

私の住んでいる地域、私の周辺、自宅には(では)……

1 非常に少ない  
2 ややあてはまる  
3 ややあてはまらない  
4 全くあてはまらない  
5 わからない

		1	2	3	4	5
21	アルコール飲料はいつでも簡単に入手できる	1	2	3	4	5
22	保健センターや役所では、適正飲酒のための対策をすすめている	1	2	3	4	5
23	酒の上での間違いに対しておおらかな地域である	1	2	3	4	5
24	身近に何かと飲酒をすすめる人がいる	1	2	3	4	5
25	飲みすぎの害について、よく見聞きする	1	2	3	4	5
26	コミュニケーションのための飲酒は当然なこととされている	1	2	3	4	5
27	飲酒することが一人前のこととされている	1	2	3	4	5
28	アルコール飲料の時間制飲み放題のお店がある	1	2	3	4	5
29	気楽に飲酒できる飲食店がたくさんある	1	2	3	4	5
30	身近にアルコール飲料をよく飲む人がいる	1	2	3	4	5
31	たばこの害や禁煙のすすめについて、よく見聞きする	1	2	3	4	5
32	たばこの自動販売機やたばこを買える店がたくさんある	1	2	3	4	5
33	鉄道やタクシーなどの公共交通機関(ホーム・停留所を含む)で、たばこの煙を吸わされることがよくある	1	2	3	4	5
34	飲食店でたばこの煙を吸わされることがよくある	1	2	3	4	5
35	身近に禁煙治療が受けられる医療機関がある	1	2	3	4	5
36	未成年に対する喫煙防止教育(たばこを吸い始めないための教育)が熱心に行われている	1	2	3	4	5
37	医療機関でたばこの煙を吸わされることがよくある	1	2	3	4	5
38	官公庁や公共施設でたばこの煙を吸わされることがよくある	1	2	3	4	5
39	自分の家の中で、たばこの煙を吸わされることがよくある	1	2	3	4	5
40	(喫煙者の方のみにおうかがいします) 医療機関や健康診断を受診した時に、医療関係者から禁煙をすすめられることが多い	1	2	3	4	5
41	毎年健康診断を受ける機会がある	1	2	3	4	5
42	保健センター、公民館等では、利用しやすい健康づくり教室が行われている	1	2	3	4	5
43	テレビ、新聞、雑誌などのマスコミから、健康的な生活習慣に関する正しい情報が得られている	1	2	3	4	5

## 健康づくり支援環境質問紙（簡易版）

お住まいの地域、家庭など、あなたの周囲の環境についておうかがいします。  
最も近い選択肢を一つ選んで、○をつけてください。

私の住んでいる地域、私の周辺、自宅には（では）……

	1 非常に よくない	2 やや あては まる	3 やや あては まらな い	4 全 くあ ては まら ない	5 わ か ら な い
① 利用しやすい体育館、スポーツジムなどの屋内の運動施設がある	1	2	3	4	5
② 公園、遊歩道、グラウンドなどの屋外で運動できる場所が多い	1	2	3	4	5
③ 交通事故の危険が少なく、安全に歩くことができる	1	2	3	4	5
④ 日常のちょっとした買い物は、自宅から歩いていける範囲で済ませることができる	1	2	3	4	5
⑤ 交通事故の危険が少なく、安全に自転車に乗ることができる	1	2	3	4	5
⑥ 家庭では、いつも栄養バランスのとれた食事を食べられる状況にある	1	2	3	4	5
⑦ 家族や友人から、健康や栄養に関する必要な情報が得られている	1	2	3	4	5
⑧ 身近な飲食店や食品売り場では、カロリーなどの栄養成分表示が整っている	1	2	3	4	5
⑨ 身近な飲食店、食品売り場、職場の給食施設・食堂などでは、栄養バランスのとれたメニューが提供されている	1	2	3	4	5
⑩ 栄養バランスのよい食べ物が、適当な値段で入手しやすい状況にある	1	2	3	4	5
⑪ アルコール飲料はいつでも簡単に入手できる	1	2	3	4	5
⑫ 保健センターや役所では、適正飲酒のための対策をすすめている	1	2	3	4	5
⑬ 酒の上での間違いに対しておおらかな地域である	1	2	3	4	5
⑭ 身近に何かと飲酒をすすめる人がいる	1	2	3	4	5
⑮ 飲みすぎの害について、よく見聞きする	1	2	3	4	5
⑯ たばこの害や禁煙のすすめについて、よく見聞きする	1	2	3	4	5
⑰ たばこの自動販売機やたばこを買える店がたくさんある	1	2	3	4	5
⑱ 鉄道やタクシーなどの公共交通機関（ホーム・停留所を含む）で、たばこの煙を吸わされることがよくある	1	2	3	4	5
⑲ 飲食店でたばこの煙を吸わされることがよくある	1	2	3	4	5
⑳ 身近に禁煙治療が受けられる医療機関がある	1	2	3	4	5
㉑ 毎年健康診断を受ける機会がある	1	2	3	4	5
㉒ 保健センター、公民館等では、利用しやすい健康づくり教室が行われている	1	2	3	4	5

### 3) 環境スコアの算出方法

**配点** スコアは、得点が高いほど「良好な環境」を意味するように配点します。

非常によくあてはまる=4点 ややあてはまる=3点 ややあてはまらない=2点 全くあてはまらない=1点	と配点する項目	質問 1、2、3、4、5、6、7、9、10、 11、12、13、14、15、16、18、 19、20、22、25、31、35、36、 40、41、42、43 の27項目
非常によくあてはまる=1点 ややあてはまる=2点 ややあてはまらない=3点 全くあてはまらない=4点	と配点する項目	質問 8、17、21、23、24、26、 27、28、29、30、32、33、34、 37、38、39 の16項目

\*「わからない」を選んだ場合のスコアの算出は、基本的にはデータ欠損として取り扱います。

**地域の評価** 評価地域の住民の回答の平均値をもって、その地域の環境スコアとします。

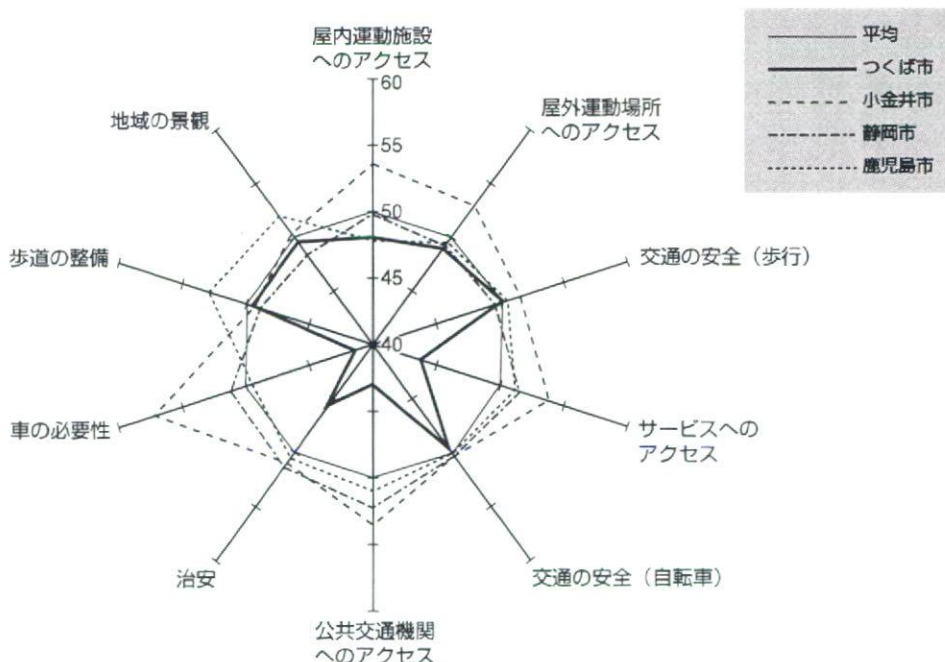
なお、各質問項目の解説において示される参考点の平均値、標準偏差を用いて得点を標準化すれば、当該地域の特徴が把握しやすくなります。

