

小金井市市民健康づくり審議会委員名簿

令和4年11月2日現在

番号	氏名	推薦団体	選出区分
1	小森哲夫	公募市民	一般市民
2	近藤俊之	公募市民	一般市民
3	田中達志	公募市民	一般市民
4	羽田野勉	公募市民	一般市民
5	堀江健一	公募市民	一般市民
6	森戸よう子	小金井市議会	市議会議員
7	小松淳二	小金井市医師会	医療関係者
8	富永智一	小金井市医師会	医療関係者
9	西野裕仁	小金井市医師会	医療関係者
10	黒米哲也	小金井歯科医師会	医療関係者
11	田中智巳	小金井市薬剤師会	医療関係者
12	田川尚子	小金井市社会福祉協議会	社会福祉関係者
13	緒方澄子	小金井市民生委員児童委員協議会	社会福祉関係者
14	深井園子	東京都多摩府中保健所	保健所職員
15	瀬川博昭	小金井市体育協会	社会体育関係者

小金井市保健福祉総合計画（健康増進計画）策定のための アンケート調査ご協力をお願い

市民の皆様には日ごろから福祉行政にご協力いただき、ありがとうございます。

小金井市では、保健福祉に関する施策の総合的な推進を図るため、小金井市保健福祉総合計画を策定しています。保健福祉総合計画の中の一つとして、市民一人ひとりがいつまでも元気で、充実した人生を過ごすことができる社会づくりに向けて、「健康増進計画」を改定することとなりました。

このアンケート調査は、保健福祉総合計画の中の健康増進計画改定のための調査で、無作為に抽出した18歳以上の市民2,000人を対象に実施します。皆様の健康についての意識や考え方、生活習慣などについての実態を把握するとともに、ご意見、ご提言を広くお聞きし、計画改定に反映していきたいと考えております。また、このアンケート調査に際しましてはプライバシーの保護に万全を期しておりますので、趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和4年 月

小金井市長

ご記入にあたってのお願い

- この調査票には、お名前・ご住所をご記入しないでください。
- ご記入は、ご本人にお願いいたします。ご本人のご記入が困難な場合は、ご家族の方などがご本人のお考えをお聞きのうえ、またはご意向をくみ取ったうえで、代理でご記入をお願いいたします。
- お答えは、あてはまる回答の番号に○をつけてください。また、記入欄については、具体的にその内容をご記入ください。
- 「その他」に○をつけられた方は、()内に具体的にその内容をご記入ください。
- なお、本調査の結果は統計的に処理いたしますので、お答えいただいた方にご迷惑をおかけするようなことは一切ございません。思いのままをお答えいただきますようお願い申し上げます。
- ご記入いただいた調査票は、**●月●日(●)**までに、同封の封筒に入れて（切手を貼らずに）投函してください。ご協力の程よろしくようお願い申し上げます。

【調査に関するお問い合わせ先】

小金井市福祉保健部健康課（小金井市保健センター）

〒184-0015 貫井北町 5-18-18

電話：042-321-1240 FAX：042-321-6423

F8 あなたが、現在治療している、または過去に診断されたことがある病気についてお答えください。
 (①～⑬についてそれぞれ1つに○)

	診断されたことがある			診断されたことがない	
	現在治療している	治療し完治した	治療を自己中断もしくは未治療	医師から注意するように言われている	医師から特に何も言われていない
①糖尿病	1	/	3	4	5
②高血圧症	1	2	3	4	5
③脂質異常症	1	2	3	4	5
④脳卒中	1	2	3	4	5
⑤心疾患	1	2	3	4	5
⑥痛風	1	2	3	4	5
⑦歯周病	1	2	3	/	5
⑧がん	1	2	3	/	5
⑨骨粗しょう症	1	2	3	4	5
⑩COPD (慢性閉塞性肺疾患)	1	/	3	4	5
⑪肝炎	1	2	3	/	5
⑫うつ病などの心の病	1	2	3	4	5

2. 健診（検診）・生活習慣予防等について

問1 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(1つに○)

東京都

1. 関心がある
2. どちらかといえば関心がある
3. どちらかといえば関心がない
4. 関心がない

問2 あなたは、新型コロナウイルス感染症の拡大により、こころとからだの健康に悪い影響はありましたか。(いくつでも○)

東京都

1. 食事のバランスが悪くなった
2. 運動など体を動かす機会が減った
3. 体重が増えた
4. 体重が減った
5. 睡眠時間や睡眠の質が低下した
6. 飲酒量が増えた
7. たばこの本数が増えた
8. ストレスを感じるが増えた
9. 地域の人との交流が減った
10. 孤独や孤立を感じるが増えた
11. 健診・検診（がん検診等）を受けなくなった
12. その他（ ）

