

健康づくりに関する意識・意向調査 報告書

令和5年3月

北 区

目次

第1章 調査の概要	1
1. 調査目的	3
2. 調査項目	3
3. 調査設計	3
4. 回収状況	3
5. 報告書の見方	3
第2章 回答者の属性	5
(1) 性別	7
(2) 年齢	7
(3) BMI	8
(4) 職業	10
(5) 家族構成	10
(6) 居住地区	11
(7) 加入健康保険	11
(8) 健康保険の加入者	11
(9) 近所付き合いの程度	12
第3章 調査結果の詳細／区民調査	13
1. 健康状態	15
(1) 健康状態	15
(2) 健康診断の受診状況	21
(3) 健康診断後に取り組み始めたこと	25
(4) がん検診の受診状況	27
(5) 健康診断やがん検診を受けない理由	34
(6) 治療中の病気の有無	36
(7) かかりつけ医の有無	38
(8) かかりつけ歯科医の有無	40
(9) かかりつけ薬局の有無	44
(10) 女性特有の健康で聞いてみたいこと	46
(11) 言葉の認知度	47
2. 健康に関する生活習慣	51
(1) 健康への気配り	51
(2) 健康を守るために気をつけていること	55
3. 普段の食生活	57
(1) 意識的な行動	57
(2) 1日の野菜摂取量目安の認知度	72

(3) 1日の野菜摂取量	75
(4) 朝食の摂取状況	79
(5) 朝食を食べない理由	83
(6) 食育の関心内容	86
(7) 「食事バランスガイド」を参考にする程度	88
(8) バランスの良い食事の頻度	90
4. 歯と口の健康	93
(1) 疾病との関連性の認知度	93
(2) 歯科医院での処置状況	97
(3) 間食の摂取状況	99
5. 運動	101
(1) 日頃の運動内容	101
(2) 1日の平均歩数	104
(3) 1回30分以上の運動状況	108
(4) 運動をしない理由	112
(5) 1日の着座時間	114
(6) この1年間の転倒経験	117
6. たばこ・アルコール	120
(1) 喫煙状況	120
(2) 禁煙状況	124
(3) 喫煙と病気の関係性の認知度	127
(4) 受動喫煙の状況	129
(5) 飲酒状況	130
(6) 飲酒量	132
(7) 飲酒による記憶喪失経験	135
(8) 周囲からの禁酒の進め	138
7. 休養やこころの健康	140
(1) 休息の程度	140
(2) 精神的な疲労状況	152
(3) 疲労時の対応方法	155
(4) 相談することへのためらい	157
(5) 相談をためらう理由	160
(6) 相談先の有無	163
(7) 睡眠のための服用、利用状況	166
8. 自殺やうつに関する意識	171
(1) 1年以内の自殺願望の有無	171
(2) 過去の自殺願望の原因	174
(3) 過去の自殺願望から乗り越えた方法	176
(4) 周囲から「死にたい」などと打ち明けられた場合の対応	178
(5) こころの相談窓口の認知度	180

9. その他	182
(1) グループや趣味の会の参加状況	182
(2) 健康情報の取得手段	186
(3) 相談会や講座等への希望受講方法	188
(4) 参加して良かった健康づくり事業	190
10. 自由記述	192
第4章 調査結果の詳細／小学5年生・中学2年生調査	195
1. 回答者の属性	197
(1) 性別	197
(2) 学校区	198
(3) BMI	199
(4) 家族構成	201
2. 健康状態と生活習慣	202
(1) 健康状態	202
(2) 健康で過ごすために重要なこと	207
(3) SNS利用状況	209
(4) 座位時間	212
(5) 口腔状況	214
(6) 歯みがきの頻度	216
(7) 過去1年以内における歯科医院での処置	219
3. 食生活	221
(1) 甘味飲料の摂取状況	221
(2) 野菜の摂取状況	224
(3) 共食の状況	228
4. たばこ	232
(1) 家庭内での喫煙者の有無	232
(2) 喫煙に対するイメージ	234
5. 休養やこころの健康	236
(1) 悩みやストレスの有無	236
(2) 悩みやストレスの相談先	240

第1章 調査の概要

1. 調査目的

本調査は、令和6年度からの10か年計画「北区ヘルシータウン21（第三次）」策定にあたり、健康づくりや保健衛生を取り巻く環境の変化を踏まえ、区民の健康づくりに関する意識・意向等を的確に把握することを目的とし、その基礎資料を得るため実施いたしました。

2. 調査項目

- | | |
|----------------|-----------------|
| (1) 健康状態 | (6) たばこ・アルコール |
| (2) 健康に関する生活習慣 | (7) 休養けやこころの健康 |
| (3) 普段の食生活 | (8) 自殺やうつに関する意識 |
| (4) 歯と口の健康 | (9) その他 |
| (5) 運動 | |

3. 調査設計

- | | |
|----------|--|
| (1) 調査地域 | 北区全域 |
| (2) 調査対象 | 北内在住の満18歳以上90歳未満の男女個人3,000人を無作為抽出 |
| (3) 調査方法 | 郵送配付・郵送回収、及びWeb回答の併用
(調査期間中に礼状兼督促はがき送付) |
| (4) 調査期間 | 令和4年10月19日（水）～11月11日（金） |

4. 回収状況

有効回収数／1,282件（郵送回収：859件、WEB回収：423件）
有効回収率／42.7%

5. 報告書の見方

- (1) 比率はすべて百分比で表し、小数点以下第2位を四捨五入して算出した。このために、百分比の合計が100%にならないことがある。
- (2) 基数となるべき実数はnとして掲載した。その比率は件数を100%として算出した。
- (3) 1人の回答者が複数回答で行う設問では、その比率の合計が100%を上回ることがある。
- (4) 図表・本文では、スペースの都合等により回答選択肢を省略して表記している場合がある。
- (5) クロス集計時に、nが小さい数字になる場合は統計的誤差が生じる可能性があるため注意が必要であり、回答者数が30未満の場合、傾向を見るにとどめ、本文中では触れていない。また、n=0の場合は図表上に掲載していない。

第1章 調査の概要

(6) 統計数値を記述するにあたり、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。(小数点は四捨五入)

例	表現
19.5～20.4% (20.0%)	約2割 (2割)
20.5～23.4%	2割を超える
23.5～26.4%	2割台半ば
26.5～29.4%	3割近く

※参考 健康支援センター地区

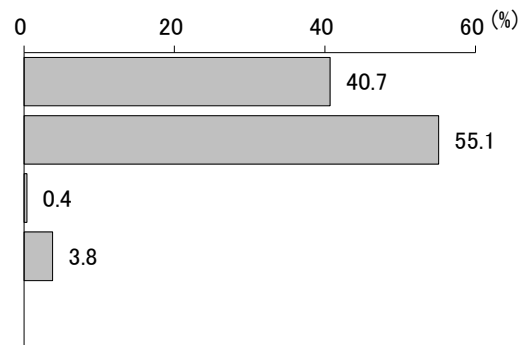
報告書内で居住地区別に分析している箇所があり、下記の通り、健康支援センター地区を基に分類している。

センター名	報告書内 表記	担当地域
王子健康支援センター	王子	王子、王子本町、豊島、堀船、上十条、中十条、東十条、岸町、十条台、十条仲原
赤羽健康支援センター	赤羽	赤羽、西が丘、赤羽西、赤羽北、赤羽南、赤羽台、志茂、岩淵町、浮間、桐ヶ丘、神谷
滝野川健康支援センター	滝野川	滝野川、西ヶ原、栄町、上中里、中里、昭和町、田端新町、東田端、田端

第2章 回答者の属性

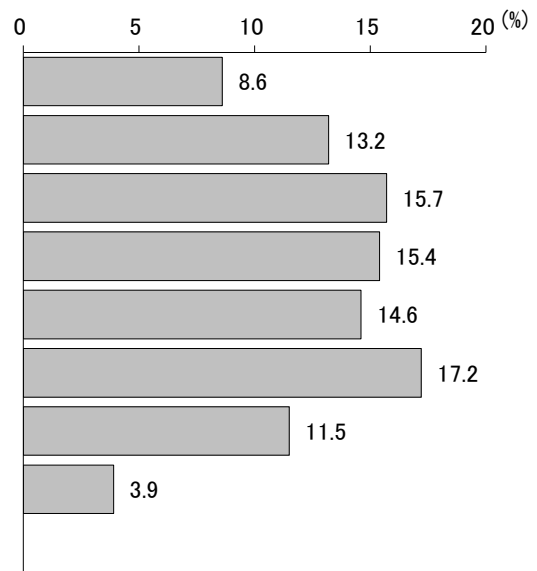
(1) 性別

	基数	構成比
男性	522	40.7%
女性	706	55.1%
その他	5	0.4%
無回答	49	3.8%
全体	1,282	100.0%



(2) 年齢

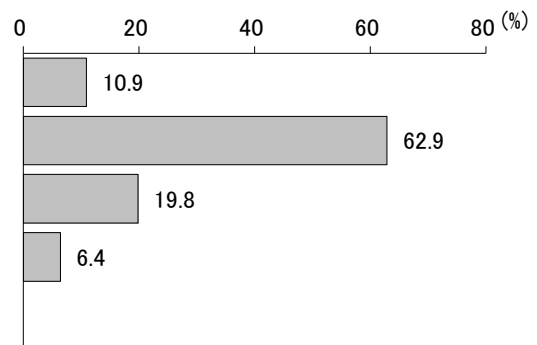
	基数	構成比
10・20代	110	8.6%
30代	169	13.2%
40代	201	15.7%
50代	198	15.4%
60代	187	14.6%
70代	220	17.2%
80代	147	11.5%
無回答	50	3.9%
全体	1,282	100.0%



第2章 回答者の属性

(3) BMI

	基数	構成比
やせ(BMI18.5未満)	140	10.9%
普通(BMI18.5以上~25.0未満)	806	62.9%
肥満(BMI25.0以上)	254	19.8%
無回答	82	6.4%
全体	1,282	100.0%



BMIとは、体重と身長の関係から算出される、肥満度を表す指数です。
 日本肥満学会が決めた判定基準では、統計的にもっとも病気にかかりにくいBMI 22を標準とし、25以上を肥満としています。

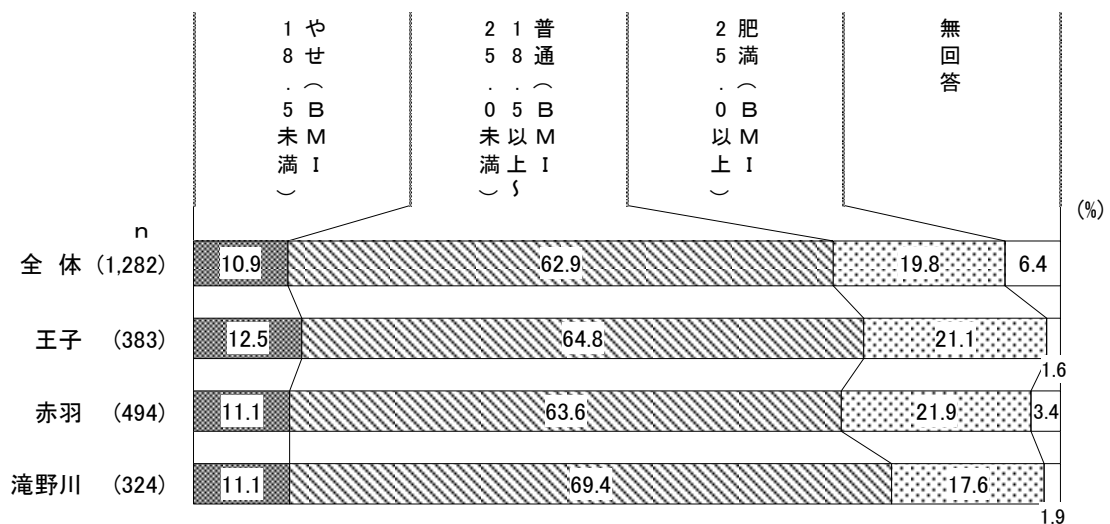
〈 計算方法 〉

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

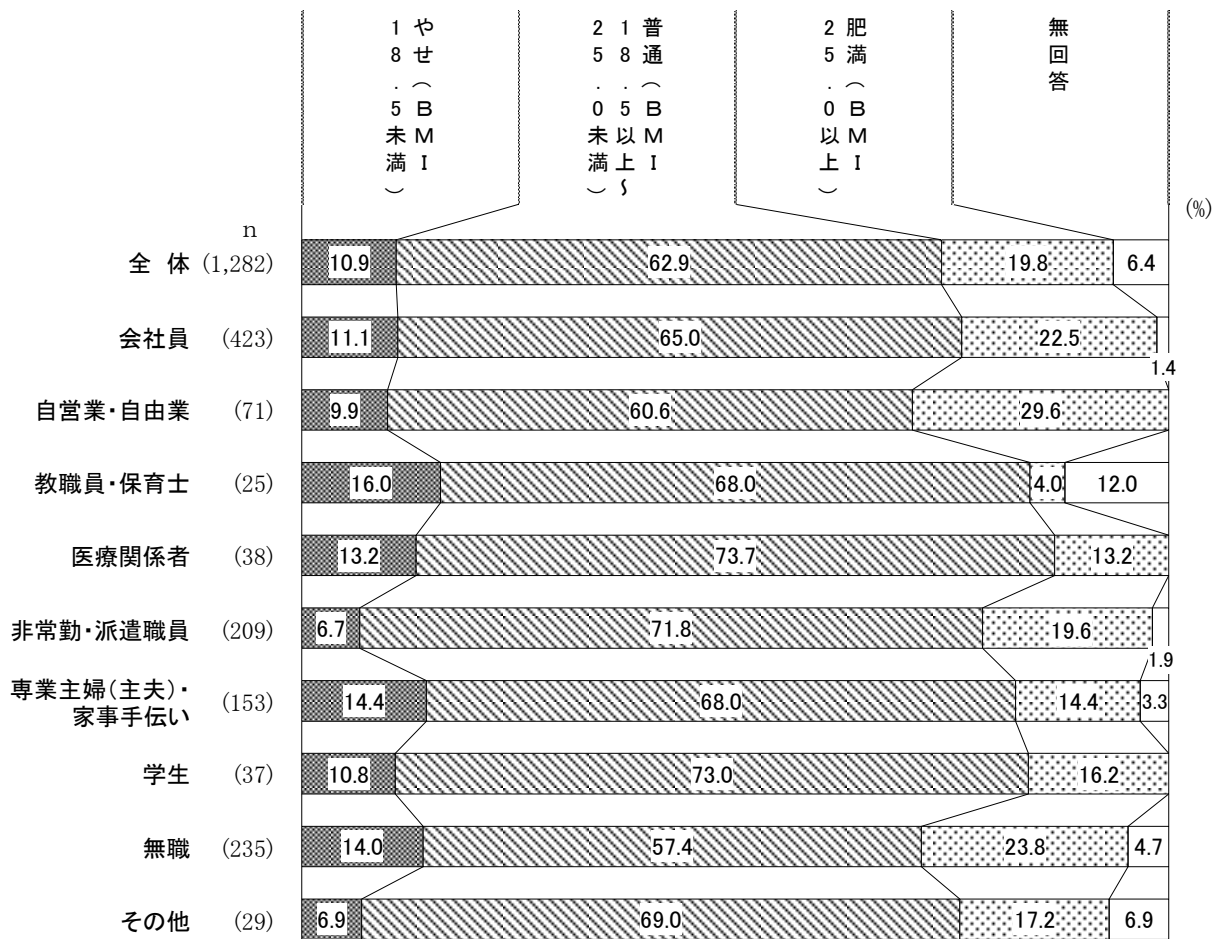
(例) 体重65kgで身長165cmの人のBMI

$$65 \div (1.65 \times 1.65) = 23.875\dots \Rightarrow 23.9$$

〈居住地区別〉



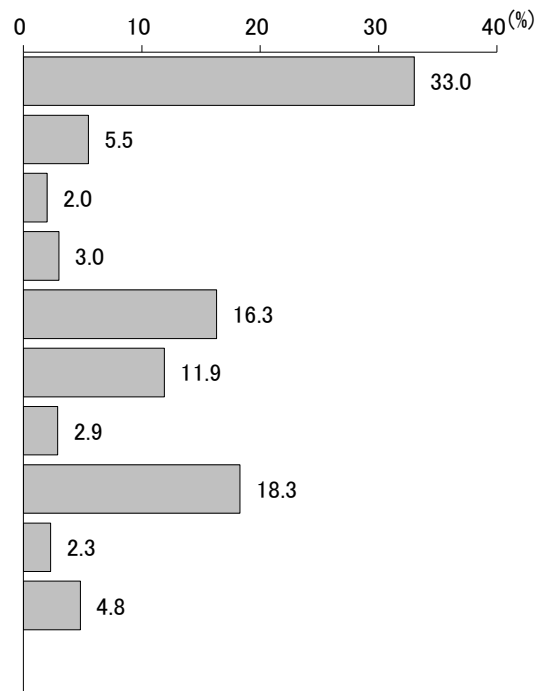
〈職業別〉



第2章 回答者の属性

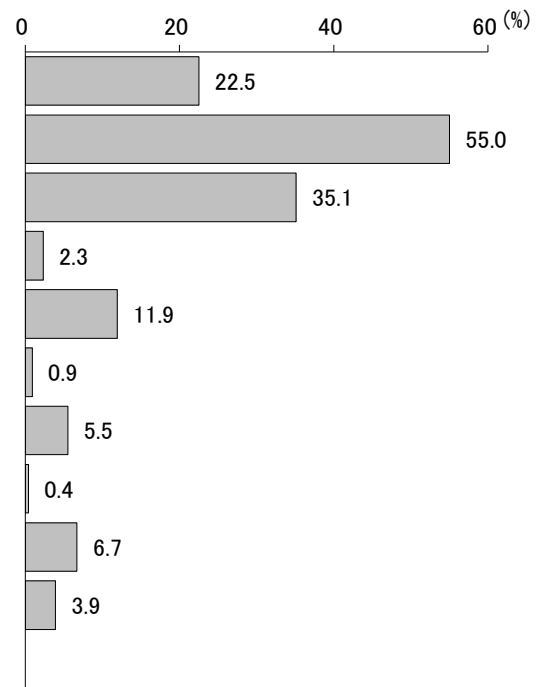
(4) 職業

	基数	構成比
会社員(公務員・団体職員含む)	423	33.0%
自営業・自由業(弁護士・作家など)	71	5.5%
教職員・保育士	25	2.0%
医療関係者	38	3.0%
非常勤・派遣職員(嘱託・パート・アルバイト含む)	209	16.3%
専業主婦(主夫)・家事手伝い	153	11.9%
学生	37	2.9%
無職	235	18.3%
その他	29	2.3%
無回答	62	4.8%
全体	1,282	100.0%



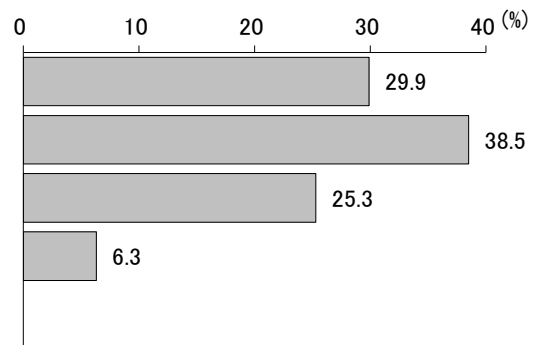
(5) 家族構成

	基数	構成比
一人暮らし	288	22.5%
夫・妻・パートナー	705	55.0%
息子・娘(義理含む)	450	35.1%
孫	29	2.3%
親	153	11.9%
祖父母	12	0.9%
兄弟・姉妹	71	5.5%
友人	5	0.4%
ペット・その他	86	6.7%
無回答	50	3.9%
全体	1,282	100.0%



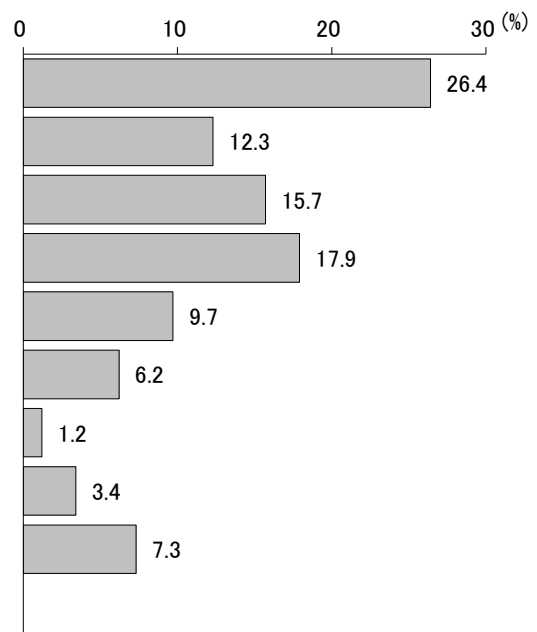
(6) 居住地区

	基数	構成比
王子健康支援センター地区	383	29.9%
赤羽健康支援センター地区	494	38.5%
滝野川健康支援センター地区	324	25.3%
無回答	81	6.3%
全体	1,282	100.0%



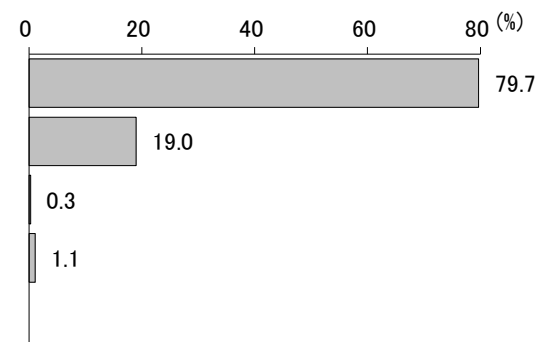
(7) 加入健康保険

	基数	構成比
区の国民健康保険	338	26.4%
後期高齢者医療制度	158	12.3%
組合の国民健康保険(業種ごとの健康保険)	201	15.7%
健康保険組合	229	17.9%
全国健康保険協会管掌健康保険(協会けんぽ)	124	9.7%
共済組合	80	6.2%
その他	15	1.2%
わからない	44	3.4%
無回答	93	7.3%
全体	1,282	100.0%



(8) 健康保険の加入者

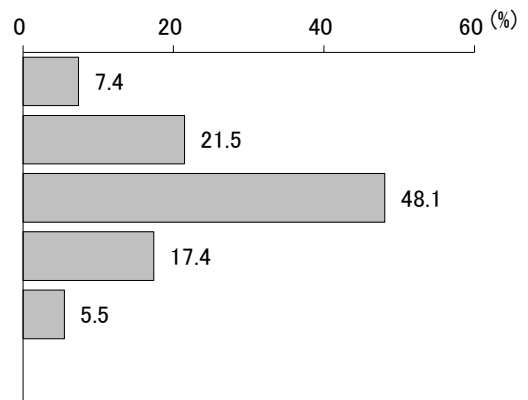
	基数	構成比
本人	517	79.7%
扶養家族	123	19.0%
わからない	2	0.3%
無回答	7	1.1%
全体	649	100.0%



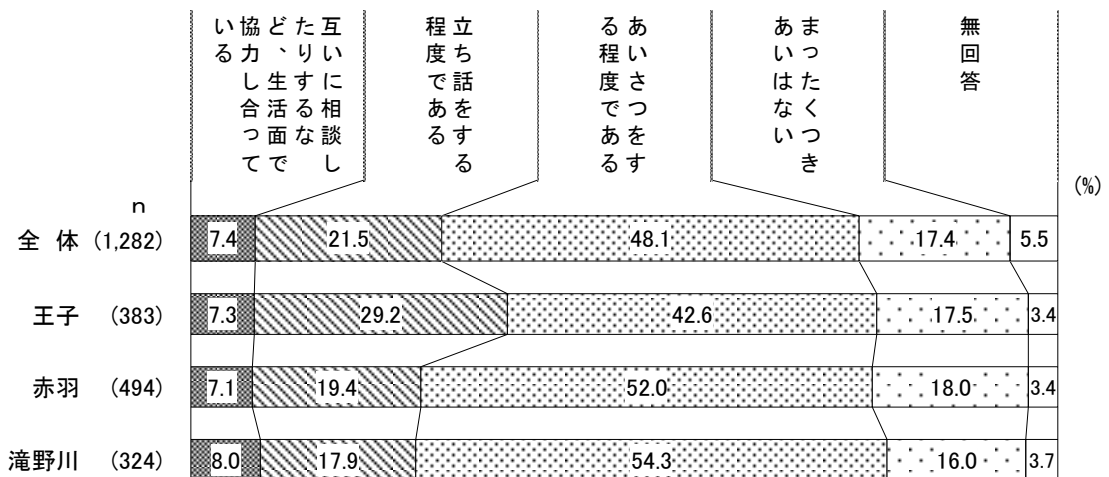
第2章 回答者の属性

(9) 近所付き合いの程度

	基数	構成比
互いに相談したりするなど、生活面で協力し合っている	95	7.4%
立ち話をする程度である	276	21.5%
あいさつをする程度である	617	48.1%
まったくつきあいはない	223	17.4%
無回答	71	5.5%
全体	1,282	100.0%



〈居住地区別〉

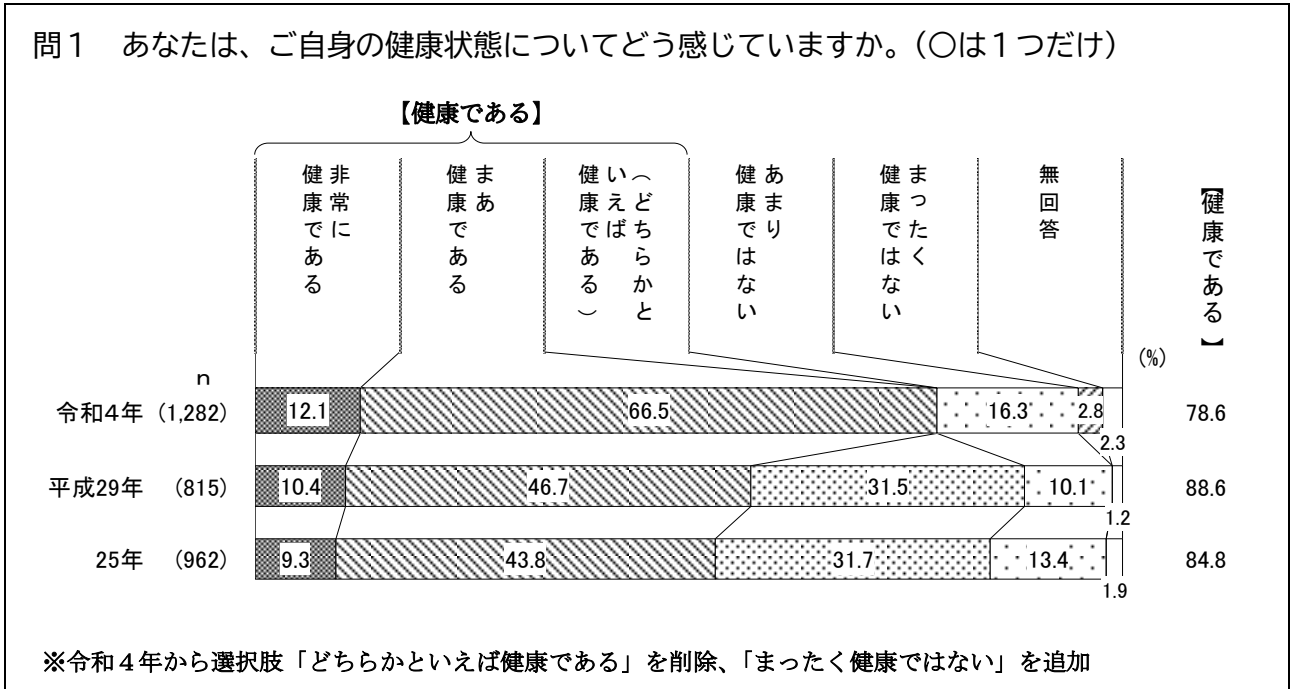


第3章 調査結果の詳細／区民調査

1. 健康状態

(1) 健康状態

■ 【健康である】と感じている人は8割近く



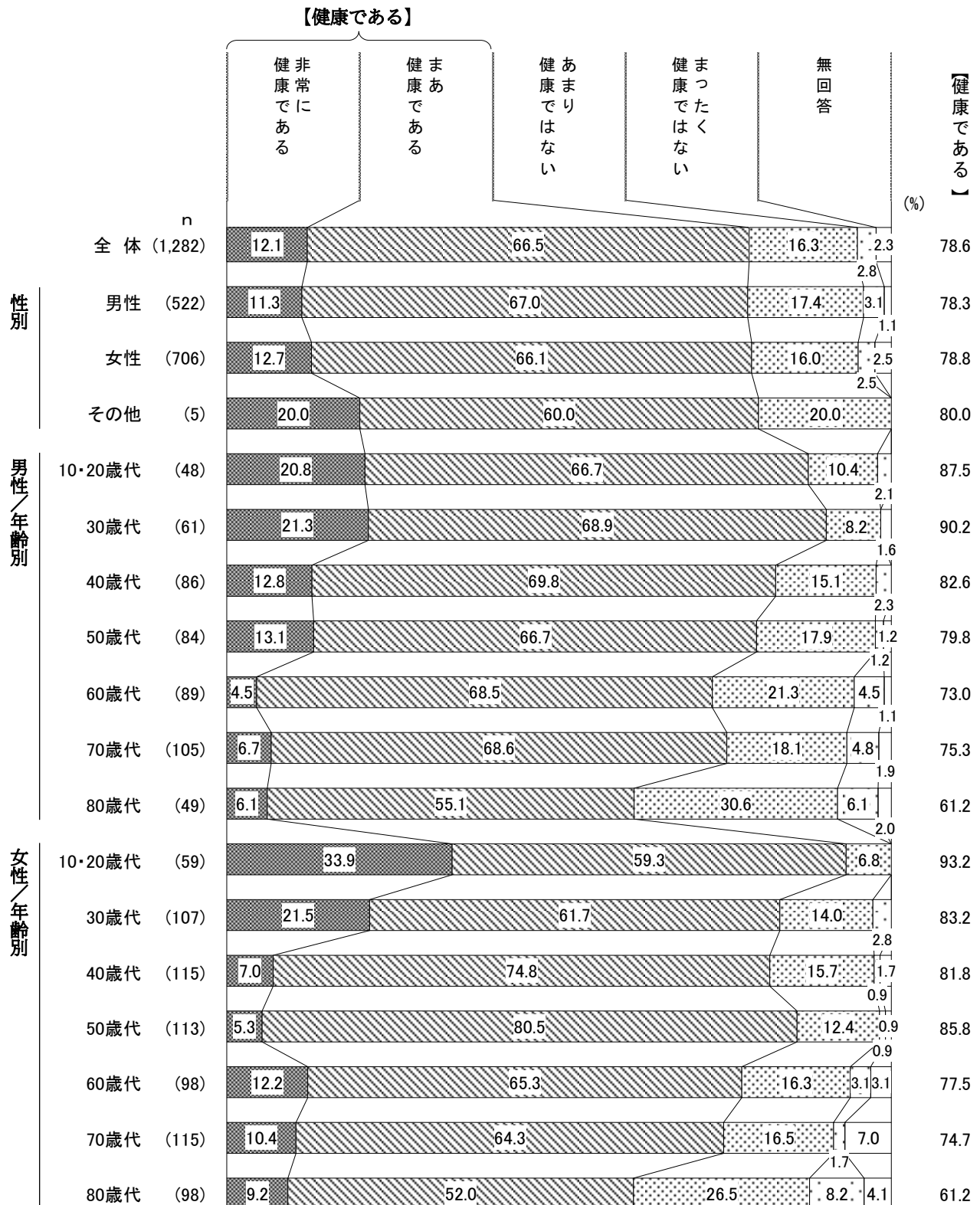
自分の健康状態については、「まあ健康である」と感じている人が66.5%で、「非常に健康である」(12.1%)を合わせた【健康である】と感じている人は78.6%となっている。

過去の結果と比較すると、前回までの選択肢「どちらかといえば健康である」を削除しているので参考までとするが、【健康である】は前回、前々回の8割台から今回8割を切る結果となっている。

〈性別／性・年齢別〉

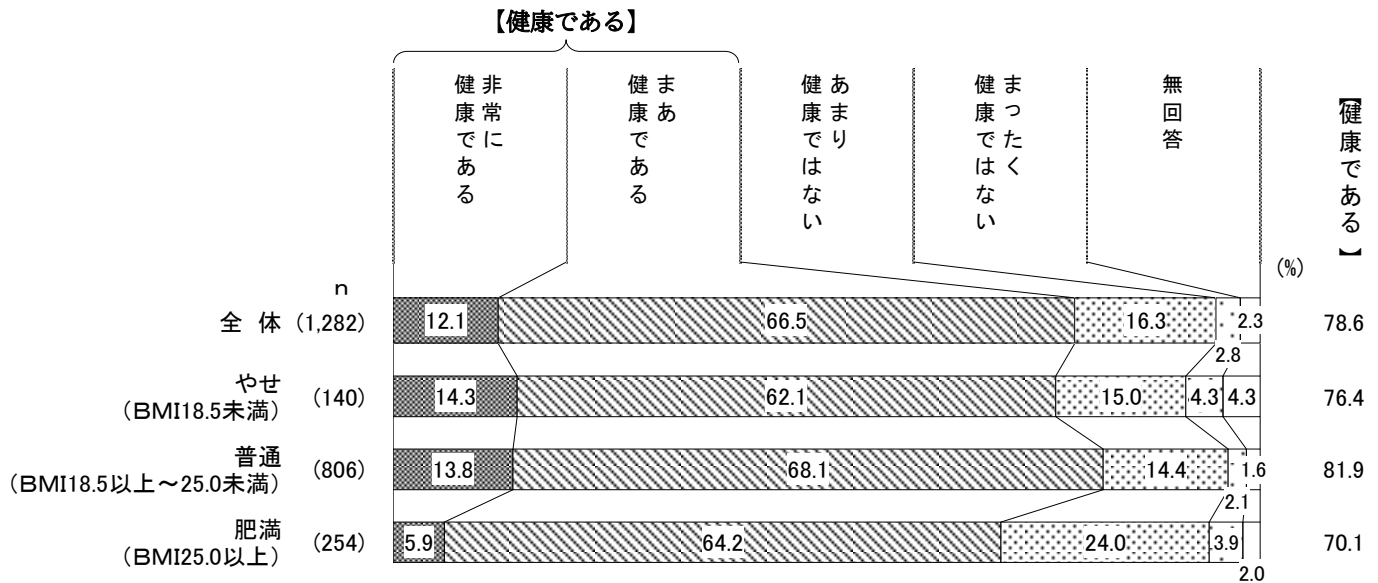
性別でみると、大きな差異はない。

性・年齢別にみると、【健康である】は女性の10・20歳代（93.2%）、男性の30歳代（90.2%）で9割台と高く、女性の10・20歳代においては「非常に健康である」も唯一3割台と高くなっている。



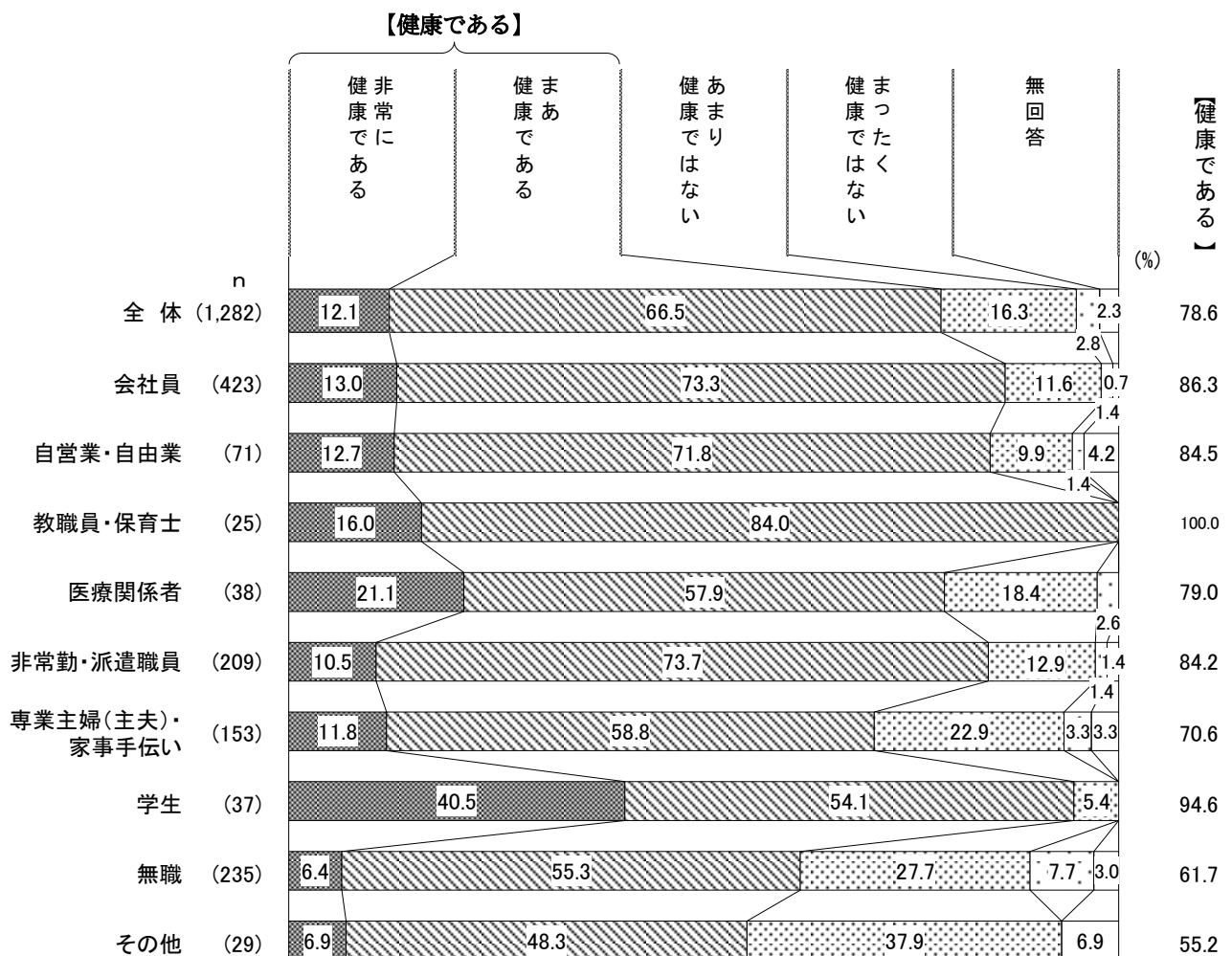
〈BMI別〉

BMI別でみると、【健康である】は肥満で70.1%と比較的低くなっている。



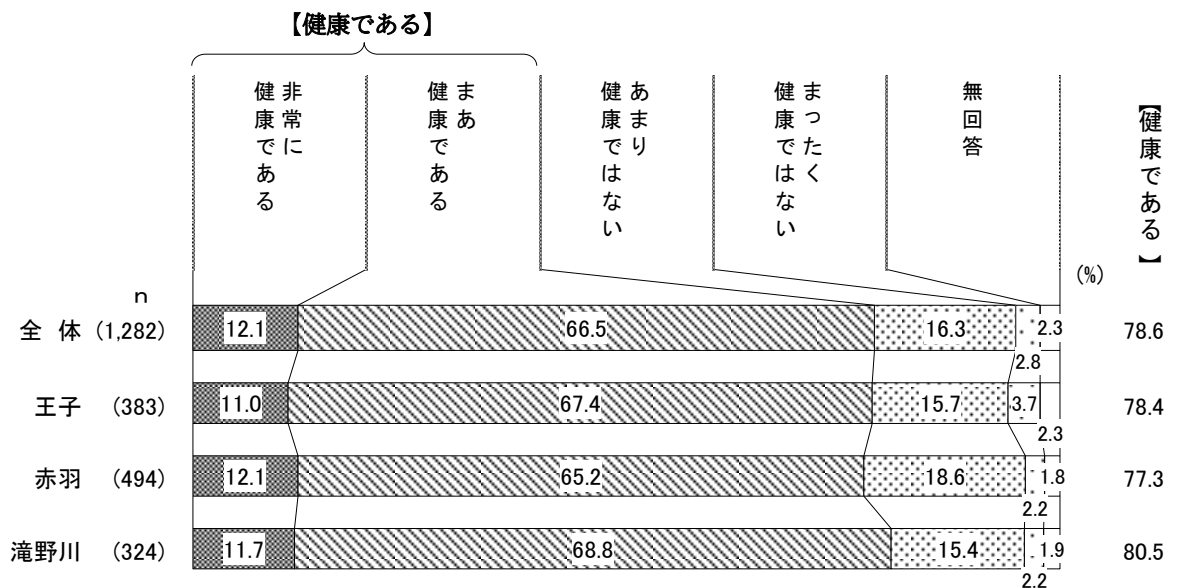
〈職業別〉

職業別でみると、【健康である】は専業主婦（主夫）・家事手伝いで70.6%、無職で61.7%と比較的低くなっている。



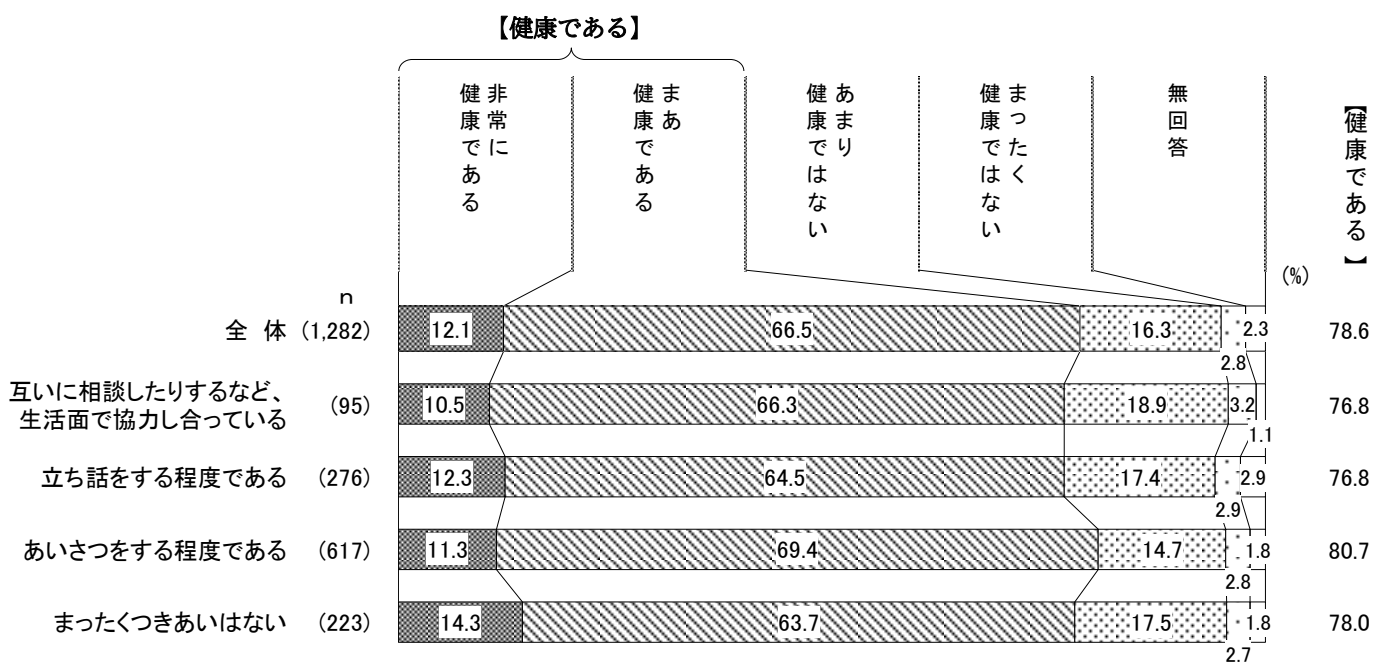
〈居住地区別〉

居住地区別でみると、大きな差異はみられない。



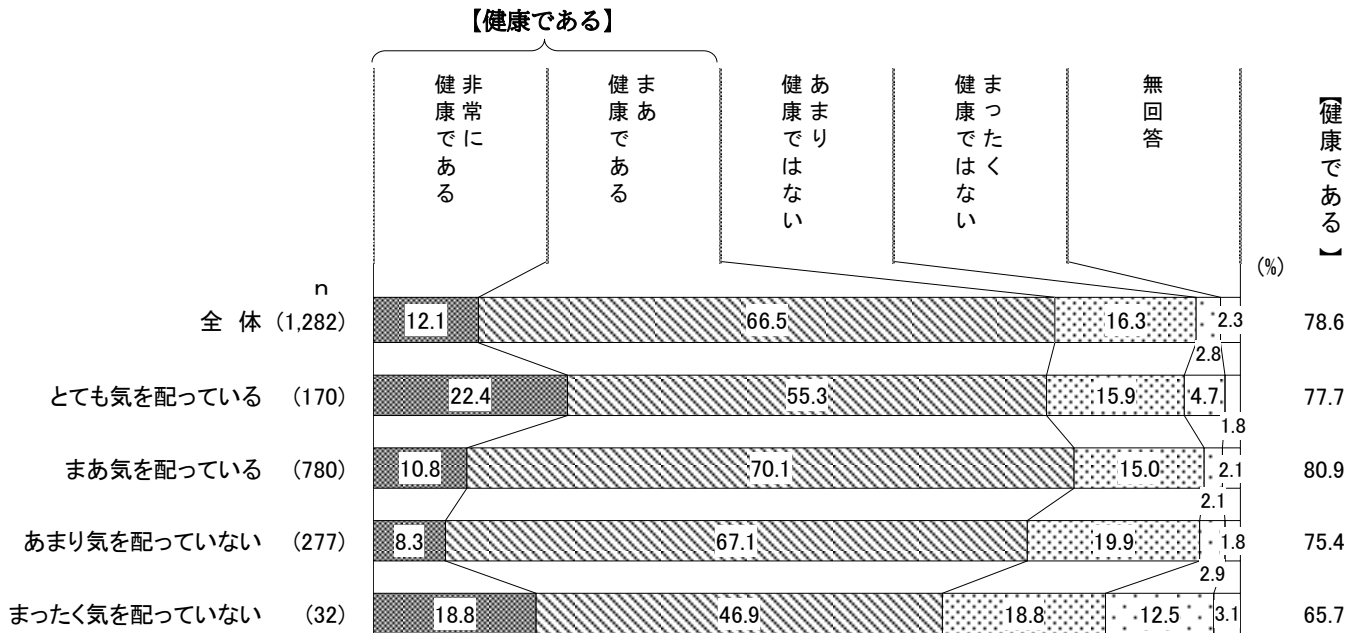
〈近所付き合いの程度別〉

近所付き合いの程度別でみると、大きな差異はみられない。



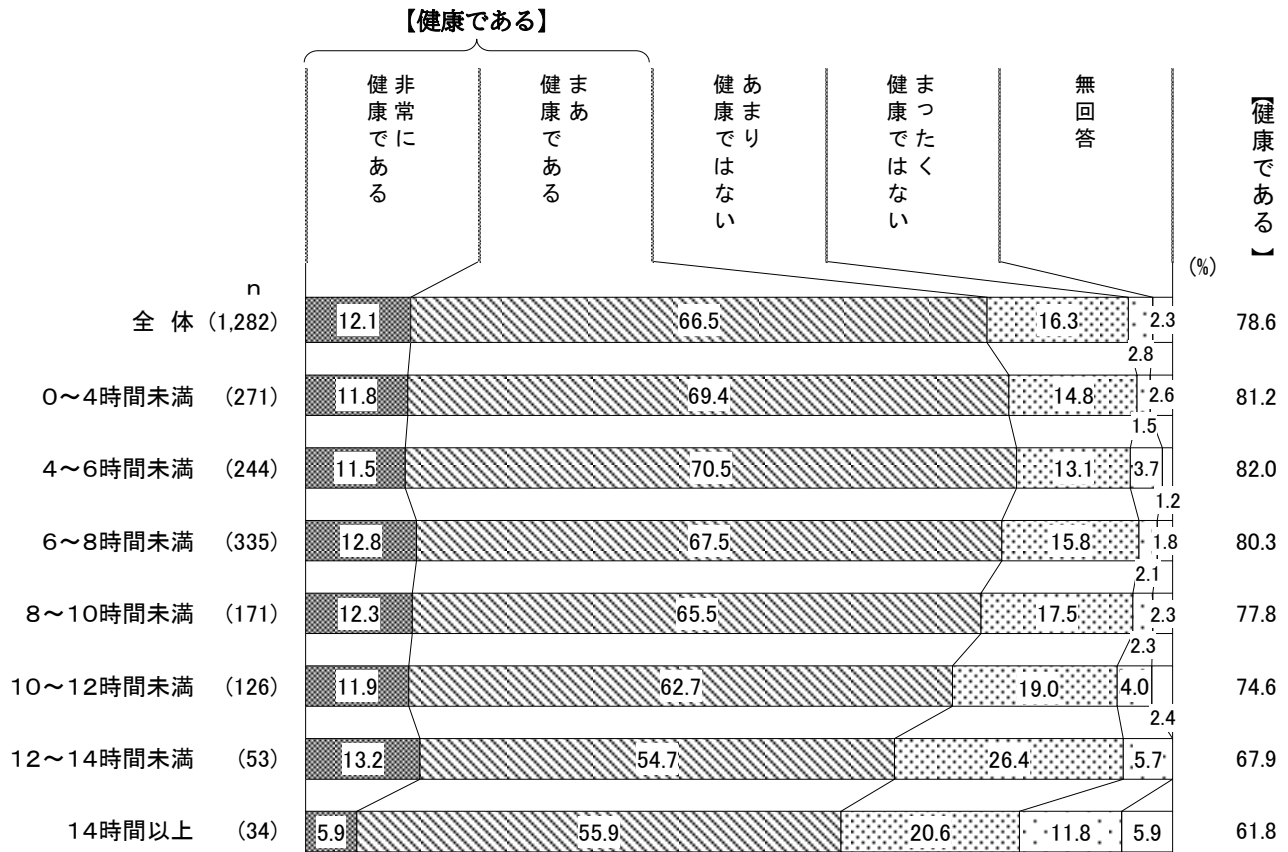
〈健康への気配り別〉

健康への気配り別でみると、【健康である】はまったく気を配っていない層で65.7%と低くなっている。



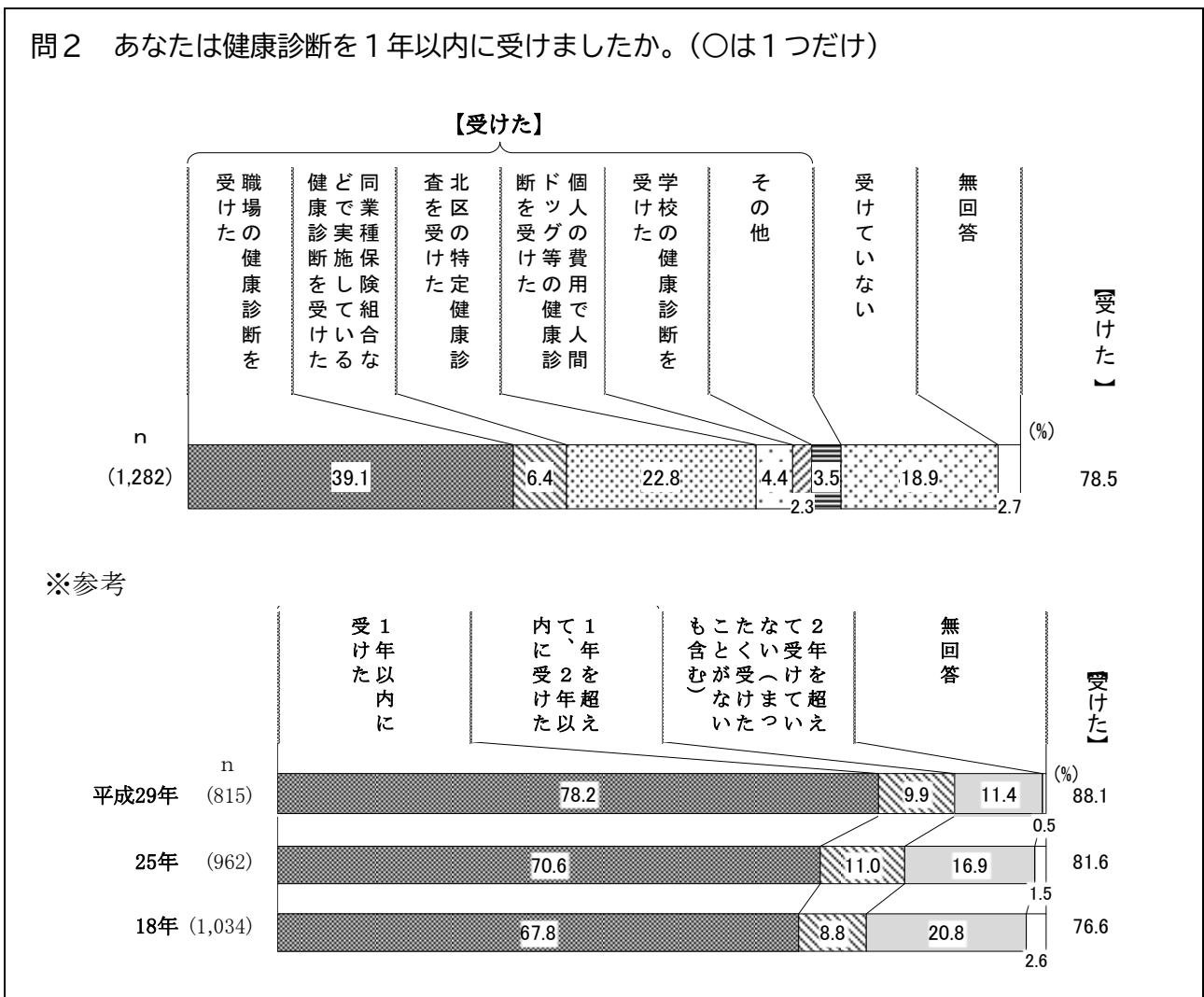
〈1日の着座時間別〉

1日の着座時間別でみると、【健康である】は座位時間が長いほどおおむね低くなる傾向にある。



(2) 健康診断の受診状況

■ この1年以内に【受けた】人は8割近く



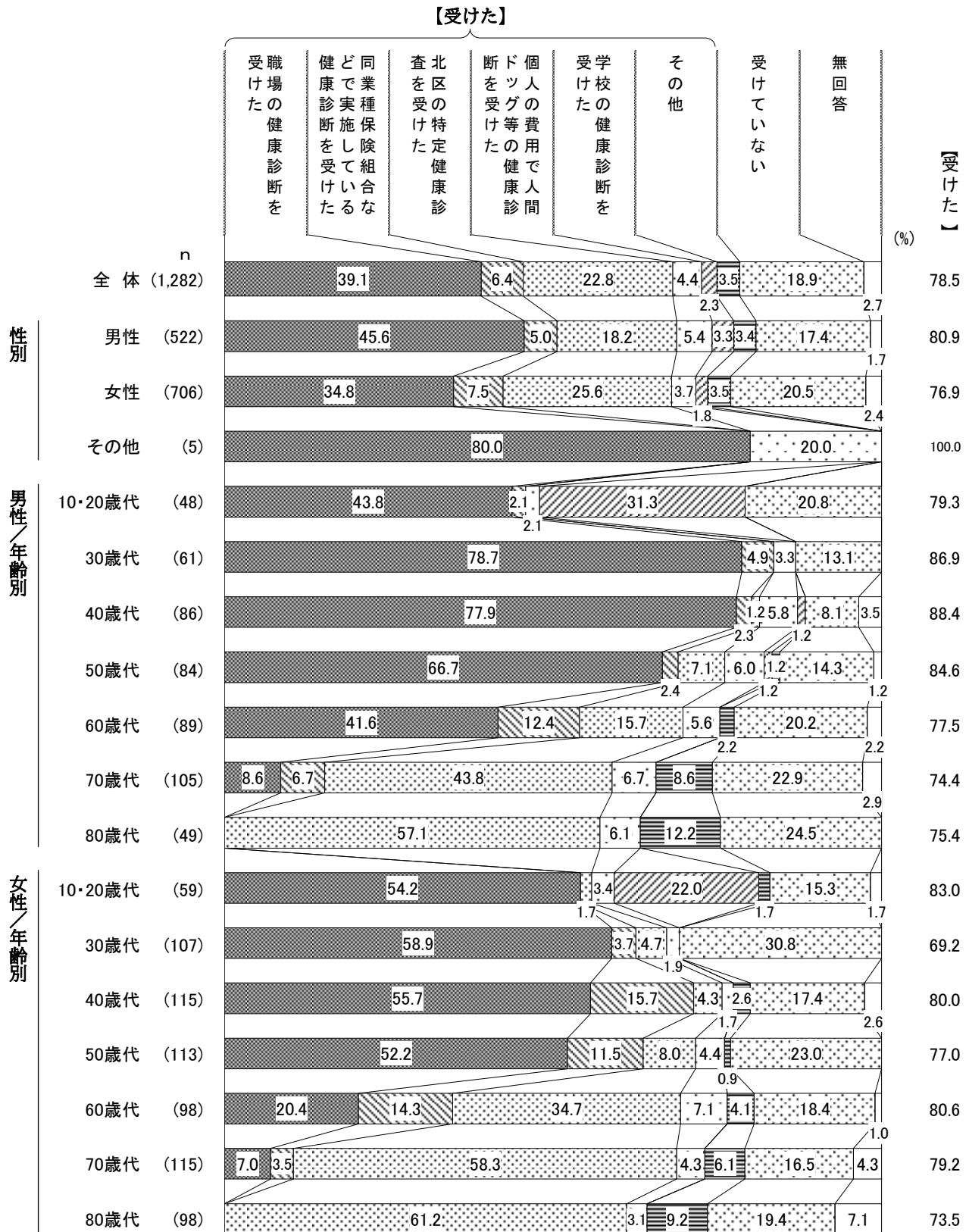
健康診断を1年以内に受けたかどうか聞いたところ、「職場の健康診断を受けた」が39.1%、「北区の特健康診断を受けた」が22.8%で、それらを合わせた【受けた】は78.5%となっている。

過去の結果と比較すると、健康診断を1年以内に『受けた』割合は、前回とほぼ変わっていない。

〈性別／性・年齢別〉

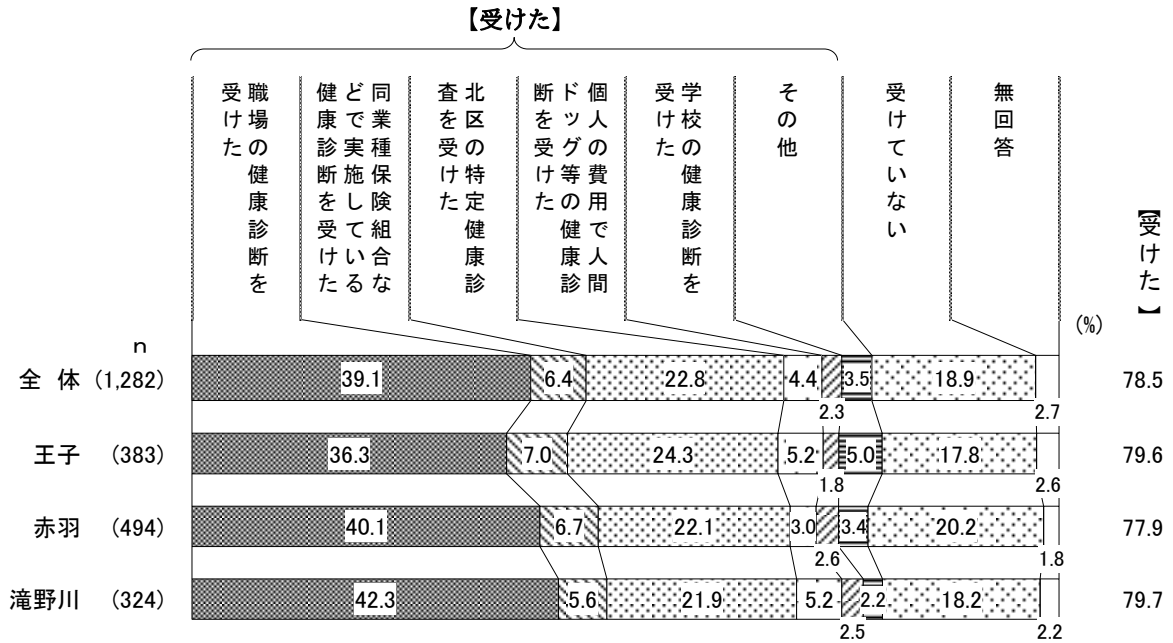
性別で見ると、【受けた】は男性（80.9%）、女性（76.9%）と大きな差はないが、「職場の健康診断を受けた」では、男性が45.6%と女性（34.8%）より10.8ポイント高くなっている。

性・年齢別にみると、【受けた】は男性の30～50歳代で8割台半ばから9割近くと高くなっている。一方、女性の30歳代で【受けた】が低く、7割を切っている。また、健診の実施主体では、男性の30～40歳代で「職場の健康診断を受けた」が7割台後半、男性の80歳代、女性の70歳代以上で「北区の特健康診断」が5割を超え、高くなっている。



