

令和7年度 働く世代の健康に関するアンケート調査の集計結果

I 調査概要

1 調査の目的

地域の働く世代の健康増進に向けて、実態を把握し、健康医療計画や健康づくり事業の参考とするため。

2 対象者

(1) 区内保育施設※で働く従業員の方

※今回アンケートを実施した区内保育施設
・私立保育園 160 施設

(2) 区内障害者施設※で働く従業員の方

※今回アンケートを実施した区内障害者施設
・日中活動の場（就労継続支援 AB、生活介護）（区直営施設を除く） 47 施設
・相談支援事業所+すまいる（杉並区障害者地域相談支援センター） 53 件（施設の重複あり）

(3) 区内高齢者施設※で働く従業員の方

※今回アンケートを実施した区内高齢者施設
・介護保険課ケア倶楽部登録事業者 693 施設（ケア 24 含む）
・ケア 24 20 施設

3 調査期間

令和7年11月20日（木）～12月8日（月）まで（※土日祝日も入力可能）

4 アンケート回答方法

LoGo フォーム

5 回答数

161 件

- 内訳（１）区内保育施設で働く従業員の方 … 65 件
- （２）区内障害者施設で働く従業員の方 … 46 件
- （３）区内高齢者施設で働く従業員の方 … 50 件

6 調査結果概要

全回答数は 161 件で、前年度 319 件と比較すると 50.5%でした。「ヘルスリテラシー」という言葉を知っている方は 29%でした。（令和 6 年度は 20%）一方、ほとんどの方が自身の健康づくりのために何らかの取組をしていました。「生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病など）の予防が認知症の予防にもつながる」ことを知っている方が 70%（令和 6 年度は 66%）でした。

「健幸アプリ すぎなみチャレンジ（なみチャレ）」について、「知らない（ダウンロードしていない）」方が 63%、「知っているがダウンロードしていない」方が 25%でした。ダウンロードしていない理由としては、「アプリの利用に抵抗があるから（16 人）」「その他（12 人）」でした。「その他」の内容としては、これからダウンロードしたい、時間が割けないなどがありました。

女性の健康等に関する質問については、女性 125 人のうち 80 人の方が PMS（月経前症候群）などの女性特有の症状により、勤務先で困った経験があると回答（複数選択可能）されています。また、LINE 相談窓口「まるっとヘルスケア」については、80%の女性の方が、「まったく知らなかった」と回答されていました。

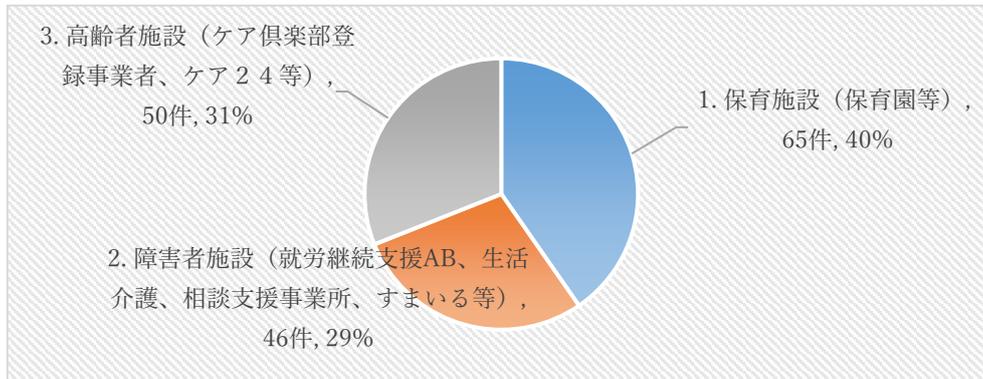
男性の健康等に関する質問については、男性 33 人のうち 25 人の方が何らかの要因で悩んでいると回答されています。悩みがある方たちのうち、これらの悩みについて相談することができないと回答された方が 11 人（42.3%）となっています。

