

健康に関する市民アンケート調査  
報告書

令和8年3月  
東大和市

## I 調査概要

1. 調査の目的	3
2. 調査の方法	3
3. 回収結果	3
4. 調査の内容	3
5. 報告書の見方	3

## II 調査結果

### 1. 回答者の属性

(1) 性別	7
(2) 年齢	7
(3) 居住地区	8
(4) 家族構成	9
(5) 18歳以下の子ども	10
(6) 職業	10
(7) 身長・体重	11

### 2. 食生活について

(1) 朝食の摂取状況	14
(2) 子どもの朝食の摂取状況	16
(3) 家族全員で朝食又は夕食をとる回数	17
(4) 主食・主菜・副菜の摂取状況	18
(5) 1日あたりの野菜の平均摂取量	20
(6) 1日あたりの果物の平均摂取量	22
(7) 1日あたりの食塩摂取量	23
(8) 子どもがふだん飲んでいる飲料	24
(9) 食生活で心がけていること	25
(10) 「食育」の関心度	28

### 3. 運動習慣について

(1) 習慣的な運動状況	30
(2) 1回30分以上の運動を週2日以上、1年以上継続実施の有無	32
(3) 1日の歩数	34
(4) 子どもの習慣的な運動状況	36
(5) 子どもの1週間の総運動時間	37

### 4. 休養とこころの健康づくりについて

(1) 不安やストレスの有無	38
(2) 睡眠時間	40
(3) 子どもの睡眠時間	42
(4) 1日の平均睡眠時間	43
(5) 睡眠による休養状況	45
(6) 週当たりの労働時間	47

# 目次

---

<b>5. 喫煙について</b>	
（1）喫煙状況	49
（2）禁煙意向	51
（3）受動喫煙の状況	52
（4）喫煙が身体に悪い影響があることの子どもの認知状況	58
<b>6. 飲酒について</b>	
（1）飲酒状況	59
（2）1日の飲酒量	61
（3）飲酒が身体に悪い影響があることの子どもの認知状況	63
<b>7. 歯の健康について</b>	
（1）歯や口、入れ歯の状態	64
（2）歯科医院での定期健診の状況	65
（3）定期健診を受けていない理由	67
（4）噛んで食べる時の状態	69
<b>8. 健康管理について</b>	
（1）自分の健康状態	71
（2）かかりつけ医の有無	73
（3）腰痛や手足の関節の痛みの有無	75
（4）「ロコモティブシンドローム」の認知度	77
（5）「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」の認知度	79
（6）過去1年間の健診等の受診状況	81
（7）健診等を受けた機会	83
（8）健診等を受けなかった理由	85
（9）過去1年間のがん検診の受診状況・受診した機会	87
（10）過去2年間のがん検診の受診状況・受診した機会	90
（11）過去2年間のがん検診の受診状況・受診した機会	92
（12）子どもが画面に向かっている1日の平均時間	95
<b>9. 地域との関わりなどについて</b>	
（1）自治会などの仲間づくり活動への参加や交流状況	96
（2）地域の人々とのつながり	98
（3）グループ活動への参加状況	100
（4）地域や所属コミュニティでの食事会等への参加状況	101
<b>Ⅲ 調査票</b>	105

# I 調査概要

# I 調査概要

## 1. 調査の目的

東大和市では、「第3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ただけるように支援していくための基礎資料とするために調査を実施した。

## 2. 調査の方法

- (1) 調査地域 東大和市全域
- (2) 調査対象 東大和市在住の満18歳以上（令和7年10月1日現在）の市民
- (3) 標本数 3,000人
- (4) 抽出方法 住民基本台帳から無作為抽出
- (5) 調査方法 郵送配布、郵送回収及び電子申請によるインターネット回収
- (6) 調査期間 令和7年10月24日（金）～令和7年11月7日（金）

## 3. 回収結果

- (1) 標本数 3,000件
- (2) 有効回収数 1,477件（郵送回収1,227件、インターネット回収250件）
- (3) 有効回収率 49.2%

## 4. 調査の内容

- (1) 回答者の属性
- (2) 食生活について
- (3) 運動習慣について
- (4) 休養とこころの健康づくりについて
- (5) 喫煙について
- (6) 飲酒について
- (7) 歯の健康について
- (8) 健康管理について
- (9) 地域との関わりなどについて

## 5. 報告書の見方

- (1) 比率はすべて百分比で表し、小数点以下第2位を四捨五入して算出した。このために、百分比の合計が100.0%にならないことがある。
- (2) 基数となるべき実数は（n）として掲載した。その比率は件数を100.0%として算出した。
- (3) 1人の回答者が複数回答で行う設問では、その比率の合計が100.0%を上回ることがある。
- (4) クロス集計では、分析軸の「無回答」を掲載していないため、分析軸における各項目の（n）の合計値と全体の数値が合わない場合がある。
- (5) クロス集計時に、（n）が20未満のものは、基数が少なく誤差が大きくなるため、この報告書のなかでは特に取りあげていない。

## II 調査結果

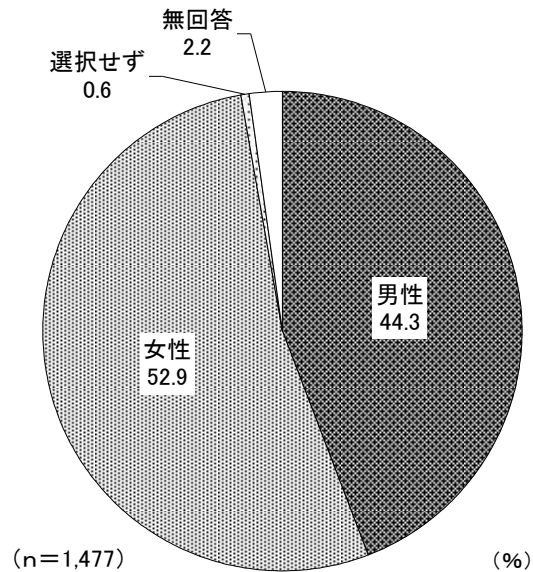
## Ⅱ 調査結果

### 1. 回答者の属性

#### (1) 性別

問1 性別をお答えください。(1つだけに○)

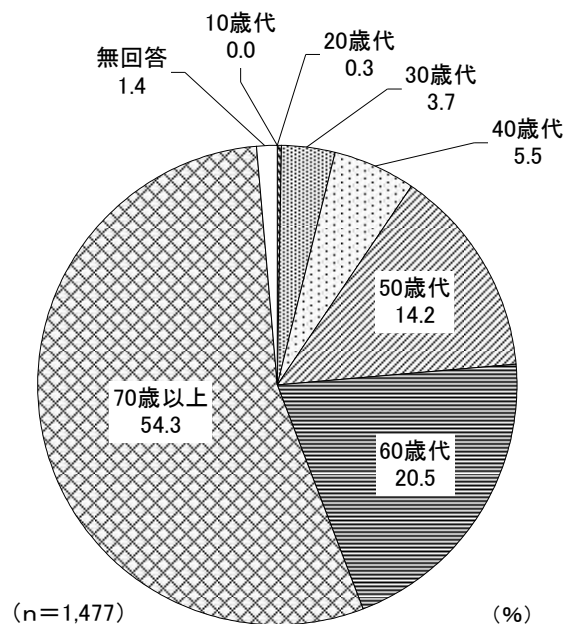
性別は、「男性」が44.3%、「女性」が52.9%、「選択せず」が0.6%となっている。



#### (2) 年齢

問2 年齢はおいくつですか。令和7年10月1日現在でお答えください。(1つだけに○)

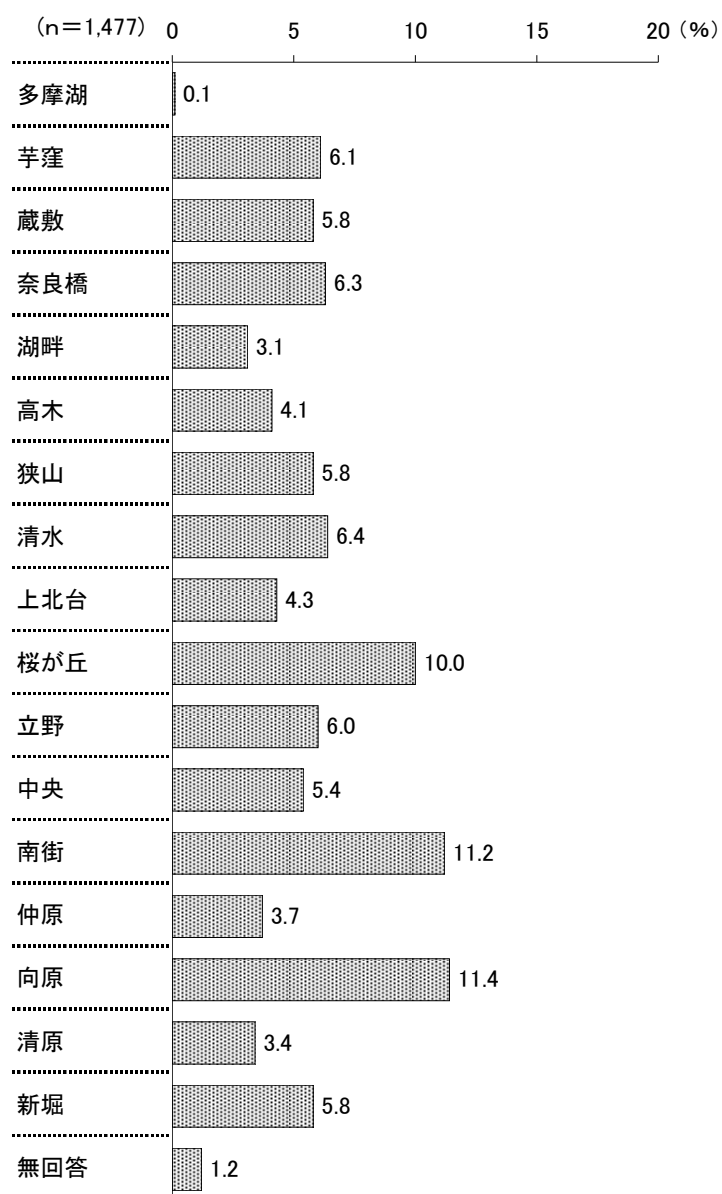
年齢は、「70歳以上」が54.3%で最も高く、次いで「60歳代」(20.5%)、「50歳代」(14.2%)、「40歳代」(5.5%)、「30歳代」(3.7%)、「20歳代」(0.3%)となっている。



### (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○)

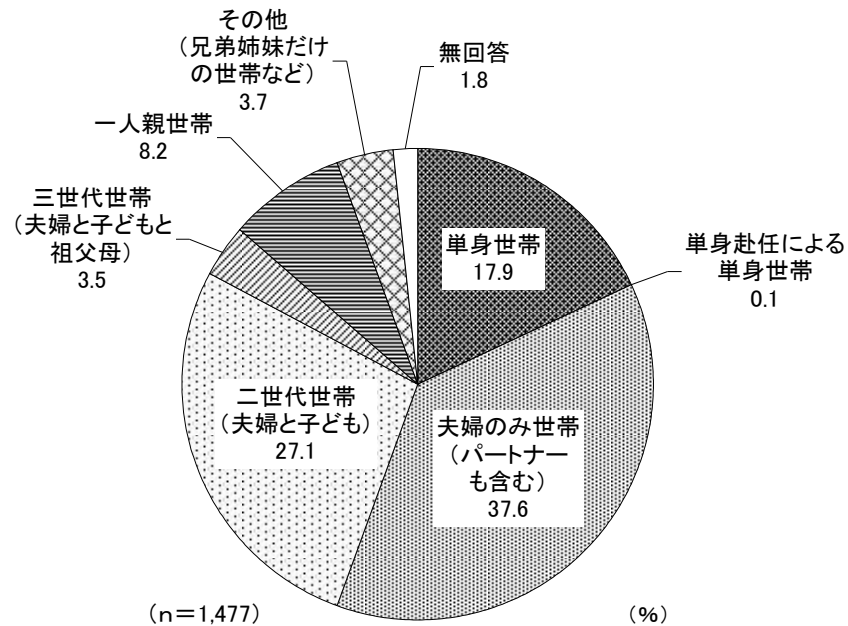
居住地区は、「向原」が11.4%で最も高く、次いで「南街」(11.2%)、「桜が丘」(10.0%)、「清水」(6.4%)、「奈良橋」(6.3%)となっている。



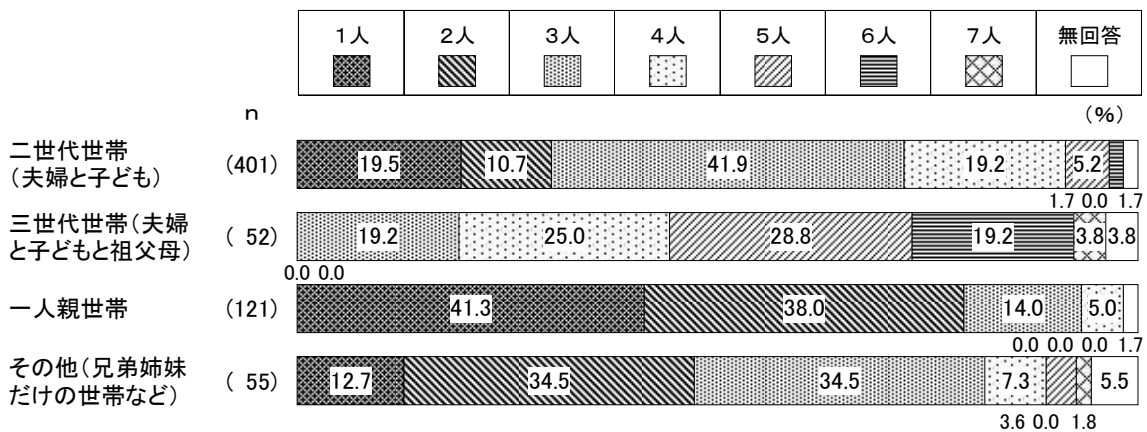
#### (4) 家族構成

問4 あなたの家族構成と、現在一緒にお住ま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)

家族構成は、「夫婦のみ世帯 (パートナーも含む)」が37.6%で最も高く、次いで「二世世代世帯 (夫婦と子ども)」(27.1%)、「単身世帯」(17.9%)、「一人親世帯」(8.2%)となっている。



#### 【家族の人数】



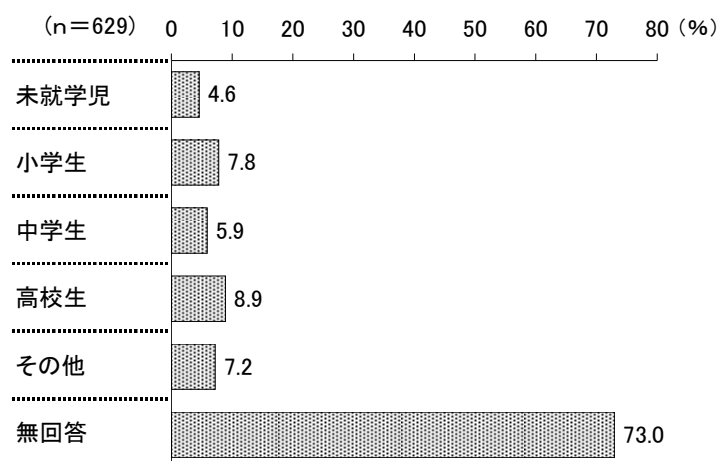
### (5) 18歳以下の子ども

(問4で「二世帯世帯(夫婦と子ども)」、「三世帯世帯(夫婦と子どもと祖父母)」、「一人親世帯」、「その他(兄弟姉妹だけの世帯など)」を選択した方にうかがいます。)

問5 18歳以下のお子さまがいる場合は次のどれに該当しますか。

(あてはまるものすべてに○)

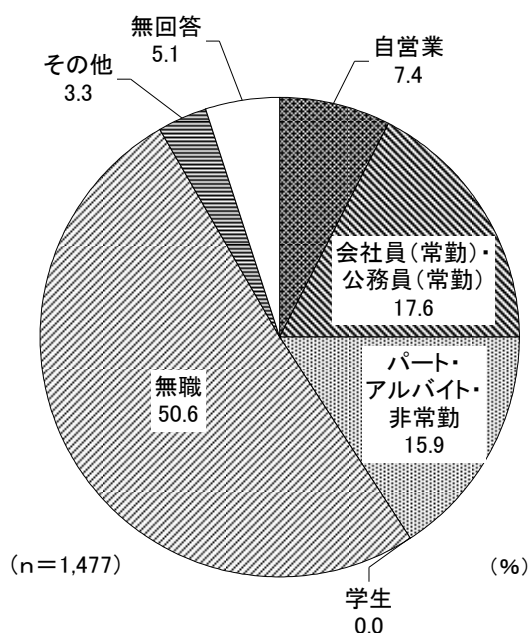
18歳以下の子どもについては、「高校生」が8.9%で最も高く、次いで「小学生」(7.8%)、「中学生」(5.9%)、「未就学児」(4.6%)となっている。



### (6) 職業

問6 あなたの職業は次のどれですか。(1つだけに○)

職業は、「無職」が50.6%で最も高く、次いで「会社員(常勤)・公務員(常勤)」(17.6%)、「パート・アルバイト・非常勤」(15.9%)、「自営業」(7.4%)となっている。



## (7) 身長・体重

問7 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。

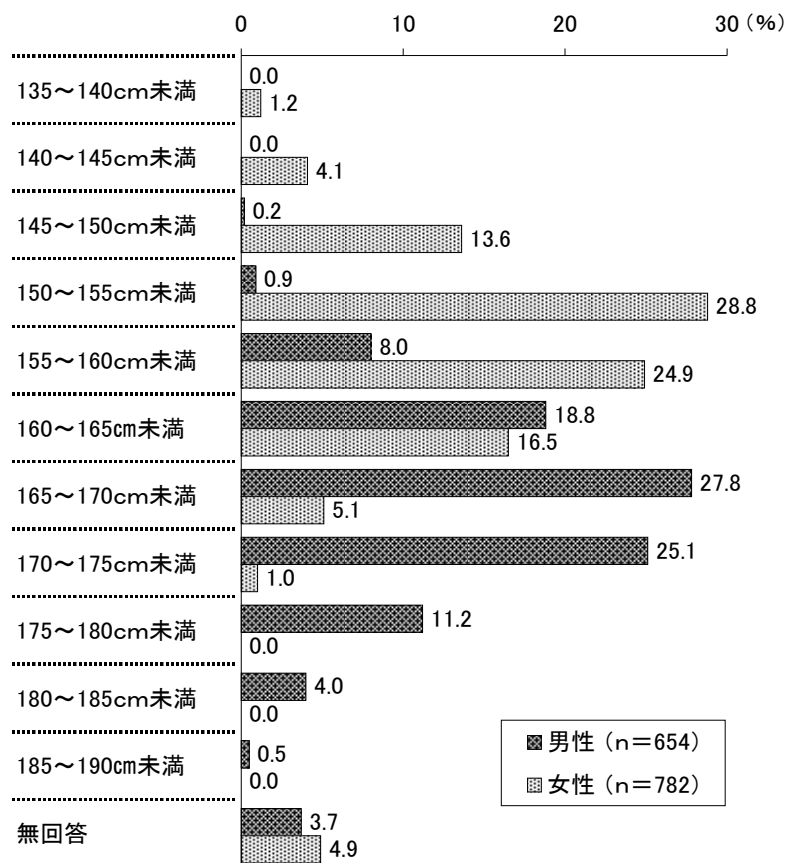
身長は、男性では「165～170cm未満」が27.8%で最も高く、次いで「170～175cm未満」(25.1%)、「160～165cm未満」(18.8%)、「175～180cm未満」(11.2%)となっている。

女性では「150～155cm未満」が28.8%で最も高く、次いで「155～160cm未満」(24.9%)、「160～165cm未満」(16.5%)、「145～150cm未満」(13.6%)となっている。

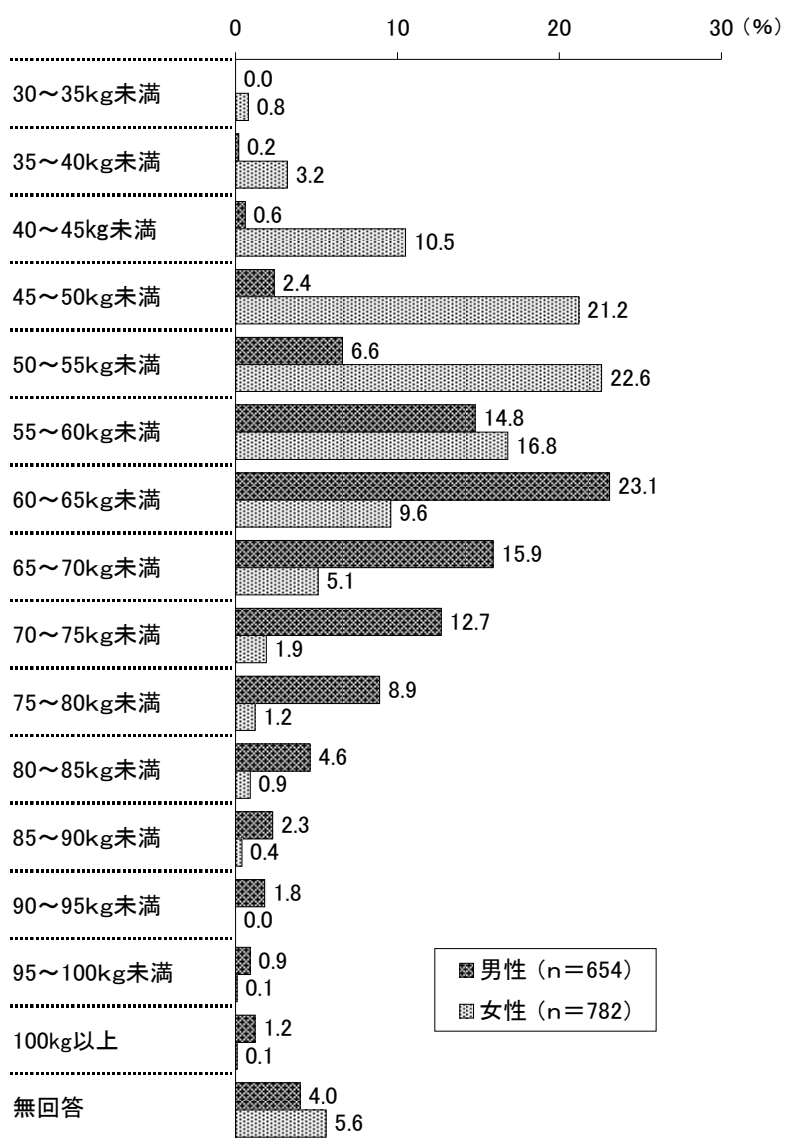
体重は、男性では「60～65kg未満」が23.1%で最も高く、次いで「65～70kg未満」(15.9%)、「55～60kg未満」(14.8%)、「70～75kg未満」(12.7%)となっている。

女性では「50～55kg未満」が22.6%で最も高く、次いで「45～50kg未満」(21.2%)、「55～60kg未満」(16.8%)、「40～45kg未満」(10.5%)となっている。

### 【身長（男女別）】



【体重（男女別）】



【BMI（性・年代別）】

（上段：人 下段：％）

		合 計	やせすぎ	適正範囲	太りすぎ	無回答
全 体		1,477 100.0	384 26.0	696 47.1	302 20.4	95 6.4
10・20歳代	男 性	3 100.0	0 0.0	1 33.3	2 66.7	0 0.0
	女 性	2 100.0	0 0.0	2 100.0	0 0.0	0 0.0
30 歳 代	男 性	21 100.0	2 9.5	12 57.1	7 33.3	0 0.0
	女 性	33 100.0	5 15.2	21 63.6	7 21.2	0 0.0
40 歳 代	男 性	34 100.0	1 2.9	29 85.3	4 11.8	0 0.0
	女 性	47 100.0	6 12.8	31 66.0	8 17.0	2 4.3
50 歳 代	男 性	94 100.0	2 2.1	55 58.5	33 35.1	4 4.3
	女 性	112 100.0	12 10.7	74 66.1	23 20.5	3 2.7
60 歳 代	男 性	148 100.0	17 11.5	84 56.8	46 31.1	1 0.7
	女 性	152 100.0	48 31.6	70 46.1	29 19.1	5 3.3
70歳以上	男 性	353 100.0	104 29.5	150 42.5	75 21.2	24 6.8
	女 性	430 100.0	178 41.4	158 36.7	60 14.0	34 7.9
無 回 答		48 100.0	9 18.8	9 18.8	8 16.7	22 45.8

<BMIの算出方法>

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

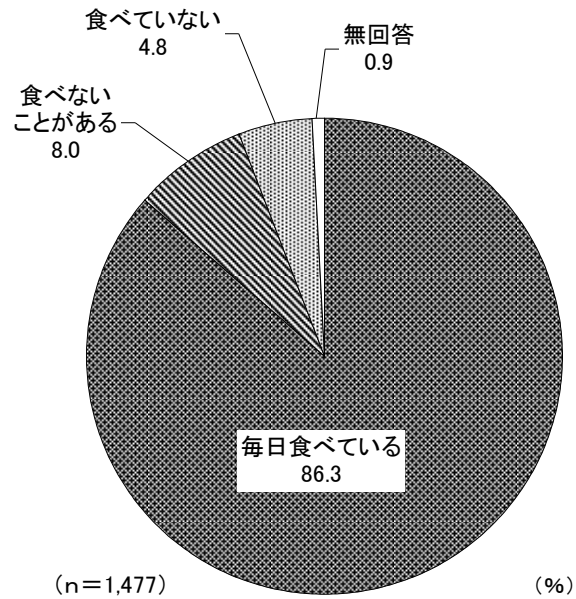
(18.5未満＝やせすぎ    18.5以上25未満＝適正範囲    25以上＝太りすぎ)

## 2. 食生活について

### (1) 朝食の摂取状況

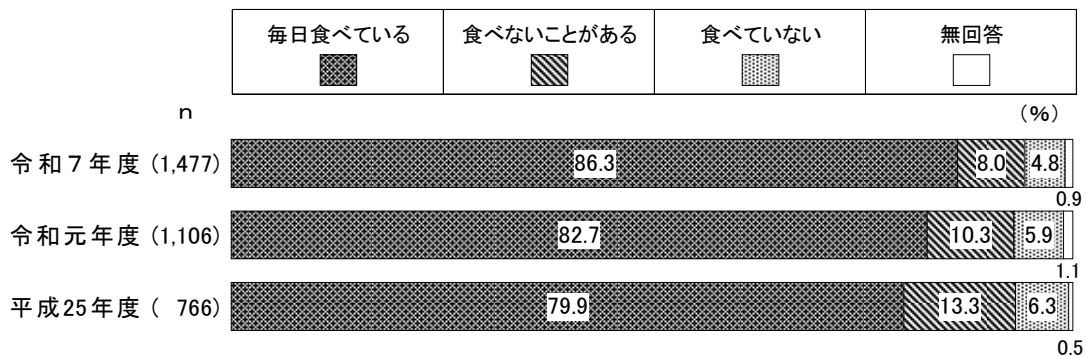
問8 朝食を毎日食べていますか。(1つだけに○)

朝食の摂取状況は、「毎日食べている」が86.3%となっている。一方、「食べないことがある」は8.0%、「食べていない」は4.8%となっている。



#### 【経年比較】

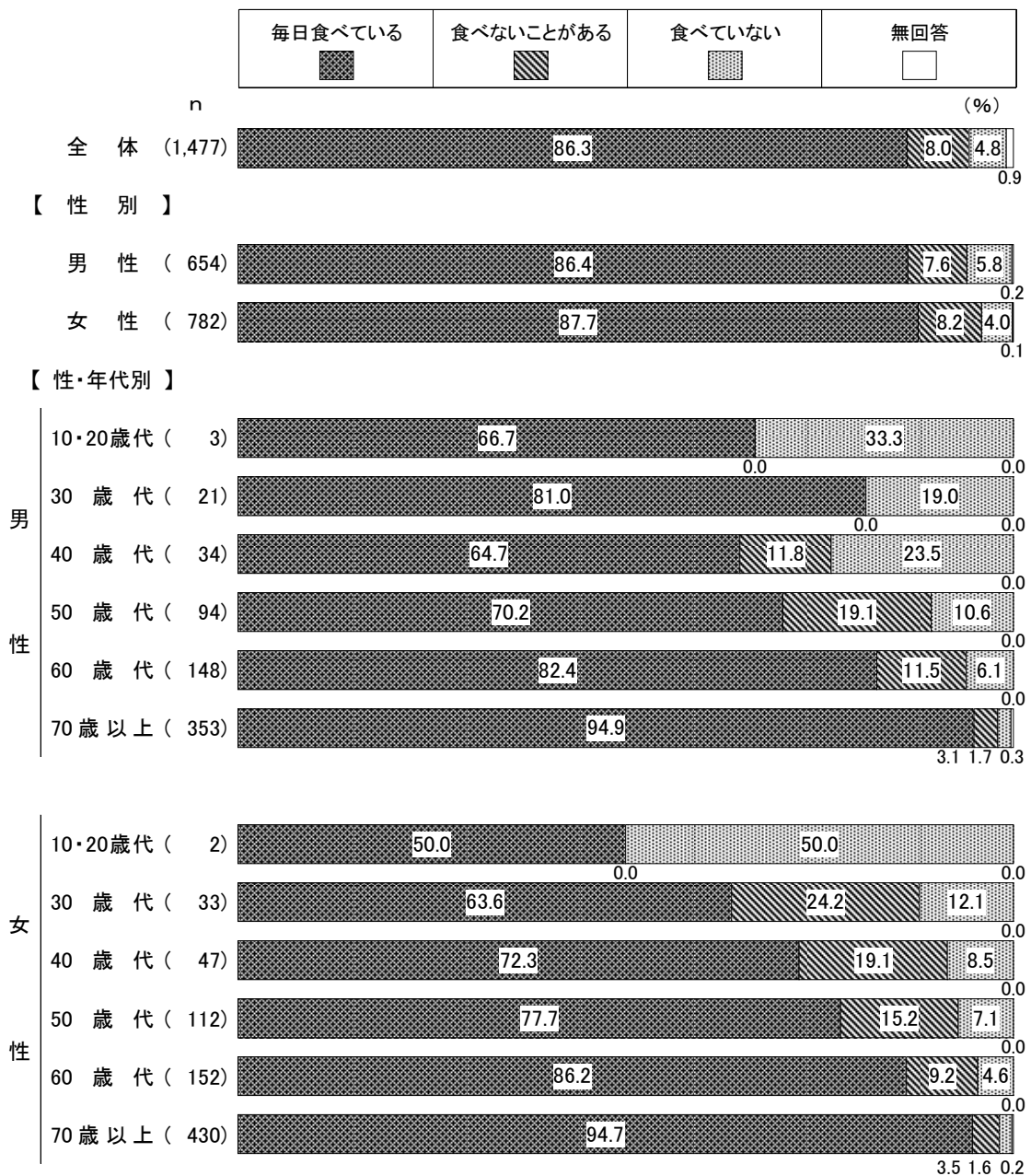
過去の調査と比較すると、「毎日食べている」は令和元年度調査より3.6ポイント増加している。



### 【朝食の摂取状況（性・年代別）】

性別でみると、大きな違いはみられない。

性・年代別でみると、「毎日食べている」は男女ともにおおむね年代が上がるほど割合が高くなっており、男性70歳以上で94.9%、女性70歳以上で94.7%と高くなっている。一方、「食べていない」は男性40歳代で23.5%と高くなっている。

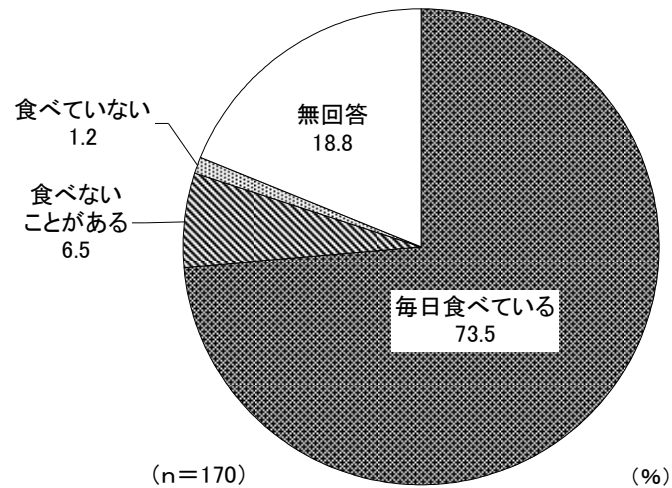


## (2) 子どもの朝食の摂取状況

(18歳以下のお子さまと同居している方にうかがいます。)

問9 あなたのお子さまは、朝食を毎日食べていますか。(1つだけに○)

子どもの朝食の摂取状況は、「毎日食べている」が73.5%となっている。一方、「食べないことがある」は6.5%、「食べていない」は1.2%となっている。



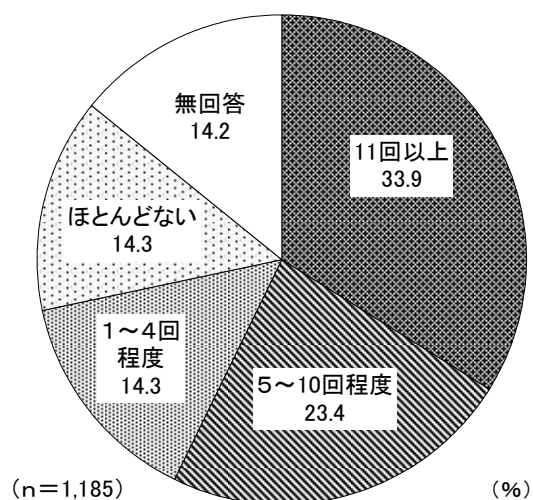
### (3) 家族全員で朝食又は夕食をとる回数

(家族と同居している方にうかがいます。)

問10 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。

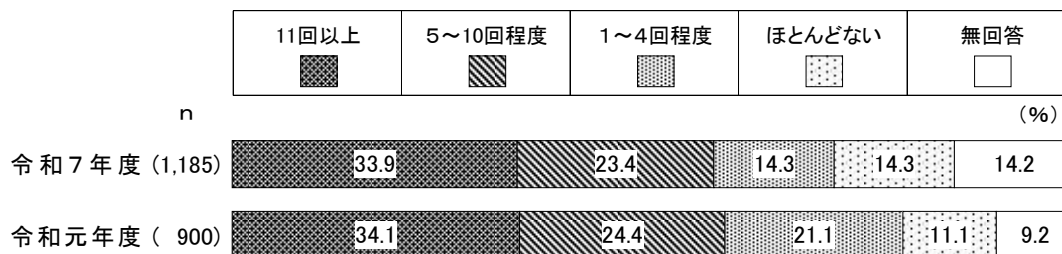
(1つだけに○)

1週間のうち、家族全員で朝食又は夕食をとる回数は、「11回以上」が33.9%で最も高く、次いで「5～10回程度」(23.4%)、「1～4回程度」と「ほとんどない」(ともに14.3%)となっている。



#### 【経年比較】

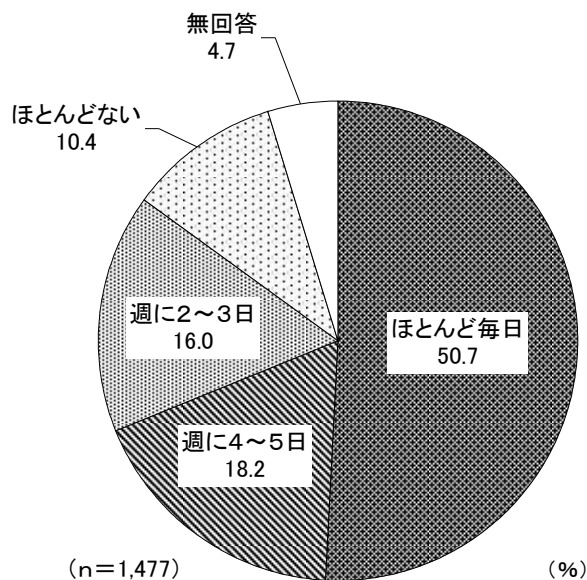
過去の調査と比較すると、「ほとんどない」は令和元年度調査より3.2ポイント増加している。一方、「1～4回程度」は令和元年度調査より6.8ポイント減少している。



#### (4) 主食・主菜・副菜の摂取状況

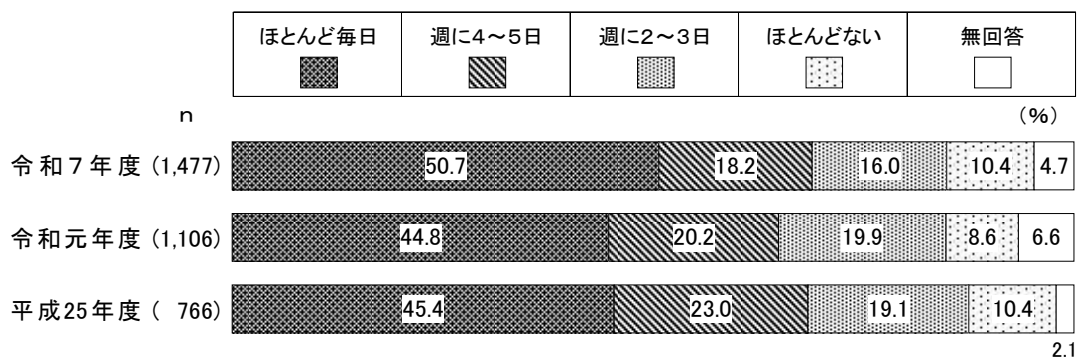
問11 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(1つだけに○)

主食・主菜・副菜の摂取状況は、「ほとんど毎日」が50.7%で最も高く、次いで「週に4～5日」(18.2%)、「週に2～3日」(16.0%)、「ほとんどない」(10.4%)となっている。



#### 【経年比較】

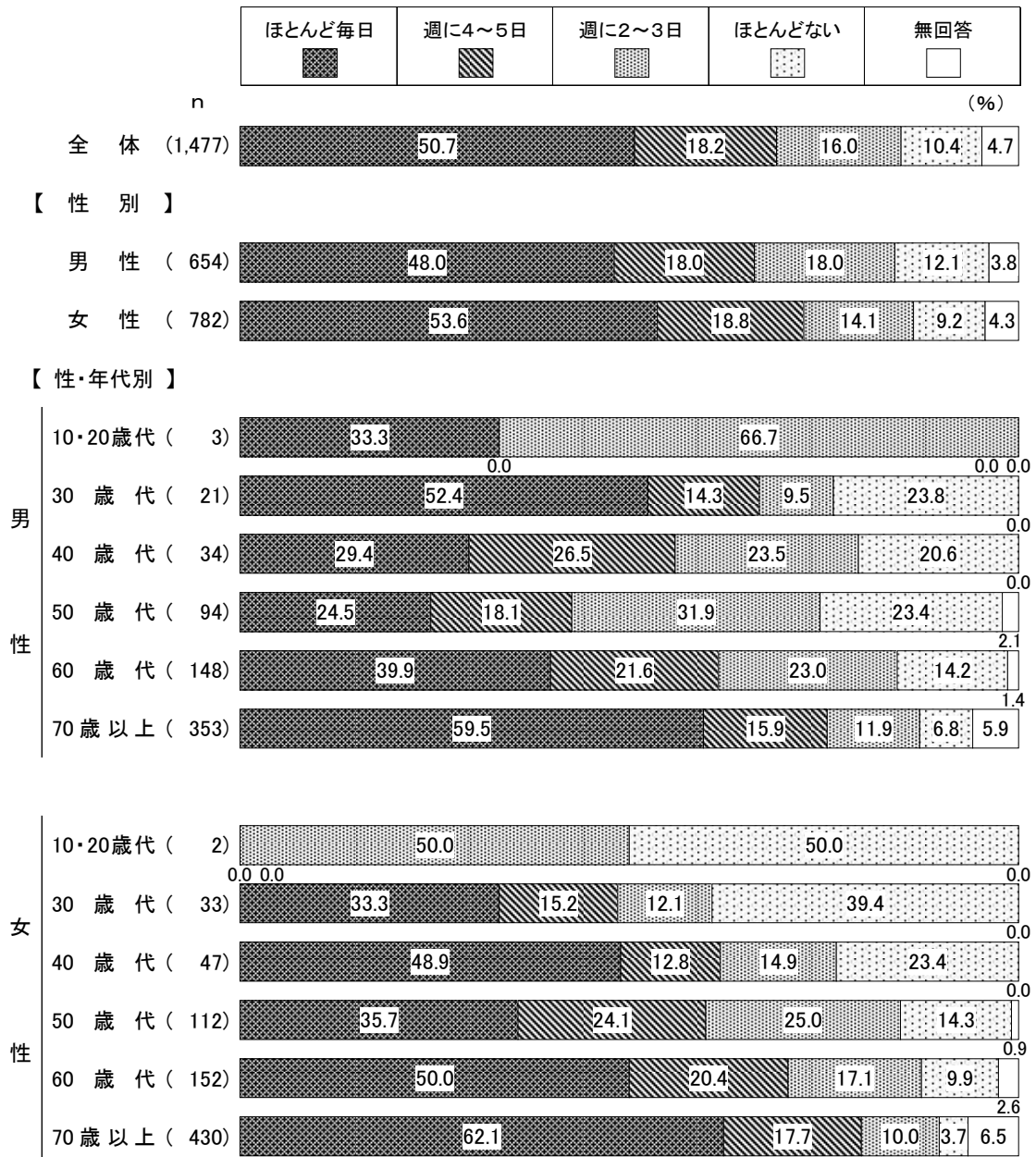
過去の調査と比較すると、「ほとんど毎日」は令和元年度調査より5.9ポイント増加している。一方、「週に2～3日」は令和元年度調査より3.9ポイント減少している。



【主食・主菜・副菜の摂取状況（性・年代別）】

性別で見ると、「ほとんど毎日」は女性（53.6%）が男性（48.0%）より5.6ポイント高くなっている。一方、「週に2～3日」は男性（18.0%）が女性（14.1%）より3.9ポイント高くなっている。

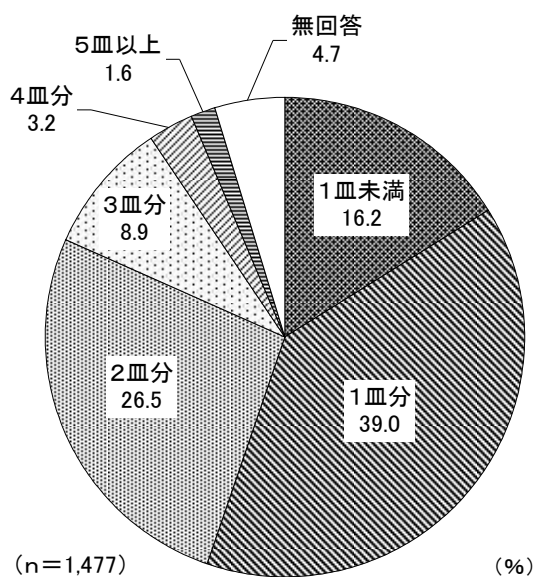
性・年代別で見ると、「ほとんど毎日」は女性70歳以上で62.1%、男性70歳以上で59.5%と高くなっている。「週に2～3日」は男性50歳代で31.9%と高くなっている。「ほとんどない」は女性30歳代で39.4%と高くなっている。



