
新宿区

健康づくりに関する調査報告書

(速報版)

この報告書（速報版）は、調査票の質問項目について単純集計を中心に編集したもので、今後クロス集計や図表の解説などを追加し、報告書として発行する。

平成29年1月 新宿区

目 次

I	調査実施の概要	3
1	調査目的	3
2	調査設計	3
3	回収結果	3
4	速報版の見方	3
5	調査票の質問項目	4
II	調査結果の内容	9
1	本人について	9
(1)	性別	9
(2)	年齢	9
(3)	同居者	10
(4)	職業	11
(5)	加入している（扶養に入っている）健康保険	12
(5-1)	健康保険の加入形態	12
2	健康状態	13
(1)	現在の健康状態	13
(2)	身長・体重・BMI・理想とする体重	14
(3)	健康のために実行していること	17
(4)	かかりつけ医等の有無	18
3	健康診査	19
(1)	過去1年間の健診等の受診状況	19
(1-1)	健診等を受けた機会	21
(1-2)	健診等を受けなかった理由	21
4	がん対策	22
(1)	がん検診の受診状況	22
(1-1)	がん検診の受診場所	23
(1-2)	がん検診を1つも受けなかった理由	24
(2)	がん検診を受けようと思う条件	25
5	栄養・食育	26
(1)	朝食の摂取状況	26
(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	27
(2-1)	主食、主菜、副菜のうち、組み合わせるべられないことが多いもの	28
(3)	夕食で主に食べるもの	29
(4)	1日に必要な野菜の摂取量の認識	31
(5)	1日に食べる野菜料理の摂取量	32
(6)	自分の現在の食生活に対する考え	34
(7)	食べ物や食生活に関して心がけていることや関心があること	35

(8) 友人、知人などと一緒に食事をする頻度	36
(9) 同居の人と夕食を一緒に食べる頻度	37
(10) 食育を推進するために必要だと思う取組み	38
6 身体活動・運動	39
(1) 運動習慣	39
(1-1) 運動の内容	42
(2) 1日の平均歩数	43
(3) 日常生活で体を動かす1日あたりの時間	44
(4) 運動に関する情報で知りたいと思う内容	46
(5) 運動を始めたり続けたりするために必要だと思うこと	46
7 アルコール	47
(1) 飲酒の頻度	47
8 たばこ	50
(1) 喫煙の状況	50
(1-1) 1日の平均本数	51
(1-2) 喫煙をやめる意思	51
(1-3) 医療機関において、禁煙治療ができることの認識	52
(2) 喫煙によりかかりやすくなると思うもの	52
9 こころの健康づくり、自殺総合対策	53
(1) 身体を休めること以外での余暇の過ごし方の充実度	53
(2) 睡眠による十分な休養の有無	53
(3) 十分に睡眠をとれない理由	54
(4) 日常生活におけるストレスの有無	55
(4-1) 悩みやストレスの解消状況	56
(5) 悩みやストレスを相談できる人	57
(6) こころの問題について気軽に相談できる場所・窓口の認識	58
(7) 過去1か月間のこころの状態	59
(8) この1年間で死にたいと考えたことの有無	61
(9) 精神的な不調時の相談や早期治療についての認識	63
10 歯と口の健康づくり	64
(1) 1年以内の歯科治療の受診状況	64
(2) 1年以内の歯科健診の受診状況	65
(2-1) 歯科健診を受けない理由	66
(3) 歯や口の健康に関する認識	67
(4) 歯と口で特に気にしていること	68
11 女性の健康支援	69
(1) 日頃から相談や受診をできる産婦人科医師の有無	69
(1-1) 相談できる産婦人科の医師がいない理由	69
12 推進体制、基盤整備	70
(1) 区からの健康に関する情報を得たいと思うところ	70

(2) 今後区に力を入れて欲しい事業	72
(3) 健康づくりのために取り組みたいと思うこと	73
(4) 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	74
(5) ボランティア活動等の参加により効果を得られると思うこと	76
(6) 今後の区の健康づくり事業や計画への意見・提案	76

I 調査実施の概要

I 調査実施の概要

1 調査目的

本調査は、次期「新宿区健康づくり行動計画」の作成にあたり、区民の健康状態や健康に関する意識等の実態を把握し、今後の健康づくり施策に反映させていくための基礎資料を作成することを目的とする。

2 調査設計

- (1) 調査地域 新宿区全域
- (2) 調査対象 18歳以上の新宿区民（外国人住民含む）
- (3) 標本数 5,000人
- (4) 標本抽出 住民基本台帳からの無作為抽出
- (5) 調査方法 郵送法（郵送配布－郵送回収・はがきによる再依頼を1回）
- (6) 調査期間 平成28年10月14日（金）～11月7日（金）

3 回収結果

年齢	標本数（人）	有効回収数（人）	有効回収率（%）
18～39歳	2,040	495	24.3
40～64歳	1,830	818	44.7
65歳以上	1,130	687	60.8
年齢不明	—	28	—
合計	5,000	2,028	40.6

4 速報版の見方

- (1) 集計は、小数点第2位を四捨五入している。したがって、数値の合計が100.0%にならない場合がある。
- (2) 基数となるべき実数（n：number of casesの略）は、設問に対する回答者数である。
- (3) 回答の比率（%）は、その質問の回答者数を基数として算出している。したがって、複数回答の設問は全ての比率を合計すると100.0%を超えることがある。
- (4) 本文や図表中の選択肢表記は、場合によって語句を短縮・簡略化している。
- (5) 図表中では、“—”を用いていることがある。それは回答者がいないことを表している。

5 調査票の質問項目

調査票の質問項目（概要）は、次のとおりである。

質問項目	質問内容
1 本人について	性別 年齢 同居者 職業 加入している（扶養に入っている）健康保険 健康保険の加入形態
2 健康状態	現在の健康状態 身長・体重・BMI・理想とする体重 健康のために実行していること かかりつけ医等の有無
3 健康診査	過去1年間の健診等の受診状況 健診等を受けた機会 健診等を受けなかった理由
4 がん対策	がん検診の受診状況 がん検診の受診場所 がん検診を1つも受けなかった理由 がん検診を受けようと思う条件
5 栄養・食育	朝食の摂取状況 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 主食、主菜、副菜のうち、組み合わせるべられないことが多いもの 夕食で主に食べるもの 1日に必要な野菜の摂取量の認識 1日に食べる野菜料理の摂取量 自分の現在の食生活に対する考え 食べ物や食生活に関して心がけていることや関心があること 友人、知人などと一緒に食事をする頻度 同居の人と夕食を一緒に食べる頻度 食育を推進するために必要だと思う取組み
6 身体活動・運動	運動習慣の有無 1日合計30分以上の運動をする頻度 運動をしている継続期間 運動の内容 1日の平均歩数 日常生活で体を動かす1日あたりの時間 運動に関する情報で知りたいと思う内容 運動を始めたり続けたりするために必要だと思うこと
7 アルコール	飲酒の頻度 1日の平均的な飲酒量
8 たばこ	喫煙の状況 1日の平均本数 喫煙をやめる意思 医療機関において、禁煙治療ができることの認識 喫煙によりかかりやすくなると思うもの

質問項目	質問内容
9 こころの健康づくり、自殺総合対策	身体を休めること以外での余暇の過ごし方の充実度 睡眠による十分な休養の有無 十分に睡眠をとれない理由 日常生活におけるストレスの有無 悩みやストレスの解消状況 悩みやストレスを相談できる人 こころの問題について気軽に相談できる場所・窓口の認識 過去1か月間のこころの状態 この1年間で死にたいと考えたことの有無 精神的な不調時の相談や早期治療についての認識
10 歯と口の健康づくり	1年以内の歯科治療の受診状況 1年以内の歯科健診の受診状況 歯科健診を受けない理由 歯や口の健康に関する認識 歯と口で特に気にしていること
11 女性の健康支援	日頃から相談や受診をできる産婦人科医師の有無 相談できる産婦人科の医師がいない理由
12 推進体制、基盤整備	区からの健康に関する情報を得たいと思うところ 今後区に力を入れて欲しい事業 健康づくりのために取り組みたいと思うこと 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 ボランティア活動等の参加により効果を得られると思うこと 今後の区の健康づくり事業や計画への意見・提案（自由意見）

Ⅱ 調査結果の内容

Ⅱ 調査結果の内容

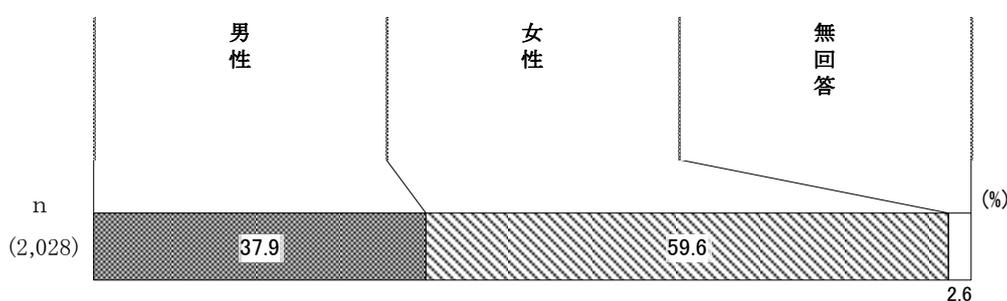
1 本人について

(1) 性別

◇「男性」が37.9%、「女性」が59.6%

問1 あなたの性別をおうかがいします。(○は1つ)

<図表1-1>性別

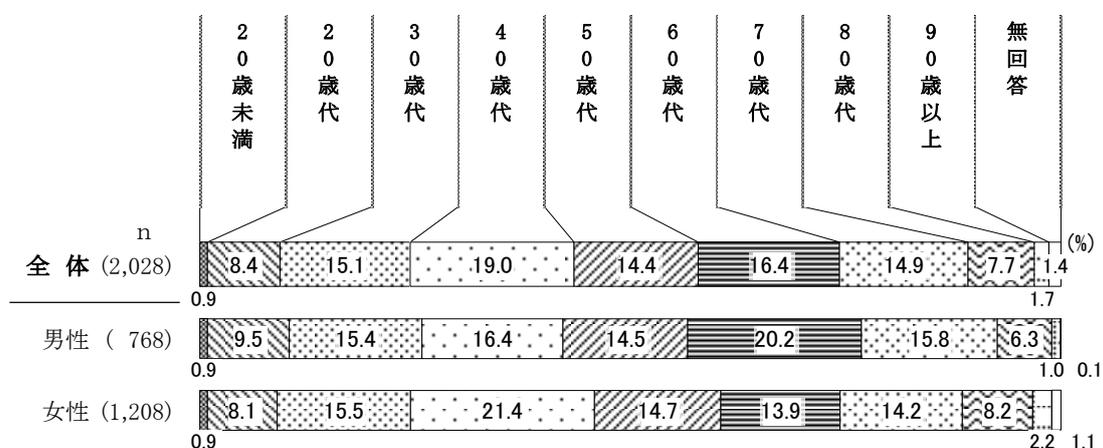


(2) 年齢

◇「40歳代」が19.0%で最も高い

問2 あなたの年齢はおいくつですか。(○は1つ)

<図表1-2>年齢



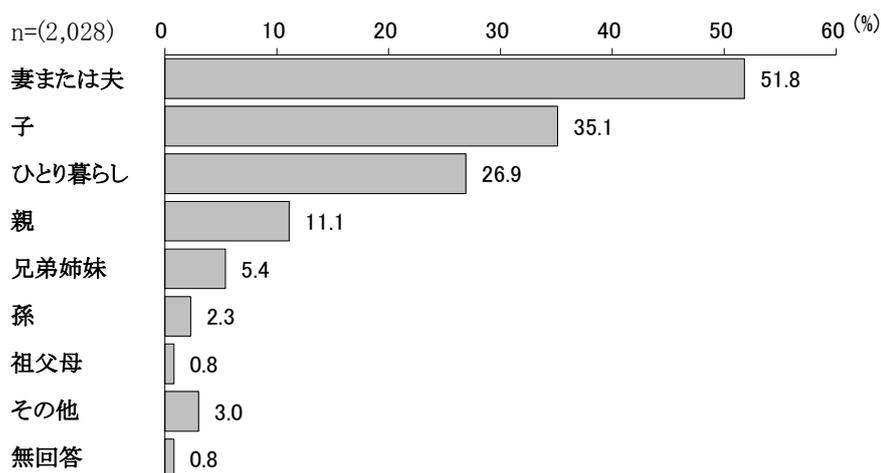
II 調査結果の内容

(3) 同居者

◇「ひとり暮らし」が26.9%

問3 あなたは、どなたかと同居していますか。(〇はいくつでも)

<図表1-3>同居者



<図表1-4>同居者〔全体、性別、性/年齢別〕

単位：%

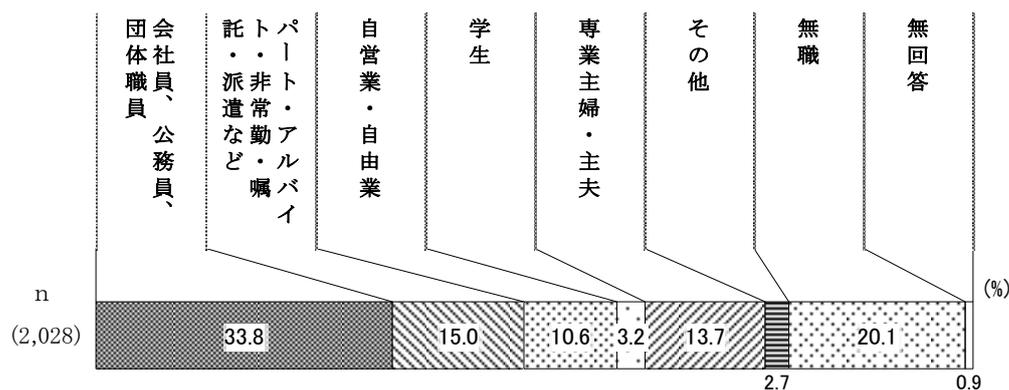
	n	ひとり暮らし	妻または夫	親	子	祖父母	孫	兄弟姉妹	その他	無回答
全体	2,028	26.9	51.8	11.1	35.1	0.8	2.3	5.4	3.0	0.8
男性	768	27.3	56.5	12.5	31.5	1.0	1.6	4.8	2.9	0.5
女性	1,208	26.6	48.6	10.4	37.7	0.7	2.7	6.0	3.1	1.1
男性/18~29歳	80	43.8	8.8	36.3	1.3	6.3	-	22.5	6.3	1.3
30歳代	118	35.6	41.5	12.7	26.3	1.7	-	5.9	7.6	-
40歳代	126	22.2	63.5	16.7	44.4	0.8	-	4.8	2.4	-
50歳代	111	25.2	68.5	11.7	45.0	-	0.9	-	0.9	-
60歳代	155	27.7	61.9	9.7	32.9	-	1.9	3.2	0.6	1.3
70歳代	121	19.8	76.0	1.7	29.8	-	2.5	0.8	-	-
80歳以上	56	17.9	60.7	1.8	30.4	-	8.9	-	3.6	1.8
女性/18~29歳	109	42.2	13.8	36.7	6.4	4.6	-	27.5	4.6	0.9
30歳代	187	27.8	55.1	11.8	37.4	1.6	-	5.9	2.7	0.5
40歳代	258	20.2	60.9	12.0	52.3	0.4	-	3.5	1.2	0.4
50歳代	177	16.9	62.1	10.7	49.7	-	1.1	1.7	3.4	0.6
60歳代	168	26.2	51.2	6.5	34.5	-	6.0	3.0	4.2	0.6
70歳代	171	26.9	47.4	1.8	29.2	-	5.8	6.4	2.9	2.3
80歳以上	125	37.6	23.2	-	36.0	-	8.8	3.2	5.6	1.6

(4) 職業

◇ 「会社員、公務員、団体職員」が33.8%で最も高く、次いで「無職」が20.1%

問4 あなたのご職業は何ですか。(○は1つ)

<図表1-5> 職業



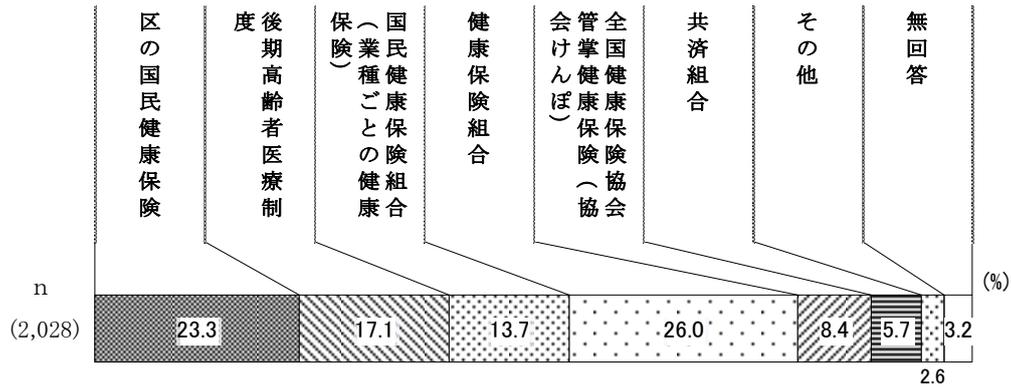
II 調査結果の内容

(5) 加入している（扶養に入っている）健康保険

◇「健康保険組合」が26.0%で最も高く、次いで「区の国民健康保険」が23.3%

問5 あなたが加入している（扶養に入っている）健康保険は次のどれですか。（○は1つ）

<図表1-6>加入している（扶養に入っている）健康保険



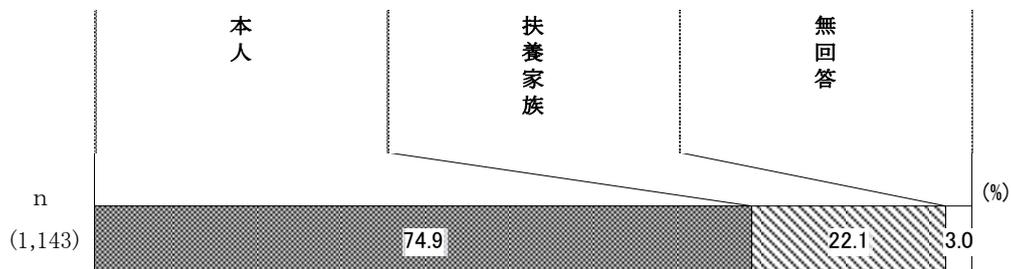
(5-1) 健康保険の加入形態

◇「本人」が74.9%

（問5で「3」～「7」に○をした方におたずねします。）

問5-1 あなたは健康保険の加入者本人ですか。扶養家族ですか。（○は1つ）

<図表1-7>健康保険の加入形態



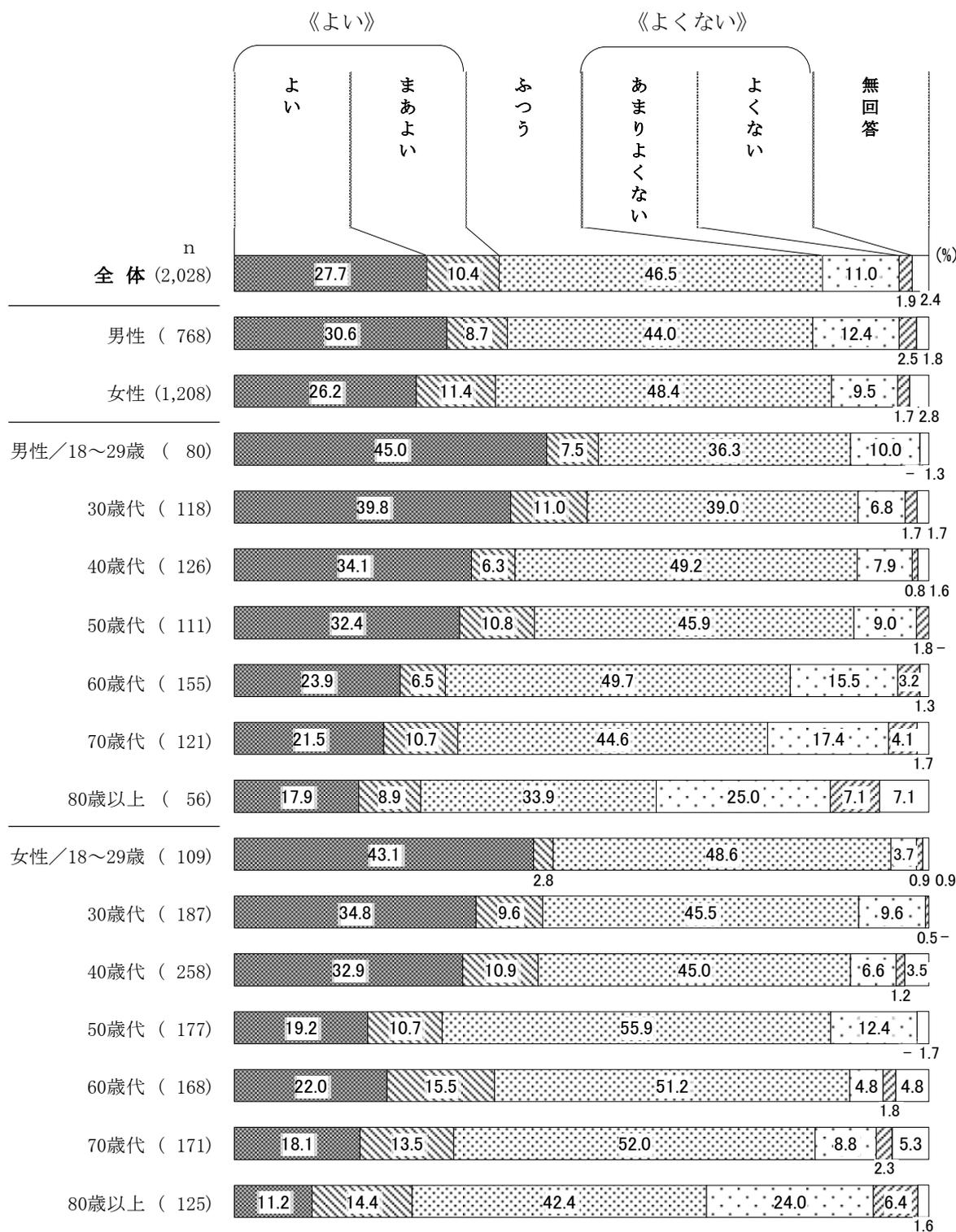
2 健康状態

(1) 現在の健康状態

◇ 《よい》が38.1%、「ふつう」が46.5%で最も高い

問6 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(○は1つ)

<図表2-1>現在の健康状態〔全体、性別、性/年齢別〕



II 調査結果の内容

(2) 身長・体重・BMI・理想とする体重

◇BMIでは「やせ」が13.1%。「肥満」は15.9%

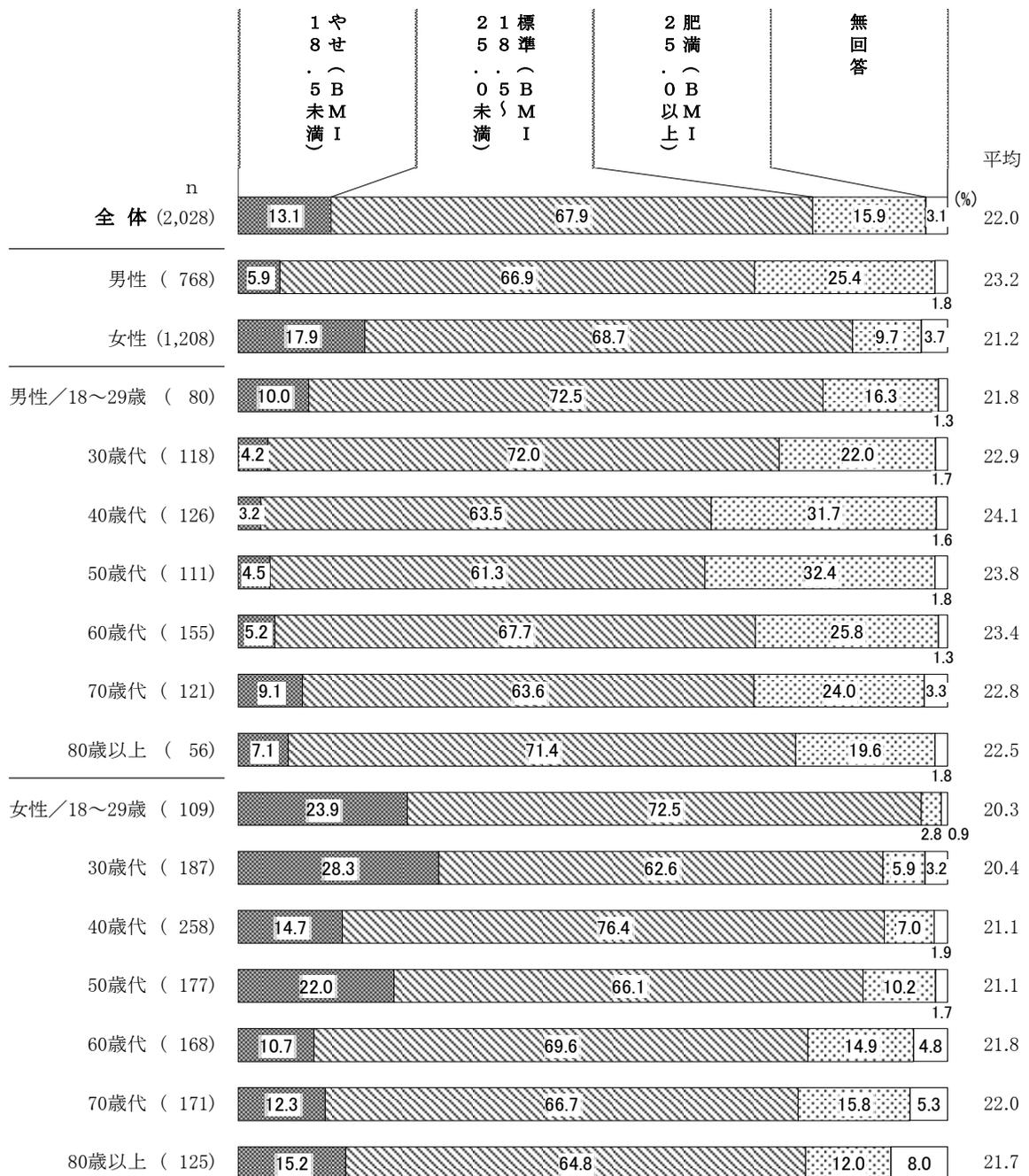
◇理想のBMIでは「やせ」が11.2%、「肥満」が4.2%

問7 あなたの現在の身長、体重と理想と考える体重をご記入ください。

※身長・体重はBMIを、理想と考える体重は理想のBMIを求めるものとし非掲載としている。

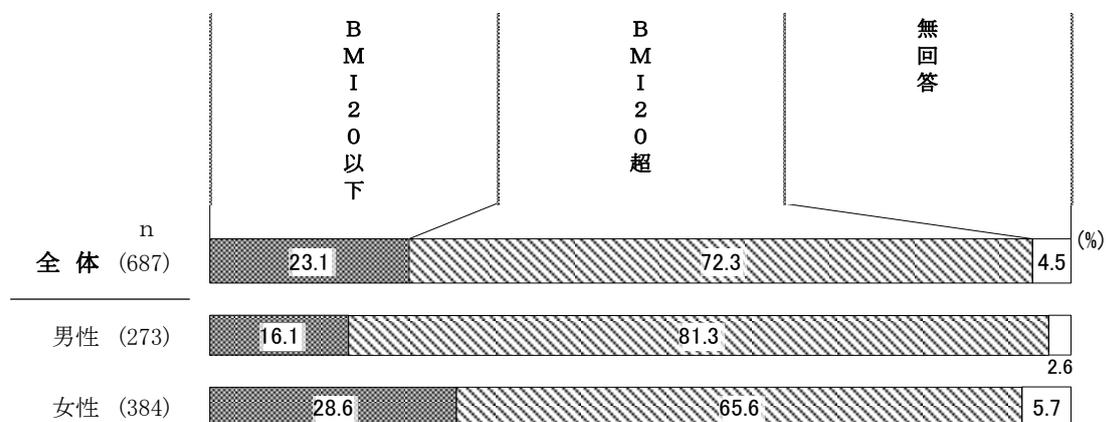
■BMI

<図表2-2>BMI〔全体、性別、性/年齢別〕



■高齢者の低栄養傾向（BMI ≤20）

<図表 2-3> 高齢者の低栄養傾向〔65歳以上の性別〕



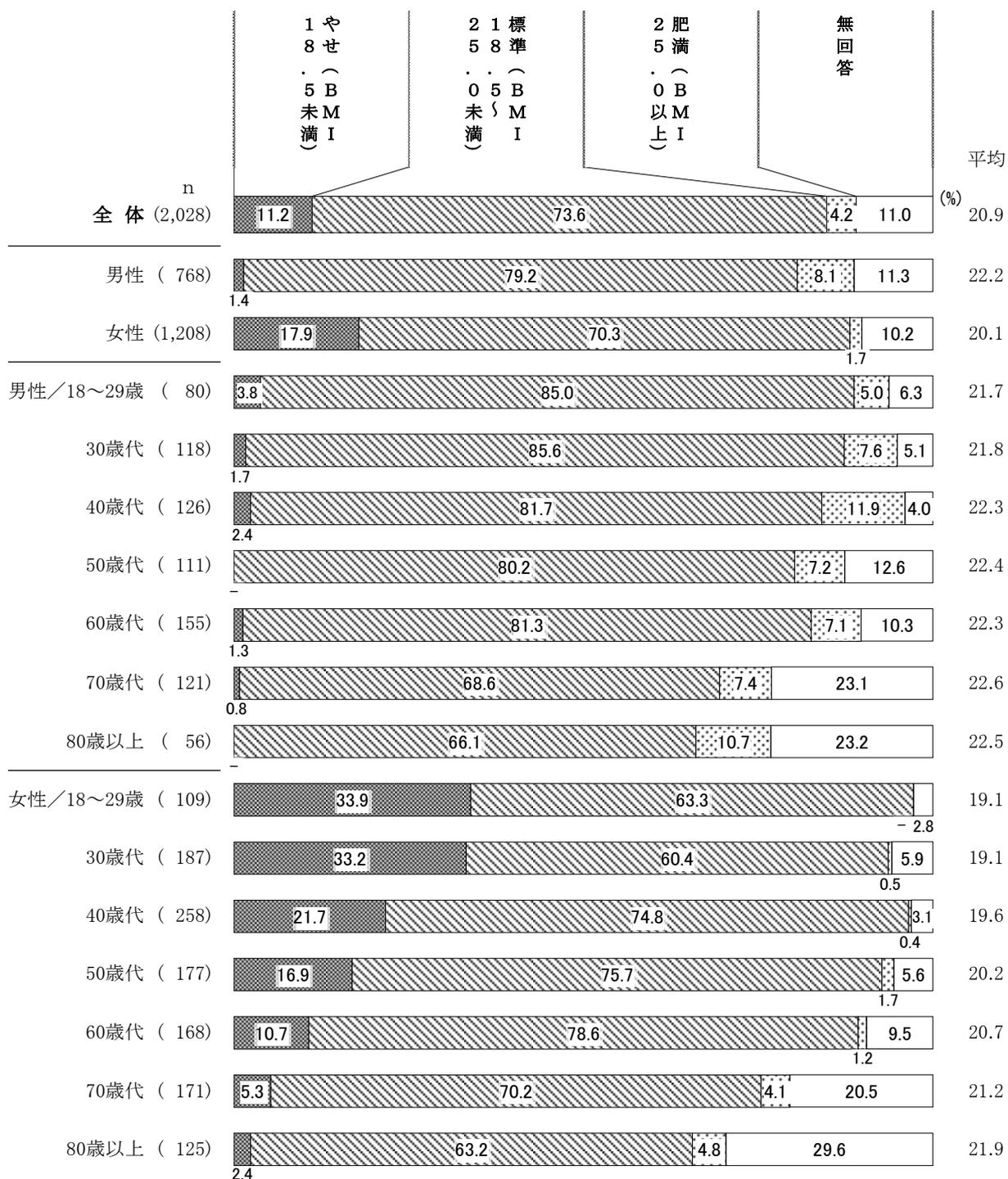
※低栄養傾向について：

「健康日本21（第2次）」では、低栄養傾向の基準を、要介護や総死亡リスクが統計学的に有意に高くなるポイントとして示されている「BMI 20以下」とし、その割合の増加の抑制を指標として設定している。

