

大いなる多摩学会設立総会

「健康まちづくり産業」プロジェクト報告

「少子高齢化における多摩市の健幸に関する調査研究」

中間報告

多摩市
株式会社ファンケルヘルスサイエンス
多摩大学

目次

1. 研究テーマの主旨	- 1 -
2. 研究プロジェクト概要	- 2 -
1) 研究の目的	- 2 -
2) 研究の成果	- 2 -
3) 研究のスケジュール	- 2 -
3. 研究の背景	- 3 -
1) 日本の医療費の現状	- 3 -
2) 国民医療費と生活習慣病	- 3 -
3) 健康関連市場の現状と将来的な流れ	- 4 -
4) ファンケルヘルスサイエンスの健康増進プログラム	- 4 -
5) 多摩市の現状と健康づくり施策	- 6 -
6) 健康をとらえる視点と健康づくりに対する動機づけの枠組み	- 9 -
4. 平成27年度調査の概要	- 12 -
1) 調査概要	- 12 -
2) 結果概要(抜粋)	- 12 -

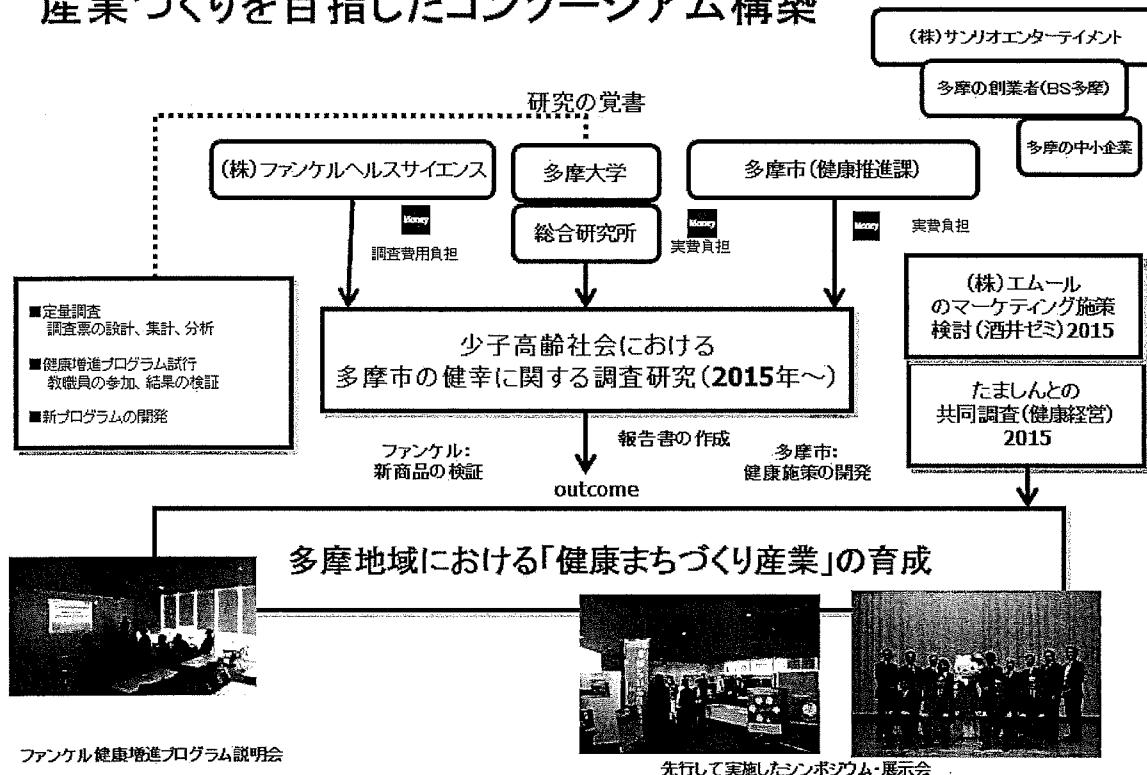
参考資料

- ・健康づくりアンケート(シニア版)
- ・健康づくりアンケート(若年者版)
- ・「多摩市の健幸まちづくり～三者連携による健康づくりの取り組み」(多摩市発表資料)

1. 研究テーマの主旨

「健康まちづくり」とは、持続可能な地域の暮らしをつくるために、地域の健康課題を解決する取り組み全般を指す。身体的にも、精神的にも、社会的にも健康であるためには、地域による下支え（医療、福祉、食、住環境、交通、教育、エンターテイメント等の事業の連携）が必要で、地域の健康資源を活用して、元気、生きがい、安心という健康価値を創造し、ひとりひとりが自由を拡大し、豊かで幸せな人生をデザインできる地域社会をつくる。「健康まちづくり産業」とは、上記の健康価値を創造する事業を営む企業、NPO等を、業界を超えて、同じ「種」としてとらえて、人口減少社会における新しい産業・仕事として構想し、開発するものである。

産業づくりを目指したコンソーシアム構築



2014年11月、創立25周年を迎えた多摩大学は、“多摩の「健康まちづくり産業」を構想する”と題して創立記念シンポジウムを開催し、新しい研究・教育のドメインとして「健康まちづくり産業」というテーマを掲げた。この構想を追求していくうえでの可能性や課題を、有識者の講演、既存の取り組みや研究成果の発表、また、関係者によるディスカッションを通じて示した。「問題解決のためにビジネスを創造する」という开学以来共通となっているテーマを基盤に、今後、多摩大学が企業や行政などの様々な主体と協働しながら、このテーマに取り組んでいくことを広く地域・社会にPRした。

このシンポジウムをきっかけとして、このテーマに賛同した企業とゼミによる共同調査（株式会社エムールと酒井麻衣子ゼミ）や、中小企業の「健康経営」についての調査研究（多摩信用金庫との共同調査）など、具体的なプロジェクトが生まれた。そして、本レポートで紹介する多摩市、株式会社

ファンケルヘルスサイエンスとの共同研究もその一つとして誕生したのである。

2. 研究プロジェクト概要

本プロジェクトは、多摩市、株式会社ファンケルヘルスサイエンス、多摩大学による産官学連携の研究プロジェクトであり、以下の内容を実施する。

産官学連携内容（3者による覚書より）

- (1) 地域の健康・医療・福祉の向上に関すること
- (2) 健康に関する意識調査及び分析に関すること（共同研究）
- (3) 産学官連携による生活習慣病予防サービスの検討及び試行に関すること
- (4) 産学官連携による健康管理サービスの検討及び試行に関すること
- (5) 大学等で生み出した様々な知的財産・技術の実用化に関すること
- (6) その他、啓発事業等の企画及び運営に関すること

1) 研究の目的

多摩市民の健康に関する意識や行動の実態を把握することで、課題を導出して、健康づくり施策立案へ資するとともに、産官学による新たな生活習慣病予防サービス及び健康管理サービスの需要を検証する。特に以下のことを明らかにすることを目標とする。

- ① 主観的な健康感を生み出すプロセスとメカニズム
- ② 各種測定結果と健康行動・生活習慣との関連性
- ③ 多摩市施策の周知状況
- ④ 新たな生活習慣病予防サービス及び健康管理サービスの需要・評価

2) 研究の成果

- ・研究成果に関する報告書（結果分析および健康づくり施策への提案）
- ・新たな生活習慣病予防サービス及び健康管理サービスのプロトタイプ

3) 研究のスケジュール

1年目から2年目の前半は、多摩市民（シニア・若年層）に対する健康実態調査を行い、健康に関する課題・ニーズを検証するとともに、健康づくりへの参加と継続のメカニズムを明らかにするため基礎的な研究を行う。2年目の後半からは多摩大学の教職員と多摩市の職員を対象に試行している「ファンケル健康増進プログラム」の効果検証を行い、3年目に多摩市民向けの新たな健康づくりプログラムのモデルをつくり試行し、その検証を行う。

1年目 アンケート調査を中心とした実態把握、健康増進プログラムの試行
年度報告書の執筆

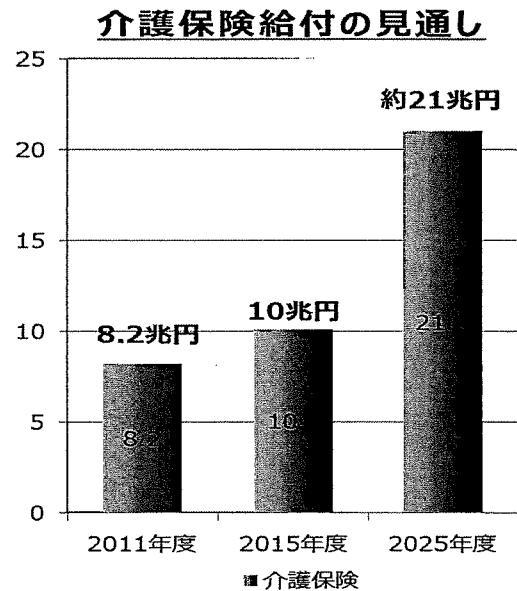
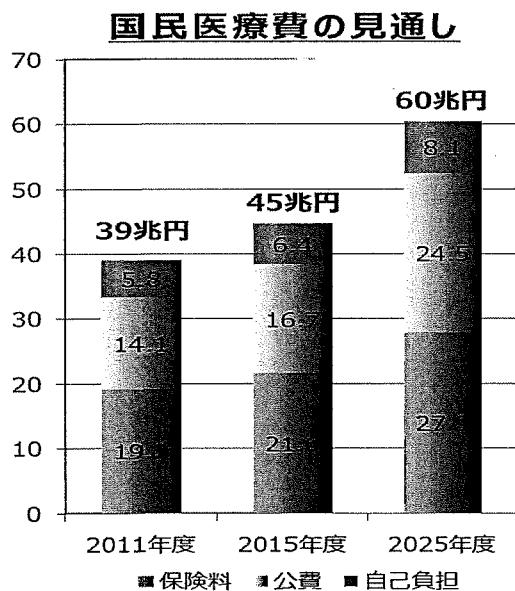
- 2年目 アンケート調査による課題導出・整理
 健康増進プログラムによる行動変容のプロセス調査
 新サービス・新事業の検討
 年度報告書の執筆
- 3年目 新サービスの本格的な導入に向けての検討・試行
 研究報告書の作成と報告会の開催