### (5) 1日あたりの野菜の平均摂取量

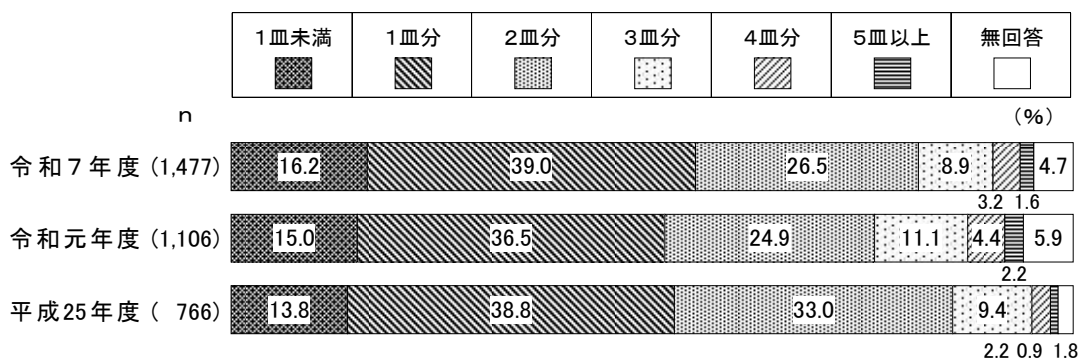
問12 健康を保つためには野菜や果物の摂取も重要となります。あなたは1日あたり、平均して野菜をどのくらい摂取していますか。(1つだけに○)

1日あたりの野菜の平均摂取量は、「1皿分」が39.0%で最も高く、次いで「2皿分」(26.5%)、「1皿未満」(16.2%)、「3皿分」(8.9%)となっている。



#### 【経年比較】

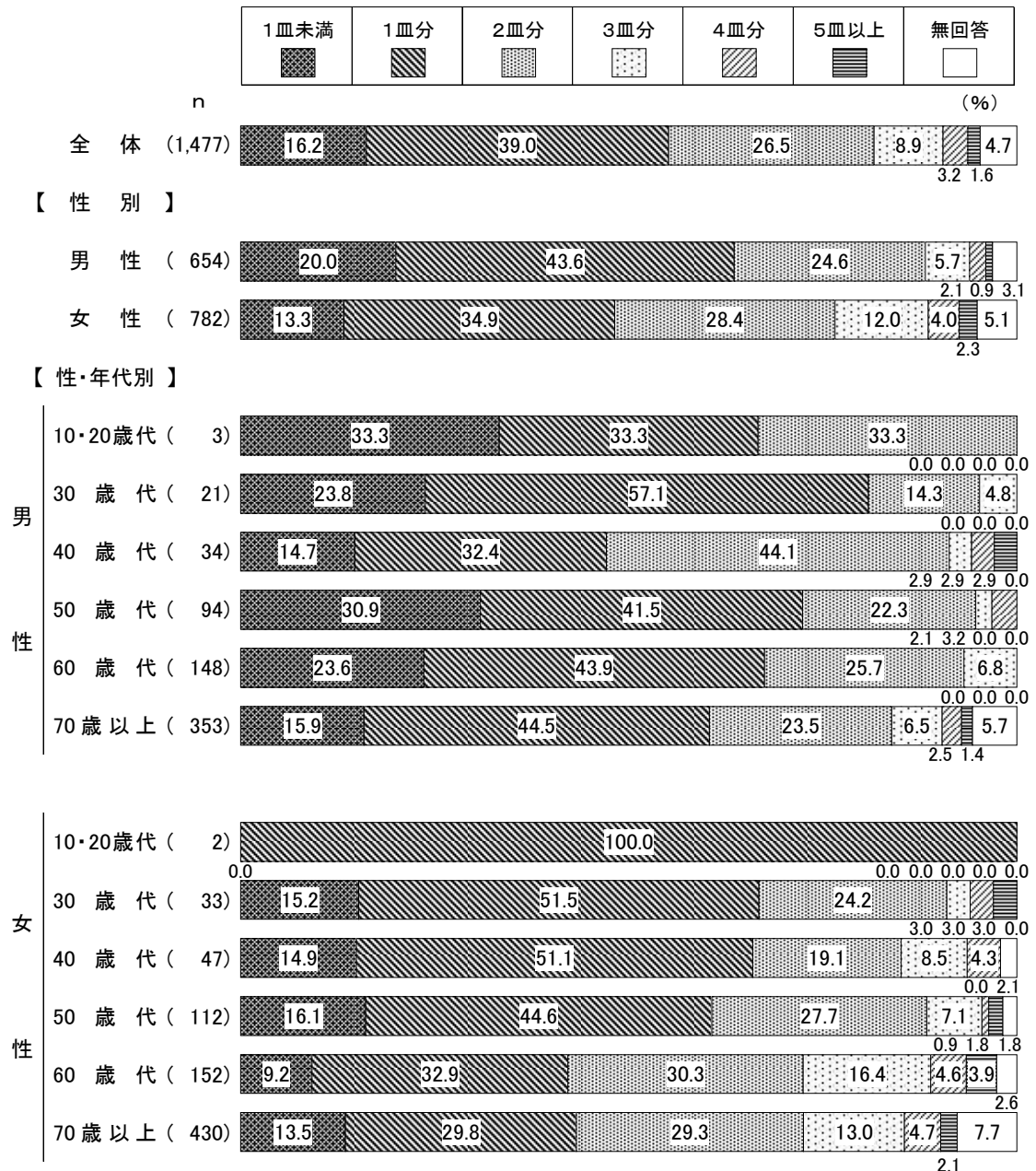
過去の調査と比較すると、令和元年度調査から大きな変化はみられない。



### 【1日あたりの野菜の平均摂取量（性・年代別）】

性別でみると、「1皿分」は男性（43.6%）が女性（34.9%）より8.7ポイント、「1皿未満」は男性（20.0%）が女性（13.3%）より6.7ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「3皿分」は女性（12.0%）が男性（5.7%）より6.3ポイント高くなっている。

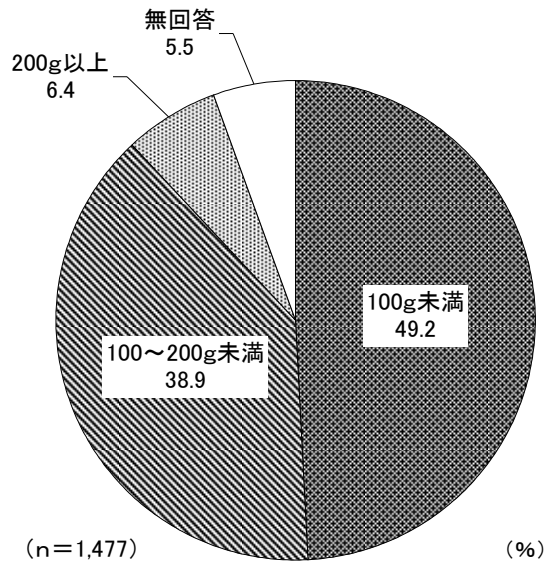
性・年代別でみると、「1皿未満」は男性50歳代で30.9%と高くなっている。「1皿分」は男性30歳代で57.1%と高くなっている。「2皿分」は男性40歳代で44.1%と高くなっている。



(6) 1日あたりの果物の平均摂取量

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

1日あたりの果物の平均摂取量は、「100g未満」が49.2%で最も高く、次いで「100～200g未満」(38.9%)、「200g以上」(6.4%)となっている。

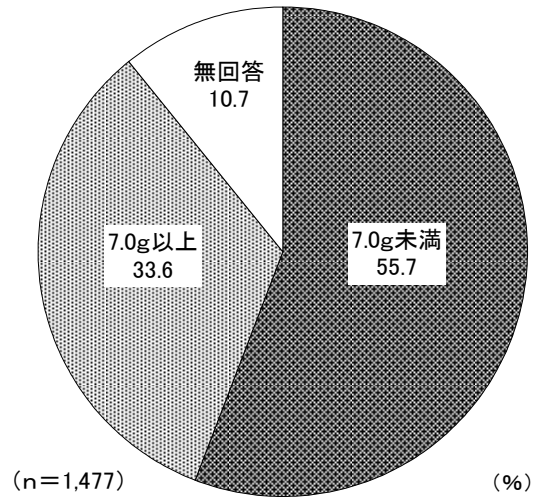


(7) 1日あたりの食塩摂取量

問14 国の基本方針における20歳以上の男女の食塩摂取の目標量は、1日当たり7.0g未満とされています。あなたは1日あたり、食塩をどのくらい摂取していますか。

(1つだけに○)

1日あたりの食塩摂取量は、「7.0g未満」が55.7%、「7.0g以上」は33.6%となっている。



## (8) 子どもがふだん飲んでいる飲料

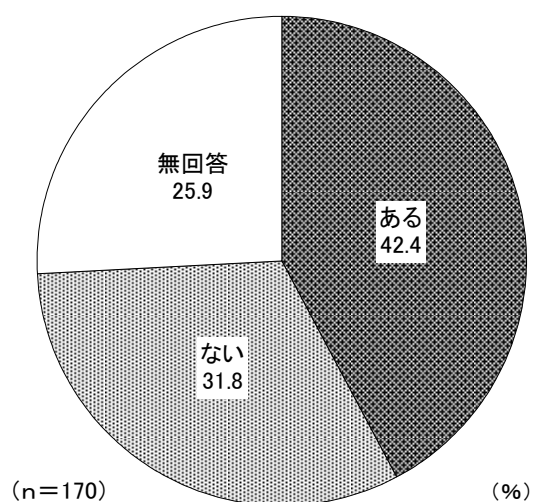
(18歳以下のお子さまと同居している方にうかがいます。)

問15 一般的にカフェインを含む飲料として、コーヒー・緑茶・紅茶等が挙げられますが、この他にも下記のようなカフェインを含む飲料があります。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

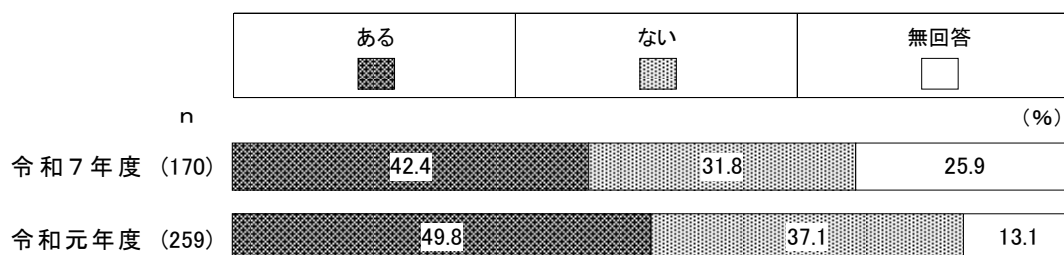
- ・コーヒー                      ・緑茶                      ・紅茶                      ・ほうじ茶
- ・ウーロン茶                  ・コーラ                      ・ココア                      ・エナジードリンク(清涼飲料水)

子どもがふだん飲んでいる飲料の中に、カフェインを含む飲料があるかは、「ある」が42.4%、「ない」は31.8%となっている。



### 【経年比較】

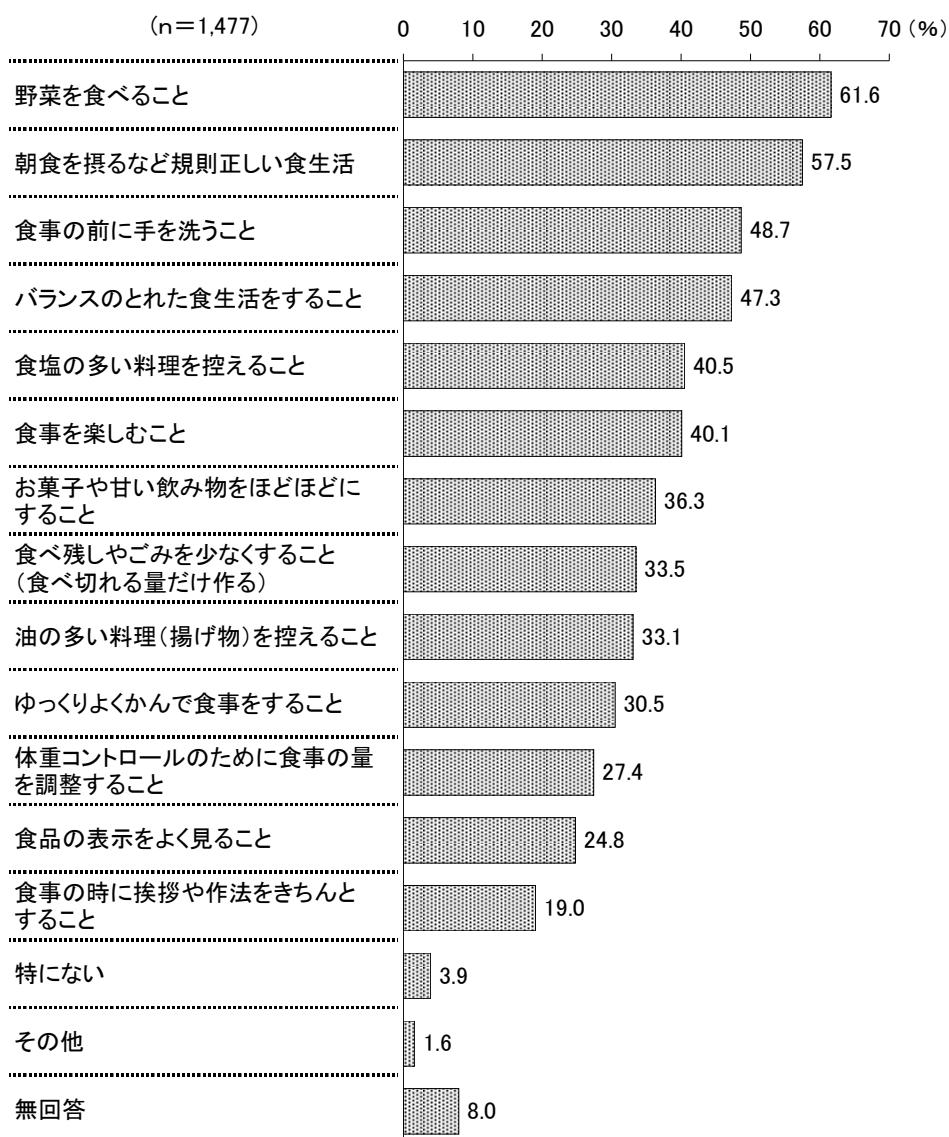
過去の調査と比較すると、「ある」は令和元年度調査より7.4ポイント、「ない」は令和元年度調査より5.3ポイント、それぞれ減少している。



## (9) 食生活で心がけていること

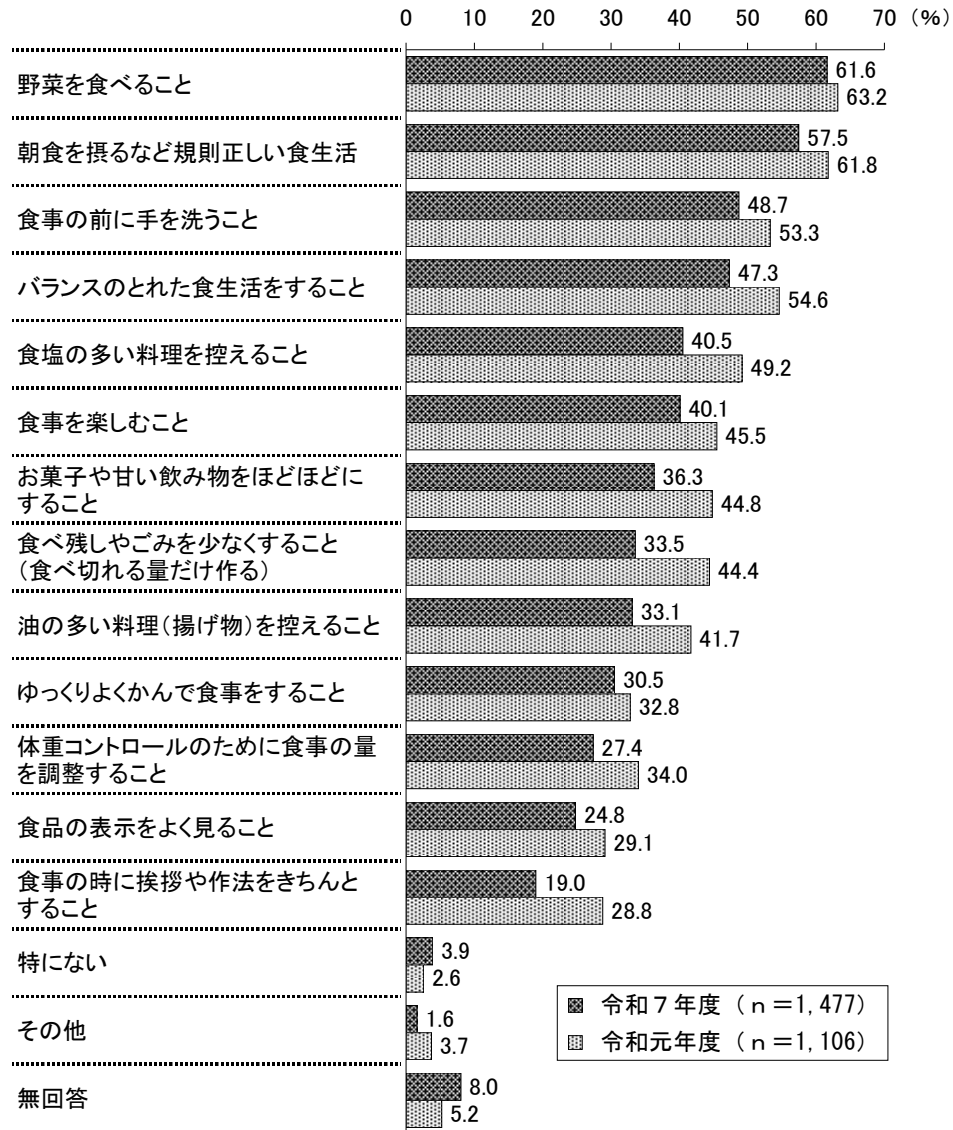
問16 ふだんの食生活に関して、あなたが心がけていることはどのようなことですか。  
(あてはまるものすべてに○)

食生活で心がけていることは、「野菜を食べること」が61.6%で最も高く、次いで「朝食を摂るなど規則正しい食生活」(57.5%)、「食事の前に手を洗うこと」(48.7%)、「バランスのとれた食生活をする事」(47.3%)、「食塩の多い料理を控えること」(40.5%)となっている。



### 【経年比較】

過去の調査と比較すると、全ての項目が令和元年度調査より減少しており、特に「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）」は10.9ポイント、「食事の時に挨拶や作法をきちんとすること」は9.8ポイント、「食塩の多い料理を控えること」は8.7ポイント、それぞれ減少している。



【食生活で心がけていること（年代別）－上位5項目】

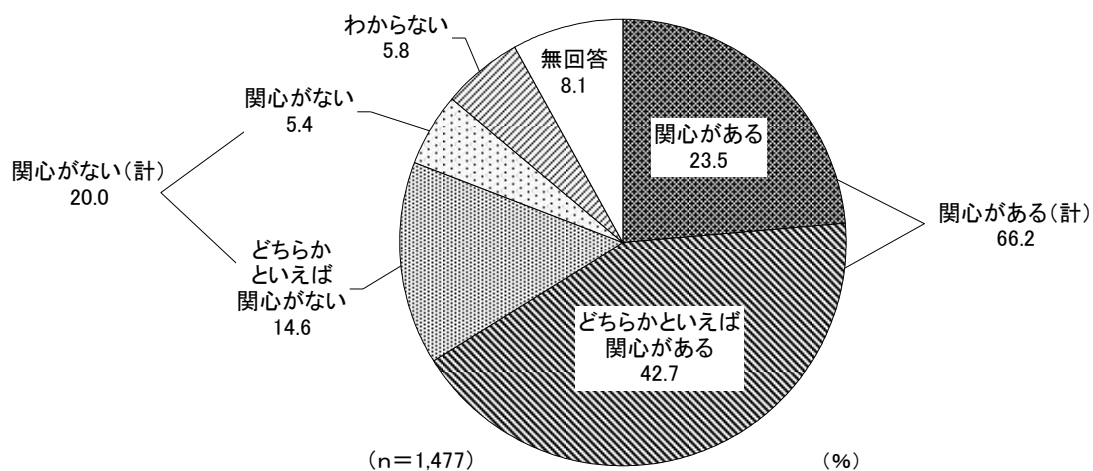
年代別でみると、「野菜を食べること」は30歳代から60歳代の年代で第1位となっている。「朝食を摂るなど規則正しい食生活」は70歳以上で第1位となっている。

順位		(%)				
属性	n	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
全 体	1,477	野菜を食べること (61.6)	朝食を摂るなど 規則正しい食生活 (57.5)	食事の前に 手を洗うこと (48.7)	バランスの とれた食生活を すること (47.3)	食塩の多い料理 を控えること (40.5)
10・20歳代	5	食事を楽しむこと (80.0)	野菜を食べること (60.0)	朝食を摂るなど 規則正しい食生活 (40.0)	食塩の多い料理を控えること／油の多い料理(揚げ物)を控えること／バランスのとれた食生活をする事／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)／食事の時に挨拶や作法をきちんとすること／食品の表示をよく見ること (20.0)	
30 歳 代	55	野菜を食べること (58.2)	食事を楽しむこと (50.9)	お菓子や甘い飲み物をほどほどにすること／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) (45.5)		朝食を摂るなど規則 正しい食生活／ 食事の時に挨拶や 作法をきちんとする こと (43.6)
40 歳 代	81	野菜を食べること (59.3)	食事を楽しむこと (53.1)	食事の前に 手を洗うこと (50.6)	朝食を摂るなど 規則正しい食生活 (40.7)	バランスのとれた 食生活をする事 (38.3)
50 歳 代	210	野菜を食べること (59.0)	食事の前に 手を洗うこと (48.1)	食事を楽しむこと (44.3)	朝食を摂るなど 規則正しい食生活 (43.8)	バランスのとれた 食生活をする事 (41.4)
60 歳 代	303	野菜を食べること (61.1)	朝食を摂るなど 規則正しい食生活 (56.8)	バランスのとれた 食生活をする事 (50.5)	食事の前に 手を洗うこと (47.9)	食塩の多い料理 を控えること (42.9)
70歳以上	802	朝食を摂るなど 規則正しい食生活 (65.0)	野菜を食べること (63.2)	バランスのとれた食生活をする事／ 食事の前に手を洗うこと (50.0)		食塩の多い料理 を控えること (45.3)

## (10)「食育」の関心度

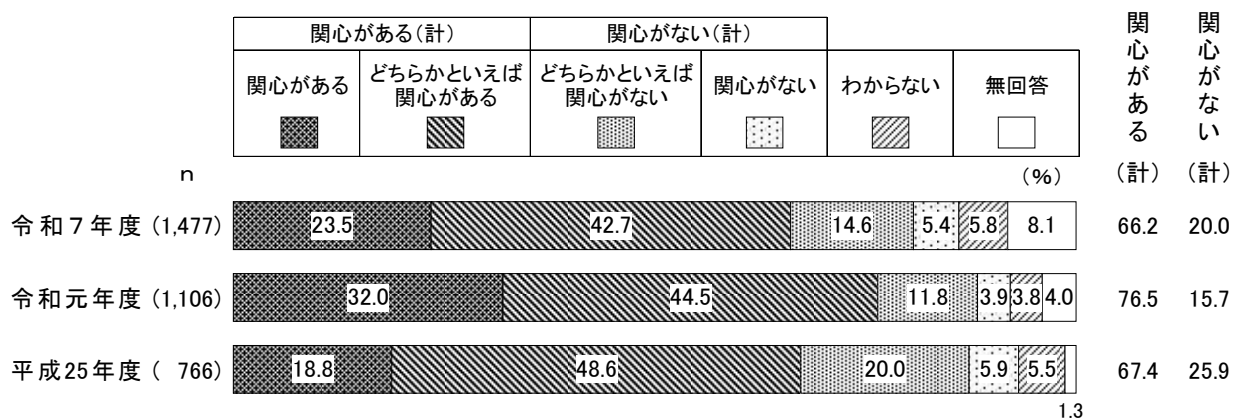
問17 あなたは、「食育」に関心がありますか。食育とは、生活する上で欠かすことのできない食生活に関する教育を意味します。具体的には、食べ物の選択、料理や栄養素などの食に関する知識を高めることがあげられます。また、バランスのよい食事は、心身の健康の増進につながります。(1つだけに○)

「食育」の関心度は、「関心がある」(23.5%)と「どちらかといえば関心がある」(42.7%)を合わせた『関心がある(計)』は66.2%となっている。一方、「どちらかといえば関心がない」(14.6%)と「関心がない」(5.4%)を合わせた『関心がない(計)』は20.0%となっている。



### 【経年比較】

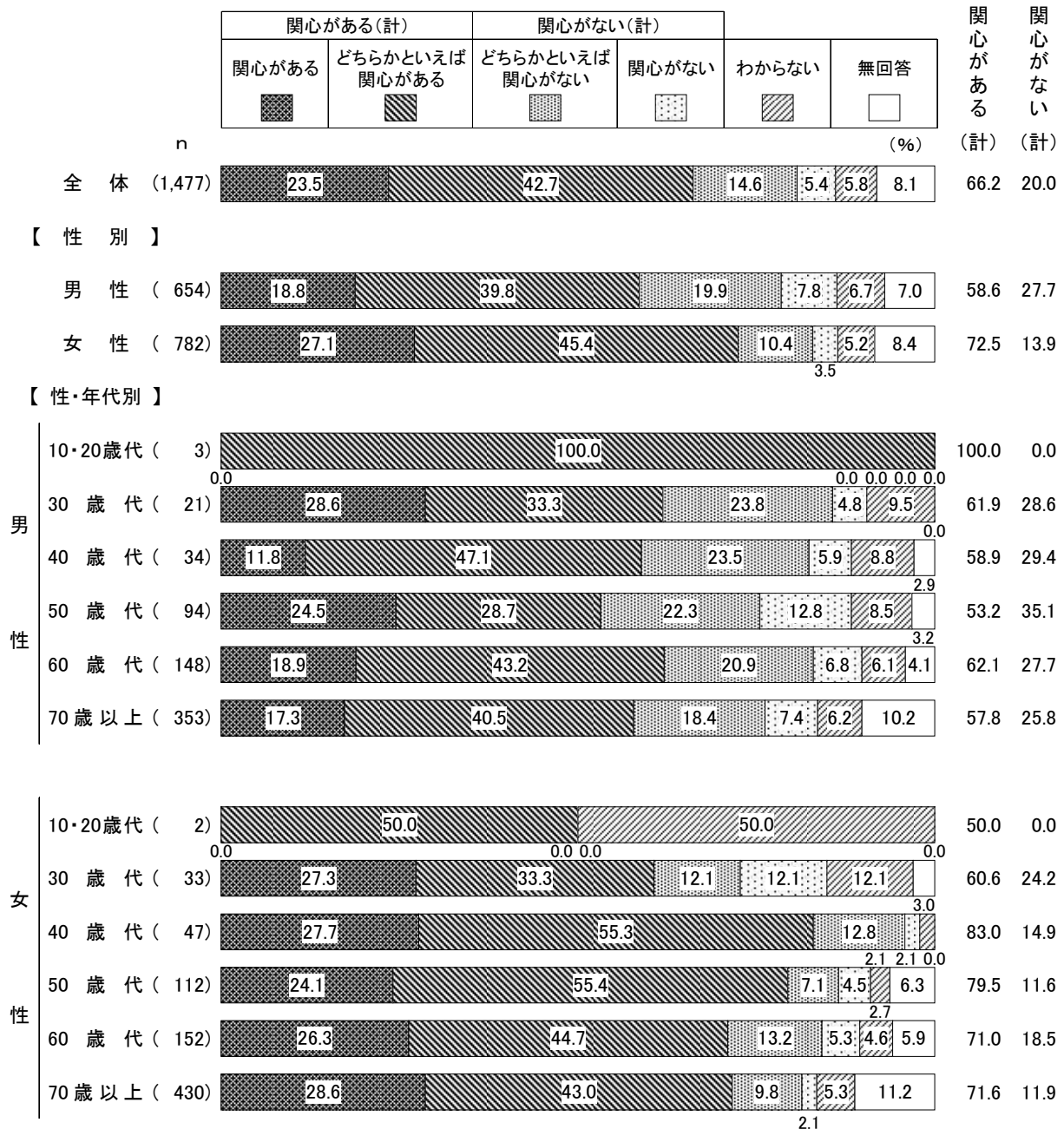
過去の調査と比較すると、『関心がない(計)』は令和元年度調査より4.3ポイント増加している。一方、『関心がある(計)』は令和元年度調査より10.3ポイント減少している。



### 【「食育」の関心度（性・年代別）】

性別でみると、『関心がある（計）』は女性（72.5%）が男性（58.6%）より13.9ポイント高くなっている。

性・年代別でみると、『関心がある（計）』は女性40歳代で83.0%と高くなっている。一方、『関心がない（計）』は男性50歳代で35.1%と高くなっている。

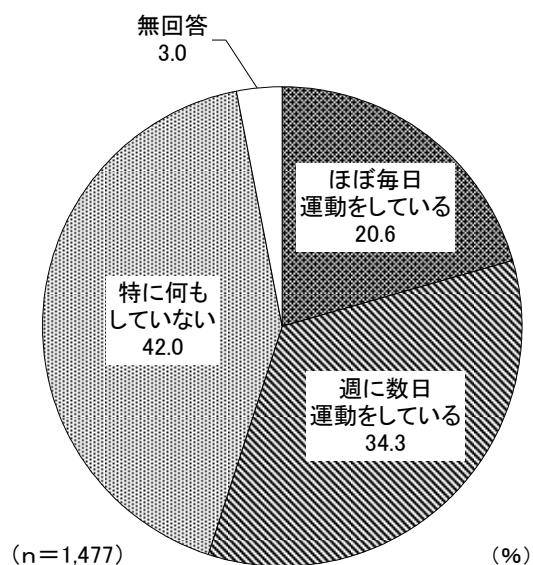


### 3. 運動習慣について

#### (1) 習慣的な運動状況

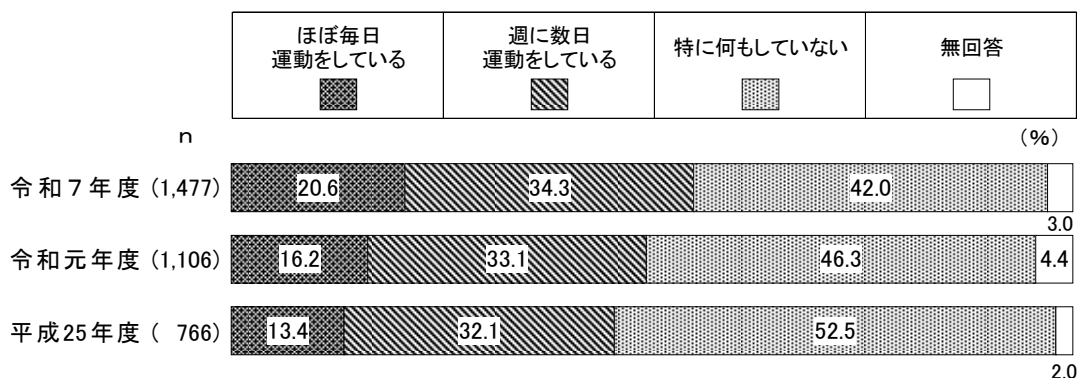
問18 あなたは、習慣的に運動をしていますか。(1つだけに○)

習慣的な運動状況は、「ほぼ毎日運動をしている」が20.6%、「週に数日運動をしている」は34.3%となっている。一方、「特に何もしていない」は42.0%となっている。



#### 【経年比較】

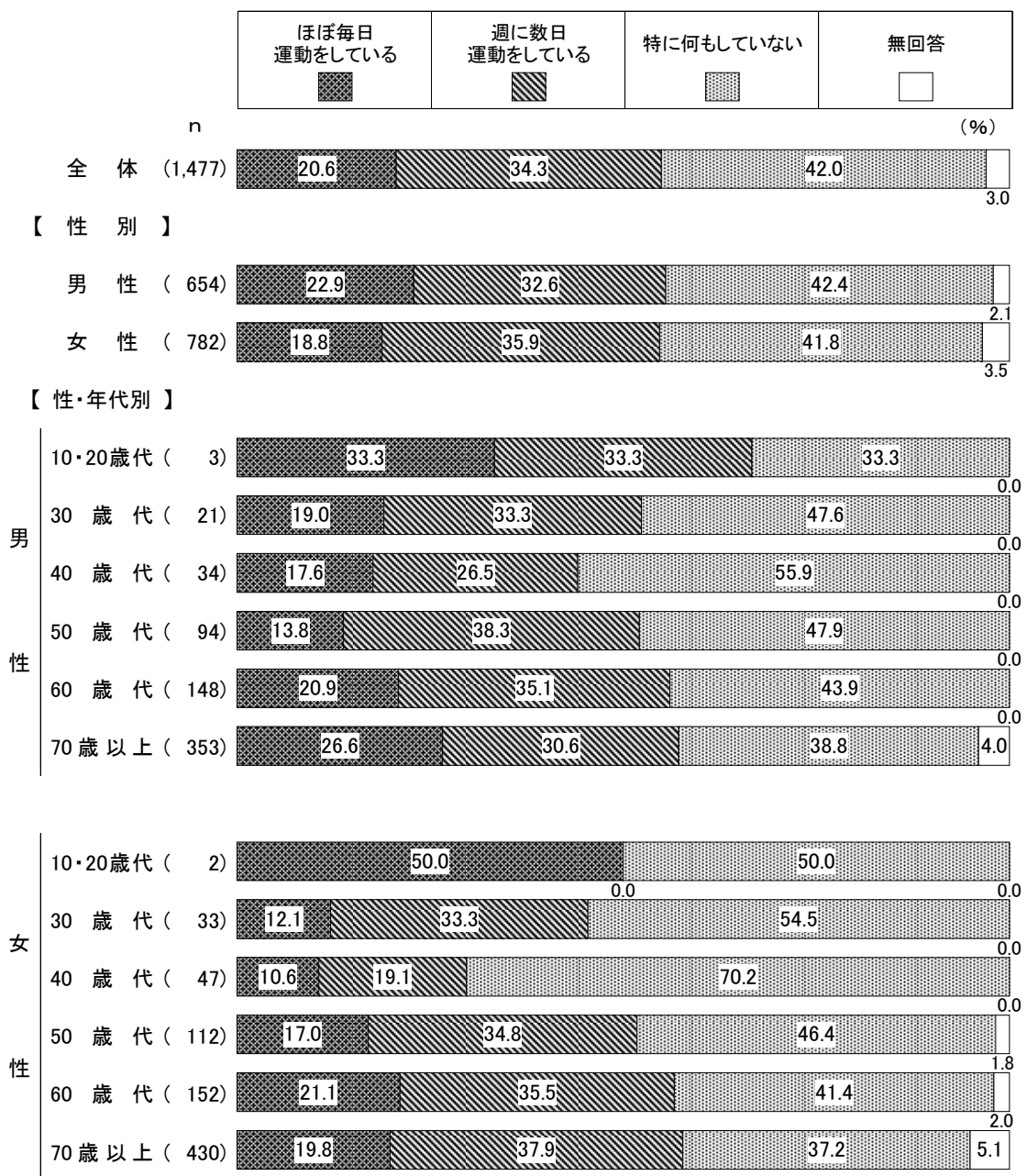
過去の調査と比較すると、「ほぼ毎日運動をしている」は令和元年度調査より4.4ポイント増加している。一方、「特に何もしていない」は令和元年度調査より4.3ポイント減少している。



【習慣的な運動状況（性・年代別）】

性別でみると、「ほぼ毎日運動をしている」は男性（22.9%）が女性（18.8%）より4.1ポイント高くなっている。一方、「週に数日運動をしている」は女性（35.9%）が男性（32.6%）より3.3ポイント高くなっている。

性・年代別でみると、「ほぼ毎日運動をしている」は男性70歳以上で26.6%と高くなっている。「週に数日運動をしている」は男性50歳代で38.3%、女性70歳以上で37.9%と高くなっている。「特に何もしていない」は女性40歳代で70.2%と高くなっている。



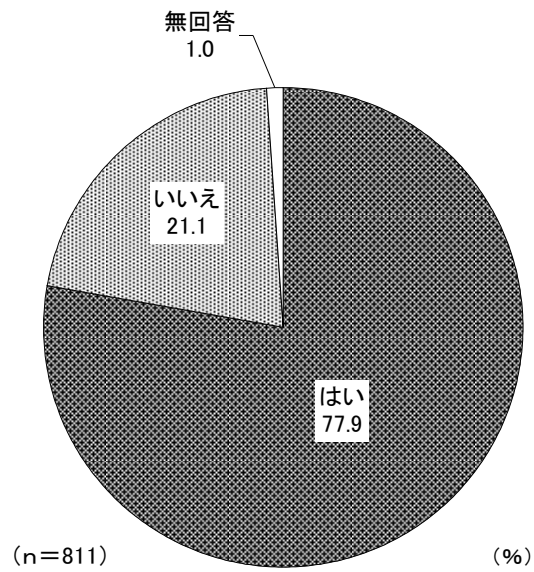
(2) 1回30分以上の運動を週2日以上、1年以上継続実施の有無

(問18で「ほぼ毎日運動をしている」または「週に数日運動をしている」を選択した方にうかがいます。)

問19 あなたは1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続していますか。

(1つだけに○)

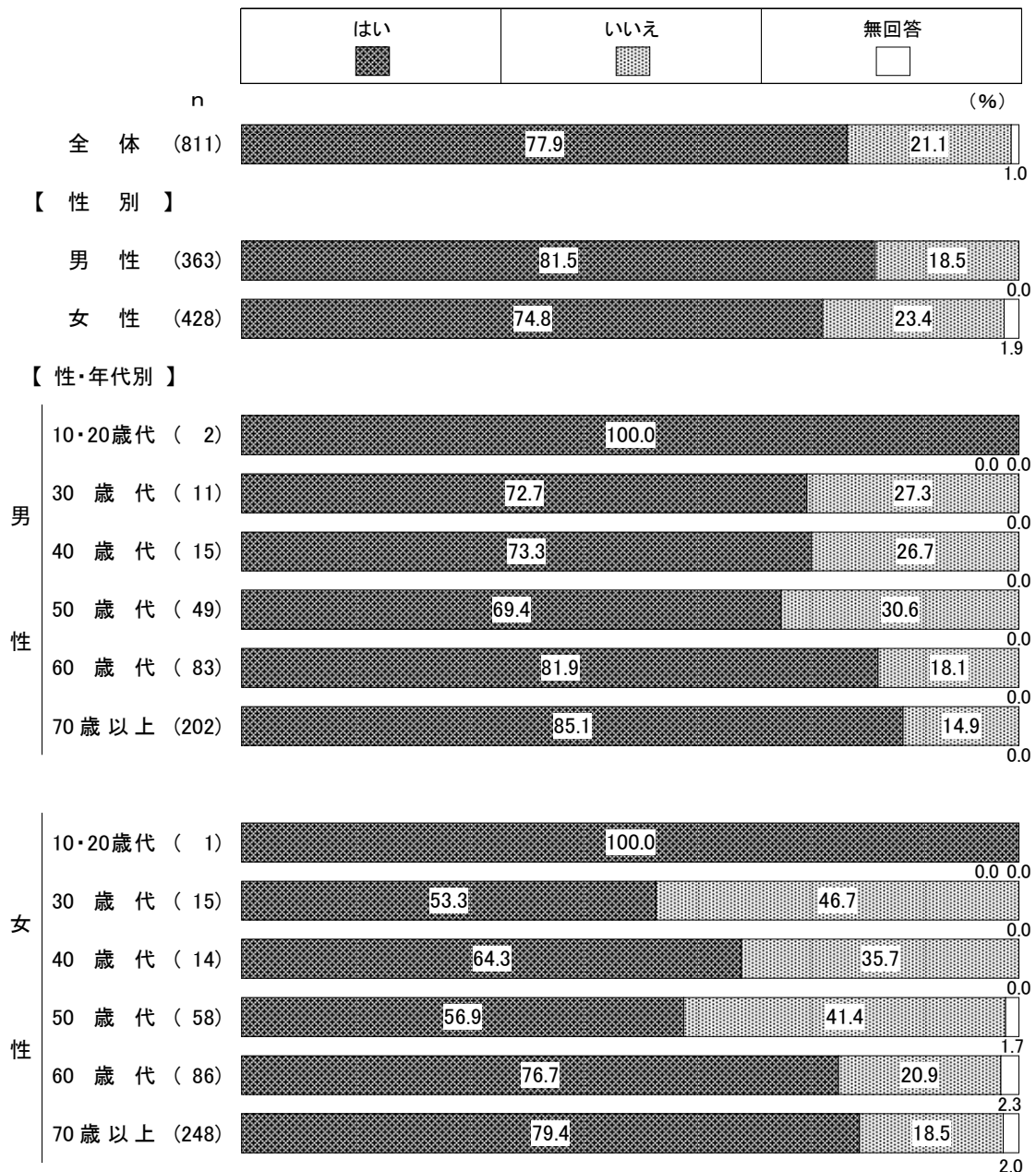
1回30分以上の運動を週2日以上、1年以上継続実施の有無は、「はい」が77.9%、「いいえ」は21.1%となっている。



【1回30分以上の運動を週2日以上、1年以上継続実施の有無（性・年代別）】

性別でみると、「はい」は男性（81.5%）が女性（74.8%）より6.7ポイント高くなっている。

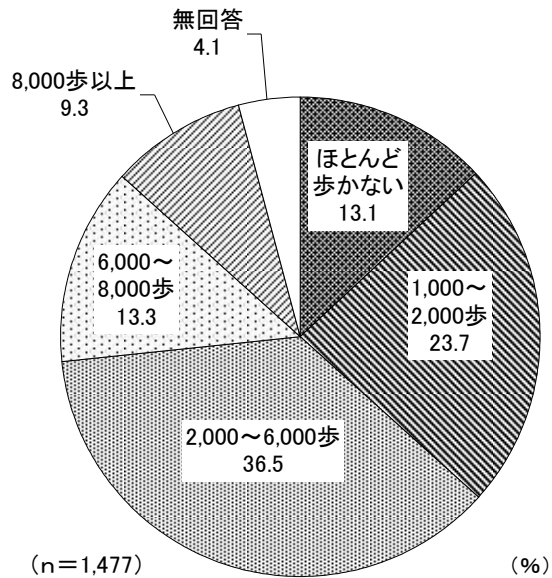
性・年代別でみると、「はい」は男性70歳以上で85.1%と高くなっている。一方、「いいえ」は女性50歳代で41.4%と高くなっている。