II 調査結果の内容

■理想のBMI

<図表2-4>理想のBMI〔全体、性別、性/年齢別〕



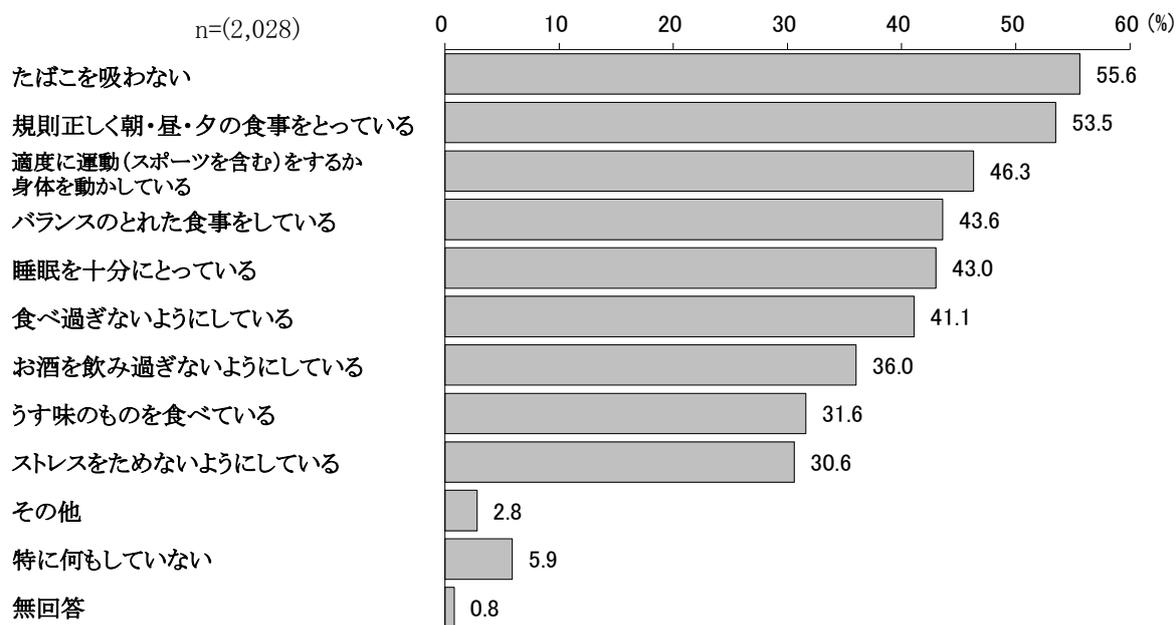
(3) 健康のために実行していること

◇「たばこを吸わない」が55.6%で最も高く、次いで「規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている」が53.5%

問8 あなたは日ごろ、健康のために次のようなことがらを実行していますか。

(○はいくつでも)

<図表2-5>健康のために実行していること



II 調査結果の内容

(4) かかりつけ医等の有無

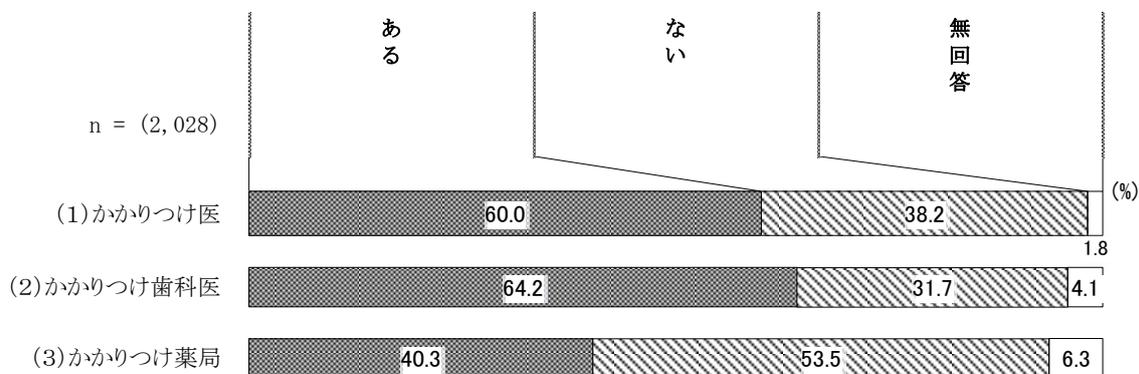
◇「ある」は、“かかりつけ歯科医”で64.2%と最も高く、“かかりつけ医”で60.0%

問9 あなたには、かかりつけ医やかかりつけ歯科医※1、かかりつけ薬局※2がありますか。
(○はそれぞれ1つ)

※1 かかりつけ医やかかりつけ歯科医とは、身近な診療所などで日常的に医療を受けたり、健康に関する相談ができる医師、歯科医師のことです。

※2 かかりつけ薬局とは、薬に関するいろいろな相談に応じ、情報提供してくれる薬局のことです。

<図表2-6>かかりつけ医等の有無



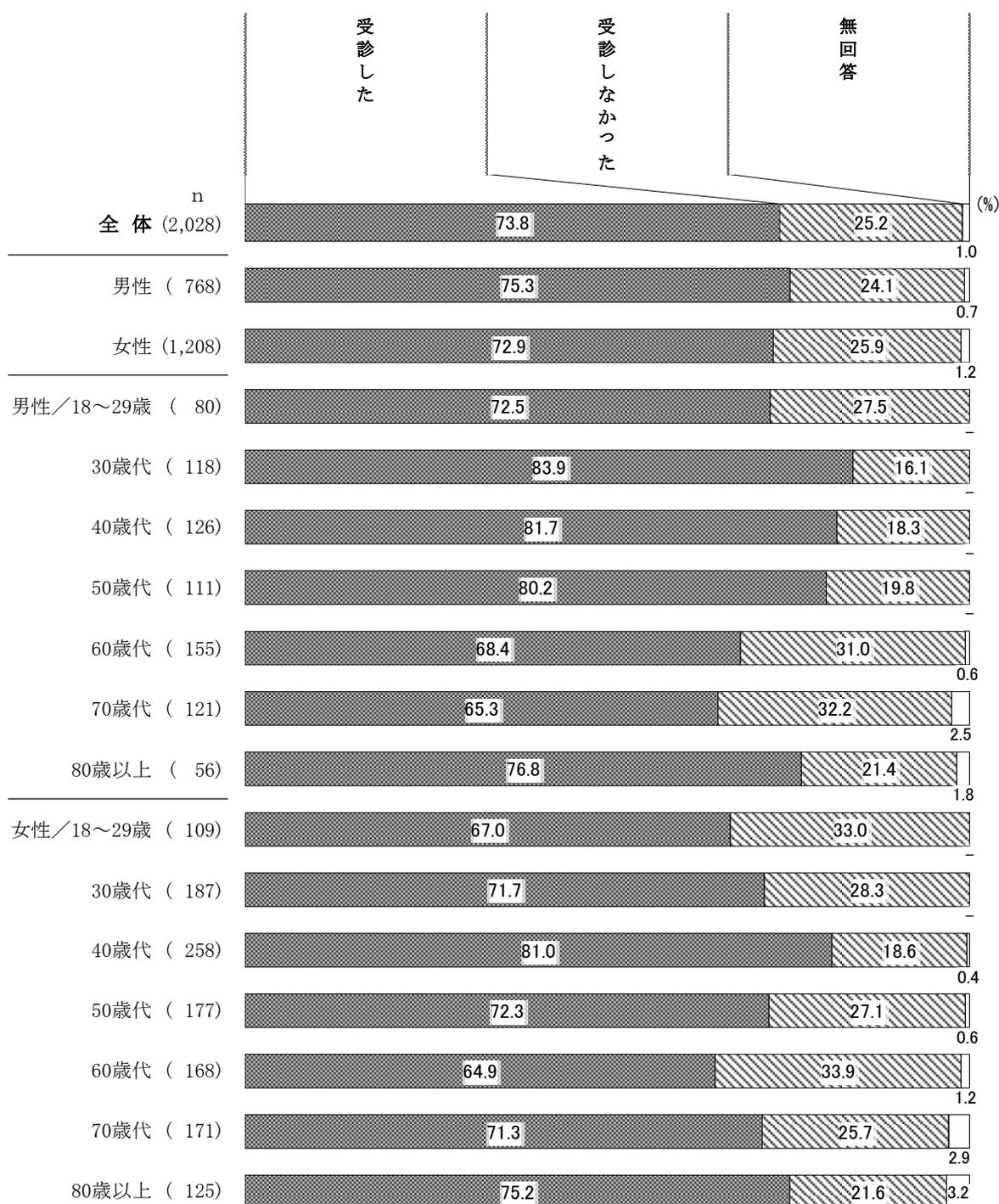
3 健康診査

(1) 過去1年間の健診等の受診状況

◇「受診した」が73.8%、「受診しなかった」が25.2%

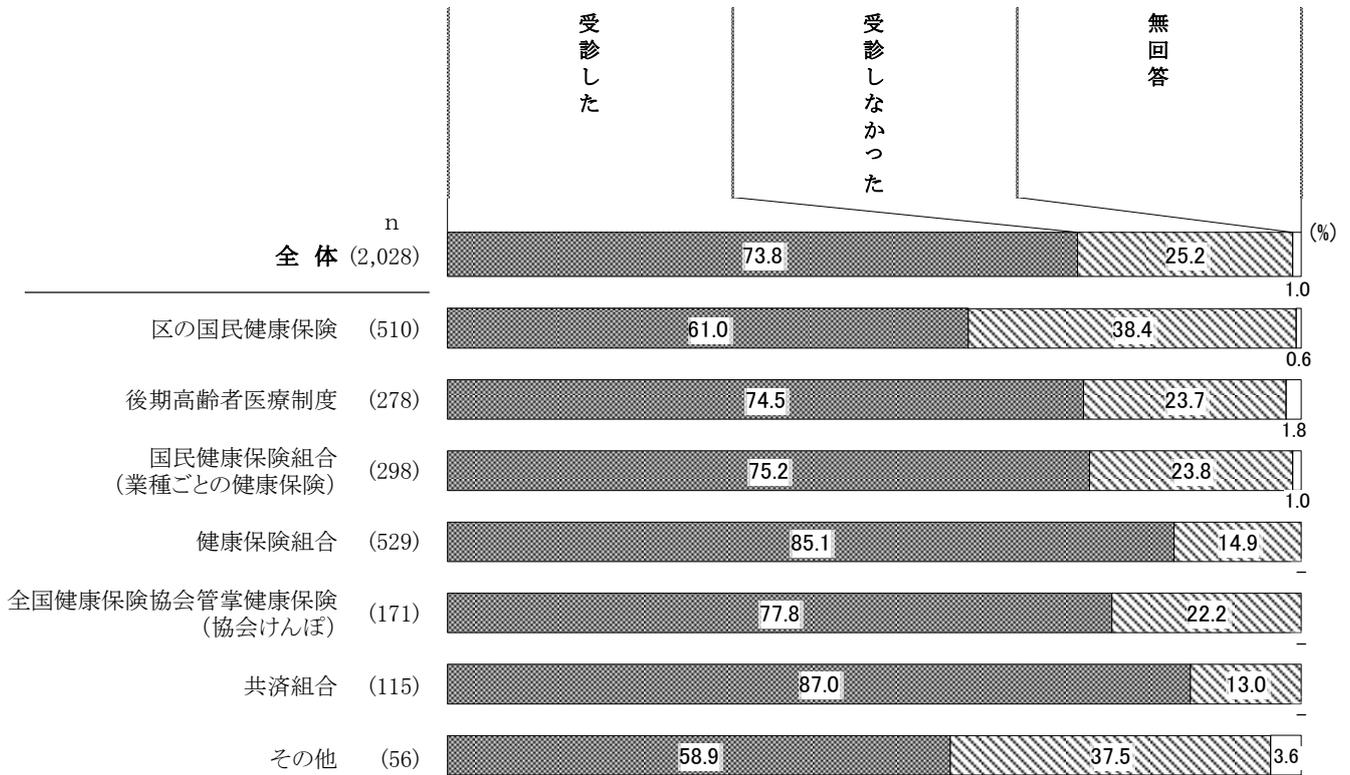
問10 あなたは過去1年間に、健診等（健康診断、健康診査及び人間ドック）を受けたことがありますか。（〇は1つ）

<図表3-1>過去1年間の健診等の受診状況〔全体、性別、性/年齢別〕



II 調査結果の内容

<図表3-2> 過去1年間の健診等の受診状況〔加入している（扶養に入っている）健康保険別〕



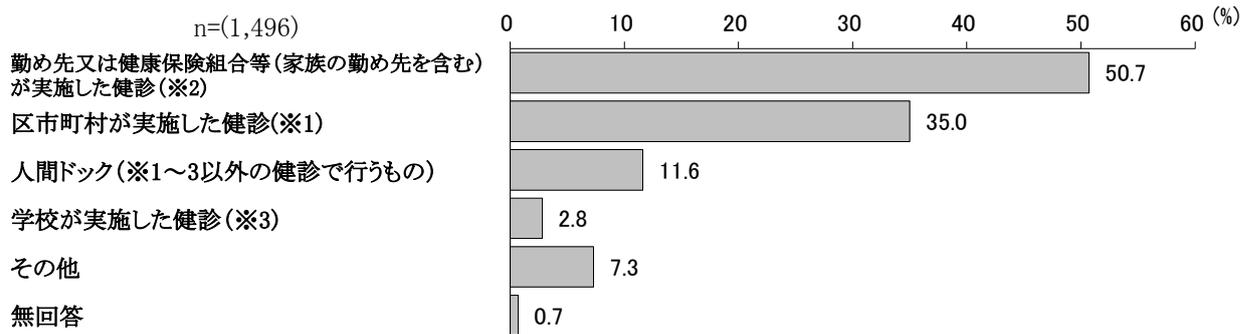
(1-1) 健診等を受けた機会

◇「勤め先又は健康保険組合等が実施した健診」が50.7%で最も高い

(問10で「1 受診した」とお答えの方におたずねします。)

問10-1 どのような機会に健診等を受けましたか。(〇はいくつでも)

<図表3-3> 健診等を受けた機会



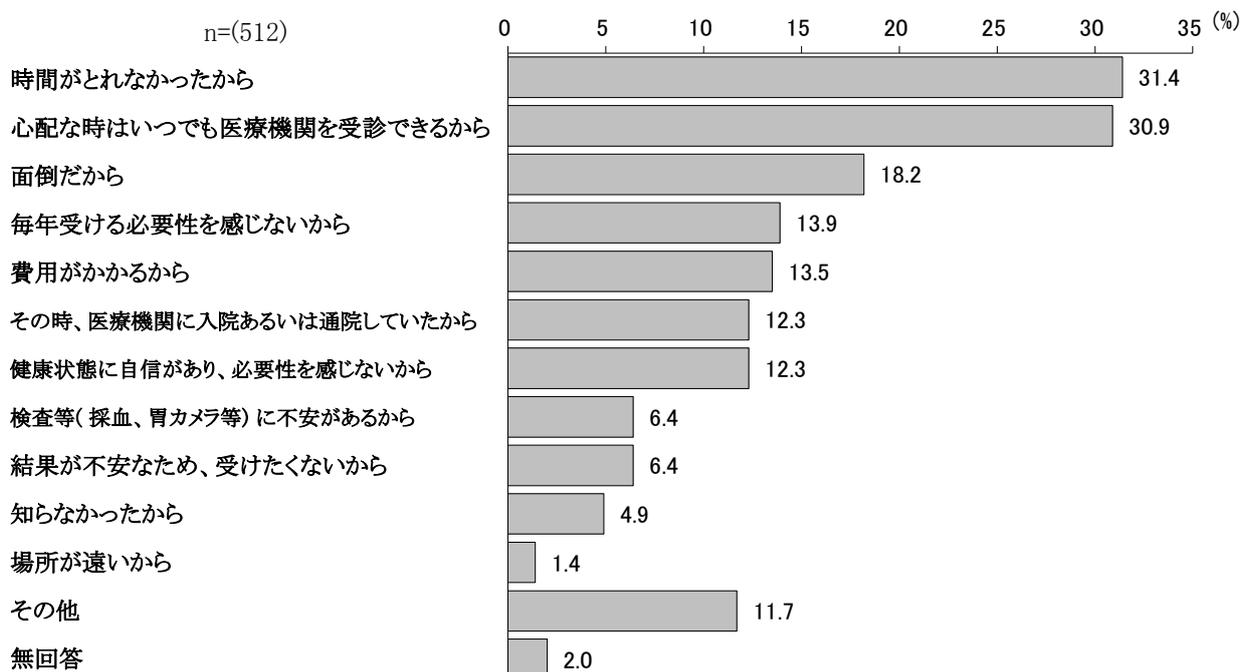
(1-2) 健診等を受けなかった理由

◇「時間がとれなかったから」が31.4%、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」が30.9%でおおむね並ぶ

(問10で「2 受診しなかった」とお答えの方におたずねします。)

問10-2 それは、どのような理由で受けなかったのですか。(〇はいくつでも)

<図表3-4> 健診等を受けなかった理由



4 がん対策

(1) がん検診の受診状況

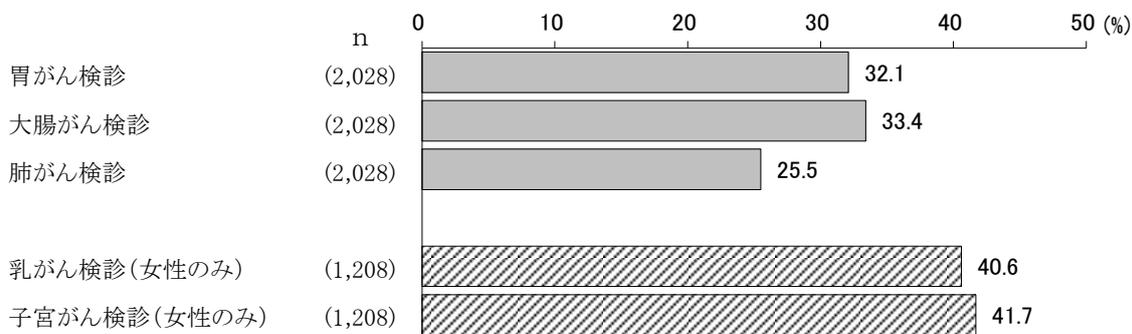
◇受診率は「子宮がん検診」が41.7%、「乳がん検診」が40.6%と高い。一方で、「がん検診を1つも受けていない」は45.1%

◇がん検診対象者（法定）における受診率は「子宮がん検診」が54.7%に上る

問11 次のがん検診について、それぞれに掲げる期間内のあなたの受診状況をご回答ください。また、受診した場所もそれぞれのがん検診についてお答えください。

なお、次のがん検診を1つも受けていない方は、(6)の欄に○印をつけ、問11-1へ進んでください。

<図表4-1>がん検診の受診状況



「がん検診を1つも受けていない」は、2,028人中915人で45.1%である。

<図表4-2>がん検診対象者（法定）における受診率

検診名	対象	受診率
胃がん検診	40歳～69歳	40.0%
大腸がん検診	40歳～69歳	41.6%
肺がん検診	40歳～69歳	32.7%
乳がん検診（女性のみ）	40歳～69歳	54.7%
子宮がん検診（女性のみ）	20歳～69歳	49.4%

(1-1) がん検診の受診場所

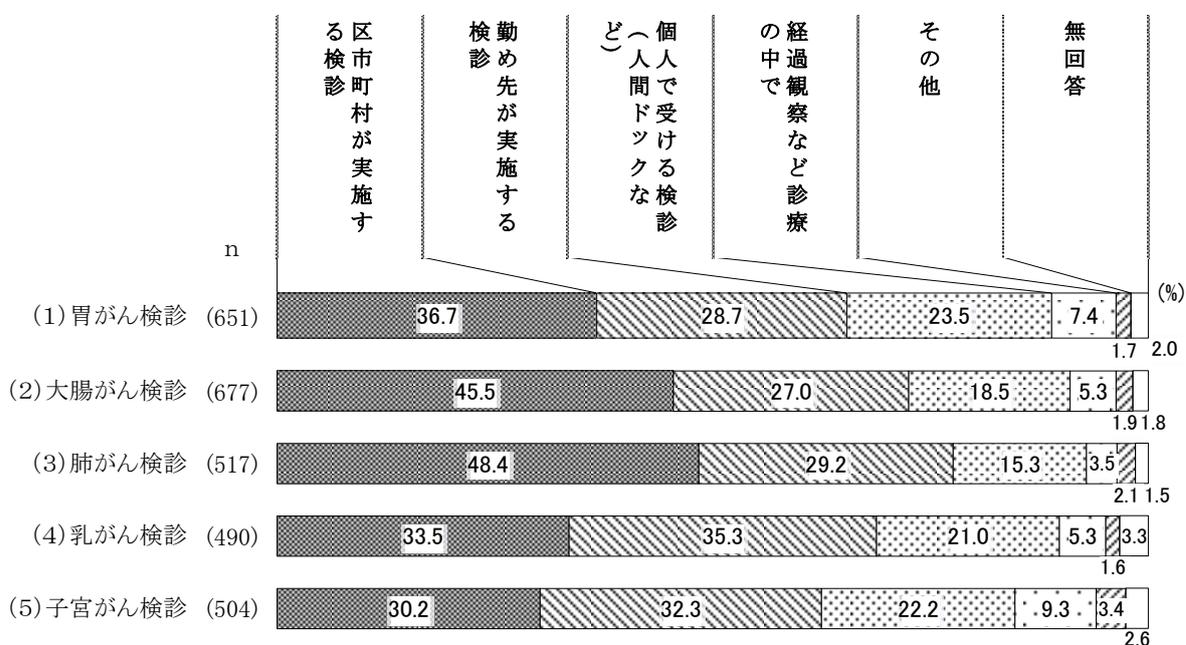
◇ “胃がん検診”、“大腸がん検診”、“肺がん検診”では「区市町村」が高く、“乳がん検診”と“子宮がん検診”では「区市町村」と「勤め先」がおおむね並ぶ

(再掲)

問11 次のがん検診について、それぞれに掲げる期間内のあなたの受診状況をご回答ください。
また、受診した場所もそれぞれのがん検診についてお答えください。

なお、次のがん検診を1つも受けていない方は、(6)の欄に○印をつけ、問11-1へ進んでください。

<図表4-3>がん検診の受診場所



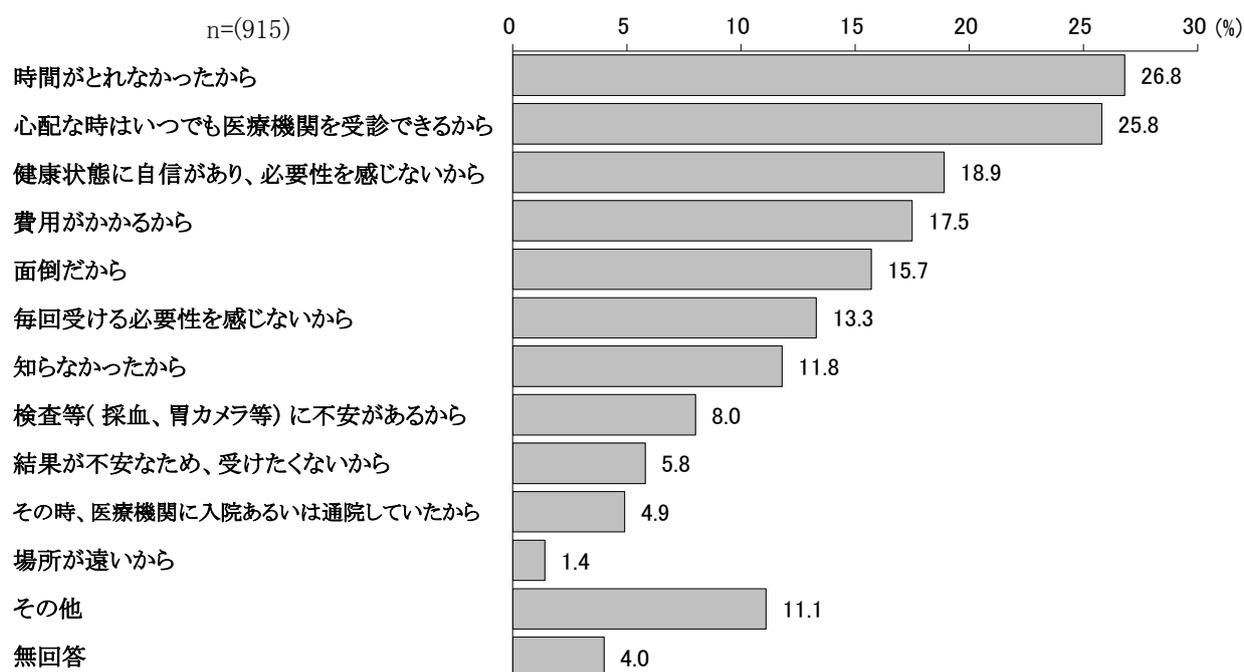
Ⅱ 調査結果の内容

(1-2) 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%、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」が25.8%でおおむね並ぶ

