

●送付数	2,000
●有効回答数	738
●有効回答率	36.9%

「福生市民の健康に関するアンケート」調査回答のお願い

平素より、福生市の取組にご理解、ご協力を賜りまして誠にありがとうございます。

福生市では、健康宣言都市として、各種健診や健康に関わる相談、事業などを実施しているところですが、更に一層の健康づくりを進めるため、平成18年度に福生市健康増進計画「健康ふっさ21（福生市民健康づくりプラン）」を策定いたしました。来年は計画策定から10年目を迎えることから、平成28年度に「健康ふっさ21（第2次）」として計画の改定を行う予定です。

今回お送りいたしました「福生市民の健康に関するアンケート」は、市民の皆様の健康状況や生活習慣、健康づくりに関する意識などの状況をお伺いし、健康づくり施策の基礎資料として、今後の対策と取組に反映させていただくために実施するものです。

送付させていただいている対象につきましては、市内にお住まいの20歳以上の方2,000名を年齢構成に反映するように無作為で抽出しております。

皆様からのご回答は統計資料のみに使用いたします。

お忙しいところ恐縮ではございますが、健康づくり事業の大切な調査であるという趣旨をご理解いただき、「福生市民の健康に関するアンケート」にご回答くださいますようご協力をお願い申し上げます。

福生市長 加藤 育男

「福生市民の健康に関するアンケート」の記入上の注意点

- 1 回答は、平成27年8月1日（土）までに同封の返信用封筒に入れて投函してください。※恐れ入りますが、集計の都合上、回答期限を設けさせていただきます。
- 2 回答は番号に○印を付けてお答えください。
- 3 その他の欄や、ご自身の考えをご回答いただく箇所は具体的にご記入をお願いします。

（問合せ）

福生市福祉保健部健康課 吉野、平手、秋間、田島
電話 042-552-0061（保健センター）

「福生市民の健康に関するアンケート」調査票

※nとは有効回答数（または該当質問の該当者数）を表しています。ただし、複数回答の場合は無回答を除く総回答数を表しています。

●あなたご自身とあなたのご家族について

問1 平成27年4月1日時点でのあなたの満年齢をお答えください。一つに○を付けてください。

n=738

1. 20歳代	6.6%	3. 40歳代	11.7%	5. 60歳代	24.5%
2. 30歳代	9.6%	4. 50歳代	14.5%	6. 70歳代以上	33.1%
				無回答	0.0%

問2 あなたの性別をお答えください。一つに○を付けてください。

n=738

1. 男性	42.5%	2. 女性	57.5%
		無回答	0.0%

問3 あなたのご家族の構成をお答えください。一つに○を付けてください。

n=738

1. 一人暮らし世帯	16.7%	4. 三世帯世帯	6.2%
2. 夫婦のみの（二人暮らし）世帯	30.8%	5. その他の世帯（ ）	4.7%
3. 二世帯世帯	40.8%	無回答	0.8%

問4 あなたのご職業をお答えください。一つに○を付けてください。

n=738

1. 会社員・公務員	25.2%	4. パート・アルバイト	16.0%	7. その他（ ）	4.1%
2. 農業	0.0%	5. 専業主婦・専業主夫	16.8%	無回答	0.9%
3. 自営業	7.5%	6. 無職	29.5%		

A 身長・体重について

問5 あなたの体重と身長をご記入ください。（小数点以下は四捨五入）

n=738

体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	kg	身長	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	cm
----	----------------------	----------------------	----------------------	----	----	----------------------	----------------------	----------------------	----

体重と身長からBMI（体格指数）を算出 $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

やせ. 18.5未満	8.8%	肥満3. 35~40未満	0.3%
正常. 18.5~25未満	69.9%	肥満4. 40以上	0.1%
肥満1. 25~30未満	16.1%	無回答	2.0%
肥満2. 30~35未満	2.8%		

問6 あなたの身長から考えて、何キログラムくらいの体重が適切だと思いますか。

ご記入ください。（小数点以下は四捨五入）

n=738

体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	kg
----	----------------------	----------------------	----------------------	----

