

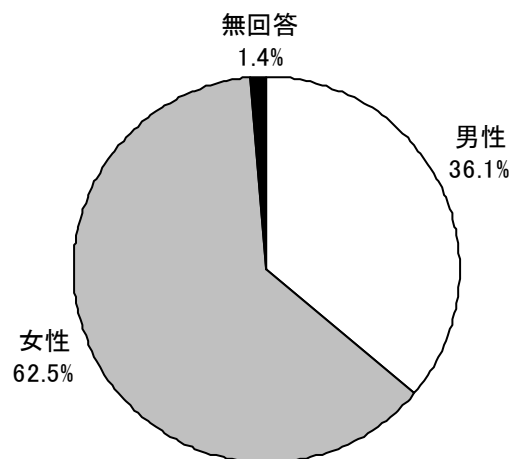
第2章 健康増進計画策定のための アンケート調査結果

1. あなた（ご本人）について

問1 あなたの性別を教えてください。（〇は1つ）

性別については、「男性」が 36.1%、「女性」が 62.5%となっており、女性が過半数を占めています。

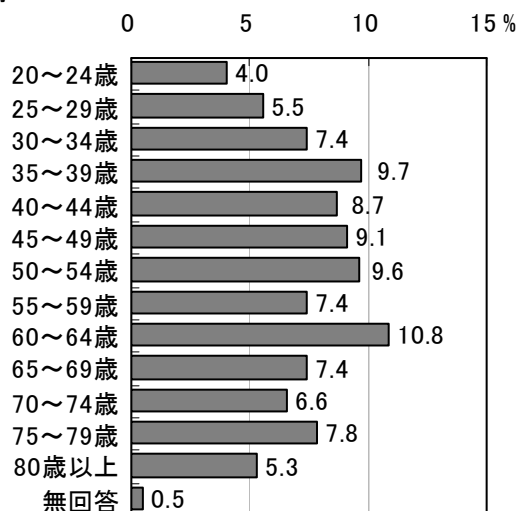
問1 n=793



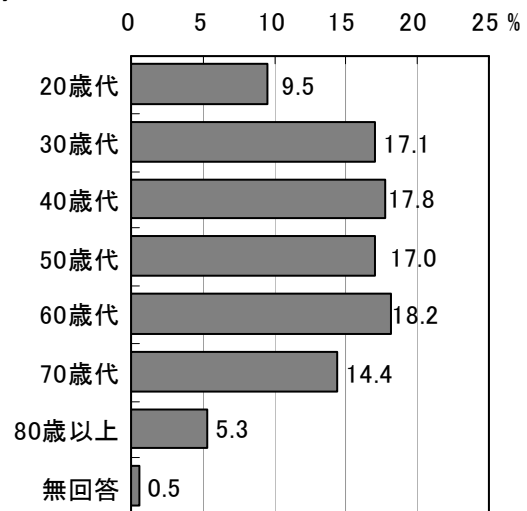
問2 あなたの年齢を教えてください。（〇は1つ）

年齢は、30歳代から60歳代にかけての年代がそれぞれ15～20%の範囲で比較的多くなっています。

問2 n=793



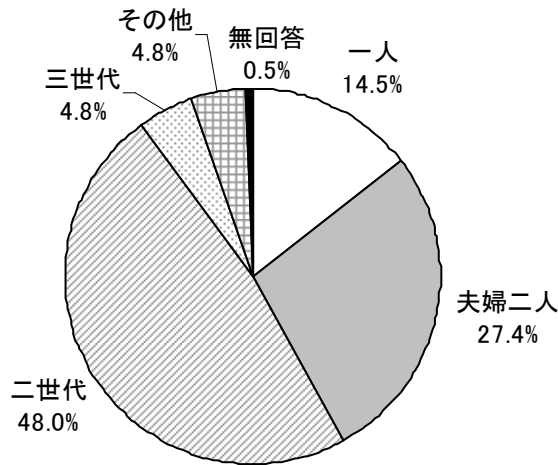
問2 n=793



問3 あなたの現在の世帯構成を以下の中から教えてください。(〇は1つ)

世帯構成は「二世帯」が48.0%で約半数、次いで「夫婦二人」が27.4%、「一人」が14.5%となっています。

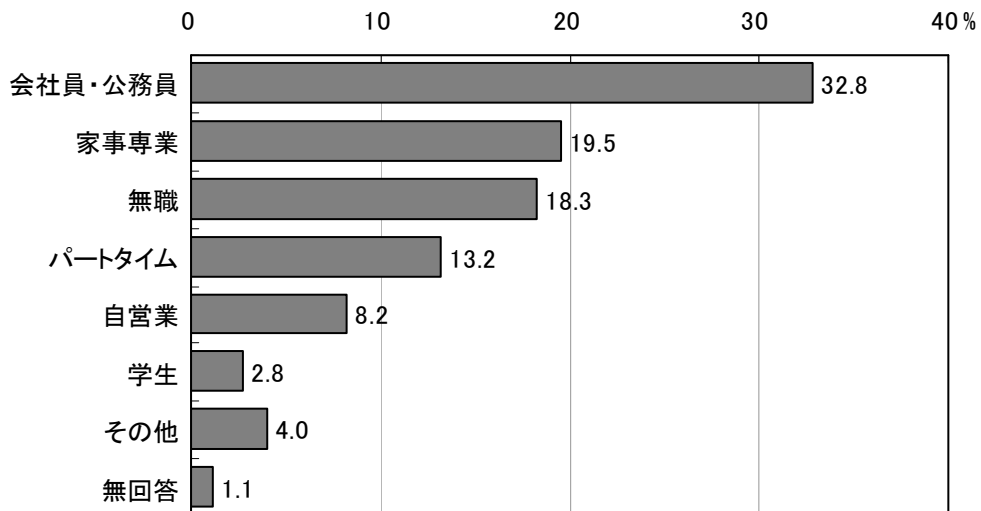
問3 n=793



問4 あなたのお仕事についてお答えください。(〇は1つ)

仕事は、「会社員・公務員」が32.8%で最も多く、次いで「家事専業」が19.5%、「無職」が18.3%となっています。

問4 n=793

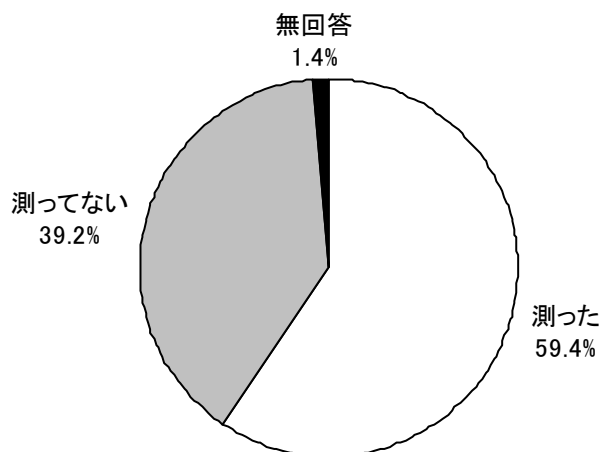


2. 身体の状況・健康状態について

問5 あなたは最近（1年以内）、体脂肪率を測ったことはありますか。（○は1つ）

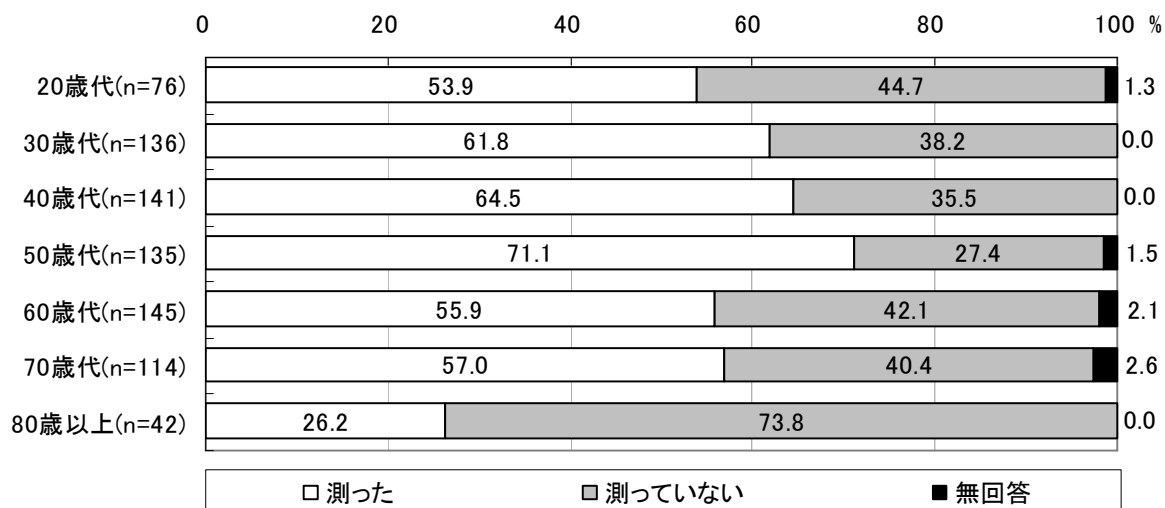
1年以内に体脂肪率を「測った」ことがある人が59.4%と約6割を占めています。

問5 n=793



■体脂肪率の測定（年齢別）

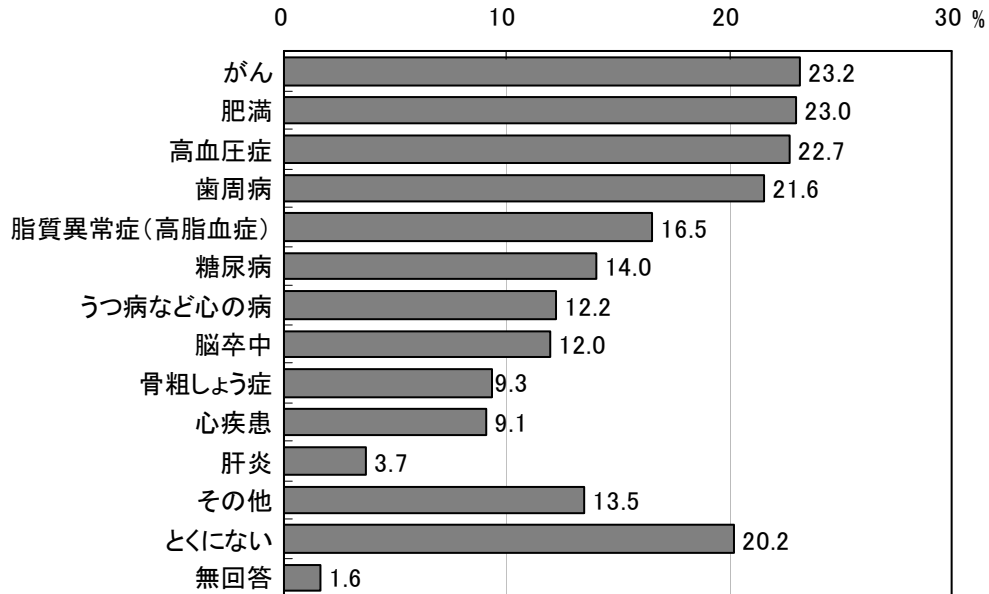
年齢別では50歳代で「測った」ことのある人が7割を超えて高くなっています。



問6 あなたが最近、気になっている病気は何ですか。(〇はいくつでも)

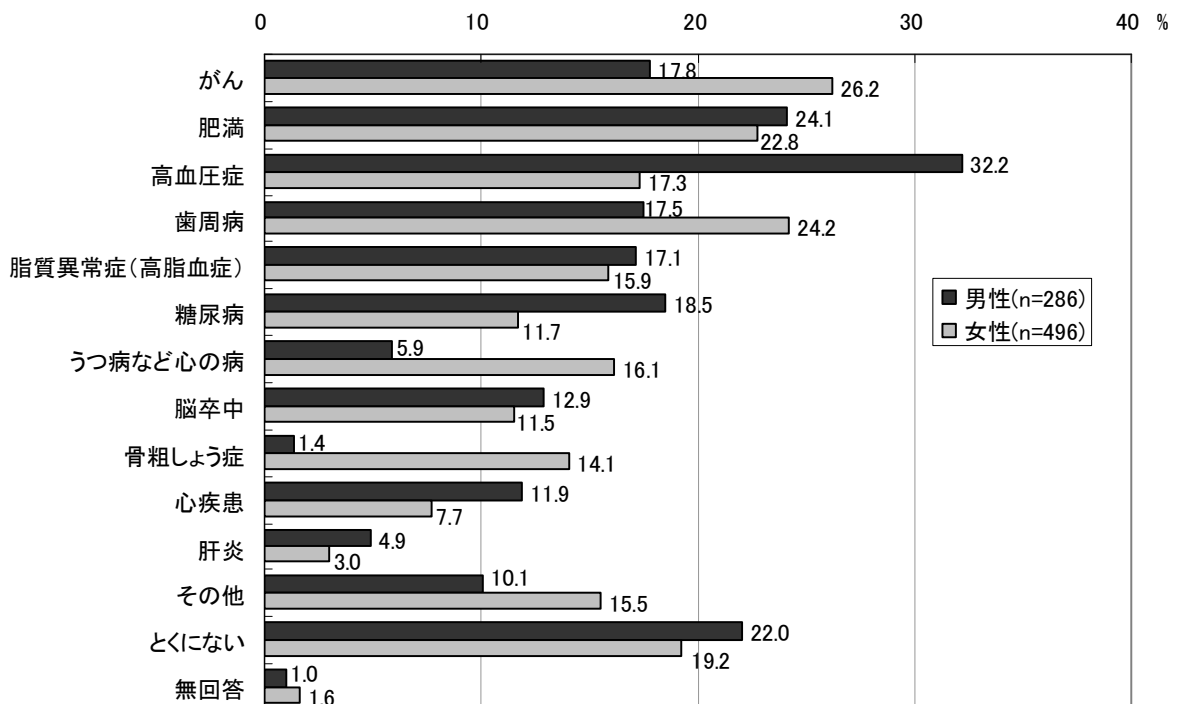
最近気になっている病気については、「がん」「肥満」「高血圧症」「歯周病」などが2割を超えて比較的高くなっています。

問6 n=793



■気になっている病気 (男女別)

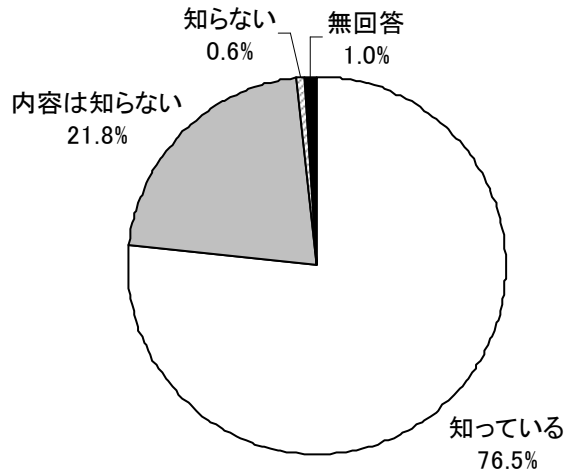
男性では「高血圧症」が3割を超えて高く、女性は「うつ病など心の病」と「骨粗しょう症」に対する気がかりの割合が男性と比較してかなり高くなっています。



問7 あなたは生活習慣病とは何か知っていますか。(〇は1つ)

生活習慣病について「知っている」という回答は76.5%で、ほぼ4人に3人の割合となっています。

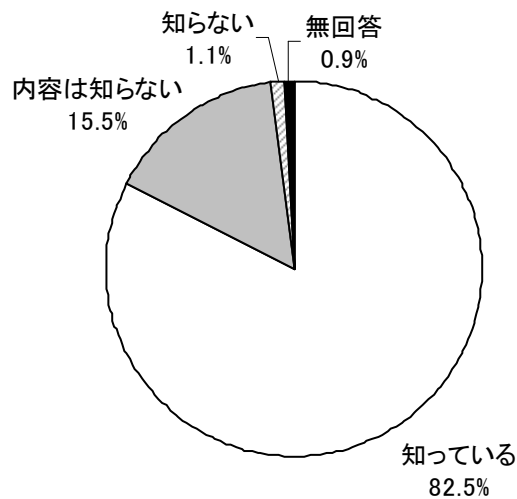
問7 n=793



問8 あなたは内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）について知っていますか。(〇は1つ)

内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）について「知っている」という回答は82.5%で、ほぼ5人に4人の高い割合を占めています。

問8 n=793

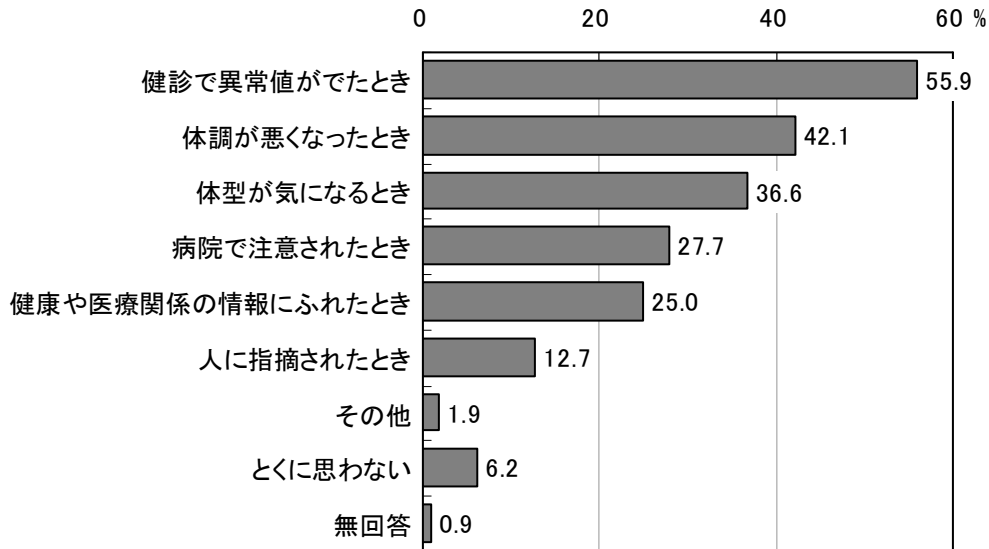


問9 あなたが生活習慣を見直さなければと考えるのは、どのようなときですか。

(〇はいくつでも)

生活習慣を見直すきっかけとしては「健診で異常値がでたとき」が55.9%で半数を超え、次いで「体調が悪くなったとき」が42.1%、「体型が気になるとき」が36.6%となっています。

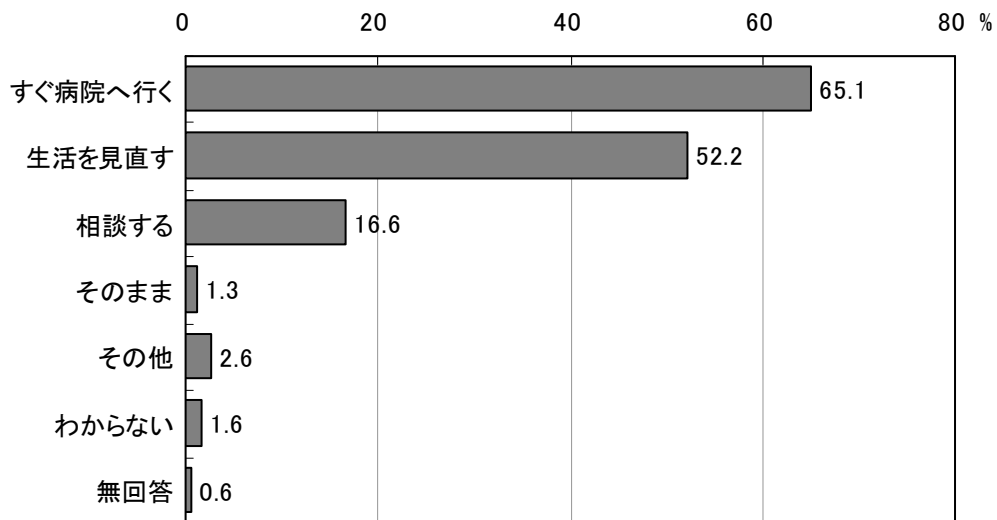
問9 n=793



問10 もし、あなたの健診結果に異常値があったらどうしますか。(〇はいくつでも)

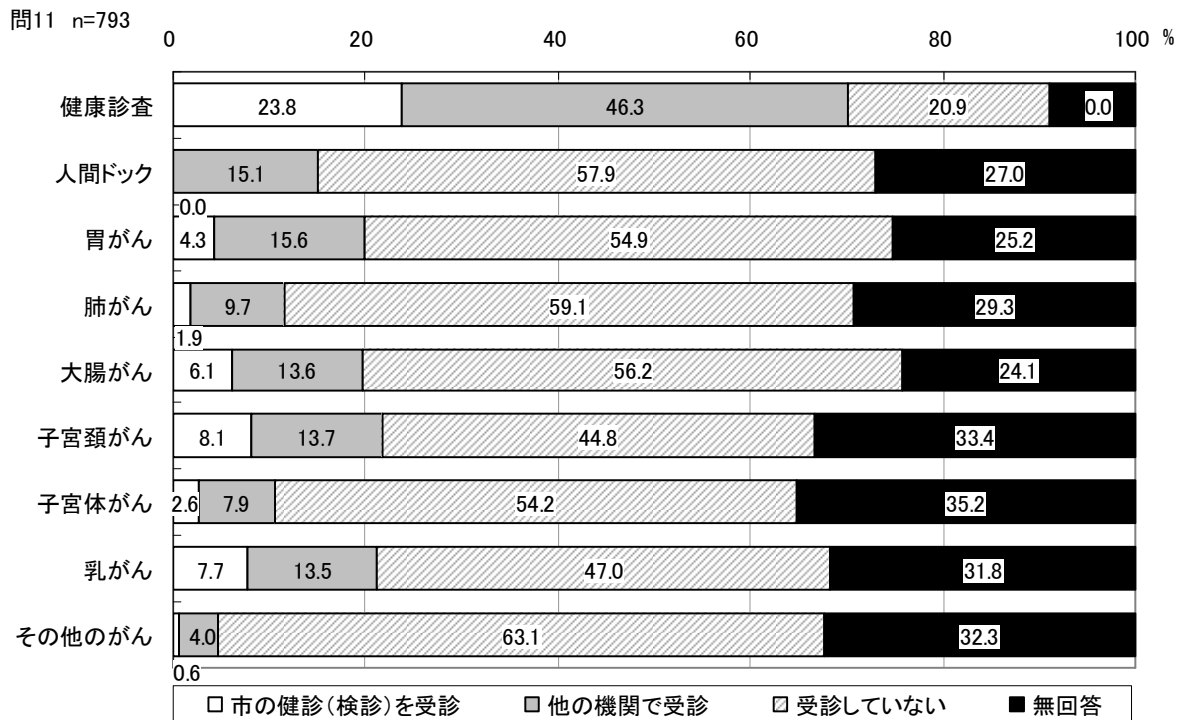
健診結果に異常値があった場合、「すぐ病院へ行く」が65.1%、「生活を見直す」が52.2%で、「そのまま」という人はごく少数となっています。

