



©和光市

令和元年度

和光市「地域の絆と安心な暮らしに関する調査」

結果報告書 概要版

1 調査概要

◆調査目的

この調査は、市民の健康づくりに対する意識や取り組みの状況等を把握し、「第二次健康わこう 21 計画・第三次和光市食育推進計画」(※) の中間見直しのための基礎資料とすることを目的に実施しました。

(※) 第二次健康わこう 21 計画・第三次和光市食育推進計画について

この計画は、「地域包括ケアシステムの構築による総合的な健康づくりと健康社会の実現」を基本理念とし、市民の生涯にわたる健康づくりを推進するための実行計画として平成 30 年 3 月に策定しました。

◆調査対象

人口ピラミッド(性別・年代)に合わせて無作為抽出した 20～64 歳の和光市民 6,000 人および 65 歳以上の和光市民 1,000 人(基準日: 2019 年 9 月 2 日)。

◆調査方法

郵送による配布・回収

◆調査期間

令和元年 10 月 18 日(金)～令和元年 11 月 20 日(水)

◆回収状況

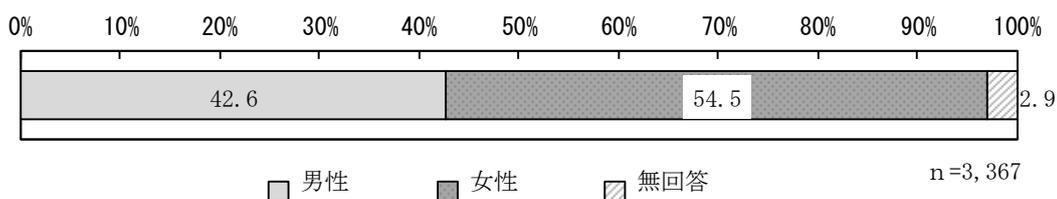
(1) 全体の回収状況

調査の全体的な回収結果は次頁の表のとおりです。

区分	配布数	返送数	有効回答数 (※)	回収率 (%)
20～64 歳	6,000	2,675	2,647	44.12
65 歳以上	1,000	740	720	72.00
全 体	7,000	3,415	3,367	48.10

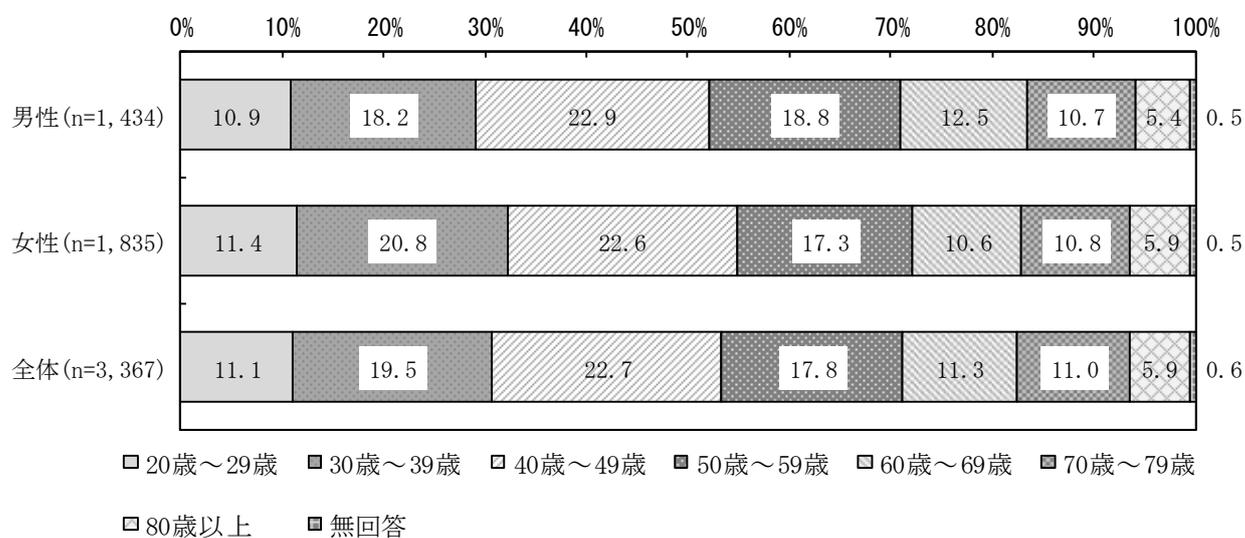
(※) 返送数から、ご本人が不在又は回答できずに返送された調査票を除いた数

(2) 性別の回収状況



回答者は男性が 42.6%、女性が 54.5%と女性の方が多くなっています。

(3) 年代別の回収状況



回答者の年齢構成比は、男女とも 40 代が最も多く、次いで多い年代は、男性では 50 代、30 代となっており、女性では 30 代、50 代となっています。(※全体の数値には、性別について無回答の方を含んでいます)

2 結果の概要（現状）と施策の方向性

令和元年度に実施した「地域の絆と安心な暮らしに関する調査」においては、食生活や友人との交流、運動実施頻度などについて多岐にわたり調査を行いました。その結果の概要（現状）と、そこから考えられる施策の方向性について、テーマ別に次のとおりお示しします。

