り、ハイキングに必ず参加しています。良い仲間に恵まれていることが何よりと思っています。
若い時は山に行っていたが毎日歩きたいと思っている。
若い頃から種々スポーツをやっていたが、近年は二足歩行や自転車を主に腸腰筋、大腰筋、体幹筋の強化に努めています。
自転車以外運動できなくなった。
週に4~5回は歩く事にしている。
なるべく1日に少しでも歩くように心掛けたいと思います。
よく体を動かす(フロの掃除や趣味で手足を動かす。体を動かす)。
運動することは習慣づいている。
家族共クラブに週4回程度運動に行っている。
定年後ウォーキングを日課にしています。(300km/日)→歩くだけでなく遊具を使った運動もしたい。→公園に大人(シニア)の遊具があったら良い(ヨーロッパには多い)。
フィットネスで週6日行っている。
定期的にスポーツジムに行っています。
圧迫骨折による腰痛があるが、近くの買物(歩行自転車)を意識的に心掛けている。
健康運動には坂道の登り下りが一番良いのです。当市は基本的に平地があるため、例えば都営住宅の階段は部外者が登り下りしてもよいのでしょうか。迷惑をかけない程度で。

市の体操の実施(週3～5日)元気ゆうゆう体操、ラジオ体操、ウォーキング(週3～5日)約5,000～10,000歩。
---

◆女性

20～24 歳	こちらも特に何もしていないが、週4のバイトで片道 15 分の距離を自転車(自転車で片道 15 分)で通っている程度。
	運動する時間がない。
	ヨガとかやりたいとは思いますが、そんな時間はとれていません。
25～29 歳	きっかけがない。
	普段の仕事や通勤で運動をしているようなくらい疲労がある。
	週2～3日はジムに行き筋トレとランニングを行うよう心掛けている。
30～34 歳	なるべく車を使わないで自転車か歩くようにする。
	日々の仕事、育児・家事に疲れて余裕がない。運動するなら休みたい。
	市民体育館をもっと利用して運動に取り組みたいとは思っています。
	通勤に時間がかかっており、とても毎日運動をする時間や余裕はないです。
	するべきとは分かっているが、これからも難しそうだと感じる。
	職場が遠いので毎日仕事場との移動で限界。
	する時間がないです。
	毎日歩数計で歩数チェックくらいしかしてない。
	いつも歩いて買物をしている(外に出る時は歩いている)。
	水泳をしているのですが、東大和市には屋内プールがないのでできると助かります。
35～39 歳	運動が苦手ですが、NHKの 10 分、5分番組の『みんなの体操』は気軽にできて面白くて毎日続けています。
	私がウォーキングが好きなので、子ども(3人)たちも一緒に歩いてくれることがうれしいです。
	休みの日は外に出る。できるだけ車を使わないようにする。
	あまりないので心掛けたいです。
	週末しか時間がない。外で運動をする機会をもちたいが、なかなか実行できずにいる。東大和のスウィーツウィークラリーに参加して良い運動となったので、もっと参加したい。
	室内市民プールが近くに欲しい。
	子育て中は自分の運動量が不足しがちになる。自分の時間をうまく作れない。作る余裕がない。
	習慣にしたい。
	やろうやろうと思ってできない。秋ごろまでは意識して歩いていたが、最近は寒くてさぼりがち。
	1日1万歩を目標に毎日達成している(休日のぞく)。
40～44 歳	ウォーキング、駅での階段を心がけています。
	自転車用の道路をもっと整備してほしい。芋窪街道は幅寄せしてくる車が多くて走りにくい。
	日常生活活動の中で、歩くようにしている。
	必要なことは分かっても積極的にはできない。
	意識しないと運動しない。体を動かすことは元々好きだが、やらなければいけない事に追われて、時間がとれない。
	なかなか理想的に週に2～3回運動できませんが、体を動かさないと気分も落ち込む傾向にあるので、実行したいです。
仕事と家の農業とで特に改めて運動はしていないし、する時間もない。	
45～49 歳	運動不足が気になります。
	50 歳近くなってきたので“歩く”ことを意識している。

	全くしていない。
	仕事立ち仕事なのであえて運動はしていませんが、移動の際階段を使うようにしています。
	運動をすることが大切とわかっているがその気にならない。
	市内の公園に大人向け運動やストレッチになるような器具を設置したり、子供用の遊具ももっと増やしてもらいたい。
	体幹リセット実施中。
	運動を習慣にすることは健康にとっても良いことは頭では理解しているが、もともと運動が苦手で嫌いということもあり全くやってない。これからも習慣にすることは難しいと思う。
	運動はしたくても毎日追われていてできない現実です。
	ながら運動を意識する。
	犬の散歩で充分と思います。
	ほとんどしていないので、せめて歩く時には姿勢に気をつけたり、歩幅、速度に意識を持つようにしています。
50～54 歳	筋肉作りに日々頑張っています。
	通勤時なるべく歩く、階段を昇るようにしている。
	仕事でつかれてできない。
	1日 6000～1万歩めざしている。エレベーターより階段を使う。
	ロコモ対策で決まった運動を毎日しています。
	汗をかく運動をするようにしている。
	体を動かすことを意識するようになってきた。
	運動に費やす時間の余裕を持ちたい。
	仕事で歩くことが多く1日 8000 歩は歩く。
	定期的にしたいが時間が取れない。
	自分に合った運動習慣をみつけ、続けていくことがなかなかむずかしい。
	毎日続けるの運動はなかなか難しいので、家事をやりながらできる運動や買い物には徒歩や、エレベータを使わず階段などで心がけている。
	大和市独自で行っている運動への勧めがあればおしえて下さい。
	スポーツジム等に行って運動することも大切だが、20～30 分歩くようにしている(1日)。
55～59 歳	犬の散歩、孫との外遊び、買い物ぐらいなのでウォーキングをやりたいですね。
	なるべくウォーキング、自転車に乗るようにしているが、自動車についで乗ってしまう。
	週2回のウォーキング(1回 30 分)程度で良いと思う。毎日ラジオ体操をしている。
	仕事柄毎日が体力を使い走りまわるので、その他でやる元気がない。
	改めてジムに通う等はできないけれど、1日おきくらいに早歩きで散歩したり日常生活の中ではできるだけ体を動かし、運動のようなことをしていきたい。
	なるべく買い物など歩くようにしています。
	スポーツで運動すると考えず、生活の中で歩く、階段をのぼる、でも良いと思う。
	腰痛があるので運動はせずにウォーキングをしています。
	家事で身体を動かすことが多いのでこれ以上運動はしたくない心境です。
	運動不足だとわかっているが、休日は家のことをしたり体を休めたくて運動ができない。
	仕事に追われる毎日+母の付きそい買物なので、運動は殆どしていない。プールとかがあれば行きたい。
	これと言った運動はしていませんが、なるべく歩いての行動を心がけています。
	一日6,000 歩以上歩く。
	特にしていません。気が向いた時ラジオ体操をやったり、ハミガキの時力カへの上げ下げをしたり、レンジでチンしている時もストレッチ、入浴中も(顔のストレッチ)。

	<p>なんとか少しでも運動をしたいのだが…。高齢者以外にも何かアプローチしてくれるとうれしい。</p>
60～64 歳	<p>毎日 20～30 分歩く。</p>
	<p>仕事のある日は階段を使う。休みの日は歩いて買物、散歩をしている。</p>
	<p>週 1 回はダンスに通っています(2. 5時間)。</p>
	<p>仕事が営業なので毎日歩いています。</p>
	<p>幸い東大和は散歩したくなるような場所があるので、私は恵まれていると思います。もっと外に出たくなるような気持ちの良い場所が増えると良いと思います。</p>
	<p>できる範囲で無理なく運動を続けることが大切だと思います。</p>
	<p>ウォーキングやジム通い等したいですが、テレビを観て過ごし怠惰な生活をしてしまいます。</p>
	<p>仕事上できない。</p>
	<p>体を維持してくれる筋肉を作ることをしている。</p>
	<p>出きる範囲で歩く。</p>
	<p>運動のサークルも行かなくなり、ウォーキングやストレッチで自由に運動したいと思うのですが、暑い寒いなどといったなまけがち。日常的にもっと運動するの必要を感じています。</p>
	<p>なるべくしたいが時間が取りづらい。</p>
	<p>現在介護と仕事(アルバイト)で時間がないが、なるべく身体を動かすようにしている。</p>
	<p>50～60 才代を対象にした体操教室があれば行きたい。</p>
	<p>なるべく全身を動かすようにしている。朝のラジオ体操に参加している。</p>
<p>できるだけ夕食後歩くよう努力しています。</p>	
65～69 歳	<p>時間のある限りジムへ通い、マシンで筋トレ、スタジオでヨガ、プールでウォーキング中心に体力維持に努めています。</p>
	<p>市内のフィットネスクラブに夫婦で通い汗を流す。</p>
	<p>ジムetcに通うことは無理なので(時間的に)ウォーキングをする時間を取って実施。</p>
	<p>毎日一万歩歩いています。 Rond に行ってます。</p>
	<p>食べる事と運動はセットでと考えて生活している。</p>
	<p>なるべく歩くことを心がけています。</p>
	<p>水泳やダンスが好きだが、やはり経済的な理由で今はできない。せめて歩いている。</p>
	<p>朝、夕散歩をしている。</p>
	<p>週2日ぐらい筋トレしている。</p>
	<p>2日に1回筋トレに行っている。平均 5000 歩は毎日歩く。</p>
	<p>週に1～2度体育館の教室に参加しています。</p>
	<p>筋力の維持とできれば向上できるようクラブに通っているが、ウォーキングは継続できず1日5,000 歩を歩くよう意識している。</p>
	<p>日常生活で家事、仕事、その他、自転車、歩くことなど普通の人より活動的だと思う。</p>
	<p>週1回の体操サークルに加入している。1日最低3kmは歩くようにしている。</p>
	<p>市民が格安で使えるスポーツジムのようなものがあれば。</p>
	<p>毎日3時間仕事で歩いています。運動のかわりと思っています。ダラダラとは歩いていません。病院の先生からも続けるように言われています。</p>
	<p>仕事と家事etcでなかなか運動する時間がとれない。</p>
	<p>ウォーキング1日 5000 歩。ラジオ体操。</p>
	<p>ほぼ毎日1時間歩いている。</p>
	<p>近くに行くのにも自動車や自転車を利用する人が増え、駅ではエスカレーターに乗る人が多いと感じられます。体力的に無理ならばしかたありませんが、なるべく足を使うようにすることが大事だと思います。</p>
<p>歩く事。週一度の体操教室。</p>	

	<p>ゆうゆう体操に行っている。週2回。</p> <p>仕事もかなりハードで働き、休日は狭山自然公園を散歩している。</p> <p>毎日の運動、ウォーキングをしている。</p> <p>スマホの万歩計でみると1日1万～2000歩とその日の外出度合によって歩数にムラがある。</p> <p>楽しみながら体力、筋力を維持したい。</p> <p>個人でなく公園などで多くの方々と一緒にできると続けられそう。</p>
70～74 歳	<p>特にしていないが体を良く動かしている。</p> <p>家のまわりの掃除、家の中いろいろ忙しいのでそれだけで運動になっています。</p> <p>歩くのが好きで毎日歩くようにしている。</p> <p>ほぼ毎日ジムに通っている。プールで歩く。</p> <p>今は特にスポーツはして居ないが、夫婦で散歩は良くする。</p> <p>体操を毎日続けるようにしている。</p> <p>筋肉がおちてくるので毎日やった方が良い。</p> <p>週に2回公民館で体操。</p> <p>地域の体操を続けて18年になります。体力は年と共に衰えてはいますが、同年代の友人達がいって悩みや終活etc…話し合えるので続けて良かったと思っています。</p> <p>軽く毎日動かしています。ゆうゆう体操に参加しています。</p> <p>敢えてするのではなく家事などを兼ねて行うように心掛けている。</p> <p>毎日5000歩～6000歩。</p> <p>今はジムなどに通っていますが、家でストレッチしたり、歩いたりして運動には感心はあります。</p> <p>近場に恵まれている公園等があるし、もっと歩こうと思っています。今はほとんど自転車の行動です。</p> <p>週6でジム通い。</p> <p>週に1回フォークダンスに行っています。もう20年近くなります。ランチを皆さんと一緒に食べるのも楽しみです。</p> <p>毎日ウォーキング30分位であとスポーツジムに通う等、体の健康には気を付けています。いつまでも自分の足で歩きたいので。</p> <p>筋肉がなくならぬように身体を動かす。</p> <p>できるだけウォーキングをする。又軽い運動をする。</p> <p>1週間のうち3回はクラブに参加し体を動かす。</p> <p>ラジオ体操位。</p> <p>習慣づけて毎日やるのが良い。</p> <p>市や公民館や体育館で行われている運動行事の市報で載せて下さるとうれしいです。</p> <p>以前はジム通いしていたが、介護者がいるためできず。買物は自転車か徒歩で行くようにしている。</p> <p>週2回ほど楽しんでいるが、だんだん体に不具合が出てきた。</p> <p>できるだけ毎日4～50分歩く・階段1日1回9階まで上ル・下りる時はほとんど9～1へ。</p> <p>いろいろと制約があるため、屋内、体温がさほど上がらない運動である水泳をしています。他市(東村山)の市民プールですので市民の皆さんより倍以上の料金(月1万円)を支払い、年金生活者にはきついです。</p> <p>ウォーキングするようにしっかり取りくんでいきたい。</p> <p>ストレッチや歩きなどやっています。</p> <p>ウォーキング1時間位を20年以上続けている。</p> <p>5年ぐらい続けています。月～金1Hヨガ他、週1H×3回ウォーキング。</p> <p>週2回のゆうゆう体操と総合体育館で1時間半の体操と週一回のフラダンス。</p>

	歩数をチェックして沢山歩くようにする。
75 歳以上	日常の家事、買物、ラジオ体操等。
	週1度自彊術教室に行っています。その他市のゆうゆう体操。
	毎日都心に通勤しているので良く歩いている。
	日々の生活の中にカーブスに週に3~4回行き、行き帰りは30分歩くようにしている。
	スポーツ、ゴルフ、プール等大好きで長年楽しんだ。今は散歩で玉川上水方面行き。
	散歩をしてもつまづいたり転んだりしないように気をつけています。毎日朝1時間南公園を歩く。
	週3日は運動しています。外1日5,000歩を目指して歩いています。
	手足を動かすだけです。
	人生の最後まで歩けるようにをなるべく心がけている。体操、ウォーキングなどに参加している。
	週2回位散歩している。
	気持ちだけでしていない。習慣にしたいとは思う。
	いつも心がけている。
	家から近くの広場で1日おき(又W2回)に軽く運動する習慣を望みます。ゆうゆうをもっと数をふやして欲しい。コミュニケーションもとれるし。
	週3~4回の散歩、毎日の軽体操など日々の生活の中に運動習慣を取り入れるべきと思うが、実行が伴わない。
	マンションの7階でゴミを捨てる時階段を利用。82才なので足を丈夫にしたい。良く動いている。それが運動と思っている。
	リハビリで少し運動をしています。体重をおとしたい。
	毎日歩いて10-15分のスーパーに行く事になっている。
	愛犬の散歩程度。
	激しいことはしなくても外を歩くこと。
	腰痛が軽い時にはウォーキングをしています。その他家の中で竹ふみや階段昇降、片足立ちを数分行っています。
	週3日以上ウォーキングしたいと思うが、天候が悪かったり用事で外出などで目標を達成できない。
	毎日プール泳ぎ、歩く、これが今自分の一番の運動になっています。
	週3回プールで泳いで歩いています。30年続けています。
	毎日自転車に乗って出かけています。
	市の体育館で週に2回程サークルで運動しています。
	できるだけ歩くようにしています(散歩)。
	高齢になると自転車も怖いのでできるだけ歩くようにしている。
	老人の二人暮らしで腰痛があり、なるべく歩くようにと思っている。
	太極拳、ゆうゆう体操、民舞、レクダンスにと目一杯やってもまだ運動が足りない気がします。
	ウォーキング 8500歩ほとんど毎日。
フォークダンスをずっと楽しんでいる仲間がいる。きれいな音楽を聴き、女性だから身だしなみに気を付け頭も身体も使うのでぼけ防止にもなる。	
ラジオ体操をやり公園に行っています。	
運動はテレビを見ながら手を上げたり足を曲げる位です。集合(大ぜい)でする体操場所はいやなので行きません。	
自転車には乗らない。毎日歩いて買物、お医者さんにも歩きで行く。	
自彊術に行っています。	
平日はなるべく歩くように外に出るようにしています。	
ひざが悪いので運動はできないのでしていません。	

ゆうゆう体操、おどり。
家事をまめにすれば運動をしなくても窓床ふきなど。
週に2回仲間と動いている。
朝起きる前に体をのばす運動をしています。週一回体育館にも行きます。
週に2回体操に行っています。
規則正しい時間帯で毎日続けて行うこと。
家事労働も結構ありますが、かんたんな体操はやっています。
習慣づけて運動はできていない。
現在夫婦でゲートボールチームで練習して週5回、東京都連合の大会も年間5～6回出場している。
カーブスに時々通っている。
定期的に筋トレをしている。
市のゆうゆう体操の他、週1～2回公園等散歩している。
フォークダンス、健康体操等 30 代からいろいろやっています。
毎日 5000 歩歩くようにしている。
週に数回体操に行っている。その他ガーデニングをしたりストレッチをしている。
今年は低地歩き低山歩き5～6回しかできなかったが、以前は低山歩きが年 10 回位できていた。社協の「歩こう会」は毎回参加(ボランティアとしても)健脚コースを歩いている。自宅から多摩湖までは月2～3回歩く。
フィットネスクラブに通い、水泳その他運動しています。
高齢者なりのストレッチ等大切と考えました。
朝の散歩ですが、長い時間は疲れますので 30 分以内です。時々都内へ出かけると 5000 歩は歩きます。
腰痛、ひざがこれ以上悪化しないようにトレーニングに通っている。なかなかむずかしい事であるが、体重の減少が太もも他の筋力をつけるための努力、マイペースでやっている。
子供が犬(チワワ)を2匹かっているので毎日様子をみに行き、時々散歩している。週一回体操へ行っている。
月2回グループでハイキングを約 20 年続いている。
1日 7000 歩を心がけ、毎週1回テニス、月に8～10 回カーブスに行っています。
デイサービスで身体を動かしています。
天気の良い日はできるだけ散歩に出かける。
健康のための運動ではなく、やりたいスポーツをする事。
からだを動かす事が好きで、週5日は動いています。毎日外に出かけます。
一応考え、毎日体操、散歩に行っています。
週2～3日スポーツジムに行っている。山歩きが好きで1人でも行く。
週に一度会費制の運動に行く。

◆年齢不詳

女性	ラジオ体操位。又少し位のバス停は歩く。
----	---------------------

◆性別不詳

70～74 歳	毎日歩く。毎日体操する。
75 歳以上	できる限り毎日続ける。

◆年齢性別不詳

ほぼ毎日運動を継続的に行っている。
-------------------

【休養とこころの健康について】

◆男性

20～24 歳	仕事柄睡眠時間の確保が困難で、熟眠感が得られていないので辛いです。
	なかなか起きられないことがあります。
	週2日の休みに休養している。
	ストレスをかかえない方がいいと思いました。
30～34 歳	市内に精神科や心療内科が少ない。妻家族に精神障害の家族がいる。もう少し精神患者等の対応・対策を考えてほしい。
	ストレスはかかえないよう意識しています。
35～39 歳	1人の時間を作り有効的にすること。
	こころの体温計初めて知りました。とても良いと思います。
	残業時間は多少有るが、土日週休2日制なのである程度の余裕はあると思います。
	やりたい事が沢山有ってなかなか休養できていません。マンションの近隣住民や玉川上水駅前ロータリー(ロータリー内で24時を過ぎてもラップバトル等で騒がしい)の騒音にストレスを感じています。
40～44 歳	休養は子どもの面倒でとれていません。三人も息子がいると自分の時間が取れず、心から休める時間はない。
45～49 歳	できるだけストレスをかかえないよう心掛けている。
	関連していてとても大切。
	充分休養できていると感じる。
	仕事が忙しく帰りも遅くなるため、休む時間がとれない状況。少しずつでも休みがとれるようにして行きたい。
	好きな音楽を聞きながら本を読んでリラックスするようにしている。
	「働き方改革」が声高に叫ばれるようになり、以前よりは休養に関心を持つようになりました。
50～54 歳	職場での仕事が繁忙なためストレスが多い。土日の休養でリフレッシュが必要だと感じている。
	睡眠をしっかりとしてストレスと上手につきあうことが大切である。
	過剰なストレスは病につながるのでセーブする必要がある一方で、適度なストレスは自身の成長につながるため必要である。
	睡眠時間をしっかりとる。運動等によってストレスをできるだけためない。
	ギターなどゆっくりすごしている。
	体があまり休まっていません。ストレスを強く感じている。政府が70歳になっても働かせようとするのには強い不快感を感じます。
	昔とちがい世の中が冷めているため、心にあたたか味を感じない。
「こころの体温計」を是非活用してみたい。	
55～59 歳	心の安定が一番重要だと思っている。
	ゆったり過ごしたいと思っている。
	高齢になると不安が多くなる。
	何ごととも無理をせずストレスをためない、リフレッシュを心がける。
	働くことを中心の生活を続け、心と体のバランスを保ちたいと思います。
	葬祭業なので休養はなかなかとれません。
	一日ゆっくりしていることがまずない。
仕事の帰宅時間が遅いのでもう少し早く上がりたい。	
60～64 歳	仕事を家に持ち帰らないことにより、ストレスもなく心にゆとりが持てるようになっている。
	自己管理、自己責任である。
	寝る、趣味。

