
新宿区
健康づくりに関する調査報告書

令和5年3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
◆	保健センター管轄	9
(1)	性別	9
(2)	年齢	10
(3)	同居者	11
(4)	職業	12
(5)	加入している（扶養に入っている）健康保険	14
(6)	経済的にみた暮らしの状況	16
2	健康状態	18
(1)	現在の健康状態	18
(2)	身長・体重・BMI・理想とする体重	22
(3)	健康のために実行していること	28
(4)	かかりつけ医等の有無	30
(5)	医療機関や健診で糖尿病と言われた経験	34
3	健康診査	36
(1)	過去1年間の健診等の受診状況	36
(1-1)	健診等を受けた機会	39
(1-2)	健診等を受けなかった理由	42
4	がん対策	45
(1)	がん検診の受診状況	45
(1-1)	がん検診の受診場所	59
(1-2)	がん検診を1つも受けなかった理由	62
(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	65
5	栄養・食育	68
(1)	朝食の摂取状況	68
(2)	1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つをそろえて食べる頻度	71
(3)	夕食で主に食べるもの	73
(4)	1日に必要な野菜の摂取量の認識	76
(5)	1日に食べる野菜料理の摂取量	78
(6)	1日に食べる生のくだものの摂取状況	81

(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	83
(8) 友人、知人などと一緒に食事をする頻度	86
(9) 家族（同居している人）と一緒に食事をする頻度	88
6 身体活動・運動	93
(1) 1週間で1日合計30分以上の運動をする頻度	93
(1-1) 運動の内容	96
(1-2) 運動の実施形態	98
(2) 1日の平均歩数	100
(3) 日常生活で体を動かす1日あたりの時間	102
7 アルコール	105
(1) 飲酒の頻度	105
8 たばこ	110
(1) 喫煙の状況	110
(1-1) 現在吸っているたばこ製品	112
(1-2) 喫煙をやめる意思	113
9 こころの健康づくり、自殺総合対策	114
(1) 身体を休めること以外での余暇の過ごし方の充実度	114
(2) 睡眠による十分な休養の有無	116
(2-1) 十分に睡眠をとれない理由	118
(3) 日常生活における悩みやストレスの有無	120
(3-1) 悩みやストレスの解消状況	122
(4) 悩みやストレスを抱えた場合の相談先	126
(5) 過去1か月間のこころの状態	129
(6) この1年間で死にたいと考えたことの有無	132
(7) UCL A孤独感尺度	135
10 歯と口の健康づくり	139
(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	139
(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	141
(2-1) 歯科健診や歯科治療を受けることへのためらいがある理由	143
(3) 区の歯科保健の取組で知っている事業	145
11 女性の健康支援	152
(1) 女性の健康課題に対する関心の有無	152
(1-1) 女性の健康課題に関心がある内容	154
(2) 日頃から相談や受診をできる産婦人科医師の有無	156
12 地域とのつながり、その他	158
(1) 区からの健康に関する情報の入手先	158
(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	160
(3) 地域の人とのかかわりの程度	163
(4) 外出の頻度	165
(5) 新型コロナウイルス感染症の拡大の影響	167

(6) 生活習慣（食習慣や運動習慣など）の改善意向	171
(7) 今後の区の健康づくりの事業や計画への意見・提案	173
Ⅲ 協力依頼文及び調査票	181
1 協力依頼文	181
2 調査票	183

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) クロス集計の図表では、分析の軸（＝表側）で回答者数が少ないもの（25人未満を目安）は、誤差が大きくなるため、参考として図示し、分析の対象から除いている。
- (8) 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。
- (9) 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。
- (10) 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
20.0～20.9%	2割
21.0～22.9%	2割強
23.0～27.9%	2割台半ば
27.0～28.9%	3割弱
29.0～29.9%	約3割

- (11) 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・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つをそろえて食べる頻度 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週間で1日合計30分以上の運動をする頻度 運動を継続している期間 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 日常生活における悩みやストレスの有無 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 歯科健診や歯科治療を受けることへのためらいがある理由 区の歯科保健の取組で知っている事業
11 女性の健康支援	女性の健康課題における関心の有無 女性の健康課題に関心がある内容 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の入手先 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 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

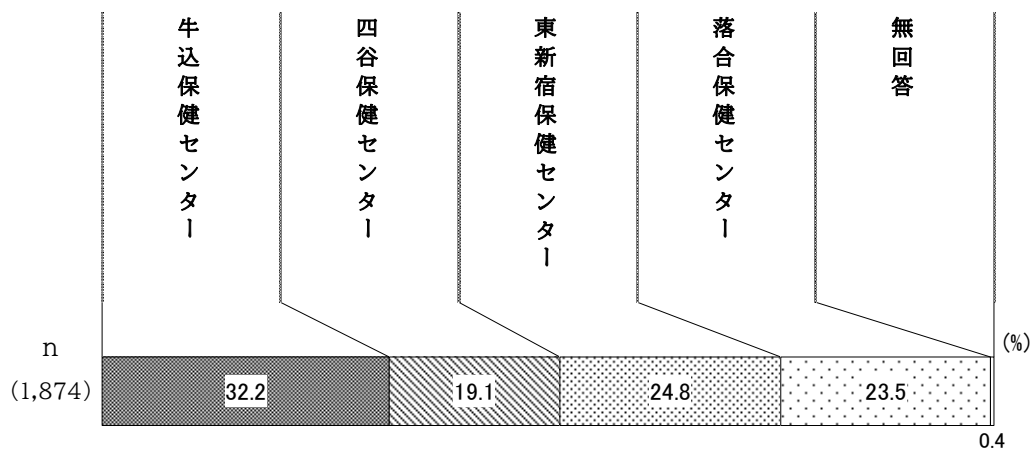
II 調査結果の内容

1 本人について

◆保健センター管轄

保健センター管轄別に回答者の割合をみると、「牛込保健センター」が32.2%と最も高く、次いで、「東新宿保健センター」(24.8%)、「落合保健センター」(23.5%)、「四谷保健センター」(19.1%)の順となっている。(図表1-1)

<図表1-1>保健センター管轄



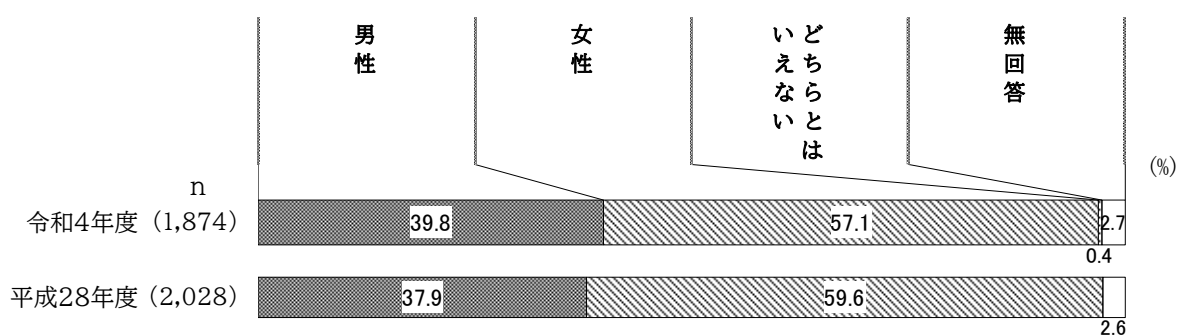
(1) 性別

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。

回答者の性別は、「男性」は39.8%で、「女性」は57.1%となっている。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表1-2)

<図表1-2>性別



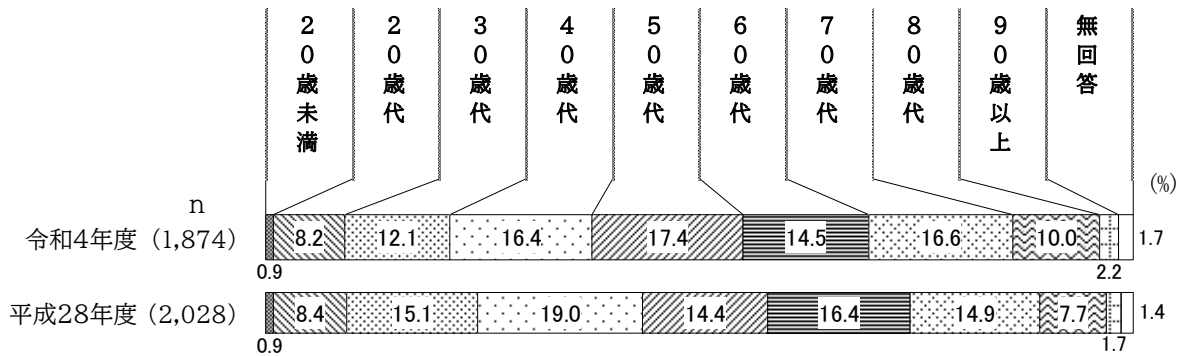
(2) 年齢

問2 あなたの年齢はおいくつですか。(○は1つ)

回答者の年齢は、「50歳代」が17.4%で最も高く、次いで「70歳代」が16.6%、「40歳代」が16.4%、「60歳代」が14.5%などとなっている。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表1-3)

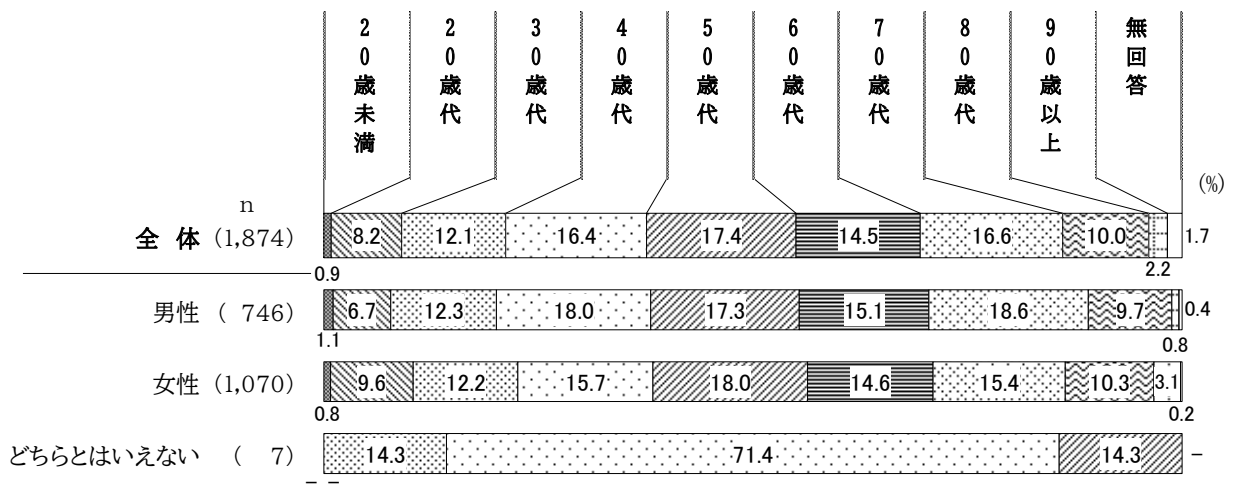
<図表1-3>年齢



【性別】

性別では、特に大きな違いはみられない。(図表1-4)

<図表1-4>年齢〔性別〕



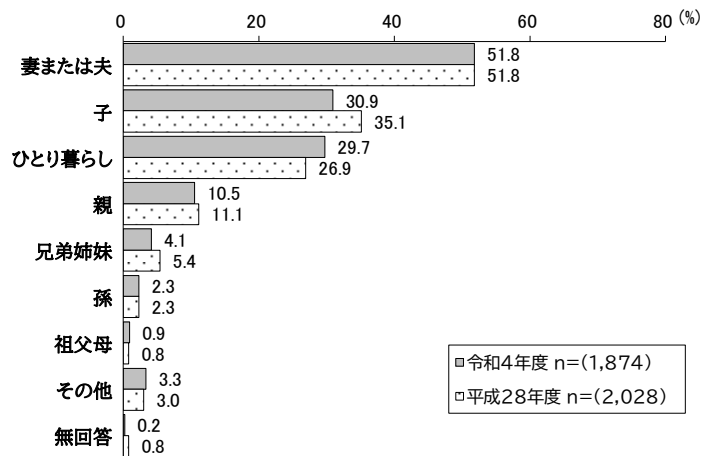
(3) 同居者

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)

回答者の同居者は、「妻または夫」が51.8%で最も高く、次いで「子」が30.9%、「ひとり暮らし」が29.7%となっている。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表1-5)

<図表1-5>同居者(複数回答)



【性別、性/年齢別】

ここでは、「ひとり暮らし」に着目して言及する。

性別で見ると、「ひとり暮らし」は、女性の方が男性よりも5.5ポイント高くなっている。

性/年齢別で見ると、「ひとり暮らし」は、男性では18~29歳で48.3%と最も高くなっている。

女性では、80歳以上で44.8%と最も高く、次いで18~29歳で38.4%、70歳代で37.6%と続いている。(図表1-6)

<図表1-6>同居者〔性別、性/年齢別〕

	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	-

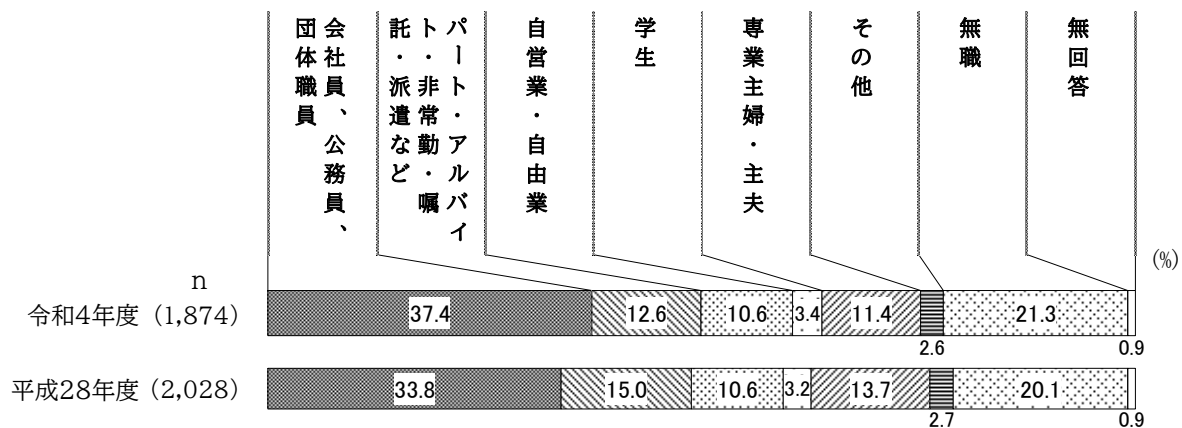
(4) 職業

問4 あなたのご職業は何ですか。(○は1つ)

回答者の職業は、「会社員、公務員、団体職員」が37.4%で最も高く、次いで「無職」が21.3%、「パート・アルバイト・非常勤・嘱託・派遣など」が12.6%、「専業主婦・主夫」が11.4%、「自営業・自由業」が10.6%となっている。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表1-7)

<図表1-7>職業



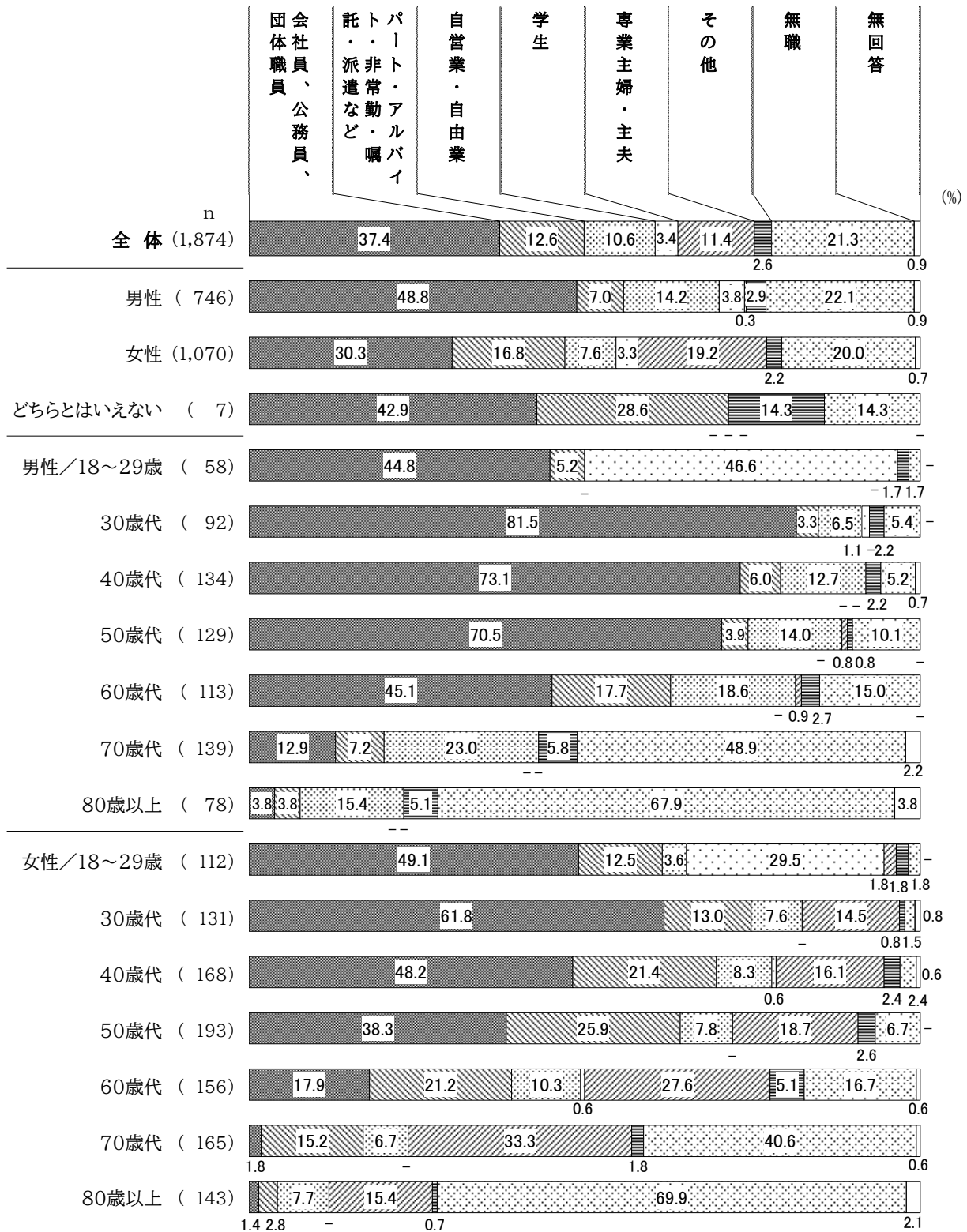
【性別、性／年齢別】

性別で見ると、男性の方が女性より高いものには、「会社員、公務員、団体職員」(男性：48.8% 女性：30.3%)で18.5ポイント、「自営業・自由業」(男性：14.2% 女性：7.6%)で6.6ポイント差などがある。逆に、女性の方が高いのは、「専業主婦・主夫」(男性：0.3% 女性：19.2%)で18.9ポイント、「パート・アルバイト・非常勤・嘱託・派遣など」(男性：7.0% 女性：16.8%)で9.8ポイント差などとなっている。

性／年齢別で見ると、男性では、30歳代から50歳代までは「会社員、公務員、団体職員」が他の職業に比べて高くなっている。18～29歳は「会社員、公務員、団体職員」と「学生」がおおむね並び、70歳以上になると「無職」が最も高くなる。

女性では、18～29歳から50歳代までは「会社員、公務員、団体職員」が他の職業に比べて高くなっている。18～29歳は「学生」が29.5%みられ、60歳以上は「専業主婦・主夫」か「無職」が高くなる。(図表1-8)

<図表1-8> 職業〔性別、性／年齢別〕



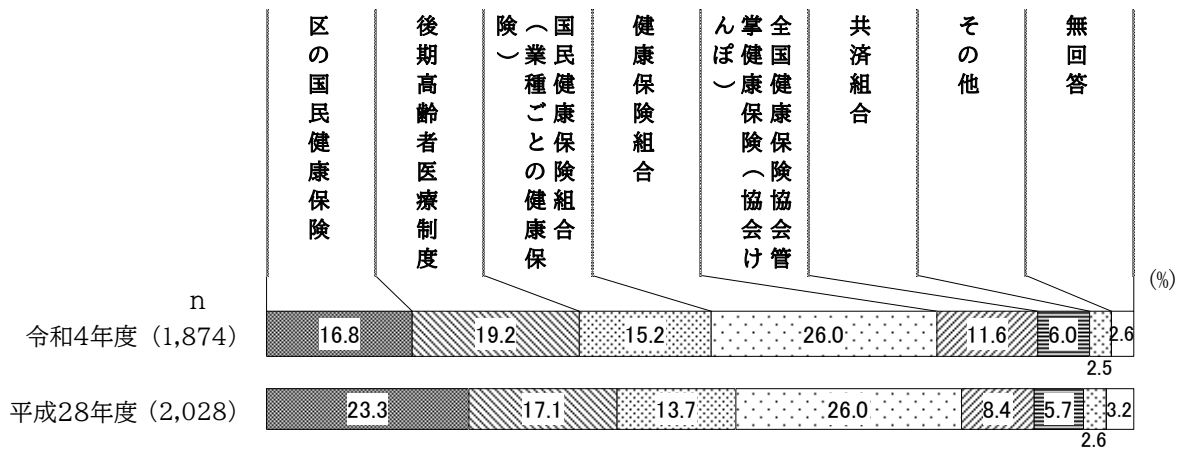
(5) 加入している（扶養に入っている）健康保険

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。（○は1つ）

回答者が加入している（扶養に入っている）健康保険は、「健康保険組合」が26.0%で最も高く、次いで「後期高齢者医療制度」が19.2%、「区の国民健康保険」が16.8%となっている。

前回調査との比較では、「区の国民健康保険」が6.5ポイント減少している。（図表1－9）

<図表1－9>加入している（扶養に入っている）健康保険

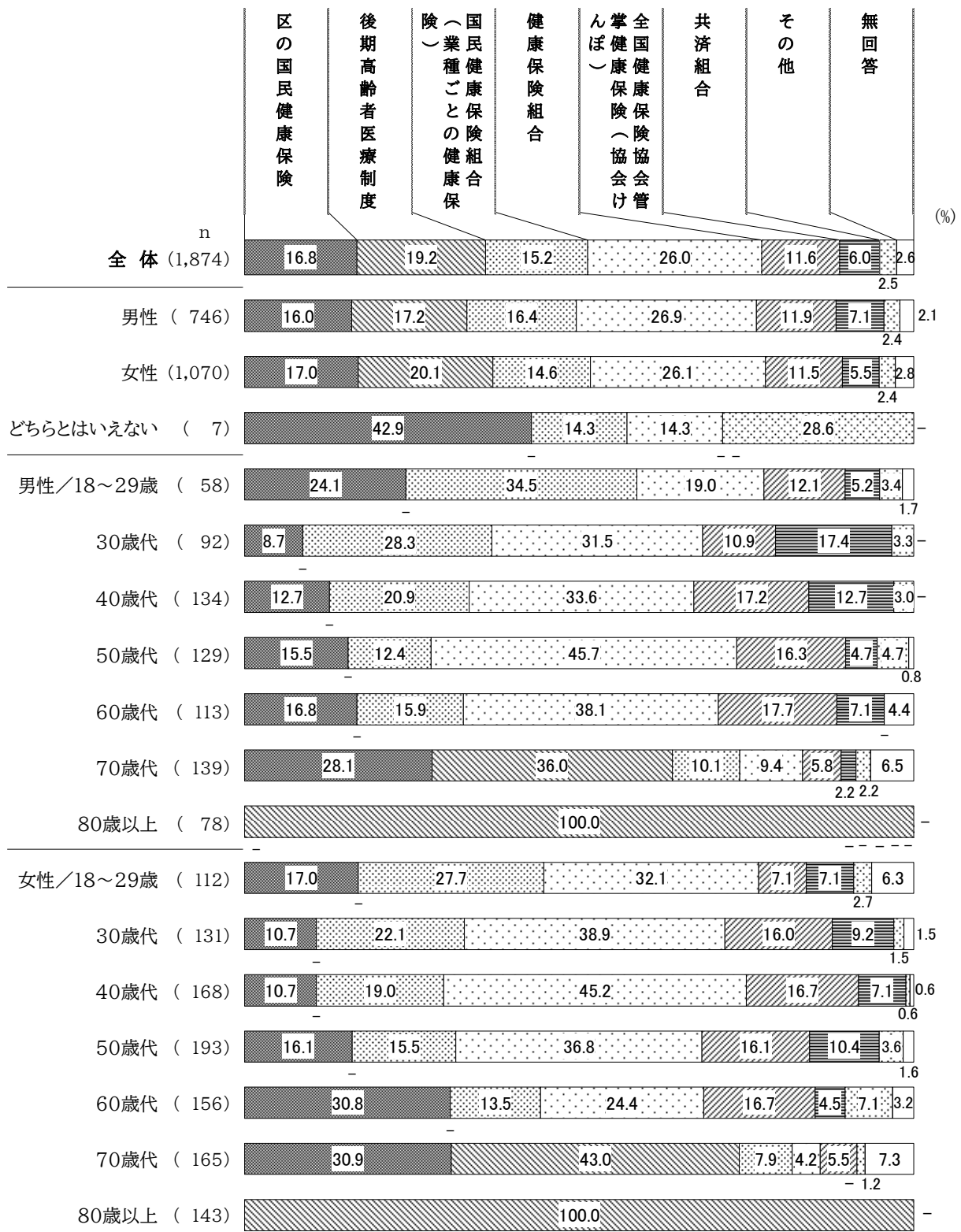


【性別、性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別でみると、男性では18～29歳は「国民健康保険組合（業種ごとの健康保険）」が高く、30歳代～60歳代は「健康保険組合」が高くなっている。女性では18～29歳から50歳代は「健康保険組合」が高く、60歳代は「区の国民健康保険」が高くなっている。また、男女ともに70歳以上は制度の関係から「後期高齢者医療制度」が高い。（図表1－10）

<図表1-10> 加入している（扶養に入っている）健康保険〔性別、性／年齢別〕

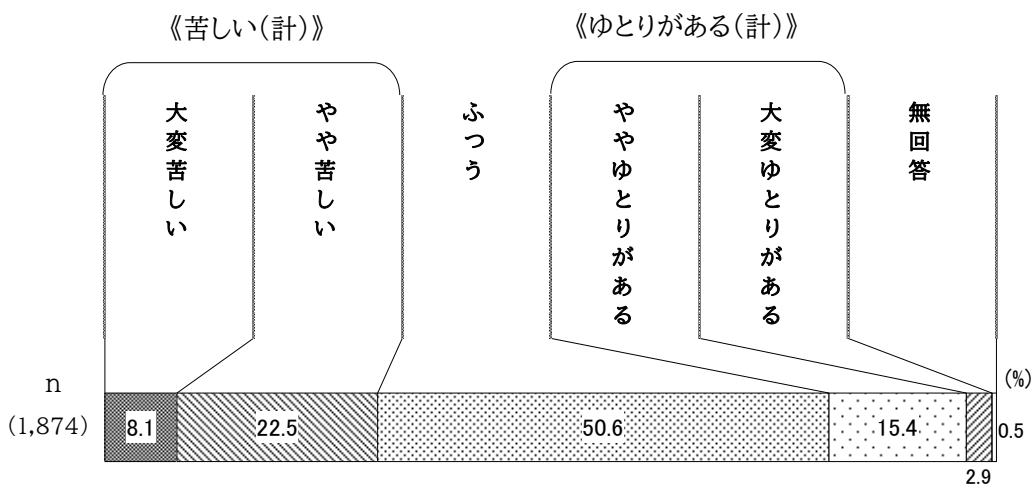


(6) 経済的にみた暮らしの状況

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。(○は1つ)

現在の暮らしを経済的にみると、「ふつう」が50.6%で最も高くなっている。「大変苦しい」(8.1%)と「やや苦しい」(22.5%)を合わせた《苦しい(計)》は30.6%で、一方、「ややゆとりがある」(15.4%)と「大変ゆとりがある」(2.9%)を合わせた《ゆとりがある(計)》は18.3%である。(図表1-11)

<図表1-11>経済的にみた暮らしの状況



【性別、性／年齢別】

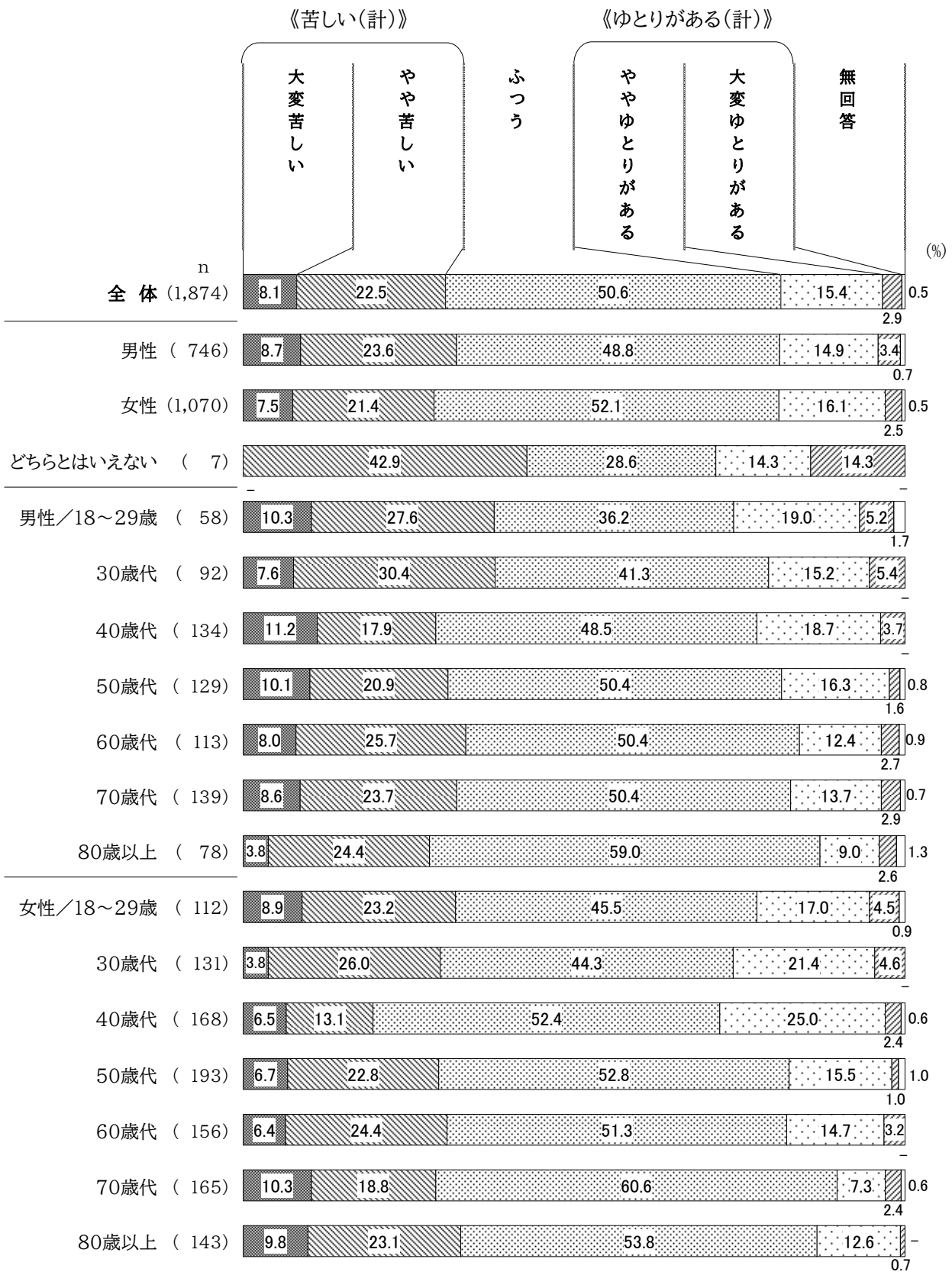
性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別でみると、男性では、《苦しい(計)》は18～29歳で37.9%、30歳代で38.0%と高くなっている。一方、《ゆとりがある(計)》は、18～29歳で24.2%、30歳代で20.6%、40歳代で22.4%と高く、18～29歳から30歳代は「ふつう」が他の年齢層に比べて低い。

女性では、《苦しい(計)》は40歳代を除いた年齢層が3割前後でおおむね並ぶ。一方、《ゆとりがある(計)》は、40歳代で27.4%、30歳代で26.0%と高く、70歳代で9.7%と最も低くなっている。

(図表1-12)

<図表1-12> 経済的にみた暮らしの状況〔性別、性／年齢別〕



2 健康状態

(1) 現在の健康状態

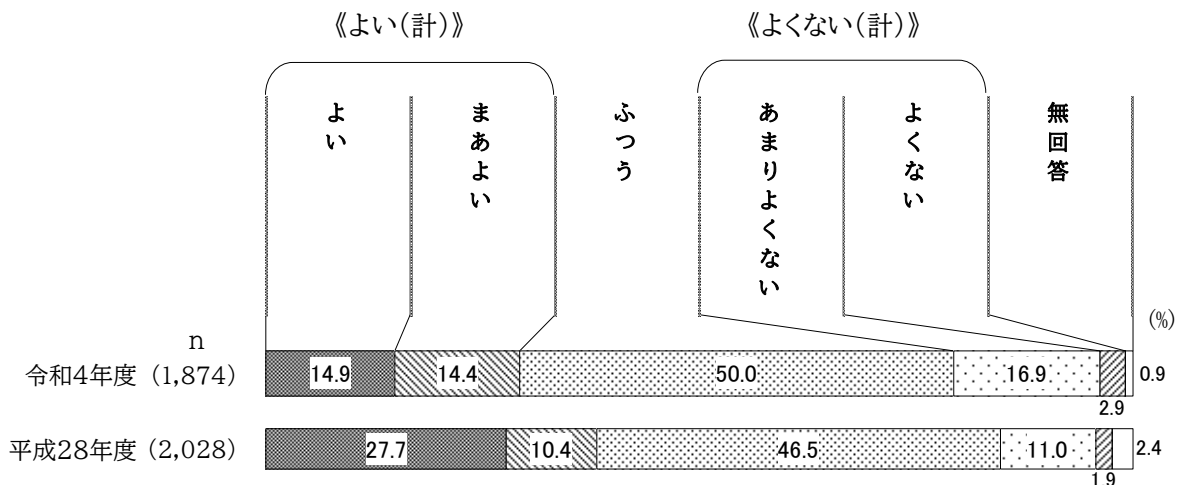
- ▶ 《よい(計)》が29.3%で前回調査から8.8ポイント減少し、《よくない(計)》が19.8%で6.9ポイント増加

問7 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(○は1つ)

現在の健康状態は、「ふつう」が50.0%で最も高くなっている。「よい」(14.9%)と「まあよい」(14.4%)を合わせた《よい(計)》は29.3%で、「あまりよくない」(16.9%)と「よくない」(2.9%)を合わせた《よくない(計)》は19.8%である。

前回調査との比較では、《よい(計)》(前回：38.1%)が8.8ポイント減少し、《よくない(計)》(前回：12.9%)が6.9ポイント増加している。(図表2-1)

<図表2-1>現在の健康状態



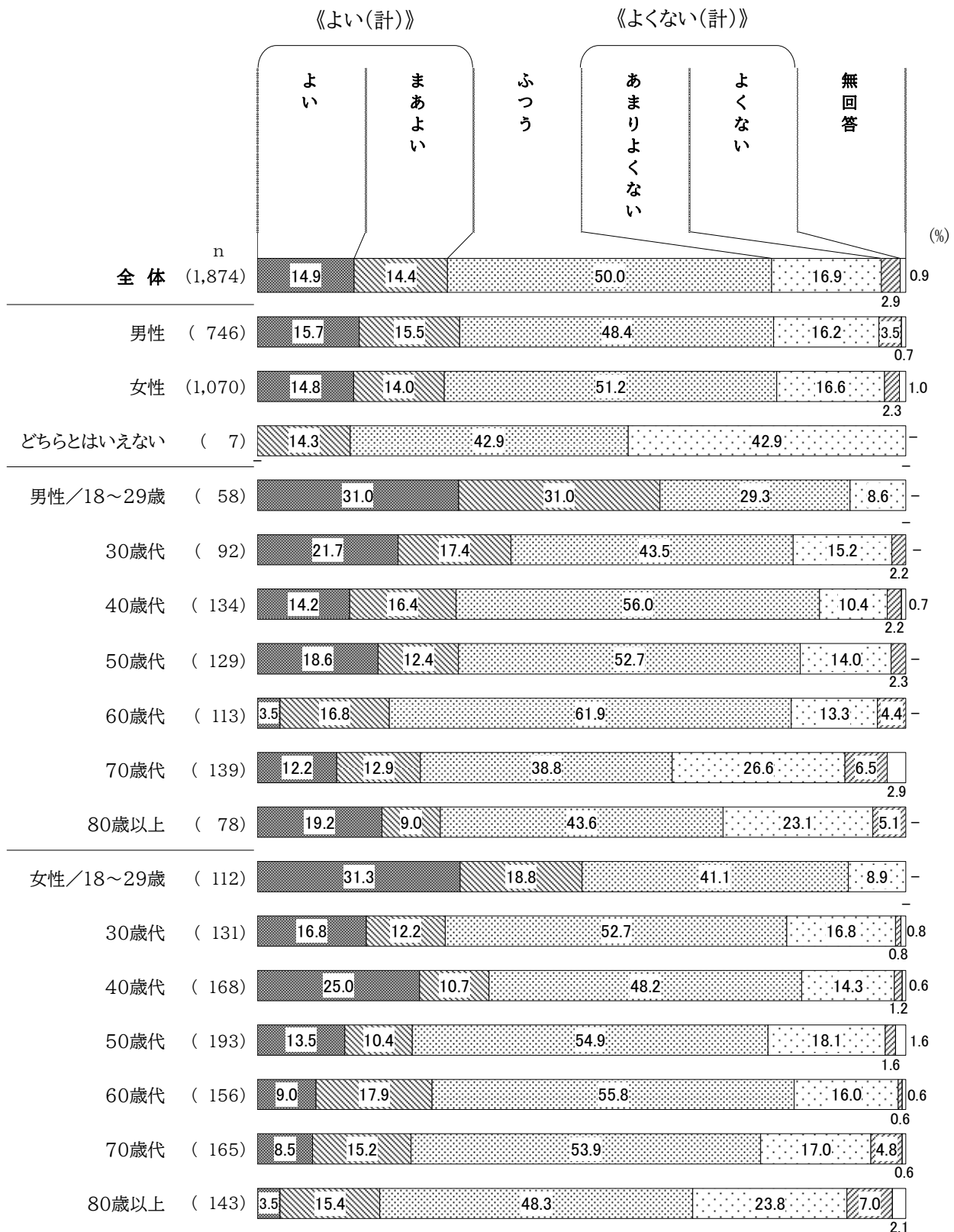
【性別、性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別でみると、男性では、《よい(計)》は18～29歳で62.0%と最も高く、60歳代までおおむね年齢が上がるほど低くなり、60歳代で20.3%となっている。一方、《よくない(計)》は、おおむね年齢が上がるほど高くなり、70歳代で33.1%と最も高い。

女性では、《よい(計)》は18～29歳で50.1%と最も高く、おおむね年齢が上がるほど低くなり、80歳以上で18.9%となっている。一方、《よくない(計)》は、おおむね年齢が上がるほど高くなり、80歳以上で30.8%である。(図表2-2)

<図表2-2>現在の健康状態〔性別、性/年齢別〕



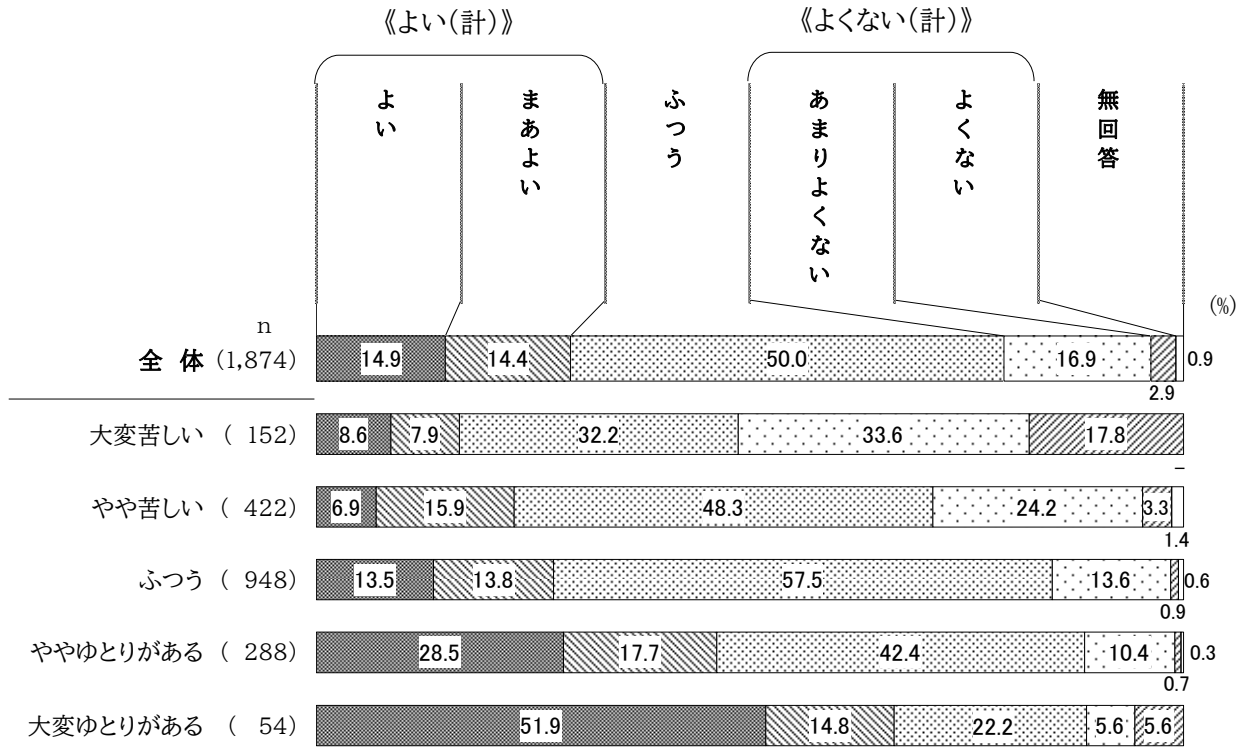
調査結果の補足

前回調査から、男女ともに多くの年齢層で「よい」が減少しており、特に、男性の30歳代（前回：39.8%⇒21.7%）、40歳代（前回：34.1%⇒14.2%）、60歳代（前回：23.9%⇒3.5%）、女性の30歳代（前回：34.8%⇒16.8%）は、約20ポイント減少している。

【経済的にみた暮らしの状況別】

経済的にみた暮らしの状況別でみると、《よくない(計)》は、大変苦しいと回答した人で51.4%と最も高く、経済的なゆとりがあるほど低くなっている。(図表2-3)

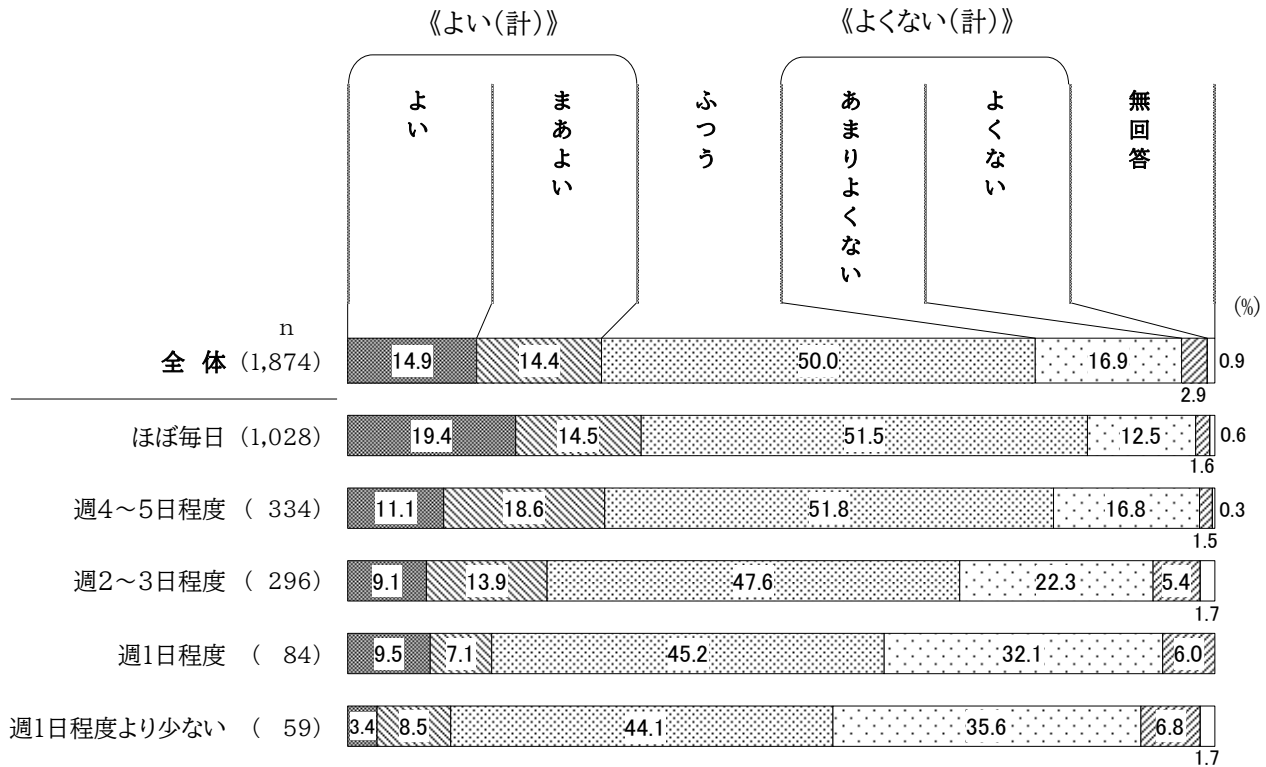
<図表2-3>現在の健康状態〔経済的にみた暮らしの状況別〕



【外出の頻度別】

外出の頻度別でみると、《よい(計)》は、外出がほぼ毎日と回答した人で33.9%と最も高く、外出頻度が減少するほど低くなる。《よくない(計)》は、外出が週1日程度より少ないと回答した人で42.4%となっている。(図表2-4)

<図表2-4>現在の健康状態〔外出の頻度別〕



(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」の回答はBMIを、「理想と考える体重」の回答は理想のBMIを求めるためにたずねたものであり、個々の回答は非掲載としている。

■BMI

身長と体重の結果を基にBMIを算出した結果、「低体重(やせ)[BMI 18.5未満]」は11.9%、「普通体重[BMI 18.5以上~25未満]」は65.3%、「肥満[BMI 25以上]」は19.5%となっている。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表2-5)

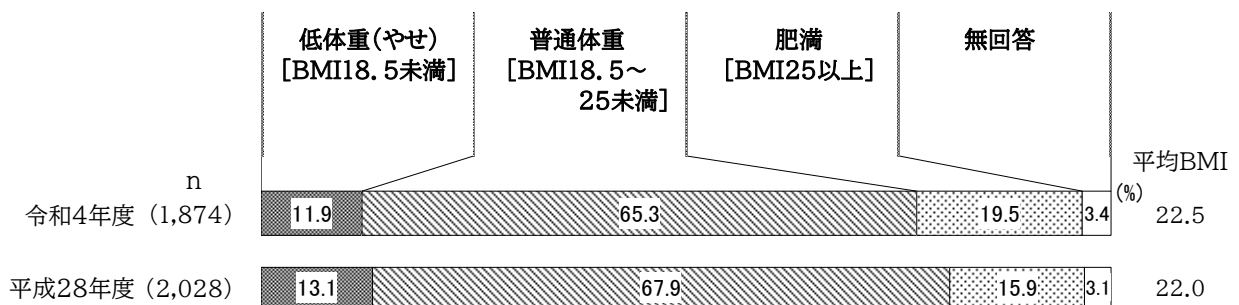
※BMI (Body Mass Index=体格指数)とは

体格の判定について広く用いられている指標で、次の式で導くことができ、「22」が標準とされている。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

また、日本肥満学会ではBMIの判定基準を、18.5未満を「低体重」、18.5以上25未満を「普通体重」、25以上を「肥満」と定めている。

<図表2-5> BMI

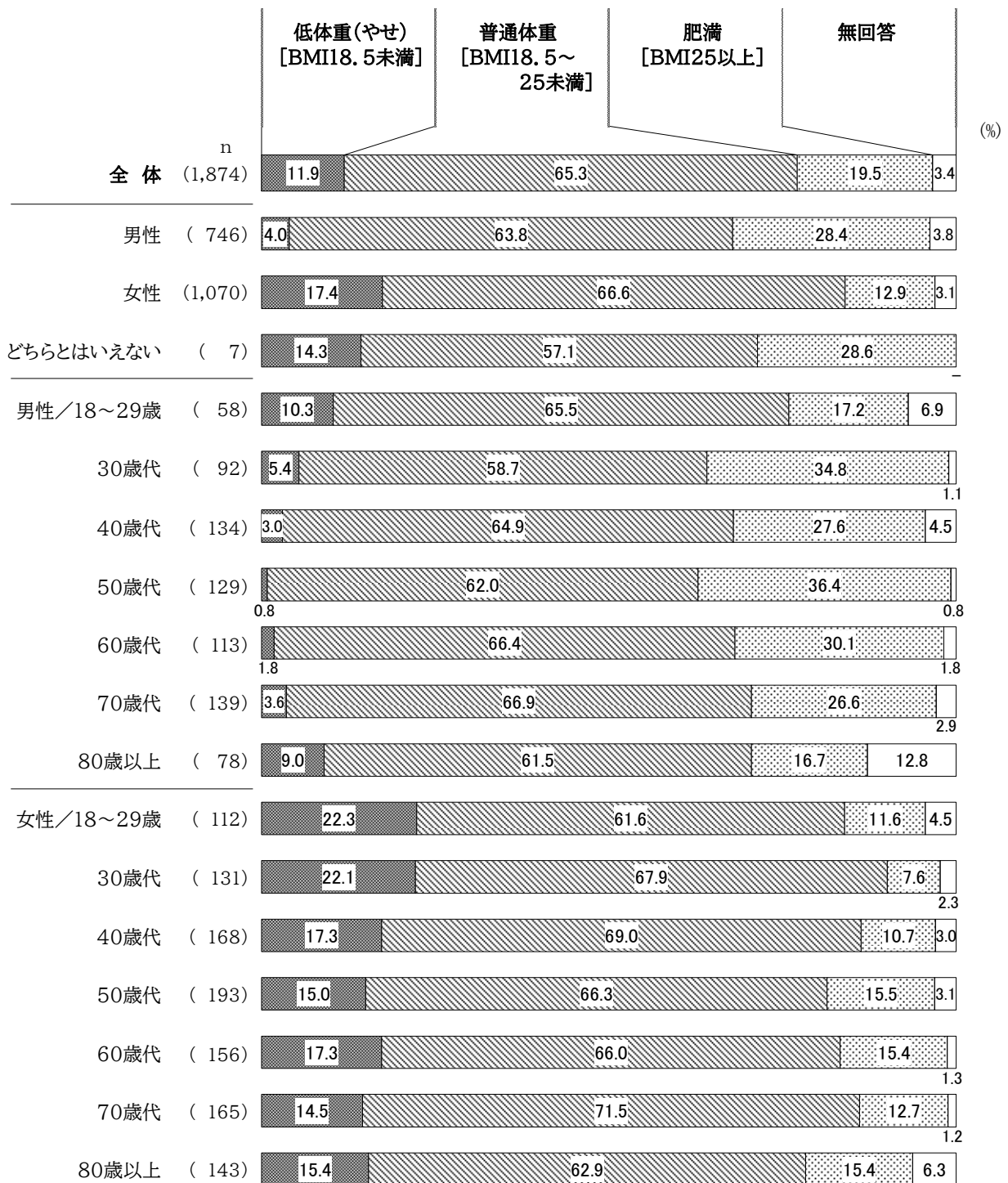


【性別、性/年齢別】

性別で見ると、「低体重(やせ)」(男性:4.0% 女性:17.4%)は、女性の方が男性よりも13.4ポイント高く、「肥満」(男性:28.4% 女性:12.9%)は、男性が15.5ポイント上回っている。

性/年齢別については、男女ともにいずれの年齢層でも「普通体重」が最も高くなっていることから、「低体重(やせ)」か「肥満」に着目して言及する。男性では、「肥満」は50歳代(36.4%)と30歳代(34.8%)で3割台半ばと高くなっている。女性では、「低体重(やせ)」が18~29歳(22.3%)と30歳代(22.1%)で2割強と高くなっている。(図表2-6)

<図表2-6> BMI〔性別、性／年齢別〕



調査結果の補足

前回調査は、女性の「低体重(やせ)」が17.9%で、依然として女性のやせ願望は続いている。また、男性の50歳代で「肥満」(前回32.4%⇒36.4%)が高い傾向も変化していない。

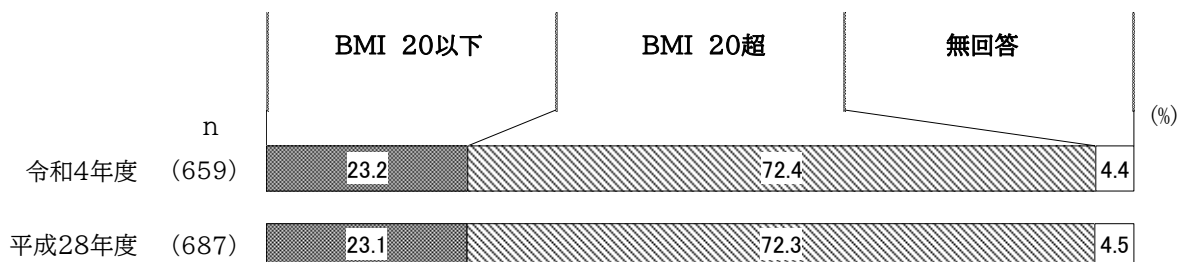
■高齢者の低栄養傾向（BMI ≤20）

「健康日本21（第二次）」では、高齢者の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。

そこで、65歳以上の高齢者に絞って、BMIの結果を再集計した結果、低栄養傾向と考えられる「BMI 20以下」は23.2%となっている。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられない。（図表2-7）

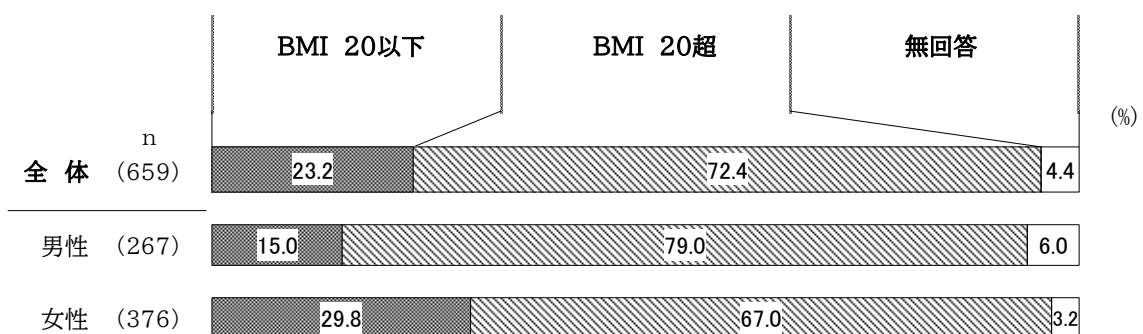
<図表2-7> 高齢者の低栄養傾向〔65歳以上〕



【65歳以上の性別】

性別で見ると、「BMI 20以下」（男性：15.0% 女性：29.8%）は、女性の方が男性よりも14.8ポイント高くなっている。一方、「BMI 20超」（男性：79.0% 女性：67.0%）は、男性が13.0ポイント上回っている。（図表2-8）

<図表2-8> 高齢者の低栄養傾向〔65歳以上の性別〕

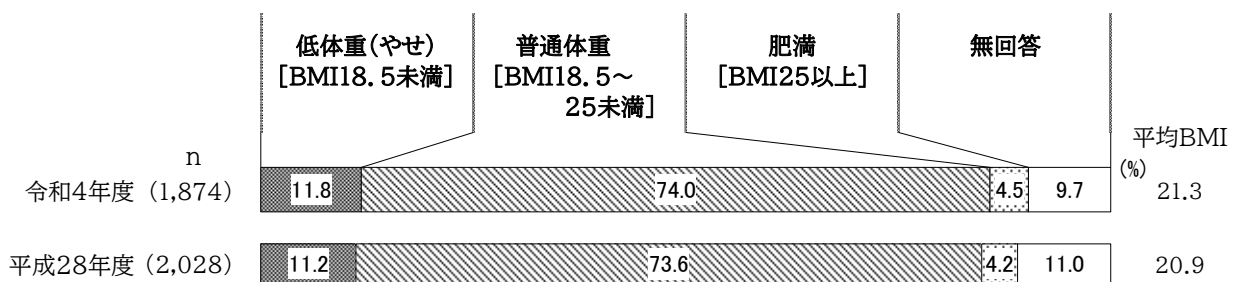


■理想のBMI

身長と理想とする体重の結果をもとに、理想のBMIを算出すると「低体重（やせ）」は11.8%、「普通体重」は74.0%、「肥満」は4.5%となっている。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられない。（図表2-9）

<図表2-9>理想のBMI



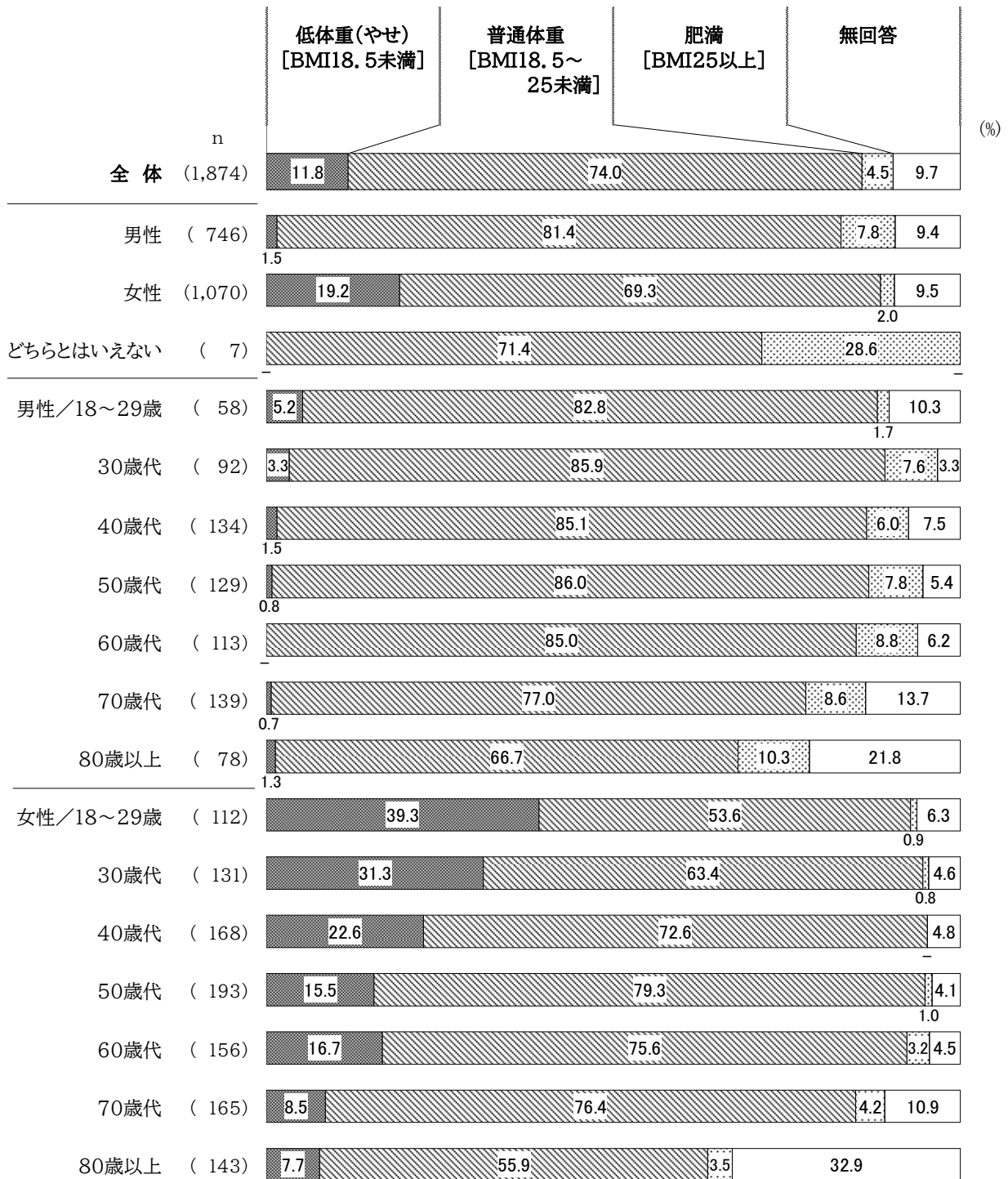
【性別、性／年齢別】

性別で見ると、「低体重（やせ）」（男性：1.5% 女性：19.2%）は、女性の方が男性よりも17.7ポイント高くなっている。一方、「肥満」（男性：7.8% 女性：2.0%）では、男性の方が女性よりも5.8ポイント上回っている。

性／年齢別については、男女ともにいずれの年齢層でも「普通体重」が最も高くなっており、ここでは、女性の「低体重（やせ）」に着目して言及する。女性では、「低体重（やせ）」が18～29歳で39.3%と最も高く、次いで30歳代で31.3%となっている。（図表2-10）

II 調査結果の内容

<図表2-10>理想のBMI〔性別、性/年齢別〕



調査結果の補足

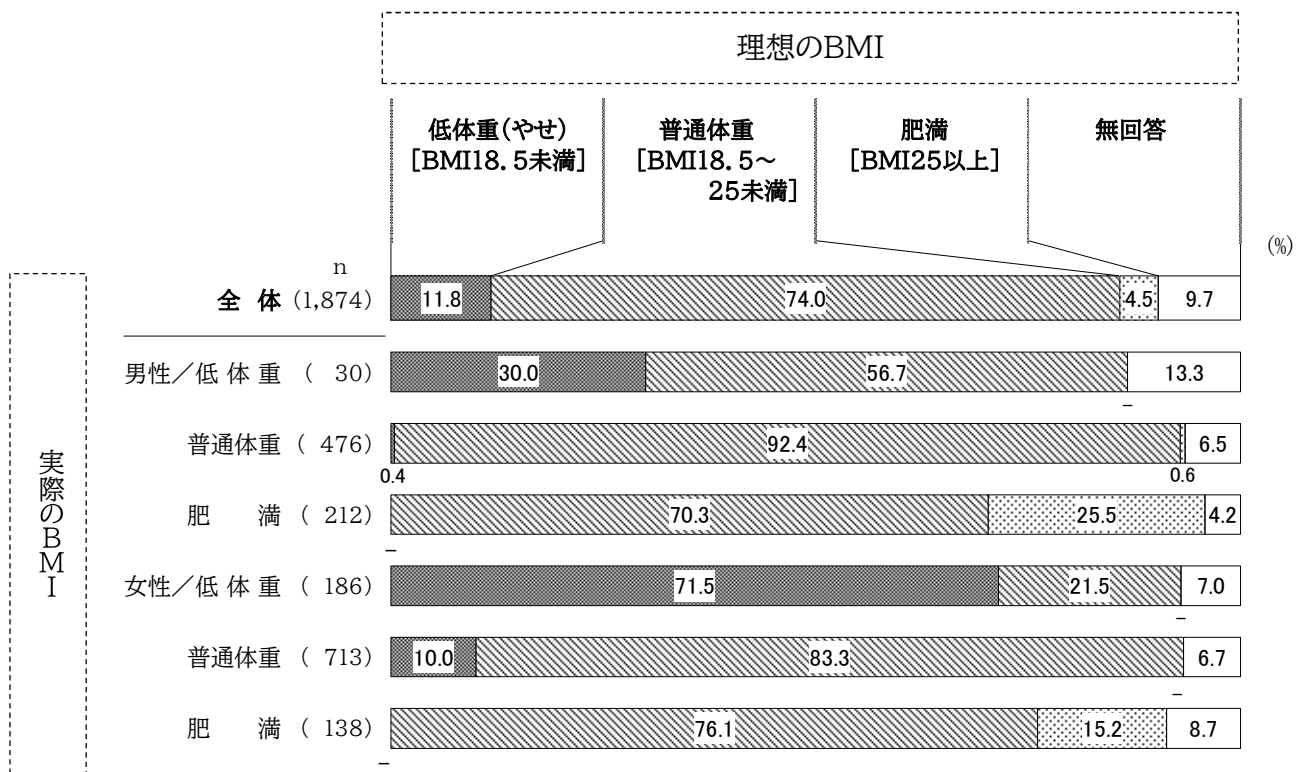
前回調査でも、女性の「低体重(やせ)」は、18~29歳(前回33.9%⇒39.3%)、30歳代(前回33.2%⇒31.3%)で高く、若年層のやせ願望の高さは変わらない。

【性／BMI別】

性／BMI別（ここでのBMI別とは、実際のBMIの状況をいう）で見ると、男性では、いずれも理想のBMIが「普通体重」が最も高くなっている。しかし、実際のBMIが低体重（やせ）の人で、理想のBMIも「低体重（やせ）」が30.0%、実際のBMIが肥満の人で、理想のBMIも「肥満」が25.5%みられる。

女性では、実際のBMIが低体重（やせ）の人で、理想のBMIも「低体重（やせ）」が71.5%と最も高くなっている。実際のBMIが普通体重の人であっても、理想のBMIが「低体重（やせ）」は10.0%あり、実際のBMIが肥満の人で、理想のBMIも「肥満」が15.2%みられる。（図表2－11）

<図表2－11>理想のBMI〔性／BMI別〕



(3) 健康のために実行していること

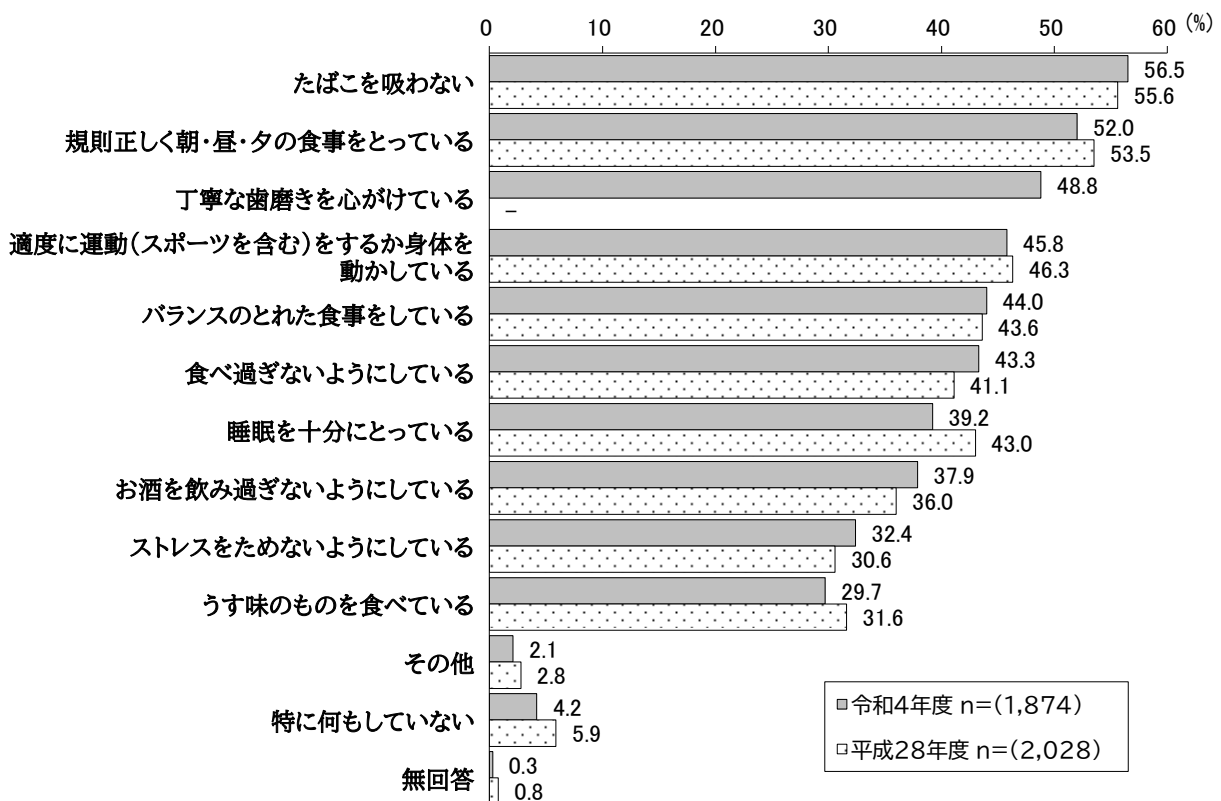
▶「たばこを吸わない」(56.5%)と「規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている」(52.0%)が前回調査と変わらず上位2項目