偏差値の求め方は以下ようになります。

$$\text{環境スコアの偏差値} = \left\{ (\text{その項目の得点} - \text{平均値}) \times 10 \div \text{標準偏差} \right\} + 50$$

参考までに、偏差値を用いて4地域の環境を比較した例を示します。

#### 身体活動・運動に関する環境の4都市比較



# 9 各環境項目の解説・対策

次のページより、43の環境項目についてそれぞれ解説と対策例を提示します。解説は1項目につき1ページで構成されています。各ページの見方は、以下のとおりです。

## 各ページの見方

このページの項目が、身体活動・運動、栄養、飲酒、喫煙の4分野、および、その他の健康づくりに関する環境のうち、どれに相当するかを示しています。末尾の番号は、この項目が各分野の何番目にあたる質問かを示しています。

質問紙の各設問が、それぞれ一つの項目になります。項目番号は、質問紙の質問番号と一致しています。

質問紙の設問をそのまま示しました。

本研究班で実施した調査結果より、参考点を示しました。地域環境の判断にご活用ください。現時点では、本参考点より標準点（偏差値）を算出して、50を目安に評価する方法が推奨されます。

### 項目1 屋内運動施設へのアクセス

身体活動・運動1  
主要項目

設問：利用しやすい体育館、スポーツジムなどの屋内の運動施設がある

参考点	全体			つくば市			小金井市			静岡市			鹿児島市		
	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女
平均スコア	2.62	2.48	2.73	2.43	2.44	2.43	3.02	2.72	3.25	2.59	2.51	2.68	2.40	2.24	2.59
標準偏差	1.10	1.09	1.09	1.08	1.04	1.08	0.98	0.98	0.93	1.14	1.18	1.11	1.11	1.13	1.08
非常によくてはまる(%)	23.9	19.5	27.5	14.6	14.8	14.4	37.4	22.5	48.6	26.1	24.2	27.8	17.1	16.0	17.9
ややよくてはまる(%)	31.4	31.1	31.8	35.4	37.5	33.7	31.0	35.0	29.0	26.8	25.4	25.8	32.9	25.3	36.9
ややよてはまる(%)	17.0	18.6	15.7	18.2	18.3	17.3	17.1	23.9	12.1	18.1	14.3	21.2	14.1	17.3	11.5
全くよてはまる(%)	21.4	24.3	18.8	24.5	25.0	24.0	9.1	12.5	8.5	23.1	27.5	19.4	25.4	34.7	25.3
わからない(%)	5.3	5.0	6.5	7.3	3.4	10.8	5.3	5.3	4.7	8.0	7.7	4.8	6.5	6.7	6.3

### 解説

- 屋内の運動施設（体育館、スポーツジムなど）が地域によって、利便性がよいかどうかを評価する項目です。
- 「全くよてはまらない」「ややよてはまらない」と答えた住民の多い地域では、運動を支援する環境が整っていないと判定できます。
- 高齢者や障害者が多い地域、雨、雪、霧、風などの気象条件のために屋外で運動することが困難な地域では、対策の重要性がより高いと考えられます。

### 対策例

視点	対策例
運動施設が身近に存在するか	運動施設の立地を工夫する 学校施設など、既存の運動施設で開放できる施設はないか
運動施設までの交通は便利か (駐車場、駐輪場の利便性も含む)	利用者はどのような交通手段で来館するのかを考えて利便性を向上させる
運動施設の活用方法について十分に住民に啓蒙されているか	運動施設の活用方法について情報の周知を図る
開館日、開館時間は住民のニーズにあっているか	利用者のニーズを把握して、開館日、開館時間を検討する
利用料金の設定は適切か	気軽に利用できる料金設定にする
利用者の資格に制限はあるか（適切か）	利用資格を再検討する 利用方法に関する情報の周知を図る
利用の予約は必要か（手続きは簡便か）	予約手続き等の利用手続きを簡便化する 利用方法に関する情報の周知を図る
実施できる運動種目の多様性	住民のニーズを把握して設備を整える
だれでも安全に活用できる施設か	安全性の確保に努める

質問紙は、主要項目22問と、オプション項目21問で構成されています。このページの項目が、そのどちらにあたるかを示しています。

項目の説明や、どのような回答ならば、よい環境（あるいは悪い環境）と判断されるのかなどを解説しています。

このページに示した環境を整備するための対策について、着目すべき「視点」と、具体的な「対策例」を示しました。

# 身体活動・運動に関する環境

## 項目1

### 屋内運動施設へのアクセス

身体活動・運動1  
主要項目

設問：利用しやすい体育館、スポーツジムなどの屋内の運動施設がある

参考点	全体			つくば市			小金井市			静岡市			鹿児島市		
	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女
平均スコア	2.62	2.48	2.73	2.43	2.44	2.43	3.02	2.72	3.25	2.59	2.51	2.66	2.40	2.24	2.53
標準偏差	1.10	1.09	1.09	1.05	1.04	1.06	0.98	0.98	0.93	1.14	1.18	1.11	1.11	1.13	1.09
非常によくあてはまる(%)	23.9	19.5	27.5	14.6	14.8	14.4	37.4	22.5	48.6	26.1	24.2	27.8	17.1	16.0	17.9
ややあてはまる(%)	31.4	31.1	31.6	35.4	37.5	33.7	31.0	35.0	28.0	26.6	26.4	26.9	32.9	25.3	38.9
ややあてはまらない(%)	17.0	18.6	15.7	18.2	19.3	17.3	17.1	23.8	12.1	18.1	14.3	21.3	14.1	17.3	11.6
全くあてはまらない(%)	21.4	24.9	18.6	24.5	25.0	24.0	9.1	12.5	6.5	23.1	27.5	19.4	29.4	34.7	25.3
わからない(%)	6.3	6.0	6.5	7.3	3.4	10.6	5.3	6.3	4.7	6.0	7.7	4.6	6.5	6.7	6.3

## 解説

- 屋内の運動施設（体育館、スポーツジムなど）が地域にあって、利便性がよいかどうかを評価する項目です。
- 「全くあてはまらない」「ややあてはまらない」と答えた住民の多い地域では、運動を支援する環境が整っていないと判定できます。
- 高齢者や障害者が多い地域、雨、雪、寒さ、暑さなどの気象条件のために屋外で運動することが困難な地域では、対策の重要性がより高いと考えられます。

## 対策例

視点	対策例
運動施設が身近に存在するか	・ 運動施設の立地を工夫する ・ 学校施設など、既存の運動施設で開放できる施設はないか
運動施設までの交通は便利か (駐車場、駐輪場の利便性も含む)	・ 利用者はどのような交通手段で来館するのかを考えて利便性を向上させる
運動施設の活用方法について十分に住民に情報が行きわたっているか	・ 運動施設の活用方法について情報の周知を図る
開館日、開館時間は住民のニーズにあっているか	・ 利用者のニーズを把握して、開館日、開館時間を検討する
利用料金の設定は適切か	・ 気軽に利用できる料金設定にする
利用者の資格に制限はあるか（適切か）	・ 利用資格を再検討する ・ 活用方法に関する情報の周知を図る
利用の予約は必要か（手続きは簡便か）	・ 予約手続き等の利用手続きを簡便化する ・ 活用方法に関する情報の周知を図る
実施できる運動種目の多様性	・ 住民のニーズを把握して設備を整える
だれでも安全に活用できる施設か	・ 安全性の確保に努める

