

「健康づくりについてのアンケート」

(第二次寝屋川市健康増進計画におけるベースライン調査)

報告書

令和6年12月

寝屋川市

目次

調査の概要

1. 調査方法と回収状況	1
2. 調査結果の概要	2

集計結果

1. 回答者の属性について	4
2. 健康づくりについて	8
3. 食生活と食育について	22
4. 身体活動・運動について	32
5. 休養・睡眠について	43
6. たばことアルコール（お酒）について	44
7. 歯の健康について	54
8. 健診・検診について	56
9. コミュニティ活動について	58
10. こころの健康について	62

自由記述意見	73
--------	----

アンケート調査票	89
----------	----

調査の概要

1. 調査方法と回収状況

(1) 調査の目的

「第二次寝屋川市健康増進計画（令和6年度から令和12年度）」について計画開始年度である令和6年に、ベースライン調査として、市民アンケート調査を実施し、ベースライン値を設定することを目的とします。

この調査で得られた値について、計画終期の値と比較等を行い、計画期間内に目標達成ができたかどうかの評価を行います。

(2) 調査方法と回収結果

調査対象	18歳以上の市民 3,000人（無作為抽出）
調査方法	・ 郵送にて調査票を配布 ・ 回答は調査票への記入・返送とWEB回答システムを併用 ・ 対象者全員に礼状と催促状を兼ねたリマインドはがきを送付（1回）
調査期間	令和6（2024）年5月24日から6月21日
回収結果	回収数：1,294件 回収率：43.1%（前回調査回収率(R3年実施)44.5%） うち有効回答数：1,261件 有効回答率：42.0% ※有効回答数は無回答を除いたもの

(3) 本報告書について

○報告書の集計は、より正確な調査結果とするため有効回答数を総数とし、性別かつ年代別の無回答を除いて行っています。

さらに各設問項目においても無回答の数は除外し、集計及び割合を算出しています。

○本文中のnは、構成割合を表示する際の母数を示します。

○各選択肢の構成割合（%）は、小数点第2位を四捨五入しています。

○複数回答の設問の場合は、選択肢の構成割合の合計が100%を超える場合があります。

2. 調査結果の概要

第二次寝屋川市健康増進計画の指標には、今回の市民アンケート調査（ベースライン調査）の結果によりベースライン値を設定するものと、健診受診率などの事業実績によりベースライン値を設定するものがあります。ここでは、市民アンケート調査（ベースライン調査）の結果によりベースライン値を設定するものについて表1に抜粋しています。また、今回初めて調査した項目で、注視すべき結果について表2に抜粋しました。

表1 第二次寝屋川市健康増進計画 目標と指標 一覧（市民アンケート分抜粋）

		目標	問	指標	R6ベースライン 調査結果	当初* 目標値
生活習慣の改善・フレイル対策	栄養・食生活	適正体重を維持している者の増加	9	BMI 18.5以上25未満 (65歳以上はBMI20を超え25未満)	63.2%	66%
		バランスの良い食事を摂っている者の増加	11	1日2回以上バランスの良い食事 (主食・主菜・副菜を揃えた食事のこと)を 食べている者の割合	68.1%	増加
		野菜摂取量の増加	13	野菜をしっかり食べていると答えた者の割合	39.0%	50%
		食塩摂取量の減少	14	食塩を多く含む食品を控えるようにしている者の 割合	58.9%	65%
		朝食を欠食する者の減少	15	朝食を食べていない者の割合	9.0%	減少
		共食している者の増加	16	朝食または夕食を同居人と一緒に食べている者の 割合	朝食 51.9% 夕食 78.1%	80%
	運動・身体活動	日常生活における歩数の増加	18	年代に応じた適正な歩数を歩いている者の割合	65歳未満 23.1% 65歳以上 23.5%	7,100歩
		運動習慣をもつ者の増加	19	1回30分以上の運動・スポーツを週2回以上、 1年以上継続している者の割合	40.6%	40%
	休養・睡眠	睡眠で休養がとれている者の 増加	22	睡眠による休養が十分とれている者の割合	68.6%	80%
	たばこ	喫煙率の減少	23	20歳以上の喫煙率	男性 22.6% 女性 7.3%	男性 21.0% 女性 6.5%
	アルコール	生活習慣病のリスクを高める 量を飲酒している者の減少	28-1	飲酒者のうち、生活習慣病のリスクを高める量を 飲酒している者の割合	男性 29.8% 女性 46.0%	男性 25.5% 女性 23.7%

* 「第二次寝屋川市健康増進計画」の策定時において、令和12年までの計画期間中に達成を目指す目標として設定した値のことです。

		目標	問	指標	R6ベースライン 調査結果	当初 目標値
生活 習慣 の 改善	日常生活 機能	よく噛んで食べることができる者の増加	29	よく噛んで食べることができる者と答えた者の割合	76.8%	増加
		バランスの良い食事を摂っている者の増加(再掲)	(11)	1日2回以上バランスの良い食事(主食・主菜・副菜を揃えた食事のこと)を食べている者の割合	68.1%	増加
		よく噛んで食べることができる者の増加(再掲)	(29)	よく噛んで食べることができる者と答えた者の割合	76.8%	増加
		社会活動を行っている者の増加(再掲)	33	いずれかの社会活動(就労・就学を含む。)を行っている者の割合	74.5%	増加
誰も が 自然 に 健康 にな れる まち づく り	社会との つなが り・こ ころの 健康 の維持 及び 向上	社会活動を行っている者の増加	(33)	いずれかの社会活動(就労・就学を含む。)を行っている者の割合	74.5%	増加
		地域等で共食している者の増加	35	地域等で共食している者の割合	38.0%	増加
		心理的苦痛を感じている者の減少	38	K6(こころの状態を評価する指標)の合計得点が10点以上の者の割合	14.0%	減少
		ストレス軽減のための行動をとれている者の増加	36-1	ストレス軽減のための行動をとれている者の割合	58.1%	70%
		悩み事を相談することができる支援機関を知っている者の増加	37	悩み事を相談することができる支援機関を知っている者の割合	74.5%	増加
	自然に健 康にな れる環 境づく り	受動喫煙の機会を有する者の減少	25	過去1か月以内で、屋内における望まない受動喫煙にさらされる機会のあった者の割合	35.3%	減少
	家庭内で受動喫煙にさらされる子どもの割合の減少	26	家庭内で日常的に受動喫煙にさらされる機会のある子どもの割合	6.4%	減少	

表2 注視すべき項目の結果

問	内容	R6ベースライン 調査結果
5	健康のために生活習慣を変えようと思っている者の割合	無関心期 32.4% 関心期 21.1% 準備期 8.5% 実行期 12.1% 維持期 25.9%
8-1	スマートフォン等でのSNSやインターネットの1日の使用時間	10時間以上の使用時間 30歳未満:8.2% 50歳代:2.0% 70歳代:0.5%
20	1日の中で座位行動をとっている時間	10時間以上の座位行動 全体 10.9%

集計結果

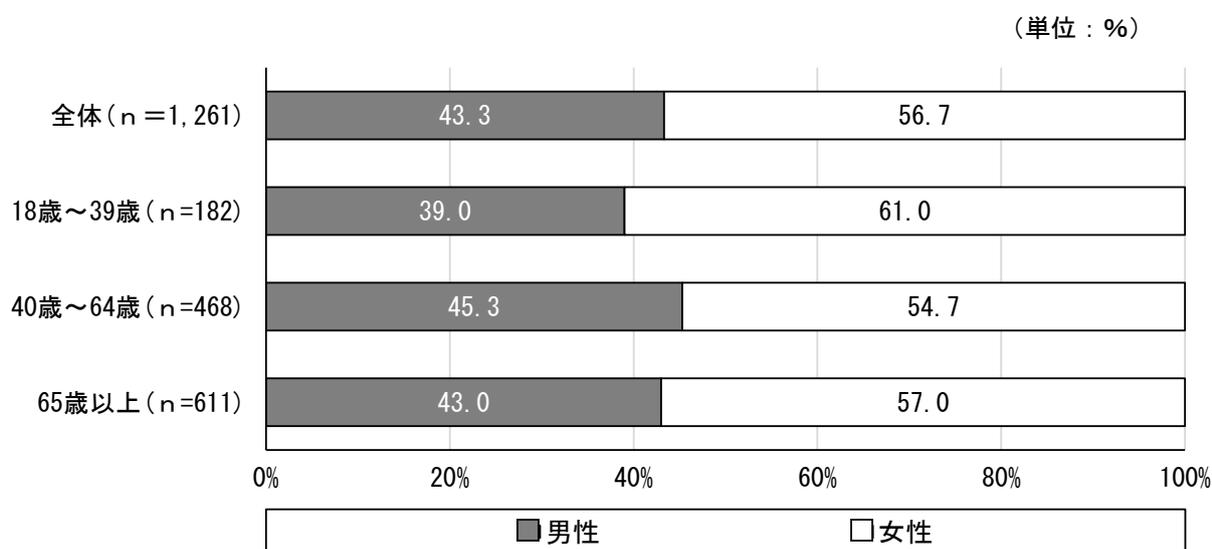
1. 回答者の属性について

回答者の属性

問1 あなたやご家族に関しておたずねします。

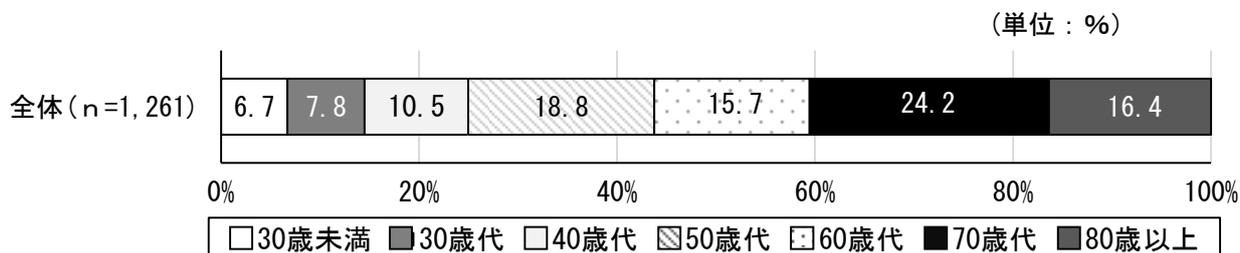
①性別

性別についてみると、全体では「男性」が43.3%、「女性」が56.7%となっています。



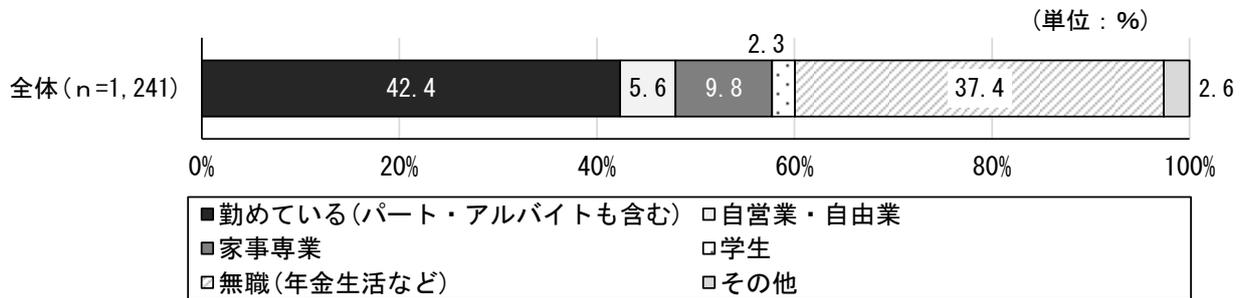
②年齢

年齢についてみると、全体では「70歳代」が24.2%と最も高く、次いで「50歳代」が18.8%、「80歳以上」が16.4%の順となっています。



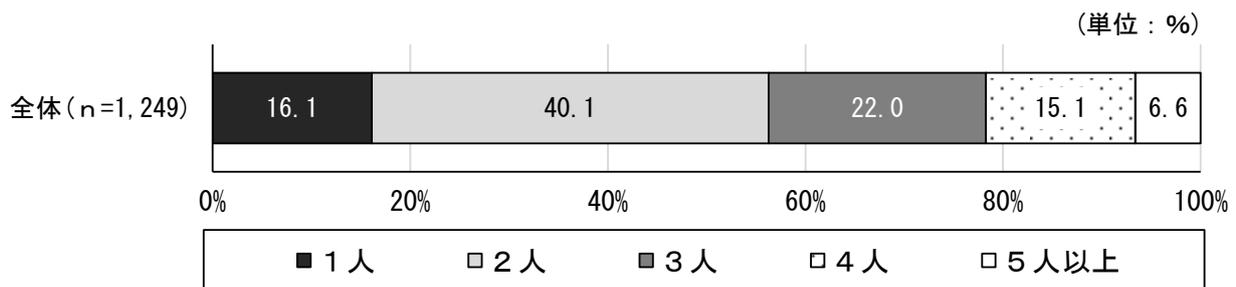
③職業

職業についてみると、全体では「勤めている(パート・アルバイトも含む)」が42.4%と最も高く、次いで「無職(年金生活など)」が37.4%、「家事専業」が9.8%の順となっています。



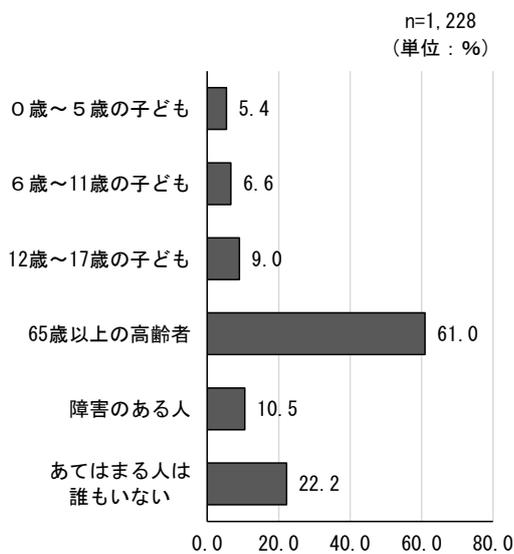
④自身を含めた家族の人数

自身を含めた家族の人数についてみると、全体では「2人」が40.1%、「1人」が16.1%となっており、「1人」と「2人」で6割弱を占めています。



⑤家族構成

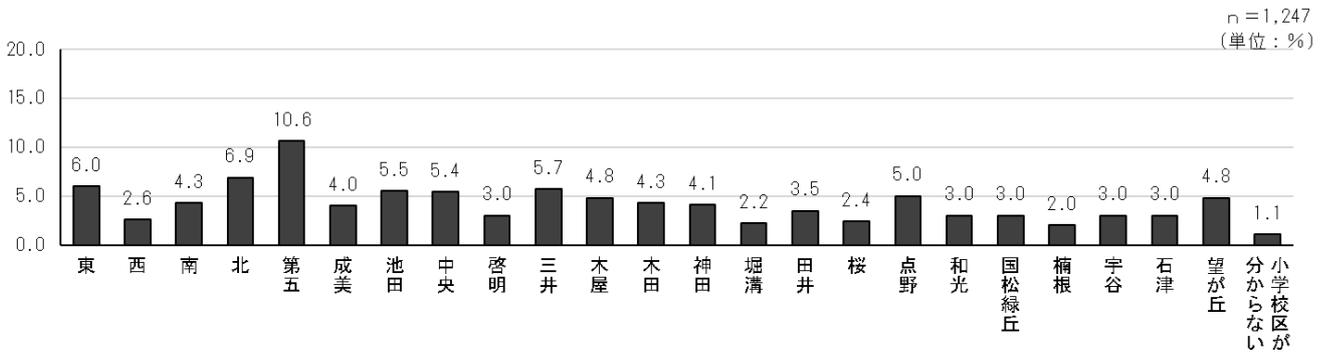
家族構成についてみると、全体では「65歳以上の高齢者」がいる世帯は61.0%となっています。



⑥居住地（小学校区・中学校区）

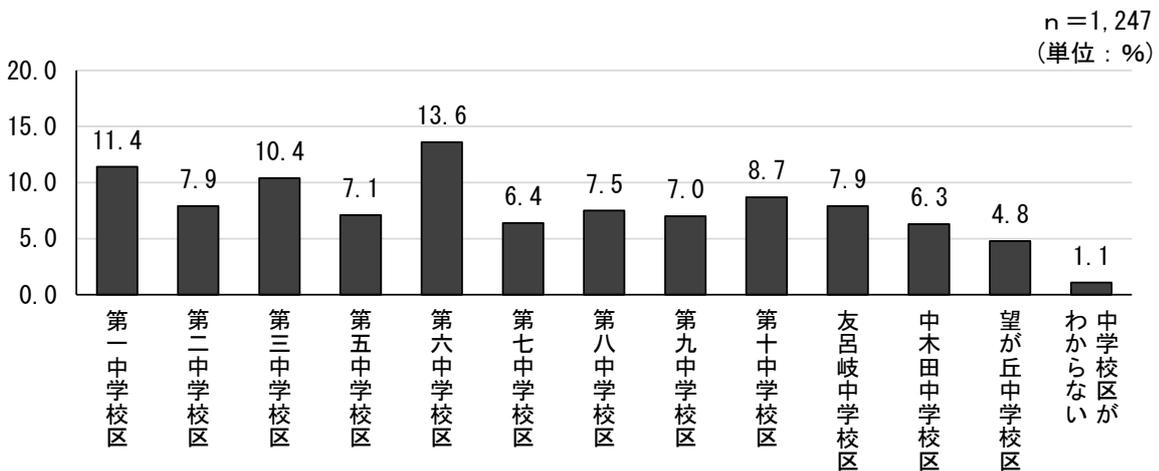
居住している小学校区についてみると、全体では「第五小校区」が10.6%と最も高く、次いで「北小校区」が6.9%、「東小校区」が6.0%の順となっています。

■小学校区



居住している中学校区についてみると、全体では「第六中学校区」が13.6%と最も高く、次いで「第一中学校区」が11.4%、「第三中学校区」が10.4%の順となっています。

■中学校区

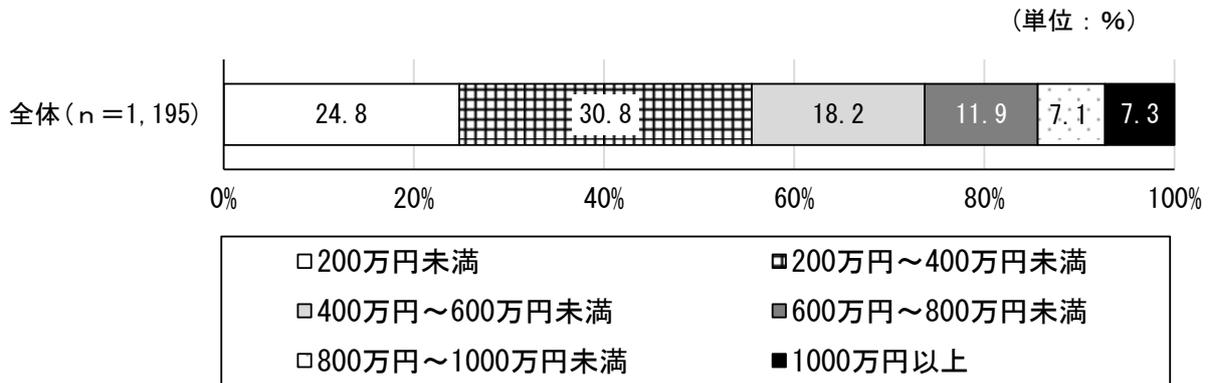


⑦世帯総収入、等価所得

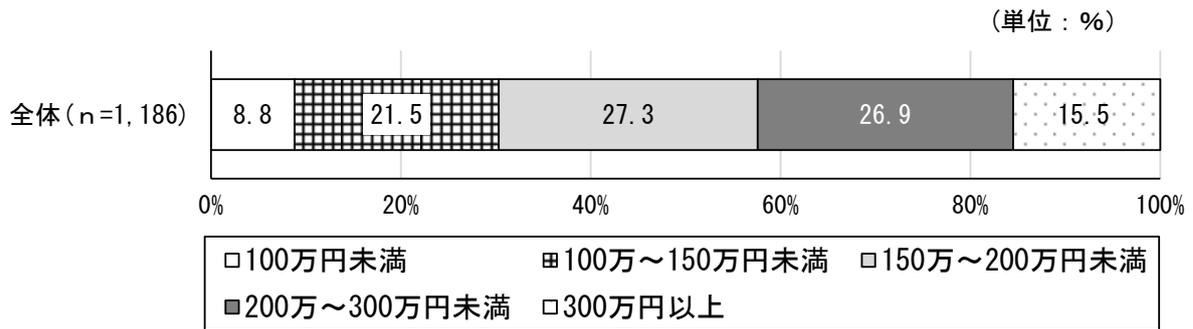
世帯総収入についてみると、全体では「200万円～400万未満」が30.8%と最も高く、次いで「200万未満」が24.8%、「400万円～600万円未満」が18.2%の順となっています。

等価所得*についてみると、全体では「150～200万未満」が27.3%と最も高く、次いで「200万～300万円未満」が26.9%、「100～150万円未満」が21.5%の順となっています。

■世帯総収入

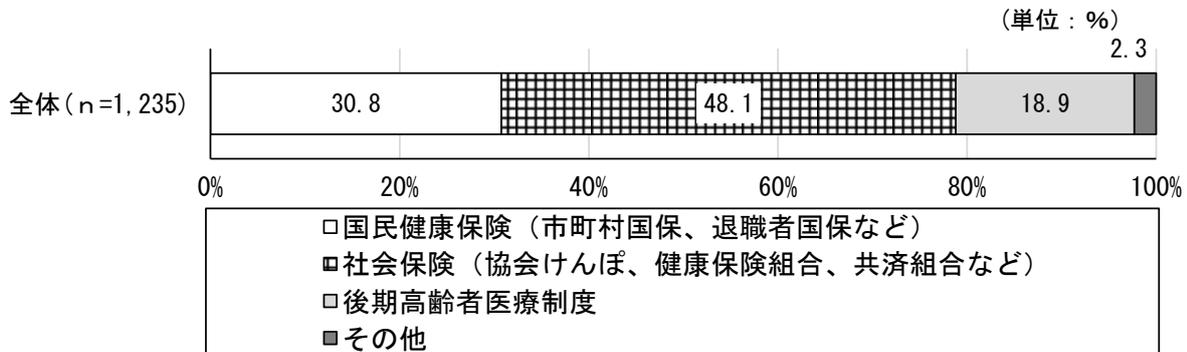


■等価所得



⑧加入している健康保険

加入している健康保険についてみると、全体では「社会保険」が48.1%と最も高く、次いで「国民健康保険」が30.8%、「後期高齢者医療制度」が18.9%の順となっています。



*世帯の所得を世帯構成員の数の平方根で割って一人当たりの所得を求めたものです。

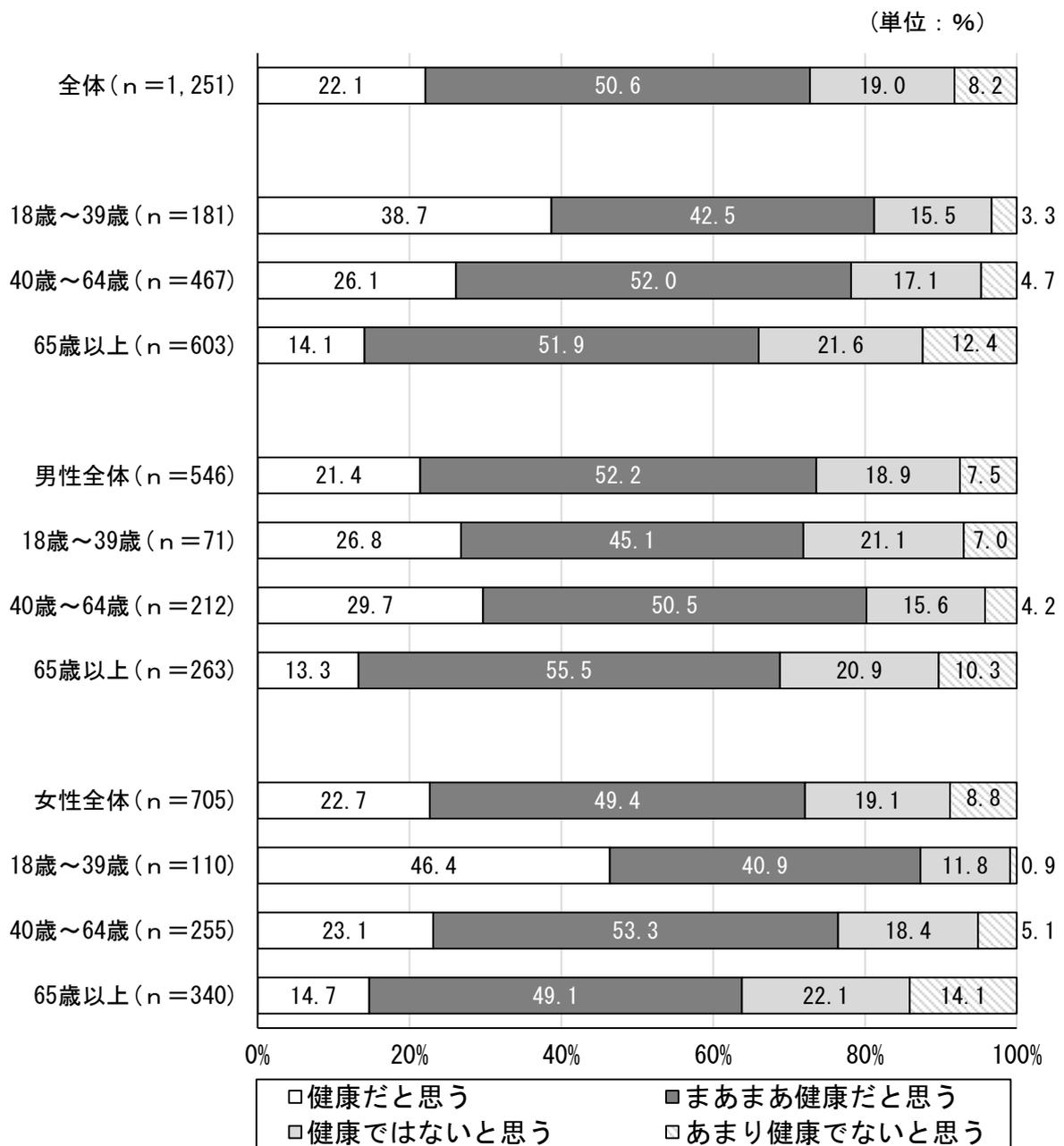
2. 健康づくりについて

(1) 自分の健康状態の認識について

問2 自分の健康状態をどのように考えていますか。(○は1つだけ)

自分の健康状態の認識についてみると、全体では「まあまあ健康だと思う」が50.6%と最も高く、次いで「健康だと思う」が22.1%、「健康ではないと思う」が19.0%の順となっています。“健康だと思う”(「健康だと思う」と「まあまあ健康だと思う」)は72.7%と7割を超えています。

男女別にみると、『女性』は「18～39歳」で“健康だと思う”が87.3%で年齢が若いほど健康観は高くなっていますが、『男性』は「40～64歳」で“健康だと思う”が80.2%となっている一方、「18～39歳」では同71.9%となっています。



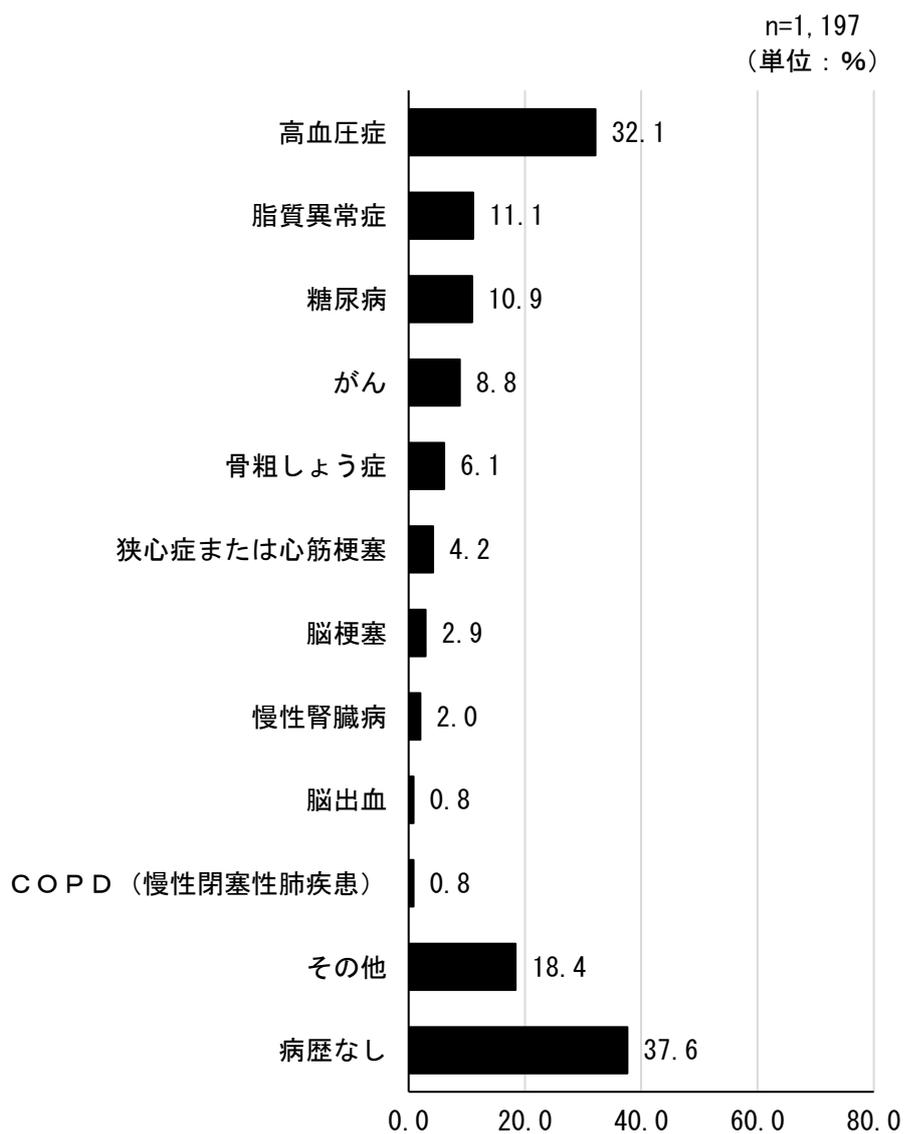
(2) 罹患して治療を受けた病名について

問3

あなたは、以下の病名と診断されて治療を受けたことはありますか。

(現在治療中のものも含めて、○はいくつでも)

罹患して治療を受けた病名についてみると、全体（「病歴なし」「その他」を除く）では「高血圧症」が32.1%と最も高く、次いで「脂質異常症」が11.1%、「糖尿病」が10.9%の順となっています。

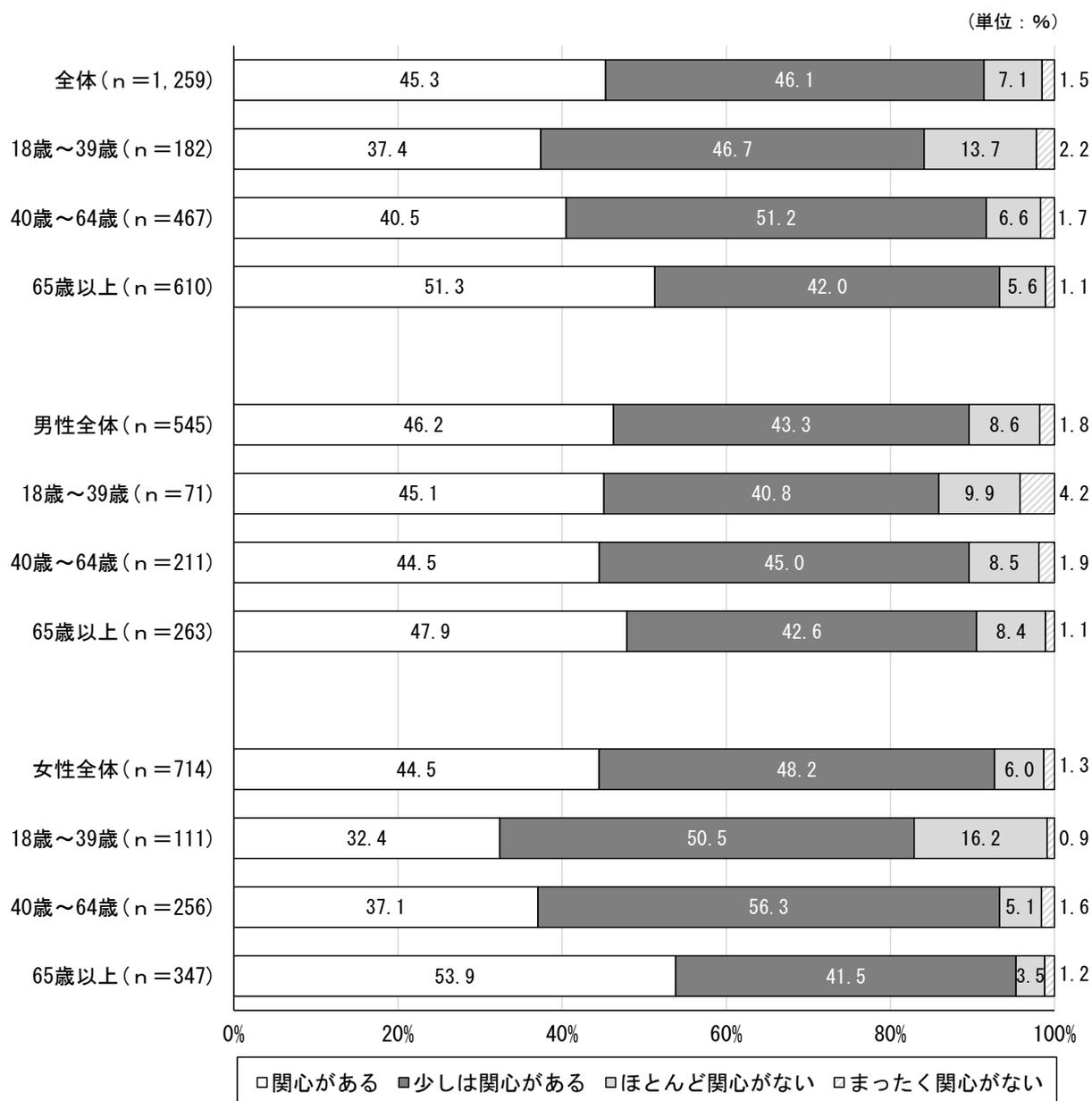


(3) 健康づくりへの関心度

問4 あなたは、健康づくりに関心がありますか。(○は1つだけ)

健康づくりへの関心度についてみると、全体では「関心がある」が45.3%となっています。

男女別年齢3区別にみると、『男性』ではどの年齢層でも44~48%ですが、『女性』では年齢層が上がるほど「関心がある」が高くなっています。

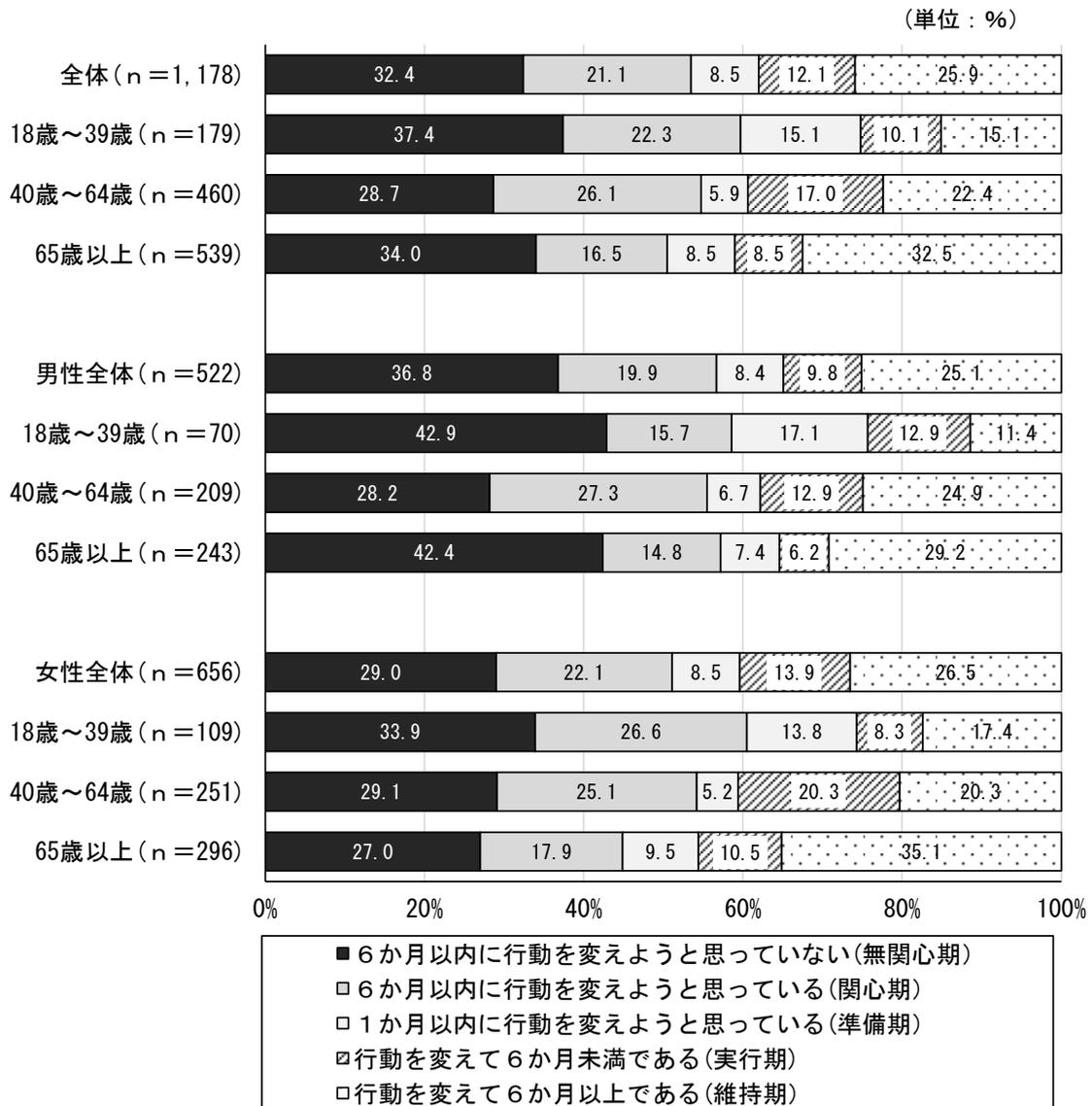


(4) 健康づくりのための行動変容ステージ*

問5 あなたは健康のために生活習慣を変えようと思っていますか。(○は1つだけ)

健康づくりのための行動変容ステージについて5段階で尋ねたところ、全体では「関心期」「準備期」を合わせた割合は29.6%、「実行期」「維持期」を合わせた割合は38.0%、無関心期は32.4%となっています。

一方、「実行期」と「維持期」を合わせた割合は年齢層が上がるほど大きくなり、『40歳～64歳』で39.4%、『65歳以上』では41.0%となっています。



*健康づくりのための行動変容ステージについて

行動変容とは、言葉のとおり人の行動が変わることを言います。行動変容は少しずつ段階を経ていくことが一般的であり、下記の図に示す通り、無関心期→関心期→準備期→実行期→維持期という5つのステージを通ると考えられています。これを行動変容ステージモデルと呼びます。

