

腸内環境に関するアンケート結果

対象者条件： 東大和市の保健センターで開催された「健康のつどい」に会場した 18 歳以上の市民

調査実施日： 2019 年 11 月 10 日（日）

有効回答数： 440（回収した 553 通のうちすべての質問に回答していたもの）

回答者の属性

性別： 男性 26.4%、女性 73.6%

年代： 10 代 0.5%、20 代 3.9%、30 代 11.6%、40 代 16.8%、50 代 10.0%、60 代 19.6%、70 代以上 37.7%

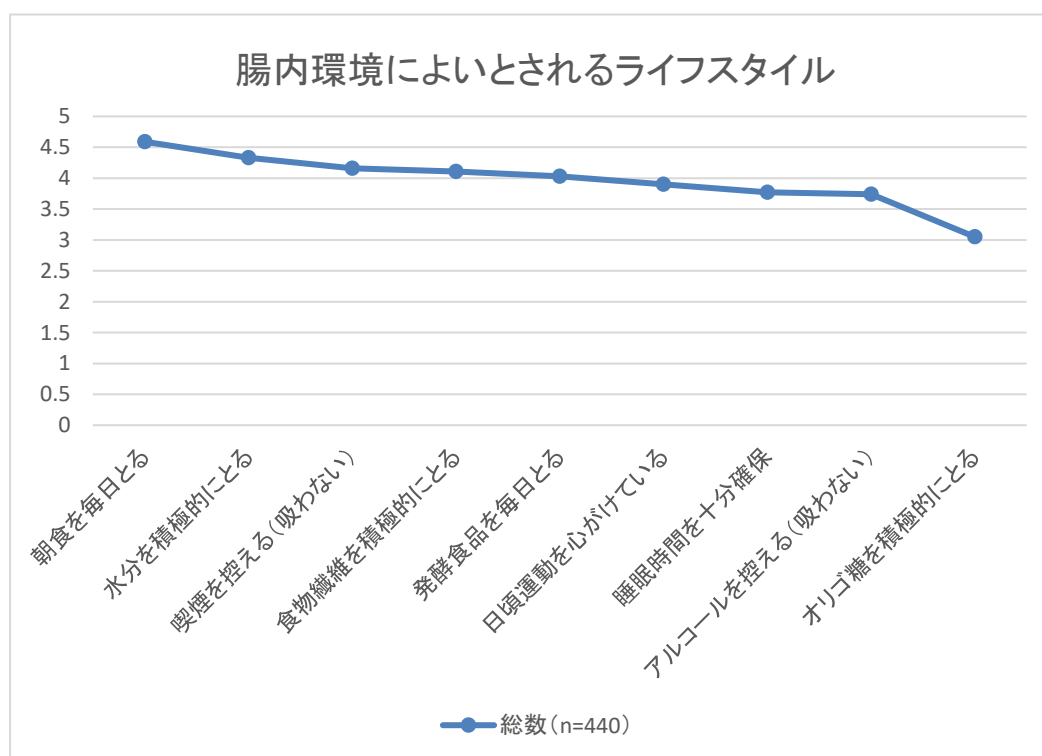
職業： 会社員 17.5%、会社役員 0.7%、自営業 3.4%、公務員 3.6%、パート 17.5%、主婦 32.3%、学生 0.9%、無職 19.1%、その他 5.0%

