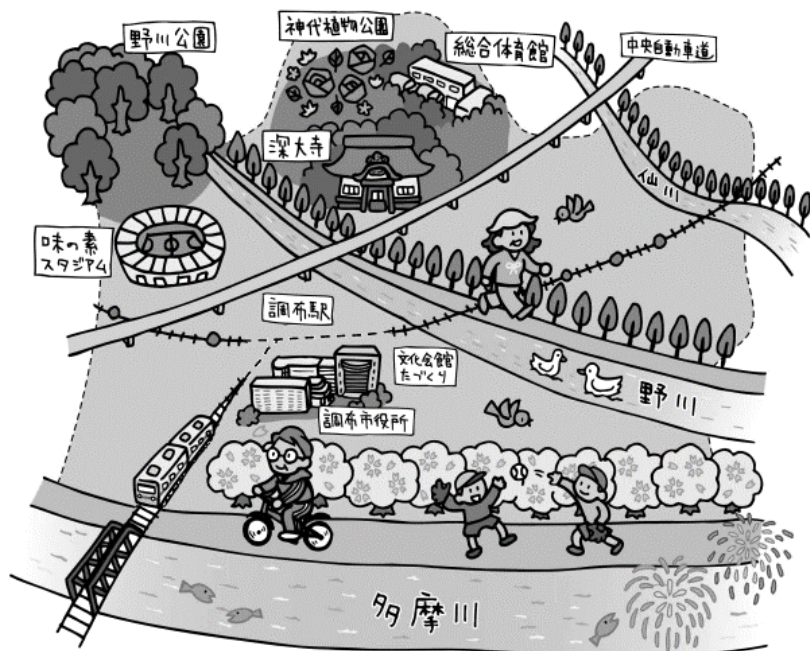
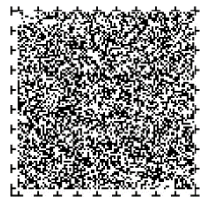


# 調布市民の健康づくりに関する 意識調査報告書 概要版



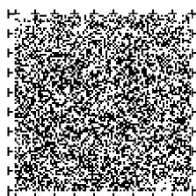
令和5年3月  
調布市



# 目次

第1章 調査概要	1
1 調査目的	1
2 調査対象者と内容	1
3 調査期間と方法	1
4 回収状況	1
第2章 調査結果の概要	2
1 栄養・食生活	2
2 飲酒	6
3 たばこ	8
4 口と歯	10
5 運動	12
6 睡眠	14
7 心の健康	16
8 日頃の健康管理	20
9 がん	22
10 その他	26
第3章 成果指標に関する調査の結果	28
1 調布市民健康づくりプラン（第3次）の成果指標	28
2 調布市食育推進基本計画（第3次）の成果指標	29

この計画書の各ページには、「音声コード(Uni-Voice)」を付しています。  
「音声コード」とは、1.8センチメートル角のコードを専用の読取機やスマートフォン用アプリが音声に変換し、文章内容を読み上げるものです。



# 第1章 調査概要

## 1 調査目的

調布市では、平成30年3月に策定した「調布市民健康づくりプラン（第3次）」及び「調布市食育推進基本計画（第3次）」（平成29年度～令和5年度）に基づき、市民の健康づくりや食育推進に取り組んでいる。計画の中で掲げた目標値に対する達成度を測るとともに、令和6年度を初年度とする新たな計画の策定に向けた基礎資料とするため、市民の健康や食に関する意識や実態を把握することを目的としてアンケート調査を実施した。

## 2 調査対象者と内容

	成人調査	中高生調査
対象者	住民基本台帳から無作為抽出による 20歳以上の男女4,000人	住民基本台帳から無作為抽出による 中学生・高校生年代の男女800人
内容	1 栄養・食生活 7 心の健康 2 飲酒 8 日頃の健康管理 3 たばこ 9 がん 4 口と歯 10 属性 5 運動 11 自由意見 6 睡眠	1 栄養・食生活 6 たばこ・薬物 2 運動 7 口と歯 3 睡眠 8 属性 4 心の健康 9 自由意見 5 飲酒

## 3 調査期間と方法

調査期間	調査方法
令和4年10月5日（水）～10月26日（水）	・郵送による配布、郵送・インターネットによる回収 ・令和4年10月19日（水）に全対象者へ 礼状兼再依頼状を郵送により配付

## 4 回収状況

### (1) 発送数と回収数

調査種別	発送数	宛先不明	有効回収数	有効回収率
成人調査	4,000件	23件	1,528件	38.4%
中高生調査	800件	0件	321件	40.1%
合計	4,800件	23件	1,849件	38.7%

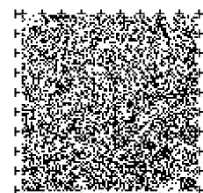
### (2) 回収方法別の内訳

調査種別	郵送	インターネット	合計
成人調査	1,019件	509件	1,528件
中高生調査	196件	125件	321件

### (3) 年代別の内訳

年代	件数	割合（%）
20歳代	237	15.5
30歳代	270	17.7
40歳代	318	20.8
50歳代	255	16.7
60歳代	167	10.9
70歳以上	266	17.4
無回答	15	1.0
合計	1,528	100.0

年代	件数	割合（%）
中学生	178	55.5
高校生	137	42.7
その他	3	0.9
無回答	3	0.9
合計	321	100.0



## 第2章 調査結果の概要

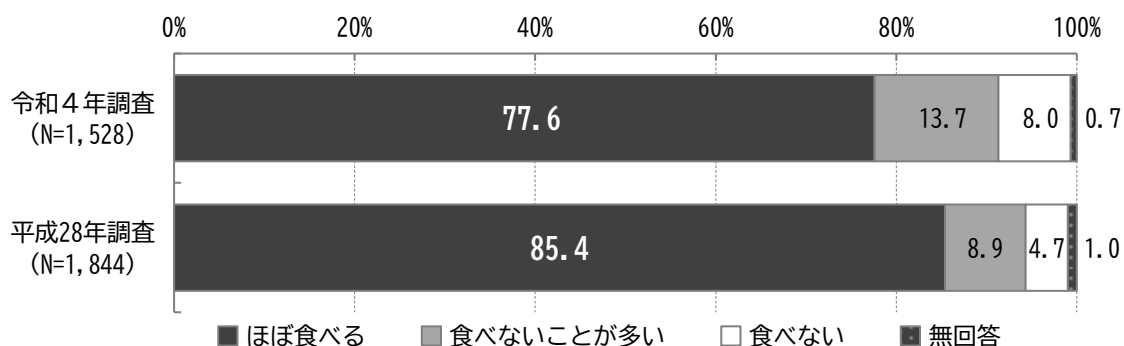
### 1 栄養・食生活

【成人】

朝食の欠食者が増加しており、特に若い年代層で朝食を食べない傾向にある。

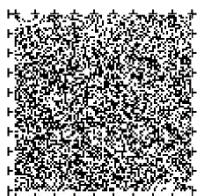
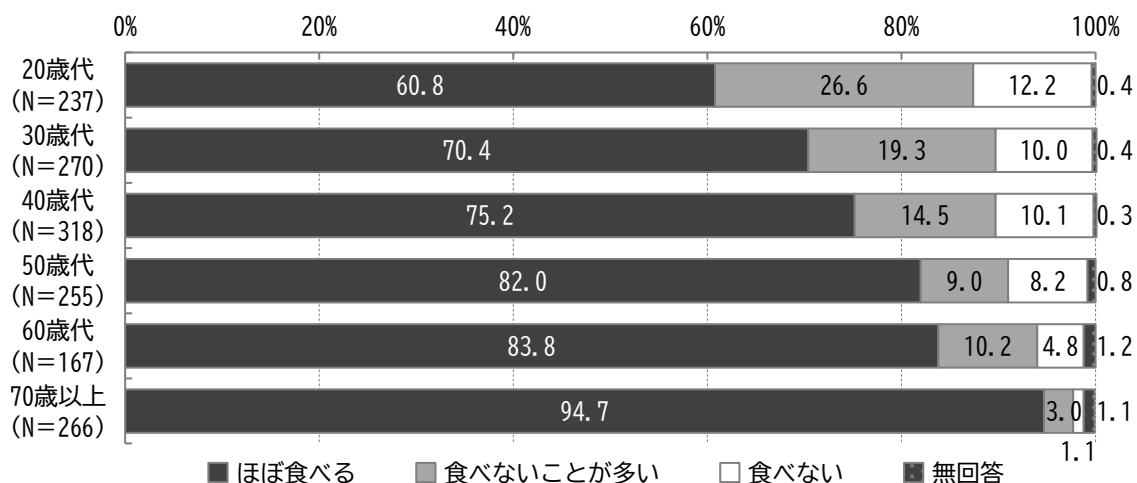
成人における朝食の摂取について「ほぼ食べる」の割合は77.6%となっており、前回調査の85.4%と比べて7.8ポイント減少している。

朝食の摂取状況(問1)における前回調査との比較



年代別にみると、どの年代においても「ほぼ食べる」の割合が最も高くなっているものの、若い世代で朝食を食べる割合が低い傾向にある。

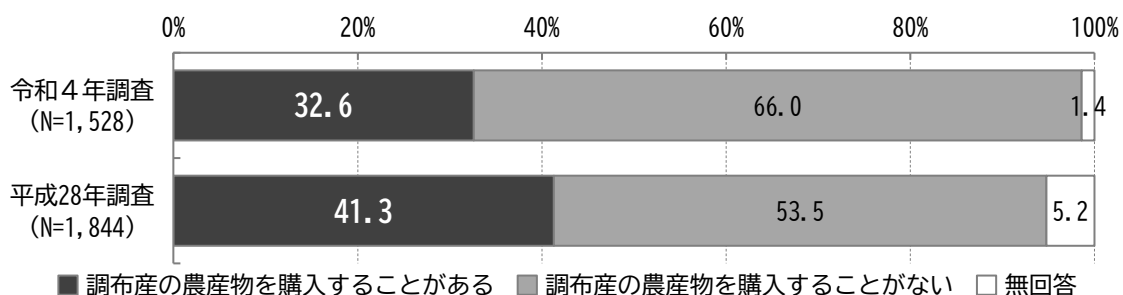
朝食摂取の状況(問1)×年代別



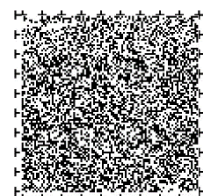
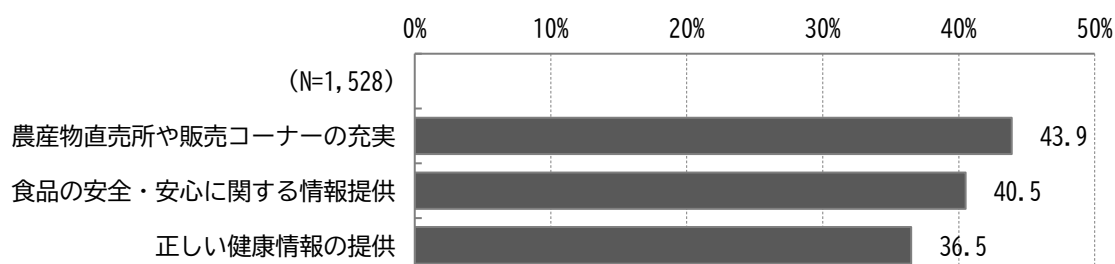
**調布市産の農産物購入の機会は減少しているが、市や企業などに期待することとして「農産物直売所や販売コーナーの充実」の優先度は高い。**

意識的に調布市産の農産物を購入することがある割合は32.6%となっており、前回調査の41.3%と比べて8.7ポイント減少している。一方で、今後の食育推進に向けて「農産物直売所や販売コーナーの充実」が期待されている。