行動変容のステージをひとつでも先に進むには、その人が今どのステージにいるかを把握し、それぞれのステージに合わせた働きかけが必要とされます。

行動変容ステージモデル

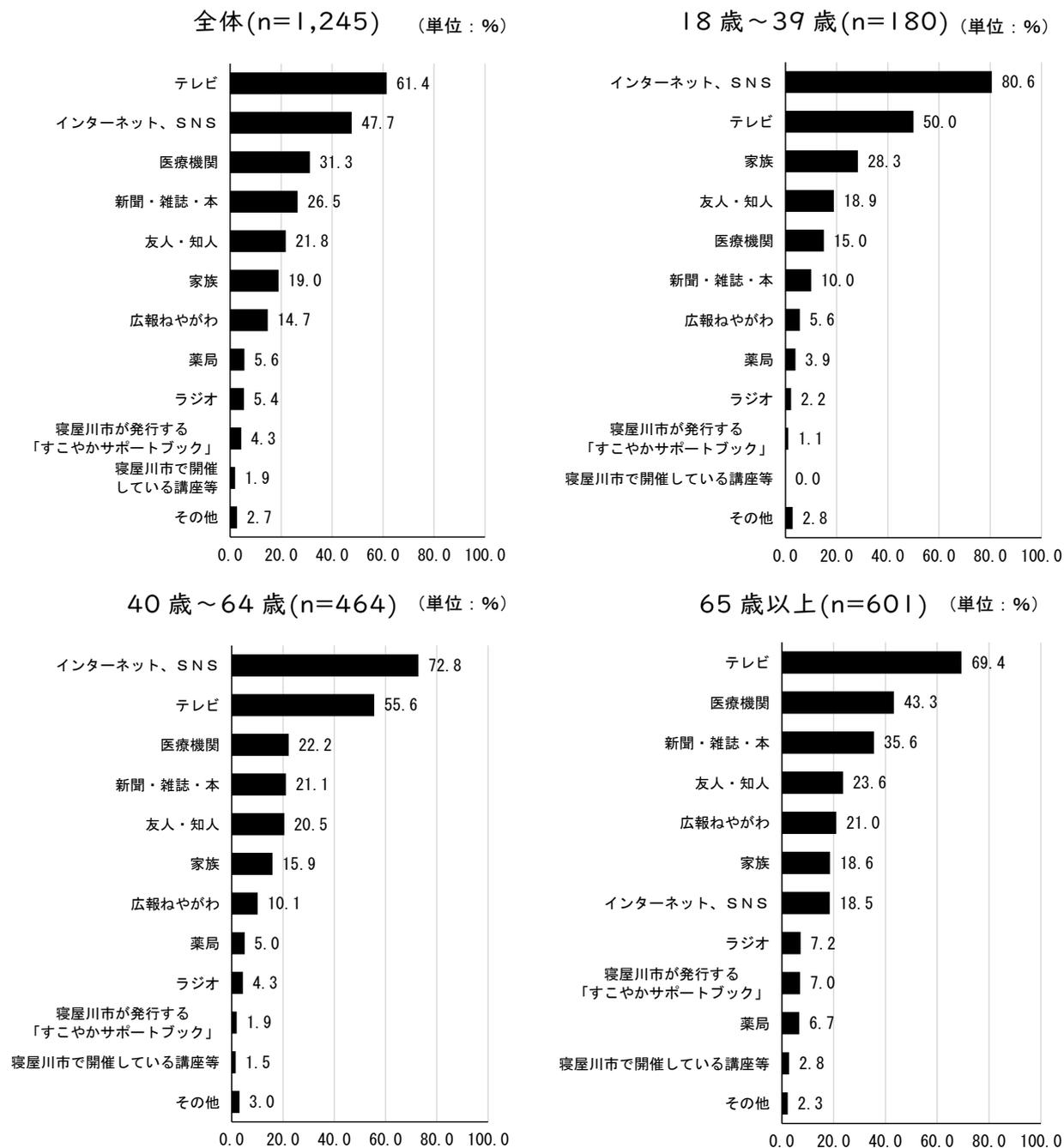


(5) 健康情報の入手先

問6 健康に関する情報について、どこから入手していますか。(〇はいくつでも)

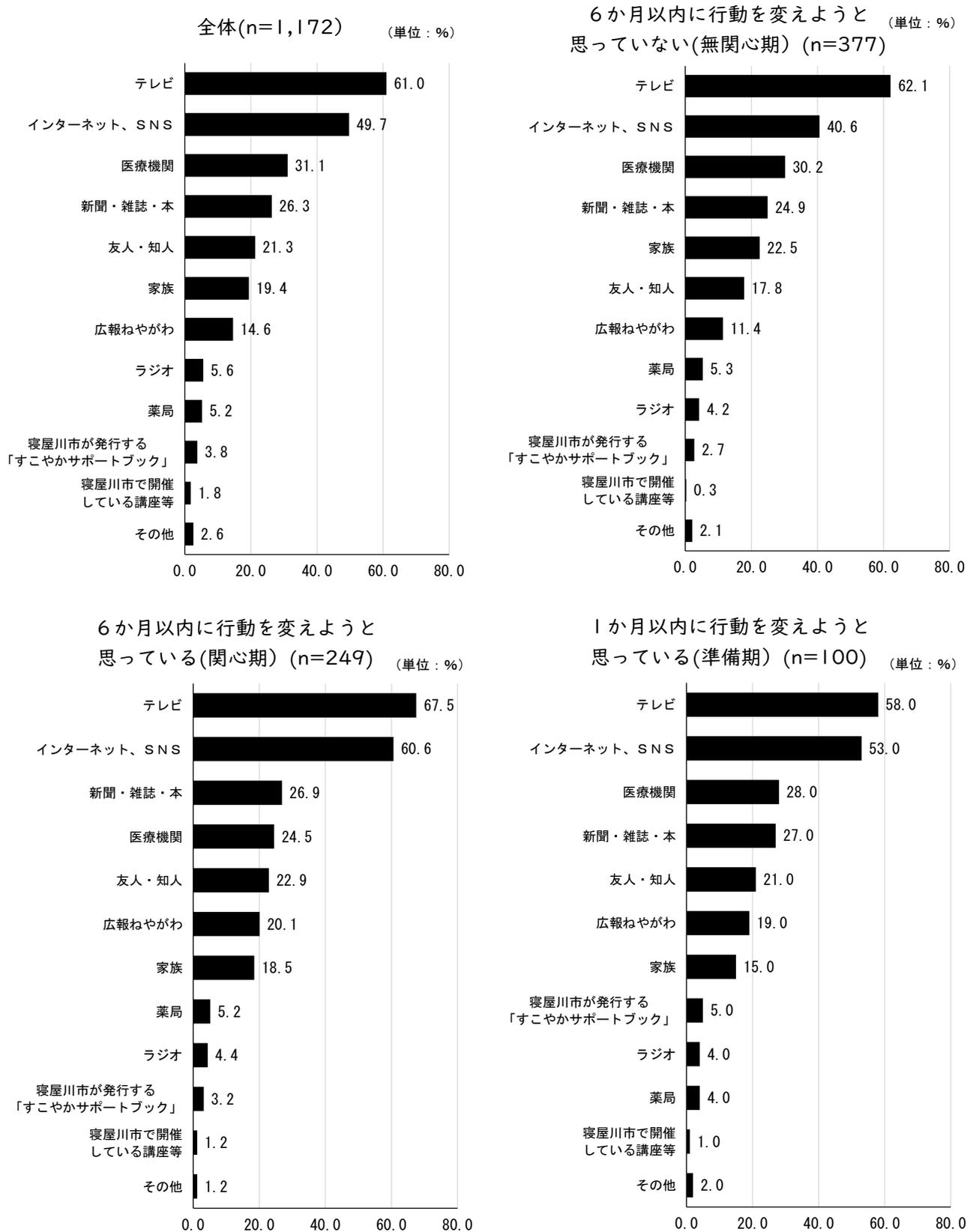
健康情報の入手先についてみると、全体では、「テレビ」が61.4%と最も高く、次いで「インターネット、SNS」が47.7%、「医療機関」が31.3%の順となっています。

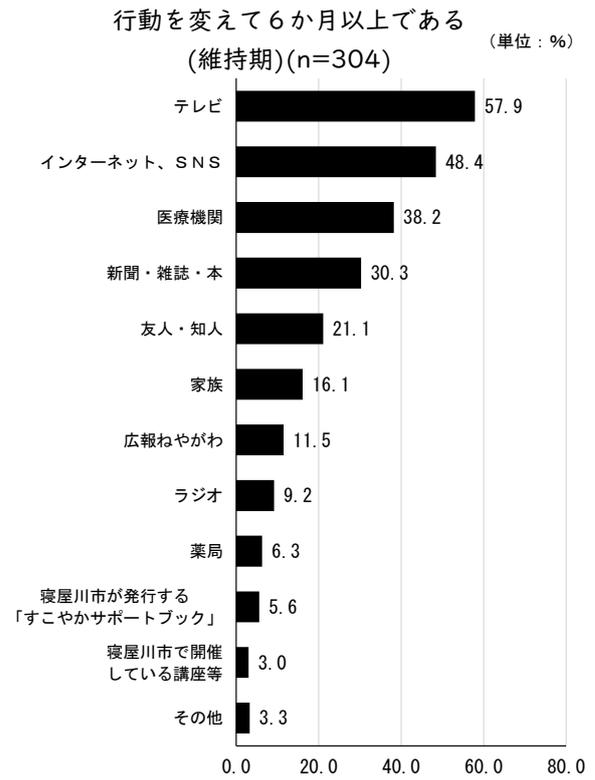
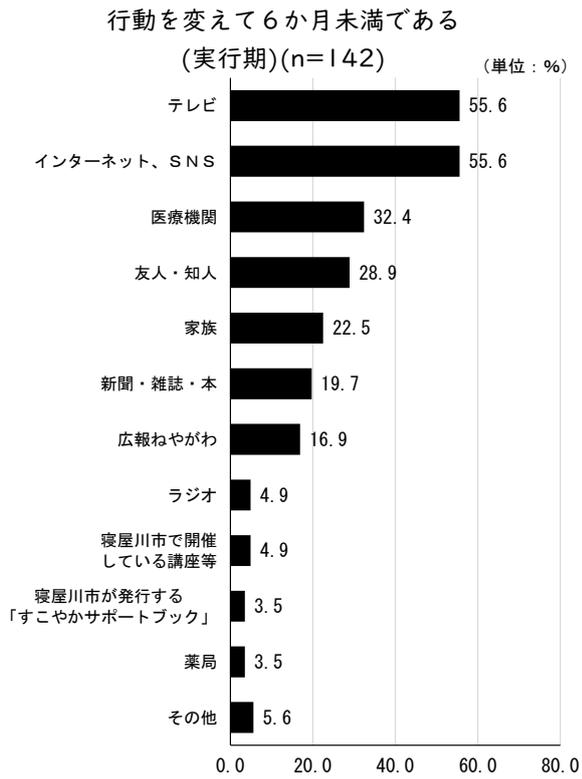
年齢3区分別にみると、64歳以下では「インターネット、SNS」が最も高い一方、『65歳以上』は「テレビ」が69.4%と最も高く、「医療機関」が43.3%とこれに次いでいます。



◆ 行動変容ステージ別にみた健康情報の入手先（複数回答）

健康情報の入手先を行動変容ステージ別にみると、全体、ステージ別いずれにおいても「テレビ」が最も高く、次いで「インターネット、SNS」の順となっています。

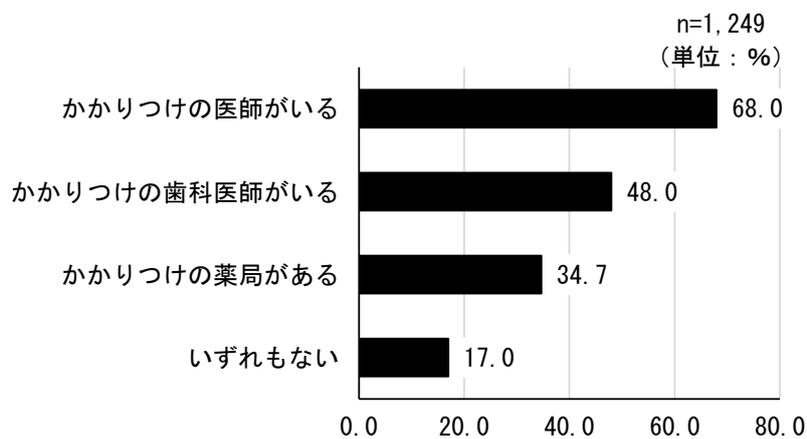




(6) かかりつけ医等の有無

問7 かかりつけの医師・歯科医師・薬局についてお答えください。(〇はいくつでも)

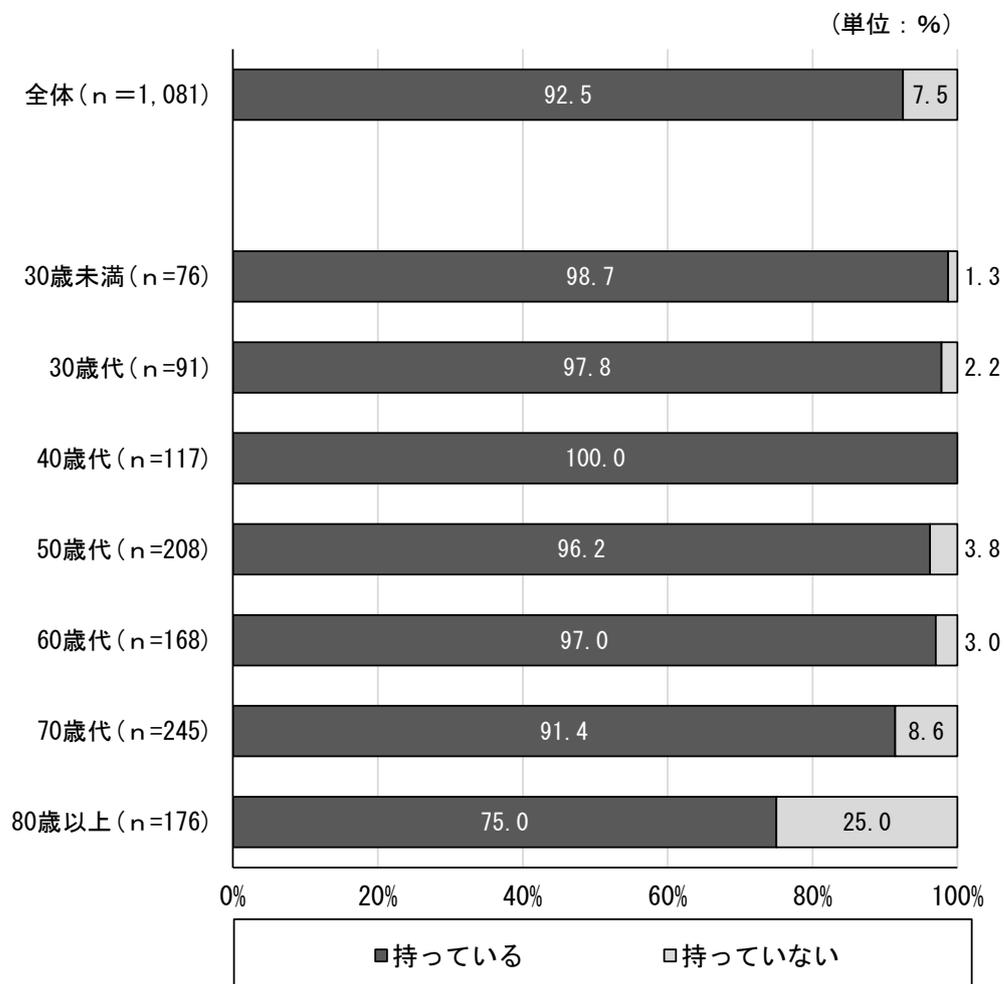
かかりつけ医等の有無についてみると、全体では「かかりつけの医師がいる」が68.0%と最も高く、次いで「かかりつけの歯科医師がいる」が48.0%、「かかりつけの薬局がある」が34.7%となっています。



(7) スマートフォン・携帯電話・パソコンの所持

問8 あなたは、スマートフォン・携帯電話・パソコンを持っていますか。(○は1つだけ)

スマートフォン・携帯電話・パソコンの所持についてみると、全体では「持っている」が92.5%、「持っていない」が7.5%と、「持っている」が9割以上となっています



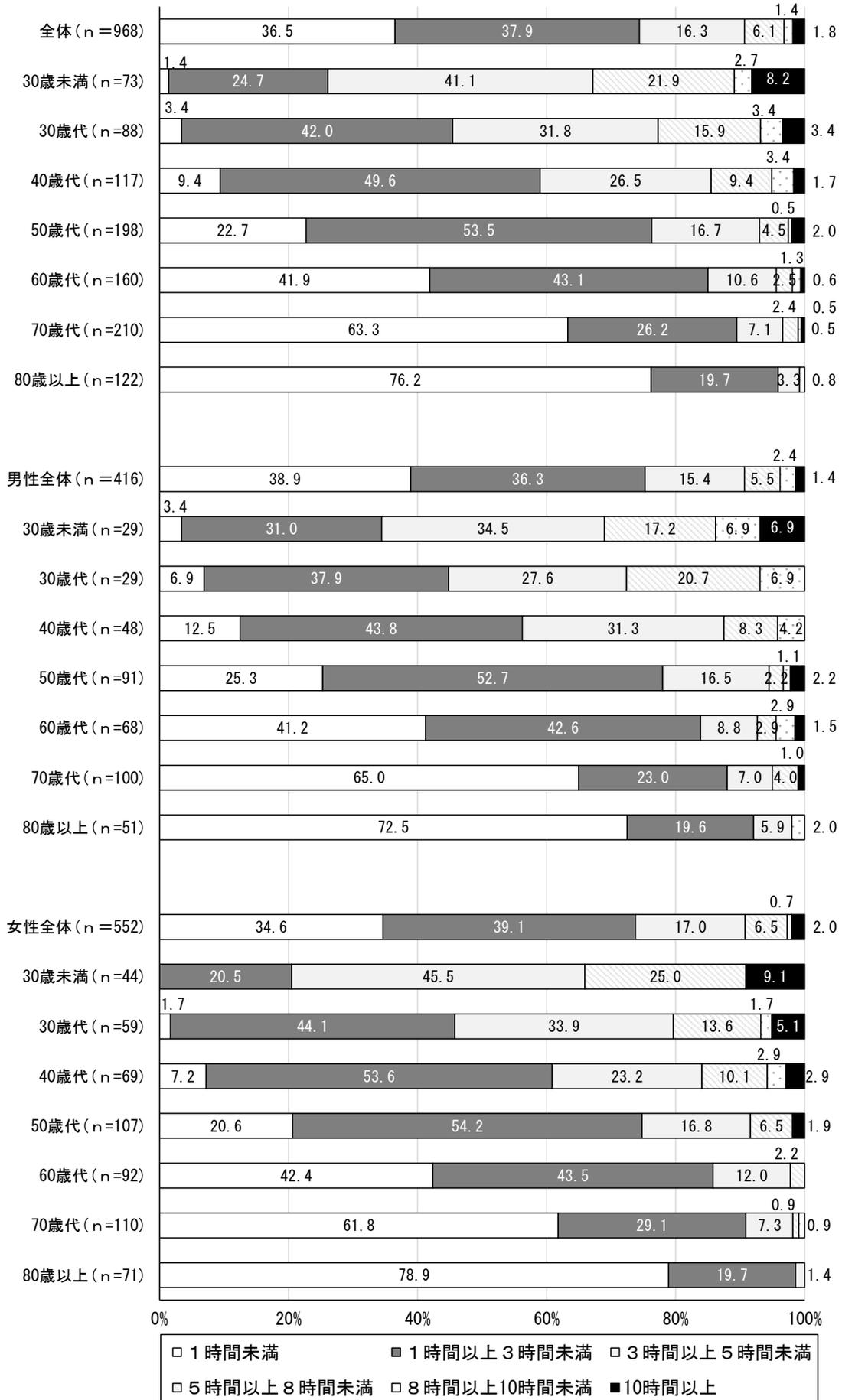
(8) スマートフォン等でのSNSやインターネットの1日の使用時間

問8-1 あなたは、スマートフォン等でSNSやインターネットを1日にどれくらい使いますか。(○は1つだけ)

スマートフォン・携帯電話・パソコンを所持していると回答した人の、インターネットの1日の使用時間についてみると、男女とも年齢が若いほど長くなる傾向がみられます。

年齢7区分別にみると、全体では1日の使用時間が3時間以上は『80歳以上』では4.1%であるのに対し、『50歳代』では23.7%、『30歳未満』では73.9%となっています。

(単位：%)



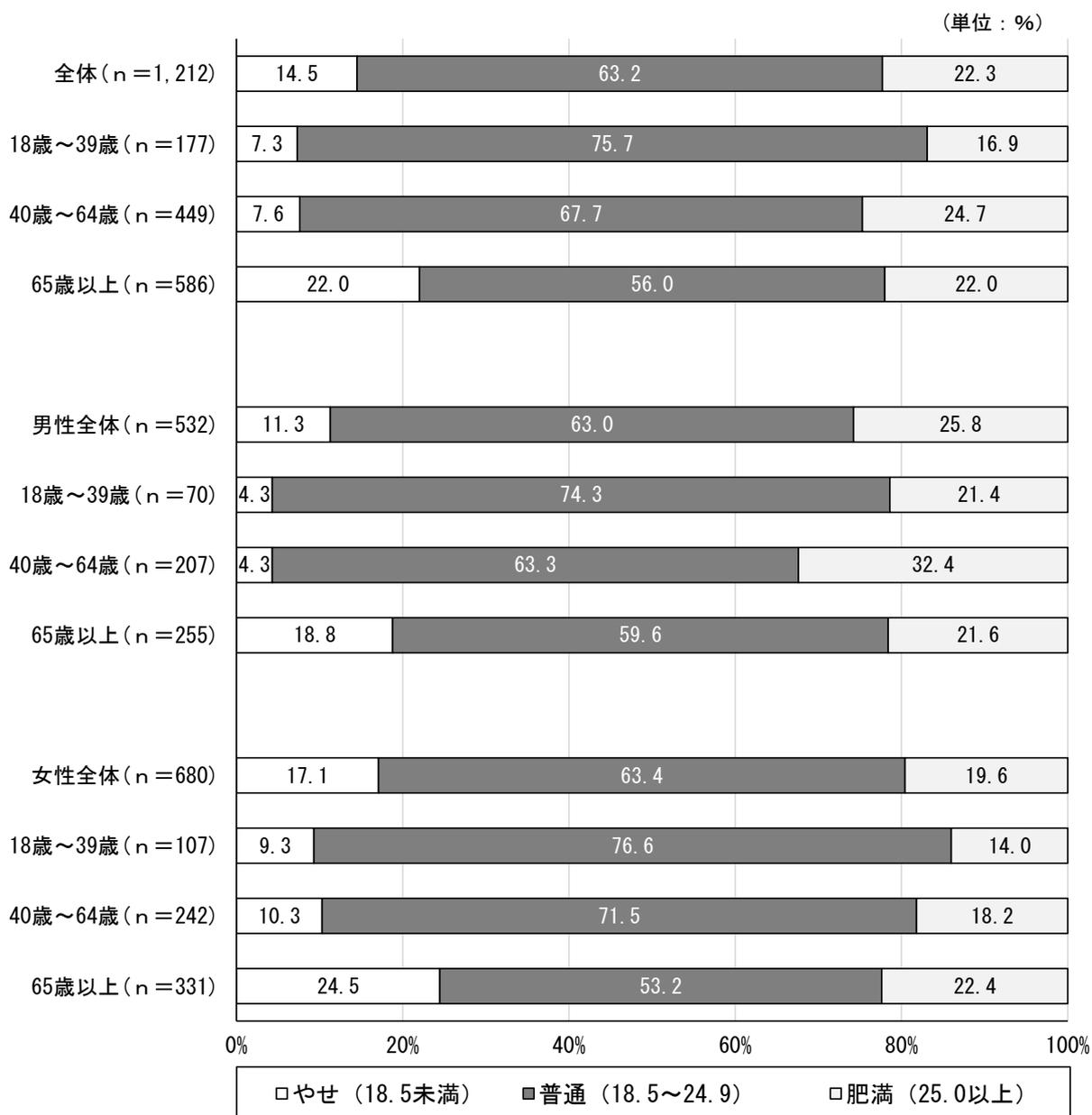
(9) BMI 値 (体格指数)*1

問9 身長と体重をお書きください。(小数点以下第1位の数字を四捨五入して記入)

◆ 男女別年齢3区分別 BMI値

記入いただいた身長、体重からBMI値(体格指数)を求めました。

BMI値は凡例に示すように「やせ(18.5未満)」「普通*2(18.5~24.9)」「肥満(25.0以上)」と判断します。その結果をみると、全体では適正体重を維持している者「普通」は63.2%で、一方「やせ」は14.5%、「肥満」は22.3%となっています。



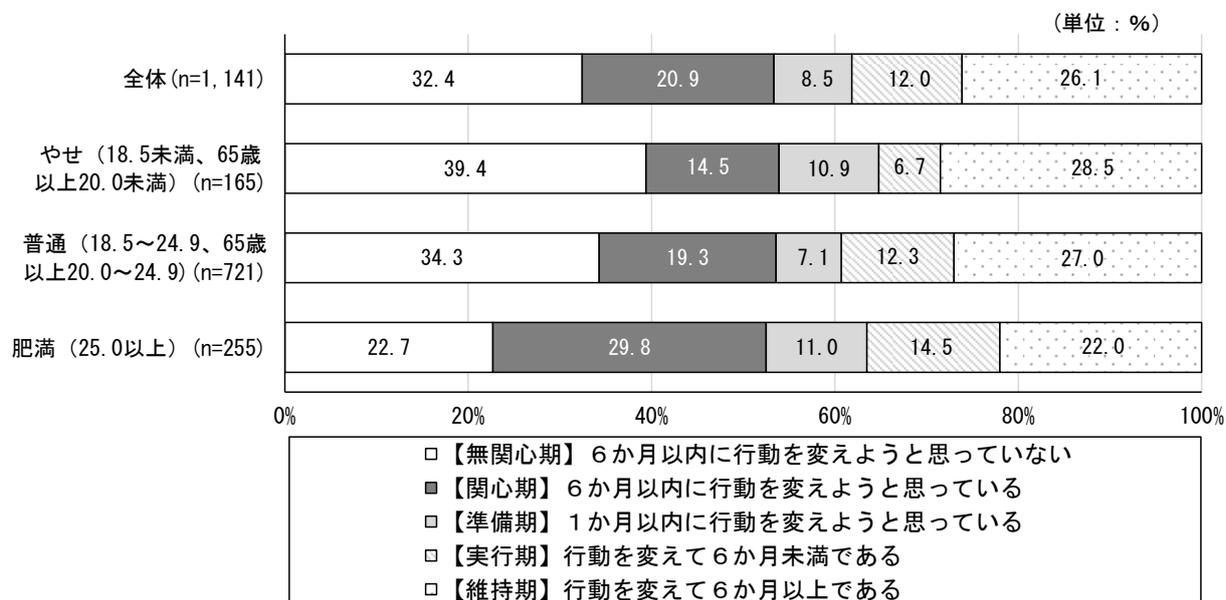
*2 65歳以上は、適正なBMI値を20以上25未満として計上

*1 BMI値とは「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で算出されるもので肥満・やせの判定に用います。

なお、第二次寝屋川市健康増進計画では「適正体重を維持している者の増加」を目標としており、「BMI18.5以上25未満(65歳以上はBMI20以上25未満)」を指標として、その増加を目指しています。

◆ BMI 区別にみた行動変容ステージ

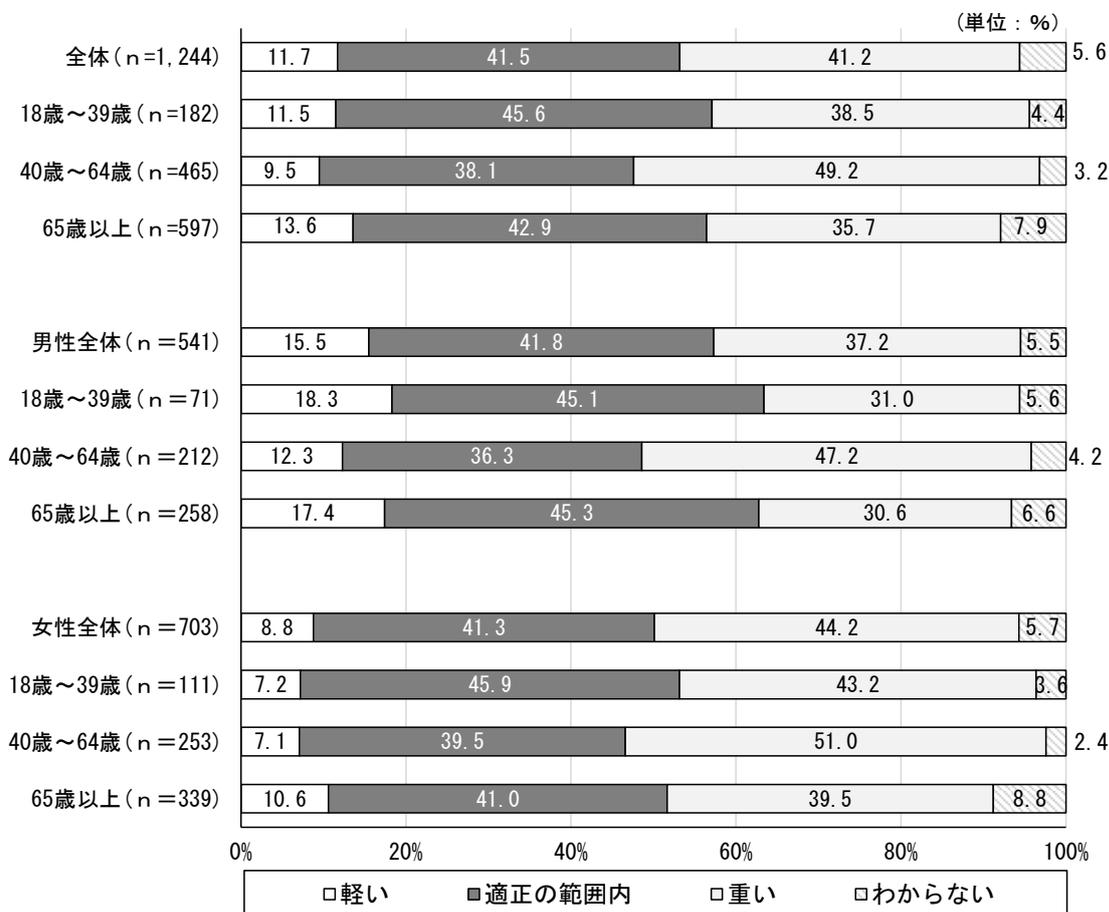
「無関心期」の人の割合は、『肥満』の人で 22.7%であるのに対し、『やせ』の人では 39.4%と高くなっています。また、『肥満』の人は、「関心期」と「準備期」をあわせると 40.8%に上っています。



(10) 自分の体重の適正度の認識

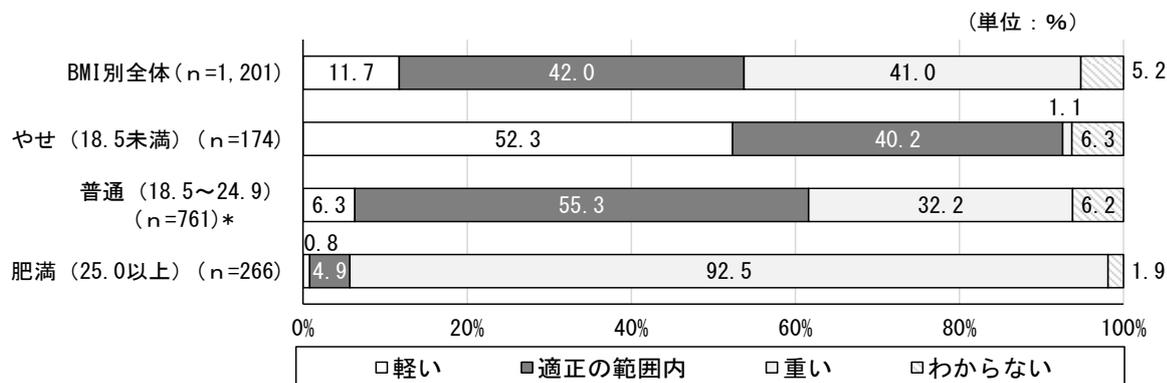
問 10 あなたは自分の体重が適正だと思いますか。(○は1つだけ)

自分の体重が適正かの認識についてみると、全体では「適正の範囲内」が41.5%となっています。



◆ BMI 区別にみた体重の適正度の認識

体重の適正度の認識を実際のBMI区別にみると、『やせ(18.5未満)』の52.3%が、自身の体重を「軽い」と適切に認識していますが、40.2%が「適正の範囲内」、1.1%が「重い」と判断しています。また、『普通*(18.5～24.9)』の55.3%が「適正の範囲内」と認識していますが、32.2%が「重い」と判断しています。



*65歳以上は、適正なBMI値を20以上25未満として計上

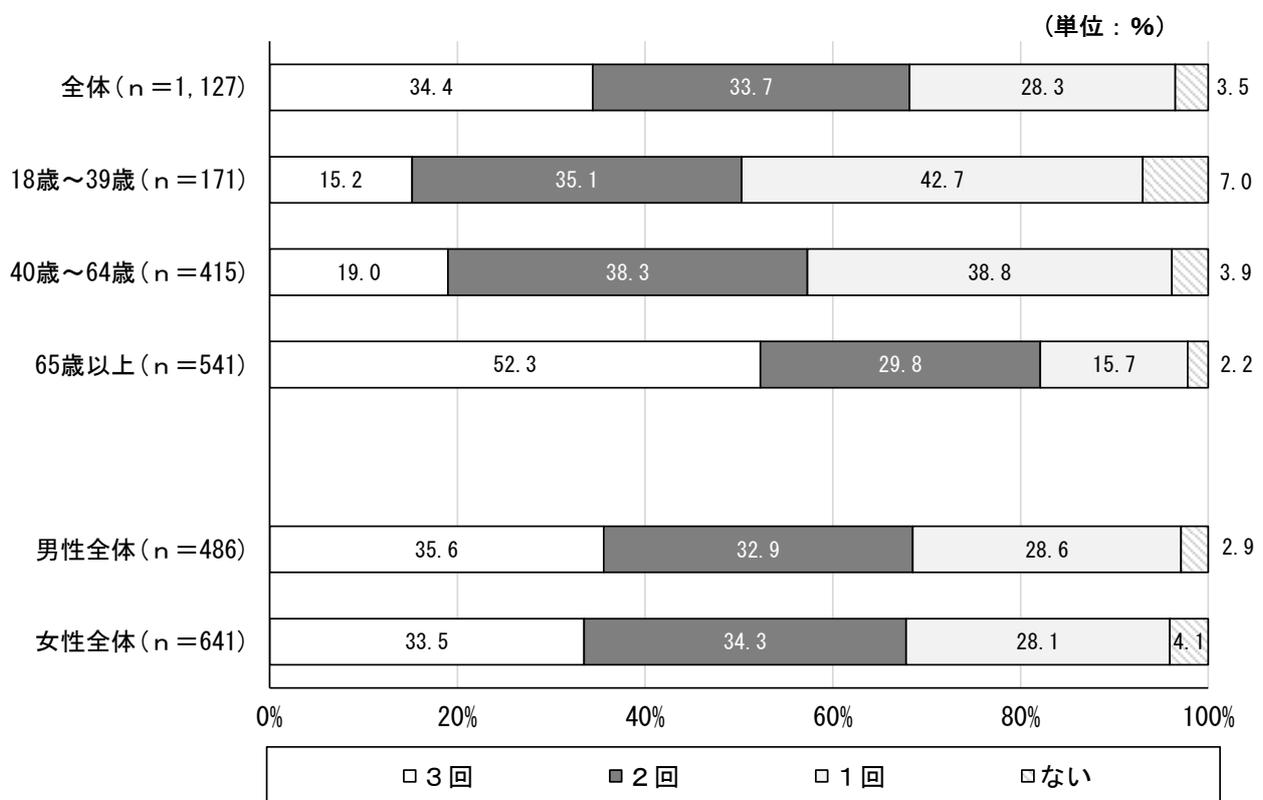
3. 食生活と食育について

(1) バランスの良い食事を食べている回数

問 11 主食・主菜・副菜の揃った食事（バランスの良い食事*）を1日に何回食べていますか。（○は1つだけ）

主食・主菜・副菜の揃った食事（バランスの良い食事）を食べている1日の回数についてみると、全体では「3回」が34.4%と最も高く、次いで「2回」が33.7%、「1回」が28.3%の順となっています。“1日2回以上食べている”（「3回」と「2回」）については68.1%となっています。

年齢3区分別にみると、年齢層が上がると“1日2回以上食べている”は高くなり、『65歳以上』で82.1%となっています。これに対し『18歳～39歳』では“1回以下”（「1回」と「ない」）が49.7%にも上っています。



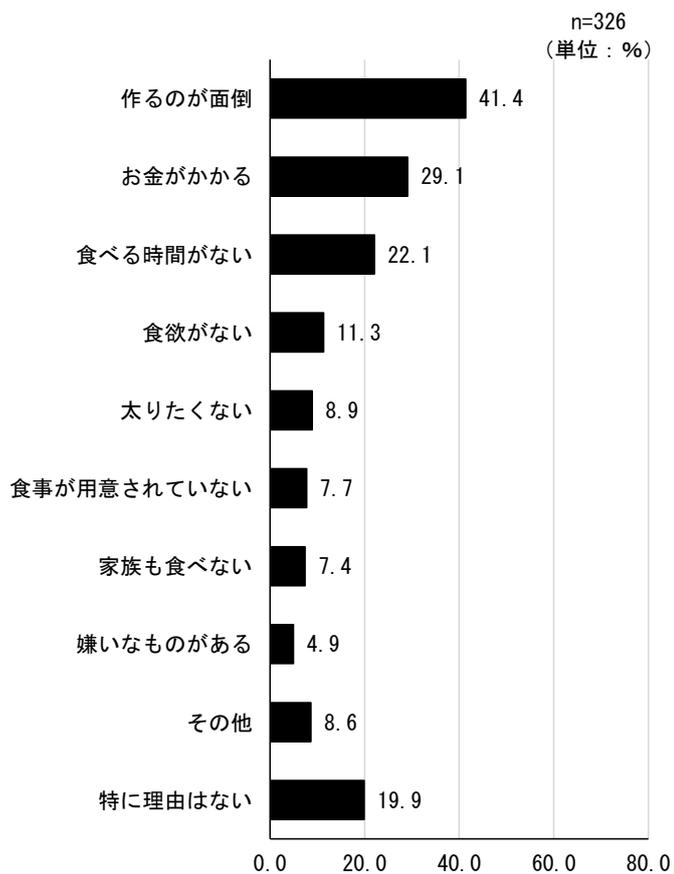
*主食・主菜・副菜の例示



(2) バランスの良い食事が食べられない理由

問 11-1 主食・主菜・副菜が揃わない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

主食・主菜・副菜の揃った食事(バランスの良い食事)を食べている1日の回数が「1回」、「2回」と回答した人の、理由についてみると、全体では「作るのが面倒」が41.4%と最も高く、次いで「お金がかかる」が29.1%、「食べる時間がない」が22.1%の順となっています。