家族構成： 単身世帯 16.1%、成人（おとな）のみの世帯 35.5%、二世帯世帯（親と子）42.5%、三世帯世帯（親と子、祖父母等）4.6%、その他 1.4%

子ども（複数回答可）： 未就学児（0～6 歳）11.8%、小学生 14.3%、中学生 5%、高校生 5.2%、子供なし 71.1%

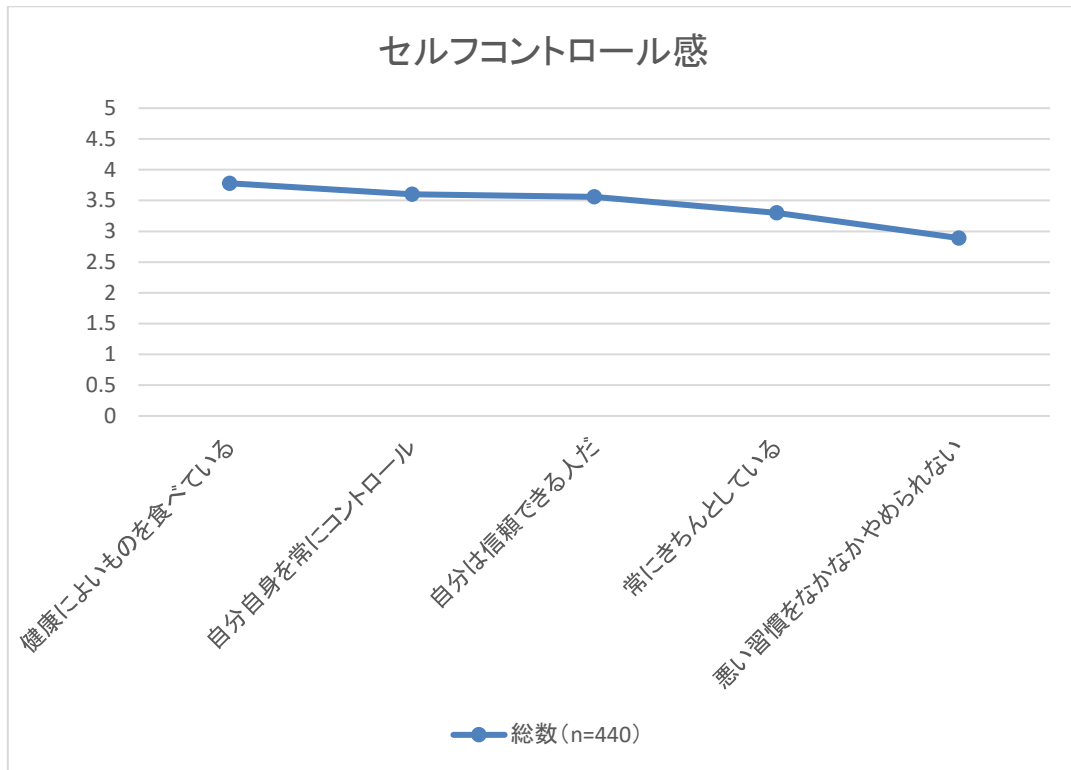
第 1 に、腸内環境によいとされるライフスタイルであるかどうかを質問しました（図表 1）。「当てはまる」場合は 5、「やや当てはまる」場合は 4、「どちらともいえない」は 3「あまり当てはまらない」は 2、「当てはまらない」場合は 1 と回答してもらいました。

（図表 1）



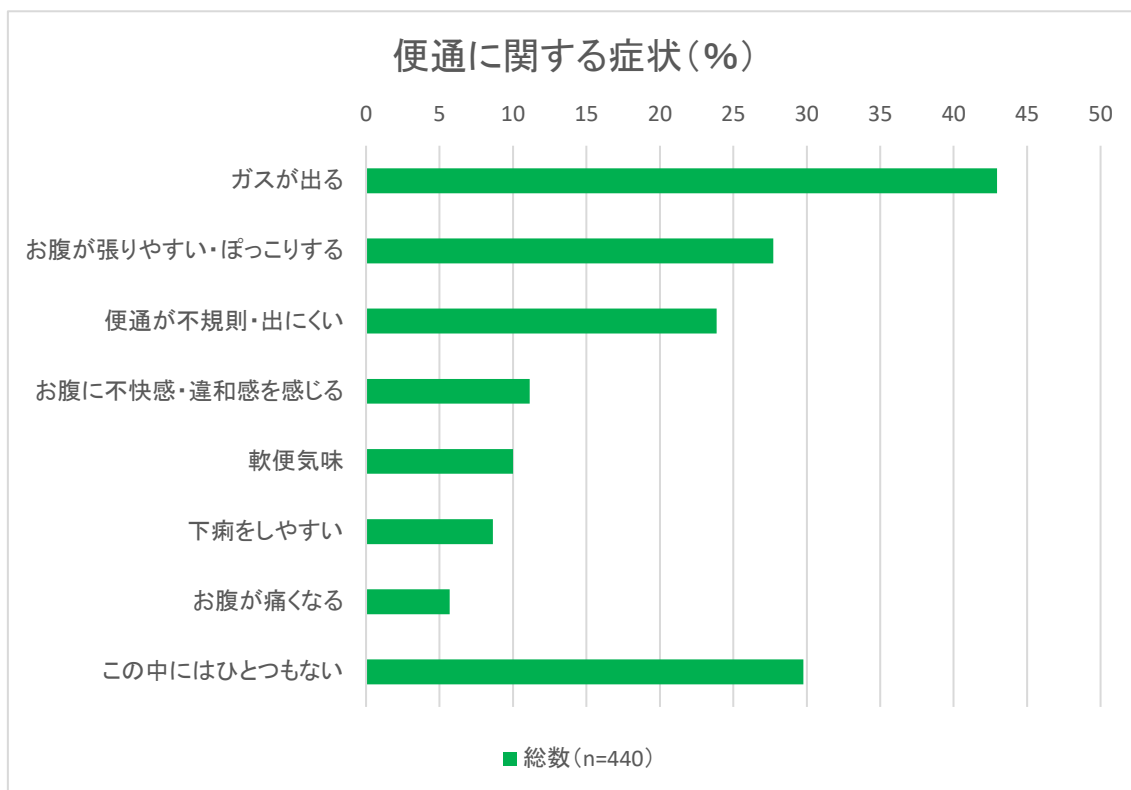
次に、ライフスタイルに関連して、自分をコントロールできているかどうかの意識を聞きました（図表2）。回答の方法はライフスタイルの質問と同じです。