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)

健康のために実行していることは、「たばこを吸わない」が56.5%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52.0%となっている。これに今回調査の新設項目である「丁寧な歯磨きを心がけている」が48.8%で続く。このほか、「適度に運動(スポーツを含む)をするか身体を動かしている」(45.8%)、「バランスのとれた食事をしている」(44.0%)、「食べ過ぎないようにしている」(43.3%)が4割台で続いている。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表2-12)

<図表2-12>健康のために実行していること(複数回答)



※「丁寧な歯磨きを心がけている」は令和4年度の新設項目。

【性別、性／年齢別】

性別でみると、「うす味のものを食べている」（男性：22.4% 女性：35.0%）は女性の方が男性よりも12.6ポイント高く、「丁寧な歯磨きを心がけている」（男性：41.8% 女性：53.8%）でも女性の方が男性よりも12.0ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、男性では、「たばこを吸わない」と「規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている」は80歳以上で7割台と最も高く、「規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている」は年齢が上がるほど高くなっている。80歳以上は、このほか「丁寧な歯磨きを心がけている」、「睡眠を十分にとっている」、「お酒を飲み過ぎないようにしている」でも5割台と最も高くなっている。

女性では、「たばこを吸わない」は30歳代と40歳代で6割前後と高くなっている。「規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている」はおおむね年齢が上がるほど高くなり、70歳以上で7割前後と高くなっている。また、「丁寧な歯磨きを心がけている」は30歳代で61.1%、「適度に運動（スポーツを含む）をするか身体を動かしている」は60歳代と70歳代で5割台半ば、「バランスのとれた食事をしている」も60歳代と70歳代で5割台と高くなっている。（図表2-13）

＜図表2-13＞健康のために実行していること〔性別、性／年齢別〕

単位：%

	n	たばこを吸わない	規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている	丁寧な歯磨きを心がけている	適度に運動（スポーツを含む）をするか身体を動かしている	バランスのとれた食事をしている	食べ過ぎないようにしている	睡眠を十分にとっている	お酒を飲み過ぎないようにしている	ストレスをためないようにしている	うす味のものを食べている	その他	特に何もしていない	無回答
全体	1,874	56.5	52.0	48.8	45.8	44.0	43.3	39.2	37.9	32.4	29.7	2.1	4.2	0.3
男性	746	57.5	50.7	41.8	48.7	41.3	41.2	39.7	39.7	31.6	22.4	1.7	5.0	0.5
女性	1,070	55.5	52.7	53.8	43.5	46.4	44.5	39.1	36.0	32.6	35.0	2.4	3.7	0.2
どちらともいえない	7	57.1	28.6	28.6	42.9	28.6	42.9	28.6	57.1	57.1	28.6	-	14.3	-
男性／18～29歳	58	53.4	32.8	37.9	41.4	34.5	25.9	36.2	43.1	32.8	13.8	1.7	6.9	1.7
30歳代	92	60.9	33.7	37.0	52.2	33.7	32.6	33.7	44.6	28.3	12.0	1.1	4.3	-
40歳代	134	52.2	45.5	44.0	50.7	39.6	35.8	35.1	33.6	26.1	11.2	1.5	5.2	1.5
50歳代	129	50.4	46.5	49.6	44.2	41.1	41.9	34.9	29.5	34.1	19.4	2.3	5.4	-
60歳代	113	56.6	54.0	36.3	50.4	41.6	49.6	40.7	39.8	31.0	28.3	0.9	4.4	-
70歳代	139	60.4	59.7	37.4	50.4	47.5	50.4	43.9	43.2	36.7	34.5	2.9	4.3	0.7
80歳以上	78	74.4	78.2	50.0	48.7	48.7	42.3	56.4	52.6	33.3	35.9	1.3	5.1	-
女性／18～29歳	112	56.3	26.8	42.9	38.4	32.1	41.1	30.4	44.6	32.1	17.9	1.8	6.3	1.8
30歳代	131	59.5	42.7	61.1	27.5	38.9	47.3	41.2	38.2	30.5	20.6	2.3	5.3	-
40歳代	168	61.9	51.8	47.6	38.7	41.1	36.3	45.8	40.5	33.9	29.8	3.0	4.2	-
50歳代	193	57.5	43.0	53.9	39.4	49.7	46.6	34.2	44.0	35.2	37.8	2.1	0.5	-
60歳代	156	51.3	57.7	59.6	56.4	51.9	48.7	34.6	32.7	28.8	43.6	1.9	5.1	-
70歳代	165	52.7	69.7	58.2	56.4	55.8	47.3	43.6	30.3	40.6	44.8	2.4	1.2	-
80歳以上	143	49.0	71.3	52.4	44.8	48.3	43.4	42.0	21.0	25.2	44.1	3.5	5.6	-

(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

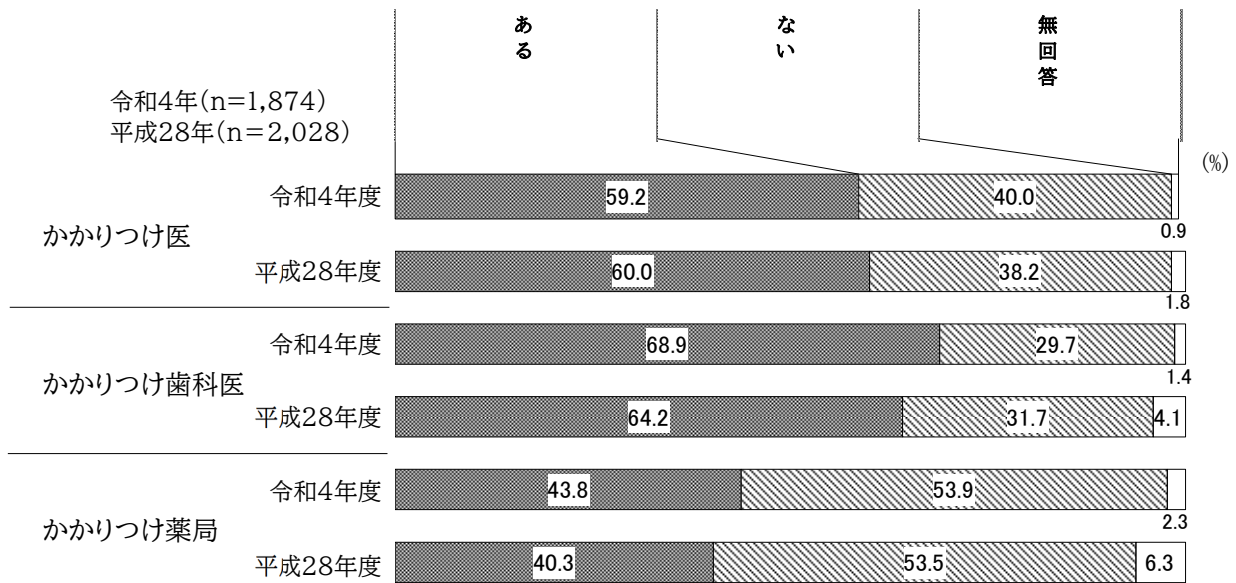
問10 あなたには、かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局がありますか。

(○はそれぞれ1つ)

かかりつけ医等の有無について、「ある」は“かかりつけ歯科医”で68.9%と最も高く、“かかりつけ医”で59.2%、“かかりつけ薬局”で43.8%の順となっている。

前回調査との比較では、“かかりつけ歯科医”が4.7ポイント増加している。(図表2-14)

<図表2-14> かかりつけ医等の有無



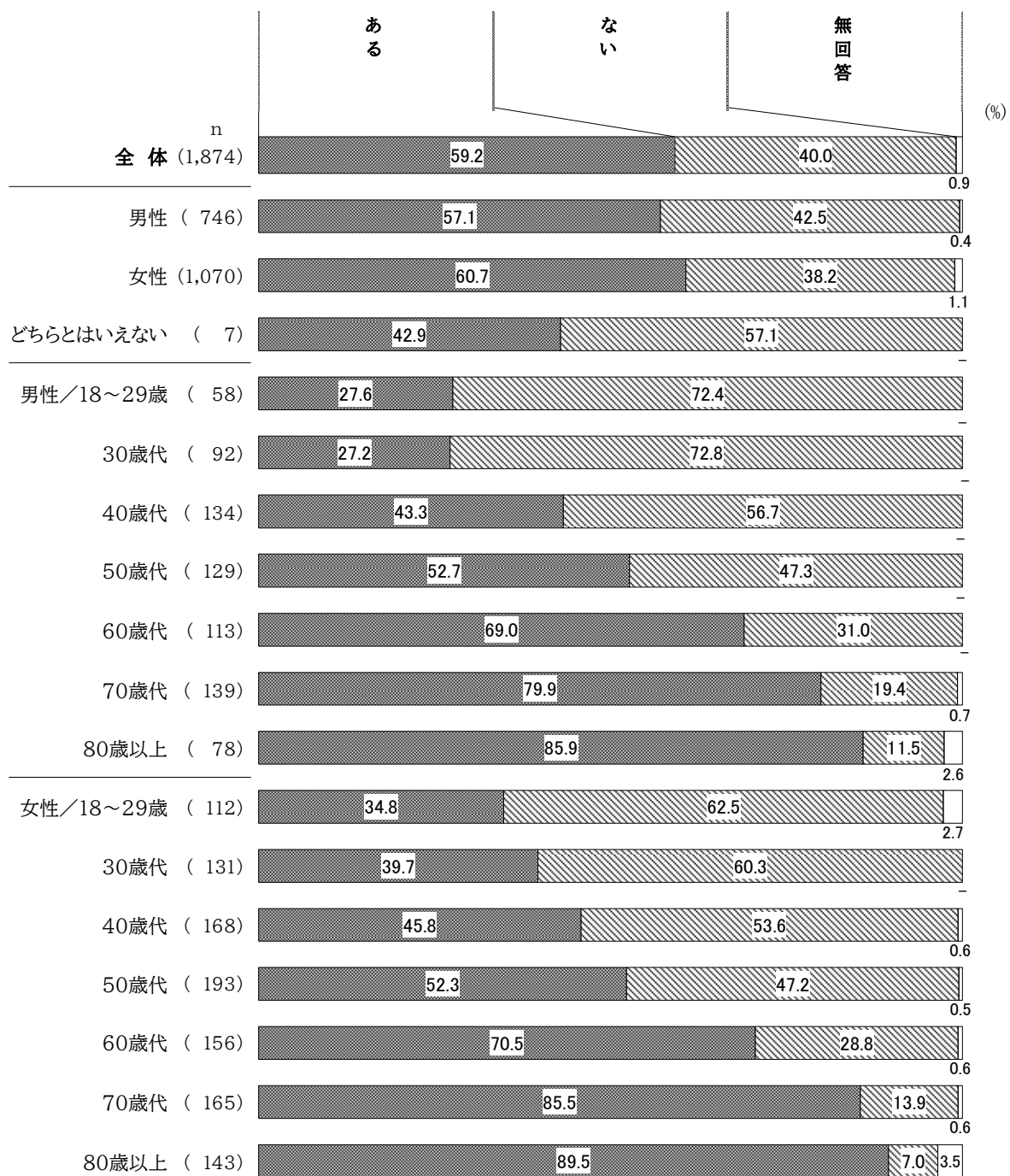
■かかりつけ医

【性別、性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別で見ると、「ある」は、男女ともに年齢が上がるほど高くなり、男性の80歳以上で85.9%、女性の80歳以上で89.5%と高くなっている。(図表2-15)

<図表2-15>かかりつけ医の有無〔性別、性／年齢別〕



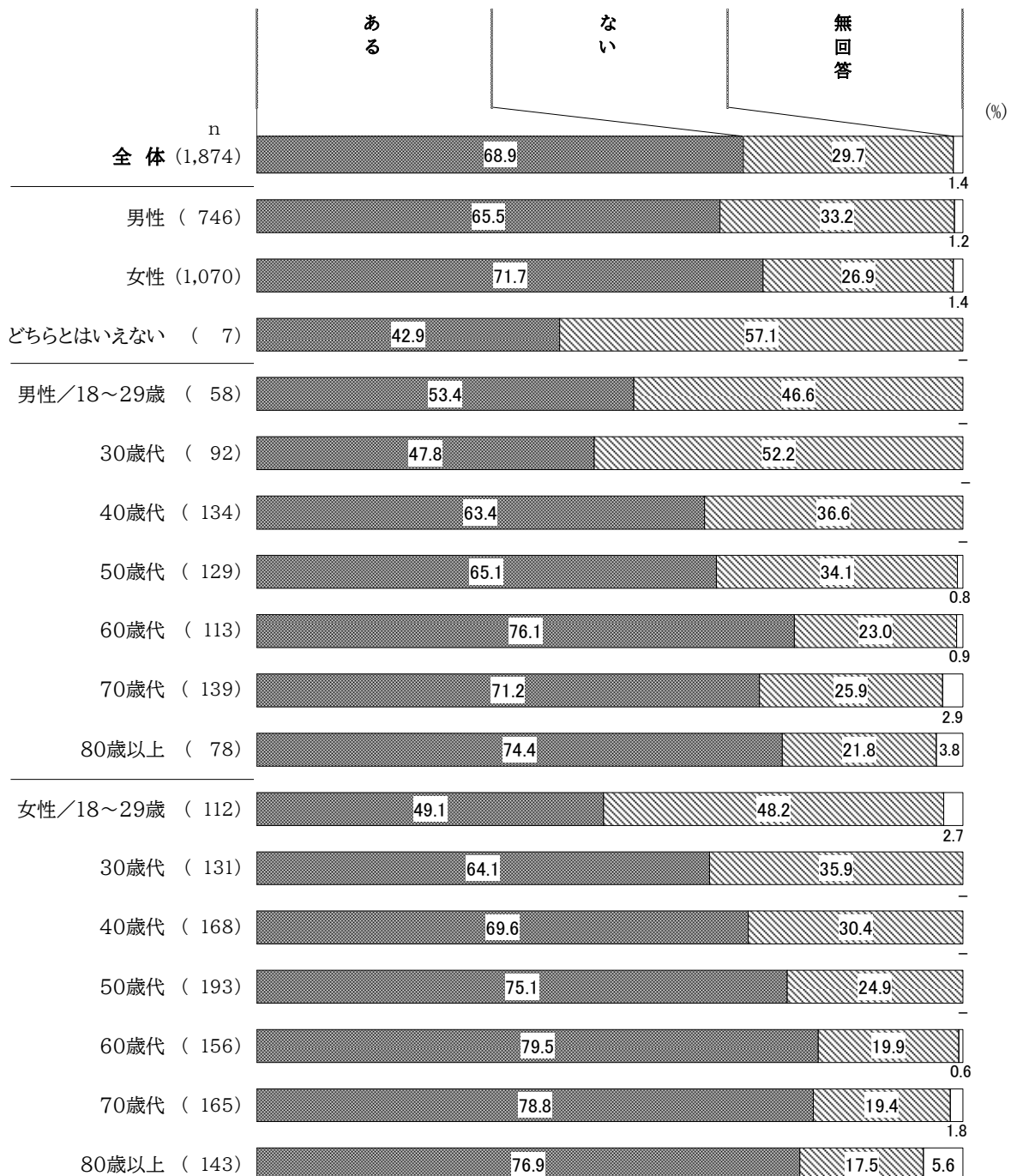
■かかりつけ歯科医

【性別、性／年齢別】

性別で見ると、「ある」（男性：65.5% 女性：71.7%）は女性の方が男性よりも6.2ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「ある」は、男性は60歳以上、女性は50歳以上で7割台と高くなっている。（図表2-16）

<図表2-16>かかりつけ歯科医の有無〔性別、性／年齢別〕



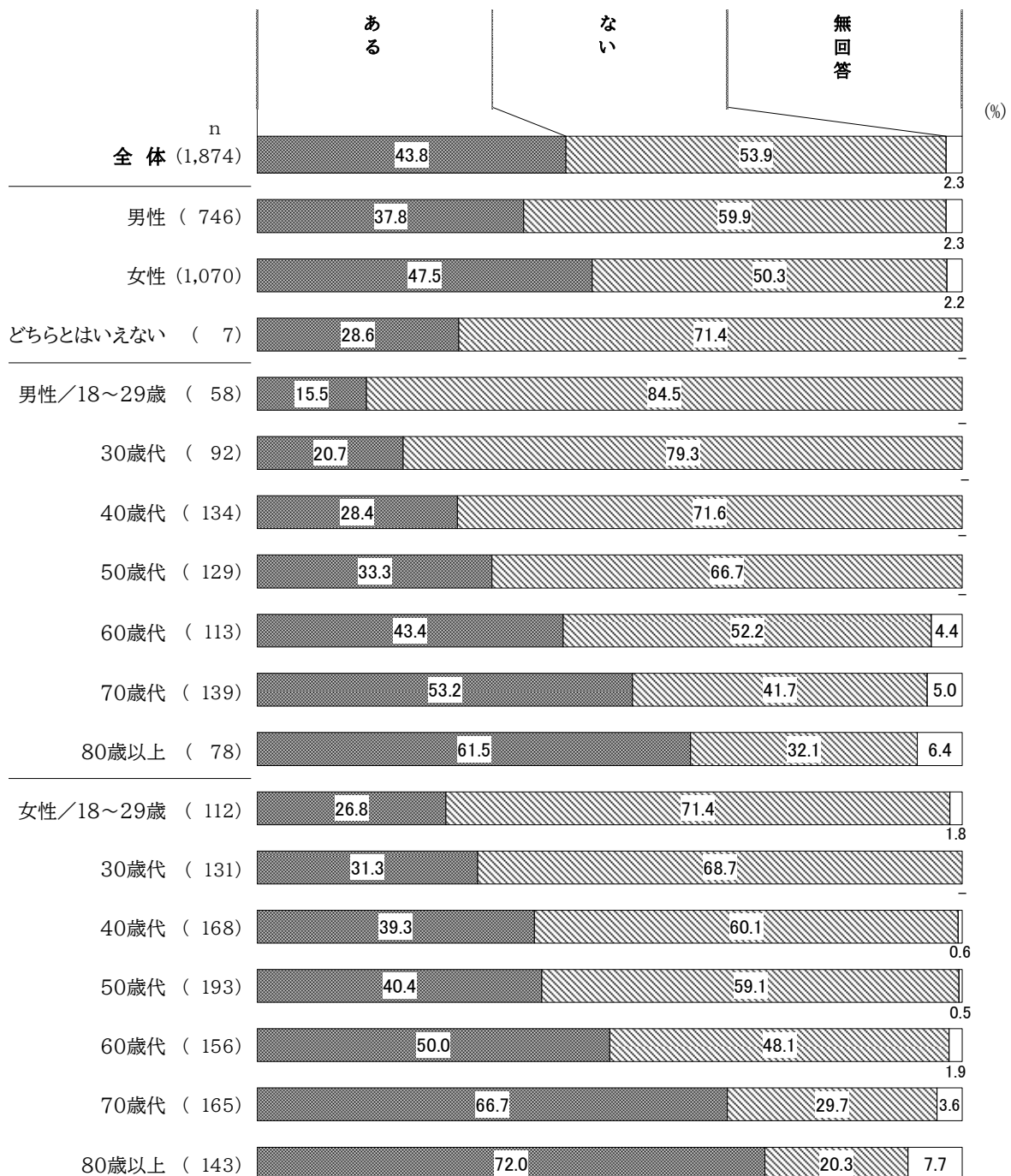
■かかりつけ薬局

【性別、性／年齢別】

性別でみると、「ある」（男性：37.8% 女性：47.5%）は女性の方が男性よりも9.7ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、男女ともに年齢が上がるほど高くなっており、男性の80歳以上で61.5%、女性の80歳以上で72.0%となっている。（図表2-17）

<図表2-17>かかりつけ薬局の有無〔性別、性／年齢別〕



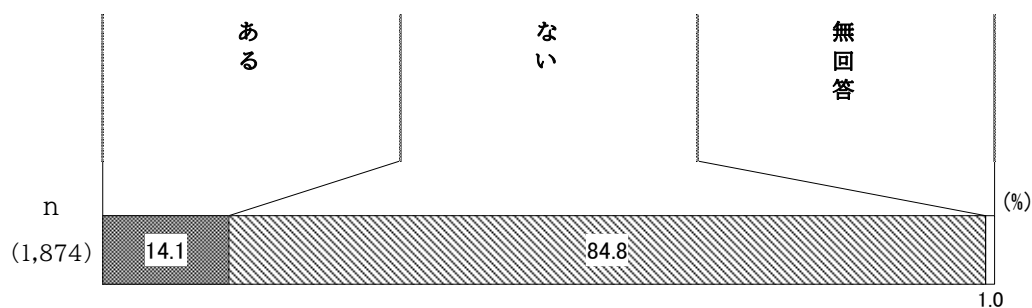
(5) 医療機関や健診で糖尿病と言われた経験

▶ 「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）

医療機関や健診で糖尿病と言われた経験が「ある」は14.1%となっている。（図表2-18）

<図表2-18> 医療機関や健診で糖尿病と言われた経験

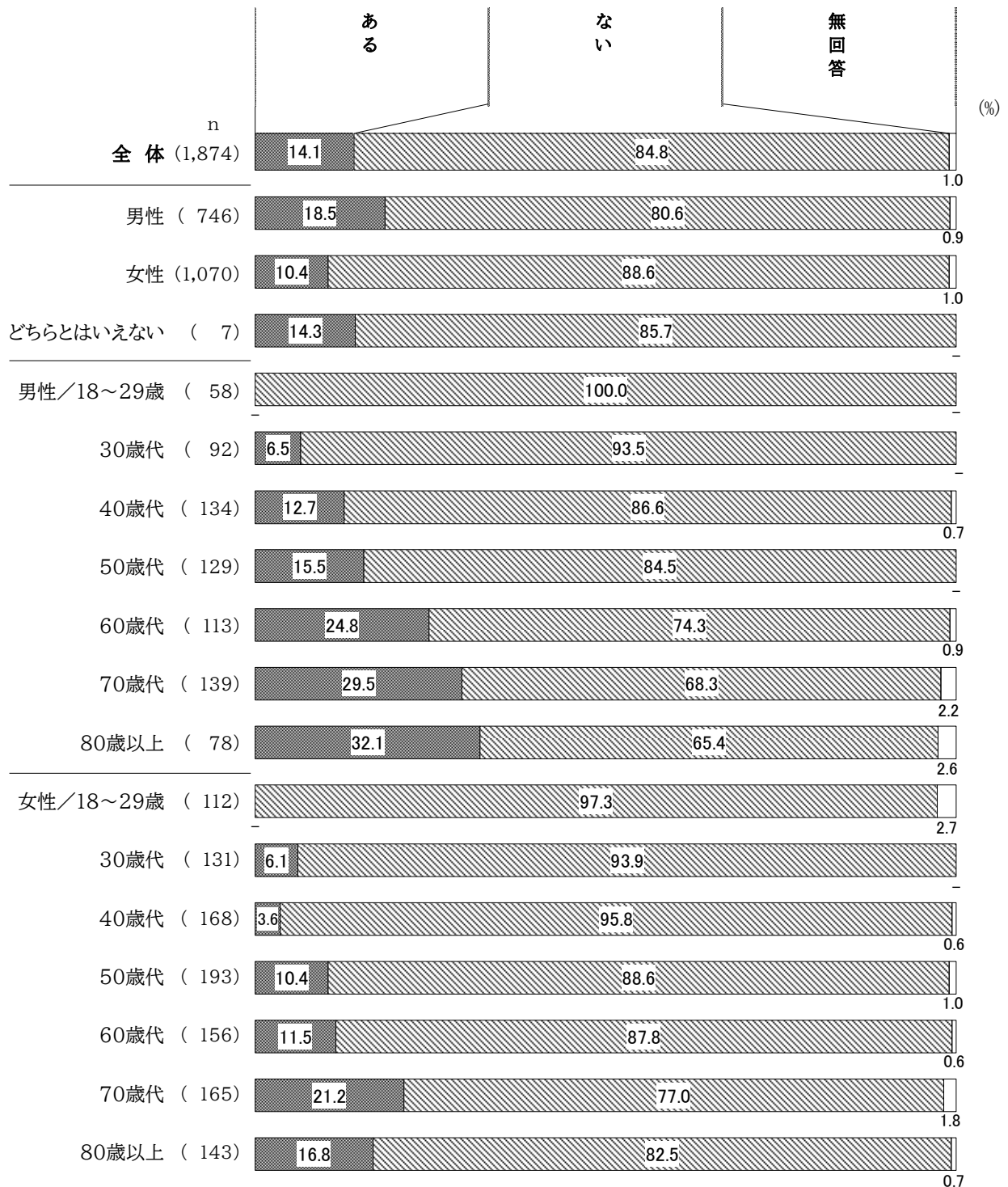


【性別、性／年齢別】

性別でみると、「ある」（男性：18.5% 女性：10.4%）は男性の方が女性よりも8.1ポイント上回っている。

性／年齢別でみると、「ある」は、男性では年齢が上がるほど高くなり、70歳代で29.5%、80歳以上で32.1%となっている。女性では、70歳代で21.2%と最も高い。（図表2-19）

<図表2-19> 医療機関や健診で糖尿病と言われた経験〔性別、性／年齢別〕



3 健康診査

(1) 過去1年間の健診等の受診状況

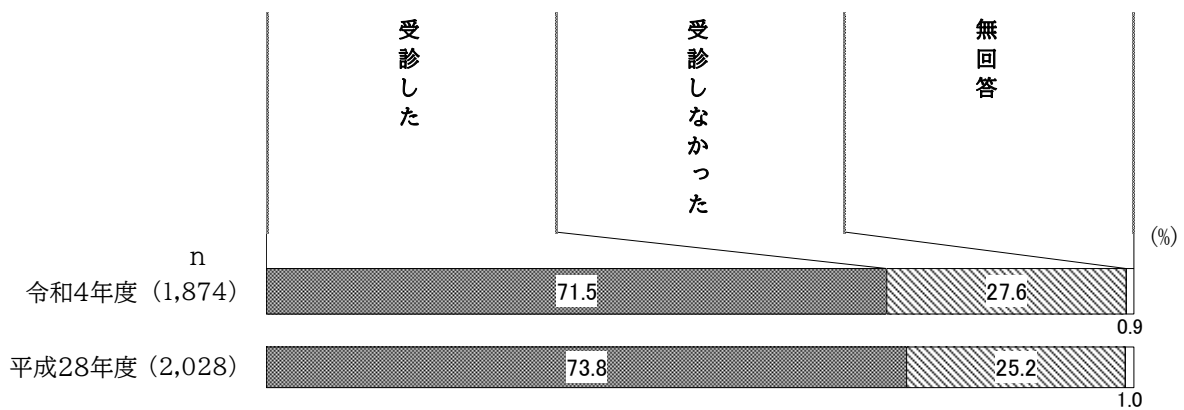
▶「受診した」が71.5%で、前回調査と大きく変わらず

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）

過去1年間の健診等の受診状況は、「受診した」が71.5%で、「受診しなかった」が27.6%となっている。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられない。（図表3-1）

<図表3-1>過去1年間の健診等の受診状況

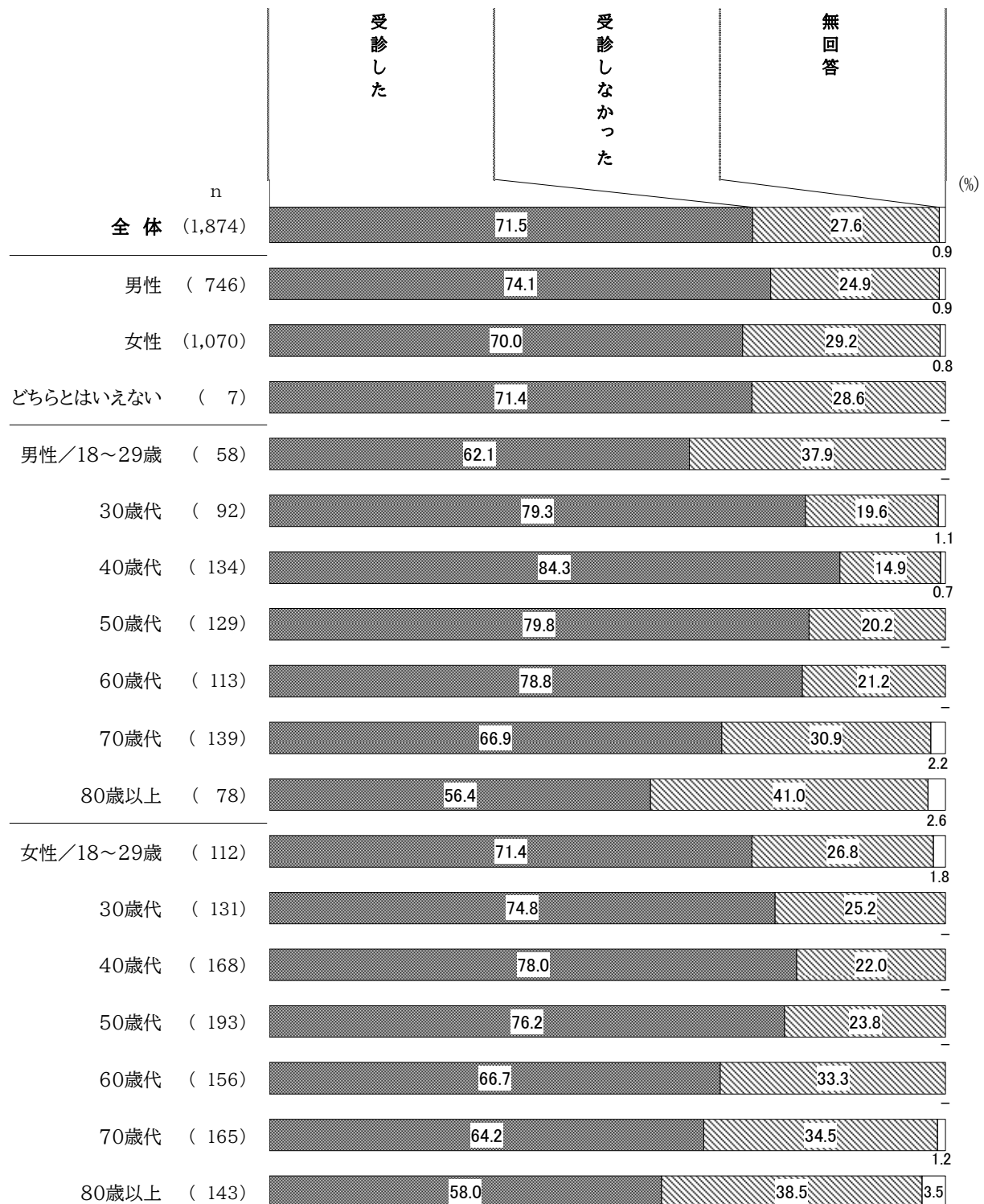


【性別、性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別でみると、「受診した」は、男女ともに割合は異なるものの、40歳代（男性：84.3% 女性：78.0%）がピークとなり、それ以降は年齢が上がるほど低くなる。（図表3－2）

<図表3－2> 過去1年間の健診等の受診状況〔性別、性／年齢別〕



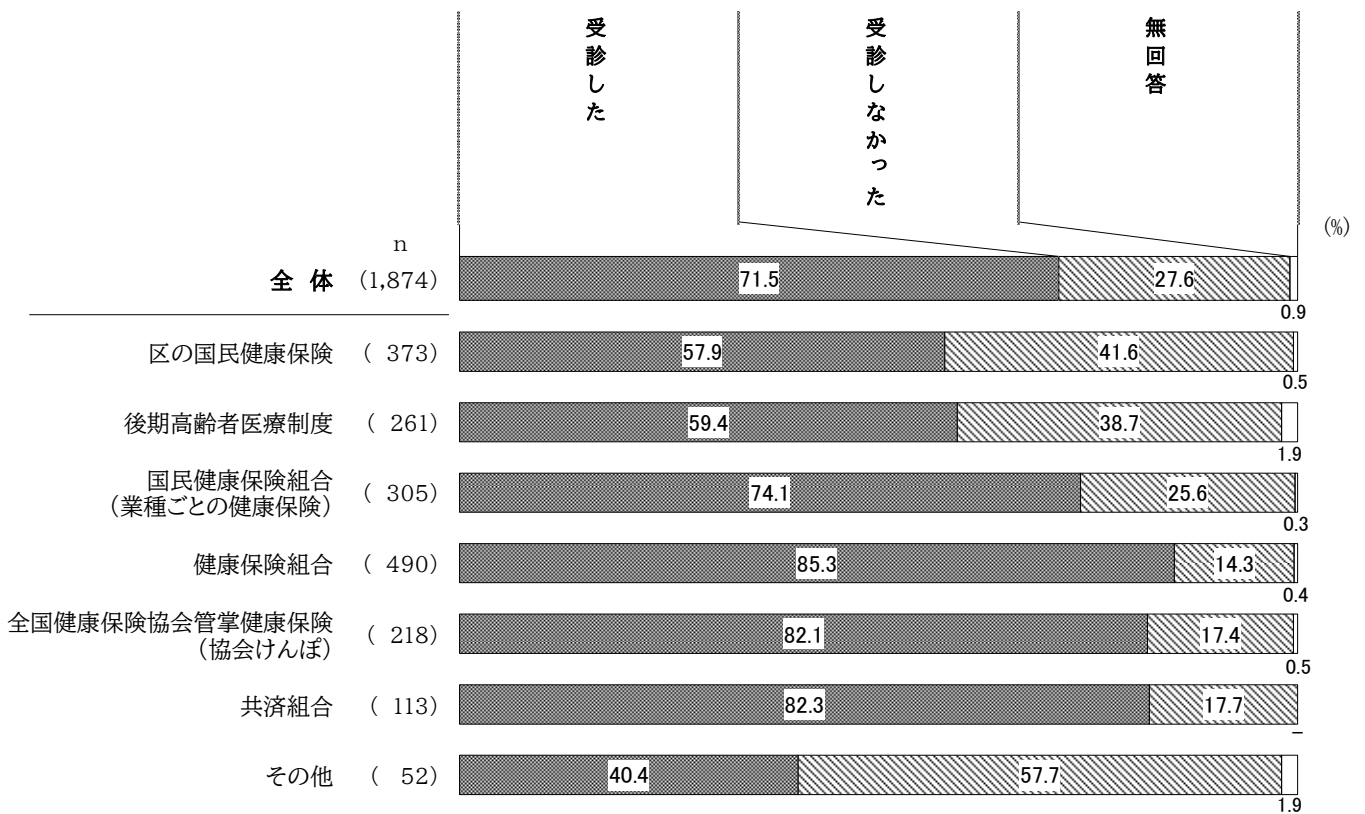
II 調査結果の内容

【加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別】

加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別でみると、その他以外は「受診した」が「受診しなかった」よりも高くなっているが、区の国民健康保険（57.9%）と後期高齢者医療制度（59.4%）は6割を下回り、他の保険に比べて低くなっている。（図表3-3）

<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）健康保険の種類別〕



(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。)

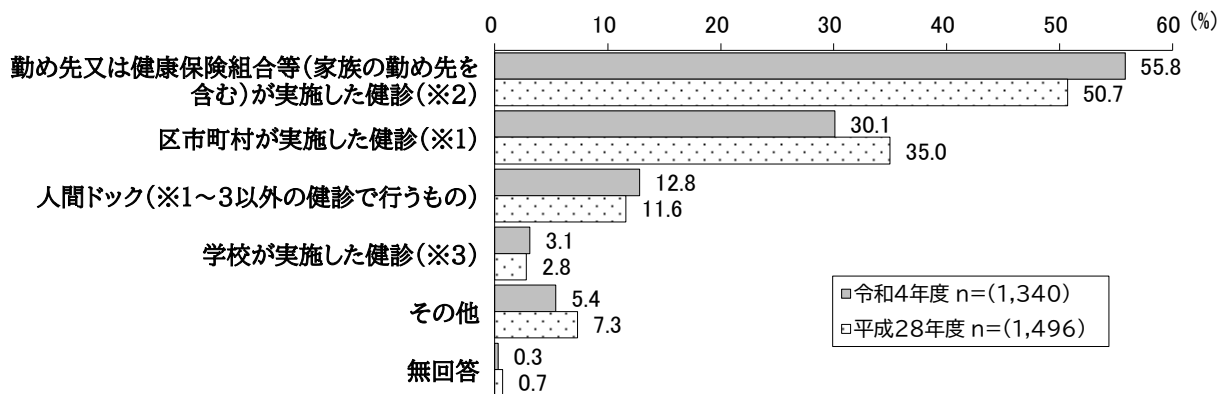
問12-1 どのような機会に健診等を受けましたか。(〇はいくつでも)

過去1年間の健診等の受診状況で「受診した」と回答した方に、どのような機会に受診したかをたずねた。

その結果、「勤め先又は健康保険組合等(家族の勤め先を含む)が実施した健診」が55.8%で最も高く、次いで「区市町村が実施した健診」が30.1%となっている。

前回調査との比較では、「勤め先又は健康保険組合等(家族の勤め先を含む)が実施した健診」が5.1ポイント増加し、「区市町村が実施した健診」が4.9ポイント減少している。(図表3-4)

<図表3-4> 健診等を受けた機会(複数回答)



II 調査結果の内容

【性別、性／年齢別】

性別でみると、「区市町村が実施した健診」（男性：24.2% 女性：33.5%）は、女性の方が男性よりも9.3ポイント高く、「勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した健診」（男性：59.1% 女性：54.5%）は、男性の方が女性よりも4.6ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した健診」は、男性の30歳代で97.3%と最も高く、男性の40歳代、女性の30歳代と40歳代で8割台と続く。「区市町村が実施した健診」は、男女ともにおおむね年齢が上がるほど高くなり、男性の80歳以上で72.7%、女性の70歳代で74.5%となっている。（図表3－5）

<図表3－5> 健診等を受けた機会〔性別、性／年齢別〕

	n	単位：%					
		家族勤め先又は健康保険組合等（※2）が実施した健診の勤め先を含む	区市町村が実施した健診（※1）	人間ドック（※1）3以外の健診で行うもの	学校が実施した健診（※3）	その他	無回答
全 体	1,340	55.8	30.1	12.8	3.1	5.4	0.3
男性	553	59.1	24.2	14.3	3.1	5.4	-
女性	749	54.5	33.5	11.7	3.2	5.2	0.4
どちらとはいえない	5	80.0	20.0	-	-	-	-
男性／18～29歳	36	55.6	-	2.8	36.1	5.6	-
30歳代	73	97.3	-	4.1	1.4	-	-
40歳代	113	78.8	10.6	13.3	0.9	1.8	-
50歳代	103	74.8	11.7	17.5	-	2.9	-
60歳代	89	51.7	21.3	34.8	1.1	3.4	-
70歳代	93	22.6	62.4	9.7	1.1	11.8	-
80歳以上	44	4.5	72.7	4.5	-	20.5	-
女性／18～29歳	80	65.0	7.5	2.5	28.8	-	1.3
30歳代	98	80.6	11.2	10.2	-	2.0	-
40歳代	131	81.7	15.3	13.0	-	0.8	-
50歳代	147	68.7	25.2	16.3	0.7	3.4	-
60歳代	104	51.9	35.6	18.3	-	3.8	-
70歳代	106	14.2	74.5	6.6	-	12.3	0.9
80歳以上	83	-	73.5	10.8	-	16.9	1.2

【加入している（扶養に入っている健康保険の種類別）】

加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別でみると、「勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した健診」は、全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ）、健康保険組合、共済組合が8割弱でおおむね並んでいる。「区市町村が実施した健診」は、後期高齢者医療制度で75.5%、区の国民健康保険で67.6%と高くなっている。（図表3-6）

<図表3-6> 健診等を受けた機会〔加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別〕

単位：%

	n	健診の勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した健診（※2）	区市町村が実施した健診（※1）	人間ドック（※1～3以外の健診で行うもの）	学校が実施した健診（※3）	その他	無回答
全 体	1,340	55.8	30.1	12.8	3.1	5.4	0.3
区の国民健康保険	216	15.3	67.6	6.9	7.4	6.5	0.5
後期高齢者医療制度	155	3.2	75.5	7.7	-	16.1	-
国民健康保険組合 （業種ごとの健康保険）	226	65.5	23.0	11.1	3.5	4.4	0.4
健康保険組合	418	78.7	6.9	17.2	2.6	2.9	0.2
全国健康保険協会管掌健康保険 （協会けんぽ）	179	79.9	14.5	13.4	1.7	1.7	0.6
共済組合	93	78.5	5.4	19.4	2.2	1.1	-
その他	21	47.6	38.1	4.8	4.8	14.3	-

(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

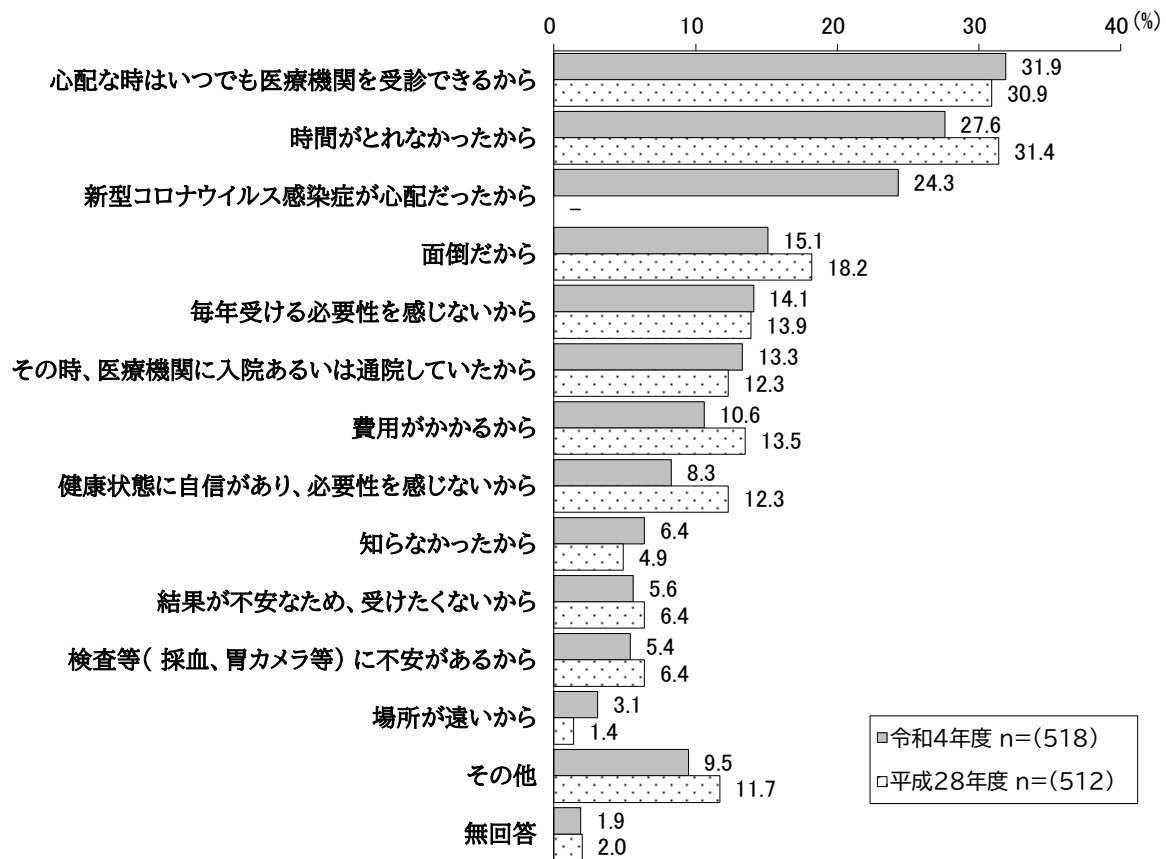
(問12で「2 受診しなかった」とお答えの方におたずねします。)

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)

過去1年間の健診等の受診状況で「受診しなかった」と回答した方に、その理由をたずねたところ、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」が31.9%で最も高く、次いで「時間がとれなかったから」が27.6%、今回調査で新設した「新型コロナウイルス感染症が心配だったから」が24.3%となっている。(図表3-7)

前回調査との比較では、「健康状態に自信があり、必要性を感じないから」が6.0ポイント減少している。

<図表3-7> 健診等を受けなかった理由 (複数回答)



※「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。

【性別、性／年齢別】

性別でみると、「新型コロナウイルス感染症が心配だったから」（男性：17.7% 女性：28.2%）で女性の方が男性よりも10.5ポイント高く、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」（男性：26.9% 女性：34.3%）でも女性の方が男性よりも7.4ポイント高くなっている。

性／年齢別については、男性で回答者数が少ない年齢層が多いことから、女性のみ言及する。

「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」は、60歳代と70歳代で約5割と高くなっている。「時間がとれなかったから」は30歳代で54.5%、「新型コロナウイルス感染症が心配だったから」で40歳代、50歳代、60歳代で4割台と高くなっている。（図表3-8）

<図表3-8> 健診等を受けなかった理由〔性別、性／年齢別〕

単位：%

	n	心配な時はいつでも医療機関を受診できるから	時間がとれなかったから	新型コロナウイルス感染症が心配だったから	面倒だから	毎年受ける必要性を感じないから	その時、医療機関に入院あるいは通院していたから	費用がかかるから	健康状態に自信があり、必要性を感じないから	知らなかったから	結果が不安なため、受けたくないから	検査等（採血、胃カメラ等）に不安があるから	場所が遠いから	その他	無回答
全体	518	31.9	27.6	24.3	15.1	14.1	13.3	10.6	8.3	6.4	5.6	5.4	3.1	9.5	1.9
男性	186	26.9	28.5	17.7	17.2	15.6	12.4	8.6	9.7	8.1	6.5	4.3	2.7	9.7	2.2
女性	312	34.3	28.5	28.2	13.1	13.1	11.5	12.5	7.4	5.8	5.1	5.1	3.5	9.6	1.9
どちらともいえない	2	-	-	-	100.0	-	-	-	-	-	50.0	50.0	-	-	-
男性／18～29歳	22	9.1	31.8	4.5	22.7	4.5	4.5	31.8	13.6	18.2	4.5	-	4.5	-	-
30歳代	18	11.1	27.8	11.1	33.3	11.1	-	11.1	16.7	5.6	-	-	-	11.1	-
40歳代	20	10.0	60.0	5.0	35.0	5.0	-	10.0	5.0	5.0	10.0	5.0	10.0	5.0	-
50歳代	26	30.8	42.3	30.8	7.7	15.4	3.8	-	7.7	7.7	3.8	7.7	3.8	19.2	-
60歳代	24	29.2	37.5	33.3	20.8	12.5	20.8	8.3	4.2	-	20.8	8.3	-	8.3	-
70歳代	43	30.2	14.0	23.3	11.6	27.9	25.6	4.7	11.6	7.0	4.7	2.3	2.3	7.0	7.0
80歳以上	32	50.0	9.4	9.4	6.3	18.8	15.6	3.1	9.4	9.4	3.1	6.3	-	15.6	3.1
女性／18～29歳	30	20.0	30.0	10.0	3.3	6.7	-	26.7	16.7	23.3	3.3	3.3	-	13.3	-
30歳代	33	15.2	54.5	18.2	21.2	12.1	3.0	24.2	3.0	9.1	3.0	9.1	3.0	9.1	-
40歳代	37	16.2	45.9	40.5	32.4	13.5	-	16.2	10.8	2.7	2.7	5.4	8.1	16.2	-
50歳代	46	23.9	41.3	43.5	15.2	13.0	4.3	10.9	4.3	4.3	10.9	6.5	2.2	4.3	4.3
60歳代	52	46.2	19.2	40.4	9.6	13.5	9.6	11.5	5.8	-	5.8	3.8	3.8	7.7	-
70歳代	57	49.1	15.8	24.6	10.5	17.5	22.8	8.8	5.3	5.3	3.5	7.0	5.3	7.0	1.8
80歳以上	55	49.1	10.9	16.4	5.5	12.7	25.5	1.8	9.1	3.6	3.6	-	1.8	12.7	5.5

II 調査結果の内容

【加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別】

加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別でみると、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」は、後期高齢者医療制度で41.6%と最も高くなっている。「時間がとれなかったから」は、国民健康保険組合（業種ごとの健康保険）、健康保険組合、全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ）で3割台半ばとおおむね並んでいる。また、「新型コロナウイルス感染症が心配だったから」は、区の国民健康保険で31.0%と最も高い。（図表3-9）

<図表3-9> 健診等を受けなかった理由

【加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別】

単位：%

	n	心配な時はいつでも医療機関を受診できるから	時間がとれなかったから	新型コロナウイルス感染症が心配だったから	面倒だから	毎年受ける必要性を感じないから	その時、医療機関に入院あるいは通院していたから	費用がかかるから	健康状態に自信があり、必要性を感じないから	知らなかったから	結果が不安なため、受けたくないから	検査等（採血、胃カメラ等）に不安があるから	場所が遠いから	その他	無回答
全 体	518	31.9	27.6	24.3	15.1	14.1	13.3	10.6	8.3	6.4	5.6	5.4	3.1	9.5	1.9
区の国民健康保険	155	27.1	28.4	31.0	18.7	7.1	9.7	14.2	9.0	4.5	7.7	8.4	2.6	10.3	1.9
後期高齢者医療制度	101	41.6	14.9	16.8	6.9	16.8	26.7	2.0	10.9	7.9	3.0	2.0	3.0	12.9	2.0
国民健康保険組合 （業種ごとの健康保険）	78	25.6	38.5	26.9	19.2	16.7	11.5	12.8	11.5	5.1	5.1	5.1	3.8	10.3	1.3
健康保険組合	70	27.1	35.7	20.0	12.9	17.1	4.3	12.9	5.7	2.9	5.7	4.3	1.4	7.1	-
全国健康保険協会管掌健康保険 （協会けんぽ）	38	31.6	36.8	26.3	18.4	23.7	13.2	18.4	2.6	7.9	2.6	2.6	5.3	7.9	-
共済組合	20	20.0	50.0	40.0	25.0	5.0	-	10.0	5.0	5.0	10.0	10.0	-	-	-
その他	30	40.0	16.7	10.0	13.3	10.0	16.7	3.3	-	13.3	10.0	3.3	6.7	6.7	6.7

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

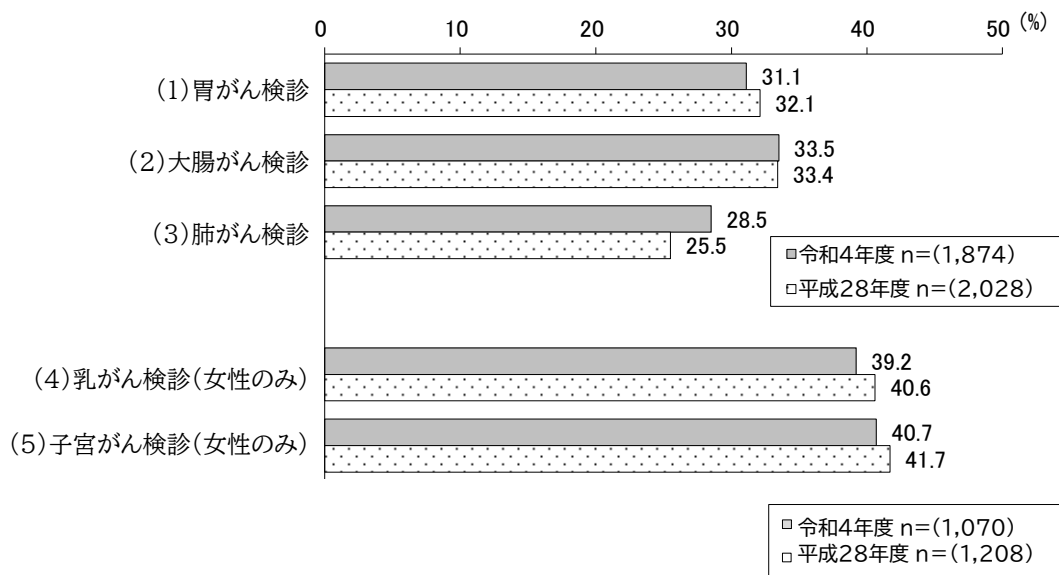
問13 次のがん検診について、それぞれに掲げる期間内のあなたの受診状況をご回答ください。
また、受診した場所もそれぞれのがん検診についてお答えください。
なお、次のがん検診を1つも受けていない方は、(6)の欄に○印をつけ、問13-1へ進んでください。

がん検診の受診状況は、「子宮がん検診(女性のみ)」が40.7%、「乳がん検診(女性のみ)」が39.2%と高くなっている。「大腸がん検診」は33.5%、「胃がん検診」は31.1%となっており、「肺がん検診」が28.5%で最も低くなっている。

一方、「がん検診を1つも受けていない」は45.0%である。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表4-1)

<図表4-1>がん検診の受診状況(複数回答扱い)



	n	がん検診を1つも受けていない
令和4年度	1,874	45.0
平成28年度	2,028	45.1

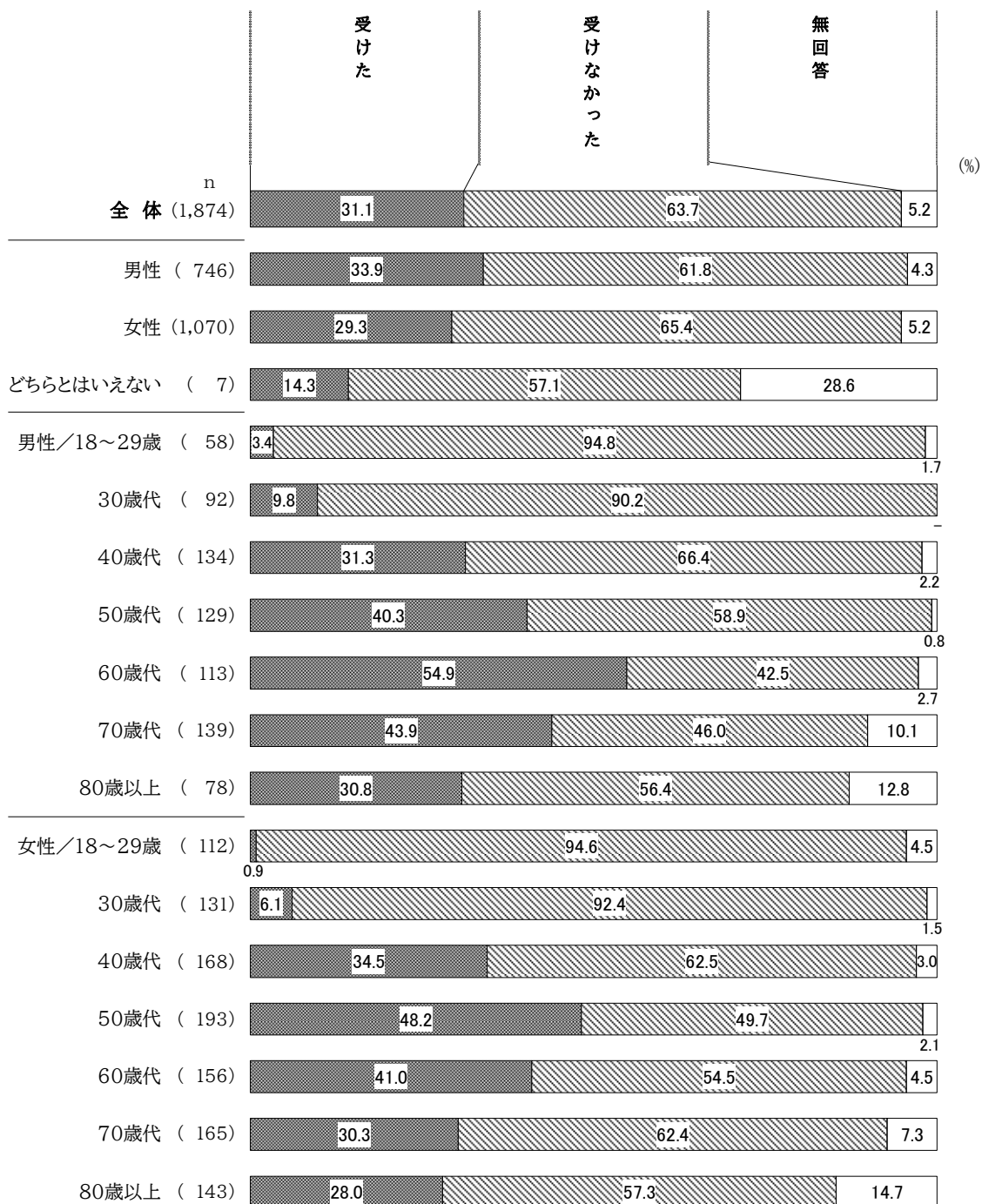
■胃がん

【性別、性／年齢別】

性別で見ると、「受けた」（男性：33.9% 女性：29.3%）は男性の方が女性よりも4.6ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「受けた」は、男性では60歳代で54.9%、女性では50歳代で48.2%とそれぞれ最も高くなっている。（図表4-2）

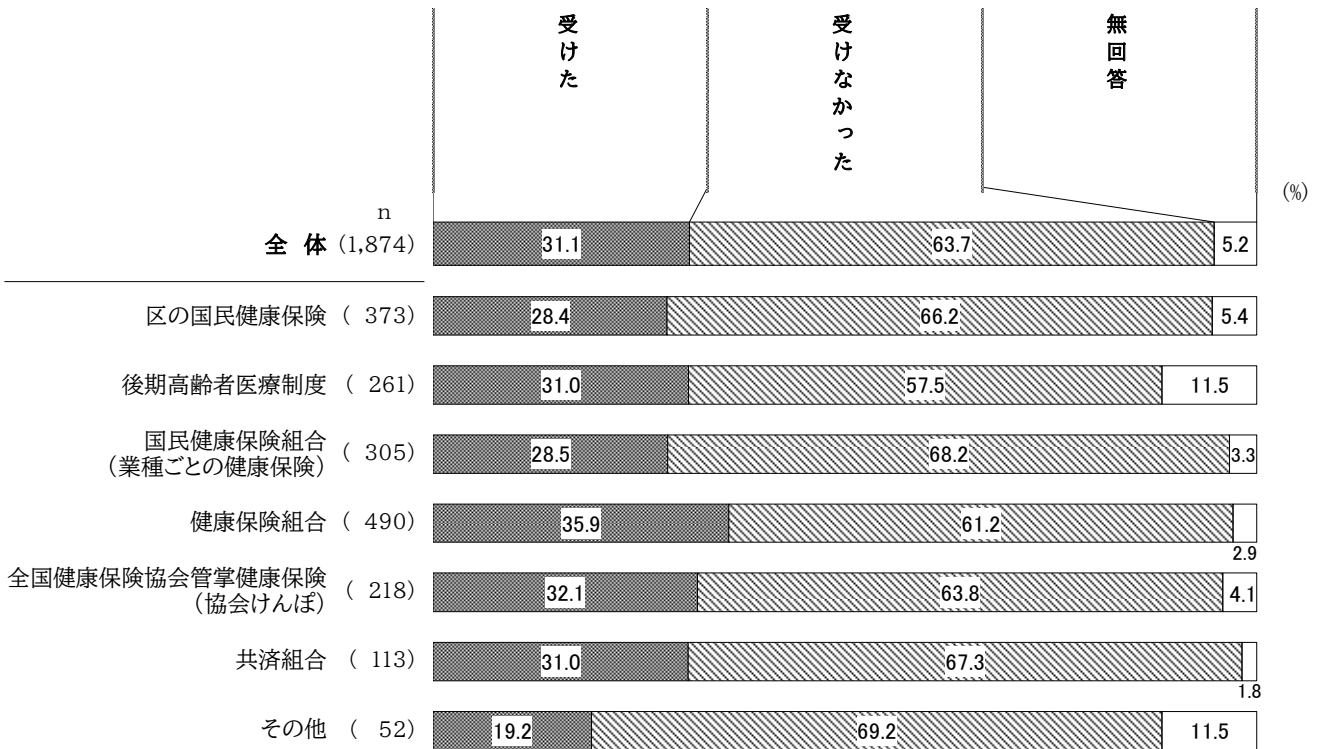
<図表4-2>胃がんの受診状況〔性別、性／年齢別〕



【加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別】

加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別でみると、「受けた」は健康保険組合で35.9%と最も高くなっている。（図表4-3）

<図表4-3> 胃がんの受診状況〔加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別〕



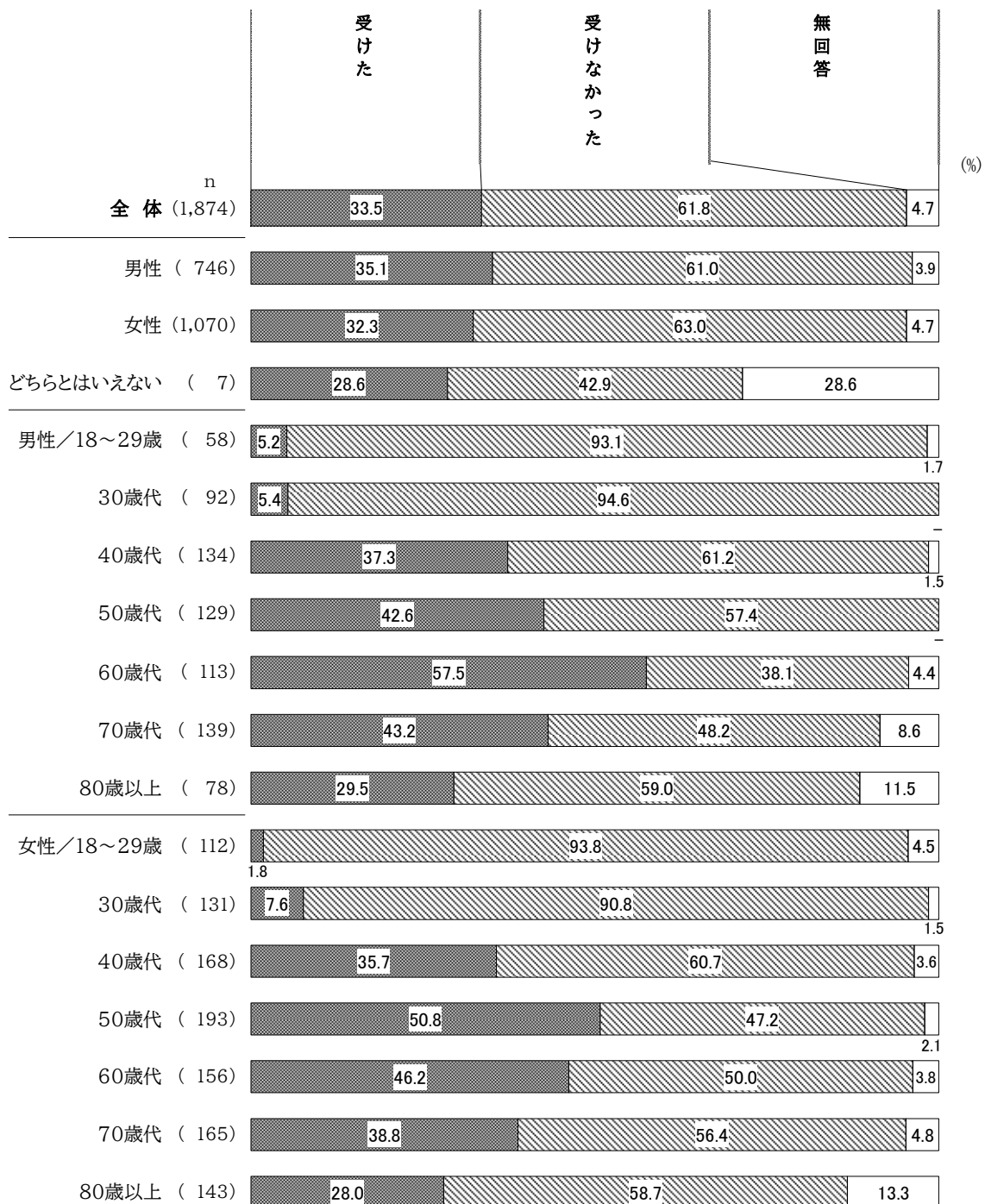
■大腸がん

【性別、性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別でみると、「受けた」は、男性では60歳代で57.5%、女性では50歳代で50.8%とそれぞれ最も高くなっている。(図表4-4)

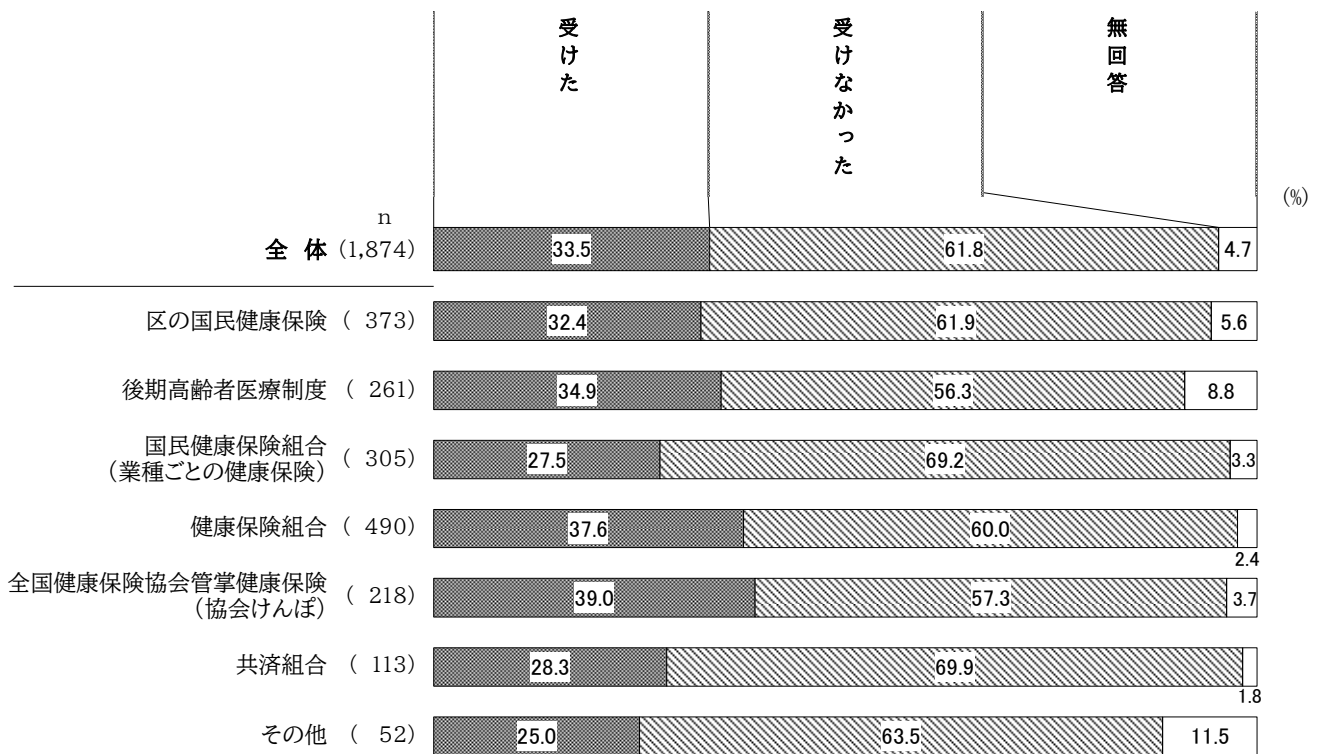
<図表4-4>大腸がんの受診状況〔性別、性／年齢別〕



【加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別】

加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別でみると、「受けた」は全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ）で39.0%と最も高く、次いで健康保険組合で37.6%となっている。（図表4-5）