意識的に調布市産の農産物を購入すること（問10）における前回調査との比較

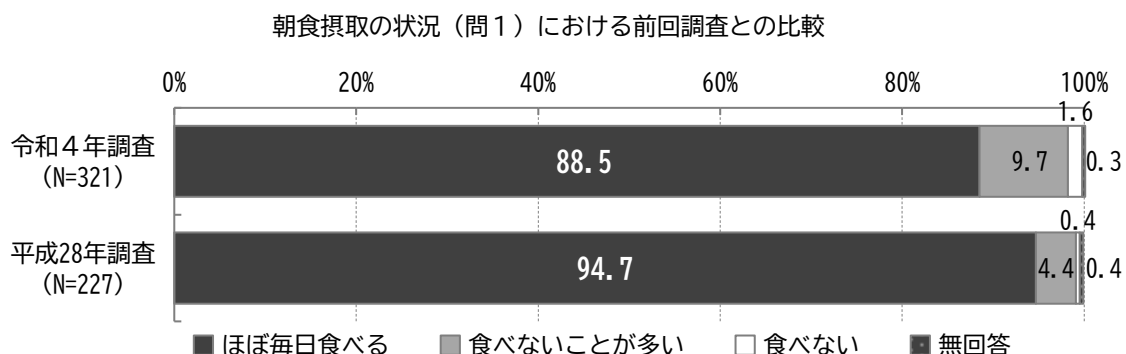


今後の食育推進に向けて市や企業、地域に期待すること（問12） 上位3つ

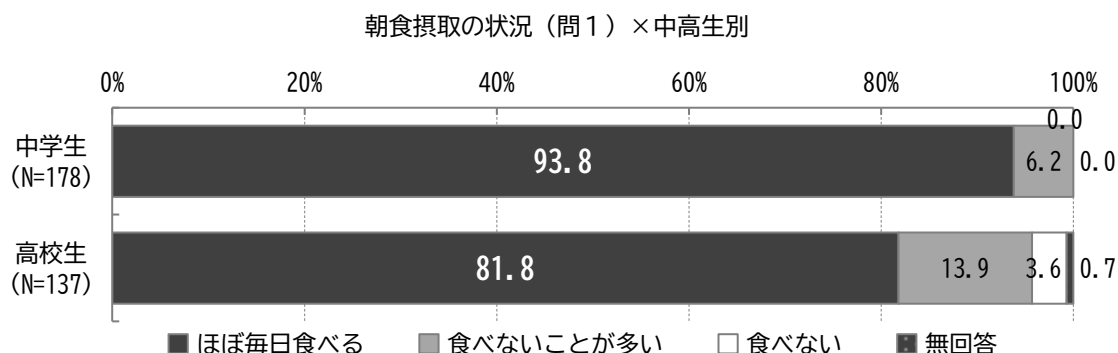


朝食を食べない中高生が増加しており、特に高校生で食べない割合が高くなっている。また、平均睡眠時間が6時間未満の場合に、朝食を食べない傾向にある。

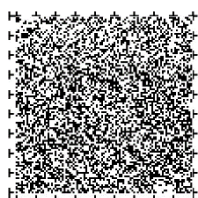
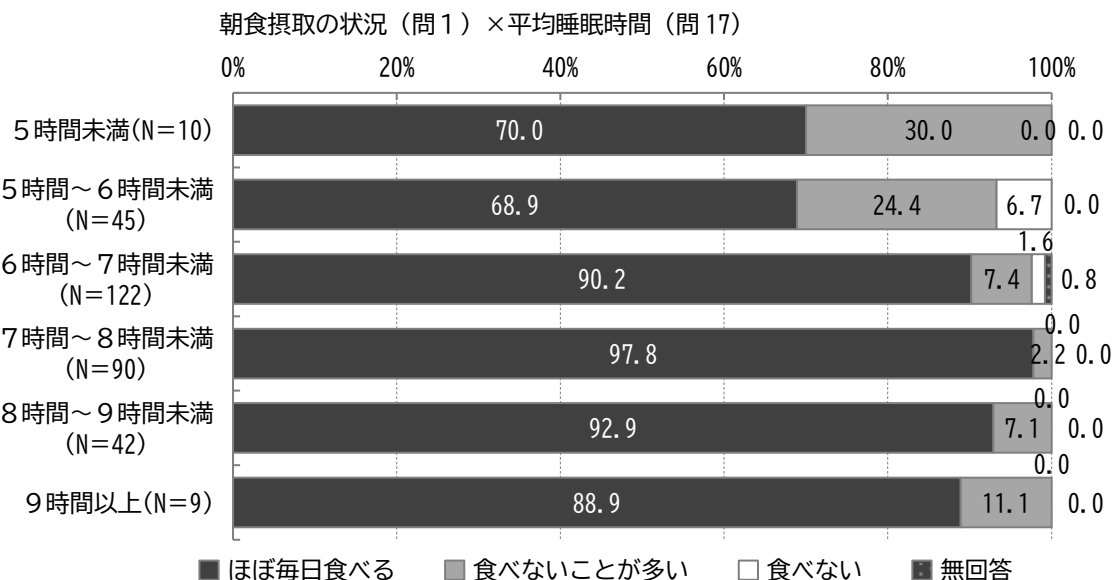
中高生における朝食を「ほぼ毎日食べる」の割合は88.5%となっており、前回調査の94.7%と比べて6.2ポイント減少している。



「ほぼ毎日食べる」の割合について中高生別にみると、中学生で93.8%、高校性で81.8%となっており、高校生の方が朝食を食べない傾向にある。



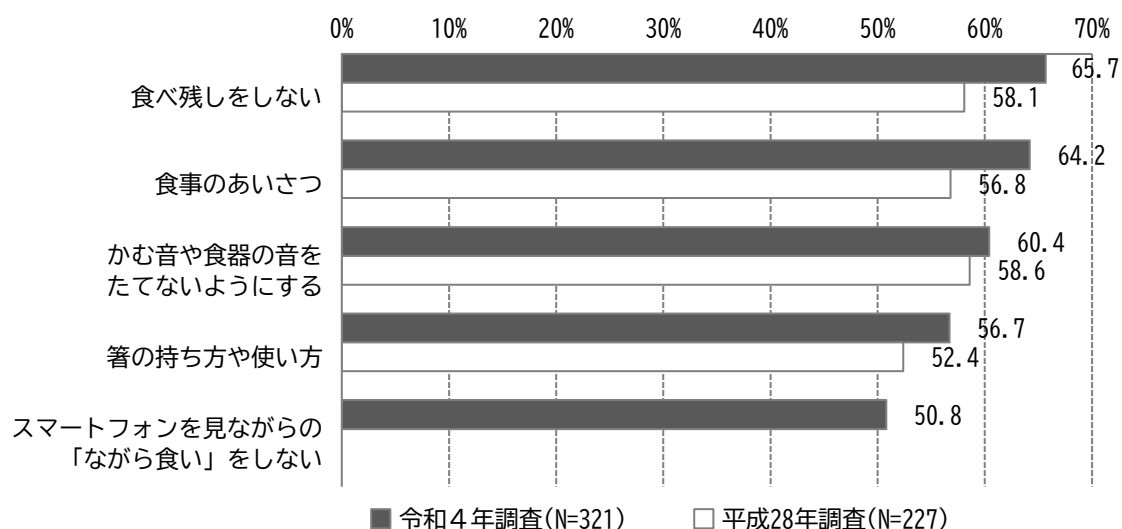
朝食摂取の状況（問1）と平均睡眠時間（問17）の関係をみると、いずれの平均睡眠時間においても「ほぼ毎日食べる」の割合が高くなっているものの、平均睡眠時間が6時間未満の中高生は、朝食を「食べないことが多い」「食べない」の割合が高い。



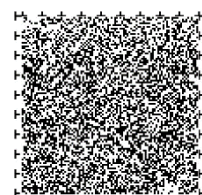
食事について気をつけていることでは、「食べ残しをしない」の割合が最も高くなっている。

自分自身や家族の食事のマナーなどについて、気をつけていること（問11）について、「食べ残しをしない」が65.7%と最も高く、次いで「食事のあいさつ」が64.2%、「かむ音や食器の音を立てないようにする」が60.4%となっており、いずれも前回調査と比較して割合が増加している。

食事のマナーなどについて気をつけていること（問11）における前回調査との比較 上位5つ



※「スマートフォンを見ながらの『ながら食い』をしない」は、前回調査にはなかった選択肢。



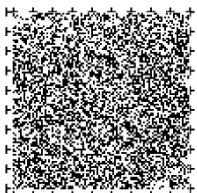
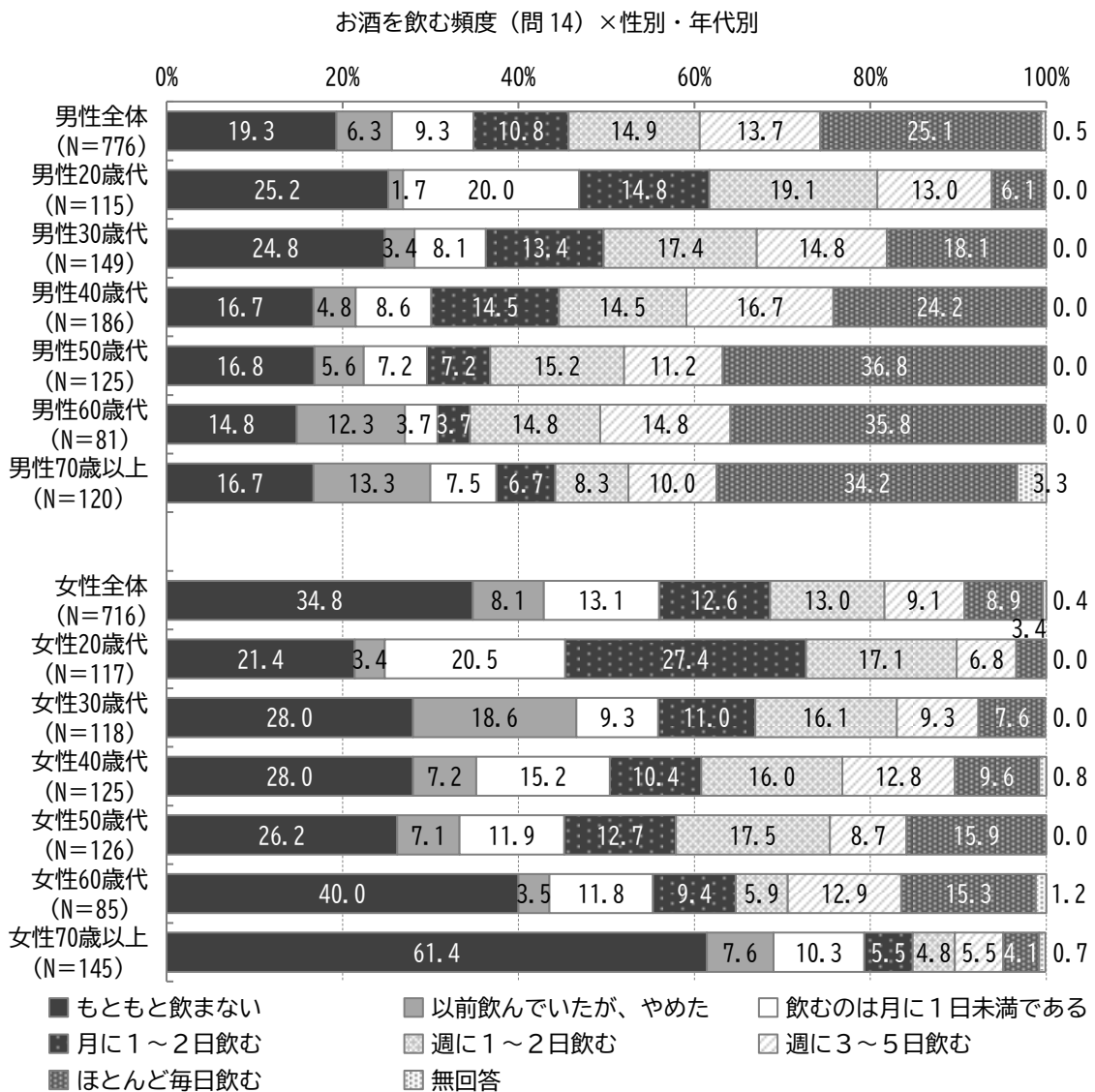
## 2 飲酒

【成人】

飲酒の状況について、男性の方が飲酒の頻度が高く、飲む量も多い傾向にある。

お酒を飲む頻度（問 14）について性別・年代別にみると、男性 20～30 歳代では「もともと飲まない」、40 歳代以上では「ほとんど毎日飲む」の割合が高くなっている。また、「ほとんど毎日飲む」の割合は、男性の 50 歳代以上で 30%を超えている。

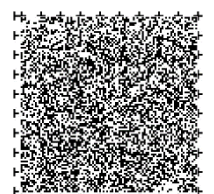
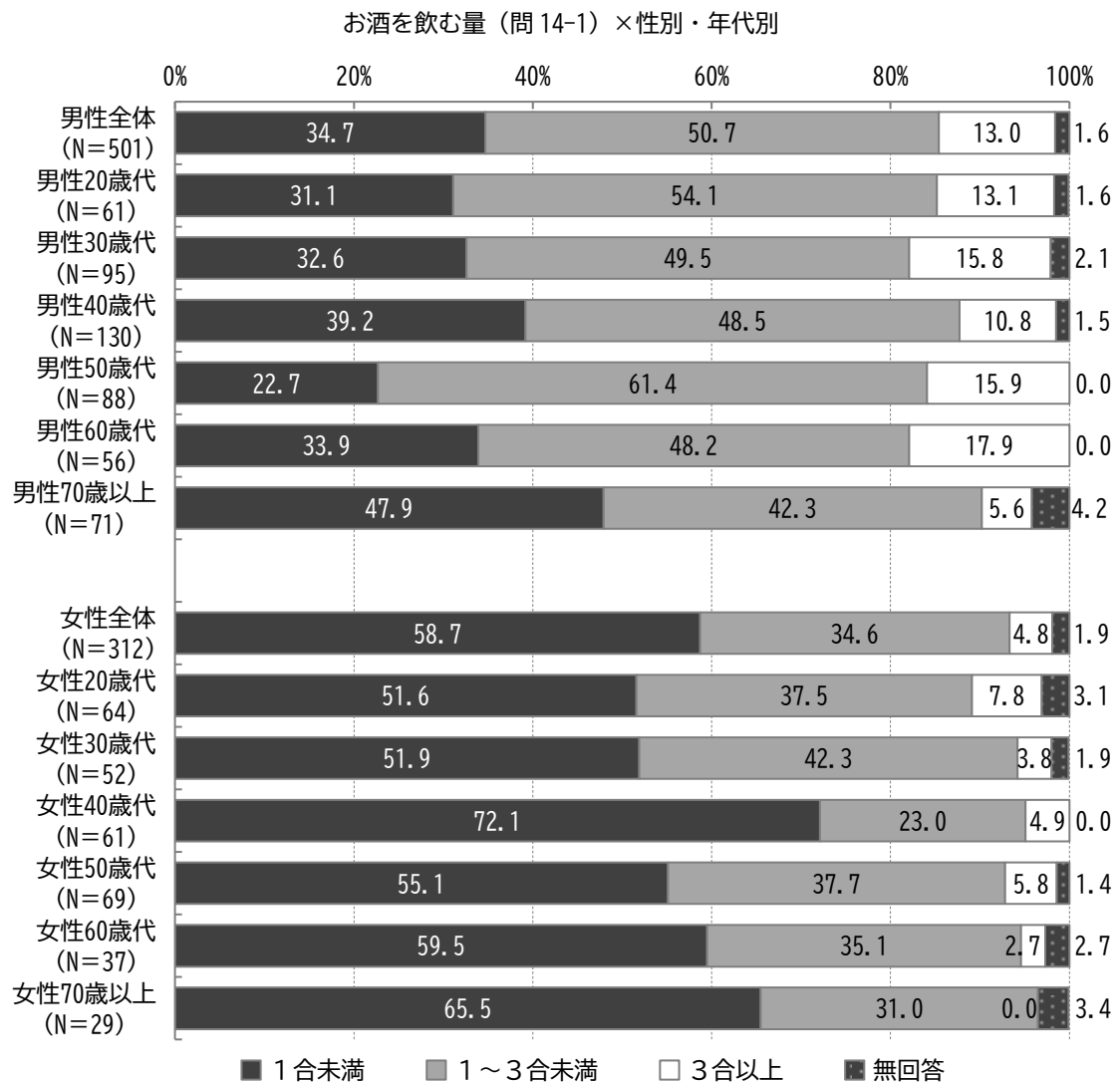
女性では 30 歳代以上で「もともと飲まない」の割合が高くなっている。





