

第 5 回 国立市民の健康に関する
意識・実態調査
報告書

令和 7 年 3 月
国立市

目次

I. 調査の概要	3
1. 調査目的	3
2. 調査設計	3
3. 回収結果	3
4. 調査項目	3
5. この報告書の見方	3
II. 主要調査結果	5
1. 第2次健康増進計画評価指標に関する当初値との比較	5
2. 目標指標の評価区分と判断基準	6
3. 「総合目標」に関する主な分析結果	7
4. 「日常生活における健康づくりと予防」に関する主な分析結果	13
5. 「生活習慣病の発症予防等」に関する主な分析結果	23
III. クロス集計	25
1. 性・年代別のクロス集計(主要項目)	25
2. 性・年代別のクロス集計(疾病の有病率)	33
3. 性・年代別のクロス集計(行っている運動の種類)	36
4. 性・年代別のクロス集計(運動をしていない理由)	39
5. 性・年代別のクロス集計(朝食を食べない理由)	41
6. 性・年代別のクロス集計(イライラやストレスの原因)	42
7. 項目間のクロス集計	46
IV. その他の分析結果	49
1. 他自治体比較	49
2. 東京都との比較	51
3. 自由記述の項目別の件数	53



4. 多変量解析	56
V. 基本集計表	58
1. あなた自身のことについて.....	58
2. 運動について	61
3. 食事について	66
4. 休養・こころの健康について.....	69
5. たばこ・アルコールについて.....	72
6. 健康診査等について	74
7. 介護予防について	77
8. 健康状態について	79

I. 調査の概要

1. 調査目的

市民を対象に健康に関する意識・実態調査（以下「アンケート」という。）を実施し、第2次国立市健康増進計画（平成27年度～令和7年度）の最終評価を行うための指標を作成するための資料とする。20～74歳の国立市内在住者のうち無作為に抽出された市民2,000人にアンケートを送付し、調査を行うものである。

2. 調査設計

- （1）調査地域 国立市全域
- （2）調査対象 20～74歳の国立市内在住者
- （3）標本数 2,000人
- （4）標本抽出 住民基本台帳から無作為抽出
- （5）調査方法 郵送配布、郵送またはWEB回答
- （6）調査期間 令和7年1月20日～2月5日

3. 回収結果

配布数	有効回収数	有効回収率
2,000	668	33.4%

4. 調査項目

- （1）運動について
- （2）食事について
- （3）休養・こころの健康について
- （4）たばこ・アルコールについて
- （5）健康診査等について
- （6）介護予防について
- （7）健康状態について

5. この報告書の見方

- （1）図表中の「n」は、各設問の回答者数を示し、比率算出の基数である。したがって、複数回答の設問では、すべての比率を合計すると100.0%を超えることがある。
- （2）調査結果の比率は、小数点第2位を四捨五入して算出した。したがって、すべての比率を合計しても100.0%にならないことがある。
- （3）クロス集計の図表については、横軸の設問に「未回答」がある場合、これを表示しない。ただし、全体の件数には含めているので、各分析項目の件数の合計が、全体の件数と一致しないことがある。
- （4）クロス集計による分析では、分析軸の項目のうち、件数が10以下の項目については、全体結果

と比率に大きな差がある選択肢があっても、本文中ではふれていないことがある。

(5) 標本調査を行ったため、調査結果には統計上の誤差（標本誤差）が生じることがある。無作為抽出法を用いた場合の標本誤差（信頼度を 95%とした場合）は以下の式により求められる。

$$\text{(標本誤差)} \quad b = \pm 2 \sqrt{\frac{N-n}{N-1}} \times \frac{p(1-p)}{n}$$

N=母集団数(国立市の 20～74 歳人口)

n=比率算出の基数(回答者数)

p=回答の比率(%)

Nはnより非常に大きいため、 $\frac{N-n}{N-1} \cong 1$ とみなすことができるので、調査結果の標本誤差の範囲は、以下の標本誤差早見表のとおり求められる。

回答の比率(p) 基数(n)	10%または 90%前後	20%または 80%前後	30%または 70%前後	40%または 60%前後	50%前後
900	±2.00%	±2.67%	±3.06%	±3.27%	±3.33%
800	±2.12%	±2.83%	±3.24%	±3.46%	±3.54%
668	±2.32%	±3.10%	±3.55%	±3.79%	±3.87%
600	±2.45%	±3.27%	±3.74%	±4.00%	±4.08%
500	±2.68%	±3.58%	±4.10%	±4.38%	±4.47%
400	±3.00%	±4.00%	±4.58%	±4.90%	±5.00%
300	±3.46%	±4.62%	±5.29%	±5.66%	±5.77%

注：この表の見方

例えば、回答者数が 668 である質問における、ある 1 つの選択肢の回答の比率が 30%であった場合、標本誤差は±3.55%となり、標本誤差を補正すると、回答の比率は 26.45%～33.55%の範囲にあることが 95%の信頼度でいえることになる。

II. 主要調査結果

1. 第2次健康増進計画評価指標に関する当初値との比較

大項目	中項目	指標	当初値	目標	中間値	最終値	増減率	最終評価
総合目標	健康寿命の延伸と健康なまちづくり	現在健康だと思う人の割合	83.3%	増加	79.9%	81.9%	-1.4%	B
		地域の人たちとのつながりが強いと思う人の割合	19.8%	増加	16.6%	-	-	評価なし
		幸福度得点（平均値）	-	-	-	（今回調査値） 7.5点		
		住んでいる地域は困ったときに助け合い、支え合おうと思う人の割合	-	-	-	（今回調査値） 45.0%		
日常生活における健康づくりと予防	健康と食生活	朝食を毎日摂取する人の割合	78.2%	増加	75.0%	72.5%	-5.7%	C
		適正体重の人の割合	67.9%	増加	70.2%	66.6%	-1.3%	B
		野菜摂取量 350 g 以上を摂取している人の割合	5.3%	増加	8.0%	17.7%	12.4%	A
		栄養成分表示を見る人の割合	66.1%	増加	62.7%	60.8%	-5.3%	C
		1回の飲酒量が適量（純アルコール 20 g 以内）の人の割合	24.8%	増加	31.3%	31.0%	6.2%	A
	健康と身体活動・運動	運動を行っている人の割合	56.7%	増加	52.6%	59.3%	2.6%	B
	休養とこころの健康	睡眠満足度の割合	29.4%	増加	20.0%	18.1%	-11.3%	C
	高齢者の健康	ロコモティブシンドロームを認知している人の割合の増加	15.3%	80%	18.0%	-	-	評価なし
		フレイルという言葉を知っている人の割合	-	-	-	（今回調査値） 37.4%		
生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	慢性閉塞性肺疾患（COPD）	喫煙率の減少	15.6%	12%	10.7%	11.5%	-4.1%	B
		COPDという病名を知っている人の割合	35.7%	80%	52.0%	50.1%	14.4%	A

2. 目標指標の評価区分と判断基準

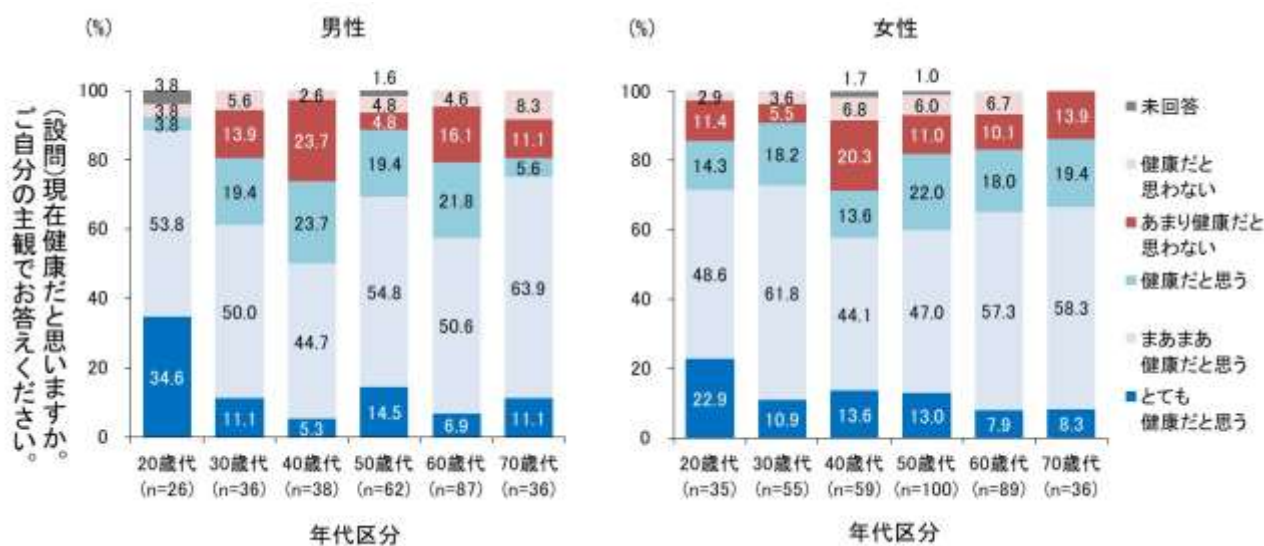
第2次国立市健康増進計画策定時の値（当初値）から、本調査での数値（最終値）までの数値変化の割合（増減率）を用いて評価した。東京都健康推進プラン21の第二次の最終評価に倣い、増減率が目標の方向に対して＋5％超、±5％以内、－5％超を基準に判断した。

区分	評価内容	判断基準
A	改善	増減率が目標の方向に対して＋5％超
B	不変	増減率が目標の方向に対して±5％以内
C	悪化	増減率が目標の方向に対して－5％超
評価なし		増減率の比較をしない・できない

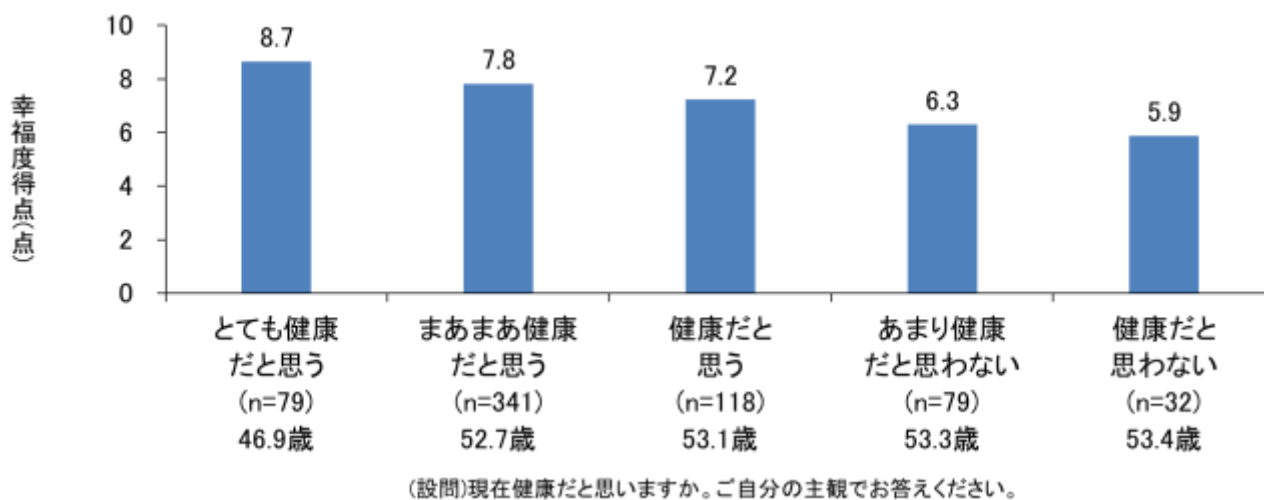
3. 「総合目標」に関する主な分析結果

大項目	中項目	指標	主な分析結果
総合目標	健康寿命の延伸と健康なまちづくり	現在健康だと思う人の割合	● 男女共に 40 歳代で「健康だと思わない」「あまり健康だと思わない」人が最も多い。 ● 主観的健康度が低いと幸福度得点も低い。 ● 主観的歩行速度が速い人は主観的健康度も良い。
		幸福度得点（平均値）	● 30-40 歳代の男性の幸福度得点が低い。 ● 「身近な相談相手がいらない」人は幸福度得点が低く、男性は女性と比較して「身近な相談相手がいらない」人が多い。 ● 食事を「1人で食べることが多い」人は幸福度得点が低い。
		住んでいる地域は困ったときに助け合い、支え合おうと思う人の割合	● 30-40 歳代の男性で「そう思わない」「どちらかと言えばそう思わない」人が多い。 ● 70 歳代の女性で「そう思う」人が特に多い。 ● 「そう思う」人は主観的健康度が良い。

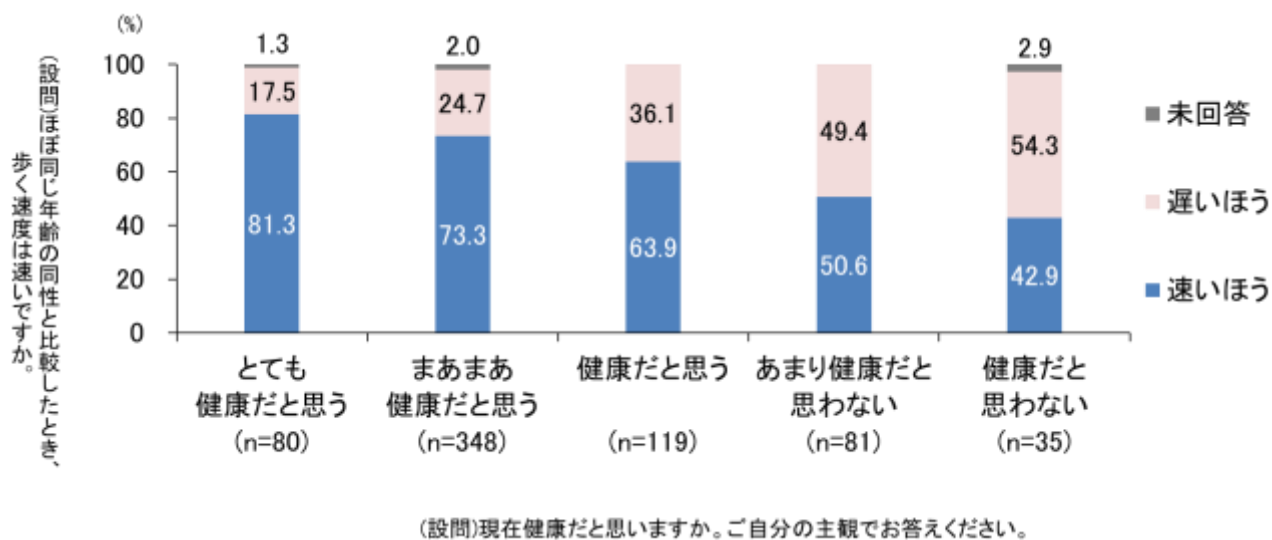
① 性・年代別の主観的健康度



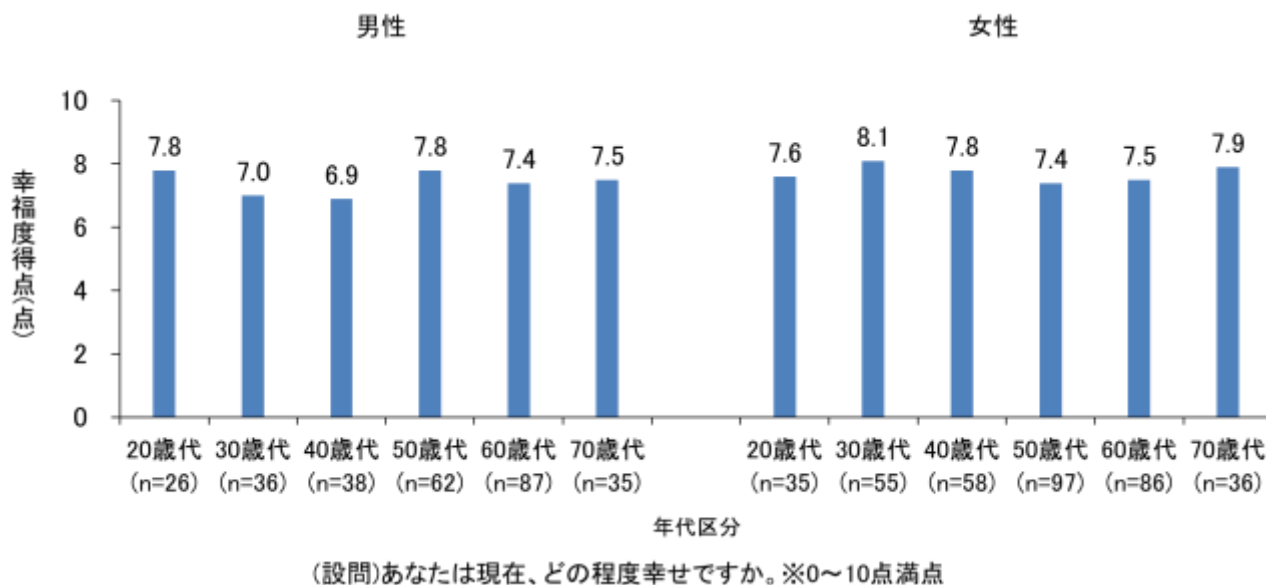
② 主観的健康度と幸福度得点



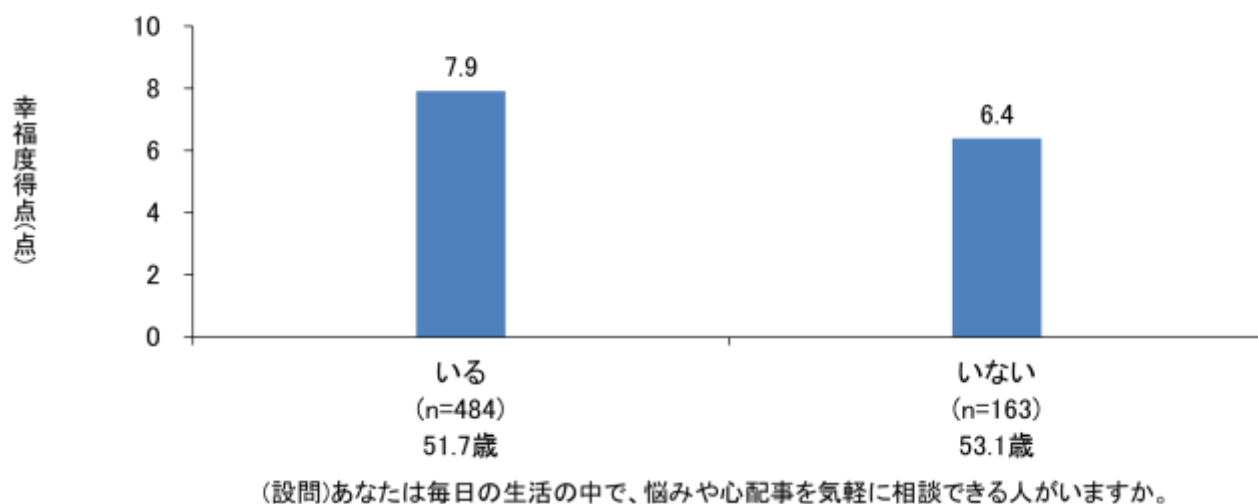
③ 主観的健康度と主観的歩行速度



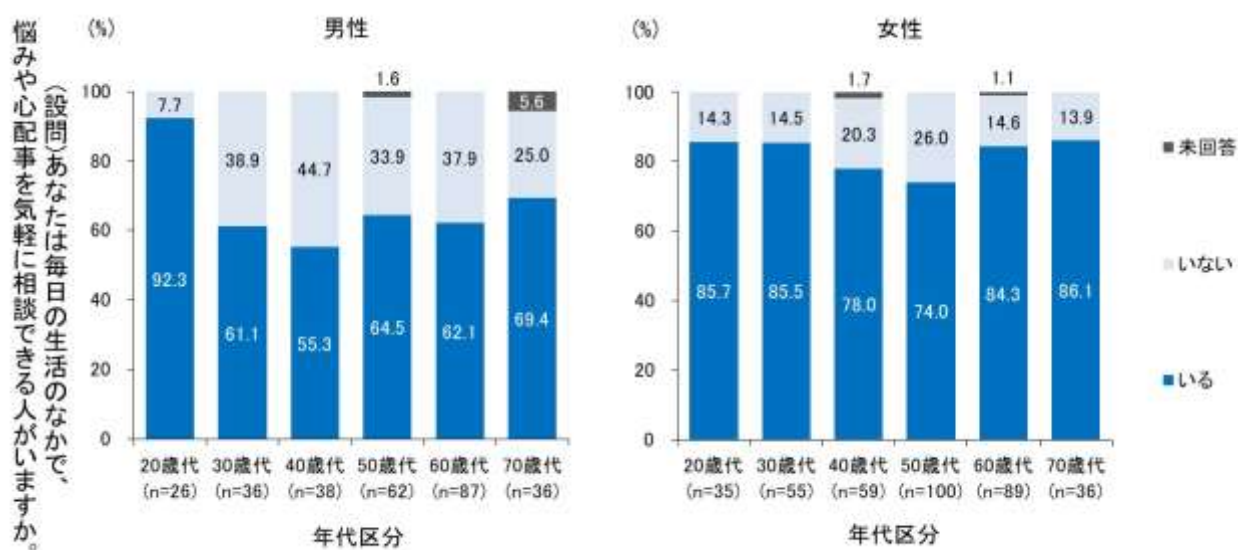
④ 性・年代別の幸福度得点



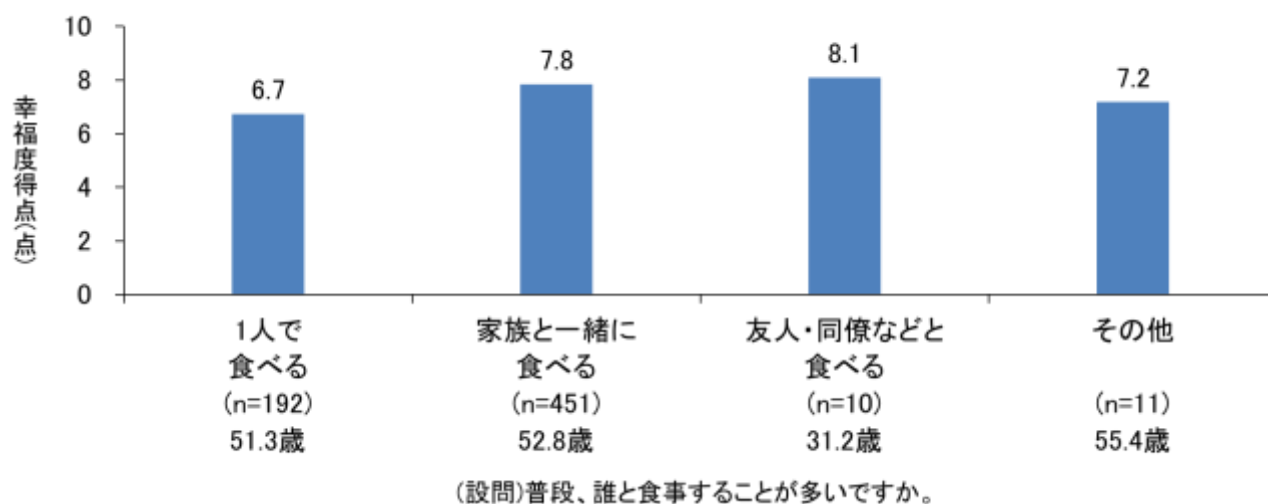
⑤ 身近な相談者の有無と幸福度得点



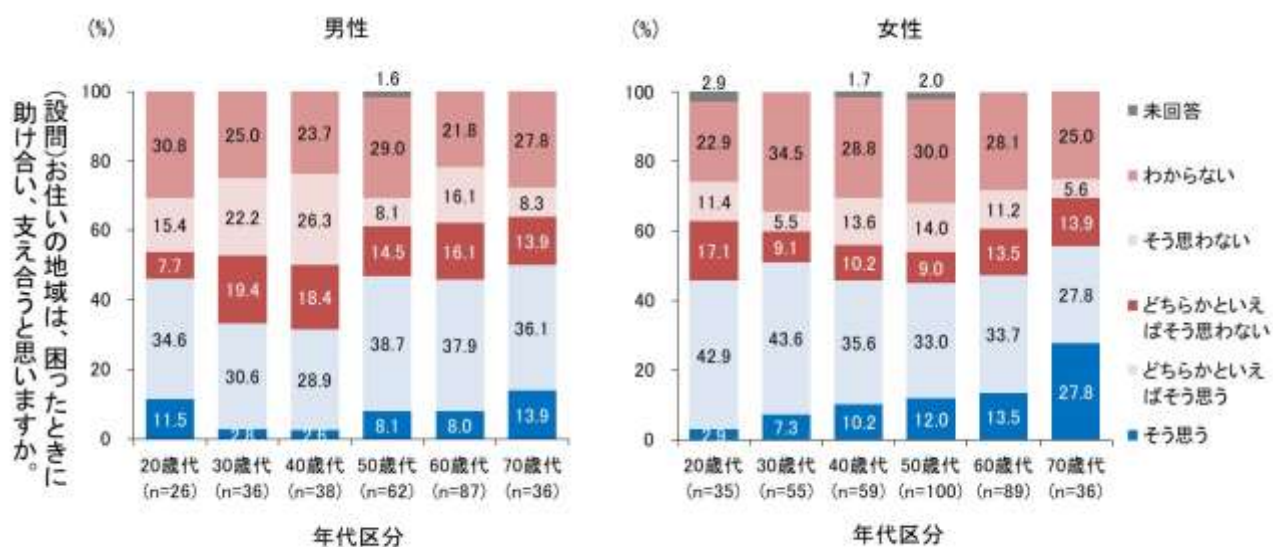
⑥ 性・年代別の相談相手の有無



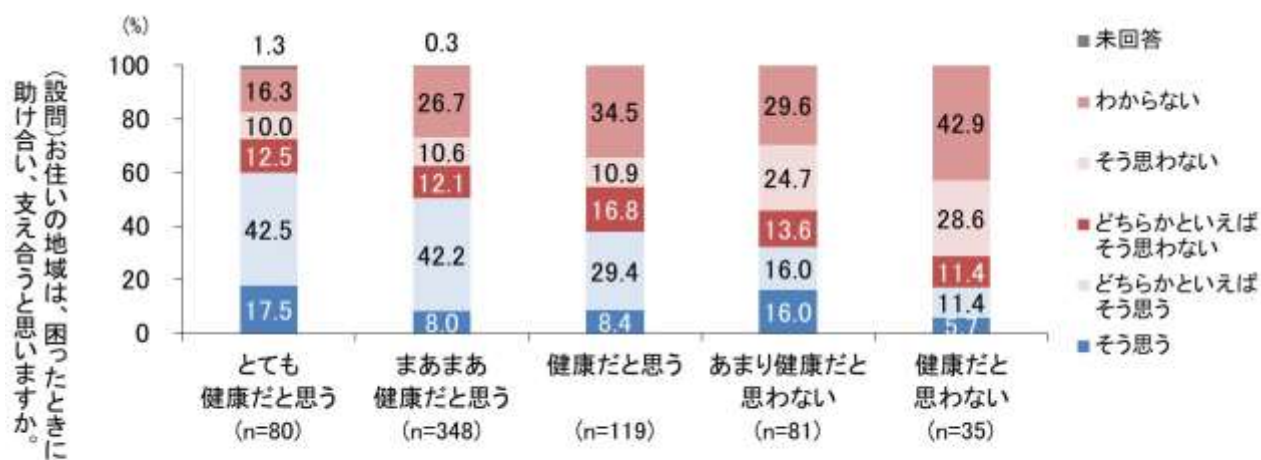
⑦ 共食と幸福度得点



⑧ 性・年代別の地域の支え合い・助け合い



⑨ 主観的健康度と地域の助け合い・支え合い

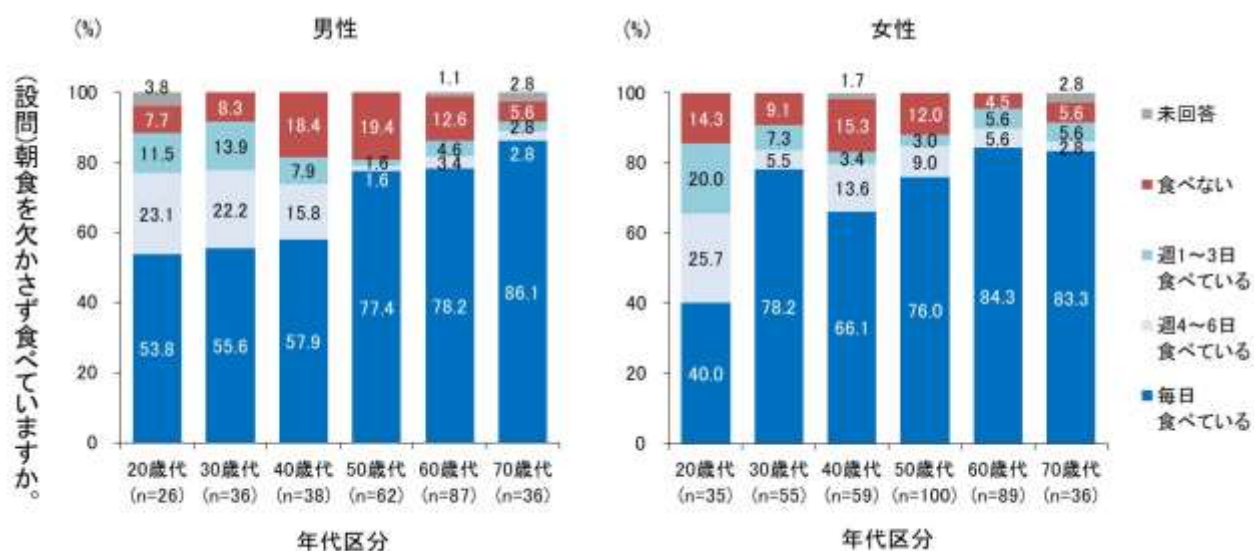


(設問) 現在健康だと思いますか。ご自分の主観でお答えください。

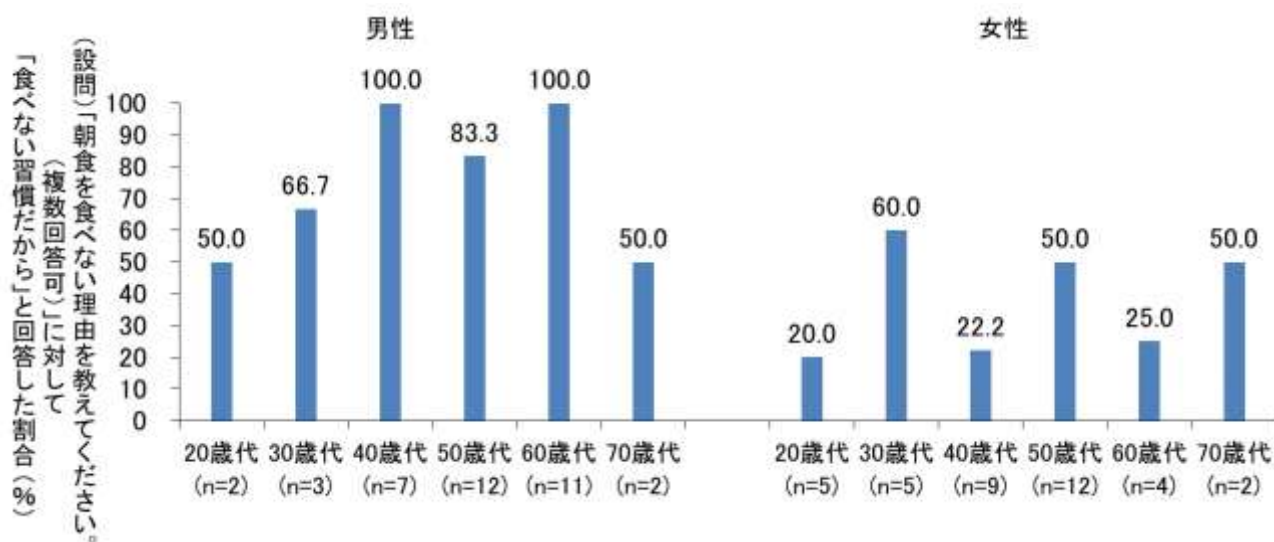
4. 「日常生活における健康づくりと予防」に関する主な分析結果

大項目	中項目	指標	主な分析結果
日常生活 における 健康 づくり と予防	健康と 食生活	朝食を毎日摂取 する人の割合	● 20-40 歳代の男性、20 歳代の女性で「毎日摂取する」人が少ない。 ● 食べない理由は「食べない習慣」の人が最も多い。 ● 40-60 歳代の男性で「食べない習慣」の人が多い。
		適正体重の人 の割合	● 男性は肥満が多く、女性はやせが多い。 ● 肥満の人で主観的健康度が悪い人が多い。
		野菜摂取量 350 g 以上を摂取し ている人の割合	● 男性は女性と比較して摂取量が少なく、30 歳代が特に少ない。
		栄養成分表示を 見る人の割合	● 男性は女性と比較して見る人が少なく、50 歳以上が特に少ない。
		1 回の飲酒量が 適量(純アルコ ール 20 g 以内) の人の割合	● 男性は女性と比較して飲酒量が多い。
	健康と 身体活動 ・運動	運動を 行っている人 の割合	● 女性は男性と比較して運動習慣者が少なく、30 歳代女性が特に少ない。 ● ほとんどの性・年代で「ウォーキング」実施率が最も高い。 ● 運動していない理由は「時間がないから」「仕事や勉強で疲れているから」が最も多い。
	休養と こころの健康	睡眠満足度 の割合	● 40 歳代の女性で「不満である」人が特に多い。 ● ストレスの原因は「自分の仕事」「家族・職場・学校の人間関係」が多い。 ● 20-50 歳代まで男女共に「自分の仕事」でストレスを感じる人が多い。 ● 女性は男性と比較して「家族との人間関係」「自由に出来る時間がない」ことでストレスを感じている人が多い。 ● 30 歳代女性は「育児」と「自由に出来る時間がない」ことでストレスを感じている人が多い。
	高齢者 の健康	フレイルという 言葉を知って いる人の割合	● 男性は女性と比較して認知度が低く、若い世代ほど低い。

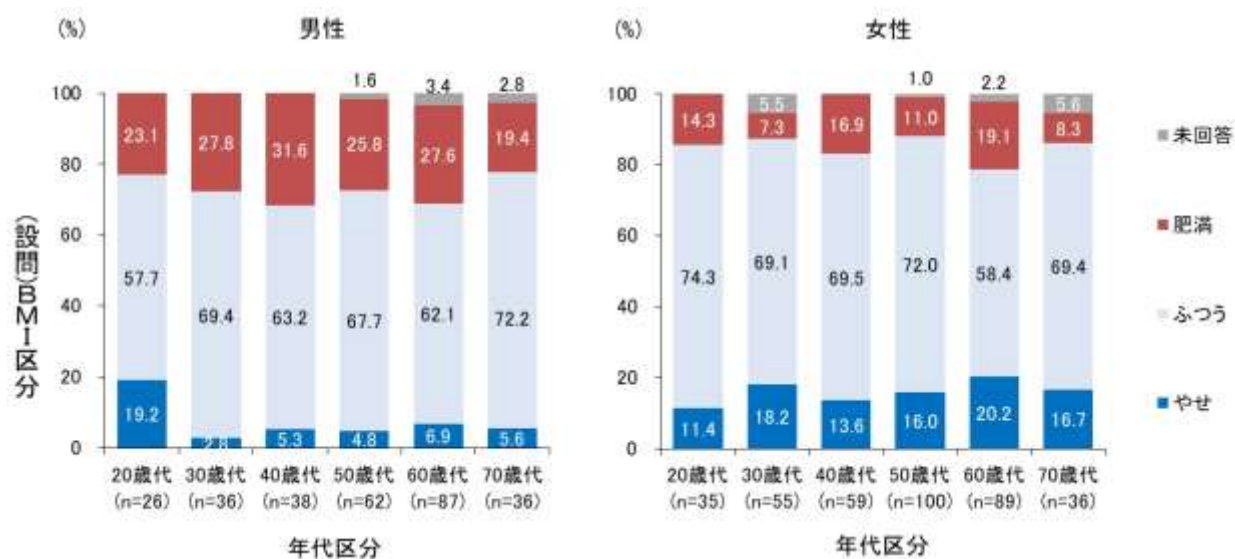
① 性・年代別の朝食頻度



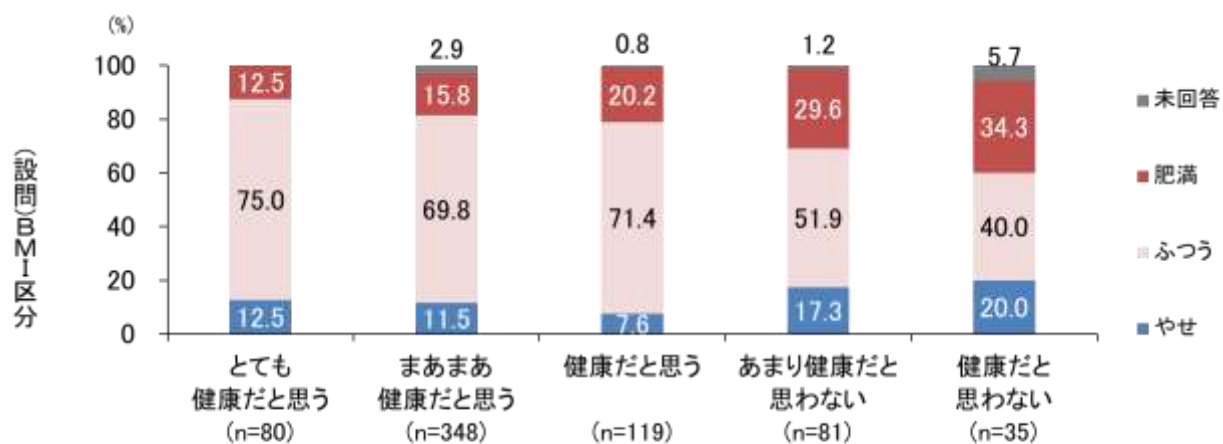
② 朝食を「食べない」と回答した者のうち、その理由として「食べない習慣だから」と回答した割合