<図表4-5>大胃腸がんの受診状況〔加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別〕



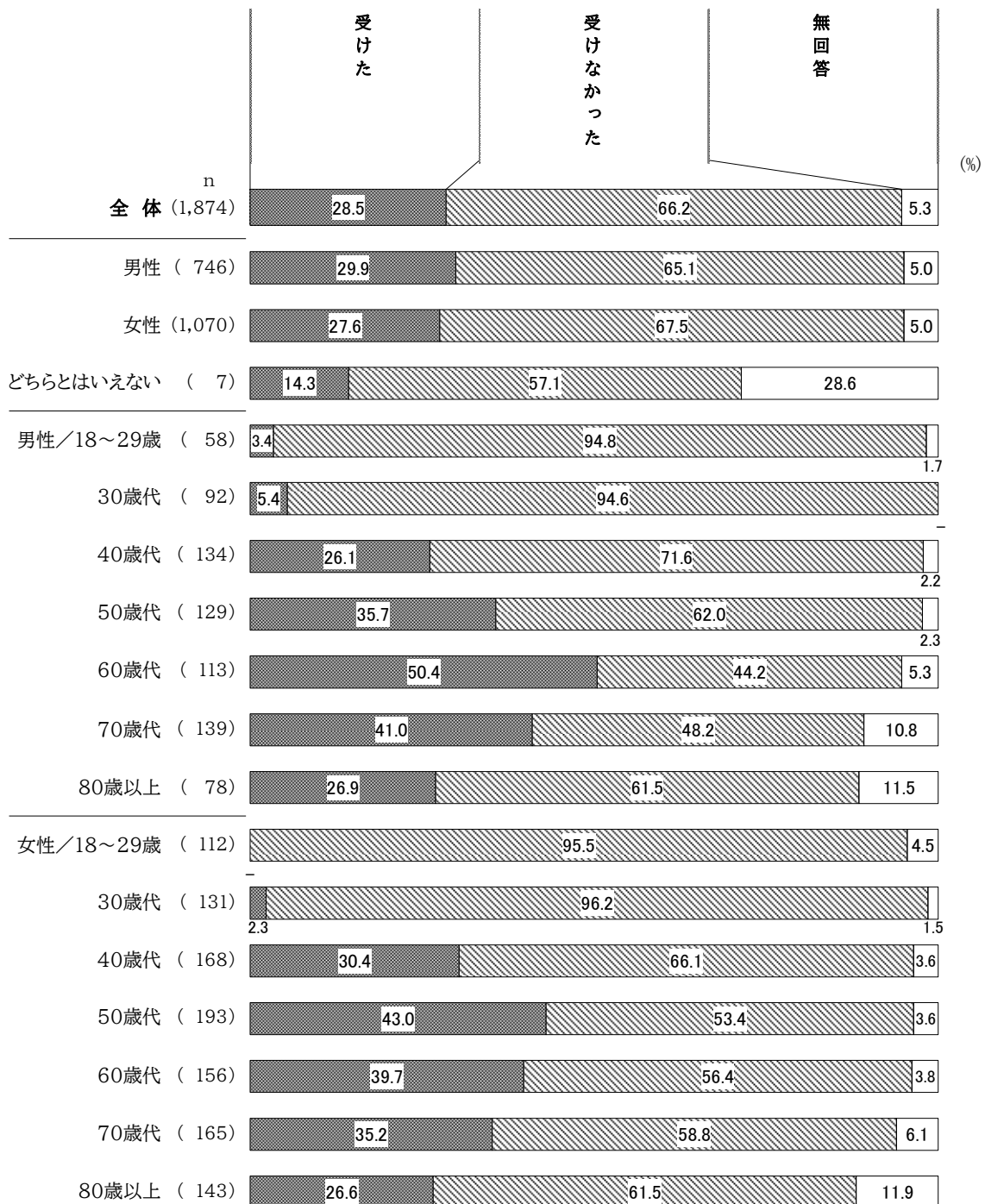
■肺がん

【性別、性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別で見ると、「受けた」は、男性では60歳代で50.4%、女性では50歳代で43.0%とそれぞれ最も高くなっている。(図表4-6)

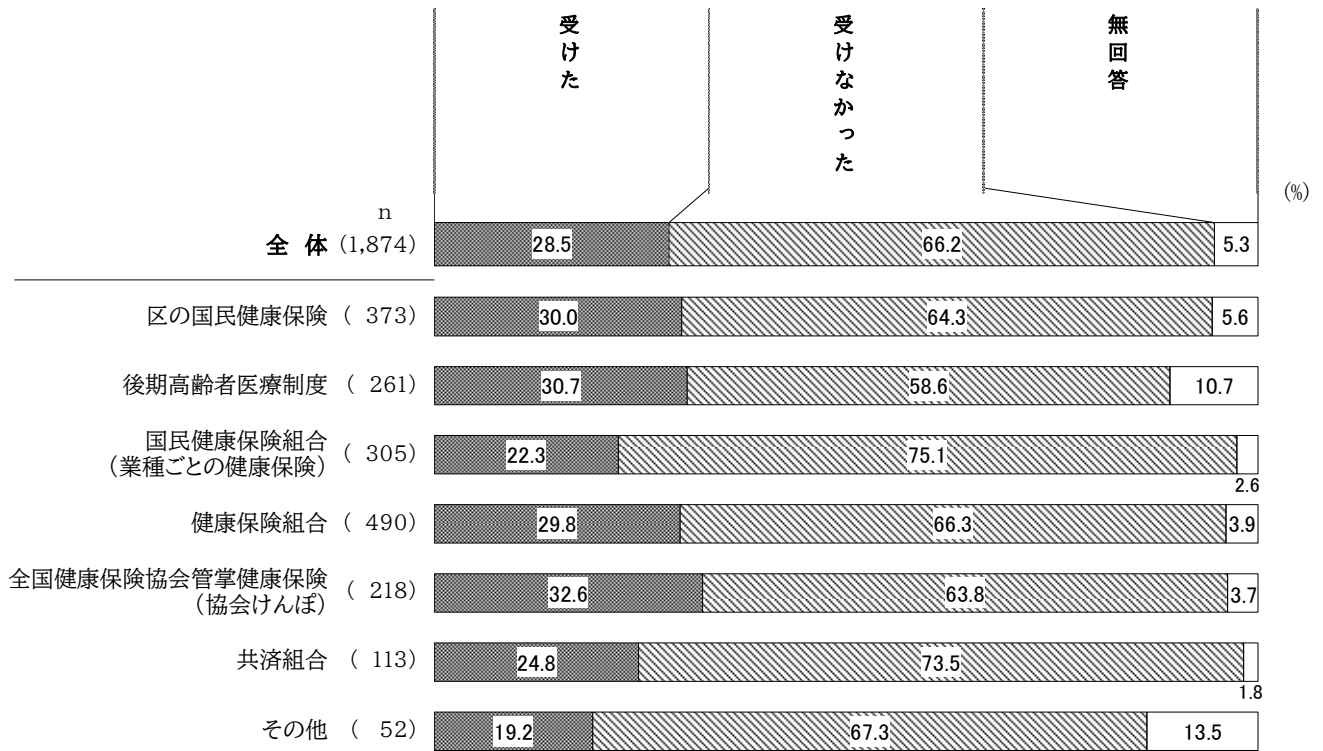
<図表4-6>肺がんの受診状況〔性別、性／年齢別〕



【加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別】

加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別でみると、「受けた」は全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ）、後期高齢者医療制度、区の国民健康保険、健康保険組合が3割前後でおおむね並ぶ。（図表4-7）

<図表4-7> 肺がんの受診状況〔加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別〕

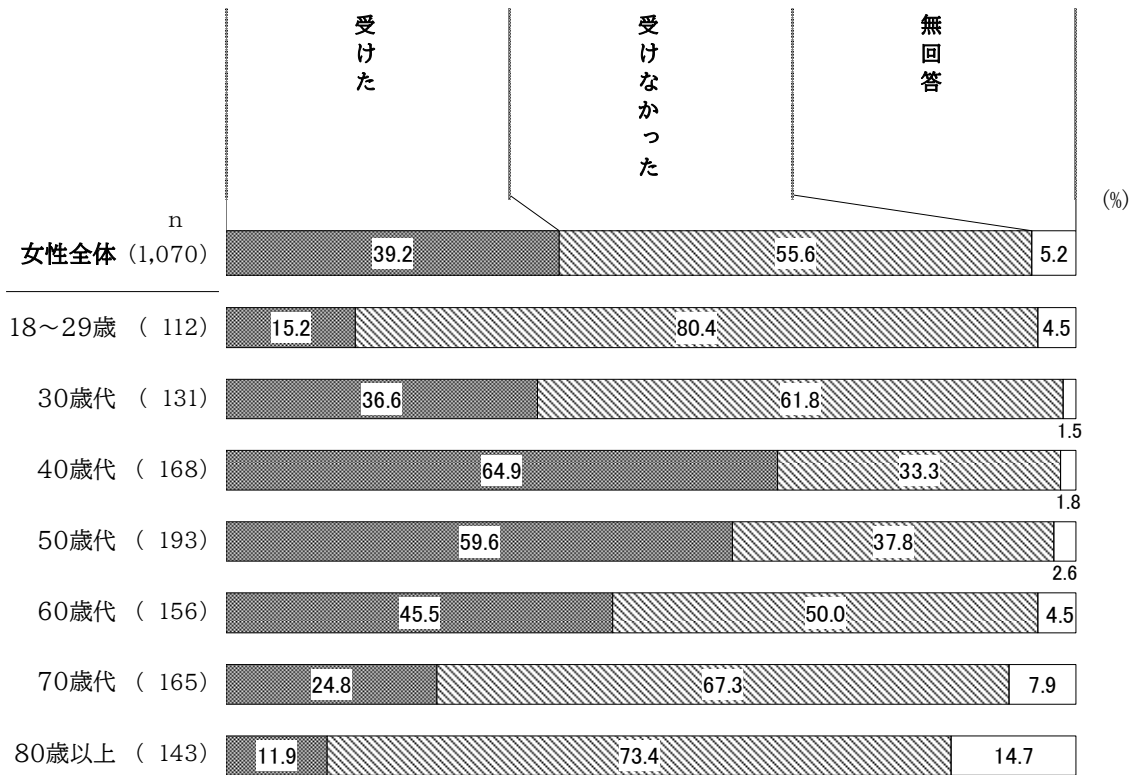


■乳がん（女性のみ）

【女性全体、年齢別】

年齢別で見ると、「受けた」は40歳代で64.9%と最も高く、次いで50歳代で59.6%となっている。
 (図表4-8)

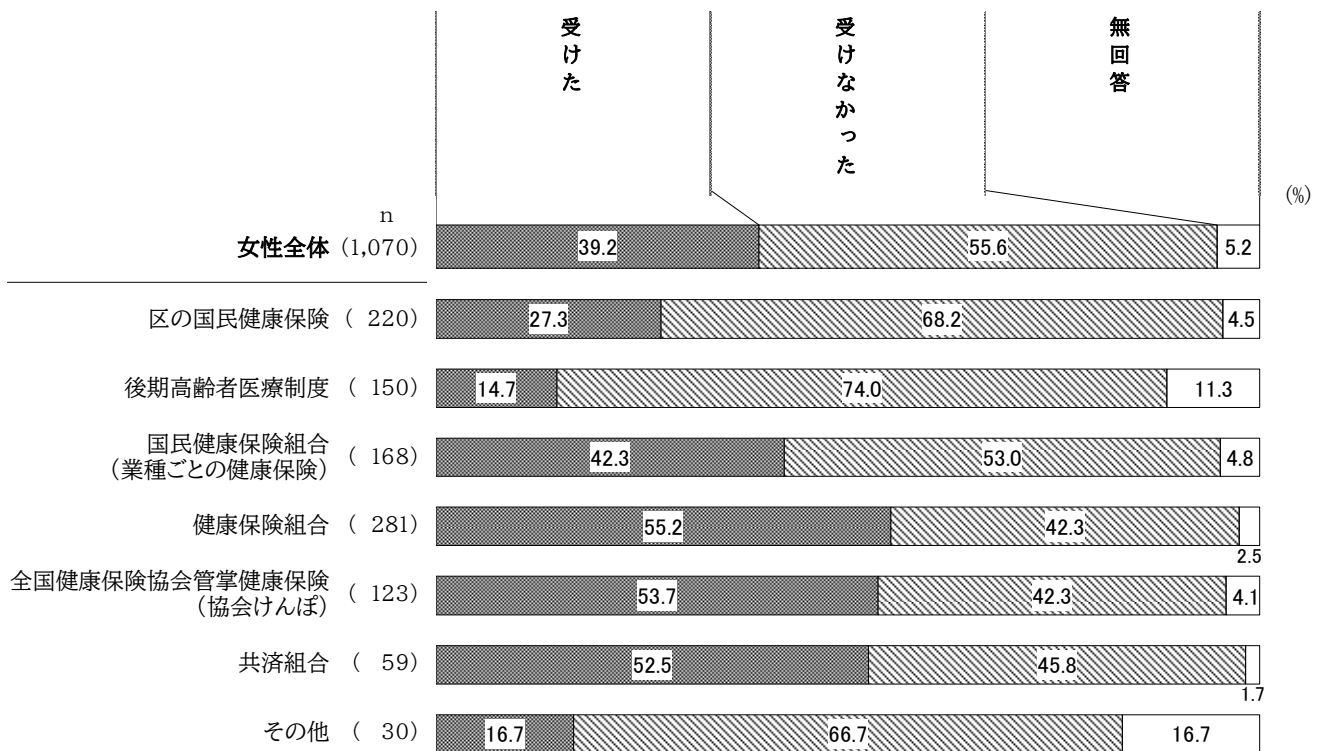
<図表4-8>乳がんの受診状況〔女性全体、年齢別〕



【加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別】

加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別でみると、「受けた」は健康保険組合で55.2%と最も高く、全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ）と共済組合も5割台で続く。（図表4－9）

<図表4－9>乳がんの受診状況〔加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別〕

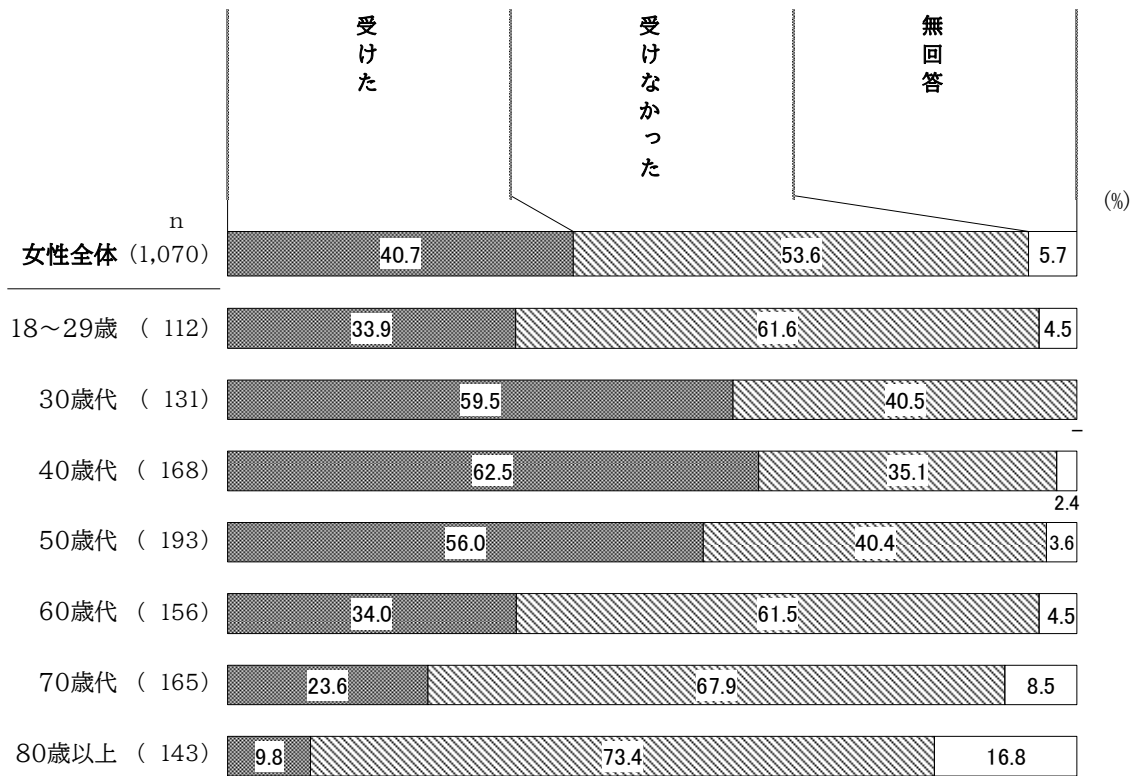


■子宮がん（女性のみ）

【女性全体、年齢別】

年齢別で見ると、「受けた」は40歳代で62.5%と最も高く、次いで30歳代で59.5%となっている。
 (図表4-10)

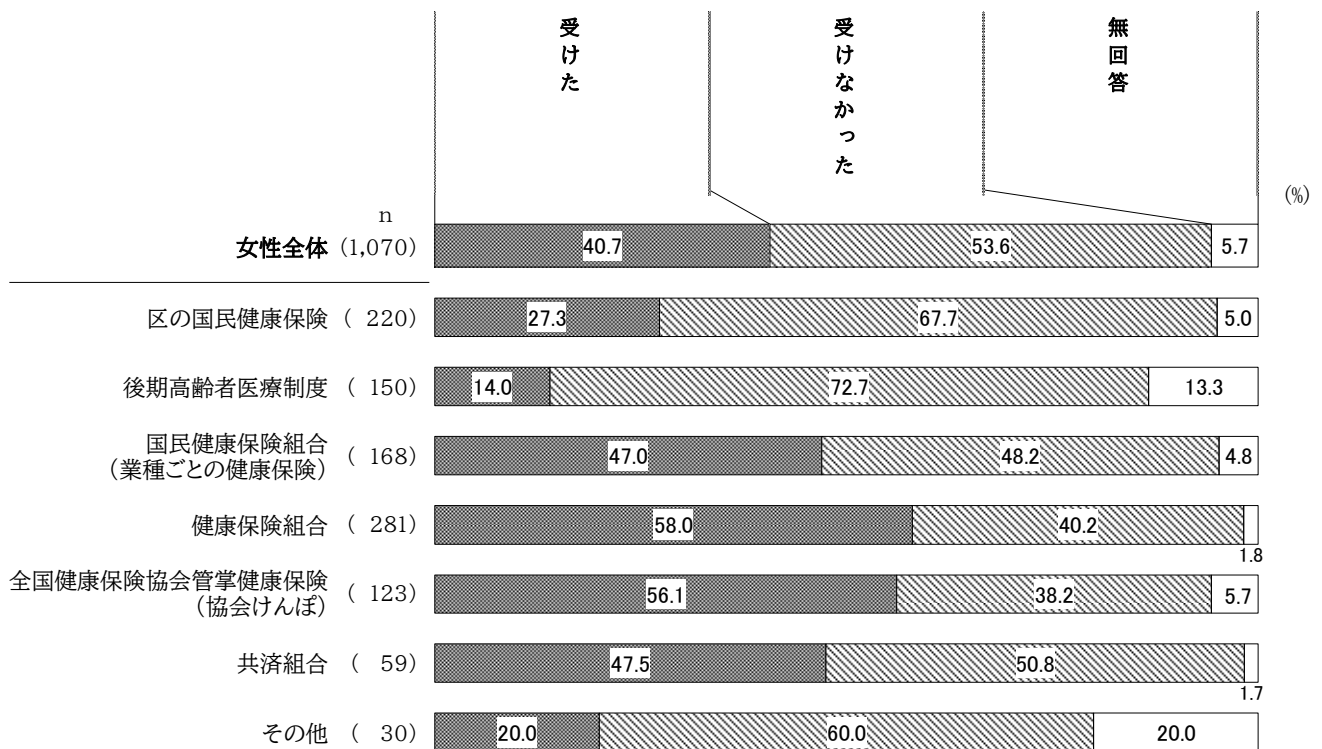
<図表4-10>子宮がんの受診状況〔女性全体、年齢別〕



【加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別】

加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別でみると、「受けた」は健康保険組合で58.0%と最も高く、次いで全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ）で56.1%となっている。（図表4-11）

<図表4-11>子宮がんの受診状況【加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別】



■がん検診を1つも受けていない人の割合

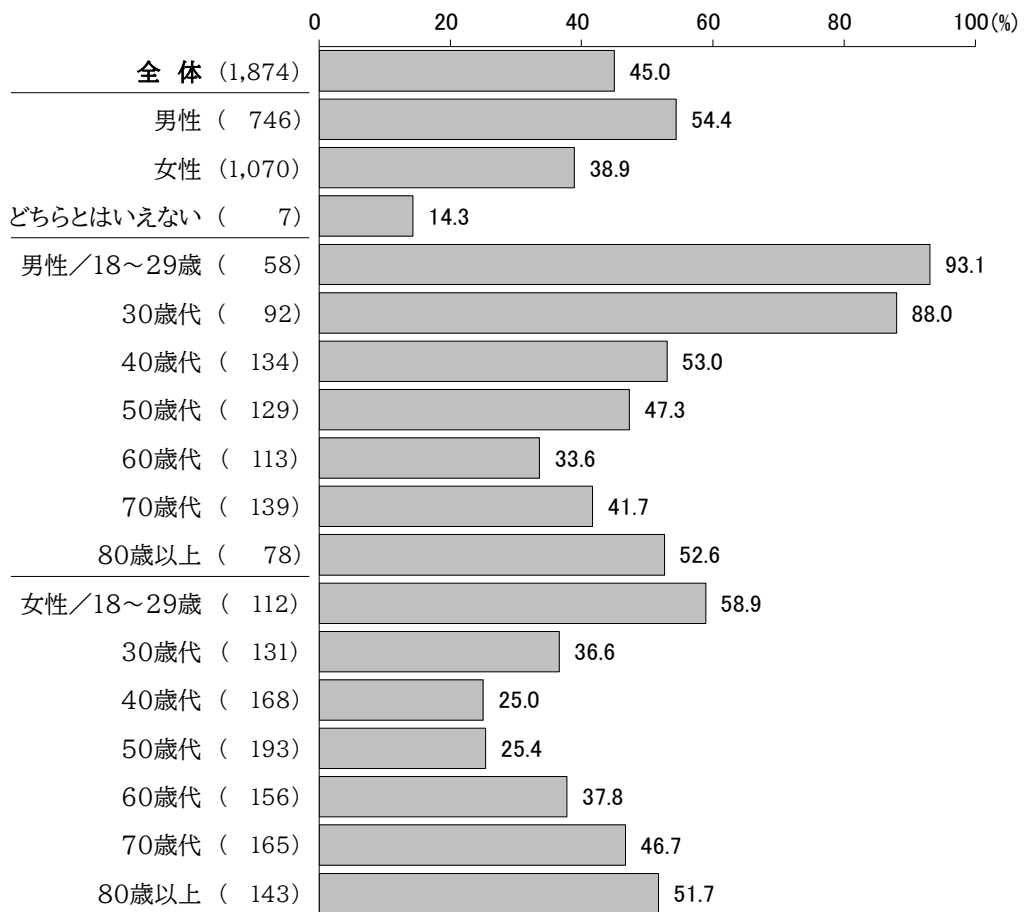
がん検診を1つも「受けていない」は45.0%となっている。

【性別、性／年齢別】

性別で見ると、「受けていない」(男性：54.4% 女性：38.9%)は、男性の方が女性よりも15.5ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、男性では、「受けていない」は18～29歳で93.1%と最も高く、次いで30歳代で88.0%となっている。女性では、「受けていない」は18～29歳で58.9%と最も高く、次いで80歳以上で51.7%となっている。(図表4-12)

<図表4-12>がん検診を1つも受けていない人の割合〔性別、性／年齢別〕

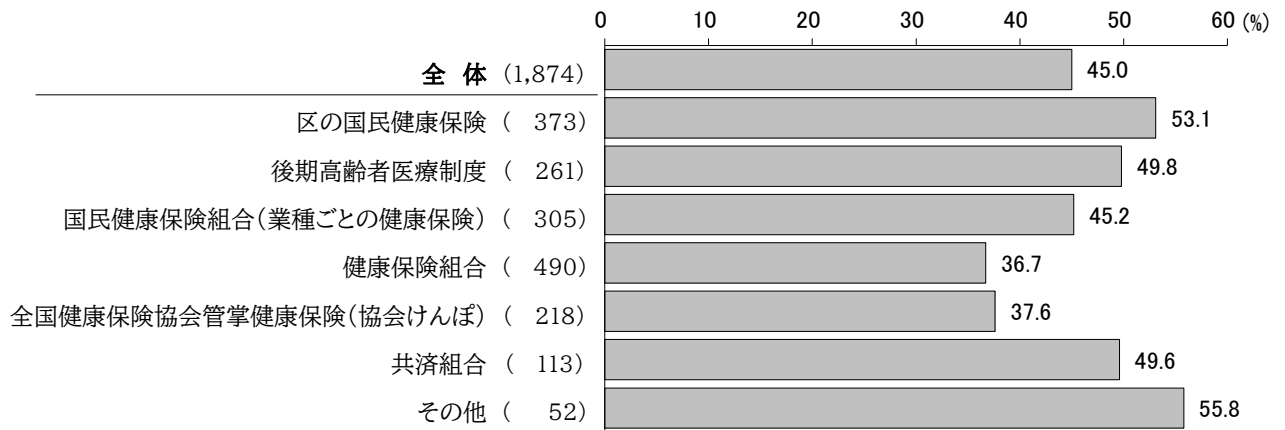


【加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別】

加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別でみると、「受けていない」は、区の国民健康保険で53.1%と最も高く、次いで後期高齢者医療制度で49.8%となっている。（図表4-13）

<図表4-13>がん検診を1つも受けていない人の割合

【加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別】



■がん検診対象者（法定）における受診率

区が実施するがん検診の受診率については、「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」に基づき、受診率の算定対象年齢を40歳から69歳（「子宮頸がん」は20歳から69歳）までで報告をすることになっている（法定報告）。

本調査では、区が実施するがん検診以外の受診者も含まれているが、同じ算定対象年齢に絞って受診率を試算した。

その結果、「乳がん検診（女性のみ）」は57.1%に上り、「子宮がん検診（女性のみ）」が50.9%と高くなっている。（図表4-14）

<図表4-14>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%

調査結果の補足

前回調査の結果を、法定報告と同じ算定対象年齢に絞って再集計した結果が、次のとおりである。

受診率はおおむね横ばいで推移しているが、「肺がん検診」の受診率が向上している傾向がみられる。

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、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。

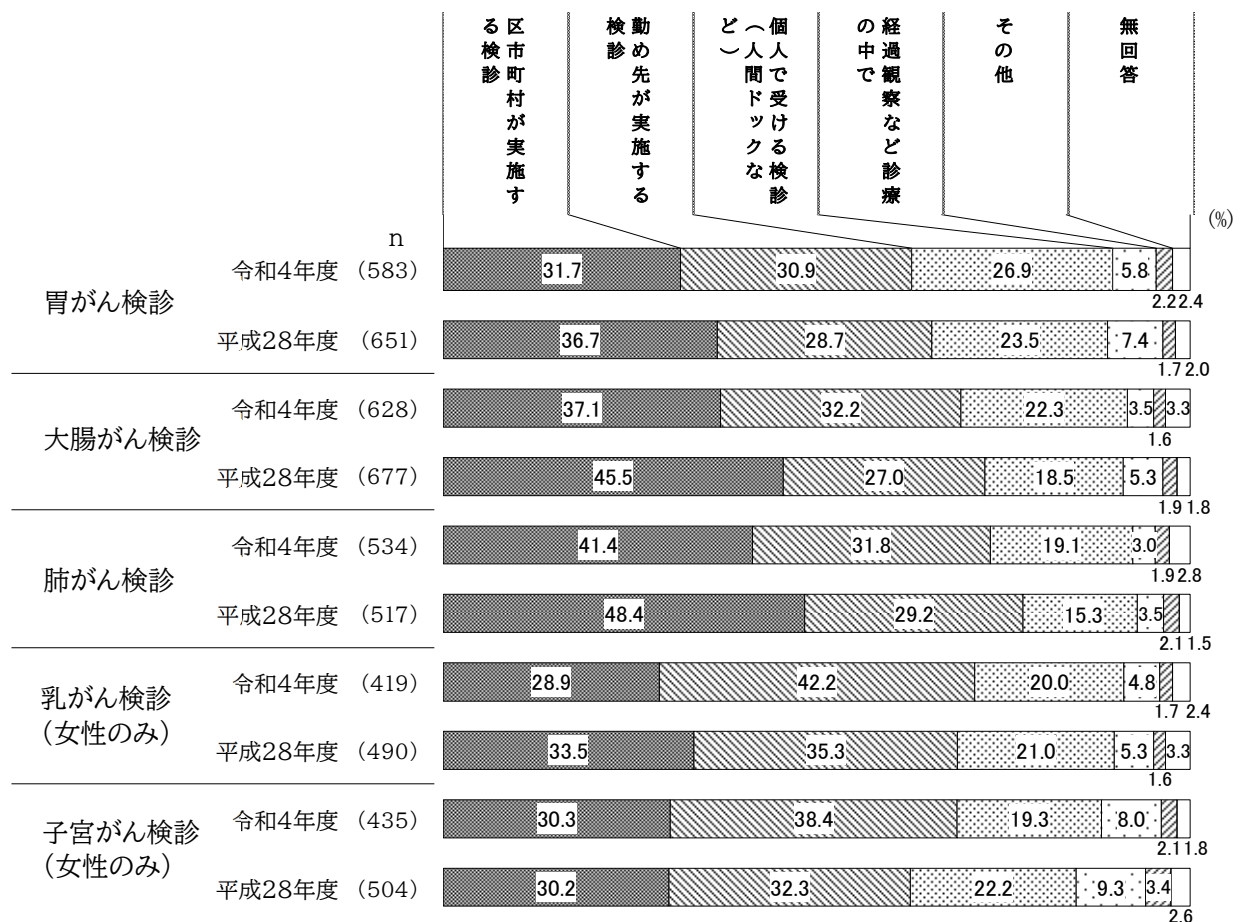
なお、次のがん検診を1つも受けていない方は、(6)の欄に○印をつけ、問13-1へ進んでください。

がん検診の受診状況で、それぞれ「受けた」と回答した方に、その受診場所をたずねた。

その結果、“肺がん検診”と“大腸がん検診”は「区市町村が実施する検診」の方が「勤め先が実施する検診」より高いが、“乳がん検診(女性のみ)”と“子宮がん検診(女性のみ)”は、「勤め先が実施する検診」の方が「区市町村が実施する検診」よりも高くなっている。

前回調査との比較では、「区市町村が実施する検診」は“大腸がん検診”で8.4ポイント、“肺がん検診”で7.0ポイント減少している。一方、「勤め先が実施する検診」は“乳がん検診(女性のみ)”で6.9ポイント、“子宮がん検診(女性のみ)”で6.1ポイント増加している。(図表4-15)

<図表4-15>がん検診の受診場所

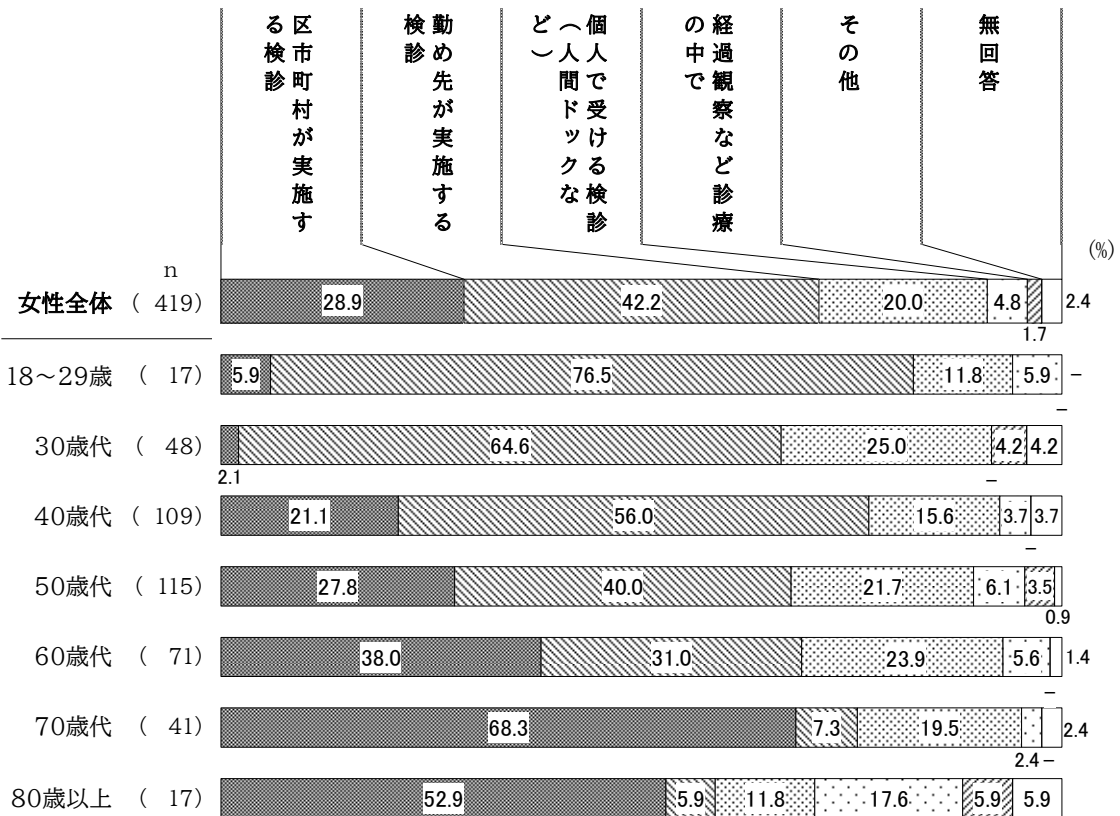


■乳がん（女性のみ）

【女性全体、年齢別】

回答者数が少ない18～29歳と80歳以上を除いて年齢別で見ると、「区市町村が実施する検診」は、年齢が上がるほど高くなり、60歳代で「勤め先が実施する検診」を上回り、70歳代で68.3%となっている。（図表4-16）

<図表4-16> 受診場所〔女性全体、年齢別〕

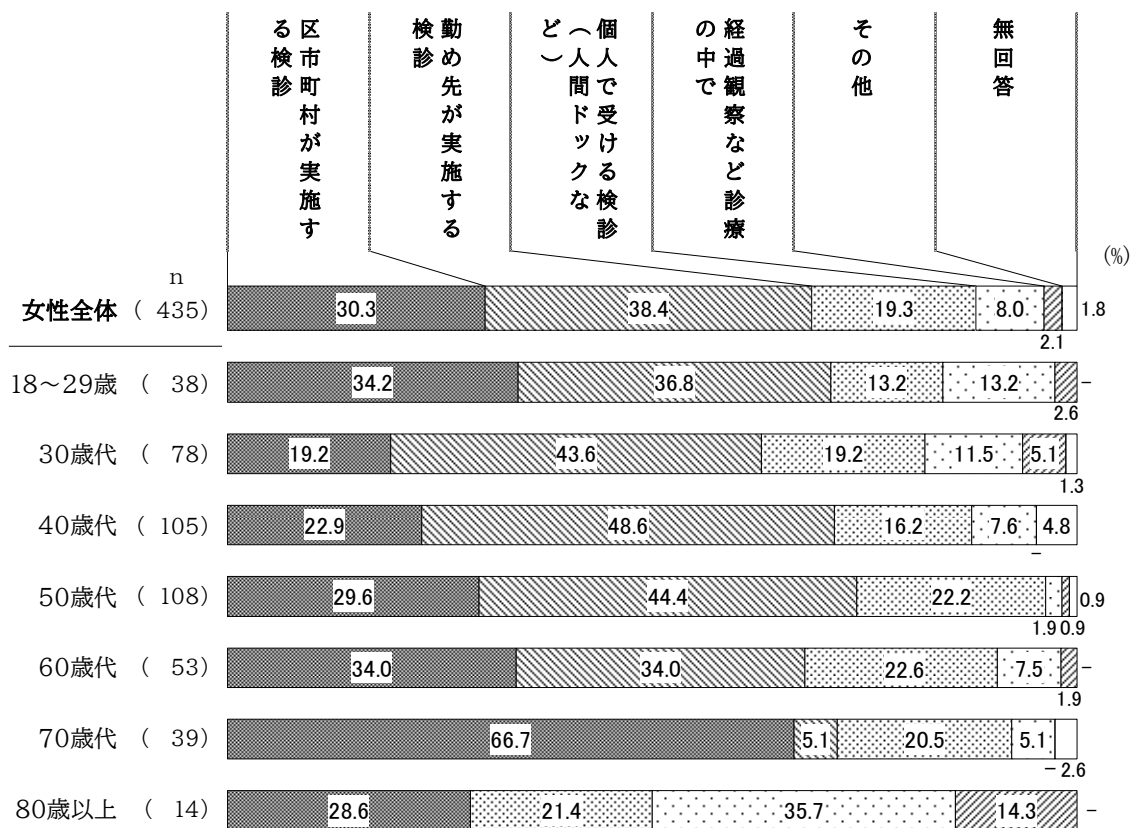


■子宮がん（女性のみ）

【女性全体、年齢別】

回答者数が少ない80歳以上を除いて年齢別で見ると、「区市町村が実施する検診」は、70歳代で66.7%と最も高く、次いで18～29歳で34.2%となっている。「勤め先が実施する検診」は30歳代から50歳代で4割台となっている。（図表4-17）

<図表4-17> 受診場所〔女性全体、年齢別〕



(1-2) がん検診を1つも受けなかった理由

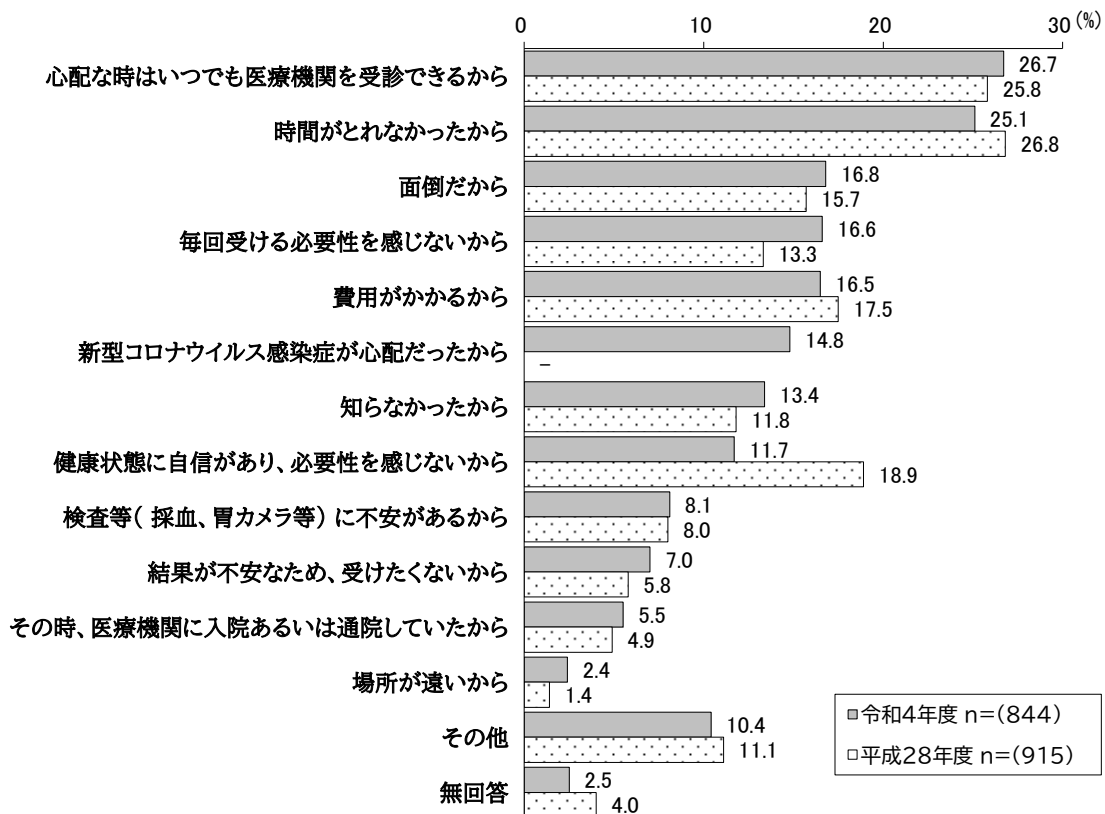
- ▶ 「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」(26.7%)と「時間がとれなかったから」(25.1%)が前回調査と変わらず上位2項目
- ▶ 「健康状態に自信があり、必要性を感じないから」が11.7%で前回調査から7.2ポイント減少

(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。(○はいくつでも)

がん検診の受診状況で、「がん検診は1つも受けていない」と回答した方に、その理由をたずねた結果、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」が26.7%で最も高く、次いで「時間がとれなかったから」(25.1%)が僅差で続いている。以下、「面倒だから」(16.8%)、「毎回受ける必要性を感じないから」(16.6%)、「費用がかかるから」(16.5%)など、必要性の意識が低い回答が1割台半ばで続き、さらに今回調査で新設された「新型コロナウイルス感染症が心配だったから」(14.8%)が続いている。

前回調査との比較では、「健康状態に自信があり、必要性を感じないから」が7.2ポイント減少している。(図表4-18)

<図表4-18>がん検診を1つも受けなかった理由(複数回答)



※「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。

【性別、性／年齢別】

性別で違いが大きいものに言及すると、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」(男性：18.5% 女性：33.9%)は女性の方が男性よりも15.4ポイント高く、「新型コロナウイルス感染症が心配だったから」(男性：9.4% 女性：20.2%)でも女性の方が男性よりも10.8ポイント高くなっている。一方、「知らなかったから」(男性：17.7% 女性：9.9%)は男性が7.8ポイント上回っている。

性／年齢別で見ると、男性では、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」は80歳以上で48.8%と最も高くなっている。「時間がとれなかったから」は50歳代で50.8%と最も高く、次いで40歳代で45.1%である。

女性では、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」は70歳代で62.3%と最も高く、次いで80歳以上で56.8%となっている。「時間がとれなかったから」は30歳代と40歳代で4割台半ばとおおむね並ぶ。また、「費用がかかるから」は30歳代で33.3%、「新型コロナウイルス感染症が心配だったから」は50歳代で34.7%とそれぞれ最も高くなっている。(図表4-19)

<図表4-19>がん検診を1つも受けなかった理由〔性別、性／年齢別〕

単位：%

	n	心配な時はいつでも医療機関を受診できるから	時間がとれなかったから	面倒だから	毎回受ける必要性を感じないから	費用がかかるから	新型コロナウイルス感染症が心配だったから	知らなかったから	健康状態に自信があり、必要性を感じないから	検査等(採血、胃カメラ等)に不安があるから	結果が不安なため、受けたくないから	その時、医療機関に入院あるいは通院していたから	場所が遠いから	その他	無回答
全体	844	26.7	25.1	16.8	16.6	16.5	14.8	13.4	11.7	8.1	7.0	5.5	2.4	10.4	2.5
男性	406	18.5	26.1	20.0	19.5	15.5	9.4	17.7	12.8	7.4	5.4	5.2	2.0	8.9	2.5
女性	416	33.9	24.8	13.7	13.9	17.3	20.2	9.9	10.8	7.9	8.4	5.5	2.9	11.5	2.2
どちらともいえない	1	-	-	100.0	-	-	-	-	-	100.0	-	-	-	-	-
男性／18～29歳	54	5.6	9.3	14.8	13.0	16.7	3.7	38.9	25.9	-	1.9	-	-	5.6	-
30歳代	81	2.5	24.7	23.5	16.0	23.5	1.2	35.8	14.8	4.9	1.2	-	1.2	6.2	1.2
40歳代	71	11.3	45.1	28.2	18.3	23.9	2.8	11.3	7.0	9.9	4.2	-	4.2	8.5	1.4
50歳代	61	16.4	50.8	13.1	16.4	4.9	18.0	9.8	8.2	8.2	6.6	4.9	1.6	13.1	1.6
60歳代	38	31.6	28.9	15.8	26.3	23.7	23.7	-	2.6	18.4	18.4	5.3	5.3	10.5	2.6
70歳代	58	32.8	6.9	22.4	25.9	10.3	17.2	5.2	15.5	5.2	6.9	17.2	-	10.3	5.2
80歳以上	41	48.8	7.3	14.6	24.4	-	7.3	12.2	14.6	9.8	4.9	14.6	2.4	9.8	4.9
女性／18～29歳	66	10.6	27.3	13.6	12.1	24.2	4.5	30.3	22.7	9.1	4.5	-	1.5	7.6	-
30歳代	48	10.4	45.8	18.8	6.3	33.3	10.4	18.8	12.5	14.6	8.3	-	4.2	12.5	-
40歳代	42	7.1	45.2	23.8	9.5	19.0	31.0	4.8	9.5	9.5	7.1	2.4	7.1	16.7	2.4
50歳代	49	24.5	38.8	10.2	8.2	24.5	34.7	4.1	6.1	16.3	12.2	4.1	4.1	12.2	4.1
60歳代	59	40.7	15.3	16.9	27.1	10.2	28.8	1.7	8.5	5.1	10.2	6.8	1.7	13.6	-
70歳代	77	62.3	15.6	14.3	15.6	13.0	26.0	1.3	7.8	3.9	7.8	7.8	2.6	7.8	-
80歳以上	74	56.8	4.1	4.1	14.9	5.4	10.8	8.1	8.1	1.4	8.1	13.5	1.4	13.5	8.1

II 調査結果の内容

【加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別】

加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別でみると、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」は後期高齢者医療制度で53.8%と最も高くなっている。「時間がとれなかったから」は共済組合で39.3%、「新型コロナウイルス感染症が心配だったから」は区の国民健康保険で23.2%と最も高くなっている。（図表4-20）

<図表4-20>がん検診を1つも受けなかった理由

【加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別】

単位：%

	n	心配な時はいつでも医療機関を受診できるから	時間がとれなかったから	面倒だから	毎回受ける必要性を感じないから	費用がかかるから	新型コロナウイルス感染症が心配だったから	知らなかったから	健康状態に自信があり、必要性を感じないから	検査等（採血、胃カメラ等）に不安があるから	結果が不安なため、受けたくないから	その時、医療機関に入院あるいは通院していたから	場所が遠いから	その他	無回答
全 体	844	26.7	25.1	16.8	16.6	16.5	14.8	13.4	11.7	8.1	7.0	5.5	2.4	10.4	2.5
区の国民健康保険	198	28.8	22.7	22.7	17.2	13.1	23.2	11.6	14.6	8.1	9.6	5.1	-	9.6	1.5
後期高齢者医療制度	130	53.8	7.7	10.0	20.0	6.2	13.8	6.2	11.5	4.6	6.9	13.8	3.1	13.1	5.4
国民健康保険組合 （業種ごとの健康保険）	138	14.5	29.7	14.5	13.8	23.2	13.8	19.6	14.5	11.6	5.8	4.3	5.1	5.8	1.4
健康保険組合	180	16.1	32.8	18.3	17.2	21.1	8.3	14.4	8.3	8.9	6.7	1.7	1.7	11.1	1.7
全国健康保険協会管掌健康保険 （協会けんぽ）	82	19.5	30.5	17.1	17.1	24.4	15.9	11.0	8.5	8.5	4.9	3.7	2.4	13.4	1.2
共済組合	56	17.9	39.3	21.4	14.3	16.1	16.1	17.9	14.3	7.1	7.1	-	3.6	7.1	1.8
その他	29	31.0	27.6	13.8	13.8	13.8	6.9	17.2	-	3.4	6.9	13.8	3.4	24.1	3.4

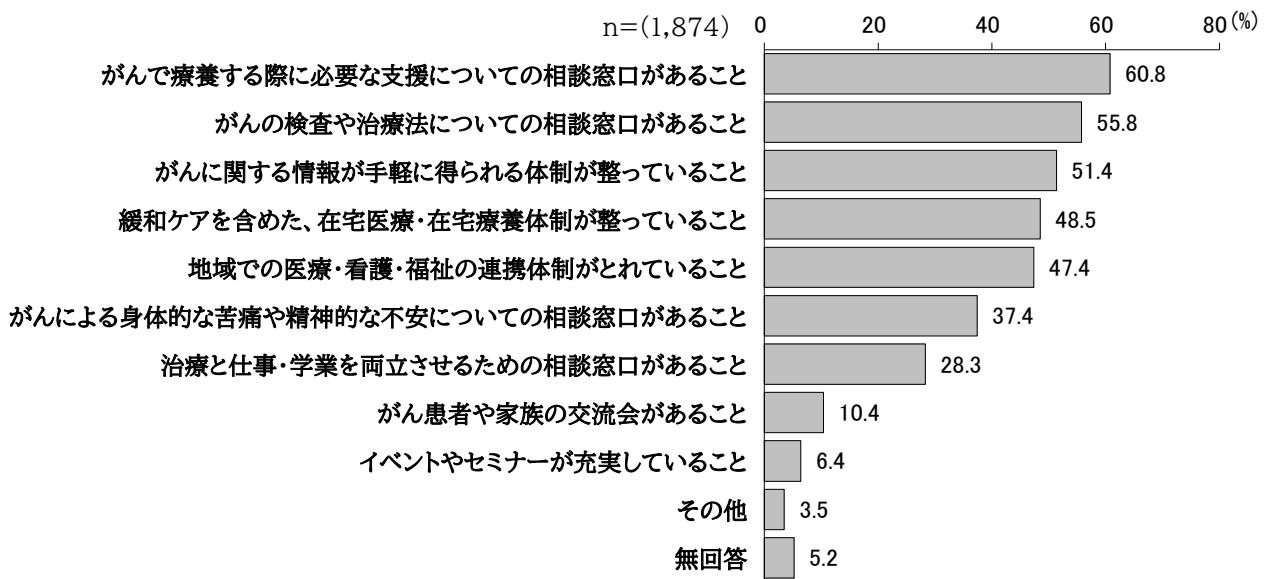
(2) がんにかかった場合、区に整っていることが望ましいと思う環境

- ▶「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)

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は、「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」(55.8%)、「がんに関する情報が手軽に得られる体制が整っていること」(51.4%)、「緩和ケアを含めた、在宅医療・在宅療養体制が整っていること」(48.5%)、「地域での医療・看護・福祉の連携体制がとれていること」(47.4%)などと続いている。(図表4-21)

<図表4-21>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(複数回答)



II 調査結果の内容

【性別、性／年齢別】

性別でみると、女性の方が男性よりも高い項目が多く、特に「がんに関する情報が手軽に得られる体制が整っていること」（男性：44.6% 女性：56.5%）での違いが最も大きく、女性の方が男性よりも11.9ポイント高くなっている。また、「緩和ケアを含めた、在宅医療・在宅療養体制が整っていること」（男性：43.2% 女性：52.2%）で女性の方が9.0ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、男性では、「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」は50歳代で68.2%、「がんの検査や治療法についての相談窓口があること」は18～29歳で69.0%、「がんに関する情報が手軽に得られる体制が整っていること」は80歳以上で52.6%と、それぞれ最も高くなっている。

女性では、「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」は50歳代で74.6%、「がんの検査や治療法についての相談窓口があること」は30歳代で60.3%、「がんに関する情報が手軽に得られる体制が整っていること」は50歳代で64.2%と、それぞれ最も高くなっている。（図表4-22）

<図表4-22>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

〔性別、性／年齢別〕

単位：%

	n	支援が とに ついで 療養す る際 に必要 な支	がんの 相談窓 口が ある こと	がん に関する 体制が 整って いる こと	緩和 ケアを 含めた 在宅 療養 体制が 整って いる こと	地域 での 医療 ・看護 ・福祉 の 連携 体制が とれて いる こと	精神的 不安 による 身体的 苦痛 や 窓	がん による 仕事 ・学業 が 両立 でき ない こと	がん 患者 や 家族 の 交流 会が あ る こと	イベ ント や セ ミ ナ ー が 充 実 し て い る こと	そ の 他	無 回 答
全 体	1,874	60.8	55.8	51.4	48.5	47.4	37.4	28.3	10.4	6.4	3.5	5.2
男性	746	60.1	59.0	44.6	43.2	42.9	35.1	29.6	8.4	6.6	3.2	4.6
女性	1,070	61.9	54.0	56.5	52.2	50.6	38.4	28.2	11.5	6.4	3.7	5.4
どちらともはいえない	7	85.7	42.9	85.7	42.9	71.4	28.6	28.6	28.6	14.3	-	-
男性／18～29歳	58	48.3	69.0	41.4	25.9	41.4	37.9	43.1	10.3	6.9	1.7	3.4
30歳代	92	60.9	60.9	40.2	38.0	39.1	34.8	43.5	12.0	6.5	4.3	2.2
40歳代	134	61.9	59.0	37.3	44.0	41.8	30.6	38.8	6.7	5.2	3.7	4.5
50歳代	129	68.2	58.9	46.5	45.0	46.5	43.4	42.6	11.6	6.2	3.1	1.6
60歳代	113	63.7	60.2	48.7	53.1	41.6	32.7	25.7	8.0	9.7	3.5	3.5
70歳代	139	57.6	56.8	46.0	42.4	43.2	35.3	7.9	5.0	4.3	2.9	4.3
80歳以上	78	51.3	51.3	52.6	46.2	46.2	32.1	11.5	7.7	9.0	2.6	14.1
女性／18～29歳	112	59.8	54.5	50.9	39.3	36.6	25.0	44.6	8.0	3.6	6.3	6.3
30歳代	131	68.7	60.3	59.5	55.7	53.4	31.3	48.1	16.0	9.9	6.1	1.5
40歳代	168	70.2	52.4	54.2	53.0	54.2	36.9	45.8	15.5	7.1	5.4	1.8
50歳代	193	74.6	55.4	64.2	62.2	56.5	49.2	37.3	15.5	9.8	2.6	3.6
60歳代	156	60.3	51.9	60.9	50.0	48.7	38.5	12.8	7.7	4.5	1.9	4.5
70歳代	165	55.2	56.4	58.8	54.5	52.7	46.7	8.5	9.1	5.5	1.8	4.8
80歳以上	143	39.9	48.3	43.4	44.8	46.9	33.6	4.2	7.0	2.8	3.5	16.1

【加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別】

加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別でみると、「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」は、健康保険組合、共済組合、全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ）、国民健康保険組合（業種ごとの健康保険）が6割台半ばでおおむね並んでいる。「がんの検査や治療法についての相談窓口があること」は、国民健康保険組合（業種ごとの健康保険）と健康保険組合で6割前後である。（図表4-23）

<図表4-23>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

【加入している（扶養に入っている）健康保険の種類別】

単位：%

	n	の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	がんの検査や治療法についての相談窓口	がんに関する情報が手軽に得られる体制が整っていること	緩和ケアを含めた、在宅医療・在宅療養体制が整っていること	地域での医療・看護・福祉の連携体制がとれていること	がんによる身体的な苦痛や精神的な不安についての相談窓口があること	治療と仕事・学業を両立させるための相談窓口があること	がん患者や家族の交流会があること	イベントやセミナーが充実していること	その他	無回答
全 体	1,874	60.8	55.8	51.4	48.5	47.4	37.4	28.3	10.4	6.4	3.5	5.2
区の国民健康保険	373	58.4	55.2	45.8	49.1	48.5	38.3	20.9	11.8	5.9	3.8	7.0
後期高齢者医療制度	261	51.0	52.5	53.3	52.5	49.8	36.4	6.5	5.7	5.4	2.7	9.6
国民健康保険組合 （業種ごとの健康保険）	305	63.3	60.0	49.8	45.9	45.2	43.9	34.8	11.1	6.9	2.6	2.6
健康保険組合	490	66.7	59.0	55.5	51.0	45.5	36.7	37.6	11.6	6.9	2.7	2.7
全国健康保険協会管掌健康保険 （協会けんぽ）	218	64.7	53.2	54.1	48.6	45.9	33.5	38.5	10.6	6.0	5.5	3.2
共済組合	113	66.4	53.1	54.0	49.6	56.6	31.9	36.3	9.7	6.2	5.3	0.9
その他	52	55.8	48.1	48.1	36.5	51.9	34.6	23.1	11.5	9.6	7.7	9.6

5 栄養・食育

(1) 朝食の摂取状況

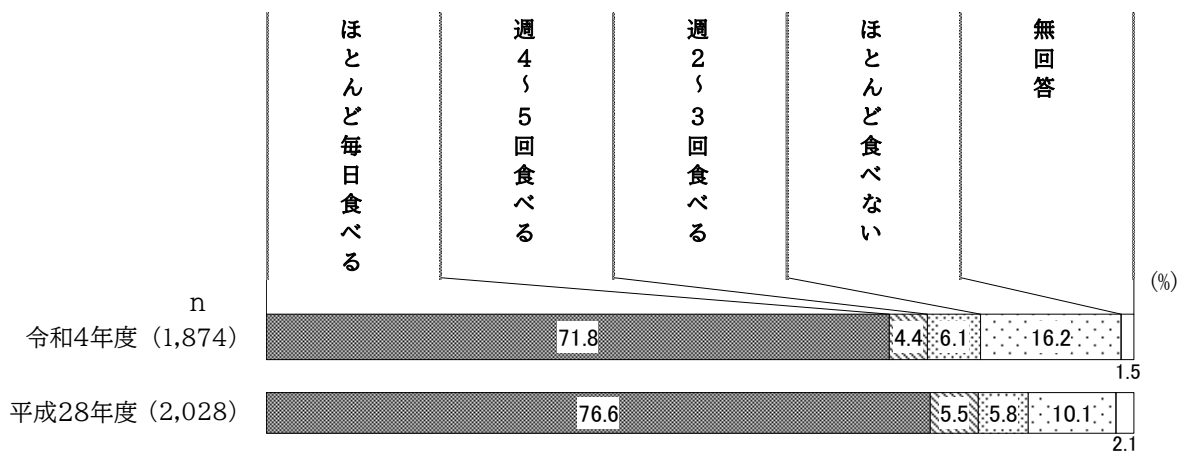
▶朝食欠食者の増加傾向がみられる

問15 あなたは、朝食を食べますか。(○は1つ)

朝食の摂取状況は、「ほとんど毎日食べる」が71.8%を占めている。一方、「ほとんど食べない」が16.2%となっている。

前回調査との比較では、「ほとんど毎日食べる」が4.8ポイント減少し、「ほとんど食べない」が6.1ポイント増加している。(図表5-1)

<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年度で表現を変えた。

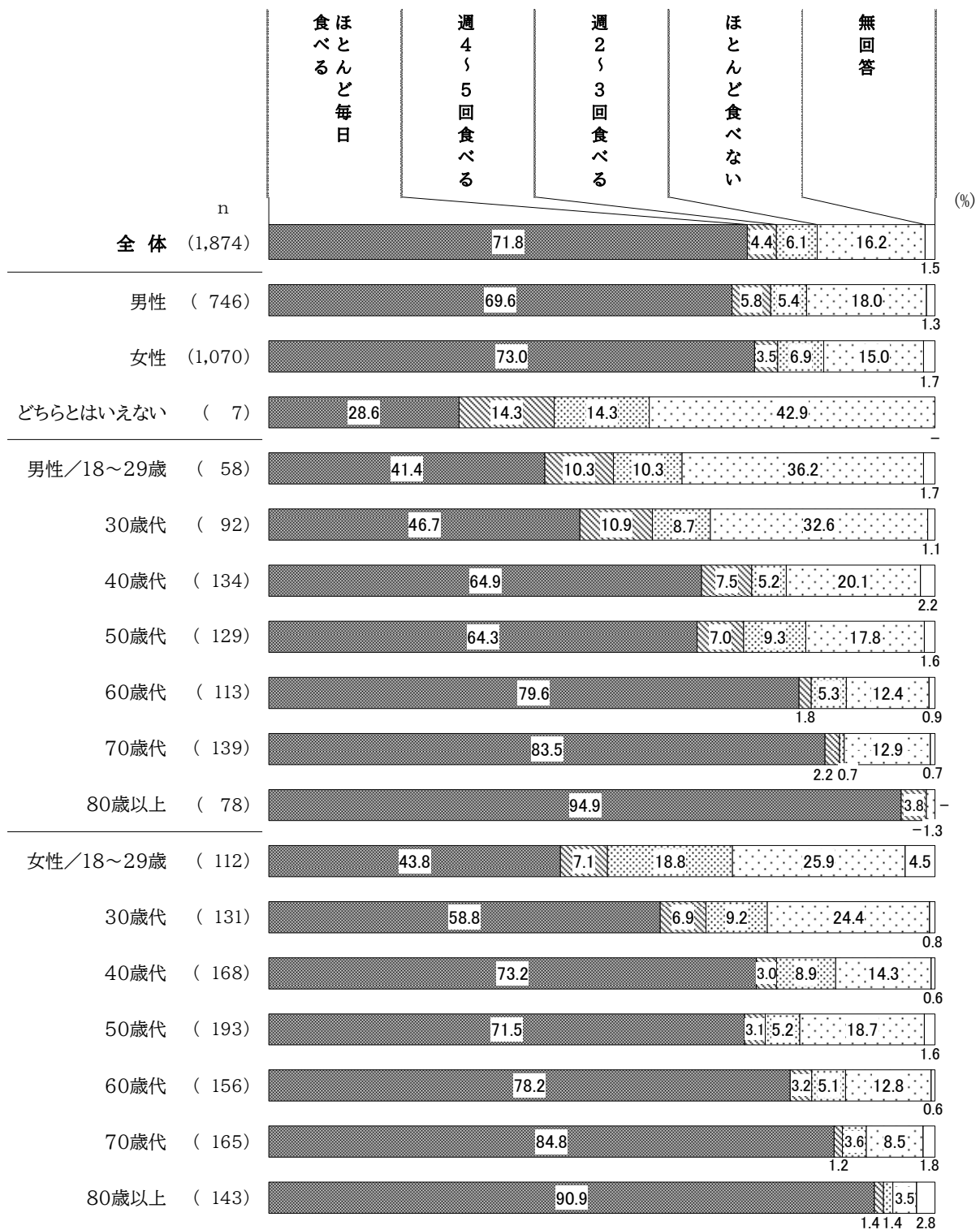
※「ほとんど食べない」は平成28年度の「ほとんど・全く食べない」から令和4年度で表現を変えた。

【性別、性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別でみると、「ほとんど毎日食べる」は、男性の18～29歳で41.4%と最も低く、男女ともにおおむね年齢が上がるほど高くなり、男性の80歳以上で94.9%、女性の80歳以上で90.9%となっている。一方、「ほとんど食べない」は、男性の18～29歳で36.2%、女性の18～29歳で25.9%となっている。(図表5-2)

<図表5-2>朝食の摂取状況〔性別、性/年齢別〕



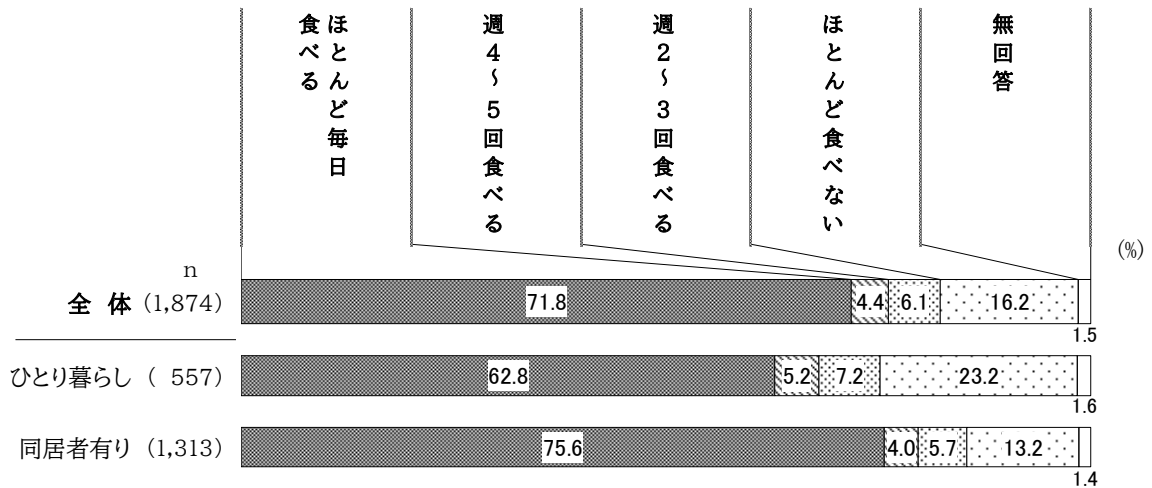
調査結果の補足

前回調査の「ほとんど・全く食べない」を、「ほとんど食べない」へと表現を変えたものの、男女ともに多くの年齢層で増加している。特に、男性の18~29歳（前回22.5%⇒36.2%）、30歳代（前回16.1%⇒32.6%）、女性の30歳代（前回12.3%⇒24.4%）の増加幅が大きい。

【同居者の有無別】

同居者の有無別で見ると、「ほとんど毎日食べる」(ひとり暮らし:62.8% 同居者有り:75.6%)は、同居者有りの方がひとり暮らしよりも12.8ポイント高くなっている。一方、「ほとんど食べない」(ひとり暮らし:23.2% 同居者有り:13.2%)は、ひとり暮らしが10.0ポイント高くなっている。(図表5-3)

<図表5-3>朝食の摂取状況〔同居者の有無別〕



(2) 1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つをそろえて食べる頻度

▶前回調査に比べて、「ほとんどない」が3.3ポイント増加

問16 あなたは、主食^{※1}、主菜^{※2}、副菜^{※3}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。(〇は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

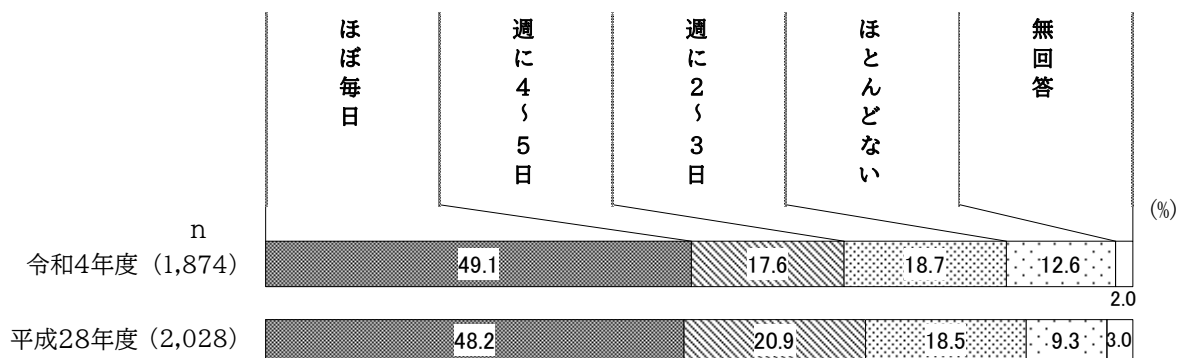


肉野菜炒めは、主菜と副菜
お肉 : 主菜
野菜 : 副菜

1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つをそろえて食べる頻度は、「ほぼ毎日」が49.1%で最も高く、次いで「週に2～3日」(18.7%)、「週に4～5日」(17.6%)となっている。一方、「ほとんどない」が12.6%となっている。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表5-4)

<図表5-4> 1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つをそろえて食べる頻度



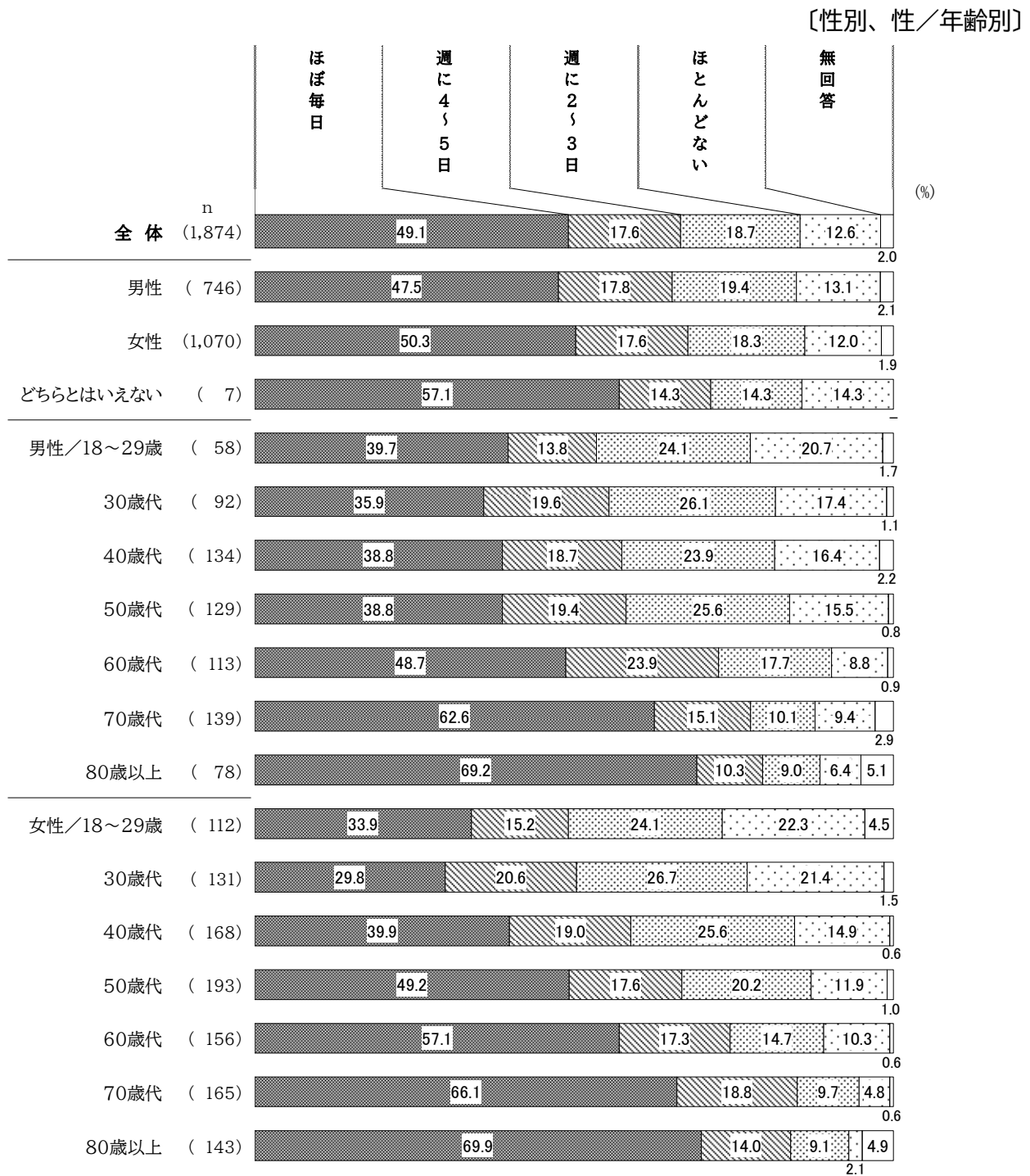
※「ほぼ毎日」は平成28年度の「週に6～7日」から令和4年度で表現を変えた。

【性別、性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別でみると、「ほぼ毎日」は女性の30歳代で29.8%と最も低く、男女ともに30歳代からおおむね年齢が上がるほど高くなり、男性の80歳以上で69.2%、女性の80歳以上で69.9%となっている。一方、「ほとんどない」は、男女ともに18～29歳で最も高く、男性で20.7%、女性で22.3%となっている。(図表5-5)