お酒を飲む量（問 14-1）について性別・年代別にみると、男性 20～60 歳代では「1～3 合未満」、70 歳以上では「1 合未満」の割合が高くなっている。また、男性の 70 歳以上を除くすべての年代で、「3 合以上」の割合が 10%を超えている。

女性においては、すべての年代において「1 合未満」の割合が高くなっている。



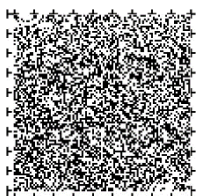
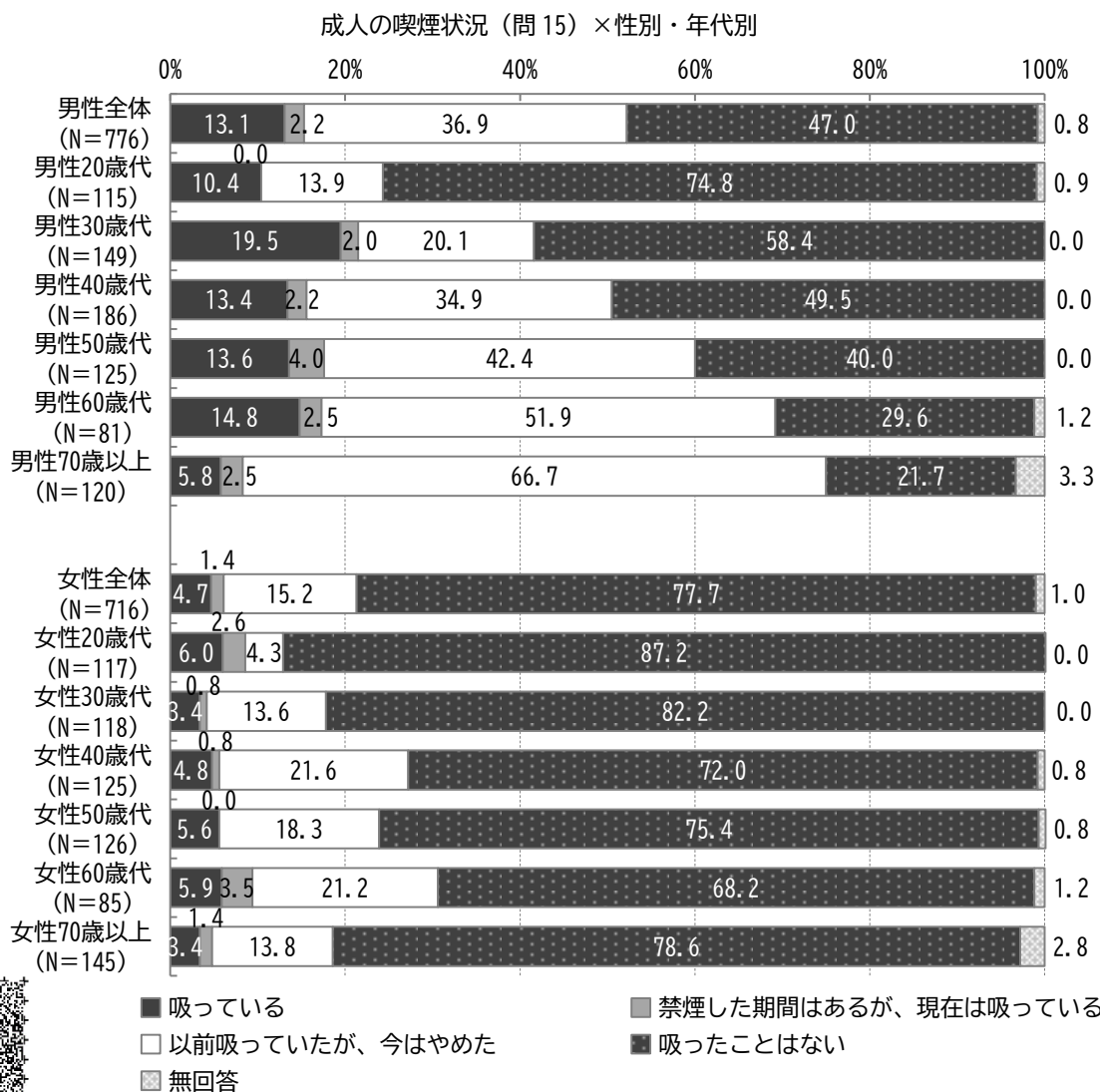
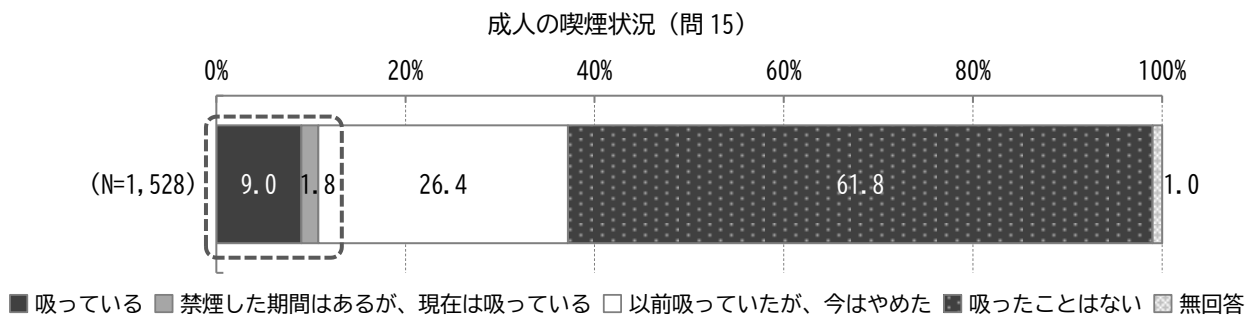
### 3 たばこ

【成人】

喫煙状況について「吸っている」割合は男性が高くなっている。

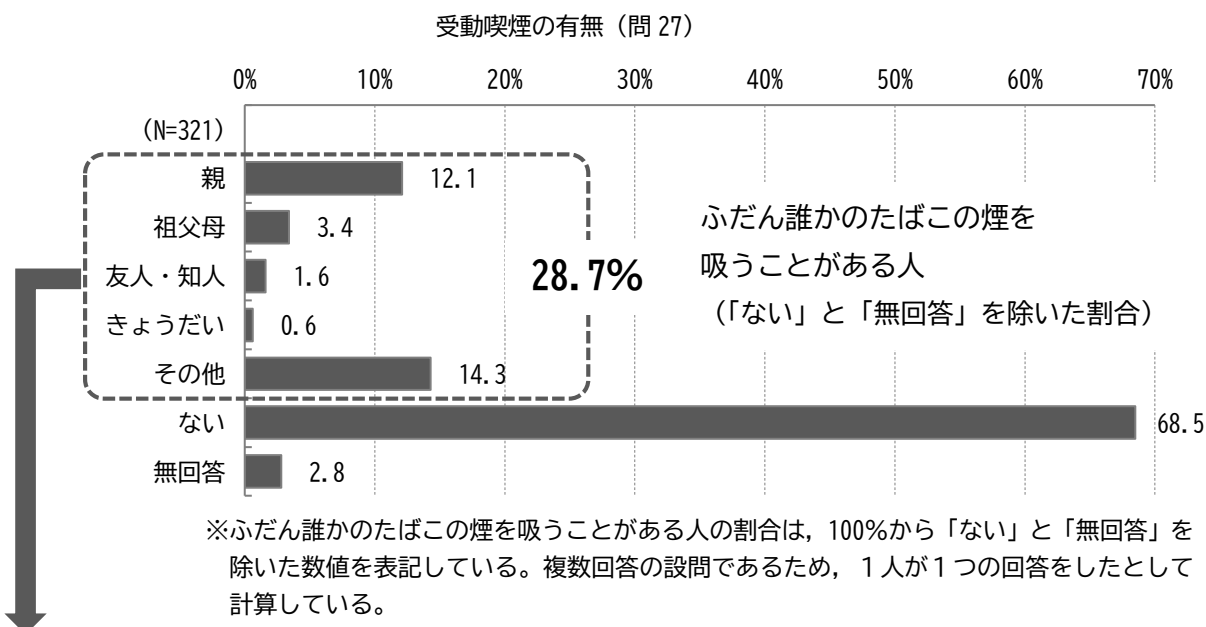
成人の喫煙率（問15）については、10.8%となっている。

性別・年代別でみると、「吸っている」の割合はいずれの年代においても男性の方が高くなっている。特に、男性の30歳代が「吸っている」の割合が最も高く、喫煙率（「吸っている」と「禁煙した期間はあるが、現在は吸っている」の合計）が20%を超えている。また、「以前吸っていたが、今はやめた」の割合については、男性において年代が上がるにつれて高くなっている。



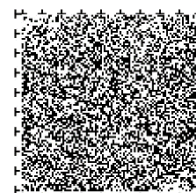
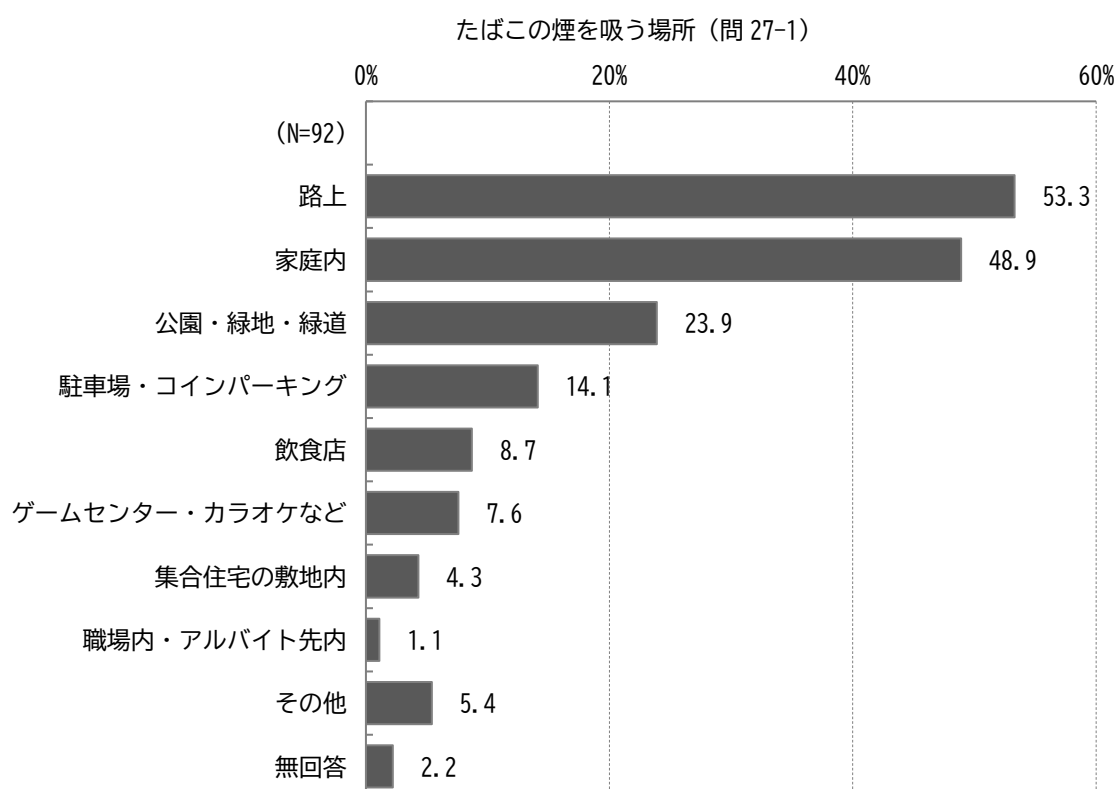
受動喫煙の機会がある人は3割未満となっており、場所については「路上」が5割以上と最も高くなっている。

受動喫煙の有無について、ふだん誰かのたばこの煙を吸うことがある人（「ない」と「無回答」を除く）の割合は28.7%となっている。



### どこでたばこの煙を吸うことがあるか

受動喫煙の機会がある人のうち、たばこの煙を吸う場所について「路上」が53.3%と最も高く、次いで「家庭内」が48.9%、「公園・緑地・緑道」が23.9%となっている。