問10 n=793



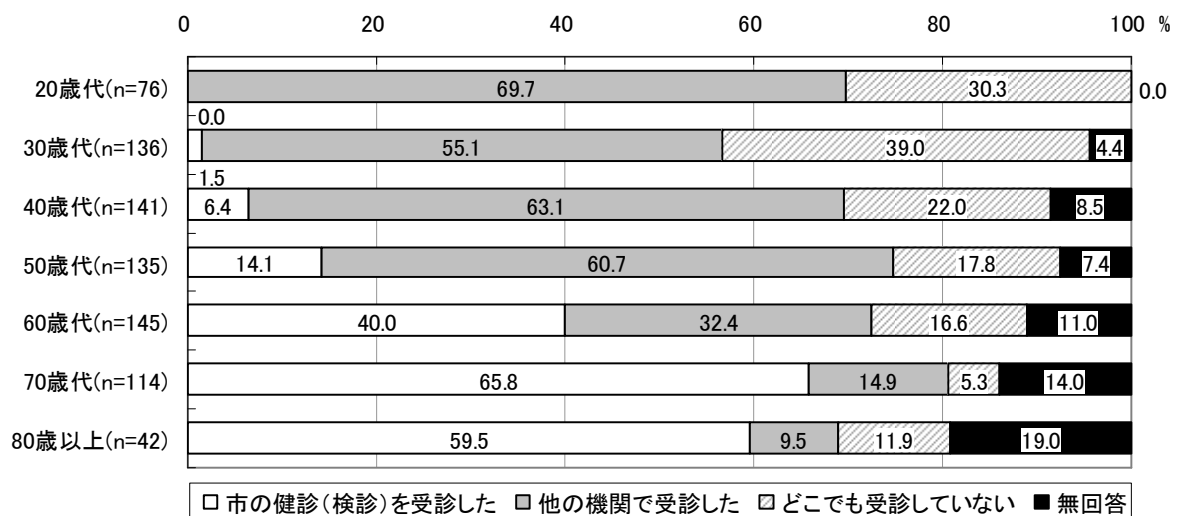
**問 11 次の各種健診（検診）について、最近 1 年間の受診状況についてお答え下さい。
（それぞれあてはまる番号に○）**

最近 1 年間での受診状況は「健康診査」で「市の健診（検診）を受診」が 23.8%、「他の機関で受診」が 46.3%とこれらをあわせて『受診した』が約 7 割、その他の健診（検診）等については 1～2 割の受診率となっています。



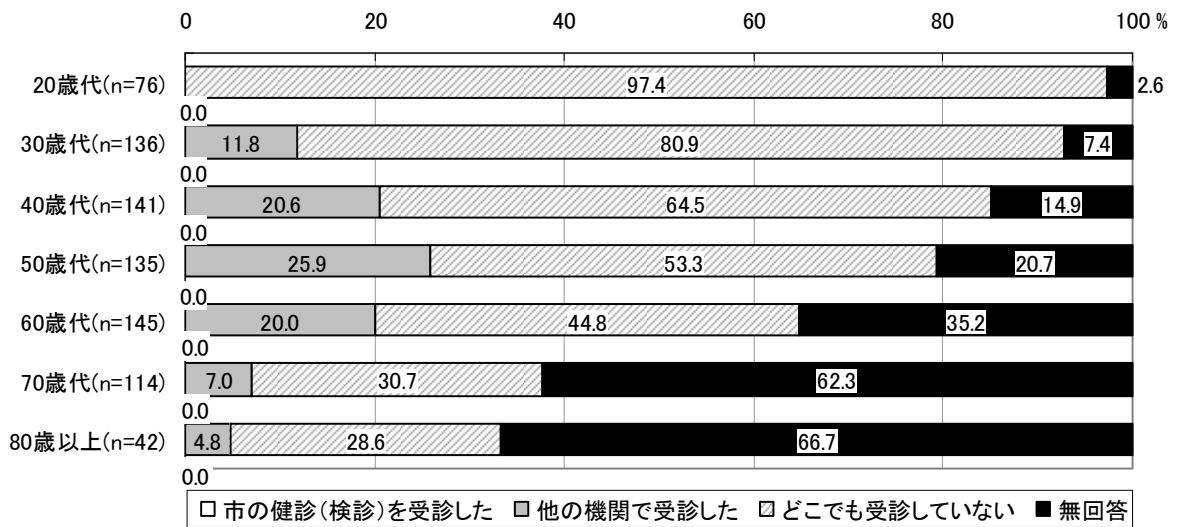
■健康診査の受診（年齢別）

70 歳代及び 80 歳以上で「市の健診（検診）を受診した」割合が高くなっています。



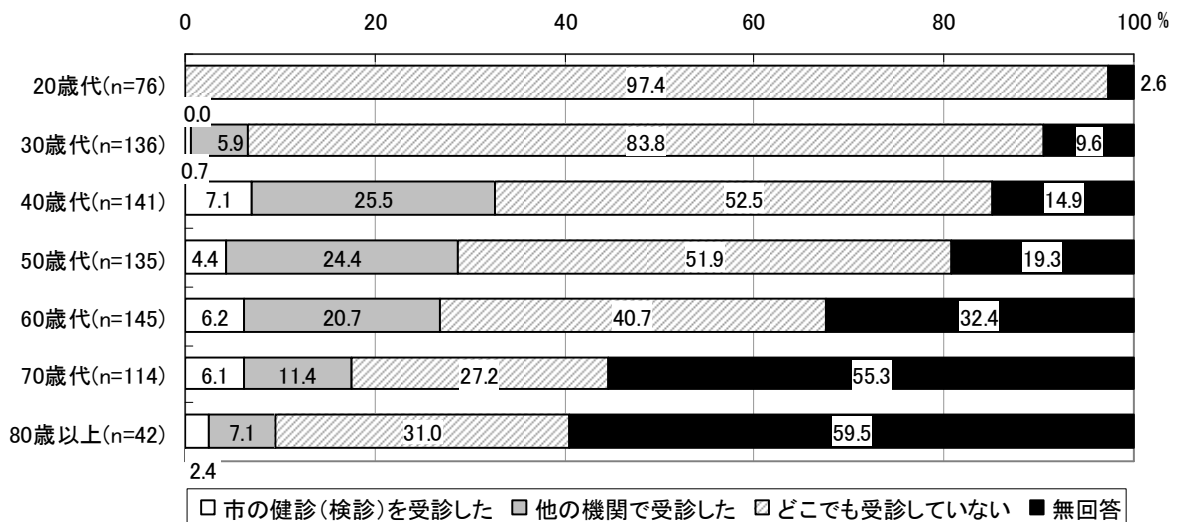
■人間ドックの受診（年齢別）

人間ドックの受診は、市及び他の機関を合わせて、50歳代が約25%、40歳代及び60歳代が約2割となっています。



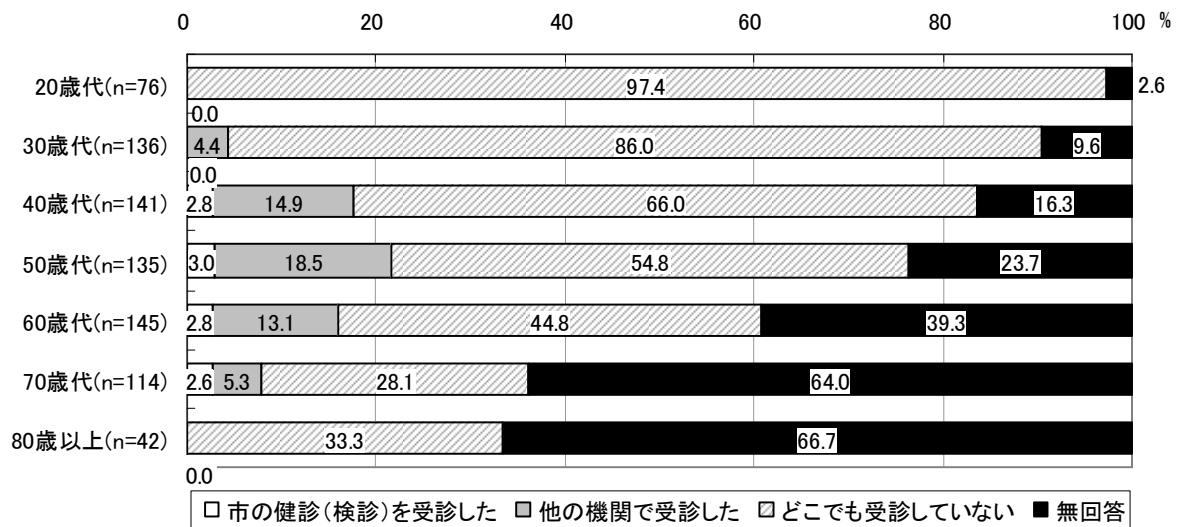
■胃がん検診の受診（年齢別）

胃がん検診の受診は、市及び他の機関を合わせて、40歳代が3割以上、次いで50歳代、60歳代の順となっています。



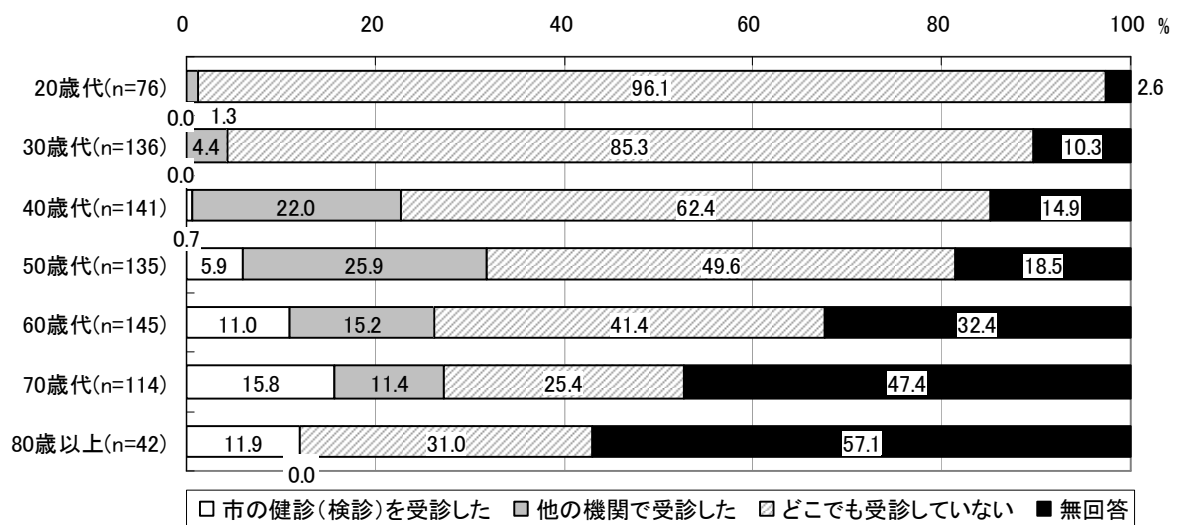
■肺がん検診の受診（年齢別）

肺がん検診の受診は、市及び他の機関を合わせて、50歳代が2割を超え、次いで40歳代、60歳代となっています。



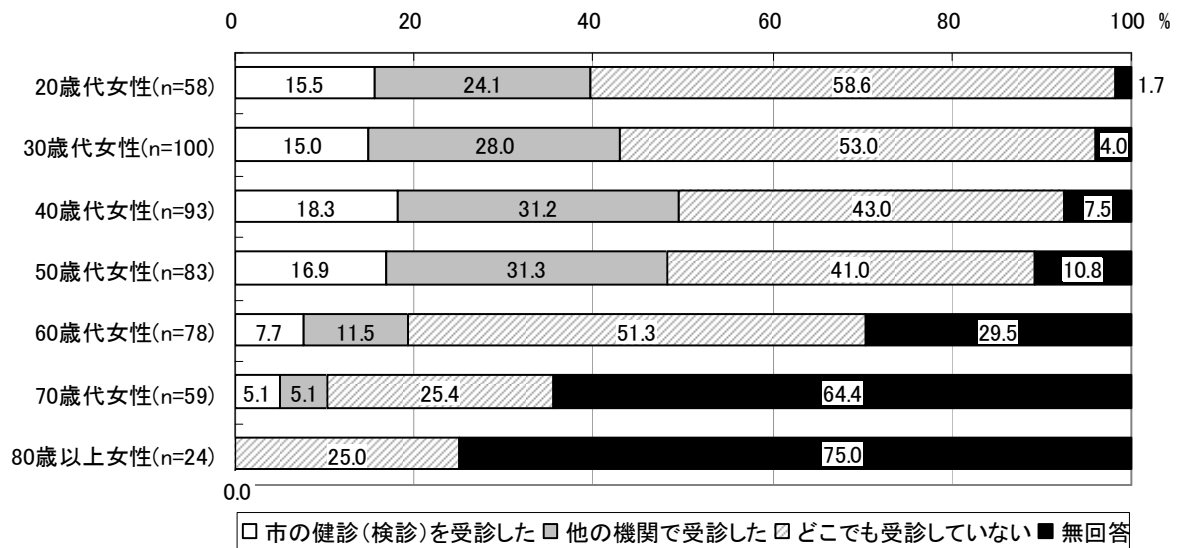
■大腸がん検診の受診（年齢別）

大腸がん検診の受診は、市及び他の機関を合わせて、50歳代が3割以上、次いで70歳代、60歳代の順となっています。



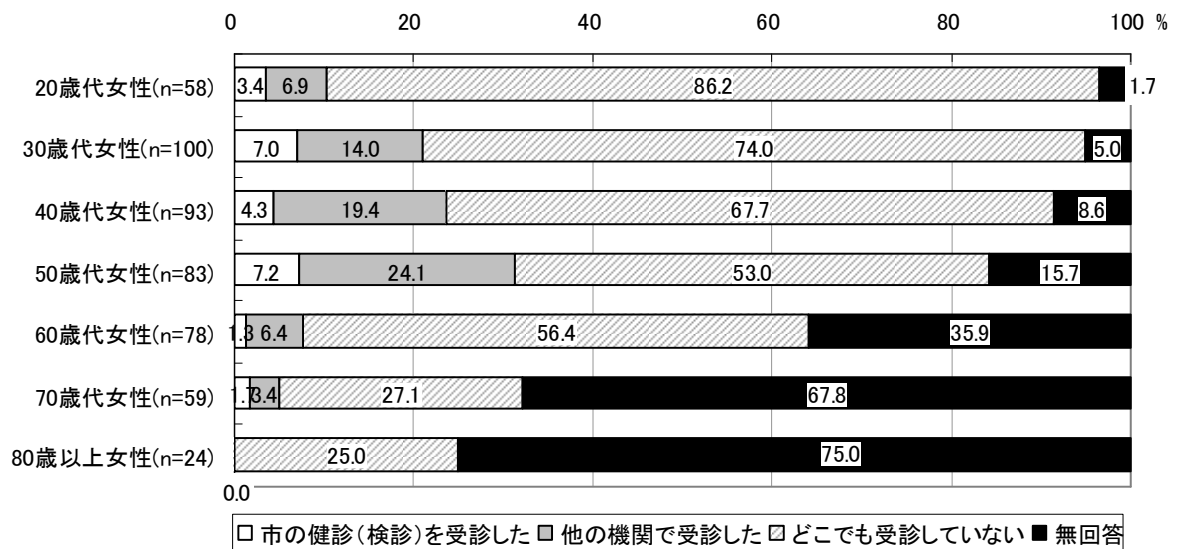
■子宮頸がん検診の受診（年齢別／女性）

子宮頸がん検診の受診は、市及び他の機関を合わせて、40歳代女性及び50歳代女性が5割近くとなっています。



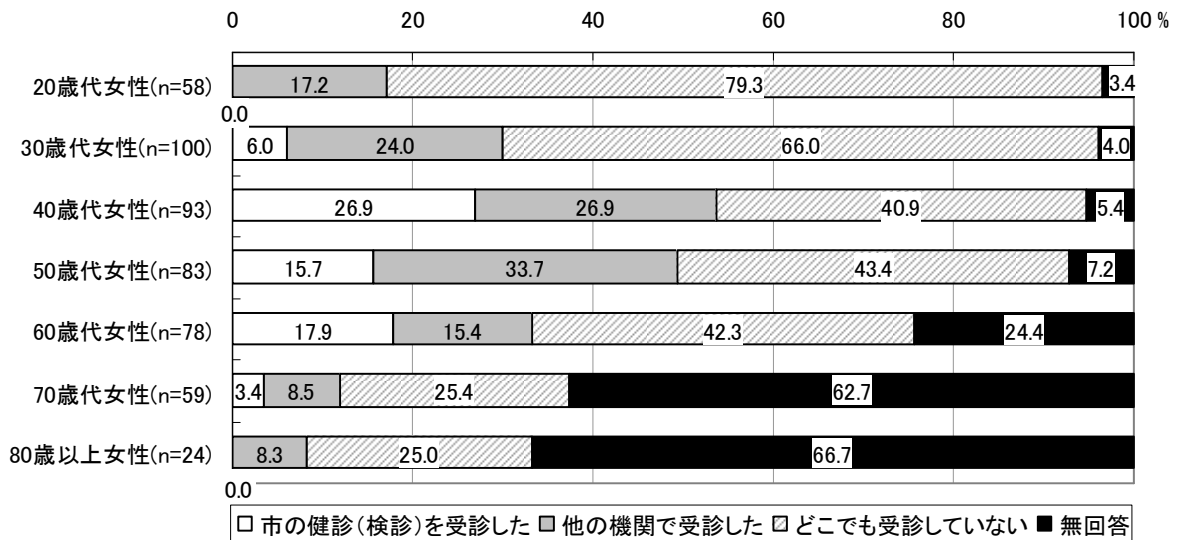
■子宮体がん検診の受診（年齢別／女性）

子宮体がん検診の受診は、市及び他の機関を合わせて、50歳代女性が3割を超え、次いで40歳代女性、30歳代女性が2割以上となっています。



■乳がん検診の受診（年齢別／女性）

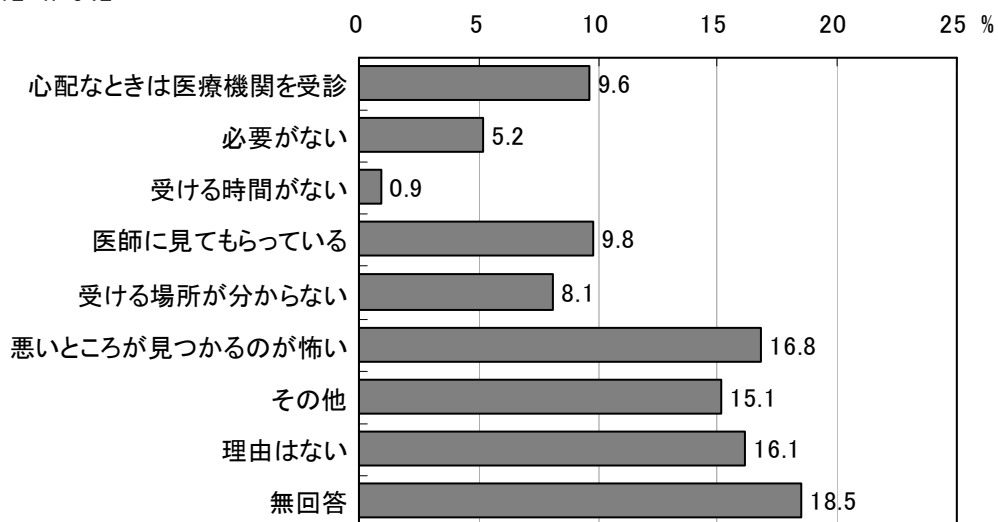
乳がん検診の受診は、市及び他の機関を合わせて、40歳代女性が5割を超え、次いで50歳代女性が5割近くと高くなっています。



問12 問11で「どこでも受診していない」に1つでも回答した方におたずねします。 各種健診（検診）を受けなかった理由をお答えください。（○は1つ）

健診（検診）を未受診の理由としては、「悪いところが見つかるのが怖い」が16.8%、「医師に見てもらっている」が9.8%、「心配なときは医療機関を受診」が9.6%となっています。また、「理由はない」が16.1%となっています。

