

「新宿区健康づくりに関する調査報告書(速報版)」概要

概要のまとめ

- ライフステージや性差により、生活習慣の特性やニーズ、健康課題が異なる。
- 生活習慣病の発症予防や重症化予防に向け若い世代から健康な生活習慣づくりに取り組む必要があるが、若い世代ほど栄養バランスや身体活動量に課題がある。(特に、男性では栄養バランス、女性では身体活動量に課題がある。)
- がん検診の意義の普及が十分ではない。
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒率が全国と比べ高い傾向がある。飲酒率・喫煙率は、他の世代と比べ中年期で高い。
- こころの不調への気づきや対応について課題がある。また、若い世代ほどこころの健康づくりに課題がある。
- 今後、地域社会全体の健康づくりを推進していく上で、地域のつながりの醸成に課題がある。

カテゴリーごとに速報版の概要を抜粋し以下に掲載した。

※参考について:【全国】・【都】は、調査方法・調査年・対象者が異なるため参考値

【前回(平成22年)調査】は、対象者が異なる(今回は外国人住民を含まない)ため参考値

2 健康状態

項目	速報版概要	参考※
P.13 図表 2-1	現在の健康状態 ○《よい》は38.1%、「ふつう」は46.5%、《よくない》は12.9%。 ○性／年齢別でみると、《よくない》は、男性では80歳代で32.1%と最も高く、次いで70歳代で21.5%、60歳代で18.7%となっており、おおむね年齢が上がるほど高くなっている。女性では80歳代で30.4%と最も高く、次いで50歳代で12.4%、70歳代で11.1%となっている。	【全国】 平成25年国民生活基礎調査(6歳以上) ○《よい》は38.5%、「ふつう」は46.9%、《よくない》は13.4%。 【前回(平成22年)調査】(今回は、設問の選択肢に「ふつう」を追加) ○《よい》は80.1%、《よくない》は18.1%。
P.14 図表 2-2	BMI ○男性では、「やせ」が5.9%、「肥満」が25.4%。女性では、「やせ」が17.9%、「肥満」が9.7%。 ○性／年齢別でみると、男性では、「肥満」が40歳代で31.7%、50歳代で32.4%と高くなっている。女性では、「やせ」が18～29歳で23.9%、30歳代で28.3%と高くなっている。	【全国】 平成27年「国民健康・栄養調査」(20歳以上) ○男性では、「やせ」が4.2%、「肥満」が29.5%。女性では、「やせ」が11.1%、「肥満」が19.2%。 【前回(平成22年)調査】 ○男性では、「やせ」が4.5%、「肥満」が27.2%。女性では、「やせ」が17.5%、「肥満」が11.3%。
P.15 図表 2-3	高齢者(65歳以上)の低栄養傾向(BMI≤20) ○全体では23.1%、男性では16.1%、女性では28.6%。	【全国】 平成26年「国民健康・栄養調査」 ○全体では17.8%、男性では13.7%、女性では21.4%。
P.16 図表 2-4	理想のBMI ○理想のBMIが「やせ」は、男性では1.4%、女性では17.9%。 ○性／年齢別でみると、女性では、理想のBMIが「やせ」が18～29歳で33.9%、30歳代で33.2%と高くなっている。	【前回(平成22年)調査】 ○理想のBMIが「やせ」は、男性では1.0%、女性では17.1%。

3 健康診査

項目	速報版概要	参考
P.19 図表 3-1	過去1年間の健診等の受診状況 ○「受診しなかった」は、男性では24.1%、女性では25.9%。 ○性／年齢別にみると、「受診しなかった」は、男性では60歳代で31.0%、70歳代で32.2%と高くなっている。女性では18～29歳で33.0%、60歳代で33.9%と高くなっている。	【全国】 平成26年「国民健康・栄養調査」(20歳以上) ○「受診しなかった」は、男性では27.8%、女性では37.1%。 【前回(平成22年)調査】(設問を変更) ○「(この1年間)受けていない」は、男性では24.5%、女性では27.2%。