## 4 口と歯

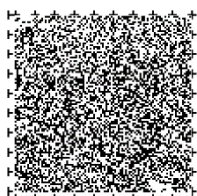
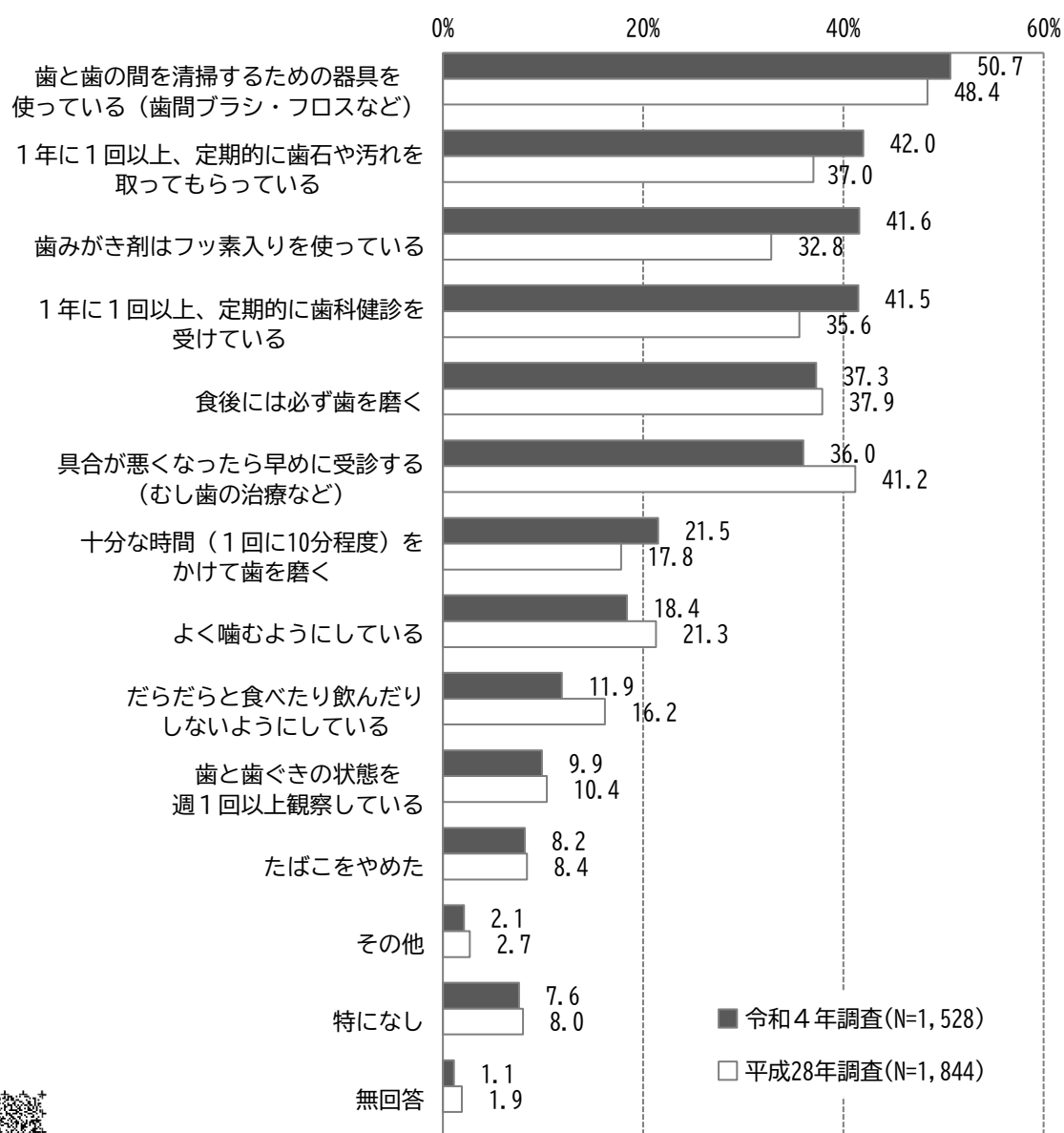
【成人・中高生】

歯と歯ぐきの健康のために実行していることの割合は、特に中高生で高くなっており、意識が向上している傾向にある。

成人調査における歯と歯ぐきの健康のために実行していること（問 22）について、前回調査の結果と比較すると、5つの項目において実行している割合が高くなっている。

特に、「歯みがき剤はフッ素入りを使っている」「1年に1回以上、定期的に歯科健診を受けている」が前回調査と比較して大きく増加している一方で、「具合が悪くなったら早めに受診する（むし歯の治療など）」が前回調査と比較して5.2ポイント減少している。

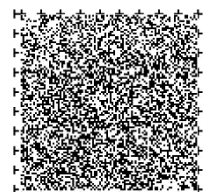
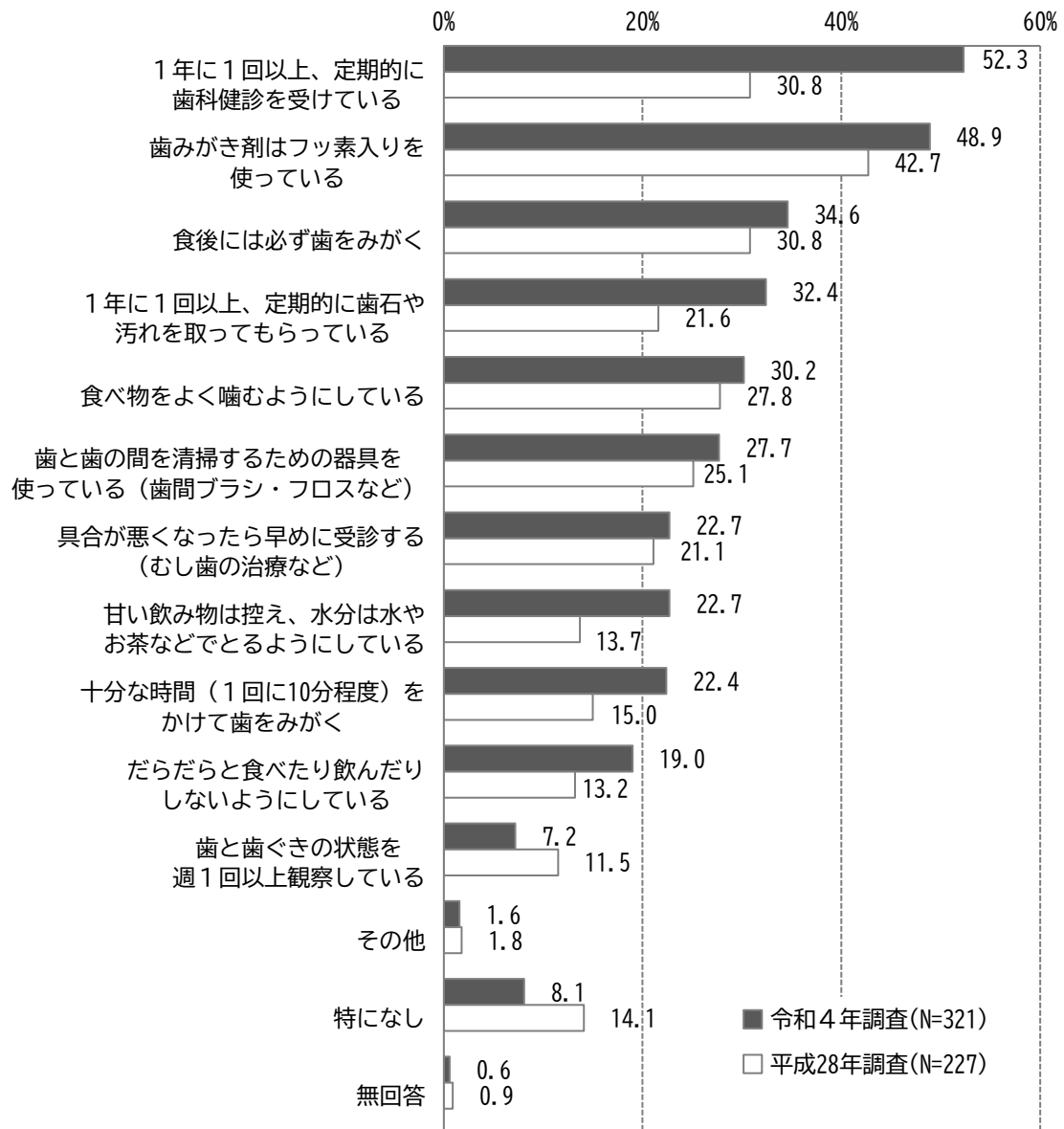
歯と歯ぐきの健康のために実行していること（問 22）における前回調査との比較【成人】



中高生調査における歯と歯ぐきの健康のために実行していること（問 31）について、「1年に1回以上、定期的に歯科健診を受けている」の割合については52.3%となっており、前回調査の30.8%と比べて21.5ポイント増加している。その他にも、歯と歯ぐきの健康のために実行していることに関して前回調査の結果と比較すると、多くの項目において実行している割合が高くなっている。

一方で、「歯と歯ぐきの状態を週1回以上観察している」の割合については7.2%となっており、前回調査の11.5%と比べて4.3ポイント減少している。

歯と歯ぐきの健康のために実行していること（問 31）における前回調査との比較【中高生】

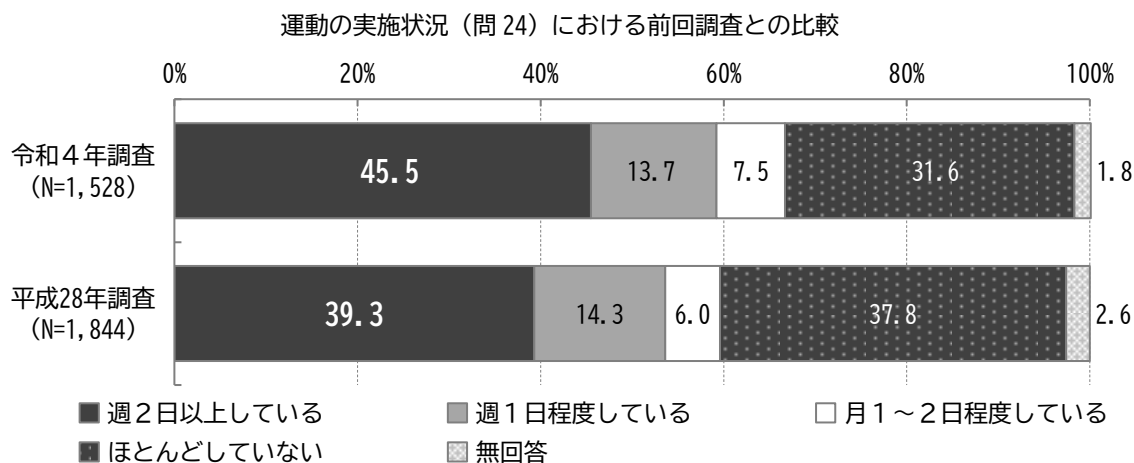


## 5 運動

【成人】

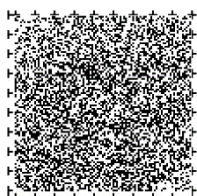
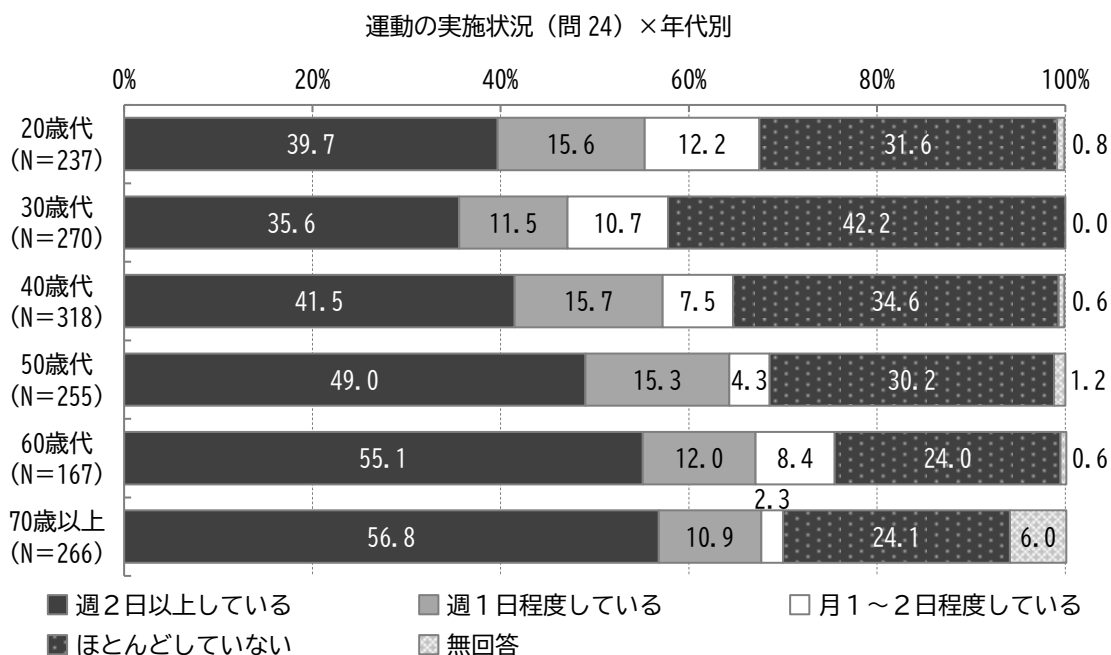
運動習慣がある人の割合は増加している。また、年代が上がるにつれて割合は高くなっている。

運動の実施状況（問 24）について、「週 2 日以上している」の割合は 45.5% となっており、前回調査の 39.3% と比べて 6.2 ポイント増加している。



