

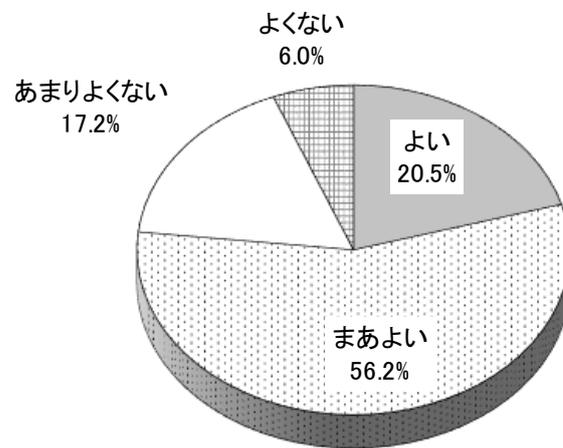
身体活動・運動や睡眠、高齢者の食生活に関する意識調査について

<アンケートの設問>

Q1	あなたは御自分の健康状態をどのように感じていますか。あてはまるものを1つお選びください。
Q2	国の「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」では、1日の歩数の目標量は8,000歩（合計80分程度）と言われています。あなたは日常生活において歩数は足りていると思いますか。あてはまるものを1つお選びください。
Q3	あなたは「TOKYO WALKING MAP」を知っていましたか。あてはまるものをお選びください。
Q4	（Q3で「知っていた」と回答した方にお聞きします。）あなたは「TOKYO WALKING MAP」をどこで見聞きして知りましたか。あてはまるものを1つお選びください。
Q5	あなたは、ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」を見て、ウォーキングをしようと思えますか。あてはまるものを1つお選びください。
Q6	あなたは、「TOKYO WALKING MAP」の、どのようなコンテンツが最も魅力的だと感じますか。あてはまるものを1つお選びください。
Q7	あなたは、「TOKYO WALKING MAP」にどのようなコースが掲載されていたら、サイトを利用してウォーキングをしようと思えますか。あてはまるものをお選びください（複数回答）。
Q8	「TOKYO WALKING MAP」のサイトをご覧になり、現在サイトにある情報や機能の他に、どのような情報や機能があるとよいと思えますか。御意見をお聞かせください。（自由意見）
Q9	国の「健康づくりのための睡眠指針2014」では、睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると生活習慣病のリスクにつながることや、不眠がうつ病のようなこころの病につながる事が明らかになっています。あなたは、普段の睡眠に満足していますか。あてはまるものを1つお選びください。
Q10	（Q9で「十分満足している」「ほぼ満足している」と回答した方にお聞きします。）あなたは満足した睡眠をとるために、何か生活の中で工夫していることや、気を付けていることはありますか。最もあてはまるものを1つお選びください。
Q11	（Q9で「やや満足していない」「まったく満足していない」と回答した方にお聞きします。）あなたが普段の睡眠で満足していない理由は何ですか。最もあてはまるものを1つお選びください。
Q12	「フレイル」とは、高齢者が病気や加齢により、心身の機能、生活の機能、社会的機能が徐々に低下して要介護状態に近づくことです。あなたは、「フレイル」という言葉を知っていましたか。あてはまるものを1つお選びください。
Q13	高齢者のフレイル予防のために重要なことのひとつが、「たんぱく質が多く、いろいろな食品が組み合わさったバランスの良い食事」です。あなたは、このことを知っていましたか。あてはまるものをお選びください。
Q14	東京都では、令和元年10月から11月にかけて、株式会社ファミリーマートと共同で「東京をおいしく元気に。」という取組を実施し、都内のファミリーマートの店舗において、商品に使われている10食品群の表示や、フレイルについて周知するリーフレットの配布、1品で栄養バランスが整ったピビンバ丼の販売を行いました。あなたは、この取組を知っていましたか。あてはまるものをお選びください。
Q15	（Q14で「知っていた」と回答した方にお聞きします。）何をみて知りましたか？あてはまるものをお選びください。（複数回答）
Q16	「東京をおいしく元気に。」の取組期間（10月から11月）に、ファミリーマートの店内で、以下のポスターやポップなどを見ましたか。あてはまるものをお選びください。（複数回答）
Q17	取組期間中に、ファミリーマートを利用した方（Q16で「取組期間中にファミリーマートを利用しなかった」を選択しなかった方）にお聞きします。「東京をおいしく元気に。」の取組に関連する商品を購入しましたか。あてはまるものをお選びください。（複数回答）
Q18	高齢者やその家族の方に、フレイル予防のための「たんぱく質が多く、いろいろな食品が組み合わさったバランスの良い食事」が普及するには、どのような広報活動や情報があるとよいと思えますか。ご意見をお聞かせください。（自由意見）