③ 性・年代別の BMI 区分

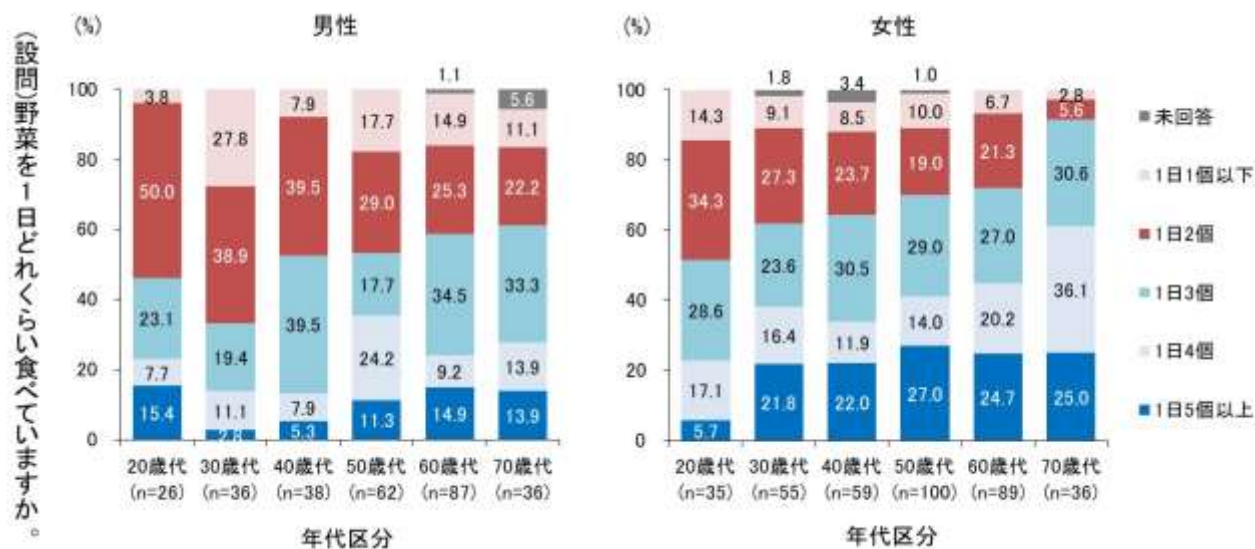


④ 主観的健康度と BMI 区分

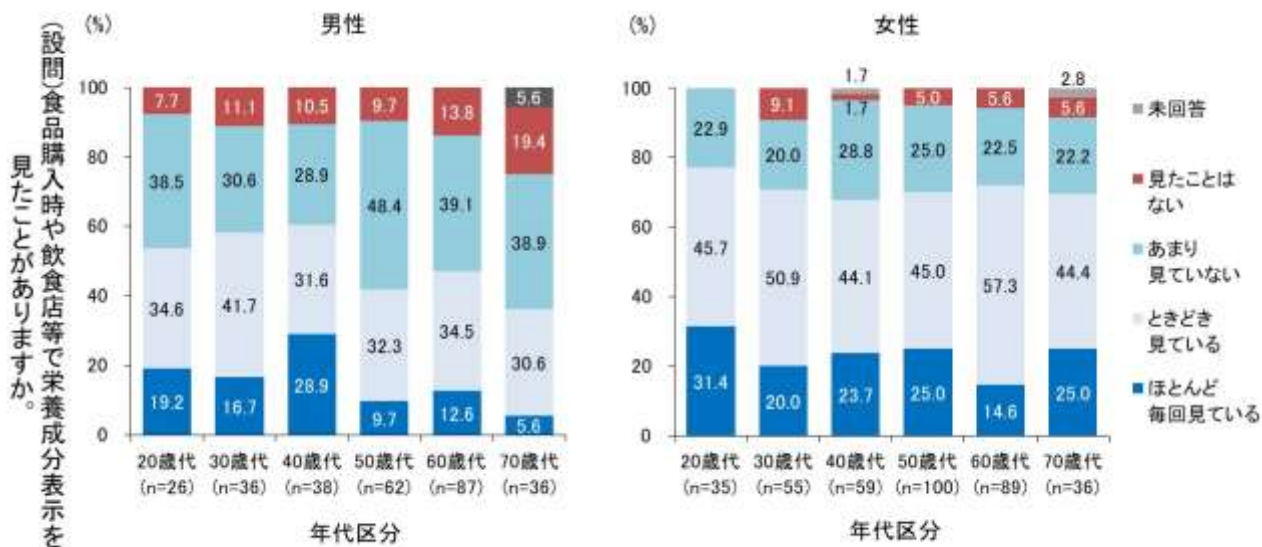


(設問)現在健康だと思いますか。ご自分の主観でお答えください。

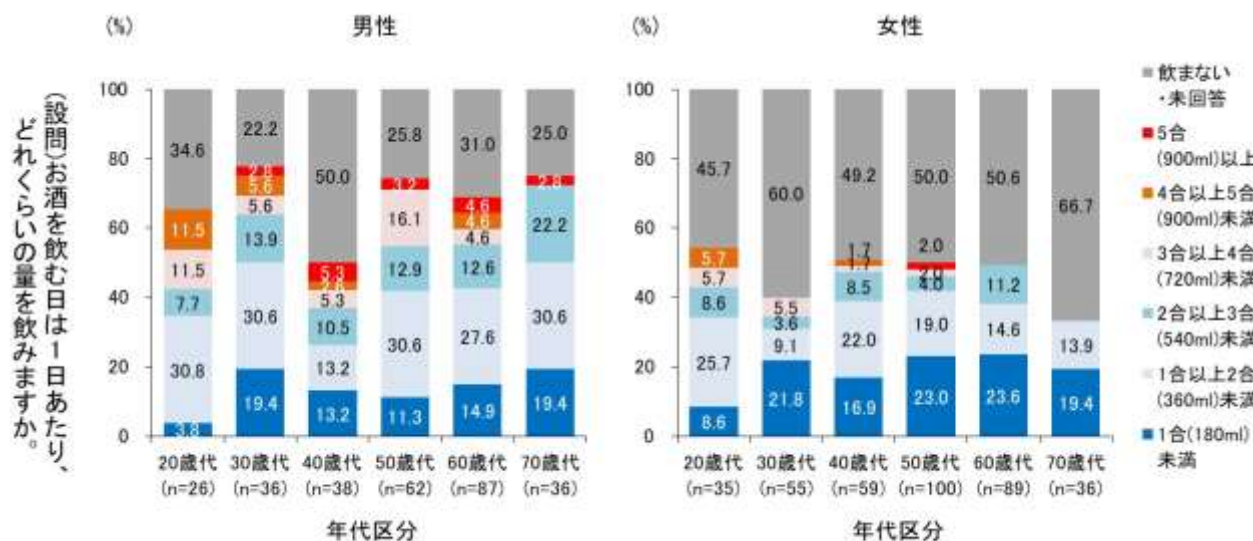
⑤ 性・年代別の野菜摂取量



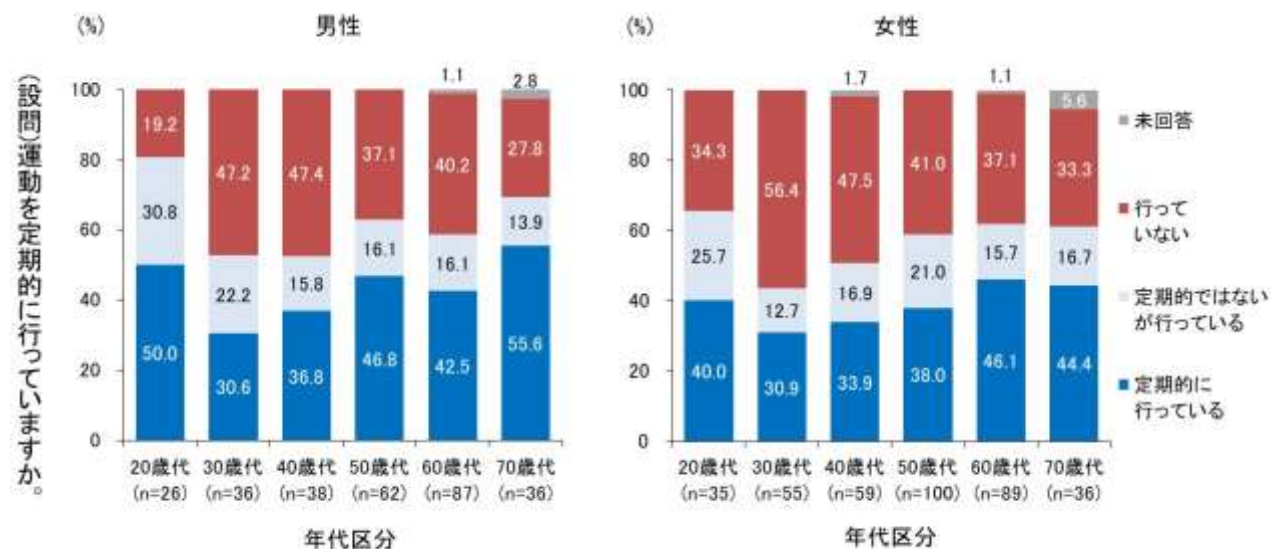
⑥ 性・年代別の栄養成分表示確認



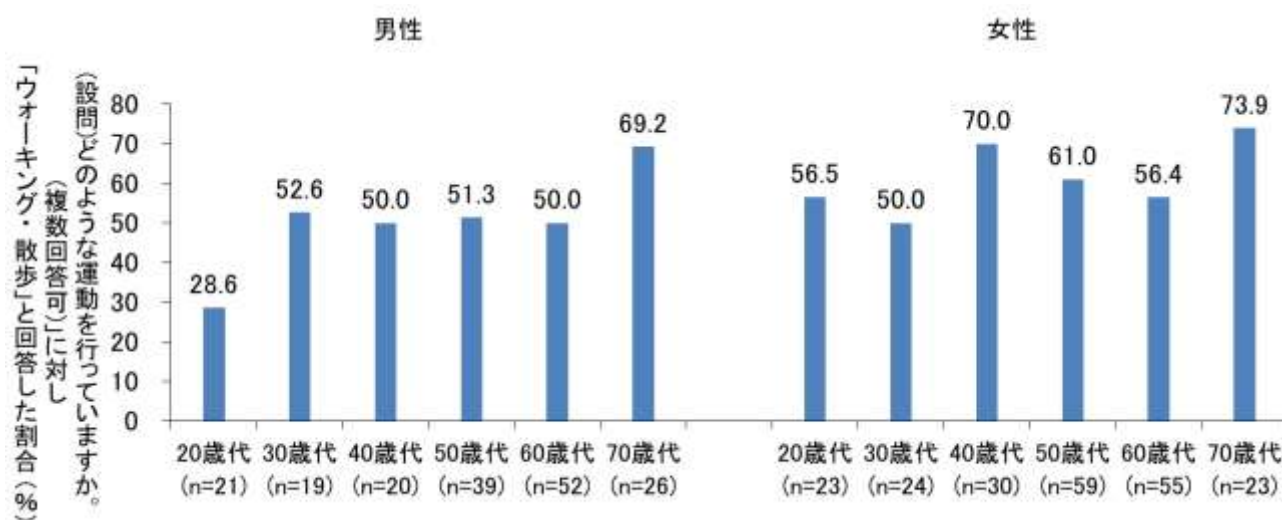
⑦ 性・年代別の飲酒量



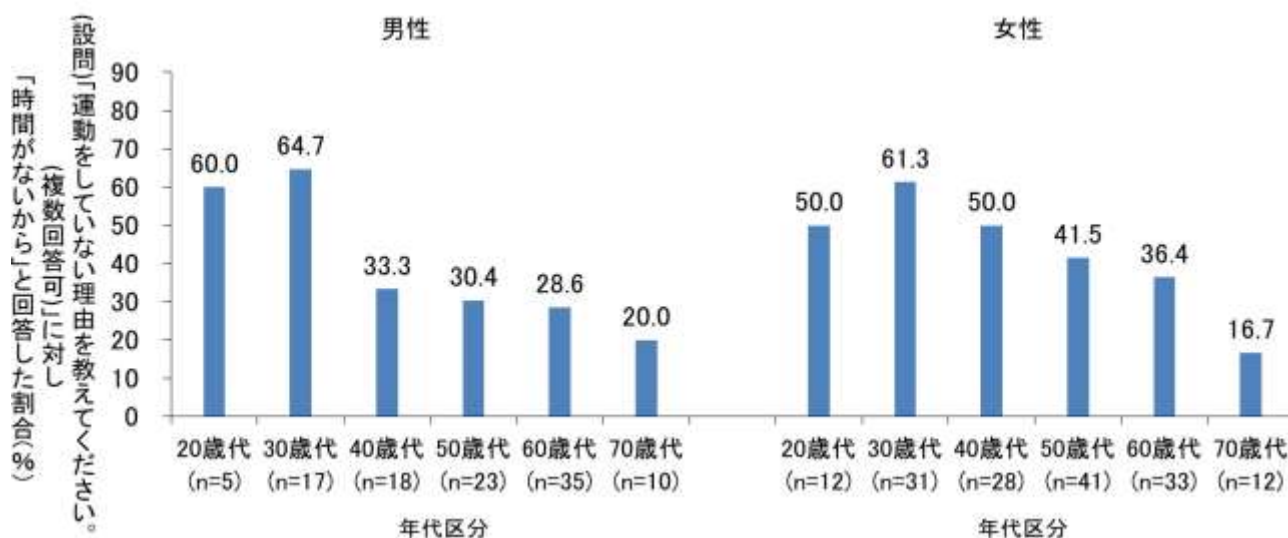
⑧ 性・年代別の運動習慣



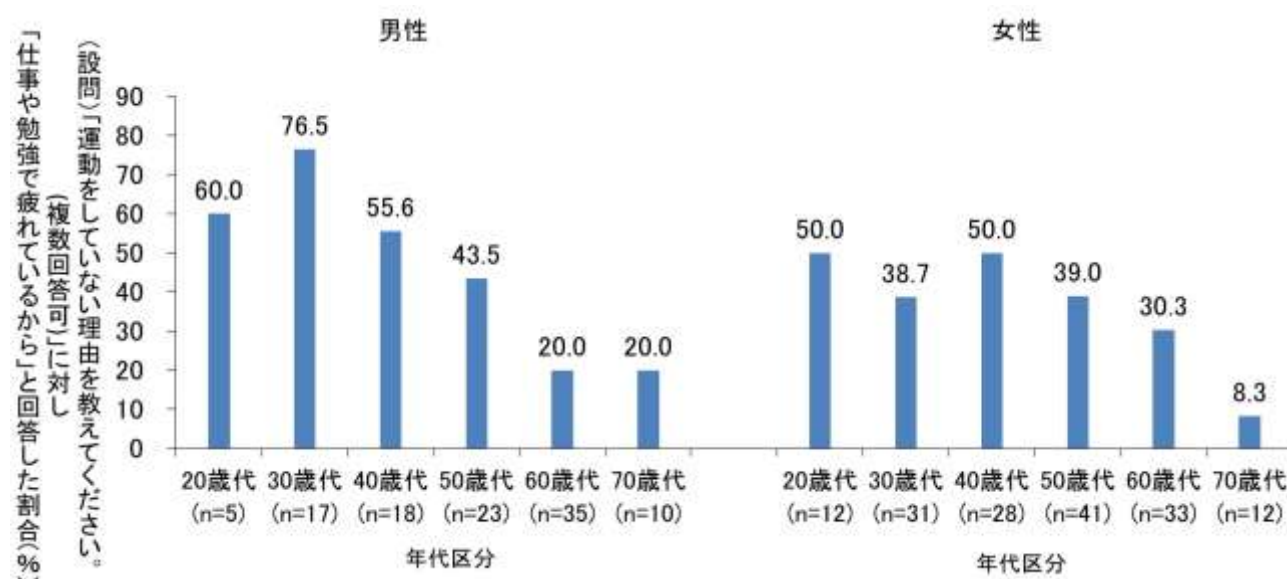
⑨ 「運動を行っている」と回答した者のうち、その内容として「ウォーキング・散歩」と回答した割合



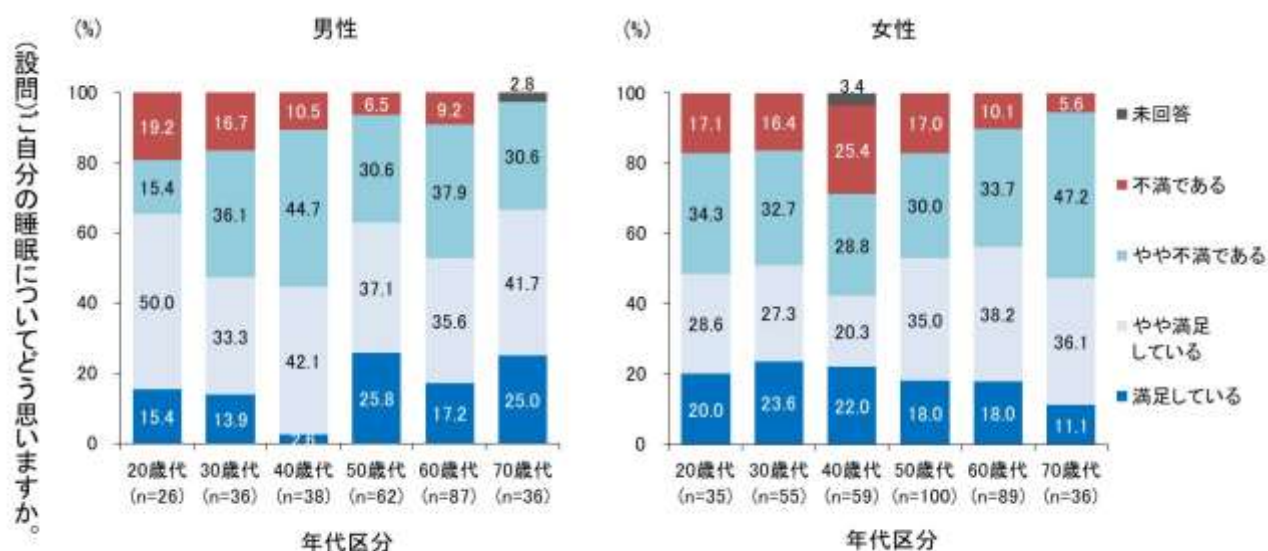
⑩ 運動を「行っていない」と回答した者のうち、その理由として「時間がないから」と回答した割合



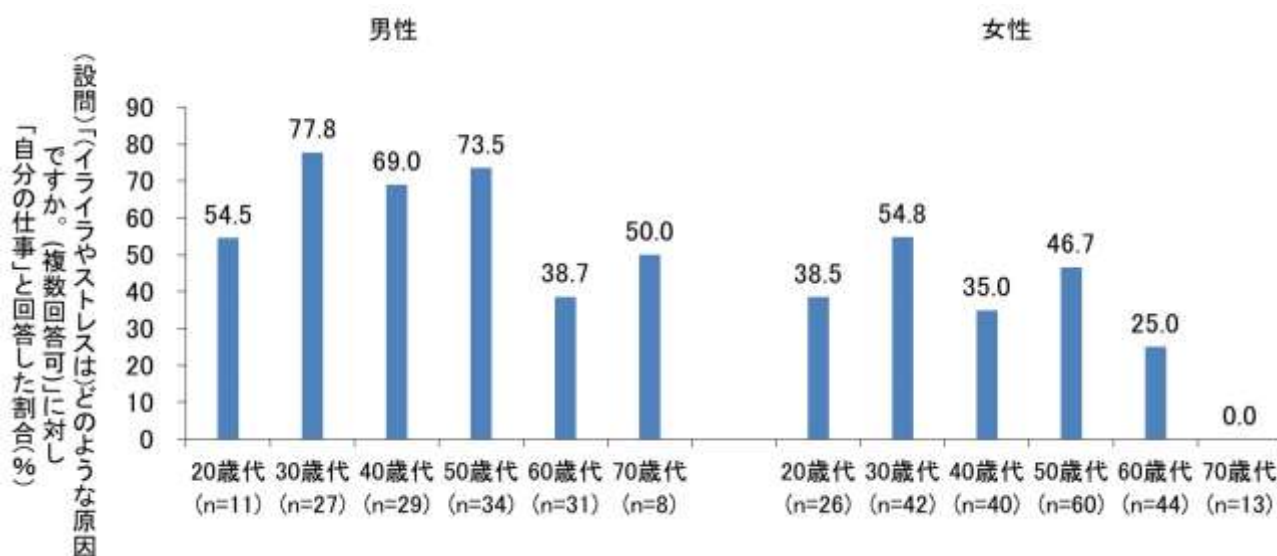
- ⑪ 運動を「行っていない」と回答した者のうち、その理由として「仕事や勉強で疲れているから」と回答した割合



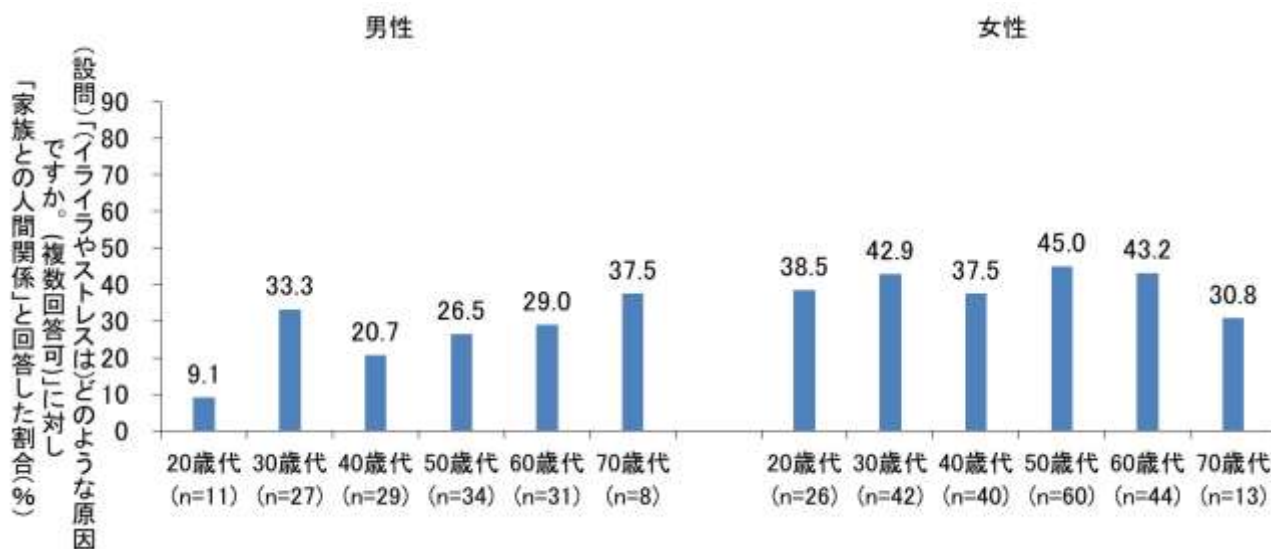
- ⑫ 性・年代別の睡眠満足度



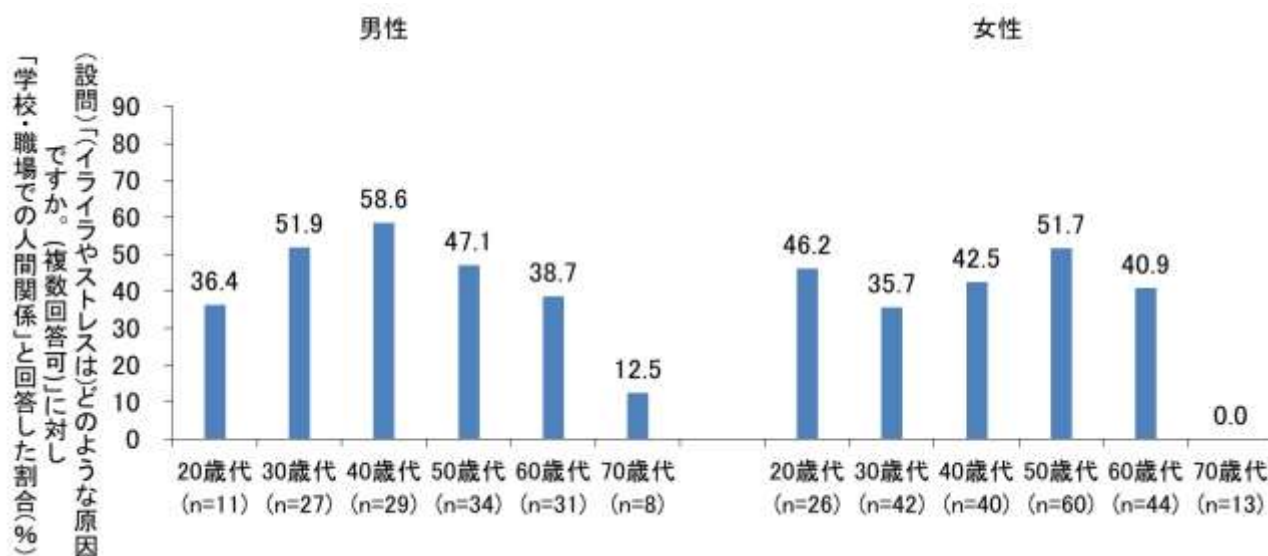
- ⑬ イライラやストレスを「感じる」と回答した者のうち、その原因として「自分の仕事」と回答した割合



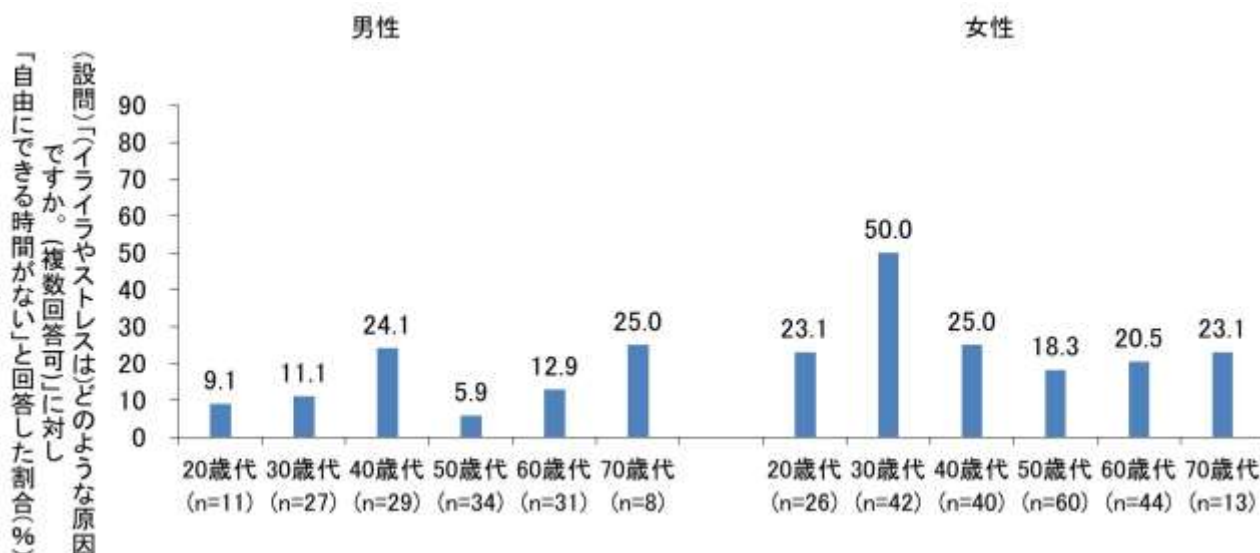
- ⑭ イライラやストレスを「感じる」と回答した者のうち、その原因として「家族との人間関係」と回答した割合



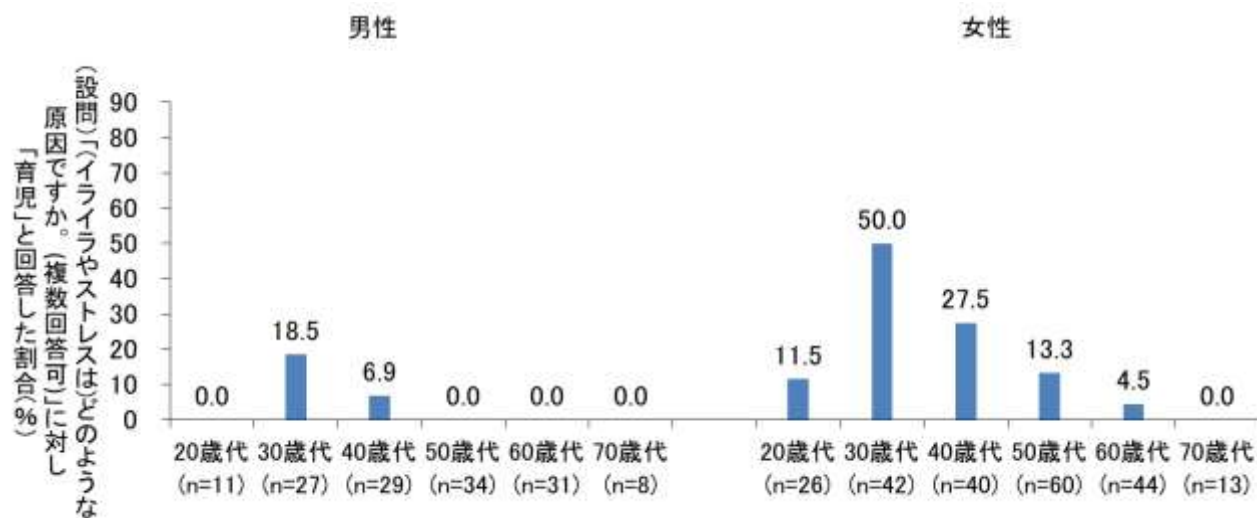
- ⑮ イライラやストレスを「感じる」と回答した者のうち、その原因として「学校・職場での人間関係」と回答した割合



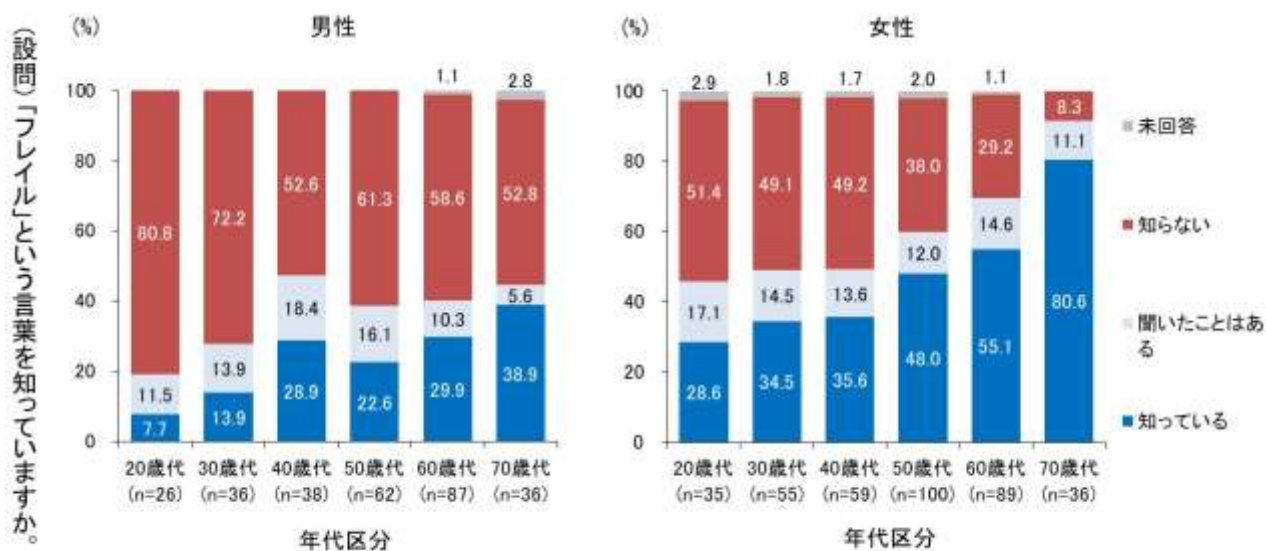
- ⑯ イライラやストレスを「感じる」と回答した者のうち、その原因として「自由にできる時間がない」と回答した割合



⑩ イライラやストレスを「感じる」と回答した者のうち、その原因として「育児」と回答した割合



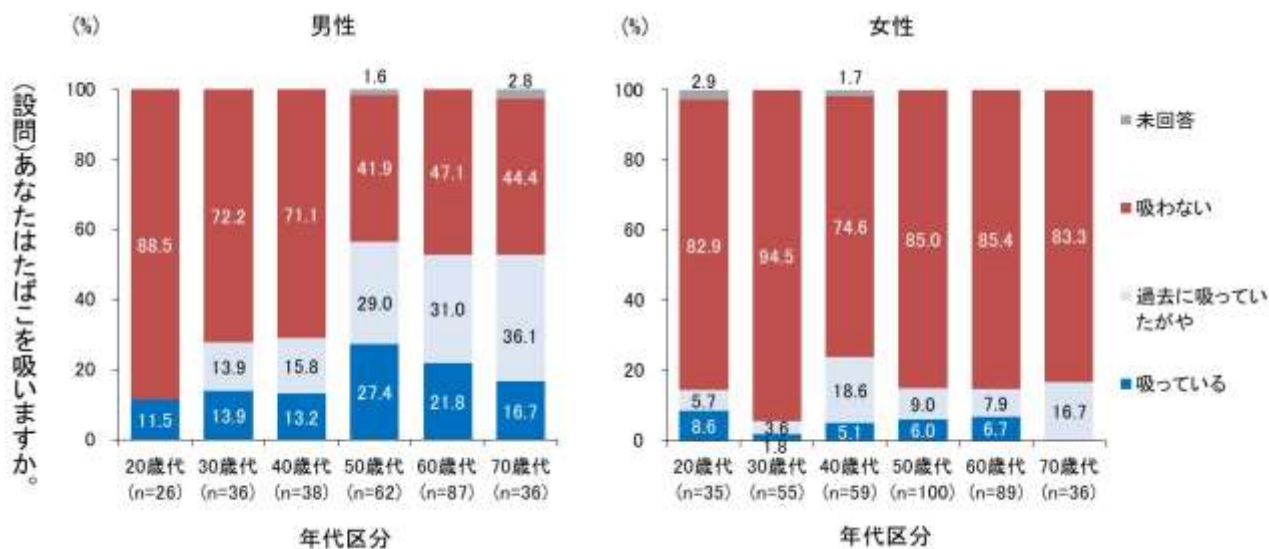
⑪ 性・年代別のフレイルの認知度



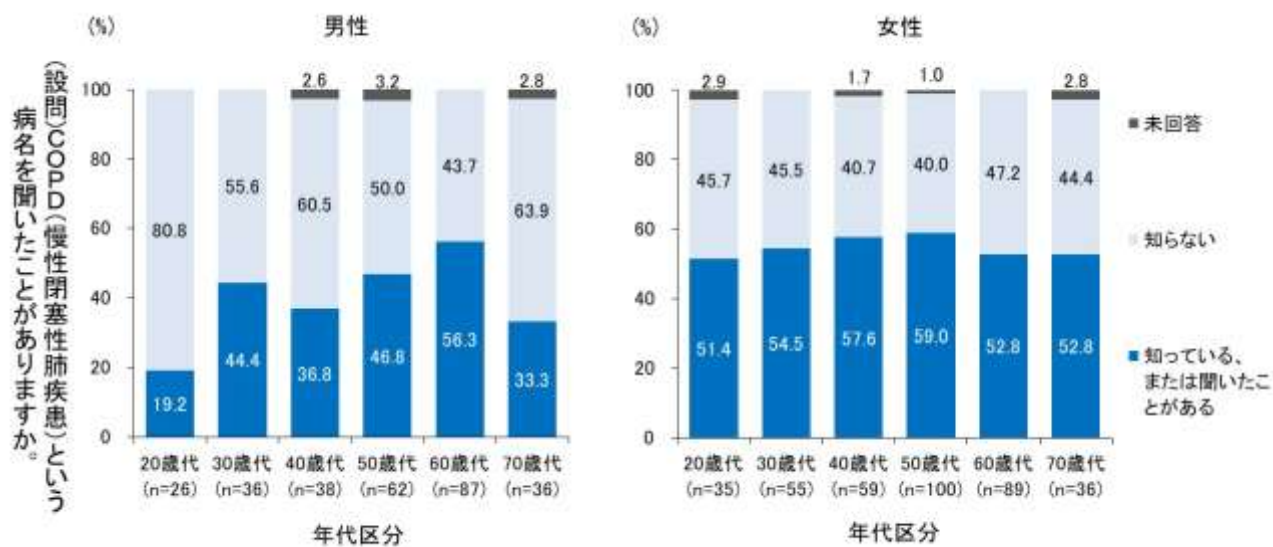
5. 「生活習慣病の発症予防等」に関する主な分析結果

大項目	中項目	指標	主な分析結果
生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	慢性閉塞性肺疾患（COPD）	喫煙率の減少	● 男性は女性と比較して喫煙率が高く、50 歳以上が特に高い。
		COPD という病名を知っている人の割合	● 男性は女性と比較して「知っている」人が少なく、20 歳代と70 歳代は特に少ない。