(問11で「6 がん検診は1つも受けていない」とお答えの方におたずねします。)
問11-1 それは、どのような理由で受けなかったのですか。(○はいくつでも)

<図表4-4> がん検診を1つも受けなかった理由

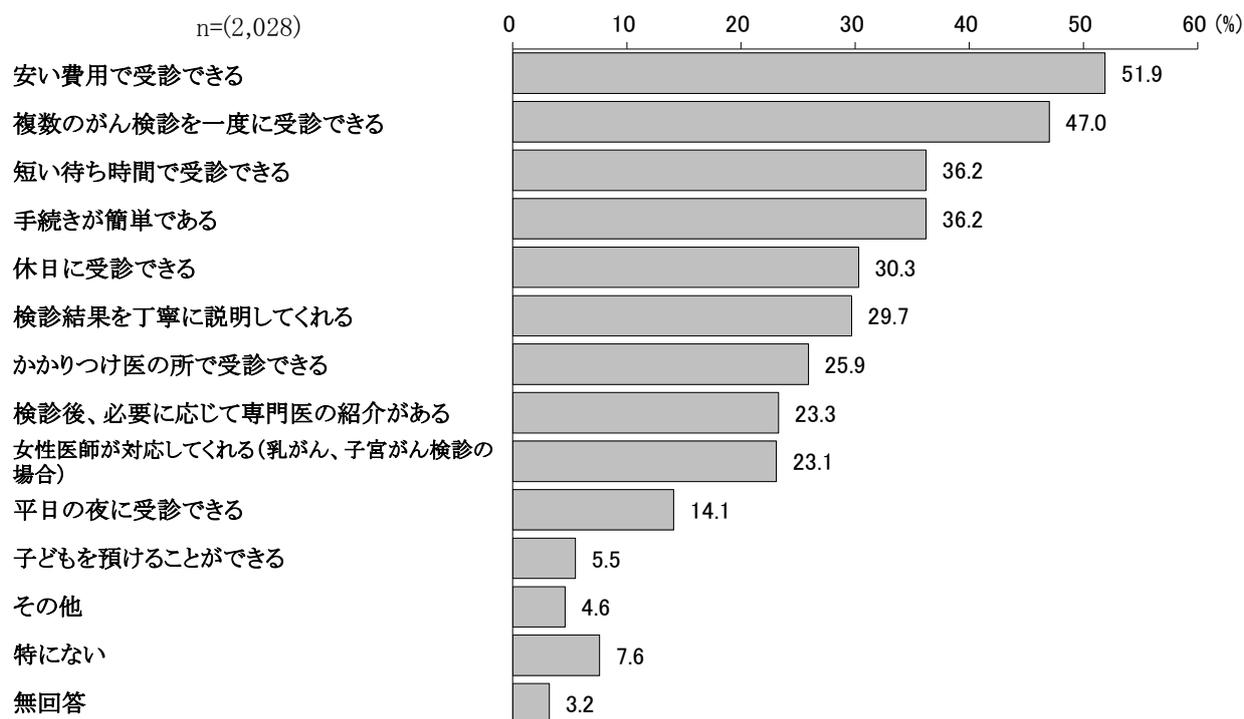


(2) がん検診を受けようと思う条件

◇「安い費用で受診できる」が51.9%で最も高く、次いで「複数のがん検診を一度に受診できる」が47.0%

問12 あなたは、今後、どのような条件を整えば、がん検診をより受けやすくなる（受けたい）と思いますか。（〇はいくつでも）

<図表4-5>がん検診を受けようと思う条件



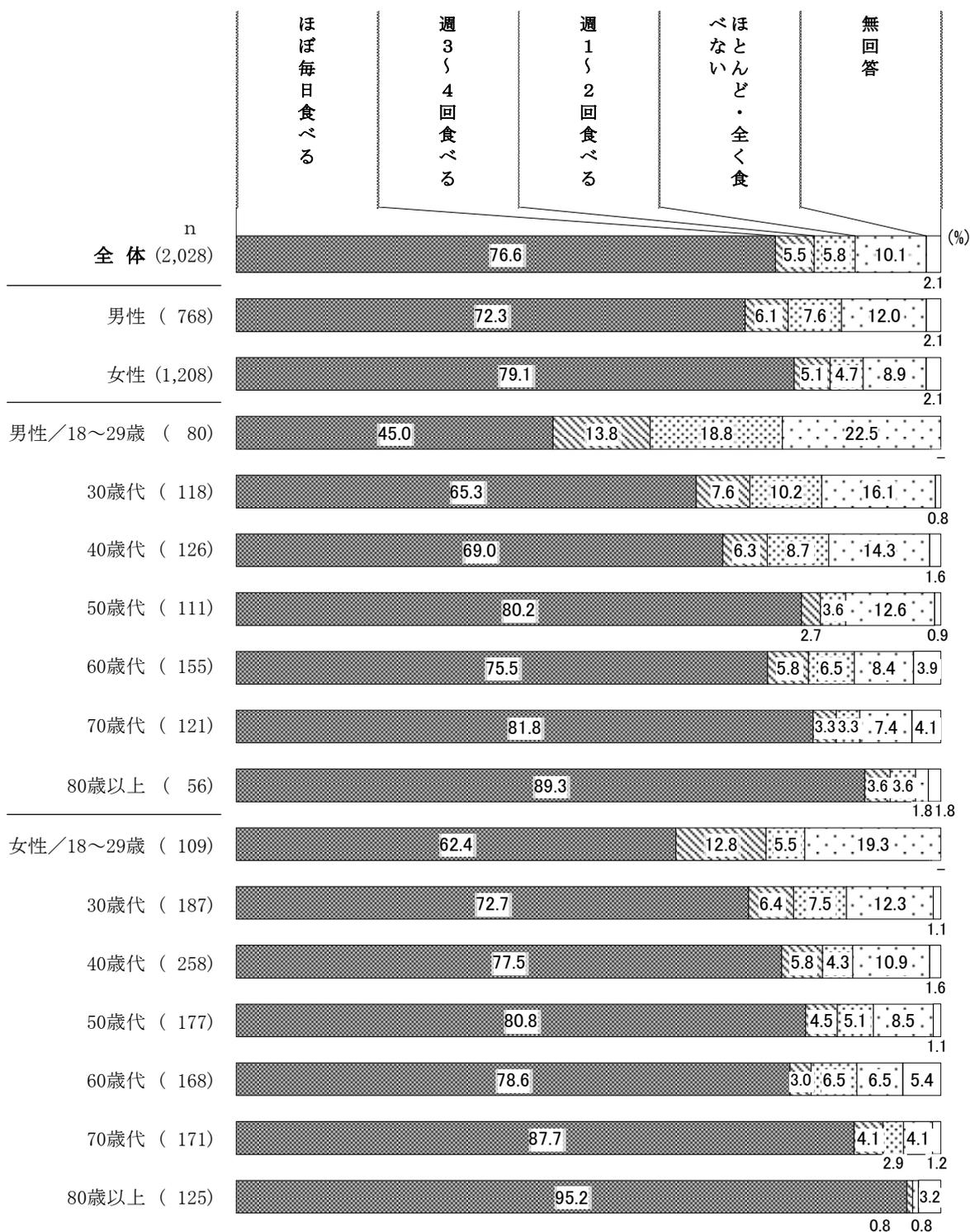
5 栄養・食育

(1) 朝食の摂取状況

◇「ほぼ毎日食べる」が76.6%。一方、「ほとんど・全く食べない」が10.1%

問13 あなたは、朝食を食べますか。(○は1つ)

<図表5-1>朝食の摂取状況〔全体、性別、性／年齢別〕



(2) 1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせて食べる頻度

◇「週に6～7日」が48.2%。一方、「ほとんどない」が9.3%

問14 あなたは、主食※1、主菜※2、副菜※3の3つを組み合わせて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日くらいですか。(〇は1つ)

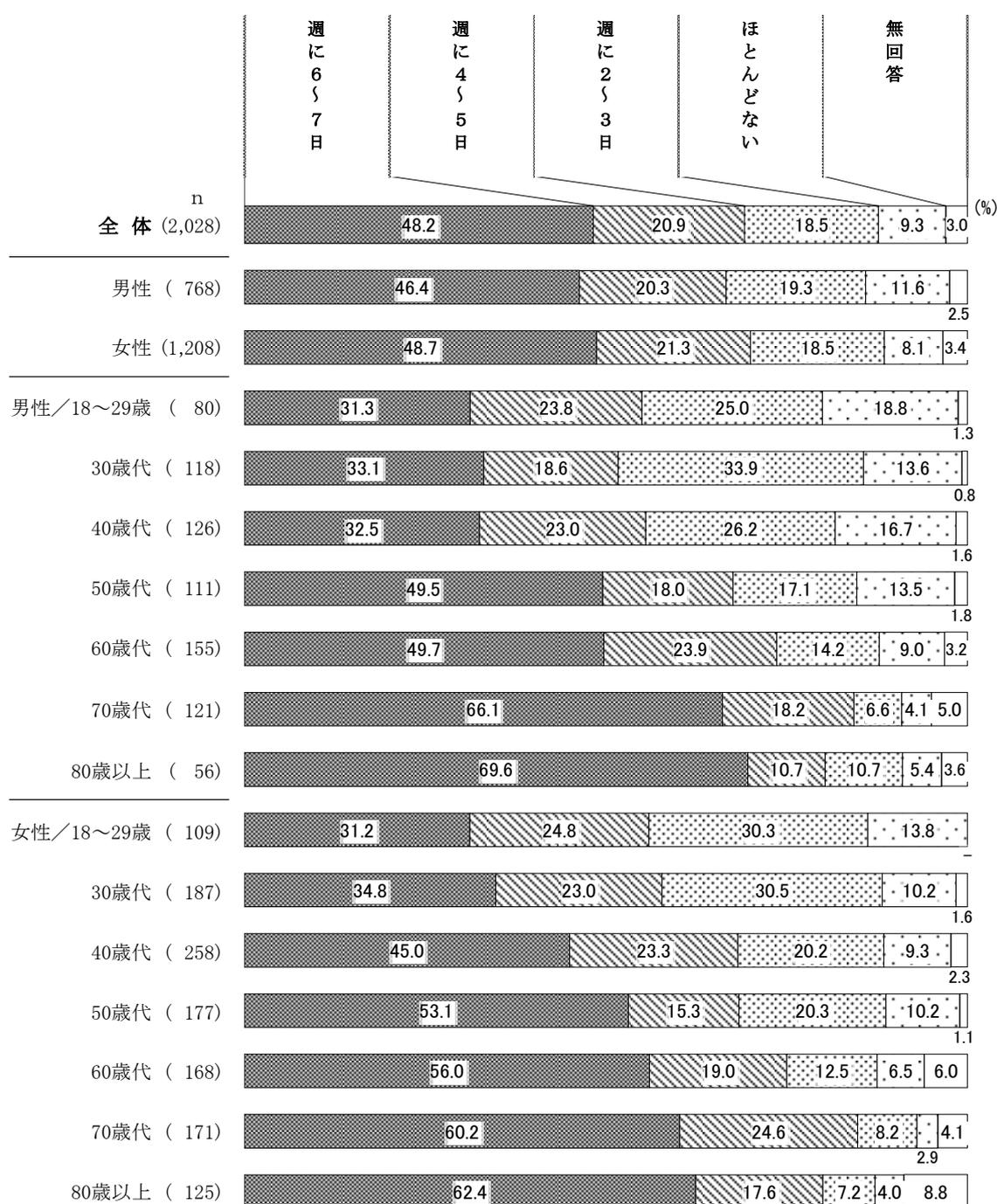
※1 ごはん、パン、麺類など

※2 魚、肉、卵、大豆・大豆製品などのおかず

※3 野菜、海藻、きのこなどのおかず

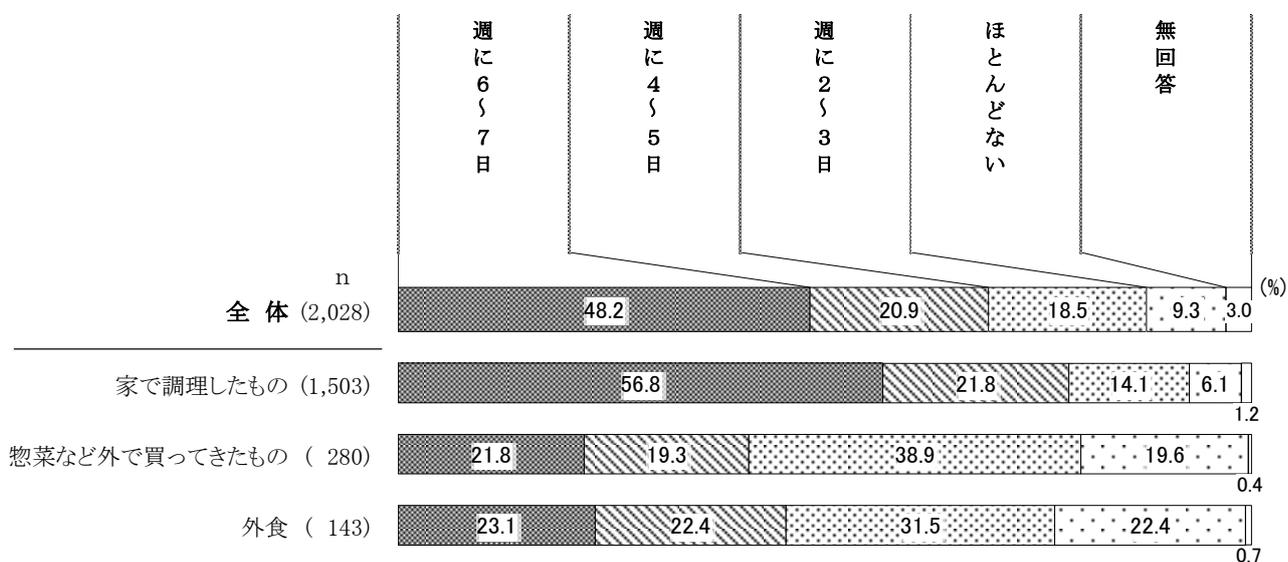
<図表5-2> 1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせて食べる頻度

[全体、性別、性/年齢別]



II 調査結果の内容

<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〕



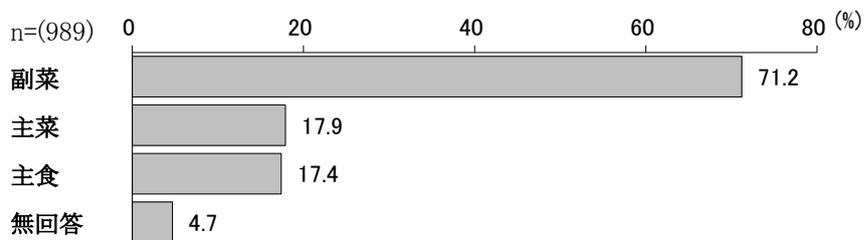
(2-1) 主食、主菜、副菜のうち、組み合わせる食べられないことが多いもの

◇「副菜」が71.2%で最も高い

(問14で「2」～「4」とお答えの方におたずねします。)

問14-1 主食、主菜、副菜のうち、組み合わせる食べられないことが多いのはどれですか。
(〇はいくつでも)

<図表5-4> 主食、主菜、副菜のうち、組み合わせる食べられないことが多いもの

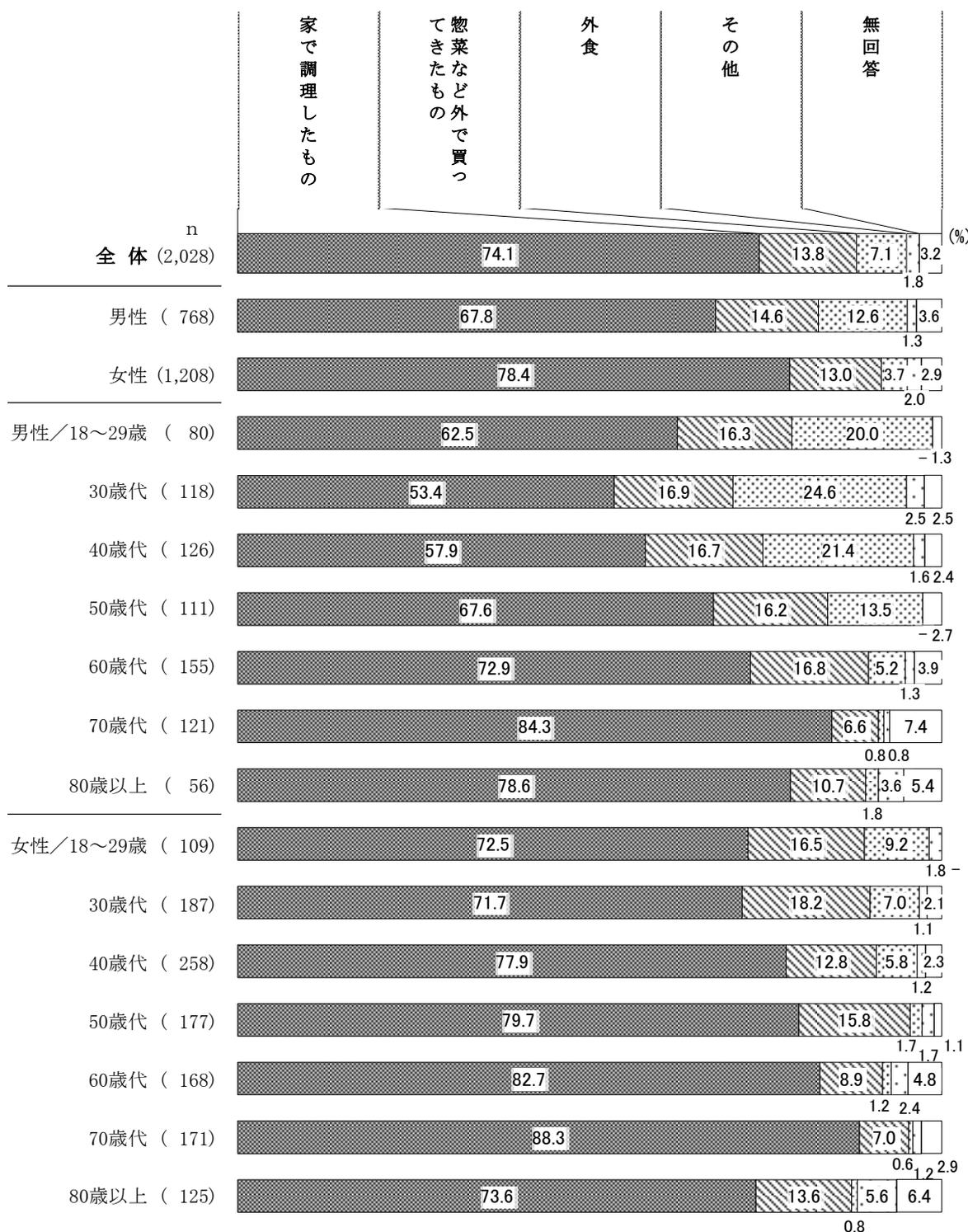


(3) 夕食で主に食べるもの

◇「家で調理したもの」が74.1%

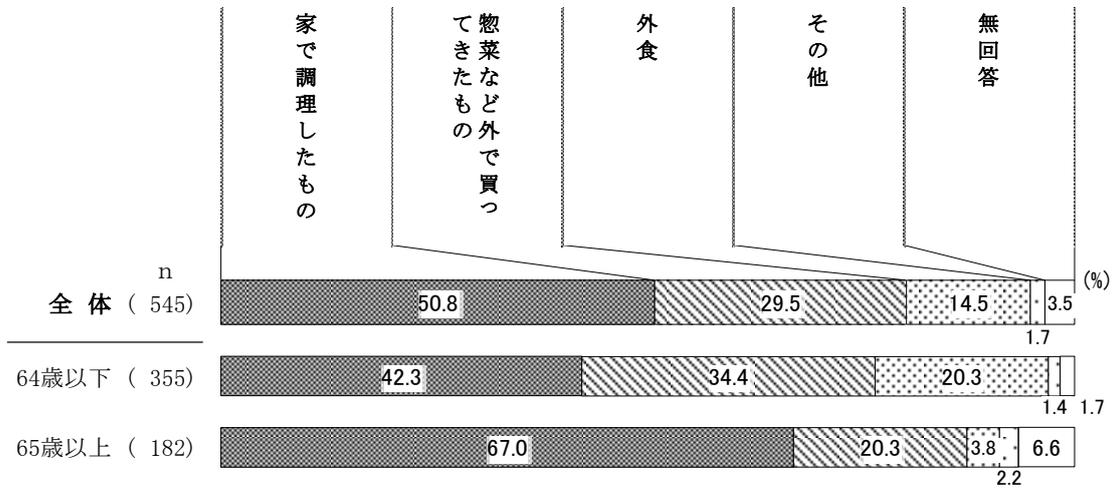
問15 あなたは、夕食には主にどのようなものを食べますか。(〇は1つ)

<図表5-5>夕食で主に食べるもの〔全体、性別、性/年齢別〕



II 調査結果の内容

<図表5-6>夕食で主に食べるもの〔ひとり暮らしの年齢別（2区分）〕

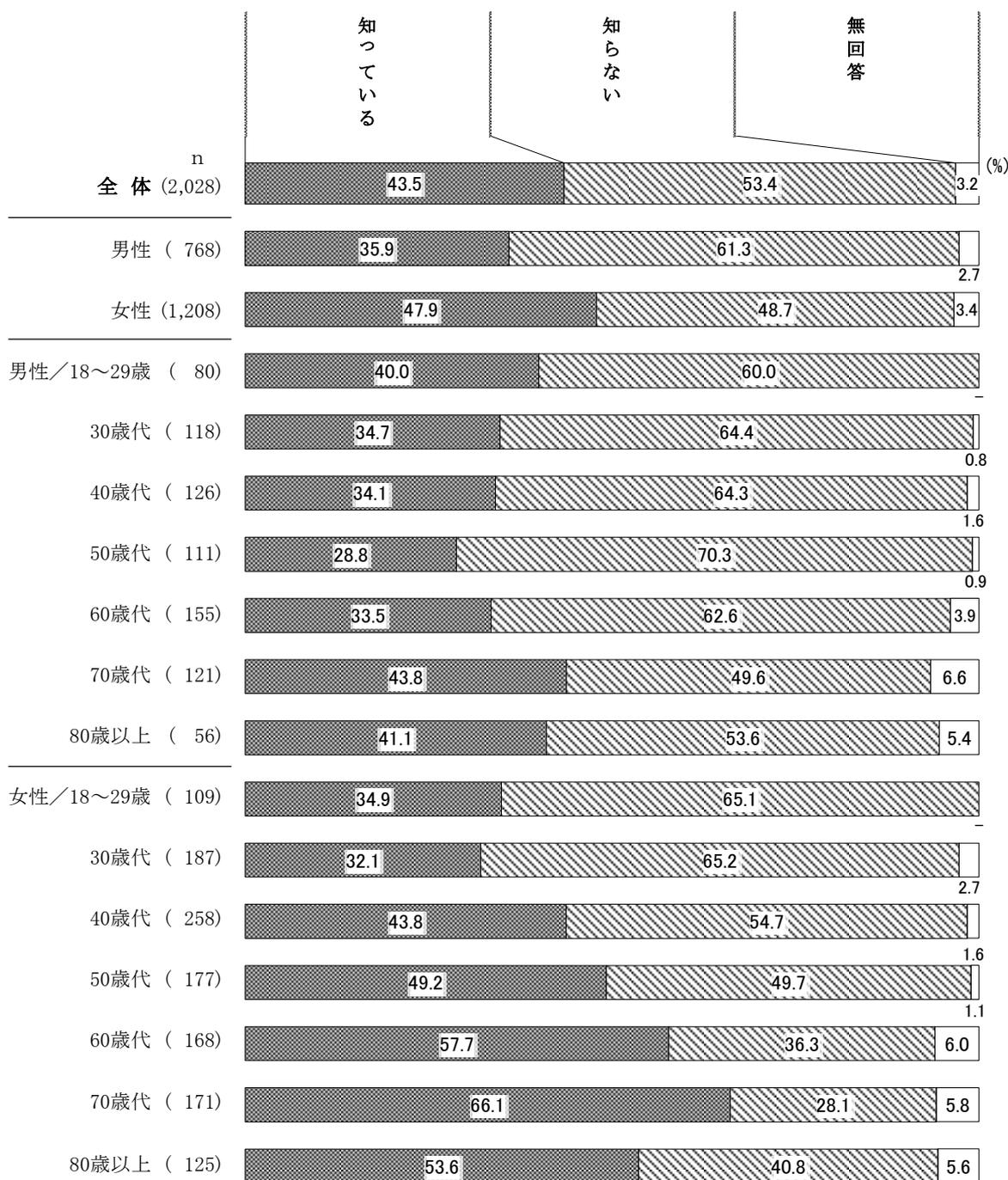


(4) 1日に必要な野菜の摂取量の認識

◇「知っている」が43.5%、「知らない」が53.4%

問16 あなたは1日に必要な野菜の摂取量(350g)を知っていますか。(○は1つ)

<図表5-7> 1日に必要な野菜の摂取量の認識〔全体、性別、性/年齢別〕



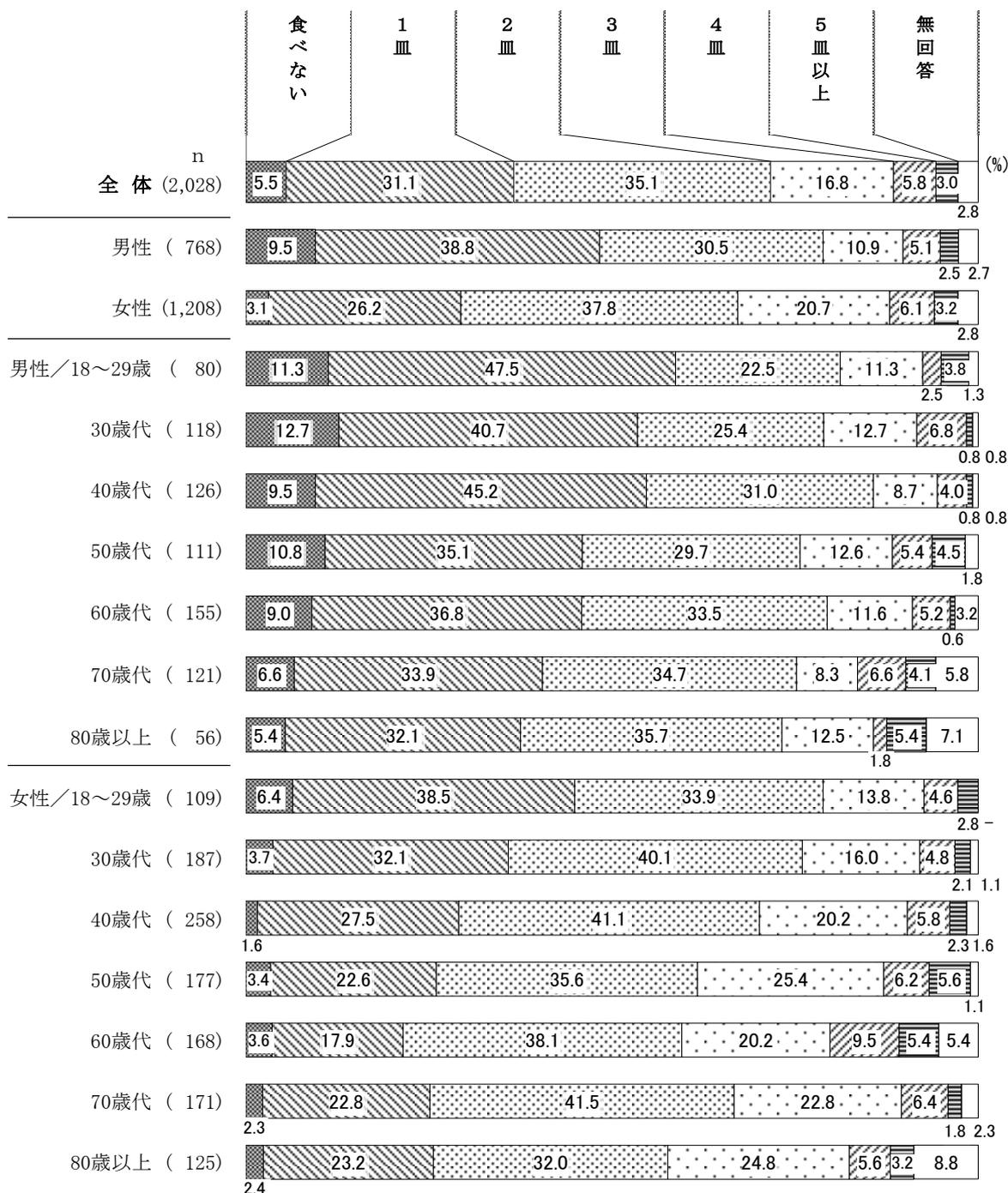
II 調査結果の内容

(5) 1日に食べる野菜料理の摂取量

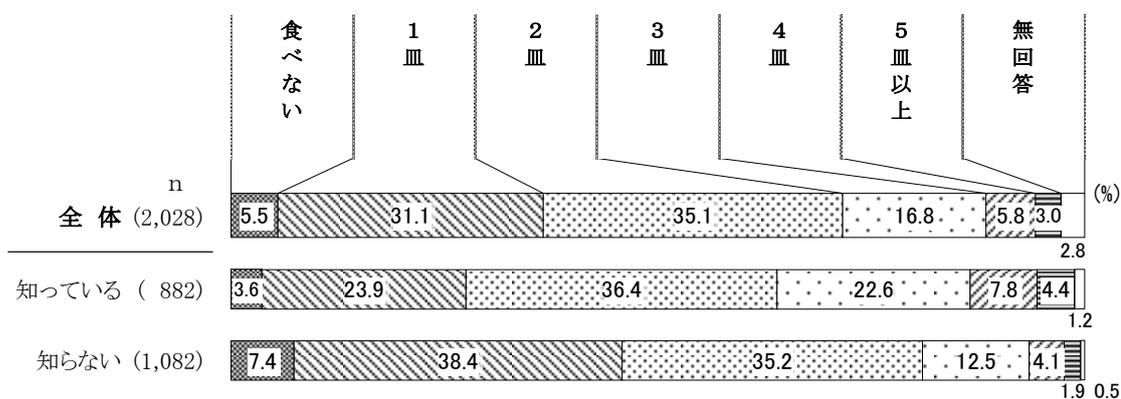
◇「5皿以上」が3.0%にとどまる

問17 あなたは、野菜料理を平均で1日何皿くらい食べていますか。(1皿の量は、70g。直径10cmの小皿(小鉢)にきれいに入る程度です。)(〇は1つ)