	<p>ストレス軽減のために適度な休養は必要で、心の健康につながると思います。心に余裕を持つこと。</p> <p>仕事は非常勤で週に3日ほどなので在宅時は休養を充分に取ることにしている。</p>
65～69 歳	<p>ゆとりをもって生きる。</p> <p>自分なりに気をつけている。</p> <p>疲れた時は昼寝をする。</p> <p>1日の中で気分の休まる時間をつくることが重要。</p> <p>退職して無職であるので休養は充分とれている。ただ若い時に無理をしたせいか腰・膝・肩がいたくつらい時がある。</p> <p>体のあちこちに不安を持っているため、心のゆとりを持ってない。</p> <p>ストレスをためずに。</p> <p>現在はバランス良くなっていると考える。</p> <p>休みは趣味に没頭し心がさびないように心掛けている。</p> <p>睡眠を十分にとるようにしている。</p> <p>土・日曜日は仕事が休みで休養をとっています(くぎりを付けています)。</p>
70～74 歳	<p>行きたい所、見たい物があれば自由にする事がリフレッシュになっています。</p> <p>仕事上のストレスもないので、比較的ゆったりとした気持ちで過ごしている。</p> <p>休養は以前よりとれているので体調は良い。</p> <p>人との交流が減ってうつ気味な感じはある。</p> <p>趣味のグラウンドゴルフとスパ(入浴)。</p> <p>まず寝る事。</p> <p>ストレスをためないように努力している。</p> <p>もう少し休みがほしい。</p> <p>休養は十分している。</p> <p>身体も大事。気持ちの問題。</p> <p>睡眠時間が足りないと思うが、充実している。</p> <p>人生に逆戻りはない。前に前にと進むようにつまらないことには気にしないこと。感心を持たないこと(面倒臭い・怖気付く)。</p>
75 歳以上	<p>自己管理しかないとします。</p> <p>市図書館を利用・メダカを飼っている。約3年ぐらい(ふかせる)。小さな庭にトマトの苗を植えている。</p> <p>無理をしないこと。・良い書籍に触れて、人生の目的・意味を考える。</p> <p>ボタニカルアートのクラブで月4日程絵を画いて楽しんでいます</p> <p>妻が要介護4なので家事全般ひとりで担当しているため、81 才と高齢でストレスが知らない間にたまるものと考えている。</p> <p>心の健康を大切と考え、絵のサークル、山の会、混成合唱団(ニサークル)で活動、ルネ小平で公演する。個人的には左脳を使う趣味を重点に実施している。</p> <p>昼寝を 15 分位とる。</p> <p>近場で良いから、旅行するようにしている。</p> <p>睡眠不足の傾向。ねむりが浅いなど気になる。</p> <p>仕事、家庭、家族に何ら問題がないので、心身は平穏、安定。</p> <p>休みをとる事でおひるね、すいみん)バランスをとっている。</p> <p>趣味等の楽しみを持つことが心の健康につながる。</p> <p>毎日が休養日。適度に運動している。</p> <p>くよくよしないこと。</p>

身体と相談しながら適度の休養を取ります。
新聞読んだり読書したりしている。
気楽におしゃべりできるサークルがあるといいかな。特に男性のための。
歩くと大たい骨付近、ふくらはぎ、アキレス腱が痛くなるため、歩いてなおすか休む。心の健康については1日30分～60分坐禅をしている。
庭の手入、読書、テレビ。
趣味の園芸や家庭菜園での心のリフレッシュの実践。
ipad、iphon、パソコンなど時間を決め実施している。
疲れがとれない、休んでもすっきりしないことがある。ストレスがたまりやすい。
現役を離れたので自己管理で心掛けている。市民活動(公民館や市民センター)に参加、運営委員など参加できる機会を見つけることで人との交流時間を持つようにしている。但し閉鎖的な集りもある。
“老老介護”の息抜きに友人との会合や展らん会etcに外出を心掛け、家では読書にはげんでいる。
年に6回程度海外旅行をしており、旅友と行けることを楽しみにしています。
休養は充分とっている。
ゆったりとした時間を持ってないと心の健康は保てない。スポーツやドキュメンタリー番組を2～3時間ゆっくり見る。
日常の生活を規則正しくすごすよう心がけている。
生きている限りストレスのない生活は考えられません。ただそれを打ち明けたり相談できる家族や仲間がいることが大切です。
休養と心の健康についてはストレスのない行動で、熟眠度の高い睡眠と家庭菜園等でバランスを取っています。
ゆっくりしようと思っている。
無理なことはしない。規則正しいリズムで暮らす。
70代になると睡眠時間が短くなりやすいので、昼間は注意していきたい。
休みの時は趣味をしたり散歩をする。
適当に休養している。
ストレスを溜めないこと、頭を使うことを心掛ける。
現状の生活習慣が維持できるように無理はしない(周囲との競いはしない)。

◆女性

20～24 歳	ストレス溜めがち。熟眠感がない。余裕がない。
25～29 歳	スーパーマーケットに行くともストレスが溜まる。マナーが悪い。人が多すぎる。
	仕事がハードなため安らぐ時間が少ない。休みの日に出かけようと思えないことが多くなってきた。
	仕事で不安なことなどがあると前日眠れなくなったりする。
30～34 歳	寝る、食べる、動く。
	自分の時間を作る…定期的に。
	子供がイヤイヤ期で毎日イライラしている。
	こころの体温計、使ってみようと思った。
	休みたい時に実際に休むのは難しいのですが、もっと心の声に耳を傾けたいと思います。
	これに関しては国民みんながゆとりを持ってないと、休みやすくストレスフリーの生活はできないと思う。
	仕事と家でのON・OFFの切り替えをする。

	正直ぼろぼろではあるが、どうしようもない。
	完璧にせず手ぬきをしつつ毎日楽しく過ごしている。
	市で相談ができるところがあるのかわからないので、もしないのであれば作ってほしい。
35～39 歳	とても大切なことだと思います。が、生活のために休みたくても休めない方はとても多いのではないかと思います。
	趣味を楽しむ。
	気持ちの切り替えができれば多くの休みがなくてもいいのではないかと思います。
	仕事のストレスは感じるが、家で週末に家族でゆっくり過ごしたり、イベントに参加したり、休養も心の健康も保てるようがんばっている。
	子育て中は思うように睡眠時間が取れない。夜泣き等。
	ためこまず発散。
40～44 歳	がまんばかりはせずたまに好きな物を食べます。
	ペットと過ごす。時々外食して気分転換。
	1人でゆっくりできる時間がほしいが、結局子どものことが気になるので時がたつのを待っています。
	家族や友人に恵まれることが上手く休養をとったり、心に余裕がもてることにつながると思う。周りの人間の理解が重要だと思う。
	働いてばかりでも遊んでばかりでもダメ。何ごとにもバランスが大切だと実感しました。
	心というものには全てに影響する。心の休養は体の休養よりとるのが難しいと思う。
45～49 歳	同僚や友人とコミュニケーションを取ることで、バランスが保っている。
	ストレスをためないように何かあれば家族や友人に相談し、週末はゆっくり休むようになっています。
	できる限り自分で休めることを心がけているが仕事をフルタイムでやっていた時は、かなりむずかしく両立は大変です。
	月1回で外泊。
	自分の時間を作る。ゆっくりお茶を飲む。
	仕事でのストレスを減らせるよう別のこと、習い事をしている。
	規則正しい生活リズムが大事だと思います。人との関わりを持つことで自分だけの考え方に固執することなく、いろいろな考え方を知ること必要だと思います。悩んでいるのは自分だけじゃないんだなーと気づいたり…。
50～54 歳	仕事でのストレス解消のため休みの日は自分の好きなことをするようにしている。
	のんびりする。
	仕事が多忙すぎて休養は難しい。
	ストレスを感じることもあり、その時は好きな事や睡眠をよくとるようにしています。
	考え方、前向きに考える。
	自営業なので休みが取れない。沢山労働したからといって収入が上がるわけでもない。
	「ストレス発散」と「脳を休ませる」は違うという事。←医師から教わりました。体の疲れている時に温泉などに行って遊ぶ事は休んでいると勘違いして身体をこわしました。これは多くの人に知って欲しいです。
	家族や仲の良い友達とコミュニケーションがしっかりとれていれば心隠やかに楽しく過ごせる。
	休養だけしても心は元気にならない。気分転換も有効だと思うが生活をみなおすこと。
55～59 歳	メンタルは弱いので心にゆとりをもち頑張り過ぎないようにしています。疲れている時は寝るように心がけています。
	仕事での人間関係がストレスになる。(ので)スポーツをしたり温泉に行く。ストレスを少なくする。

	心のありようは急には変えられないがあまり深く考えない、気分を変える練習をするなど努力はしていくつもり。
	ストレス溜めないようにしています。快適な睡眠をとるように心掛けています。
	自分のやりたいことを楽しめる時間が少しでも持てるとリフレッシュできる。
	忙しすぎるとイライラするのでゆっくりと何もしない日が欲しいですが、そうもいかないのが現状です。
	職場でのいろいろなストレス。家族に話す事、飼い猫と遊ぶ事でストレス発散しています。
	自分と他人の違いを認めること。文句言わないこと。
60～64 歳	時間を作ってリラックスする。
	60 歳を過ぎてから仕事と休養のバランスを半々にとり、ゆとりある生活をする。
	まだパートで勤めているので、常に注意力、計算力を求められる仕事のため、もう少し孫の世話等もあり自分の時間が欲しいですね。
	良く食べて良く寝る。
	やはり適度の休養は必要だと思います。疲れていると人は誰でもイライラしてくるものです。
	睡眠を十分にとることが日々むずかしいです。家族が皆忙しいです。もう少しゆとりをもちたいです。
	とても大切だと思うが、休養をとれない生活ではストレスの解消になやむ。
	となりの人へのぞかれたり出ていけなどと言われストレスを感じているので、不健康が続いている。
	がんばるばかりではだめなので、心にも体にも休みをあたえる。
	ストレスの多い現在の社会で心身を休めること、安定させることは最も健康の源であると思っています。家がくつろげる場であることや、自分のくらし方の工夫など大切だと思います。
	ストレスを感じないようにしたい。
	休養は取れていると思っている。友人との会話が心の健康を保っていると考える。
	身体に疲れを感じたら“なまけている”と感じずになるべく少しでも横になり休むことで、心への負担も減らしている。
	なるべく睡眠時間をとるようにしていますが、食後うたた寝してしまう事がある。
65～69 歳	年齢に合った行動を心がけ、無理をしないようにストレスがないように生活をしています。
	主人が6月に亡くなったので、後始末がたいへんでした。それで5kやせました。
	日々おだやかに過ごすように心がけている。
	親の介護に突入しそうです。自分の心を平常に保ち過ごしたいです。
	仕事を辞めて経済的に安定しない限り、休養も心の健康も望めない。
	物事をポジティブに考えるようにしている。
	上手に気晴しすると気分転換になると思います。
	身体的休養は摂れているが、心の健康と個々の充実感として考えるとむずかしい。人との関わりが少なければわずらわされないが、それでいいのかとも思う。
	やりたいことがたくさんあって、休養の時間も使っているため睡眠時間をとらないと思っています。心はいつもさわやか。
	なるべくストレスを溜めないように友人とおしゃべりしたり散歩したりしている。
	夫婦が仲良いのが一番と思います。全てに通じます。心身共に健康にいられると考えます。これから先も2人仲良く生活をして行きたいです。
	趣味をすることでストレス解消となっている。
	ほぼ毎日PM10 時寝るように心掛けてる。好きな趣味を続ける。
	ストレスと過労が一番心の健康を害するものと考えます。性格にもよりますが何事にも頑張りすぎないで、息抜きを心がけることも必要だと思います。

	旅行、友人との会話、食事会等。
	できるだけ睡眠を多くする工夫をしている。
	睡眠をとれば精神的なストレスは大体解消する。
	無理せずに何でも程々に。
	大切です。心と体を休ませる日を作る。
	東大和市民としての心の健康を得るための健康管理のための心からのお願いです。発展しつつある東大和市の街づくりに大変期待しております。市内“緑の花の街”“健康街づくり”へのとりくみに更なる住みやすい愛すべき我が街へと、市政におけるとりくみ宜しく願います。
70～74 歳	新聞、本など読んでいます。
	せっかちな性格なのでバランスがうまく取れていないと思います。
	できるだけ夫婦の仲がゆがまないように年に3回くらい温泉旅行に行くようにしています。
	眠くなったら寝る。自然体で自由に暮らす。
	夫婦で元気にしている。月に10日程は熱海で過している。
	体調がその日によってちがうので、座わる時間が長くなります。
	年に2回はプロの方の歌を聞いている。コンサート。
	夫婦二人きりの生活なので、空いている時間はお互いの自由な時間として、何をやっても干渉しないのでストレスはありません。
	ストレスや疲れが残らないよう気を付けています。
	規則正しい生活をする事。悩みなどはためこめず人に話すようにしている。
	心の健康のため1日2時間カラオケで歌っています。
	仕事をしている時は何十年もストレスはなかったように思いますが、仕事を辞め友達との関わりがあり、ストレスがあったようで胃や消化器系が弱くなってしまった事があり少し考えながらのおつき合いをしています。
	何か悩み事が起きたりすると気にしてしまう方なので、もう少しポジティブに考えていきたいと思えます。
	孫との交流やサークルに入って楽しんでいる。
	あまり遅くまでテレビを見ないで10時前には寝るようにしています。
	まだ仕事をしていますので休養はとても重要だと思います。適度に体を休めるようにしています。
	深呼吸、睡眠の質と量、日光。
	いつもやさしい心持ちでいようと思う。
	疲れた時は休み、楽しい事をするよう心がけている。
	早寝、早起き。
	ストレスをためず睡眠をとる事。
	適度の運動で睡眠をとれるので気をつけています。公民館活動も続けています。
	要介助者がいるため不眠。
	あまり気にした事がなく、よく分からない。
	主人が心おだやかなのでありがたい。
	高齢者のため休養が多くなりました。先々のことを考えると不安になったり、プチウツになったりしています。さいわい植物が好きなので庭の草花に癒されています。近くに同じ趣味の友達がいたらと思えますが。
	がんばりすぎるとその分ド〜んと疲れが出るので、ほどほどにするとよい。
	睡眠をしっかり取る。ものごとをポジティブにとる。
	今日はここまでと決め、後は好きに自由にやっています。

	夫婦二人ですが、お互いの趣味を尊重して好きなことを楽しむ生活が何よりかなと思います。
	良く寝る。心配しない。
75 歳以上	テレビ健康番組、新聞をよく読む。
	エッグアートを趣味としているので、作っている時は無になり集中できる。
	くよくよしないで楽しく生活すること。
	主人が病気を持っていますので夜ぐっすり寝ることがむずかしいです。
	よく食べよく寝ているので、超忙しいときでも何とか通りぬけているかなと思ってる。
	寝る前に音楽を聞く。
	子育て等責任は果たしたので虚しい感じがすることが多い。
	お寺や神社で健康(心の又体の)(キリストの日よう会のような)のお話が少ない料金できくような組織があるといいと思う。門前に書いているお寺もある。
	老人性ストレスを感じる事がある。本を読んだり(館野綾子・佐藤愛子等)又ハミングホールズ吹奏学等音楽鑑賞をしている。
	家族との対話でむづかしい面が出て来ています。
	老化が進み体力、気力の低下が進んでいる。
	趣味の詩吟を永年指導し、多くの人との出会いを大切にしている。
	いやなことは考えないように。楽しいと思うことをする。
	好きな音楽を聴きながら自律神経を整えています。
	一人で動ける内はバス旅、東大和からもので月2-3回頭も使います。
	無理をしない。
	健康や今後の生活の事を考えると心にゆとりを持ってない。
	たまに旅行、映画楽しめます。
	いらいらせずに、なるようになるんだと毎日を過ごします。
	家族との会話、お風呂、おいしい食べもの、友達と会う。好きなことをする。
	ご近所とのいい関係が全てにプラス。
	ストレスがかからないように注意、心している。
	テレビ、ラジオ、本で楽しんでいる。
	マイペースでのんびりと。
	月1回市内医者に(掛かり付け)行っている。
	ゆっくり休みますが、やっぱり不安を感じます。
	うたの会、趣味の合う仲間と集いおしゃべり。
	夜遅い仕事なので睡眠4時間位。
	休養をしっかりとり精神的な安定を図る。
	テレビを見て満足している。
	小学生の頃(健康な精神は健康な肉体に宿る。)黒ばんに書いてあったこと最近思い出します。70年以上昔の話ですが。
	おだやかに暮らすように努力している。
	腰痛があり、週2~3回接骨院と整形外科に通院、外出があまりできなく不便さを感じている。
	体力が続かず日中に横になってついつい寝るため夜がなかなか寝つけず反省の毎日。寝不足です。
	友人と交流。
	お友達と旅行に行ったり食事をしたり楽しんでいます。
	今年は家族の入院が続き、つらい思いになっている。
	休養はねむい時は早かろうが寝ています。心の健康はマイペースです。
	無理な事は止めて適当な休養を取りながら生活したい。

常に自分を管理しています。
睡眠時間を規則正しくとっています。
私の年になったらのんびりと生活すること。
このことも大切な事と思います。ストレス解消のため自分に気持ち良いと思われる生活をしています。
心の体温計を平熱 36. 5度で有りたいと思います。
心の健康は同じ考えの友との週1回のミーティングがあり勉強している。
自分で体調が良くない時横になっている。かかりつけの診療所に行く。
つかれた時はお昼ね。
信心してますから心が健康になります。
睡眠と散歩。
楽しいスポーツは心の健康に欠かせないと思う。
1週間に1日はゆっくり何もしない日をもうけている。
一人生活なので主からだに注意(歩くことを考える)(昔の学生時代の友人との交流など)。心はテレビや新聞などマスコミにより自分の好みでノートしている。
物事余り深く考えないようにして、切り替える意識でいる。
食後に休養をとっています。
もう92才(1月になったら)だから無理はできないのはわかっているつもり。だが1停留所位は歩く。

◆性別不詳

70～74 歳	ゆったりと生活する。
75 歳以上	山登り等気分転換。

◆年齢性別不詳

心の余裕がなくなるとストレスがたまりがちなので、上手に休養を取るよう心がけている。
---

【喫煙・飲酒について】

◆男性

20～24 歳	喫煙は止めようとは思っているが、未だできていない。
25～29 歳	ほどほどに。
	禁煙するための努力はしている。
30～34 歳	タバコは害、お酒は適量なら良いと考えている。
35～39 歳	喫煙はなし。飲酒に逃げないこと。
	禁煙がまだ全体的に守られておらず、ポイ捨てや喫煙マナーに対する周知が少ない気がする。
	私は喫煙をしないので更なる受動喫煙対策をお願いしたいです。
40～44 歳	ストレス発散の場が唯一たばこの時間なので、禁煙できそうにありません。
45～49 歳	ストレスや周囲への迷惑がない程度にたしなむのは必要。
	毎日飲酒しているが休肝日が必要。
	時代によって世の中の考えが変わるので、情報にふりまわされたくない。
	タバコは昔から吸っていない。お酒は仕事上の付き合いで飲む機会が多く、回数が多い週は量に気を付けている。
	たばこは吸わない。酒は週に1日休肝日を設けるようにしている。
	「ほどほどに」を心掛けたいものです。
	運転者が窓を開けて喫煙していたり、歩きたばこをしている人がいたり、受動喫煙が未だにある。
	本数を減らす。
50～54 歳	喫煙は百害有って一利なし。
	個人の嗜好という側面もあるため禁止することを強制するのも難しいと思うが、受動喫煙の問題もあり他人に迷惑にならないような配慮は必要である。
	たばこはやめようと思っている。
	吸いすぎない、飲みすぎないように心掛けている。
	喫煙:もともと吸わない。禁煙エリアを増やして欲しい。飲酒:頻度を減らすよう努めたいです。
55～59 歳	ほどほどに他の人に迷惑をかけない範囲で嗜む。
	もう少し飲酒を少なくしないとと思っている。
	飲酒→好きではないがよく眠れるので。
	喫煙はやめる。飲酒は適量を。休肝日を設けてる。
	喫煙はまわりの人に配慮してもらいたいと思います。飲酒はできれば少なめに。
	酒は飲まないがタバコはやめられない。唯一の趣味のようなものでやめれば逆にストレスでおかしくなる。
	タバコをやめないとね。
	タバコは 25 才くらいでやめました。・飲酒については「休肝日」を週2日を守るように心がけています。
60～64 歳	喫煙は決められた場所で行い、まわりに迷惑を掛けないように努め、飲酒は飲み過ぎないように心掛けている。
	他人への迷惑は法律で規制すべし。
	タバコは吸わない。飲みすぎない。
	飲酒は量を少なくしていきたい。楽しく飲む機会を増やしたい。
	路上喫煙者が多い。取しまりが必要。
	自宅などは吸えない、相手が吸わない時吸わない。運転中吸う事が多々ある。