II 調査結果

1 回答者の属性

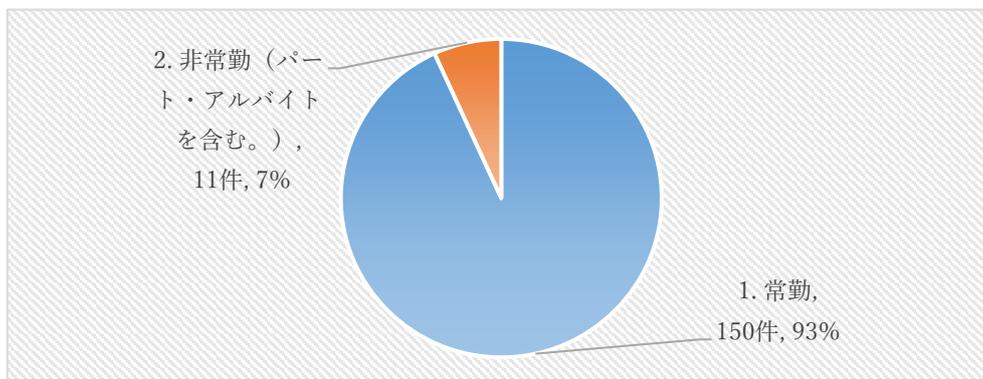
(1) 働いている施設の種類の種類

【問1】 あなたが働いている施設の種類の種類を教えてください。



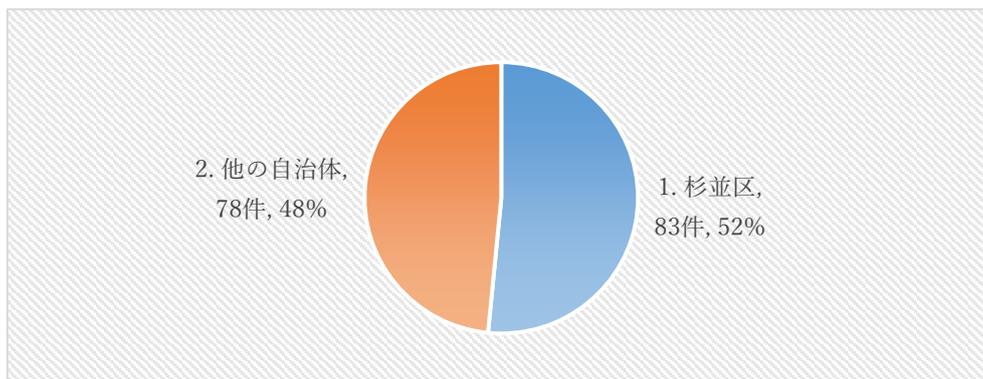
(2) 雇用形態

【問2】 あなたの雇用形態を教えてください。



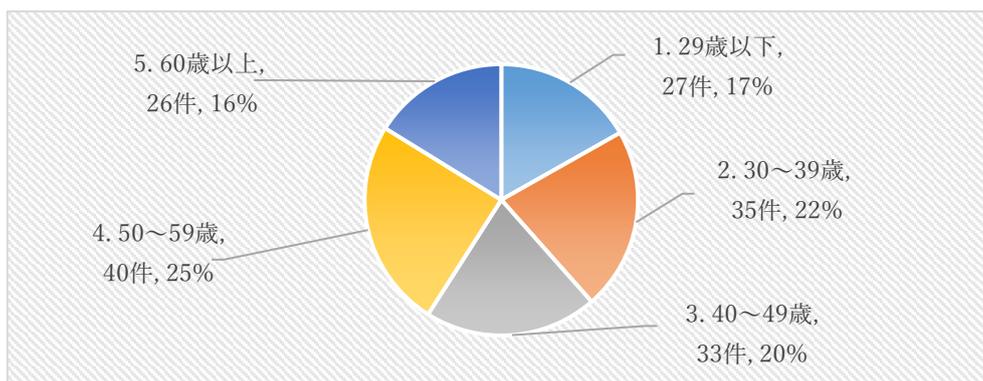
(3) 区内在住

【問3】 あなたは杉並区に住んでいますか。または杉並区外に住んでいますか。



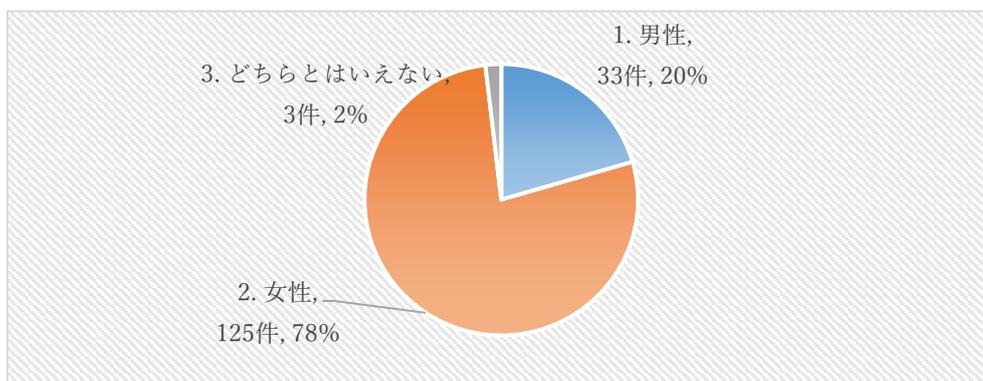
(4) 年齢

【問4】 あなたの年齢について教えてください。



(5) 性別

【問5】 あなたの性別を教えてください。



(6) BMI

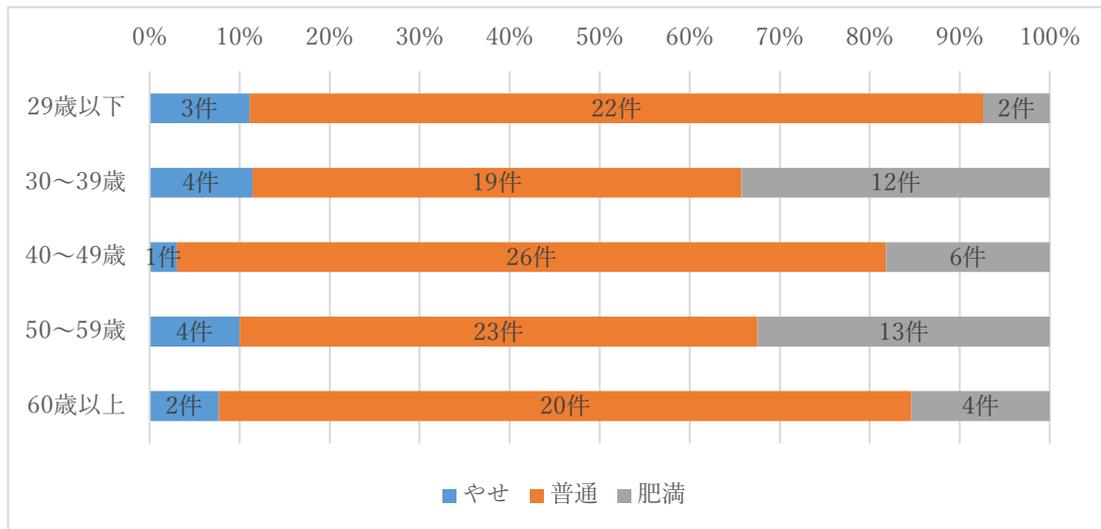
【問6】 あなたのおおよその身長を記入してください。

【問7】 あなたのおおよその体重を記入してください。

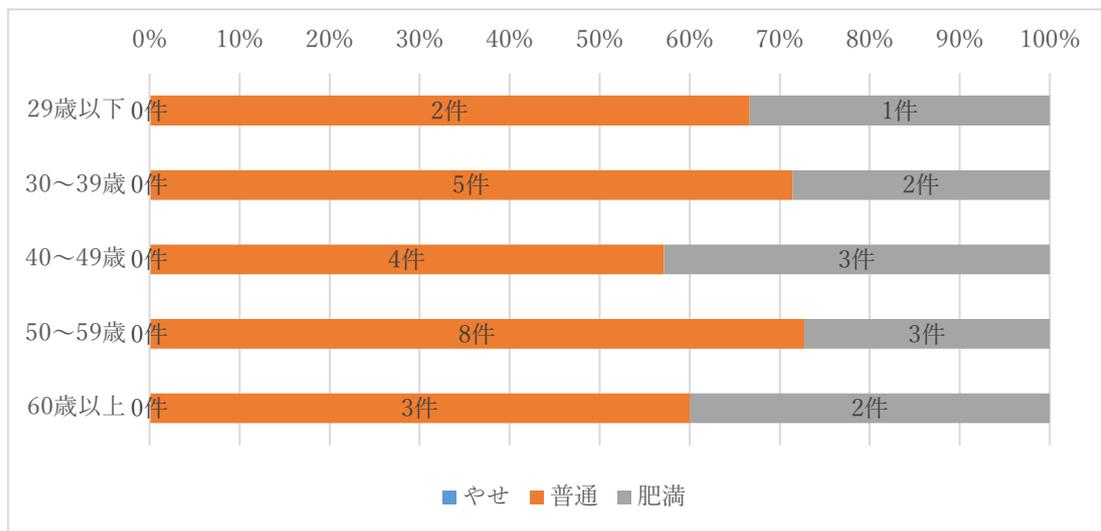
問6・7について、以下の式によりBMIを計算し、BMIが18.5未満の人を「やせ」、BMIが18.5以上25未満の人を「普通」、BMIが25以上の人を「肥満」として、3つに区分しました。（参考：「杉並区生活習慣行動調査報告書（令和5年7月実施）」）