年代別で見ると、「週 2 日以上している」の割合は、30 歳代以上で年代が上がるにつれて高くなる傾向にあり、60 歳代以上では 5 割以上となっている。

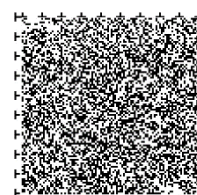
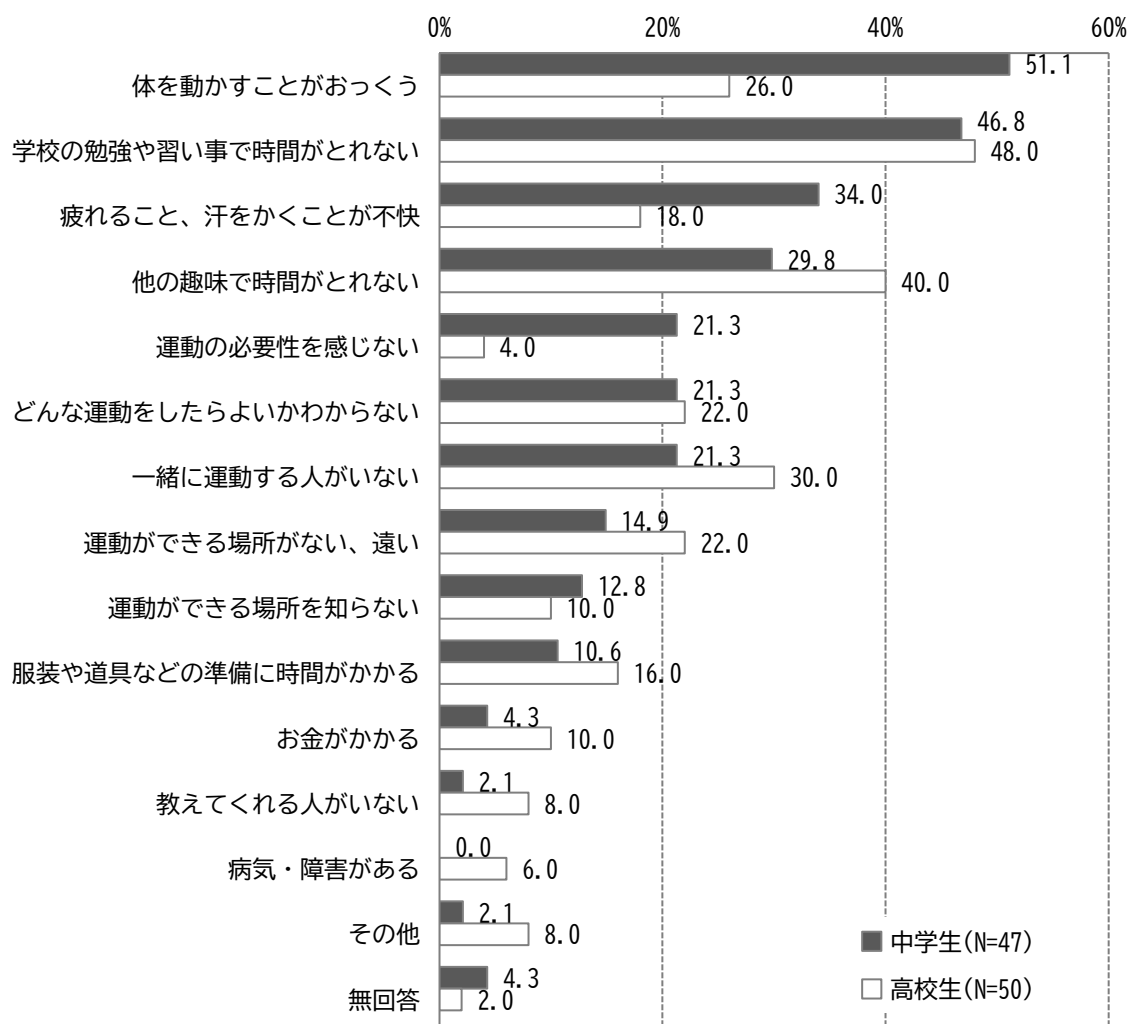
30 歳代では「ほとんどしていない」の割合が 42.2% となっており、他の年代と比べて運動していない割合が高くなっている。



運動をしない理由に関しては、中高生ともに「学校の勉強や習い事で時間がとれない」の割合が高くなっている。

運動をしない理由（問 15-3）について中高生別にみると、中高生ともに「学校の勉強や習い事で時間がとれない」の割合が高くなっており、特に中学生においては「体を動かすことがおっくう」や「疲れること、汗をかくことが不快」の割合が高くなっている。

運動をしない理由（問 15-3）×中高生別

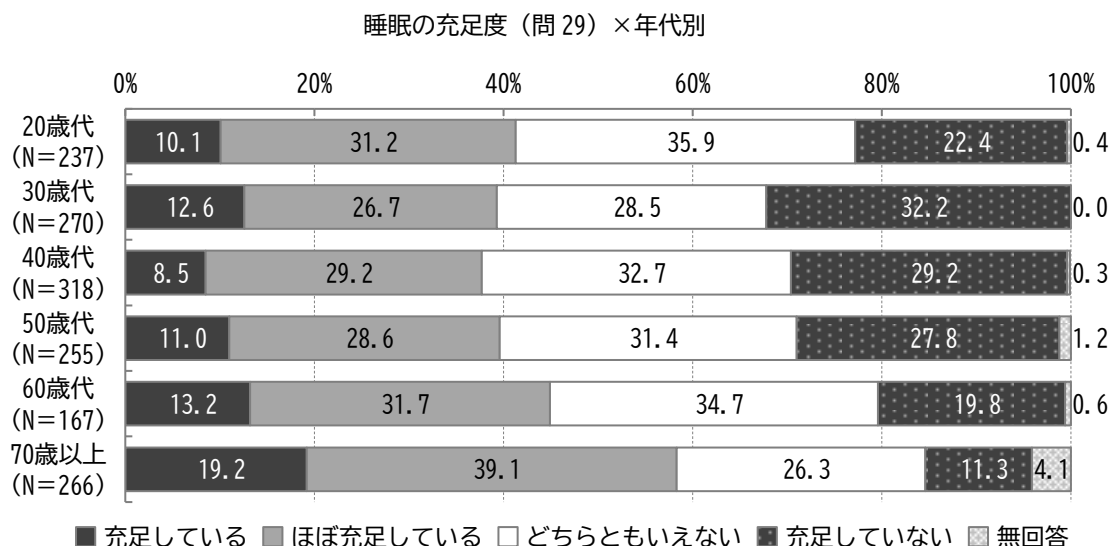


## 6 睡眠

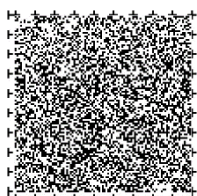
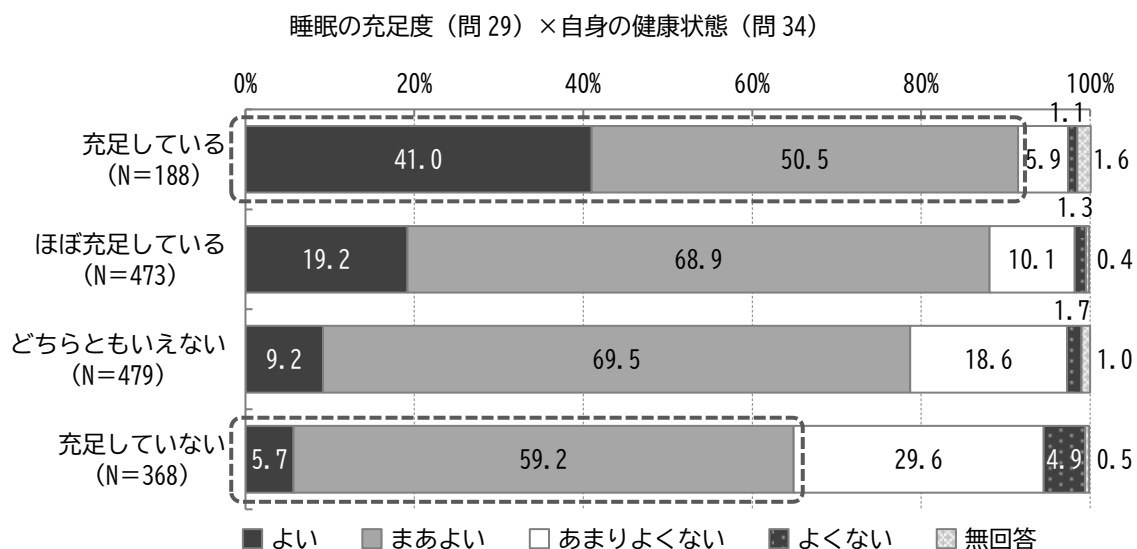
【成人】

睡眠の充足度は30歳代で最も低く、睡眠の充足度が高い人の方が、自身の健康状態について「よい」と感じている割合が高くなっている。

睡眠の充足度（問29）について年代別でみると、「充足していない」の割合は、30歳代で32.2%と最も高くなっており、30歳代以降は、年代が上がるにつれて低くなっている。



睡眠の充足度（問29）と自身の健康状態（問34）の関係をみると、睡眠が「充足している」人では、自身の健康状態について「よい」（「よい」と「まあよい」の合計）と感じている割合が91.5%となっている。一方で、睡眠が「充足していない」人では、自身の健康状態について「よい」（「よい」と「まあよい」の合計）と感じている割合が64.9%となっている。

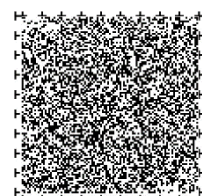
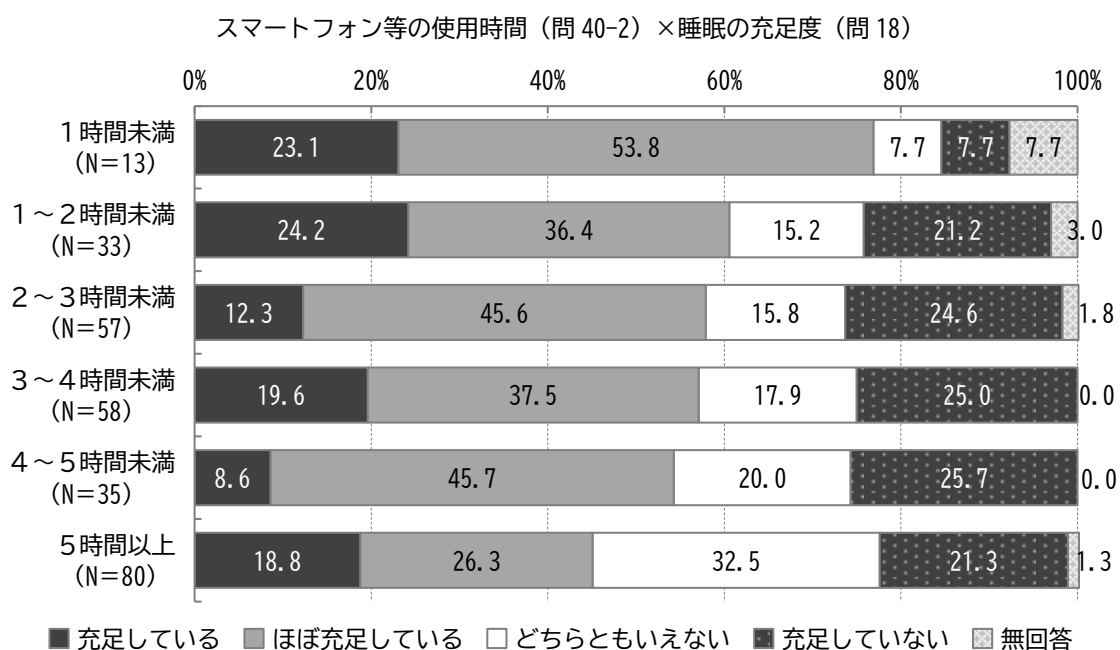




スマートフォン等の使用時間が長い人の方が、睡眠に関して「充足している」割合が低くなっている。

スマートフォン等の使用時間ごとに睡眠の充足度をみると、「充足している」（「充足している」と「ほぼ充足している」の合計）の割合は、スマートフォン等の使用時間が長い人の方が低くなっている。

スマートフォン等の使用時間が「5時間以上」については、「充足している」（「充足している」と「ほぼ充足している」の合計）の割合が45.1%と最も低くなっている。



## 7 心の健康

【成人】

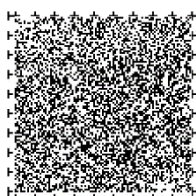
ストレス解消のために行っていることについて、男性では20～60歳代で「趣味で気分転換をはかる」が多いのに対し、女性では年代によって内容が異なっている。

ストレス解消のために行っていること（問30-1）について性別・年代別でみると、男性20～60歳代では「趣味で気分転換をはかる」、男性70歳以上では「スポーツ、散歩など体を動かす」の割合が高くなっている。

女性は、20歳代・50歳代・70歳以上では「趣味で気分転換をはかる」、30歳代・40歳代では「食事や買い物などで発散する」、60歳代では「友人と話す（メールやSNSも含む）」の割合が高い。