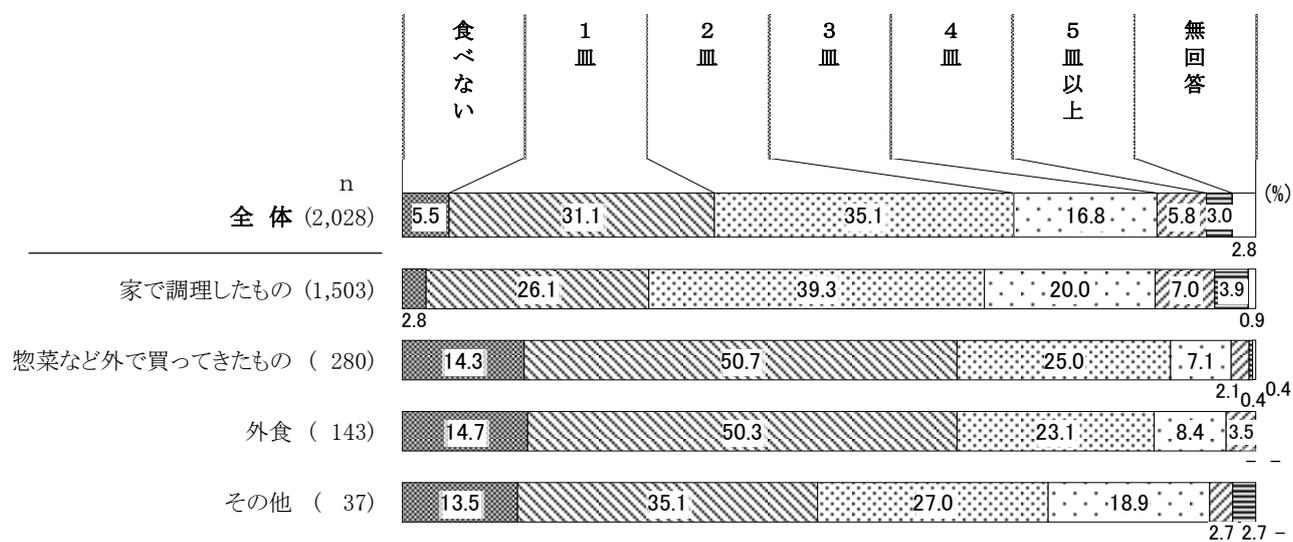
<図表5-8> 1日に食べる野菜料理の摂取量〔全体、性別、性/年齢別〕



<図表5-9> 1日に食べる野菜料理の摂取量〔1日に必要な野菜の摂取量の認識別〕



<図表5-10> 1日に食べる野菜料理の摂取量〔夕食で主に食べるもの別〕



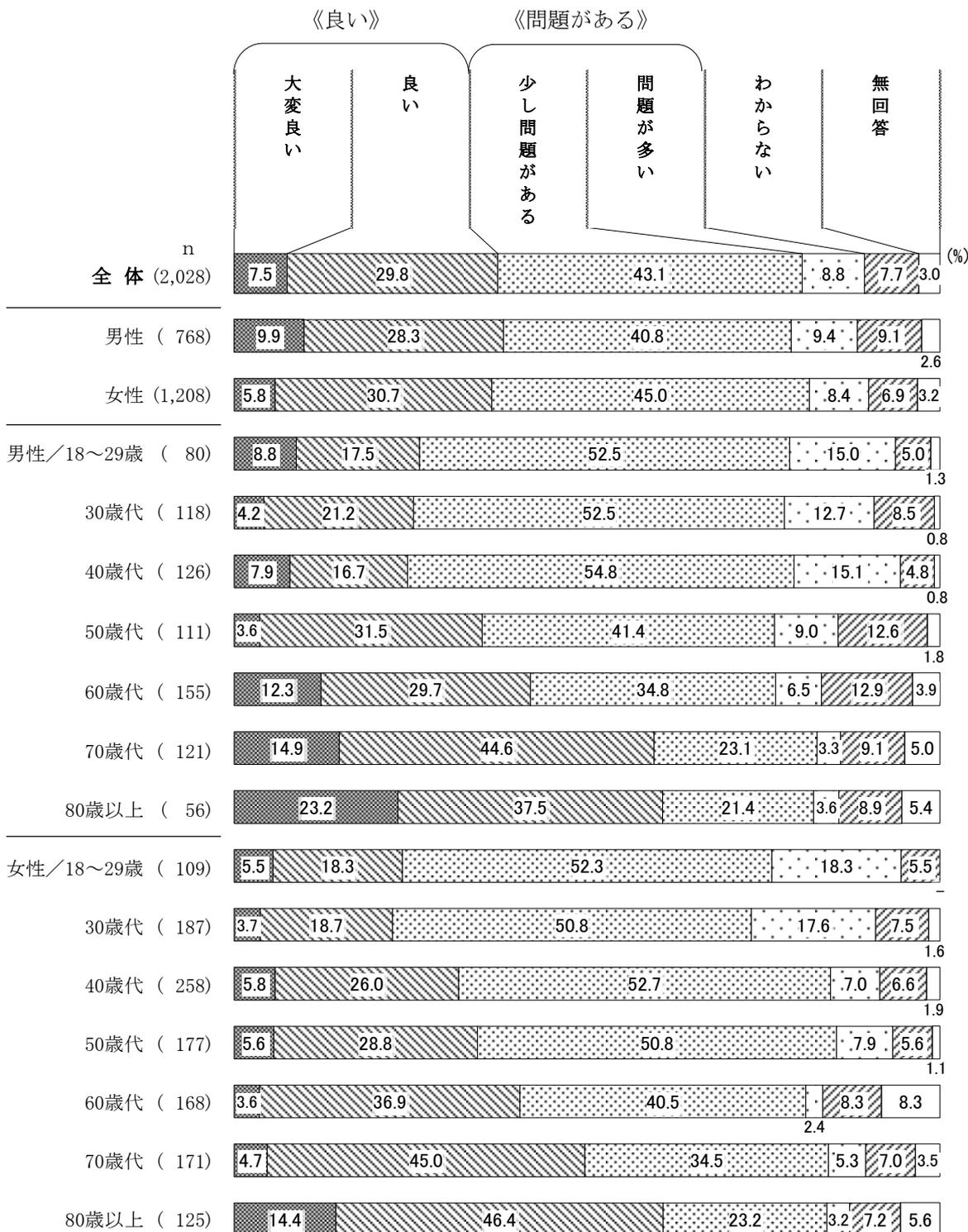
II 調査結果の内容

(6) 自分の現在の食生活に対する考え

◇ 《良い》が37.3%、《問題がある》が51.9%

問18 あなたは、ご自身の現在の食生活をどのように思われていますか。(〇は1つ)

<図表5-11>自分の現在の食生活に対する考え〔全体、性別、性/年齢別〕

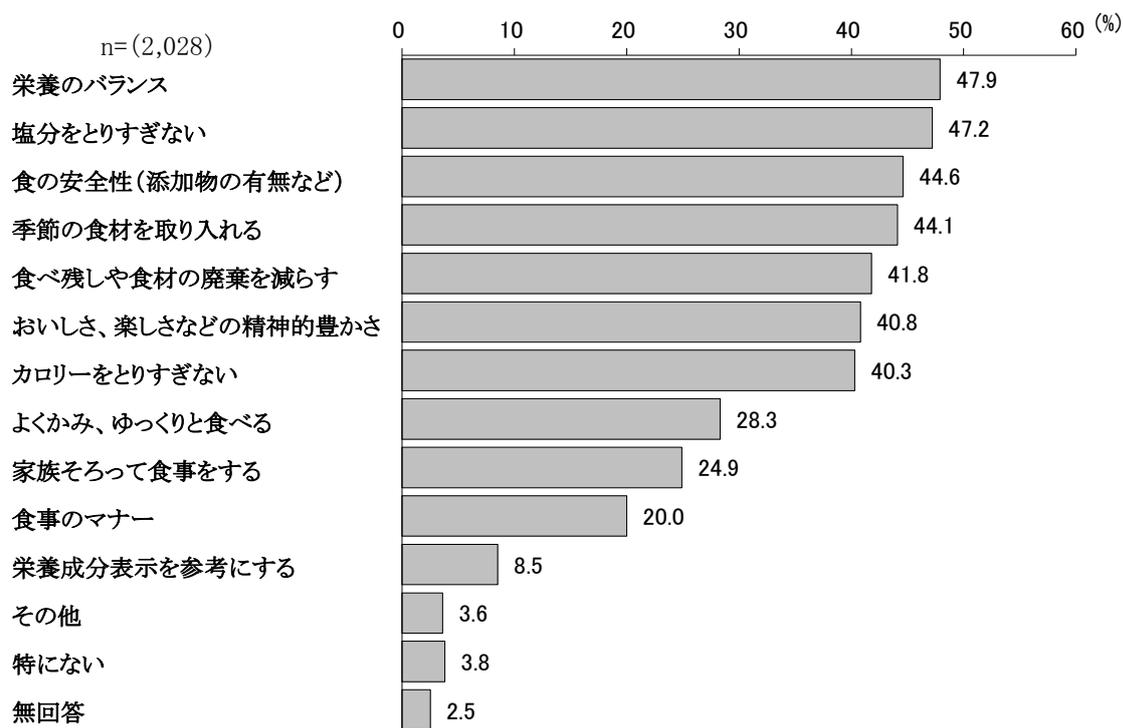


(7) 食べ物や食生活に関して心がけていることや関心があること

◇「栄養のバランス」が47.9%、「塩分をとりすぎない」が47.2%でおおむね並ぶ

問19 日頃、あなたが食べ物や食生活に関して心がけていることや関心があることは何ですか。
(〇はいくつでも)

<図表5-12> 食べ物や食生活に関して心がけていることや関心があること



II 調査結果の内容

(8) 友人、知人などと一緒に食事をする頻度

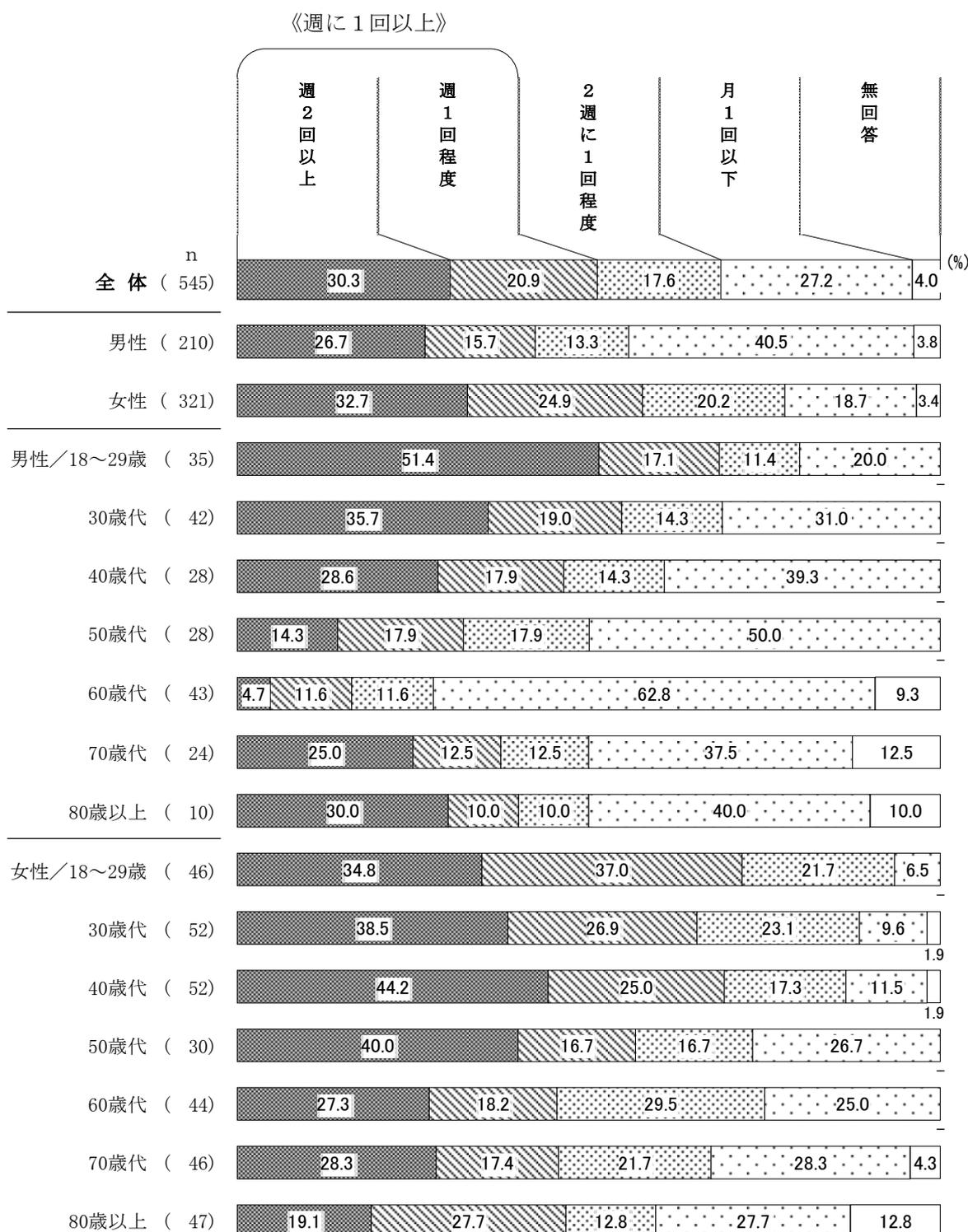
◇ 《週に1回以上》が51.2%

(ひとり暮らしの方におたずねします。)

問20 あなたは、友人、知人など、誰かと一緒に食事をするのがどれぐらいありますか。

(○は1つ)

<図表5-13>友人、知人などと一緒に食事をする頻度〔全体、性別、性/年齢別〕



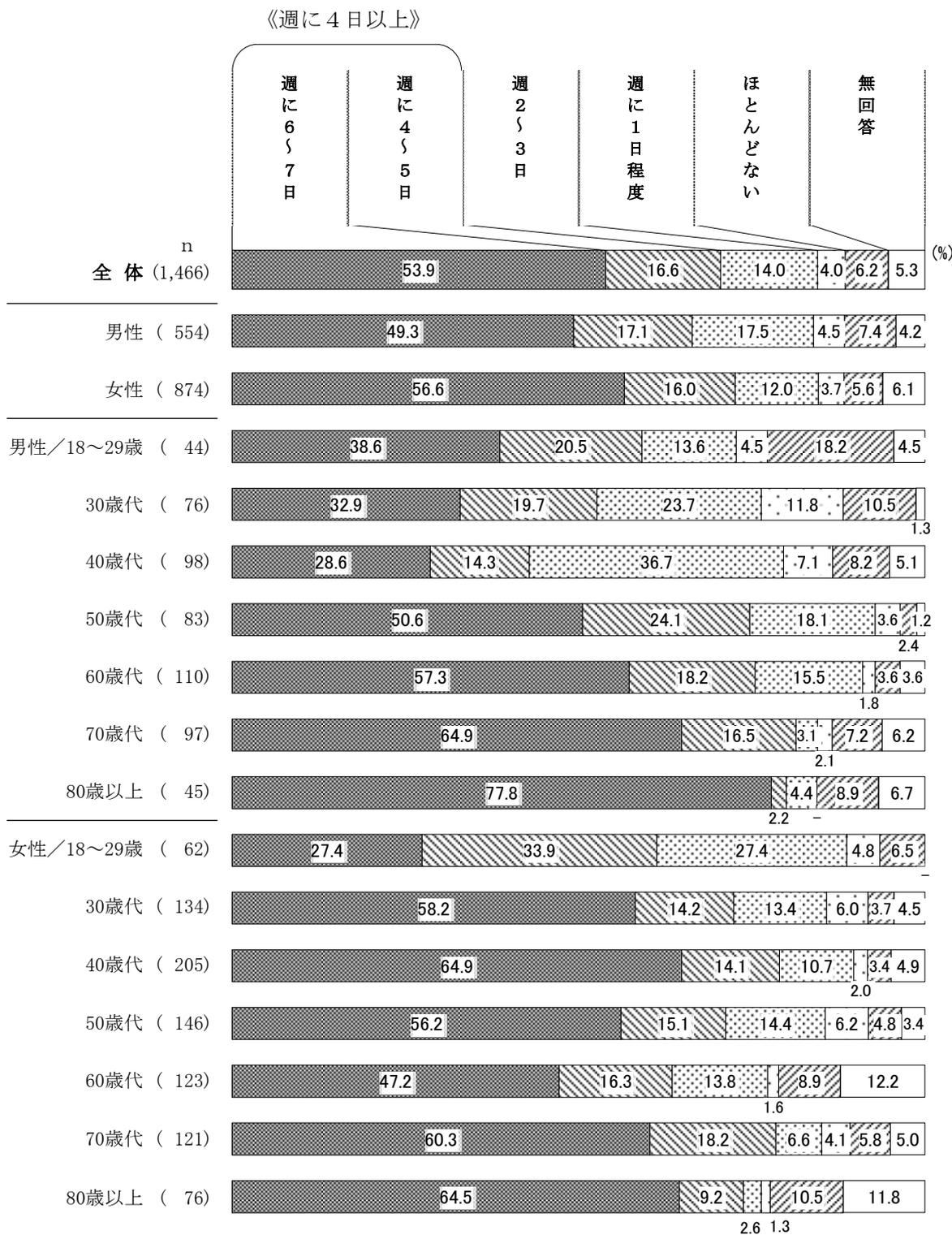
(9) 同居の人と夕食を一緒に食べる頻度

◇ 《週に4日以上》が70.5%

(二人以上でお住まいの方におたずねします。)

問21 あなたが夕食を同居している人と一緒に食べるのは、週に何日ですか。(〇は1つ)

<図表5-14>同居の人と夕食を一緒に食べる頻度〔全体、性別、性/年齢別〕



Ⅱ 調査結果の内容

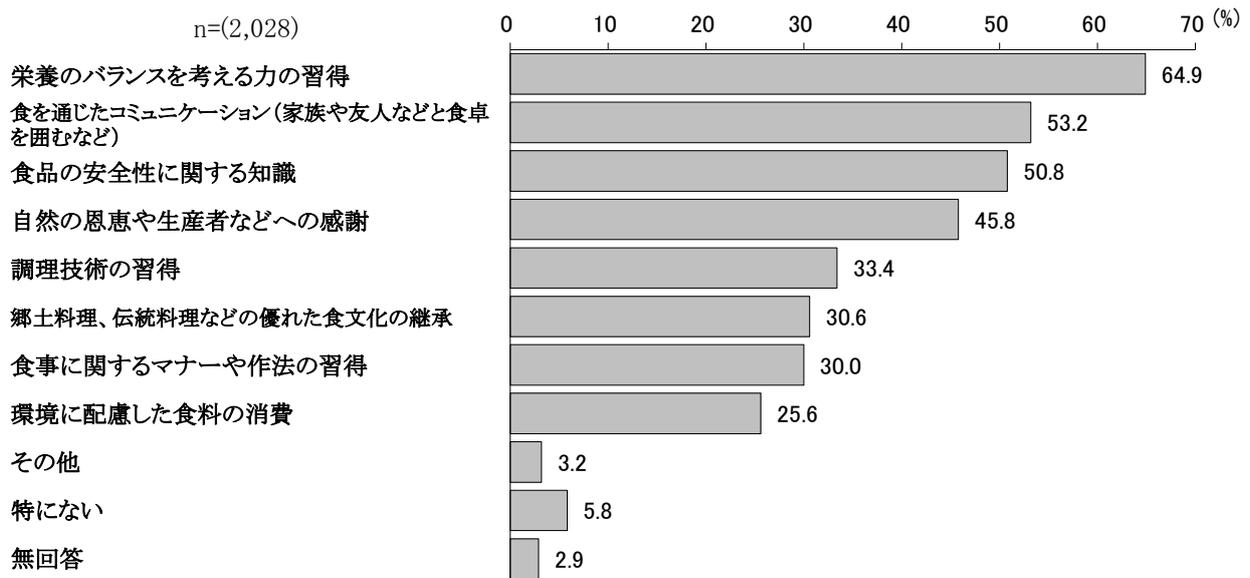
(10) 食育を推進するために必要だと思う取組み

◇「栄養のバランスを考える力の習得」が64.9%で最も高い

問22 あなたは、食育を推進するためにどのような取組みが必要だと思いますか。

(○はいくつでも)

<図表5-15> 食育を推進するために必要だと思う取組み



6 身体活動・運動

(1) 運動習慣

◇「運動習慣がある」(1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している)は25.4%

問23 運動の習慣はありますか。(○は1つ)

(問23で「1 ある」とお答えの方におたずねします。)

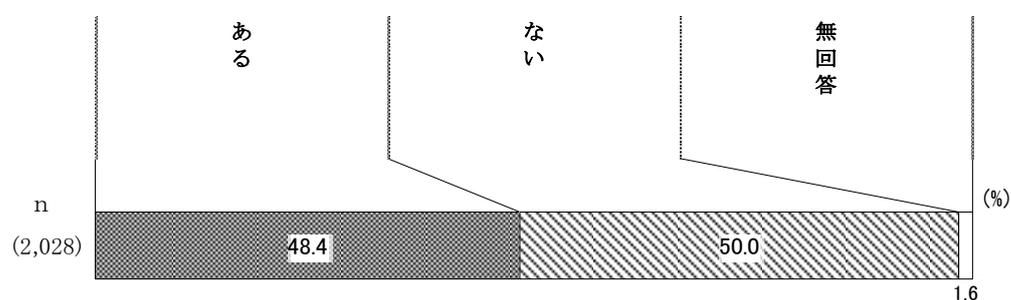
問23-1 1日合計30分以上の運動(軽く汗をかく程度以上の運動)を1週間でどれくらいしていますか。(○は1つ)

(問23で「1 ある」とお答えの方におたずねします。)

問23-2 その運動をどれくらいの期間継続していますか。(○は1つ)

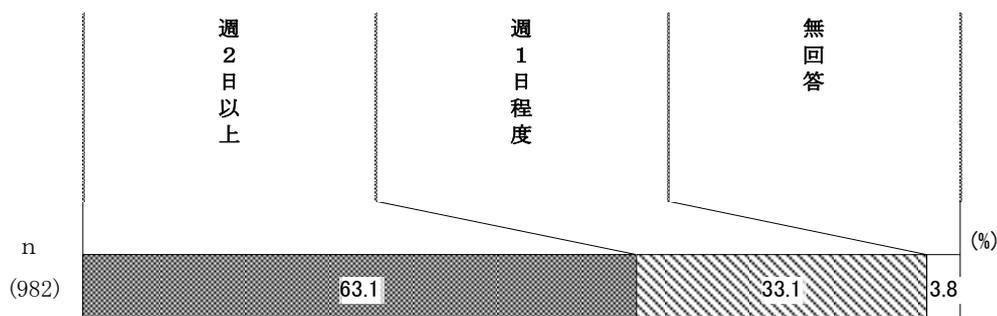
■運動習慣の有無

<図表6-1>運動習慣の有無



■1日合計30分以上の運動をする頻度

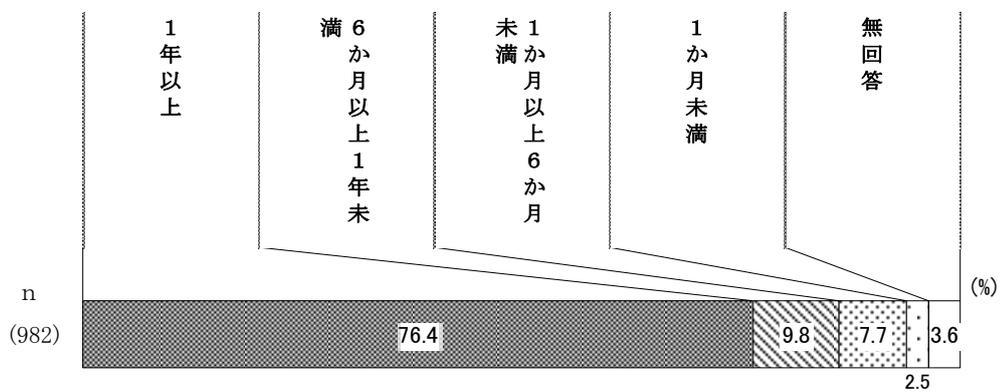
<図表6-2>1日合計30分以上の運動をする頻度



II 調査結果の内容

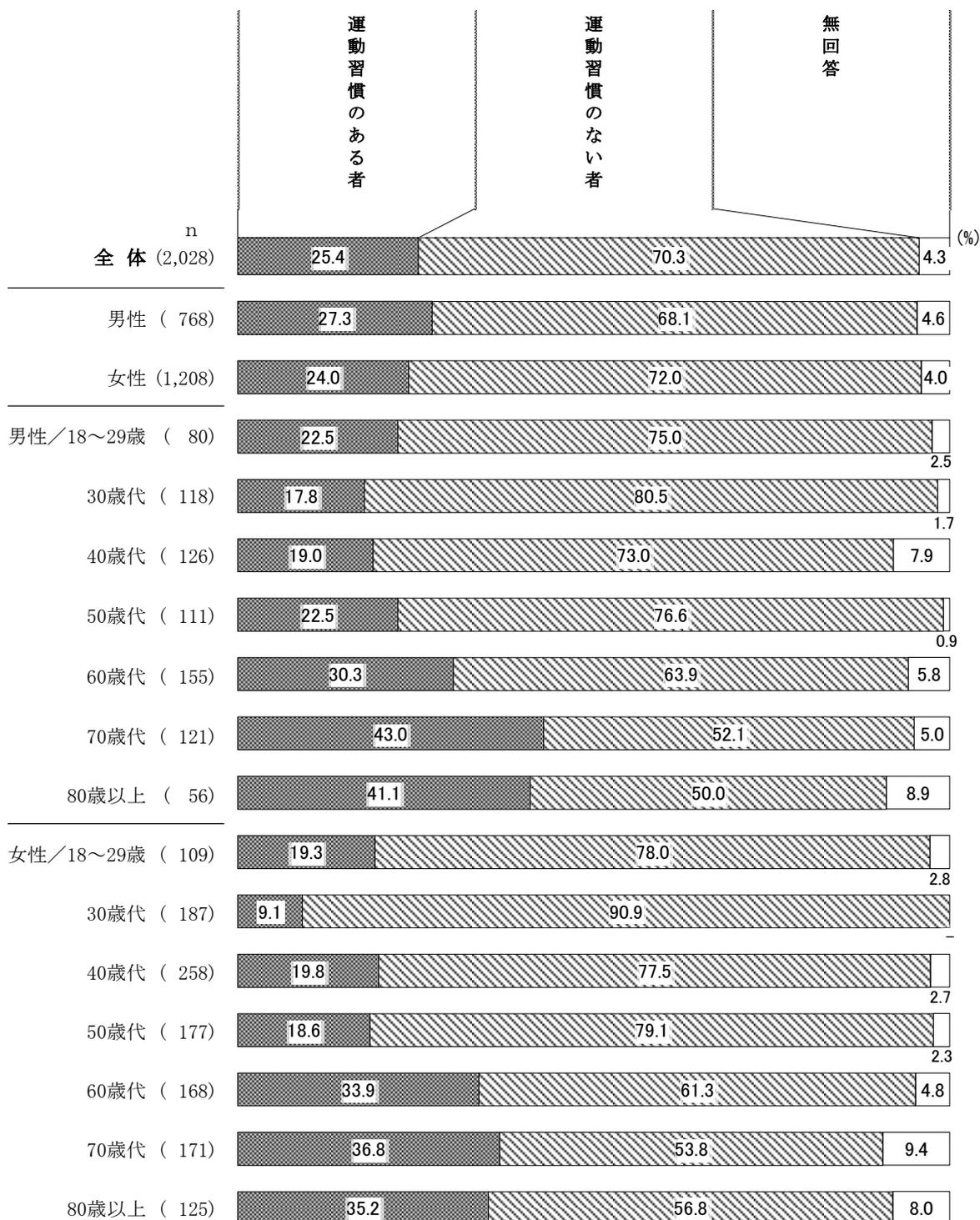
■運動をしている継続期間

<図表6-3>運動をしている継続期間



■運動習慣（1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している）の有無

<図表6-4>運動習慣（1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している）の有無



II 調査結果の内容

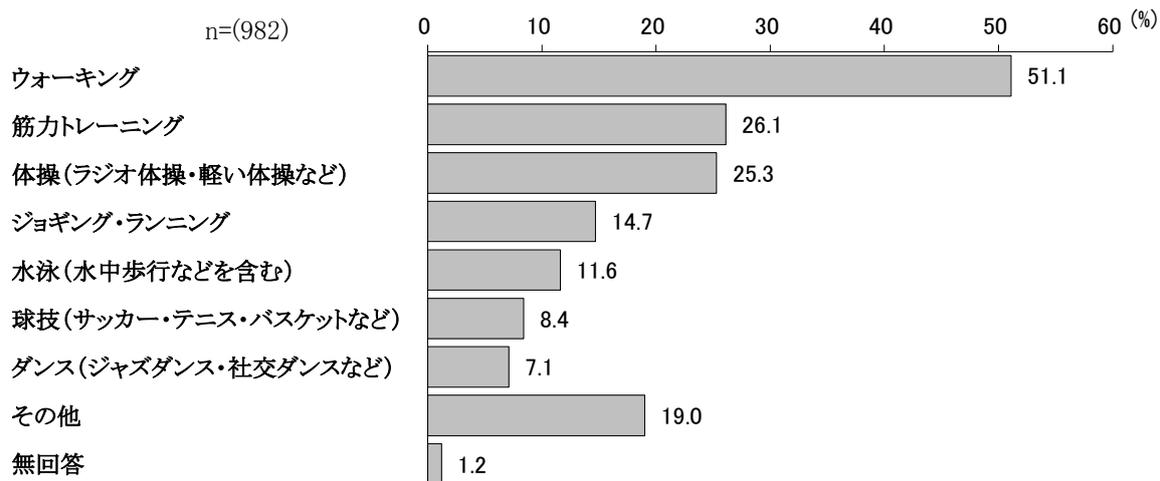
(1-1) 運動の内容

◇「ウォーキング」が51.1%で最も高い

(問23で「1 ある」とお答えの方におたずねします。)