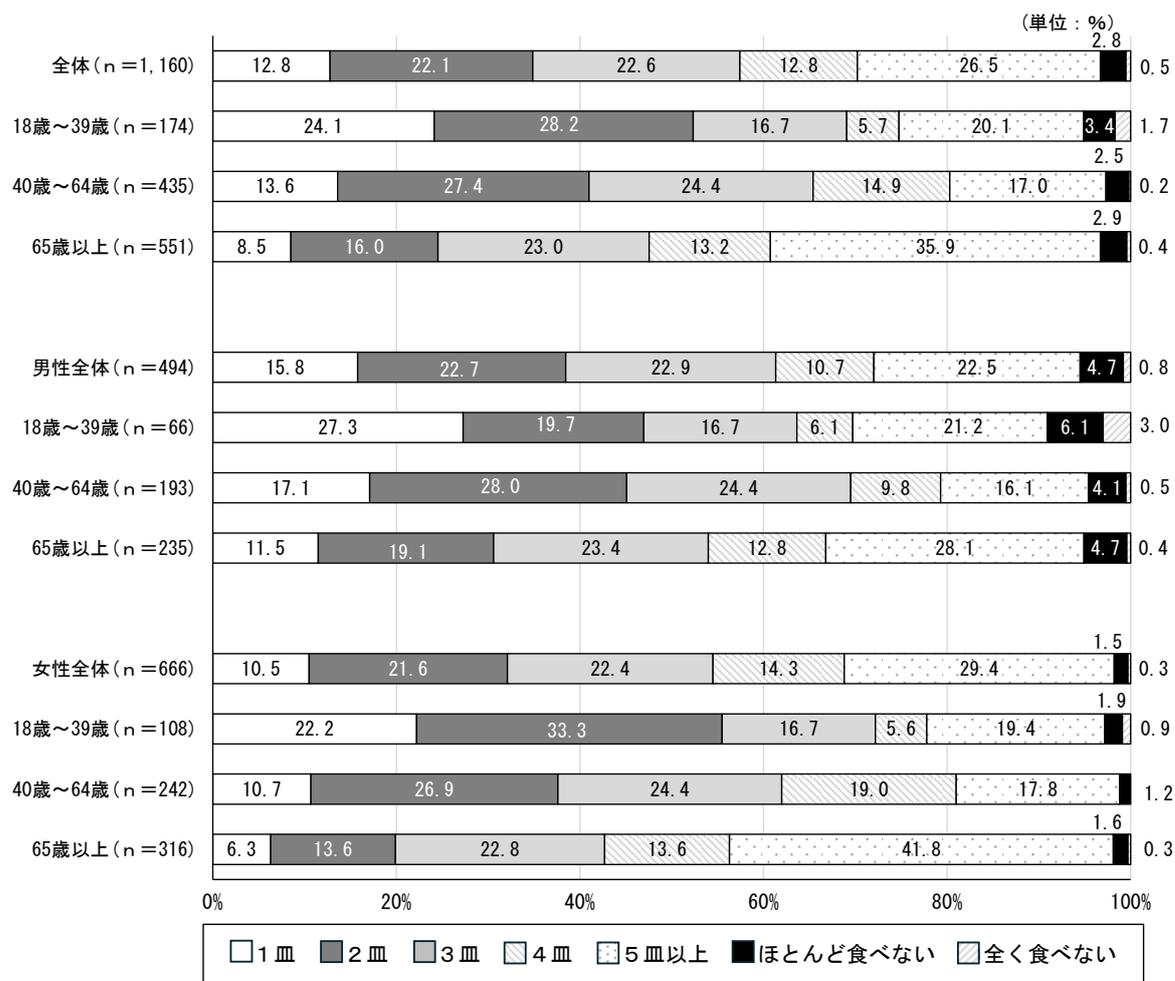


(3) 1日に食べる野菜の皿数

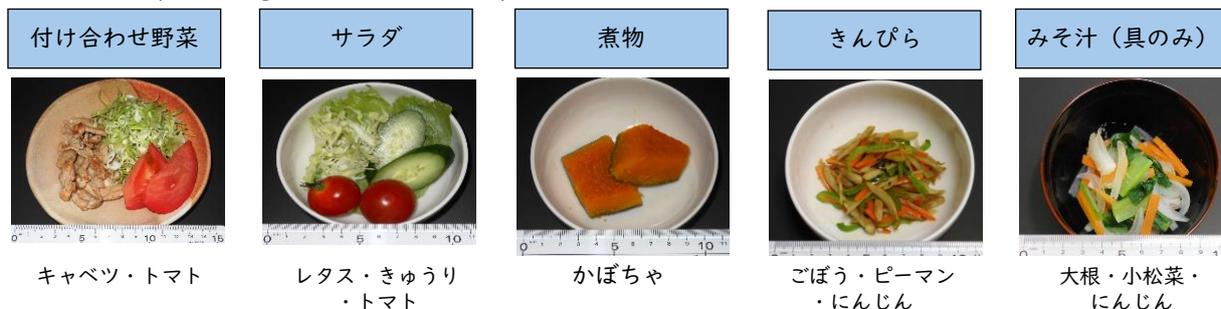
問 12 野菜を朝・昼・夕に何皿分食べますか。(1皿分は野菜を70g程度使った料理。
下の写真を参考)(項目ごとに○は1つだけ)

食事ごとの野菜の皿数の合計から、1日あたりの野菜の皿数についてみると、全体では「5皿以上」が26.5%と最も高く、次いで「3皿」が22.6%、「2皿」が22.1%の順となっています。

1日の野菜摂取量と推奨されている、1日「5皿以上」取っている割合は、全体では26.5%、『65歳以上』では35.9%となっています。



野菜1皿分(野菜70g程度使った料理例) *きのこ、いも、豆類、海藻は含みません。



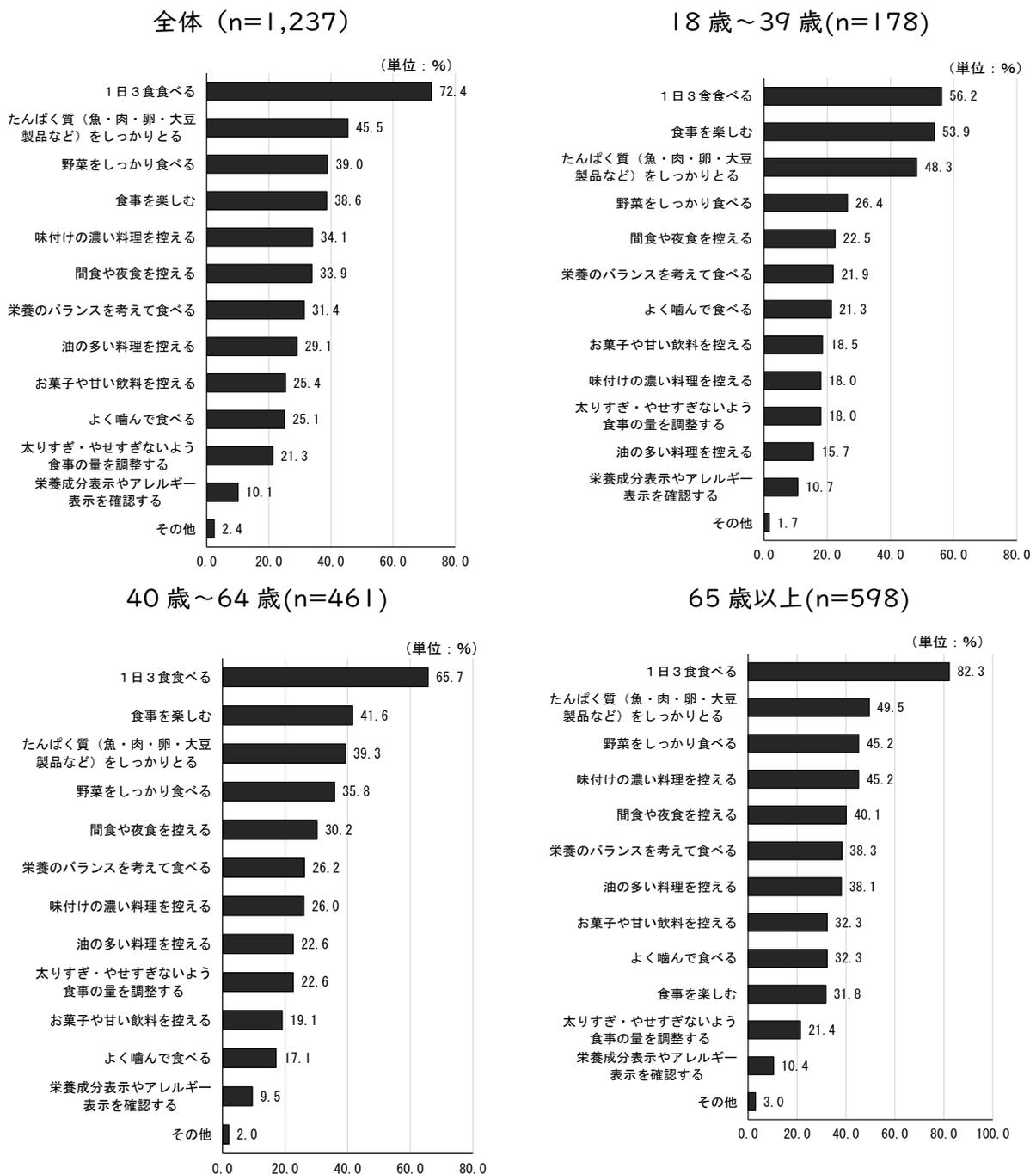
1皿分：汁物・煮物料理・主食や主菜に含まれている野菜も含む。
野菜ジュースは飲んだ重量の半分を「野菜」として数える。
通常、1回で飲みきることができる紙パックの野菜ジュース1本(200ml)が1皿分となる。

(4) ふだんの食事で心掛けていること

問 13 あなたのふだんの食事について、あてはまるものを選んでください。
(○はいくつでも)

ふだんの食事で心掛けていることについてみると、全体では「1日3食食べる」が72.4%と最も高く、次いで「たんぱく質（魚・肉・卵・大豆製品など）をしっかりとる」が45.5%、「野菜をしっかりと食べる」が39.0%の順となっています。

年齢3区分別にみると、「1日3食食べる」はいずれの区分でも最も高くなっており『65歳以上』では82.3%となっています。一方、『食事を楽しむ』は年齢層が低いほど高くなっています。

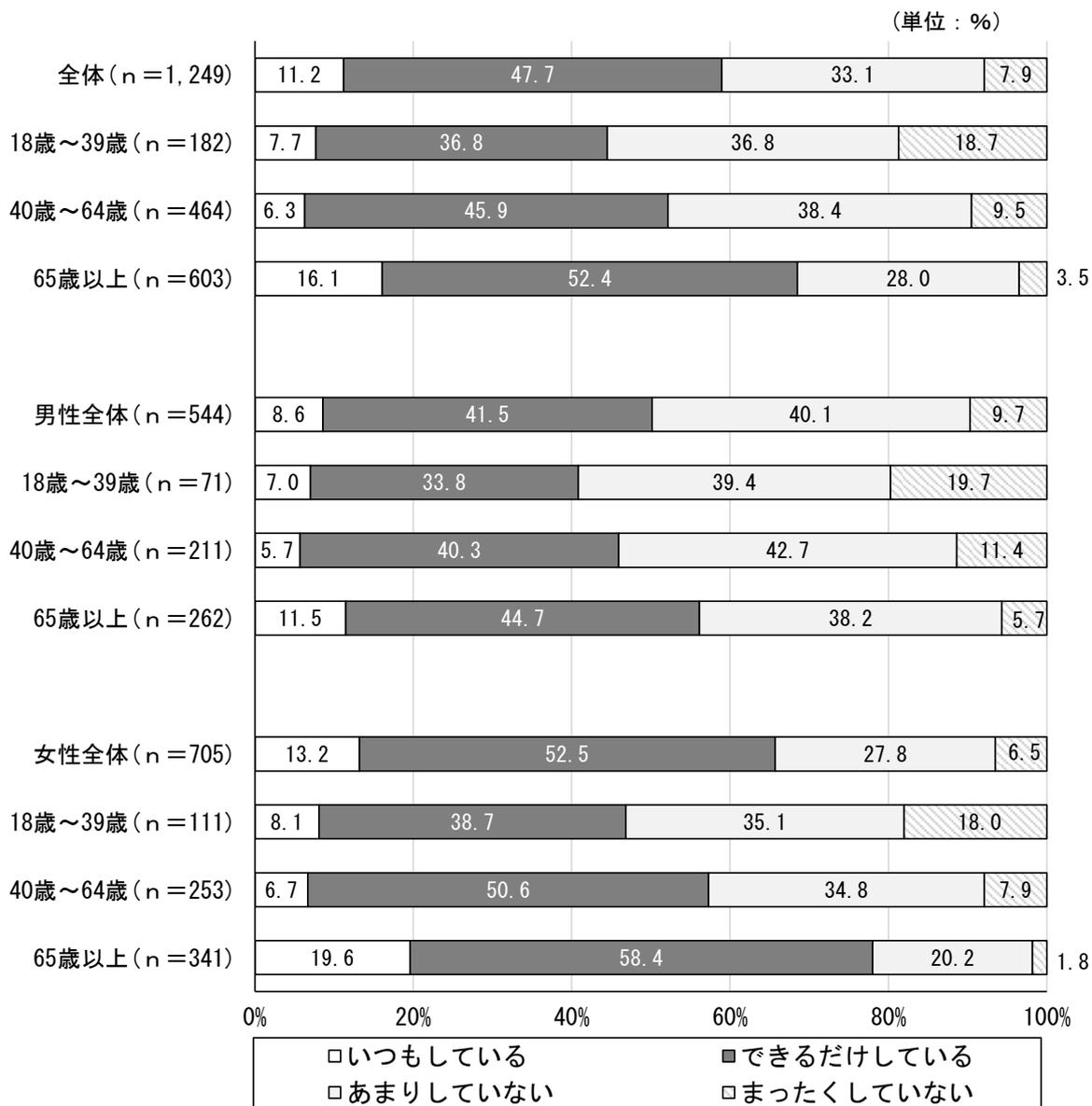


(5) 適塩を意識した食事

問 14 食塩を多く含む食品（漬物・佃煮・干物・めん類の汁など）を控えるようにしていますか。（○は1つだけ）

適塩を意識した食事についてみると、全体では“意識している”（「いつもしている」と「できるだけしている」）が58.9%となっています。

年齢3区分別にみると、“意識している”は年齢層が上がるほど高くなっています。

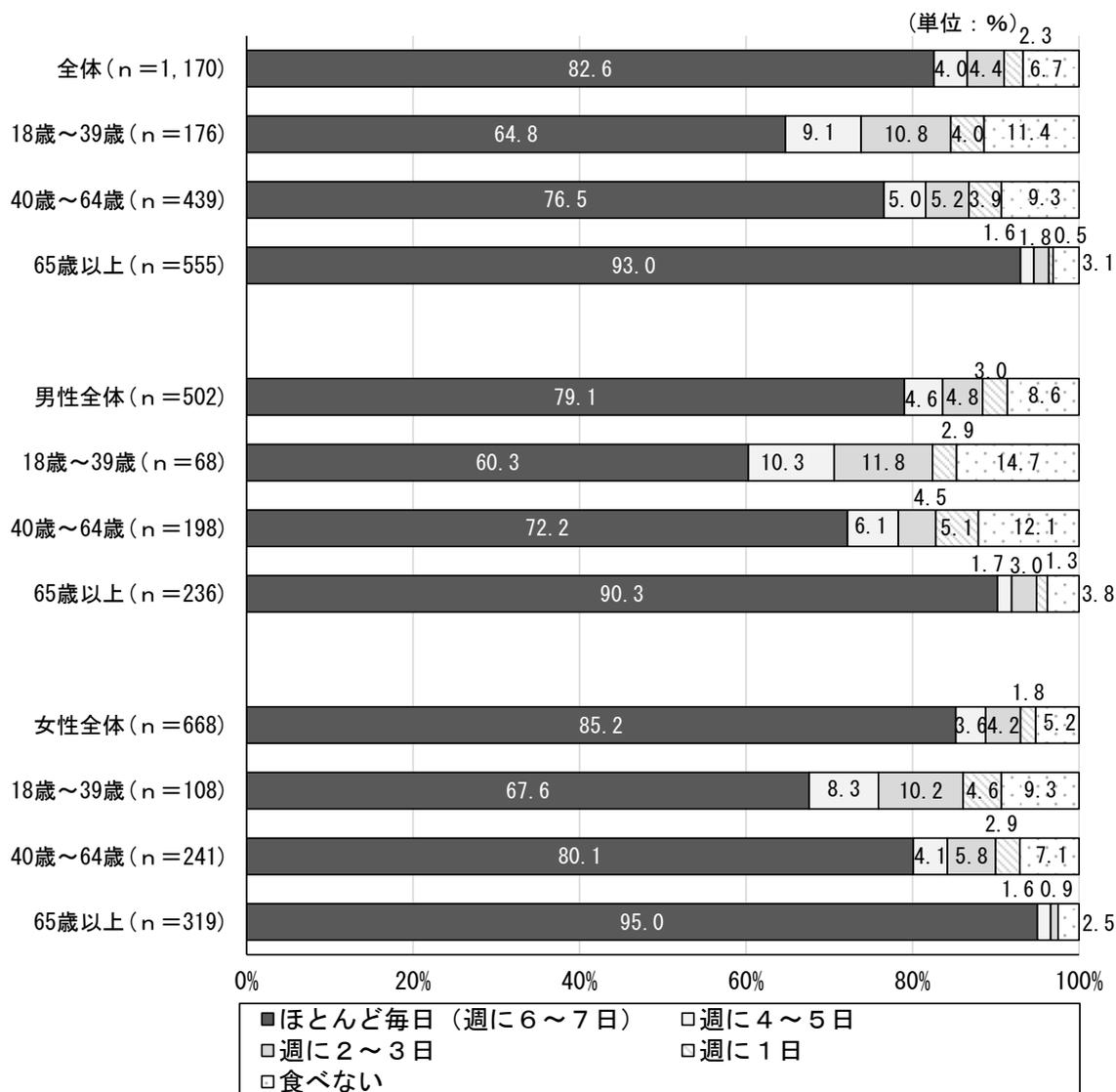


(6) 朝食の摂取状況

問 15 あなたは、朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

朝食の摂取状況についてみると、全体では“食べない”(「週に1日」と「食べない」)は9.0%となっています。

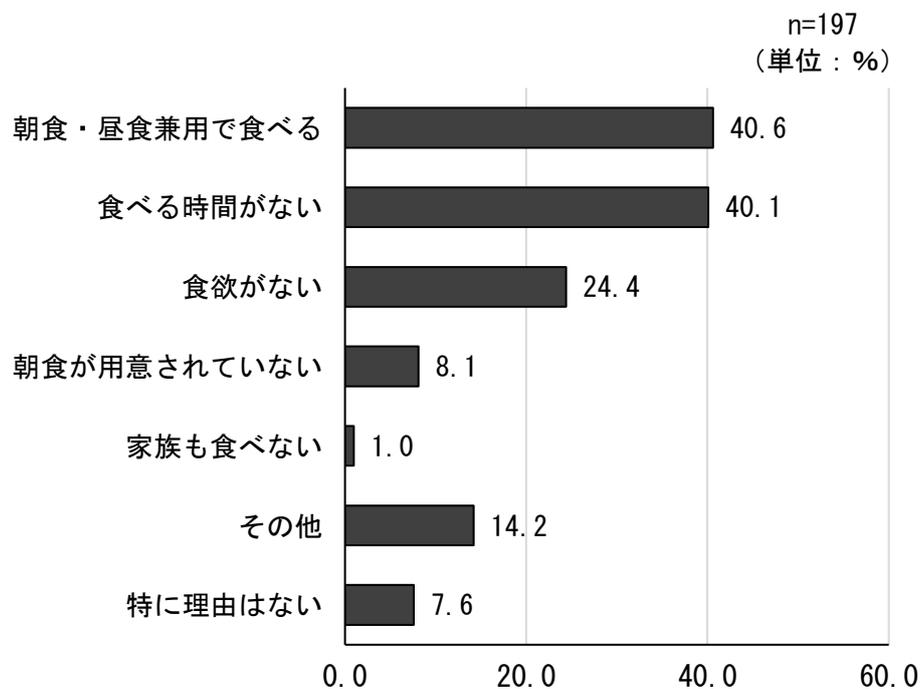
年齢3区分別にみると、“食べない”は若い層ほど高くなっています。



(7) 朝食を食べない理由

問 15-1 朝食を食べないのはどうしてですか。(〇はいくつでも)

朝食を「週に4～5日」、「週に2～3日」、「週に1日」、「食べない」と回答した人の、朝食を食べない理由についてみると、全体では「朝食・昼食兼用で食べる」が40.6%と最も高く、次いで「食べる時間がない」が40.1%、「食欲がない」が24.4%の順となっています。

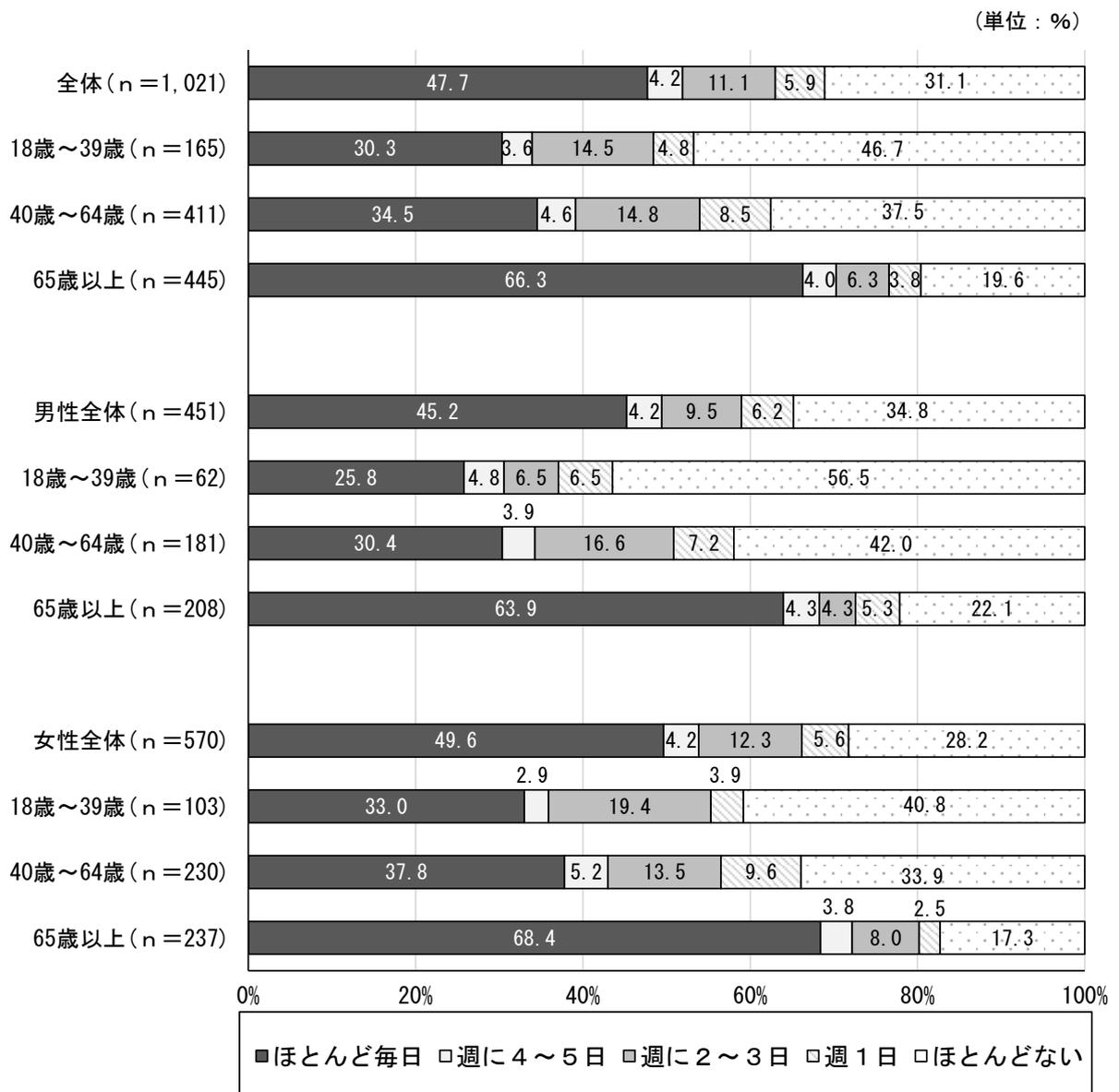


(8) 同居人との共食状況（独居の人を除く）

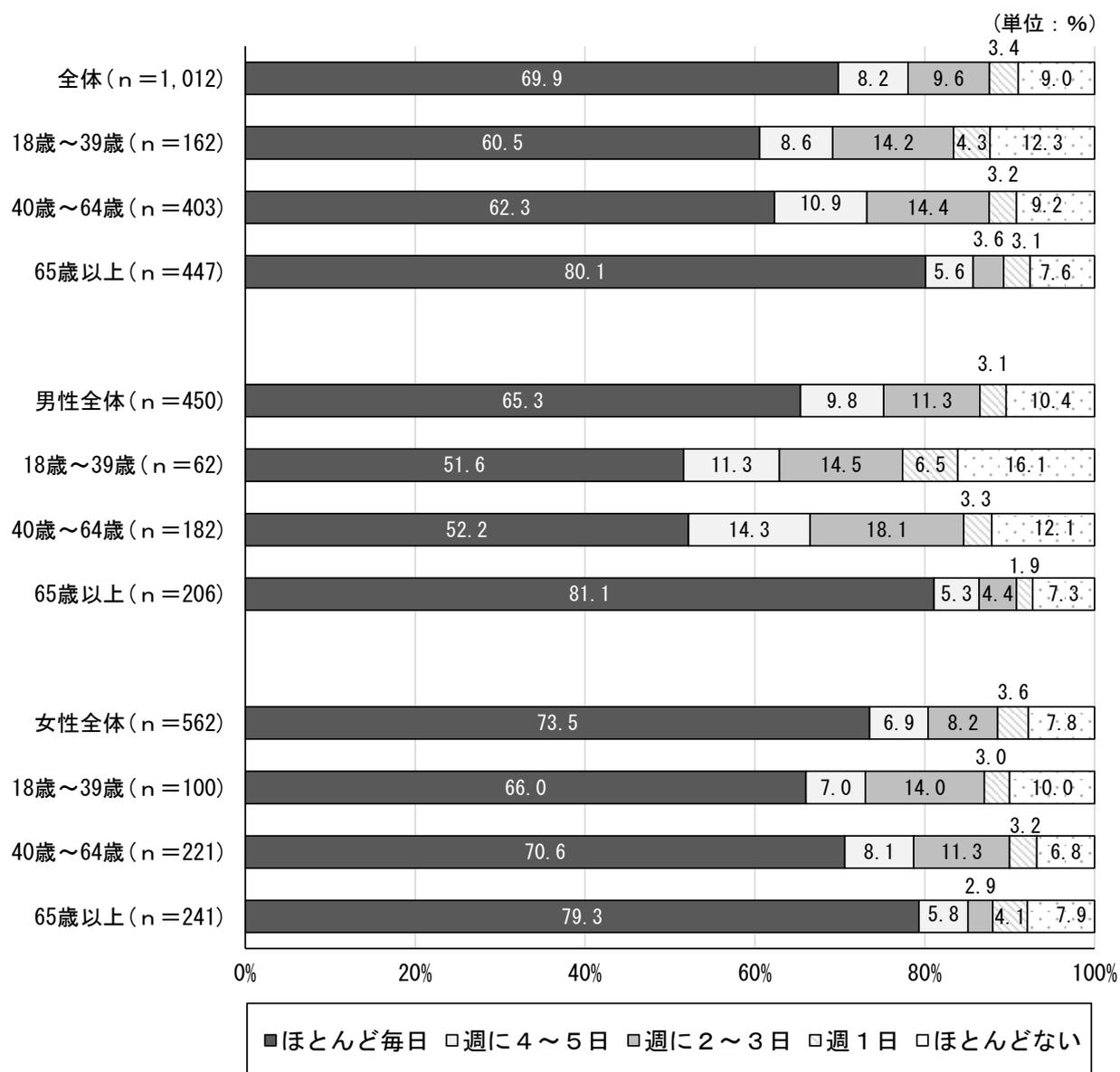
問 16 同居している人とどれぐらいの頻度で食事を一緒に食べていますか。
（項目ごとに○は1つだけ）

同居人がいる人の同居人との共食状況についてみると、全体では朝食は「ほとんど毎日」が47.7%、「週に4～5日」が4.2%で、あわせて51.9%となっており、一方、夕食は「ほとんど毎日」が69.9%、「週に4～5日」8.2%で、あわせて78.1%となっています。

①朝食



②夕食

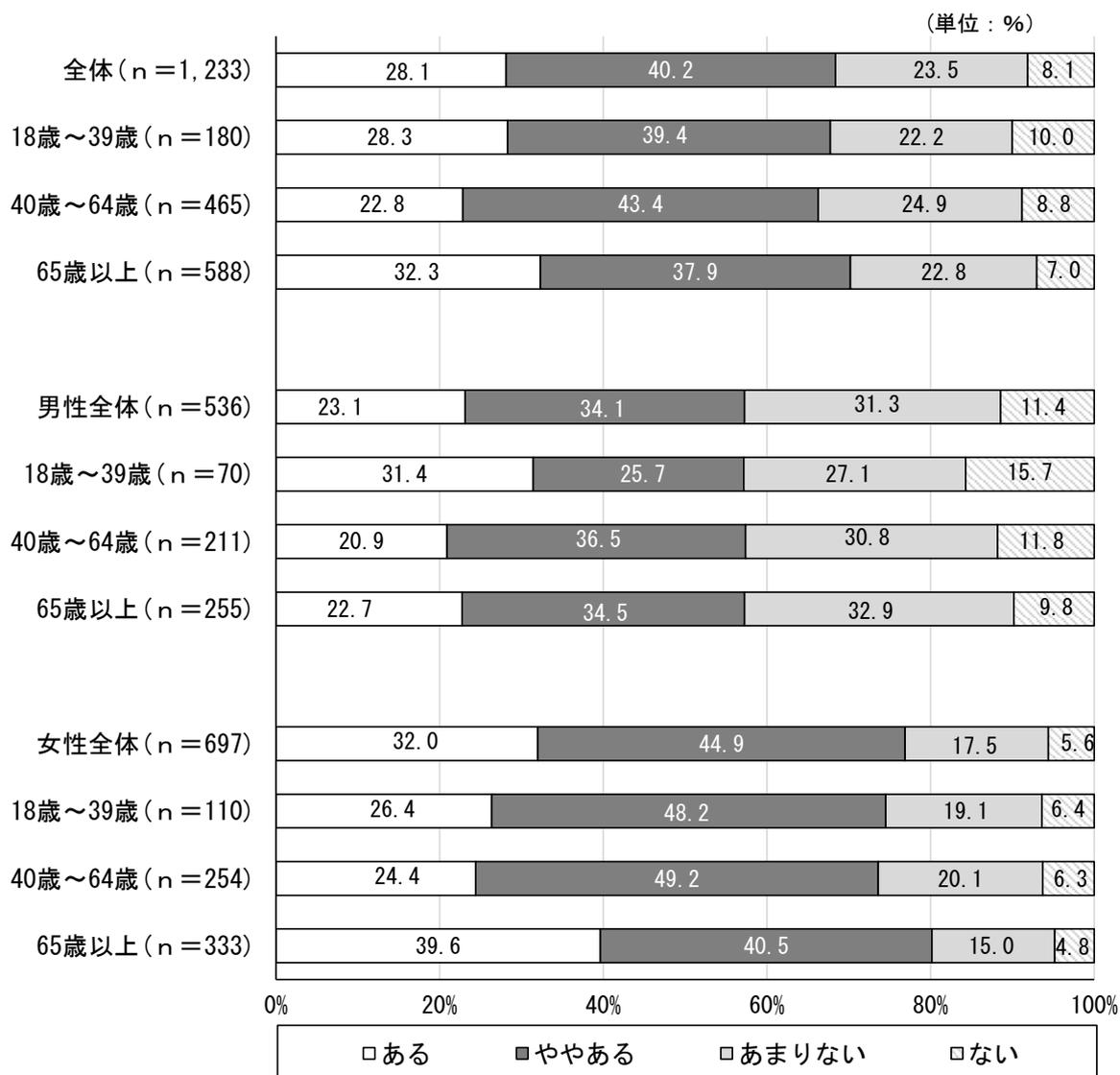


(9) 食育への関心度

問 17 食育について関心がありますか。(○は1つだけ)

食育への関心度についてみると、全体では「ややある」が40.2%と最も高く、次いで「ある」が28.1%、「あまりない」が23.5%の順となっています。

“ある”（「ある」と「ややある」）は、68.3%と7割近くとなっています。



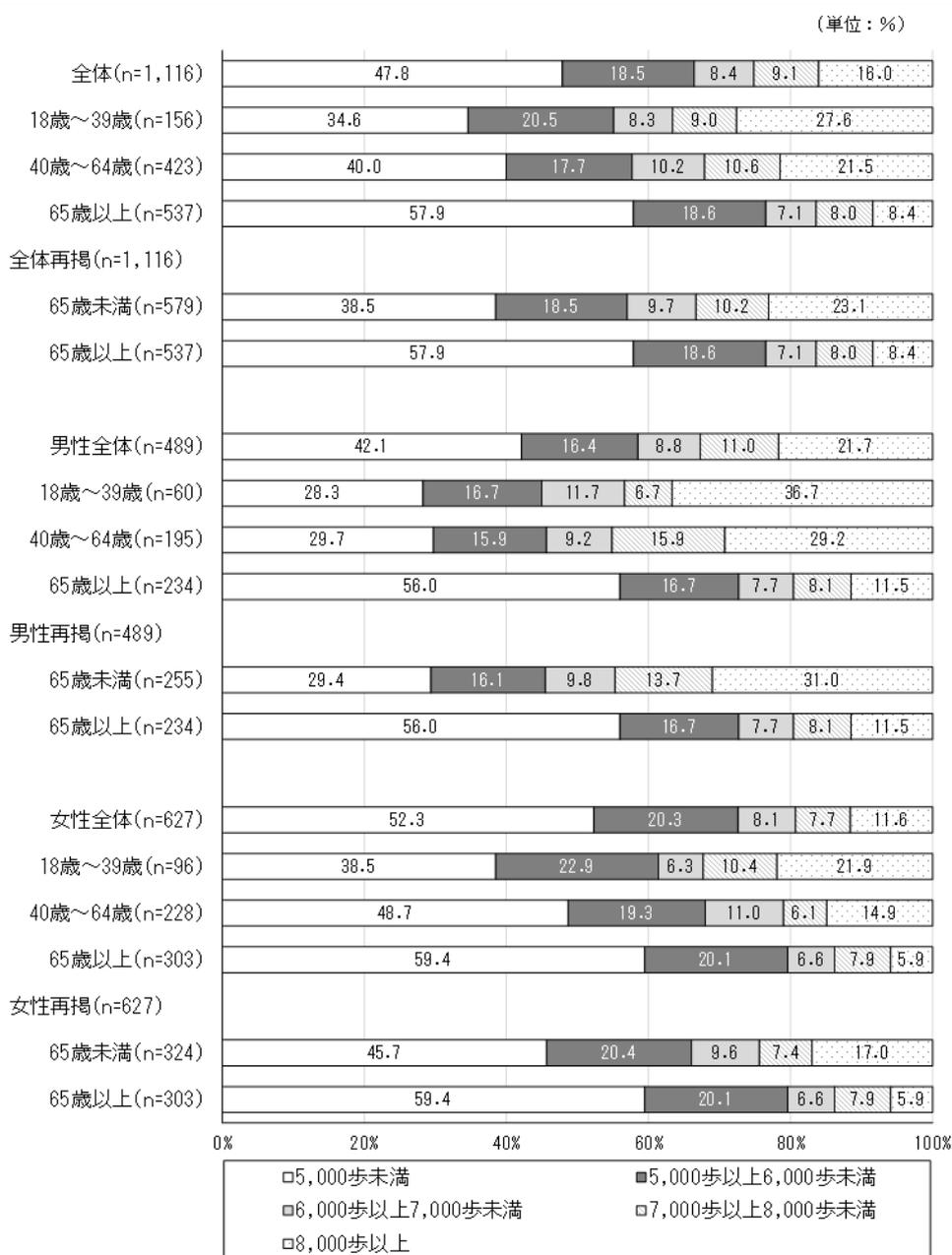
4. 身体活動・運動について

(1) 1日で歩くおおよその歩数

問 18 1日の生活のなかで、おおよその歩数を教えてください。(10分間の歩行＝1,000歩として数えてください。)(○は1つだけ)

1日で歩くおおよその歩数についてみると、全体では「5,000歩未満」が47.8%と最も高く、次いで「5,000歩以上6,000歩未満」が18.5%の順となっています。

年齢2区分別にみると、全体では『65歳未満』では望ましい歩行習慣とされている※「8,000歩以上」が23.1%となっています。また、『65歳以上』では6,000歩以上が望ましい歩行とされており、23.5%となっています。



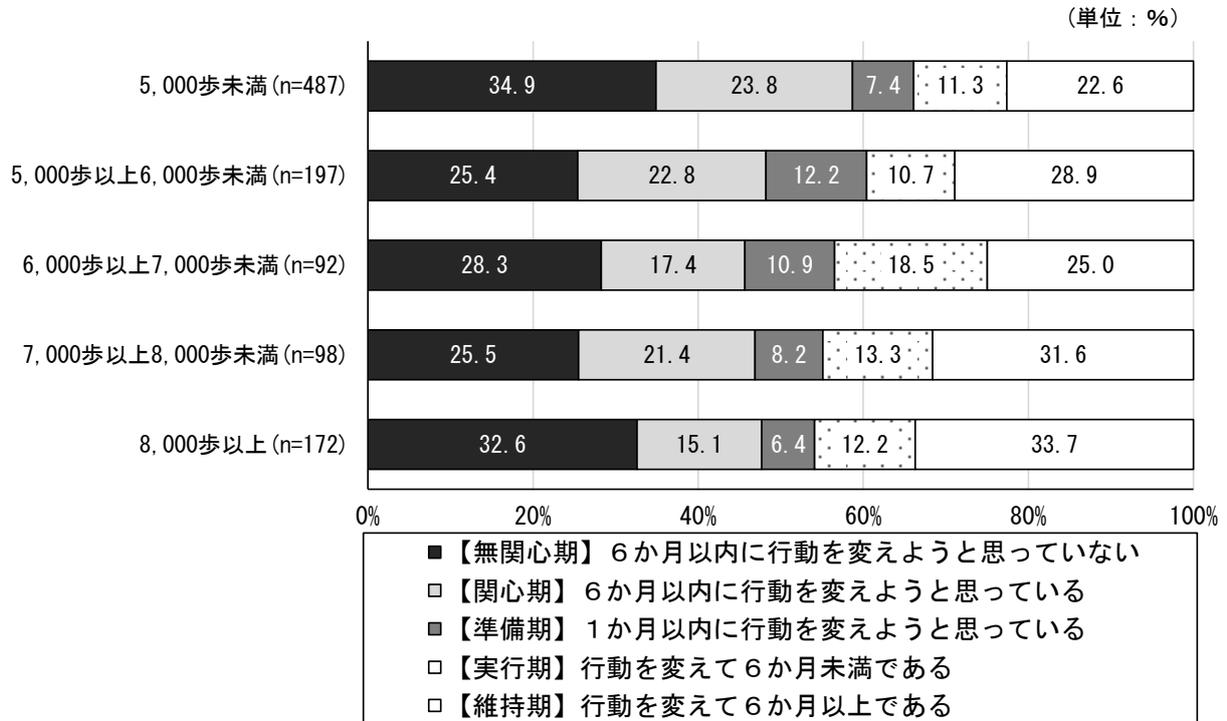
※望ましい歩行習慣とされている1日の歩数について

「健康日本21(第3次)」において、望ましい歩行習慣とされている1日の歩数を65歳未満では8,000歩/日、65歳以上では6,000歩/日としています。

◆ 1日で歩くおおよその歩数別にみた行動変容ステージ

1日で歩くおおよその歩数別にみると、『5,000歩未満』では「無関心期」が34.9%と最も高くなっています。

一方、『8,000歩以上』では「実行期」と「維持期」の合計が45.9%と最も高くなっています。

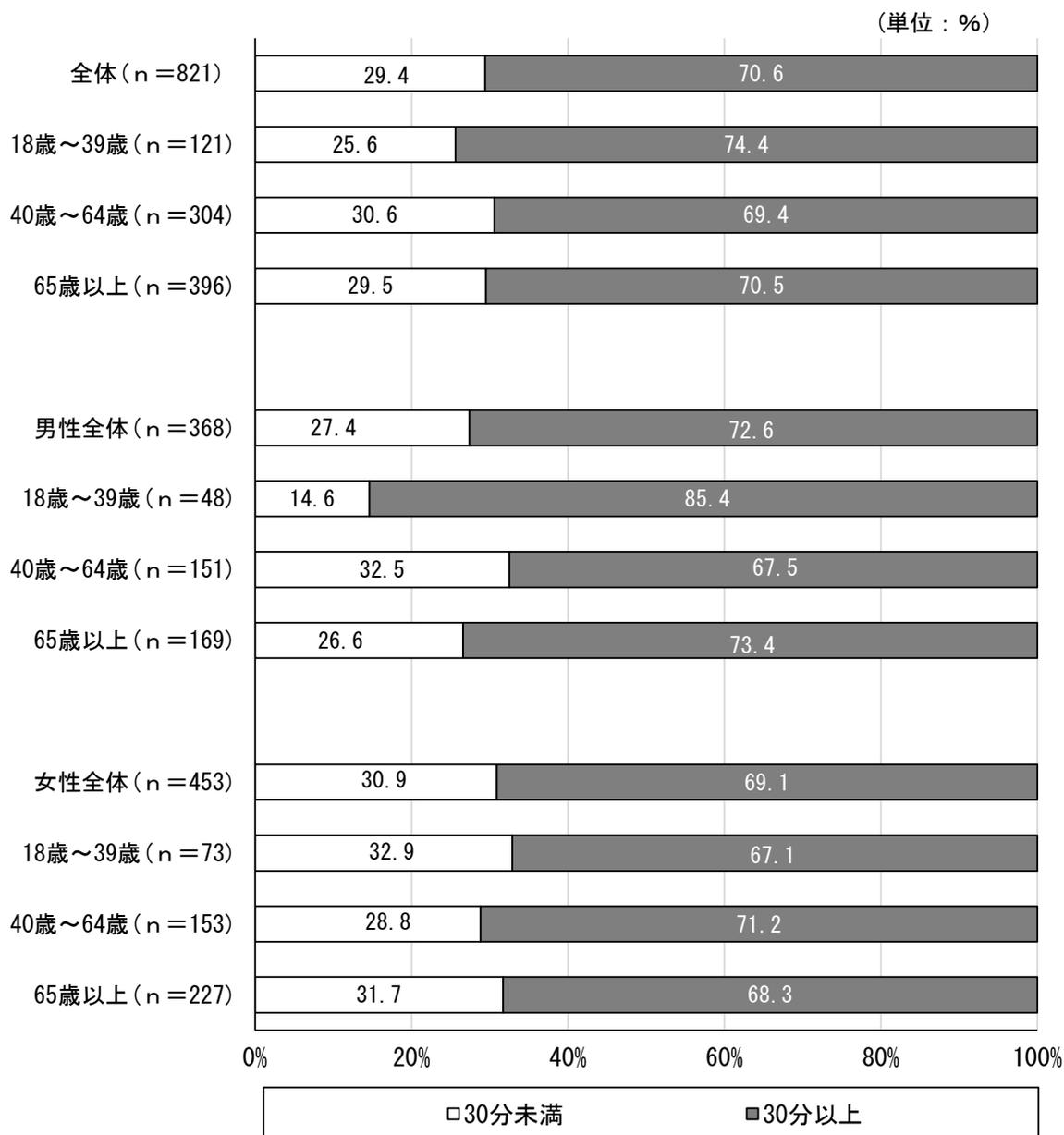


(3) 1日(回)あたりの運動時間

問 19-1 1日(回)あたりの時間はどれくらいですか。(○は1つだけ)