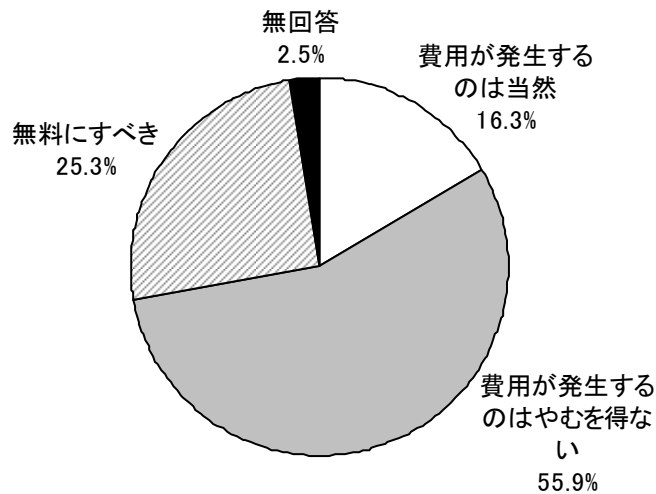
問12 n=542



問 13 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。受診する際に、自分で支払う費用を設定することについて、あなたのお考えに最も近いものはどれですか。（〇は1つ）

各種健診（検診）の費用についての考え方は、「費用が発生するのはやむを得ない」が55.9%で半数を超えています。

問13 n=793

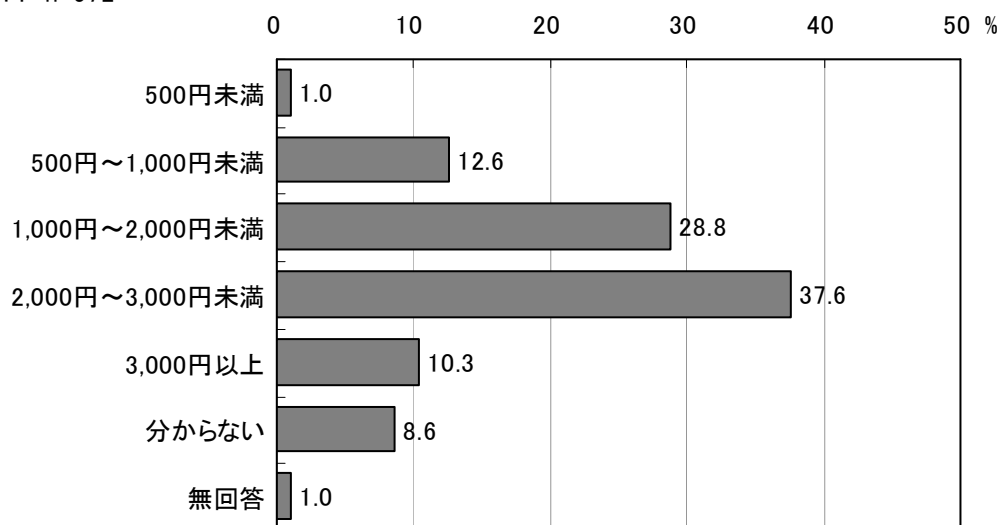


※市では現在、乳がん検診の他は無料で検診を実施しています。

問 14 受診する際に自分で支払う費用は、どのくらいが妥当と考えますか。（〇は1つ）

受診する際の自己負担の額については、「2,000円～3,000円未満」が37.6%、次いで「1,000円～2,000円未満」が28.8%と、1,000円から3,000円までの範囲に約6割が回答しています。

問14 n=572

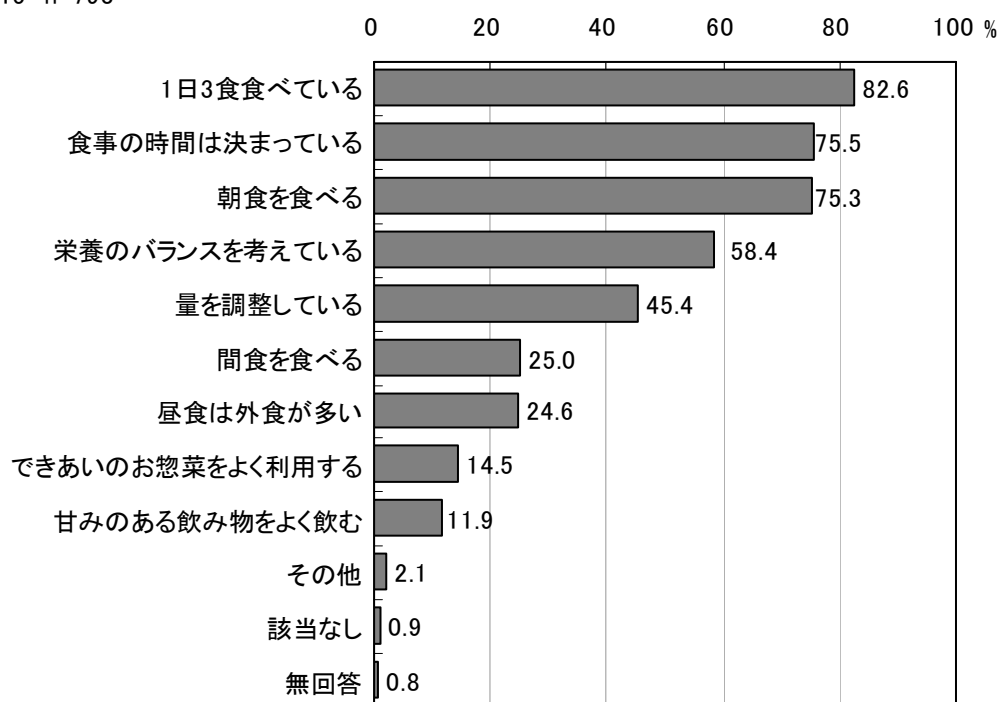


3. 栄養・食習慣について

問15 次の食事に関する項目について、あなたが該当するものをお答えください。
(〇はいくつでも)

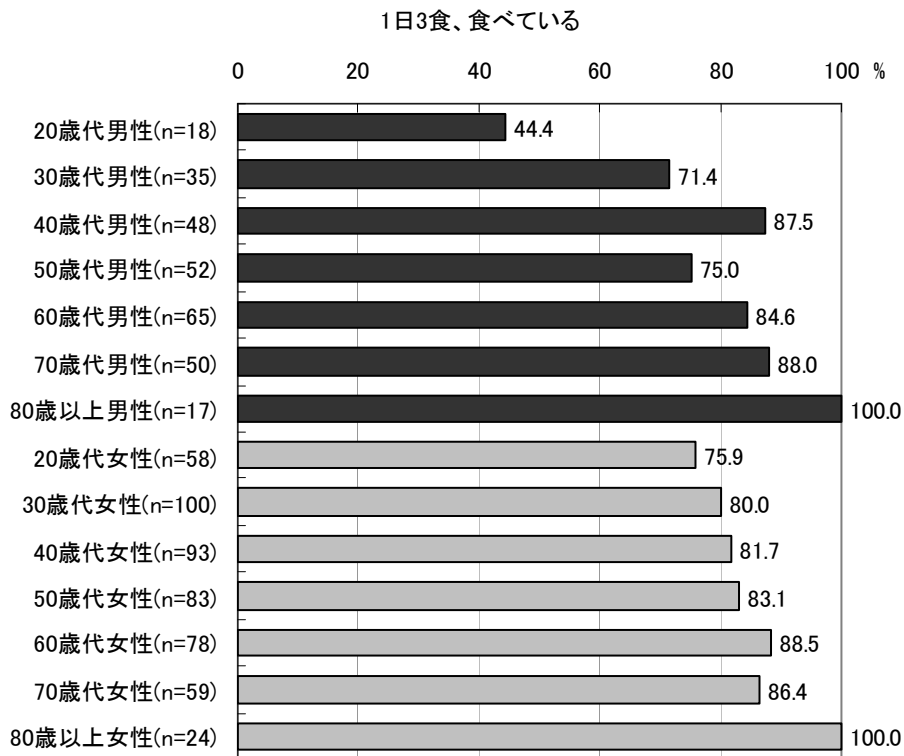
食事については、「1日3食食べている」が82.6%、次いで「食事の時間は決まっている」が75.5%、「朝食を食べる」が75.3%とこれらが高い割合を占めています。「栄養のバランスを考えている」という回答も58.4%と過半数に達しています。

問15 n=793



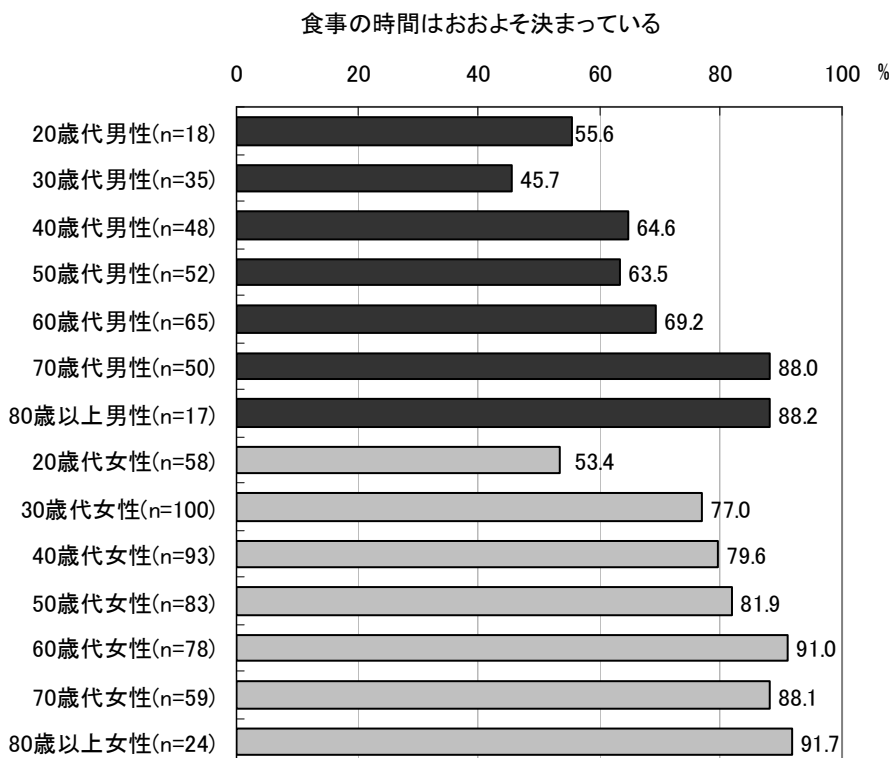
■ 1日3食（男女別年齢別）

「1日3食、食べている」割合は、20歳代男性の割合が5割以下で低くなっています。



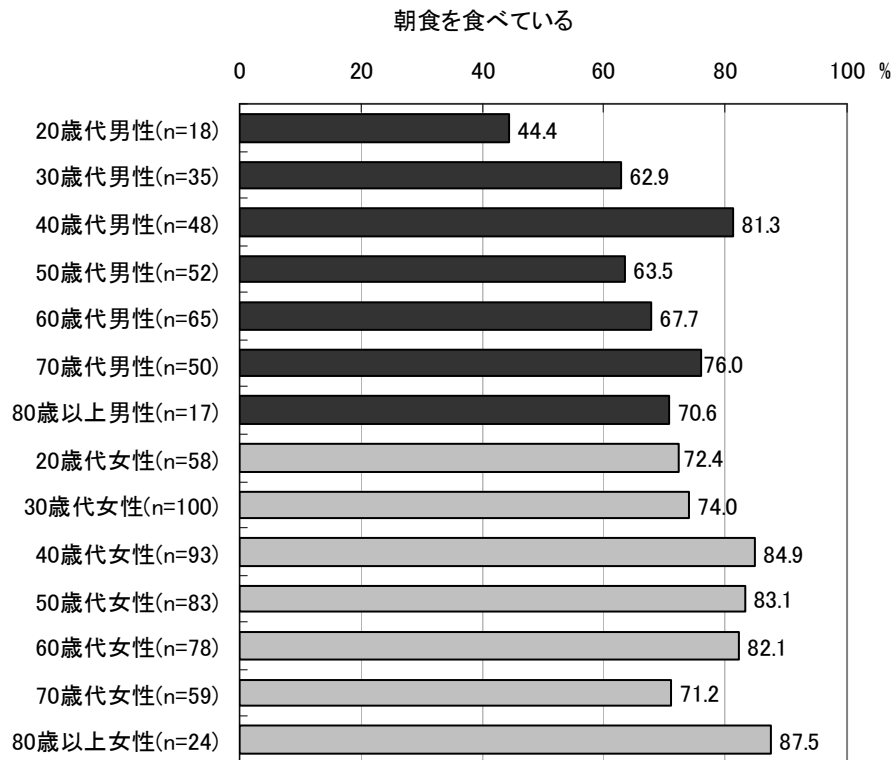
■ 食事の時間（男女別年齢別）

「食事の時間はおおよそ決まっている」割合は、30歳代男性が5割以下で最も低く、次いで20歳代の男女が50%台となっています。



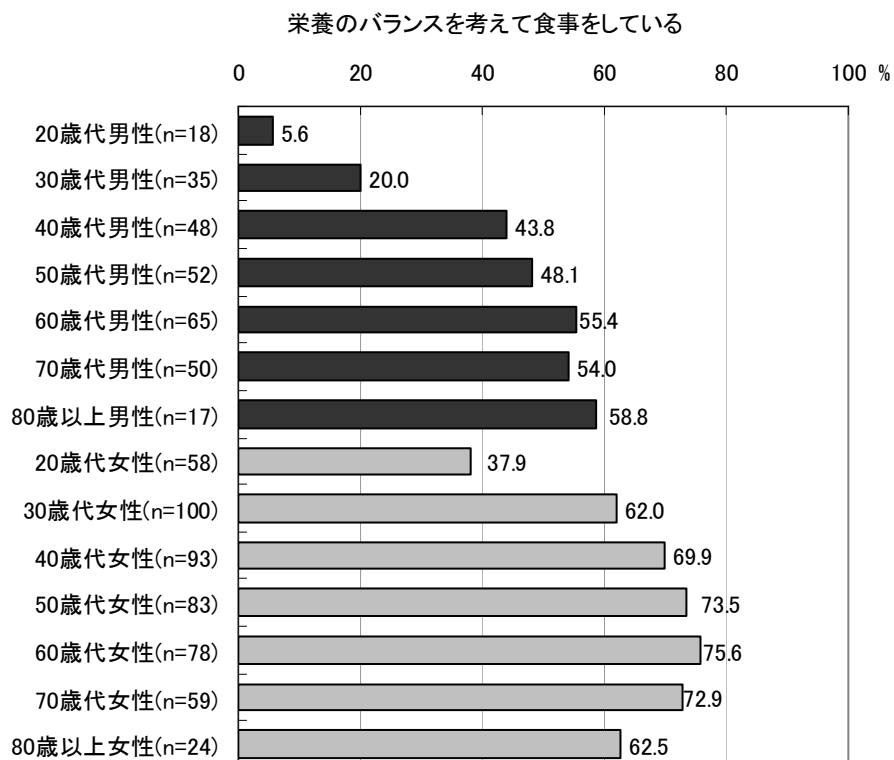
■朝食（男女別年齢別）

「朝食を食べている」割合は、20歳代男性が5割以下と低くなっています。



■栄養のバランス（男女別年齢別）

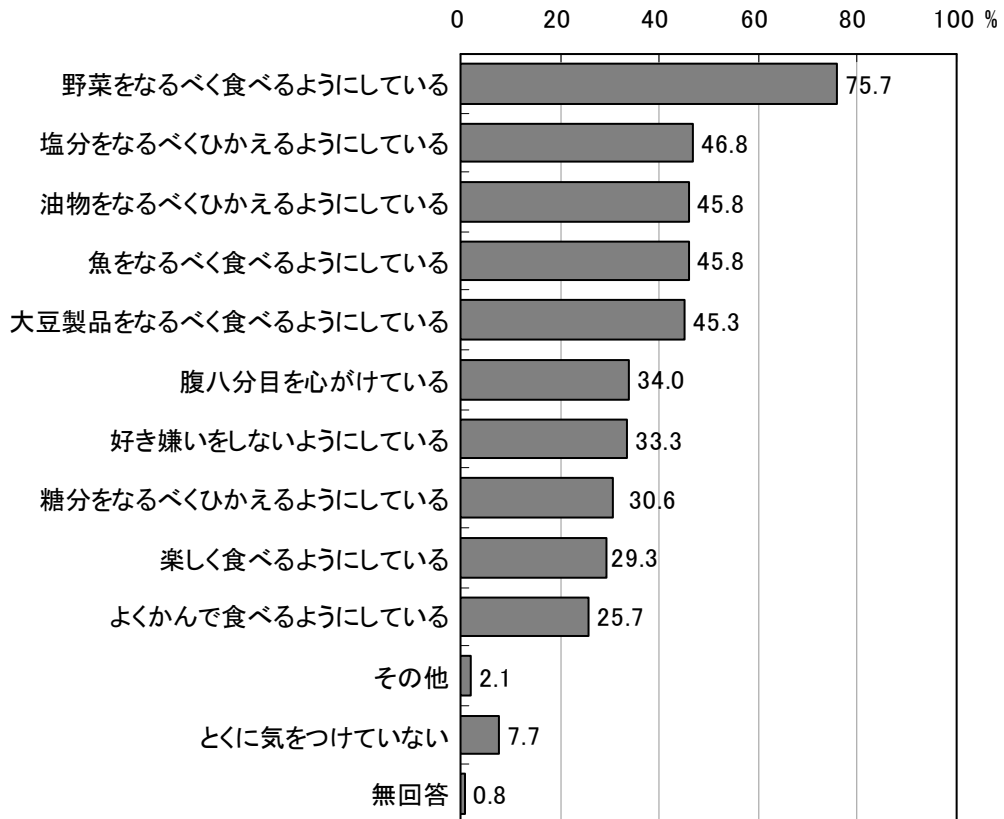
「栄養のバランスを考えて食事をしている」割合は、20歳代男性が極めて低く、次いで30歳代男性、20歳代女性が低くなっています。



問 16 食生活に関して、あなたがふだん、健康のために気をつけていることはどのようなことですか。(〇はいくつでも)

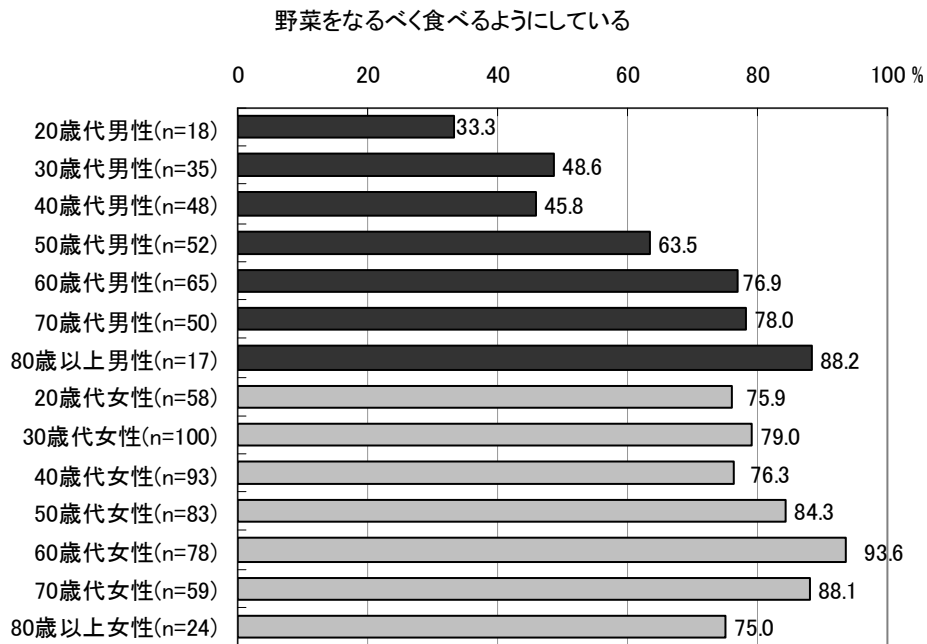
食生活に関して健康のために気をつけていることは「野菜をなるべく食べるようにしている」が 75.7%と最も多く、次いで「塩分をなるべくひかえるようにしている」「油物をなるべくひかえるようにしている」「魚をなるべく食べるようにしている」「大豆製品をなるべく食べるようにしている」などが4割以上となっています。

