

---

# 新宿区

## 健康づくりに関する調査報告書

---

(中間まとめ)

この中間まとめは、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。

令和5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	報告書の見方	3
5	調査票の質問項目	5
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	11
(6)	経済的にみた暮らしの状況	12
(7)	保健センター管轄	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	15
(3)	健康のために実行していること	19
(4)	かかりつけ医等の有無	20
(5)	医療機関や健診で糖尿病と言われた経験	20
3	健康診査	21
(1)	過去1年間の健診等の受診状況	21
(1-1)	健診等を受けた機会	23
(1-2)	健診等を受けなかった理由	24
4	がん対策	25
(1)	がん検診の受診状況	25
(1-1)	がん検診の受診場所	26
(1-2)	がん検診を1つも受けなかった理由	27
(2)	がんにかかった場合、区に整っていることが望ましいと思う環境	28
5	栄養・食育	29
(1)	朝食の摂取状況	29
(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	31
(3)	夕食で主に食べるもの	33
(4)	1日に必要な野菜の摂取量の認識	33
(5)	1日に食べる野菜料理の摂取量	35
(6)	1日に食べる生のくだもの摂取状況	37

(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	38
(8) 友人、知人などと一緒に食事をする頻度	39
(9) 家族（同居している人）と一緒に食事をする頻度	41
6 身体活動・運動	42
(1) 1日合計30分以上の運動をする頻度	42
(2) 運動の内容	45
(3) 運動の実施形態	46
(4) 1日の平均歩数	46
(5) 日常生活で体を動かす1日あたりの時間	48
7 アルコール	51
(1) 飲酒の頻度	51
8 たばこ	56
(1) 喫煙の状況	56
(2) 現在吸っているたばこ製品	58
(3) 喫煙をやめる意思	58
9 こころの健康づくり、自殺総合対策	59
(1) 身体を休めること以外での余暇の過ごし方の充実度	59
(2) 睡眠による十分な休養の有無	59
(3) 十分に睡眠をとれない理由	60
(4) 日常生活におけるストレスの有無	60
(5) 悩みやストレスの解消状況	62
(6) 悩みやストレスを抱えた場合の相談先	64
(7) 過去1か月間のこころの状態	66
(8) この1年間で死にたいと考えたことの有無	69
(9) UCL A孤独感尺度	72
10 歯と口の健康づくり	73
(1) 1年間に歯科医院、職場、区の健診等で受けたことのある内容	73
(2) 歯科健診や歯科治療を受けることへのためらいの状況	74
(3) ためらいがある理由	74
(4) 区の歯科保健の取り組みで知っている事業	75
11 女性の健康支援	76
(1) 女性の健康課題における関心の有無	76
(2) 関心がある内容	76
(3) 日頃から相談や受診をできる産婦人科医師の有無	77
12 地域とのつながり、その他	78
(1) 区からの健康に関する情報を得ているところ	78
(2) 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	79
(3) 地域の人とのかかわりの程度	80
(4) 外出の頻度	80
(5) 新型コロナウイルス感染症の拡大の影響	81

(6) 健康のために生活習慣（食習慣や運動習慣など）の改善意向……………	82
(7) 今後の区の健康づくりの事業や計画への意見・提案 ……………	82



# 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」の策定にあたり、現行計画の進捗状況を検証するとともに、区民の健康状態や健康に関する意識等の実態を把握し、区民の健康における課題や健康目標を設定する等、今後の健康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 郵送配布－郵送回収又はオンライン回答（はがきによる再依頼を1回）
- (6) 調査期間 令和4年10月5日（水）～10月26日（水）

## 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	1,860	397	21.3
40～64歳	2,000	786	39.3
65歳以上	1,140	659	57.8
年齢不明	—	32	—
合計	5,000	1,874	37.5

回答方法別では郵送による回答が1,466件（構成比78.2%）、オンラインによる回答が408件（構成比21.8%）であった。

## 4 報告書の見方

- (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 caseの略）は、質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、複数回答の質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。
- (6) クロス集計の図表では、分析の軸（＝表側、性別や年齢などの回答者の基本属性等）に無回答を表示していない。そのため、回答者の基本属性の合計が全体のnとあわない場合がある。
- (7) 分析の軸（＝表側）が対になっている項目（例 経年調査、性別など）の比較では、比率の差を中心に記述している。その表現は％ではなく、ポイントで表すこととし、小数点以下第2位を四捨五入している。
- (8) 本調査のように全体（母集団）の中から一部を抽出して行う標本調査では、「標本誤差」と「非標本誤差」といった誤差が生じる。「標本誤差」は確率論的に計算することが可能であるが、条件により大きさが変化する性質がある（回答者数（標本数）が少ないほど大きく、また、回答比率が50％に近いほど大きい）。そのため、比率の差は、わかりやすさの観点から統一的に±4.5ポイント差以上あるものに言及することとした。
- (9) 統計数値を記述するにあたり、ある群とある群をまとめて表現する際などで、割での表記を用いている場合がある。その際の目安は、おおむね以下のとおりとしている。また、群同士の比率の状況に応じて、○割台、○割以上、○割前後などと表現することもある。

例	表現
17.0～19.9%	約2割
20.0～20.9%	2割
21.0～22.9%	2割を超える
23.0～26.9%	2割台半ば
27.0～29.9%	約3割

- (10) 本調査は、平成28年度に実施した調査結果との比較も視野に入れて、質問項目を設計しており、本文中では、比較できる質問は全て比較を試みている。  
 なお、平成28年度に実施した調査実施の概要は、以下のとおりである。

※平成29年3月発行 健康づくりに関する調査

《調査実施の概要》

調査地域 新宿区全域  
 調査対象 18歳以上の新宿区民（外国人住民含む）  
 標本数 5,000人  
 標本抽出 住民基本台帳からの無作為抽出  
 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）  
 調査期間 平成28年10月14日～11月7日  
 有効回収数 2,028人  
 有効回収率 40.6%

## 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 経済的にみた暮らしの状況
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 医療機関や健診で糖尿病と言われた経験
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」にかかった場合、区に整っていることが望ましいと思う環境
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 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 1日に食べる生のくだもの摂取状況 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 家族（同居している人）と一緒に食事をする頻度
6 身体活動・運動	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 運動の実施形態 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
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 現在吸っているたばこ製品 喫煙をやめる意思

## I 調査実施の概要

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 悩みやストレスを抱えた場合の相談先 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 UCLA孤独感尺度
10 歯と口の健康づくり	1年間に歯科医院、職場、区の健診等で受けたことのある内容 歯科健診や歯科治療を受けることへのためらいの状況 ためらいがある理由 区の歯科保健の取り組みで知っている事業
11 女性の健康支援	女性の健康課題における関心の有無 関心がある内容 日頃から相談や受診をできる産婦人科医師の有無
12 地域とのつながり、その他	区からの健康に関する情報を得ているところ 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 地域の人とのかかわりの程度 外出の頻度 新型コロナウイルス感染症の拡大の影響 健康のために生活習慣（食習慣や運動習慣など）の改善意向 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



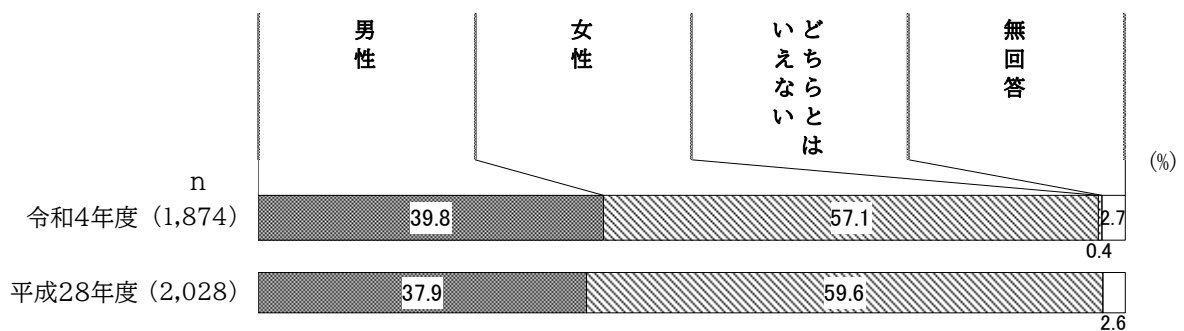
## Ⅱ 調査結果の内容

### 1 本人について

#### (1) 性別

問1 あなたの性別をおうかがいします。(○は1つ) ※自認する性で記載してください。

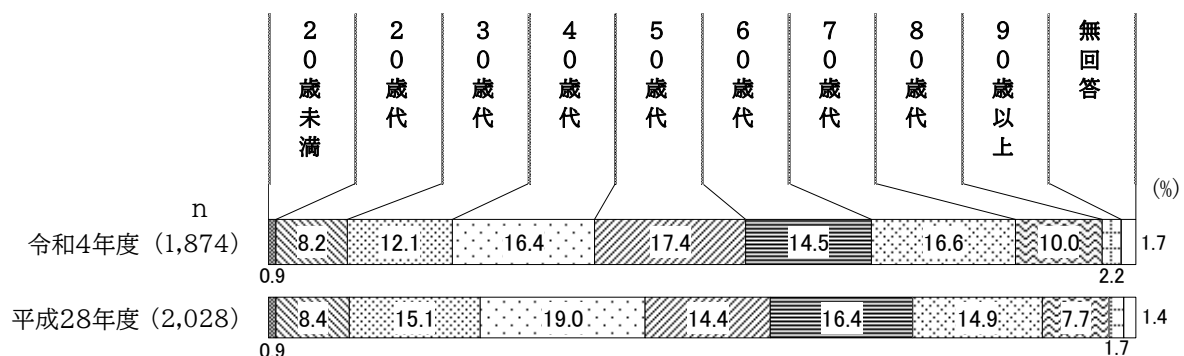
<図表1-1>性別



#### (2) 年齢

問2 あなたの年齢はおいくつですか。(○は1つ)

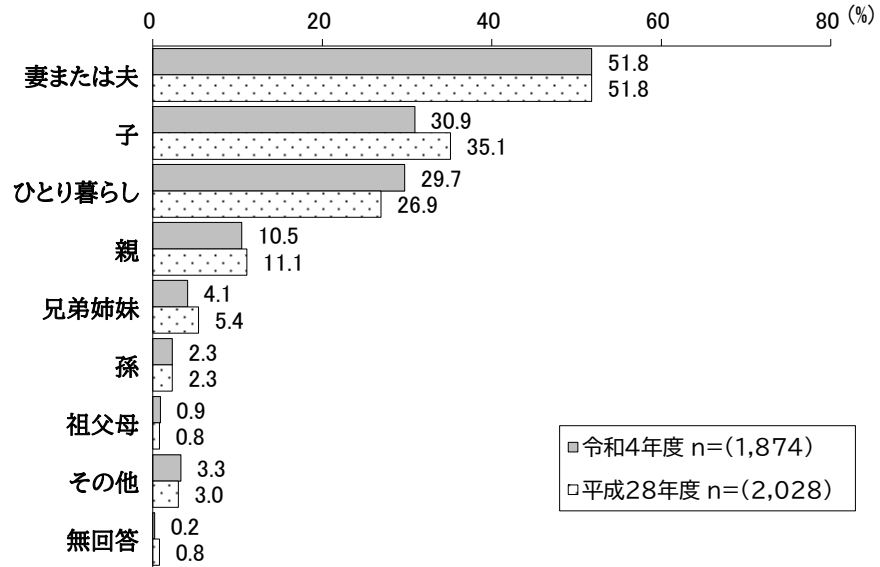
<図表1-2>年齢



(3) 同居者

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：%

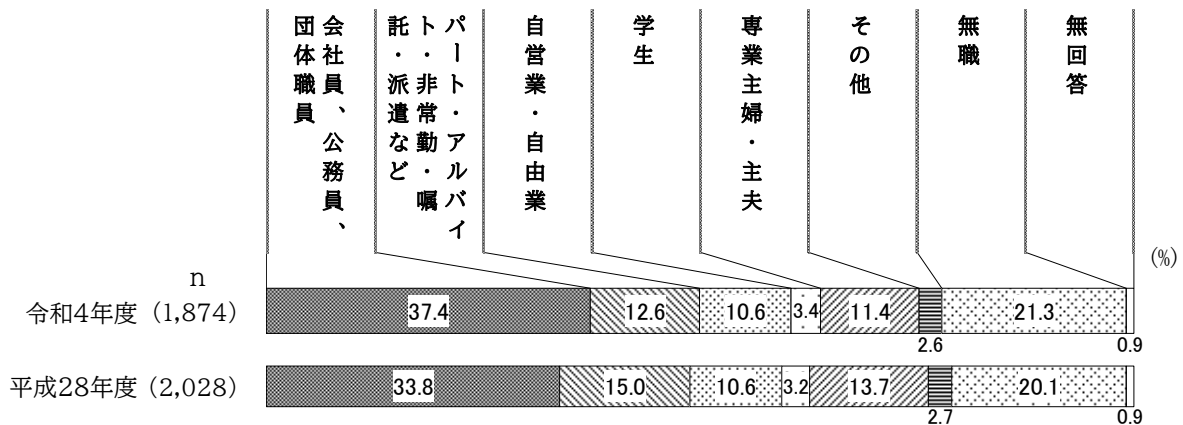
	調査数	妻または夫	子	ひとり暮らし	親	兄弟姉妹	孫	祖父母	その他	無回答
全体	1,874	51.8	30.9	29.7	10.5	4.1	2.3	0.9	3.3	0.2
男性	746	59.0	29.0	26.4	11.8	3.6	2.0	1.2	3.8	0.3
女性	1,070	47.4	32.6	31.9	10.0	4.2	2.5	0.7	2.9	0.2
どちらともはいえない	7	14.3	-	57.1	14.3	-	-	-	14.3	-
男性/18~29歳	58	8.6	-	48.3	39.7	13.8	-	3.4	3.4	-
30歳代	92	51.1	26.1	30.4	15.2	7.6	-	4.3	3.3	-
40歳代	134	59.0	44.0	29.9	11.9	2.2	-	-	1.5	-
50歳代	129	62.0	42.6	25.6	14.0	1.6	-	0.8	4.7	-
60歳代	113	74.3	30.1	17.7	8.8	0.9	1.8	1.8	2.7	-
70歳代	139	62.6	17.3	24.5	2.9	3.6	5.8	-	6.5	1.4
80歳以上	78	74.4	24.4	17.9	-	-	6.4	-	3.8	-
女性/18~29歳	112	17.0	3.6	38.4	36.6	15.2	-	2.7	7.1	-
30歳代	131	58.0	35.9	29.0	6.9	3.8	-	0.8	3.8	-
40歳代	168	66.7	55.4	24.4	5.4	3.0	0.6	1.2	1.8	-
50歳代	193	52.3	37.3	27.5	16.6	3.6	0.5	0.5	2.6	-
60歳代	156	59.0	24.4	25.6	9.0	2.6	2.6	-	1.9	-
70歳代	165	47.9	28.5	37.6	1.2	1.2	6.7	-	0.6	0.6
80歳以上	143	18.9	32.9	44.8	-	3.5	7.0	-	4.2	-



(4) 職業

問4 あなたのご職業は何ですか。(〇は1つ)

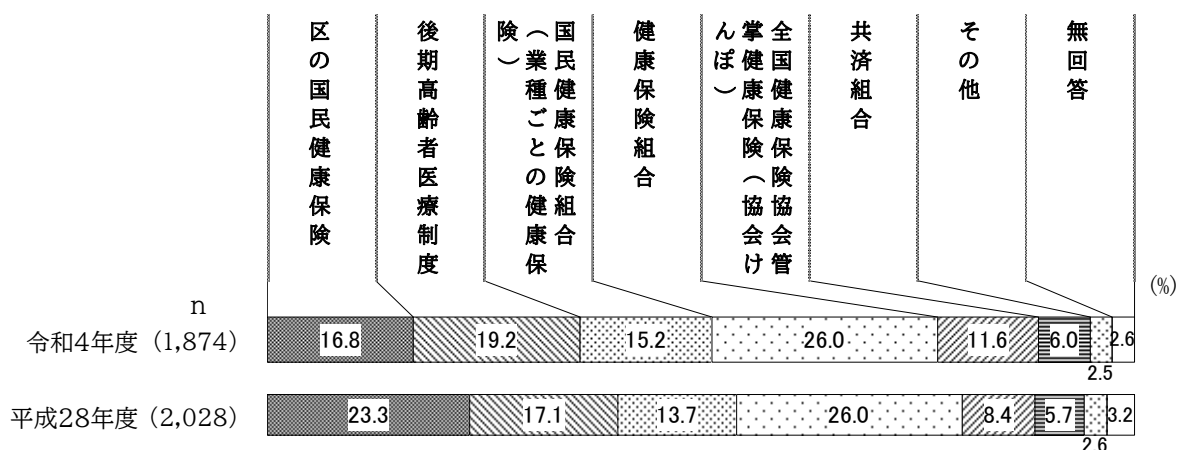
<図表1-5> 職業



(5) 加入している(扶養に入っている)健康保険

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。(〇は1つ)

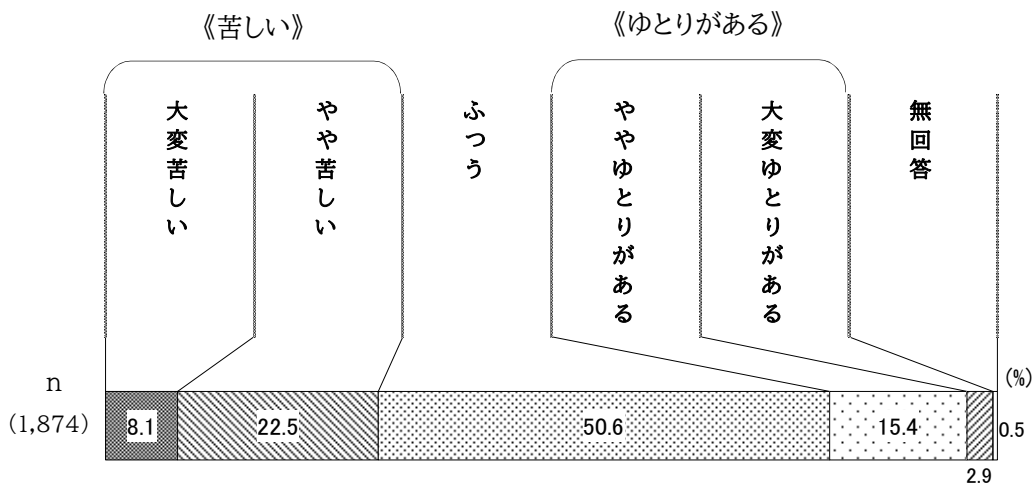
<図表1-6> 加入している(扶養に入っている)健康保険



(6) 経済的にみた暮らしの状況

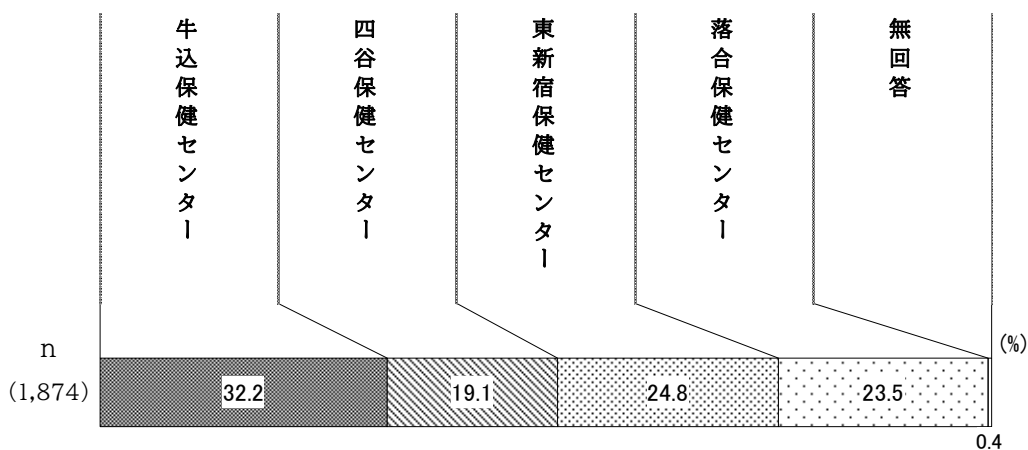
問6 現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じていますか。(〇は1つ)

<図表1-7> 経済的にみた暮らしの状況



(7) 保健センター管轄

<図表1-8> 保健センター管轄



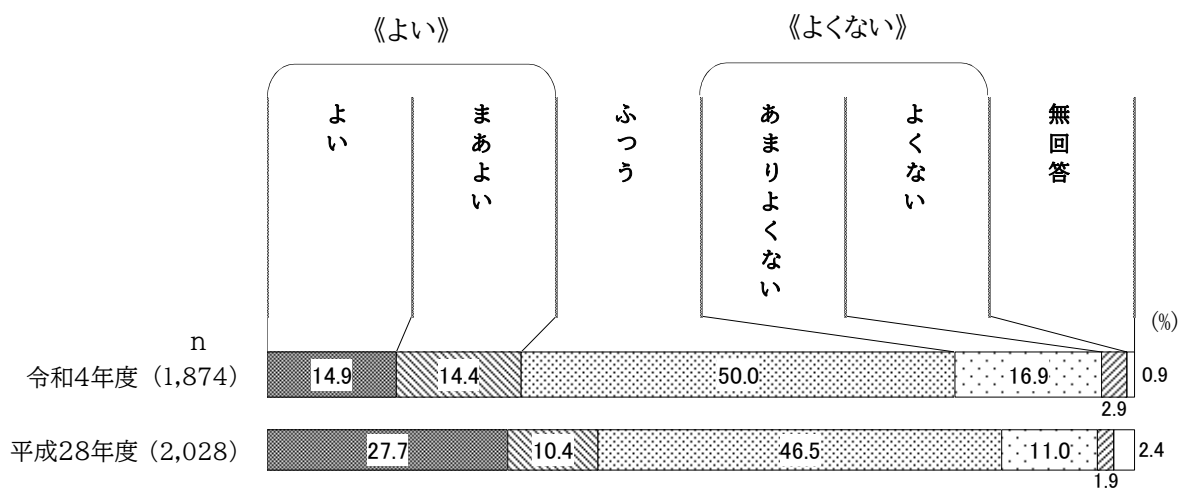
## 2 健康状態

### (1) 現在の健康状態

◇《よい》が29.3%で前回調査から8.8ポイント減少し、《よくない》が19.8%で6.9ポイント増加

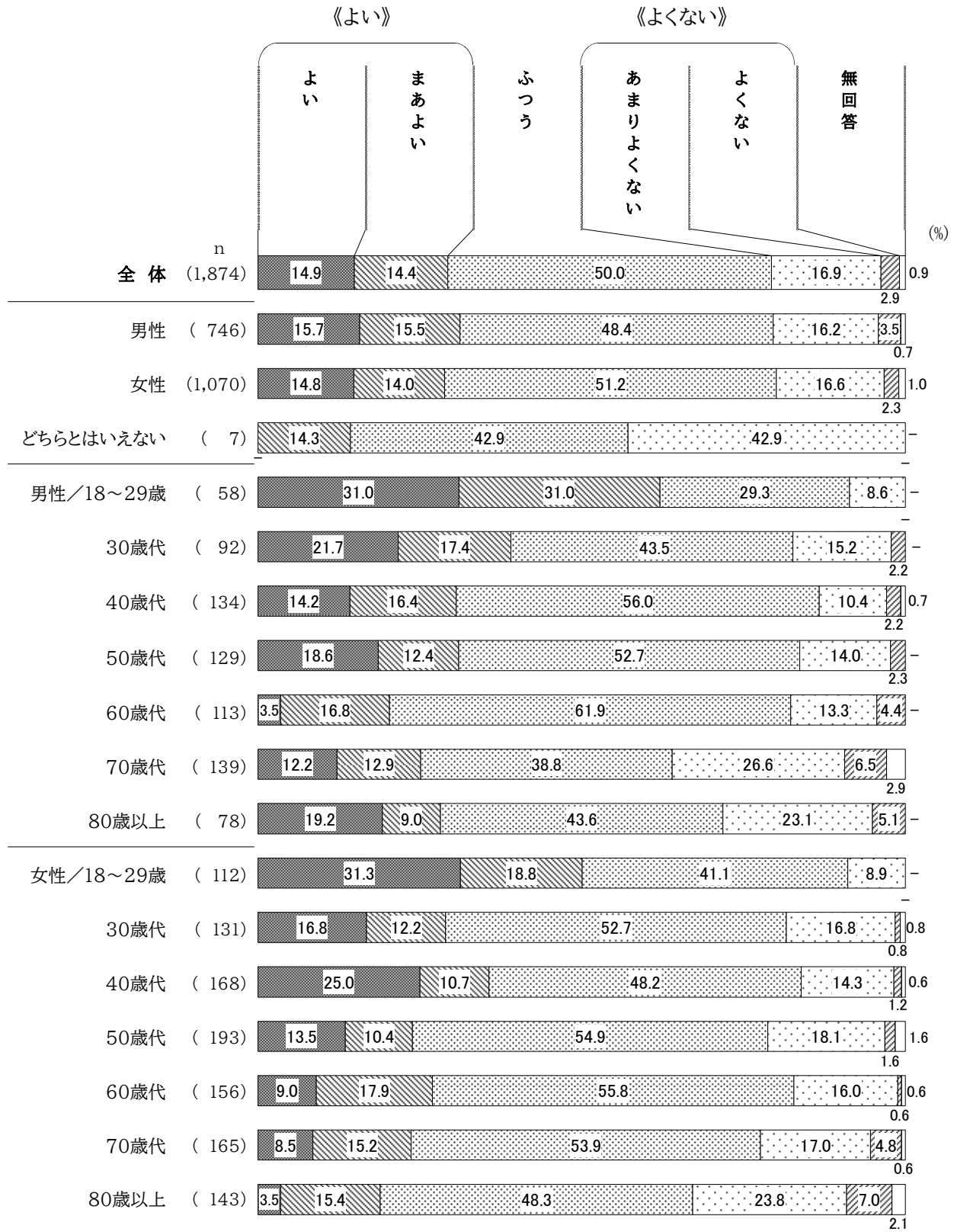
問7 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(○は1つ)