① 性・年代別の喫煙率



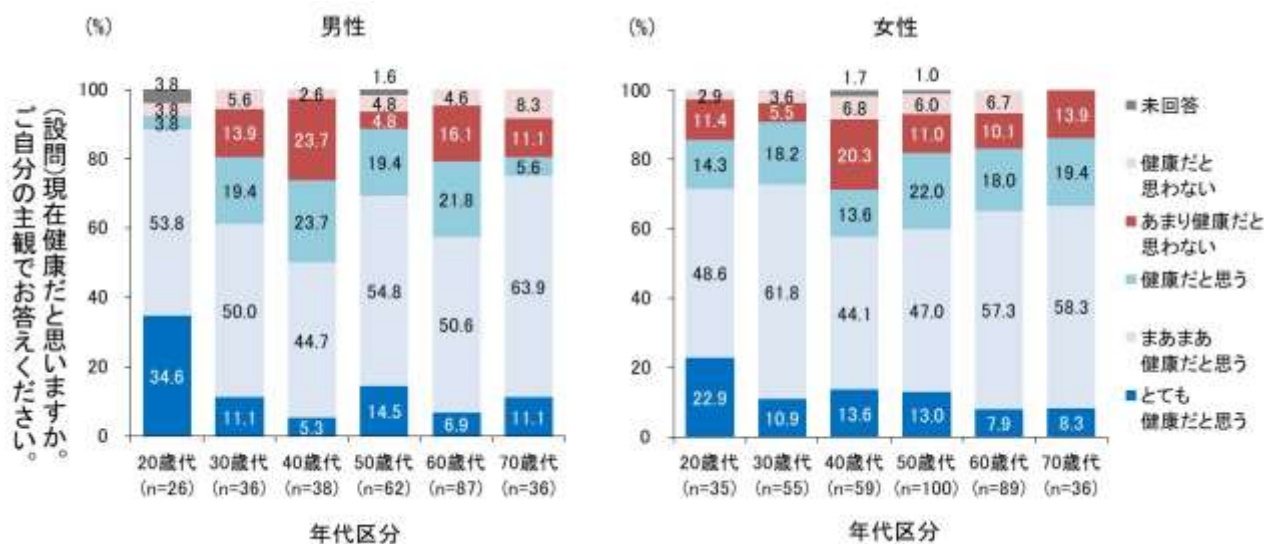
② 性・年代別の COPD 認知率



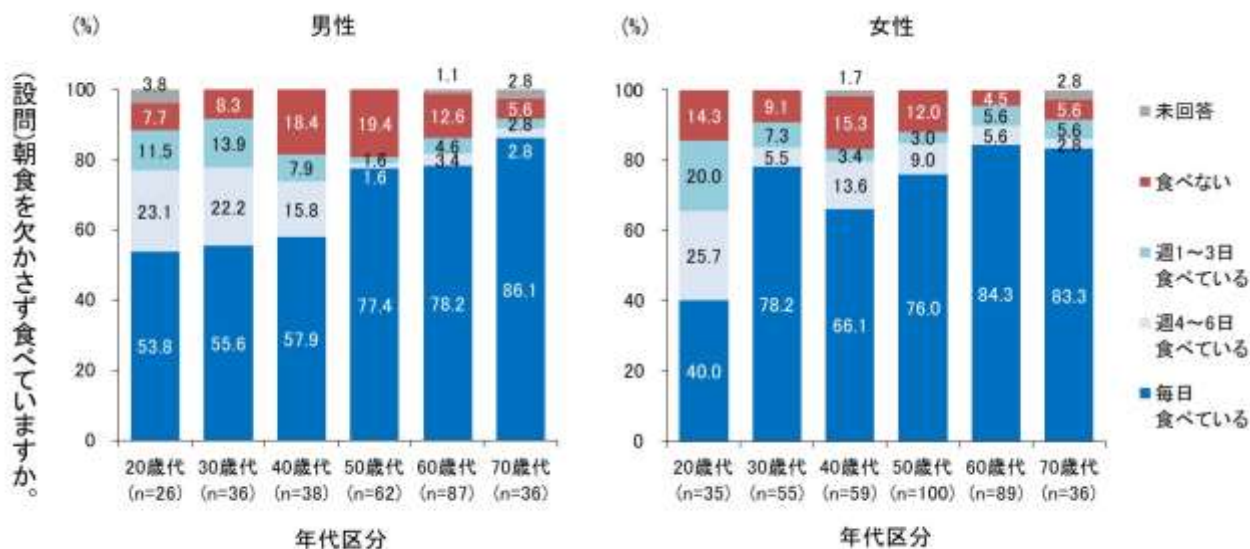
III. クロス集計

1. 性・年代別のクロス集計(主要項目)

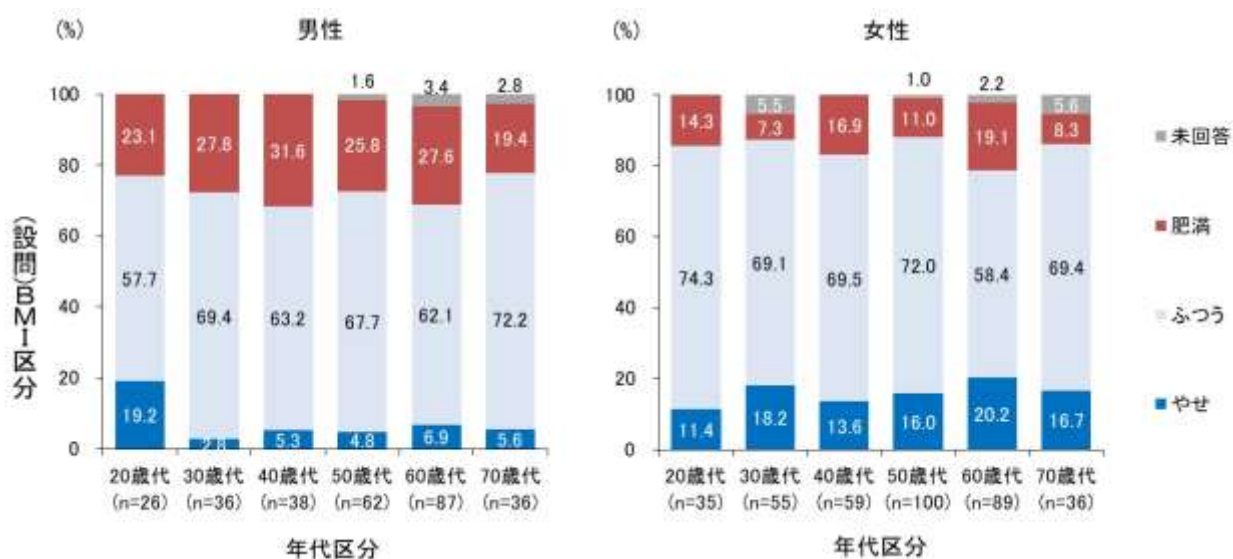
① 現在健康だと思う人の割合 ※再掲



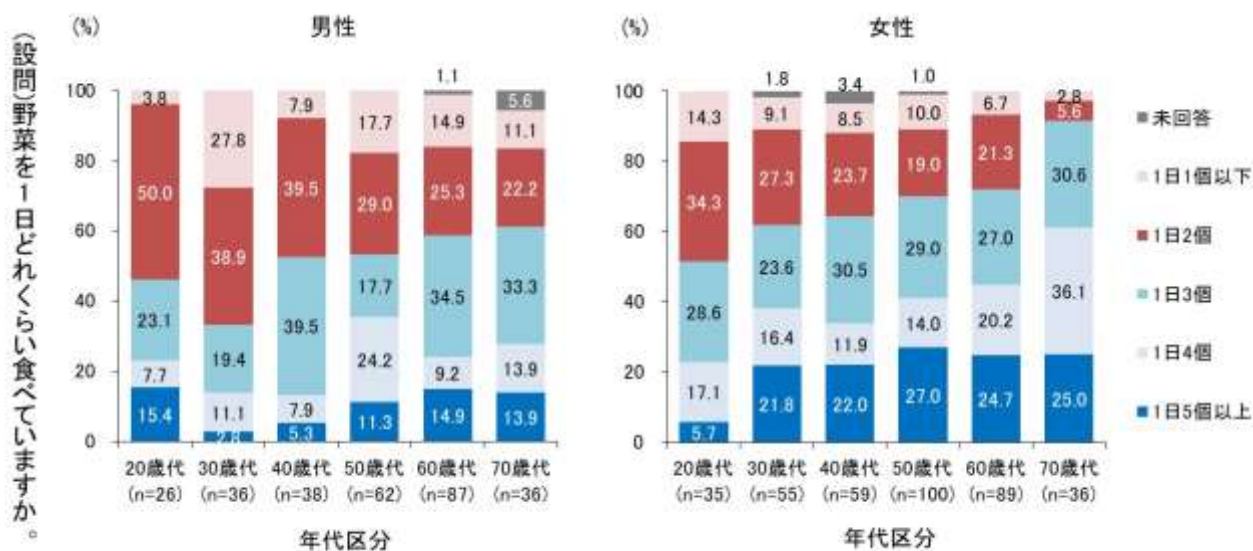
② 朝食を毎日摂取する人の割合 ※再掲



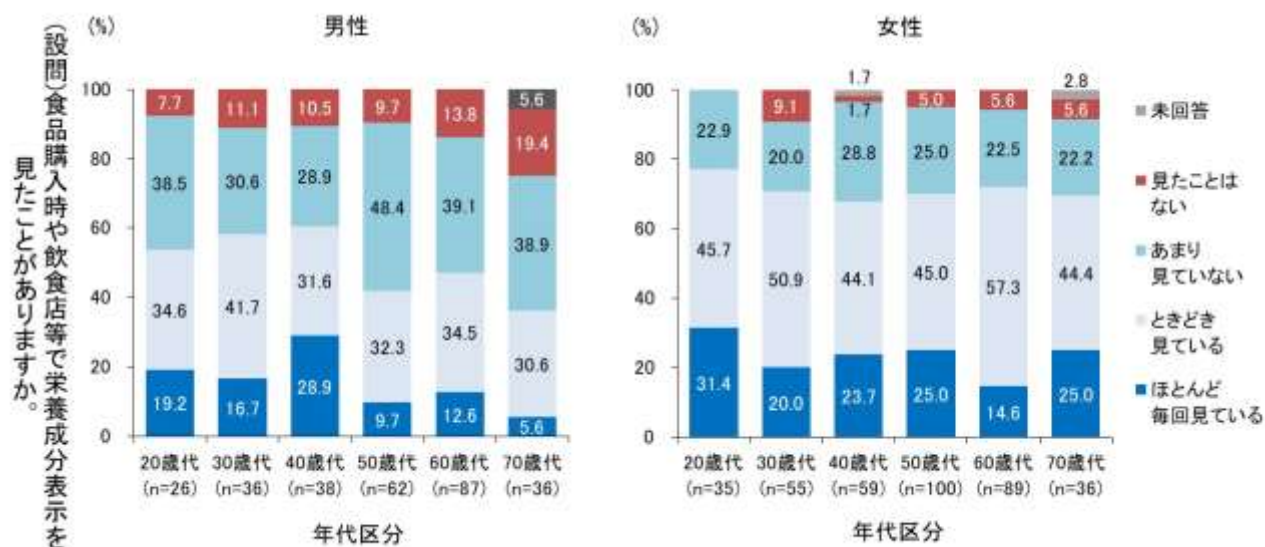
③ 適正体重の人の割合※再掲



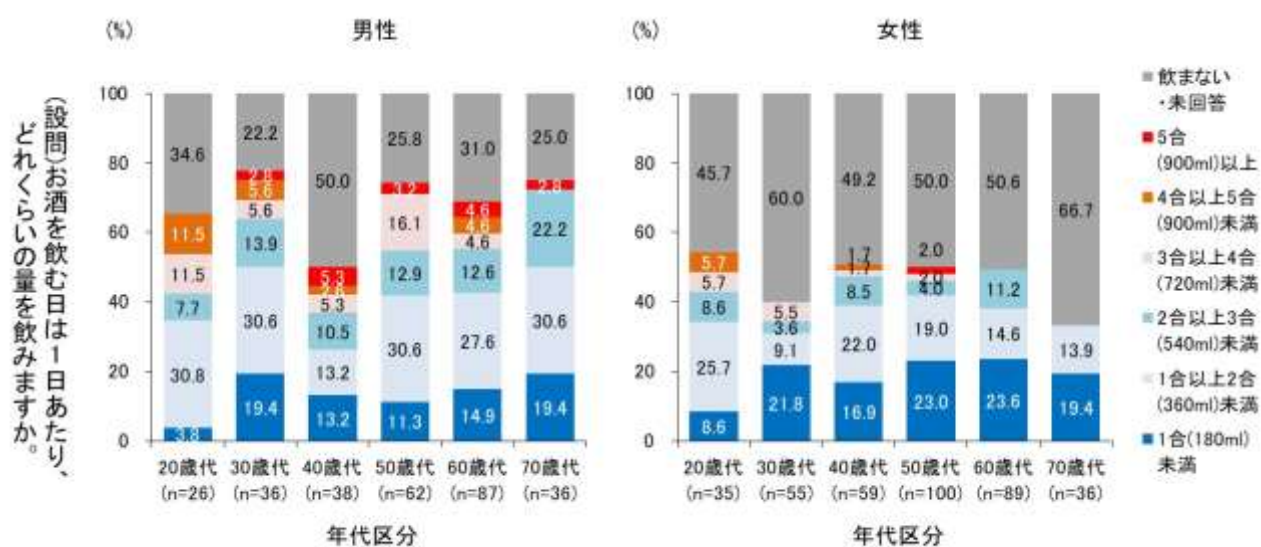
④ 野菜摂取量 350g 以上を摂取している人の割合※再掲



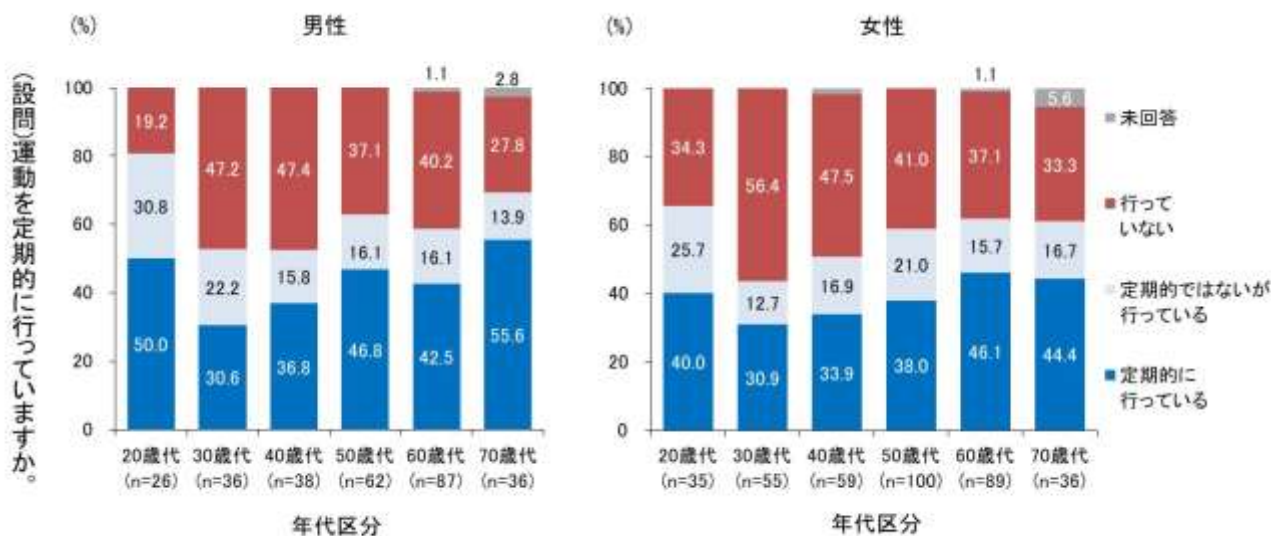
⑤ 栄養成分表示を見る人の割合※再掲



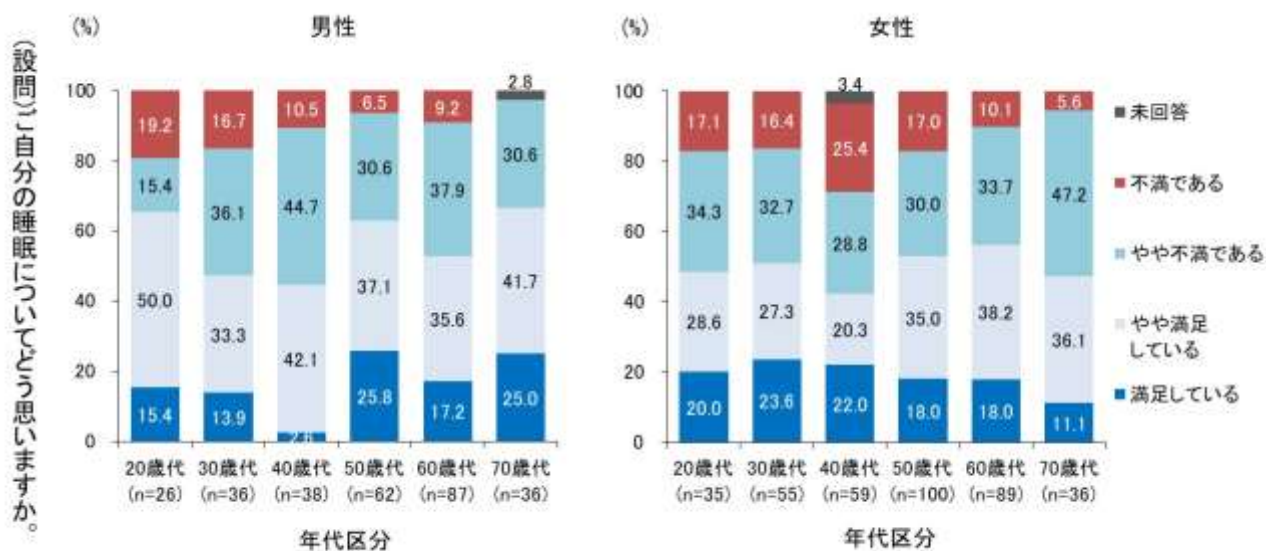
⑥ 1回の飲酒量が適量の人の割合※再掲



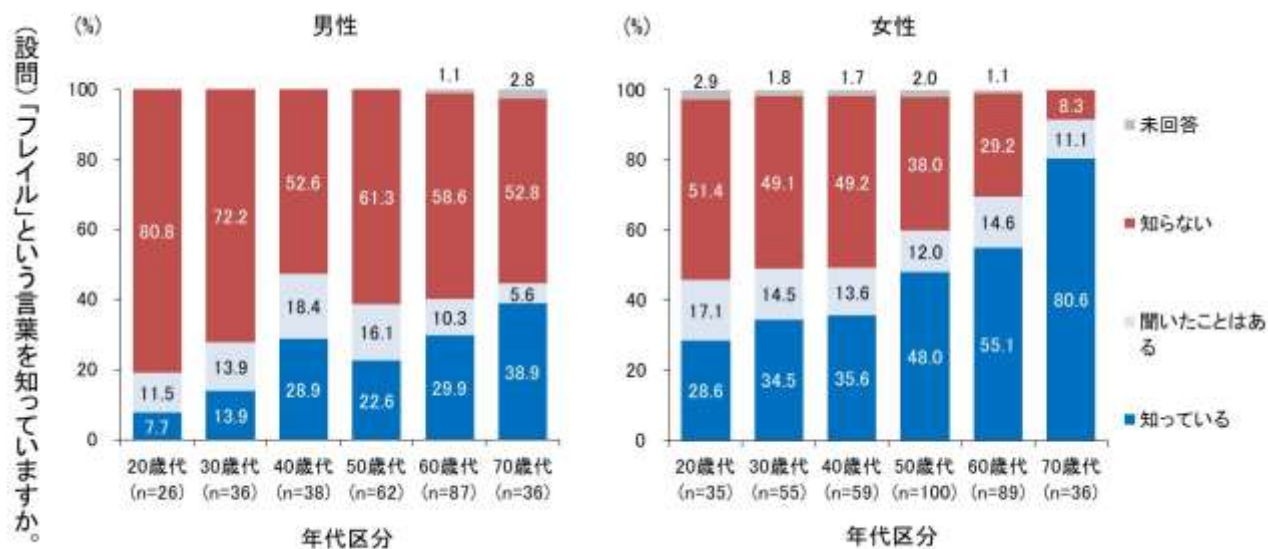
⑦ 運動を行っている人の割合※再掲



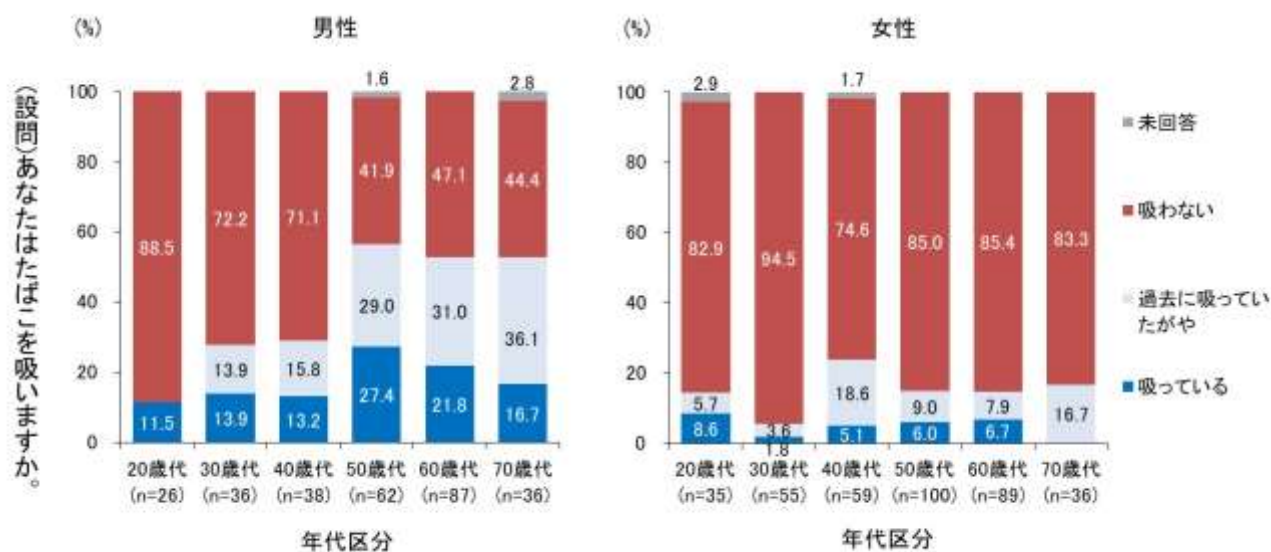
⑧ 睡眠満足度の割合※再掲



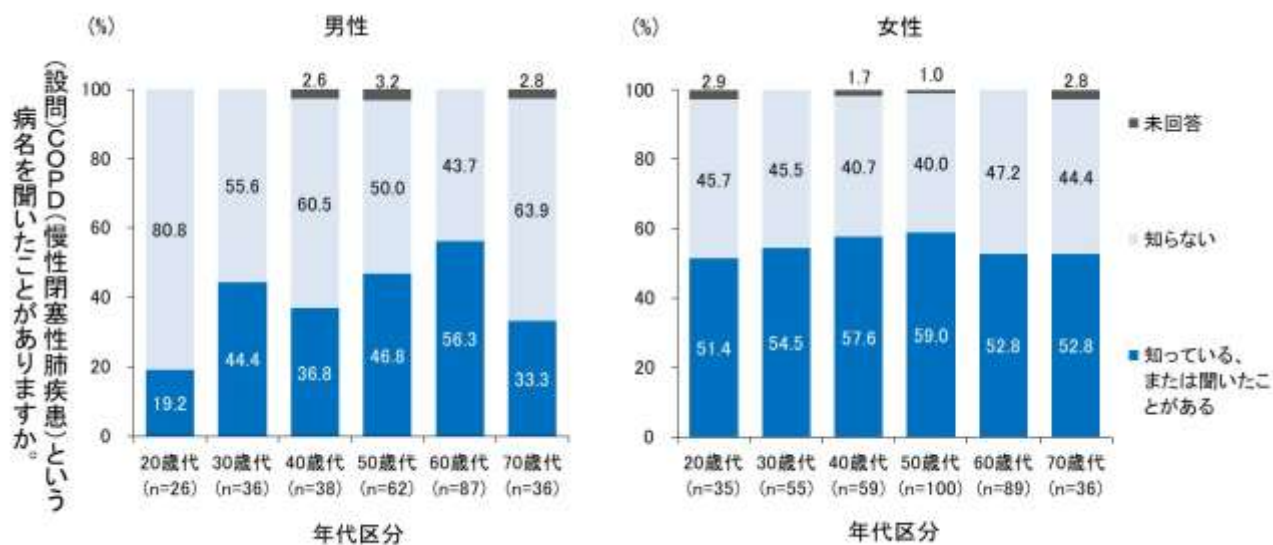
⑨ フレイルを知っている人の割合※再掲



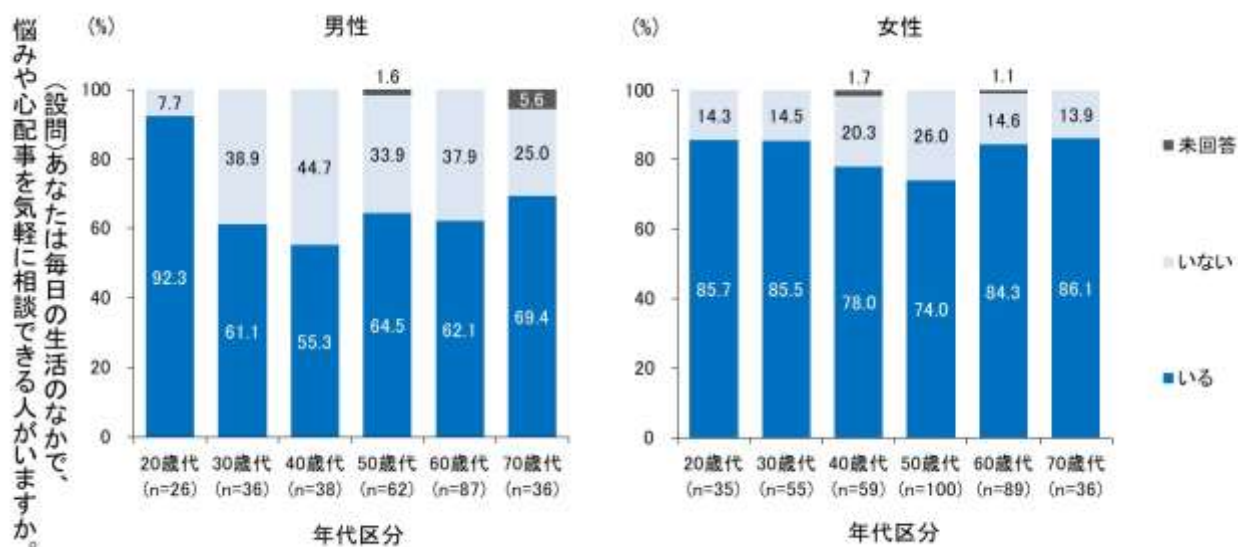
⑩ 喫煙者の割合※再掲



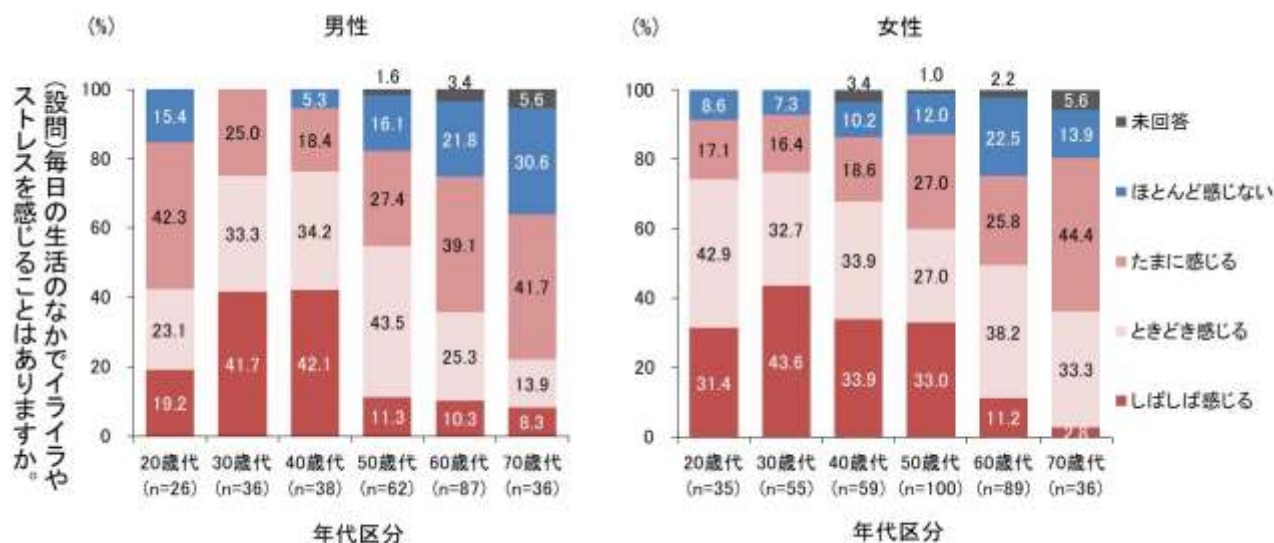
⑪ COPD を知っている人の割合※再掲



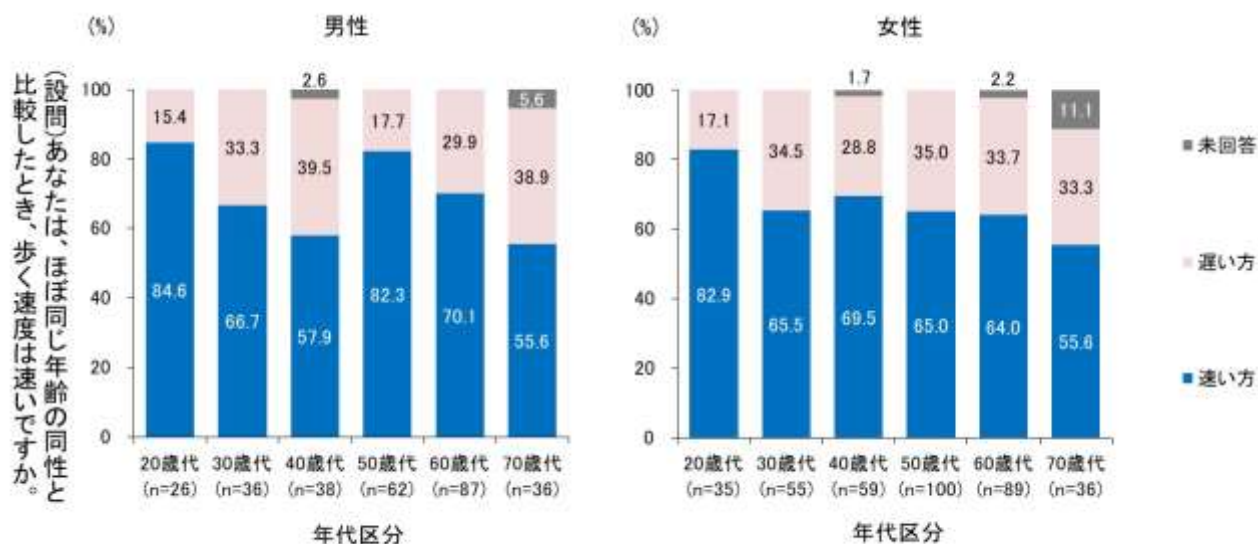
⑫ 相談相手がいる人の割合※再掲



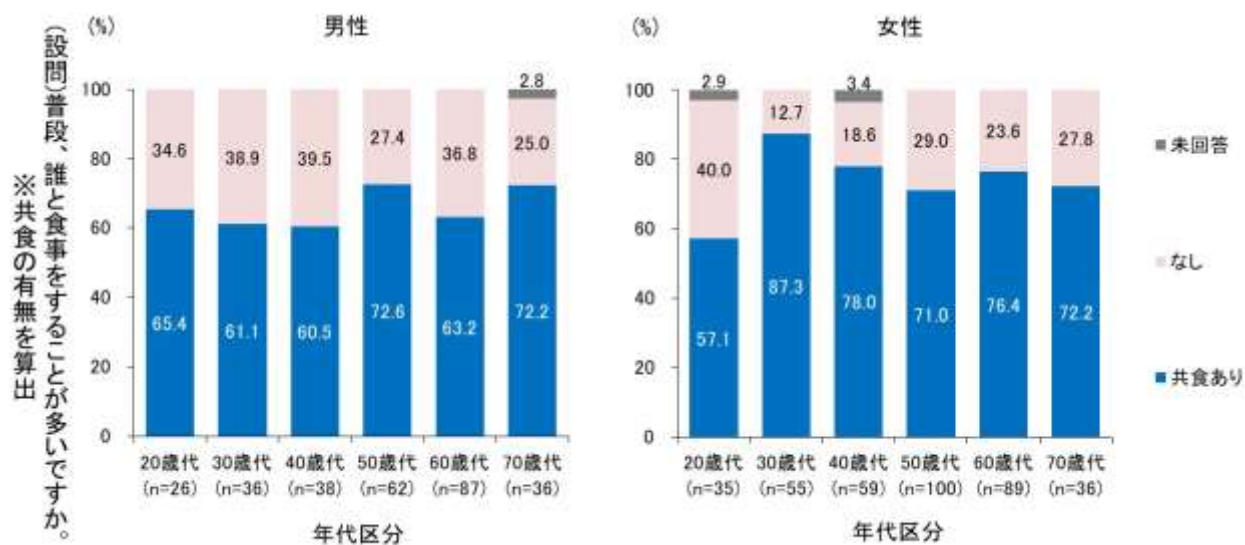
⑬ ストレスを感じる人の割合



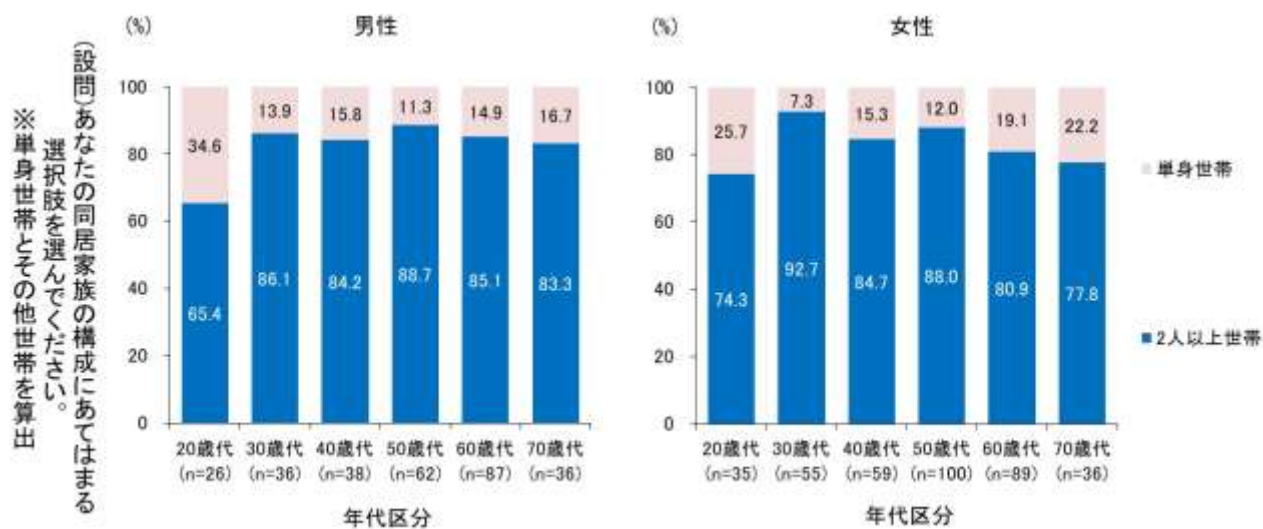
⑭ 主観的歩行速度の割合



⑮ 共食の割合

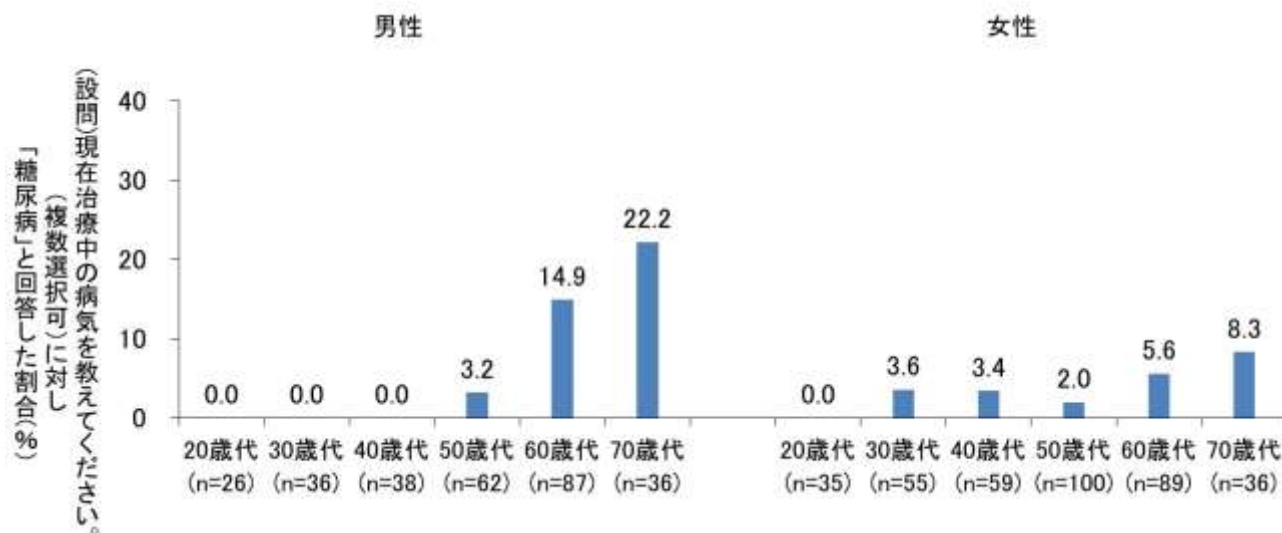


⑯ 単身世帯の割合

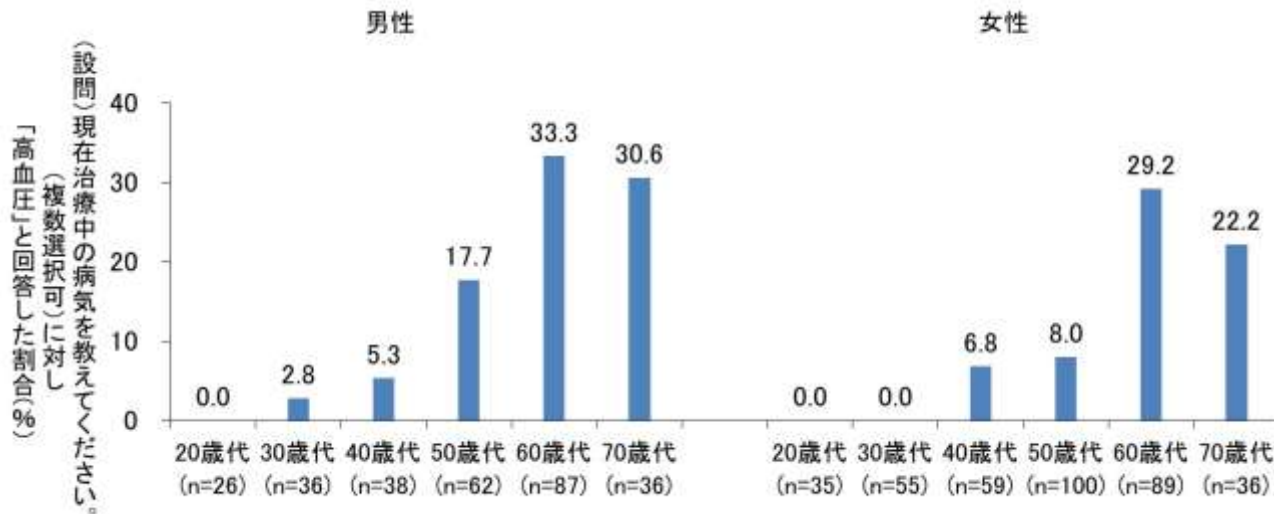


2. 性・年代別のクロス集計(疾病の有病率)