実際の適正体重との誤差（適正体重＝身長（m）×身長（m）×22）

適正 -10kg 以下	1.8%	適正 +2kg 以上	10.6%
適正 -5kg 以下	18.3%	適正 +5kg 以上	6.8%
適正 -2kg 以下	23.6%	適正 +10kg 以上	1.9%
ほぼ適正（±2kg）	30.1%	無回答	6.9%

問7 あなたは、週1回以上、体重を測る習慣がありますか。一つに○を付けてください。 n=738

1. ある。	49.2%	2. ない。	49.9%
		無回答	0.9%

B 食生活習慣について

問8 1日にどの食事をとっていますか。あてはまるもの全てに○を付けてください。 n=2140

1. 朝食	30.8%	4. 夜食	1.1%
2. 昼食	32.9%	5. その他 ()	1.7%
3. 夕食	33.5%		

問9 食事をとるとき、栄養のバランスを考えていますか。一つに○を付けてください。 n=738

1. いつも考えている。	43.8%	4. まったく考えていない。	3.0%
2. 時々考えている。	39.4%	無回答	2.0%
3. あまり考えていない。	11.8%		

問10 あなたは食事がおいしい(又は楽しい)と感じられますか。一つに○を付けてください。

n=738

1. いつも感じる。	68.3%	4. 全く感じない。	0.5%
2. 時々感じる。	26.4%	無回答	2.0%
3. ほとんど感じない。	2.8%		

問11 1日に野菜をどのくらい食べていますか。小鉢や小皿に換算してお答えください。一つに○を付けてください。 n=738

※小皿(小鉢)1皿=70g程度

両手いっぱい生の野菜=120g程度、片手に乗る量の加熱野菜=120g程度

1. 70g未満(小皿1皿未満)	23.2%	3. 210g以上350g未満 (小皿3~5皿程度)	17.5%
2. 70g以上210g未満 (小皿1~3皿程度)	53.0%	4. 350g以上(小皿5皿以上)	2.8%
		無回答	3.5%

問12 脂肪分の多い食事(揚げ物、ベーコン、ラーメン等)をよく食べますか。

一つに○を付けてください。

n=738

1. はい。	35.4%	2. いいえ。	62.7%
		無回答	1.9%

問13 果物を毎日食べていますか。一つに○を付けてください。

n=738

1. はい。	42.3%	2. いいえ。	56.1%
		無回答	1.6%

問14 日頃、薄味に心掛けていますか。一つに○を付けてください。

n=738

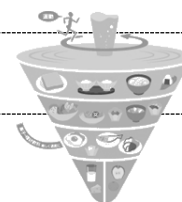
1. はい。	63.7%	2. いいえ。	34.3%
		無回答	2.0%

問 15 食事バランスガイド(※1)について知っていますか。一つに○を付けてください。n=738

1. 内容を実践している。	5.0%	3. 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない。	33.1%
2. 内容を知っている。	23.6%	4. 知らない。	35.4%
		無回答	2.9%

(※1) 食事バランスガイド：一日に何をどれだけ食べればよいのかをイラストと簡単な計算で求めることができる表

イラスト出典：農林水産省（HP：http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/）



C 運動習慣について

問 16 あなたは1日何分くらい歩いていますか。一つに○を付けてください。

(※歩数に換算すると、1万歩=100分程度の歩行)

n=738

1. 30分未満	35.4%	3. 1時間以上1時間30分未満	15.0%
2. 30分以上1時間未満	36.4%	4. 1時間30分以上	10.2%
		無回答	3.0%

問 17 あなたは日頃、意識的に体を動かすように(なるべく歩くようにする等)心掛けていますか。一つに○を付けてください。

n=738

1. はい。	73.2%	2. いいえ。	25.3%
		無回答	1.5%

問 18 あなたは、1回30分以上の運動を週2回以上行なっていますか。一つに○を付けてください。

n=738

1. はい。⇒【問 18-1 へ】	42.0%	2. いいえ。⇒【問 18-2 へ】	57.3%
		無回答	0.7%

問 18-1 問 18で「はい。」と回答された方にお伺いします。行っている運動の種類は何ですか。あてはまるもの全てに○を付けてください。

n=536

1. ウォーキング	35.3%	6. 体操(ラジオ・テレビ体操等)	11.2%
2. 登山・ハイキング	3.7%	7. サイクリング	5.4%
3. ジョギング	5.8%	8. 野球・サッカー等のスポーツ	1.9%
4. 水泳・水中運動	3.5%	9. その他()	15.8%
5. ストレッチ	17.4%		