<図表2-1>現在の健康状態



II 調査結果の内容

<図表2-2>現在の健康状態〔全体、性別、性/年齢別〕



(2) 身長・体重・BMI・理想とする体重

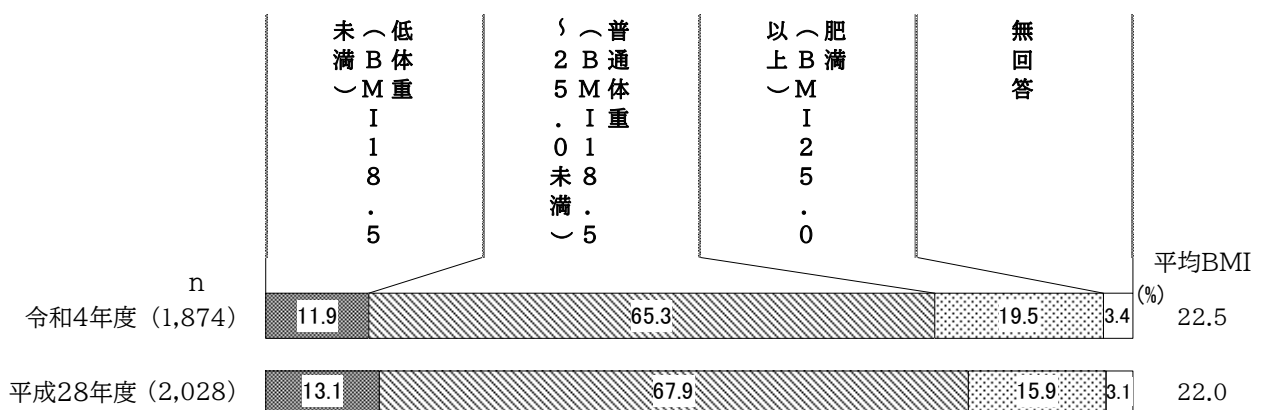
◇BMI、高齢者の低栄養傾向、理想のBMIの傾向は、前回調査と大きく変わらず

問8 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。

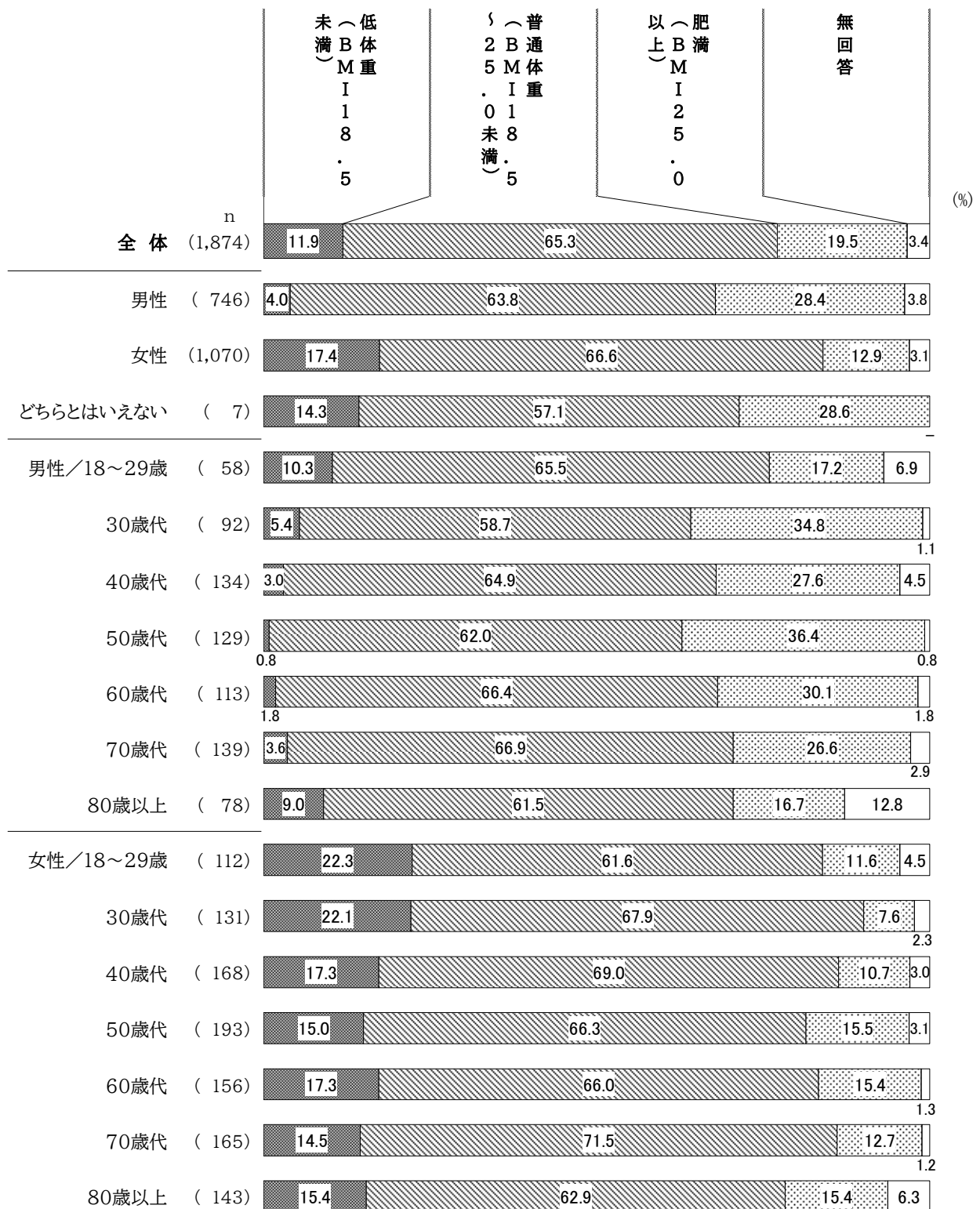
■BMI

<図表2-3> BMI



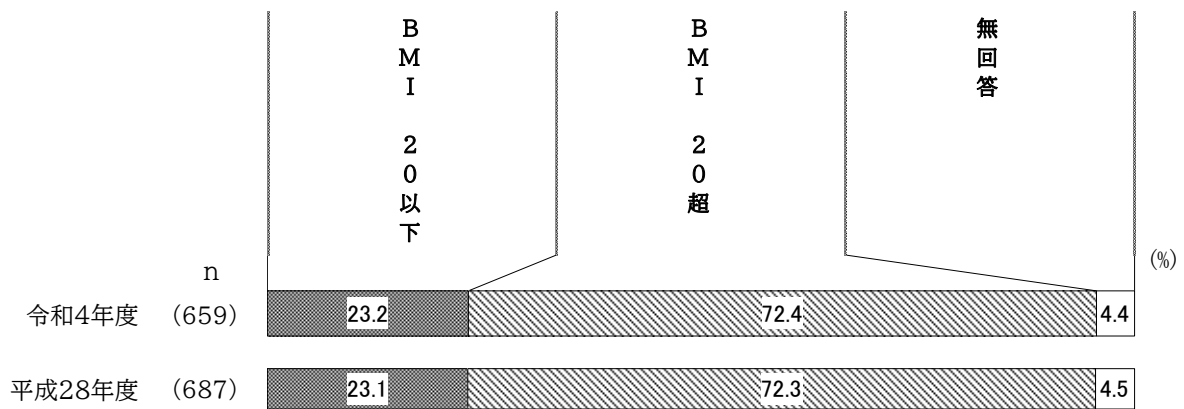
II 調査結果の内容

<図表2-4> BMI〔全体、性別、性/年齢別〕



■高齢者の低栄養傾向（BMI ≤20）

<図表2-5> 高齢者の低栄養傾向〔65歳以上〕

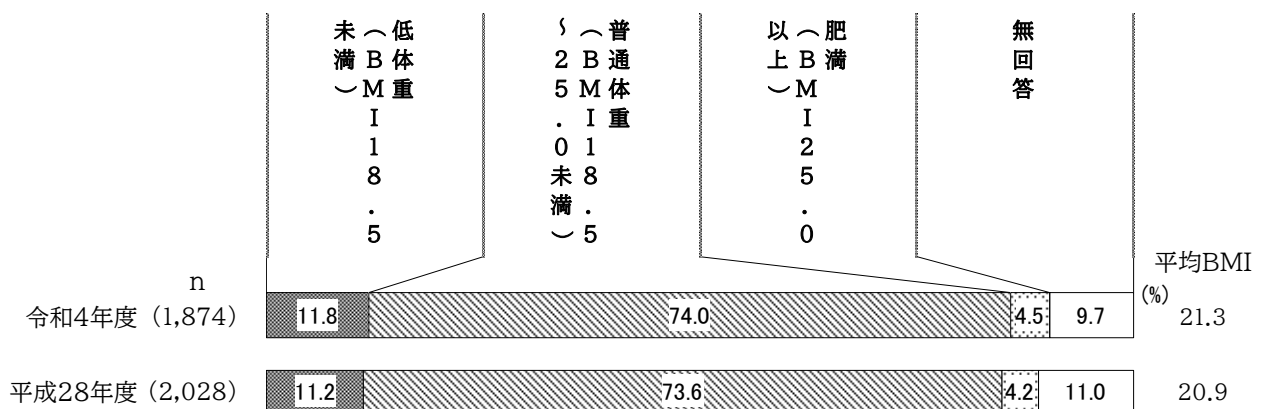


※低栄養傾向について：

「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。

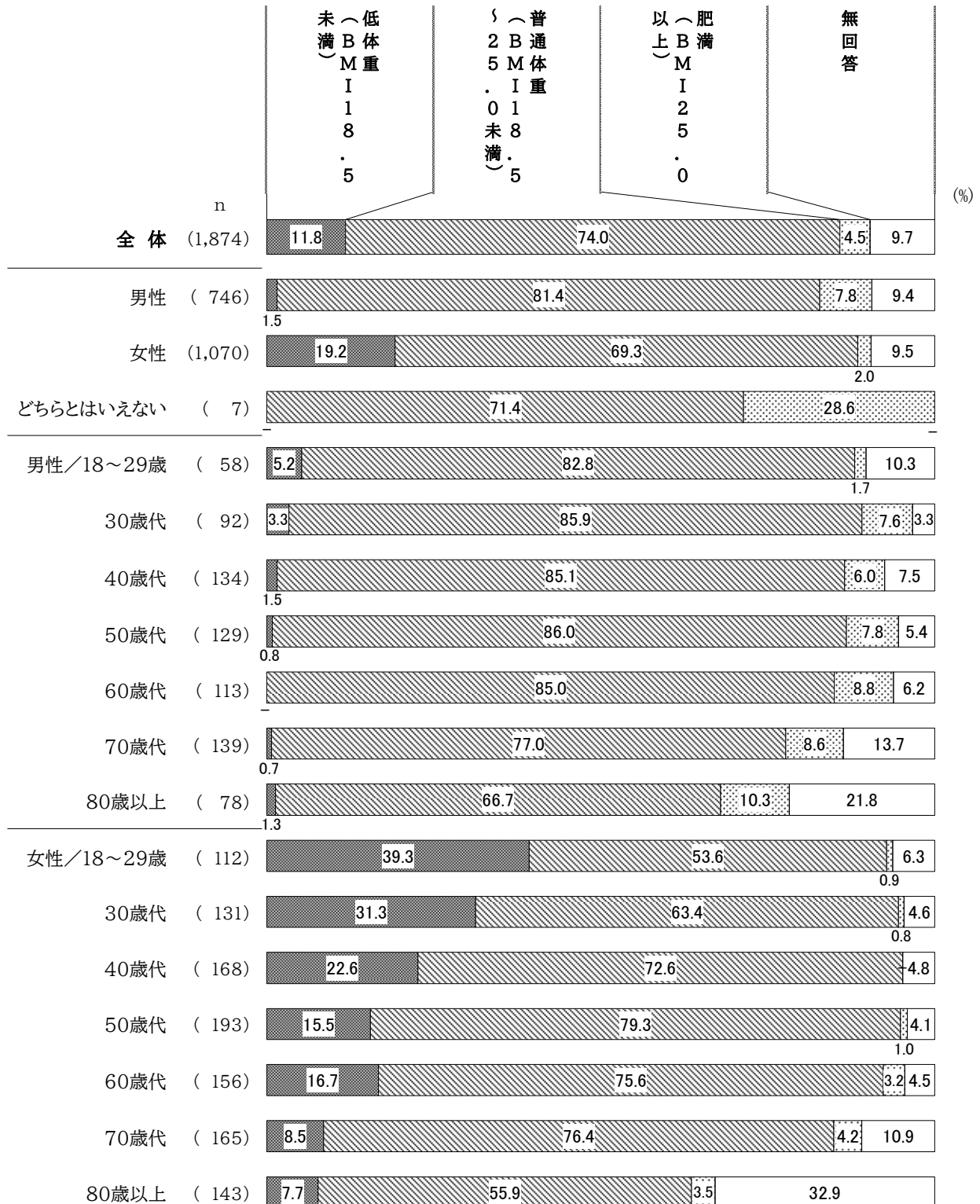
■理想のBMI

<図表2-6> 理想のBMI



II 調査結果の内容

<図表2-7>理想のBMI〔全体、性別、性/年齢別〕





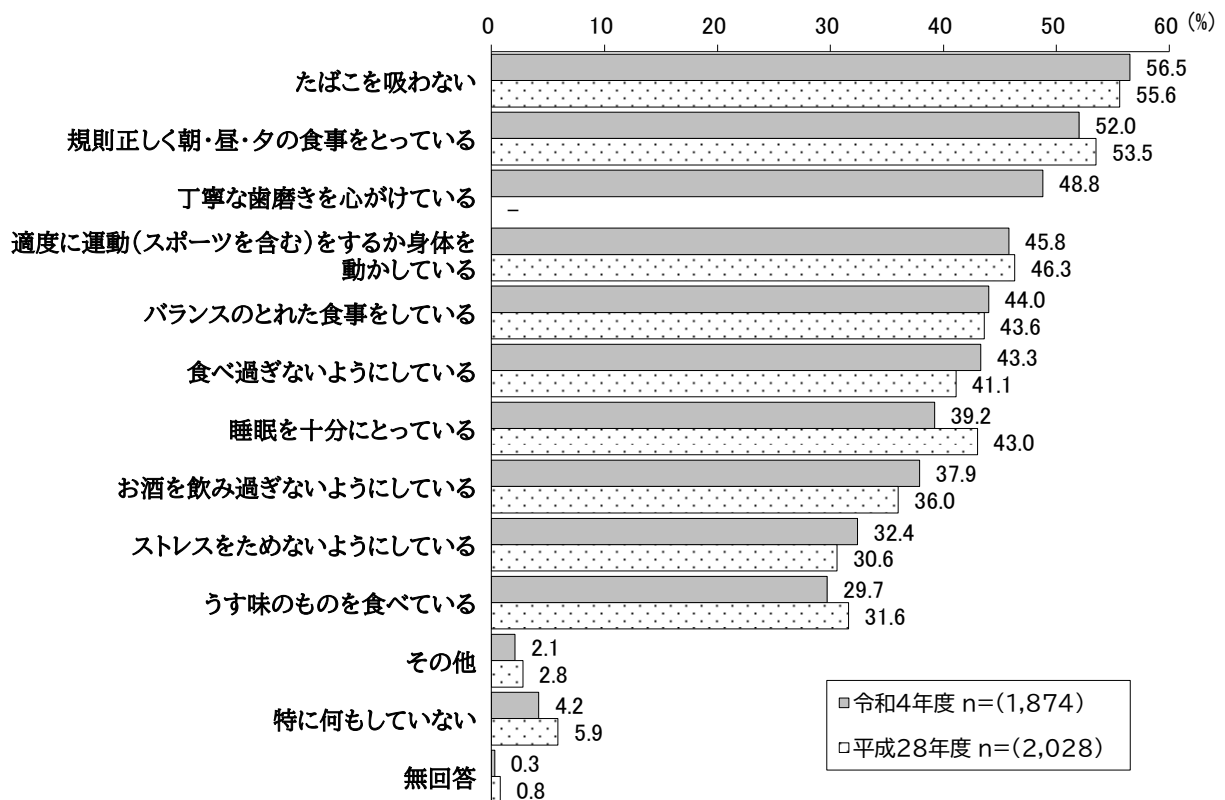
(3) 健康のために実行していること

◇「たばこを吸わない」(56.5%)と「規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている」(52.0%)  
が前回調査と変わらず上位2項目

問9 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2-8> 健康のために実行していること



※「丁寧な歯磨きを心がけている」は令和4年度の新設項目。

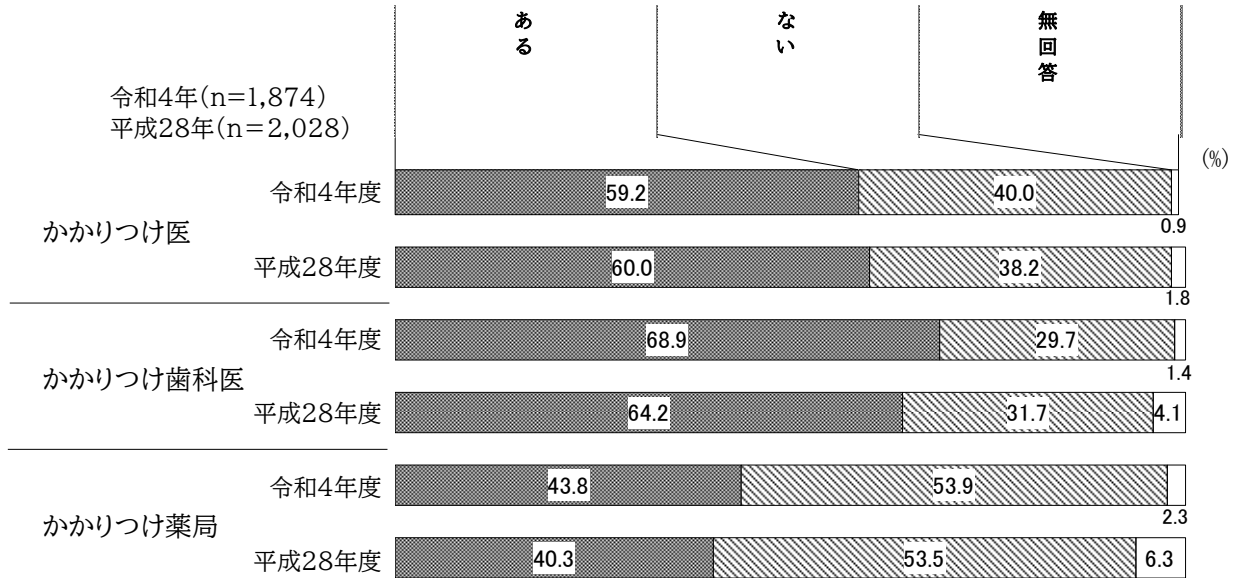
(4) かかりつけ医等の有無

◇「ある」は、“かかりつけ歯科医”で68.9%と高く、前回調査から4.7ポイント増加

問10 あなたには、かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局がありますか。

(○はそれぞれ1つ)

<図表2-9> かかりつけ医等の有無

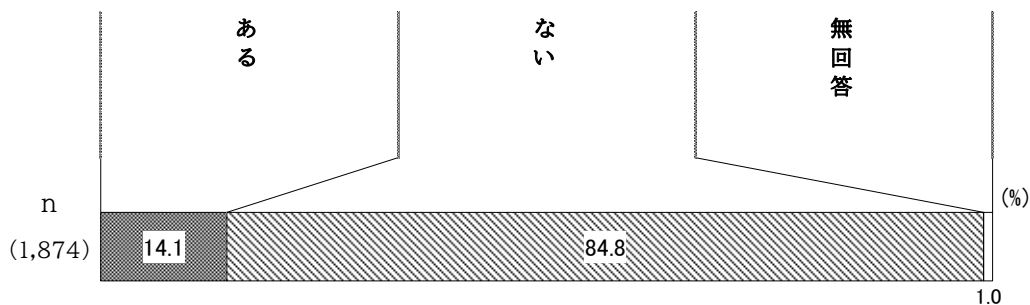


(5) 医療機関や健診で糖尿病と言われた経験

◇「ある」が14.1%

問11 あなたは、これまでに医療機関や健診で糖尿病と言われたことがありますか。(「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などのように言われたことも含みます。) (○は1つ)

<図表2-10> 医療機関や健診で糖尿病と言われた経験



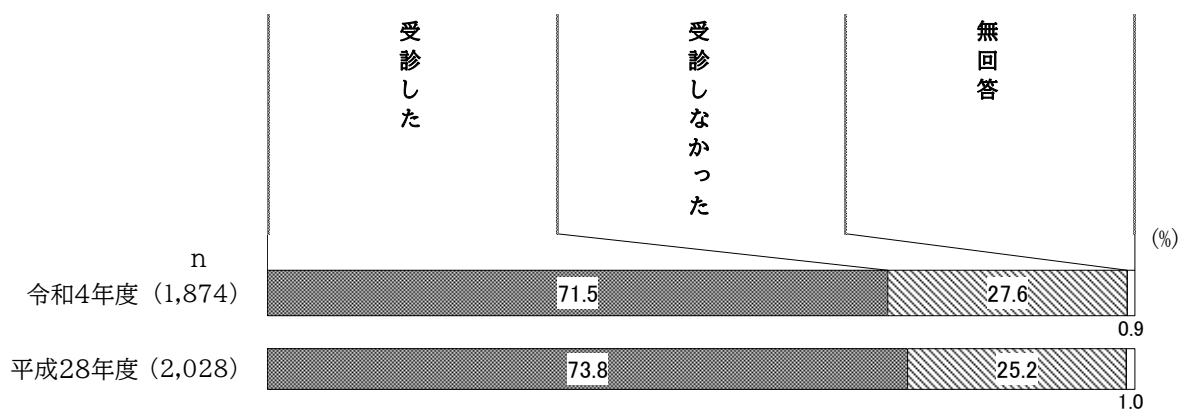
### 3 健康診査

#### (1) 過去1年間の健診等の受診状況

◇「受診した」が71.5%で、前回調査と大きく変わらず

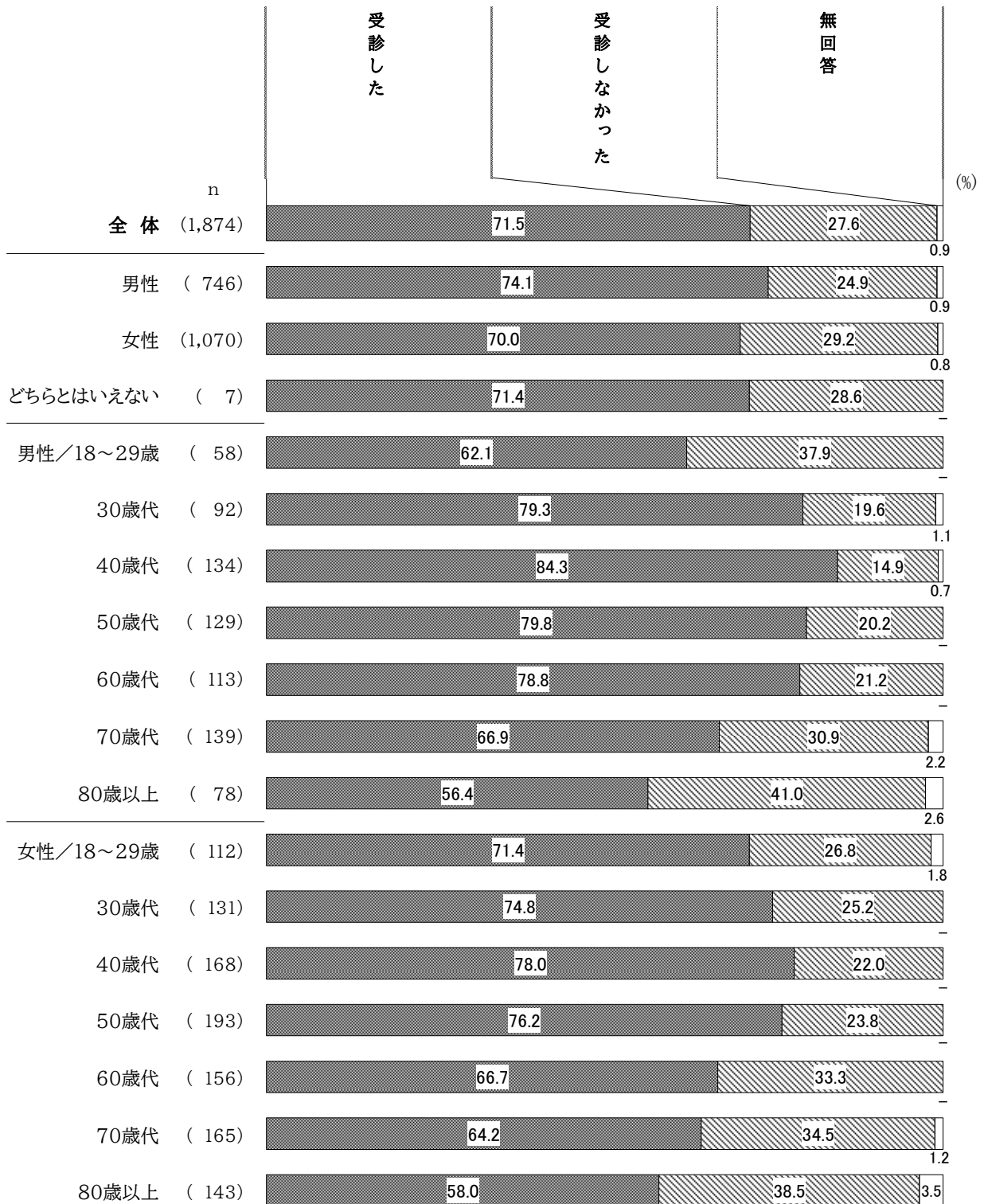
問12 あなたは、過去1年間に、健診等（健康診断、健康診査及び人間ドック）を受けたことがありますか。（○は1つ）

<図表3-1>過去1年間の健診等の受診状況

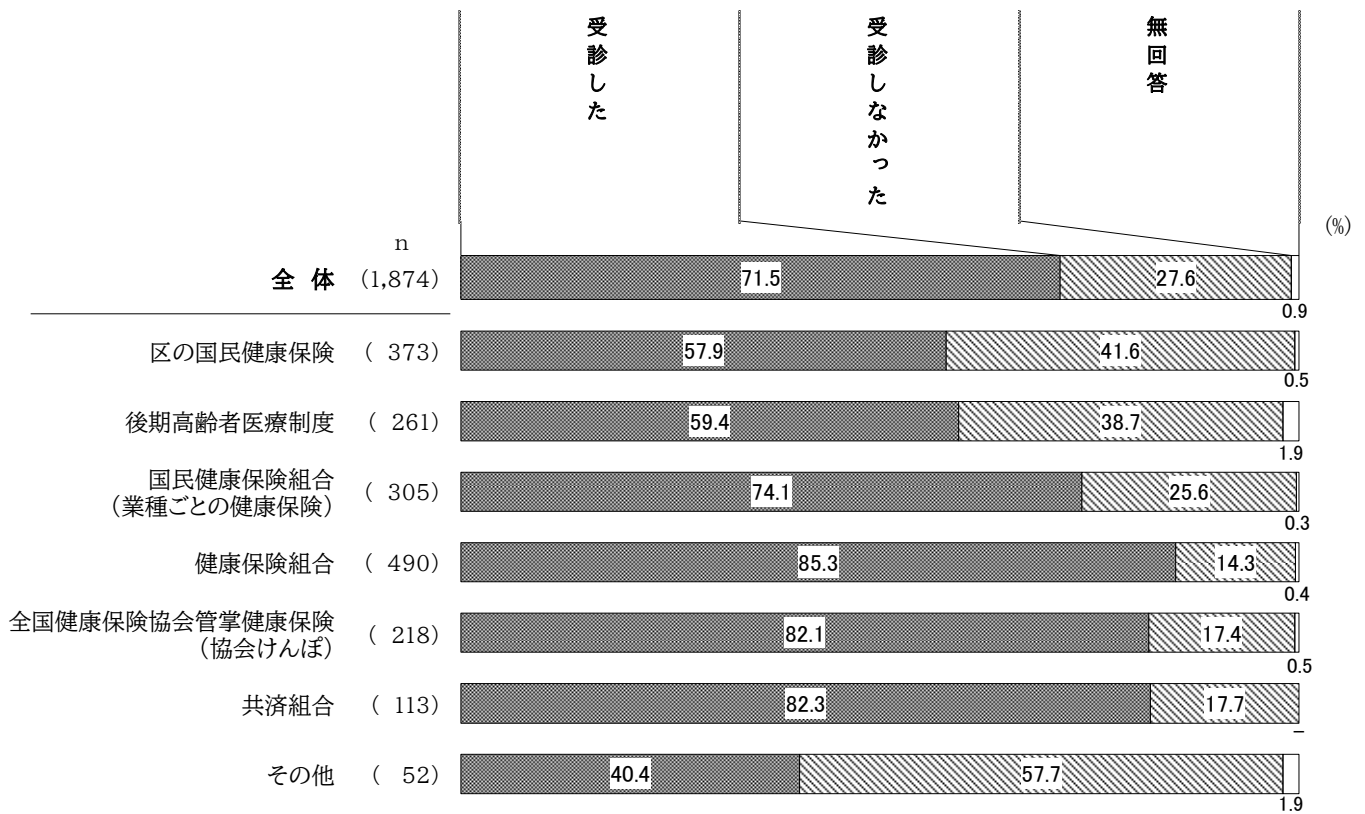


II 調査結果の内容

<図表3-2> 過去1年間の健診等の受診状況〔全体、性別、性/年齢別〕



<図表3-3> 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〕



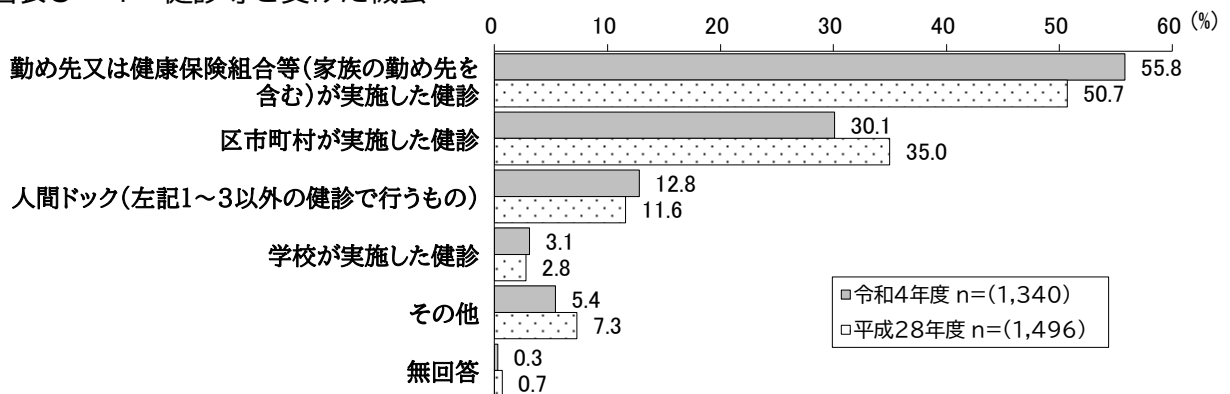
(1-1) 健診等を受けた機会

◇「勤め先又は健康保険組合等が実施した健診」が55.8%で最も高く、前回調査から5.1ポイント増加

(問12で「1 受診した」とお答えの方におたずねします。)

