

健康意識等に関するアンケート調査  
結果報告書

平成29年(2017年)5月  
練馬区 区民部 国保年金課



# 調査の概要

## 1 調査の目的

平成 28 年 3 月に策定した練馬区国民健康保険における保健事業の実施計画（以下「データヘルス計画」という。）における取組（取組 2： 複数年にわたる未受診者の状況把握）として、特定健康診査（以下「特定健診」という。）( )の未受診者の状況を把握するために実施する。

### 取組 2 特定健診・特定保健指導の実施率向上

#### (1) 対象者の特性や状況に応じた個別的・具体的な勧奨

##### 複数年にわたる未受診者の状況把握

現在、複数年にわたり受診をしていない者の状況を把握できていないため、特に、「自身の健康状態をどのように把握しているのか」、「どのような健康サービスに必要があるのか」等を調査し、対策を検討する。

#### (1) 特定健診の受診勧奨への活用

本調査の結果を踏まえ、今後の特定健診の受診勧奨では、未受診の理由や状況を基にセグメント化することにより、受診意欲の喚起につながるような効率的・効果的な内容とする。

#### (2) 次期データヘルス計画（30 年度～）のための事前調査

次期のデータヘルス計画（30 年度～）では、「健康無関心層への働きかけ（個人を対象としたインセンティブ）」を事業化し、検討項目から実施項目とすることを目指すため、基礎的なニーズや実態を把握する。

#### (3) 「働く世代応援プロジェクト」との連携

今後、「練馬区健康づくり総合計画」に基づく働く世代（成人）を対象とした健康づくりの取組として「働く世代応援プロジェクト」の企画検討や事業実施をする際の参考資料とする。

( ) 「特定健康診査」：40 歳から 74 歳の方を対象に、内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）に着目し、生活習慣病を予防することを目的として実施する健康診査。

## 2 調査設計

---

(1) 調査地域

練馬区内全域

(2) 調査対象

平成 28 年度および 27 年度ともに特定健診未受診者である者(以下「未受診群」という。)および平成 28 年度および 27 年度ともに受診済である者(以下「受診済群」という。)

(3) 標本数

1,000 サンプル

(4) 対象者抽出方法

(2)で抽出した者から、平成 28 年度末(平成 29 年 3 月 31 日)年齢により、年代別に無作為抽出を行う。

【未受診群】

年代	男	女	計
40 代(40~49 歳)	100 名	100 名	200 名
50 代(50~59 歳)	100 名	100 名	200 名
60 代(60~69 歳)	100 名	100 名	200 名
70 代(70~74 歳)	50 名	50 名	100 名
計	350 名	350 名	700 名

【受診済群】

年代	男	女	計
40 代(40~49 歳)	45 名	45 名	90 名
50 代(50~59 歳)	45 名	45 名	90 名
60 代(60~69 歳)	45 名	45 名	90 名
70 代(70~74 歳)	15 名	15 名	30 名
計	150 名	150 名	300 名

(5) 調査方法

アンケート調査票の郵送配布・郵送回収

(6) 調査期間

平成 29 年 2 月 9 日(木)~ 2 月 28 日(火)

### 3 発送・回収状況

アンケート調査票の発送および回収結果は下記のとおりである。

表1 アンケート調査票の発送、回収結果（全体）

	平成28年度 特定健診対象者数	標本数	回収数	回収率
全体	102,325	1,000	348	34.8%

平成 29 年 3 月 28 日現在

表2 アンケート調査票の発送、回収結果（性別・年代別）

	発送数			回収数				回収率		
	男性	女性	計	男性	女性	無回答	計	男性	女性	計
40代	145	145	290	36	35	0	71	24.8%	24.1%	24.5%
50代	145	145	290	38	46	1	85	26.2%	31.7%	29.3%
60代	145	145	290	59	61	3	123	40.7%	42.1%	42.4%
70代	65	65	130	36	29	4	69	55.4%	44.6%	53.1%
総数	500	500	1000	169	171	8	348	34.8%	34.2%	34.8%

表3 アンケート調査票の発送、回収結果（未受診群）

	発送数			回収数				回収率		
	男性	女性	計	男性	女性	無回答	計	男性	女性	計
40代	100	100	200	17	17	0	34	17.0%	17.0%	17.0%
50代	100	100	200	17	24	0	41	17.0%	24.0%	20.5%
60代	100	100	200	32	32	2	66	32.0%	32.0%	33.0%
70代	50	50	100	25	21	3	49	50.0%	42.0%	49.0%
総数	350	350	700	91	94	5	190	27.1%	26.9%	27.1%

表4 アンケート調査票の発送、回収結果（受診済群）

	発送数			回収数				回収率		
	男性	女性	計	男性	女性	無回答	計	男性	女性	計
40代	45	45	90	19	18	0	37	42.2%	40.0%	41.1%
50代	45	45	90	21	22	1	44	46.7%	48.9%	48.9%
60代	45	45	90	27	29	1	57	60.0%	64.4%	63.3%
70代	15	15	30	11	8	1	20	73.3%	53.3%	66.7%
総数	150	150	300	78	77	3	158	52.7%	51.3%	52.7%

## ．調査結果のまとめ

本調査結果の概要は下記のとおりである（詳細については、「 ．調査結果の分析」を参照）。

### 特定健診未受診の理由 ❶ P 8

---

未受診の理由は複合的であり、何か1つの対策を重点的に実施しても効果が限られる。

### 受診しやすくなる条件や環境について ❷ P 10

---

健診の受診・未受診に関わらず、健診の条件や環境整備では、年間を通じて受診できることへのニーズが高い。

### 健康状態の管理や把握について ❸ P 12

---

健診の未受診者は、受診者に比べ、健康管理意識（健診等による疾病の予防や早期発見等）が低く、健康状態の管理や把握が不十分で、健康状態に不安を感じる傾向が高い。

### 食生活に関する意識や行動について ❹ P 14

---

食生活について、全体で見ると健診の受診の有無に関係なく積極的に情報収集をし、取り組んでいる割合は高い。このため、区は、情報の提供や発信だけでなく、実際の行動に結びつくような取組の実施が求められる。

一方で、40代は多忙を理由に食生活の改善等に取り組まない傾向があり、若い世代に向けた情報提供や発信が必要である。

### 運動に関する意識や行動について ❺ P 17

---

運動習慣は、食生活に比べて、年代による差が顕著であり、40代は運動しない割合が8割以上になる。ただし、運動不足の自覚はあり、「やり方が分からない」という回答は少ない。このため、多忙な生活の中でもできるウォーキング等の手軽な運動方法を勧めていくことが、有効な方法と考えられる。

### 区の健康づくりに関する事業について ❻ P 20

---

区の健康づくり事業は、認知度、活用度が低い。一方で、講座・講演会等には一定の関心があるため、集客が困難という事例があるとすれば、周知や実施方法の検討も今後の課題である。

### 国民健康保険制度の現状や課題について ❼ P 21

---

国民健康保険制度の現状や課題については、更なる周知が必要である。

また、生活習慣病のリスクについての認知度も低く、引き続き啓発を図っていかねばならない。

#### 医療機関の受診状況について ➡ P 22

---

適正受診については、概ね良好である。特に、日頃から病気の予防に努める人が全体で6割、未受診者においても約5割となっているため、「健診未受診 = セルフケア、自助に対して無関心」とは言えない。これらの結果を踏まえたインセンティブを検討していく必要がある。

#### 「個人の予防・健康づくりに関するインセンティブ」について ➡ P 24

---

インセンティブは、概ね、半数程度は好評価だが、自由意見欄には反対意見も多数あり、賛否が分かれる事業であることが分かった。報奨や特典に経費をかけすぎることには理解が得にくい可能性がある。

## 調査結果の分析

### 問1 年代、性別、住まいの地域について(回答者の属性)

#### 1 性別・年齢

「男性」が48.6%、「女性」が49%となっている。

図1-1 回答者の属性(性別・年齢)

	40代	50代	60代	70代	総数
男性	36人	38人	59人	36人	169人
	10.3%	10.9%	17.0%	10.3%	48.6%
女性	35人	46人	61人	29人	171人
	10%	13%	18%	8%	49%
無回答	0人	1人	3人	4人	8人
	0.0%	0.3%	0.9%	1.1%	2.3%
総数	71人	85人	123人	69人	348人
	20.4%	24.4%	35.3%	19.8%	100.0%

#### 2 住まいの地域

「大泉地区」が、他の地域と比べ、件数・割合ともに少なくなっている。

図1-2 回答者の属性(住まいの地域)

地区名	人数	割合
練馬地区(郵便番号が176の地区)	107人	30.7%
石神井地区(郵便番号が177の地区)	92人	26.4%
大泉地区(郵便番号が178の地区)	57人	16.4%
光が丘地区(郵便番号が179の地区)	88人	25.3%
無回答	4人	1.1%
総数	348人	100.0%



## 問2 練馬区国民健康保険の特定健康診査の受診について

平成 28 年度に、練馬区国民健康保険の特定健康診査（特定健診）を受診したかどうかを尋ねたところ「特定健診を受診した者」が 45.4%、「特定健診を受診しなかった」が 54.6%となった。（図 2 - 1）