<図表5-5> 1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つをそろえて食べる頻度



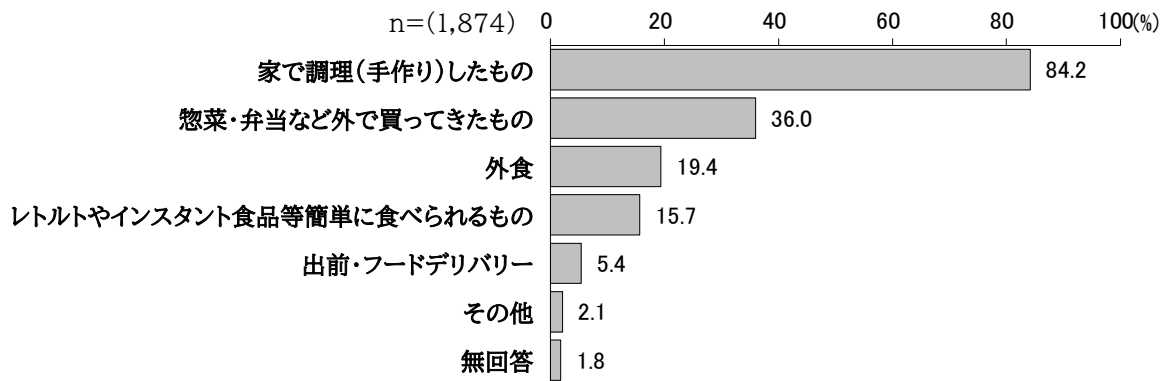
(3) 夕食で主に食べるもの

- ▶「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）

夕食で主に食べるものは、「家で調理（手作り）したもの」が84.2%で最も高く、次いで「惣菜など外で買ってきたもの」（36.0%）、「外食」（19.4%）、「レトルトやインスタント食品等簡単に食べられるもの」（15.7%）などとなっている。（図表5-6）

<図表5-6> 夕食で主に食べるもの（複数回答）



II 調査結果の内容

【性別、性／年齢別】

性別でみると、「家で調理（手作り）したもの」（男性：78.3% 女性：88.6%）は女性の方が男性よりも10.3ポイント高く、「外食」（男性：22.7% 女性：16.9%）は男性が5.8ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、男女ともにいずれの年齢層でも「家で調理（手作り）したもの」の割合が高くなっており、特に、女性の60歳代と70歳代で9割台となっている。「惣菜・弁当など外で買ってきたもの」は、男性の70歳代、女性の30歳代と50歳代で4割台と高くなっている。また、「外食」は、男性では30歳代で37.0%、女性では18～29歳と30歳代で3割台と高くなっている。（図表5－7）

<図表5－7>夕食で主に食べるもの〔性別、性／年齢別〕

単位：%

	n	の家 で調 理（ 手作 り） した も の	惣 菜・ 弁 当 な ど 外 で 買 っ て き た も の	外 食	レ ト ル 等 簡 単 に 食 べ ら れ る も の 食 品	出 前 ・ フ ー ド デ リ バ リ ー	そ の 他	無 回 答
全 体	1,874	84.2	36.0	19.4	15.7	5.4	2.1	1.8
男性	746	78.3	36.7	22.7	16.6	6.0	1.3	1.6
女性	1,070	88.6	35.7	16.9	14.2	5.3	2.6	2.0
どちらともはいえない	7	57.1	57.1	57.1	14.3	-	-	-
男性／18～29歳	58	74.1	29.3	24.1	19.0	17.2	-	1.7
30歳代	92	78.3	37.0	37.0	15.2	10.9	1.1	1.1
40歳代	134	71.6	39.6	28.4	15.7	5.2	1.5	2.2
50歳代	129	76.0	35.7	26.4	17.8	6.2	1.6	0.8
60歳代	113	85.0	38.1	15.9	16.8	2.7	-	0.9
70歳代	139	79.9	42.4	18.7	18.0	3.6	2.2	0.7
80歳以上	78	84.6	28.2	6.4	14.1	2.6	2.6	3.8
女性／18～29歳	112	83.0	33.9	34.8	17.9	10.7	3.6	4.5
30歳代	131	84.0	43.5	33.6	19.1	13.0	0.8	1.5
40歳代	168	89.9	38.7	17.9	12.5	8.3	1.8	0.6
50歳代	193	86.5	40.9	16.6	14.5	2.6	0.5	1.6
60歳代	156	93.6	33.3	11.5	12.2	2.6	3.8	1.3
70歳代	165	94.5	29.1	6.7	11.5	1.2	2.4	1.2
80歳以上	143	86.0	30.1	4.9	14.0	2.1	6.3	4.2

【ひとり暮らしの年齢別（2区分）】

ひとり暮らしの全体では、「家で調理（手作り）したもの」は70.2%で最も高く、次いで「惣菜・弁当など外で買ってきたもの」（47.4%）、「外食」（29.1%）、「レトルトやインスタント食品等簡単に食べられるもの」（23.3%）などとなっている。

64歳以下と65歳以上の2区分の年齢別でみると、ほとんどの項目で64歳以下の方が65歳以上よりも高く、「外食」（64歳以下：38.8% 65歳以上：12.7%）は、64歳以下の方が65歳以上よりも26.1ポイント高くなっている。「惣菜・弁当など外で買ってきたもの」（64歳以下：53.3% 65歳以上：38.0%）も、64歳以下の方が15.3ポイント高い。一方、「家で調理（手作り）したもの」（64歳以下：64.9% 65歳以上：79.0%）は、65歳以上の方が64歳以下よりも14.1ポイント高くなっている。（図表5-8）

<図表5-8>夕食で主に食べるもの〔ひとり暮らしの年齢別（2区分）〕

単位：%

	n	家で調理（手作り）したもの	惣菜・弁当など外で買ってきたもの	外食	レトルトやインスタント食品等簡単に食べられるもの	出前・フードデリバリー	その他	無回答
全体（ひとり暮らし）	557	70.2	47.4	29.1	23.3	7.0	2.9	1.8
64歳以下（ひとり暮らし）	345	64.9	53.3	38.8	24.9	11.0	2.3	0.9
65歳以上（ひとり暮らし）	205	79.0	38.0	12.7	20.5	0.5	3.9	3.4

(4) 1日に必要な野菜の摂取量の認識

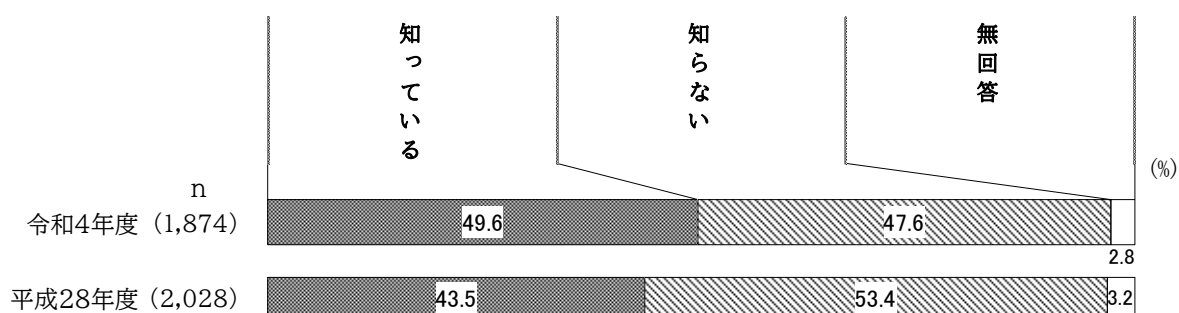
▶ 「知っている」が49.6%で前回調査から6.1ポイント増加

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。（○は1つ）

1日に必要な野菜の摂取量を「知っている」は49.6%、「知らない」は47.6%となっている。

前回調査との比較では、「知っている」が6.1ポイント増加している。（図表5-9）

<図表5-9> 1日に必要な野菜の摂取量の認識



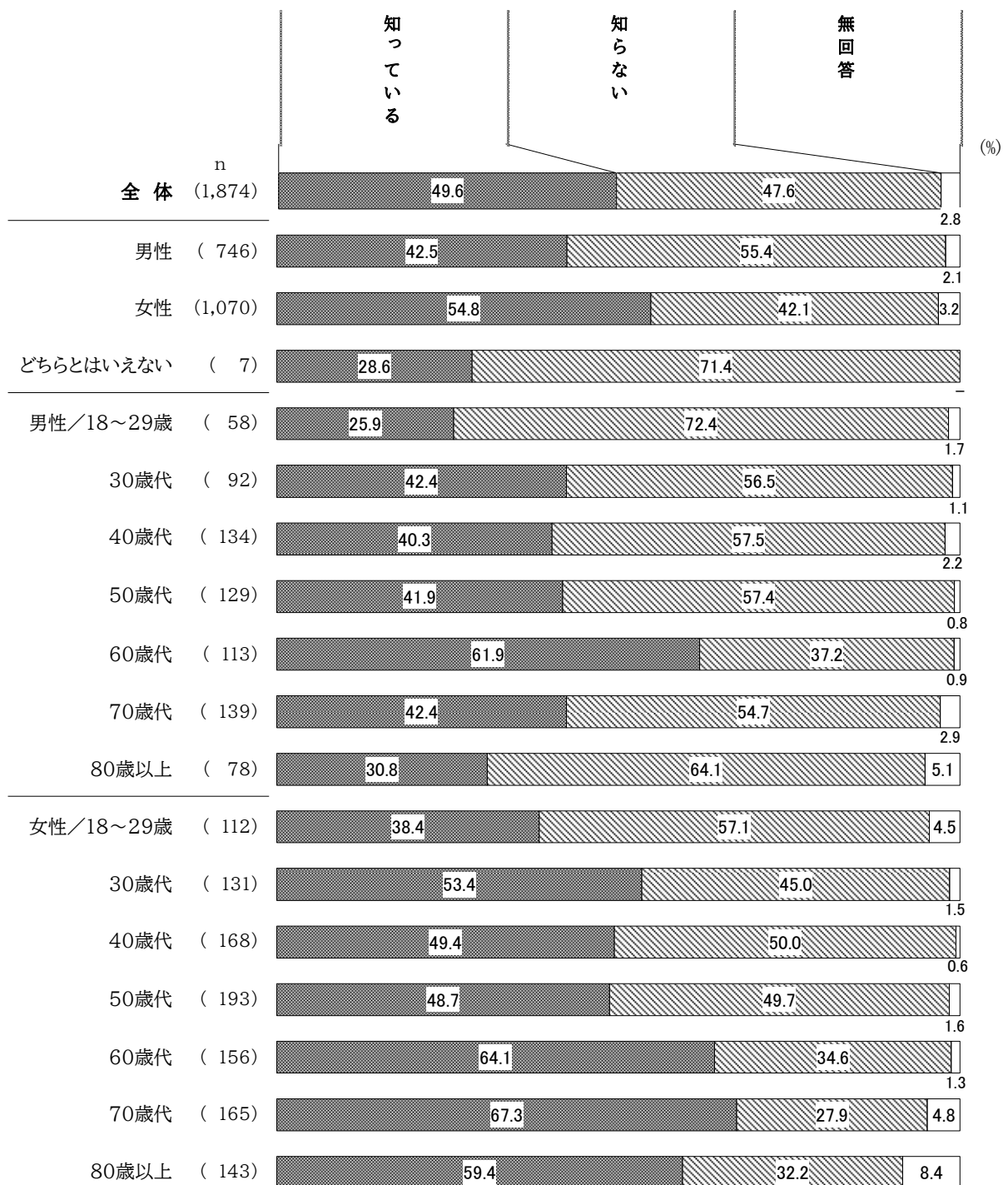
【性別、性／年齢別】

性別でみると、「知っている」（男性：42.5% 女性：54.8%）は女性の方が男性よりも12.3ポイント高く、「知らない」（男性：55.4% 女性：42.1%）は男性が13.3ポイント上回っている。

性／年齢別でみると、男性では、「知っている」は18～29歳で25.9%と低く、60歳代で61.9%と最も高い。「知らない」の割合を上回っているのは60歳代のみである。

女性でも、「知っている」は、18～29歳で38.4%と最も低い。（図表5－10）

<図表5－10> 日に必要な野菜の摂取量の認識〔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）

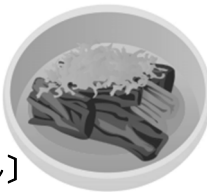
※1皿分の目安（例）

1皿分



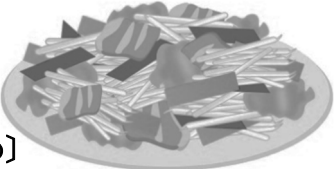
〔野菜サラダ〕

1皿分



〔おひたし〕

2皿分



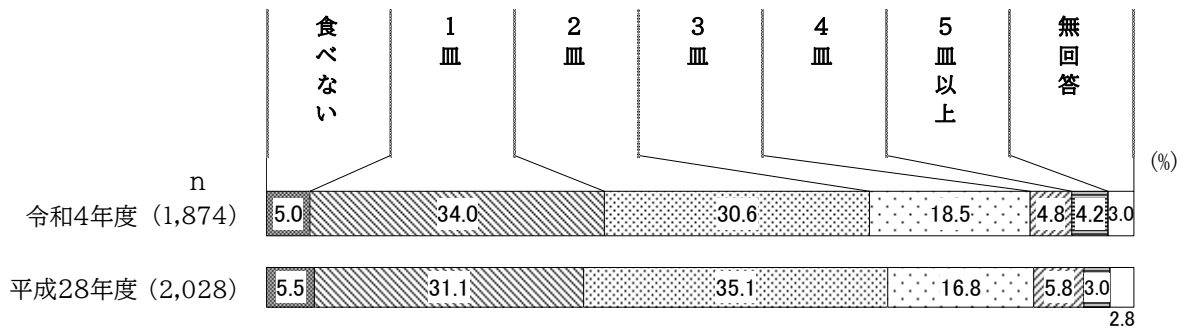
〔野菜炒め〕

← 約10cm →

1日に食べる野菜料理の摂取量は、「1皿」が34.0%で最も高く、次いで「2皿」が30.6%となっている。1日に必要な野菜の摂取量（350g）の観点から、必要とする「5皿以上」に着目すると、わずかに4.2%にとどまっている。

前回調査との比較では、「2皿」が4.5ポイント減少している。（図表5-11）

<図表5-11> 1日に食べる野菜料理の摂取量

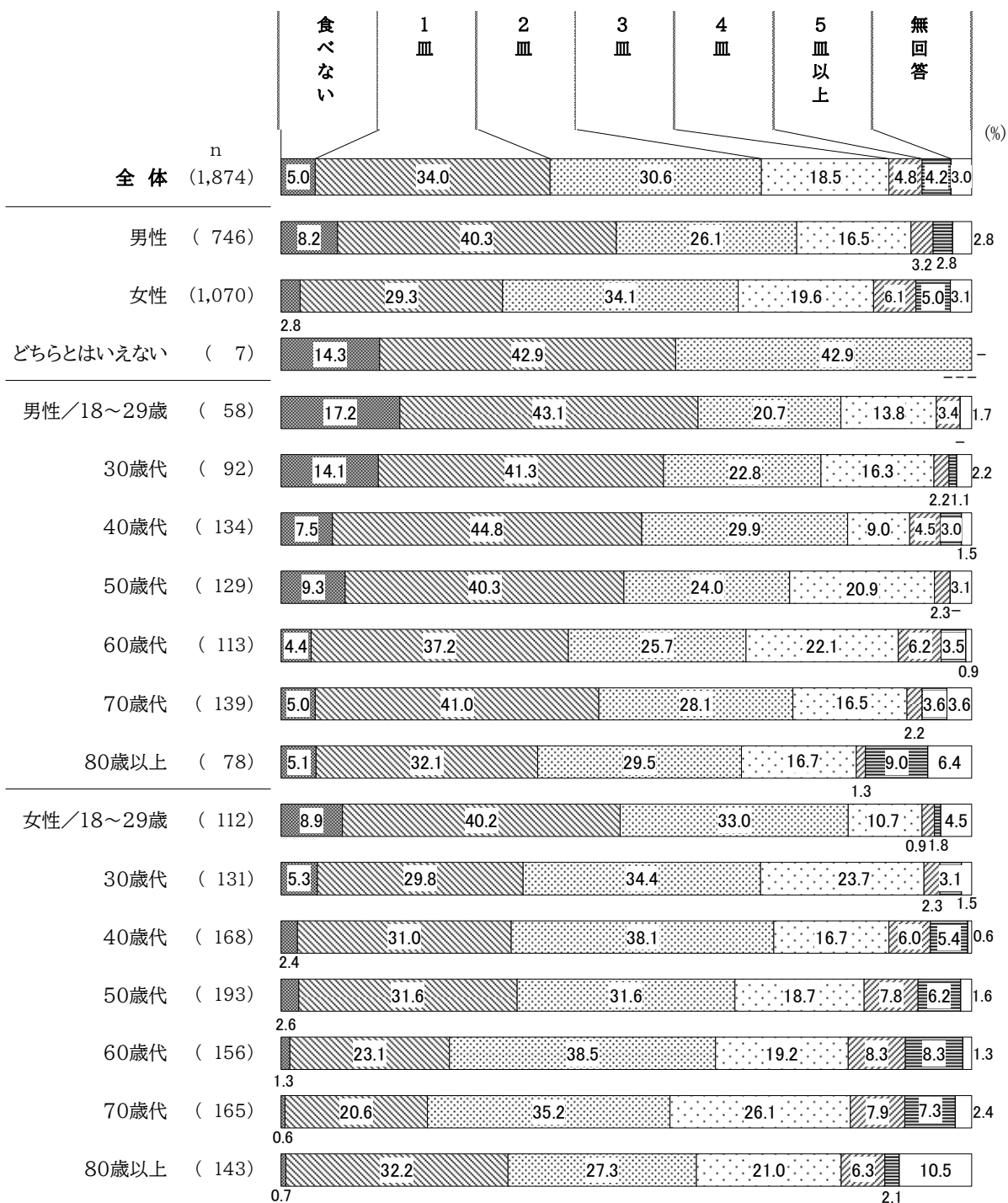


【性別、性／年齢別】

性別でみると、「食べない」(男性：8.2% 女性：2.8%)は男性のほうが女性よりも5.4ポイント高くなっている。そして、「1皿」(男性：40.3% 女性：29.3%)でも、男性の方は11.0ポイント上回り、概して、女性の方が男性よりも野菜料理の摂取量は多い。

性／年齢別でみると、「食べない」は、男性の18～29歳で17.2%、30歳代で14.1%と高くなっている。男女ともにいずれの年齢層でも「1皿」か「2皿」での比率が高いが、「5皿以上」に着目すると、男性の80歳以上で9.0%、女性の60歳代で8.3%、70歳代で7.3%などとなっている。(図表5-12)

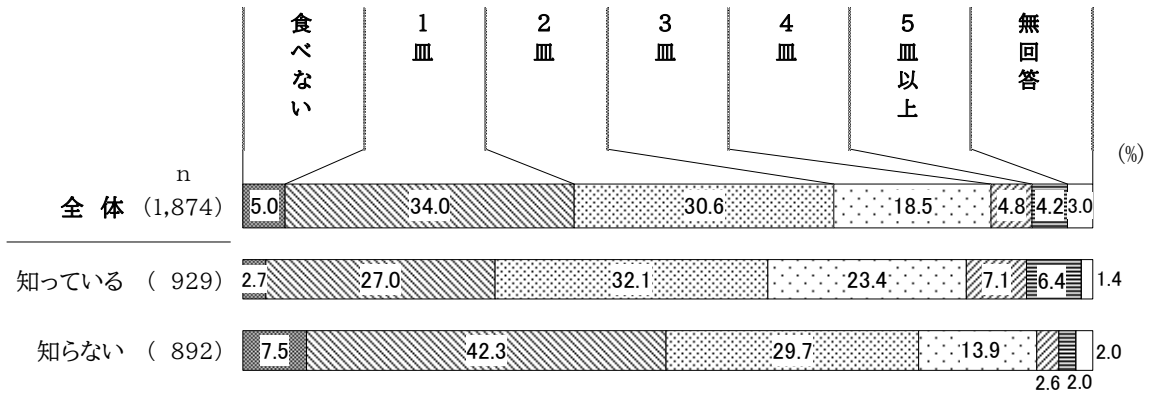
<図表5-12> 1日に食べる野菜料理の摂取量〔性別、性／年齢別〕



【1日に必要な野菜の摂取量の認識別】

1日に必要な野菜の摂取量の認識別でみると、概して、知っている人の方が知らない人よりも野菜の摂取量が多い傾向にある。しかし、知っている人であっても、「5皿以上」は6.4%にとどまっている。(図表5-13)

<図表5-13> 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〕



(参考)

国民健康・栄養調査は、調査員が栄養摂取状況調査票を各世帯に配付し、秤を用いて秤量記入させる方法を取り、本調査とは調査手法が異なることから、「350g以上」の割合が高くなっている。ただし、国でも区でも、49歳以下の野菜の摂取量は少ない傾向にあることがわかる。

■国民健康・栄養調査 野菜類の摂取量区分ごとの割合 (20歳以上)

	総数	単位：%					
		70g未満	70g以上140g未満	140g以上210g未満	210g以上280g未満	280g以上350g未満	350g以上
全体	4,927	7.2	14.0	18.4	17.5	14.7	28.2
男性	2,297	6.8	13.2	18.3	16.7	14.8	30.1
女性	2,630	7.5	14.7	18.5	18.2	14.6	26.5
男性/20~29歳	183	10.9	19.1	19.7	17.5	13.1	19.7
30~39歳	210	7.6	14.3	21.9	17.6	16.7	21.9
40~49歳	351	8.5	16.5	19.7	18.2	12.8	24.2
50~59歳	350	7.7	16.0	17.1	16.3	14.6	28.3
60~69歳	502	6.0	10.0	17.7	17.3	15.7	33.3
70歳以上	701	4.9	10.7	17.1	15.3	15.1	36.9
女性/20~29歳	182	14.8	18.7	23.6	15.9	12.1	14.8
30~39歳	250	8.0	23.2	20.4	18.4	15.2	14.8
40~49歳	391	9.0	16.6	20.5	20.5	14.1	19.4
50~59歳	425	8.7	12.7	21.6	18.4	14.6	24.0
60~69歳	544	5.1	11.0	14.9	18.2	15.1	35.7
70歳以上	838	6.1	13.7	16.6	17.4	15.0	31.1

令和元年国民健康・栄養調査

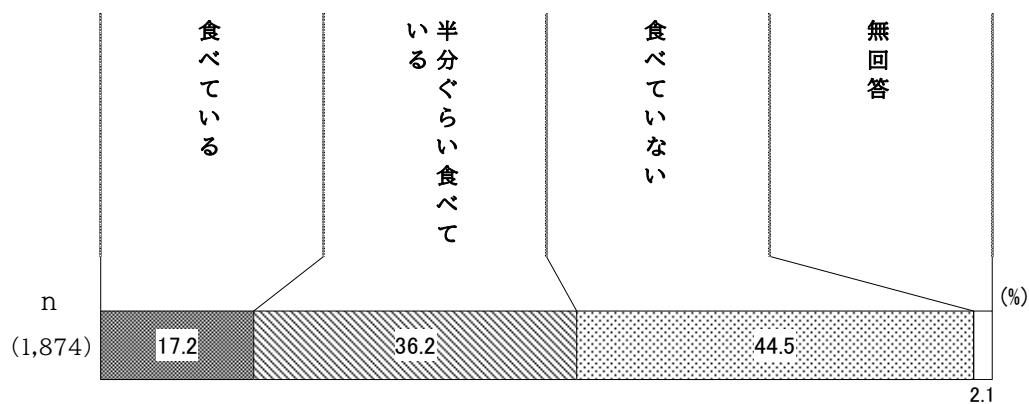
(6) 1日に食べる生のくだものの摂取状況

▶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）

1日に生のくだものを200g以上「食べている」は17.2%にとどまり、「半分くらい食べている」が36.2%、「食べていない」が44.5%で最も高くなっている。（図表5-14）

<図表5-14> 1日に食べる生のくだものの摂取状況



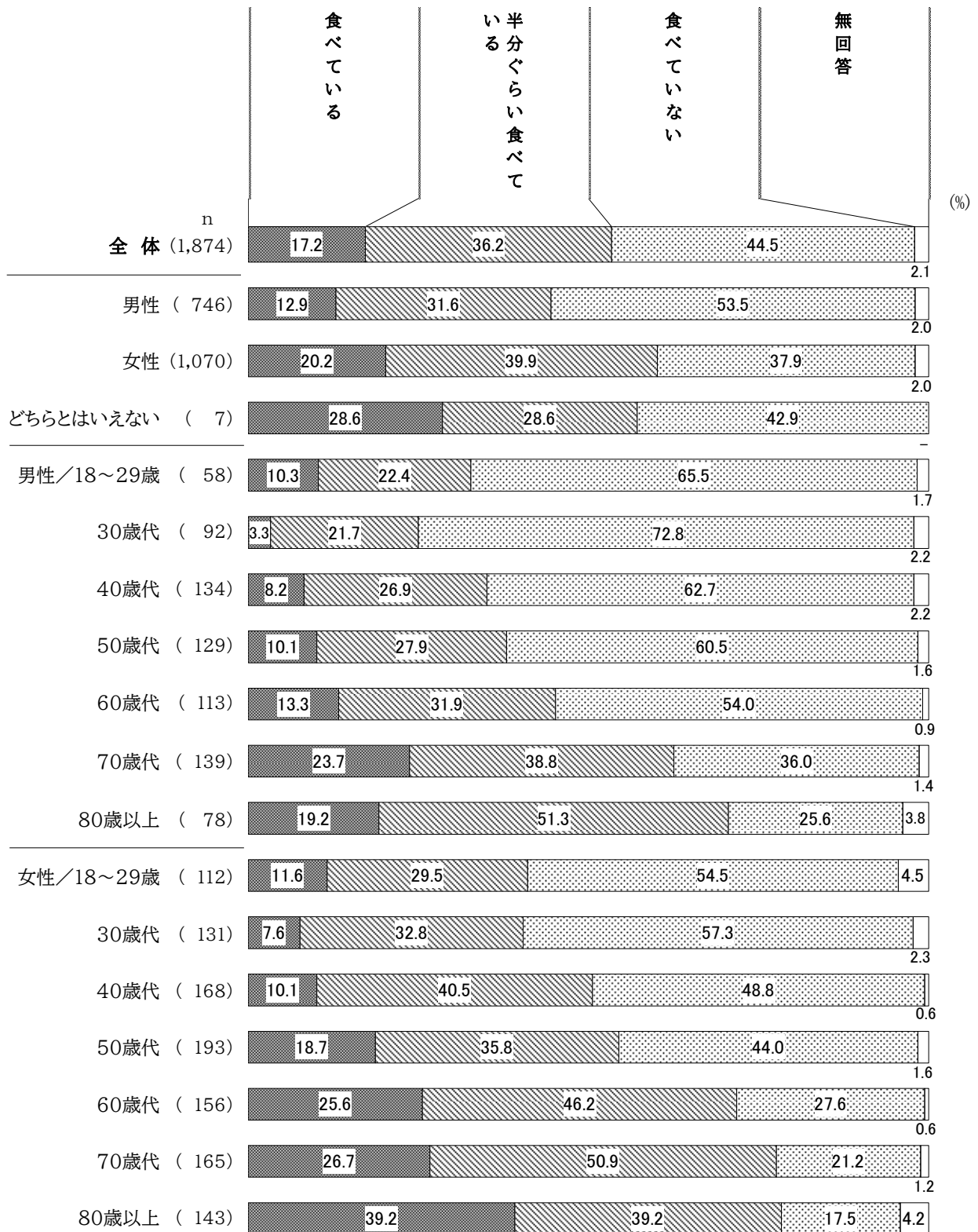
【性別、性／年齢別】

性別で見ると、「食べている」（男性：12.9% 女性：20.2%）は女性の方が男性よりも7.3ポイント高くなっている。一方、「食べていない」（男性：53.5% 女性：37.9%）は、男性の方が女性よりも15.6ポイント高い。

性／年齢別で見ると、「食べている」は男女ともにおおむね年齢が上がるほど高くなり、特に、女性の80歳以上で39.2%となっている。男性の18～29歳から60歳代、女性の18～29歳から30歳代は、過半数が「食べていない」となっており、特に、男性の30歳代は72.8%と最も高い。（図表5-15）

II 調査結果の内容

<図表5-15> 1日に食べる生のくだものの摂取状況〔性別、性／年齢別〕



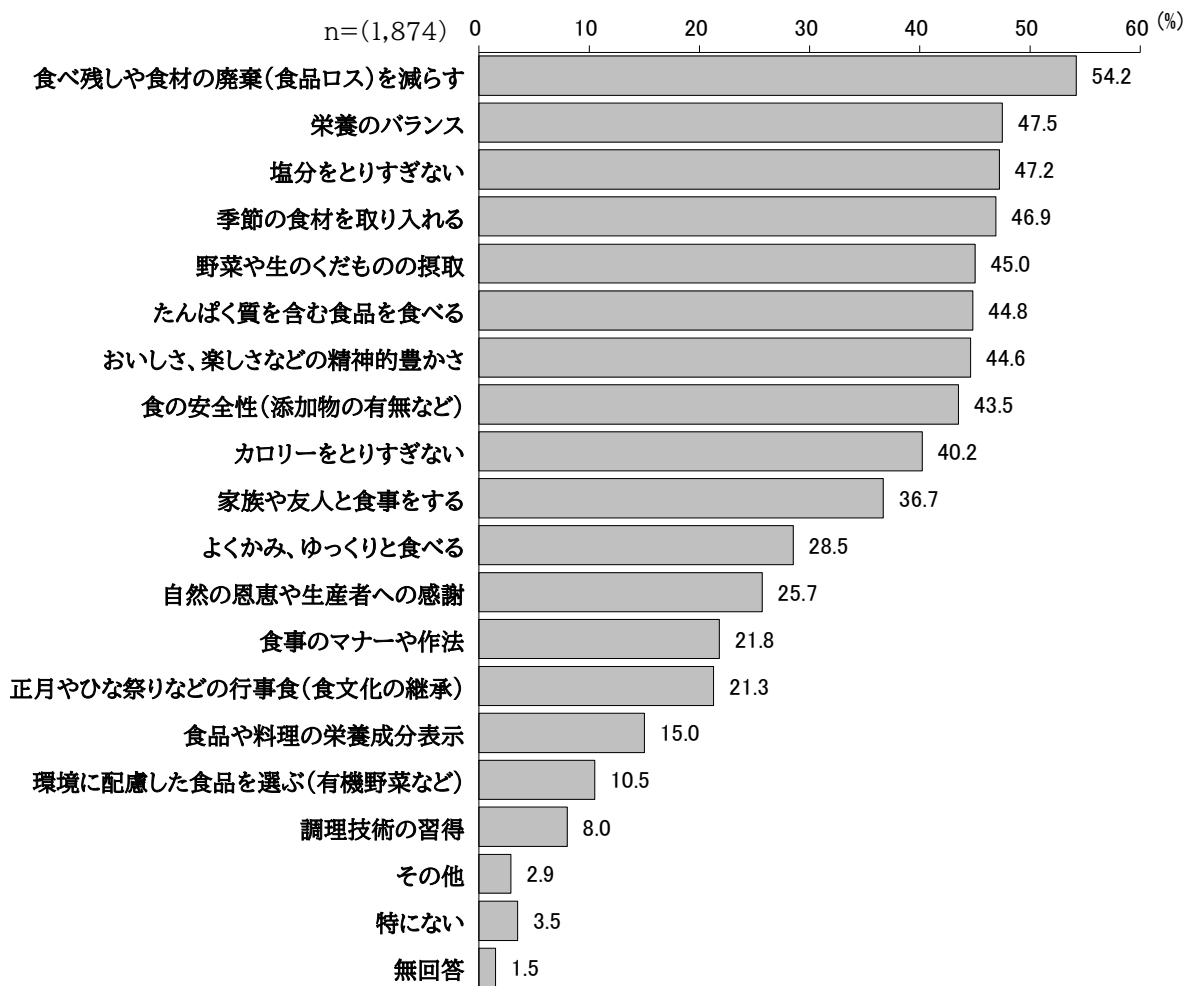
(7) 食べ物や食生活に関して心がけていることや関心があること

▶ 「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。
(〇はいくつでも)

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、「食べ残しや食材の廃棄（食品ロス）を減らす」が54.2%で最も高く、次いで「栄養のバランス」(47.5%)、「塩分をとりすぎない」(47.2%)、「季節の食材を取り入れる」(46.9%)、「野菜や生のくだものの摂取」(45.0%)、「たんぱく質を含む食品を食べる」(44.8%)、「おいしさ、楽しさなどの精神的豊かさ」(44.6%)、「食の安全性（添加物の有無など）」(43.5%)、「カロリーをとりすぎない」(40.2%)が4割台で続いている。(図表5-16)

<図表5-16> 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（複数回答）



【性別、性／年齢別】

性別で見ると、「特にない」を除くすべての項目で女性の方が男性よりも高い割合となっている。ポイントの違いの大きいものをあげると、「季節の食材を取り入れる」(男性:33.0% 女性:56.5%)で23.5ポイント、「たんぱく質を含む食品を食べる」(男性:32.0% 女性:53.4%)で21.4ポイント、「食の安全性(添加物の有無など)」(男性:33.1% 女性:51.3%)で18.2ポイント、「栄養のバランス」(男性:38.1% 女性:53.8%)で15.7ポイント、「正月やひな祭りなどの行事食(食文化の継承)」(男性:12.5% 女性:27.2%)で14.7ポイント差などとなっている。

性／年齢別で見ると、各項目ともに男女の傾向は似ており、傾向は大きく分けて3つに分類される。年齢が上がるほど割合が上がっている項目は、「塩分をとりすぎない」、「季節の食材を取り入れる」、「たんぱく質を含む食品を食べる」、「よくかみ、ゆっくりと食べる」などである。逆に、年齢が上がるほど割合が下がっている項目は、「おいしさ、楽しさなどの精神的豊かさ」、「食事のマナーや作法」、「調理技術の習得」などである。さらに、40歳代から60歳代が高い傾向にある項目は、「食べ残しや食材の廃棄(食品ロス)を減らす」、「栄養のバランス」、「カロリーをとりすぎない」、「家族や友人と食事をする」などである。(図表5-17)

<図表5-17> 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〔性別、性/年齢別〕

単位：%

	n	食べ残しや食材の廃棄(食品ロス)を減らす	栄養のバランス	塩分をとりすぎない	季節の食材を取り入れる	野菜や生のくだもの摂取	たんばく質を含む食品を食べる	おいしさ、楽しさなどの精神的豊かさ	食の安全性(添加物の有無など)	カロリーをとりすぎない	家族や友人と食事を
全体	1,874	54.2	47.5	47.2	46.9	45.0	44.8	44.6	43.5	40.2	36.7
男性	746	48.0	38.1	38.5	33.0	37.1	32.0	40.9	33.1	33.2	34.3
女性	1,070	58.5	53.8	53.1	56.5	50.3	53.4	46.9	51.3	44.7	39.2
どちらとはいえない	7	85.7	28.6	42.9	28.6	28.6	57.1	42.9	57.1	28.6	-
男性/18~29歳	58	32.8	24.1	19.0	15.5	22.4	29.3	43.1	22.4	24.1	29.3
30歳代	92	46.7	38.0	28.3	31.5	27.2	32.6	42.4	26.1	32.6	34.8
40歳代	134	46.3	37.3	23.9	27.6	31.3	30.6	41.8	31.3	34.3	38.8
50歳代	129	51.9	41.9	37.2	34.9	43.4	28.7	44.2	32.6	34.1	40.3
60歳代	113	56.6	46.0	42.5	31.9	38.1	31.9	43.4	37.2	38.9	28.3
70歳代	139	48.2	38.8	51.8	39.6	43.2	35.3	36.0	35.3	36.0	30.2
80歳以上	78	43.6	32.1	62.8	43.6	48.7	37.2	37.2	44.9	24.4	37.2
女性/18~29歳	112	53.6	33.0	30.4	29.5	31.3	37.5	55.4	28.6	41.1	36.6
30歳代	131	56.5	49.6	46.6	55.0	52.7	51.9	59.5	42.0	45.0	47.3
40歳代	168	58.9	56.5	44.6	52.4	51.2	48.8	51.2	56.0	42.9	51.8
50歳代	193	60.1	59.1	51.3	57.0	50.8	51.3	50.3	56.5	53.9	36.3
60歳代	156	60.3	58.3	60.3	67.3	45.5	64.7	42.9	53.2	55.8	35.3
70歳代	165	66.7	63.0	66.1	68.5	61.2	63.0	39.4	63.0	41.8	30.3
80歳以上	143	51.0	49.0	66.4	58.7	54.5	52.4	32.2	50.3	28.7	37.1

	n	とよくかみ、ゆっくり食べる	自然の感謝への恩恵や生産者	食事のマナーや作法	継承(正月やひな祭りなど)の行事や食文化	食品や料理の栄養成分表示	環境に配慮した食品を選ぶ(有機野菜など)	調理技術の習得	その他	特にな	無回答
全体	1,874	28.5	25.7	21.8	21.3	15.0	10.5	8.0	2.9	3.5	1.5
男性	746	23.9	20.6	18.6	12.5	10.3	5.2	6.7	2.3	6.3	1.5
女性	1,070	31.3	29.3	24.6	27.2	17.8	14.0	8.6	3.3	1.7	1.6
どちらとはいえない	7	14.3	14.3	28.6	-	42.9	-	-	14.3	-	-
男性/18~29歳	58	13.8	19.0	32.8	1.7	6.9	1.7	12.1	6.9	13.8	1.7
30歳代	92	21.7	17.4	31.5	14.1	13.0	3.3	12.0	1.1	7.6	2.2
40歳代	134	11.2	16.4	27.6	14.9	14.2	6.7	6.7	3.0	6.0	2.2
50歳代	129	15.5	17.8	16.3	13.2	9.3	4.7	6.2	-	6.2	1.6
60歳代	113	21.2	20.4	15.0	13.3	11.5	4.4	5.3	2.7	4.4	0.9
70歳代	139	40.3	25.2	5.8	13.7	8.6	6.5	5.0	2.2	2.2	0.7
80歳以上	78	44.9	30.8	10.3	10.3	6.4	7.7	2.6	2.6	10.3	-
女性/18~29歳	112	22.3	17.0	35.7	9.8	17.9	6.3	11.6	3.6	2.7	4.5
30歳代	131	24.4	24.4	38.2	27.5	17.6	10.7	8.4	2.3	0.8	1.5
40歳代	168	25.0	31.0	41.1	32.7	24.4	14.3	11.3	4.2	2.4	0.6
50歳代	193	29.5	30.6	26.9	28.0	17.6	15.5	8.3	4.1	-	1.0
60歳代	156	29.5	32.1	13.5	25.6	16.0	14.7	7.1	2.6	0.6	0.6
70歳代	165	44.2	33.9	12.7	28.5	17.0	20.0	6.7	2.4	1.2	0.6
80歳以上	143	41.3	31.5	7.0	32.9	13.3	13.3	7.7	3.5	4.9	3.5

(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(計)》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ことがどれぐらいありますか。

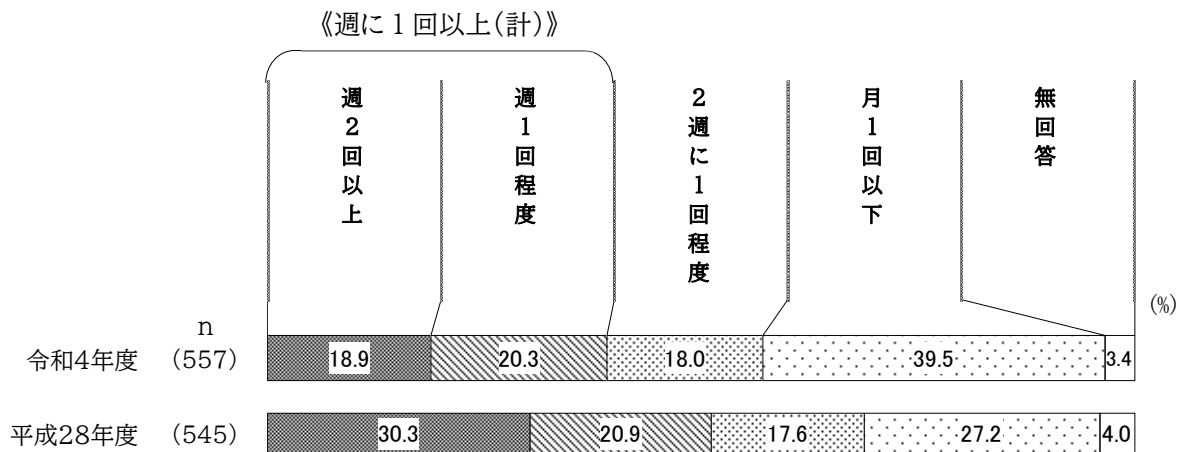
(○は1つ)

ひとり暮らしの方に、友人、知人などと一緒に食事をする頻度をたずねた。

その結果、「月1回以下」が39.5%で最も高く、以下、「週1回程度」(20.3%)、「週2回以上」(18.9%)、「2週に1回程度」(18.0%)となっている。また、「週1回程度」と「週2回以上」を合わせた《週に1回以上(計)》は39.2%である。

前回調査との比較では、「月1回以下」が12.3ポイント増加し、「週2回以上」が11.4ポイント減少している。(図表5-18)

<図表5-18>友人、知人などと一緒に食事をする頻度

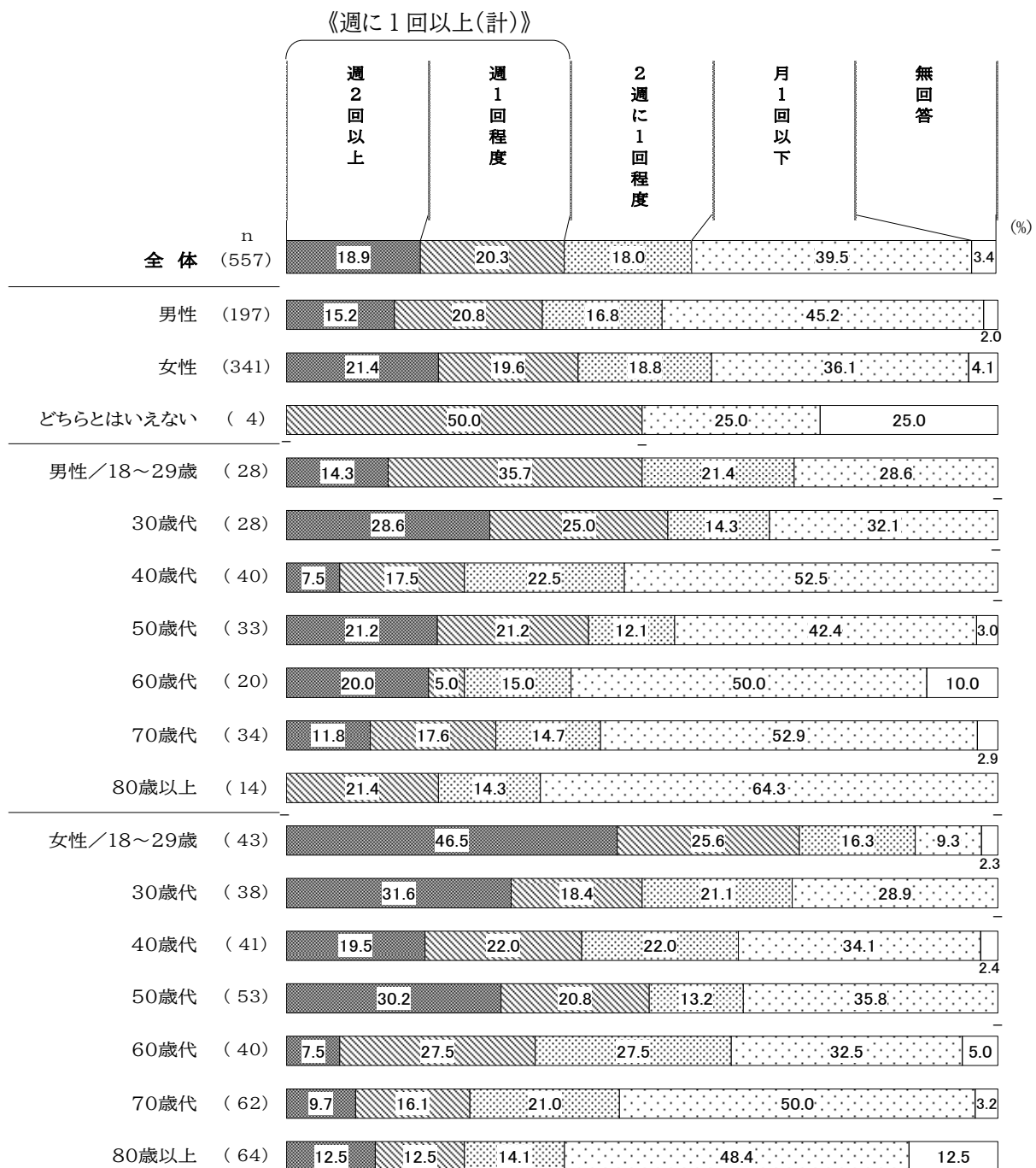


【性別、性／年齢別】

性別で見ると、「月1回以下」（男性：45.2% 女性：36.1%）は、男性の方が女性よりも9.1ポイント高くなっている。逆に《週に1回以上（計）》（男性：36.0% 女性：41.0%）は、女性の方が男性よりも5.0ポイント高い。

性／年齢別で見ると、《週に1回以上（計）》は女性の18～29歳で72.1%と最も高くなっている。「月1回以下」は、男女ともにおおむね年齢が上がるほど高くなり、特に、男性の80歳以上で64.3%である。（図表5-19）

<図表5-19>友人、知人などと一緒に食事をする頻度〔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。)

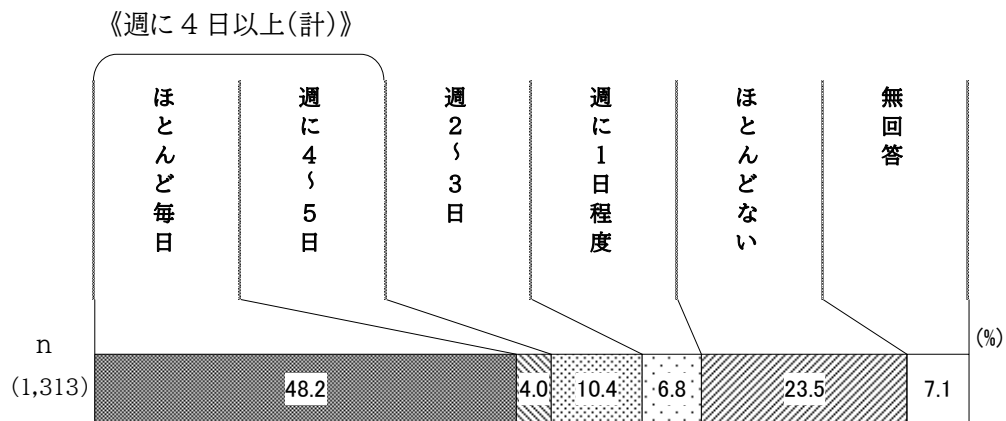
問23 あなたは、家族（同居している人）と一緒に食事をするのが、どのくらいありますか。
(朝・夕それぞれ○は1つ)

二人以上で暮らしている方に、同居している人と朝食を一緒に食べる頻度をたずねた。

その結果、「ほとんど毎日」が48.2%で最も高く、「週に4～5日」(4.0%)を合わせた《週に4日以上(計)》は52.2%となっている。一方、「ほとんどない」は23.5%となっている。(図表5-20)

■朝食

<図表5-20>朝食



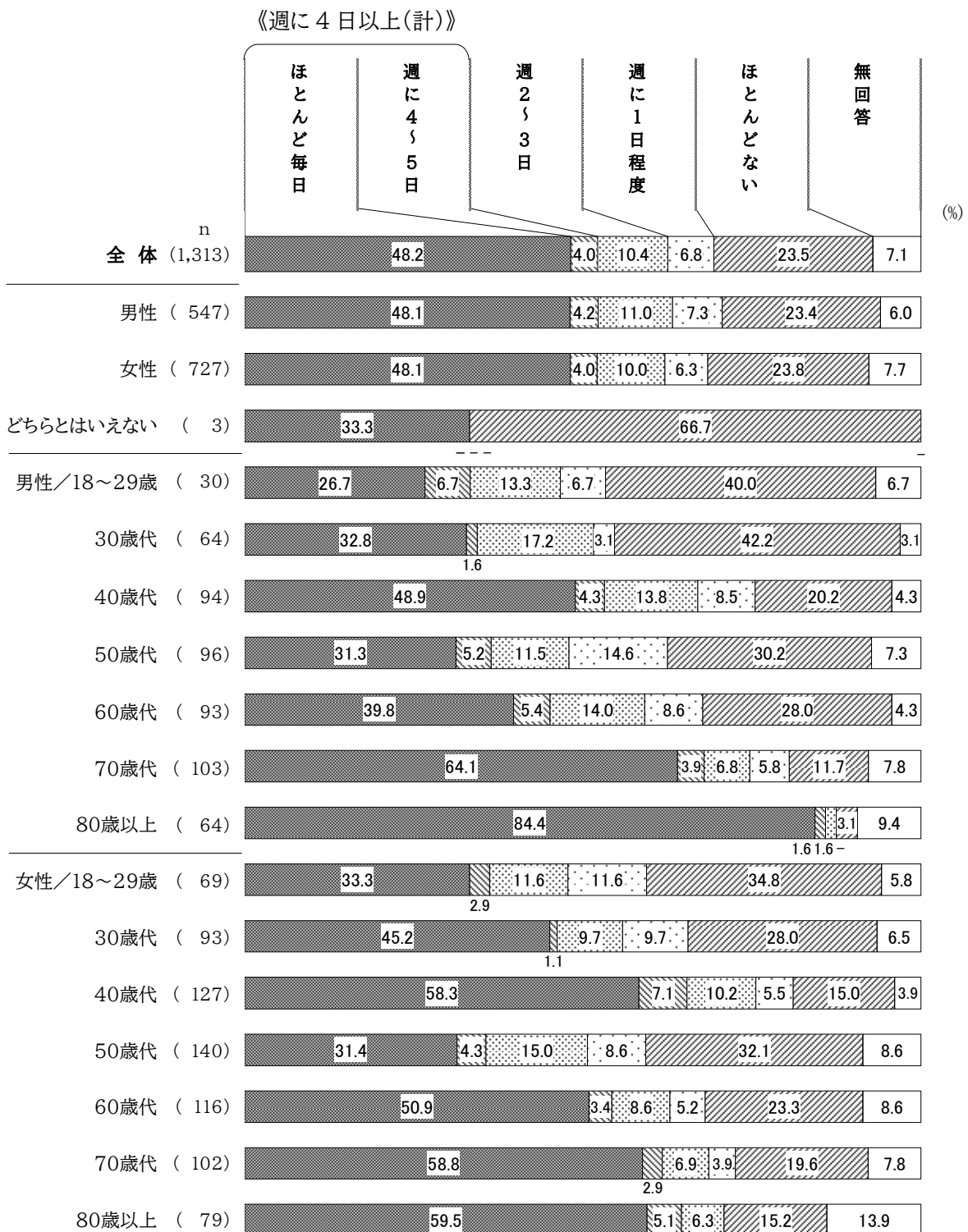
【性別、性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別でみると、男性では、《週に4日以上（計）》は70歳代で急増して7割弱となり、80歳以上で8割台半ばとなっている。一方、「ほとんどない」は18～29歳と30歳代で4割台である。

女性では、《週に4日以上（計）》は50歳代と18～29歳で3割台にとどまる。一方、「ほとんどない」は18～29歳で34.8%と最も高く、次いで50歳代で32.1%である。（図表5-21）

<図表5-21>朝食〔性別、性／年齢別〕



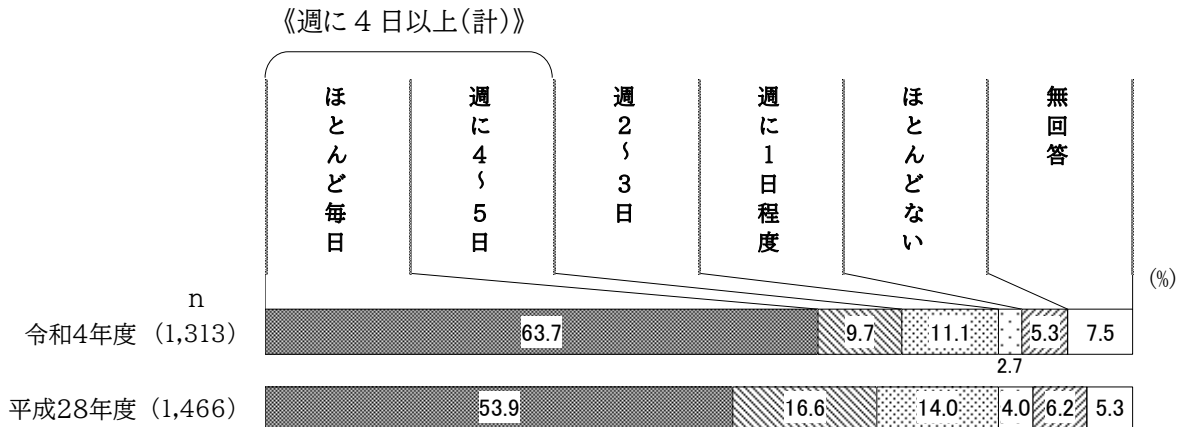
■夕食

二人以上で暮らしている方に、同居している人と夕食を一緒に食べる頻度をたずねた。

その結果、「ほとんど毎日」が63.7%で最も高く、「週に4～5日」(9.7%)を合わせた《週に4日以上(計)》は73.4%となっている。一方、「ほとんどない」は5.3%となっている。

前回調査との比較では、「ほとんど毎日」が9.8ポイント増加している。(図表5-22)

<図表5-22>夕食



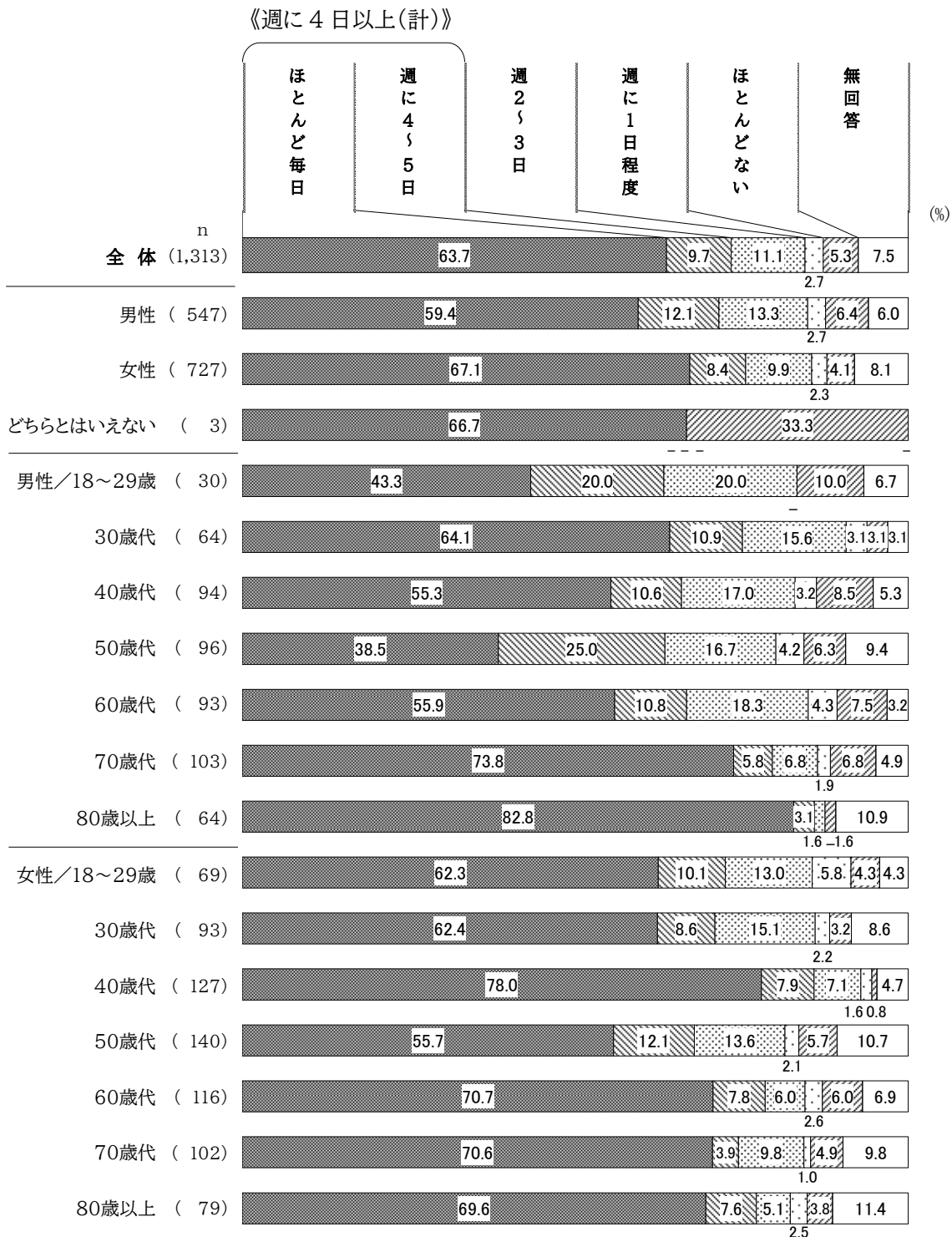
【性別、性／年齢別】

性別でみると、「ほとんど毎日」（男性：59.4% 女性：67.1%）は、女性の方が男性よりも7.7ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、男性では、《週に4日以上（計）》は70歳代で急増して約8割となり、80歳以上で8割台半ばとなっている。一方、「ほとんどない」は18～29歳で10.0%みられる。

女性では、《週に4日以上（計）》は40歳代で85.9%と最も高くなっている。一方、「ほとんどない」は60歳代で6.0%と最も高くなっている。（図表5-23）

<図表5-23>夕食〔性別、性／年齢別〕



■共食の回数

「第4次食育推進基本計画」では、食育の推進にあ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あたりの回数を出している。

国の計算方法を用いて、二人以上で暮らしている方で、同居している人と朝食または夕食を一緒に食べる回数を算出したところ、9.68回/週（14回）となっている。

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/週（14回）
------------------------------	---------------

【性別、性/年齢別】

性別でみると、女性は週に9.88回で、男性（9.45回）よりも0.43回多くなっている。

性/年齢別でみると、男性の70歳代と80歳以上、女性の40歳代、60歳以上で週に10回以上となっており、男性の80歳以上で13.23回と最も多くなっている。逆に、男女とも18～29歳で少なく、男性の18～29歳で7.50回である。（図表5-24）

<図表5-24> 共食の回数〔性別、性/年齢別〕

	n	(回数平均/週)
全体	1,232	9.68
男性	519	9.45
女性	678	9.88
どちらとはいえない	3	7.00
男性/18～29歳	28	7.50
30歳代	62	8.49
40歳代	91	9.15
50歳代	89	7.70
60歳代	90	8.64
70歳代	98	11.04
80歳以上	58	13.23
女性/18～29歳	66	8.44
30歳代	87	9.30
40歳代	122	11.15
50歳代	129	8.31
60歳代	108	10.16
70歳代	94	10.67
80歳以上	71	11.04

6 身体活動・運動

(1) 1週間で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週間でどれくらいしていますか。（○は1つ）

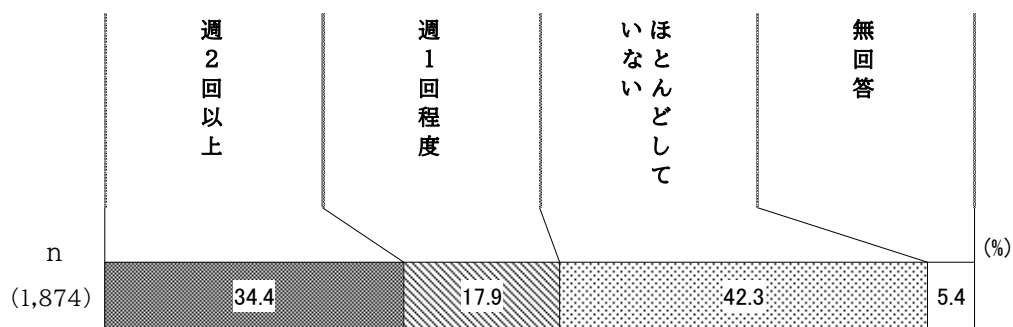
（問24で「1」、「2」とお答えの方におたずねします。）

問24-1 その運動をどのくらいの期間継続していますか。（○は1つ）

■1週間で1日合計30分以上の運動をする頻度

1週間で1日合計30分以上の運動をする頻度は、「ほとんどしていない」が42.3%で最も高く、次いで「週2回以上」が34.4%、「週1回程度」が17.9%となっている。（図表6-1）

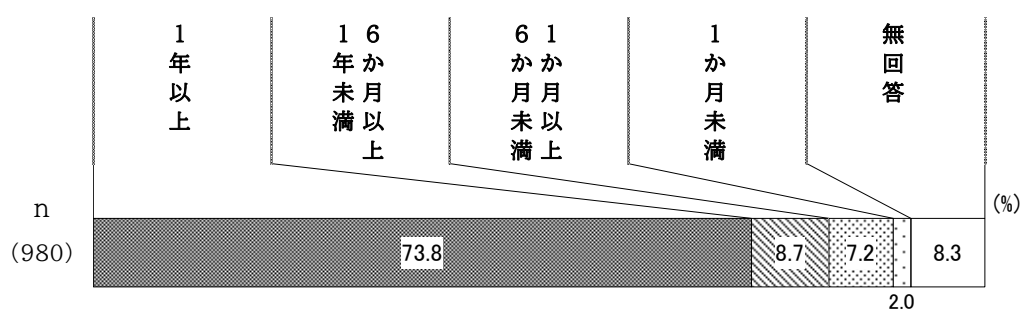
<図表6-1> 1週間で1日合計30分以上の運動をする頻度



■運動を継続している期間

1習慣で1日合計30分以上の運動をしていると回答した方に、その運動を継続している期間をたずねた結果、「1年以上」が73.8%を占めている。（図表6-2）

<図表6-2> 運動を継続している期間



■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

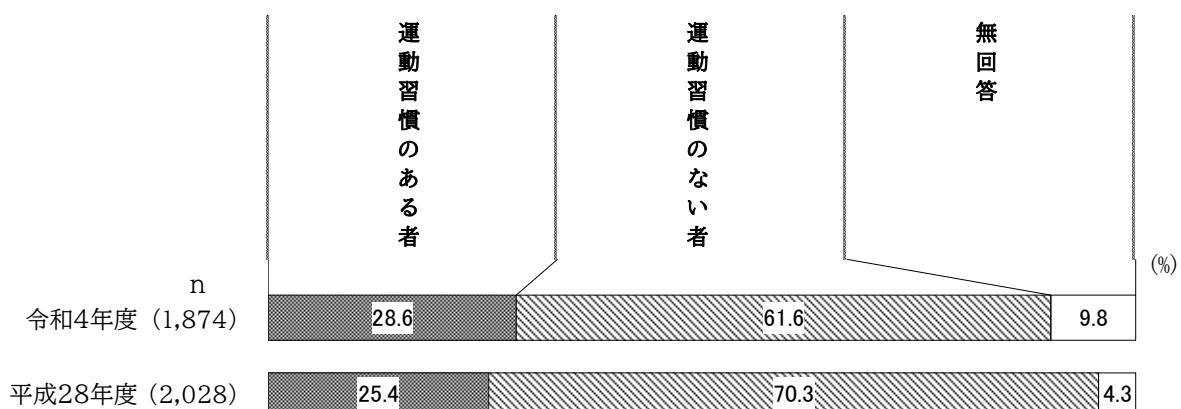
問24と問24-1の回答状況を整理し、「国民健康・栄養調査」の考え方（健康日本21（第二次）における目標項目値の出典でもある）に合わせて、「1日30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している」ことを運動習慣と定義して再集計を行った。

その結果、「運動習慣のある者」が28.6%で、「運動習慣のない者」が61.6%となっている。

前回調査との比較では、「運動習慣のない者」が8.7ポイント減少している。（図表6-3）

<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

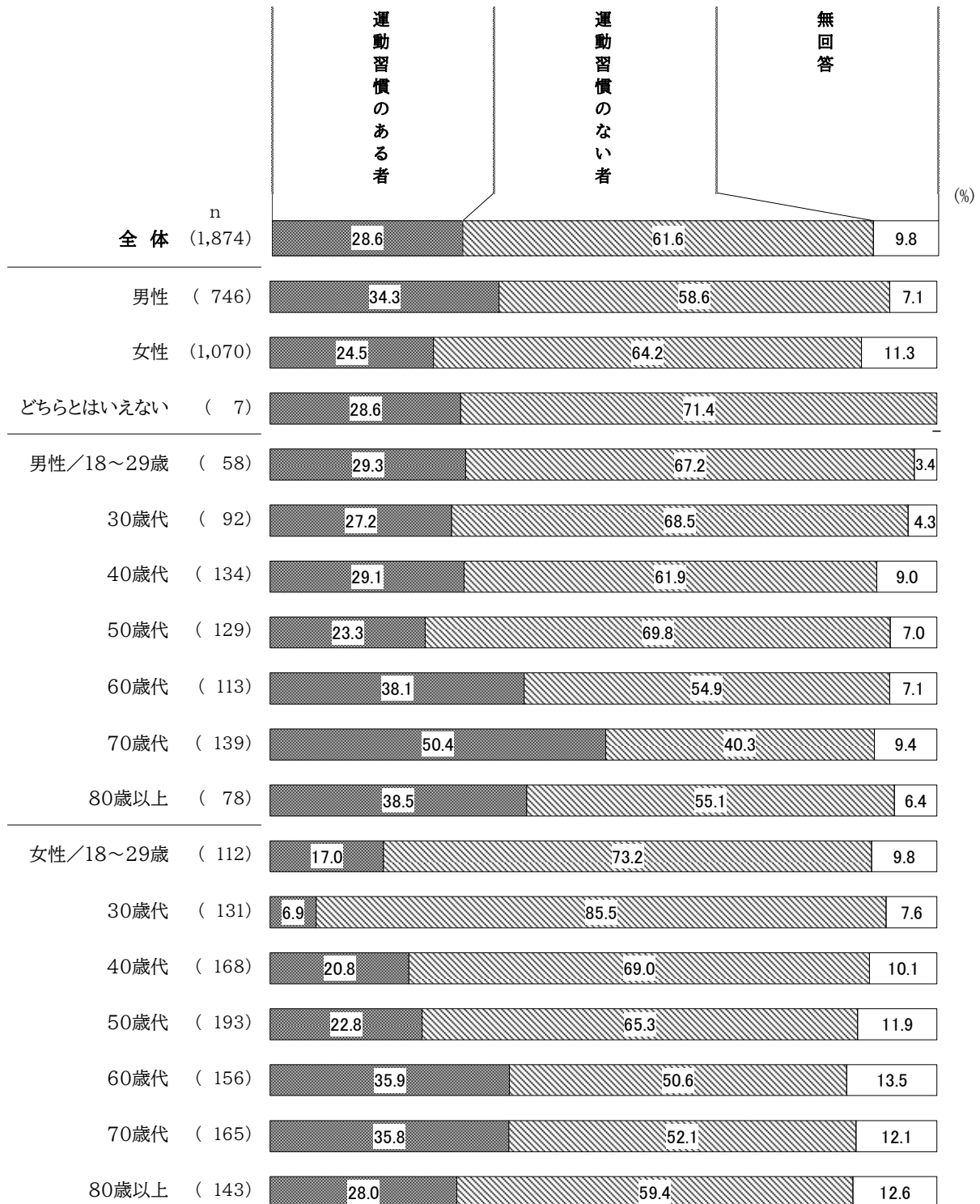


【性別、性／年齢別】

性別で見ると、「運動習慣のある者」（男性：34.3% 女性：24.5%）は男性の方が女性よりも9.8ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「運動習慣のある者」は、男女とも60歳以上で高くなっており、特に、男性の70歳代で50.4%と最も高くなっている。一方、「運動習慣のない者」は、男性の70歳代を除けば、男女ともいずれの年齢層も過半数で、特に、女性の30歳代で85.5%と高くなっている。（図表6-4）

<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〔性別、性／年齢別〕



調査結果の補足

前回調査は、「運動習慣のある者」が男性で27.3%、女性で24.0%となっており、男性は7.0ポイント増加している。男性の80歳以上を除いた各年齢層で「運動習慣のある者」は増加している。