(図表 2)



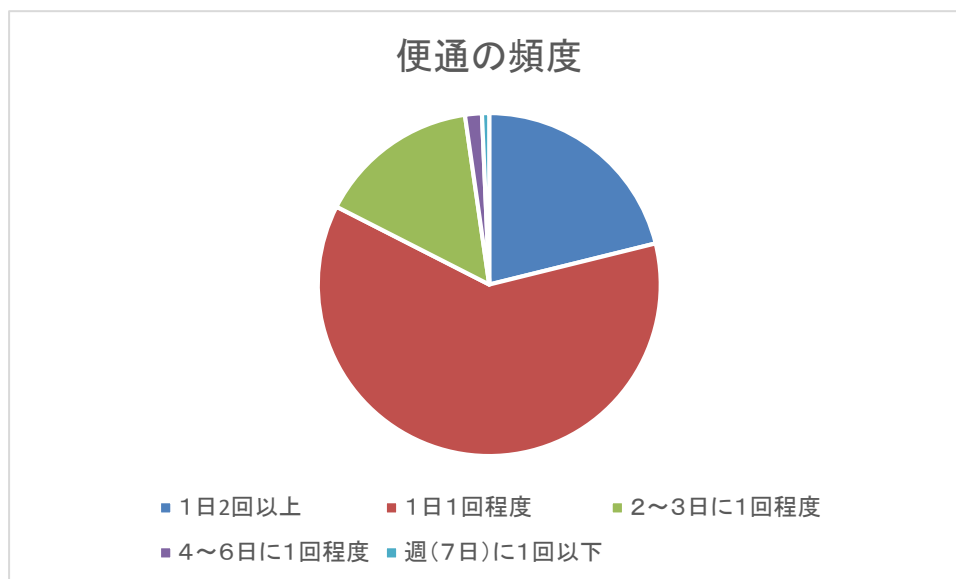
第3に、便秘に関する症状をたずねました（図表3）。症状がある場合、該当する番号に○をつけてもらいました（複数回答可）。

（図表3）



最後に、便通の頻度についても質問しました（図表 4）。過半数の人が「1日に1回程度」と回答していますが、「4～6日に1回程度」「週（7日）に1回以下」という回答もみられます。

（図表 4）

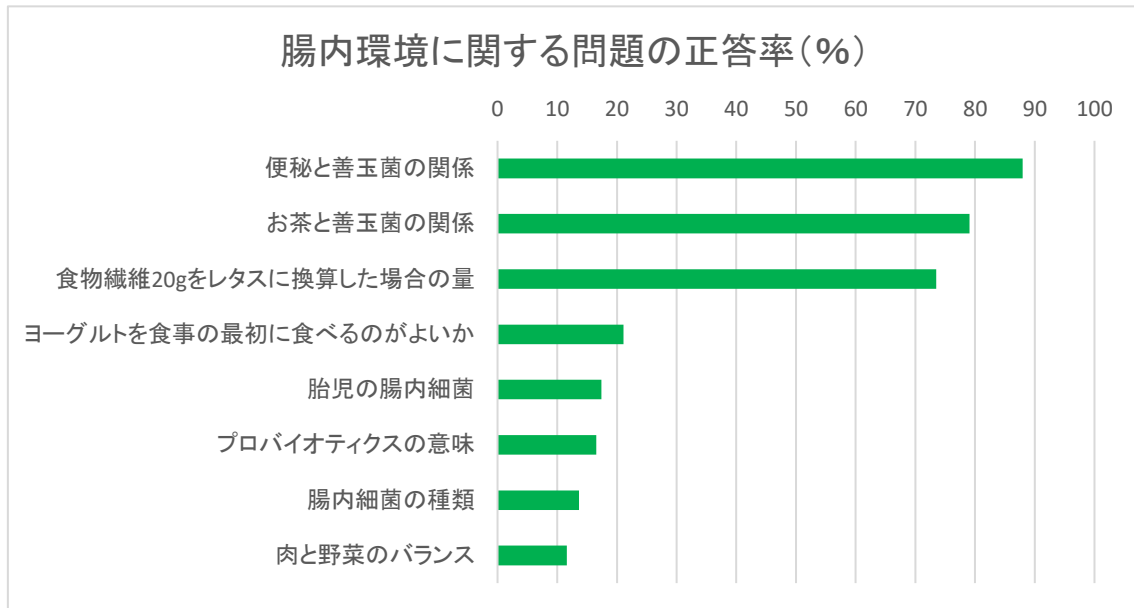


腸内環境に関する市民の方の課題の一端がみえてきましたので、引き続き改善に取り組んでいきます。

腸内環境についての知識に関する補足的な調査

なお、腸内環境についての知識の現状を把握するため（※回答者の能力を測定するためではありません）の調査も実施しました（図表 5）。問題によって正答率が大きく異なっていました。

（図表 5）



n=483（知識の調査にすべて回答した人）

今後も引き続き調査をする必要があるテーマと考えられます。