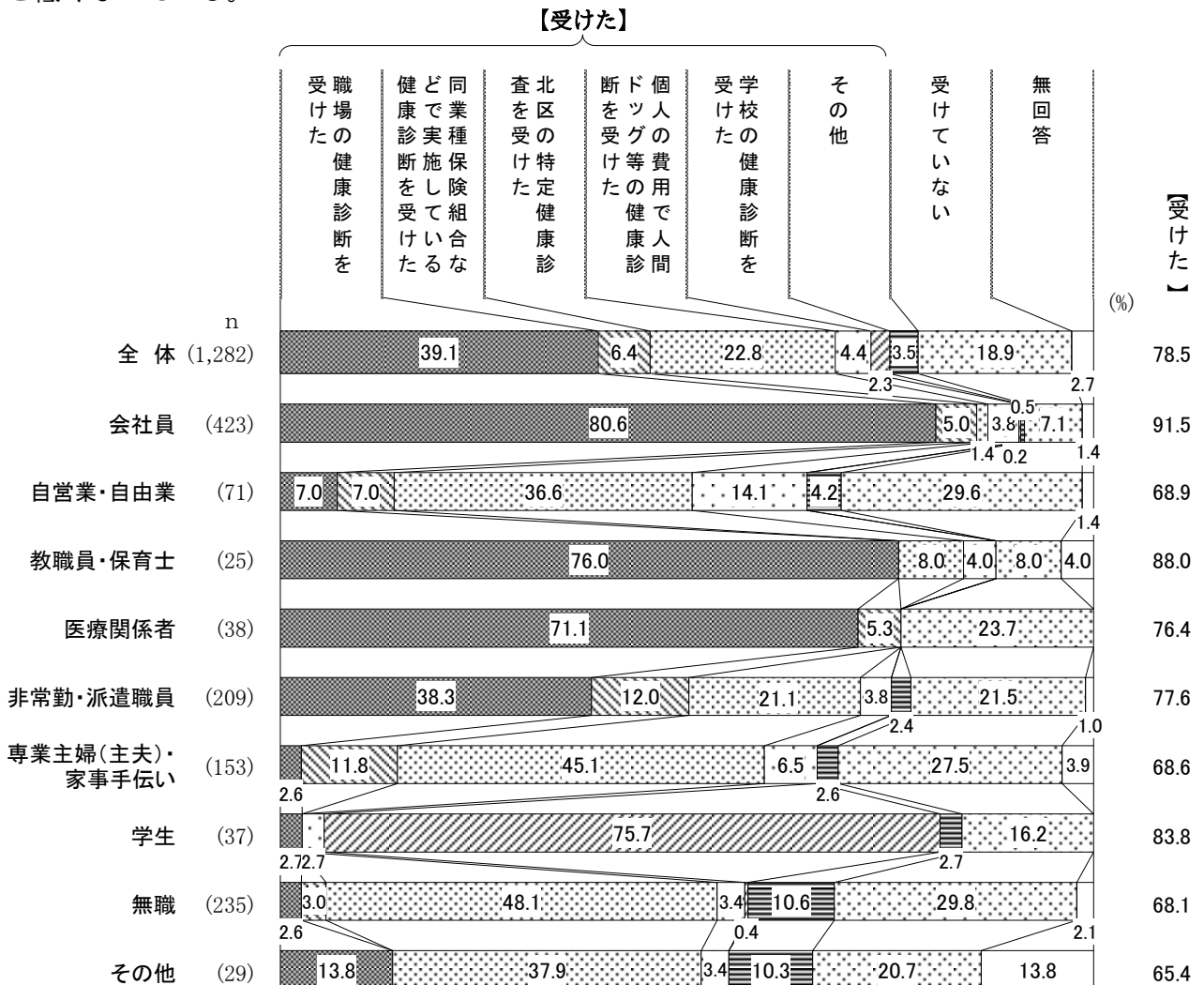
〈居住地区別〉

居住地区別にみると、大きな差異はみられない。



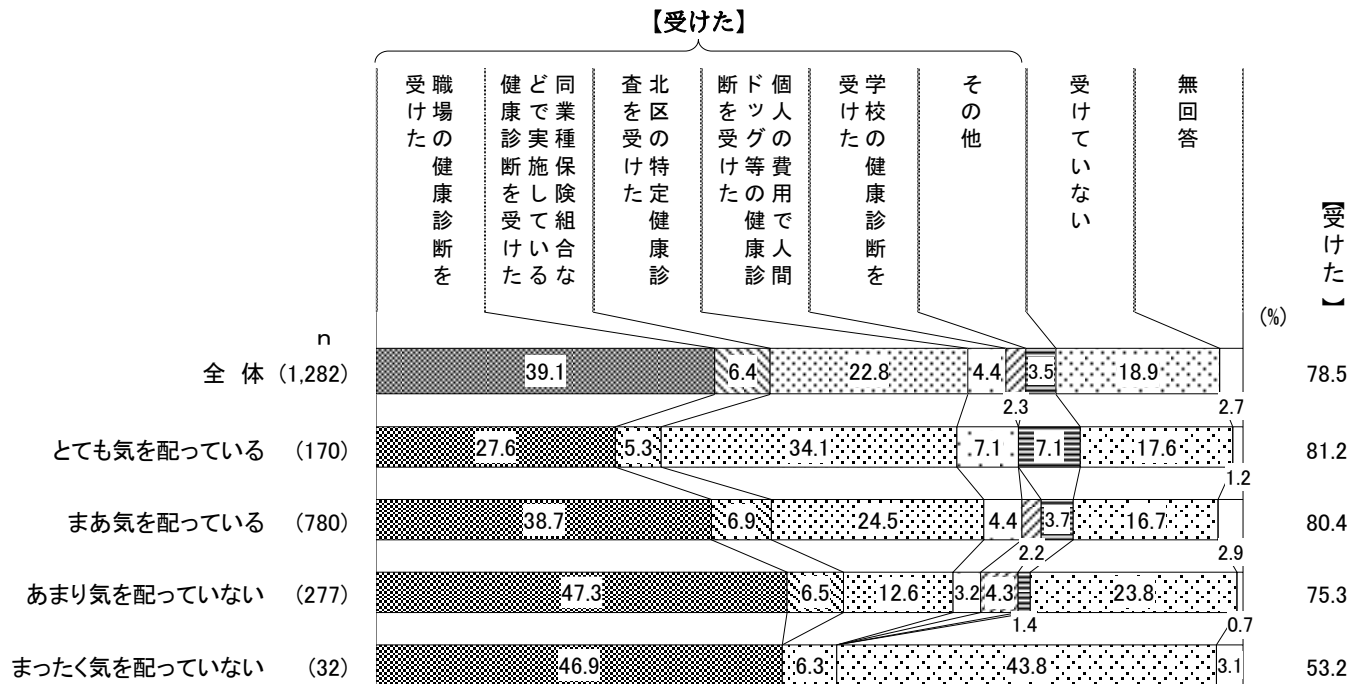
〈職業別〉

職業別にみると、【受けた】は自営業・自由業、専業主婦（主夫）・家事手伝い、無職で6割台と低くなっている。



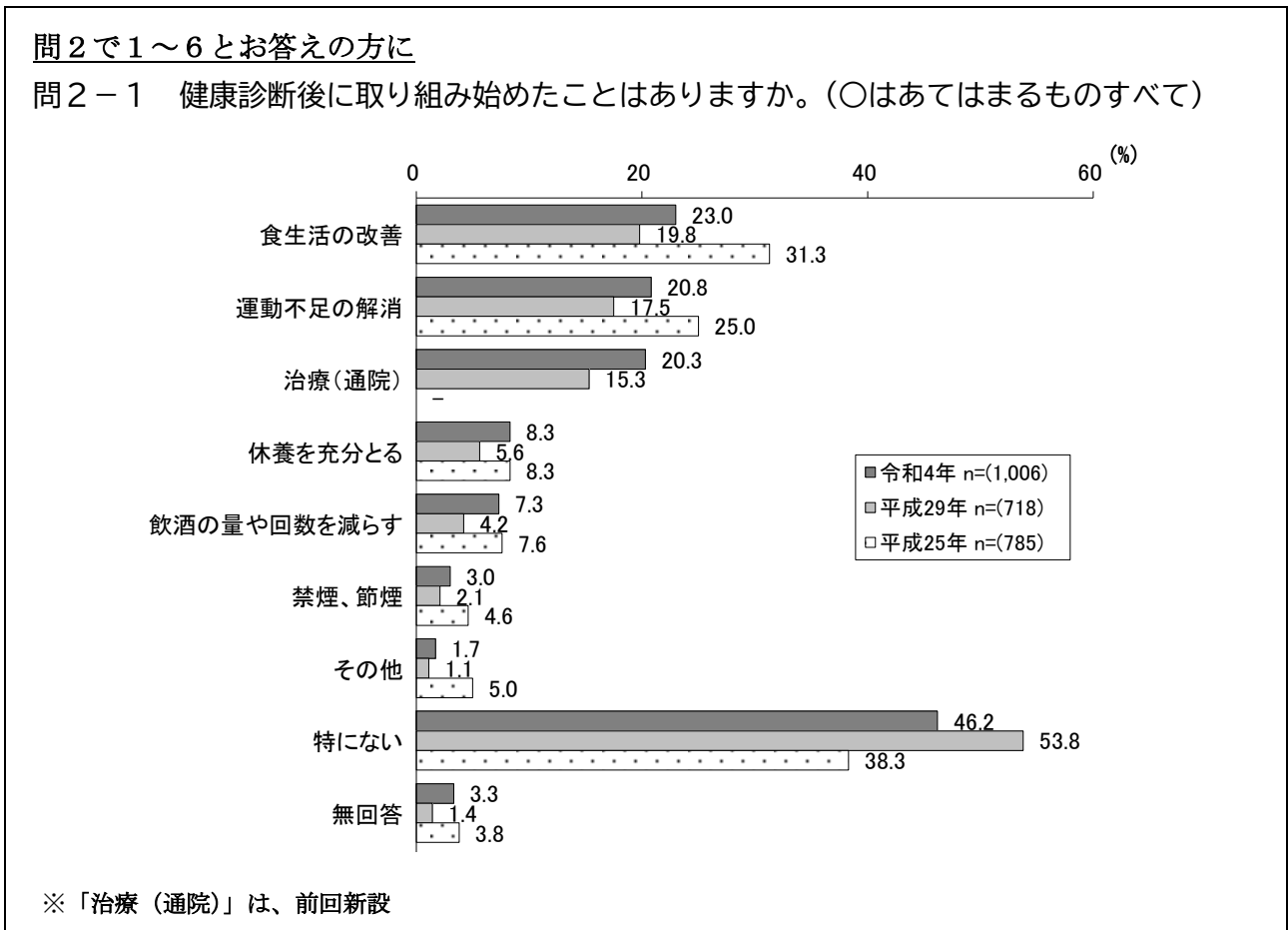
〈健康への気配り別〉

健康への気配り別でみると、【受けた】はまったく気を配っていない層で5割台と低くなっている。



(3) 健康診断後に取り組み始めたこと

■ 「食生活の改善」「運動不足解消」「治療（通院）」の3項目が2割を超えて上位



健康診断後に取り組み始めたことは、「食生活の改善」が23.0%で最も高いものの、「運動不足解消」が20.8%、「治療（通院）」が20.3%と拮抗している。一方、「特になし」は46.2%と高くなっている。

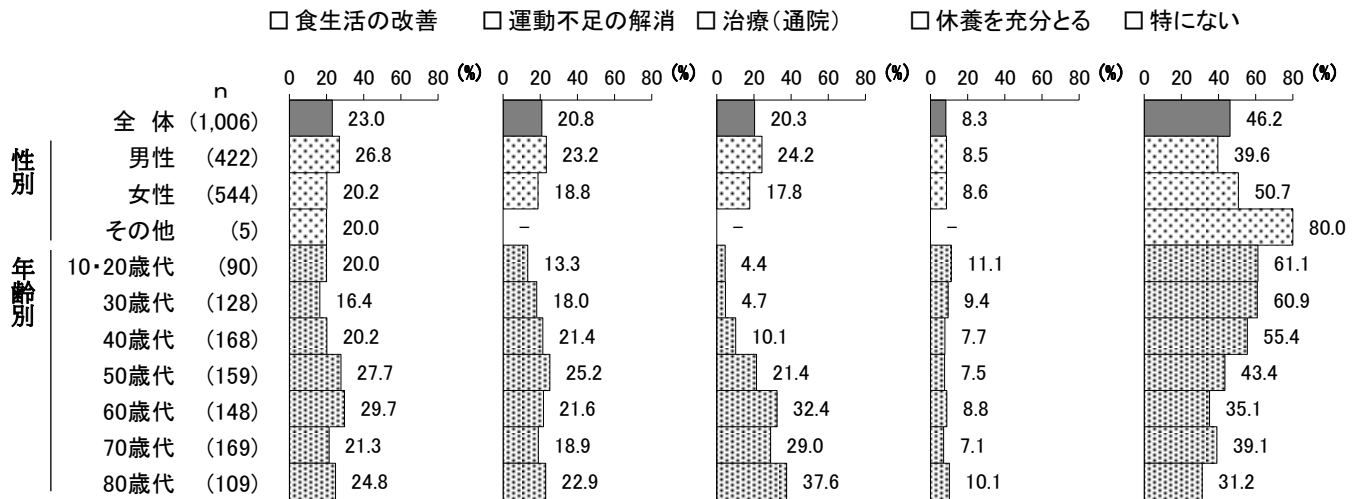
過去の結果と比較すると、傾向は前回から大きく変わらないが、すべての項目で増加している。

第3章 調査結果の詳細／区民調査

〈性別／年齢別／上位4項目+特にない〉

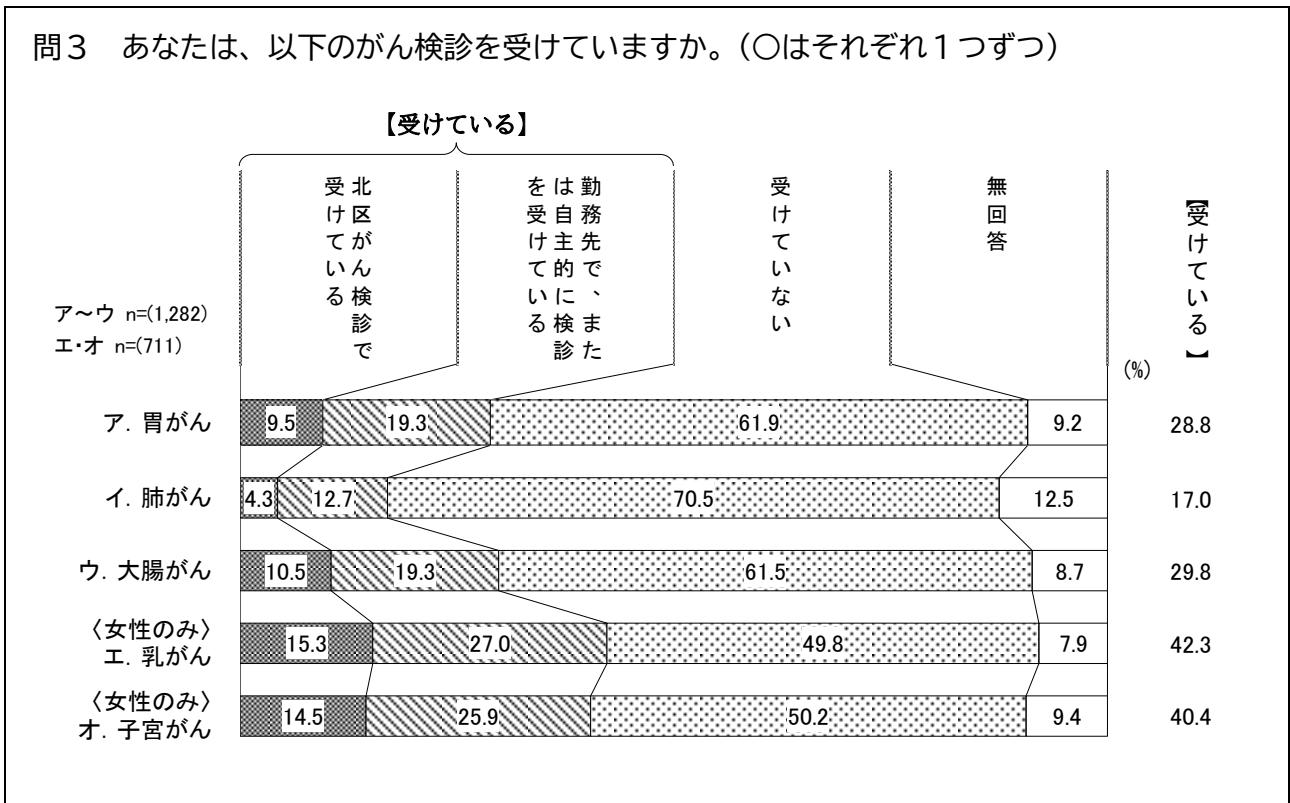
性別で見ると、上位3項目とも男性が女性を上回っており、「特にない」は女性で半数を超えている。

年齢別で見ると、「食生活の改善」は50～60歳代で2割台後半から3割近くとなっている。「治療（通院）」は年齢が上がるほど高くなる傾向がみられ、80歳代では37.6%となっている。



(4) がん検診の受診状況

■ “乳がん” “子宮がん” は4割を超える

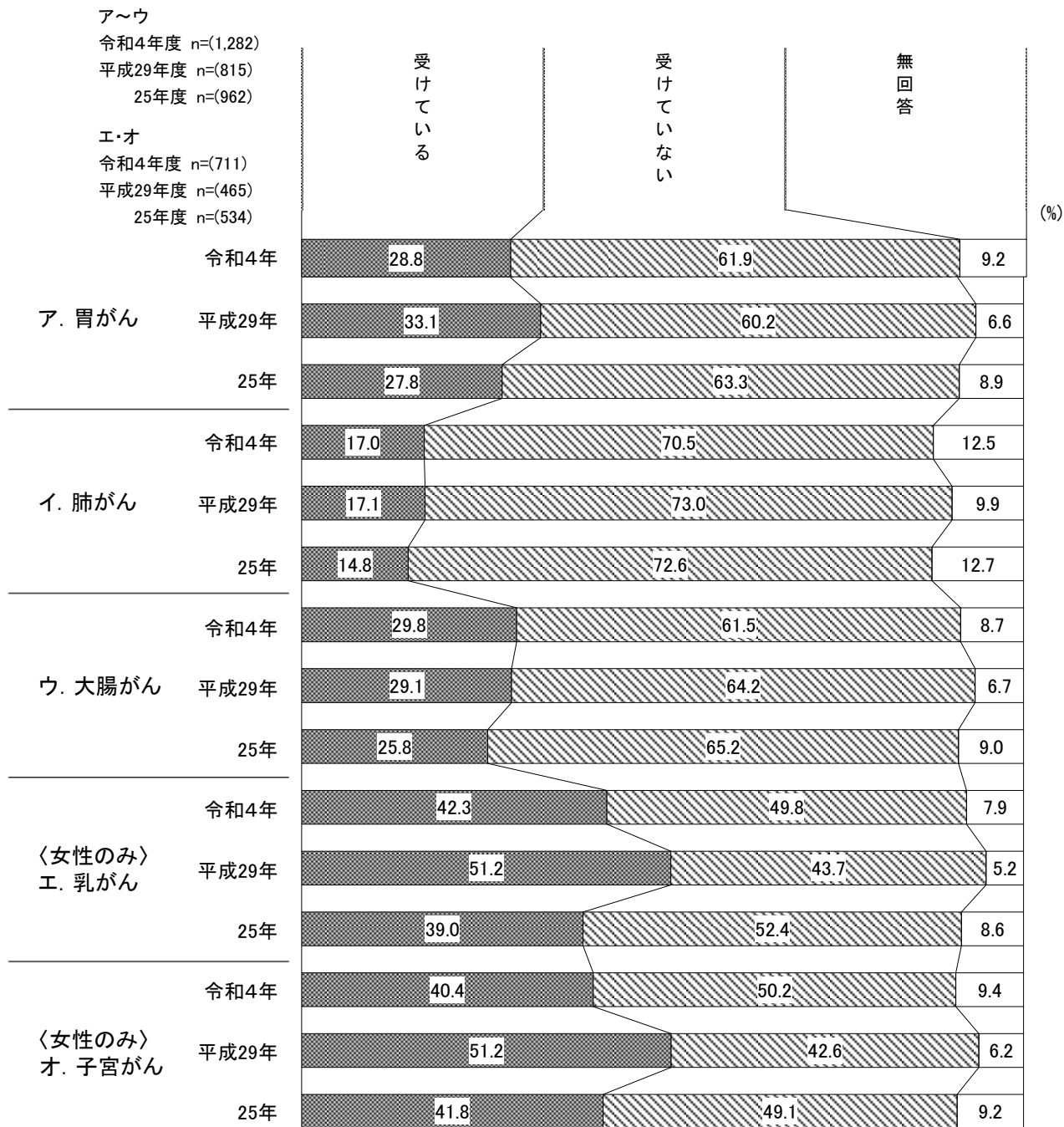


「北区がん検診で受けている」と「勤務先で、または自主的に検診を受けている」を合わせた【受けている】割合は、女性のみ“乳がん”（42.3%），“子宮がん”（40.4%）で4割を超えている。また、“大腸がん”（29.8%），“胃がん”（28.8%）では3割近くとなっている。

過去の結果と比較すると、【受けている】は、“大腸がん”以外で数値を減らしており、なかでも女性のみ“乳がん”“子宮がん”は、今回4割を超えてはいるものの、前回からはそれぞれ8.9ポイント、10.8ポイント減となっている。

〈過去の結果との比較〉

過去の結果と比較すると、【受けている】は、“大腸がん”以外で数値を減らしており、なかでも女性のみ“乳がん”“子宮がん”は、今回4割を超えてはいるものの、前回からはそれぞれ8.9ポイント、10.8ポイント減となっている。



※令和4年の「受けている」は、「北区がん検診で受けている」と「勤務先で、または自主的に検診を受けている」の合計

〈性別／年齢別〉

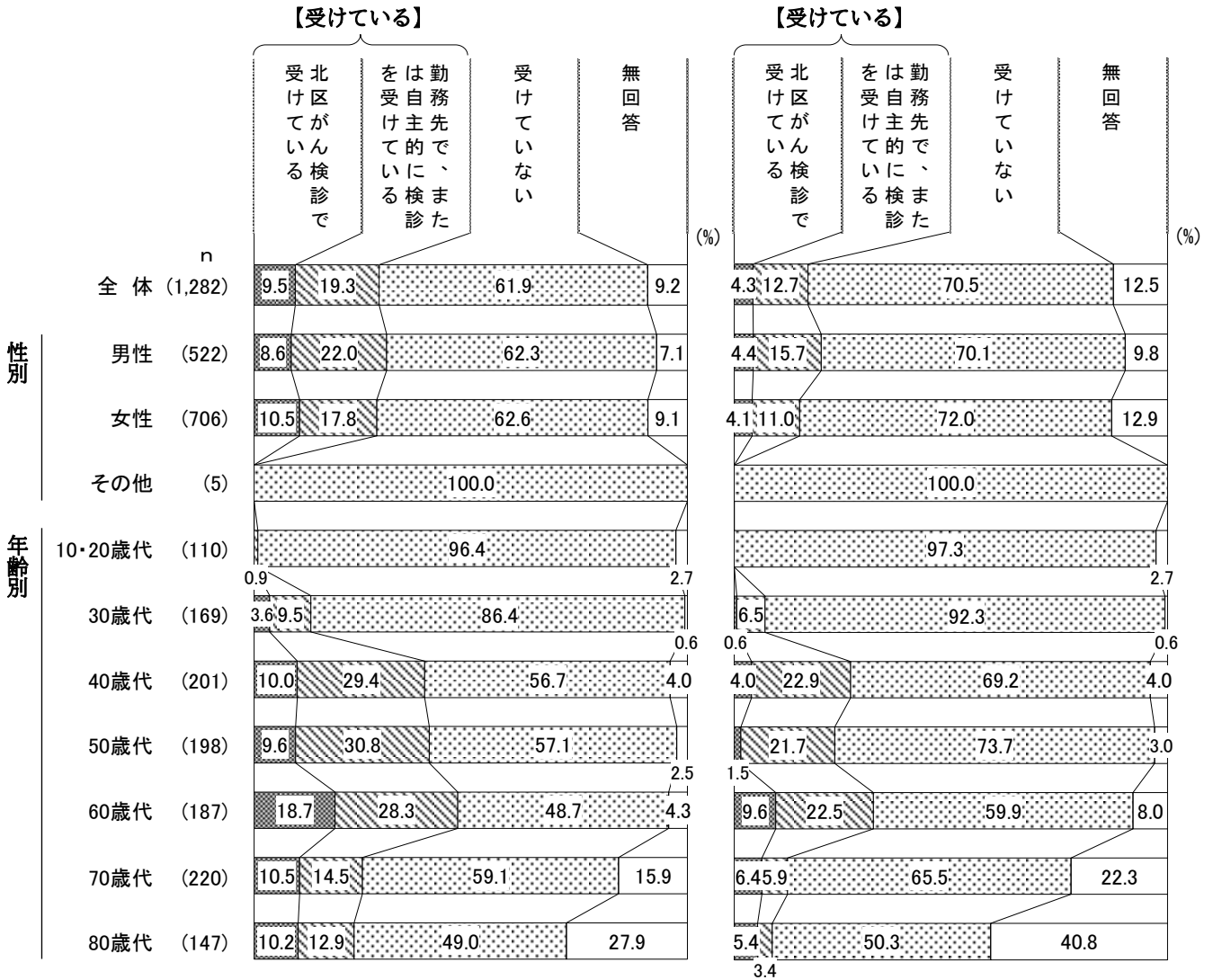
性別でみると、大きな差異はない。

年齢別でみると、“胃がん”“肺がん”“大腸がん”を【受けている】は40～60歳代で高くなっている。

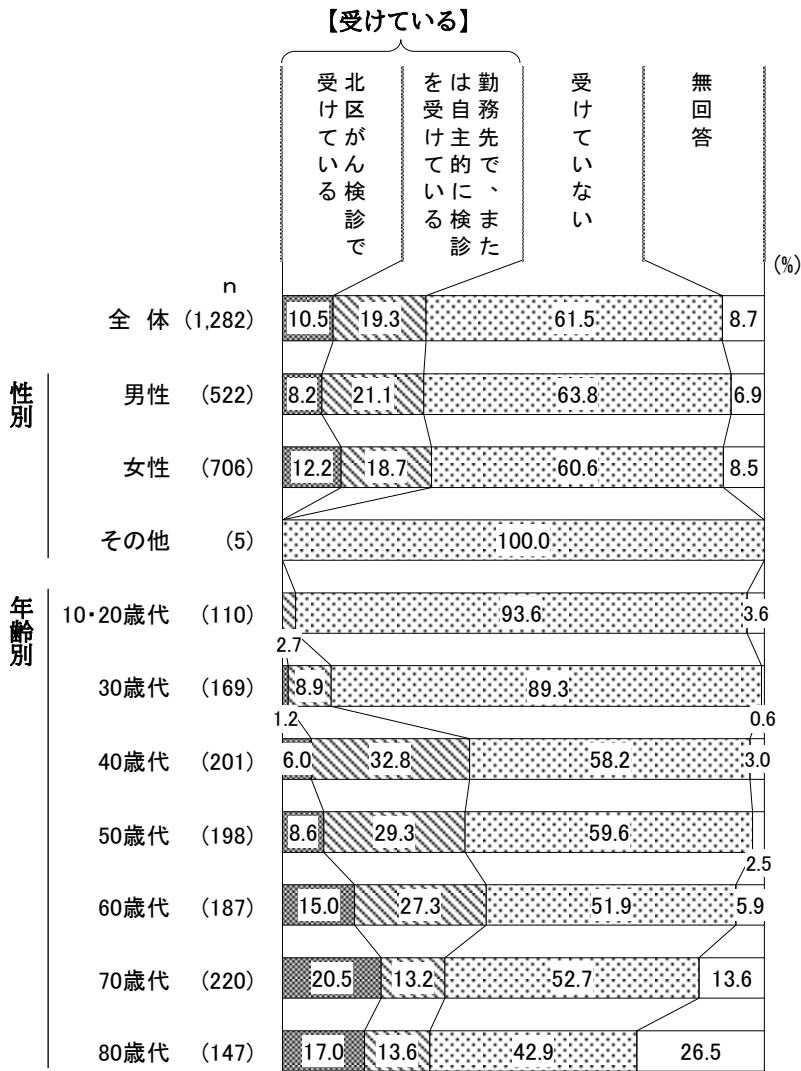
女性のみ“乳がん”と“子宮がん”は、40歳代でともに7割近くと高くなっている一方、10・20歳代では1割台後半と低くなっている。

ア. 胃がん

イ. 肺がん

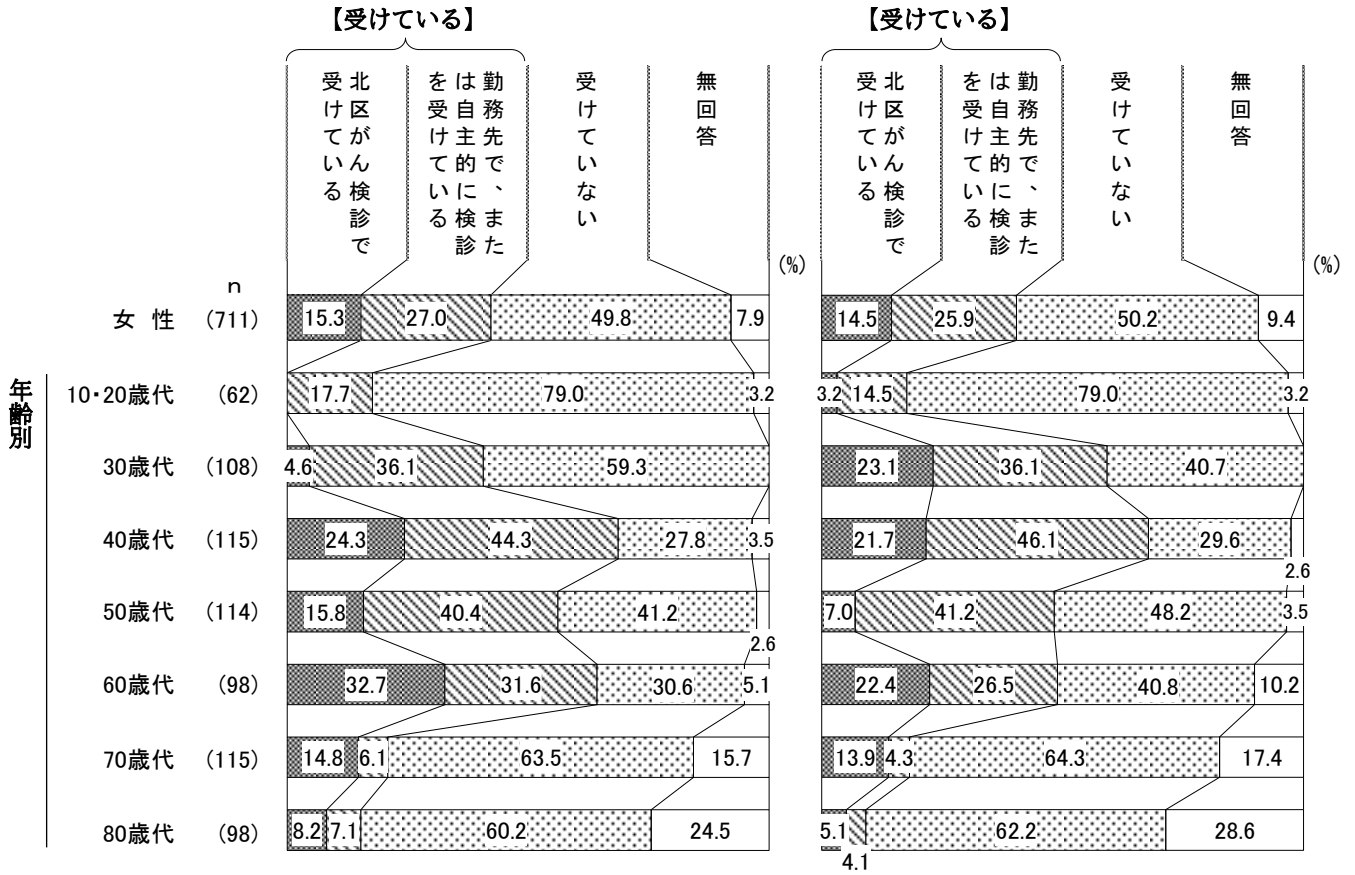


ウ. 大腸がん



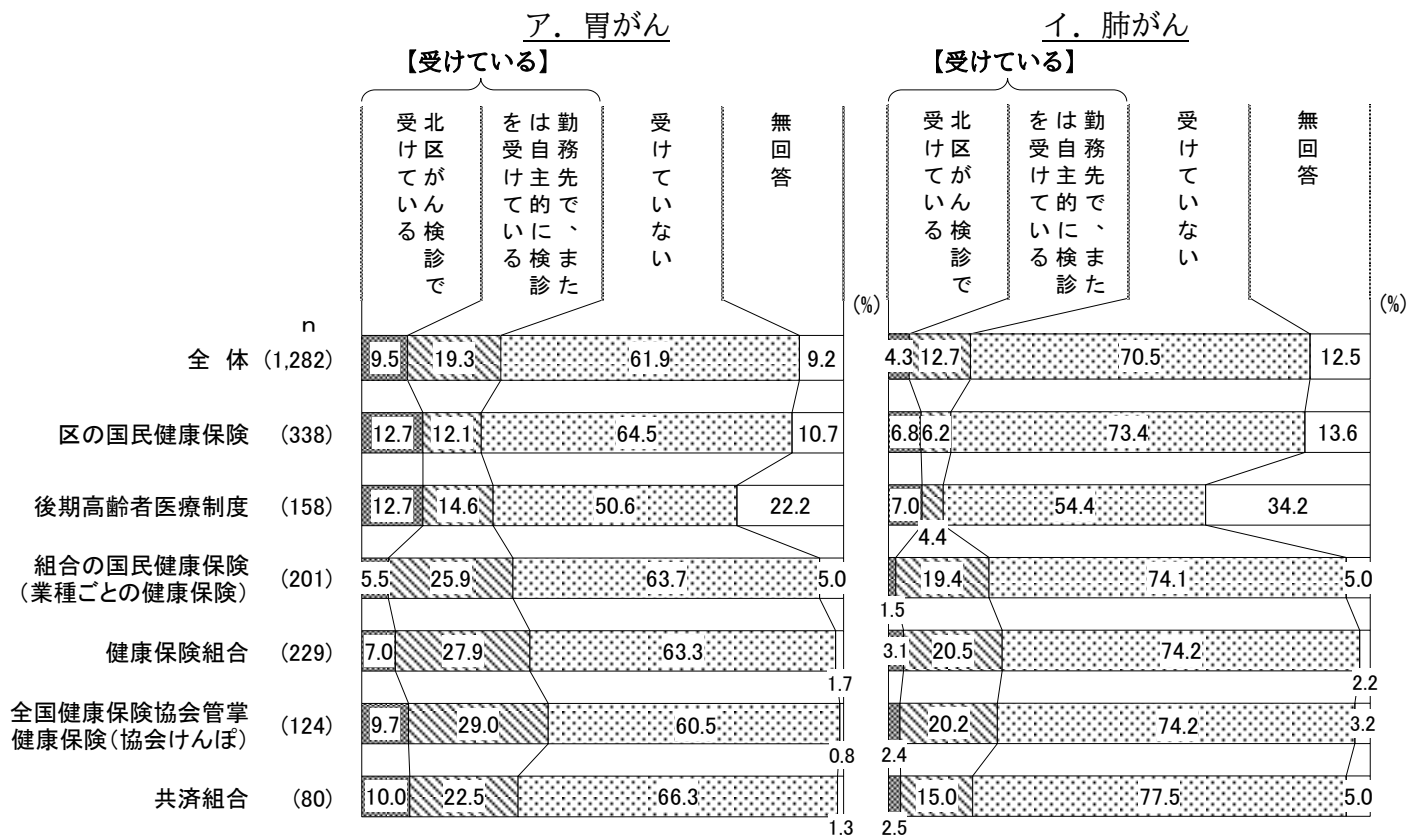
エ. 乳がん

オ. 子宮がん



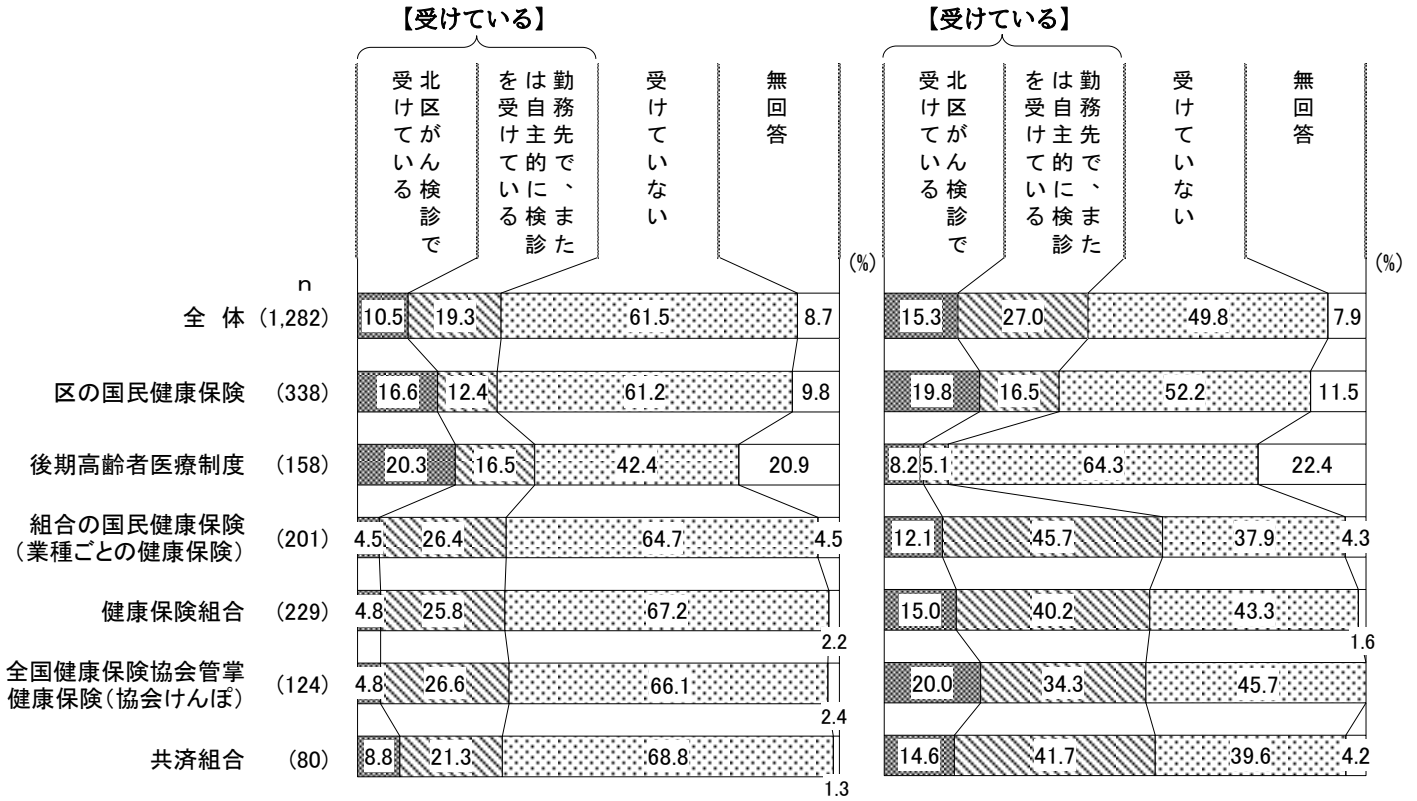
〈加入している健康保険別〉

加入している健康保険別でみると、【受けている】は“大腸がん”を除き、組合の国民健康保険、健康保険組合、協会けんぽ、共済組合の割合が高くなっている。

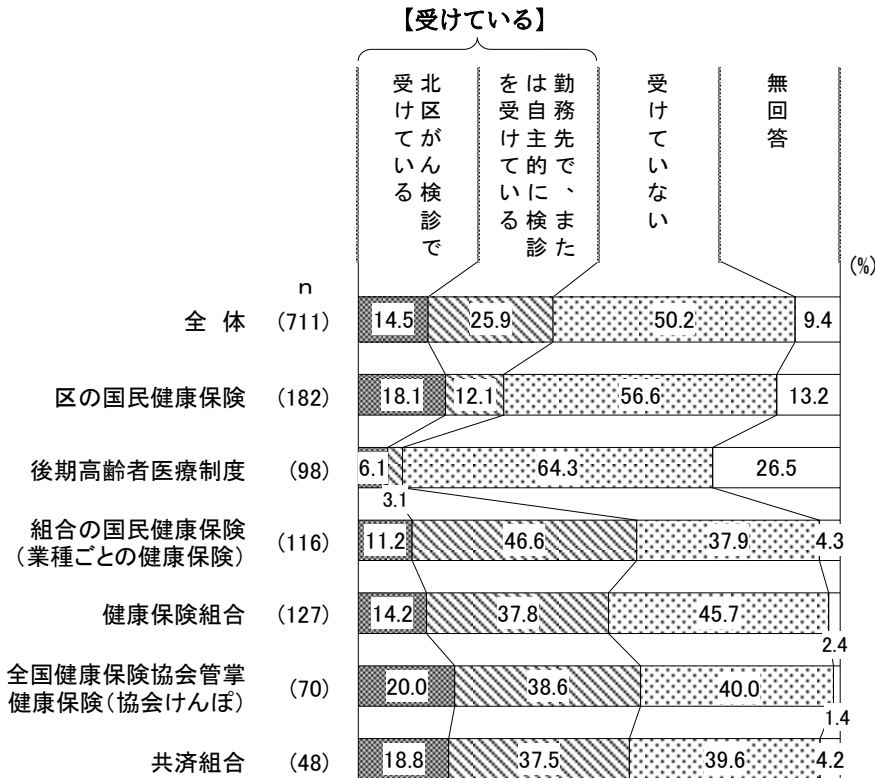


ウ. 大腸がん

エ. 乳がん



オ. 子宮がん

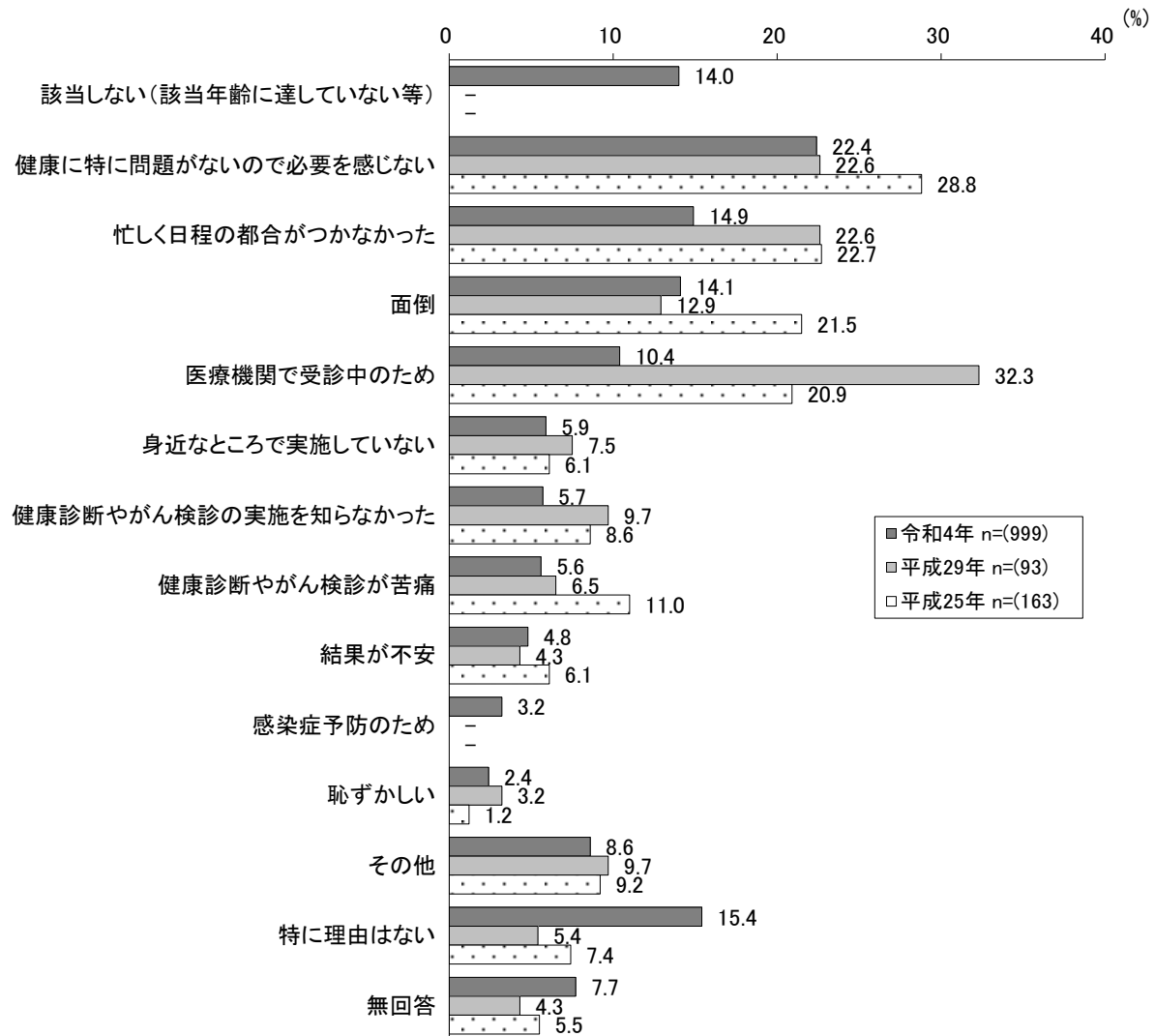


(5) 健康診断やがん検診を受けない理由

■「健康に特に問題がないので必要を感じない」が2割台

問4は、問2で「7. 受けていない」、または問3で1つでも「3. 受けていない」と回答された方にお伺いします。

問4 健康診断やがん検診を受けなかった、もしくは、受けないとする場合の理由はなぜですか。(〇はあてはまるものすべて)



※「該当しない(該当年齢に達していない等)」「感染症予防のため」は、今回新設

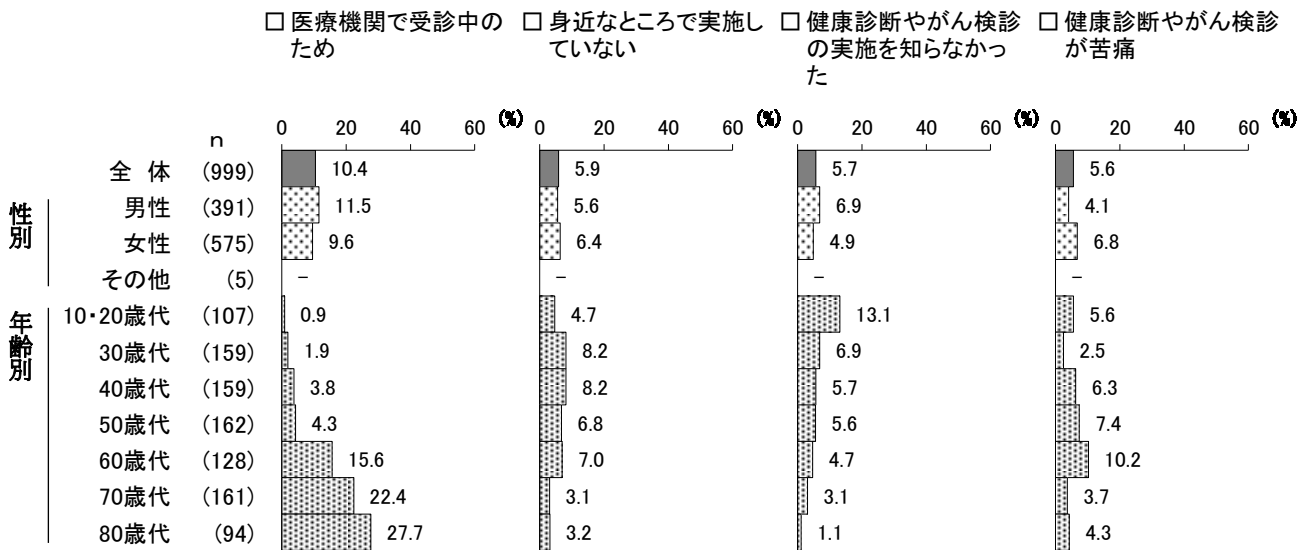
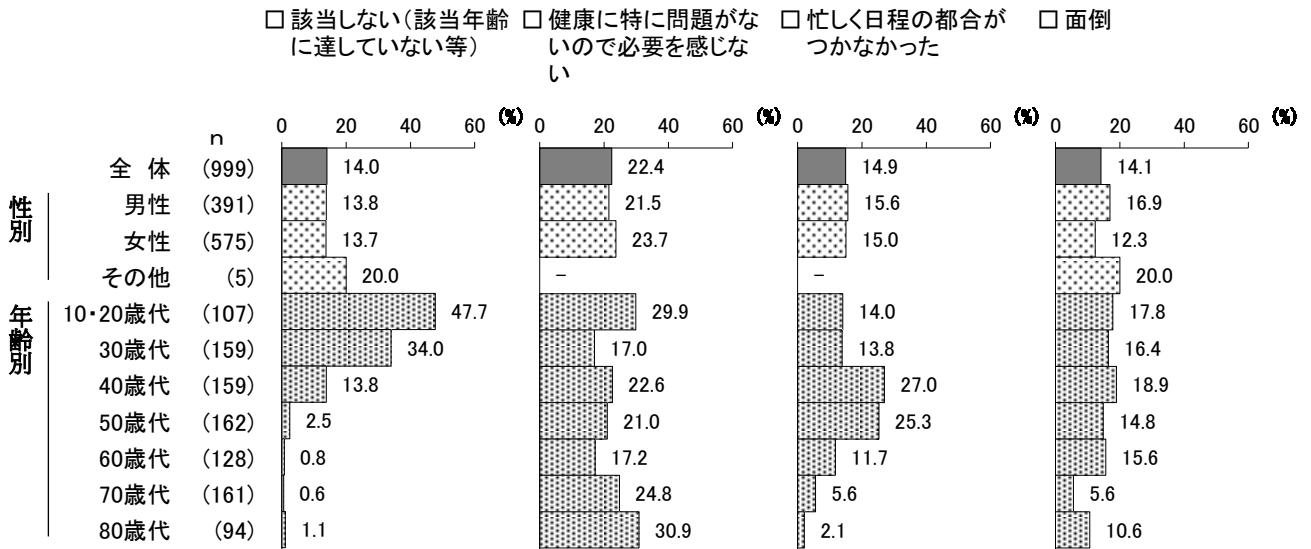
健康診断やがん検診を受けない理由としては、「健康に特に問題がないので必要を感じない」が22.4%と最も高く、以下、「忙しく日程の都合がつかなかった」(14.9%)、「面倒」(14.1%)と続いている。また、「該当しない(該当年齢に達していない等)」が14.0%、「特に理由はない」は15.4%となっている。

過去の結果と比較すると、「医療機関で受診中のため」で21.9ポイント、「忙しく日程の都合がつかなかった」で7.7ポイント、前回から減少している。

〈性別／年齢別／「該当していない」+上位7項目〉

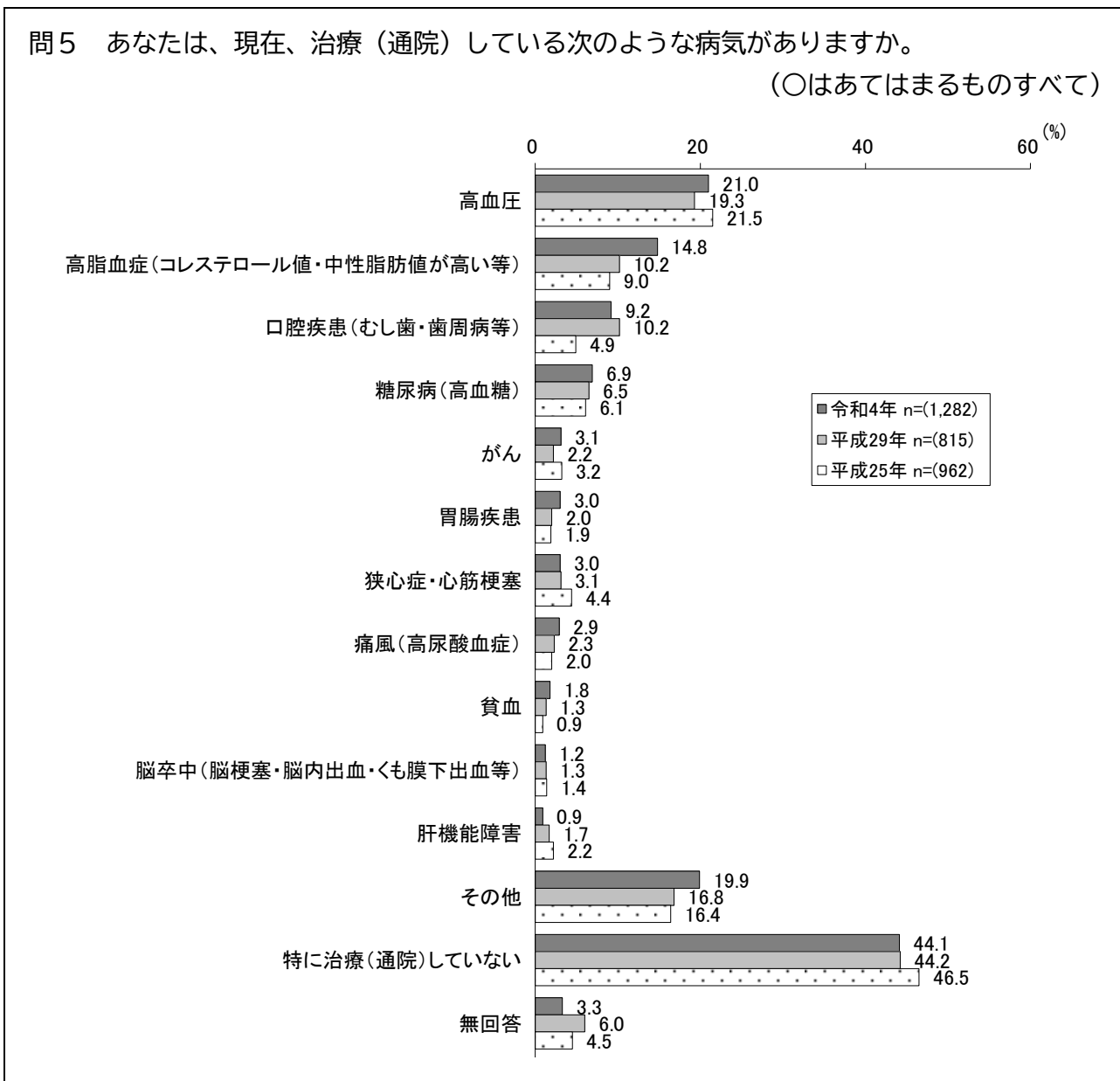
性別でみると、上位項目に大きな差異はない。

年齢別でみると、「健康に特に問題がないので必要を感じない」が10・20歳代、80歳代で3割前後、「忙しく日程の都合がつかなかった」では40～50歳代で2割台と高くなっている。また、「医療機関で受診中のため」では年齢が上がるにつれ高く、逆に「健康診断やがん検診の実施を知らなかった」では年齢が下がるにつれ高くなっている。



(6) 治療中の病気の有無

■ 治療（通院）中の病気を抱えている人は半数を超え、最多の「高血圧」は全体の約2割

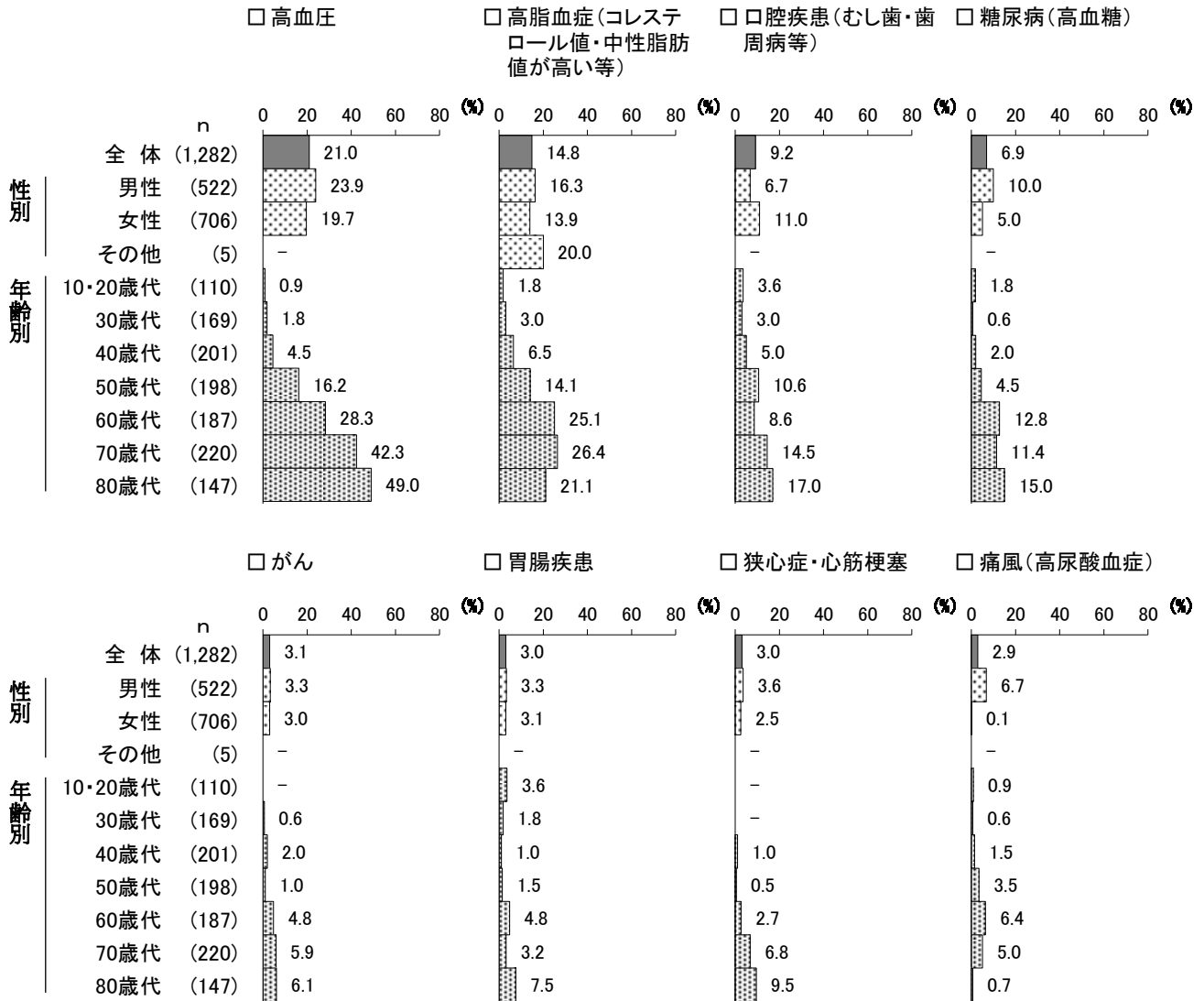


現在、治療（通院）している病気について聞いたところ、「特に治療（通院）していない」（44.1%）と無回答（3.3%）を除いた52.6%が、いずれかの病気で治療している。具体的な病気としては、「高血圧」（21.0%）が最も高く、治療中に限定すると39.9%になる。また、「高脂血症（コレステロール値・中性脂肪値が高いなど）」（14.8%、同28.2%）、「口腔疾患（むし歯、歯周病など）」（9.2%、同17.5%）などが上位となっている。

〈性別／年齢別／上位8項目〉

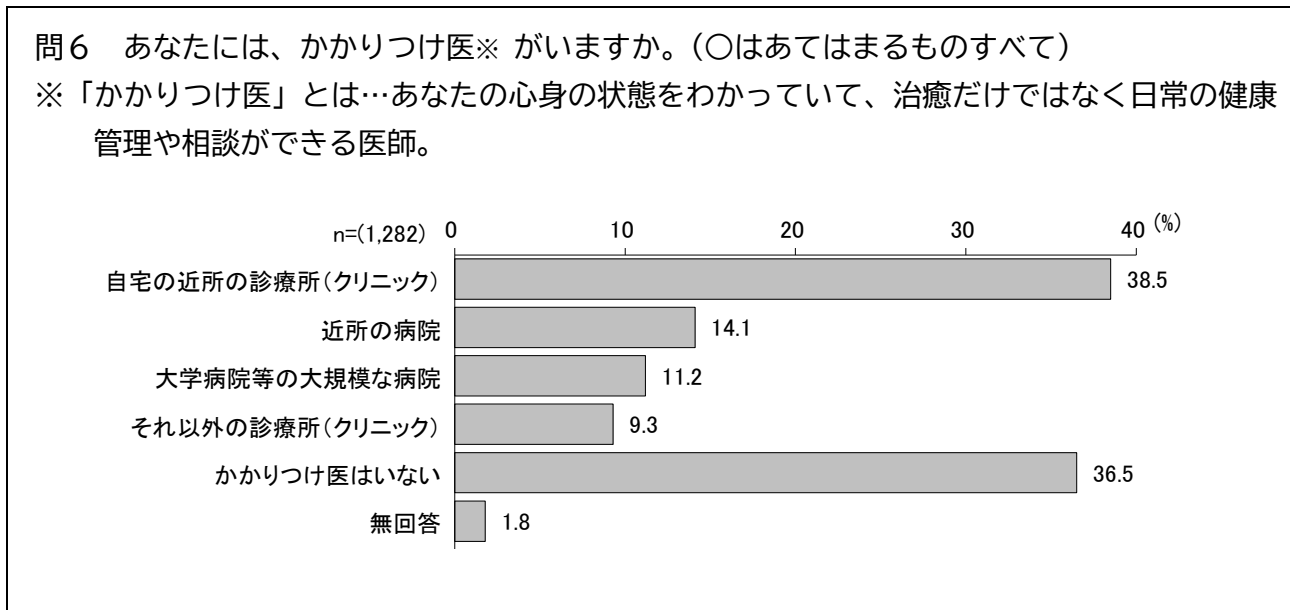
性別で見ると、「糖尿病（高血糖）」は男性（10.0％）が女性（5.0％）より5.0ポイント高くなっている。

年齢別で見ると、「高血圧」は年齢が上がるにつれ高くなり、70歳代で4割台、80歳以上ではほぼ半数となっている。



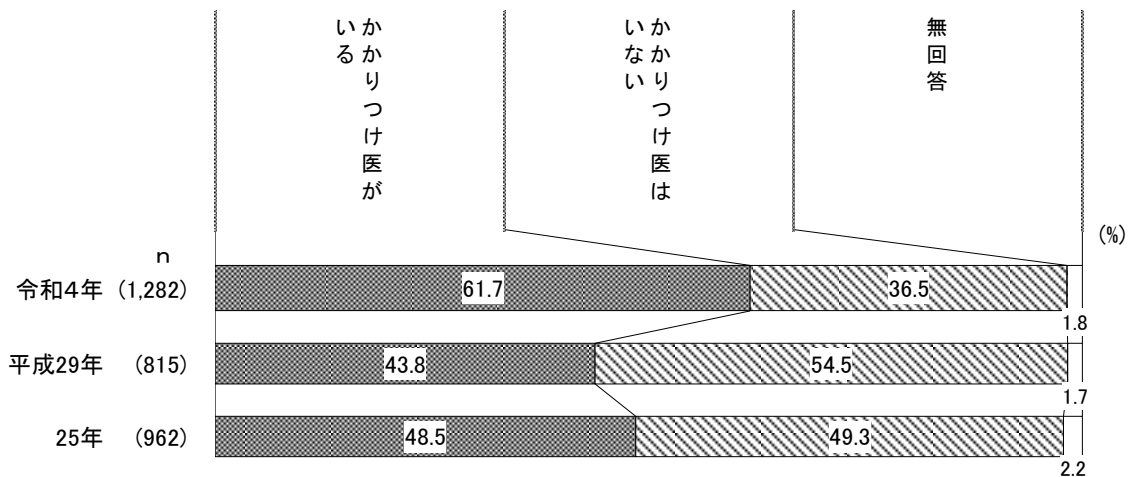
(7) かかりつけ医の有無

■ “近所の診療所”が3割台後半で最多も、“いない”が同程度



かかりつけ医としては「自分の近所の診療所(クリニック)」が38.5%と最も高くなっている。
 また、「かかりつけ医はいない」「無回答」を除いた“かかりつけ医がいる”は61.7%となり、前回の43.8%から17.9ポイント増加している。