$$\text{BMI} = \text{体重}[\text{kg}] \div (\text{身長}[\text{m}] \times \text{身長}[\text{m}])$$

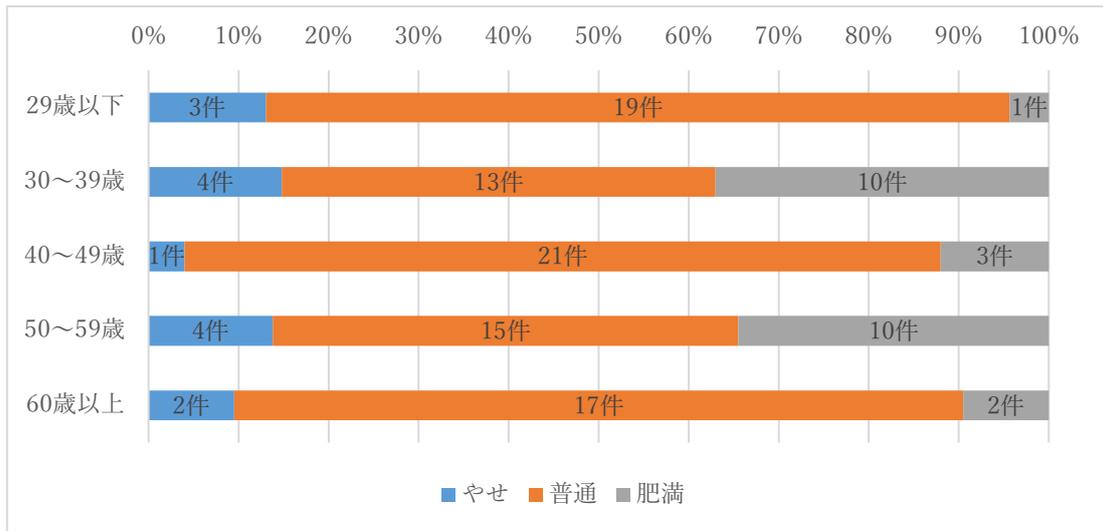
<全体>



<男性>



<女性>

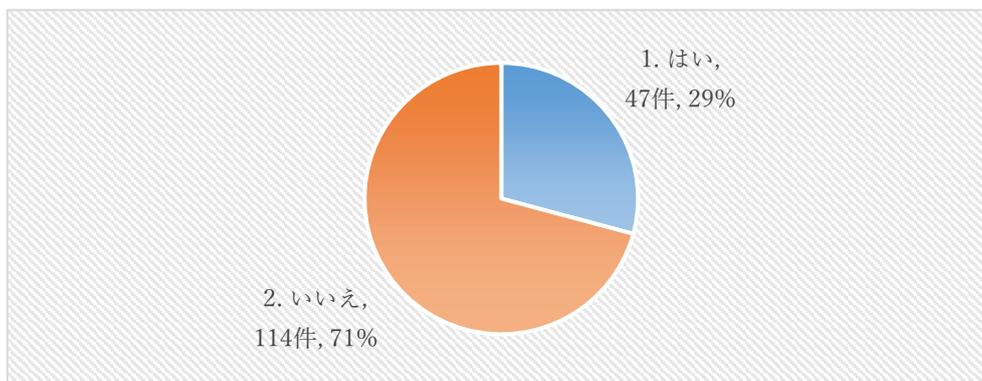


2 調査結果

(1) ヘルスリテラシー

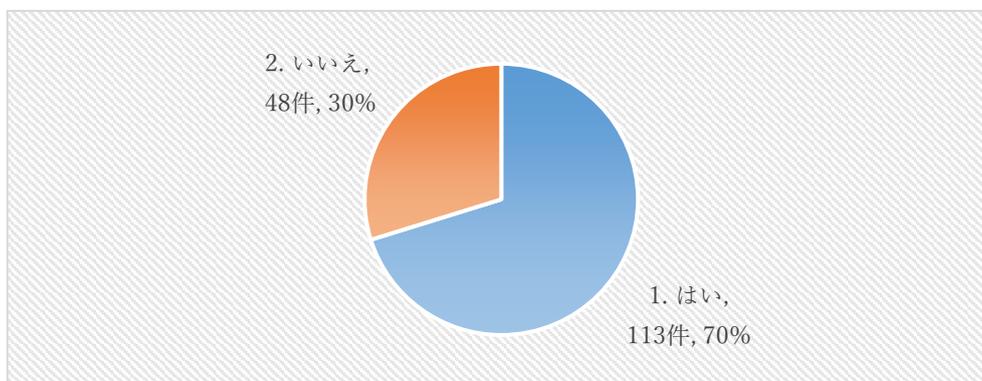
【問8】 「ヘルスリテラシー」という言葉を知っていますか。

※「ヘルスリテラシー」とは、健康に関する様々な情報を入手し、理解し、活用する能力のことで、「ヘルスリテラシー」を向上させることが各自の健康の維持増進にとって非常に重要とされています。