3. 研究の背景

1) 日本の医療費の現状

我が国では、他の先進国に例を見ない速さで高齢化が進展しており、疾病の治療、介護等社会保障に係る社会的不安が急速に拡大しつつある。

国民医療費は2014年度に約40兆円を計上した。2000年から2010年の10年間に24.1%増大しており、日本の医療費は国内総生産や国民所得を上回るペースで増大傾向にあり国家予算を揺るがす危機的状況となっている。

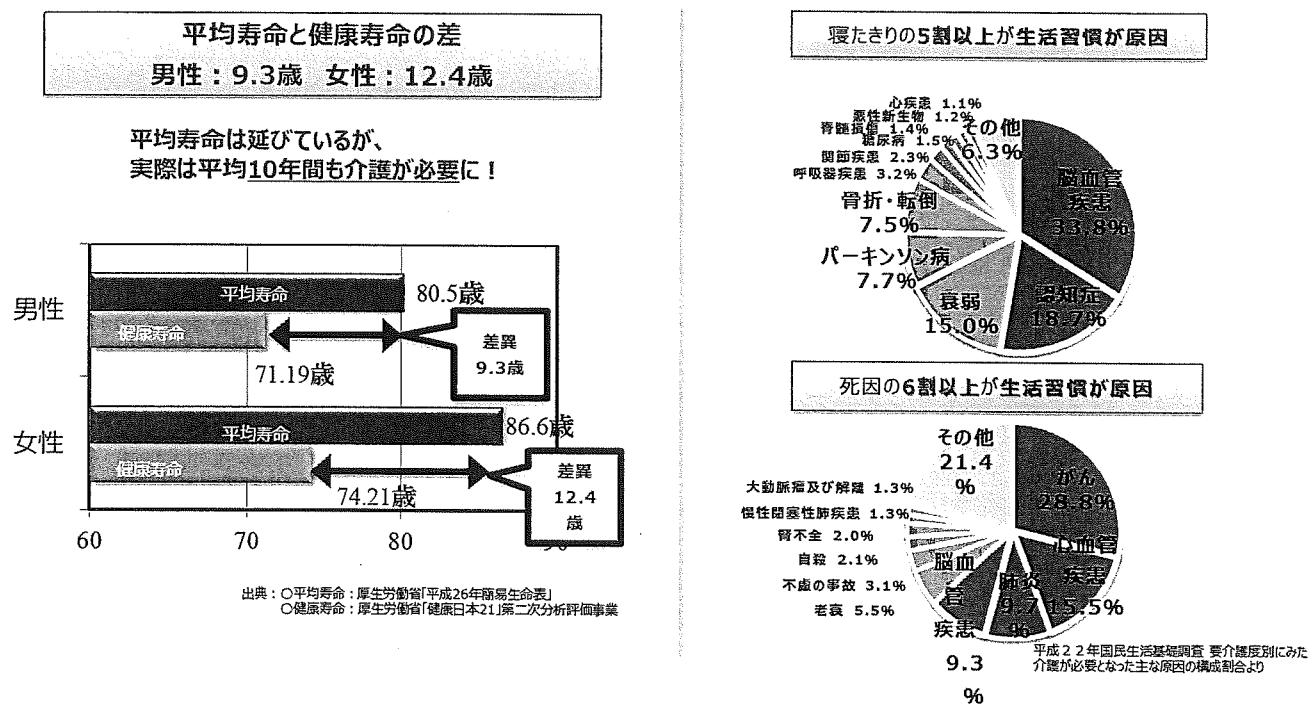


2) 国民医療費と生活習慣病

国民医療費のうち、医家診療医療費の約3分の1が高血圧性疾患・脳血管疾患・心疾患・糖尿病・悪性新生物で、いわゆる生活習慣病によるものになっている。

また、平均寿命と健康寿命（健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間）の差を比較すると、男女共に約10年の開きがある。つまり、男女ともに10年程度は介護等を必要としており、医療費を

引き上げる要因となっている。介護を要する原因としては脳血管疾患・認知症などやはり生活習慣に起因する疾病が5割以上を占めている。



3) 健康関連市場の現状と将来的な流れ

健康関連市場には各社強みを活かした様々な測定機器やサービスが登場し、市場は拡大傾向にある。測定機器の多くは、PC やスマートフォンを活用した情報管理可能な製品が増えており、個々人の健康情報（体重・血圧・活動量等）の蓄積が進んでいる。

今後、これらの健康情報を分析し、食事・運動など各個人に最適な生活習慣を提示するなどのサービス提供事業者がますます増加すると予測される。

4) ファンケルヘルスサイエンスの健康増進プログラム

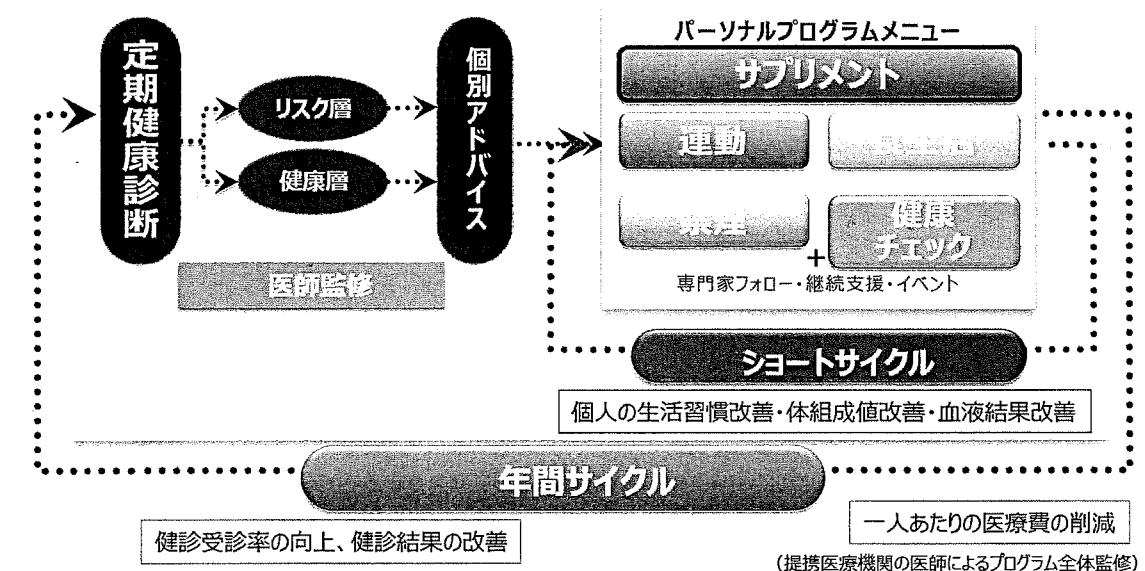
ファンケルヘルスサイエンスでは、「お客様の健康を一生涯サポートする日本一の健康サポート企業を目指す」を合言葉に、「Good Aging」（心身ともにより良い状態が続く事）を実現し、日本国民の健康寿命を延伸する事を事業の目標としている。

生活習慣病は、40代からその発症リスクが増加し始めており、50代以降にその割合が急速に増えて行くという現実がある。そのため、生活習慣の乱れにより疾病の初期症状が少しずつ顕在化しつつある40歳前後から60歳までの中高年層に特にフォーカスし、予防医療事業を積極的に展開している。

2016年4月からは、法人向けの新サービスとして「ファンケル健康増進プログラム」の展開を開始した。このプログラムは、健康づくりのプロフェッショナルである当社の知見を集積。医療機関と提携し医師監修のもとで個人の健康診断や生活習慣の状況に基づき、健康カウンセラーがその人に合った運動・食事・休息に加えて、サプリメントなどをアドバイスし、成果につなげるものである。