問3 毎日の生活で、負担感のない程度に健康づくりの取組を継続することが、健康の維持・増進につながります。あなたは、毎日の生活のなかで実践していることはありますか。(いくつかでも○)

東京都

1. 栄養バランスを意識した食事をするようにしている
2. 野菜を食べるようにしている
3. 寝る前は食べないようにしている
4. 短い距離は歩いたり、エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使ったりするようにしている
5. 散歩やウォーキング、体操などの軽い運動をしている
6. 睡眠時間を十分とるようにしている
7. 気分転換などをしてストレスをため込み過ぎないようにしている
8. 休肝日を設けるなど過度な飲酒を控えている
9. 喫煙しない、または禁煙している
10. 歯磨きのときに、歯ブラシのほか、週に1回以上、デンタルフロスや歯間ブラシ等を使用している
11. マスクの着用や手洗い、三密（密集・密接・密閉）を避けるなど感染症対策をしている
12. その他（)
13. 特に何もしていない

問4 次の各種健診（検診）について、この1～2年の受診状況をお答えください。

計画書

(①～⑩についてそれぞれ1つに○)

	市の健診（検診）を受診した	他の機関※で受診した	受診していない
①健康診査（健康診断）	1	2	3
②人間ドック	1	2	3
③胃がん検診	1	2	3
④肺がん検診	1	2	3
⑤大腸がん検診	1	2	3
⑥子宮頸がん検診（女性のみ）	1	2	3
⑦乳がん検診（女性のみ）	1	2	3
⑧その他のがん検診	1	2	3
⑨骨粗しょう症検診（女性のみ）	1	2	3
⑩歯科健診	1	2	3

※他の機関とは、職域等（職場や社会保険組合等）や個人的に受診した場合をいいます。

問4で①健康診査（健康診断）もしくは、②人間ドック「受診していない」と回答した方におたずねします

問4-1 受けなかった理由をお答えください。(いくつかでも○)

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1. 受ける時間がないから | 2. 受ける場所が分からないから |
| 3. 悪いところが見つかるのが怖いから | 4. 健康だから必要がないと思っているから |
| 5. ふだん医師に見てもらっているから | 6. 心配なときは医療機関を受診できるから |
| 7. コロナ等の感染症が怖いから | 7. その他（) |
| 8. 特に理由はない | |

問5 各種健診（検診）の費用（自分で支払う費用）についておたずねします。自分で支払う費用が発生することについて、あなたのお考えにも近いものはありますか（1つに○）

1. 当然である
2. 自分で支払う費用が発生するのはやむを得ない
3. 無料で実施すべきである

※各種健診（検診）では、おおむね5,000円～10,000円（平均7,000円）の費用がかかりますが、現在、小金井市では乳がん検診（2,000円）、胃がん検診（胃部エックス線検査1,000円、胃内視鏡検査3,000円）、肺がん検診（胸部エックス線検査500円、喀痰細胞診500円）、大腸がん検診（500円）、子宮がん検診（1,000円）、を有料で実施しています。

問6 受診する際に、自分で支払う費用の額は、どのくらいが妥当と考えますか。（1つに○）

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 無料 | 2. 500円未満 |
| 3. 500円以上1,000円未満 | 4. 1,000円以上2,000円未満 |
| 5. 2,000円以上3,000円未満 | 6. 3,000円以上 |
| 7. よくわからない | |

問7 生活習慣病予防のために気を付けていることはありますか。（いくつでも○）

計画書

- | | |
|--------------|-------------------|
| 1. 定期的に体重を測る | 2. 食事のとり方に気を付けている |
| 3. 定期的に運動をする | 4. 規則正しい生活をしている |
| 5. 睡眠・休養をとる | 6. 酒やたばこを控える |
| 7. その他（ | 8. 特にない |

3 栄養・食生活について

問8 食生活に関して、あなたがふだん、意識していることはどのようなことですか。（いくつでも○）

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1. 野菜をなるべく食べるようにしている | 2. 魚をなるべく食べるようにしている |
| 3. 大豆製品をなるべく食べるようにしている | 4. 塩分をなるべくひかえるようにしている |
| 5. 脂質をなるべくひかえるようにしている | 6. 糖분을なるべくひかえるようにしている |
| 7. 腹八分目を心がけている | 8. よく噛んで食べるようにしている |
| 10. その他（ | 11. 特にない |

計画書

問9 次の食事に関する項目について、あなたがふだんしていることをお答えください。（いくつでも○）

- | | |
|---------------------------------|---------------------|
| 1. 1日3食、食べている | 2. 食事の時間はおおよそ決まっている |
| 3. 朝食を食べている | |
| 4. 主食と主菜と副菜※を揃える等、栄養のバランスを考えている | |
| 5. 1日350g（1日5皿）以上野菜を食べている | 6. 食事の量を調整し、制限している |
| 7. 間食をする | 8. 昼食は外食が多い |
| 9. 惣菜をよく利用する | 10. 甘い飲み物をよく飲む |
| 11. 食品を購入する時、栄養成分表示を見る | 12. その他（ |