運動の有無(意識的に体を動かす)の頻度を「毎日」、「毎日ではないが、週2日(回)以上」、「週に1日(回)程度」と回答した人の、1日(回)あたりの運動時間についてみると、全体では「30分以上」が70.6%、「30分未満」が29.4%となっています。

男女別年齢3区分別にみると、いずれの区分でも「30分以上」が6割を超えています。

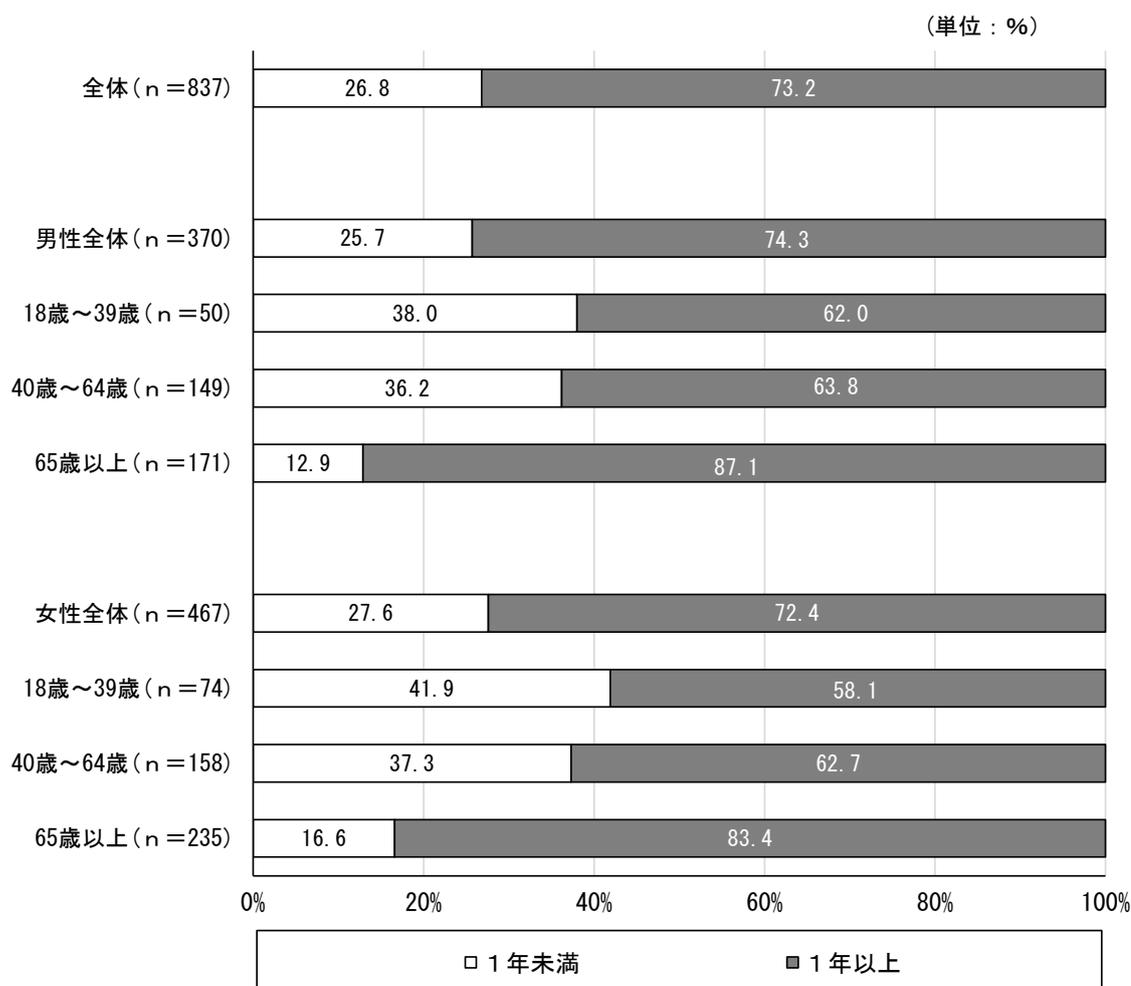


(4) 運動の継続期間

問 19-2 どれくらいの期間続けていますか。(○は1つだけ)

運動の有無(意識的に体を動かす)の頻度を「毎日」、「毎日ではないが、週2日(回)以上」、「週に1日(回)程度」と回答した人の、継続期間についてみると、全体では「1年以上」が73.2%、「1年未満」が26.8%となっています。

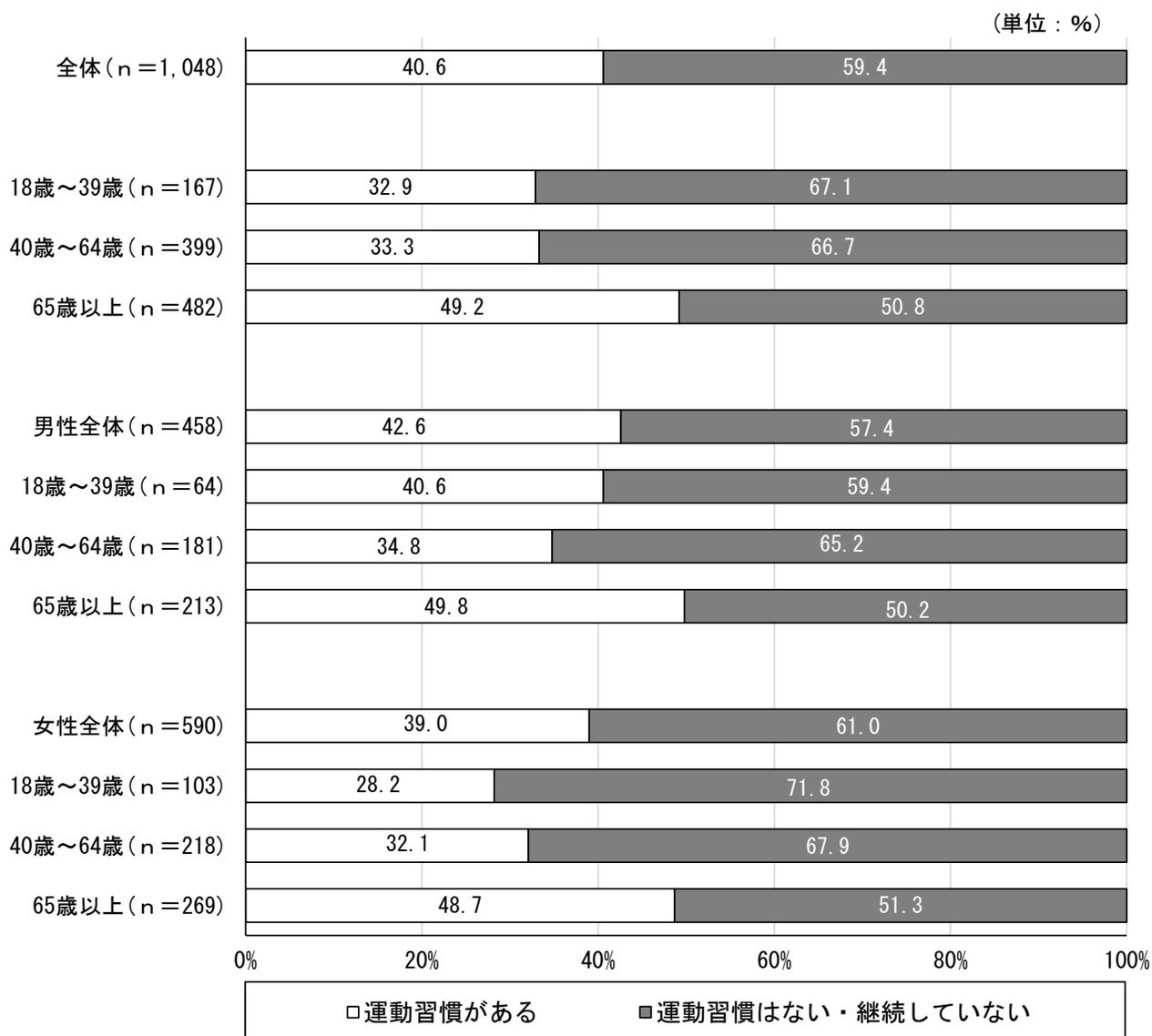
男女別年齢3区分別にみると、男女とも『65歳以上』で「1年以上」が8割を超えています。



◆ 運動習慣の有無について

下記の定義*による運動習慣の有無についてみると、全体では「運動習慣がある」が40.6%、「運動習慣はない・継続していない」が59.4%となっています。

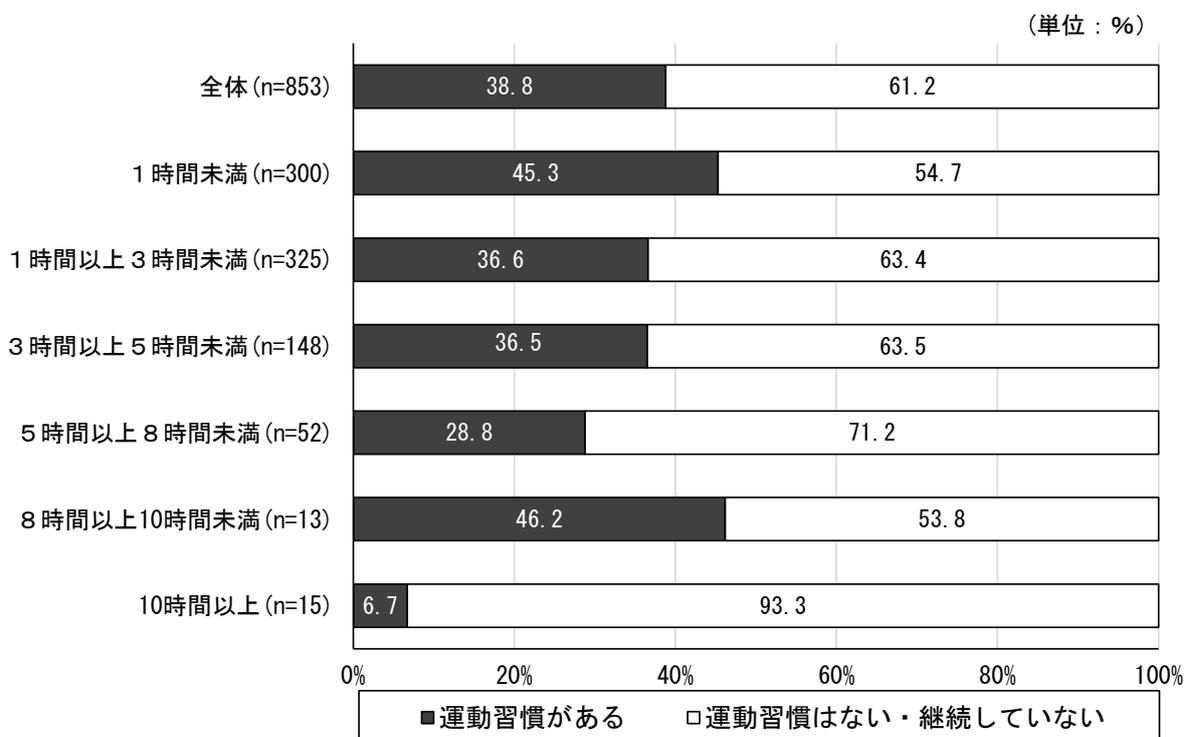
男女別年齢3区分別にみると、「運動習慣がある」は男女とも『65歳以上』で最も高くなっています。一方、『女性18歳～39歳』で「運動習慣はない・継続していない」が7割を超えています。



*厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査」では、運動習慣のある人とは1日30分以上の運動・スポーツを週2回以上、1年以上継続している人を「運動習慣を継続している」とし、それ以外の人を「運動習慣はない・継続していない」と定義しています。

◆ インターネットを使う時間別にみた運動習慣の有無

運動習慣の有無をインターネットを使う時間別にみると、インターネットを使う時間が1日『10時間未満』の人では、「運動習慣がある」と答えた人の割合は約30~40%でした。これに対し、インターネットを使う時間が『10時間以上』の人ではその割合が6.7%にとどまっていた。



(5) 1日の座位行動時間*

問 20

あなたは、1日の中で座位行動をどれくらいとしていますか。

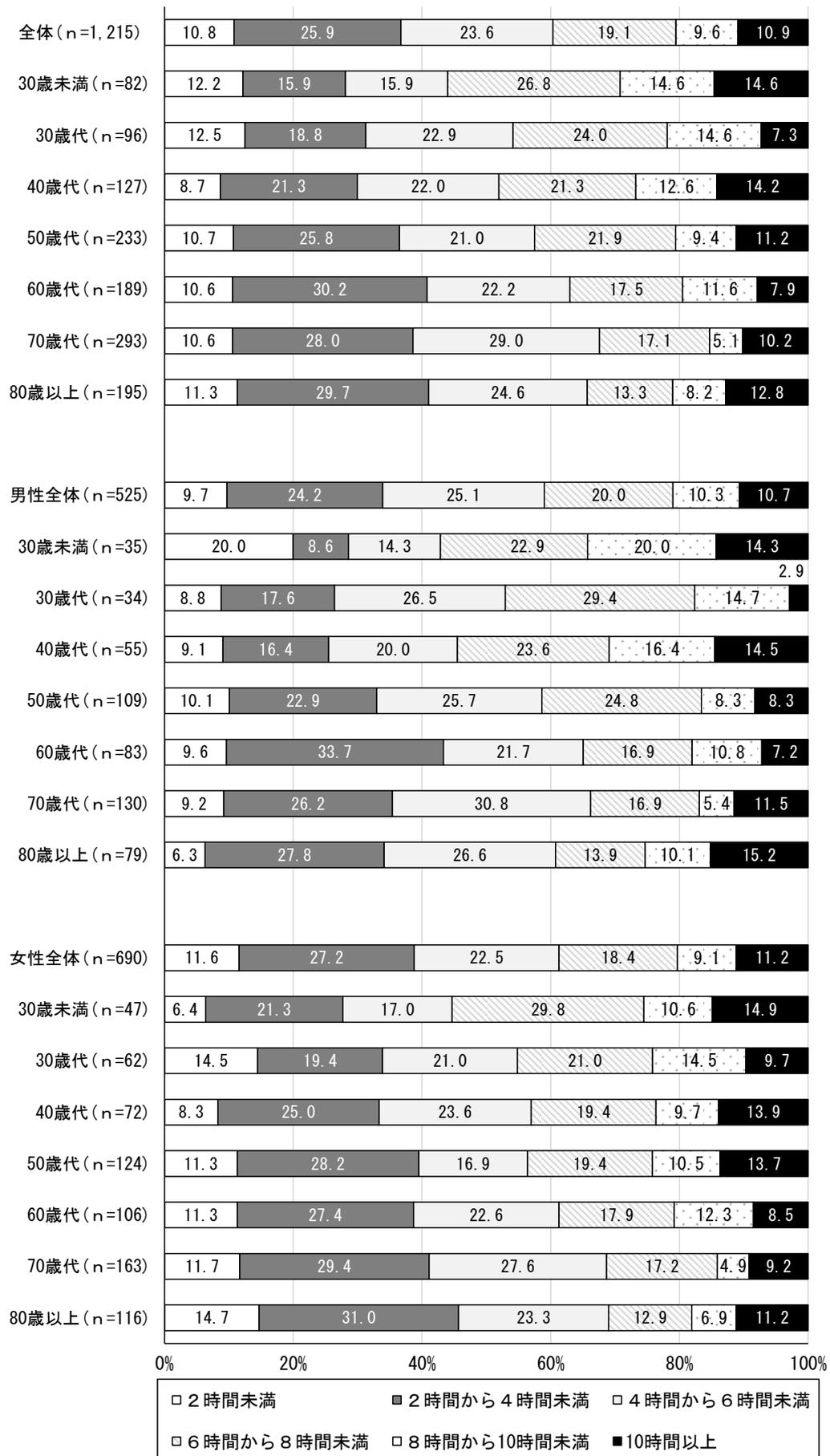
(○は1つだけ)

1日の座位行動時間についてみると、全体では「10時間以上」の長時間座位行動が10.9%となっています。

男女別年齢7区分別にみると、男性で座位行動を「10時間以上」とっている者の割合が最も低いのが『30歳代』の2.9%、女性では『60歳代』の8.5%となっています。

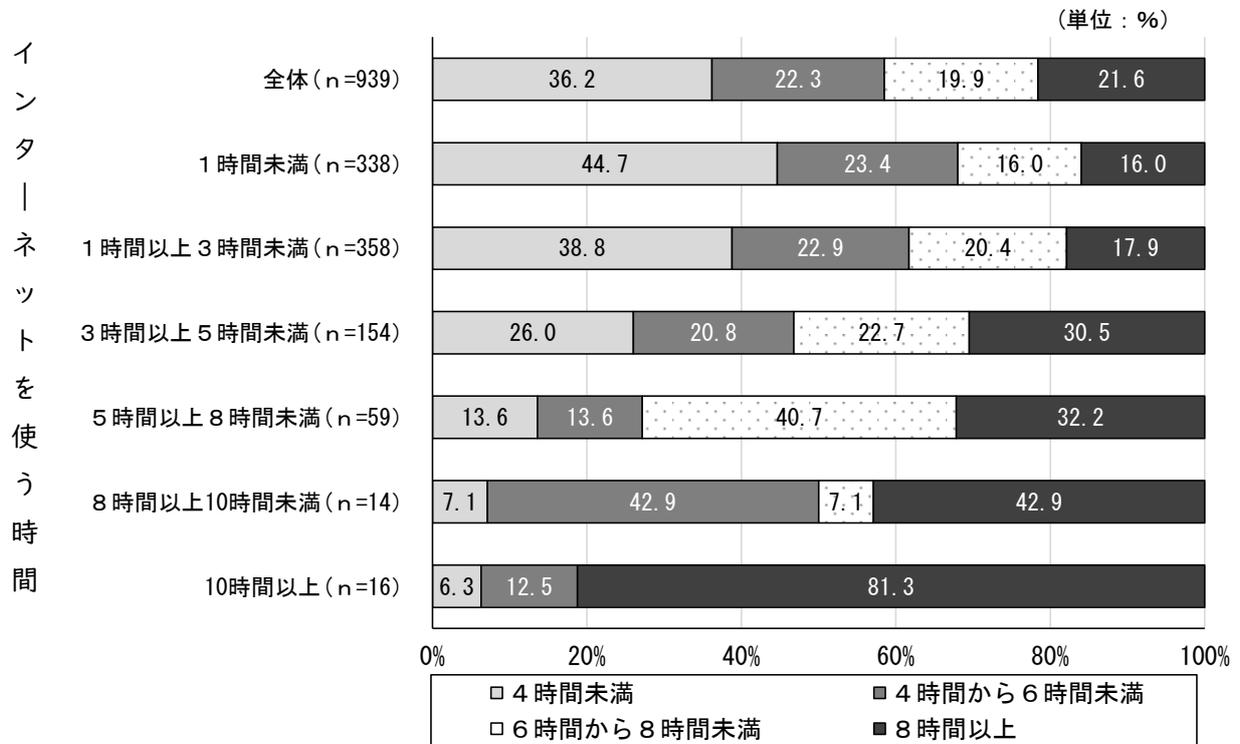
*座位行動とは、座った状態のみならず、横になって休んだり、テレビを観たりするすべての状態のことで、仕事や車、乗り物での移動も含みます。座位行動時間が長いほど、死亡リスクが上昇することが明らかになっています。日本人の座位行動時間は1日当たり約7時間と長くなっています。(J-MICC STUDY(日本多施設協働コホート研究))

(単位：%)



◆ インターネットを使う時間別にみた 1 日の座位行動時間

1 日の座位行動時間をインターネットを使う時間別にみると、全体ではインターネットを使う時間が長い人ほど座位行動時間が長くなる傾向にあります。『10 時間以上』インターネットを使う人の8割以上は座位行動時間が8時間以上となっています。

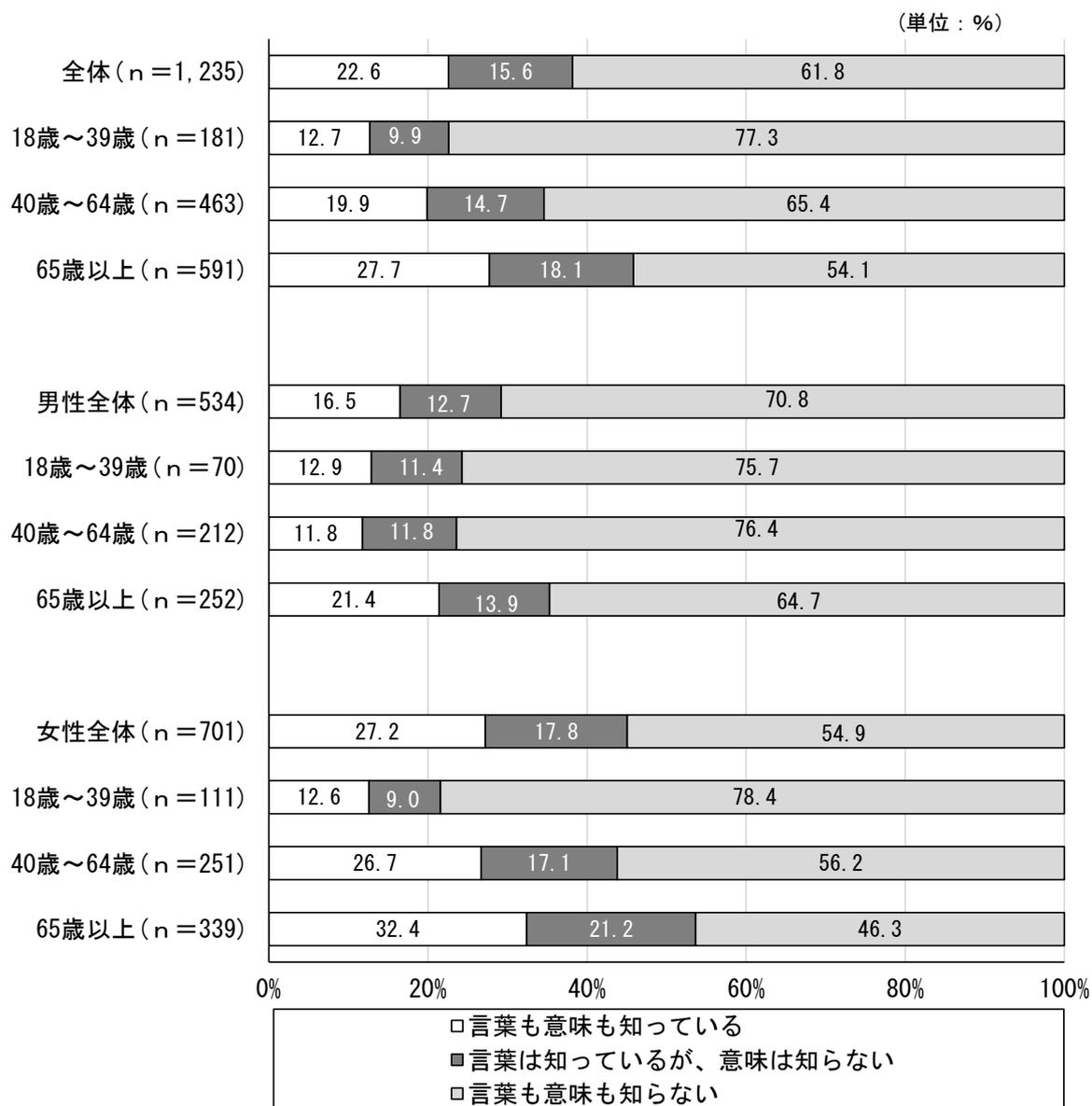


(6) フレイル*という言葉の認知

問 21 フレイルという言葉やその意味を知っていますか。(○は1つだけ)

「フレイル」という言葉や意味の認知についてみると、全体では「言葉も意味も知らない」が61.8%と最も高く、次いで「言葉も意味も知っている」が22.6%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が15.6%の順となっています。

男女別年齢3区分別にみると、男女とも『18歳～39歳』で「言葉も意味も知らない」が7割を超えています。



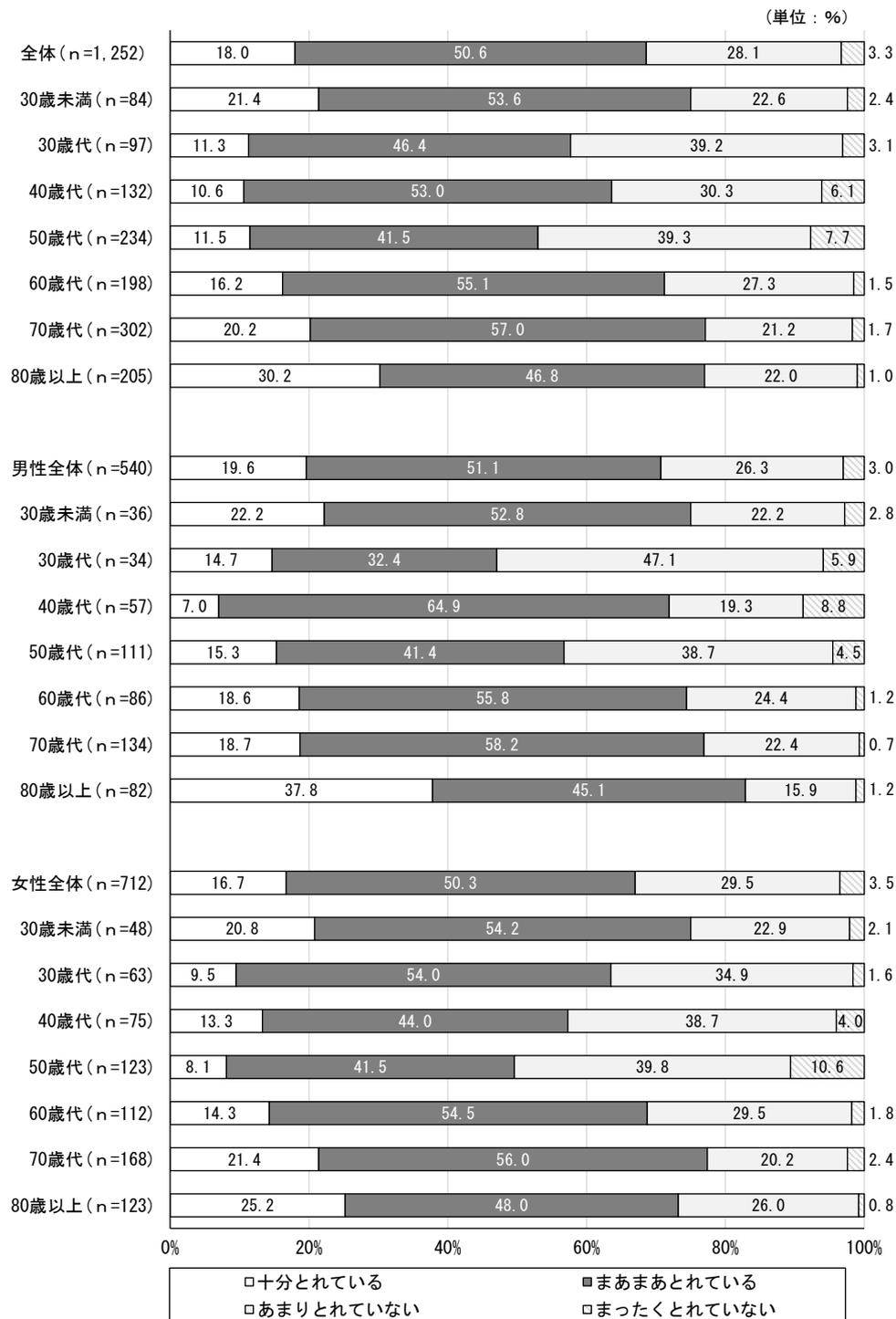
*フレイルとは、年齢とともに心身の機能が衰え始める状態です。健康な状態と介護が必要な状態の間であり、適切な取組を行うことで、生活機能の維持・向上を図ります。

5. 休養・睡眠について

(1) 睡眠による休養の確保

問 22 あなたは、普段の睡眠で十分休養がとれていますか。(○は1つだけ)

睡眠による休養の確保について、全体では「十分とれている」が18.0%、「まあまあとれている」が50.6%で、“とれている”(「十分とれている」と「まあまあとれている」)は68.6%となっています。男女別にみると、“とれている”は『男性』70.7%、『女性』67.0%で、『女性』の方がやや低くなっています。

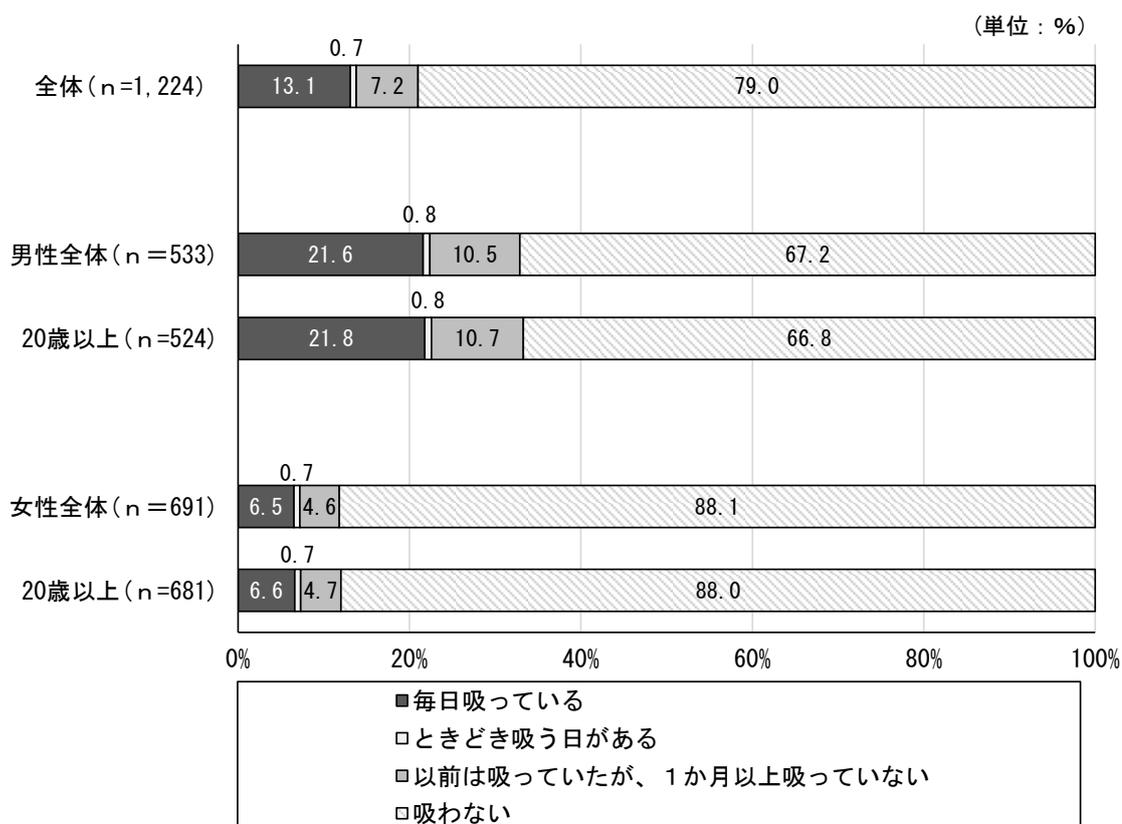


6. たばことアルコール（お酒）について

(1) たばこを吸う頻度

問 23 あなたは、たばこ（加熱式たばこ*も含みます。）を吸っていますか。
 (○は1つだけ)

たばこを吸う頻度についてみると、全体では「吸わない」が79.0%と8割弱となっています。男女別年齢別にみると、『20歳以上』で“吸う”（「毎日吸う」と「ときどき吸う日がある」）が、『男性』22.6%、『女性』7.3%と『男性』の方が高くなっています。



*加熱式たばこ

たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品を燃焼させず、専用機器を用いて電気で加熱して発生する煙（エアロゾル）を喫煙するタバコです。たばこ葉を使用しているため、たばこ事業法に基づく「たばこ製品」に位置付けされます。日本国内では、平成26年より順次発売が開始されています。

(2) 吸っているたばこの種類別頻度

問 23-1 吸っているたばこの種類及び頻度をお答えください。
(項目ごとに○は1つだけ)

たばこを“吸う”(「毎日吸う」と「ときどき吸う日がある」と回答した人に、たばこの種類(紙巻きたばこ又は加熱式たばこ)と頻度について尋ねました。

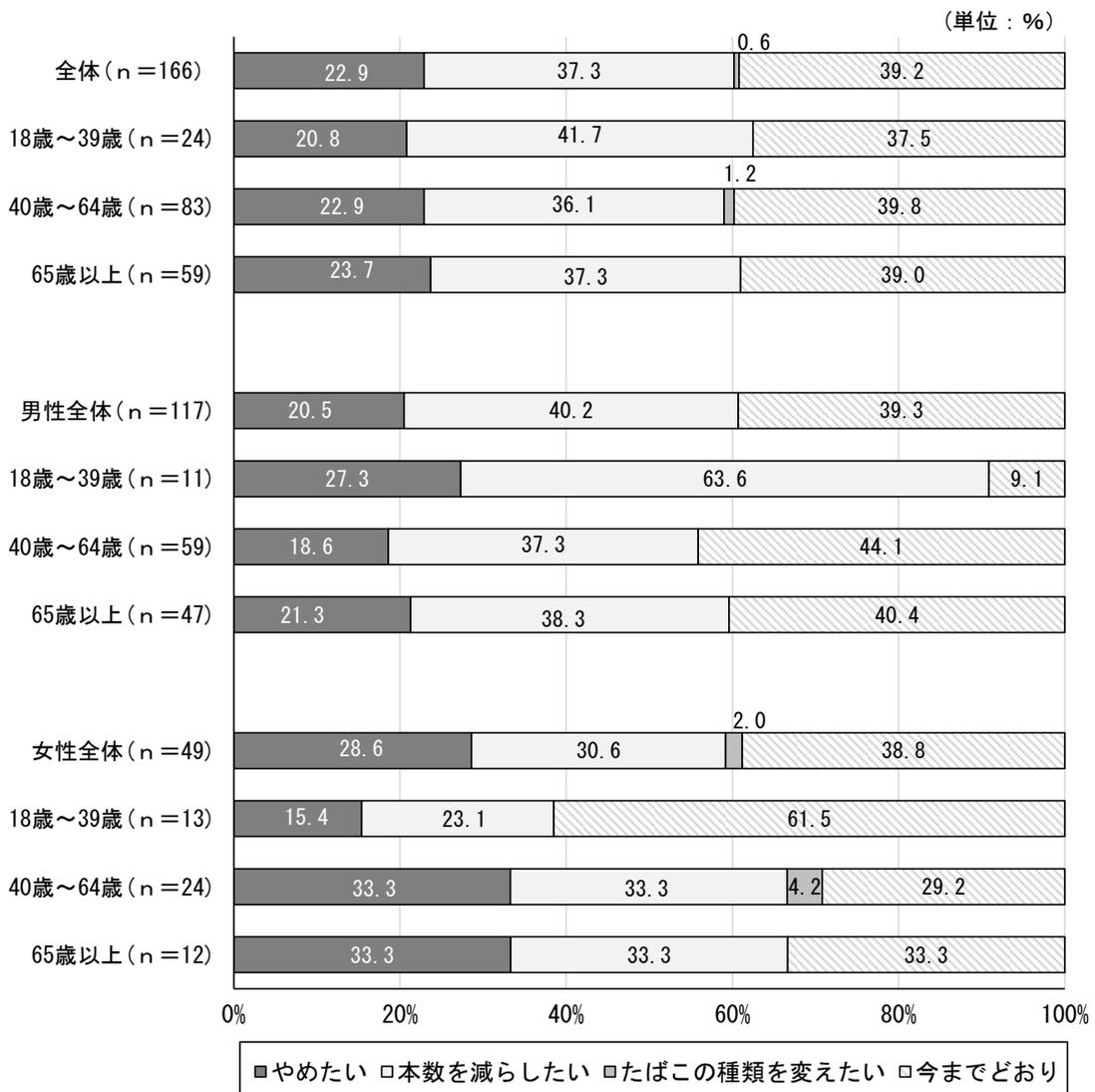
この問いは無回答が多かったため、無効とします。

(3) 自分の喫煙についての考え

問 23-2 自分の喫煙について、どのように考えていますか。
(項目ごとに○は1つだけ)

たばこを“吸う”(「毎日吸う」と「ときどき吸う日がある」と回答した人の、自分の喫煙についての考えをみると、全体では「今までどおり」が39.2%と最も高く、次いで「本数を減らしたい」が37.3%、「やめたい」が22.9%の順となっています。

男女別年齢3区分別にみると、男性の『18歳～39歳』で「本数を減らしたい」が63.6%と6割を超えています。



(4) これまでの喫煙状況(本数、期間)