問16 n=793



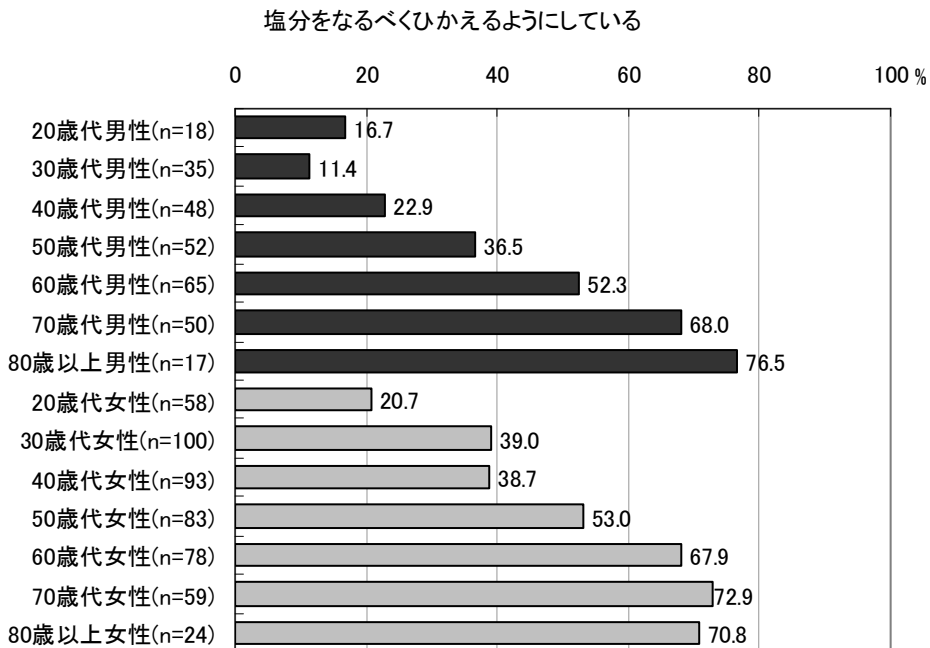
■野菜をなるべく食べるようにしている（男女別年齢別）

男性の20歳代から40歳代にかけて「野菜をなるべく食べるようにしている」割合が低くなっています。



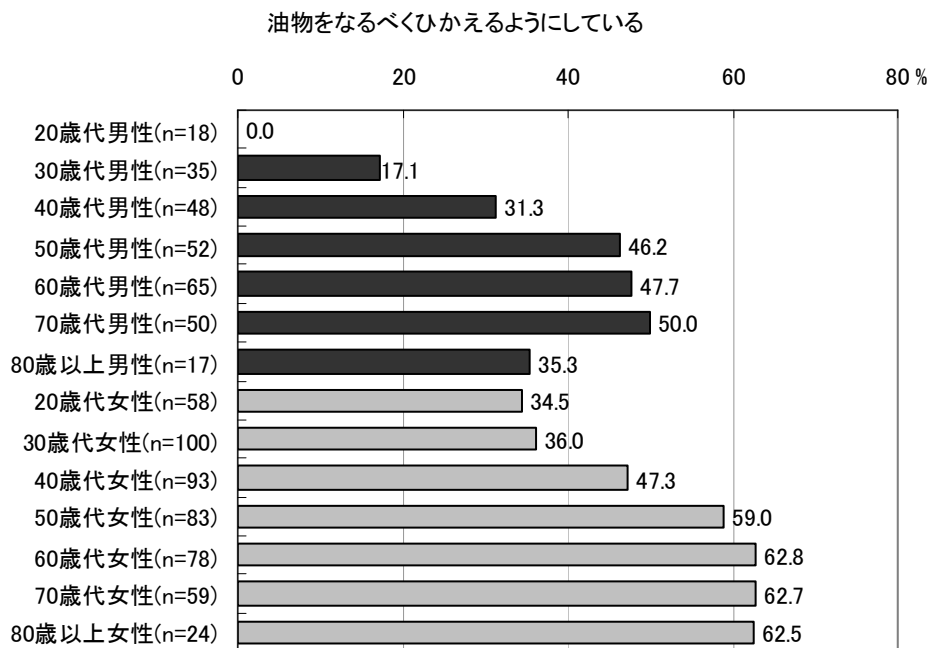
■塩分をなるべくひかえるようにしている（男女別年齢別）

男女とも、年代が高くなるほど「塩分をなるべくひかえるようにしている」割合が高くなっています。



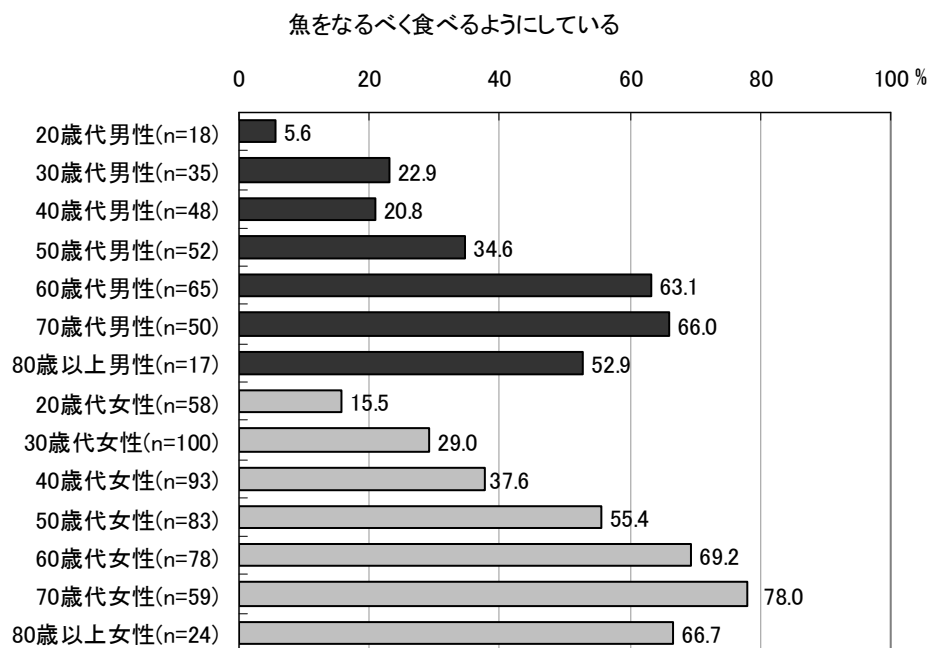
■油物をなるべくひかえるようにしている（男女別年齢別）

男女ともに、50歳代以上で「油物をなるべくひかえるようにしている」割合が高くなっています。



■魚をなるべく食べるようにしている（男女別年齢別）

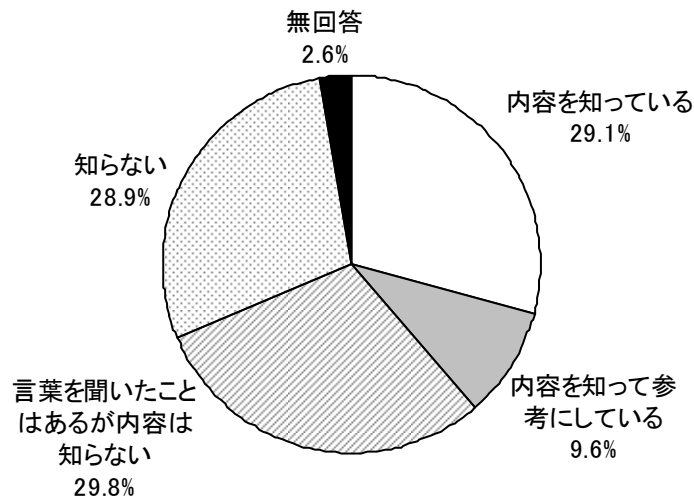
男性は60歳代以上、女性は50歳代以上で「魚をなるべく食べるようにしている」割合が高くなっています。



問 17 あなたは「食事バランスガイド」について知っていますか。(〇は1つ)

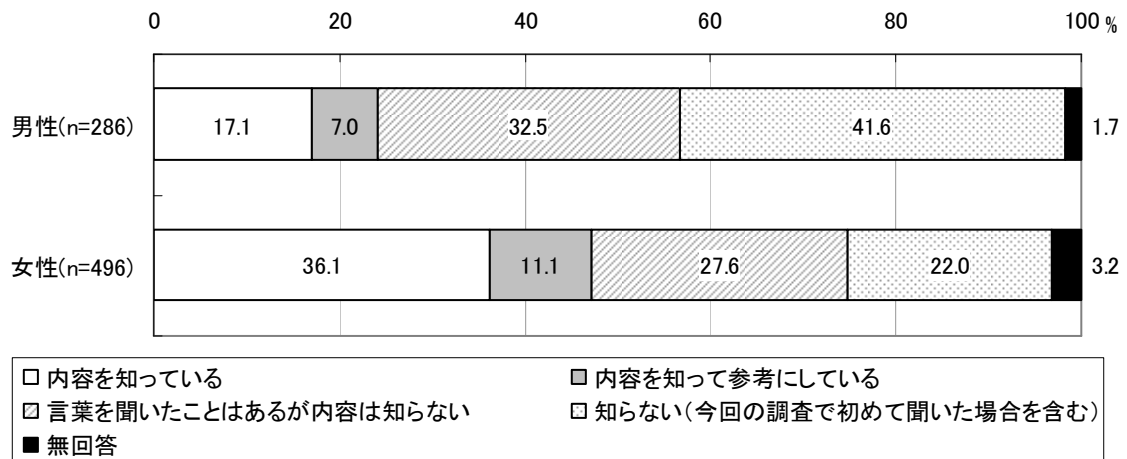
「食事バランスガイド」については「内容を知っている」が 29.1%、「内容を知って参考になっている」が 9.6%で、あわせて約 4 割が知っていたり活用しているという結果になっています。

問17 n=793



■ 「食事バランスガイド」の知識 (男女別)

「食事バランスガイド」について「内容を知っている」または「内容を知って参考になっている」という回答は女性が 4 割を超え、男性の約 2 倍となっています。

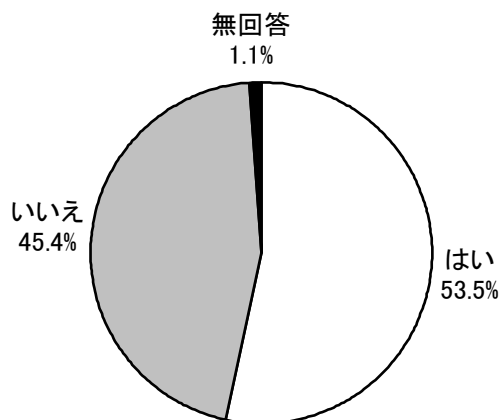


4. 運動について

問 18 日頃、何らかの運動をしていますか。(〇は1つ)

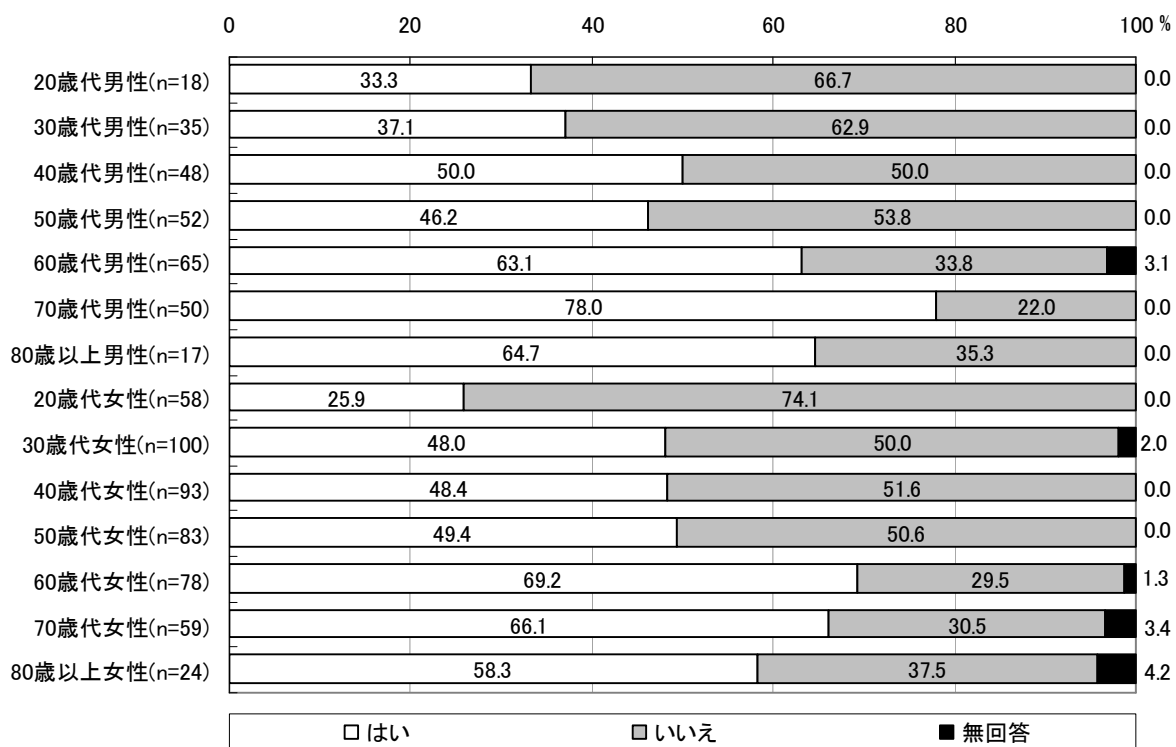
日頃何らかの運動をしている割合は 53.5% で約半数となっています。

問18 n=793



■日頃の運動（男女別年齢別）

日頃の運動については、20歳代の男女及び30歳代の男性で割合が低く、40歳代～50歳代では男女ともに約半数、60歳代以上の年代で高い割合を占めています。



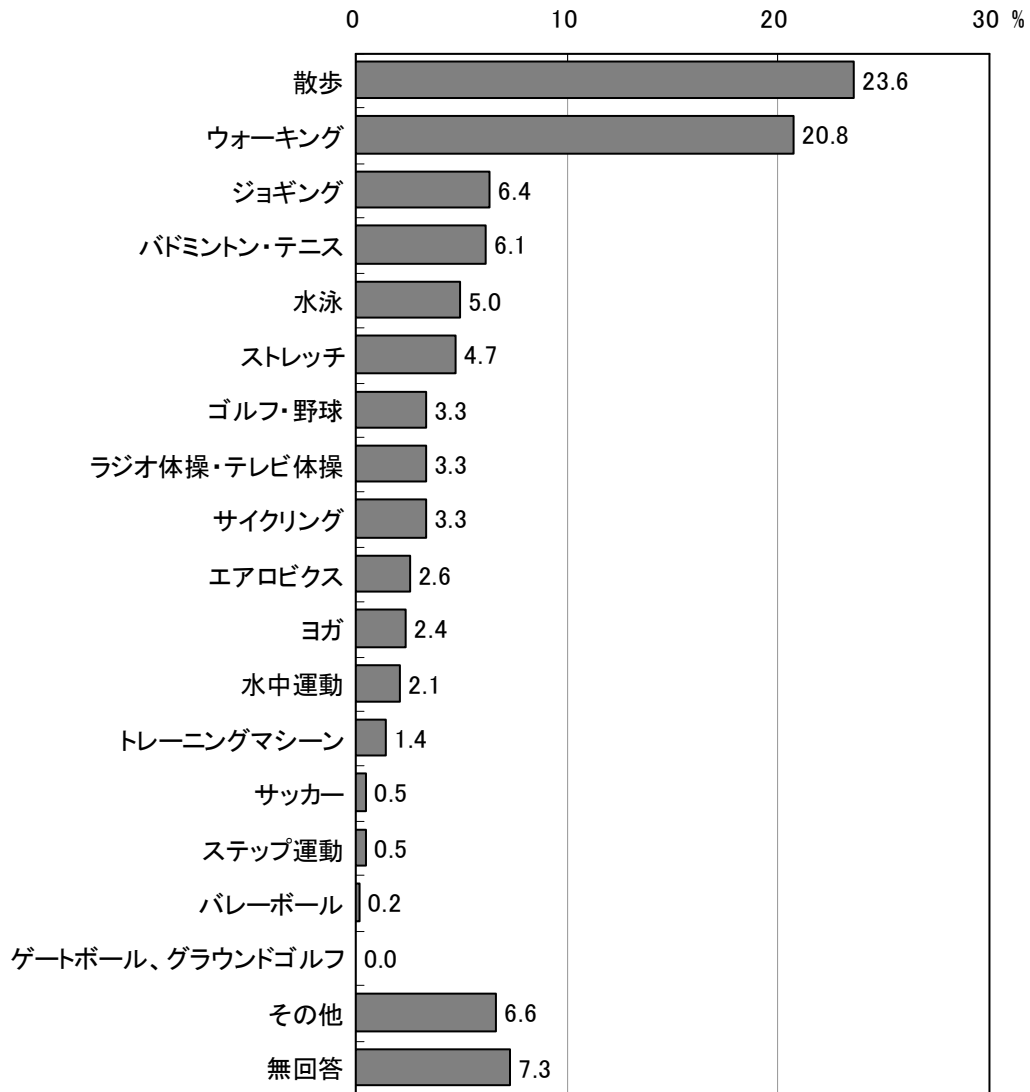
問 19 問 18 で「1. はい」と回答した方におたずねします。

現在、月に1回以上行う運動がありますか。

運動の種類を下の枠の中から選んで回数、時間を記入してください。

月1回以上している運動の種類は、「散歩」が23.6%、「ウォーキング」が20.8%と、歩くことを基本にした運動があわせて4割を超えています。

問19 n=424

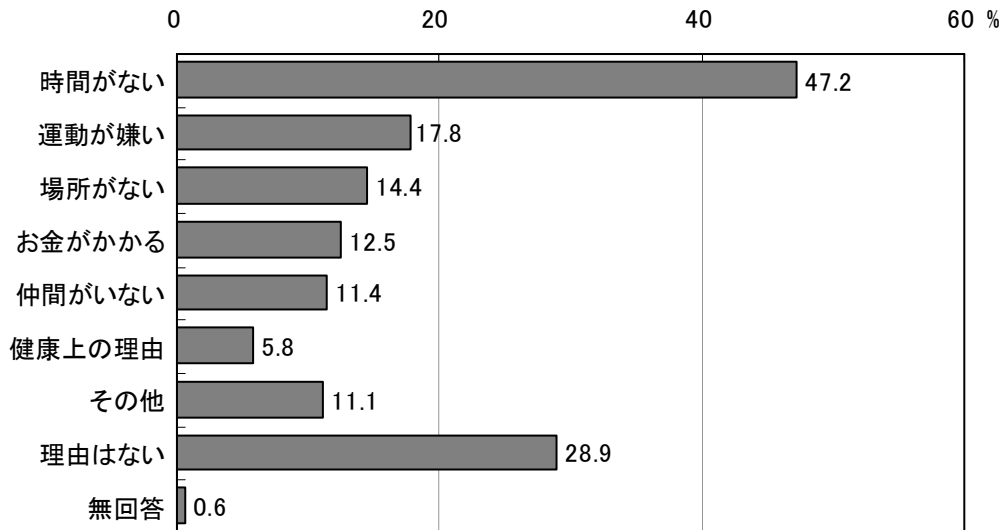


問 20 問 18 で「2. いいえ」と回答した方におたずねします。

運動をしていない理由についてお答えください。(〇はいくつでも)

運動をしていない理由については、「時間がない」が 47.2%と最も多く、次いで「運動が嫌い」が 17.8%、「場所がない」が 14.4%となっています。

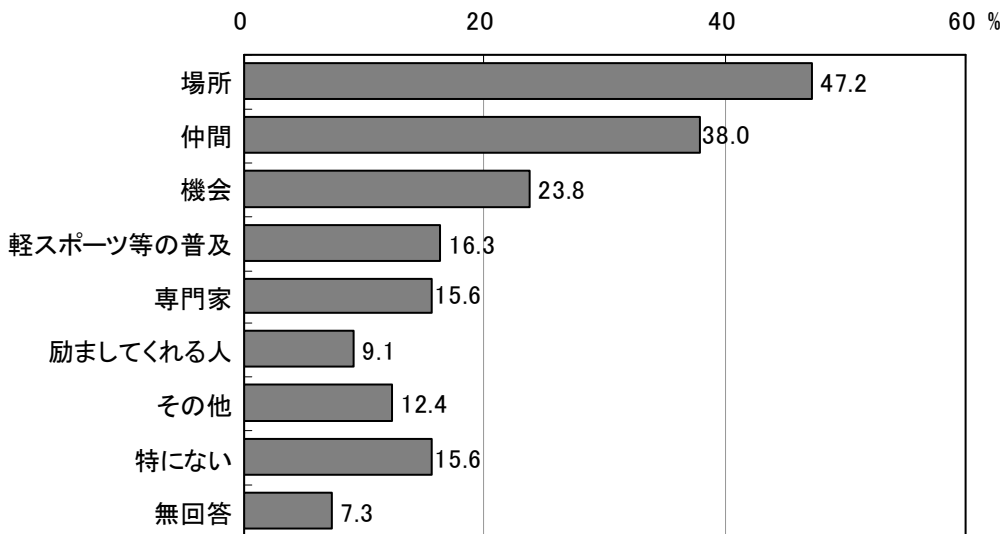
問20 n=360



問 21 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。(〇はいくつでも)

運動を続けるのに必要なことについては、「場所」が 47.2%と最も多く、次いで「仲間」が 38.0%、「機会」が 23.8%となっています。

問21 n=793

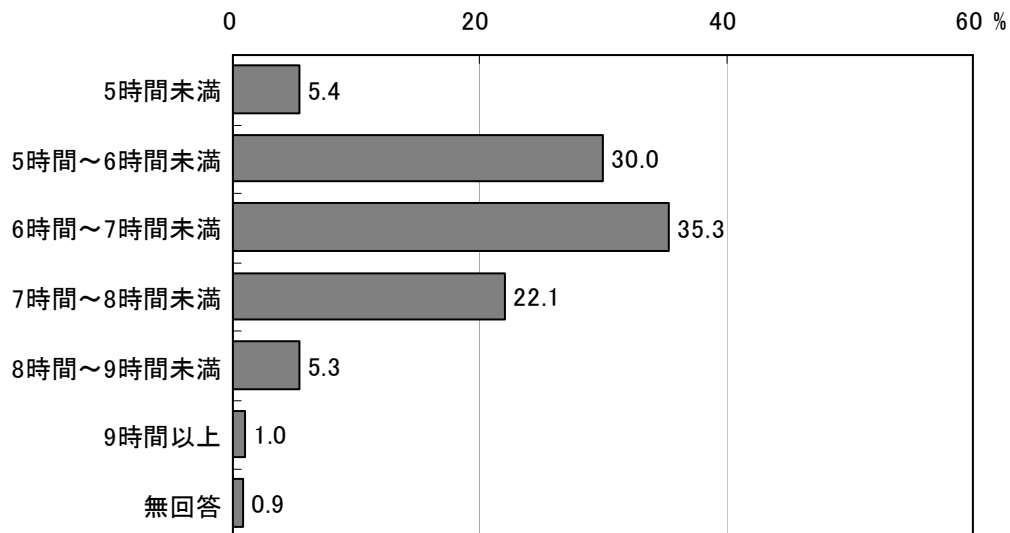


5. 休養・睡眠・こころの健康について

問 22 ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(〇は1つ)