図 2 - 1 特定健康診査の受診状況

	合計	割合	内訳（性別）			内訳（年代）			
			男性	女性	無回答	40代	50代	60代	70代
受診した	158	45.4%	78	77	3	37	44	57	20
受診しなかった	190	54.6%	91	94	5	34	41	66	49

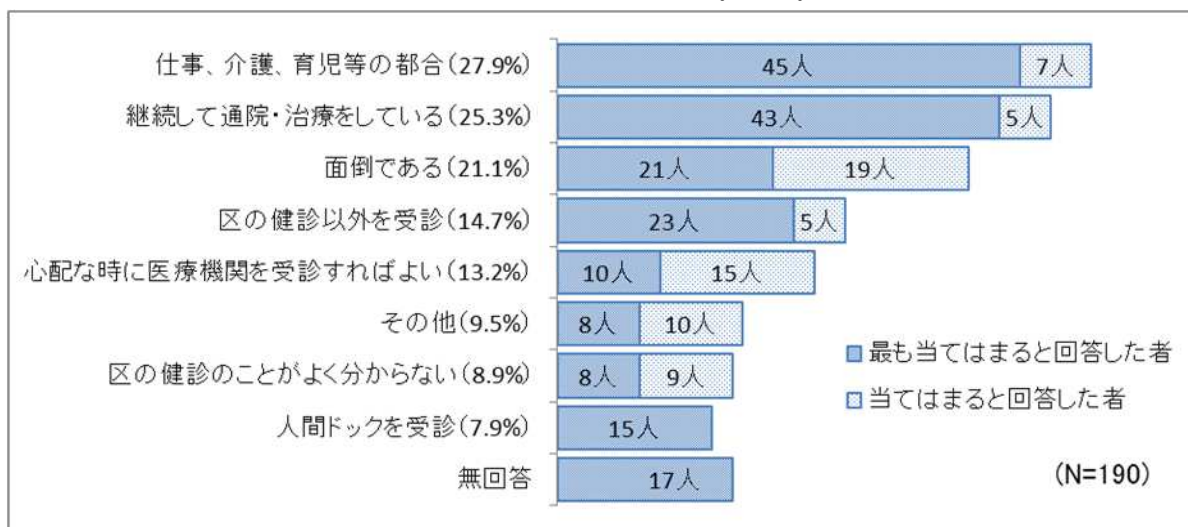
### 問3 受診しなかった理由について(受診していない者のみ)

最も多い理由は「仕事、介護、育児等の都合」

特定健診を受診しなかったと回答した方(190人)に、受診しなかった理由を尋ねたところ、最も多いのは、「仕事、介護、育児等の都合」の27.9%、次いで「継続して通院・治療をしている」の25.3%である。

「面倒である」(21.1%)は、第二・第三の理由に挙げる割合が多い。また、最も多い理由でも約3割にとどまっており、受診しなかった理由は複合的である。(図3-1)

図3-1 特定健診を受診しなかった理由(全体) 複数回答



年代により傾向が大きく変化

年代別にみると、40代・50代・60代では「仕事、介護、育児等の都合」が最も多いが、年代が上がるごとに低下し(47.1% 39.0% 27.3%)、70代では4.1%になる。

一方、「継続して通院・治療をしている」と「必要な時に医療機関を受診すればよい」は、60代・70代で多くなっている。(図3-2)

図3-2 特定健診を受診しなかった理由(年代別) 複数回答

質問項目順	40代	50代	60代	70代
仕事、介護、育児等の都合	47.1%	39.0%	27.3%	4.1%
区の健診以外を受診	14.7%	24.4%	9.1%	14.3%
人間ドックを受診	11.8%	0.0%	7.6%	12.2%
心配な時に医療機関を受診すればよい	2.9%	9.8%	18.2%	16.3%
継続して通院・治療をしている	14.7%	19.5%	25.8%	36.7%
区の健診のことがよく分からない	2.9%	22.0%	9.1%	2.0%
面倒である	14.7%	24.4%	22.7%	20.4%
その他	5.9%	7.3%	15.2%	6.1%
無回答	0.0%	4.9%	12.1%	14.3%

(N=190)

男性は「継続して通院・治療をしている」、女性は「仕事、介護、育児等の都合」  
男女別にみると、最も多い理由は、男性では「継続して通院・治療をしている」、女性では「仕事、介護、育児等の都合」となっている。

また、「区の健診のことがよく分からない」は女性の方が多く、「面倒である」は男性の方が多い。(図3-3)

図3-3 特定健診を受診しなかった理由(男女別) 複数回答

質問項目順	男性	女性
仕事、介護、育児等の都合	24.2%	31.9%
区の健診以外を受診	17.6%	12.8%
人間ドックを受診	9.9%	5.3%
心配な時に医療機関を受診すればよい	9.9%	17.0%
継続して通院・治療をしている	27.5%	24.5%
区の健診のことがよく分からない	5.5%	12.8%
面倒である	24.2%	18.1%
その他	9.9%	9.6%
無回答	5.5%	10.6%

(N=185)

#### 主な自由意見(その他の理由)

(実施体制や環境等に関するもの)

信頼できる医療機関を見つけられない

歩行困難のため自由に着脱できない

受診しようと思ったら期間が過ぎていた

医療機関によって、検査機器の差がありそれが分かりにくい

(制度の理解不足や誤解等に関するもの)

採血が怖い

他の病気で入院していた

自分は健康であるから不要

病気が見つかった時、治療する気持ちがあまりない

毎年受診する必要はないと思う

練馬区の医療機関でしか受診できない

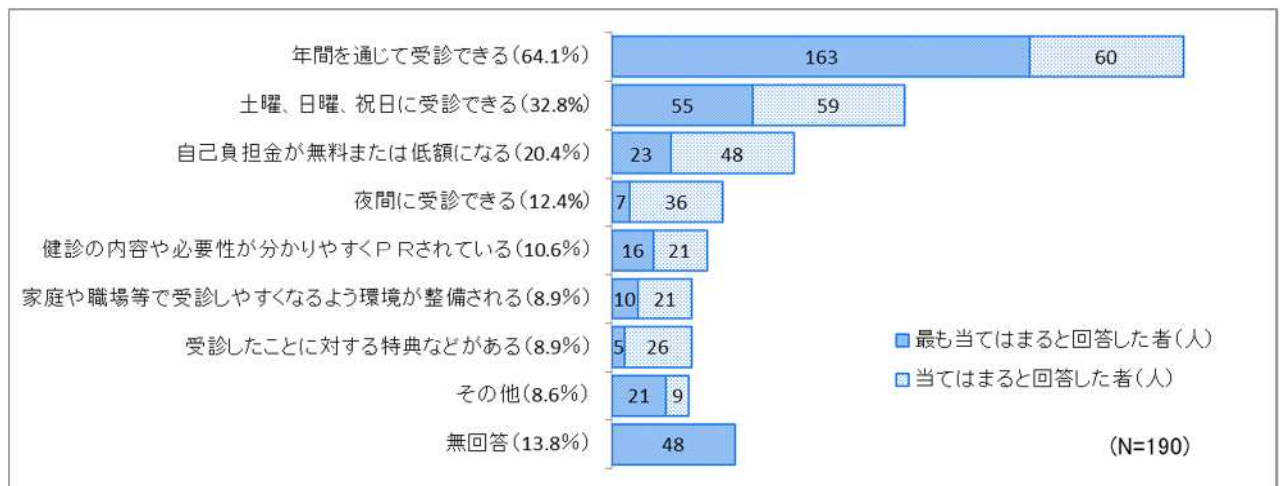
(意見数 18件)

## 問4 受診しやすくなる条件や環境について

「年間を通じて受診できる」が6割以上

どのような状況や環境が改善されたら、健診を受診しやすくなるか尋ねたところ、「年間を通じて受診できる」が64.1%と最も多く、次いで「土曜、日曜、祝日に受診できる」が32.8%となった。(図4-1)

図4-1 受診しやすくなる条件や環境について(全体) 複数回答

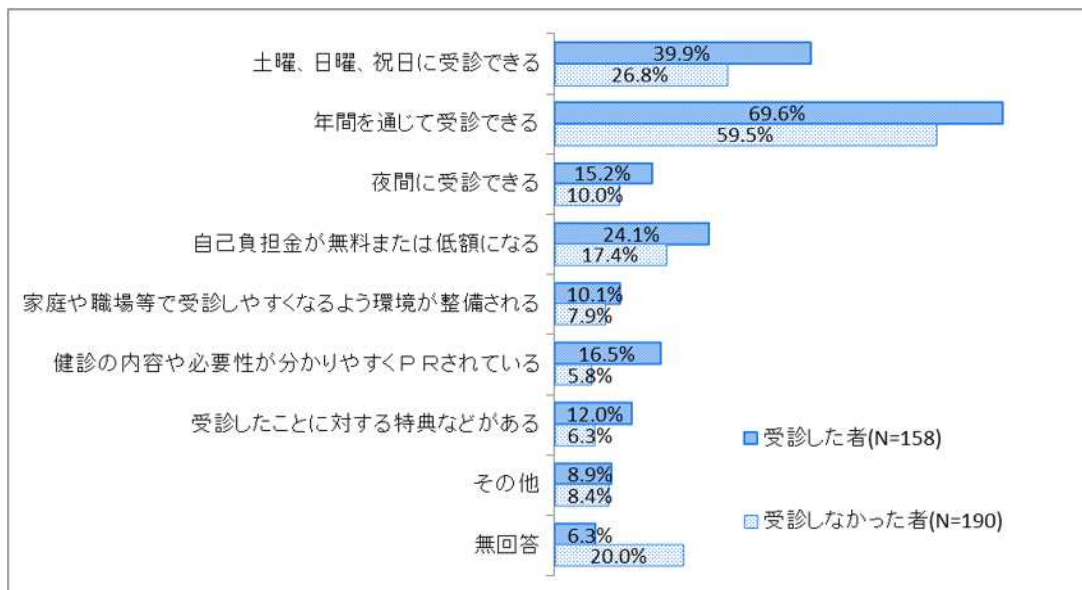


健診受診者の約7割近くは「年間を通じて受診できる」を望む

特定健診受診の有無での大きな差が見られないが、健診受診者のうち、約7割近くは「年間を通じて受診できる」と回答している。(図4-2)