### (3) 1日の歩数

問20 あなたは1日どのくらい歩きますか。※10分の歩行は約1,000歩です(出典:厚生労働省HP)。(1つだけに○)

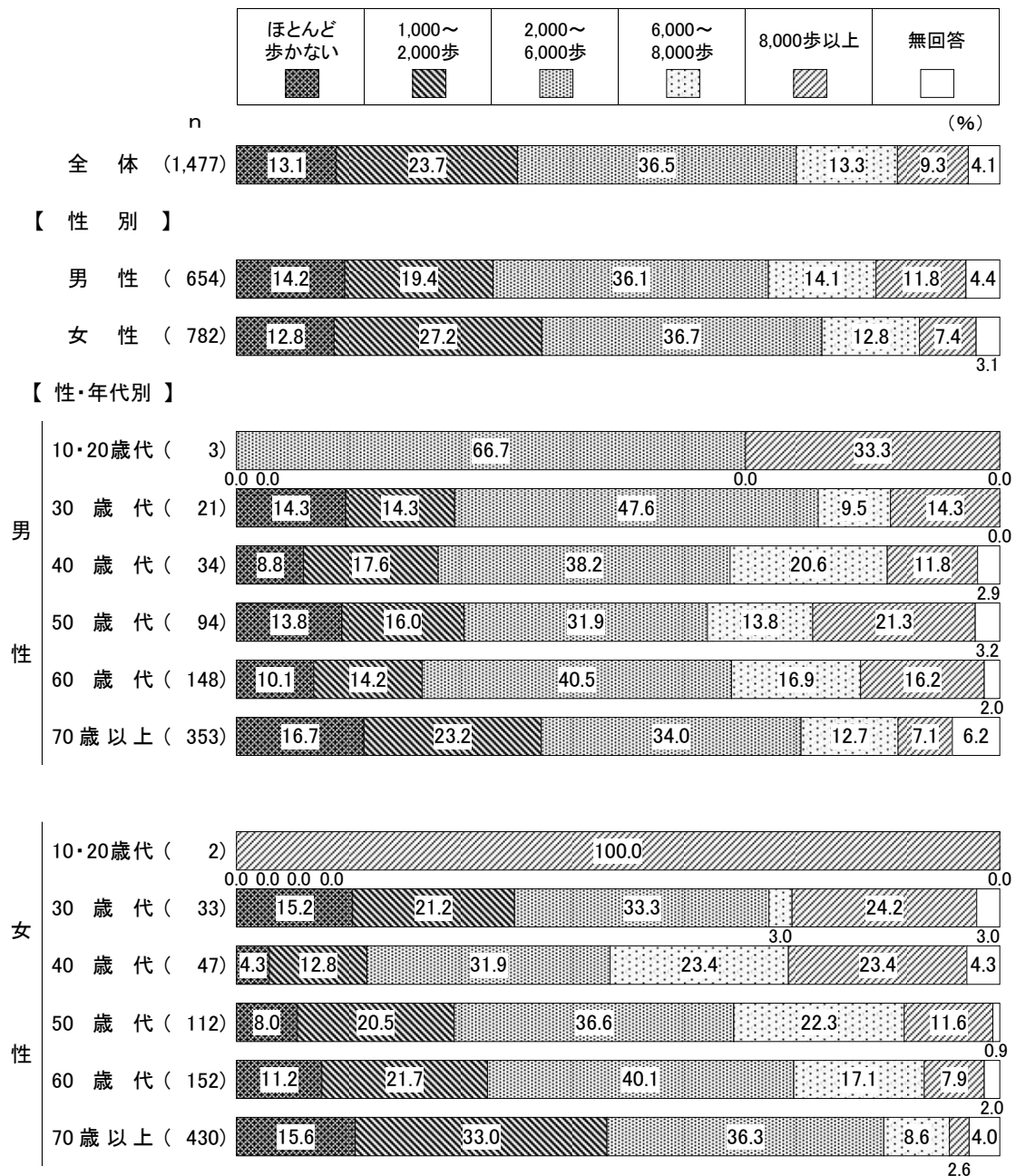
1日の歩数は、「2,000～6,000歩」が36.5%で最も高く、次いで「1,000～2,000歩」(23.7%)、「6,000～8,000歩」(13.3%)、「ほとんど歩かない」(13.1%)、「8,000歩以上」(9.3%)となっている。



### 【1日の歩数（性・年代別）】

性別でみると、「1,000～2,000歩」は女性（27.2%）が男性（19.4%）より7.8ポイント高くなっている。一方、「8,000歩以上」は男性（11.8%）が女性（7.4%）より4.4ポイント高くなっている。

性・年代別でみると、「1,000～2,000歩」は女性70歳以上で33.0%と高くなっている。「2,000～6,000歩」は男性30歳代で47.6%と高くなっている。「8,000歩以上」は女性30歳代で24.2%と高くなっている。

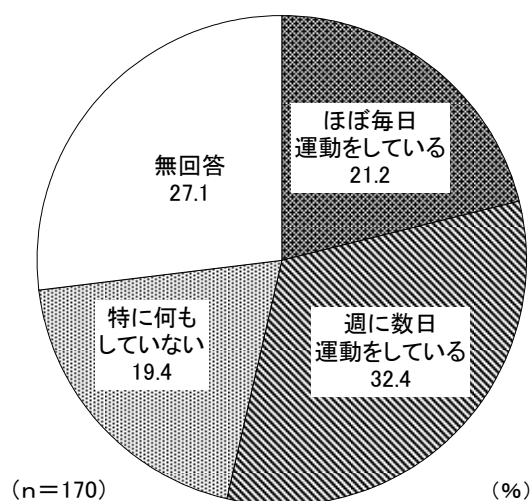


#### (4) 子どもの習慣的な運動状況

(18歳以下のお子さまと同居している方にうかがいます。)

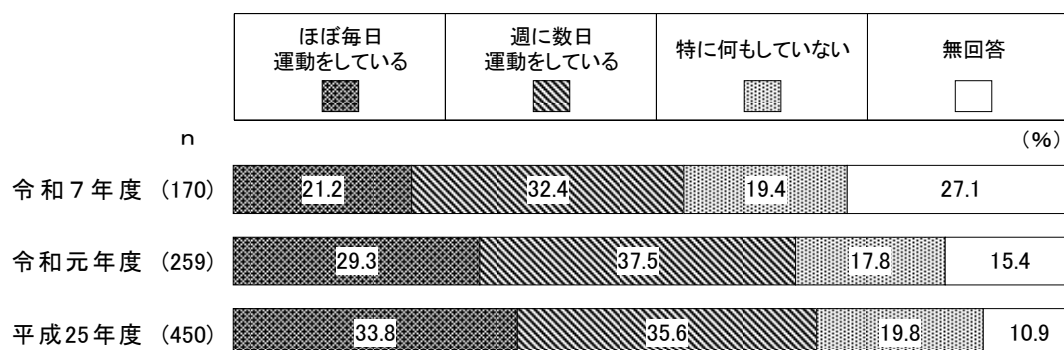
問21 お子さまは習慣的に運動していますか（学校等での体育の授業は除く）。※未就学児や小学生については、外遊びも運動に含みます。（1つだけに○）

子どもの習慣的な運動状況は、「ほぼ毎日運動をしている」が21.2%、「週に数日運動をしている」は32.4%となっている。一方、「特に何もしていない」は19.4%となっている。



#### 【経年比較】

過去の調査と比較すると、「ほぼ毎日運動をしている」は令和元年度調査より8.1ポイント、「週に数日運動をしている」は令和元年度調査より5.1ポイント、それぞれ減少している。



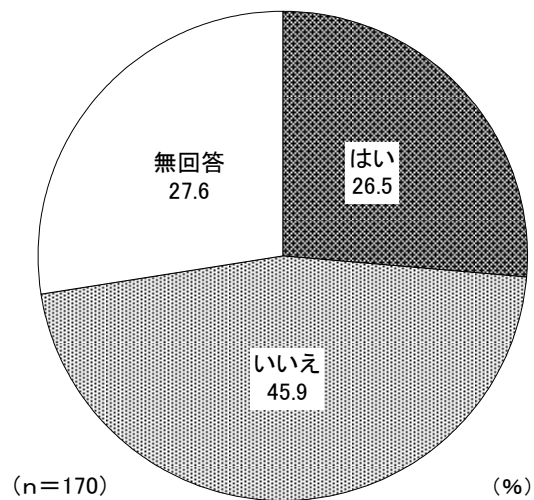
(5) 子どもの1週間の総運動時間

(18歳以下のお子さまと同居している方にうかがいます。)

問22 お子さまの1週間の総運動時間は60分未満ですか(体育の授業を除く)。

(1つだけに○)

子どもの1週間の総運動時間が60分未満かは、「はい」が26.5%、「いいえ」は45.9%となっている。

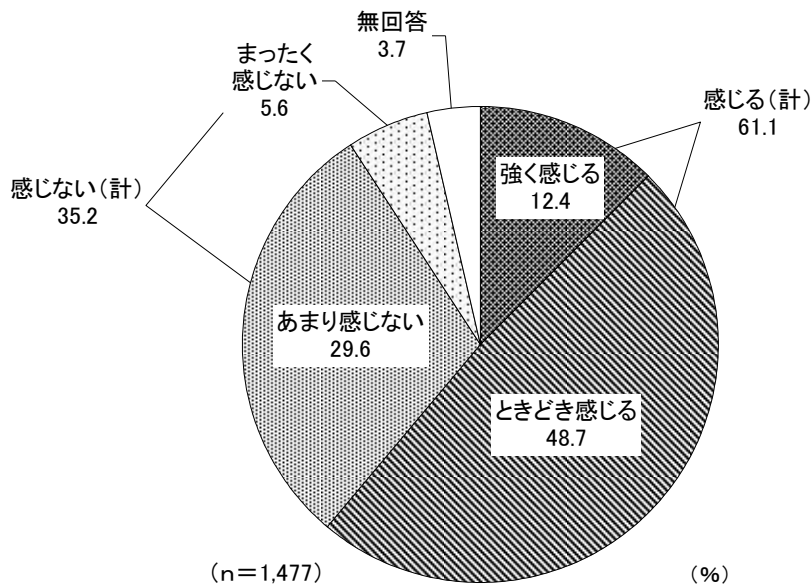


## 4. 休養とこころの健康づくりについて

### (1) 不安やストレスの有無

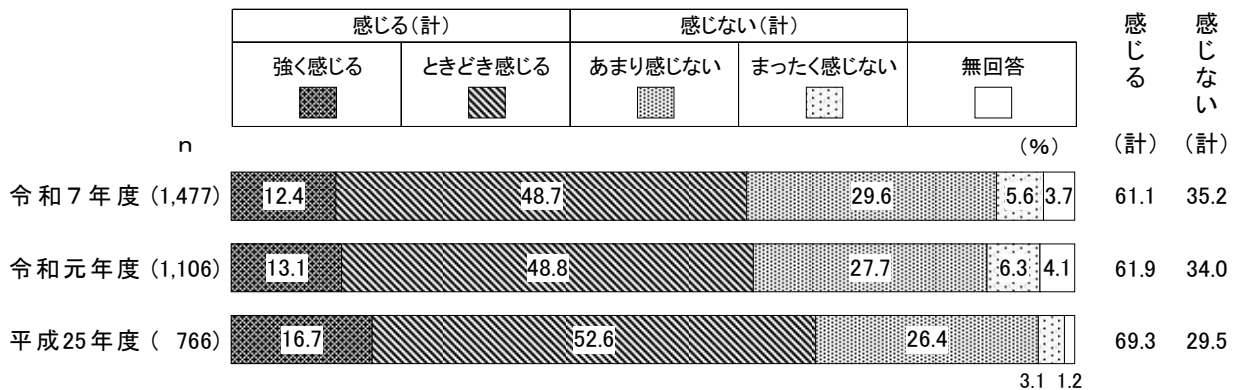
問23 あなたは、最近不安やストレスを感じますか。(1つだけに○)

不安やストレスの有無は、「強く感じる」(12.4%)と「ときどき感じる」(48.7%)を合わせた『感じる(計)』は61.1%となっている。一方、「あまり感じない」(29.6%)と「まったく感じない」(5.6%)を合わせた『感じない(計)』は35.2%となっている。



### 【経年比較】

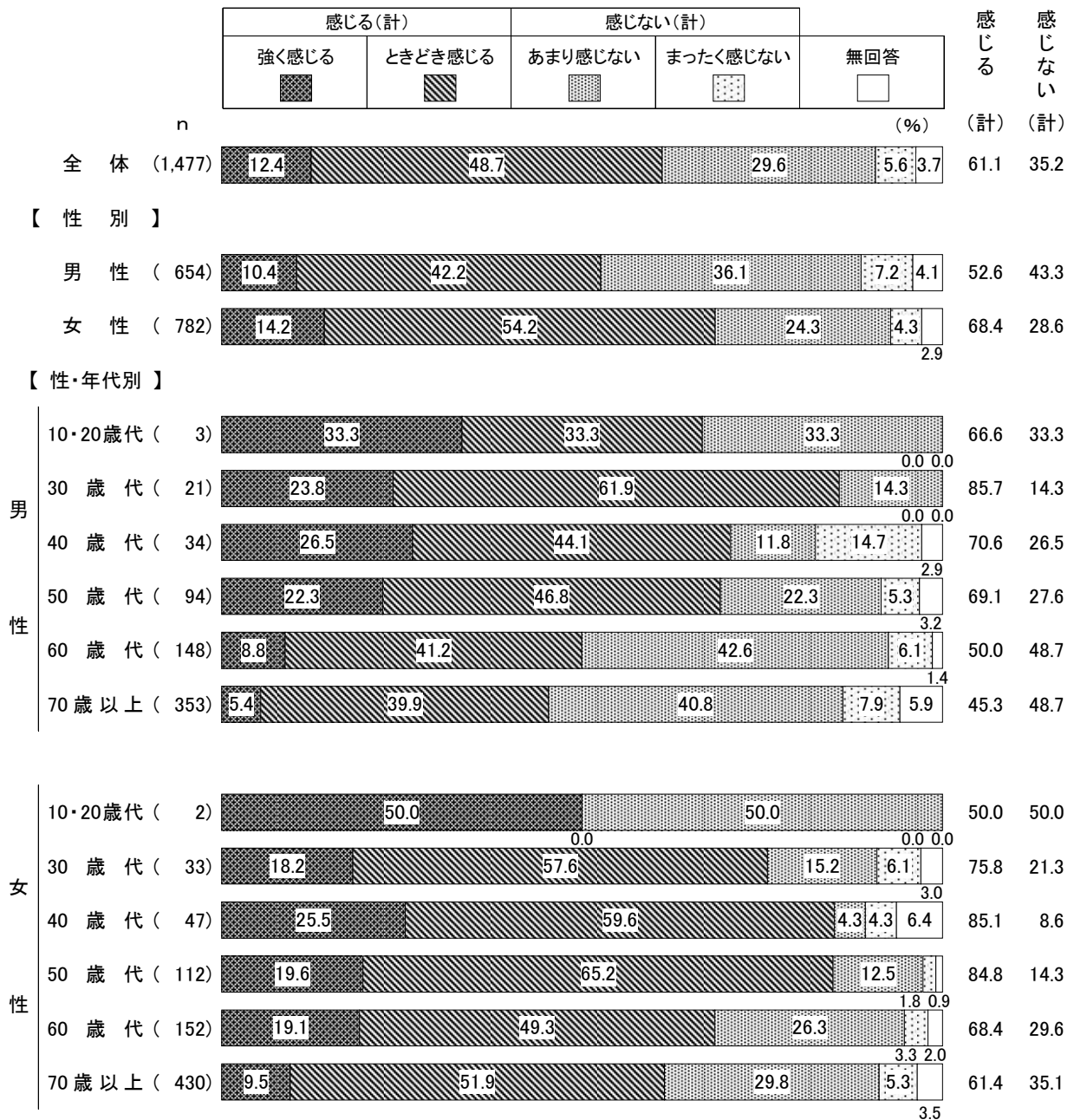
過去の調査と比較すると、令和元年度調査から大きな変化はみられない。



【不安やストレスの有無（性・年代別）】

性別でみると、『感じる（計）』は女性（68.4%）が男性（52.6%）より15.8ポイント高くなっている。

性・年代別でみると、『感じる（計）』は男性30歳代で85.7%、女性40歳代で85.1%、女性50歳代で84.8%と高くなっている。一方、『感じない（計）』は男性60歳代と男性70歳以上でともに48.7%と高くなっている。

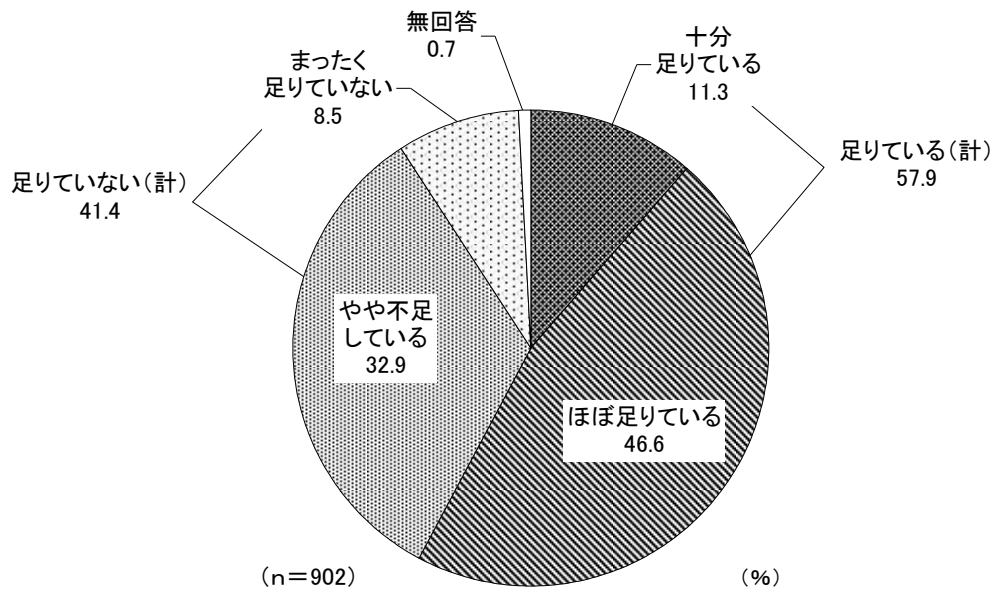


## (2) 睡眠時間

(問23で「強く感じる」または「ときどき感じる」を選択した方にうかがいます。)

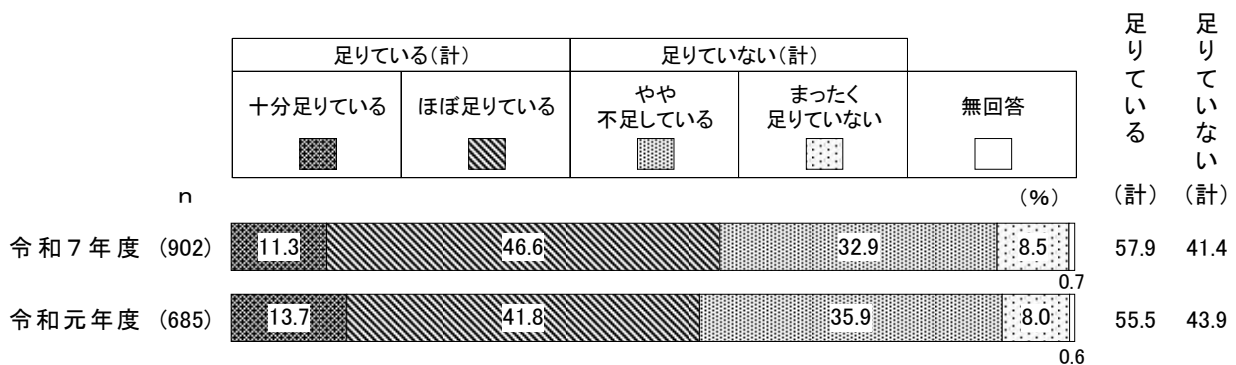
問24 あなたは、普段の睡眠時間は足りていますか。(1つだけに○)

睡眠時間は、「十分足りている」(11.3%)と「ほぼ足りている」(46.6%)を合わせた『足りている(計)』は57.9%となっている。一方、「やや不足している」(32.9%)と「まったく足りていない」(8.5%)を合わせた『足りていない(計)』は41.4%となっている。



### 【経年比較】

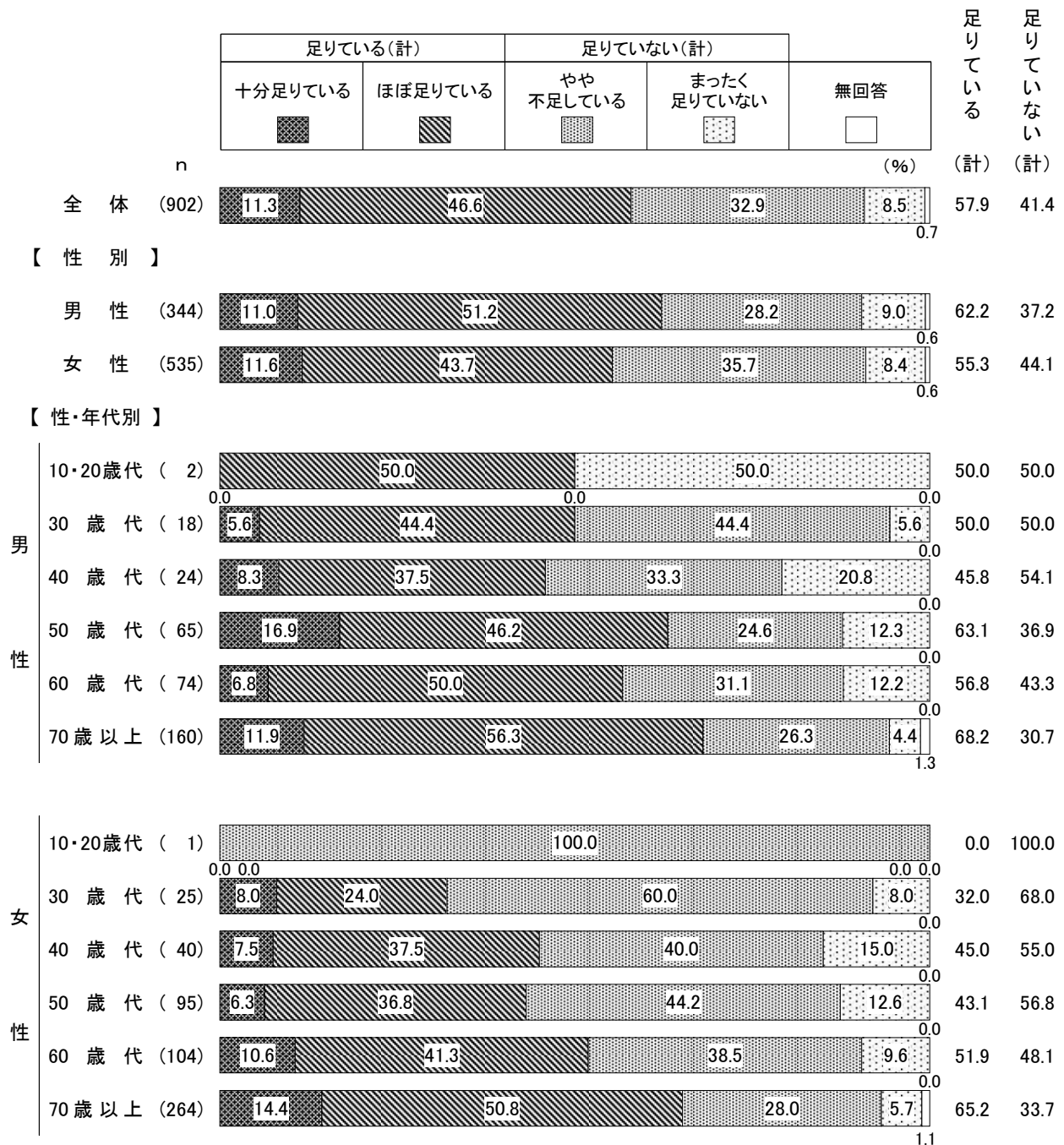
過去の調査と比較すると、「ほぼ足りている」は令和元年度調査より4.8ポイント増加している。一方、「やや不足している」は令和元年度調査より3.0ポイント減少している。



### 【睡眠時間（性・年代別）】

性別でみると、『足りている（計）』は男性（62.2%）が女性（55.3%）より6.9ポイント高くなっている。

性・年代別でみると、『足りている（計）』は男性70歳以上で68.2%と高くなっている。一方、『足りていない（計）』は女性30歳代で68.0%と高くなっている。

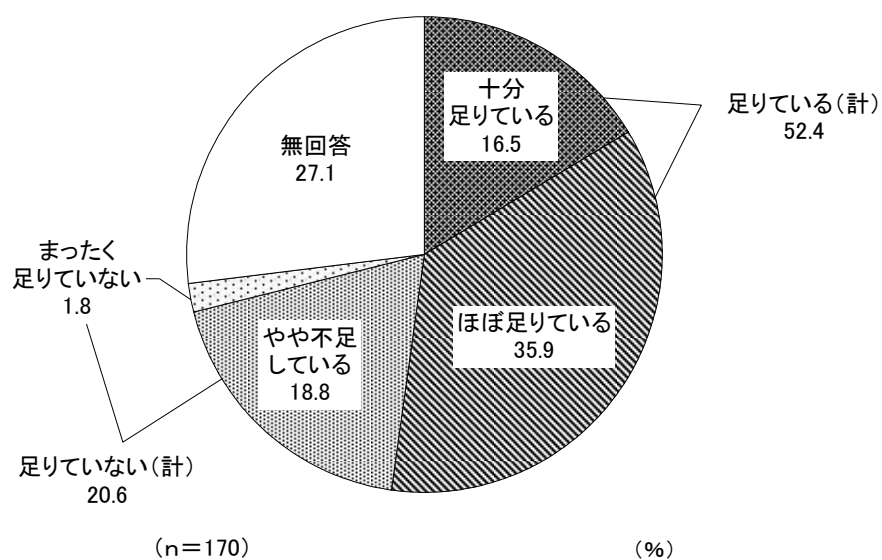


### (3) 子どもの睡眠時間

(18歳以下のお子さまと同居している方にうかがいます。)

問25 あなたのお子さまの普段の睡眠時間は足りていますか。(1つだけに○)

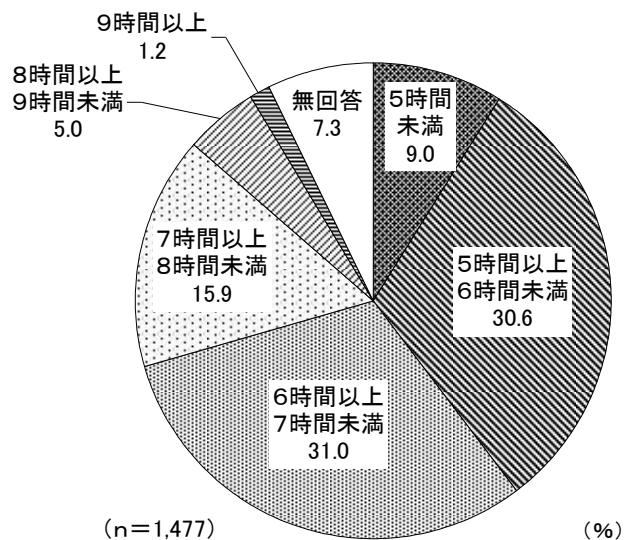
子どもの睡眠時間は、「十分足りている」(16.5%)と「ほぼ足りている」(35.9%)を合わせた『足りている(計)』は52.4%となっている。一方、「やや不足している」(18.8%)と「まったく足りていない」(1.8%)を合わせた『足りていない(計)』は20.6%となっている。



#### (4) 1日の平均睡眠時間

問26 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(1つだけに○)

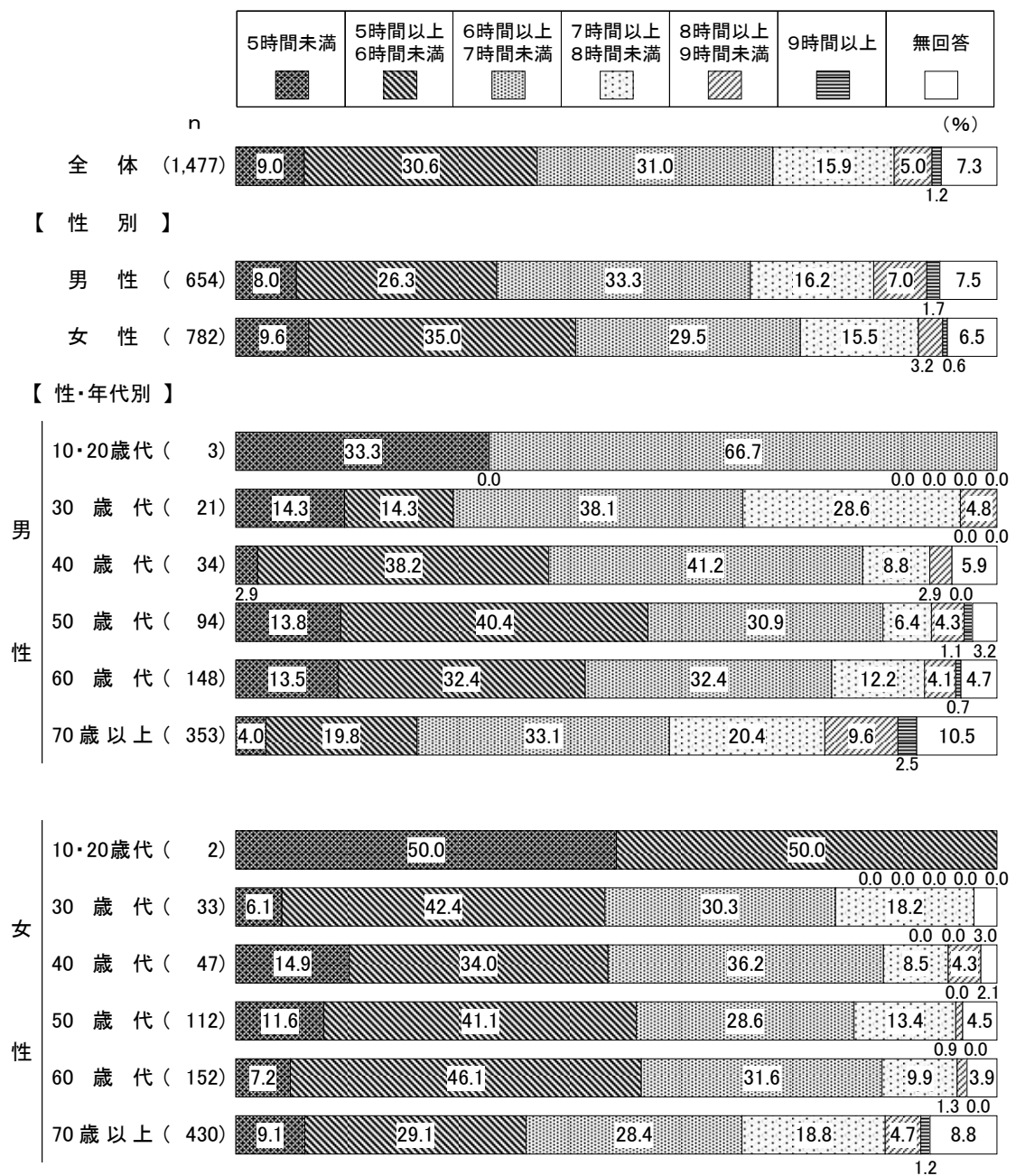
ここ1か月間の1日の平均睡眠時間は、「6時間以上7時間未満」が31.0%で最も高く、次いで「5時間以上6時間未満」(30.6%)、「7時間以上8時間未満」(15.9%)、「5時間未満」(9.0%)、「8時間以上9時間未満」(5.0%)となっている。



### 【1日の平均睡眠時間（性・年代別）】

性別でみると、「5時間以上6時間未満」は女性（35.0%）が男性（26.3%）より8.7ポイント高くなっている。一方、「6時間以上7時間未満」は男性（33.3%）が女性（29.5%）より3.8ポイント、「8時間以上9時間未満」は男性（7.0%）が女性（3.2%）より3.8ポイント、それぞれ高くなっている。

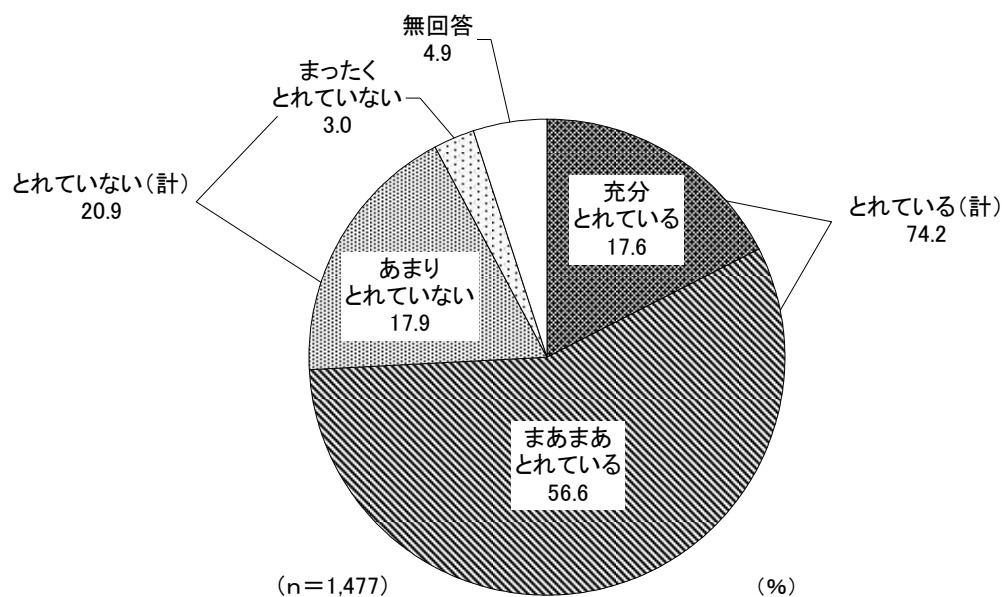
性・年代別でみると、「5時間以上6時間未満」は女性60歳代で46.1%と高くなっている。「6時間以上7時間未満」は男性40歳代で41.2%と高くなっている。「7時間以上8時間未満」は男性30歳代で28.6%と高くなっている。



## (5) 睡眠による休養状況

問27 ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。(1つだけに○)

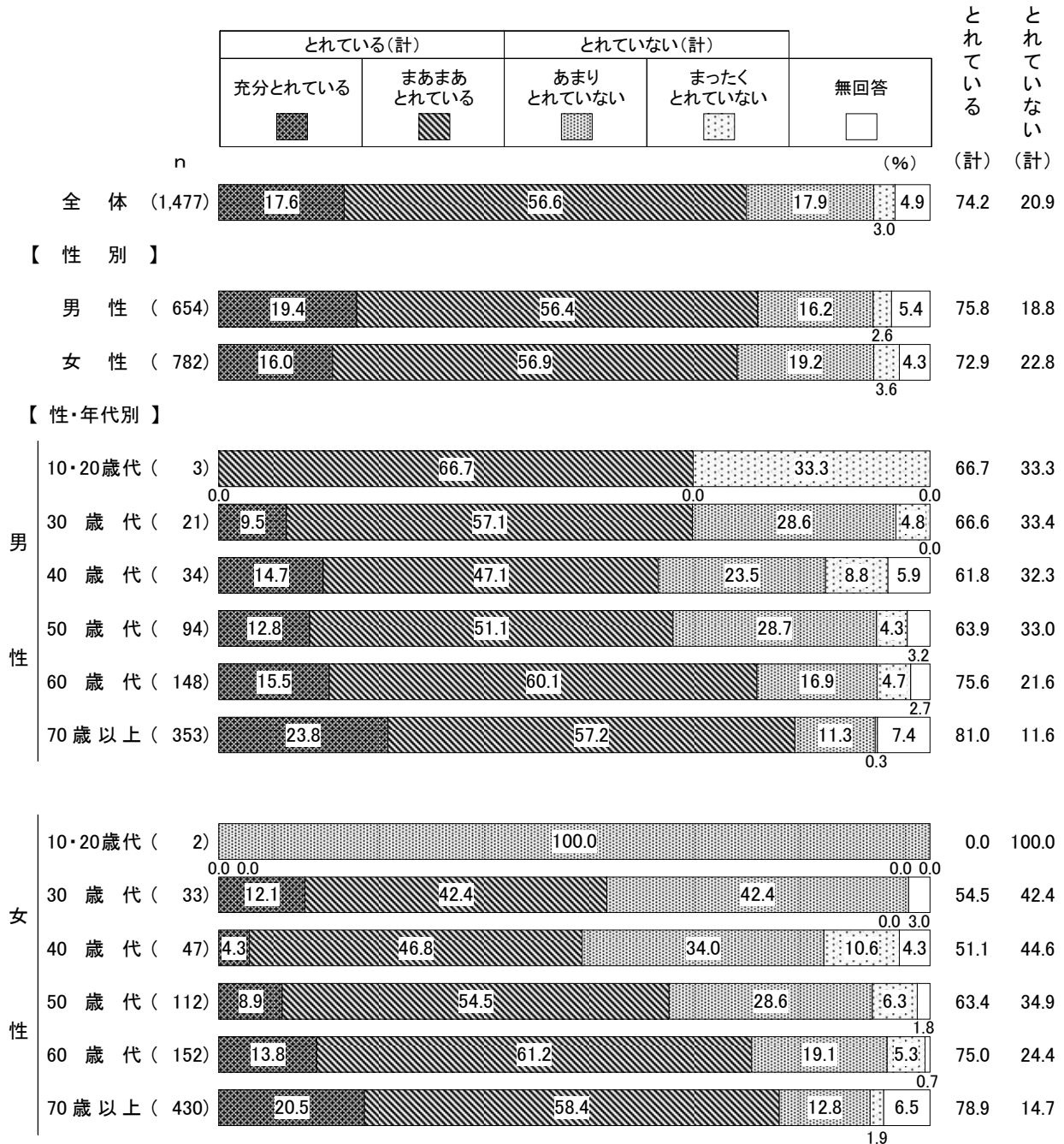
睡眠による休養状況は、「充分とれている」(17.6%)と「まあまあとれている」(56.6%)を合わせた『とれている(計)』は74.2%となっている。一方、「あまりとれていない」(17.9%)と「まったくとれていない」(3.0%)を合わせた『とれていない(計)』は20.9%となっている。



【睡眠による休養状況（性・年代別）】

性別でみると、『とれていない（計）』は女性（22.8%）が男性（18.8%）より4.0ポイント高くなっている。

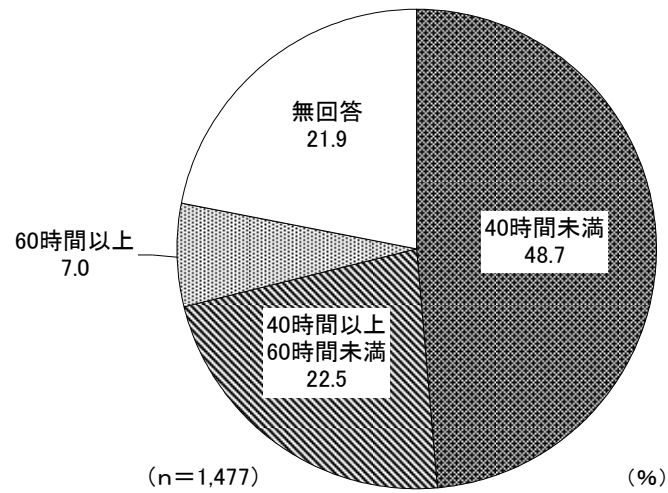
性・年代別でみると、『とれている（計）』は男性70歳以上で81.0%と高くなっている。一方、『とれていない（計）』は女性40歳代で44.6%、女性30歳代で42.4%と高くなっている。



## (6) 週当たりの労働時間

問28 ここ1か月間の、あなたの週当たりの労働時間を教えてください。(1つだけに○)

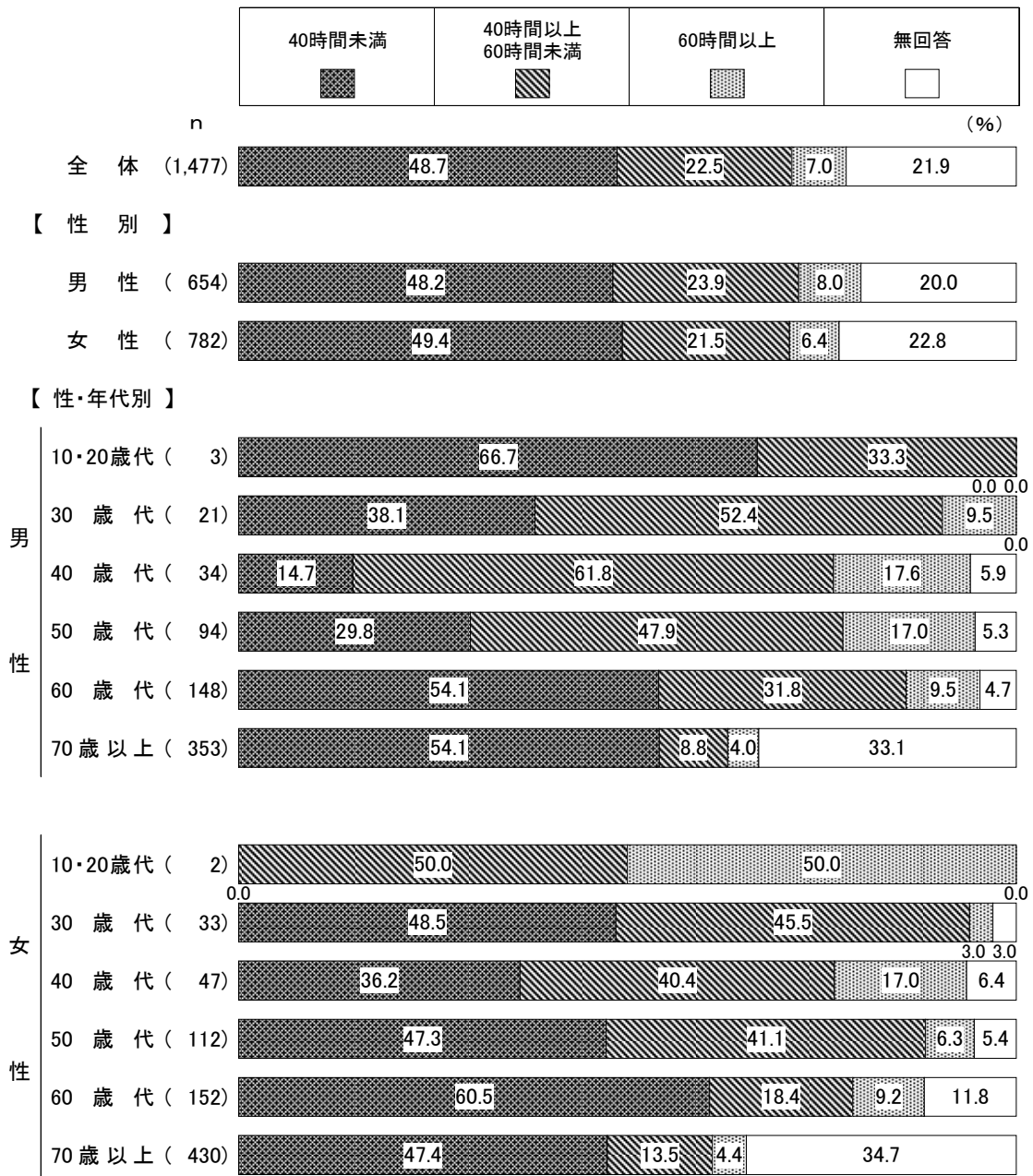
週当たりの労働時間は、「40時間未満」が48.7%で最も高く、次いで「40時間以上60時間未満」(22.5%)、「60時間以上」(7.0%)となっている。