	酒を毎日飲んでいましたが、ここ3ヶ月位はアル中になりそうなので、飲酒を月に10～15日に抑えています。
	喫煙はしていない。飲酒は週に一日以下。職場は禁煙で喫煙スペースは屋外なのでありがたい。
	喫煙は体に悪影響を及ぼすことが分かっているので、全面禁止にすべきです。
	毎日なので休肝日が必要かなとは思っている。
	喫煙はしないが、周りが喫煙者ばかりなのでいかなものかと。酒についてはほぼ毎日は何十年なので数値が。
65～69 歳	少ないのにこしたことはない。
	たばこは吸わない方が良い。アルコールは適度に。
	一日10本位吸っているが、できればやめようと思ってる。
	若い時より両方の量を減らし、現状問題なし。
70～74 歳	健康に悪いためやめました。
	禁煙して20年位になるので体調は良い。
	酒はやめられるがタバコはやめられない。
	たばこは止めて一年余。家での飲酒はあるが外に出ることは少なくなった。
	休肝日を設けようと思うができない。
	喫煙がなかなか止められない。
	タバコは今年でやめます。
	喫煙：公共の場(道路・広場・家屋を含む)で全面禁煙とすべし。飲酒にとどめている。個人の好みなので他人が如何ような飲酒をしようが自由。
	ほどほどに(飲酒のみ)。
	飲めなくなったら死の時。
	楽しみ。
	全体禁止、日本人は喫煙・飲酒について寛容すぎる。受動喫煙はもつてのほか。TVコマーシャルとか飲酒のものが多すぎる。アイドルとか20才になったらしたい事について聞かれると、すぐお酒飲んでみたいという。
	喫煙については何回も禁煙をするため頑張ったが、意思が弱いためできなかった。
75 歳以上	毎日はいけないので間を空けるようにしている。
	喫煙は62才の定年後にやめて、以後禁煙を継続している。
	禁煙、酒はほどほどに楽しんで飲むことがベターと思います。
	喫煙、飲酒よくない。
	量を減らしている。
	喫煙はすべきでない。ほどほどの飲酒は体に良い。
	喫煙：10代で始めて50代でやめた(身体には良くない)飲酒：適量に飲めば百薬の長。どちらもやめるのは難しいので苦労しています。ほどほどというのが大変なことです。
	酒は1合以内を目標にし、休肝日を確認している。
	喫煙は有害、飲酒は会合のときのみすることにしている。
	喫煙は害あって益なしのため喫煙しない。町の飲食店でも全面禁煙にすべきだ。飲酒は適度の量で習慣性にならなければよいと思う。
	毎夜飲酒している。但し計量して毎回量はコントロールしている。
	私は飲酒は食欲増進剤になっている。土、日は飲まない。飲む時は缶ビール1本か焼酎水割かお湯割一ぱい程度。
	喫煙は50代で止めた。1日1合未満の酒(主として焼酎70ml～80ml)は良薬と思う。
	喫煙→なし、飲酒日を減らすようにしたい。

1日1回夕食時に2～3合を飲みたい。
喫煙については社会的に良い方向に進んでいると思います。飲酒については週1回以上休肝日を設けようと思っていますがダメです。
酒の量を少にしたいがだめ。
たばこ、ビール共に毎日吸ったり飲む生活をしており、できるだけ喫煙本数やビールも500ml1～2本にするよう努めています。
週に2日～3日ぐらい禁酒したいと思う。
少しでも本数減に努力したいと思っている。
喫煙は害あるだけ。適度の飲酒は良い(1合未満/日)。

◆女性

20～24 歳	喫煙所の前は通りたくない(臭い、苦しい)。ベランダで吸わないでほしい。
25～29 歳	歩きタバコ(年配の男)が多い。駅には呑み屋が多いので(やめてほしい)、朝方は柄が悪い。意識が低く、遅れていると思うので対策をしてほしい。 今日は飲酒をやめようと思ってもつい手が伸びてしまうことが多々ある。本心ではお酒はやめたい。
30～34 歳	お酒はほどほどに。 ストレス解消のため飲酒している気がする。 市内禁煙にして欲しいくらいたばこは苦手です。 東大和市駅を通勤のため毎日利用しているが、駅に行くまでの路上喫煙者が多すぎる。電子タバコなら許されると思われる風潮も不快。 調査の主旨とは外れるが駅前のロータリーの歩道にある喫煙所をなくしてほしい。すぐそばのトイレ横にもあるし、毎回嫌な思いをする。せめて1つにして下さい。 ぜんそく持ちのため、路上喫煙に困っている。
35～39 歳	自分でコントロールできるのであれば問題ないと思う。吸い過ぎ、飲み過ぎはストレスや精神的に何かを抱えているかもしれないと思うので、家族が様子を見ることも大切だと思う。 街中での受動喫煙が本当に嫌です。やめてほしい。 飲酒はたのしむ程度に。 喫煙、私は吸わないので臭いなどが気になります。飲酒、ほどほどに自分の体調に合わせれば良いと思います。 禁煙区域を広げてほしい(路上喫煙を禁止してほしい)。 ベランダ喫煙するのは迷惑なので条例があればと思う。実際迷惑してるので。 ほどよいお酒がストレス解消になっている。タバコはやめられて本当によかった。ムダしかない。 お酒はなるべく合間にお水やお茶などを入れたいが忘れる。休肝日を設けるようにしている。
40～44 歳	お酒はほぼ毎日飲みますが、つまみは野菜にし量も決めています。 家が田舎で車で動くことが多いため、飲む機会はほとんどなくなりました。 喫煙しませんが、歩きタバコしている方の煙がとても不快に思います。飲酒については、適度の飲酒は気分転換のためにも行っています。 たばこはすっかりやめたので良いが、酒だけはやめられない。 たばこは百害あって一利なしだと思う。周りの迷惑にならない範囲でやってほしい。お酒は自己責任だと思う。たばこと同様他人の迷惑にならない範囲で楽しむのは良い事。 喫煙は体に良いこと(メリット)は何もないと思うのでやめた方がよいと思う。 喫煙はよくないことと分かっているがやめられない。まだ本気でやめようと思っていないのだと思う。飲酒は1日のごほうびでほどほどに楽しんでいる。

45～49 歳	たばこをなかなかやめられない。
	飲酒は楽しく。
	毎晩飲酒しているのでたまには休肝日をつくらないといけないと思っていますが、できていません。
	ストレスが多くなると飲酒の量が増えると感じます。
	喫煙は全くやらないが、飲酒は好き。子供が寝た後に今日一日を振り返りながら主人と2人でお酒を楽しむ時間は貴重。ストレス解消にもなっている。
	もう少し飲酒を控えようと思う。
	お酒は適量なら良いと思う。
	喫煙していたがグローに変えてしばらくして、グローが壊れたのでそのまま禁煙できて良かった。なので太らないか心配。気をつけています。
	喫煙はしていませんが歩きタバコの方が多い。
50～54 歳	ほどほどであれば。体に悪影響があることも承知の上だと思うので、周りに迷惑かけない場所、量であれば否定することはできないと思います。
	喫煙は周囲の人に迷惑にならないよう決められた場所であれば、吸い過ぎなければ個人の自由だと思う。
	たばこは吸っていない。歩きたばこの煙がとても気になる。他市は駅周り(500m位)以内禁煙などある。東大和は実施してたらいい。
	おつき合い程度の飲酒のみだが、年々弱くなっている。
	ほどほどに。
	飲酒はリラックスとなっている。
55～59 歳	歩きたばこを取り止めて欲しい。
	たばこはきれいなので、(すべての施設)禁煙を希望します。たばこを吸う人は身体についている臭いにも注意してほしい。
	家族も随分前から禁煙し、良い環境。家族の協力が大切。
	喫煙はやめるつもりはないが、人に迷惑はかけないように気をつける。最近の嫌煙ブームは迫害とも言える程ではないかと感じる。
	喫煙は周囲にも影響するのでよく考えてほしい。飲酒は適度であればリフレッシュになるのではないかと。
	喫煙は百害あって一利なしは本当だと思うので今すぐにもやめるのがいいと思います。飲酒は適度にならいいと思います。
	ビールが大好きで毎日飲んでしまう。
	たばこは良い事がひとつもない。お酒は楽しく明るいお酒ならたまにはいいですね。
	タバコ吸う人はうまくいかない。社会からはずれていくと思う。
	たまにはいい気分です酔ってみたいですが、家飲みなので片づけは自分がするのでそんなに飲めませんね。
	路上も禁煙にしてほしい。上北台から降りて即歩きタバコ吸い始める人がいる。信号待ちはもちろん、前を歩かれるとかなり遠くでも道に煙が残っている。走って追い越すしかないのだがそれも不自然で、後ろを歩きながら私も吸い続けることになる。たまたまに暗い夜道を走って追い抜くこともあるが、向こうも歩いているのでそうとう走らないと無理であり、不審者に思われても困るし困っている。おかしいのではないかと、実家の父は生涯で一本しか吸った事がないと言っていたが、肺がんになり執刀医の先生から「ヘビースモーカーでいらっしやいましたね。肺が真っ黒でした」と言われた。昔のことで副流煙の意識のうすい時代であり、「職場の会議室が原因ではないか。」と本人は言っていた。もっと皆の意識が進んでほしい。まだまだ足りないと思う。

60～64 歳	どちらも量に気を付けている。
	酒はたまにたしなむ。たばこは絶対体に悪いので若い人は吸わないでほしい。たばこは世の中からなくなっても良いのでは。
	私はタバコもお酒もたしまないので、それらをたしなんている人の気持ちが良くわからないのですが、お金使って体に悪いものを入れているような気がしてなりません。
	喫煙は周囲の人にも迷惑なので家族では喫煙者はいません。
	できればしないほうがよい。
	体のためには良くないので気を付ける。
	家族で喫煙者はいませんがお酒は飲みます。量は過ぎないように食事を楽しむための一杯という程度にとどめたいですが、時々多目だと思(家族)こともあります。
65～69 歳	主人と毎日夕食にビールを飲むことでリラックスして、一日の最後を送っています。
	喫煙はしない。飲酒は楽しい食事と会話で仲間とほどほどに。
	会話をしながらの飲酒はいろいろな面によいと思う。
	ビールは気晴らしになるので。
	特に好きというわけではないので、付き合い程度いただきます。
	最近喫煙を始めてしまったので、また禁煙したいと思っている。
	夫が喫煙するので何十年も一緒に居るので知らぬまに肺に入っているのが心配。
	喫煙は本人や回りの人たちにも害があるのでやめることを支持します。飲酒はほどほどであれば良いかなと思います。
	飲酒は量や回数を減らすことで体重コントロールができる事が解った。喫煙に関しては、習慣性になりなかなか減らしたり辞める事ができない。
	しない方がよい。
	タバコは嫌い。煙があるとにげる。飲酒の場も嫌い。うるさい。
	喫煙は体に良くないと考え、飲酒は少しなら良いのではないかな。
	たばこはまったくすわない。お酒はおつき合いで少々。
	喫煙は「百害あって一利なし」と言われているのに止められないのは「ニコチン中毒」になっているからだと思います。周りの人の健康を害しているということを実感して欲しいです。飲酒も「アルコール中毒」にならぬよう自制して飲んでほしいです。
	たばこ…やめられない。
	タバコは仕事が忙しいのであまり吸えないし、お酒は全然飲んでいません。
	心の健康(ストレスの解消)のために、特にやめる必要を感じない。
食事を楽しむための飲酒は必要。	
度を越えてはいけない。	
70～74 歳	飲酒は一週間に一日飲まない日を作るように言われているが、なかなかできていない。
	夫がかなりお酒を飲むので、私自身も毎日ビール 350ccの缶を1つだけ飲んでます。
	付き合う程度。
	自分には飲んだり吸ったりしていないが、近所(マンション)となり上下の家の方が外でたばこを吸い、自動喫煙で夏などは窓を開けているため、煙が入ってきて困っています。
	体に良くないし又好きでもない。
	喫煙は利害あって一利無し。少量の飲酒は楽しみ。
	喫煙は良くない、飲酒はほどほどに。
	ストレス解消で吸う。4日で1箱。イライラ解消。やめようと思うもできず。
	タバコはやめる方向にもって行くべきだと思う。どんな建物内でも禁煙にしてもらいたい。
	飲みすぎないこと。
	友人と食事をした時のみ飲酒。会話が楽しくなる。

	酒とタバコは体に良くないし、又他人にもめいわくになる。
75 歳以上	たばこ、お酒もあまり飲みたいと思わない。
	お酒は多少飲んだ方が良いでしょうね。
	絶対に吸わない。少量ならよいが、飲みすぎは良くない。
	月に1～2度は楽しくワインを飲みたい。
	主人がタバコ、酒は長いので気にかけても注意してストレスがかかります。
	できることならどちらも行わない方が良いでしょう。
	団地に住んでいますが、下の階、となりがタバコを吸っているようなので煙が家の中に入ってきて息苦しくなります。洗濯物にもおいが付いて大変困っています。ストレスになりますね。
	なかなかやめられない。
	常に自分を管理しています。
	飲酒はほどほどに。
	私は両方共良くないと思っています。これでストレス解消される方はほどほどにと思います。特に喫煙はよくない。
	少しだけ楽しく飲むのは良いと思いました。
	タバコは体に良くないのにそれは老人になってから病気となってあらわれる事です。その時では遅いのに若い人は知らないようです。
	本数的には減らしているが、やめる事はできない。お酒は気分のいい時は飲む。

## 【歯の健康について】

### ◆男性

20～24 歳	あまり気にしたことがないが、歯は丁寧に磨くよう心がけています。 歯は、きちんとしないと命の危険にもなると知りました。
25～29 歳	きちんとみがき、ホワイトニング。
30～34 歳	将来食事ができなくなるのは辛いので、今から気を付けている。
35～39 歳	半年に1回程度受診していて、その都度アドバイスをもらい悪化防止に努めています。 以前から歯並びや歯茎の状態が気になってはいるのですが、なかなか歯科医院に行くまでには至りません。何か良いきっかけがあると良いのですが。 定期健診への助成金。
40～44 歳	定期的に受診するように努力しています。
45～49 歳	とても大切。20 才くらいから取り組んで欲しい。 歯医者に行きたいが夜遅くまで開いている所があまりない。日曜日も開業して欲しい。 歯は不健康(全ての歯がそろっていない)なので、インプラントを将来的に検討したい。 2～3年前まで半年ごとに歯医者に通っていたが、現在はできていない。良い歯医者を見つけないと考えている。 歯の健康は体の健康に大きく関わってくるので、半年に一回は歯医者に行くようにしています。 毎日歯をみがくようにしている。 定期的に行きたい。
50～54 歳	なにかを食べたあとはくすりであがいをし、夜に(めし後)に歯をみがく。 後悔する前にしっかり歯磨き。自分の歯を大切に。 治療を目的とした通院が主だと思うが、予防としての診療も必要だと思う。ただし歯科医によっては過剰な診察をしているように感じて信用できないことあり。 定期的に歯医者に行っている。 毎日3回食事後歯間ブラシも使い、時間をかけてやっている。定期健診も 20 年近く続けている。 年1回か2回近隣のクリニックで歯石除去をしてもらいます。歯周病が始まっているか不安を感じています。 自己管理でどうにかコントロールしたい。
55～59 歳	口腔・歯の健康が体の健康にも大きく影響するので、健診の機会と保険適用範囲が広がればありがたい。 月1回そうじに行った方がと思う。 日々の衛生チェック。 定期的に点検を行い、早めに治療しようと思っています。 すでに自分の歯はなく入れ歯だが合わないのが辛い。 禁煙した際にガム等をかみさし歯がとれてしまった・歯みがきしてありむし歯はないが、かみ合わせはよくない。 年齢が 80 才になっても自分の歯が 20 本以上残るようにしたいです。 3ヵ月に一度定期健診を行っている。
60～64 歳	定期的に検査を受けたいが、健康診断でも歯の診断はなく定期的な健康診断に取り入れてほしい。 歯科医院は市外だが自宅から至近。 自己管理、自己責任である。 自分の歯がほとんどなのでこれからも維持していきたい。

	行きつけ医から案内があり、利用している。
	虫歯が多数あり健康な状態ではないが、日常の食事で困ることはほとんどない。
	歯の健康＝体の健康だと思います。
	かかりつけ医によりよく見てもらっている。
	歯みがきは毎日朝と寝る前の2回は行うよう心がけている。定期健診が望ましいことはわかっているが、歯医者への予約等が少し面倒である。
	前歯が4本しかないのでもとも80才で20本以上はすでに無理。
65～69 歳	食後は必ず歯みがきしている。
	小まめに管理。
	2ヶ月に1度通院している。
	朝・晩2回磨いている。
	飲食はできるように日頃の手入れは重要。
	多少不安。
	定期的に診察を受け状態はいい。
	常に気を付けている。
	年2回の歯科健診をかかさず実施している。
	歯間ブラシは利用している。毎日1回は歯みがきをしている。
	自分の歯で食事することが大切なので注意している。
	歯半年1回みてもらってるし虫歯もなし。
	3年前に奥歯をインプラントにしたので、毎月歯科健診に通っている。
70～74 歳	金かかるためなかなか無理ある。年金生活。
	歯医者で定期健診はしていませんが、少し苦痛を感じた時にはすぐ健診に行きます。
	部分入れ歯だけど不自由はない。
	年に1回かかりつけの歯科から通知がくるので点検と歯石除去をしている。
	歯周病なのでもっと歯の健康に気をつければと思う。
	ガタガタ。年をとればしかたなしとあきらめている
	残歯は7本のみ(入歯作製の名医と思う歯科医に会えた。市内)。
	大事。
	長年の放置がたたりこの秋下の歯はすべて入歯に。
	両親の遺伝もあり54才で総入れ歯。
	自費でインプラント治療中。
	毎年1度受診している。
	仕事の合間をみて対応しているが、仕事と歯科医のスケジュールが合わない事が多い。
	朝夜の歯みがきをかかさず。
	2本のブリッジ以外はまだ自分の歯です。特に問題はありません。
	歯みがきは最低5分位している。
	歯ミガキを3度するようにしたい。
	健診を受けるようにしている。
	抜けたりしてかたいものがあまり食べられなくなり、おいしいものがとれなくなり残念。
	3ヶ月に一度歯医者に行きケアしている。
	歯を良く磨くこと。
	現在歯医者に通院しているので先生と相談している。
75 歳以上	総入れ歯のためやや不便の時あります。
	生保、医療扶助なので悪くてもがまんしてしまう事がある。
	食事を楽しく美味しく味わうために注意しているが、痛む時は早目に歯医者に見てもらおう。

歯は自信がある。上歯が1本抜いてブリッジにしているがあと全部自分の歯です。
月1回近くの歯科医にて歯の点検、掃除を行っている。
時に歯茎から出血。歯磨に注力しています。
年に1回ぐらい歯のクリーニング。
歯みがきは食後。
毎月歯科医に見てもらっている。
歯は治したけど義歯をつかっていない。
生涯入歯ゼロを目指して歯磨をしている。
電気ハブラシにより歯を磨いている。
歯の健康には時間をかけてチェックしてもらっている。もっと早く注意すれば良かった。
非常に大切。3食後特に寝る前のブラッシングは5～10分位。
3ヶ月に1回の定期健診を受けています。
定期的に6ヶ月1度検査している。歯垢除去。
80歳で20本残らなかった。88歳(1月1日現在)で10本残っている。歯は健康のもと。
歯には随分と悩まされて来ました。その都度治療はして来ましたが歯の定期健診を心掛けようと思います。
部分入れ歯で2ヶ月に1回歯の清掃に行っている。
痛いときに行く。
手遅れ気味です。
歯医者はどこも何回も行かないとダメなので、おっくうになりやすい。
入歯です。自分の歯2本…さみしい。
電動ハブラシで食後にみがくようにしている。
総入れ歯なので食べかすの除去に注意を払っている。
口腔の衛生、健康について自己管理をしている。歯に異常がある時は掛りつけの歯科医に行く。
若い頃から歯が弱く、現在上下とも部分入れ歯で苦労している。
現在76才。定期的に通院、現在28本。
上歯入れ歯。
8020はクリアーした。歯ぐきからの出血は多少あるが歯みがきで対処。最近堅いものを食べて前歯がポロツ欠けた。
歯科にかよい治療に思いがけたい。
朝、晩磨く。
歯に異常があれば速歯師の診断、治療を受く。
年1回ぐらい歯科で検査をうけている。
現在月1回定期的に歯の健診を受けています。かつて歯槽膿漏に悩んだことがうそのようです。
2ヶ月に1回歯科に行き歯石等を取っている。
歯は良い方ではありません。入歯生活です。
入歯になって不便でならない。
毎月歯科医院にて診察している。
1年に1回健診している。
歯は全く良くないので医者に行っている。
歯磨きを時間をかけ丁寧にやる。最近迄クリーニングを定期的に行っていた。
2019年11月6日保健センターにて、歯周病講演会ありましたが、こういうことが大変良いと思います。

むし歯、入れ歯で不自由。
近年歯周病になり半数以上が義歯です。現状を維持すること。

◆女性

20～24 歳	歯科受診をしたい。
	家の近くにかかりつけのお医者さんをみつけないと思、そのまま1年くらい歯医者に行っていない。
25～29 歳	歯医者に行って健診を受けようと考えている。
30～34 歳	小さい子がいるうちはなかなか長く通い続けられない。
	虫歯がある気がする。
	歯の大切さは重々承知していますが、なかなか健診に行くのがおっくうだったりします。
	虫歯になったことがなく、歯医者に行ったことがありません。
	大事だと思いが歯医者は嫌いだ。歯みがきは好き。
	定期的に受診をしたいが、他の病気で予算がない。
	矯正中です。
はみがきを良くしている。	
35～39 歳	歯を磨くと気持ちがスッキリするので歯磨きはかかせない。後は口臭が気になるのでよく磨くようにしている。
	家族で半年に一回受診しているので続けていきたいと思っています。
	歯は大切。しっかり歯磨きする。
	歯は大事なので2ヶ月に1回診察を受けています。そのため安心して暮らしています。
	歯医者に定期的に行きたい気持ちがあるが、なかなか行けない。1年に1回行けるか行けないくらい。
	健診の補助が出ると受診しやすい。
	定期的にチェックしてもらおう。
	痛くならないと(歯医者)行かなかったが、最近は(定期的に)行くようにしている。
もう少しケアしたいがめんどうくさくてしていない。	
40～44 歳	年1回ですが健診を兼ね歯石とりのクリーニングをしてもらいます。
	歯医者の予約が取りづらい。
	毎日3～5分の歯みがきをしている。
	通院したいが仕事を休んでまで行く積極性はない。
	大人になるまであまり気にしてなかったが、一生つきあう歯は子供の頃から大事にする習慣を身につけるべき。定期的に歯科に通うこと。もっと歯科が身近になるといいと思う。
	悪化してからでは治療も長びくので、半年～一年に一度は歯医者で診てもらったほうがいいと思います。
	歯については長年ずっと悩まされ、痛みや不具合で毎日苦痛を感じた。初めて入れ歯が完全し、少し今までの苦痛から開放された。本当に歯は大切。
45～49 歳	年齢を追うごとに気をつけている。
	東大和市の子供の虫歯率が都内でも高いとながらく言われています。親の健診受診率を上げる工夫はないでしょうか。子供じゃなくて親の意識の問題ですね。
	良い歯科医に出会いたい。
	少なくとも年に2回は歯科健診に来るように言われていますが、行けていません。今年は残り少ないので来年は行きたいと思います。
	歯科医にも相性があり、せっかく行っても対応の悪いDrにあたると行きたくなります。