図4-2 受診しやすくなる条件や環境について(受診の有無別)

複数回答・質問項目順



全ての年代で「年間を通じて受診できる」が第1位  
 年代別にみると、「年間を通じて受診できる」は、全ての年代で最も多い。「土曜、日曜、祝日に受診できる」と「夜間に受診できる」は、年代が上がるごとに低下している。(図4-3)

図4-3 受診しやすくなる条件や環境について(年代別) 複数回答

質問項目順	40代	50代	60代	70代
土曜、日曜、祝日に受診できる	50.7%	48.2%	22.0%	13.0%
年間を通じて受診できる	59.2%	68.2%	66.7%	59.4%
夜間に受診できる	22.5%	17.6%	4.9%	8.7%
自己負担金が無料または低額になる	19.7%	22.4%	20.3%	18.8%
家庭や職場等で受診しやすくなるよう環境が整備される	15.5%	8.2%	7.3%	5.8%
健診の内容や必要性が分かりやすくPRされている	4.2%	8.2%	14.6%	13.0%
受診したことに対する特典などがある	7.0%	10.6%	10.6%	5.8%
その他	11.3%	8.2%	8.9%	5.8%
無回答	9.9%	9.4%	15.4%	20.3%

(N=348)

主な自由意見(その他の理由)

希望通りの日時に、健診を予約できる(同様意見複数) 今のままで問題ない(同様意見複数) 個人の意識の問題なので、広報に工夫が必要である かかりつけの病院で受診出来たら良い インターネット予約、結果閲覧が出来る 人間ドックに補助金を出してほしい 便潜血検査等を無料にする 健診項目の見直しをする 健診結果についてきちんと説明してほしい
--

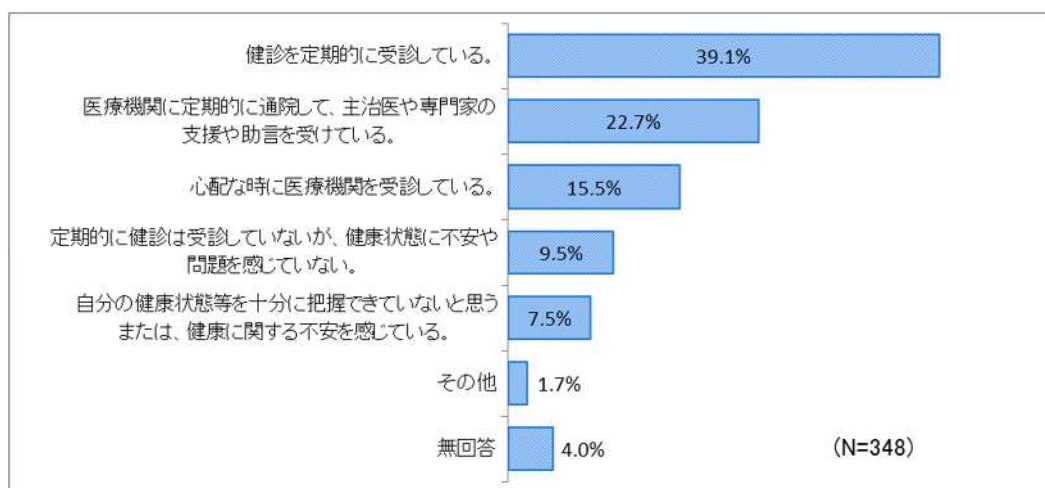
(意見数 30 件)

問5 健康状態の管理や把握について

定期的な健診受診による健康管理が約4割

自身の健康状態をどのように管理・把握をしているかを尋ねたところ、「健診を定期的に受診している」が39.1%と最も多く、次いで「医療機関に定期的に通院して、主治医や専門家の支援や助言を受けている」(22.7%)、「心配な時に医療機関を受診している」(15.5%)の順となった。(図5-1)

図5-1 健康状態の管理や把握について(全体)

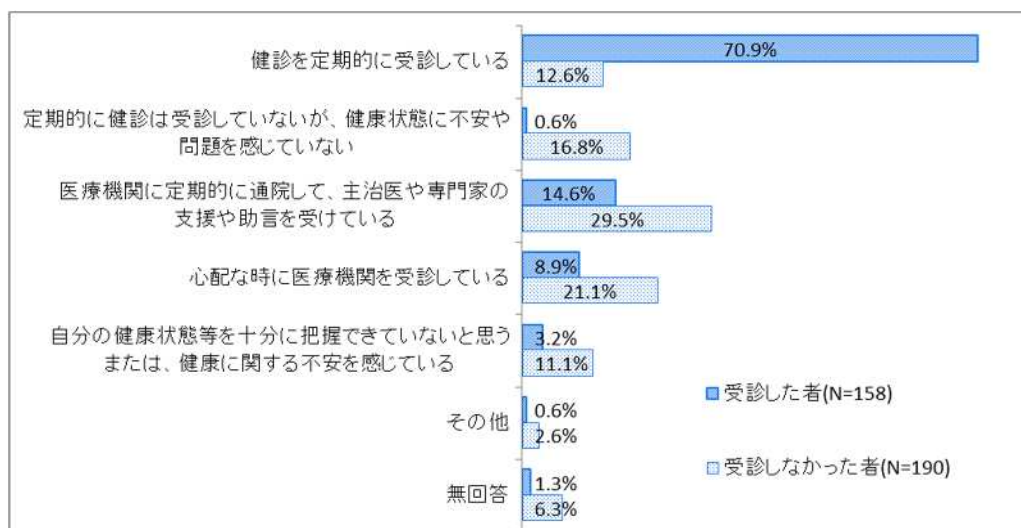


健診未受診者は、受診者の3倍以上の割合で健康管理が不十分・健康状態に不安

健診受診者の約7割は、健診を定期的に受診することで健康状態の管理や把握をしているが、未受診者は12.6%である。未受診者は、受診者に比べ「必要時に医療機関を受診する」の割合が2倍以上となり、健康意識(健診等による疾病の予防や早期発見等)が低い傾向があり、「健康管理が不十分・健康不安あり」の割合も約3倍に増える。(図5-2)

図5-2 健康状態の管理や把握について(受診の有無別)

質問項目順



若い年代の方が健康管理や把握に問題や不安

年代別でみると、健康管理の方法は、年代が上がるごとに、「健診を定期的に受診する者」の割合が低下する一方で、「医療機関に定期的に通院する者」の割合が上昇している。

また、健康状態を十分に把握していない者や不安を感じている割合は、「40代(9.9%)・50代(9.4%)」と、「60代(5.7%)・70代(5.8%)」の差が大きい。

若い世代ほど、かかりつけ医を持たず、健康管理も十分に行われていない状況である。(図5-3)

図5-3 健康状態の管理や把握について(年代別)

質問項目順	40代	50代	60代	70代
健診を定期的に受診している。	45.1%	45.9%	36.6%	29.0%
定期的に健診は受診していないが、健康状態に不安や問題を感じていない。	5.6%	10.6%	13.0%	5.8%
医療機関に定期的に通院して、主治医や専門家の支援や助言を受けている。	11.3%	18.8%	25.2%	34.8%
心配な時に医療機関を受診している。	22.5%	11.8%	13.8%	15.9%
自分の健康状態等を十分に把握できていないと思う。または、健康に関する不安を感じている。	9.9%	9.4%	5.7%	5.8%
その他	1.4%	2.4%	1.6%	1.4%
無回答	4.2%	1.2%	4.1%	7.2%

(N=348)

主な自由意見(その他の理由)

健診を受けているが結果によって相談や不安を持つがそのままになっている(同様意見複数)  
定期的に献血で血液検査をしている  
問診が、その場限りで後のケアがない  
エックス線に不安を感じている