(1-1) 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

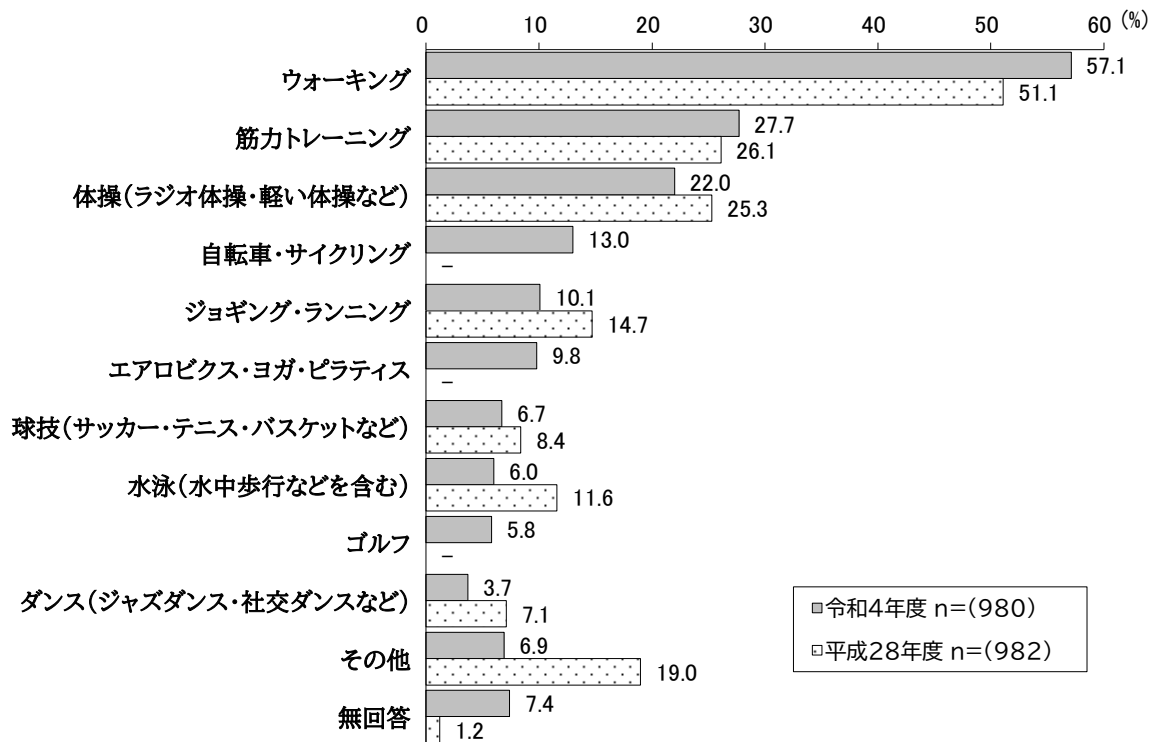
(問24で「1」、「2」とお答えの方におたずねします。)

問 24-2 どのような運動を行っていますか。(○はいくつでも)

1日30分以上の運動をしている方に、運動の内容をたずねた結果、「ウォーキング」が57.1%で最も高くなっている。次いで、「筋力トレーニング」(27.7%)、「体操(ラジオ体操・軽い体操など)」(22.0%) などとなっている。(図表6-5)

前回調査との比較では、「ウォーキング」が6.0ポイント増加している。

<図表6-5>運動の内容(複数回答)



※ 「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。

【性別、性／年齢別】

性別でみると、「ジョギング・ランニング」（男性：16.6% 女性：5.0%）は、男性の方が女性よりも11.6ポイント高く、「筋力トレーニング」でも7.1ポイント、「自転車・サイクリング」でも6.3ポイント男性の方が高い。逆に、「エアロビクス・ヨガ・ピラティス」（男性：2.5% 女性：16.1%）は、女性の方が男性よりも13.6ポイント高く、「ダンス（ジャズダンス・社交ダンスなど）」でも5.5ポイント、「体操（ラジオ体操・軽い体操など）」でも5.4ポイント女性の方が高くなっている。

性／年齢別でみると、「ウォーキング」は男性の50歳以上と女性の70歳以上で6割台と高く、「筋力トレーニング」は男性の30歳代で61.4%と最も高い。また、「体操（ラジオ体操・軽い体操など）」は男女ともおおむね年齢が上がるほど高くなり、特に、男性の80歳以上で50.0%となっている。

「ジョギング・ランニング」は男性の30歳代で29.8%、「エアロビクス・ヨガ・ピラティス」は女性の30歳代で27.0%と、他の年齢層に比べて高くなっている。（図表6-6）

＜図表6-6＞運動の内容〔性別、性／年齢別〕

単位：%

	n	ウォーキング	筋力トレーニング	体操（ラジオ体操・軽い体操など）	自転車・サイクリング	ジョギング・ランニング	エアロビクス・ヨガ・ピラティス	球技（サッカー・テニス・バスケットなど）	水泳（水中歩行などを含む）	ゴルフ	ダンス（ジャズダンス・社交ダンスなど）	その他	無回答
全体	980	57.1	27.7	22.0	13.0	10.1	9.8	6.7	6.0	5.8	3.7	6.9	7.4
男性	434	56.9	31.6	18.7	16.4	16.6	2.5	8.8	5.1	8.3	0.7	7.4	5.5
女性	515	57.7	24.5	24.1	10.1	5.0	16.1	5.2	7.0	3.9	6.2	6.8	8.9
どちらとはいえない	3	33.3	66.7	33.3	33.3	33.3	33.3	-	-	-	-	-	-
男性／18～29歳	35	51.4	37.1	8.6	14.3	17.1	-	28.6	5.7	5.7	-	5.7	2.9
30歳代	57	45.6	61.4	3.5	21.1	29.8	3.5	17.5	3.5	3.5	-	7.0	1.8
40歳代	76	39.5	39.5	6.6	21.1	19.7	3.9	6.6	3.9	5.3	1.3	5.3	9.2
50歳代	66	60.6	28.8	10.6	16.7	18.2	-	4.5	9.1	12.1	-	7.6	7.6
60歳代	66	66.7	22.7	22.7	16.7	19.7	3.0	3.0	4.5	13.6	-	10.6	6.1
70歳代	92	68.5	20.7	31.5	13.0	5.4	3.3	7.6	4.3	8.7	1.1	7.6	5.4
80歳以上	40	60.0	12.5	50.0	10.0	10.0	2.5	2.5	5.0	7.5	2.5	7.5	2.5
女性／18～29歳	53	56.6	34.0	9.4	9.4	11.3	13.2	5.7	9.4	3.8	9.4	3.8	11.3
30歳代	37	56.8	35.1	10.8	8.1	5.4	27.0	5.4	-	5.4	5.4	5.4	8.1
40歳代	80	50.0	30.0	15.0	17.5	8.8	20.0	5.0	6.3	1.3	7.5	11.3	13.8
50歳代	92	51.1	18.5	17.4	4.3	4.3	18.5	4.3	4.3	2.2	6.5	4.3	12.0
60歳代	95	56.8	22.1	23.2	11.6	3.2	17.9	8.4	11.6	8.4	10.5	4.2	8.4
70歳代	96	68.8	19.8	40.6	12.5	4.2	10.4	6.3	7.3	4.2	1.0	6.3	5.2
80歳以上	62	62.9	22.6	41.9	4.8	-	9.7	-	6.5	1.6	3.2	12.9	3.2

(1-2) 運動の実施形態

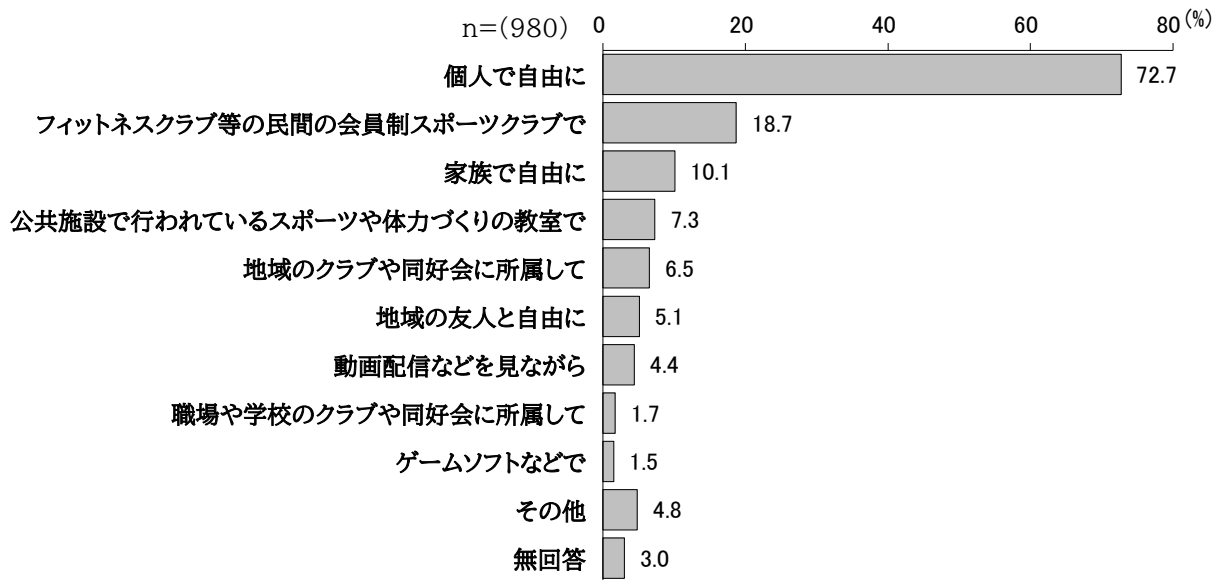
▶「個人で自由に」が72.7%で最も高く、次いで「フィットネスクラブ等の民間の会員制スポーツクラブで」が18.7%

(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。(○はいくつでも)

1日30分以上の運動をしている方に、運動の実施形態をたずねた。その結果、「個人で自由に」が72.7%で最も高くなっている。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」(18.7%)、「家族で自由に」(10.1%)などと続いている。(図表6-7)

<図表6-7>運動の実施形態(複数回答)



【性別、性／年齢別】

性別で見ると、「個人で自由に」（男性：78.8% 女性：67.6%）は、男性の方が女性より11.2ポイント高い。一方、「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」（男性：12.9% 女性：24.1%）は、女性の方が男性よりも11.2ポイント高く、「公共施設で行われているスポーツや体力づくりの教室で」でも5.3ポイント、「家族で自由に」でも5.2ポイント女性の方が高くなっている。

性／年齢別で見ると、「個人で自由に」は男性の70歳代で88.0%、「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」は女性の30歳代で45.9%と、それぞれ高くなっている。「個人で自由に」では、女性の80歳以上が58.1%と6割を下回っているが、当該年齢層は「公共施設で行われているスポーツや体力づくりの教室で」で24.2%と高くなっている。（図表6-8）

<図表6-8>運動の実施形態〔性別、性／年齢別〕

単位：%												
	n	個人で自由に	民間の会員制スポーツクラブ等のフィットネスクラブで自由に	家族で自由に	公共施設や体力づくりの教室でスポーツや体力づくりの教室	地域のクラブや同好会に所属して	地域の友人と自由に	動画配信などを見ながら	職場や学校のクラブや同好会に所属して	ゲームソフトなどで	その他	無回答
全体	980	72.7	18.7	10.1	7.3	6.5	5.1	4.4	1.7	1.5	4.8	3.0
男性	434	78.8	12.9	7.4	4.4	6.7	6.0	2.1	2.8	1.4	3.9	2.8
女性	515	67.6	24.1	12.6	9.7	6.4	4.1	6.4	1.0	1.7	5.6	2.7
どちらともはいえない	3	66.7	33.3	-	33.3	-	33.3	-	-	-	-	-
男性／18～29歳	35	74.3	17.1	2.9	8.6	8.6	14.3	2.9	17.1	-	-	-
30歳代	57	80.7	14.0	7.0	1.8	10.5	7.0	5.3	5.3	3.5	1.8	-
40歳代	76	71.1	21.1	2.6	3.9	6.6	3.9	1.3	-	1.3	7.9	2.6
50歳代	66	75.8	13.6	10.6	3.0	4.5	3.0	-	1.5	-	3.0	1.5
60歳代	66	81.8	13.6	3.0	9.1	6.1	3.0	3.0	1.5	3.0	-	3.0
70歳代	92	88.0	7.6	8.7	1.1	4.3	6.5	-	1.1	1.1	3.3	3.3
80歳以上	40	75.0	2.5	20.0	7.5	10.0	10.0	5.0	-	-	12.5	7.5
女性／18～29歳	53	71.7	26.4	5.7	-	1.9	5.7	13.2	3.8	-	5.7	-
30歳代	37	62.2	45.9	16.2	2.7	-	-	2.7	-	5.4	-	5.4
40歳代	80	68.8	27.5	23.8	7.5	3.8	1.3	11.3	-	3.8	6.3	1.3
50歳代	92	69.6	21.7	10.9	4.3	6.5	1.1	4.3	1.1	1.1	7.6	1.1
60歳代	95	64.2	30.5	11.6	11.6	7.4	5.3	8.4	1.1	2.1	2.1	4.2
70歳代	96	74.0	13.5	12.5	13.5	10.4	6.3	2.1	1.0	1.0	7.3	5.2
80歳以上	62	58.1	14.5	6.5	24.2	9.7	8.1	3.2	-	-	8.1	1.6

(2) 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

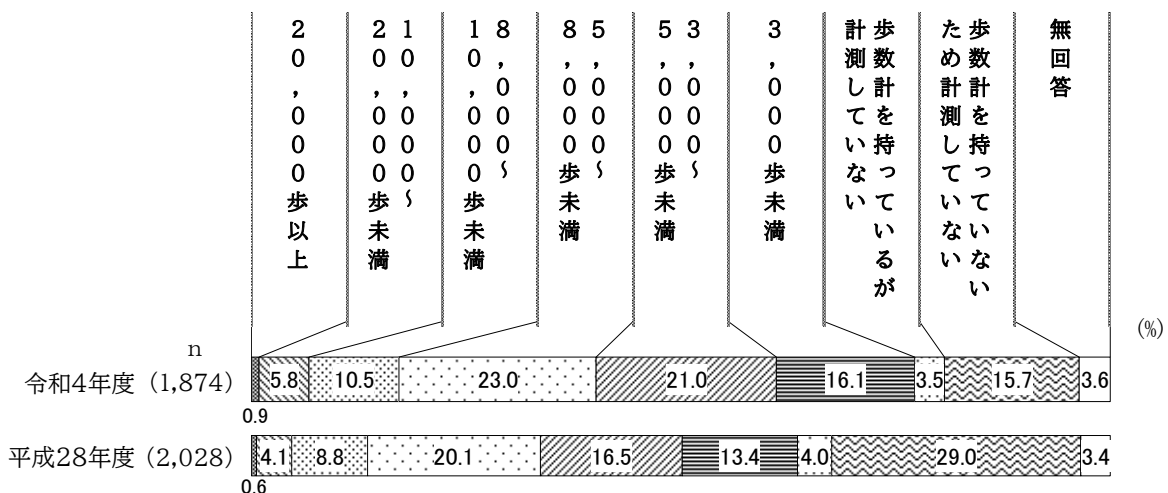
問25 あなたの1日の平均歩数はどれくらいですか。(○は1つ)

※歩数計 スマートフォン等のアプリを含みます。

1日の平均歩数は、測定している中では、「5,000～8,000歩未満」が23.0%で最も高く、次いで「3,000～5,000歩未満」(21.0%)、「3,000歩未満」(16.1%)などとなっている。また、「歩数計を持っていないため計測していない」が15.7%となっている。

前回調査との比較では、「歩数計を持っていないため計測していない」が13.3ポイント減少し、「3,000～5,000歩未満」が4.5ポイント増加している。(図表6-9)

<図表6-9> 1日の平均歩数



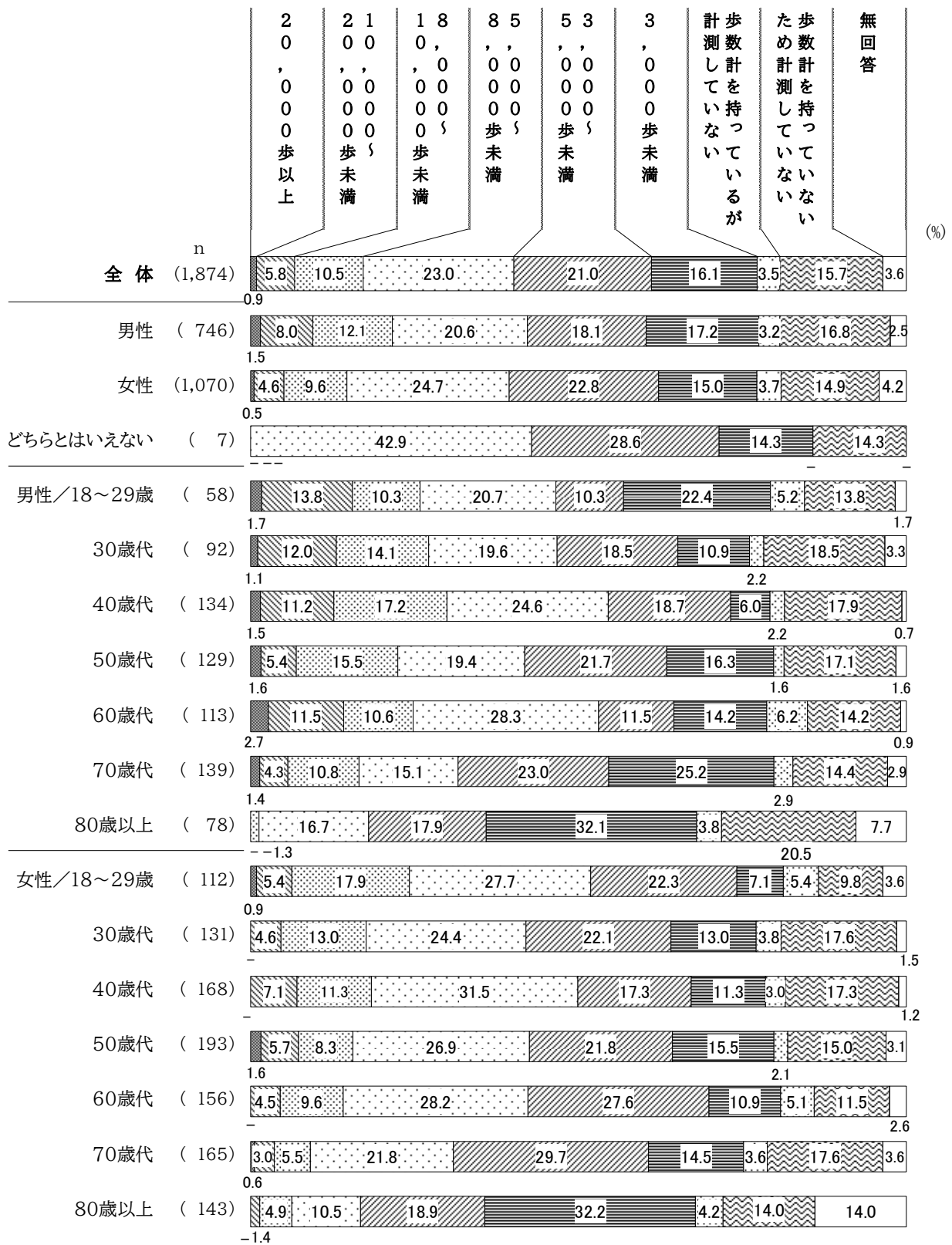
【性別、性／年齢別】

性別でみると、「3,000～5,000歩未満」(男性：18.1% 女性：22.8%)は、女性の方が男性よりも4.7ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「3,000歩未満」は、男女とも80歳以上で3割強と高く、男性の18～29歳が22.4%となっている。男性では、「5,000～8,000歩未満」が40歳代で24.6%、60歳代で28.3%となっており、概して、他の年齢層に比べて歩数が多い傾向がみられる。

女性では、80歳以上を除き、「3,000～5,000歩未満」か「5,000～8,000歩未満」の割合が高く、40歳代と60歳代は「5,000～8,000歩未満」が3割前後である。(図表6-10)

<図表6-10> 1日の平均歩数〔性別、性／年齢別〕



(3) 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

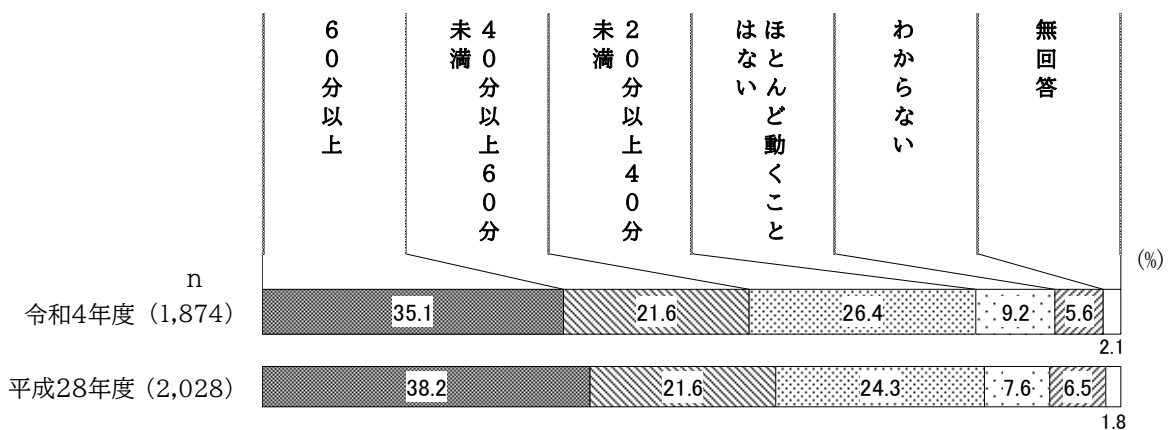
問26 日常生活で体を動かすことについておたずねします。あなたは、毎日どれくらい体を動かしていますか。(○は1つ)

※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。

日常生活で体を動かす1日あたりの時間は、「60分以上」が35.1%で最も高く、次いで「20分以上40分未満」が26.4%、「40分以上60分未満」が21.6%となっている。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表6-11)

<図表6-11>日常生活で体を動かす1日あたりの時間



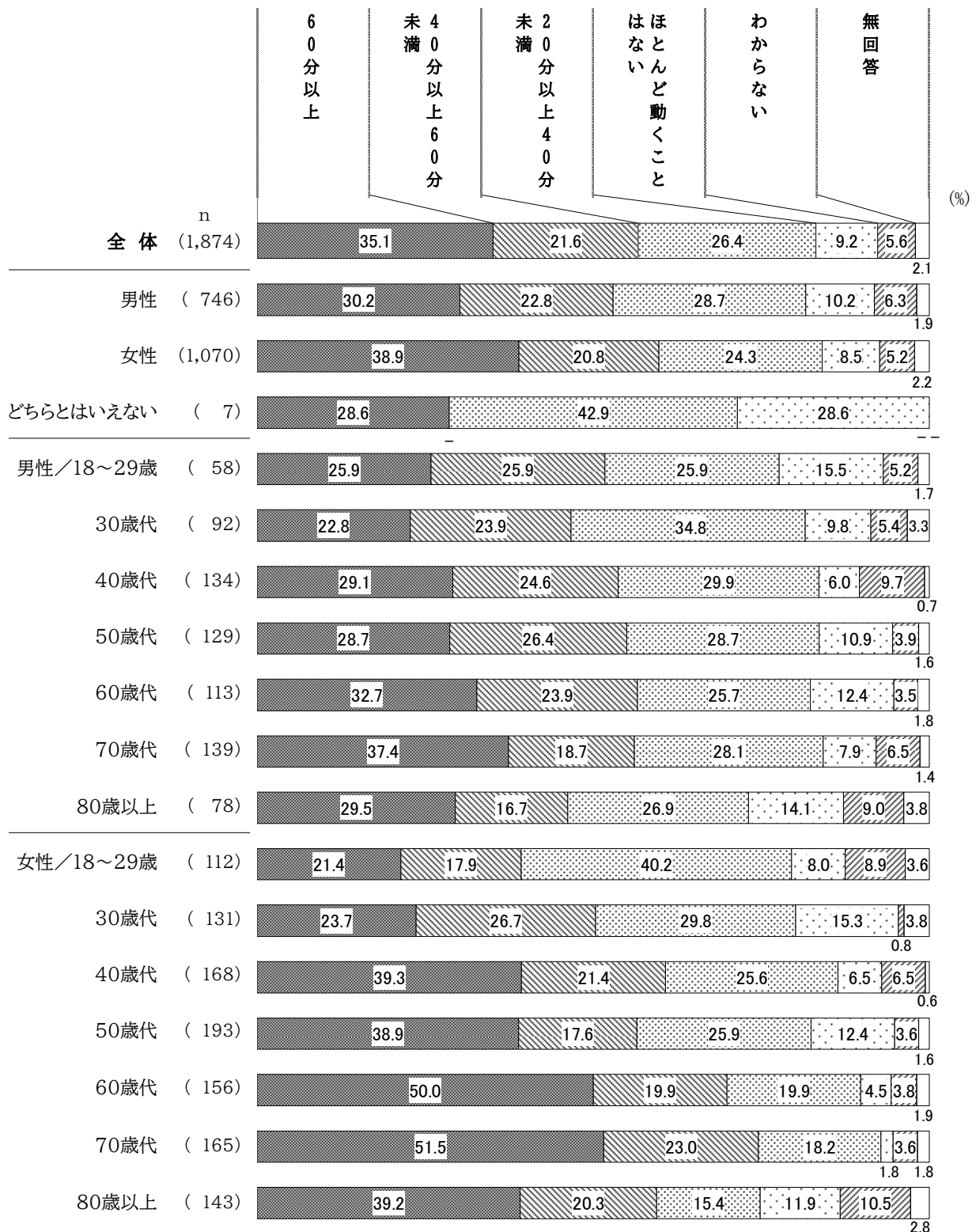
【性別、性/年齢別】

性別で見ると、「60分以上」(男性：30.2% 女性：38.9%)は、女性の方が男性よりも8.7ポイント高くなっている。

性/年齢別で見ると、男性では、「60分以上」が70歳代で37.4%と最も高く、40～60歳代と80歳以上で3割前後となっているが、30歳代は22.8%にとどまる。

女性では、「60分以上」が60歳代から70歳代で5割台と高いが、18～29歳から30歳代は2割台にとどまる。(図表6-12)

<図表6-12> 日常生活で体を動かす1日あたりの時間〔性別、性/年齢別〕

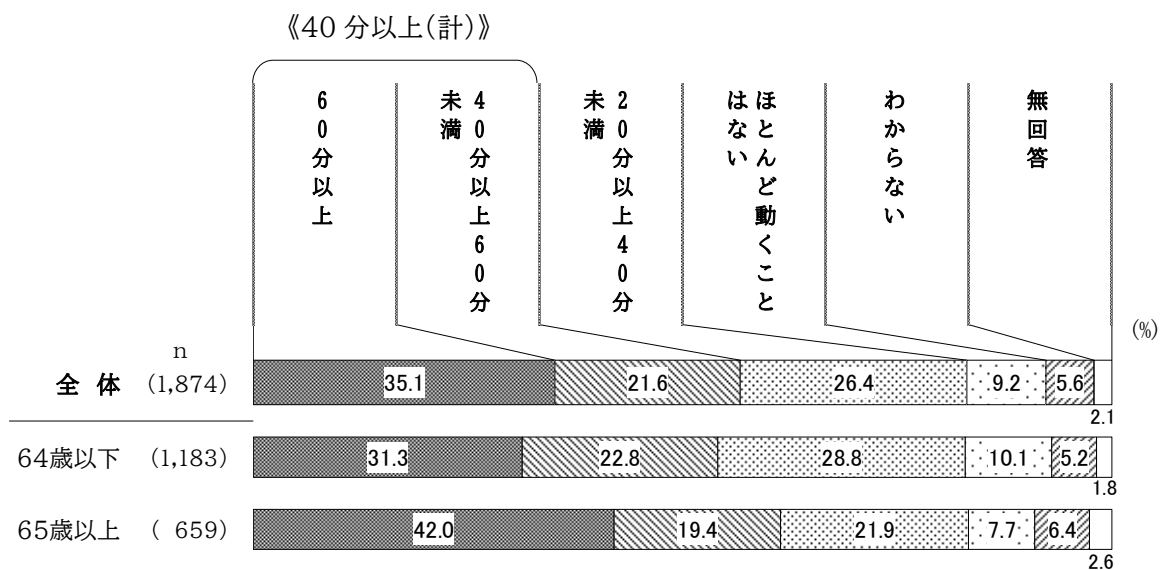


【年齢別（2区分）】

「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（計）》（「40分以上60分未満」＋「60分以上」）は61.4%となっている。（図表6－13）

<図表6－13> 日常生活で体を動かす1日あたりの時間〔年齢別（2区分）〕



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日あ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。
(○は1つ)

(問27で「1」～「6」とお答えの方におたずねします。)

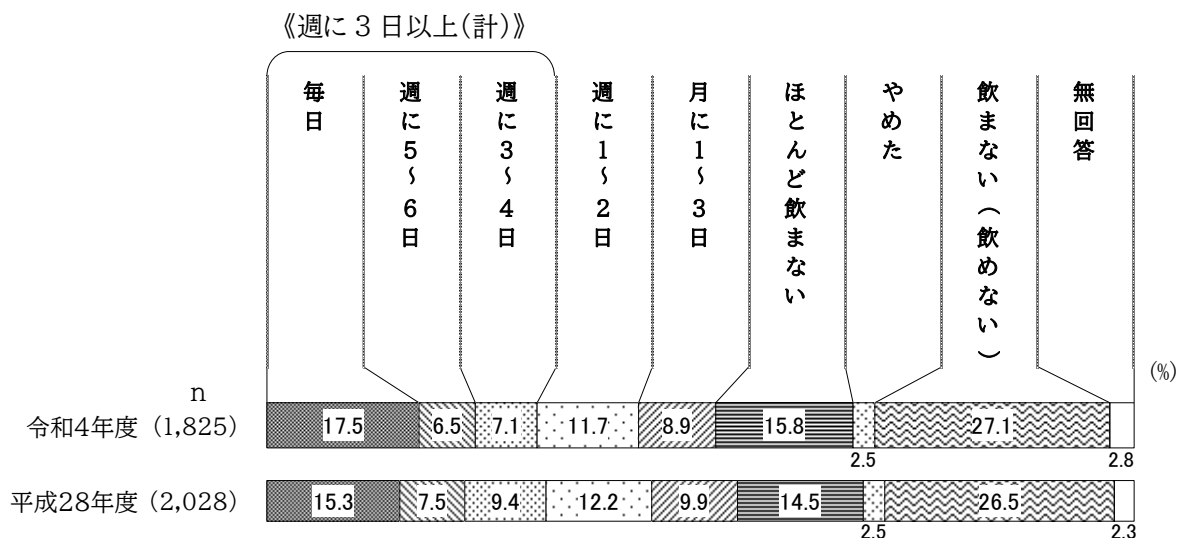
問27-1 お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。(○は1つ)

■飲酒の頻度

飲酒の頻度は、「毎日」が17.5%で、「週に5～6日」(6.5%)、「週に3～4日」(7.1%)を合わせた、《週に3日以上(計)》は31.1%となっている。一方、「飲まない(飲めない)」が27.1%で高くなっている。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表7-1)

<図表7-1> 飲酒の頻度



■1日の平均的な飲酒量

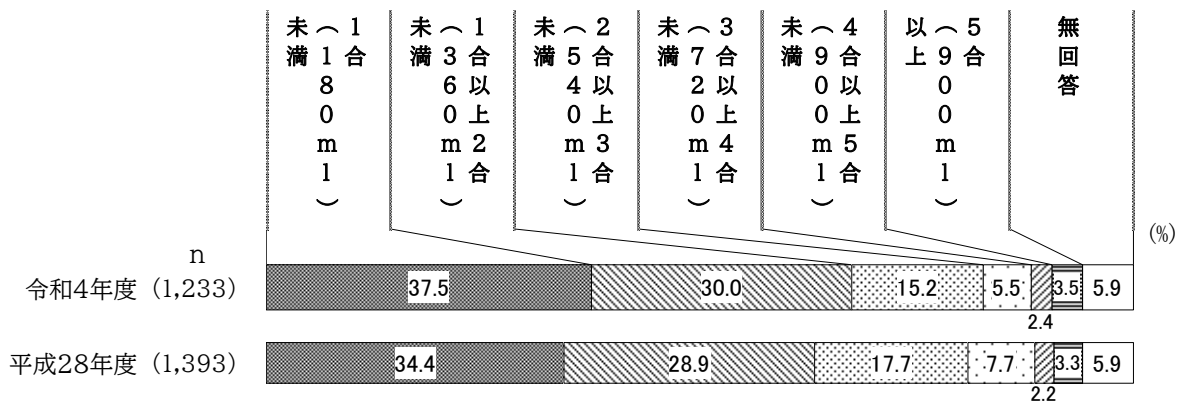
飲酒の頻度で、「毎日」、「週に5～6日」、「週に3～4日」、「週に1～2日」、「月に1～3日」、「ほとんど飲まない」と回答した方に、飲む日の1日あたりの平均的な飲酒量をたずねた。

その結果、「1合(180ml)未満」が37.5%で最も高く、次いで「1合以上2合(360ml)未満」が30.0%、「2合以上3合(540ml)未満」が15.2%となっている。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表7-2)

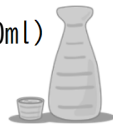
II 調査結果の内容

<図表7-2> 1日の平均的な飲酒量



※清酒1合（アルコール度数15度・180ml）は、次の量にほぼ相当します。

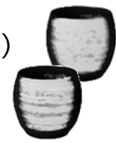
【日本酒清酒1合】
（アルコール度数15度・180ml）



【ビール中瓶1本】
（アルコール度数5度・500ml）



【焼酎0.6合】
（アルコール度数25度・110ml）



【ワイン1/4本】
（アルコール度数14度・180ml）



【ウイスキーダブル1杯】
（アルコール度数43度・60ml）



【缶チューハイ1缶】
（アルコール度数7度・350ml）



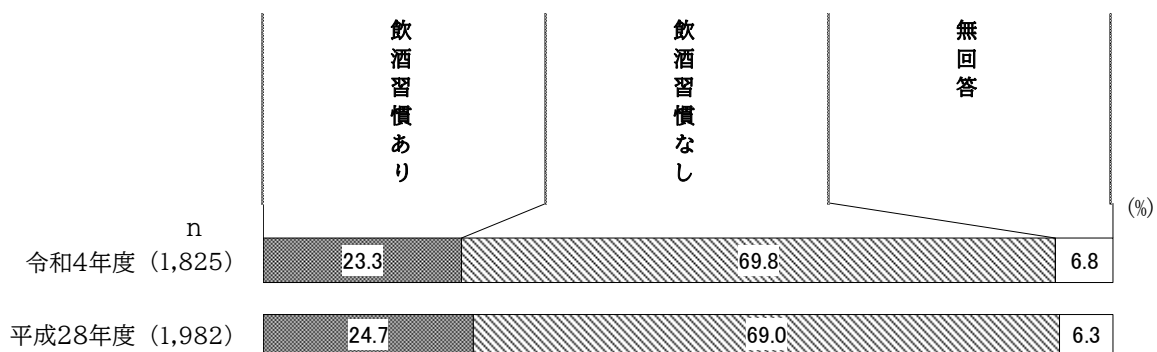
■飲酒習慣の有無（週に3回以上飲酒し、飲酒日1日あたり1合以上を飲酒する）

問27と問27-1の回答状況を整理し、「国民健康・栄養調査」の考え方に合わせて、「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」ことを飲酒習慣と定義して再集計を行った。

その結果、「飲酒習慣あり」が23.3%で、「飲酒習慣なし」が69.8%となっている。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられない。（図表7-3）

<図表7-3> 飲酒習慣の有無

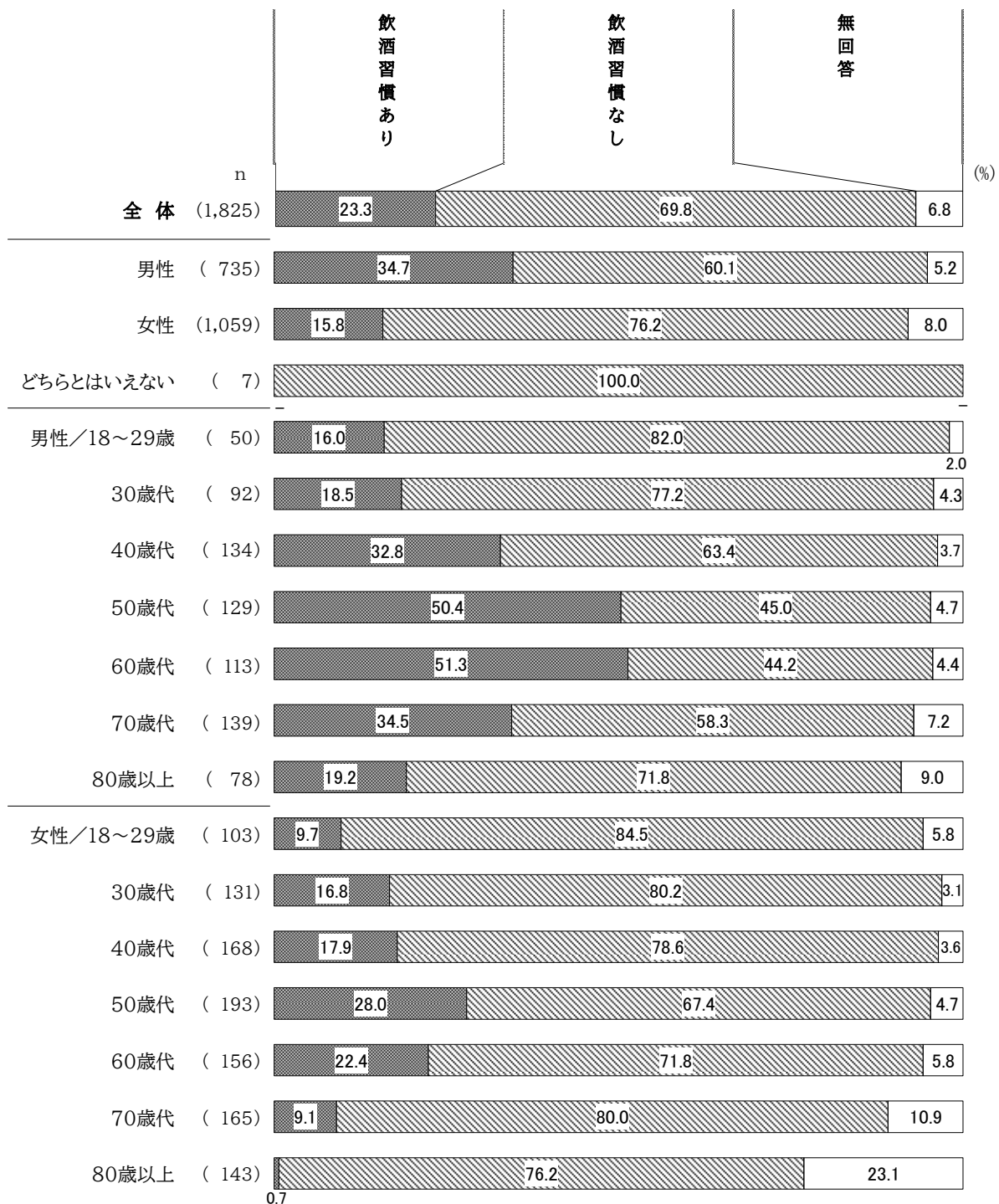


【性別、性／年齢別】

性別で見ると、「飲酒習慣あり」（男性：34.7% 女性：15.8%）は男性の方が女性よりも18.9ポイント高く、逆に、「飲酒習慣なし」（男性：60.1% 女性：76.2%）は女性が16.1ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「飲酒習慣あり」は、男性の50歳代50.4%、60歳代で51.3%と高くなっている。これらの年齢層を除くと、男女ともにいずれの年齢層でも「飲酒習慣なし」が過半数である。（図表7-4）

<図表7-4> 飲酒習慣の有無〔性別、性／年齢別〕



■生活習慣病のリスクを高める飲酒

(1日あたりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20g以上)

前述している問27と問27-1の回答状況を整理し、「国民健康・栄養調査」の考え方(健康日本21(第二次)における目標項目値の出典でもある)に合わせて、「1日あたりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20g以上飲酒している」ことを生活習慣病のリスクを高める飲酒と定義して再集計を行った。

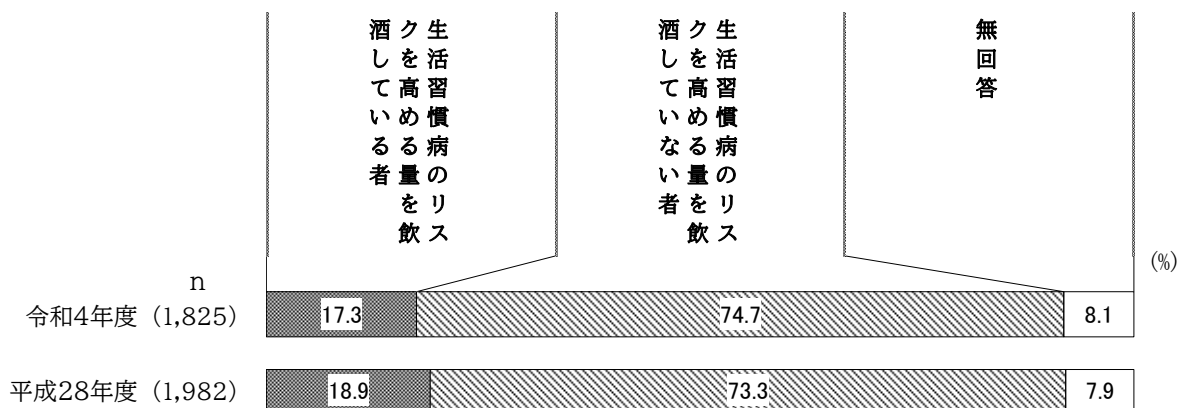
なお、生活習慣病のリスクを高める飲酒の算出は、性別により算定式が異なる。詳細は、以下のとおりである。

- ①男性：「毎日×2合以上」＋「週5～6日×2合以上」＋「週3～4日×3合以上」＋「週1～2日×5合以上」＋「月1～3日×5合以上」
- ②女性：「毎日×1合以上」＋「週5～6日×1合以上」＋「週3～4日×1合以上」＋「週1～2日×3合以上」＋「月1～3日×5合以上」

性別での結果を合計し、全体として算出した結果、「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」が17.3%で、「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒していない者」が74.7%となっている。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表7-5)

<図表7-5>生活習慣病のリスクを高める飲酒

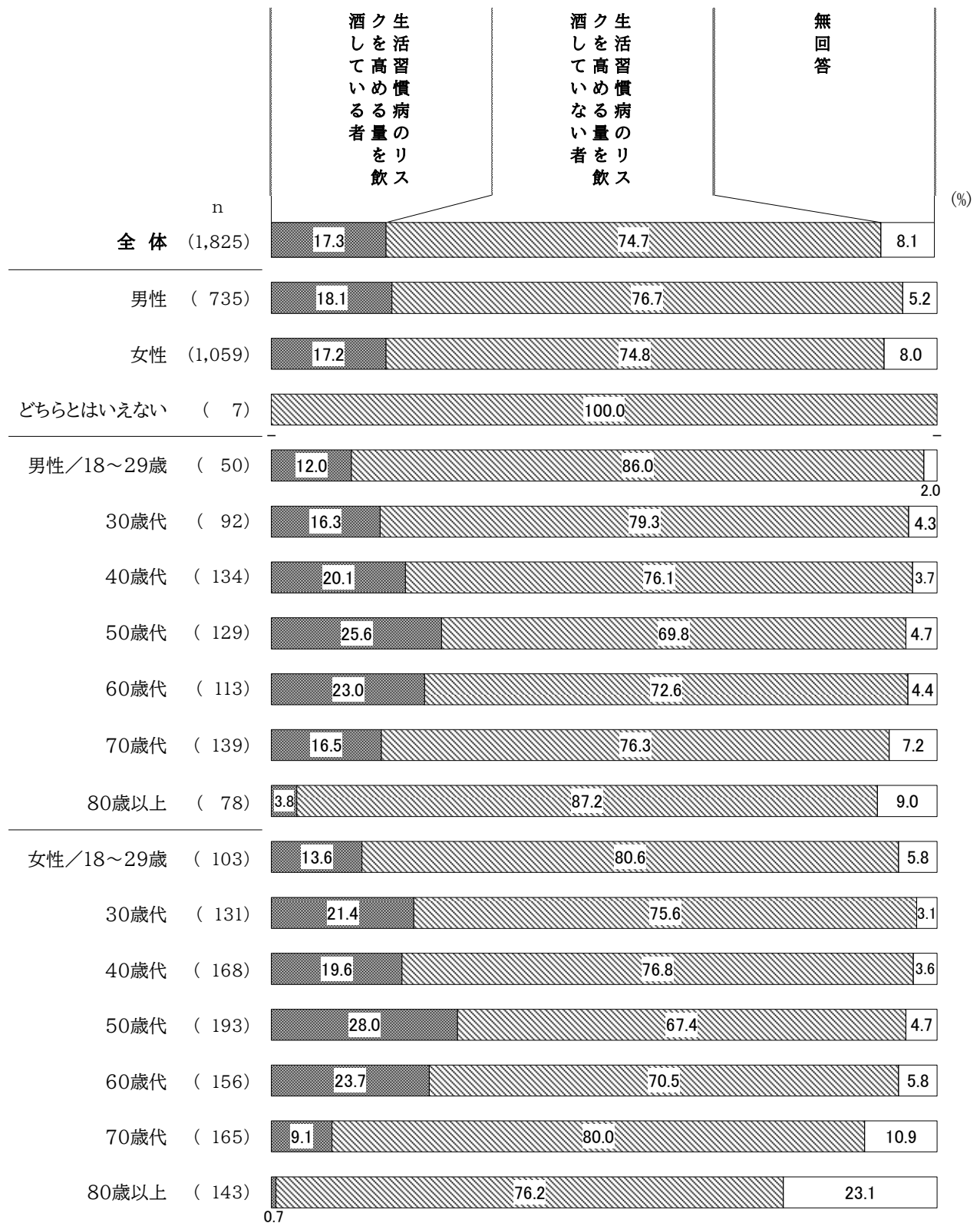


【性別、性/年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性/年齢別で見ると、「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50歳代で25.6%と最も高く、次いで60歳代で23.0%となっている。女性でも50歳代で28.0%と最も高く、次いで60歳代で23.7%となっている。(図表7-6)

<図表7-6>生活習慣病のリスクを高める飲酒〔性別、性/年齢別〕



8 たばこ

(1) 喫煙の状況

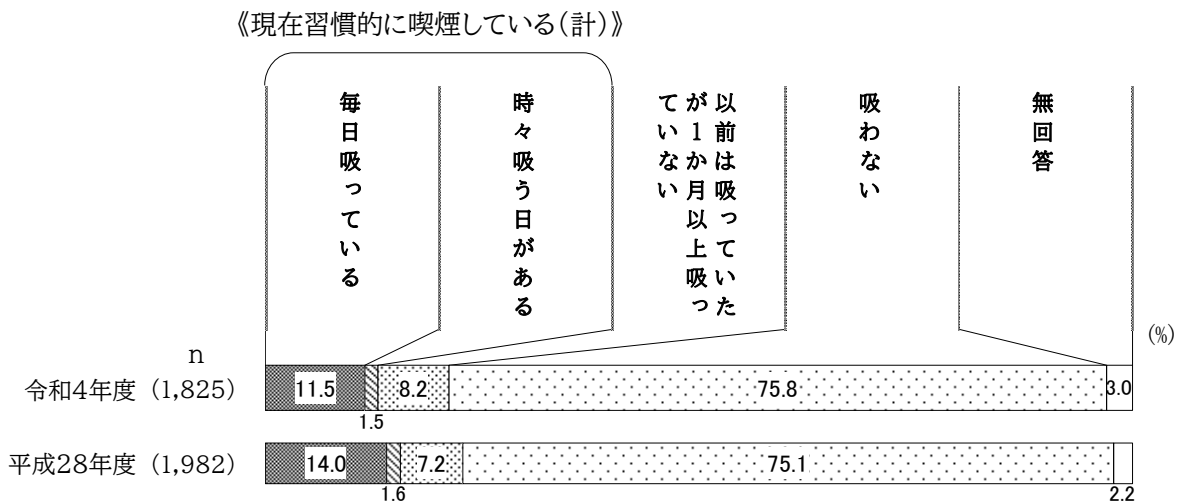
▶ 《現在習慣的に喫煙している（計）》が13.0%で、前回調査と大きく変わらず

問28 あなたは、たばこを吸いますか。（○は1つ）

喫煙の状況は、「毎日吸っている」が11.5%で、「時々吸う日がある」（1.5%）を合わせた、《現在習慣的に喫煙している（計）》は13.0%となっている。一方、「吸わない」が75.8%と高くなっている。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられない。（図表8-1）

<図表8-1> 喫煙の状況



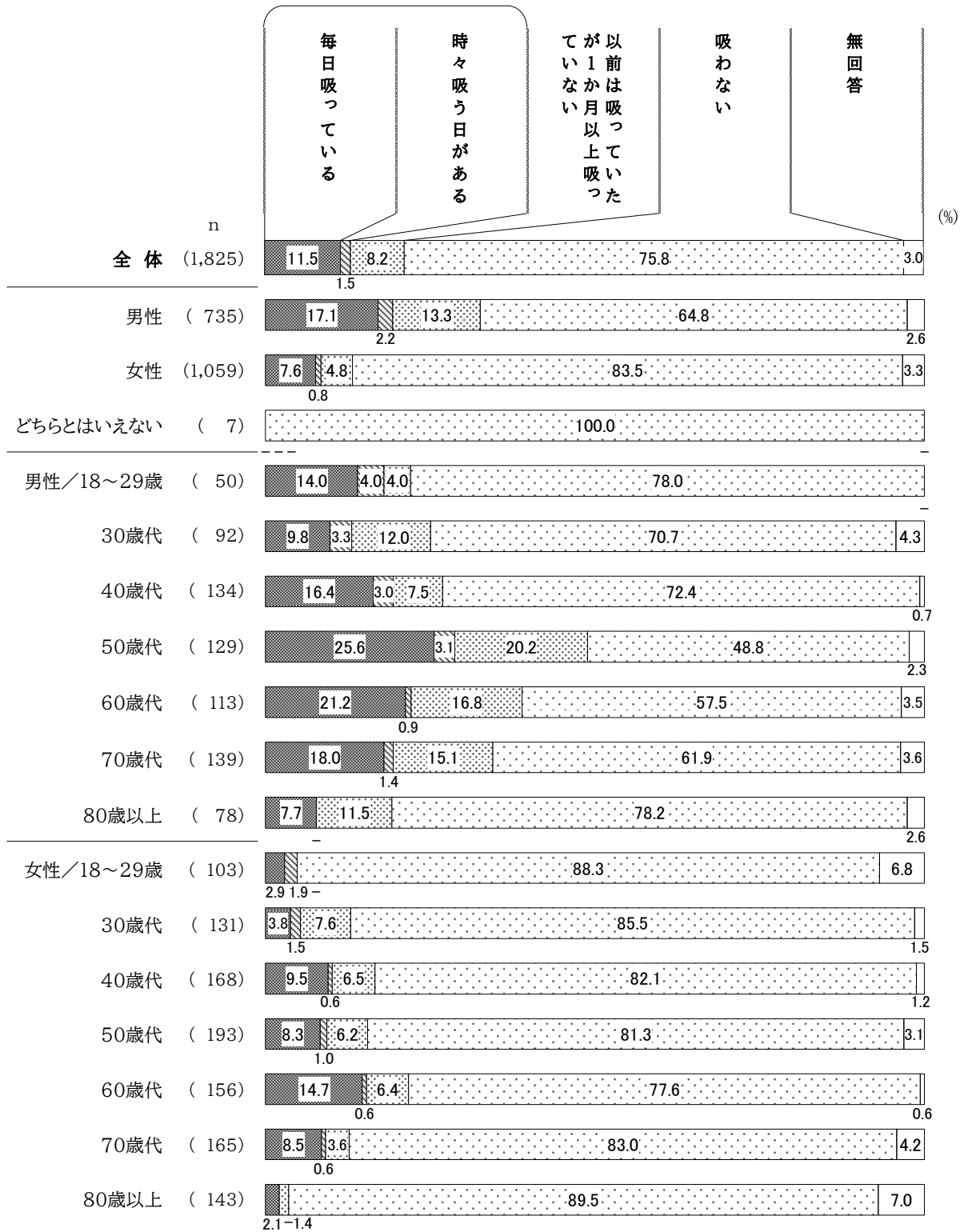
【性別、性／年齢別】

性別で見ると、《現在習慣的に喫煙している（計）》（男性：19.3% 女性：8.4%）は、男性の方が女性よりも10.9ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、《現在習慣的に喫煙している（計）》は、男性では、50歳代で28.7%と最も高く、次いで60歳代で22.1%となっている。女性では60歳代で15.3%と最も高くなっている。（図表8-2）

<図表8-2>喫煙の状況〔性別、性/年齢別〕

《現在習慣的に喫煙している(計)》



調査結果の補足

全体では、前回調査との違いはみられなかったが、《現在習慣的に喫煙している(計)》は、男性の減少幅が大きい。特に、前は《現在習慣的に喫煙している(計)》が男性の30歳代で22.9%、60歳代で34.2%だったが、今回、30歳代で9.8ポイント、60歳代で12.1ポイント減少している。

(1-1) 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%

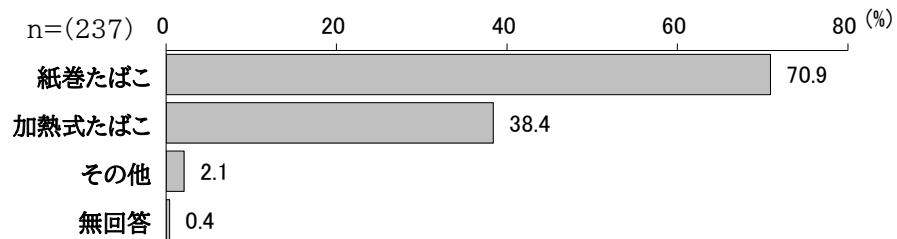
(問28で「1」、「2」とお答えの方におたずねします。)

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。(〇はいくつでも)

※加熱式たばことは、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。

喫煙の状況で、《現在習慣的に喫煙している(計)》と回答した方に、現在吸っているたばこ製品をたずねたところ、「紙巻たばこ」が70.9%で最も高く、「加熱式たばこ」は38.4%となっている。(図表8-3)

<図表8-3>現在吸っているたばこ製品(複数回答)



【性別】

性別でみると、「加熱式たばこ」(男性:34.5% 女性:44.9%)は、女性の方が男性よりも10.4ポイント高くなっている。(図表8-4)

<図表8-4>現在吸っているたばこ製品〔性別〕

単位: %

	n	紙巻たばこ	加熱式たばこ	その他	無回答
全体	237	70.9	38.4	2.1	0.4
男性	142	69.0	34.5	2.8	0.7
女性	89	73.0	44.9	-	-

※性別の「どちらとはいえない」は全員が非喫煙者のため図示されない。

(1-2) 喫煙をやめる意思

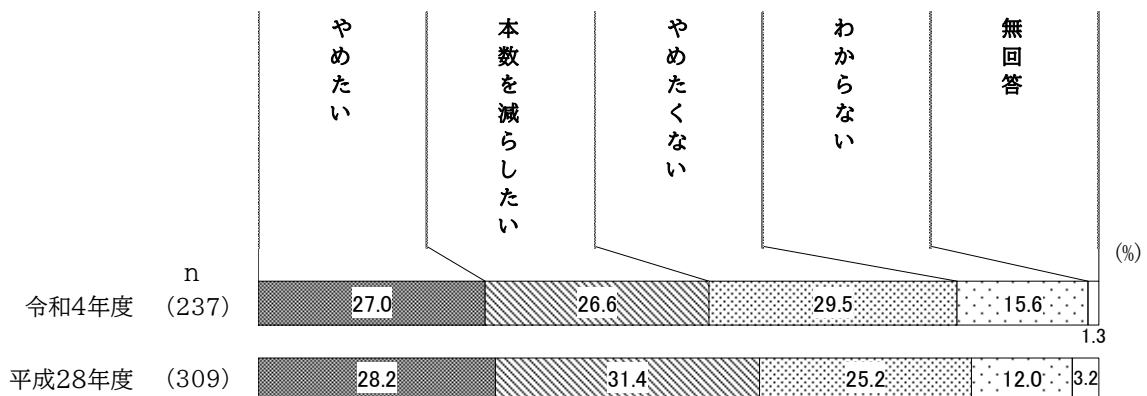
▶ 「本数を減らしたい」(26.6%)が前回調査から4.8ポイント減少

(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)

喫煙の状況で、《現在習慣的に喫煙している(計)》と回答した方に、やめる意思をたずねた。その結果、「やめたい」が27.0%、「本数を減らしたい」が26.6%、「やめたくない」が29.5%でおおむね並んでいる。

前回調査との比較では、「本数を減らしたい」が4.8ポイント減少している。(図表8-5)

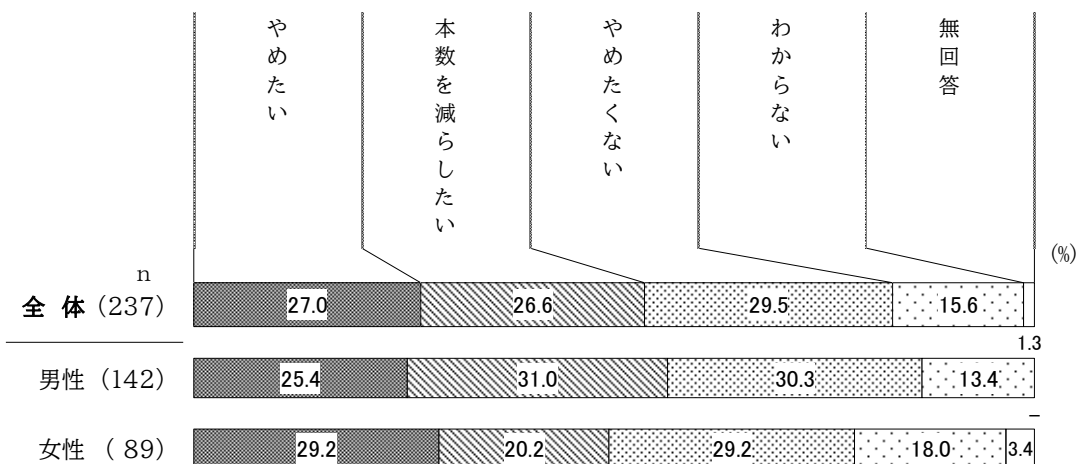
<図表8-5> 喫煙をやめる意思



【性別】

性別で見ると、「本数を減らしたい」(男性:31.0% 女性:20.2%)は、男性の方が女性よりも10.8ポイント高くなっている。(図表8-6)

<図表8-6> 喫煙をやめる意思〔全体、性別〕



※性別の「どちらともいえない」は全員が非喫煙者のため図示されない。

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

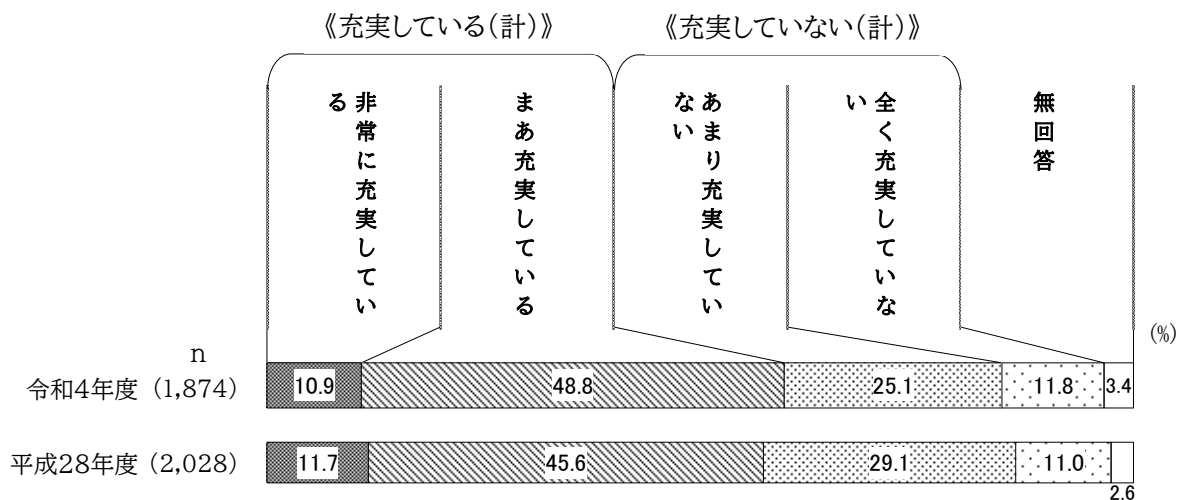
- ▶ 《充実している(計)》が59.7%、《充実していない(計)》が36.9%で、前回調査と大きく変わらず

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)

身体を休めること以外での余暇の過ごし方の充実度は、「非常に充実している」(10.9%)と「まあ充実している」(48.8%)を合わせた、《充実している(計)》が59.7%となっている。一方、「あまり充実していない」(25.1%)と「全く充実していない」(11.8%)を合わせた、《充実していない(計)》は36.9%である。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表9-1)

<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

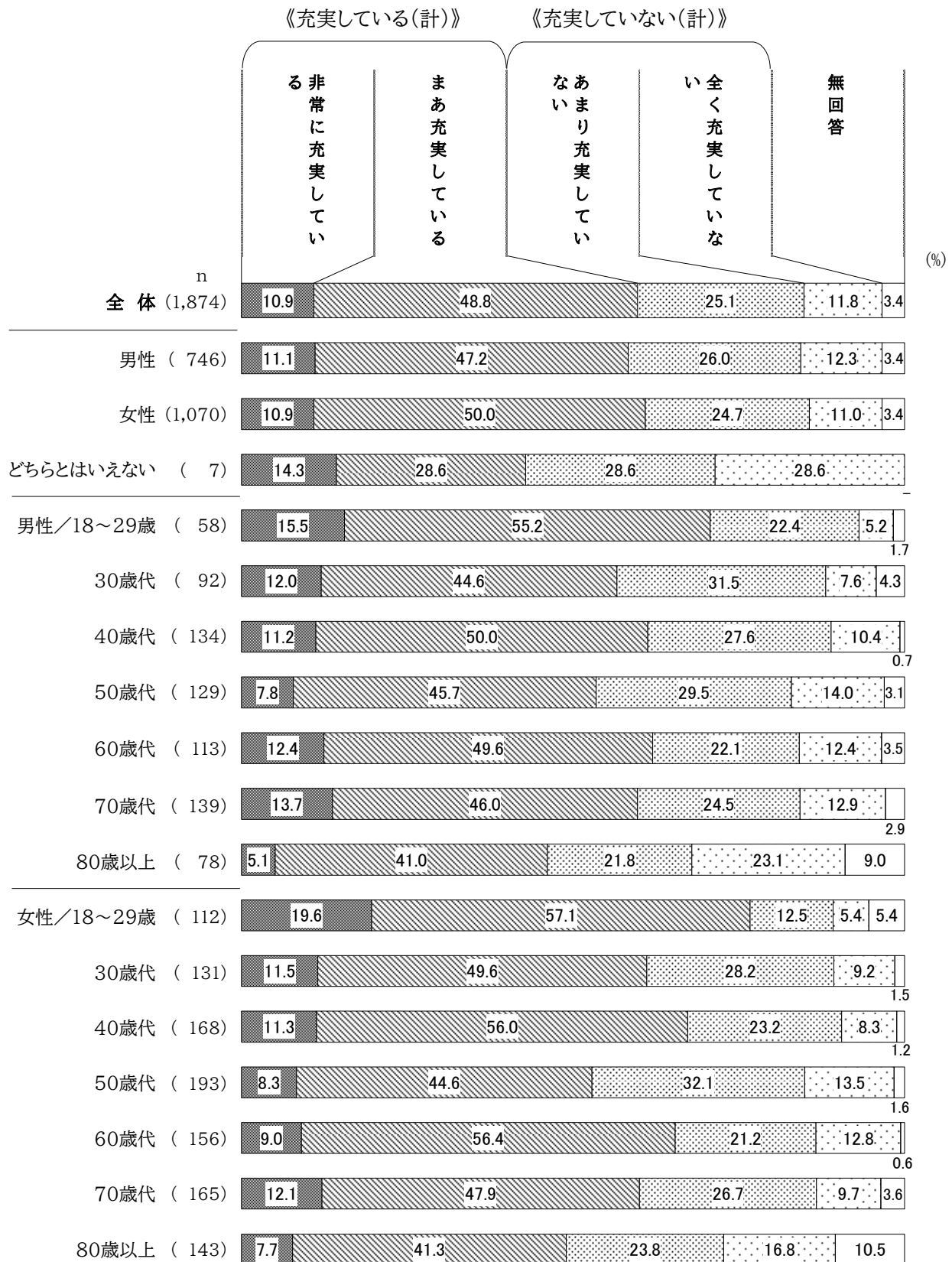


【性別、性/年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性/年齢別でみると、《充実している(計)》は男女ともに18~29歳(男性:70.7% 女性:76.7%)で高く、80歳以上(男性:46.1% 女性:49.0%)で低くなっている。一方、《充実していない(計)》は、男性の80歳以上で44.9%、女性の50歳以上で45.6%となっている。(図表9-2)

<図表9-2> 身体を休めること以外での余暇の過ごし方の充実度〔性別、性／年齢別〕



(2) 睡眠による十分な休養の有無

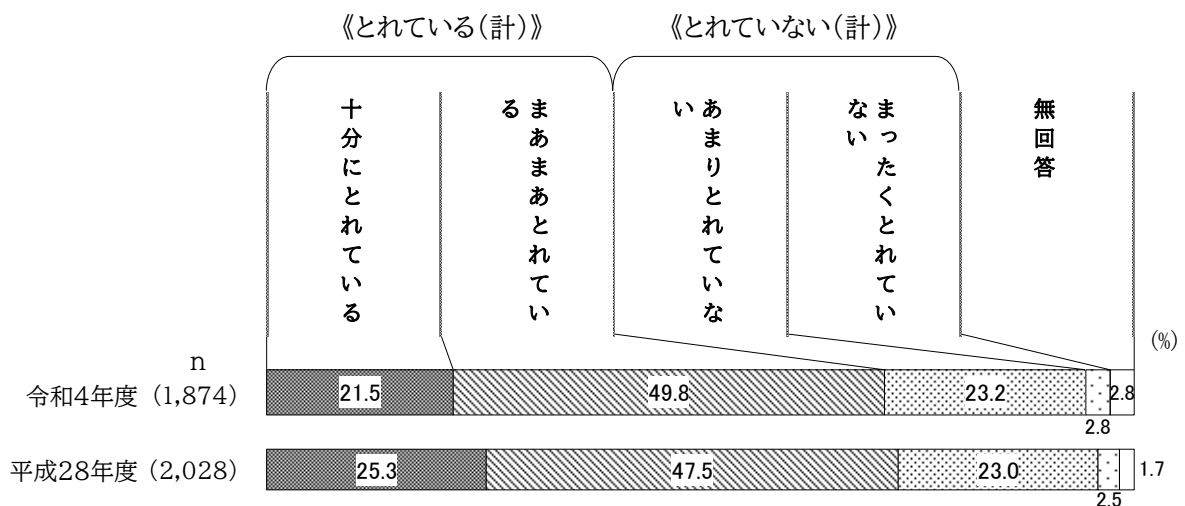
▶ 《とれている(計)》が71.3%、《とれていない(計)》が26.0%で、前回調査と大きく変わらず

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)

睡眠による十分な休養の有無は、「十分にとれている」(21.5%)と「まあまあとれている」(49.8%)を合わせた、《とれている(計)》が71.3%となっている。一方、「あまりとれていない」(23.2%)と「まったくとれていない」(2.8%)を合わせた、《とれていない(計)》は26.0%である。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表9-3)

