

今号の主な内容

2面

新中央図書館等基本計画を策定しました

3面

区民の声委員会が区政に関する苦情をお聞きします

3面

区営・都営住宅入居者募集

4面

21年度人事行政の運営状況

8面

12月1日は世界エイズデー

8面

ノロウイルスにご注意を

しんじゅくコール

☎ (3209) 9999

(午前8時～午後10時、1/1～3を除く毎日)

発行 新宿区 編集 区政情報課 (毎月5・15・25日発行)

〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎(3209)1111

ホームページ <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>

携帯電話版 <http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/>

携帯電話用二次元コード

健康づくり区民意識調査の結果が

健康づくり行動計画の改定に活用します

まとめました

区では、新宿区健康づくり行動計画に基づき、「心身ともに健やかにくらせるまち」の実現に向けて、さまざまな健康づくりを推進しています。

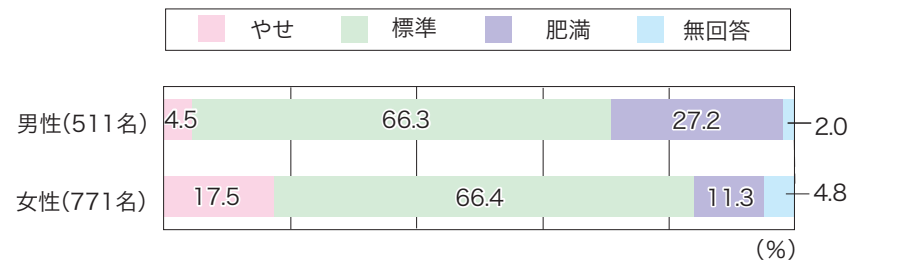
現在の行動計画を改定し、24年度からの次期行動計画を策定する予定です。そこで、計画の成果を検証するとともに、次期計画策定の基礎資料として活用するため、区民の皆さんの健康づくりに関する状況や意識について調査を実施しました。

調査は、22年7月初旬に、無作為に抽出した18歳以上の区民の方4,000名を対象に郵送で実施し、1,288名の方から回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。

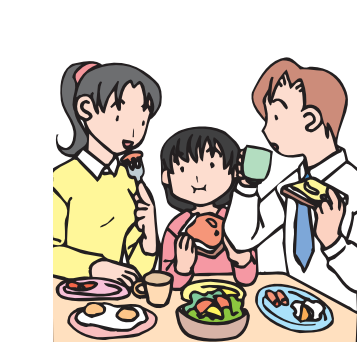
調査結果は、健康推進課・区政情報センター（本庁舎1階）・特別出張所・区立図書館で閲覧できるほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。
【問合せ】健康推進課健康企画係（第2分庁舎分館1階）☎(5273)3024へ。

体格指数(BMI)

BMIは肥満度を表す国際的な指標で、「体重÷(身長×身長)」で算出します。回答のあった身長と体重を基にBMIを算出した結果、男性では「肥満(BMI:25.0以上)」が27.2%、女性では「やせ(BMI:18.5未満)」が17.5%でした。また、実際のBMIが「やせ」の女性のうち、理想とするBMIを「やせ」と回答した女性は53.3%と多く、女性の「やせ願望」が見られます。今回のBMIの平均は、男性が23.3、女性が21.3でした。