問12-1 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3-4> 健診等を受けた機会



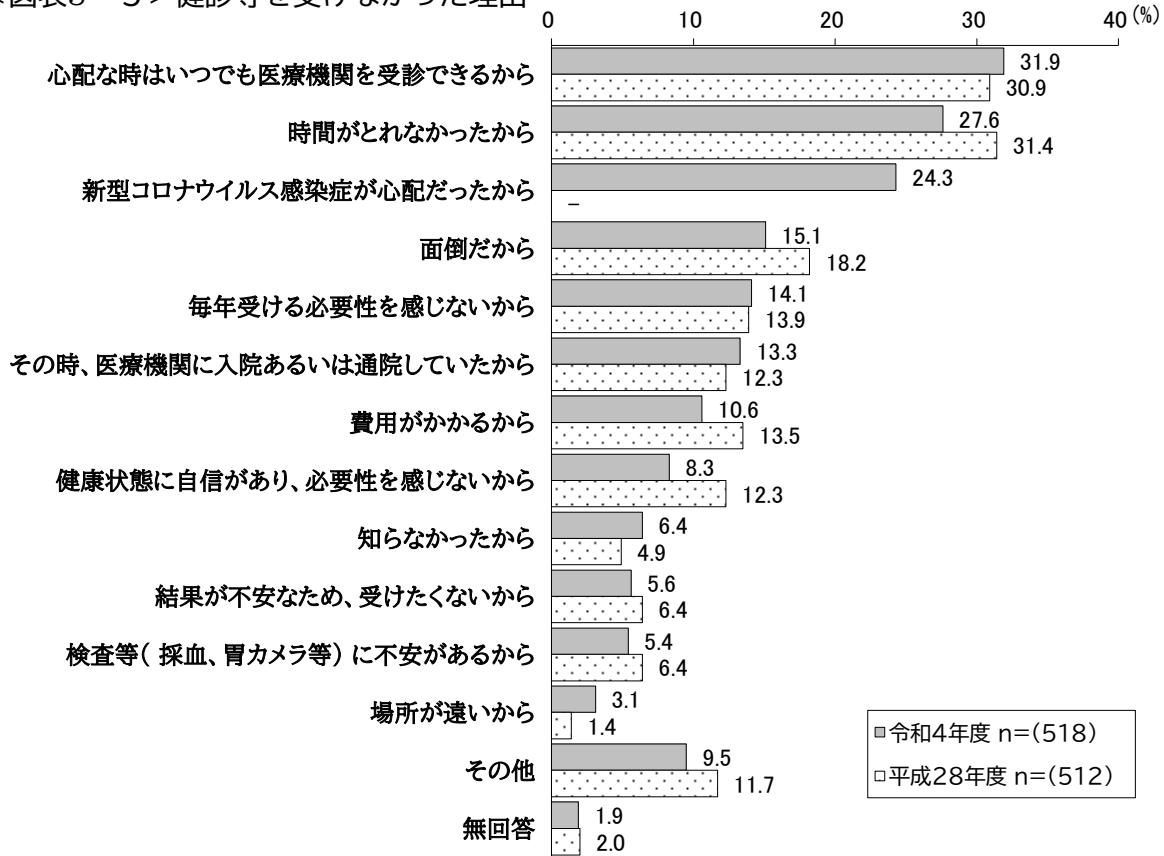
(1-2) 健診等を受けなかった理由

◇「新型コロナウイルス感染症が心配だったから」が24.3%で第3位

(問12で「2 受診しなかった」とお答えの方におたずねします。)

問12-2 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3-5> 健診等を受けなかった理由



※「新型コロナウイルス感染症が心配だったから」は令和4年度の新設項目。

## 4 がん対策

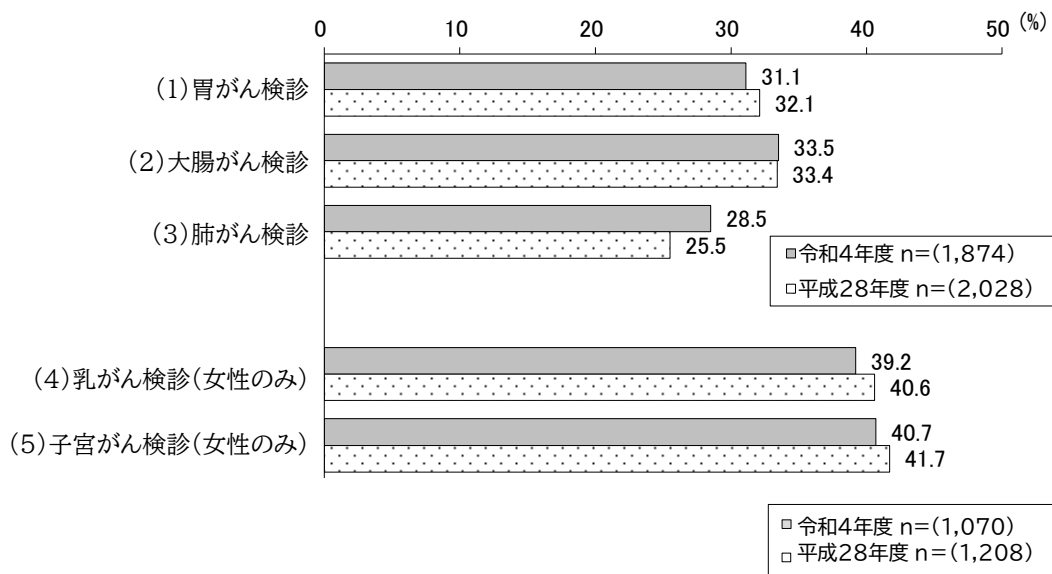
### (1) がん検診の受診状況

◇受診率は「子宮がん検診」が40.7%、「乳がん検診」が39.2%と高い。一方で、「がん検診を1つも受けていない」は45.0%

◇がん検診対象者（法定）における受診率は「乳がん検診」が57.1%に上る

問13 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13-1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、1,874人中 844人で45.0%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	41.2%
大腸がん検診	40歳～69歳	44.5%
肺がん検診	40歳～69歳	37.1%
乳がん検診（女性のみ）	40歳～69歳	57.1%
子宮がん検診（女性のみ）	20歳～69歳	50.9%

(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、前回調査から「区市町村」が減少し、「勤め先」と「個人で」が増加

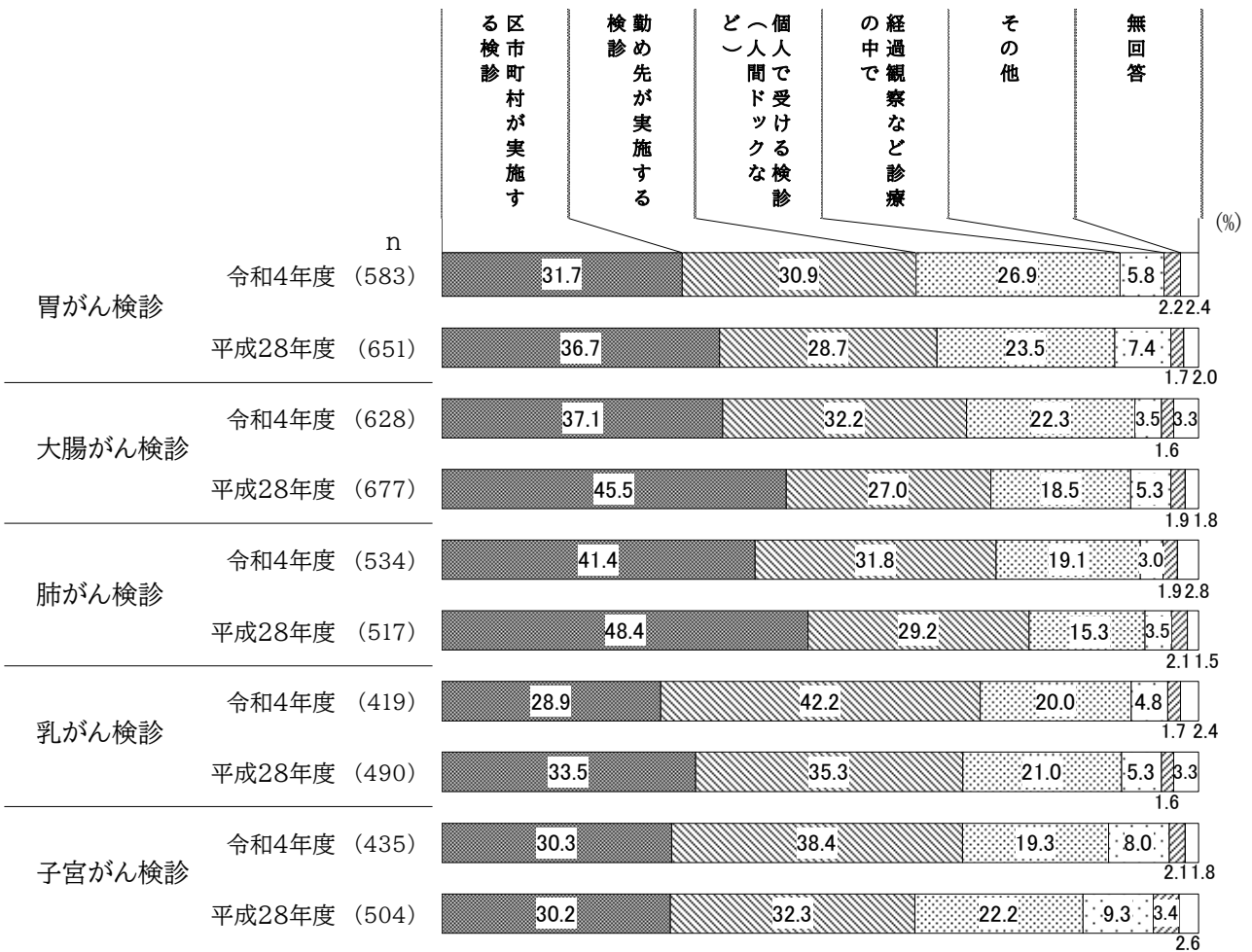
◇ “乳がん検診”と“子宮がん検診”では、「勤め先」が増加

(再掲)

問13 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13-1へ進んでください。

<図表4-3>がん検診の受診場所





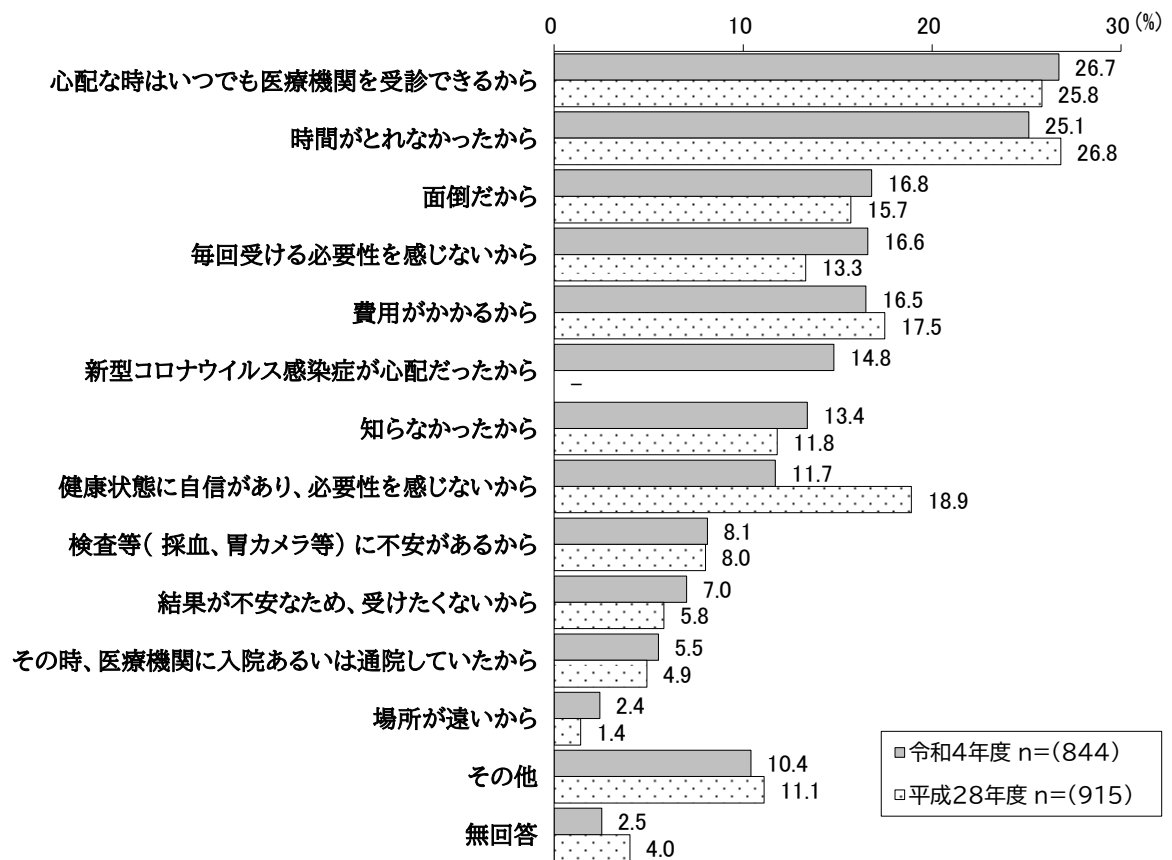
## (1-2) がん検診を1つも受けなかった理由

- ◇「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」(26.7%)と「時間がとれなかったから」(25.1%)が前回調査と変わらず上位2項目
- ◇「健康状態に自信があり、必要性を感じないから」が11.7%で前回調査から7.2ポイント減少

(問13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13-1 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4-4> がん検診を1つも受けなかった理由



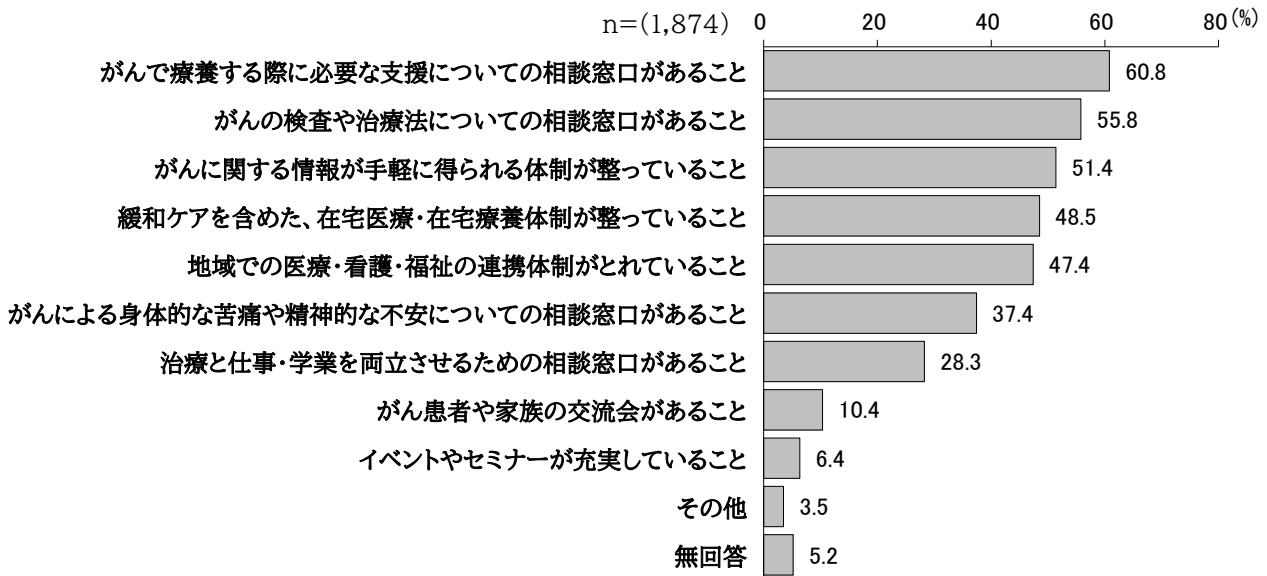
※「新型コロナウイルス感染症が心配だったから」は令和4年度の新設項目。

(2) がんにかかった場合、区に整っていることが望ましいと思う環境

◇「がんで療養する際に必要な支援についての相談窓口があること」が60.8%で最も高く、次いで「がんの検査や治療法についての相談窓口があること」が55.8%

問14 あなたは、「がん」にかかった場合、区にどのような環境が整っていることが望ましいと思いますか。(〇はいくつでも)

<図表4-5> がんにかかった場合、区に整っていることが望ましいと思う環境



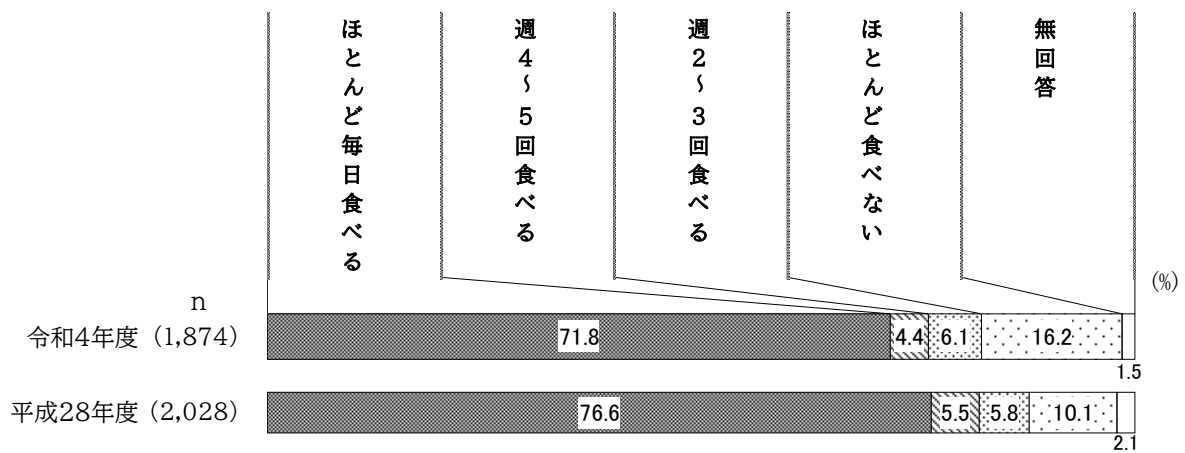
## 5 栄養・食育

### (1) 朝食の摂取状況

#### ◇朝食欠食者の増加傾向がみられる

問15 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

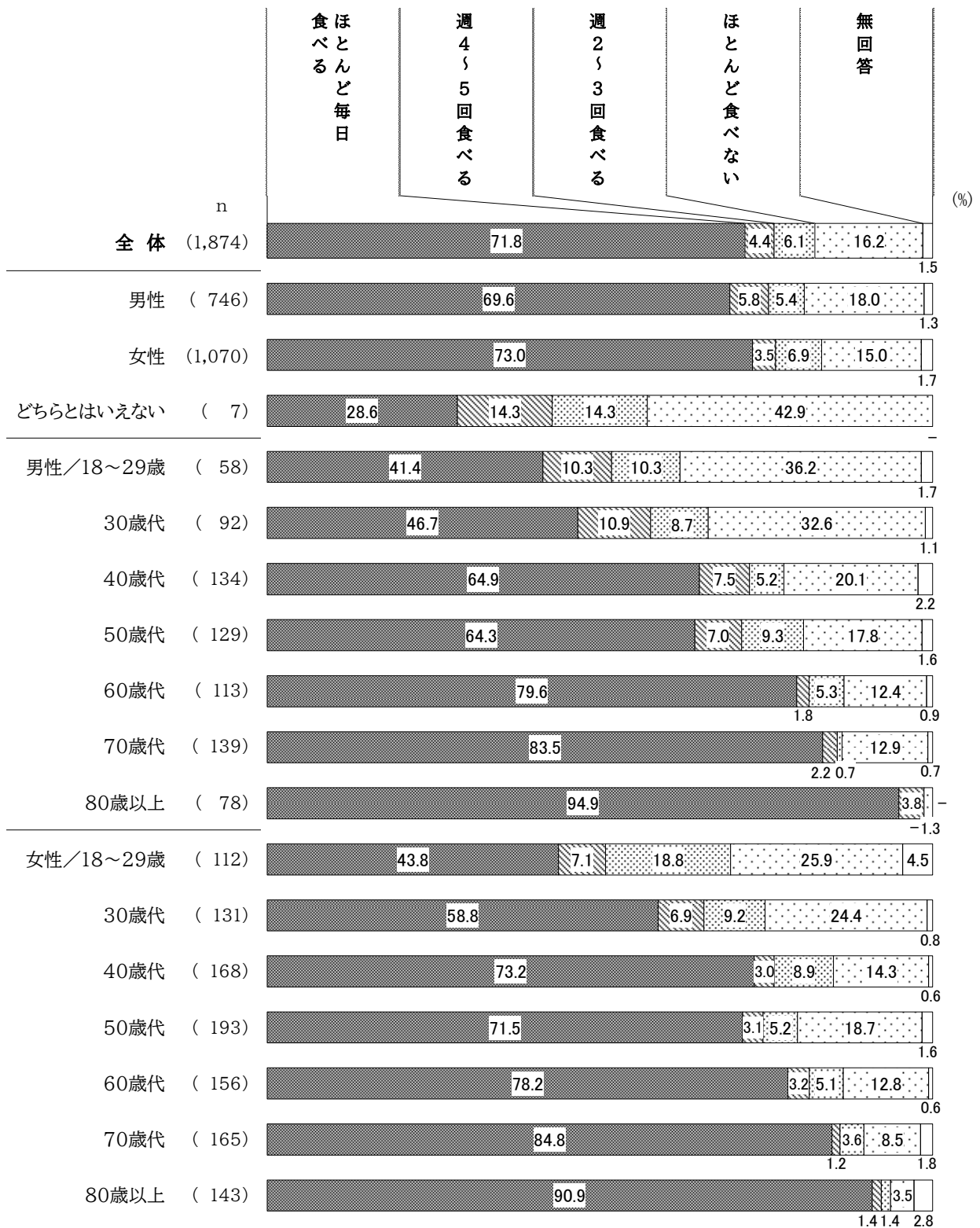


※「ほとんど毎日食べる」は平成28年度の「ほぼ毎日食べる」から令和4年度で表現をかえた。

※「ほとんど食べない」は平成28年度の「ほとんど・全く食べない」から令和4年度で表現をかえた。

II 調査結果の内容

<図表5-2>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つを組み合わせる頻度

◇「ほぼ毎日」が49.1%、「ほとんどない」が12.6%で、前回調査と大きく変わらず

問16 あなたは、主食<sup>※1</sup>、主菜<sup>※2</sup>、副菜<sup>※3</sup>の3つそろえて食べることが、1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○は1つ)

※1 ごはん、パン、麺類など

※2 魚・肉・卵・大豆製品などを使ったメイン料理

※3 野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿等の料理

次のような「主食と主菜」、「主菜と副菜」などを組み合わせた料理は、それぞれ食べたこととします。

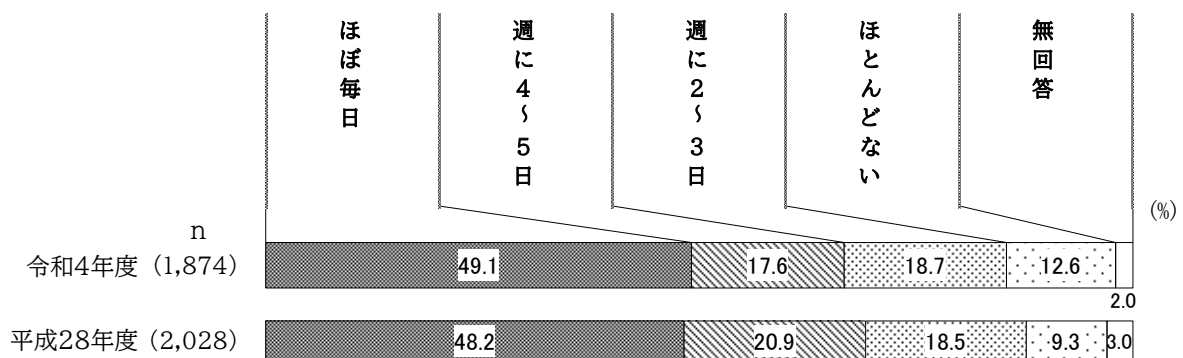


天丼は、主食と主菜  
 ごはん : 主食  
 えびの天ぷら : 主菜



肉野菜炒めは、主菜と副菜  
 お肉 : 主菜  
 野菜 : 副菜

<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

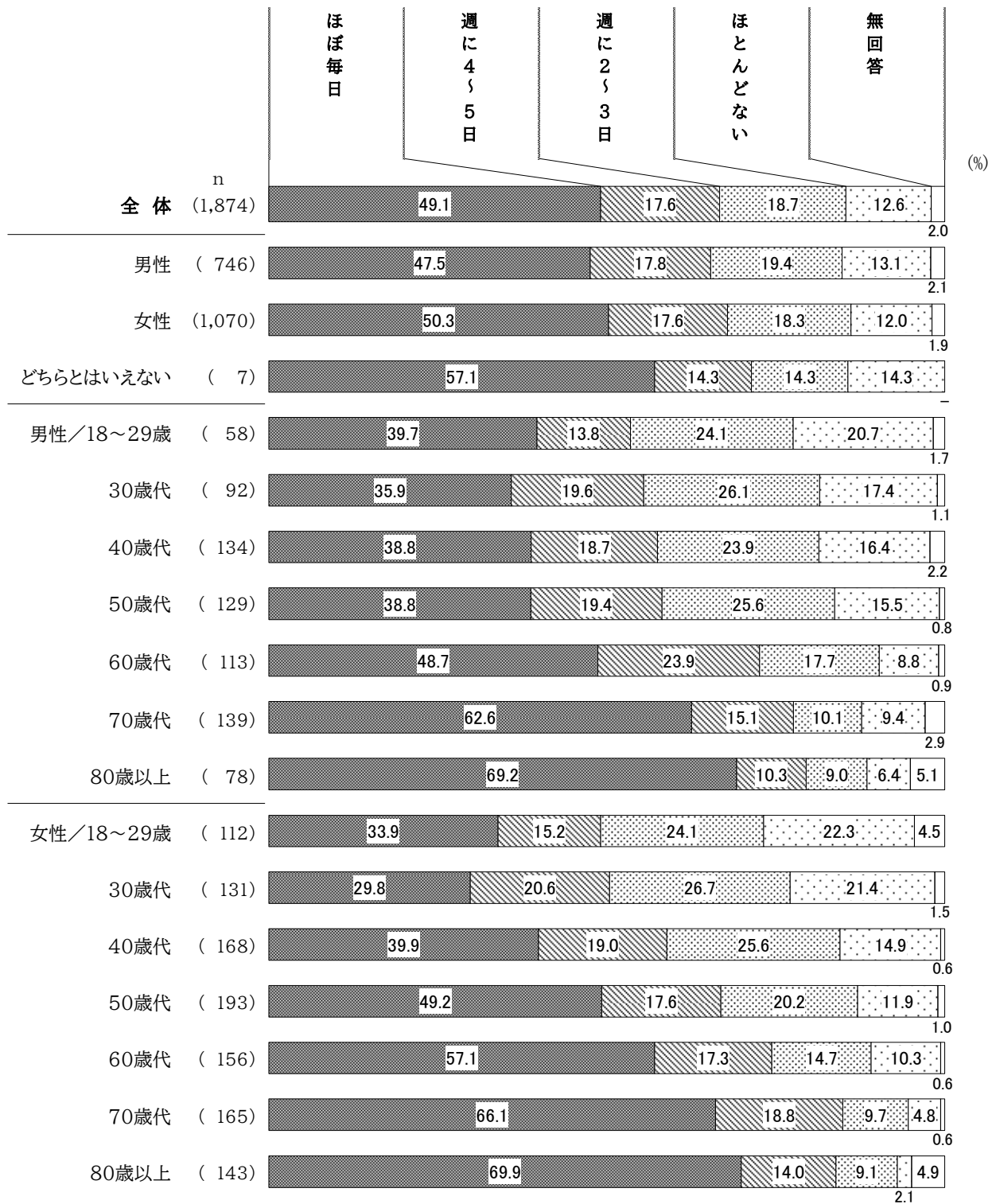


※「ほぼ毎日」は平成28年度の「週に6~7日」から令和4年度で表現をかえた。

II 調査結果の内容

<図表5-4> 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

[全体、性別、性/年齢別]

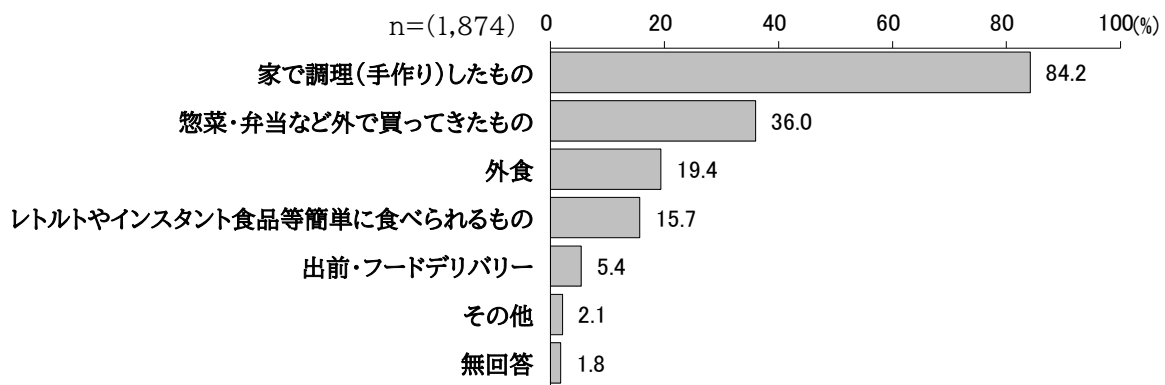


(3) 夕食で主に食べるもの

◇「家で調理(手作り)したもの」が84.2%で最も高く、次いで「惣菜・弁当など外で買ってきたもの」が36.0%

問17 あなたは、夕食には主にどのようなものを食べますか。(〇はいくつでも)