【週当たりの労働時間（性・年代別）】

性別でみると、大きな違いはみられない。

性・年代別でみると、「40時間未満」は女性60歳代で60.5%と高くなっている。「40時間以上60時間未満」は男性40歳代で61.8%と高くなっている。

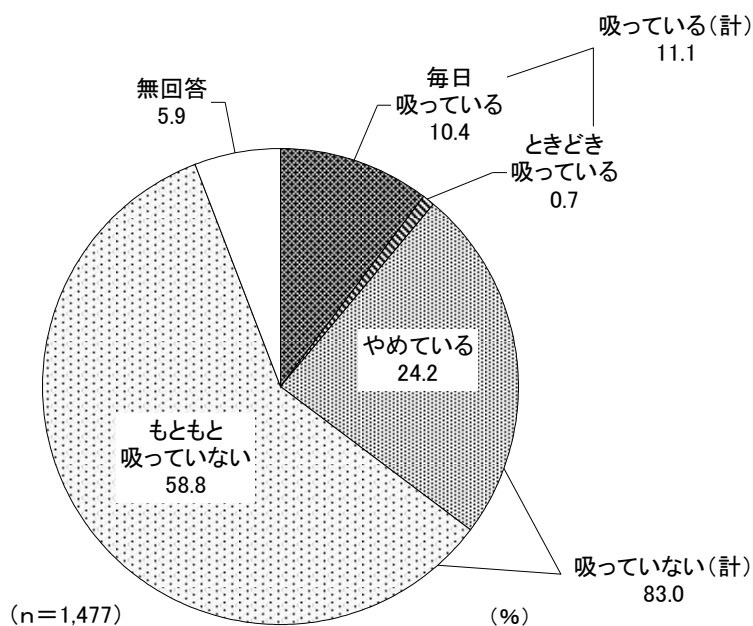


## 5. 喫煙について

### (1) 喫煙状況

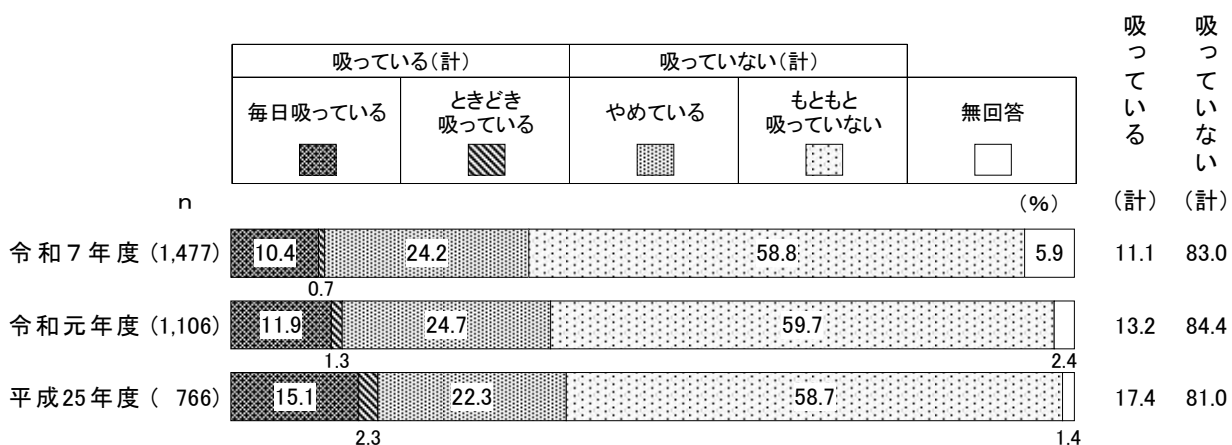
問29 あなたは、たばこを吸いますか。※たばこは紙巻きたばこ、加熱式たばこのことをいいます。(1つだけに○)

喫煙状況は、「毎日吸っている」(10.4%)と「ときどき吸っている」(0.7%)を合わせた『吸っている(計)』は11.1%となっている。一方、「やめている」(24.2%)と「もともと吸っていない」(58.8%)を合わせた『吸っていない(計)』は83.0%となっている。



### 【経年比較】

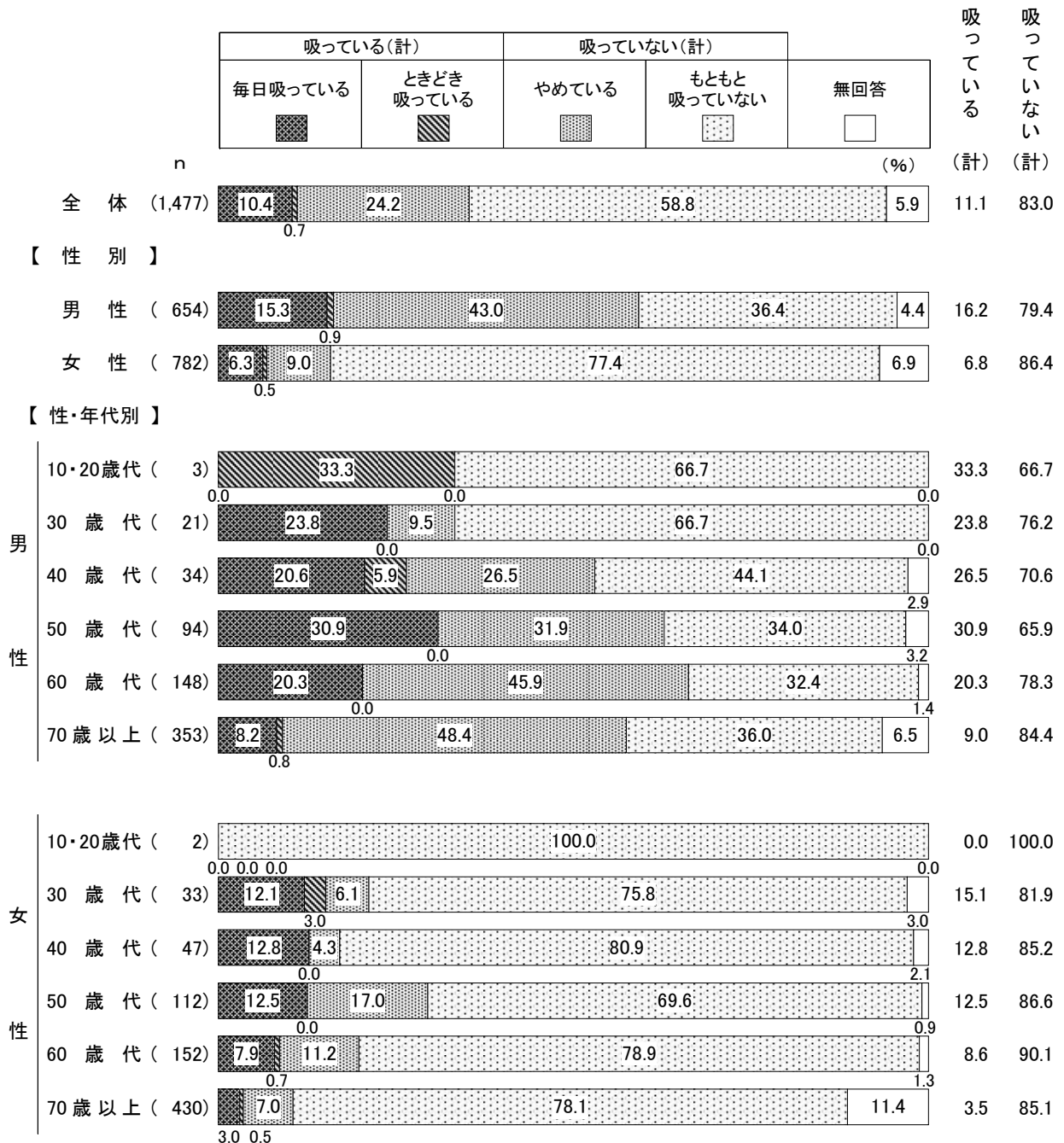
過去の調査と比較すると、令和元年度調査から大きな変化はみられない。



【喫煙状況（性・年代別）】

性別でみると、『吸っている（計）』は男性（16.2%）が女性（6.8%）より9.4ポイント高くなっている。

性・年代別でみると、『吸っている（計）』は男性50歳代で30.9%と高くなっている。一方、『吸っていない（計）』は女性60歳代で90.1%と高くなっている。

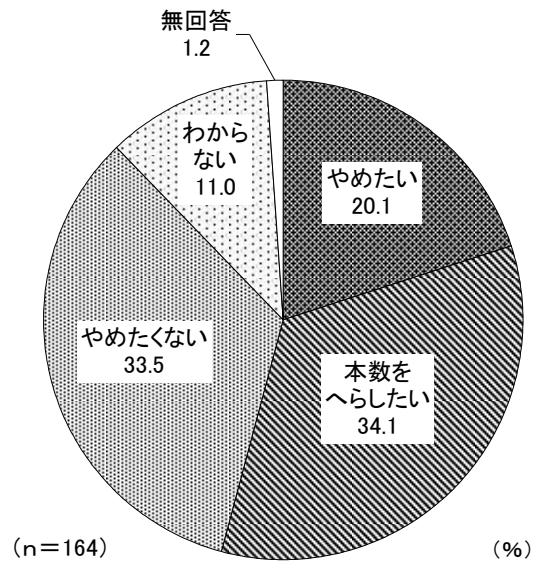


## (2) 禁煙意向

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

問30 あなたは、たばこをやめたいと思いますか。(1つだけに○)

禁煙意向は、「やめたい」が20.1%、「本数をへらしたい」は34.1%となっている。一方、「やめたくない」は33.5%となっている。

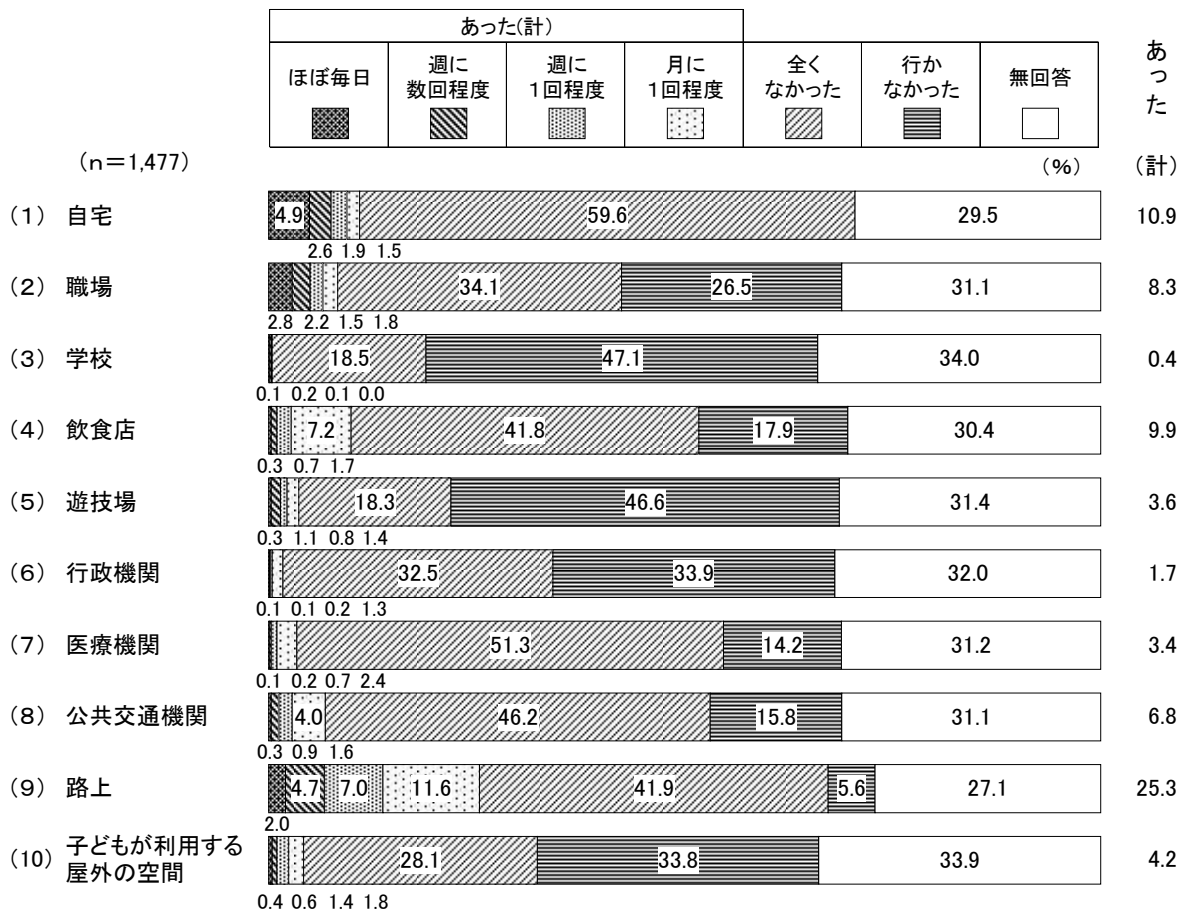


### (3) 受動喫煙の状況

問31 あなたは、この1か月間に、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。次の（1）～（10）のそれぞれの場所についてお答えください。（それぞれ1つだけに○）

受動喫煙の状況は、「ほぼ毎日」、「週に数回程度」、「週に1回程度」、「月に1回程度」の4つを合わせた『あった(計)』は、“路上”で25.3%と最も高く、次いで“自宅”（10.9%）、“飲食店”（9.9%）、“職場”（8.3%）となっている。

一方、「全くなかった」は、“自宅”で59.6%と最も高く、次いで“医療機関”（51.3%）、“公共交通機関”（46.2%）、“路上”（41.9%）となっている。

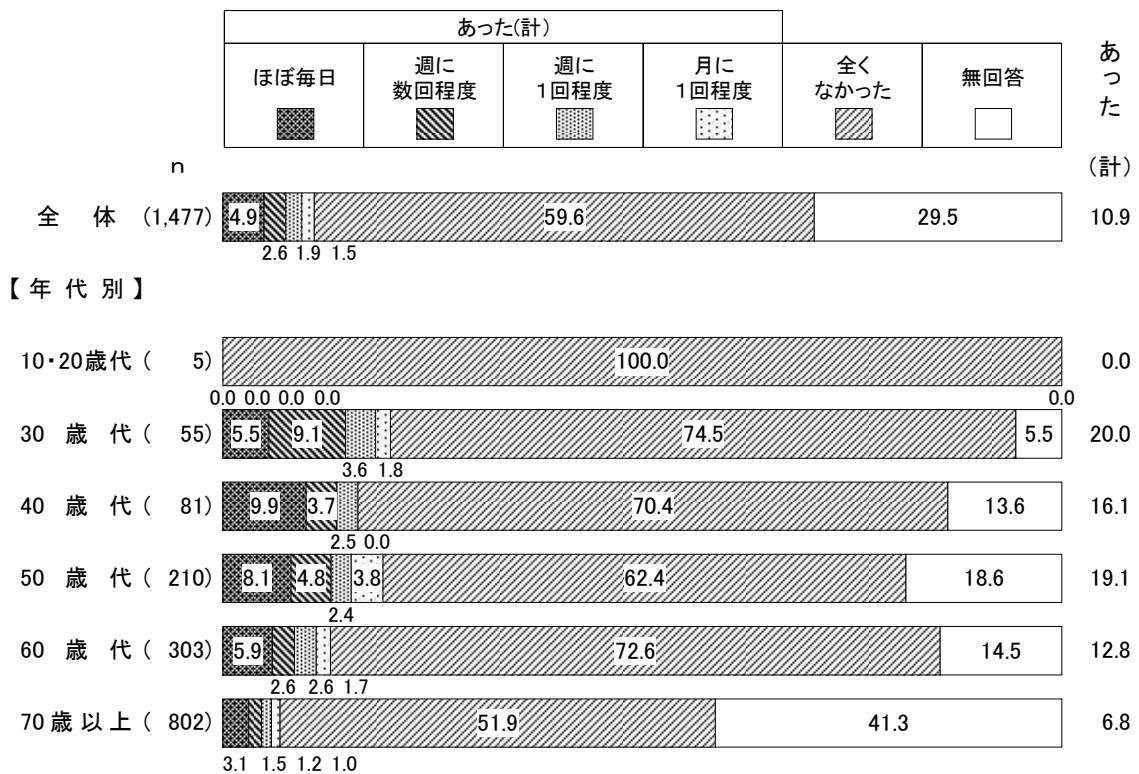


※ “自宅”では、「行かなかった」の選択肢は設けていない。

## 【受動喫煙の状況（年代別）】

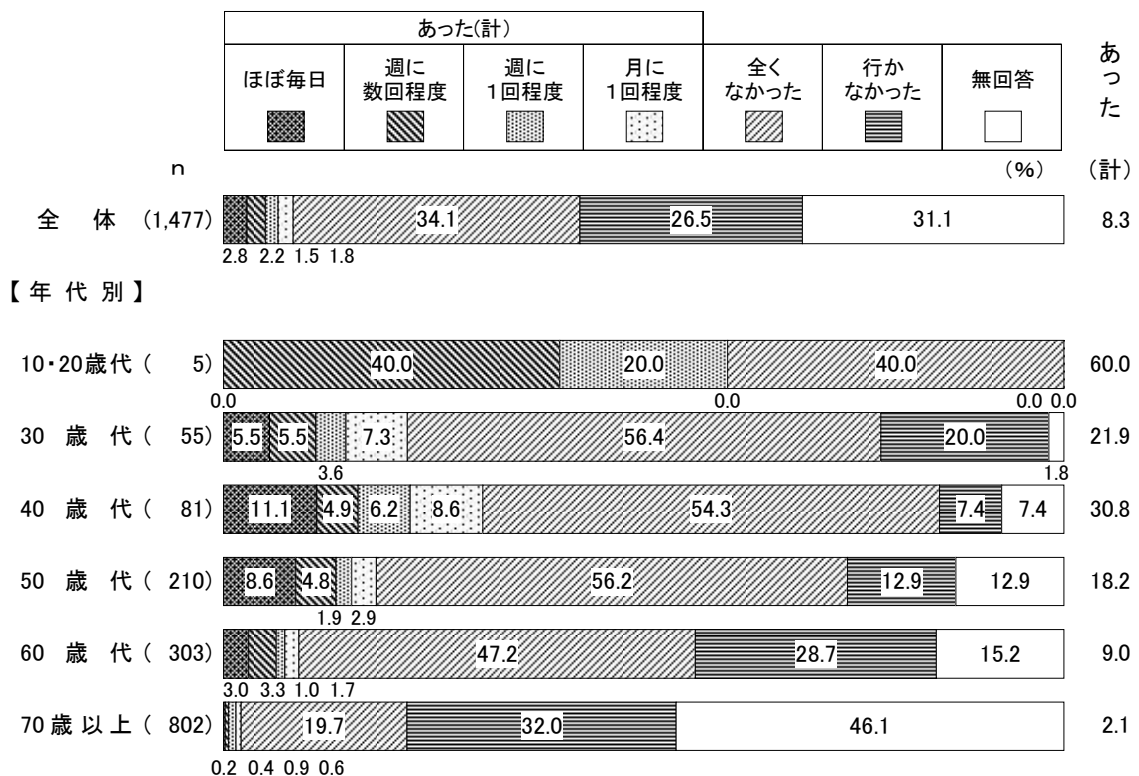
### ① 自宅

年代別でみると、『あった（計）』は30歳代で20.0%と高くなっている。



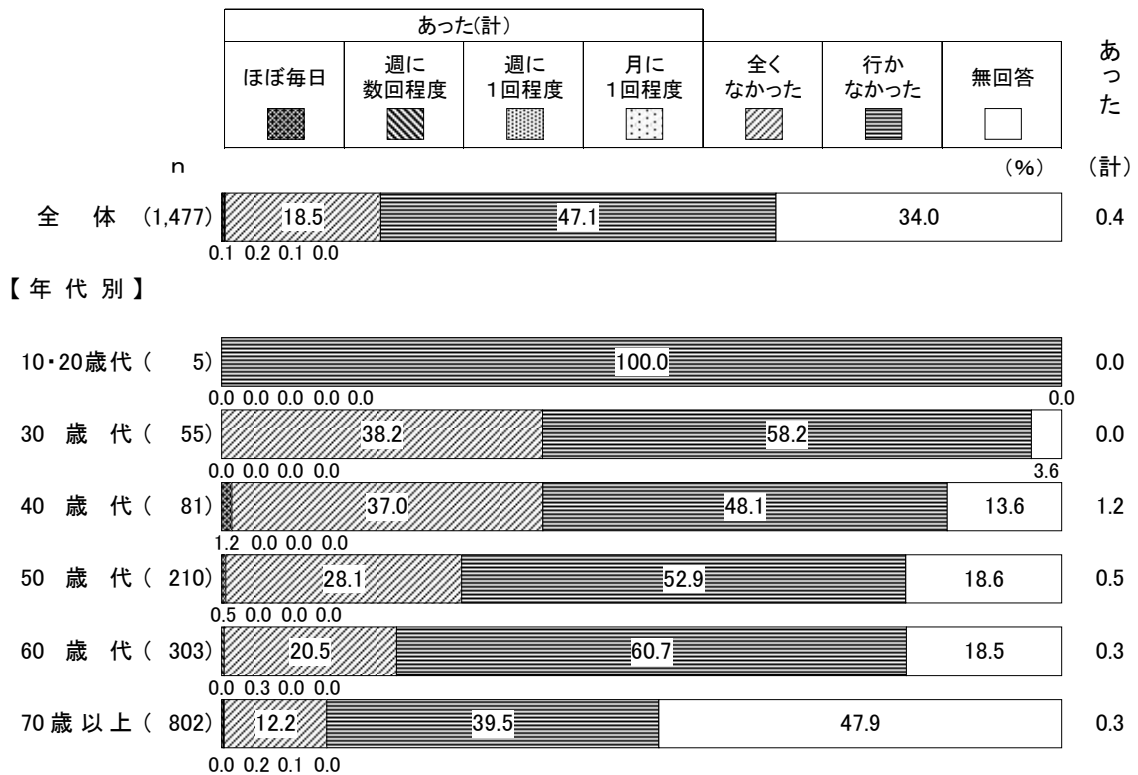
### ② 職場

年代別でみると、『あった（計）』は40歳代で30.8%と高くなっている。



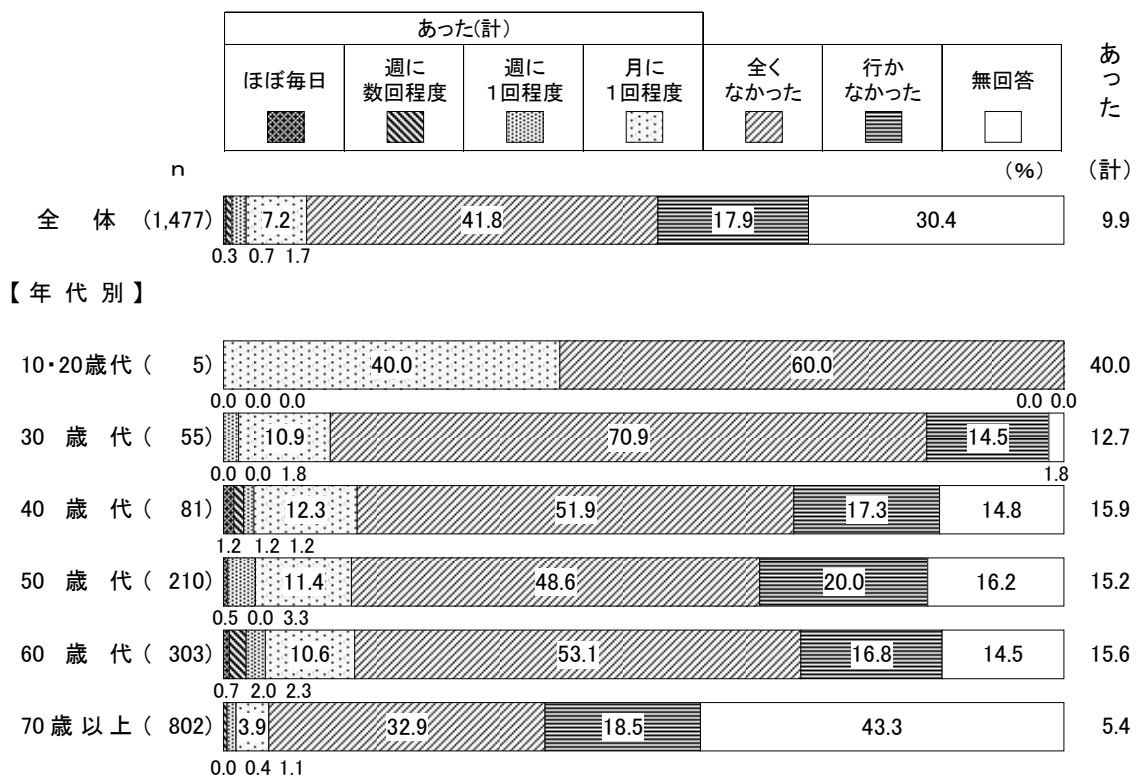
### ③ 学校

年代別でみると、「全くなかった」は30歳代で38.2%、40歳代で37.0%と高くなっている。



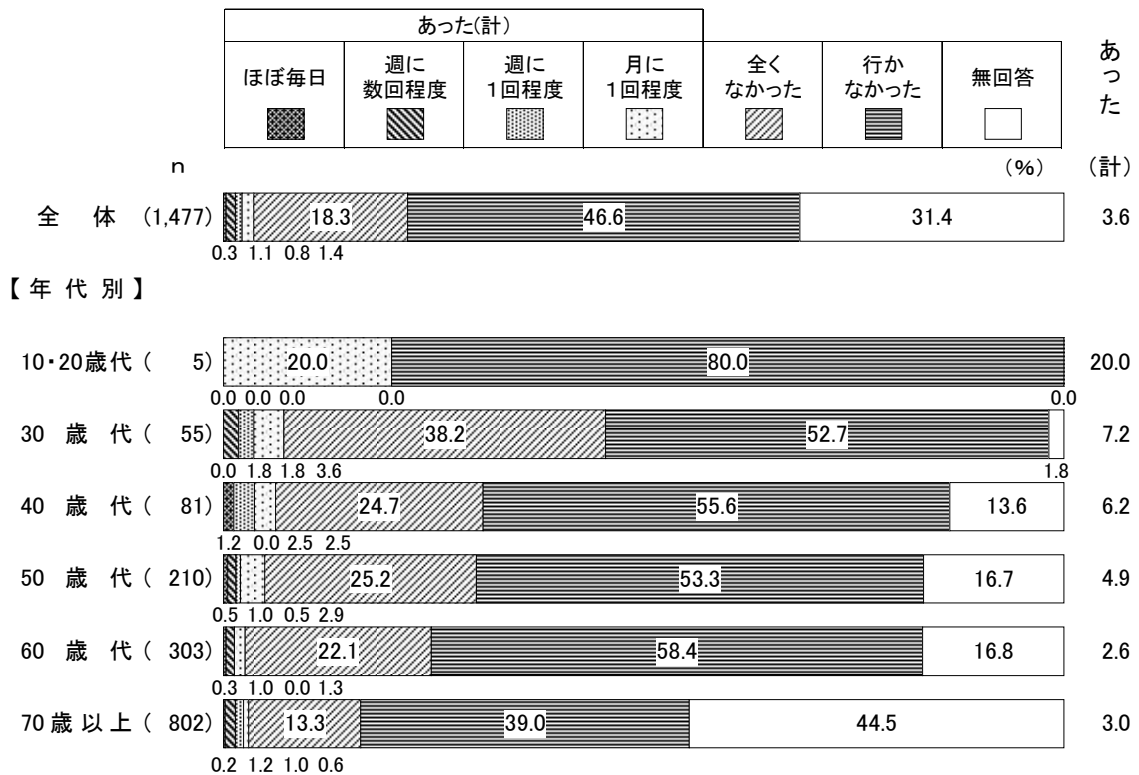
### ④ 飲食店

年代別でみると、「全くなかった」は30歳代で70.9%と高くなっている。



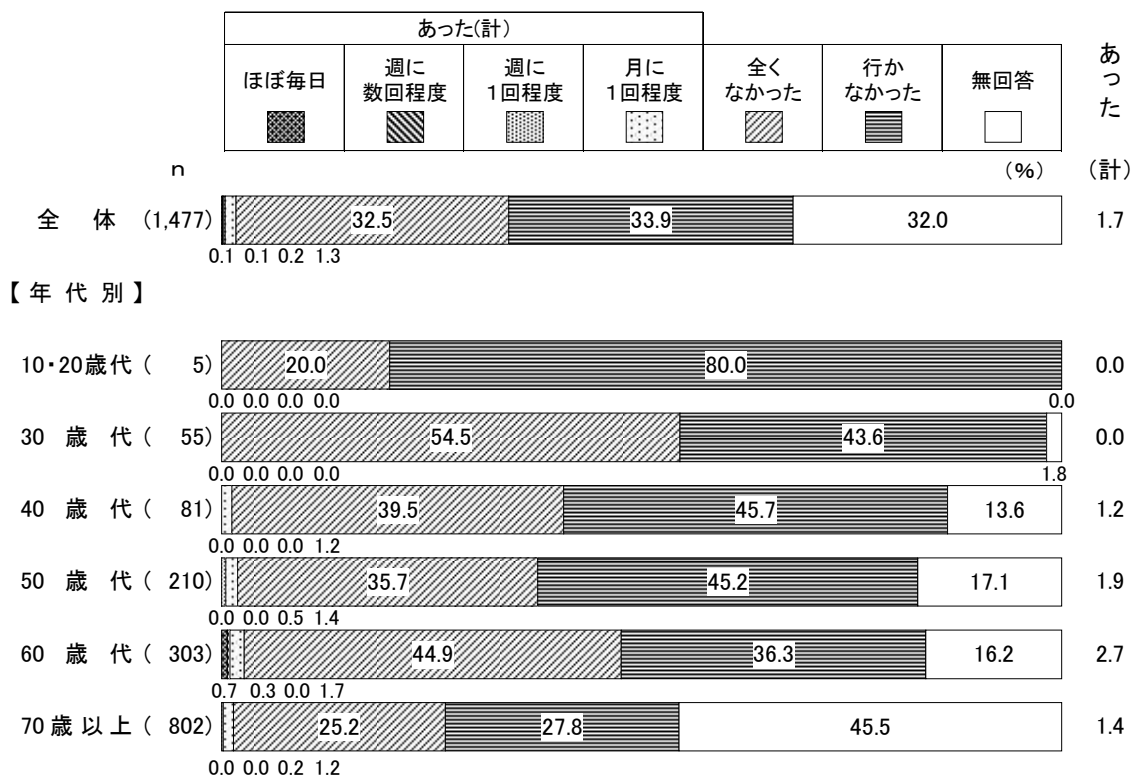
⑤ 遊技場（ゲームセンター、パチンコ、競馬場など）

年代別でみると、「全くなかった」は30歳代で38.2%と高くなっている。



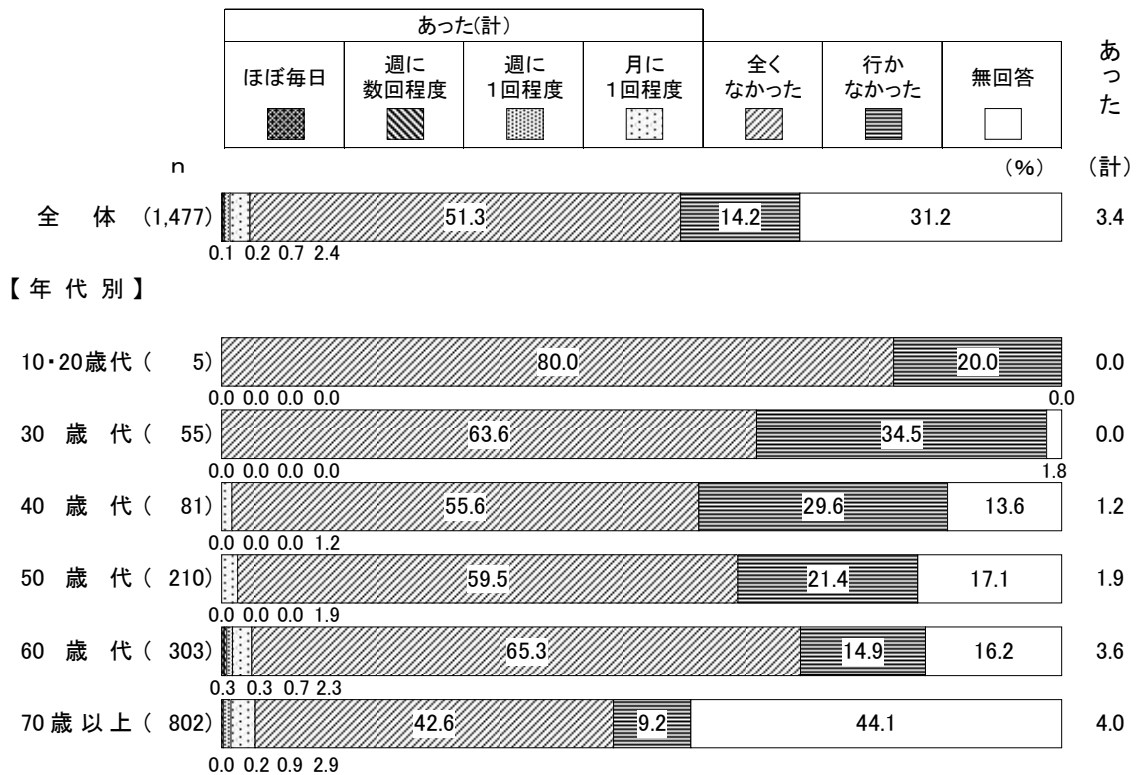
⑥ 行政機関（市役所、町村役場、公民館など）

年代別でみると、「全くなかった」は30歳代で54.5%と高くなっている。



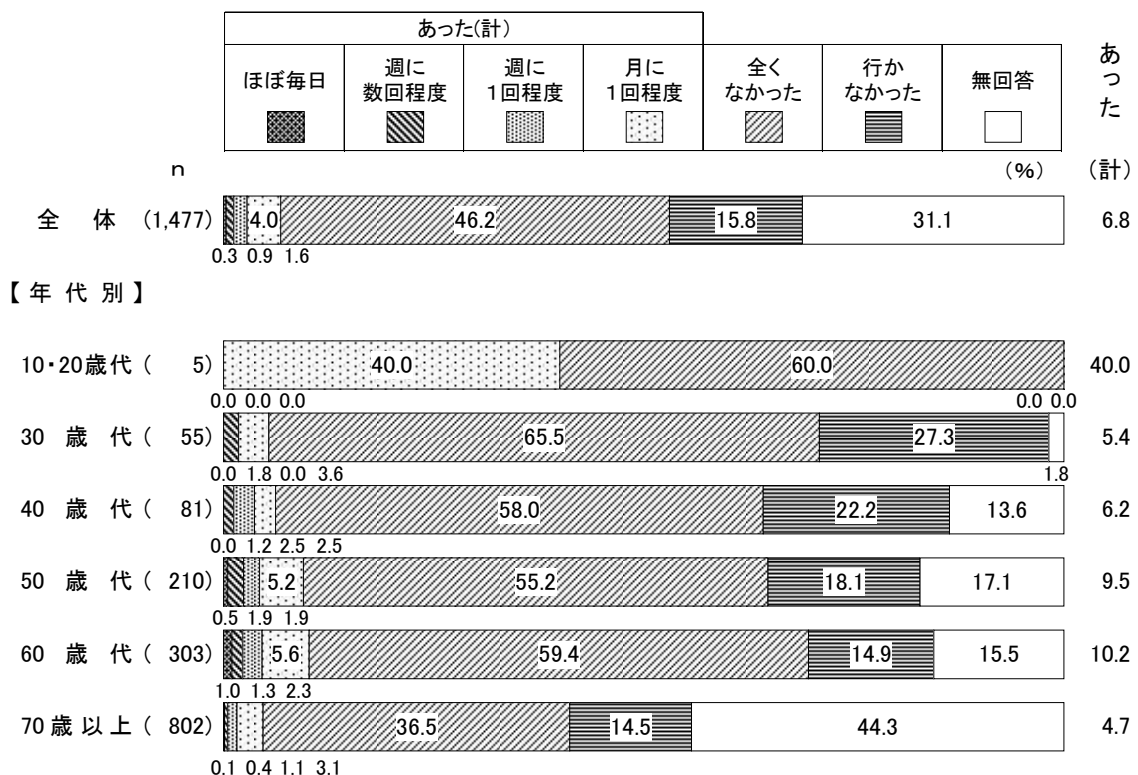
⑦ 医療機関

年代別でみると、「全くなかった」は60歳代で65.3%、30歳代で63.6%と高くなっている。



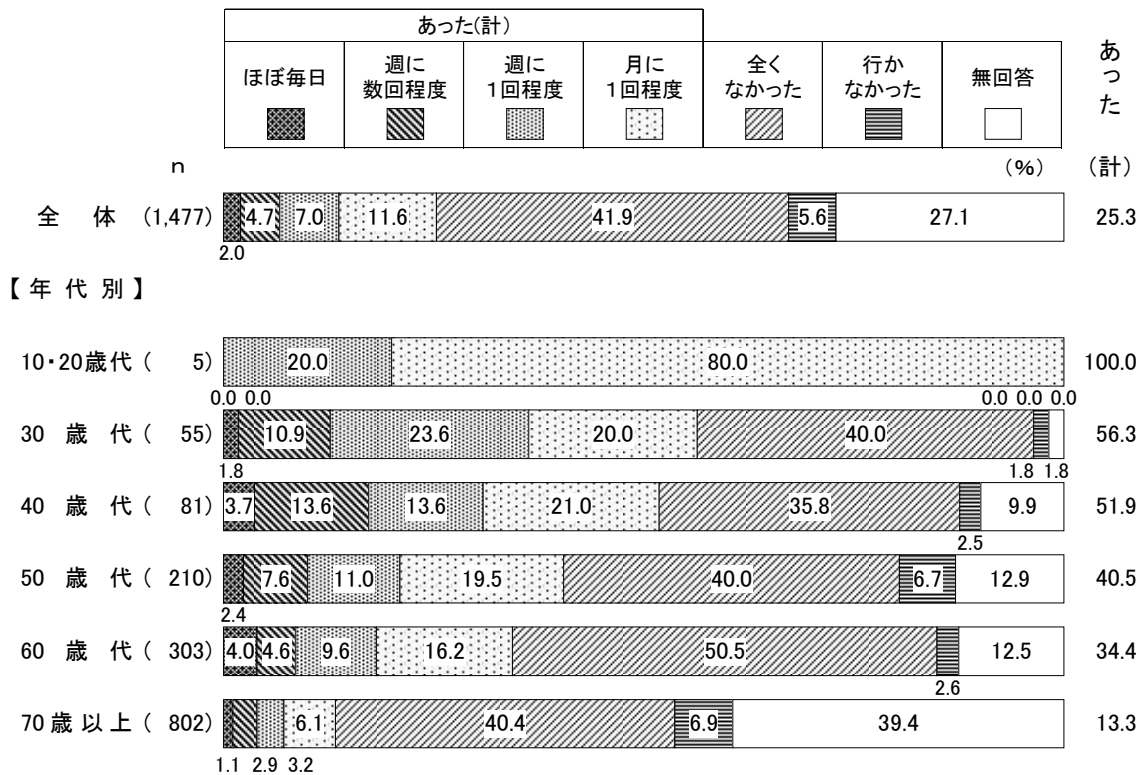
⑧ 公共交通機関

年代別でみると、「全くなかった」は30歳代で65.5%と高くなっている。



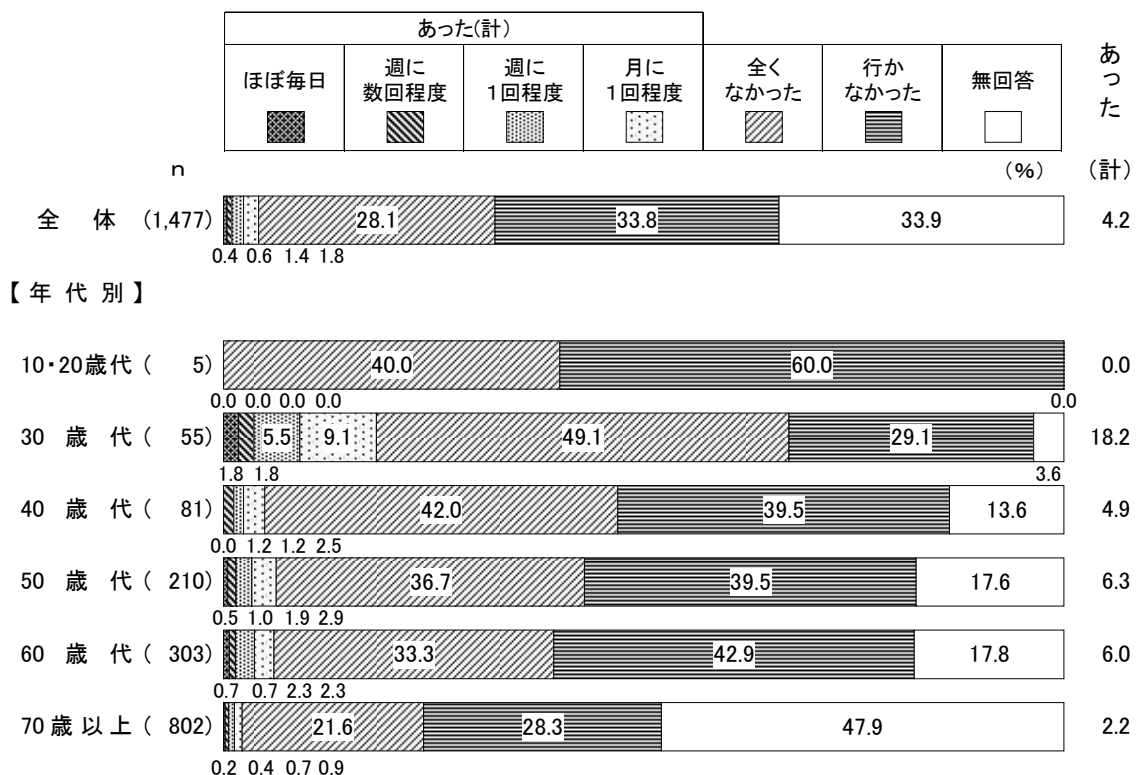
⑨ 路上

年代別でみると、『あった（計）』は30歳代で56.3%、40歳代で51.9%と高くなっている。



⑩ 子どもが利用する屋外の空間（公園、通学路など）

年代別でみると、『あった（計）』は30歳代で18.2%となっている。



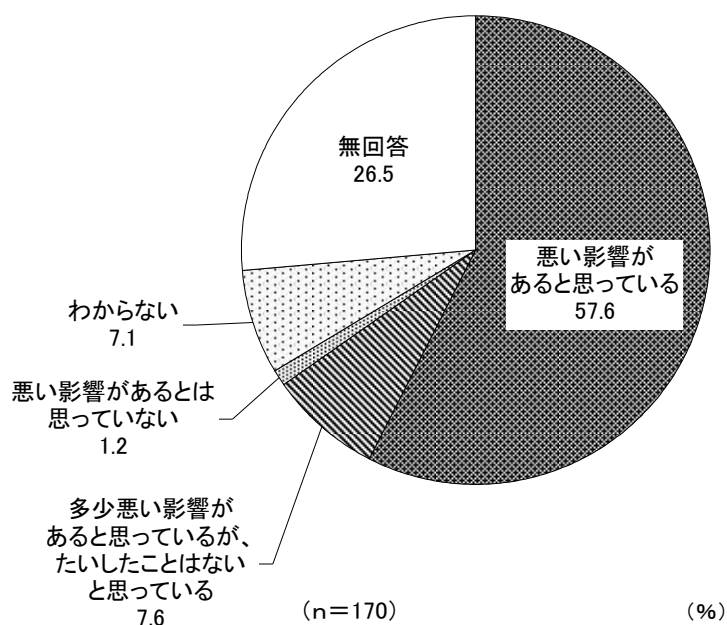
#### (4) 喫煙が身体に悪い影響があることの子どもの認知状況

(18歳以下のお子さまと同居している方にうかがいます。)