項目	速報版概要	参考
P.20 図表 3-2	過去1年間の健診等の受診状況〔健康保険別〕 ○健康保険別にみると、「受診しなかった」は「区の国民健康保険」が38.4%で最も高く、次いで「国民健康保険組合」が23.8%となっている。（「その他」除く）。	
P.21 図表 3-3	健診等を受けた機会 ○「勤め先又は健康保険組合等が実施した健診」が50.7%で最も高く、次いで「区市町村が実施した健診」が35.0%、「人間ドック」が11.6%となっている。	【前回（平成22年）調査】 ○「職場で実施する健康診査を受けた」で38.4%、「区で実施する健康診査を受けた」で37.2%と高い、「個人で受ける健康診査を受けた（人間ドックなど）」で15.8%となっている。 ※設問を変更したため、健診を受けた人のなかでの割合に再集計

4 がん対策

項目	速報版概要	参考
P.22 図表 4-2	がん検診対象者（法定）※における受診率 ○「乳がん検診（女性のみ）」が54.7%で最も高く、次いで「子宮がん検診（女性のみ）」が49.4%、「大腸がん検診」が41.6%、「胃がん検診」が40.0%、「肺がん検診」が32.7%となっている。 ※対象者（法定）：子宮がんは20～69歳、その他は40～69歳	【全国】 平成25年国民生活基礎調査 ○「胃がん検診」は39.6%、「大腸がん検診」は37.9%、「肺がん検診」は42.3%、「乳がん検診（女性のみ）」は43.4%、「子宮がん検診（女性のみ）」は42.1%。 【前回（平成22年）調査】 ○「胃がん検診」は40.0%、「大腸がん検診」は35.2%、「肺がん検診」は33.7%、「乳がん検診（女性のみ）」は51.3%、「子宮がん検診（女性のみ）」は49.3%。
P.24 図表 4-4	がん検診を1つも受けなかった理由 ○「時間がとれなかったから」が26.8%で最も高く、次いで「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」が25.8%、「健康状態に自信があり、必要性を感じないから」が18.9%となっている。	【前回（平成22年）調査】（設問を変更） ○「必要な時は医療機関を受診できる」が25.4%で最も高く、次いで「めんどくさかった」が23.3%、「受けに行く時間がない」が20.2%となっている。

5 栄養・食育

項目	速報版概要	参考
P.26 図表 5-1	朝食の摂取状況 ○「ほぼ毎日食べる」は76.6%。 ○性／年齢別にみると、「ほぼ毎日食べる」は、男性では18～29歳で45.0%と最も低く、女性では18～29歳で62.4%と最も低い。男女ともに、おおむね年齢が上がるほど高くなっている。	【前回（平成22年）調査】 ○「ほぼ毎日食べる」は79.8%。
P.27 図表 5-2	1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる頻度 ○「週に6～7日」は、男性では46.4%、女性では48.7%。 ○性／年齢別にみると、「週に6～7日」は、男性では18～29歳代で31.3%、30歳代で33.1%、40歳代で32.5%と低い。女性では18～29歳代で31.2%、30歳代で34.8%と低い。男女ともに、おおむね年齢が上がるほど高くなっている。	【全国】 平成27年「国民健康・栄養調査」（20歳以上） ○「週に6～7日」は、男性では47.6%、女性では52.7%。
P.28 図表 5-3	1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる頻度〔夕食で主に食べるもの別〕 ○夕食で主に食べるもの別にみると、「週に6～7日」は、「家で調理したもの」では56.8%と高く、「惣菜など外で買ってきたもの」では21.8%、「外食」では23.1%と低くなっている。	

項目	速報版概要	参考
P.30 図表 5-6	夕食で主に食べるもの〔ひとり暮らしの年齢別〕	○ひとり暮らしの64歳以下では、「惣菜など外で買ってきたもの」は34.4%、「外食」は20.3%。
P.32 図表 5-8	1日に食べる野菜料理の摂取量	○「5皿以上」が3.0%にとどまる。 ○性／年齢別にみると、男女ともにおおむね年齢が上がるほど1日に食べる野菜料理の摂取量が多くなっている。