問23-3 どのような運動を行っていますか。(〇はいくつでも)

<図表6-5> 運動の内容

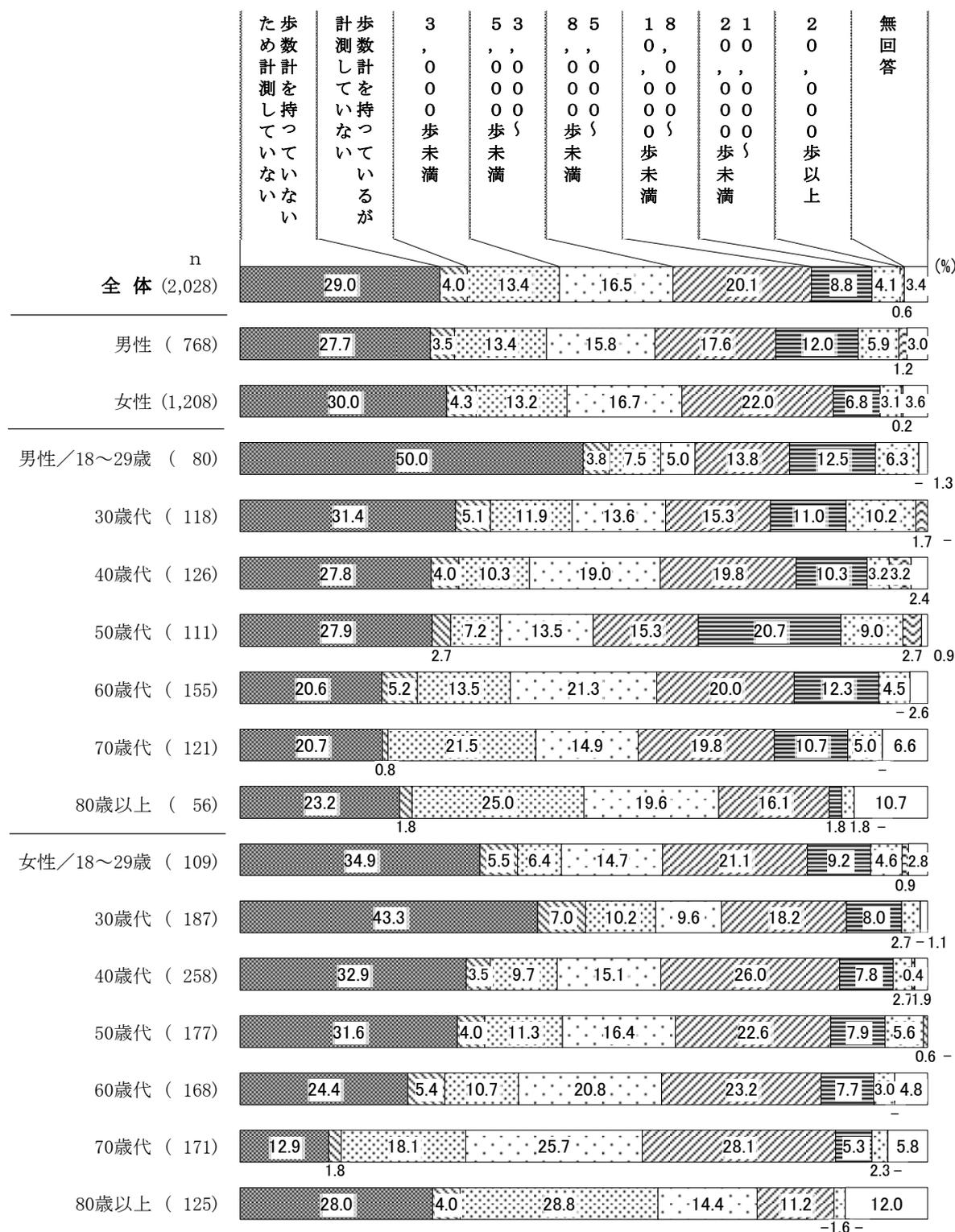


(2) 1日の平均歩数

◇測定している中では「5,000～8,000歩未満」が20.1%で最も高いものの、「歩数計を持っていないため計測していない」が29.0%

問24 あなたの1日の平均歩数はどれくらいですか。(○は1つ)

<図表6-6> 1日の平均歩数



II 調査結果の内容

(3) 日常生活で体を動かす1日あたりの時間

◇「60分以上」が38.2%

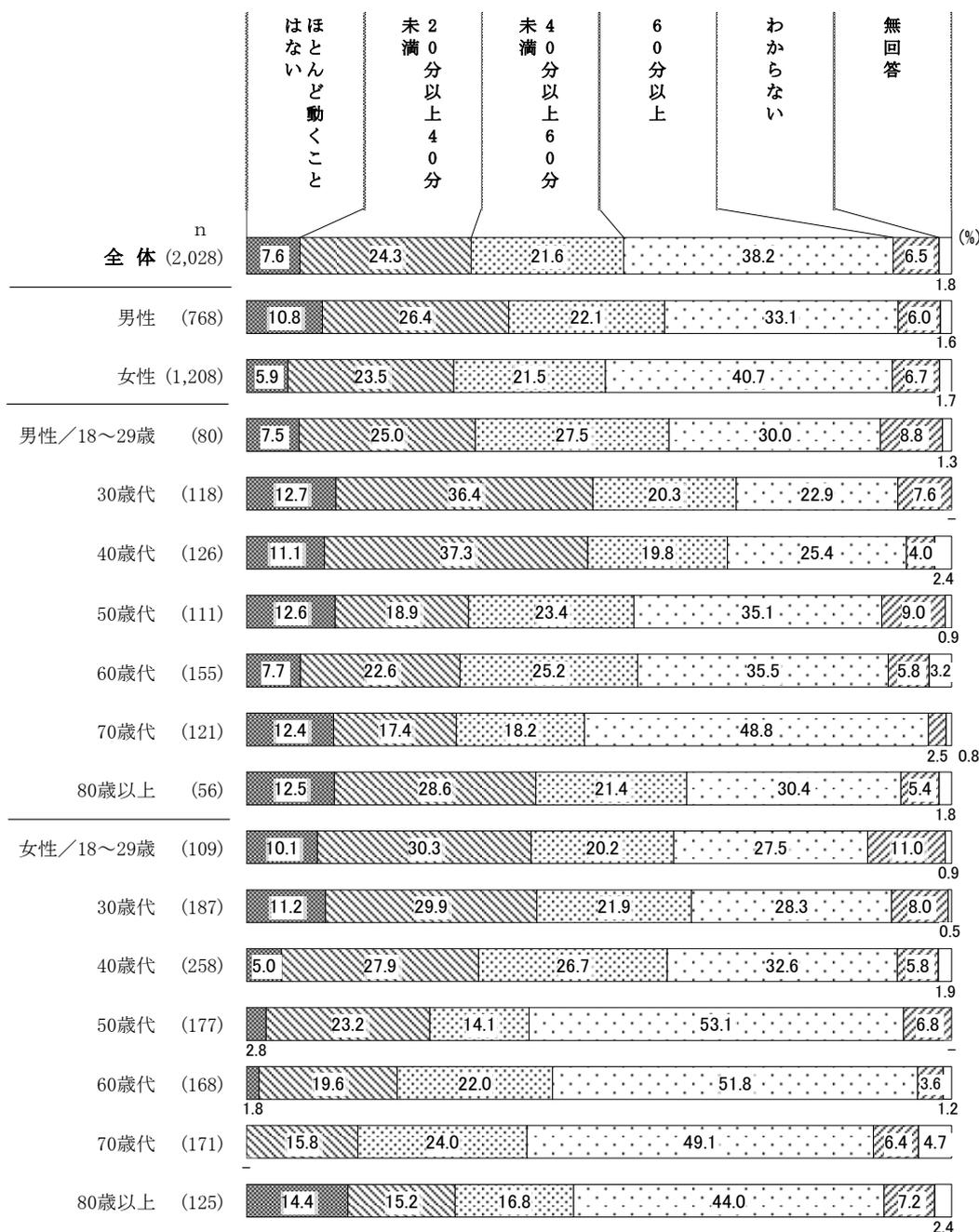
問25 日常生活で体を動かすことについておたずねします。あなたは毎日どれくらい体を動かしていますか。(○は1つ)

※ここでいう「体を動かす」とは、普通の歩行や犬の散歩、掃除、自転車に乗る、速歩などを言います。

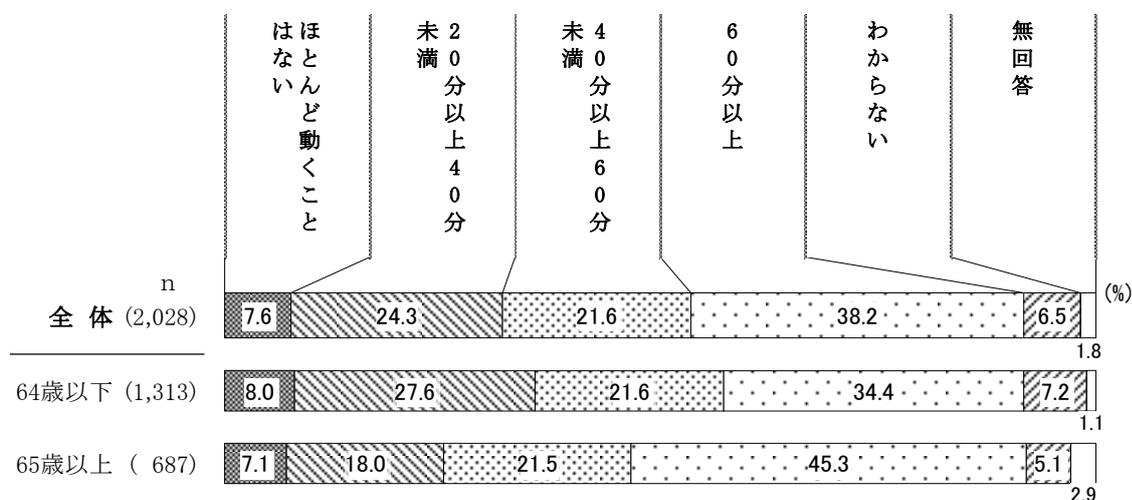
※「身体活動基準2013」(厚生労働省)では、健康維持・増進のためには、日常生活で毎日体を動かすような生活をするのが推奨されています。

18～64歳の方は毎日60分、65歳以上の方は毎日40分は体を動かすことが、生活習慣病予防や体力維持に効果があると言われています。

<図表6-7>日常生活で体を動かす1日あたりの時間〔全体、性別、性/年齢別〕



<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」（厚生労働省）で推奨されている身体活動をしている割合を抜き出すと、64歳以下は34.4%、65歳以上は66.8%となっている。

II 調査結果の内容

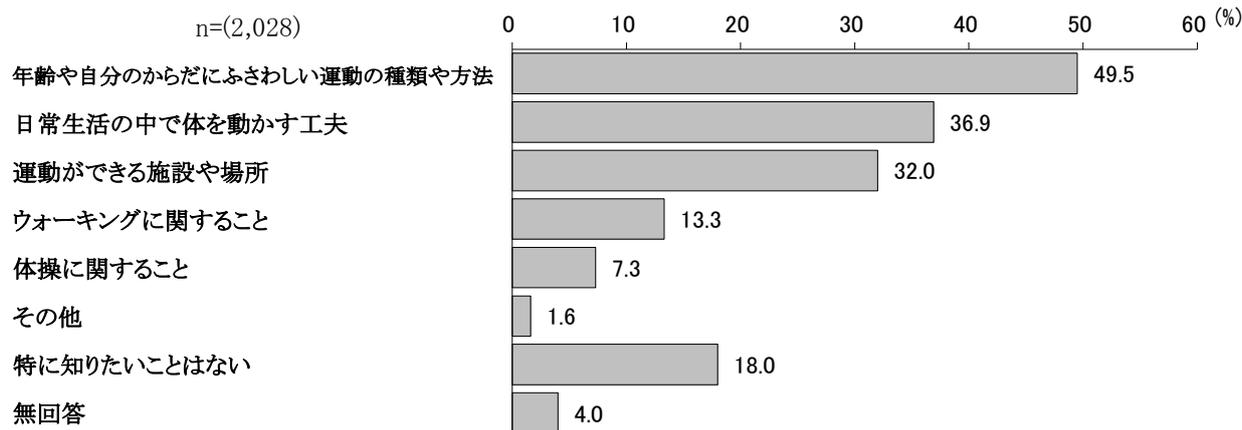
(4) 運動に関する情報で知りたいと思う内容

◇「年齢や自分のからだにふさわしい運動の種類や方法」が49.5%で最も高い

問26 運動に関する情報のうち、あなたが知りたいと思う内容は何か。

(○はいくつでも)

<図表6-9> 運動に関する情報で知りたいと思う内容

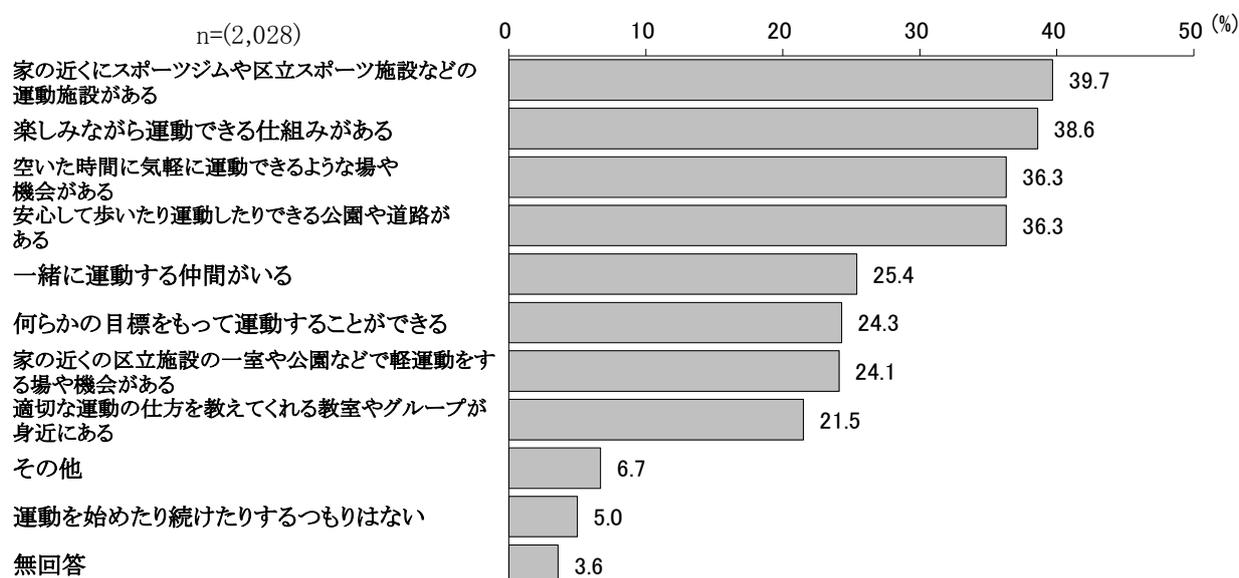


(5) 運動を始めたり続けたりするために必要だと思うこと

◇「家の近くに運動施設がある」、「楽しみながら運動できる仕組みがある」、「空いた時間に気軽に運動できるような場や機会がある」、「安心して歩いたり運動したりできる公園や道路がある」が30%台後半でおおむね並ぶ

問27 あなたが、運動を始めたり続けたりするためには、どのようなことが必要だと思いますか。(○はいくつでも)

<図表6-10> 運動を始めたり続けたりするために必要だと思うこと



7 アルコール

(1) 飲酒の頻度

◇「飲酒習慣のある」(週に3回以上飲酒し、飲酒日1日あたり1合以上を飲酒する)が24.7%

◇「生活習慣病リスクを高める量を飲酒している」(1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20g以上)が18.9%

問28 あなたは週に何日くらいお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。

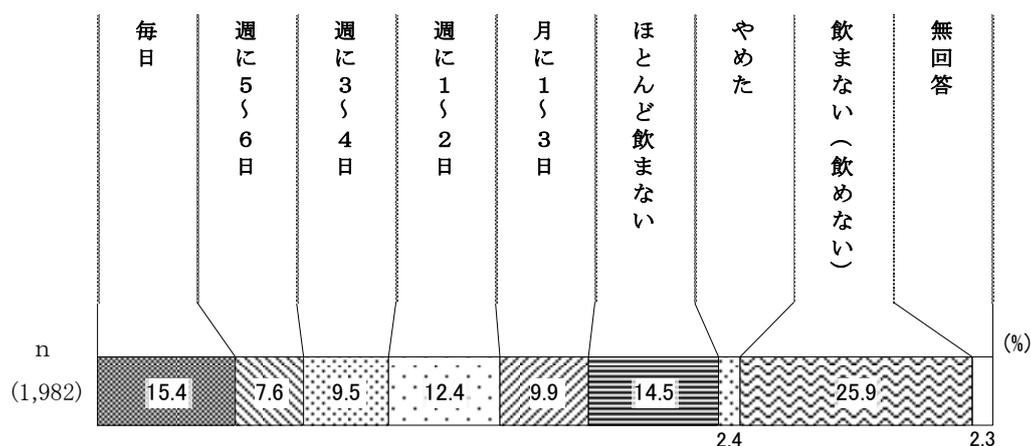
(○は1つ)

(問28で「1」～「6」とお答えの方におたずねします。)

問28-1 お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。(○は1つ)