今後、ファンケルヘルスサイエンスでは、このプログラムの要素で多摩市の健幸都市実現の一端を

担いたいと考えている。



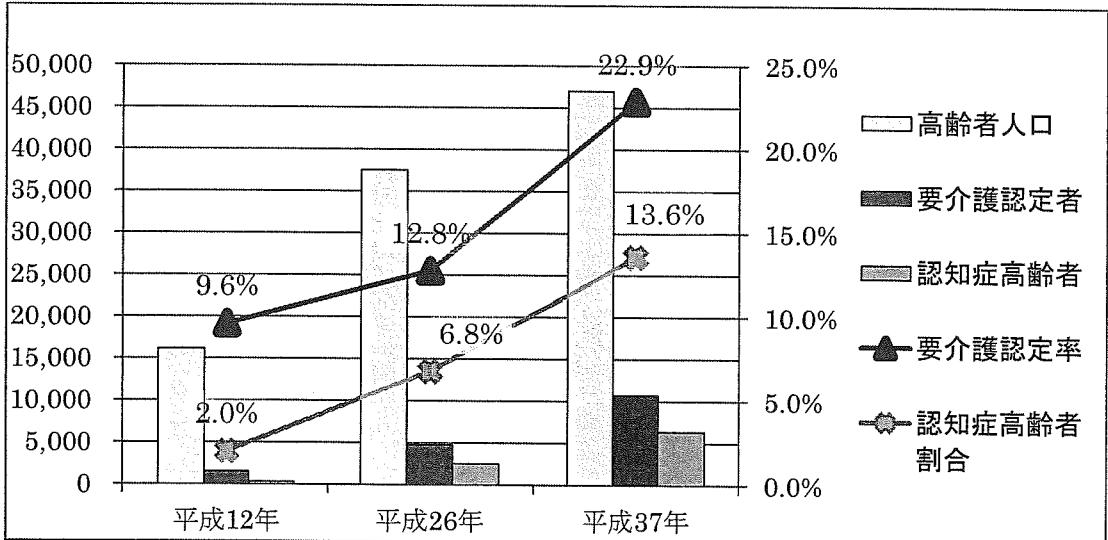
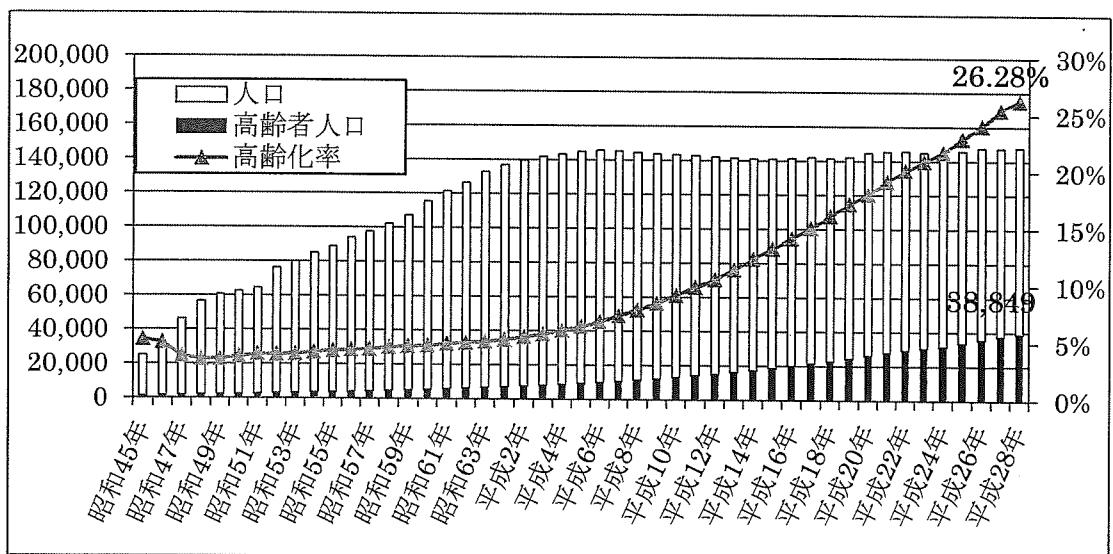
5) 多摩市の現状と健康づくり施策

多摩市は東京都のほぼ中心に位置し、多摩丘陵に計画・整備された日本最大規模のニュータウンを有する計画都市である。自然に富んだ地形と景観を保存育成するため公園、緑地が配置され、広い幹線道路とその上を通る歩行者専用道路が張り巡らされた良好な住環境がつくられたまちである。

多摩ニュータウンは昭和46年に第一次入居が始まり、総人口の7割がニュータウンに居住している。入居後40年以上を経過し、当初から住み続けている親世代の高齢化と、子世代の流出に伴う少子高齢化の進行が大きな課題となっており、10年後には約3人に1人が高齢者となり、65歳以上の約4人に1人が要介護高齢者になると推計している。

健康寿命を維持し、市民自らが健康増進に取り組む環境をつくり醸成していくことが喫緊の課題である。

＜多摩市の人団・高齢化率・要介護高齢者の推移＞



多摩市健康づくり事業の歩み

多摩市では、老人保健法等の法令に規定される以前から、「成人病の予防」を中心とした健康診査、がん検診事業、保健師による健康教育・相談事業を推進してきた。

平成元年の国のゴールドプラン（高齢者保健福祉推進十ヵ年戦略）の制定、平成2年に福祉8法が改正され、住民に最も身近な市町村が地域の実情をきめ細かく把握し、保健福祉サービスの拡充に総合的かつ計画的に取り組むよう明示されたことを受けて多摩市健康福祉推進プラン（多摩市地域福祉計画）を策定し、市民参加、市民協働による保健福祉の推進に取り組んできた。

さらに、国において平成12年3月に、「21世紀における国民健康づくり運動～健康日本21～」が策定され、「すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力有る社会」の実現がうたわれたため、多摩市においてもヘルスプロモーションの概念を市民とともに話し合い、平成18年3月に「けんこう多摩手帳プラン（多摩市版健康日本21）」、平成25年8月に第2次多摩市食育推進計画を策定し、産学官民協働による健康増進事業に取り組んできた。

平成27年度からは、健幸都市（スマートウェルネスシティ）多摩の実現を掲げ、「身体面での健康だけでなく、それぞれに生きがいを感じ、安全・安心に暮らすことができ、子育て中であっても、障害があっても、子どもから高齢者まで、誰もが幸せを実感できるまち」を目指して、各分野の横断的な取り組みを進めているところである。

市民協働ですすめる健康づくり地域活動

地域ぐるみで健康活動を推進するため、地域と行政の橋渡しの役割を担い、地域における市民の自発的な健康づくり活動を推進する「健康づくり推進員」を設置している。

平成3年度から開始した本事業は、着実に地域のリーダーを育成し市民が主体となった健康づくり活動の企画、運営を実践し、平成17年度には健康日本21多摩市版の「けんこう多摩手帳プラン」の策定に参加、その推進に大きな役割を果している。

＜健康づくり推進員地域活動推進事業の経緯＞

開始時期	活動内容	推進員数
平成3年度	モデル地区に健康づくり推進員を設置し事業開始	24
平成6年度	全地区に健康づくり推進員を設置	61
平成8年度	健康づくり推進員協議会を設置	62
平成15年度	健康ウォーキングマップを作成	64
平成17年度	けんこう多摩手帳プラン（健康日本21多摩市版）策定に参加 多摩川さわやかウォーキング大会を開始（現在まで）	61
平成18年度	産学官民協働のスポーツまつりを開始（平成22年度まで）	60
平成19年度	月例ウォーキングを開始（現在まで）	59
平成22年度	月例ウォーキングを月3回に拡大（現在まで）	61
平成27年度	産学官連携事業（健康づくり調査）を協働実施	68
平成28年度	新健康ウォーキングマップの作成	73

具体的な活動としては、ウォーキングや体操などの運動講座、男の料理教室などの栄養講座、地域のお祭りの中での骨密度測定会など、様々な健康に関するイベントを企画・実施している。なかでも定期的に実施している月例ウォーキングは、初心者向けの健康づくり事業として多くの市民に定着している。

多摩市は自然との共生を実現した計画都市であり、歩車分離の恵まれた環境を生かしたウォーキング事業は、地域の魅力の再発見にもつながっている。

＜月例ウォーキングの様子＞



これからの健康づくり事業の展開

少子高齢化の更なる進行のなかで、健康寿命の延伸や未病対策の重要性が指摘されている。多摩市これまでの取り組みのなかでは、従来の事業形態はどちらかというと健康に一定の関心や意識のある方へのアプローチが中心であったと思われ、健康に意識はあっても行動できないのはどういった要因があるのか、どんなアプローチが効果的なのか、もっと若い年代の参加を掘り起こしたいなど日々検討を重ねているところである。

身近な地域で健康づくりの動機付けと健康的な生活習慣を継続できるよう支援するためには、既存事業の検証と様々なニーズに合わせた魅力的な取り組みの検討が課題であり、市民とのパートナーシップを基盤に、関係する民間企業、大学、専門機関等との連携が必須である。平成 27 年度から開始した「少子高齢社会における多摩市の健幸に関する調査研究のための覚書」に基づく多摩大学、株式会社ファンケルヘルスサイエンスとの三者連携の取り組みが大きな一歩となっている。

6) 健康をとらえる視点と健康づくりに対する動機づけの枠組み

ここまででみてきたように、日本全体の急速な高齢化の進展に伴い、医療費の増大等の社会的な課題が顕在化してきている。そのなかで、健康寿命を維持するための未病対策が注目を集めている。健康寿命を脅かす疾患の多くは、生活習慣病に起因しており、いかに普段の生活のなかで、健康を意識した行動ができるかという問題意識である。このテーマについては、ビジネスの市場としても注目を集めしており、ＩＣＴの進化により、健康に関する客観情報を蓄積、分析等のための機械やサービスは増加している。

多摩市において、健康に関する取り組みは古くから行われているが、特に健康づくりを市民協働で進めていくことは、「健康づくり推進員」など、多摩市の健康づくり事業において大きな役割を果たしている。さらに、平成27年度からは、「健幸都市」の実現を掲げ、多様な世代が、多様な条件下であっても、それぞれの多様な健康観に基づく幸福を追求できる地域の実現を目指しており、本研究は、多摩市のビジョンと、多摩大学の「健康まちづくり産業」というコンセプト、そして、株式会社ファンケルヘルスサイエンスの健康ビジネスにおける志をつなげるプロジェクトとなる。

健康をとらえる視点

健康寿命の維持や延伸、未病対策というのが研究の大きな目的であるが、その前提として、豊かで成熟した社会における健康とは何か、多摩における健康とは何かを考える必要がある。

健康の定義は時代によって変わってきていている。「病気でない」「障がいがない」というすべてが満たされた状態という定義の時代もあったが、当然ながら病気であっても、障がいをもった状態でも、生きがいを持って幸せに暮らしている人は存在する。

秋山（2013）は、高齢化社会・成熟社会における健康を、身体や精神等の「完全な状態」を目指すのではなく、「生活の全体像を捉え、失ったマイナス面よりも残されたプラス面も見ながら、その人らしい生き方を最後まで実現していくこと」であると述べている。¹