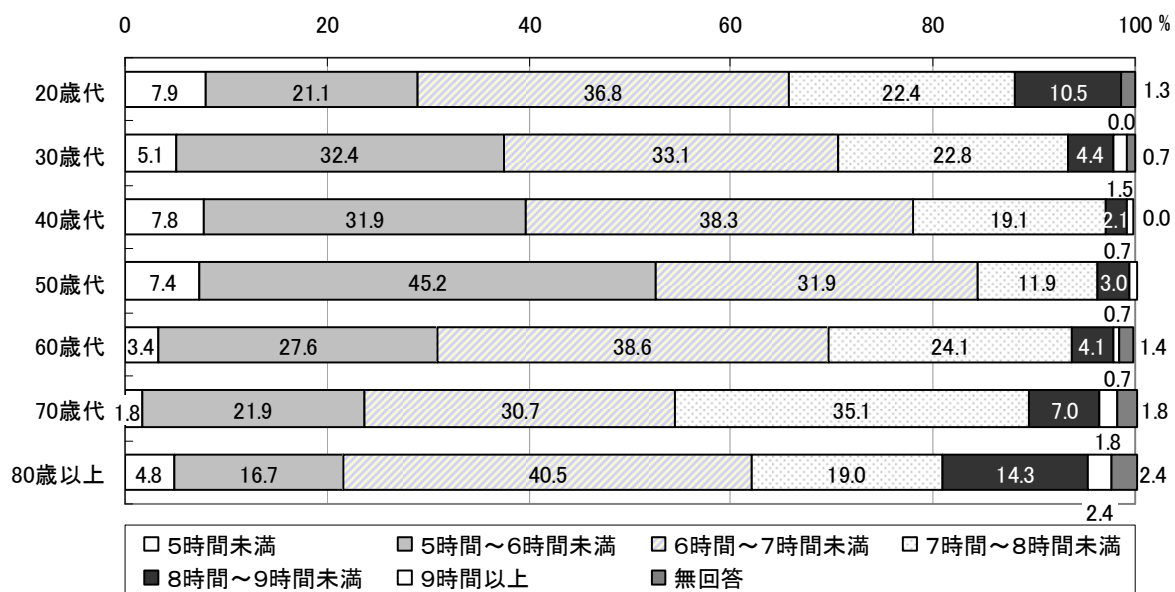
1日の平均睡眠時間は「6時間～7時間未満」が35.3%と最も多く、次いで「5時間～6時間未満」が30.0%、「7時間～8時間未満」が22.1%となっています。

問22 n=793



■ 1日の平均睡眠時間（年齢別）

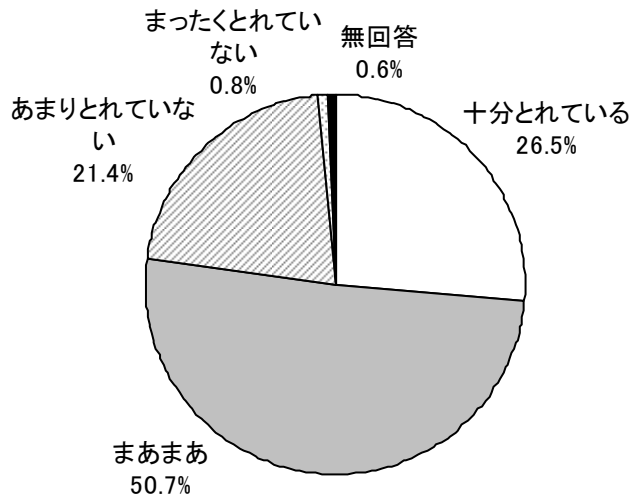
50歳代で「5時間未満」と「5時間～6時間未満」をあわせた割合が約半数となっています。



問23 ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。(〇は1つ)

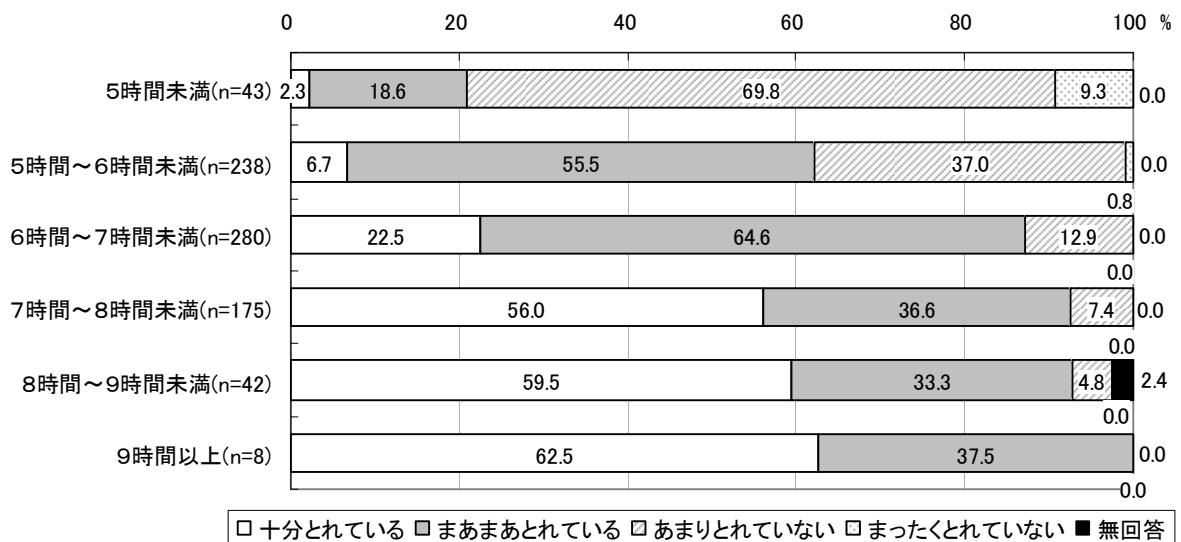
睡眠での休養が「十分とれている」という人は26.5%で3割未満、「まあまあ」が50.7%で約半数となっており、あわせて約8割が休養がとれていると回答しています。

問23 n=793



■休養（睡眠時間別）

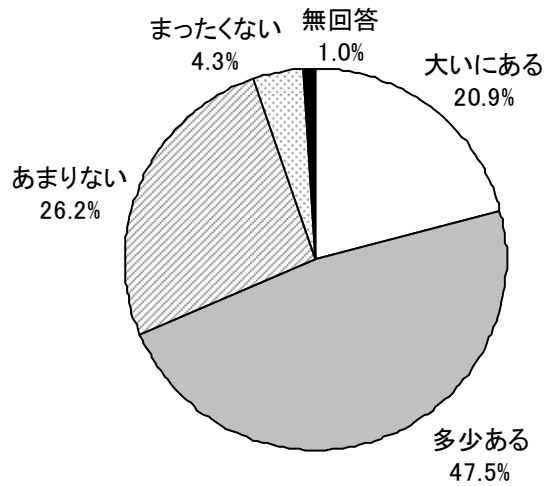
休養が「あまりとれていない」や「まったくとれていない」という割合は、睡眠時間が5時間未満の人では約8割、5時間～6時間未満の人で約4割となっています。



問 24 ここ1ヶ月間、不満、悩み、苦労などによるストレスがありましたか。(○は1つ)

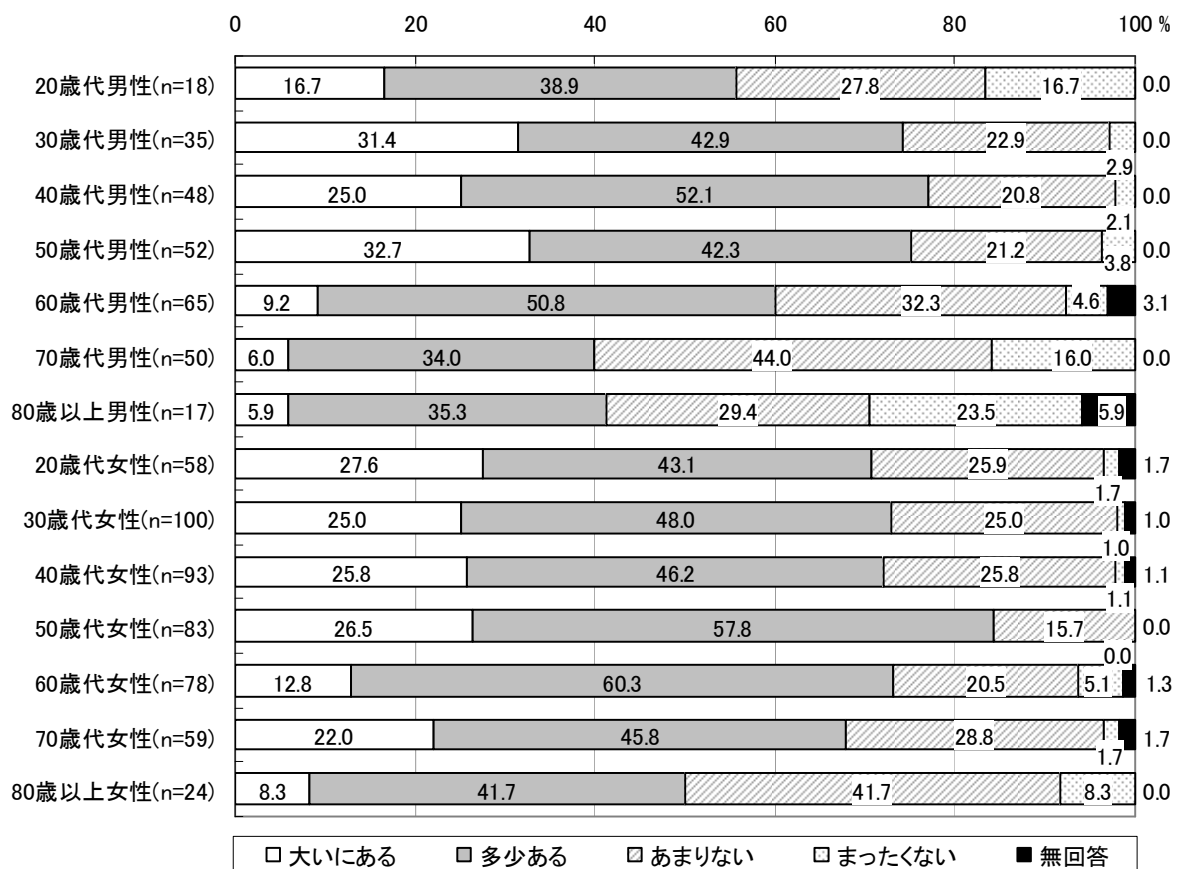
不満や悩み、苦労などによるストレスについては、「大いにある」が20.9%、「多少ある」が47.5%で、あわせて約7割がストレスがあると回答をしています。

問24 n=793



■最近1ヶ月間のストレス（男女別年齢別）

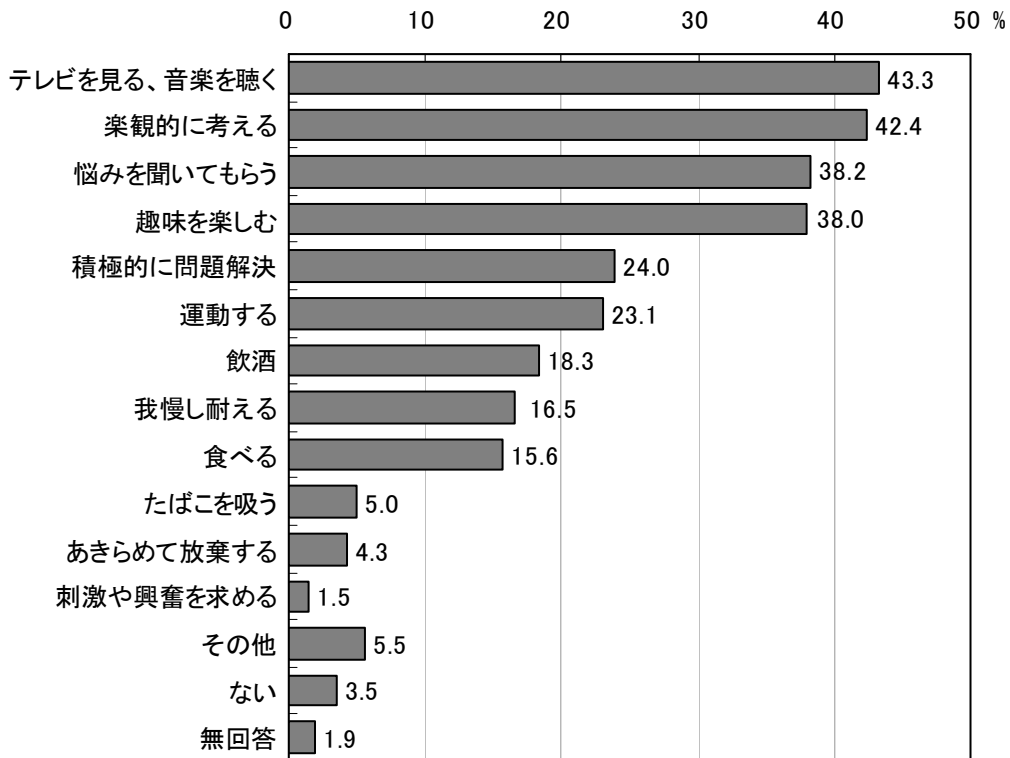
ストレスが「大いにある」という割合は、30歳代男性と50歳代男性で3割を超えています。



問 25 ストレスがあったときの対処法は次のうちどれですか。(〇はいくつでも)

ストレスへの対処法については、「テレビを見る、音楽を聴く」が43.3%、「楽観的に考える」が42.4%でこれらが4割を超え、次いで「悩みを聞いてもらう」が38.2%、「趣味を楽しむ」が38.0%となっています。

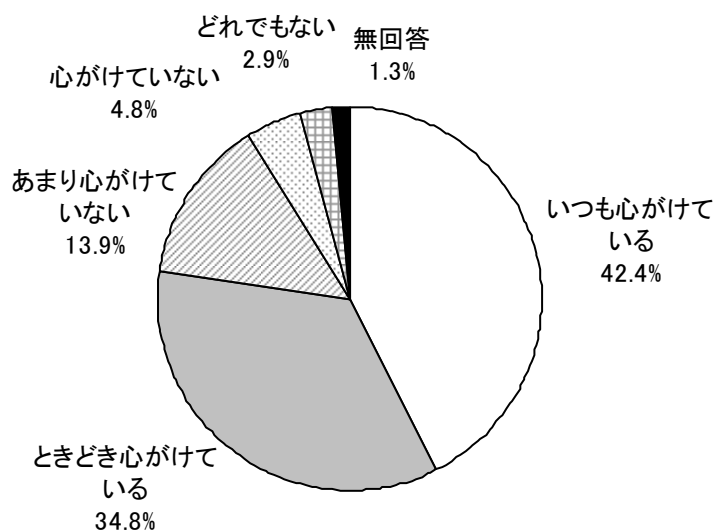
問25 n=793



問 26 あなたは、ふだんから、何か趣味や楽しみを持つようにしていますか。(〇は1つ)

ふだんから趣味や楽しみを持つことについては、「いつも心がけている」が42.4%、「ときどき心がけている」が34.8%で、あわせて約8割が楽しみを持つように心がけていると回答しています。

問26 n=793

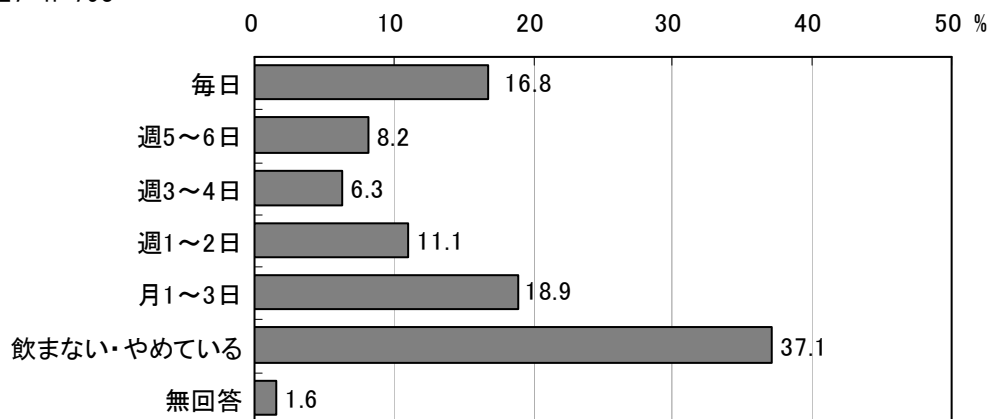


6. 飲酒・アルコールについて

問 27 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。(〇は1つ)

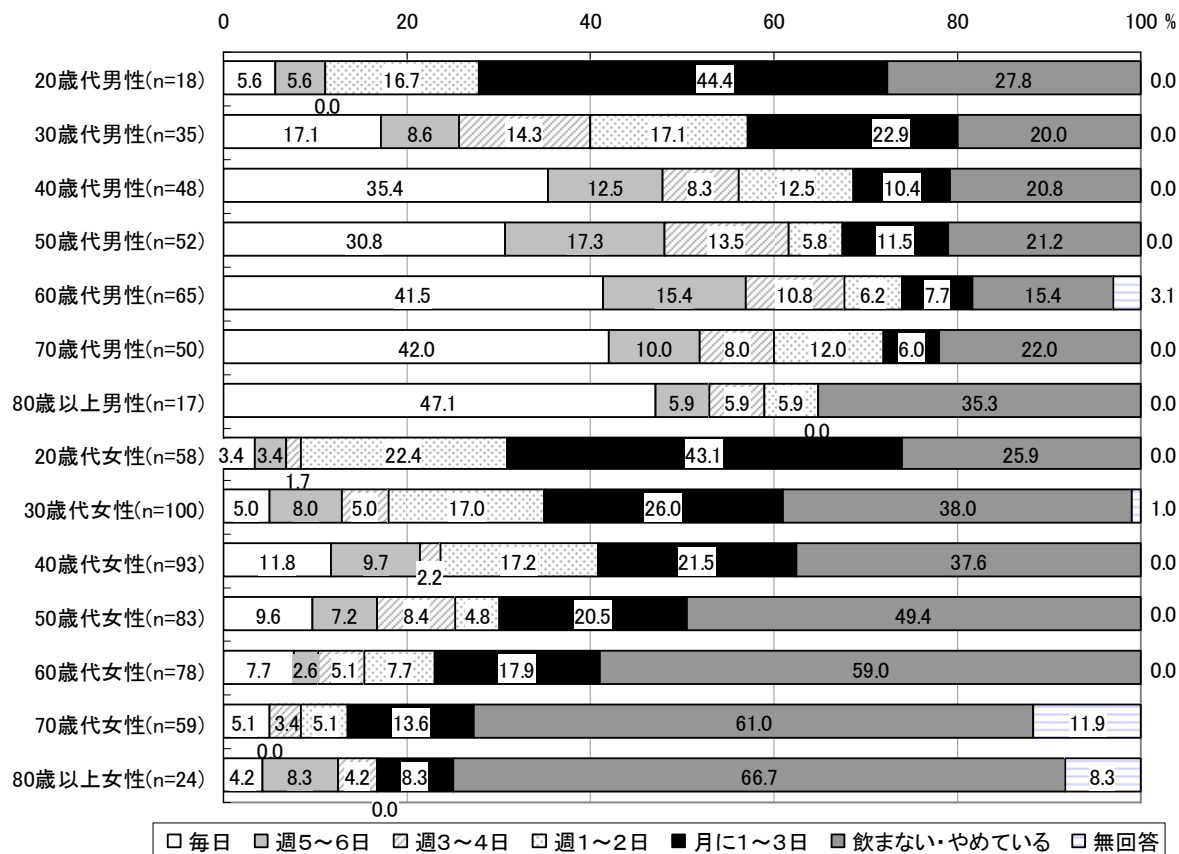
お酒を飲む頻度については、「毎日」が16.8%、「週5～6日」が8.2%で、週5日以上飲んでいる人があわせて4人に1人となっています。

問27 n=793



■飲酒の頻度 (男女別年齢別)