Q1. あなたは御自分の健康状態をどのように感じていますか。あてはまるものを1つお選びください。

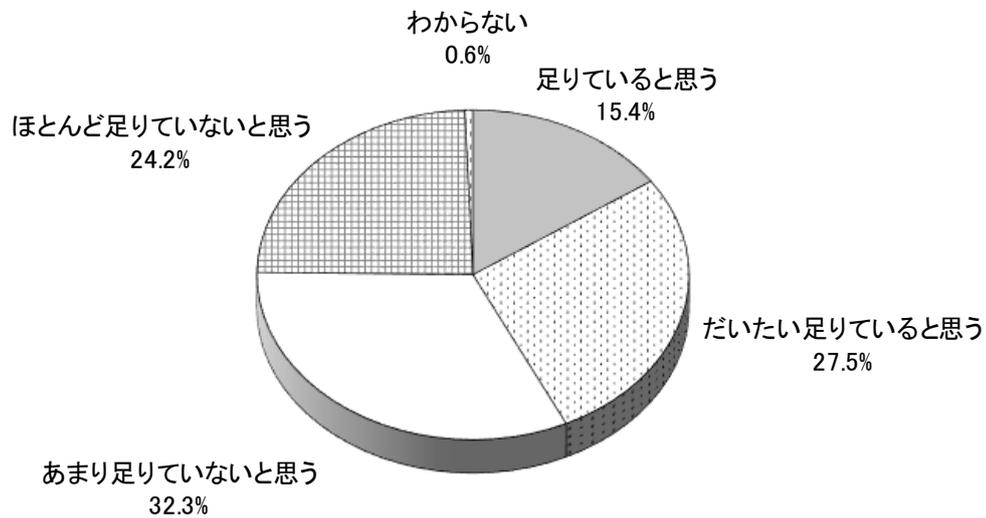
【全体】(N=331)



自分の健康状態をどのように感じているか聞いたところ、「よい」・「まあよい」と回答した人は、76.7%であった。

Q2. 国の「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」では、1日の歩数の目標量は8,000歩(合計80分程度)と言われています。あなたは日常生活において歩数は足りていると思いますか。あてはまるものを1つお選びください。

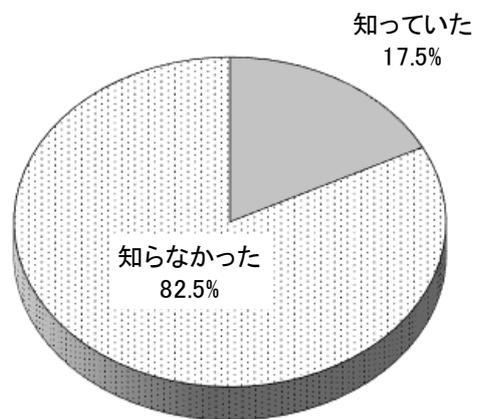
【全体】(N=331)



目標量に対し、日常生活における歩数が足りていると思うか聞いたところ、「足りていると思う」・「だいたい足りていると思う」と回答した人は、42.9%であった。

Q3. あなたは「TOKYO WALKING MAP」を知っていましたか。あてはまるものをお選びください。

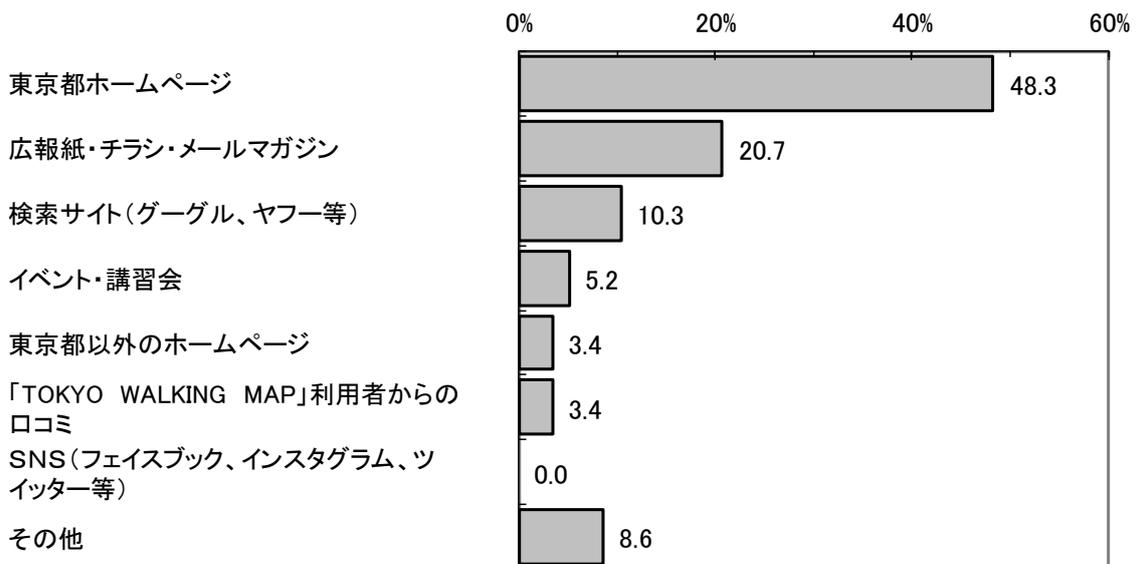
【全体】(N=331)



「TOKYO WALKING MAP」を「知っていた」と回答した人は、17.5%であった。

Q4. (Q3で「知っていた」と回答した方にお聞きします。)あなたは「TOKYO WALKING MAP」をどこで見聞きして知りましたか。あてはまるものを1つお選びください。