(2) 生活習慣病予防と認知症予防について

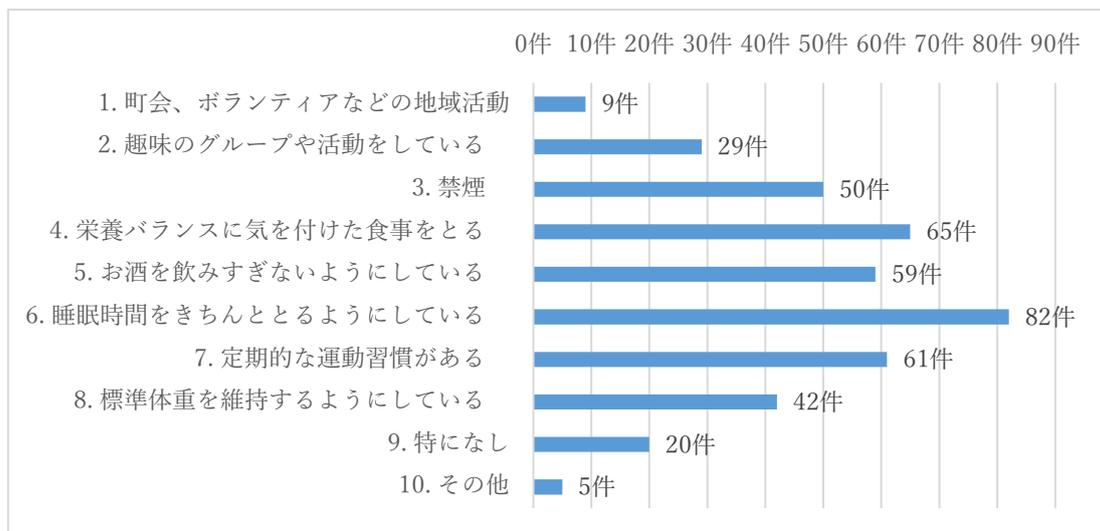
【問9】 あなたは、生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病など）の予防が認知症の予防にもつながることを知っていますか。



(3) 健康づくり

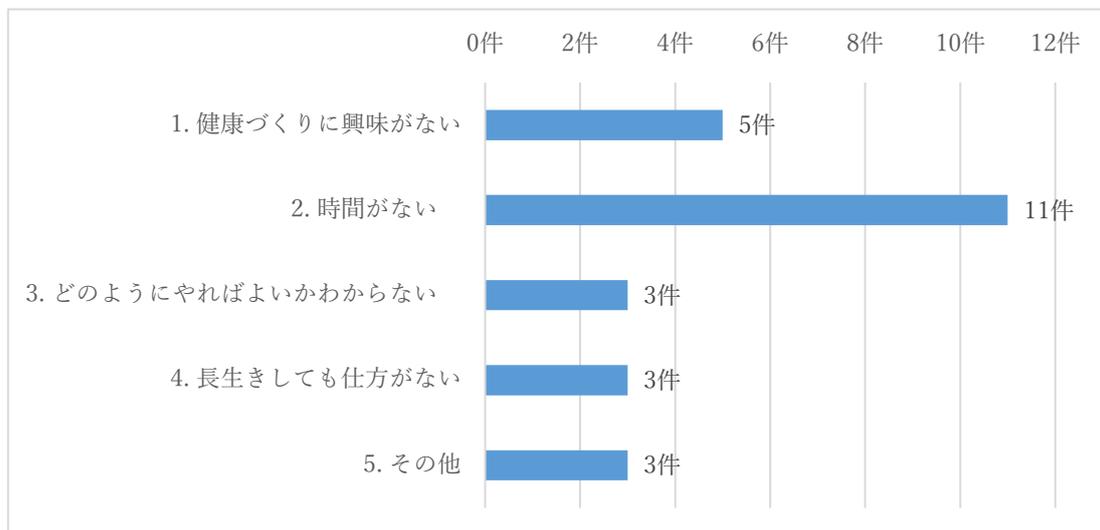
【問10】 あなたは、ご自身の健康づくりのためどのような取り組みを実施していますか。（複数回答可）

※就労を含め、町会、ボランティアなどの地域活動や趣味のグループに参加するなど、社会的なつながりを持つことは健康に良い影響を与えるとされています。



- その他
- ・何もしていない
 - ・仕事をする
 - ・散歩（歩く、階段を使う等）
 - ・塩分と糖分を取りすぎないようにしている。
 - ・散歩

【問 10-2】上の質問で「特になし」と回答した方におたずねします。健康づくりの取り組みをしていない理由を教えてください。（複数回答可）

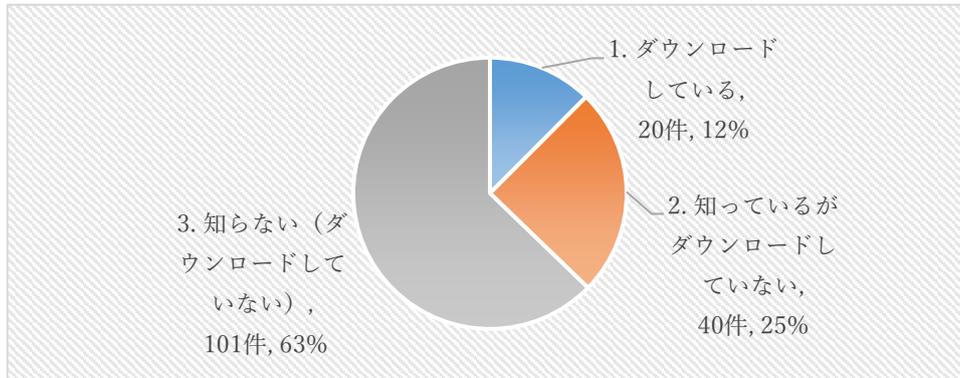


- その他
- ・自分の欲求に従って生活していても健康を維持できていると思う
 - ・風邪気味のため
 - ・タバコを吸わず、酒も飲まない、野菜を多くとる、動きのある仕事をしている、など意識して取り組んでいるわけではなく自然と生活の中で行われている