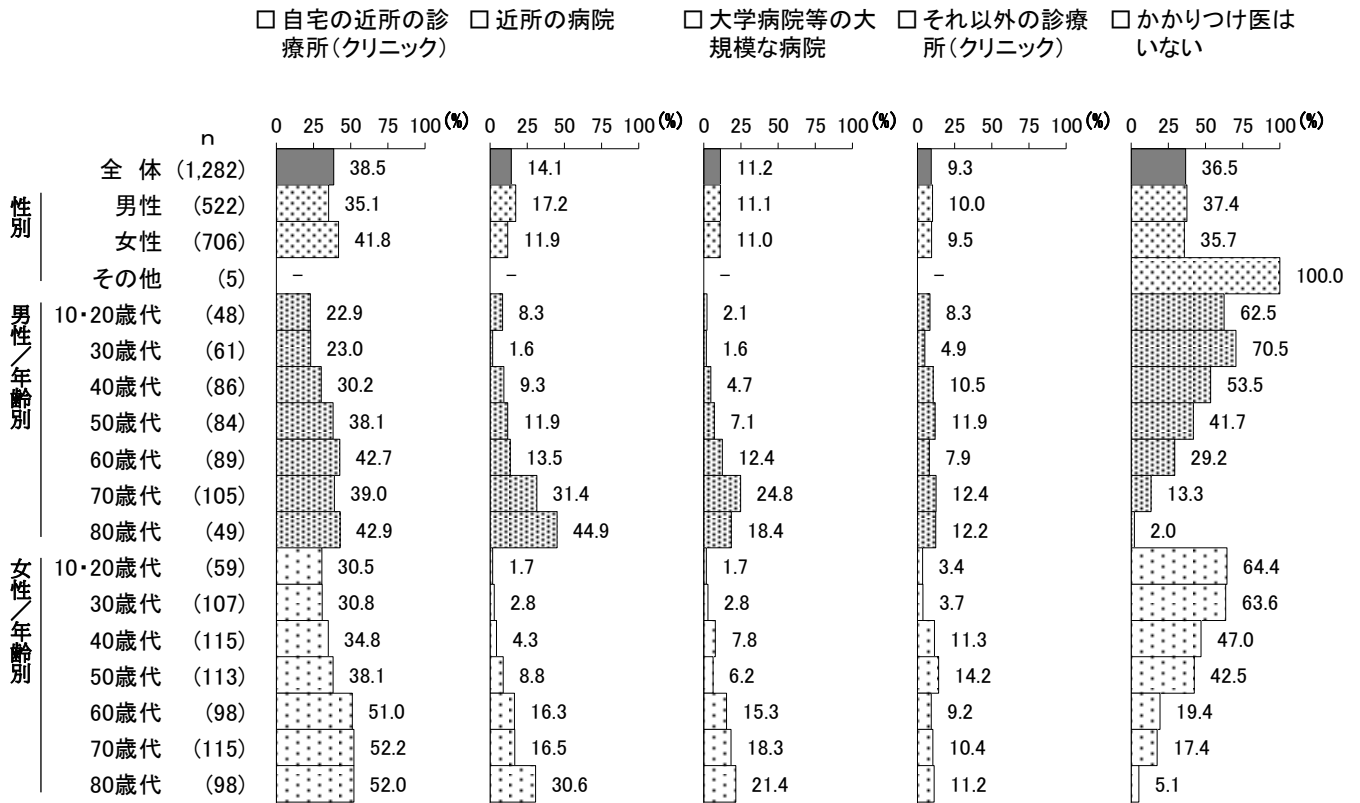
〈前回結果との比較〉



〈性別／性・年齢別〉

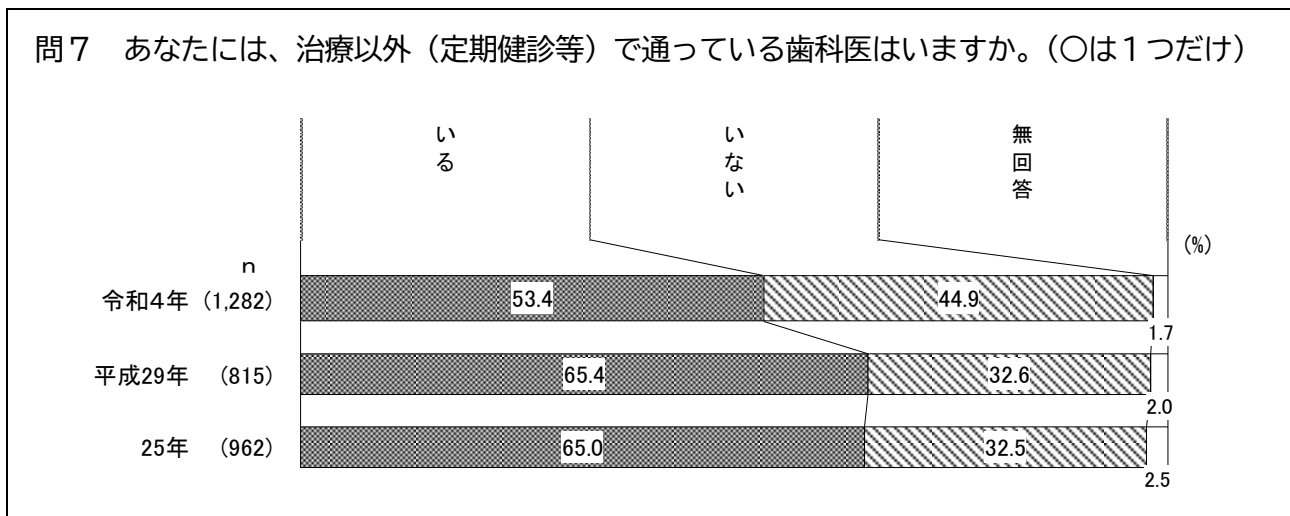
性別で見ると、「自分の近所の診療所（クリニック）」で女性が41.8%と男性（35.1%）より6.7ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、男女とも年齢が下がるほど「かかりつけ医はいない」が高くなる傾向があり、30歳代以下では6割以上となっている。



(8) かかりつけ歯科医の有無

■ 「いる」が半数を超えるも、前回調査から約1割減

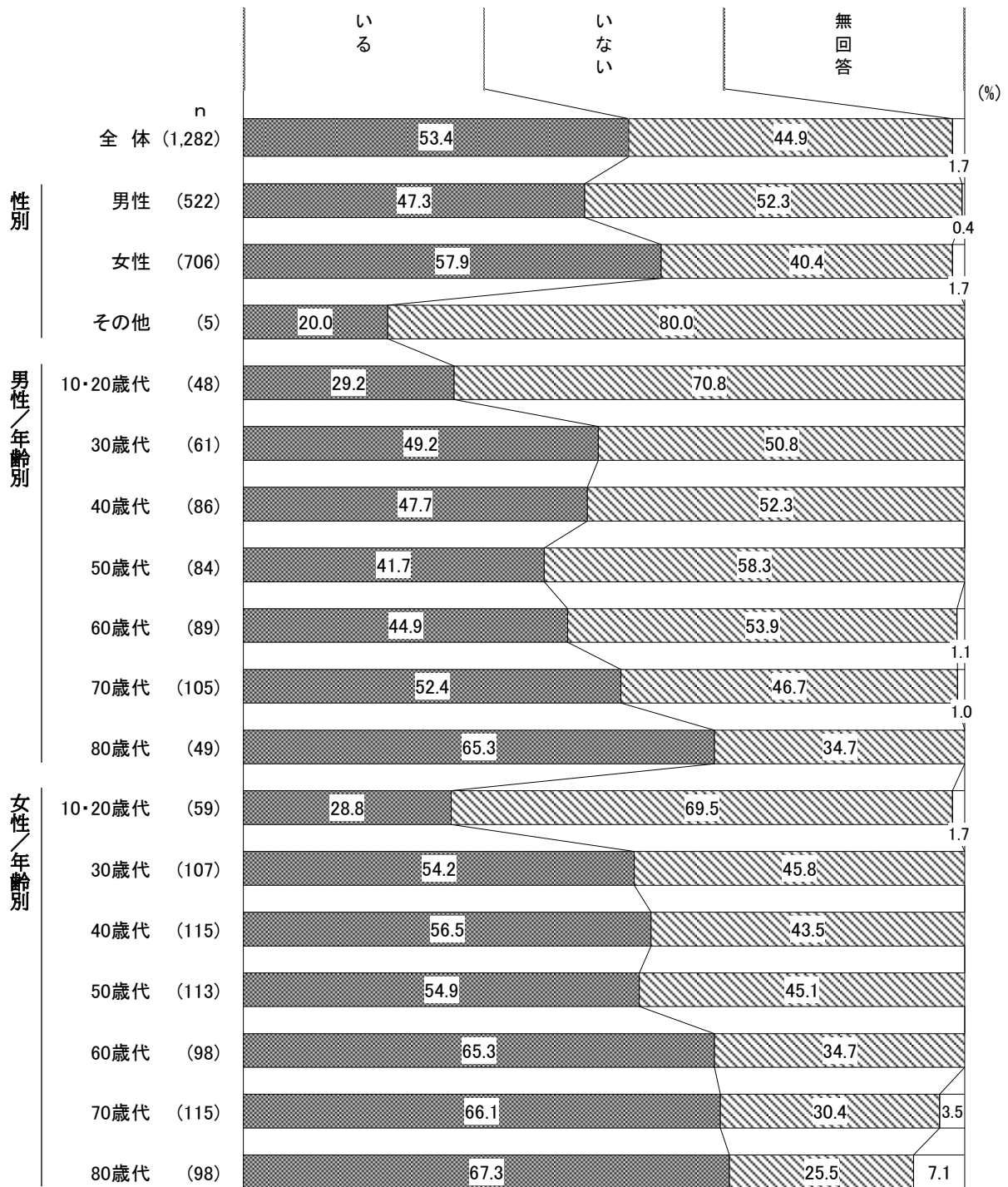


かかりつけ歯科医が「いる」は53.4%と半数を超えているものの、前回調査からは12.0ポイント減となっている。

〈性別／性・年齢別〉

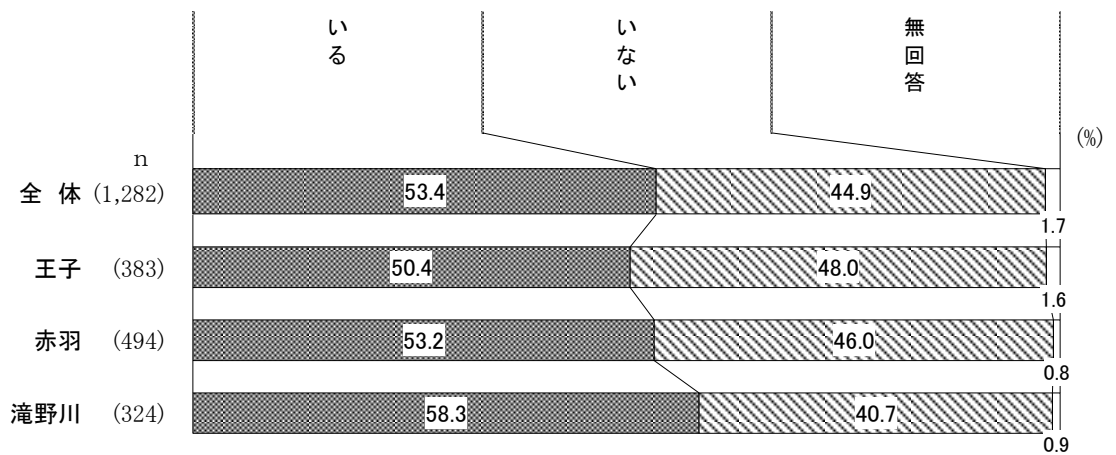
性別で見ると、かかりつけ歯科医が「いる」は女性で57.9%と男性（47.3%）よりも10.6ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、女性では年齢が上がるほど「いる」高くなる傾向にある。一方、男性では60歳代まで「いる」が半数に満たず、とくに40～60歳代では男女差が顕著となっている。



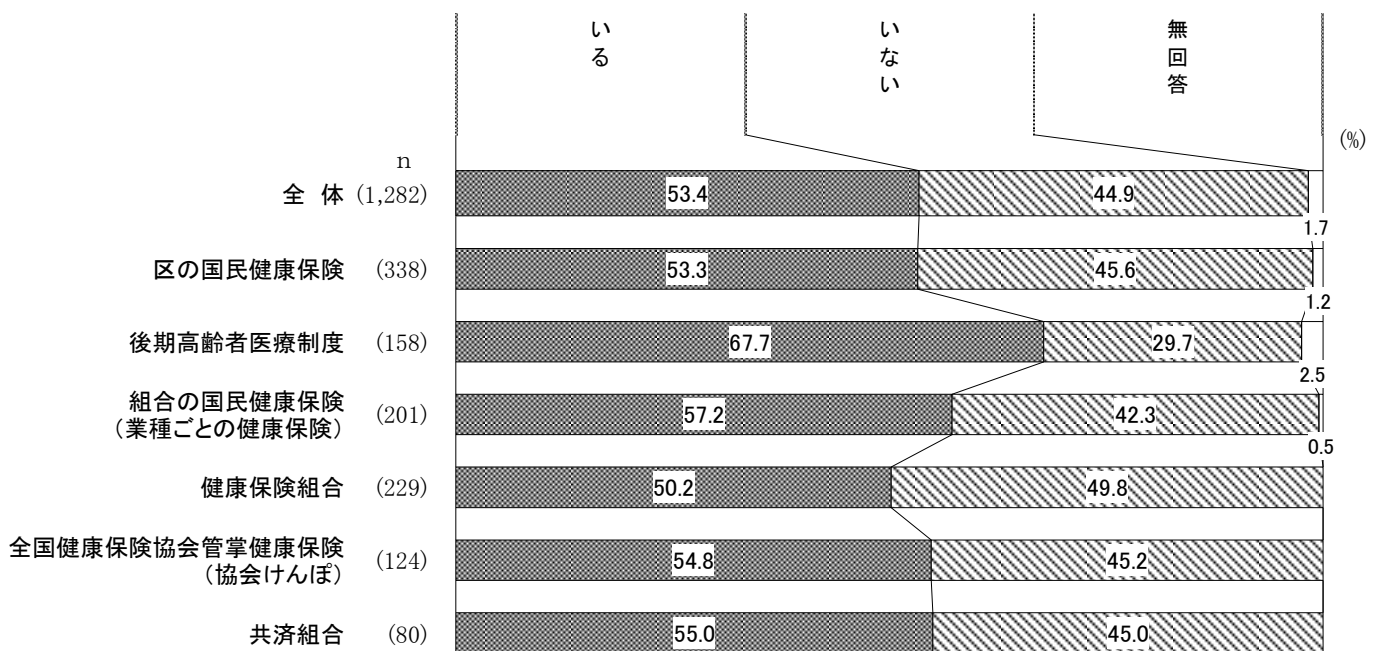
〈居住地区別〉

居住地区別でみると、「いる」は“滝野川”で58.3%と比較的高くなっている。



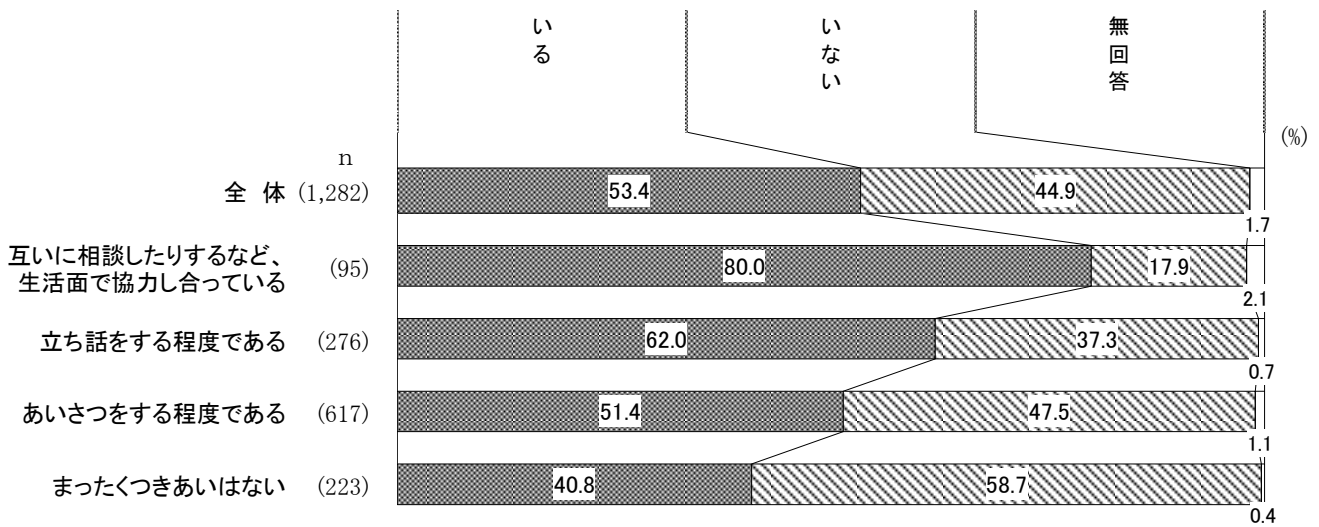
〈加入している健康保険別〉

加入している健康保険別でみると、「いる」は“後期高齢者医療制度”で7割近くと高くなっている。



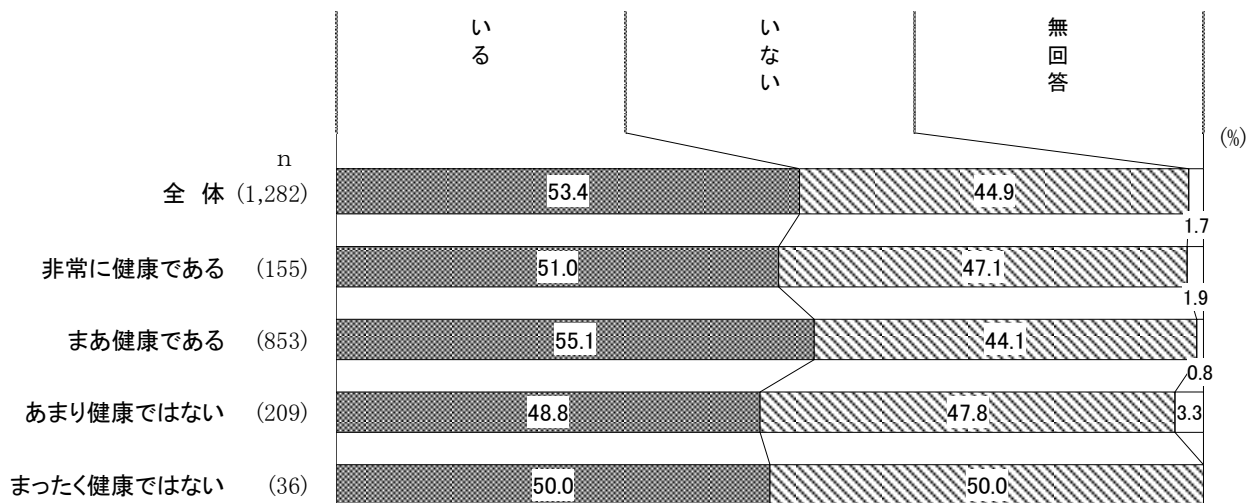
〈ご近所との交流状況別〉

ご近所との交流状況別でみると、「いる」はご近所との交流があるほど高くなる傾向にある。



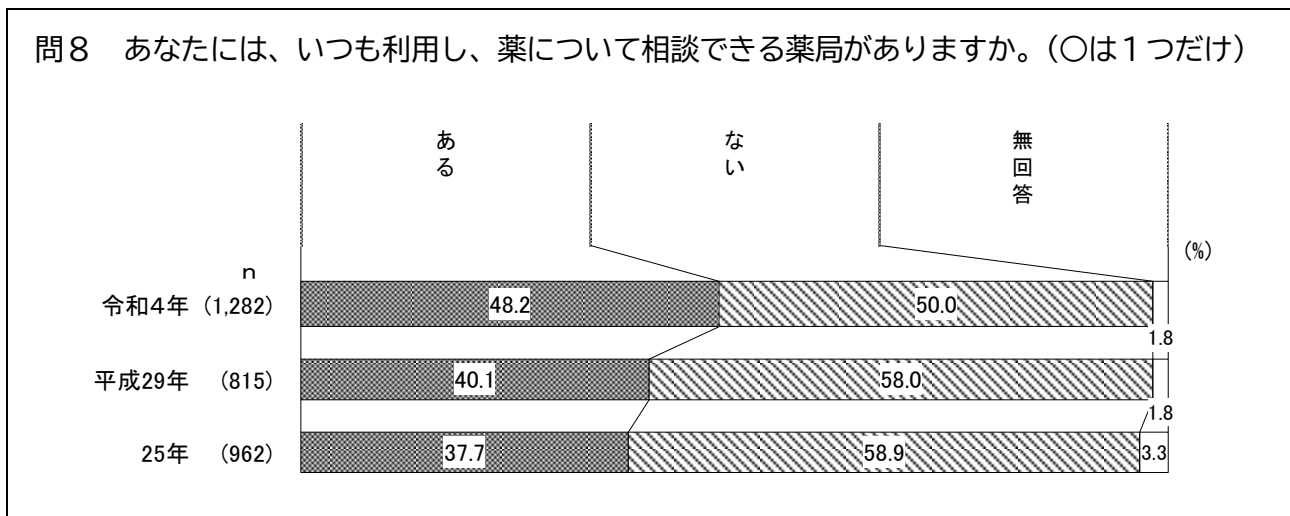
〈健康状態別〉

健康状態別にみると、「いる」は“まあ健康である”で5割台半ばと高くなっている。



(9) かかりつけ薬局の有無

■ 「ある」「ない」がほぼ同率

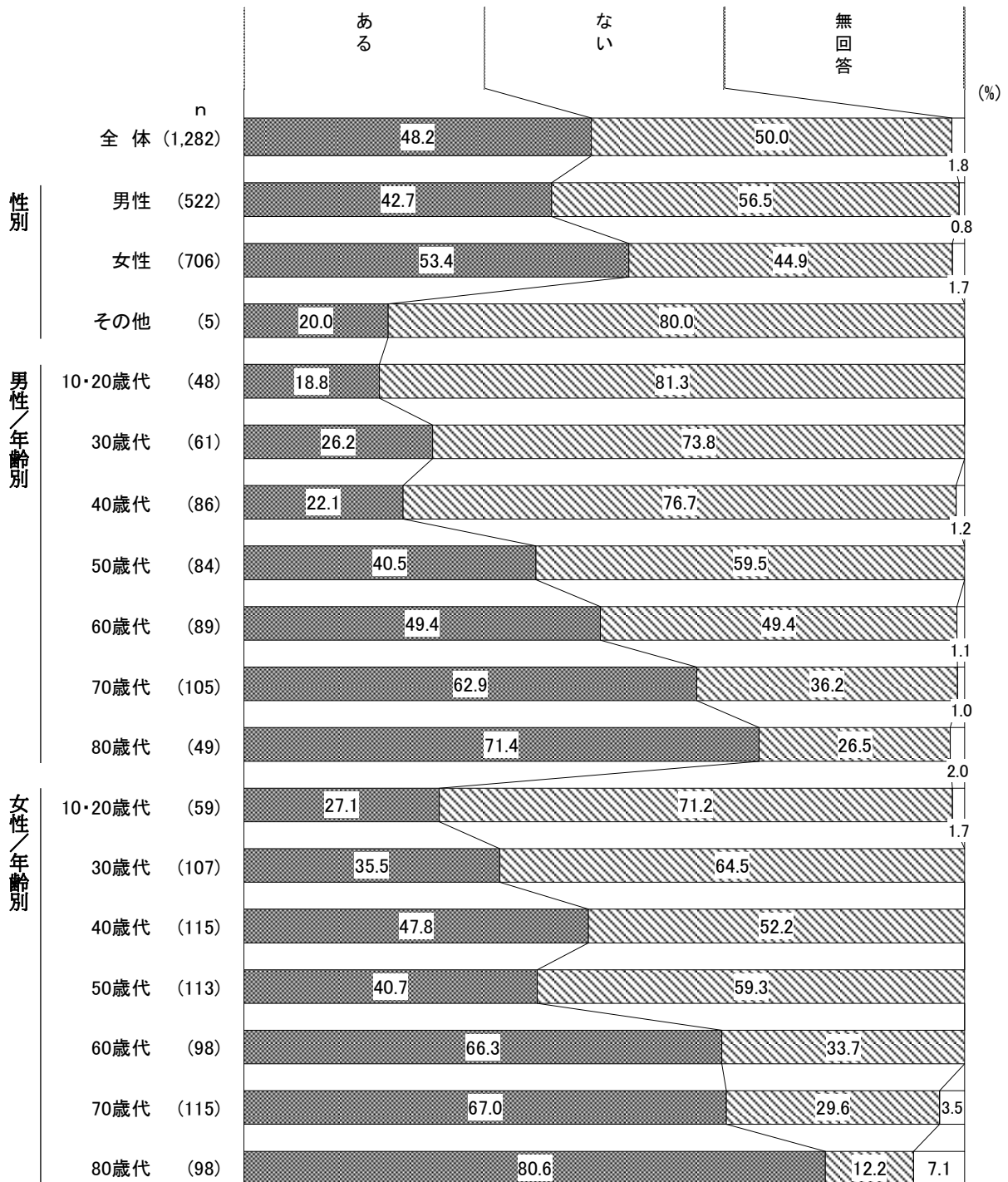


かかりつけ薬局が「ある」は48.2%、「ない」は50.0%と、ほぼ同率となっている。
過去の結果と比較すると、「ある」は徐々に高くなり、前回から8.1ポイント増となっている。

〈性別／性・年齢別〉

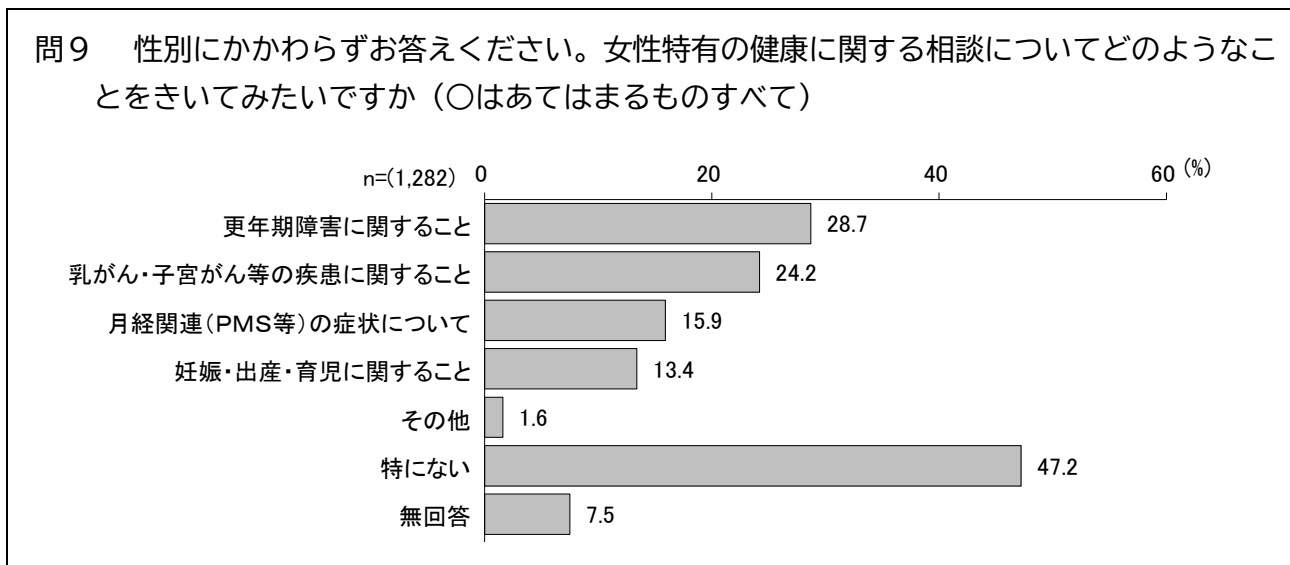
性別でみると、「ある」は女性が53.4%と、男性（42.7%）より10.7ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、男女ともに年齢が上がるほど「ある」が高くなる傾向にあり、女性の80歳代で8割、男性の80歳代で7割を超えている。



(10) 女性特有の健康で聞いてみたいこと

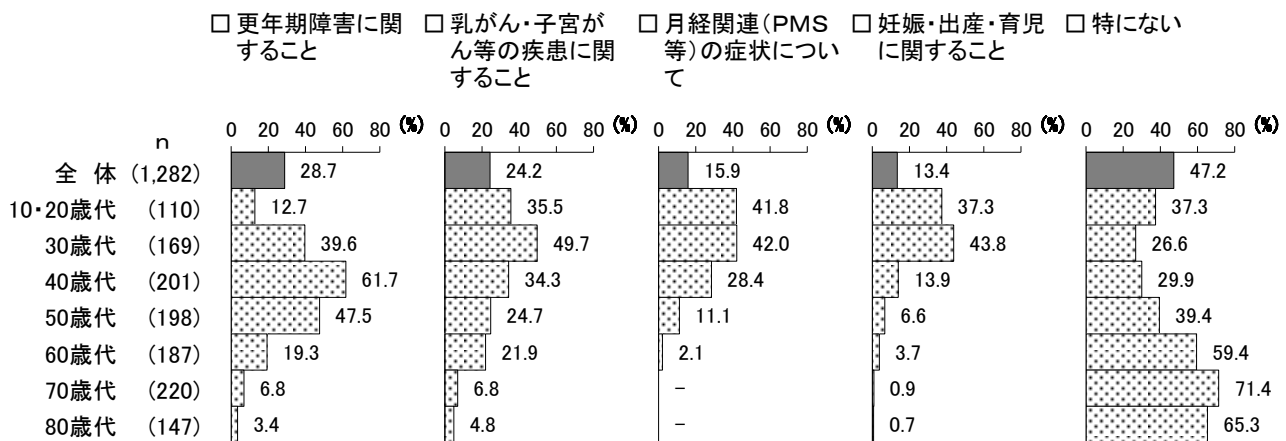
■ “更年期障害” “乳がん・子宮がん等の疾患” が2割台



女性特有の健康に関する相談できいてみたいこととしては、「更年期障害に関すること」が28.7%、「乳がん・子宮がん等の疾患に関すること」が24.2%となっている。一方、「特にない」は半数近くの47.2%となっている。

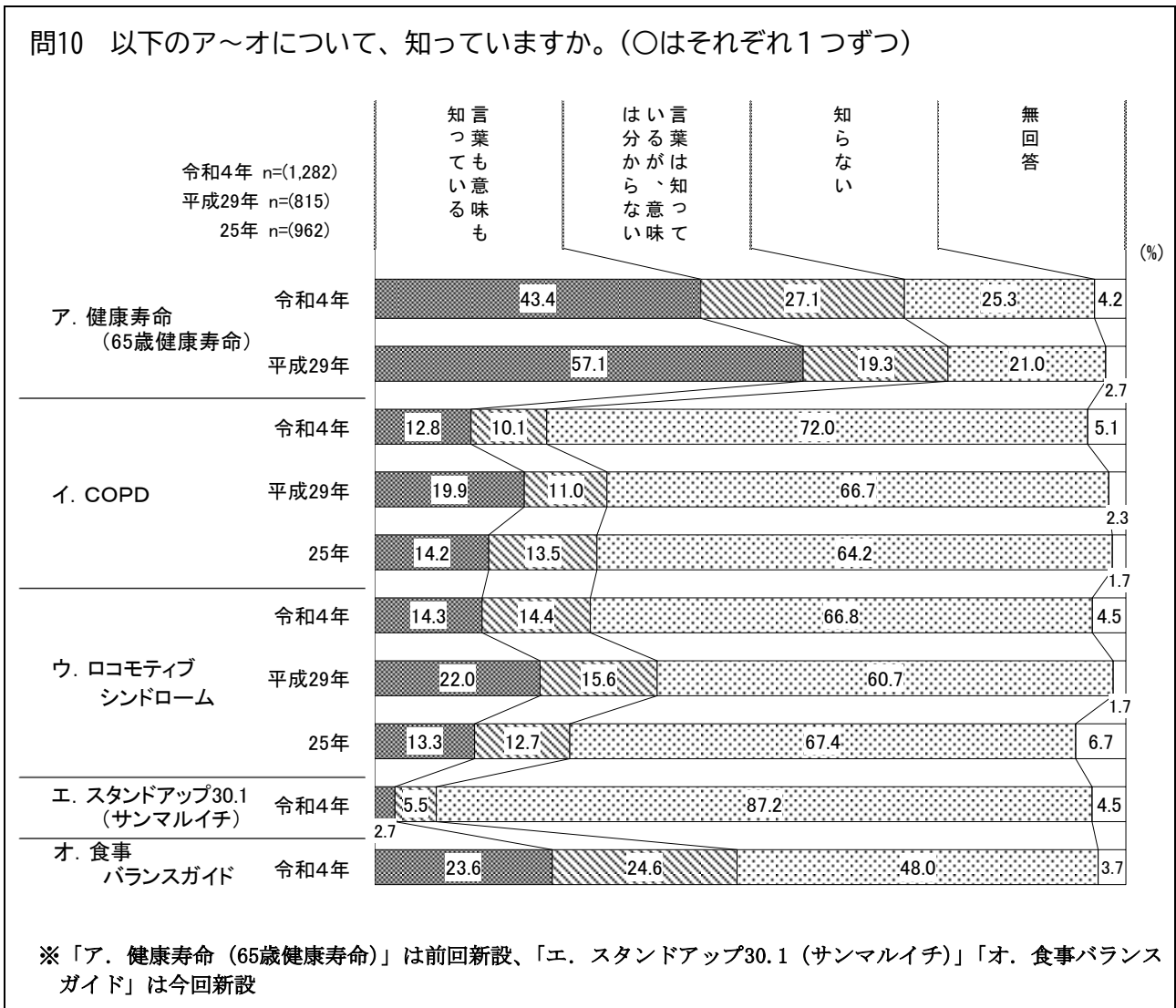
〈年齢別〉

年齢別で見ると、40歳代で「更年期障害に関すること」が61.7%と高くなっている。また、その他の項目では30歳代が最も高くなっている。



(11) 言葉の認知度

■ “健康寿命”の「言葉も意味も知っている」は4割台で、前回から約2割減



“健康寿命”の「言葉も意味も知っている」は43.4%となっている。

過去の結果と比較すると、3項目とも前回から「言葉も意味も知っている」が減少しており、「健康寿命」で13.7ポイント減、「COPD」は7.1ポイント減、「ロコモティブシンドローム」は7.7ポイント減となっている。

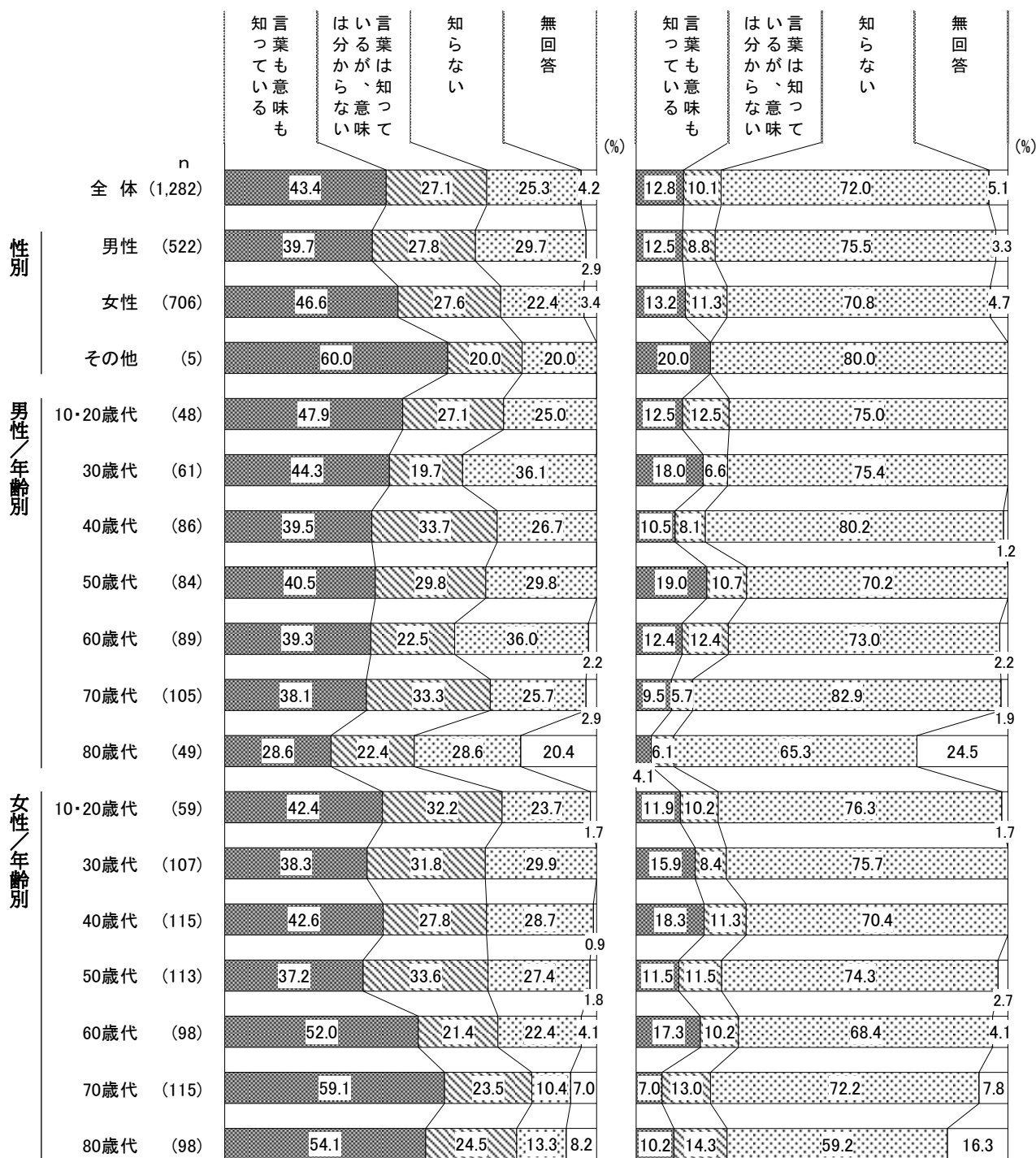
〈性別／性・年齢別〉

性別でみると、「言葉も意味も知っている」は、おおむね女性の方が高くなっている。

性・年齢別でみると、「言葉も意味も知っている」は、“健康寿命”が女性60歳以上で5割台と高くなっている一方、男性60歳代以上は2割台から3割台となっている。また、“食事のバランスガイド”は男女ともに10・20歳代で3割台と高くなっている。

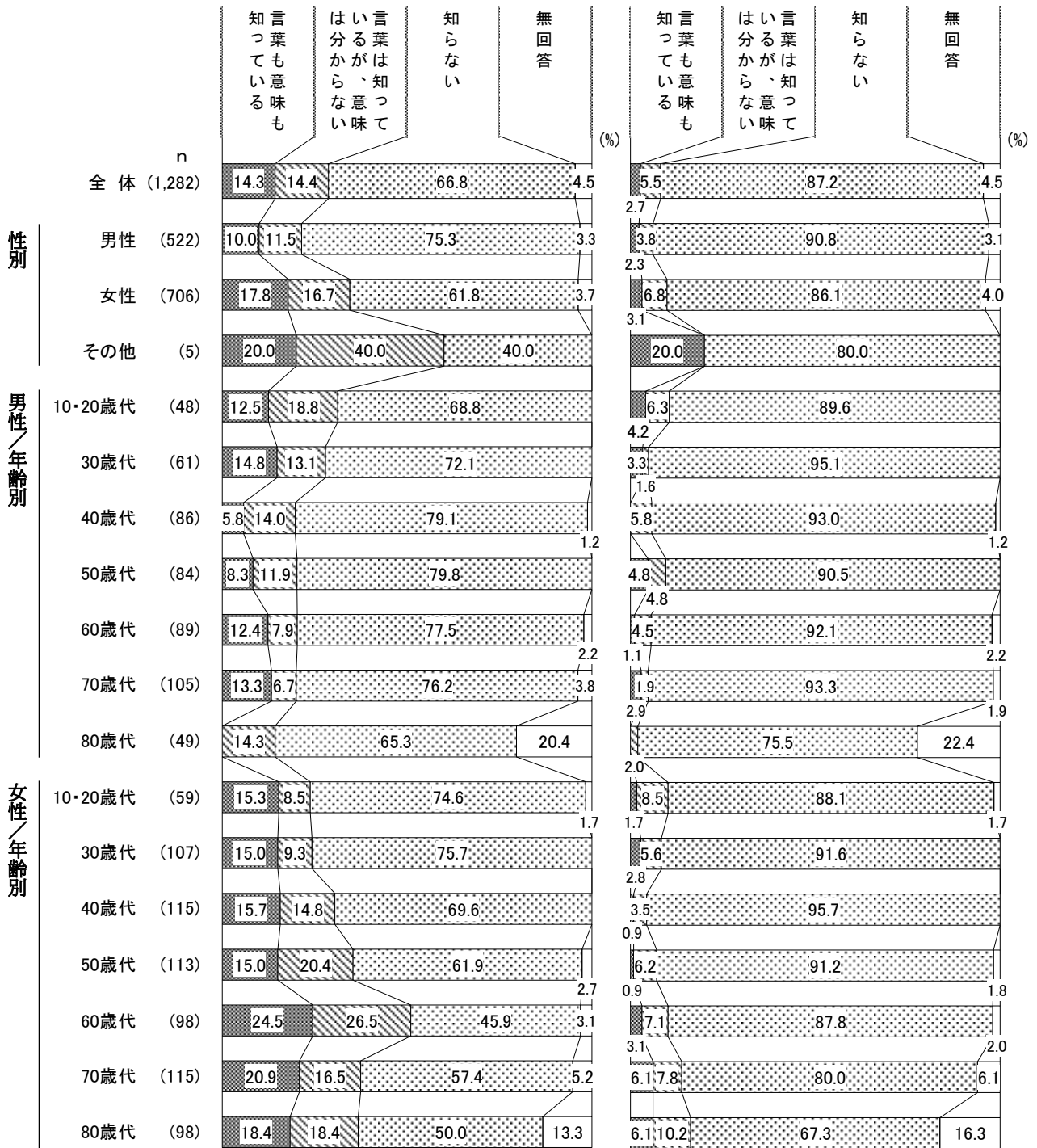
ア. 健康寿命 (65歳健康寿命)

イ. COPD

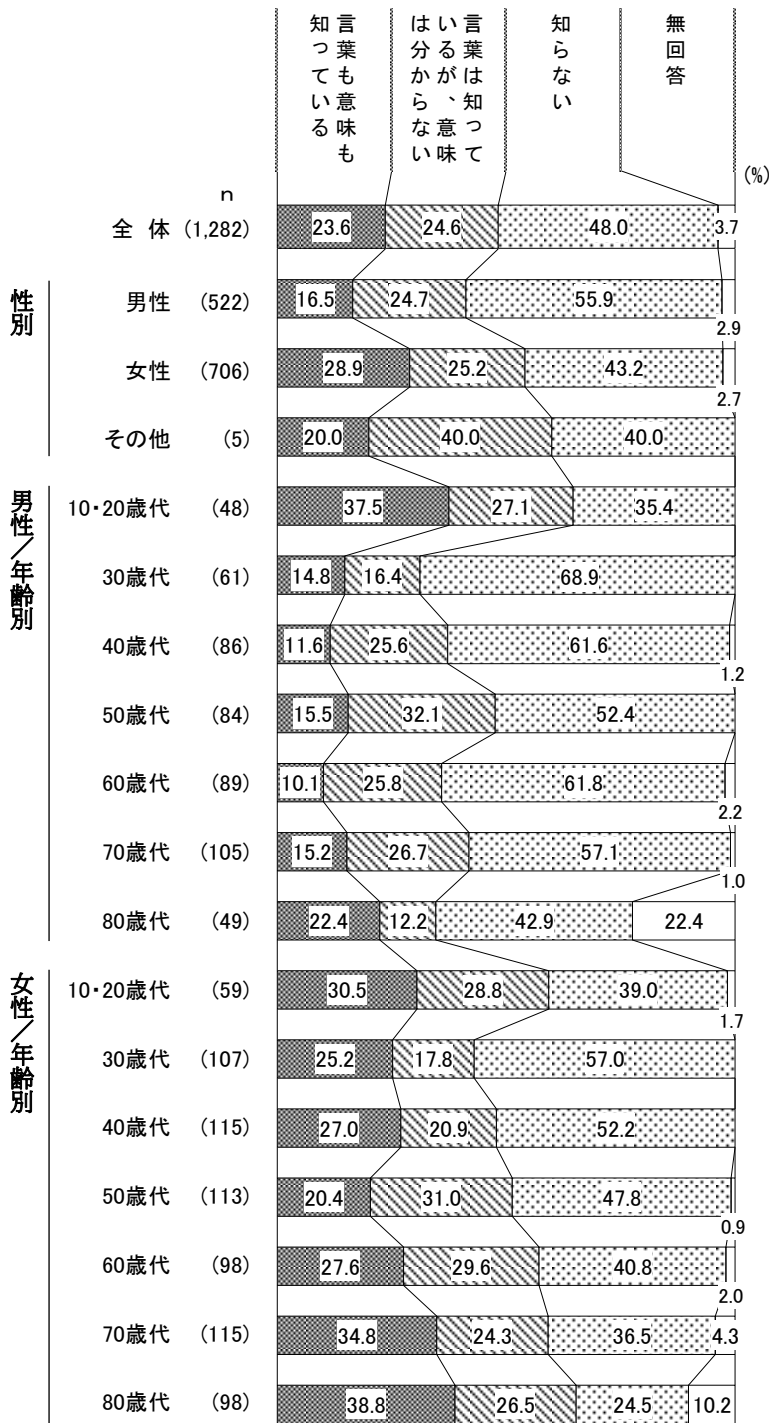


ウ. ロコモティブシンドローム

エ. スタンドアップ30.1
(サンマルイチ)



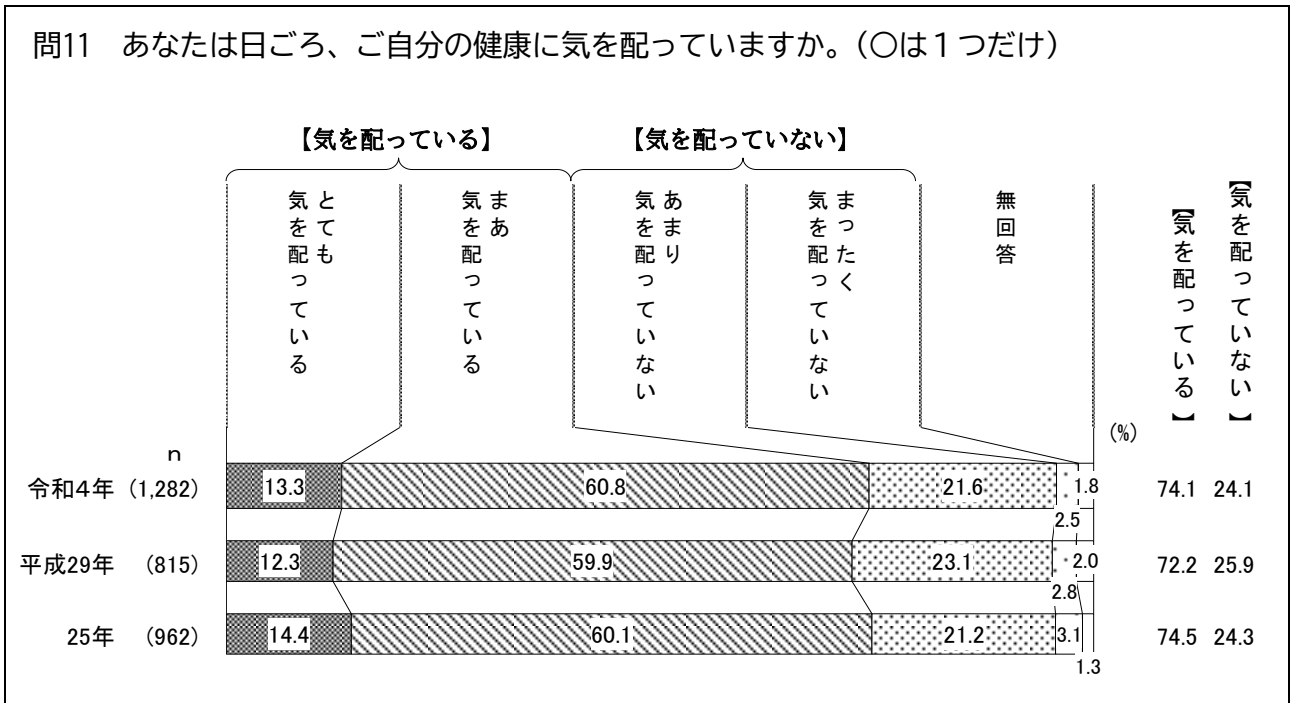
ウ. 食事バランスガイド



2. 健康に関する生活習慣

(1) 健康への気配り

■ 【気を配っている】は7割台半ば



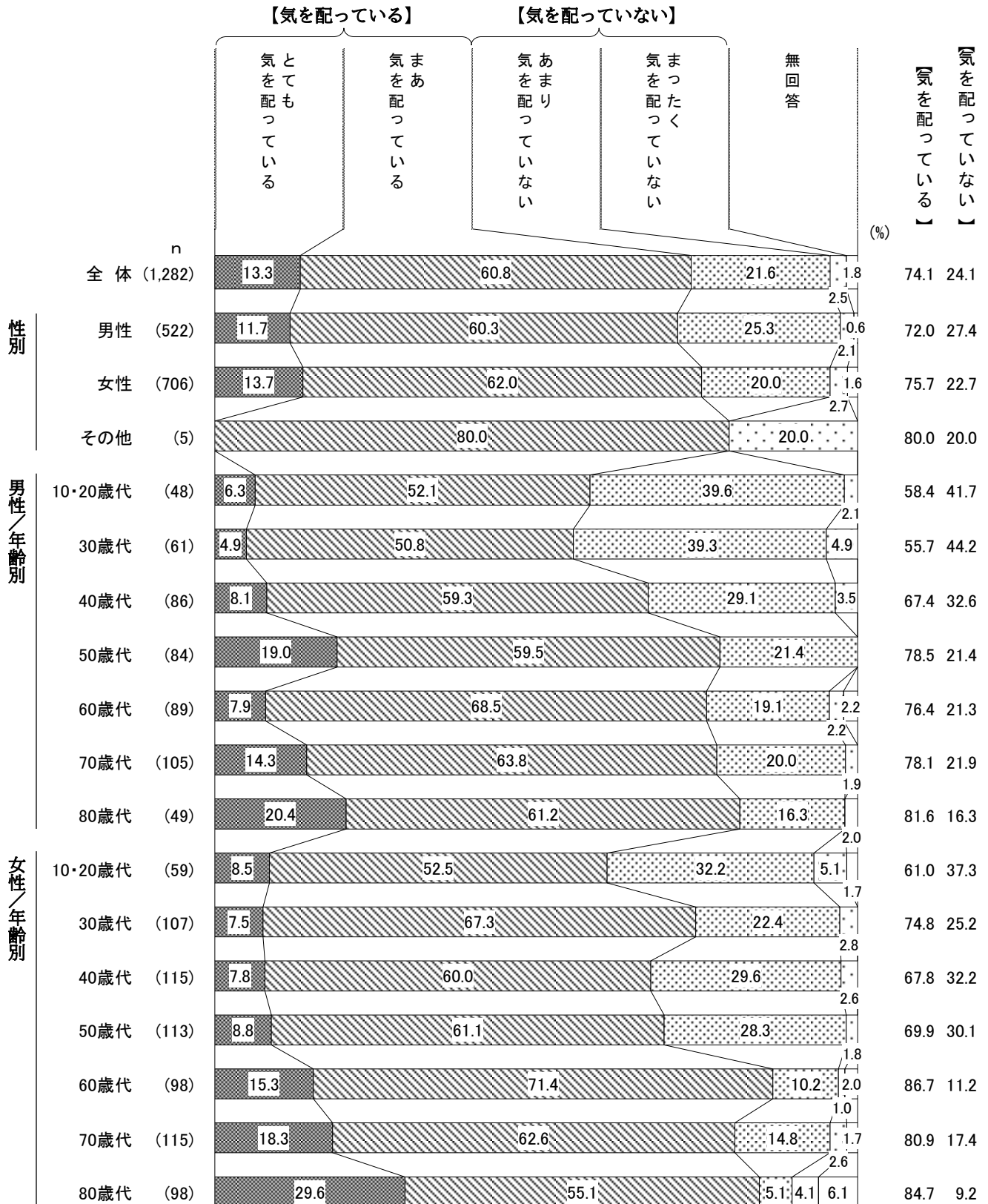
自分の健康に気を配っているかを聞いたところ、「まあ気を配っている」が60.8%と高く、「とても気を配っている」(13.3%)と合わせた【気を配っている】(74.1%)は7割台半ばとなっている。

過去の結果と比較すると、大きな差異はみられない。

〈性別／性・年齢別〉

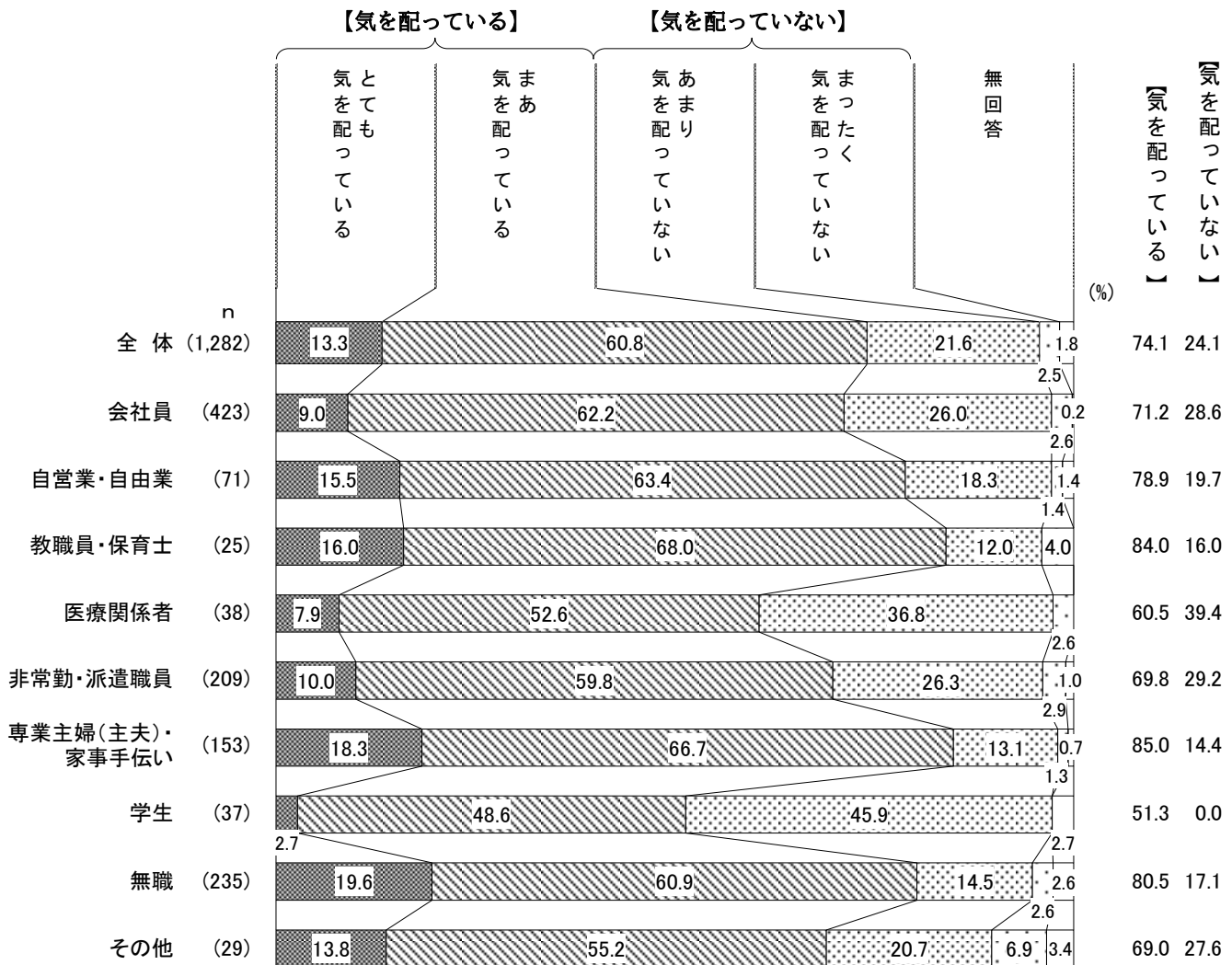
性別で見ると、大きな差異はみられない。

性・年齢別で見ると、【気を配っている】は、女性の60歳代以上で8割台と高くなっている。一方、男性では50歳代以上で7割台後半から8割を超えているが、10～30歳代で5割台と他層より低くなっている。



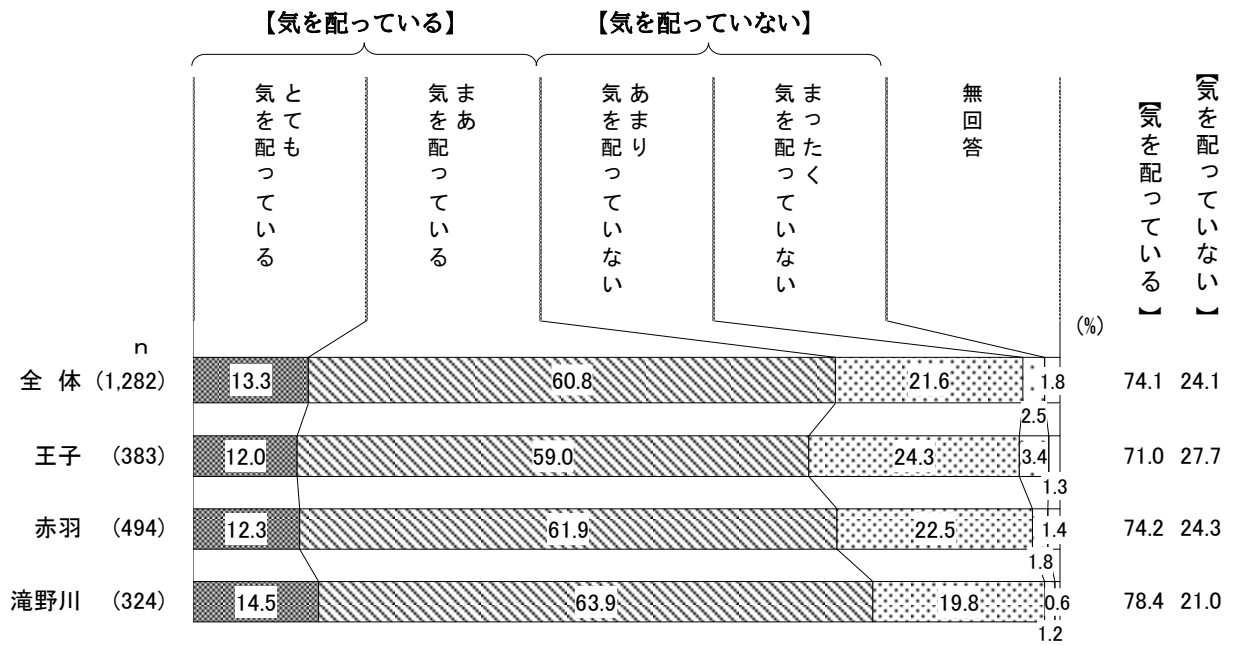
〈職業別〉

職業別にみると、【気を配っている】は“教職員・保育士”“専業主婦（主夫）・家事手伝い”“無職”が8割台と高くなっている。



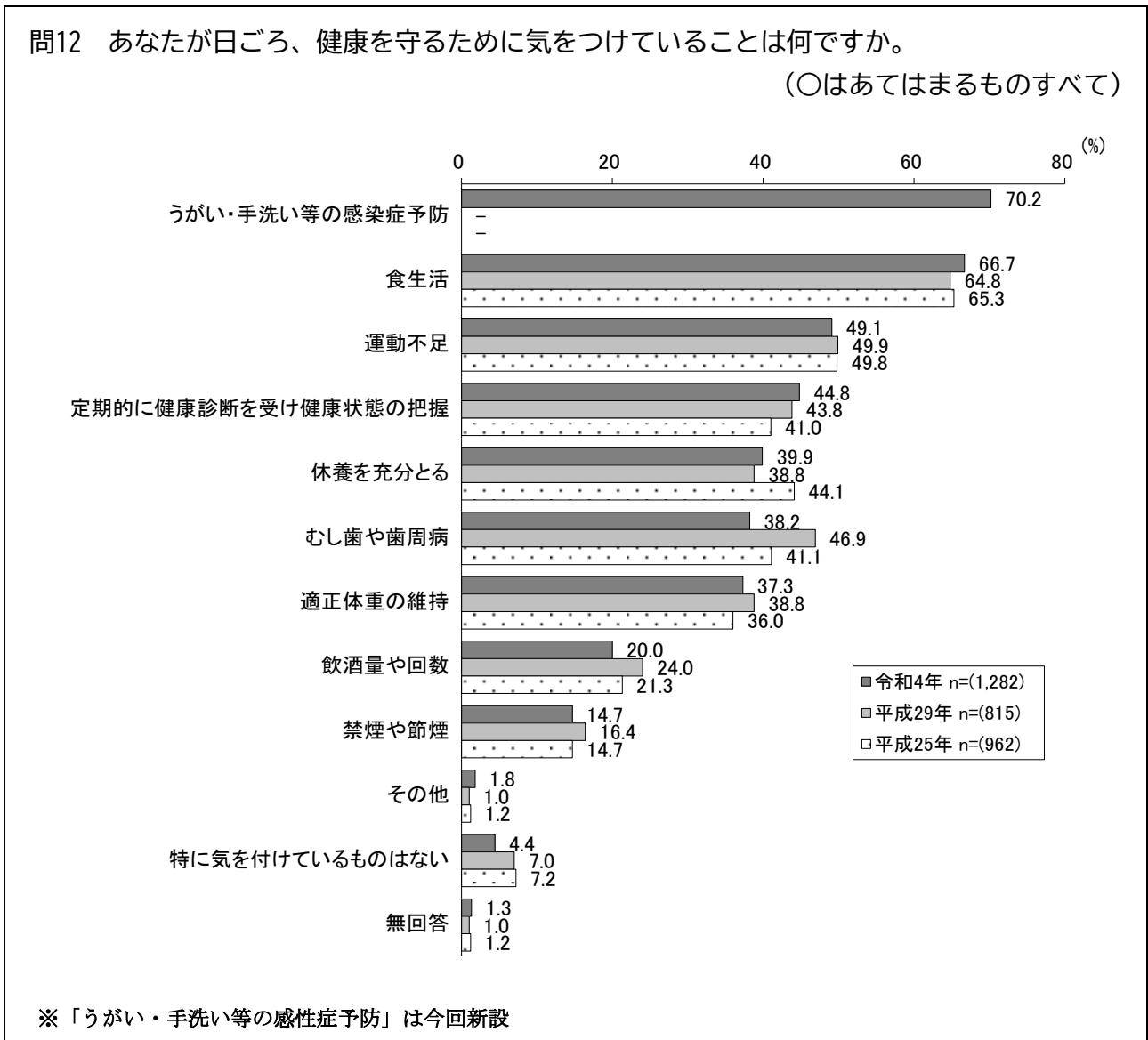
〈居住地区別〉

居住地区別にみると、“滝野川”で8割近くと比較的高くなっている。



(2) 健康を守るために気をつけていること

■ 「うがい・手洗い等の感性症予防」が7割、「食生活」が7割近く



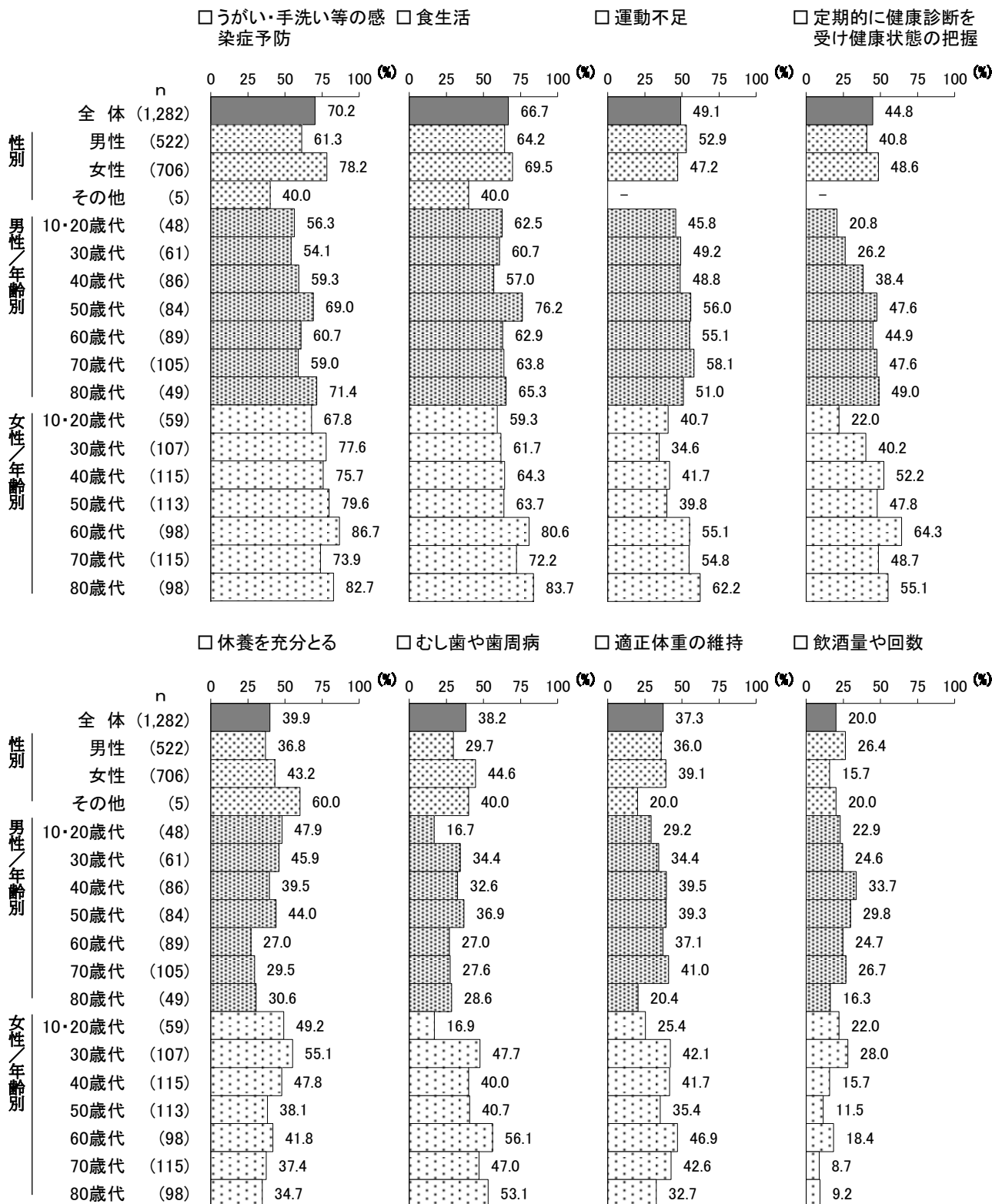
健康を守るために気をつけていることは、「うがい・手洗い等の感染症予防」が70.2%と最も高く、以下「食生活」(66.7%)、「運動不足」(49.1%)、「定期的に健康診断を受け健康状態を把握」(44.8%)と続いている。