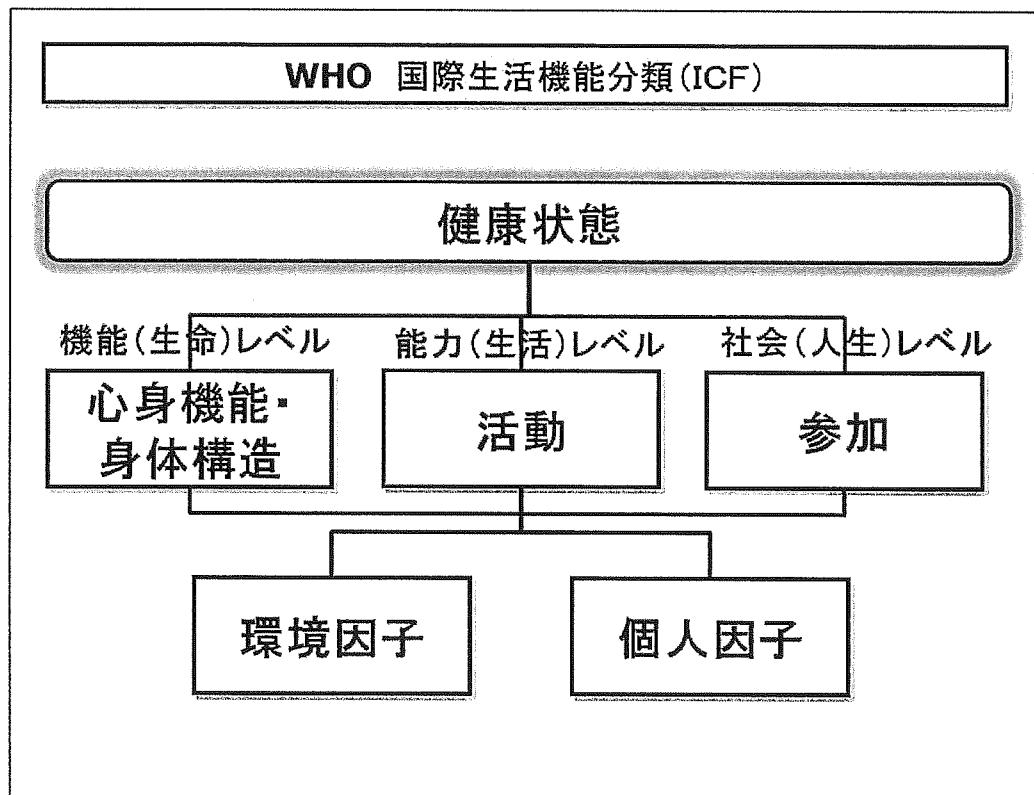
このような新しい健康のとらえ方の根底にあるのが、世界保健機関（WHO）が2001年に採択した国際生活機能分類（ICF）の考え方である。このモデルのポイントは、「心身機能・身体構造」といった従来の体や心の健康に関わる機能（生命）レベルと、「活動」という生活上の行動に関する能力（生活）レベル、「参加」という職場や家庭などで役割を果たすといった社会（人生）レベルが相互作用的に関係していることを前提していることである。さらにこのような関係性が環境因子や個人因子という条件とも相互作用的な関係性であることを示唆している。つまり、心身の喪失や欠陥が、社会的な不利を生み出すということだけでなく、社会的な不利が心身機能の低下を招くということをあるということも示しているし、個人的な因子だけでなく、環境的な因子を変えることで、個人の社会的参加、健康状態が変えられることを意味している。

このように健康はあるひとつの状態を指すのではなく、相互作用的な変数の構造体としてみる必要があるというが、近年の健康観の主流である。

¹ 秋山美紀『コミュニティヘルスのある社会——「つながり」が生み出す「いのち」の輪』岩波書店、2013年 p 15

主観的な健康感

また、「健康状態」は常に変化するものであり、医学的な客観的な指標を使って、定量的に把握できる部分も多いが、その本人の主観によって構築される部分も大きい（秋山、2013）。先にみた様々な変数の相関のなかで、自分自身が「健康である」と感じることが重要であるといえる。つまり、健康はある客観的な指標で把握することができる目的としてとらえるよりも、ある状態を目指して行動した結果に対する心的認識だとしてとらえることができるのであって、これは「幸福」といった概念とも通ずるところがある。多摩市が「健康」を「健幸」と表現していることも、このような認識が背景にあるからだといえよう。どのような変数に対し、どのような働きかけをすると主観的な健康感を生み出せるのか。その方程式を読み解いていくことが、健康な地域をつくっていくために必要となる。



WHO 国際生活機能分類 (ICF)

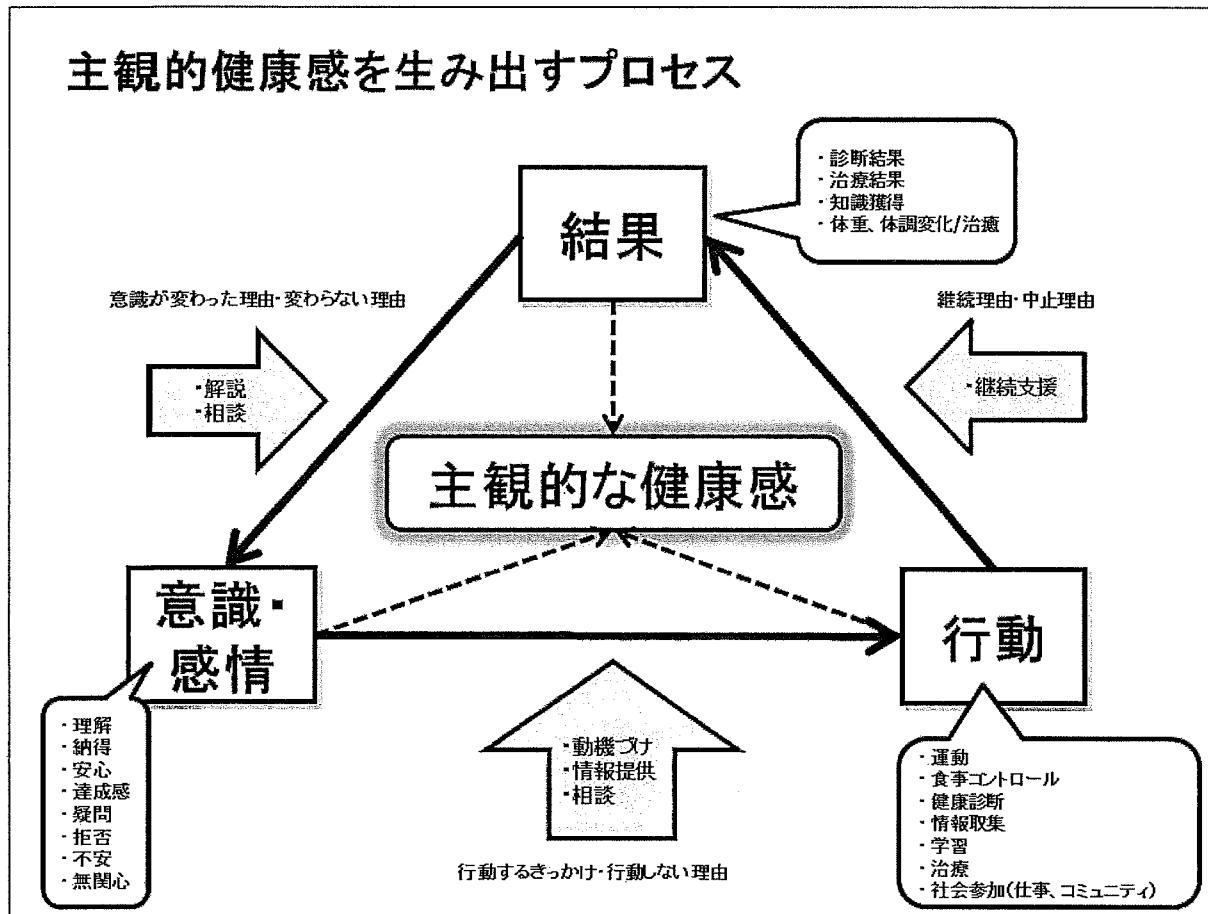
健康づくり活動に対する動機づけと継続支援

本研究においては、主観的な健康感が生まれるプロセスに注目し、健康に関する意識・感情、行動を変化させる要因や要因間の関係性を明らかにしていく。そのための理論的な枠組みについて、さらに既存の研究や調査から検討していく。

現在のところ、主観的な健康感が生まれるプロセスを以下の図のとおり、仮説的に設定している。ある健康に関する心的状態に対して、動機づけを行い、健康づくりに関する行動が生まれる。その行動に関する結果がみて、その結果にたいする意識や感情が生まれることでさらに行動への動機づけが行われる。このように意識→行動→結果という形で回っていくプロセスのなかで、主観的な健康感が醸成されるというモデルである。このプロセスのなかで、特に、この健康づくり活動に参加するという「行動」への動機づけと何らかの「結果」まで活動を継続するための支援が重要だと考える。

このようなメカニズムを明らかにしていくためには、アンケートのような定点観測的・定量的な調

査だけでは不十分で、継時的・定性的な調査が必要となる。



4. 平成27年度調査の概要

1) 調査概要

初年度の調査としては、多摩市のシニア層と働き盛り・子育て盛りの若年層に対象を絞って、健康に関する実態を把握することを目的とした。

調査対象

健康づくり「コミセンまつり」における骨密度測定・血管年齢測定イベント参加者および「お口の健幸まつり」(主催:多摩歯科医会) イベント参加者

【有効回答数】

シニア調査 1029 s

若年者調査 228 s

計 1257s

調査期間

2015年8月～11月

調査方法・内容

自記入式アンケート

内容については参考資料を参照。

2) 結果概要(抜粋)