<図表5-5> 夕食で主に食べるもの

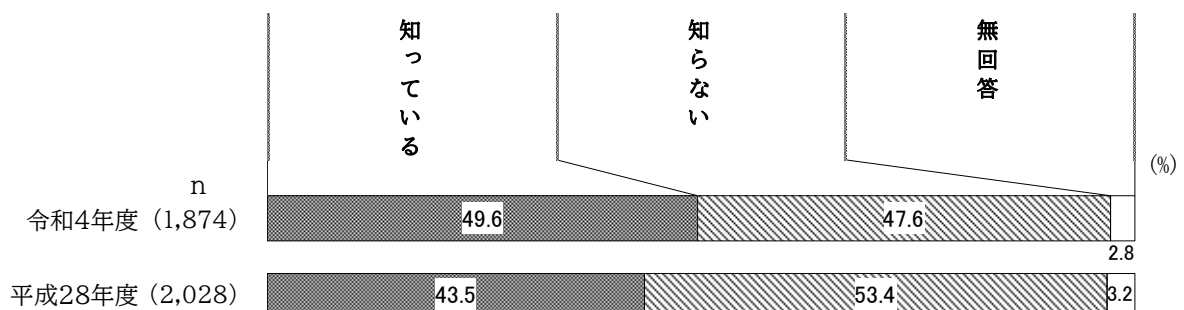


(4) 1日に必要な野菜の摂取量の認識

◇「知っている」が49.6%で前回調査から6.1ポイント増加

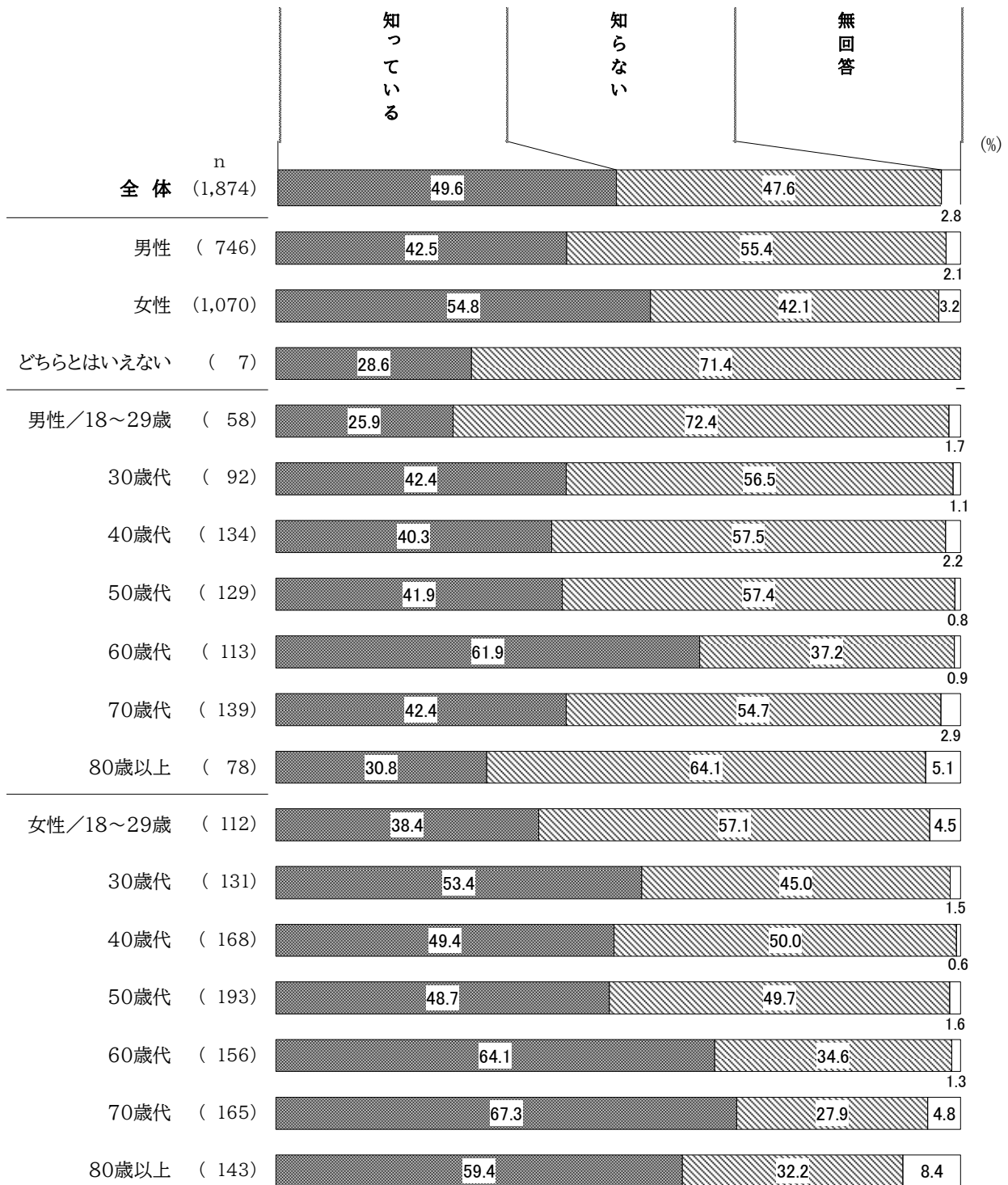
問18 あなたは、1日に必要な野菜の摂取量(350g)を知っていますか。(〇は1つ)

<図表5-6> 1日に必要な野菜の摂取量の認識



II 調査結果の内容

<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〕



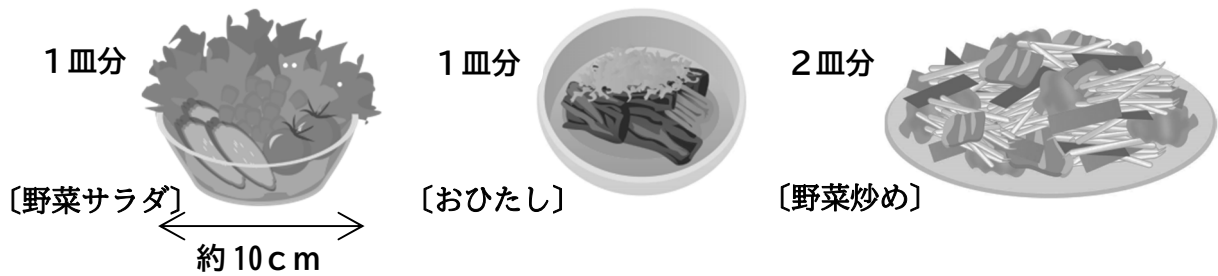


(5) 1日に食べる野菜料理の摂取量

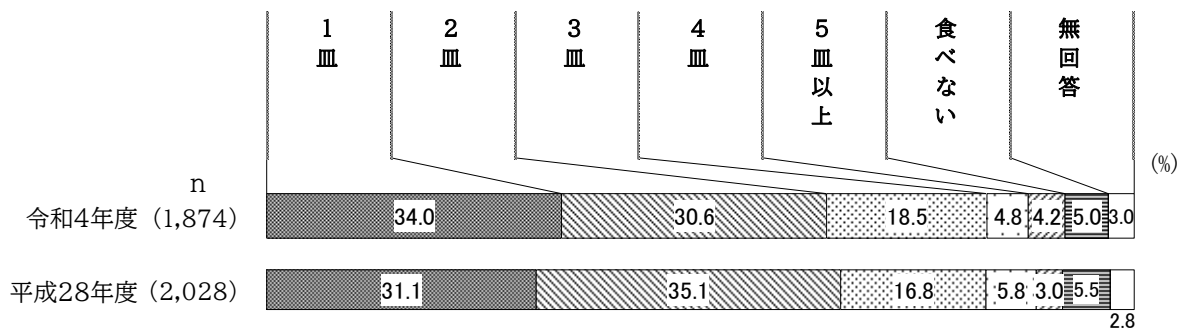
◇「5皿以上」が4.2%で、前回調査と大きく変わらず

問19 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。)(○は1つ)

※1皿分の目安(例)

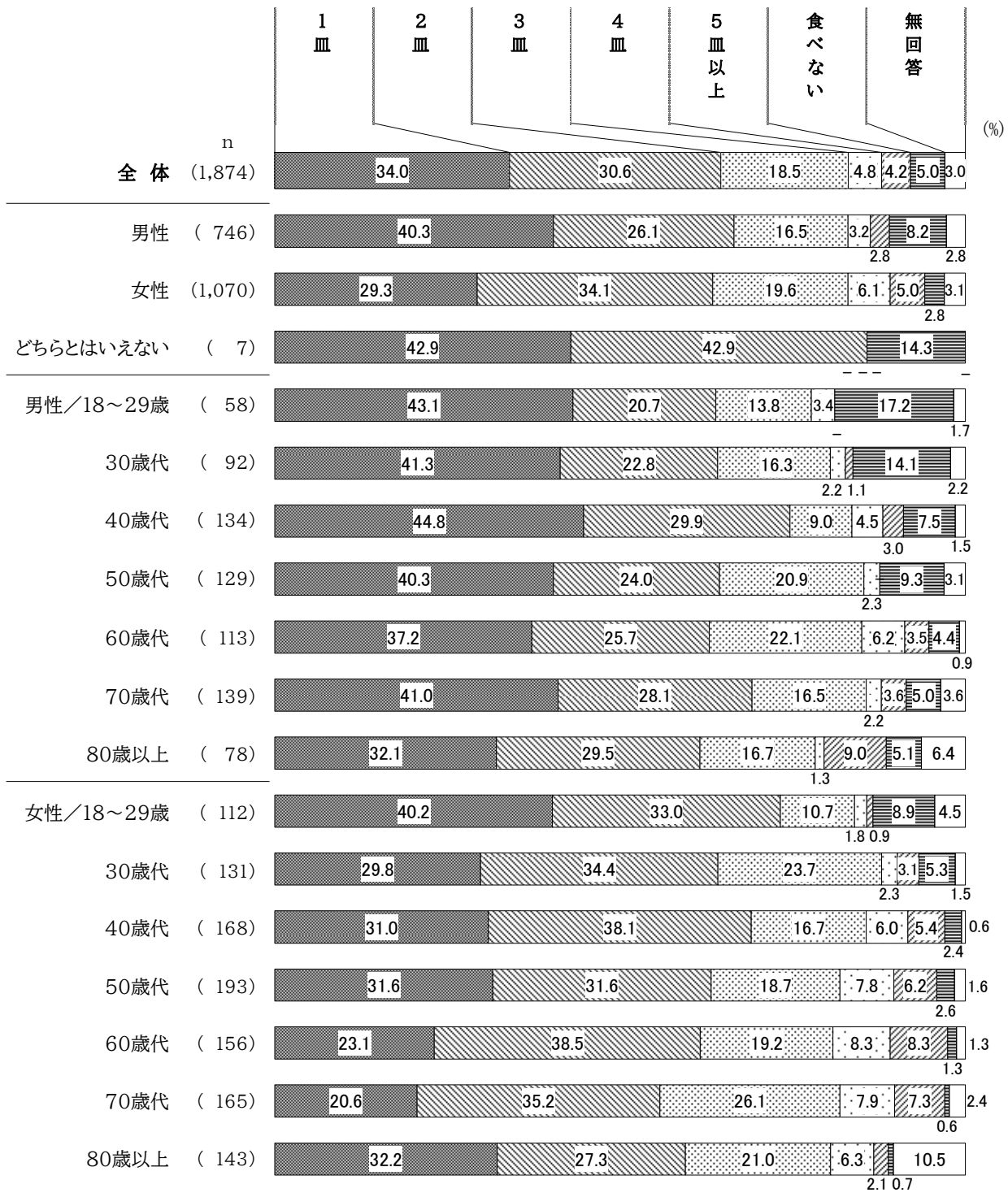


<図表5-8> 1日に食べる野菜料理の摂取量

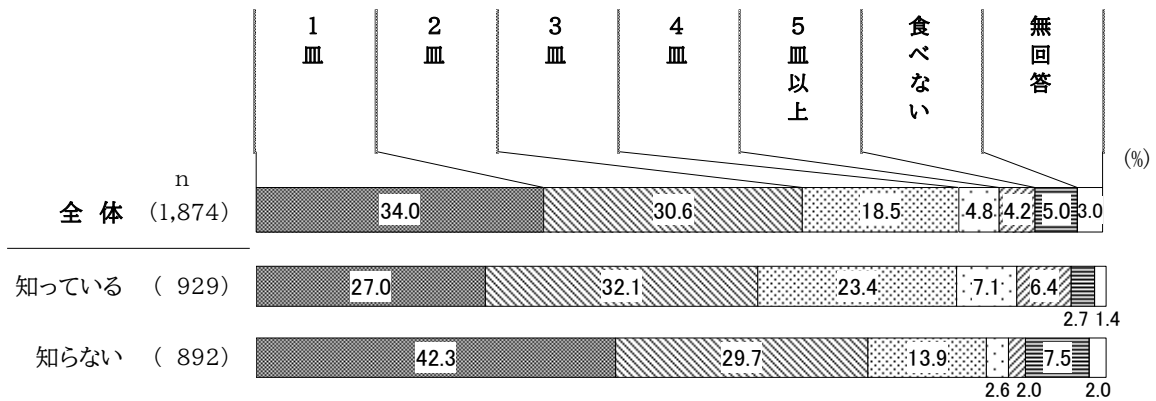


II 調査結果の内容

<図表5-9> 1日に食べる野菜料理の摂取量〔全体、性別、性/年齢別〕



<図表5-10> 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〕

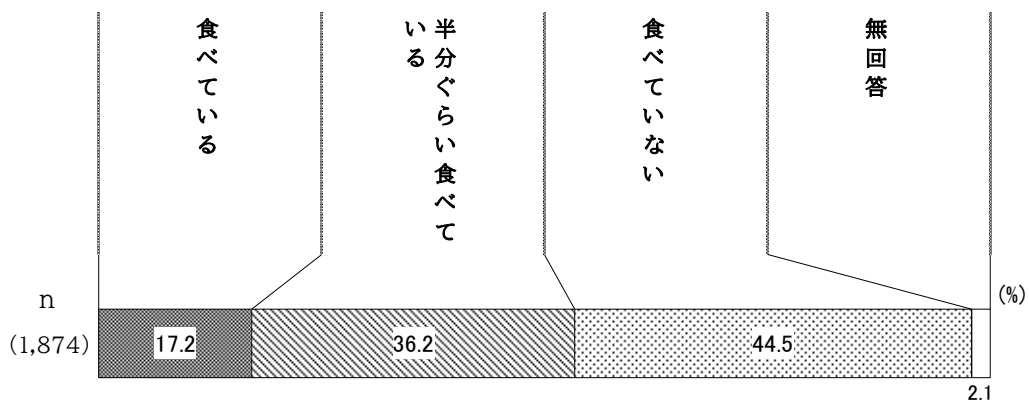


(6) 1日に食べる生のくだものの摂取状況

◇生のくだものを「食べていない」が44.5%

問20 あなたは、1日に生のくだものを200g以上食べていますか。（くだもの200gの目安は、みかんなら2個、りんごなら1個、巨峰なら1/2房）（○は1つ）

<図表5-11> 1日に食べる生のくだものの摂取状況

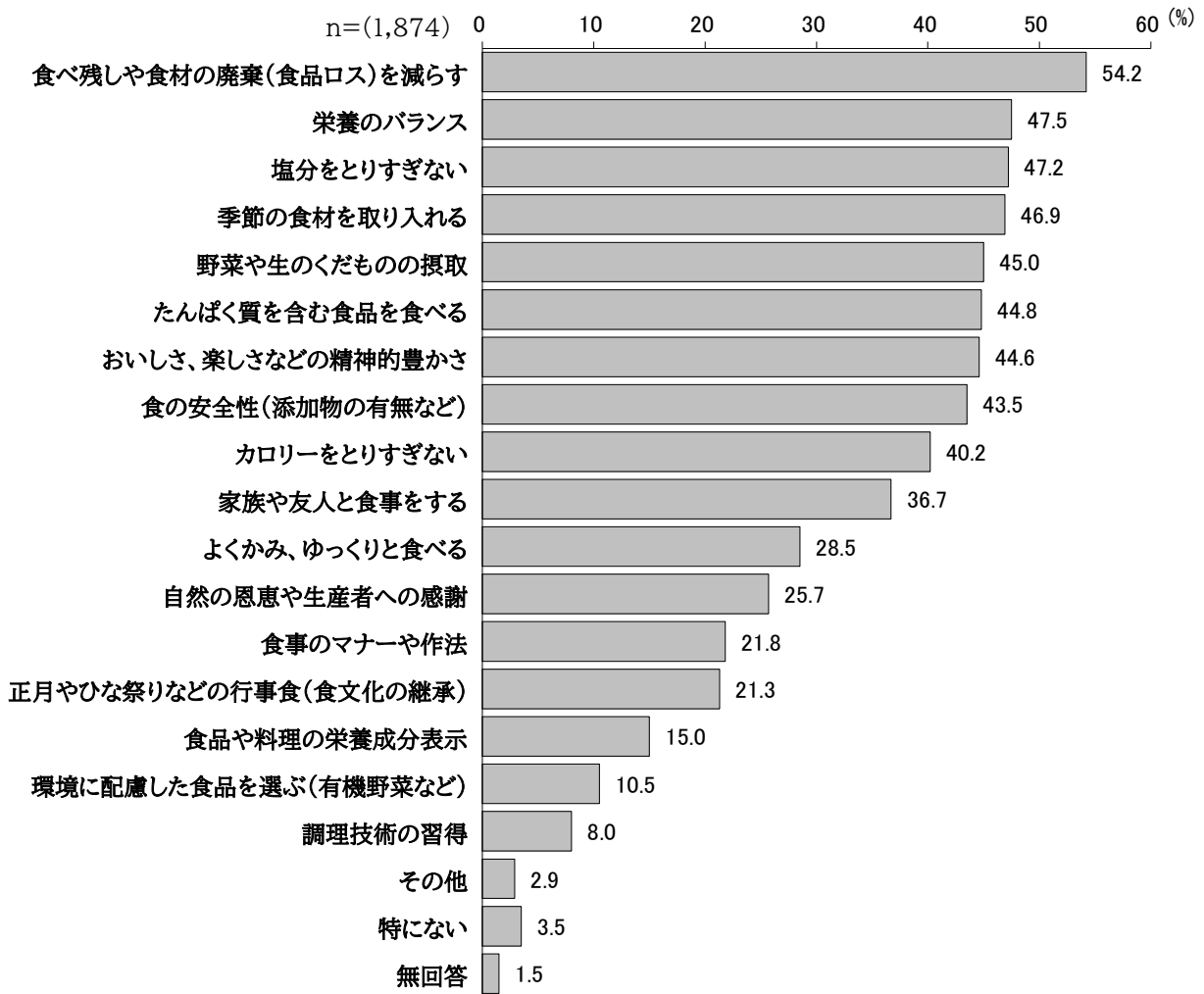


(7) 食べ物や食生活に関して心がけていることや関心があること

◇「食べ残しや食材の廃棄（食品ロス）を減らす」が54.2%で最も高い

問21 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。  
(○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



(8) 友人、知人などと一緒に食事をする頻度

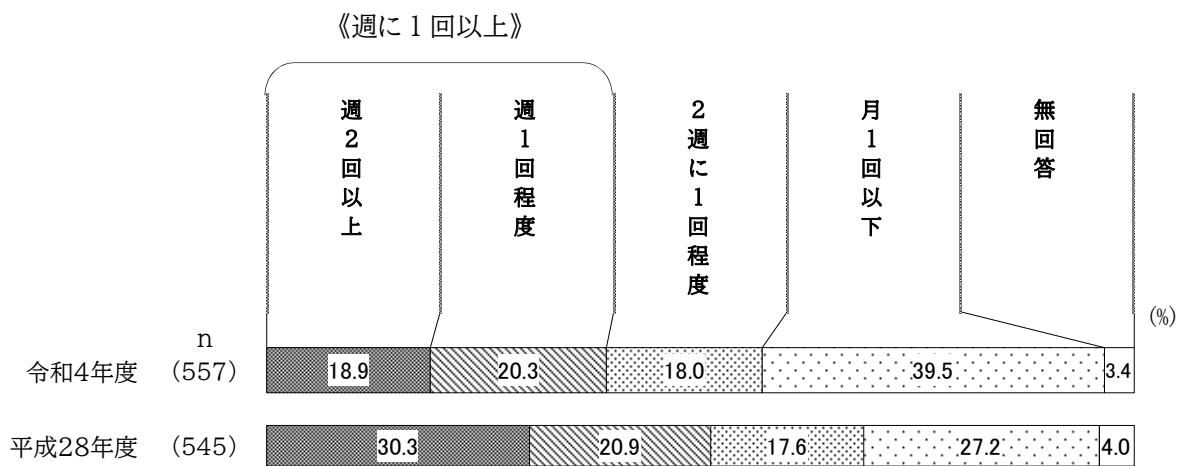
◇コロナ禍中の今回調査では、《週に1回以上》が39.2%

(ひとり暮らしの方におたずねします。)

問22 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くらいありますか。

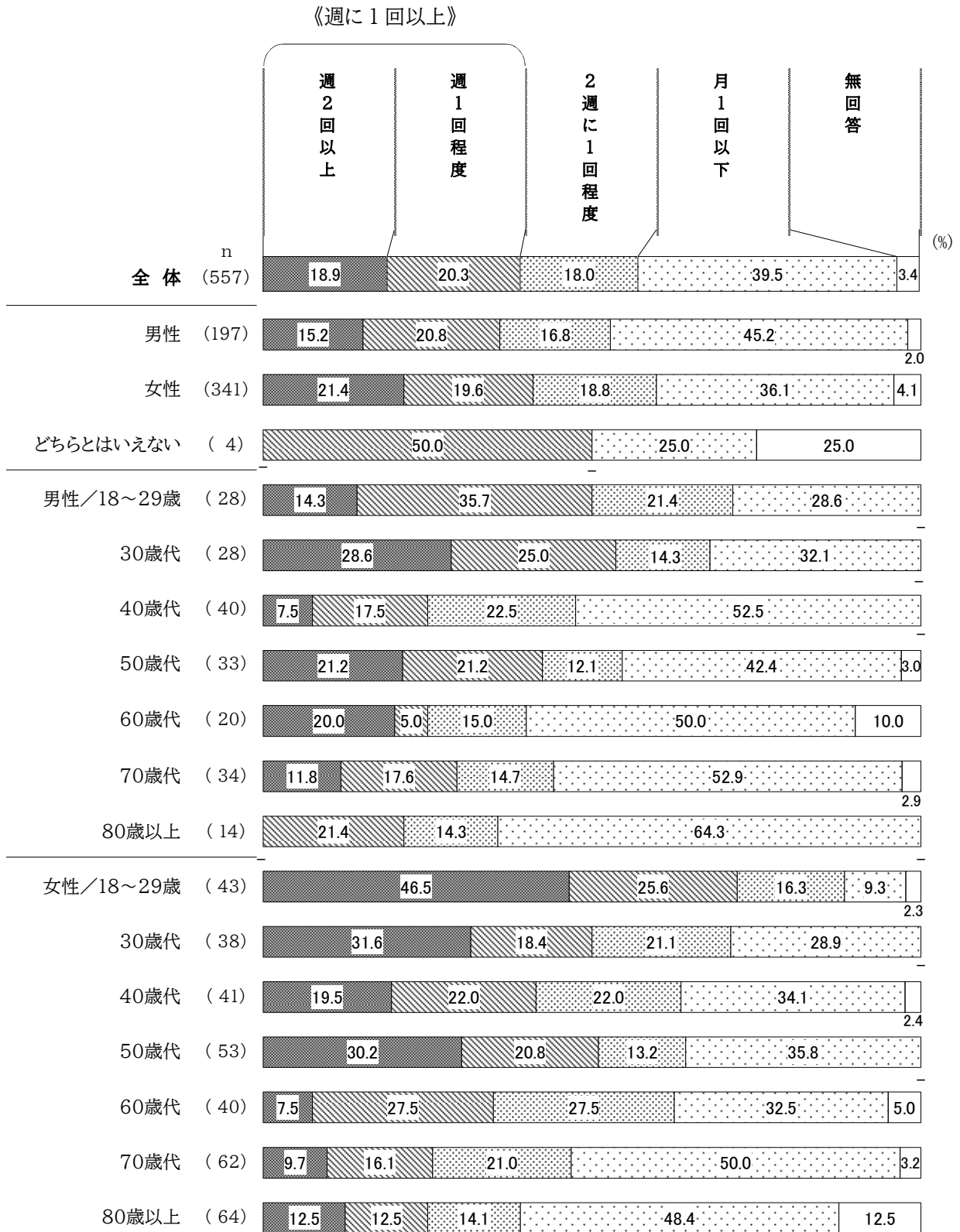
(○は1つ)

<図表5-13>友人、知人などと一緒に食事をする頻度



II 調査結果の内容

<図表5-14>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) 家族（同居している人）と一緒に食事をする頻度

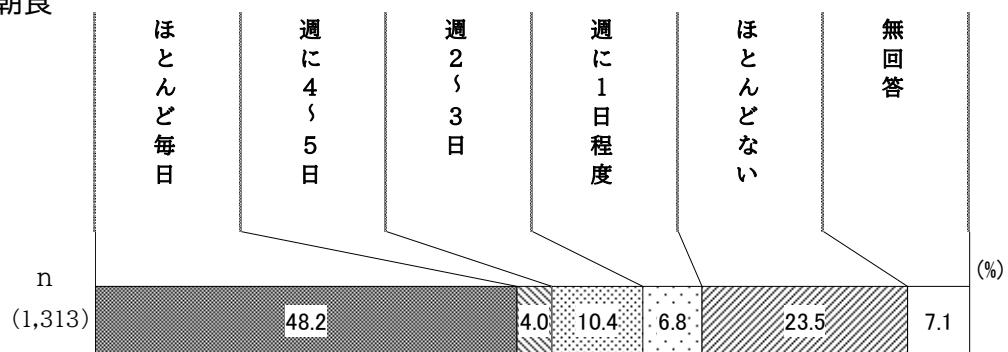
◇共食の回数は平均9.68回

(二人以上でお住まいの方におたずねします。)

問23 あなたは、家族（同居している人）と一緒に食事をするのが、どのくらいありますか。  
(朝・夕それぞれ〇は1つ)

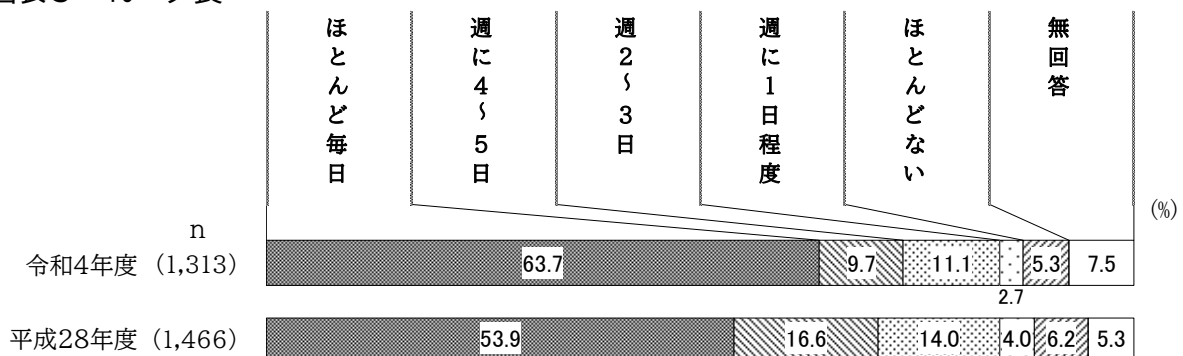
■朝食

<図表5-15>朝食



■夕食

<図表5-16>夕食



■共食の回数

共食の回数（朝食または夕食を家族と一緒に食べる回数/週）	9.68 回
------------------------------	--------

※共食の回数について：

「第4次食育推進基本計画」では、食育の推進に当たっての目標として、朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数が定められている。

共食の回数は、「ほとんど毎日食べる」を7回、「週に4~5日食べる」を4.5回、「週に2~3日食べる」を2.5回、「週に1日程度食べる」を1回とし、それぞれ朝食・夕食ごとに、該当人数を掛け、合計したものを全体数で割り、朝食と夕食の回数を足して週当たりの回数を出している。

## 6 身体活動・運動

### (1) 1日合計30分以上の運動をする頻度

◇「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28.6%

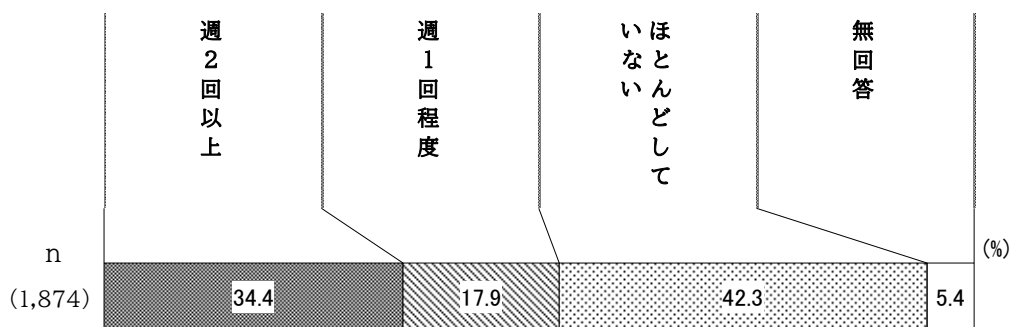
問24 あなたは、1日合計30分以上の運動(軽く汗をかく程度以上の運動)を1週間でどれぐらいしていますか。(〇は1つ)

(問24で「1」、「2」とお答えの方におたずねします。)

問24-1 その運動をどのくらいの期間継続していますか。(〇は1つ)