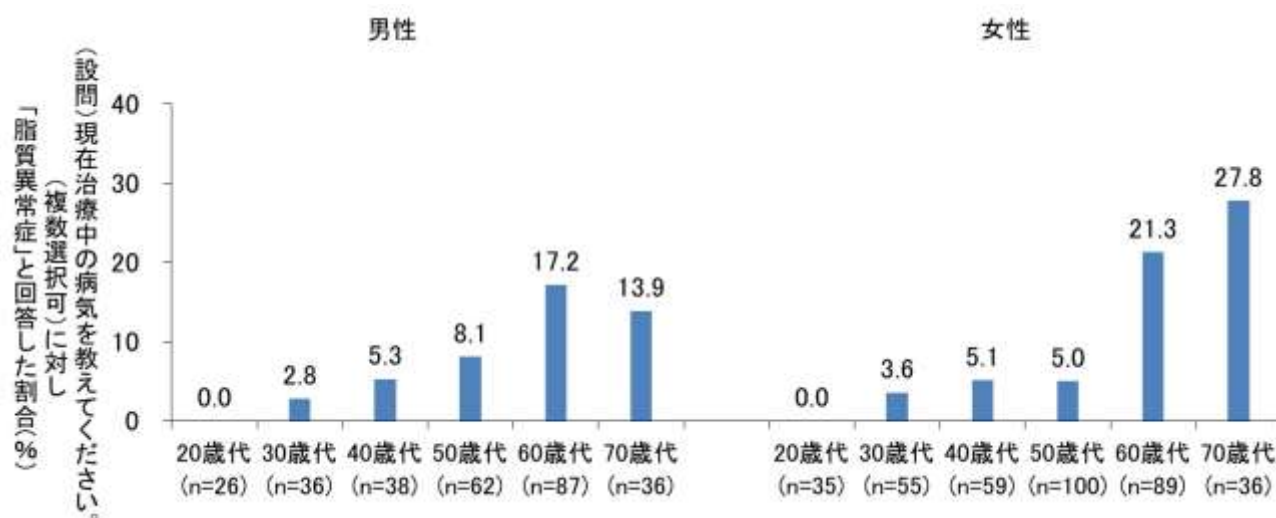
① 有病率(糖尿病)



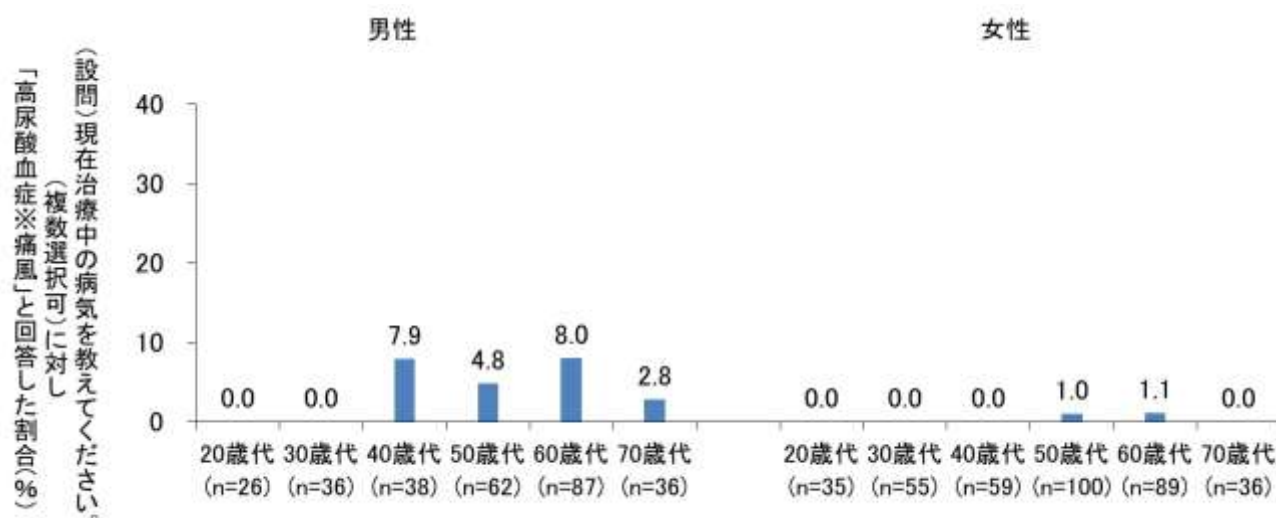
② 有病率(高血圧)



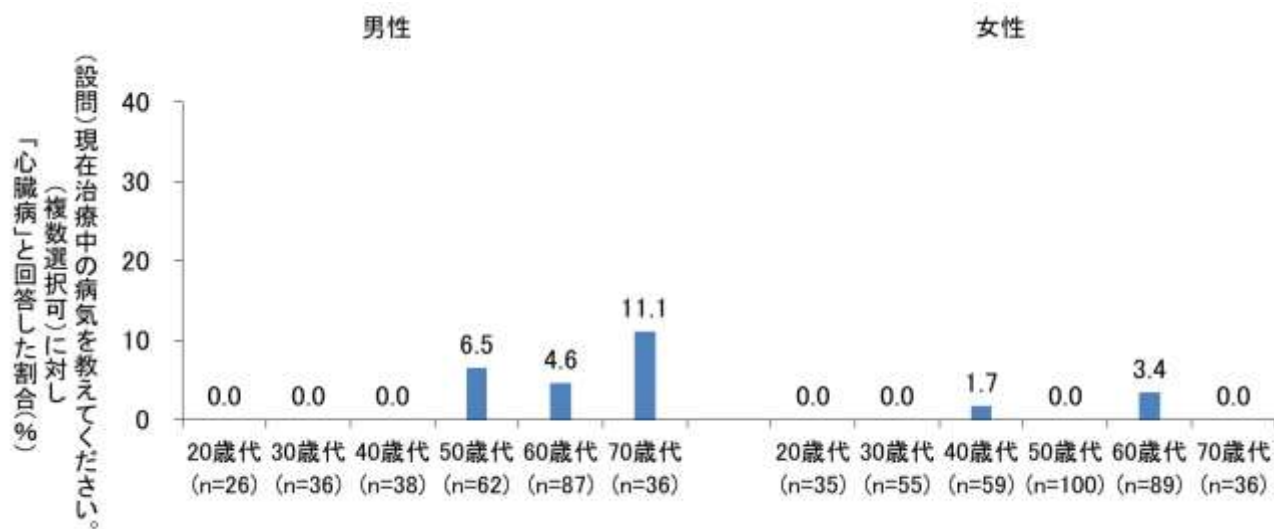
③ 有病率(脂質異常症)



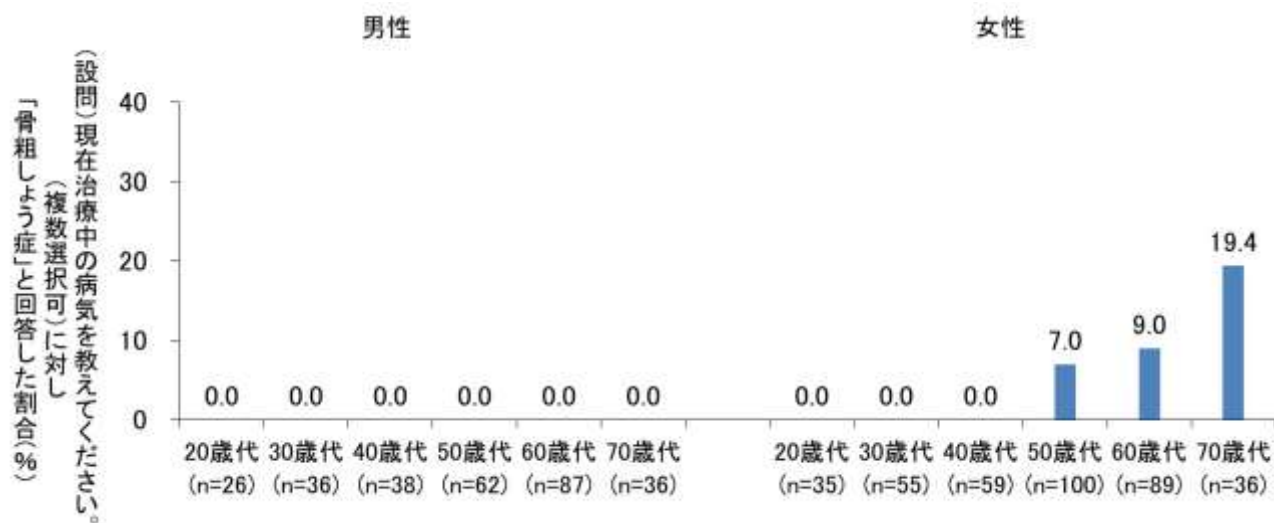
④ 有病率(高尿酸血症※痛風)



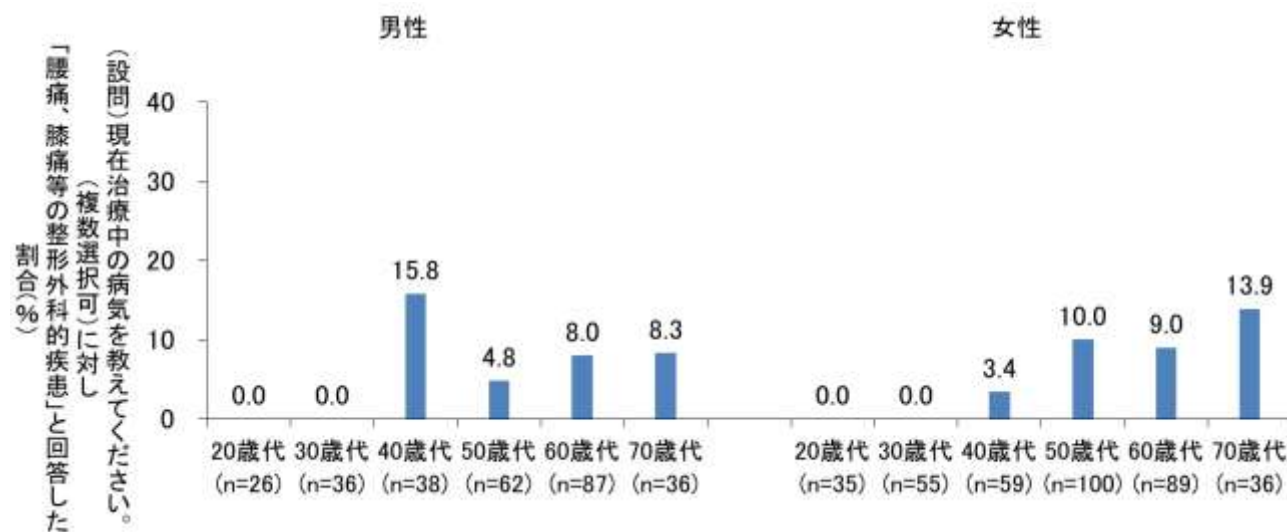
⑤ 有病率(心臓病)



⑥ 有病率(骨粗しょう症)

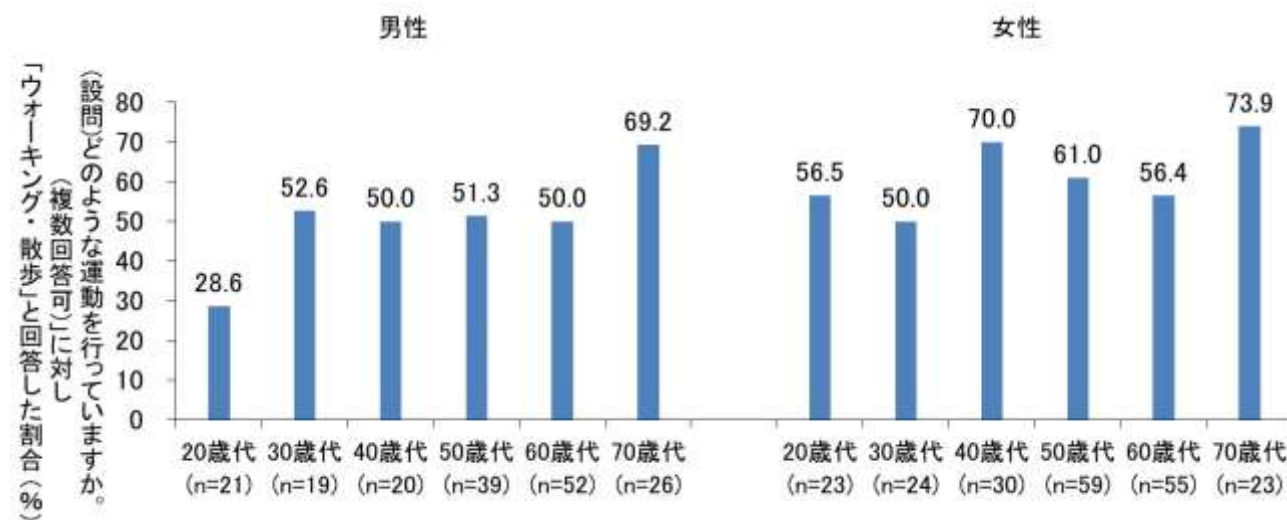


⑦ 有病率(腰痛、膝痛等の整形外科的疾患)

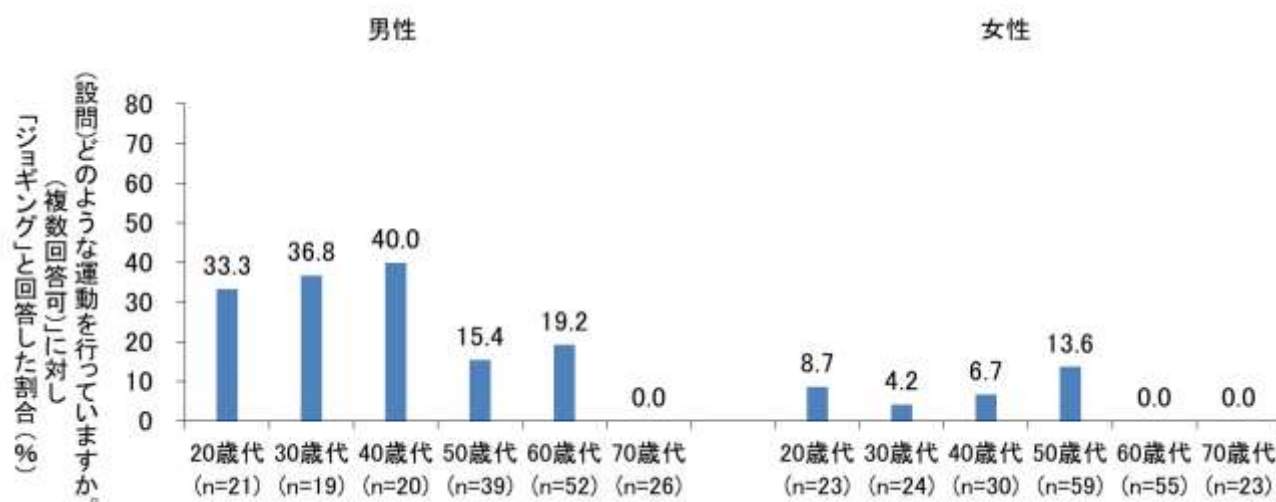


3. 性・年代別のクロス集計(行っている運動の種類)

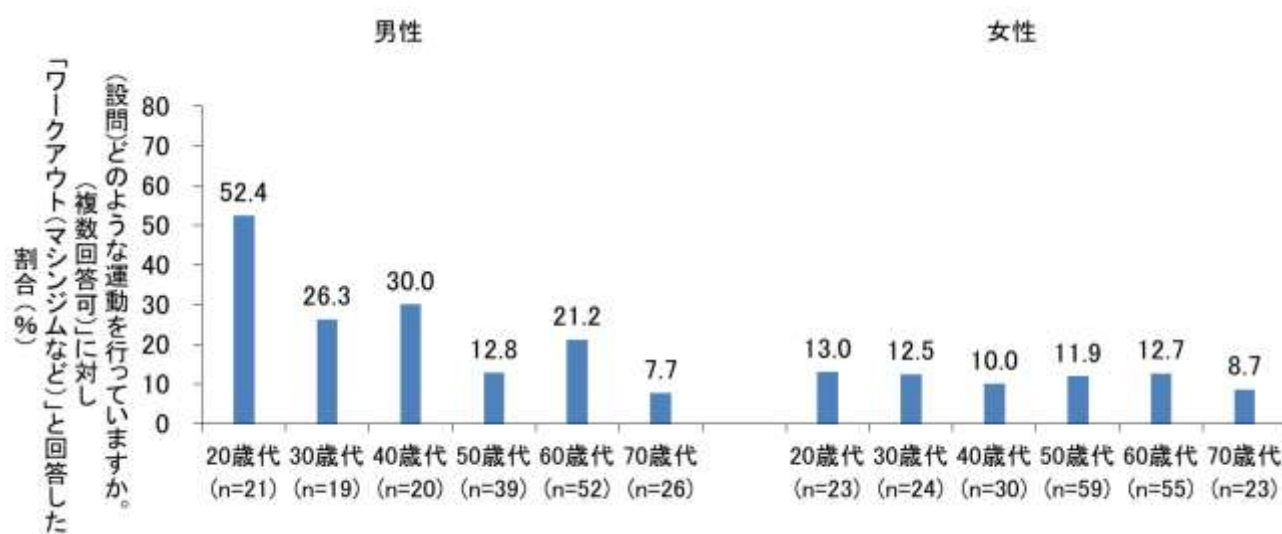
① 行っている運動(ウォーキング・散歩)※再掲



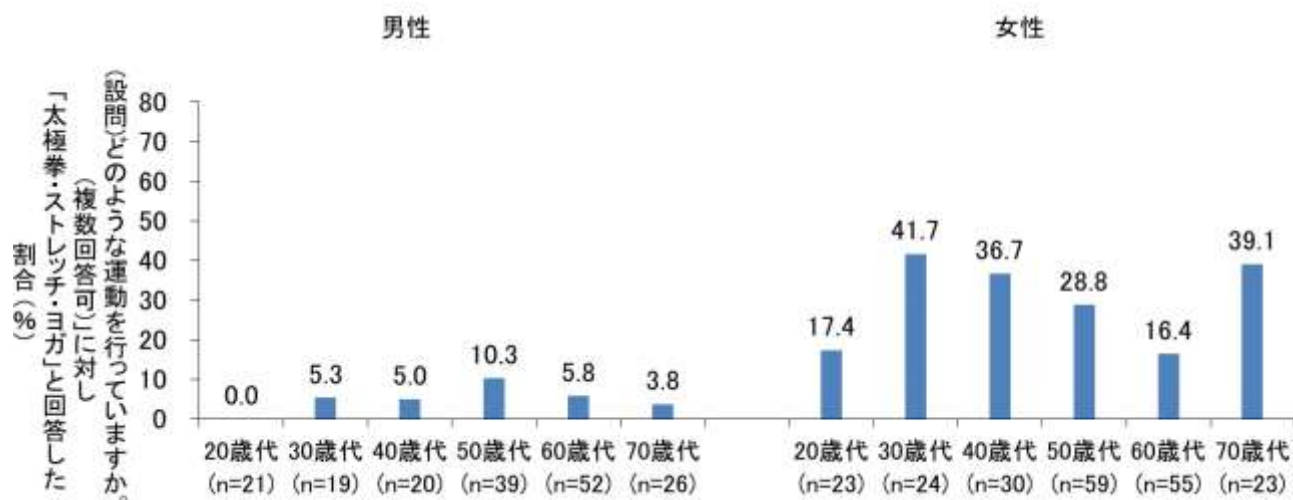
② 行っている運動(ジョギング)



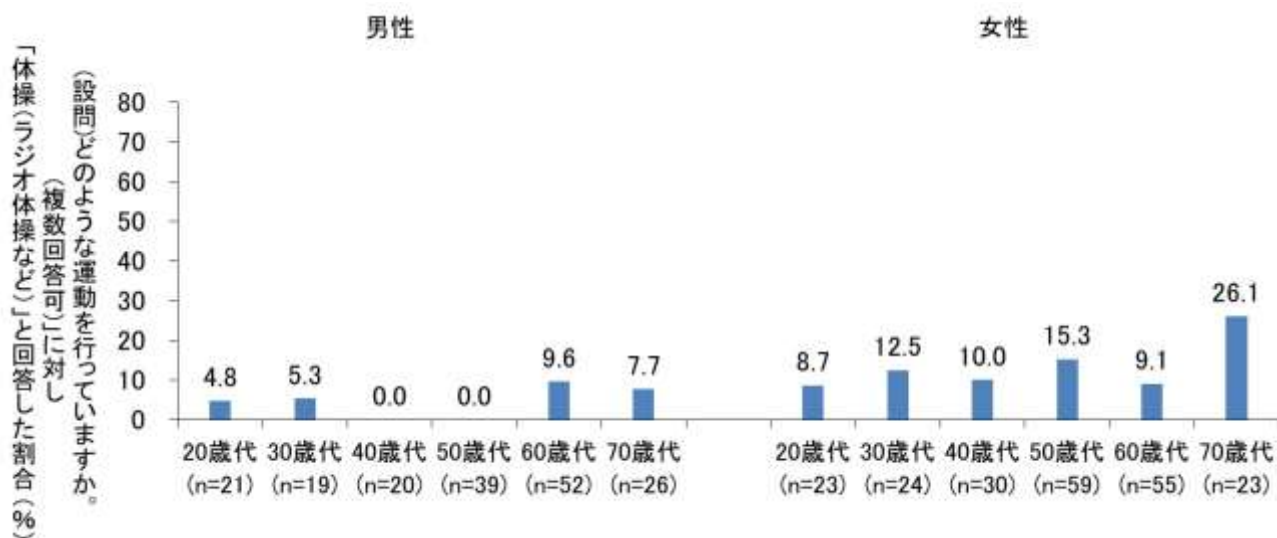
③ 行っている運動(ワークアウト※マシンジム等)



④ 行っている運動(太極拳・ストレッチ・ヨガ)

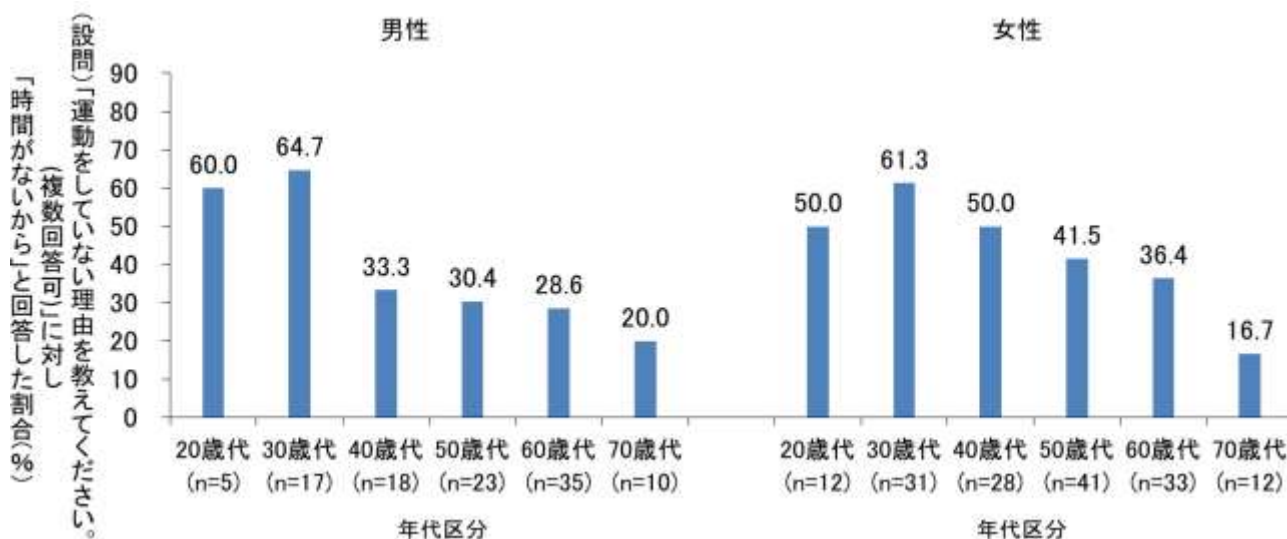


⑤ 行っている運動(体操※ラジオ体操など)

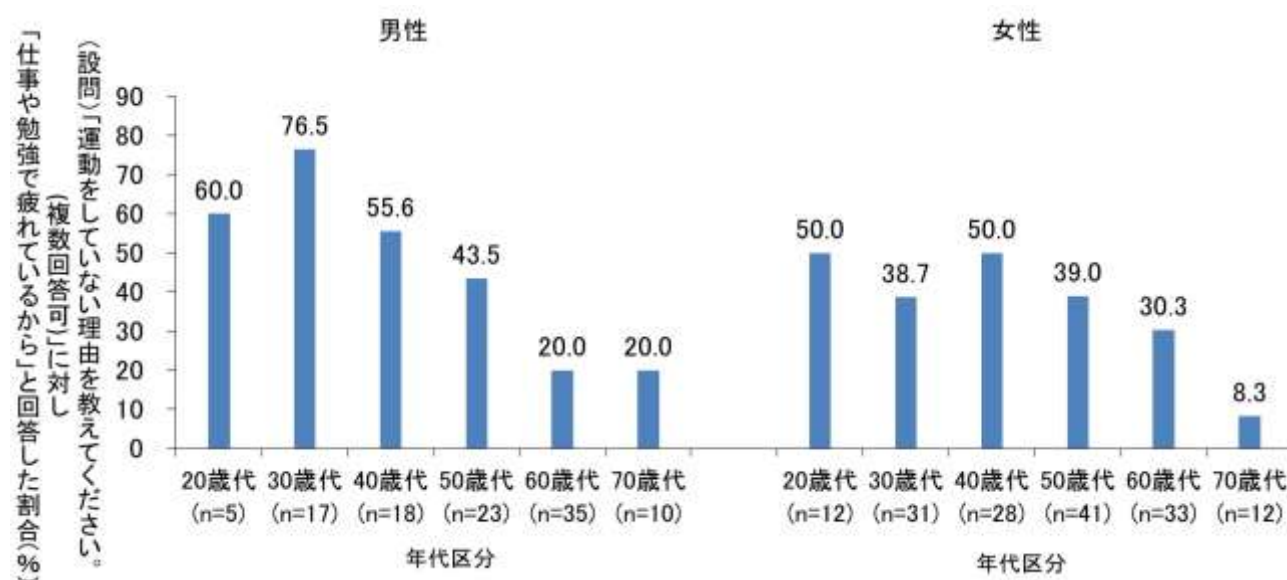


4. 性・年代別のクロス集計(運動をしていない理由)

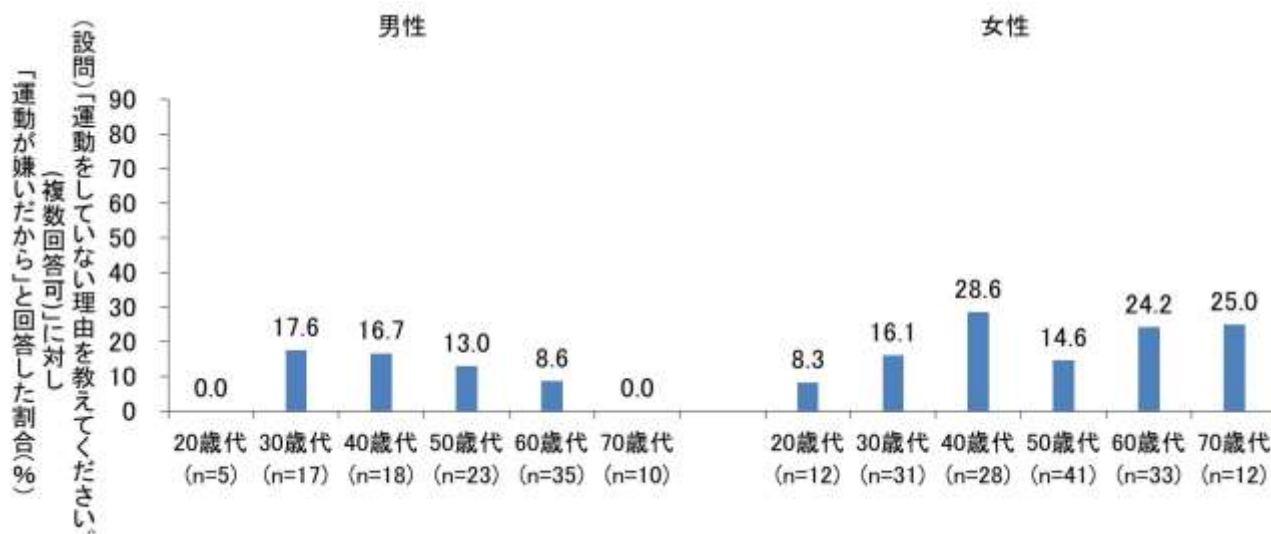
① 運動していない理由(時間がないから)※再掲



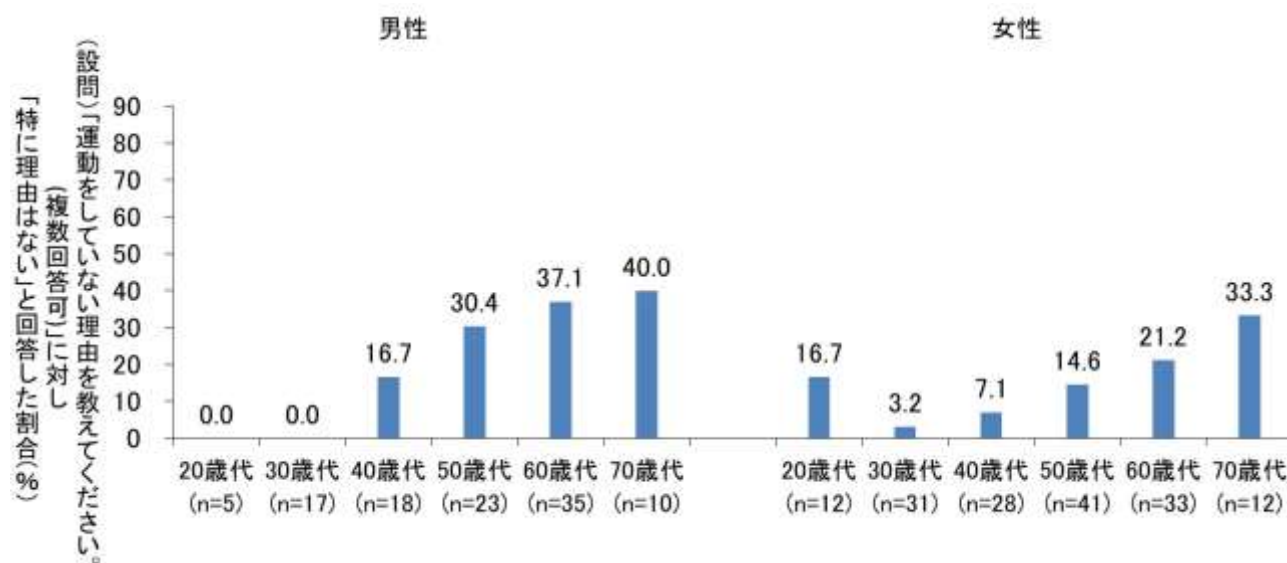
② 運動していない理由(仕事や勉強で疲れているから) ※再掲



③ 運動していない理由(運動が嫌いだから)

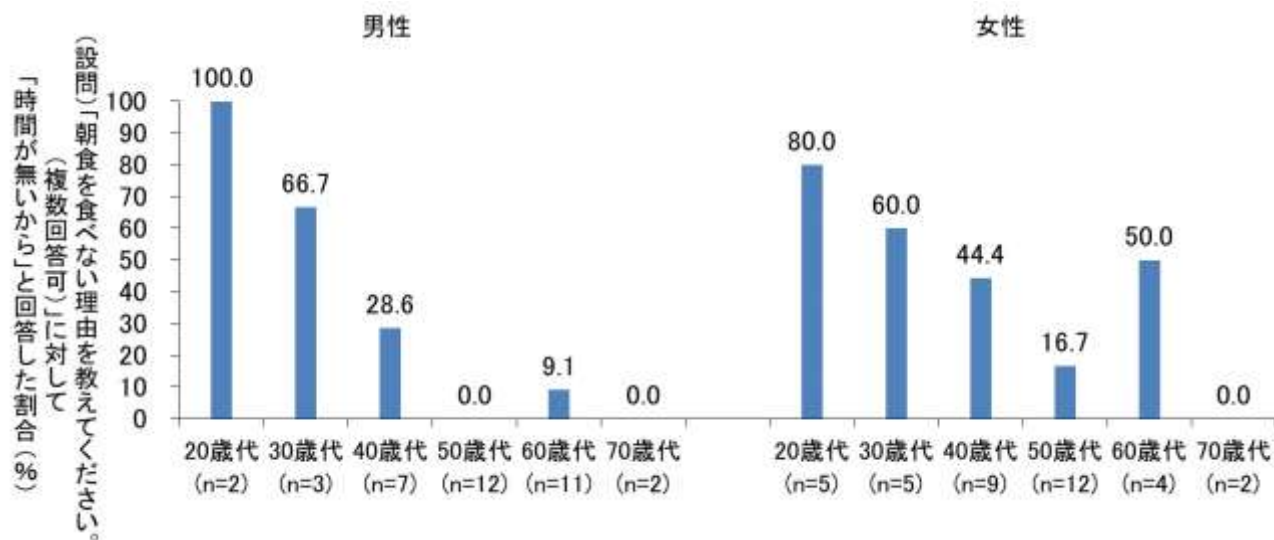


④ 運動していない理由(特に理由はない)



5. 性・年代別のクロス集計(朝食を食べない理由)

① 朝食を食べない理由(時間が無いから)

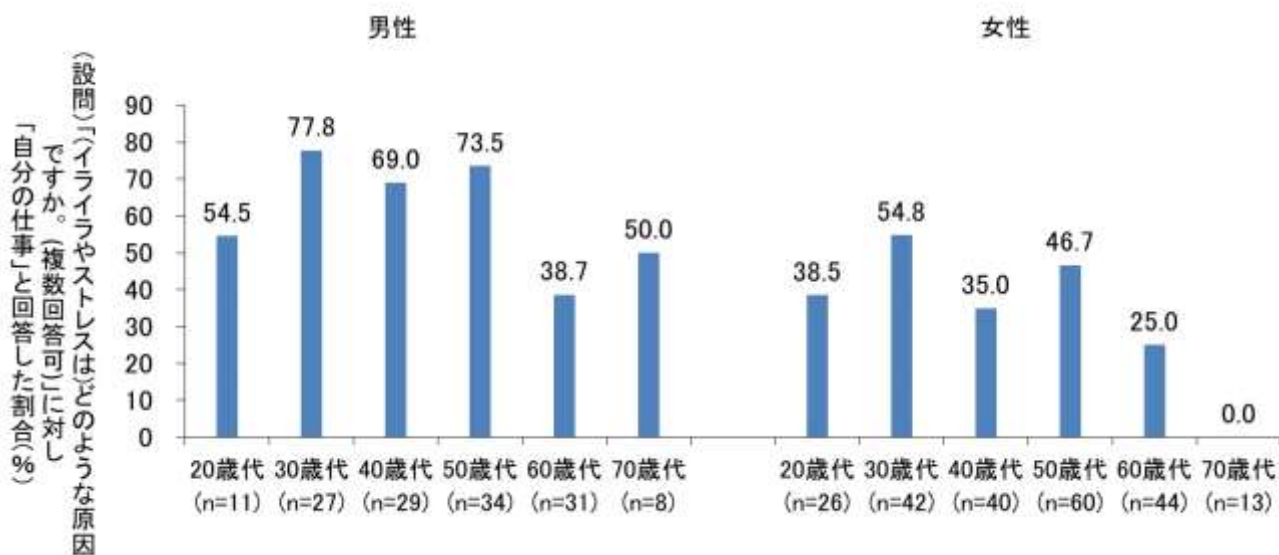


② 朝食を食べない理由(食べない習慣だから)※再掲

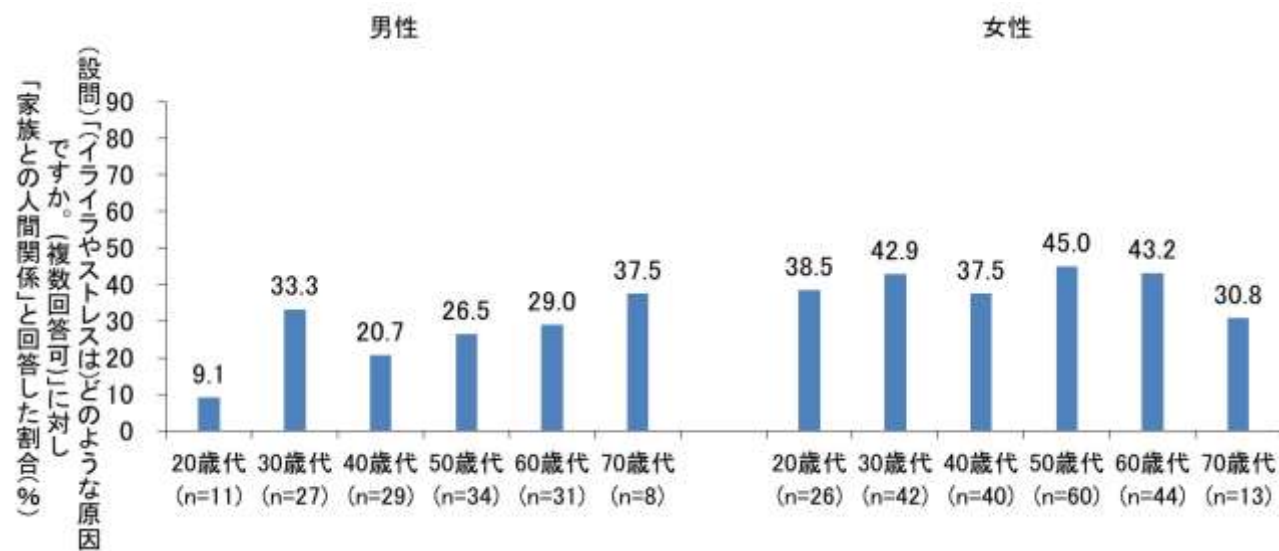


6. 性・年代別のクロス集計(イライラやストレスの原因)