過去の結果と比較すると、「むし歯や歯周病」で前回46.9%から今回38.2%と8.7ポイント減となっている。

〈性別／性・年齢別／上位8項目〉

性別でみると、上位8項目中6項目で女性は男性よりも高く、「うがい・手洗い等の感染症予防」で16.9ポイント、「むし歯や歯周病」は14.9ポイント、「定期的に健康診断を受け健康状態の把握」は7.8ポイント高くなっている。一方、男性では「飲酒の量や回数」で女性より10.7ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、上位項目では女性の60歳以上が高く、「食生活」では7割台から8割台と高くなっていると同時に、男性の50歳代でも7割台半ばを示している。

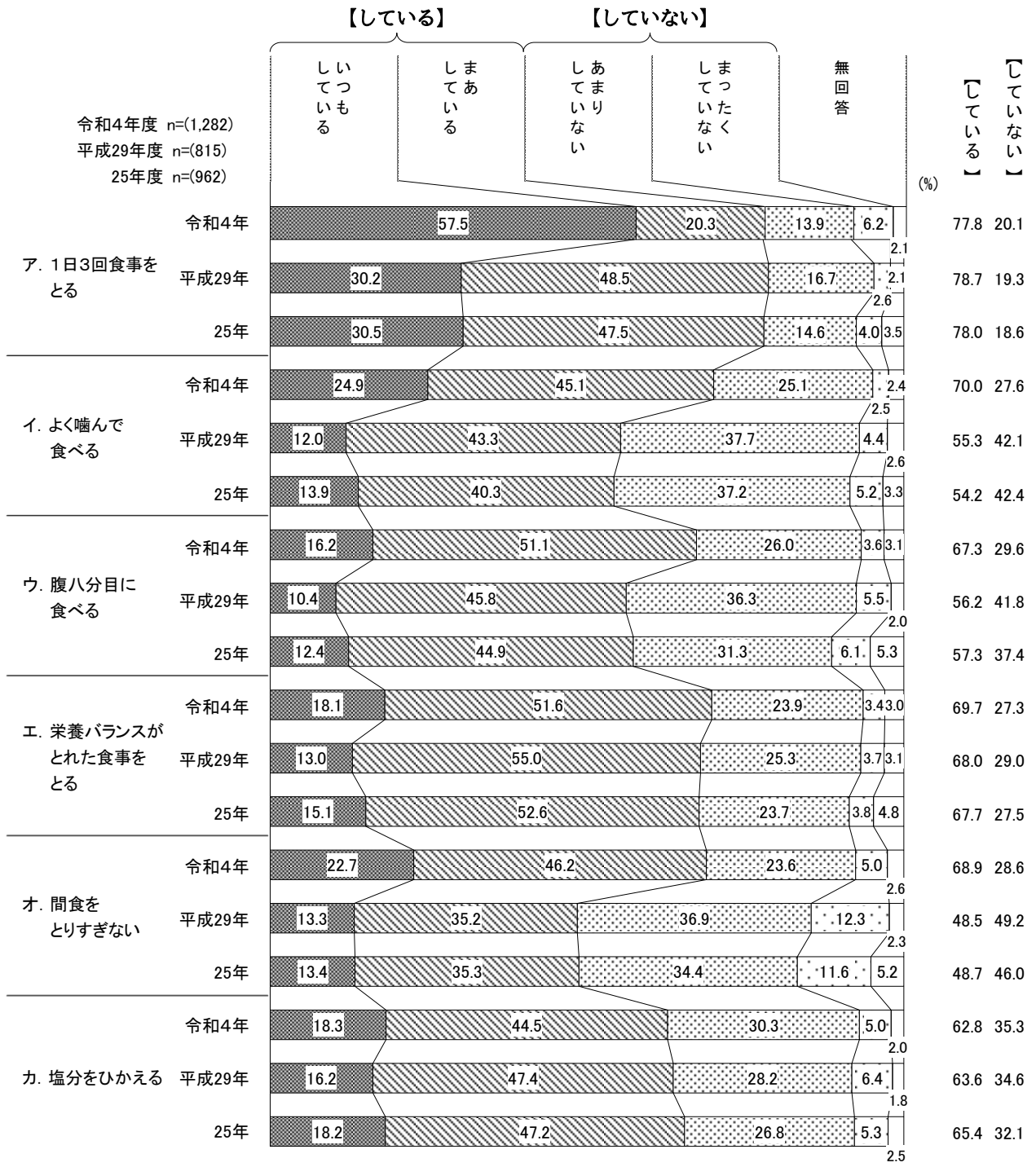


3. 普段の食生活

(1) 意識的な行動

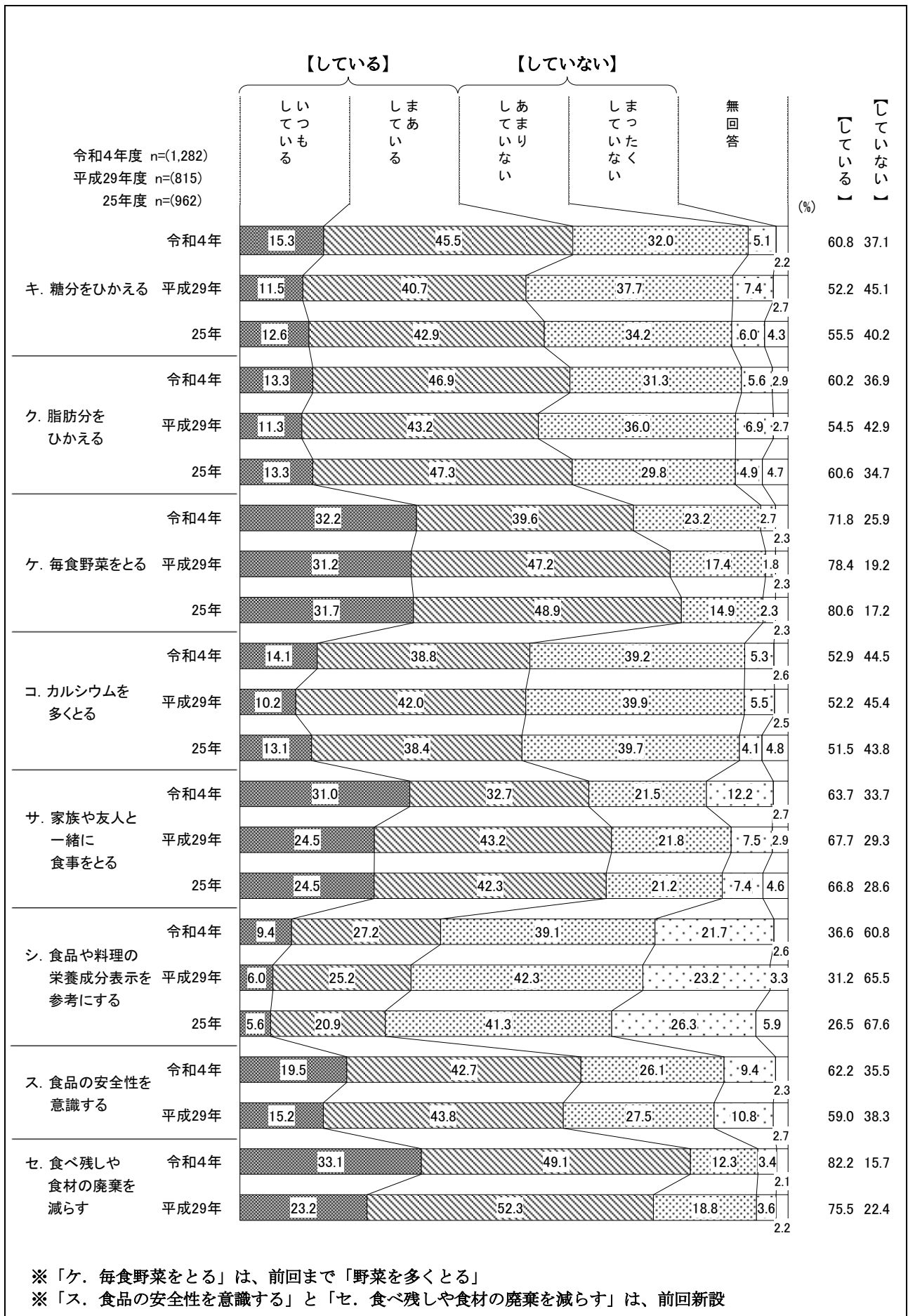
■ “1日3回の食事をとっている”が7割台後半

問13 あなたは日ごろ、次のようなことをどの程度していますか。ア～セ、それぞれについてお答えください。(〇はそれぞれ1つずつ)



※「ア. 1日3回食事をとる」は、前回まで「規則正しく食事をとる」
 ※「オ. 間食をとりすぎない」は、前回まで「間食をとらない」

第3章 調査結果の詳細／区民調査



日頃の食生活の状況を聞いたところ、「いつもしている」と「まあしている」を合わせた【している】は、“食べ残しや食材の廃棄を減らす”が82.2%と最も高く、以下“1日3回食事をする”（77.8%）と“毎食野菜をとる”（71.8%）が7割台で続いている。また、“食品や料理の栄養成分表示を参考にする”では【していない】が60.8%と、【している】（36.6%）より高い、唯一の項目となっている。

過去の結果と比較すると、“よく噛んで食べる”“腹八分目に食べる”で【している】が前回からそれぞれ14.7ポイント、11.1ポイント増加している。なお、“間食をとりすぎない”については、選択肢変更のため参考とする。

〈性別／性・年齢別〉

ア. 1日3回食事をする

性別で見ると、【している】は女性（60.8%）が男性（54.6%）よりも6.2ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、女性の60歳代以上で【している】が9割以上を占めている。

イ. よく噛んで食べる

性別で見ると、【している】は女性（75.6%）が男性（63.2%）よりも12.4ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、女性の60歳代で【している】が90.9%を占めている。

ウ. 腹八分目に食べる

性別で見ると、【している】は女性（70.9%）が男性（63.4%）よりも7.5ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、【している】は、女性の60歳代以上で7割台と他層より高くなっている一方、男性の30歳代（49.2%）では5割を切り、最も低くなっている。

エ. 栄養バランスがとれた食事をする

性別で見ると、【している】は女性（72.7%）が男性（66.8%）よりも5.9ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、女性の60歳代で【している】が84.5%と最も高く、70歳以上でも7割台半ばから8割近くとなっている。

オ. 間食をとりすぎない

性別で見ると、【している】に大きな差異はない。

性・年齢別で見ると、【している】は、女性の60歳代で85.7%と高くなっている一方、男性の10・20歳代では52.1%と最も低くなっている。

カ. 塩分を控える

性別で見ると、【している】は女性（68.9%）が男性（55.2%）よりも13.7ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、女性の60歳代で【している】が91.8%を占めており、男性の70歳代（76.1%）と、男女ともにその年齢を頂点とした山形を示している。

キ. 糖分を控える

性別で見ると、大きな差異はない。

性・年齢別で見ると、【している】は、女性の60歳代で82.7%と最も高くなっている一方、男性の30歳代で44.3%、女性の40歳代で45.2%と低くなっている。

ク. 脂肪分を控える

性別で見ると、【している】は女性（64.3%）が男性（56.0%）よりも8.3ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、【している】は、女性の60歳代で85.7%と最も高くなっている一方、男性の40歳以下では5割に満たなかった。

ケ. 毎食野菜をとる

性別で見ると、【している】は女性（76.7%）が男性（67.2%）よりも9.5ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、【している】は、女性の60歳代（88.8%）で9割近くを占めている一方、男女の10・20歳代、男性の40歳代では5割台と低くなっている。

コ. カルシウムを多くとる

性別で見ると、【している】は女性（56.1%）が男性（49.6%）よりも6.5ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、女性の60歳以上で【している】が多層より高く、60歳代では7割台半ば、80歳代で8割近くとなっている。

サ. 家族や友人と一緒に食事をとる

性別で見ると、【している】は女性（71.1%）が男性（55.3%）よりも15.8ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、女性の60歳代で【している】が83.7%と最も高くなっている。

シ. 食品や料理の栄養成分表示を参考にする

性別で見ると、【している】は女性（41.3%）が男性（31.8%）よりも19.5ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、男性の60～70歳代で『している』が低く、2割台となっている。

ス. 食品の安全性を意識する

性別で見ると、【している】は女性（70.0%）が男性（53.3%）よりも16.7ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、【している】は、女性では60歳以上が82.7%、男性では10・20歳代が60.5%と、それぞれ高くなっている。

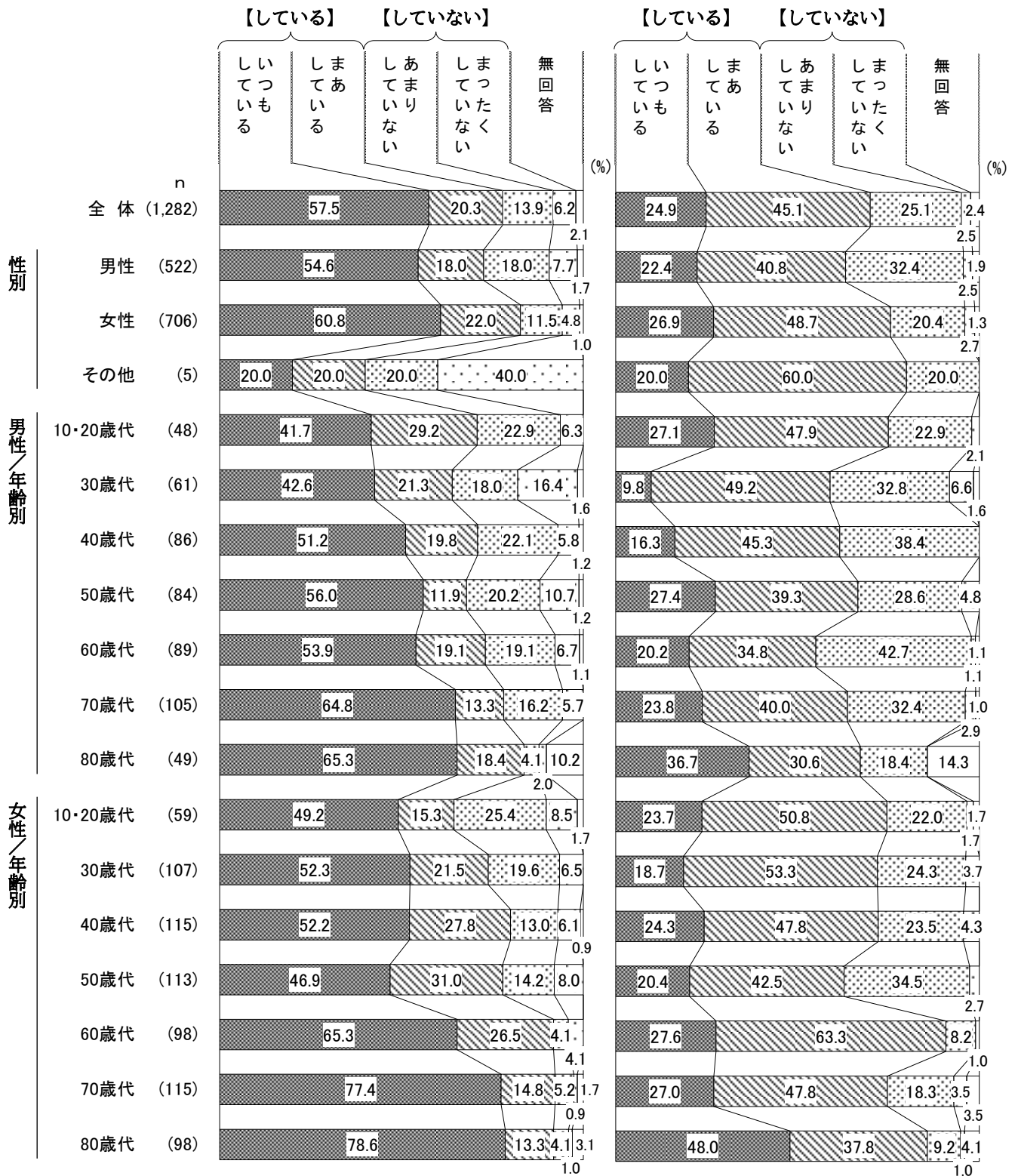
セ. 食べ残しや食材の廃棄を減らす

性別で見ると、【している】は女性（86.3%）が男性（78.5%）よりも7.8ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、【している】は、男性の10・20歳代で89.6%と最も高くなっている一方、80歳代では67.3%と、唯一7割を切っている。

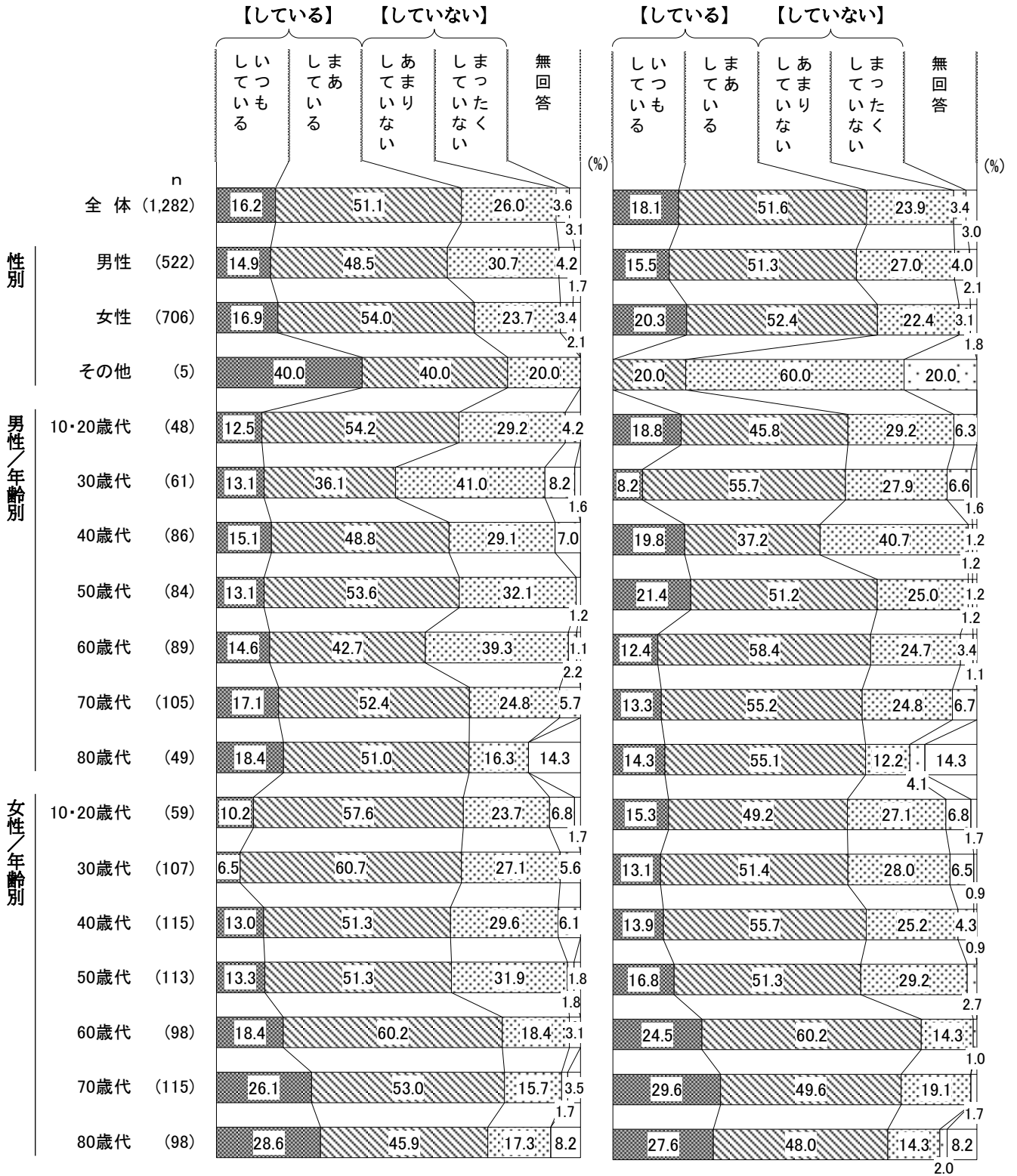
ア. 1日3回食事をとる

イ. よく噛んで食べる



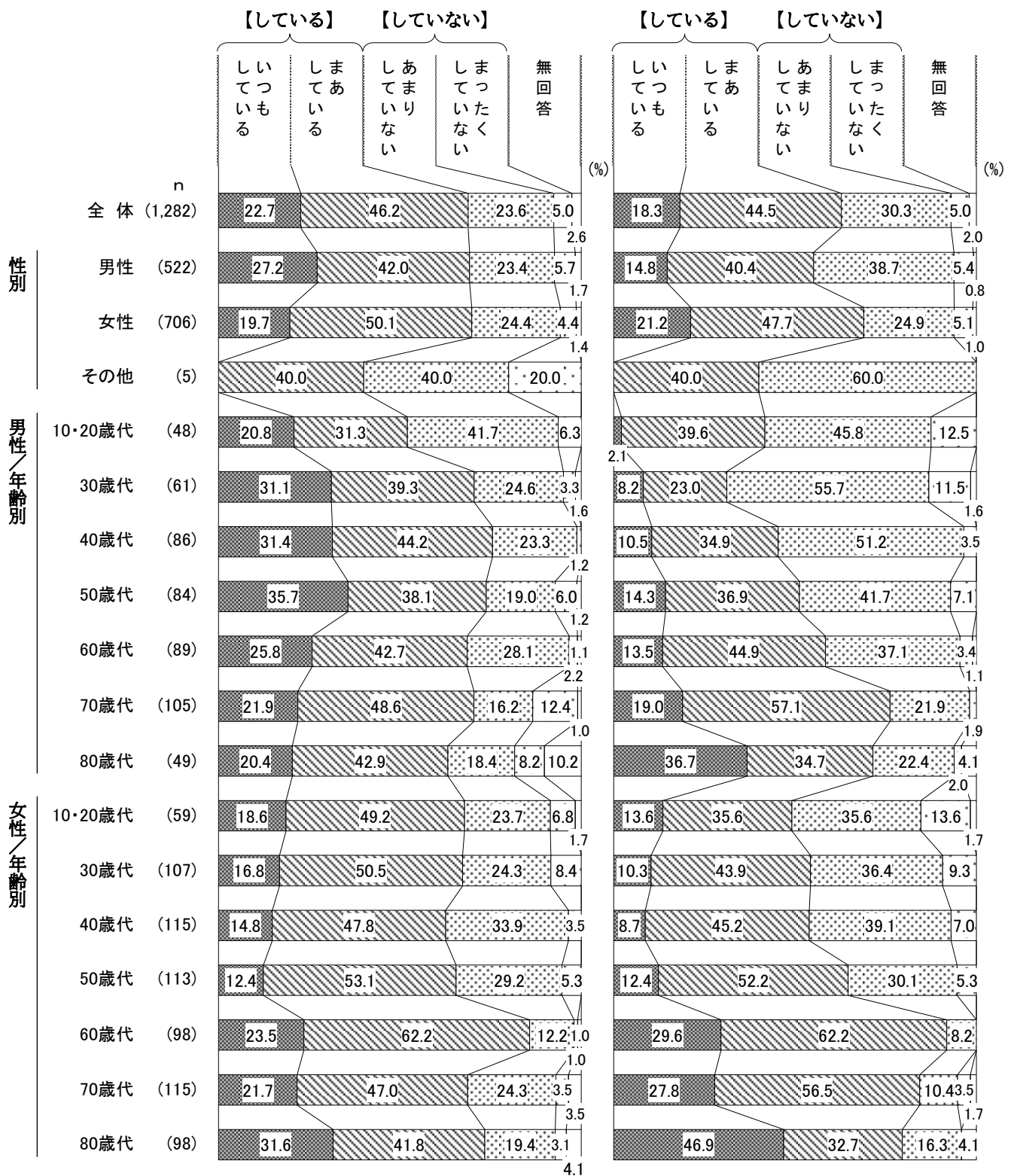
ウ. 腹八分目にしている

エ. 栄養バランスがとれた
食事をしている



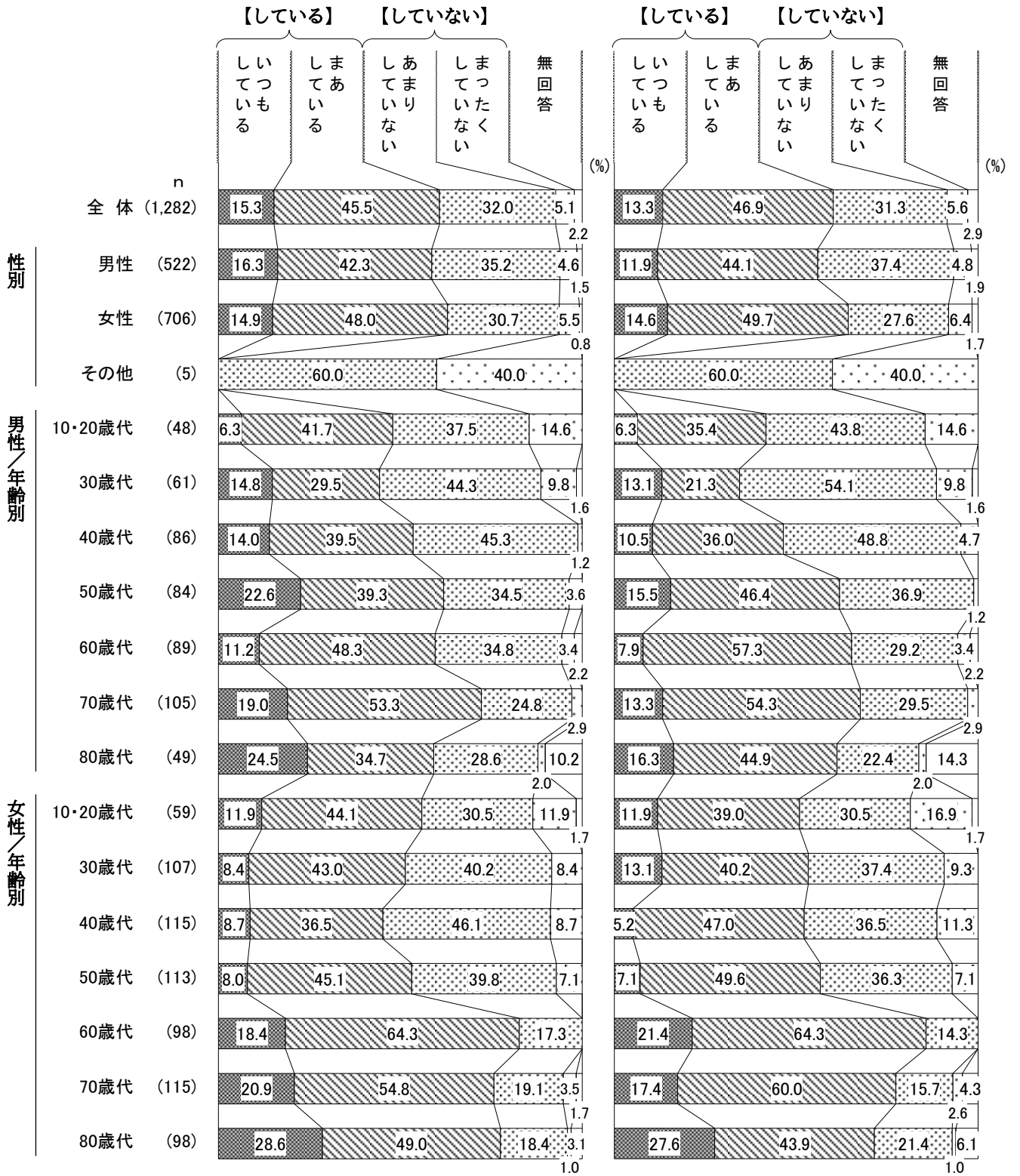
オ. 間食をとりすぎない

カ. 塩分をひかえる



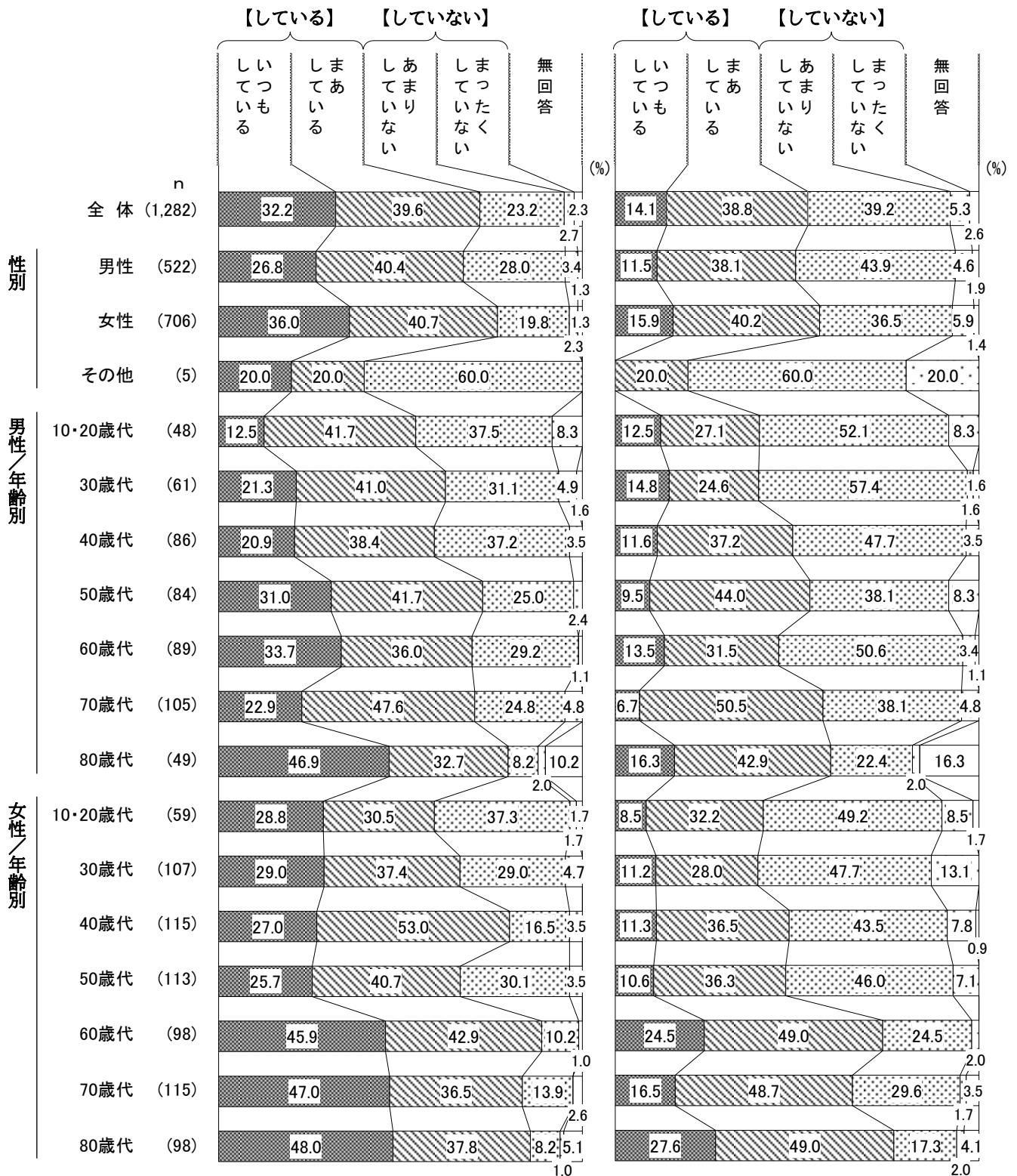
キ. 糖分をひかえる

ク. 脂肪分をひかえる



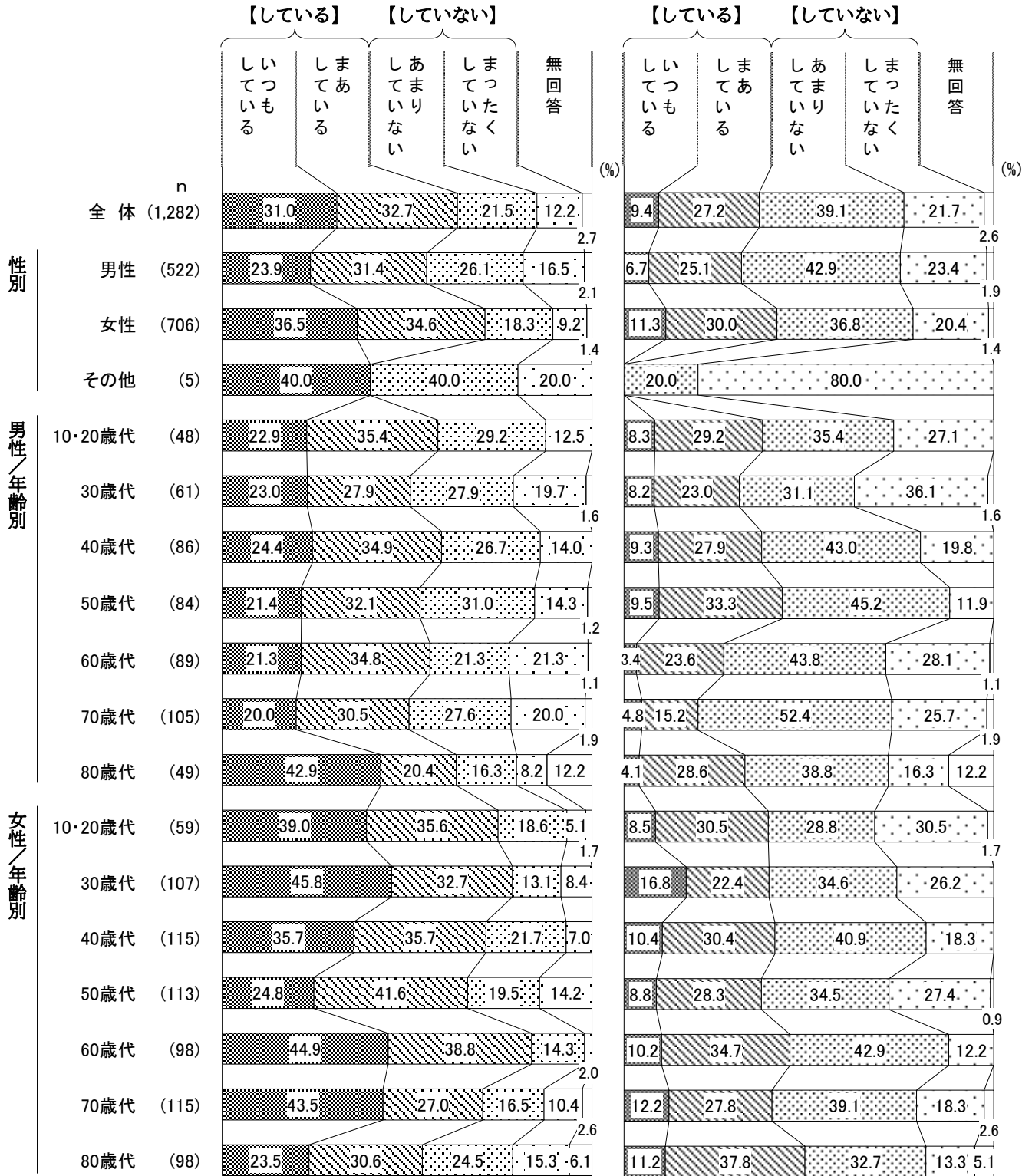
ケ. 毎食野菜をとる

コ. カルシウムを多くとる



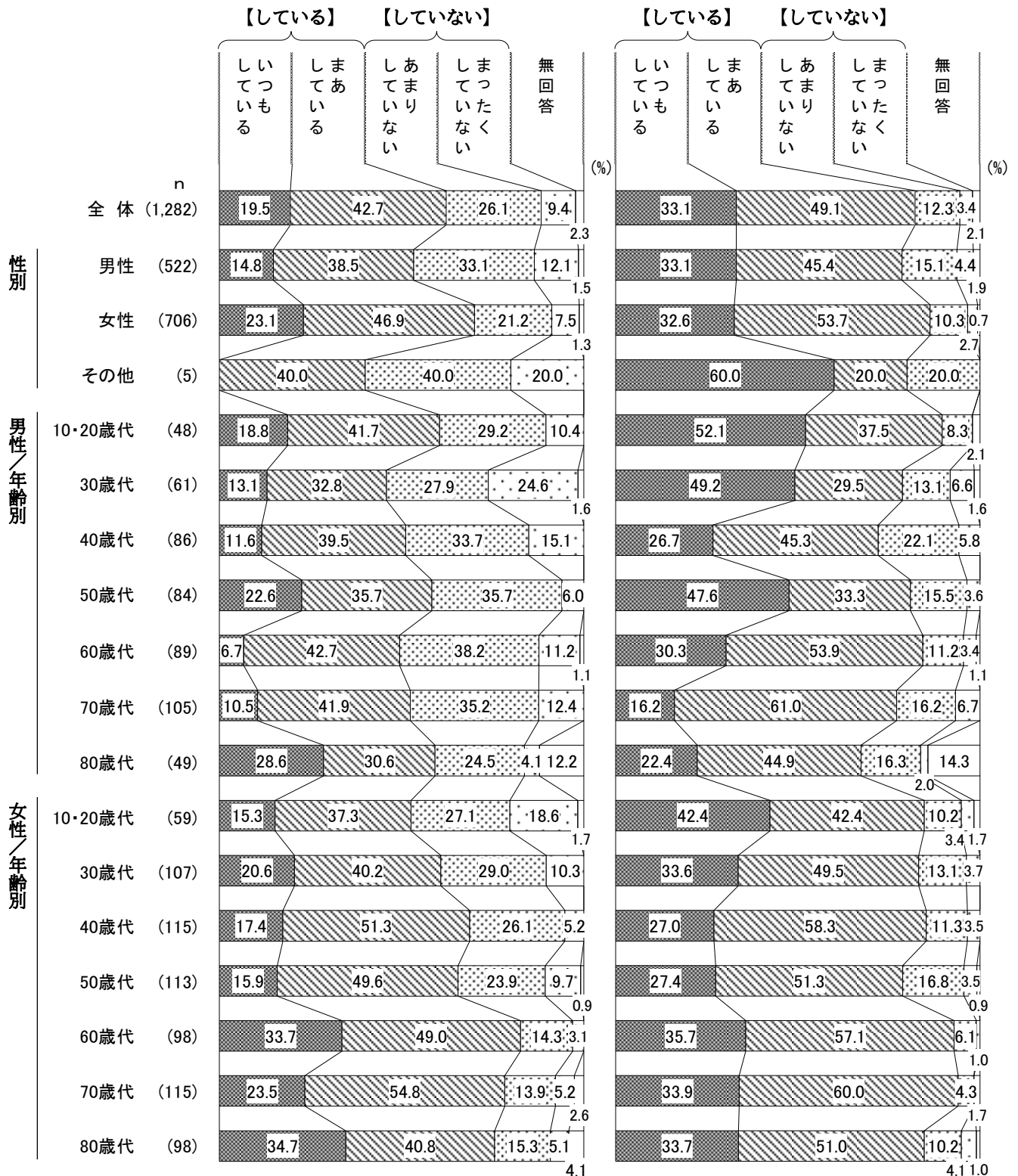
サ. 家族や友人と一緒に食事をする

シ. 食品や料理の栄養成分表示を
参考にする



ス. 食品の安全性を意識する

セ. 食べ残しや食材の廃棄を減らす

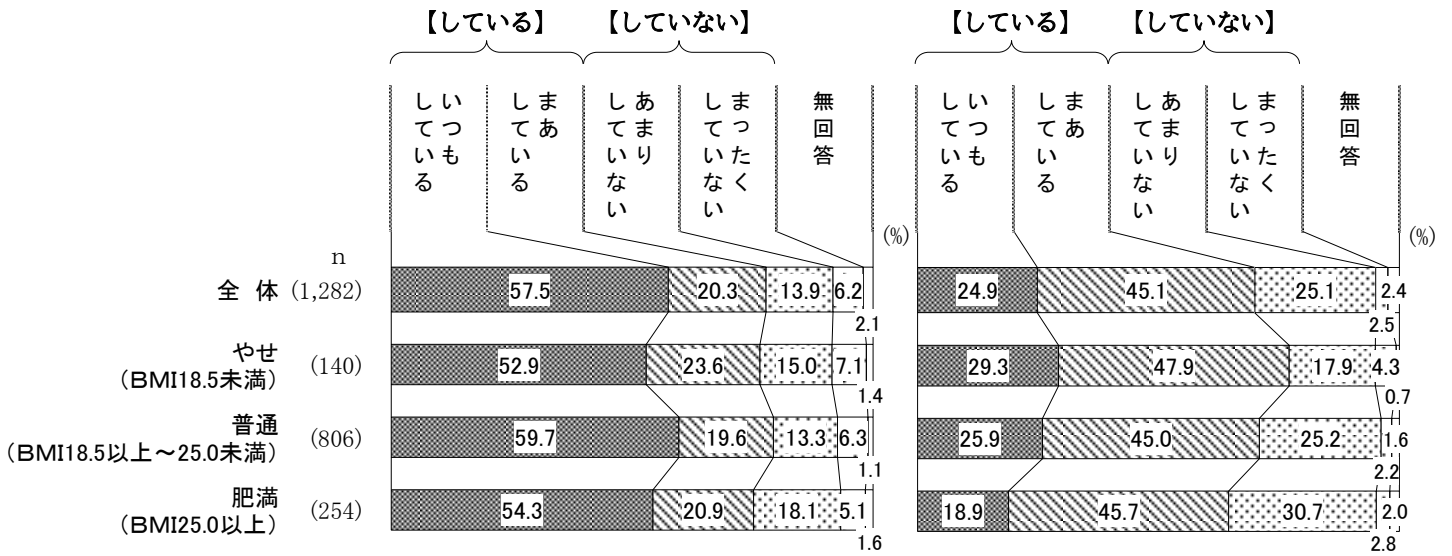


〈BMI別〉

BMI別にみると、【している】はどの結果も“肥満”が低い傾向にある。

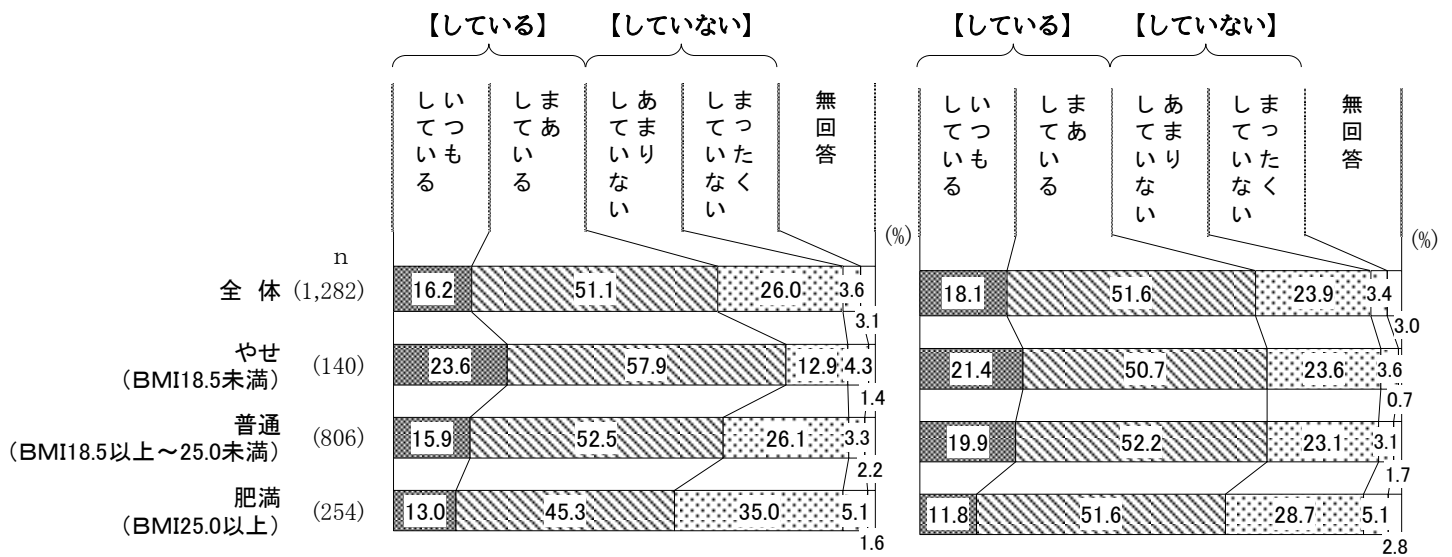
ア. 1日3回食事をとる

イ. よく噛んで食べる

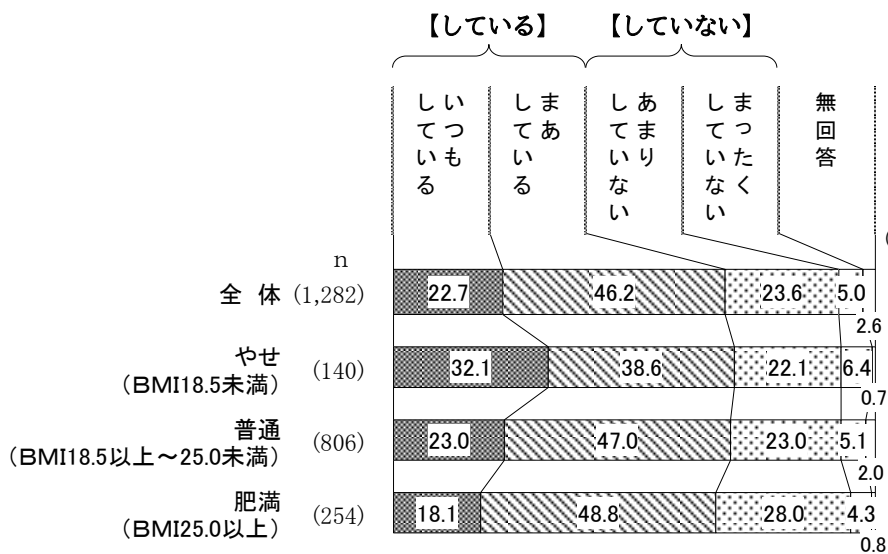


ウ. 腹八分目にしている

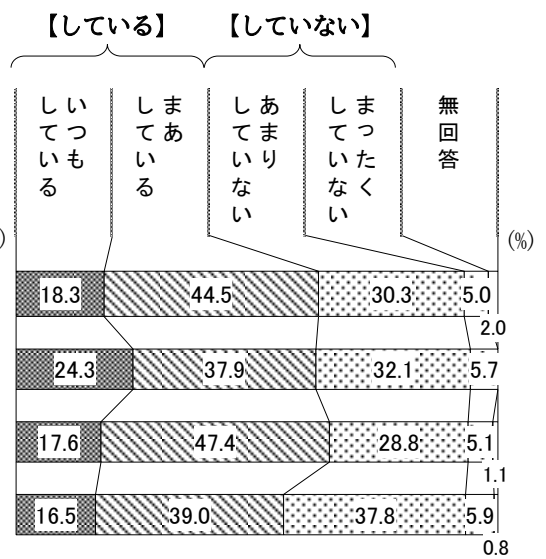
エ. 栄養バランスがとれた
食事をしている



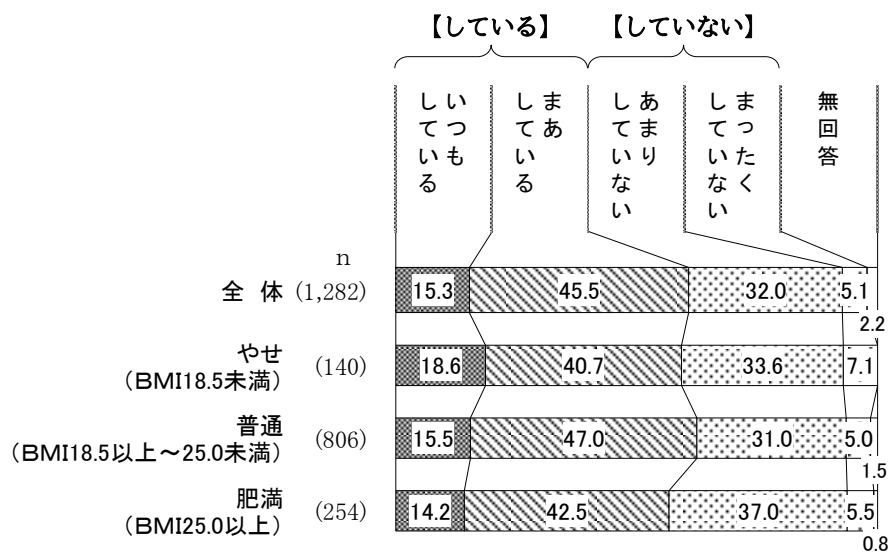
オ. 間食をとりすぎない



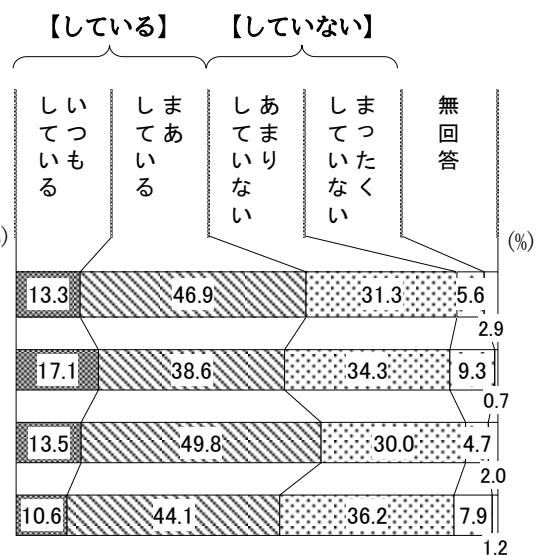
カ. 塩分をひかえる



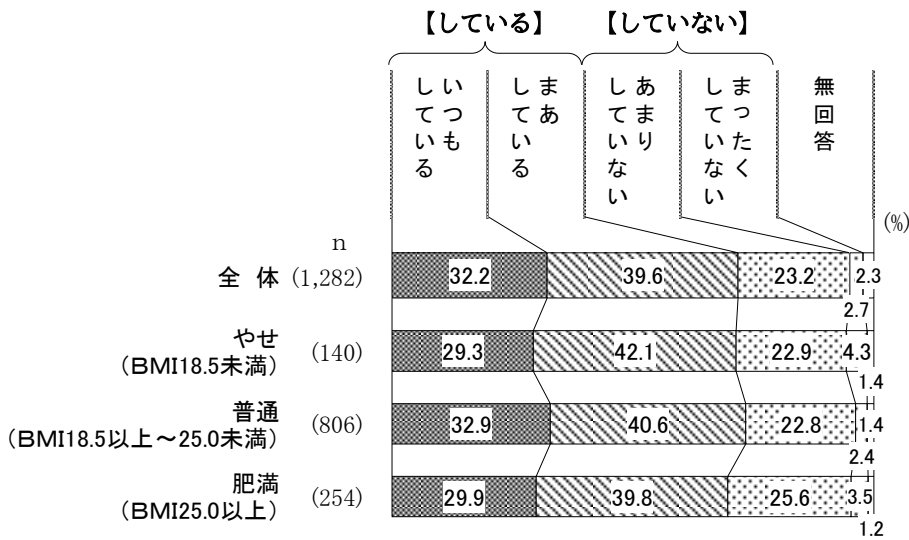
キ. 糖分をひかえる



ク. 脂肪分をひかえる

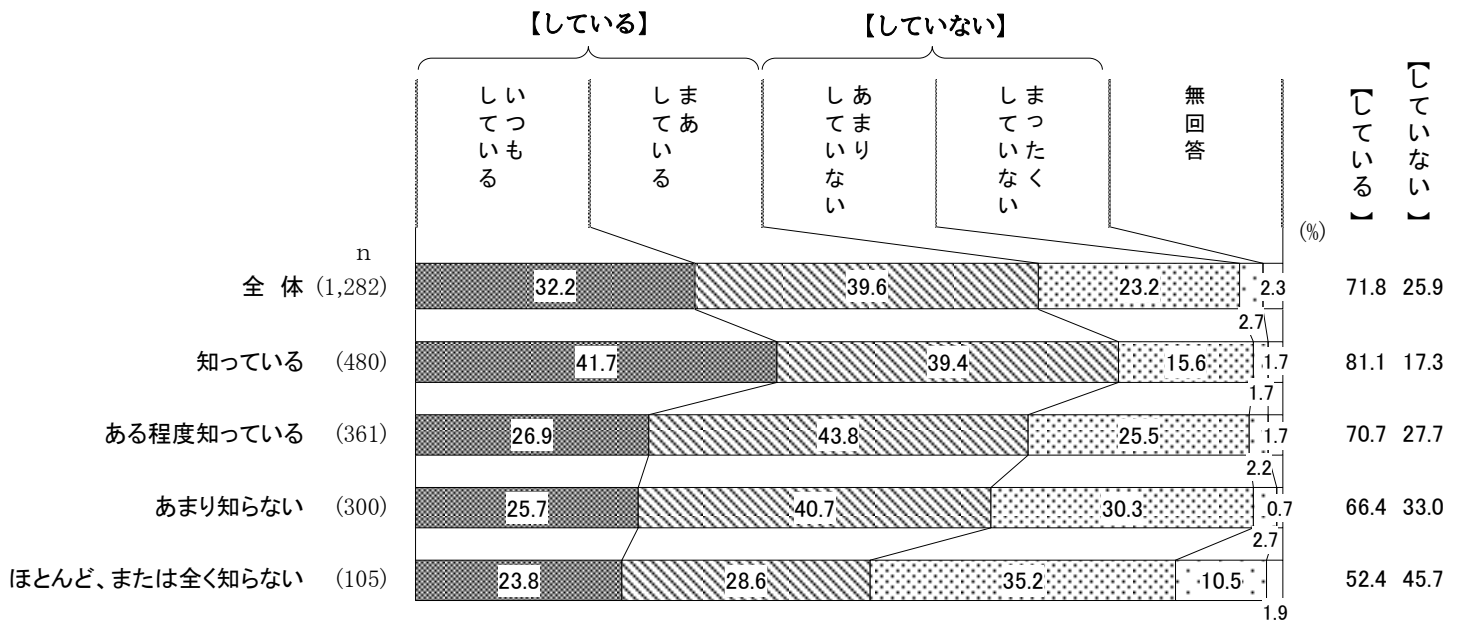


ケ. 毎食野菜をとる



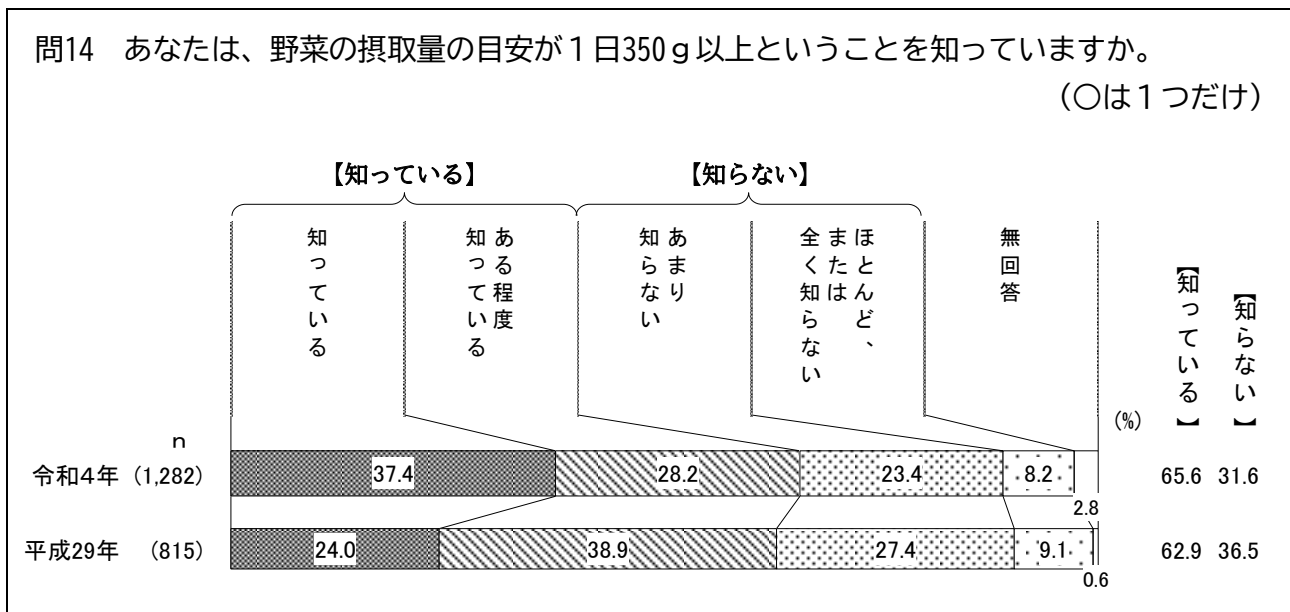
〈1日の野菜摂取量目安の認知度別〉

1日の野菜摂取量目安の認知度別にみると、【している】は1日の野菜摂取量目安を知っているほど高い傾向にある。



(2) 1日の野菜摂取量目安の認知度

■ 【知っている】が6割台半ば

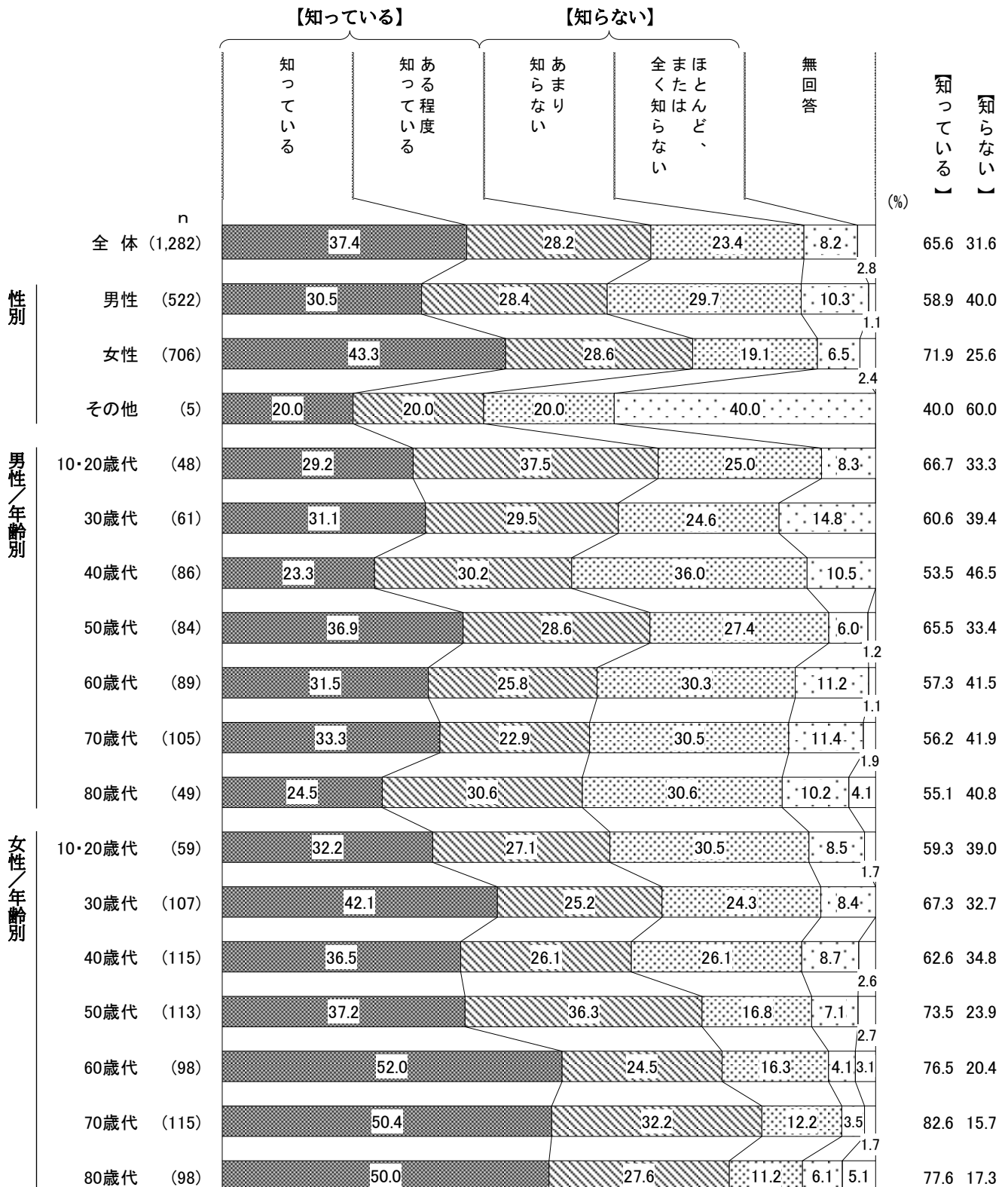


1日当りの野菜の摂取量の目安を【知っている】は65.6%、【知らない】31.6%となっている。前回の結果と比較すると、合算の【知っている】で見ると若干の増加だが、単独の選択肢「知っている」では13.4ポイント増となっている。