問32 あなたのお子さまは、たばこを吸うと、身体に悪い影響があると思っていますか。

(1つだけに○)

喫煙が身体に悪い影響があることの子どもの認知状況は、「悪い影響があると思っている」が57.6%、「多少悪い影響があると思っているが、たいしたことはないと思っている」は7.6%となっている。一方、「悪い影響があるとは思っていない」は1.2%となっている。

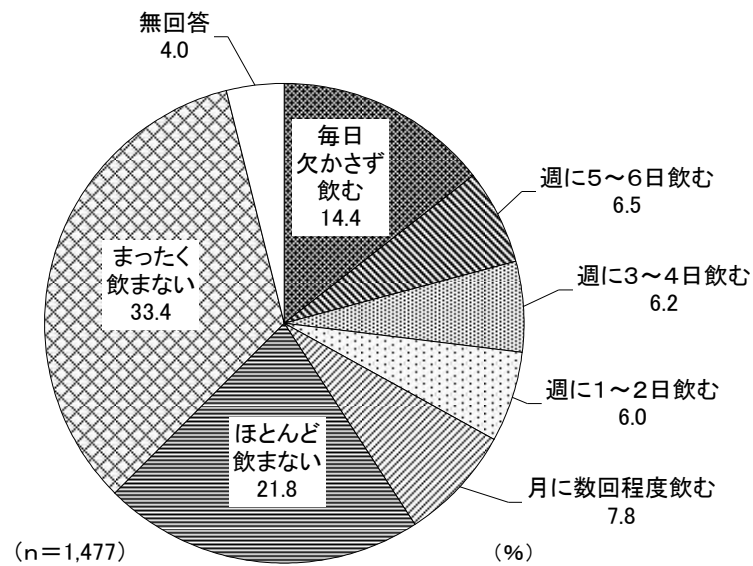


## 6. 飲酒について

### (1) 飲酒状況

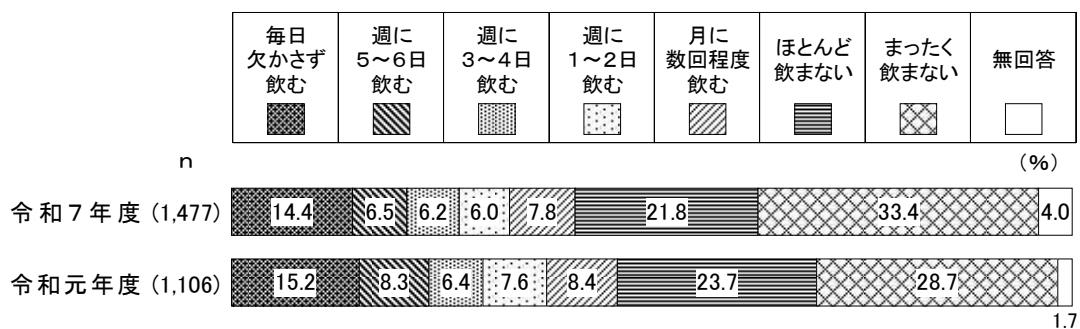
問33 あなたは、お酒を飲みますか。(1つだけに○)

飲酒状況は、「まったく飲まない」が33.4%で最も高く、次いで「ほとんど飲まない」(21.8%)、「毎日欠かさず飲む」(14.4%)、「月に数回程度飲む」(7.8%)となっている。



### 【経年比較】

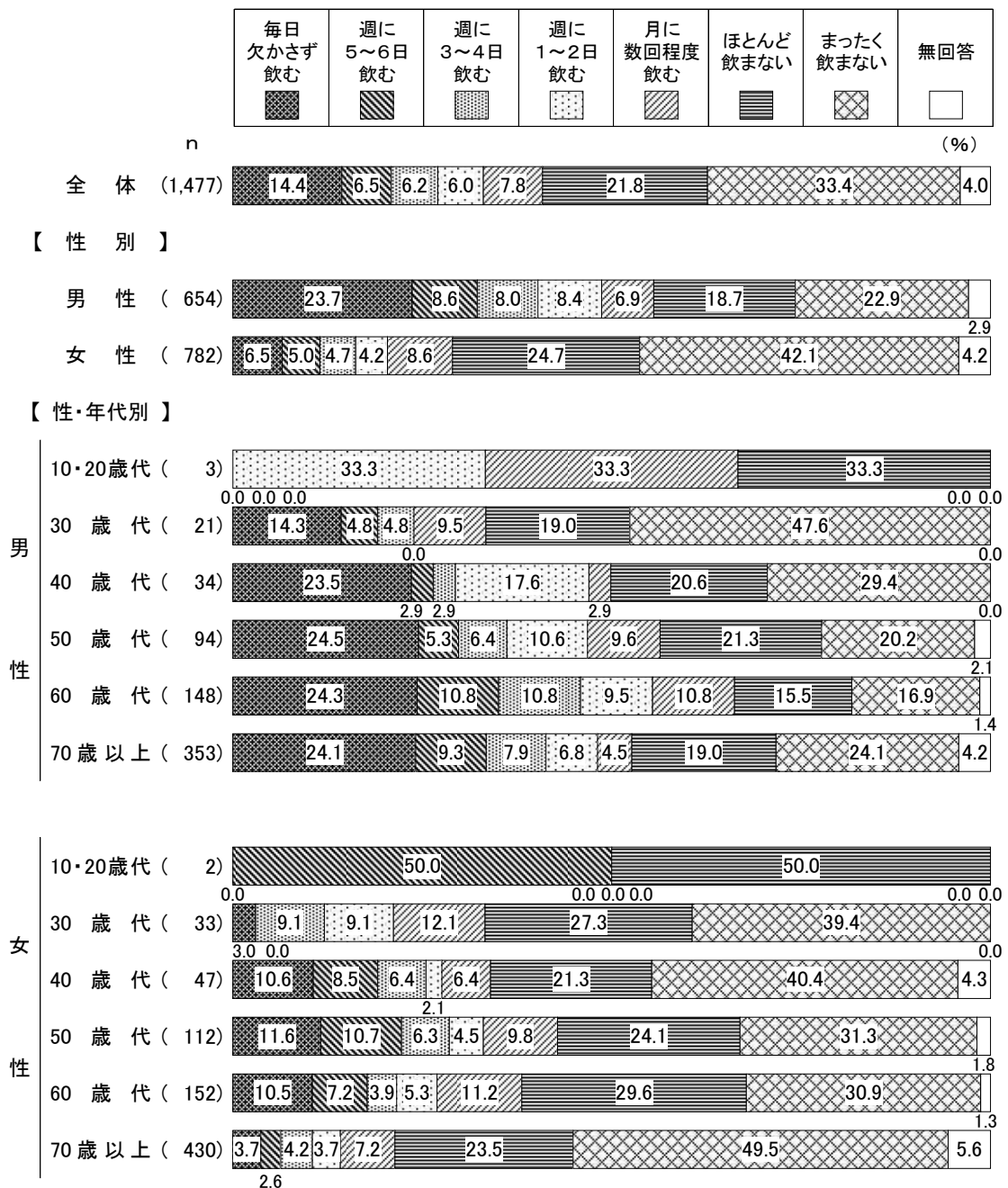
過去の調査と比較すると、「まったく飲まない」は令和元年度調査より4.7ポイント増加している。



【飲酒状況（性・年代別）】

性別でみると、「まったく飲まない」は女性（42.1%）が男性（22.9%）より19.2ポイント高くなっている。一方、「毎日欠かさず飲む」は男性（23.7%）が女性（6.5%）より17.2ポイント高くなっている。

性・年代別でみると、「毎日欠かさず飲む」は男性の40歳代以上の年代で2割台と高くなっている。「ほとんど飲まない」は女性60歳代で29.6%と高くなっている。「まったく飲まない」は女性70歳以上で49.5%、男性30歳代で47.6%と高くなっている。

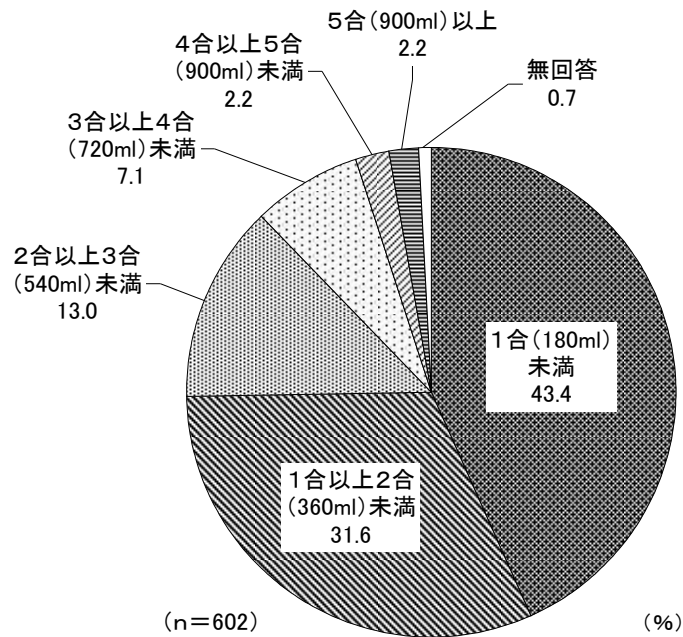


## (2) 1日の飲酒量

(問33で「毎日欠かさず飲む」「週に5～6日飲む」「週に3～4日飲む」「週に1～2日飲む」「月に数回程度飲む」を選択した方にうかがいます。)

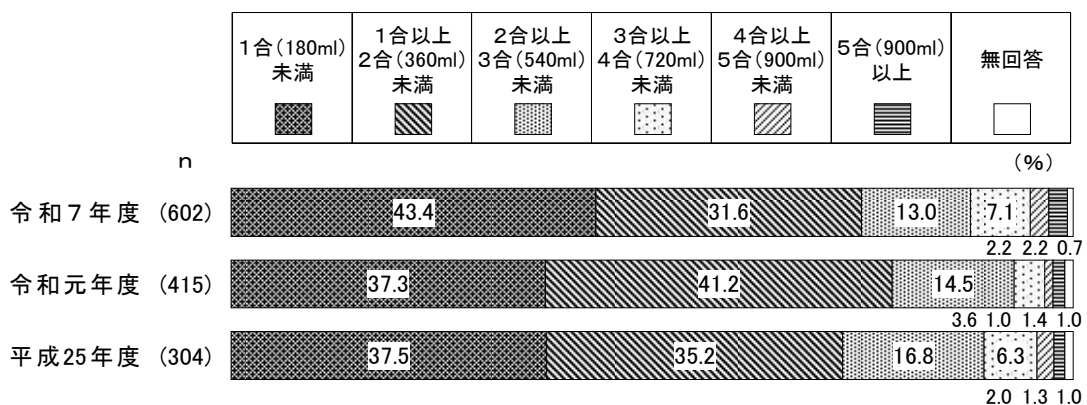
問34 あなたは、1日にどのくらいの量のお酒を飲みますか。日本酒に換算してお答えください。(1つだけに○)

1日の飲酒量は、「1合(180ml)未満」が43.4%で最も高く、次いで「1合以上2合(360ml)未満」(31.6%)、「2合以上3合(540ml)未満」(13.0%)、「3合以上4合(720ml)未満」(7.1%)となっている。



### 【経年比較】

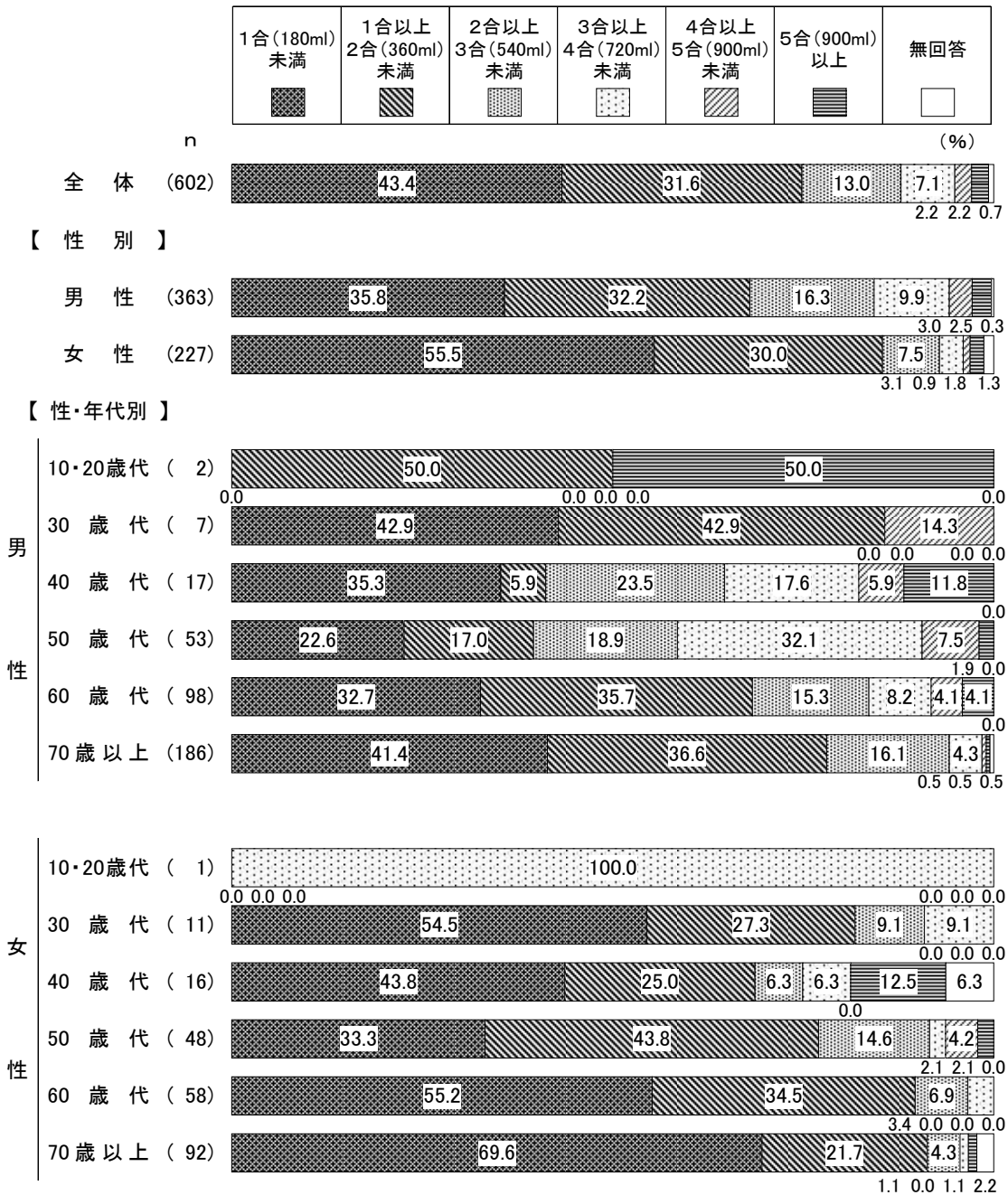
過去の調査と比較すると、「1合(180ml)未満」は令和元年度調査より6.1ポイント、「3合以上4合(720ml)未満」は令和元年度調査より3.5ポイント、それぞれ増加している。一方、「1合以上2合(360ml)未満」は令和元年度調査より9.6ポイント減少している。



【1日の飲酒量（性・年代別）】

性別でみると、「1合（180ml）未満」は女性（55.5%）が男性（35.8%）より19.7ポイント高くなっている。一方、「2合以上3合（540ml）未満」は男性（16.3%）が女性（7.5%）より8.8ポイント、「3合以上4合（720ml）未満」は男性（9.9%）が女性（3.1%）より6.8ポイント、それぞれ高くなっている。

性・年代別でみると、「1合（180ml）未満」は女性70歳以上で69.6%と高くなっている。「1合以上2合（360ml）未満」は女性50歳代で43.8%と高くなっている。「3合以上4合（720ml）未満」は男性50歳代で32.1%と高くなっている。



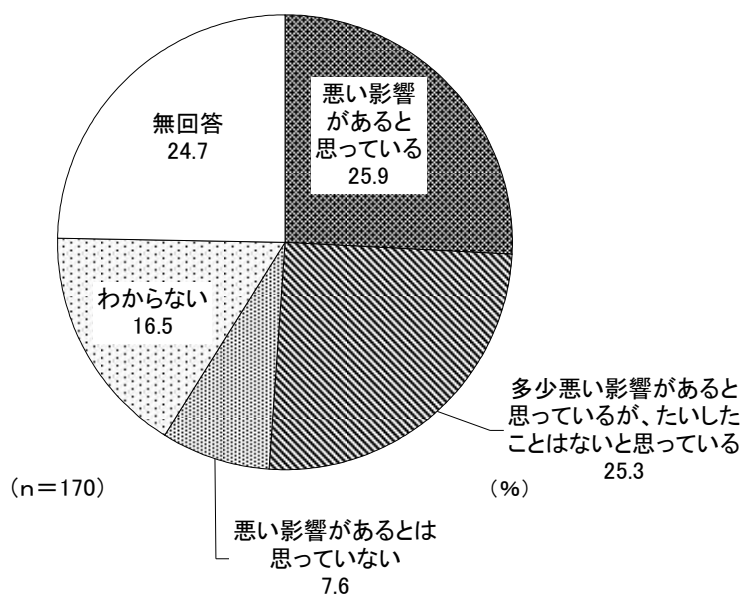
### (3) 飲酒が身体に悪い影響があることの子どもの認知状況

(18歳以下のお子さまと同居している方にうかがいます。)

問35 あなたのお子さまは、お酒を飲むと、身体に悪い影響があると思っていますか。

(1つだけに○)

飲酒が身体に悪い影響があることの子どもの認知状況は、「悪い影響があると思っている」が25.9%、「多少悪い影響があると思っているが、たいしたことはないと思っている」は25.3%となっている。一方、「悪い影響があるとは思っていない」は7.6%となっている。

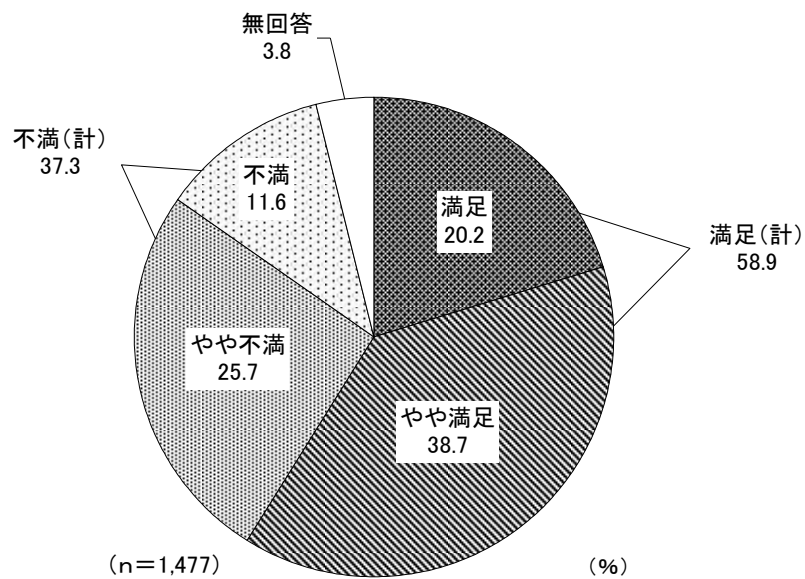


## 7. 歯の健康について

### (1) 歯や口、入れ歯の状態

問36 あなたは、ご自身の歯や口、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○)

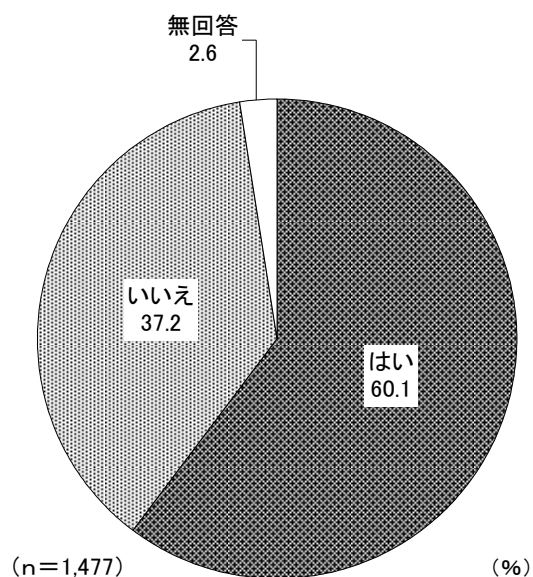
歯や口、入れ歯の状態は、「満足」(20.2%)と「やや満足」(38.7%)を合わせた『満足(計)』は58.9%となっている。一方、「やや不満」(25.7%)と「不満」(11.6%)を合わせた『不満(計)』は37.3%となっている。



## (2) 歯科医院での定期健診の状況

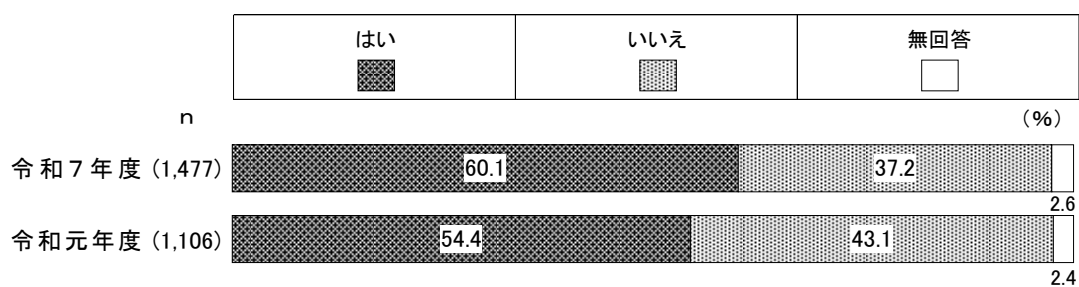
問37 歯や口の健康が身体全体の健康に影響されています。あなたは、年1回以上歯科医院で定期健診を受けていますか。(1つだけに○)

歯科医院での定期健診の状況は、「はい」が60.1%、「いいえ」は37.2%となっている。



### 【経年比較】

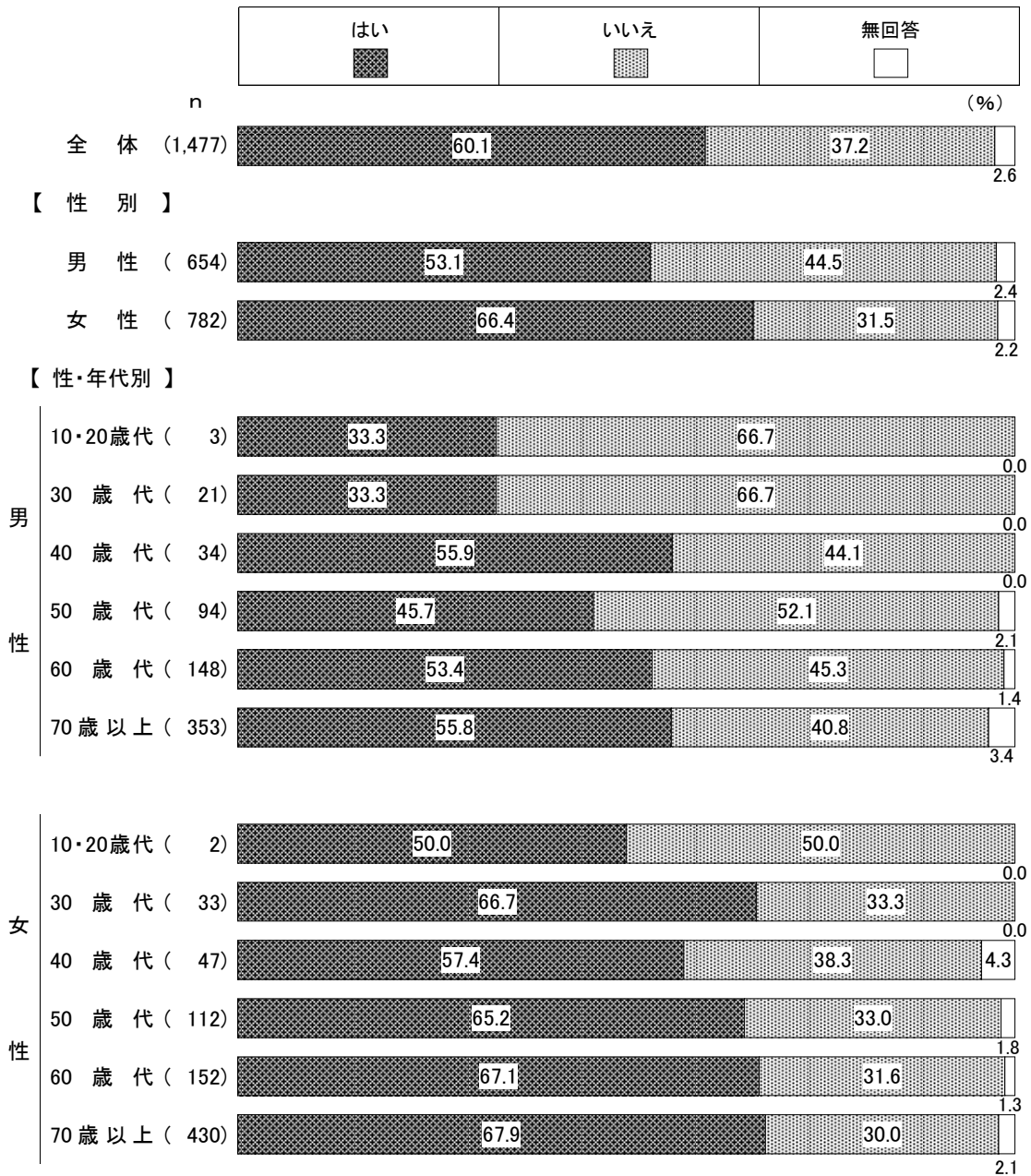
過去の調査と比較すると、「はい」は令和元年度調査より5.7ポイント増加している。



【歯科医院での定期健診の状況（性・年代別）】

性別でみると、「はい」は女性（66.4%）が男性（53.1%）より13.3ポイント高くなっている。

性・年代別でみると、「はい」は女性70歳以上で67.9%、女性60歳代で67.1%と高くなっている。一方、「いいえ」は男性30歳代で66.7%と高くなっている。



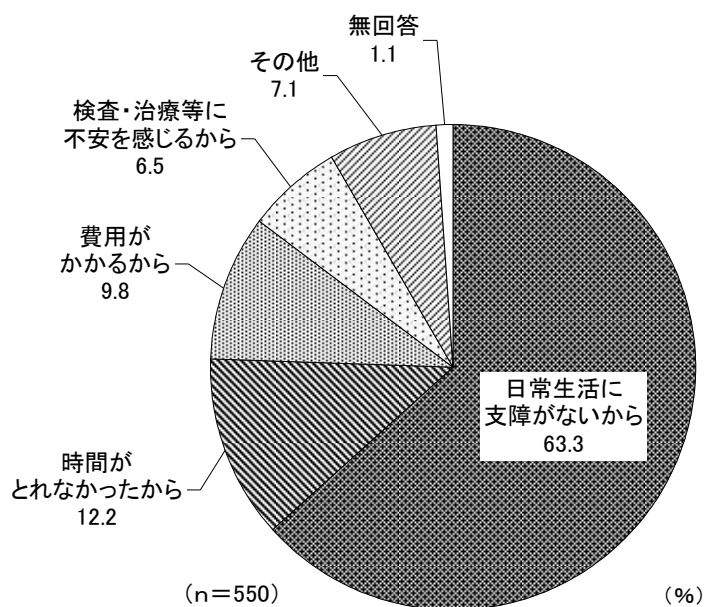
### (3) 定期健診を受けていない理由

(問37で「いいえ(定期健診を受けていない)」を選択した方にかがいます。)

問38 定期健診を受けていない理由は何ですか。最も近い理由を1つ選んでください。

(1つだけに○)

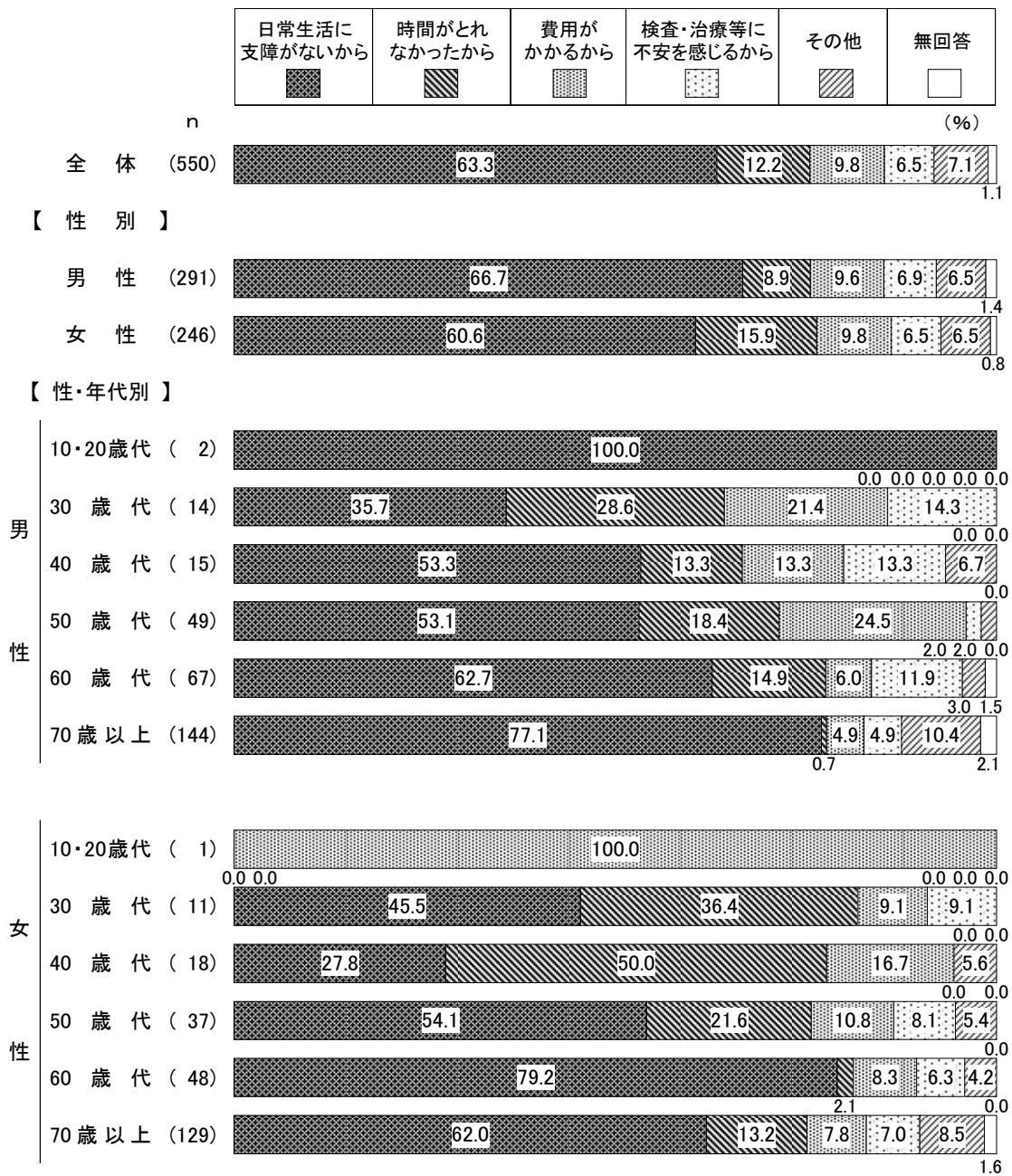
定期健診を受けていない理由は、「日常生活に支障がないから」が63.3%で最も高く、次いで「時間がとれなかったから」(12.2%)、「費用がかかるから」(9.8%)、「検査・治療等に不安を感じるから」(6.5%)となっている。



【定期健診を受けていない理由（性・年代別）】

性別でみると、「時間がとれなかったから」は女性（15.9%）が男性（8.9%）より7.0ポイント高くなっている。一方、「日常生活に支障がないから」は男性（66.7%）が女性（60.6%）より6.1ポイント高くなっている。

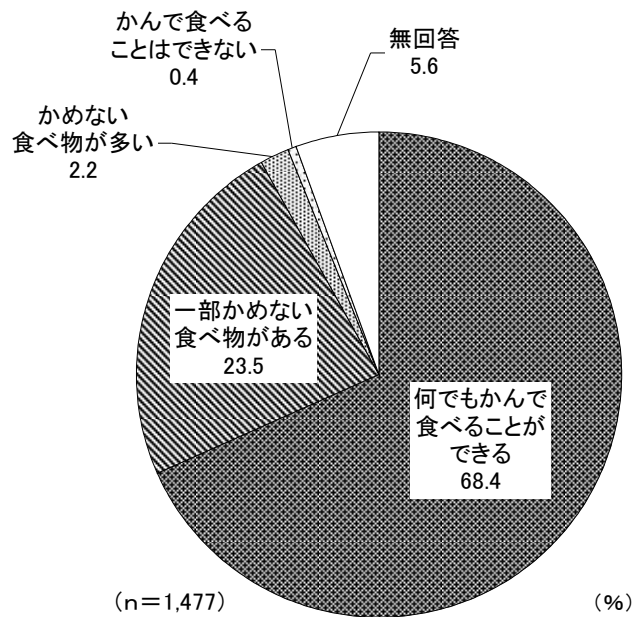
性・年代別でみると、「日常生活に支障がないから」は女性60歳代で79.2%、男性70歳以上で77.1%と高くなっている。「時間がとれなかったから」は女性50歳代で21.6%と高くなっている。「費用がかかるから」は男性50歳代で24.5%と高くなっている。



#### (4) 噛んで食べる時の状態

問39 あなたの、かんで食べる時の状態について教えてください。(1つだけに○)

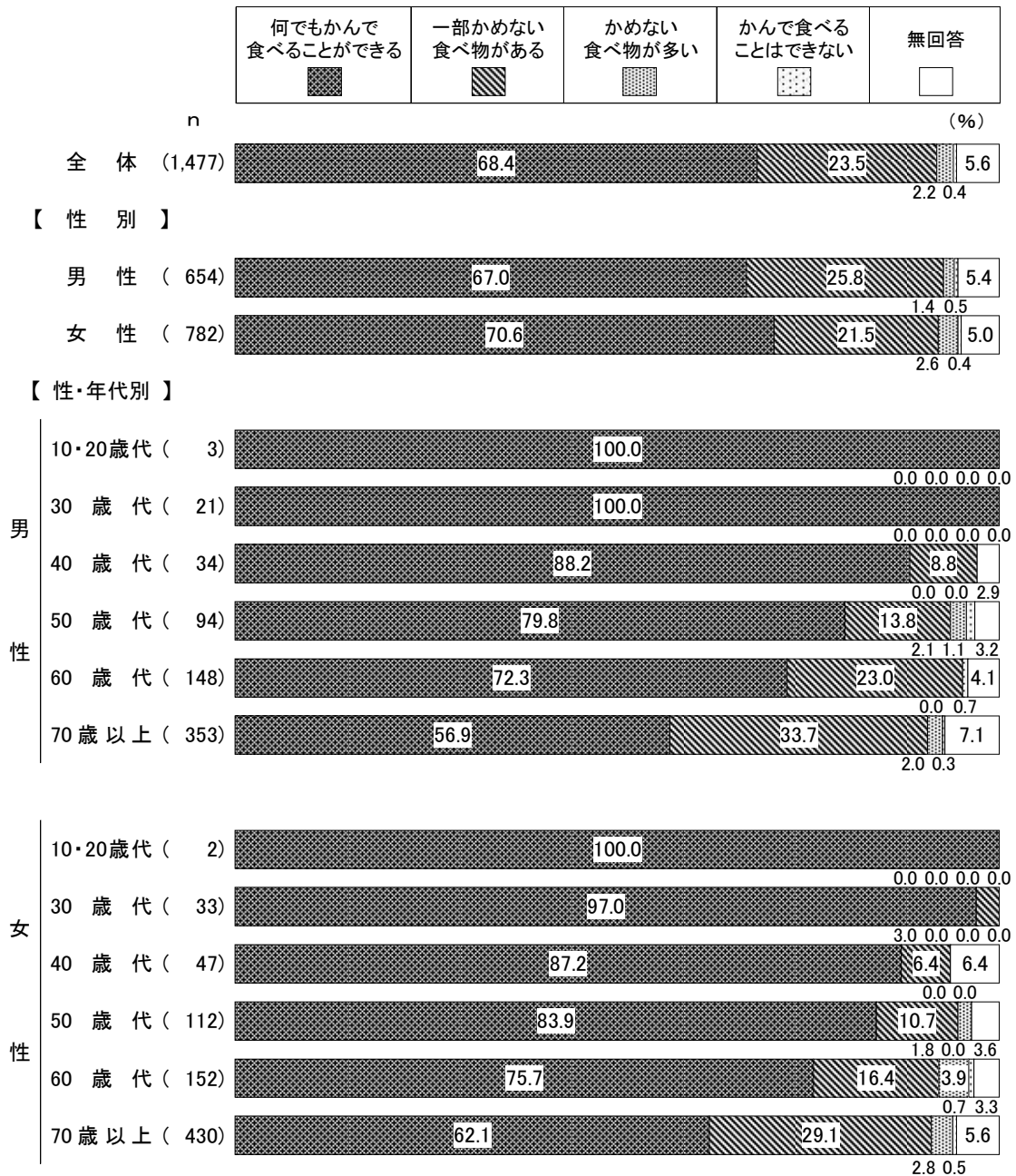
噛んで食べる時の状態は、「何でもかんで食べることができる」が68.4%で最も高く、次いで「一部かめない食べ物がある」(23.5%)、「かめない食べ物が多い」(2.2%)、「かんで食べることはできない」(0.4%)となっている。



【<sup>か</sup>噛んで食べる時の状態（性・年代別）】

性別で見ると、「一部かめない食べ物がある」は男性（25.8%）が女性（21.5%）より4.3ポイント高くなっている。一方、「何でもかんで食べることができる」は女性（70.6%）が男性（67.0%）より3.6ポイント高くなっている。

性・年代別で見ると、「何でもかんで食べることができる」は男女ともに年代が下がるほど割合が高くなっている。「一部かめない食べ物がある」は男性70歳以上で33.7%と高くなっている。

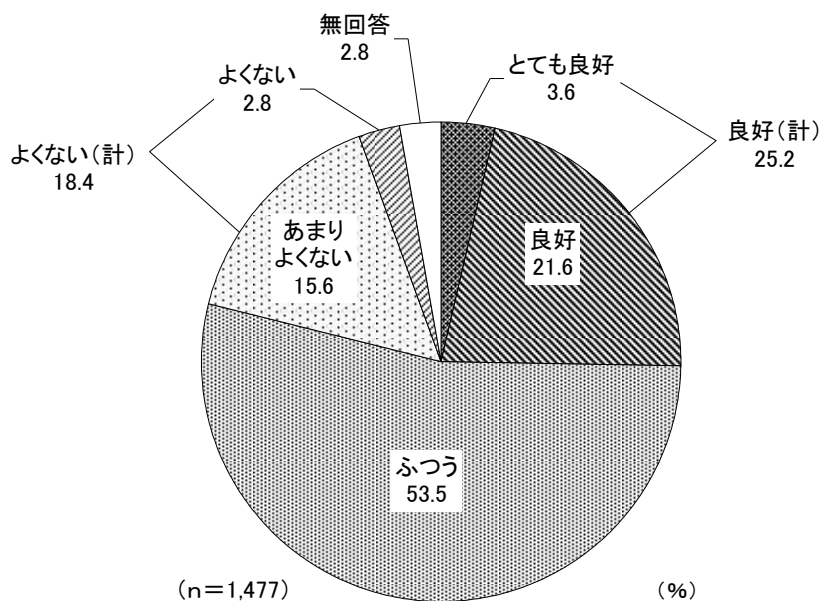


## 8. 健康管理について

### (1) 自分の健康状態

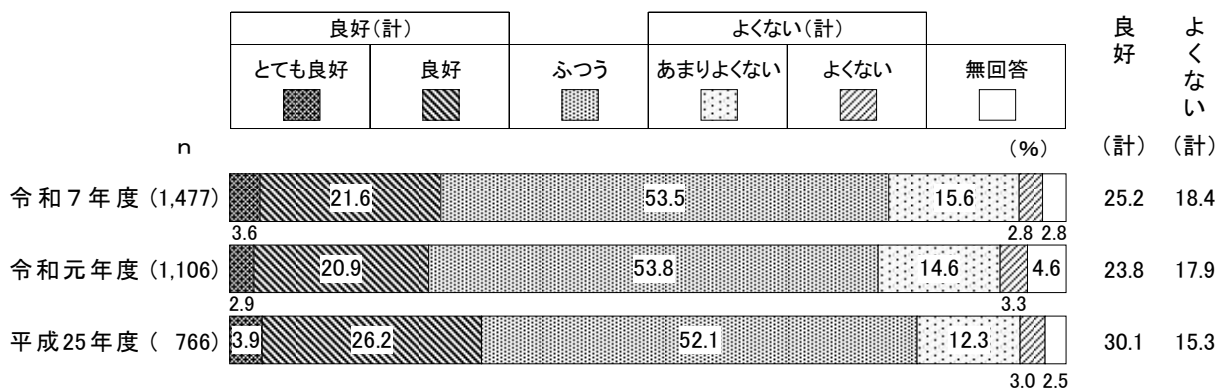
問40 あなたは、自分の健康状態をどのように思いますか。(1つだけに○)