問 18-2 問 18で「いいえ。」と回答された方にお伺いします。運動を行っていない理由をお答えください。あてはまるもの全てに○を付けてください。

n=554

1. 運動をする時間がない。	31.0%	4. 何をしたらよいか分からない。	8.7%
2. 運動をする場所がない。	7.2%	5. 運動するのが面倒である。	19.9%
3. 運動をするきっかけがない。	20.2%	6. その他()	13.0%

問 19 市内公園に設置されています、公園健康遊具(介護予防遊具)をご存じですか。一つに○を付けてください。

n=738

1. 知っている。⇒【問 19-1 へ】	33.3%	2. 知らない。【問 20 へ】	64.1%
		無回答	2.6%

問 19-1 問 19 で「知っている。」と回答された方にお伺いします。問 19 でお伺いしました、公園健康遊具(介護予防遊具)を使用したことがありますか。一つに○を付けてください。

n=246

1. はい。	40.2%	2. いいえ。	59.8%
		無回答	0.0%

D 睡眠について

問 20 睡眠は十分にとれていると感じていますか。一つに○を付けてください。

n=738

1. はい。	64.5%	2. いいえ。	34.1%
		無回答	1.4%

問 21 眠れないことがありますか。一つに○を付けてください。

n=738

1. ある。	10.8%	3. めったにない。	36.0%
2. 時々ある。	32.9%	4. ない。	19.0%
		無回答	1.3%

問 22 眠るために何か工夫をしていますか。一つに○を付けてください。

n=738

1. はい。⇒【問 22-1 へ】	29.5%	2. いいえ。⇒【問 23 へ】	66.0%
		無回答	4.5%

問 22-1 問 22 で「はい。」と回答された方にお伺いします。眠るためにはどのような工夫をされていますか。あてはまるもの全てに○を付けてください。

n=297

1. 入浴をする。	30.6%	3. お酒を飲む。	16.5%	5. その他 ()	16.2%
2. 軽い運動をする。	19.2%	4. 睡眠薬を飲む。	17.5%		

E ストレスについて

問 23 あなたはこの1か月に不満、悩み、ストレスなどがありましたか。一つに○を付けてください。

n=738

1. 大いにある。⇒【問 23-1 へ】	18.2%	3. あまりない。	} ⇒【問 24 へ】	27.1%
2. 多少ある。⇒【問 24 へ】	45.8%	4. 全くない。		6.8%
		無回答		2.1%

問 23-1 問 23 で「大いにある。」と回答された方にお伺いします。あなたは、悩んだとき誰かに相談しますか。一つに○を付けてください。

n=134

1. する。⇒【問 23-2 へ】	58.2%	2. しない。⇒【問 24 へ】	38.8%
		無回答	3.0%

問 23-2 問 23-1 で「する。」と回答された方にお伺いします。あなたは、誰に相談しますか。

あてはまるもの全てに○を付けてください。

n=129

1. 家族	39.5%	5. 相談機関 (専門カウンセラー等)	3.1%
2. 友人	43.4%	6. 公的機関 (保健所、保健センター等)	0.8%
3. 上司	2.3%	7. その他()	2.4%
4. 医療機関(医師等)	8.5%		