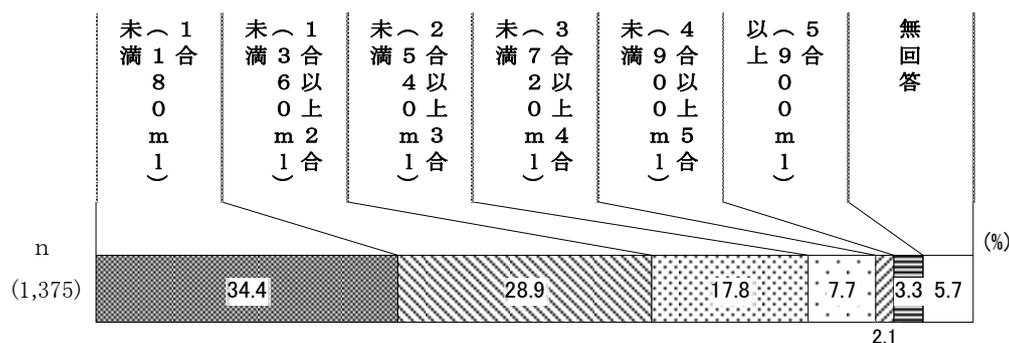
■ 飲酒の頻度

<図表7-1> 飲酒の頻度



■ 1日の平均的な飲酒量

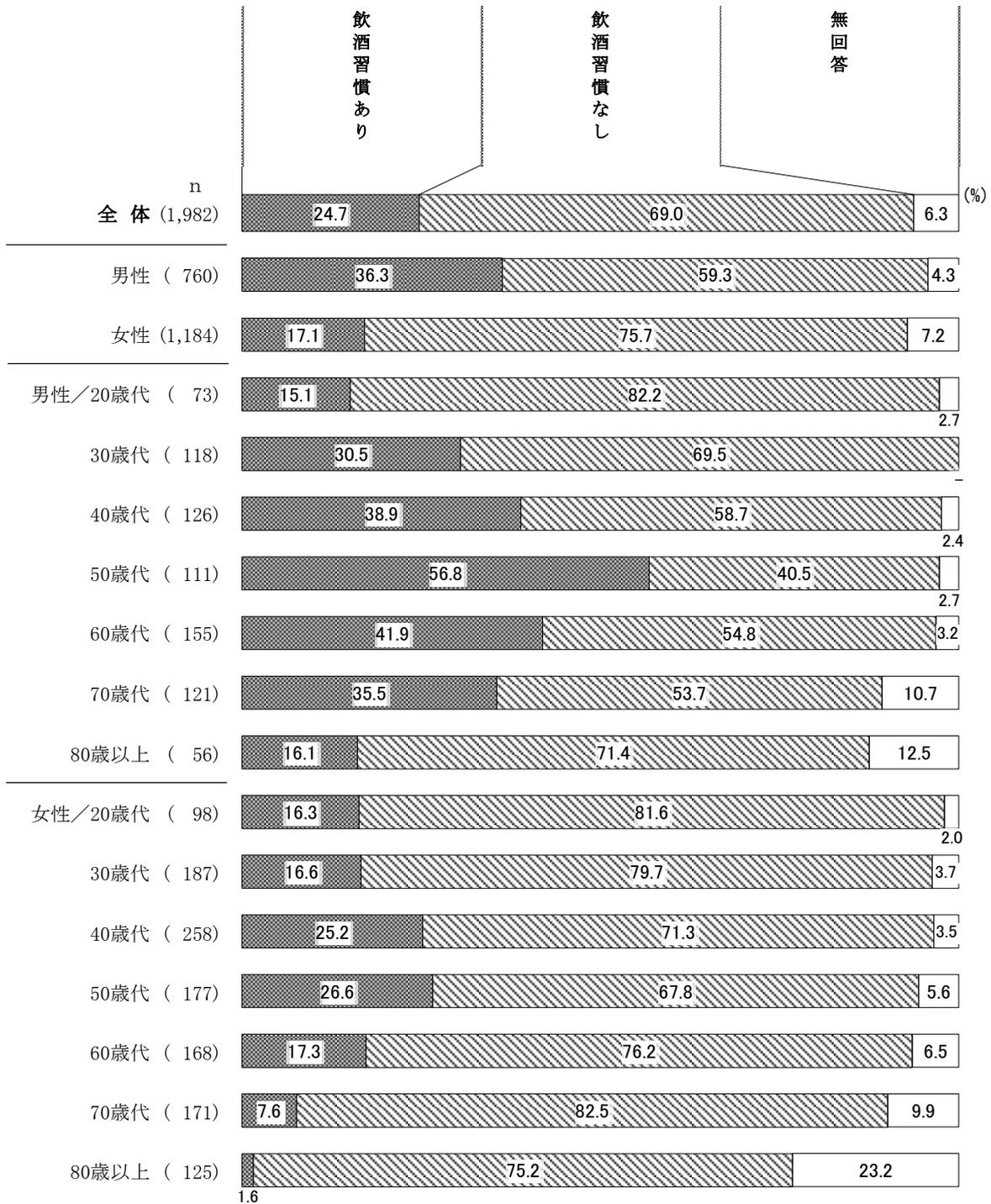
<図表7-2> 1日の平均的な飲酒量



II 調査結果の内容

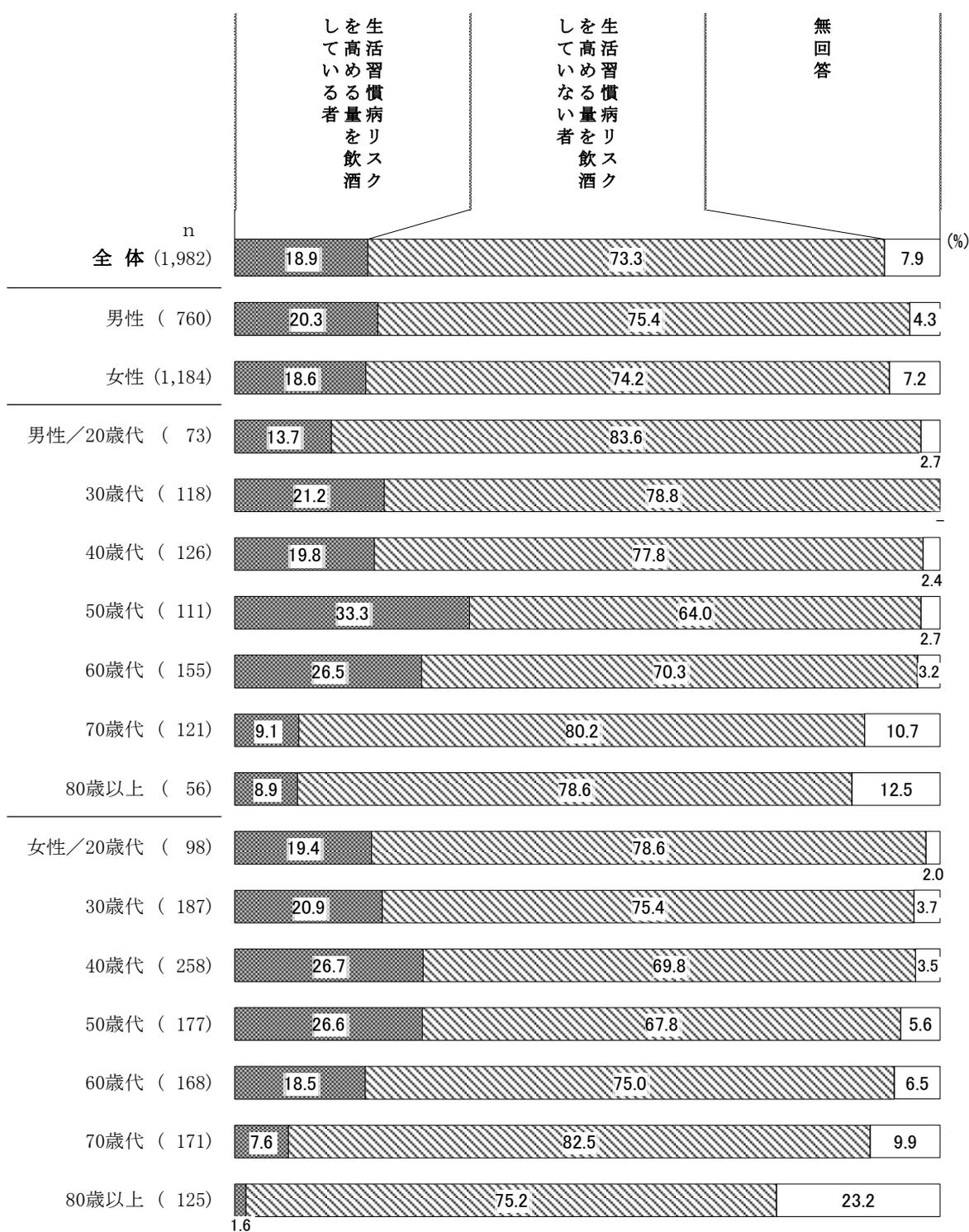
■ 飲酒習慣の有無（週に3回以上飲酒し、飲酒日1日あたり1合以上を飲酒する）

<図表7-3> 飲酒習慣の有無〔全体、性別、性/年齢別〕



■生活習慣病のリスクを高める飲酒（1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20g以上）

<図表7-4>生活習慣病のリスクを高める飲酒〔全体、性別、性/年齢別〕



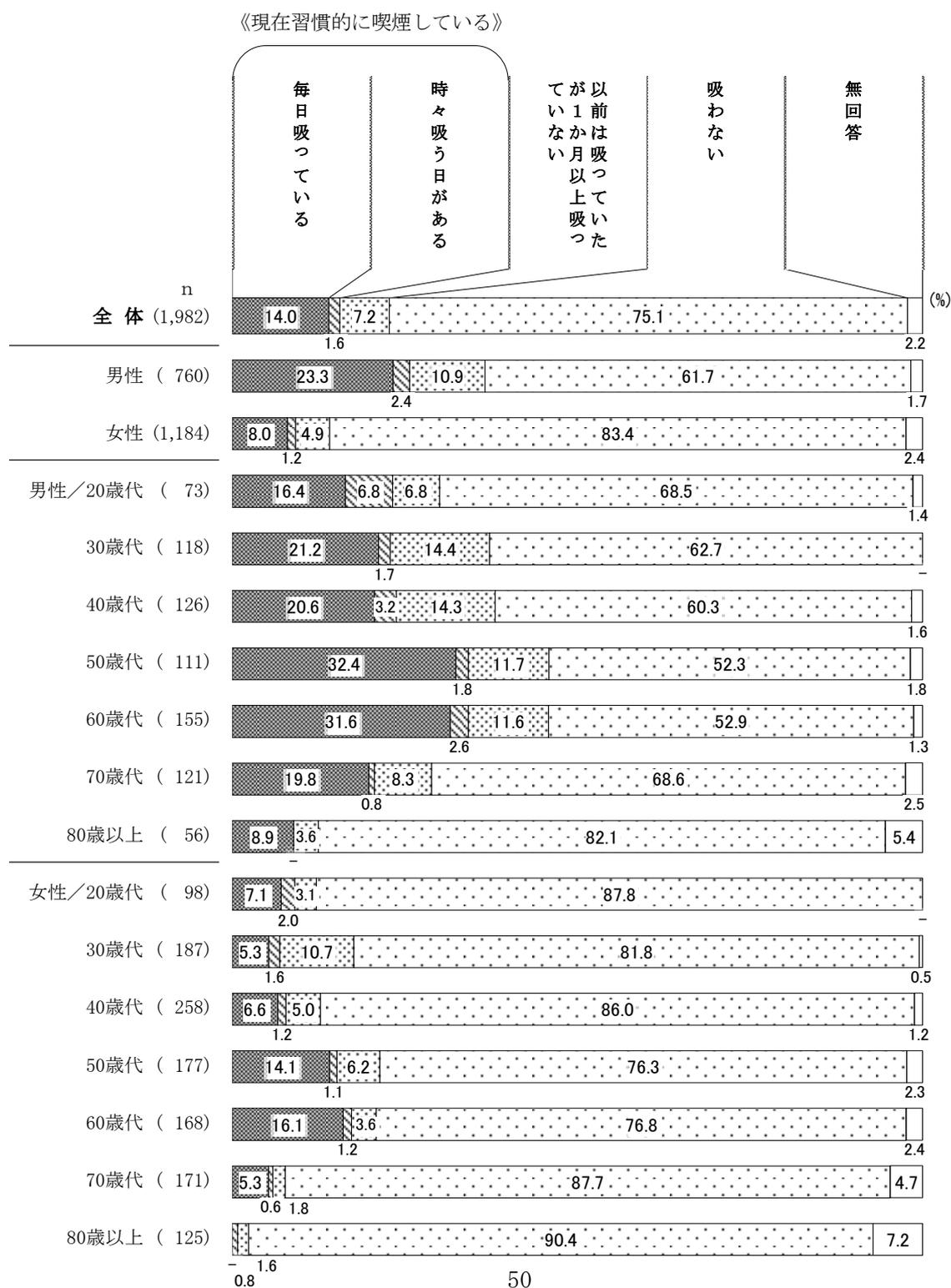
8 たばこ

(1) 喫煙の状況

◇ 《現在習慣的に喫煙している》が15.6%

問29 あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つ)

<図表8-1> 喫煙の状況〔全体、性別、性/年齢別〕



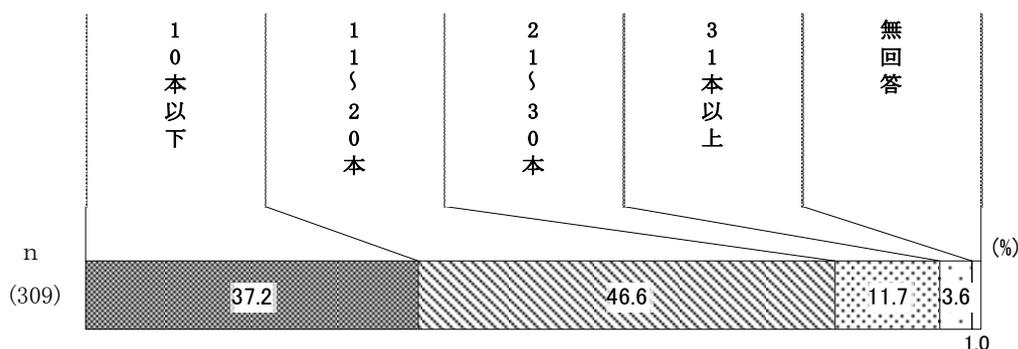
(1-1) 1日の平均本数

◇「11~20本」が46.6%

(問29で「1」、「2」とお答えの方におたずねします。)

問29-1 1日に平均して何本くらい吸いますか。(○は1つ)

<図表8-2> 1日の平均本数



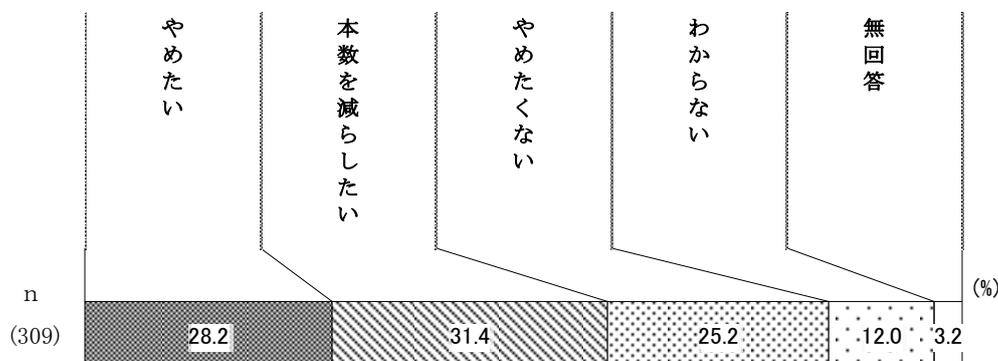
(1-2) 喫煙をやめる意思

◇「やめたい」が28.2%、「本数を減らしたい」が31.4%

(問29で「1」、「2」とお答えの方におたずねします。)

問29-2 たばこをやめたいと思いますか。(○は1つ)

<図表8-3> 喫煙をやめる意思



II 調査結果の内容

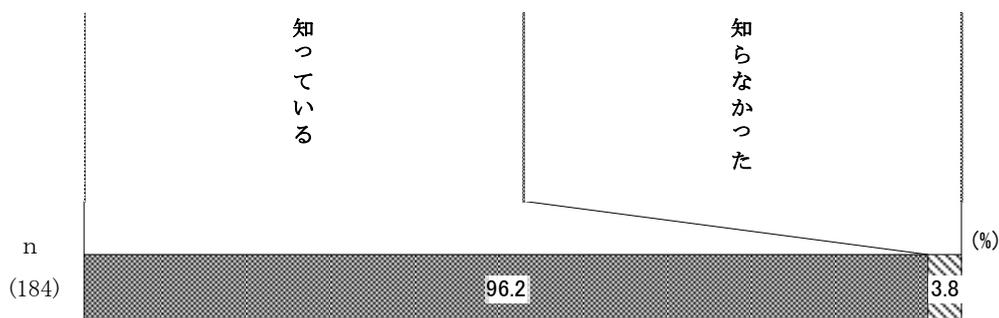
(1-3) 医療機関において、禁煙治療ができることの認識

◇「知っている」が96.2%

(問29-2で「1」、「2」とお答えの方におたずねします。)

問29-3 たばこをやめるために、医療機関において、禁煙治療ができることを知っていますか。(〇は1つ)

<図表8-4> 医療機関において、禁煙治療ができることの認識



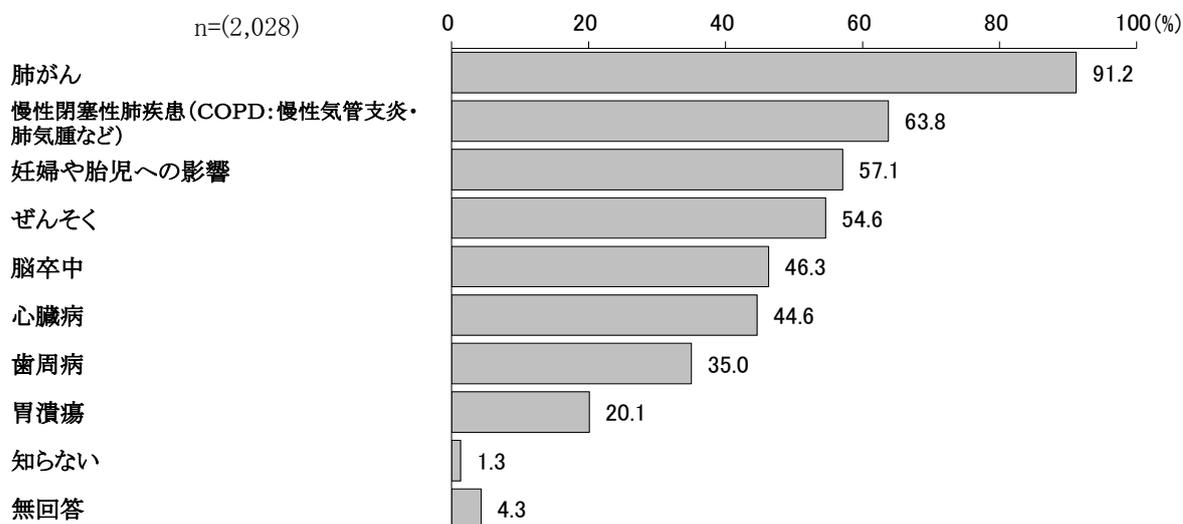
(2) 喫煙によりかかりやすくなると思うもの

◇「肺がん」が91.2%で最も高く、次いで「慢性閉塞性肺疾患」が63.8%

問30 次の中から、たばこを吸うとかかりやすくなると思うものを選んでください。

(〇はいくつでも)

<図表8-5> 喫煙によりかかりやすくなると思うもの



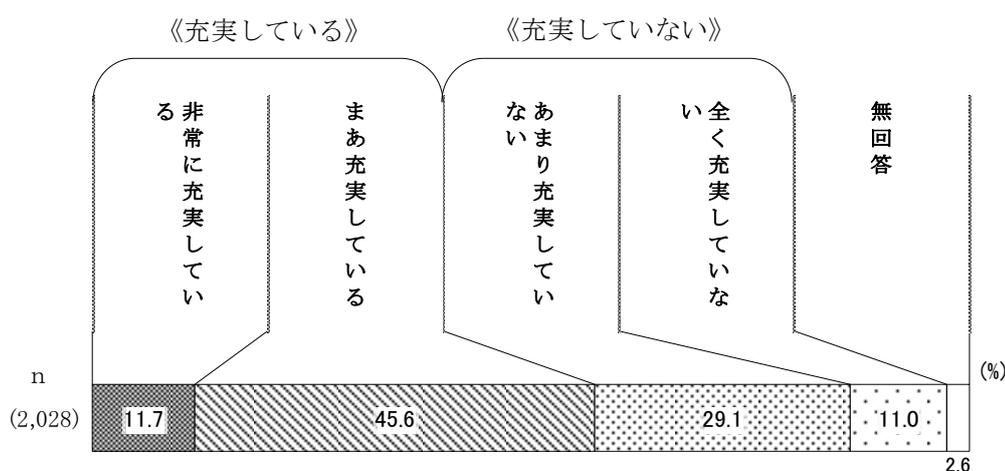
9 こころの健康づくり、自殺総合対策

(1) 身体を休めること以外での余暇の過ごし方の充実度

◇ 《充実している》が57.3%、《充実していない》が40.1%

問31 あなたは、身体を休めること以外の、趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動など、余暇の過ごし方は充実していますか。(〇は1つ)

<図表9-1>身体を休めること以外での余暇の過ごし方の充実度

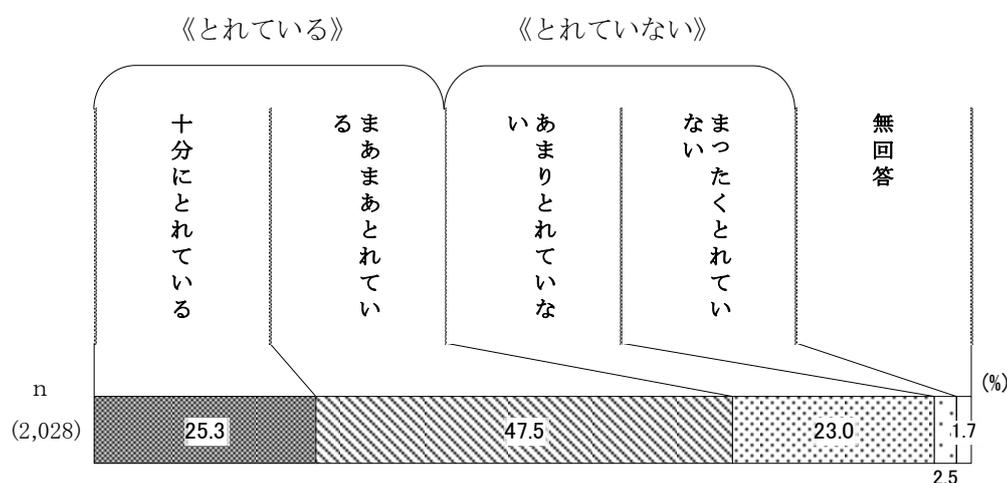


(2) 睡眠による十分な休養の有無

◇ 《とれている》が72.8%、《とれていない》が25.5%

問32 この1か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。(〇は1つ)

<図表9-2>睡眠による十分な休養の有無



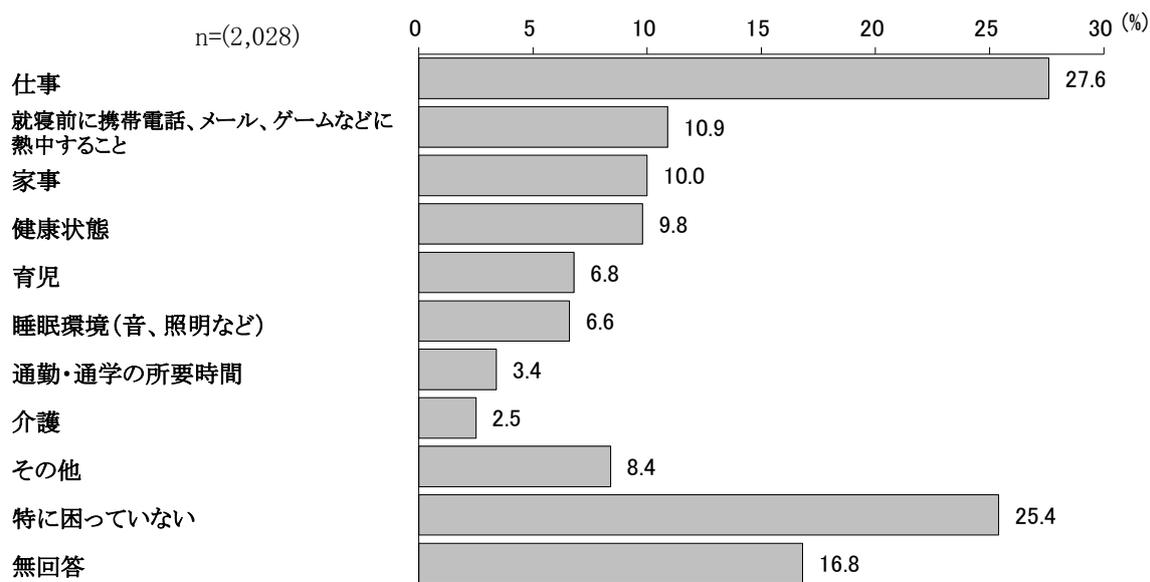
Ⅱ 調査結果の内容

(3) 十分に睡眠をとれない理由

◇「仕事」が27.6%で最も高い。一方、「特に困っていない」が25.4%

問33 あなたが十分に睡眠をとれない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

<図表9-3>十分に睡眠をとれない理由

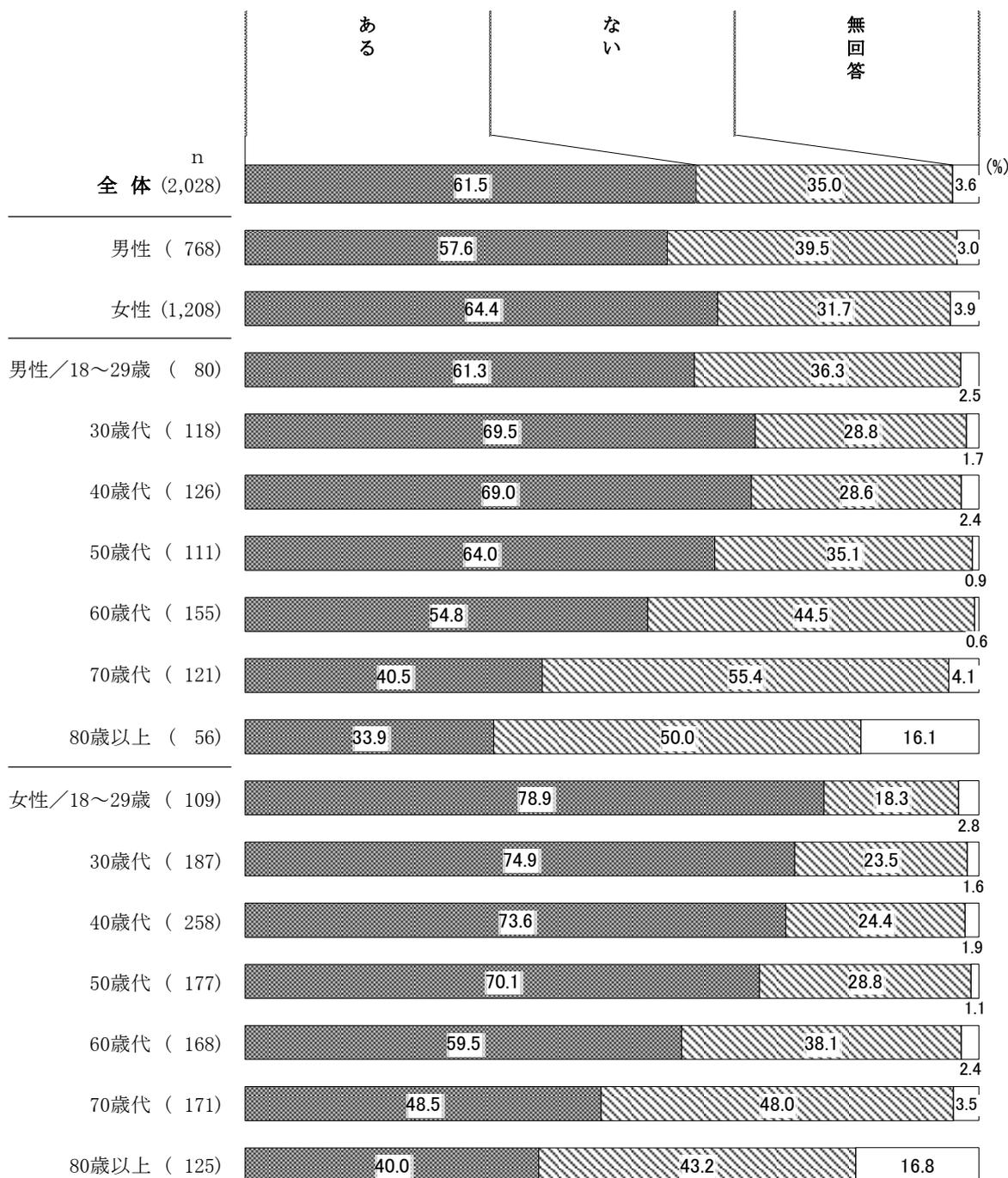


(4) 日常生活におけるストレスの有無

◇「ある」が61.5%、「ない」が35.0%

問34 あなたは現在、日常生活で悩みやストレスがありますか。(○は1つ)

<図表9-4>日常生活におけるストレスの有無〔全体、性別、性/年齢別〕



II 調査結果の内容

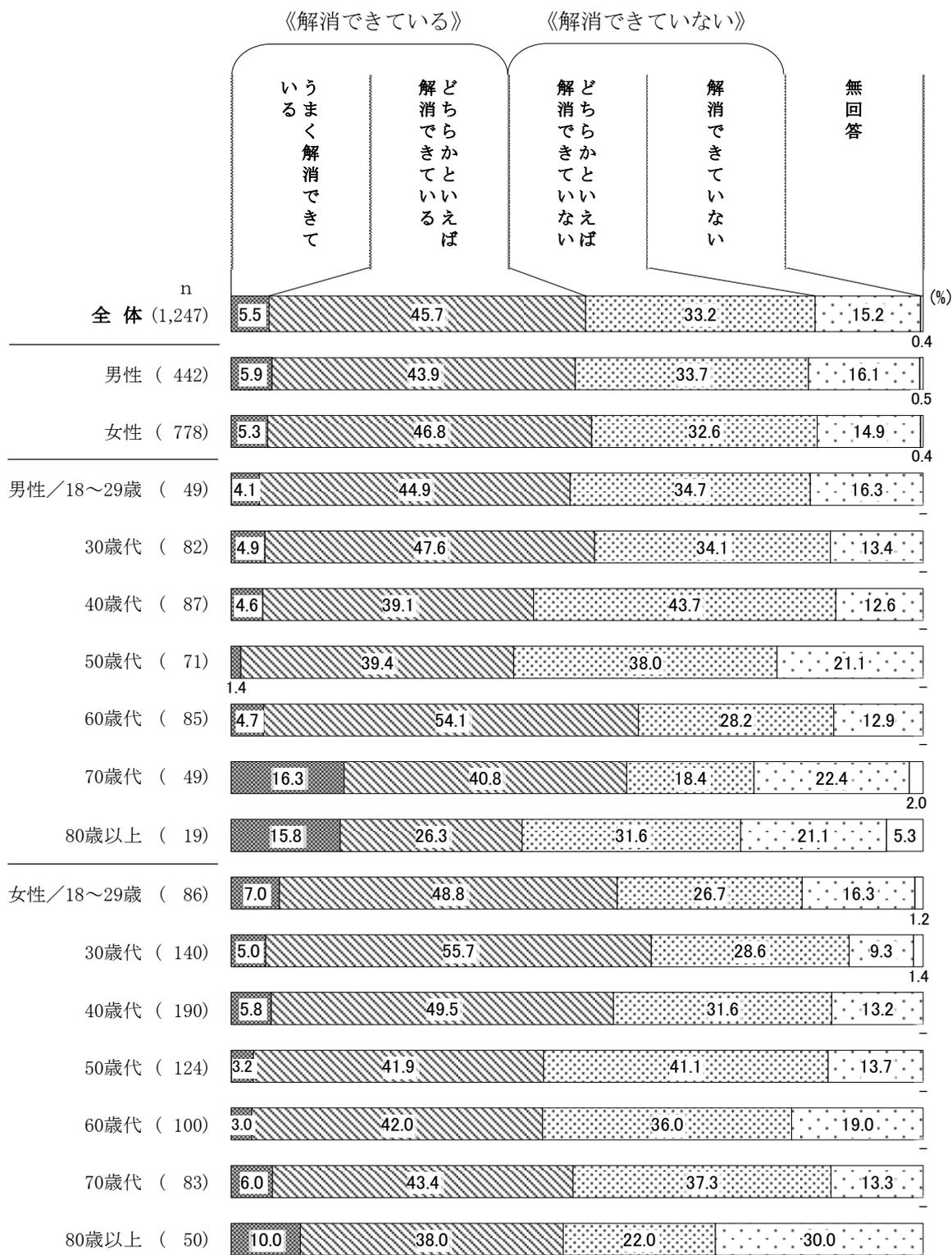
(4-1) 悩みやストレスの解消状況

◇ 《解消できている》が51.2%、《解消できていない》が48.4%

(問34で「1 ある」とお答えの方におたずねします。)

問34-1 あなたは、悩みやストレスを解消できていますか。(○は1つ)

<図表9-5> 悩みやストレスの解消状況〔全体、性別、性/年齢別〕

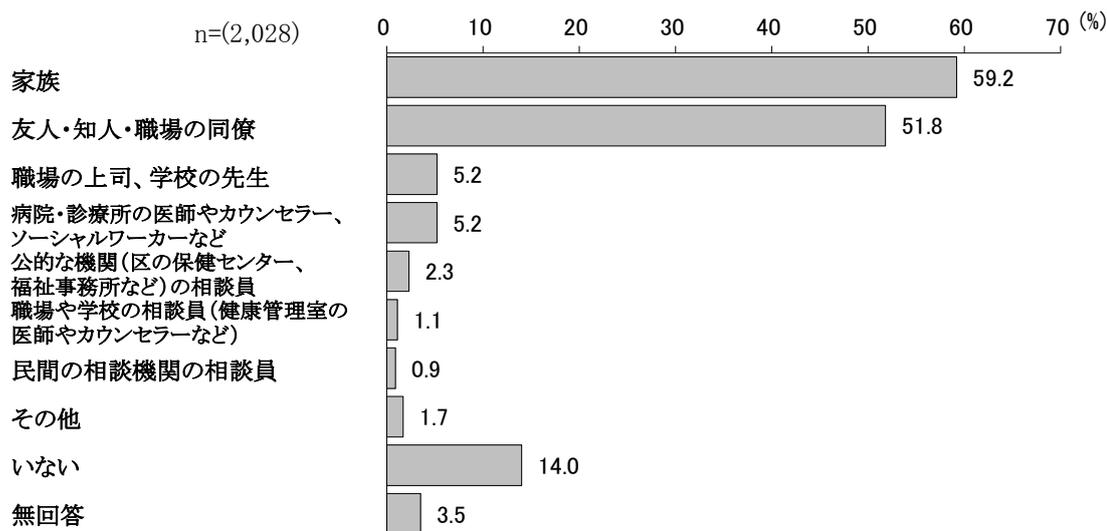


(5) 悩みやストレスを相談できる人

◇「家族」が59.2%で最も高く、次いで「友人・知人・職場の同僚」が51.8%

問35 あなたには、悩みやストレスを相談できる人がいますか。(〇はいくつでも)