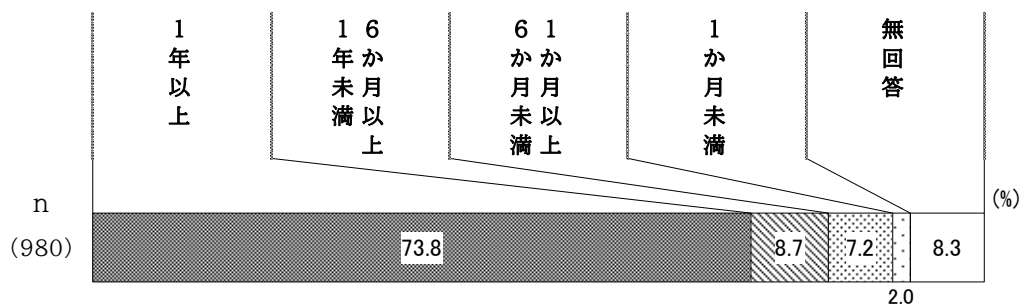
#### ■ 1日合計30分以上の運動をする頻度

<図表6-1> 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

<図表6-2> 運動をしている継続期間

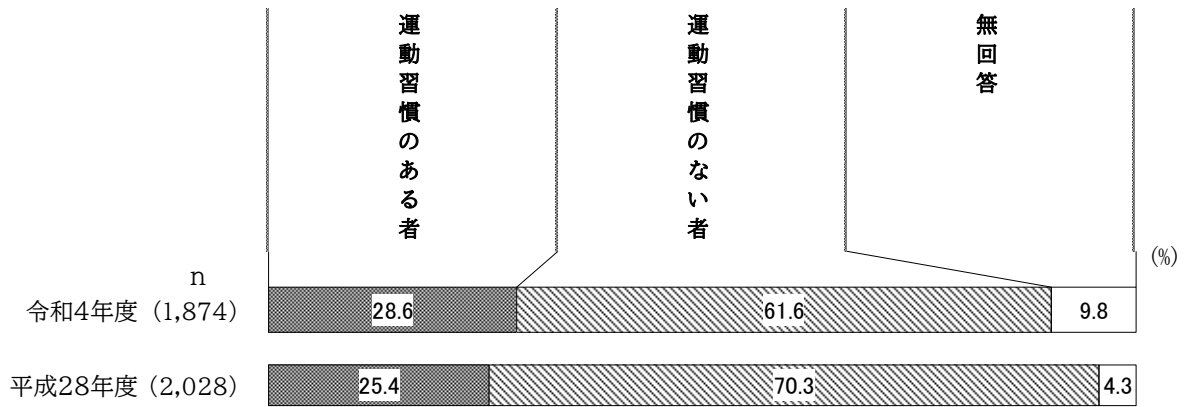




■運動習慣（1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している）の有無

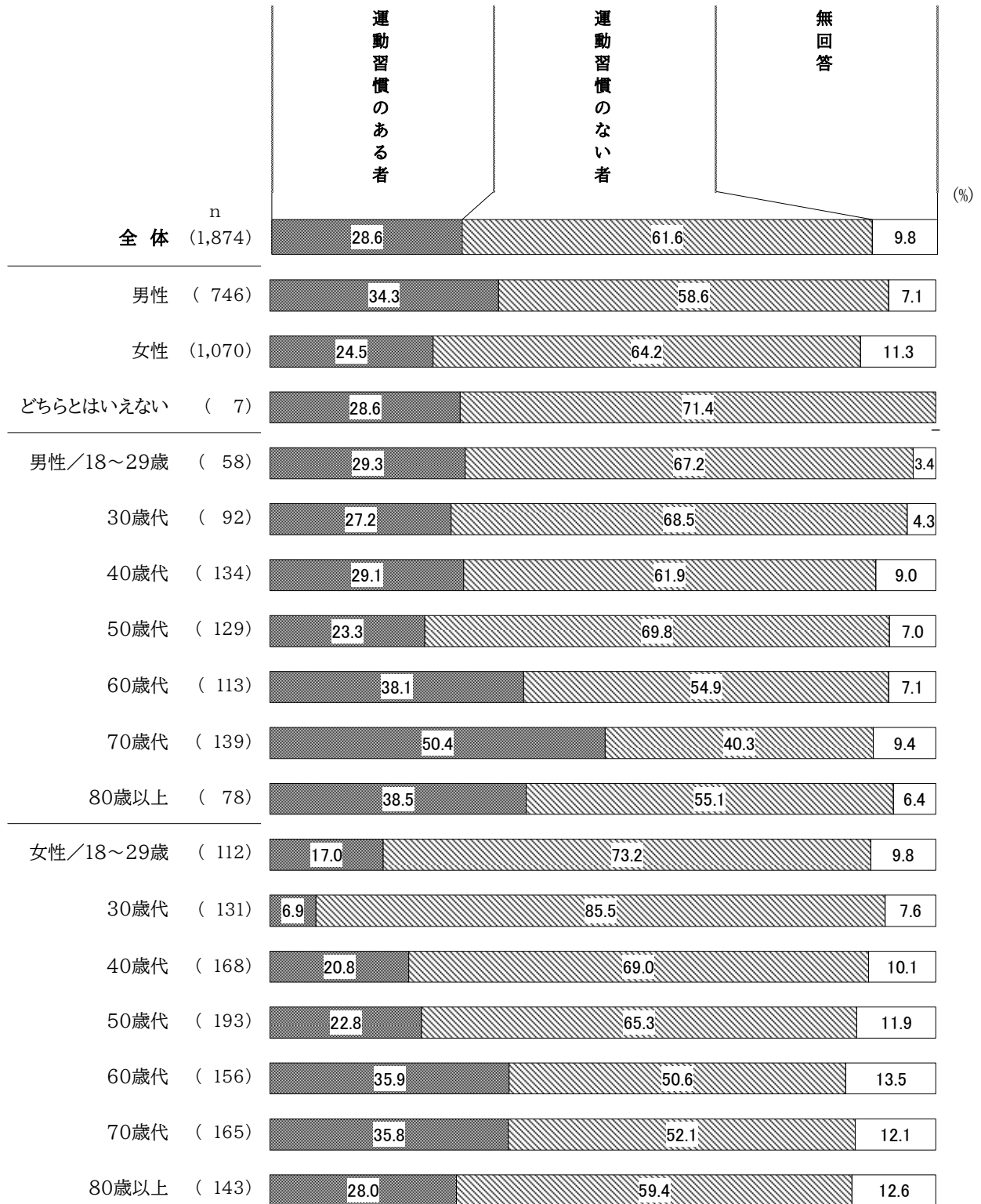
<図表6-3>運動習慣

（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



■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〔全体、性別、性/年齢別〕



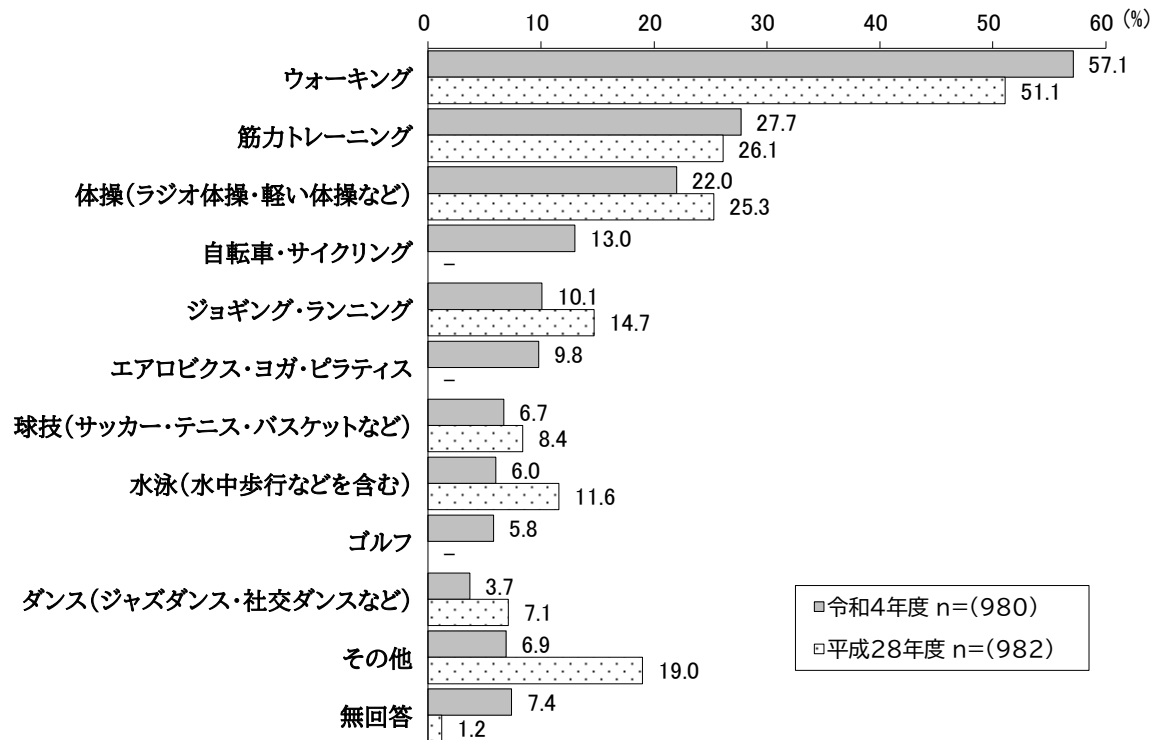
## (2) 運動の内容

◇「ウォーキング」が57.1%で最も高く、前回調査から6.0ポイント増加

(問24で「1」、「2」とお答えの方におたずねします。)

問 24-2 どのような運動を行っていますか。(〇はいくつでも)

&lt;図表6-5&gt;運動の内容



※「自転車・サイクリング」、「エアロビクス・ヨガ・ピラティス」、「ゴルフ」は令和4年度の新設項目。

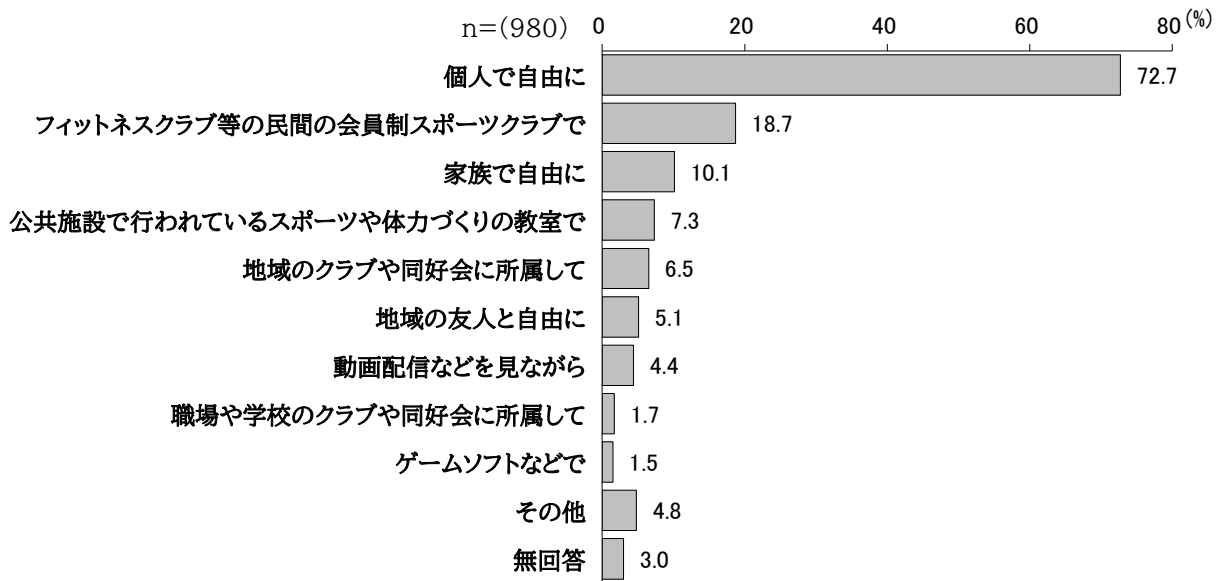
(3) 運動の実施形態

◇「個人で自由に」が72.7%で最も高く、次いで「フィットネスクラブ等の民間の会員制スポーツクラブで」が18.7%

(問24で「1」、「2」とお答えの方におたずねします。)

問 24-3 どのような形で運動を行っていますか。(〇はいくつでも)

<図表6-6>運動の実施形態



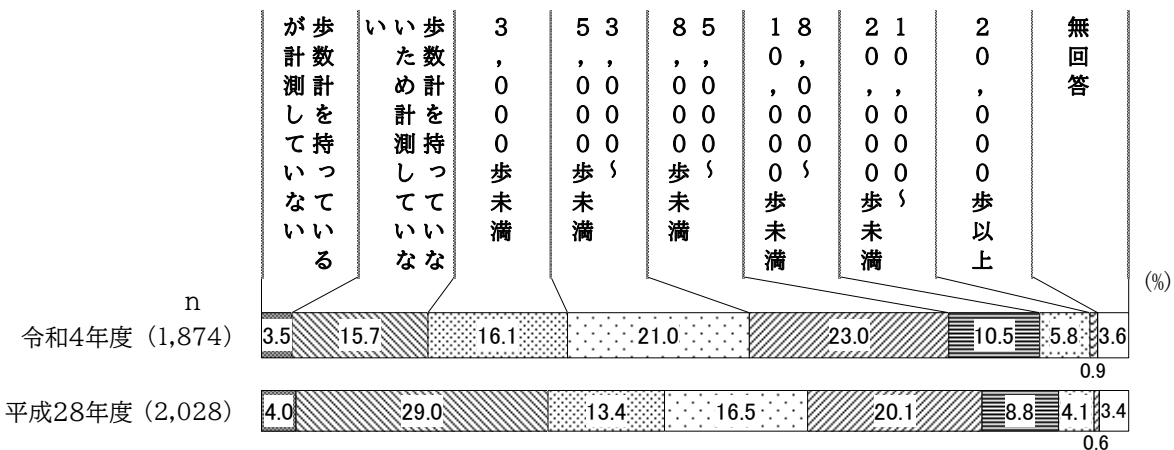
(4) 1日の平均歩数

◇「歩数計を持っていないため計測していない」が15.7%で前回調査から13.3ポイント減少し、平均歩数は増加傾向がみられる。

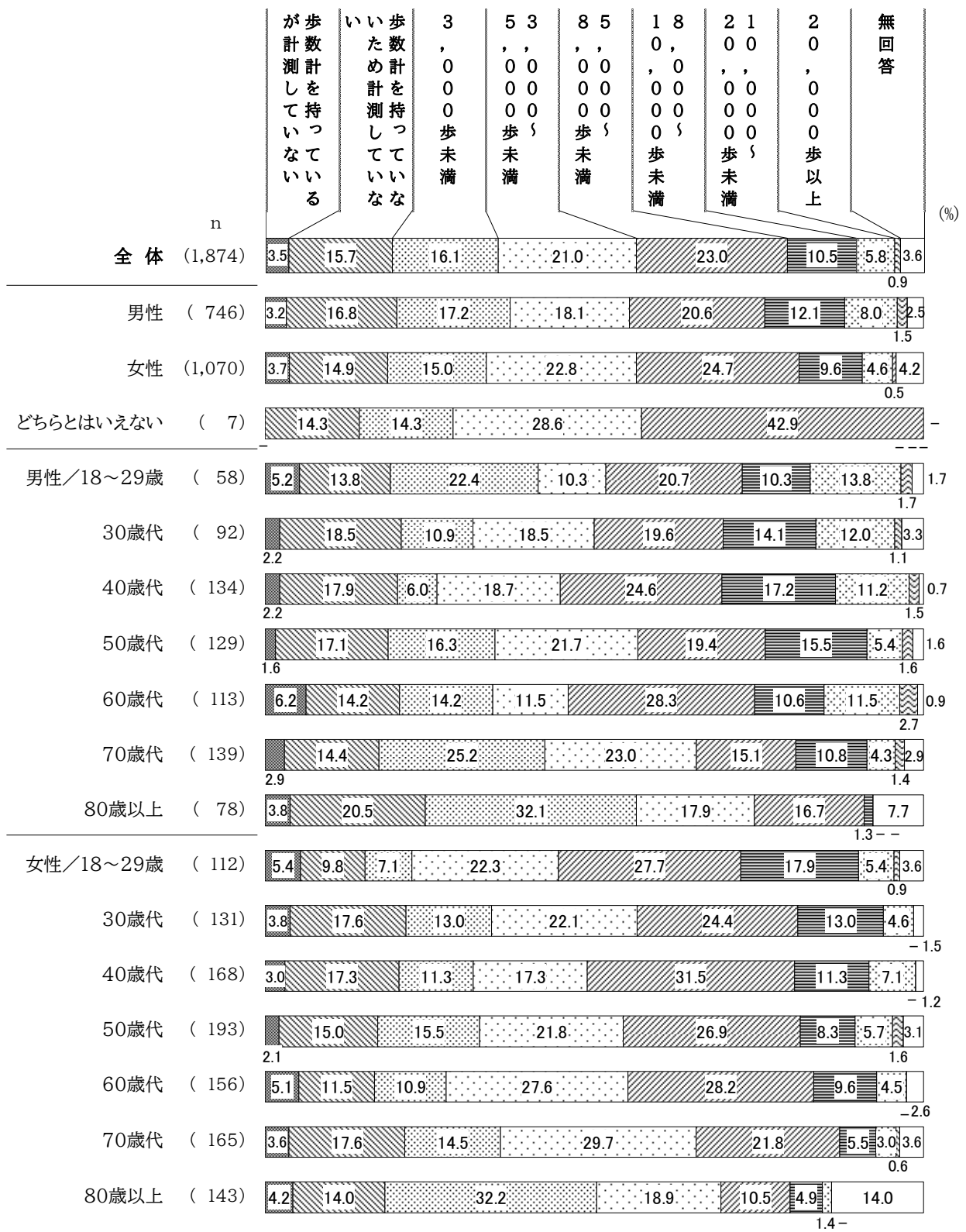
問25 あなたの1日の平均歩数はどれくらいですか。(〇は1つ)

※歩数計 スマートフォン等のアプリを含みます。

<図表6-7>1日の平均歩数



<図表6-8> 1日の平均歩数〔全体、性別、性/年齢別〕

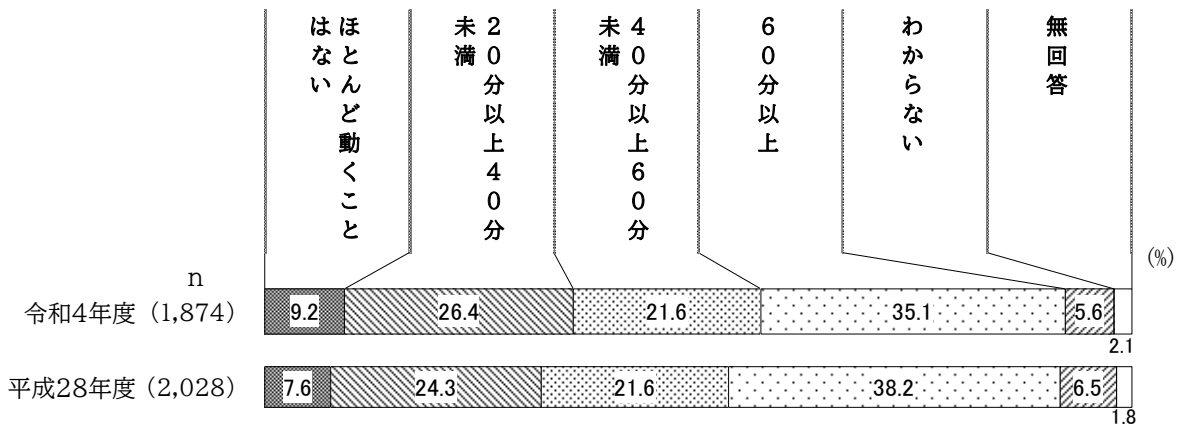


(5) 日常生活で体を動かす1日あたりの時間

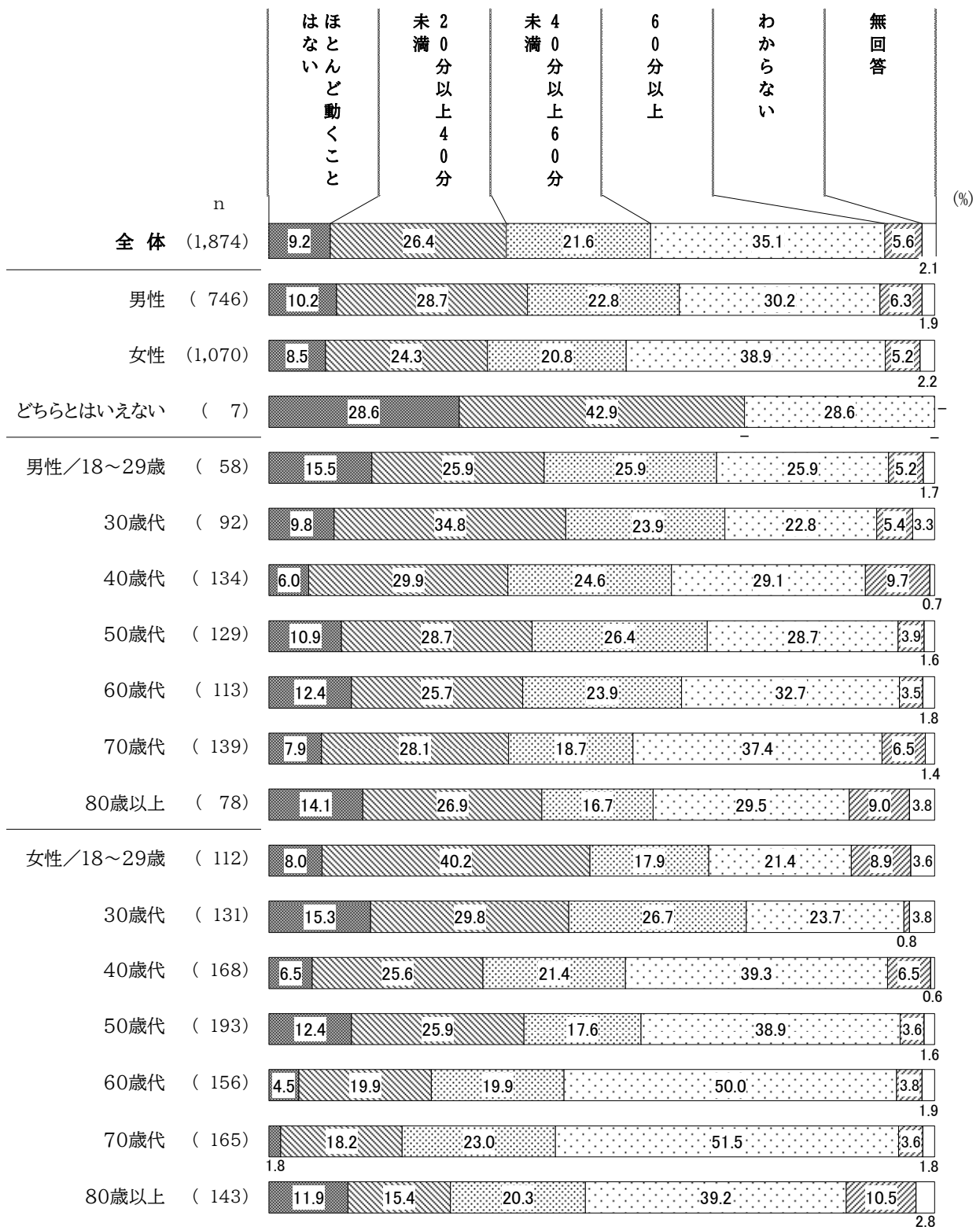
◇ 「60分以上」が35.1%で、前回調査と大きく変わらず

問26 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。

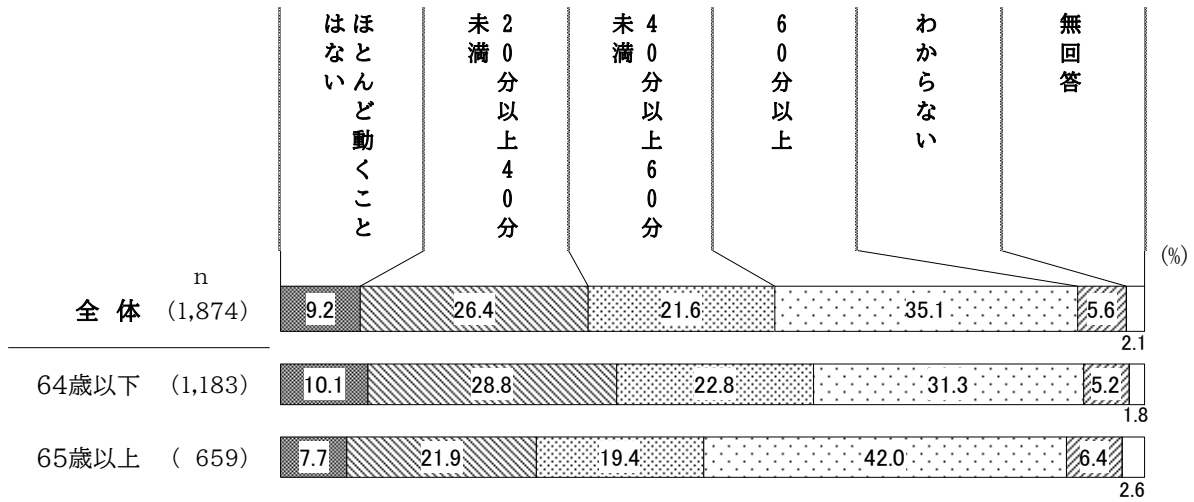
<図表6-9>日常生活で体を動かす1日あたりの時間



<図表6-10> 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6-11>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）では、健康維持・増進のために、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おり、18～64歳の方で毎日60分、65歳以上の方で毎日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る。

推奨されている時間をどの程度の人が実施しているか抜き出してみると、64歳以下で「60分以上」は31.3%、65歳以上で「40分以上」（「40分以上60分未満」＋「60分以上」）は61.4%となっている。



## 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23.3%で、前回調査と大きく変わらず
- ◇「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17.3%で、前回調査と大きく変わらず

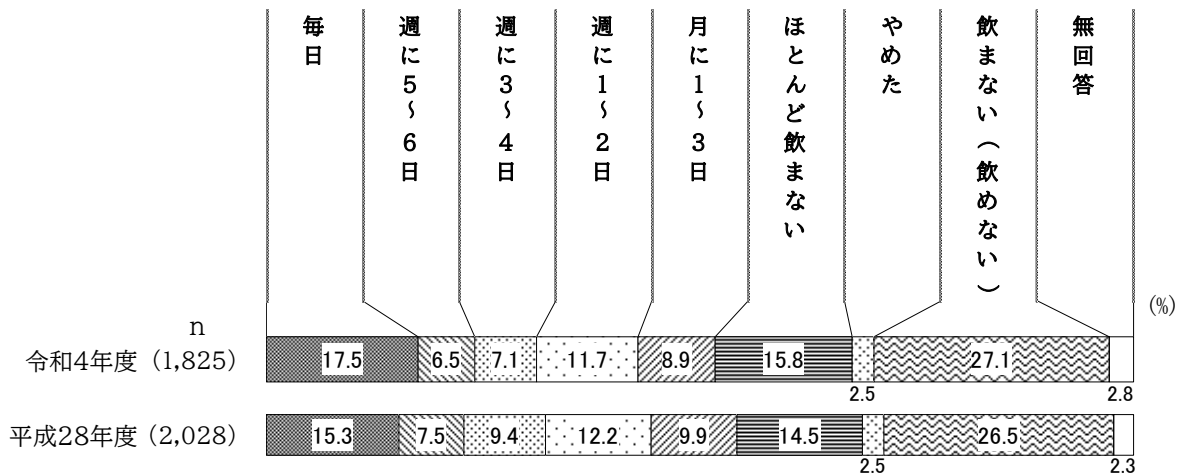
問27 あなたは、週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。  
(〇は1つ)

(問27で「1」～「6」とお答えの方におたずねします。)

問27-1 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。(〇は1つ)