問 24 あなたは、自分なりのストレス解消法がありますか。一つに○を付けてください。n=738

1. ある。⇒【問 24-1 へ】	60.0%	2. 特にない。⇒【問 25 へ】	35.0%
		無回答	5.0%

問 24-1 問 24 で「ある。」と回答された方にお伺いします。あなたのストレス解消方法を教えてください。あてはまるもの全てに○を付けてください。n=1205

1. 人に話を聞いてもらう。	17.8%	6. 何か食べる。	9.3%
2. 睡眠をとる。	11.6%	7. お酒を飲む。	8.1%
3. 趣味・スポーツをする。	18.7%	8. 散歩・外出をする。	13.4%
4. 家族でだんらんをする。	6.4%	9. ギャンブルをする。	1.4%
5. ゆっくり入浴をする。	8.7%	10. その他 ()	4.6%

F 日常生活について

問 25 あなたは、家族や仕事以外で人と交流する機会がありますか。一つに○を付けてください。n=738

1. ある。	65.7%	2. ほとんどない。	32.1%
		無回答	2.2%

問 26 あなたは地域の活動に参加されていますか。一つに○を付けてください。n=738

1. はい。⇒【問 26-1 へ】	28.7%	2. いいえ。⇒【問 27 へ】	69.4%
		無回答	1.9%

問 26-1 問 26 で「はい。」と回答された方にお伺いいたします。あなたはどのような地域の活動に参加されていますか。あてはまるもの全てに○を付けてください。n=352

1. 町会・自治会	35.2%	5. 防災訓練	7.1%
2. 子ども会・老人会	12.5%	6. 趣味の同好会サークル	26.4%
3. ボランティア活動	10.5%	7. その他 ()	3.5%
4. PTA	4.8%		

問 27 あなたは、日常生活が充実していると感じていますか。一つに○を付けてください。n=738

1. 感じている。	65.0%	2. 感じていない。	31.7%
		無回答	3.3%

G たばこについて

問 28 あなたはたばこを吸いますか。一つに○を付けてください。n=738

1. 吸う。 ⇒【問 28-1 へ】	16.0%	3. 以前吸っていたがやめた。 ⇒【問 29 へ】	18.8%
2. 吸わない。 ⇒【問 29 へ】	63.7%	無回答	1.5%

問 28-1 問 28 で「吸う。」と回答された方にお伺いします。あなたは、たばこをやめたいと思っていますか。一つに○を付けてください。n=118

1. やめたい。	30.5%	3. やめるつもりはない。	33.9%
2. 本数を減らしたい。	19.5%	4. 分からない。	12.7%
		無回答	3.4%

問 29 たばこが及ぼす健康への影響について知っていますか。知っているものを教えてください。
 あてはまるもの全てに○を付けてください。 n=3009

1. 肺がん	21.9%	5. 脳卒中	10.1%	9. COPD (※2)	7.0%
2. ぜんそく	14.2%	6. 胃かいよう	4.1%	10. その他 ()	0.3%
3. 気管支炎	16.1%	7. 妊娠に関連した異常	11.1%	11. 知らない。	0.3%
4. 心臓病	10.1%	8. 歯周病	4.8%		

(※2) COPD (慢性閉塞性肺疾患)

主に長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、せき、たん、息切れの症状が見られ、ゆっくりと呼吸障害が進行します。COPDの患者数は全国で500万人以上とも推定されていますが、治療患者数は22万人にすぎず、大多数の患者が未診断、未治療の状態におかれています。

H お酒について

問 30 あなたは、平均してどれくらいお酒を飲みますか。一つに○を付けてください。 n=738

1. 毎日飲む。	} ⇒ 【問 30-1 へ】	17.1%
2. 週5～6日飲む。		4.7%
3. 週3～4日飲む。		6.2%
4. 週1～2日飲む。		8.3%
5. 月1～3日飲む。	} ⇒ 【問 31 へ】	14.0%
6. やめた (1年以上やめている。)		3.5%
7. ほとんど飲まない (飲めない。)		42.7%
無回答		3.5%

問 30-1 問 30 で「毎日飲む。」「週5～6日飲む。」「週3～4日飲む。」「週1～2日飲む。」「月1～3日飲む。」と回答された方にお伺いします。1回に飲むお酒の分量は、平均どのくらいですか。日本酒に換算して、ご記入ください。
 (※日本酒1合(180ml)は、ビール中瓶1本(500ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、焼酎25度1杯(110ml)、ワイン1/4本(180ml)にそれぞれ換算します。)
 一つに○を付けてください。 n=371