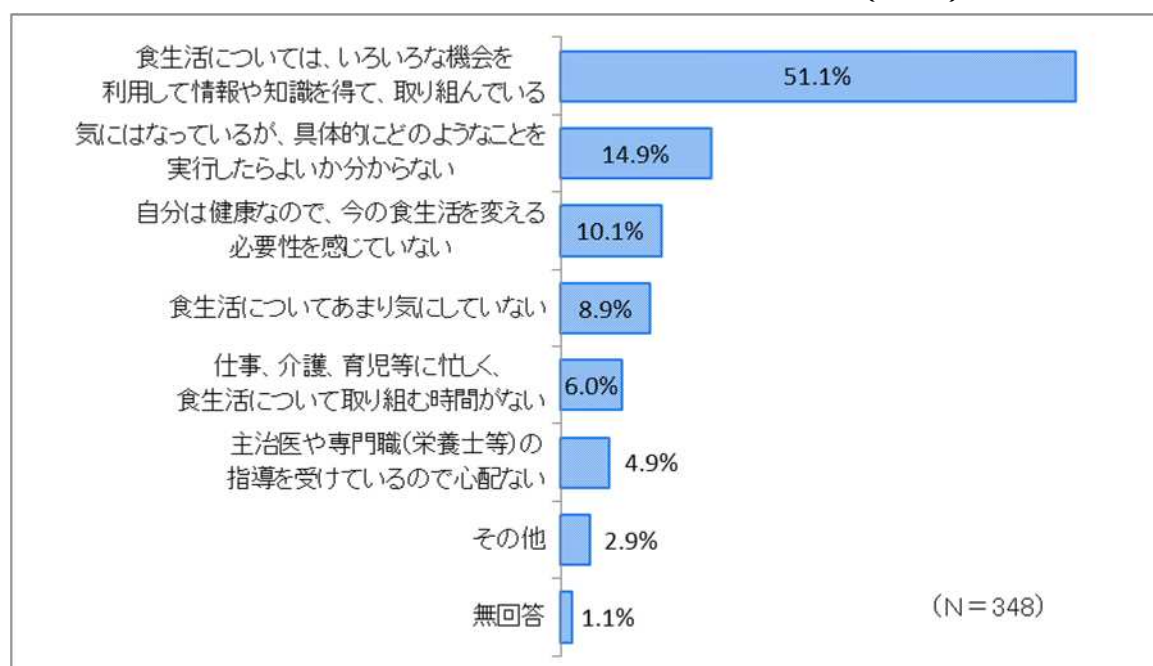
(意見数10件)

## 問6 食生活に関する意識や行動について

若い年代の方が健康管理や把握に問題や不安

自身の食生活について、日頃から心がけている意識や行動について尋ねたところ、全体で「食生活については、いろいろな機会を利用して情報や知識を得て、取り組んでいる」が51.1%と最も多く、半数以上の人々が、食生活に関する健康情報を積極的に収集し、取り組んでいる。次いで、「気にはなっているが、具体的にどのようなことを実行したらよいか分からない」が14.9%となっており、区は、情報の提供や発信だけではなく、実際の行動に結びつくような取組の実施が求められている。(図6-1)

図6-1 食生活に関する意識や行動について(全体)





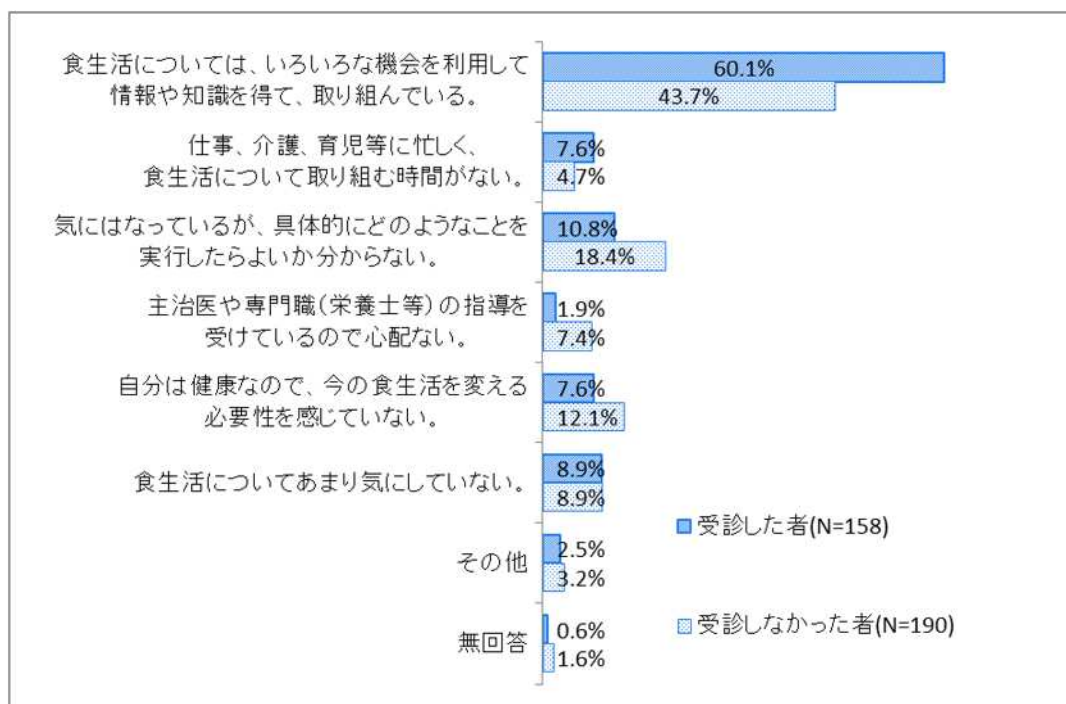
健診受診者と未受診者では食生活に対する意識に差

特定健診の受診の有無で比較すると、健診受診者は、食生活に関する健康情報を積極的に収集する割合が6割を超えている。

一方、健診未受診者は、受診者よりも、食生活に関する健康情報を積極的に収集する割合が低く、食生活改善の実践方法がわからない割合が高い。さらに、「自分は健康なので、今の食生活を変える必要性を感じていない」と回答する者の割合も高く、食生活の改善等に対する意識が低い。(図6-2)

図6-2 食生活に関する意識や行動について(受診の有無別)

質問項目順



#### 40代は食生活に関する意識等が低い

年代別みると、40代では、「仕事、介護、育児等に忙しく食生活について取り組む時間がない」と回答する者の割合が18.3%と、他の世代と比べ著しく高い。食生活に関する行動の方法が分からない者の割合も高い。さらに、「いろいろな機会を利用して情報や知識を得て、取り組んでいる」は、38%と他の世代と比べ低くなっており、特に40代の食生活に関する意識や行動は改善すべき状況である。(図6-3)

図6-3 食生活に関する意識や行動について(年代別)

質問項目順	40代	50代	60代	70代
食生活については、いろいろな機会を利用して情報や知識を得て、取り組んでいる。	38.0%	52.9%	56.9%	52.2%
仕事、介護、育児等に忙しく、食生活について取り組む時間がない。	18.3%	3.5%	3.3%	1.4%
気にはなっているが、具体的にどのようなことを実行したらよいか分からない。	22.5%	18.8%	11.4%	8.7%
主治医や専門職(栄養士等)の指導を受けているので心配ない。	2.8%	7.1%	3.3%	7.2%
自分は健康なので、今の食生活を変える必要性を感じていない。	5.6%	3.5%	12.2%	18.8%
食生活についてあまり気にしていない。	9.9%	9.4%	8.1%	8.7%
その他	2.8%	4.7%	2.4%	1.4%
無回答	0.0%	0.0%	2.4%	1.4%

(N=348)

#### 主な自由意見(その他)

TVやネットにより情報は得るが自分にとっての必要度合いが判断できない  
 配食サービスを受けている  
 できる限り外食しない。化学調味料を使わない。塩分と炭水化物を控える  
 定時に食べる  
 野菜を摂るように心掛ける  
 取り組みたいがつい糖分を摂りすぎてしまう

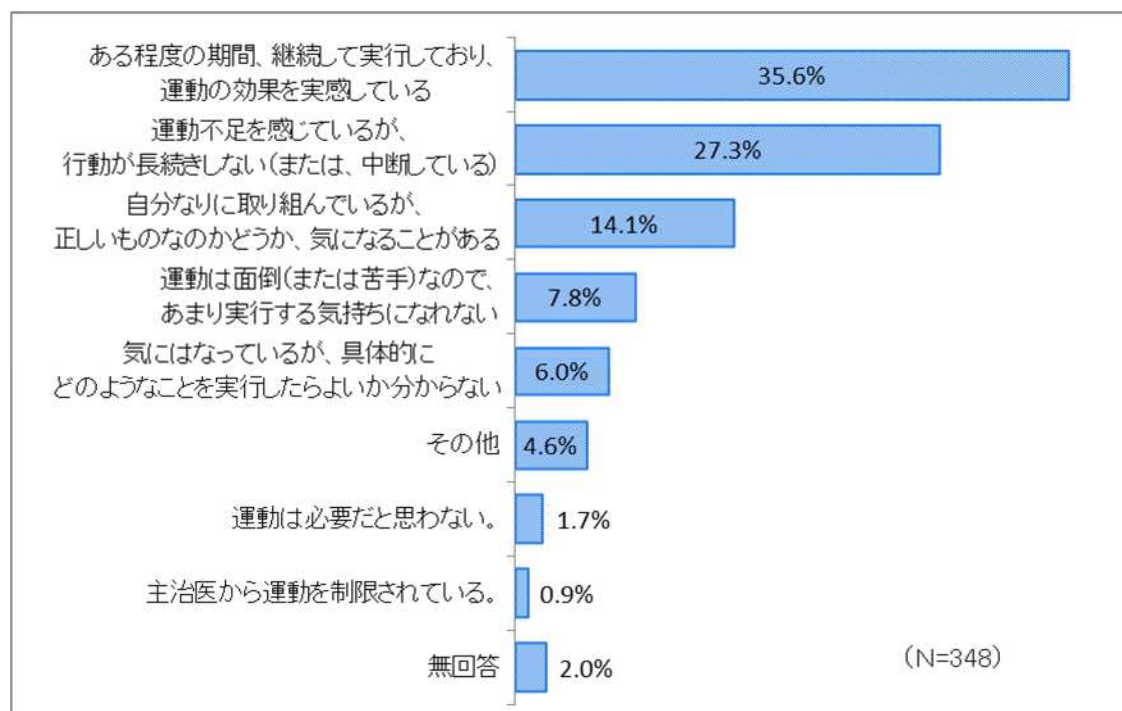
(意見数11件)