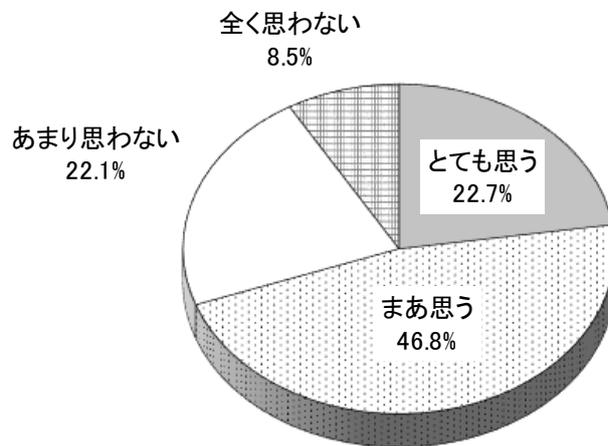
【全体】(N=58)



「TOKYO WALKING MAP」を「知っていた」と回答した人に、どこで見聞きして知ったか聞いたところ、「東京都ホームページ」と回答した人が48.3%で最も多く、次いで「広報紙・チラシ・メールマガジン」が20.7%、「検索サイト(グーグル、ヤフー等)」が10.3%の順であった。

Q5. あなたは、ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」を見て、ウォーキングをしようと思いますか。あてはまるものを1つお選びください。

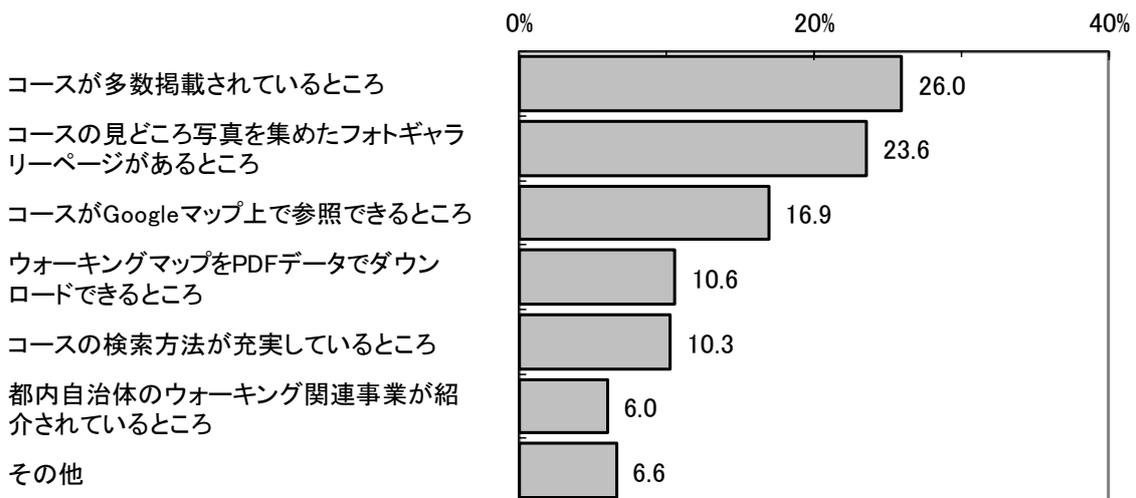
【全体】(N=331)



ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」を見て、ウォーキングをしようと思うか聞いたところ、「とても思う」・「まあ思う」と回答した人は69.5%であった。

Q6. あなたは、「TOKYO WALKING MAP」の、どのようなコンテンツが最も魅力的だと感じますか。あてはまるものを1つお選びください。

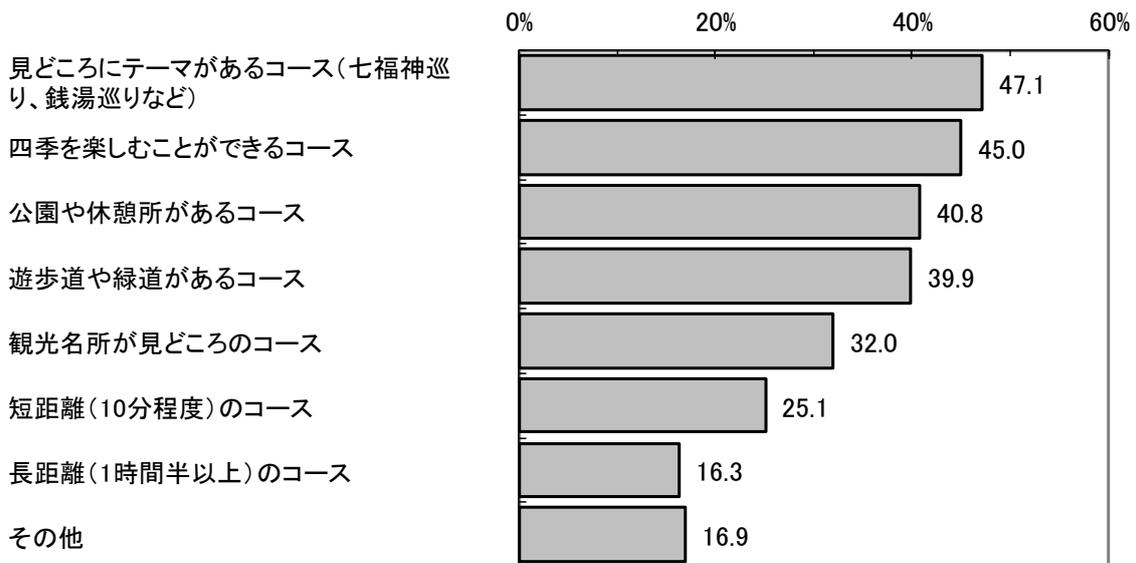
【全体】(N=331)