<図表9-3>睡眠による十分な休養の有無

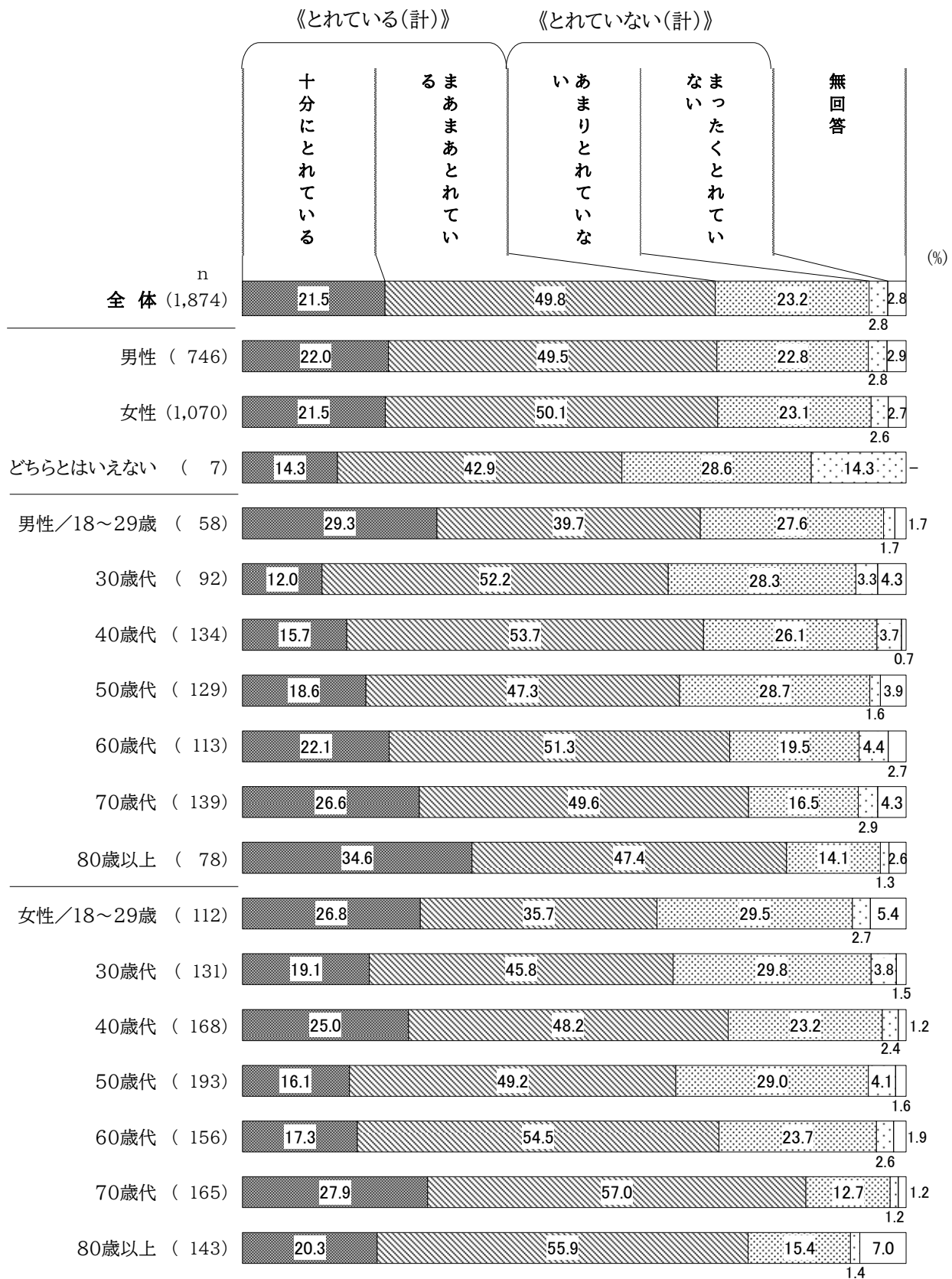


【性別、性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別でみると、男女ともにいずれの年齢層でも《とれている(計)》は過半数で、特に、女性の70歳代で84.9%、男性の80歳以上で82.0%と高くなっている。一方、《とれていない(計)》は、男女ともに30歳代(男性：31.6% 女性：33.6%)で高い。(図表9-4)

<図表9-4>睡眠による十分な休養の有無〔性別、性/年齢別〕



(2-1) 十分に睡眠をとれない理由

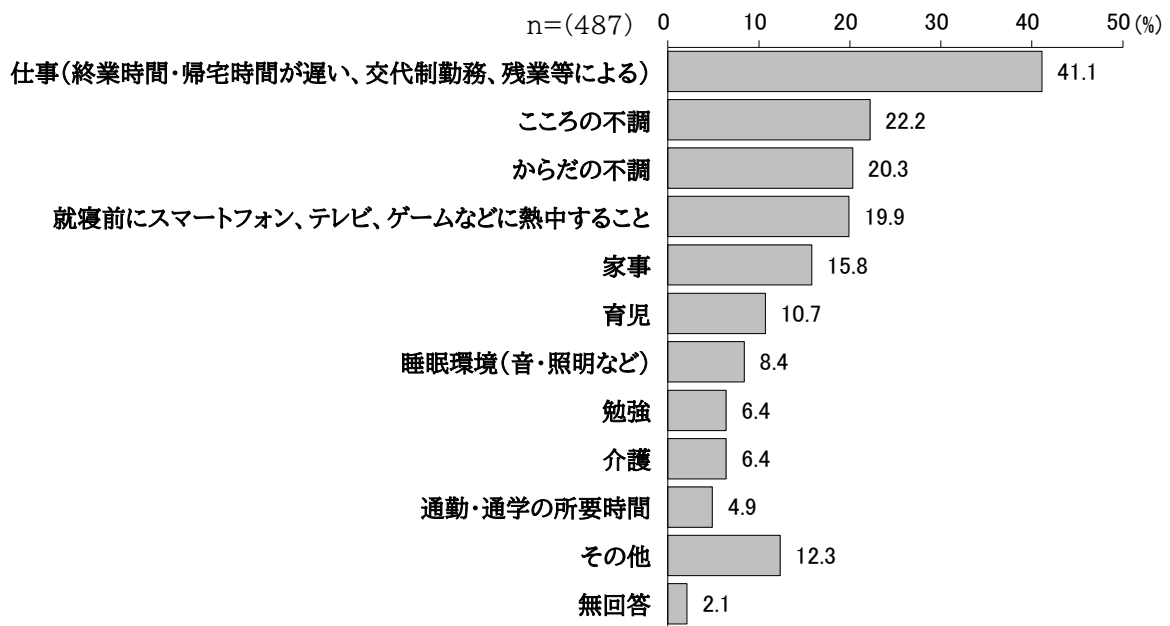
▶「仕事（終業時間・帰宅時間が遅い、交代制勤務、残業等による）」が41.1%で最も高い。次いで「こころの不調」(22.2%)、「からだの不調」(20.3%)、「就寝前にスマートフォン、テレビ、ゲームなどに熱中すること」(19.9%)がおおむね並ぶ

(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。(〇はいくつでも)

睡眠による十分な休養の有無で、《とれていない(計)》と回答した方に、十分に睡眠をとれない理由をたずねたところ、「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%で最も高くなっている。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2割前後で続いている。(図表9-5)

<図表9-5>十分に睡眠をとれない理由（複数回答）



【性別、性／年齢別】

性別でみると、「家事」(男性：7.9% 女性：21.5%)での違いが最も大きく、女性の方が男性よりも13.6ポイント高くなっている。「育児」(男性：4.2% 女性：15.6%)でも、女性の方が11.4ポイント高い。逆に、「仕事(終業時間・帰宅時間が遅い、交代制勤務、残業等による)」(男性：47.1% 女性：37.1%)は、男性の方が女性よりも10.0ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「仕事(終業時間・帰宅時間が遅い、交代制勤務、残業等による)」は男性の30歳代から40歳代、女性の18～29歳で6割以上と高くなっている。「こころの不調」は女性の60歳代で34.1%、「からだの不調」は男性の70歳代で51.9%とそれぞれ最も高くなっている。「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」は男性の30歳代から40歳代、女性の18～29歳から30歳代で3割前後と高い。また、「家事」は女性の40歳代で37.2%、「育児」は女性の30歳代で50.0%とそれぞれ最も高くなっている。(図表9-6)

<図表9-6>十分に睡眠をとれない理由〔性別、性／年齢別〕

		単位：%											
	n	交代制勤務、 終業時間・ 帰宅時間が遅い、 残業等による)	こころの不調	からだの不調	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	家事	育児	睡眠環境(音・照明など)	勉強	介護	通勤・通学の所要時間	その他	無回答
全体	487	41.1	22.2	20.3	19.9	15.8	10.7	8.4	6.4	6.4	4.9	12.3	2.1
男性	191	47.1	23.0	23.0	19.9	7.9	4.2	8.9	7.9	2.1	5.8	12.0	1.0
女性	275	37.1	22.5	18.5	20.0	21.5	15.6	7.6	5.5	9.5	4.7	11.3	2.9
どちらともいえない	3	33.3	33.3	-	66.7	-	-	-	-	-	-	66.7	-
男性／18～29歳	17	29.4	29.4	17.6	17.6	-	-	11.8	52.9	-	17.6	-	-
30歳代	29	72.4	27.6	13.8	31.0	13.8	10.3	10.3	10.3	-	6.9	-	-
40歳代	40	67.5	20.0	15.0	27.5	22.5	12.5	15.0	2.5	-	7.5	7.5	-
50歳代	39	46.2	20.5	20.5	17.9	2.6	-	7.7	5.1	2.6	5.1	12.8	2.6
60歳代	27	55.6	25.9	25.9	22.2	3.7	-	7.4	-	3.7	3.7	11.1	-
70歳代	27	11.1	22.2	51.9	3.7	-	-	-	-	7.4	-	25.9	-
80歳以上	12	8.3	16.7	16.7	8.3	-	-	8.3	-	-	-	41.7	8.3
女性／18～29歳	36	63.9	22.2	19.4	30.6	11.1	11.1	2.8	22.2	-	8.3	5.6	-
30歳代	44	45.5	13.6	2.3	31.8	29.5	50.0	9.1	9.1	2.3	2.3	6.8	2.3
40歳代	43	44.2	9.3	14.0	20.9	37.2	32.6	4.7	2.3	2.3	4.7	4.7	2.3
50歳代	64	34.4	26.6	21.9	17.2	20.3	4.7	12.5	-	14.1	7.8	14.1	-
60歳代	41	34.1	34.1	22.0	14.6	22.0	-	9.8	4.9	14.6	2.4	12.2	-
70歳代	23	17.4	34.8	30.4	13.0	13.0	-	8.7	-	17.4	4.3	17.4	4.3
80歳以上	24	-	20.8	29.2	4.2	4.2	-	-	-	20.8	-	25.0	20.8

(3) 日常生活における悩みやストレスの有無

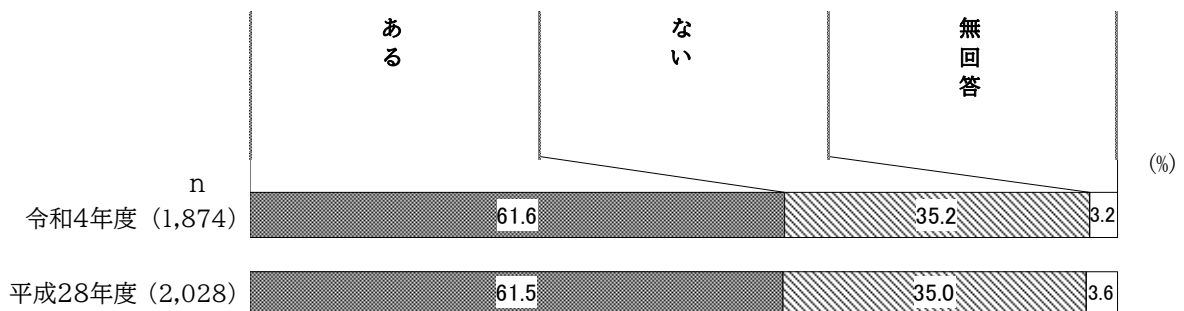
▶ 「ある」が61.6%で、前回調査と大きく変わらず

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)

日常生活における悩みやストレスが「ある」は61.6%で、「ない」(35.2%)よりも高くなっている。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表9-7)

<図表9-7>日常生活における悩みやストレスの有無



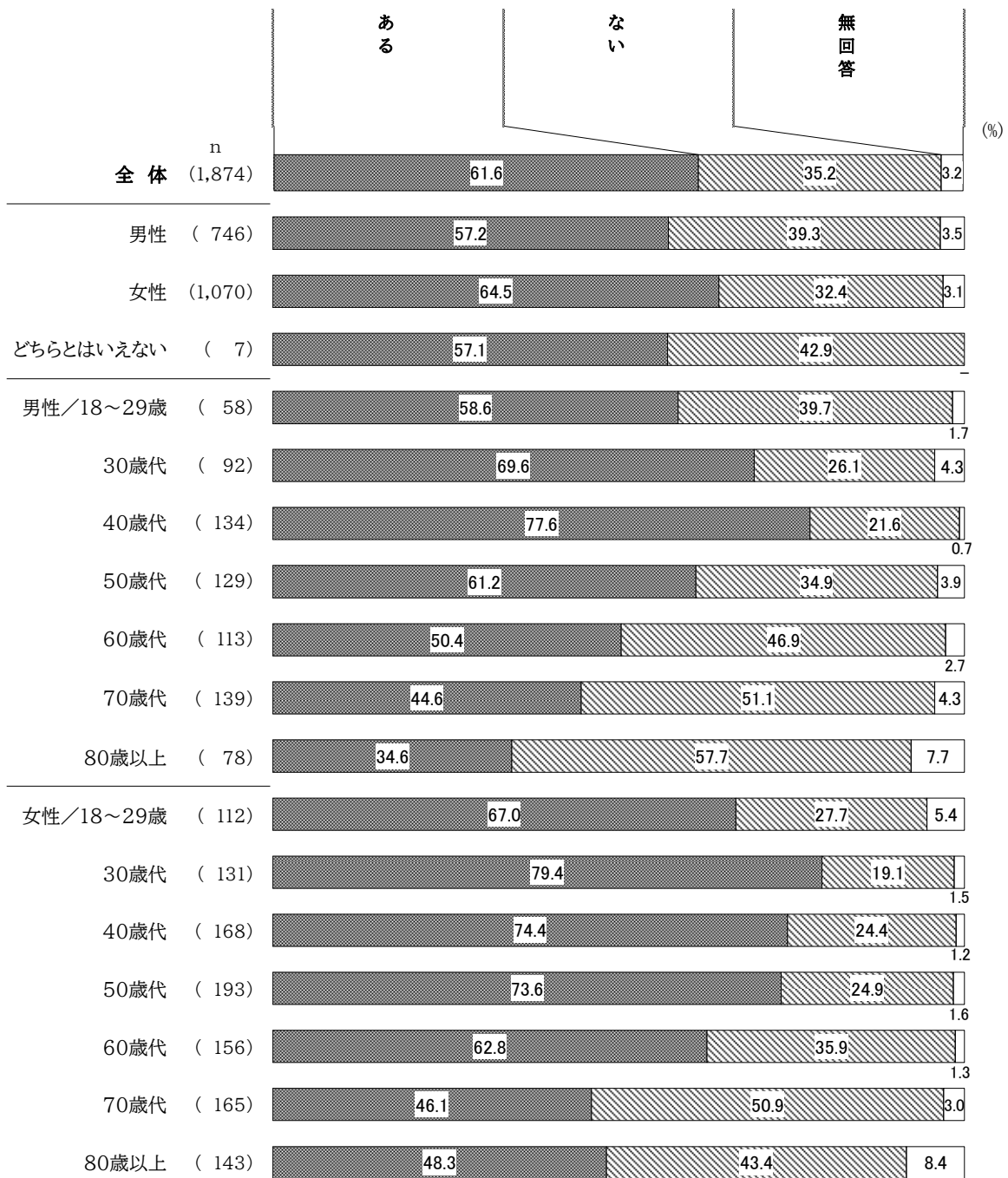
【性別、性/年齢別】

性別で見ると、「ある」(男性:57.2% 女性:64.5%)は女性の方が男性よりも7.3ポイント高くなっている。

性/年齢別で見ると、男性では、「ある」は40歳代で77.6%と最も高く、次いで30歳代で69.6%となっている。

女性では、「ある」は30歳代で79.4%と最も高く、40歳代から50歳代で7割台半ばとおおむね並んでいる。(図表9-8)

<図表9-8>日常生活における悩みやストレスの有無〔性別、性/年齢別〕



(3-1) 悩みやストレスの解消状況

▶ 《解消できている(計)》が50.2%、《解消できていない(計)》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。)

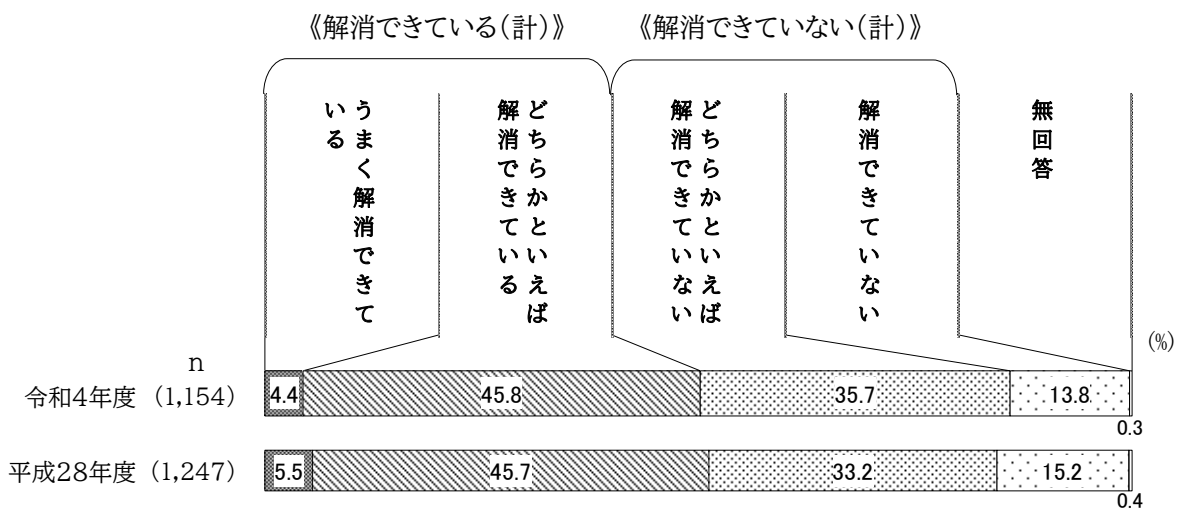
問31-1 あなたは、悩みやストレスを解消できていますか。(○は1つ)

日常生活におけるストレスが「ある」と回答した方に、その解消状況をたずねた。

その結果、「うまく解消できている」(4.4%)と「どちらかといえば解消できている」(45.8%)を合わせた、《解消できている(計)》が50.2%となっている。一方、「どちらかといえば解消できていない」(35.7%)と「解消できていない」(13.8%)を合わせた、《解消できていない(計)》は49.5%である。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表9-9)

<図表9-9> 悩みやストレスの解消状況(悩みやストレスが「ある」方)

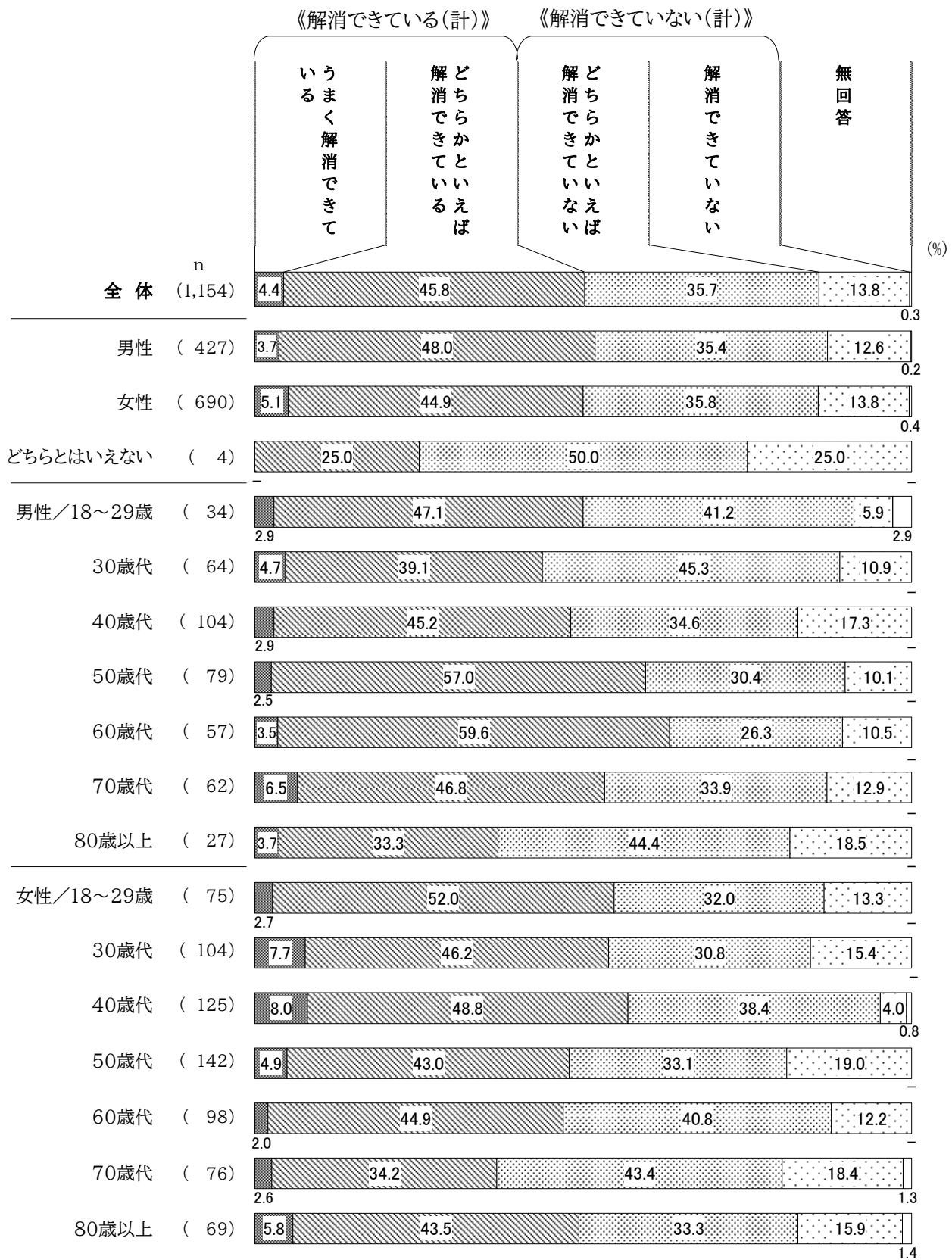


【性別、性/年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性/年齢別でみると、《解消できている(計)》は、男性の60歳代で63.1%と最も高く、男性の50歳代で59.5%、女性の40歳代で56.8%となっている。一方、《解消できていない(計)》は、男性の80歳以上で62.9%、女性の70歳代で61.8%と高くなっている。(図表9-10)

<図表9-10> 悩みやストレスの解消状況〔(悩みやストレスが「ある」方) 性別、性/年齢別〕



■悩みやストレスの解消状況（回答者全員）

前述している問31と問31-1の回答状況を整理し、回答者全員における悩みやストレスの解消状況を算出した。

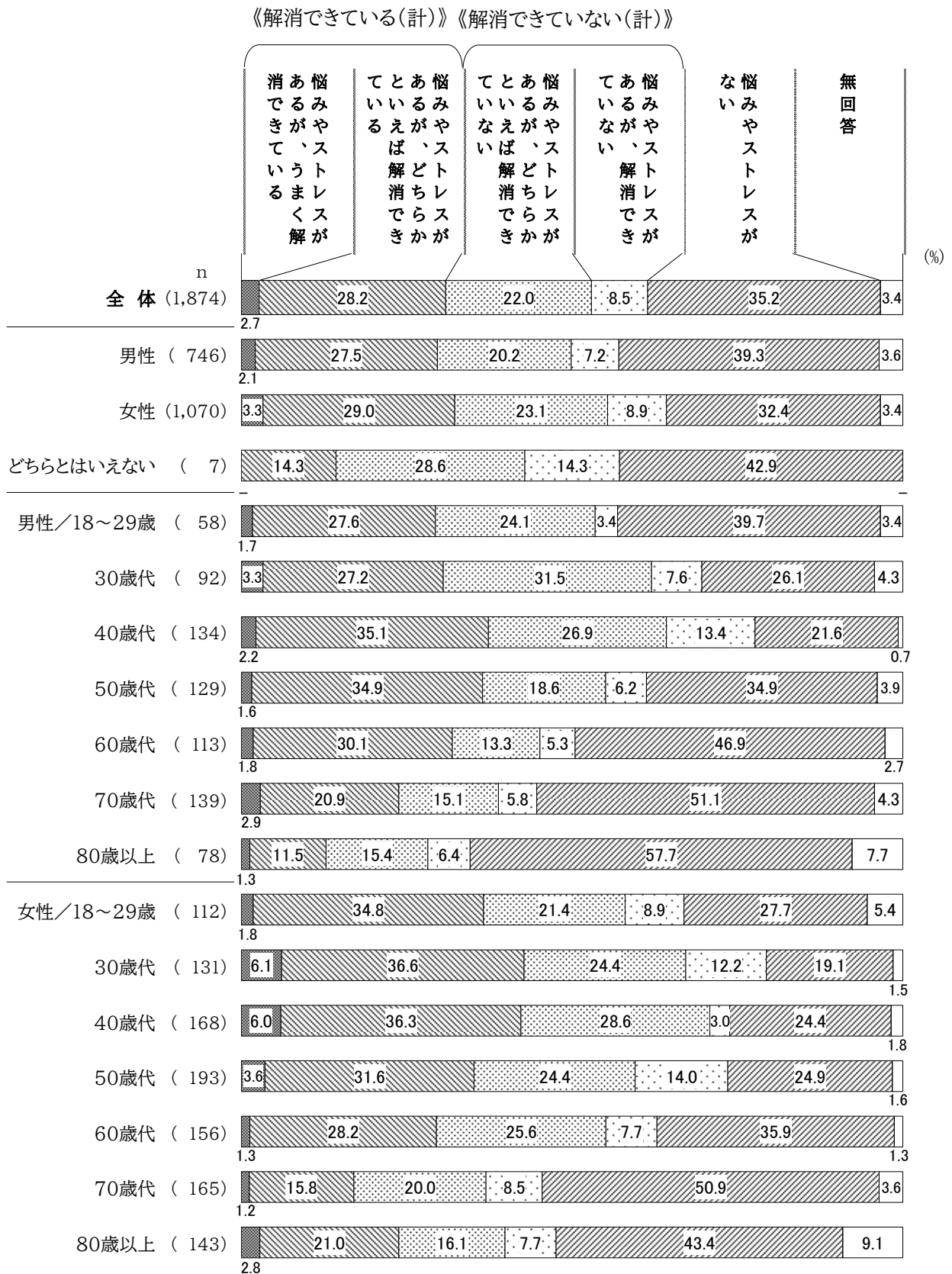
その結果、「悩みやストレスがあるが、うまく解消できている」(2.7%)と「悩みやストレスがあるが、どちらかといえば解消できている」(28.2%)を合わせた、《解消できている(計)》が30.9%となっている。一方、「悩みやストレスがあるが、どちらかといえば解消できていない」(22.0%)と「悩みやストレスがあるが、解消できていない」(8.5%)を合わせた、《解消できていない(計)》は30.5%である。なお、問31の結果のとおり、「悩みやストレスがない」は35.2%となっている。

【性別、性／年齢別】

性別で見ると、《解消できていない(計)》(男性：27.4% 女性：32.0%)は、女性の方が男性よりも4.6ポイント高くなっている。また、「悩みやストレスがない」(男性：39.3% 女性：32.4%)は、男性の方が女性よりも6.9ポイント高い。

性／年齢別で見ると、《解消できていない(計)》は、男性の30歳代から40歳代、女性の50歳代で4割前後と高くなっている。また、「悩みやストレスがない」は、男性の70歳以上、女性の70歳代で5割台となっている。(図表9-11)

<図表9-11>悩みやストレスの解消状況（回答者全員）〔性別、性／年齢別〕



(4) 悩みやストレスを抱えた場合の相談先

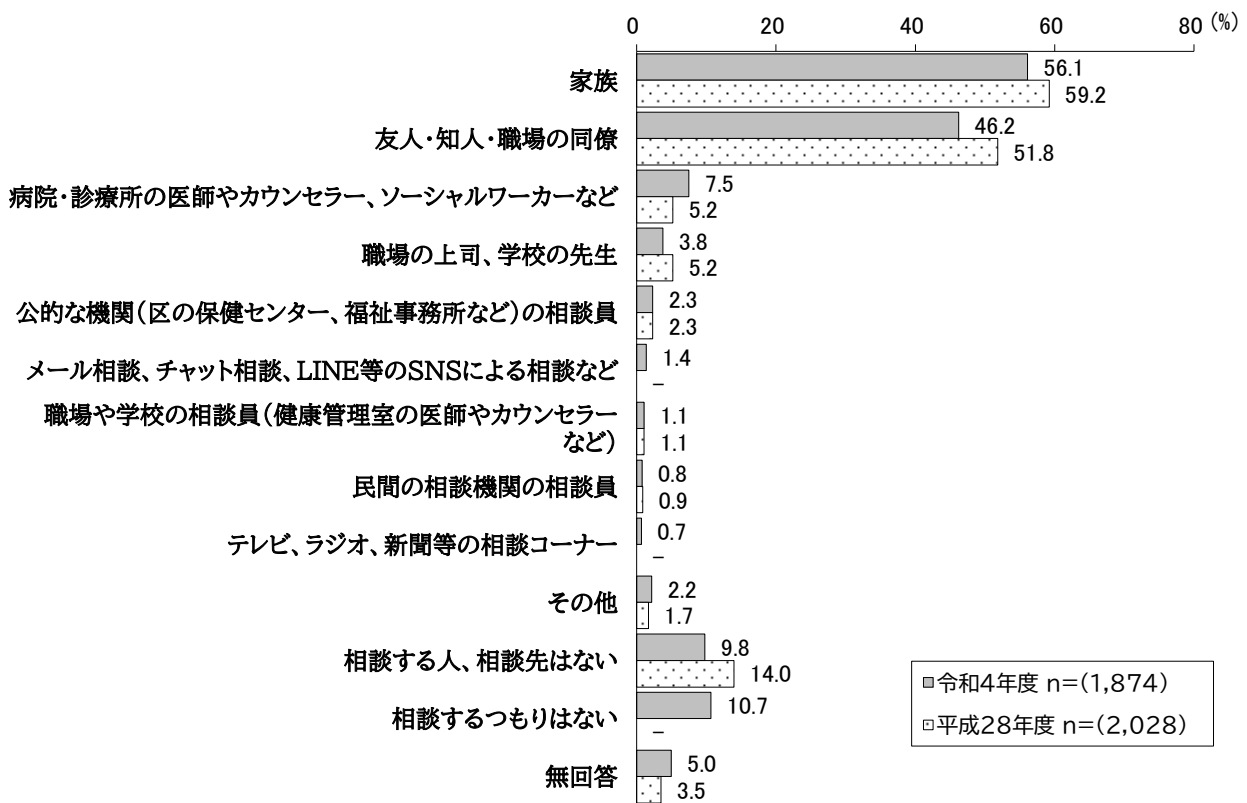
- ▶ 「家族」(56.1%)と「友人・知人・職場の同僚」(46.2%)が前回調査と変わらず上位2項目。ただし、「友人・知人・職場の同僚」は5.6ポイント減少
- ▶ 新設項目である「相談するつもりはない」は10.7%

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。(〇はいくつでも)

悩みやストレスを抱えた場合の相談できる人は、「家族」が56.1%で最も高く、次いで「友人・知人・職場の同僚」が46.2%となっている。一方、「相談する人、相談先はない」が9.8%、今回調査から新設した「相談するつもりはない」が10.7%みられる。(図表9-12)

前回調査との比較では、「友人・知人・職場の同僚」が5.6ポイント減少している。

<図表9-12> 悩みやストレスを抱えた場合の相談先(複数回答)



※ 「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。

【性別、性／年齢別】

性別でみると、「友人・知人・職場の同僚」（男性：36.5% 女性：53.2%）は、女性の方が男性よりも16.7ポイント高く、「家族」（男性：51.1% 女性：60.4%）でも、女性の方が9.3ポイント高くなっている。一方、「相談する人、相談先はない」（男性：13.1% 女性：7.3%）は、男性の方が女性よりも5.8ポイント高く、「相談するつもりはない」（男性：13.5% 女性：8.4%）でも、男性の方が5.1ポイント高い。

性／年齢別でみると、男女ともに18～29歳は「家族」よりも「友人・知人・職場の同僚」が高くなっている。「友人・知人・職場の同僚」は、男女ともに年齢が上がるほど低くなる傾向がみられるが、女性の方がゆるやかに低くなっている。また、「相談する人、相談先はない」は男性の40歳代で20.1%、「相談するつもりはない」は男性の18～29歳から30歳代で1割台半ばとなっている。（図表9-13）

<図表9-13>悩みやストレスを抱えた場合の相談先〔性別、性／年齢別〕

単位：%

	n	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	公的な機関（区の保健センター、福祉事務所など）の相談員	Eメール相談、SNSによる相談など	メール相談、チャット相談、LINE	医師やカウンセラーなど（健康管理室の）	職場や学校の相談員（健康管理室の）	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		
男性	746	51.1	36.5	7.1	3.8	2.0	0.9	1.2	1.2	0.7	1.7	13.1	13.5	6.0		
女性	1,070	60.4	53.2	7.5	4.0	2.5	1.9	1.0	0.6	0.5	2.3	7.3	8.4	4.2		
どちらともいえない	7	14.3	57.1	42.9	-	14.3	-	-	-	-	-	14.3	28.6	-		
男性／18～29歳	58	51.7	62.1	5.2	8.6	-	-	1.7	-	-	-	6.9	17.2	3.4		
30歳代	92	50.0	46.7	2.2	7.6	1.1	1.1	1.1	1.1	2.2	1.1	17.4	17.4	3.3		
40歳代	134	52.2	44.8	4.5	6.0	0.7	-	2.2	0.7	-	0.7	20.1	13.4	1.5		
50歳代	129	48.1	38.0	7.8	3.9	0.8	3.1	1.6	0.8	-	2.3	10.9	10.9	3.9		
60歳代	113	55.8	31.0	5.3	2.7	1.8	0.9	1.8	1.8	0.9	3.5	12.4	10.6	7.1		
70歳代	139	48.2	25.9	12.2	-	5.0	0.7	-	2.2	-	1.4	8.6	14.4	12.2		
80歳以上	78	51.3	16.7	11.5	-	3.8	-	-	1.3	2.6	2.6	14.1	14.1	10.3		
女性／18～29歳	112	63.4	65.2	4.5	11.6	-	3.6	1.8	-	-	3.6	4.5	5.4	3.6		
30歳代	131	69.5	57.3	3.1	5.3	0.8	6.1	-	0.8	0.8	2.3	11.5	9.2	0.8		
40歳代	168	67.9	65.5	4.2	6.0	1.2	1.8	1.8	-	-	1.2	6.0	7.1	2.4		
50歳代	193	54.4	55.4	9.3	5.2	3.6	1.0	0.5	1.0	-	1.6	10.9	8.8	2.1		
60歳代	156	55.1	52.6	4.5	1.9	3.2	0.6	1.3	0.6	-	3.2	6.4	7.1	3.2		
70歳代	165	58.8	47.3	13.3	-	4.2	0.6	0.6	-	0.6	3.0	4.2	9.7	7.9		
80歳以上	143	56.6	30.1	11.9	-	3.5	0.7	1.4	1.4	2.1	2.1	7.0	11.2	9.1		

II 調査結果の内容

【同居者の有無別】

同居者の有無別でみると、「家族」は同居者有りで65.9%となっている。「友人・知人・職場の同僚」(ひとり暮らし：55.3% 同居者有り：42.4%)は、ひとり暮らしの方が同居者有りよりも12.9ポイント高い。一方、「相談する人、相談先はない」(ひとり暮らし：14.7% 同居者有り：7.5%)は、ひとり暮らしの方が7.2ポイント高くなっている。(図表9-14)

<図表9-14>悩みやストレスを抱えた場合の相談先〔同居者の有無別〕

調査数	単位：%														
	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	公的な機関(区の保健センター、福祉事務所など)の相談員	メール相談、SNSによる相談など	LINE等のSNSによる相談など	メール相談、チャット相談、LI	職場や学校の相談員(健康管理室の医師やカウンセラーなど)	民間の相談機関の相談員	コーナール	テレビ、ラジオ、新聞等の相談	その他	相談する人、相談先はない	相談するつもりはない
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	

【この1年間で死にたいと考えたことの有無別】

この1年間で死にたいと考えたことの有無別でみると、「家族」(ある：40.0% ない：60.9%)は、考えたことのない人の方がある人よりも20.9ポイント高く、「友人・知人・職場の同僚」(ある：40.4% ない：49.2%)においても、考えたことのない人の方が8.8ポイント高くなっている。一方、「相談する人、相談先はない」(ある：22.1% ない：8.2%)は、考えたことのある人の方がない人よりも13.9ポイント高く、「相談するつもりはない」(ある：17.9% ない：10.1%)においても、考えたことのある人の方が7.8ポイント高くなっている。(図表9-15)

<図表9-15>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〕

調査数	単位：%														
	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	公的な機関(区の保健センター、福祉事務所など)の相談員	メール相談、SNSによる相談など	LINE等のSNSによる相談など	メール相談、チャット相談、LI	職場や学校の相談員(健康管理室の医師やカウンセラーなど)	民間の相談機関の相談員	コーナール	テレビ、ラジオ、新聞等の相談	その他	相談する人、相談先はない	相談するつもりはない
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	

(5) 過去1か月間のこころの状態

▶こころの状態の点数階級は《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

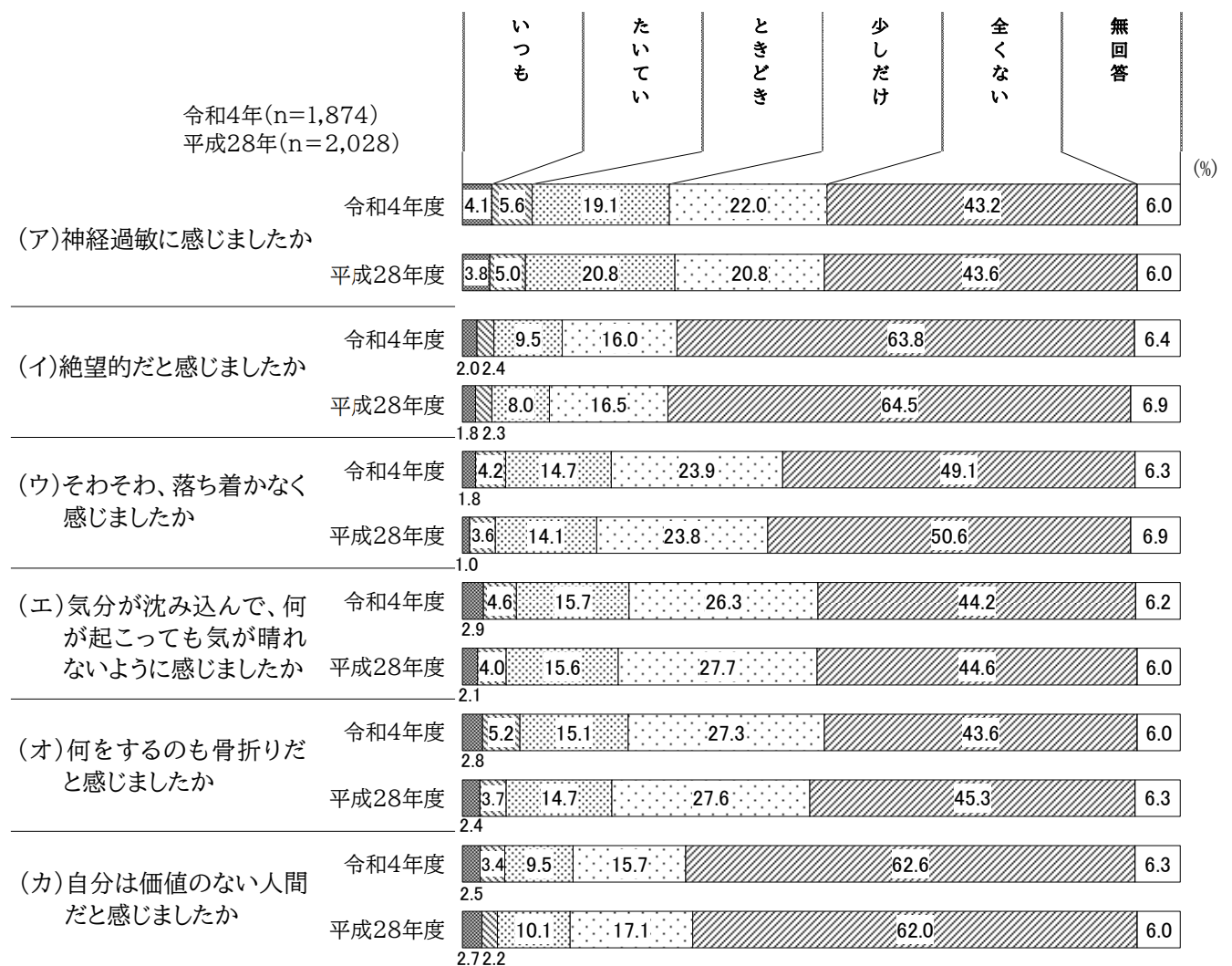
問33 次の(ア)から(カ)の質問について、過去1か月の間はどのようであったか、6つの項目それぞれのあてはまる番号1つに○をつけてください。

■過去1か月間のこころの状態

過去1か月間のこころの状態については、それぞれの質問で「全くない」が最も高く、次いで「少しだけ」、「ときどき」の順となっている。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表9-16)

<図表9-16>過去1か月間のこころの状態



■こころの状態の点数階級

こころの状態の設問には、「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。

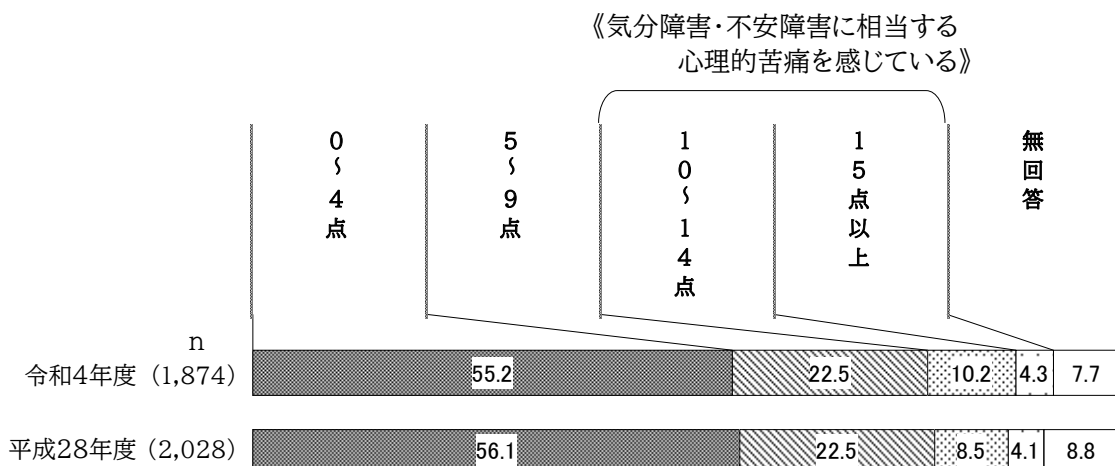
具体的には、前述している（ア）から（カ）の6つの質問について、5段階（「全くない」（0点）、「少しだけ」（1点）、「ときどき」（2点）、「たいてい」（3点）、「いつも」（4点））で点数化し、回答者個人における合計点数を算出して評価する。

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おり、「健康日本21（第二次）」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。

回答者個人ごとの合計点数を算出し、点数階級に分類した結果、《気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている》は14.5%となっている。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられない。（図表9-17）

<図表9-17>こころの状態の点数階級

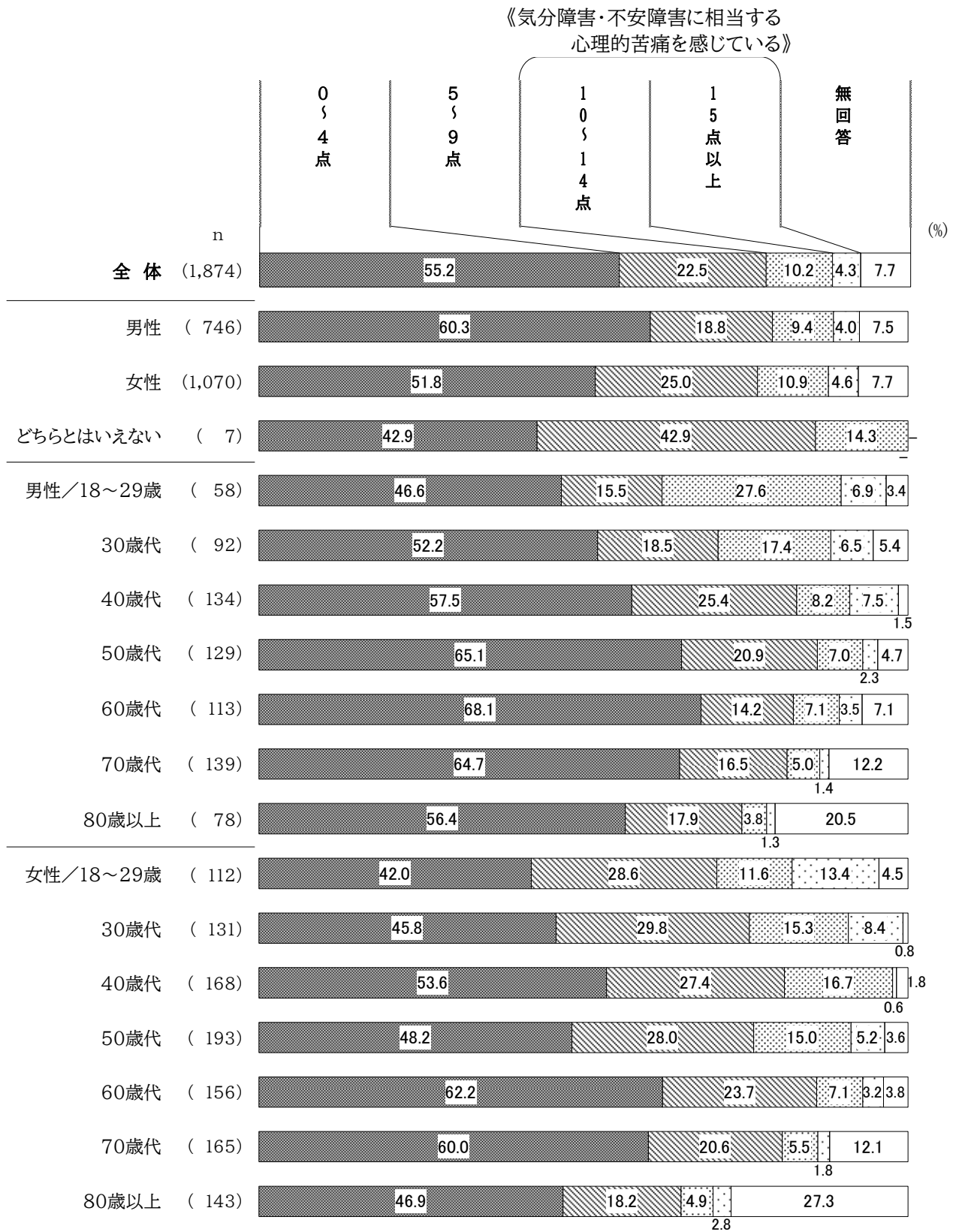


【性別、性／年齢別】

性別で見ると、「0～4点」（男性：60.3% 女性：51.8%）は、男性の方が女性よりも8.5ポイント高く、「5～9点」（男性：18.8% 女性：25.0%）は女性が6.2ポイント上回る。ただし、《気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている》（男性：13.4% 女性：15.5%）での大きな違いはみられない。

性／年齢別で見ると、《気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている》は、男性の18～29歳で34.5%と高く、男性の30歳代、女性の18～29歳から30歳代で2割台半ばとなっている。（図表9-18）

<図表9-18> ころの状態の点数階級〔性別、性／年齢別〕



(6) この1年間で死にたいと考えたことの有無

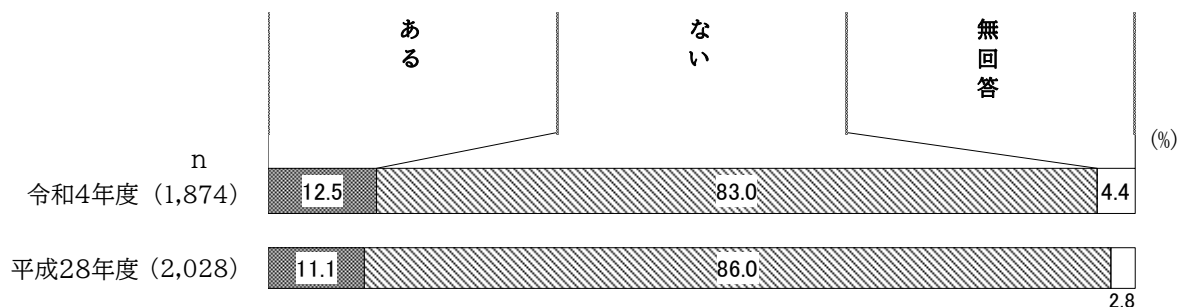
▶ 「ある」が12.5%で、前回調査と大きく変わらず

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)

この1年間で、死にたいと考えたことが「ある」は12.5%となっている。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表9-19)

<図表9-19>この1年間で死にたいと考えたことの有無

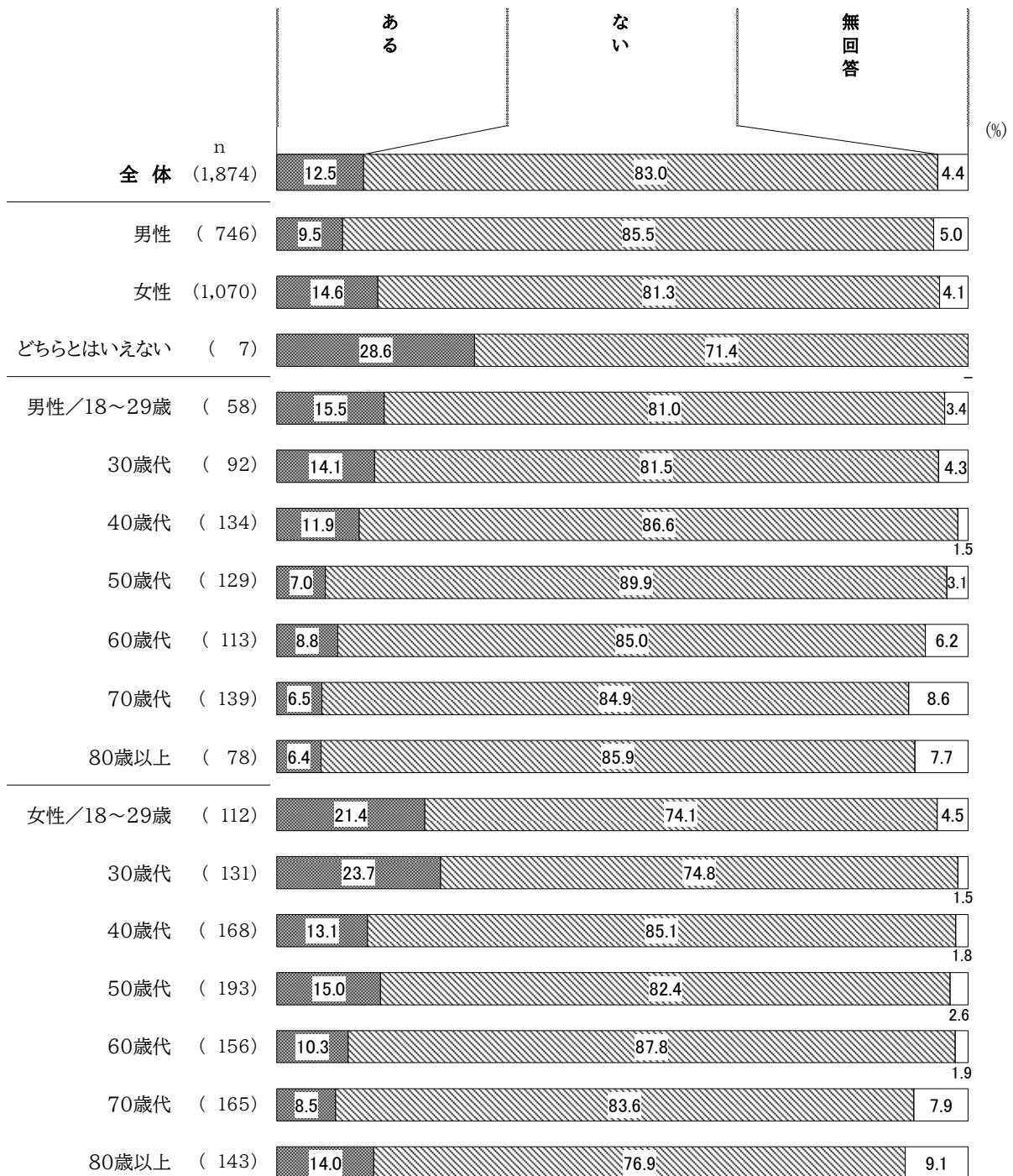


【性別、性／年齢別】

性別で見ると、「ある」（男性：9.5% 女性：14.6%）は、女性の方が男性よりも5.1ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「ある」は、男性では18～29歳で15.5%と高く、女性では18～29歳で21.4%、30歳代で23.7%と高くなっている。（図表9－20）

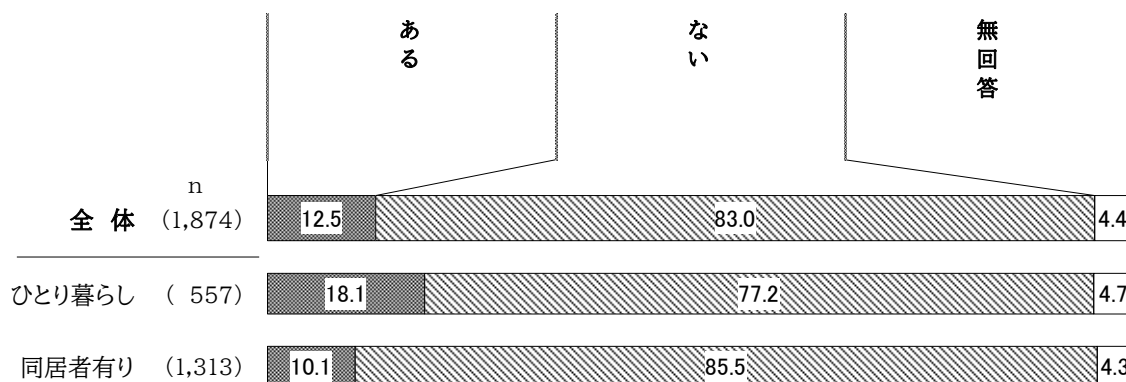
<図表9－20>この1年間で死にたいと考えたことの有無〔性別、性／年齢別〕



【同居者の有無別】

同居者の有無別で見ると、「ある」（ひとり暮らし：18.1% 同居者有り：10.1%）は、ひとり暮らしの方が同居者有りよりも8.0ポイント高くなっている。（図表9-21）

<図表9-21>この1年間で死にたいと考えたことの有無〔同居者の有無別〕



(7) UCLA孤独感尺度

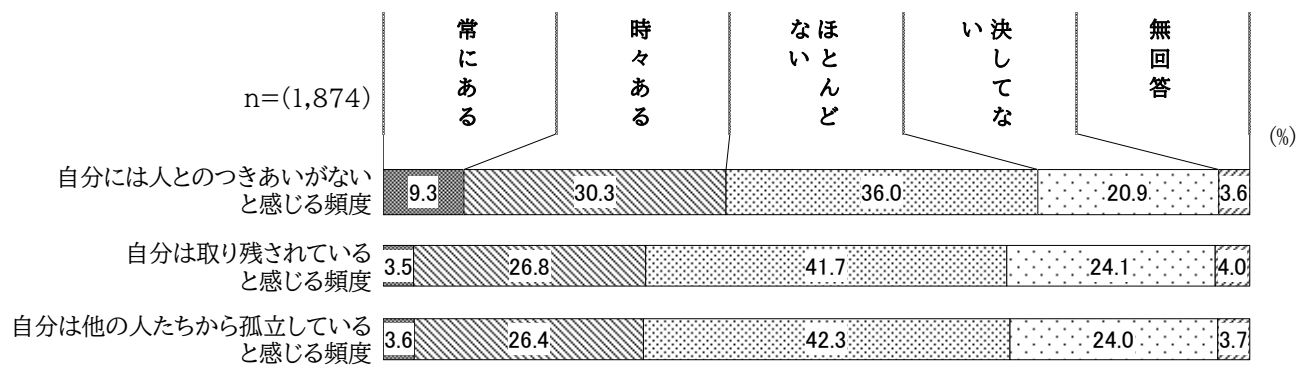
▶UCLA孤独感尺度に基づく孤独感スコアは「10～12点（常にある）」が6.4%、「7～9点（時々ある）」が37.7%

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）

「常にある」は“自分には人とのつきあいが無いと感じる頻度”で9.3%と最も高くなっている。“自分は取り残されていると感じる頻度”と“自分は他の人たちから孤立していると感じる頻度”では、特に大きな違いはみられない。(図表9-22)

<図表9-22> UCLA孤独感尺度（3項目短縮版）



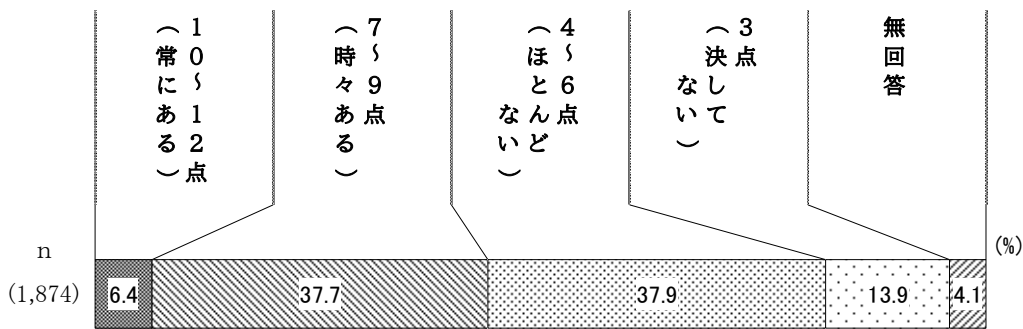
■UCLA孤独感尺度に基づく孤独感スコア

UCLA孤独感尺度とは、カリフォルニア大学ロサンゼルス校（UCLA）の研究者が、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ものである。

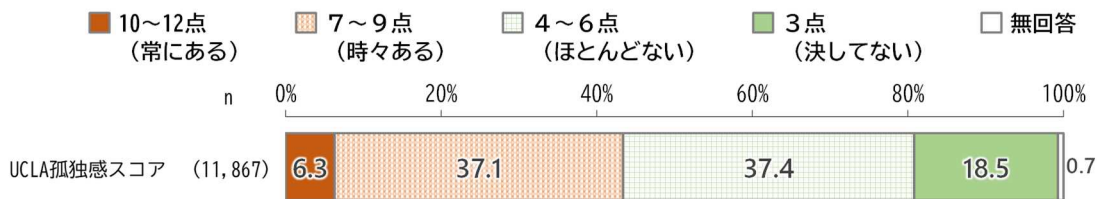
スコア化は、「決してない」を1点、「ほとんどない」を2点、「時々ある」を3点、「常にある」を4点とし、その合計スコアについては、「人々のつながりに関する基礎調査」（内閣官房孤独・孤立対策担当室）を参考に、「10～12点（常にある）」、「7～9点（時々ある）」、「4～6点（ほとんどない）」、「3点（決してない）」の4区分で整理している。

孤独感スコアを算出した結果、「10～12点（常にある）」は6.4%となっており、「ほとんどない（4～6点）」が37.9%、「時々ある（7～9点）」が37.7%でおおむね並んでいる。（図表9-23）

<図表9-23> UCLA孤独感尺度に基づく孤独感スコア



(参考)



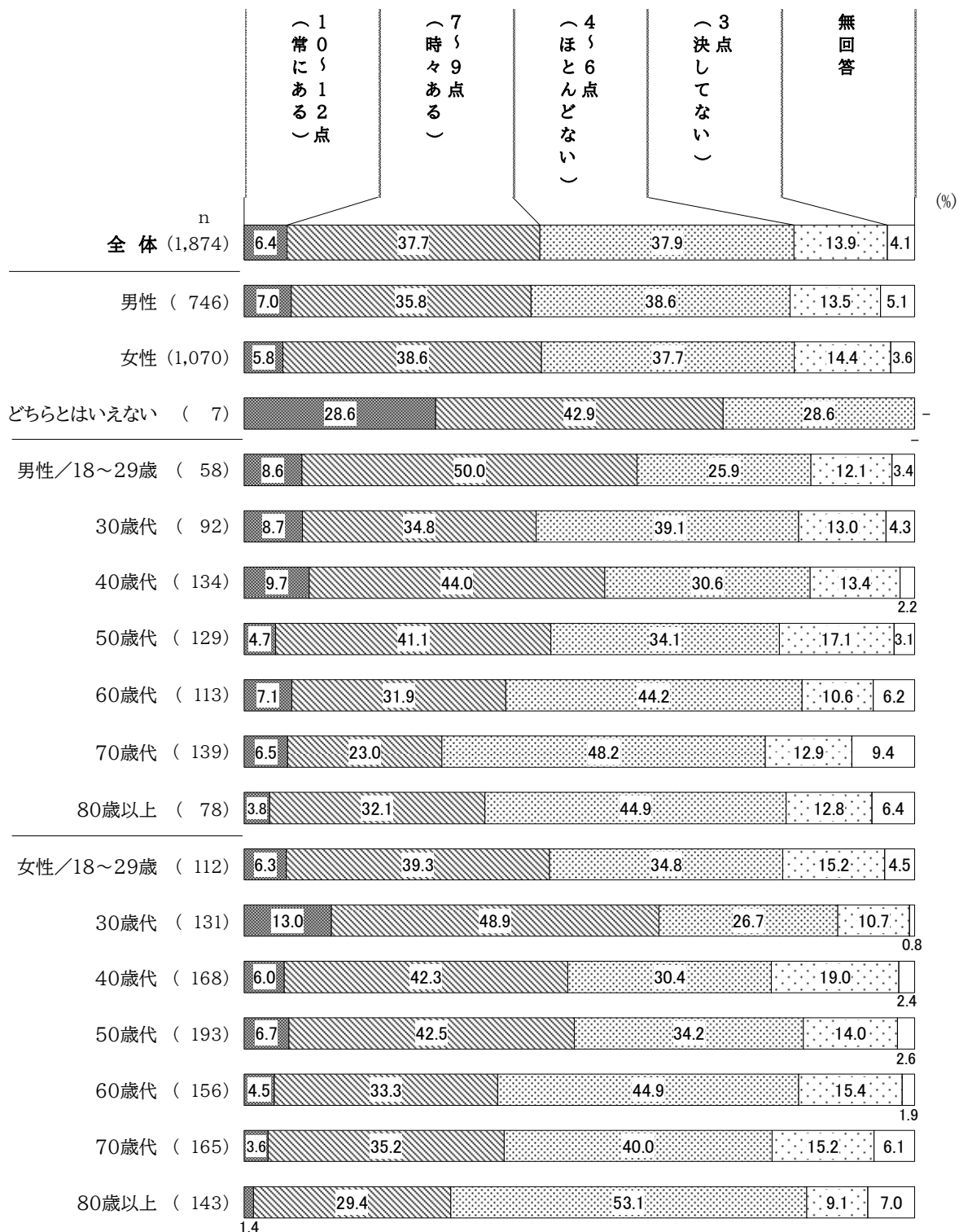
内閣官房孤独・孤立対策担当室 人々のつながりに関する基礎調査 (令和3年)

【性別、性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別で見ると、「常にある(10~12点)」は女性の30歳代で13.0%と高くなっている。(図表9-24)

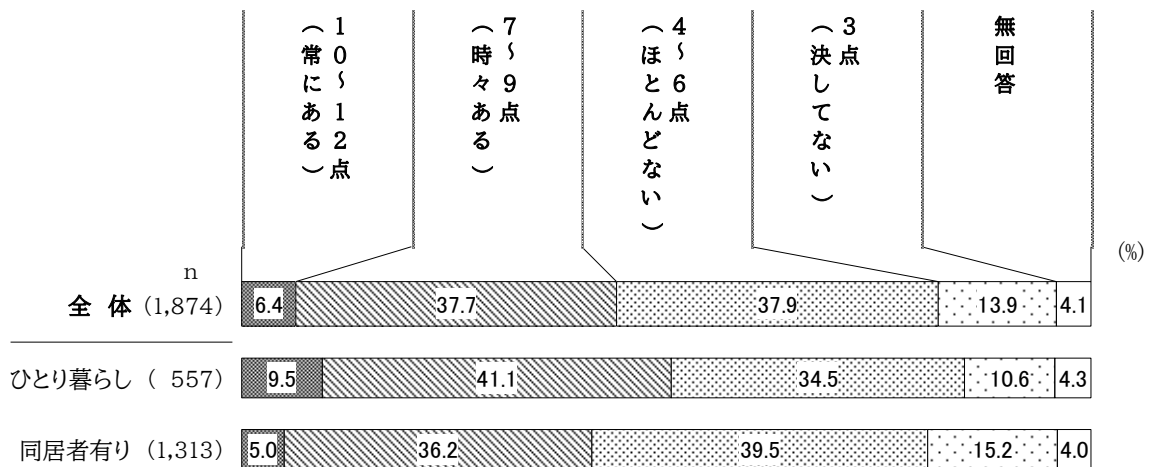
<図表9-24> UCLA孤独感尺度に基づく孤独感スコア〔性別、性／年齢別〕



【同居者の有無別】

同居者の有無別でみると、「常にある（10～12点）」（ひとり暮らし：9.5% 同居者有り：5.0%）は、ひとり暮らしの方が同居者有りよりも4.5ポイント高くなっている。「時々ある（7～9点）」（ひとり暮らし：41.1% 同居者有り：36.2%）においても、ひとり暮らしの方が同居者有りよりも4.9ポイント高い。（図表9-25）

<図表9-25> UCL A孤独感尺度に基づく孤独感スコア〔同居者の有無別〕



10 歯と口の健康づくり

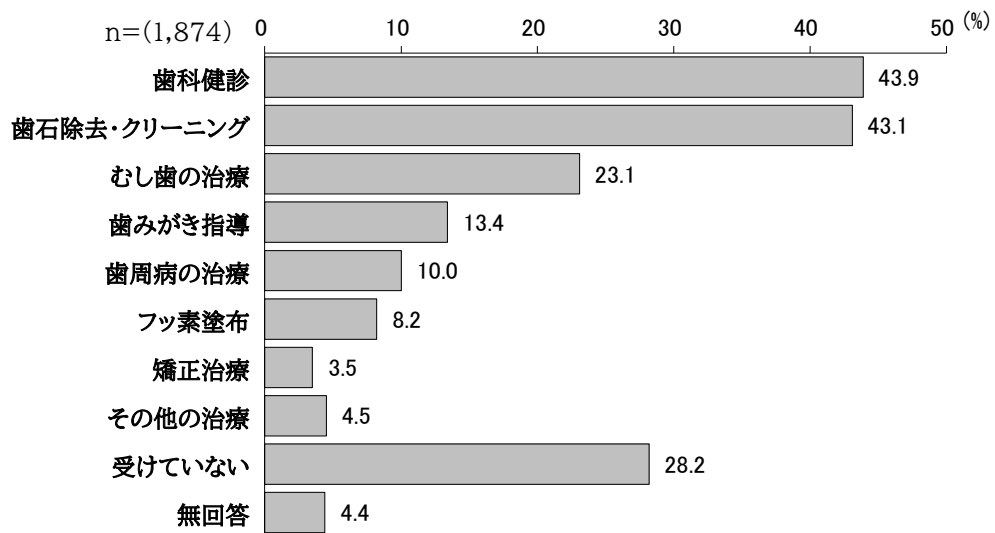
(1) 1年間に歯科医院、職場、区の健診等で受けたことのある内容

- ▶「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)

この1年間の歯科医院、職場、区の健診等で受けたことのある内容は、「歯科健診」が43.9%で最も高く、僅差で「歯石除去・クリーニング」(43.1%)が続き、「むし歯の治療」が23.1%となっている。一方、「受けていない」が28.2%である。(図表10-1)

<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(複数回答)



II 調査結果の内容

【性別、性／年齢別】

性別でみると、「歯石除去・クリーニング」（男性：38.6% 女性：46.1%）は女性の方が男性よりも7.5ポイント高くなっている。一方、「受けていない」（男性：31.2% 女性：26.1%）は男性が5.1ポイント上回る。

性／年齢別でみると、「歯科健診」は男性の40歳代で51.5%、女性の60歳代で53.2%と高くなっている。「歯石除去・クリーニング」は、男性では40歳代で49.3%と高くなっているが、女性では30歳代から60歳代で5割前後とおおむね並んでいる。一方、「受けていない」は男性の30歳代で45.7%と高くなっている。（図表10-2）