計画書

数値目標

※主食・・・ごはん、パン、麺類等

※主菜・肉や魚卵、大豆製品等のメイン料理

※副菜・野菜、海草、きのこ類

問10 あなたは、下の「食事バランスガイド」について知っていますか。(1つに○)

1. 内容を知っている
2. 内容を知って参考になっている
3. 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
4. 知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)



4 運動について

問11 あなたは、平均すると、1日に何分※、歩いていますか。(1つに○)

計画書

1. 40分未満
2. 40分以上1時間未満
3. 1時間以上1時間20分未満
4. 1時間20分以上1時間40分未満
5. 1時間40分以上

※参考:10分=1,000歩

計画書

数値目標

問12 あなたは、1日に30分以上、身体を動かすこと※を週2回以上行っていますか。(1つに○)

1. 行っている→

2. 行っていない

※身体を動かすこととは、ウォーキング、スポーツ(水泳・球技など)、家の掃除、軽く息が上がる運動などです。

問12で「1. 行っている」と回答した方におたずねします。

問12-1 身体を動かすことを始めてから、どのくらいの期間が経ちましたか。(1つに○)

1. 2年以上
2. 1年以上2年未満
3. 6か月以上1年未満
4. 3か月以上6か月未満
5. 3か月未満

問12で「2. 行っていない」と回答した方におたずねします。

問12-2 身体を動かしていない理由についてお答えください。(いくつでも○)

1. 運動する時間がない
2. 運動する場所がない
3. 一緒にする仲間がない
4. お金がかかる
5. 運動が嫌いだ
6. 健康や身体上の理由で運動できない
7. 必要を感じない
8. その他 ()
9. 特に理由はない

問13 あなたは、日常的に運動を続けるには、どのようなことが必要だと思いますか。(いくつでも○)

1. 運動できる場所
2. 運動指導者などの専門家
3. 運動教室などの機会
4. 経済的負担が少ないこと
5. 一緒に運動できる仲間
6. 自分を励ましてくれる人
7. その他 ()
8. 特に必要なことはない
9. 運動はしていない

計画書

問 14 あなたは、市民体育祭などの市が開催するスポーツイベントに参加したことはありますか。
(1つに○)

計画書

1. 参加したことがある 2. 参加したことはないが知っている 3. 参加したことはない

5 休養・睡眠・こころの健康について

問 15 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(1つに○)

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

問 16 ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。(1つに)

数値目標

1. 十分とれている 2. まあまあとれている
3. あまりとれていない 4. まったくとれていない

問 16 で「3. あまりとれていない」、「4. まったくとれていない」と回答した方におたずねします。

問 16-1 睡眠で休養が十分にとれていない理由についてお答えください。(いくつでも○)

1. 自分が望む睡眠時間を確保できないから
2. 睡眠の時間は長くても、朝起きるとだるいと感じるから
3. なかなか寝つけないから 4. 睡眠が浅く、時々目がさめるから
5. その他 ()

問 17 ここ1か月間、仕事や家庭や交友などの不満、悩み、苦労などによるストレスがありましたか。
(1つに○)

計画書

1. 大いにある 2. 多少ある 3. あまりない 4. まったくない

問 18 あなたは、最近1か月の間に次のようなことがありましたか。(1つに○)

1. 何もする気になれない 2. 朝起きたとき疲れを感じる 3. 落ち着かない
4. イライラしている 5. ゆうつである 6. よく眠れない
7. 食欲がない 8. その他 () 9. 特にない

問 19 ストレスがあったときの対処法は次のうちどれですか。(いくつでも○)

1. 積極的に問題の解決にとりくむ 2. 体を動かす
3. リラクゼーションやマッサージなどに行く 4. 趣味(映画、旅行など)を楽しむ
5. テレビを見たり、音楽を聴く 6. 家族や友人に悩みを聞いてもらう
7. カウンセラー等の専門家に相談する 8. 解決をあきらめて放棄する
9. 我慢して耐える 10. 楽観的に考えようとする
11. お金を使うことで解消する 12. 酒を飲む
13. たばこを吸う 14. 食べる
15. 眠る 16. その他 ()
17. 特にない

問 20 あなたは、悩みやストレスなどについて誰かに相談していますか。(いくつでも○)

- | | | |
|---------------------|------------------|--------------|
| 1. 家族 | 2. 友人・知人・職場の同僚など | 3. 医療機関 |
| 4. 職場や学校の相談室 | 5. 公的機関の相談窓口 | 6. 民間の相談機関 |
| 7. インターネットでの情報交換や相談 | | |
| 8. その他 () | | 9. 特に相談していない |