<性別／性・年齢別>

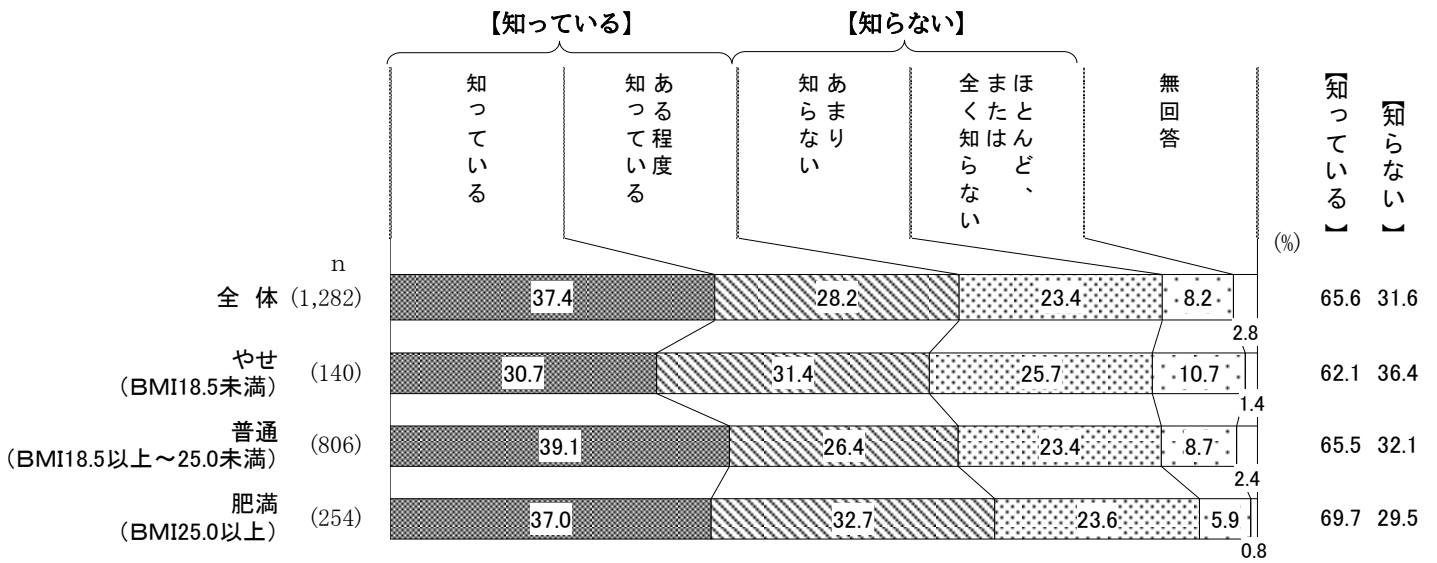
性別でみると、【知っている】は女性で71.9%と、男性（58.9%）より13.0ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、【知っている】は女性の50歳代以上で7割以上と高く、中でも女性の70歳代で8割を超える。また、男性では10・20歳代で7割近く、50歳代で6割台半ばとなっている。



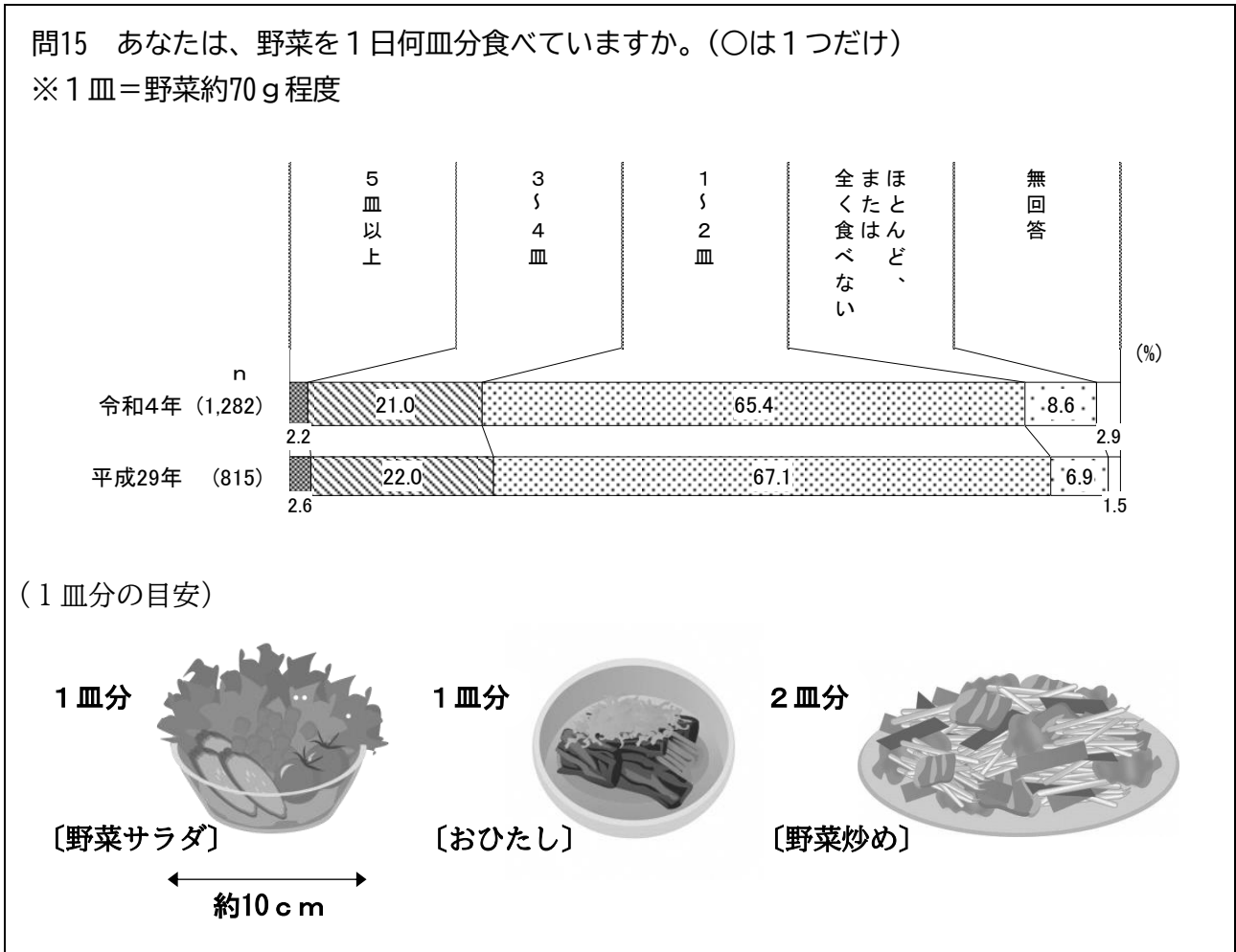
〈BMI別〉

BMI別にみると、【知っている】は“やせ”で62.1%と低くなっている。



(3) 1日の野菜摂取量

■ 「1～2皿」が6割台半ば

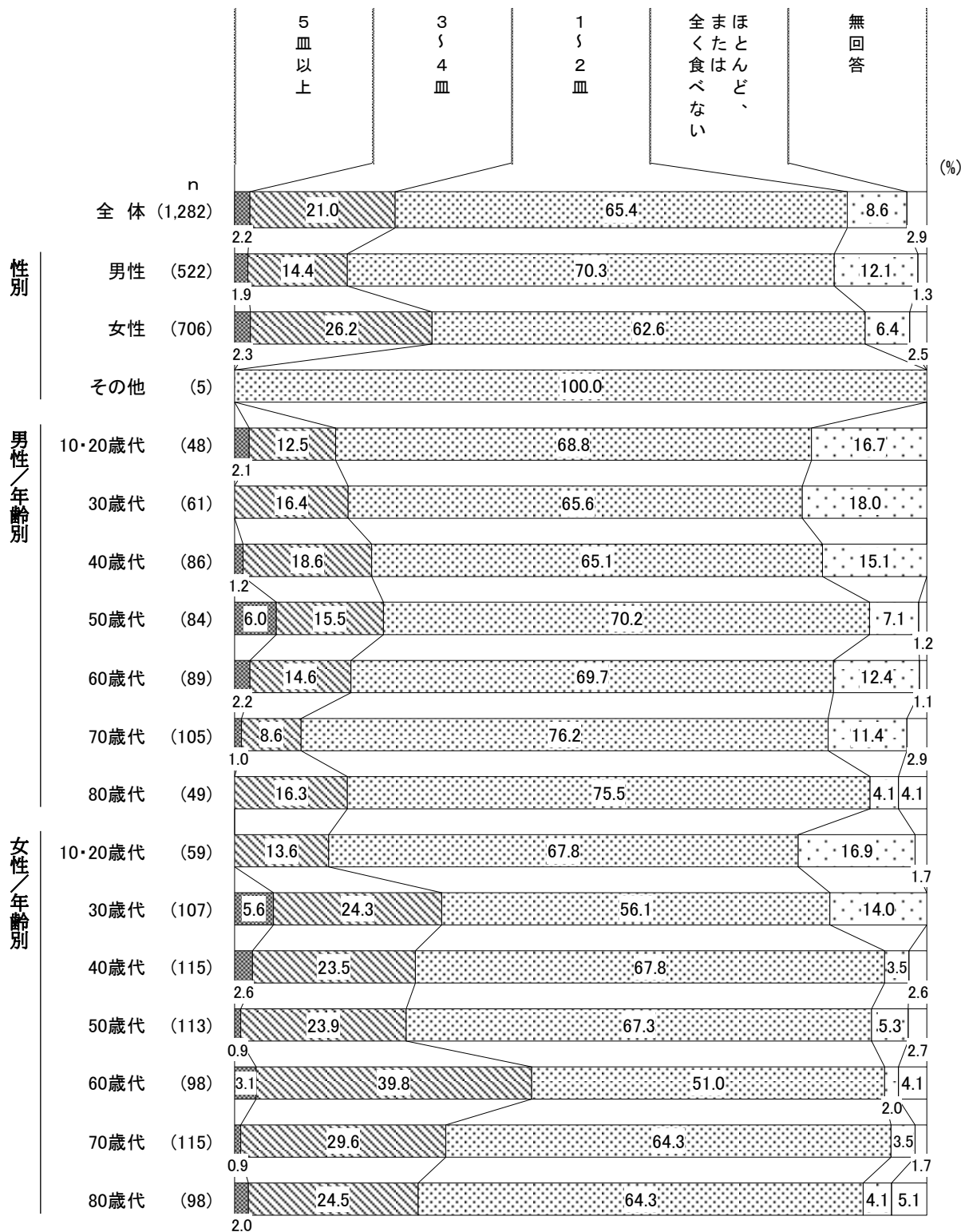


1日当りの野菜の摂取量は、「1～2皿」が65.4%で最も高く、目標とされている350g以上に相当する「5皿以上」は2.2%にとどまっている。

〈性別／性・年齢別〉

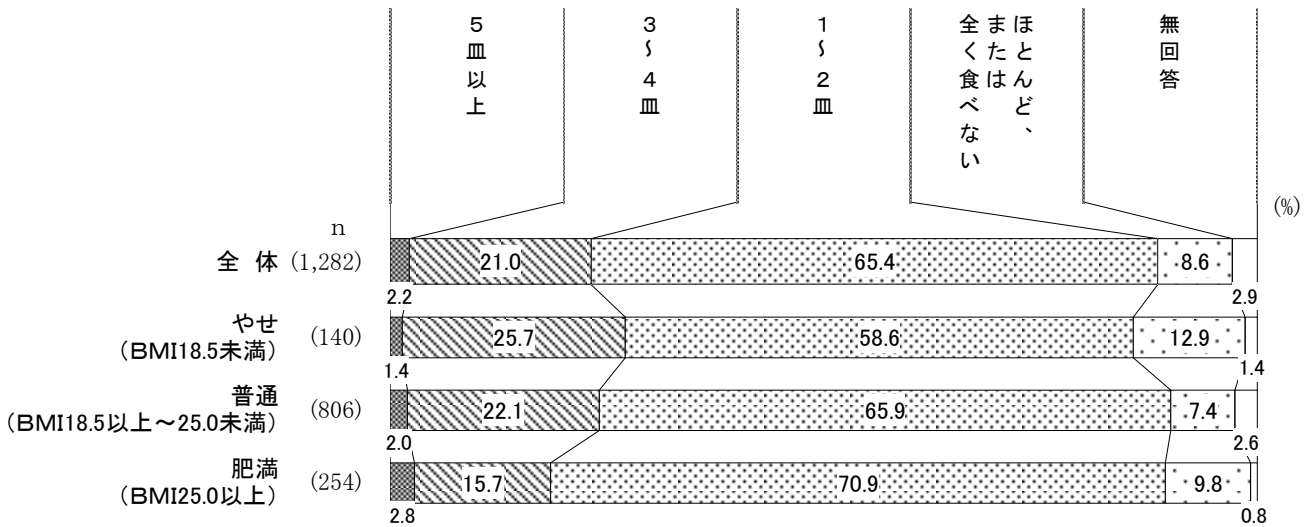
性別でみると、目標の「5皿以上」は、男女とも2%程度にとどまっている。

性・年齢別でみると、「5皿以上」は大きな差はないが、「ほとんど、または全く食べない」は、男性の10～40歳代、女性の10～30歳代で他層よりやや高くなっている。



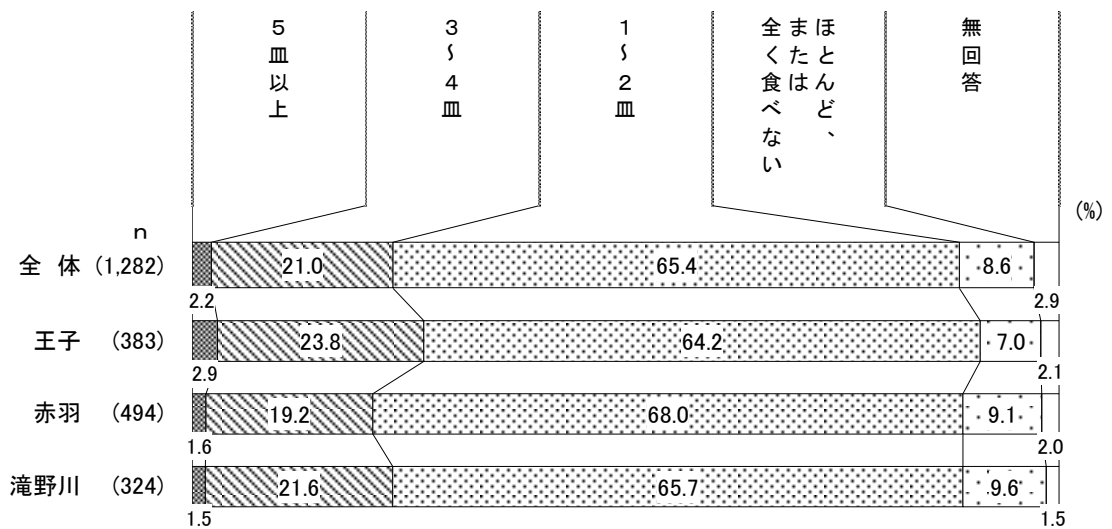
〈BMI別〉

BMI別にみると、『3皿以上』はBMIが低くなるほど高い傾向にある。



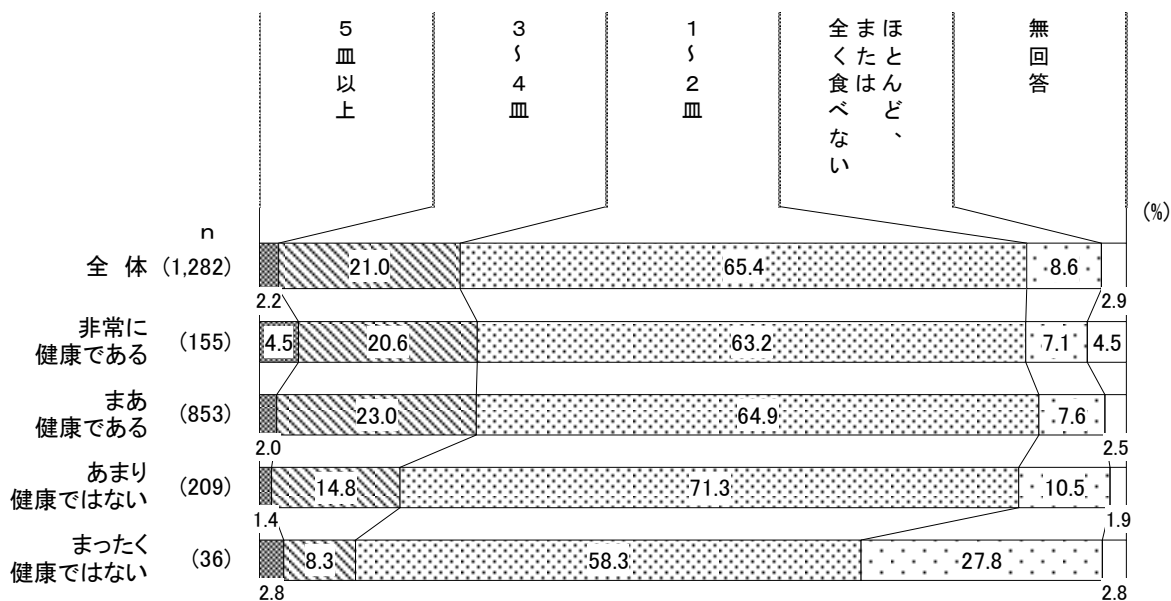
〈居住地区別〉

居住地区別にみると、『3皿以上』は“王子”で26.7%と比較的高くなっている。



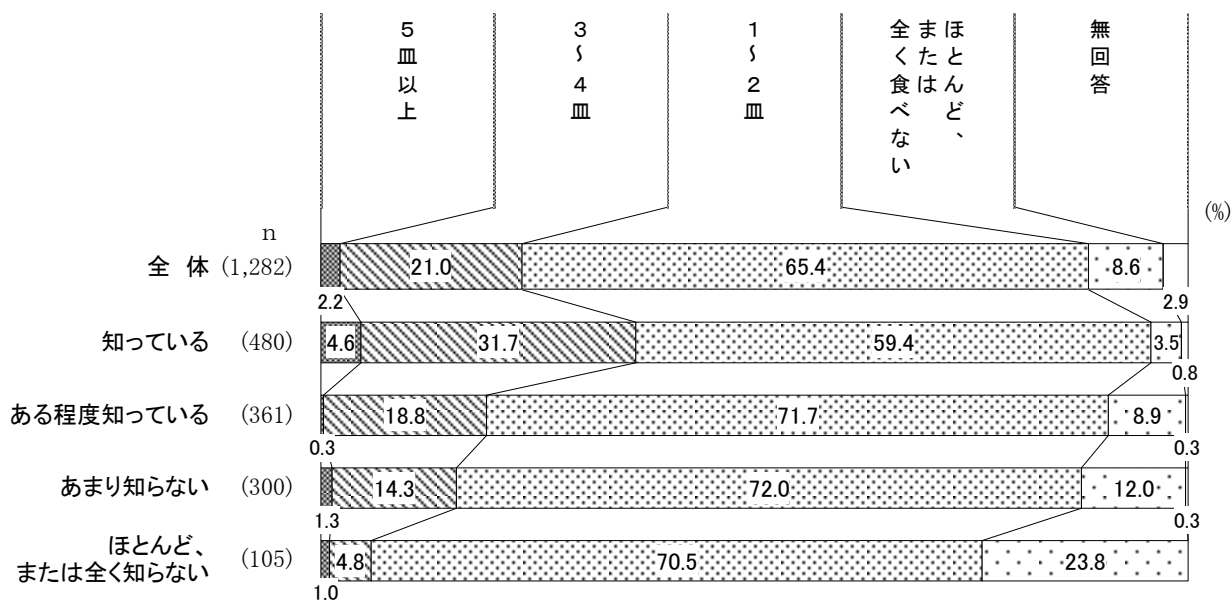
〈健康状態別〉

健康状態別にみると、『3皿以上』は健康状態が良いほど高い傾向にある。



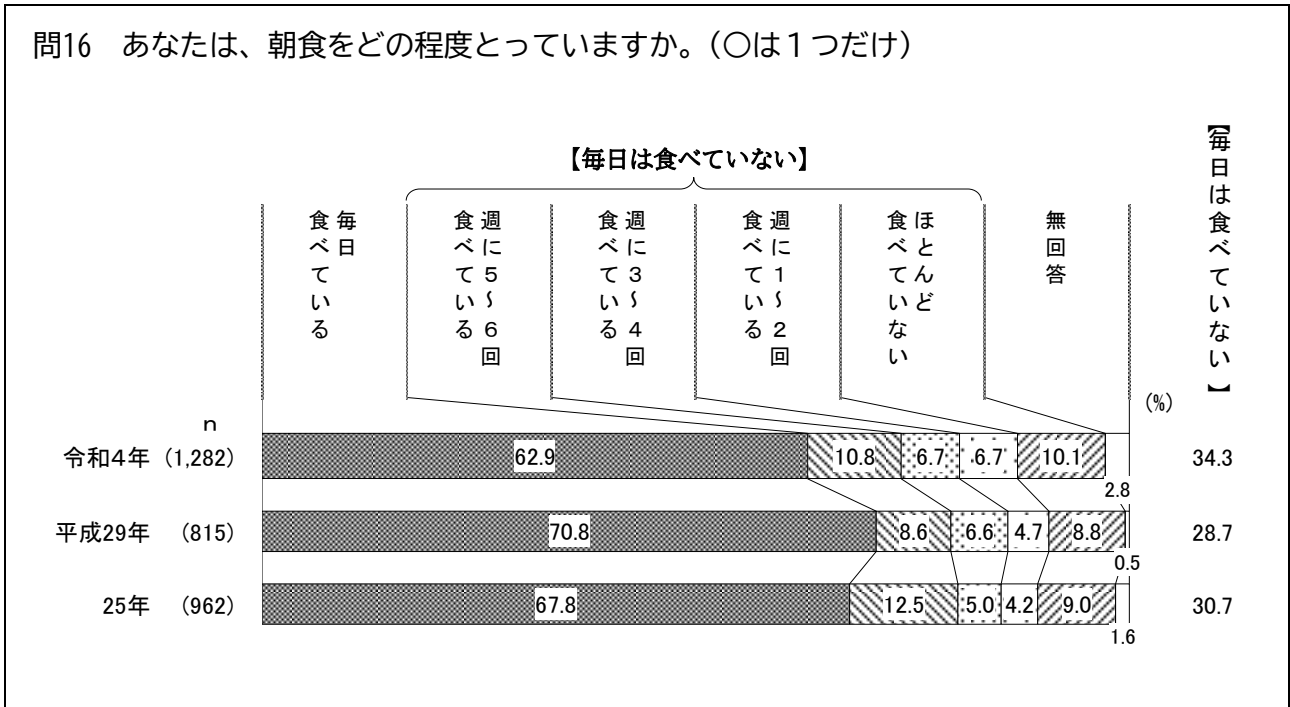
〈1日の野菜摂取量目安の認知度別〉

1日の野菜摂取量目安の認知度別にみると、『3皿以上』は1日の野菜摂取量目安を知っているほど高い傾向にある。



(4) 朝食の摂取状況

■ 「毎日食べている」は6割台前半

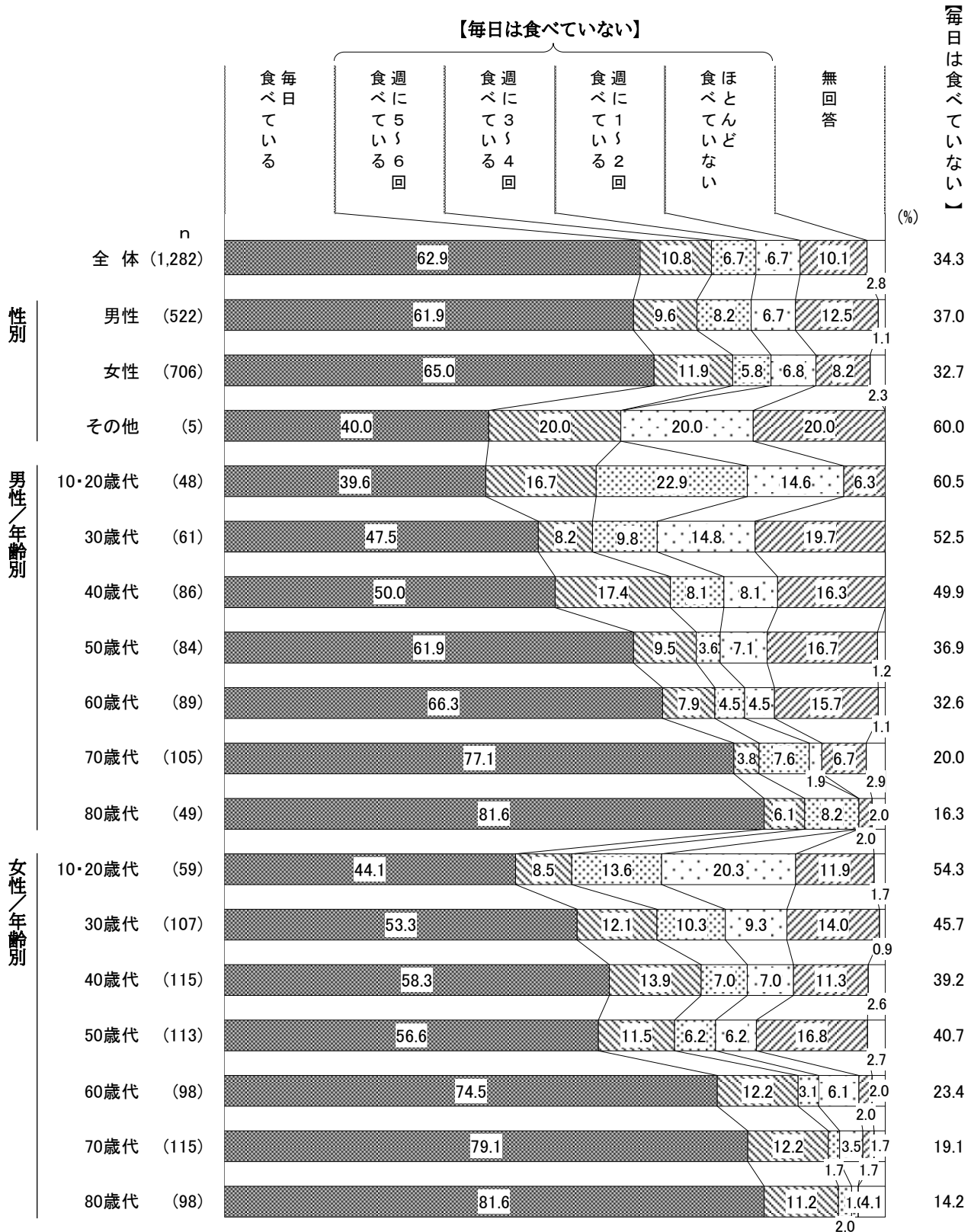


朝食をどの程度とっているか聞いたところ、「毎日食べている」は62.9%となっている。過去の結果と比較すると、「毎日食べている」は、前回から7.9ポイント減となっている。

〈性別／性・年齢別〉

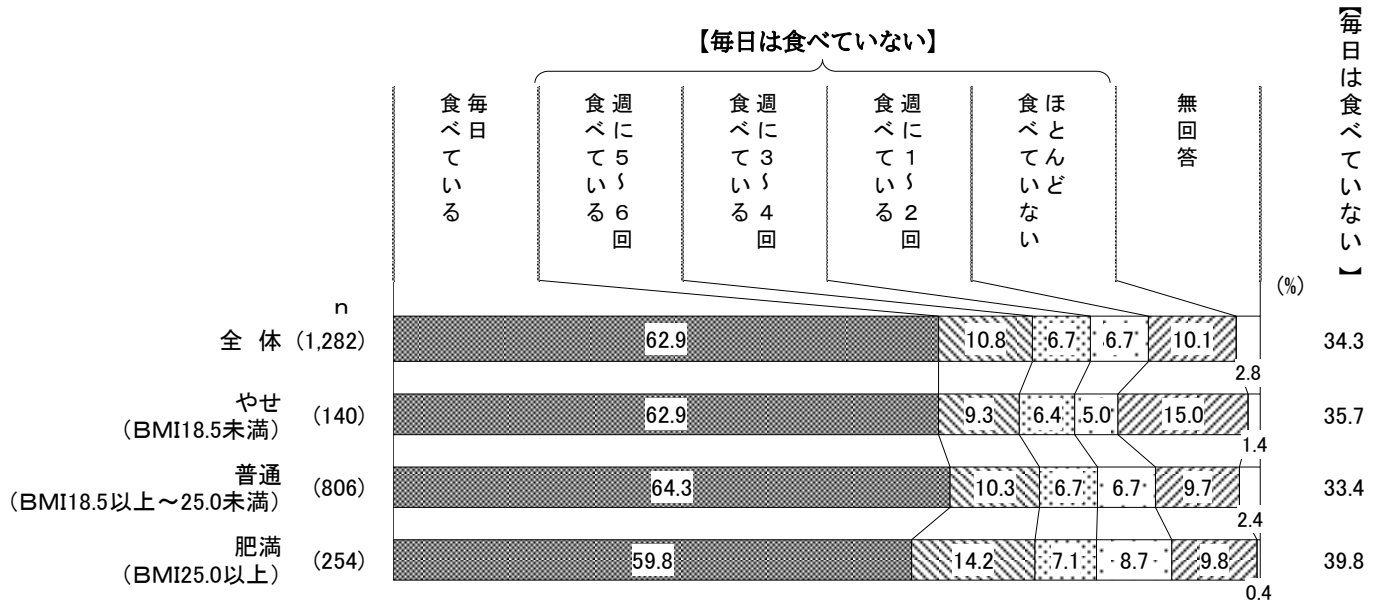
性別でみると、大きな差異はみられない。

性・年齢別でみると、「毎日食べている」は男女ともに年齢が上がるとともに高くなる傾向にあり、80歳代では8割を超える。一方、【毎日食べていない】は、男性の10～30歳代、女性の10・20歳代で半数を超えている。



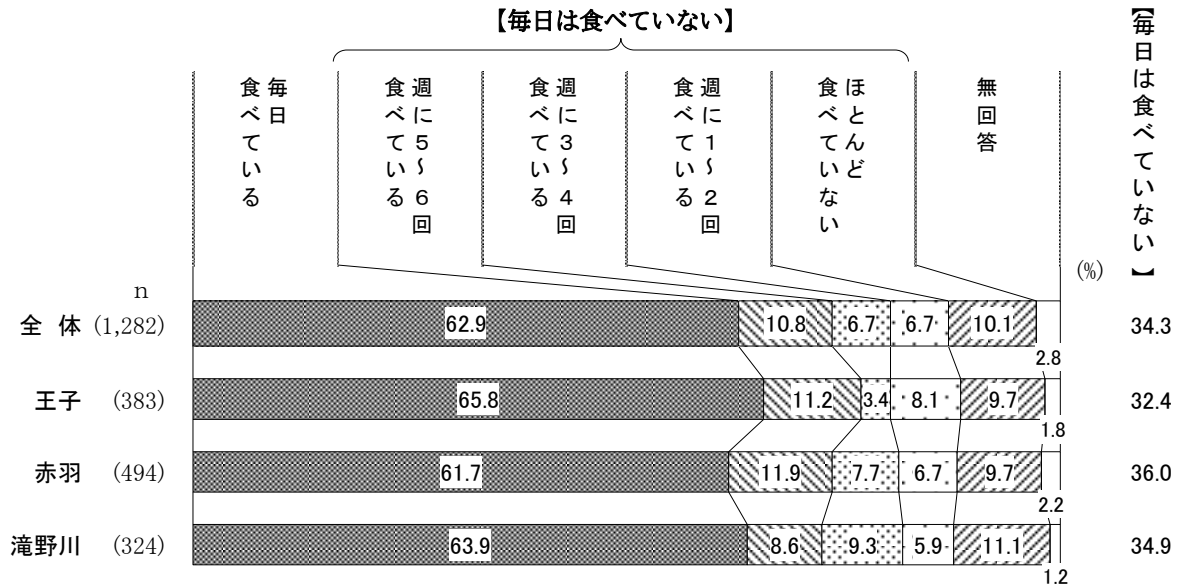
〈BMI別〉

BMI別にみると、【毎日食べていない】は“肥満”で39.8%と高くなっている。



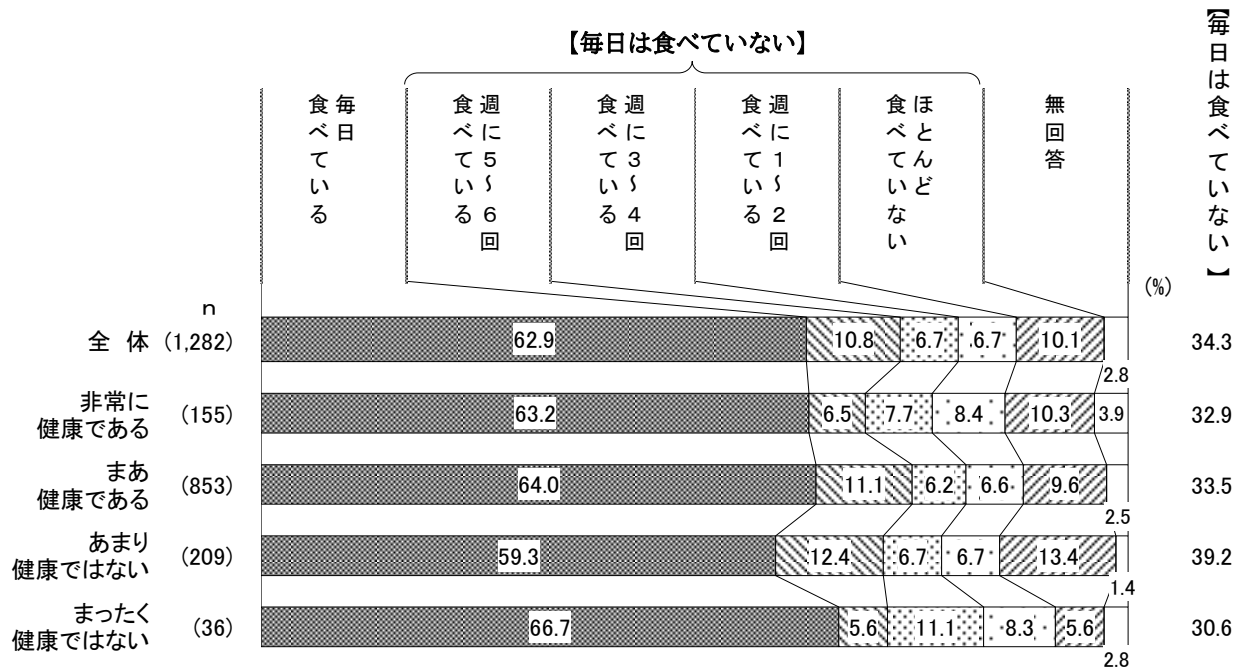
〈居住地区別〉

居住地区別にみると、【毎日食べていない】は“赤羽”で36.0%と比較的高くなっている。



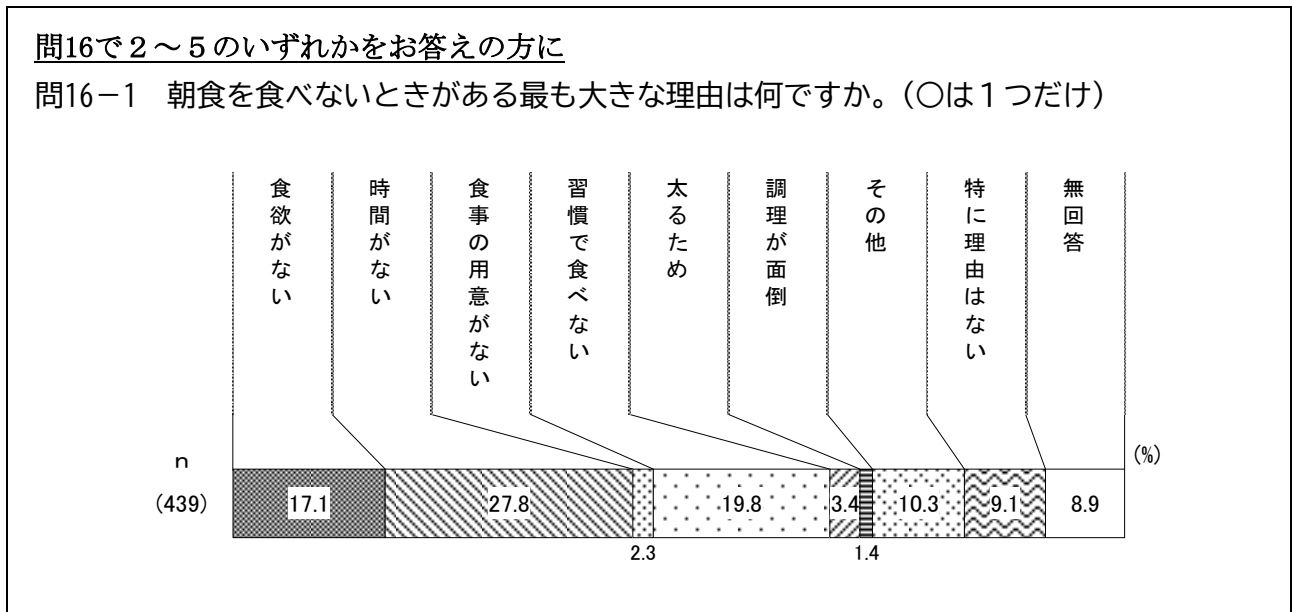
〈健康状態別〉

健康状態別にみると、【毎日食べていない】は“あまり健康ではない”層で39.2%と高くなっている。



(5) 朝食を食べない理由

■ 「時間がない」が2割台後半

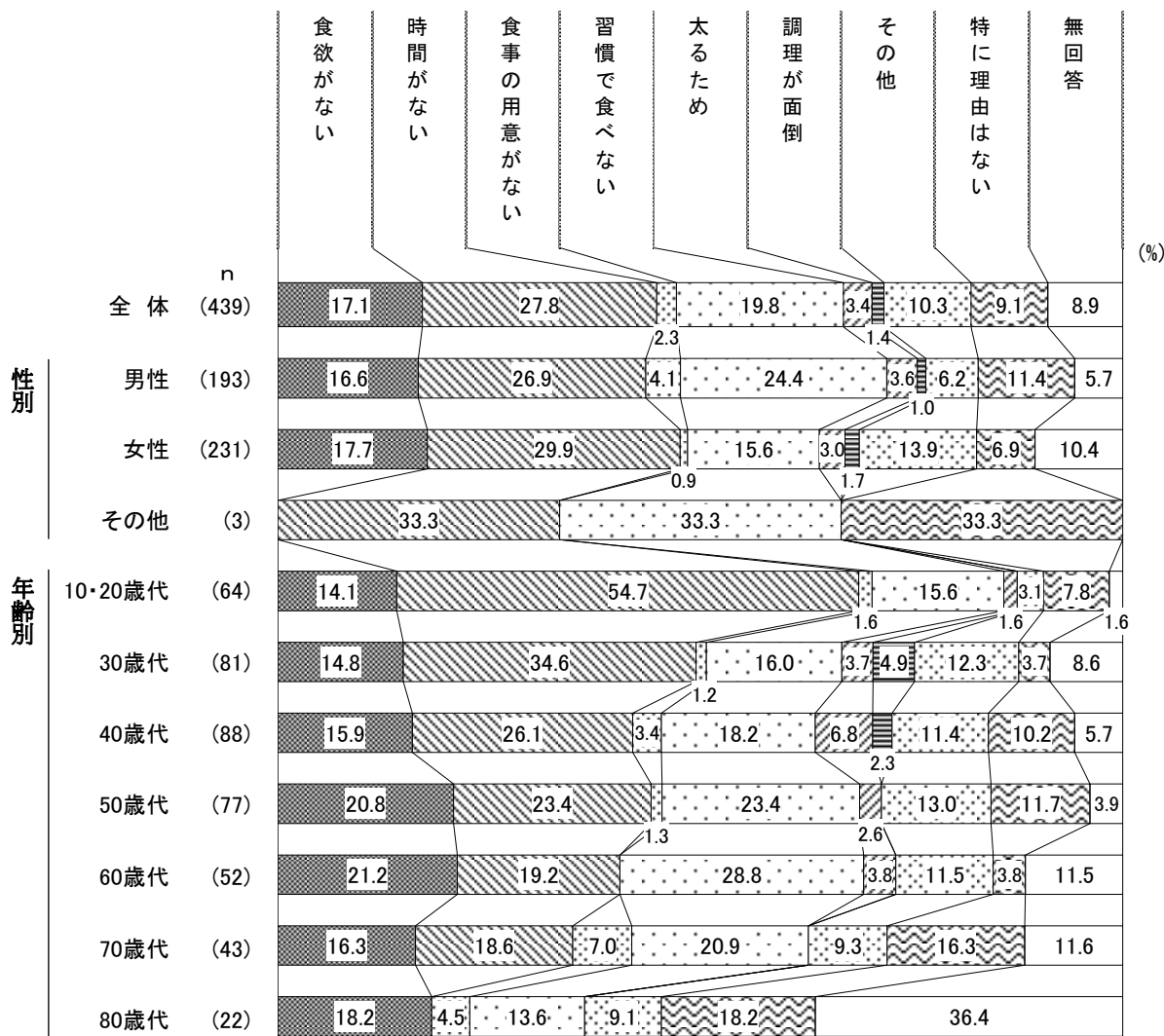


朝食を毎日食べていない人にその理由を聞いたところ、「時間がない」が27.8%で最も高く、「習慣で食べない」が19.8%、「食欲がない」が17.1%となっている。

〈年齢別〉

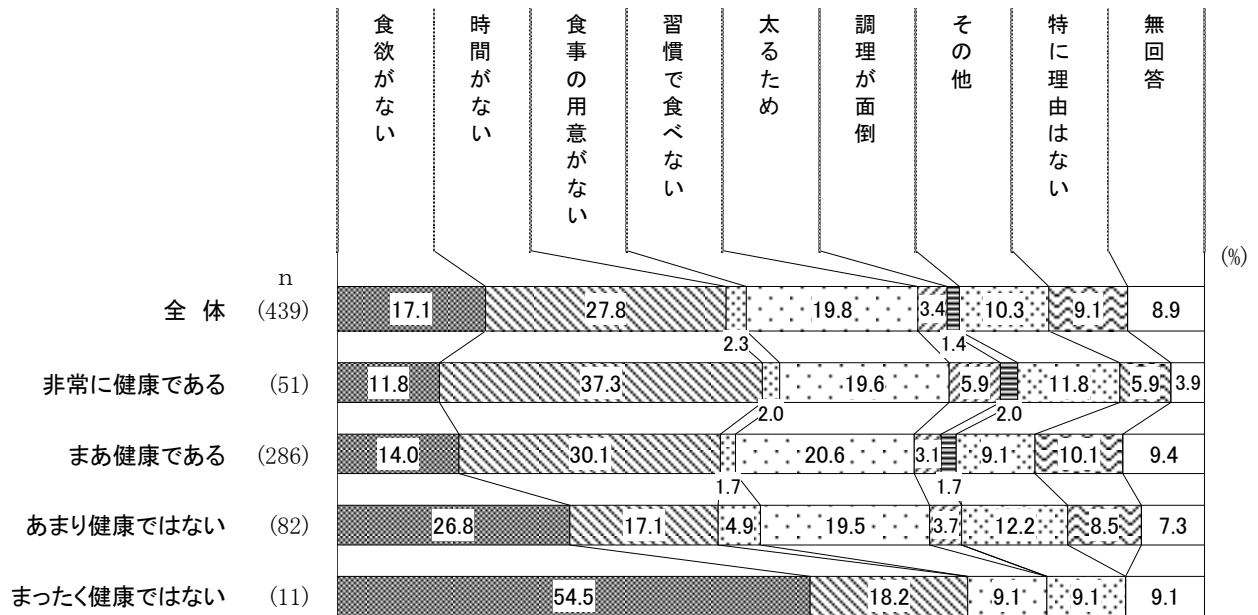
性別で見ると、「習慣で食べない」は男性で24.4%と女性（15.6%）より8.8ポイント高くなっている。

年齢別で見ると、「時間がない」は年齢が下がるほど高く、10・20歳代では54.7%となっている。また、「習慣で食べない」は60歳代で28.8%と他層より高くなっている。



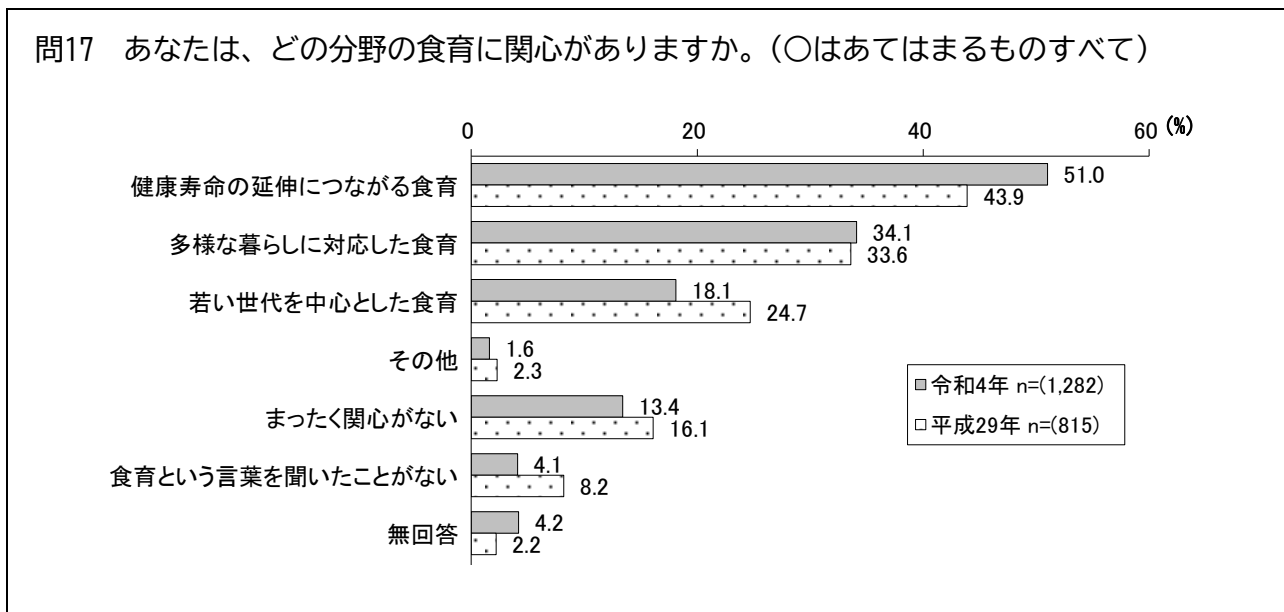
〈健康状態別〉

健康状態別にみると、“非常に健康である” “まあ健康である”は「時間がない」の割合が高く、“あまり健康ではない”では、「食欲がない」の割合が高くなっている。



(6) 食育の関心内容

■ 「健康寿命の延伸につながる食育」が半数を超える



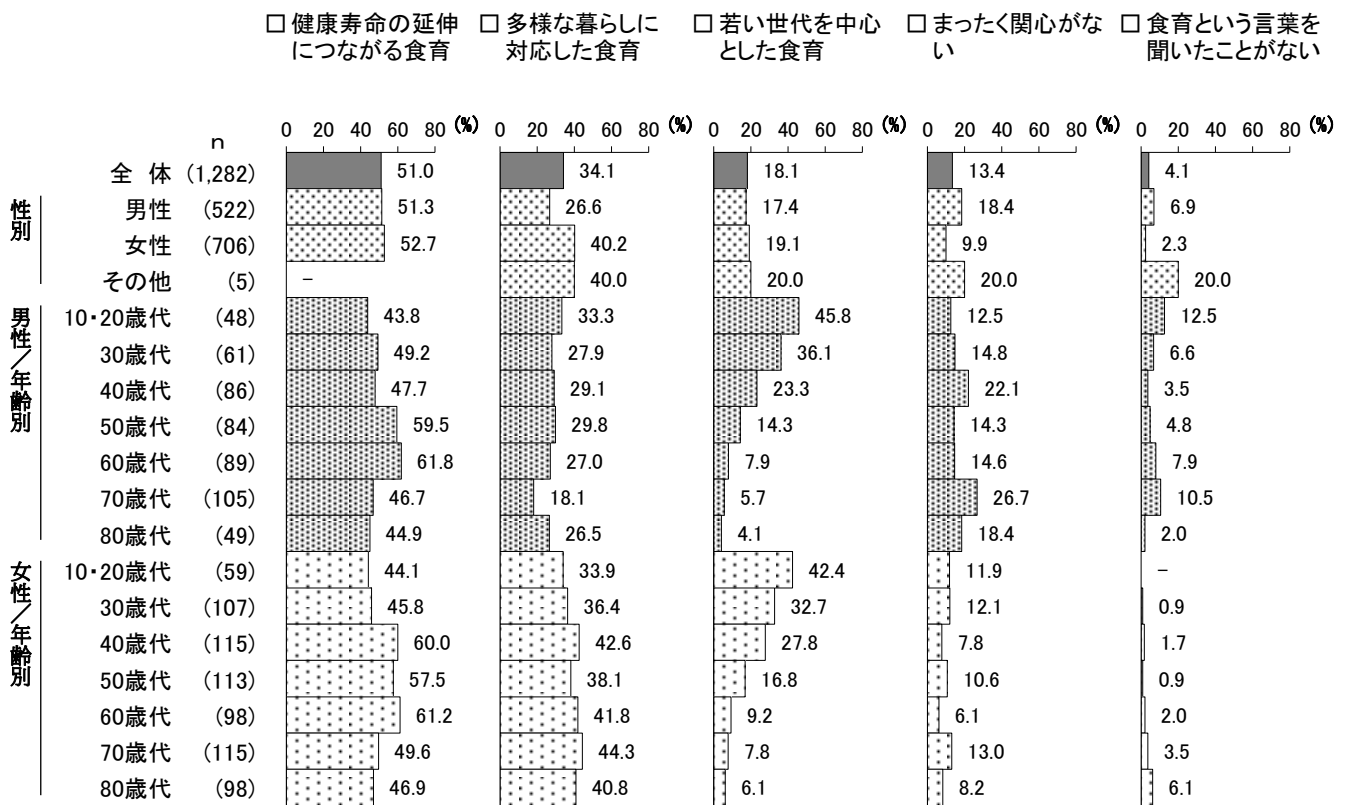
食育への関心について聞いたところ、「健康寿命の延伸につながる食育」が51.0%と最も高く、次いで「多様な暮らしに対応した食育」が34.1%となっている。一方、「まったく関心がない」は13.4%、「食育という言葉聞いたことがない」は4.1%となっている。

前回の結果と比較すると、「健康寿命の延伸につながる食育」で7.1ポイント増、「若い世代を中心とした食育」で6.6ポイント減となっている。

〈性別／性・年齢別〉

性別で見ると、「多様な暮らしに対応した食育」は女性で40.2%と男性（26.6%）より13.6ポイント高くなっている。一方、「まったく関心がない」は男性が18.4%と女性（9.9%）より8.5ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「健康寿命の延伸につながる食育」は男性の50・60歳代、女性の40～60歳代で高く5割台後半から6割を超えている。「多様な暮らしに対応した食育」は女性の40歳代、60歳代以上で4割台となっている。「若い世代を中心とした食育」は男女ともに年齢が上がるにつれ高く、10・20歳代では4割台となっている。

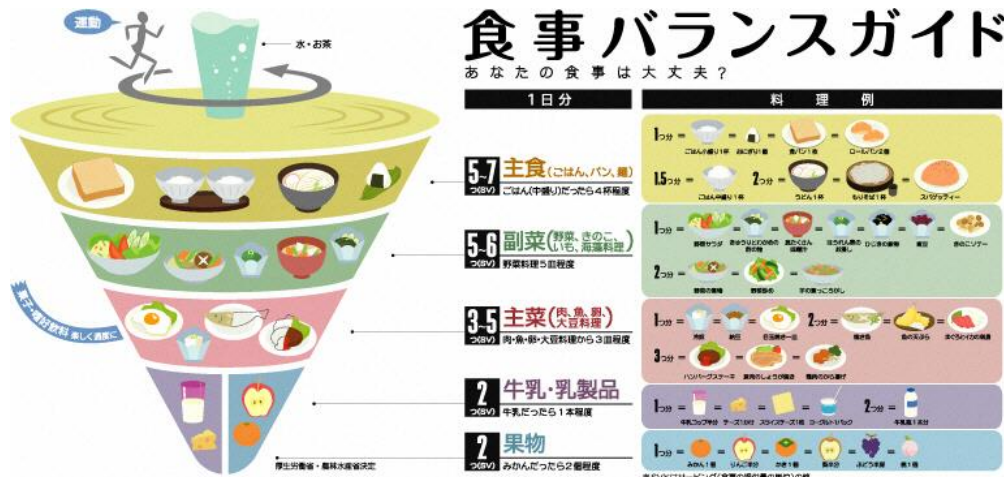


(7) 「食事バランスガイド」を参考にする程度

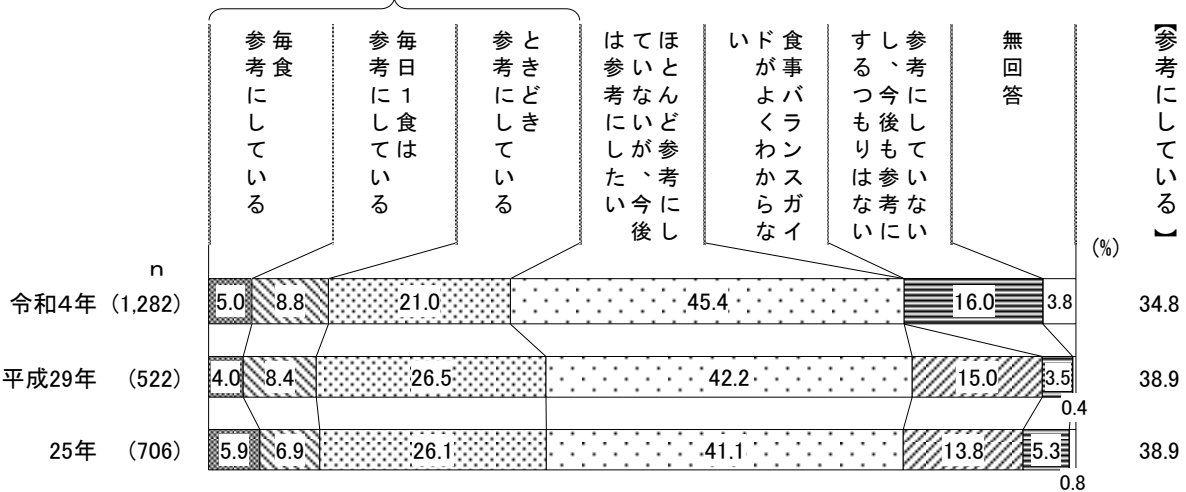
■ 【参考にしている】は3割台半ば

問18 あなたは、下記に示した「食事バランスガイド」※を参考にして、食事をするようにしていますか。(○は1つだけ)

※望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をわかりやすくイラストで示したものです。厚生労働省と農林水産省の協働により平成17年6月に策定されました。



【参考にしている】



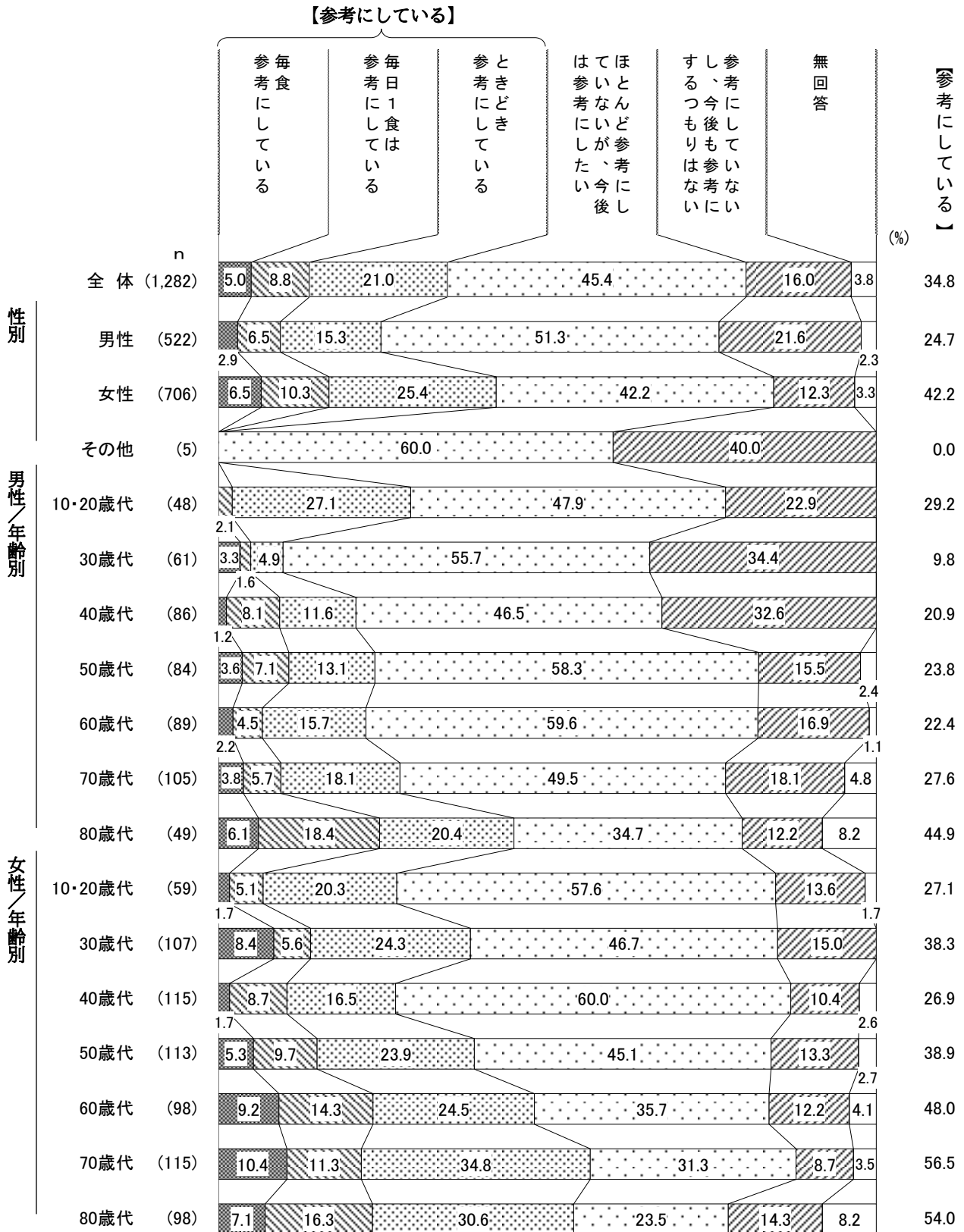
『食事バランスガイド』を参考にして食事をするようにしているかを聞いたところ、「ほとんど参考にしていないが、今後は参考にしたい」が45.4%、「毎食参考にしている」(5.0%)、「毎日1食は参考にしている」(8.8%)、「ときどき参考にしている」(21.0%)を合わせた【参考にしている】は34.8%となっている。

過去の結果と比較すると、【参考にしている】は若干数値を落としている。

〈性別／性・年齢別〉

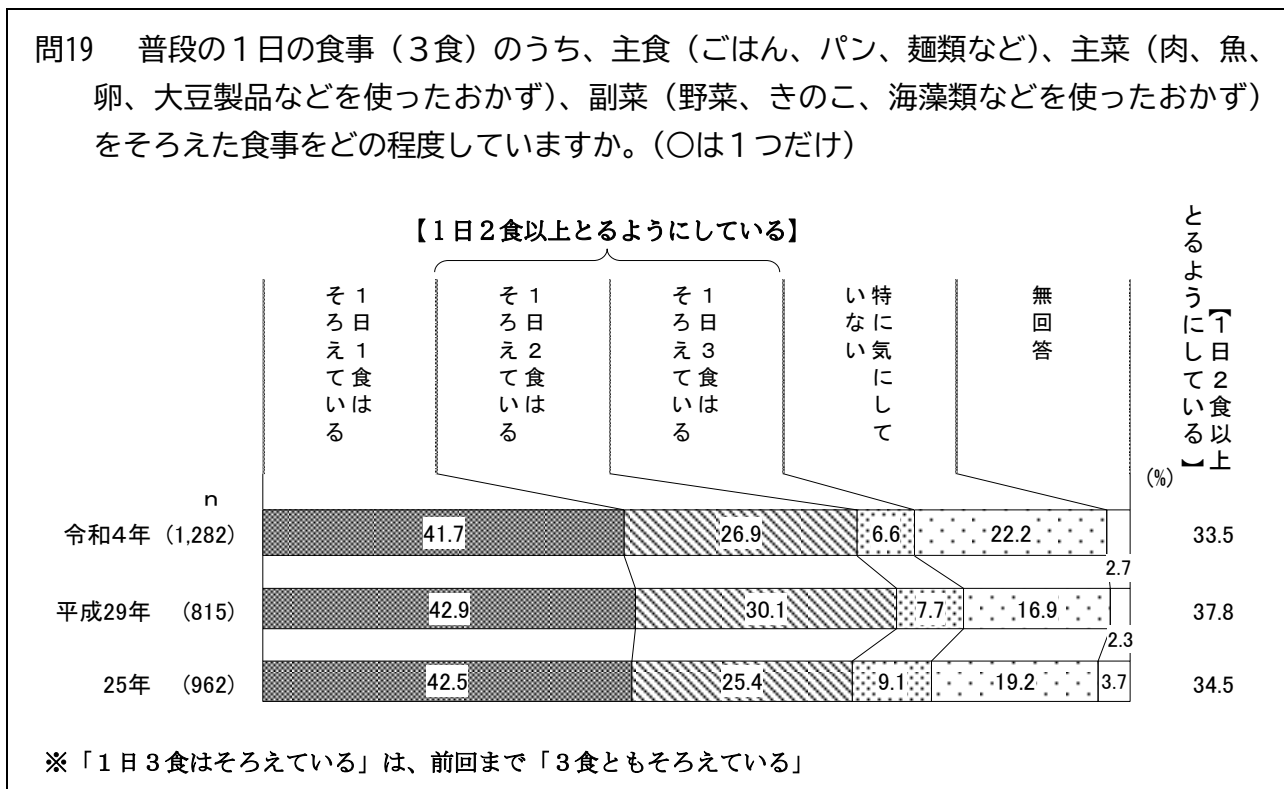
性別で見ると、【参考にしている】は女性で42.2%と、男性（24.7%）より17.5ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、【参考にしている】は男性の80歳代、女性の60歳代以上で高く、4割台半ばから6割近くとなっている。一方、男性の30歳代で【参考にしている】は9.8%にとどまる。また、「参考にしていないし、今後も参考にするつもりはない」は、男性の10～40歳代で高くなっている。