	<p>子供の通院で歯医者や皮フ科を通院することがありますが、働いていると土曜しか受診ができないのですが予約がとれず、予定よりだいぶ先になる事が多い。内科はその日に受診できるが皮フ科、歯医者は市内でとりづらい。</p> <p>歯がみがけない事がある。</p> <p>半年に一度定期的に健診を受けており、今のところ問題はない。虫歯は放っておいても治らないので家族の歯も注意深く気を付けている。</p> <p>歯科医の数は多いが選び方にまよう。</p> <p>自分が虫歯が多いので子どもには気をつけています。</p> <p>毎日のはみがきをきちんとする。</p> <p>不安です。</p> <p>自分の歯は大事なので、定期的に歯医者さんでクリーニングしてもらおうようにしています。</p>
50～54 歳	<p>最低1回／年は歯科に行くようにしている。</p> <p>歯ミガキは2回している。</p> <p>夜の歯磨きは5～10分かけてやる。舌もやさしく洗う。朝は時間ある時に磨く。昼はうがいする。</p> <p>症状がある時(5～6年に1回程度)のみ受診。</p> <p>今まで虫歯になったことがないのですが、歯周病などにならないように歯科健診に行こうと思います。</p> <p>できればまめに行きたいが。</p> <p>歯並びが悪く苦勞はしている。</p> <p>若いうちに大切にしておけば良かった。と後悔ばかり。視力とともに。</p> <p>2ヶ月に1回定期的にかかりつけ歯科医院を受診してもらっている。</p> <p>内臓疾患＝歯の疾患とも言われているので、常に清潔に保ちたい。</p> <p>健診は歯の無料健診がない。</p> <p>1日3回の歯みがきのうち1回はしっかり歯間ブラシを使い、また舌みがきもする。</p> <p>加齢以外に薬により歯肉炎になったりする事があるというのも薬の副作用であったが、自分自身が気づいてドクターへ聞いて初めて知った。歯は大切だが薬の副作用ではどうにもならないとショックだった。経験談。</p>
55～59 歳	<p>歯の健診、そうじは4ヶ月に1度行っています。</p> <p>15年～20年前に治療したものが、ダメになってそろそろ治す頃となる。やはり年齢とともに悪くなります。</p> <p>どんどん入れ歯が増えていくので不安です。</p> <p>3カ月に一度診察していただいている。予防が大切と感じる。</p> <p>かなり歯が減ってしまったが、これ以上減らないよう歯みがき等のセルフケアと歯科への定期的な受診を行っていきたい。</p> <p>歯医者にはマメに行っています。</p> <p>子供(現在19才)が小・中学校時代に学校で歯みがきする時間がないと言っていた。現在も同じなら時間を作ってほしい。</p> <p>歯肉の炎症は身体にも害を及ぼすようなので、定期的に歯医者に通院することが大切だと思います。</p> <p>定期的に受診している。</p> <p>むし歯がないため何年(何十年も)歯医者に行っていない。歯みがきは朝、晩。</p> <p>砂糖を食べないこと。</p> <p>歯の正しいみがき方をして、はぐきのケアもする。</p>

	ものが歯にはさまるようになりました。歯間ケアや着色汚れのケアもするようにしていますが歯医者には行っていません。
60～64 歳	2～3ヶ月に一回は歯科医院で定期健診を受けるようにしている。
	自分の体験から乳歯から大事に対応すべき。
	歯は自分の歯を残せるように年に3回位健診に通っています。
	半年に1回歯の受診を受ける。
	歯が健康でないと食事がままならなくなるので、とても大切だと思います。
	自分に合う歯科がわからない。
	最近良く病気になるために歯の治療の必要性を聞くので、治療をしようと思う。
	虫歯にはならないが、歯周病になり通院した。マウスウォッシュも使用し悪化しないように注意している。
	虫歯や口腔内の状態に気をつけていきたい。トラブルがあったらすぐ歯科受診する。
65～69 歳	4ヵ月毎の歯医者での健診を受け、早期の対処を心がけています。
	年に二回歯科医に通い診てもらっているので少々安心。
	若い頃からしっかりケアして過ごしておけばと思う。今できることをしてしっかり食べられるようにしたい。
	若いうちから気を配れば良かったと思っている。
	自分の歯をなるべく残したい。
	何十年も手抜きして数年前から歯周病でしたが、1年前に歯周病専門医にかかって良くなった。毎回15分以上手入れをしている。
	歯については、今後を考えると定期的に受診し、歯のみがき方や歯石の除去をしてもらいながら、自分の歯として維持していきたい。
	何もなくても年3～4回歯科医で診てもらった方がよい。
	不具合があると早目に歯科医院に行くようにしている。
	痛くなった時にすぐ治療しているので健康である。
	歯と目が年齢とともに悪くなり、生活のリズムが変わった。歯は大切だけど見落としがち。
	痛くなってから歯医者に行くのは手遅れなので、一年に1、2回定期的に歯周病予防のため健診に行くことは大事だと思います。
	定期健診の大切さ。
	1年に一回はチェックするようにしている。
	受診しなくては…と思いつつ経過している。
	食後みがく。
	かかりつけ歯科医に相談して、歯の健康を保つ(特に悪化しない程度)ようにしている。
	最後まで自分の歯でが希望。
	3ヵ月に一度健診に行ってチェックしているが、歯は死ぬまで自分の歯(1本でも多く)でありたい。
	70～74 歳
かかりつけの所で三ヶ月に一回定期健診を受けていますが、もう少し歯を大事にしていればと思う。	
歯医者さんに“ずい分歯がきれいですね”と言われました。歯みがきに時間をかけている。	
毎月歯医者に行く。お口の掃除。	
定期的に歯科に行っている。	
健康ではありませんが定期健診を受けています。	
歯みがき毎日する。	

	主人と共に入れ歯になり、今になって若い頃から歯を大切にしてくれば良かったと思っています。残っている歯を大事にしたいと、遅いですが歯科に通っている日々です。
	1日4回歯みがきしています。
	歯は健康に暮らすためには大切な分野だと思うので、良い歯科医に出会えたらと思う。
	毎月歯科に行っている。
	今のところ何でも食べられます。固い物もかむ事ができます。
	この状態で歯が悪くならないように心がけている。
	今ある歯をできる限り残すように気をつけている。
	一年に3回歯医者で健診。歯間ブラシ使用。
	半年ごとに定期健診を受けています。全部自分の歯ですのでみがいています。
	早めの治療。食後のハミガキ。
	毎食、しっかり歯みがきをして寝る前にもう一度歯みがきするとよい。
	4ヶ月に1度定期健診をしている。
	若い時からしっかり管理しなければならなかった。
75歳以上	朝晩の歯みがき。
	通院中。
	高齢者特有の“すきま”ができ、食物がつまり易くなっている。
	良くかんで思いながら飲み込んだりします。お餅は食べません。三食後良く歯をみがいています。半年に1度次の予約をして来る。
	歯を良くみがいています。
	年2回の健診を受け早目に治療し、歯ぶらしもしっかりやろうと心がけている。認知症予防にも良いと聞いているし。
	食事後必ず歯を磨く。
	メンテナンスは市では3ヶ月に1回と言っているが、私の所では1ヶ月に1回です。決めて欲しい。1年に1回と言われていると言う人もいた。
	「人間口から食事(栄養)がとれなくなったら終わり」と思っているので、歯の重要性については十分認識しており定期的(3ヶ月に1回)に歯科健診を受けている。
	6ヶ月に1回歯医者からハガキが来ますので、その時に歯のそうじやらやってもらっています。
	今保たれている状態を大切にしている。
	毎月一回ケアに通院している。
	朝夕二回の歯みがきの他、食べたあと口をゆすぐこと。
	隔月診察を受けています。
	毎朝歯茎のマッサージと食後は必ずみがく。
	3ヶ月～6ヶ月に一度定期的に健診に通っています。
	カルシウム摂取、良くみがく、かたい物を食べる、ガムをカム。
	常にはみがき(食事の後)に気をつけている位です。
	1ヶ月1回定期健診に行っている。
	歯は大切である。私は奥歯1本欠けているだけで何でも食べられるし、磨くのが大好きで食べたら必ず磨き、口臭には気を使う。
	歯医者に定期的に行っている。
	年3回のクリーニング。
	毎夜みがいています。
	年に2回健診している。歯は大事にしています。
	1年に1回定期的に診ていただいている。
	歯の健康についても市から定期的にお知らせなどほしいですね。

歯みがきはていねいにする。
月2回診断している。
入れ歯がなかなかあわず不便。
歯は小さい頃から悪かったので、もっと早くいろいろ治療しておけばよかったと思います。
3ヶ月ごとに「歯のおそうじ」と決めて歯科に行っているのはできるだけ続けたいと思います。
8020は達成している。
歯は義歯ですが若い時、ある程度年をとってからですがとても良い義歯を入れたので満足です。
毎日しっかり歯みがきしているが、歯周病になりだんだん自分の歯がなくなっていく事に不安を感じています。
40年以上かかりつけ医にみて貰っています。
歯のおそうじは定期的にし、悪い部分は早期発見で治療する。内科的なことではないので努力で何とでもなると思います。
定期健診で健康維持、あらためて実感しました。
部分入歯をやっているがかみ合わせが悪く医者にご相談したが、作り直してとたのんだがしばらく様子を見るようにと云われ、歯医者をかえたいと思っている。
歯は食後必ずみがきます。
歯科には通院していますが、歯ぐきがはれたり痛み悩んでいます。
とても心配です。いろいろな所が痛くなったりグラグラになったり歯医者さんにはお世話になっています。
この年になり歯みがき、歯医者さんにほめられています。もう遅く若い頃から気を付けていなければ…。

◆年齢不詳

女性	昔から治していたから今は合った入れ歯をしているので不自由をしていない。
----	-------------------------------------

◆性別不詳

70～74歳	歯間ブラシ、歯みがき。
--------	-------------

◆年齢性別不詳

残念ながら一部入歯になってしまったが、3ヶ月に一度の頻度で歯科医の健診を受けている。	
--	--

【健康管理について】

◆男性

20～24 歳	年齢的に多少の無理も大丈夫だろうと健康管理を怠っていることがあります。
	時々体重を計っています。
	疲れをためないようにしている。
25～29 歳	規則正しい生活リズム。
35～39 歳	自分のコンディションニングが何がベストかよく考えて食事、運動、仕事をするか。
	3食しっかり摂り睡眠を十分に取適度な運動を心掛けています。
	定期的な運動を促進するイベント(ミニトライアスロン、水泳大会、マラソン大会など)。
40～44 歳	休養をどれだけとれるか。
	職場の特定健康診断を受診しています。
45～49 歳	血圧が高い方なので(医院に週2回)通院し(血圧止め)の薬をもらっている。
	病院や薬に頼らない生活を管理したい。
	内臓の健康管理にこれからは注意したい。
	年をとるごとに体が動かなくなっている。運動量も少なくなって来ているので運動したいと考えているができていない。
	運動することを習慣化させたい。
	毎年の健康診査の結果をしっかりと見て、悪い数値の所があれば早めに病院を受診するようにしていきたいです。
50～54 歳	体重・腹囲を気にかけるようにしている。
	職場で行う年1回の健康診断も予算削減で検査項目(採血の内容)が少なくなっている。
	自分の生活に無理のない範囲から始めていくことが持続的な管理となるのではないかと 思う。
	年に1回の人間ドックとその間に血液検査による管理を行っている。
	自分はもちろん子供も肥満にて来年からダイエット、運動考えている。
知らない病気がまだあることに気が付いた。	
55～59 歳	自己責任であるが、行政からの啓蒙活動も必要。
	人間ドック。
	目に見える型の見える化で行う、データ管理、常に話し合う、いっしょに行う、理解し合う など。
	食事・運動・睡眠を規則正しく行い、大病をしないでいければと思っています。
	色々と持病があり、それを気をつけるだけで精いっぱい。
	食物や運動をしていても病気になると実感。
	人間ドックの補助があれば良いと思います。
市の健診をなるべくいろいろ受けようと思っている。	
60～64 歳	毎年勤務先での健康診断で細かい検査を受けているため、とても良いことだと思う。
	自己管理、自己責任である。
	検査機関を設置し、容易に検査できるようにして欲しい。
	市内には整形外科の病院が少ない。
	できるだけやっているが個人でやるのは厳しいと思います。定期健診は怖いです。
	特定健診だけではなく、気軽に人間ドックを受診できたら良い。
	運動するべき。
高血圧、高尿酸値で通院しているので、会社の健康診断と合わせ管理できていると思う。	

	自己責任ですが、病気になって初めて健康の大切さが分かります。生活習慣病にならないための啓蒙活動をもっとすべきだと思います。
	毎月血圧・血糖関連にて通院、3ヶ月に1度血液検査を実施。毎年胃カメラ、2年に1度大腸カメラ。
	特定健診は毎年欠かさず受診し、必要な場合は特定保健指導も受け、体操などにも積極的に参加している。
65～69 歳	週3回ストレッチをしている。
	食、運動、ストレスを感じないように毎日生きる。
	毎月病院に行っている。
	毎日の検温、血圧の測定をする事も健康維持のきっかけになる。
	完治する病気ではないので病気と上手につきあひながらの生活になります。対応するしかないです。
	無理をしないこと。
	年2回会社で健診している。
	2ヶ月に1回採血し健診を受けている。
	三食バランス良く食べ、適度な運動に心掛け仲間とのコミュニケーションを大切にしている。
	毎日血圧測定をしている。暇な時は常に体を動かすようにしている。
	異変を感じたらすぐ病院で受診している。
	食事・運動に気を付けています。
70～74 歳	あまりストレスにならないよう生活する事。
	運動と食事と睡眠は気を配っているが。
	年に1回日帰り人間ドックを受診。(セントラルクリニック)高脂血症の治療で毎月1回かかりつけの医院を受診。
	歩くことができなくなったら終わりと思っているので、真夏と真冬は立川市の温水プールを利用している。
	食事と歩行と睡眠。
	妻の協力により管理できている。
	健康管理をするためにフィットネスクラブに入会している。市で少し負担してもらいたい。
	体重の上下を目安として、血圧の上昇を避けるよう心掛けている。
	体は年相応に合った行動(運動)(外出)相手を思う心を持つ事(心の健康)。
	毎朝、毎夕体重と血圧を測っています。腹囲が少々あるのが気がかりです。
	規則正しい食事及び睡眠を心掛ける。
	スイミングに行っている。
	健康診断及びガン検診は毎年受けるようにしている。
	ツライ事、トラブル、自分では判断できない事等いかに乗り切れるか。
	病気にならないように気をつけている。
	COPDで通院しているので、体調管理に気を付けている(特に気温の変化)。
	自分的にはしっかりしていると思う。
	市の健診はできるかぎり実施するようにしている。
	腹八分、早寝、早起き、早足の実行。
	内科に通院しているので先生と相談している。
75 歳以上	食事は或る程度気を使っていますが、ウォーキング等はヒザ痛等であまり実行していないので、もう少し歩くようにしたいと思っています。
	特に風邪を引かないように気をつけている。
	定期的な健康診断の受診。薬の多機服用の注意。

月に1回はホームドクター受診。
早寝早起きを心掛けています。寝る2時間前に夕食をするようにしています。
体力年齢、血管年齢、測定する人がビックリするほど良好な数値です。薬は目薬以外0です。絵を描く(油彩)ため、北アルプスヘントで出かけている。来月で81才となるので来年が最後の山。
市の健康診断のみ年1回だけ、その他はやっていない。
良い睡眠をとることに心掛けている。
健康管理には気を付けて生活しているつもり。
1月～2月に人間ドック(立川の病院で)7月に市の健診を受けて気をつけている。
日々快眠・快食・快便であることから特に強く管理する意識はないが、結果的に日常生活が規則的で健康的な生活かと思う。
食生活には気をつけています。
自分の体調をよく把握することと思う。
健康管理の意識を持つことは大切なことである。
なんでも食べる。食べすぎないこと。適度の運動をすること。運動は「歩くこと」が基本。
食事や運動をバランスよく組み合わせ体調を維持したいと思います。健康診断は定期的 に受診したいと思います。
全ては運動と食事と思いますが、毎日気にかけて続けるというのは本当に難しい。若い人 の手助けがあるといいなと思います。
理由を見つけて動く。
食事、運動、休養、地域交流(コミュニケーション)やその他毎日の体重チェック、血圧チ ェックを心掛けている。
殆んど毎日シャワーで体をきれいにしている。
メリハリのある生活をこころがける。
定期的な医療機関の診断の他、自分の生活習慣やリズムに気をつけている。自分の体 力や年齢に無理がない運動や活動への参加、食生活を心掛けている。
よく管理している方だと思っている。
注意をしているものの加齢と共に何ごとにも面倒になりつつある。
眼科3ヶ月毎。
気を付けています。
現在生活上の最重点事項、全体に体が重く耳鳴り、頭部異和感等の悩みはあるが、年 歳相応と考え注意しながら暮らしている。
運動量を増やし食事量を減らす。
異常を感じたら即医師の診断を受ける。
睡眠時間を1日7時間と決めてそれを正しく守っている。
よく身体を動かすこと。無理をしないこと。
必要な健康診査を必ず受けドクターの指示に従うことが大切と思っています。個人で必要 以上に健康管理に悩むことはかえってマイナスと思っています。
定年後病院での受診、特定健診は受けていません。又薬や抗生物質は飲んでいま せん。免疫力の低下がないよう努めています。
バランスの良い食生活と運動をやる。
他人に迷惑かけないように注意したい。
夜あたたかくして寝る。
夫婦ともに声かけあっている。
ちょっと変だと思ったら医者に行く。

不整脈等があり医者に見てもらっている。
規則正しい生活を心掛けること。暴飲・暴食はしない。
骨密度の測定がもっと受けやすくなるよう取組んで下さい。
いろいろの健康器具を使って運動。
最近 20 年程病気にならないので現状を維持すること。又転倒等のケガに注意すること。

◆女性

20～24 歳	私は特にないが大学生以降の1人暮らしの人で食事や飲酒に関して問題を抱えている人が多く、病気になる人も散見される。
	インフルエンザが流行っているみたいなので、湿度に気をつけてアルコール除菌をして健康を保っています。
25～29 歳	婦人病等の健診を市の案内等でもっと受けやすくしてほしい。
	自分だけが管理しても周りからうつされることも多く季節の変わり目には崩しやすい。
	自分のストレスにならない程度に気をつけてはいきたいと考えている。
30～34 歳	適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠。
	年に1度健康診断をするようにしたい。
	最近のどが痛くなったりかぜをひきやすくなった。
	医療従事者なので基本的な知識はあるが、全然実践できていない。
	一番気をつけているのは月の半分はカフェインをとらないようにしてる事。動けない程の生理痛がこれで改善したので、女性にもっと広めてあげてほしい。
	手洗い・うがい・しっかりと睡眠をとる。
	中小企業なので扶養家族は健診を受けられない。市の定期健診は 35 歳以上のものも多く、毎年受けたいと思う。ただ料金が高いものはできないのが現状。
	手あらい、うがいをしてバランス良く食事をして毎日少しの運動をしている。(炭水化物をあまりとらない)プロテインを飲んでる。
35～39 歳	無理をし過ぎて(体調が悪かった時に)さらに体を壊してしまったことがあったので、今現在は無理をしないように気をつけています。
	自分だけでなく家族の健康にも気をつける。
	うがい・手洗いは常に心がけている。
	そろそろ健康に気をつけないといけないと感じている。
40～44 歳	けっこうバランスよく暮らせていると思うが、子供が小さい間だけかもしれない。
	元気で長生きできるように管理したいと思っています。
	毎年の健康診断は受けている。
	自分の体、体質をよく知ること。人に言われても聞かないので、自己責任で周囲に迷惑かけない程度にやってほしい。
	三食しっかり食べて、うがい・手洗い、早寝早起きできるのが一番いいのかも。
	健康は何に気を付けて健診を受けたりすれば完璧なのか、自分なりに我慢すること、ゆるすことなど生活が楽しく送れる範囲で決めていけばいいと思う。あまり全てを健康のためにつぎ込んでしまうと、生活に潤いがなくなってしまうと思う。
45～49 歳	健康診断は欠かさず受けている。女性特有の“がん”検診も欠かさない。
	年老いた時に健康でいられるよう備えたい。
	糖尿病家系なので体重は増やさないように気をつけています。定期健診は病気の早期発見に大切だと思うので、忘れず受診したいと思います。
	何か大きな病気になる前に、日々の体調管理をしていきたいが、自分のことは後まわしになってしまいます。

	体調がもともと悪い。むずかしい。
	家族全員の健康が私の幸せ。これからもみんなの健康管理を頑張っていきたい。
	健康診断に行くようにする。
	睡眠をきちんと取る。
	今までは健康診断は受けていますが、人間ドックやガン検診などは受けたことがありません。年齢的にも今後は考えていきます。
50～54 歳	疲労感がある時には無理をせず、ゆっくり家で過ごすようにしている。
	食事に気をつけている。
	自分だけならなんとかやるが、家族のことを考え言っても禁煙や運動につながらず、主人は運動不足で結婚時より太った。
	温泉めぐり等休日夫と行う事位。
	太りすぎないように体重チェックをしようと思います。
	風邪のひき始めは早めに薬を飲む。
	充実した人生を過ごすために大切なことだと認識している。
	自営業なので特に気をつけている。
	高齢者が行きやすい(バスなどで)ところに、運動できたり健康について相談できる場所や医者があるといいなと思う。
	帰宅時のうがい、手洗いを必ず。食事・睡眠を十分取る。たいていはこれで大丈夫です。
	病は気からという、楽しく生活する。規則正しい生活。
55～59 歳	子供を産んでから沢山病気もして手術もしたので気をつけていますが、なかなかやせません。
	市の健診の申込み期間が短く忘れてしまい受けそこなうことが多いので、申込み方法を改善してほしいです。インターネットで申込みるとよいのですが。
	年々健康についての話題が増えていると思う。私もふくめ昔よりも健康に関心がでてきている。若い人の方がやはり軽く考えていると思う。
	病院には定期的にかかって検査もしています。
	年一回の健康診断で発見できたものがあり大切(市の無料健診も)と思う。
	主婦なので自分ももとより家族の健康管理のためにも規則正しくバランスのとれた食事、清潔な住環境等心がけてきましたが、今後自分も年をとっていく中でどこまでできるのか不安はある。
	食生活、運動を心掛けています。
	食生活がしっかりしていれば、他は特に気にしなくてもよいのではと思っている。
	今の病状が悪化しないように努めています。
	自分自身の責任なので年をとっても健やかな毎日が送られるように努力していくことが大切なと思います。
	なるべく野菜を食べるように心がけている。
	1年に1回定期健診を受ける事。調子の悪い時はすぐ医者に行く事が大事だと思います。
	頭痛もちなので用心して痛くなる前に薬を飲みます。買物はなるべく徒歩で。甘いものは毎日かせませません。アメ1コでも。
60～64 歳	年一回の会社の健康診断を受けている。
	職場や市の健康診断を利用する。
	乳ガン検診を毎年無料で受けられるようにしてほしい。
	食はもとより心の健康も特に大切な事だと思っています。
	手洗い・うがいをする。
	睡眠を5時間以上とるようにしています。