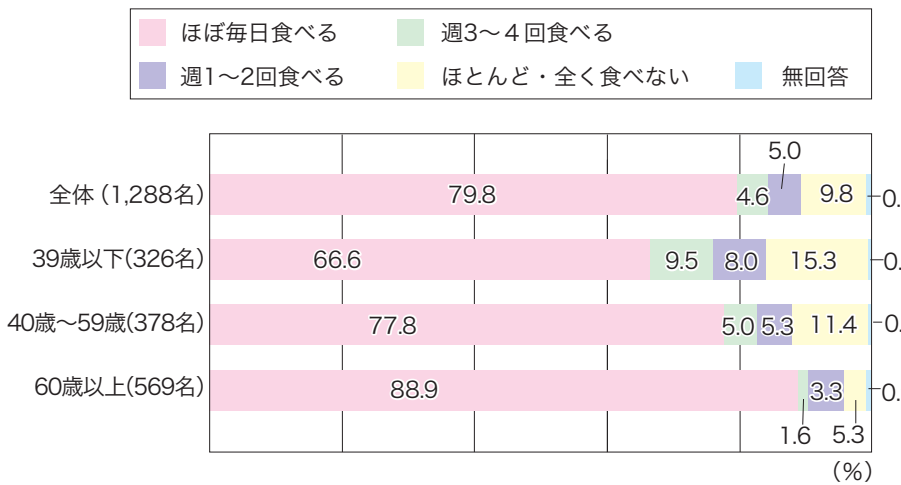


栄養と食育



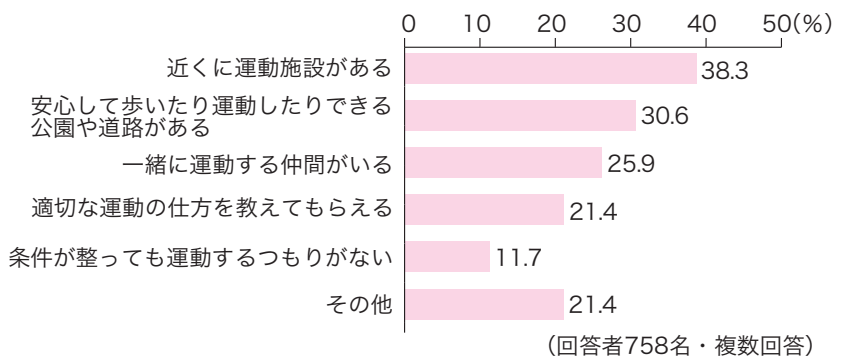
朝食を「ほぼ毎日食べる」と回答した方は全体で79.8%、「ほとんど・全く食べない」と回答した方は9.8%でした。

年齢別では「ほぼ毎日食べる」と回答した方は年齢が上がるほど多く、60歳以上では88.9%でした。「ほとんど・全く食べない」と回答した方は、若い世代ほど割合が高く、39歳以下では15.3%でした。



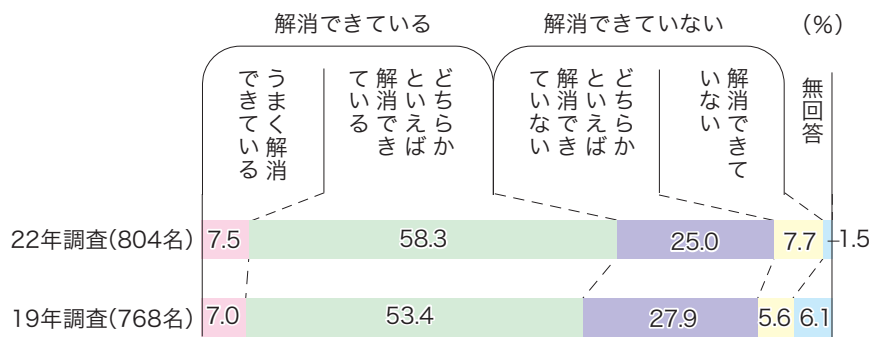
身体活動や運動習慣

「運動習慣がない」と回答した方に、今後どのような条件が整えば運動しようと思うか尋ねたところ、「近くに運動施設がある」(38.3%)が最も多く、次いで「安心して歩いたり運動したりできる公園や道路がある」(30.6%)、「一緒に運動する仲間がいる」(25.9%)の割合が高くなっています。



心の健康づくり

ストレスを「ひんぱんに感じる」「ときどき感じる」と回答した方に、ストレスを解消できているか尋ねたところ、「うまく解消できている」と「どちらかといえば解消できている」を合わせた「解消できている」は、前回の19年調査(60.4%)より5.4ポイント高くなっています。



区の健康づくりに望むこと

複数回答で「区に力を入れてほしい事業」を尋ねたところ、「健康診査や各種健(検)診」が54.0%で最も多く、次いで「健康相談」(25.1%)、「医療や在宅療養の相談体制づくり」(24.8%)、「がん対策」(23.8%)、「適切な運動の普及・啓発」(23.1%)となっています。

こころの健康相談(保健所・保健センター)のご利用を

保健師がこころの健康相談をお受けしています。また、精神科医師による精神保健相談(月1回程度・予約制)も実施しています。ご利用ください。

- ▶牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260) 6231
- ▶四谷保健センター(仮庁舎)(本塩町2) ☎(3351) 5161
- ▶西新宿保健センター(西新宿7-5-8) ☎(3369) 7118
- ▶落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952) 7161
- ▶新宿区保健所(保健予防課保健相談係)(新宿5-18-21、第2分庁舎分館1階) ☎(5273) 3862