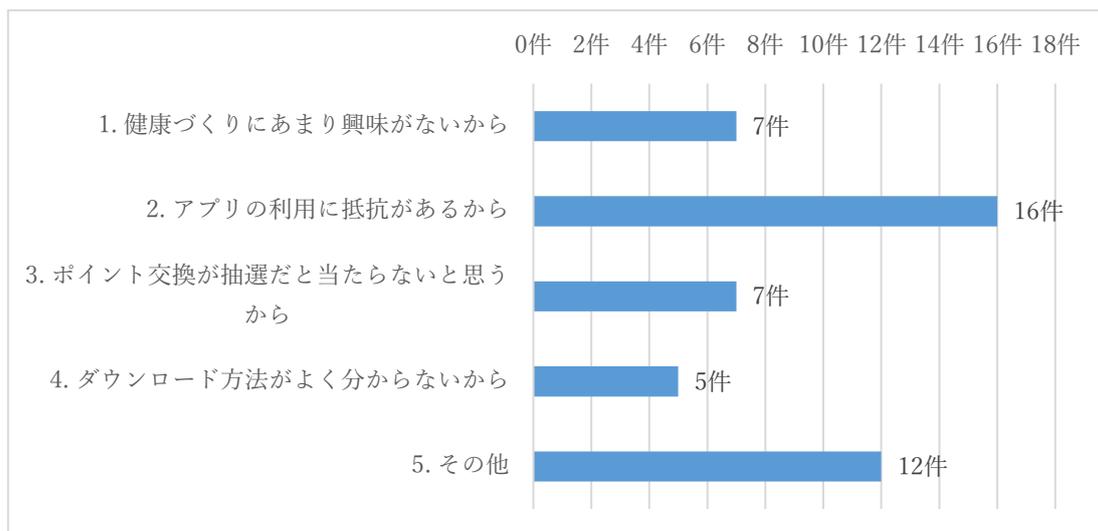
(4) なみチャレについて

【問 11】 令和 7 年 10 月に運用を開始した杉並区（公式）の健康アプリ「健幸アプリ
すぎなみチャレンジ（通称：なみチャレ）」についてダウンロードしていますか。

※なみチャレ区公式HP：<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s045/22717.html>



【問 11-2】 上で「知っているがダウンロードしていない」と回答した方へおたずねします。その理由を教えてください。（複数回答可）



- その他
- ・居住地にも同じようなアプリがあるから
 - ・これからダウンロードする
 - ・初期設定等が面倒
 - ・あまり利点が無いから
 - ・子育て、仕事、自分のことに時間が割けない、余暇がない
 - ・スマホのバージョンが低く、ダウンロードできなかった。
 - ・今後ずっと杉並区在勤ではないから
 - ・特に理由はない

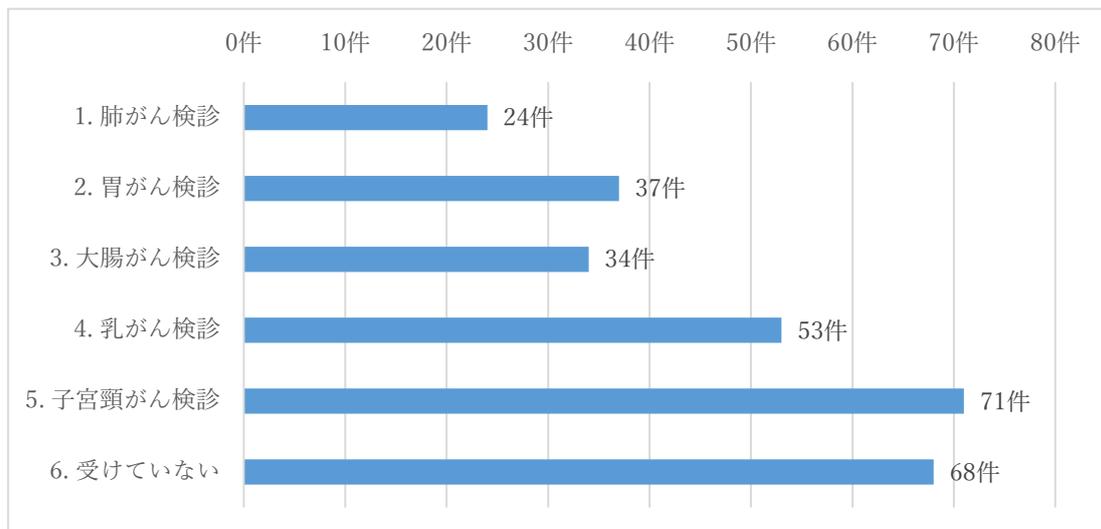
【問 12】健康アプリに搭載されると良い機能や魅力的な新機能などがございましたら、教えてください。

※なみチャレに現在搭載されていない機能のみ掲載

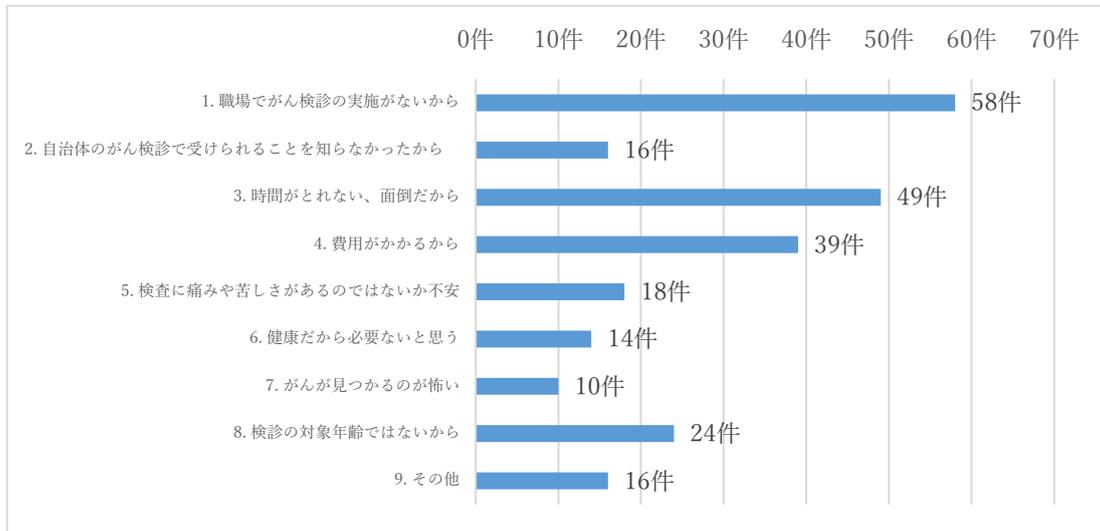
- ・ポイントで、なみすけグッズとの交換や換金があるといいと思う。
- ・自分で決めた事を実行したカレンダー
- ・今日の取り組む運動とかストレッチ
- ・誰もが使いやすいようにもう少し簡略化するなど
- ・杉並区全体の動きがリアルタイムで把握できたらと思います。それは、いいことばかりでなく、あまり知らせたくないことも含めたことだとありがたいです。また、大きな動きばかりでなく小さなことも掲載されていたらと思います。そんな機能をつけてくれたら嬉しいです。
- ・食事バランスの取れた献立を1週間分考えてくれる
- ・抽選ではなく絶対にポイントが貯まる機能
- ・一日ごとの健康豆知識が見られるなど