	<p>とても大切なことだと思います。各自が気をつければお医者さんや薬にたよらなくて済むようになり、健保の支出が減り私達も健保の支払いが減って皆ハッピーになると思います。</p> <p>情報をとり入れながらできる事から心がけるようにしています。</p> <p>自分で気を付けて考えながら生活していけるようにがんばる。</p> <p>病気になる前に予防を心がけることが大切だと思います。私は健診という形ではないが、こまめに日々意識して健康に関するチェックをし、自己管理をしています。</p> <p>大事な事だと思いますが、それぞれの自身の自覚が必要かと思います。</p> <p>食事と運動、睡眠に注意している。</p> <p>心と体、両面のバランスとれた管理をしていきたい。</p> <p>年とともにあちこちメンテナンスが必要な感じがします。</p>
65～69 歳	<p>食事、運動、睡眠等良好な生活を心がけ、家族、友人との会話も楽しむようにしています。</p> <p>毎朝ヘルスマーターで体のチェック。かかりつけ医にて血管と骨のチェック。</p> <p>よく食べ、よく寝て、よく動く。これが基本でしょう。</p> <p>朝早く仕事に行っているの、規則正しい生活している。</p> <p>1年に1度の人間ドックを受けて早期発見に努める。</p> <p>運動と食生活に気をつける。</p> <p>今後、年齢を積み重ねて行く上で少しでも体力や心身の健康を維持して行けるよう長く、あきずに毎日が過ごせればいい。</p> <p>いつも自然にしていることが健康につながっている気がする。どこかがおかしかったらすぐ調べ対処しているし、痛くなった時も原因を調べ直すように努めている。動きすぎて筋力痛が一番多い。</p> <p>食事や睡眠、適度な運動などするように頑張っている。</p> <p>いろいろな情報が多すぎて、判断がむずかしい。そのため年をとると不安も多いのによけい不安になる。自分を知ることが大切。情報もうのみにしないことが大事。</p> <p>風邪ひかない。ころばない。食べ過ぎないを心掛けています。</p> <p>暴飲暴食に気を付ける。</p> <p>遺伝的要因で病気になってしまう前に、自分で自分の命を守るという強い意志を持って健康管理することが大切だと思います。</p> <p>自己管理。</p> <p>手洗いをするように心がけている。</p> <p>病気になる工夫をし、風邪もずーっとひいていないし丈夫です。</p> <p>味付に気をつける。</p> <p>腰痛に3年位苦しめられていたが、回復した。しかしいつ再発するか不明なので不安もある。</p> <p>毎日バランスの良い食事や運動の積み重ねが大切。</p> <p>転ばぬ先の杖。ストレスを溜めぬよう心と身体に関心をもって、早めの対処が必要と思います。</p> <p>食事、運動、病院に気をつけている。</p>
70～74 歳	<p>この年ですいみん不足かな。高血圧の薬を長い間服用しているので副作用も出ていると思う。やめたいいつも思っている。</p> <p>夜寝る。3時間前は食べない。</p> <p>自分では充分気を付けているつもりです。</p> <p>健診を受ける。</p> <p>70才台の老夫婦です。あらゆることを二人で話し合い、車も自転車も手放して“歩く”ことを心がけて生活しています。</p>

	自分一人なので健康に気をつけて子供になるべく迷惑をかけないように食事、運動などに気をつけて暮らしたいと思っています。
	自分としては食の方はあんまり気にしないでいますが、かなりの運動不足だと思ってるのでこの辺をもっともっと力入れて生活リズムに入れていきたいと思います。
	ジムに行っている。週5日 1000m泳いでいる。2ヶ月に一回かかりつけ医に行っている。年一回人間ドック。
	特別意識していませんが無理をせず、でも毎日体を動かす事だと思います。散歩、体操、ダンス等。
	毎年健診に行っています。コレステロールが高めなので、食事、運動と気を付けています。
	人それぞれ体質が違うので、あまり欲張らずに自分ができることのみ無理なく過ごしたい。
	食べすぎに注意したいと思っています。
	体温、血圧、脈は毎朝チェックしている。
	体調が悪い時には早めに主治医に相談する事を心掛けている。
	食生活が一番大切と感じています。動物と一緒に食べて出してが基本と思っています。
	寝たきりにならないため体全体の運動は理解していますが、足の指足首等を中心とした運動に興味があります。
	特定健診では特に悪い所はないが、目、歯なども悪くなるので気をつけたいと思う。
	市の健診ですが、いろいろな病気について早期発見ができるような検診が一度にできるように(現在は別々に申し込まなければならないので)採血をしていることですので、癌の検査もして欲しいです。
	年1回の健康診断を受ける。
	規則正しい生活。
	野菜、青汁、肉、魚、豆類、トーフなど取り、免疫力を高めるように努力しています。
	風邪を引いたと思った時は早めに売薬を飲んで休むこと。
	食べすぎないことが自分にとって一番の健康法だと思います。
	オーバーワークに気をつける。昼寝をして調整する。
	一定量の運動をしている。
75歳以上	月1回受診している(内科)。
	持病があるため毎月決まった日に医者に行っています。
	病的に食欲旺盛で減量に以後心がける事。
	家族が同居していないので注意して暮らしている。不安もあるし若くないし誰も一緒にいないので、さまざまの面が心配のタネになる。
	いつまで自分の事ができるか気にしだしたらきりがありません。
	自分が健康でないと主人の事も見て上げられないので気を使っています。医療サービスも利用させていただいていますがすべてお金ですから、なるべく私が見ることにしています。「健康は宝」です。
	周りの方々(近所)が見守っていて下さるような気がするので、ご迷惑をかけないように気をつけている。
	食事を自分で作る事。
	規則正しい生活を心掛けている。1人住まいなのでできるだけ外出するようにしている。
	1年1回は大変ありがたいです。しかしすべてよいわけではないので(理想的なドックはあまり高すぎる)ので1年に1回と言っているし、せめて2-3年に1回はこの臓器の検査が必要だなど知らせて欲しい。すい臓は発見して2ヶ月で死亡したなどよく聞くので。
	誕生日健診や市の各種検診は受けるようにしているが、人間ドック、脳ドック等のような特別な検査はしていない。

夫婦で健康で(夫は 86 才)いたいと思うので、ストレスはためないようにお互いに気をつけたい。
一番大切にしていますが、体力の面でむずかしくなっています。
1人暮らしだから不安もある。三食はきちんと取っています。
年齢的に無理はしないようにしています。
日々小さな努力をしている。
よいということは、実行するようになっている。
一日三食きちんと食べてよく眠り、適度の運動をすること。
歩く事、外出の食事、大変です。残り少ない人生を頑張っています。
簡単なことは実行につながる。
毎年人間ドックを受診しているが、市の人間ドック助成金は大変ありがたいです。
自分なりに気を付けているつもりです。
定期的に病院へ行きます。
月に1回のウォーキング、カラオケとできるかぎり体を動かしています。
夜は早く休みます。疲れを残さない。サプリメントを取る。清潔にする。
自分の身体の状態に合わせ、何事も無理のないように気をつけている。
無理しないこと。
食事と運動には一番気を付けている。外出からの時はうがいと手洗いは必ず行う。できるだけクスリは飲まないように注意している。
食事に注意しておかずを考えている。
毎月医院に行つて薬をもらう。
三食しっかり食べ、日光にも当たりよく動くこと。
できる範囲の健康管理に努めています。
認知症と骨折しないように気をつけている。
毎日自転車に乗って走り回っています。
市の健診が習慣化されているのでとても安心。
行動が年によって狭くなり運動不足のせいかな年のせいかな人の名前を聞いてもすぐ忘れる。人と話をしたり本を読んだり文字をかく事で脳に刺激を与え認知症の予防になると聞いて実行しています。
市役所のパンフレットほか親切なので助かっている。
気をつけています。今のところ薬は何も服用していませんが、肺が子供の頃から悪く年4回位は定期的に診ていただいています。
休養をとって風邪など引かないように気をつけている。
腰痛治療にリハビリを行っている。
なるべく規則的な生活を心掛けている。
思うように歩けない。しかし自分が頑張らなければ、同居の超高齢者の記憶が段々不安です。私達も老々の夫婦でお互いに健康に不安があります。
体に良くない食品はとり入れない。
食事、睡眠、運動、心のゆとり(前向きに)を努力し楽しい毎日を過ごすように努めたい。
これからは食も普段の生活も楽しくしていきたいですね。
日頃健康について主人と話を二人で努力しています。もっと若い頃からその意識があれば良かったのにと悔みます。
常に自分を管理しています。
余り無理しないように自然体でいます。

健康管理については至って気を付けながら自分なりに上手に管理するように毎日を心がけています。
一日一日を大切に、自分の体の声を聞きます。
前の市では検診の胃がんは胃カメラが受けられました。こちらはバリウム検査なのでわざわざ前の市へ行っています。早くこちらでも胃カメラが受けられるようになって欲しい。
栄養バランスを考えできるだけ体を動かして、菜園などして楽しんでいる。
無理をしない。人ごみの所に行かないようにしている。
規則正しい生活をしています。
毎日体重測ったり血圧を測ったり自分なりに気をつけていますが、不安が沢山あります。
管理というより自分の好みに従って自分の健康を保っています。
毎日元気で外に行き、たくさんの人と会える事が元気の元だと思います。
何んでも体によいといわれるものを心がけて食べ運動することを心がけている。
米寿を過ぎても肉体はしっかりしていいたいと思い、なるべく脚で歩くことを考える。食べ物は生野菜主義にしたい。現在も朝は生野菜とみそ汁(ライス(米)は炭水化物)一日一回ぐらいで蛋白質のものを考える。

◆性別不詳

70～74 歳	ストレスをためない。悩まない。
75 歳以上	不調を感じたら速やかに病院へ行く。
75 歳以上	高齢なのでやはり疲れやすいですね。できるだけ歩くようにしています。

◆年齢性別不詳

食事、運動、睡眠の三本立てで自己管理に努めている。
---------------------------

【その他】

◆男性

35～39 歳	特に食事は大事だと思います。
	うまかんべえ祭りの料理で投票するの意義ありますか、市内で競走する価値がないと思う。優勝料理を1年間はどこでも食べられるとか市の食堂で食べられるとかするならまだ楽しいとは思いますが。
	自分も今月で40代に突入しましたので、今まで以上に健康管理に気を付けていこうと思います。
	今回のアンケートで改めて健康について考えるきっかけになりました。ありがとうございます。
45～49 歳	このアンケートで知らない事が多いのを自覚した。市のHPなども適宜チェックしたいと思う。
50～54 歳	このようなアンケート何度か答えたが、きちんと反映されるのか、不明である。
	「健康管理」という名の強制的な行動制限につながっている感じがある。医療費抑制のため、個々人にいろいろな制度を押し付けるのではなく、社会全体として健康的な生活ができる環境を整えていくような政策をしてほしい。24時間営業、3交代の工場、長時間労働、不安全な労働環境(重筋、騒音)、不衛生的な労働、これらの規制をまず考えるべきではないのか…。
	健康課様よりもっと役に立つ情報を提供してほしい。「知らない」と答えた項目が多いです。よろしくお願いします。
	市内の病院についての情報が知りたい。
60～64 歳	2020年春からは市の施設や情報をもっと活用していきたい(春から65才となり退職となるため次の人生を考えるためにも)。
	市が行っている事がほとんど伝わってこない。年間の健康増進につながるイベント等通知して欲しい。
65～69 歳	市報他で健康情報を積極的にのせて欲しい。
70～74 歳	80才を目標に健康に注意して毎日を過ごしている。
	後期高齢者の診料費を1割にしてもらいたい。
	ガン検診のお陰で胃ガンが発見され助かった。
75 歳以上	私は薬剤師です。ボランティアで(服薬指導等で)貢献できるチャンスがあれば参加します。
	東大和にもサークル活動の充実を図っていただけたいと思います。今は東村山と小平のサークルに加入している。
	(要望){市民農園が令和2年2月末で終了してしまうのは残念で仕方がない。→次年度も市民農園を再開して下さい。(要望)健康維持のため。お願いします。
	当市は社会的インフラや、高齢者が生活しやすい施設、交通網が片寄って偏在する。少なく共高齢者が動きやすい足(交通網)を考えてほしい。
	歩みにくいので歩道の整備をしてほしい。
	いずれも自己責任でやるしかない。
	無精をしなくて、こまめに身体を動かすことを心掛ける。
	1. 市は要介護になる人が年々増加しているのにどのような対策をとっているのか。2. 要介護者を正しく分析して原因を把握しているか。

◆女性

20～24 歳	市の取り組みをあまり知らなかったのを知っていいと思う。
30～34 歳	焼却場そばの足湯は健康増進にも良さそうなのでもっと広告したほうがいいと思います。
	ぜんそくの薬が高い。成人になってから発症したので一定額を超えないと控除が受けられない。

35～39 歳	ドッグランが欲しい。
40～44 歳	市民税が高いと思います。その税金で働く世代にも健康に関する補助があるとうれしいです。例)駐輪場代補助とか地元の野菜をプレゼントとか温泉施設をつくる等→希望。 健康を保つための運動において夜しかできない場合、例えば南公園のライトアップ等をしてありますが、暗くて見えません。環境に対する配慮はできないでしょうか。
45～49 歳	地元である東大和市は困った事があっても安心です。 子供のインフルエンザの予防接種、希望制で学校で一斉に受けられると助かります。ワクチンの量などで内科も予約とりづらい時があるので。 大人は自己管理するべきだが、子供達には親や学校が健康・管理についてよく教育するべきだと思う。親によって子供の体形も影響があるから。 病院が混んでいて待ち時間が長い。具合が悪い時に直ぐ診てもらえない状況が不安に思う。 市でがん検診を受けられる事を知らなくて、個人的に受けました。対象になっている年齢なら保健センターで申し込みしなくても病院で無料で受けられるようにしてほしい。 体に良い食事をしっかり摂って、体のことを定期的にメンテナンスするように受診でき、ゆっくり寝て、運動でリフレッシュ。そんな生活をするためには高収入の家庭にならないと無理ですね。
50～54 歳	東大和市は病院が少ないと思います。 長期目標を達成するために中小期目標をもち、日々こつこつ続けることが健康につながる。地域・社会(市)として健康イベント(参加しやすい)を定期的に小単位ではどうか。大きい集まりだと日にちが限られてしまうので、年に何回かあるといずれかに参加できると思う。 人間ドック、できれば毎年が良いと思う。 東大和に赤ちゃんから高齢者まで集えるコミュニティがあるといいと思う。 現在の医療について、不具合があると原因も考えず症状をおさえる投薬に終始することに疑問を感じています。日々の生活習慣に気をつけた上で、年齢を重ねる毎に現れる不具合については自然に受け入れていく生き方はできないのでしょうか。
55～59 歳	「健康増進計画」については、ほとんど知らない内容でした。市はこの事をもっと市民に知らせる方が良いと思います。 若い人はダイエットにばかり関心をもっている人が多い。体力のなさや身体の弱さ、力のないことなどとても気になります。
60～64 歳	地域の関わりのことですが、私の住んでいる地域は自治会もなく1人暮らしのお年寄りも多いように見受けられます。定期的に民生委員の方などの訪問とかされているのでしょうか、正直お姿が見えないと気になります。 東大和市でも健康や食育の市民講座をどんどんやってほしいです。 健診の期間をもっと長くしてほしい。定期受診と一緒に受けたいため。
65～69 歳	市の検診を受け早期発見をしようと思いますが、今回3年目なのに乳がんの検診ができませんでした。残念です。 介護を必要としない老人をめざしたい。 友人や娘や孫と出かけたりしてコミュニケーションして楽しんでいます。特に都心。 夫婦共に健康で元気に仲良く過ごして生きていきたい。 市の子宮ガン検診と乳ガン検診を2年に1度ではなく毎年受診できるようにしてほしいです。 これの先明るく前向に行きたい。 地域のサークルや自治会などに参加してみたいと思う事があるが、なかなか1歩が踏み出せない。 生活は楽ではありません。でもほとんどの国民は生活は大変です。今以上貧富の差が拡大しないよう切に思っています。

70～74 歳	<p>先日障害者アンケートが来ましたが(主人が障害者)最近シルバーパスを使うようになり気が付いたんですが、バス乗り場とバスの中はけっこうお年寄(私も含めて)多いのですが、待っている時に座る椅子が少なくいつもレジャー用の椅子をかかえて外出します。まだまだ障害者に理解ができていないと思います。駅の待合室でもスマートホンを片手に若者は座っている。杖を持って立っているのに気が付けてくれる人はほとんどいない。</p> <p>家に閉じこもらず地域の人との交流をもつ。</p> <p>この先体が動きにくくなったら近くにお茶飲み場的な場所が欲しいなと思います。</p> <p>感謝の気持ちを忘れずに一日一日を大切に過ごしていこうと思います。</p> <p>国民健康保険料が高くて苦しい。</p> <p>子ども食堂を地域ごとにもうけて、食事の大切さを伝えていかれると良いと思います。</p> <p>夫は 71 歳。仕事をしたくても仕事がなくほとんど家で過ごしている。私の一番のストレスです。</p> <p>運動は大切ですね。心も強くしてくれると思います。</p>
75 歳以上	<p>毎食しまった時間に食すること。実行が難しい。</p> <p>押麦と発芽玄米1C+米3C=水5のメモリまで入れ、60gをラップで30ヶ位できる。朝、夕1ヶづつ冷凍して保存おく。副食は子供の弁当に魚、シヤケ、アジ、サバのくりかえしで私の分と共に二ツづつ焼く+煮た物です。以上です。</p> <p>よく食べ、よく動き、よく休むことが大事と思ってます。</p> <p>自分で健康は守ると言われていますが、定期健診後死んだり発見されたりしている。困りますね。</p> <p>東大和産の野菜が家の近くで売っていません。近くにあれば利用したいですけど…。</p> <p>まだ現役で週5で働いています。調理師です。</p> <p>病院がかたよりすぎているよう感じる。歯医者駅前に沢山あったり、外科鼻科等あまりなく東大和病院は紹介状とか予約以外視て載けなく、皮ふ科は道路に並んでいる程混んでいる。専門の病院がもっとあってもいいと思います。</p> <p>孫が東大和周辺にいますので外出にさそわれ、気分の良い時は出ますが気分むらが多い。</p> <p>今のところ大きな病気はないのですが、頭痛、不眠が時々あり長年の事なのでそれが普通となってしまう、薬の害が恐いので必要に応じて年に5、6日睡眠導入剤を飲む事があります。</p> <p>自治会は入会しています。</p> <p>生きることはよく食べ、よくねることだそうです、80も過ぎたら腹5分だそうです。</p> <p>このようなアンケートをする事はボケ防止にもなりました。</p> <p>私は今現在特養(は～とふる)に入所しています。</p> <p>80歳以上に年を重ねた今、この東大和に住んでいて本当によかったと思うこと一杯あります。2年前夫が亡くなった時も、東大和市に住んでよかったと思いました。医療に関してです。</p> <p>独居の妹の健康と行く末が不安。</p> <p>信頼できる良い「かかりつけ医」はどうすれば見つける事ができるのか。出会う事ができるのか。誰に相談すればいいのか。</p> <p>常に自分を管理しています。</p> <p>できる事なら若くなってもう1度人生をやり直したいです。</p> <p>まずころばず、これがポイント。一日一日を大事にいか生きるか。</p> <p>市内の整形外科が2ヶ所閉鎖してしまったので皆困っています。(リハビリができる所)他市の遠い所に通っているの、そこも混んできて大変。市内にできれば良いと思います。</p> <p>気持ち若くても体は正直。年なりにあちこちガタが来ている。</p> <p>自分のできることはなるべく人をたよらなくやることにしています。</p>

	異性の友だちを持ちたい。学生時代からの友人は田舎に住んでいるので時々TELやレターです。
	ひ孫の子守りをしたり、お友達の所に行ったりしております。一人で新幹線で田舎へも行ったりと来たりしています。

◆年齢不詳

女性	若い頃はスキーにも登山もしていたが、今は自信がない。
----	----------------------------

◆性別不詳

75 歳以上	東村山でフォークダンス。武蔵村山でパッチワーク等楽しんでいます。ありがとうございます。コンサート等も出かけています。
--------	--

## 第2章

### 健康に関する意識調査(中学1年生)

---



# 調査概要

## 調査の目的

東大和市では、「第2次東大和市健康増進計画」の策定にあたり、日ごろの中学1年生の食生活や運動、休養(睡眠)などふだんの生活の状況を把握し、心身ともに健康に暮らしていけるように支援していくための基礎資料とするために意識調査を実施しました。

## 調査の方法

- 調査対象：市内在住の中学1年生全数
- 調査期間：2019(令和元)年12月10日(火)～12月24日(火)
- 調査方法：郵送配布・郵送回収
- 配布・回収状況：