設問：公園、遊歩道、グラウンドなどの屋外で運動できる場所が多い

参考点	全体			つくば市			小金井市			静岡市			鹿児島市		
	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女
平均スコア	2.92	2.92	2.93	2.81	2.86	2.77	3.19	3.01	3.32	2.83	2.90	2.77	2.86	2.89	2.83
標準偏差	0.92	0.91	0.93	0.91	0.92	0.90	0.86	0.87	0.83	0.94	0.96	0.93	0.90	0.87	0.93
非常によくあてはまる(%)	29.0	28.1	29.8	24.6	28.4	21.4	42.2	30.0	51.4	24.1	27.5	21.3	25.3	26.7	24.2
ややあてはまる(%)	41.9	43.4	40.7	39.3	37.5	40.8	37.4	47.5	29.9	47.7	48.4	47.2	42.9	40.0	45.3
ややあてはまらない(%)	19.1	19.2	19.1	26.2	26.1	26.2	13.9	13.8	14.0	15.1	11.0	18.5	21.8	26.7	17.9
全くあてはまらない(%)	8.8	8.7	9.0	8.4	8.0	8.7	4.8	7.5	2.8	13.1	13.2	13.0	8.8	5.3	11.6
わからない(%)	1.1	0.6	1.5	1.6	0.0	2.9	1.6	1.3	1.9	0.0	0.0	0.0	1.2	1.3	1.1

## 解説

- 屋外の運動場所（公園、遊歩道、グラウンドなど）が地域にあって、利便性がよいかどうかを評価する項目です。
- 「全くあてはまらない」「ややあてはまらない」と答えた住民の多い地域では、屋外に運動場所が少なく、運動を支援する環境が整っていないと判定できます。
- 公園、遊歩道、グラウンドの他にも、海、山、川、湖等のオープンスペース、歩行者の安全が確保された道路などは屋外運動場所になります。
- 散歩、ウォーキング、屋外スポーツ等の推進に役立ちます。

## 対策例

視 点	対策例
屋外の運動場所が身近に存在するか	<ul style="list-style-type: none"> <li>・公園、遊歩道、グラウンド等の立地を工夫する</li> <li>・学校施設など、既存の運動施設で開放できる施設はないか</li> <li>・運動できる場所について情報の周知を図る</li> </ul>
運動場所までの交通は便利か (駐車場、駐輪場の利便性も含む)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動場所が距離的に遠い場合でも、交通手段を便利にすることによって運動場所へのアクセスは高まる</li> <li>・利用者はどのような交通手段で来館するのかを考えて利便性を向上させる</li> </ul>
運動場所は安全か	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安全性の確保に努める。運動や余暇活動を行うのに危険な箇所はないか？</li> <li>・交通面での安全性は確保されているか？</li> <li>・治安面での安全性は確保されているか？</li> </ul>
運動場所の快適性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日陰があるか、水場はあるか、トイレはあるか</li> </ul>
実施できる運動種目・余暇活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・その場所で、どのような運動・余暇活動が行えそうか考える。行えそうな活動の種類を増やす</li> </ul>
歩くことを楽しくする	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩いた距離がわかるように、道路や歩道に距離を表示する</li> <li>・街路樹等、歩道の景観を整備する</li> <li>・名所、文化財等をウォーキングコースに取り入れる</li> </ul>
散歩、ウォーキングコースとしての歩道	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキングコースの設置（既存の生活道路・公園内等に歩道を整備することによって、それをウォーキングコースに変えることができる）</li> <li>・ウォーキングマップの作成</li> </ul>
管理者が利用を管理しているグラウンド等の運動場所の場合の管理方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・利用方法について情報の周知を図る</li> <li>・利用時間を長くする</li> <li>・気軽に利用できる料金設定を考える</li> <li>・利用資格はどうか。必要以上に利用者が制限されていないか</li> </ul>

設問：交通事故の危険が少なく、安全に歩くことができる

## 参考点

	全体			つくば市			小金井市			静岡市			鹿児島市		
	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女
平均スコア	2.75	2.75	2.75	2.73	2.85	2.63	2.84	2.67	2.97	2.68	2.69	2.67	2.76	2.80	2.72
標準偏差	0.82	0.84	0.81	0.86	0.85	0.85	0.75	0.75	0.73	0.86	0.92	0.82	0.80	0.82	0.78
非常によくあてはまる(%)	18.1	19.5	16.9	17.7	21.6	14.4	18.2	11.3	23.4	18.7	22.2	15.7	17.8	22.7	13.8
ややあてはまる(%)	44.5	42.3	46.2	46.4	50.0	43.3	49.2	48.8	49.5	37.9	33.3	41.7	45.0	37.3	51.1
ややあてはまらない(%)	30.8	31.5	30.3	26.6	20.5	31.7	28.3	33.8	24.3	35.9	35.6	36.1	32.5	37.3	28.7
全くあてはまらない(%)	6.0	6.3	5.8	8.9	8.0	9.6	2.7	5.0	0.9	7.6	8.9	6.5	4.7	2.7	6.4
わからない(%)	0.5	0.3	0.7	0.5	0.0	1.0	1.6	1.3	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

## 解説

- 近所を歩くときに交通事故の危険がなく、安全に歩くことができるかどうかを評価する項目です。
- 「全くあてはまらない」「ややあてはまらない」と答えた住民の多い地域は、歩行のための環境が整っていないと判定できます。このような地域では、住民の歩行時間が少なくなる傾向があります。
- 安全性の感じ方は、年齢（小児、成人、高齢者）、性別（男女）によって異なりますが、特に小児、高齢者では影響が大きいと予想されます。
- 自動車、自転車等からの安全性の他に、段差、滑りやすさ、障害物などは、転倒の原因となるので注意が必要です。

## 対策例

視 点	対策例
歩道の設置	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩道を設置して、歩行者の安全を確保する（歩こうと思っても、歩道のない危険な道路は歩かない。歩かないから歩道を作らないのか、歩道を作らないから歩けないのかは慎重に判断する）</li> <li>・徒歩で移動できる（生活できる）町づくり（都市計画）を進める（健康上のメリットがあり、環境にもやさしい）</li> <li>・歩道のネットワークを確立する（できるだけ多くの住民が、安全・快適に歩けるように、自宅から歩道ネットワークまで簡単にアクセスできるようにネットワークをはりめぐらせる）</li> </ul>
歩道の整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩道と車道をガードレール、段差、植物等で隔てる</li> <li>・道路の段差、滑りやすさ、障害物をなくす</li> <li>・定期的なメンテナンス（ごみ、ひび割れなど）</li> <li>・十分な歩道スペースの確保</li> <li>・歩道における、自転車、オートバイの駐輪規制、違法駐輪の取り締まり</li> <li>・照度の確保（街灯の設置）</li> <li>・危険な自転車への対策（歩道と自転車道の分離など）</li> <li>・よく整備された歩道は、身近な遊歩道・ウォーキングロードとなる</li> </ul>
交通規制	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自動車のスピード制限は適切か</li> <li>・危険性が高い場合は、一方通行、通行時間の制限、通行車両の制限等を考慮する</li> </ul>