1. 1合(180ml)未満	47.4%	3. 2合以上3合(540ml)未満	20.2%
2. 1合以上2合(360ml)未満	21.8%	4. 3合(540ml)以上	7.8%
		無回答	2.8%

問 31 成人(20歳以上)の1日当たりの飲酒の適量を知っていますか。一つに○を付けてください。
 (※適量は、日本酒1合程度：健康日本21実践の手引「厚生労働省」より) n=738

1. 知っている。	29.7%	2. 知らない。	61.5%
		無回答	8.8%

I 歯の健康について

問 32 あなたは、年に1回以上歯の健診を受けていますか。一つに○を付けてください。 n=738

1. 受けている。	47.8%	2. 受けていない。	50.4%
		無回答	1.8%

問 33 あなたは、1日1回は十分な時間をかけて（10分程度）歯を磨きますか。
一つに○を付けてください。

n=738

1. はい。	44.0%	2. いいえ。	52.2%
		無回答	3.8%

J 日頃の健康管理について

問 34 あなたは最近1年間で何かしらの健診（検診）を受診しましたか。
一つに○を付けてください。

n=738

1. はい。⇒【問 34-1 へ】	80.5%	2. いいえ。⇒【問 34-2 へ】	16.3%
		無回答	3.2%

問 34-1 問 34 で「はい。」と回答された方にお伺いします。受診された健診（検診）の種類はどちらですか。あてはまるもの全てに○を付けてください。

n=1096

1. 健康診査（※3特定健康診査や職場での健診）	39.5%	6. 子宮頸がん検診	7.2%
2. 人間ドック	5.9%	7. 乳がん検診	6.7%
3. 胃がん検診	6.6%	8. その他のがん検診（ ）	1.2%
4. 肺がん検診	3.8%	9. 歯科健診	13.2%
5. 大腸がん検診	11.5%	10. その他の健診（ ）	4.4%

（※3）特定健康診査：生活習慣病（糖尿病・高血圧等）の早期発見、改善を目的とした健診

問 34-2 問 34 で「いいえ。」と回答された方にお伺いします。未受診の理由は何ですか。
あてはまるもの全てに○を付けてください。

n=156

1. 気になる場合は医療機関を受診	28.2%	6. 異常が見つかるのが怖い。	5.8%
2. 忙しくて受診の時間がない。	10.9%	7. 費用がかかるから。	17.9%
3. 必要性を感じない。	7.1%	8. 理由はない。	9.0%
4. 医療機関に掛かっている。	14.7%	9. その他（ ）	3.8%
5. 受診する場所が分からない。	2.6%		

問 35 特定保健指導（※4）の対象となったことがありますか。一つに○を付けてください。

n=738

1. はい。⇒【問 35-1 へ】	16.7%	2. いいえ。⇒【問 36 へ】	74.7%
		無回答	8.6%

（※4）特定保健指導：健康診査の結果、生活習慣病のリスクがあると判定された場合に行われる、専門家による食事や運動等の生活習慣に関する指導

問 35-1 問 35 で「はい。」と回答された方にお伺いします。特定保健指導を利用したことがありますか。一つに○を付けてください。

n=123

1. はい。⇒【問 36 へ】	66.7%	2. いいえ。⇒【問 35-2】	31.7%
		無回答	1.6%

問 35-2 問 35-1 で「いいえ。」と回答された方にお伺いします。特定保健指導を利用されなかった理由は何ですか。あてはまるもの全てに○を付けてください。 n=41

1. 忙しくて利用する時間がなかった。 24.4%	4. 指導されたくない。 9.8%
2. 面倒だから。 31.7%	5. 回数が多い。 0.0%
3. 効果がわからない。 12.2%	6. その他() 21.9%