<図表9-6> 悩みやストレスを相談できる人



<図表9-7> 悩みやストレスを相談できる人〔同居者別〕

〔この1年間で死にたいと考えたことの有無別〕

単位：%

	n	家族	友人・知人・職場の同僚	職場の上司、学校の先生	公的な機関(区の保健センター、福祉事務所など)の相談員	民間の相談機関の相談員	病院・診療所の医師やカウンセラー、ソーシャルワーカーなど	その他	いない	無回答
全体	2,028	59.2	51.8	5.2	2.3	0.9	5.2	1.7	14.0	3.5
ひとり暮らし	545	33.9	60.6	8.3	4.0	0.2	5.1	1.3	20.9	3.7
同居者有り	1,466	68.8	48.8	4.1	1.7	1.2	5.3	1.8	11.4	3.1
ある	226	47.8	41.2	4.0	3.1	1.3	8.4	2.7	28.3	-
ない	1,745	62.2	54.6	5.5	2.2	0.9	5.0	1.4	12.5	1.7

Ⅱ 調査結果の内容

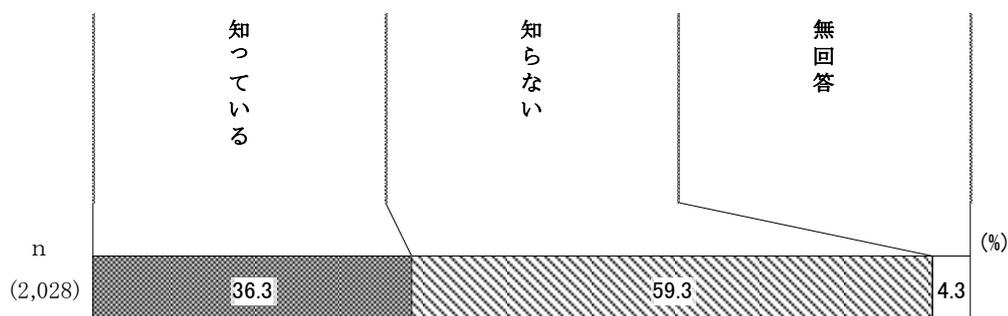
(6) こころの問題について気軽に相談できる場所・窓口の認識

◇ 「知っている」が36.3%、「知らない」が59.3%

問36 あなたは、こころの問題（ストレスや病気など）について気軽に相談できる場所・窓口※を知っていますか。（〇は1つ）

※ 例えば、保健センター、保健所、精神神経科の専門医、かかりつけ医、こころの電話相談などがあります。

<図表9-8>こころの問題について気軽に相談できる場所・窓口の認識



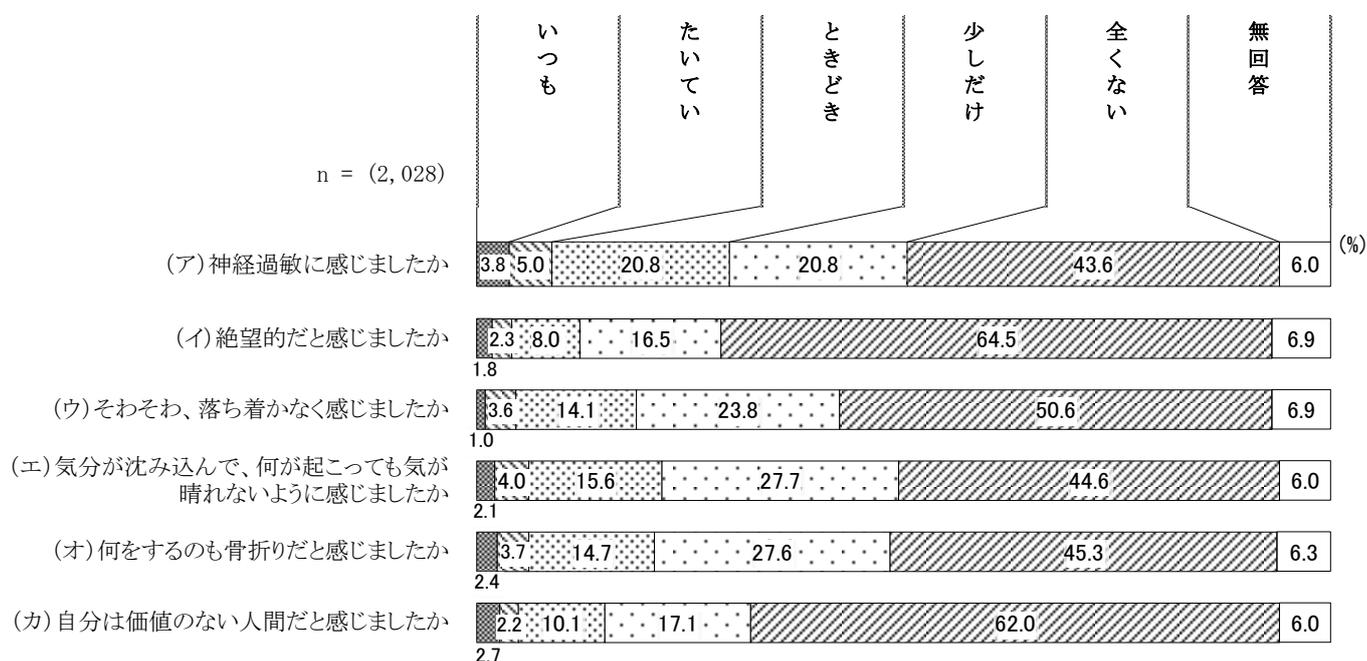
(7) 過去1か月間のこころの状態

◇《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)が12.6%

問37 次の(ア)から(カ)の質問について、過去1か月の間はどのようであったか、6つの項目それぞれのあてはまる番号1つに○をつけてください。

■過去1か月間のこころの状態

<図表9-9>過去1か月間のこころの状態



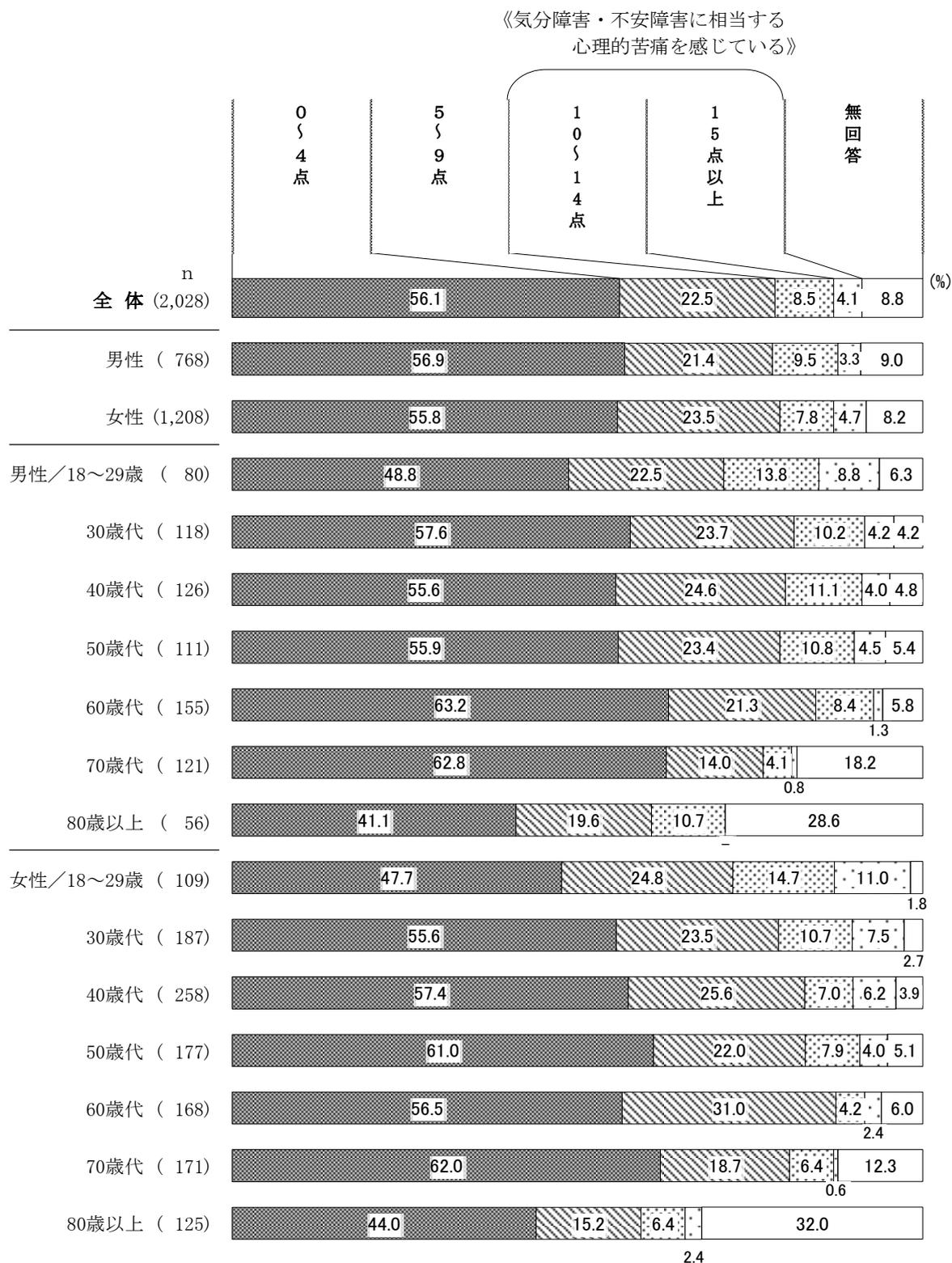
※こころの状態について：

こころの状態には、「K6」という尺度を用いている。「K6」は、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されている。(ア)から(カ)の6つの質問について5段階(「全くない」(0点)、「少しだけ」(1点)、「ときどき」(2点)、「たいてい」(3点)、「いつも」(4点))で点数化する。合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとしてされている。「健康日本21(第2次)」では、10点以上を「気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている」とし、その割合の減少を指標として設定している。

II 調査結果の内容

■こころの状態の点数階級

<図表9-10>過去1か月間のこころの状態〔全体、性別、性/年齢別〕

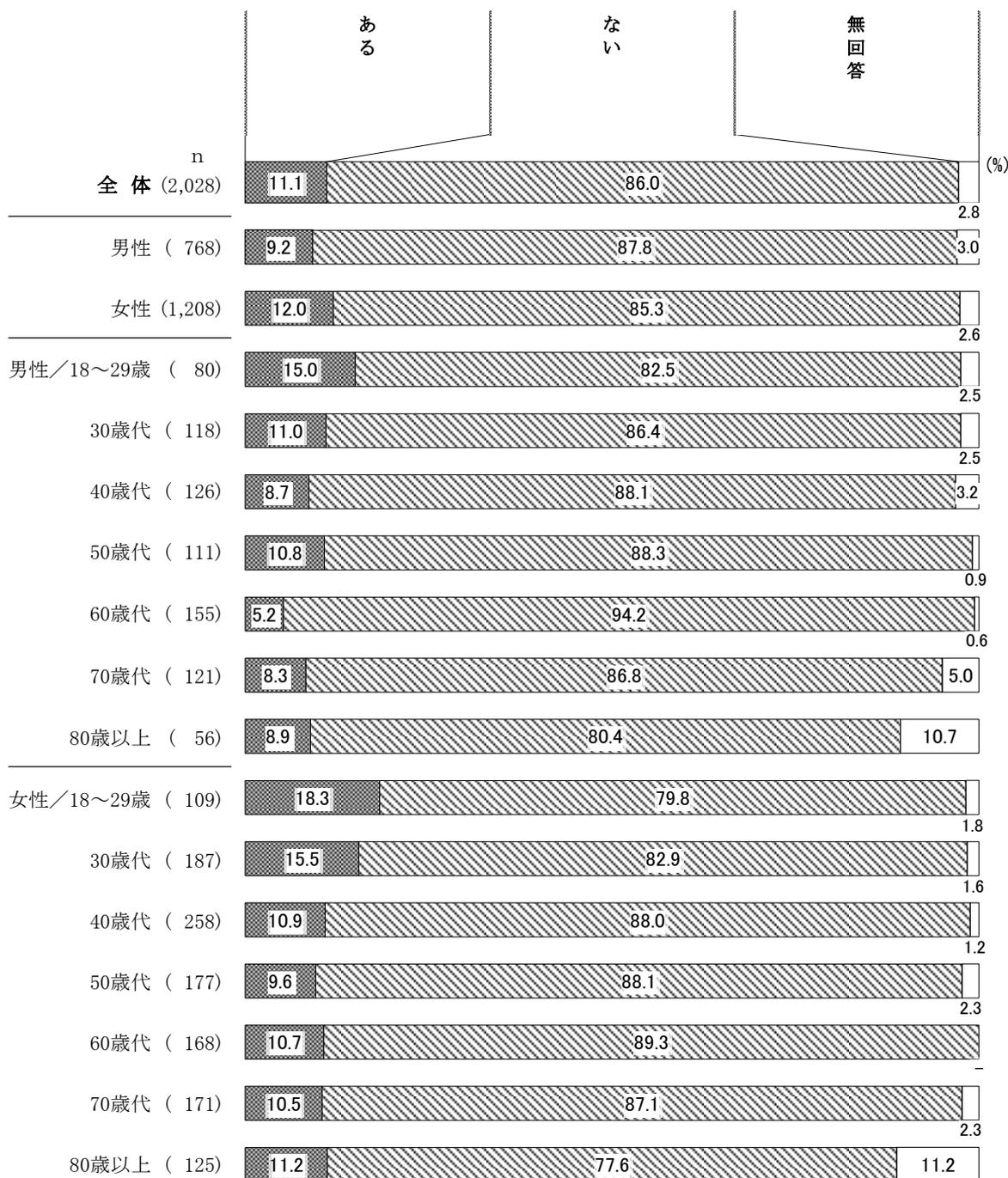


(8) この1年間で死にたいと考えたことの有無

◇「ある」が11.1%

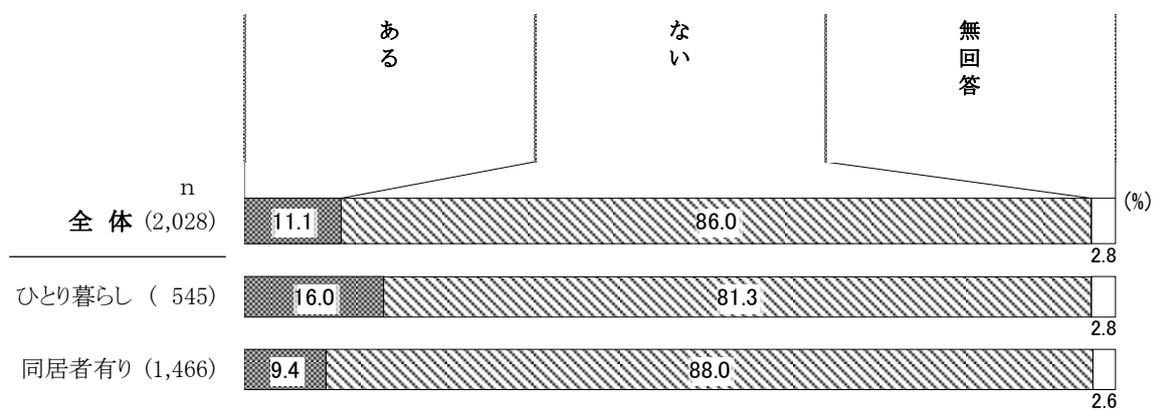
問38 あなたは、この1年間で死にたいと考えたことがありますか。(○は1つ)

<図表9-11>この1年間で死にたいと考えたことの有無〔全体、性別、性/年齢別〕



Ⅱ 調査結果の内容

<図表9-12>この1年間で死にたいと考えたことの有無〔同居者別〕



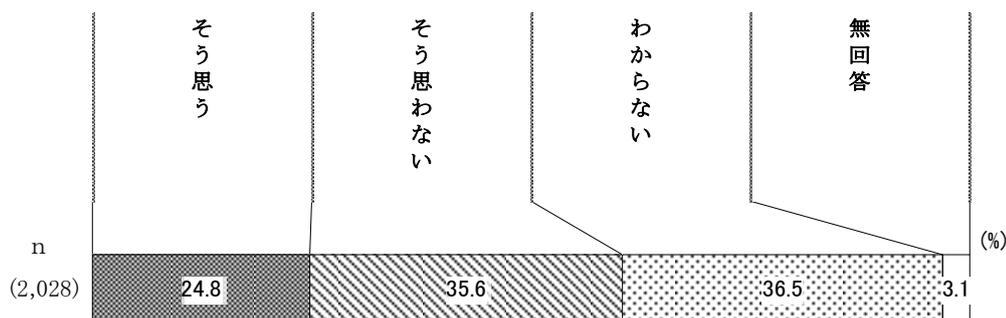
(9) 精神的な不調時の相談や早期治療についての認識

◇「そう思う」が24.8%、「そう思わない」が35.6%

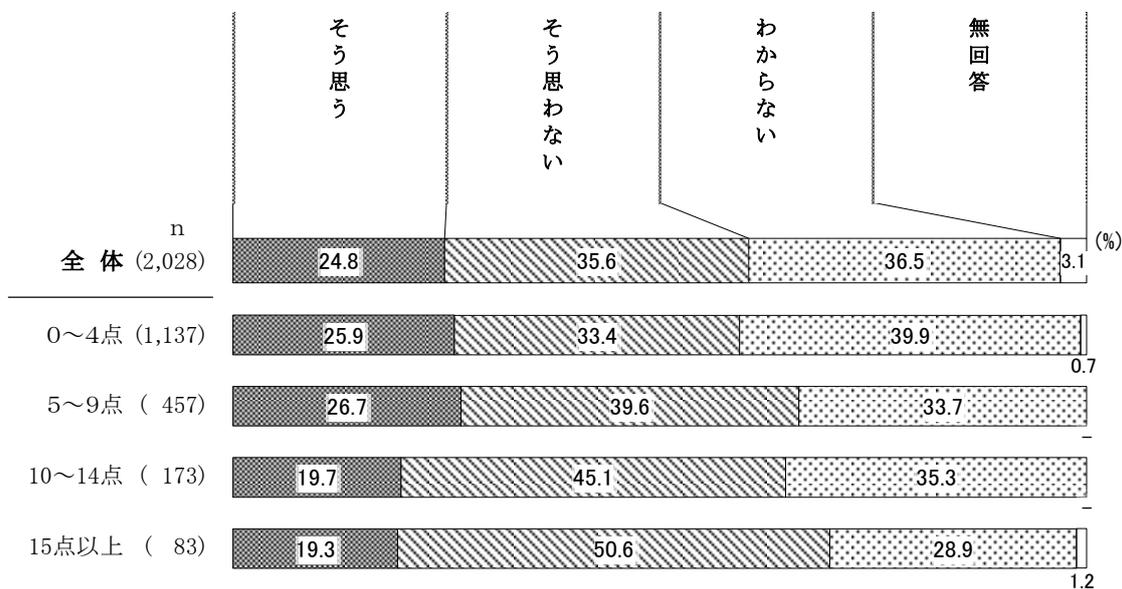
問39 あなたは精神的に不調になったときにすぐに相談や治療を受けますか。

(○は1つ)

<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



<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]



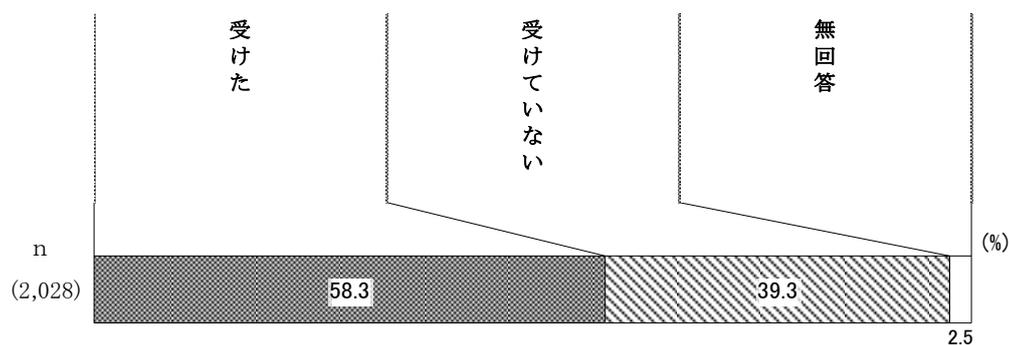
10 歯と口の健康づくり

(1) 1年以内の歯科治療の受診状況

◇ 「受けた」が58.3%、「受けていない」が39.3%

問40 あなたは、1年以内に歯科治療を受けましたか。(○は1つ)

<図表10-1> 1年以内の歯科治療の受診状況

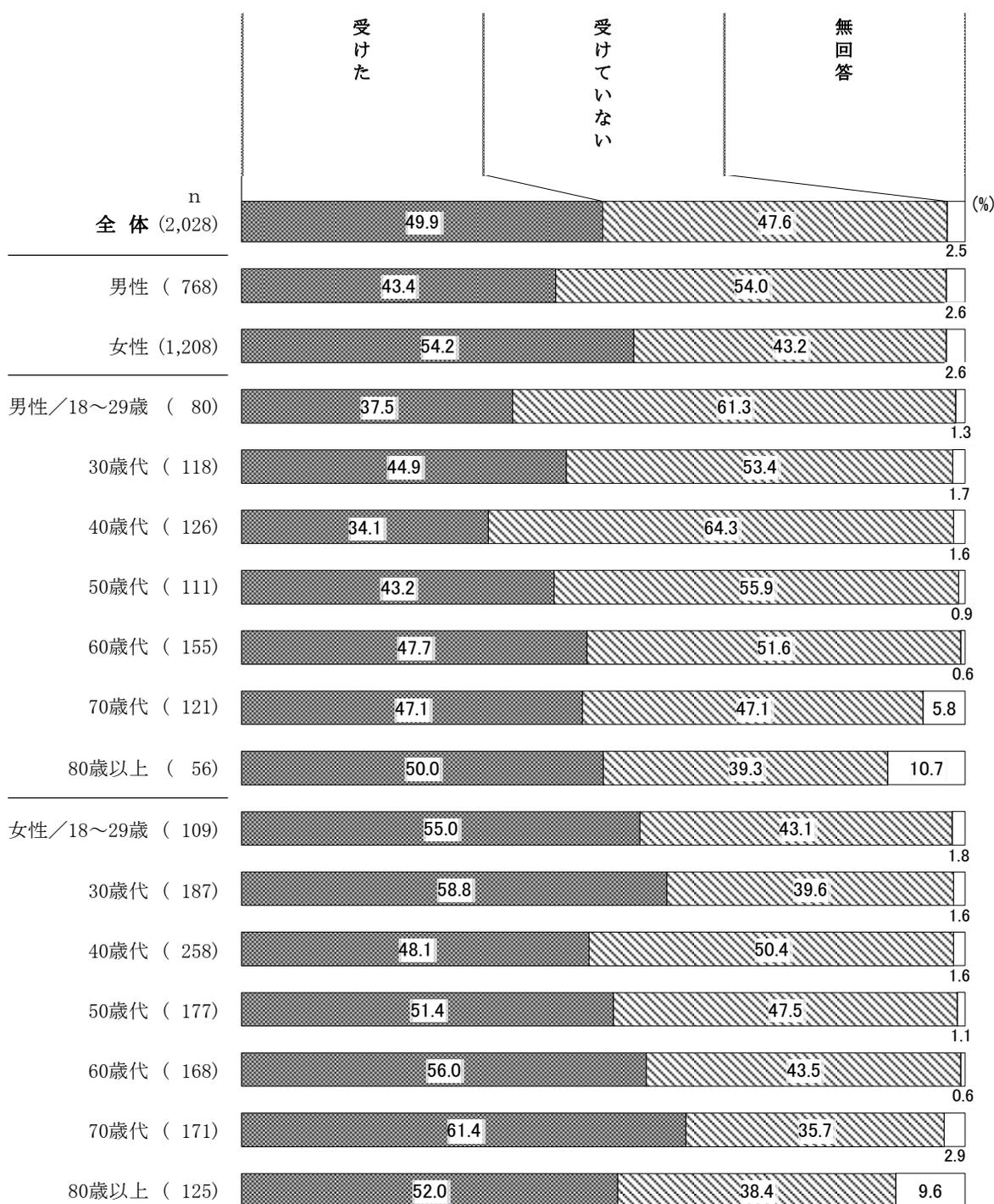


(2) 1年以内の歯科健診の受診状況

◇「受けた」が49.9%、「受けていない」が47.6%

問41 あなたは、1年以内に歯科健診を受けましたか。(○は1つ)

<図表10-2> 1年以内の歯科健診の受診状況



II 調査結果の内容

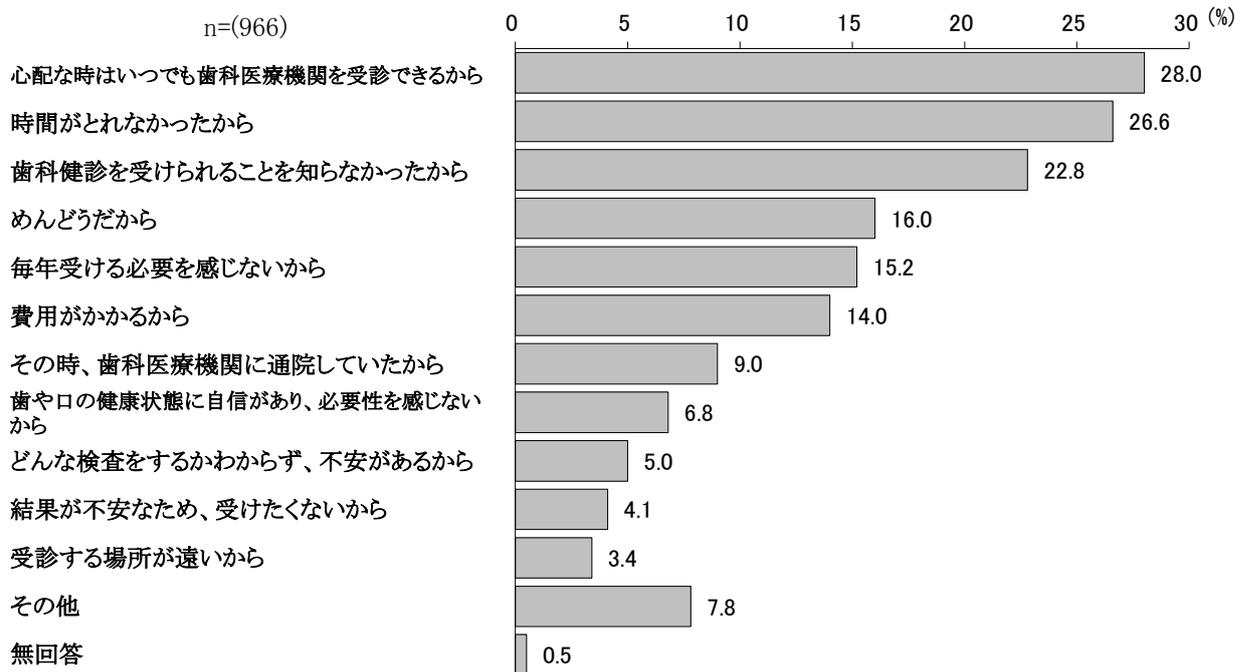
(2-1) 歯科健診を受けない理由

◇「心配な時はいつでも歯科医療機関を受診できるから」が28.0%、「時間がとれなかったから」が26.6%でおおむね並ぶ

(問41で「2 受けていない」とお答えの方におたずねします。)