調査の結果の分析として、量的データの解析、質的データの解析にわけて報告する。

量的データの解析

はじめに、量的データである「血管年齢」については、いくつかの質問に対する回答については有意な差が見られた。骨密度の測定値については、次式のように変換し、「血管年齢指標」として扱った。

$$\frac{(z_i - \bar{z})}{\sqrt{s_z^2}} * 20 + 100$$

ここに、 z_i は血管年齢に対する実年齢(=血管年齢/実年齢)、 \bar{z} は z の平均値、 s_z^2 は z の分散である。

喫煙習慣と血管年齢の関係を見るために、「問15.以下の生活習慣についての①～⑪のなかで、最も近いものにチェック(レ)をてください。」のうちの「①喫煙習慣」について、以下に示選択肢ごとの血管年齢指標を箱ひげ図として図1にまとめる。

問 15. ①喫煙習慣 (以降、カッコ内は図表中の標記を示す)

1. 現在、吸っている(1. 現在)
2. 過去に吸っていた(2. 過去)
3. 吸わない(3. 吸わない)
4. 未回答(4. 未回答)

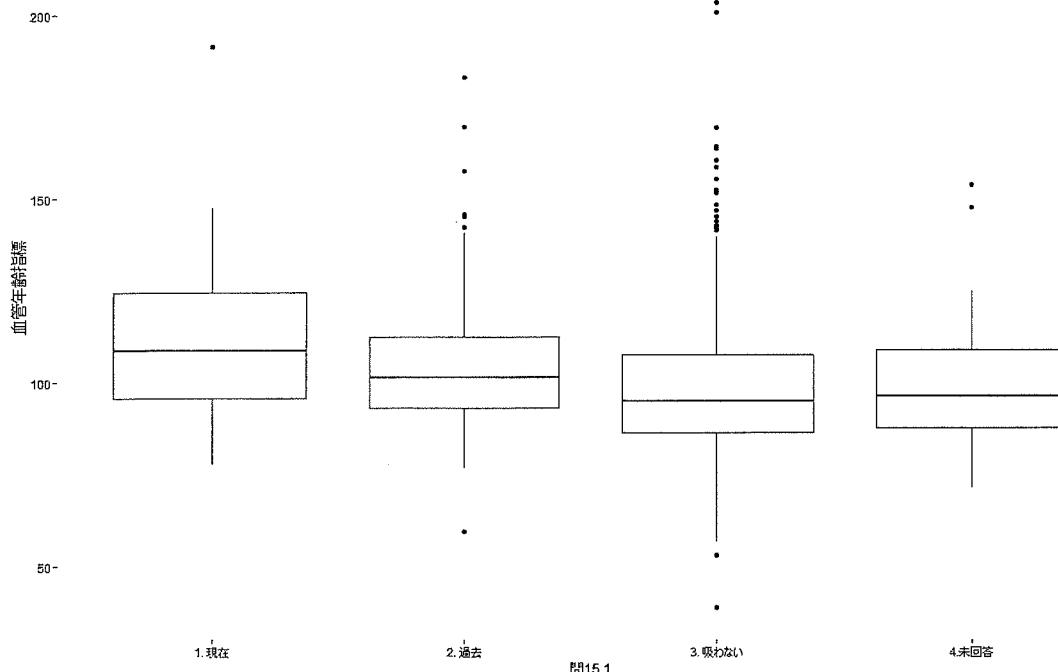


図 1. 喫煙習慣ごとの血管年齢指標の箱ひげ図

さらに、分散分析の結果を表 1 に、多重比較の結果を表 2 および図 2 に示す。この結果より、喫煙習慣と血管年齢指標には有意な関係があり「3. 吸わない」は「1. 現在」に対しても、「2. 過去」に対しても有意に低い（良い）ということが判明した。

表 1. 喫煙習慣と血管年齢指標の分散分析の結果

	Df	Sum Sq	Mean Sq	F value	Pr(>F)
問 15.1	3	11405	3802	9.832	2.28e-06
Residuals	764	295395	387		

表 2. 喫煙習慣と血管年齢指標の多重比較の結果

	diff	lwr	upr	p adj
2. 過去-1. 現在	-9.9630131	-19.91752	-0.0085029	0.0497108
3. 吸わない-1. 現在	-16.2272216	-24.70475	-7.7496949	0.0000061
4.未回答-1. 現在	-15.2812797	-25.50847	-5.0540910	0.0007460

3. 吸わない-2. 過去	-6.2642085	-12.26937	-0.2590435	0.0370576
4.未回答-2. 過去	-5.3182666	-13.61218	2.9756430	0.3507058
4.未回答-3. 吸わない	0.9459419	-5.50116	7.3930437	0.9816257

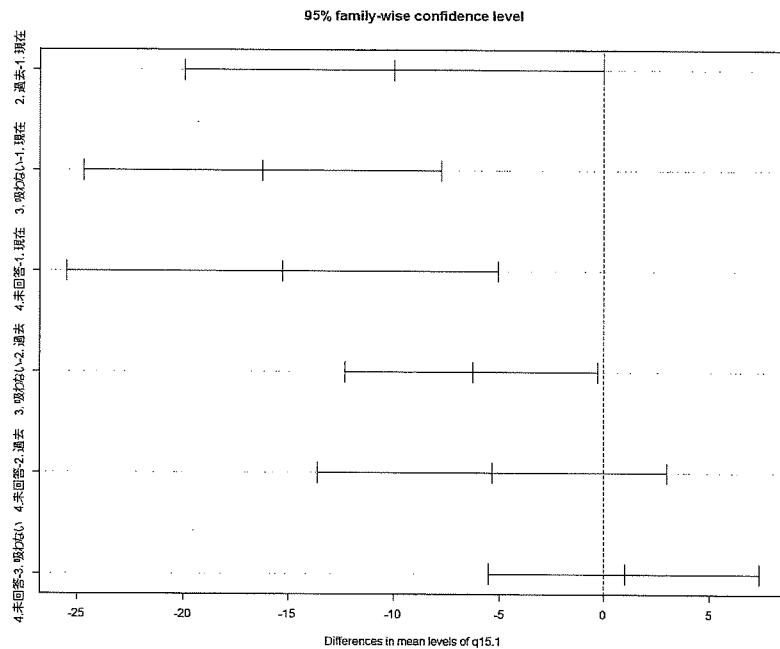


図2. 喫煙習慣と血管年齢指標の多重比較の結果

質的データの解析

ここでは、質問の「問 12.あなたは健康のために生活習慣について気をつけていますか。(気をつける)」、「問 9.現在、あなたはご自身のことを健康だと思いますか。(健康)」および、「問 10. 現在、あなたは健康に関して何らかの不安をお持ちですか。(不安)」について、2段階で集計しそのデータとともに、個人の属性や生活習慣との関連を見るために以下の3つの質問についてクロス集計の結果を示す。なお、気をつけるについては、「1. 気をつけている」と「2. やや気をつけている」をまとめて「気をつける」とし、「3. あまり気をつけていない」と「4. 気をつけていない」をまとめて「気をつけない」とし、健康については「1. 健康である」と「2. どちらかと言えば健康である」をまとめて「健康」とし、「3. あまり健康でない」と「4. 健康でない」をまとめて「不健康」とし、不安については「1. ある」と「2. ややある」を「不安あり」とし、「3. あまりない」と「4. ない」を「不安なし」とした。

表3, 表4, 及び表5 はそれぞれ、「問 8.あなたは治療中の疾病がありますか。(疾病の有無)」、「問 15.以下の生活習慣についての□～⑪のなかで、最も近いものにチェック(レ)をしてください。」のうちの「③運動習慣(頻度)」及び「⑤ストレス(ストレス)」について上記3項目とクロス集計した結果である。

疾病の有無については、以下の選択肢について集計した。

問 8. あなたは治療中の疾病がありますか。

1. はい (1. 疾病有)
2. いいえ (2. 疾病無)
3. 未回答 (3. 未回答)

運動習慣については以下の選択肢について集計した。

問 15. ③運動習慣 (頻度)

1. ほぼ毎日 (1. 毎日)
2. 週 1～3 日 (2. 週 1-3)
3. していない (3. しない)
4. 未回答 (4. 未回答)

ストレスについては以下の選択肢について集計した。

問 15. ⑤ストレス

1. まったくない (1. ない)
2. ややある (2. ややある)
3. ある (3. ある)
4. 未回答 (4. 未回答)

これより、疾病の有無では、疾病有だと気をつけている割合が高く、疾病無だと気をつけている割合が高いと示された。健康についてでは、疾病有だと不健康の割合が高く、疾病無だと健康の割合が高いと示された。ただし、疾病有であるにもかかわらず、健康であると答えた割合も 30%を超えていて、身体の健康以外に健康を感じる項目があることも判明した。さらに、不安についてでは、疾病有と不安ありの割合が高く、疾病無と不安なしの割合が高いと示された。

表 3. 疾病の有無と気をつける、健康、不安とのクロス集計（割合（%））

	気をつける	気をつけない	健康	不健康	不安あり	不安なし
1.疾病有	40.3	16.9	30.5	70.2	49.0	22.2
2.疾病無	55.8	79.9	65.9	25.1	47.3	74.6
3.未回答	3.9	3.2	3.6	4.7	3.7	3.3

表 4. 運動習慣と気をつける、健康、不安とのクロス集計（割合（%））

	気をつける	気をつけない	健康	不健康	不安あり	不安なし
1.毎日	22.0	6.5	19.4	18.3	16.9	21.5
2. 週 1-3	40.6	22.7	37.3	37.2	36.8	37.6
3. しない	25.6	63.6	32.1	31.9	35.0	29.5
4.未回答	11.7	7.1	11.1	12.6	11.3	11.4