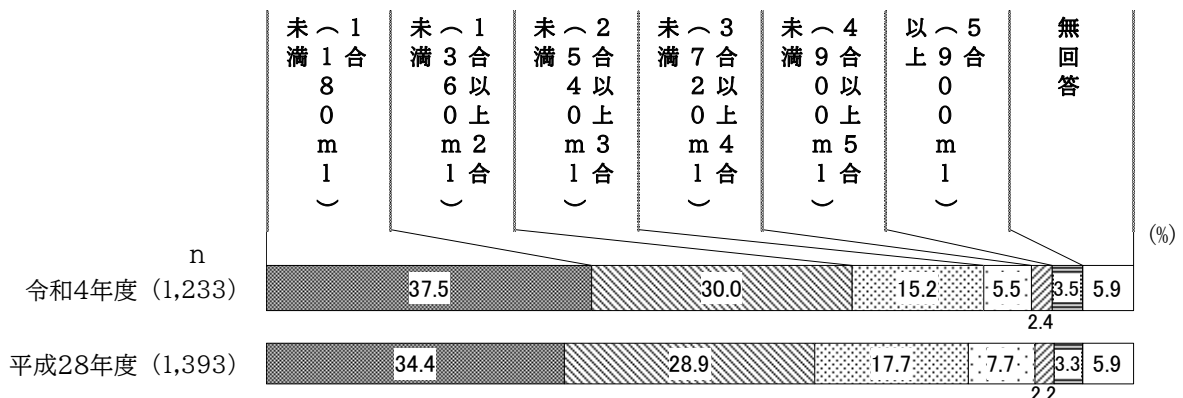
### ■飲酒の頻度

<図表7-1> 飲酒の頻度



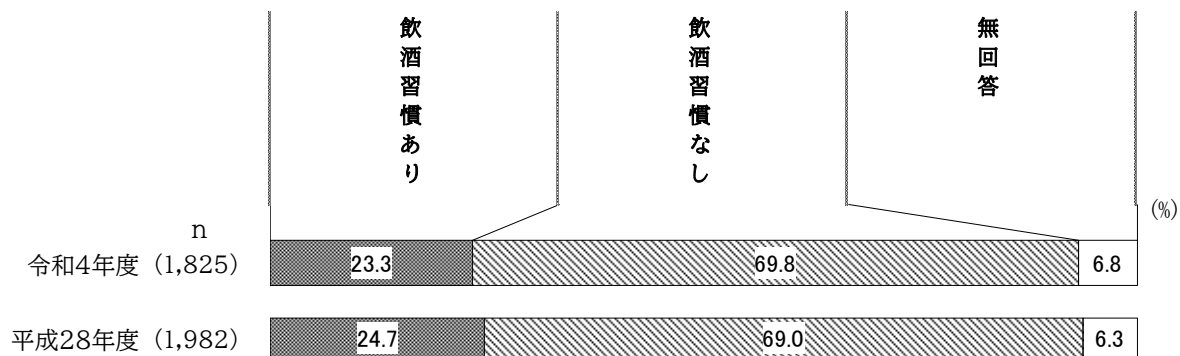
### ■1日の平均的な飲酒量

<図表7-2> 1日の平均的な飲酒量

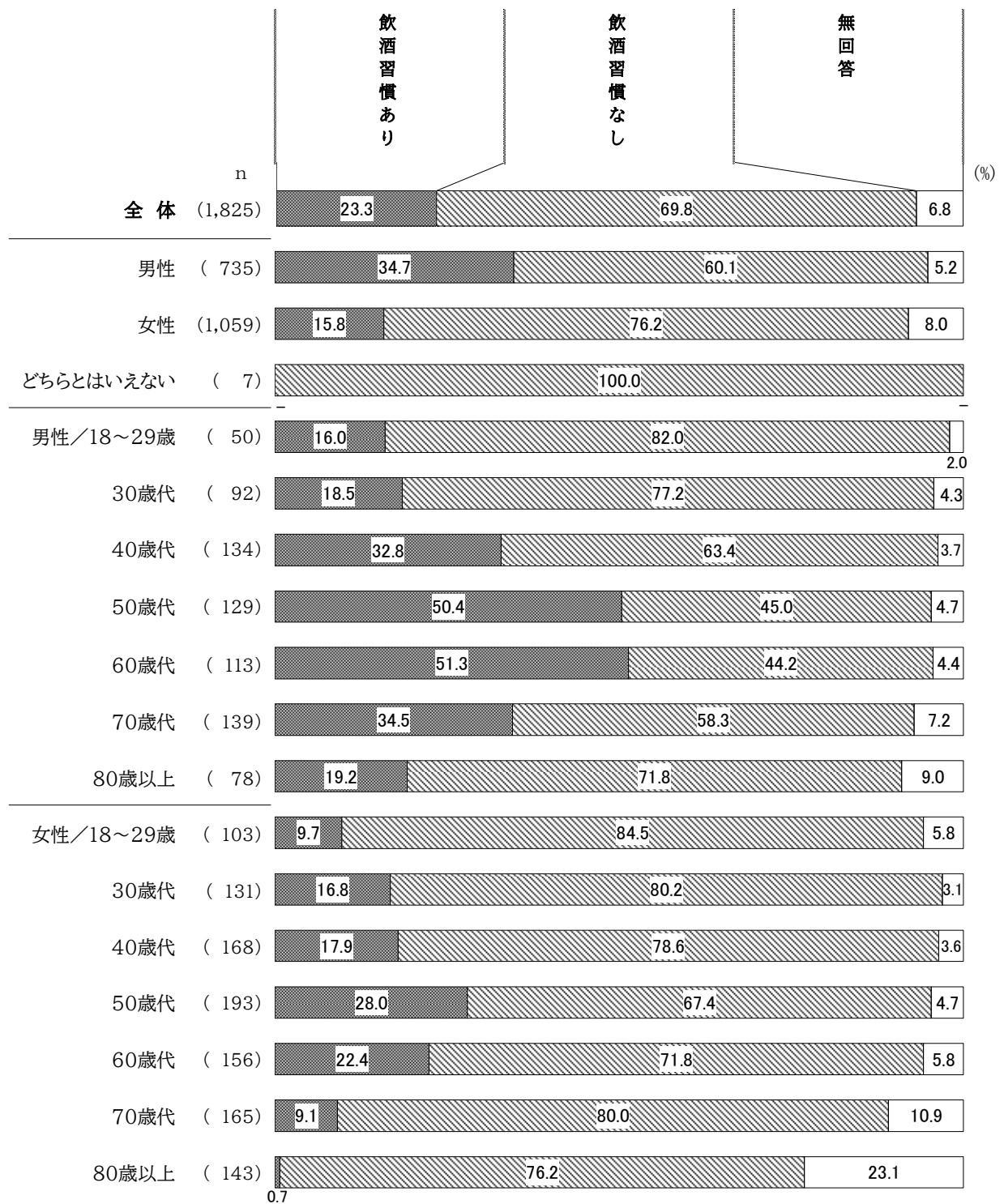


■飲酒習慣の有無（週に3回以上飲酒し、飲酒日1日あたり1合以上を飲酒する）

<図表7-3> 飲酒習慣の有無



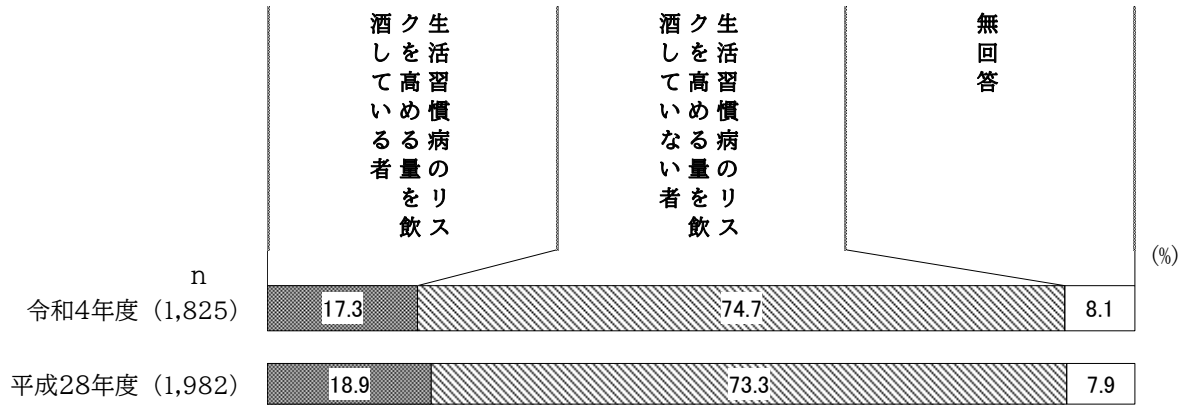
<図表7-4> 飲酒習慣の有無〔全体、性別、性／年齢別〕



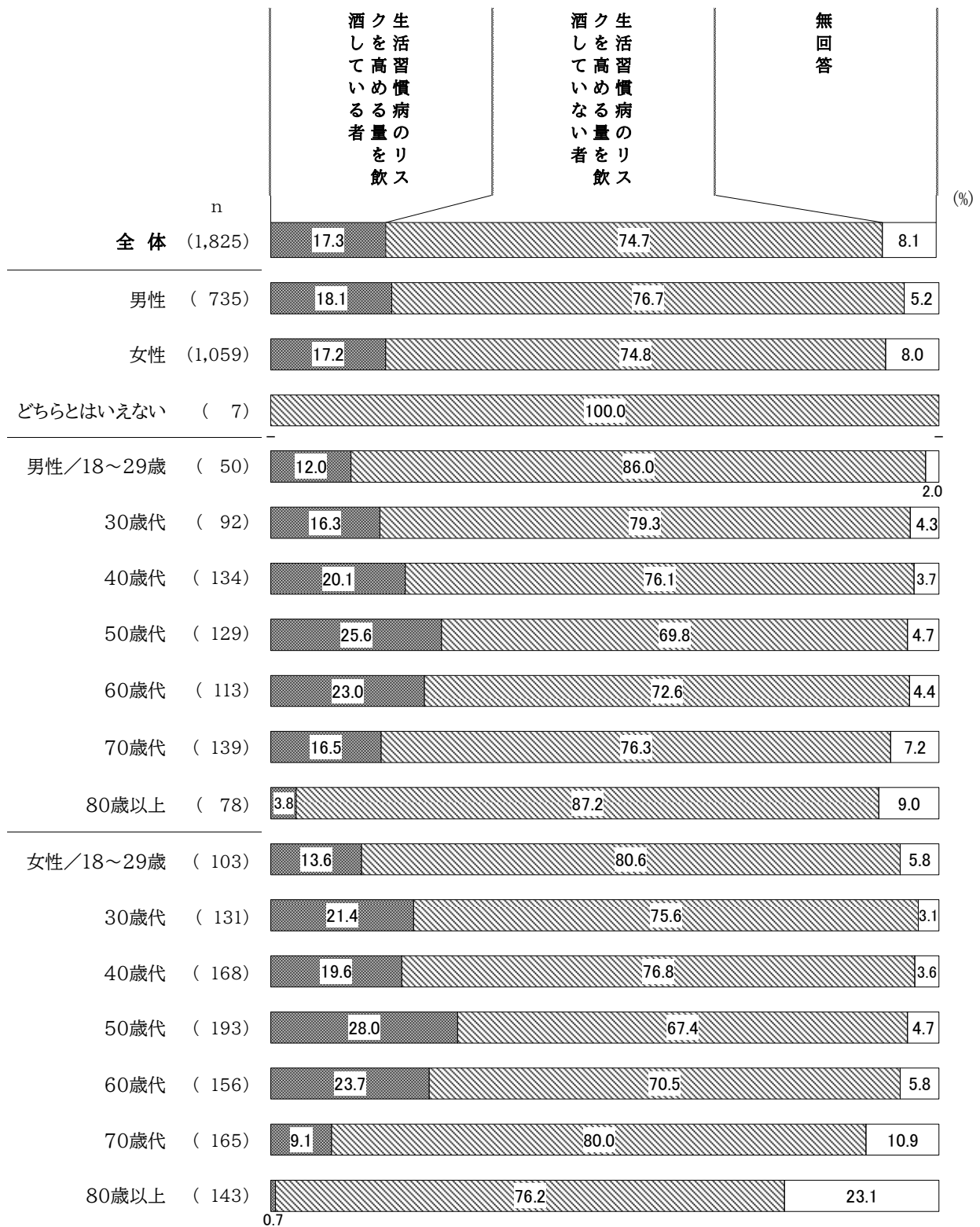
■生活習慣病のリスクを高める飲酒

(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7-5>生活習慣病のリスクを高める飲酒



<図表7-6>生活習慣病のリスクを高める飲酒〔全体、性別、性/年齢別〕



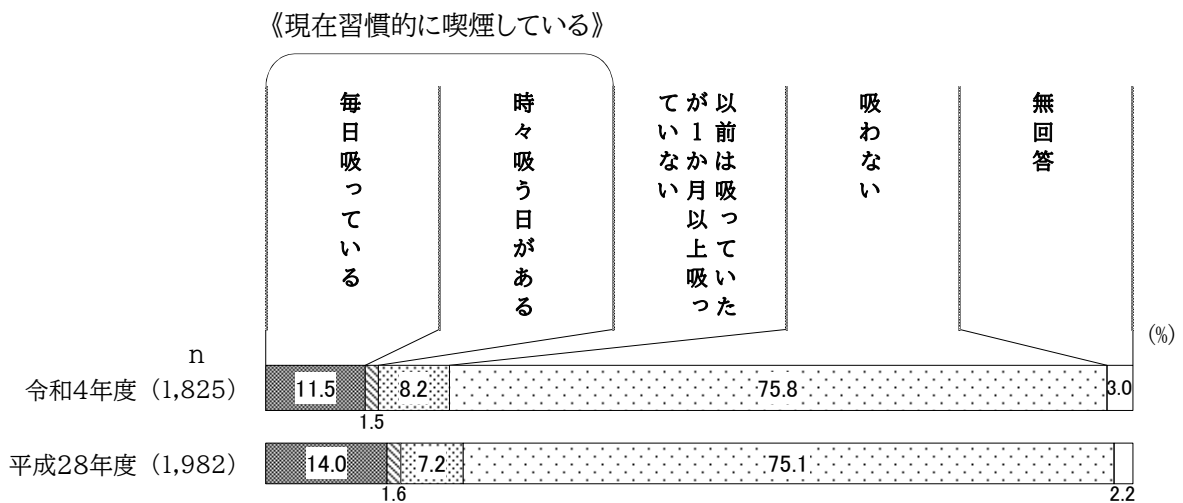
## 8 たばこ

### (1) 喫煙の状況

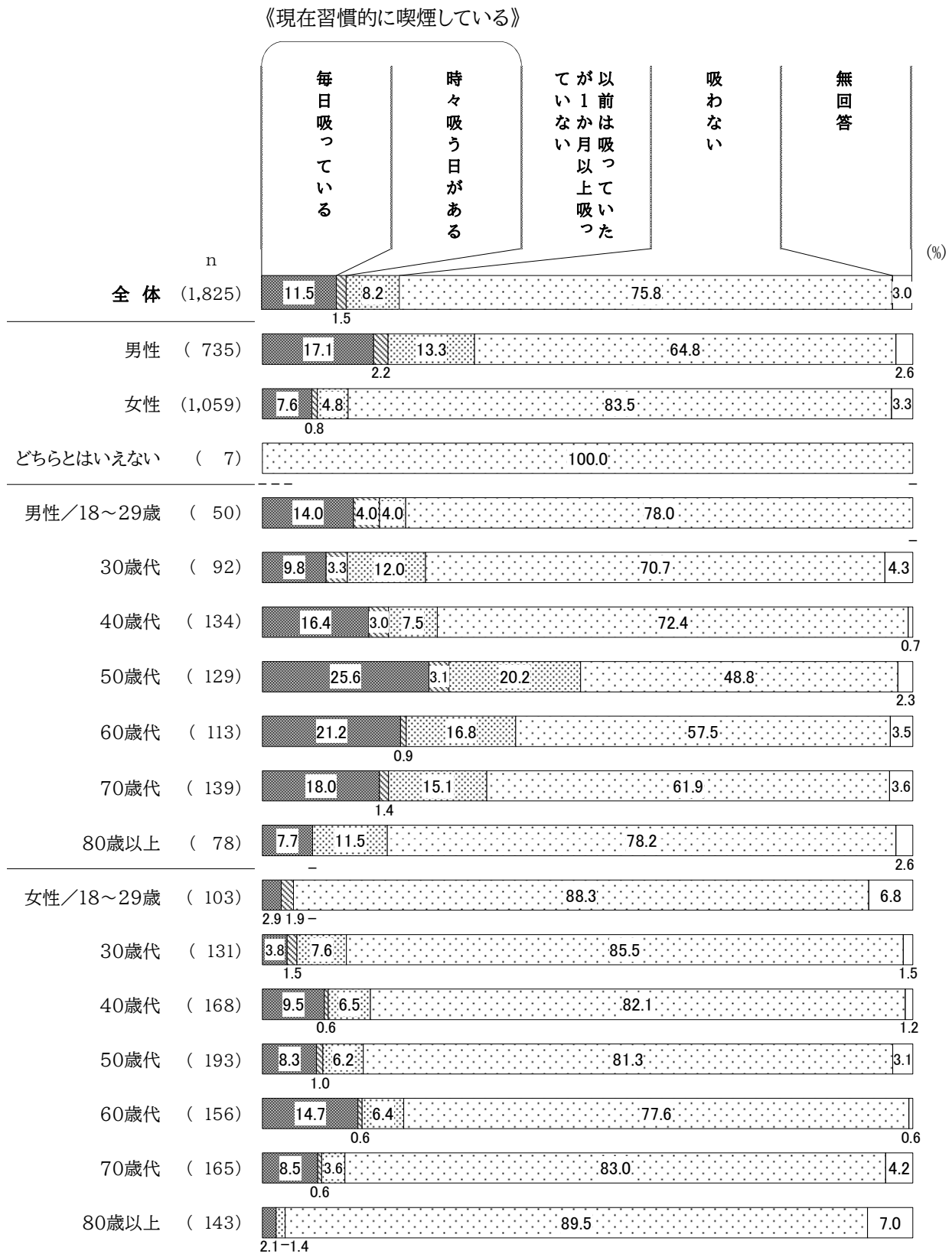
◇ 《現在習慣的に喫煙している》が13.0%で、前回調査と大きく変わらず

問28 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



<図表8-2>喫煙の状況〔全体、性別、性／年齢別〕



(2) 現在吸っているたばこ製品

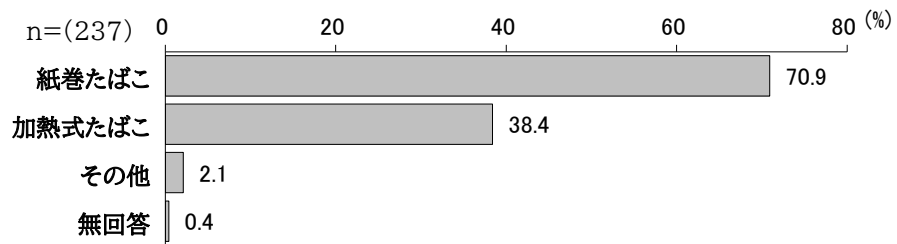
◇「紙巻たばこ」が70.9%、「加熱式たばこ」が38.4%

(問28で「1」、「2」とお答えの方におたずねします。)

問 28-1 現在、あなたが吸っているたばこ製品はどれですか。(○はいくつでも)

※加熱式たばこは、たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品に火を点けずに、電気ヒーターで加熱などして吸う、新しいタイプのたばこです。たばこ葉の入った専用のスティック等を、専用の装置にセットして使用します。

<図表8-3>現在吸っているたばこ製品



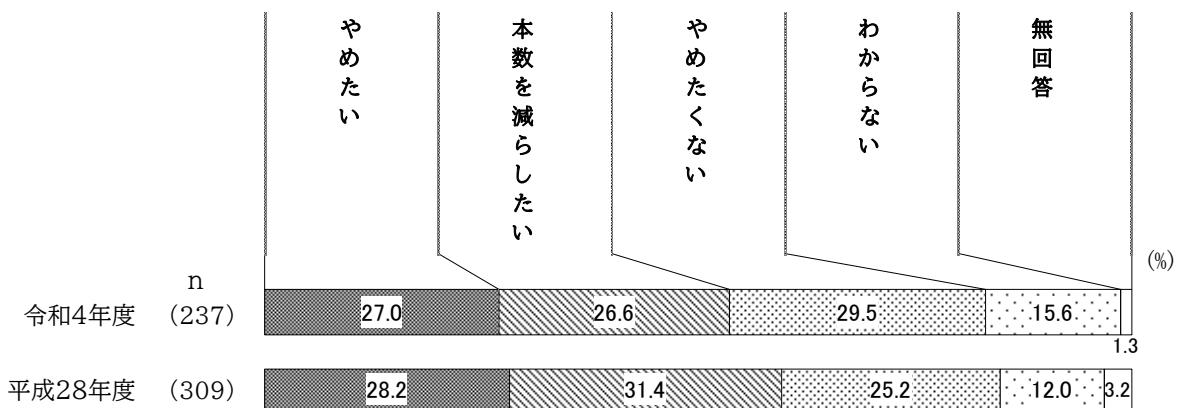
(3) 喫煙をやめる意思

◇「本数を減らしたい」(26.6%)が前回調査から4.8ポイント減少

(問28で「1」、「2」とお答えの方におたずねします。)

問 28-2 たばこをやめたいと思いますか。(○は1つ)

<図表8-4>喫煙をやめる意思





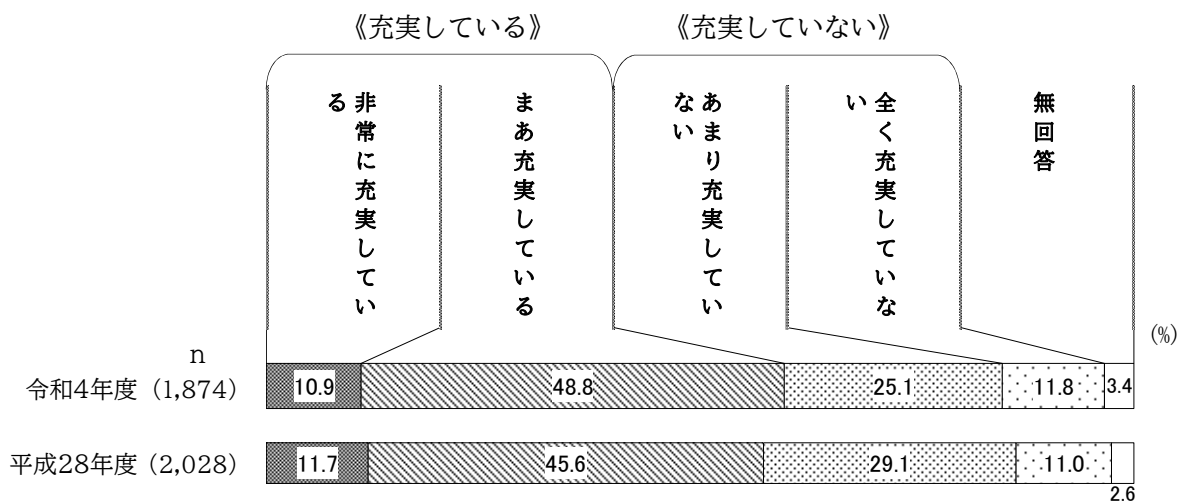
## 9 こころの健康づくり、自殺総合対策

### (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59.7%、《充実していない》が36.9%で、前回調査と大きく変わらず

問29 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。（○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

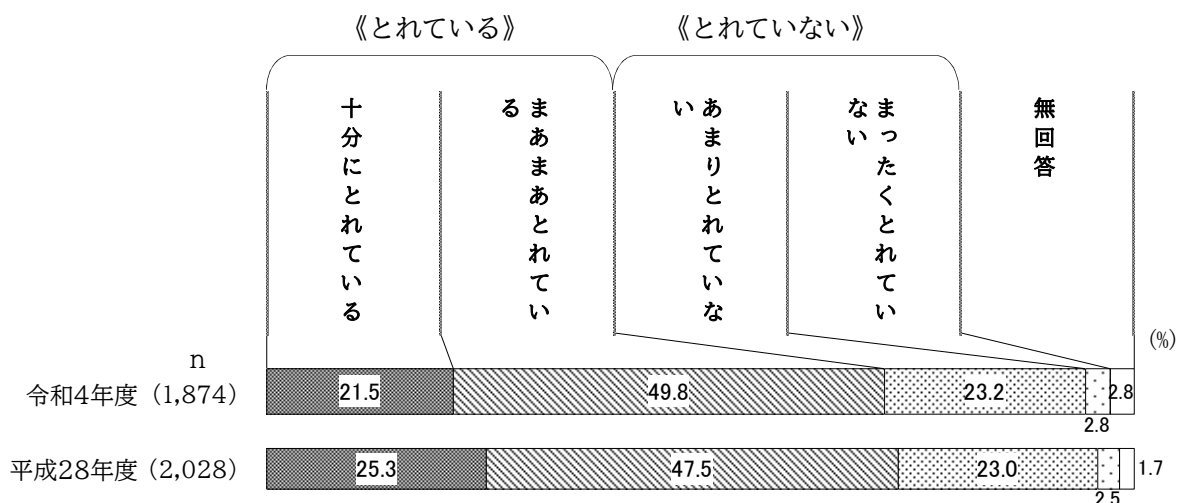


### (2) 睡眠による十分な休養の有無

◇ 《とれている》が71.3%、《とれていない》が26.0%で、前回調査と大きく変わらず

問30 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。（○は1つ）

<図表9-2>睡眠による十分な休養の有無



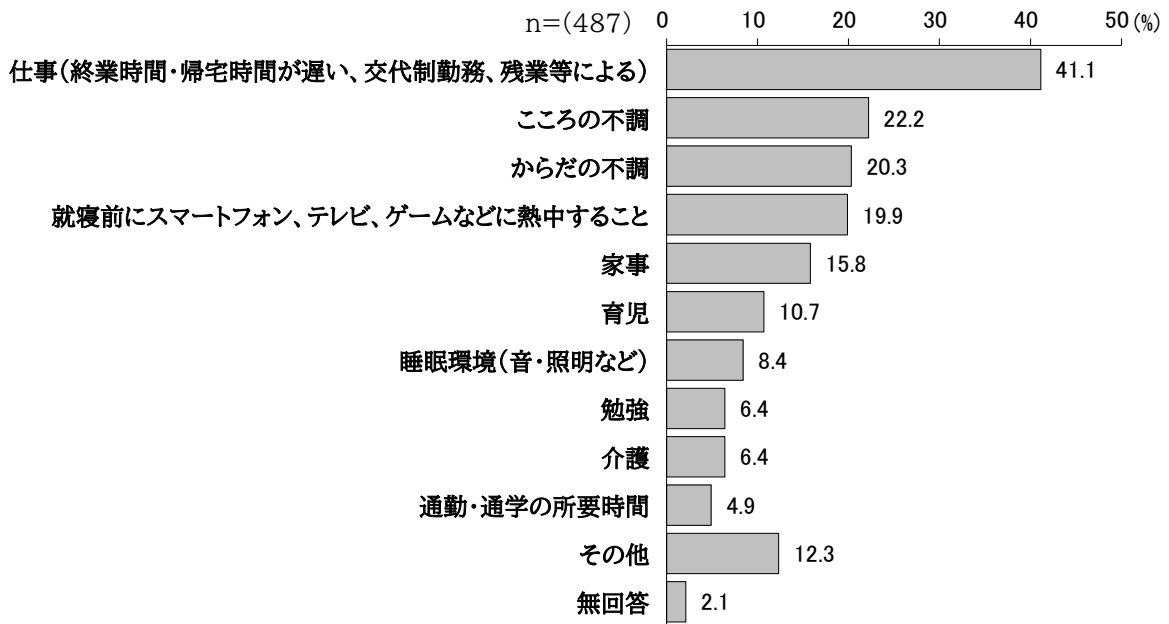
(3) 十分に睡眠をとれない理由

◇「仕事（終業時間・帰宅時間が遅い、交代制勤務、残業等による）」が41.1%で最も高い。次いで「こころの不調」（22.2%）、「からだの不調」（20.3%）、「就寝前にスマートフォン、テレビ、ゲームなどに熱中すること」（19.9%）がおおむね並ぶ