(5) がん検診について

【問 13】あなたが受けているがん検診の種類を教えてください。（複数回答可）



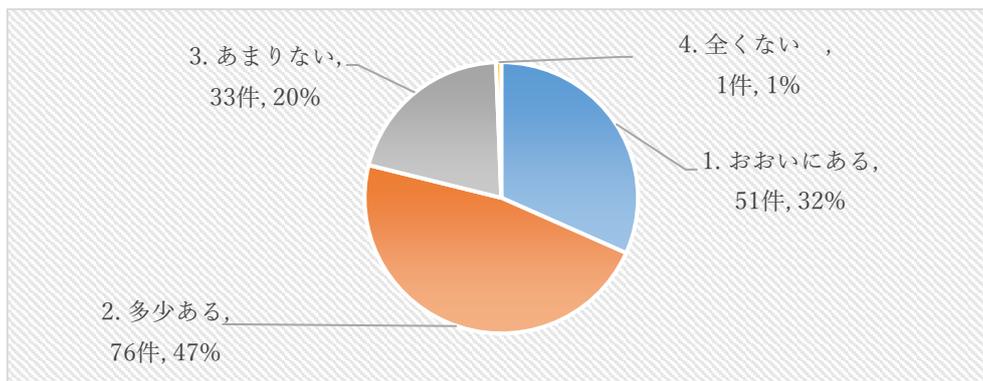
【問 13-2】上の質問の選択肢 1.~5.で、一つでも受けていない検診がある場合（男性は「4.乳がん検診」「5.子宮頸がん検診」を除く）、その理由を教えてください。（複数回答可）



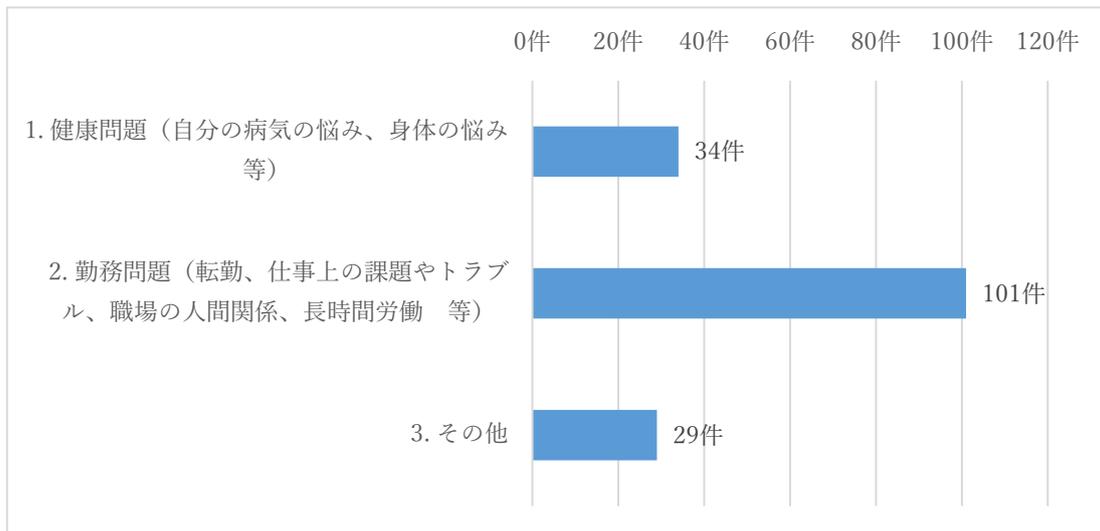
- その他
- ・ 定期健康診断を受診している
 - ・ 数年前に胃の内視鏡検査を受けたが、自覚症状はないので毎年は受けていない。
 - ・ 会社の健康診断で血液検査でのガン検診は受けている。
 - ・ 必要ながん検診は定期的に受けています。
 - ・ 健診を受けている

(6) こころの健康について

【問 14-1】あなたは最近 1 カ月間に、ストレスや悩み、イライラなどを感じたことがありますか



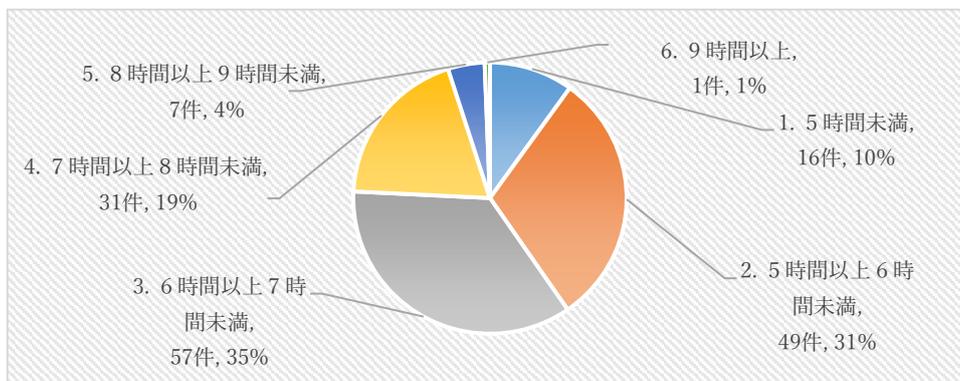
【問 14-2】上で「1.おおいにある」「2.多少ある」と回答の方におたずねします。ストレスやイライラを感じたことはどのような事が原因ですか（複数回答可）



(7) 睡眠について

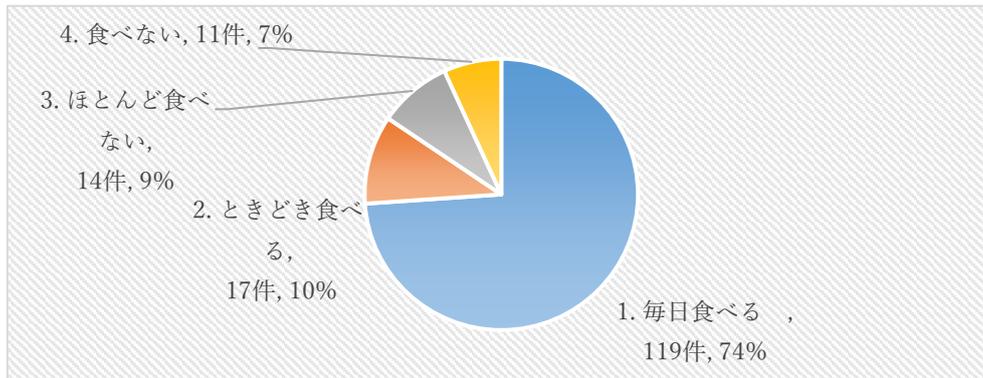
【問 15】あなたは、ふだん睡眠を何時間とっていますか

※適正な睡眠時間には個人差がありますが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保することが推奨されています。（参考：「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」）