設問：日常のちょっとした買い物は、自宅から歩いていける範囲で済ませることができる

参考点	全体			つくば市			小金井市			静岡市			鹿児島市		
	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女
平均スコア	2.84	2.80	2.87	2.11	2.20	2.04	3.24	3.16	3.30	3.03	2.98	3.07	3.00	2.92	3.06
標準偏差	1.14	1.14	1.14	1.18	1.18	1.19	0.83	0.82	0.84	1.07	1.13	1.02	1.09	1.14	1.05
非常によくあてはまる(%)	38.3	36.2	40.0	19.8	20.5	19.2	44.9	37.5	50.5	45.0	46.2	44.0	44.1	41.3	46.3
ややあてはまる(%)	26.6	27.8	25.5	16.1	18.2	14.4	38.5	46.3	32.7	25.5	20.9	29.4	26.5	28.0	25.3
ややあてはまらない(%)	15.5	15.6	15.4	18.8	20.5	17.3	12.3	11.3	13.1	16.0	17.6	14.7	14.7	12.0	16.8
全くあてはまらない(%)	19.4	20.1	18.8	44.8	39.8	49.0	4.3	5.0	3.7	13.0	15.4	11.0	14.7	18.7	11.6
わからない(%)	0.3	0.3	0.2	0.5	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0

## 解説

- 商業地域など、歩く目的地となる地域、施設が近くにあるかどうかを評価する項目です。
- 「全くあてはまらない」「ややあてはまらない」と答えた住民の多い地域では、日常生活で歩く機会が少なく、身体活動量の低下の原因となります。
- 設問には明示されていませんが、商店に限らず、銀行、郵便局、役所等も歩いていく目的地になることを考慮して、対策を進めます。
- 問題を一般化すると、これは土地利用政策に関連した問題です。住居地域、商業地域、公園等の緑地等が混在した地域は身体活動レベルの高い健康的な地域であり、これらの土地利用を空間的に区別しすぎる土地利用は、身体活動推進の観点では好ましくありません。土地利用政策では、この点が考慮されるべきです。
- 近年、都市計画の分野において「コンパクトシティ」と呼ばれる概念が注目されています。モータリゼーションによる都市の拡大は、交通問題、環境問題、都市空洞化の原因となっています。このような問題を軽減して、エネルギー負荷の少ない良好な都市環境を保つためには、住居、就業、商業、教育、医療、娯楽といった、さまざまな機能を集積させて、中心市街地の活性化を図り、コンパクトな都市を形成する必要があります。この考え方は、身体活動の推進、健康づくりの観点からも支持されます。

## 対策例

視 点	対策例
商店街など、日常生活で歩いていく目的地となるような場所を増やす方法はあるか	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 土地利用政策の見直し。居住機能、就業機能、商業、医療、教育、娯楽といった機能が近接したコンパクトな街づくりを目指す</li> <li>・ 商業地域につながる歩道、自転車道の整備</li> <li>・ 商業地域における駐輪場の確保</li> <li>・ 土地利用政策の立案において、健康（身体活動推進）の視点を必ず入れるようにする</li> </ul>
身体活動・運動指導へ活用できるか	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 商店街など、歩いていく目的地の少ない地域では、「日常生活の活動量や歩数を増やしましょう」といった指導方法があまり効果的でないことがある</li> <li>・ 適宜、指導方針を工夫して、日常生活の活動量を強調するのではなく、むしろ、運動施設や公園などで実施する運動に指導の重点を置く方針も検討する</li> </ul>



設問：交通事故の危険が少なく、安全に自転車に乗ることができる

参考点	全 体			つくば市			小金井市			静岡市			鹿児島市		
	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女
平均スコア	2.68	2.69	2.66	2.63	2.72	2.55	2.70	2.53	2.82	2.71	2.78	2.65	2.67	2.73	2.62
標準偏差	0.81	0.82	0.81	0.84	0.87	0.80	0.76	0.69	0.79	0.84	0.85	0.84	0.81	0.83	0.79
非常によくあてはまる(%)	15.3	15.9	14.7	14.6	17.0	12.5	12.8	5.0	18.7	18.1	22.0	14.8	15.4	18.9	12.6
ややあてはまる(%)	43.5	44.1	43.0	41.7	47.7	36.5	49.2	48.8	49.5	41.7	39.6	43.5	41.4	40.5	42.1
ややあてはまらない(%)	34.0	32.4	35.3	34.4	23.9	43.3	32.1	38.8	27.1	33.2	33.0	33.3	36.7	35.1	37.9
全くあてはまらない(%)	6.7	6.9	6.5	8.3	10.2	6.7	5.3	6.3	4.7	7.0	5.5	8.3	5.9	5.4	6.3
わからない(%)	0.5	0.6	0.5	1.0	1.1	1.0	0.5	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	1.1

## 解説

- 自転車に乗るときに交通事故の危険がなく、安全に自転車に乗ることができるかどうかを評価する項目です。
- 「全くあてはまらない」「ややあてはまらない」と答えた住民の多い地域は、交通の危険のために安全に自転車に乗る環境が整っていないと判定できます。
- 安全性の感じ方は、年齢（小児、成人、高齢者）、性別（男女）によって異なりますが、特に小児、高齢者では影響が大きいと予想されます。
- 自転車等からの安全性の他に、段差、滑りやすさ、障害物など、転倒の原因となる要因も注意が必要です。

## 対策例

視 点	対策例
自転車道の設置	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自転車道を設置して自転車の安全を確保する（自転車に乗ろうと思っても、自転車道のない危険な道路では自転車に乗らない。自転車に乗らないから自転車道を作らないのか、自転車道を作らないから自転車に乗らないのかは慎重に判断する）</li> <li>・自転車で移動できる（生活できる）町づくり（都市計画）を進める（健康上のメリットがあり、環境にもやさしい）</li> <li>・自転車道のネットワークを確立する（できるだけ多くの住民が、安全・快適に自転車に乗れるように、自宅から自転車道のネットワークに簡単にアクセスできるようにネットワークをはりめぐらせる）</li> </ul>
駐輪場の整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・駐輪場を整備して、自転車の利便性を高める</li> </ul>
歩道の整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自転車道の安全性を確保する</li> <li>・歩行者と自転車の事故防止対策</li> </ul>

設問：公共交通機関（電車、バスなど）が便利である

参考点	全体			つくば市			小金井市			静岡市			鹿児島市		
	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女
平均スコア	2.85	2.79	2.91	2.13	2.18	2.08	3.21	3.11	3.29	3.10	3.08	3.11	3.00	2.79	3.16
標準偏差	1.04	1.05	1.03	1.01	1.06	0.98	0.80	0.83	0.78	0.96	1.02	0.90	1.01	0.99	1.00
非常によくあてはまる(%)	33.5	30.3	36.0	10.4	12.5	8.7	42.2	36.3	46.7	42.7	45.1	40.7	39.1	27.0	48.4
ややあてはまる(%)	32.3	33.6	31.2	26.6	28.4	25.0	39.6	42.5	37.4	31.7	28.6	34.3	31.4	36.5	27.4
ややあてはまらない(%)	19.5	19.8	19.3	27.6	23.9	30.8	15.5	17.5	14.0	17.1	15.4	18.5	17.8	23.0	13.7
全くあてはまらない(%)	14.2	15.9	12.8	34.9	35.2	34.6	2.7	3.8	1.9	8.0	11.0	5.6	10.7	12.2	9.5
わからない(%)	0.5	0.3	0.7	0.5	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.9	1.2	1.4	1.1

## 解説

- 公共交通機関が便利で、車に頼らなくても生活できる地域かどうかを評価する項目です。
- 公共交通機関を利用する生活習慣は、自動車に頼った生活習慣よりも、身体活動量が高いと予想されます。
- 「全くあてはまらない」「ややあてはまらない」と答えた住民の多い地域では、公共交通機関の利便性が低く、身体活動を低下させやすい地域になっていると評価できます。
- 公共交通機関の利便性には、自宅から駅・バス停などへの距離、電車・バスの本数、電車・バスの路線の多様性などが影響します。
- 公共交通機関が便利で、自動車の利用が少ない街づくりは、エネルギー負荷の少ない、環境にやさしい街づくりにつながります。