(8) バランスの良い食事の頻度

■ “1日2食以上”は3割台前半



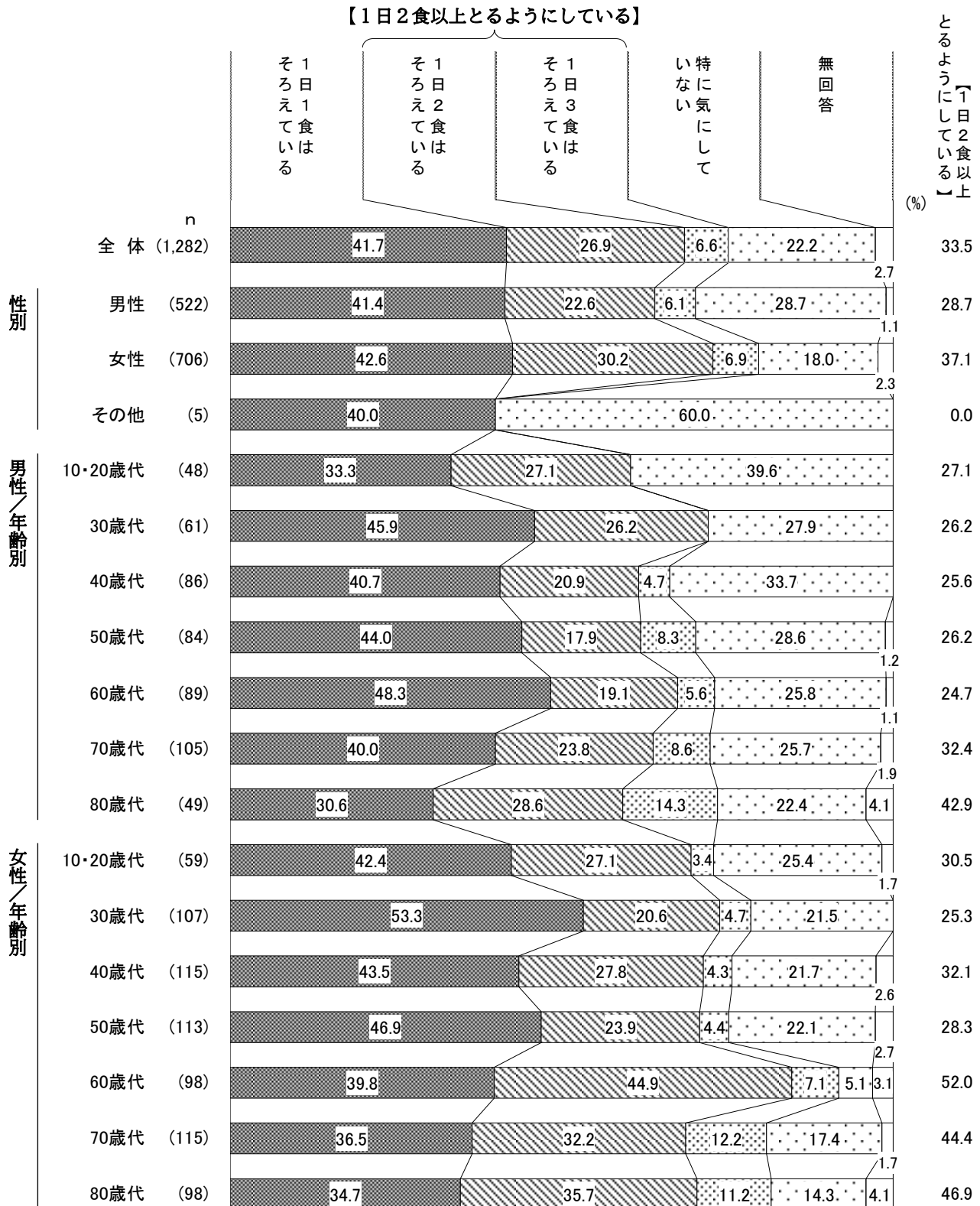
主食、主菜、副菜をそろえた食事の頻度を聞いたところ、「1日1食はそろえている」が41.7%と最も高く、「1日2食はそろえている」(26.9%)、「1日3食はそろえている」(6.6%)を合わせた【1日2食以上とるようにしている】は33.5%となっている。一方、「特に気にしていない」は22.2%となっている。

過去の結果と比較すると、「特に気にしていない」が4.3ポイント増となっている。

〈性別／性・年齢別〉

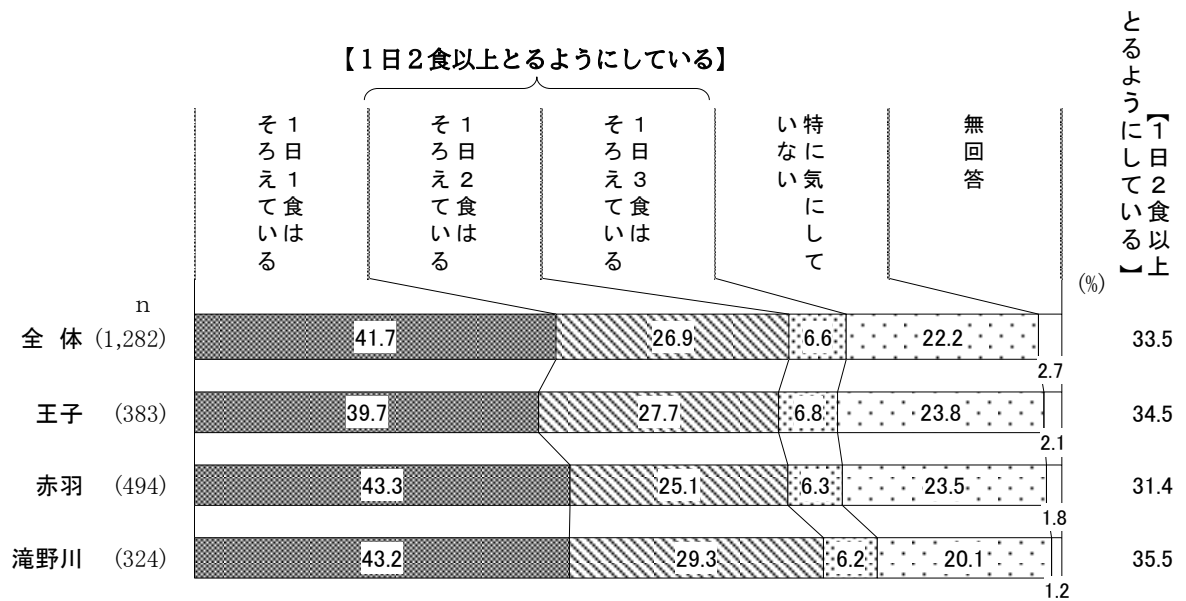
性別でみると、【1日2食以上とるようにしている】は、女性が37.1%で男性（28.7%）より8.4ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、【1日2食以上とるようにしている】は、男性の80歳代、女性の60歳代以上で高く、なかでも女性60歳代では52.0%と半数を超えている。



〈居住地区別〉

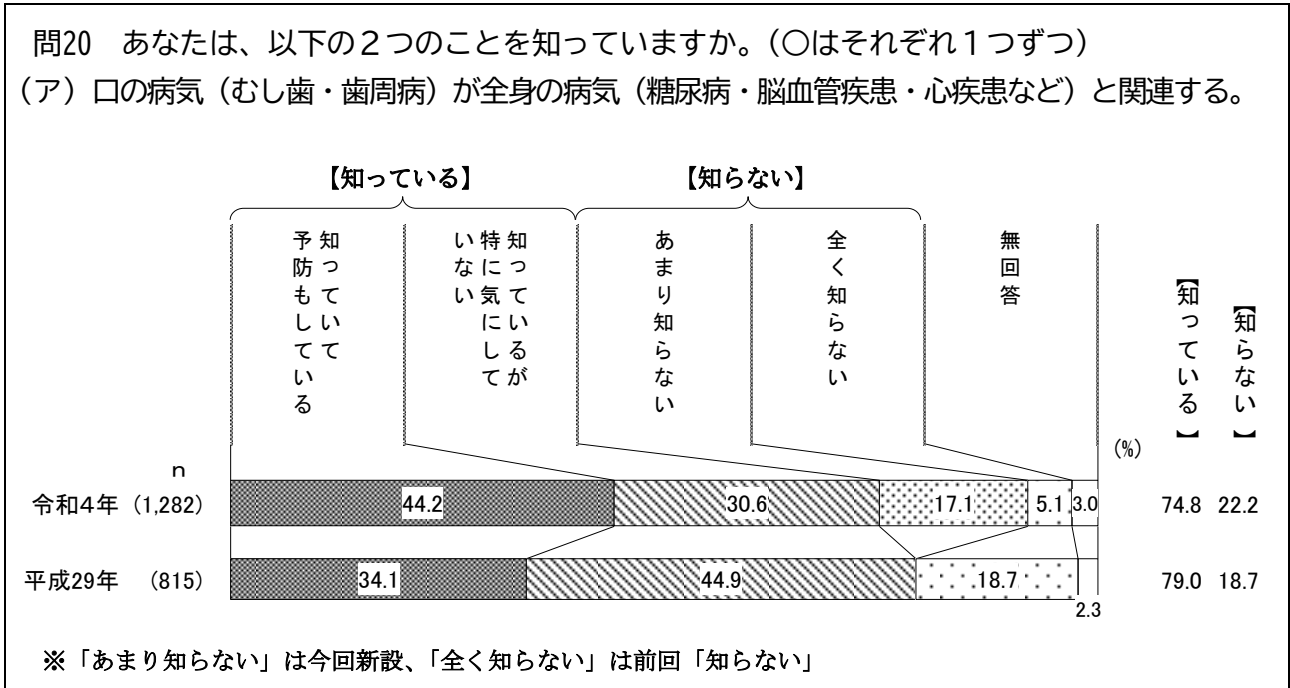
居住地区別にみると、【1日2食以上とるようにしている】は“赤羽”で31.4%と比較的低く
なっている。



4. 歯と口の健康

(1) 疾病との関連性の認知度

■ 【知っている】が7割台半ば



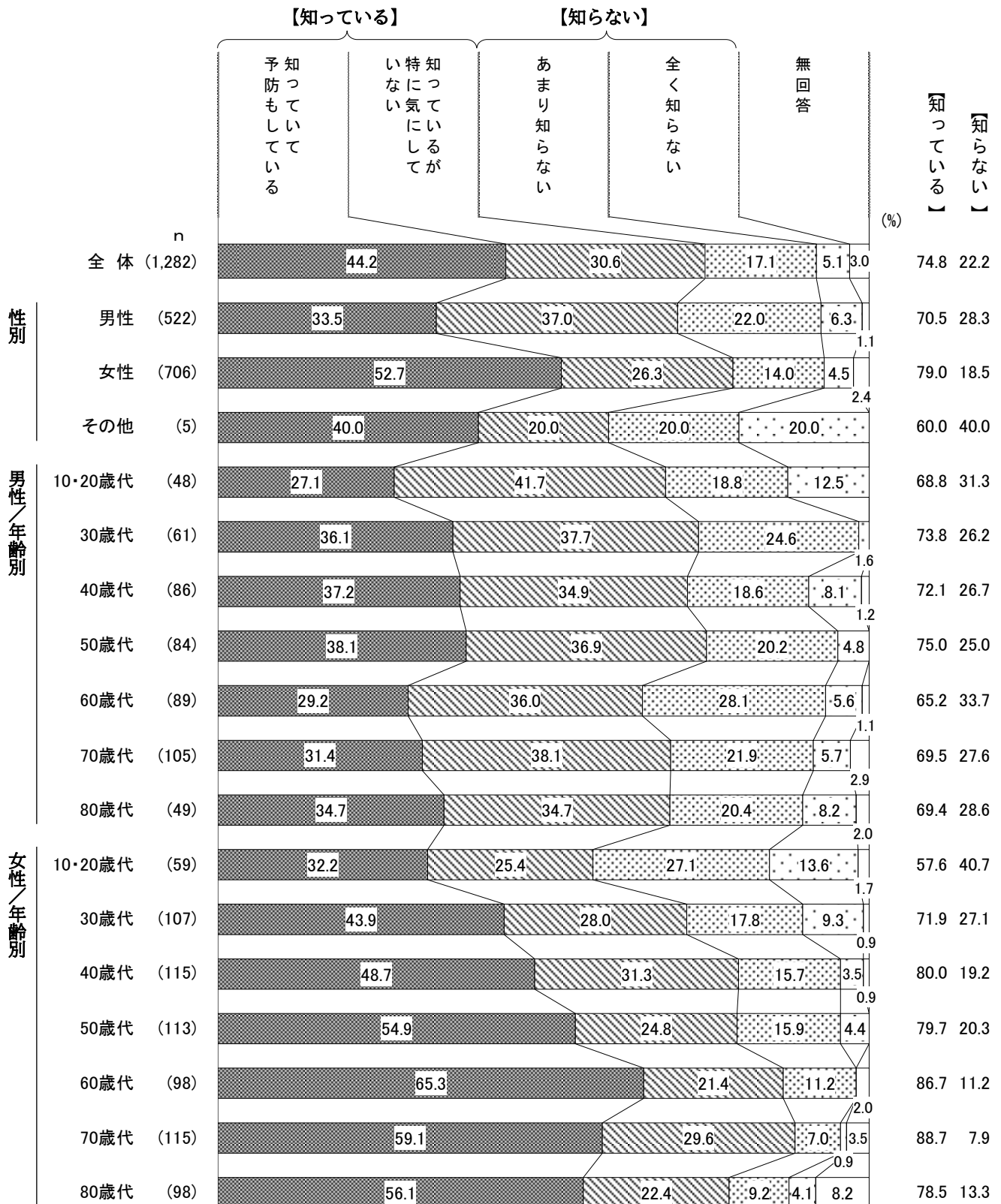
口の病気(むし歯・歯周病)が全身の病気(糖尿病・脳血管疾患・心疾患等)に関連することを知っているかを聞いたところ、「知っていて予防もしている」が44.2%と最も高く、「知っているが特に気にしていない」(30.6%)と合わせた【知っている】は74.8%となっている。

前回の結果と比較すると、【知っている】自体は、そこまで大きな差異はないが、内訳に大きな変化があり、“予防をしている”が10.1ポイント増、“特に気にしていない”が14.3ポイント減となっている。

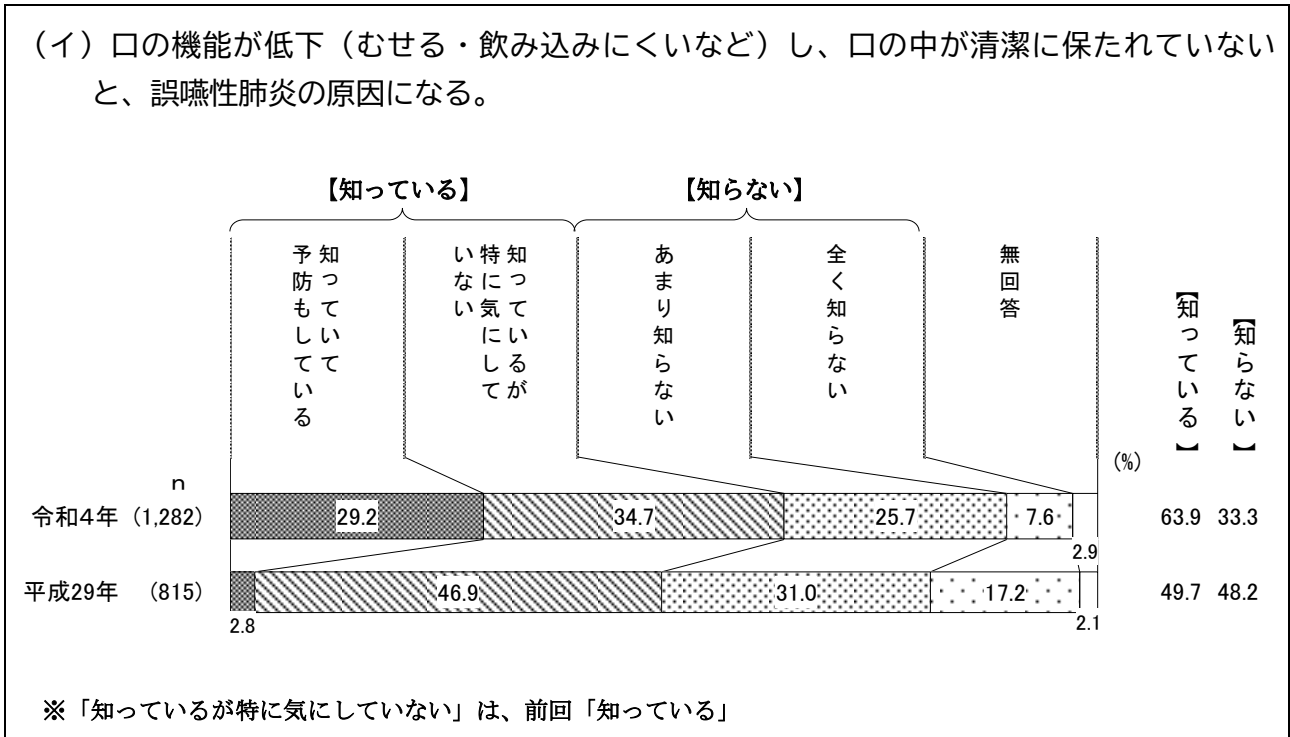
〈性別／性・年齢別〉

性別で見ると、【知っている】でも女性が79.0%と男性(70.5%)より8.5ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、【知っている】は男女とも“10・20歳代”の割合が低く、女性10・20歳代では5割台となっている。



■ “予防をしている”が26.4ポイントの大幅増

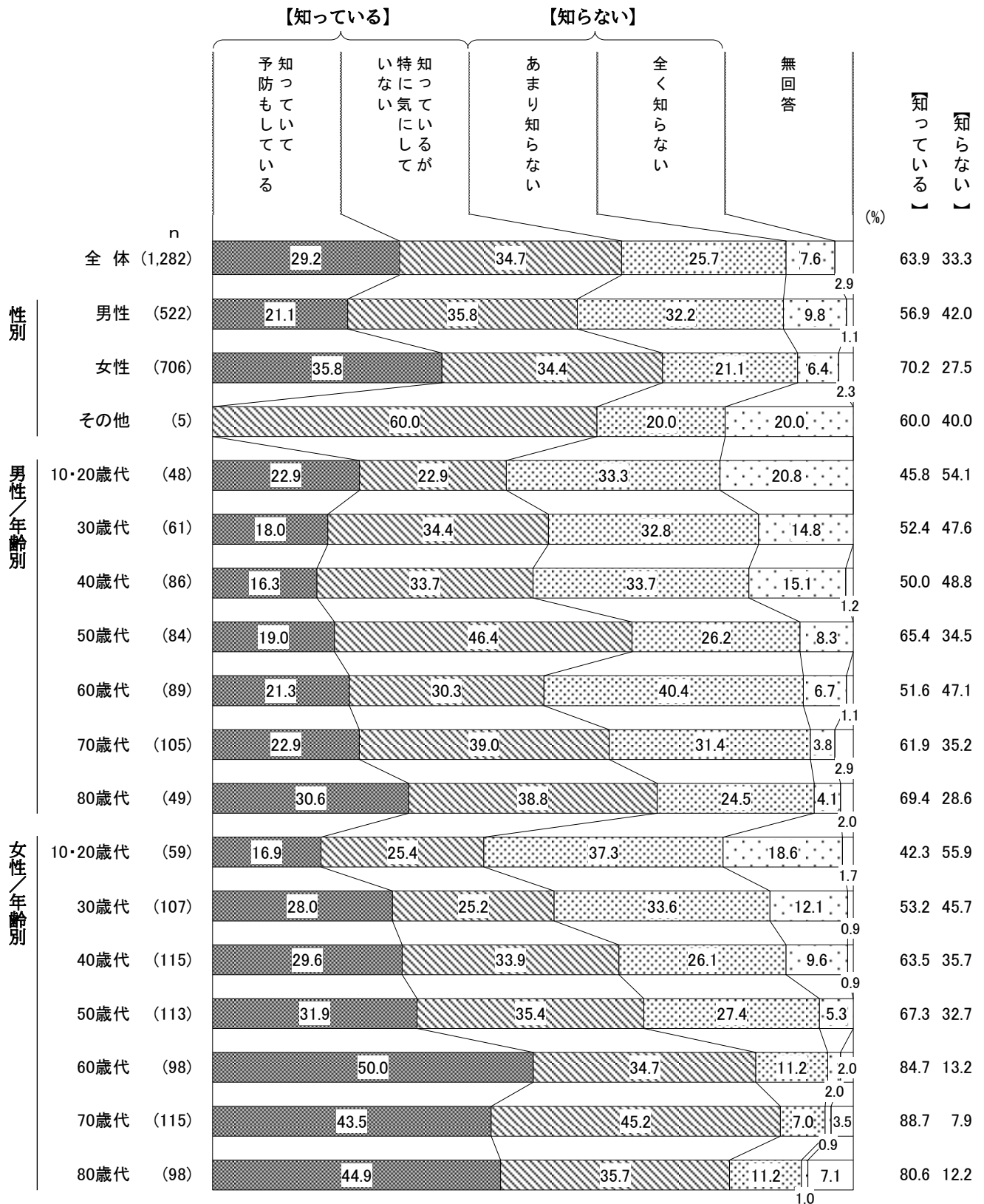


口の機能が低下（むせる・飲み込みにくい等）し、口の中が清潔に保たれていないと、誤えん性肺炎の原因になる事を知っているか聞いたところ、【知っている】は63.9%となっている。過去の調査と比較すると、【知っている】は14.2ポイント増加している。

【性別／性・年齢別】

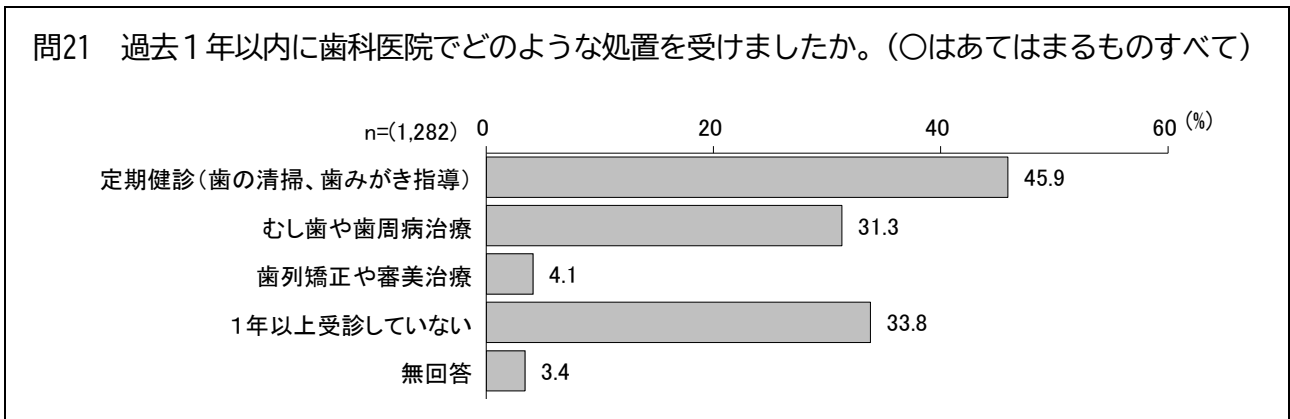
性別で見ると、【知っている】は女性（70.2%）が男性（56.9%）より13.3ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、【知っている】は女性60歳代以上で8割台と高くなっている。



(2) 歯科医院での処置状況

■ 「定期健診」が4割台半ば

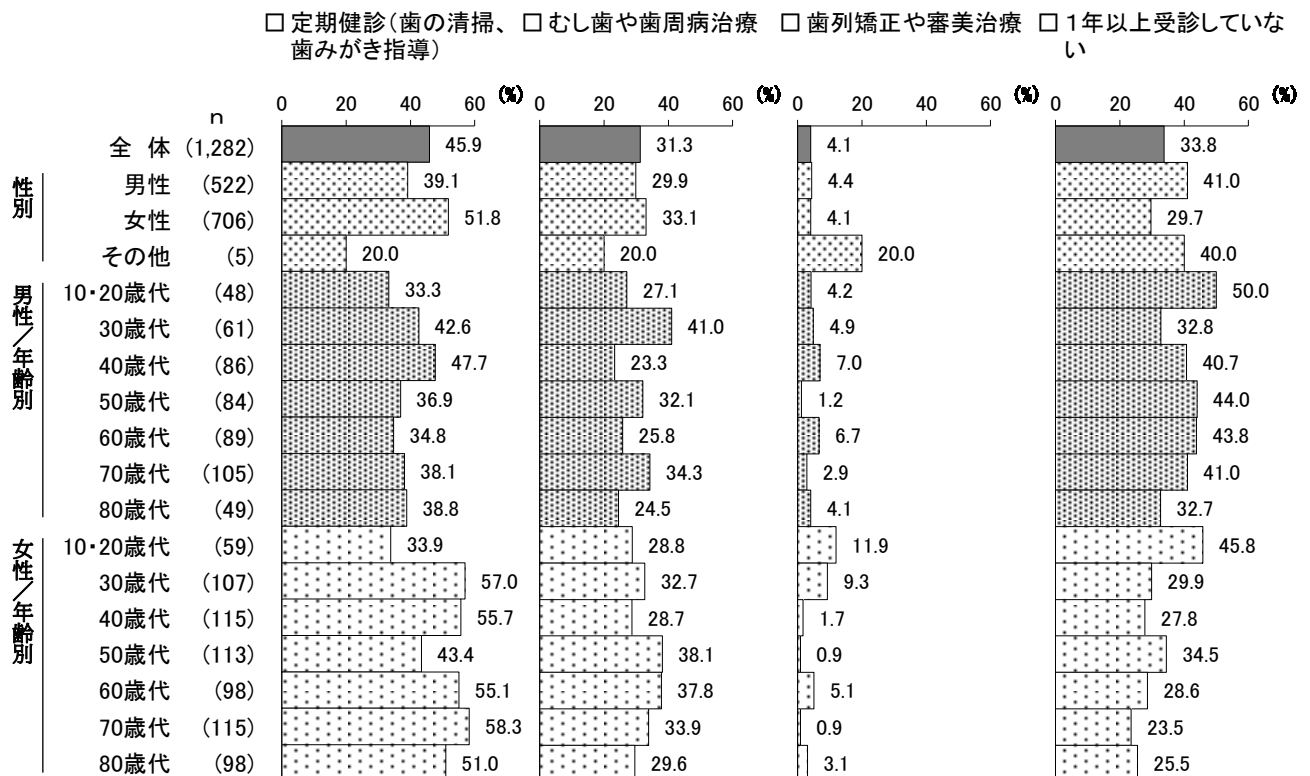


この1年間における歯科医院での処置状況を聞いたところ、「定期健診（歯の清掃、歯磨き指導）」が45.9%で最も高く、「むし歯や歯周病治療」が31.3%が続いている。一方、「1年以上受診していない」は33.8%となっている。

〈性別／性・年齢別〉

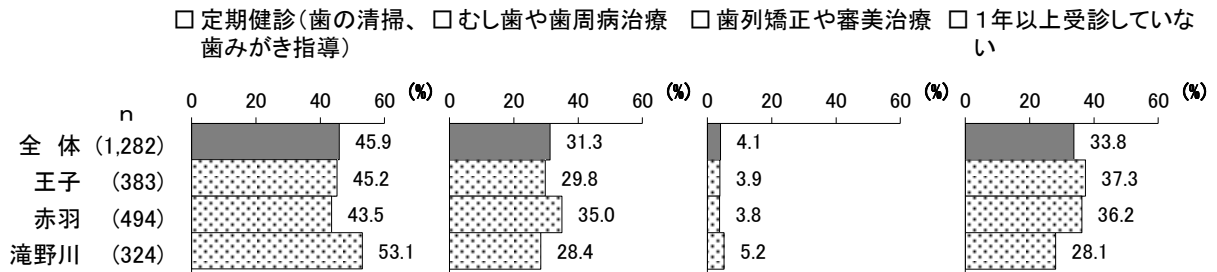
性別で見ると、「定期健診（歯の清掃、歯磨き指導）」では女性が51.8%と半数を超え、男性（39.1%）より12.7ポイント高くなっている。また、「1年以上受診していない」については男性が41.0%と女性（29.7%）より11.3ポイント高くなっている。

性・年齢別にみると、女性では10・20歳代、50歳代を除いた年代で「定期健診（歯の清掃、歯磨き指導）」が過半数を超えている。また、男性の30歳代で「むし歯や歯周病治療」が41.0%と最も高くなっている。一方、「1年以上受診していない」は男女とも10・20歳代が高く、男性では半数を占めている。



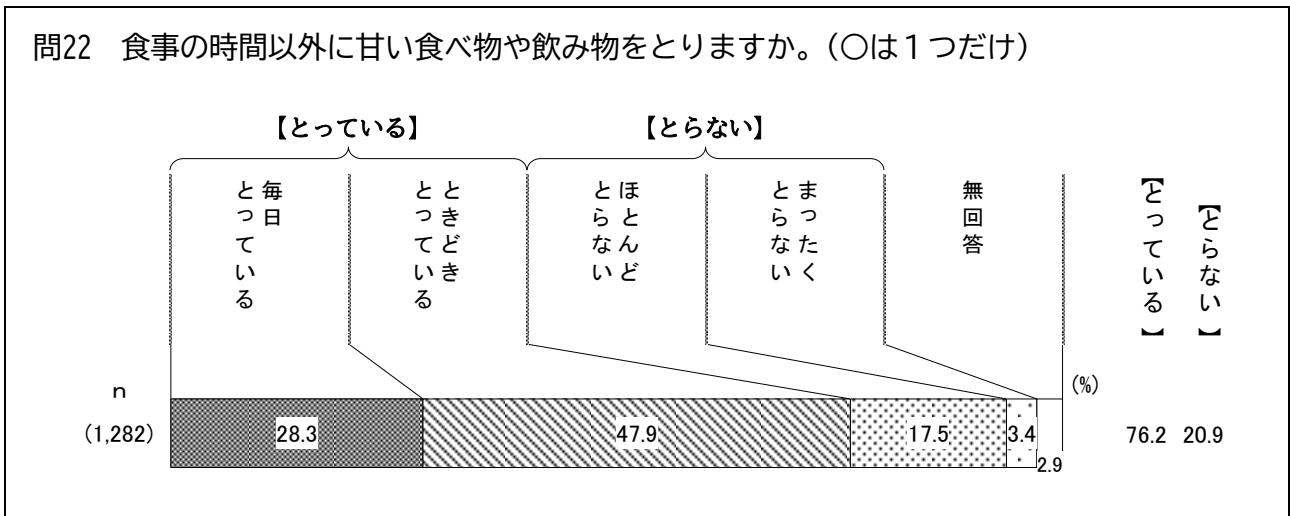
〈居住地区別〉

居住地区別にみると、「定期健診（歯の清掃、歯磨き指導）」は“滝野川”で53.1%と高くなっている。



(3) 間食の摂取状況

■ 【とっている】が7割台半ば

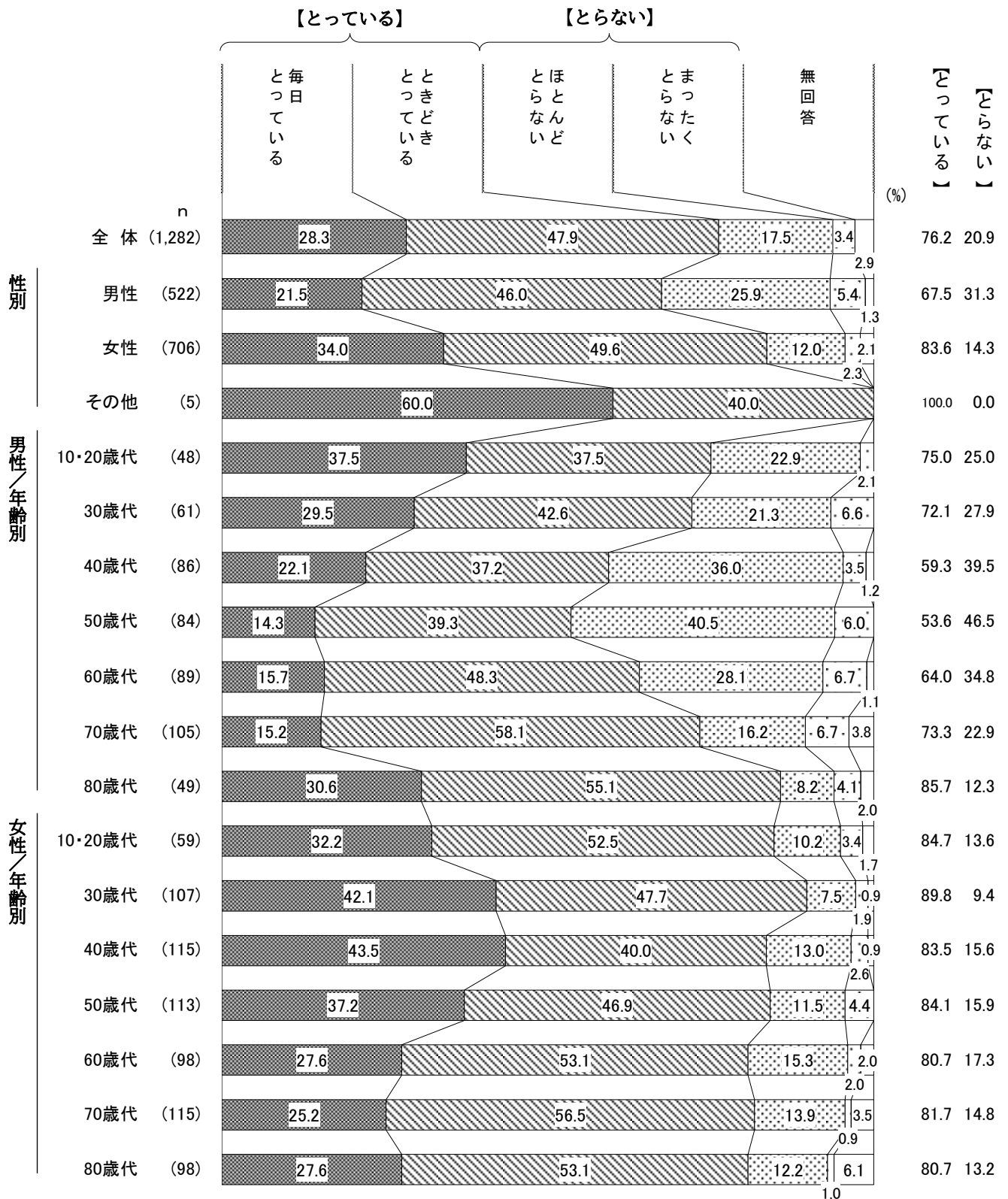


間食の摂取状況を聞いたところ、【とっている】は76.2%、【とらない】は20.9%となっている。

〈性別／性・年齢別〉

性別で見ると、【とっている】は女性（83.6%）が男性（67.5%）より16.1ポイント高くなっている。

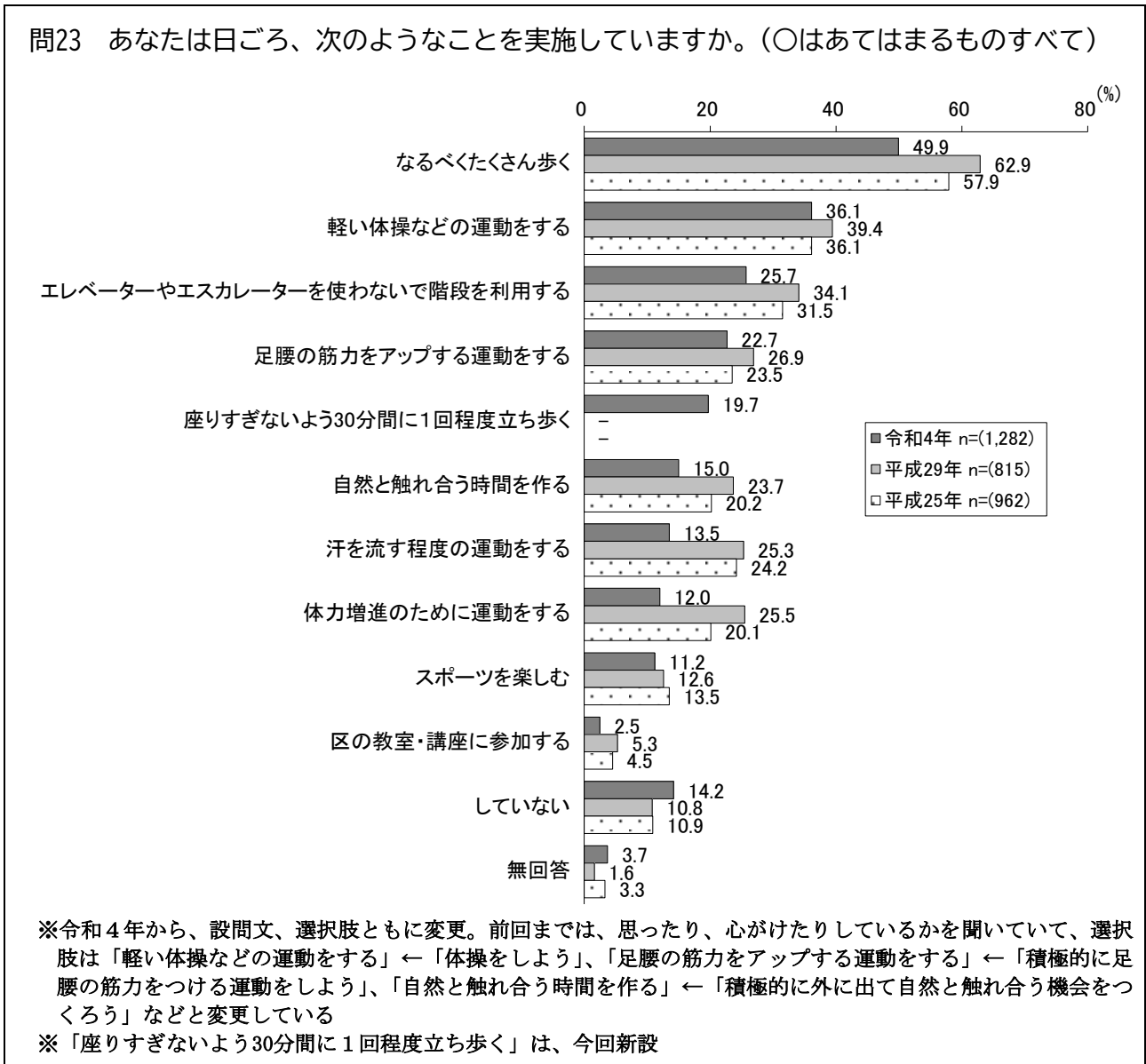
性・年齢別にみると、女性ではどの年齢でも8割台と高くなっており、特に“女性30歳代”は89.8%と最も高くなっている。



5. 運動

(1) 日頃の運動内容

■ 「なるべくたくさん歩く」が半数



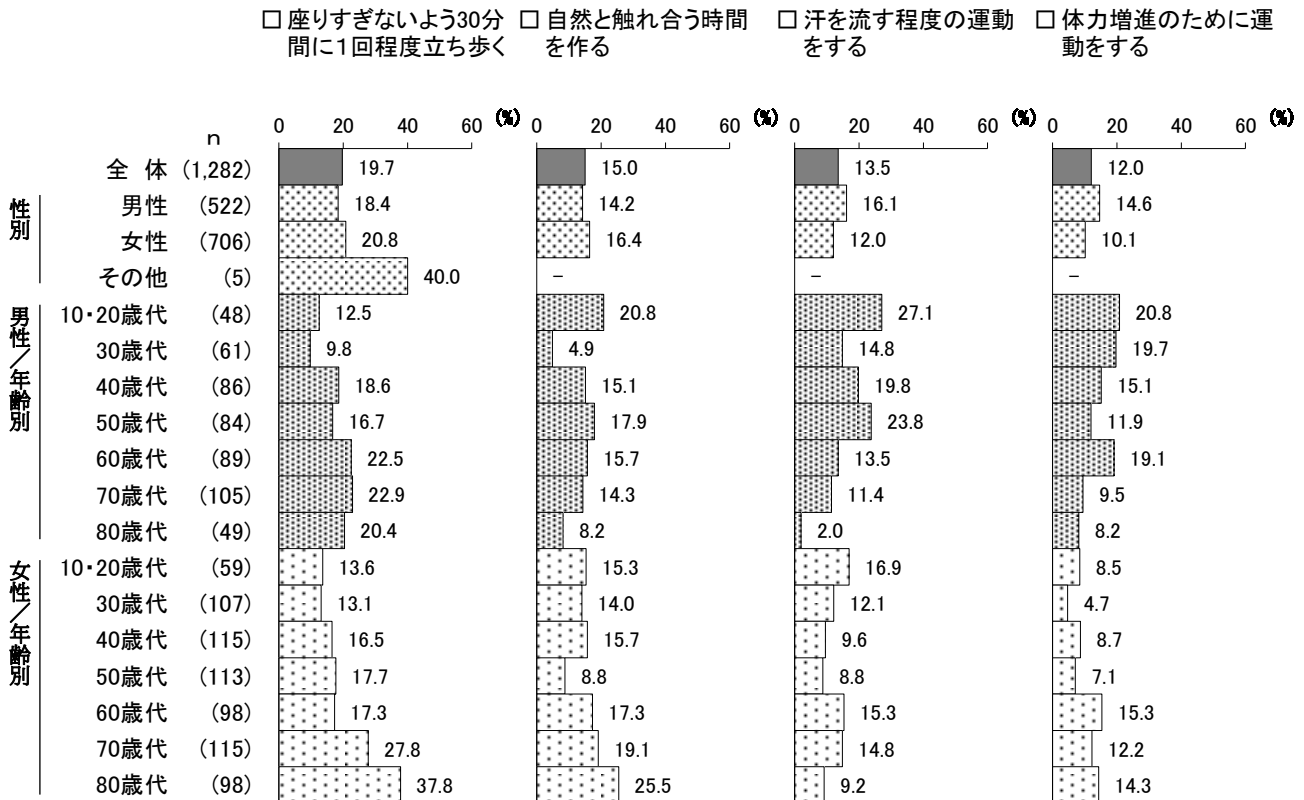
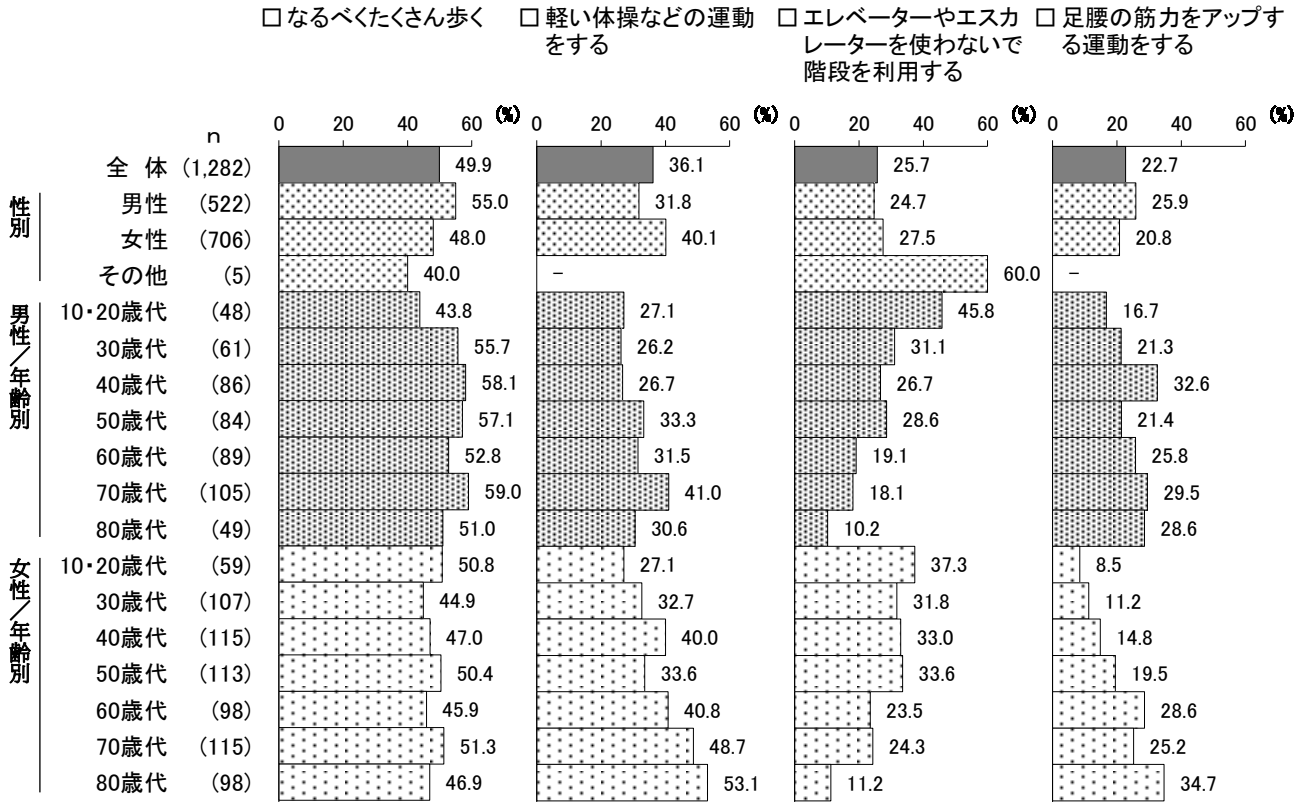
日頃の運動状況を聞いたところ、「なるべくたくさん歩く」が49.9%と最も高く、以下「軽い体操などの運動をする」(36.1%)、「エレベーターやエスカレーターを使わないで階段を利用する」(25.7%)、「足腰の筋力をアップする運動をする」(22.7%)と続いている。過去の結果と比較すると、前回と設問文、選択肢が違うので参考とする。

〈性別／性・年齢別／上位8項目〉

性別で見ると、「なるべくたくさん歩く」では男性が55.0%と女性(48.0%)より7.0ポイント高くなっている。また、「軽い体操などの運動をする」では女性が40.1%と男性(31.8%)より8.3ポイント高くなっている。

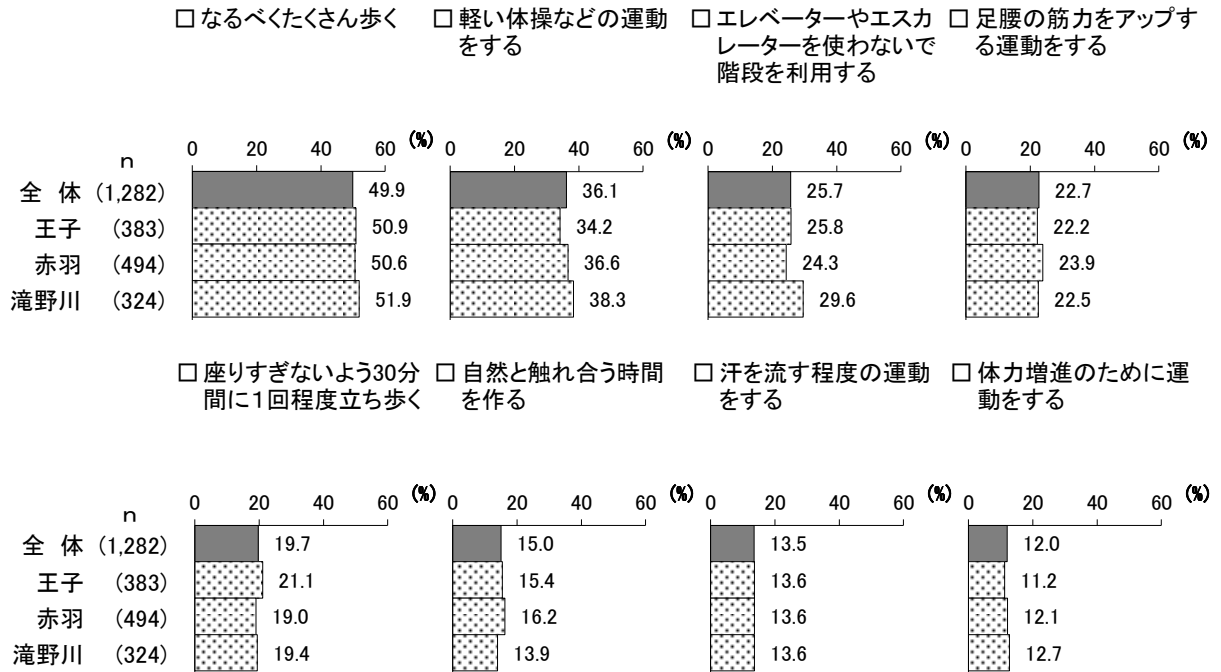
第3章 調査結果の詳細／区民調査

性・年齢別にみると、「軽い体操などの運動をする」「座り過ぎないように30分間に1回程度立ち歩く」では、女性で年齢が上がるにつれ高くなる傾向にあり、また、逆に「エレベーターやエスカレーターを使わないで階段を利用する」では、男女ともに年齢が下がるにつれ高くなる傾向にある。



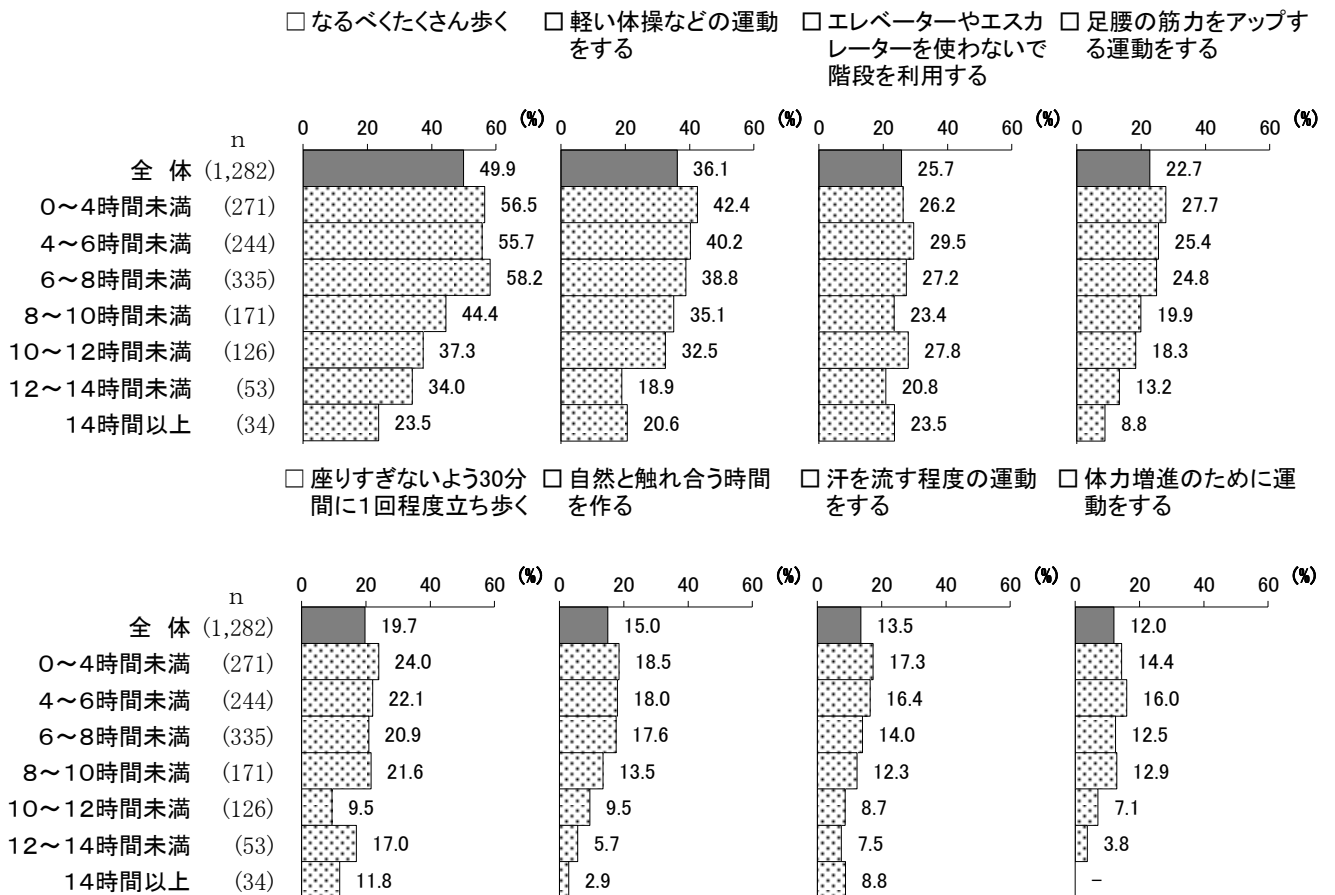
〈居住地区別／上位8項目〉

居住地区別にみると、大きな差異はみられない。



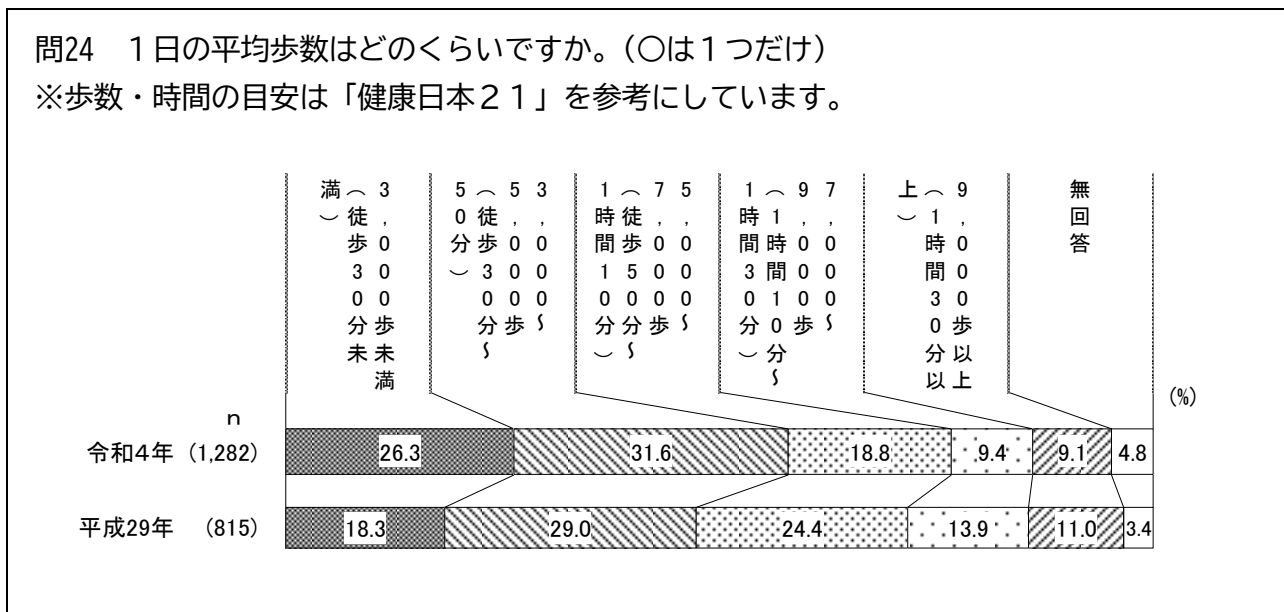
〈1日の着座時間別／上位8項目〉

1日の着座時間別にみると、1日の着座時間が短いほど、運動をしている傾向にある。



(2) 1日の平均歩数

■ “5,000歩未満”が5割台後半



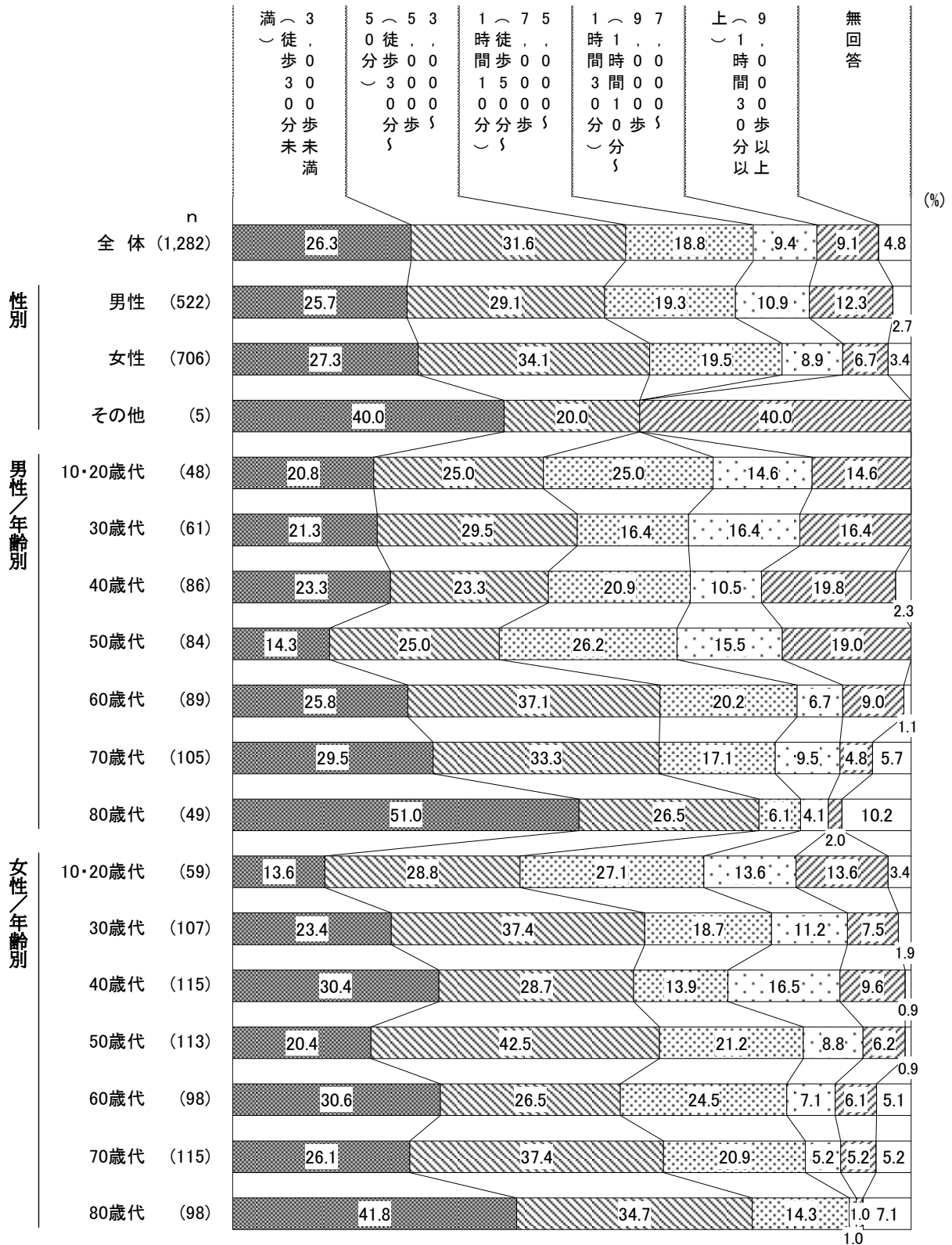
1日の平均歩数を聞いたところ、「3,000～5,000歩未満（徒歩で30分～50分）」が31.6%、「3,000歩未満（徒歩で30分未満）」が26.3%、「5,000～7,000歩未満（徒歩で50分～1時間10分）」が18.8%となっている。

前回の結果と比較すると、5,000歩を境に、多い項目で数値を下げ、少ない項目で上げている。

〈性別／性・年齢別〉

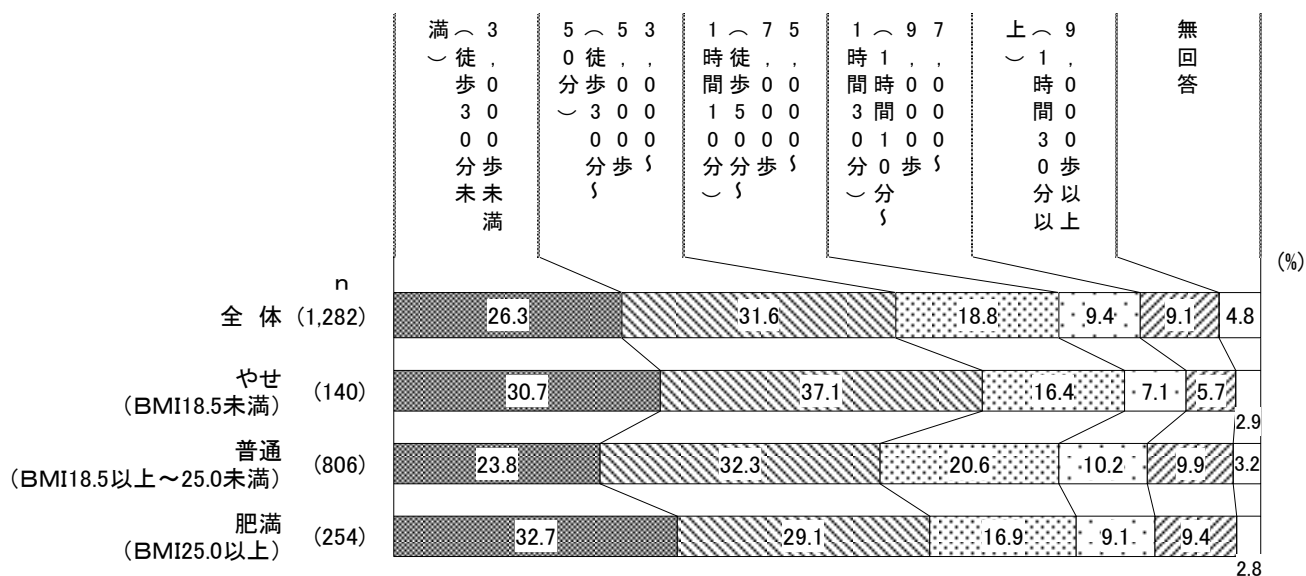
性別でみると、大きな差異はみられない。

性・年齢別でみると、男女の80歳代で「3,000歩未満（徒歩で30分未満）」が高く、男性では半数を超えている。



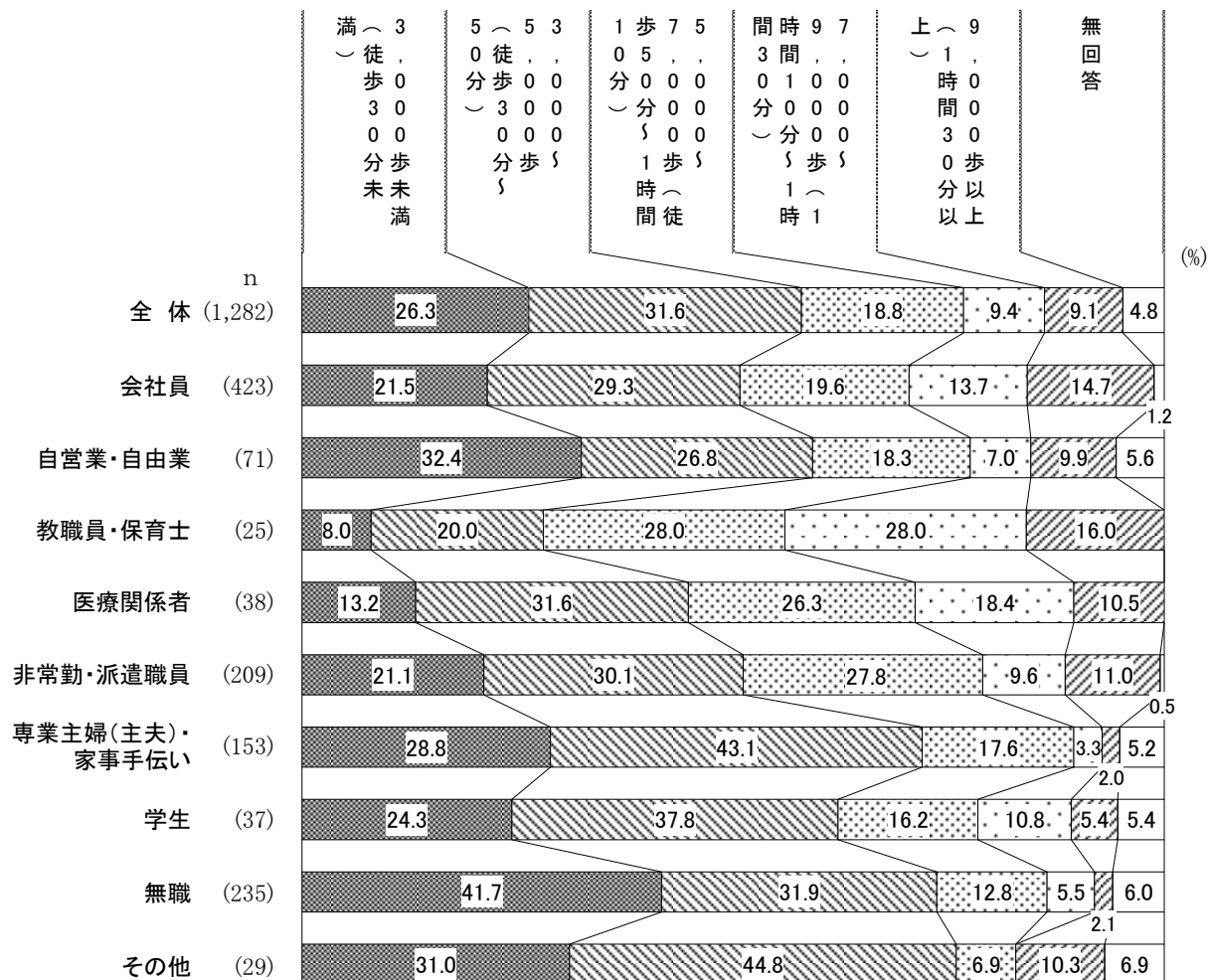
〈BMI別〉

BMI別にみると、“やせ”は「3,000～5,000歩（徒歩30分～50分）」が37.1%と最も高く、“肥満”は「3,000歩未満（徒歩30分未満）」が32.7%と最も高くなっている。