「TOKYO WALKING MAP」の、どのようなコンテンツが最も魅力的だと感じるか聞いたところ、「コースが多数掲載されているところ」と回答した人が26.0%で最も多く、次いで「コースの見どころ写真を集めたフォトギャラリーページがあるところ」が23.6%、「コースがGoogleマップ上で参照できるところ」が16.9%の順であった。

Q7. あなたは、「TOKYO WALKING MAP」にどのようなコースが掲載されていたら、サイトを利用してウォーキングをしようと思いますか。あてはまるものをお選びください(複数回答)。

【全体】(N=331)



「TOKYO WALKING MAP」にどのようなコースが掲載されていたら、サイトを利用してウォーキングをしようと思うか複数回答で聞いたところ、「見どころにテーマがあるコース(七福神巡り、銭湯巡りなど)」と回答した人が47.1%で最も多く、次いで「四季を楽しむことができるコース」が45.0%、「公園や休憩所があるコース」が40.8%の順であった。

Q8.「TOKYO WALKING MAP」のサイトをご覧になり、現在サイトにある情報や機能の他に、どのような情報や機能があるとよいと思いますか。御意見をお聞かせください。(自由意見)

現在「TOKYO WALKING MAP」にある情報や機能の他に、どのような情報や機能があるとよいと思うか意見を聞いたところ、272人から自由意見が寄せられた。主な意見は以下のとおりである。

1 コースの情報や設定について

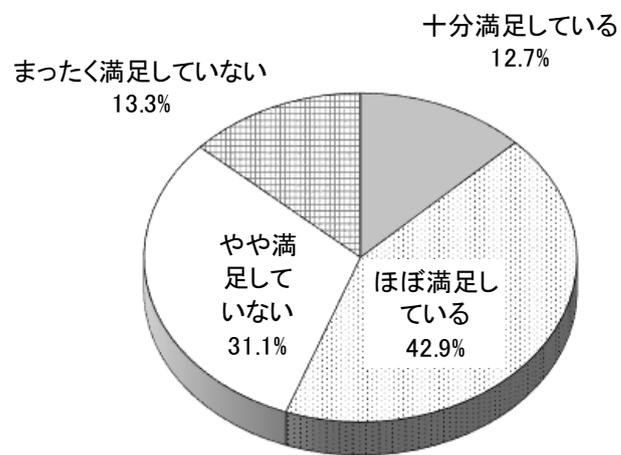
- ・夜、帰宅後に自宅の周りを歩きたいので、この公園（各区の大きめの公園）は1周何メートルといった情報もあるといいと思います。夜間に観光地を巡るのも勇気がないので。（40代、団体職員、女性）
- ・年齢的には安全に歩ける、遊歩道がある所を希望します。ベンチでなくても休憩できる場所がある所。（70代、無職、女性）
- ・30分のコース掲載があるといい。仕事をしていると、毎日80分のウォーキングは時間的に無理がある。（30代、会社員、男性）
- ・自分の地域が欲しい。（50代、その他、女性）
- ・バリアフリーなコース紹介もあると、車いすを押しながら、ベビーカーを押しながら、ウォーキングができるので、嬉しいです。（40代、会社員、女性）

2 サイトの機能について

- ・SNS機能を使い、登録者が自分たちの歩いたコースの写真などを投稿し、登録者の皆で情報共有できるような仕組みがあれば、参加率、継続率が上がると思います。（50代、福祉サービス提供事業従事者、男性）
- ・御朱印集めやスタンプラリーのような、何か集める要素があるといい。スマホをかざすだけで何かが集められる、記録に残るようなもの。撮影スポットがあると、歩きながら撮影して記録に残したり、自分のSNSに残せたりできて、やりがいになりそう。ペットの散歩も可能なコースがあると、ペット連れの方も楽しめそう。（40代、主婦、女性）
- ・一人ではチャレンジするハードルが少々高い、歩こう会等 健康づくりのサークル情報があれば助かります。鉄道会社、自治体が開催するウォーキング大会のポータルサイトがあれば助かります。（60代、会社員、男性）
- ・アプリがあれば若い人でも楽しめる人が増えるのでは？また、情報番組やバラエティ番組で紹介してもらうと、実際に利用する人が出てくると思います。（40代、主婦、女性）
- ・動画の活用もあればうれしい。（50代、主婦、女性）

Q9. 国の「健康づくりのための睡眠指針2014」では、睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると生活習慣病のリスクにつながることや、不眠がうつ病のようなこころの病につながる事が明らかになっています。あなたは、普段の睡眠に満足をしていますか。あてはまるものを1つお選びください。