## 問7 運動に関する意識や行動について

### 3 割弱は継続的な運動習慣が無い

運動について、日頃から心がけている意識や行動について尋ねたところ、「ある程度の期間、継続して実行しており、運動の効果を実感している」が 35.6%と最も多く、次いで「運動不足を感じているが、行動が長続きしない(または、中断している。）」(27.3%)、「自分なりに取り組んでいるが、正しいものなのかどうか、気になることがある」(14.1%)の順である。(図7-1)

図7-1 運動に関する意識や行動について(全体)

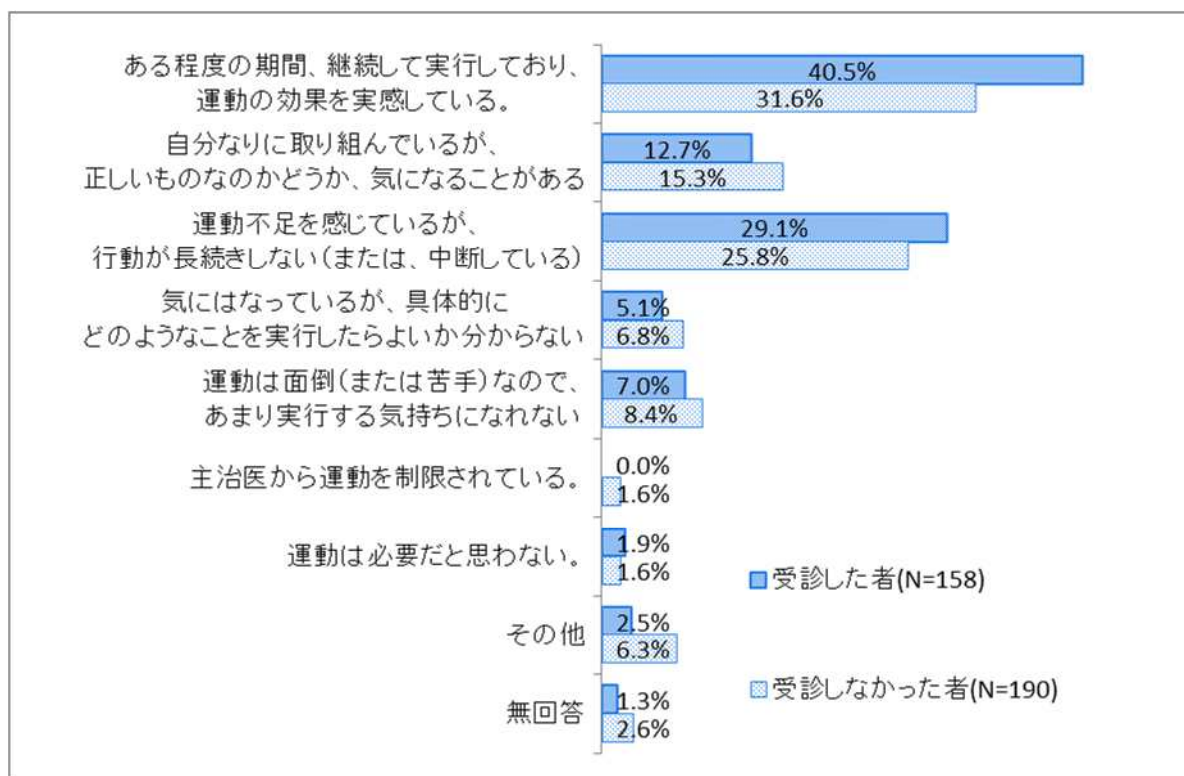


### 健診受診者は4割に運動習慣

特定健診の受診の有無で比較すると、両者とも「ある程度の期間、継続して実行しており、運動の効果を実感している」と回答する者が最も多いが、健診受診者（40.5%）に対して、未受診者は31.6%と低くなっている。（図7-2）

図7-2 運動に関する意識や行動について（受診の有無別）

質問項目順



40代は運動習慣に関する意識等が低い

年代別でみると、運動に意識的に取り組んでいる割合は、50代では28.2%、40代では16.9%にとどまる。さらに、運動不足を感じているが、行動が長続きしない割合は、50代では32.9%、40代では40.8%と高くなっている。問6の食生活と同様、40代の運動に関する意識や行動は改善すべき状況である。(図7-3)

図7-3 運動に関する意識や行動について(年代別)

質問項目順	40代	50代	60代	70代
ある程度の期間、継続して実行しており、運動の効果を実感している。	16.9%	28.2%	43.9%	49.3%
自分なりに取り組んでいるが、正しいものなのかどうか、気になることがある	21.1%	12.9%	12.2%	11.6%
運動不足を感じているが、行動が長続きしない(または、中断している)	40.8%	32.9%	19.5%	20.3%
気にはなっているが、具体的にどのようなことを実行したらよいか分からない	2.8%	11.8%	6.5%	1.4%
運動は面倒(または苦手)なので、あまり実行する気持ちになれない	8.5%	10.6%	7.3%	4.3%
主治医から運動を制限されている。	1.4%	1.2%	0.8%	0.0%
運動は必要だと思わない。	5.6%	0.0%	0.8%	1.4%
その他	2.8%	1.2%	5.7%	8.7%
無回答	0.0%	1.2%	3.3%	2.9%

主な自由意見(その他)

<p>時間がない(同様意見複数)</p> <p>介護中心で全く運動出来ない状況である</p> <p>生活が苦しく運動に割く時間が取れない</p> <p>自分の都合の良い時間に簡単な運動ができたらと思う</p> <p>体を動かす仕事なので運動しようと思わない</p> <p>区が主催の運動講座に参加しているが、その場だけになってしまう</p> <p>テレビ等で紹介された運動を試している</p> <p>運動不足を感じているが、実行に移せずにいる</p> <p>体調が悪いため、運動ができない</p> <p>病院でリハビリを行っている</p>
---

(意見数21件)

## 問8 区健康づくりに関する事業について

「参加・実践・活用等をしているもの」、「関心があるもの」ともに低調  
区が実施している健康に関する事業について、「参加・実践・活用等をしているもの」と「関心があるもの」について尋ねた。

「参加・実践・活用等をしているもの」は、いずれも割合が非常に低くなっている。一方、「関心があるもの」では、保健相談所で実施している講座、がん予防や健康づくりなどをテーマとした講演会、健康手帳等は約4分の1程度の人に関心を持っている。

「関心はあるが参加・実践・活用はできていない」という状況であり、更なる事業の周知や事業に参加しやすい環境を整備していく必要がある。(図8-1)

図8-1 区健康づくりに関する事業について

	参加・実践・活用 しているもの		関心があるもの	
	人数	割合	人数	割合
保健相談所で実施している講座、セミナー、教室、講演会等	6	1.7%	87	25.0%
がん予防や健康づくりなどをテーマとした講演会・講習会	9	2.6%	93	26.7%
健康フェスティバル（毎年10月に練馬まつりと同時開催）	11	3.2%	32	9.2%
練馬区健康いきいき体操（1）	7	2.0%	41	11.8%
ねりま お口すっきり体操（2）	4	1.1%	37	10.6%
練馬区健康手帳（3）	8	2.3%	93	26.7%

- (1)「練馬区健康いきいき体操」: 区の独立60周年を記念して、誰もが気軽に取り組める健康体操として、平成18年に創作したもの。
- (2)「ねりま お口すっきり体操」: 食べ物をかんで飲みこむ、話をするという動作をなめらに行うことができるよう、口の周囲の筋肉をストレッチする体操。
- (3)「練馬区健康手帳」: 健康診査結果や毎日の健康状態が記録でき、運動、食、心の健康づくりのポイントや、練馬区で実施する健康づくり事業の案内などが掲載されている手帳。

## 問9 国民健康保険制度の現状や課題について

医療費増加に対する関心や認知度は6割を超えるが、それ以外は5割以下

国民健康保険制度における現状や課題について、関心があること（詳しい内容ではないが聞いたことがある、という場合も含む。）について尋ねたところ、「加入している方の高齢化や、高価な医薬品の開発や高度な治療の影響で、医療費が増加している」と回答した者が最も多く、62.6%となった。その他の項目について関心があると回答した者は5割以下となった。特に、30年度の制度改正に対する関心は16.1%にとどまるなど、国保制度や現状に関する周知が不十分であることが分かる。（図9-1）

年代別でみると、生活習慣病や糖尿病のリスクについては、40代が39.4%・25.4%に対して70代が21.7%・17.4%と、若い世代の方が関心は高い。（図9-2）