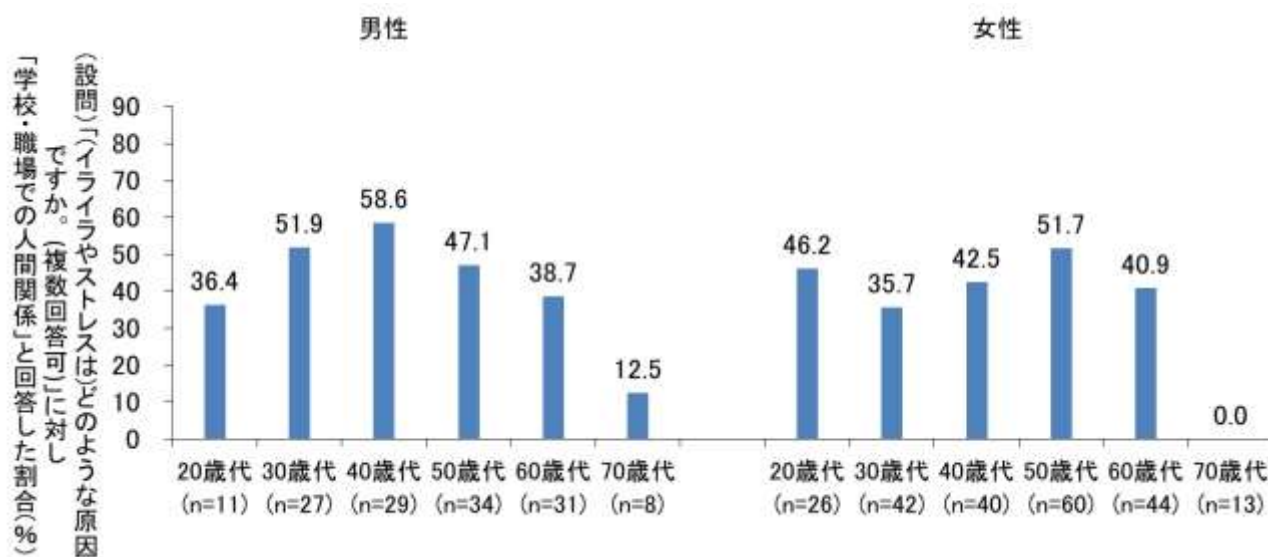
① イライラやストレスの原因(自分の仕事)※再掲



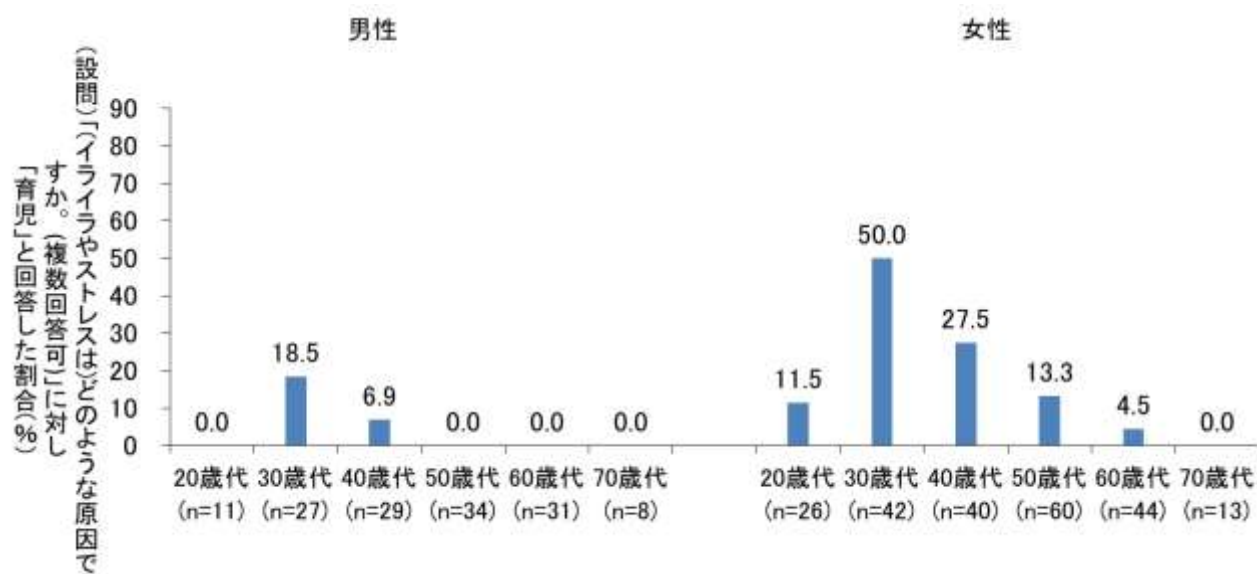
② イライラやストレスの原因(家族との人間関係)※再掲



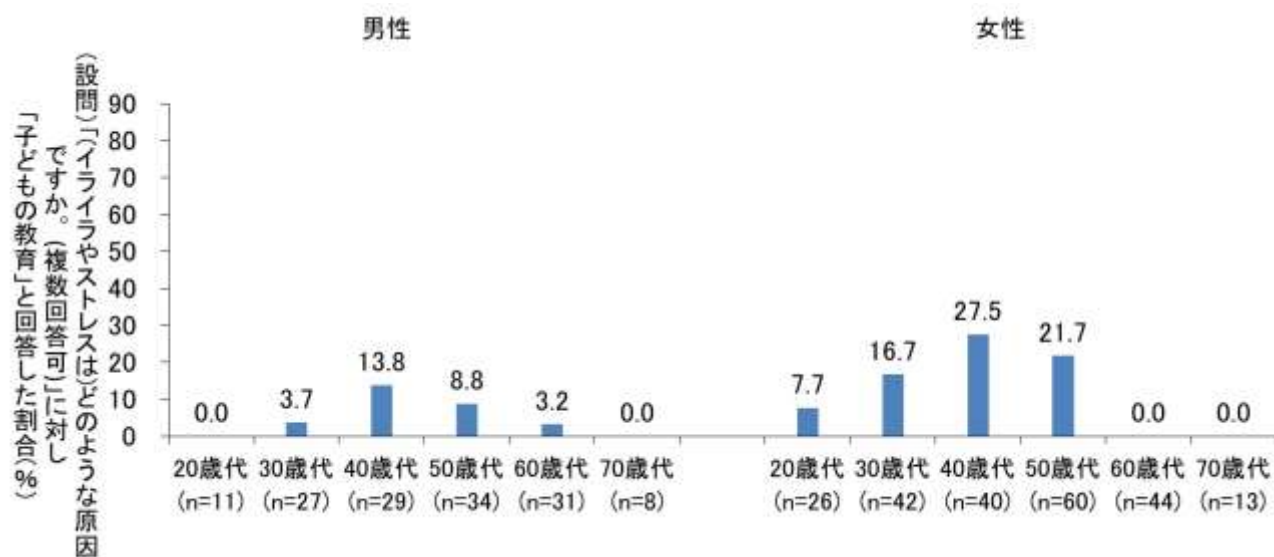
③ イライラやストレスの原因(学校・職場での人間関係)※再掲



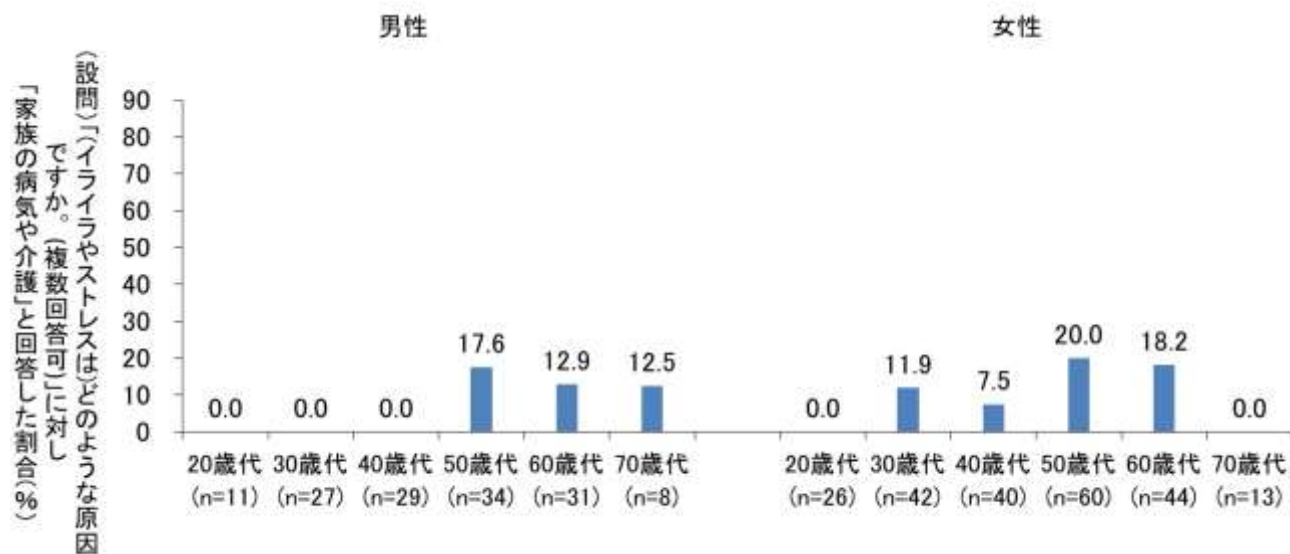
④ イライラやストレスの原因(育児)※再掲



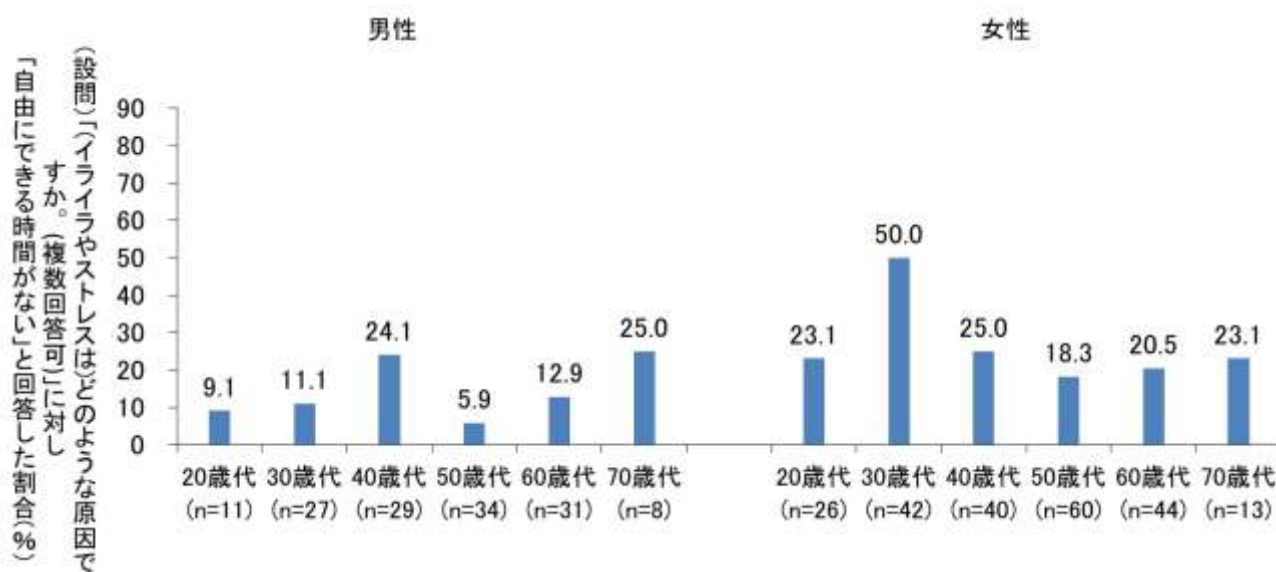
⑤ イライラやストレスの原因(子どもの教育)



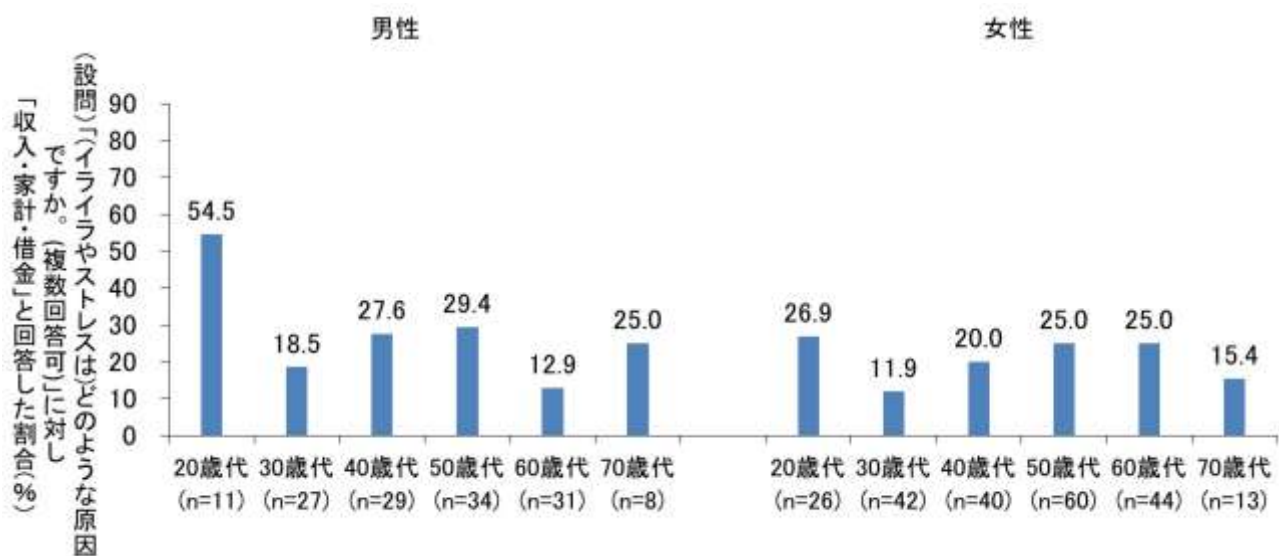
⑥ イライラやストレスの原因(家族の病気や介護)



⑦ イライラやストレスの原因(自由にできる時間がない)※再掲

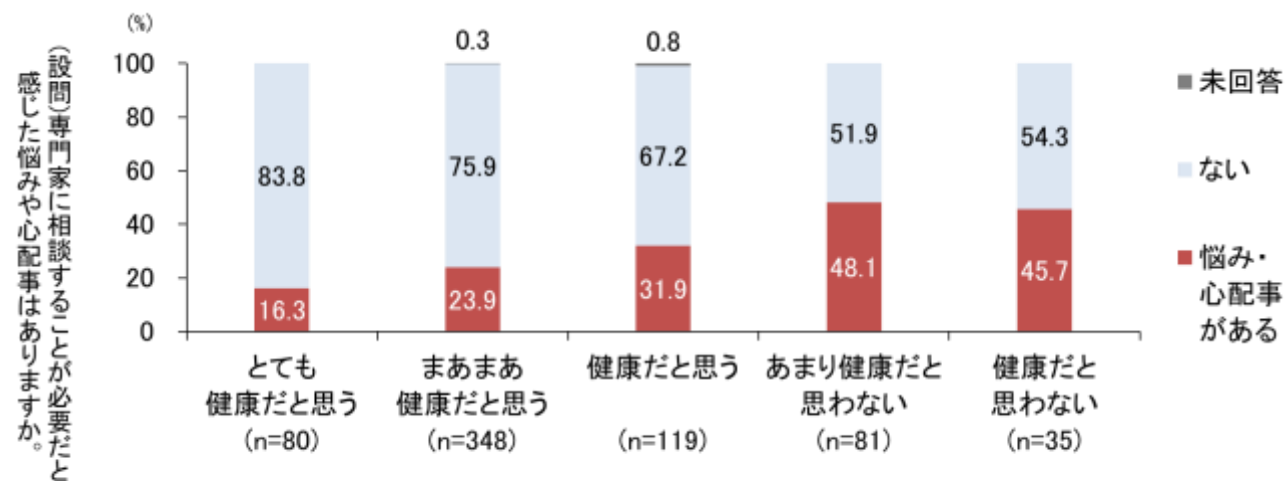


⑧ イライラやストレスの原因(収入・家計・借金)



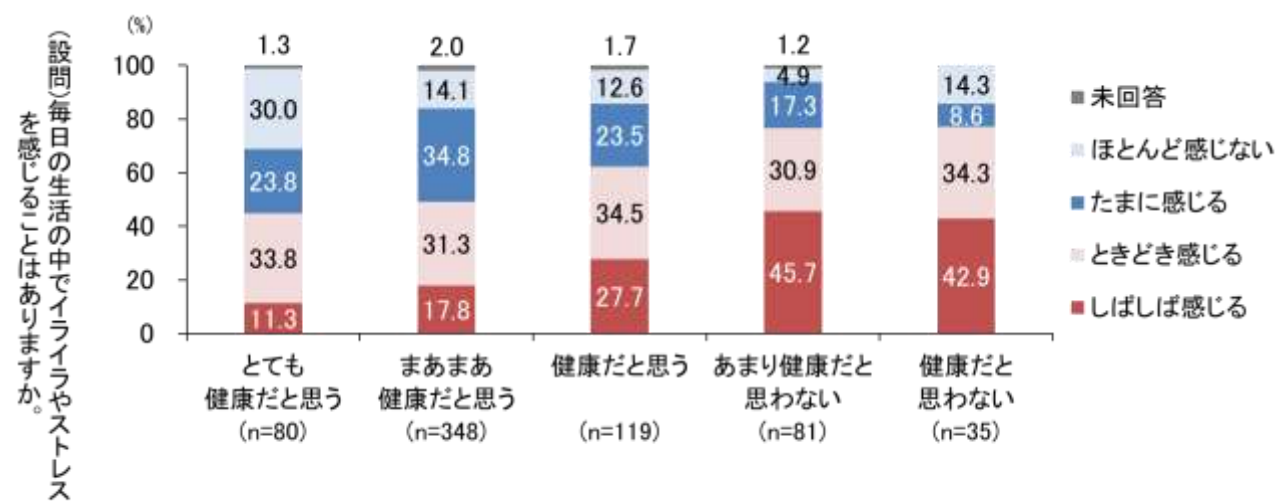
7. 項目間のクロス集計

① 主観的健康度と悩み・心配事の有無



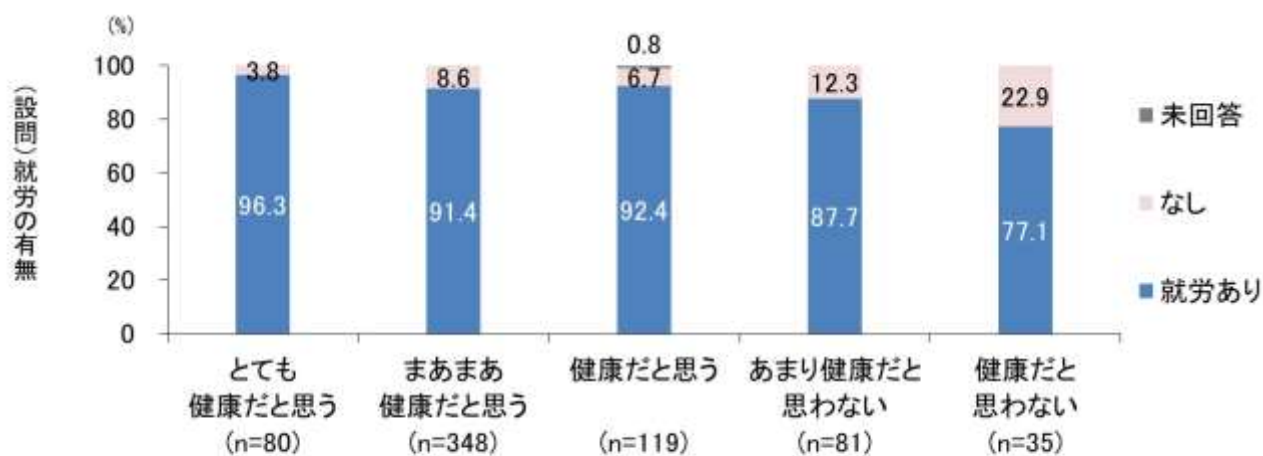
(設問) 現在健康だと思いますか。ご自分の主観でお答えください。

② 主観的健康度とストレスの有無



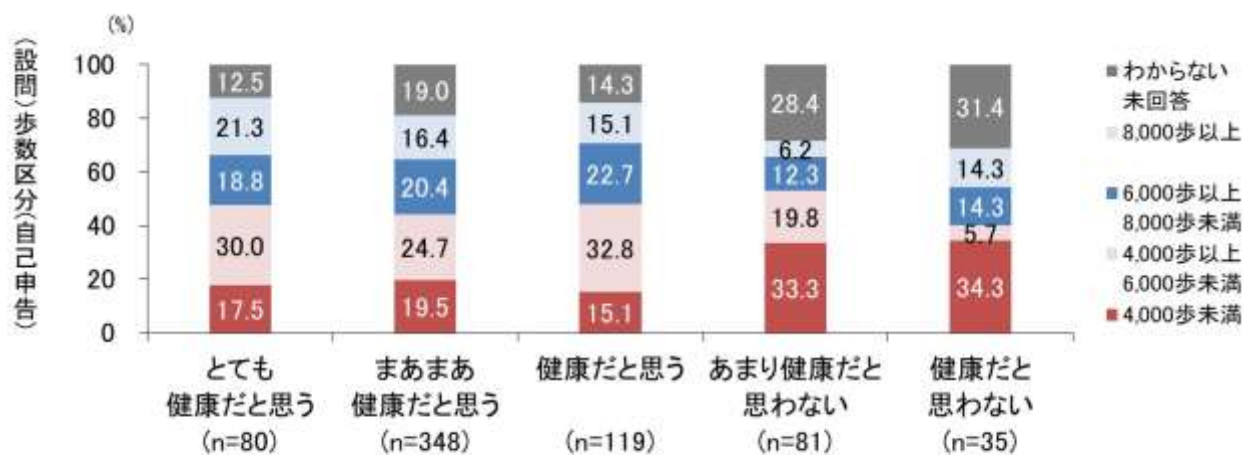
(設問) 現在健康だと思いますか。ご自分の主観でお答えください。

③ 主観的健康度と就労の有無



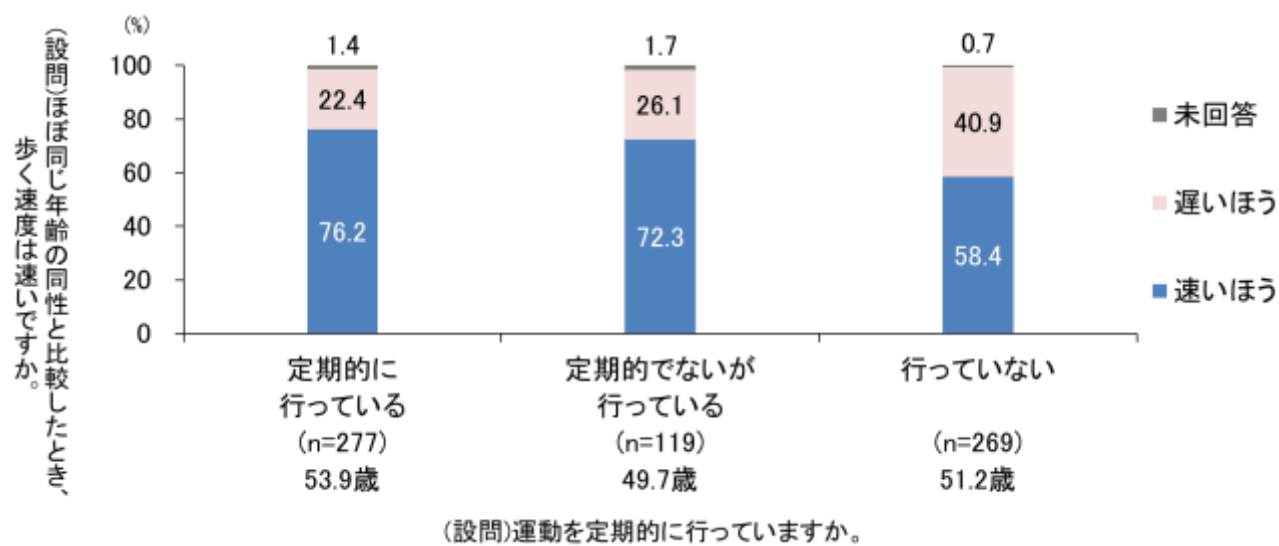
(設問) 現在健康だと思いますか。ご自分の主観でお答えください。

④ 主観的健康度と歩数区分



(設問) 現在健康だと思いますか。ご自分の主観でお答えください。

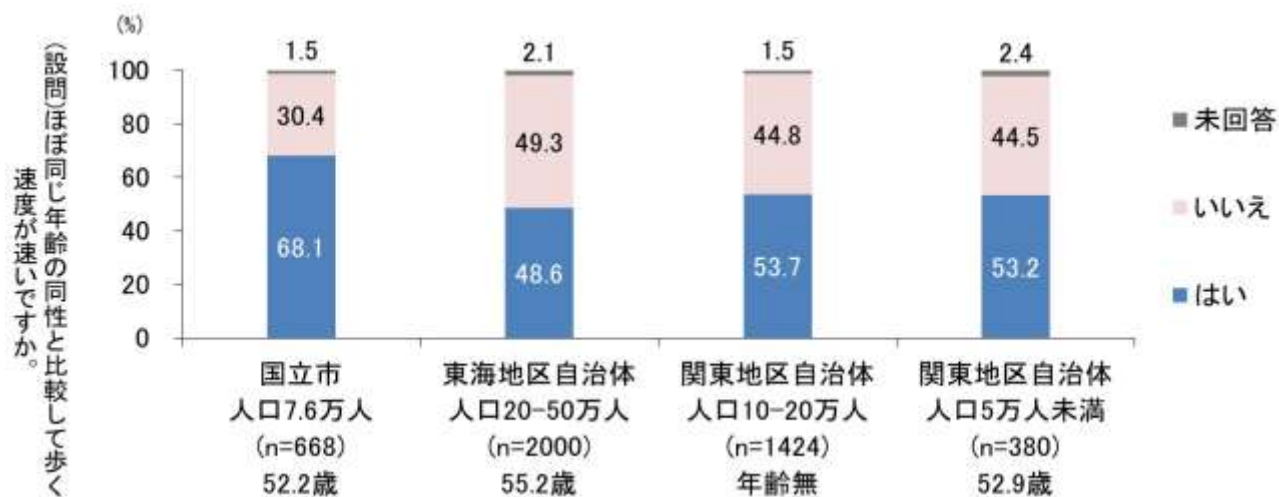
⑤ 運動習慣と主観的歩行速度



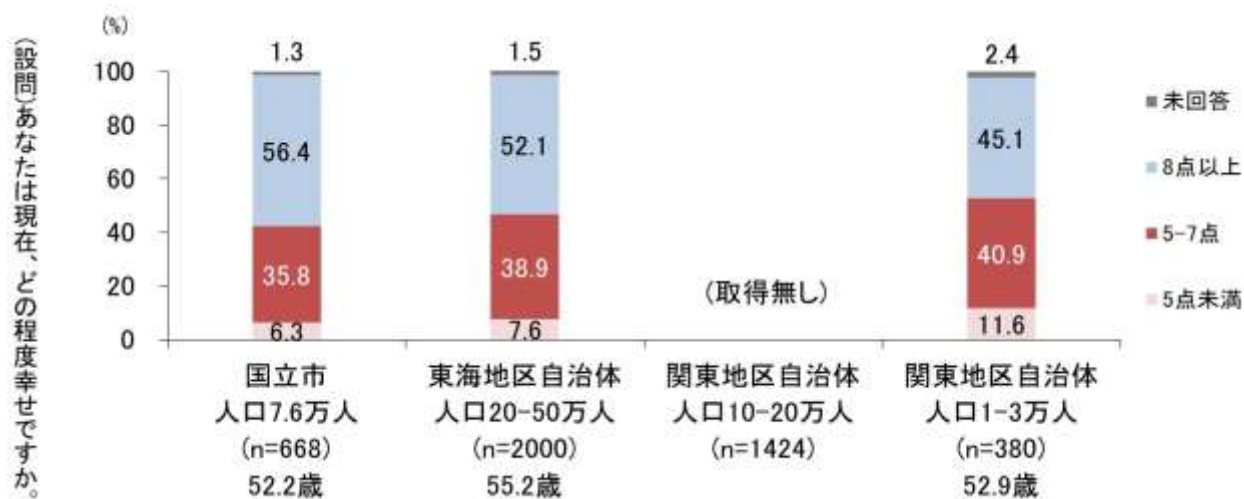
IV. その他の分析結果

1. 他自治体比較

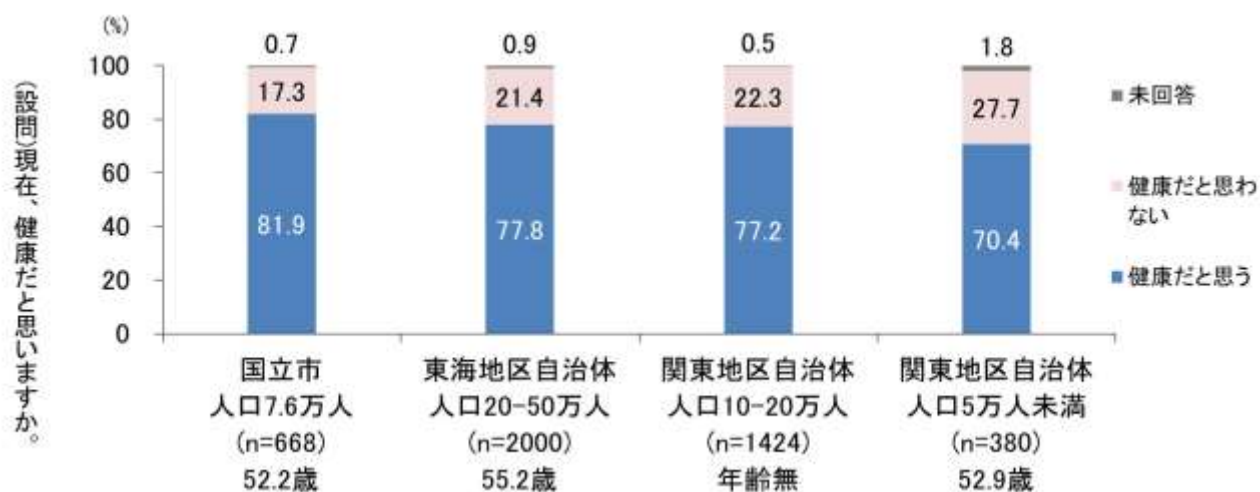
① 主観的歩行速度の他自治体比較



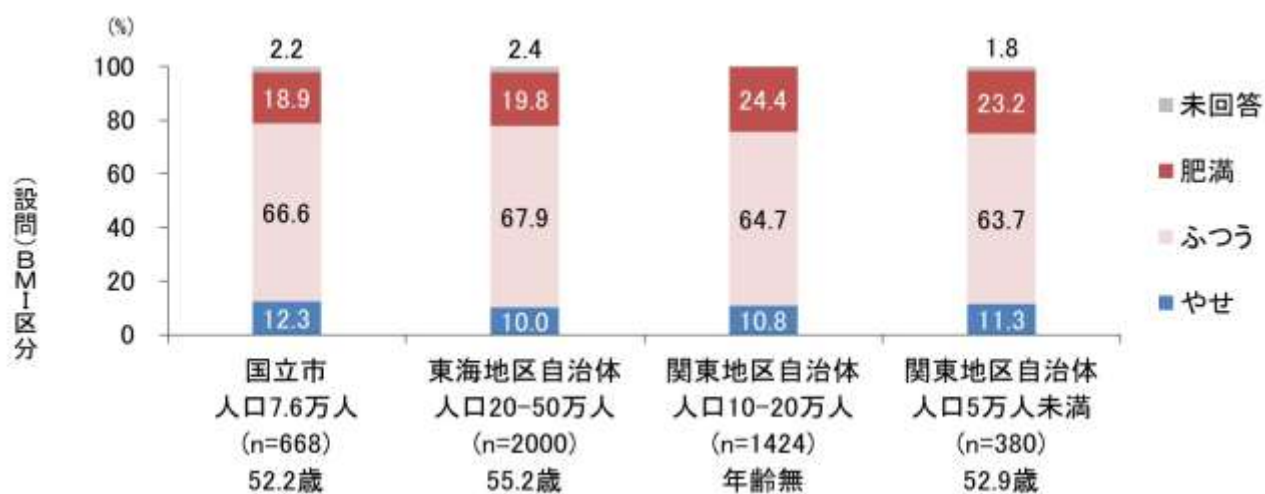
② 幸福度得点の他自治体比較



③ 主観的健康度の他自治体比較



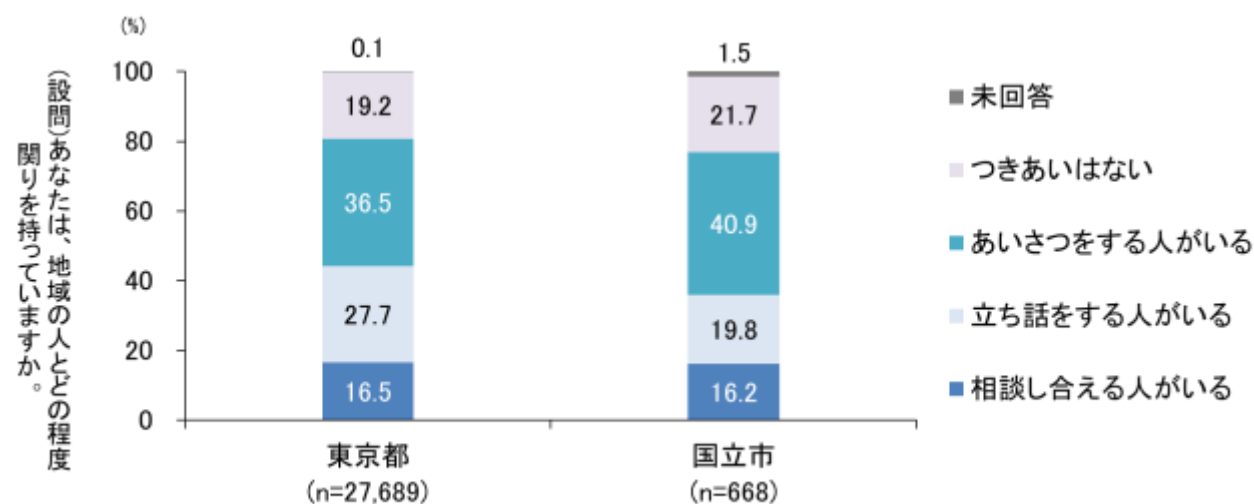
④ BMI の自治体比較



2. 東京都との比較

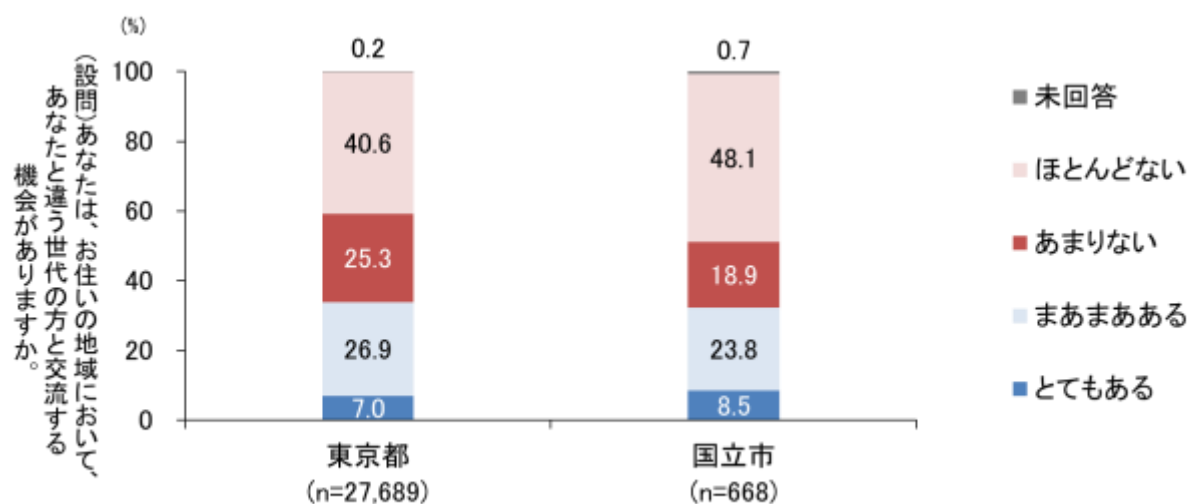
※回答者の年齢が異なるため参考値

① 地域の人とのかかわりの程度の比較



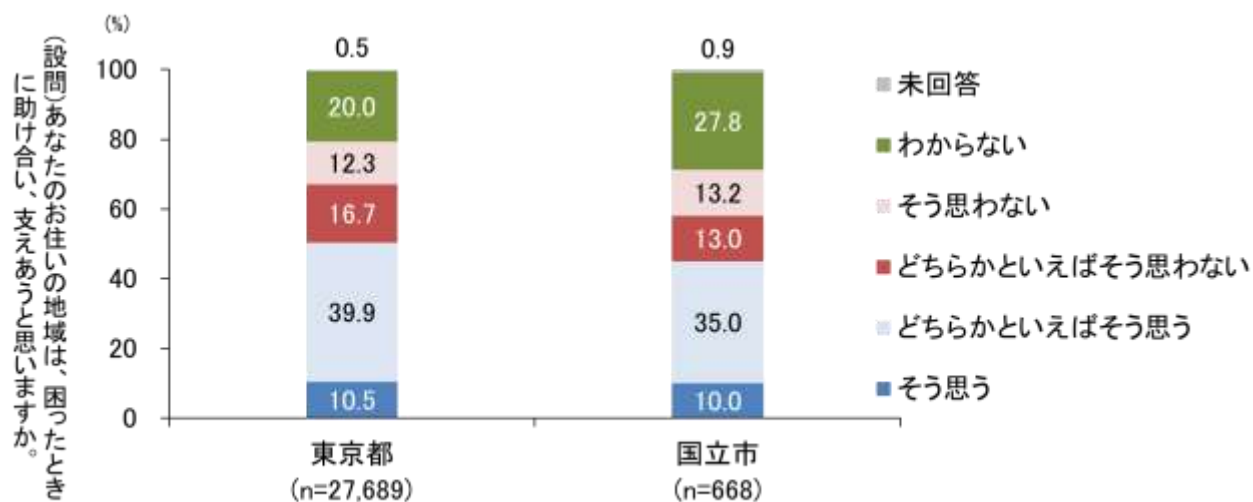
※東京都福祉保健局「令和2年度 都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査 報告書(令和3年8月)」