配布数	回収数	有効回答数	有効回収率
710 票	298 票	298 票	42.0%

## 調査の内容

- 主な設問：回答者の属性  
喫煙・飲酒について  
食生活について  
歯の健康について  
運動習慣について  
その他  
休養とこころの健康について

## 報告書の見方

- 回答結果の割合「%」は有効サンプル数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第2位で四捨五入したものです。そのため、単数回答（複数の選択肢から1つの選択肢を選ぶ方式）であっても合計値が100.0%にならない場合があります。
- 複数回答（複数の選択肢から2つ以上の選択肢を選ぶ方式）の設問の場合、回答は選択肢ごとの回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が100.0%を超える場合があります。
- 図表中において「無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。
- 図表中の「n (number of case)」は、集計対象となった回答者数（あるいは回答者を限定する設問の限定条件に該当する人）を表しています。
- 本文、表、グラフは、表示の都合上、調査票の選択肢等の文言を一部省略している場合があります。

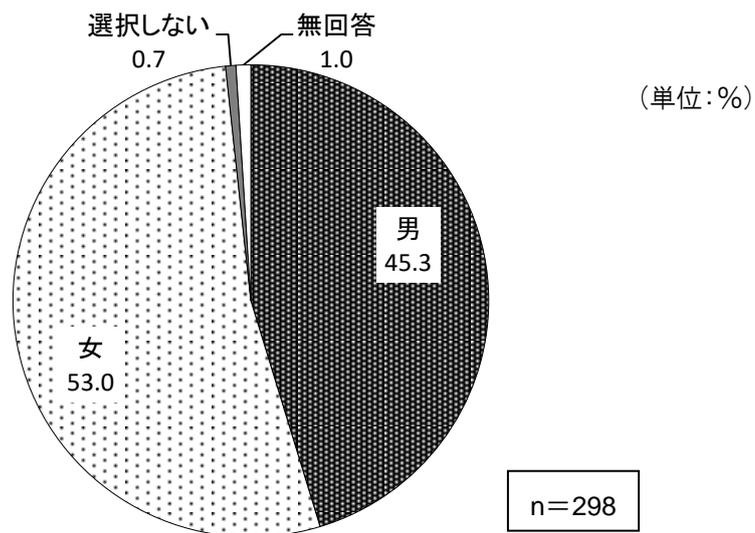
## 調査結果

---

### (1) 性別

問1 あなたの性別を教えてください。(1つだけに○)

性別については、「女」が53.0%、「男」が45.3%、「選択しない」が0.7%となっています。

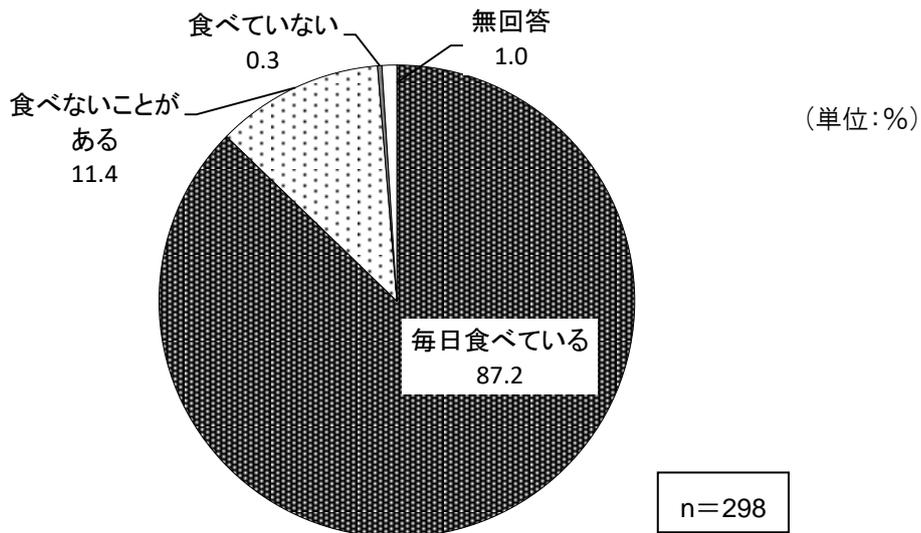


# 1 食生活について

## (2) 朝食の摂取状況

問2 あなたは、朝食は毎日食べていますか。(1つだけに○)

朝食の摂取状況については、「毎日食べている」が87.2%と最も高く、次いで「食べないことがある」が11.4%、「食べていない」が0.3%となっています。



## (3) 朝食・夕食をとる相手

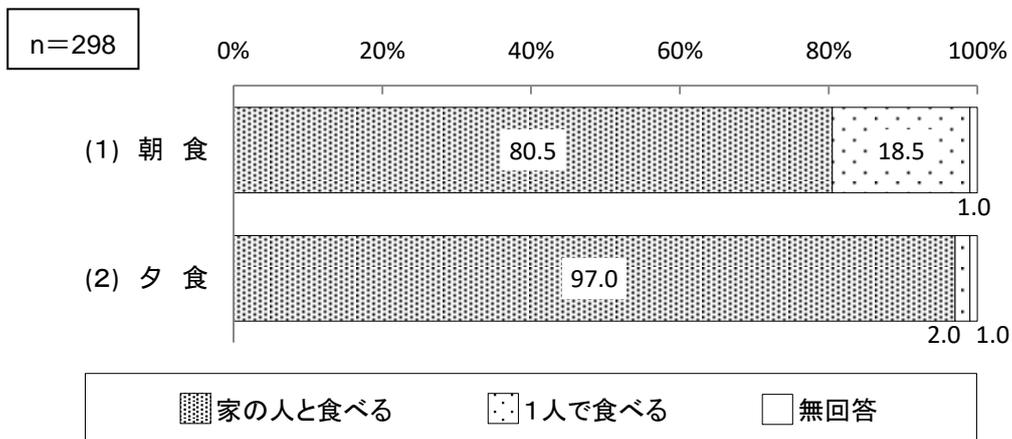
問3 あなたは、朝食や夕食を誰と食べることが多いですか。(1つだけに○)

### (1) 朝食

朝食については、「家の人と食べる」が80.5%、「1人で食べる」が18.5%となっています。

### (2) 夕食

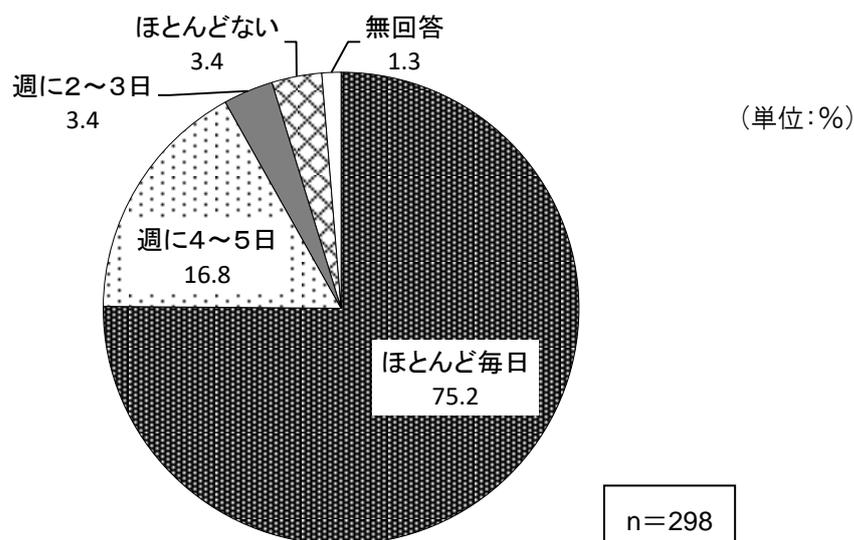
夕食については、「家の人と食べる」が97.0%、「1人で食べる」が2.0%となっています。



#### (4) 主食・主菜・副菜の摂取状況

問4 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ぐらいですか。(1つだけに○)

主食・主菜・副菜の摂取状況については、「ほとんど毎日」が75.2%と最も高く、次いで「週に4～5日」が16.8%、「週に2～3日」、「ほとんどない」がともに3.4%となっています。



#### (5) 東大和市産の野菜の認知状況

問5 東大和市では、いろいろな野菜がとれますが、どんな野菜がとれるか知っていますか。知っている野菜を3つまで書いてください。

東大和市でとれる野菜について、最も多くの人々が挙げたのは、「人参」が50人、次いで「キャベツ」が40人、「じゃがいも」が33人、「さつまいも」が31人、「ほうれん草」が27人と続いています。

なお、無記入は100人、一つ記入は31人、二つ記入は21人、三つ記入は146人となっています。

順位	野菜名	回答数	順位	野菜名	回答数
1	人参	50	6	トマト	26
2	キャベツ	40	7	大根	23
3	じゃがいも	33	8	きゅうり	18
4	さつまいも	31		ネギ	
5	ほうれん草	27	10	ブロッコリー	16

#### ●その他

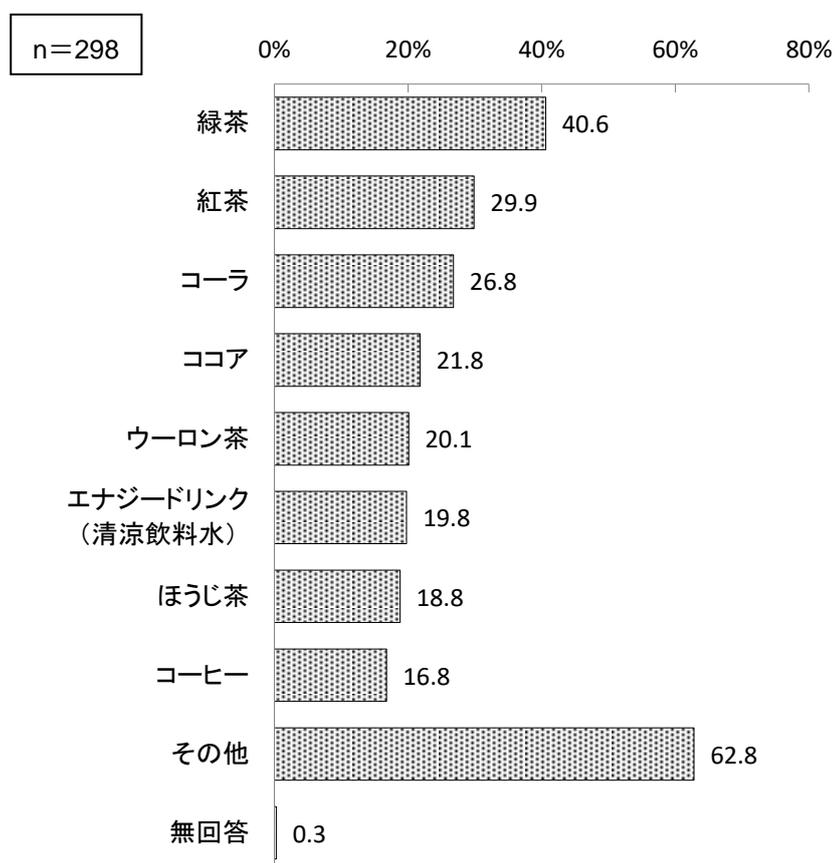
(単位:人)

とうもろこし11/小松菜、さといも・白菜10/カブ6/芋、ナス5/なし、玉ねぎ4/かぼちゃ、カリフラワー3 等

## (6) ふだん飲んでいる飲み物

問6 あなたは、ふだんどんな飲み物を飲んでいますか。(あてはまるものすべてに○)

ふだん飲んでいる飲み物については、「緑茶」が40.6%と最も高く、次いで「紅茶」が29.9%、「コーラ」が26.8%、「ココア」が21.8%、「ウーロン茶」が20.1%、「エナジードリンク(清涼飲料水)」が19.8%、「ほうじ茶」が18.8%、「コーヒー」が16.8%となっています。



### ●その他

(単位:人)

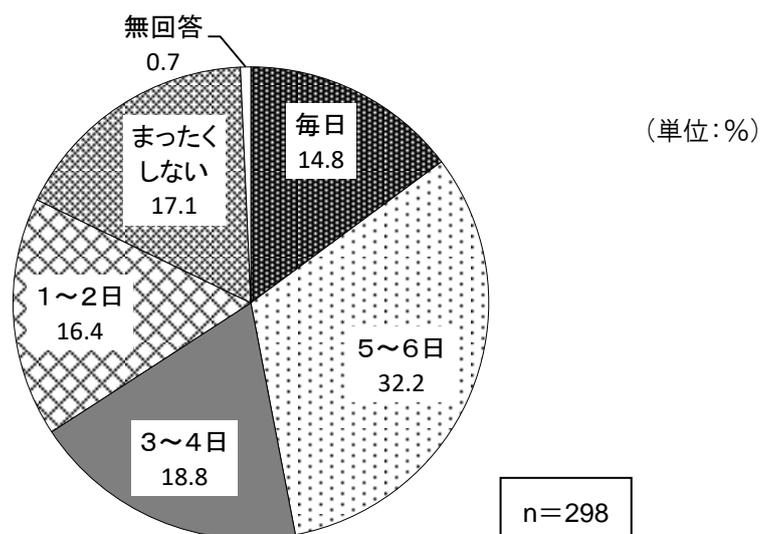
麦茶 55/水 18/牛乳 16 等

## 2 運動習慣について

### (7) 一週間のうち運動している日数

問7 あなたは、学校で体育の授業以外で、一週間のうち何日くらい運動をしていますか。  
(1つだけに○)

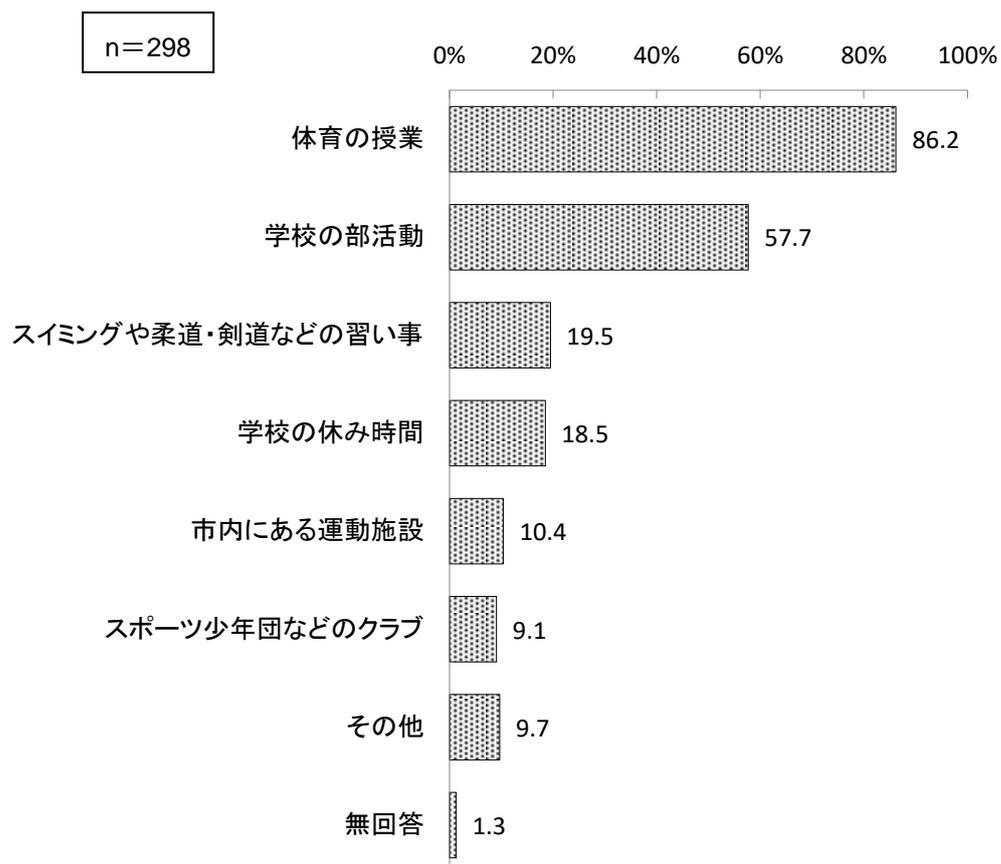
一週間のうち運動している日数については、「5～6日」が32.2%と最も高く、次いで「3～4日」が18.8%、「まったくしない」が17.1%、「1～2日」が16.4%、「毎日」が14.8%となっています。



## (8) 運動する機会

問8 あなたは、どんな時に運動をしたり、身体を動かしたりしますか。  
(あてはまるものすべてに○)

運動する機会については、「体育の授業」が86.2%と最も高く、次いで「学校の部活動」が57.7%、「スイミングや柔道・剣道などの習い事」が19.5%、「学校の休み時間」が18.5%、「市内にある運動施設」が10.4%、「スポーツ少年団などのクラブ」が9.1%となっています。

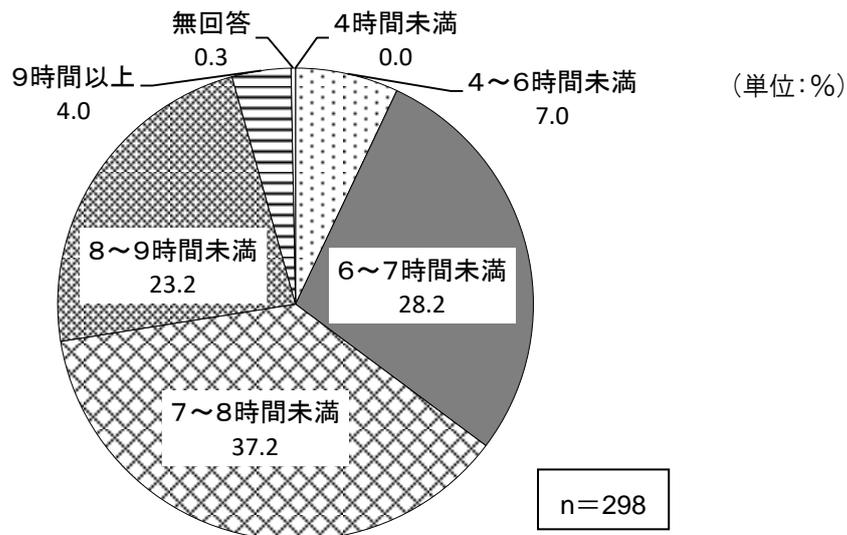


### 3 休養とこころの健康について

#### (9) 睡眠時間

問9 あなたは、平日(学校のある日)の睡眠時間は何時間ぐらいですか。(1つだけに○)

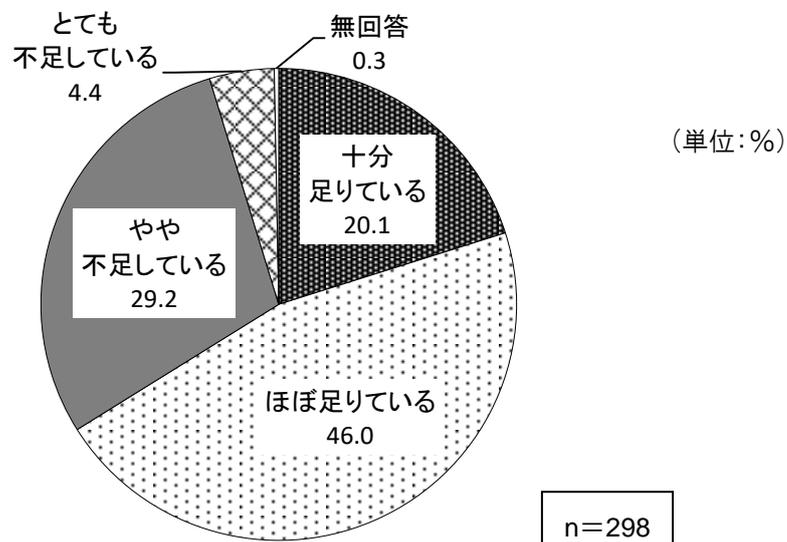
睡眠時間については、「7～8時間未満」が37.2%と最も高く、次いで「6～7時間未満」が28.2%、「8～9時間未満」が23.2%、「4～6時間未満」が7.0%、「9時間以上」が4.0%となっています。なお、「4時間未満」はいませんでした。



#### (10) 睡眠時間の充足感

問10 あなたは、ふだんの睡眠時間は足りていますか。(1つだけに○)

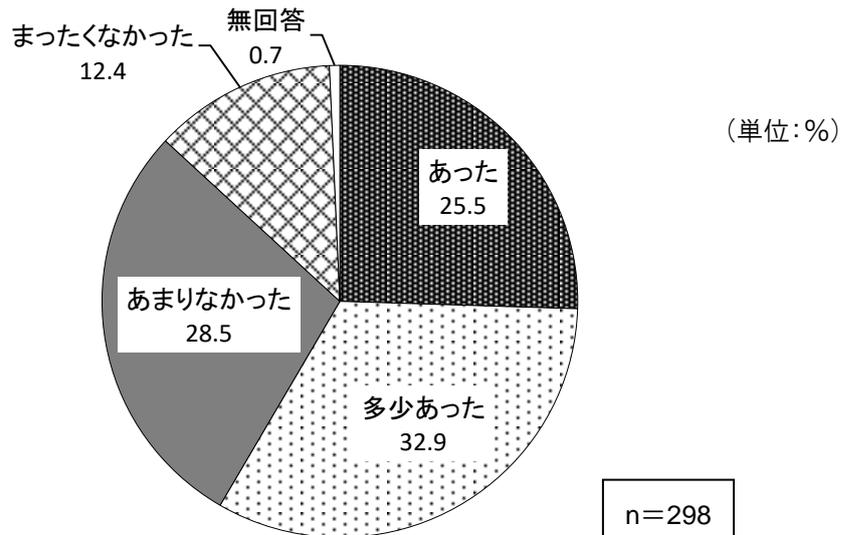
睡眠時間の充足感については、「ほぼ足りている」と「十分足りている」を合わせて66.1%、「やや不足している」と「とても不足している」を合わせて33.6%となっており、「ほぼ足りている」と「十分足りている」を合わせた方が32.5ポイント高くなっています。