<図表 10-2> 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

〔性別、性／年齢別〕

単位：%

	n	歯科健診	歯石除去・クリーニング	むし歯の治療	歯みがき指導	歯周病の治療	フッ素塗布	矯正治療	その他の治療	受けていない	無回答
全 体	1,874	43.9	43.1	23.1	13.4	10.0	8.2	3.5	4.5	28.2	4.4
男性	746	42.0	38.6	21.8	12.3	9.9	6.4	2.4	3.5	31.2	4.8
女性	1,070	45.1	46.1	23.9	13.8	9.7	9.3	4.1	5.0	26.1	4.0
どちらとはいえない	7	28.6	42.9	42.9	14.3	42.9	14.3	-	14.3	28.6	-
男性／18～29歳	58	44.8	36.2	17.2	20.7	5.2	10.3	3.4	1.7	39.7	3.4
30歳代	92	40.2	34.8	17.4	9.8	7.6	6.5	5.4	-	45.7	3.3
40歳代	134	51.5	49.3	26.1	17.2	6.7	12.7	1.5	2.2	26.1	1.5
50歳代	129	41.9	39.5	24.8	12.4	7.8	7.0	0.8	1.6	32.6	3.9
60歳代	113	37.2	37.2	24.8	9.7	9.7	4.4	0.9	2.7	31.9	5.3
70歳代	139	40.3	38.1	15.8	6.5	15.8	2.9	4.3	7.9	23.7	10.1
80歳以上	78	35.9	28.2	23.1	15.4	15.4	1.3	1.3	7.7	28.2	5.1
女性／18～29歳	112	43.8	28.6	22.3	9.8	2.7	9.8	11.6	0.9	34.8	3.6
30歳代	131	48.9	50.4	27.5	13.7	6.9	14.5	9.9	2.3	25.2	0.8
40歳代	168	43.5	53.0	25.6	15.5	7.1	11.3	5.4	4.2	29.8	2.4
50歳代	193	43.0	49.2	25.9	17.1	5.7	9.8	0.5	5.2	28.5	2.6
60歳代	156	53.2	53.8	25.6	14.1	14.1	9.0	1.9	9.0	21.8	1.3
70歳代	165	44.8	47.3	23.6	13.9	15.8	6.1	0.6	3.0	19.4	7.3
80歳以上	143	39.2	34.3	15.4	10.5	14.7	4.2	2.8	9.8	25.2	10.5

(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

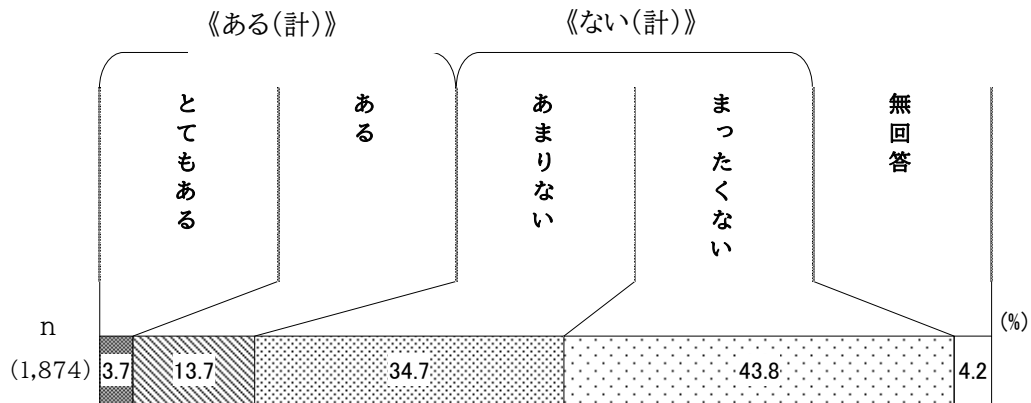
▶ 《ある(計)》が17.4%、《ない(計)》が78.5%

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)

歯科健診や歯科治療を受けることへのためらいが、「とてもある」(3.7%)と「ある」(13.7%)を合わせた、《ある(計)》は17.4%となっている。一方、「あまりない」(34.7%)と「まったくない」(43.8%)を合わせた、《ない(計)》は78.5%と高くなっている。(図表10-3)

<図表10-3> 歯科健診や歯科治療を受けることへのためらいの状況



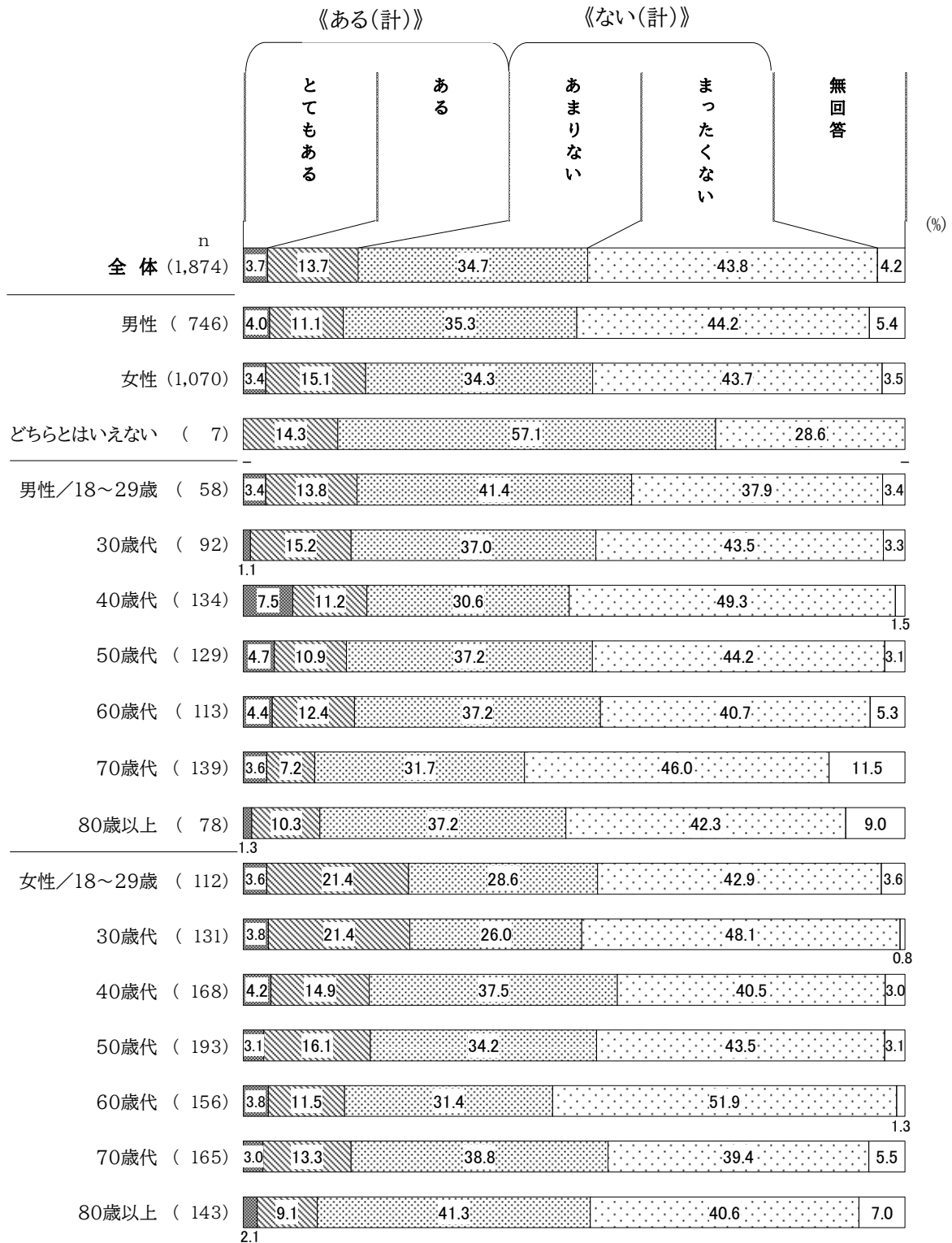
II 調査結果の内容

【性別、性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別で見ると、《ある（計）》は、女性の18～29歳で25.0%、30歳代で25.2%と高くなっている。（図表10-4）

<図表 10-4> 歯科健診や歯科治療を受けることへのためらいの状況〔性別、性／年齢別〕



(2-1) 歯科健診や歯科治療を受けることへのためらいがある理由

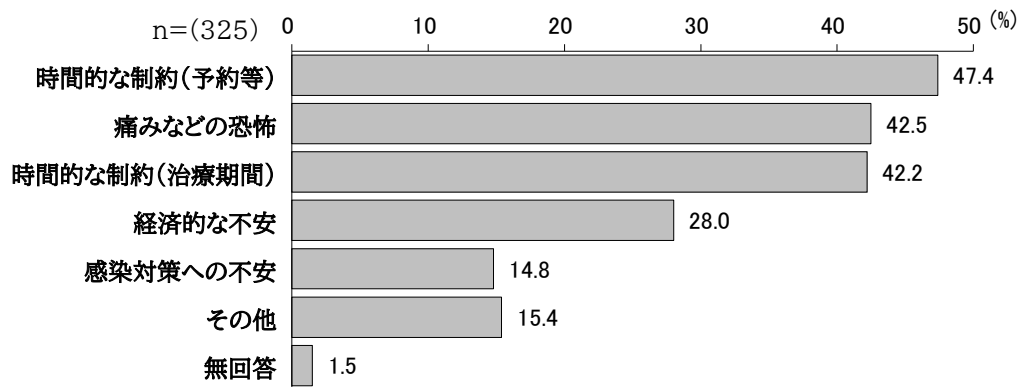
▶ 「時間的な制約（予約等）」が47.4%で最も高い

(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。(〇はいくつでも)

歯科健診や歯科治療を受けることへのためらいが《ある(計)》と回答した方に、その理由をたずねたところ、「時間的な制約(予約等)」が47.4%で最も高く、次いで「痛みなどの恐怖」(42.5%)、「時間的な制約(治療期間)」(42.2%)などとなっている。(図表10-5)

<図表10-5>ためらいがある理由(複数回答)



II 調査結果の内容

【性別、性／年齢別】

性別でみると、「感染対策への不安」(男性：7.1% 女性：18.7%)は女性の方が男性よりも11.6ポイント高く、「痛みなどの恐怖」(男性：38.1% 女性：45.5%)においても、女性の方が男性よりも7.4ポイント高くなっている。また「時間的な制約(治療期間)」(男性：45.1% 女性：40.4%)のみ男性の方が女性よりも4.7ポイント高い。

性／年齢別では、回答者数が少ない層が多いため、参考として図表を掲載しておくこととする。(図表10-6)

<図表 10-6> ためらいがある理由〔性別、性／年齢別〕

	n	時間的な制約(予約等)	痛みなどの恐怖	時間的な制約(治療期間)	経済的な不安	感染対策への不安	その他	無回答
全体	325	47.4	42.5	42.2	28.0	14.8	15.4	1.5
男性	113	45.1	38.1	45.1	24.8	7.1	19.5	1.8
女性	198	49.0	45.5	40.4	28.8	18.7	12.1	1.0
どちらともはいえない	1	-	-	-	-	-	100.0	-
男性／18～29歳	10	70.0	20.0	40.0	40.0	-	10.0	-
30歳代	15	46.7	26.7	66.7	26.7	13.3	20.0	-
40歳代	25	44.0	44.0	48.0	40.0	-	8.0	-
50歳代	20	60.0	65.0	45.0	15.0	5.0	20.0	-
60歳代	19	31.6	42.1	52.6	21.1	5.3	26.3	-
70歳代	15	26.7	20.0	20.0	20.0	13.3	33.3	6.7
80歳以上	9	44.4	22.2	33.3	-	22.2	22.2	11.1
女性／18～29歳	28	57.1	28.6	39.3	42.9	7.1	14.3	-
30歳代	33	69.7	60.6	54.5	30.3	12.1	9.1	-
40歳代	32	59.4	50.0	37.5	21.9	15.6	6.3	-
50歳代	37	45.9	43.2	51.4	32.4	18.9	10.8	-
60歳代	24	33.3	45.8	37.5	33.3	29.2	12.5	4.2
70歳代	27	40.7	48.1	22.2	25.9	33.3	14.8	-
80歳以上	16	18.8	31.3	31.3	6.3	18.8	25.0	6.3

単位：%

(3) 区の歯科保健の取組で知っている事業

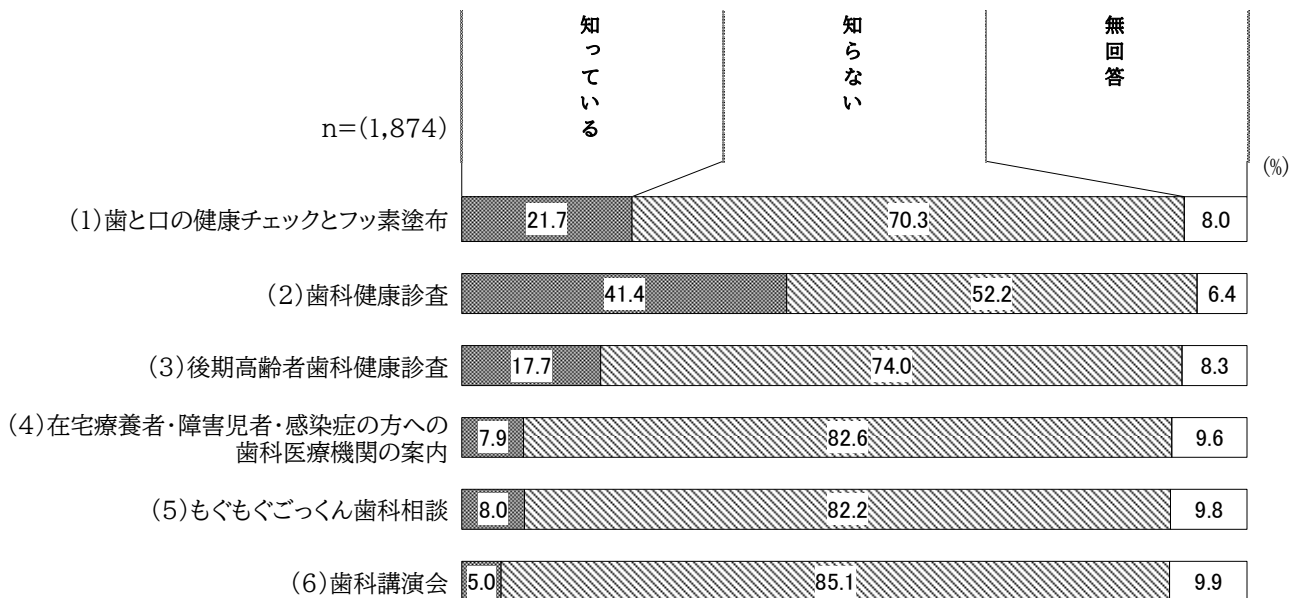
▶ 「知っている」は、「歯科健康診査」で41.4%と最も高い

問40 あなたが、区の歯科保健の取組で知っている事業はありますか。

(○はそれぞれ1つ)

区の歯科保健の取組で知っている事業で、「知っている」は、「歯科健康診査」が41.4%で最も高く、次いで“歯と口の健康チェックとフッ素塗布”(21.7%)、“後期高齢者歯科健康診査”(17.7%)となっている。(図表10-7)

<図表10-7> 区の歯科保健の取組で知っている事業



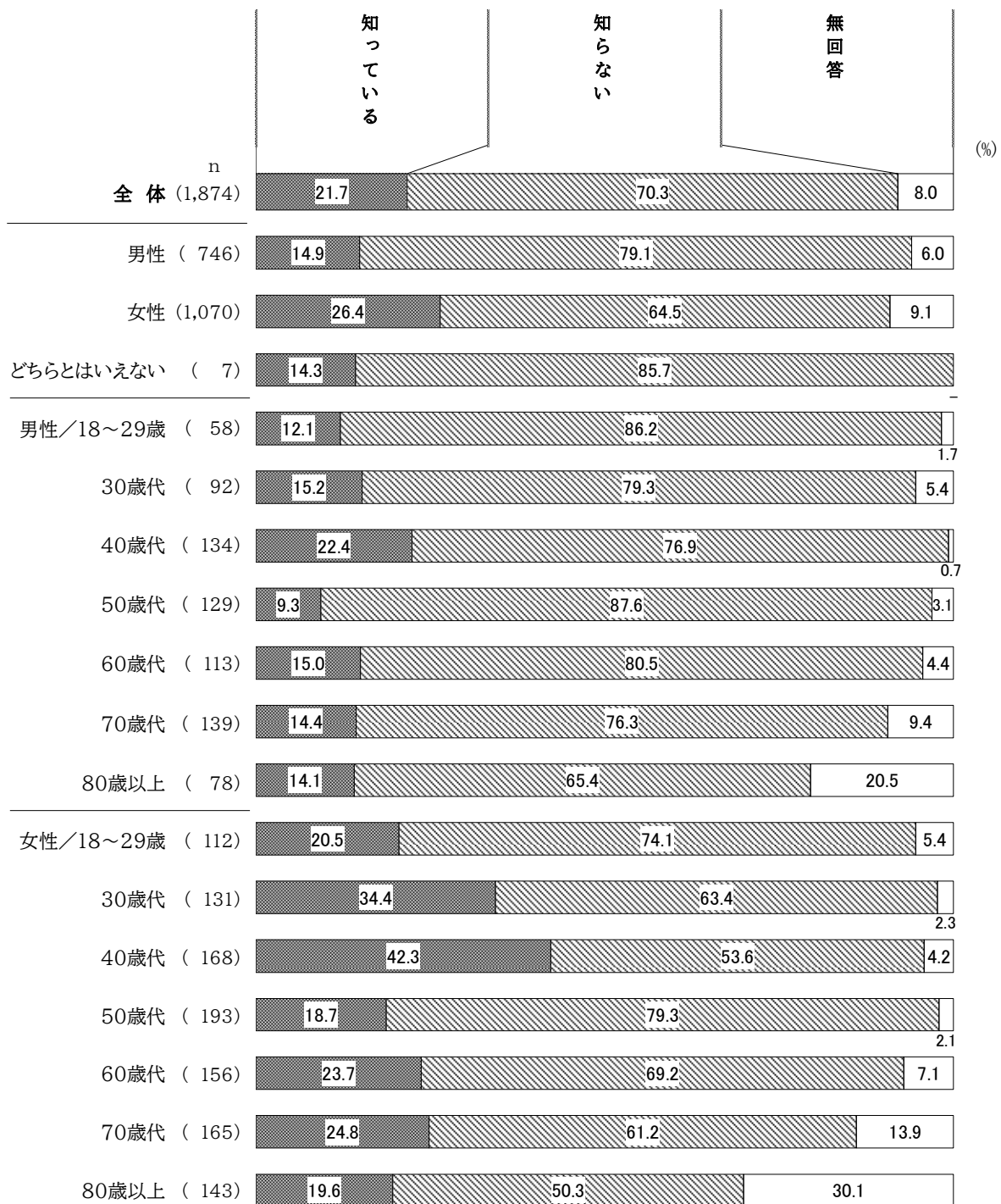
■歯と口の健康チェックとフッ素塗布

【性別、性／年齢別】

性別で見ると、「知っている」(男性：14.9% 女性：26.4%)は女性の方が男性よりも11.5ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「知っている」は男性では40歳代で22.4%と最も高い。女性では、40歳代で42.3%と最も高く、次いで30歳代で34.4%となっている。(図表10-8)

<図表10-8> 歯と口の健康チェックとフッ素塗布〔性別、性／年齢別〕



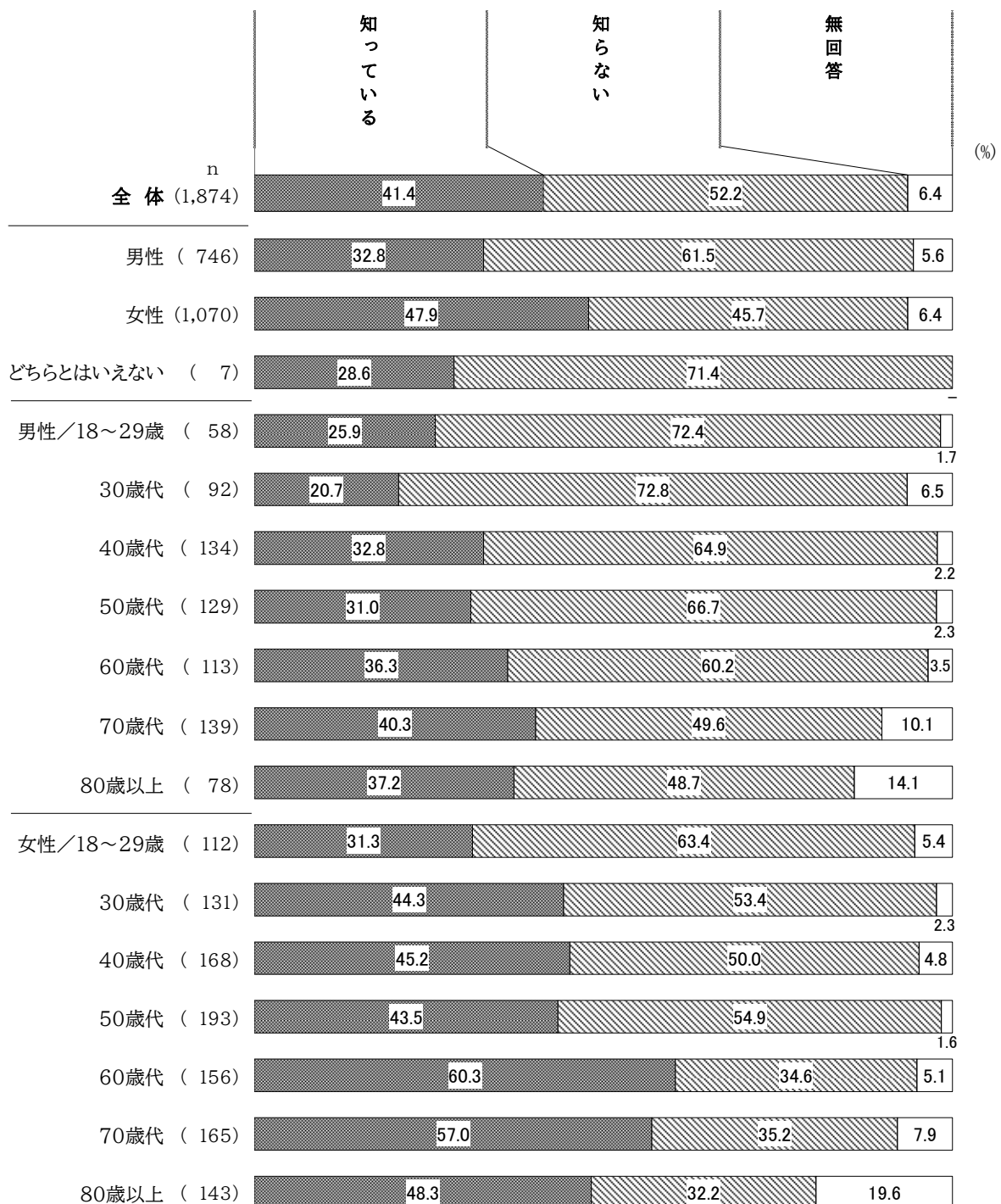
■ 歯科健康診査

【性別、性／年齢別】

性別で見ると、「知っている」(男性：32.8% 女性：47.9%)は女性の方が男性よりも15.1ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「知っている」は男性では70歳代で40.3%と最も高い。女性では60歳代で60.3%と最も高く、次いで70歳代で57.0%となっている。(図表10-9)

<図表 10-9> 歯科健康診査〔性別、性／年齢別〕



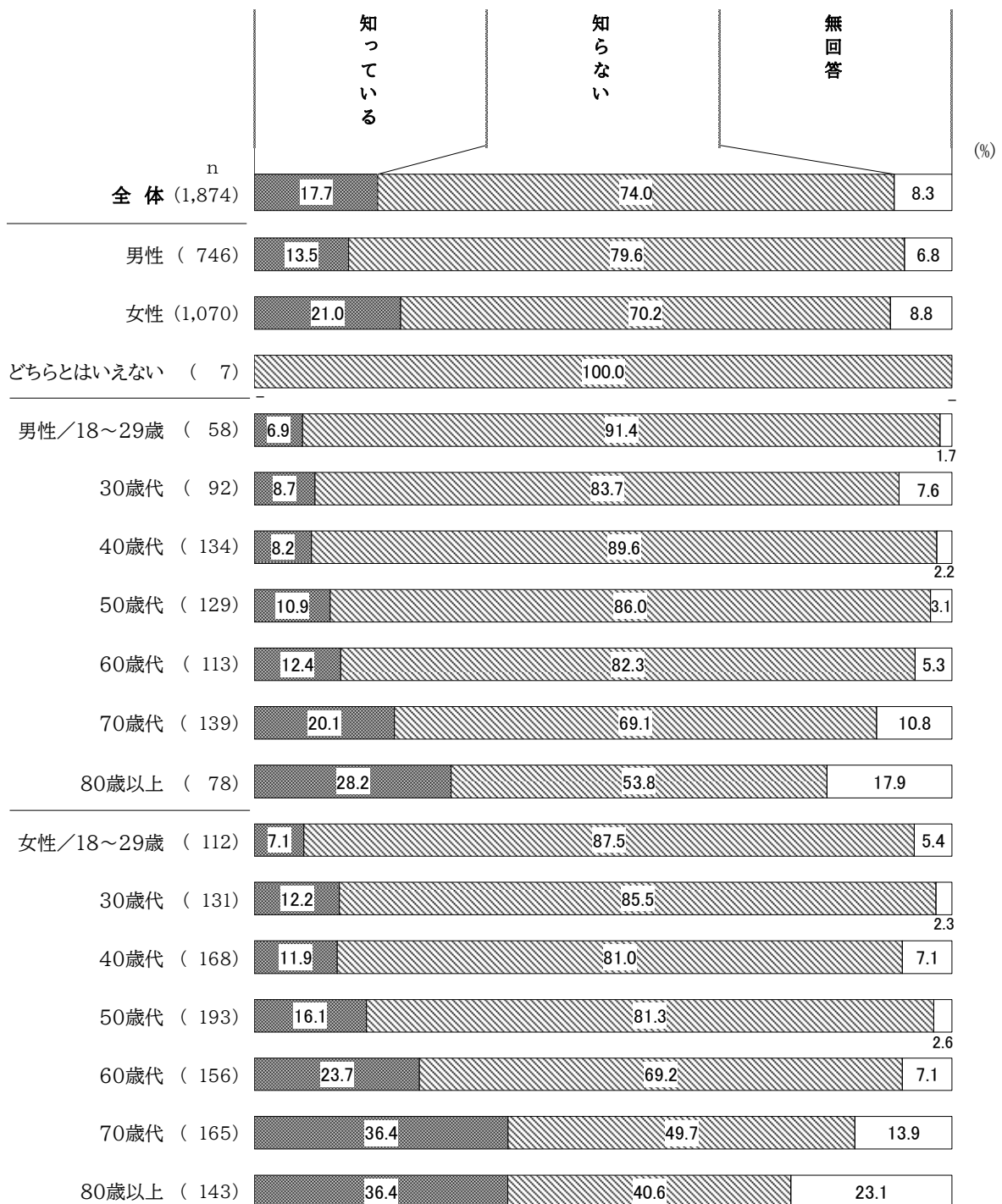
■後期高齢者歯科健康診査

【性別、性／年齢別】

性別でみると、「知っている」(男性：13.5% 女性：21.0%)は女性の方が男性よりも7.5ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「知っている」は、男女ともにおおむね年齢が上がるほど高くなり、男性の80歳以上で28.2%、女性の70歳以上で3割台半ばとなっている。(図表10-10)

<図表 10-10>後期高齢者歯科健康診査〔性別、性／年齢別〕



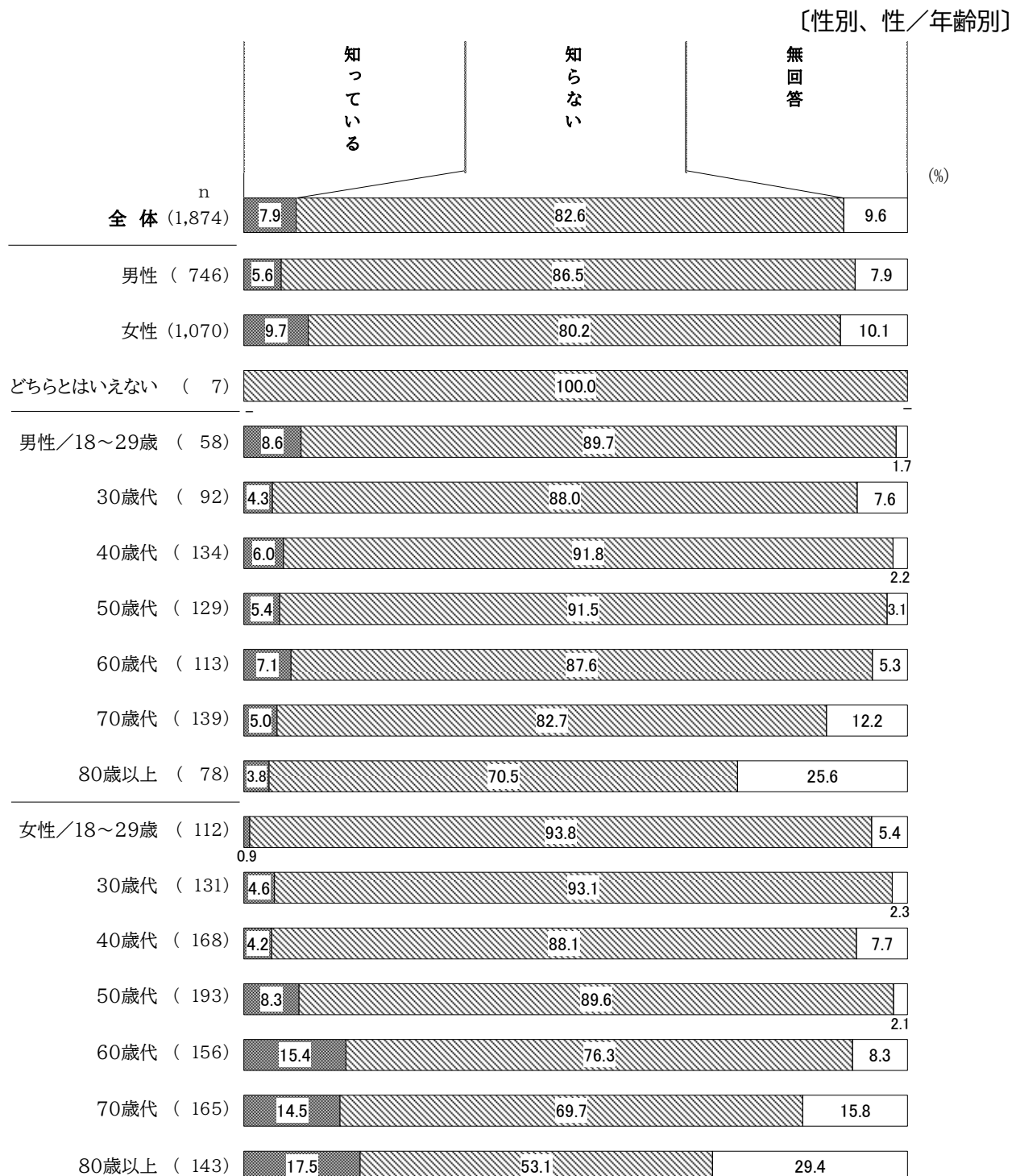
■在宅療養者・障害児者・感染症の方への歯科医療機関の案内

【性別、性／年齢別】

性別で見ると、「知らない」(男性：86.5% 女性：80.2%)は、男性の方が女性よりも6.3ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「知っている」は、女性の60歳以上で1割台半ば前後とおおむね並んでいる。(図表10-11)

<図表 10-11>在宅療養者・障害児者・感染症の方への歯科医療機関の案内



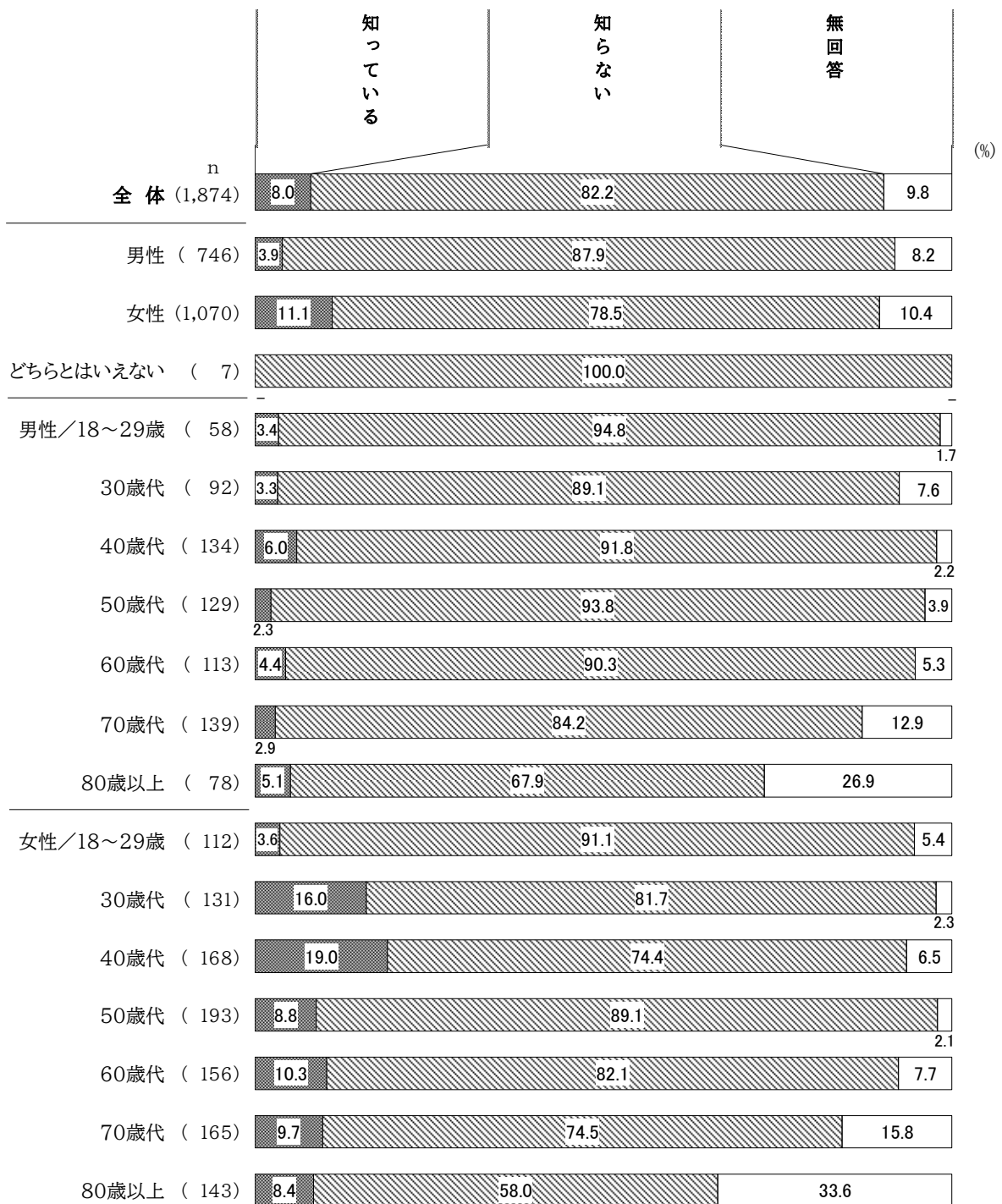
■もぐもぐごっくん歯科相談

【性別、性／年齢別】

性別で見ると、「知っている」（男性：3.9% 女性：11.1%）は、女性の方が男性よりも7.2ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「知っている」は、女性の30歳代で16.0%、40歳代で19.0%と高くなっている。（図表10-12）

<図表 10-12>もぐもぐごっくん歯科相談〔性別、性／年齢別〕



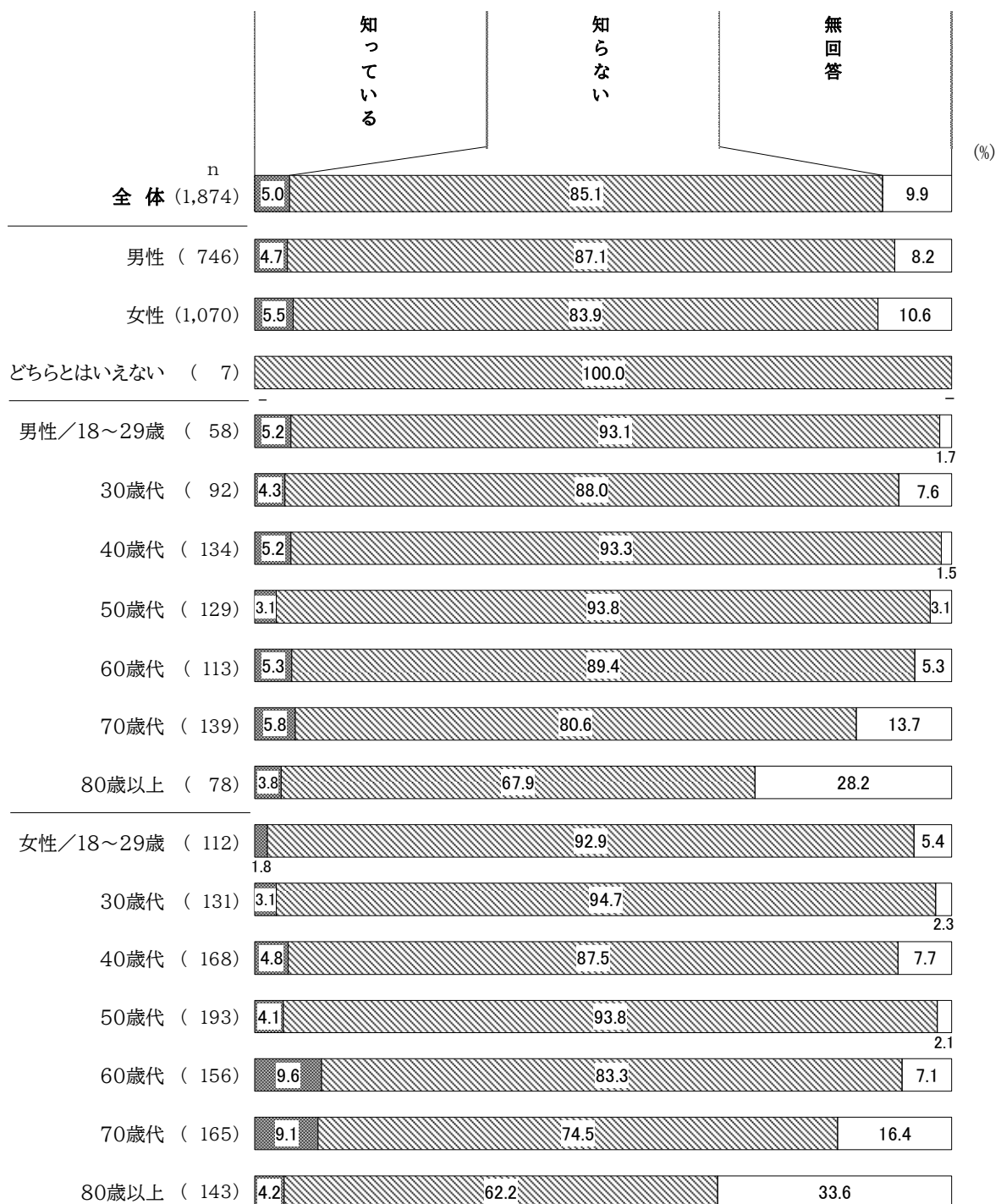
■ 歯科講演会

【性別、性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別で見ると、「知っている」は、女性の60歳代から70歳代で約1割となっている。(図表10-13)

<図表 10-13> 歯科講演会〔性別、性／年齢別〕



11 女性の健康支援

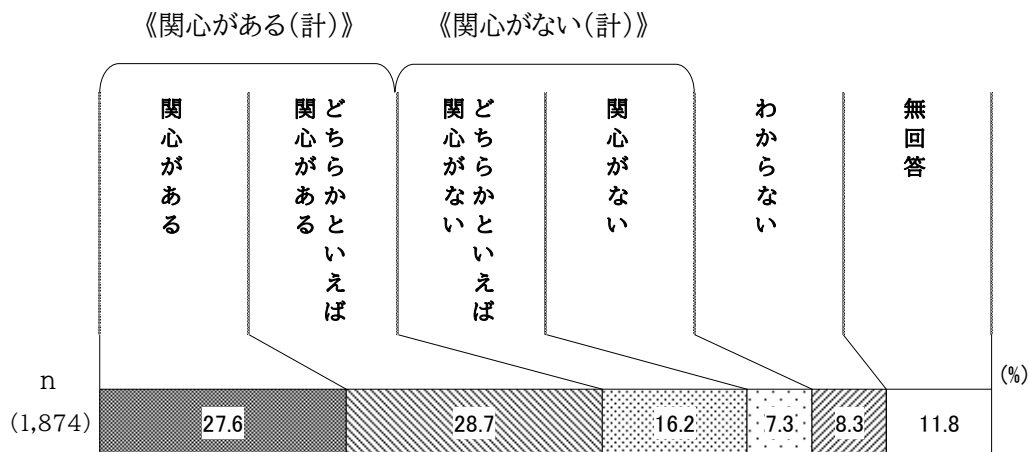
(1) 女性の健康課題に対する関心の有無

▶ 《関心がある(計)》が56.3%、《関心がない(計)》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）

女性の健康課題に対する関心の有無は、「関心がある」(27.6%)と「どちらかといえば関心がある」(28.7%)を合わせた、《関心がある(計)》が56.3%となっている。一方、「どちらかといえば関心がない」(16.2%)と「関心がない」(7.3%)を合わせた、《関心がない(計)》は23.5%である。
(図表11-1)

<図表11-1>女性の健康課題における関心の有無



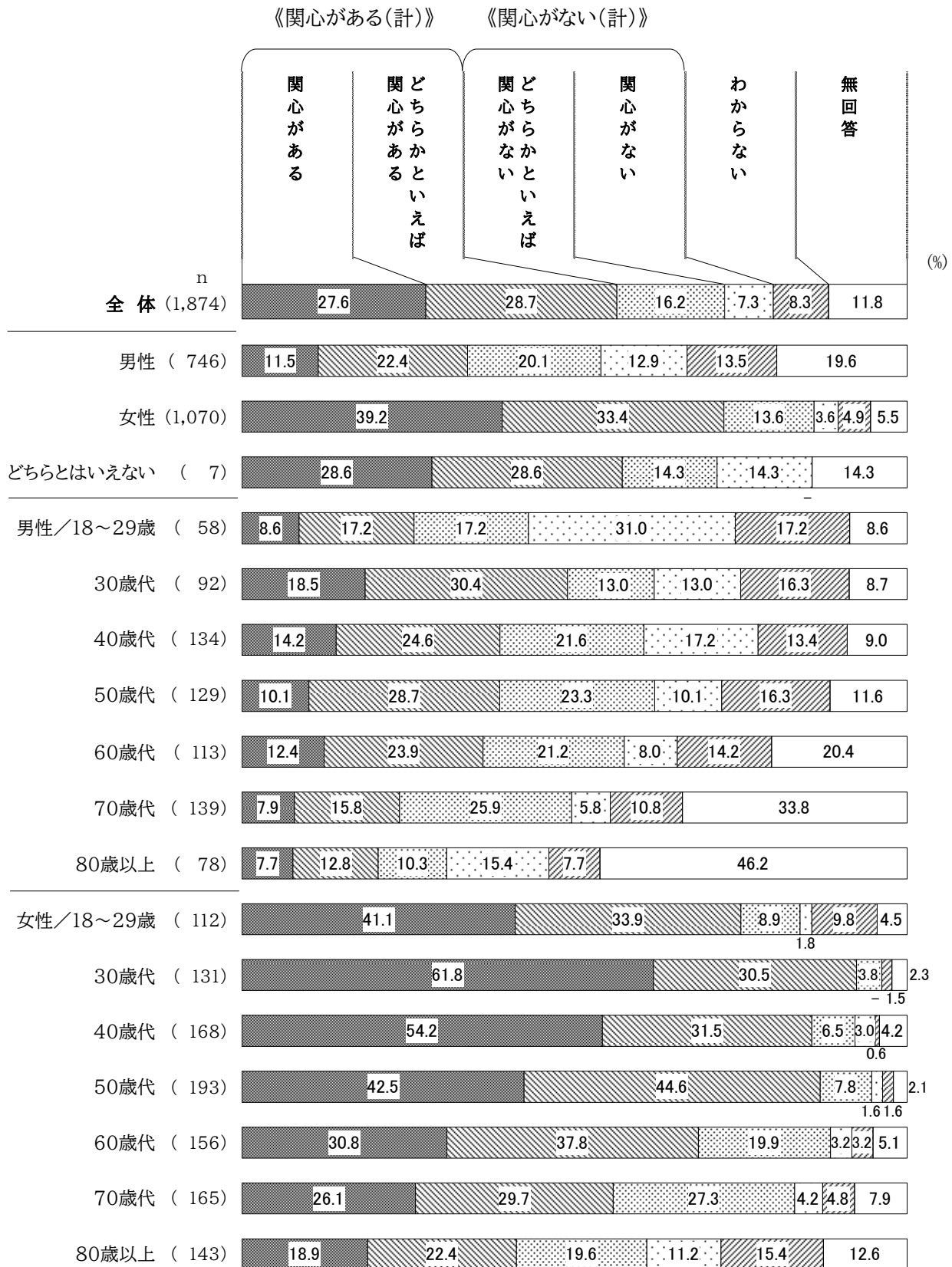
【性別、性／年齢別】

性別でみると、《関心がある(計)》(男性：33.9% 女性：72.6%)は、女性の方が男性よりも38.7ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、男性では、《関心がある(計)》は30歳代で48.9%と最も高く、それ以降年齢が上がるほど低くなる。

女性の各年齢層の《関心がある(計)》は、男性の同年齢層に比べて高く、特に、30歳代は92.3%に上る。(図表11-2)

<図表 11-2> 女性の健康課題における関心の有無〔性別、性／年齢別〕



(1-1) 女性の健康課題に関心がある内容

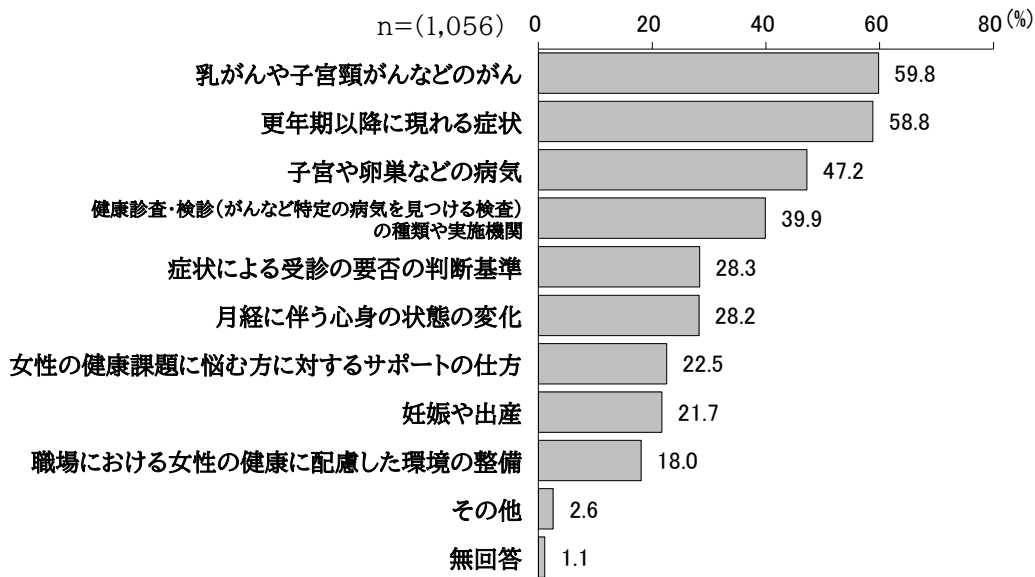
▶「乳がんや子宮頸がんなどのがん」(59.8%)と「更年期以降に現れる症状」(58.8%)が上位2項目

(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。(〇はいくつでも)

女性の健康課題に《関心がある(計)》と回答した方に、関心がある内容をたずねたところ、「乳がんや子宮頸がんなどのがん」が59.8%で最も高く、僅差で「更年期以降に現れる症状」が58.8%となっている。以下、「子宮や卵巣などの病気」(47.2%)、「健康診査・検診(がんなど特定の病気を見つける検査)の種類や実施機関」(39.9%)などが続く。(図表11-3)

<図表11-3> 関心がある内容(複数回答)



【性別、性／年齢別】

性別でみると、違いが大きい項目が多いことから、10ポイント以上差があるものをあげるが、「女性の健康課題に悩む方に対するサポートの仕方」(15.8ポイント差)、「妊娠や出産」(14.0ポイント差)、「職場における女性の健康に配慮した環境の整備」(13.3ポイント差)があり、いずれも男性の方が女性よりも高くなっている。

性／年齢別でみると、「乳がんや子宮頸がんなどのがん」は、女性の18～29歳から30歳代で8割前後、「更年期以降に現れる症状」は女性の40歳代から50歳代で8割台、「子宮や卵巣などの病気」は女性の30歳代で78.5%と高くなっている。(図表11-4)

＜図表11-4＞関心がある内容〔性別、性／年齢別〕

単位：%

	n	乳がんや子宮頸がんなどのがん	更年期以降に現れる症状	子宮や卵巣などの病気	健康診断・検診（がんなど特定の病気を 見つける検査）の種類や実施機関	症状による受診の要否の判断基準	月経に伴う心身の状態の変化	女性の健康課題に悩む方に対するサポート	妊娠や出産	職場における女性の健康に配慮した環境の整備	その他	無回答
全 体	1,056	59.8	58.8	47.2	39.9	28.3	28.2	22.5	21.7	18.0	2.6	1.1
男性	253	61.3	62.5	42.7	37.2	21.3	35.6	34.4	32.4	28.1	0.8	0.4
女性	776	59.1	57.3	48.6	40.9	30.7	25.9	18.6	18.4	14.8	3.1	1.4
どちらともはいえない	4	50.0	75.0	75.0	25.0	25.0	75.0	50.0	50.0	25.0	-	-
男性／18～29歳	15	80.0	26.7	40.0	13.3	13.3	46.7	26.7	86.7	26.7	-	-
30歳代	45	62.2	53.3	57.8	31.1	26.7	51.1	42.2	62.2	26.7	2.2	-
40歳代	52	59.6	67.3	51.9	32.7	19.2	46.2	34.6	26.9	30.8	-	1.9
50歳代	50	62.0	76.0	46.0	36.0	20.0	36.0	42.0	26.0	30.0	-	-
60歳代	41	70.7	68.3	36.6	39.0	19.5	24.4	31.7	14.6	26.8	-	-
70歳代	33	51.5	57.6	27.3	48.5	27.3	15.2	24.2	15.2	24.2	3.0	-
80歳以上	16	37.5	56.3	12.5	62.5	18.8	12.5	25.0	18.8	31.3	-	-
女性／18～29歳	84	79.8	16.7	64.3	40.5	16.7	54.8	20.2	58.3	32.1	1.2	-
30歳代	121	82.6	57.0	78.5	47.1	36.4	53.7	25.6	53.7	26.4	0.8	-
40歳代	144	67.4	84.0	59.7	36.8	24.3	39.6	18.1	13.2	17.4	1.4	-
50歳代	168	56.5	80.4	45.8	41.1	37.5	14.9	26.8	1.2	11.9	-	-
60歳代	107	46.7	50.5	38.3	39.3	40.2	2.8	10.3	1.9	6.5	6.5	1.9
70歳代	92	38.0	34.8	17.4	43.5	23.9	2.2	13.0	4.3	4.3	6.5	2.2
80歳以上	59	25.4	32.2	13.6	37.3	28.8	5.1	3.4	3.4	-	11.9	11.9

(2) 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

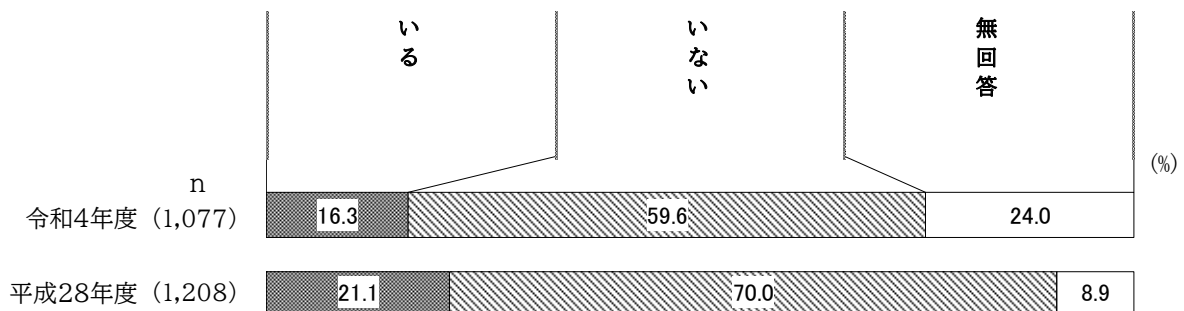
【問 42 は、男性の方以外におたずねします。】

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)
(〇は1つ)

日頃から相談や受診をできる産婦人科医師が「いる」は16.3%で、「いない」が59.6%と高くなっている。

前回調査との比較では、「いる」が4.8ポイント減少している。(図表11-5)

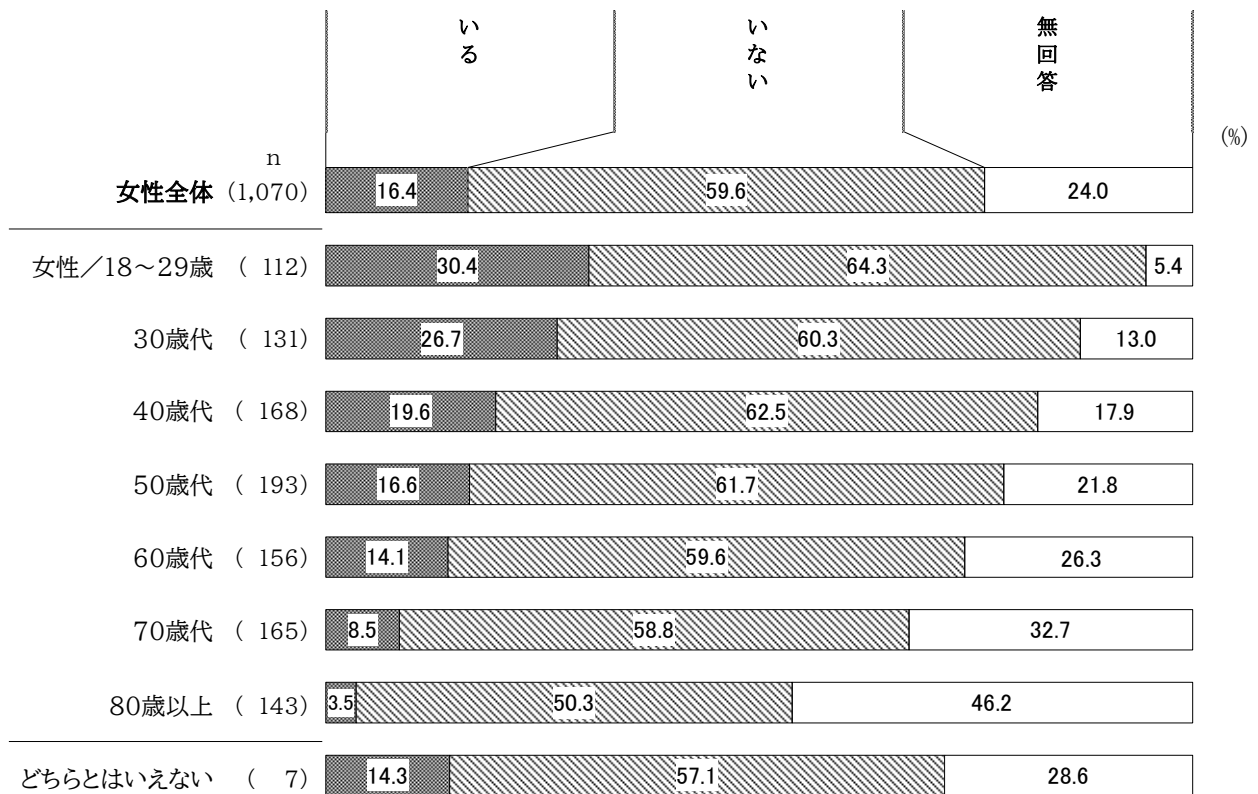
<図表11-5> 日頃から相談や受診をできる産婦人科医師の有無



【女性全体、年齢別】

女性の年齢別でみると、「いる」は、18～29歳代で30.4%と最も高く、年齢が上がるほど低くなる。(図表11-6)

<図表11-6> 日頃から相談や受診をできる産婦人科医師の有無〔女性全体、年齢別〕



12 地域とのつながり、その他

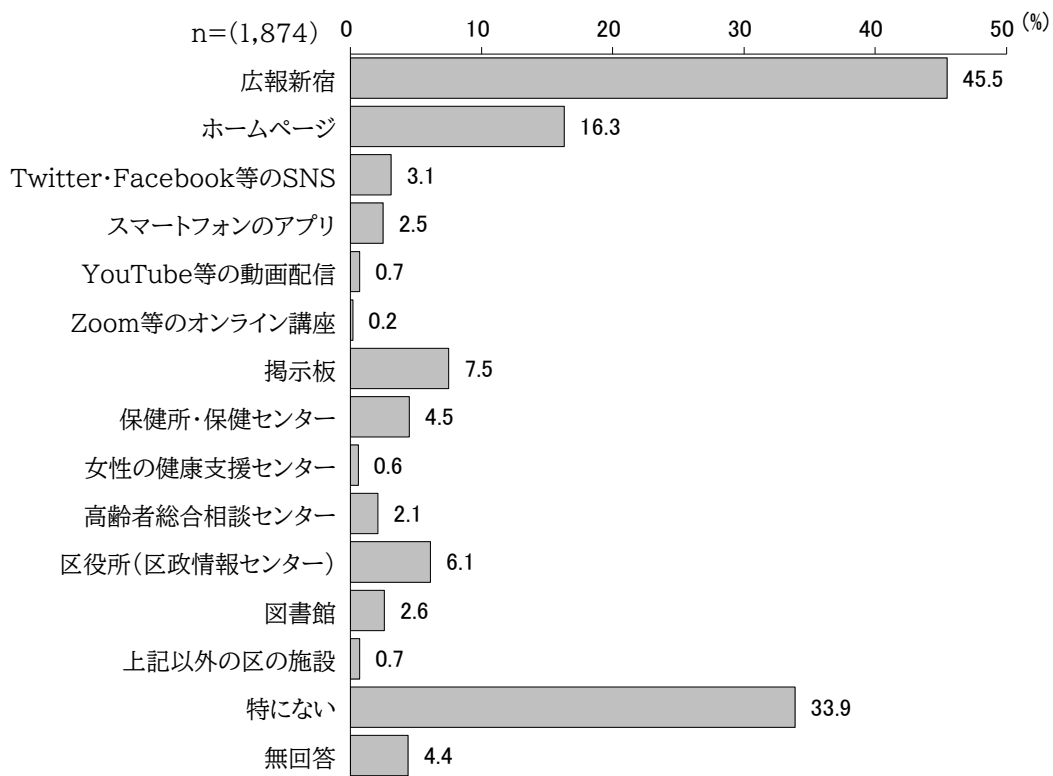
(1) 区からの健康に関する情報の入手先

- ▶ 「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、「特にない」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。(〇はいくつでも)

区からの健康に関する情報の入手先は、「広報新宿」が45.5%で最も高く、次いで「ホームページ」(16.3%)、「掲示板」(7.5%)、「区役所(区政情報センター)」(6.1%)などとなっている。一方、「特にない」が33.9%みられる。(図表12-1)

<図表12-1> 区からの健康に関する情報の入手先(複数回答)



【性別、性／年齢別】

性別でみると、各入手先での大きな違いはみられないものの、「特にない」（男性：37.7% 女性：31.6%）は、男性の方が女性よりも6.1ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「広報新宿」は、男女ともにおおむね年齢が上がるほど高く、男性の60歳以上、女性の50歳以上で過半数である。「ホームページ」は、男性では30歳代から60歳代で2割前後とおおむね並び、女性では30歳代で29.0%と高い。一方、「特にない」は、男性の18～29歳から30歳代、女性の18～29歳で6割前後となっている。（図表12-2）

<図表12-2> 区からの健康に関する情報の入手先〔性別、性／年齢別〕

単位：%

	n	広報新宿	ホームページ	掲示板	区役所（区政情報センター）	保健所・保健センター	F a c e b o o k等のSNS	図書館	スマートフォンアプリ	高齢者総合相談センター	Y o u T u b e等の動画配信	女性の健康支援センター	Z o o m等のオンライン講座	左記以外の区の施設	特にない	無回答
全 体	1,874	45.5	16.3	7.5	6.1	4.5	3.1	2.6	2.5	2.1	0.7	0.6	0.2	0.7	33.9	4.4
男性	746	44.1	15.5	6.2	6.6	5.1	2.9	2.3	2.3	1.5	0.8	0.1	0.4	0.4	37.7	3.8
女性	1,070	46.7	16.9	8.4	5.5	3.7	3.4	2.5	2.7	2.3	0.7	0.9	0.1	0.9	31.6	4.3
どちらともはいえない	7	28.6	28.6	28.6	14.3	14.3	-	14.3	-	-	-	-	-	-	57.1	14.3
男性／18～29歳	58	10.3	13.8	3.4	5.2	3.4	6.9	-	3.4	-	1.7	-	1.7	-	62.1	3.4
30歳代	92	17.4	21.7	4.3	4.3	6.5	8.7	1.1	3.3	-	-	-	-	-	57.6	2.2
40歳代	134	34.3	19.4	8.2	3.7	2.2	2.2	3.0	3.7	-	2.2	-	-	0.7	47.0	0.7
50歳代	129	45.0	20.2	3.1	5.4	3.9	3.1	0.8	1.6	0.8	-	-	-	0.8	40.3	1.6
60歳代	113	51.3	18.6	5.3	2.7	6.2	0.9	3.5	1.8	0.9	-	-	-	0.9	34.5	3.5
70歳代	139	66.2	7.9	7.2	13.7	7.9	1.4	2.9	1.4	4.3	0.7	-	0.7	-	18.0	4.3
80歳以上	78	65.4	5.1	10.3	10.3	5.1	-	3.8	1.3	3.8	1.3	1.3	1.3	-	15.4	14.1
女性／18～29歳	112	10.7	15.2	3.6	2.7	2.7	5.4	1.8	1.8	-	1.8	0.9	-	0.9	59.8	3.6
30歳代	131	30.5	29.0	3.8	1.5	9.2	10.7	3.1	0.8	-	-	-	-	-	37.4	1.5
40歳代	168	34.5	25.6	13.1	3.6	2.4	6.0	6.5	2.4	-	1.2	0.6	-	2.4	36.9	3.6
50歳代	193	52.8	20.2	8.8	3.6	3.6	2.6	3.1	4.1	-	1.0	1.0	0.5	-	31.1	1.6
60歳代	156	58.3	18.6	5.8	4.5	2.6	0.6	1.9	6.4	1.3	1.3	1.3	-	0.6	22.4	3.8
70歳代	165	67.9	6.7	9.7	11.5	4.2	-	-	0.6	3.6	-	1.8	-	1.2	21.8	4.8
80歳以上	143	59.4	2.8	11.9	10.5	2.1	-	0.7	2.1	11.9	-	0.7	-	1.4	19.6	11.2

(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。

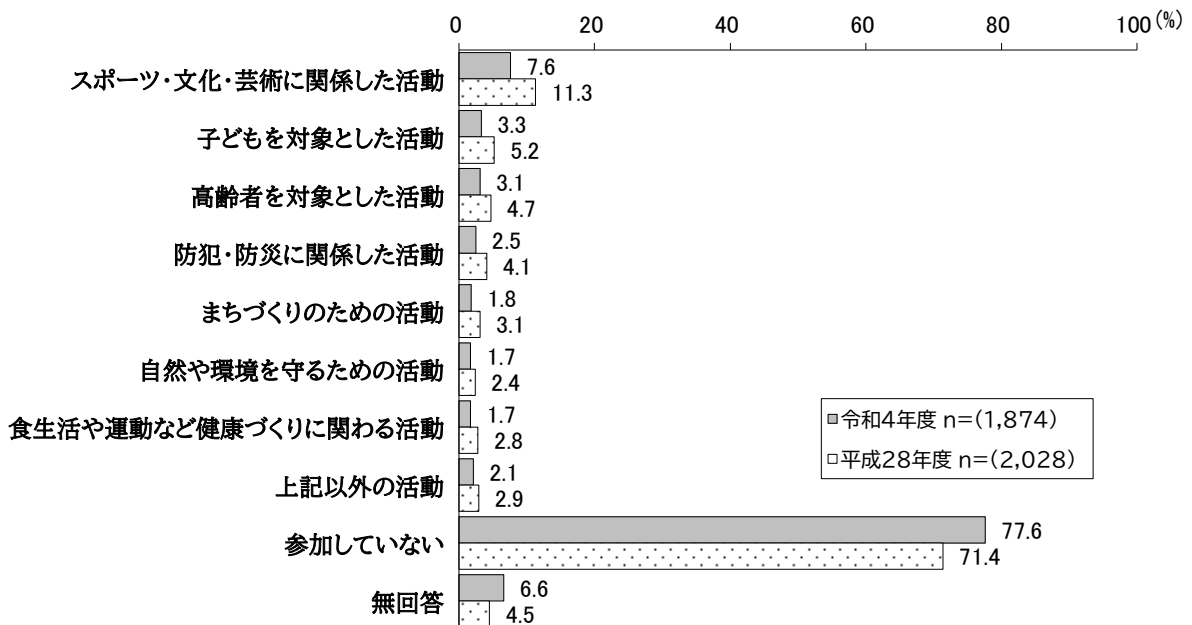
参加している場合はどのような活動内容ですか。(〇はいくつでも)

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は、「参加していない」が77.6%で最も高くなっている。

参加している中では、「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」が7.6%で最も高くなっている。

前回調査との比較では、「参加していない」が6.2ポイント増加している。(図表12-3)

<図表12-3> 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(複数回答)



【性別、性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別で見ると、「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」は女性の60歳代で12.2%、70歳代で17.0%、「高齢者を対象とした活動」は女性の70歳代で11.5%などがみられるが、男女ともにいずれの年齢層でも「参加していない」の割合が高い。特に、男女ともに18～29歳から30歳代は9割前後である。(図表12-4)

<図表 12-4> 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

〔性別、性／年齢別〕

単位：%

	n	スポーツ・文化・芸術に関する活動	子どもを対象とした活動	高齢者を対象とした活動	防犯・防災に関係した活動	まちづくりのための活動	自然や環境を守るための活動	食生活や運動など健康づくりに関わる活動	左記以外の活動	参加していない	無回答
全 体	1,874	7.6	3.3	3.1	2.5	1.8	1.7	1.7	2.1	77.6	6.6
男性	746	6.3	2.8	2.0	4.0	3.1	2.4	1.3	1.9	79.5	5.4
女性	1,070	8.4	3.7	3.9	1.4	0.8	1.3	2.0	2.3	76.4	7.1
どちらともはいえない	7	14.3	-	-	-	-	-	-	-	71.4	14.3
男性／18～29歳	58	6.9	-	1.7	-	-	1.7	1.7	-	87.9	3.4
30歳代	92	5.4	3.3	-	2.2	2.2	2.2	2.2	-	90.2	2.2
40歳代	134	6.7	8.2	0.7	3.0	3.7	3.0	1.5	2.2	82.8	0.7
50歳代	129	7.8	1.6	0.8	6.2	2.3	0.8	1.6	2.3	81.4	1.6
60歳代	113	6.2	0.9	0.9	2.7	-	0.9	-	-	85.0	3.5
70歳代	139	5.0	2.9	6.5	6.5	3.6	4.3	-	5.0	69.8	10.1
80歳以上	78	6.4	-	2.6	5.1	10.3	3.8	3.8	1.3	61.5	17.9
女性／18～29歳	112	4.5	4.5	-	2.7	-	0.9	0.9	-	87.5	3.6
30歳代	131	3.1	6.1	-	0.8	-	2.3	1.5	1.5	87.0	2.3
40歳代	168	5.4	6.5	0.6	0.6	0.6	1.2	-	4.2	81.0	3.6
50歳代	193	7.8	4.1	1.6	-	1.0	0.5	2.6	1.0	82.4	3.6
60歳代	156	12.2	1.9	4.5	2.6	1.3	1.9	2.6	3.8	73.1	6.4
70歳代	165	17.0	2.4	11.5	1.8	1.2	2.4	4.8	3.0	61.2	10.3
80歳以上	143	7.0	0.7	8.4	2.1	1.4	-	0.7	2.1	66.4	19.6