② 多世代交流の機会の比較



※東京都福祉保健局「令和2年度 都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査 報告書(令和3年8月)」

③ 困ったときの助け合い、支えあいの意識の比較



※東京都福祉保健局「令和2年度 都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査 報告書(令和3年8月)」

3. 自由記述の項目別の件数

項目及び主な記載内容(抜粋)	該当数
●市の取組み全般について - 市では積極的に健康について取り組んでいるように感じます。自身がそれを積極的に活用していないように思います。 - 未病への働きかけを積極的に行い、治療に進む前に改善する施策や資金投入を期待します。 - 子育てする親として、育児の支援(市として、国として)があることで、第2子、第3子と少子化対策になるかと思っています。	23
●健診・検診・人間ドックについて - LINE やアプリを使って、健康診断の申し込みや管理ができたり、健康に関するサービス(体操の動画や市が開催している健康に関する講座や情報など)を発信してほしい。 - 検診の種類が多くあり、以前(働くまでは)活用させてもらい本当にありがたかった。検診の機会が無ければ主婦だとなかなか行くタイミングもお金も難しかったと思う。それを市ですすめてもらえるのはとても良かった。 - 子供が小さく、預け先がないため、歯科検診等の案内が来ても行く事が出来ない。	29
●運動施設や公園・道路等について - 緑豊かな街にしてほしい。木陰が多いと外に出やすい。 - こどもたちが雨の日でもおもしろい身体をうごかせる場所がほしい。たとえば高架下有効利用など。大人は自分で気をつかえばよい、市に頼ったり、特別な器具を欲する必要はない。 - 高齢者が気軽に参加でき、しっかりした指導者のもと体を動かせる場所が増えるとありがたい。	36
●運動・スポーツ等のイベント・活動や団体等について - ウォーキングや、親子教室、家族で取り組める活動などがあれば、参加してみたい。 - 人と関わることが、健康にもとても良いと思う。昔のように、自然とそんな場がある現代ではないので、行政の力でそんな場づくりをして欲しい。多世代交流の場は、すべての年代においてメリットがあると思う。 - 国立市のウォーキングアプリなどとても良い企画だと思った。他にも図書館のイベントなどがあり、面白い。大学との関連のイベントなど市報でも見られて楽しい。	21
●健康に関する情報及び情報提供について - 健康施策に特化した冊子等を作成し、各家庭に配布したらどうか。 - 年齢性別問わず、気軽に相談できるような窓口があればありがたいなと思	27

項目及び主な記載内容(抜粋)	該当数
います。 健康に関する体操や食事栄養の勉強会セミナーをいろいろな場所時間もたくさんの人々が聞ける曜日や時間を変えて実施して欲しいです。国立市のLINEで発信して下さい!!	
●自身の健康や生活について - 育児に追われ、自分自身の健康についてあまり考えていませんでした。子供を守るには自分自身がまず健康でなければ、とは思いますが、日々の生活に追われてしまい、余裕がありませんでした。 - 自分の体は自分でケアするのが基本。行政が心配してくれるのはありがたいが、行政指導されてやるのは、効果は限定的であると思う。 - この年になりますと、一日一日が大事、これといって身体のこと、生活、食事、その他いろいろ、深く考えたことはありません。とても幸せに暮らしていると思っています。	10
●喫煙・受動喫煙について - 受動喫煙防止徹底をお願いします。外に出ると毎回路路上喫煙者がいます。 - 散歩をしていると、歩きながら喫煙している人とすれ違うことがあり、タバコの臭いで不快となる。歩きながら喫煙だけでなく、家の前の路上に吸い殻が捨てられていることも不快に感じる。 - ランニング、ウォーキング中に受動喫煙にあう事が多い。長い間、とても困っている。路上喫煙禁止して欲しい。	9
●費用補助・助成等について - 予防接種の費用など、予防医療の補助・支援をもっと充実させて欲しい。 - 高齢者だけでなく若い世代でも享受できる施策・手当補助等があれば良い。スポーツジムの利用料補助等があれば健康や運動不足解消などを身近に意識することができるのではないかな。 - がん検診は国立市で受けられて良いと思います。一般的な健康診断も市で受けられるか、助成があるとありがたいです。	27
●くにたち健康ポイントについて - 去年、市で実施したくにたち健康ポイント事業の申し込みをしたが、すでに定員オーバーで参加できなかった。残念だった。 - 国立市のウォーキングラリーに参加しています。歩くのが楽しみになったり、貯まったポイントでごほうびの甘いものを買ったりと楽しんで健康施策ができていますので毎年やって欲しい。 - 今回のウォーキングのポイントプレゼントは、本当に意欲を与えてくれるものでした。	5



項目及び主な記載内容(抜粋)	該当数
●その他 - 母の介護保険サービスを利用する際、ケア・マネージャーの調整が順番待ちで、申請から2ヶ月以上も先になると回答あり。必要になってもすぐに利用出来ない。 - 国立では野菜を育てている方たちが多くいらっしゃいます。国立の野菜市場や野菜収穫祭などもっとやってほしいです。 - 仕事の関係で、強制的な飲み会への参加が多くあり、深夜まで拘束されることがよくありました。睡眠不足や胃腸を痛めたり、健康を著しく害することだと思います。	19
●特に無し	13

4. 多変量解析

① 主観的健康度に関する要因分析

n=565 ※該当データが全て揃う者

説明変数(目的変数に関する要因)※1	標準化係数※2	有意確率※3	有意差
幸福度得点が高い	0.24	0.00	*
悩みや心配事がある	-0.15	0.00	*
主観的歩行速度が速い	0.14	0.00	*
ストレスがある	-0.14	0.00	*
地域は助け合い、支え合と思う	0.13	0.00	*
肥満(BMI25以上)	-0.11	0.00	*
定職についていない	-0.10	0.01	*
パート・アルバイト勤務	-0.09	0.03	*
歩数4,000歩未満	-0.08	0.03	*
年齢	-0.08	0.07	↑
地域の人とつきあいがいい	0.07	0.08	↑
週5日以上飲酒あり	0.07	0.08	↑
運動習慣なし	-0.06	0.10	↑

※ 重回帰分析(強制投入法) 28項目(年齢・性別含む)の説明変数を投入し有意差及び有意傾向の説明変数を表記している。

※1 目的変数と説明変数…目的変数(主観的健康度がよいこと)に関する要因(幸福度得点や悩みや心配事 等)を説明変数とする。

※2 標準化係数…複数の説明変数の互いの影響を考慮した、相対的な影響の強さを示す。黒字は正(プラス)の要因 赤字は負(マイナス)の要因を示す。

※3 有意確率…統計的に有意な差があるか否かを示す。 * P<0.05(有意差あり) ↑P<0.1(有意傾向) n.s.(有意差なし)

② 主観的幸福度(Well-Being)に関する要因分析

n=565 ※該当データが全て揃う者

説明変数(目的変数に関する要因)※1	標準化係数※2	有意確率※3	有意差
主観的健康度がよい	0.23	0.00	*
ストレスがある	-0.19	0.00	*
悩みや心配事を相談する相手がいる	0.19	0.00	*
1人で食えることが多い	-0.14	0.00	*
睡眠に満足していない	-0.09	0.01	*
保険者(国保)	-0.09	0.04	*
年1回歯科健診を受診している	0.07	0.05	↑
主観的歩行速度が速い	0.07	0.07	↑
地域は助け合い、支え合と思う	0.07	0.07	↑

※ 重回帰分析(強制投入法) 28項目(年齢・性別含む)の説明変数を投入し有意差及び有意傾向の説明変数を表記している。

※1 目的変数と説明変数…目的変数(主観的幸福度(Well-Being)得点が高いこと)に関する要因(幸福度得点や悩みや心配事 等)を説明変数とする。

※2 標準化係数…複数の説明変数の互いの影響を考慮した、相対的な影響の強さを示す。黒字は正(プラス)の要因 赤字は負(マイナス)の要因を示す。

※3 有意確率…統計的に有意な差があるか否かを示す。 * P<0.05(有意差あり) ↑P<0.1(有意傾向) n.s.(有意差なし)

③ 主観的歩行速度に関係する要因分析

n=565 ※該当データが全て揃う者

目的変数※1
主観的歩行
速度が速い

説明変数(目的変数に関係する要因)※1	標準化係数※2	有意確率※3	有意差
主観的健康度がよい	0.17	0.00	*
1人で食えることが多い	0.19	0.00	*
単身世帯	-0.16	0.00	*
運動習慣なし	-0.11	0.01	*
やせ(BMI18.5未満)	0.10	0.02	*
幸福度得点が高い	0.09	0.07	†
何でもかんで食べられない	-0.07	0.08	†

※ 重回帰分析(強制投入法) 28項目(年齢・性別含む)の説明変数を投入し有意差及び有意傾向の説明変数を表記している。

※1 目的変数と説明変数…目的変数(主観的健康度がよいこと)に関係する要因(幸福度得点や悩みや心配事 等)を説明変数とする。

※2 標準化係数…複数の説明変数の互いの影響を考慮した、相対的な影響の強さを示す。黒字は正(プラス)の要因 赤字は負(マイナス)の要因を示す。

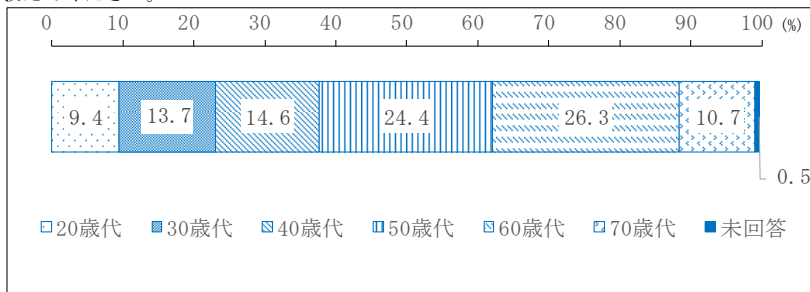
※3 有意確率…統計的に有意な差があるか否かを示す。 * P<0.05(有意差あり) †P<0.1(有意傾向) n.s.(有意差なし)

V. 基本集計表

1. あなた自身のことについて

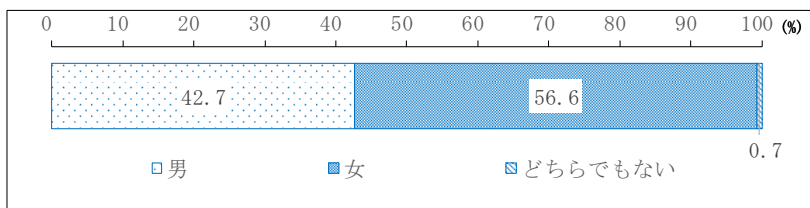
問1 令和6年（2024年）11月1日現在の満年齢を教えてください。

回答	人数	割合
20歳代	63	9.4
30歳代	92	13.7
40歳代	98	14.6
50歳代	163	24.4
60歳代	176	26.3
70歳代	72	10.7
未回答	4	0.5
合計	668	100.0



問2 性別を教えてください。（○は1つだけ）

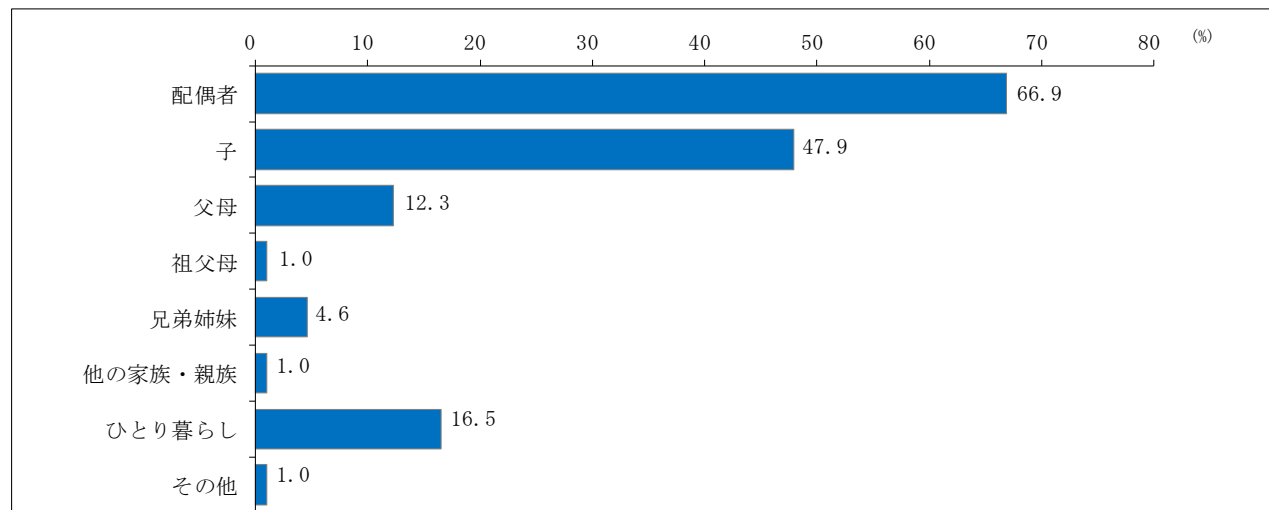
回答	人数	割合
男	285	42.7
女	378	56.6
どちらでもない	5	0.7
未回答	0	0.0
合計	668	100.0



問3 あなたの同居家族の構成にあてはまる選択肢を選んでください。（□あてはまるものすべてに○）

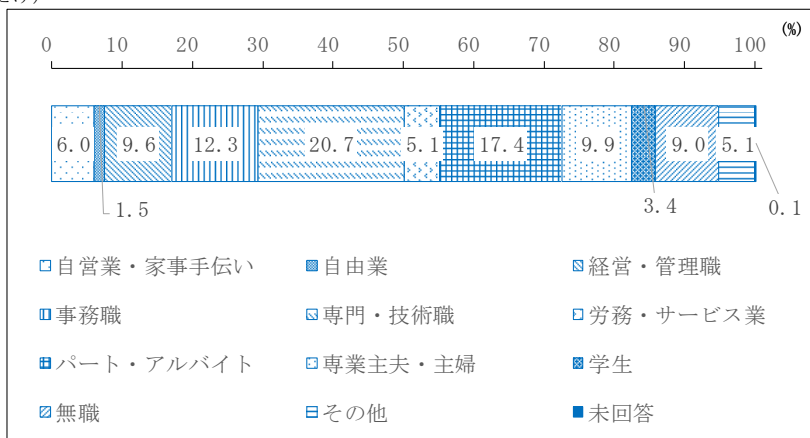
回答	人数	割合
配偶者	447	66.9
子	320	47.9
父母	82	12.3
祖父母	7	1.0
兄弟姉妹	31	4.6
他の家族・親族	7	1.0
ひとり暮らし	110	16.5
その他	7	1.0

n=668



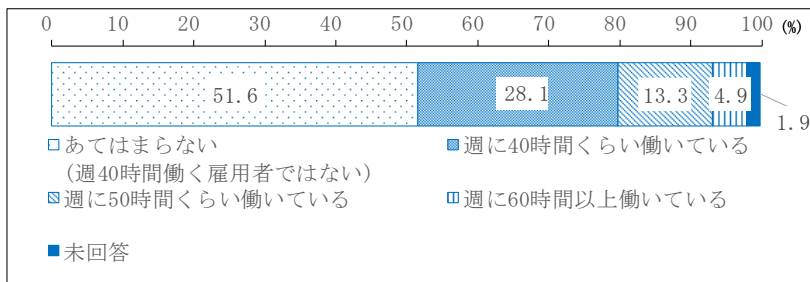
問4 現在の職業を教えてください。（○は1つだけ）

回答	人数	割合
自営業・家事手伝い	40	6.0
自由業	10	1.5
経営・管理職	64	9.6
事務職	82	12.3
専門・技術職	138	20.7
労務・サービス業	34	5.1
パート・アルバイト	116	17.4
専業主夫・主婦	66	9.9
学生	23	3.4
無職	60	9.0
その他	34	5.1
未回答	1	0.1
合計	668	100.0



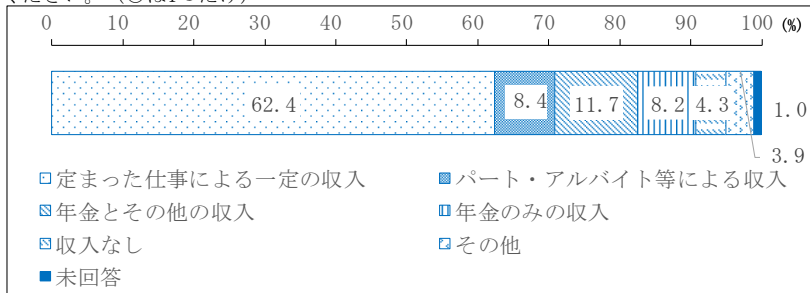
問5 あなたは週40時間以上働く雇用者ですか。あてはまる場合、定時の時間以外の労働を含めて、どれくらい働いていますか。（○は1つだけ）

回答	人数	割合
あてはまらない (週40時間働く雇用者ではない)	345	51.6
週に40時間くらい働いている	188	28.1
週に50時間くらい働いている	89	13.3
週に60時間以上働いている	33	4.9
未回答	13	1.9
合計	668	100.0



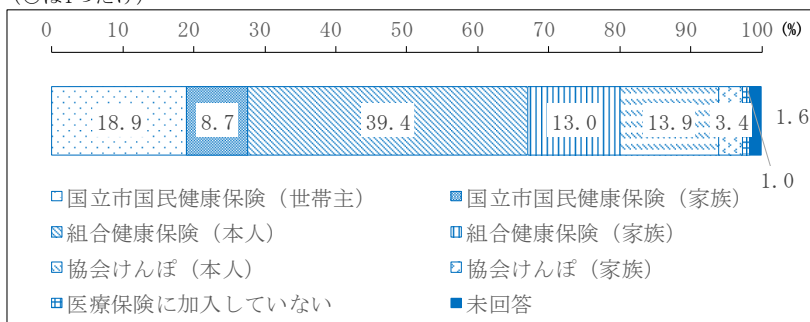
問6 世帯を支える、主たる収入について教えてください。（○は1つだけ）

回答	人数	割合
定まった仕事による一定の収入	417	62.4
パート・アルバイト等による収入	56	8.4
年金その他の収入	78	11.7
年金のみの収入	55	8.2
収入なし	29	4.3
その他	26	3.9
未回答	7	1.0
合計	668	100.0



問7 加入している健康保険を教えてください。（○は1つだけ）

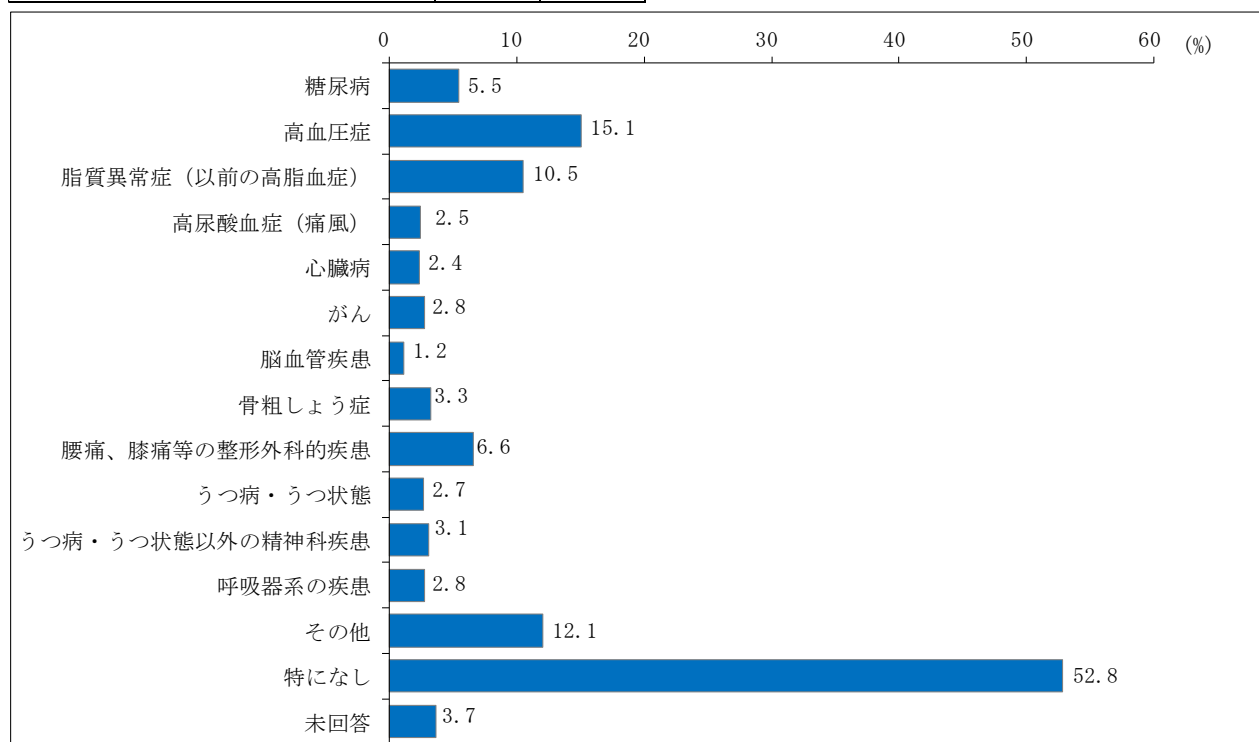
回答	人数	割合
国立市国民健康保険（世帯主）	126	18.9
国立市国民健康保険（家族）	58	8.7
組合健康保険（本人）	263	39.4
組合健康保険（家族）	87	13.0
協会けんぽ（本人）	93	13.9
協会けんぽ（家族）	23	3.4
医療保険に加入していない	7	1.0
未回答	11	1.6
合計	668	100.0



問8 現在治療中の病気を教えてください。（〇はいくつでも）

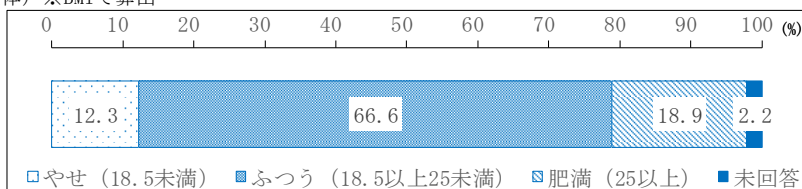
回答	人数	割合
糖尿病	37	5.5
高血圧症	101	15.1
脂質異常症（以前の高脂血症）	70	10.5
高尿酸血症（痛風）	17	2.5
心臓病	16	2.4
がん	19	2.8
脳血管疾患	8	1.2
骨粗しょう症	22	3.3
腰痛、膝痛等の整形外科的疾患	44	6.6
うつ病・うつ状態	18	2.7
うつ病・うつ状態以外の精神科疾患	21	3.1
呼吸器系の疾患	19	2.8
その他	81	12.1
特になし	353	52.8
未回答	25	3.7

n = 668



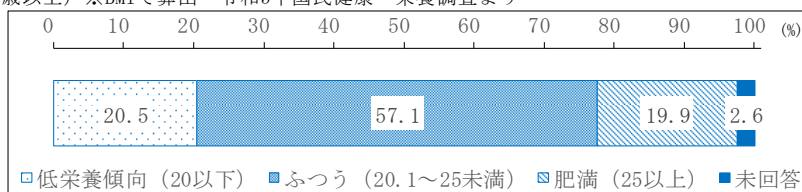
問9 現在の身長と体重を教えてください。（全体）※BMIで算出

回答	人数	割合
やせ（18.5未満）	82	12.3
ふつう（18.5以上25未満）	445	66.6
肥満（25以上）	126	18.9
未回答	15	2.2
合計	668	100.0



問9 現在の身長と体重を教えてください。（65歳以上）※BMIで算出 令和5年国民健康・栄養調査より

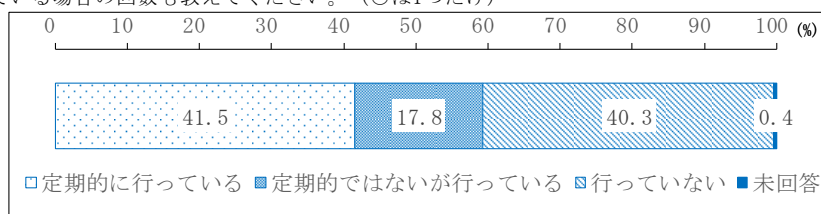
回答	人数	割合
低栄養傾向（20以下）	32	20.5
ふつう（20.1～25未満）	89	57.1
肥満（25以上）	31	19.9
未回答	4	2.6
合計	156	100.0



2. 運動について

問10 運動を定期的に行っていますか。行っている場合の回数も教えてください。（○は1つだけ）

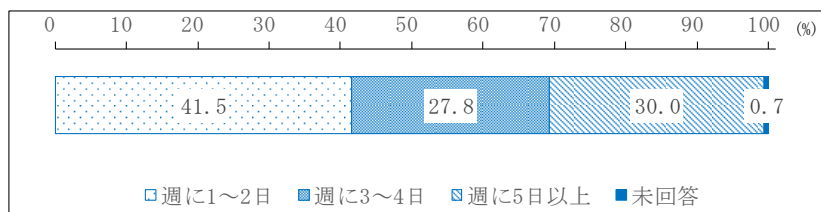
回答	人数	割合
定期的に行っている	277	41.5
定期的ではないが行っている	119	17.8
行っていない	269	40.3
未回答	3	0.4
合計	668	100.0



【問10 「1 定期的に行っている」とお答えした方にお聞きします。】

週に何日行ってますか。（日数を記入）

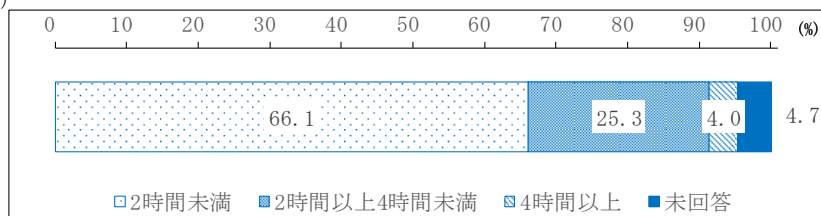
回答	人数	割合
週に1～2日	115	41.5
週に3～4日	77	27.8
週に5日以上	83	30.0
未回答	2	0.7
合計	277	100.0



【問10 「1 定期的に行っている」とお答えした方にお聞きします。】

1回何時間程度行ってますか。（時間を記入）

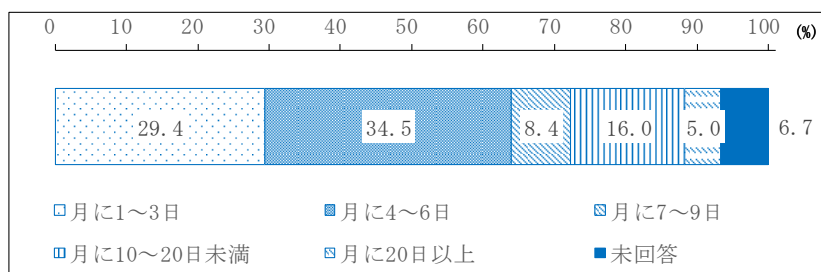
回答	人数	割合
2時間未満	183	66.1
2時間以上4時間未満	70	25.3
4時間以上	11	4.0
未回答	13	4.7
合計	277	100.0



【問10 「2 定期的ではないが行っている」とお答えした方にお聞きします。】

月に何日行ってますか。（日数を記入）

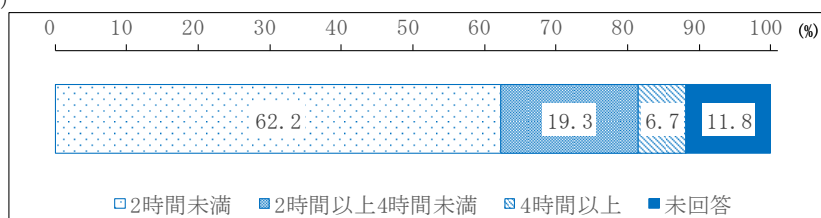
回答	人数	割合
月に1～3日	35	29.4
月に4～6日	41	34.5
月に7～9日	10	8.4
月に10～20日未満	19	16.0
月に20日以上	6	5.0
未回答	8	6.7
合計	119	100.0



【問10 「2 定期的ではないが行っている」とお答えした方にお聞きします。】

1回何時間程度行ってますか。（時間を記入）

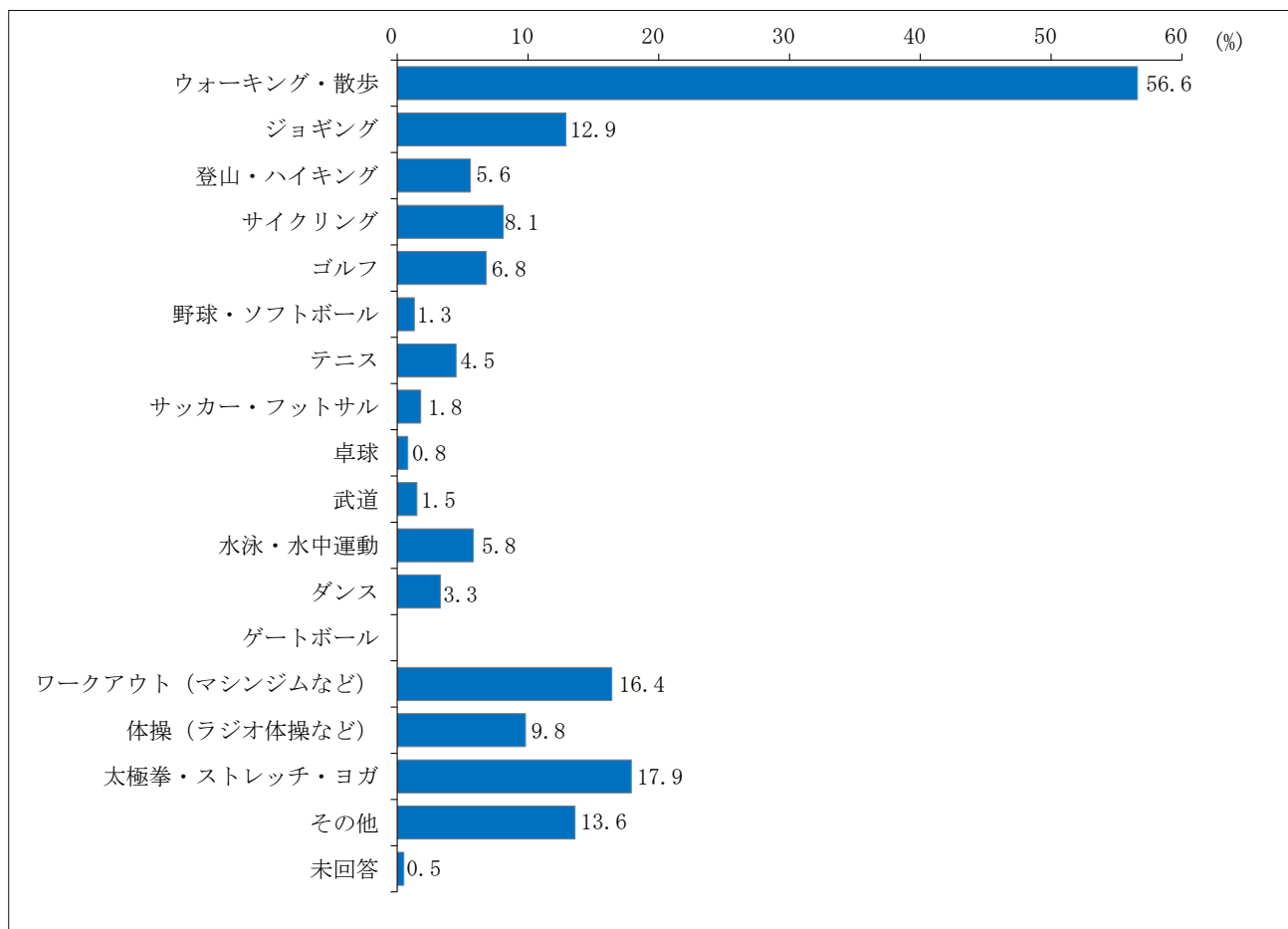
回答	人数	割合
2時間未満	74	62.2
2時間以上4時間未満	23	19.3
4時間以上	8	6.7
未回答	14	11.8
合計	119	100.0



問10-1 【問10で「1 定期的に行っている」または「2 定期的ではないが行っている」と答えた方にお聞きします。】
どのような運動を行っていますか。（〇はいくつでも）

回答	人数	割合
ウォーキング・散歩	224	56.6
ジョギング	51	12.9
登山・ハイキング	22	5.6
サイクリング	32	8.1
ゴルフ	27	6.8
野球・ソフトボール	5	1.3
テニス	18	4.5
サッカー・フットサル	7	1.8
卓球	3	0.8
武道	6	1.5
水泳・水中運動	23	5.8
ダンス	13	3.3
ゲートボール	0	0.0
ワークアウト（マシンジムなど）	65	16.4
体操（ラジオ体操など）	39	9.8
太極拳・ストレッチ・ヨガ	71	17.9
その他	54	13.6
未回答	2	0.5

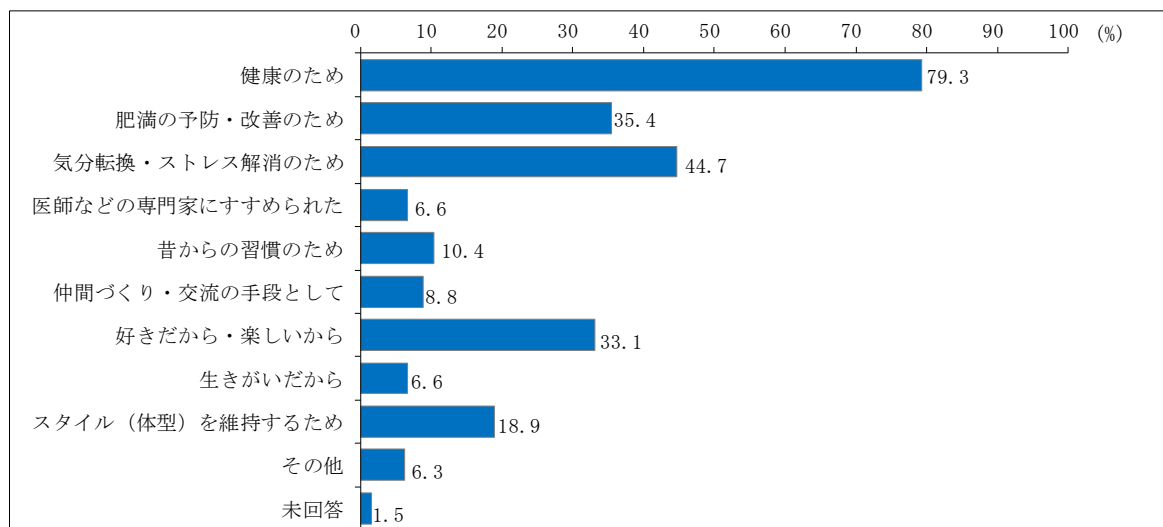
n = 396



問10-2 【問10で「1 定期的に行っている」または「2 定期的ではないが行っている」と答えた方にお聞きします。】
運動をしている理由を教えてください。（〇はいくつでも）

回答	人数	割合
健康のため	314	79.3
肥満の予防・改善のため	140	35.4
気分転換・ストレス解消のため	177	44.7
医師などの専門家にすすめられた	26	6.6
昔からの習慣のため	41	10.4
仲間づくり・交流の手段として	35	8.8
好きだから・楽しいから	131	33.1
生きがいだから	26	6.6
スタイル（体型）を維持するため	75	18.9
その他	25	6.3
未回答	6	1.5

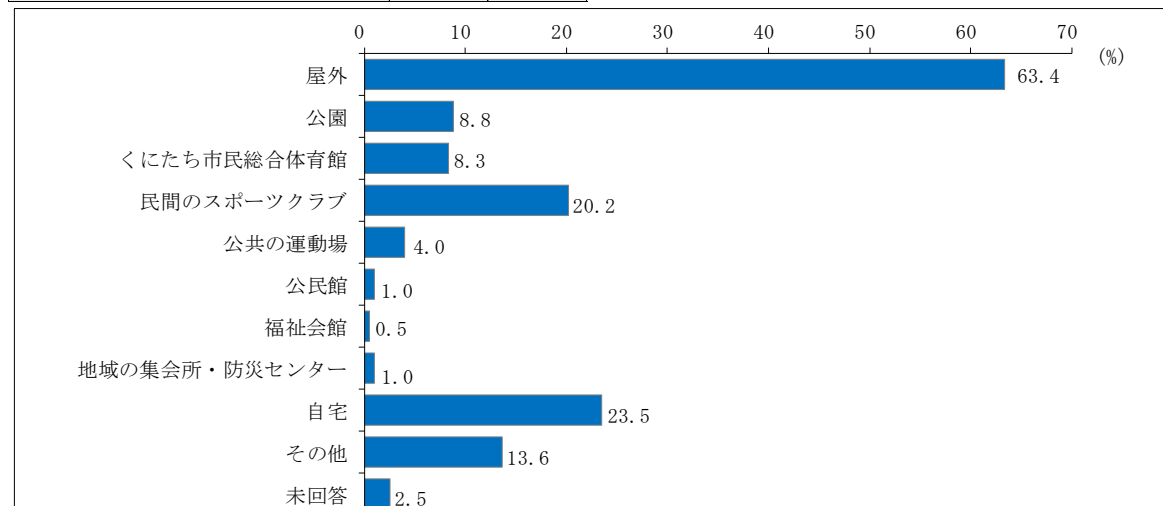
n = 396



問10-3 【問10で「1 定期的に行っている」または「2 定期的ではないが行っている」と答えた方にお聞きします。】
運動はどこで行っていますか。（〇はいくつでも）