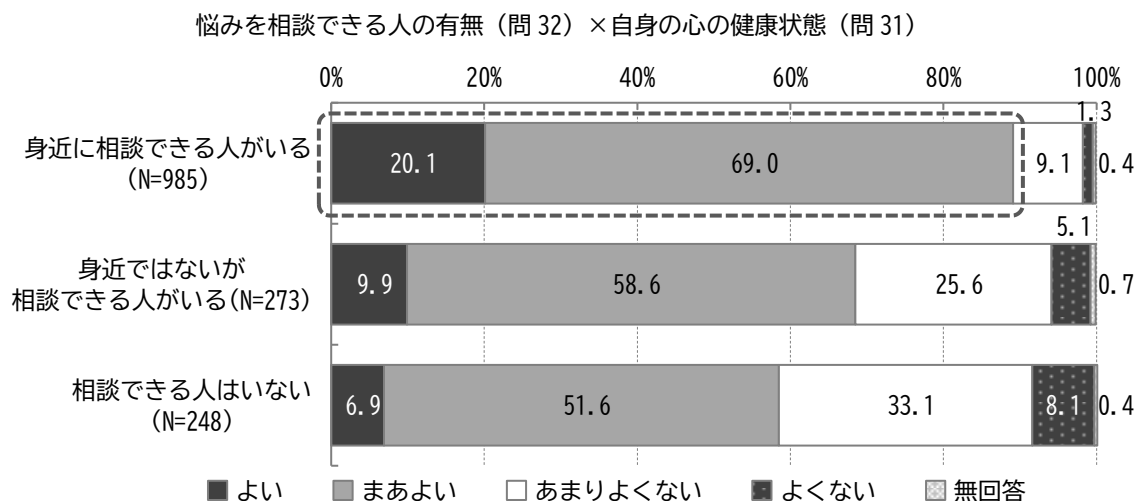
ストレス解消のために行っていること（問30-1）×性別・年代別

	N	趣味で気分 転換をはかる	食事や買 物などで発 散する	スポーツ、 散歩など体 を動かす	家族と話す (メールや SNSも含 む)	友人と話す (メールや SNSも含 む)	よく睡眠を とる	お酒を飲ん で気分転換 をはかる	医療機関に 相談する	その他	特に何もし ていない	無回答
男性	全体	541 254 47.0	165 30.5	212 39.2	116 21.4	99 18.3	146 27.0	165 30.5	10 1.8	22 4.1	86 15.9	2 0.4
	20歳代	82 43 52.4	29 35.4	29 35.4	16 19.5	32 39.0	26 31.7	21 25.6	0 0.0	2 2.4	12 14.6	0 0.0
	30歳代	119 59 49.6	47 39.5	44 37.0	26 21.8	21 17.6	36 30.3	43 36.1	1 0.8	4 3.4	17 14.3	1 0.8
	40歳代	150 67 44.7	43 28.7	66 44.0	41 27.3	25 16.7	43 28.7	48 32.0	3 2.0	6 4.0	20 13.3	0 0.0
	50歳代	92 48 52.2	26 28.3	36 39.1	20 21.7	9 9.8	21 22.8	29 31.5	3 3.3	6 6.5	13 14.1	0 0.0
	60歳代	52 19 36.5	16 30.8	16 30.8	6 11.5	5 9.6	11 21.2	17 32.7	2 3.8	1 1.9	12 23.1	1 1.9
	70歳以上	46 18 39.1	4 8.7	21 45.7	7 15.2	7 15.2	9 19.6	7 15.2	1 2.2	3 6.5	12 26.1	0 0.0
女性	全体	554 242 43.7	265 47.8	159 28.7	218 39.4	230 41.5	152 27.4	102 18.4	25 4.5	29 5.2	64 11.6	4 0.7
	20歳代	100 64 64.0	58 58.0	24 24.0	43 43.0	53 53.0	41 41.0	22 22.0	2 2.0	2 2.0	5 5.0	0 0.0
	30歳代	99 40 40.4	57 57.6	23 23.2	46 46.5	43 43.4	36 36.4	22 22.2	10 10.1	3 3.0	8 8.1	0 0.0
	40歳代	109 44 40.4	56 51.4	28 25.7	46 42.2	47 43.1	37 33.9	24 22.0	3 2.8	9 8.3	12 11.0	1 0.9
	50歳代	108 52 48.1	45 41.7	35 32.4	44 40.7	38 35.2	19 17.6	23 21.3	8 7.4	7 6.5	9 8.3	2 1.9
	60歳代	62 13 21.0	26 41.9	24 38.7	22 35.5	27 43.5	13 21.0	9 14.5	2 3.2	6 9.7	11 17.7	0 0.0
	70歳以上	76 29 38.2	23 30.3	25 32.9	17 22.4	22 28.9	6 7.9	2 2.6	0 0.0	2 2.6	19 25.0	1 1.3
回答 しない	全体	14 5 35.7	7 50.0	4 28.6	4 28.6	6 42.9	4 28.6	4 28.6	2 14.3	0 0.0	2 14.3	0 0.0



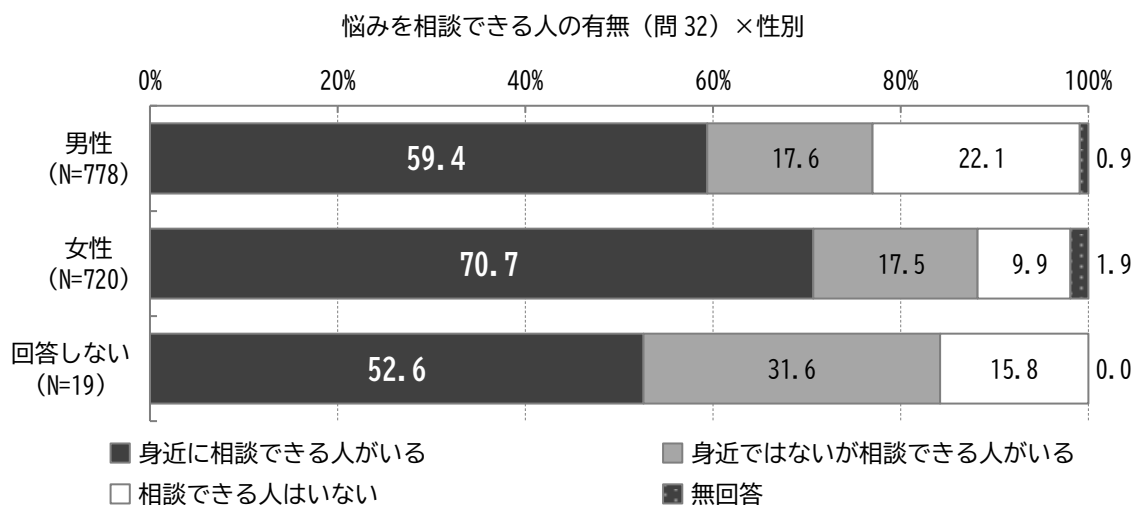
悩みを「身近に相談できる人がいる」という人は、心の健康状態について「よい」と感じている割合が高くなっている。

悩みを相談できる人の有無（問 32）と自身の心の健康状態（問 31）の関係をみると、「身近に相談できる人がいる」と回答した人は、自身の心の健康状態について「よい」（「よい」と「まあよい」の合計）の割合が高く、89.1%となっている。



悩みを「相談できる人がいない」という割合は、男性で2割を超えている。

悩みを相談できる人の有無（問 32）について、男性、女性、回答しない、すべてにおいて「身近に相談できる人がいる」の割合が最も高くなっており、男性が59.4%、女性が70.7%、回答しないが52.6%である。一方で、男性の「相談できる人はいない」の割合が22.1%となっており、女性と比べて高くなっている。



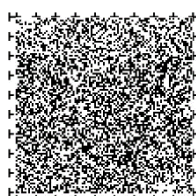
ストレス解消のために行っていることは、性別や中高生別で内容が異なっており、ストレスが解消できている人は、家族と過ごすことやスポーツなどで体を動かす割合が高くなっている。

ストレス解消のために行っていること（問 19-1）について性別・中高生別にみると、性別や年代によって異なる。中学生男子では、「友人と過ごす・話す（SNSも含む）」「動画や写真をみるためなどでSNSを利用する」、高校生男子・中学生女子では、「友人と過ごす・話す（SNSも含む）」「趣味で気分転換をはかる」、高校生女子では「動画や写真をみるためなどでSNSを利用する」「食事をする」「よく睡眠をとる」の割合が高くなっている。

ストレス解消のために行っていること（問 19-1）×性別・中高生別

		N	趣味で気分転換をはかる	動画や写真をみるためなどでSNSを利用する	友人と過ごす・話す（SNSも含む）	よく睡眠をとる	食事をする	家族と過ごす・話す（SNSも含む）	スポーツ、散歩など体を動かす
男性	全体	109	50 45.9	47 43.1	54 49.5	27 24.8	26 23.9	29 26.6	33 30.3
	中学生	67	28 41.8	29 43.3	31 46.3	14 20.9	13 19.4	14 20.9	21 31.3
	高校生	42	22 52.4	18 42.9	23 54.8	13 31.0	13 31.0	15 35.7	12 28.6
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
女性	全体	121	65 53.7	66 54.5	52 43.0	56 46.3	49 40.5	40 33.1	22 18.2
	中学生	58	34 58.6	25 43.1	26 44.8	23 39.7	17 29.3	18 31.0	13 22.4
	高校生	62	31 50.0	41 66.1	26 41.9	32 51.6	32 51.6	22 35.5	9 14.5
	その他	1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
回答しない	全体	9	5 55.6	5 55.6	5 55.6	3 33.3	1 11.1	0 0.0	1 11.1

		N	買い物をする	学校の先生、スクールカウンセラーに相談する	医療機関に相談する	その他	特に何もしていない	無回答
男性	全体	109	6 5.5	4 3.7	3 2.8	6 5.5	12 11.0	1 0.9
	中学生	67	3 4.5	3 4.5	1 1.5	4 6.0	10 14.9	1 1.5
	高校生	42	3 7.1	1 2.4	2 4.8	2 4.8	2 4.8	0 0.0
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
女性	全体	121	29 24.0	3 2.5	2 1.7	3 2.5	16 13.2	0 0.0
	中学生	58	14 24.1	0 0.0	0 0.0	3 5.2	9 15.5	0 0.0
	高校生	62	15 24.2	3 4.8	2 3.2	0 0.0	6 9.7	0 0.0
	その他	1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0
回答しない	全体	9	2 22.2	0 0.0	2 22.2	0 0.0	2 22.2	0 0.0



ストレス解消の有無（問 19-2）とストレス解消のために行っていること（問 19-1）の関係をみると、ストレスが解消できている人（「解消できている」と「だいたい解消できている」合計）は、「家族・友人と過ごす・話す（SNSも含む）」「スポーツ、散歩など体を動かす」の割合が、解消できていない人（「あまり解消できていない」と「解消できていない」の合計）と比べて高く 20 ポイント以上の差がみられる。

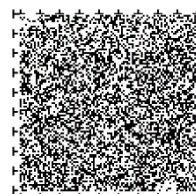
ストレス解消の有無（問 19-2）×ストレス解消のために行っていること（問 19-1）

	N	友人と過ごす・話す （SNSも含む）	家族と過ごす・話す （SNSも含む）	スポーツ、散歩など体を動かす	趣味で気分転換をはかる	よく睡眠をとる	買い物をする
解消できている	176	95 54.0	63 35.8	51 29.0	96 54.5	69 39.2	31 17.6
解消できていない	64	16 25.0	7 10.9	5 7.8	24 37.5	18 28.1	6 9.4
差		29.0	24.9	21.2	17.0	11.1	8.2

	N	食事をする	動画や写真をみるため などでSNSを利用する	その他	学校の先生、スクールカウンセラーに相談する	医療機関に相談する	特に何もし ていない
解消できている	176	59 33.5	89 50.6	7 4.0	4 2.3	1 0.6	12 6.8
解消できていない	64	17 26.6	29 45.3	2 3.1	3 4.7	6 9.4	18 28.1
差		7.0	5.3	0.9	-2.4	-8.8	-21.3

※差は、各選択肢における「解消できている－解消できていない」を表している。



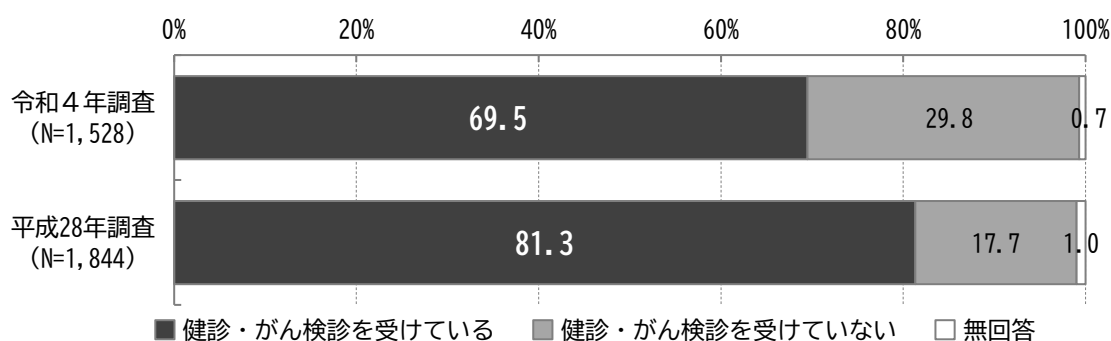
## 8 日頃の健康管理

【成人】

定期的に健診・がん検診を受けている人は減少している。また、20歳～60歳代では年代が上がるにつれて割合が高くなり、60歳代では8割以上が受診している。

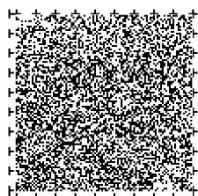
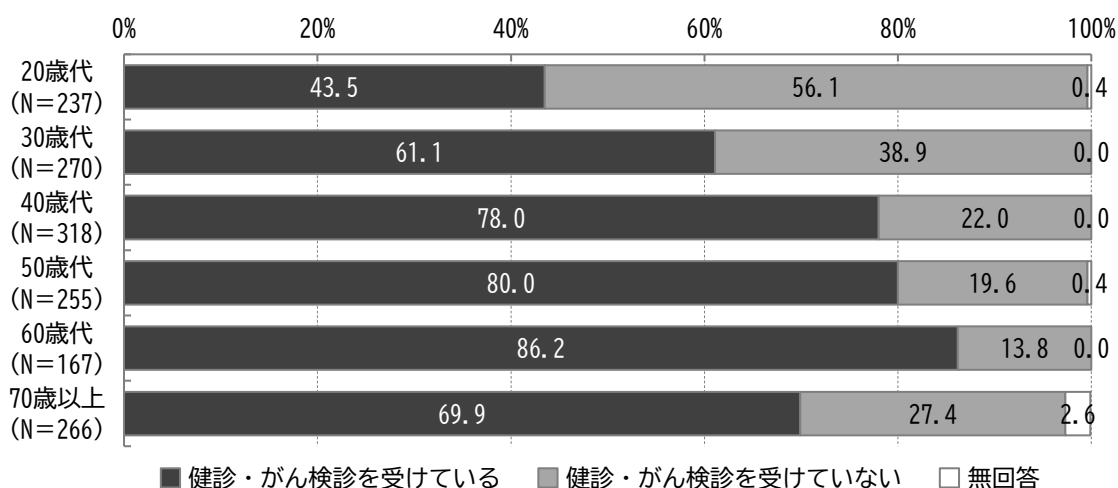
定期的な健診・がん検診の受診状況（問39）について、「受けている」の割合は69.5%となっており、前回調査の81.3%と比べて11.8ポイント減少している。

健診・がん検診の受診状況（問39）における前回調査との比較



「健診・がん検診を受けている」の割合について年代別でみると、20歳～60歳代では年代が上がるにつれて割合が高くなっており、60歳代では86.2%と最も高くなっている。