問 21 あなたは、こころの健康を保つためにどのような機関やしくみがあればいいと思いますか。(いくつでも○)

計画書

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| 1. いつでも相談できる窓口 (電話・インターネットなど) | |
| 2. 同じ悩みを持つ人と話せる場所や機会の提供 | |
| 3. こころの健康についての講座の開催 | 4. ゲートキーパー※養成講座の開催 |
| 5. 専門家につないでくれる体制の整備 | 6. 市の広報誌やホームページによる情報提供 |
| 7. その他 () | 8. 特にない |

※「ゲートキーパー」とは、「地域や職場、教育、その他様々な分野において、身近な人の自殺のサインに気付き、その人の話を受け止め、必要に応じて専門相談機関へつなぐなどの役割が期待される人」のことです。

6 飲酒・喫煙について

20歳未満の方は、問 25 (9ページ) へお進みください。

20歳以上の方は、問 22 から問 24 にもお答えください。

問 22 あなたは、週に何日お酒 (清酒、焼酎、ビール、洋酒など) を飲みますか。(1つに○)

計画書

- | | | | |
|----------|-----------|------------------|------|
| 1. 毎日 | 2. 週5～6日 | 3. 週3～4日 | 数値目標 |
| 4. 週1～2日 | 5. 月に1～3日 | 6. ほとんど飲まない・飲まない | |

問 22 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」と回答した方におたずねします。

問 22-1 お酒を飲む日は、清酒に換算して、1回あたりどのくらいの量を飲みますか。(1つに○)

- | | | |
|---------------------|---------------------|---------------------|
| 1. 1合 (180ml) 未満 | 2. 1合～2合 (360ml) 未満 | 3. 2合～3合 (540ml) 未満 |
| 4. 3合～4合 (720ml) 未満 | 5. 4合～5合 (900ml) 未満 | 6. 5合 (900ml) 以上 |

計画書

換算表

日本酒	1合	焼酎 35度 (80ml)	1合
ビール大びん 1本 (663ml)	1.35合	チューハイ 7度 (350ml)	1合
ビール中びん 1本 (500ml)	1合	ウイスキーダブル 1杯 (60ml)	1合
ビール小びん 1本 (350ml)	0.7合	ワイングラス 2杯 (240ml)	1合

問 23 国は、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を、1日あたりの純アルコール摂取量が男性 40g (清酒換算で2合) 以上、女性 20g (清酒換算で1合) 以上と示しています。あなたは、このことを知っていますか。(1つに○)

東京都

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

問 24 あなたは、現在たばこを吸っていますか。(1つに○)

計画書

数値目標

- | | |
|----------------|---------------------|
| 1. 吸っている | 2. 吸っているがやめようと思っている |
| 3. 以前吸っていたがやめた | 4. 吸っていない |

問 24 で「1. 吸っている」と回答した方におたずねします。

問 24-1 現在、あなたが吸っているたばこ製品は何ですか。(いくつでも○)

東京都

1. 紙巻きたばこ 2. 加熱式たばこ 3. その他(葉巻、パイプ等)

問 24-2 現在、あなたは1日何本吸っていますか。また、何年以上たばこを吸っていますか。

() 本 () 年

問 25 からは、全ての方にお伺いします。

問 25 あなたは、喫煙が健康に与える影響について、どのようなことを知っていますか。(いくつでも○)

- | | | | |
|-----------|---------------------------------|----------|-------------------|
| 1. がん | 2. 虚血性心疾患 | 3. 脳卒中 | 4. COPD(慢性閉塞性肺疾患) |
| 5. ぜんそく | 6. 気管支炎胃潰瘍 | 7. 糖尿病 | 8. 歯周病 |
| 9. 妊娠への影響 | 10. その他() | 11. 知らない | |

問 26 あなたは、受動喫煙^{※1}が健康に影響^{※2}を与えることを知っていますか。(1つに○)

計画書

1. 知っている 2. 知らない

※1 他人の吸っているたばこの煙を吸ってしまうこと。

※2 肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、小児のぜんそく、乳幼児突然死症候群(SIDS)など。

健康増進法の一部を改正により、受動喫煙対策については変更

問 27 あなたは、おおよそこの1年の間に受動喫煙を経験しましたか。(1つに○)

東京都

1. 経験した 2. 経験しなかった

問 27 で「1. 経験した」と回答した方におたずねします。

問 27-1 どこで受動喫煙を経験しましたか。(いくつでも○)

東京都

- | | | |
|--|---------------|--------|
| 1. 飲食店(レストラン・喫茶店・居酒屋等) | | |
| 2. 商業施設(デパート・ショッピングモール・スーパー・コンビニ・小売店等) | | |
| 3. 宿泊施設(ホテル・旅館等) | | |
| 4. 娯楽施設(パチンコ店・ゲームセンター・カラオケ店等) | | |
| 5. 駅・空港 | 6. 保育所・幼稚園・学校 | 7. 官公庁 |
| 8. 病院 | 9. 職場 | 10. 公園 |
| 11. 路上等 | 12. 自宅 | |
| 13. その他() | | |