回答	人数	割合
屋外	251	63.4
公園	35	8.8
くにたち市民総合体育館	33	8.3
民間のスポーツクラブ	80	20.2
公共の運動場	16	4.0
公民館	4	1.0
福祉会館	2	0.5
地域の集会所・防災センター	4	1.0
自宅	93	23.5
その他	54	13.6
未回答	10	2.5

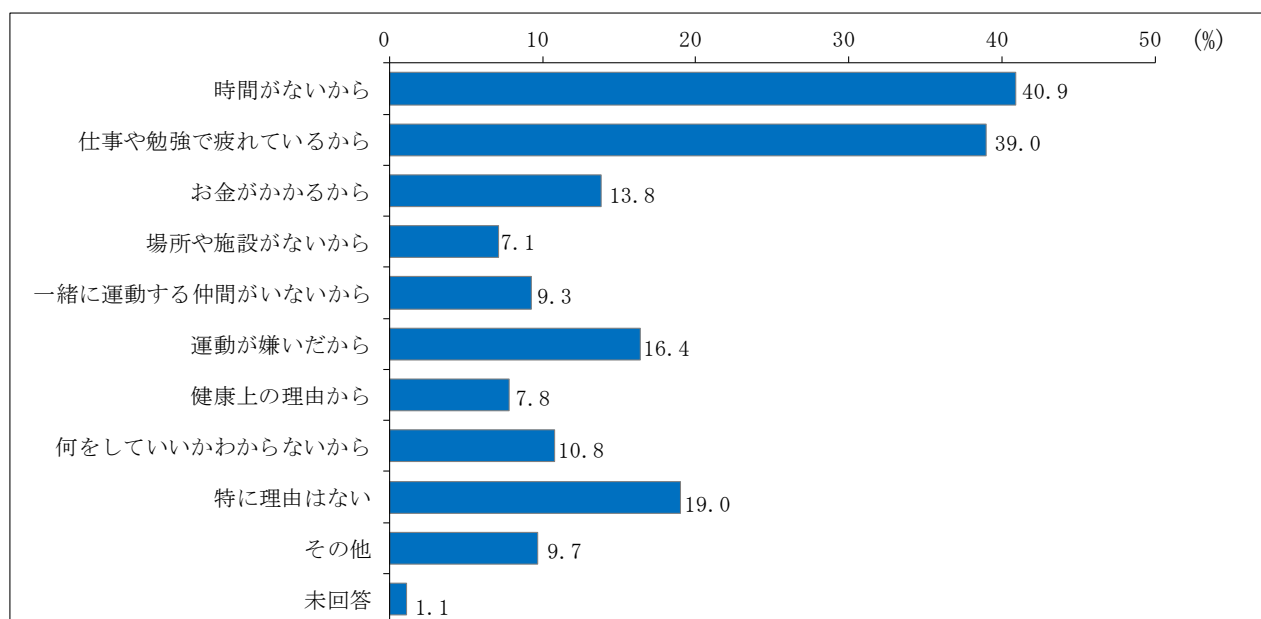
n = 396



問10-4 【問10で「3 行っていない」と答えた方にお聞きます。】
運動をしていない理由を教えてください。（〇はいくつでも）

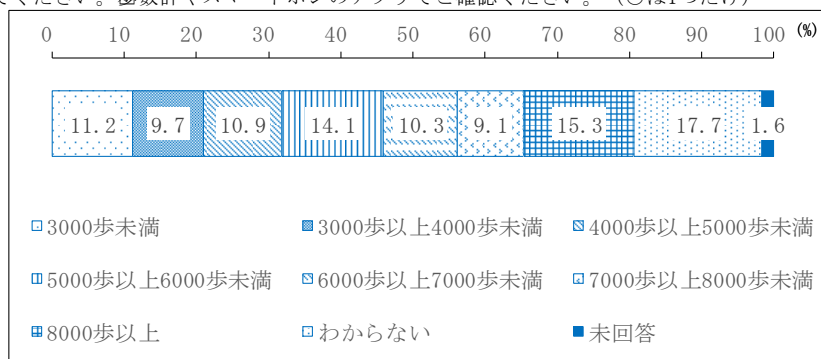
回答	人数	割合
時間がないから	110	40.9
仕事や勉強で疲れているから	105	39.0
お金がかかるから	37	13.8
場所や施設がないから	19	7.1
一緒に運動する仲間がいないから	25	9.3
運動が嫌いだから	44	16.4
健康上の理由から	21	7.8
何をしてもいいかわからないから	29	10.8
特に理由はない	51	19.0
その他	26	9.7
未回答	3	1.1

n = 269



問11 過去1か月の1日あたり平均歩数を教えてください。歩数計やスマートホンのアプリでご確認ください。（〇は1つだけ）

回答	人数	割合
3000歩未満	75	11.2
3000歩以上4000歩未満	65	9.7
4000歩以上5000歩未満	73	10.9
5000歩以上6000歩未満	94	14.1
6000歩以上7000歩未満	69	10.3
7000歩以上8000歩未満	61	9.1
8000歩以上	102	15.3
わからない	118	17.7
未回答	11	1.6
合計	668	100.0



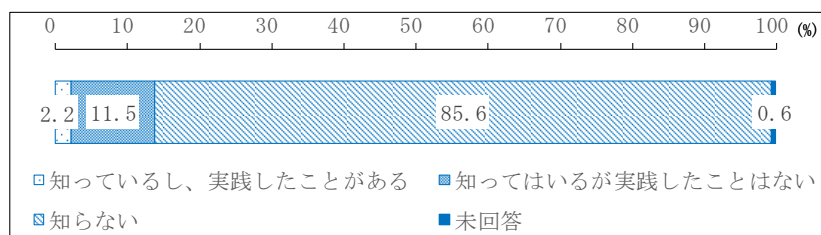
問12 あなたは、ほぼ同じ年齢の同性と比較したとき、歩く速度は速いですか。（〇は1つだけ）

回答	人数	割合
はい（速いほう）	455	68.1
いいえ（遅いほう）	203	30.4
未回答	10	1.5
合計	668	100.0



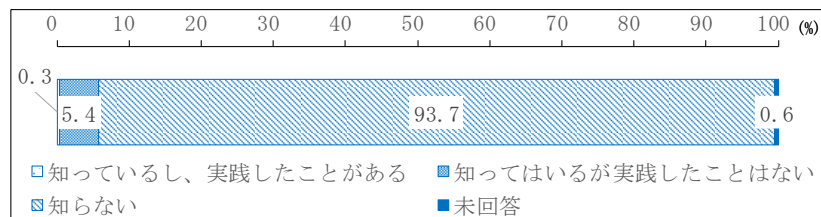
問13 国立市には、日常のちょっとした時間を利用して体操に親しんでいただくために作成した「くにたちオリジナル体操」があります。知っていますか。（○は1つだけ）

回答	人数	割合
知っているし、実践したことがある	15	2.2
知っているが実践したことはない	77	11.5
知らない	572	85.6
未回答	4	0.6
合計	668	100.0



問14 無理なく効果的に筋力をつけられる「いきいき百歳体操」が高知市で開発され、全国に普及しています。国立市でもこの体操を実践するグループを支援しています。「いきいき百歳体操」を知っていますか。（○は1つだけ）

回答	人数	割合
知っているし、実践したことがある	2	0.3
知っているが実践したことはない	36	5.4
知らない	626	93.7
未回答	4	0.6
合計	668	100.0

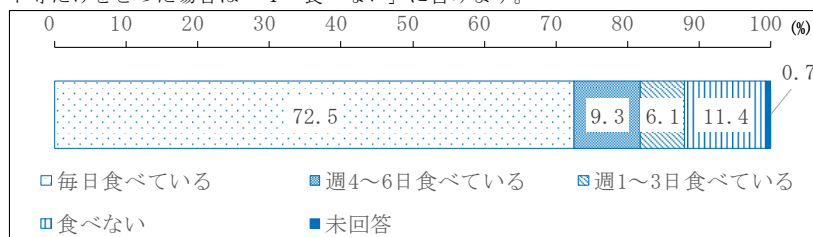


3. 食事について

問15 朝食を欠かさず食べていますか。(○は1つだけ)

※コーヒー・紅茶などの嗜好品やサプリメント等だけをとった場合は「4 食べない」に含みます。

回答	人数	割合
毎日食べている	484	72.5
週4～6日食べている	62	9.3
週1～3日食べている	41	6.1
食べない	76	11.4
未回答	5	0.7
合計	668	100.0

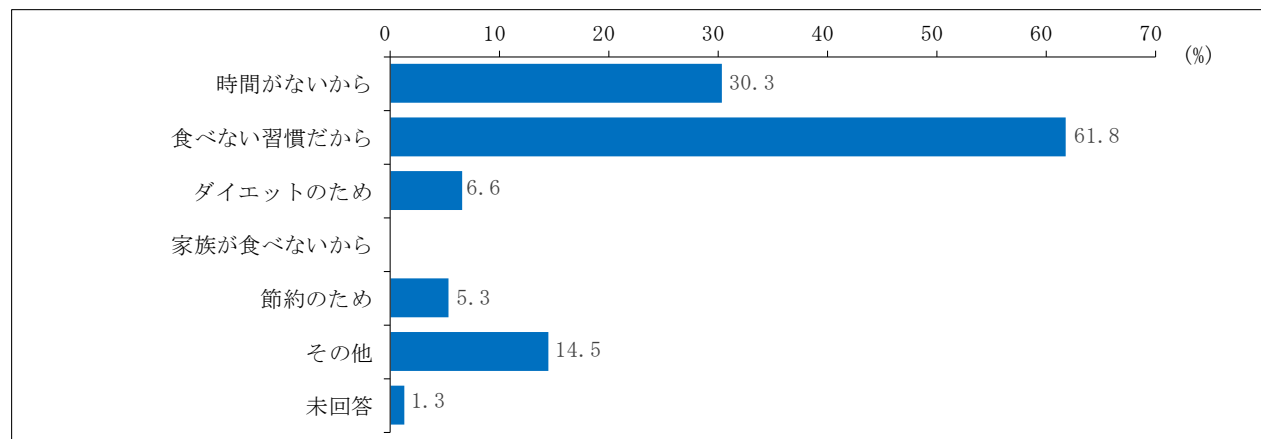


問15-1 【問15で「4 食べない」に○をした方にお聞きします。】

食べない理由を教えてください。(○はいくつでも)

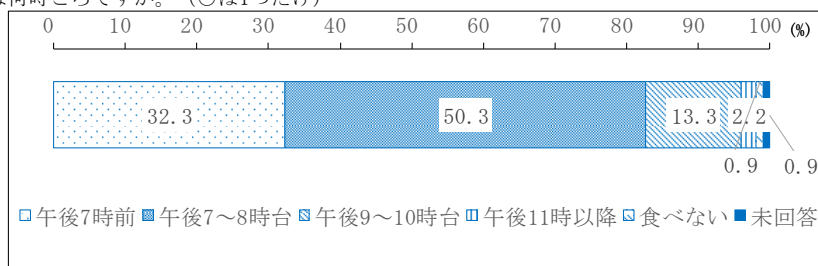
回答	人数	割合
時間がないから	23	30.3
食べない習慣だから	47	61.8
ダイエットのため	5	6.6
家族が食べないから	0	0.0
節約のため	4	5.3
その他	11	14.5
未回答	1	1.3

n = 76



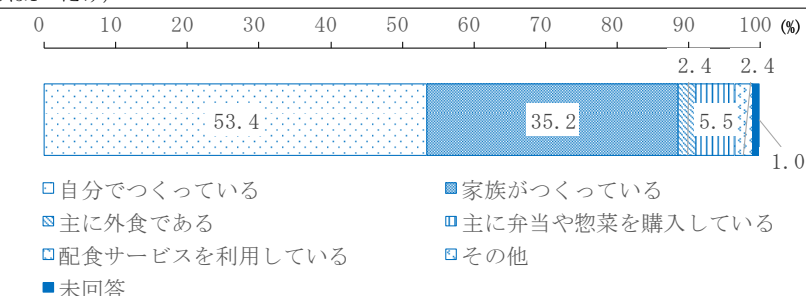
問16 困あなたの普段(平日)の夕食開始時刻は何時ごろですか。(○は1つだけ)

回答	人数	割合
午後7時前	216	32.3
午後7～8時台	336	50.3
午後9～10時台	89	13.3
午後11時以降	15	2.2
食べない	6	0.9
未回答	6	0.9
合計	668	100.0



問17 食事は主に誰がつくっていますか。(○は1つだけ)

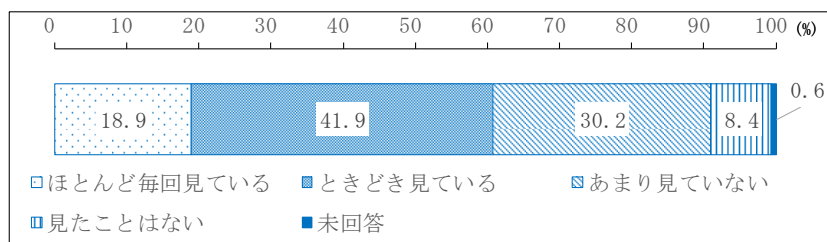
回答	人数	割合
自分でつくっている	357	53.4
家族がつくっている	235	35.2
主に外食である	16	2.4
主に弁当や惣菜を購入している	37	5.5
配食サービスを利用している	0	0.0
その他	16	2.4
未回答	7	1.0
合計	668	100.0



問18 食品購入時や飲食店等で栄養成分表示を見たことがありますか。（○は1つだけ）

※栄養成分表示は、飲食店のメニューや食品のパッケージ等に記載されています。

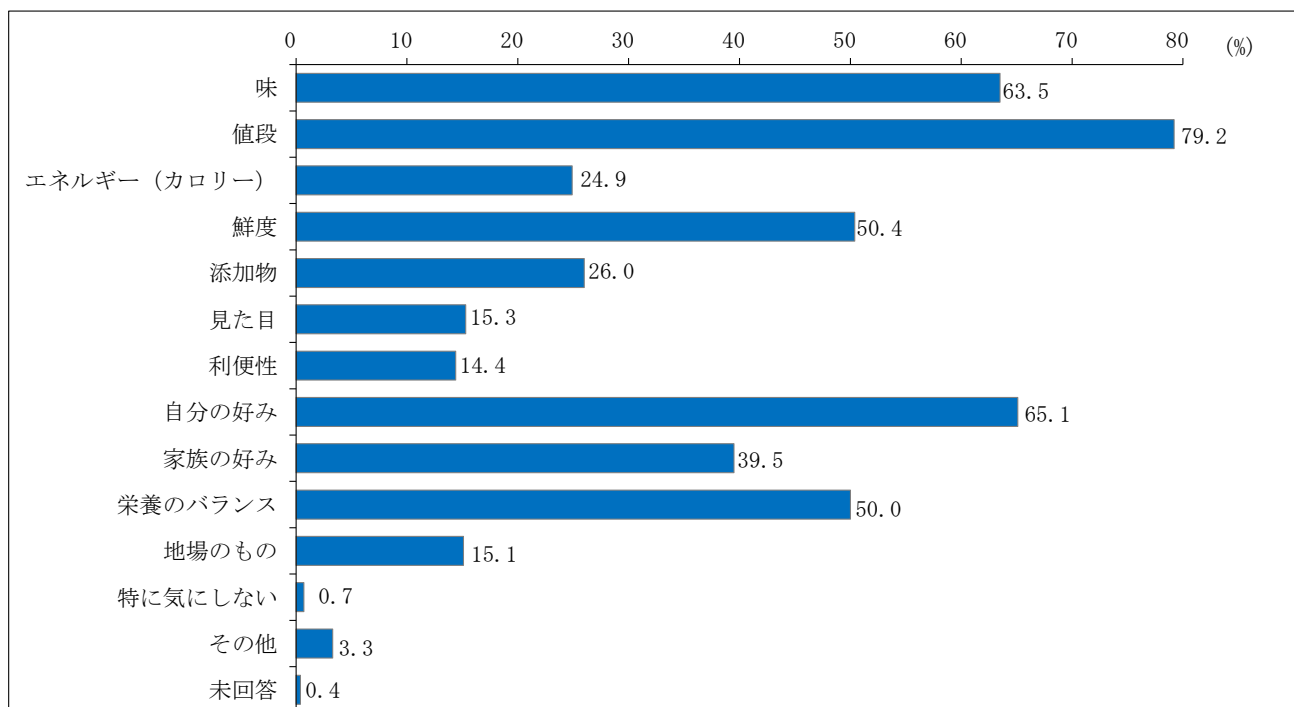
回答	人数	割合
ほとんど毎回見ている	126	18.9
ときどき見ている	280	41.9
あまり見ていない	202	30.2
見たことはない	56	8.4
未回答	4	0.6
合計	668	100.0



問19 食品を買うときや食事を選ぶとき、どのようなことを基準に選んでいますか。（○はいくつでも）

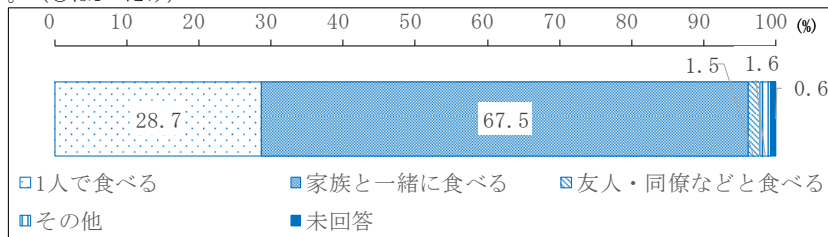
回答	人数	割合
味	424	63.5
値段	529	79.2
エネルギー（カロリー）	166	24.9
鮮度	337	50.4
添加物	174	26.0
見た目	102	15.3
利便性	96	14.4
自分の好み	435	65.1
家族の好み	264	39.5
栄養のバランス	334	50.0
地場のもの	101	15.1
特に気にしない	5	0.7
その他	22	3.3
未回答	3	0.4

n = 668



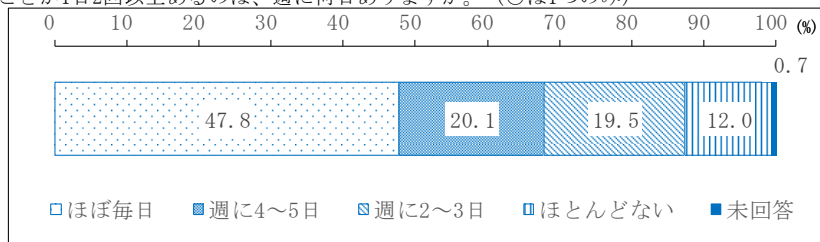
問20 普段、誰と食事をすることが多いですか。（○は1つだけ）

回答	人数	割合
1人で食べる	192	28.7
家族と一緒に食べる	451	67.5
友人・同僚などと食べる	10	1.5
その他	11	1.6
未回答	4	0.6
合計	668	100.0



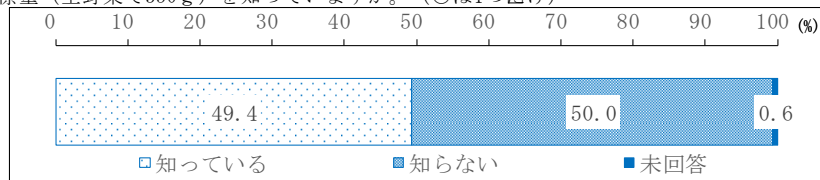
問21 田食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。（○は1つのみ）

回答	人数	割合
ほぼ毎日	319	47.8
週に4～5日	134	20.1
週に2～3日	130	19.5
ほとんどない	80	12.0
未回答	5	0.7
合計	668	100.0



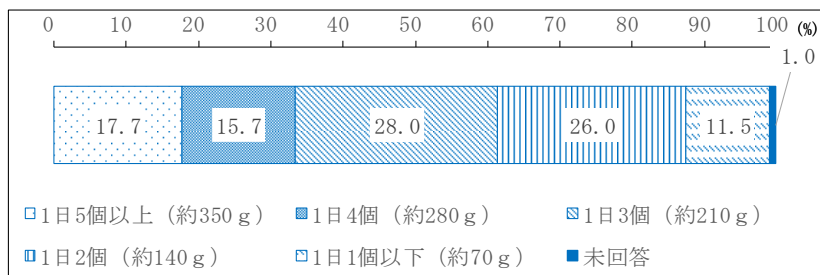
問22 厚生労働省が提唱する1日の野菜摂取目標量（生野菜で350g）を知っていますか。（○は1つだけ）

回答	人数	割合
知っている	330	49.4
知らない	334	50.0
未回答	4	0.6
合計	668	100.0



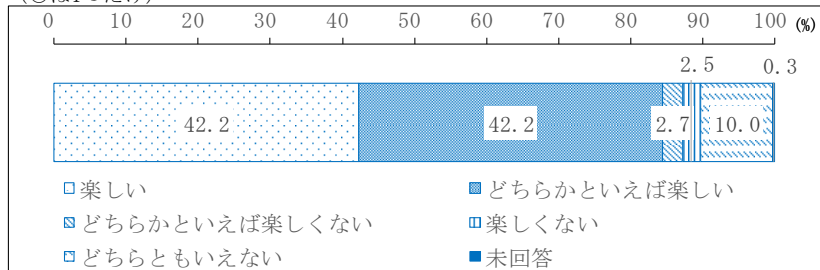
問23 野菜を1日どれくらい食べていますか。イラストを参考に、小鉢1皿（約70g）を「1個」として、野菜の入った料理を1日におよそ何個食べているかお答えください。イラストの他、野菜の多い主食（野菜カレーやタンメン）、野菜の多い主菜（八宝菜などの野菜炒めやシチュー）を食べている場合もそれぞれ1個と数えてください。（○は1つだけ）

回答	人数	割合
1日5個以上（約350g）	118	17.7
1日4個（約280g）	105	15.7
1日3個（約210g）	187	28.0
1日2個（約140g）	174	26.0
1日1個以下（約70g）	77	11.5
未回答	7	1.0
合計	668	100.0



問24 普段の食事時間を楽しいと感じますか。（○は1つだけ）

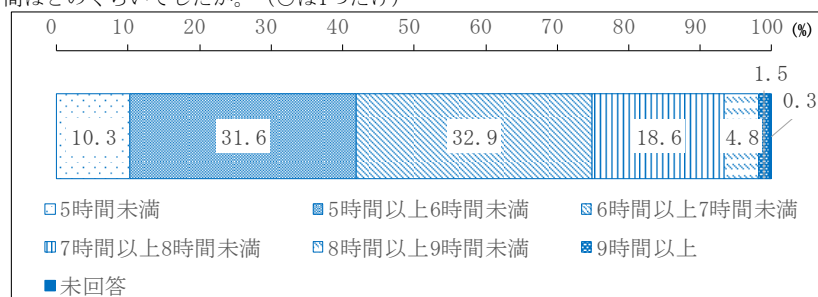
回答	人数	割合
楽しい	282	42.2
どちらかといえば楽しい	282	42.2
どちらかといえば楽しくない	18	2.7
楽しくない	17	2.5
どちらともいえない	67	10.0
未回答	2	0.3
合計	668	100.0



4. 休養・こころの健康について

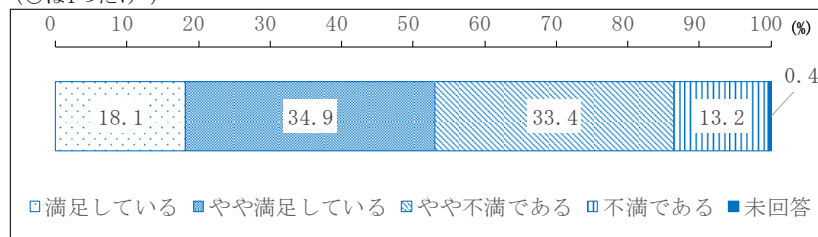
問25 □ここ1か月間のあなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(○は1つだけ)

回答	人数	割合
5時間未満	69	10.3
5時間以上6時間未満	211	31.6
6時間以上7時間未満	220	32.9
7時間以上8時間未満	124	18.6
8時間以上9時間未満	32	4.8
9時間以上	10	1.5
未回答	2	0.3
合計	668	100.0



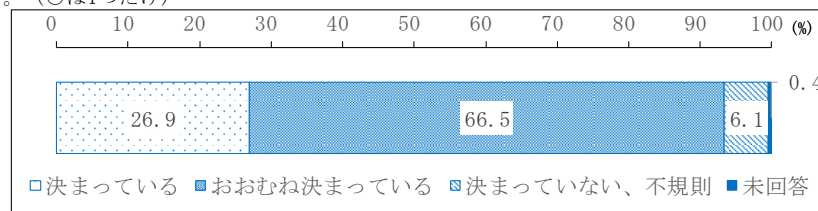
問26 □自分の睡眠についてどう思いますか。(○は1つだけ)

回答	人数	割合
満足している	121	18.1
やや満足している	233	34.9
やや不満である	223	33.4
不満である	88	13.2
未回答	3	0.4
合計	668	100.0



問27 起床時間、就寝時間は決まっていますか。(○は1つだけ)

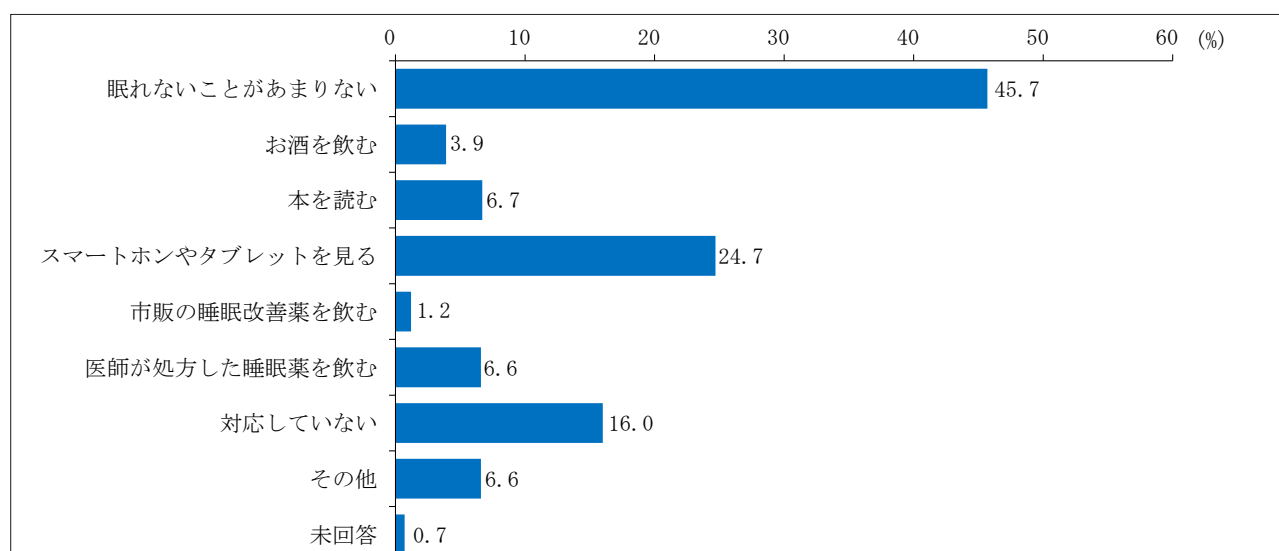
回答	人数	割合
決まっている	180	26.9
おおむね決まっている	444	66.5
決まっていない、不規則	41	6.1
未回答	3	0.4
合計	668	100.0



問28 眠れないとき、どのように対応していますか。(○はいくつでも)

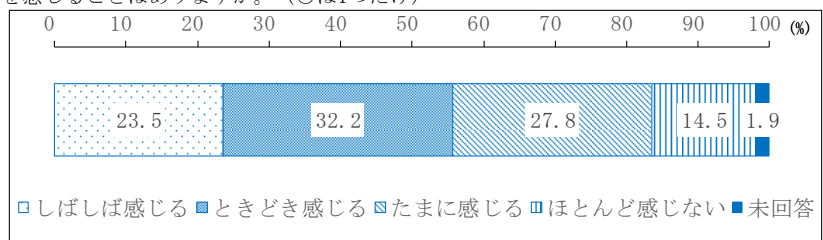
回答	人数	割合
眠れないことがあまりない	305	45.7
お酒を飲む	26	3.9
本を読む	45	6.7
スマートフォンやタブレットを見る	165	24.7
市販の睡眠改善薬を飲む	8	1.2
医師が処方した睡眠薬を飲む	44	6.6
対応していない	107	16.0
その他	44	6.6
未回答	5	0.7

n = 668



問29 毎日の生活のなかでイライラやストレスを感じることはありますか。（○は1つだけ）

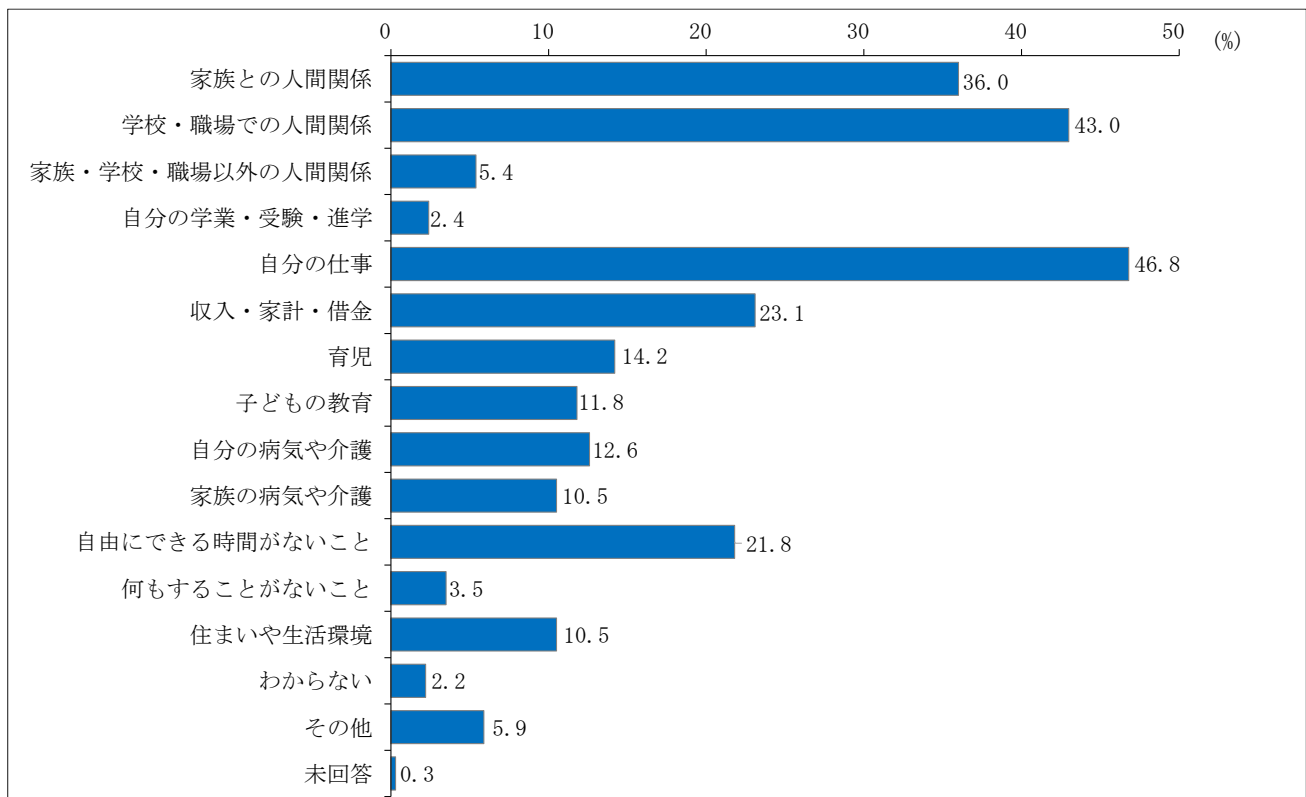
回答	人数	割合
しばしば感じる	157	23.5
ときどき感じる	215	32.2
たまに感じる	186	27.8
ほとんど感じない	97	14.5
未回答	13	1.9
合計	668	100.0



問29-1 【問29で「1 しばしば感じる」「2 ときどき感じる」と答えた方にお聞きします。】
それは、どのような原因ですか。（○はいくつでも）

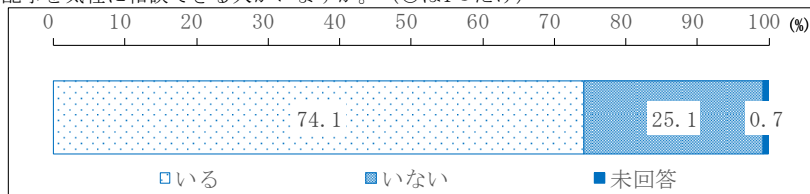
回答	人数	割合
家族との人間関係	134	36.0
学校・職場での人間関係	160	43.0
家族・学校・職場以外の人間関係	20	5.4
自分の学業・受験・進学	9	2.4
自分の仕事	174	46.8
収入・家計・借金	86	23.1
育児	53	14.2
子どもの教育	44	11.8
自分の病気や介護	47	12.6
家族の病気や介護	39	10.5
自由にできる時間がないこと	81	21.8
何もすることがないこと	13	3.5
住まいや生活環境	39	10.5
わからない	8	2.2
その他	22	5.9
未回答	1	0.3

n = 372



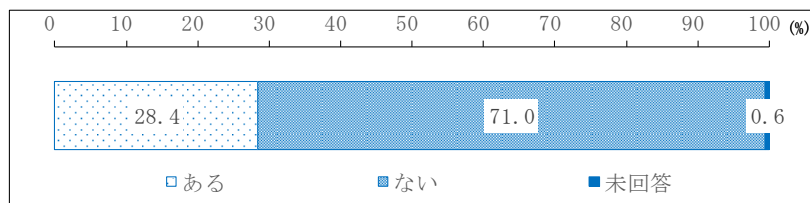
問30 あなたは毎日の生活のなかで、悩みや心配事を気軽に相談できる人がいますか。（○は1つだけ）

回答	人数	割合
いる	495	74.1
いない	168	25.1
未回答	5	0.7
合計	668	100.0



問31 あなたは、気軽に相談できる相手に相談しても解決できず、専門家（機関）に相談することが必要だと感じた悩みや心配を抱えたことがありますか。（○は1つだけ）

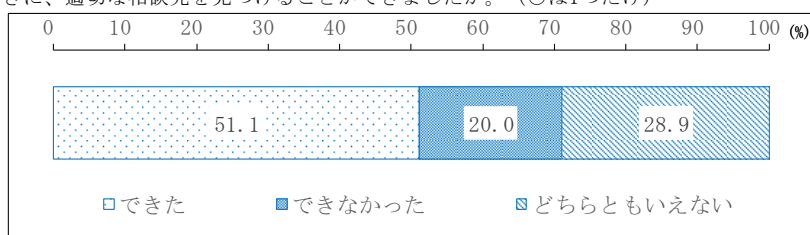
回答	人数	割合
ある	190	28.4
ない	474	71.0
未回答	4	0.6
合計	668	100.0



問31-1 【問31で「1 ある」と答えた方にお聞きします。】

専門家（機関）への相談が必要だと感じたときに、適切な相談先を見つけることができましたか。（○は1つだけ）

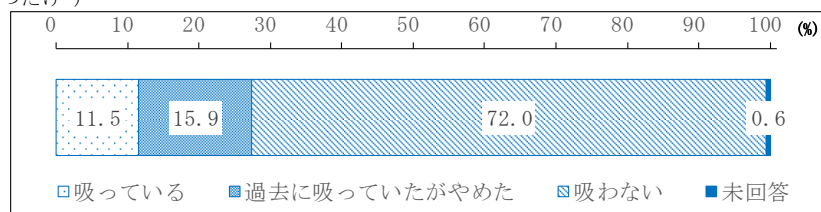
回答	人数	割合
できた	97	51.1
できなかった	38	20.0
どちらともいえない	55	28.9
未回答	0	0.0
合計	190	100.0



5. たばこ・アルコールについて

問32 図あなたはたばこを吸いますか。(○は1つだけ)

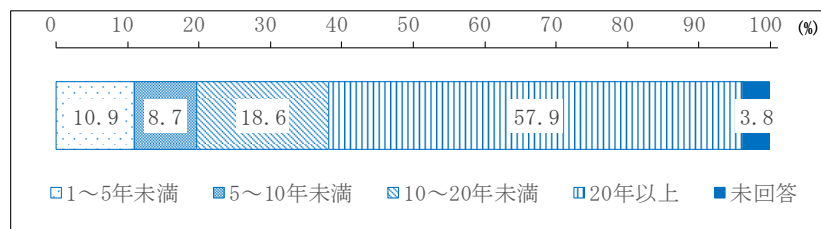
回答	人数	割合
吸っている	77	11.5
過去に吸っていたがやめた	106	15.9
吸わない	481	72.0
未回答	4	0.6
合計	668	100.0



【問32で「1 吸っている」「2 過去に吸っていたがやめた」と答えた方にお聞きします。】

喫煙期間はどの程度ですか。(数字を記入)

回答	人数	割合
1～5年未満	20	10.9
5～10年未満	16	8.7
10～20年未満	34	18.6
20年以上	106	57.9
未回答	7	3.8
合計	183	100.0



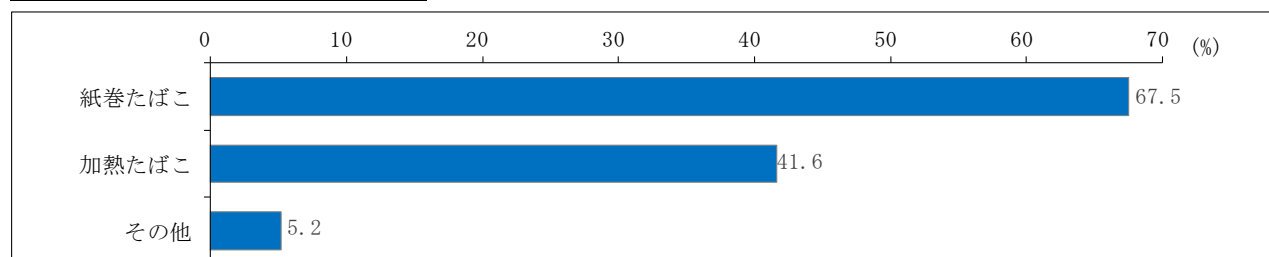
問32-1 【問32で「1 吸っている」と答えた方にお聞きします。】

現在、あなたが吸っているたばこ製品について、あてはまる番号をすべて選んでください。(○はいくつでも)