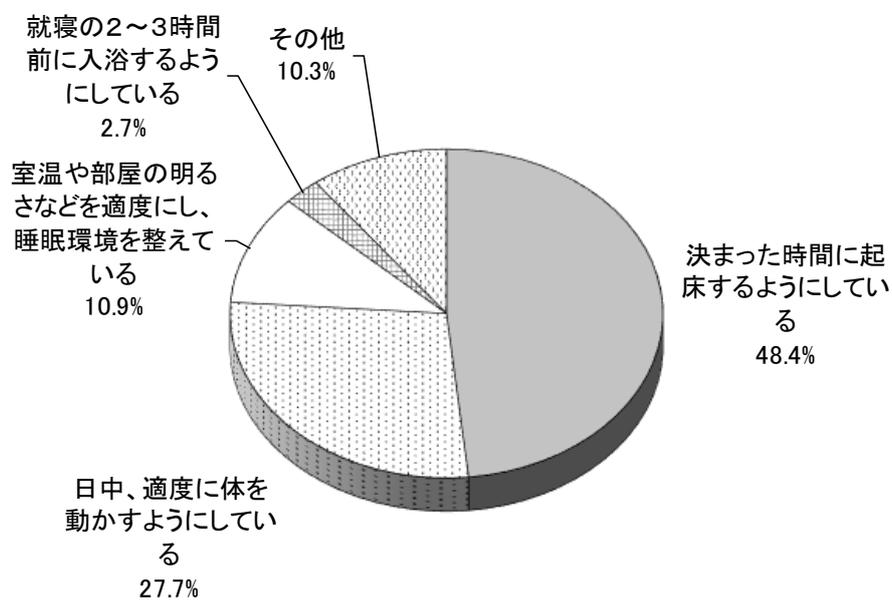
【全体】(N=331)



普段の睡眠に満足しているか聞いたところ、「十分満足している」・「ほぼ満足している」と回答した人は55.6%であった。

Q10. (Q9で「十分満足している」「ほぼ満足している」と回答した方にお聞きます。)あなたは満足した睡眠をとるために、何か生活の中で工夫していることや、気を付けていることはありますか。最もあてはまるものを1つお選びください。

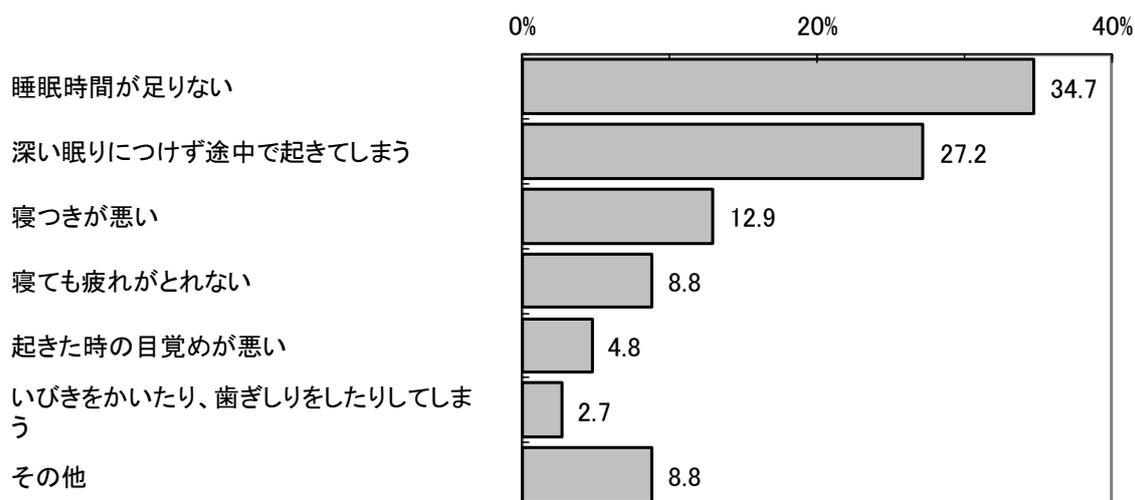
【全体】(N=184)



普段の睡眠に「十分満足している」・「ほぼ満足している」と答えた人に、満足した睡眠をとるために、何か生活の中で工夫していることや、気を付けていることを聞いたところ、「決まった時間に起床するようにしている」と回答した人が48.4%で最も多く、次いで「日中、適度に体を動かすようにしている」が27.7%、「室温や部屋の明るさなどを適度にし、睡眠環境を整えている」が10.9%の順であった。

Q11. (Q9で「やや満足していない」「まったく満足していない」と回答した方にお聞きします。)あなたが普段の睡眠で満足していない理由は何ですか。最もあてはまるものを1つお選びください。

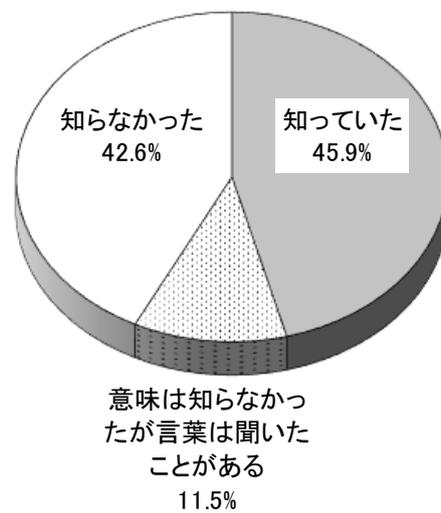
【全体】(N=147)