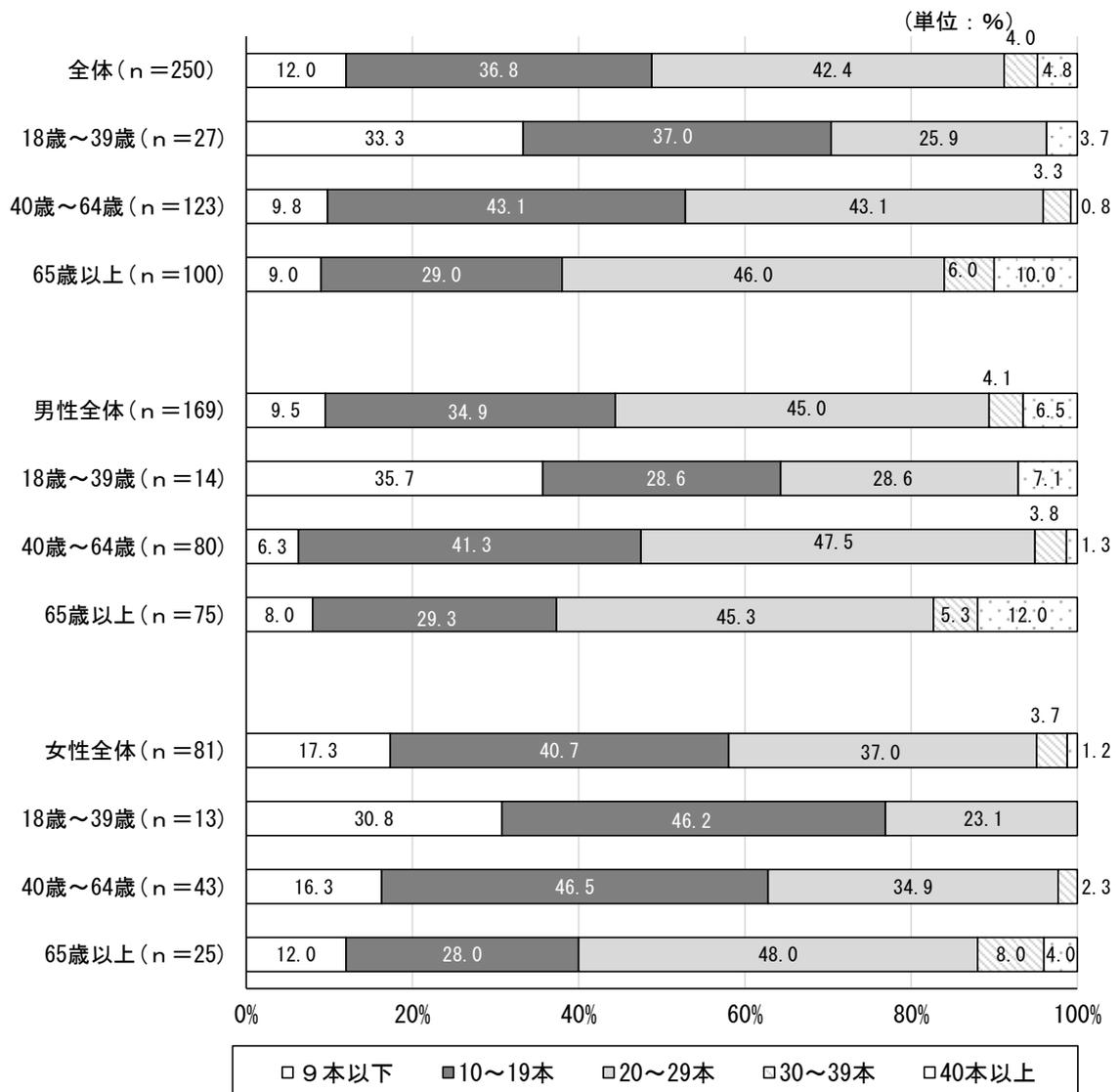
問 23-3 これまでの喫煙状況について記入してください。

たばこを「毎日吸う」、「ときどき吸う日がある」、「以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない」と回答した人に、喫煙本数と喫煙年数について尋ねました。

①喫煙本数

1日の喫煙本数についてみると、全体では「20～29本」が42.4%と最も高く、次いで「10～19本」が36.8%、「9本以下」が12.0%の順となっています。

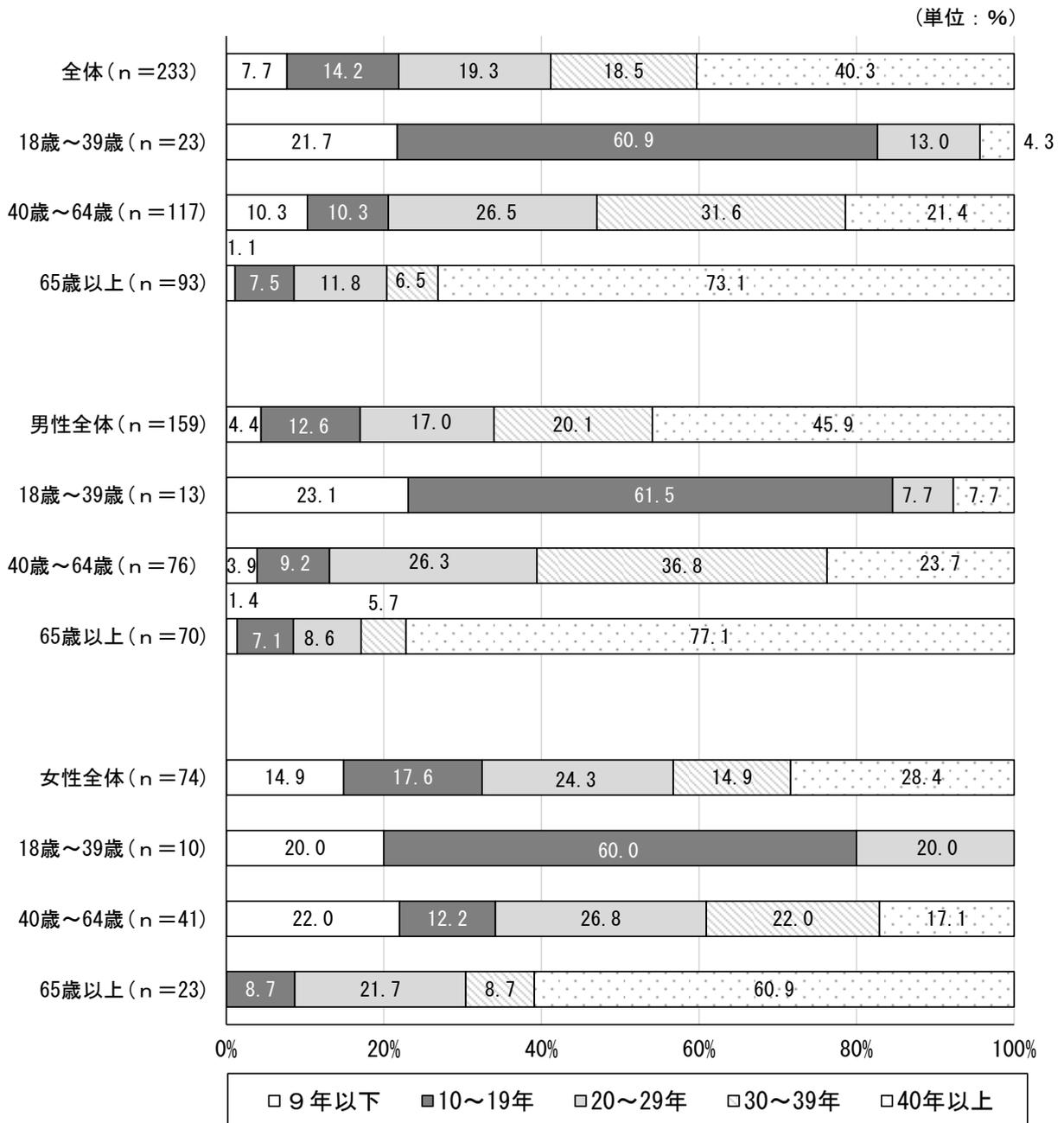
年齢3区分別にみると、年齢が高くなると「20本以上」喫煙する人の割合が高くなっています。



②喫煙年数

喫煙年数についてみると、全体では「40年以上」が40.3%と最も高く、次いで「20～29年」が19.3%、「30～39年」が18.5%の順となっています。

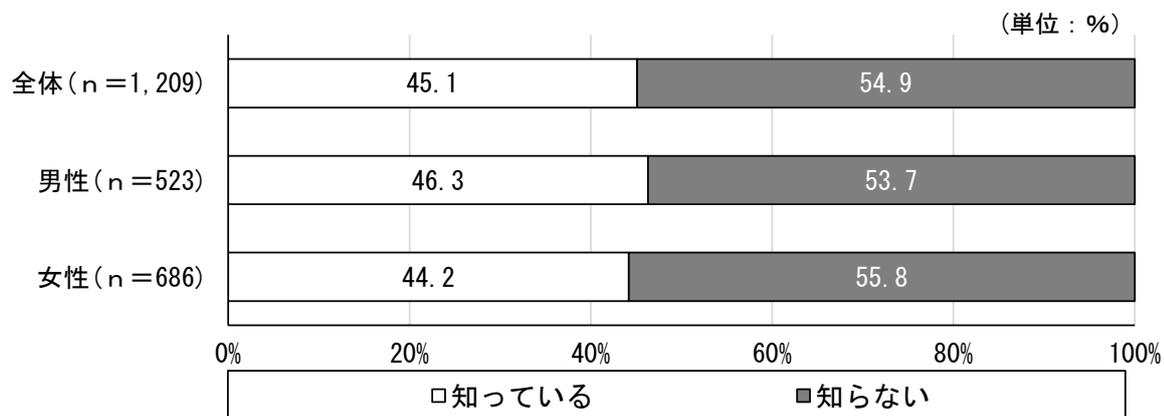
男女別年齢3区分別にみると、男性の『65歳以上』で「40年以上」が77.1%と7割を超えています。



(5) 「寝屋川市子どもの健やかな成長のための受動喫煙防止条例」*の認知

問 24 「寝屋川市子どもの健やかな成長のための受動喫煙防止条例」を知っていますか。
(○は1つだけ)

「寝屋川市子どもの健やかな成長のための受動喫煙防止条例」の認知についてみると、全体では「知っている」が45.1%、「知らない」が54.9%となっています。

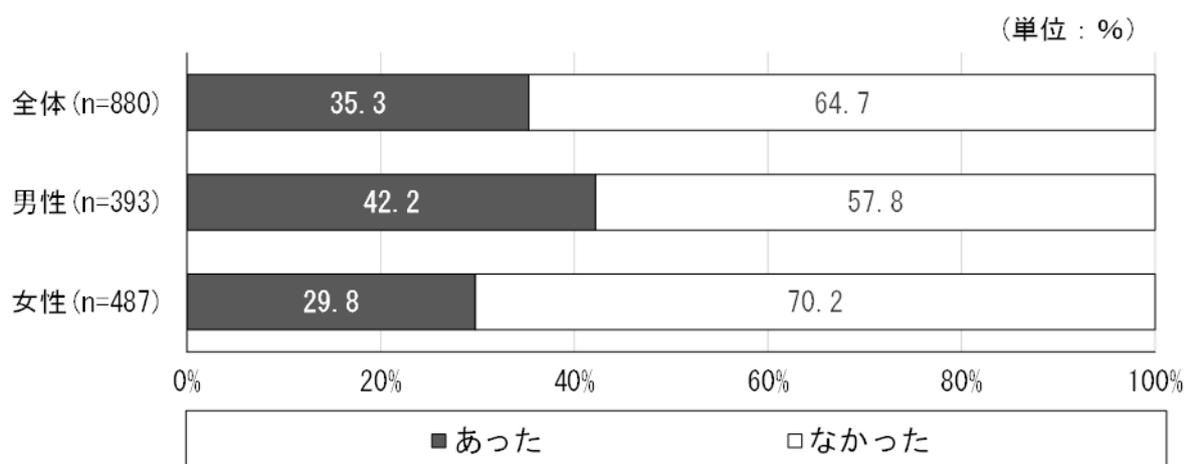


6) 受動喫煙の有無

問 25 この1か月間に、屋内で望まずに「自分以外の人が吸っているたばこ」の煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。(項目ごとに○は1つだけ)

この1か月間の状況についてみると、全体では「あった」が35.3%、「なかった」が64.7%となっています。

男女別でみると、『男性』の「あった」は42.2%、『女性』は同29.8%で『男性』の方が高くなっています。



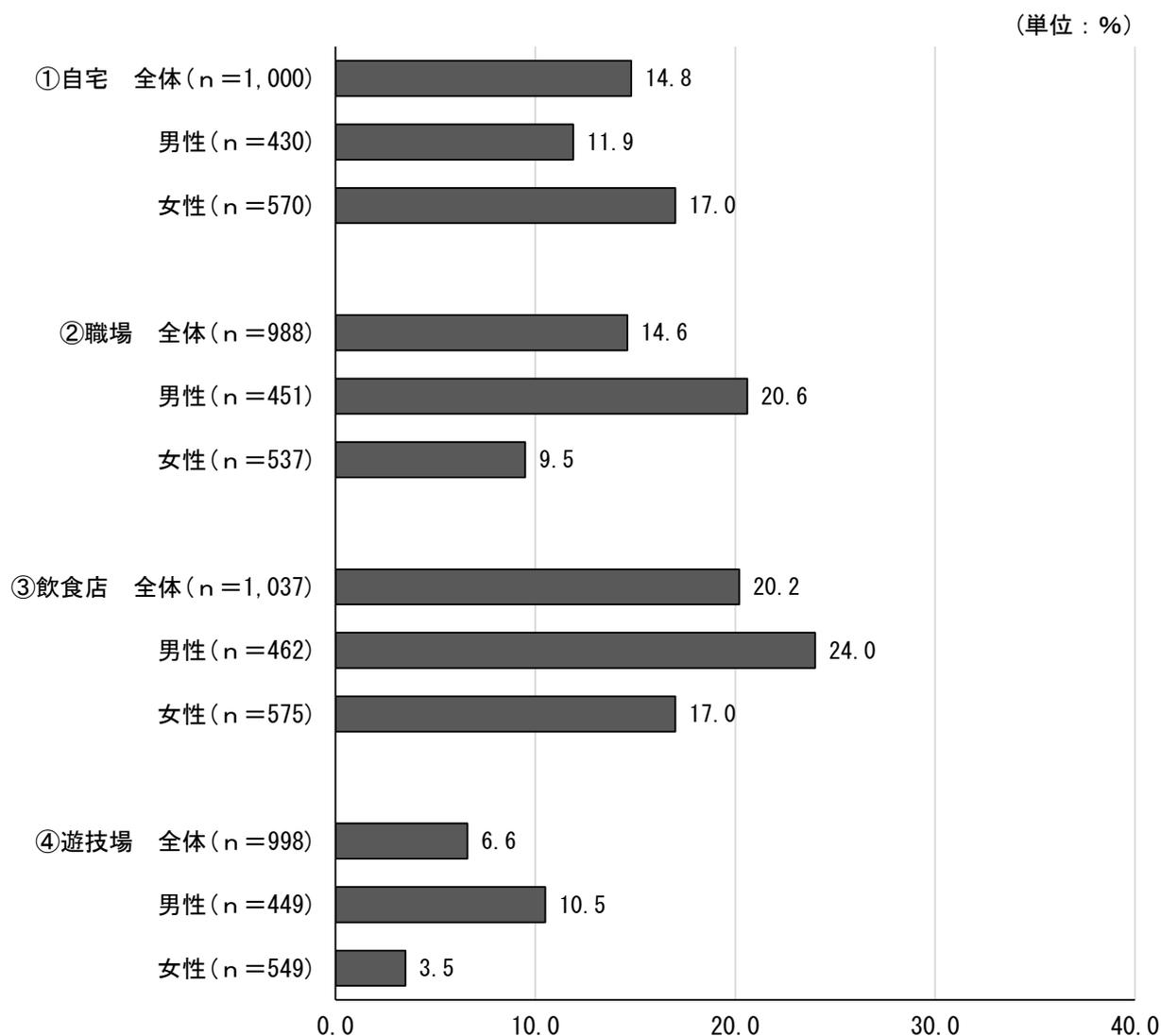
* 「寝屋川市子どもの健やかな成長のための受動喫煙防止条例」

この条例は、子どもの健康を受動喫煙の悪影響から保護するための措置を講ずることにより、子どもの健やかな成長に寄与するとともに、現在及び将来の市民の健康で快適な生活の維持を図ることを目的に令和2年10月1日から施行されました。

<https://www.city.neyagawa.osaka.jp/material/files/group/122/judoukituenbousijourei2.pdf>

(7) 受動喫煙の有無（場所ごとの「受動喫煙有り」の割合）

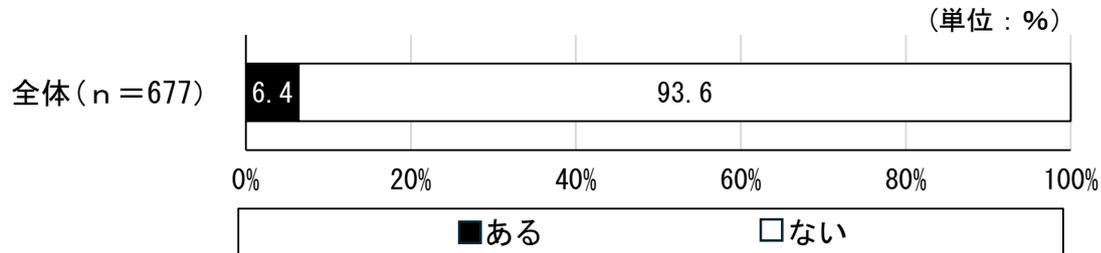
この1か月間に受動喫煙が「あった」と回答した人について、場所別男女別にみると、『自宅』での受動喫煙が「あった」人は女性の方が高くなっていますが、その他の場所では、男性の方が高くなっています。



(8) 18歳未満の者が日常的に受動喫煙にさらされる機会

問 26 家庭内で18歳未満の方が日常的に受動喫煙にさらされる機会がありますか。

家庭内で18歳未満の家族がいると答えた人のうち、18歳未満の人が受動喫煙にさらされる機会についてみると、全体では「ある」が6.4%となっています。

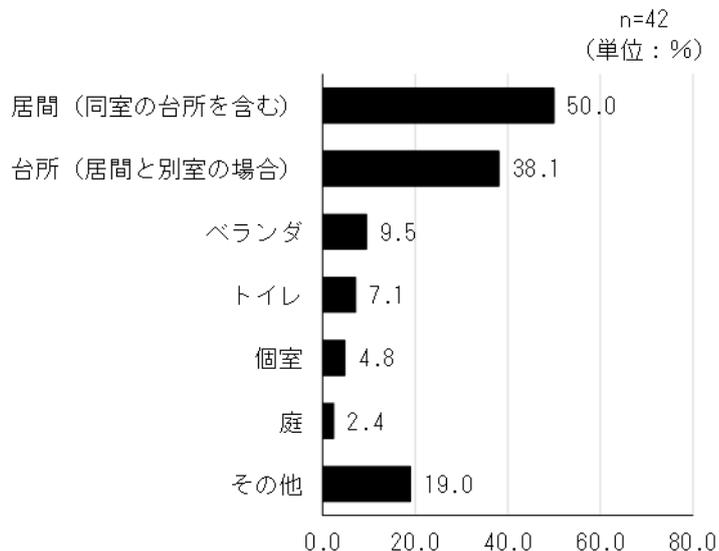


(9) 受動喫煙が生じている場所

問 26-1 受動喫煙が日常的に生じていると考えられる場所はどこですか。
(○はいくつでも)

家庭内で18歳未満の家族が受動喫煙にさらされている機会が「ある」と回答した人の、受動喫煙が生じている場所についてみると、全体（「その他」を除く）では「居間」が50.0%と最も高く、次いで「台所」が38.1%、「ベランダ」が9.5%の順となっています。

■受動喫煙が生じている場所（高い順）

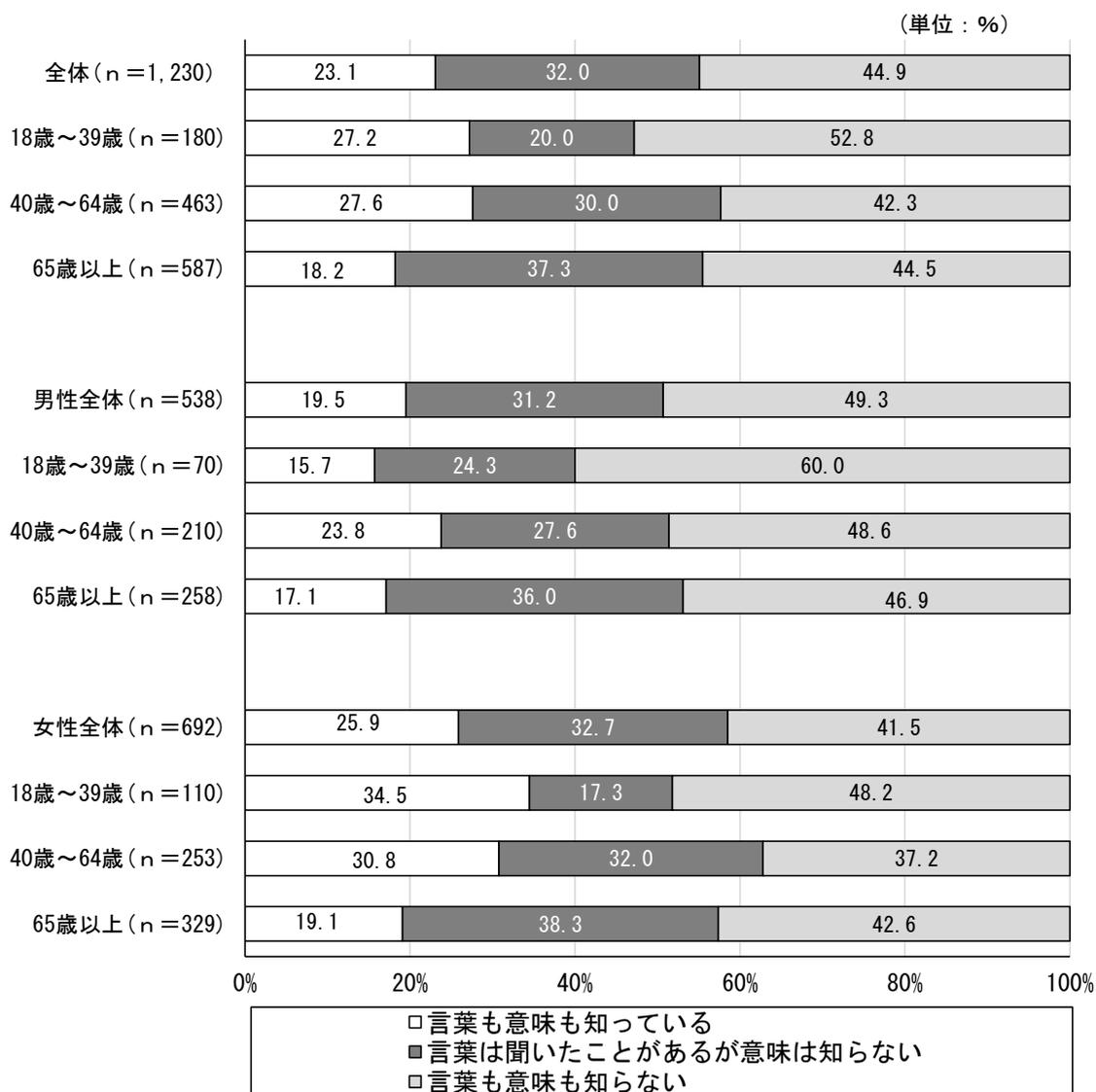


(10) 「COPD (慢性閉そく性肺疾患)」という言葉の認知

問 27 「COPD (慢性閉塞性肺疾患)」という言葉やその意味を知っていますか。
(○は1つだけ)

COPD という言葉の認知についてみると、全体では「言葉も意味も知らない」が44.9%と最も高く、次いで「言葉は聞いたことがあるが意味は知らない」が32.0%、「言葉も意味も知っている」が23.1%の順となっています。

男女別年齢3区分別にみると、男性の『18歳～39歳』で「言葉も意味も知らない」が60.0%、女性の『18歳～39歳』で同48.2%と男性の方が高くなっています。



(11) アルコール類を飲む頻度

問 28

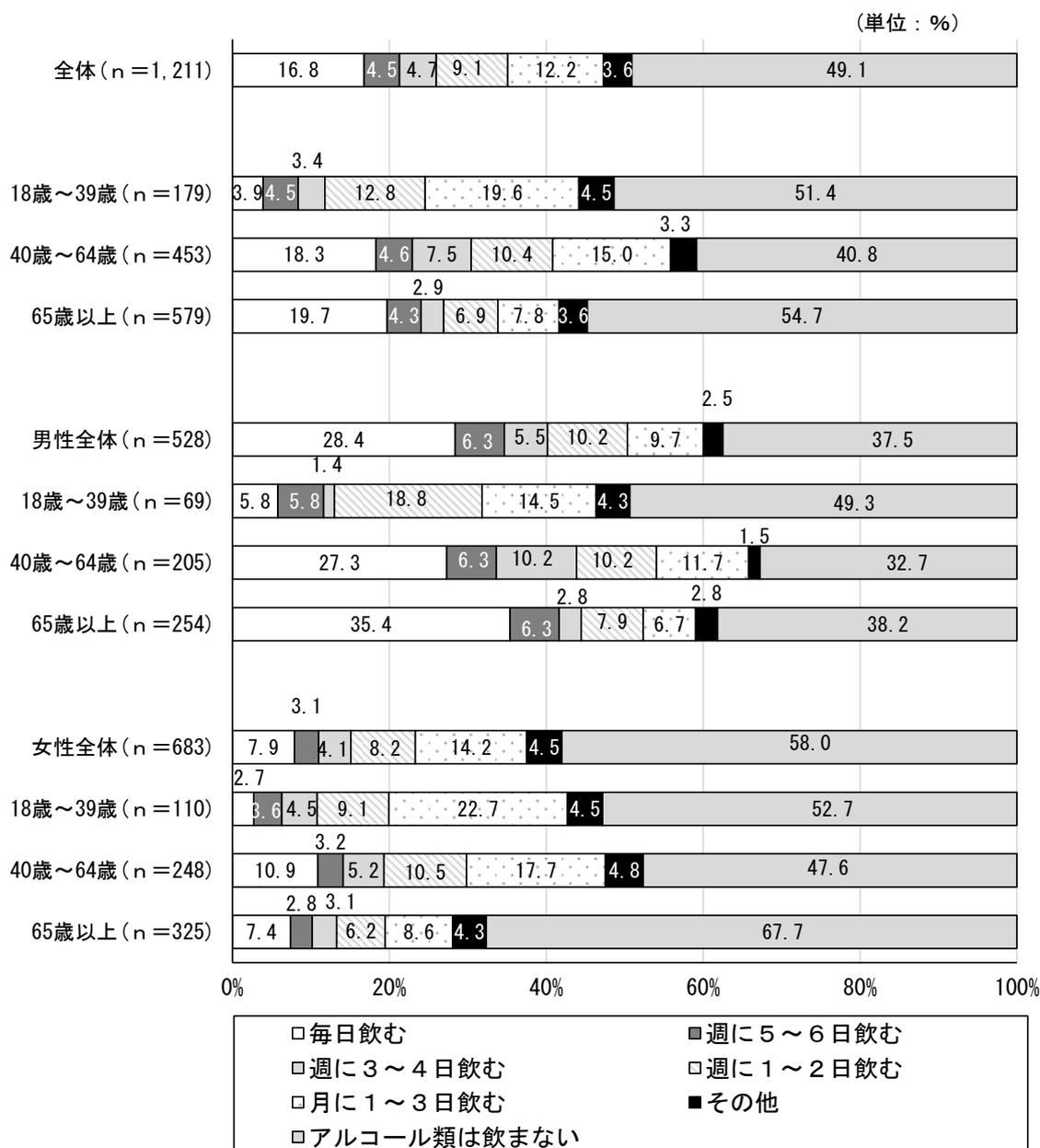
現在、お酒やビールなどのアルコール類を飲むことがありますか。

(○は1つだけ)

アルコール類を飲む頻度についてみると、全体では「アルコール類は飲まない」と回答した人は49.1%でした。次いで、「毎日飲む」が16.8%と高く、「月に1～3日飲む」が12.2%、「週に1～2日飲む」が9.1%の順となっています。

男女別年齢3区分でみると、男性の『65歳以上』で「毎日飲む」が35.4%と最も高く、次いで男性の『40歳～64歳』で27.3%の順となっています。

飲酒率*をみると、全体では47.3%、男性は60.1%、女性は37.5%となっています。(アルコール類は飲まない、その他を除いた割合)



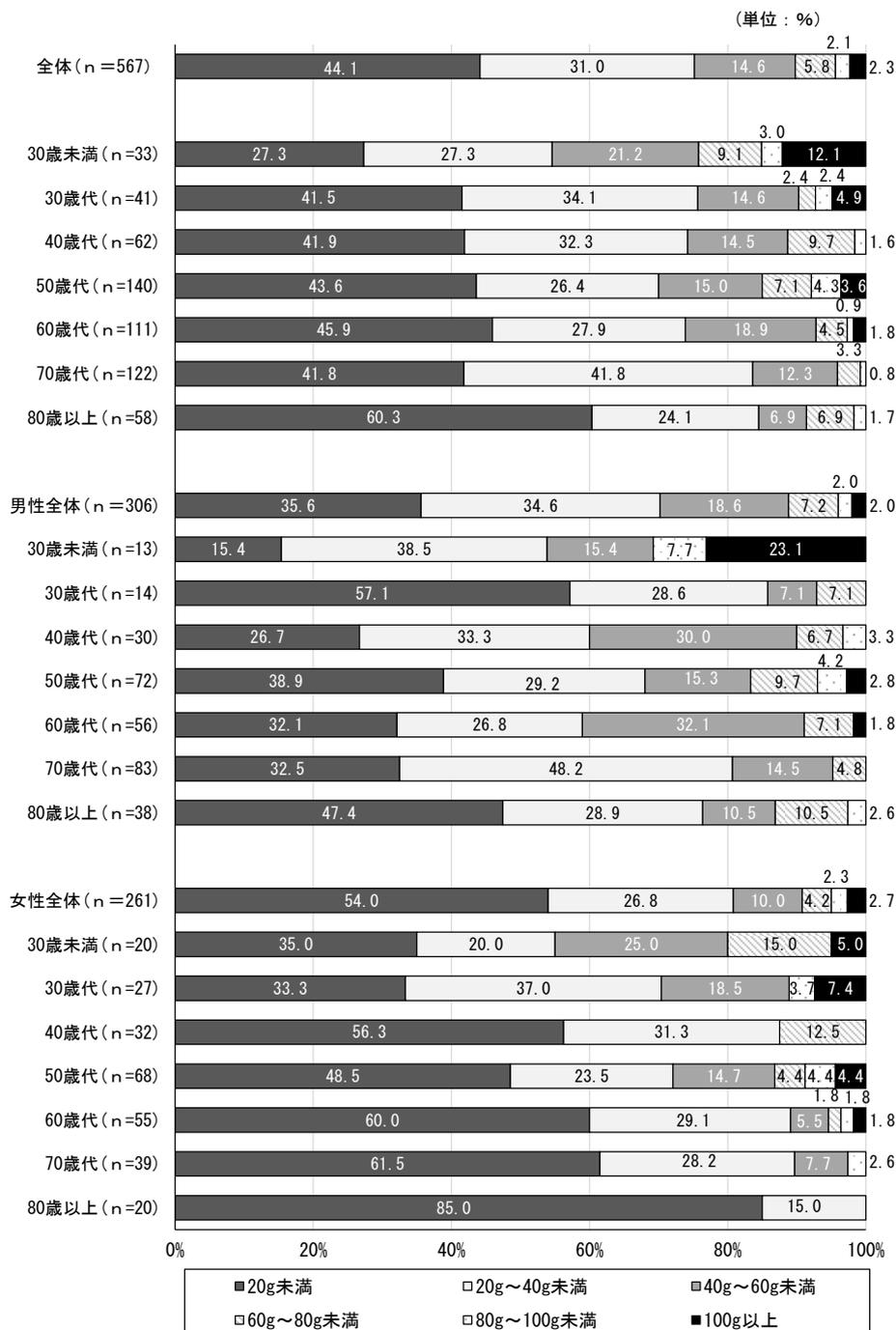
* 飲酒率の定義は厚生労働省の定める「1年以内に1回以上の飲酒をした人の割合」とします。

(12) アルコール類を飲む場合の1日あたりの平均量

問 28-1 お酒を飲む日は、1日あたり平均してどれくらい飲んでいますか？
飲んでいるアルコール（お酒）の種類と量を記入してください。

アルコール類を飲むと回答した人の、1日あたりの平均の量についてみると、全体では純アルコール量に換算して、「20g未満」が44.1%と最も高く、次いで「20g～40g未満」が31.0%、「40～60g未満」が14.6%の順となっています。

アルコール類を週に1～2日以上飲むと答えた人の中で、生活習慣病のリスクを高める量*を飲酒している人の割合は『男性』で29.8%、『女性』で46.0%となっています。



*生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査」において定義されている、1日あたりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上とします。

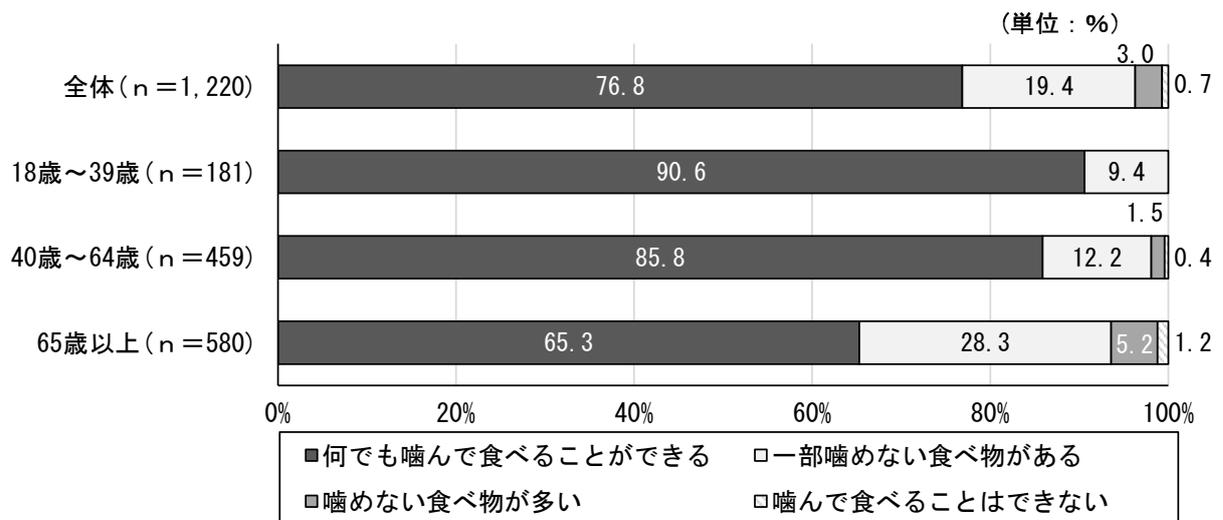
7. 歯の健康について

(1) 歯で噛んで食べる時の状態

問 29 歯（入れ歯・インプラント含む）で噛んで食べる時の状態についてどのような感じですか。（○は1つだけ）

歯（入れ歯、インプラント等を含む）で噛んで食べる時の状態についてみると、全体では「何でも噛んで食べることができる」が76.8%となっています。

年齢3区分別にみると、年齢が高くなるとともに減少傾向ですが、「一部噛めない食べ物がある」を含めると、『65歳以上』で93.6%と9割以上の方が、噛んで食べる力を保持しています。



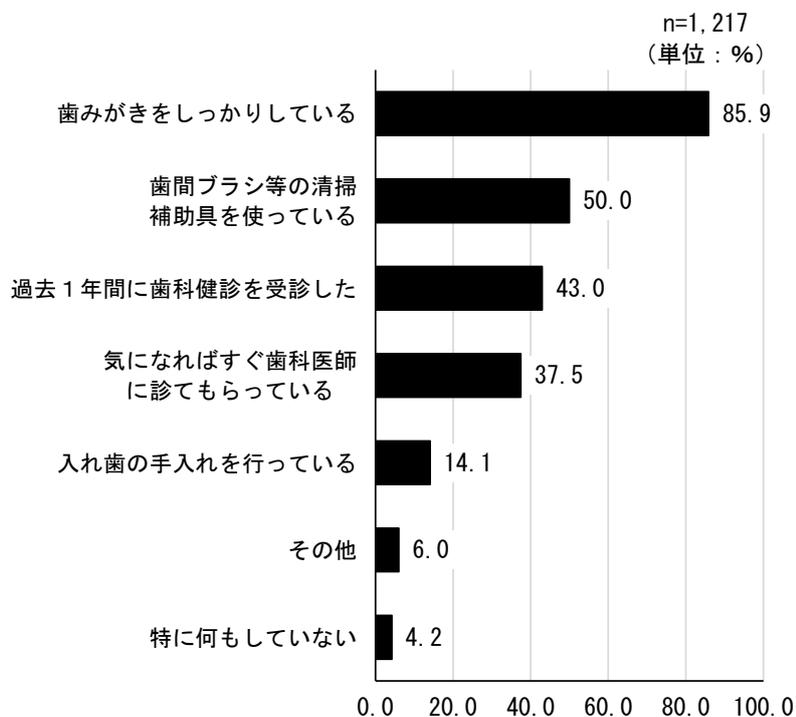
(2) 歯と口の健康について日頃取り組んでいること

問 30

歯と口の健康について、日頃取り組んでいることをお答えください。

(〇はいくつでも)

歯と口の健康について日頃取り組んでいることについてみると、全体では「歯みがきをしっかりしている」が 85.9%と最も高く、次いで「歯間ブラシ等の清掃補助具を使っている」が 50.0%、「過去 1 年間に歯科健診を受診した」が 43.0%の順となっています。

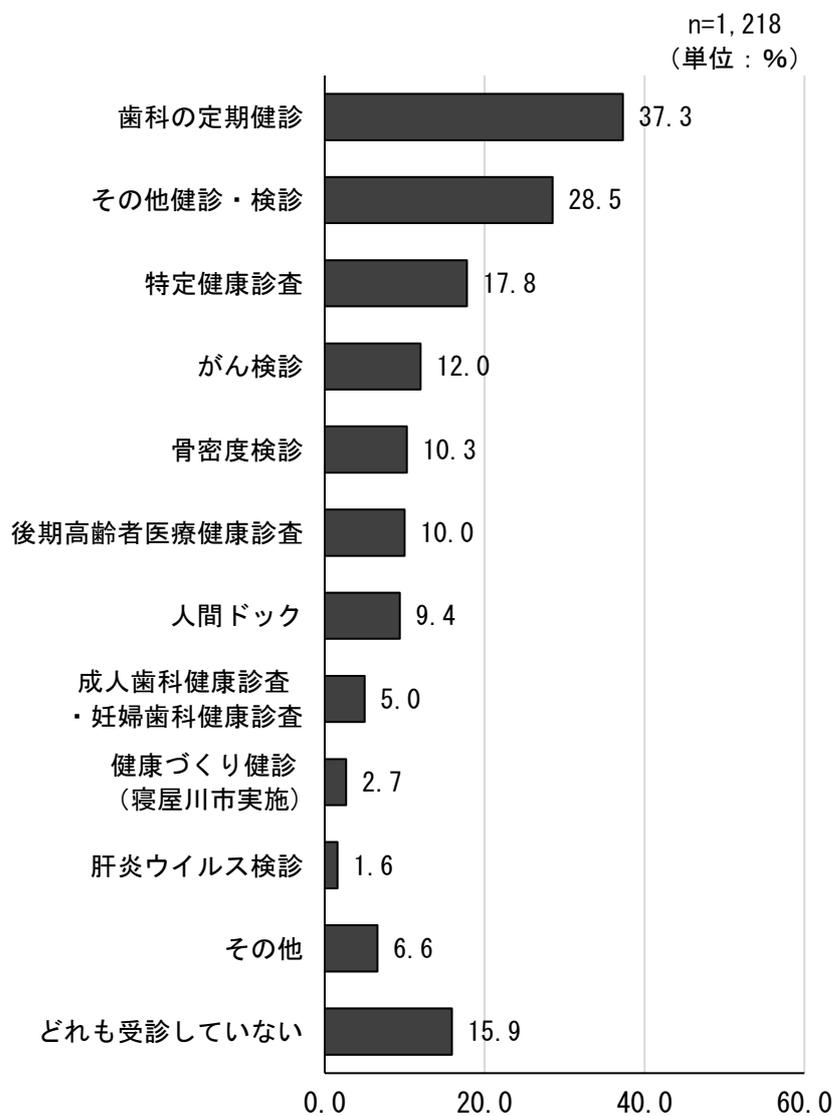


8. 健診・検診について

(1) この1年間で受診した健診・検診

問 31 この1年間で受診した健診・検診をお答えください。(〇はいくつでも)