40歳以上の男性で「毎日」または「週5～6日」お酒を飲んでいる割合が5割前後と高くなっています。

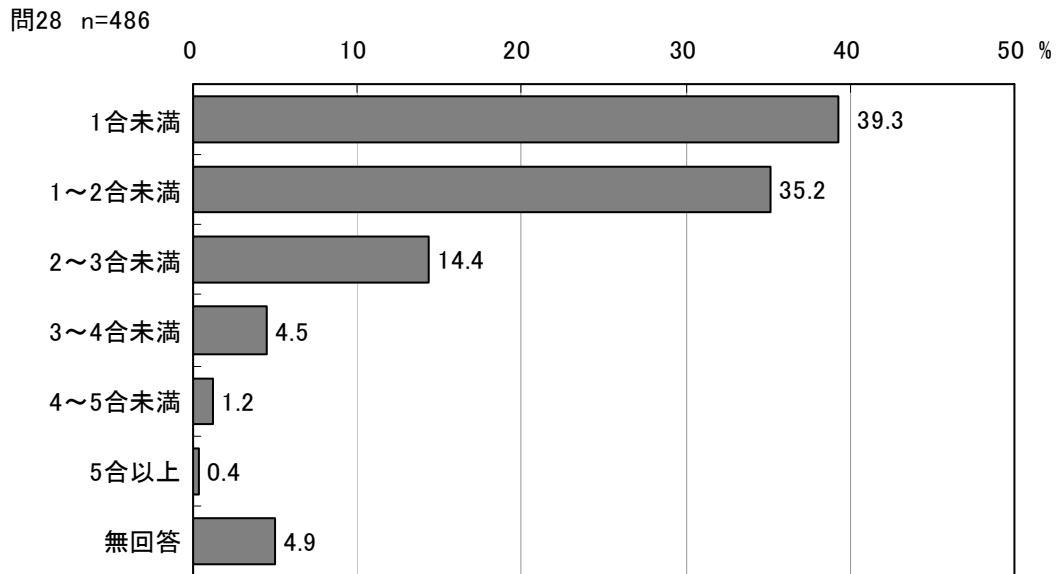


問 28 お酒を飲む方におたずねします。

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。

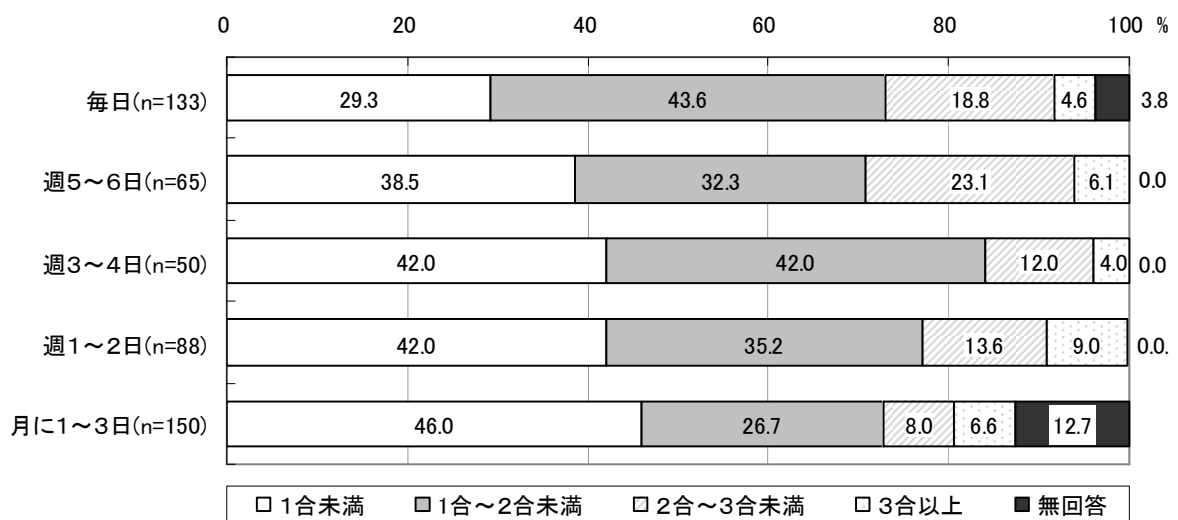
(○は1つ)

1回あたりに飲むお酒の量は、「1合未満」が39.3%、「1～2合未満」が35.2%となっています。また、3合以上飲む人の割合は6.1%となっています。



■ 1回あたりの飲酒量（飲酒の頻度）

毎日お酒を飲む人の4.6%、週5～6日お酒を飲む人の6.1%が、1回あたり「3合以上」のお酒を飲むと回答しています。

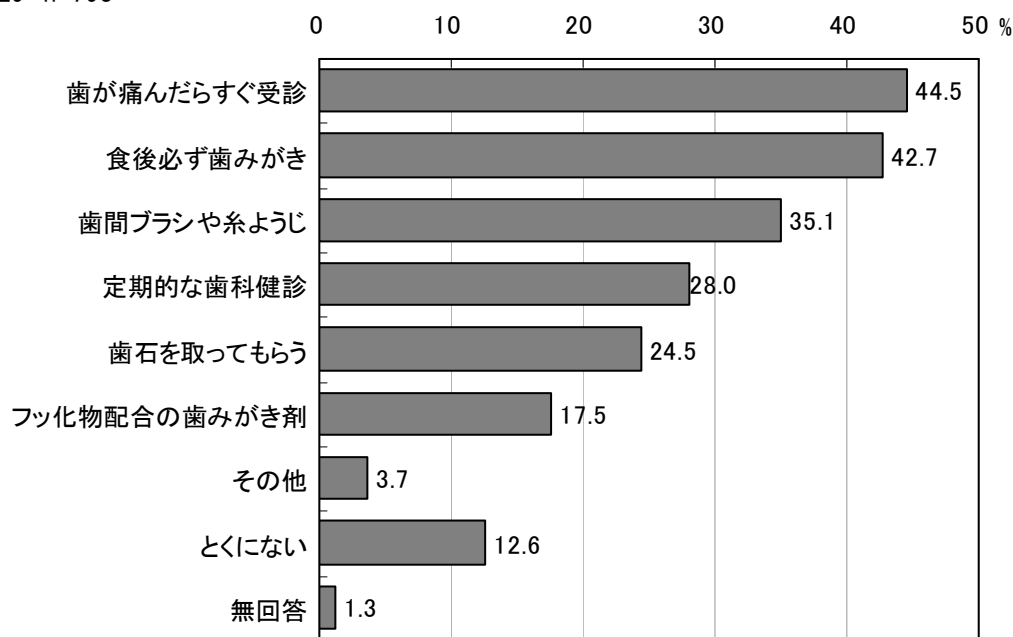


7. 歯と口腔の健康について

問 29 あなたはふだん、歯や歯ぐきの健康のためにしているのは、どのようなことですか。
(〇はいくつでも)

ふだん歯や歯ぐきの健康のためにしていることは、「歯が痛んだらすぐ受診」が44.5%、「食後必ず歯みがき」が42.7%とこれらが4割を超えて高く、次いで「歯間ブラシや糸ようじ」が35.1%となっています。

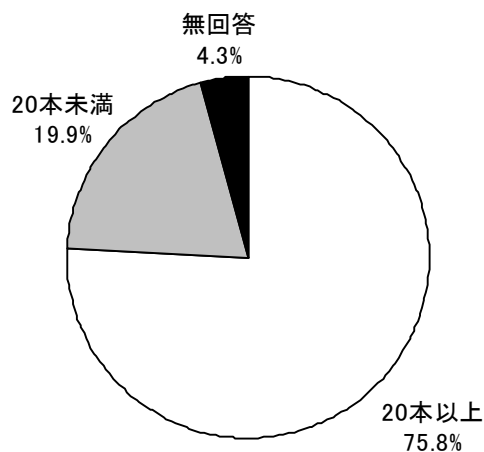
問29 n=793



問 30 現在のあなたの歯の本数について教えてください。(〇は1つ)

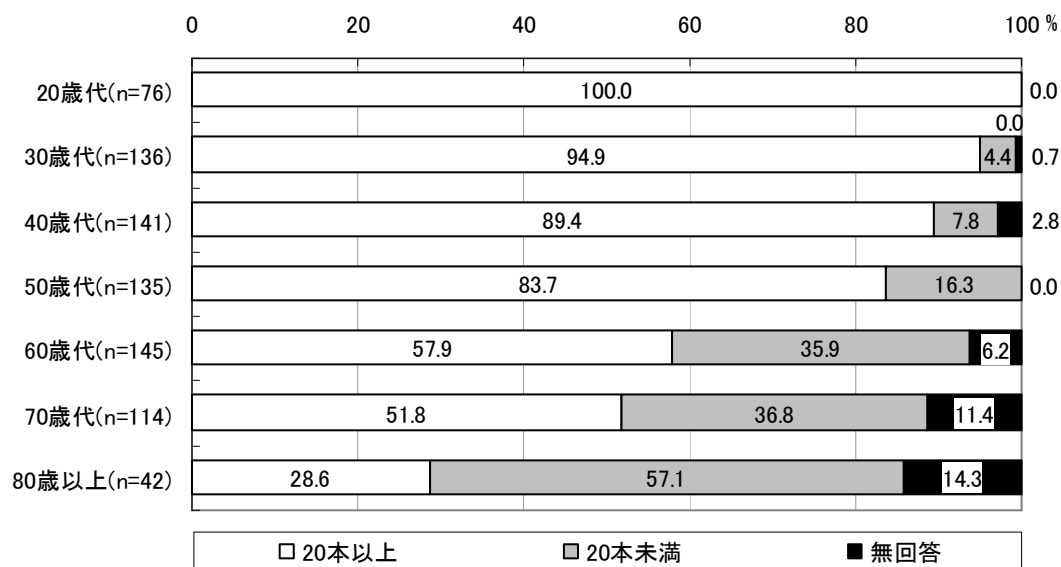
現在の歯の本数については「20本以上」が75.8%、「20本未満」が19.9%となっています。

問30 n=793



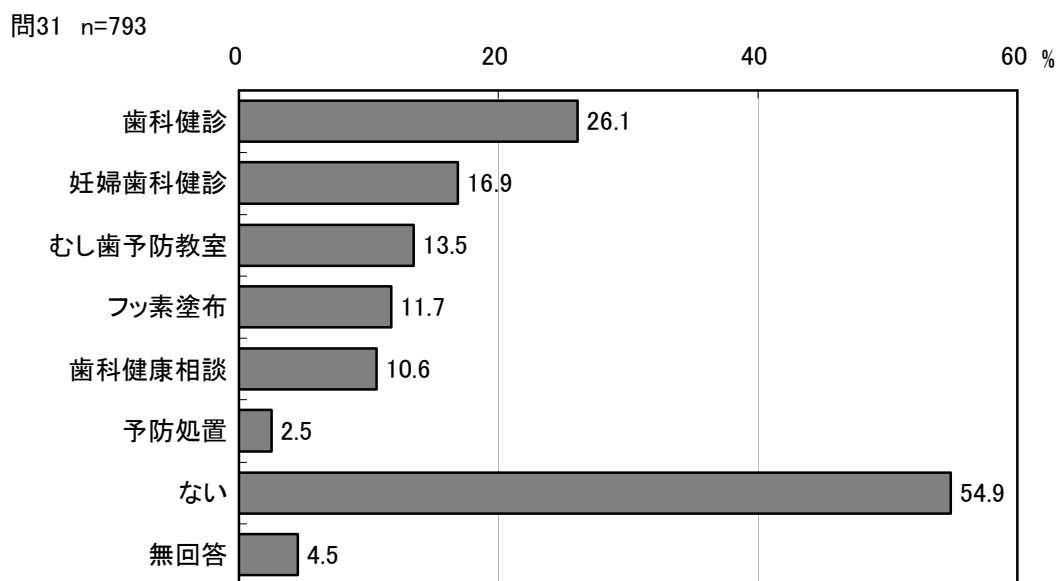
■現在の歯の本数（年齢別）

歯の本数が「20本以上」の割合は、60歳以上で大きく減少し6割未満、80歳以上では3割未満となっています。



問 31 保健センターで実施している歯科事業について、以下のなかで知っているものはありますか。（〇はいくつでも）

保健センターで実施している歯科事業について知っている割合は、「歯科健診」が26.1%で最も多く、次いで「妊婦歯科健診」が16.9%、「むし歯予防教室」が13.5%となっています。また、知っているものが「ない」という回答が5割を超えています。

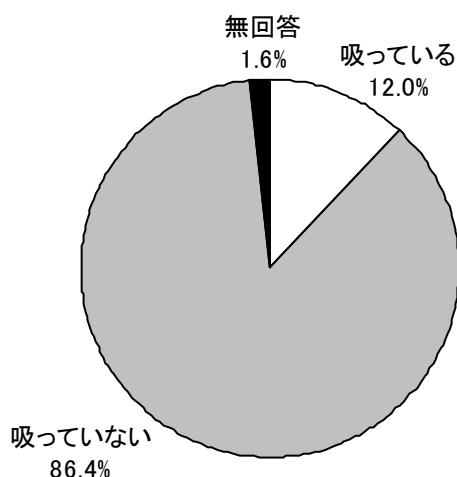


8. 喫煙について

問 32 あなたは、現在たばこを吸っていますか。(○は1つ)

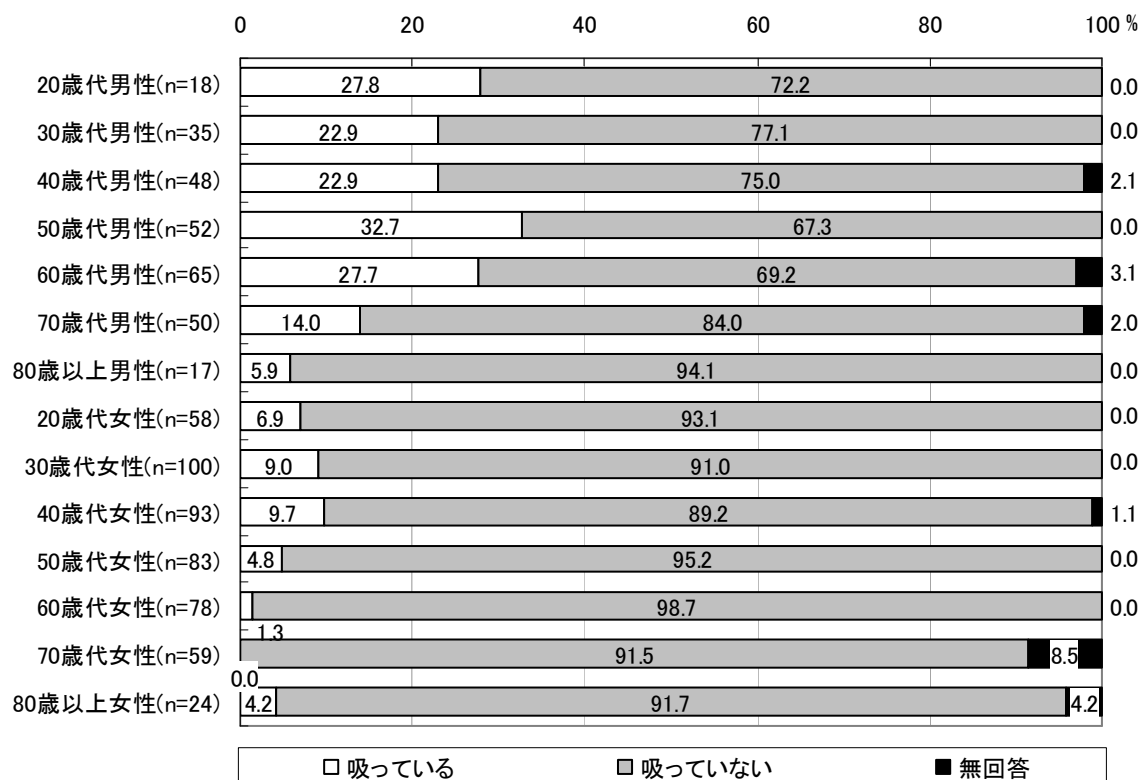
現在たばこを「吸っている」という人は 12.0%で約1割に対して、「吸っていない」という人が 86.4%の多数を占めています。

問32 n=793



■喫煙状況（男女別年齢別）

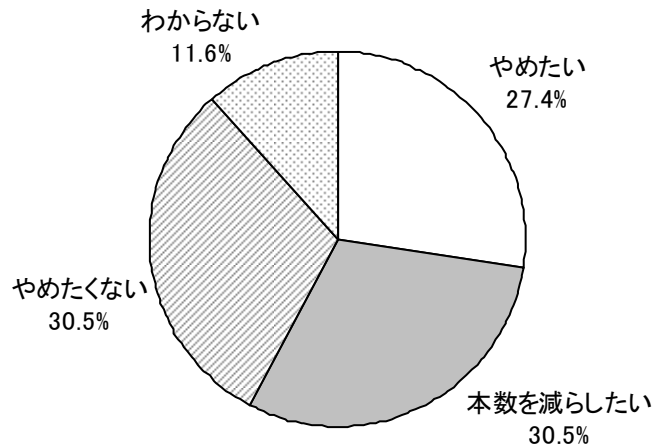
総じて男性の喫煙率が高く、50歳代男性では3割を超え、20歳代から60歳代にかけては2割を超えています。



**問 33 問 32 で「1. 吸っている」と回答した方におうかがいします。
あなたはたばこをやめたいと思いますか。(〇は1つ)**

たばこを吸っている人のうち「やめたい」が 27.4%、「本数を減らしたい」が 30.5%と、約 6 割が改善の意向を示しています。

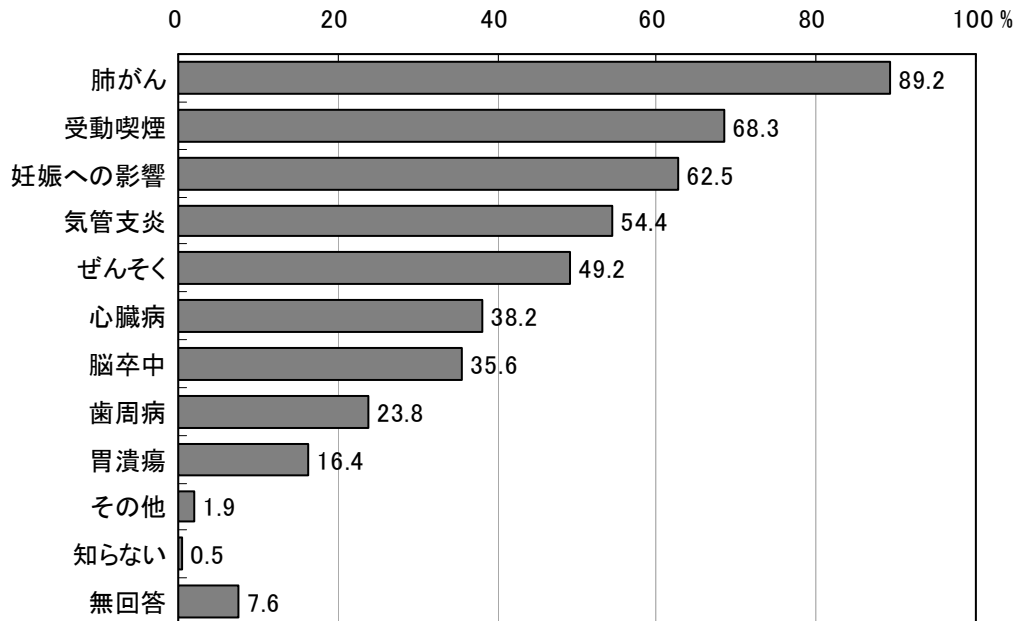
問33 n=793



問 34 あなたは、たばこ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。(〇はいくつでも)

たばこが健康に与える影響については「肺がん」が 89.2%で約 9 割と最も多く、次いで「受動喫煙」が 68.3%、「妊娠への影響」が 62.5%となっています。

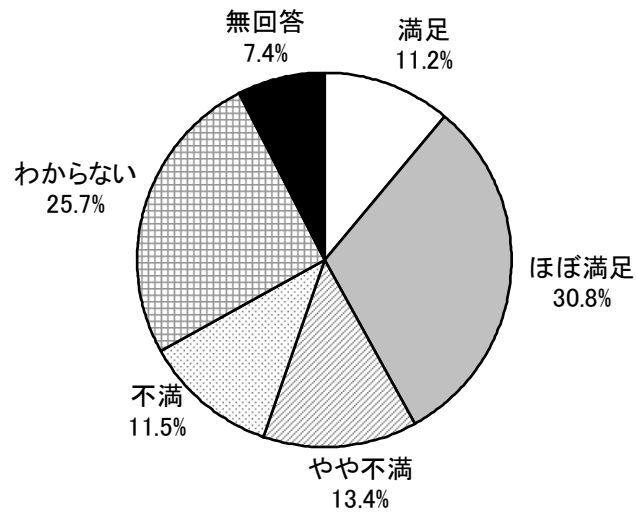
問34 n=793



問 35 あなたは市内の公共の場（公共交通機関や医療機関、官公庁施設など）の受動喫煙対策についてどう感じますか。（〇は1つ）

市内の公共の場の受動喫煙対策については「満足」が11.2%、「ほぼ満足」が30.8%で、あわせて4割以上が『満足』という回答をしています。

問35 n=793

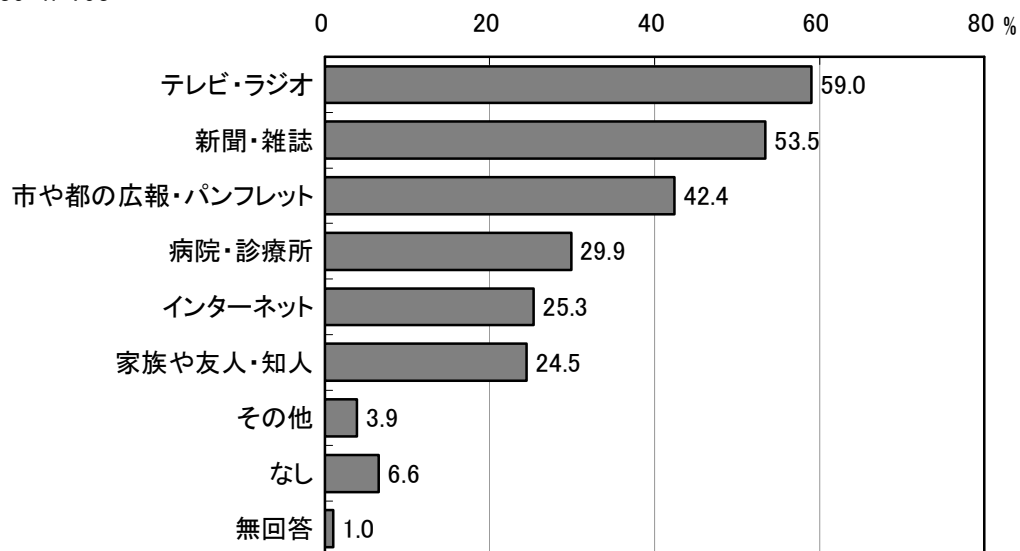


9. 保健医療サービスについて

問 36 健康づくりや保健医療に関する情報は、ふだん、どこから得ていますか。
(〇はいくつでも)

健康づくりや保健医療に関する情報源としては「テレビ・ラジオ」が59.0%で最も多く、次いで「新聞・雑誌」53.5%、「市や都の広報・パンフレット」が42.4%となっています。