(8) 食生活について

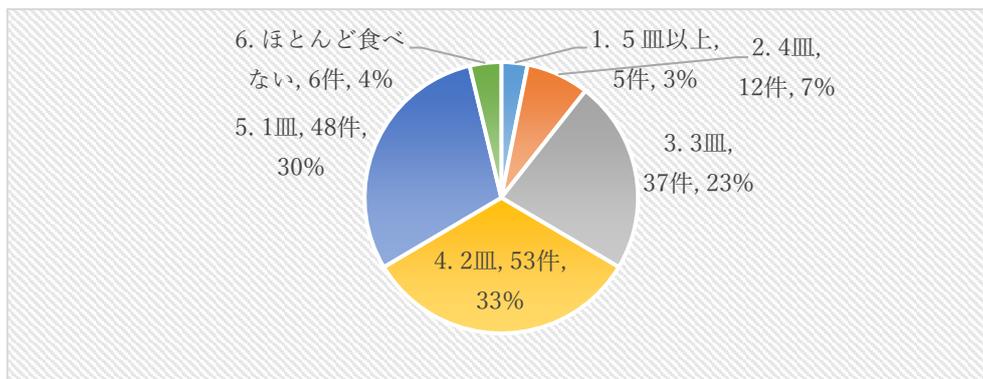
【問 16】 あなたは、朝食を食べていますか



【問 17】 あなたは、野菜料理を1日にどのくらい食べますか。野菜料理を皿数に換算してお答えください。（※野菜ジュースは野菜料理に含みません）

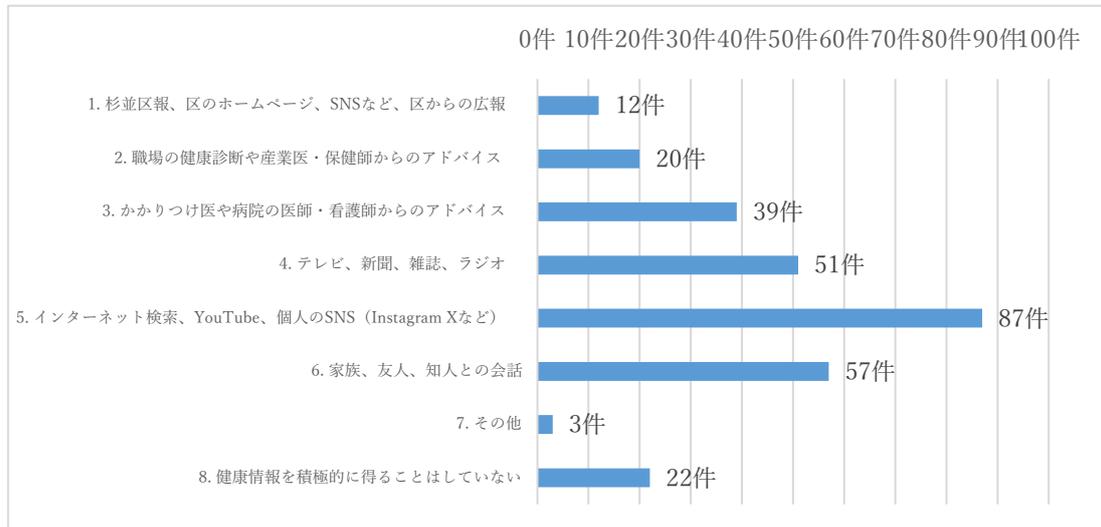
※野菜は、がんや糖尿病などの生活習慣病予防のために欠かせない食べものです。毎日の体調を整えて、いきいきとした生活を過ごすためにも毎日たっぷり食べることをおすすめします。