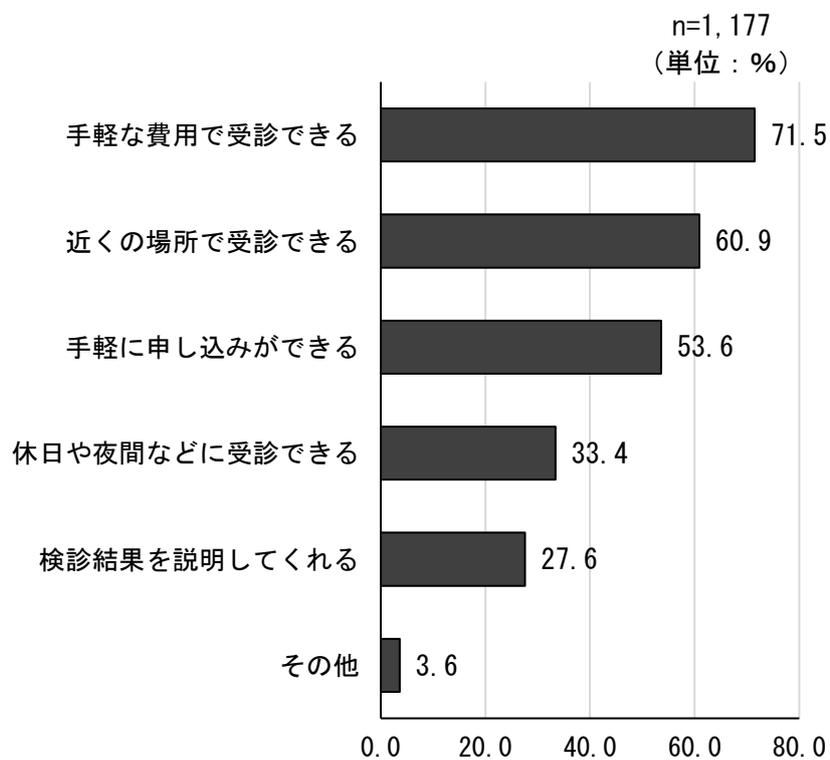
この1年間で受診した健診・検診についてみると、全体では「歯科の定期健診」が37.3%と最も高く、次いで「その他健診・検診」が28.5%、「特定健康診査」が17.8%の順となっています。



(2) がん検診を受診しやすくするために必要なこと

問 32 がん検診を受診しやすくするためには、どのようなことが必要ですか。
(〇はいくつでも)

がん検診を受診しやすくするために必要なことについてみると、全体では「手軽な費用で受診できる」が71.5%と最も高く、次いで「近くの場所で受診できる」が60.9%、「手軽に申し込みができる」が53.6%の順となっています。



9. コミュニティ活動について

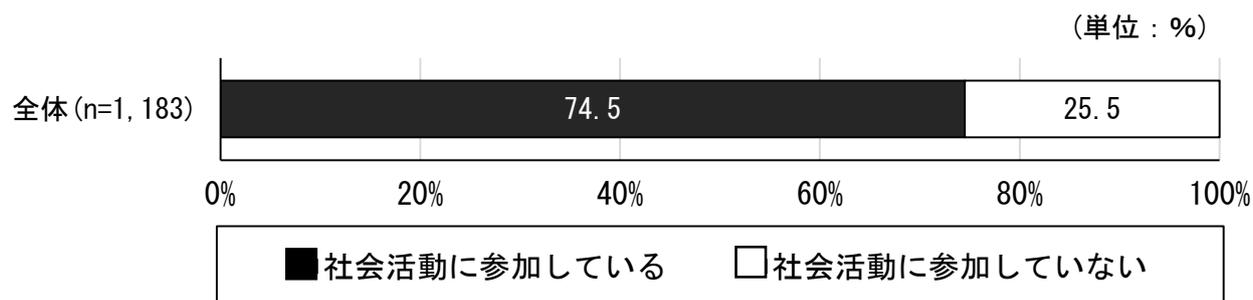
(1) 社会活動や集まりへの参加

問 33

あなたは次のような社会活動や集まりなどに、どれくらいの頻度で参加しますか。(項目ごとに○は1つだけ)

- ① 就労または就学
- ② 自治会、町内会など地域の集まり
- ③ スポーツや体を動かす集まり
- ④ スポーツや体を動かす以外の趣味などの集まり
- ⑤ ボランティア活動
- ⑥ 友人との交流
- ⑦ 決まった場所に定期的に出向き、人と交流する

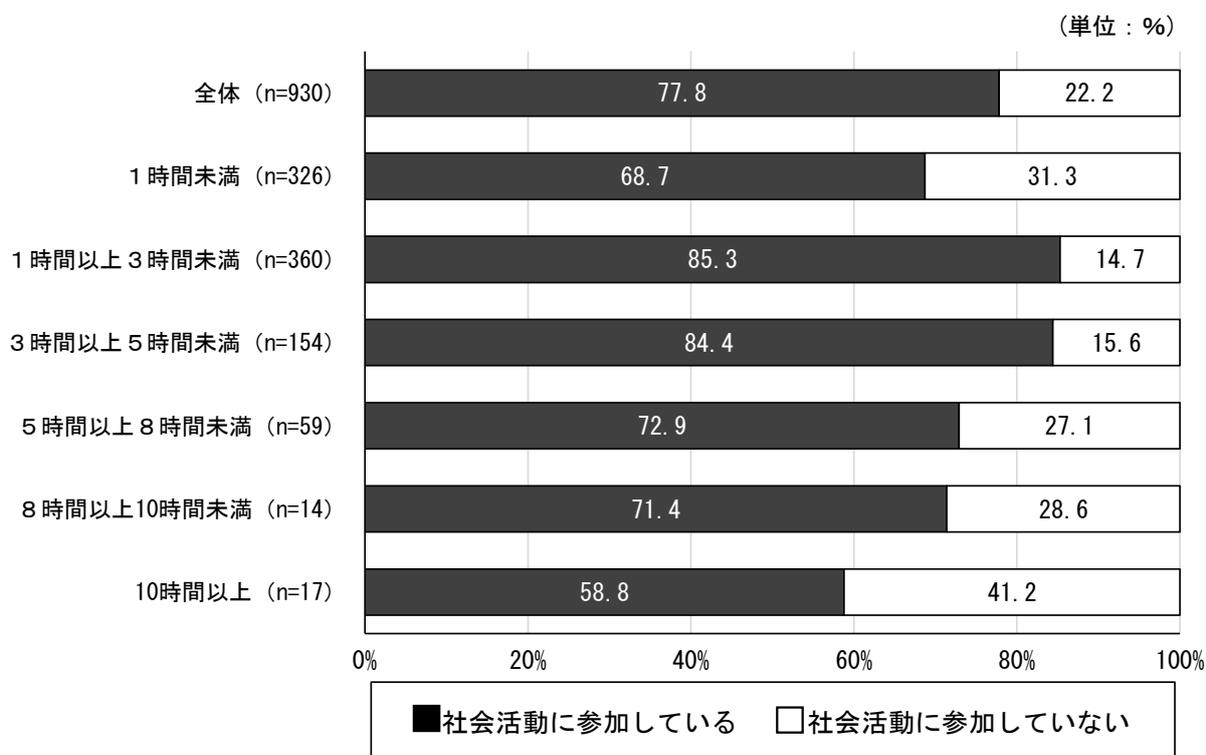
社会活動や集まりへの参加についてみると、全体では「社会活動に参加している*」が74.5%となっています。



*月1回以上、何らかの社会活動や集まりに参加している人を「参加している」とします。

◆ インターネットを使う時間別にみた社会活動や集まりへの参加の有無

インターネットを使う時間別に社会活動への参加有無をみると、全体では『1時間以上3時間未満』で85.3%、『3時間以上5時間未満』で84.4%が、何らかの社会活動に月1回以上参加していました。インターネット使用が5時間以上では社会活動への参加割合が減少する傾向にありました。

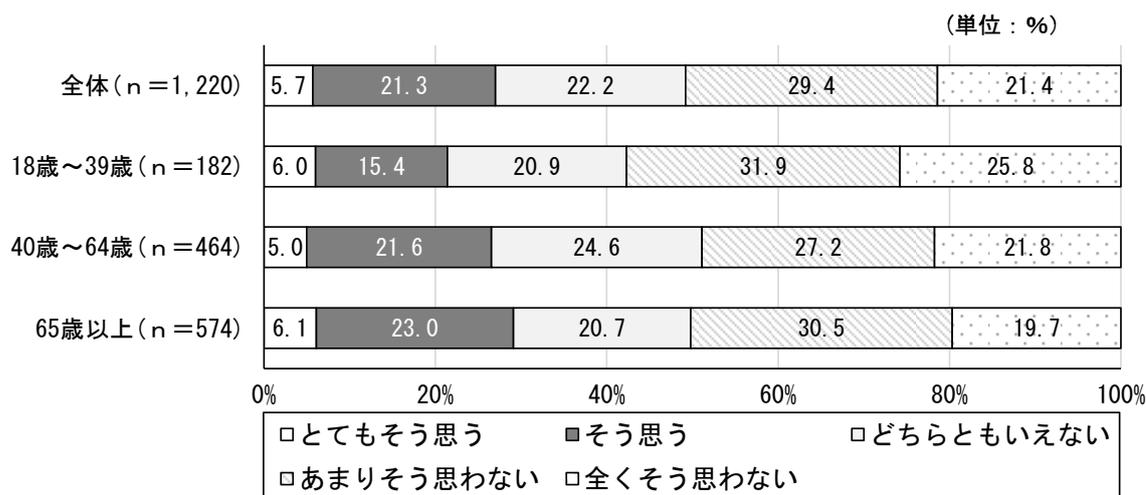


(2) 地域や所属コミュニティでの食事会等への参加意向

問 34 地域や所属コミュニティ(職場等を含む)での食事会等の機会があれば参加したいですか。(〇は1つだけ)

地域や所属コミュニティでの食事会等への参加意向についてみると、全体では“そう思う”(「とてもそう思う」と「そう思う」)が 27.0%となっています。

一方、“そう思わない”(「あまりそう思わない」と「全くそう思わない」)は 50.8%で、大きな差があります。年齢層が若いほど、その差が大きい傾向となっています。

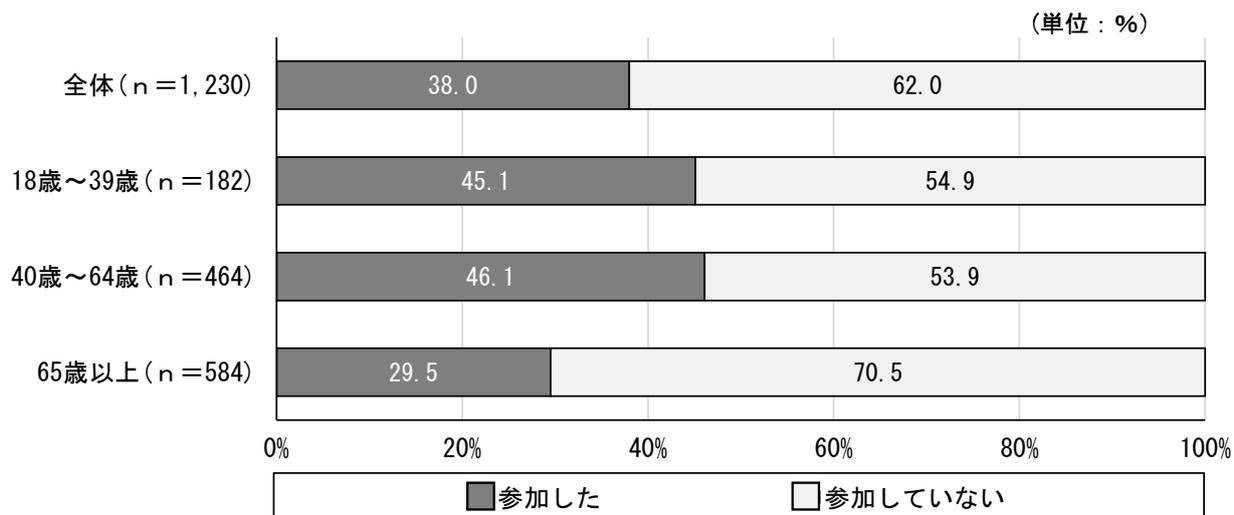


(3) 過去1年間の地域や所属コミュニティでの食事会等への参加実績

問 35 あなたは、過去1年間に、地域や所属コミュニティ(職場等を含む)での食事会等に参加しましたか。(○は1つだけ)

過去1年間の地域や所属コミュニティでの食事会等への参加実績についてみると、全体では「参加した」が38.0%、「参加していない」が62.0%となっています。

年齢3区分別にみると、『18歳～39歳』『40歳～64歳』で「参加した」が、45.0%強となっており、『65歳以上』では「参加した」が29.5%、「参加していない」が70.5%となっています。



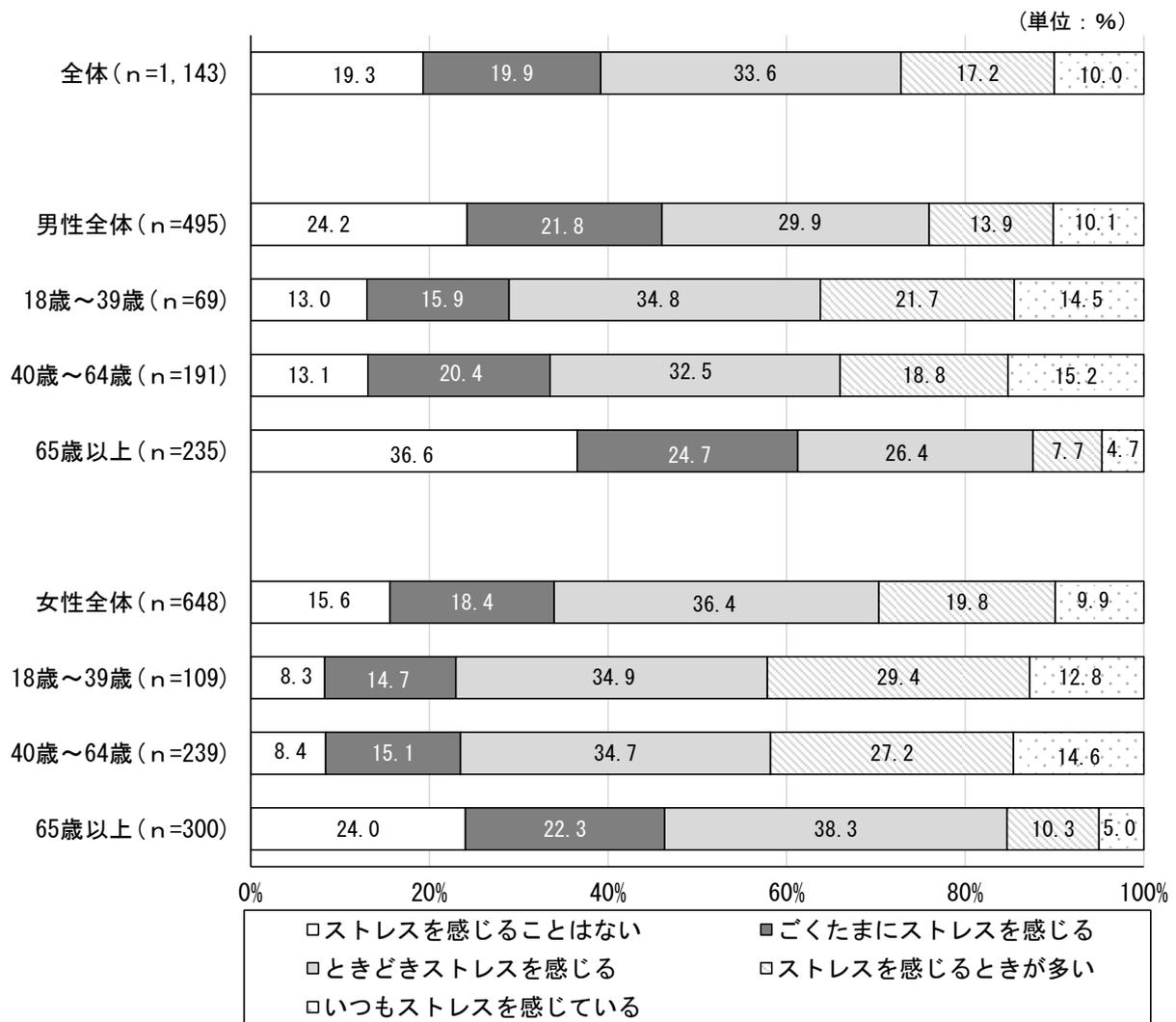
10. こころの健康について

(1) 日常生活におけるストレスの有無

問 36 あなたは、日頃の生活の中でストレスを感じますか。(○は1つだけ)

日常生活におけるストレスの有無についてみると、全体では「ストレスを感じることはない」が 19.3%で、それ以外の“何らかのストレスを感じている”人が、80.7%となっています。

男女別年齢3区分別にみると、男女とも年齢層が上がるにつれて「ストレスを感じることはない」が高くなっています。

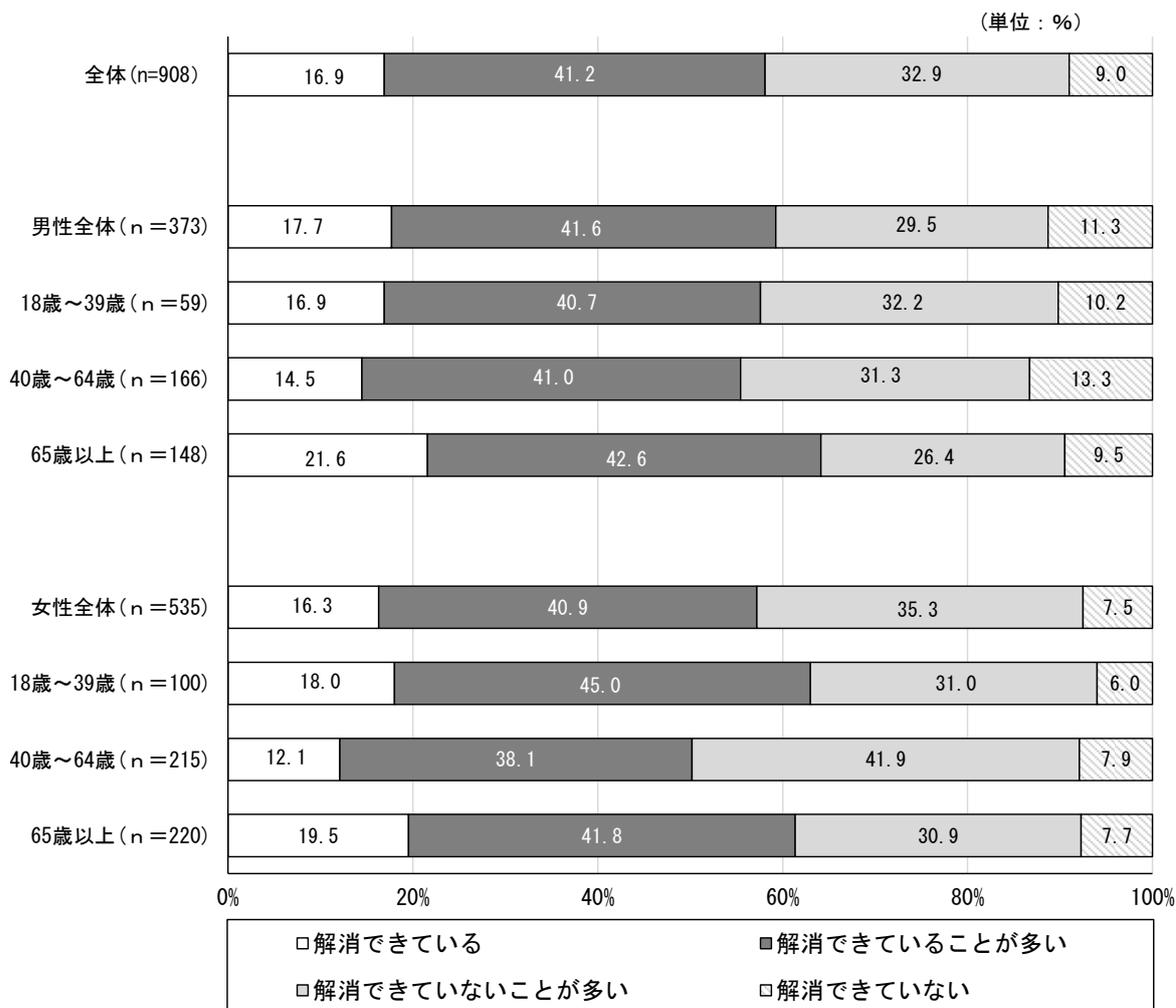


(2) ストレスが解消できているかの有無

問 36-1 ストレスを解消できていますか。(○は1つだけ)

日常生活で何らかのストレスを感じていると回答した人の、ストレスが解消できているかの有無についてみると、全体では「解消できている」が 16.9%、「解消できていることが多い」が 41.2%で、「解消できている」（「解消できている」と「解消できていることが多い」）は 58.1%となっています。

男女別年齢3区分別にみると、男女とも『40歳～64歳』で“解消できている”が最も低くなっています。

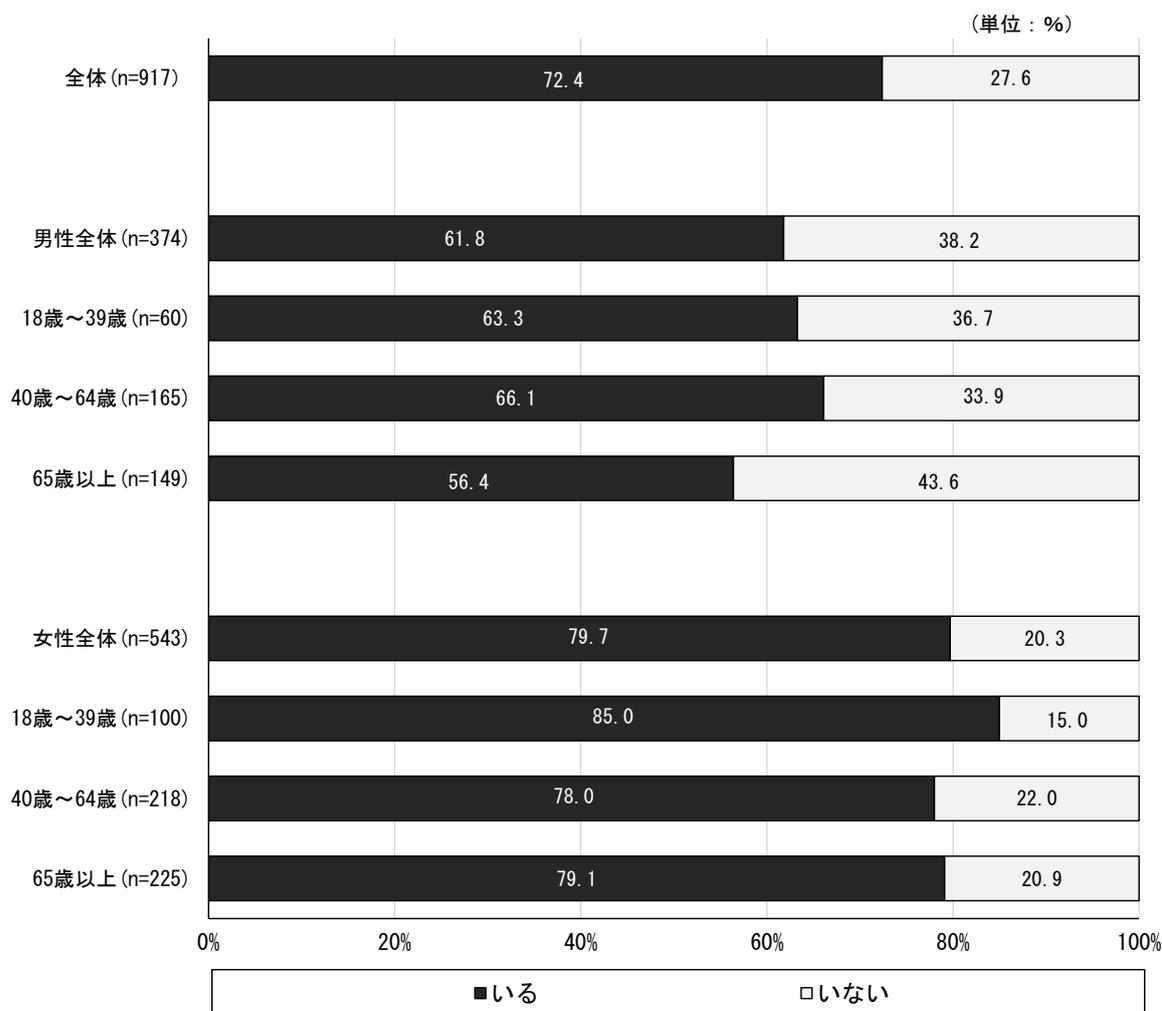


(3) ストレスについての相談相手の有無

問 36-2 あなたが抱えているストレスについて、相談できる相手がありますか。
(○は1つだけ)

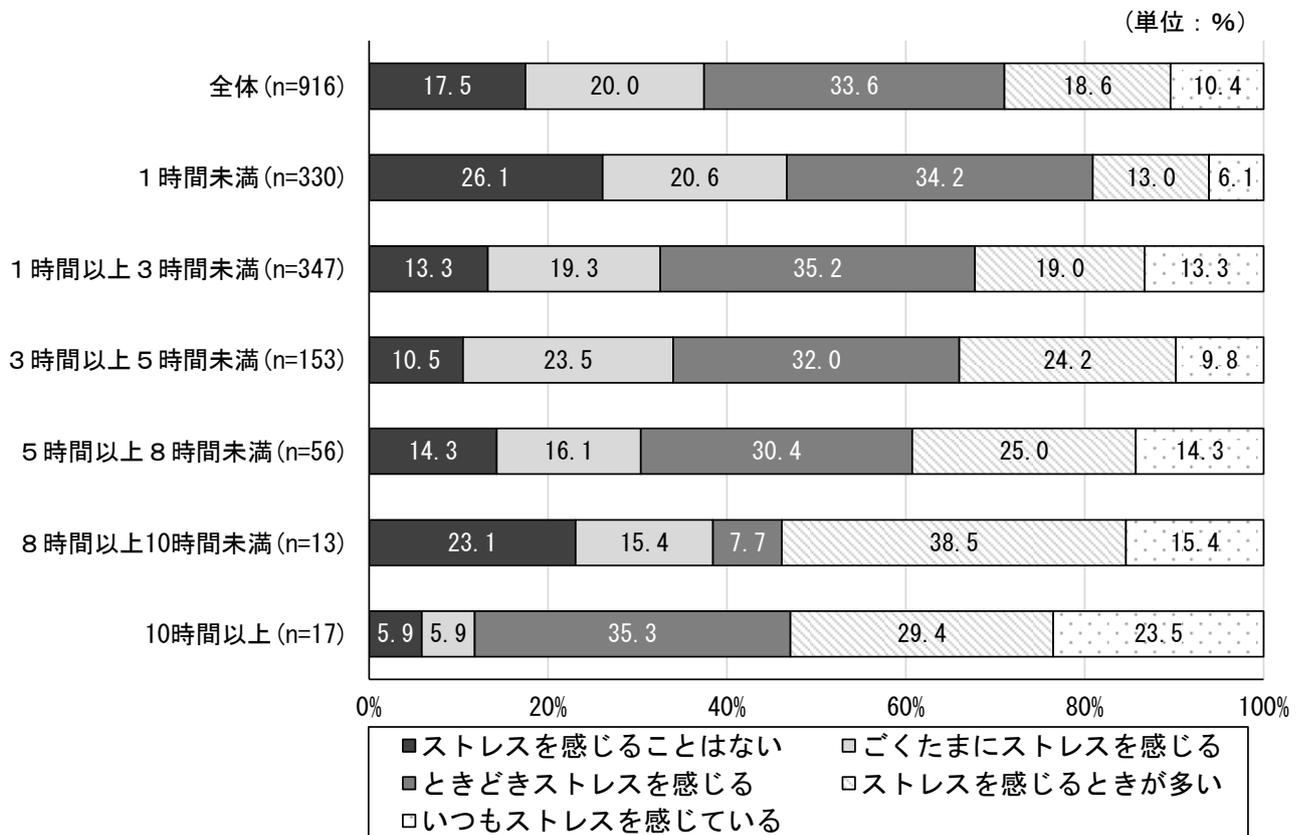
日常生活で何らかのストレスを感じていると回答した人の、ストレスについての相談相手の有無についてみると、全体では「いる」が72.4%、「いない」が27.6%となっています。

男女別にみると、「いる」は『女性』が79.7%、『男性』が61.8%で『女性』の方が高くなっています。



◆ インターネットを使う時間別にみたストレスの有無

インターネットを使う時間別にストレスの有無をみると、インターネットを使う時間が多いほど「ストレスを感じるときが多い」と「いつもストレスを感じている」人を合わせた割合が増加する傾向にあります。8時間以上のインターネットの使用では、その割合が5割以上になっています。

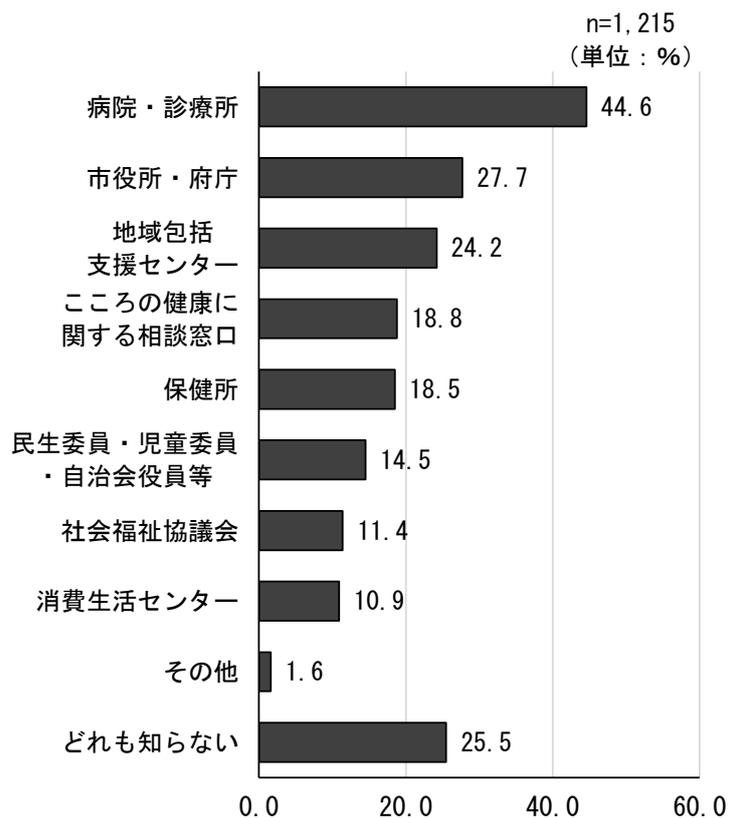


(4) 健康や福祉などの悩み事を相談できる支援機関の認知

問 37 あなたは、健康や福祉などの悩み事を相談できる支援機関を知っていますか。
(○はいくつでも)

健康や福祉などの悩み事を相談できる支援機関の認知についてみると、全体では「病院・診療所」が44.6%で最も高く、次いで「市役所・府庁」が27.7%、「地域包括支援センター」が24.2%の順となっています。

一方、「どれも知らない」が25.5%となっています。



(5)ここ1か月の精神状態(K6*の点数)

問 38

このひと月ぐらいの間に、次のことがありましたか。(項目ごとに○は1つだけ)

- ① 神経過敏に感じましたか
- ② 絶望的だと感じましたか
- ③ そわそわ、落ち着かなく感じましたか
- ④ 気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか
- ⑤ 何をするのもおっくうだと感じましたか
- ⑥ 自分は価値のない人間だと感じましたか

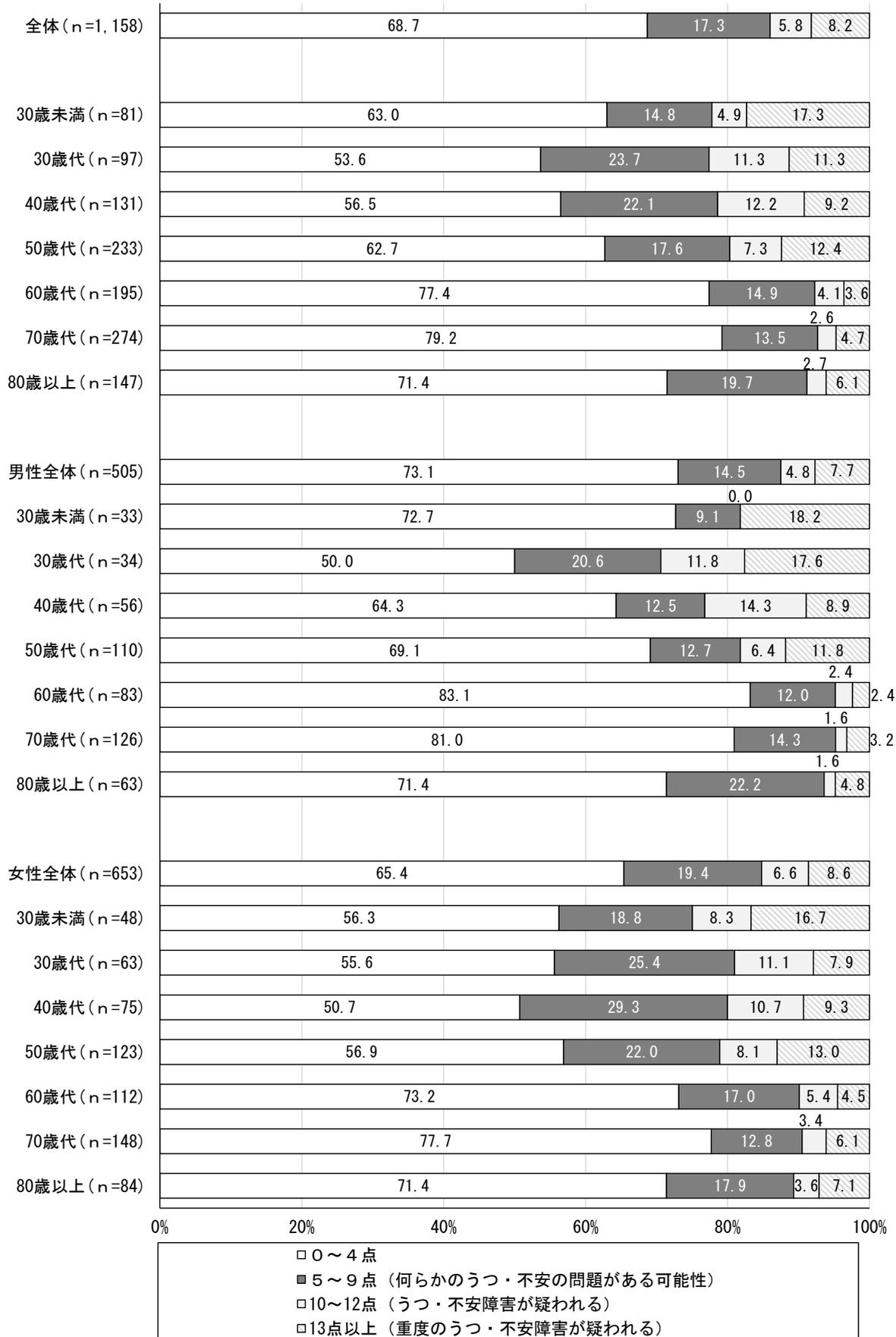
6つの質問からK6を算出し、点数区分についてみると、全体では「0～4点」が68.7%と最も高く、次いで「5～9点(何らかのうつ・不安の問題がある可能性)」が17.3%、「13点以上(重度のうつ・不安障害が疑われる)」が8.2%、「10～12点(うつ・不安障害が疑われる)」が5.8%となっています。

健康日本21で「気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人」と定義されている10点以上についてみると、全体では14.0%、男性全体では12.5%、女性全体では、15.2%となっています。

男女別年齢7区分別でみると、10点以上は男性の『30歳代』が29.4%、女性の『30歳未満』が25.0%となっています。この年代の市民は心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題を抱えている人が多いことが推測されます。

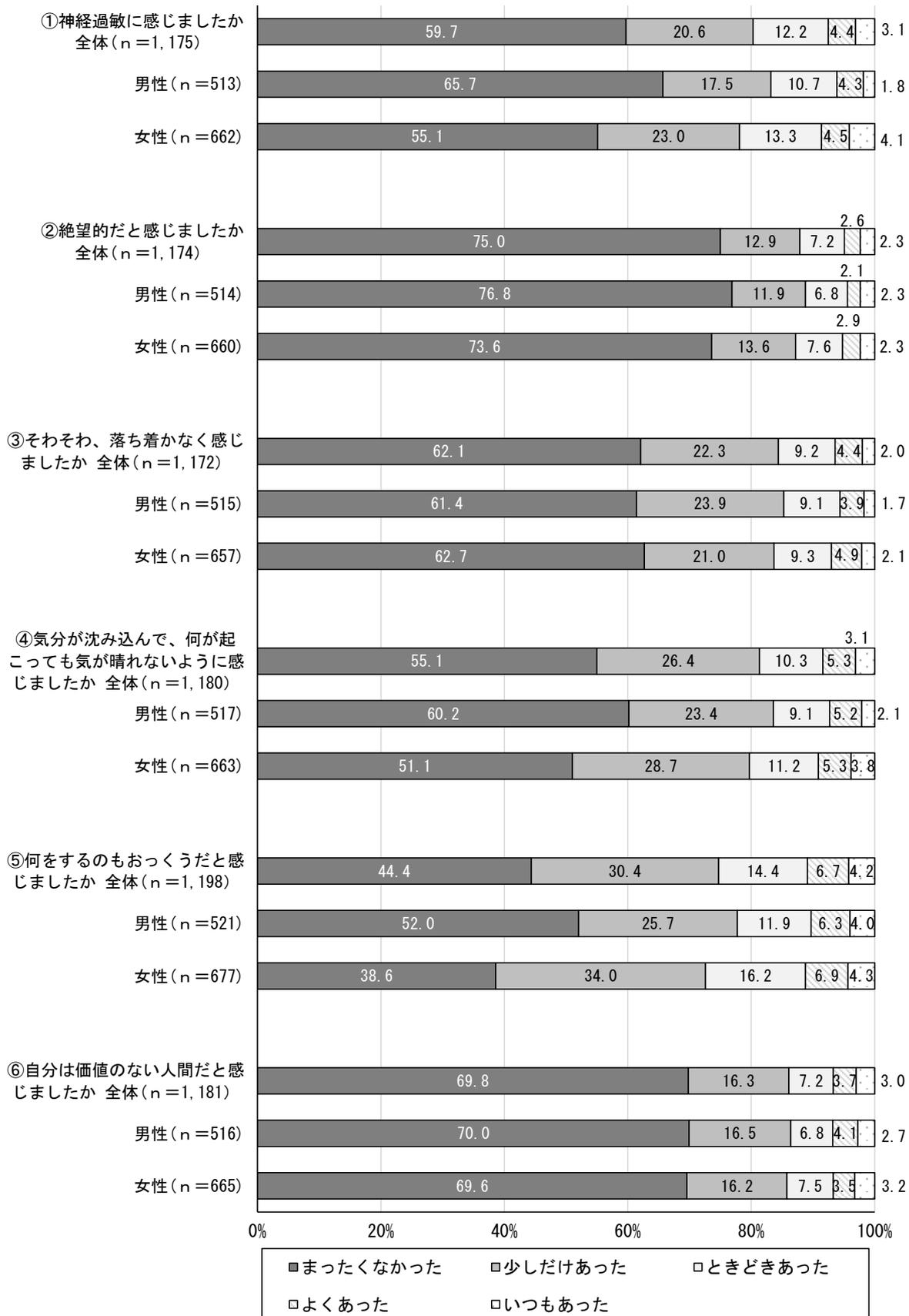
*「K6」は心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されているもので、「神経過敏に感じましたか」「絶望的だと感じましたか」「そわそわ、落ち着かなく感じましたか」「気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか」「何をするのもおっくうだと感じましたか」「自分は価値のない人間だと感じましたか」の6つの質問について5段階で点数化し、合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとされています。