## 対策例

視点	対策例
公共交通機関の整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・路線を増やす</li> <li>・路線・時刻表の工夫（最適化）</li> <li>・駅・バス停などを増やす</li> <li>・電車・バスの本数を増やす</li> <li>・小型バスに切り替えて、本数を増やす</li> <li>・自動車を運転しない住民の多い地域では、公共交通機関が特に重要</li> </ul>
駅・バス停の整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・屋根をつける、ベンチを置く、トイレを設置するなど</li> <li>・バス停を遊歩道の休憩所にする</li> </ul>
料金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・利用しやすい料金設定</li> <li>・高齢者の福祉政策、健康づくり対策の一環として、料金の無料化を検討する（高齢者の身体活動、健康づくり、QOL向上に役立つ）</li> </ul>
公共交通機関に関する情報発信	<ul style="list-style-type: none"> <li>・路線案内、時刻表、利用料金などの情報をわかりやすく住民に伝えて、利用促進を図る</li> </ul>

# 項目7

## 治安

身体活動・運動7  
オプション項目

設問：犯罪の危険が少なく、夜間でも安全に歩くことができる

参考点	全体			つくば市			小金井市			静岡市			鹿児島市		
	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女
平均スコア	2.75	2.88	2.65	2.44	2.67	2.23	2.86	2.94	2.81	2.89	3.02	2.77	2.82	2.89	2.76
標準偏差	0.81	0.81	0.80	0.86	0.85	0.82	0.74	0.69	0.78	0.82	0.86	0.76	0.72	0.77	0.68
非常によくあてはまる(%)	16.8	22.0	12.7	9.5	13.6	5.9	18.8	18.8	18.9	22.3	32.2	14.0	16.6	23.0	11.6
ややあてはまる(%)	46.6	47.9	45.6	37.9	48.9	28.4	51.1	56.3	47.2	48.7	43.3	53.3	49.1	43.2	53.7
ややあてはまらない(%)	28.8	24.1	32.7	35.8	25.0	45.1	26.9	22.5	30.2	22.3	18.9	25.2	30.8	31.1	30.5
全くあてはまらない(%)	6.2	4.8	7.3	14.2	10.2	17.6	2.7	1.3	3.8	5.6	5.6	5.6	1.8	1.4	2.1
わからない(%)	1.5	1.2	1.7	2.6	2.3	2.9	0.5	1.3	0.0	1.0	0.0	1.9	1.8	1.4	2.1

### 解説

- 近隣の治安面での安全性を評価する項目です。
- 「全くあてはまらない」「ややあてはまらない」と答えた住民の多い地域では、住民が治安面での不安を感じていて、身体活動の低下が懸念されます。
- 同じ地域に居住しても、男性より女性で不安感が大きく、特に女性において身体活動への影響が大きいことが予想されます。

### 対策例

視点	対策例
夜でも照明は確保されているか	・ 街灯の設置・管理で、十分な照度の確保を図る
視線の確保	・ 人の視線がないところで危険を感じる ・ 視線をさえぎる障害物（樹木、壁など）をなくして、死角を減らす ・ 道路の構造など、死角の少ない街づくり ・ 必要に応じて監視カメラの設置
警備	・ 危険箇所の警備強化 ・ 住民による警備強化
挨拶	・ 住民同士の挨拶の奨励
子どもの安全	・ 通学時の警備、挨拶 ・ 住民には、通学時間帯に戸外の掃除等、外に出てもらうようにする
犬、猫、カラスなど	・ 危険な犬、猫、カラスなどの対策

項目8

車の必要性

身体活動・運動8  
オプション項目

設問：車なしでは生活することが難しい

参考点	全 体			つくば市			小金井市			静岡市			鹿児島市		
	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女
平均スコア	2.40	2.29	2.49	1.48	1.52	1.45	3.22	3.16	3.27	2.56	2.48	2.63	2.34	2.04	2.57
標準偏差	1.15	1.14	1.15	0.77	0.76	0.78	0.90	0.95	0.86	1.08	1.08	1.07	1.07	1.07	1.03
非常によくあてはまる(%)	30.1	33.2	27.6	65.6	61.4	69.2	4.8	6.3	3.7	21.7	24.2	19.6	27.6	40.0	17.9
ややあてはまる(%)	22.4	23.4	21.5	21.9	26.1	18.3	17.1	18.8	15.9	23.7	24.2	23.4	27.1	24.0	29.5
ややあてはまらない(%)	23.6	21.6	25.2	8.9	9.1	8.7	28.9	27.5	29.9	30.8	29.7	31.8	25.9	20.0	30.5
全くあてはまらない(%)	23.2	20.4	25.4	2.6	2.3	2.9	49.2	47.5	50.5	23.2	20.9	25.2	17.6	12.0	22.1
わからない(%)	0.8	1.5	0.2	1.0	1.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.5	1.1	0.0	1.8	4.0	0.0

解説

- 歩行、自転車、公共交通機関の利用によって、生活の用を足すことができるかどうかを評価する項目です。
- 車に頼った生活は、身体活動を低下させます。また、環境負荷の大きい地域といえます。
- 「非常によくあてはまる」「ややあてはまる」と答えた住民の多い地域では、車に頼った生活になるため身体活動量の低下が懸念されます。
- 他の身体活動・運動に関する環境項目である「サービスへのアクセス」「公共交通機関へのアクセス」「交通の安全」「治安」等を総合的に評価した項目です。

対策例

視 点	対策例
商店街等のサービスへのアクセス	・ 項目4参照
公共の交通機関は便利か	・ 項目6参照
歩行者、自転車の安全は確保されているか	・ 項目3、項目5参照
治安	・ 項目7参照
景観	・ 項目10参照
身体活動・運動指導への活用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 商店街など、歩いていく目的地の少ない地域では、「日常生活の活動量や歩数を増やしましょう」といった指導方法があまり効果的でないことがある</li> <li>・ 適宜、指導方針を工夫して、日常生活の活動量を強調するのではなく、むしろ、余暇時間に実施する身体活動・運動に指導の重点を置く方針も検討する</li> </ul>

項目9

歩道の整備

身体活動・運動9  
オプション項目

設問：歩道がよく整備されている

参考点	全体			つくば市			小金井市			静岡市			鹿児島市		
	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女
平均スコア	2.53	2.46	2.59	2.47	2.43	2.51	2.45	2.33	2.54	2.44	2.35	2.51	2.80	2.77	2.82
標準偏差	0.86	0.85	0.87	0.91	0.87	0.95	0.79	0.78	0.78	0.84	0.86	0.82	0.87	0.84	0.90
非常によくあてはまる(%)	13.8	11.4	15.8	13.6	9.1	17.5	9.1	5.0	12.1	9.6	9.9	9.3	24.3	23.0	25.3
ややあてはまる(%)	36.0	35.1	36.7	34.6	39.8	30.1	35.8	36.3	35.5	37.4	30.8	43.0	36.1	33.8	37.9
ややあてはまらない(%)	38.5	40.2	37.1	35.6	34.1	36.9	44.9	42.5	46.7	39.4	44.0	35.5	33.7	40.5	28.4
全くあてはまらない(%)	10.9	12.3	9.7	15.2	15.9	14.6	9.1	13.8	5.6	13.1	15.4	11.2	5.3	2.7	7.4
わからない(%)	0.8	0.9	0.7	1.0	1.1	1.0	1.1	2.5	0.0	0.5	0.0	0.9	0.6	0.0	1.1