（問30で「3」、「4」とお答えの方におたずねします。）

問 30-1 あなたが、十分に睡眠をとれない理由は何ですか。（○はいくつでも）

<図表9-3>十分に睡眠をとれない理由

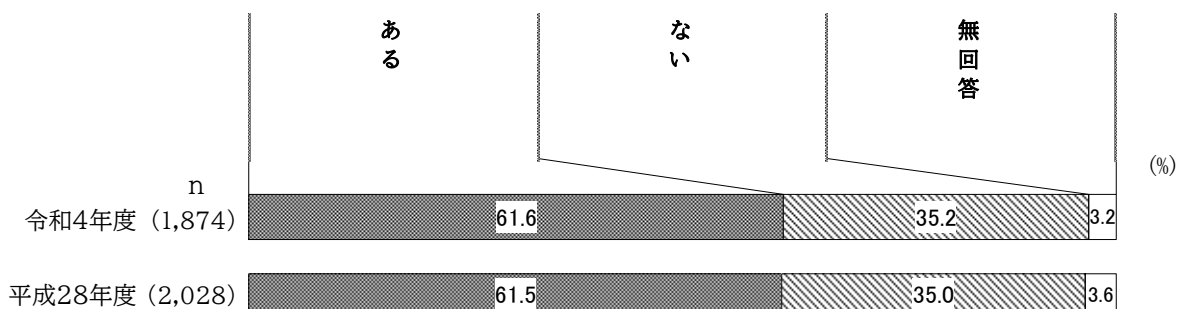


(4) 日常生活におけるストレスの有無

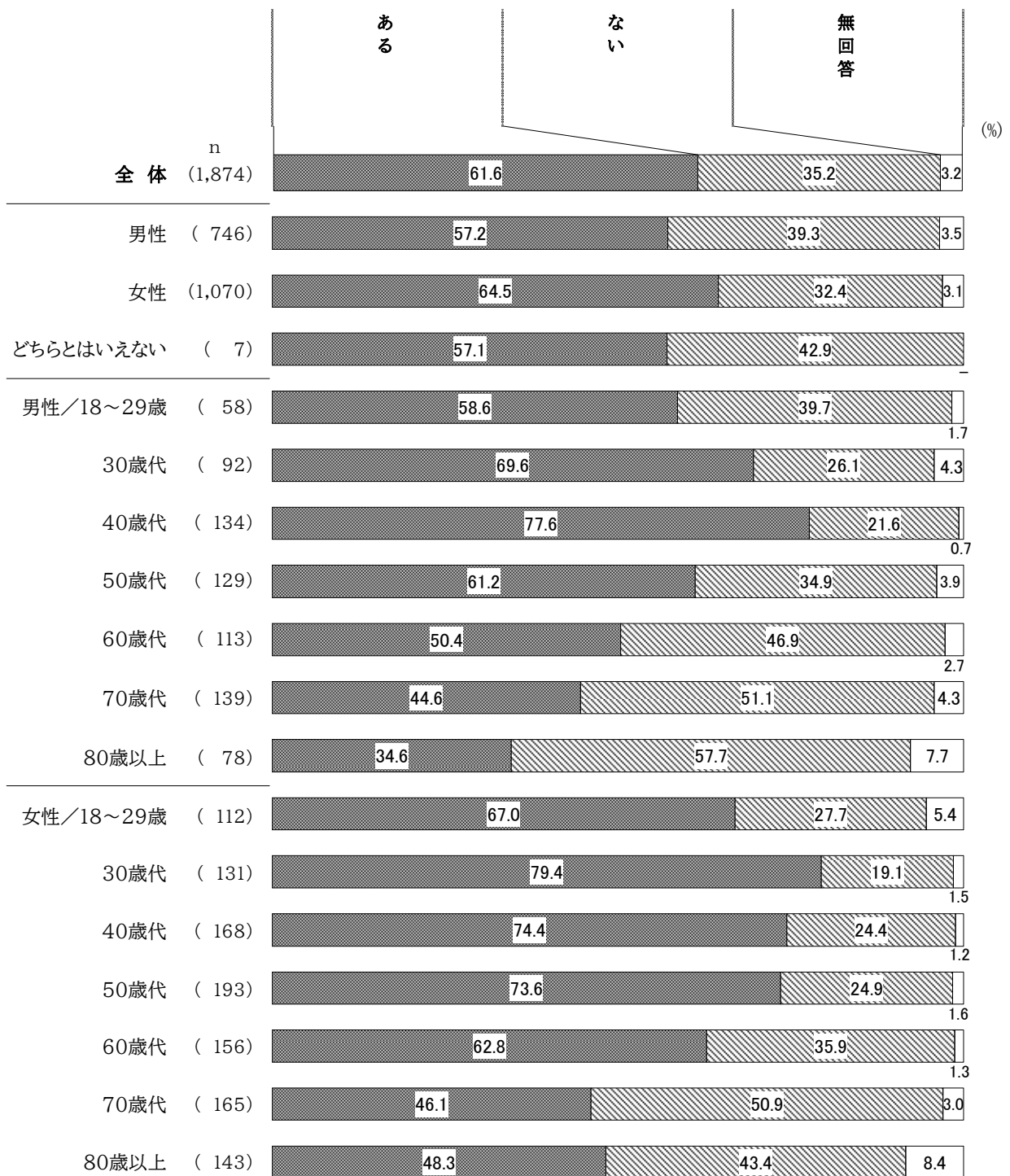
◇「ある」が61.6%で、前回調査と大きく変わらず

問 31 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



図表9-5 > 日常生活におけるストレスの有無〔全体、性別、性／年齢別〕



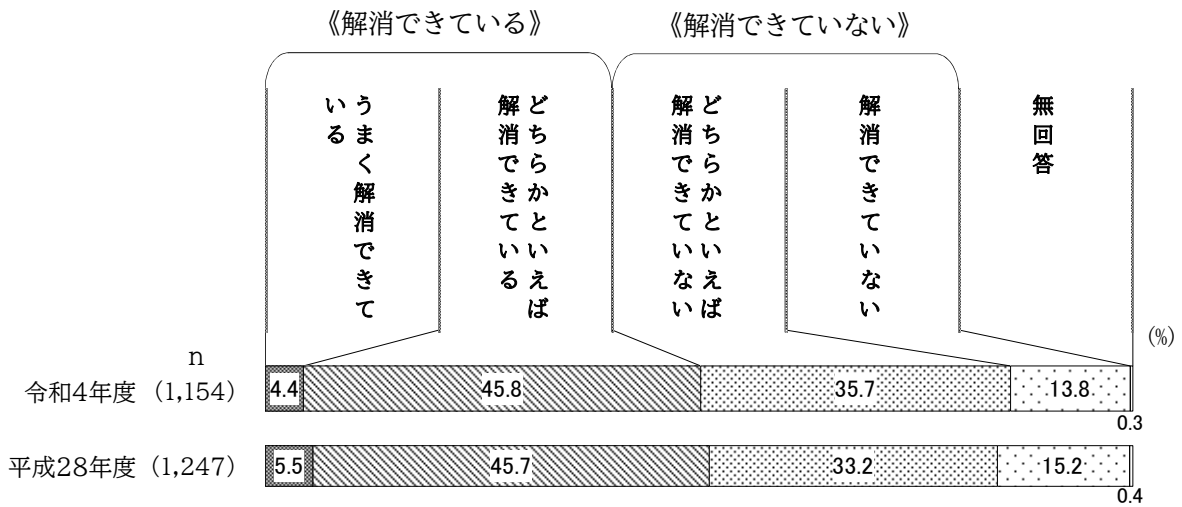
(5) 悩みやストレスの解消状況

◇ 《解消できている》が50.2%、《解消できていない》が49.5%で、前回調査と大きく変わらず

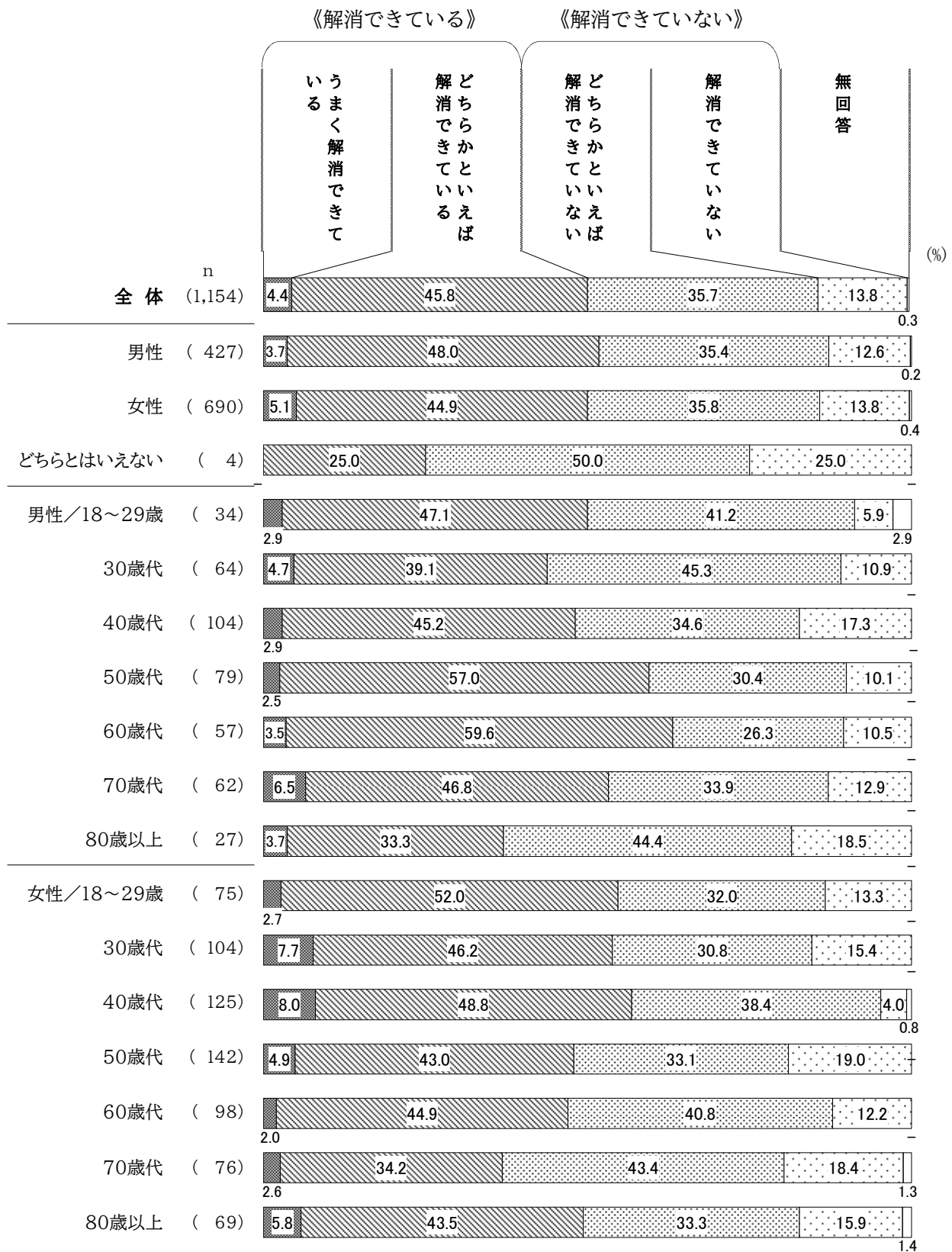
(問31で「1 ある」とお答えの方におたずねします。)

問31-1 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9-6> 悩みやストレスの解消状況



<図表9-7> 悩みやストレスの解消状況〔全体、性別、性／年齢別〕



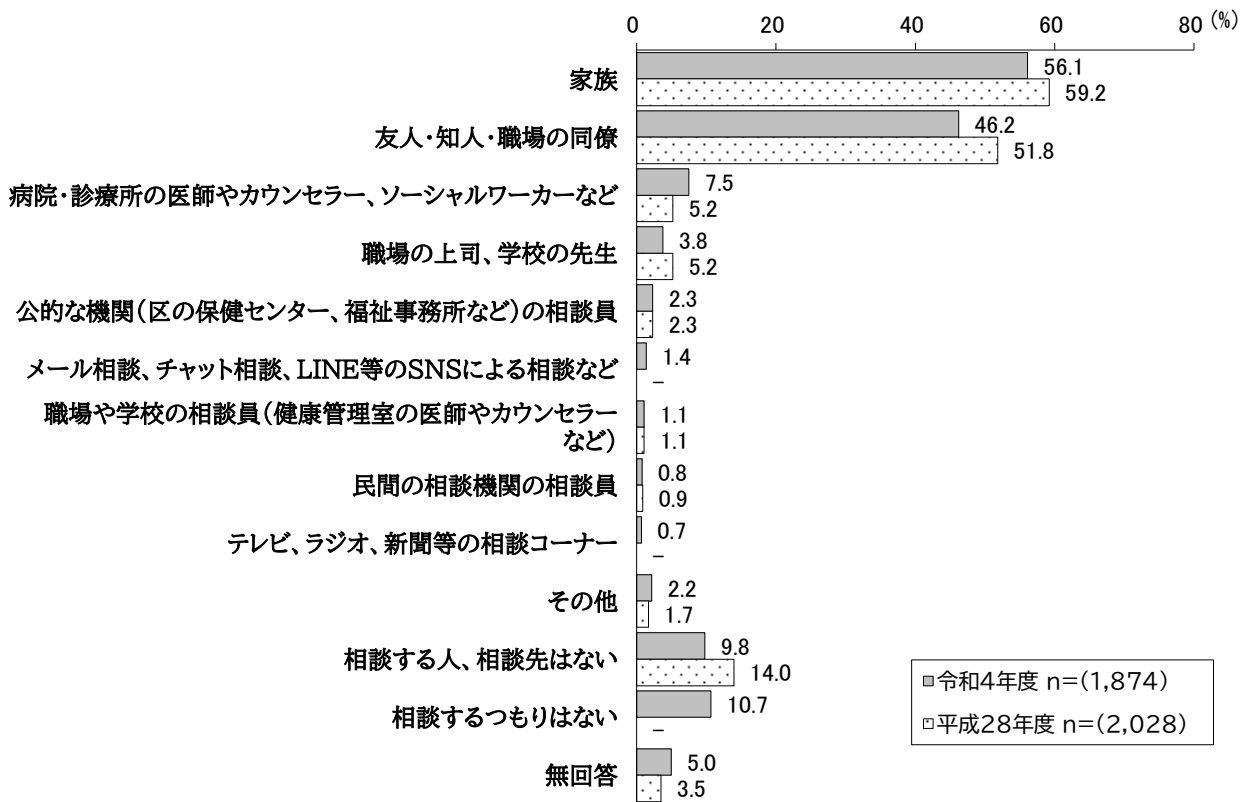
(6) 悩みやストレスを抱えた場合の相談先

◇「家族」(56.1%)と「友人・知人・職場の同僚」(46.2%)が前回調査と変わらず上位2項目。ただし、「友人・知人・職場の同僚」は5.6ポイント減少

◇新設項目である「相談するつもりはない」は10.7%

問 32 あなたが悩みやストレスを抱えた場合の相談先はどこですか。(○はいくつでも)

<図表9-8> 悩みやストレスを抱えた場合の相談先



※「メール相談、チャット相談、LINE等のSNSによる相談など」「テレビ、ラジオ、新聞等の相談コーナー」「相談するつもりはない」は令和4年度の新設項目。

<図表9-9>悩みやストレスを抱えた場合の相談先〔同居者別〕

単位：%

	調査数	家族	友人・知人・職場の同僚	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	職場の上司、学校の先生	談員	公的な機関（区の保健センター、福祉事務所など）の相談員	LINE等のSNSによる相談など	メール相談、チャット相談、LINE等のSNSによる相談（など）	職場の医師やカウンセラー（健康管理）	民間の相談機関の相談員	テレビ、ラジオ、新聞等の相談コーナー	その他	相談する人、相談先はない	相談するつもりはない	無回答
全体	1,874	56.1	46.2	7.5	3.8	2.3	1.4	1.1	0.8	0.7	2.2	9.8	10.7	5.0		
ひとり暮らし	557	33.4	55.3	7.5	3.9	2.3	1.8	0.9	0.7	0.5	1.8	14.7	12.6	5.4		
同居者有り	1,313	65.9	42.4	7.5	3.8	2.4	1.3	1.1	0.8	0.8	2.4	7.5	9.9	4.7		

<図表9-10>悩みやストレスを抱えた場合の相談先

〔この1年間で死にたいと考えたことの有無別〕

単位：%

	調査数	家族	友人・知人・職場の同僚	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	職場の上司、学校の先生	談員	公的な機関（区の保健センター、福祉事務所など）の相談員	LINE等のSNSによる相談など	メール相談、チャット相談、LINE等のSNSによる相談（など）	職場の医師やカウンセラー（健康管理）	民間の相談機関の相談員	テレビ、ラジオ、新聞等の相談コーナー	その他	相談する人、相談先はない	相談するつもりはない	無回答
全体	1,874	56.1	46.2	7.5	3.8	2.3	1.4	1.1	0.8	0.7	2.2	9.8	10.7	5.0		
ある	235	40.0	40.4	7.2	2.6	3.8	2.1	1.7	2.1	-	2.6	22.1	17.9	0.9		
ない	1,556	60.9	49.2	7.8	4.2	2.1	1.3	1.0	0.6	0.8	2.2	8.2	10.1	1.7		

(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14.5%で、  
前回調査と大きく変わらず

問33 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な状態であったか、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9-11>過去1か月間のこころの状態



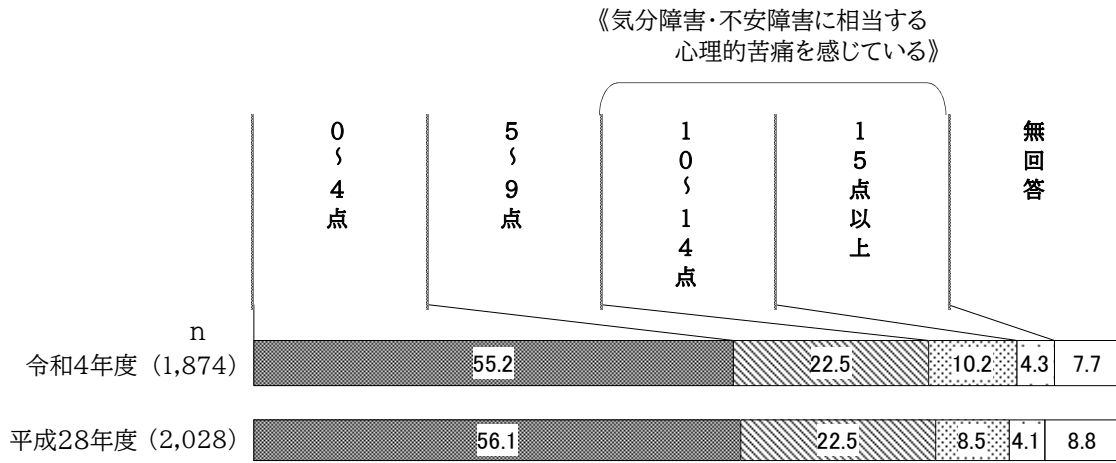
※こころの状態について：

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。



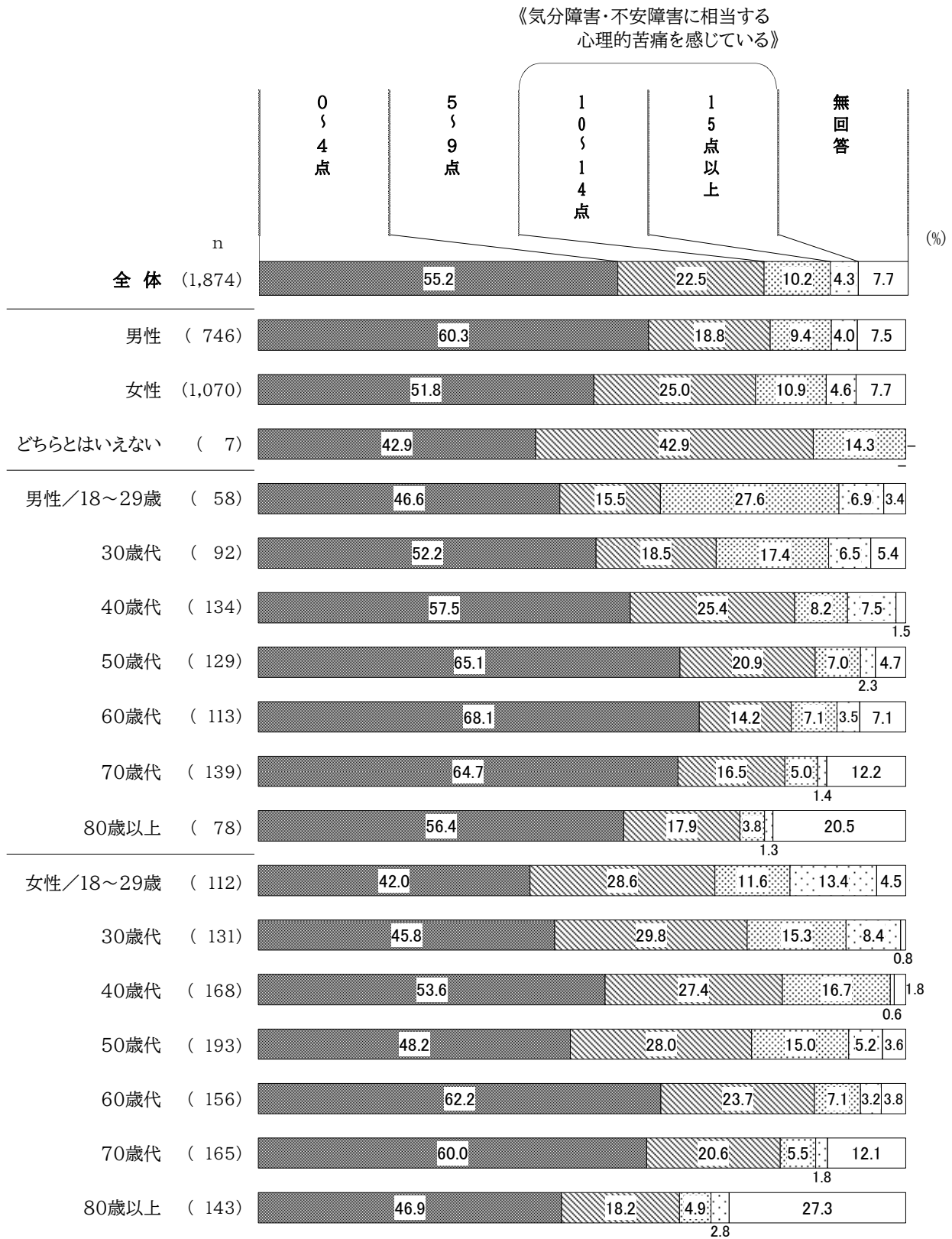
■こころの状態の点数階級

<図表9-12>こころの状態の点数階級



II 調査結果の内容

<図表9-13>こころの状態の点数階級〔全体、性別、性／年齢別〕

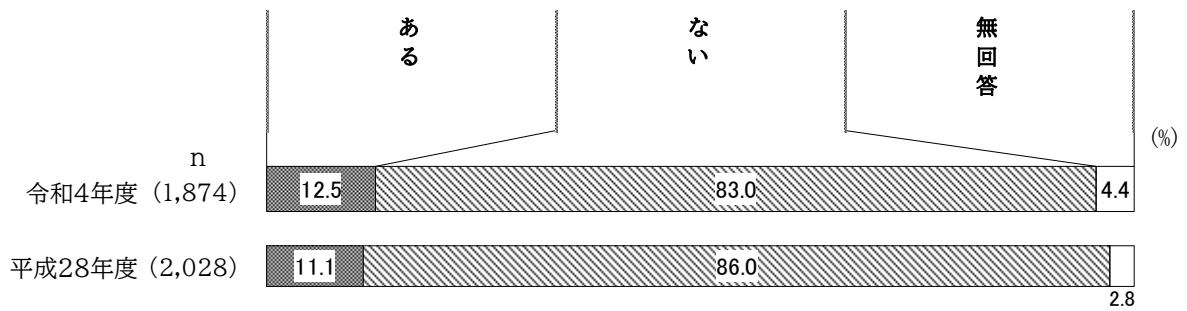


## (8) この1年間で死にたいと考えたことの有無

◇「ある」が12.5%で、前回調査と大きく変わらず

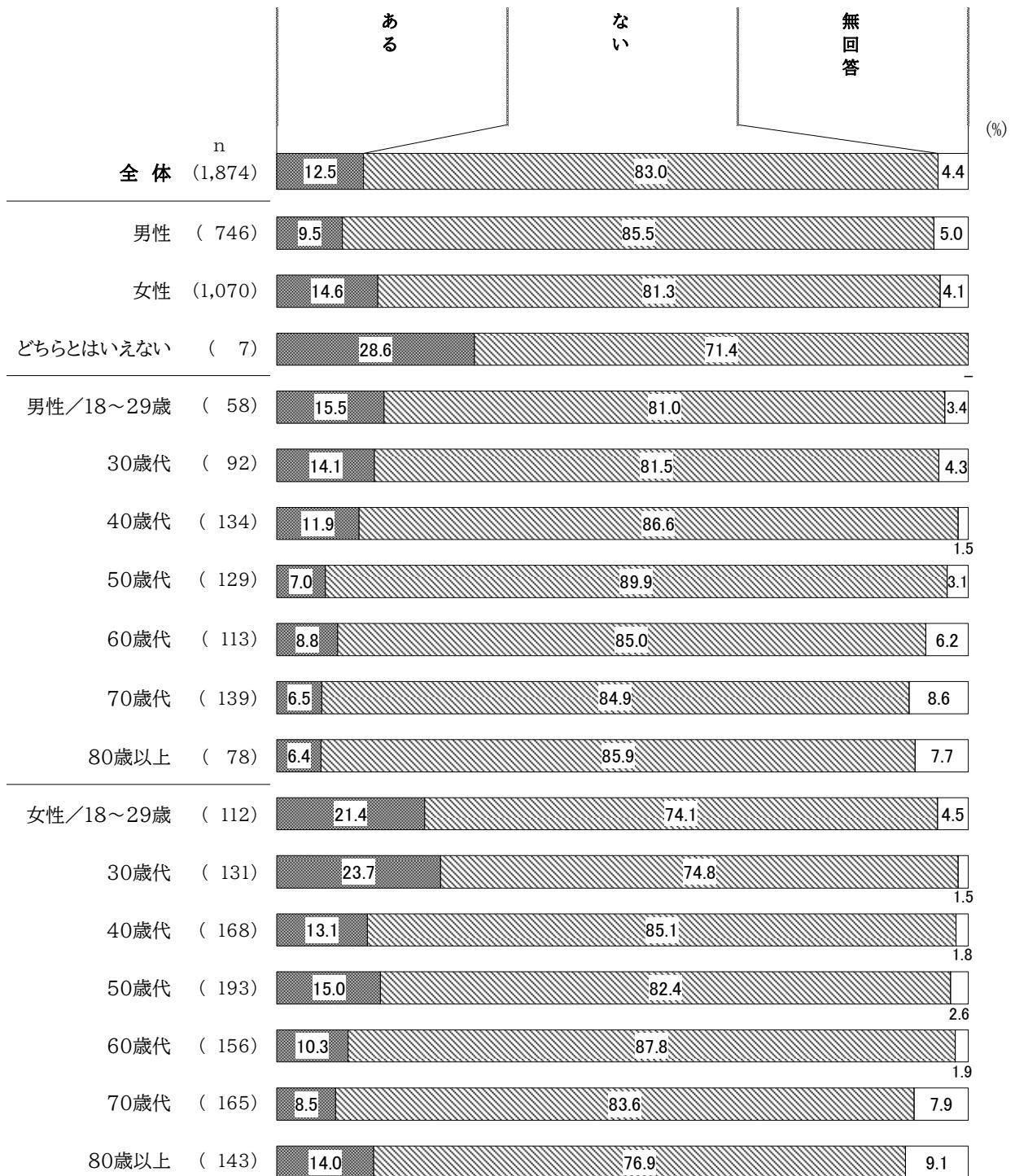
問 34 あなたは、この1年間で死にたいと考えたことがありますか。(○は1つ)

&lt;図表9-14&gt;この1年間で死にたいと考えたことの有無

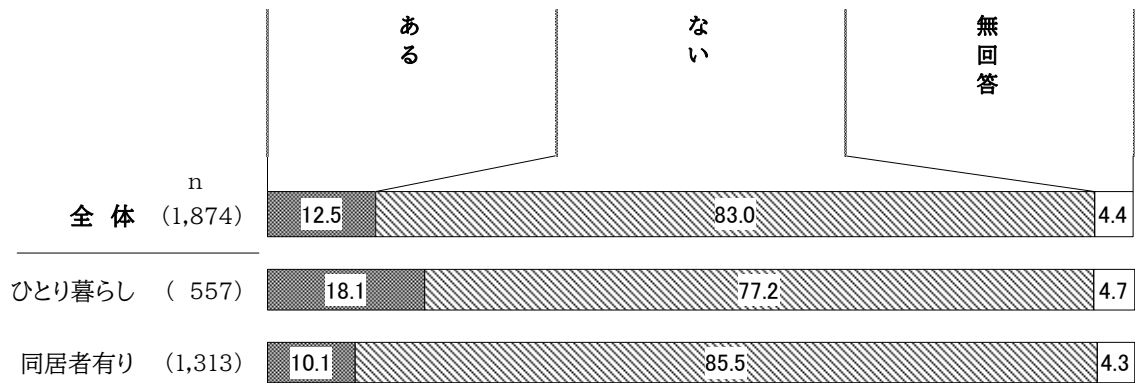


II 調査結果の内容

<図表9-15>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〕



<図表9-16>この1年間で死にたいと考えたことの有無〔同居者別〕



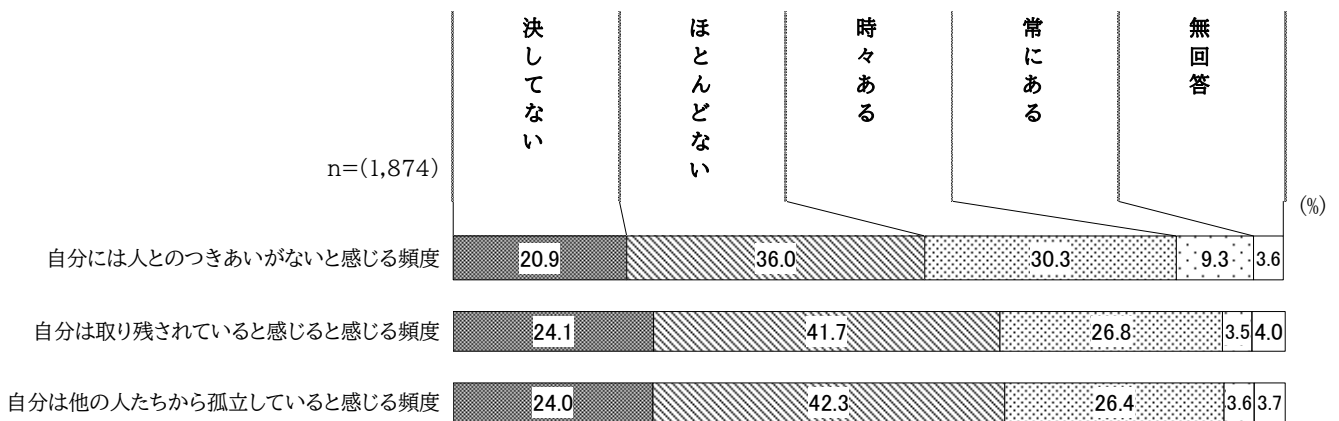
(9) UCLA孤独感尺度

◇孤独感スコアは「10～12点（常にある）」が6.4%、「7～9点（時々ある）」が37.7%

問 35 あなたは、自分には人とのつきあいが無いと感じることがありますか。（○は1つ）  
 問 36 あなたは、自分は取り残されていると感じることがありますか。（○は1つ）  
 問 37 あなたは、自分は他の人たちから孤立していると感じることがありますか。（○は1つ）

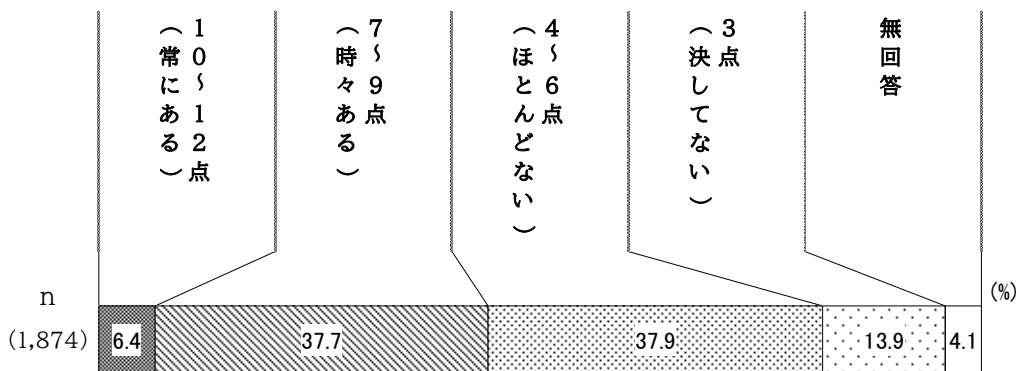
■UCLA孤独感尺度（3項目短縮版）

<図表9-17> UCLA孤独感尺度（3項目短縮版）



■UCLA孤独感尺度に基づく孤独感スコア

<図表9-18> UCLA孤独感尺度に基づく孤独感スコア



※UCLA孤独感尺度について：

カリフォルニア大学ロサンゼルス校（UCLA）のラッセルが、孤独という主観的な感情を間接的な質問により数値的に測定するために考案した「UCLA 孤独感尺度」の日本語版の3項目短縮版に基づくもので、3つの質問への回答をスコア化し、その合計スコアが高いほど孤独感が高いと評価する。スコア化は、「決してない」を1点、「ほとんどない」を2点、「時々ある」を3点、「常にある」を4点とし、その合計スコアについては、「人々のつながりに関する基礎調査」（内閣官房孤独・孤立対策担当室）を参考に、「10～12点」（常にある）、「7～9点」（時々ある）、「4～6点」（ほとんどない）、「3点」（決してない）の4区分で整理している。