K あなたの健康づくりについて

問 36 あなたは健康だと思いますか。一つに○を付けてください。 n=738

1. 思う。 62.9%	2. 思わない。 31.7%
	無回答 5.4%

問 37 健康に関して気をつけていることがありますか。一つに○を付けてください。 n=738

1. ある。⇒【問 37-1 へ】 69.5%	2. 特にない。⇒【問 38 へ】 25.9%
	無回答 4.6%

問 37-1 問 37 で「ある。」と回答された方にお伺いします。それは、どのようなことですか。

あてはまるもの全てに○を付けてください。 n=1646

1. 食事 26.5%	4. 体重 16.7%	7. 飲酒量 5.5%
2. 運動 19.1%	5. ストレス 10.6%	8. その他() 0.9%
3. 睡眠 17.4%	6. 禁煙 3.3%	

問 38 あなたが最近気になっている病気は何ですか。主なもの三つに○を付けてください。

n=1585

1. がん 17.9%	9. 歯周病 8.6%
2. 高血圧症 10.9%	10. 肝炎 1.1%
3. 高脂血症 7.6%	11. 肺炎 2.5%
4. 糖尿病 10.3%	12. COPD 0.8%
5. 脳卒中 6.3%	13. メタボリックシンドローム 7.4%
	(※5)
6. 骨粗鬆症 7.3%	14. ロコモティブシンドローム 3.3%
	(※6)
7. 心臓疾患 5.6%	15. その他() 3.3%
8. うつ病など心の病気 7.1%	

(※5) メタボリックシンドローム：

内臓に脂肪が蓄積して、高血圧、高血糖、脂質異常症の三つのうち二つ以上を併発した状態

(※6) ロコモティブシンドローム：

骨、関節、筋肉などが衰えて一人では立ったり歩いたりすることが困難になること、あるいはそうなる可能性が高い状態

問 39 健康に関してどのような施策を充実してもらいたいですか。

あてはまるもの全てに○を付けてください。

n=1861

1. 健診や各種検診	20.7%	9. 働く世代の健康づくり	6.7%
2. 小児救急医療	4.6%	10. 健康に関する学習の機会	2.9%
3. 生活習慣病予防対策	8.3%	11. 健康に関する情報提供	7.2%
4. 食育	4.1%	12. 健康相談事業	3.0%
5. 休日・夜間診療	10.7%	13. 簡易健康チェック事業(※7)	8.9%
6. こころの健康	5.0%	14. 自主グループ支援	0.4%
7. 子どもの健康づくり	3.9%	15. その他()	1.2%
8. 高齢者の健康づくり	12.4%		

(※7) 簡易健康チェック事業：

体脂肪、血管年齢、脳年齢等の簡易測定を行う事業

保健センターでは、市民の皆様の健康チェックに役立てていただくことを目的に、簡易測定器を用いて体脂肪、血管年齢、脳年齢等を測定し、その結果を基に健康相談や生活習慣についてのアドバイスをさせていただき事業を行っています。

問 40 市がお知らせする健康づくりに関する情報を得ていますか。一つに○を付けてください。

n=738

1. はい。⇒【問 41 へ】	43.2%	2. いいえ。⇒【問 40-1 へ】	52.2%
		無回答	4.6%

問 40-1 問 40 で「いいえ。」と回答された方にお伺いします。今後、市がお知らせする健康づくりに関する情報を得る場合、どのような手法が活用しやすいと思われますか。

あてはまるもの全てに○を付けてください。

n=572

1. 回覧版	13.6%	4. ホームページ	13.3%	7. その他()	2.1%
2. 掲示板(町会等)	7.0%	5. 広報ふっさ	48.8%		
3. 窓口での配布物	3.7%	6. 情報メール	11.5%		

L 健康ふっさ21(福生市民健康づくりプラン)について

問 41 健康ふっさ21(福生市民健康づくりプラン)をご存じですか。一つに○を付けてください。

n=738

1. 知っている。	19.9%	2. 知らない。	74.8%
		無回答	5.3%

問 42 健康づくり推進員をご存じですか。一つに○を付けてください。

n=738

1. 知っている。	9.5%	2. 知らない。	86.7%
		無回答	3.8%

問 43 あなたが健康づくりについて日頃感じていることがありましたら、ご記入ください。

<自由記載>

～ご協力ありがとうございました。～