6 身体活動・運動

項目	速報版概要	参考
P.41 図表 6-4	運動習慣(1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している)の有無	【全国】 平成27年「国民健康・栄養調査」(20歳以上) ○「運動習慣のある者」は、男性では37.8%、女性では27.3%。
P.43 図表 6-6	1日の平均歩数	【全国】 平成27年「国民健康・栄養調査」(20歳以上) ○歩数の平均値は、男性で7,194歩、女性で6,227歩。
P.44 図表 6-7	日常生活で体を動かす1日あたりの時間	○「40分以上60分未満」は21.6%、「60分以上」は38.2%。 ○性／年齢別にみると、「60分以上」は、男性では30歳代で22.9%、40歳代で25.4%と低い。女性では18～29歳で27.5%、30歳代で28.3%と低い。
P.45 図表 6-8	日常生活で体を動かす1日あたりの時間〔年齢別(2区分)〕	○『身体活動基準2013で推奨されている身体活動をしている者(64歳以下は60分以上、65歳以上は40分以上)』は、64歳以下では34.4%、65歳以上では66.8%。

7 アルコール

項目	速報版概要	参考
P.49 図表 7-4	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒	【全国】 平成27年「国民健康・栄養調査」(20歳以上) ○「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」は、男性では13.9%、女性では8.1%。

8 たばこ

項目	速報版概要	参考
P.50 図表 8-1	喫煙の状況 ○「現在習慣的に喫煙している者」は、男性では25.7%、女性では9.2%。 ○性／年齢別にみると、「現在習慣的に喫煙している者」は、男性では50歳代と60歳代で34.2%と高い。女性では50歳代で15.2%、60歳代で17.3%と高い。	【全国】 平成27年「国民健康・栄養調査」(20歳以上) ○「現在習慣的に喫煙している者」は、男性では30.1%、女性では7.9%。 【前回(平成22年)調査】(設問を変更) ○「吸っている」は、男性では26.2%、女性では10.8%。
P.52 図表 8-5	喫煙により かかりやすくな ると思うもの ○「肺がん」が91.2%で最も高く、次いで「慢性閉塞性肺疾患(COPD:慢性気管支炎、肺気腫など)」が63.8%、「妊婦や胎児への影響」が57.1%となっている。一方、「胃潰瘍」が20.1%と最も低い。(「知らない」は除く)	【都】平成24年「健康に関する世論調査」 ○「肺がん」が93.5%で最も高く、次いで「妊婦や胎児への影響」が54.0%、「慢性閉塞性肺疾患(慢性気管支炎、肺気腫など)」が50.8%、となっている。一方、「胃潰瘍」が17.3%と最も低くなっている。(「知らない」は除く)

9 こころの健康づくり、自殺総合対策

項目	速報版概要	参考
P.53 図表 9-2	睡眠による 十分な休養の 有無 ○《とれている》は72.8%、《とれていない》は25.5%。	【全国】 平成26年「国民健康・栄養調査」(20歳以上) ○《とれていない》は20.0%。 【前回(平成22年)調査】(設問を変更) 《とれている》は65.5%、《とれていない》は32.7%。
P.60 図表 9-10	こころの状態 の点数階級 ○「気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている(10点以上)」は12.6%。 ○性／年齢別にみると、「気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている(10点以上)」は、男性では18～29歳で22.6%と最も高く、次いで50歳代で15.3%、40歳代で15.1%、30歳代で14.4%となっている。女性では18～29歳で25.7%と最も高く、次いで30歳代で18.2%となっている。	【全国】 平成25年国民生活基礎調査(12歳以上) ○気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている(10点以上)の者の割合は9.8%。
P.61 図表 9-11	この1年で死 にたいと考 えたことの有 無 ○「ある」は、男性では9.2%、女性では12.0%。 ○性／年齢別にみると、「ある」は、男性では18～29歳で15.0%と最も高く、次いで30歳代で11.0%となっている。女性では18～29歳で18.3%と最も高く、次いで30歳代で15.5%となっている。	【前回(平成22年)調査】 ○「ある」は、男性では11.9%、女性では13.9%。
P.63 図表 9-13	精神的な不 調時の相談 や早期治療 についての 認識 ○「そう思う」は24.8%、「そう思わない」は35.6%。	【前回(平成22年)調査】 ○「そう思う」は28.6%、「そう思わない」は38.1%。
P.63 図表 9-14	精神的な不 調時の相談 や早期治療 についての 認識[こころ の状態の点 数階級別] ○こころの状態の点数階級別にみると、「そう思わない」は15点以上で50.6%と最も高く、点数が高いほど高くなっている。	