普段の睡眠に「やや満足していない」「まったく満足していない」と回答した人に、普段の睡眠で満足していない理由を聞いたところ、「睡眠時間が足りない」と回答した人が34.7%で最も多く、次いで「深い眠りにつけず途中で起きてしまう」が27.2%、「寝つきが悪い」が12.9%の順であった。

Q12.「フレイル」とは、高齢者が病気や加齢により、心身の機能、生活の機能、社会的機能が徐々に低下して要介護状態に近づくことです。あなたは、「フレイル」という言葉を知っていましたか。あてはまるものを1つお選びください。

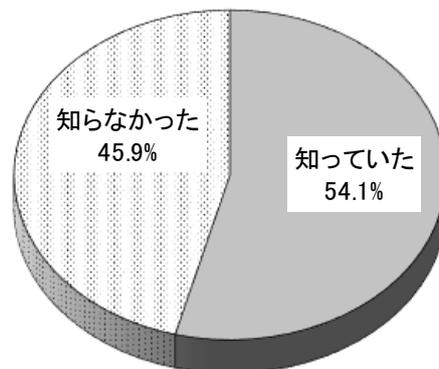
【全体】(N=331)



「フレイル」という言葉を知っていたか聞いたところ、「知っていた」と回答した人は45.9%であった。また、「意味は知らなかったが言葉は聞いたことがある」と回答した人は11.5%であった。

Q13. 高齢者のフレイル予防のために重要なことの一つが、「たんぱく質が多く、いろいろな食品が組み合わさったバランスの良い食事」です。あなたは、このことを知っていましたか。あてはまるものお選びください。

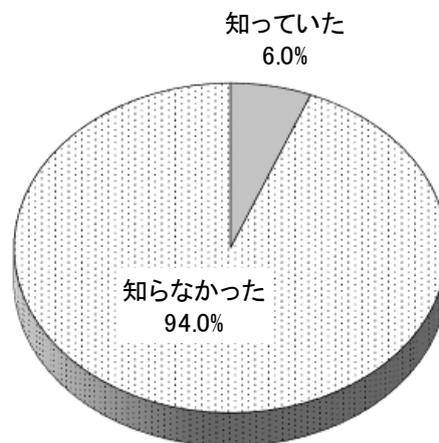
【全体】(N=331)



高齢者のフレイル予防のために重要なことの一つが、「たんぱく質が多く、いろいろな食品が組み合わさったバランスの良い食事」であることを知っていたか聞いたところ、「知っていた」と回答した人は54.1%であった。

Q14. 東京都では、令和元年10月から11月にかけて、株式会社ファミリーマートと共同で「東京をおいしく元気に。」という取組を実施し、都内のファミリーマートの店舗において、商品に使われている10食品群の表示や、フレイルについて周知するリーフレットの配布、1品で栄養バランスが整ったビビンバ丼の販売を行いました。あなたは、この取組を知っていましたか。あてはまるものをお選びください。

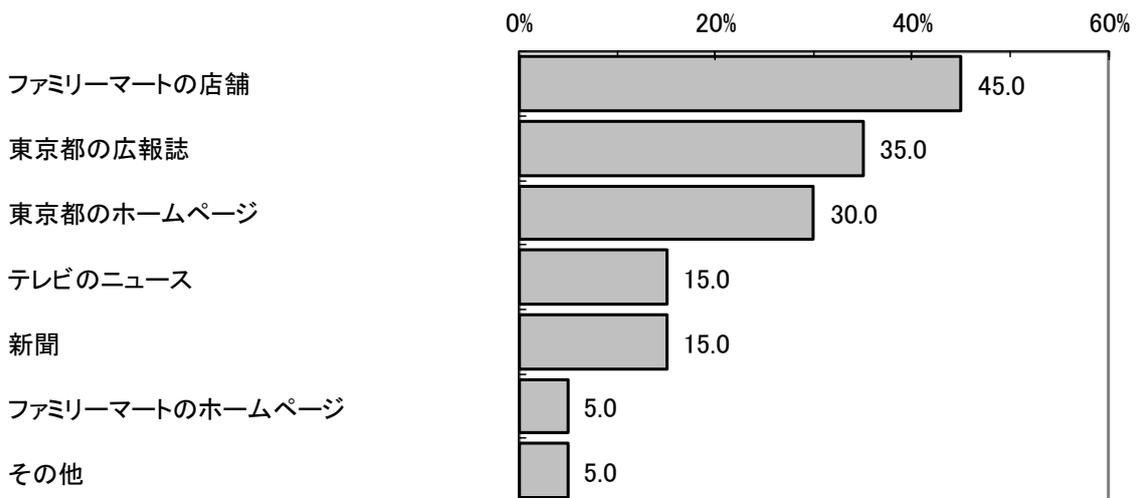
【全体】(N=331)