解説

- 歩道の整備状況を評価する項目です。
- 「全くあてはまらない」「ややあてはまらない」と答えた住民の多い地域では、歩道が整備されておらず、歩行を支援する環境が整っていないと判定できます。
- 歩行には、日常生活のための歩行、運動として行うウォーキングがあります。この2つの観点は、さまざまな対策を考える上でのヒントになります。

対策例

視点	対策例
歩道の設置	・ 項目3参照
歩道の整備	・ 項目3参照
歩くことを楽しくする	・ 歩いた距離がわかるように、道路や歩道に距離を表示する ・ 街路樹等、歩道の景観を整備する ・ 名所、文化財等をウォーキングコースに取り入れる
散歩、ウォーキングコースとしての歩道	・ ウォーキングコースの設置（既存の生活道路・公園内等に歩道を整備することによって、それをウォーキングコースに変えることができる） ・ ウォーキングマップの作成

# 項目10

## 地域の景観

身体活動・運動10  
オプション項目

設問：清掃が行き届き、町並みや景観がきれいだ

参考点	全体			つくば市			小金井市			静岡市			鹿児島市		
	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女
平均スコア	2.69	2.66	2.72	2.64	2.57	2.71	2.74	2.60	2.84	2.56	2.56	2.56	2.86	2.96	2.78
標準偏差	0.74	0.71	0.75	0.77	0.73	0.80	0.69	0.67	0.68	0.74	0.66	0.82	0.71	0.73	0.69
非常によくあてはまる(%)	10.7	7.9	12.9	10.1	4.5	14.9	9.7	3.8	14.0	7.7	4.5	10.3	16.0	20.3	12.6
ややあてはまる(%)	52.3	55.8	49.5	50.3	55.7	45.5	57.0	58.2	56.1	45.9	50.6	42.1	56.8	59.5	54.7
ややあてはまらない(%)	29.9	29.1	30.5	30.2	28.4	31.7	28.0	30.4	26.2	36.2	39.3	33.6	24.3	16.2	30.5
全くあてはまらない(%)	5.4	6.1	4.9	7.4	9.1	5.9	3.8	6.3	1.9	7.1	4.5	9.3	3.0	4.1	2.1
わからない(%)	1.8	1.2	2.2	2.1	2.3	2.0	1.6	1.3	1.9	3.1	1.1	4.7	0.0	0.0	0.0

### 解説

- 景観がきれいで、身体活動（たとえば歩行や自転車）に適しているかどうかを評価する項目です。
- 景観が美しく、見ていて楽しいものがある地域では、身体活動が促進されます。ここでいう景観とは、単に自然の風景だけではなく、建物の美しさ・楽しさ、街並み、清潔感などが含まれます。
- 日常生活の歩行だけでなく、余暇の歩行（散歩、ウォーキングなど）にも影響が大きいと予想されます。歩いたり、自転車に乗って楽しい景観であることが大切です。
- 「全くあてはまらない」「ややあてはまらない」と答えた住民の多い地域は、歩いてもあまり楽しくないので、身体活動量の低下が懸念されます。

### 対策例

視点	対策例
清掃	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごみ、落書きなどのない街づくりを目指す</li> <li>・汚れた街には、さまざまな悪い効果があります。治安の悪化、悪臭の発生、野良猫やカラスの増加、住民のメンタルヘルスへの影響など</li> </ul>
街並み・建物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩いて楽しい街並みを目指す</li> <li>・公共の建築物は景観にあった美しいものにする</li> </ul>
自然	<ul style="list-style-type: none"> <li>・美しい風景を保護するための建築等の規制</li> <li>・公園、樹木、庭、川、山など、美しい自然の風景を生かした街づくりを目指す</li> </ul>

# 栄養に関する環境

## 項目11

## 家庭での食物アクセス

栄養1  
主要項目

設問：家庭では、いつも栄養バランスのとれた食事を食べられる状況にある

参考点	全 体			つくば市			小金井市			静岡市			鹿児島市		
	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女
平均スコア	3.15	3.08	3.20	3.03	3.05	3.01	3.21	3.10	3.29	3.20	3.08	3.30	3.15	3.08	3.20
標準偏差	0.78	0.81	0.75	0.83	0.83	0.84	0.82	0.93	0.73	0.70	0.67	0.70	0.75	0.80	0.71
非常によくあてはまる(%)	34.4	30.8	37.2	29.2	29.5	28.8	41.2	38.8	43.0	34.2	25.3	41.7	32.9	30.7	34.7
ややあてはまる(%)	48.8	50.3	47.6	49.0	51.1	47.1	42.2	40.0	43.9	51.8	57.1	47.2	52.4	52.0	52.6
ややあてはまらない(%)	11.9	12.6	11.4	14.1	11.4	16.3	10.7	11.3	10.3	11.6	15.4	8.3	11.2	12.0	10.5
全くあてはまらない(%)	4.0	5.4	2.9	6.3	6.8	5.8	4.8	8.8	1.9	1.5	1.1	1.9	3.5	5.3	2.1
わからない(%)	0.9	0.9	1.0	1.6	1.1	1.9	1.1	1.3	0.9	1.0	1.1	0.9	0.0	0.0	0.0

### 解説

- 家庭における、栄養バランスのとれた食物の入手可能性（food availability）と利用可能性（accessibility）を評価する項目です。
- 食物の入手可能性と利用可能性は、人々の食物摂取内容に大きな影響をもつ要因です。地域レベルの指標もあります（項目14、15参照）が、個人の食物摂取内容には家庭での入手可能性と利用可能性の影響が大きいという先行研究が多くみられます。たとえば、家庭における野菜や果物の入手可能性が高いと報告する児童・生徒ほど、実際の摂取量が多いという結果です（J Nutr Educ Behav. 2006;38:211-221, Eur J Clin Nutr.2008;62:51-59）。
- 今回の共同調査の結果でも、男性では、この項目が「よくあてはまる」という人（家庭での栄養バランスのよい食物の入手可能性・利用可能性が高い人）ほど、朝食摂取頻度、野菜を主材料とする副菜を日に2回以上食べる頻度、果物を食べる頻度が高いという結果が得られています。

### 対策例

視 点	対策例
個人や家族でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜、果物、牛乳・乳製品など、健康づくりのために重要かつ不足しがちな食物を積極的に家に置くようにする。そうした食物の購入回数を増やす</li> <li>・逆に、健康的に望ましくない食物、たとえば清涼飲料水やスナック菓子などを、あまり家に置かないようにする</li> </ul>
学校や職場でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食に関する学習の中で、自宅にある野菜しらべ、果物しらべなどを行い、自分の食事内容と比較することで、入手可能性と食事内容の関連を考える学習を取り入れる</li> <li>・果物や牛乳・乳製品は、家庭だけでなく、職場での入手可能性を高めることで不足しがちな摂取量を増やす。たとえば、夕方に小腹が空いたら、菓子でなく果物を食べる。そのためには、職場のデスクにバナナやみかんを常備するなどの工夫を</li> </ul>
地域でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食物の入手可能性と利用可能性が、食事内容に大きな影響を与えているという情報を積極的に出す。「〇〇を食べましょう」から「〇〇を家に置きましょう」というメッセージへの転換を</li> </ul>