図9-1 国民健康保険制度の現状や課題について(全体) 複数回答

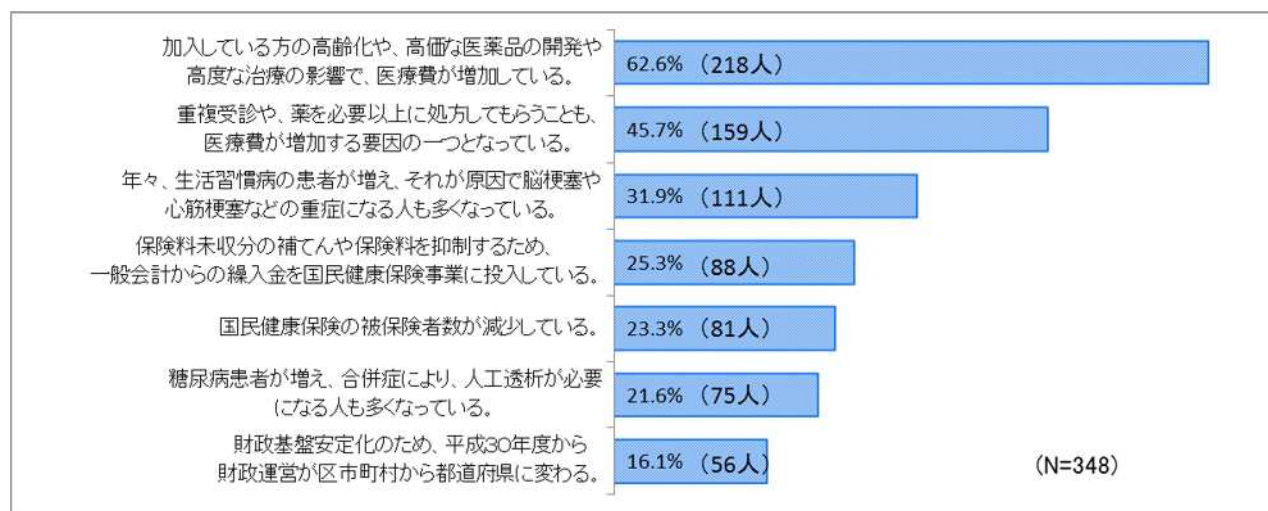


図9-2 国民健康保険制度の現状や課題について(年代別) 複数回答

質問項目順	40代	50代	60代	70代
国民健康保険の被保険者数が減少している。	22.5%	35.3%	17.9%	18.8%
練馬区をはじめ、多くの区市町村では、保険料未収分の補てんや保険料を抑制するため、一般会計からの繰入金（税金）を国民健康保険事業に投入している。	21.1%	20.0%	27.6%	31.9%
加入している方の高齢化や、高価な医薬品の開発や高度な治療の影響で、医療費が増加している。	57.7%	64.7%	65.9%	59.4%
重複受診（同じ病気で次々と医療機関を変更したりすること）や、薬を必要以上に処方してもらうことも、医療費が増加する要因の一つとなっている。	43.7%	56.5%	40.7%	43.5%
年々、生活習慣病の患者が増え、それが原因で脳梗塞や心筋梗塞などの重症になる人も多くなっている。	39.4%	35.3%	30.9%	21.7%
糖尿病患者が増え、合併症により、人工透析が必要になる人も多くなっている。	25.4%	25.9%	18.7%	17.4%
国民健康保険は、財政基盤安定化のため、平成30年度から財政運営が区市町村から都道府県に変わる。	11.3%	12.9%	18.7%	20.3%

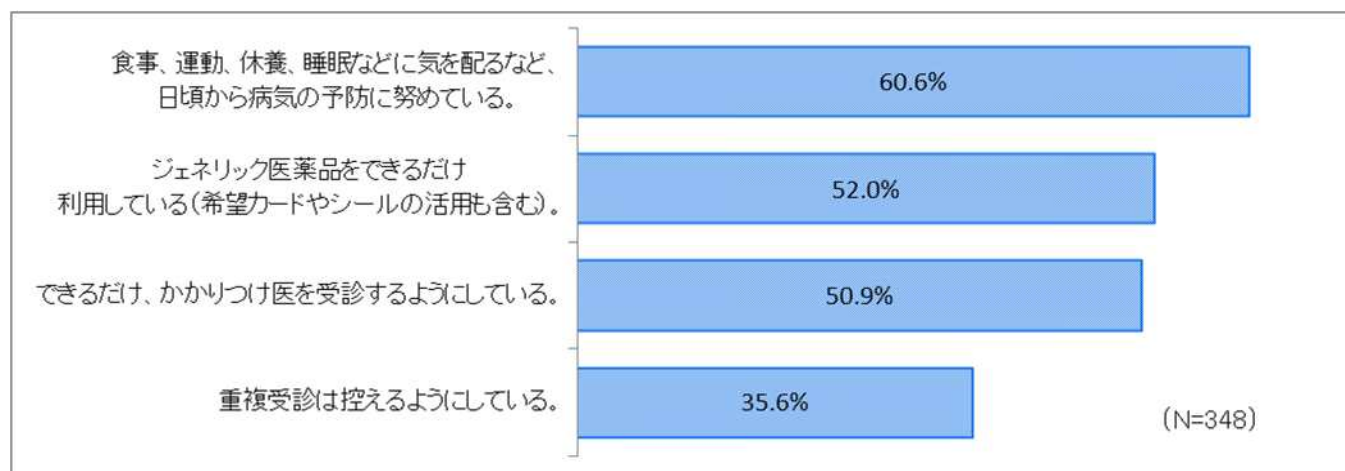
## 問 10 医療機関の受診状況について

疾病予防意識を持つ人は6割

医療機関の受診状況について尋ねたところ、「食事、運動、休養、睡眠などに気を配るなど、日頃から病気の予防に努めている」と回答した者が最も多く、60.6%である。

次いで、ジェネリック医薬品（ ）の積極的な利用は52.0%になっているが、ジェネリック医薬品利用率向上のためには、一層の趣旨普及や利用促進を図る必要がある。（図10-1）

図10-1 医療機関の受診状況について(全体) 複数回答

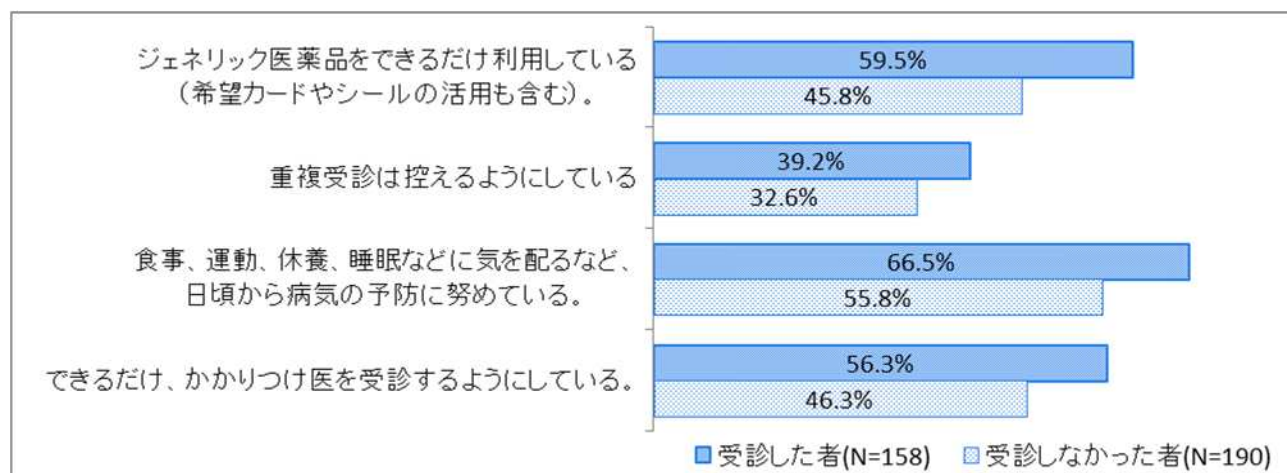


全ての項目で健診受診者の方が未受診者に比べ適正な受診行動の割合が高い

特定健診の受診の有無で比較すると、全ての項目で、健診受診者は未受診者よりも割合が高い。最も高いのは、「食事、運動、休養、睡眠などに気を配るなど、日頃から病気の予防に努めている」の66.5%で、健診受診者は、概ね適切な医療機関への受診がなされている。（図10-2）

図10-2 医療機関の受診状況について(受診の有無別)

複数回答・質問項目順





40代の疾病予防意識を持つ者は、他の年代よりも低く5割以下  
 年代別で見ると、40代は、「食事、運動、休養、睡眠などに気を配るなど、日頃から病気の予防に努めている」割合が低く（49.3%）、70代に比べて13ポイント低い。（図10-3）

図10-3 医療機関の受診状況について(年代別) 複数回答

質問項目順	40代	50代	60代	70代
ジェネリック医薬品をできるだけ利用している (希望カードやシールの活用も含む)。	49.3%	61.2%	48.0%	50.7%
重複受診は控えるようにしている。	28.2%	40.0%	41.5%	27.5%
食事、運動、休養、睡眠などに気を配るなど、 日頃から病気の予防に努めている。	49.3%	58.8%	67.5%	62.3%
できるだけ、かかりつけ医を受診するようにしている。	46.5%	49.4%	54.5%	50.7%