定期的な健診・がん検診の受診状況（問39）×年代別

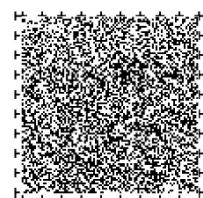


### 健診・がん検診を受診しない理由は性別・年代によって異なっている。

健診・がん検診を受診していない理由（問 39-3）について性別・年代別でみると、「申し込み手続き・受診方法がわからない」は男性 20～30 歳代と女性 20 歳代で高く、「仕事が忙しくて時間がとれない」は男性 40～50 歳代と女性 50 歳代で割合が高い。また「家事・育児・介護が忙しくて時間がとれない」は女性 30 歳代で高く、「費用がかかるから」は男性 50 歳代と女性 30～40 歳代で割合が高くなっている。70 歳以上は、「現在医療機関を受診しているから」の割合が高い。

健診・がん検診を受診していない理由（問 39-3）×性別・年代別

		N	申し込み手続き・ 受診方法がわからない	費用がかかるから	仕事が忙しくて時 間がとれない	必要性を感じない から	現在医療機関を受 診しているから	家事・育児・介護 が忙しくて時間が とれない	結果を知るのが不 安だから
男性	全体	251	63 25.1	56 22.3	65 25.9	42 16.7	25 10.0	11 4.4	9 3.6
	20歳代	79	23 29.1	17 21.5	19 24.1	18 22.8	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	30歳代	60	20 33.3	16 26.7	17 28.3	9 15.0	3 5.0	7 11.7	4 6.7
	40歳代	43	15 34.9	11 25.6	16 37.2	5 11.6	2 4.7	4 9.3	3 7.0
	50歳代	28	4 14.3	8 28.6	8 28.6	2 7.1	7 25.0	0 0.0	2 7.1
	60歳代	10	1 10.0	2 20.0	3 30.0	1 10.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	70歳以上	31	0 0.0	2 6.5	2 6.5	7 22.6	13 41.9	0 0.0	0 0.0
女性	全体	193	47 24.4	43 22.3	36 18.7	31 16.1	29 15.0	34 17.6	12 6.2
	20歳代	51	26 51.0	14 27.5	11 21.6	12 23.5	3 5.9	6 11.8	1 2.0
	30歳代	44	14 31.8	15 34.1	9 20.5	4 9.1	1 2.3	15 34.1	2 4.5
	40歳代	25	6 24.0	9 36.0	8 32.0	2 8.0	3 12.0	7 28.0	1 4.0
	50歳代	19	0 0.0	0 0.0	6 31.6	1 5.3	2 10.5	4 21.1	4 21.1
	60歳代	13	1 7.7	2 15.4	2 15.4	3 23.1	1 7.7	1 7.7	3 23.1
	70歳以上	41	0 0.0	3 7.3	0 0.0	9 22.0	19 46.3	1 2.4	1 2.4
回答 しない	全体	8	1 12.5	3 37.5	0 0.0	4 50.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
		N	健診・がん検診を受 けるよりも病気に なってから医療機関 を受診すればよい	受診できる場所が 職場や自宅から遠 い	健診・がん検診結 果はあてにならない と思っている	健診・がん検診を受 けなくても自分の健 康は自分がよく理解 しているから	その他	特に理由はない	無回答
男性	全体	251	7 2.8	3 1.2	8 3.2	8 3.2	12 4.8	54 21.5	5 2.0
	20歳代	79	0 0.0	1 1.3	1 1.3	1 1.3	4 5.1	22 27.8	1 1.3
	30歳代	60	0 0.0	1 1.7	2 3.3	0 0.0	2 3.3	12 20.0	1 1.7
	40歳代	43	2 4.7	0 0.0	2 4.7	1 2.3	1 2.3	7 16.3	0 0.0
	50歳代	28	3 10.7	1 3.6	2 7.1	2 7.1	1 3.6	5 17.9	1 3.6
	60歳代	10	0 0.0	0 0.0	1 10.0	0 0.0	2 20.0	3 30.0	1 10.0
	70歳以上	31	2 6.5	0 0.0	0 0.0	4 12.9	2 6.5	5 16.1	1 3.2
女性	全体	193	12 6.2	13 6.7	4 2.1	5 2.6	17 8.8	30 15.5	1 0.5
	20歳代	51	2 3.9	1 2.0	1 2.0	0 0.0	4 7.8	7 13.7	0 0.0
	30歳代	44	1 2.3	6 13.6	1 2.3	1 2.3	2 4.5	7 15.9	0 0.0
	40歳代	25	2 8.0	0 0.0	1 4.0	0 0.0	5 20.0	1 4.0	1 4.0
	50歳代	19	2 10.5	3 15.8	0 0.0	0 0.0	4 21.1	4 21.1	0 0.0
	60歳代	13	1 7.7	1 7.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	5 38.5	0 0.0
	70歳以上	41	4 9.8	2 4.9	1 2.4	4 9.8	2 4.9	6 14.6	0 0.0
回答 しない	全体	8	1 12.5	0 0.0	1 12.5	0 0.0	0 0.0	2 25.0	0 0.0



## 9 がん

【成人】

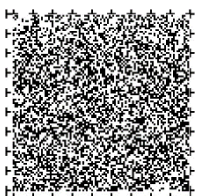
がんと診断されたときに困ることや不安を感じることにについて、「再発や転移に関すること」「治療や副作用に関すること」などが挙げられている。

がんと診断された時に困ることや不安を感じると思うこと（問 42-3）については、男性では「再発や転移がこわい、大変そう」「長くは生きられないかもしれない」が上位に挙げられている。

女性では、「治療や副作用がこわい、大変そう」「治療費や生活費に困るかもしれない」「再発や転移がこわい、大変そう」が上位に挙げられている。

がんと診断された時に困ることや不安を感じると思うこと（問 42-3）×性別・年代別 上位3つ

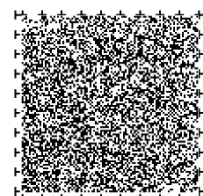
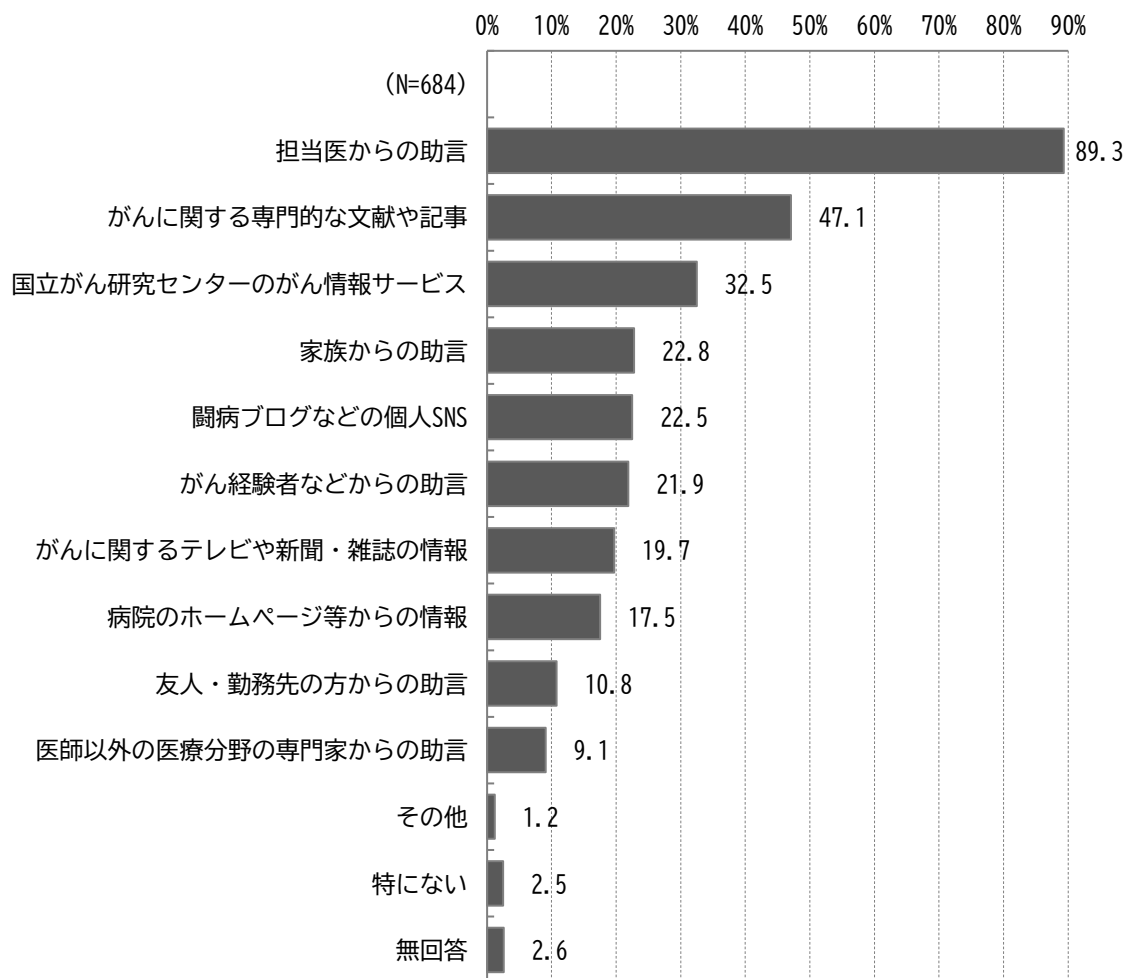
		第1位	第2位	第3位
男性	全体(N=360)	再発や転移がこわい、 大変そう(67.5%)	治療費や生活費に困る かもしれない(65.0%)	長くは生きられない かもしれない(63.1%)
	20歳代(N=68)	再発や転移がこわい、 大変そう(64.7%)	長くは生きられない かもしれない(61.8%)	治療費や生活費に困る かもしれない(60.3%)
	30歳代(N=73)	長くは生きられない かもしれない(71.2%)	治療費や生活費に困る かもしれない(68.5%)	以前のような生活に戻れなく なるかもしれない(60.3%)
	40歳代(N=103)	再発や転移がこわい、 大変そう(72.8%)	治療費や生活費に困る かもしれない(69.9%)	療や副作用がこわい、 大変そう(67.0%)
	50歳代(N=50)	再発や転移がこわい、 大変そう(76.0%)	治療費や生活費に困る かもしれない(70.0%)	長くは生きられない かもしれない(64.0%) 以前のような生活に戻れなく なるかもしれない(64.0%) 以前のように働けなくなる かもしれない(64.0%)
	60歳代(N=30)	長くは生きられない かもしれない(63.3%)	治療費や生活費に困る かもしれない(56.7%)	再発や転移がこわい、 大変そう(50.0%)
	70歳以上(N=36)	再発や転移がこわい、 大変そう(69.4%)	治療や副作用がこわい、 大変そう(63.9%)	以前のような生活に戻れなく なるかもしれない(55.6%)
女性	全体(N=277)	治療や副作用がこわい、 大変そう(72.9%)	再発や転移がこわい、 大変そう(69.3%)	治療費や生活費に困る かもしれない(66.8%)
	20歳代(N=59)	治療費や生活費に困る かもしれない(72.9%)	治療や副作用がこわい、 大変そう(71.2%)	長くは生きられない かもしれない(67.8%)
	30歳代(N=61)	再発や転移がこわい、 大変そう(83.6%)	治療や副作用がこわい、 大変そう(75.4%)	以前のような生活に戻れなく なるかもしれない(73.8%)
	40歳代(N=47)	治療や副作用がこわい、 大変そう(83.0%)	治療費や生活費に困る かもしれない(80.9%)	再発や転移がこわい、 大変そう(72.3%)
	50歳代(N=40)	治療や副作用がこわい、 大変そう(75.0%) 治療費や生活費に困る かもしれない(75.0%)	再発や転移がこわい、 大変そう(65.0%)	長くは生きられない かもしれない(62.5%)
	60歳代(N=25)	再発や転移がこわい、 大変そう(68.0%)	治療費や生活費に困る かもしれない(64.0%) 治療や副作用がこわい、 大変そう(64.0%)	以前のような生活に戻れなく なるかもしれない(56.0%)
	70歳以上(N=45)	治療や副作用がこわい、 大変そう(64.4%)	再発や転移がこわい、 大変そう(62.2%)	長くは生きられない かもしれない(55.6%)
回答 しない	全体(N=9)	治療や副作用がこわい、 大変そう(66.7%)	長くは生きられない かもしれない(55.6%)	再発や転移がこわい、 大変そう(76.0%) 以前のような生活に戻れなく なるかもしれない(44.4%) 以前のように働けなくなる かもしれない(44.4%) 治療費や生活費に困るかも しれない(44.4%)





がんと診断された時の情報の入手については、「担当医からの助言」が 89.3%と最も高く、次いで「がんに関する専門的な文献や記事」が 47.1%、「国立がん研究センターのがん情報サービス」が 32.5%となっている。

がんと診断された時の情報の入手について（問 42-4）



困ったことに関して、がんと診断されたことがある人は、「介護，生活のサポート」「仕事や収入」，周囲にがんと診断された方がいる人は、「声のかけ方や接し方」を多く挙げている。

がんと診断されたことがある，周囲にがんと診断された方がいる人において，がんと診断されたときに，どういったことに困ったか（問 42-1）について以下のような意見が挙げられた。

困ったこと	件数		
	がんと診断されたことがある人	周囲にがんと診断された方がいる	合計
声のかけ方や接し方に関すること	1 件	44 件	45 件
医療費などの金銭面に関すること	2 件	25 件	27 件
介護，生活のサポートに関すること	8 件	15 件	23 件
情報収集に関すること	3 件	19 件	22 件
今後に対する不安，将来のこと	5 件	17 件	22 件
病院の選択，相談に関すること	5 件	16 件	21 件
仕事や収入に関すること	8 件	11 件	19 件
病状，治療法に関すること	5 件	14 件	19 件
遠方のため近くにいられないこと	0 件	12 件	12 件
その他，感想など	10 件	64 件	74 件

### 【がんと診断されたことがある人（本人）】



退院後，家族の食事を作ることが大変なので，宅配を頼んだりした。家事は主人にお願いしてやってもらったが，何かそういうことを助けてくれるシステムがあるとよいと思う。【50 歳代/女性】



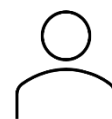
当時中学生と小学生の子どもへの影響と経済的なことを含めた家族への負担。【50 歳代/女性】