東京都

問 28 慢性閉塞性肺疾患(COPD)について、あなたは、この病気を知っていましたか。(1つに○)

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

7 歯と口腔の健康について

問 29 あなたは、歯周病予防をしていますか。(1つに○)

計画書

1. はい 2. いいえ

問 30 あなたは、ふだんは歯や歯ぐきの健康のためにどのようなことをしていますか。(いくつでも○)

計画書

1. 定期的に歯科健診を受ける
2. 食後は歯を磨く
3. 1日2回以上歯みがきをする(食後に限らない)
4. 歯石をとってもらおう
5. 歯間ブラシや糸ようじを使う
6. 歯が痛んだらすぐ受診する
7. その他()
8. 特にしていない

問 31 あなたは、歯周病が生活習慣病をはじめとする全身疾患に影響を及ぼすことを知っていますか。(1つに○)

1. はい 2. いいえ

問 32 現在のあなたの歯の本数について教えてください。(1つに○)

数値目標

1. 20本未満 2. 21本以上25本未満 3. 25本以上

8 医療体制について

問 33 あなたはふだん、健康に関する相談ごとは、どこにしていますか。(いくつでも○)

計画書

1. 家族
2. 友人・知人・職場の同僚など
3. かかりつけ医
4. 職場や学校の医療相談室
5. 市の保健センターなど(保健所、地域包括支援センターなどの公共機関)
6. その他()
7. 特にない

問 34 次うちあなたが「かかりつけ(主治医など)を決めているものについてお答えください。(いくつでも○)

数値目標

1. かかりつけ医
2. かかりつけ歯科医
3. かかりつけ薬局
4. 特に決めていない

問 35 お住まいの地域の医療サービスや危機管理体制についてお聞きします。

計画書

(1) 地域の医療サービスや危機管理体制は充実していると思いますか。

(2) 利用(参加)したことはありますか。

(①～⑤の(1)、(2)についてそれぞれ1つに○)

	(1) 充実の実感					(2) 利用(参加) 経験	
	充実している	どちらかといえば充実している	どちらかといえば充実していない	充実していない	わからない	ある	ない
①市内の休日、夜間の医療体制	1	2	3	4	5	1	2
②小児救急医療体制	1	2	3	4	5	1	2
③救急医療体制	1	2	3	4	5	1	2
④医療機関や相談窓口情報の周知	1	2	3	4	5	1	2
⑤総合防災訓練(医療救護訓練※)などの実施	1	2	3	4	5	1	2

※医療救護訓練では、医師会、歯科医師会、薬剤師会、警察等と市民の協力を得ながら、実際の災害時を想定した医療にかかわる訓練を行います。

問 36 あなたは、隣近所の人とはどの程度お付き合いをしていますか。(1つに○)

1. 多くの人と親しく付き合っている
2. 特定の人とは親しくしている
3. 相談できる人がいる
4. たまに挨拶や立ち話等をする程度である
5. ほとんど付き合いはない

問 37 あなたは、地域や住民による各種の活動に参加したことはありますか。(1つに○)

計画書

1. 現在、継続的に参加している
2. たまに、参加することがある
3. 参加したことはあるが、現在はほとんどしていない
4. 参加したことはない
5. 参加することができない

問 37で「1. 現在、継続的に参加している」、「2. たまに、参加することがある」、「3. 参加したことはあるが、現在はほとんどしていない」と回答した方におたずねします。

問 37-1 どのような活動に参加したことがありますか。(いくつでも○)

1. 町会活動や自治会活動
2. 地域のお祭りやイベントへの参加
3. ポランティア活動
4. 老人クラブ活動
5. サークル活動
6. ごみのリサイクル活動
7. 地域防災活動
8. 交通安全活動
9. 自然環境保護などの環境活動
10. その他 ()

問 38 どのような条件であれば、地域や住民による各種活動に参加したいと思いますか。(いくつでも○)

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1. 活動情報の提供がある | 2. 友人等と一緒に参加できる |
| 3. 身近なところで活動できる | 4. 活動時間や曜日を選べる |
| 5. 気軽に参加できる | 6. 適切な指導者やリーダーがいる |
| 7. 特技や知識が活かせる | 8. 身体的な負担が少ない |
| 9. 経済的な負担が少ない | 10. 自分の知識や経験を豊かにできる |
| 11. その他 () | 12. 特にない |

問 39 小金井市では、「誰もが安心して暮らせる思いやりのあるまち」の実現をめざしています。あなたは、小金井市は「誰もが安心して暮らせる思いやりのあるまち」だと思えますか。(1つに○)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. そう思う | 2. どちらかといえばそう思う |
| 3. どちらかといえばそう思わない | 4. そう思わない |