(11) 最近1か月の不満や悩みごと

問 11 あなたは、最近1か月間で不満に思ったことや、悩みごとはありましたか。  
(1つだけに○)

最近1か月の不満や悩みごとについては、「多少あった」と「あった」を合わせて58.4%、「あまりなかった」と「まったくなかった」を合わせて40.9%となっており、「多少あった」と「あった」を合わせた方が17.5ポイント高くなっています。

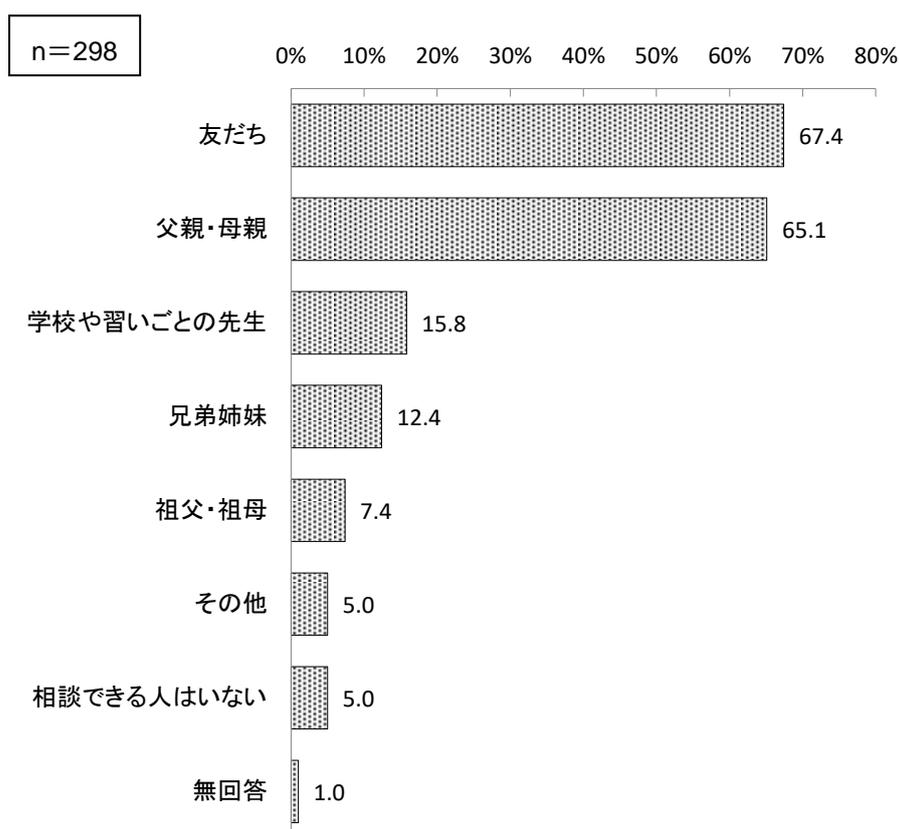


## (12) 不満や悩みごとを相談する相手

問 12 あなたは、不満に思ったり、悩んだりしたときに相談する人はだれですか。  
(あてはまるものすべてに○)

不満や悩みごとを相談する相手については、「友だち」が67.4%と最も高く、次いで「父親・母親」が65.1%、「学校や習いごとの先生」が15.8%、「兄弟姉妹」が12.4%、「祖父・祖母」が7.4%となっています。

なお、「相談できる人はいない」は5.0%となっています。



### ●その他

部活の先輩/好きな人/スクールカウンセラー

## 4 喫煙・飲酒について

### (13) たばこの悪い影響の有無

問 13 あなたは、たばこを吸うと、身体に悪い影響があると思いますか。(1つだけに○)

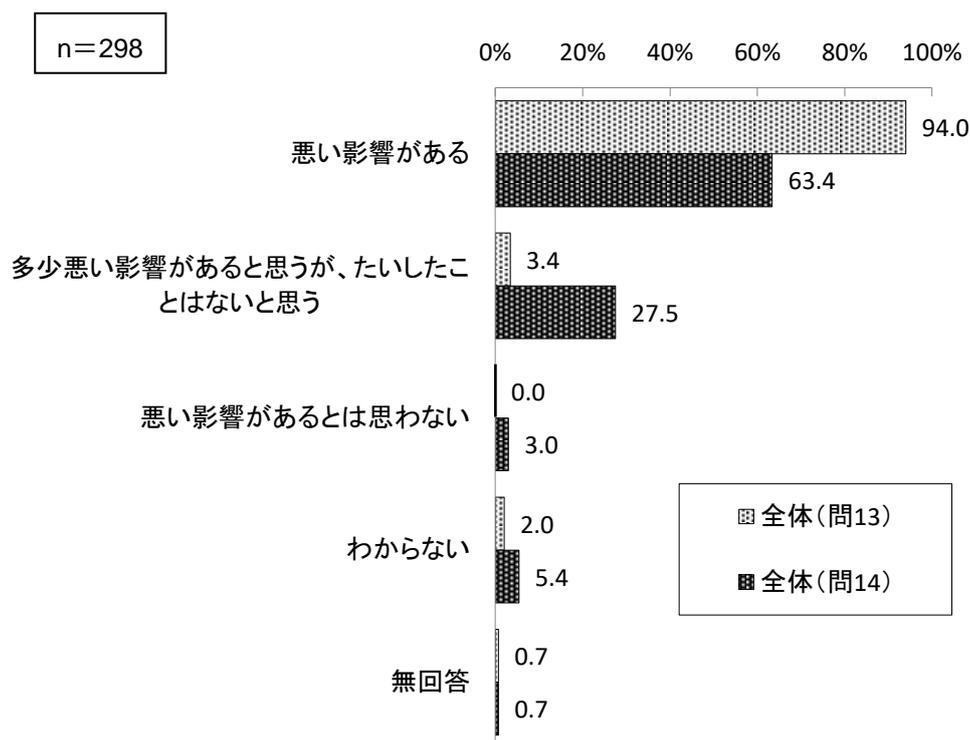
たばこは悪い影響があるかどうかについては、「悪い影響がある」が 94.0%と9割を超え高く、「多少悪い影響があると思うが、たいしたことはないと思う」が 3.4%となっています。

なお、「悪い影響があるとは思わない」はいませんでした。

### (14) お酒の悪い影響の有無

問 14 あなたは、お酒を飲むと、身体に悪い影響があると思いますか。(1つだけに○)

お酒は悪い影響があるかどうかについては、「悪い影響がある」が 63.4%と最も高く、次いで「多少悪い影響があると思うが、たいしたことはないと思う」が 27.5%、「悪い影響があるとは思わない」が 3.0%となっています。



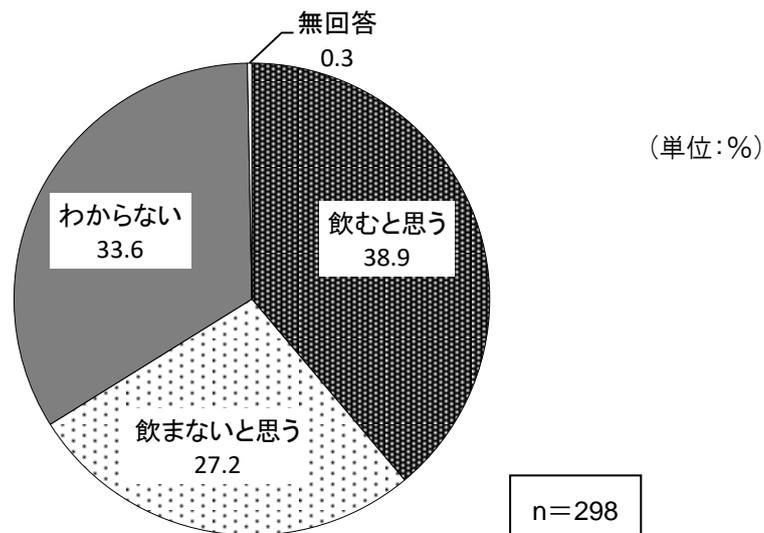
### (15) 成人時のお酒、たばこの摂取意向

問 15 あなたは、成人になったら、お酒を飲んだり、たばこを吸ったりしようと思いませんか。(1つだけに○)

#### (1) お酒

成人になったらお酒を飲むかどうかについては、「飲むと思う」が38.9%、「飲まないと思う」が27.2%と「飲むと思う」が11.7ポイント高くなっています。

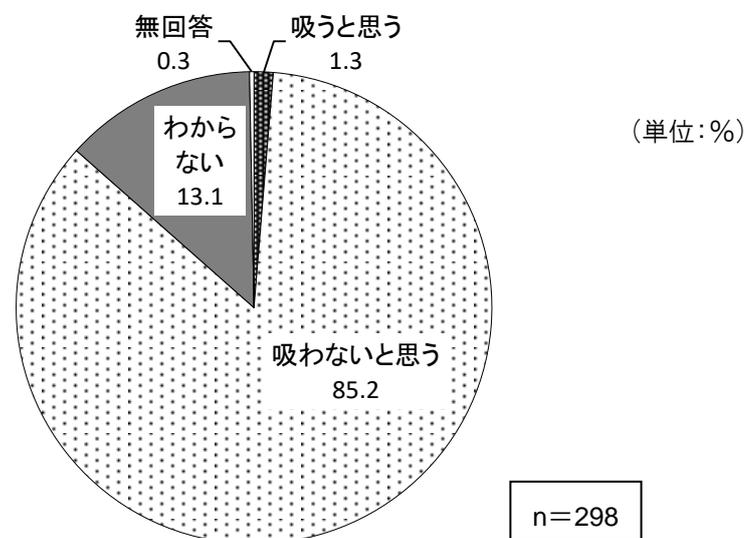
なお、「わからない」は33.6%となっています。



#### (2) たばこ

成人になったらたばこを吸うかどうかについては、「吸わないと思う」が85.2%と「吸うと思う」の1.3%を大きく上回っています。

なお、「わからない」は13.1%となっています。



## 5 歯の健康について

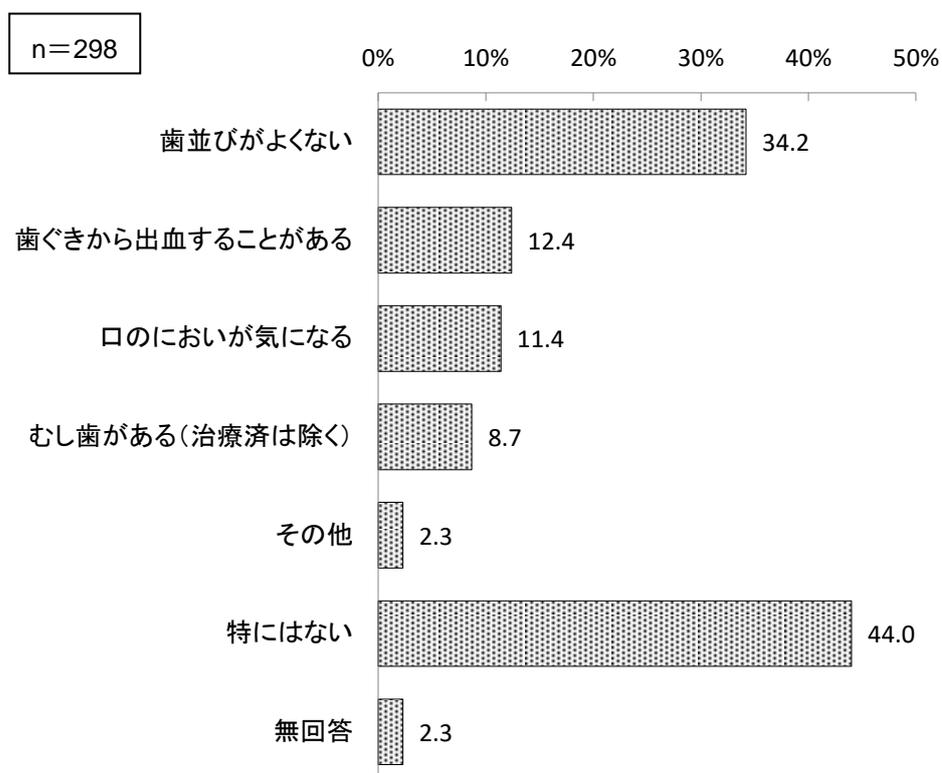
### (16) 歯や口の状態

問 16 現在のあなたの歯や口の中の状態について教えてください。

(あてはまるものすべてに○)

歯や口の状態については、「歯並びがよくない」が34.2%と最も高く、次いで、「歯ぐきから出血することがある」が12.4%、「口のおいが気になる」が11.4%、「むし歯がある(治療済は除く)」が8.7%となっています。

なお、「特にはない」は44.0%となっています。

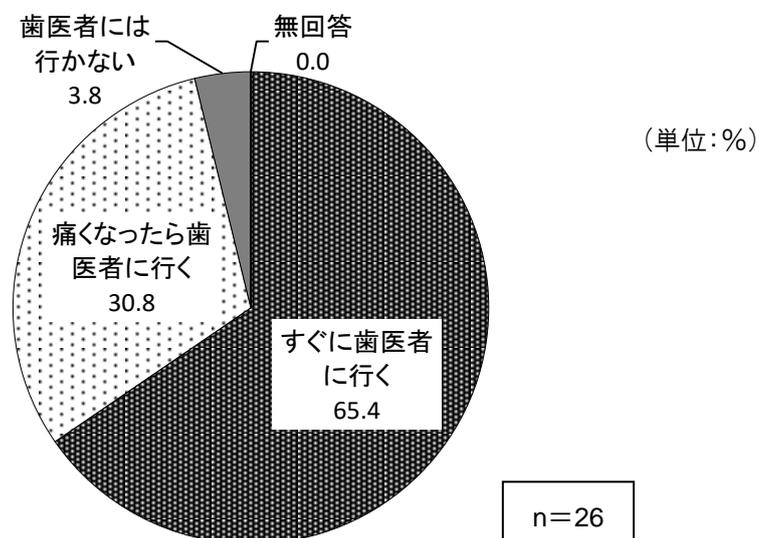


#### ●その他

歯石がある/口肉炎/奥歯が出てこない/あごがはずれる

問 16-1 問 16 で「1 むし歯がある(治療済は除く)」を選んだ人だけ答えてください。  
あなたは、むし歯がある時はどうしますか。(1つだけに○)

むし歯がある時については、「すぐに歯医者に行く」が 65.4%(17 人)と最も高く、次いで「痛くなったら歯医者に行く」が 30.8%(8 人)、「歯医者には行かない」が 3.8%(1 人)となっています。

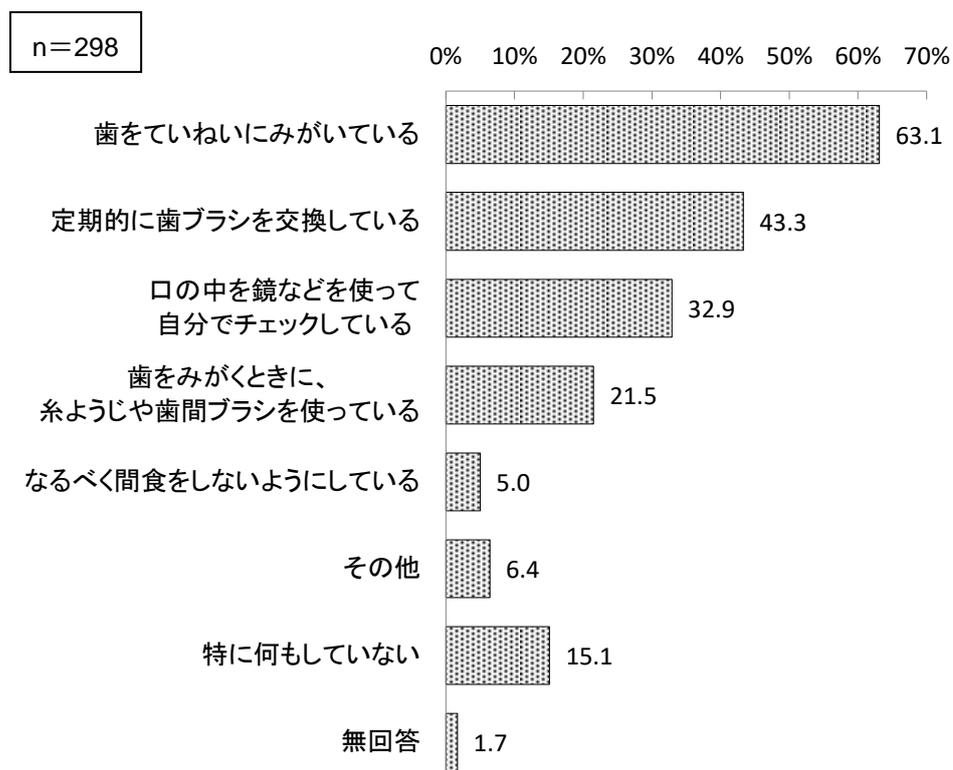


(17) 歯や口の健康のためにしていること

問 17 あなたは、歯や口の健康のために何かしていることはありますか。  
(あてはまるものすべてに○)

歯や口の健康のためにしていることについては、「歯をていねいにみがいている」が63.1%と最も高く、次いで「定期的に歯ブラシを交換している」が43.3%、「口の中を鏡などを使って自分でチェックしている」が32.9%、「歯をみがくときに、糸ようじや歯間ブラシを使っている」が21.5%、「なるべく間食をしないようにしている」が5.0%となっています。

なお、「特に何もしていない」は15.1%となっています。



●その他

(単位:人)

定期的に歯医者へ行っている / ガムをかむ / うがいをこまめにしている / 電動ブラシを使っている / マウスウォッシュもしている 等

## 6 その他

### (18) ゲーム、インターネット、メール等をしている時間

問 18 あなたは、次のようなことを一日平均何時間くらいやっていますか。

(1つだけに○)

#### (1) パソコン、スマートフォン、DSなどでゲームをする時間

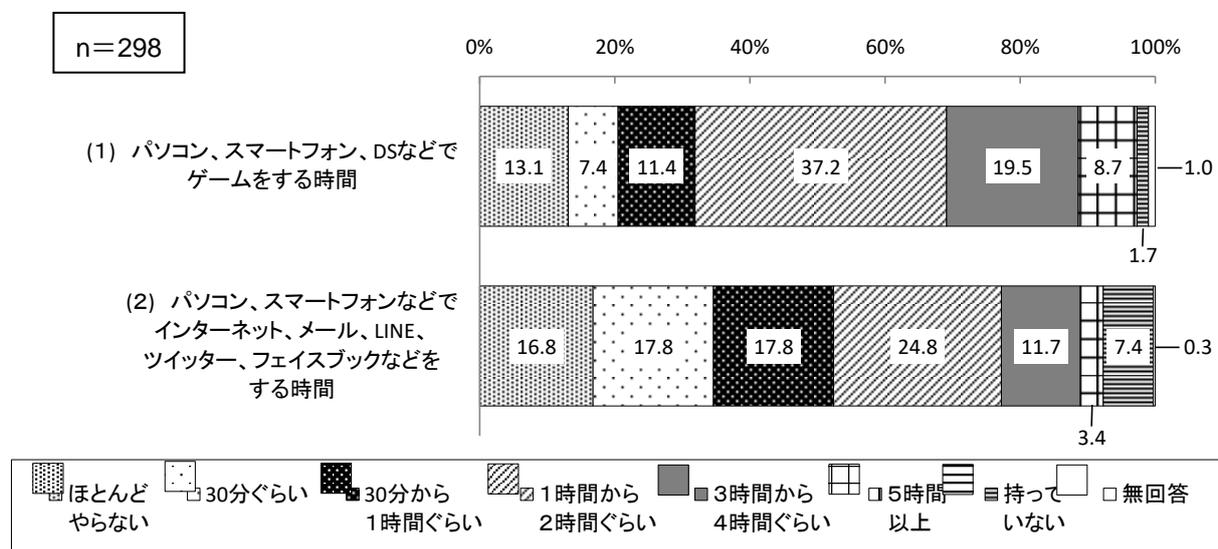
パソコン、スマートフォン、DSなどでゲームをする時間については、「1時間から2時間ぐらい」が37.2%と最も高く、次いで「3時間から4時間ぐらい」が19.5%、「ほとんどやらない」が13.1%、「30分から1時間ぐらい」が11.4%、「5時間以上」が8.7%、「30分ぐらい」が7.4%となっています。

なお、「持っていない」は1.7%となっています。

#### (2) パソコン、スマートフォンなどでインターネット、メール、LINE、ツイッター、フェイスブックなどをする時間

パソコン、スマートフォンなどでインターネット、メール、LINE、ツイッター、フェイスブックなどをする時間については、「1時間から2時間ぐらい」が24.8%と最も高く、次いで「30分ぐらい」、「30分から1時間ぐらい」がともに17.8%、「ほとんどやらない」が16.8%、「3時間から4時間ぐらい」が11.7%、「5時間以上」が3.4%となっています。

なお、「持っていない」は7.4%となっています。



(19) 自由記述

問 19 この健康に関するアンケートに答えて、これからの自分自身の健康について思ったことや気を付けたほうがいいと思ったことなど、どんなことでもいいので書いてください。