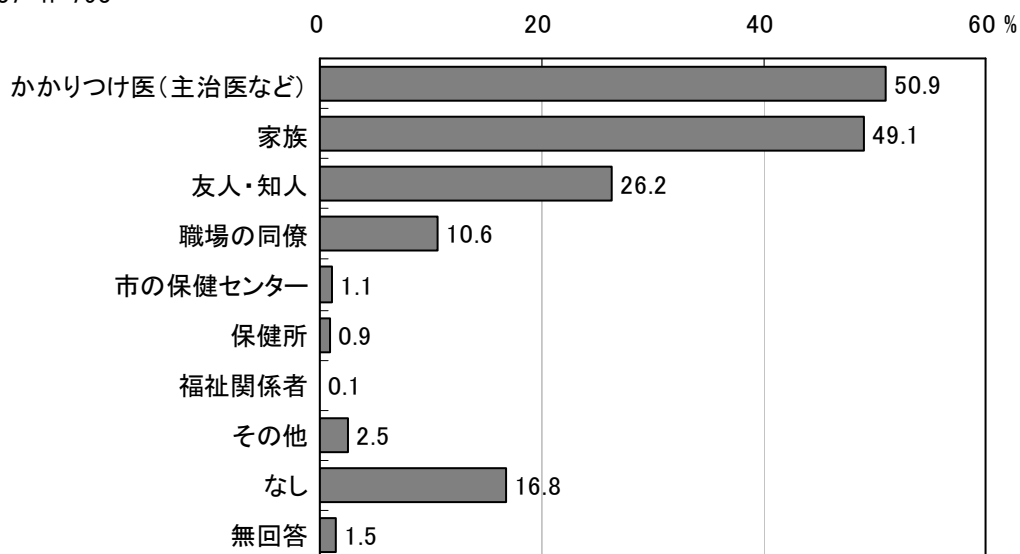
問36 n=793



問 37 健康に関する相談ごとは、ふだん、どこにされていますか。(〇はいくつでも)

健康に関する相談先は、「かかりつけ医（主治医など）」が50.9%、「家族」が49.1%で、これらへの相談が多数を占めています。

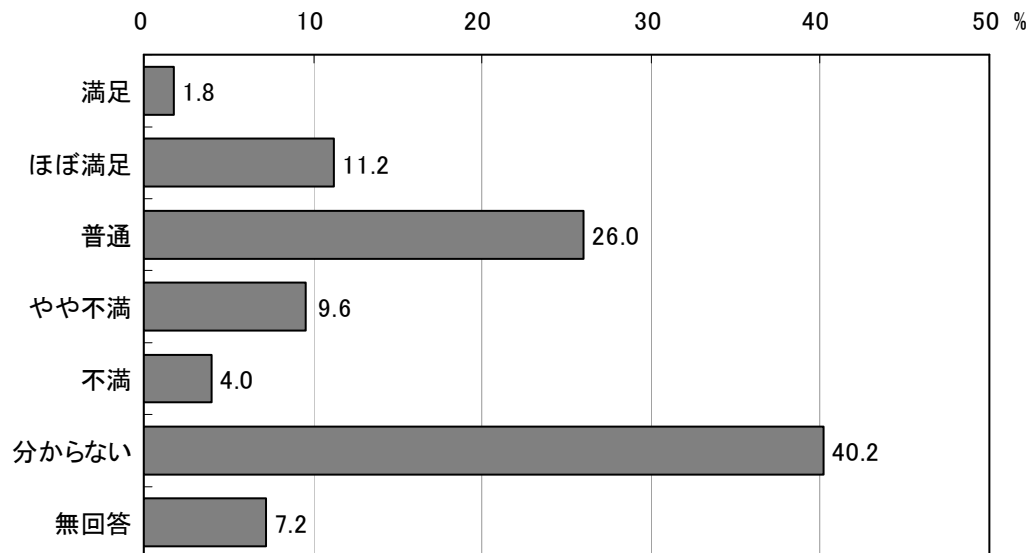
問37 n=793



問 38 市が提供する保健医療サービス（事業）について、どのようにお感じですか。
（〇は1つ）

市の保健医療サービスについては、「満足」と「ほぼ満足」があわせて13.0%、「不満」と「やや不満」があわせて13.6%で、『満足』と『不満』がほぼ同数となっています。また、「分からない」が4割となっています。

問38 n=793



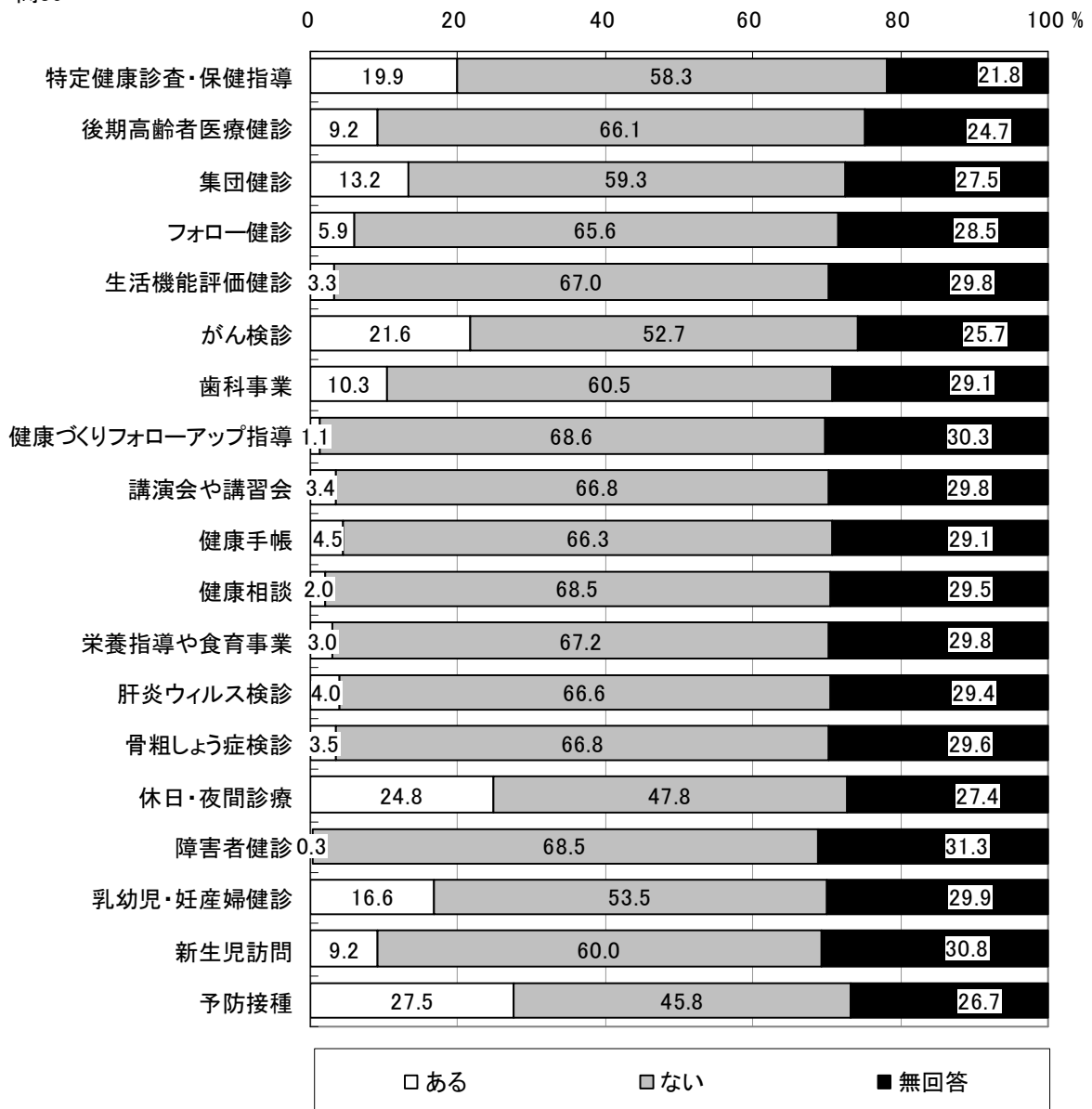
問 39 市が実施している次の保健医療サービス（事業）に参加（利用）したことがありますか。「ない」と答えた方は、右側の設問についてお答えください。（○はそれぞれ1つ）

市が実施している保健医療サービスや事業について、参加や利用の経験がある割合が高いのは、「予防接種」が 27.5%で最も多く、次いで「休日・夜間診療」が 24.8%、「がん検診」が 21.6%、「特定健康診査・保健指導」が 19.9%などとなっています。

また、参加や利用経験のない方に関しては、「休日・夜間診療」「予防接種」「がん検診」「乳幼児・妊産婦健診」などのサービスや事業について「知っている」割合が高くなっています。

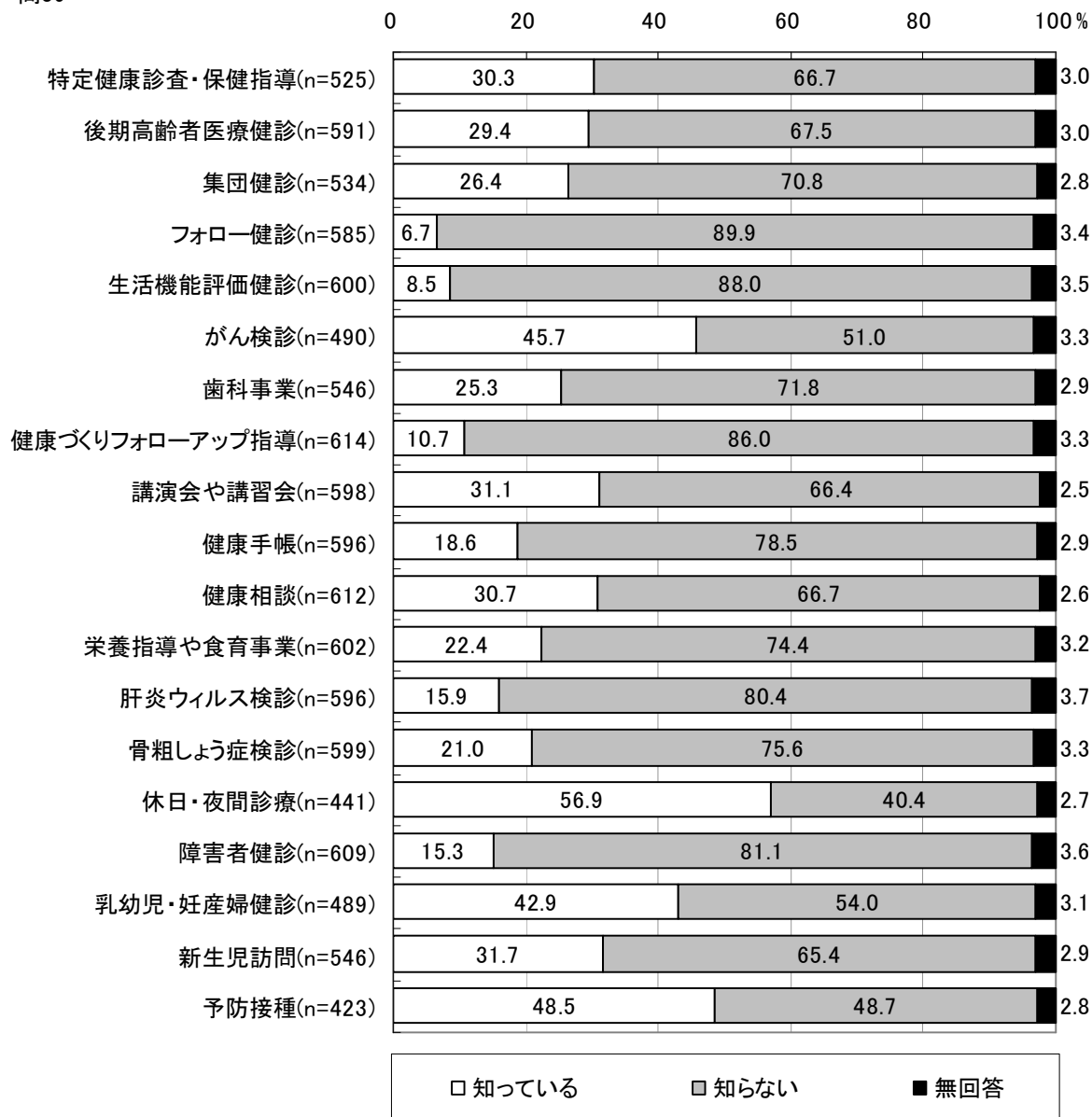
■利用状況

問39



■認知度

問39

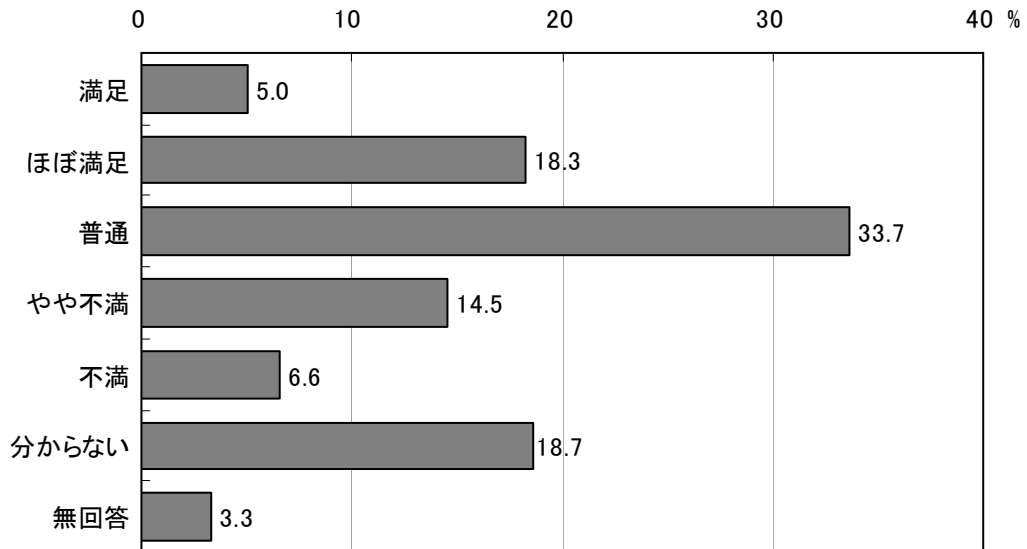


問 40 お住まいの地域の医療サービス・病院等について、どのようにお感じですか。

(○は1つ)

地域の医療サービス・病院等については「満足」「ほぼ満足」があわせて23.3%、「不満」「やや不満」があわせて21.1%と、『満足』と『不満』の割合がほぼ同率となっています。

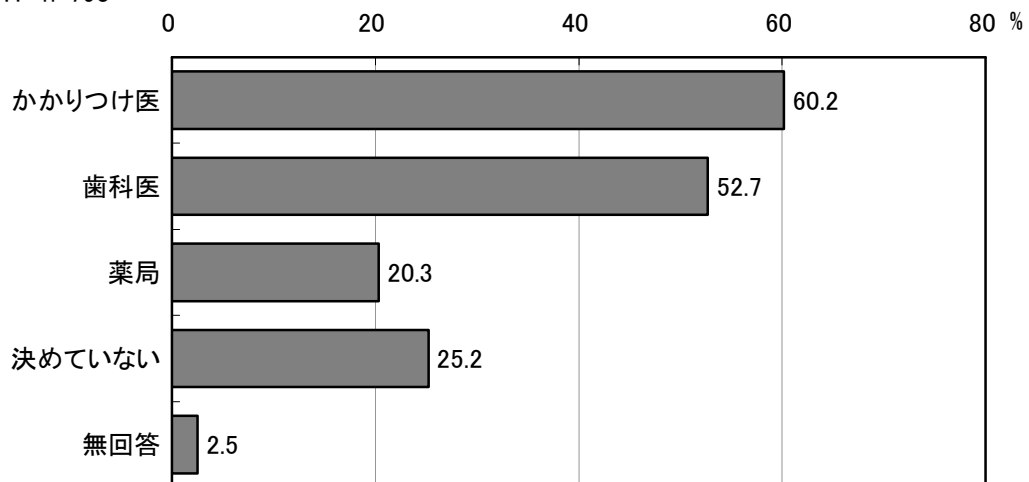
問40 n=793



問 41 次のうち、あなたが「かかりつけ医（主治医など）」を決めているものについてお答えください。(○はいくつでも)

かかりつけ医（主治医など）について決めているものは、「かかりつけ医」が60.2%で約6割、「歯科医」が52.7%で半数に達しています。

問41 n=793

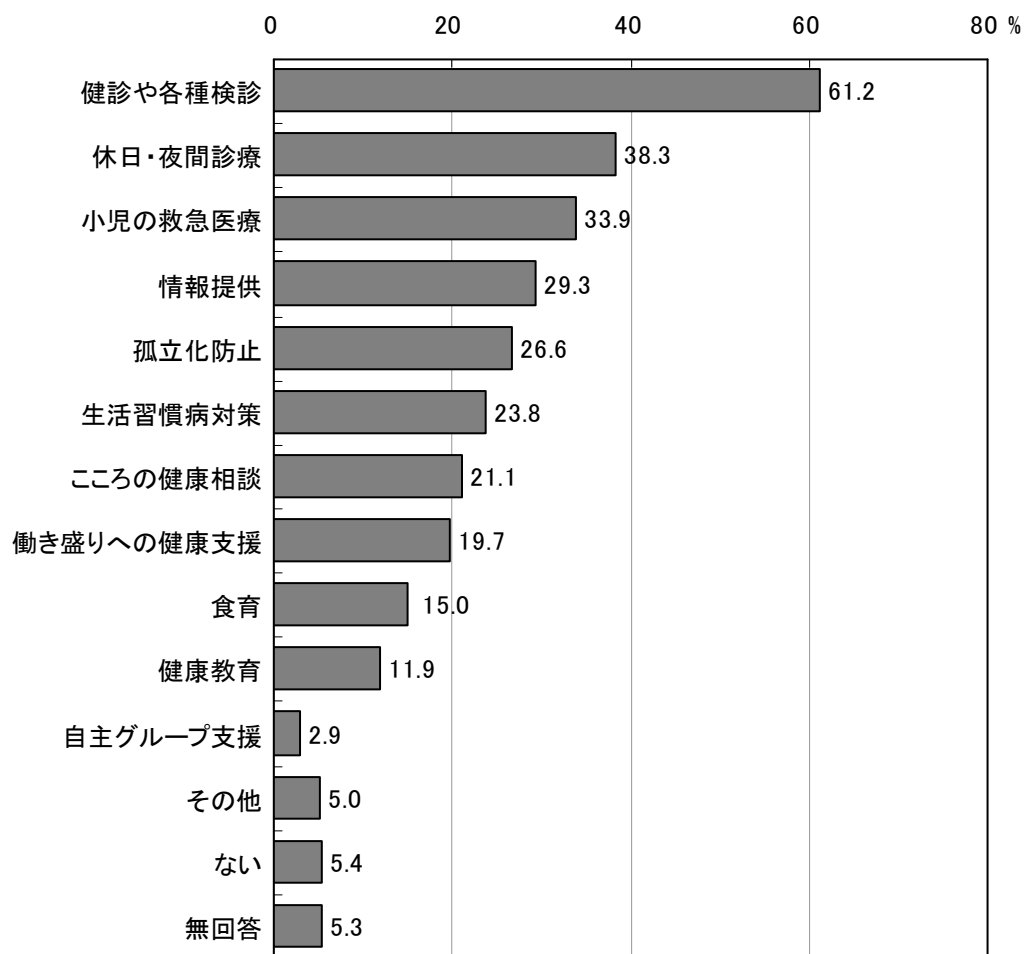


10. 今後の保健医療の取り組みについて

問 42 今後、市ではどのような保健医療対策を、特に充実していくべきだと思いますか。
(〇は主なもの5つまで)

今後、市が特に充実していくべき保健医療対策については、「健診や各種検診」が61.2%と6割を超えて最も多く、次いで「休日・夜間診療」が38.3%、「小児の救急医療」が33.9%、「情報提供」が29.3%、「孤立化防止」が26.6%となっています。