保健医療サービス等について

問 40 あなたは、市が実施している次の保健医療サービス(事業)に参加(利用)したことがありますか。「ない」と答えた方は、右側の設問についてお答えください。(①～⑬についてそれぞれ1つに○)

	(1) 参加(利用) 状況		(2) 認知度	
	ある	ない	知っている	知らない
①健康診査(健康診断)	1	2	1	2
②各種がん検診	1	2	1	2
③成人歯科健診	1	2	1	2
④肝炎ウイルス検診	1	2	1	2
⑤骨粗しょう症検診(女性のみ)	1	2	1	2
⑥健康づくりフォローアップ教室	1	2	1	2
⑦栄養に関する相談や講習会	1	2	1	2
⑧歯科に関する相談や講演会	1	2	1	2
⑨医師による健康講演会	1	2	1	2
⑩成人健康相談	1	2	1	2
⑪健康手帳の配布	1	2	1	2
⑫休日診療・休日歯科診療(夜間含む)	1	2	1	2
⑬予防接種事業(高齢者インフルエンザ、高齢者肺炎球菌)	1	2	1	2



※健康づくりフォローアップ教室とは、ライフステージに応じた生活習慣や行動を知り、健康づくりを促進することを目的とした教室です。いきいき健康教室や、体組成測定でボディメイク教室、親子健康教室、血管若返り教室、骨粗しょう症予防教室、糖尿病予防教室などがあります。

問 41 次の用語について、知っていますか（それぞれ1つに○）

	言葉も内容も 知っている	言葉は聞いたこと があるが、内容は よく知らない	初めて聞いた、 知らなかった
①メタボリックシンドローム（通称メタボ）	1	2	3
②ロコモティブシンドローム（略称ロコモ）	1	2	3
③COPD	1	2	3
④フレイル	1	2	3

- ①「メタボリックシンドローム」とは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。単に腹囲が大きいだけではあてはまりません。
- ②「ロコモティブシンドローム」とは、運動器（体を動かすための機関 ※骨・筋肉・関節・靭帯、腱・神経など）の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことです。
- ③「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」とは、タバコなどの有害な空気を日常的に吸入することによる進行性の疾患です。
- ④「フレイル」とは、年齢とともに心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり）が低下した状態のことです。正しい対処を行えば、健康な状態に戻る可能性があります。

問 42 あなたは、日ごろ、健康に関する情報を何から得ていますか。この中からいくつでもお選びください。（いくつでも○）

東京都

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------|
| 1. テレビ | 2. ラジオ |
| 3. 新聞 | 4. インターネット（SNSを除く） |
| 5. SNS（ツイッター、フェイスブック、ユーチューブ、ライン等） | |
| 6. 市のホームページ | 7. 市の広報紙 |
| 8. 健康関連の本 | 9. 雑誌の特集記事 |
| 10. 健康に関する講演会や研修 | 11. 病院等の医療機関 |
| 12. 薬局（薬剤師） | 13. 保健所・保健センター等の公的な相談機関 |
| 14. 職場 | 15. NPOや患者会などの民間団体 |
| 16. 駅などの看板や広告 | 17. 家族・友人・知人からの情報 |
| 18. その他（ | ） |
| 19. 特にない | |

問 43 あなたは、たくさんある健康に関する情報の中から、自分の求める情報を入手できていると思いますか。（1つに○）

東京都

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. そう思う | 2. どちらかといえばそう思う |
| 3. どちらかといえばそう思わない | 4. そう思わない |

健康増進計画

1 計画の目的

本計画は、国や都の計画を踏まえながら、市民一人ひとりが生涯を通じて質の高い生活を送ることができるよう、生活習慣病予防と健康づくりに関する正しい情報の普及と啓発をめざし策定するものです。

健康日本21（第二次）の 5つの基本的な方向

- (1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- (3) 社会生活を営むための必要な機能の維持及び向上
- (4) 健康を支え、守るための社会環境の整備
- (5) 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

東京都健康推進プラン21（第二次）の 3つの基本的な方向

- (1) どこに住んでいても、生涯にわたり健やかに暮らせる社会の実現
- (2) 都の特性や都民の健康状況を踏まえた目標の設定
- (3) 目標達成に向けた都民及び関係機関の役割・取組の明確化

2 計画の理念

「小金井市しあわせプラン」の将来像を踏まえ、本計画では、市民の多くが、健康寿命（元気に長生きできる期間）を延ばし、これからの長寿社会を認知症や寝たきり等になることなく、生涯を通じて健康で質の高い生活を送ることができる社会をめざします。