( ) 「ジェネリック医薬品」：新薬の製造・販売の特許満了後に、同じ有効成分で作られ、同等の効用であることを国が承認した医薬品で、新薬に比べ低価格のため、薬代を節約することができる。

## 問 11 「個人の予防・健康づくりに関するインセンティブ」( )について

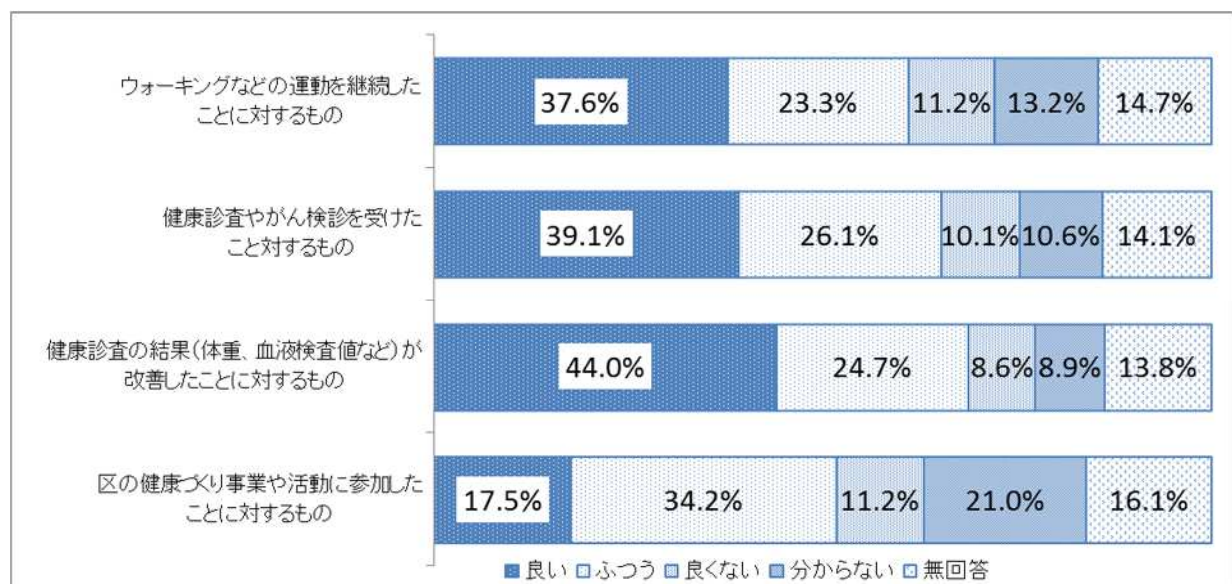
### (1) インセンティブの対象として好ましい取組や行動

提示した取組や行動を半数以上が「ふつう」以上の評価

個人の予防・健康づくりに関するインセンティブの仕組みがあるとした場合、どのような取組や行動を対象とすることが好ましいかを尋ねたところ、全ての項目で、「良い」と「ふつう」を合計した割合は5割を超えている。また、「区の健康づくり事業や活動に参加したことに對するもの」は、「良い」が17.5%と、他の項目よりも低い。

なお、「個人の予防・健康づくりに関するインセンティブ」については、制度に対し具体的なイメージができないこともあり、「分からない」「無回答」の割合が高くなっている。(図11-1)

図 11 - 1 インセンティブの対象として好ましい取組や行動（4段階評価）



#### 主な自由意見

(意見数 38 件)

- 個々の予防、健康づくりに報奨等は必要ない(同様意見複数)
- 一部の者が利益を得られるような制度は必要ない(同様意見複数)
- インセンティブがあったらうれしい
- 保険料納付額に応じたインセンティブ
- 自転車、徒歩通勤によるマイカー依存脱却
- 医者にかからない人を年齢ごとに表彰する
- 料理教室への参加
- 積極的なスポーツジムへの参加
- 献血すること

(2) インセンティブとして好ましい特典や報酬

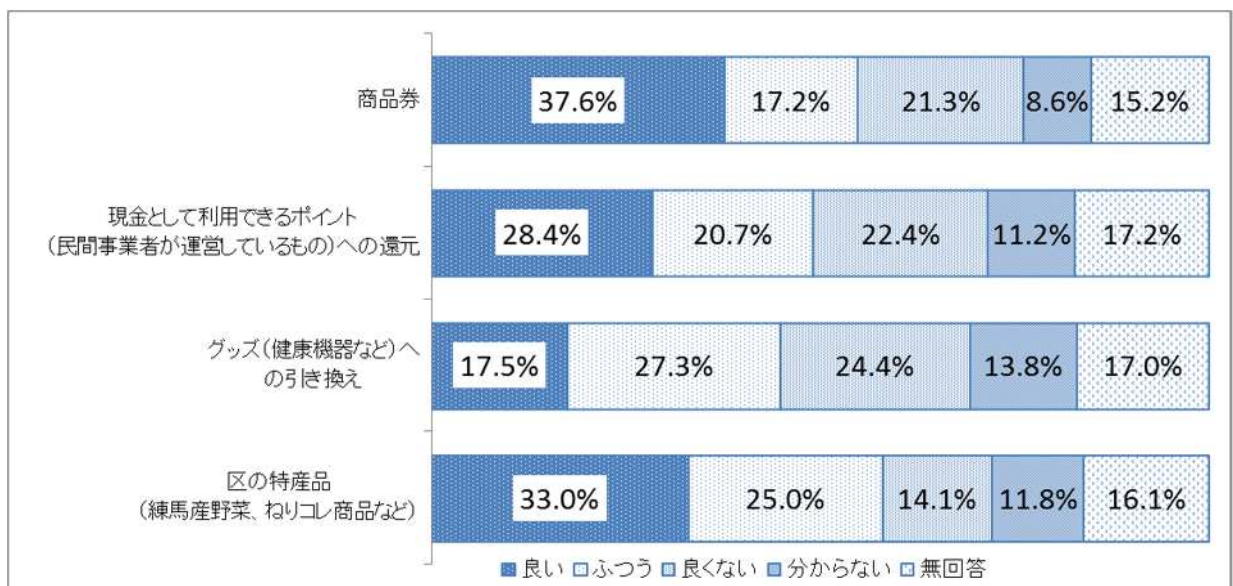
「グッズ(健康機器など)への引き換え」はやや低い評価

個人の予防・健康づくりに関するインセンティブの仕組みがあるとした場合、どのような特典・報奨が好ましいかを尋ねたところ、「グッズ(健康機器など)への引き換え」以外の項目で、「良い」と「ふつう」を合計した割合は5割を超えている。「グッズ(健康機器など)への引き換え」は、「良い」が17.5%と、他の項目よりも低い。

なお、「個人の予防・健康づくりに関するインセンティブ」については、制度に対し具体的なイメージができないこともあり、「分からない」「無回答」の割合が高くなっている。

(図11-2)

図11-2 インセンティブの対象として好ましい特典や報奨(4段階評価)



主な自由意見

自由意見欄には、インセンティブに対する否定的な意見が複数寄せられており、実施にあたっては、国保加入者の理解が得られるような周知をしていく必要がある。

- 個人の健康づくりに特典、報奨は好ましくない(同様意見複数)
- インセンティブに保険料を使われる事に憤りを感じる(同様意見複数)
- 保険料の減額
- 医療機関待ち時間の優遇
- 入院・治療が必要な時の優先権
- 健診の無料化
- 健康ポイントを繰越し出来る事で高齢になった時使用できる

(意見数 32件)

( ) 「個人の予防・健康づくりに関するインセンティブ」: 個人で予防や健康づくりに取り組んだことに対して特典や報奨などがもらえる事業のこと。

# 資料編

# 健康意識等に関するアンケート調査票

## 問1 年代、性別、お住まいの地域について

あなたの年代、性別、お住まいの地域（郵便番号別）について、当てはまる番号に 印をつけてください。

年代	1 . 40 歳代 2 . 50 歳代 3 . 60 歳代 4 . 70 歳代
性別	1 . 男性 2 . 女性
お住まいの地区	1 . 練馬地区（郵便番号が 176 の地区） 2 . 石神井地区（郵便番号が 177 の地区） 3 . 大泉地区（郵便番号が 178 の地区） 4 . 光が丘地区（郵便番号が 179 の地区）

## 問2 練馬区国民健康保険の特定健康診査（ ）の受診について

平成 28 年度（平成 28 年 6 月～11 月の間）に、練馬区国民健康保険の特定健康診査（特定健診）を受診しましたか？当てはまる番号に 印をつけてください。

- 1 . 受診した 問 4 へお進みください。  
2 . 受診しなかった 問 3 へお進みください。

（ ）「特定健康診査」とは、40 歳から 74 歳の方を対象に、内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）に着目し、生活習慣病を予防することを目的として実施する健康診査です。