厚生労働省では、1日当たり野菜 350g（5皿）の摂取を推奨しています。（参考：杉並区「健康づくり実践ガイド集 Ver6.0」）



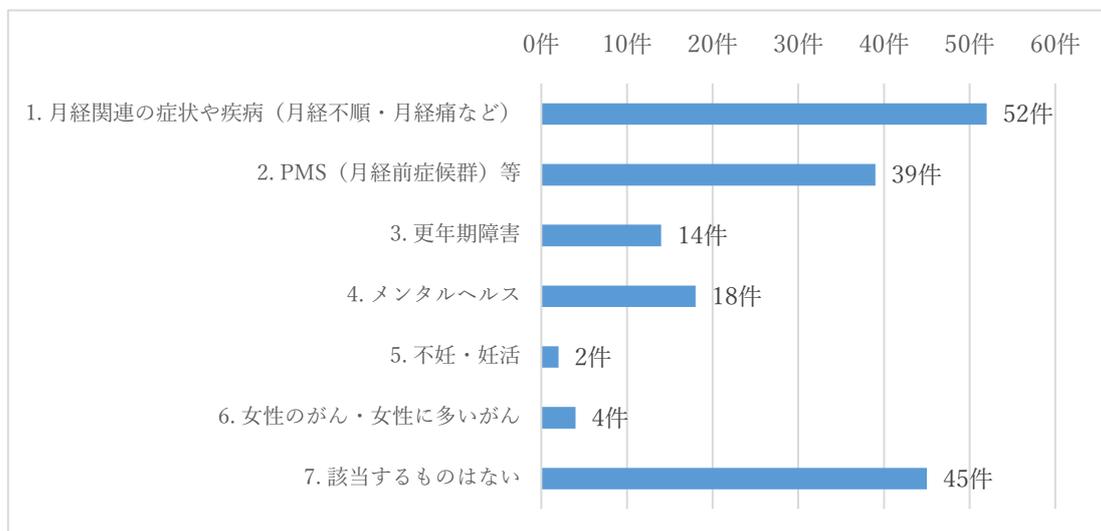
(9) 健康情報について

【問 18】 ご自身の健康を維持増進するために役立つ情報をどのような方法で得ていますか。（複数回答可）

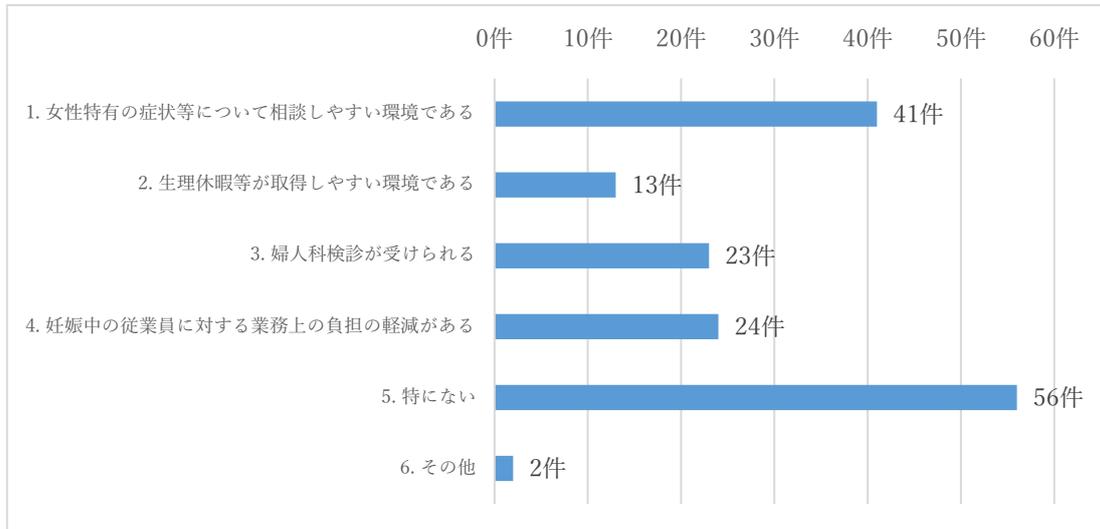


(10) 女性の健康について

【問 19】 <女性の方にお聞きします> PMS（月経前症候群）などの女性特有の症状により、勤務先で困った経験をしたことはありますか。（該当する方は複数選択回答）



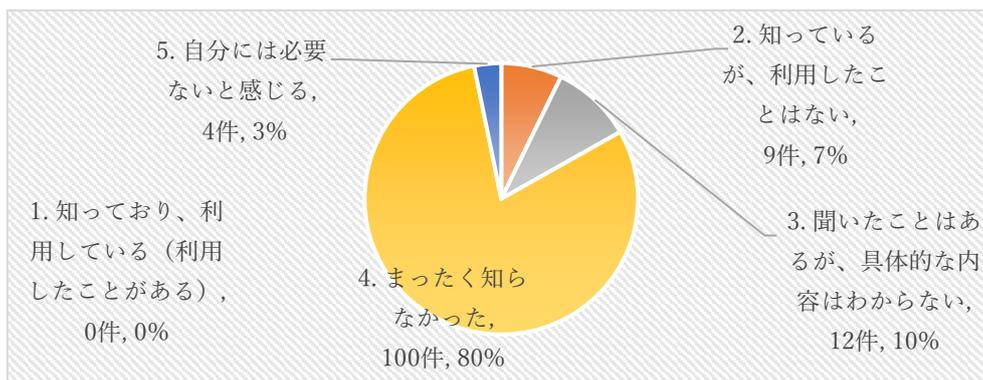
【問 20】 <女性の方にお聞きします>女性特有の症状等に対する職場環境は整っていますか（複数回答可）



その他 ・ 個人情報管理職より漏洩されるので言いづらい。環境はとても悪い。
 ・ 生理休暇という項目はあるが使えるような雰囲気ではない

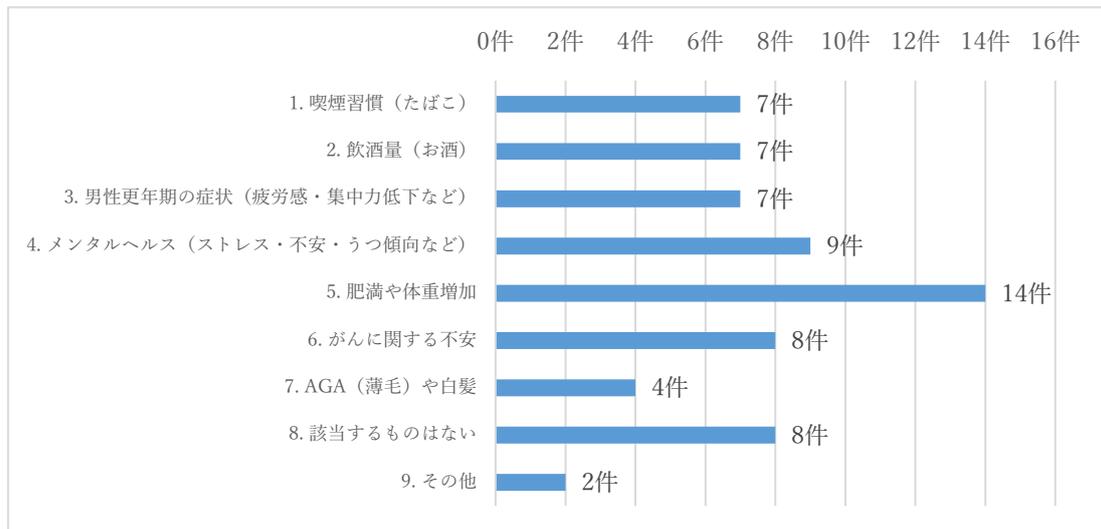
【問 21】 <女性の方にお聞きします。>専門の看護師や臨床心理士等による女性の健康に対する LINE 相談窓口「まるっとヘルスケア」が杉並区にあることを知っていますか。

※まるっとヘルスケア区公式HP：<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s045/2155.html>



(11) 男性の健康について

【問 22】 <男性の方にお聞きします。>健康について悩んでいることはありますか
(複数選択可)



その他・血糖値

・白内障

【問 23】 <男性の方にお聞きします。>上の質問の悩みについて相談することはできていますか (複数選択可)

※上の質問で「8.該当するものはない」と答えた方を除いて集計しています。