東京都と株式会社ファミリーマートが共同で実施した「東京をおいしく元気に。」という取組を知っていたか聞いたところ、「知っていた」と回答した人は6.0%であった。

Q15. (Q14で「知っていた」と回答した方にお聞きます。)何を見て知りましたか?あてはまるものをお選びください。(複数回答)

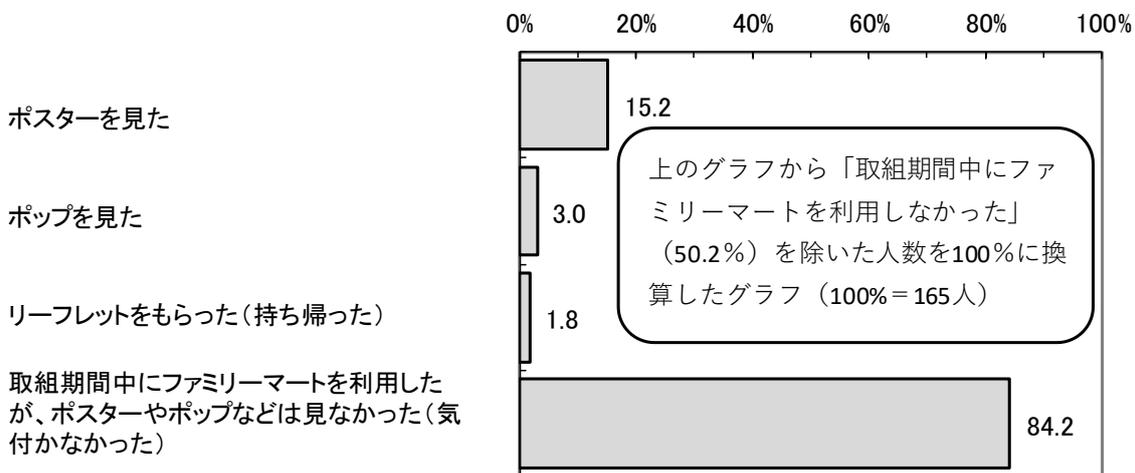
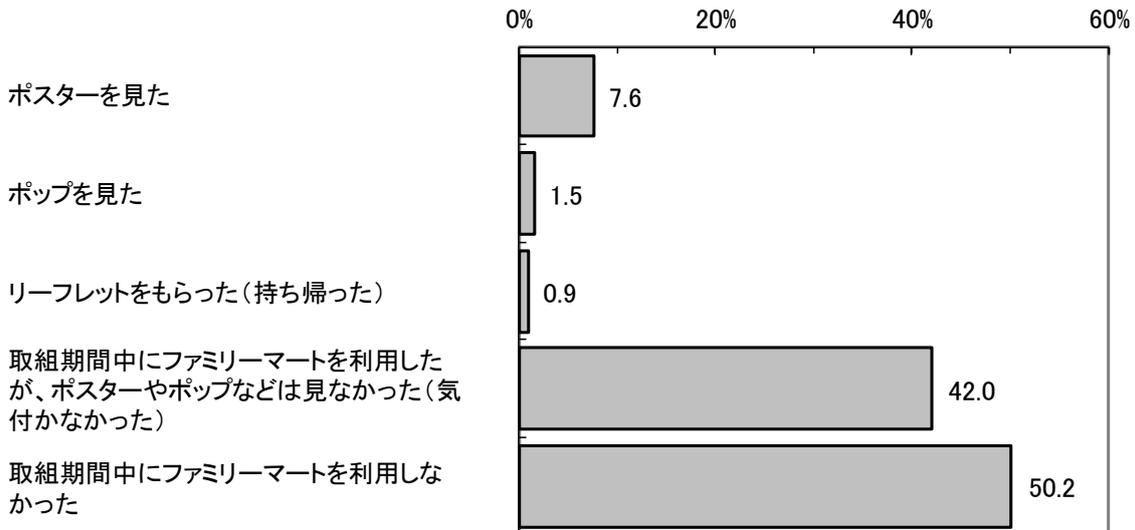
【全体】(N=20)



東京都と株式会社ファミリーマートが共同で実施した「東京をおいしく元気に。」という取組を「知っていた」と回答した人に、何を見て知ったか複数回答で聞いたところ、「ファミリーマートの店舗」と回答した人が45.0%で最も多く、次いで「東京都の広報誌」が35.0%、「東京都のホームページ」が30.0%の順であった。

Q16.「東京をおいしく元気に。」の取組期間(10月から11月)に、ファミリーマートの店内で、以下のポスターやポップなどを見ましたか。あてはまるものをお選びください。(複数回答)

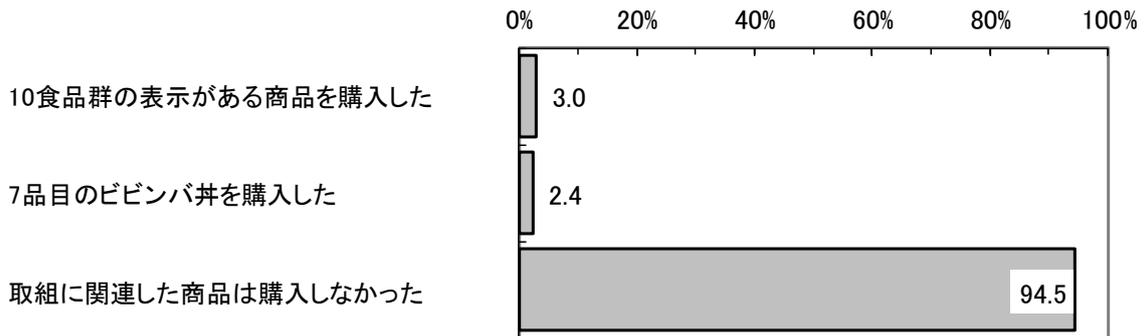
【全体】(N=331)