問41-1 受けない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

<図表10-3> 歯科健診を受けない理由



(3) 歯や口の健康に関する認識

◇8020運動の「内容を知っている」が38.4%、「知らない」が47.3%

◇糖尿病は歯周病を進行させる要因のひとつであることを「知っている」が41.1%、「知らない」が53.3%

問42 歯や口の健康に関することについておたずねします。

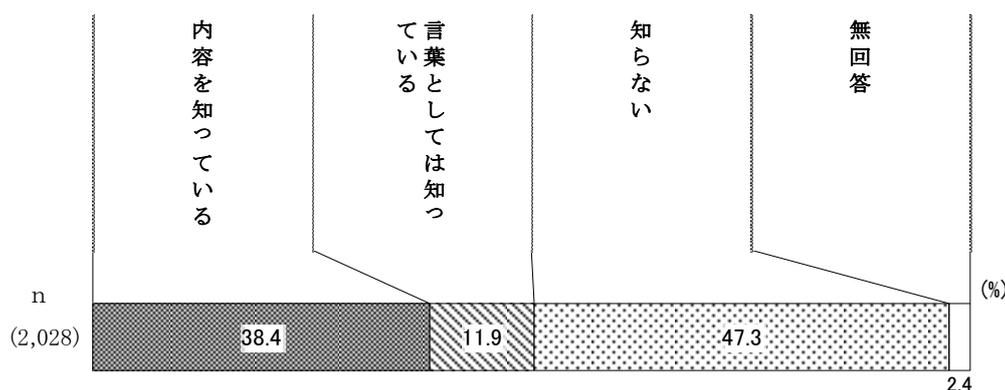
(1) 8020（はちまるにいまる）運動*を知っていますか。（○は1つ）

(2) 糖尿病は歯周病を進行させる要因のひとつであることを知っていますか。（○は1つ）

※ 8020運動とは、一生自分の歯でおいしく食べるために“80歳になっても20本以上自分の歯を保とう”という運動のことです。

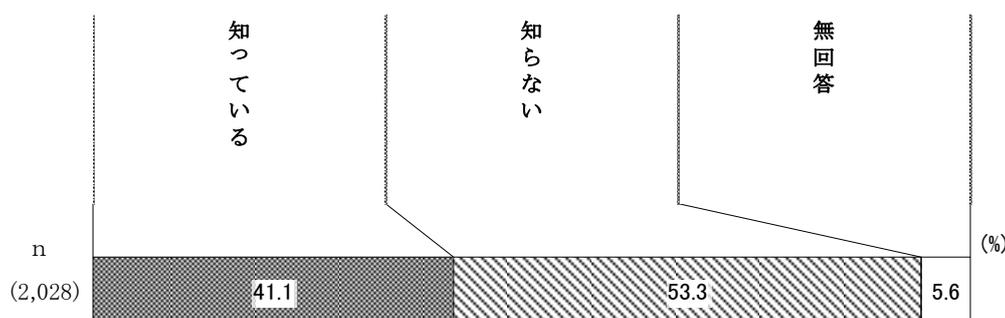
■8020運動の認識

<図表10-4> 8020運動の認識



■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

<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



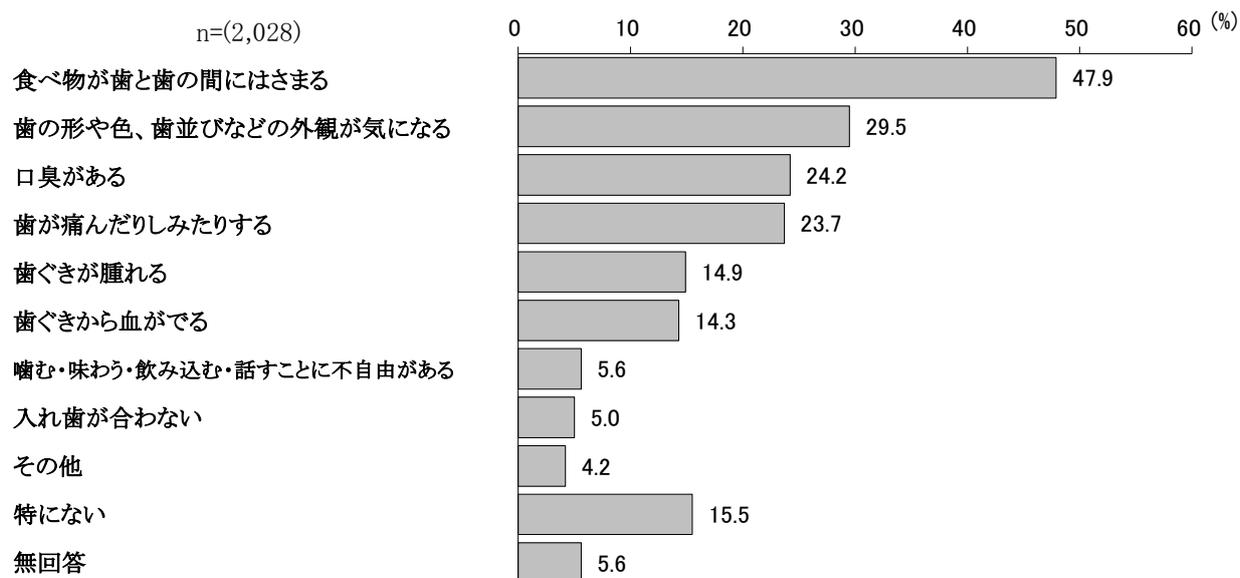
II 調査結果の内容

(4) 歯と口で特に気にしていること

◇「食べ物が歯と歯の間にはさまる」が47.9%で最も高く、次いで「歯の形や色、歯並びなどの外観が気になる」が29.5%

問43 あなたが歯と口で特に気にしていることは何ですか。(〇はいくつでも)

<図表10-6> 歯と口で特に気にしていること



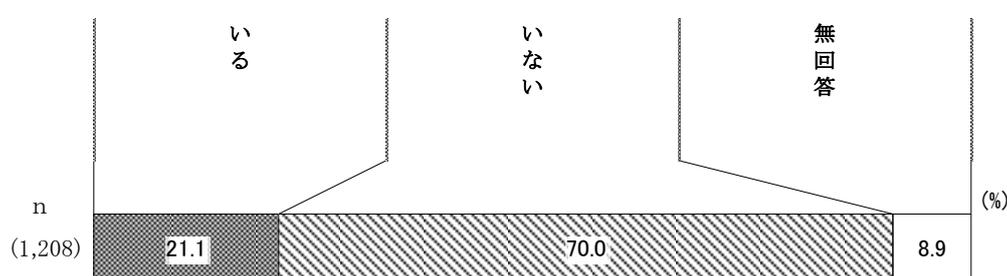
11 女性の健康支援

(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」が21.1%、「いない」が70.0%

問44 あなたは、月経痛や月経不順、更年期症状等、女性のからだの不調や悩みについて、日頃から相談や受診をできる産婦人科の医師がいますか。(妊娠や出産時での通院や入院は除く)(○は1つ)

<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



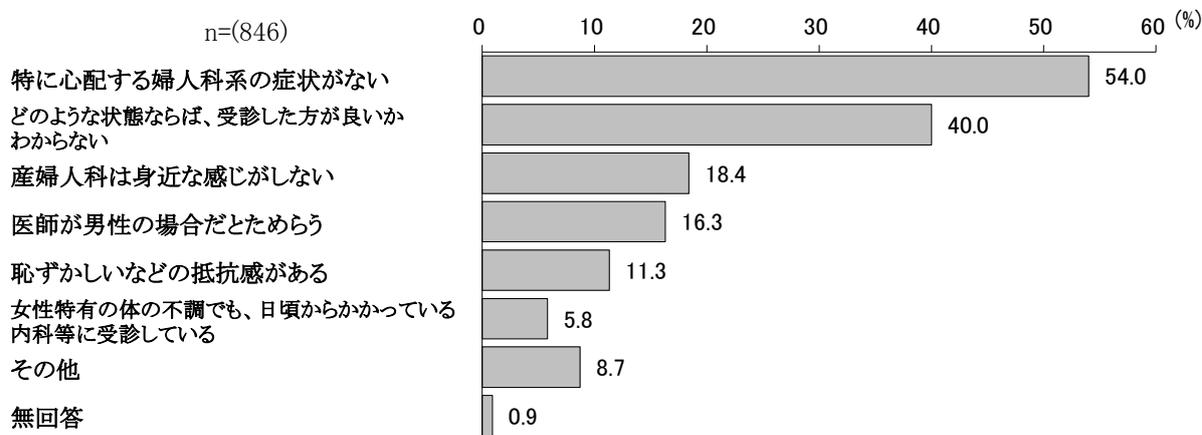
(1-1) 相談できる産婦人科の医師がいない理由

◇「特に心配する婦人科系の症状がない」が54.0%で最も高く、次いで「どのような状態ならば、受診した方が良いかわからない」が40.0%

(問44で「2 いない」とお答えの方におたずねします。)

問44-1 いない理由を教えてください。(○はいくつでも)

<図表11-2>相談できる産婦人科の医師がいない理由



12 推進体制、基盤整備

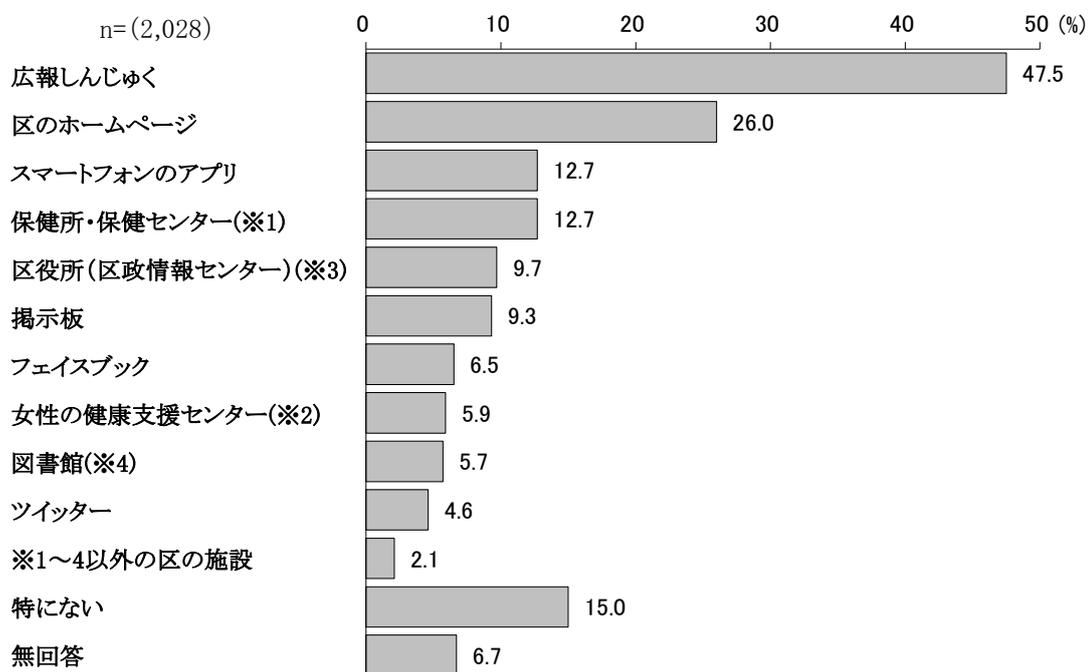
(1) 区からの健康に関する情報を得たいと思うところ

◇「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%

問45 あなたは区からの健康に関する情報をどこから得たいと思いますか。

(〇はいくつでも)

<図表12-1> 区からの健康に関する情報を得たいと思うところ



＜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〔全体、性別、性／年齢別〕

単位：％

	n	広報しんじゆく	区のホームページ	ツイッター	フェイスブック	スマートフォンアプリ	掲示板	保健所・保健センター	女性の健康支援センター	区役所（区政情報センター）	図書館	75以上の施設以外の区	特にない	無回答
全体	2,028	47.5	26.0	4.6	6.5	12.7	9.3	12.7	5.9	9.7	5.7	2.1	15.0	6.7
男性	768	44.5	26.6	5.5	7.9	12.2	10.0	10.2	0.1	10.2	6.8	2.5	20.3	6.8
女性	1,208	49.3	26.1	4.3	5.5	13.4	8.9	14.7	9.8	9.3	5.0	1.9	11.8	6.1
男性／18～29歳	80	16.3	21.3	16.3	13.8	25.0	7.5	6.3	-	2.5	6.3	1.3	30.0	5.0
30歳代	118	28.8	33.9	13.6	18.6	26.3	4.2	5.9	-	9.3	8.5	2.5	26.3	3.4
40歳代	126	36.5	35.7	5.6	10.3	14.3	8.7	7.1	-	7.9	6.3	1.6	22.2	5.6
50歳代	111	53.2	40.5	5.4	8.1	11.7	11.7	6.3	0.9	8.1	6.3	3.6	16.2	2.7
60歳代	155	52.3	20.6	-	3.2	6.5	9.0	13.5	-	11.6	6.5	2.6	18.1	9.0
70歳代	121	62.8	13.2	-	0.8	0.8	16.5	15.7	-	15.7	6.6	2.5	15.7	9.9
80歳以上	56	57.1	14.3	-	-	1.8	14.3	17.9	-	16.1	7.1	3.6	14.3	14.3
女性／18～29歳	109	22.0	29.4	14.7	13.8	22.9	4.6	7.3	7.3	8.3	8.3	1.8	20.2	-
30歳代	187	34.8	41.2	9.1	12.3	23.0	8.6	13.4	9.6	3.2	7.5	2.1	11.2	1.6
40歳代	258	48.1	36.4	4.7	5.8	18.2	8.5	15.1	11.6	8.9	7.8	2.7	10.1	3.1
50歳代	177	51.4	32.2	4.0	5.1	16.9	7.9	7.3	8.5	5.1	4.5	1.1	10.2	6.8
60歳代	168	65.5	16.7	-	1.8	8.3	10.1	19.6	11.9	10.1	3.6	1.2	10.1	7.1
70歳代	171	59.6	7.6	-	0.6	1.2	9.4	21.6	11.1	15.2	1.2	1.2	8.8	13.5
80歳以上	125	55.2	8.8	-	-	-	12.0	16.0	4.8	15.2	0.8	3.2	18.4	12.8

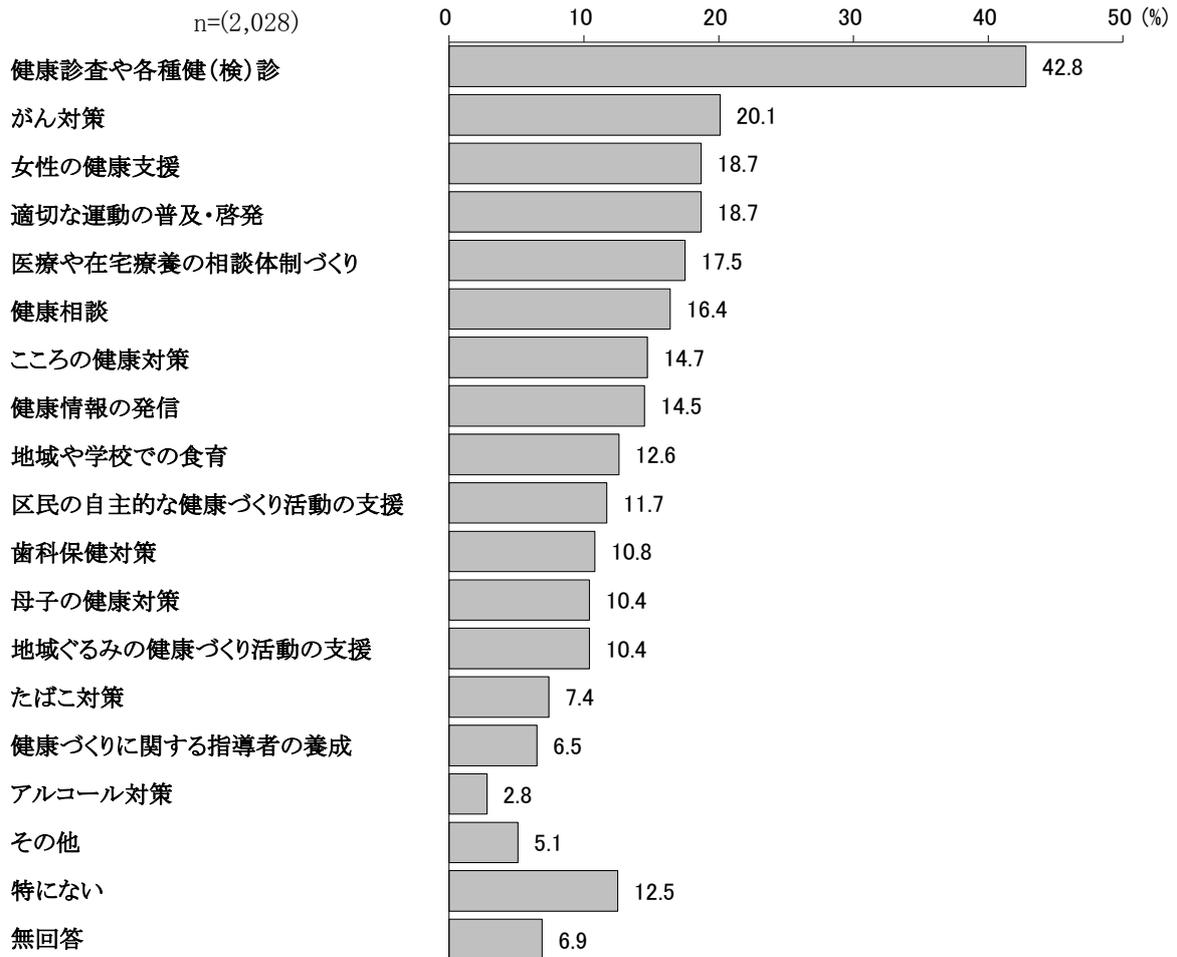
II 調査結果の内容

(2) 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

問46 あなたが、今後区に力を入れて欲しい事業は何ですか。（〇はいくつでも）

<図表12-3> 今後区に力を入れて欲しい事業



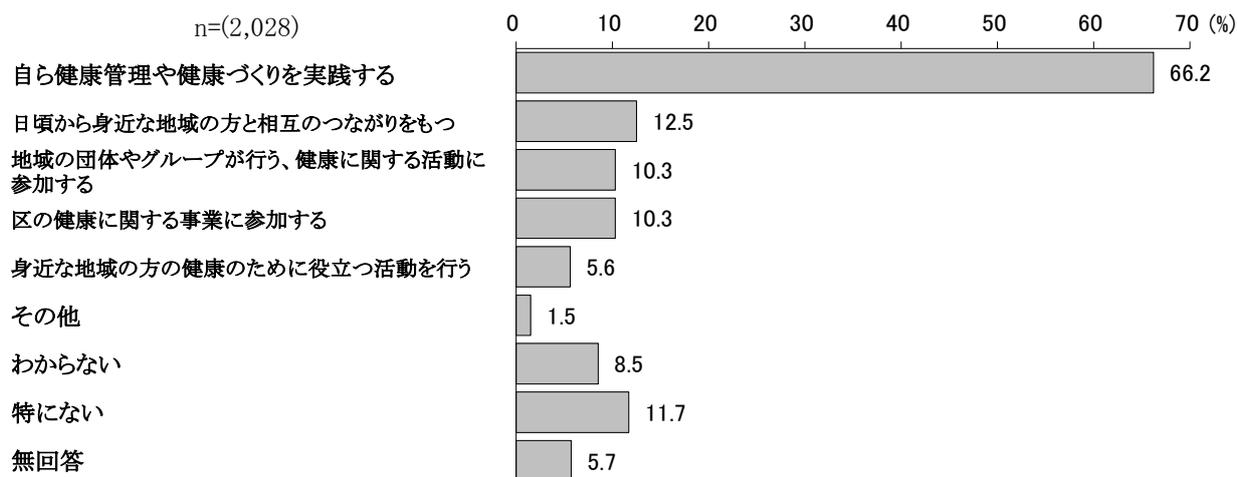
(3) 健康づくりのために取り組みたいと思うこと

◇「自ら健康管理や健康づくりを実践する」が66.2%で最も高い

問47 健康づくりのために、あなたはどのようなことに取り組みたいと思いますか。

(〇はいくつでも)

<図表12-4>健康づくりのために取り組みたいと思うこと



II 調査結果の内容

(4) 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

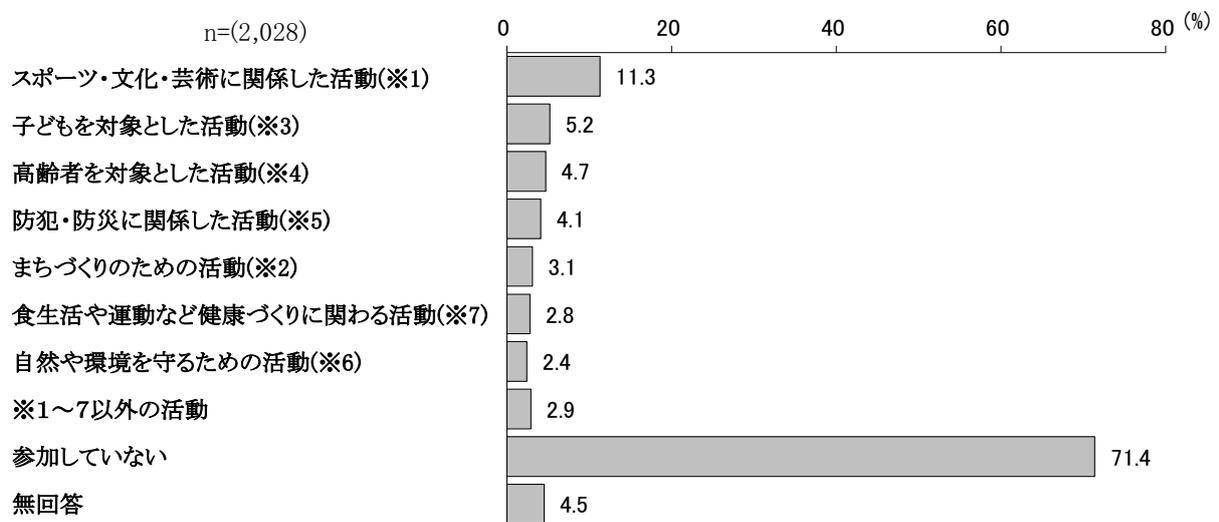
◇「参加していない」が71.4%で最も高い

問48 あなたの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についておたずねします。

参加している場合はどのような活動内容ですか。(〇はいくつでも)

■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

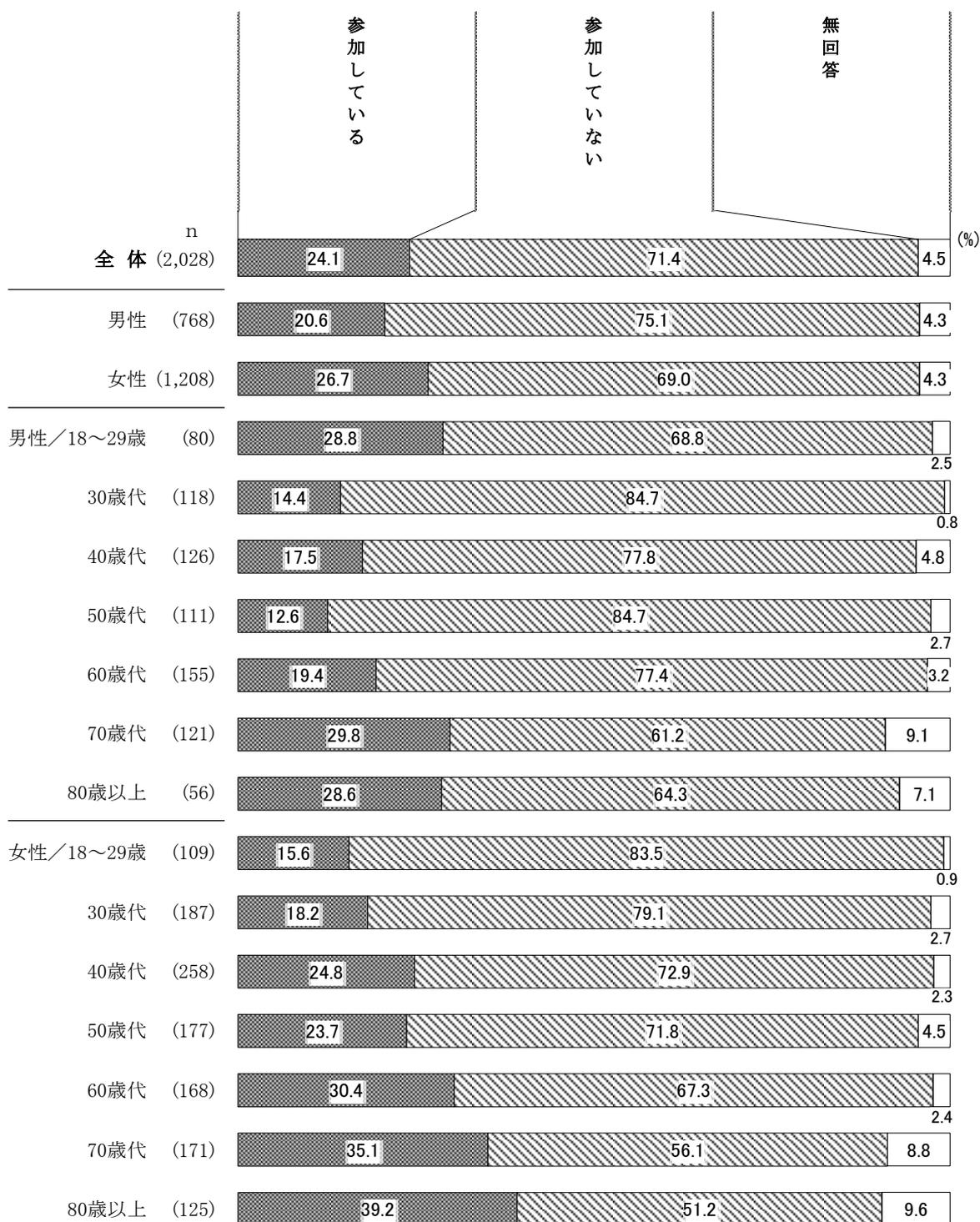
<図表12-5> 地域におけるボランティア活動や趣味のグループへの参加状況



■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（2区分）

<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（2区分）

〔全体、性別、性／年齢別〕



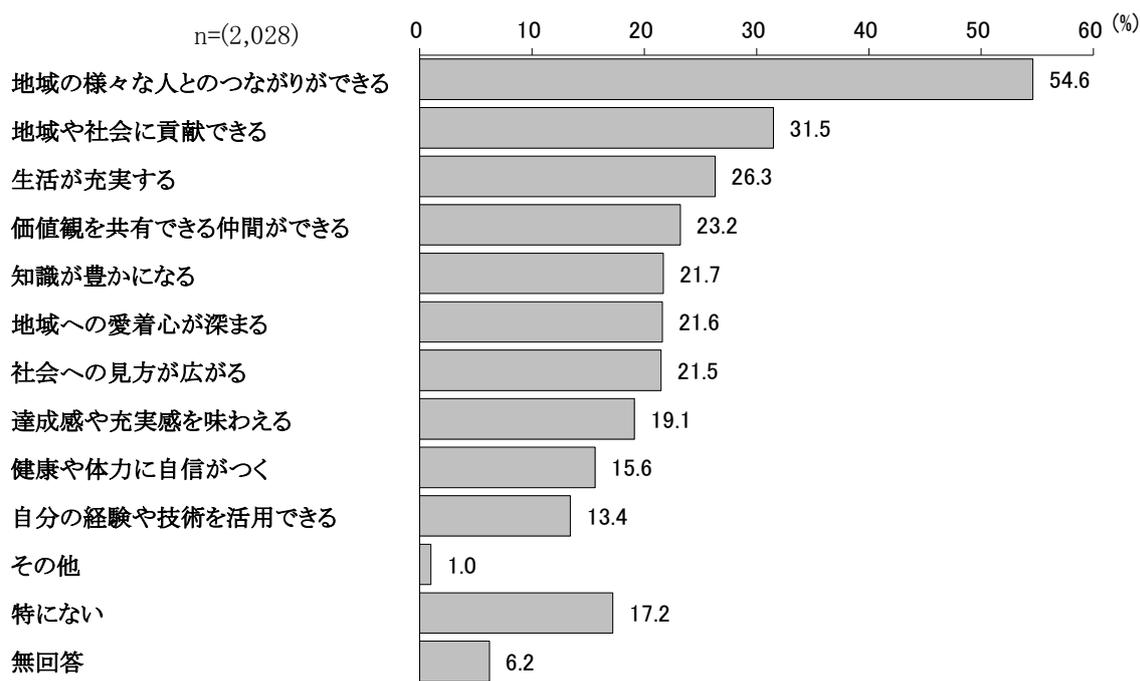
II 調査結果の内容

(5) ボランティア活動等の参加により効果を得られると思うこと

◇「地域の様々な人とのつながりができる」が54.6%で最も高い

問49 地域におけるボランティア活動や趣味のグループに参加することで、あなたはどのような効果を得られると思いますか。(〇はいくつでも)

<図表12-7> ボランティア活動等の参加により効果を得られると思うこと



(6) 今後の区の健康づくり事業や計画への意見・提案

問50 最後に、今後の区の健康づくり事業や計画へのご意見・ご提案などがございましたら、自由にご記入ください。

※記入数 約450 (記入率 $450 \div 2028 = 22.2\%$)

整理・分類、代表意見の抜粋等を行い報告書に掲載予定。