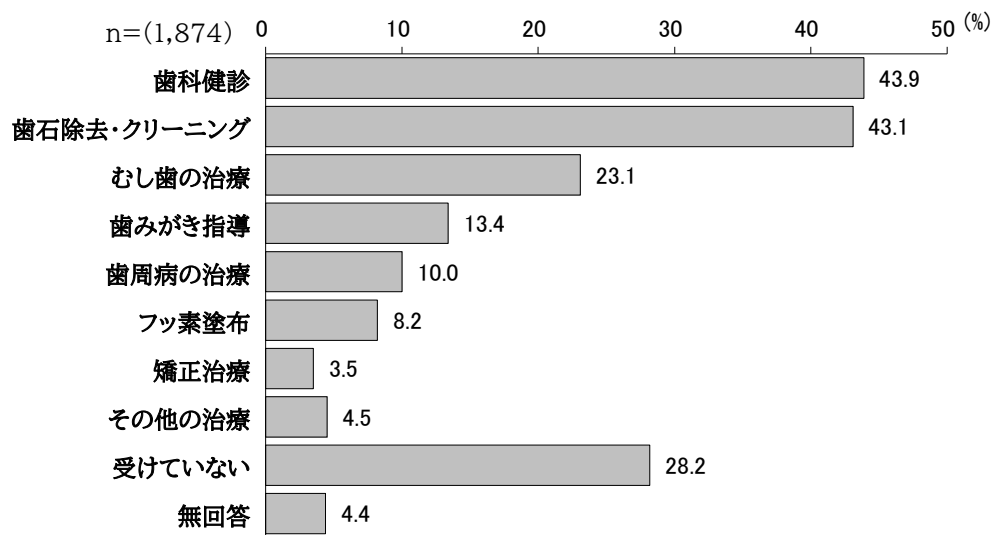
## 10 歯と口の健康づくり

## (1) 1年間に歯科医院、職場、区の健診等で受けたことのある内容

◇「歯科健診」(43.9%)と「歯石除去・クリーニング」(43.1%)が上位2項目。一方、「受けていない」が28.2%

問38 この1年間に、歯科医院、職場、区の健診等で受けたことのある内容は何ですか。  
(○はいくつでも)

<図表10-1> 1年間に歯科医院、職場、区の健診等で受けたことのある内容

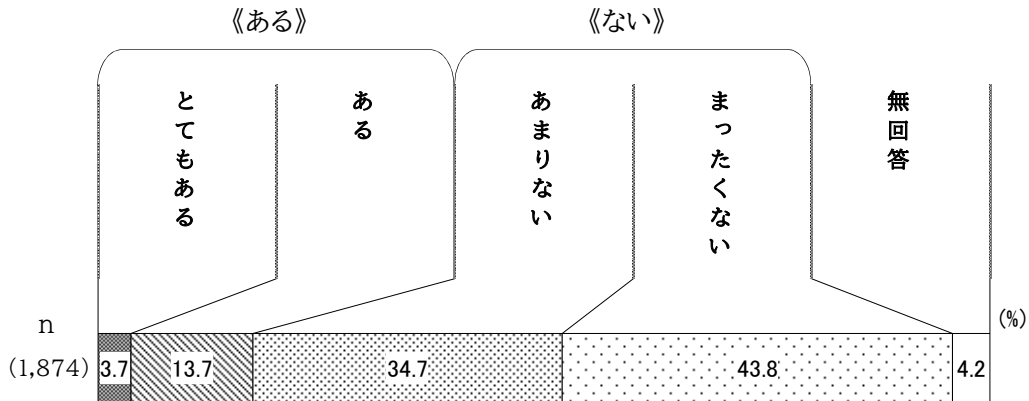


(2) 歯科健診や歯科治療を受けることへのためらいの状況

◇ 《ある》が17.4%、《ない》が78.5%

問39 あなたは、普段、歯科健診や歯科治療を受けることにためらいがありますか。  
 (○は1つ)

<図表10-2> 歯科健診や歯科治療を受けることへのためらいの状況

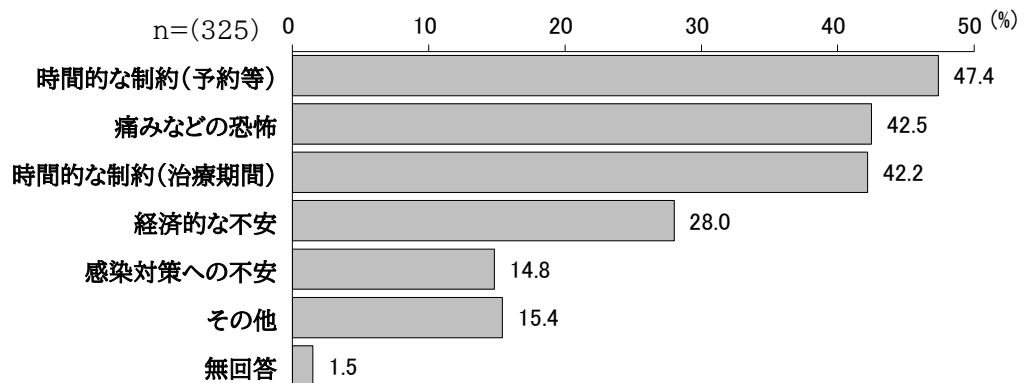


(3) ためらいがある理由

◇ 「時間的な制約(予約等)」が47.4%で最も高い

(問39で「1」、「2」とお答えの方におたずねします。)  
 問39-1 その理由はなんですか。(○はいくつでも)

<図表10-3> ためらいがある理由





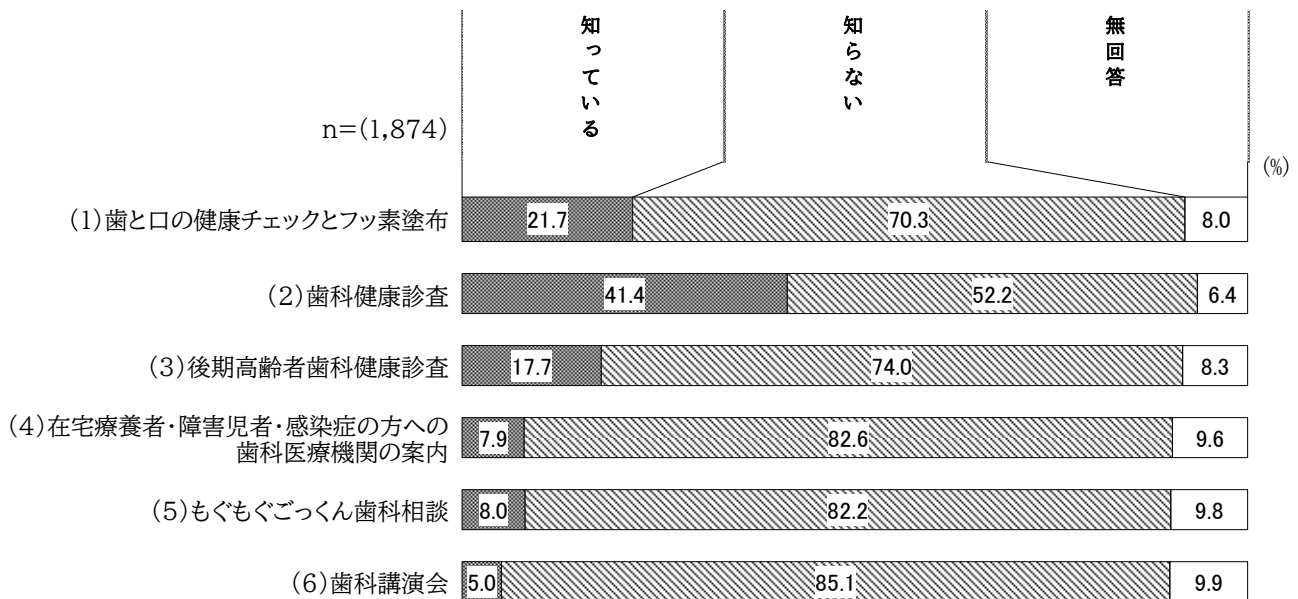
(4) 区の歯科保健の取り組みで知っている事業

◇「知っている」は、“歯科健康診査”で41.4%と最も高い

問40 あなたが、区の歯科保健の取り組みで知っている事業はありますか。

(○はそれぞれ1つ)

<図表10-4> 区の歯科保健の取り組みで知っている事業



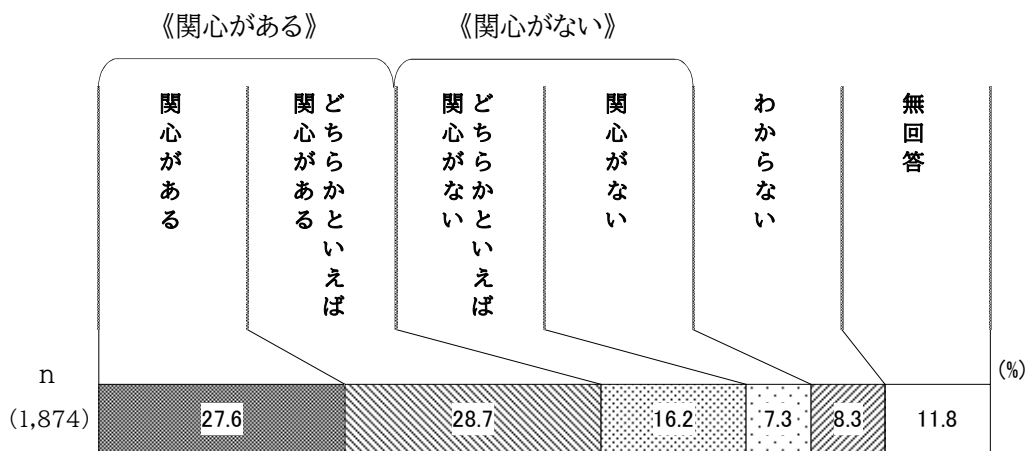
## 11 女性の健康支援

### (1) 女性の健康課題における関心の有無

◇ 《関心がある》が56.3%、《関心がない》が23.5%

問41 あなたは、女性の健康課題（月経関連疾患、妊娠出産や月経による心身の変化、乳がん、子宮頸がん、更年期障害、骨粗しょう症など）について、関心がありますか。（○は1つ）

<図表11-1> 女性の健康課題における関心の有無



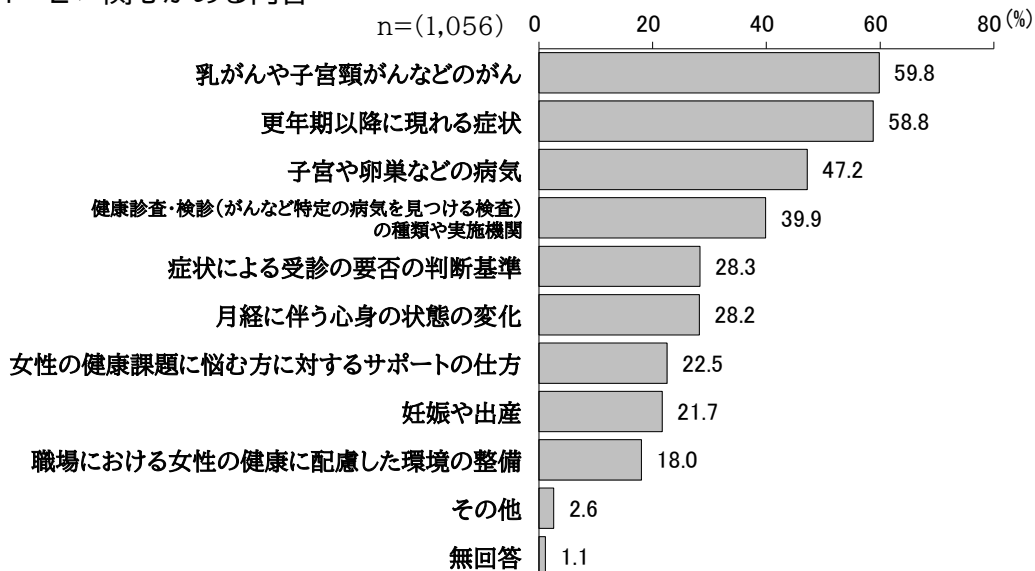
### (2) 関心がある内容

◇ 「乳がんや子宮頸がんなどのがん」(59.8%)と「更年期以降に現れる症状」(58.8%)が上位2項目

(問41で「1」、「2」とお答えの方におたずねします。)

問41-1 関心がある内容はどれですか。（○はいくつでも）

<図表11-2> 関心がある内容



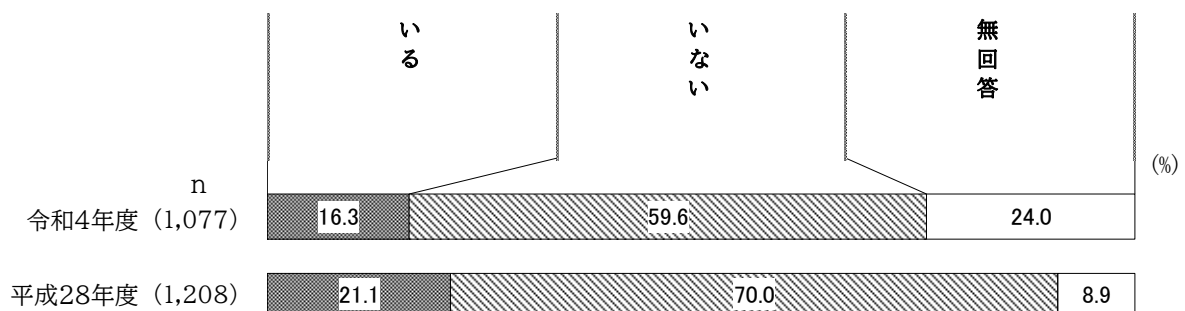
## (3) 日頃から相談や受診をできる産婦人科医師の有無

◇「いる」が16.3%で前回調査から4.8ポイント減少

【問42は、男性の方以外におたずねします。】

問42 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)

&lt;図表11-3&gt; 日頃から相談や受診をできる産婦人科医師の有無



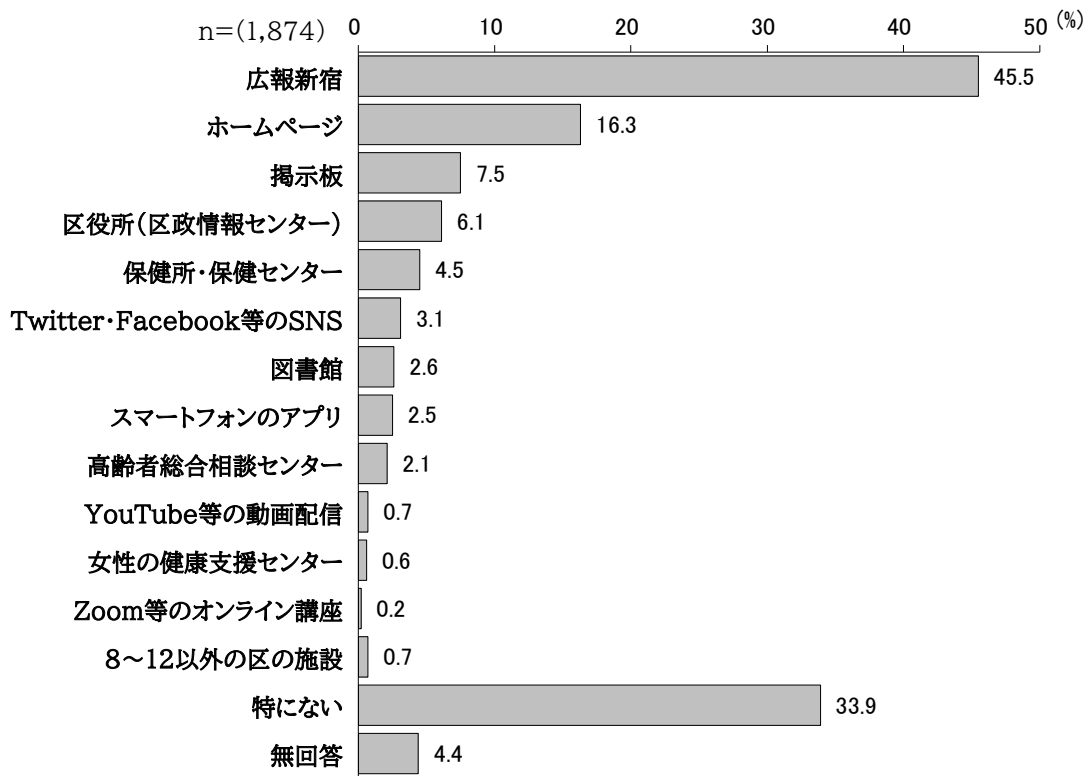
## 12 地域とのつながり、その他

### (1) 区からの健康に関する情報を得ているところ

◇「広報新宿」が45.5%で最も高く、次いで「ホームページ」が16.3%。一方、「特  
ない」が33.9%

問 43 あなたは、区からの健康に関する情報をどこから得ていますか。（○はいくつでも）

<図表12-1> 区からの健康に関する情報を得ているところ



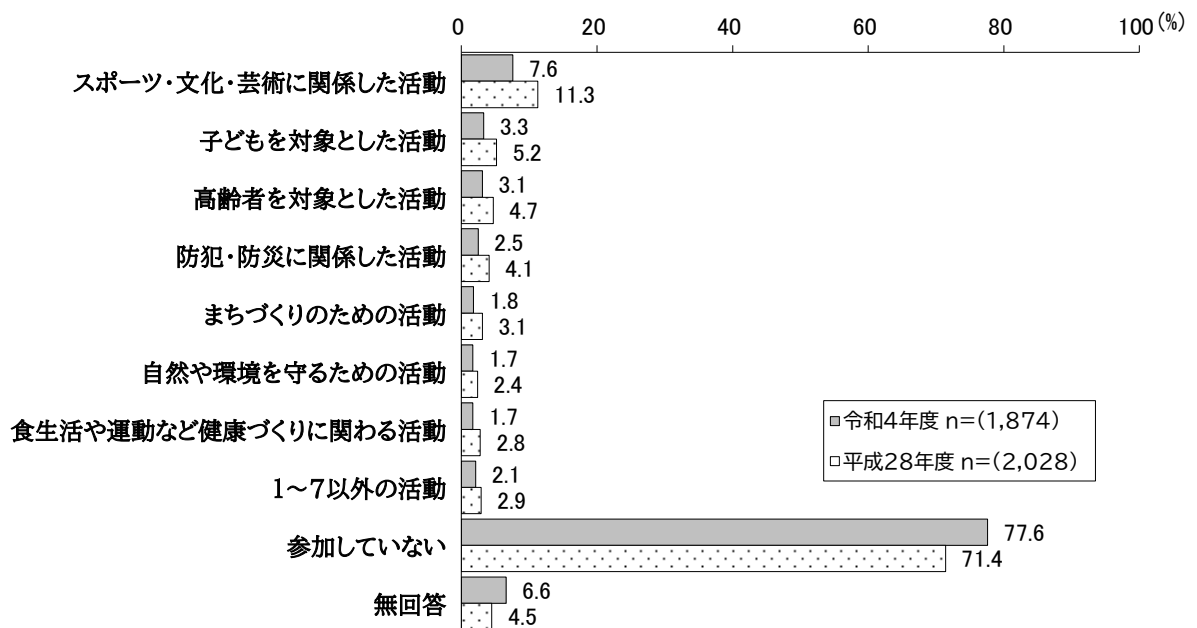
(2) 地域におけるボランティア活動や趣味のグループへの参加状況

◇「参加していない」が77.6%で最も高く、前回調査から6.2ポイント増加

問44 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)

<図表12-2> 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

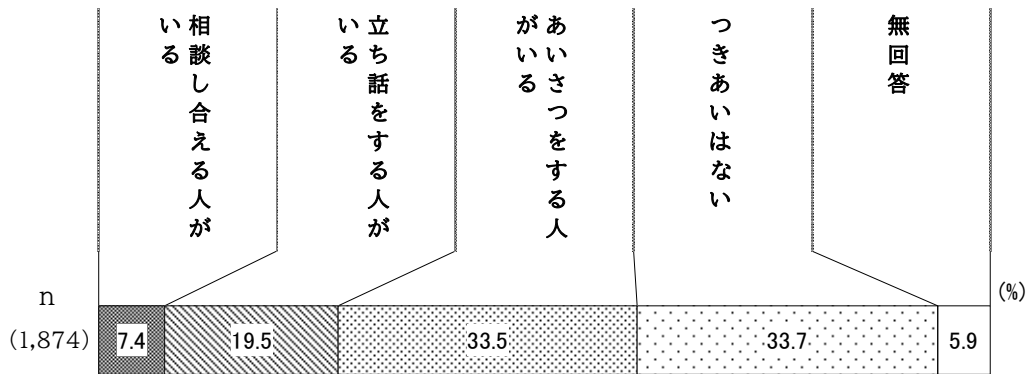


(3) 地域の人とのかかわりの程度

◇「つきあいはない」が33.7%

問45 あなたは、地域の人とどの程度かかわりをもっていますか。(○は1つ)

<図表12-3> 地域の人とのかかわりの程度

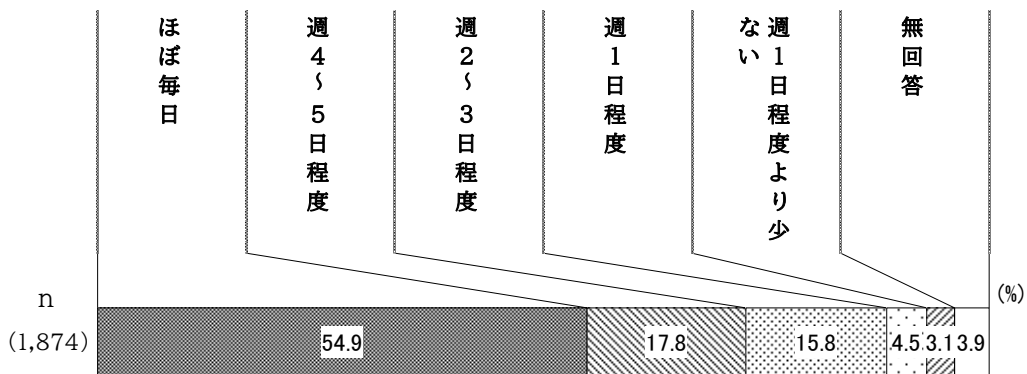


(4) 外出の頻度

◇「ほぼ毎日」が54.9%

問46 あなたは、どのくらいの頻度で外出しますか。(○は1つ)

<図表12-4> 外出の頻度



## (5) 新型コロナウイルス感染症の拡大の影響

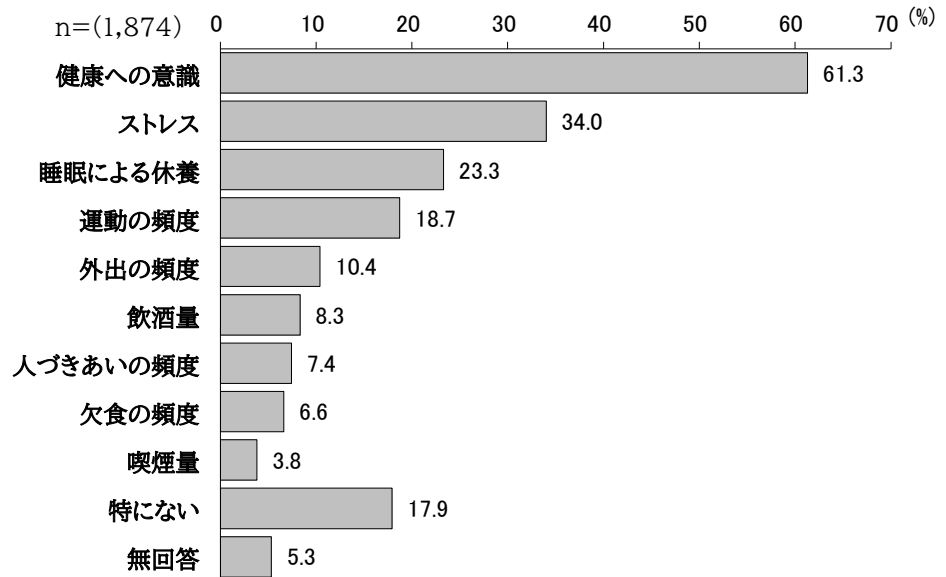
◇増えた（高まったこと）は、「健康への意識」が61.3%で最も高い

◇減った（低下した）ことは、「人づきあいの頻度」（57.9%）と「外出の頻度」（57.0%）が上位2項目

問47 あなたは、新型コロナウイルス感染症の拡大の影響で、健康づくりに関する意識や生活に変化はありましたか。増えた（高まった）こと、減った（低下した）ことのそれぞれについてお答えください。（〇はそれぞれいくつでも）

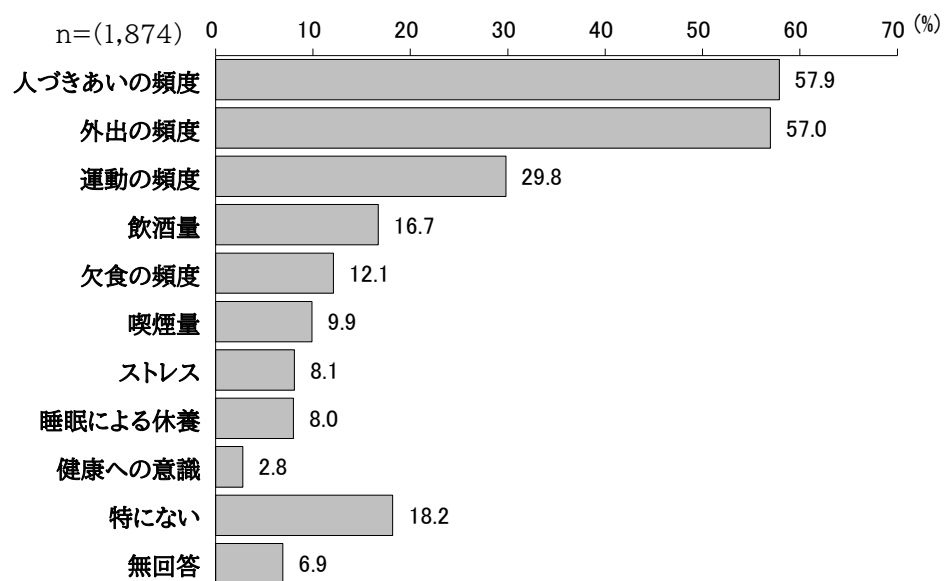
## ■増えた（高まったこと）

&lt;図表12-5&gt;増えた（高まったこと）



## ■減った（低下した）こと

&lt;図表12-6&gt;減った（低下した）こと

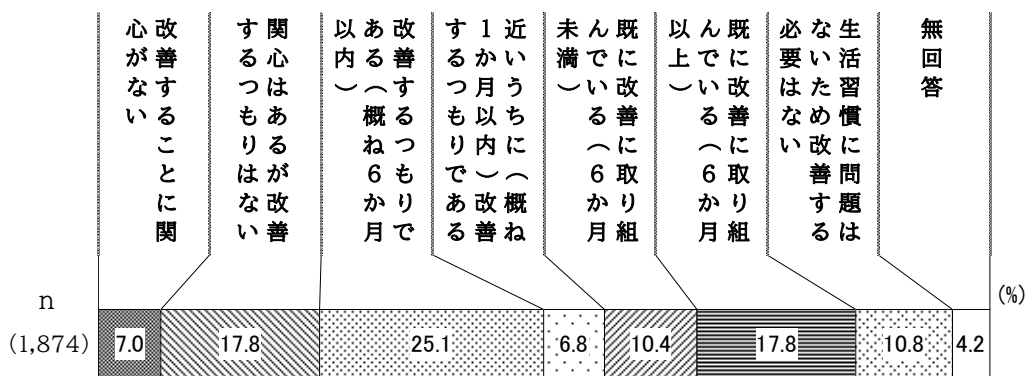


(6) 健康のために生活習慣（食習慣や運動習慣など）の改善意向

◇「改善するつもりである（概ね6か月以内）」(25.1%) が最も高いものの、「既に改善に取り組んでいる（6か月以上）」に並び、「関心はあるが改善するつもりはない」が17.8%

問48 あなたは、健康のために生活習慣（食習慣や運動習慣など）を改善してみようと考えていますか。（○は1つ）

<図表12-7>健康のために生活習慣（食習慣や運動習慣など）の改善意向



(7) 今後の区の健康づくりの事業や計画への意見・提案

問49 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 290 （記入率 290÷1,874=15.5%）

整理・分類、代表意見の抜粋等を行い報告書に掲載予定。