「東京をおいしく元気に。」の取組期間に、ファミリーマートの店内で、取組に関するポスターやポップなどを見たか複数回答で聞いたところ、「取組期間中にファミリーマートを利用しなかった」と回答した人が50.2%であった。取組期間中にファミリーマートを利用した人(回答者全体から「取組期間中にファミリーマートを利用しなかった」と回答した166人を除いた165人)のうち、「ポスターを見た」と回答した人が15.2%、「ポップを見た」と回答した人が3.0%、「リーフレットをもらった(持ち帰った)」と回答した人が1.8%であった。

Q17. 取組期間中に、ファミリーマートを利用した方(Q16で「取組期間中にファミリーマートを利用しなかった」を選択しなかった方)にお聞きします。「東京をおいしく元気に。」の取組に関連する商品を購入しましたか。あてはまるものをお選びください。(複数回答)

【全体】(N=165)



取組期間中にファミリーマートを利用した人(回答者全体から「取組期間中にファミリーマートを利用しなかった」と回答した166人を除いた165人)のうち、「10食品群の表示がある商品を購入した」と回答した人が3.0%、「7品目のビビンバ丼を購入した」と回答した人が2.4%であった。

Q18. 高齢者やその家族の方に、フレイル予防のための「たんぱく質が多く、いろいろな食品が組み合わさったバランスの良い食事」が普及するには、どのような広報活動や情報があるとよいと思いますか。ご意見をお聞かせください。(自由意見)

高齢者やその家族の方に、フレイル予防のための「たんぱく質が多く、いろいろな食品が組み合わさったバランスの良い食事」が普及するには、どのような広報活動や情報があるとよいと思うか意見を聞いたところ、279人から自由意見が寄せられた。主な意見は以下のとおりである。

1 「フレイル」という言葉の周知について

- ・フレイルという言葉がまだまだ浸透していない。市や区での広報紙や講演会等が効果的と思う。(70代、主婦、女性)
- ・まずそのこと自体の認知度高める必要があると思います。また実際にそういった食事を普及させるには外食産業と協力ができればいいのではないかと。フレイルという言葉の紹介とともに予防効果のあるメニューの提供など。(40代、主婦、女性)
- ・家族に高齢者がいないので気づかなかっただけかもしれませんが、このような取り組みは全く気づきませんでした。とはいえ、高齢者だけの情報ではないと思うので、今回アンケートで知ることができてよかった。(40代、会社員、女性)

2 フレイルを予防するための食事の普及に関すること

- ・健康意識が高まっている昨今ですが、食事に関してはまだまだ具体的な意識を持っている方は少ないと思います。おおまかに、炭水化物は肥満の元等な認識かと思っています。良質なたんぱく質がどの組み合わせでバランスよくなるのかなど、具体的な例で広報されると、意識向上につながるのではと思います。(50代、福祉サービス提供事業従事者、男性)
- ・高齢者、特に単身の方は、食も細くなりがちで、食事の準備も負担に感じる事が多いように思います。配食サービスや、「子ども食堂」のようなものを高齢者にも門戸を開くなどすると良いのではないのでしょうか。いわゆるバランスの取れた食事を毎食準備するのは大変ですので、多少の助けにはなると思います。(60代、その他、女性)

3 広報に関すること

- ・フレイル予防について初めて拝見しました。このようなことを普及するには市民がよく利用する市役所・図書館・駅中にポスター掲示などをしてPRをされたら如何でしょうか。また、市民宛の地域のお知らせ紙などに掲載をされることも必要と思われる。(80代、その他、男性)
- ・葛飾区保健所で、コンビニ食品でも栄養バランスをとる講習会が区民のために開催されました。そのときはこの都の取り組みは知りませんでした。地域の保健所が啓発に役立つと思います。(60代、福祉サービス提供事業従事者、女性)
- ・高齢者が見る、読むのは広報紙。大きい活字で反復掲載の必要あり。また、民生委員や介護職が情報宣伝を担うのも方法と考える(60代、自営業、男性)
- ・ケアマネさんやヘルパーさんを通じた広報や実践。(50代、団体職員、男性)
- ・コンビニ、スーパーなどで広報活動してほしい。フレイル予防対策商品のシールを食品に貼ってほしい。(70代、その他、女性)
- ・テレビのバラエティ番組、雑誌、ネットニュース、動画サイトなどで特集、紹介したり、「タンパク質は意外と高齢者ほど大事だ」というテーマを面白く興味を引くように、啓蒙するとよいと思います。「年寄りほど肉を食べるべきだ!」はなかなか意外性ある話題で、中高年層に結構ウケルのではないかと思います。(50代、団体職員、男性)