※加熱式たばことは、たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品に火を点けずに、電気ヒーターで加熱などして吸う、新しいタイプのたばこです。たばこ葉の入った専用のスティック等を、専用の装置にセットして使用します。

回答	人数	割合
紙巻たばこ	52	67.5
加熱たばこ	32	41.6
その他	4	5.2

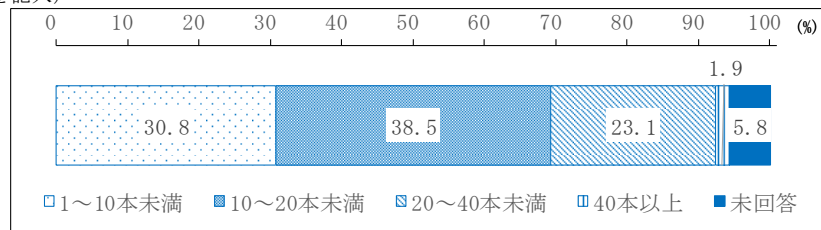
n = 77



問32-2 【問32-1で「1 紙巻たばこ」と答えた方にお聞きします。】

1日に何本紙巻たばこを吸いますか。(数字を記入)

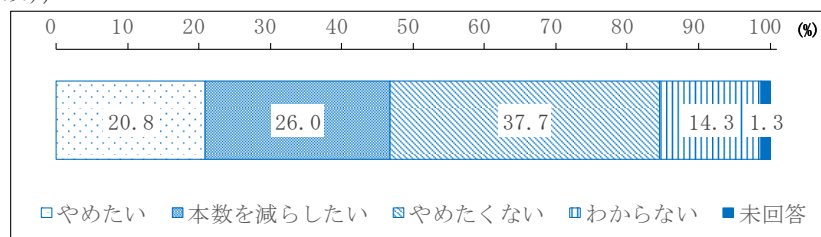
回答	人数	割合
1～10本未満	16	30.8
10～20本未満	20	38.5
20～40本未満	12	23.1
40本以上	1	1.9
未回答	3	5.8
合計	52	100.0



問32-3 【問32で「1 吸っている」と答えた方にお聞きします。】

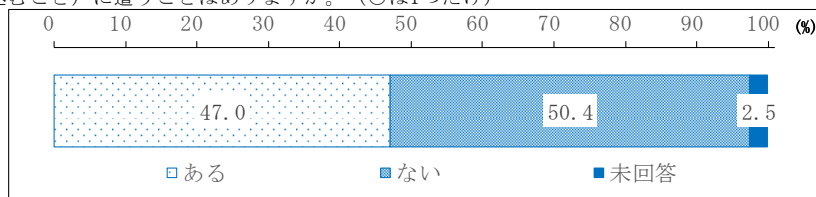
たばこをやめたいと思いますか。(○は1つのみ)

回答	人数	割合
やめたい	16	20.8
本数を減らしたい	20	26.0
やめたくない	29	37.7
わからない	11	14.3
未回答	1	1.3
合計	77	100.0



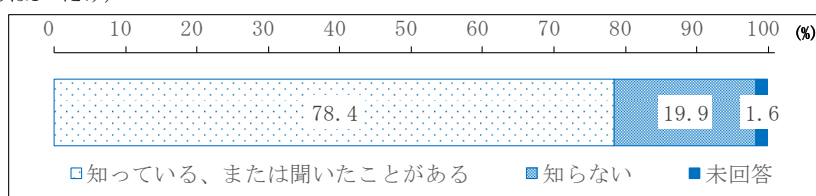
問33 受動喫煙（間接的にたばこの煙を吸い込むこと）に遭うことはありますか。（○は1つだけ）

回答	人数	割合
ある	314	47.0
ない	337	50.4
未回答	17	2.5
合計	668	100.0



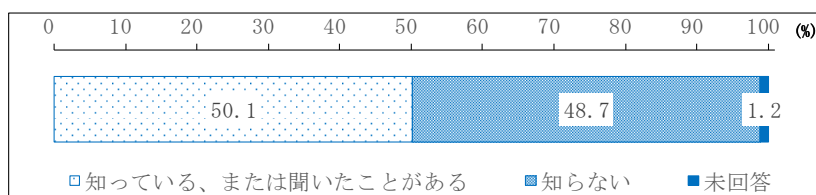
問34 受動喫煙による健康への悪影響を未然に防ぎ、たばこを吸う人も吸わない人も快適に過ごせるまちを実現するために、喫煙をする際はまわりの状況に配慮しなければなりません。このことが、法律（健康増進法）と条例（東京都受動喫煙防止条例）で規定されていることについて、知っていますか。（○は1つだけ）

回答	人数	割合
知っている、または聞いたことがある	524	78.4
知らない	133	19.9
未回答	11	1.6
合計	668	100.0



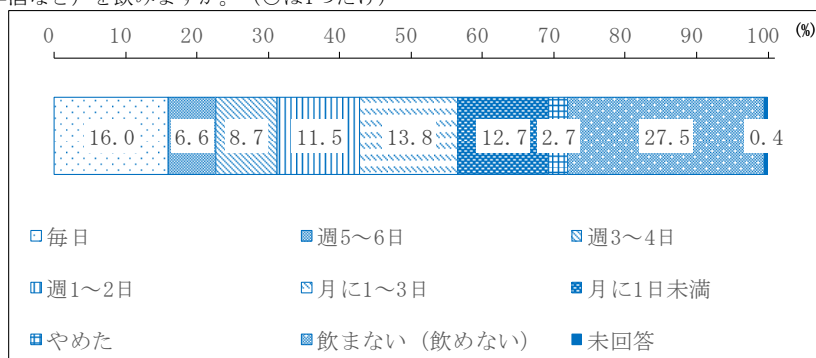
問35 たばこが体に及ぼす影響にはいろいろありますが、その1つとしてCOPD（慢性閉塞性肺疾患）という病名を聞いたことがありますか。（○は1つだけ）

回答	人数	割合
知っている、または聞いたことがある	335	50.1
知らない	325	48.7
未回答	8	1.2
合計	668	100.0



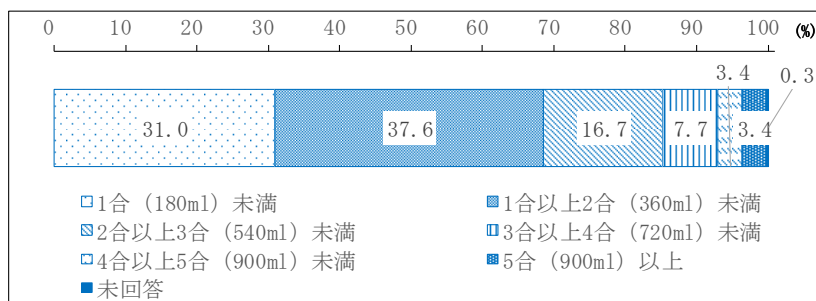
問36 あなたはお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。（○は1つだけ）

回答	人数	割合
毎日	107	16.0
週5～6日	44	6.6
週3～4日	58	8.7
週1～2日	77	11.5
月に1～3日	92	13.8
月に1日未満	85	12.7
やめた	18	2.7
飲まない（飲めない）	184	27.5
未回答	3	0.4
合計	668	100.0



問36-1 【問36で「1 毎日」「2 週5～6日」「3 週3～4日」「4 週1～2日」「5 月に1～3日」と答えた方にお聞きします。】お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。清酒に換算し、あてはまる番号を選んでください。（○は1つだけ）

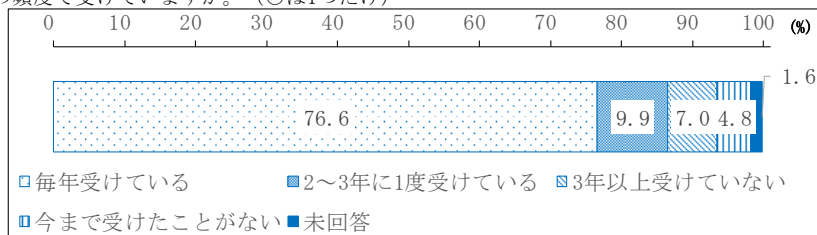
回答	人数	割合
1合（180ml）未満	117	31.0
1合以上2合（360ml）未満	142	37.6
2合以上3合（540ml）未満	63	16.7
3合以上4合（720ml）未満	29	7.7
4合以上5合（900ml）未満	13	3.4
5合（900ml）以上	13	3.4
未回答	1	0.3
合計	378	100.0



6. 健康診査等について

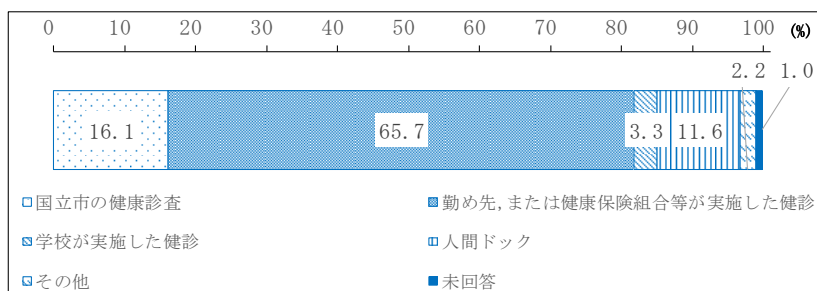
問37 健康診査（がん検診は含みません）をどの頻度で受けていますか。（○は1つだけ）

回答	人数	割合
毎年受けている	512	76.6
2～3年に1度受けている	66	9.9
3年以上受けていない	47	7.0
今まで受けたことがない	32	4.8
未回答	11	1.6
合計	668	100.0



問37-1 【問37で「1 毎年受けている」「2 2～3年に1度受けている」と答えた方にお聞きします。
どこで健診を受けましたか。（○は1つだけ）

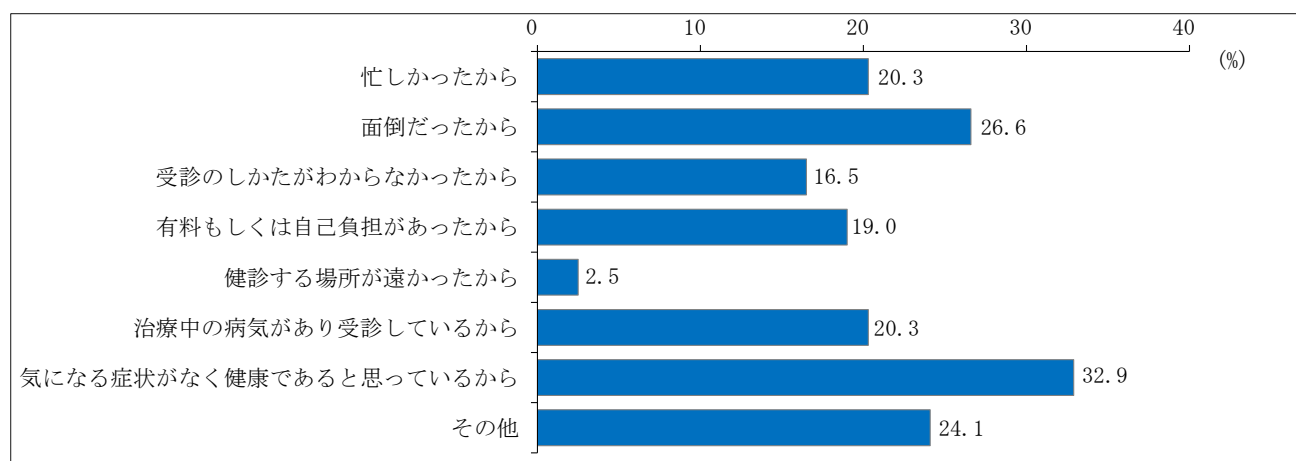
回答	人数	割合
国立市の健康診査	93	16.1
勤め先、または健康保険組合等が実施した健診	380	65.7
学校が実施した健診	19	3.3
人間ドック	67	11.6
その他	13	2.2
未回答	6	1.0
合計	578	100.0



問37-2 【問37で「3 3年以上受けていない」「4 今まで受けたことがない」と答えた方にお聞きします。
健診を受けなかった理由を教えてください。（○はいくつでも）

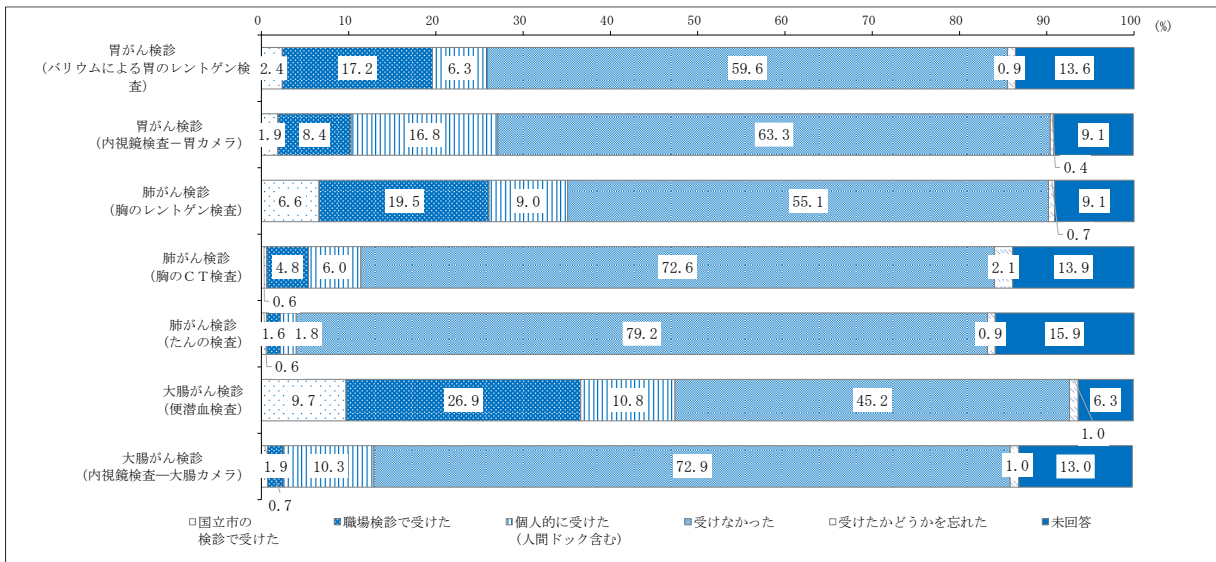
回答	人数	割合
忙しかったから	16	20.3
面倒だったから	21	26.6
受診のしかたがわからなかったから	13	16.5
有料もしくは自己負担があったから	15	19.0
健診する場所が遠かったから	2	2.5
治療中の病気があり受診しているから	16	20.3
気になる症状がなく健康であると思っているから	26	32.9
その他	19	24.1

n = 79



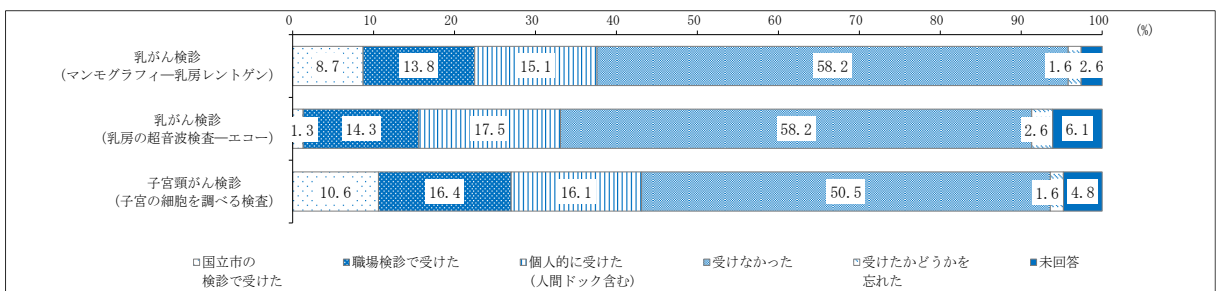
問38 令和5年度<令和5（2023）年4月1日から令和6（2024）年3月31日の間>に、がん検診を受けましたか。
（各項目について番号に1つだけ○）

	国立市の 検診で受けた		職場検診で受けた		個人的に受けた (人間ドック含む)		受けなかった		受けたかどうか を忘れた		未回答		回答者総数	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
胃がん検診 (バリウムによる胃のレントゲン検査)	16	2.4	115	17.2	42	6.3	398	59.6	6	0.9	91	13.6	668	100.0
胃がん検診 (内視鏡検査－胃カメラ)	13	1.9	56	8.4	112	16.8	423	63.3	3	0.4	61	9.1	668	100.0
肺がん検診 (胸のレントゲン検査)	44	6.6	130	19.5	60	9.0	368	55.1	5	0.7	61	9.1	668	100.0
肺がん検診 (胸のCT検査)	4	0.6	32	4.8	40	6.0	485	72.6	14	2.1	93	13.9	668	100.0
肺がん検診 (たんの検査)	4	0.6	11	1.6	12	1.8	529	79.2	6	0.9	106	15.9	668	100.0
大腸がん検診 (便潜血検査)	65	9.7	180	26.9	72	10.8	302	45.2	7	1.0	42	6.3	668	100.0
大腸がん検診 (内視鏡検査－大腸カメラ)	5	0.7	13	1.9	69	10.3	487	72.9	7	1.0	87	13.0	668	100.0



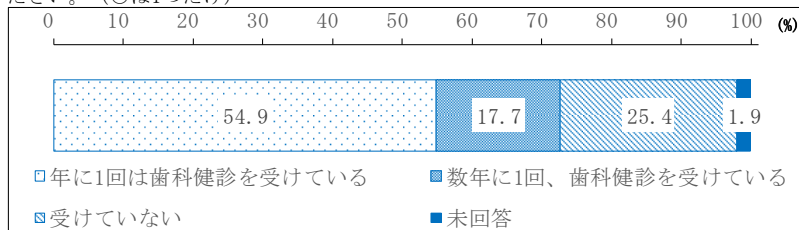
問39 【女性のみお答えください。】
令和5年度<令和5（2023）年4月1日から令和6（2024）年3月31日の間>に、がん検診を受けましたか。
（各項目について番号に1つだけ○）

	国立市の 検診で受けた		職場検診で受けた		個人的に受けた (人間ドック含む)		受けなかった		受けたかどうかを 忘れた		未回答		回答者総数	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
乳がん検診 (マンモグラフィ－乳房レントゲン)	33	8.7	52	13.8	57	15.1	220	58.2	6	1.6	10	2.6	378	100.0
乳がん検診 (乳房の超音波検査－エコー)	5	1.3	54	14.3	66	17.5	220	58.2	10	2.6	23	6.1	378	100.0
子宮頸がん検診 (子宮の細胞を調べる検査)	40	10.6	62	16.4	61	16.1	191	50.5	6	1.6	18	4.8	378	100.0



問40 歯科に関する健康診査の状況等を教えてください。(○は1つだけ)

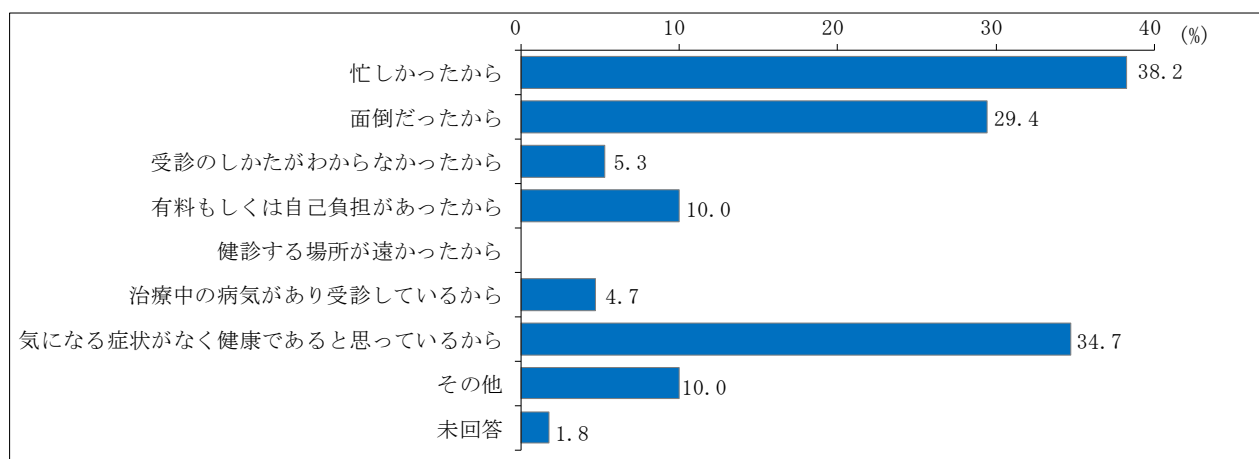
回答	人数	割合
年に1回は歯科健診を受けている	367	54.9
数年に1回、歯科健診を受けている	118	17.7
受けていない	170	25.4
未回答	13	1.9
合計	668	100.0



問40-1 【問40で「3 受けていない」と答えた方にお聞きします。】
健診を受けなかった理由を教えてください。(○はいくつでも)

回答	人数	割合
忙しかったから	65	38.2
面倒だったから	50	29.4
受診のしかたがわからなかったから	9	5.3
有料もしくは自己負担があったから	17	10.0
健診する場所が遠かったから	0	0.0
治療中の病気があり受診しているから	8	4.7
気になる症状がなく健康であると思っているから	59	34.7
その他	17	10.0
未回答	3	1.8

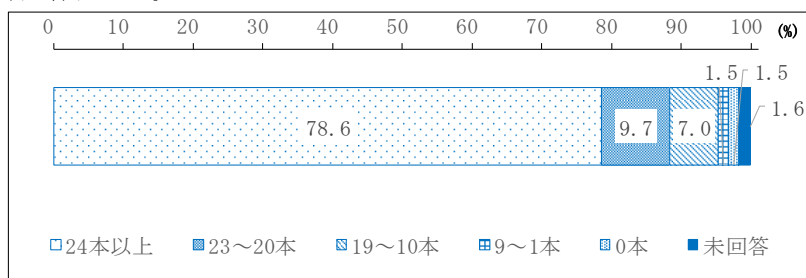
n = 170



問41 現在、自分の歯は何本ありますか。(○は1つだけ)

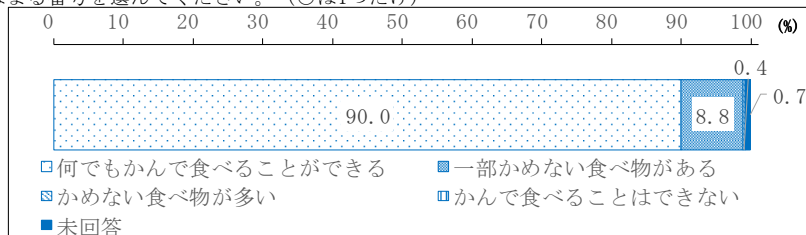
※通常、親知らずを入れて32本あります。入れ歯は含みません。

回答	人数	割合
24本以上	525	78.6
23～20本	65	9.7
19～10本	47	7.0
9～1本	10	1.5
0本	10	1.5
未回答	11	1.6
合計	668	100.0



問42 かねで食べるときの状態について、あてはまる番号を選んでください。(○は1つだけ)

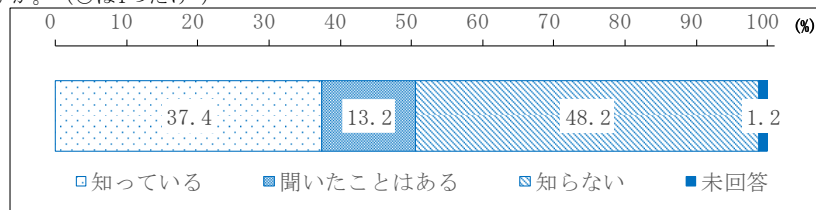
回答	人数	割合
何でもかねで食べることができる	601	90.0
一部かめない食べ物がある	59	8.8
かめない食べ物が多い	3	0.4
かねで食べることはできない	0	0.0
未回答	5	0.7
合計	668	100.0



7. 介護予防について

問43 「フレイル」という言葉を知っていますか。（○は1つだけ）

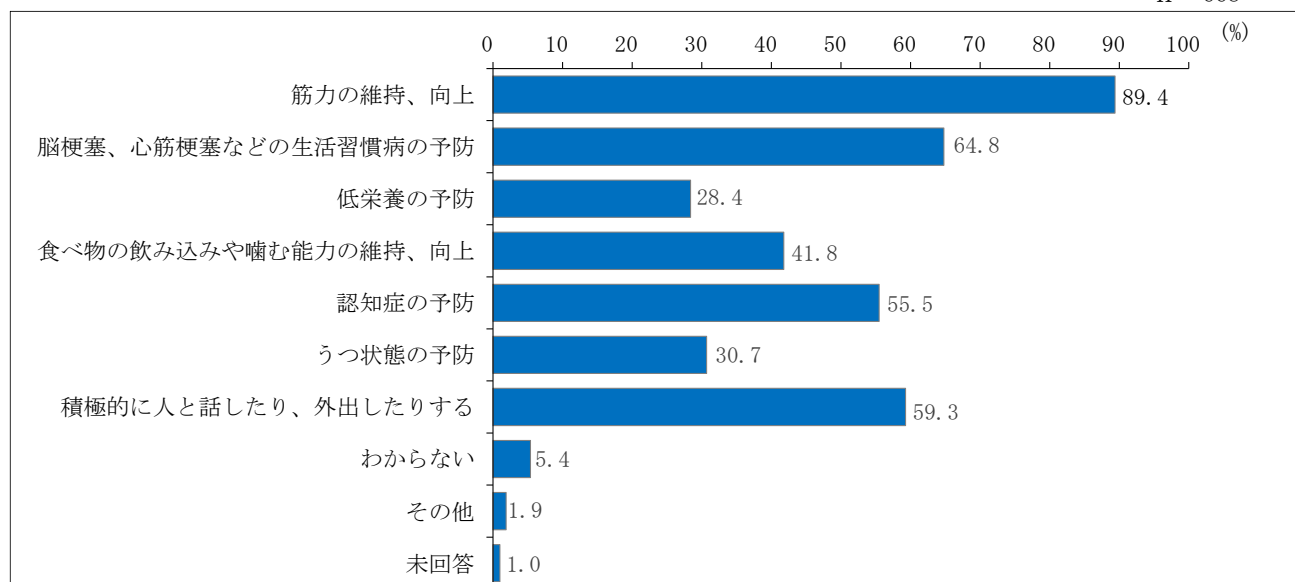
回答	人数	割合
知っている	250	37.4
聞いたことはある	88	13.2
知らない	322	48.2
未回答	8	1.2
合計	668	100.0



問44 介護が必要な状態にならないために、ご自身にとってどのようなことが必要だと思いますか。（○はいくつでも）

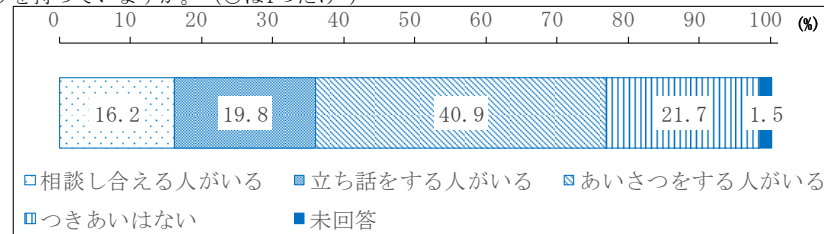
回答	人数	割合
筋力の維持、向上	597	89.4
脳梗塞、心筋梗塞などの生活習慣病の予防	433	64.8
低栄養の予防	190	28.4
食べ物の飲み込みや嚥む能力の維持、向上	279	41.8
認知症の予防	371	55.5
うつ状態の予防	205	30.7
積極的に人と話したり、外出したりする	396	59.3
わからない	36	5.4
その他	13	1.9
未回答	7	1.0

n = 668



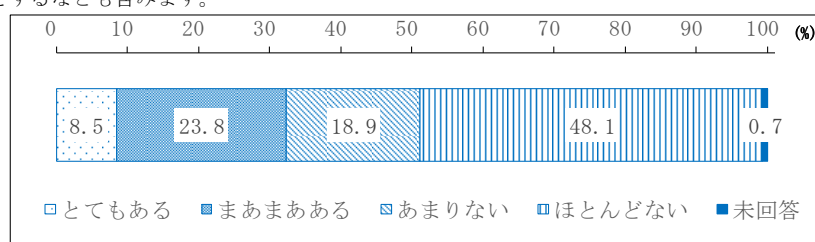
問45 あなたは、地域の人とどの程度かわわりを持っていますか。（○は1つだけ）

回答	人数	割合
相談し合える人がいる	108	16.2
立ち話をする人がいる	132	19.8
あいさつをする人がいる	273	40.9
つきあいはない	145	21.7
未回答	10	1.5
合計	668	100.0



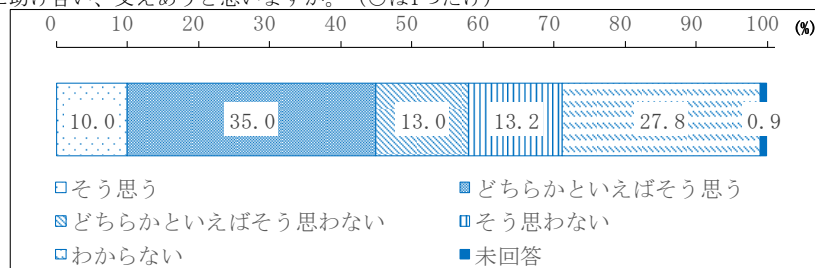
問46 あなたは、お住いの地域において、あなたと違う世代の方と交流する機会がありますか。（○は1つだけ）
※グループ活動等のほか、会ったときに話をするなども含みます。

回答	人数	割合
とてもある	57	8.5
まあまあある	159	23.8
あまりない	126	18.9
ほとんどない	321	48.1
未回答	5	0.7
合計	668	100.0



問47 あなたのお住いの地域は、困ったときに助け合い、支えあうと思いますか。（○は1つだけ）

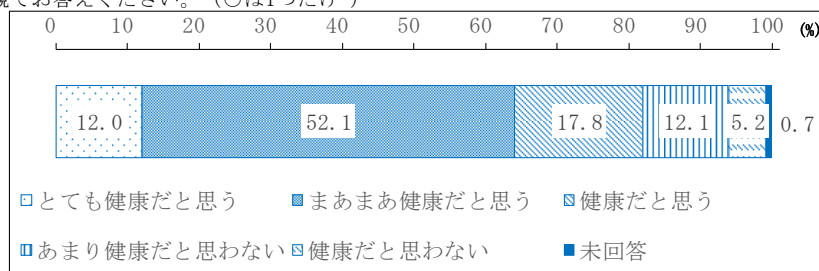
回答	人数	割合
そう思う	67	10.0
どちらかといえばそう思う	234	35.0
どちらかといえばそうわない	87	13.0
そう思わない	88	13.2
わからない	186	27.8
未回答	6	0.9
合計	668	100.0



8. 健康状態について

問48 現在健康だと思いますか。ご自分の主観でお答えください。（○は1つだけ）

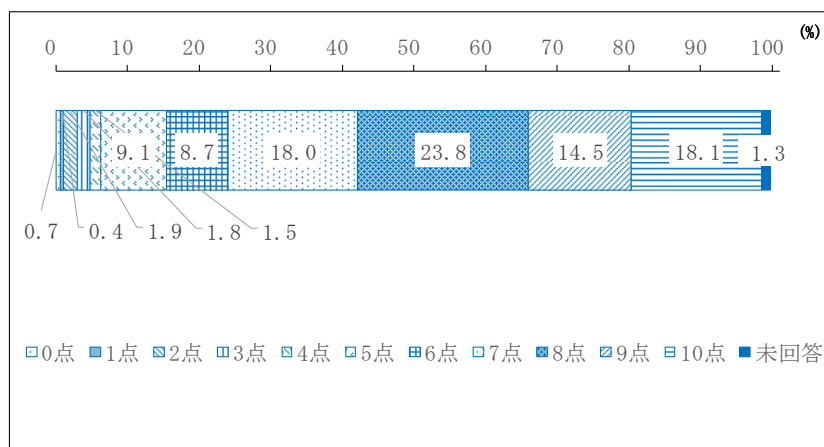
回答	人数	割合
とても健康だと思う	80	12.0
まあまあ健康だと思う	348	52.1
健康だと思う	119	17.8
あまり健康だと思わない	81	12.1
健康だと思わない	35	5.2
未回答	5	0.7
合計	668	100.0



問49 あなたは現在、どの程度幸せですか。（○は1つだけ）

「とても不幸」を0点、「とても幸せ」を10点として、あてはまる点数1つに○をつけてください

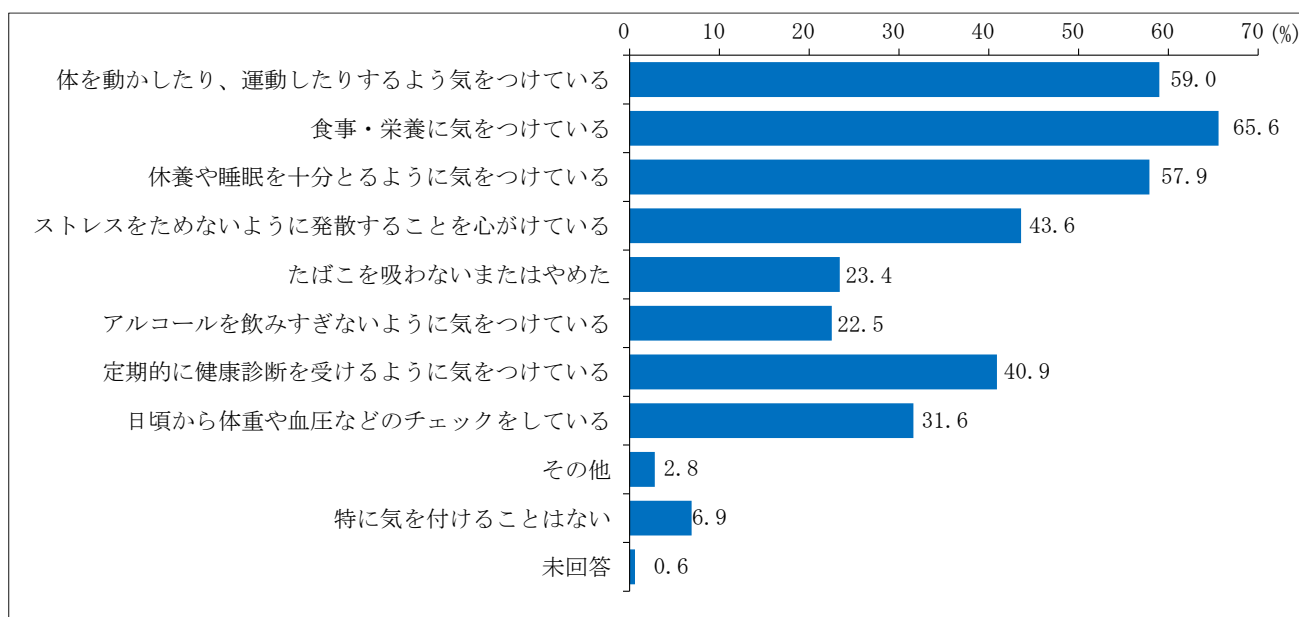
回答	人数	割合
0点	5	0.7
1点	3	0.4
2点	13	1.9
3点	12	1.8
4点	10	1.5
5点	61	9.1
6点	58	8.7
7点	120	18.0
8点	159	23.8
9点	97	14.5
10点	121	18.1
未回答	9	1.3
合計	668	100.0



問50 健康のために、特にどのようなことを心がけていますか。（〇はいくつでも）

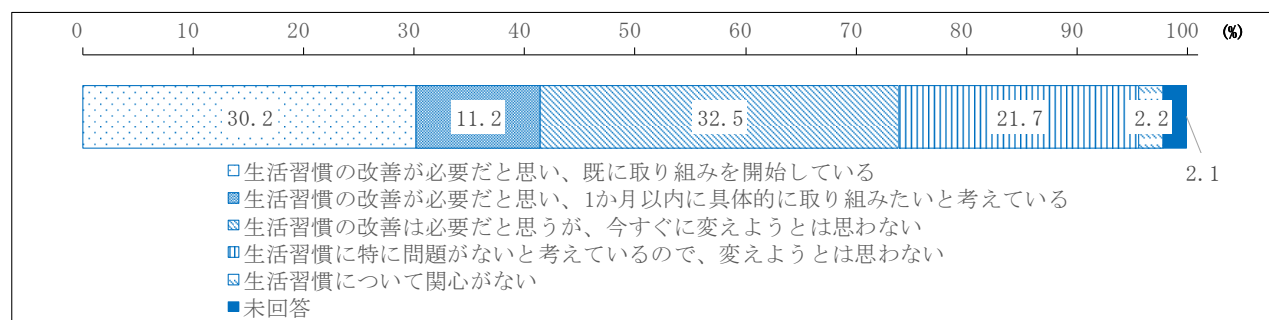
回答	人数	割合
体を動かしたり、運動したりするよう気をつけている	394	59.0
食事・栄養に気をつけている	438	65.6
休養や睡眠を十分とるように気をつけている	387	57.9
ストレスをためないように発散することを心がけている	291	43.6
たばこを吸わないまたはやめた	156	23.4
アルコールを飲みすぎないように気をつけている	150	22.5
定期的に健康診断を受けるように気をつけている	273	40.9
日頃から体重や血圧などのチェックをしている	211	31.6
その他	19	2.8
特に気を付けることはない	46	6.9
未回答	4	0.6

n = 668



問51 □自身の生活習慣（食事・運動等）について、どのようなお考えをお持ちですか。□（〇は1つだけ）

回答	人数	割合
生活習慣の改善が必要だと思い、既に取り組みを開始している	202	30.2
生活習慣の改善が必要だと思い、1か月以内に具体的に取り組みたいと考えている	75	11.2
生活習慣の改善は必要だと思うが、今すぐに変えようとは思わない	217	32.5
生活習慣に特に問題がないと考えているので、変えようとは思わない	145	21.7
生活習慣について関心がない	15	2.2
未回答	14	2.1
合計	668	100.0





第5回 国立市民の健康に関する 意識・実態調査 報告書

令和7年3月

■発 行 国立市保健センター
■住 所 東京都国立市富士見台 3 - 16 - 5
■電 話 042 - 572 - 6111