表5. ストレスの有無と気をつける、健康、不安とのクロス集計（割合（%））

	気をつける	気をつけない	健康	不健康	不安あり	不安なし
1. ない	16.2	14.9	17.5	8.9	9.8	24.8
2. ややある	58.6	49.4	58.9	49.2	58.8	55.3
3. ある	12.6	26.0	11.8	27.7	19.2	7.9
4.未回答	12.7	9.7	11.8	14.1	12.2	12.0

また、今後のイベントへの参加意向を見るために、高齢者対象のアンケート、および若者対象のアンケートでそれぞれ「問 21.あなたは健康づくりのどのようなイベントやサービスを受けたいと思いますか。」の結果を集計した（表6及び表7）。なお、この質問については、対象によって選択肢が変更されており、また、複数選択可能な質問である。

高齢者対象のアンケートについては、以下の選択肢について集計した。

1. ウォーキング（1. ウォーク）
2. 栄養講座（2. 栄養講座）
3. 測定会（3. 測定会）
4. 医師による講演や相談会（4. 医師）
5. 健康づくり情報の提供（5. 情報提供）
6. ロコモティブシンドローム予防（6. ロコモ）
7. 健康食品の利用についての講座（7. 健康食品）
8. その他（8. その他）

若者対象のアンケートについては、以下の選択肢について集計した。

1. アンチエイジングに関する講座（1. アンチエイジ）
2. 栄養診断と試食会（2. 栄養試食）
3. 運動処方・筋力アップ講座（3. 運動処方）
4. 美容と健康講座（4. 美容健康）
5. アプリによる健康管理（5. アプリ管理）
6. ダイエット講座（6. ダイエット）
7. 健康食品の上手な活用術（7. 健康食品）
8. その他（8. その他）

これより、高齢者対象については、全体として「1. ウォーク」、「3. 測定会」及び「4. 情報提供」について関心が高いことが判明した。気をつけるという観点では、「1. ウォーク」、「3. 測定会」では大きな差がなかった一方で、「4. 医師」については、気をつけるの割合が高いと示された。健康については、健康では「1. ウォーク」の割合が高く、一方で不健康では「3. 測定会」の割合の方が高いことが示された。不安については、気をつけると同様に、「1. ウォーク」、「3. 測定会」では大きな差がなかった一方で、「4. 医師」については、不安ありの割合が高いことが示された。

表6. 参加したいイベントと気をつける、健康、不安とのクロス集計（割合（%））（高齢者）

	気をつける	気をつけない	健康	不健康	不安あり	不安なし
1.ウォーク	22.6	28.8	23.5	19.0	21.2	25.2
2.栄養講座	10.9	10.2	10.9	11.5	10.8	11.0
3.測定会	22.3	28.8	23.2	20.6	22.3	23.6
4.医師	12.4	5.1	11.0	15.9	14.0	9.0
5.情報提供	17.2	14.4	17.9	13.4	16.0	18.3
6.ロコモ	6.2	3.4	5.7	7.5	6.6	5.0
7.健康食品	6.7	2.5	5.7	9.3	7.0	6.0
8.その他	1.7	6.8	2.0	2.8	2.2	1.9

また、若者対象については、全体として「3. 運動処方」及び「4. 美容健康」について関心が高いことが判明した。若者対象として、建てられた「5. アプリ管理」については、気をつけない、不健康、不安ありの割合が高いことも判明した。

表7. 参加したいイベントと気をつける、健康、不安とのクロス集計（割合（%））（若者）

	気をつける	気をつけない	健康	不健康	不安あり	不安なし
1.アンチエイジ	13.8	9.3	13.2	12.3	12.3	13.8
2.栄養試食	17.1	14.0	15.7	17.5	16.7	15.2
3.運動処方	25.1	25.6	26.7	17.5	24.6	26.9
4.美容健康	18.2	22.1	20.1	14.0	17.1	22.8
5.アプリ管理	4.7	8.1	4.7	12.3	6.1	4.8
6.ダイエット	10.2	10.5	10.1	8.8	11.0	8.3
7.健康食品	8.7	8.1	7.9	12.3	10.1	6.2
8.その他	2.2	2.3	1.6	5.3	2.2	2.1

以上

健康づくりに関するアンケートのお願い

多摩市では身体面の健康だけでなく、誰もが生きがいを感じ幸せに暮らせる「健幸都市」をめざしています。その取り組みの一環として、平成27年度から3ヶ年の予定で市と多摩大学・㈱ファンケルヘルスサイエンスの三者による「健幸」に関する調査研究を実施しています。市民の皆さんのがんや生活習慣に関する意識や状況について分析し、今後の取り組みの参考にするために以下のアンケートにご協力を願います。尚、皆様のご回答は個人が特定されることはなく、本調査以外に使用することは一切ございません。

以下の質問について、該当する番号に○、() 内に記載してください。

＜あなた自身のことについて＞

問1. あなたの性別に○をつけてください。

1. 男性 2. 女性

問2. あなたは何歳ですか。 () 歳

問3. あなたのお住まいはどこですか。

1. 多摩市 () 例) . . . 多摩市 (落合)
2. 多摩市以外

問4. あなたの職業は何ですか。(○は主なもの1つ)

1. 正社員
2. 派遣・契約社員（パート・アルバ
イト）
3. 自営業・自由業
4. 家事専業
5. 学生
6. その他（
7. 特に何もしていない

問5. あなたの加入している（扶養に入っている）健康保険は何ですか。

- 1. 国民健康保険
 - 2. 社会保険
 - 3. 後期高齢者医療保険制度
 - 4. その他 ()

問6. あなたは健康保険の加入者本人ですか。扶養家族ですか。

1. 本人 2. 扶養家族

問7. あなたは誰と同居していますか。

同居しているのは（あなたを含めて）（　　）人

同居している人に○をつけて下さい。

配偶者・子（ ）人・親（ ）人・その他（ ）

問8. あなたは治療中の疾病がありますか。

1. はい 2. いいえ

＜あなたの健康状態・意識について＞

問9. 現在、あなたはご自身のことを健康だと思いますか。

- | | |
|------------------|-------------|
| 1. 健康である | 3. あまり健康でない |
| 2. どちらかと言えば健康である | 4. 健康でない |

問10. 現在、あなたは健康に関して何らかの不安をお持ちですか。

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. ある →問 11.へ | 3. あまりない →問 12.へ |
| 2. ややある →問 11.へ | 4. ない →問 12.へ |

問11. 健康に不安がある（問 10 で 1.2.）と回答された方にお聞きます。なぜ、健康に不安を感じているのですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| 1. 持病がある | 8. 健康診断を受けていない |
| 2. 体力が衰えてきた | 9. 健康づくりのための時間がない |
| 3. ストレスがある・精神的に疲れる | 10. 健康について相談できる人がいない |
| 4. 体型が変わってきた | 11. 健康のために何をしたらよいかわからない |
| 5. 運動をしていない | 12. その他（ ） |
| 6. 睡眠がとれていない | |
| 7. 食習慣が乱れている | |

問12. あなたは健康のために生活習慣について気をつけていますか。

- | | |
|--------------|----------------|
| 1. 気をつけている | 3. あまり気をつけていない |
| 2. やや気をつけている | 4. 気をつけていない |

問13. あなたは、1ヶ月の間に、ご自身の健康のためにいくらまで出費してもよいとお考えですか。また、あなたは、最近の1ヶ月間に実際はいくら出費しましたか。

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 0円 | 4. 5,000円～9,999円 |
| 2. 1円～999円 | 5. 10,000円以上 |
| 3. 1,000円～4,999円 | ここ1か月の出費（ ）円 |

問14. あなたの世帯の年収はどのぐらいですか。

- | | |
|----------------|------------|
| 1. 200万円未満 | 3. 500万円以上 |
| 2. 200～500万円未満 | |

次のページへ

<あなたの生活習慣について>

問15. 以下の生活習慣についての①～⑪のなかで、最も近いものにチェック（レ）をつけ、（ ）内に記載してください。

① 喫煙習慣	<input type="checkbox"/> 現在、吸っている (1日の平均 本) <input type="checkbox"/> 過去に吸っていた (1日 本 / 年間) <input type="checkbox"/> 吸わない		
② 日常の活動量 (家事、仕事 子育て等)	<input type="checkbox"/> 多い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 少ない	③ 運動習慣 (頻度)	<input type="checkbox"/> ほぼ毎日 <input type="checkbox"/> 週1～3日 <input type="checkbox"/> していない
④ 1日にどのくらい歩きますか	<input type="checkbox"/> 2時間以上 <input type="checkbox"/> 1時間以上～2時間 <input type="checkbox"/> 30分以上～1時間 <input type="checkbox"/> 30分未満 <input type="checkbox"/> ほとんど歩かない	⑤ ストレス	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> ややある <input type="checkbox"/> ある
⑥ 健康診断	<input type="checkbox"/> 職場や学校の健診 <input type="checkbox"/> 市の健診 <input type="checkbox"/> 人間ドック他 <input type="checkbox"/> 受けていない	⑦ 睡眠 時間 質	平均 時間 <input type="checkbox"/> 熟睡 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 浅い
⑧ 飲酒	<input type="checkbox"/> 飲まない <input type="checkbox"/> 週1～3回 → <input type="checkbox"/> 適量以上飲む <input type="checkbox"/> ほぼ毎日 → <input type="checkbox"/> 適量以上飲む	⑨ 外食	<input type="checkbox"/> ほぼ毎日 <input type="checkbox"/> 週3日以上 <input type="checkbox"/> ほとんどない
⑩ 食事	<input type="checkbox"/> 1日3食 <input type="checkbox"/> 1日2食 <input type="checkbox"/> 1日1食	⑪ バランスのとれた食事	<input type="checkbox"/> 1日3回 <input type="checkbox"/> 1日2回 <input type="checkbox"/> 1日1回 <input type="checkbox"/> ほとんどない