◆男

歯をよくみがくこと、おさげやタバコもそんないないようにしたい。
飲んでいる飲み物、ゲームの時間。
睡眠時間がやや不足ぎみなので、もう少し早く寝た方が良かったと思った。問12で「7 相談できる人はいない」を選んだ理由は不満はあるが、人に相談するほどではないと自分で判断したからだ。
ぼくは学校の体育の授業と、休み時間でしか運動していなかった。少しは運動した方がいいと思い、これからは家でひまな時は体をきたえていきたいです。あと定期的に歯ブラシを交換することをあまり気にしていなくて、今後は定期的に歯ブラシを交換し健康な歯をこれからもきれいにみがいて、むし歯がないようにがんばります。
このアンケートに答えて、ゲームの時間が多いと感じました。もう少し考えて、ゲームの時間を減らしていきたいです。最近歯医者に行き、むし歯ができそうだとやられていねいにみがくようになりました。将来ぼくがお酒を飲んでいるかは分かりませんが、たばこは吸いたくはありません。たまにたばこを吸っている人を見て、せきをしているところを多く見かけます。やっぱり肺が悪くなるんだと良く分かります。これからも早くねるのは続けていきたいと思います。
東大和市がこのようにアンケートをとってくれたおかげで、自分の生活がどのようなものか、改めてわかりました。ぼくは毎日運動をかかさずやっているので体力面では問題ないです。また、1日3回食事をとっているので大丈夫です。
ゲームやインターネットを使う時間がやや多い感じがするので、そこを意識してこれからの日常を送っていききたいです。それとお酒はある程度の量であつたら悪い影響はないと思います。なので飲みすぎないのが1番だと思います。
インフルエンザなどにも気をつけていきたい。たばこやお酒で死んでしまうリスクをニュースで聞いたりするから大人になっても飲みすぎたり(お酒を)しないようにしたい。スマホも使いすぎで成績が下がりがたくないから時間を決めて使いたい。
将来のこともあるので気をつけたい。
これからは虫歯をない状態を続けて健康な体を保持したいと思いました。
しっかり鏡を見て歯みがきをする。
たばこなどはすわない。スマホのブルーライトなどをあまりあびないようにする。
もう少し運動量を増やした方が良かったと思いました。
早寝早起き、歯みがき。
スマートフォンでユーチューブを長い時間見ないようにする。
もう少しゲームやインターネットの時間を減らした方が良かったと思った。
運動をしようと思った。
睡眠は結構多い。早寝早起きもできているのでこれからも続けていきたい。
ほとんど問題はないと思いました。
間食をあんまりしないように気をつけた方がいいのかなあ~と思った。
歯がとがっていて口の中に口内炎が多くできるので、できるだけ上アゴにペロをくつつける事になっている。
今の状態は不健康だとは思わない。
これからは、歯をよくみがいてきちんと確認する。これからは、スマホやゲームなどの時間を考えてやる。

今はむし歯がないと思うけど、もし、むし歯になったらすぐに歯医者に行きたいです。またスポーツでは体力があまりないほうなので、もう少し運動して体力をつけたいです。
このアンケートをして健康に気づかい、けが、むし歯、病気にならないように予防などをしっかりしようと心がけました。
今後、お酒やたばこを買わないようにしたい。
悪いことには手をつけないようにしたい。
ゲームなどをする時間がすこし長いので、時間を決めて使うようにします。
1日30食品がとれるように、好き嫌いなく食べる。
このアンケートで自分に欠けてることがわかったり、見直すいいつながらになりました。
変わらずこのままでいい。
上北台駅MMシャトル乗り場のタバコ吸い場をもう少し右側にずらしてほしいです。待っている時などに風にたばこのけむりがまいます。※自分自身のことではなく要望です。
睡眠時間が少し足りていないという事が分かったので、いつもより少し早く寝ようと思いました。
東大和市でとれている野菜を全く知りませんでした。それは地域の事に関心がなかったからだと思います。なのでこれからは地域の事をもっと知ろうと思いました。ゲームなどをする時間が多いのでその時間を減らせるようにしていきたいです。たばこは吸ったら寿命が縮むと聞いたことがあるので吸わないと思います。お酒は急性アルコール中毒がこわいですが飲むと思います。これからは今までよりも健康に気を付けたいです。
聞かれてゲームが多いなあと思った。
歯・口のためにしていることが少ないので、糸ようじを使う、歯ブラシを交換するなど様々なことに取り組んでいこうと思った。
1日10時間ねたい。
食べ物をよくかんでゆっくり食べることを意識する。
ゲームの時間を減らそうと思った。たばこは将来絶対すわないようにしたいと思った。
規則正しい生活を心がける。
5大栄養素を大切にすること。
いつもどおり。改善が必要なことは改善していこうと思う。
問18の(2)「インターネット、メール、LINE、ツイッター、フェイスブックなど」の時間をもう少し減らせたいと思うので気をつけたい。今のところは、食事や運動、休養が良くできていると思うのでこれからも続けていきたい。東大和市でとれる野菜をまったく知らないの、知っておこうと思いました。
日頃の食生活に気をつけていこうと思った。歯のメンテは大切なので歯医者に行こうと思った。
たばこは将来大人になっても悪影響があるので絶対吸わないようにしたい。
ゲームはあまりやめようと思った。休憩をこまめにした方がいいと思った。
もう少し運動をしたり、歯をみがいたりした方がいいと思った。そしてここには書いてないけど、あまり勉強が苦手であり復習をしなかったりするからそこらへんもなおした方がいいと思った。
早寝早起きをしたいと思いました。絶対にたばこは吸いたくないと思いました。
ぼくは健康についてはだいじょうぶなんですけど、この東大和にスケボーパークをつくってほしいです。どうかおねがいます。
たばこ、お酒などはしたくないと思う。歯に関しては最近気をつけてみがいたりしている。自分の体に関してはぼくは大事にしたいと思っている。
歯みがきをもっといねいにやる。
規則正しい生活を送る。好ききらいをせず何でも食べられるようにする。
少し自分目は目が悪いのであまり小さい画面で映像を見たり、テレビやパソコンに近づいて見ることがないように心がけたり、体に悪いものを使ったりするのをひかえたりなどいつまでも健康でいられるようにずっとずっと気をつけていきたいです。

やや睡眠不足。
すい眠をもっととるようにした方がいいと思いました。目の使いすぎには気を付けたいと思います。
大人になった時お酒はあまり飲まず、たばこを吸わないようにしたいです。またいそがしい時に歯みがきをしない場合があるので、その部分を直していきたいです。
スマホのいじる時間が多いと思ったのでスマホのいじる時間をもっと少なくできるようにしたいです。あと歯みがきをもっといねいにできたらいいと思いました。
スマホやゲームを注意されることがあるため、使用する曜日を定めるなどの対策をする。
これからも歯をていねいにみがこうと思った。
大人になったらお酒をひかえめにしたい。
野菜、果物は食べたいけど、全く食べることができない。
気をつける。
よく寝て、歯をしっかりみがいて健康を保っていきたいと思いました。
食べすぎない。
ゲームのやりすぎ・勉強時間が足りていない・10時間は寝たい・外で遊びたいけど、遊ぶ公園がない。・ジュースはけっこう飲んでいるから、あまり飲まないようにしたい。公園が少ない。
相談できる相手を増やしたい。
自分の身は自分で守る。
ちゃんと早くねようと思った。ゲームの時間が少し多く感じた。
長生きしたい。
食生活を大事にしたほうがいいと思った。
ゲームをする時間が多いので、やる時間をなるべく減らしたいです。
甘党なので糖分の摂取をひかえ、糖尿病のリスクを減らしたい。
生活が小学校の時より乱れているので、意識していきたいと思いました。…お願いがあります。…歩き{タバコ・スマホ}をしている人がいるので対策してほしいです。・目の前で、ポイスティングしてる人などいたので、呼びかけなどをしてください。
自分の生活がスゴく健康的とは言えないことを改めて知ることができた。このアンケートを通して自分の生活を見つめることができた。これからはもっと健康的に過ごしたい。
これからは最近忙しいので、もっとプライベートな時間をつくりたい。
歯のことにもう少し気を付けたい。たばこやお酒は絶対に有害で不要なので手をつけるのもしたくないと思う。自分では運動面に問題はないと思う。
野菜や体に良いものを食べようと思います。

## ◆女

スマホの使う時間をもう少し減らした方がいい。スマホを使う時の姿勢や目とスマホの距離を気にした方がいい。
スマホをやりすぎかなあと思います。
私は市内の学校には通っていませんが、市内の学校に通っている近所の友達が寝ている時には私は家を出発しています。そのため、私は睡眠時間の確保が大切だと思います。また私はイライラしたり、不安なこと、気に入らないと思うことなどについて相談し、話し合うことができる親・親族・友人がいますが、質問の回答にあったように「相談する人がいない」「相談ができない」子もいるのかなと思いました。私は今の時期は相談にのってもらって、言いたいことを言うべきときだと思います。ですが、「相談ができない」子達はその子の力ではどうにもできないこともあると思うので、そういう時「大人」が動いてくれるといいのになと思いました。
自分の健康のために、大人になっても体に悪いと思う物はやらない。そして健康に暮らしたいので、食事や生活などには気を付けていこうと思います。
少し寝る時間を増やそうと思った。
今まで通りに生活してれば大丈夫だと思います。
すいみん時間が足りていないと思うので、もっと早い時間にふとんへ行くように心がける。
少し運動不足なので、少しでも体を動かしたいです。
東大和市でどんな野菜がとれるか、あまり知らなかったからスーパーなどに行ってみてみたい。
健康に過ごすために睡眠は9時間以上とれるといいと思った。
健康のために早寝早起きをもっと睡眠時間を増やした方が良くと思った。食事面でも気を配りたいです。
もっと寝る時間を長くする。毎日笑う。
いろいろと忙しく睡眠時間が不足気味なので、もっと効率的に時間を使っていけるようになりたいと思う。
寝る時間などもう少し早く寝て、寝不足にならないようにしたい。
今は特に心配はしていませんが、マスクなどをつけて予防していききたいと思います。
特にスマホの利用時間には気をつけたいと思う。友達などと「LINE」などのメール機能を使っていると、ついやりすぎてしまったりするのでしっかりと意識して使っていきたい。また、睡眠もしっかりとっていきたい。期末前とかは特に睡眠時間が少ないため、私は実際にインフルにかかってしまったりして改めて睡眠の大切さが分かったからだ。あと、お酒やたばこには大人になったときに気をつけたい。
すいみん時間はほぼ足りているのですが、肌のためにももう少し欲しいのでスマートフォンの使用時間をもう少し減らし、早めに寝て朝よゆうを持って起きて、しっかりと朝ご飯を食べるという土台をつくっていきたいです。
もう少し寝る時間をなるべく増やそうと思う。最近忙しいのでDSをまったくやらないんですが、これをながく続けられたらいいと思う。まだ成人したらのことを考えていないのでお酒を飲むとかはわからないです。これからむし歯ができないようにしたい。すき、きらいをなくそうと思う。運動もこれからはたくさんします。
自分自身の健康について普段はあまり考えないことなので、このアンケートを通して考えることができたので良かったです。そして自分の健康に関する意識を見直すこともできました。これからも、自分の健康をしっかりと意識して毎日元気にすごしていきたいと思います。
自分の生活習慣はそこまで悪いものではないと思いますが、運動が全くできていないので時間がなくても空いた少しの時間で体を動かせると良いと思いました。
問18のゲームやインターネット、メール、LINE、ツイッター、フェイスブックなどをやる平均時間が長いので時間を減らした方が良く。睡眠時間が少ない時があり、疲れがたまっている時は長くねた方がいい。
小学生の時と比べて睡眠時間が1時間とちょっと減っていた。11時には寝て6時から7時の間には起きる。
寝る時間を増やす。
歯みがきをもっとしっかりしたいと思いました。また、スマートフォンを使う時間をもっと減らしたいと思いました。

自分的に不足しているなと思った事はなるべく改善していく。早く寝て早く起きる。たくさん運動してたくさん寝る。
これからも歯をよくみがいたり、よく寝たりを続けていこうと思った。あとスマホを見すぎないように気をつけようと思う。
おかしな食べすぎは良くない。
今回アンケートをして自分の生活でなおしたほうが良いところが分かってよかった。
たまに、少し栄養やすいみんがかたよることがあるので気を付けたいと思います。
歯みがきはきちんとしといた方がよいと思った。
私は、スマホの使用時間が非常に長いのでそこを減らしたいと思います。スマホの使用時間より勉強の学習時間を増やしたいです。
寝る時間を1時間でも増やす。
アンケートの内容が今後につながると思ったので、意識して過ごしたいです。
夜ふかしをしていなくてもとてつもなくねむいのは、朝の登校時間が早すぎるからだと思いました。24時間いつでも寝るので授業中に寝るのが1番良いけど、それはやめた方が良いと思いました。
少し運動をした方がいかなと思う。
歯を健康に保つ事の努力を私はまだ一度もやったことがないので、大人になるまでに少しでも歯を丈夫にしていきたいです。
市長こそお仕事でつかれてませんか、おたがい無理せずがんばりましょう。
健康、美容大事なので体に悪いことはしたくないし、しない。美人になりたいので心も体も健康でいたい。
もう少し睡眠時間を増やした方がよいなと思った。
睡眠時間をとること。歯を大切にしたい。
昼にぼーっとしてしまうこともあるのでもう少し早く寝たい。
年をとっても健康でいたいです。日々健康のことを気にかけたり、運動したりするだけで年をとってからの健康の状態も変わってくると思うのががんばりたいです。だけど運動するのはいやなのでなにか運動をしなくても健康でいられる何かを作ってほしいです。
睡眠時間をもう少し増やした方がよいなと思った。
最近特に朝、食欲がはず食べないときやごく少量しか食べないときがあります。好きなご飯でも食べる気がせず、最近もあまり学校の給食を食べないで残すことが多くなってきました。栄養が足りないような感じがしてイヤです。
大人になっても健康のために運動を続けたほうがよいと思いました。
食事もしっかりととりながら、適度な運動が必要。
すいみんは大切だ。
歯みがきは毎日きれいな状態を保てるようにしたいと思いました。自分の生活習慣が見直されたので注意点などが分かりよかったです。スマホの時間は意識してるので、これからも続けてがんばりたいです。自分が住んでいる市のことをもっと知って知識を高めていきたいと思いました。
歯をていねいにみがこうと思った。
運動をもっとする。きちんとごはんを食べる。よく寝る。
健康に生きたいと思った。
このアンケートをとってもう少し運動量を増やそうと思いました。
しっかり食べる。よく寝る。体を動かす。あたり前のことだけど大きくなるにつれてあたり前にできなくなってきているから、いつまでもあたり前であるような生活を心がけていきたい。
タバコは吸っている人より、タバコ煙の方が体に悪い影響があるので、吸っている人の近くには行かないという事に気を付けています。
規則正しい生活を心がける。
ゲームをする時間をなるべく減らしたい。

<p>時間のあるときは勉強だけでなく、運動もした方がよいと思いました。また、行動をてきぱきと行い、なるべく早く寝られるように心がけたいと思いました。</p>
<p>睡眠時間が少ないと思った。スマートフォンを使う時間が長いと思った。</p>
<p>毎日ていねいな歯みがきを心がけること。毎日適度に運動する。</p>
<p>スマホを持って特に見ることが多いので、時間を決めて守りたいです。</p>
<p>睡眠時間が少なく授業中にねむくなることがあるので、しっかり睡眠時間をとろうと思います。</p>
<p>たくさん食べているのになかなか筋肉がつかないのが悩みです。けいたいでゲームかインターネットをやる時間ももたないと思っているのですが、やめることがむずかしいです。もっと健康的な生活を送りたいです。</p>
<p>自己管理する。</p>
<p>歯みがきをもっとていねいに長い時間みがいたほうがよいと思いました。9時間以上毎日寝ているのに寝た気がしないのでたちくらみ、めまい、だるさ、つかれがたまっていって、その上ストレスもたくさんかかっているととても大変です。もっと食事やすいみん、はみがきなどのことも見直さないとだめだなと思いました。</p>
<p>気がつくと思わずスマホをいじっていることがあるので、自分で制限をつくって無駄な時間を過ごさないようにしたい。部活外での自主トレの時間を増やし、体力を強化していく。最近遅く寝てしまっているの、日付が変わるまでには寝られるようにする。</p>
<p>これからも健康に気をつけて過ごしたいと思います。</p>
<p>お酒とかは脳が縮むから絶対に飲みたくないです。</p>
<p>もっと早く寝たほうがよいと思った。もう少し運動したい。</p>
<p>睡眠時間があまりとれていないので、次からはもう少し早く寝るようにしたいです。スマホをやっている時間が長いので、なるべくスマホを使う時間を短くしていきたいです。もし不満が大きかったら友達に相談できるようにしていきたいです。たばこはやってはいけなと思います。なぜならたばこは体に悪影響があるからです。</p>
<p>あまりインターネットを使いすぎないようにしていきたいです。</p>
<p>睡眠があまり足りていないから、十分にとれるようにしたいと思った。</p>
<p>最近夜遅くまで起きていたので、朝起きる時間が遅くなって少し学校に行くのが遅刻ぎみになってしまっているの、夜は早く寝るのを心がけたいです。将来、お酒やタバコを吸ったりできるようになっても体には悪いと思うので使うのはやめたいです。</p>
<p>自分の体は一つしかないの、歯をていねいにみがくなど少しずつ自分のできることをやっていくことがよいと思いました。インターネットを見ている時間がとても長いので、見る時間をへらすように心がけていこうと思います。運動は部活に入っていてたくさんしているので、これからも続けていきます。</p>
<p>すいみん時間を長くする。</p>
<p>スマートフォンでインターネットを使う時間を減らし、すいみん時間を増やして元気に学校に登校できるようにします。</p>
<p>成人してもたばこは吸いません。あとこれ以上視力を悪くしないようにしたいです。耳も悪くしたくないのでイヤホンも使わないと思います。歯や口の健康のためにしていることがなくて少し驚きました。これからは丁寧に歯みがきをしたいと思います。</p>
<p>健康的な生活を送っていると感じました。これからも続けていきます。</p>
<p>もう少し早く寝ようと思いました。</p>
<p>寝る時間を早くするとい。飲酒は別・きつえんはしない方が体にとってはいい。</p>
<p>けいたいをいじる時間を減らす。すいみん時間をもっと増やす。</p>
<p>睡眠時間を増やし、ゲームやスマートフォンなどの時間を減らす。ゲームやスマートフォンの時間をもっとけずる。</p>
<p>生活習慣病にならないようにしようと思いました。私は健康には気をつけているので食事をしっかりと、睡眠を沢山とろうと思いました。</p>

タブレットをやりすぎないようにする。たばこは絶対にすわない。もう少し健康を意識しようと思う。
運動をもっとするように心がけたいと思った。1日の睡眠時間はこれからも継続していきたい。
最近では自分でも思うほど健康でいられてると思い、少し調子に乗っている部分もあるので、今はやっているインフルエンザなどにかからないためにも、かかる前から注射や手洗いうがいをこまめにして、健康なのがふつうと思わずこれからも健康でいられるようにしたいです。
規則正しい生活をしたい。
自らの生活をふりかえてみると、意外とスマートフォンをいじっている時間が多かったので、1時間ほどにとどめたいと思った。読書も少ないので本を新しく買いたい。間食がここのところ多いので減らしていきたい。
早寝早起きを心がけます。
私は不登校児です。心の健康は元気じゃないです。身体は元気ですが、心が元気じゃありません。学校に行っても私としんげんに向き合ってくれる先生がいません。話を理解してくれる先生もいません。なので不登校児がいつも楽しく行けるようなそしていつも話を理解してくれるなど不登校児がいけるような場所をつくってください。よろしくお願いします。
運動系の習い事に入っていないので、3年生になって部活をやめる時は体がぶってしまうかもしれないので、定期的に運動をやりたいです。
ていねいに歯をみがく。スマホを見すぎない。お菓子を食べすぎない。
ゲーム、スマホの時間もう少し減らしたい。もっと寝たい。
スマホを見る時間を減らし睡眠時間に変える。・歯医者に行く。
規則正しい生活をして、バランスよく食事をとり、友だちと仲良くすごそうと思います。これからマスクや手を常にきれいにするなどしてかぜをひかないようにしようと思います。
体に悪影響をおよぼすものはやらないようにして誰かにさそわれても強い意志をもって断る。
生活リズムがくずれないように意識して生活していきたい。
スマートフォンを使いすぎていると思ったので今度から減らしていきたいです。
ご飯の時に毎日主食、主菜、副菜をきちんと欠かさず食べた方がいいのかなと思いました。たばこか薬物関係には気をつけたほうがいいと思いました。
もう少し自分には運動が必要だなと思いました。スマートフォンをみている時間がかかり多いので少し減らせたかなと思いました。
もう少し寝る時間を早くしようと思った。朝食は今までと同じように毎日欠かさず食べたい。
規則正しい健康生活を送る。
もうすこし眠ったほうがいいと思った。あとスマホをいじる時間が多いので、その時間を勉強などに使うことができればいいなと思った。
パソコン、スマホは少ない時間におさえられていると思うのでこのまま続けていきたいです。
なるべくスマホを使うのは1日10分ぐらいにしようと思った。
ゲームをする時間やネットを見る時間を少し減らして、睡眠時間についやしたいと思いました。
このアンケートを通して、改めて自分の健康管理は大切だと思いました。特にスマホの使う時間に気を付けようと思いました。スマホを使いすぎると学力も視力も低下していくと改めて感じました。なので、これからはスマホの使う時間を見直していきたいと思いました。
自分は、最近なやみがあってねむれない日々でした。だから好きな事をして早くねれるようにしたいです。
運動をあまりしていないので適度な運動をしたほうがよいと思った。歯についてはよくおおざっぱにみがいていたので、これからはていねいにみがこうと思いました。
毎朝朝食はとっているものの、学校の給食前にお腹が空いてしまったり、1日三食+間食と食生活が乱れつつあるので、これらを改善していきたいと思いました。運動量や睡眠時間をふり返ってみると体育の授業以外運動をしていなかったり、無駄な時間で睡眠が削られていたりといった問題点も見つけることができ、今後はそれ相応の対処をしていけたらなと思いました。
睡眠時間が短いと思ったから、早く寝ることを頑張る。

もっと自分の体について知ろうと思った。歯をもっと大事にしてむし歯になったら、すぐに歯医者に行こうと思った。

最近、また自分の価値について考えてネガティブになることが発生しました。親が怒ったりするたびに“自分のような価値のない人間なんか気にしてんな”とか思ったり“にたい”なんて思ってしまうことが多くなりました。

東大和市  
市民の健康に関する意識調査  
中学1年生の健康に関する意識調査  
報告書

---

令和2年3月

発行 東大和市  
東京都東大和市中心3-918-1  
編集 東大和市福祉部健康課