(単位：%)



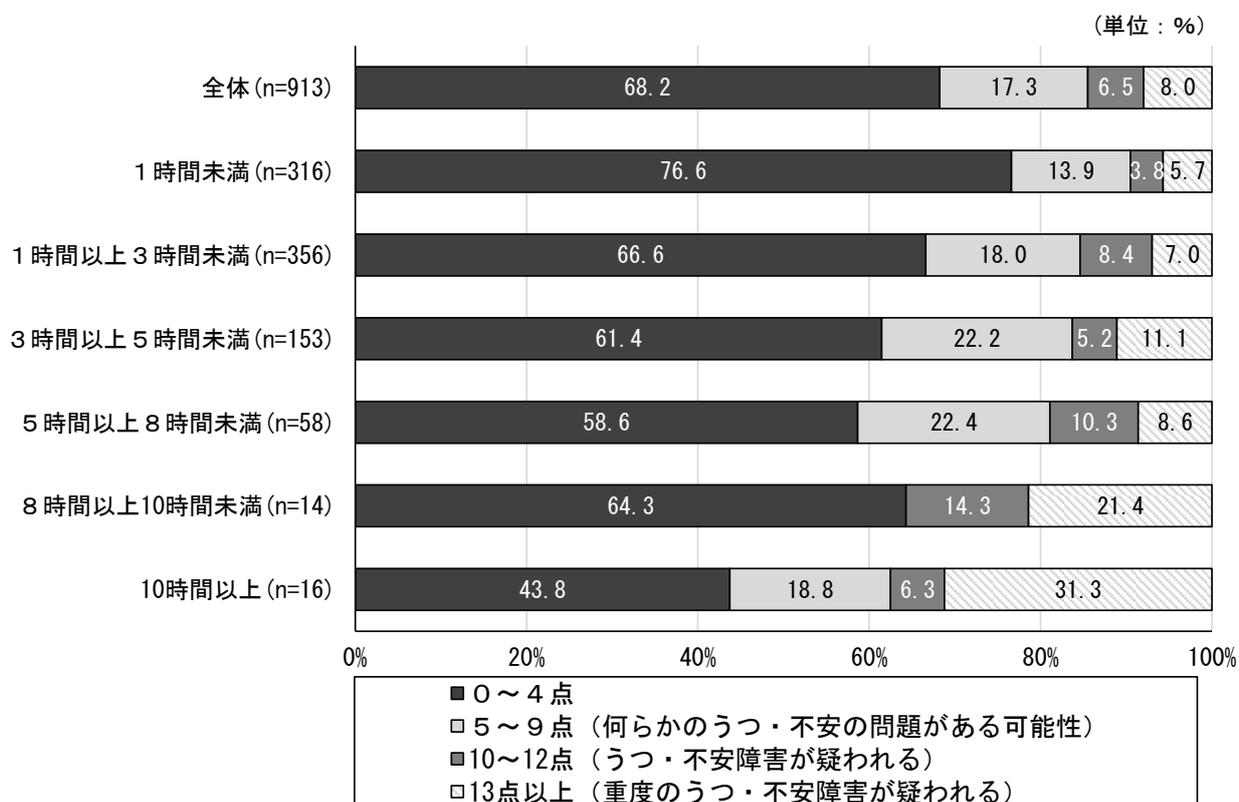
◆ 男女別 ここ1か月の精神状態

(単位：%)



◆ インターネットを使う時間別にみた K6 の点数の違い

インターネットを使う時間別に K6 の点数をみると、全体ではインターネットの使用時間が長いほど、10 点以上の割合が増加する傾向にありました。特に8時間未満では 10 点以上が2割未満であるのに対し、『8時間以上 10 時間未満』で 35.7%、『10 時間以上』で 37.6%が 10 点以上となっていました。



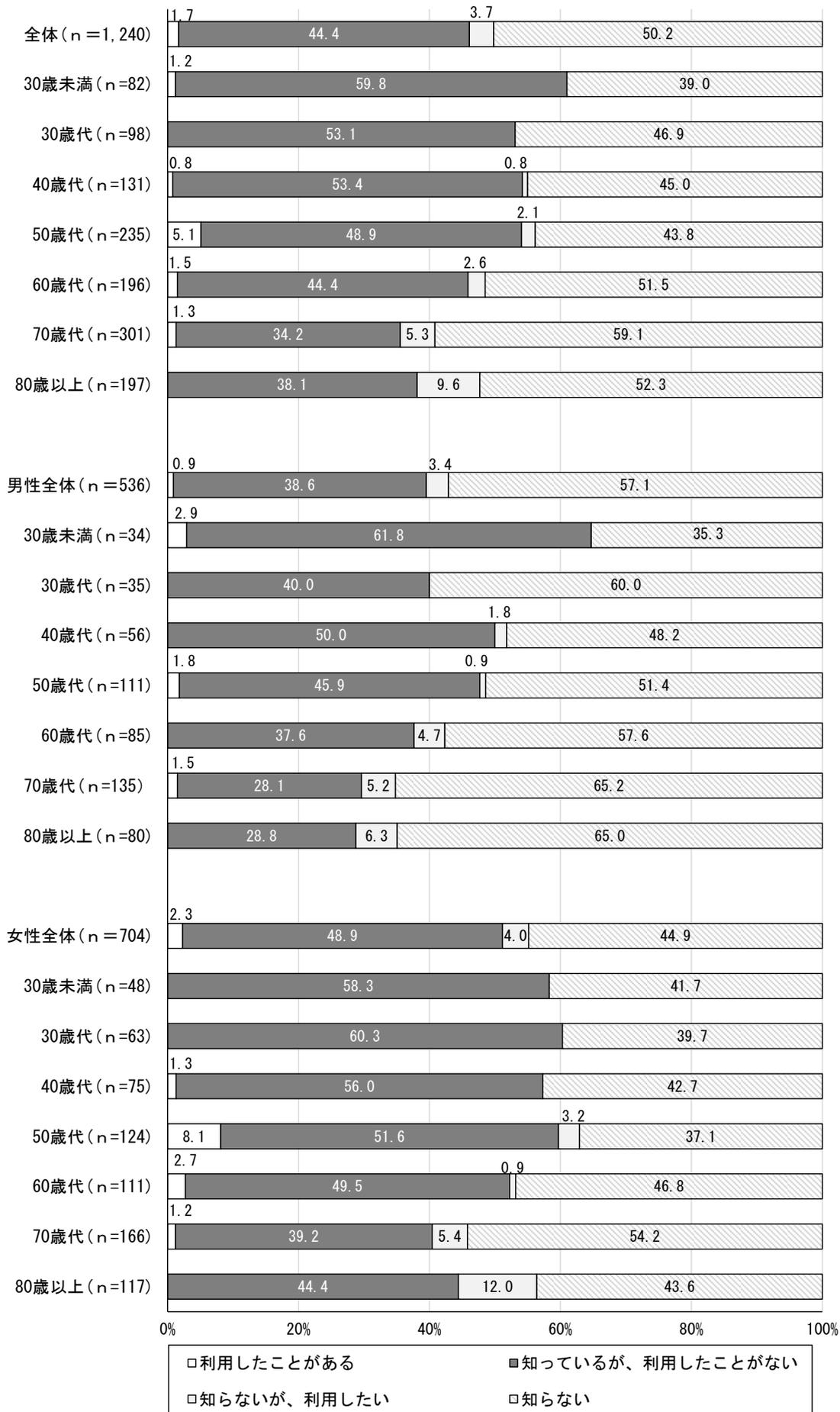
(6) こころの健康についての相談窓口の認知

問 39 こころの健康について相談できる窓口があることを知っていますか。(○は1つだけ)

こころの健康についての相談窓口の認知についてみると、全体では“知っている”(「利用したことがある」と「知っているが、利用したことはない」)が46.1%となっています。

一方、“知らない”(「知らないが利用したい」と「知らない」)は53.9%となっています。

(単位：%)



自由記述意見

問 40 最後に、寝屋川市における今後の健康づくりの推進に向けて、ご意見やご提案等がありましたら、自由にご記入ください。

調査票末尾に設けた自由回答欄には、「特になし」などを除き、269 人の方から記述がありました。内容を大きく以下の 10 項目に分類し、一部を抜粋してまとめました。なお、個人情報等が特定されないよう、編集しています。

- ① 各種健診・検診について
- ② 健康教育や健康相談・指導、関連情報の発信について
- ③ 運動施設や機会、公園等について
- ④ 受動喫煙対策について
- ⑤ 医療機関やかかりつけ医・歯科医・薬局について
- ⑥ 国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険制度等について
- ⑦ 市役所や保健所について
- ⑧ アンケートについて
- ⑨ 新型コロナウイルス感染症関連について
- ⑩ その他

《①各種健診・検診について》

- ・ 出産後、正社員を辞めて短い時間でアルバイトしていましたが、健康診断が実費で受けなければいけません。周りの友達も職場で健康診断を受けられない(実施していない)から何年も受けてない人もいます。自分で受けに行かないといけない人に補助的なものがあればいいと思います。
- ・ 無料の歯科健診をもっと増やして欲しい。
- ・ いつもありがとうございます。とても住みやすい街だなあと感じています。がん検診(特に婦人科系)を休日に受けられるようにしていただきたいです。気になるのに気づけば数年が経過していたりするので…仕事と子育てとでなかなか休暇がとれません。
- ・ ベビーカーを押して毎日散歩するのですが、歩道がなかったり、アスファルトがボロボロになっていたりするので整備して欲しいです。若者向けの健診を増やして欲しい。寝屋川のアプリではなく、他の SNS も活用するのも良いかと思います(インスタや Tiktok など)
- ・ 65 歳以上の健康診断の無料実施(年1回くらい)
- ・ 健康診断において、がん検診、脳検診の実施、また心臓のもう少し詳しい検査を実施しないと今の健診では余り意味がないと思っています。予算もあろうかと思いますが、三大疾病に対応することが早期発見に繋がり、結果的に医療費削減になるのでは?
- ・ ガン検診や特定健診特定健診の日程や枠を増やしてほしい。行きたくても自営業の人は仕事を休んで行かないといけない。年休制度がなく、日当払いならば1日分の給料が減る。すると経費負担が重み、家族のこころの健康が失われる。毎年悩んでしょうがない。こんなこと誰にも相談できません。表面的なものだけではなく、連鎖的なことも考えて充実させてほしい。市民の意見を聞くという、いい取り組みありがとうございます。

- ・ 検診、相談窓口を休日や夜間にできるようにしていただきたいです。月に一度でもあるとありがたいです。骨密度検診を何度か受けさせていただきましたが、平日会社を休まなくてはならず、定員オーバーの月が多く申し込めません。
- ・ 40 才未満の市民も受けられる検診を増やしてほしいです。(胃ガン・大腸ガン検診など)
- ・ がん検診など、おトクに受けられるものは分かりやすく一覧にまとめたものを、広報などで大きな文字で載せてもらえるとありがたいです。
出産後、親の体調不良を電話で気軽に相談できる窓口が、もし無ければ作って欲しいです。産後うつになった時にとても困りました。
- ・ もう少し手軽に検診の申し込みが出来たり、検診を仕事をしている人にも行きやすい時間を増やしてほしいです。
- ・ 随分前に、乳ガン検診を受けました(市での)。こちらからの予約は取れなくて、日付を指定されましたが、仕事もしていたので、なかなかすり合わせができなくて、ちょっと大変でした。都合のいい日で予約が出来たら良かったなーと思いました。
- ・ 早期発見で適正に治療を受ける事が大切ですね。
- ・ 20 代、30 代でも希望すれば健康診断を無料または安くうけられるようにしていただきたいと思っています。
- ・ 検診の予約や悩み事の相談が LINE やネットで完結できると嬉しいです。また検診中や相談に行く場合に子どもを預かってもらえる場所があると行きやすくなります。
- ・ 仕事柄、市の検診は利用できません。近所の病院で web 予約など簡単に受診できるようになれば健康診断を受けやすくなり安心できます。
- ・ 年前にガンになり、数回手術をして抗ガン剤もしたので、自費で詳しい検査を定期的に行っているが、そのような場合でも全身を対象として費用の補助があれば、と思います。
- ・ 市民健診レベルでは、予防医学ではいいと思うが、病気になってからでは見つからないと思います。もっと健康づくりの推進に向かって保健所がアピールすべきではないでしょうか。
- ・ 特定健康診査に有料があるが、70 才以上はすべて無料にしてほしい。(胃カメラ等の有料なもの)項目を人間ドックなみにしてほしい。
- ・ 歯科健診のハガキ(数年に1回、年令で)はとてもよいと思いました。
心の病(健康)に関する情報が HP をみてもあまり充実していないように思いました。(前、調べたとき)
- ・ かかりつけ医に 40 日位の間で通院して、内科受診しています。特定健康受診の通知がきますが、これをどの様に使ったらいいでしょうか?今迄に使った事がないので(もったいない)と思っているのですが!
- ・ 今年がんが見つかり生活を見直していこうとしているところです。知らない事が多く、健康に疎かったのでこれから色々知っていきたいです。私は検診で早期発見のうちに入りましたが、本当にまずは検診だと実感しています。検診の機会を広くお知らせ頂けると良いのかなと思います。
- ・ ○○地区は検診施設から遠く不便で受診しづらい、他の方法が良く分からず受診につながりません。
- ・ 特定健診の項目をもっとふやしてほしい。
- ・ 現在、歯科健診が5年刻みになっているのを、特定健康診査のように毎年受けられるようにしてほしい。

いです。

- ・ 何事も手頃が一番参加しやすいと思います。例えばガン検診を受けるのも、費用が手頃、検診時間が手頃(短くてすむ)など手頃にする必要があると思います。ハードルを上げると、参加者が集まらなかったり、参加する側も参加しにくくなると思います。
- ・ 特定検診(協会けんぽ)の案内が来ましたが、会場が遠いし少ないので行きにくいです。引っ越す前は毎年行っていたので、近くの病院で検診してもらおうと思っています。
- ・ 大腸検査なども、無料でできるようになれば助かります。
- ・ 手頃な金額負担で人間ドックの提供、肝炎ウイルス検診、ピロリ菌検査をして欲しい。
- ・ 定期的に受ける機会がない若い世代の主婦も健康診断が気軽に安価で受けられる制度があればうれしいです。
- ・ 乳がんや下の方をさわられずに出来る方法は無いのですか?苦に思う。
- ・ 特定健診の夜間対応病院を増やして欲しい。
- ・ 健康診断に行きたいのですが、いつからか自宅に案内が届かなくなり行けていない。子どもと行ける病院を増やしてほしい。
- ・ 市の健康診断を受診利用、もしくは会社の検診結果コピー提出でポイント還元 or 市税還付する特典で健康づくり促進しては?
- ・ がん検診を安くしてほしい。
- ・ 乳がん検診を毎年マンモグラフィとエコー検査が無料又は低費用で受けられるようにして欲しいです!
- ・ 特定健診のハガキは届くのですが、予約が面倒でいつも期限切れになります。ネットで予約まで出来るのであれば利用したいなどはと思っています。
- ・ 気軽に検診できたり、人間ドックの補助があったりするといいなと思う。
- ・ 健康診断や特定健診など休日にいけたらいい

《②健康教育や健康相談・指導、関連情報の発信について》

- ・ 健康な食事のメニュー及びレシピを機関紙などで記載して(おしえて)ほしい。
- ・ ○○市の公園で行われているような講師を招いての定期的な運動教室のようなものがあれば参加したいと思いますが、近くにそのような取り組みがあるか知らないで……ホームページなどでわかりやすく(講師の名前なども含めて内容を詳しく)知りたい。
- ・ 健康が一番なのでまず自分で健康であるために注意していきたいと思う。
- ・ 校区毎でもいいので健康に関する話(講師)の開催で質問等ができる機会もあればと思います。ユーマアを交えての楽しいお話を希望します。
- ・ いつまでも元気で歩いて毎日楽しく暮らせるようにサポートして下さい。
- ・ 無料で教えて頂けるストレッチや体操があったら行きたい!千円弱なら払えますが、高いとストレスに感じ楽しめません。
- ・ 新聞の折込チラシなどでも情報を知る機会があれば広まると思います。
- ・ 近所に精神科がどこにあるのか知らない。駅などに宣伝などあればいいのではないか。
- ・ 問 39 の健康について相談出来る窓口があることを知らなかった。一人暮らしの老人が多いのもっと広く市民に広げてほしい。

- ・ 物事を深く考えるより友人などに相談する。家族にもなやまない事。
- ・ 病院の受診や介護などお金の心配なく受けることができるようにしてほしい。またそれ以前のフレイル予防や健康増進に対する取り組みにも期待します。
- ・ 多人数でのコミュニティには「誰もが知り合いになる」という利点がありますが、必ず「得手不得手が生まれる」という不利益があります。閉鎖的で下らない習慣(女性は台所的な)を減らす活動や、広報をお願いします。見ているこっちが不愉快であり、故に自治体のコミュニティに属することが「悪」にも感じます。市の職員の皆様にあつては多忙の中、少しでも寝屋川を良くしようと活動して下さい。感謝しています。どうか休める時には、しっかり休んで下さい。
- ・ 難聴で補聴器をつけていても言葉が聞き取れない事が多く、ストレスを感じるので相談窓口があれば良い。
- ・ 私、独居高齢者です。終活の相談ができる所を教えてくださいたいです。
- ・ ○○窓口の電話対応があまりにも横柄で威圧的でした。相談できません。
- ・ 当方が世間知らず、物知らずなんでしょうが、例えば「問 37」の各機関等、各々の手掛けておられる業務の内容などを分かりやすく理解できるように、広報などで取り上げてほしいです。
- ・ 私も76才なので、この先の事を考えて、・自動引落とし・BK通帳口座の凍結・住居の世帯主の変更・年金ストップ等の相談は市役所でいいのですか？
- ・ 今のところ相談事はないのですが、もし相談事が発生すれば問 37 の⑤支援センターに聞きに行くと思います。
- ・ 検診、ワクチン etc の長所短所をしっかりと説明してほしい。
- ・ 年代ごとに気をつける事や受ける検査などが具体的に書かれたものがあれば分かりやすいし実行にうつしやすいと思います。
- ・ 昨年寝屋川に移り住んでから広報ねやがわを楽しく見えています。寝屋川の情報をわかりやすく伝えてくださり、おかげで自分の住んでいる町で受けられる健診などに興味を持つようになりました。又機会があれば、健診などの情報をわかりやすくまとめて下さると助かります!宜しくをお願いします。
- ・ 健康づくりの情報をもっと発信してほしいです。
- ・ 定期的な情報発信。能動的な高齢者への対応。(積極的な誘い等)
- ・ 各コミュニティセンター等で健康づくりや健康体操、病気の講座などを開いて頂けると嬉しいです。(市役所や福祉センターが遠いので)
- ・ 学校や仕事をしている人でも参加できる夜の時間帯に健康の為の講座や運動やスポーツが出きる教室を開催してほしい。
- ・ 健康づくりへの情報発信をよろしく。
- ・ 後期高齢になると、相談するのにもとまどいがありますが、まずは、地域包括支援センターを利用させてもらいたいと思っています。
- ・ 広報ねやがわ各種予防接種、市民健診、福祉相談の窓口など情報細かく載っていますので、本当に困らなくて助かります。
- ・ 情報をたくさんの人々に伝える事を工夫して欲しい。
- ・ 色々と考えて実施いただいているのは、いくつか知っているつもりでしたが、今回の調査で知らないこともあることがわかりました。もう少し積極的な発信をいただくと助かります。(広報に定期的に発信いただく等(大きめに))

- ・ 今、自分自身で必要だと感じる事はありませんが、今後家族を含め、相談する機関がある事をしておきたいと思いました。
- ・ 中年～高齢者が参加できる健康体操やヨガ等の講座が多くあればうれしいです。
- ・ 色々と健康についてアドバイスして頂きたいと思っています。わからない時は親切に対応してもらえばいいと思います。
- ・ コンビニやスーパーで、塩分、脂肪分、糖分、添加物過多の食品が多くあるが、(自分も含めて)手軽でおいしい為、安易に購入してします。これからの食品が健康へ与える影響について、公共機関や教育機関を通じて、市民や子供達へ普及して頂けることを願っています。
- ・ 家から体力的に出て行けないので電話などで様子を聞いてもらったり、地域の看護師、保健師さんが訪問して下さるのが一番うれしいです。
- ・ ○○市は寝屋川市に比べると病院を多く、若いうちから健康への意識が高く、クーポンなども積極的に配布されている。寝屋川市に健康(検診)への広告が少ない。
- ・ 以前、全戸で配布されていた健康づくりに関する冊子は、もう配布されていないのでしょうか? 配布場所がよく分からず、市内の健康に関する情報が得にくくなったと感じます。再び全戸配布するか、チラシにQRコードをつけて配布するなどできないでしょうか?
- ・ 家族同士健康状態を確認したり、助言し合える環境に無い一人暮らしの高齢者も多く居られます。そういう方々は受動的な性格の方が多く、例え自分の健康状態に問題があっても外から関わらないと問39のような窓口を知っていたとしても利用しようとしません。意欲的にウォーキングしている方なら他者に把握して貰えますが、先ほどと同じく健康を害して外とコミュニケーションを取れなくなっている方は家から中々出られません。市内の対象者は相当多いと思いますので難しいとは思いますが、せめて各地域の対象者数の把握だけでもして頂いていつかは役員が訪問したりして健康状態の把握及び助言してあげられるようなシステムでも作っていただきたいです。例えその時に必要だとしても誰しもが能動的に利用する訳ではありません。
- ・ 気軽に相談しやすく、市民の声を聞いてくれる取り組みをしてほしいです。老人には対面で相談できる所や、若者にはオンラインでできるほうがやりやすいとおもいます。

《③運動施設や機会、公園等について》

- ・ 地域ごとに軽い体操が出来る場所を設けて欲しい。
- ・ 市民プールをつくってほしい。
- ・ ○○小中学校の子供たちがはやくグラウンドであそんだり体を動かしたりできるようにしてあげてほしい。
- ・ 提案。アプリ徒歩で行く東海道五十三次
- ・ 市民体育館へ健康の為に運動に行きますが、駐車場料金が発生し、回数も減りぎみになっています。以前の無料とはいかずとも体育館使用の場合は割引き(他の体育館で実施しているように)をしてほしい。
- ・ 麻雀教室、ハイキングの会、ラジオ体操、プールの教室、年寄りの運動会、小学校でのバレーボール、テニス、サークル等

- ・ コミセンの運動できる場所(体育館)を個人利用しやすい様になると嬉しいです。個人利用の日数、時間制限等厳しく感じました。もっと気軽にスポーツしたいです。
- ・ 近所の公園に大人も運動できる遊具やアスレチック等があれば体を動かす機会も増えるかと思います。毎日の歩数によって何かのポイントが貰えるとかもやる気が出るかもです。
- ・ 体育館施設やプールをつくってほしいです。
- ・ 公園に健康づくりの遊具を増やしてほしい。スポーツ施設やトレーニング施設を充実させてほしい。
- ・ 寝屋川市中心には遠く、(何をやるにも)小学校の体育館を休日かりてヨガ又、健康向けの体操をしたらどうでしょう!自治会にも協力して頂くかたちにはなりますが、本当にしたいことも何をやるにも遠いです!人を誘うにも遠くて断られることもしばしば。
- ・ 寝屋川市にあるスポーツジム、ヨガ、ピラティスなど、特別な価格で参加できるようになればうれしいです。今はやりの暗闇フィットネスもあればうれしいです。ストレス発散に良いらしいです。
- ・ スポーツ等の大会で優勝賞金等を設ければ、参加者や参加団体も増えると思います。プロのアスリート等も生活の為に積極的に参加すると思います。
- ・ スポーツジムの増やす。ゲートボール場や手入れもままならない公園は若者のスポーツ場へ更新すべき。〇〇市のように人が集まる代表的な公園を設置する。〇〇へどうぞはナンセンス!高齢者は高齢者が集まる施設を〇〇市のように作るべき。又、子供・若者が集まる施設を作り、そこで高齢者も働ける皆が winwin な場を作る。キッズプラザや、〇〇のような施設。
- ・ 〇〇公園くらいの規模の公園を作る。
- ・ 市内の〇〇公園、デッドスペースだらけ、駐車料金高い!広い土地を有効活用できてなさすぎる。
- ・ 施設等を利用し、誰もが使用が出来るスポーツやストレッチ(ヨガ等)のイベント等を設ける。(年に何回か)
- ・ 寝屋川市は公園が広くて散歩するにはとっても良いところだと思います。いつもありがとうございます御座います。
- ・ 近くの公民館で高齢者が筋トレなど出来る所を提供してほしい。
- ・ 住んでいる萱島の近くに、公共のジムが欲しい。
家の周りを散歩するときに歩道がなかったり、細い道で歩きにくかったりこわかったりするので整備されると歩く機会が増えると思う。
駅にスーパーが欲しいです。(萱島)帰りに買い物ができるとうれしいです。自炊しやすくなります。
- ・ 公園に高齢の人でも使えるような遊具(器具)(たとえばぶらさがり健康器具のような)を設置してほしい。自由に使える器具があれば、使う、使いたいと思っている人も多いと思う。
- ・ 近くに公園があり早朝ウォーキング・散歩が自由に出来る。恵まれている。自転車が好きで遠出を!!と考えた時、小道でも車の抜け道として使用されていて危険な事多し。第二京阪のようなサイクルロードが出来るといいな!!(希望です)
- ・ 公園に少し健康器具があれば利用しやすいです。ブランコとすべり台しかない所が多いです。
- ・ 打上治水公園に健康づくりの為に遊具を設置してほしいです。
- ・ 独り暮らしの老人が多い昨今です。1人でも外に出て、運動や食事会…と、人との交流…それだけでとても体に良い事です。地域での活動が大きいです。子供会も同じ…人と人とのつながり、そんな事を役所が、声を大に、宣伝して下さい。地域の人と人との手!!

- ・ 元気な高齢者を増やすために、体を動かす集まりなどコミュニケーションを取れる、他の人と話をする機会が増えるような場を増やすのが良いと思います。
- ・ 高齢者福祉センターにあるプールが古くなり傷んで来ても修理する予定がないと聞きました。使えなくなれば廃止と聞きました。なぜそうするのかふしぎ。新しい物作っても利用しにくい物ばかり市のハズレに生活している人の事も考えてそのための市民税。
- ・ 私の今の年齢では特に気にかかる事はないですが、今後、年をもっととって身体が動けなくなる事もあるよう、それまでに、健康に年をとるようにしてゆきたい。公民館とかの健康体操とか出席したい。今、自分の趣味で若い人とのおつきあいが楽しい(フラダンス)。
- ・ 高齢者が孤立しないような、また“高齢者の集まり”みたいな偏見がないような体を動かせる場所を身近に作っていただければと思います。市民のために色々と考えていただき、ありがとうございます。
- ・ 高齢者が増えているので、高齢者が気軽に身体を動かす健康作りの場、(今もあります)を増やして欲しい!健康に関する講座や食事についての話等もお願いしたい。
- ・ ヨガ教室やジムや温泉等、足つぼ(健康増進目的の施設)月1回無料+2~3回割引券等、配布してはどうでしょうか。
- ・ ○○の学校にはプールがあると聞きました。市民にプールの利用できる時間をつくってほしいと願います。
- ・ サウナ。寝屋川市には良い源泉があって温泉施設等ゆっくりできる所がつくれるはずだが、大手施設関係しかないのが大変もったいなく感じます。もっとサウナ施設があれば気軽にリフレッシュできる場所が増えるのではないかと思います。
- ・ 個人的には寝屋川ハーフマラソン大会を継続してほしい。
卓球クラブなど市民が気軽に参加できる地域の運動クラブの紹介があると良い。
- ・ 過去に寝屋川市の健康推進事業の一環で、補助券を購入して○○プールに行っていた。
- ・ 安価なスポーツジムをたくさん誘致して、空いている環境のジムを作ってください。
- ・ 運動ができる施設をふやしてほしいです。低価格だと嬉しいです。
- ・ 気軽に参加できる地域の運動会があれば良いと思う。大人になると体育もなく運動会もないので趣味で運動をしないと運動する機会もない。市の主催で寝屋川公園等で参加費無料の運動会を開催してくれたら大人の運動機会が増えて良いと思う。ただ開催するだけでは人が集まらないのでお祭りのように出店もあれば子供連れもカップルも集まりやすくて良い。費用は出店や企業の協賛で賄う。企業の広告ブースとかも出店できるようにすれば参加企業増えるかも。曜日は土曜日だと翌日も休みで参加しやすい。熱中症のリスクを考えるとゴールデンウィークの初日あたりが良さそう。時間は朝早くよりも昼すぎから夕方、もしくは夜までが良い。100m 走等の個人戦で上位の人には出店で使える 50 円割引券とかがあれば運動に参加する人も増えそう。綱引き等の団体戦は難しいかもしれないけど参加賞で飲み物とかがあれば参加者集まるかも。
- ・ 働いている若者で、筋トレに興味がある人が多いと思います。筋トレも健康づくりとしてカウントされるか把握出来ていませんが、もしカウントされるのであれば下記の様な補助があれば参加率も上がるのではないかなと思いました。

1. 筋トレに対する講座の開催

筋トレは体の使い方を理解していないと効果が出にくく、効果が出ないとメンタル的に継続が難し

いです。また、動画等で視聴するだけでは実際にどのように体を動かしたらいいのか分からないことも多いため、継続してもらう為にも face to face で講座を開くのが効果的かなと思いました。補足として、もし講座を開催するなら「自宅で器具なくトレーニングする人用」、「自宅でダンベルを用いてトレーニングする人用」、「ジムの設備を借りてトレーニングする人用」で分けた方が良くかと思えます。

2. インターネット・SNS にて筋トレ仲間を作れるサイトの設立

筋トレをするに当たって 1 人でやった方が継続できる人もいますが、大半の人が共に筋トレする人がいる方がサボれなくなるため継続出来るようになると思います。そのため、気軽に筋トレ仲間を作れるように、上記サイトのようなものがあれば、人見知りの人でも募集しやすいのではないかなと思いました。

- ・ 健康づくりの推進は賛成です。個人的な意見ですが、健康=運動と考えていますが、参加日や時間の規制が多く、なかなか興味があっても出来ない、また会費などの経済的な負担等で諦めてしまう方もいると思います。フィットネスや個人のジムに行くの高いので。コミセンの利用をもう少ししやすくするとか市で活動しているクラブ、サークル、同好会などをもう少し積極的に紹介していくサイト、広報などがあれば、色んな意味での交流が広がるのではないのでしょうか？
- ・ 気軽に身体を動かせる施設があればいいなとも思います。市立体育館はちょっとくたびれてきているし、設備も少し古い。〇〇市内のように温水プールがあればいいなと思う。

《④受動喫煙対策について》

- ・ 問 25 ですが自転車に乗りながらたばこを吸われている高齢者の方が多いです。子供と歩いている時、とても迷惑です。歩道の前にいらっやいました。火を持ちながらなので子供の顔にあたりそうで怖いです(通りすぎる時など)
- ・ 受動喫煙防止条例をもっと厳しくすべき。子どもだけではなく、大人でも害される。ロータリー近くに喫煙所があるが煙たい。苦しくなる。迷惑だ。撤去して欲しい。タバコ1本1万円の税金を掛けても撲滅して欲しい←国がすることですが…
- ・ 特定の市に限らず、パチンコ店の店外での喫煙する方の姿が気になります。外気にただよう煙が“受動”しているのかなあと残念に思う。店内にスペースがないのでしょうか?(私はパチンコ店には行かないのでわかりませんが…)
- ・ 駅周辺の路上喫煙禁止区域を広げてほしい。取り締まってほしい。(守る人が少ない。)
- ・ [喫煙問題についてお願いがあります!] 駅周辺での喫煙は許しません。⇒ご近所周辺での喫煙は許しません=窓も開けられません!!毎日がストレスです!!防止条例施行お願い致します!!
- ・ 子供と散歩や買物に行く際に受動喫煙にあう為困っています。(場所)〇〇は商店街内なので風向きによってはまともにくらってしまい、風のない日はアーケードなのでその場にけむりがとどまるので回避が難しいです…。〇〇公園は砂場の横(藤だな)のベンチで吸われると、けむりが流れてきます。商店街のメイン通りなのに、喫煙場を設置しているのは良くないと思っています。公園はポイ捨て、受動喫煙回避の為にも場所を指定する等希望します。

《⑤医療機関やかかりつけ医・歯科医・薬局について》

- ・ 医療機関で時間がかかりすぎて余計に行きたくなくなります。
- ・ 起立性調節障害について受診してくれる病院が少なくて、大きい病院に行くに紹介してもらえなくて、学生でお金ないのにつらいし堪えん 🤔 学生生活に影響するから、どうにかしろ!
- ・ (1)寝屋川市は医療難民になるリスク大。
 - ①〇〇病院を含めて市中病院規模が中途半端な急性期だらけ。リハビリ病院や療養病院がないからこれからの老後が心配。大きな病院は〇〇市頼み。
 - ②開業医の数が多すぎて選べない(例えたら缶コーヒーのメニューが多すぎる自販機と同じ)。校区内の近所の開業医は相性が悪いか、評判が悪くて長時間待つ。校区内、医院固定化で良い意味で競争心理が働かず、従って新陳代謝なく固定化。
- ・ (2)外注先の健康増進メニューの形式化(予算消化のためのシゴトとして確認電話することが目的化してないか?) 知見に基づく効果的な提案ナシ(オマケの巻尺だけ)
- ・ 待ち時間が長く、休日・祝日でも利用でき、夜間でも可能など広く支援機関等を周知できる点を検討下さい。
- ・ 健康が一番なので、気軽に受診できるようにしてほしい。※何歳になってもお願いしたいです。
- ・ 産婦人科が欲しいです。
- ・ 最近体調が悪く病院に行きたいが仕事が休めず行けないので、土曜や日曜でも空いている病院があれば素敵だと思う。
- ・ 病院の受診料等を安価にしてほしい。もっと気軽に行きやすいようにしてほしい。高齢者や乳幼児だけでなく、20代や若者の支援もしてほしい。
- ・ 身近なかかりつけの医療機関(出来れば個人医院)を作りたいが、なかなか出来ない。アドバイスの情報紙があれば良いのと思います。
- ・ 未だに続く病院内でのマスク着用の強制を止めてほしい。マスク着用する、しないは個人の自由だから。
- ・ 私の父は寝屋川市駅で倒れ蘇生が間に合わず心筋梗塞で亡くなりました。最後に運ばれたのは〇〇市の〇〇病院ですが当時のあそこは治療も出来ませんでした。寝屋川市は市民病院も無い上に軽傷や整形のみ対応する総合病院が多すぎる。ガン、脳、心臓病に対する3次救急病院もない。反面、〇〇市は医療特区を押し出している。せめて寝屋川市にある〇〇病院は手術が出来る腕のある常勤医師の配置、質の高い医療を提供してほしい。予防に対する啓蒙、環境整備も確かに必要だと思うが教育(中高一貫校など)の次は安心して老後を過ごせる医療への取り組みにも期待したい。

《⑥国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険制度等について》

- ・ 人間ドックの補助金制度はありがたいが大きな金額を立替えるのが厳しい。クーポンまたは券にして欲しい。
- ・ 医療費、健康保険料を負担に思います。
- ・ 後期高齢者保険料が高く思います。

- ・ 介護保険は何故使えないのでしょうか。家族に健康な人が1人いれば使用出来ないと言われました。もう 85 才以上になって家事はきついです。特に風呂掃除は苦になっています。左眼だけで家事するのは少々ふらつきます。
- ・ 市民税、保健料、その他税金安くして下さい。

《⑦市役所や保健所について》

- ・ 17~20 年前、保健所に子供の事で家族で相談に行った時に相談医に断定的な意見を言われ、又側におられた職員・医療者・保健師さんも同態度で今でも思い出すと高圧的な態度を思い出します。
- ・ どの方の…アンケートも…目を通して下さるのですか?ありがとうございました。いつも感じる一言…保健所の方々も…市役所の方々も…みなさん…元気がなく見えます。姿勢も。えがおも…気合をかんじませんよ…もっと…
- ・ 本人は精神的根本に依頼をしなく、一身に努力していますけどその様な人に対しても真の思いやりが余りにも軽薄な行政の取組みがない事が不満です。
- ・ 市政の取り組み、より良い寝屋川市へと変化すること楽しみにしております。市長も役所で勤務される皆様も頑張ってください。
- ・ 平日は、仕事の都合上利用出来ない各種制度を土、日、祝などに利用できる様に市役所機能は土日を通常オープンとし平日に休業とできないのか?
- ・ 寝屋川市に福祉に協力的でとてもありがたく感じています。市役所(本庁をはじめ、どの部所をおとずれても)皆様がとても親切にして下さいます。突然の病で身障者になった現在、市に望むことは道の所々で構わないのでイスを設置して欲しい。現在、リハビリも兼ねて近所を散歩したいが、休む所がなく困っています。
- ・ 以上の事を市役所のどの場所で相談できるのか?看板が出ているのか?やはり案内所で聞かないとわからないのか?一目見て分かる看板を!!