問16. あなたは健康に関する情報をどこから入手していますか。入手手段にチェック（レ）をつけ、に信頼しているものを○で囲んでください。

入手手段				
<input type="checkbox"/> TV・新聞	<input type="checkbox"/> インターネット	<input type="checkbox"/> 書籍	<input type="checkbox"/> 家族	<input type="checkbox"/> 知人・友人
<input type="checkbox"/> 主治医	<input type="checkbox"/> 市・公共機関	<input type="checkbox"/> 職場	<input type="checkbox"/> その他 ()	

次のページへ

＜あなたの幸福度について＞

問17. 現在、あなた自身はどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点にすると、何点くらいになると思いますか。いずれかの数字を1つだけ○で囲んでください。

← とても不幸 → とても幸せ										
0点	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10点

問18. 問17で幸せの基準として最も重視したことは何ですか。(○は3つまで)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 収入・貯蓄など家計 | 6. 仕事の充実 |
| 2. ご自身の健康状態 | 7. 趣味や余暇の時間 |
| 3. 家族の健康 | 8. 地域活動や社会貢献 |
| 4. 家族との関係 | 9. その他 () |
| 5. 家族以外の人間関係 | |

＜あなたの健康づくりについて伺います＞

問19. あなたが健康づくりを始める一番のきっかけは何ですか(何でしたか)。

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1. 体力・筋力の低下 | 4. 体型の変化 (服のサイズが合わない) |
| 2. 集中力や能率の低下 (仕事・家庭・趣味) | 5. 健康診断で異常があった |
| 3. 肌のつや、はりや髪の毛の衰え | 6. その他 () |

問20. あなたが健康づくりを継続するために最も必要なことは何だと思いますか。

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 適切な目標を設定できる | 4. 相談できる相手がいる |
| 2. 進捗管理や記録が簡単である | 5. 努力への反応や褒美がある |
| 3. 楽しさやおもしろさがある | 6. その他 () |

問21. あなたは健康づくりのどのようなイベントやサービスを受けたいと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. アンチエイジングに関する講座 | 5. アプリによる健康管理 |
| 2. 栄養診断と試食会 | 6. ダイエット講座 |
| 3. 運動処方・筋力アップ講座 | 7. 健康食品の上手な活用術 |
| 4. 美容と健康講座 | 8. その他() |

問22. 健康づくりのイベントやサービスはどのようなタイプがいいですか。(○は3つまで)

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 1. 単発の講座 | 4. 他イベントとの組み合わせ |
| 2. 連続の講座 (3回程度) | 5. 健康診断との組み合わせ |
| 3. 長期間のモニター型 (半年程度) | 6. その他 () |

問23. 最後に健康づくりについて、日頃感じていることや心がけていること、その他ご意見がありましたらお書きください。

健康づくりに関するアンケートのお願い

多摩市では身体面の健康だけでなく、誰もが生きがいを感じ幸せに暮らせる「健幸都市」をめざしています。その取り組みの一環として、平成27年度から3ヶ年の予定で市と多摩大学・㈱ファンケルヘルスサイエンスの三者による「健幸」に関する調査研究を実施しています。市民の皆さんの健康や生活習慣に関する意識や状況について分析し、今後の取り組みの参考にするために以下のアンケートにご協力をお願いします。尚、皆様のご回答は個人が特定されることはなく、本調査以外に使用することは一切ございません。

以下の質問について、該当する番号に○、() 内に記載してください。

＜あなた自身のことについて＞

問1. あなたの性別に○をつけてください。

1. 男性 2. 女性

問2. あなたは何歳ですか。 () 歳

問3. あなたのお住まいはどこですか。

1. 多摩市 () 例) . . . 多摩市 (落合)
2. 多摩市以外

問4. あなたの職業は何ですか。(○は主なもの1つ)

1. 正社員
2. 派遣・契約社員（パート・アルバ
イト）
3. 自営業・自由業
4. 家事専業
5. 学生
6. その他（
7. 特に何もしていない

問5. あなたの加入している（扶養に入っている）健康保険は何ですか。

問6. あなたは健康保険の加入者本人ですか、扶養家族ですか。

1. 本人 2. 扶養家族

問7. あなたは誰と同居していますか。

同居しているのは（あなたを含めて）（　　）人

同居している人に〇をつけて下さい。

配偶者・子（ ）人・親（ ）人・その他（ ）

問8. あなたは治療中の疾病がありますか。

1. はい 2. いいえ

＜あなたの健康状態・意識について＞

問9. 現在、あなたはご自身のことを健康だと思いますか。

- | | |
|------------------|-------------|
| 1. 健康である | 3. あまり健康でない |
| 2. どちらかと言えば健康である | 4. 健康でない |

問10. 現在、あなたは健康に関して何らかの不安をお持ちですか。

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. ある →問 11.へ | 3. あまりない →問 12.へ |
| 2. ややある →問 11.へ | 4. ない →問 12.へ |

問11. 健康に不安がある（問 10 で 1.2.）と回答された方にお聞きます。なぜ、健康に不安を感じているのですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| 1. 持病がある | 8. 健康診断を受けていない |
| 2. 体力が衰えてきた | 9. 健康づくりのための時間がない |
| 3. ストレスがある・精神的に疲れる | 10. 健康について相談できる人がいない |
| 4. 体型が変わってきた | 11. 健康のために何をしたらよいかわからない |
| 5. 運動をしていない | 12. その他 () |
| 6. 睡眠がとれていない | |
| 7. 食習慣が乱れている | |

問12. あなたは健康のために生活習慣について気をつけていますか。

- | | |
|--------------|----------------|
| 1. 気をついている | 3. あまり気をつけていない |
| 2. やや気をつけている | 4. 気をつけていない |

問13. あなたは、1ヶ月の間に、ご自身の健康のためにいくらまで出費してもよいとお考えですか。また、あなたは、最近の1ヶ月間に実際はいくら出費しましたか。

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 0 円 | 4. 5,000 円～9,999 円 |
| 2. 1 円～999 円 | 5. 10,000 円以上 |
| 3. 1,000 円～4,999 円 | ここ 1か月の出費 () 円 |

問14. あなたの世帯の年収はどのぐらいですか。

- | | |
|-----------------|-------------|
| 1. 200 万円未満 | 3. 500 万円以上 |
| 2. 200～500 万円未満 | |

次のページへ

<あなたの生活習慣について>

問15. 以下の生活習慣についての①～⑪のなかで、最も近いものにチェック（レ）をつけ、（ ）内に記載してください。

①	喫煙習慣	<input type="checkbox"/> 現在、吸っている <input type="checkbox"/> 過去に吸っていた <input type="checkbox"/> 吸わない	(1日の平均 本) (1日 本／ 年間)	
②	日常の活動量 (家事、仕事 子育て等)	<input type="checkbox"/> 多い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 少ない	③ 運動習慣 (頻度)	<input type="checkbox"/> ほぼ毎日 <input type="checkbox"/> 週1～3日 <input type="checkbox"/> していない
④	1日にどのく らい歩きます か	<input type="checkbox"/> 2時間以上 <input type="checkbox"/> 1時間以上～2時間 <input type="checkbox"/> 30分以上～1時間 <input type="checkbox"/> 30分未満 <input type="checkbox"/> ほとんど歩かない	⑤ ストレス	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> ややある <input type="checkbox"/> ある
⑥	健康診断	<input type="checkbox"/> 職場や学校の健診 <input type="checkbox"/> 市の健診 <input type="checkbox"/> 人間ドック他 <input type="checkbox"/> 受けていない	⑦ 睡眠 時間 質	平均 時間 <input type="checkbox"/> 熟睡 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 浅い
⑧	飲酒	<input type="checkbox"/> 飲まない <input type="checkbox"/> 週1～3回 → <input type="checkbox"/> 適量以上飲む <input type="checkbox"/> ほぼ毎日 → <input type="checkbox"/> 適量以上飲む	⑨ 外食	<input type="checkbox"/> ほぼ毎日 <input type="checkbox"/> 週3日以上 <input type="checkbox"/> ほとんどない
⑩	食事	<input type="checkbox"/> 1日3食 <input type="checkbox"/> 1日2食 <input type="checkbox"/> 1日1食	⑪ バランスのと れた食事	<input type="checkbox"/> 1日3回 <input type="checkbox"/> 1日2回 <input type="checkbox"/> 1日1回 <input type="checkbox"/> ほとんどない

問16. あなたは健康に関する情報をどこから入手していますか。入手手段にチェック（レ）
をつけ、に信頼しているものを○で囲んでください。

入手手段
<input type="checkbox"/> TV・新聞 <input type="checkbox"/> インターネット <input type="checkbox"/> 書籍 <input type="checkbox"/> 家族 <input type="checkbox"/> 知人・友人
<input type="checkbox"/> 主治医 <input type="checkbox"/> 市・公共機関 <input type="checkbox"/> 職場 <input type="checkbox"/> その他 ()

次のページへ

＜あなたの幸福度について＞

問17. 現在、あなた自身はどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点にすると、何点くらいになると思いますか。いずれかの数字を1つだけ○で囲んでください。

→ とても幸せ ←										
0点	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10点

問18. 問17で幸せの基準として最も重視したことは何ですか。(○は3つまで)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 収入・貯蓄など家計 | 6. 仕事の充実 |
| 2. ご自身の健康状態 | 7. 趣味や余暇の時間 |
| 3. 家族の健康 | 8. 地域活動や社会貢献 |
| 4. 家族との関係 | 9. その他 () |
| 5. 家族以外の人間関係 | |

＜多摩市の健康づくり事業について伺います＞

問19. 多摩市では、健康づくり推進員によるウォーキングや健康講座（体操、男の料理等）を行っていますが、参加したことがありますか。今後参加したいと思いますか。

- | |
|-------------------------|
| 1. 参加したことがある→問21.へ |
| 2. 今後、参加したい→問21.へ |
| 3. 今は参加したいと思わない→次の問20.へ |