設問：家族や友人から、健康や栄養に関する必要な情報が得られている

参考点	全体			つくば市			小金井市			静岡市			鹿児島市		
	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女
平均スコア	2.95	2.75	3.11	2.89	2.72	3.04	3.04	2.81	3.21	2.91	2.75	3.05	2.96	2.74	3.13
標準偏差	0.80	0.84	0.73	0.83	0.87	0.77	0.79	0.89	0.67	0.79	0.77	0.78	0.78	0.84	0.70
非常によくあてはまる(%)	23.8	16.5	29.8	23.0	17.0	28.2	27.8	20.0	33.6	21.1	12.1	28.7	23.5	17.3	28.4
ややあてはまる(%)	50.7	48.5	52.5	46.6	44.3	48.5	52.4	47.5	56.1	53.8	58.2	50.0	50.0	42.7	55.8
ややあてはまらない(%)	18.3	24.0	13.8	22.0	26.1	18.4	12.8	18.8	8.4	19.1	22.0	16.7	19.4	29.3	11.6
全くあてはまらない(%)	5.2	8.4	2.7	5.8	9.1	2.9	5.3	10.0	1.9	5.5	7.7	3.7	4.1	6.7	2.1
わからない(%)	1.9	2.7	1.2	2.6	3.4	1.9	1.6	3.8	0.0	0.5	0.0	0.9	2.9	4.0	2.1

## 解説

- 健康づくりに必要な栄養や食事に関する情報が、家族や友人といった身近な存在から得られているかを評価する項目です。
- 日本人が、健康づくりに必要な栄養や食事に関する情報をどこから得ているかについて、男性ではテレビ・ラジオに次いで家族をあげた人が多く、女性ではテレビ・ラジオ、雑誌・本の次に友人・知人が多い、という結果があります（平成12年国民栄養調査結果）。
- 食事は、生活を共にしたり、食事を共にする（共食する）相手によって、何を食べるかが影響されやすいものです（項目17参照）。したがって、共食する可能性の高い家族や友人からの情報入手は、食生活に影響を及ぼす環境要因と考えられます。

## 対策例

視点	対策例
個人や家族でできること	・食や健康に関するコミュニケーションを増やす。そのためには、家族や友人と一緒に食事をする機会を増やすと、自ずとコミュニケーションは増えていく
学校や職場でできること	・食に関する学習内容が児童・生徒から家族に伝わるように、家族向けの配布資料や、家族の感想を書いてもらうワークシートを作る ・職場の健康管理に関する情報提供を家族と共有できるような工夫を取り入れた配布資料を作る
地域でできること	・食や健康に関する情報交換をできるような地域活動、サークル活動の場を増やす ・どこに行けば、同じような悩みや不安を抱えた仲間に出会えたり、友人がつくれるのかについて、情報提供を行う（たとえば、子育てサークルの紹介など）



# 項目13

## 栄養成分表示の整備

栄養3  
主要項目

設問：身近な飲食店や食品売り場では、カロリーなどの栄養成分表示が整っている

参考点	全体			つくば市			小金井市			静岡市			鹿児島市		
	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女
平均スコア	2.52	2.40	2.62	2.54	2.40	2.66	2.55	2.47	2.61	2.46	2.38	2.52	2.55	2.34	2.69
標準偏差	0.82	0.80	0.83	0.88	0.85	0.90	0.75	0.73	0.77	0.80	0.78	0.83	0.84	0.85	0.82
非常によくあてはまる(%)	9.6	5.7	12.8	12.5	6.8	17.3	7.5	5.0	9.3	7.0	4.4	9.3	11.8	6.7	15.8
ややあてはまる(%)	33.2	32.0	34.1	32.3	35.2	29.8	35.3	35.0	35.5	34.2	31.9	36.1	30.6	25.3	34.7
ややあてはまらない(%)	33.2	33.8	32.6	31.8	31.8	31.7	33.7	36.3	31.8	33.2	34.1	32.4	34.1	33.3	34.7
全くあてはまらない(%)	8.3	10.5	6.5	10.4	13.6	7.7	5.3	6.3	4.7	9.5	9.9	9.3	7.6	12.0	4.2
わからない(%)	15.8	18.0	14.0	13.0	12.5	13.5	18.2	17.5	18.7	16.1	19.8	13.0	15.9	22.7	10.5

### 解説

- 外食時や食品購入時に利用できる栄養成分表示の普及状況の認識に関する評価項目です。
- 食品の栄養表示基準は、健康増進法及びその施行規則によって定められており、加工食品（包装された弁当も含む）はこの基準に従わなければなりません。しかし、外食や惣菜については、平成2年に「外食料理の栄養成分表示ガイドライン」が示されただけで、明確な基準はありません。
- 「食品や料理の栄養成分表示」を必要だと思っている人は、男性の59%、女性の73%にのぼります（平成12年国民栄養調査結果）。
- 各自治体では独自の基準を定め、カロリーなどの栄養成分表示をする飲食店を「栄養成分表示の店」あるいは「健康づくり協力店」として認証・登録する取り組みを進めています。しかし、まだ店の数も少なく、地域住民が十分に利用しやすい状況にあるとは言えません。
- こうした取り組みの影響か、飲食店や食品売り場等で栄養成分表示を「見たことがある」人は、平成12年では男性29%、女性42%でしたが、平成17年には男性33%、女性50%と増加傾向にあります（いずれも国民健康・栄養調査結果）。
- しかし、「見たことがある」人のうち、実際に「栄養成分を参考にしてメニューを選んでいる」人は、「いつも」と「時々」を合わせて、平成12年で男性62%、女性75%、平成17年で男性51%、女性74%と増えていません（いずれも国民健康・栄養調査結果）。
- なお、自分の健康づくりのために栄養や食事について「よく考える」人は、そうでない人に比べて、栄養成分表示の利用頻度が高いという結果が得られています（平成12年国民栄養調査結果）。また、外食頻度の高い男性では、栄養成分表示を参考にする人は少ない人に比べ、食物摂取内容全体のバランスと野菜摂取頻度が良好という結果もあります（栄養学雑誌.2008;66:117-126）。

### 対策例

視点	対策例
個人や家族でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分に必要な1日のエネルギー量の目安を知るなど、栄養成分表示の見方と活用方法を学習する</li> <li>・栄養成分表示をしていない店に行ったら、「カロリー表示はしていないのですか」と質問する</li> </ul>
学校や職場でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食品表示に関する学習の中で、栄養成分表示の見方と活用方法を学習する。できればそれを家族と共有する仕組みを</li> <li>・職場の食堂や売店で栄養成分表示を実施し、活用方法の情報を提供する</li> </ul>
地域でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくり協力店事業の推進。飲食店への働きかけと同等かそれ以上に、地域住民の理解と関心を高める工夫が重要</li> </ul>

設問：身近な飲食店、食品売り場、職場の給食施設・食堂などでは、栄養バランスのとれたメニューが提供されている

参考点	全 体			つくば市			小金井市			静岡市			鹿児島市		
	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女
平均スコア	2.54	2.42	2.64	2.54	2.42	2.62	2.57	2.41	2.69	2.54	2.48	2.59	2.52	2.33	2.66
標準偏差	0.78	0.78	0.76	0.80	0.72	0.85	0.74	0.75	0.71	0.77	0.79	0.76	0.81	0.88	0.72
非常によくあてはまる(%)	7.5	4.2	10.1	9.4	3.4	14.4	5.9	2.5	8.4	7.0	5.5	8.3	7.6	5.3	9.5
ややあてはまる(%)	35.2	33.2	36.7	30.2	31.8	28.8	38.5	37.5	39.3	35.2	31.9	38.0	37.1	32.0	41.1
ややあてはまらない(%)	30.3	29.0	31.4	33.9	33.0	34.6	27.8	28.8	27.1	29.6	27.5	31.5	30.0	26.7	32.6
全くあてはまらない(%)	6.8	9.9	4.3	6.3	6.8	5.8	5.9	10.0	2.8	6.5	7.7	5.6	8.8	16.0	3.2
わからない(%)	20.2	23.7	17.4	20.3	25.0	16.3	21.9	21.3	22.4	21.6	27.5	16.7	16.5	20.0	13.7