## 問3 （問2で「2」を選んだ方のみ）受診しなかった理由について

練馬区国民健康保険の特定健康診査（特定健診）を受診しなかった理由はどれですか？

最も当てはまると思う番号には 印を、当てはまる番号に 印を付けてください。（ が1つ、○が2つまで）

- 1 . 仕事、介護、育児等の都合で受診できなかったから。  
2 . 区の健診以外（勤務先の健診、被扶養者の健診）で受診しているから。  
3 . 人間ドックを受診しているから。  
4 . 心配な時に医療機関を受診すればよいので必要ないから。  
5 . 継続して通院・治療をしているので、必要ないから（主治医から不要と言われた場合も含む）。  
6 . 区の健診（申込み方法や検査の内容など）のことがよく分からないから。  
7 . 面倒（おっくう）だったから。  
8 . その他（ ）

#### 問4 受診しやすくなる条件や環境について

どのような条件や環境が改善されたら、健診を受診しやすくなりますか（または、受診しようと思いますか）？  
最も当てはまると思う番号には 印を、当てはまる番号に 印を付けてください。（ が1つ、○が2つまで）

---

- 1．土曜、日曜、祝日に受診できる。
  - 2．年間を通じて受診できる。（現在は、誕生月によって受診期間は4か月間ごととしています。）
  - 3．夜間に受診できる。
  - 4．自己負担金が無料または低額になる。（現在は、自己負担金 300 円。住民税非課税世帯の方は無料と  
しています。）
  - 5．家庭や職場等で受診しやすくなるよう環境が整備される。（例：健診のために、仕事の休みが取りやすい、子  
供を預けられるなど）
  - 6．健診の内容や必要性が分かりやすくPRされている。
  - 7．受診したことに対する特典などがある。
  - 8．その他（ ）
- 

#### 問5 健康状態の管理や把握について

ご自身の健康状態について、どのように管理・把握をしていますか。最も当てはまる番号に 印を付けてください。  
（ は1つ）

---

- 1．健診（区の健診、勤務先の健康診断、人間ドッグなど）を定期的に受診している。
  - 2．定期的に健診は受診していないが、健康状態に不安や問題を感じていない。
  - 3．医療機関に定期的に通院して、主治医や専門家の支援や助言を受けている。
  - 4．心配な時に医療機関を受診している（かかりつけ医がいる）。
  - 5．自分の健康状態等を十分に把握できていないと思う。または、健康に関する不安を感じている。
  - 6．その他（ ）
-

**問6 食生活に関する意識や行動について**

ご自身の食生活について、日頃から心がけている意識や行動で、最も当てはまる番号に 印を付けてください。  
( は1つ)

---

- 1 . 食生活については、いろいろな機会を利用して情報や知識を得て、取り組んでいる。
  - 2 . 仕事、介護、育児等に忙しく、食生活について取り組む時間がない。
  - 3 . 気にはなっているが、具体的にどのようなことを実行したらよいか分からない。
  - 4 . 主治医や専門職（栄養士等）の指導を受けているので心配ない。
  - 5 . 自分は健康なので、今の食生活を変える必要性を感じていない。
  - 6 . 食生活についてあまり気にしていない。
  - 7 . その他 ( )
- 

**問7 運動に関する意識や行動について**

運動について、日頃から心がけている意識や行動で、最も当てはまる番号に 印を付けてください。( は1つ)

---

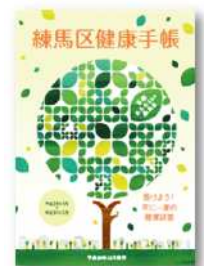
- 1 . ある程度の期間、継続して実行しており、運動の効果を実感している。
  - 2 . 自分なりに取り組んでいるが、正しいものなのかどうか、気になることがある。
  - 3 . 運動不足を感じているが、行動が長続きしない（または、中断している）。
  - 4 . 気にはなっているが、具体的にどのようなことを実行したらよいか分からない。
  - 5 . 運動は面倒（または苦手）なので、あまり実行する気持ちになれない。
  - 6 . 主治医から運動を制限されている。
  - 7 . 運動は必要だと思わない。
  - 8 . その他 ( )
-

**問8 区の健康づくりに関する事業について**

区が実施している健康に関する事業について、参加・実践・活用等をしているものや、関心があるものについて、以下の回答欄の該当する欄に 印をご記入ください。（ はいくつでも）

	回答欄	
	参加・実践・活用等をしているもの	関心があるもの
1．保健相談所で実施している講座、セミナー、教室、講演会等		
2．がん予防や健康づくりなどをテーマとした講演会・講習会		
3．健康フェスティバル（毎年10月に練馬まつりと同時開催）		
4．練馬区健康いきいき体操（ 1 ）		
5．ねりま お口すっきり体操（ 2 ）		
6．練馬区健康手帳（ 3 ）		

- （ 1 ）「練馬区健康いきいき体操」は、区の独立60周年を記念して、誰もが気軽に取り組める健康体操として、平成18年に創作したものです。区ホームページで動画配信しています。
- （ 2 ）「ねりま お口すっきり体操」は、お口の周囲の筋肉をストレッチすることで、食べ物をかんで飲みこむ、話をするという動作をなめらかに行うことができるようにするものです。区ホームページで動画配信しています。
- （ 3 ）「練馬区健康手帳」は、健康診査結果や毎日の健康状態が記録でき、運動、食、心の健康づくりのポイントや、練馬区で実施する健康づくり事業の案内などが掲載されている手帳です。区内在住の40歳以上で、ご希望の方に配付しています。





## 問9 国民健康保険制度の現状や課題について

国民健康保険制度における現状や課題について、関心があること（詳しい内容ではないが聞いたことがある、という場合も含む）について、当てはまる番号すべてに 印をつけてください。（はいくつでも）

### （練馬区における現状や課題）

- 1．国民健康保険の被保険者数が減少している。
- 2．練馬区をはじめ、多くの区市町村では、保険料未収分の補てんや保険料を抑制するため、一般会計からの繰入金（税金）を国民健康保険事業に投入している。

### （制度全般における現状や課題）

- 3．加入している方の高齢化や、高価な医薬品の開発や高度な治療の影響で、医療費が増加している。
- 4．重複受診（同じ病気で次々と医療機関を変更したりすること）や、薬を必要以上に処方してもらうことも、医療費が増加する要因の一つとなっている。
- 5．年々、生活習慣病の患者が増え、それが原因で脳梗塞や心筋梗塞などの重症になる人も多くなっている。
- 6．糖尿病患者が増え、合併症により、人工透析が必要になる人も多くなっている。
- 7．国民健康保険は、財政基盤安定化のため、平成30年度から財政運営が区市町村から都道府県に変わる。

## 問10 医療機関の受診状況について

近年、医療費の増加に伴い、適切な医療機関への受診などが求められています。そうした背景を踏まえて、ご自身の医療機関の受診状況について当てはまる番号すべてに 印をつけてください。（はいくつでも）

- 1．ジェネリック医薬品（ ）をできるだけ利用している（希望カードやシールの活用も含む）。
- 2．重複受診は控えるようにしている。
- 3．食事、運動、休養、睡眠などに気を配るなど、日頃から病気の予防に努めている。
- 4．できるだけ、かかりつけ医を受診するようにしている。

（ ）「ジェネリック医薬品」とは、新薬の製造・販売の特許満了後に、同じ有効成分で作られ、同等の効用であることを国が承認した医薬品です。新薬に比べ低価格のため、薬代を節約することができます。保険証やお薬手帳に貼ることができるジェネリック医薬品希望シールを、ご希望の方に配付しています。

**問 11** 「個人の予防・健康づくりに関するインセンティブ（ ）」について

( ) 「個人の予防・健康づくりに関するインセンティブ」とは、個人で予防や健康づくりに取り組んだことに対して特典や報奨などがもらえる事業のことです。

(1) 個人の予防・健康づくりに関するインセンティブの仕組みがあるとした場合、どのような取組や行動を対象とすることが好ましいと思いますか。

1～4 のそれぞれについて、「良い・ふつう・良くない・わからない」の4段階で当てはまる番号に 印をつけてください。また、設問以外のものがあるときは、自由意見欄に記入してください。

	良い	ふつう	良くない	わからない
1．ウォーキングなどの運動を継続したことに對するもの	4	3	2	1
2．健康診査やがん検診を受けたことに對するもの	4	3	2	1
3．健康診査の結果（体重、血液検査値など）が改善したことに對するもの	4	3	2	1
4．区健康づくり事業や活動に参加したことに對するもの	4	3	2	1
【自由意見欄（上記以外に対象として好ましいと思う取組や行動等）】				

(2) 個人の予防・健康づくりに関するインセンティブの仕組みがあるとした場合、どのような特典・報奨が好ましいと思いますか。

1～4 のそれぞれについて、「良い・ふつう・良くない・わからない」の4段階で当てはまる番号に 印をつけてください。また、設問以外のものがあるときは、自由意見欄に記入してください。

	良い	ふつう	良くない	わからない
1．商品券	4	3	2	1
2．現金として利用できるポイント（民間事業者が運営しているもの）への還元	4	3	2	1
3．グッズ（健康機器など）への引き換え	4	3	2	1
4．区の特産品（練馬産野菜、ねりコレ商品など）	4	3	2	1
【自由意見欄（上記以外に好ましいと思う特典・報奨等）】				

**以上でアンケートは終了です。ご協力ありがとうございました。**

同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、2月28日（火）までに、郵便ポストに投函してください。

【お問い合わせ先】練馬区 区民部 国保年金課 保健事業担当係 電話：03-5984-4551（直通）