10 歯と口の健康づくり

項目	速報版概要	参考
P.65 図表 10-2	1年以内の 歯科健診の 受診状況 ○「受けた」は49.9%、「受けていない」は47.6%。 ○性／年齢別にみると、「受けた」は、男性では40歳代で34.1%と最も低く、次いで18～29歳で37.5%となっている。女性では40歳代で48.1%と最も低く、次いで50歳代で51.4%となっている。	【前回(平成22年)調査】(今回は、設問を「毎年」から「1年以内に」に変更) ○「受けている」は42.7%、「受けていない」は54.7%。 【全国】 平成24年「国民健康・栄養調査」(20歳以上) ○「受けた」は47.8%。
P.67 図表 10-5	糖尿病は歯 周病を進行 させる要因 のひとつで あることの認 識 ○「知っている」は41.1%、「知らない」は53.3%。	【都】 「平成27年東京都歯科保健目標達成度調査」 (20歳以上) ○「知っている」は49.7%。

11 女性の健康支援

項目	速報版概要	参考
P.69 図表 11-1	日頃から相 談や受診を できる産婦 人科医師の 有無 ○「いる」は21.1%、「いない」は70.0%。	【前回(平成22年)調査】(今回は、設問を「産婦人科のかかりつけ医」から「日頃から相談や受診をできる産婦人科医」に変更) ○「いる」は22.8%、「いない」は71.1%。

12 推進体制、整備体制

項目	速報版概要	参考
P.71 図表 12-2	区からの健 康に関する 情報を得た いと思うと ころ ○「広報しんじゅく」が47.5%で最も高く、次いで「区のホームページ」が26.0%。 ○性／年齢別に、第一位をみると、男性では18～29歳で「スマートフォンのアプリ」、30歳代で「区のホームページ」、40歳代以降で「広報しんじゅく」となっている。女性では18歳～29歳、30歳代で「区のホームページ」、40歳代以降で「広報しんじゅく」となっている。(「特になし」を除く)	
P.72 図表 12-3	今後区に力 を入れて欲 しい事業 ○「健康診査や各種健(検)診」が42.8%で最も高い。	【前回(平成22年)調査】 ○「健康診査や各種健(検)診」が54.0%で最も高い。
P.73 図表 12-4	健康づくりの ために取り 組みたいと 思うこと ○「自ら健康管理や健康づくりを実践する」が66.2%で最も高く、次いで「日頃から身近な地域の方と相互のつながりをもつ」が12.5%、「地域の団体やグループが行う、健康に関する活動に参加する」が10.3%、「区の健康に関する事業に参加する」が10.3%となっている。(「特になし」を除く)	
P.75 図表 12-6	地域におけ るボランティ ア活動や趣 味のグルー プへの参加 状況の有無 ○「参加している」は、男性では20.6%、女性では26.7%。 ○性／年齢別にみると、「参加している」は、男性では50歳代で12.6%と最も低く、次いで30歳代で14.4%となっている。女性では18～29歳で15.6%と最も低く、次いで30歳代で18.2%となっている。	【都】 「平成25年度都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査」(20歳以上) ○「参加している」は、男性では28.6%、女性では34.6%。