## 解説

- 地域における栄養バランスのとれたメニューの入手可能性を評価する項目です。
- 健康づくりのための食環境整備においては、健康・栄養情報の入手可能性を高めることと、健康的な食物そのものの選択肢を増やす、すなわち栄養バランスのとれたメニューの入手可能性を高めること、両方の取り組みが必要です。しかも両者が内容的に矛盾しないように、連動した取り組みが必要です。たとえば、野菜が生活習慣病予防に有効という情報を得ても、外食や中食の多い人では、外食や中食の場で野菜料理の選択肢が少なければ、その情報を有効活用できません。
- 実際、「ほとんど毎日1回以上」外食する人は、外食頻度の低い人に比べ、野菜摂取量が少ないという結果があります（平成12年国民栄養調査結果）。
- 身近な飲食店や食品売り場、職場の給食施設・食堂などの「ほとんど」が、栄養バランスのとれたメニューを提供していると認識する人は、男女とも1割にも満たず、「提供しているところは少ない」「わからない」と回答する人が6割を超える現状です（平成17年国民健康・栄養調査結果）。

## 対策例

視 点	対策例
個人や家族でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「健康づくり協力店」などの認証を受けている店を選んで利用する</li> <li>・栄養バランスに配慮したメニューがあれば、積極的に選択し、食べた感想（美味しかった、美味しくなかった、満足した、満足しなかった、など）を店に伝え、そうしたメニューを提供している店に利用者の反応を返す</li> <li>・職場の食堂や売店に、健康を配慮したメニューを増やすように意見を言う</li> </ul>
学校や職場でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職場の食堂や売店に、健康を配慮したメニューを増やす</li> </ul>
地域でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくり協力店事業の推進。飲食店への働きかけと同等かそれ以上に、地域住民の理解と関心を高める工夫が重要</li> <li>・健康・栄養の視点だけでなく、地域産食材の活用など、食育という広い視野での取り組みを考える。それにより巻き込める飲食店や食品売り場が広がる可能性につながる</li> </ul>

項目15

地域の食物アクセス

栄養5  
主要項目

設問：栄養バランスのよい食べ物が、適当な値段で入手しやすい状況にある

参考点	全体			つくば市			小金井市			静岡市			鹿児島市		
	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女
平均スコア	2.85	2.73	2.94	2.82	2.72	2.91	2.92	2.73	3.06	2.82	2.75	2.87	2.84	2.72	2.93
標準偏差	0.70	0.72	0.67	0.69	0.68	0.69	0.69	0.64	0.70	0.73	0.80	0.67	0.68	0.74	0.62
非常によくあてはまる(%)	12.9	8.7	16.2	11.5	6.8	15.4	15.5	5.0	23.4	13.1	13.2	13.1	11.2	9.3	12.6
ややあてはまる(%)	53.1	50.3	55.4	56.8	54.5	58.7	51.9	57.5	47.7	48.0	41.8	53.3	56.5	48.0	63.2
ややあてはまらない(%)	19.7	22.5	17.4	20.3	22.7	18.3	18.2	21.3	15.9	21.7	23.1	20.6	18.2	22.7	14.7
全くあてはまらない(%)	3.2	4.8	1.9	3.6	4.5	2.9	2.1	3.8	0.9	3.5	5.5	1.9	3.5	5.3	2.1
わからない(%)	11.1	13.8	9.0	7.8	11.4	4.8	12.3	12.5	12.1	13.6	16.5	11.2	10.6	14.7	7.4

解説

- 地域内で提供されている栄養バランスのよい食物の入手可能性を、価格との関わりで評価する項目です。
- 人々の食物選択において、価格は、味、健康、時間などと同様に大きな決定要因となっています (Appetite.2001;36:189-200)。
- たとえば、スーパーマーケットで、食品の割引クーポンを提供したら、低脂肪食品や野菜など、健康的な食品購入が増加したという報告もあります (Health Mark Q.1996;14:85-99, Ann Behav Med.2001;23:88-100)。

対策例

視点	対策例
個人や家族でできること	・スーパーマーケットなどのチラシをマメにチェックし、低価格で販売されるときに、健康的な食品を買うようにする
学校や職場でできること	・職場の食堂や売店で、健康に配慮したメニューの販売価格を他のメニューよりもわずかでも安くするキャンペーンを実施する。あるいは、おまけをつけて「お得感」を出す
地域でできること	・低価格で販売される健康的でない食品を食べ続けることが、長期的な視野で見れば医療費などの点から、必ずしも「お得」な結果にならないといった具体的な情報を提供する ・企業の巧みなマーケティング戦略に乗らない「賢い消費者になろう」といった情報を提供する。そのことが自分自身の健康にもつながることを理解できるような学習の機会を提供する

設問：安全で安心な食物が入手しやすい状況にある

参考点	全 体			つくば市			小金井市			静岡市			鹿児島市		
	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女
平均スコア	3.00	2.94	3.05	2.97	2.90	3.02	3.02	2.92	3.10	3.01	3.01	3.00	3.01	2.91	3.08
標準偏差	0.64	0.67	0.61	0.67	0.67	0.66	0.57	0.55	0.58	0.68	0.71	0.66	0.64	0.74	0.54
非常によくあてはまる(%)	16.7	14.4	18.6	16.7	12.5	20.2	15.0	8.8	19.6	18.1	19.8	16.7	17.1	16.0	17.9
ややあてはまる(%)	60.8	61.4	60.4	60.4	64.8	56.7	64.7	67.5	62.6	55.3	54.9	55.6	63.5	58.7	67.4
ややあてはまらない(%)	12.4	12.9	12.1	14.6	12.5	16.3	10.7	13.8	8.4	12.6	12.1	13.0	11.8	13.3	10.5
全くあてはまらない(%)	2.1	3.6	1.0	2.6	4.5	1.0	1.1	1.3	0.9	2.5	3.3	1.9	2.4	5.3	0.0
わからない(%)	7.9	7.8	8.0	5.7	5.7	5.8	8.6	8.8	8.4	11.6	9.9	13.0	5.3	6.7	4.2

## 解説

- 食に関する安全・安心の認識を評価する項目です。
- 本来、安全は、食品中に含まれる特定の物質や病原菌などが人の健康に及ぼす影響について科学的に評価する「リスク評価」に基づいて行われる客観指標であるのに対し、安心は、消費者の主観的判断の結果の指標です。ここでは、それらを合わせて、「安全・安心の認識」として評価しています。
- 「日頃の食生活で、悩みや不安」を感じている人は、男性の33%、女性の53%であり、その内容として「食品の安全性」をあげる人が男女とも最も多く、男性で72%、女性で85%と、「自分の健康」をあげる人（男性57%、女性41%）を大きく上回っています（内閣府：食育に関する意識調査 平成20年5月の結果より）。
- したがって、食環境の評価として、食の安全・安心の視点を含めることは重要といえます。

## 対策例

視 点	対策例
個人や家族でできること	・ 食品安全にゼロリスクはあり得ず、リスクの存在を前提にこれを科学的に評価し、リスク低減を図るというリスク分析の考え方など、食品の安全に関する基本的な知識を学習する。それにより、無意味な不安が解消されると期待される
学校や職場でできること	・ 学校給食や職場給食の安全確保がどのような仕組みで行われているのかという情報を関係者に開示・提供する
地域でできること	・ 地域で食のリスクコミュニケーションを促進する ・ 事件が起きたときの対応・対策など、食品の安全に関する危機管理体制を整備し、その状況を住民に認知してもらう