自分の健康状態は、「とても良好」(3.6%)と「良好」(21.6%)を合わせた『良好(計)』は25.2%となっている。一方、「あまりよくない」(15.6%)と「よくない」(2.8%)を合わせた『よくない(計)』は18.4%となっている。また、「ふつう」は53.5%となっている。



### 【経年比較】

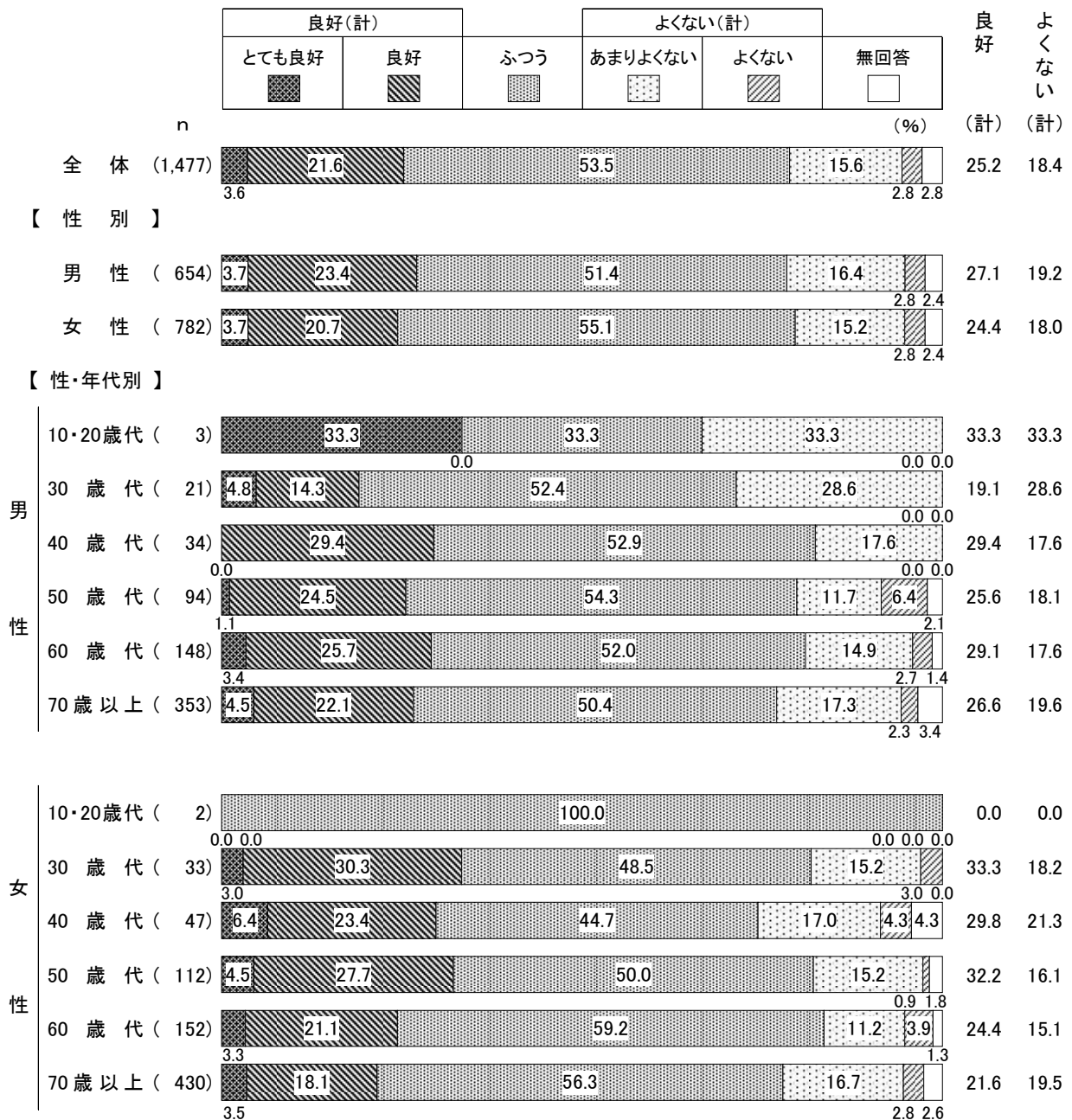
過去の調査と比較すると、令和元年度調査から大きな変化はみられない。



### 【自分の健康状態（性・年代別）】

性別でみると、「ふつう」は女性（55.1%）が男性（51.4%）より3.7ポイント高くなっている。

性・年代別でみると、『良好（計）』は女性30歳代で33.3%、女性50歳代で32.2%と高くなっている。一方、『よくない（計）』は男性30歳代で28.6%と高くなっている。

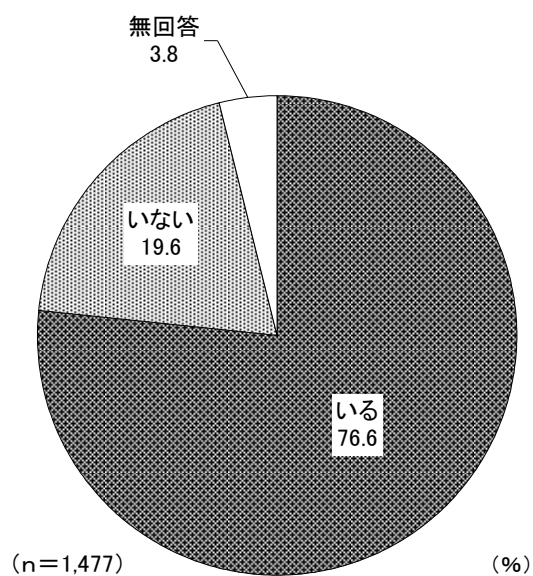


## (2) かかりつけ医の有無

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。

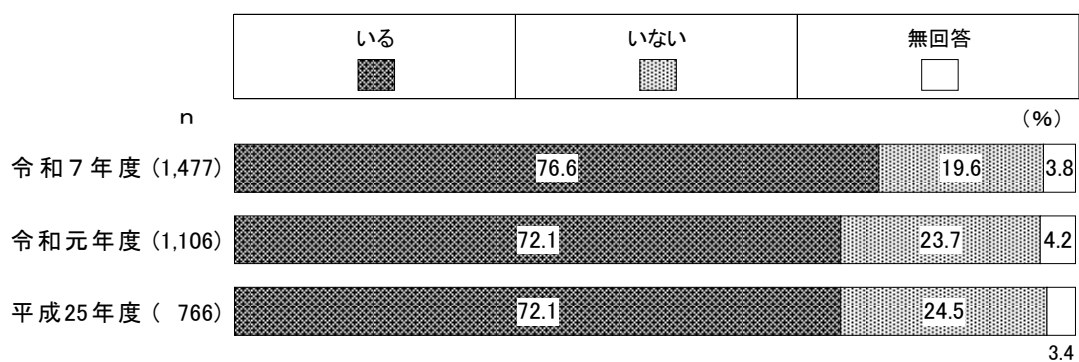
(1つだけに○)

かかりつけ医の有無は、「いる」が76.6%、「いない」は19.6%となっている。



### 【経年比較】

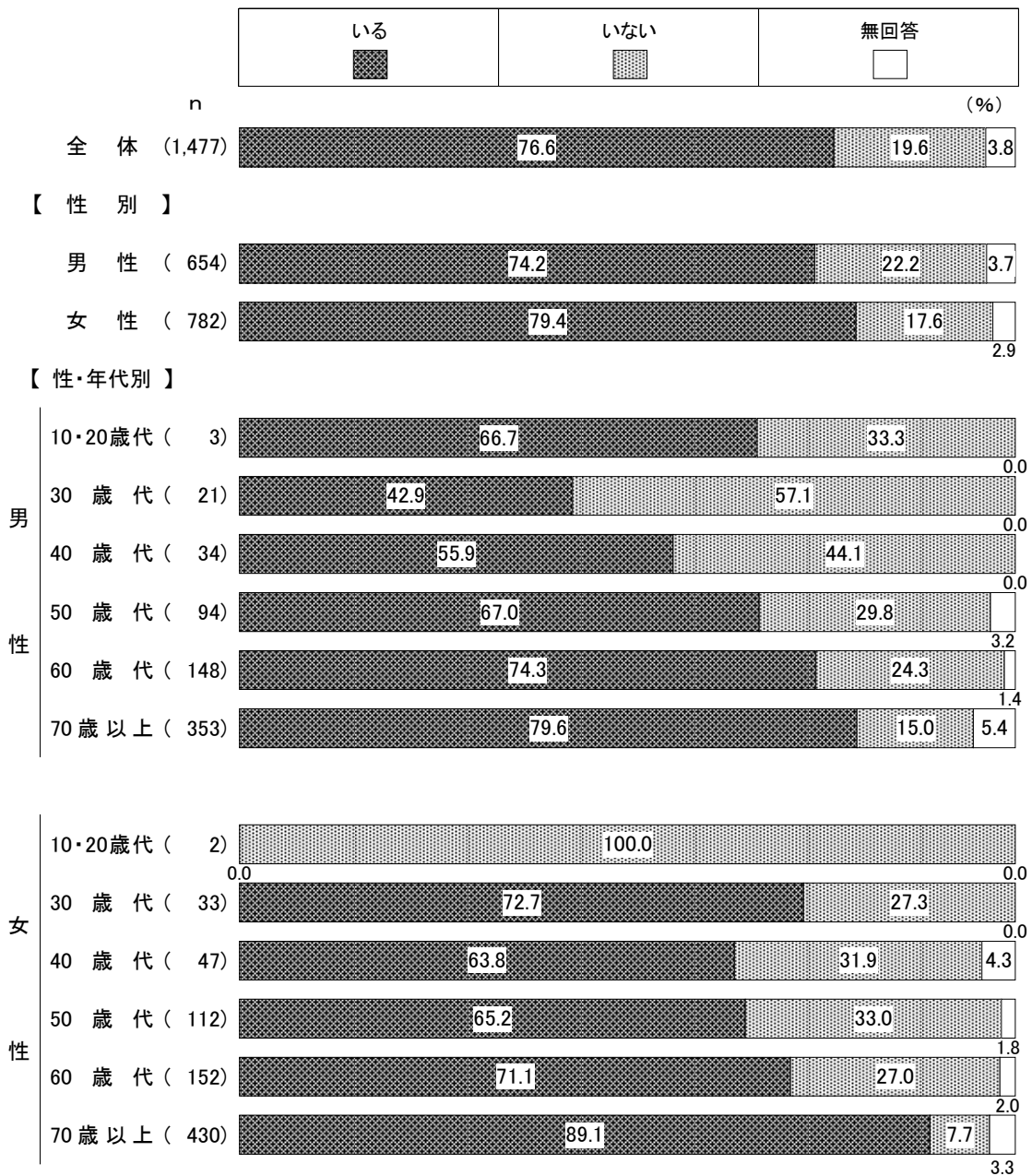
過去の調査と比較すると、「いる」は令和元年度調査より4.5ポイント増加している。



【かかりつけ医の有無（性・年代別）】

性別でみると、「いる」は女性（79.4%）が男性（74.2%）より5.2ポイント高くなっている。

性・年代別でみると、「いる」は女性70歳以上で89.1%と高くなっている。一方、「いない」は男性30歳代で57.1%と高くなっている。

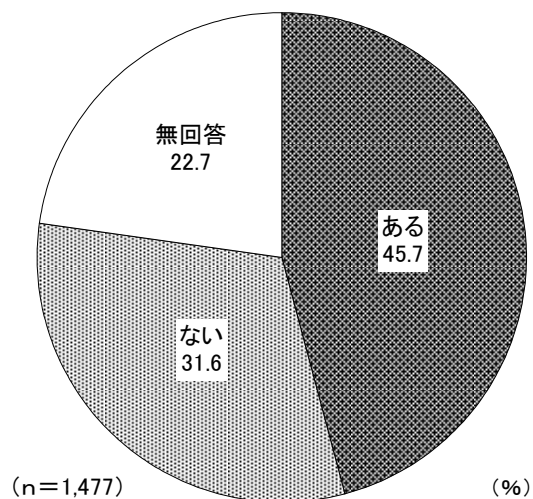


### (3) 腰痛や手足の関節の痛みの有無

(現在、病院や診療所に入院中、または介護施設に入所中でなく、ここ数日、病気やけがなどで具合の悪いところ(自覚症状)がある方にお聞きします。)

問42 腰痛や、手足の関節が痛むことがありますか。(1つだけに○)

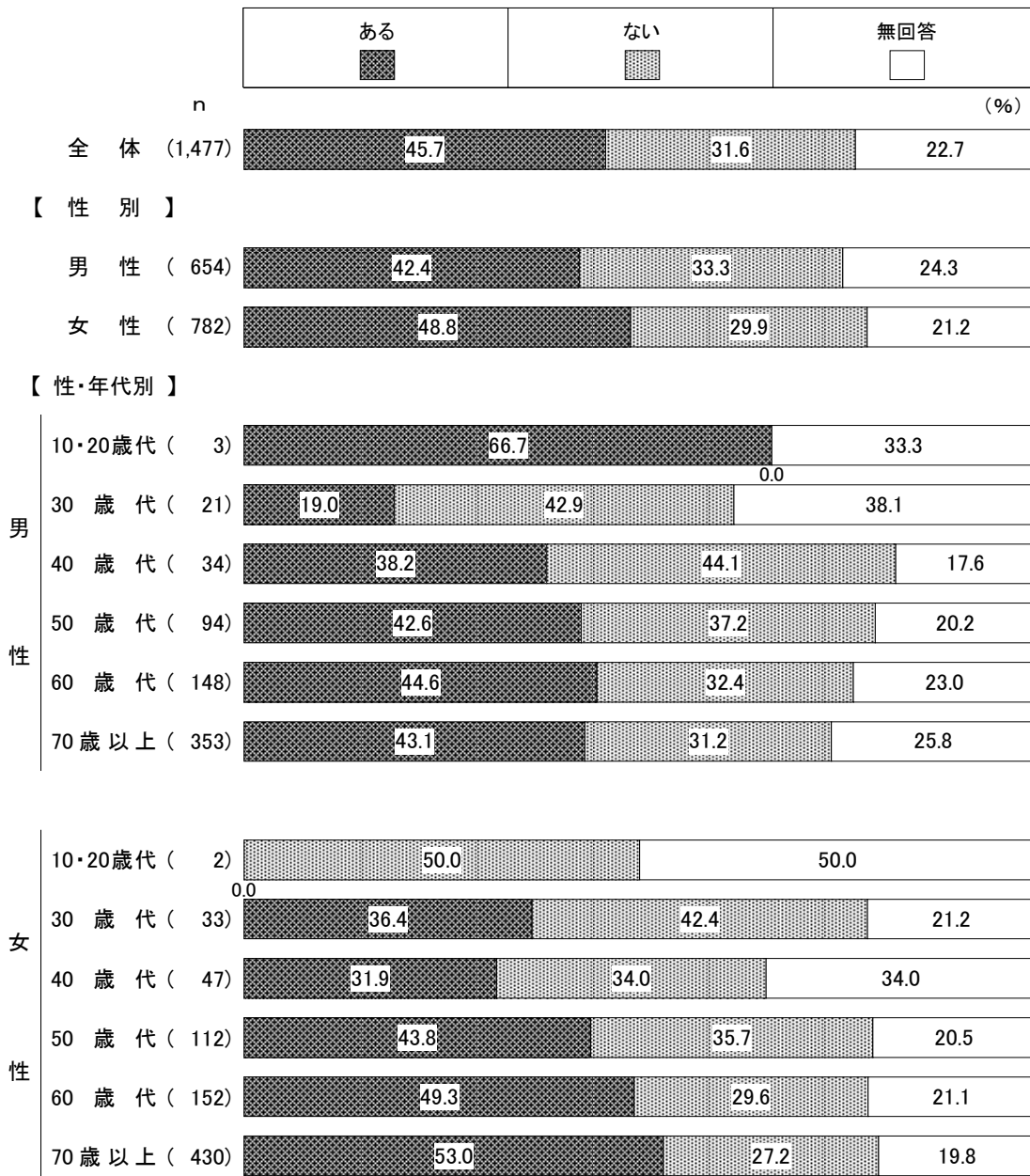
腰痛や手足の関節の痛みの有無は、「ある」が45.7%、「ない」は31.6%となっている。



**【腰痛や手足の関節の痛みの有無（性・年代別）】**

性別でみると、「ある」は女性（48.8%）が男性（42.4%）より6.4ポイント高くなっている。

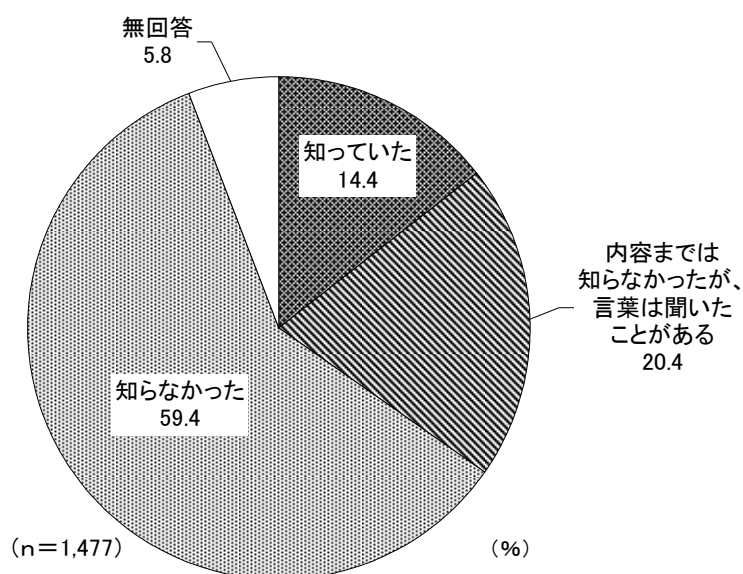
性・年代別でみると、「ある」は女性70歳以上で53.0%と高くなっている。一方、「ない」は男性40歳代で44.1%と高くなっている。



#### (4) 「ロコモティブシンドローム」の認知度

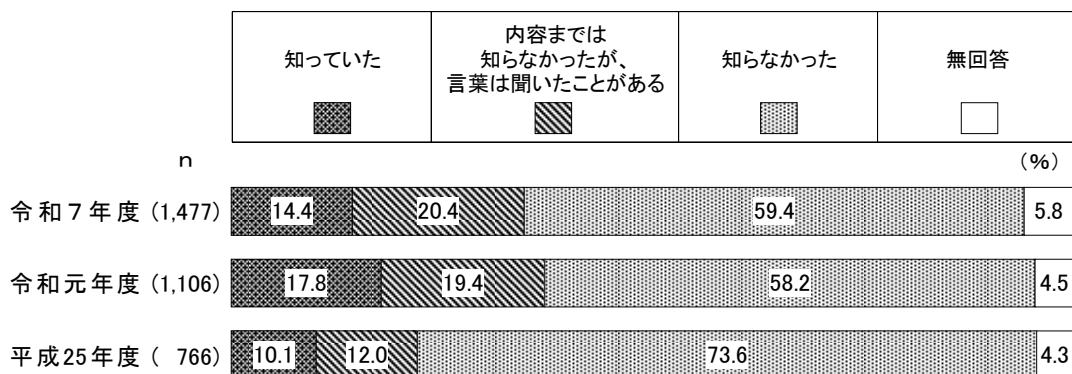
問43 「ロコモティブシンドローム」とは、手足の関節等の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性が高い状態とされています。あなたは、この内容を知っていましたか。(1つだけに○)

「ロコモティブシンドローム」の認知度は、「知っていた」が14.4%、「内容までは知らなかったが、言葉は聞いたことがある」は20.4%となっている。一方、「知らなかった」は59.4%となっている。



#### 【経年比較】

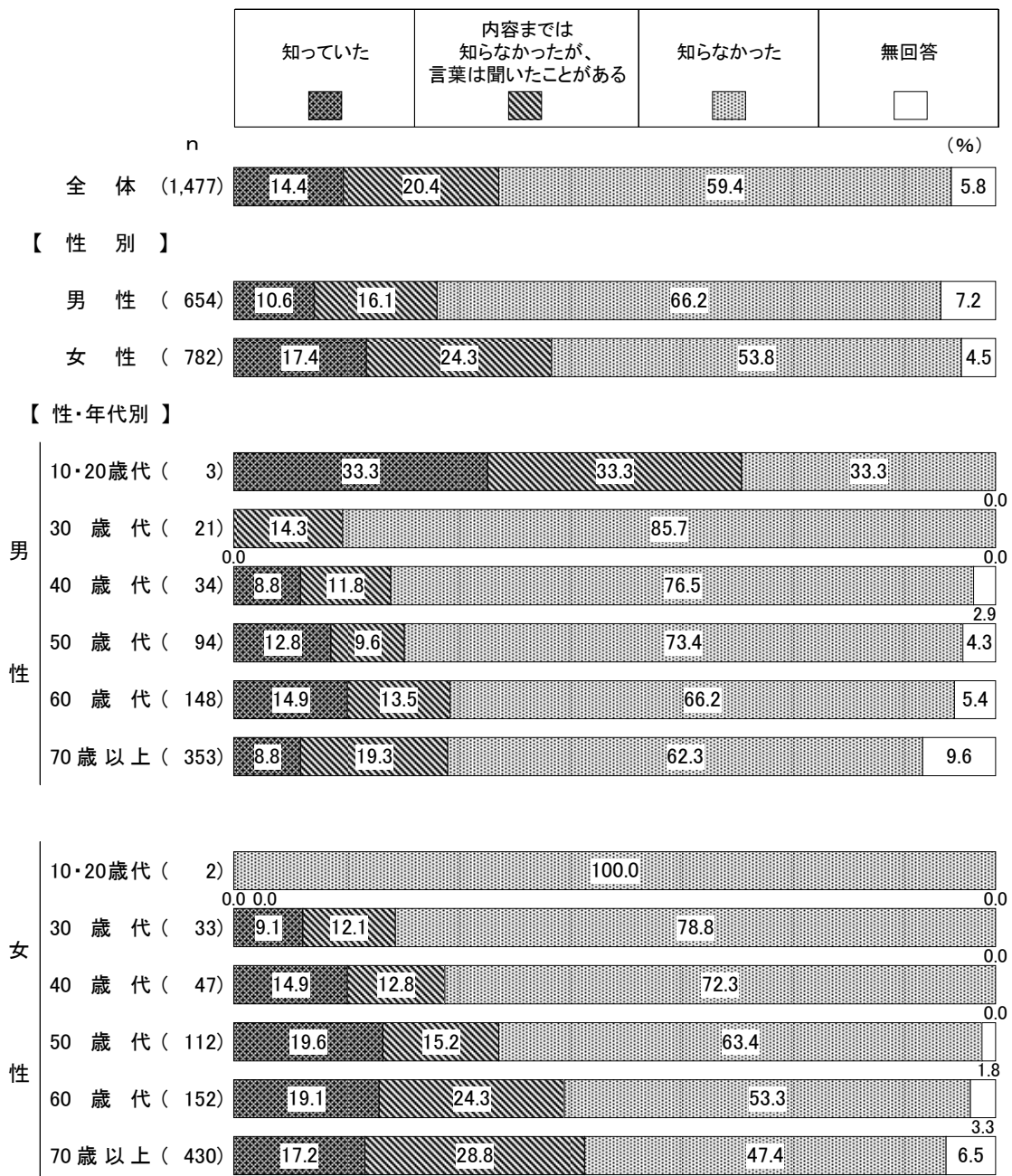
過去の調査と比較すると、「知っていた」は令和元年度調査より3.4ポイント減少している。



### 【「ロコモティブシンドローム」の認知度（性・年代別）】

性別でみると、「知らなかった」は男性（66.2%）が女性（53.8%）より12.4ポイント高くなっている。一方、「内容までは知らなかったが、言葉は聞いたことがある」は女性（24.3%）が男性（16.1%）より8.2ポイント、「知っていた」は女性（17.4%）が男性（10.6%）より6.8ポイント、それぞれ高くなっている。

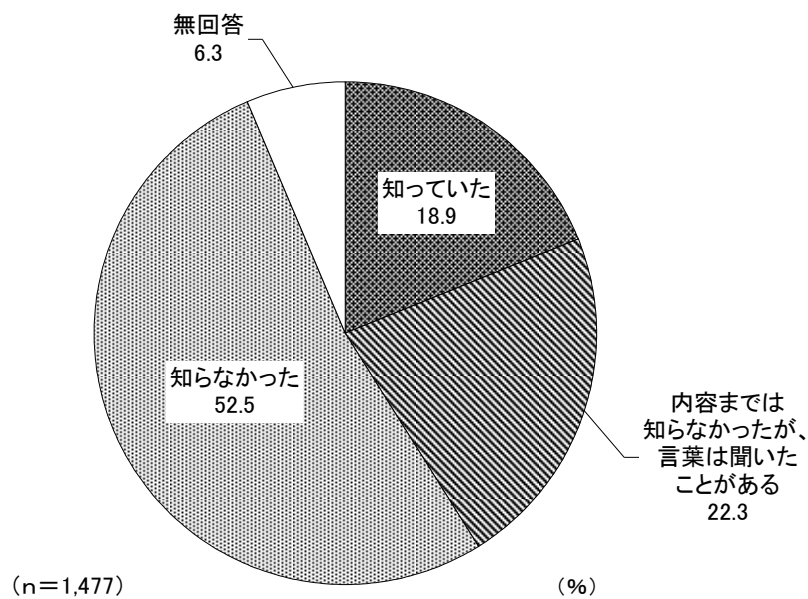
性・年代別でみると、「内容までは知らなかったが、言葉は聞いたことがある」は女性70歳以上で28.8%と高くなっている。「知らなかった」は男性30歳代で85.7%と高くなっている。



(5) 「慢性閉塞性肺疾患 (COPD)」の認知度

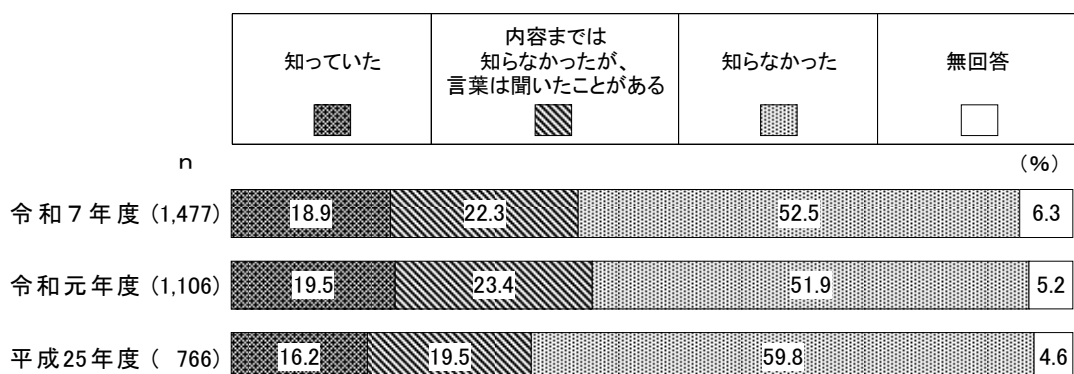
問44 「慢性閉塞性肺疾患 (COPD)」とは、有毒な粒子やガスを長期間吸うことによって、動いたときに息切れがしたり、慢性的に咳・痰が続いたりするようになる疾患で、主な原因はたばこです。早期に発見して治療を行えば、病気の進行を遅らせることができますが、重症化すると一日中酸素吸入が必要になることもあります。あなたは、この内容を知っていましたか。(1つだけに○)

「慢性閉塞性肺疾患 (COPD)」の認知度は、「知っていた」が18.9%、「内容までは知らなかったが、言葉は聞いたことがある」は22.3%となっている。一方、「知らなかった」は52.5%となっている。



【経年比較】

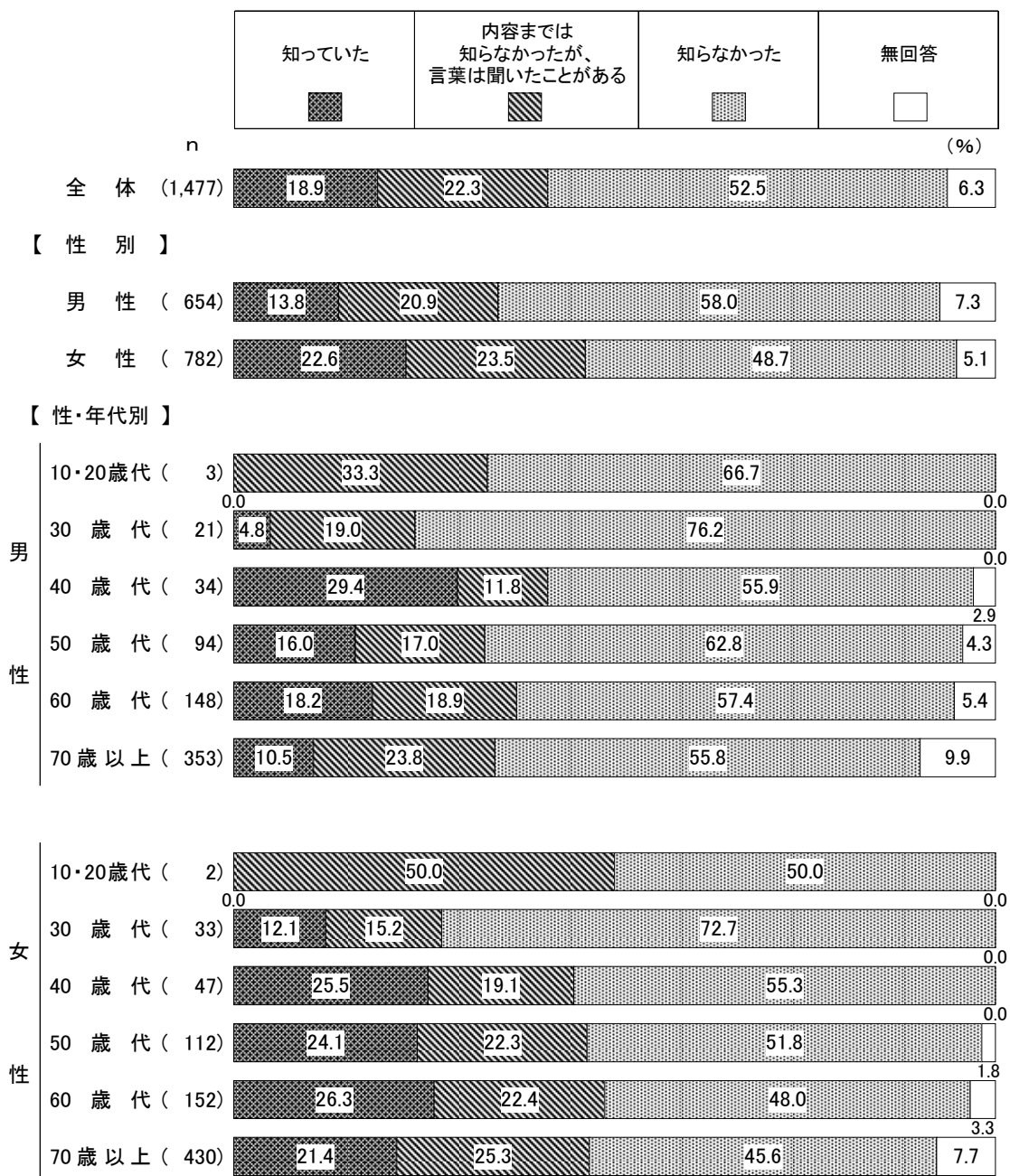
過去の調査と比較すると、令和元年度調査から大きな変化はみられない。



### 【「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」の認知度（性・年代別）】

性別で見ると、「知らなかった」は男性（58.0%）が女性（48.7%）より9.3ポイント高くなっている。一方、「知っていた」は女性（22.6%）が男性（13.8%）より8.8ポイント高くなっている。

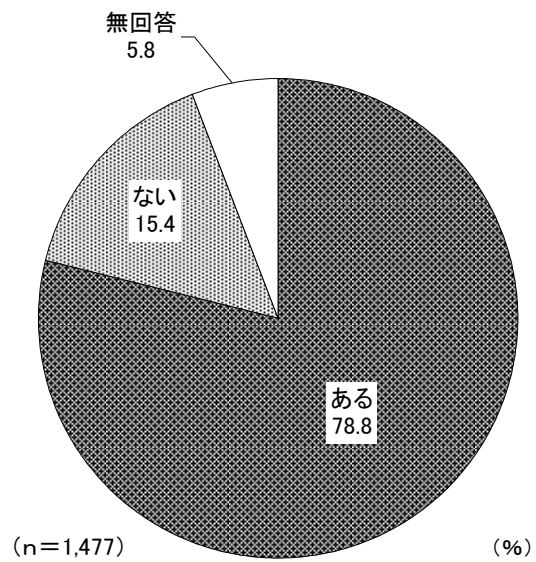
性・年代別で見ると、「知っていた」は男性40歳代で29.4%と高くなっている。「内容までは知らなかったが、言葉は聞いたことがある」は女性70歳以上で25.3%と高くなっている。「知らなかった」は男性30歳代で76.2%、女性30歳代で72.7%と高くなっている。



(6) 過去1年間の健診等の受診状況

問45 あなたは過去1年間に、健診等（健康診断、健康診査及び人間ドック）を受けたことがありますか。（1つだけに○）

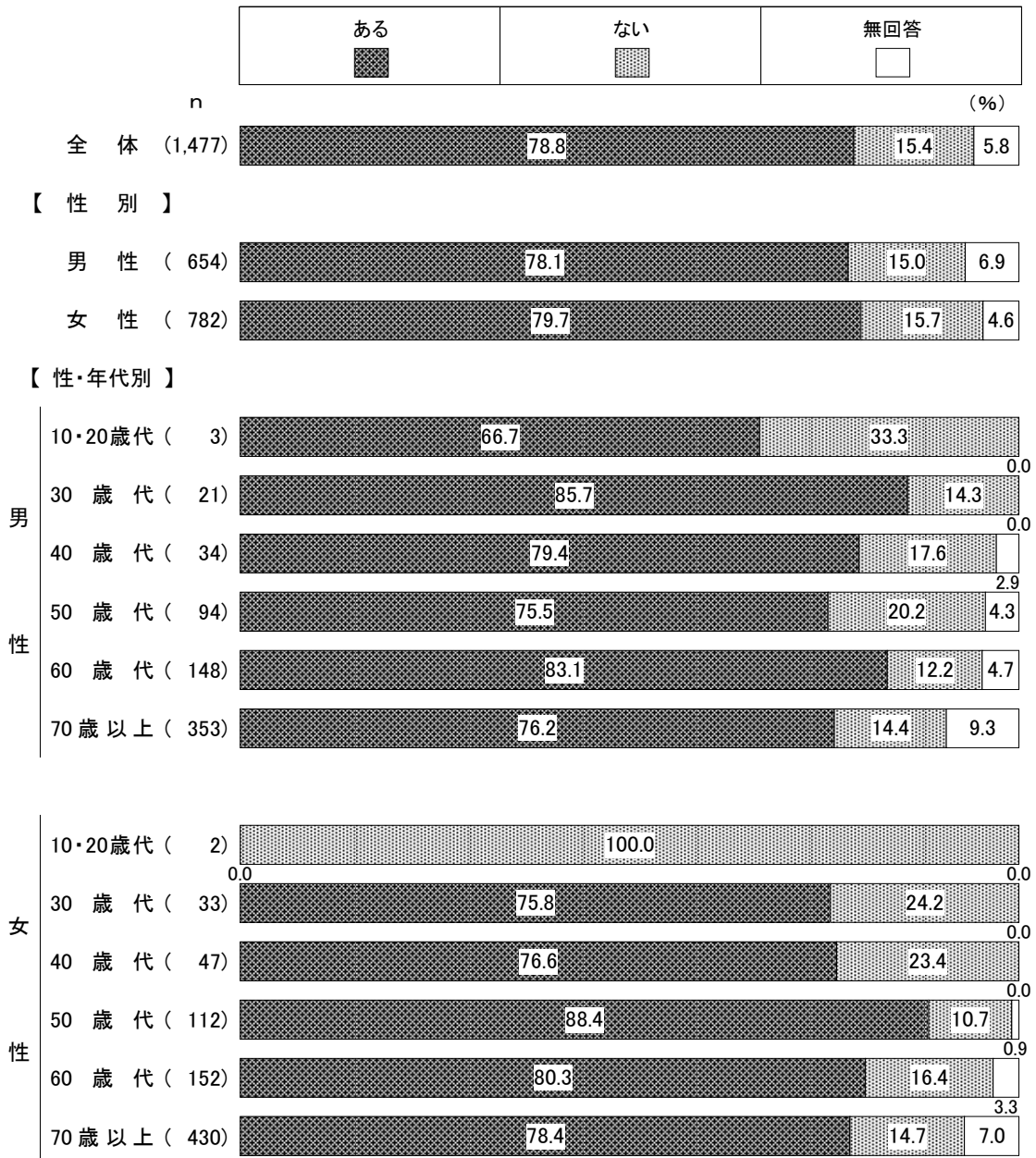
過去1年間の健診等の受診状況は、「ある」が78.8%、「ない」は15.4%となっている。



【過去1年間の健診等の受診状況（性・年代別）】

性別でみると、大きな違いはみられない。

性・年代別でみると、「ある」は女性50歳代で88.4%と高くなっている。一方、「ない」は女性30歳代で24.2%、女性40歳代で23.4%と高くなっている。

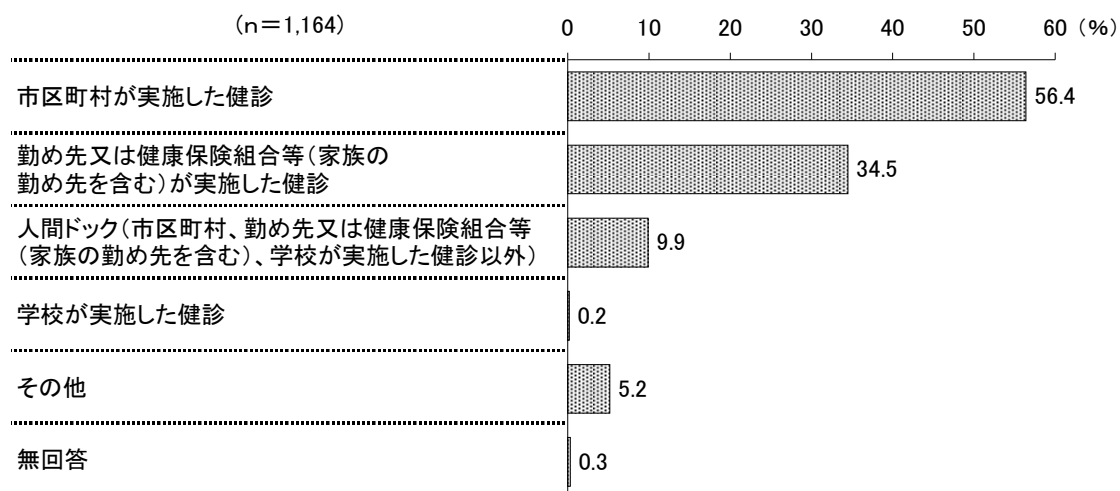


## (7) 健診等を受けた機会

(問45で「ある」を選択した方にうかがいます。)

問46 どのような機会に健診等を受けましたか。(あてはまるすべてに○)

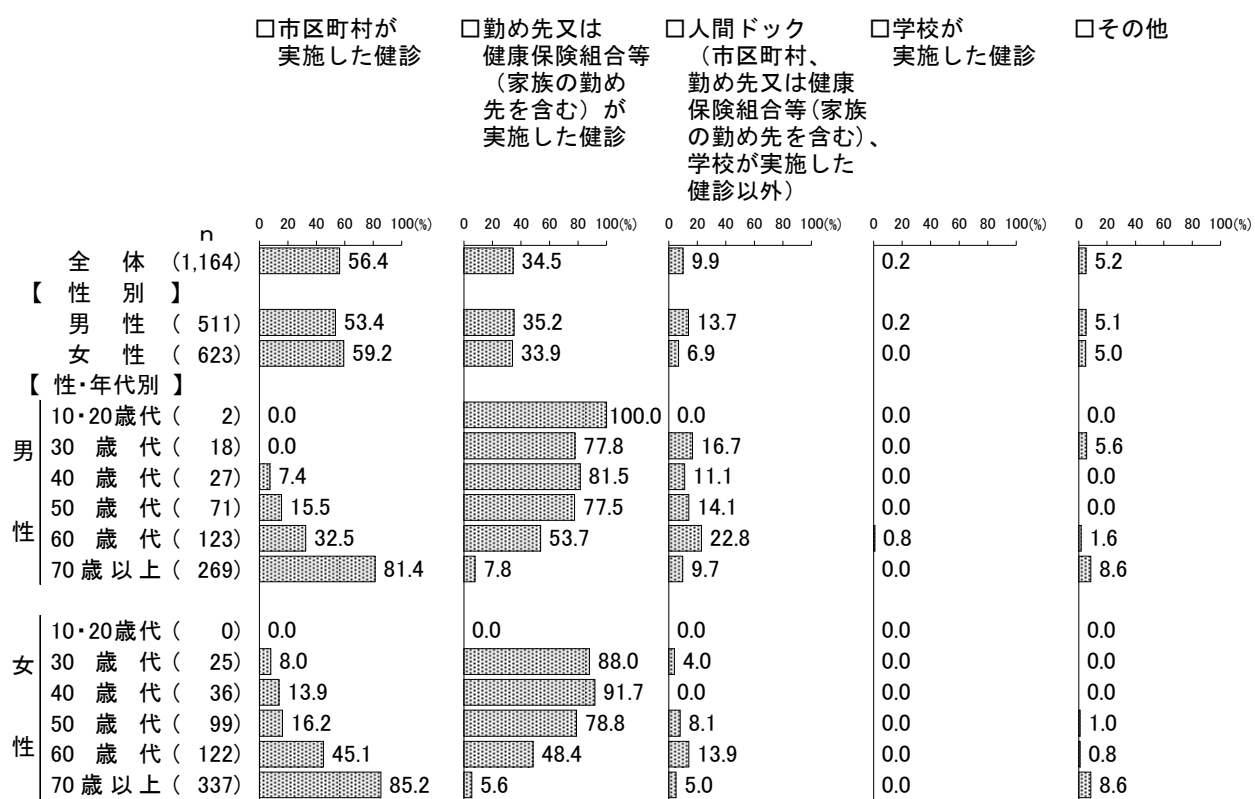
健診等を受けた機会は、「市区町村が実施した健診」が56.4%で最も高く、次いで「勤め先又は健康保険組合等(家族の勤め先を含む)が実施した健診」(34.5%)、「人間ドック(市区町村、勤め先又は健康保険組合等(家族の勤め先を含む)、学校が実施した健診以外)」(9.9%)、「学校が実施した健診」(0.2%)となっている。