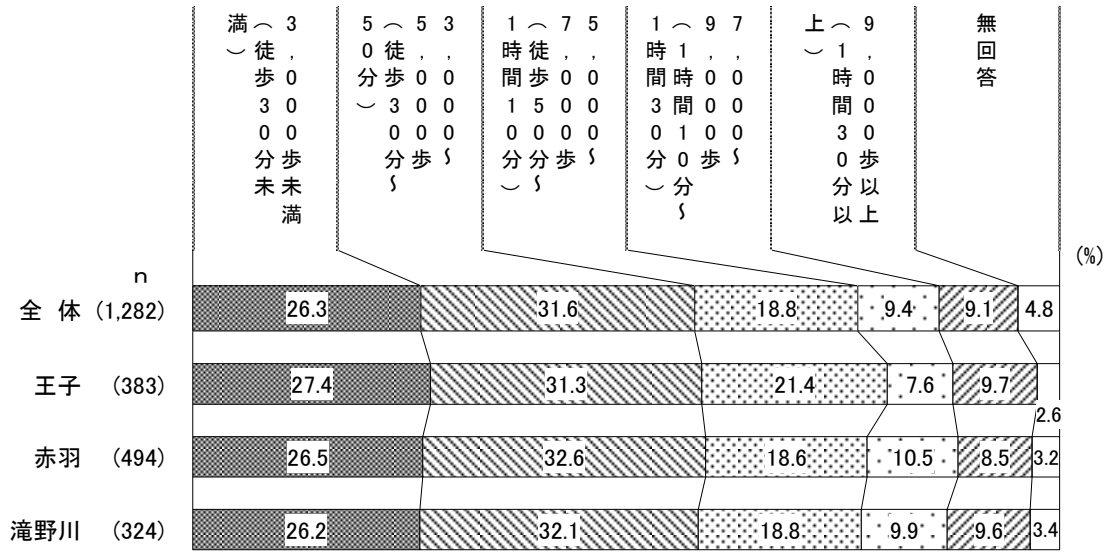
〈職業別〉

職業別にみると、「3,000歩未満（徒歩30分未満）」は“自営業・自由業”で32.4%、“無職”で41.7%となっている。



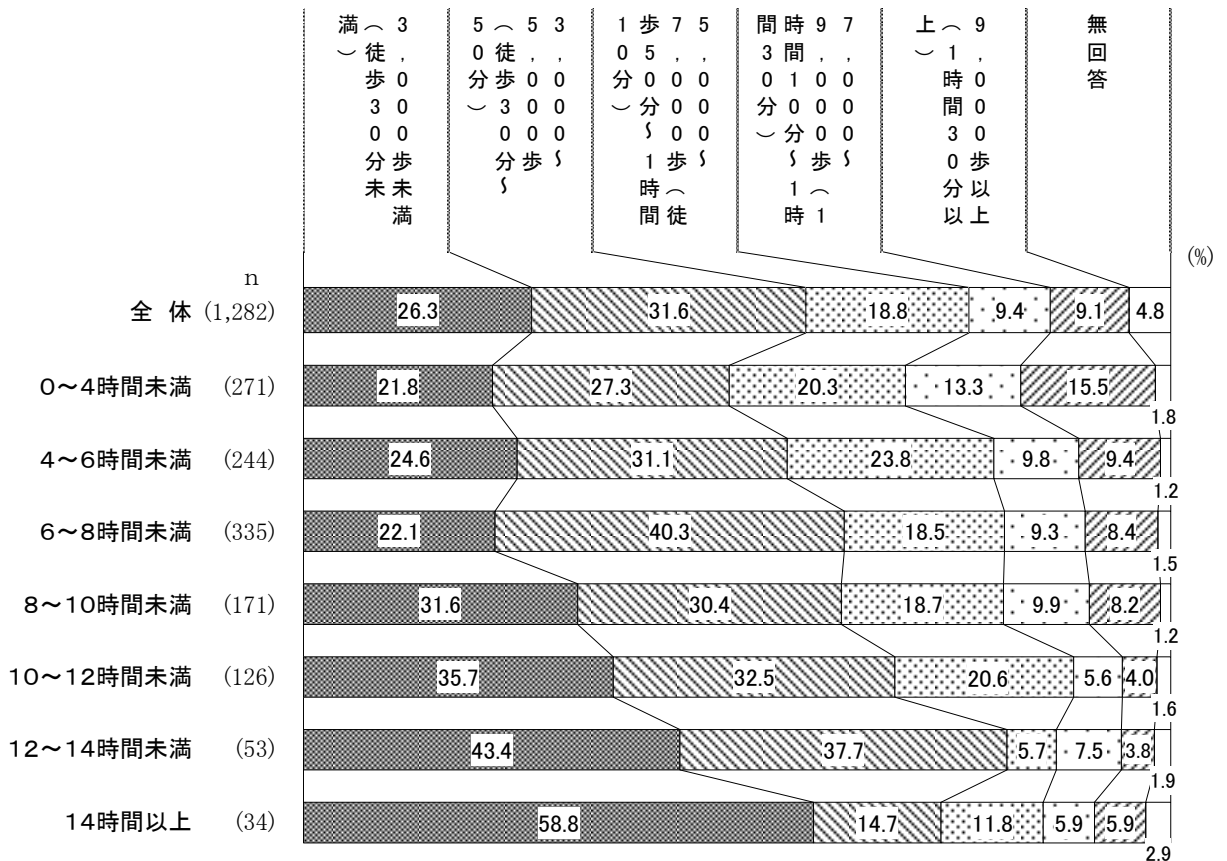
〈居住地区別〉

居住地区別にみると、大きな差異はみられない。



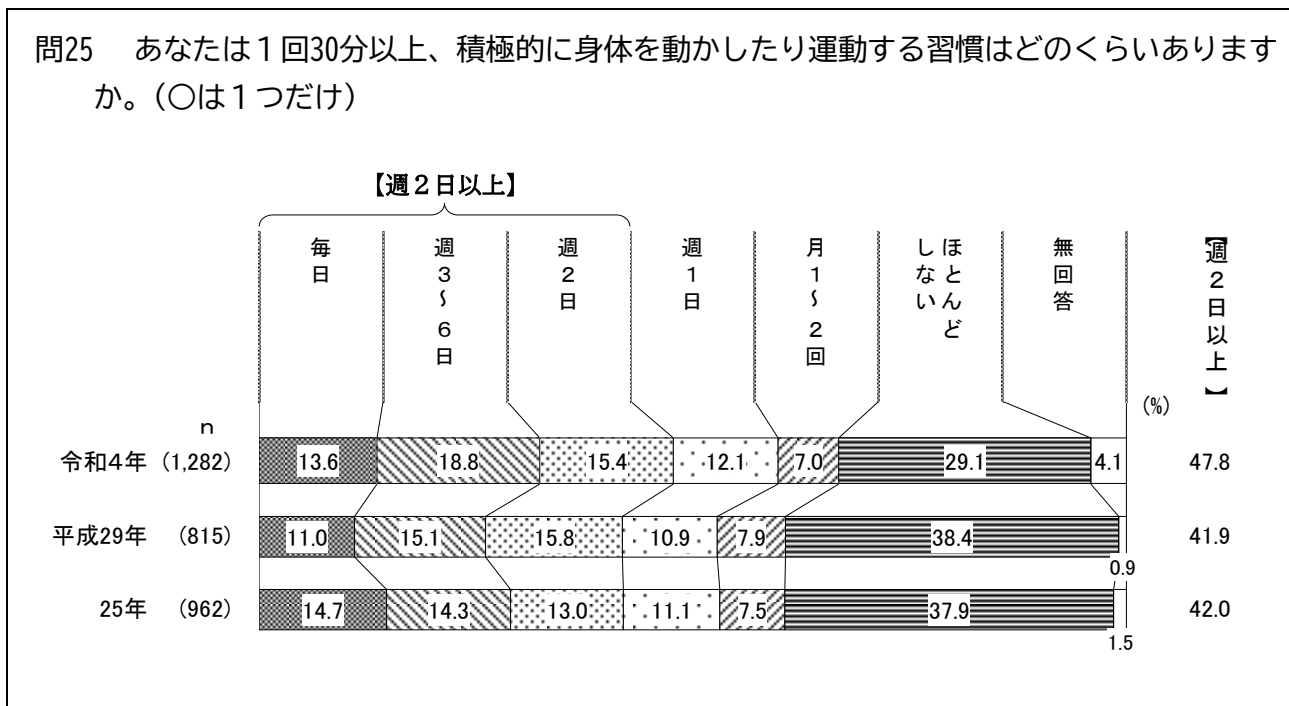
〈1日の着座時間別〉

1日の着座時間別にみると、1日の着座時間が長いほど、歩数が低くなる傾向にある。



(3) 1回30分以上の運動状況

■【週2日以上】が4割台後半



1回30分以上、体を動かしたり、運動する頻度を聞いたところ、「毎日」(13.6%)、「週3〜6日」(18.8%)、「週2日」(15.4%)を合わせた【週2日以上】(47.8%)が4割台後半となっている。

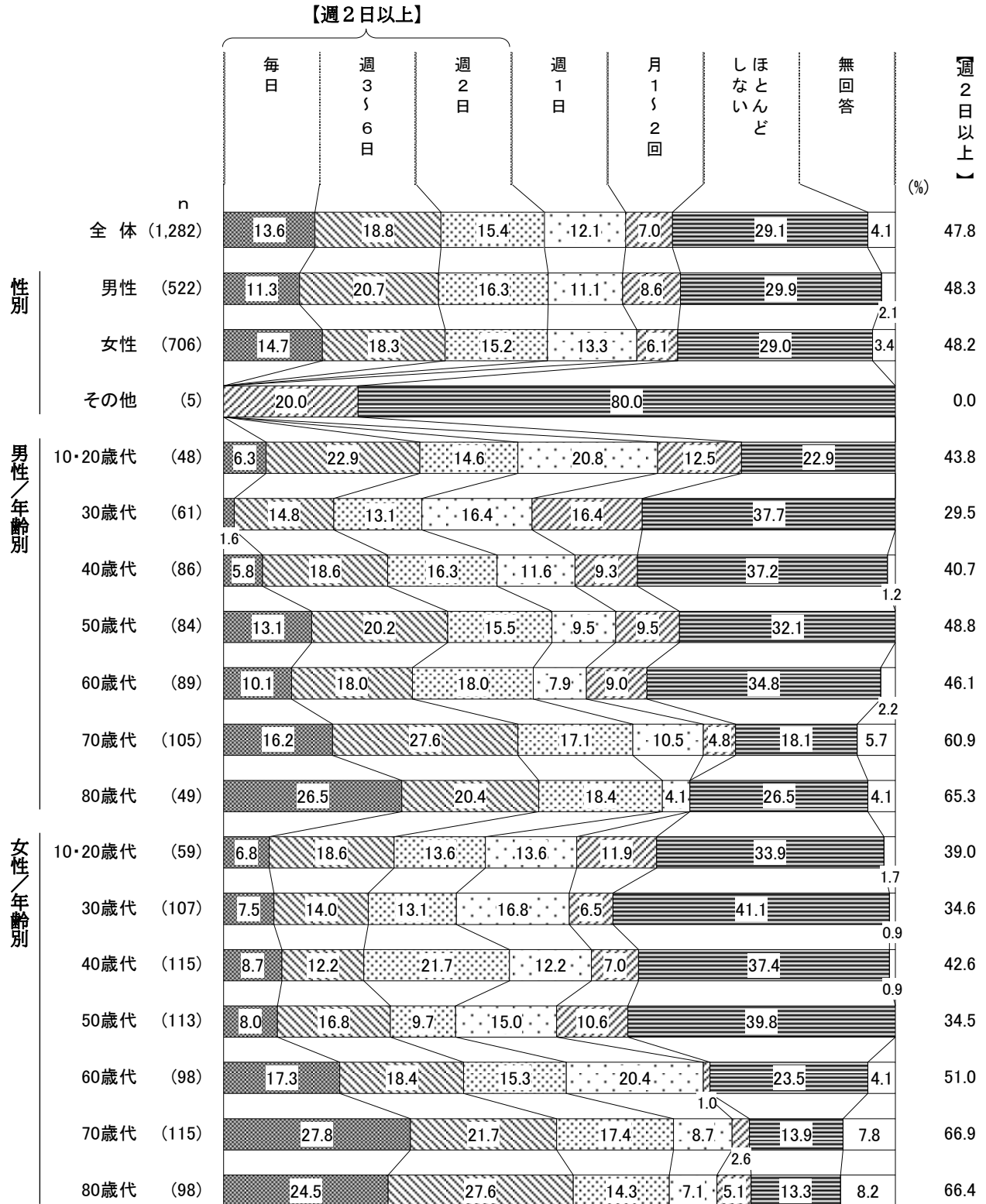
過去の結果と比較すると、【週2日以上】は前回、前々回から5ポイント以上増え、「ほとんどしない」についても、前回から9.3ポイント減少しており、運動への意識や頻度が上がっていることがわかる。

〈性別／性・年齢別〉

性別で見ると、大きな差異はみられない。

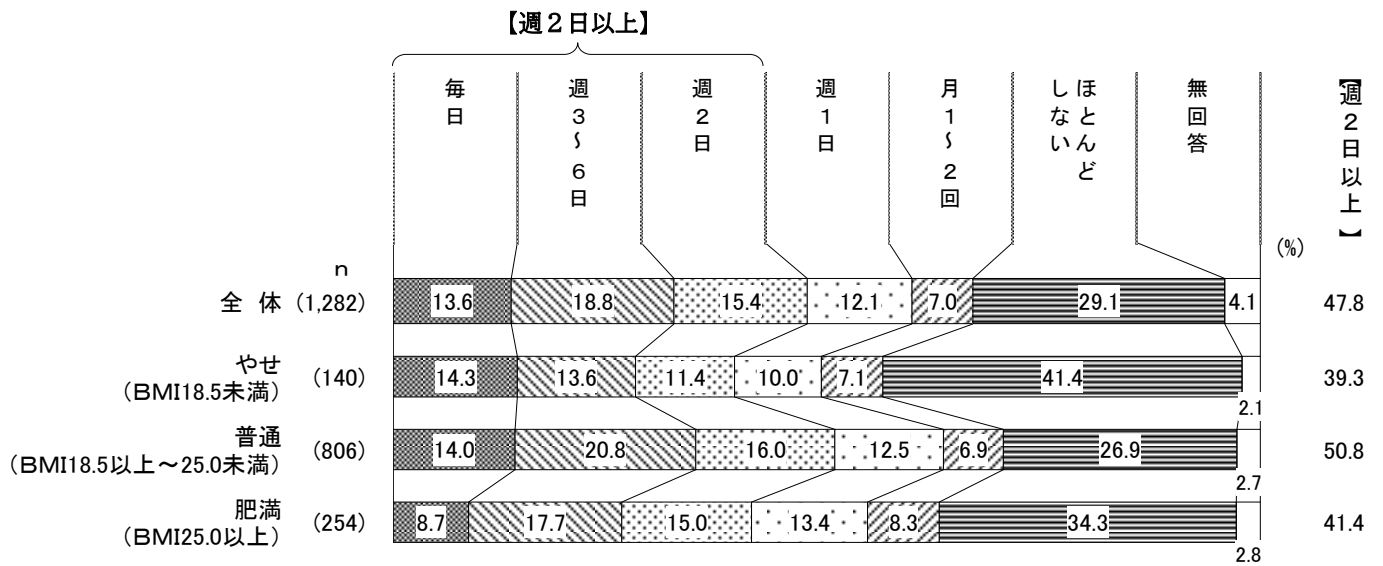
性・年齢別で見ると、【週2日以上】は男女とも70歳代以上で6割台と高くなっている。

一方、「ほとんどしない」は、男性の30、40歳代、女性の30～50歳代で4割近くから4割超えとなっている。



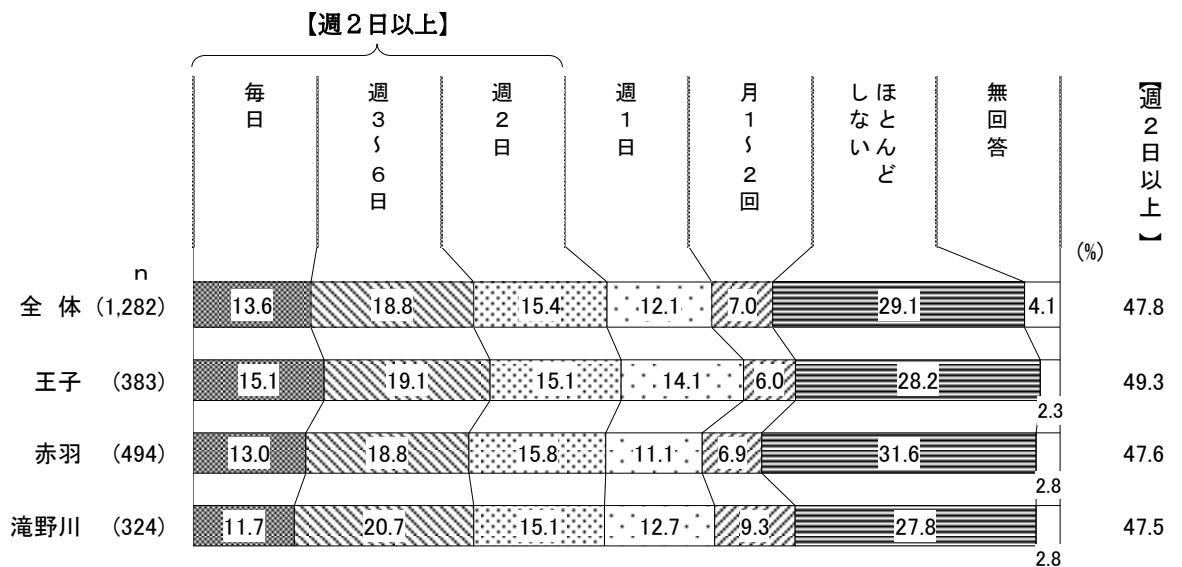
〈BMI別〉

BMI別にみると、【週2日以上】は“やせ”で39.3%、“肥満”で41.4%となっている。



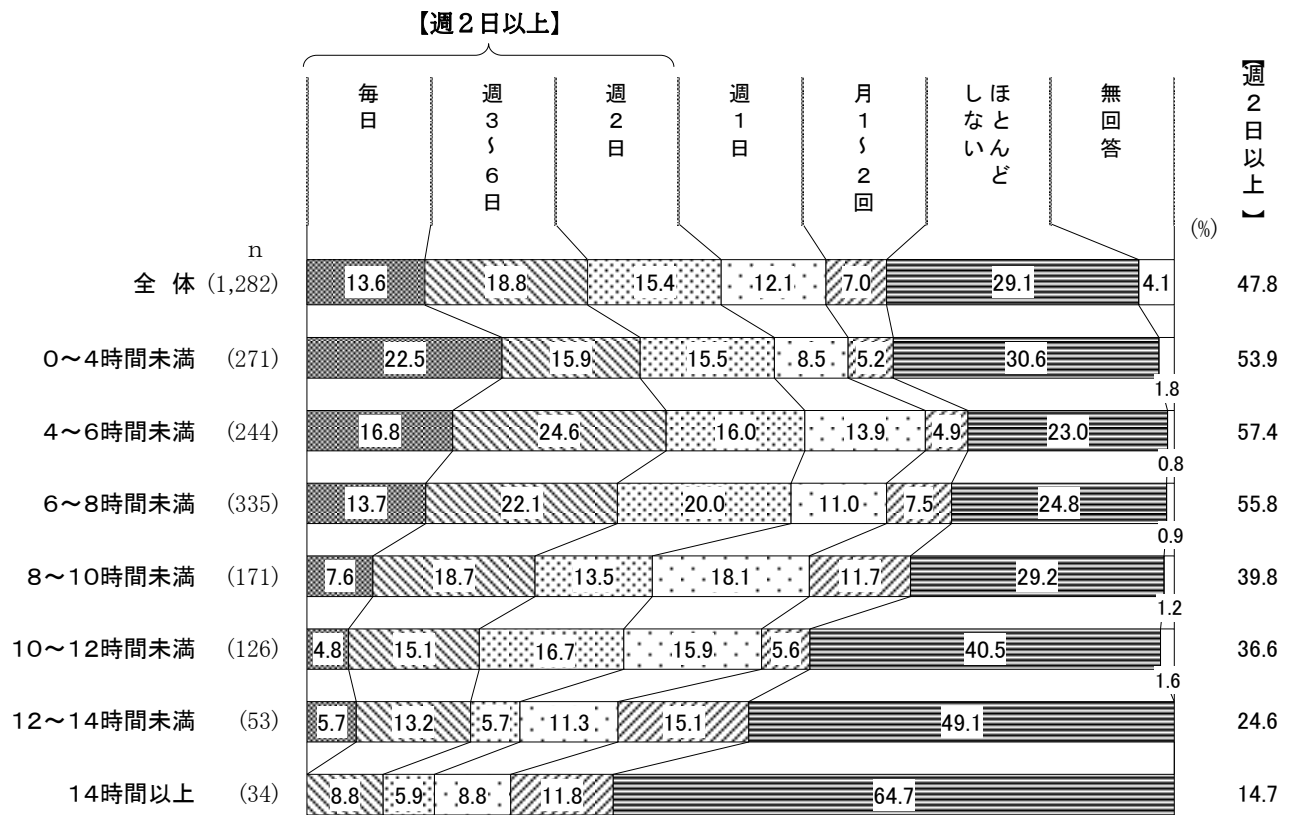
〈居住地区別〉

居住地区別にみると、大きな差異はみられない。



〈1日の着座時間別〉

1日の着座時間別にみると、【週2日以上】はおおむね1日の着座時間が短いほど高くなる傾向となっている。

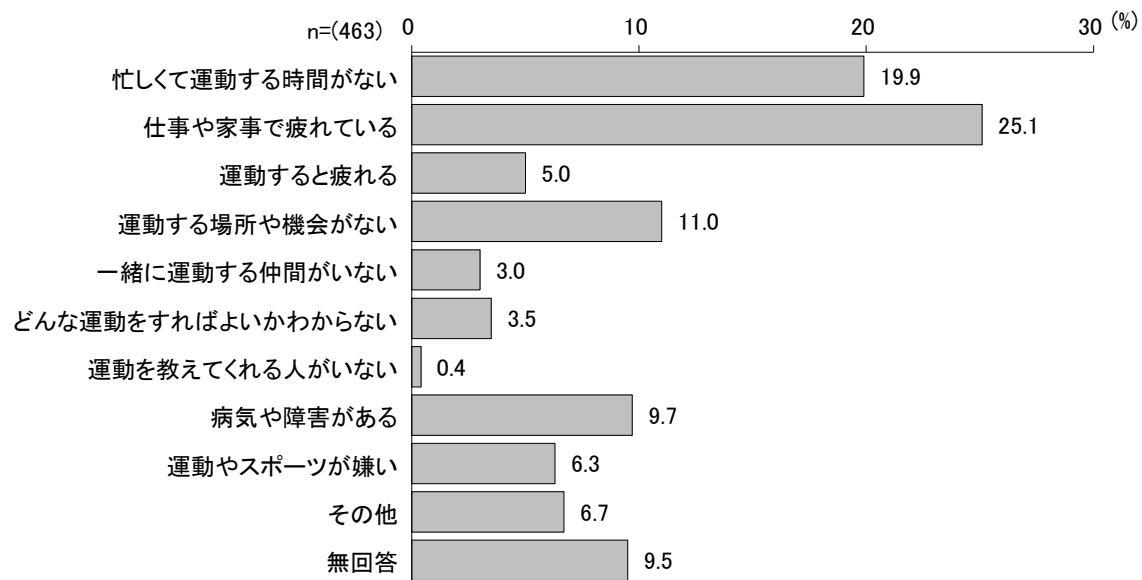


(4) 運動をしない理由

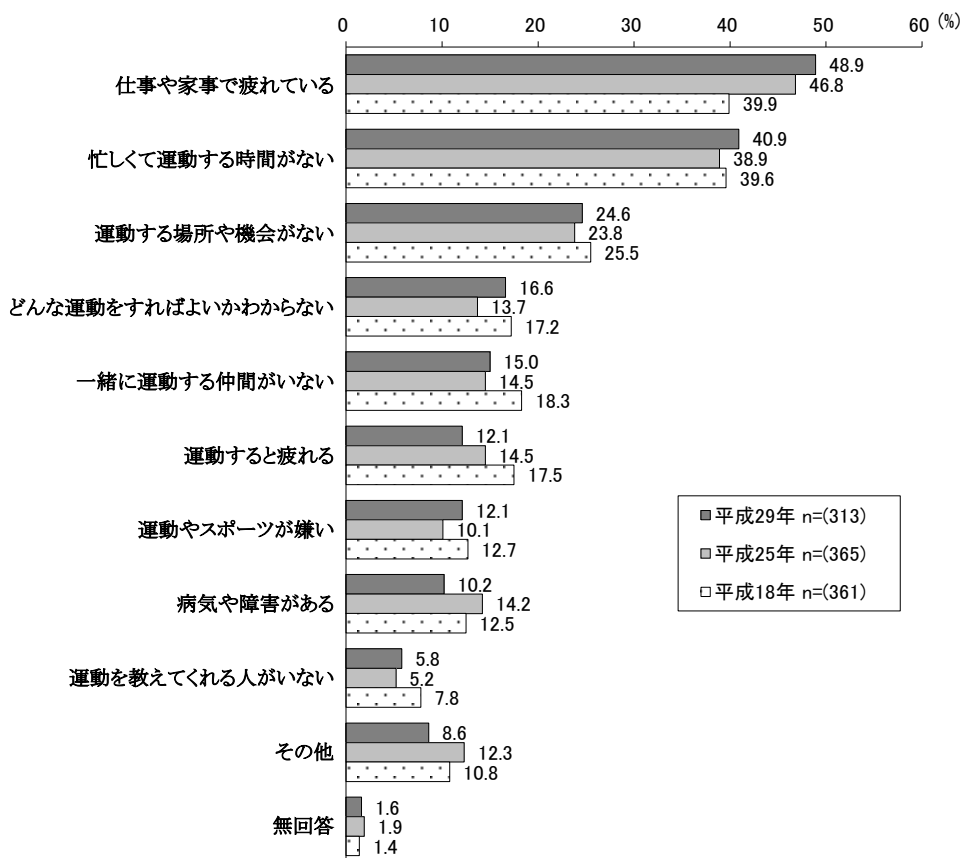
■ 「仕事や家事で疲れている」が2割台半ば

問25で「5. 月1～2回」、または「6. ほとんどしない」とお答えの方に

問25-1 あなたが運動をほとんどしない、最も大きな理由は何ですか。(○は1つだけ)



※参考



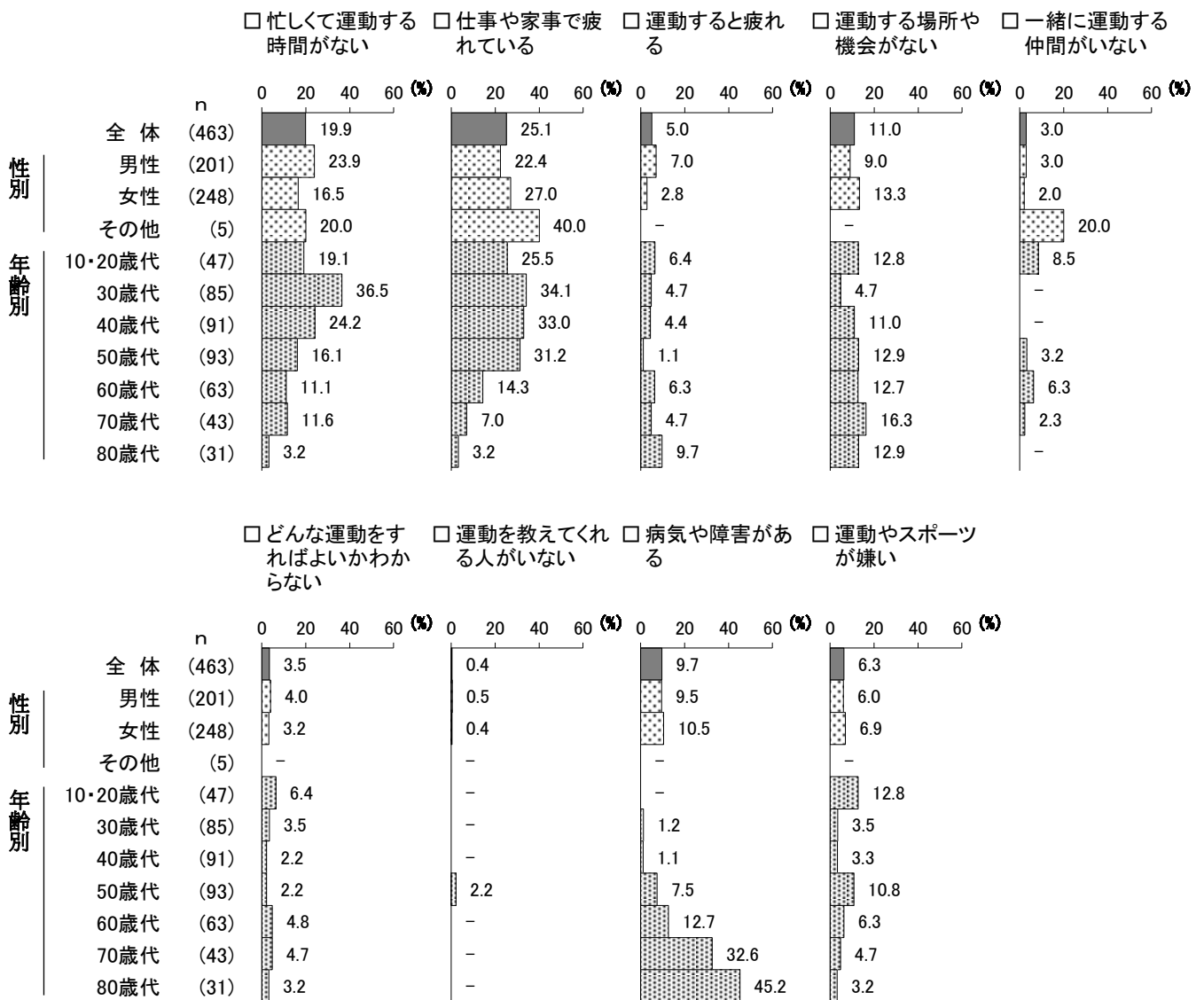
※平成29年調査は、前質問で「ほとんどしない」と回答した方が回答の対象

運動頻度が低い、またはほとんどしない人にその理由を聞くと、「仕事や家事で疲れている」が25.1%、「忙しくて運動する時間がない」が19.9%、「運動する場所や機会がない」が11.0%となっている。

〈性別／年齢別〉

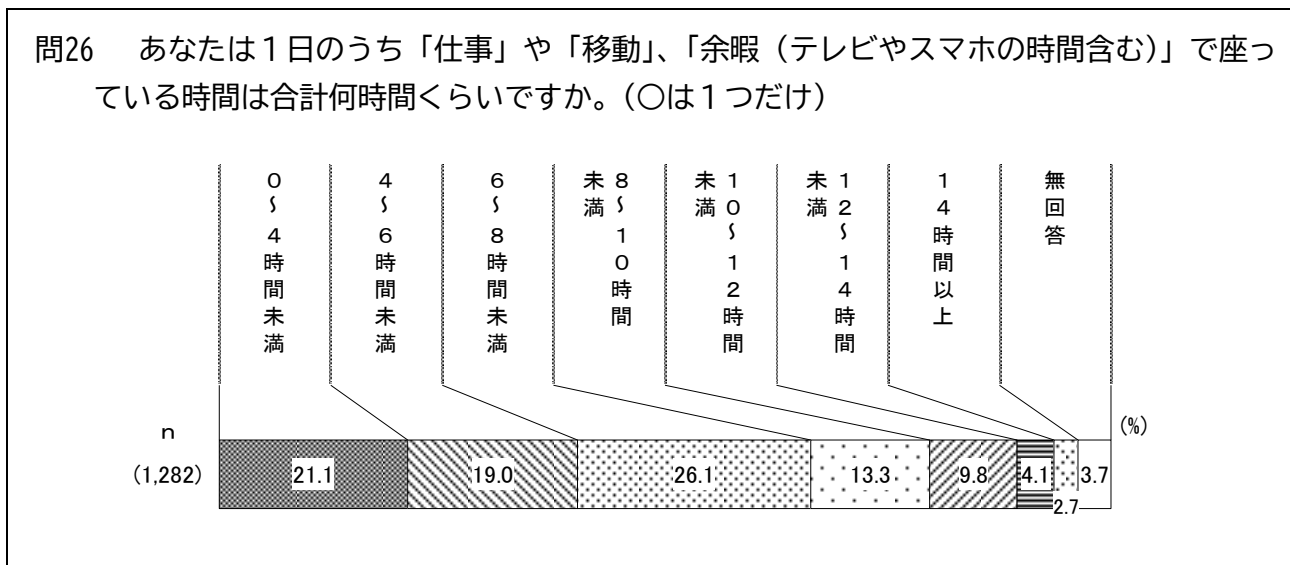
性別で見ると、「忙しくて運動する時間がない」は男性で23.9%と女性（16.5%）より7.4ポイント高くなっている。

年齢別で見ると、「仕事や家事で疲れている」は30～50歳代で、「忙しくて運動する時間がない」は30歳代で3割台と高くなっている。「病気や障害がある」は年齢が上がるほど高くなり、70歳代で32.6%、80歳代で45.2%となっている。



(5) 1日の着座時間

■ 「6～8時間未満」が2割台半ば

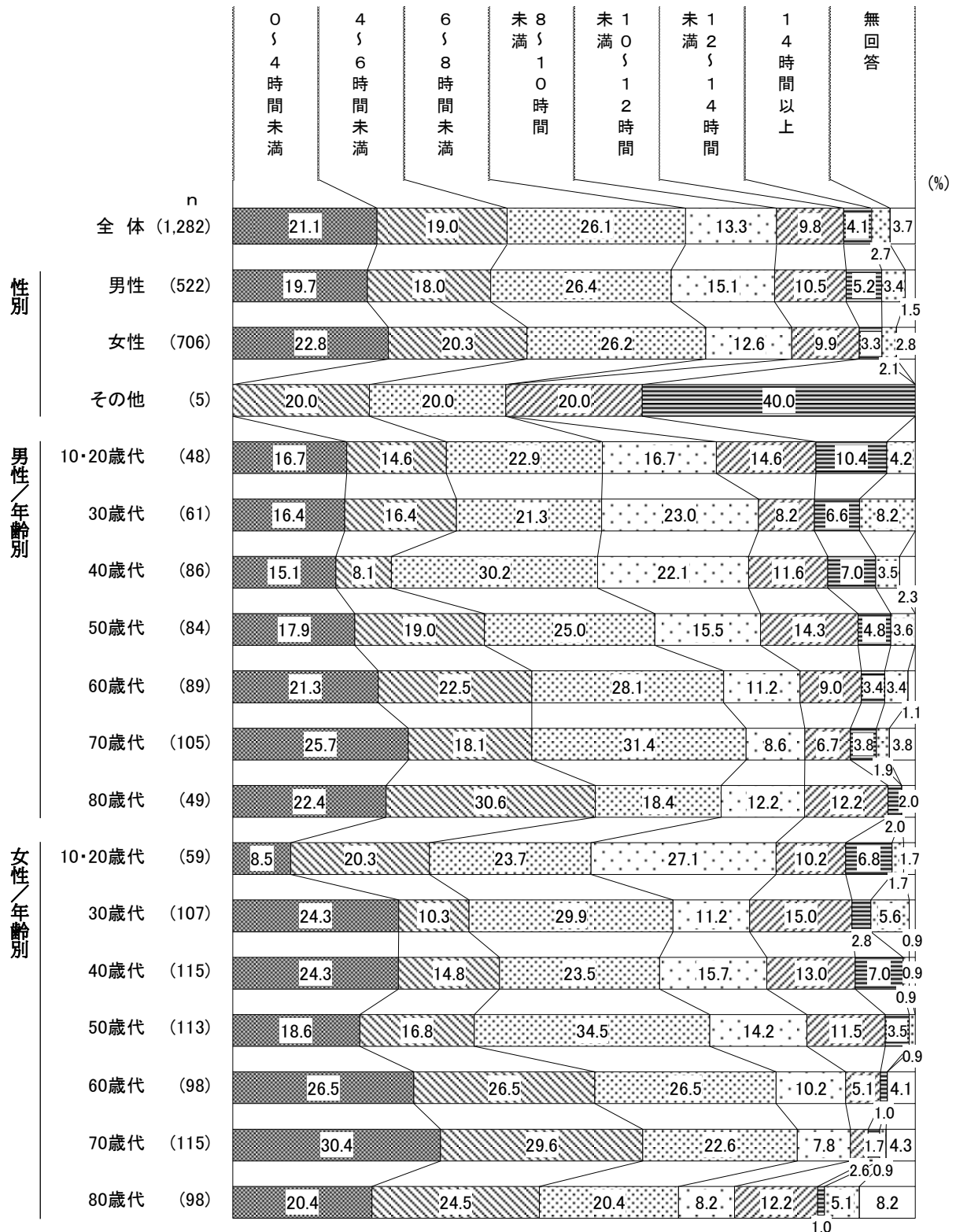


1回のうちに座っている時間の合計を聞いたところ、「6～8時間」が26.1%、「0～4時間」が21.1%、「4～6時間未満」が19.0%となっている。

〈性別／年齢別〉

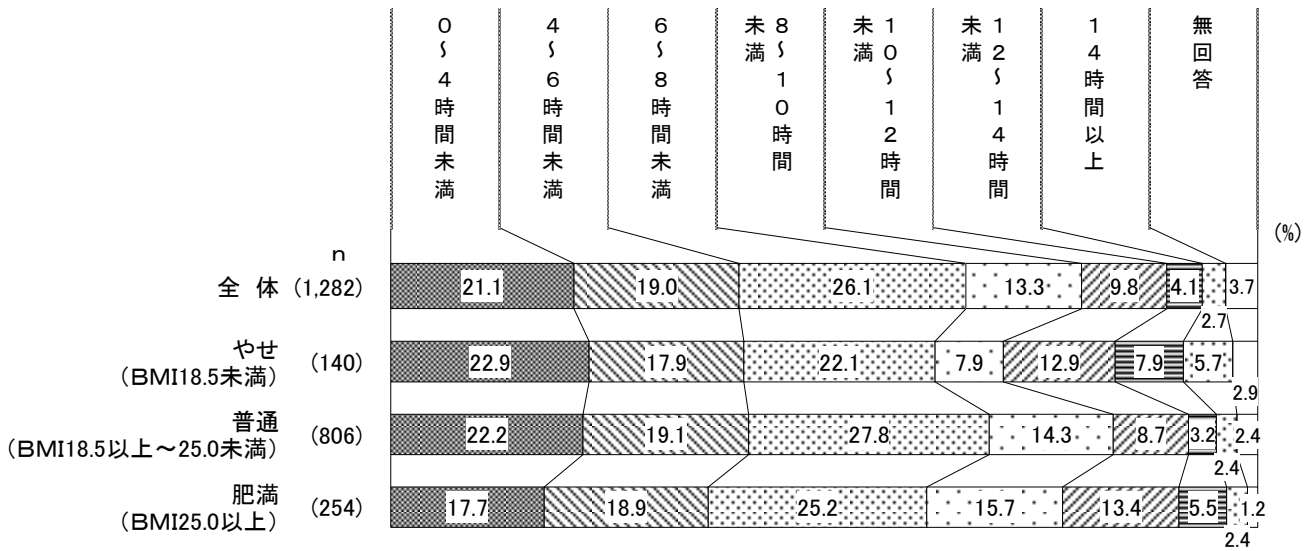
性別でみると、大きな差異はみられない。

年齢別でみると、「0～4時間未満」は女性の70歳代で約3割、「4～6時間未満」では男性の80歳代、女性の70歳代で3割前後、「6～8時間未満」で女性50歳代が3割台半ば、「8～10時間未満」では男性の30、40歳代、女性の10・20歳代で2割台と、それぞれ他層より高くなっている。



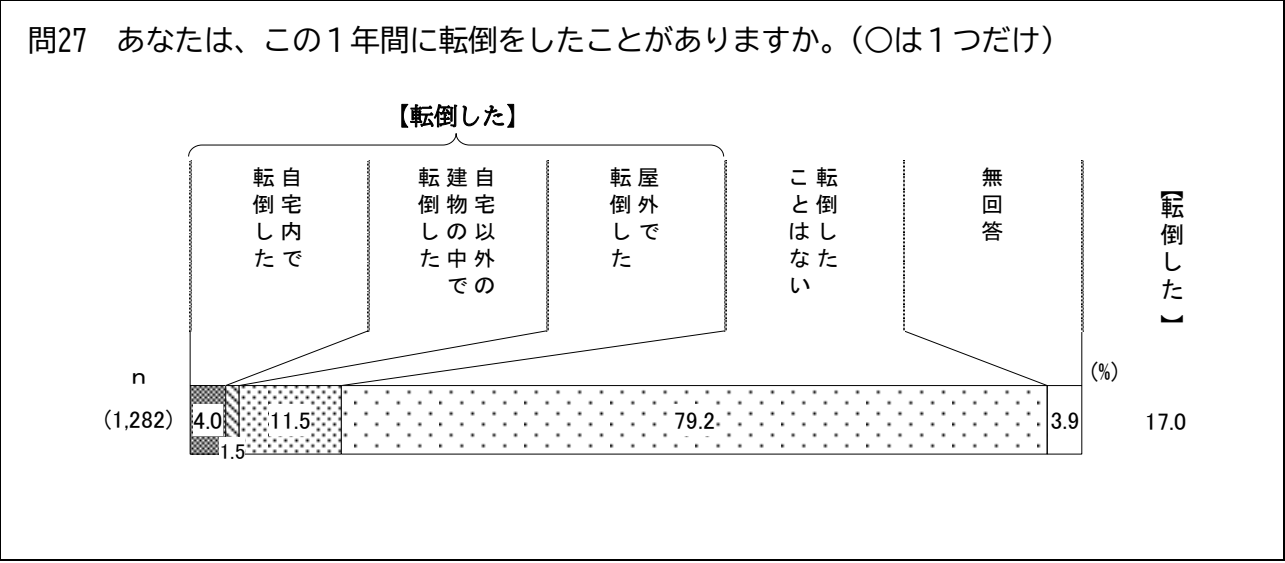
〈BMI別〉

BMI別にみると、“やせ”は「0～4時間未満」が22.9%と最も高く、“肥満”は「6～8時間未満」が25.2%と最も高くなっている。



(6) この1年間の転倒経験

■ 約6人に1人は“転倒経験あり”

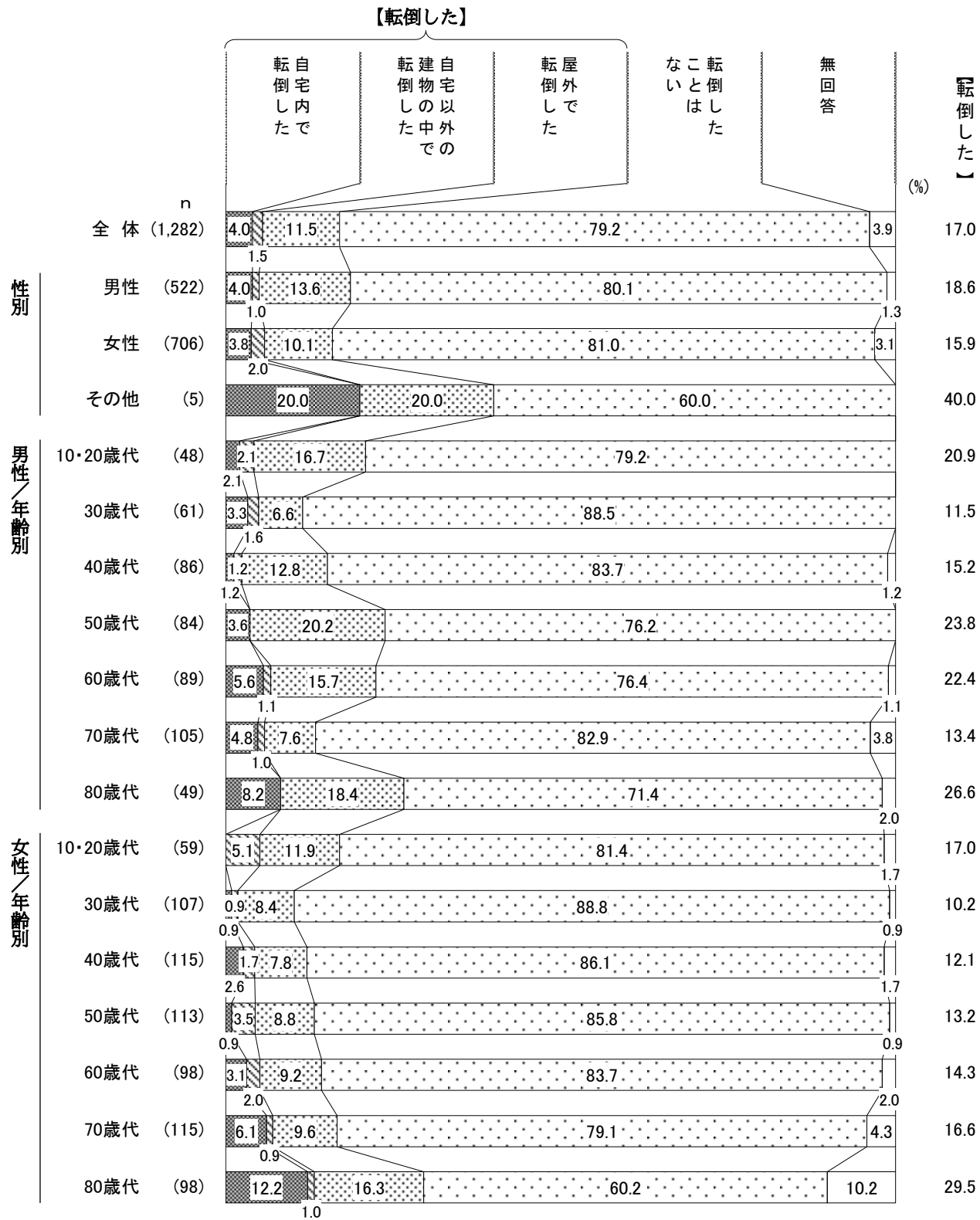


この1年間で転倒したかどうかを聞いたところ、「自宅内で転倒した」(4.0%)、「自宅以外の建物の中で転倒した」(1.5%)、「屋外で転倒した」(11.5%)を合わせた【転倒した】は17.0%となっている。

〈性別／性・年齢別〉

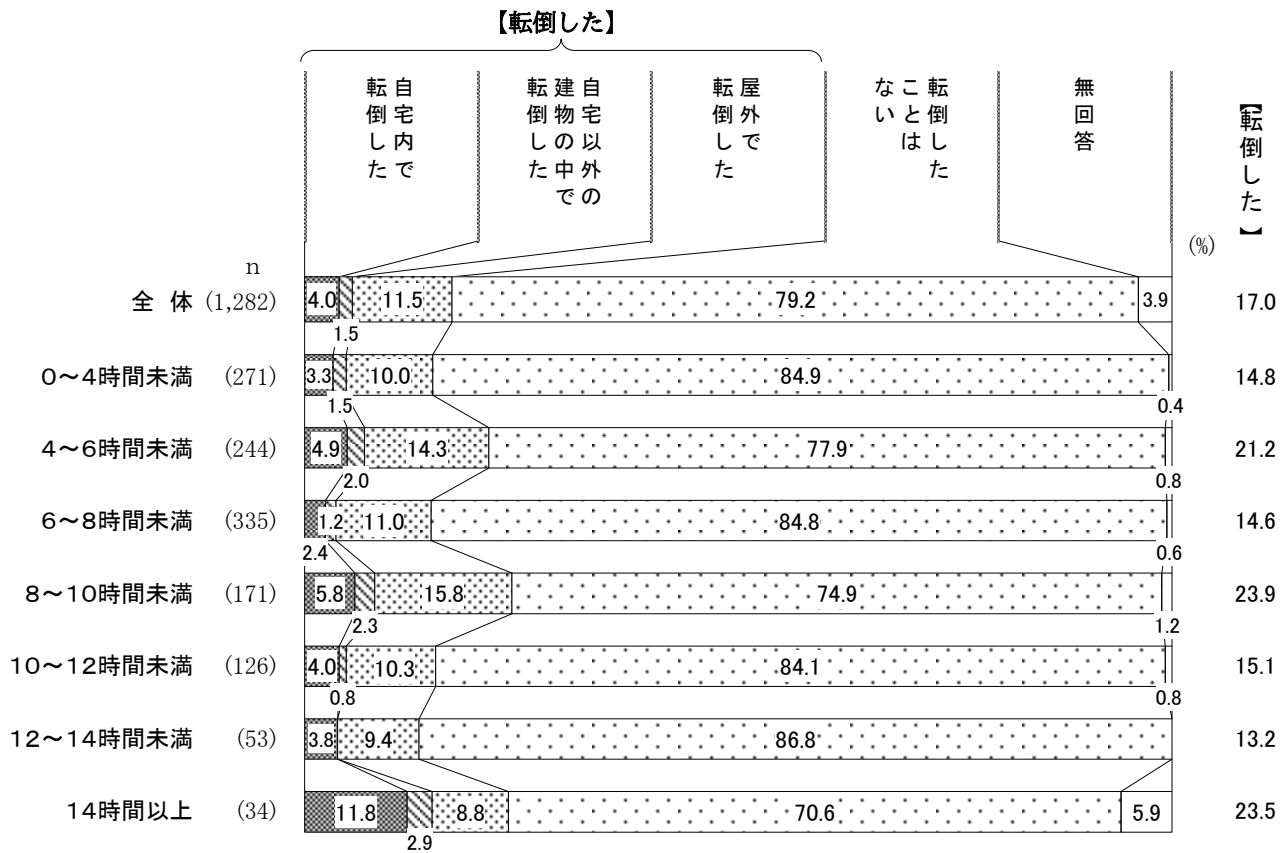
性別でみると、大きな差異はみられない。

性・年齢別でみると、【転倒した】は、男性の10・20歳代、50、60、80歳代、女性の80歳代で2割台となっている。



〈1日の着座時間別〉

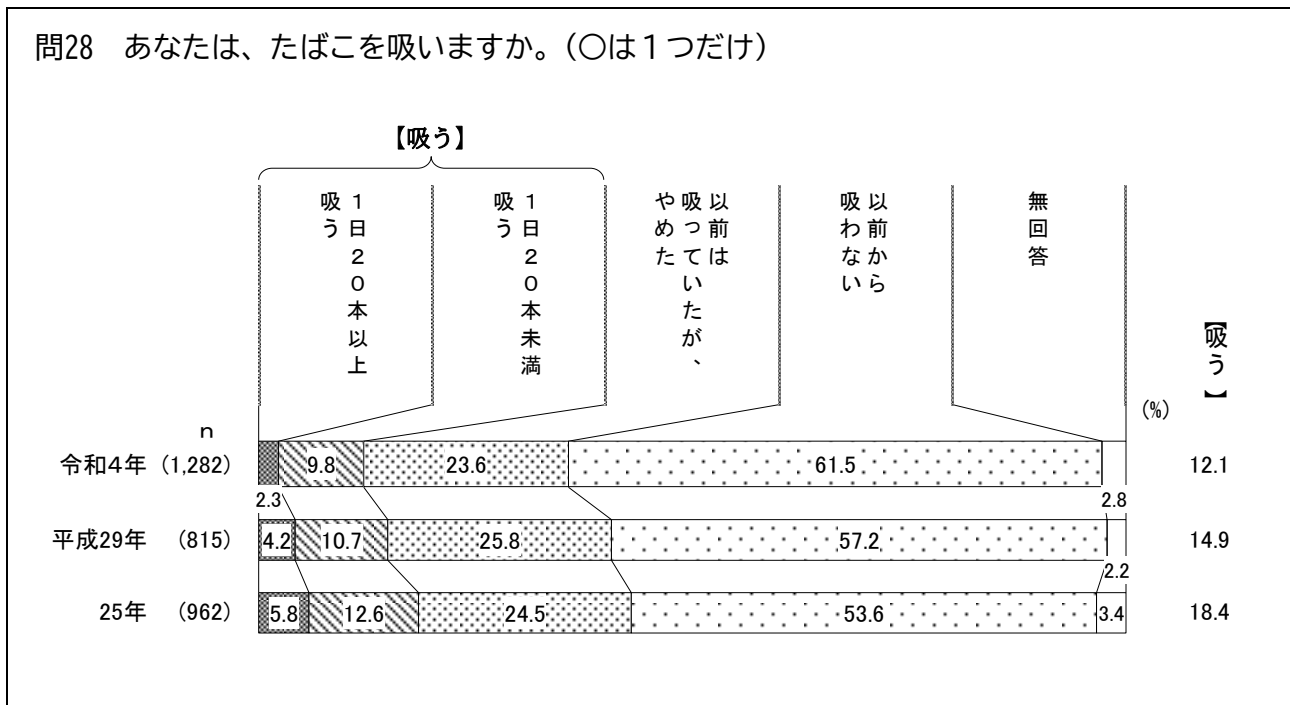
1日の着座時間別にみると、【転倒した】は“4～6時間未満”“8～10時間未満”“14時間以上”で2割台と高くなっている。



6. たばこ・アルコール

(1) 喫煙状況

■ 喫煙者は1割超で減少傾向

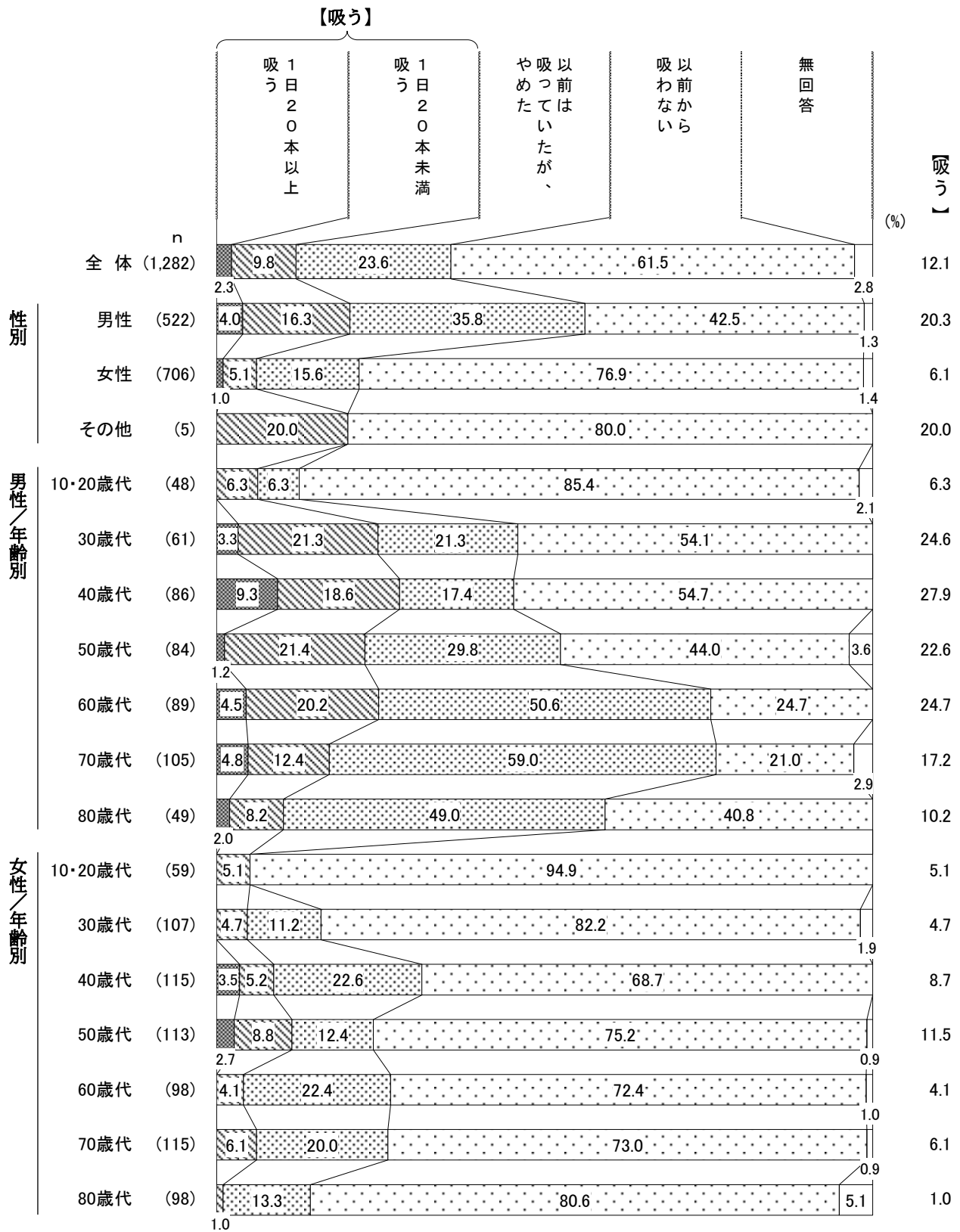


たばこを吸うかを聞いたところ、「1日20本以上吸う」と「1日20本未満吸う」を合わせた【吸う】が12.1%となっている。

過去の結果と比較すると、【吸う】は減少傾向にあり、「以前から吸わない」が増加傾向となっている。

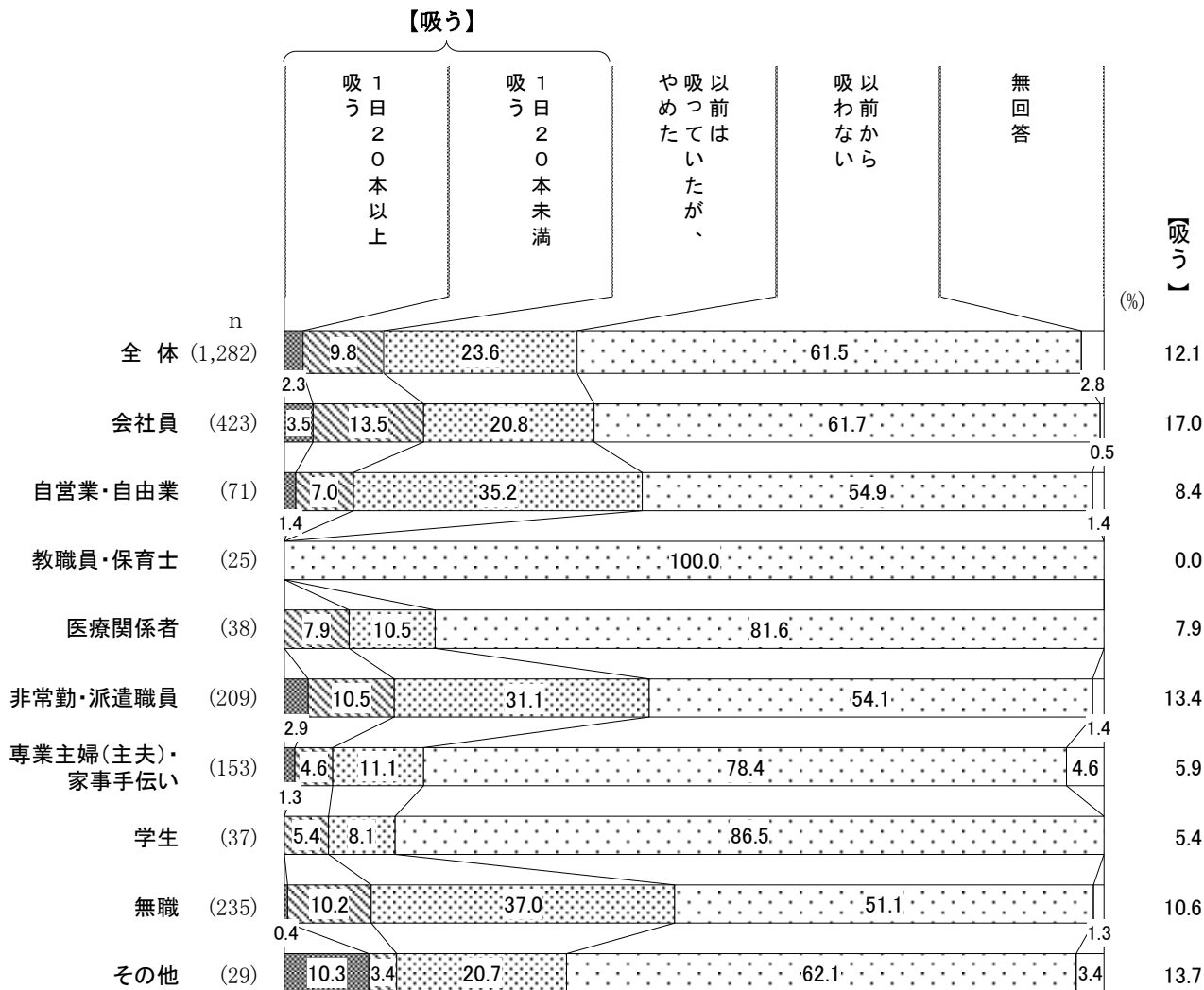
〈性別／性・年齢別〉

性別でみると、【吸う】は男性で20.3%と女性（6.1%）より14.2ポイント高くなっている。
 性・年齢別でみると、【吸う】は男性の40歳代が27.9%で最も高い。