また、市内の緑豊かな自然や文化財などの地域特性をいかし、みんなで楽しく健康づくりができる環境づくりをめざします。

そのため、本計画では基本理念を次のように定め、市民一人ひとりが、自らに適した方法で”楽しみながら” 続けていくことができる健康づくりを推進します。

自然とふれあい みんなで楽しむ 健康づくり

3 基本目標

1 生活習慣病の発症予防・重症化予防

がんや糖尿病等の生活習慣病・メタボリックシンドローム等は、生活習慣の改善により罹患を減らすことが期待できます。しかし、罹患した場合には長期にわたり治療を継続することが必要となるため、望ましい生活習慣を身に付け、発症を予防したり、治療を中断せずに継続するなどの重症化予防が欠かせません。

そのため、がん、糖尿病・メタボリックシンドロームなどに対処できるよう、特定健診やがん検診等の受診を積極的に促し、早期発見に努め、発症予防や重症化予防に重点を置いた対策を推進します。

2 生活習慣の改善

健康寿命を延伸し、生活の質を向上させるためには、健康的な生活習慣を身に付けることが重要です。

日々の生活の中で健康づくりの基本となる適切な食生活や運動、歯と口腔の健康などについて、適切な情報を発信し、市民の主体的な取り組みを推進します。また、飲酒や禁煙については、健康への影響に対する理解を深める取り組みを推進します。

3 健康を育む環境整備

生涯を通じて健康であるために、市民の身近なところに健康づくりに関する情報や場の提供、医療体制が整えられることが求められています。

そのため、市民が安心して医療を受けることができる環境を整備し、市民が利用しやすい健康づくりの場や情報を提供するとともに、スポーツやレクリエーションの機会を通して、健康の増進を図ります。

4 施策体系

【基本理念】

自然とふれあい
みんなで楽しむ
健康づくり

【基本目標】

1 生活習慣病の
発症予防・重症化予防

2 生活習慣の改善

3 健康を育む環境整備

【基本施策】

(1) がん検診の推進

(2) 糖尿病・メタボリックシンドローム対策の推進

(1) 栄養・食生活支援

(2) 身体活動・運動支援

(3) 休養・こころの健康づくり

(4) 飲酒対策・禁煙の推進

(5) 歯と口腔の健康づくり

(1) 医療体制の充実

(2) 健康づくり環境の充実

【施策】

【個別事業・取り組み】

①がん検診の充実	各種がん検診／がん検診後フォローの推進
②がんに関する情報の普及啓発	乳がん自己検診法講習会の実施／がん予防に関する情報提供
①各種健康診査の実施	フォロー健康診査／集団健康診査／肝炎ウイルス検診／骨粗しょう症検診／特定健康診査／特定保健指導
②健康づくりに関する情報の普及啓発	成人健康相談／健康講演会
①望ましい食生活と栄養に関する情報提供の充実	栄養個別相談／栄養集団指導（栄養講習会）／食生活に関する知識の普及啓発（健康づくりフォローアップ事業）
②食育に関する取り組みの推進	食育推進計画の推進／★食育月間行事による普及啓発
①望ましい身体活動に関する情報提供の充実	成人健康相談（再掲）／身近にできる運動・体操の普及（健康づくりフォローアップ事業）
①休養に関する情報提供の充実	関係機関との連携による相談の充実／★休養に関する知識の普及啓発（健康づくりフォローアップ事業）
②こころの健康についての知識の普及啓発	こころの健康に関する取り組みの推進
①飲酒に関する取り組みの推進	適量飲酒の普及啓発（健康づくりフォローアップ事業）／★妊婦の飲酒についての情報提供／未成年者の飲酒の防止
②禁煙に関する取り組みの推進	たばこの健康被害についての普及啓発／禁煙支援等の推進／未成年者の喫煙の防止
①歯科に関する取り組みの推進	成人歯科健康診査／妊婦歯科健康診査／歯科健康教育・相談／かかりつけ歯科医の紹介
②歯と口腔の健康づくりに関する情報提供の充実	歯周病予防対策の推進（健康づくりフォローアップ事業）／★「6024・8020運動」の推進
①身近な地域で安心して医療を受けられる体制づくり	かかりつけ医の普及／★保健・医療体制の充実
①市民が利用しやすい健康づくりの場の充実	スポーツ・レクリエーションの機会の充実／★健康づくりの場の情報提供