### 【健診等を受けた機会（性・年代別）】

性別でみると、「人間ドック（市区町村、勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）、学校が実施した健診以外）」は男性（13.7%）が女性（6.9%）より6.8ポイント高くなっている。一方、「市区町村が実施した健診」は女性（59.2%）が男性（53.4%）より5.8ポイント高くなっている。

性・年代別でみると、「市区町村が実施した健診」は男女ともに年代が上がるほど割合が高くなっており、女性70歳以上で85.2%、男性70歳以上で81.4%と高くなっている。「勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した健診」は女性40歳代で91.7%と高くなっている。「人間ドック（市区町村、勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）、学校が実施した健診以外）」は男性60歳代で22.8%と高くなっている。

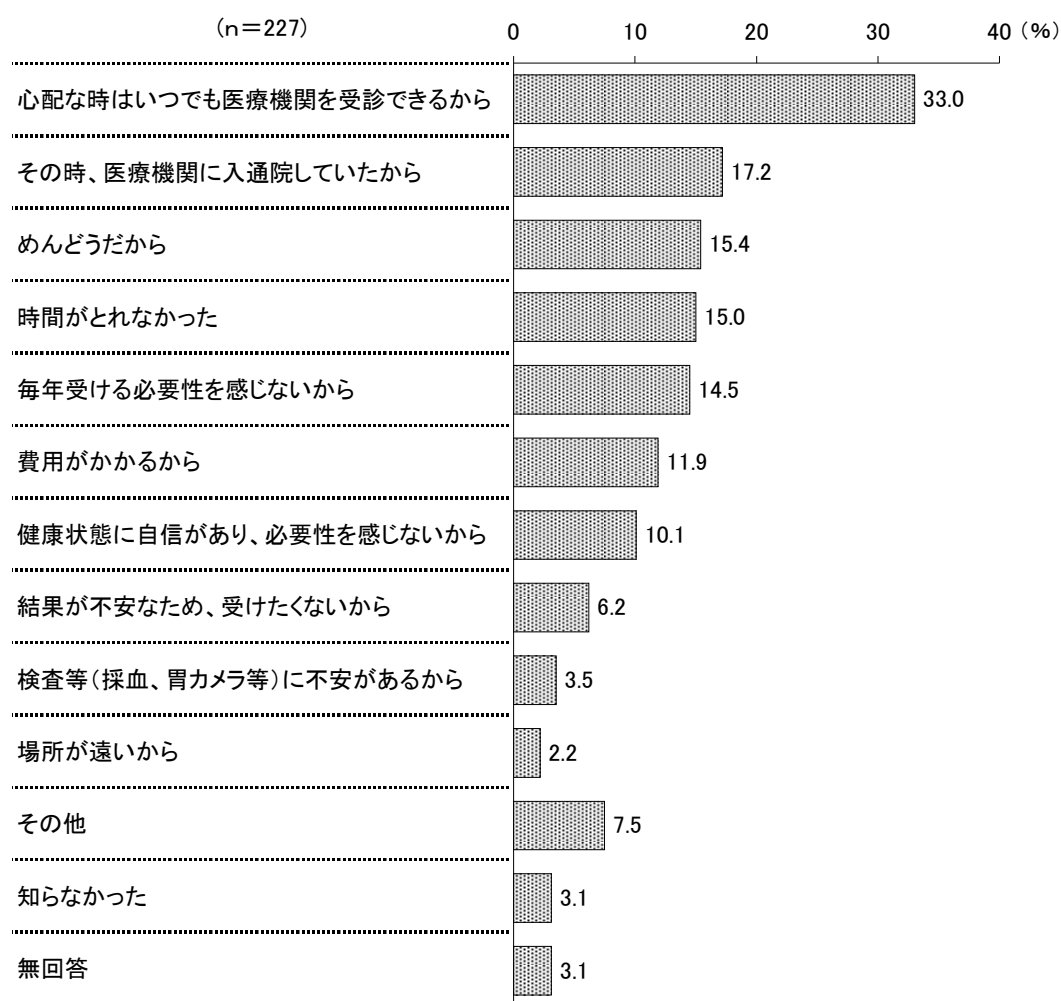


## (8) 健診等を受けなかった理由

(問45で「ない」を選択した方にうかがいます。)

問47 どのような理由で受けなかったのですか。(あてはまるすべてに○)

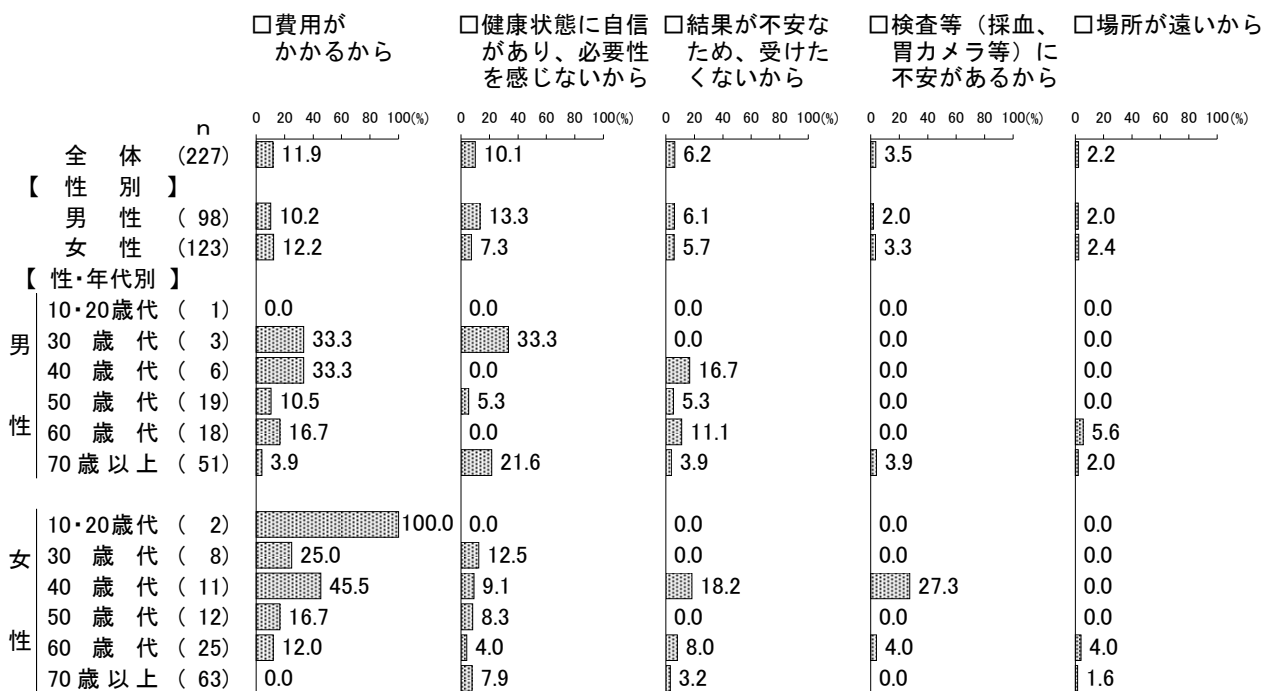
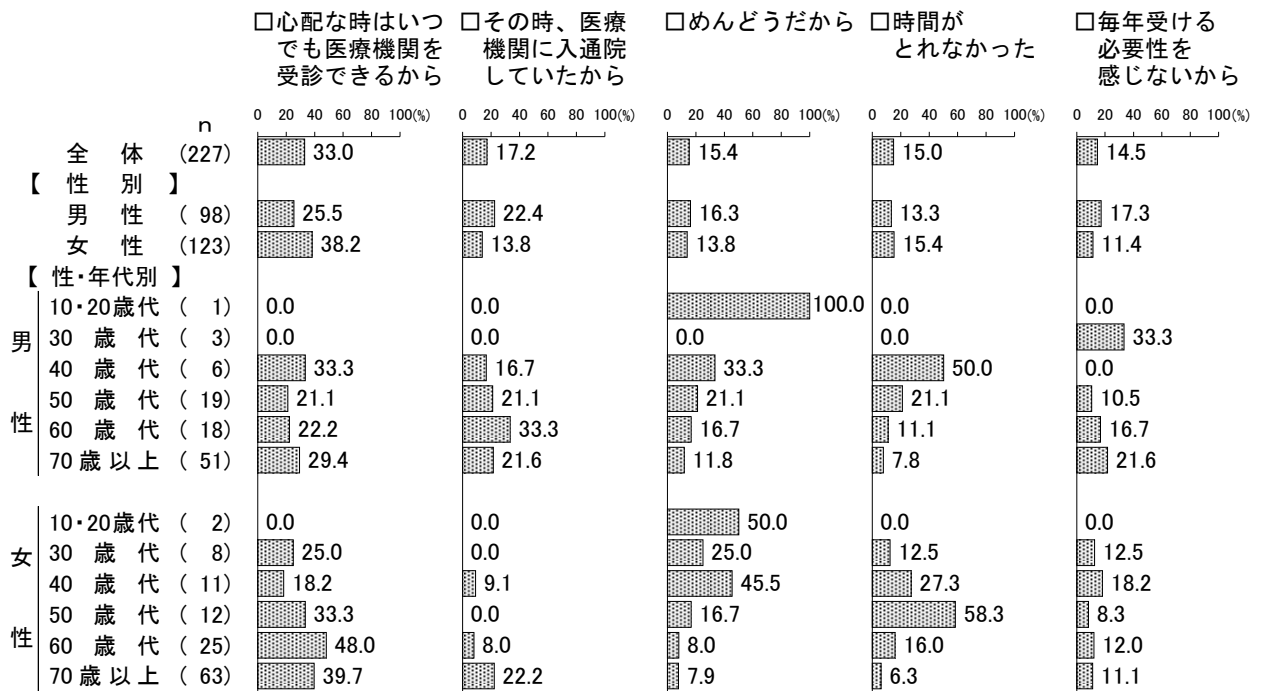
健診等を受けなかった理由は、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」が33.0%で最も高く、次いで「その時、医療機関に入通院していたから」(17.2%)、「めんどうだから」(15.4%)、「時間がとれなかった」(15.0%)、「毎年受ける必要性を感じないから」(14.5%)となっている。



【健診等を受けなかった理由（性・年代別）】

性別でみると、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」は女性(38.2%)が男性(25.5%)より12.7ポイント高くなっている。一方、「その時、医療機関に入通院していたから」は男性(22.4%)が女性(13.8%)より8.6ポイント、「健康状態に自信があり、必要性を感じないから」は男性(13.3%)が女性(7.3%)より6.0ポイント、それぞれ高くなっている。

性・年代別は、基数が少ないため参考に図示する。



(9) 過去1年間のがん検診の受診状況・受診した機会

問48 あなたは過去1年間に、以下の3つのがん検診を受けましたか。また、受診した場合はどのような機会に受診したかお答えください。※保険診療のがん検査は除く。

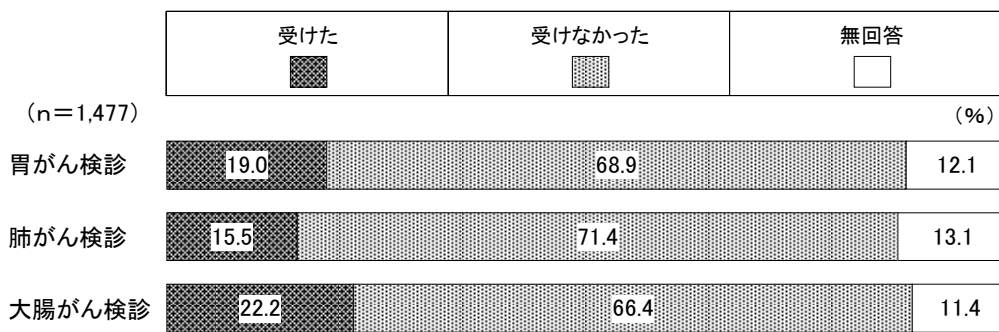
過去1年間のがん検診の受診状況は、「受けた」は“大腸がん検診”で22.0%と最も高く、次いで“胃がん検診”（19.0%），“肺がん検診”（15.5%）となっている。

また、がん検診を受診した機会は、“胃がん検診”では「勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した検診」が37.5%、「市町村が実施した検診」は19.3%となっている。

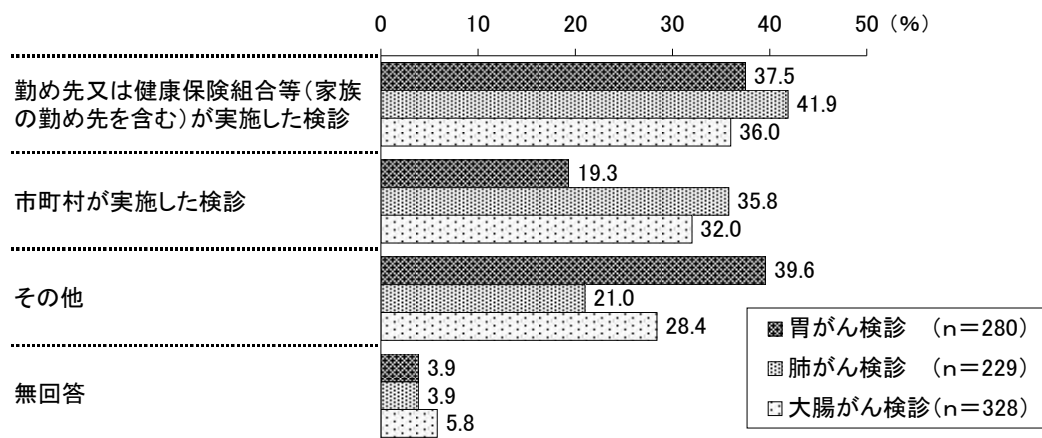
“肺がん検診”では「勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した検診」が41.9%、「市町村が実施した検診」は35.8%となっている。

“大腸がん検診”では「勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した検診」が36.0%、「市町村が実施した検診」は32.0%となっている。

【過去1年間のがん検診の受診状況】



【がん検診を受診した機会】



**【過去1年間のがん検診の受診状況（性別、年代別）】**

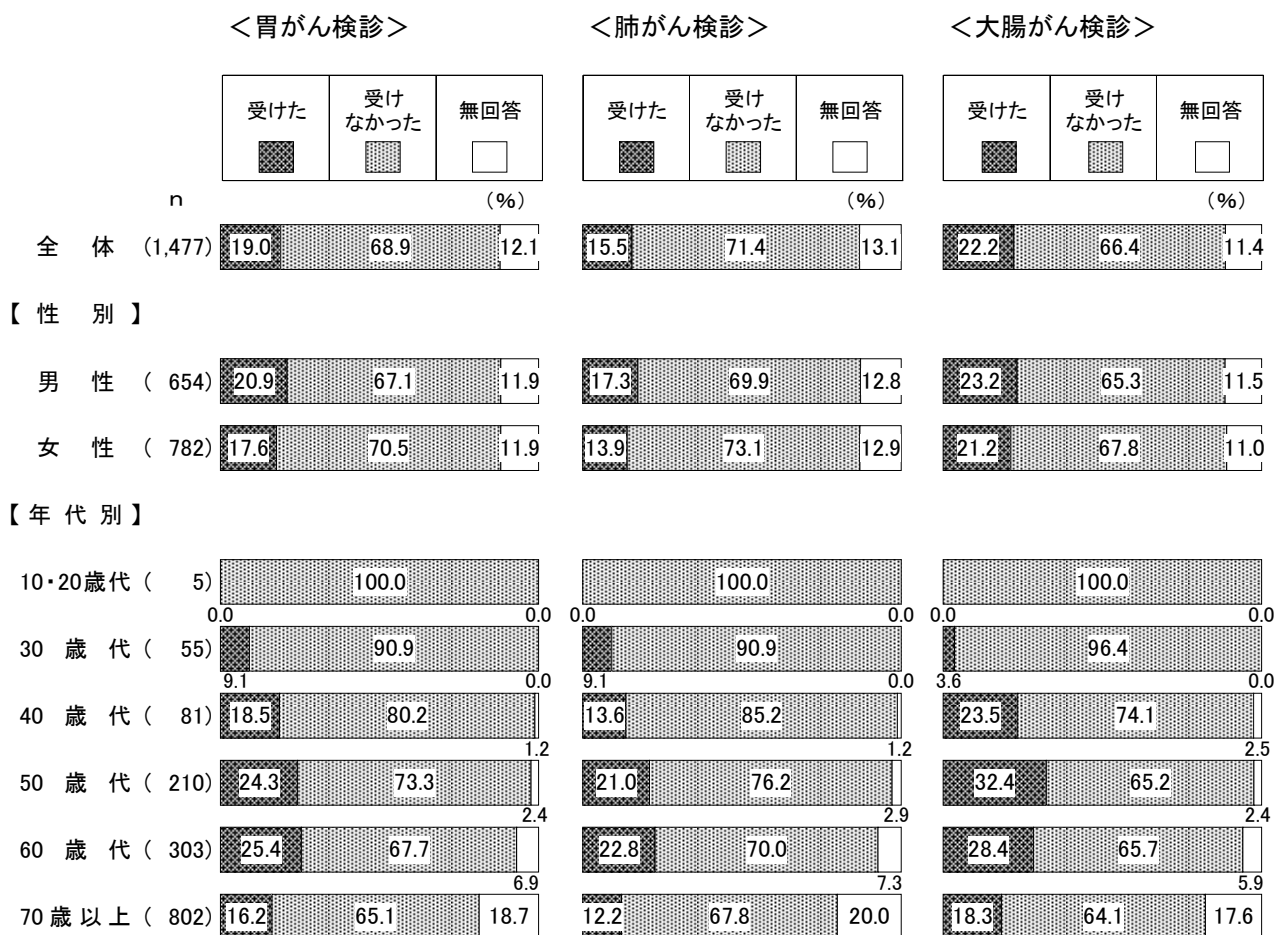
性別でみると、“胃がん検診”では「受けた」は男性（20.9%）が女性（17.6%）より3.3ポイント高くなっている。

“肺がん検診”では「受けた」は男性（17.3%）が女性（13.9%）より3.4ポイント高くなっている。

年代別でみると、“胃がん検診”では「受けた」は60歳代で25.4%と高くなっている。

“肺がん検診”では「受けた」は60歳代で22.8%と高くなっている。

“大腸がん検診”では「受けた」は50歳代で32.4%と高くなっている。



## 【がん検診を受診した機会（性別、年代別）】

性別でみると、「胃がん検診」では「勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した検診」は男性（38.7%）が女性（34.8%）より3.9ポイント、「市町村が実施した検診」は男性（21.2%）が女性（18.1%）より3.1ポイント、それぞれ高くなっている。

“肺がん検診”では「勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した検診」は女性（45.9%）が男性（38.1%）より7.8ポイント高く、「市町村が実施した検診」は男性（37.2%）が女性（33.9%）より3.3ポイント高くなっている。

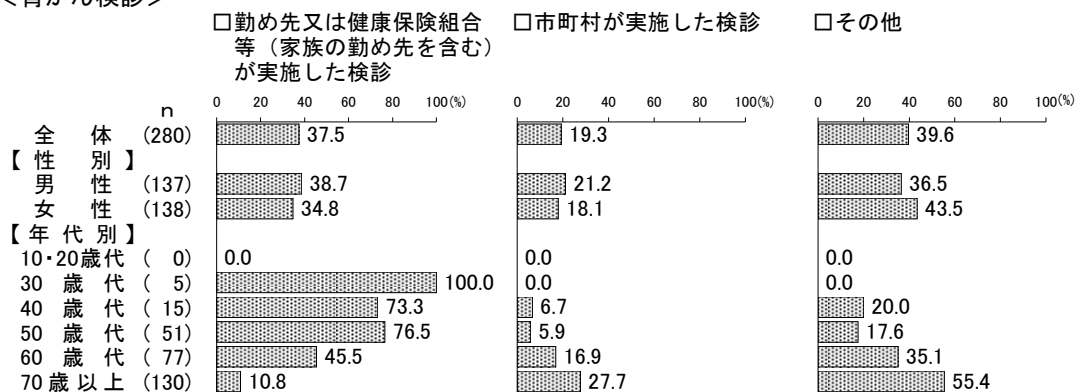
“大腸がん検診”では「勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した検診」は女性（38.0%）が男性（33.6%）より4.4ポイント高くなっている。

年代別でみると、「胃がん検診」では「勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した検診」は50歳代で76.5%と高くなっている。

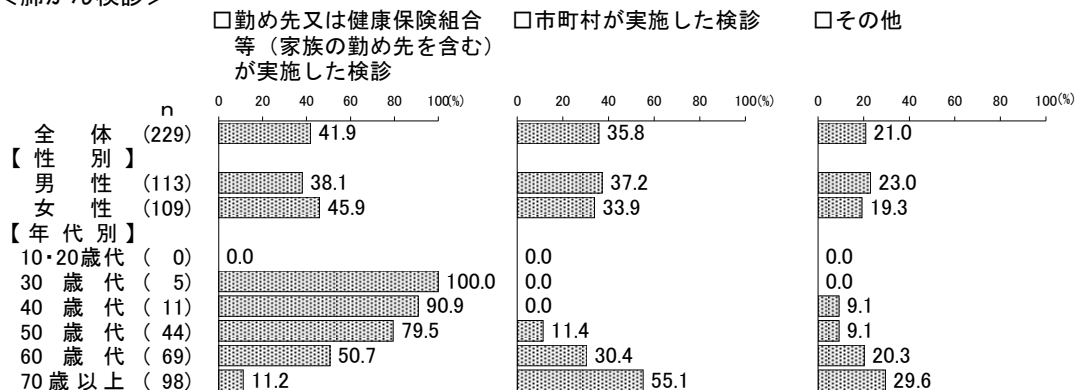
“肺がん検診”では「勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した検診」は50歳代で79.5%と高くなっている。

“大腸がん検診”では「勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した検診」は50歳代で66.2%と高くなっている。

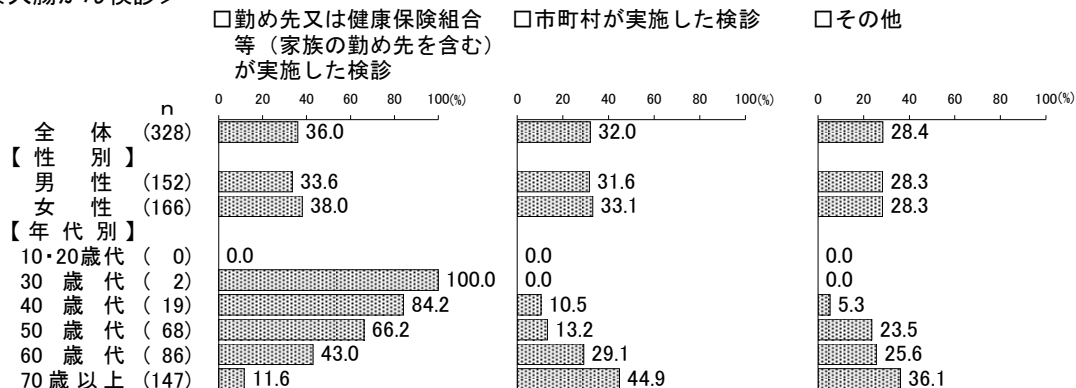
### <胃がん検診>



### <肺がん検診>



### <大腸がん検診>



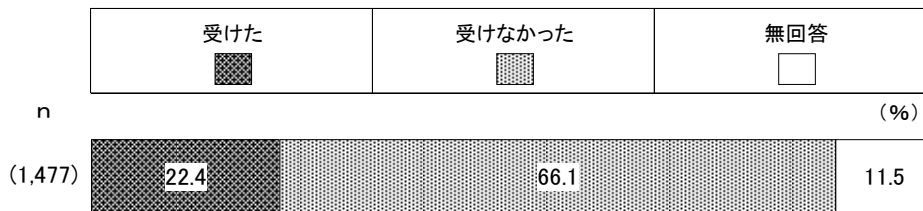
(10) 過去2年間の胃がん検診の受診状況・受診した機会

問49 あなたは過去2年間に、胃がん検診を受けましたか。また、受診した場合はどのような機会に受診したかお答えください。※保険診療のがん検査は除く。

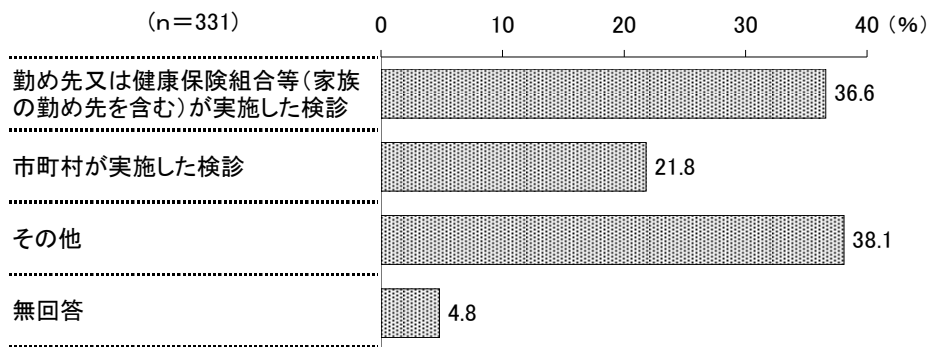
過去2年間の胃がん検診の受診状況は、「受けた」が22.4%、「受けなかった」は66.1%となっている。

また、胃がん検診を受診した機会は、「勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した検診」が36.6%、「市町村が実施した検診」は21.8%となっている。

【過去2年間の胃がん検診の受診状況】



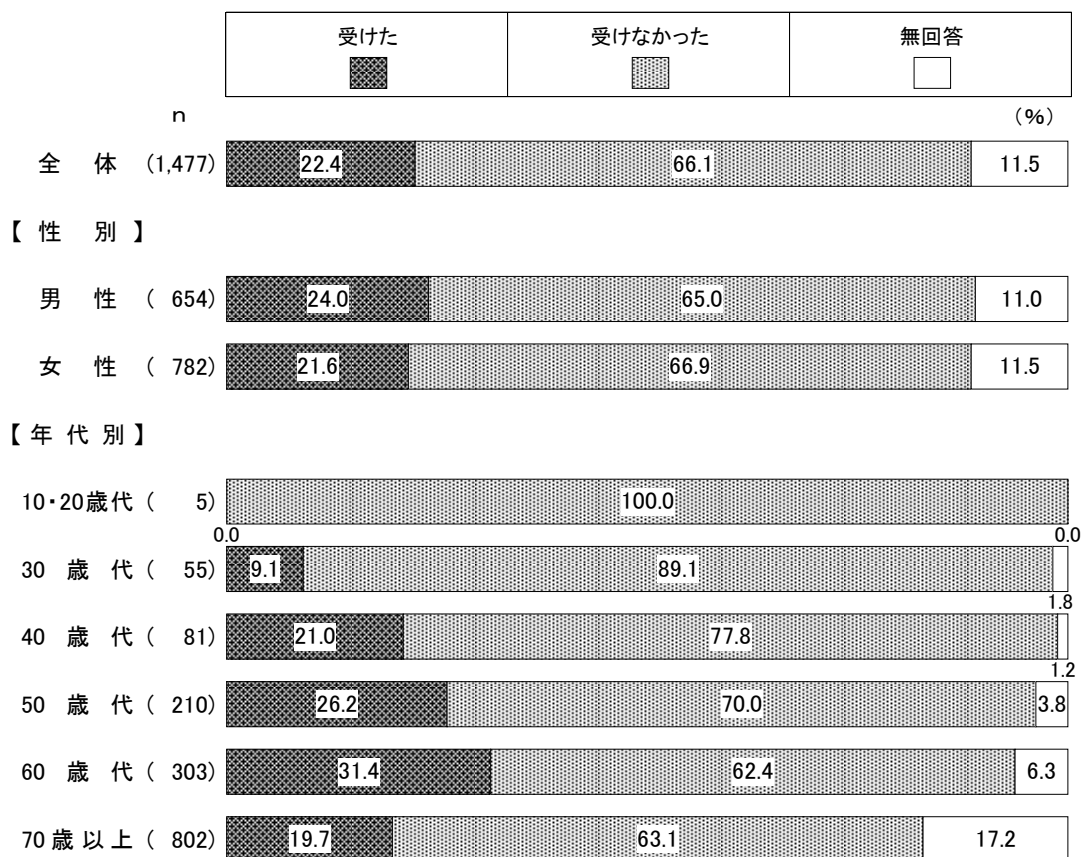
【胃がん検診を受診した機会】



### 【過去2年間の胃がん検診の受診状況（性別、年代別）】

性別でみると、大きな違いはみられない。

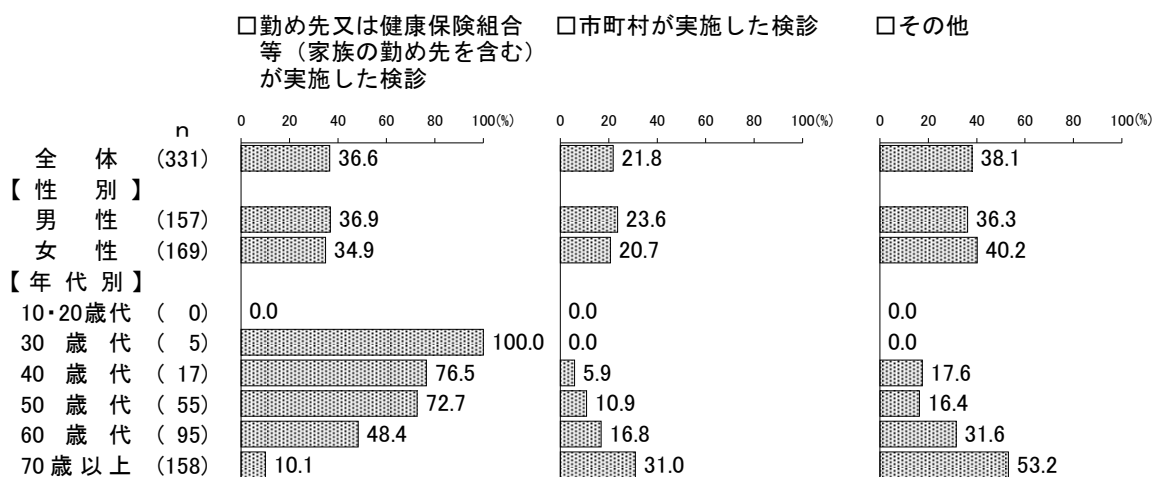
年代別でみると、「受けた」は60歳代で31.4%と高くなっている。一方、「受けなかった」は30歳代で89.1%と高くなっている。



### 【胃がん検診を受診した機会（性別、年代別）】

性別でみると、大きな違いはみられない。

年代別でみると、「勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した検診」は50歳代で72.7%と高くなっている。「市町村が実施した検診」は年代が上がるほど割合が高くなっており、70歳以上で31.0%と高くなっている。



(11) 過去2年間のがん検診の受診状況・受診した機会

(20歳以上の女性の方にお聞きします。)

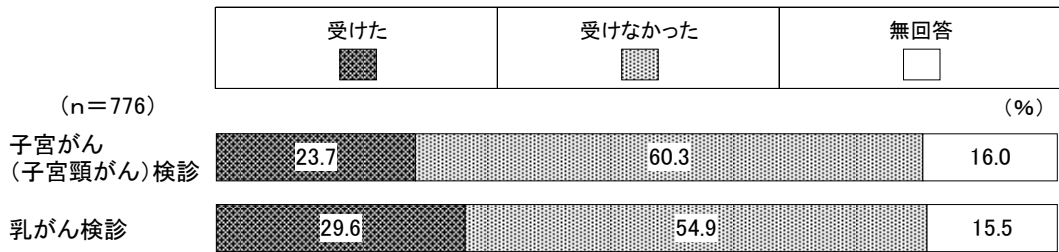
問50 あなたは過去2年間に、以下の2つのがん検診を受けましたか。また、受診した場合はどのような機会に受診したかお答えください。※保険診療のがん検査は除く。

過去2年間のがん検診の受診状況は、「受けた」は“子宮がん(子宮頸がん)検診”で23.7%、“乳がん検診”で29.6%となっている。

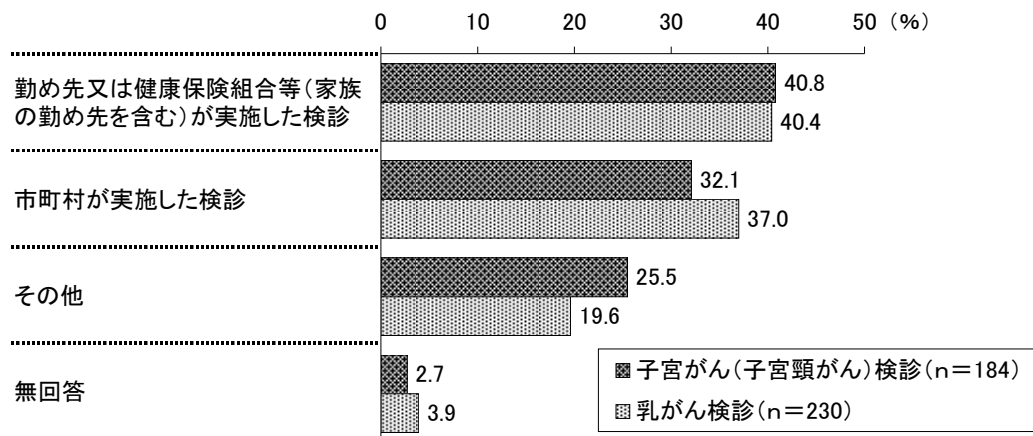
また、“子宮がん(子宮頸がん)検診”を受診した機会は、「勤め先又は健康保険組合等(家族の勤め先を含む)が実施した検診」が40.8%、「市町村が実施した検診」は32.1%となっている。

“乳がん検診”を受診した機会は、「勤め先又は健康保険組合等(家族の勤め先を含む)が実施した検診」が40.4%、「市町村が実施した検診」は37.0%となっている。

【過去2年間のがん検診の受診状況】



【がん検診を受診した機会】



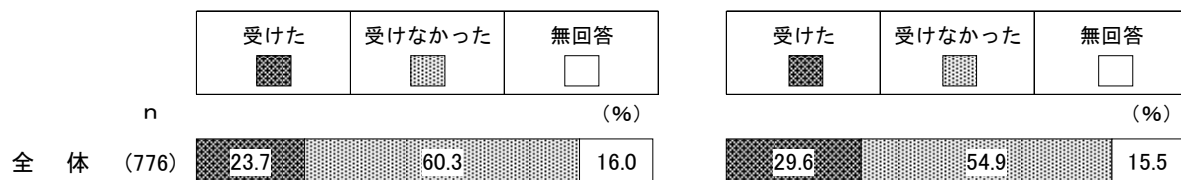
【過去2年間のがん検診の受診状況（年代別）】

年代別でみると、“子宮がん（子宮頸がん）検診”では「受けた」は30歳代で51.5%と高くなっている。一方、「受けなかった」は70歳以上で63.7%と高くなっている。

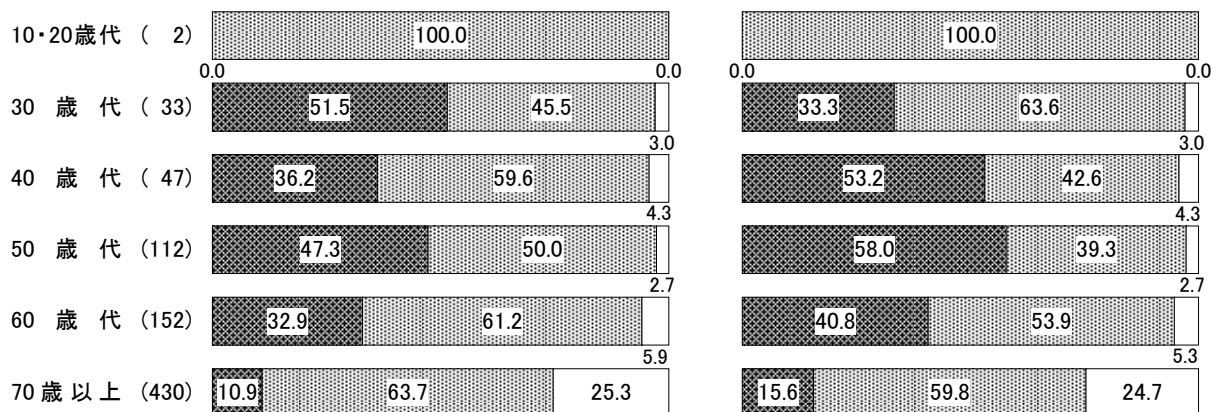
“乳がん検診”では「受けた」は50歳代で58.0%と高くなっている。一方、「受けなかった」は30歳代で63.6%と高くなっている。

＜子宮がん(子宮頸がん)検診＞

＜乳がん検診＞



【年代別】

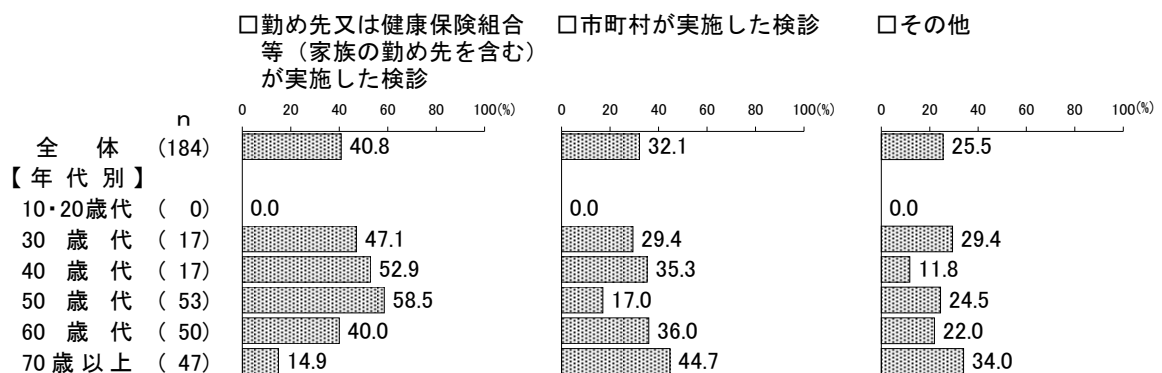


### 【がん検診を受診した機会（年代別）】

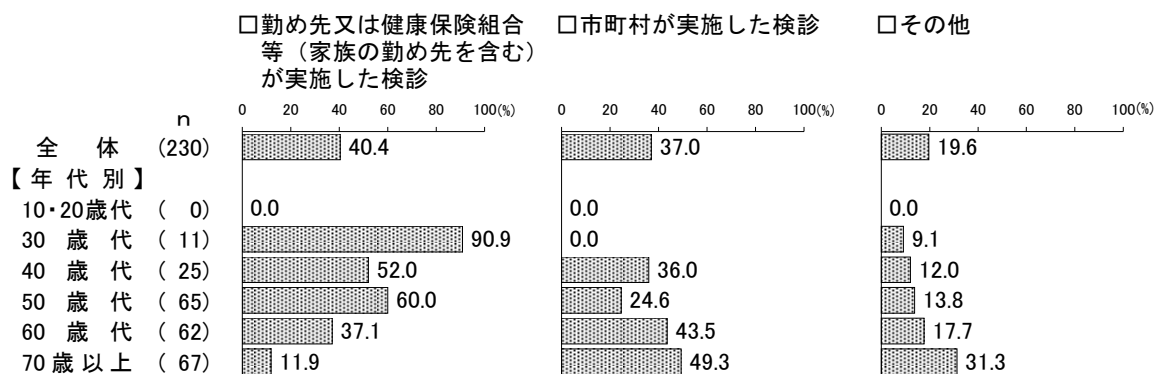
年代別でみると、“子宮がん（子宮頸がん）検診”では「勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した検診」は50歳代で58.5%と高くなっている。「市町村が実施した検診」は70歳以上で44.7%と高くなっている。

“乳がん検診”では「勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した検診」は50歳代で60.0%と高くなっている。「市町村が実施した検診」は70歳以上で49.3%と高くなっている。

#### <子宮がん（子宮頸がん）検診>



#### <乳がん検診>

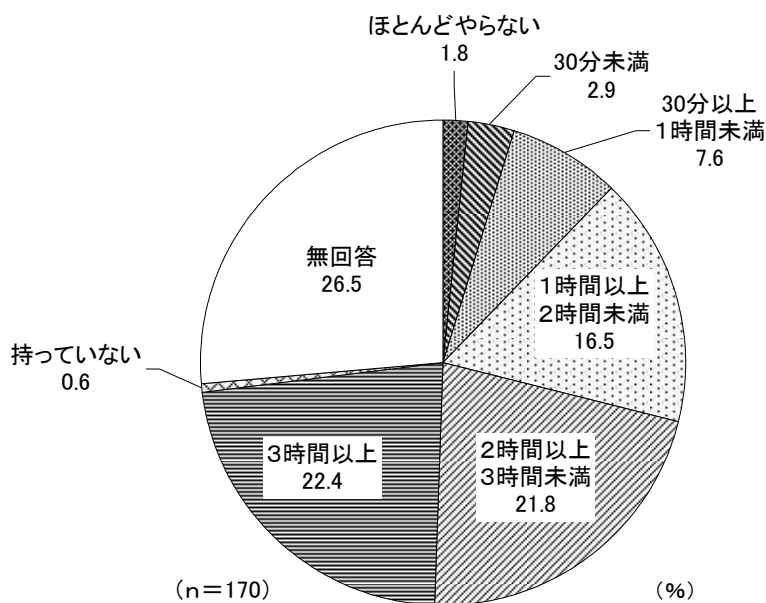


## (12) 子どもが画面に向かっている1日の平均時間

(18歳未満のお子さまがいる方にうかがいます。)