問42 n=793



問 43 問 42 で回答した充実していくべき項目のなかで具体例があれば、ご記入ください。

| |
|--|
| 1. 健康診査や各種検診 |
| ・乳がんや子宮がん検診などもっと検診を受けるように告知してほしい。 |
| ・市の特定健康診査を他市（小平、国分寺等隣接の市）で受けられるようにしてほしい。 |
| ・各がん検診を前期・後期どちらかで受けられる様にしてほしい。 |
| ・子どもをつれてきてもよい健診や検診をつくってほしい。 |
| 2. 生活習慣病対策（運動・栄養）の取り組み |
| ・具体的なレシピや運動メニューが分かるとありがたい。 |
| ・市全体として、ウォーキングラリー、歩け歩け運動会、大運動会等の企画を多くする。 |
| ・企業との情報交換、提案、指導を活発にし予防医療に力を入れ、医療費軽減とする。 |
| ・病気になる前の予防運動、栄養指導を定期的に身近な場所ですてほしい。 |
| 3. 保健医療に関する情報提供 |
| ・保健医療情報をもっとほしい。 |
| ・ときには市報等で連絡してほしい。 |
| ・簡潔な表現で適切な指導。（広報は十分だが内容が充実していない） |
| ・市のホームページで特集を組む。 |
| 4. 地域や学校での健康教育 |
| ・若いうちに“予防”が大事だとしっかり教えれば、行政の福祉コストも抑えられる。 |
| ・市の職員や外部の講師等による低学年からの教育を行うべき。 |
| ・性教育のみならず健康に対する考え方、知識を普及する。 |
| ・発達障害への理解促進、早期発見とフォローアップ。 |
| 5. こころの健康相談等 |
| ・専門家、市の施策、ピアカウンセリング等々の様々な方法で人との関わりを豊かなものに。 |
| ・こころの健康相談に対して、ぜひカウンセラーや自助グループなどの活動があれば良い。 |
| ・自殺予防対策のための悩みを聞く体制をNPO法人等と協力して確立してほしい。 |
| ・ひきこもり等の対策。 |
| 6. 学校や地域での食育 |
| ・子どもの健康、集中力等のためにきちんとした食事は是非必要だと思う。 |
| ・食育は小学校1年から取り組むべき。成人病にならない為、特に保険料の経費削減になる。 |
| ・給食はがんばっていると思うが、家庭へ浸透していない。 |
| ・どんな食材にどんな作用があるのか知らせて、免疫力をあげてアレルギー対策をする。 |
| 7. 休日診療・休日歯科診療（夜間含む） |
| ・休日診療は混雑するのであらかじめ電話の予約にする。 |
| ・特に子どもは休日・夜間に発病しがちなので、小児科は必ず複数入れてほしい。 |
| ・休日、夜間といわず24時間対応してくれる病院が近くにほしい。 |
| ・インフルエンザ流行時などは、休日診療医を少し増やすようにしてほしい。 |
| ・休日診療を増やしてほしい。 |
| 8. 小児の救急医療体制 |
| ・少ないと思うのでもう少し病院が増えると良い。 |
| ・中学3年生位の子供達までは、医療費は公費で医療を受けられるようにすべき。 |
| ・小児科が少ない。 |
| ・子どもは国の宝物です。高齢者への配慮よりも、小児医療を手厚く配慮すべし。 |

| |
|--|
| ・小児科の医院、専門医の不足と高齢化。 |
| 9. 働き盛りの健康への支援 |
| ・病気で失業した後、ハローワーク以外の支援がほしい。 |
| ・若い人達は仕事していて昼間に検診が出来ない。夜間医療がほしい。 |
| ・働きざかりはつい健康や食事は二の次になりがち。サポートする支援があったら良い。 |
| ・社会人が参加できるよう休日に健康講座を実施する。 |
| 10. 地域の自主グループ等への支援 |
| ・隣近所の団結を深めるような支援を。 |
| 11. 子育ての母親等の孤立化の防止 |
| ・ベテランの母親と若いお母さんが交流出来るサークルを作ると良いと思う。 |
| ・1歳位～2歳までの子どもでも十分遊べる広い室内遊戯施設があればいい。 |
| ・保育所の充実が大切。 |
| ・乳幼児健診等で子育て中の母親の話や悩みを親身になって聞いてほしい。 |
| 12. その他 |
| ・高齢者の無料受診と孤立化の防止。 |
| ・予防に対して（人間ドックなど）補助金があったらいいと思う。 |
| ・市立や国立の総合病院があればと思います。 |
| ・介護申請→認定→補助は、素早く病状毎に敏速な対応を望む。 |

11. 自由回答

問 44 その他、市の健康づくりや保健医療の取り組みに関することで、ご意見、ご要望などありましたら、ご記入下さい。

健康づくりや保健医療の取り組みに対するご意見やご要望について、以下に主なものを掲載します。【 】内は、【性別・年齢】を表します。

栄養・食生活について：4件

- ・幸いにも元気な家族なので、健康について食事以外であまり考えることがない。未精製のお米、野菜をたっぷり食べている。【女性・40～44歳】
- ・まずは食事が一番大切だと思う。病気になる前の未病！日本の医療体制の複雑さを考えさせられ、自分の将来（老人になった時）とても不安感でいっぱい。【女性・60～64歳】
- ・健康は食育が小さい時から必要。毎日生活習慣（睡眠、運動）を身につける。好きな趣味を持つ。ストレスをためない。家族、友達、近所の人達と親しくする。【女性・65～69歳】
- ・食生活の乱れもあり、習慣病、心の変調がますます増加するため強化対策が必要。働くなかでの不合理等を少なくする事で、豊かな健康がつくられていく事が大きい。【男性・65～69歳】

運動について：10件

- ・小金井公園の体育館で行う各種教室に参加の場合、平日だけでも駐車場をサービス（無料）してほしい。【女性・30～34歳】
- ・産後体重がほとんど減らず、体型もかなり変わってしまったことにショックを受けているが、同じような悩みをかかえているママさん対象の骨盤体操教室などがあれば、是非参加したい。【女性・35～39歳】
- ・連雀通りのはげの道は歩道を整備して自転車ロードを設けて、サイクリングロードにできる様にすれば、公園までの道も安全で運動できる環境が整うと思う。新しいホールで様々な運動、ダンスの教室ができれば良いと期待している。【女性・35～39歳】
- ・無料の運動教室が、いろいろな時間帯（平日午前／午後／土日）にあると参加しやすいし、始めるきっかけになるので良いと思う。【女性・40～44歳】
- ・健康とは、個人のことがまず第1である。それは心身ともに健康であることが重要であり、不健康な方々はほとんどが孤立した状態であると思われる。そこで提案として「武道」のすすめである。柔道、剣道、合気道、空手の様に心と身体を鍛えていく武道を推奨すべきである。【男性・45～49歳】
- ・健康づくりに関するスポーツやレクリエーションをもっと増やしてほしいです。市民がこういうサークルがあれば入りたいと思う様なアンケートを実施して、募集をすれば素敵な毎日を過ごせるようになるのでは。【女性・50～54歳】
- ・年配の人が多くなったので手軽に体を動かせる機会が身近なところで出来たらうれしい。小金井公園の体育館では行くのも大変。【女性・55～59歳】
- ・各年齢層に応じた健康維持体操を、土日を中心に各センター等を利用して実施していただきたい。認知症の方を受け入れる病院の充実。認知症だと入院を断る病院が多すぎる。【男性・55～59歳】

- ・ 体育館設備が少ない。小中学校の体育館を使用する許可を簡易にしてほしい。予約を取るのに苦勞する。空いている日を市報に掲載するようにしてほしい。【男性・60～64歳】
- ・ 年齢なので、足腰に良い運動をやる様なところがあると良い。【女性・80歳以上】

喫煙について：5件

- ・ 現在小金井市は路上喫煙が禁止だと思うが、知らない人が多いためか、歩きたばこをよく見かける。風が強い日など、遠くまで臭ってきて不快。もう少し積極的に取り締まってくれれば嬉しい。【女性・25～29歳】
- ・ 歩きたばこが多くて困る。駅付近、商店街では禁煙区域を設定してほしい。【女性・30～34歳】
- ・ 小金井市内の病院で禁煙外来を設置してもらいたい。【女性・35～39歳】
- ・ 受動喫煙対策について以前何回か駅前では歩行禁煙の呼びかけをしているのを見かけたが、小さい声であまり効果があるとは思えなかった。①歩行禁煙区域を駅前の一定区域のみでなく千代田区のように全域にしてほしい。②罰金を厳しくしてほしい。③駅前での呼びかけだけでなく（最近は見かけないが）市内巡回での注意喚起やアピールを積極的にしてほしい。④植込へのポイ捨てがしばしばあり火災が心配。ポイ捨ては路上のみでなく下水蓋のスリットへの投げ入れも多い。【女性・50～54歳】
- ・ 受動喫煙防止の為、禁煙エリアを増やしてほしい。例えば駅周辺の公道等千代田区のように罰金を課すのも良いと思う。【男性・50～54歳】

健康診査について：12件

- ・ 小金井市にお金が無いのは知っているが、検診費医療費、薬代などを安く且つわかりやすい金額にしてもらえると嬉しい。【女性・20～24歳】
- ・ 働き盛りの年代の人に対して無料や低額で受診出来るサービスを提供してほしい。収入が少ないのに対して、検査等を受診すると生活にひびくので、低額所得者に対して医療費を減らしてもらえそうな内容を希望。【女性・25～29歳】
- ・ 1歳半健診、3歳健診でフッ素を塗ってほしい。【女性・30～34歳】
- ・ 病院等へは、子どもを連れて自分の健診に行くことができないので、市の協力でそういう子育て中の親が子どもを連れて健診（歯科も）に行けるような機会（場所）をつくってもらえるとありがたい。【女性・35～39歳】
- ・ 小金井市の中だけではなく、例えば近隣（隣接）の市でも受診できるようになったら便利だと思う。健診等。【女性・40～44歳】
- ・ 若い者が健康受診するのに仕事でなかなか出来ない。日曜日、休日に来るよう考えてほしい。保健医療についてもっと知らせるべき。【男性・40～44歳】
- ・ 各種受診の日にちが重なると受けにくい。例えば3月の胃がん検診と乳がん検診など。もっと間をあけてほしい。日にちの決め方は市民の事を考えてないと思う。受ける側の立場になって決めるべき。【女性・45～49歳】
- ・ 在宅にいても歯科診察や内科等を受けることができる、負担を少しでも軽くしてもらえるシステム、料金等を考案してもらえよう希望する。【女性・55～59歳】
- ・ 隣接市で健診（歯科も）を受けることができるようにしていただきたい。かかりつけ医として通院するには隣接市の方が便利な所に住んでいるため。【女性・60～64歳】
- ・ 定期健診の回数が少ない。都内の他自治体に比べ劣っている。（家内の子宮ガン健診が2年に1度であり少ない）【男性・60～64歳】
- ・ 近隣の市で健康診断が出来る事を望む（以前はあった）。【女性・70～74歳】

がん検診について：4件

- ・昨年、子宮頸がんの無料の健診の手紙をもらい、自らではきっと行かなかったであろうことなので、その健診を受けさせてもらったときにはありがたく思った。なので、同じように無料の健診が幅広く行われるとひとつのきっかけとなり、自分の体を知ることができるので（せっかくだからと勇気もでる）、こういう機会がたくさんあるとうれしい。【女性・30～34歳】
- ・乳ガン検診のお知らせをいただいたが、チャンスがなく、期限が切れてしまった。もっと自分の健康に感心を持ちたい。【女性・30～34歳】
- ・検診は面倒な気がしていて、健康ということもあり、せっかくクーポン等が送られてきても活用していなかった。今年度勇気を出して子宮頸ガン、乳ガンを受けたところ、非常に簡単で負担もなく、これからはぜひ積極的に受診しようと思った。広報活動これからもよろしくお願ひしたい。クーポンを送っていただき、ありがとうございました（クーポンが来なければ受診することはなかった）。【女性・40～44歳】
- ・乳ガン、子宮ガンの無料検診をやってほしい。地域にまだ馴染んでいない人の為にも市内のドクターリストを作ってみては？さらにそれぞれのドクターが自己PRするなど、医者選びの参考になるものがほしい。【女性・50～54歳】

歯について：3件

- ・子どもの歯科事業をもっとアピールしてほしい。情報を得にくい。【女性・25～29歳】
- ・小金井市の小中学校全体で予防歯科に取り組み、全国的に有名になれば良いと思う。歯科医や歯科衛生士などが学校へ来て歯の大切さを教えたり、磨き方の講習などをしてもらいたい。今は市報で乳幼児とその親向けに教室があるというのを見かけるが、学校という場所で（できれば保育園や幼稚園のうちから）興味を促すようにすれば良いと思う。【女性・25～29歳】
- ・青梅市から引越してきて、フッ素のお知らせの手紙が来るのをいまかいまかと待っていた。親が自分から保健センターに個別に申しこむのを知らずに、虫歯だらけの子にしまって後悔している。東京都でほぼ同じサービスをしてほしい。【女性・35～39歳】

医療について13件

- ・不妊症で長期に渡り治療を受けている。少子化が問題となっているのに、治療に対しての制度や補助金の額がとても手薄に感じ、怒りさえ覚える。子ども手当よりも、子どもがほしいのになかなか出来ない人たちへの手厚い制度を心の底から望む。【女性・30～34歳】
- ・小児科を増やしてほしい。【女性・35～39歳】
- ・病院の閉院時間が早すぎる。こんなに早い地域は今までで初めてである。仕事が終わってからではどこも間に合わない。居住するにあたり非常に不便で、小金井市の医療サービスのイメージの悪化につながる。市としても少し働きかけて、住みやすい環境作りをしてほしい。【女性・35～39歳】
- ・高齢化社会に対応すべく、中長期的な取り組みで医療体制を構築していく必要があると考える。医療従事者や事業者への優遇等を検討してみても良いのではないか。人が住み易いまちづくりを行い、まちの価値を高めていくことは、地方行政の基本だと思う。市役所建設や文化ホールよりも、効果的で可視的な未来への（子ども達への、次世代への）投資を期待する。【男性・35～39歳】
- ・かかりつけ医が市内ではないので、かかりつけ医（市外）でも健康診断が受けられると良

いと思う。【女性・45～49歳】

- ・医療サービスの向上は医院、病院をもっと使いやすい様にすることで、市が医療サービスを直接することには反対。素人がやる事ではない。【男性・45～49歳】
- ・駅前再開発地域に医療に関する施設をつくるべき。タクシー乗場と意味の無い公園は不要である。【男性・50～54歳】
- ・開業医への不信感から大病院へ行く。増々病院が混雑する。開業医の質の向上をお願いする。【女性・55～59歳】
- ・休日診療、休日歯科診療の他に木曜診療をしてほしい。木曜日に診療している病院を市報「こがねい」に載せてほしい。【女性・60～64歳】
- ・市の健康づくりは市報で目にするだけです。今現在国民健康保険に入っていないので、今後高額金を支払う様になるとのことで、それに見合う医療の充実を図ってほしい。【女性・65～69歳】
- ・保険診療時の個人負担がなるべく低額になるような予算措置をしていただきたい。難病に関する医療費の補助を高めていただきたい。【女性・65～69歳】
- ・市が予算の範囲で提供している医療は最大だと思っている。本人の気持が弱いといつも受身になってしまっていて、不満のかたまりになってしまう。【男性・65～69歳】
- ・人間ドックの自己負担分が少なくなる様に市補助金の増額を考慮してほしい。【女性・75～79歳】

予防接種について：6件

- ・小児へのワクチン接種の任意（有料）のものは、早く無料化してほしい。【女性・25～29歳】
- ・子どもの任意接種の予防接種に、少しでも補助や助成があると助かると思う。市のホームページが少しわかりづらいと思う。【女性・30～34歳】
- ・昔の様に学校で集団予防接種をしてほしい（どうしても忘れてしまう）。特にインフルエンザなど。【女性・35～39歳】
- ・ワクチン（予防接種）の補助をより充実させてほしい。【男性・35～39歳】
- ・中高大学生の子宮頸がん用ワクチンの完全無料化をお願いしたい。若いうちに打っておけばかなりの確率でガンにならないワクチンだから、何より意義があると思う。【女性・45～49歳】
- ・小金井市も高齢者が多くなりつつあると思うが、肺炎球菌ワクチンの接種を考えていただきたい。【女性・75～79歳】

高齢者の生きがい、介護等について：6件

- ・10年後20年後の世代の人口分布を予想し、世代間の交流や健康な高齢者の働ける「場」の提供を前向きに進めて頂きたいと思う。【女性・50～54歳】
- ・介護保険を受けていないお年寄り、1人暮らし、家族がいても日中1人で居る人、1人で出掛けるのが不安な方を車で送迎して体操したり食事をして、話をしたりして帰る（車で送る）などのことが出来れば良いと思う。【女性・55～59歳】
- ・孤立しがちな高齢者単身者への保険医療の巡回サービスを、保健師の活動として展開できる組織体制の充実（福祉サービスとの連携で）を図ってほしい。【男性・60～64歳】
- ・1人暮らしの高齢者が増えていると聞くと、民生委員などを増やして老人の孤独死などがないよう、見守りをできる様な社会にしてほしいと思います。【女性・70～74歳】
- ・高齢者ができるだけ外出したい時できる様に、また坂での苦労が減る様に、たとえばCoCo

バスは朝9時からではなくせめて8時から。【女性・70～74歳】

- ・今まで以上の高齢化は人間としての尊厳維持の為に障害となる。高齢であるという理由を付けて働く意欲、行動する意欲を捨ててしまった人間に、尊厳死を認める方針づくりに積極的に進むべきだと考える。【男性・75～79歳】

情報提供等について：21件

- ・市の保健医療事業について全く情報を得ていない。何処で情報を得られるのか。新聞はとっておらず、マンションに市報が届いたことはない。市報を届けてもらいたい。【女性・20～24歳】
- ・市報こがねいなども読むが、年輩の方向けのものが中心であり、20～30代の興味を持てるものがない。【女性・25～29歳】
- ・市報などで小金井市の医療機関をもっとPRしては？インターネットで見ないと、どこの病院に行ったら良いかわからない。【女性・35～39歳】
- ・会社員であるが市のサービスを受けてないので、やっていることを知らない。現在困ったことはないが、60才以上からは色々とサービスを受ける必要が出てくると考えられる。【男性・40～44歳】
- ・市のサービスをほとんど知らないので利用していない。利用する人とならない人の差が大きく不公平な感じがする。【女性・45～49歳】
- ・病気を未然に防止する為の情報提供、教育する事を考えてほしい。自分の健康を考えず医療費がかかる場合は本人が重く負担すべき。特に喫煙者。【男性・45～49歳】
- ・市に対しては情報を提供してもらうことに加えて、住民の情報交換が出来る場があればと思う。【女性・50～54歳】
- ・インターネットによる広報の充実。休日に受けられる各種検診夜間に受けられる各種検診の充実。東小金井、新小金井、保健所等の出張所を。【男性・50～54歳】
- ・市報は必ず目を通すが、保健センターのアピールも市報と同じ様にポスト投函して、もっと身近に感じるようになると思う。【女性・60～64歳】
- ・年齢に応じた情報が入りにくいので、保健センターをほとんど利用することがない。遠いということもある。救急で運ばれる大きな病院がなく不安。【女性・65～69歳】
- ・小金井保健デーとか小金井保健週間のようなものを設定し、集中的に市でやっていることをPRする。あるいは市民健康手帳のようなものをつくり各戸に配布する。市民マラソン大会のようなものをやってはどうか。【男性・75～79歳】

子育て関係：8件

- ・小金井は特に子育て世代の家族が多く住み、保育付きの健康診断や、運動施設の充実を心より切望する。【女性・30～34歳】
- ・子ども達に“うまれる”という意味等、小中高の学生に学んでほしいと思う。『誕生学』の導入をご検討いただきたい。【女性・30～34歳】
- ・とにかく老人中心と言われていたが、この小金井が子どもの教育環境 No.1 になってほしい。これを支えるのが医療環境レベルアップであろう。子どものための医療アップは必然的に老人対応アップにつながる。【女性・30～34歳】
- ・小金井市は子どもに対する制度や給付金等が少なすぎると思う。子どもの医療費はせめて小学校低学年までは無料にするべきだと思う。【男性・30～34歳】
- ・保健センター（ゆりかご）を月曜日も運営してほしい。幼稚園が少ない！体調が良くないので、遠くまでの送り迎えが大変。もっと充実させるべき。【女性・35～39歳】

- ・老人に対するサービスが多い。子どもに対するサービスが少ない。高い住民税を納めているのに、老人ばかりにお金をかけるのはいかがなものか。【女性・35～39歳】
- ・他の区から引っ越して来て、児童医療手当てに所得制限があり、負担に感じた。高齢になって病気が多くなった時も、他の区に比べて補助が少ないのだろうと不安である。病気の場合の手当てで、都の他の区との格差をなくしてほしい。【女性・40～44歳】

その他：36件

- ・普段、他の区へ出勤しているため、小金井市のことがよくわからない。もっと周知できるようにお願いしたい。それと、災害時の医療については、これでもかというくらい細かいところまで、今のうちに決めておいてほしい。【女性・25～29歳】
- ・市外への勤務者が対象外になっているように思う。計画の性質上仕方がないのだろうか。【女性・35～39歳】
- ・震災に際して、もし東北地方の様な災害となった場合の薬や水などの配給制度が十分なのか、どんな場所に行ったらよいかをもっと周知してほしい。日中は市外の職場にいますので、土日や夜間で市内に暮らす人にとっては、保健相談の窓口がどこにあるかをもっとわかりやすく教えてもらえたらと思う。【女性・40～44歳】
- ・市役所でも、保健センターでの用事が済むようにしてほしい。【女性・45～49歳】
- ・国の責任だが年金保険料が高すぎる。【女性・50～54歳】
- ・他の自治体（市区町村）の現状について全く知らないので比較はできないが、長年小金井市に居住して、当市の健康医療等への取り組みは、かなり充実しているのではないかと考えている。今後ともお願いしたい。【男性・50～54歳】
- ・市の健康づくりや保健医療の取り組みは、有用な施策ではあるが無駄と思われる事業もあるように思われる。また必要とする利用されるべき市民が本当に恩恵を受けているのか、疑問である。今回の調査で、事業仕分けをしてほしい。高齢者に適切なサービスを重点的に取り組むことを願う。【女性・55～59歳】
- ・病気になったときに紹介状が無ければ受診出来ない等、重篤でもすぐ入院出来ない経験をした。健康を害した時一番不安になると思う。年を重ねれば誰しも体調に不安を持つようになるのだが、その様な時に、安心して任せられ、相談出来る様な場所があったらと思う。【女性・60～64歳】
- ・市民がより健康でいる事が元気で健康な市をつくる。日本は医療機関がほとんど民間まかせで、国民の為に計画的に地域別の必要な医療機関が設置されるということがない。先進国というにはあまりにお粗末である。各自治体まかせなので市の責任は重いと思う。せめて予防的なこと、積極的な健康づくり対策を市民の知恵も借りて行ってほしい。【女性・70～74歳】
- ・福祉の窓口の改善。仕事の内容をもっと勉強すること、窓口職員の職務訓練の実施を希望する。【男性・75～79歳】
- ・医療費（入院費部屋代金）その他種々の費用の支払困難な方への援助等。その他ひきこもり等の方々の相談援助等々。【女性・80歳以上】