《⑧アンケートについて》

- ・ いくつかの質問が抽象的で答えづらい。問 32 がん検診について1.夜間と書いていましたが、検査の内容によっては不可能な事が多すぎませんか?バリウム検査や血液検査などは絶飲食など仕事をしていたら無理があると思いますが(夜間の項目について)
- ・ アンケートの項目が多すぎると思う。
- ・ このアンケートは息子の私が親に話しながら私が記入しました。
- ・ 市民の健康づくりに関するアンケートの実施をして頂きありがとうございます。集計が大変と思いますが、回答を役立てていただければ幸いです。
- ・ このような機会をうけたまわり、自身を見つめなおす事が出来て感慨にふける思いです。1人で生活しているだけでは思い詰めていただいけでしょう。企画した方に感謝を伝えたい所存でございます。
- ・ 後期高齢者に入り送付された「健康作りアンケート」の調査で教わる件、考えさせられる件、もう一頑張りましょうと、気持ちをあらたにしています。感謝とともにありがとうございました。
- ・ アンケートを続けて下さい。

- ・ アンケートが活かせることを期待しています。
- ・ スマホでアンケートに回答することができ、手軽で、とても良かったです。アンケートを通して、改めて、自分の健康状態や日々の生活を振り返ることができました。
- ・ このようなアンケートは、行政の制度を知る上でもとても良い仕組みだと思います。恥ずかしながらこんな制度があることを初めて知りました。ぜひ続けて欲しいです。

《⑨新型コロナウイルス感染症関連について》

- ・ 令和3年に夫を亡くし、コロナもあり、人との交流も少ないかって、落ち込んでいましたが長女が夫の仕事を継いで週3~4日我が家に来てくれ、又近所の主婦や〇〇会の人との交流で元気でした。老人会や詩吟の会、市民会館の〇〇会等に参加して今年はとても元気になり、〇〇団地のあちこちの老人会の参加で毎日楽しく暮らしています。図書館の本も楽しみです。いつも有難うございます。
- ・ いつもお世話になっています。又、コロナの時にはとても親切に対応していただきありがとうございました。感謝しております。職員の方々お身体無理されずにがんばって下さい。
- ・ 広瀬市長を中心にみんなよくやっているんじゃないかと思う。コロナ流行のとき、寝屋川市の取り組みがニュースでとりあげられているのを見た(気がする)母と私の障害年金で暮らしている。これからどうできるのか、制度があれば利用できるものを利用したい。
- ・ 孫がいますが、高熱が出た時など、病院に連絡して予約も取れない事もある。せめて相談できる窓口がほしい。コロナの時期など、電話すら出ない。休日受け入れ病院(指定の)など、保健センターの場所が遠い。
- ・ コロナ禍以降、ほとんど外出しない高齢者が増えていることから、フレイル状態の高齢者が増加しているような気がします。自宅近くでひとりでも気軽に行ける健康教室などを地域にたくさん設置するなどして、外出を促さないと、認知症や要介護状態になる高齢者がどんどん増えていきそうで、社会資源にも限りがある中、大変不安です。早急な対策をご検討ください。
- ・ 健康診断などは義務化してしまえばいいと思います。私はコロナで3年振りに受診したら、要精密検査で、手術を受けないと行けなくなったので。ただ世間の人には制約すると反発するので、受診したら使えるクーポンなどを配ると良いのでは？広瀬市長応援していますので頑張ってください！
- ・ コロナもよくなり地域各で集まりや歌をうたい等があったら良い。
- ・ コロナで学校での水泳が満足にできない年が続き、今の小学校高学年は泳げない児童が多いです。スイミングスクールも、高学年になってから通うのは恥ずかしさもありません。水泳は身体全体のバランスを整え骨や筋肉の成長にも効果的ですが、寝屋川市内には子供たちが気軽に泳げる公共プールがありません。夏休み期間に、小学校のプールの解放日を設けて頂きたいです。
- ・ かかりつけ医の制度が徹底されていない。緊急時専門医(院)との連絡がすぐ取れるように制度化してほしい。コロナ感染時の対応にバラつきがあり、今後同じような感染症が出てくると不安、寝屋川市立病院の設立をのぞみます。(コロナ専門病院 etc)
- ・ コロナのせいで受診ができる病院が少なくなった。みてる病院がない。
- ・ 体調が悪く病院を受診しても、発熱があればコロナとインフルエンザの検査だけされて終わってしまう。陰性なのは知っています。診察をしてもらいたい。

《⑩その他》

- ・ 移送サービスの車をふやして、ボランティアの人に少しお金をはらってあげて下さい。とても不自由しています。
- ・ いつもありがとうございます(市内の開業医です)
- ・ 皆様方の頑張りに協力します。
- ・ 高齢で寝たきり状態です。
- ・ 老人のいこいの場がほしい。
- ・ 健康作りではないのですが高齢者のバス利用券今年もいただきましたが、今のところ健康で歩いたり、自転車を使ったりしているので去年も一枚も未使用でした。人に譲る事もできないし捨てる事に、チクッと心が痛みます。何かいい方法はありますか。
- ・ 寝屋川市の健康づくりの推進内容は、今後とも継続して、より向上を図ってほしい。
- ・ 心穏やかに過ごせる環境の整備
- ・ 自分の健康は自分で知り守る。
- ・ 小、中学校の空き教室を高齢者に利用できるように。自由に語り合える場所として、高齢者同士で助け合いはげまし、居場所、行き場所があればと思います。お茶とか食事が利用できれば最高です。
- ・ 期待していない。
- ・ 中年向けのプログラムがあればいい(更年期など)老人や子供向けの催しが多いが、私のような中年向けが少ない。
- ・ 自宅の近所の公民館で開いてほしい。
- ・ 一人暮らしをしていますが高齢者が集う場所(近くで)を作ってほしい。お互いに声がけするよう様にしています。民生委員の方が細かく見廻り等しておられない。知り合いの人は声がけが年に何回かある様に聞いています。差があるのはなぜですか。私は発信する様にしています。
- ・ 人に会った時のあいさつおはようは良いねえ。
- ・ 寝屋川広報は毎月見えています。現在週3回寝屋川市のデイケアサービスに行っています。体操をしたり、ゲーム、脳トレ、入浴(週3回)みんな仲良く過ごしています!!カラオケも楽しみです。健康に充分気をつけています。脳出血で入退院、現在アルコールもやめています!!
- ・ 市の皆様にはいつもお世話になっています。ありがとうございます。これからもよろしく願います。
- ・ 肺がんのため、からだがかうごかない。病院にいけない。死をまつだけ
- ・ 提案として仕事以外の運動の大切さを強調したスローガンのような推進も大事ですが、各人条件が違いますのでケースバイケースとなります。しかし歩く事は根本的に大事と思いますので理想食としての糖尿病食の食事法推進と1日に8千歩目標推進自分の体調管理で防止が出来る国家の損失となる透析治療少しでも減少する為30年努力しています。食後は必ず歩く経口薬だけで済む
- ・ 私は団地住まいですがその中で一人住まいの方が多いと思います。何かあった場合の連絡取れるようなシステム or 隣人が検討する必要があると思います。<一人住まいの死亡事項、何日か経過して発見される…>
- ・ 数年前に〇〇市内から二世帯同居の為、引っ越してきたが、寝屋川市に住む誇りやメリットを感じたことがない。単に「健康づくりの推進」について聞かれても現実味が感じられない。治安や柄が悪い印象のみが先行している。

- ・ 健康づくり推進がんばってほしいと思います。
- ・ 年寄りには寂しい人が多いと思います。健康の事はよく広報に書いていますが、おしゃべりできる場所など広報で知らせてほしい。
- ・ 過度なデジタル化の推進(とても便利な世の中)→良い意味でのアナログ化の見直し(少しの不便さを普段の生活の中に染み込ませ知らない内に体を動かしていく)
- ・ 昔の事を言うようですが、向こう3軒両隣くらいの日常の交流をつくりあげていきたい。隣は何をする人といった感じが続いている。コミュニティ内で亡くなった出生した事も知らないのが現実。
- ・ 趣味の集まりで使える施設が少なく、競争があったり不便を感じながら利用したりしている
- ・ 妻の介護のため自分の自由時間が余りとれない
- ・ 毎月、寝屋川市後期高齢者として¥25,000 引き落されていますが、税金でしょうか?(⑥の項目?)
- ・ ※町内会等、地域の集まりの案内が不十分であると考え。※年齢等で訪問して(自宅)案内や声かけが必要と感じる。70 才以上になっても一度も訪問等の安否確認がされない。
- ・ 1人での参加は気後れしてしまう人が多いと思う(周りが友人と参加していたら特に)抽選にしてグループ参加不可にした方が参加できると思う。
- ・ 高齢なので自身、気を付けて迷惑かけないようにと思って感謝して居ります。
- ・ 寝屋川市はよく頑張っていると思います。
- ・ 前市長に比べれば、大変真剣に取り組まれていると思う。
- ・ 嫁が亡くなってから自分1人になってからは毎日がどの様に生きていけばとよく考える事があるのと十分の生活がどうすればと考える。年令を考えると健康が一番で行けるか。色々と思って生きています。年金が入ってきません。
- ・ 広瀬市長、頑張って下さい。
- ・ 頸椎のため手術もできず風呂にも入ることができず困っています。何か方法はないのでしょうか?
- ・ 深夜帯における改造車の暴走行為、休日にもかかわらず〇〇保育園から聞こえる太鼓や家族連れの騒音でストレスが溜まってゆっくり休めない時がある。
- ・ 健康づくり推進の為、頑張って下さい。これからもよろしく御願い致します。
- ・ 〇〇町も寝屋川市のサービスを満身に受けられるようにしてほしい。もはや市外。
- ・ 年寄りには外へ出るのが面倒な事が多い。でも大きな声で笑いたいので自治会などにそういう専門の人が来てくれてお話しをして欲しい。
- ・ 健康志向ではないので、テキトーにやっています。
- ・ 二人の発達障害を持つ母親です。福祉課ではいつもお世話になり、ありがとうございます。今、一番不安なのが、私自身も老人になり、おいていく(死んだ後)子供の事です。身体の障害・知能の障害ではないので、見ためは普通に何でも出来る様に見えるのですが、実際は人とのコミュニケーションがとれなく、社会生活が出来なく、家から活動できません。こんなグレーのお子さんが多くおられると思います。もっとグレーの人が活動できる居場所を増やしていただけないでしょうか。お願いいたします。
- ・ 広報ねやがわ毎回読んでいますが、健康づくりの話があるが、もう少し多くの人にわかるように説明して下さい。特に、寝屋川のボランティアの人は自分勝手です。(ボランティアの人は大きい顔ばかりですね)特に役員の方。

- ・ 料理教室+健康体操。食事を作り(4人位のグループだと会話もできる)料理の内容をレシピ化し、自分の家族にも作ってあげ、又、知り合いの人にもレシピをあげ作ってもらう。
- ・ 近くに〇〇ランチができ、これからどんな企画を計画されていくのか楽しみにしております。
- ・ 年齢に応じて、生活支援を受けられるリレー方式の入居施設の充実。
- ・ 私は女性なので母親という立場から申し上げますが、仕事を育児と家事、さらに自身の健康までに配慮するというのは理想的だとは思いますが、ムリゲーだと思う。社会が、もっといえば日本全体が「頑張らないを頑張る」くらいの感じになれば心の病気も身体の病気も減って、楽しく暮らしていけるのではないかなと思っています。
- ・ 歩行者は進行方向の左側通行に成る様に必ずして欲しい。
- ・ 〇〇校区もっと寝屋川あつかいしてほしいです。知らないだけかもしれませんが〇〇出張所だけでは足りません。住んで 10 年以上たちますが、けっこう〇〇好きです。地域の人みんなステキな人が多く、大好きです。ずっと〇〇に住みたいです。
- ・ 5/14 日〇〇コミティーセンターに行きました。コーヒーとケーキを頂いた後にハープ演奏で「ふるさと」「茶つみ」など6曲を歌いました。楽しかったです。又あれば行きたいと思いました。となりの方とも話が出来ました。
- ・ 身近な所に参加出来る場所がほしいです。
- ・ 忙しいので、夜間でも利用できるところが増えて欲しいです。
- ・ メールで、見覚えのないカードの、でんわ問い合わせしても、ふつうのイオンカードが、なったりして、ソフトバンクなどでも、クレジットカードで、なり、しまいにはビザカードが別別だったので、6月の支払いをする、6月まとめをするってかいてあった。み覚えのないカードでも、一緒にしてれんらくサポートしていたのに。(?)
- ・ 育児している人だけお金がもらえる話や障害や精神もっている人にも色々サポートや便利なこれ使うと安くなるとか言うのがあるならふやしてほしい。あと男社会の事で女性も仕事をしないといけないう世の中になり毎日の日用品・おむつ・生理用品が高くて困る。
- ・ 生老病死について、認識して生活すること大事やと思います。まわりの人たちをみていて思うのは、ただ何となく過ごしている。目的や自分なりの使命もなく、不平不満が口からでてその結果、偏った生活をして病になり、肯定的に言葉を変えていくことを勧めても感謝ありがとう、同じことを感謝してもしようがないと、一市民が励ましのつもりで伝えても聞く耳もたない。市の方からでも老後の楽しく生きる励ましのお話(ゲストスピーカー返して)体のこととか直に聞くことがあればよいと思うが、むずかしいかな。
- ・ 今までは、広報(ねやがわ)に関心が無かったが、目を通すようにしたいです。
- ・ 今後もよろしくお願いします。
- ・ 今までどおりで良いと思う?
- ・ 特にありません。より良い町作り頑張ってください。
- ・ 今は大丈夫ですが、これから先、生活して行くのに人手が必要な時、たとえば電球1つ変えるのも自分の力で出来なくなった時助けてくれる相談口があったらいいなー!
- ・ 家族に高齢者がいるので、生活をサポートしてくれるサービスがあればうれしい。(平日等は仕事で不在のため)また、高齢者を日中みてるような集まりがあるとうれしい(デイサービスではなく)もっと親身になってくれる相手がほしい。

- ・ 健康な毎日が続く事を願っています。
- ・ 水は全てにつながっていますが、水道代が寝屋川市は高すぎます。〇〇市から 27 年ほど前に引越してきましたが、この差に納得できないままです。
- ・ 市民向けのスピーカーで午前6:30 頃にラジオ体操の音楽を流す。
- ・ ラジオ体操参加証を発行して、参加回数によって賞品を出す。
- ・ 退職して 10 年体力が無くなり、ここ 1 年ジムに行って筋力をきたえています。両親は 90 才を越えて亡くなりました。私自身もそれを目標にしています。
- ・ ラジオ体操、子供から大人まで毎日でも参加しやすくてきたら良いと思いました。
- ・ 色々とお世話になっています。これからもよろしくお願いします。ありがとう。
- ・ 認知症になり始めの時、他の方とお会いしてお話したいと言っていました。探してみましたがないようでした。集いみたいなのはできるといいですね。家族の集いはあるようです。
- ・ 毎日イスに座った状態でテレビを見たり本を読んだりの日を過ごしている。実につまらない毎日です。娘に月に 1 回来てくれるのでそれが楽しみ。
- ・ 子ども医療費の助成や子育て支援も良いですが、働き盛り世代は何の恩恵もない!! (40 代~60 代は特に) 带状疱疹ワクチン費用など、高額ワクチンの助成・補助金など検討して頂けたら、物価高の今、すごく助かると思います。
- ・ 趣味に楽しく過ごし、日々充実した日を送っている。食欲第一しっかり食べる。睡眠を十分に良い睡眠をする事。
- ・ 野菜が安く購入できる補助などがあればうれしい。
- ・ 歩道がガタガタで歩きにくい。ななめになっていたり、車いすで歩道にのれない。
- ・ 難しいかもしれませんが、可能な限り相談できる支援機関が、なるべく集約された方が、市民にとっては便利だと思います。
- ・ 時間があれば散歩を心がけているが、歩道がとても危険です。(例、自転車・学生・子ども等、他人への気遣いが無いと思う)。
- ・ 移送サービスや援助サービスがもう少し多く回数で使用出来たらいいと思います。又ボランティアの方々にも待遇が良くなれば良いのですが?
- ・ 出かけて遊びに行きたくても、バスの本数が 1 時間に 2 本しかない!! もっとバスの本数を増やしてほしい。タクシーは信号で止まるごとにメーターが上がり、体や心に悪い!!! 改善してほしい!!!
- ・ これからもご活動頑張ってください。私も就活頑張ります。ありがとうございました。
- ・ いつもありがとうございます
- ・ 妻と二人暮らしを安心して過ごしています。近所に娘(長女)も住んでいます。孫 2 人がよく食事に来たり、遊び(トランプ、しょうぎ)等を楽しみます。たまに温泉プールへ行ったりもしています。
- ・ 今はインターネットばかりで年寄りには連絡がしにくい。もう少し電話対応もしてほしい。
- ・ 無作為に抽出の 3,000 人に選ばれてびっくりしましたがちょっと嬉しかったです。協力できること嬉しく思います。寝屋川市出身のタレントさんや芸人さんにも協力してもらって「寝屋川体操~♪」とか作るのはどうでしょう。
- ・ 市民の健康を気づかってくださりありがとうございます。
- ・ 学校給食のメニューが私の子供時代、昭和から変化があまりないように思う。季節の食も大事だと思うが、たべない、残食が多い、メニューはもったいない方が勝つ。変化をみたいと思う。(子供もそ

う願っている)

- ・ 介護を 30 年以上つづけてきたので、自分だけの時間はつくれなかった。
- ・ 1人暮らしで料理が出来ない人も多いのでは。料理教室等開いていただければ参加したい。基本的なことからお願したい。
- ・ 街路樹を歩くと豊かな心になります。街並みに緑の木々があればいいなあーと思います。暑い夏は日陰にもなります。
- ・ 親子2人暮して息子が駅の階段で転んで足が折れた(私)は脳梗塞になり一同に入院になり何もかもがこまりましたが家にある物食べて、やっと食べていた。私はベッドに寝たきり何も出来ずこまりました。1ヶ月どうすることも出来ず本当に困りました。4ヶ月たったまだ何も出来ない家ではごはんもそこそ自分でラーメン食べるくらいで!退院しましたがまだ何も出来ません。
- ・ 介護する人、される人が一緒に参加できる集いがあれば良いと思います。
- ・ 親・子供の世話をしている中年にも、無料の事をしてほしい。一番、しんどい。
- ・ お疲れ様です。耳がきこえない人の為にコミュニケーションが取れる環境作りをお願いできればうれしいです。
- ・ 回答が遅れて申し訳ありません。※単身赴任中につき帰宅時に回答。
- ・ 皆が健康で幸せに暮らせたら良いですね。
- ・ 期待しています。もっともっと子育てしやすい市にしてもらえればと思います。
- ・ 市とは直接関係無い事柄ですが、職場に注意欠陥多動性障害と思われる方がおり、デリケートな内容の為ストレスになっています。社会人の発達障害の認知や対処を、もう少し社会でアナウンスしていただけたら、総合理解も深まるのではと期待します。
- ・ 全国的な健康に関する情報は日常生活で見ることが良くありますが、寝屋川市の独自の取り組みや組織についてはあまり知らなかったです。各家庭、年代、性別ごとに様々な観点から悩みを持つ人がたくさんいると思います。若者や高齢者等、なかなか情報を得るのが難しい世代も増えてきているので、わかりやすく気軽に相談できる場所が周知されるとより良いと感じました。地域活動の更なる発展を期待しています。いつもありがとうございます。
- ・ 高齢者、障害のある人、貧困な人、介護や病気で働きたくても働けない人に対するの支援を、寝屋川ならではの方法で、もっと充実して欲しいです。介護で苦しんでいる事や、悩み事や、貧困の相談をしても、いつも置き去りにされて、働いても余裕が無く、生きる希望を失っている人が増えていると感じます。生きていて幸せな寝屋川市にして欲しいです。
- ・ 子供の政策も大切だが高齢者の政策も充実させて頂きたいと思います。
- ・ 高齢者ばかりに目を向けず、働き盛りの世代にも補助金など出して欲しい。子供たちの給食についても小さいうちから家庭だけでなく、無添加やオーガニックに着目した給食提供ができるようにしてもらいたい。
- ・ いつもありがとうございます。健康づくりのためには普段から運動をしたり、食事のバランスを考える事が大切だと思います。市が出来ることはファーストフード店を増やしすぎない、バランスの取れた食事を提供できるお店を増やす事が大切かなと思います。
- ・ 寝屋川引っ越してきて近くに友達がいなことに気づいた。



健康づくりについてのアンケート

— ご協力をお願い —

皆様には、日頃から市政の推進につきまして、ご理解とご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

市では、皆様の健康づくりを推進するために、令和5年度に「第二次寝屋川市健康増進計画（令和6年度～令和12年度）」を新たに策定しました。この度、当該計画をスタートするにあたって、18歳以上の市民の皆様を対象に健康観や生活習慣の現状を数値として把握し、これを計画終期の数値と比較してその改善度を評価するため、アンケート調査を実施することといたしました。

この調査は、市民の皆様が健康で長生きできるための取り組みを進める上で大変重要なものです。ご多用のこととは存じますが、調査の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。

なお、本調査は無記名式ですので、個人が特定されることはありません。また、調査の目的以外には一切使用しませんので、回答された方に不利益になることはありません。

令和6(2024)年5月

寝屋川市長 広瀬 慶輔

《調査票の記入の仕方》

- 1 できる限り宛名に書かれたご本人がお答えください。ご本人が記入できない場合は、本人に代わって別の方がご記入ください。
- 2 ご回答の内容は、令和6(2024)年5月現在の状況でお答えください。
- 3 調査票には、お名前をご記入いただく必要はありません。
- 4 質問への回答は、あてはまる番号に○印をつける他、記入欄に直接お書きいただくものなどがあります。
「その他」とお答えの方は、()内にその内容をくわしくお書きください。
- 5 専門用語や解説が必要な言葉については、脚注で説明しています。
- 6 ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒に入れ、6月21日(金)までに
無記名でご投函ください。(切手は不要です。)
- 7 次のアドレスまたはQRコードからインターネットを通じてご回答
いただくことも可能です。(調査票の返送は不要です。)

<https://logoform.jp/form/Qe3c/574070>

《お問い合わせ先》 寝屋川市保健所 保健総務課

電話：072-829-7771

電子メール：h-soumu@city.neyagawa.osaka.jp



この調査票で「あなた」とは、封筒のあて名の方の事です。

問1 あなたやご家族に関しておたずねします。

①あなたの性別 (○は1つだけ)	1 男性	2 女性	3 ()	
②あなたの年齢 (○は1つだけ)	1 18・19歳	5 35～39歳	9 55～59歳	13 75～79歳
	2 20～24歳	6 40～44歳	10 60～64歳	14 80～84歳
	3 25～29歳	7 45～49歳	11 65～69歳	15 85歳以上
	4 30～34歳	8 50～54歳	12 70～74歳	
③あなたの職業 (○は1つだけ)	1 勤めている(パート・アルバイトも含む)		4 学生	
	2 自営業・自由業		5 無職(年金生活など)	
	3 家事専業		6 その他()	
④あなたはご自身を含め何人で暮らしていますか。人数を記入してください。	()人			
⑤ご家族の中にあてはまる方がおられる場合の構成(あなた自身も含みます。)(○はいくつでも)	1 0歳～5歳の子ども		4 65歳以上の高齢者	
	2 6歳～11歳の子ども		5 障害のある人	
	3 12歳～17歳の子ども		6 あてはまる人は誰も いない	
⑥お住まいの地域(小学校区)(○は1つだけ)	1 東	7 池田	13 神田	19 国松緑丘
	2 西	8 中央	14 堀溝	20 楠根
	3 南	9 啓明	15 田井	21 宇谷
	4 北	10 三井	16 桜	22 石津
	5 第五	11 木屋	17 点野	23 望が丘
	6 成美	12 木田	18 和光	
	小学校区がわからない方はお住まいの住所をお書きください		寝屋川市 町 丁目	
⑦世帯の年間総収入(○は1つだけ)	1 200万円未満		4 600万円～800万円未満	
	2 200～400万円未満		5 800万円～1000万円未満	
	3 400～600万円未満		6 1000万円以上	
⑧あなたの加入している健康保険など(○は1つだけ)	1 国民健康保険(市町村国保、退職者国保など)			
	2 社会保険(協会けんぽ、健康保険組合、共済組合など)			
	3 後期高齢者医療制度			
	4 その他(現在健康保険に加入していない、生活保護受給中など)			

問2 自分の健康状態をどのように考えていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|----------------|
| 1 健康だと思う | 3 あまり健康ではないと思う |
| 2 まあまあ健康だと思う | 4 健康でないと思う |

問3 あなたは、以下の病名と診断されて治療を受けたことはありますか。
(現在治療中のものも含めて、○はいくつでも)

- | | |
|--------------|-------------------|
| 1 糖尿病 | 7 慢性腎臓病 |
| 2 高血圧症 | 8 がん(部位:) |
| 3 脂質異常症 | 9 骨粗しょう症 |
| 4 狭心症または心筋梗塞 | 10 COPD(慢性閉塞性肺疾患) |
| 5 脳梗塞 | 11 その他() |
| 6 脳出血 | 12 病歴なし |

問4 あなたは、健康づくりに関心がありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------------|-------------|
| 1 関心がある | 3 ほとんど関心がない |
| 2 少しは関心がある | 4 まったく関心がない |

問5 あなたは健康のために生活習慣を変えようと思っていますか。(○は1つだけ)

- | |
|------------------------|
| 1 6か月以内に行動を変えようと思っていない |
| 2 6か月以内に行動を変えようと思っている |
| 3 1か月以内に行動を変えようと思っている |
| 4 行動を変えて6か月未満である |
| 5 行動を変えて6か月以上である |

問6 健康に関する情報について、どこから入手していますか。(○はいくつでも)

- | | |
|--|--------------------|
| 1 テレビ | 7 寝屋川市で開催している講座等 |
| 2 ラジオ | 8 医療機関 |
| 3 インターネット、SNS | 9 薬局 |
| 4 新聞・雑誌・本 | 10 家族 |
| 5 寝屋川市が発行する
「すこやかサポートブック」 ^{注)} | 11 友人・知人 |
| 6 広報ねやがわ | 12 その他
(具体的に:) |

注)「すこやかサポートブック」は、各種がん検診や特定健診、成人の予防接種など、市民(主に成人)の各年代に応じた健康づくりに役立つ情報を掲載した冊子です。

問7 かかりつけの医師・歯科医師・薬局についてお答えください。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1 かかりつけの医師がいる | 3 かかりつけの薬局がある |
| 2 かかりつけの歯科医師がいる | 4 いずれもない |

問8 あなたは、スマートフォン・携帯電話・パソコンを持っていますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|---------|-----------------|----------|---------------|
| 1 持っている | → 問8-1 へ | 2 持っていない | → 問9 へ |
|---------|-----------------|----------|---------------|

問8-1 あなたは、スマートフォン等でSNSやインターネットを1日にどれくらい使いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1 1時間未満 | 4 5時間以上8時間未満 |
| 2 1時間以上3時間未満 | 5 8時間以上10時間未満 |
| 3 3時間以上5時間未満 | 6 10時間以上 |

問9 身長と体重をお書きください。(小数点以下第1位の数字を四捨五入して記入)

- (1) 身長 cm (2) 体重 kg

問10 あなたは自分の体重が適正だと思いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------|---------|
| 1 軽い | 3 重い |
| 2 適正の範囲内 | 4 わからない |

問11 主食・主菜・副菜の揃った食事を1日に何回食べていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------|------------------|
| 1 3回 | → 問12 へ |
| 2 2回 | |
| 3 1回 | → 問11-1 へ |
| 4 ない | |



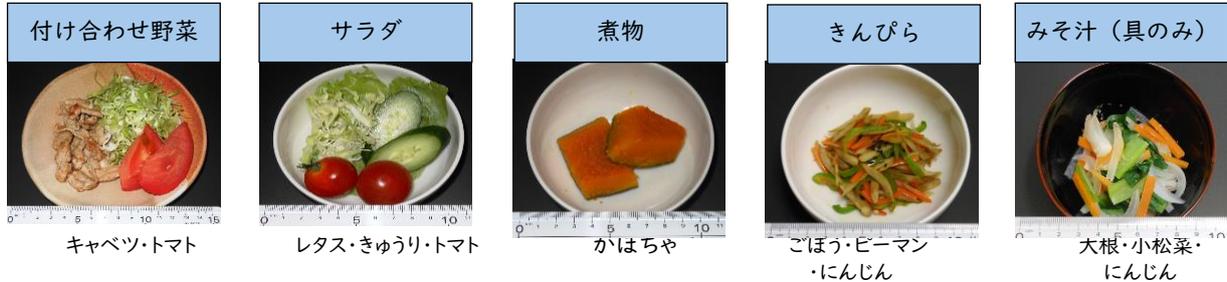
問11-1 主食・主菜・副菜が揃わない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------|-----------------------------|
| 1 食べる時間がない | 6 嫌いなものがある |
| 2 食欲がない | 7 太りたくない |
| 3 家族も食べない | 8 お金がかかる |
| 4 食事が用意されていない | 9 その他() |
| 5 作るのが面倒 | 10 特に理由はない |

問 12 野菜を朝・昼・夕に何皿分食べますか。(1皿分は野菜を70g程度使った料理。下の写真を参考)
(項目ごとに○は1つだけ)

1皿分:汁物・煮物料理・主食や主菜に含まれている野菜も含む。
野菜ジュースは飲んだ重量の半分を「野菜」として数えてください。
通常、1回で飲みきることができる紙パックの野菜ジュース1本(200ml)が1皿分となります。

野菜1皿分(野菜70g程度使った料理例) *きのこ、いも、豆類、海藻は含みません。



	1皿分	2皿分	3皿分	4皿分	5皿分以上	ほとんど食べない	全く食べない
①朝食	1	2	3	4	5	6	7
②昼食	1	2	3	4	5	6	7
③夕食	1	2	3	4	5	6	7

問 13 あなたのふだんの食事について、あてはまるものを選んでください。
(○はいくつでも)

1 1日3食食べる	8 よく噛んで食べる
2 栄養のバランスを考えて食べる	9 太りすぎ・やせすぎないよう食事の量を調整する
3 野菜をしっかり食べる	10 間食や夜食を控える
4 たんぱく質(魚・肉・卵・大豆製品など)をしっかり取る	11 栄養成分表示やアレルギー表示を確認する
5 味付けの濃い料理を控える	12 食事を楽しむ
6 油の多い料理を控える	13 その他
7 お菓子や甘い飲料を控える	(具体的に:)

問 14 食塩を多く含む食品(漬物・佃煮・干物・めん類の汁など)を控えるようにしていますか。(○は1つだけ)

1 いつもしている	3 あまりしていない
2 できるだけしている	4 まったくしていない

問 15 あなたは、朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

「朝食を食べる」とは、エネルギー源となる食べ物、飲み物を飲食した場合のことをいい、砂糖・ミルクを加えないお茶類(日本茶・コーヒー・紅茶など)、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルしか摂らない場合は、「朝食を食べた」ことになりません。

1 ほとんど毎日(週に6~7日)	→ 問 16 へ
2 週に4~5日	4 週に1日
3 週に2~3日	5 食べない

} → **問 15-1** へ

問 15-1 朝食を食べないのはどうしてですか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 食べる時間がない | 5 朝食・昼食兼用で食べる |
| 2 食欲がない | 6 その他 |
| 3 家族も食べない | (具体的に:) |
| 4 朝食が用意されていない | 7 特に理由はない |

問 16 同居している人とどれぐらいの頻度で食事を一緒に食べていますか。

(項目ごとに○は1つだけ)

	ほとんど毎日	週に4~5日	週に2~3日	週1日	ほとんど ない	同居している人が いない
①朝食	1	2	3	4	5	6
②夕食	1	2	3	4	5	6

問 17 食育^{注)}について関心がありますか。(○は1つだけ)

注)食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

- | | | | |
|------|--------|---------|------|
| 1 ある | 2 ややある | 3 あまりない | 4 ない |
|------|--------|---------|------|

問 18 1日の生活のなかで、およその歩数を教えてください。(10分間の歩行=1,000歩として数えてください。)(○は1つだけ)

1 5,000歩未満	4 7,000歩以上8,000歩未満
2 5,000歩以上6,000歩未満	5 8,000歩以上
3 6,000歩以上7,000歩未満	6 わからない

問 19 あなたは、「意識的に体を動かす」ようにしていますか。体を動かす仕事も含みます。
(○は1つだけ)

「意識的に体を動かす」には、ウォーキング等の運動やスポーツ、体育の授業、部活動、徒歩での買い物や通勤・通学などを含みます。体を動かす仕事とは、動き回る時間の長い介護職、農家、営業職などを指します。

1 毎日	} → 問 19-1 問 19-2 へ
2 毎日ではないが、週2日(回)以上	
3 週に1日(回)程度	
4 ほとんどしていない	→ 問 20 へ

→ **問 19-1** 1日(回)あたりの時間はどれくらいですか。(○は1つだけ)

1 30分未満	2 30分以上
---------	---------

→ **問 19-2** どれくらいの期間続けていますか。(○は1つだけ)

1 1年未満	2 1年以上
--------	--------

問 20 あなたは、1日の中で座位行動をどれくらいとっていますか。(○は1つだけ)

座位行動とは、座った状態のみならず、横になって休んだり、テレビを観たりするすべての状態のこと、仕事や車、乗り物での移動も含みます。

1 2時間未満	4 6時間から8時間未満
2 2時間から4時間未満	5 8時間から10時間未満
3 4時間から6時間未満	6 10時間以上

問 21 フレイルという言葉やその意味を知っていますか。(○は1つだけ)

1 言葉も意味も知っている	3 言葉も意味も知らない
2 言葉は知っているが、意味は知らない	

問 22 あなたは、普段の睡眠で十分休養がとれていますか。(○は1つだけ)

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

問 23 あなたは、たばこ(加熱式たばこも含みます。)を吸っていますか。
(○は1つだけ)

1 毎日吸っている	}	問 23-1	問 23-2	問 23-3	へ
2 ときどき吸う日がある					
3 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない	→	問 23-3	へ		
4 吸わない	→	問 24	へ		

問 23-1 吸っているたばこの種類及び頻度をお答えください。
(項目ごとに○は1つだけ)

	毎日 吸っている	ときどき 吸う日がある	以前は 吸っていた	吸ったことがな い
①紙巻きたばこ	1	2	3	4
②加熱式たばこ	1	2	3	4

問 23-2 自分の喫煙について、どのように考えていますか。(○は1つだけ)

1 やめたい	3 たばこの種類を変えたい
2 本数を減らしたい	4 今までどおり

問 23-3 これまでの喫煙状況について記入してください。

既にたばこを吸っていない人も喫煙を止める前の状況をお答えください。

1日平均()本 喫煙年数()年

問 24 「寝屋川市子どもの健やかな成長のための受動喫煙防止条例」^注を知っていますか。(○は1つだけ)

注)市では、令和2(2020)年10月1日に「寝屋川市子どもの健やかな成長のための受動喫煙防止条例」が施行され、子どもと同室の空間や自動車の車内を始め、学校や保育所等の周囲や通学路、公園等での喫煙を制限するほか、市内4駅周辺を路上喫煙禁止区域に指定しています。

1 知っている	2 知らない
---------	--------

問 25 この1か月間に、屋内で望まずに「自分以外の人が吸っているたばこ」の煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。(項目ごとに○は1つだけ)

	あった	なかった	行かなかった
①自宅	1	2	/
②職場	1	2	3
③飲食店	1	2	3
④遊技場 (ゲームセンター、パチンコ店、競馬場など)	1	2	3

問 26 家庭内で18歳未満の方が日常的に受動喫煙にさらされる機会がありますか。

(○は1つだけ)

1 ある	→ 問 26-1 ^
2 ない	
3 家庭内に18歳未満の者はいない	

} → **問 27** ^

問 26-1 受動喫煙が生じていると考えられる場所はどこですか。(○はいくつでも)

1 居間(同室の台所を含む)	5 ベランダ
2 台所(居間と別室の場合)	6 庭
3 トイレ	7 その他
4 個室	(具体的に:)

問 27 「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」という言葉やその意味を知っていますか。

(○は1つだけ)

1 言葉も意味も知っている
2 言葉は聞いたことがあるが意味は知らない
3 言葉も意味も知らない

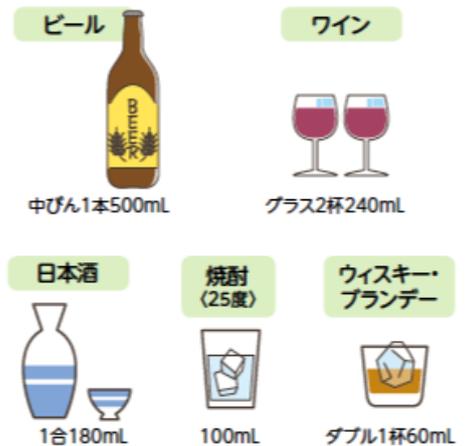
問 28 現在、お酒やビールなどのアルコール類を飲むことがありますか。

(○は1つだけ)

1 毎日飲む	} → 問 28-1 ^
2 週に5~6日飲む	
3 週に3~4日飲む	
4 週に1~2日飲む	
5 月に1~3日飲む	
6 その他(具体的に:)	
7 アルコール類は飲まない	→ 問 29 ^

問 28-1 お酒を飲む日は、1日あたり平均してどれくらい飲んでいますか?飲んでいるアルコール(お酒)の種類と量を記入してください。

例) 缶ビール(350ml)を2本、日本酒1合など



問 29 歯(入れ歯・インプラント含む)で噛んで食べる時の状態についてどのような感じですか。

(○は1つだけ)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1 何でも噛んで食べることができる | 3 噛めない食べ物が多い |
| 2 一部噛めない食べ物がある | 4 噛んで食べることはできない |

問 30 歯と口の健康について、日頃取り組んでいることをお答えください。

(○はいくつでも)

- | |
|------------------------|
| 1 歯みがきをしっかりしている |
| 2 歯間ブラシ等の清掃補助具を使っている |
| 3 入れ歯の手入れを行っている |
| 4 気になればすぐ歯科医師に診てもらっている |
| 5 過去1年間に歯科健診を受診した |
| 6 その他(具体的に:) |
| 7 特に何もしていない |

問 31 この1年間で受診した健診・検診をお答えください。(○はいくつでも)

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1 人間ドック | 8 成人歯科健康診査・妊婦歯科健康診査(寝屋川市実施) ^{注4)} |
| 2 がん検診 | 9 歯科の定期健診 |
| 3 骨密度検診 | 10 その他健診・検診(学校、職場等での) |
| 4 肝炎ウイルス検診 | 11 その他(具体的に:) |
| 5 特定健康診査 ^{注1)} (健診を含む) | 12 どれも受診していない |
| 6 健康づくり健診(寝屋川市実施) ^{注2)} | |
| 7 後期高齢者医療健康診査 ^{注3)} | |

注1)国民健康保険や社会保険の医療保険者が40歳から74歳の被保険者に実施する健診です。

注2)市民で15歳から39歳の方と40歳以上で生活保護世帯の方を対象としており、生活習慣病の予防を目的とした健診です。

注3)後期高齢者医療制度の被保険者を対象としており、生活習慣病の早期発見を目的とした健診です。

注4)市民で30歳~70歳の5歳刻みの方を対象におし歯や歯周疾患の早期発見・早期治療を目的として、また、妊婦歯科健康診査は市民で妊娠中の方を対象に口腔の健康を目的として市で実施しています。

問 32 がん検診を受診しやすくするためには、どのようなことが必要ですか。

(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1 休日や夜間などに受診できる | 4 手軽に申し込みができる |
| 2 近くで場所を受診できる | 5 検診結果を説明してくれる |
| 3 手軽な費用で受診できる | 6 その他(具体的に:) |

問 33 あなたは次のような社会活動や集まりなどに、どれくらいの頻度で参加していますか。(項目ごとに○は1つだけ)

	週4回以上	週2~3回	週1回	月1~3日	年数回	参加していない
① 就労または就学	1	2	3	4	5	6
② 自治会、町内会など地域の集まり	1	2	3	4	5	6
③ スポーツや体を動かす集まり	1	2	3	4	5	6
④ スポーツや体を動かす以外の趣味などの集まり	1	2	3	4	5	6
⑤ ボランティア活動	1	2	3	4	5	6
⑥ 友人との交流	1	2	3	4	5	6
⑦ 決まった場所に定期的に出向き、人と交流する	1	2	3	4	5	6

問 34 地域や所属コミュニティ(職場等を含む)での食事会等の機会があれば参加したいですか。(○は1つだけ)

1 とてもそう思う	4 あまりそう思わない
2 そう思う	5 全くそう思わない
3 どちらともいえない	

問 35 あなたは、過去1年間に、地域や所属コミュニティ(職場等を含む)での食事会等に参加しましたか。(○は1つだけ)

1 参加した	2 参加していない
--------	-----------

問 36 あなたは、日頃の生活の中でストレスを感じますか。(○は1つだけ)

1 ストレスを感じることはない	} → 問 37 へ
2 ごくたまにストレスを感じる	
3 ときどきストレスを感じる	
4 ストレスを感じる 때가 多い	
5 いつもストレスを感じている	

問 36-1 ストレスを解消できていますか。(○は1つだけ)

1 解消できている	3 解消できていないことが多い
2 解消できていることが多い	4 解消できていない

問 36-2 あなたが抱えているストレスについて、相談できる相手がありますか。(○は1つだけ)

1 いる	2 いない
------	-------

問 37 あなたは、健康や福祉などの悩み事を相談できる支援機関を知っていますか。

(○はいくつでも)

1 市役所・府庁	7 こころの健康に関する相談窓口 (電話・LINE等も含む)
2 保健所	8 病院・診療所
3 消費生活センター	9 その他 (具体的に:)
4 社会福祉協議会	10 どれも知らない
5 地域包括支援センター	
6 民生委員・児童委員・自治会役員等	

問 38 このひと月ぐらいの間に、次のことがありましたか。(項目ごとに○は1つだけ)

	まったく なかった	少しだけ あった	ときどきあ った	よく あった	いつも あった
①神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
②絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
③そろそろ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
④気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
⑤何をやるのもおっくうだと感じましたか	1	2	3	4	5
⑥自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

問 39 こころの健康について相談できる窓口があることを知っていますか。

(○は1つだけ)

1 利用したことがある	3 知らないが、利用したい
2 知っているが、利用したことがない	4 知らない

こころの健康について相談できる窓口の詳細については、寝屋川市のホームページ(https://www.city.neyagawa.osaka.jp/organization_list/kenkou/hokensoumu/jisatsuyobou/soudannmadoguti.html)をご参照ください。



問 40 最後に、寝屋川市における今後の健康づくりの推進に向けて、ご意見やご提案等がありましたら、自由にご記入ください。

調査にご協力いただき大変ありがとうございました。
 お手数ですが、同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずに
6月21日(金)までに投函してください。