問20. 問19で3.今は参加したいと思わないとお答えされた方に伺います。参加したいと思わない理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

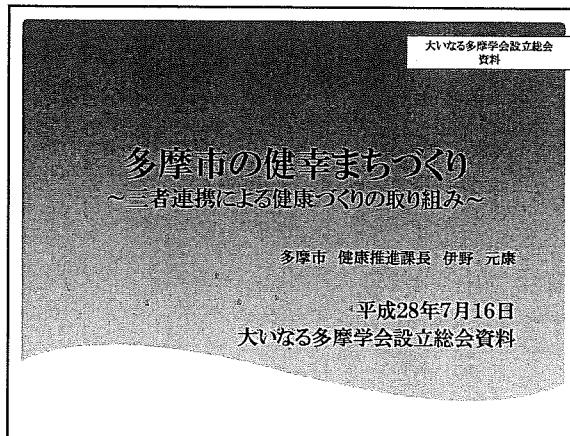
- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 平日だから | 4. 一人で活動したいから |
| 2. 申し込みが大変だから | 5. その他 () |
| 3. 体力に自信がないから | |

問21. あなたは健康づくりのどのようなイベントやサービスを受けたいと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. ウォーキング | 5. 健康づくり情報の提供 |
| 2. 栄養講座 | 6. ロコモティブシンドローム予防 |
| 3. 測定会 | 7. 健康食品の利用についての講座 |
| 4. 医師による講演や相談会 | 8. その他 () |

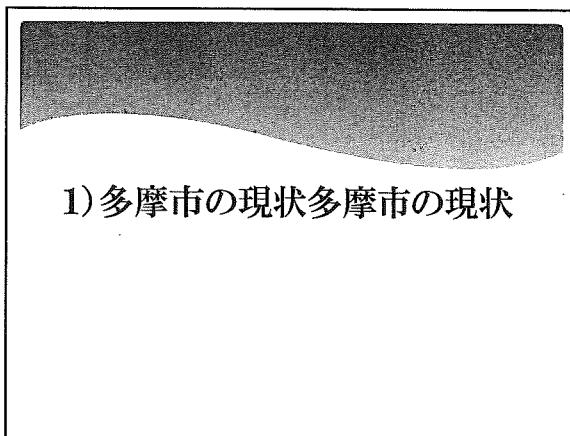
問22. 最後に健康づくりについて、日頃感じていることや心がけていること、その他ご意見がありましたらお書きください。

ご協力ありがとうございました



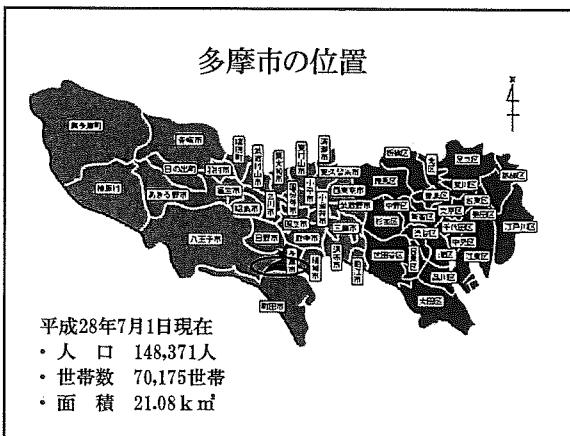
多摩ニュータウンのあるまち

- 多摩丘陵に計画・整備された日本最大規模のニュータウン
- 昭和46(1971)年に第一次入居(誠訪・永山)が開始となり、その後、平成3(1991)年、唐木田ですべての地区の入居開始が終了
- 市総人口の約7割、市総面積の約6割を占める
- 歩行者専用路が全域で整備されており歩車分離を実現
- 大量の住宅供給を目的として均質的な団地を整備
 - 若夫婦世帯・健常者向けに、エレベーターがない5階建て賃貸・分譲



多摩ニュータウンの概要

- 30~40 km
- ◆多摩・八王子・町田・稲城の4市にまたがる
- ◆東西14 km、南北1~4 kmの細長い形
- ◆総面積：約2,984 ha
- ◆居住計画人口：約30万人



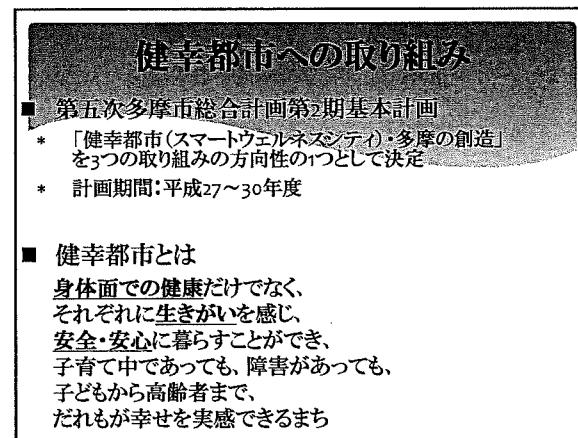
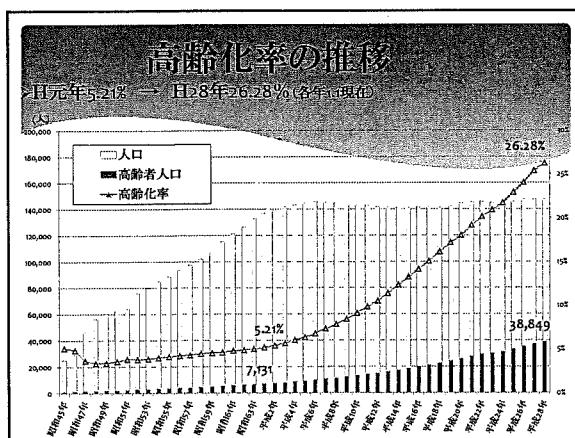
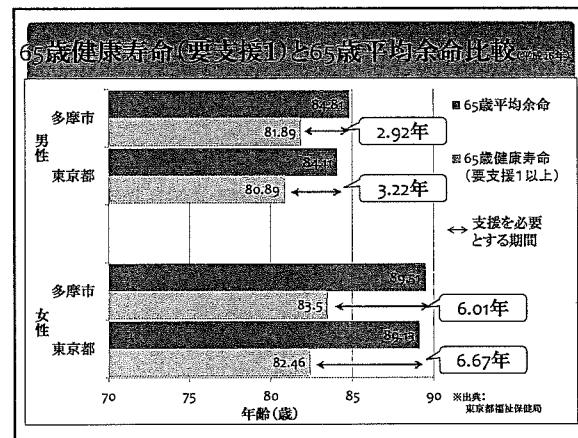
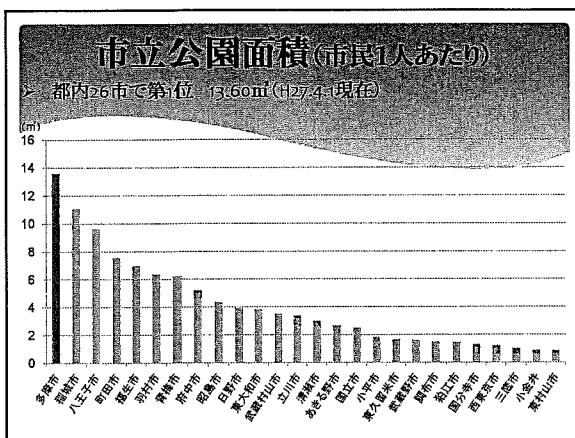
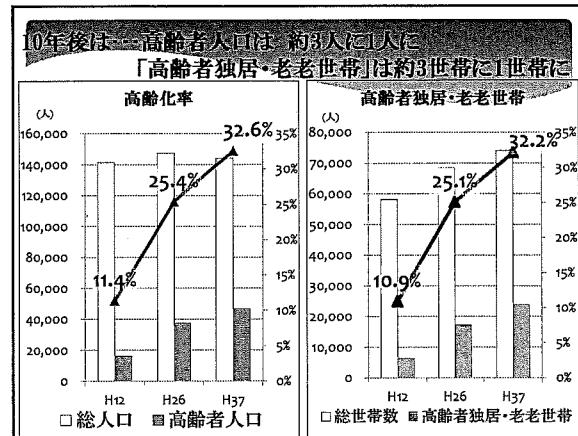
住環境の良さと自然が調和した街

- ◆多摩丘陵の豊かな自然を残しているので、公園や緑地の面積比率が高く、市内には207箇所の公園緑地(約200ha)があり、1人あたりの市立公園面積は都内でも26市中第1位の広さです。

広さナンバー1!

住環境の良さと自然が調和した街

◆「秋」ミニジやメタセコイア、トウカエデ、モミジバフウなど、黄色と真っ赤に染まった街路樹や公園の森があり、ウォーキングを楽しめるスポットがあります。



健康づくりの取り組み1

- * 多摩市では平成3年度から健康づくり推進員活動を開始して25年目。
- * 市民の方の力をかりて、広く多摩市民の健康のための活動を続けてきた。
- * 健康づくり推進員活動の活性化をはかる為に、24年度から目標の明確化に努め、26年27年と健康まちづくり研修を多摩大学と行なった。
- * 多摩大学との協力関係から(株)ファンケルヘルスサイエンスと三者連携を提携した。

健康づくりの取り組み2

平成27年度

- * 多摩市・多摩大学・(株)ファンケルヘルスサイエンスと三者連携を提携。
- * 3年間で新たな多摩市民向けの健康づくりが提案できることが目標。
- * 平成27年度は市民の健康に関するアンケート実施

平成28年度

- * アンケート分析
- * 健康づくりの試行的プログラムの実施中

今後の展開

- * 産官学に市民の意見を取り入れた健康づくりの提案を目指して。