5 数値目標

指標		対象	現状 (平成28年度)	目標 (平成35年度)
がん検診受診率 (健康課)	胃がん検診	40歳以上	4.7% ^{※1}	50.0%以上 ^{※2}
	肺がん検診	40歳以上	3.2%	50.0%以上 ^{※2}
	大腸がん検診	40歳以上	17.5%	50.0%以上 ^{※2}
	子宮頸がん検診	20歳以上の女性	14.2%	50.0%以上 ^{※2}
	乳がん検診	40歳以上の女性	17.1%	50.0%以上 ^{※2}
特定健康診査の受診者の割合 (資料：保険年金課)		40～74歳の 市国民健康保険 加入者	51.7%	70.0% ^{※3} 国指針
特定健康診査後の保健指導利用率 (資料：保険年金課)		40～74歳の 市国民健康保険 加入者	15.8%	45.0% ^{※3} 国指針
朝食を食べる人の割合 (資料：平成28年度アンケート調査)	18歳以上の男性	67.9%	100%に 近づける ^{※4}	
	18歳以上の女性	78.5%		
栄養のバランスを考えている人の割合 (主食と主菜と副菜を揃える等) (資料：平成28年度アンケート調査)	18歳以上の男性	37.2%	増やす (60.0%以上) ^{※4}	
	18歳以上の女性	61.8%		
日頃なんらかの運動をしている人の割合 (資料：平成28年度アンケート調査)	18歳以上の男性	56.7%	60.0%以上 ^{※5}	
	18歳以上の女性	50.8%	55.0%以上	
睡眠での休養が十分とれている人の割合 (資料：平成28年度アンケート調査)	18歳以上の男性	26.4%	30.0%	
	18歳以上の女性	21.7%	25.0%	
お酒を毎日飲む(休肝日のない)人の割合 (資料：平成28年度アンケート調査)		20歳以上の市民	22.8%	15.0%
たばこを吸っている人の割合 (資料：平成28年度アンケート調査)		20歳以上の市民	15.3%	12.0% ^{※6} 国指針
自分の歯が「20本以上」ある人の割合 (資料：成人歯科健診受診者の結果)		80歳以上の市民	77.3%	85.0%
かかりつけ歯科医がいる人の割合 (資料：平成28年度アンケート調査)		18歳以上の市民	55.5%	60.0%
かかりつけ医がいる人の割合 (資料：平成28年度アンケート調査)		20歳以上の市民	60.1%	65.0%
スポーツ教室・スポーツ大会の参加者数 (資料：小金井市しあわせプラン (第4次基本構想・後期基本計画))		全市民	15,440人 (平成27年) (実数)	21,200人 ^{※7} (実数)

※1 国の「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」に基づき、40歳以上の受診率としました。

※2 国の「がん対策推進基本計画(第3期)」(平成29年10月)の目標値と同じ値としました。

※3 厚生労働省「健康日本21(第二次)」の目標値と同じ値としました。

※4 「第3次小金井市食育推進計画」の取り組みの指標(P.19)に基づき設定しました。

※5 「第3次小金井市生涯学習推進計画」の「成人の週一回以上のスポーツ実施率」の目標(平成32年度)60.0%を参考に設定しました。

※6 厚生労働省「健康日本21(第二次)」の平成34年度目標値と同じ値としました。

※7 「第3次小金井市生涯学習推進計画」に基づき、平成32年度の目標人数と同数としました。

6 計画の推進体制

(1) 計画の推進体制の整備

行政機関をはじめ、市民、医療保険者、教育関係機関、企業（職域）、健康関連団体等の健康に関わる様々な関係者が、それぞれの特性をいかしつつ連携し、個々の市民の健康づくりを支援する体制を整備し、計画の推進を図ります。

(2) 様々な関係者へ期待する取り組み

① 市

市は、地域における住民の健康づくりの推進役として、各種行政機関、学校、地域・職域団体、健康関連団体等と連携を図り、地域の実状に応じた健康づくり対策に取り組みます。

② 市民

市民は、「自らの健康は自ら守る」を基本に、市の健康づくり事業等への積極的な参加を通じて健康への理解を深め、自らの健康について考え、生涯を通じ適切に健康管理ができるようになることが期待されます。

③ 医療保険者

医療保険者は、特定健康診査・特定保健指導を実施し、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防の重要性について普及啓発を積極的に行うことが期待されます。

④ 教育関係機関

教育関係機関は、児童生徒が健康の大切さを認識できるようにするとともに、家庭や地域と連携し、健康的な生活習慣を身に付けるための教育に取り組むことが期待されます。

⑤ 企業（職域）

企業（職域）は、従業員の健康管理において、特に壮年期・中年期の健康づくりに重要な役割を担っていることから、職場における健康管理を推進するとともに、地域社会の一員として、健康づくり活動の場の提供など、地域の健康づくりに対して協力することが期待されます。

⑥ 健康関連団体

医師会、歯科医師会、薬剤師会、栄養士会などの健康関連団体は、その専門性をいかして、健康に関する相談や情報提供等を実施し、地域の取り組みに積極的に協力して、地域住民の健康づくりを支援することが期待されます。

第2期小金井市保健福祉総合計画（概要版）

発行年月：平成30年3月

発行：小金井市

編集：小金井市福祉保健部

〒184-8504

小金井市本町六丁目6番3号

担当：福祉保健部地域福祉課地域福祉係

電話：042-387-9915 FAX：042-384-2524