問51 あなたのお子さまは、テレビ、タブレット、スマートフォン、ゲーム機などで1日平均何時間くらい画面に向かっていますか。(1つだけに○)

子どもが画面に向かっている1日の平均時間は、「3時間以上」が22.4%で最も高く、次いで「2時間以上3時間未満」(21.8%)、「1時間以上2時間未満」(16.5%)、「30分以上1時間未満」(7.6%)となっている。

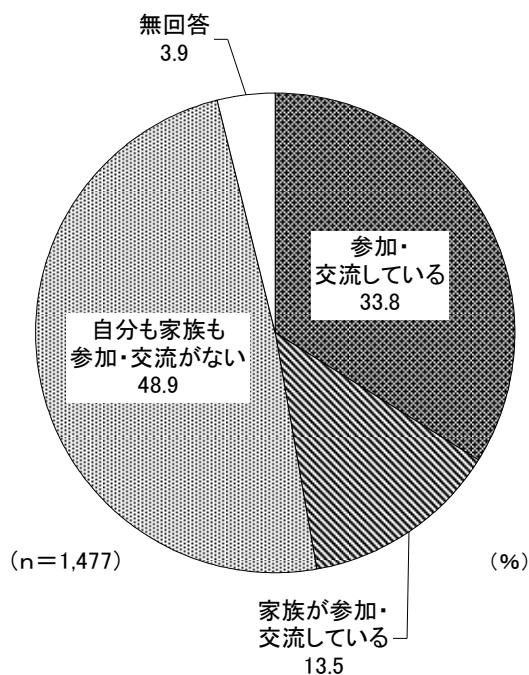


## 9. 地域との関わりなどについて

### (1) 自治会などの仲間づくり活動への参加や交流状況

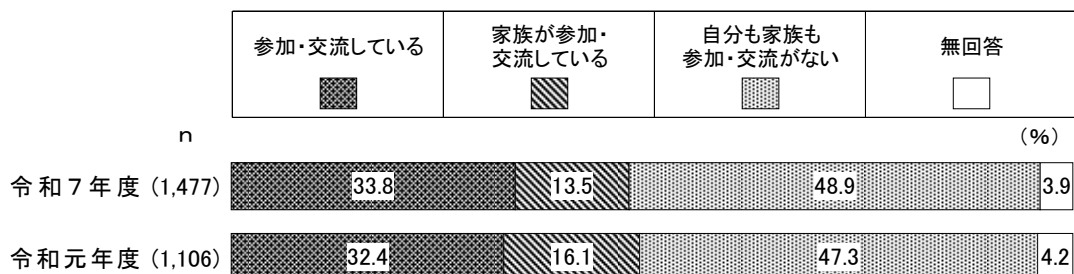
問52 あなたは、自治会や近隣との付き合い、地域のサークル活動への参加や交流をしていますか。(1つだけに○)

自治会などの仲間づくり活動への参加や交流状況は、「参加・交流している」が33.8%、「家族が参加・交流している」は13.5%となっている。一方、「自分も家族も参加・交流がない」は48.9%となっている。



#### 【経年比較】

過去の調査と比較すると、令和元年度調査から大きな変化はみられない。

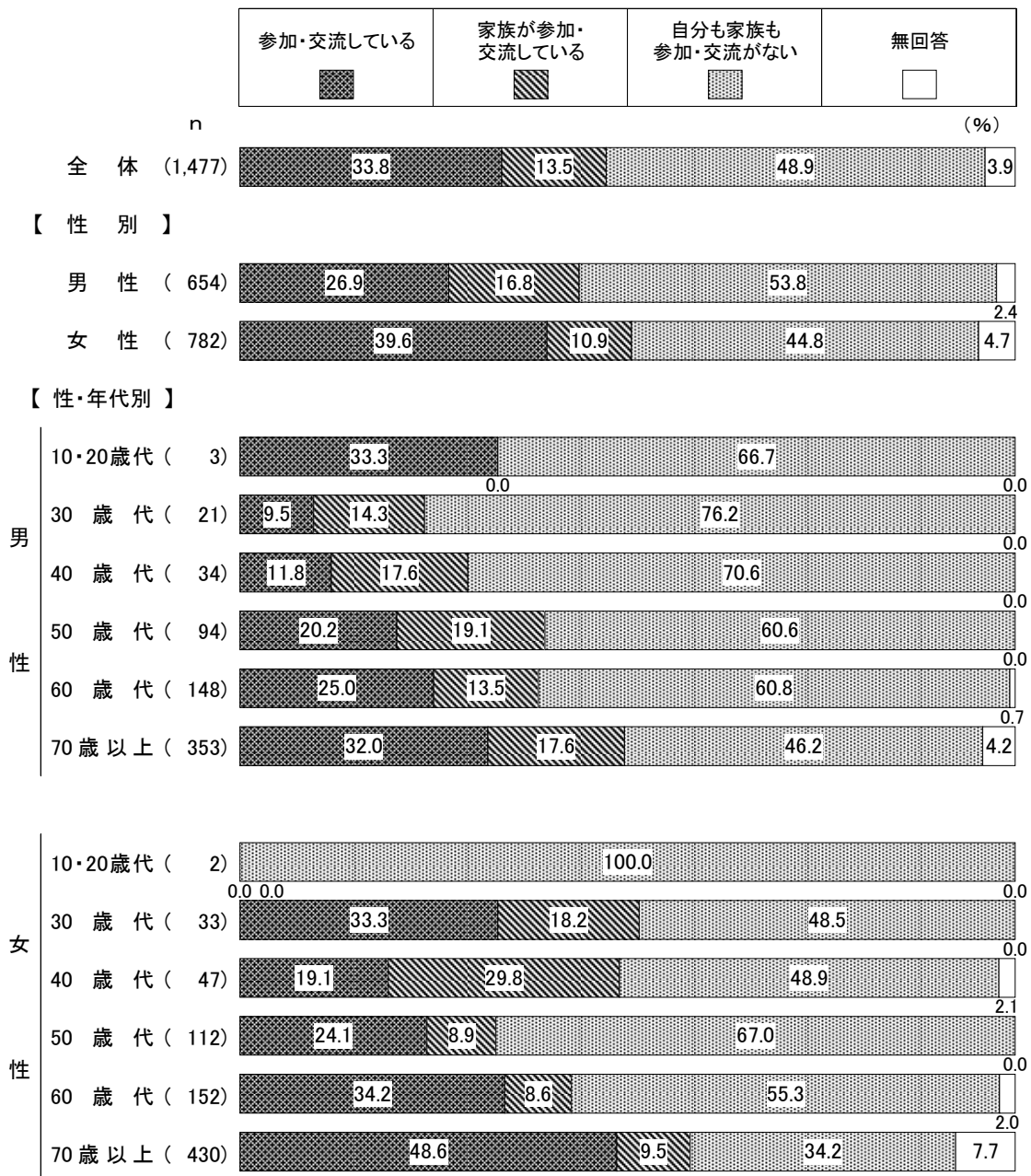


※令和元年度調査の「参加・交流している」の値は、「参加・交流している (30.3%)」と「活動や交流をして役割を持っている (2.1%)」を合わせた値となっている。

### 【自治会などの仲間づくり活動への参加や交流状況（性・年代別）】

性別でみると、「参加・交流している」は女性（39.6%）が男性（26.9%）より12.7ポイント高くなっている。一方、「自分も家族も参加・交流がない」は男性（53.8%）が女性（44.8%）より9.0ポイント、「家族が参加・交流している」は男性（16.8%）が女性（10.9%）より5.9ポイント、それぞれ高くなっている。

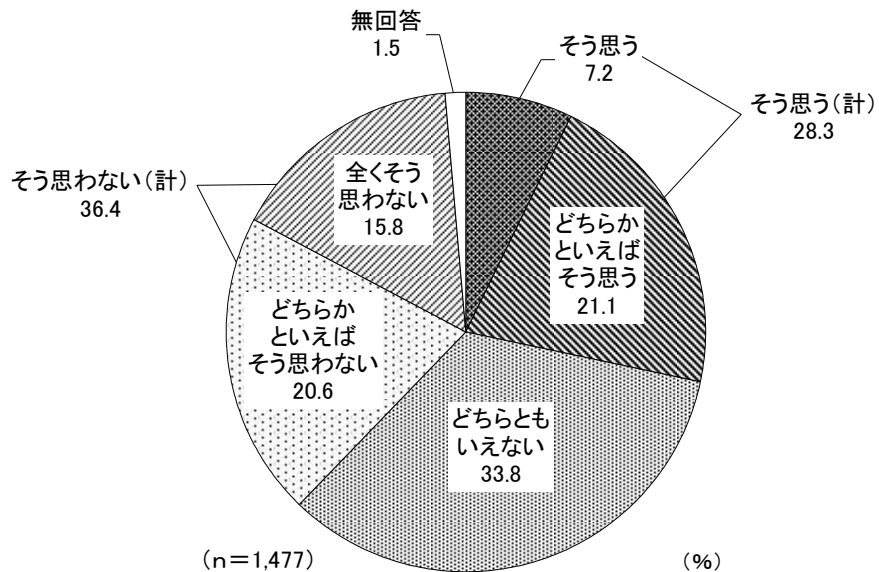
性・年代別でみると、「参加・交流している」は女性70歳以上で48.6%と高くなっている。「家族が参加・交流している」は女性40歳代で29.8%と高くなっている。「自分も家族も参加・交流がない」は男性30歳代で76.2%と高くなっている。



## (2) 地域の人々とのつながり

問53 あなたのお住まいの地域の人々とのつながりは強いと思いますか。(1つだけに○)

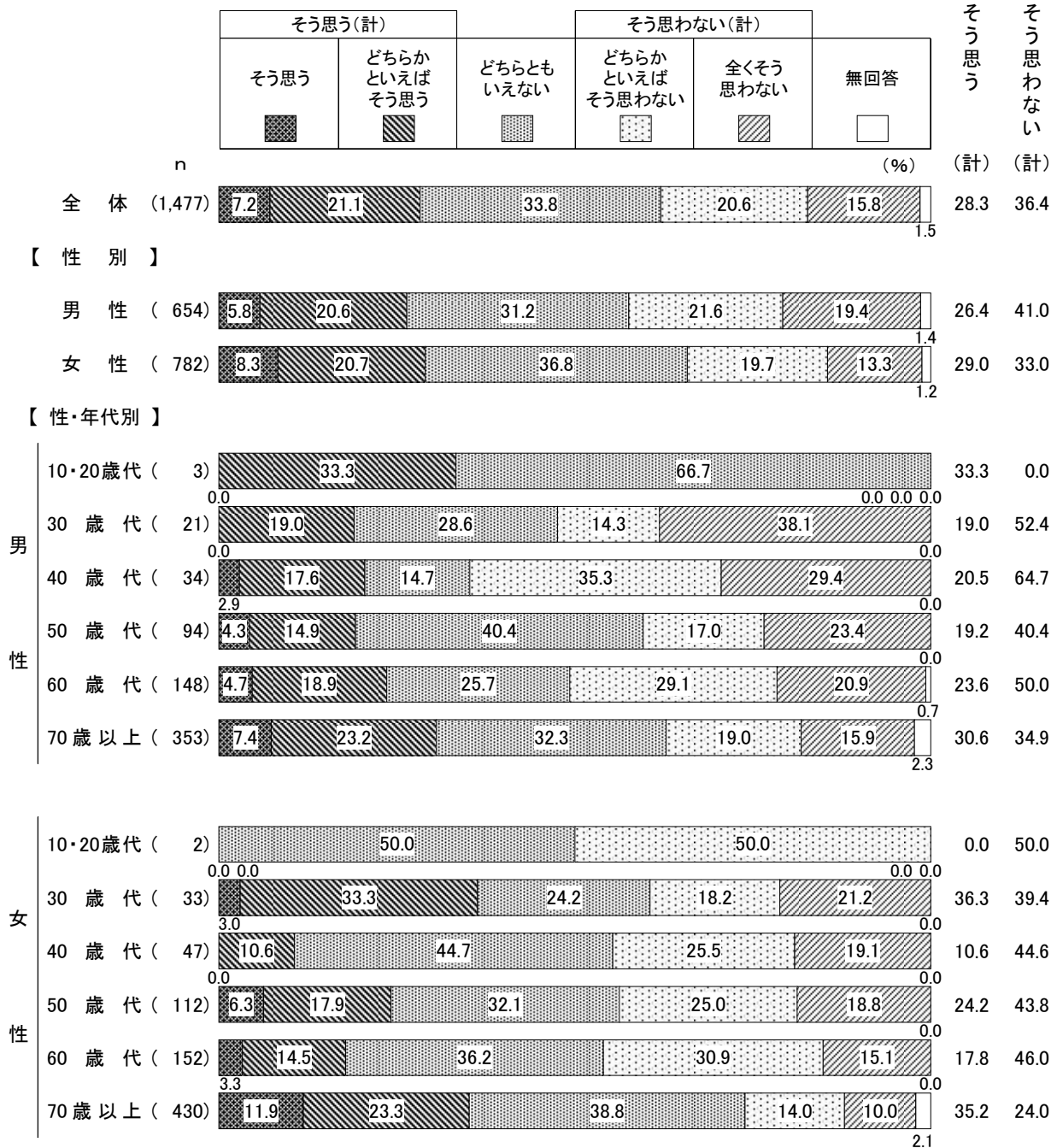
地域の人々とのつながりが強いかは、「そう思う」(7.2%)と「どちらかといえばそう思う」(21.1%)を合わせた『そう思う(計)』は28.3%となっている。一方、「どちらかといえばそう思わない」(20.6%)と「全くそう思わない」(15.8%)を合わせた『そう思わない(計)』は36.4%となっている。



【地域の人々とのつながり（性・年代別）】

性別でみると、『そう思わない（計）』は男性（41.0%）が女性（33.0%）より8.0ポイント高くなっている。

性・年代別でみると、『そう思う（計）』は女性30歳代で36.3%、女性70歳以上で35.2%と高くなっている。一方、『そう思わない（計）』は男性40歳代で64.7%と高くなっている。

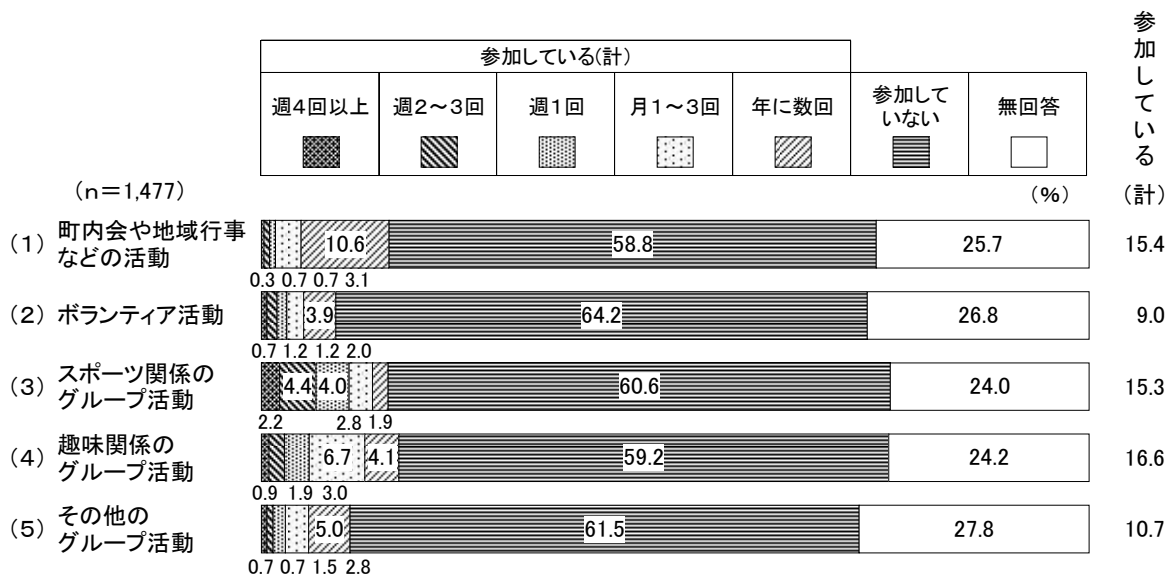


### (3) グループ活動への参加状況

問54 現在、町内会や地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動に参加していますか。参加している場合は、次の(1)～(5)の活動にどのような頻度で参加していますか。(それぞれ1つだけに○)

グループ活動への参加状況は、「週4回以上」、「週2～3回」、「週1回」、「月1～3回」、「年に数回」の5つを合わせた『参加している(計)』は、“趣味関係のグループ活動”で16.6%と最も高く、次いで“町内会や地域行事などの活動”(15.4%)、“スポーツ関係のグループ活動”(15.3%)となっている。

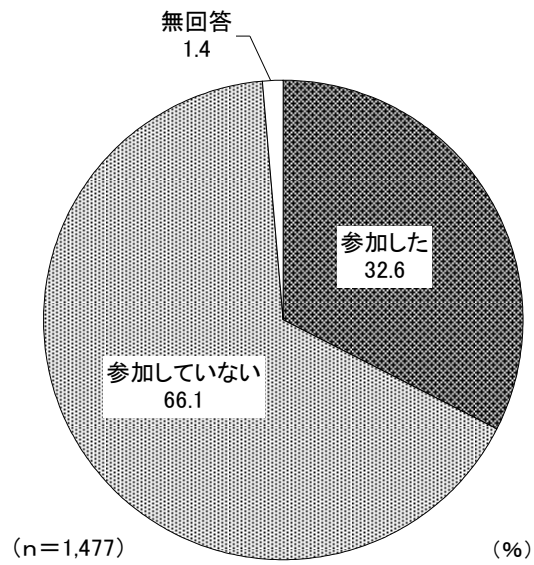
一方、「参加していない」は、“ボランティア活動”で64.2%と最も高くなっている。



#### (4) 地域や所属コミュニティでの食事会等への参加状況

問55 あなたは、過去1年間に、地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等に  
参加しましたか。（1つだけに○）

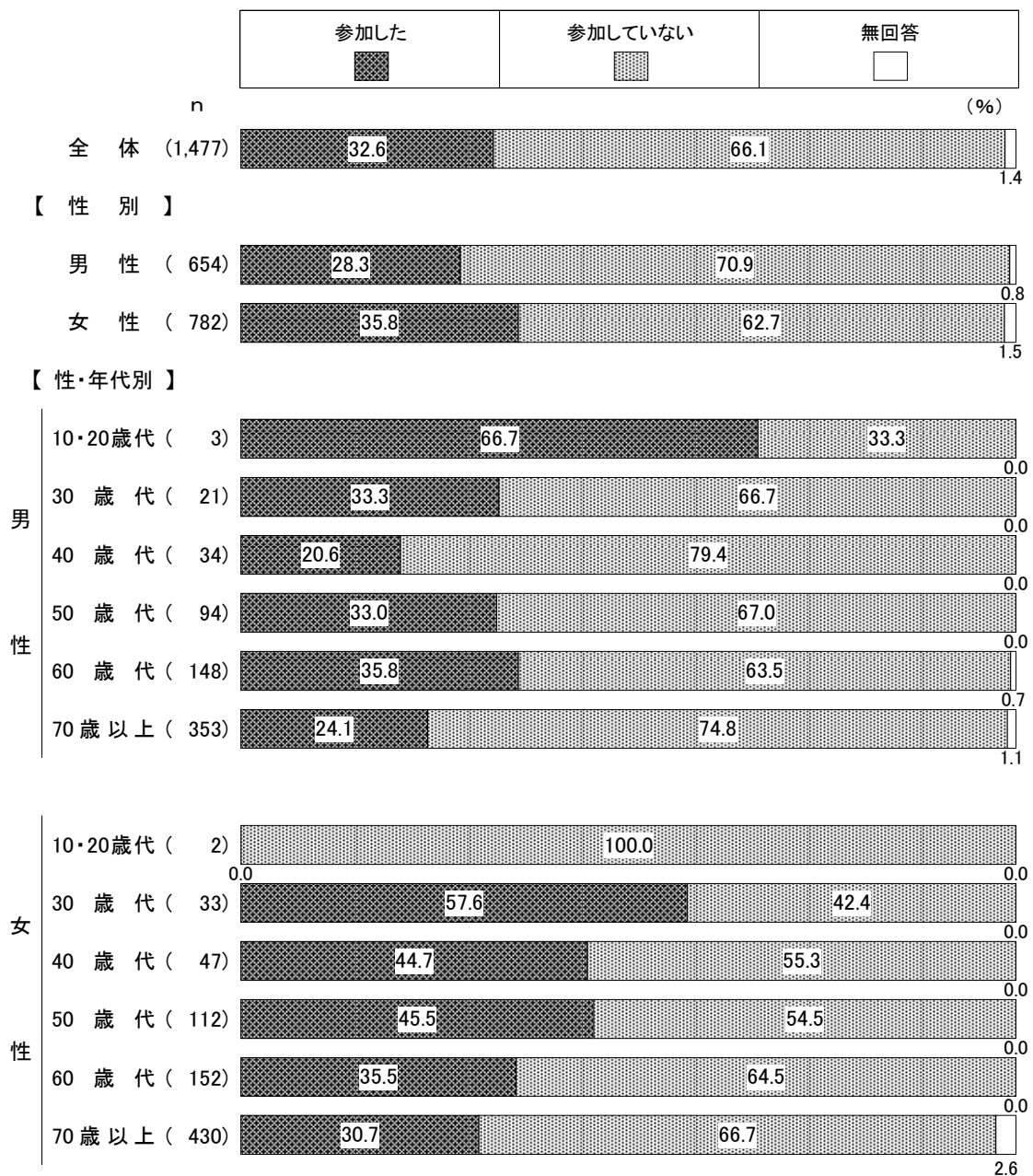
地域や所属コミュニティでの食事会等への参加状況は、「参加した」が32.6%、「参加していない」  
は66.1%となっている。



【地域や所属コミュニティでの食事会等への参加状況（性・年代別）】

性別でみると、「参加していない」は男性（70.9%）が女性（62.7%）より8.2ポイント高くなっている。

性・年代別でみると、「参加した」は女性30歳代で57.6%と高くなっている。一方、「参加していない」は男性40歳代で79.4%と高くなっている。



# Ⅲ 調査票

# 健康に関する市民アンケート調査

## 【調査ご協力をお願い】

日頃より市政にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

さて、本市では平成 26 年度に「東大和市健康増進計画」を策定し、健康づくりに関連したさまざまな事業や活動を実施してまいりました。このたび、令和8年度が計画期間の最終年度を迎えることから、「第3次健康増進計画」を策定することになりました。

今回、皆様をお願いするアンケート調査は、計画策定にあたって、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ものです。

調査にあたり、市内にお住まいの 18 歳以上の方から 3,000 人を無作為に抽出し、本調査票を送付させていただきました。

ご回答いただきました調査票は、統計的に処理し、本調査の目的以外に使用することはありません。また、このアンケートは無記名のため、個人が特定されることはありません。

ご多忙のところお手数をおかけしますが、調査の趣旨をご理解いただき、アンケート調査にご協力いただきますようお願い申し上げます。

令和 7 年 1 0 月

東大和市長 和地 仁美

## ご記入にあたってのお願い

- この調査は、あなたご自身のお考えでご記入ください。
- ご回答にあたり、特に説明のない限り当てはまる項目を選び、その番号を○で囲んでください。
- 設問には(1つだけに○)、(あてはまるものすべてに○)などを書いてありますので、それにしたがってお答えください。
- ご回答が「その他」に当てはまる場合は、( )内になるべく具体的に内容をご記入ください。
- 一部の方だけにお答えいただく設問もありますので、その場合は矢印(→)等にしたがってお答えください。

## 回 答 期 限

2025(令和7)年11月7日(金)まで [消印有効]

## 回 答 方 法

- |            |   |
|------------|---|
| ① 郵送       | ● 紙の調査票へご記入後、同封の返信用封筒でご返送ください。<br>切手は貼付不要です。                    |
| ② WEB フォーム | ● 下記 URL からご回答ください。(通信料はご負担ください)<br>● 1問目に下記入力番号(6桁)を必ずご入力ください。 |

WEB フォーム URL ・ インターネットでご回答いただく場合の入力番号  
(この番号はランダムで付与されており、個人を特定するものではありません)

WEB フォーム URL:

<https://logoform.jp/f/jng9L>



【この調査についてのお問合せは、下記までお願いします】

東大和市 健福祉部 健康推進課 庶務係

〒207-0015 東大和市中心 3-918-1 東大和市長保健センター

電話:042(565)5211 FAX:042(561)0711

# 1 年齢や性別などの基本的事項をおうかがいします

問1 性別をお答えください。(1つだけに○)

1 男性	2 女性	3 選択せず
------	------	--------

問2 年齢はおいくつですか。令和7年10月1日現在でお答えください。(1つだけに○)

1 18～19歳	2 20～24歳	3 25～29歳
4 30～34歳	5 35～39歳	6 40～44歳
7 45～49歳	8 50～54歳	9 55～59歳
10 60～64歳	11 65～69歳	12 70～74歳
13 75歳以上		

問3 お住まいの地区をお答えください。(1つだけに○)

1 多摩湖	2 芋窪	3 蔵敷	4 奈良橋
5 湖畔	6 高木	7 狭山	8 清水
9 上北台	10 桜が丘	11 立野	12 中央
13 南街	14 仲原	15 向原	16 清原
17 新堀			

問4 あなたの家族構成と、現在一緒にお住ま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)

1 単身世帯	2 単身赴任による単身世帯
3 夫婦のみ世帯 (パートナーも含む)	4 二世帯世帯 (夫婦と子ども) <input type="text"/> 人
5 三世帯世帯 (夫婦と子どもと祖父母) <input type="text"/> 人	6 一人親世帯 <input type="text"/> 人
7 その他 (兄弟姉妹だけの世帯など) <input type="text"/> 人	

(問4で「4」～「7」を選択した方にうかがいます。)

問5 18歳以下のお子さまがいる場合は次のどれに該当しますか。

(あてはまるものすべてに○)

1 未就学児	2 小学生	3 中学生
4 高校生	5 その他 ( )	

問6 あなたの職業は次のどれですか。(1つだけに○)

1 自営業	2 会社員 (常勤)・公務員 (常勤)
3 パート・アルバイト・非常勤	4 学生
5 無職	6 その他 ( )

問7 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  cm      体重  kg

(参考) 以下の公式により、あなたの適正体重を求めることができます。  
値が 18.5 (65 歳以上の方は 21.5) から 25 の間であれば、  
あなたの体重は適正範囲です。

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

18.5 (65 歳以上 21.5)      25

やせすぎ	適正範囲	太りすぎ
------	------	------

(例) 50 歳、身長 170 cm、体重 65 kg の人の BMI 値  $\rightarrow 65 \div 1.7 \div 1.7 = 22.5 \rightarrow$  適正範囲

## 2 食生活についておうかがいします

問8 朝食を毎日食べていますか。(1つだけに○)

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 1 毎日食べている | 2 食べないことがある |
| 3 食べていない  |             |

(18 歳以下のお子さまと同居している方にうかがいます。)

問9 あなたのお子さまは、朝食を毎日食べていますか。(1つだけに○)

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 1 毎日食べている | 2 食べないことがある |
| 3 食べていない  |             |

(家族と同居している方にうかがいます。)

問10 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ほどのくらいですか。

(1つだけに○)

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1 11 回以上  | 2 5~10 回程度 |
| 3 1~4 回程度 | 4 ほとんどない   |

問11 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○)

- |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週に4~5日 | 3 週に2~3日 | 4 ほとんどない |
|----------|----------|----------|----------|

問 12 健康を保つためには野菜や果物の摂取も重要となります。あなたは1日あたり、平均して野菜をどのくらい摂取していますか。(1つだけに○)

1	1 皿未満	2	1 皿分	3	2 皿分
4	3 皿分	5	4 皿分	6	5 皿以上

**皿の大きさのめやす (例)**

※1 皿分は、野菜約 70 g 相当です。



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

1	100 g 未満	2	100～200 g 未満	3	200 g 以上
---	----------	---	--------------	---	----------

**果物 100 g の目安**

エネルギー量: 約50Kcal(バナナは約100Kcal)



問 14 国の基本方針における 20 歳以上の男女の食塩摂取の目標量は、1日当たり 7.0 g 未満とされています。あなたは1日あたり、食塩をどのくらい摂取していますか。

(1つだけに○)

1	7.0 g 未満	2	7.0 g 以上
---	----------	---	----------

<食品に含まれる塩分量の目安>※品物・製法・調理法により誤差があります。



出典「日頃から予防する栄養・食生活」(厚生労働省健康づくりサポートネット) (<https://kenet.mhlw.go.jp/slp/event/disease/nutrition/index>)

(18歳以下のお子さまと同居している方にうかがいます。)

問 15 一般的にカフェインを含む飲料として、コーヒー・緑茶・紅茶等が挙げられますが、この他にも下記のようなカフェインを含む飲料があります。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○)

1 ある	2 ない
------	------

\*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)

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○)

1 食事を楽しむこと	2 朝食を摂るなど規則正しい食生活
3 体重コントロールのために食事の量を調整すること	4 食塩の多い料理を控えること
5 油の多い料理(揚げ物)を控えること	6 お菓子や甘い飲み物をほどほどにすること
7 野菜を食べること	8 バランスのとれた食生活をする
9 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)	10 食事の前に手を洗うこと
11 食事の時に挨拶や作法をきちんとすること	12 食品の表示をよく見ること
13 ゆっくりよくかんで食事をすること	14 特にな
15 その他 ( )	

問 17 あなたは、「食育」に関心がありますか。食育とは、生活する上で欠かすことのできない食生活に関する教育を意味します。具体的には、食べ物の選択、料理や栄養素などの食に関する知識を高めることがあげられます。また、バランスのよい食事は、心身の健康の増進につながります。(1つだけに○)

1 関心がある	2 どちらかといえば関心がある
3 どちらかといえば関心がない	4 関心がない
5 わからない	

### 3 運動習慣についておうかがいします

問 18 あなたは、習慣的に運動をしていますか。(1つだけに○)

1 ほぼ毎日運動をしている	2 週に数日運動をしている
3 特に何もしていない	

→ (問 18 で「1」または「2」を選択した方にうかがいます。)

問 19 あなたは1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続していますか。  
(1つだけに○)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問 20 あなたは1日どのくらい歩きますか。※10分の歩行は約1,000歩です（出典：厚生労働省 HP）。（1つだけに○）

1	ほとんど歩かない	2	1,000～2,000歩
3	2,000～6,000歩	4	6,000～8,000歩
5	8,000歩以上		

（18歳以下のお子さまと同居している方にうかがいます。）

問 21 お子さまは習慣的に運動していますか（学校等での体育の授業は除く）。※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○）

1	ほぼ毎日運動をしている	2	週に数日運動をしている	3	特に何もしていない
---	-------------	---	-------------	---	-----------

（18歳以下のお子さまと同居している方にうかがいます。）

問 22 お子さまの1週間の総運動時間は60分未満ですか（体育の授業を除く）。

（1つだけに○）

1	はい	2	いいえ
---	----	---	-----

## 4 休養とこころの健康づくりについておうかがいします

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○）

1	強く感じる	2	ときどき感じる
3	あまり感じない	4	まったく感じない

▶（問 23 で「1」または「2」を選択した方にうかがいます。）

問 24 あなたは、普段の睡眠時間は足りていますか。（1つだけに○）

1	十分足りている	2	ほぼ足りている
3	やや不足している	4	まったく足りていない

（18歳以下のお子さまと同居している方にうかがいます。）

問 25 あなたのお子さまの普段の睡眠時間は足りていますか。（1つだけに○）

1	十分足りている	2	ほぼ足りている
3	やや不足している	4	まったく足りていない

問 26 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。（1つだけに○）

1	5時間未満	2	5時間以上6時間未満
3	6時間以上7時間未満	4	7時間以上8時間未満
5	8時間以上9時間未満	6	9時間以上

問 27 ここ 1 か月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。(1 つだけに○)

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1 充分とれている   | 2 まあまあとれている  |
| 3 あまりとれていない | 4 まったくとれていない |

問 28 ここ 1 か月間の、あなたの週当たりの労働時間を教えてください。(1 つだけに○)

- |           |                   |
|-----------|-------------------|
| 1 40 時間未満 | 2 40 時間以上 60 時間未満 |
| 3 60 時間以上 |                   |

## 5 喫煙についておうかがいします

問 29 あなたは、たばこを吸いますか。※たばこは紙巻きたばこ、加熱式たばこのことをいいます。(1 つだけに○)

- |           |              |
|-----------|--------------|
| 1 毎日吸っている | 2 ときどき吸っている  |
| 3 やめている   | 4 もともと吸っていない |

→(問 29 で「1」または「2」を選択した方にうかがいます。)

問 30 あなたは、たばこをやめたいと思いますか。(1 つだけに○)

- |          |            |
|----------|------------|
| 1 やめたい   | 2 本数をへらしたい |
| 3 やめたくない | 4 わからない    |

問 31 あなたは、この 1 か月間に、望まずに自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。次の(1)～(10)のそれぞれの場所についてお答えください。(それぞれ 1 つだけに○)

	ほ ぼ 毎 日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	全くなかった	行かなかった
(1) 自宅	1	2	3	4	5	
(2) 職場	1	2	3	4	5	6
(3) 学校	1	2	3	4	5	6
(4) 飲食店	1	2	3	4	5	6
(5) 遊技場※1	1	2	3	4	5	6
(6) 行政機関※2	1	2	3	4	5	6
(7) 医療機関	1	2	3	4	5	6
(8) 公共交通機関	1	2	3	4	5	6
(9) 路上	1	2	3	4	5	6
(10) 子どもが利用 する屋外の空間※3	1	2	3	4	5	6

※1 ゲームセンター、パチンコ、競馬場など ※2 市役所、町村役場、公民館など ※3 公園、通学路など

(18歳以下のお子さまと同居している方にうかがいます。)

問 32 あなたのお子さまは、たばこを吸うと、身体に悪い影響があると思っていますか。

(1つだけに○)

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 1 悪い影響があると思っている   | 2 多少悪い影響があると思っているが、<br>たいしたことはないと思っている |
| 3 悪い影響があるとは思っていない | 4 わからない                                |

## 6 飲酒についておうかがいします

問 33 あなたは、お酒を飲みますか。(1つだけに○)

- |            |            |
|------------|------------|
| 1 毎日欠かさず飲む | 2 週に5～6日飲む |
| 3 週に3～4日飲む | 4 週に1～2日飲む |
| 5 月に数回程度飲む | 6 ほとんど飲まない |
| 7 まったく飲まない |            |

→(問 33 「1」～「5」を選択した方にうかがいます。)

問 34 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 1合(180ml)未満     | 2 1合以上2合(360ml)未満 |
| 3 2合以上3合(540ml)未満 | 4 3合以上4合(720ml)未満 |
| 5 4合以上5合(900ml)未満 | 6 5合(900ml)以上     |

\*以下の主な酒類の量は、純アルコールで20gに相当します。  
日本酒1合(180ml)=ビール 中びん1本(アルコール度数5度・500ml)  
=缶チューハイ ロング缶1缶(アルコール度数5度・500ml)  
=焼酎 0.6合(アルコール度数25度・約110ml)  
=ウイスキー ダブル1杯(アルコール度数43度・60ml)  
=ワイン 1/4本(アルコール度数14度・約180ml)  
出典:「公益社団法人アルコール健康医学協会 HP」を参考に作成

(18歳以下のお子さまと同居している方にうかがいます。)

問 35 あなたのお子さまは、お酒を飲むと、身体に悪い影響があると思っていますか。

(1つだけに○)

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 1 悪い影響があると思っている   | 2 多少悪い影響があると思っているが、<br>たいしたことはないと思っている |
| 3 悪い影響があるとは思っていない | 4 わからない                                |

## 7 歯の健康についておうかがいします

問 36 あなたは、ご自身の歯や口、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○)

1 満足	2 やや満足
3 やや不満	4 不満

問 37 歯や口の健康が身体全体の健康に影響すると言われていています。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○)

1 はい	2 いいえ
------	-------

(問 37 で「2」を選択した方におうかがいます。)



問 38 定期健診を受けていない理由は何ですか。最も近い理由を1つ選んでください。

(1つだけに○)

1 日常生活に支障がないから	2 時間がとれなかったから
3 費用がかかるから	4 検査・治療等に不安を感じるから
5 その他 ( )	

問 39 あなたの、かんで食えるときの状態について教えてください。(1つだけに○)

1 何でもかんで食えることができる	2 一部かめない食べ物がある
3 かめない食べ物が多い	4 かんで食えることはできない

## 8 健康管理についておうかがいします

問 40 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○)

1 とても良好	2 良好	3 ふつう
4 あまりよくない	5 よくない	

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。

(1つだけに○)

1 いる	2 いない
------	-------

(現在、病院や診療所に入院中、または介護施設に入所中でなく、ここ数日、病気やけがなどで具合の悪いところ(自覚症状)がある方にお聞きします。)

問 42 腰痛や、手足の関節が痛むことがありますか。(1つだけに○)

1 ある	2 ない
------	------

問 43 「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○)

- |          |                            |
|----------|----------------------------|
| 1 知っていた  | 2 内容までは知らなかったが、言葉は聞いたことがある |
| 3 知らなかった |                            |

問 44 「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で、主な原因はたばこです。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○)

- |          |                            |
|----------|----------------------------|
| 1 知っていた  | 2 内容までは知らなかったが、言葉は聞いたことがある |
| 3 知らなかった |                            |

問 45 あなたは過去1年間に、健診等(健康診断、健康診査及び人間ドック)を受けましたか。(1つだけに○)

- |      |      |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

(問 45 で「1」を選択した方にうかがいます。)

問 46 どのような機会に健診等を受けましたか。(あてはまるすべてに○)

- |               |                                  |
|---------------|----------------------------------|
| 1 市区町村が実施した健診 | 2 勤め先又は健康保険組合等(家族の勤め先を含む)が実施した健診 |
| 3 学校が実施した健診   | 4 人間ドック(上記1~3以外)                 |
| 5 その他( )      |                                  |

(問 45 で「2」を選択した方にうかがいます。)

問 47 どのような理由で受けなかったのですか。(あてはまるすべてに○)

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 1 知らなかった                | 2 時間がとれなかった             |
| 3 場所が遠いから               | 4 費用がかかるから              |
| 5 検査等(採血、胃カメラ等)に不安があるから | 6 その時、医療機関に入通院していたから    |
| 7 毎年受ける必要性を感じないから       | 8 健康状態に自信があり、必要性を感じないから |
| 9 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから | 10 結果が不安なため、受けたくないから    |
| 11 めんどうだから              | 12 その他( )               |

問 48 あなたは過去 1 年間に、以下の 3 つのがん検診を受けましたか。また、受診した場合はどのような機会に受診したかお答えください。※保険診療のがん検査は除く。

(1) 胃がん検診 1 <input checked="" type="checkbox"/> 受けた 2 受けなかった	どのような機会に検診を受けましたか。左で「1」を選んだ方は、あてはまるすべての番号に○をつけてください。 1 市町村が実施した検診 2 勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した検診 3 その他（ ）
(2) 肺がん検診 1 <input checked="" type="checkbox"/> 受けた 2 受けなかった	どのような機会に検診を受けましたか。左で「1」を選んだ方は、あてはまるすべての番号に○をつけてください。 1 市町村が実施した検診 2 勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した検診 3 その他（ ）
(3) 大腸がん検診 1 <input checked="" type="checkbox"/> 受けた 2 受けなかった	どのような機会に検診を受けましたか。左で「1」を選んだ方は、あてはまるすべての番号に○をつけてください。 1 市町村が実施した検診 2 勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した検診 3 その他（ ）

問 49 あなたは過去 2 年間に、胃がん検診を受けましたか。また、受診した場合はどのような機会に受診したかお答えください。※保険診療のがん検査は除く。

胃がん検診 1 <input checked="" type="checkbox"/> 受けた 2 受けなかった	どのような機会に検診を受けましたか。左で「1」を選んだ方は、あてはまるすべての番号に○をつけてください。 1 市町村が実施した検診 2 勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した検診 3 その他（ ）
--	--

(20 歳以上の女性の方にお聞きします。)

問 50 あなたは過去 2 年間に、以下の 2 つのがん検診を受けましたか。また、受診した場合はどのような機会に受診したかお答えください。※保険診療のがん検査は除く。

(1) 子宮がん (子宮頸がん) 検診 1 <input checked="" type="checkbox"/> 受けた 2 受けなかった	どのような機会に検診を受けましたか。左で「1」を選んだ方は、あてはまるすべての番号に○をつけてください。 1 市町村が実施した検診 2 勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した検診 3 その他（ ）
(2) 乳がん検診 1 <input checked="" type="checkbox"/> 受けた 2 受けなかった	どのような機会に検診を受けましたか。左で「1」を選んだ方は、あてはまるすべての番号に○をつけてください。 1 市町村が実施した検診 2 勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した検診 3 その他（ ）

(18歳未満のお子さまがいる方にうかがいます。)

問 51 あなたのお子さまは、テレビ、タブレット、スマートフォン、ゲーム機などで1日平均何時間くらい画面に向かっていますか。(1つだけに○)

1 ほとんどやらない	2 30分未満
3 30分以上1時間未満	4 1時間以上2時間未満
5 2時間以上3時間未満	6 3時間以上
7 持っていない	

## 9 地域との関わりなどについておうかがいします

問 52 あなたは、自治会や近隣との付き合い、地域のサークル活動への参加や交流をしていますか。(1つだけに○)

1 参加・交流している	2 家族が参加・交流している
3 自分も家族も参加・交流がない	

問 53 あなたのお住まいの地域の人々とのつながりは強いと思いますか。(1つだけに○)

1 そう思う	2 どちらかといえばそう思う
3 どちらともいえない	4 どちらかといえばそう思わない
5 全くそう思わない	

問 54 現在、町内会や地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動に参加していますか。参加している場合は、次の(1)～(5)の活動にどのような頻度で参加していますか。(それぞれ1つだけに○)

	週4回以上	週2～3回	週1回	月1～3回	年に数回	参加していない
(1) 町内会や地域行事などの活動	1	2	3	4	5	6
(2) ボランティア活動	1	2	3	4	5	6
(3) スポーツ関係のグループ活動	1	2	3	4	5	6
(4) 趣味関係のグループ活動	1	2	3	4	5	6
(5) その他のグループ活動	1	2	3	4	5	6

問 55 あなたは、過去1年間に、地域や所属コミュニティ(職場等を含む)での食事会等に参加しましたか。(1つだけに○)

1 参加した	2 参加していない
--------	-----------

これで質問は終わりです。ご協力ありがとうございました。

ご回答が終わりましたら調査票を返信用封筒に入れて、  
11月7日(金)までに返送してください。

健康に関する市民アンケート調査  
報告書

令和8年3月発行

発行 東大和市 健康福祉部健康推進課  
東京都東大和市中心3-918-1  
電話 042-565-5211 (直通)