<留意事項>

- ・高年層は65歳以上、中年層は40～64歳、若年層は20～39歳の区分としています。
- ・地区の分類として、西大和団地、本町、中央1-2丁目を中央地区、白子3-4丁目、新倉1-8丁目、下新倉1-6丁目、丸山台1-3丁目を北地区、南1-2丁目、白子1-2丁目、諏訪原団地、諏訪、広沢を南地区としています。
- ・本概要版における下記の現状及び取り組みの方向性においては、割合や実数の具体的な数値等を省略しているものがあります。

◆食生活について

(1) 現状

- 朝食をほとんど食べない人の割合が全体で1割以上となっています
- 朝食をほとんど食べない人は、男女とも若い人ほど多く、女性より男性の方が多くなっています
- 同居・独居の違いによる、朝食をほとんど食べないことへの影響は、性別や年齢層により異なっています

(2) 施策の方向性

- 朝食から始まる一日3食の規則正しい食事は、生活リズムを整え、正しい生活習慣の確立につながることから、朝食の重要性を周知する取組の強化が必要です
- 手軽で健康的な朝食メニューを提案するなどの情報発信が必要です

◆ライフスタイルについて

(1) 現状

- 男女とも高年層と比較して、中年層及び若年層で睡眠による休養を十分とることができている人の割合が少なくなっており、また、男女とも中年層で睡眠時間が短い人の割合が多くなっています
- 全体では約8割の方が過去1年以内に健康診断などを受診していますが、女性の若年層に限ると約7割と低い水準になっています
- 男女とも2割弱の人が、厚生労働省が示す生活習慣病のリスクを高める量の飲酒を

しています

- 男性で2割強、女性で1割弱の人が喫煙をしており、また、多くの人が飲食店や路上で受動喫煙の機会があったとしています

(2) 施策の方向性

- 睡眠と健康の関連など、適度な睡眠を取ることの重要性について、正しい知識の普及・啓発が必要です
- 健診の全体的な受診率向上に向けた取組の強化とともに、子育て世代の女性の健康をサポートする取組が必要です
- 節度ある適切な飲酒に関する正しい知識の普及・啓発が必要です
- 喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響についての正しい知識の普及・啓発に取り組むことが必要です

◆日常生活で感じていることについて

(1) 現状

- 若年層では犯罪や自然災害に巻き込まれることに不安を感じている人が多く、高年層では認知症や介護などに不安を感じている人が多い中、日常生活における制度や相談窓口についての市民全体の認知度は5割未満にとどまっています

(2) 施策の方向性

- 制度や相談窓口をより分かりやすく周知していくことが必要です

◆親族や友人・近隣との交流について

(1) 現状

- 立ち話などの近所の人との付き合いでは、高年層ほど関わり合いを持つ人の割合が多くなっていますが、一緒に出かけたり、電話で話す頻度など、交流を持つ機会では、男女とも中年層で少なくなっています

(2) 施策の方向性

- 身近な人との関わり合いが少なくなっている中年層を中心に、地域とのつながりや関わり合いの機会づくりを進めていくことが必要です

◆社会活動について

(1) 現状

- 高年層では自宅から徒歩で移動できる範囲で自治会・町会や趣味、スポーツなどのグループに加入しており、地域に根ざした活動をしていることがうかがえます

- 中年層及び若年層では、仕事や家事で時間が無いことが主な理由となり、約半数がグループや団体に加入していません

(2) 施策の方向性

- 地域活動に積極的に参加し、地域の人たちと関係をもつことで生きがいづくりを進めることが、健康づくりへの近道の一つとも考えられます。例えば、地区社会福祉協議会のような自主的な住民組織の拡充を図るとともに、そうした活動への支援を行うことが重要です

◆運動実施頻度と環境について

(1) 現状

- 身体活動を週に150分以上行っている人は、男女とも中年層で最も少なく、各年齢層とも男性と比較して女性の方が少なくなっています
※先行研究(Scholes S. Plos One. 2016)では、1週間の身体活動時間が150分以上であると、生活習慣病リスクが減少し、死亡リスクも低減することが報告されています
- 運動に時間を使うことについて、家族や友人から理解を得られている人は約5割となっています
- 運動することについて、家族や友人が励ましたり、応援してくれたり、あるいは一緒にやってくれていると思う人は少なくなっています

(2) 施策の方向性

- 運動習慣を身に付けるための取組が必要です
- 周囲の理解・支援も含めた運動しやすい環境づくりを進めることが必要です
- スポーツ推進計画との施策連携により、健康づくりを意識したスポーツの推進が必要です

◆地域での暮らしについて

(1) 現状

- 市内全体では、暮らしに関する問題点として、坂や段差など、歩くことが大変なところや、交通事故の危険が多い道路や交差点をあげる人が多くなっています
- 地区別では、北地区において落書きやゴミの放置が目立つところや、夜間は安全に歩くことができないという指摘が多くなっています。一方、中央地区において、住みやすい地域・将来も住み続けたい地域であると肯定する人が多くなっています

(2) 施策の方向性

- 市民ニーズを的確にとらえ、誰もが住みやすい、安全で快適なまちづくりに向けた取組みを一層推進することが求められます