### 【周囲にがんと診断された方がいる人】

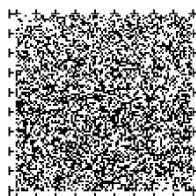
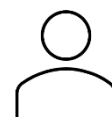
診断された本人の動揺とそれにどう対応すべきか，初めての経験だったため困りました。【40 歳代/女性】



当人への声のかけ方や接し方など。【60 歳代/男性】



治療費が高い。【20 歳代/女性】  
入院や医療費にお金がかかること。【60 歳代/男性】



相談した内容や相談しなかった内容に関して、がんと診断されたことがある人は、「相談機関や相談場所」「退院後や今後の生活」、周囲にがんと診断された方がいる人は、「治療のこと」を多く挙げている。

がんと診断されたことがある、周囲にがんと診断された方がいる人において、がんと診断されたときに、相談した内容や相談しなかった内容（問 42-1）について以下のような意見が挙げられた。

相談した内容 相談しなかった内容	件数		
	がんと診断された ことがある人	周囲にがんと診断 された方がいる	合計
治療に関すること	5件	37件	42件
相談機関や相談場所に関すること	6件	20件	26件
退院後や今後の生活に関すること	6件	12件	18件
金銭面に関すること	4件	13件	17件
声のかけ方や接し方に関すること	0件	13件	13件
仕事や収入に関すること	2件	2件	4件
その他、感想など	10件	40件	50件

### 【がんと診断されたことがある人（本人）】



どのように生活すればよいか、心のケアをどうすればよいか、相談しなかった。  
【60歳代/男性】



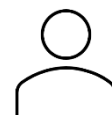
退院後の食事内容及びその準備。【70歳代/男性】

### 【周囲にがんと診断された方がいる人】

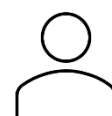
痛みを和らげるようホスピスの紹介を受けた。医師会地域連携と地域包括支援センターの方々が行き届いていたので助かった。【70歳代/女性】



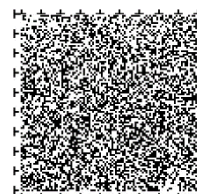
治療方法・これからのことなどの心構え。【30歳代/女性】  
どういった治療方法があるのか。【30歳代/男性】



治療方針，セカンドオピニオンをどうするか，カウンセラーや専門家の助言が欲しかった。【40歳代/男性】



手術要否の判断，術式の情報，最新医療を受けられる医療機関の情報。  
【50歳代/女性】



## 10 その他

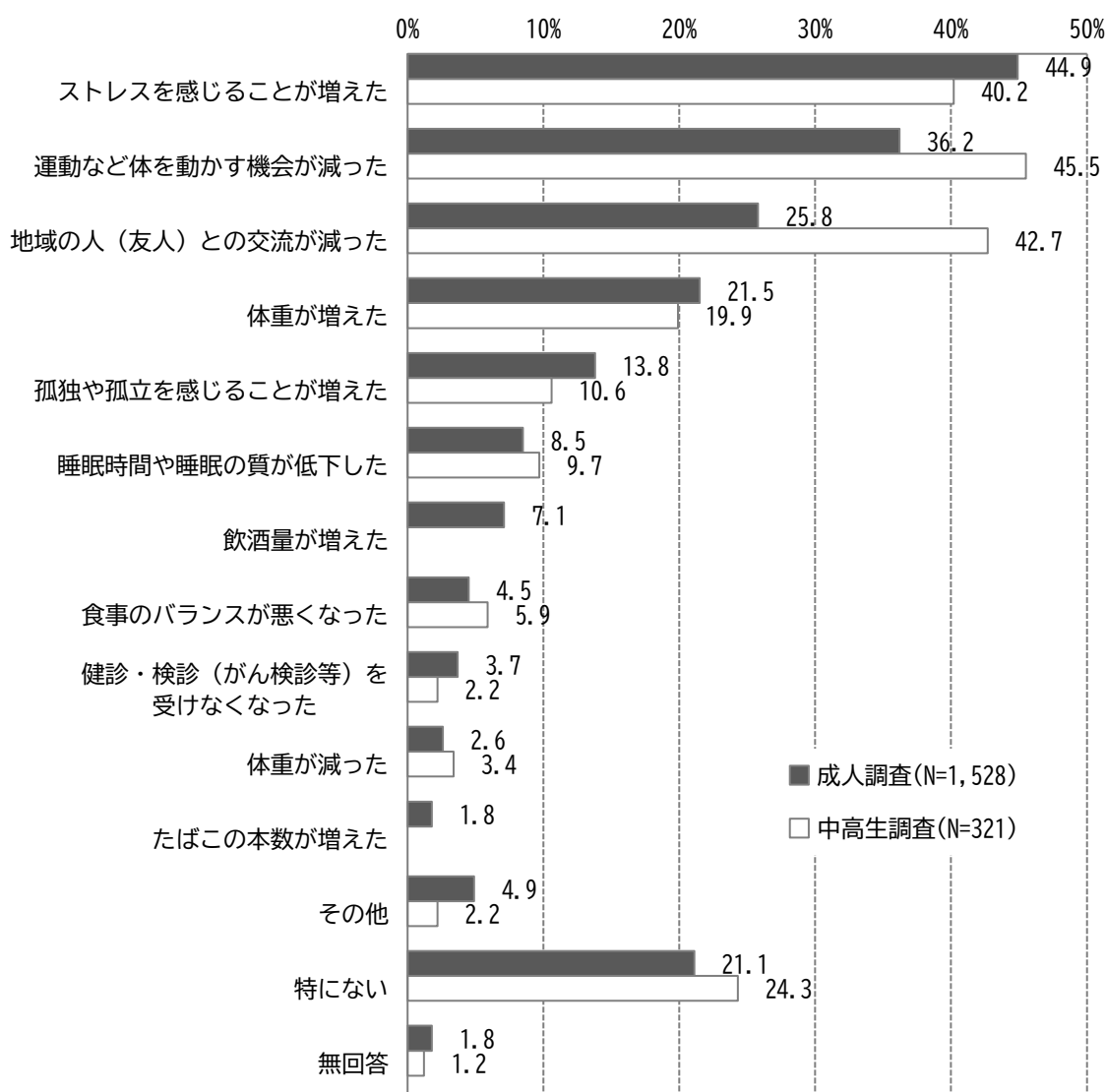
【成人・中高生】

新型コロナウイルス感染症拡大によるこころとからだの健康への悪い影響について、成人では「ストレスの増加」、中高生では「運動機会の減少」が問題となっている。

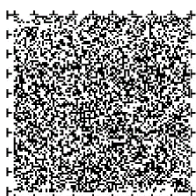
新型コロナウイルス感染症拡大によるこころとからだの健康への悪い影響（成人：問 48，中高生：問 43）について、成人では「ストレスを感じるが増えた」が 44.9%と最も高く、次いで「運動など体を動かす機会が減った」が 36.2%，「地域の人との交流が減った」が 25.8%となっている。

中高生では、「運動など体を動かす機会が減った」が 45.5%と最も高く、次いで「友人との交流が減った」が 42.7%，「ストレスを感じるが増えた」が 40.2%となっている。

新型コロナウイルス感染症拡大によるこころとからだの健康への悪い影響（成人問 48・中高生問 43）



※「飲酒量が増えた」「たばこの本数が増えた」の選択肢については、成人調査のみで設定。

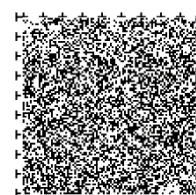


スマートフォン等の使用に関して、中学生では「使う時間にルールがある」一方で、高校生では「特にルールはない」となっている。

スマートフォン（携帯電話含む）使用についてのルール（問 40-1）に関して、中学生では男性・女性ともに「使う時間についてルールがある」が最も高くなっている。高校生では、男性は「お金を払って利用する時のルールがある」が37.3%，女性では「特にルールはない」が34.3%と最も高くなっている。

スマートフォン（携帯電話含む）使用についてのルール（問 40-1）×中高生別

		第1位	第2位	第3位
男性	全体(N=131)	フィルタリング機能を使用している(40.5%)	使う時間についてルールがある(38.2%)	お金を払って利用する時のルールがある(35.9%)
	中学生(N=78)	使う時間についてルールがある(53.8%)	フィルタリング機能を使用している(47.4%)	SNS (Twitter, Facebook, YouTube, LINE等) の使い方についてルールがある(39.7%)
	高校生(N=51)	お金を払って利用する時のルールがある(37.3%)	フィルタリング機能を使用している(31.4%)	特にルールはない(29.4%)
	その他(N=2)	使う時間についてルールがある(50.0%) 通話やメールの相手についてルールがある(50.0%) 特にルールはない(50.0%)		
女性	全体(N=146)	使う時間についてルールがある(39.7%)	SNS (Twitter, Facebook, YouTube, LINE等) の使い方についてルールがある(37.0%)	フィルタリング機能を使用している(35.6%)
	中学生(N=67)	使う時間についてルールがある(64.2%)	SNS (Twitter, Facebook, YouTube, LINE等) の使い方についてルールがある(55.2%)	フィルタリング機能を使用している(46.3%)
	高校生(N=78)	特にルールはない(39.7%)	お金を払って利用する時のルールがある(26.9%)	フィルタリング機能を使用している(25.6%)
	その他(N=1)	フィルタリング機能を使用している(100.0%)		
回答しない	全体(N=9)	使う時間についてルールがある(55.6%)	フィルタリング機能を使用している(44.4%)	自分の画像を投稿しないルールがある(33.3%)



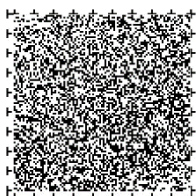
# 第3章 成果指標に関する調査の結果

## 1 調布市民健康づくりプラン（第3次）の成果指標

以下では、調布市民健康づくりプラン（第3次）の成果指標となっている意識調査の項目に着目して結果を整理している。

### (1) 指標に関する調査の結果一覧

		成果指標	H28	目標値	R4	R4-H28
成人	①	自分の健康状態をよいと感じている人の割合	75.3%	上げる	79.6%	+4.3
	②	定期的に健(検)診を受けている人の割合	81.3%	上げる	69.5%	-11.8
	③	定期的に歯科健診を受けている人の割合	35.6%	上げる	41.5%	+5.9
	④	かかりつけ医がいる割合	57.4%	上げる	53.9%	-3.5
	⑤	かかりつけ歯科医がいる割合	50.4%	上げる	50.3%	-0.1
	⑥	運動習慣者の割合(週2回以上)	39.3%	上げる	45.5%	+6.2
	⑦	睡眠による休養を十分取れている人の割合	47.7%	上げる	43.3%	-4.4
	⑧	成人の喫煙率	12.2%	6.1%	10.8%	-1.4
	⑨	ストレスを解消できている人の割合	58.6%	上げる	65.3%	+6.7
	⑩	家族に話すことでストレス解消できる人の割合	30.7%	上げる	30.5%	-0.2
	⑪	身近に相談ができる誰かがいる人の割合	男性 50 歳代	49.2%	上げる	53.6%
男性 60 歳代			53.8%	上げる	59.3%	+5.5
中高生	⑫	家庭間での教育機会(携帯電話の使用ルール有無)	69.0%	上げる	75.7%	+6.7
	⑬	飲酒経験のない子どもの割合	78.9%	100%	91.0%	+12.1
	⑭	喫煙経験のない子どもの割合	99.1%	100%	98.4%	-0.7
	⑮	自分の健康状態をよいと感じている人の割合	91.2%	上げる	88.5%	-2.7
	⑯	定期的に歯科健診を受けている人の割合	30.8%	上げる	52.3%	+21.5
	⑰	朝食を食べている子どもの割合	94.7%	上げる	88.5%	-6.2
	⑱	運動やスポーツをしている子どもの割合	75.4%	上げる	66.7%	-8.7
	⑲	睡眠による休養を十分取れている人の割合	50.7%	上げる	55.4%	+4.7
	⑳	家族に話すことでストレス解消できる人の割合	18.5%	上げる	29.2%	+10.7



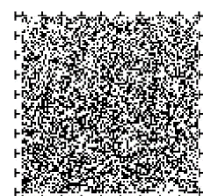
## 2 調布市食育推進基本計画（第3次）の成果指標

以下では、調布市食育推進計画（第3次）の成果指標となっている意識調査の項目に着目して結果を整理している。

### （1）指標に関する調査の結果一覧

	成果指標	H28	目標値	R4	R4-H28
①	食べ物を大切にしたい人の割合	61.4%	上げる	64.1%	+2.7
②	食事(夕食)が楽しい人の割合	69.0%	上げる	73.2%	+4.2
③	朝食の欠食者の割合	13.6%	下げる	21.7%	+8.1
④	むせないように誤嚥したりしないように気をつける人の割合	17.1%	上げる	16.9%	-0.2
⑤	ふだんの食事で姿勢に気をつけている人の割合	18.8%	上げる	16.6%	-2.2
⑥	食の安全・安心に関する情報提供を望む人の割合	51.8%	上げる	40.5%	-11.3
⑦	食事バランスガイドを参考にしている、知っている人の割合	43.2%	上げる	41.5%	-1.7
⑧	ふだんの食事の心がけで主食、主菜、副菜をそろえて食べる人の割合	50.2%	上げる	35.3%	-14.9
⑨	健康だと感じている人の割合	75.3%	上げる	79.6%	+4.3
⑩	調布市の農産物を地産地消で購入している人の割合	41.3%	上げる	32.6%	-8.7

注)「8 ふだんの食事の心がけで主食、主菜、副菜をそろえて食べる人の割合」は、前回調査と聞き方が異なる。



登録番号  
(刊行物番号)

2022-231

---

## 調布市民の健康づくりに関する意識調査報告書（概要版）

---

発行日 令和5年3月発行

発行 調布市福祉健康部健康推進課  
〒182-0026  
東京都調布市小島町2-33-1  
文化会館たづくり西館保健センター

電話 042-441-6100（直通）

---