■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）

本質問は複数回答の質問であるが、参加しているかないかの2区分に回答状況を整理し、それぞれの比率を算出した。

その結果、「参加している」は15.8%となっている。

II 調査結果の内容

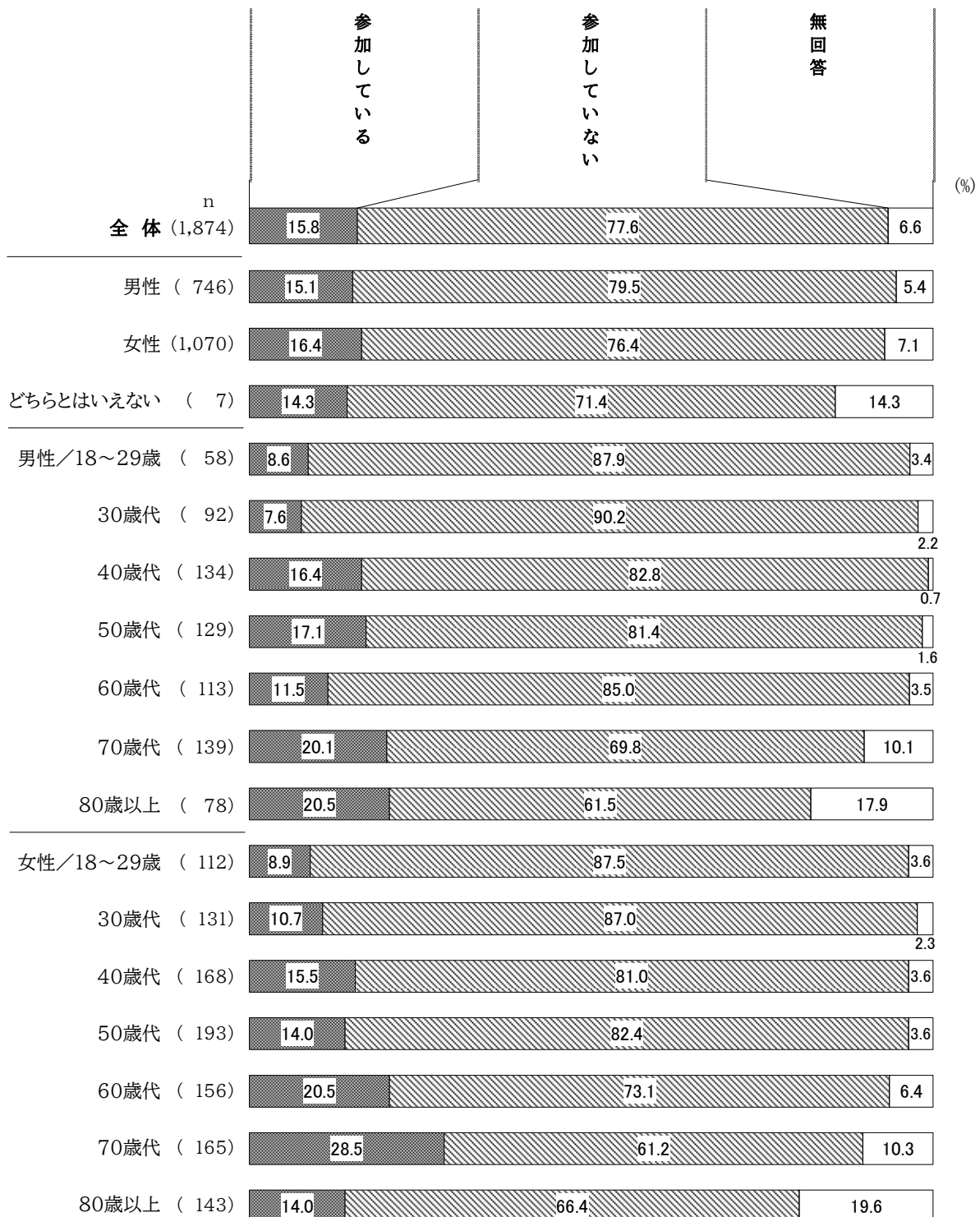
【性別、性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別で見ると、「参加している」は、女性の70歳代で28.5%と最も高く、男性の70歳以上、女性の60歳代で2割となっている。(図表12-5)

<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 (2区分)

〔性別、性／年齢別〕



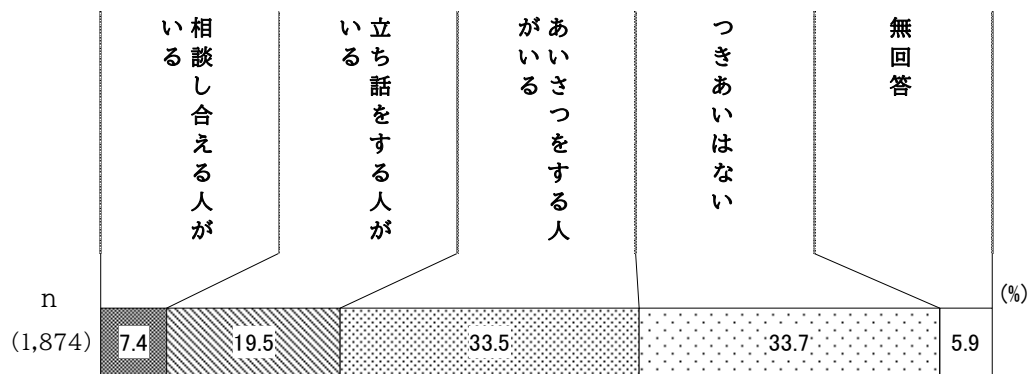
(3) 地域の人とのかかわりの程度

▶ 「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)

地域の人とのかかわりの程度は、「つきあいはない」が33.7%で最も高く、僅差で「あいさつをする人がいる」が33.5%と続く。「相談し合える人がいる」は7.4%である。(図表12-6)

<図表12-6> 地域の人とのかかわりの程度



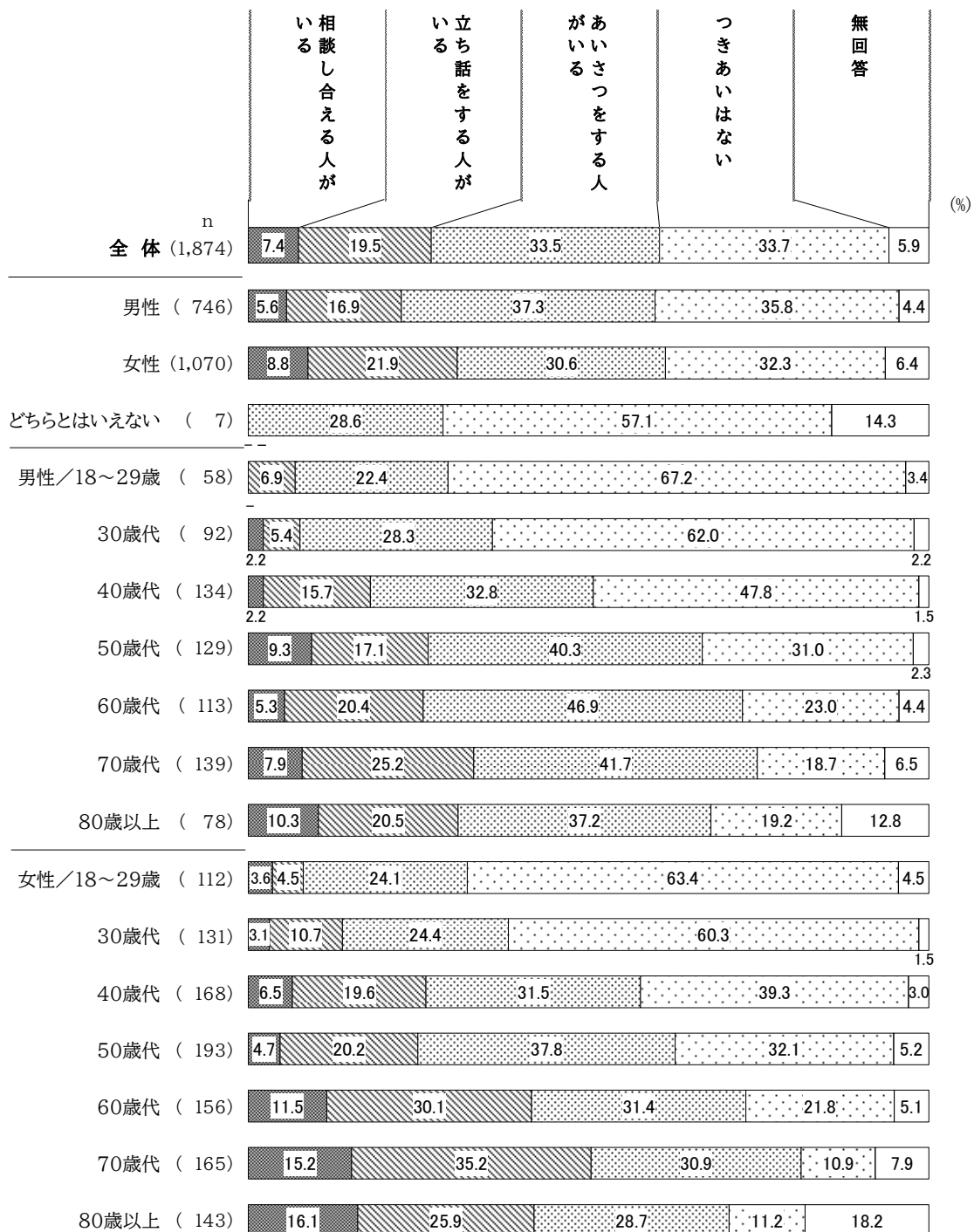
II 調査結果の内容

【性別、性／年齢別】

性別でみると、「立ち話をする人がいる」（男性：16.9% 女性：21.9%）は、女性の方が男性よりも5.0ポイント高くなっている。逆に、「あいさつをする人がいる」（男性：37.3% 女性：30.6%）は、男性の方が女性よりも6.7ポイント高い。

性／年齢別でみると、「相談し合える人がいる」、「立ち話をする人がいる」、「あいさつをする人がいる」は、男女ともに70歳代までおおむね年齢が上がるほど高くなっている。一方、「つきあいはない」は、男女ともに18～29歳から30歳代で6割台である。（図表12-7）

<図表 12-7> 地域の人とのかかわりの程度〔性別、性／年齢別〕



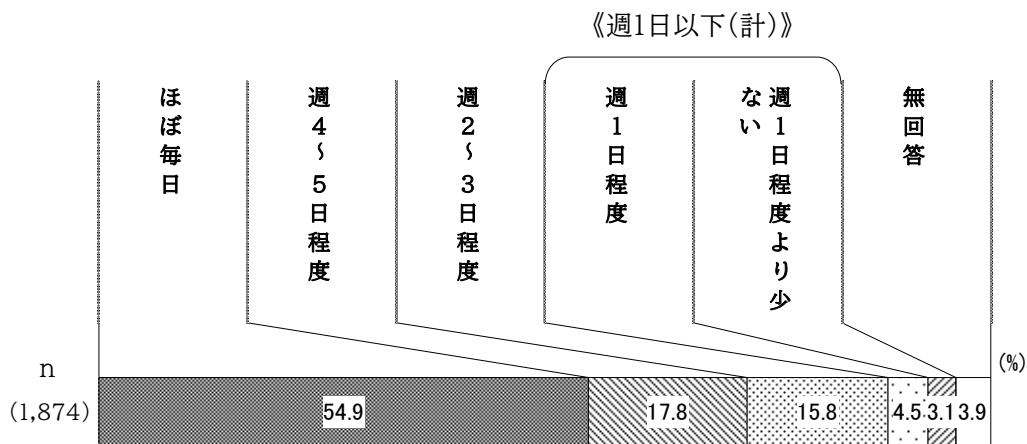
(4) 外出の頻度

▶ 「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)

外出の頻度は、「ほぼ毎日」が54.9%で最も高く、以下、「週4～5日程度」(17.8%)、「週2～3日程度」(15.8%)となっている。「週1日程度」(4.5%)と「週1日程度より少ない」(3.1%)を合わせた、《週1日以下(計)》は7.6%である。(図表12-8)

<図表12-8>外出の頻度



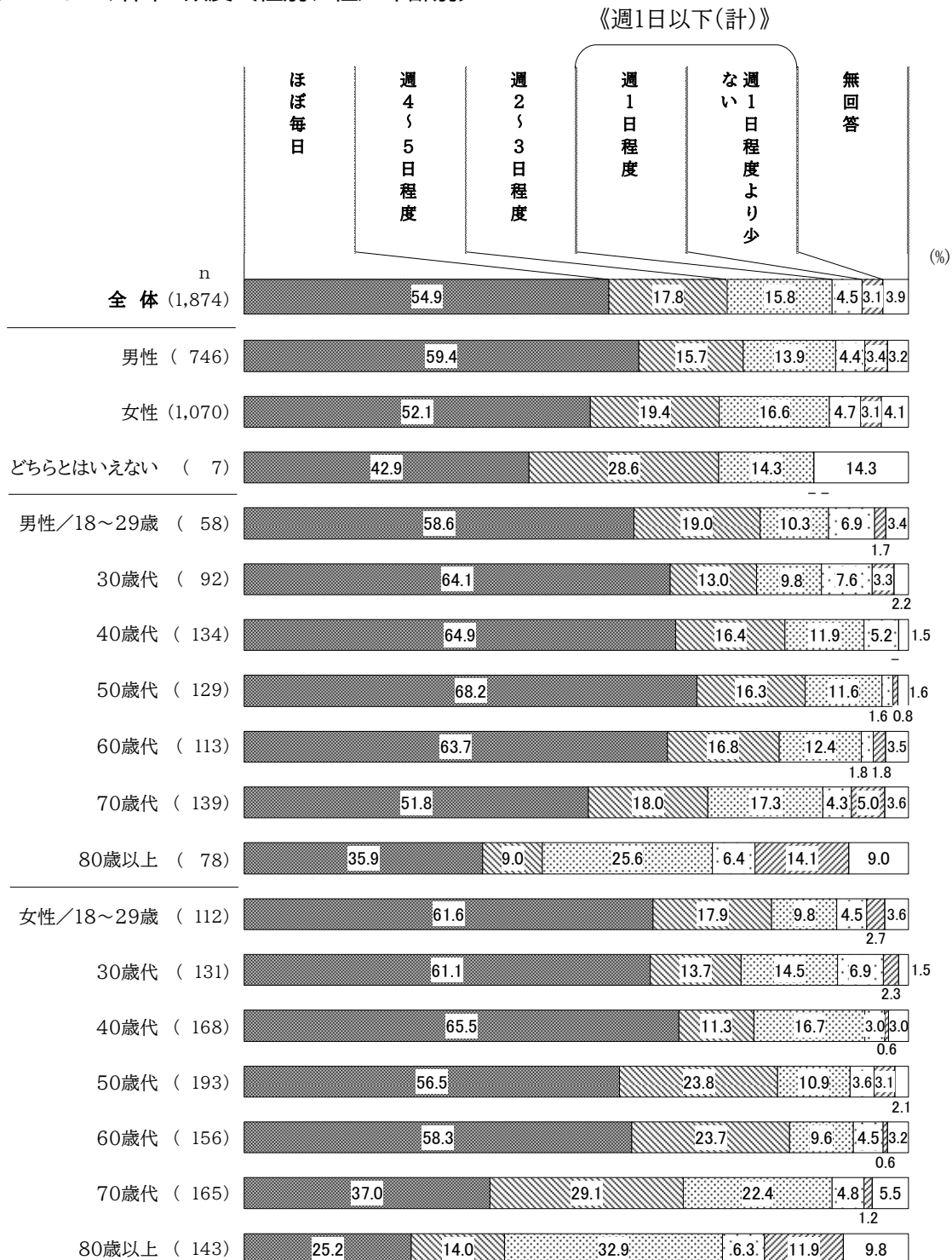
II 調査結果の内容

【性別、性／年齢別】

性別でみると、「ほぼ毎日」（男性：59.4% 女性：52.1%）は、男性の方が女性よりも7.3ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「ほぼ毎日」は、男性の80歳以上と女性の70歳以上を除いて過半数である。男女ともにおおむね年齢が上がるほど外出頻度は低くなり、「週1日以下（計）」は男性の80歳以上で20.5%、女性の80歳以上で18.2%となっている。（図表12-9）

<図表 12-9> 外出の頻度〔性別、性／年齢別〕



(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

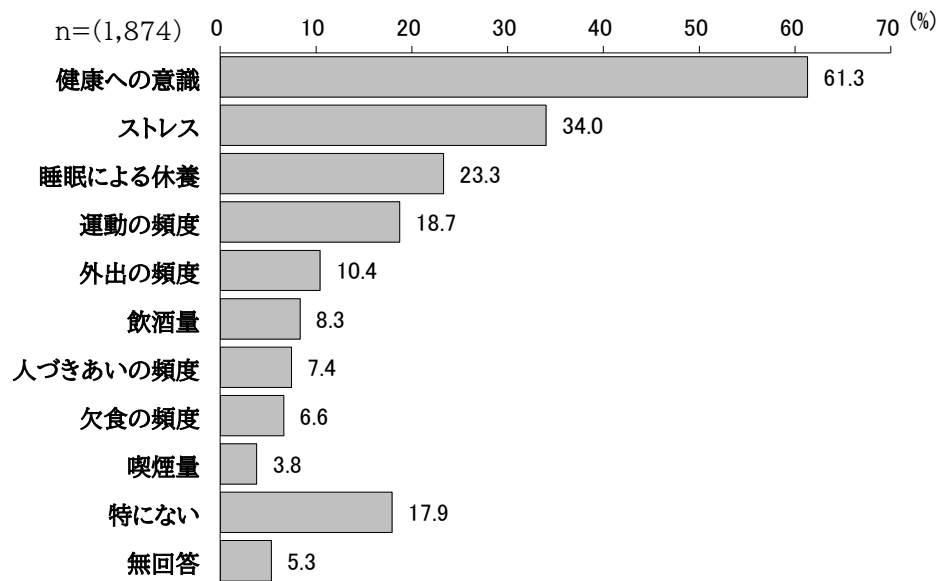
▶減った（低下した）ことは、「人づきあいの頻度」（57.9%）と「外出の頻度」（57.0%）が上位2項目

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。（○はそれぞれいくつでも）

■増えた（高まったこと）

新型コロナウイルス感染症の拡大の影響で増えた（高まった）ことは、「健康への意識」で61.3%と最も高く、次いで、「ストレス」（34.0%）、「睡眠による休養」（23.3%）、「運動の頻度」（18.7%）などとなっている。一方、「特にない」は17.9%みられる。（図表12-10）

<図表12-10> 増えた（高まったこと）（複数回答）



II 調査結果の内容

【性別、性／年齢別】

性別でみると、「健康への意識」（男性：58.3% 女性：63.6%）は、女性の方が男性よりも5.3ポイント高くなっている。一方、「特にない」（男性：23.2% 女性：14.5%）は、男性が8.7ポイント上回っている。

性／年齢別でみると、「健康への意識」は男女ともにいずれの年齢層でも過半数で、特に、女性の50歳代で69.4%、女性の70歳代で68.5%と高くなっている。「ストレス」は、男性では18～29歳から40歳代で4割台、女性では30歳代と50歳代で4割台半ば、「睡眠による休養」は、男女ともに18～29歳から30歳代で3割台と高い。一方、「特にない」は、男性の70歳代で27.3%、男性の80歳以上で26.9%と高くなっている。（図表12-11）

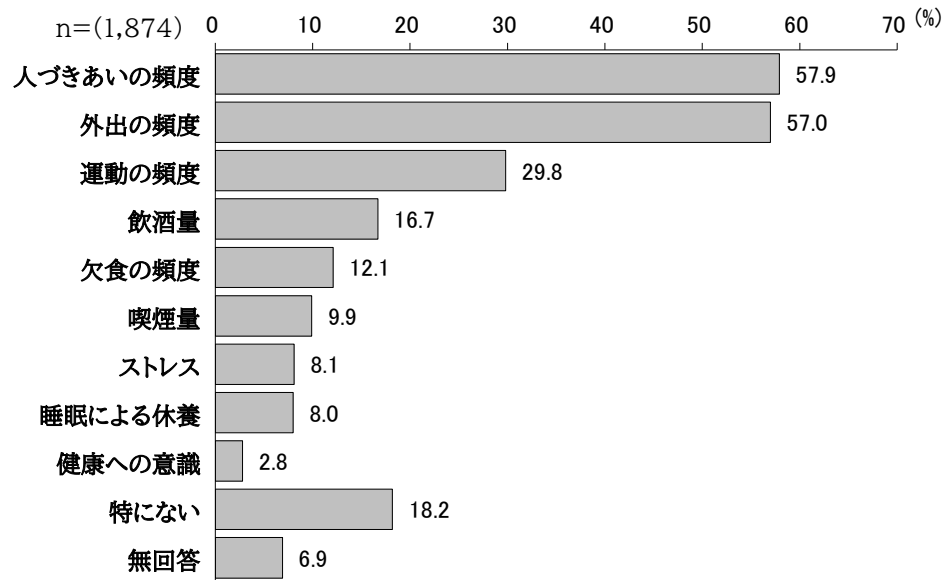
<図表12-11> 増えた（高まったこと）〔性別、性／年齢別〕

	n	健康への意識	ストレス	睡眠による休養	運動の頻度	外出の頻度	飲酒量	人づきあいの頻度	欠食の頻度	喫煙量	特にない	無回答
全体	1,874	61.3	34.0	23.3	18.7	10.4	8.3	7.4	6.6	3.8	17.9	5.3
男性	746	58.3	31.6	24.4	20.8	11.3	11.0	7.4	6.2	5.1	23.2	3.9
女性	1,070	63.6	35.9	22.9	17.1	9.5	6.6	7.3	7.0	3.2	14.5	6.1
どちらともはいえない	7	85.7	71.4	57.1	57.1	28.6	-	28.6	14.3	-	-	-
男性／18～29歳	58	58.6	44.8	39.7	22.4	12.1	10.3	10.3	12.1	8.6	17.2	1.7
30歳代	92	58.7	42.4	33.7	27.2	12.0	20.7	7.6	10.9	6.5	18.5	3.3
40歳代	134	53.0	40.3	28.4	22.4	7.5	17.2	6.7	7.5	6.7	22.4	3.7
50歳代	129	61.2	31.8	24.8	17.1	6.2	13.2	8.5	5.4	6.2	21.7	2.3
60歳代	113	57.5	33.6	23.9	24.8	8.8	12.4	5.3	6.2	6.2	24.8	2.7
70歳代	139	56.8	18.0	10.8	17.3	17.3	1.4	10.1	2.2	2.2	27.3	7.2
80歳以上	78	65.4	16.7	20.5	16.7	17.9	1.3	2.6	2.6	-	26.9	5.1
女性／18～29歳	112	57.1	42.0	33.9	17.0	13.4	12.5	9.8	12.5	5.4	13.4	3.6
30歳代	131	65.6	46.6	33.6	21.4	7.6	9.2	4.6	13.0	4.6	14.5	5.3
40歳代	168	60.1	32.1	25.0	18.5	7.7	8.9	4.2	8.3	1.2	17.9	4.8
50歳代	193	69.4	45.1	21.2	18.1	5.7	7.8	7.8	6.7	3.6	14.0	2.1
60歳代	156	61.5	37.8	16.0	17.3	7.7	5.8	7.1	3.8	5.1	14.1	5.1
70歳代	165	68.5	26.7	17.6	13.9	14.5	3.0	10.9	1.8	1.8	13.9	4.2
80歳以上	143	60.1	22.4	18.2	14.0	11.9	0.7	7.0	5.6	1.4	13.3	18.2

■減った（低下した）こと

新型コロナウイルス感染症の拡大の影響で減った（低下した）ことは、「人づきあいの頻度」で57.9%と最も高く、僅差で「外出の頻度」（57.0%）が続く。以下、「運動の頻度」（29.8%）、「飲酒量」（16.7%）となっている。一方、「特にない」は18.2%みられる。（図表12-12）

<図表12-12>減った（低下した）こと（複数回答）



II 調査結果の内容

【性別、性／年齢別】

性別でみると、「外出の頻度」（男性：49.5% 女性：62.8%）は、女性の方が男性よりも13.3ポイント高く、「人づきあいの頻度」（男性：50.8% 女性：63.2%）でも12.4ポイント、「運動の頻度」（男性：26.9% 女性：32.1%）でも5.2ポイント女性の方が高い。逆に、男性の方が、この設問でいうところの逆転項目（測定の向きが逆になる設問。ここでは、減る（低下する）ことが健康に望ましいと考えられる行動）で高い。列挙すると、「飲酒量」（男性：20.2% 女性：14.1%）で6.1ポイント、「欠食の頻度」（男性：15.3% 女性：10.1%）と「喫煙量」（男性：13.0% 女性：7.8%）で5.2ポイント差などとなっている。また、「特にない」（男性：23.7% 女性：14.5%）でも男性が9.2ポイント上回っている。

性／年齢別でみると、「人づきあいの頻度」は、男性では50歳代まで、女性では全年齢層で過半数となっており、中でも、女性の30歳代と50歳代は7割台と高くなっている。「外出の頻度」も「人づきあいの頻度」とおおむね似た傾向がみられ、特に、女性の30歳代は71.0%である。このほか、逆転項目を含め、おおむね男女とも18～29歳から30歳代で高い傾向がみられる。一方、「特にない」は男性の60歳代から70歳代で約3割となっている。（図表12-13）

<図表12-13>減った（低下した）こと〔性別、性／年齢別〕

単位：%

	n	人づきあいの頻度	外出の頻度	運動の頻度	飲酒量	欠食の頻度	喫煙量	ストレス	睡眠による休養	健康への意識	特にない	無回答
全体	1,874	57.9	57.0	29.8	16.7	12.1	9.9	8.1	8.0	2.8	18.2	6.9
男性	746	50.8	49.5	26.9	20.2	15.3	13.0	7.2	8.2	2.4	23.7	7.0
女性	1,070	63.2	62.8	32.1	14.1	10.1	7.8	8.6	7.6	2.9	14.5	6.5
どちらとはいえない	7	57.1	57.1	42.9	57.1	57.1	57.1	14.3	28.6	14.3	14.3	-
男性／18～29歳	58	60.3	56.9	37.9	27.6	27.6	27.6	13.8	19.0	5.2	19.0	1.7
30歳代	92	63.0	58.7	38.0	31.5	27.2	28.3	9.8	14.1	5.4	17.4	3.3
40歳代	134	58.2	44.8	29.9	23.1	18.7	13.4	11.9	4.5	1.5	24.6	2.2
50歳代	129	56.6	58.1	27.9	24.8	15.5	15.5	7.0	7.8	-	22.5	2.3
60歳代	113	46.0	46.0	22.1	19.5	12.4	9.7	4.4	8.8	0.9	27.4	12.4
70歳代	139	40.3	41.7	17.3	10.1	5.0	2.9	2.9	6.5	4.3	27.3	9.4
80歳以上	78	34.6	44.9	24.4	9.0	9.0	2.6	3.8	2.6	1.3	23.1	19.2
女性／18～29歳	112	51.8	47.3	27.7	22.3	17.9	16.1	13.4	5.4	3.6	21.4	9.8
30歳代	131	75.6	71.0	42.0	37.4	22.1	23.7	17.6	17.6	3.1	14.5	1.5
40歳代	168	69.6	61.3	31.5	17.3	13.7	9.5	11.3	8.9	1.8	15.5	2.4
50歳代	193	71.5	67.9	35.8	15.0	9.3	5.7	8.8	6.7	1.0	12.4	3.1
60歳代	156	60.9	64.7	32.1	5.8	3.8	2.6	3.2	5.1	1.3	13.5	6.4
70歳代	165	57.0	66.7	26.1	4.2	3.6	1.2	3.6	4.2	1.8	9.1	9.7
80歳以上	143	51.7	55.9	29.4	2.1	4.2	0.7	4.9	6.3	9.1	18.2	14.0

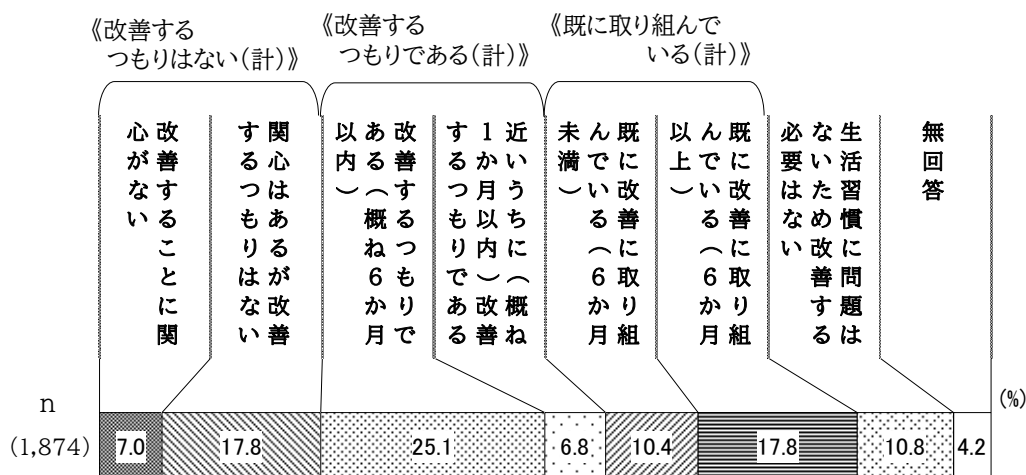
(6) 生活習慣（食習慣や運動習慣など）の改善意向

- ▶「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）

生活習慣（食習慣や運動習慣など）の改善意向は、「改善することに関心がない」（7.0%）と「関心はあるが改善するつもりはない」（17.8%）を合わせた、《改善するつもりはない（計）》が24.8%となっている。「改善するつもりである（概ね6か月以内）」が25.1%で最も高く、「近いうちに（概ね1か月以内）改善するつもりである」（6.8%）を合わせた、《改善するつもりである（計）》は31.9%である。（図表12-14）

<図表12-14>生活習慣（食習慣や運動習慣など）の改善意向



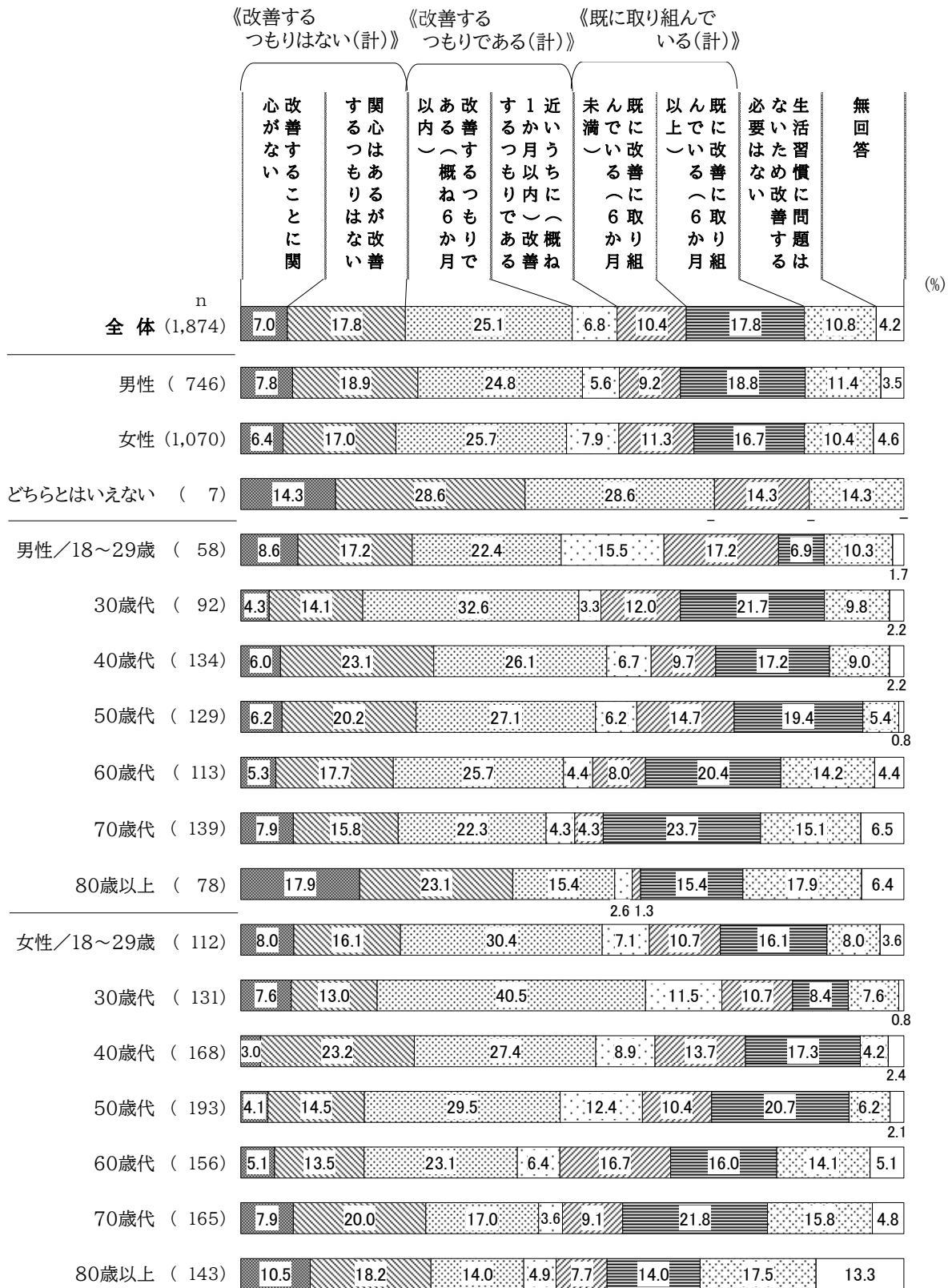
【性別、性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別でみると、《改善するつもりはない（計）》は、男性の80歳以上で41.0%と高くなっている。《改善するつもりである（計）》は、男性では、18～29歳で37.9%、30歳代で35.9%となっており、年齢が上がるほど低くなる。女性では、30歳代で52.0%と最も高く、50歳代で41.9%、18～29歳と40歳代で3割台半ばである。（図表12-15）

II 調査結果の内容

<図表 12-15>生活習慣（食習慣や運動習慣など）の改善意向〔性別、性／年齢別〕



(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。

ご意見を自由に記入していただいたところ、356人から延べ384件の貴重な回答が寄せられた。ここでは、意見や要望を分類し、それぞれの分類の中から一部を抜粋し記載した。その際、一人の回答が複数の内容にわたる場合には、分類に該当する部分のみを抜粋している。

情報・相談・交流	64件
○自分で自宅等でできる運動、筋トレなどをまとめた小冊子の配布。	
○小学校や中学校の講演で(ガン、タバコの害について)があり、とてもよかったので、区の全員が受講できるようにしてほしい。	
○がん対策や女性健康支援について知る機会が少ないと感じます。	
○何もかもネットを通じてでなく、ネット弱者も関係をもてるよう取り組みをお願いします。	
○気軽に行って、他の人と話をしたり、新聞、雑誌等を読む場があれば、地域の人との交流が増えると思う。	
○個人や地域で取りくんでいる健康づくりの実践等を区報やレガス等でお知らせしてほしい。	
○情報などを得ることのできるアプリなどがあるとありがたいです。	
○「広報新宿」を見ることがなくなった。良い情報誌だと思うので、区内でポスト投函(全戸)してもらった方がいいと思う。	
○様々な情報をどう得るのかわからない。ホームページをわかりやすくしてほしい。	
健康関連施策・福祉施策	49件
○ラジオ体操は良い運動なので一年を通して取り組む、集う環境があると参加しやすい。	
○親子揃って参加できる、体験型健康イベント(楽しみながら健康づくりができるイベント)を企画してもらえるとうれしいです。	
○年齢や性別など、関係なく無料や安価で参加が出来るセミナーや教室があれば良い。	
○無料で運動に参加できるプログラム等を作っていただきたい。	
○イベントやセミナー、お祭りなど、気軽に参加できて、楽しく学べ、サンプル配布やプレゼントがある催しを数多く開催してほしい。	
○食事内容を管理できるアプリがあると嬉しい。	
○仕事をしているので、土日に参加できる健康づくりのイベントやボランティア活動などがあれば参加してみたい。	
○スポーツジムや整体の利用に、区から補助金等が出れば健康のために行きたいと思う。	
○気楽に通える初心者向けの体操やレベルに合わせた健康づくりやスポーツの会などを企画して欲しい。	
○行政としても相談窓口や健診、運動プログラムなど参加しやすい環境があると有難い。	

II 調査結果の内容

健康関連以外（税金・子育て支援・住居対策など）の施策への意見		38件
○	保険料が高すぎます。せめて公平な利用になるようお願いいたします。高齢者への手厚さよりも若い方の負担が少なくなるような制度をお願いします。	
○	コロナ拡大の影響で若者以外にも孤独を感じている人々が多いのではないのかと感じています。そのような人々に対して何か少しでも対策があればいいと思います。	
○	一人暮らしの高齢者の方々が、不安の無い生活ができるように近隣の住人で支援できる体制が出来るといい。	
○	国民健康保険料、年金保険料が高くて生活が全く良くならない。その他各種税金が多すぎて、苦しい。	
○	自身の体調不良時や健診に行くために、(土)(日)に乳児を数時間面倒見てくれる環境が欲しい。	
○	税金は高齢者よりも子育て世代、育児に活用頂きたい。	
○	低所得者層の人達への無料、子供がふえる政策。	
○	子どもの補助(助成金、おむつ等)をもっと手厚くしてほしい。	

健診・検診		33件
○	がん検診は、偶数年などの制限なく毎年受けられたら早期発見に繋がると思います。	
○	がん検診が他の区では無料だったりするので新宿区でも無料にして欲しい。	
○	胃カメラ、大腸カメラを毎年実施してほしい。	
○	区の健康診断が、電話やネットから申し込みできると助かります。	
○	区で更年期以降に骨密度の啓もう検査を計画してほしい。	
○	区の無料の検診は区境に住んでいる場合はとなりの区でも適用してほしい。	
○	健康診断、人間ドックへの助成金を出して欲しい。	
○	健康診断ができる病院を増やして欲しい。最後の内科の先生がよく話を聞いて、アドバイスをして欲しい。流れ作業の所が多いように思う。	
○	今の健診には含まれていませんが、骨密度検査と聴力検査も必要ではないかと思います。	
○	乳がん検診マンモグラフィーは痛すぎるので、エコーその他痛みの少ない機器の導入を望みます。	

医療・保健・予防接種		32件
○	概ね60歳以上の区民への、帯状疱疹や肺炎の予防ワクチンの接種の奨励施策を推進して欲しい。	
○	がんを宣告された人に対して、セカンドオピニオン受診の制度(金額的なものや早急に他病院で診断できる制度)が整っていくと良い。	
○	コロナで骨密度検査などを含む健康相談が中止になっているが、再開してほしい。	
○	ワクチン接種は希望者に対しては、制限なく接種可能として欲しい。	

医療・保健・予防接種	前ページの続き
<input type="checkbox"/>	インフルエンザ予防接種の補助・助成を強くお願いしたい。
<input type="checkbox"/>	骨密度や血糖値などを簡単に測れる場所があればいい。
<input type="checkbox"/>	歯に関する支援をお願いします。
<input type="checkbox"/>	歯のクリーニングは、保険適用として欲しい。または、月1回まで無料。
<input type="checkbox"/>	小児医療への取組を強化してほしい。

本アンケート調査への意見	32件
<input type="checkbox"/>	各相談窓口のリーフレットが同封されていると良かったです。今回、同封されていた健康づくりのリーフレット、ボールペンは非常に良い試みだと思います。
<input type="checkbox"/>	Webで回答ができるようになったら集計も楽になるのではないかと思います。
<input type="checkbox"/>	アンケート回答できるのは便利ありがたい。ボールペンは特にいらないなと思った。
<input type="checkbox"/>	アンケートが長すぎる。
<input type="checkbox"/>	このアンケートを通じて、新宿区が公的サービス向上のために真剣になっている様子が見てとれて非常に良かった。
<input type="checkbox"/>	英語の翻訳を含めてください。
<input type="checkbox"/>	家族のものが代理で記入しています。内容的に90才以上の老人に聞くものではない。年齢を考えてアンケートを出すべきと思います。
<input type="checkbox"/>	区民からたくさん情報収集をしたいことはわかりますが、質問数が多いです。
<input type="checkbox"/>	紙ベースのアンケートよりwebアンケートを選択できるようにしてほしい。

運動・健康施設	29件
<input type="checkbox"/>	レガスポの講座を、平日昼間がほとんどなので夜ももっと開講してほしい。土曜日の午後や日曜日も。働いている人にも機会がほしい。
<input type="checkbox"/>	運動できる施設がもう少し増えたらいいと思う。利用しにくい(遠い)。マシントレーニング等がやりたいが、通える所が遠くて、利用していない。
<input type="checkbox"/>	ヨガやピラティスなどの講座をもっと増やしてほしい。
<input type="checkbox"/>	自宅の近くに気軽に利用できる公共のスポーツ施設やのんびりできる公園がない。
<input type="checkbox"/>	区内ジムなどの無料おためしチケットなどがもらえるとうれしい。
<input type="checkbox"/>	無料で走れるトラックやジムがあれば健康な体ができるのでは。
<input type="checkbox"/>	低価格で気軽に利用できるフィットネス施設がもっと多く身近にあると良い。

環境・まちづくり	20件
<input type="checkbox"/>	防犯カメラの設置を増やして欲しい。自転車専用レーンを作って欲しい。
<input type="checkbox"/>	乳幼児が安心して遊べる施設をもっと増やして欲しい。
<input type="checkbox"/>	公園に健康増進に繋がる器具が、たくさん欲しい。
<input type="checkbox"/>	運動ができる公園を整備してほしい。

II 調査結果の内容

環境・まちづくり	前ページの続き
○路上喫煙を取りしまって欲しい。	
○神田川沿いの道を整備してもらえるとランニングしやすくなるので、ありがたい。	
○町を歩いている時、疲れても休む所、座る椅子等が無い。	
○自転車の危険な行為が目立つ。スピード超過、スマホ運転、傘をさしての運転なんとかしてほしい。	

健康意識	12件
○いつも健康に気をつけているが、体に良いことをしようと思っても、続かない。	
○足(膝)が痛いのであまり外出はしませんが家の中で出来るだけこまめに動くようにしています。	
○寝たきりにならないように散歩などをして、歩けるようにしたい。	
○簡単に入れる健康づくり教室に通ってみたい。	
○健康に気を配り、骨折等の事故に合わぬ様動ける自分でいたい。	
○子育てをしていると運動、食事の時間が取れません。	
○週に2回プールに行っていたがコロナと介護で月1~2回になってしまった。だんだん、増やしていくように努力したい。	

提案	11件
○町会と連携するなど地域住民への健康への働きかけなど増やしても良いかと思う。	
○東京マラソンのようなウオーキング大会をやってほしい。	
○ネットやSNSを通じて、「おいしく食べて健康に」をテーマに情報発信してはどうか。	
○区のインスタ等を作成して、献立(バランスのとれた)や、1週間分の食材などを例に発信すると役に立つのではないのでしょうか。	

食生活	7件
○食についてのセミナーがあれば健康についても関心を持つきっかけになると思います。「目でみてわかる！健康づくり」のチラシが入ってきたので生野菜を食べよう！！と意識が働きました。	
○一人で美味しく健康的な食事(特に夕食)ができるお店が少なくて困っている。	
○健康のための食事は家庭だけでなく、外食産業も巻き込んだ政策をして欲しい。	
○食事の質問は日頃心がけていることを再認識することができた。ゆっくり良くかんで食べるを心がけている。	
○栄養バランスをよく配慮した食事を提供する定食屋ができて欲しい。	

感謝・激励	16件
○コロナワクチン接種に関しては、HP等で情報が更新され安心につながっています。大変助かります。	
○新宿いきいき体操で大変助かっています。万歩計もいただき歩く事に励みになっています。有難うございます。	
○区の健診制度にはいつも感謝しています。がん検診についても同様に毎年利用させていただきありがとうございます。	
○新宿区に住んでいてよかったと思うことが多いです。今後ともよろしく願いいたします。	
○日頃より健康については、意識しておりますが、今回のアンケート調査でより意識が高まりました。吉住区長はじめ皆様のご尽力に感謝です。	

その他（自身の現況等）	41件
○区と個人区民だけじゃなく、会社も店側も協力して欲しい。	
○新宿区がこれ程多くの健康づくりについての事業を行なっている事を知りませんでした。もっと私自身もそれらの活動に参加できると嬉しいと思います。今後色々探してみたいと考えています。	
○健康のため運動や他人とのかかわりあいについて、いろいろやって見たい事があるが、どうして良いのかわからない。	
○今のところ健康の不安はあまりありませんが、これから高齢になった時、不安を相談できる所があると知り安心いたしました。	
○事業を見て参加したいと思うのですが、新宿にまだなれてなくて(地理が分からない)つい遠慮してしまいます。	

Ⅲ 協力依頼文及び調査票

Ⅲ 協力依頼文及び調査票

1 協力依頼文

外国人住民には、「日本語ルビ付き」のほか、「英語」、「中国語」、「韓国語」の翻訳版を送付。

新宿区はさらなる健康寿命の延伸に取り組めます！

新宿区健康づくりに関する調査 ～アンケート調査へのご協力をお願い～

皆様には日ごろから区政にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。さて、新宿区では、「生涯にわたり心身ともに健康で暮らせる健康寿命の延伸に向けた取組の充実」に向け、『新宿区健康づくり行動計画』を策定し、区民の皆様一人ひとりの健康保持・増進のために、健康づくり施策に取り組んでいます。

このたび、より区民の皆様の実態に即した健康づくり施策を実現するため、健康づくりに関する意識や行動について、調査をさせていただきます。

調査は、「オンラインによる回答」または「郵送による回答」のどちらかをお選びいただく方法により実施いたします。

この調査の結果は、令和6年度からはじまる新しい健康づくりの計画策定にあたり、重要な基礎資料となりますので、ぜひ率直なご意見をお聴かせください。

令和4年10月

■ 調査の取扱いについて ■

- *この調査は、新宿区にお住まいの18歳以上の方から、無作為に5,000名を選ばせていただき、ご協力をお願いするものです。
- *ご回答は、すべて個人が特定できないよう統計的に処理します。
- *本調査で得られたデータを活用するにあたり、区で管理するデータベース内の情報と突合し、必要に応じて特別出張所管轄別などの集計・分析をすることがあります。
- *調査で得られた情報については、区による健康づくりの計画策定や施策の評価の目的以外には利用いたしません。また、当該情報については、区および区指定の委託先にて適切に管理いたします。
- *集計・分析した結果は、報告書として発行するとともに、新宿区公式ホームページ等でもお知らせします。

この調査についてご不明な点などございましたら、お手数ですが下記までお問い合わせください。

新宿区健康部健康政策課健康企画係

〒160-0022 新宿区新宿5-18-21

電話：03-5273-3024（直通）

FAX：03-5273-3876

【回答方法については裏面を御覧ください】



オンライン（パソコン・スマートフォン）で答える

①調査サイトにアクセスする

以下の URL 又は QR コードにより、調査サイトにアクセスします。

<https://en.XXXXXX.co.jp/shinjuku22>

URL は、アドレスバーに直接入力し、エンターキーを押してください。
必ず https から入力してください。キーワードを入力してサイトを探す
「検索バー」ではありません。

QR コード

②ログイン・回答する

調査回答サイトのログイン画面で、下記のオンライン回答用「ID」と「パスワード」
を入力し、回答を開始してください。

あなたのオンライン回答用
「ID」・「パスワード」

ID : 10001
パスワード : YYYYYYYYY

新宿区健康づくりに関する調査

～ 中 略 ～

ID、パスワードをご入力ください。

ID:

パスワード:

〔オンライン回答に関する御注意〕

- オンライン回答は途中保存が可能です。中断される場合はそのまま画面を閉じてください。最後に「次へ」ボタンを押したページまでの回答が保存されています。再開する場合は回答用ページへ再度アクセスし、ログインしてください。
- 前の設問に戻るには各ページに設置されている「戻る」ボタンを押してください（※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。）
- 60分以内に「戻る」ボタン又は「次へ」ボタンを最低1回は押すようにしてください。（※時間内にボタンを押さないと、自動的にログアウトされます。）
- JavaScriptおよびCookieを有効にしてください。
- オンラインでの回答は1回限りです。回答を送信されるとその後の修正はできませんので御注意ください。



調査票に記入して郵送で答える

○同封の調査票に回答を記入の上、同封の返信用封筒に記入済みの調査票を入れ、郵便ポストに投かんしてください（切手は不要です）。

2 調査票

外国人住民には、「日本語ルビ付き」を送付。

ID: ●●●●●

新宿区健康づくりに関する調査

■ご回答にあたってのお願い■

- 1 調査のご回答は、封筒の宛名のご本人がご記入ください。ご本人に代わって家族の方などが記入する場合、必ずご本人の意向を聴いてご記入ください。
- 2 ご回答・ご返送は、次のとおり行ってください。
 - ・ご回答は選択肢の中から選んで○印をつけてください。
 - ・ご回答の○の数は、(○は1つ)、(○はいくつでも)などと表示していますので、それに合わせてください。
 - ・自分のお答えが選択肢の中にない場合は、「その他()」を選び、()内にその内容を具体的に記入してください。
 - ・設問によって回答していただく方が限られる場合がありますので、ことわり書きや矢印に従って回答してください。特にことわりのない場合は次の設問に進んでください。
 - ・ご記入いただきました調査票は、**10月26日(水)までに**同封の返信用封筒に入れてご投かんください(切手を貼らずにお出しください。お名前を記入する必要はありません)。

■お問い合わせ先■

新宿区 健康部 健康政策課 健康企画係

電話：03-5273-3024

FAX：03-5273-3876

1 ご本人について

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。

- | | | |
|------|------|--------------|
| 1 男性 | 2 女性 | 3 どちらともはいえない |
|------|------|--------------|

問2 あなたの年齢はおいくつですか。(○は1つ)

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 1 20歳未満 | 6 40～44歳 | 12 70～74歳 |
| 2 20～24歳 | 7 45～49歳 | 13 75～79歳 |
| 3 25～29歳 | 8 50～54歳 | 14 80～84歳 |
| 4 30～34歳 | 9 55～59歳 | 15 85～89歳 |
| 5 35～39歳 | 10 60～64歳 | 16 90歳以上 |
| | 11 65～69歳 | |



問3 あなたは、どなたかと同居していますか。(○はいくつでも)

1 ひとり暮らし	4 子	7 兄弟姉妹
2 妻または夫	5 祖父母	8 その他 ()
3 親	6 孫	

問4 あなたのご職業は何ですか。(○は1つ)

1 会社員、公務員、団体職員	4 学生
2 パート・アルバイト・非常勤・嘱託・派遣など	5 専業主婦・主夫
3 自営業・自由業	6 その他 ()
	7 無職

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)

1 区の国民健康保険
2 後期高齢者医療制度
3 国民健康保険組合(業種ごとの健康保険)
4 健康保険組合
5 全国健康保険協会管掌健康保険(協会けんぽ)
6 共済組合
7 その他 ()

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。(○は1つ)

1 大変苦しい	3 ふつう	4 ややゆとりがある
2 やや苦しい		5 大変ゆとりがある

2 健康状態

問7 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(○は1つ)

1 よい	3 ふつう	4 あまりよくない
2 まあよい		5 よくない

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	【 . cm】	記入例	166.5cm
体重	【 . kg】	記入例	64.5kg
あなた自身が理想と考える体重はどれ位ですか。理想の体重【 . kg】			

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)

1 規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている	6 睡眠を十分にとっている
2 バランスのとれた食事をしている	7 たばこを吸わない
3 うす味のものを食べている	8 お酒を飲み過ぎないようにしている
4 食べ過ぎないようにしている	9 ストレスをためないようにしている
5 適度に運動(スポーツを含む)をするか身体を動かしている	10 丁寧な歯磨きを心がけている
	11 その他()
	12 特に何もしていない

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)

(1) かかりつけ医 〔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のことです。〕	1 ある	2 ない
(2) かかりつけ歯科医 〔治療や予防のために定期的に受診している歯科医師のことです。〕	1 ある	2 ない
(3) かかりつけ薬局 〔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。〕	1 ある	2 ない

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)

1 ある	2 ない
------	------

3 健康診査

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)

1 受診した	→ 問12-1へ	2 受診しなかった	→ 問12-2へ
--------	----------	-----------	----------

(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。(○はいくつでも)

1 区市町村が実施した健診
2 勤め先又は健康保険組合等(家族の勤め先を含む)が実施した健診
3 学校が実施した健診
4 人間ドック(上記1~3以外の健診で行うもの)
5 その他()

(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)

1 知らなかったから	8 健康状態に自信があり、必要性を感じないから
2 時間がとれなかったから	9 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから
3 場所が遠いから	10 結果が不安なため、受けたくないから
4 費用がかかるから	11 新型コロナウイルス感染症が心配だったから
5 検査等(採血、胃カメラ等)に不安があるから	12 面倒だから
6 その時、医療機関に入院あるいは通院していたから	13 その他 ()
7 毎年受ける必要性を感じないから	

【全ての方におたずねします。】

4 がん対策

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)の欄に〇印をつけ、問13-1へ進んでください。

	受診状況 (それぞれ〇は1つ)	受診場所 (〇は1つ)
(1) 胃がん検診 (期間：令和3年4月～令和4年3月)	1 受けた 2 受けなかった	1 区市町村が実施する検診 2 勤め先が実施する検診 3 個人で受ける検診(人間ドックなど) 4 経過観察など診療の中で 5 その他 ()
(2) 大腸がん検診 (期間：令和3年4月～令和4年3月)	1 受けた 2 受けなかった	1 区市町村が実施する検診 2 勤め先が実施する検診 3 個人で受ける検診(人間ドックなど) 4 経過観察など診療の中で 5 その他 ()
(3) 肺がん検診 (期間：令和3年4月～令和4年3月)	1 受けた 2 受けなかった	1 区市町村が実施する検診 2 勤め先が実施する検診 3 個人で受ける検診(人間ドックなど) 4 経過観察など診療の中で 5 その他 ()

(次ページへ続く)

(前ページからの続き)

		受診状況 (それぞれ○は1つ)	受診場所 (○は1つ)
(女性の方のみお答えください)	(4) 乳がん検診 (期間：令和2年4月～令和4年3月)	1 受けた 2 受けなかった	1 区市町村が実施する検診 2 勤め先が実施する検診 3 個人で受ける検診(人間ドックなど) 4 経過観察など診療の中で 5 その他 ()
	(5) 子宮がん検診 (期間：令和2年4月～令和4年3月)	1 受けた 2 受けなかった	1 区市町村が実施する検診 2 勤め先が実施する検診 3 個人で受ける検診(人間ドックなど) 4 経過観察など診療の中で 5 その他 ()
(6) がん検診は1つも受けていない (右の欄に○印)			問13-1へ

(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。(○はいくつでも)

<p>1 知らなかったから</p> <p>2 時間がとれなかったから</p> <p>3 場所が遠いから</p> <p>4 費用がかかるから</p> <p>5 検査等(採血、胃カメラ等)に不安があるから</p> <p>6 その時、医療機関に入院あるいは通院していたから</p> <p>7 毎回受ける必要性を感じないから</p> <p>8 健康状態に自信があり、必要性を感じないから</p> <p>9 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから</p> <p>10 結果が不安なため、受けたくないから</p> <p>11 新型コロナウイルス感染症が心配だったから</p> <p>12 面倒だから</p> <p>13 その他 ()</p>



【全ての方におたずねします。】

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)

- | | |
|----|--|
| 1 | がんの検査や治療法についての相談窓口があること |
| 2 | がんによる身体的な苦痛や精神的な不安についての相談窓口があること |
| 3 | 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 |
| 4 | 治療と仕事・学業を両立させるための相談窓口があること |
| 5 | がん患者や家族の交流会があること |
| 6 | イベントやセミナーが充実していること |
| 7 | がんに関する情報(病気のこと、受診先、治療法等)が手軽に得られる体制が整っていること |
| 8 | 緩和ケアを含めた、在宅医療・在宅療養体制が整っていること |
| 9 | 地域での医療・看護・福祉の連携体制がとれていること |
| 10 | その他() |

5 栄養・食育

問15 あなたは、朝食を食べますか。(〇は1つ)

- | | | | |
|---|-----------|---|----------|
| 1 | ほとんど毎日食べる | 3 | 週2～3回食べる |
| 2 | 週4～5回食べる | 4 | ほとんど食べない |

問16 あなたは、主食^{※1}、主菜^{※2}、副菜^{※3}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。(〇は1つ)

- | | | | |
|---|--------|---|--------|
| 1 | ほぼ毎日 | 3 | 週に2～3日 |
| 2 | 週に4～5日 | 4 | ほとんどない |

※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。

 <p>天丼は、主食と主菜 ごはん : 主食 えびの天ぷら : 主菜</p>	 <p>肉野菜炒めは、主菜と副菜 お肉 : 主菜 野菜 : 副菜</p>
---	---

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。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| 1 家で調理(手作り)したもの | 5 レトルトやインスタント食品等簡単に食べられるもの |
| 2 惣菜・弁当など外で買ってきたもの | 6 その他() |
| 3 外食 | |
| 4 出前・フードデリバリー | |

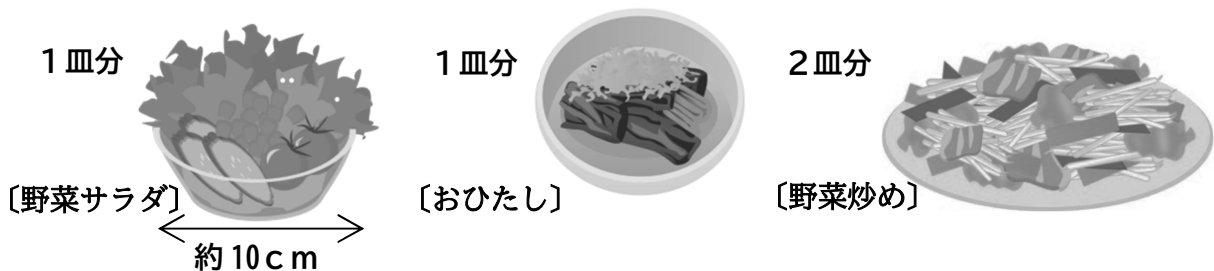
問18 あなたは、1日に必要な野菜の摂取量(350g)を知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

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 1皿 | 3 3皿 | 5 5皿以上 |
| 2 2皿 | 4 4皿 | 6 食べない |

※1皿分の目安(例)



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)

- | | | |
|---------|--------------|----------|
| 1 食べている | 2 半分ぐらい食べている | 3 食べていない |
|---------|--------------|----------|

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)

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1 家族や友人と食事をする | 10 よくかみ、ゆっくりと食べる |
| 2 食事のマナーや作法 | 11 食品や料理の栄養成分表示 |
| 3 季節の食材を取り入れる | 12 栄養のバランス |
| 4 正月やひな祭りなどの行事食(食文化の継承) | 13 野菜や生のくだものの摂取 |
| 5 自然の恩恵や生産者への感謝 | 14 カロリーをとりすぎない |
| 6 食べ残しや食材の廃棄(食品ロス)を減らす | 15 たんぱく質を含む食品を食べる |
| 7 食の安全性(添加物の有無など) | 16 調理技術の習得 |
| 8 おいしさ、楽しさなどの精神的豊かさ | 17 環境に配慮した食品を選ぶ(有機野菜など) |
| 9 塩分をとりすぎない | 18 その他() |
| | 19 特にない |

(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ぐらいありますか。
(○は1つ)

1 週2回以上	2 週1回程度	3 2週に1回程度	4 月1回以下
---------	---------	-----------	---------

(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○は1つ)

【朝食】

1 ほとんど毎日	3 週2～3日	5 ほとんどない
2 週に4～5日	4 週に1日程度	

【夕食】

1 ほとんど毎日	3 週2～3日	5 ほとんどない
2 週に4～5日	4 週に1日程度	

【全ての方におたずねします。】

6 身体活動・運動

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。(○は1つ)

1 週2回以上	問24-1～	3 ほとんどしていない
2 週1回程度	問24-3へ	

(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。(○は1つ)

1 1年以上	3 1か月以上6か月未満
2 6か月以上1年未満	4 1か月未満

(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。(○はいくつでも)

1 ウォーキング	7 球技(サッカー・テニス・バスケットなど)
2 ジョギング・ランニング	8 自転車・サイクリング
3 体操(ラジオ体操・軽い体操など)	9 エアロビクス・ヨガ・ピラティス
4 筋力トレーニング	10 ゴルフ
5 水泳(水中歩行などを含む)	11 その他()
6 ダンス(ジャズダンス・社交ダンスなど)	

(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。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| 1 個人で自由に | 6 地域のクラブや同好会に所属して |
| 2 家族で自由に | 7 職場や学校のクラブや同好会に所属して |
| 3 地域の友人と自由に | 8 動画配信などを見ながら |
| 4 公共施設で行われているスポーツや体力づくりの教室で | 9 ゲームソフトなどで |
| 5 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 | 10 その他() |

【全ての方におたずねします。】

問25 あなたの1日の平均歩数はどれくらいですか。(○は1つ)

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1 3,000 歩未満 | 6 20,000 歩以上 |
| 2 3,000~5,000 歩未満 | 7 歩数計※を持っているが計測していない |
| 3 5,000~8,000 歩未満 | 8 歩数計※を持っていないため計測していない |
| 4 8,000~10,000 歩未満 | |
| 5 10,000~20,000 歩未満 | |

※歩数計 スマートフォン等のアプリを含みます。

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)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 20分以上 40分未満 | 4 ほとんど動くことはない |
| 2 40分以上 60分未満 | 5 わからない |
| 3 60分以上 | |

※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。



7 アルコール

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。
(○は1つ)

1 毎日	5 月に1～3日
2 週に5～6日	6 ほとんど飲まない
3 週に3～4日	7 やめた
4 週に1～2日	8 飲まない（飲めない）

▶ 問27-1へ

(問27で「1」～「6」とお答えの方におたずねします。)

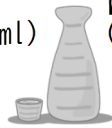
問27-1 お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。(○は1つ)

1 1合(180ml)未満	4 3合以上4合(720ml)未満
2 1合以上2合(360ml)未満	5 4合以上5合(900ml)未満
3 2合以上3合(540ml)未満	6 5合(900ml)以上

※清酒1合(アルコール度数15度・180ml)は、次の量にほぼ相当します。

【日本酒清酒1合】

(アルコール度数15度・180ml)



【ビール中瓶1本】

(アルコール度数5度・500ml)



【焼酎0.6合】

(アルコール度数25度・110ml)



【ワイン1/4本】

(アルコール度数14度・180ml)



【ウイスキーダブル1杯】

(アルコール度数43度・60ml)



【缶チューハイ1缶】

(アルコール度数7度・350ml)



【全ての方におたずねします。】

8 たばこ

問28 あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つ)

1 毎日吸っている	▶ 問28-1～問28-2へ
2 時々吸う日がある	
3 以前は吸っていたが1か月以上吸っていない	
4 吸わない	

(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)

1 紙巻たばこ	2 加熱式たばこ	3 その他()
---------	----------	----------

※加熱式たばことは、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。

(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)

1 やめたい	3 やめたくない
2 本数を減らしたい	4 わからない

【全ての方におたずねします。】

9 ころの健康づくり、自殺総合対策

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)

1 非常に充実している	3 あまり充実していない
2 まあ充実している	4 全く充実していない

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)

1 十分にとれている	3 あまりとれていない	→問30-1へ
2 まあまあとれている	4 まったくとれていない	

(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)

1 仕事(終業時間・帰宅時間が遅い、交代制勤務、残業等による)	7 ころの不調
2 勉強	8 通勤・通学の所要時間
3 家事	9 睡眠環境(音・照明など)
4 育児	10 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
5 介護	11 その他()
6 からだの不調	

【全ての方におたずねします。】

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)

1 ある	→問31-1へ	2 ない
------	---------	------

(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)

1 うまく解消できている	3 どちらかといえば解消できていない
2 どちらかといえば解消できている	4 解消できていない

【全ての方におたずねします。】

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)

- | |
|---------------------------------|
| 1 家族 |
| 2 友人・知人・職場の同僚 |
| 3 職場の上司、学校の先生 |
| 4 職場や学校の相談員（健康管理室の医師やカウンセラーなど） |
| 5 公的な機関（区の保健センター、福祉事務所など）の相談員 |
| 6 民間の相談機関の相談員 |
| 7 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 |
| 8 メール相談、チャット相談、LINE等のSNSによる相談など |
| 9 テレビ、ラジオ、新聞等の相談コーナー |
| 10 その他（ ） |
| 11 相談する人、相談先はない |
| 12 相談するつもりはない |

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。

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
（ア）神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
（イ）絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
（ウ）そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
（エ）気分が沈み込んで、何が起ころしても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
（オ）何をするのも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
（カ）自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

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)

- | | |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|



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)

- | | |
|----------|--------|
| 1 決してない | 3 時々ある |
| 2 ほとんどない | 4 常にある |

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)

- | | |
|----------|--------|
| 1 決してない | 3 時々ある |
| 2 ほとんどない | 4 常にある |

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)

- | | |
|----------|--------|
| 1 決してない | 3 時々ある |
| 2 ほとんどない | 4 常にある |

10 歯と口の健康づくり

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)

- | | |
|---------------|--------------|
| 1 歯科健診 | 6 歯周病の治療 |
| 2 歯みがき指導 | 7 矯正治療 |
| 3 フッ素塗布 | 8 その他の治療 () |
| 4 歯石除去・クリーニング | 9 受けていない |
| 5 むし歯の治療 | |

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)

- | | | |
|---------|----------|----------|
| 1 とてもある | → 問39-1へ | 3 あまりない |
| 2 ある | | 4 まったくない |

(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)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 痛みなどの恐怖 | 4 時間的な制約 (治療期間) |
| 2 経済的な不安 | 5 感染対策への不安 |
| 3 時間的な制約 (予約等) | 6 その他 () |

【全ての方におたずねします。】

問40 あなたが、区の歯科保健の取組で知っている事業はありますか。

(○はそれぞれ1つ)

	知っている	知らない
(1) 歯と口の健康チェックとフッ素塗布	1	2
(2) 歯科健康診査	1	2
(3) 後期高齢者歯科健康診査	1	2
(4) 在宅療養者・障害児者・感染症の方への歯科医療機関の案内	1	2
(5) もぐもぐごっくん歯科相談	1	2
(6) 歯科講演会	1	2

【全ての方におたずねします。】※女性の方以外もご意見をお聴かせください

11 女性の健康支援

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)

1 関心がある 2 どちらかといえば関心がある ↳ 問41-1へ	3 どちらかといえば関心がない 4 関心がない 5 わからない
--	---------------------------------------

(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)

1 月経に伴う心身の状態の変化 2 妊娠や出産 3 乳がんや子宮頸がんなどのがん※1 4 子宮や卵巣などの病気(※1を除く) 5 更年期以降に現れる症状 6 女性の健康課題に悩む方に対するサポートの仕方 7 職場における女性の健康に配慮した環境の整備(相談窓口、研修会、特別休暇制度など) 8 症状による受診の要否の判断基準 9 健康診査・検診(がんなど特定の病気を見つける検査)の種類や実施機関 10 その他()

【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)

1 いる	2 いない
------	-------

【全ての方におたずねします。】

12 地域とのつながり、その他

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)

1 広報新宿	8 保健所・保健センター
2 ホームページ	9 女性の健康支援センター
3 Twitter・Facebook等のSNS	10 高齢者総合相談センター
4 スマートフォンのアプリ	11 区役所(区政情報センター)
5 YouTube等の動画配信	12 図書館
6 Zoom等のオンライン講座	13 8～12以外の区の施設()
7 掲示板	14 特にない

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。(○はいくつでも)

1 スポーツ・文化・芸術に関係した活動	6 自然や環境を守るための活動
2 まちづくりのための活動	7 食生活や運動など健康づくりに関わる活動
3 子どもを対象とした活動	8 1～7以外の活動
4 高齢者を対象とした活動	9 参加していない
5 防犯・防災に関係した活動	

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)

1 相談し合える人がいる	3 あいさつをする人がいる
2 立ち話をする人がいる	4 つきあいはない

問46 あなたは、どのくらいの頻度で外出しますか。(○は1つ)

1 ほぼ毎日	3 週2～3日程度	5 週1日程度より少ない
2 週4～5日程度	4 週1日程度	

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。（○はそれぞれいくつでも）

増えた（高まった）こと	減った（低下した）こと
1 健康への意識	1 健康への意識
2 欠食の頻度	2 欠食の頻度
3 運動の頻度	3 運動の頻度
4 外出の頻度	4 外出の頻度
5 睡眠による休養	5 睡眠による休養
6 ストレス	6 ストレス
7 人づきあいの頻度	7 人づきあいの頻度
8 喫煙量	8 喫煙量
9 飲酒量	9 飲酒量
10 特になし	10 特になし

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）

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 改善することに関心がない 2 関心はあるが改善するつもりはない 3 改善するつもりである（概ね6か月以内） 4 近いうちに（概ね1か月以内）改善するつもりである 5 既に改善に取り組んでいる（6か月未満） 6 既に改善に取り組んでいる（6か月以上） 7 生活習慣に問題はないため改善する必要はない |
|--|

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。

アンケートは以上です。お忙しいところ、ご協力ありがとうございました。
 ご記入いただきました調査票は、**10月26日（水）までに**同封の返信用封筒に入れてご投かん下さい。



この印刷物は、業務委託により 300 部印刷製本しています。その経費として 1 部あたり 1,000 円（税別）がかかっています。ただし、編集時の人件費等は含んでいません。

新宿区健康づくりに関する調査報告書

令和 5 年 3 月発行

印刷物作成番号

2022-20-3201

【発行】 新宿区 健康部 健康政策課 健康企画係
〒160-0022 新宿区新宿 5-18-21
TEL 03 (5273) 3024 (直通)
FAX 03 (5273) 3876

新宿区環境マネジメントに基づき、環境に配慮した印刷用紙を使用しています。