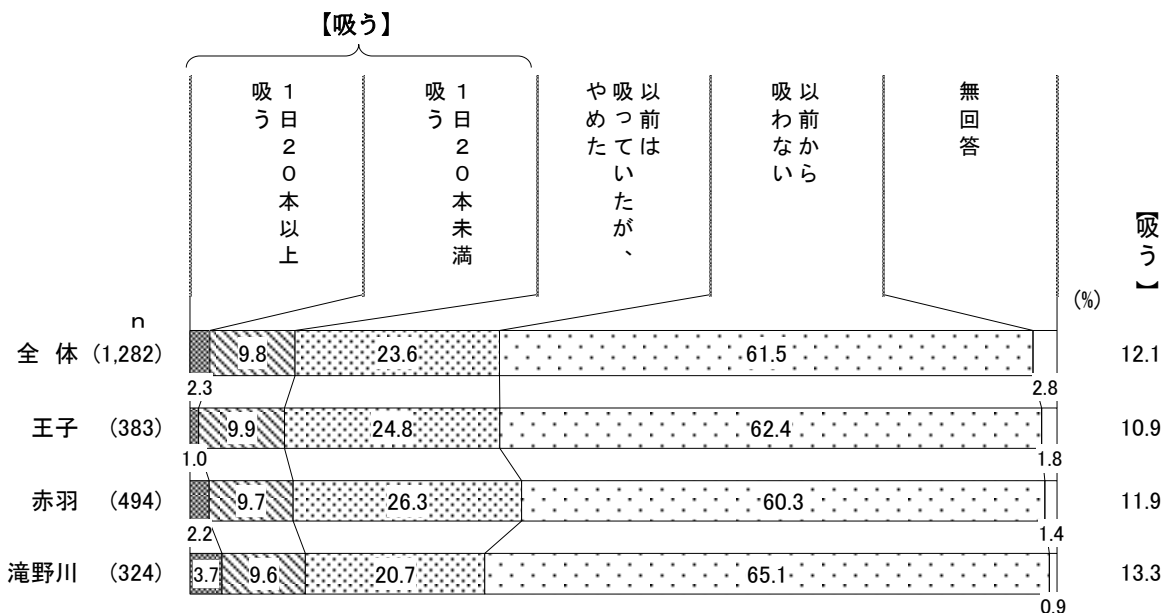
〈職業別〉

職業別にみると、【吸う】は“会社員”で17.0%と高くなっている。



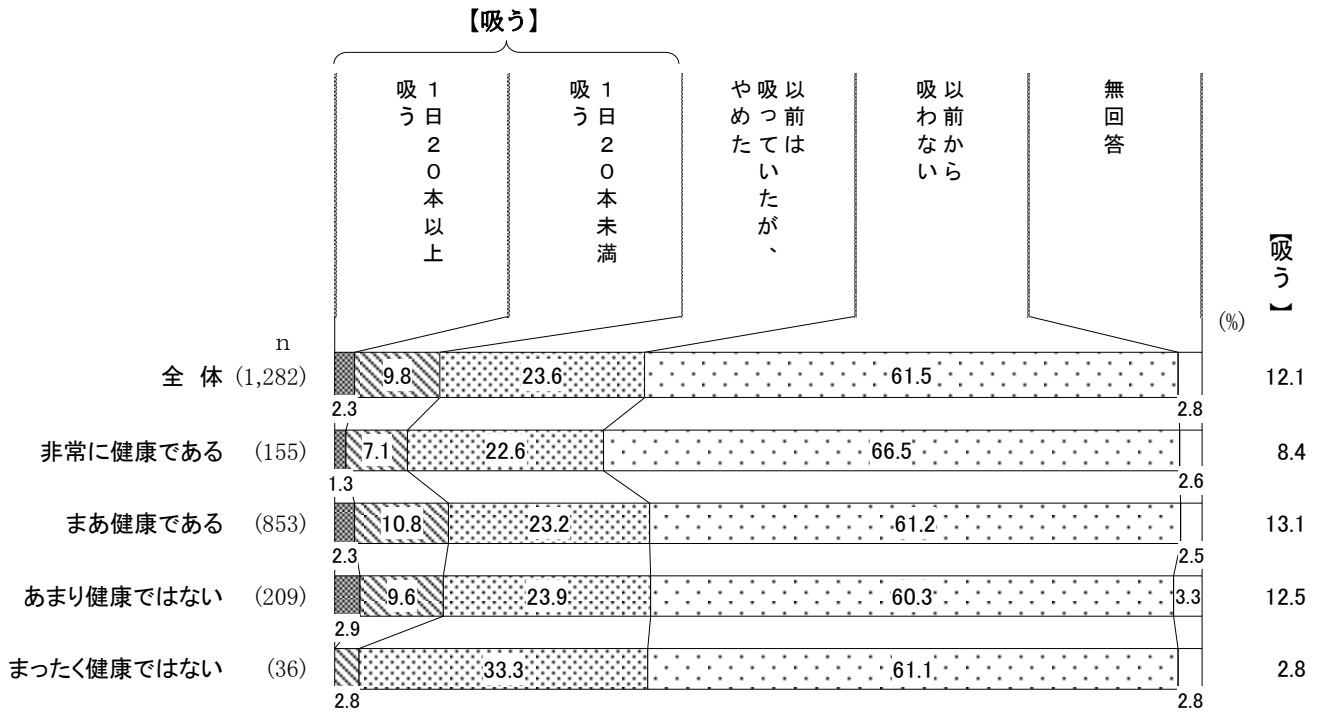
〈居住地区別〉

居住地区別にみると、大きな差異はみられない。



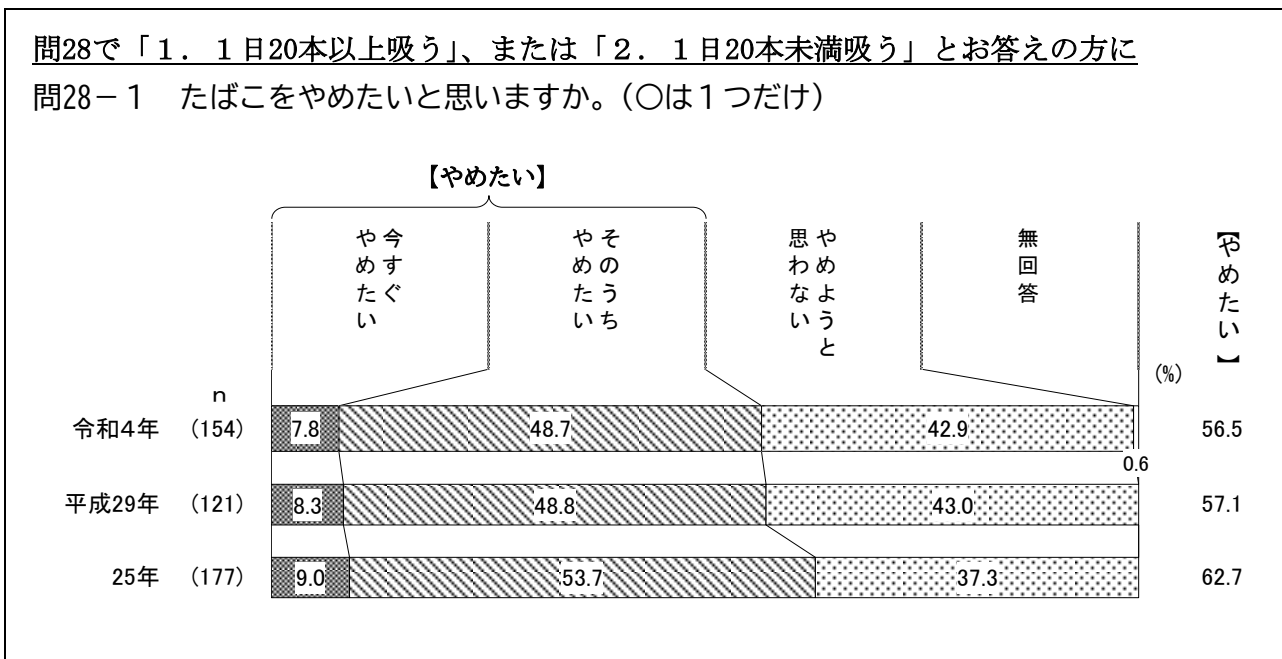
〈健康状態別〉

健康状態別にみると、【吸う】は“まあ健康である”“あまり健康ではない”で1割を超える。



(2) 禁煙状況

■ 【やめたい】と思っている人は6割近く

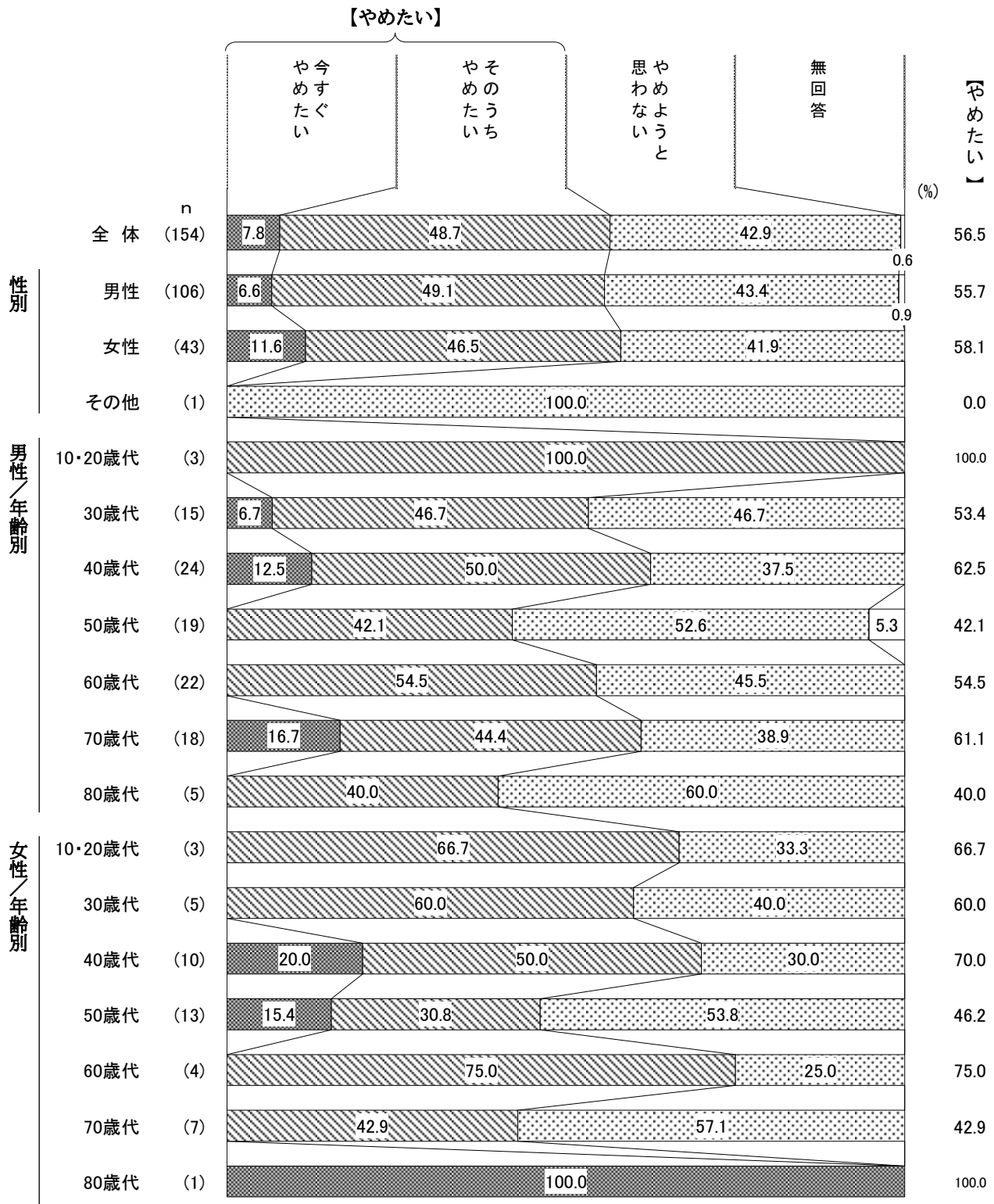


たばこを『吸う』と回答した人に、やめる意思があるかを聞いたところ、「今すぐやめたい」は7.8%にとどまるが、「そのうちやめたい」(48.7%)と合わせた【やめたい】は56.5%と半数を超えている。

過去の結果と比較すると、【やめたい】と思っている人は、僅かずつではあるが減少していることがわかる。

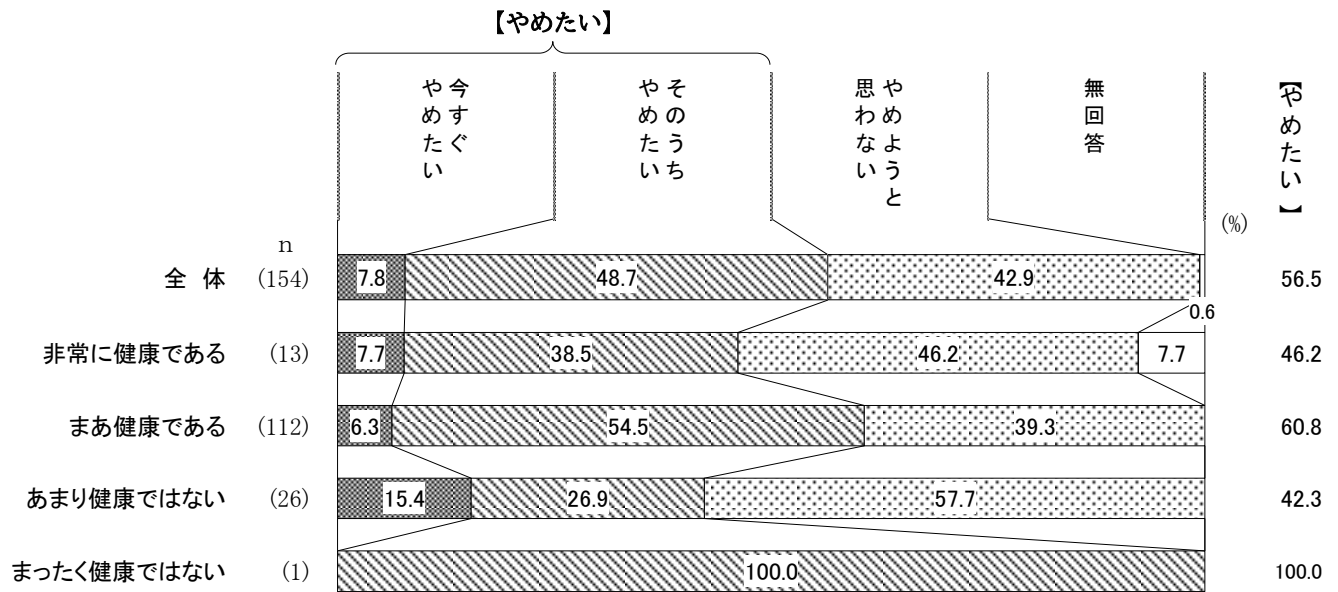
〈性別／性・年齢別〉

性別で見ると、【やめたい】は女性で11.6%と、男性(6.6%)より5.0ポイント高くなっている。性・年齢別は基数が少なく、参考までとする。



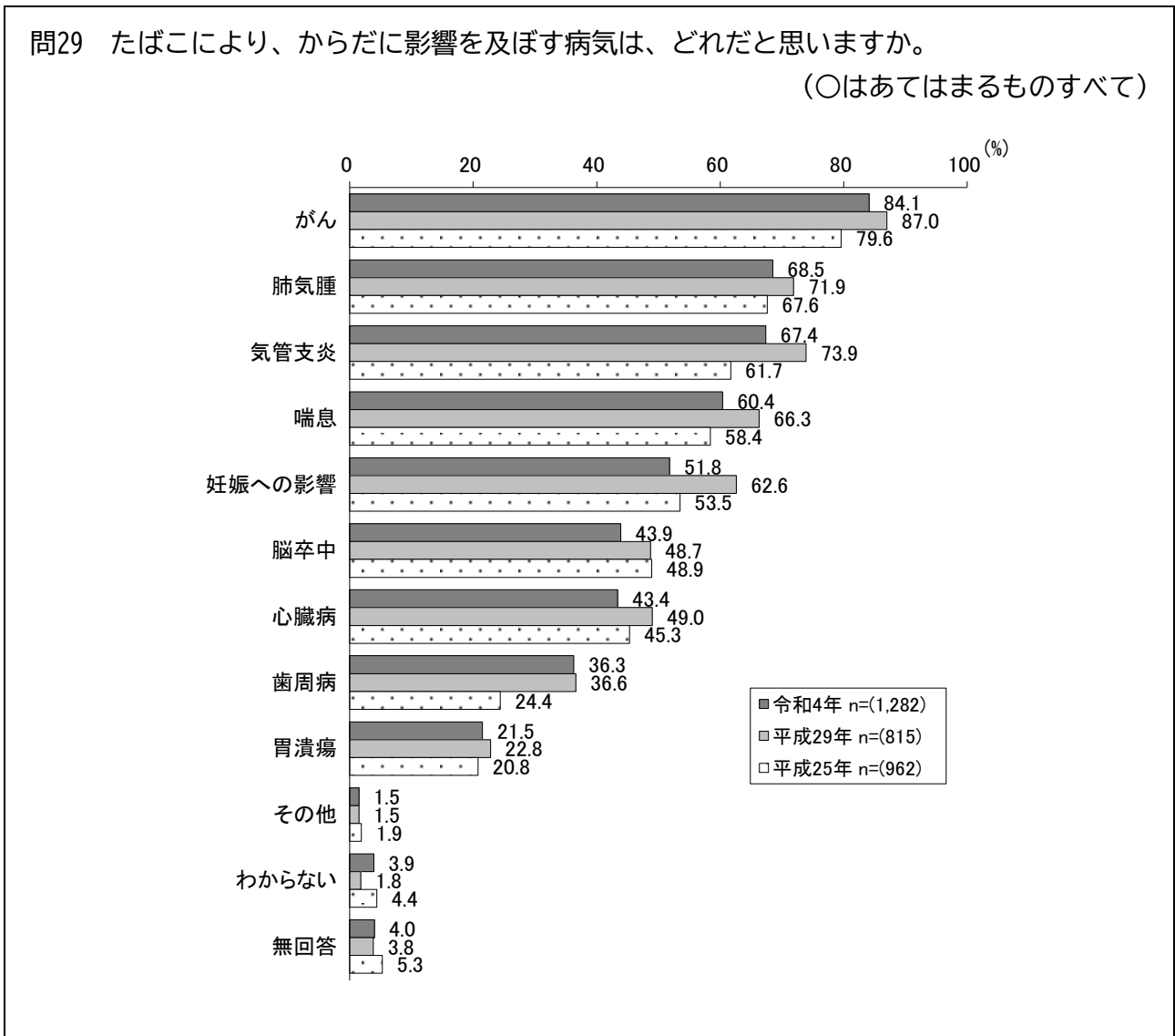
〈健康状態別〉

健康状態別は基数が少なく、参考までとする。



(3) 喫煙と病気の関係性の認知度

■ 「がん」が8割台半ば



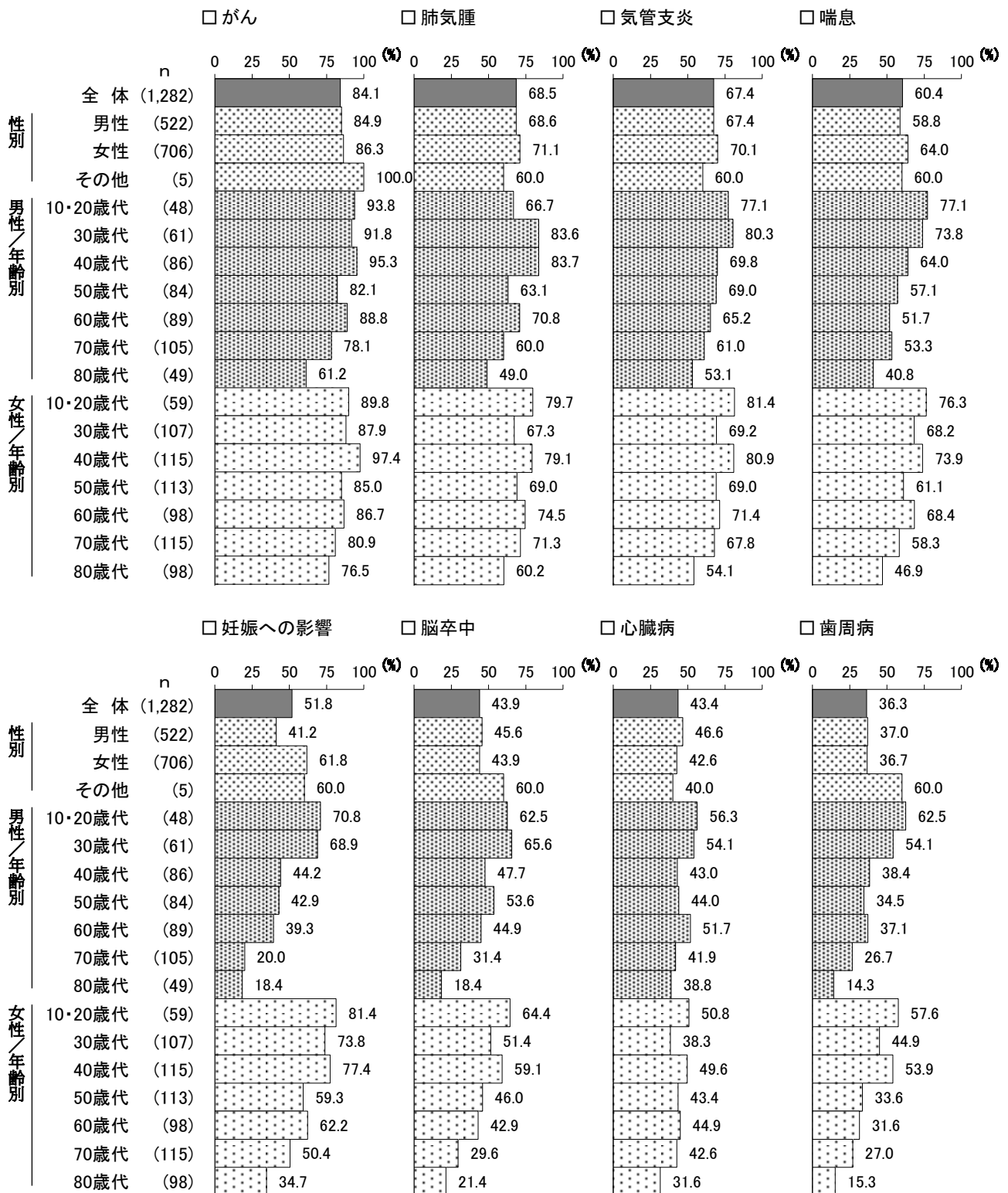
たばこによる影響と思われる病気を聞いたところ、「がん」が84.1%で最も高く、以下「肺気腫」(68.5%)、「気管支炎」(67.4%)、「喘息」(60.4%)と続いている。

過去の結果と比較すると、すべての項目で前回から減少しており、なかでも「妊娠への影響」が10.8ポイント差と大きく、「気管支炎」が6.5ポイント減、「喘息」が5.9ポイント減となっている。

〈性別／性・年齢別／上位8項目〉

性別でみると、「妊娠への影響」では女性が61.8%と、男性（41.2%）を大きく上回っている。

性・年齢別でみると、全体的に、男女とも年齢が上がるにつれ認知度が低くなる傾向にあるが、女性の40歳代は認知度が高く、すべての項目で30歳代を上回る結果となっている。なかでも、「がん」は97.4%と全年代で最も高く、他にも「気管支炎」「妊娠への影響」などでも上位となっている。

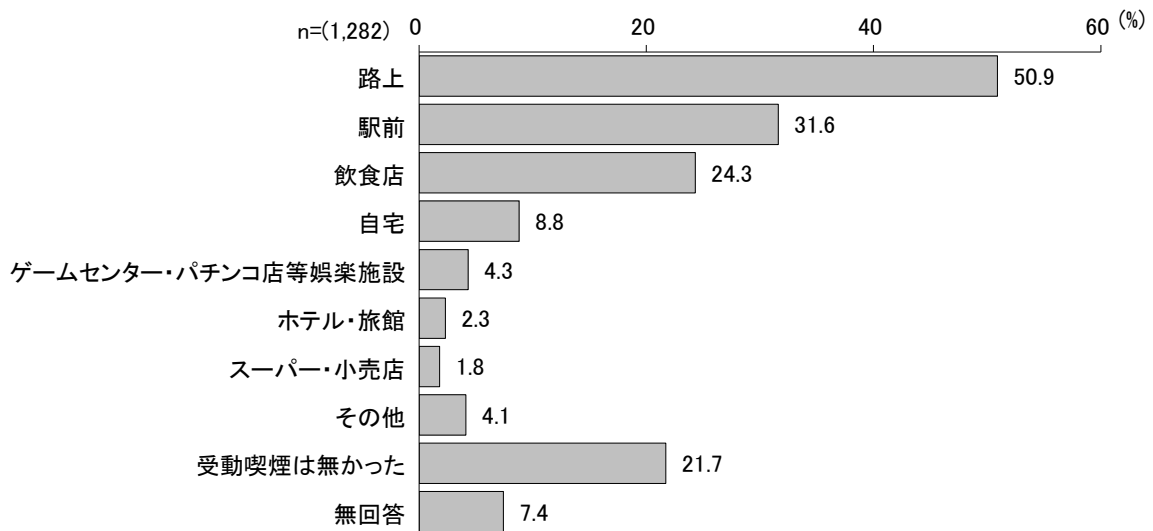


(4) 受動喫煙の状況

■ 「路上」が約半数で最多

問30 あなたは、おおよそ1年の間に区内のどのような場所（敷地内の屋外、屋内を含む）で受動喫煙※にあいましたか。（○はあてはまるものすべて）

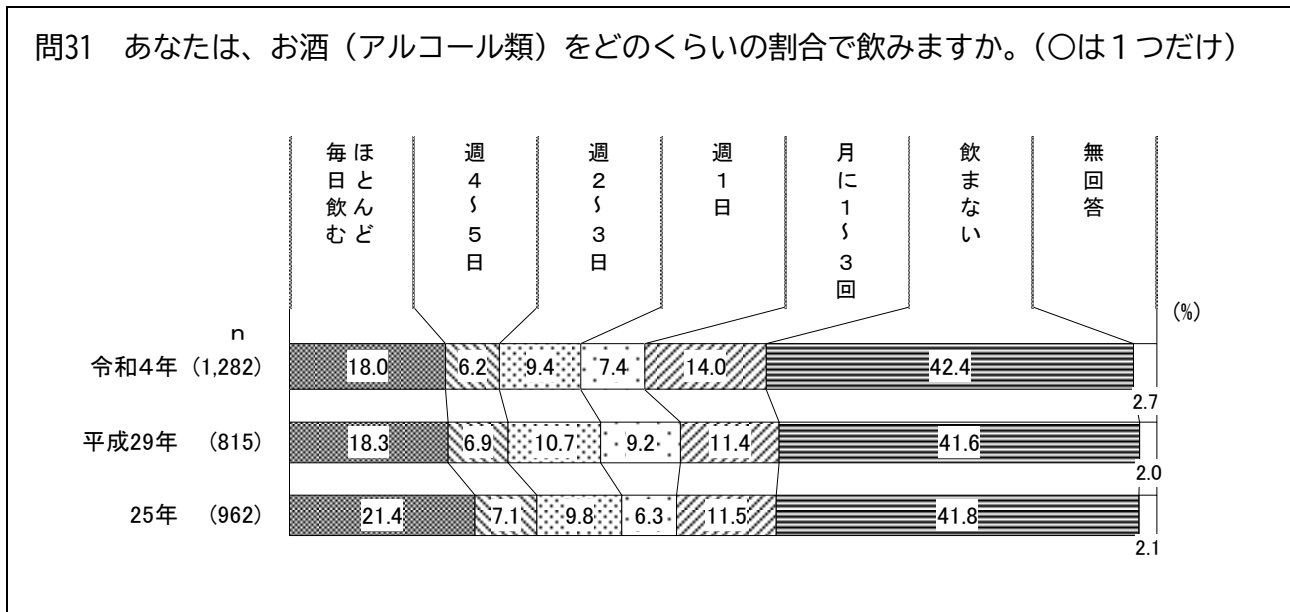
※「受動喫煙」とは…自分が燃焼や加熱することによりたばこから煙を発生させるのではなく、他人のたばこの煙にさらされてしまうこと。



この1年間で区内のどのような場所で受動喫煙があったかを聞いたところ、「路上」が50.9%と最も高く、以下「駅前」(31.6%)、「飲食店」(24.3%)と続いている。一方、「受動喫煙は無かった」は21.7%となっている。

(5) 飲酒状況

■ 「ほとんど毎日飲む」が2割近く



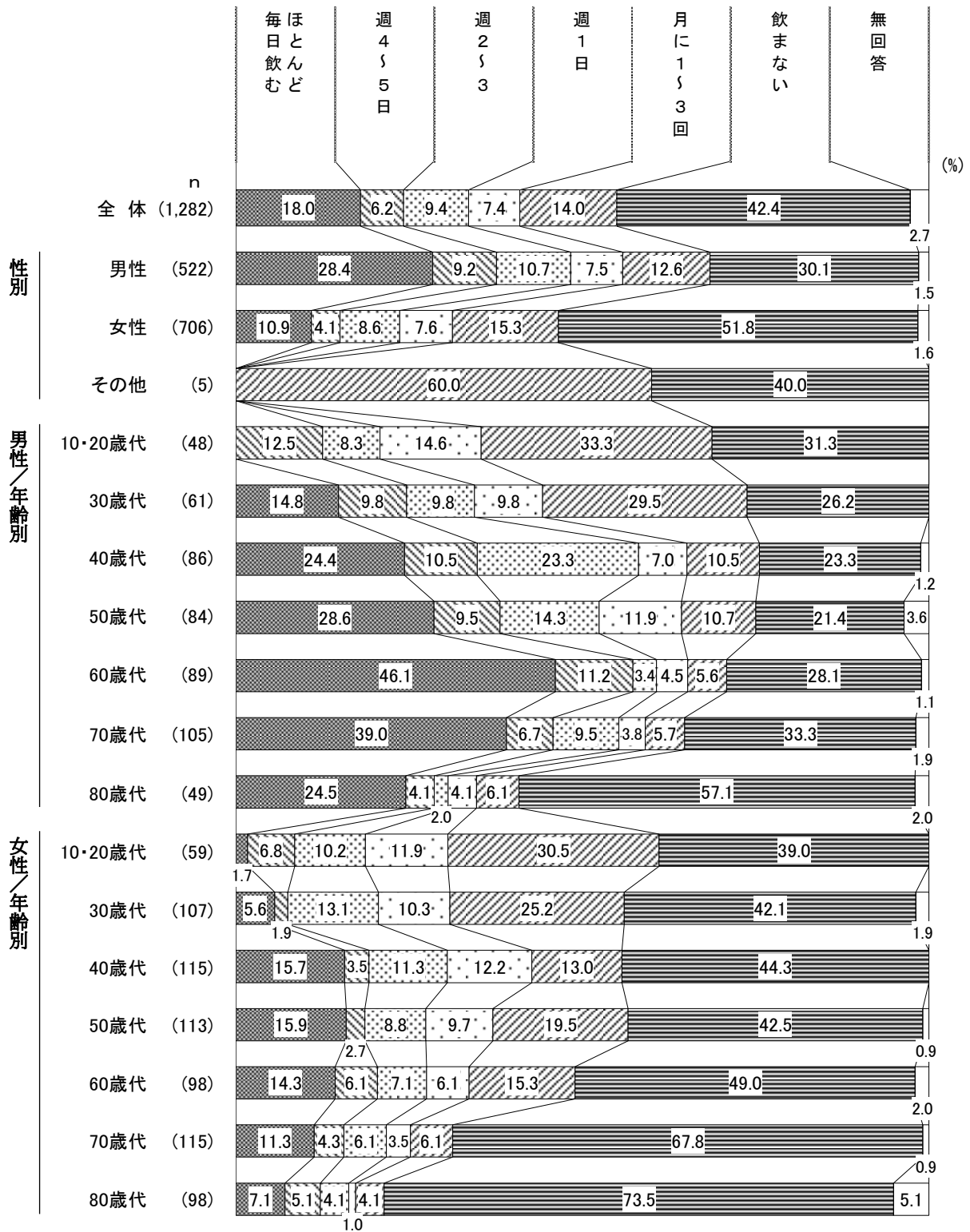
飲酒の頻度を聞いたところ、「ほとんど毎日飲む」が18.0%となっている一方、「飲まない」は42.4%となっている。

過去の結果と比較すると、前回からは大きな差異はみられない。

〈性別／性・年齢別〉

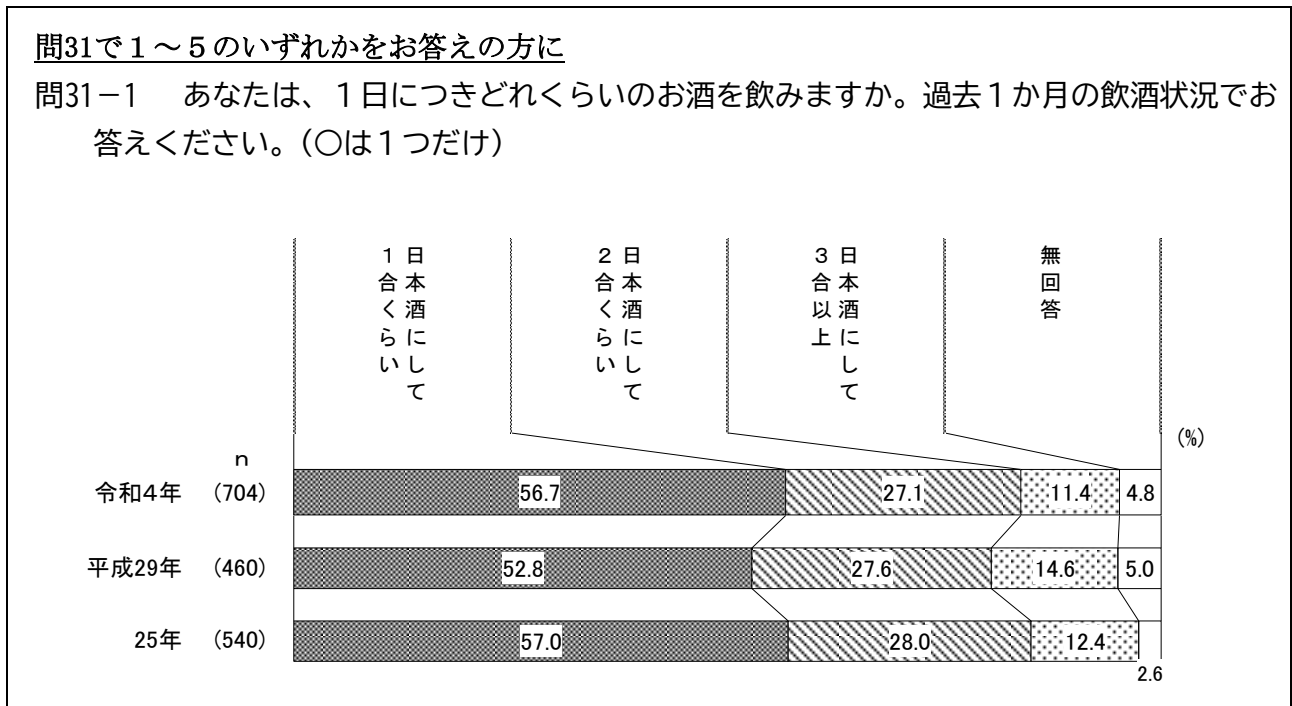
性別で見ると、「ほとんど毎日飲む」は男性で28.4%と女性（10.9%）よりも17.5ポイント高く、「飲まない」では女性で51.8%と男性（30.1%）よりも21.7ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、男性で「ほとんど毎日飲む」は60歳代（46.1%）を頂点とした山形を示している。一方、女性では「ほとんど飲まない」が、年齢が上がるにつれ高くなっている。



(6) 飲酒量

■「日本酒にして1合くらい」が6割近く

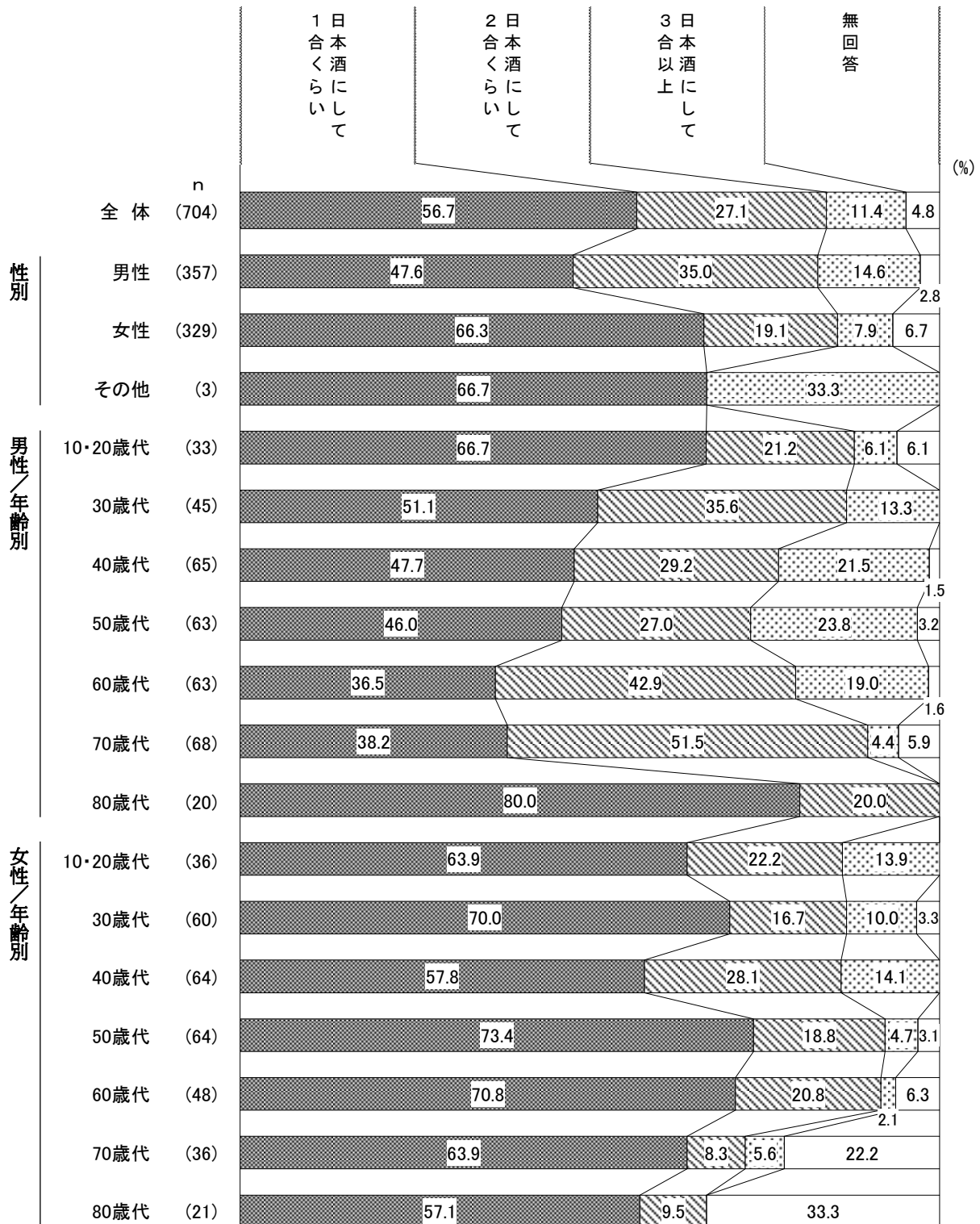


お酒を飲む人に最近1か月の1日の量を聞いたところ、「日本酒にして1合くらい」が56.7%、「日本酒にして2合くらい」が27.1%、「日本酒にして3合以上」が11.4%となっている。過去の結果と比較すると、大きな差異はみられない。

〈性別／性・年齢別〉

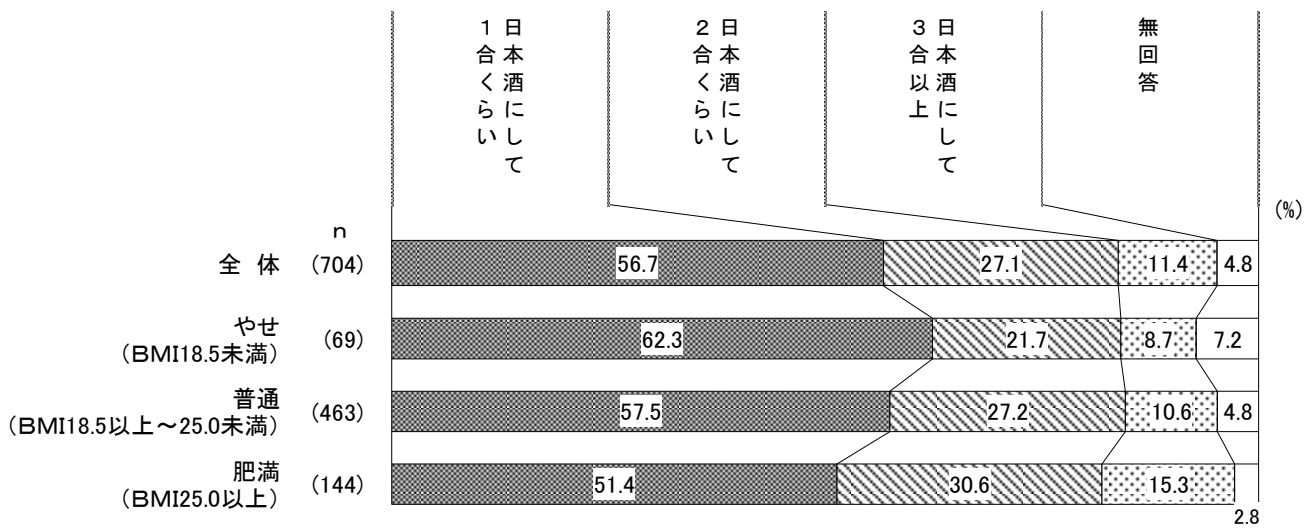
性別で見ると、「日本酒にして1合くらい」は女性で66.3%と男性（47.6%）よりも18.7ポイント高くなっている。一方、「日本酒にして2合くらい」は15.9ポイント、「日本酒にして3合以上」は6.7ポイント、それぞれ男性の方が高くなっている。

性・年齢別で見ると、「日本酒にして1合くらい」は女性30、50、60歳代で7割台と高くなっている。一方、「日本酒にして2合くらい」は男性の60歳代（42.9%）と70歳代（51.5%）、「日本酒にして3合以上」は男性40歳代（21.5%）、50歳代（23.8%）で、それぞれ他層より高くなっている。



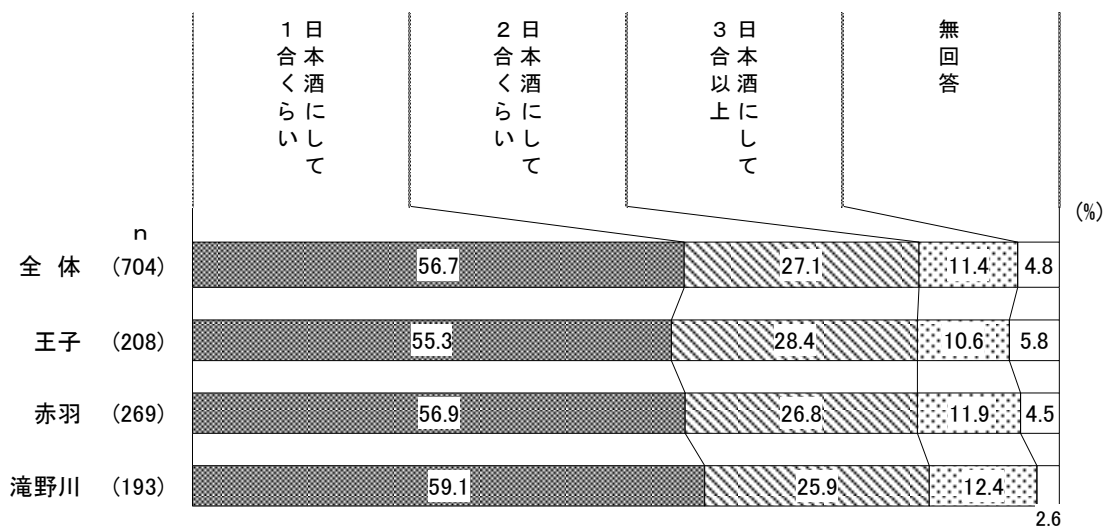
〈BMI別〉

BMI別にみると、「日本酒にして1合くらい」は“やせ”で62.3%と高くなっている。



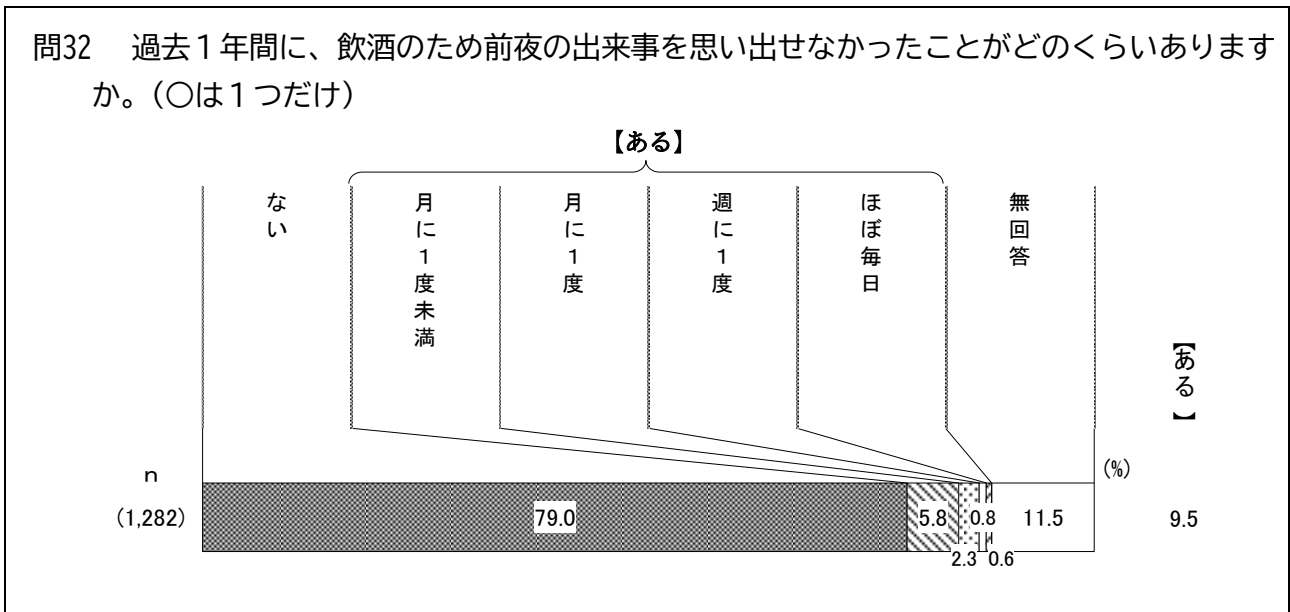
〈居住地区別〉

居住地区別にみると、「日本酒にして1合くらい」は“滝野川”で59.1%と比較的高くなっている。



(7) 飲酒による記憶喪失経験

■ 過去1年間に経験が【ある】のは約1割

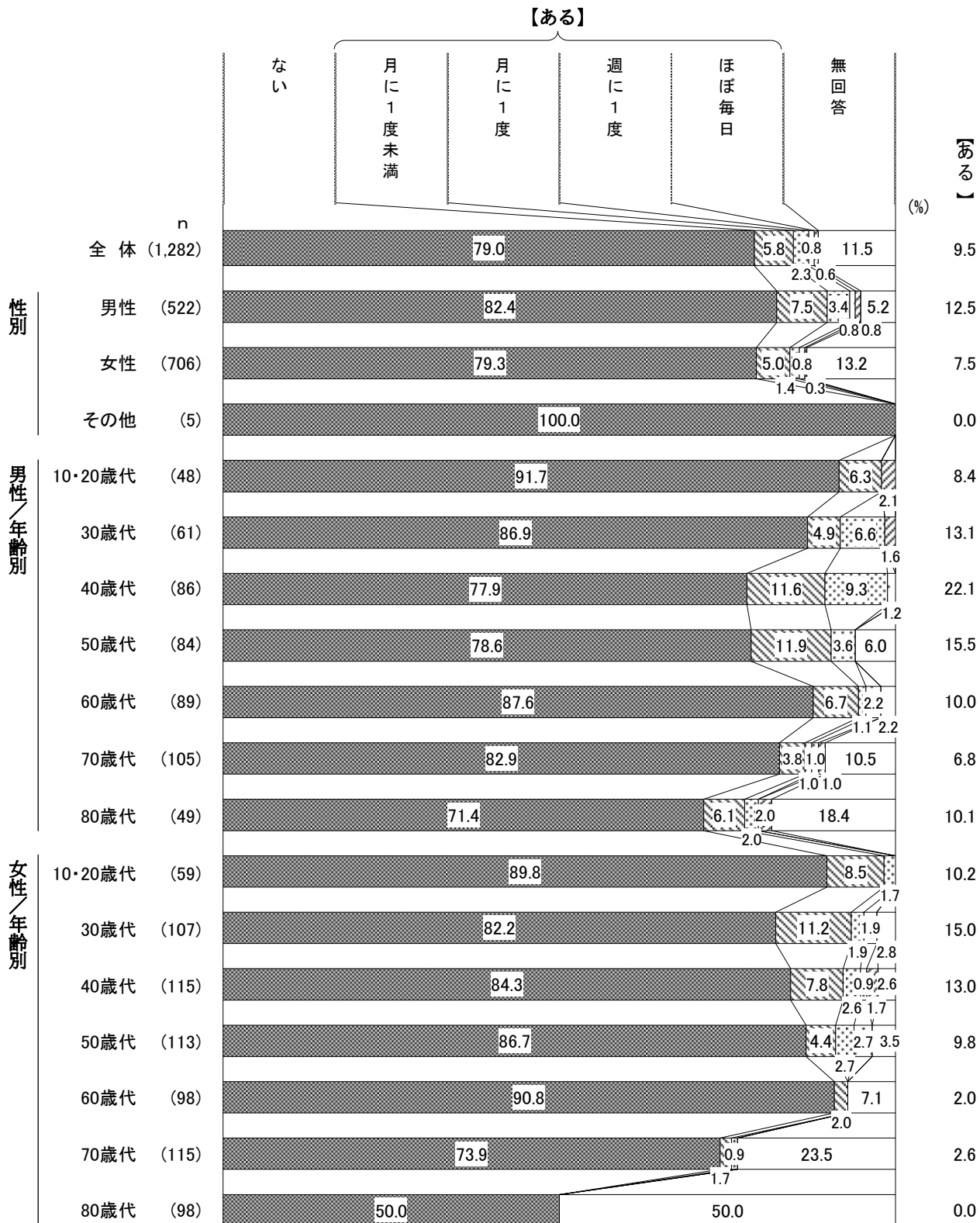


この1年で飲酒によって前夜の記憶を無くすことがあったかを聞いたところ、「ない」は79.0%を占めているが、「ほぼ毎日」から「月に1度未満」、つまり1度でも経験が【ある】という人は9.5%で約1割となっている。

〈性別／性・年齢別〉

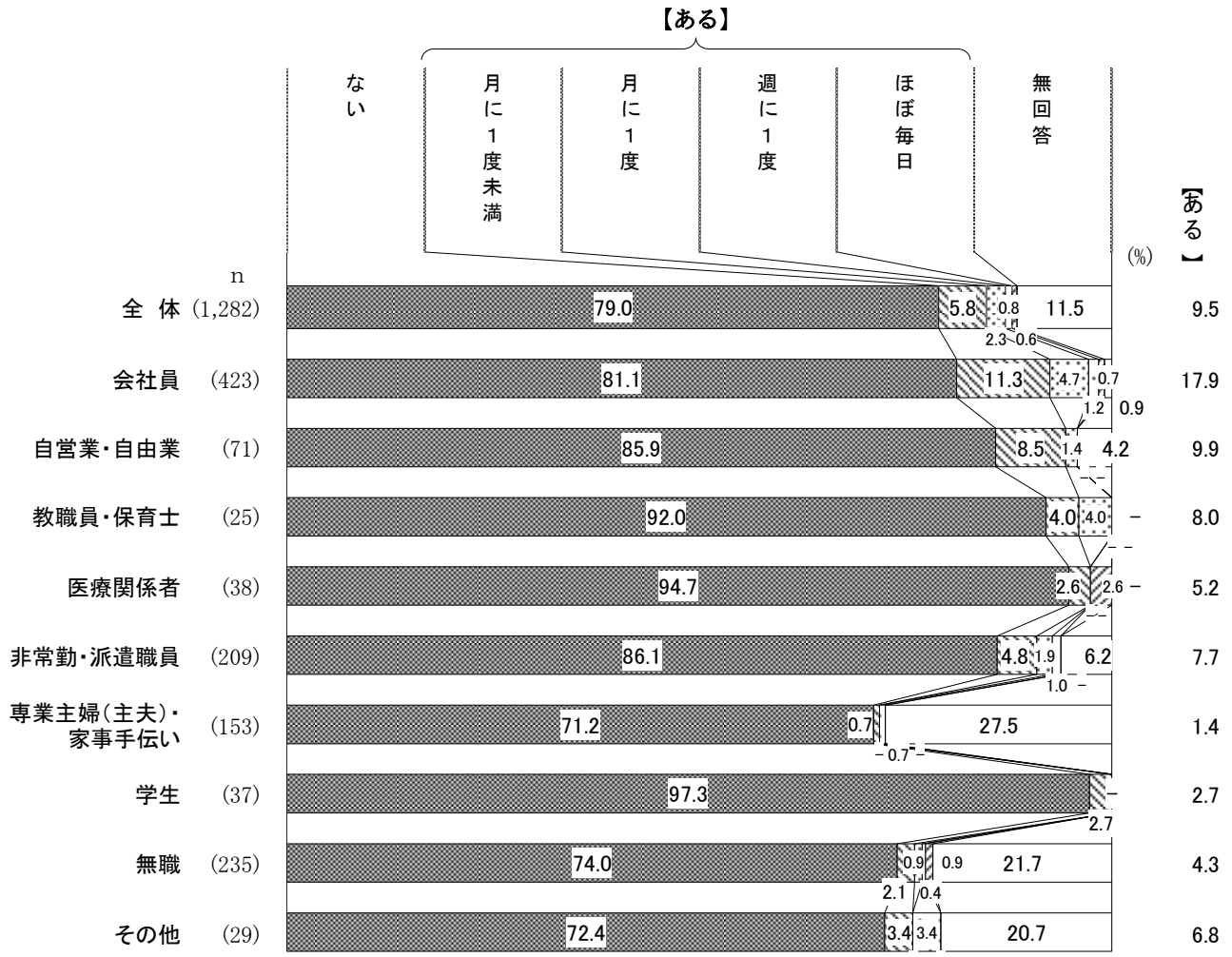
性別でみると、【ある】は男性で12.5%と女性（7.5%）より5.0ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、【ある】は男性の40歳代で22.1%と最も高く、男性の50歳代、女性の30歳代でも1割台半ばとなっている



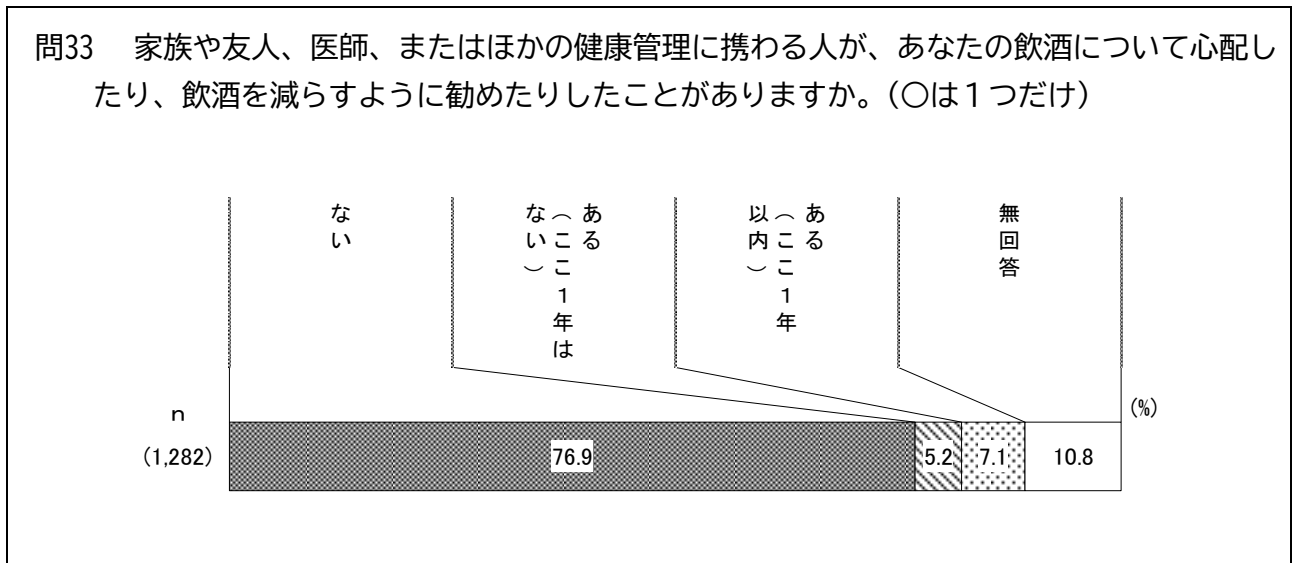
〈職業別〉

職業別でみると、【ある】は“会社員”で2割近くと高くなっている。



(8) 周囲からの禁酒の進め

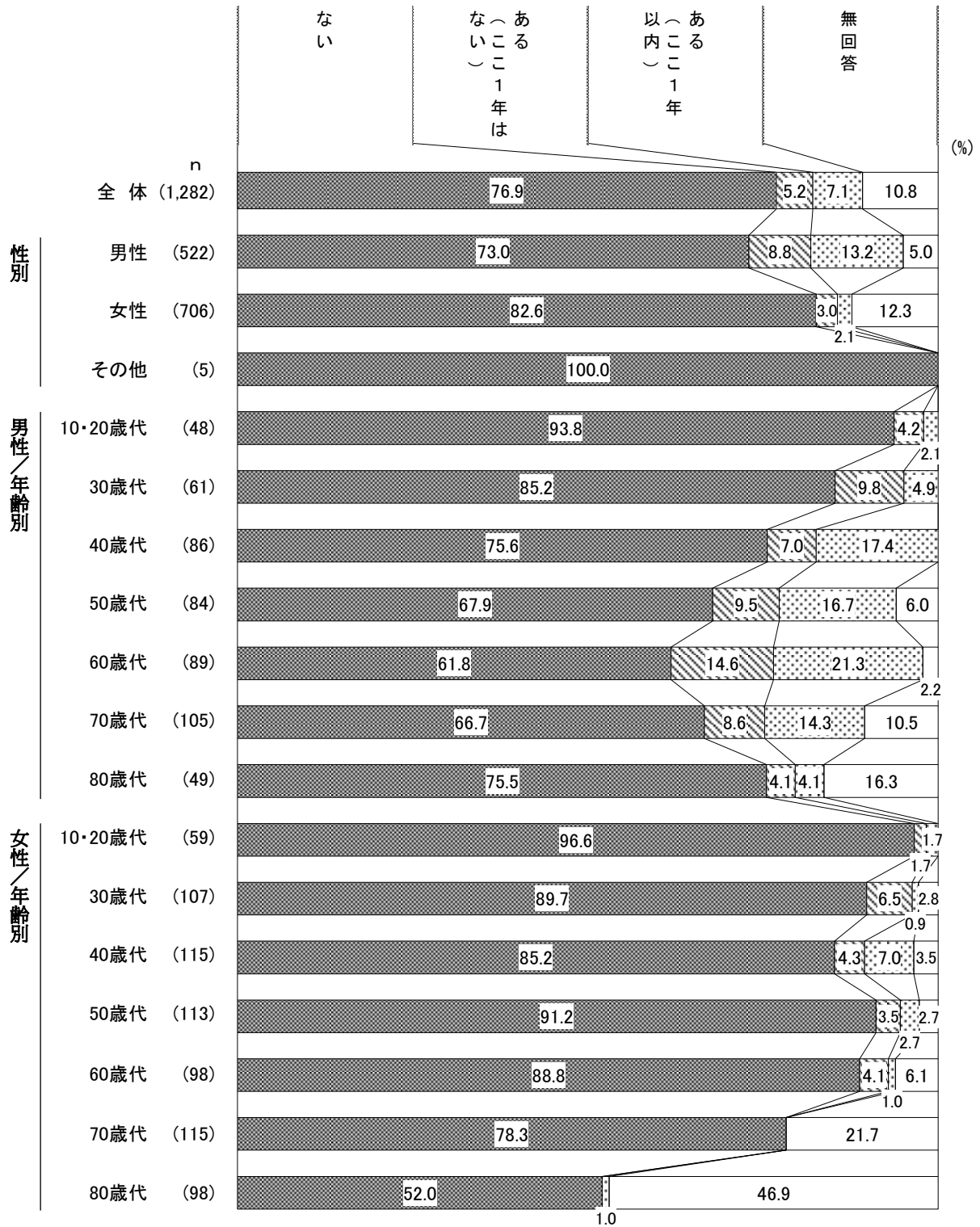
■ 飲酒について周囲からの心配、助言は「ない」という人が8割近く



飲酒について、周囲からの心配や減酒などの助言の有無を聞いたところ、「ない」が76.9%を占め、「ある(ここ1年以内)」は7.1%、「ある(ここ1年はない)」は5.2%となっている。

〈性別／性・年齢別〉

性別で見ると、「ない」は女性で82.6%と、男性（73.0%）より9.6ポイント高くなっている。
 性・年齢別で見ると、「ない」は男女ともに10・20歳代が高く、9割台となっている。一方、「ある（ここ1年以内）」が男性の40～70歳代で高く、なかでも60歳代では2割を超えている。

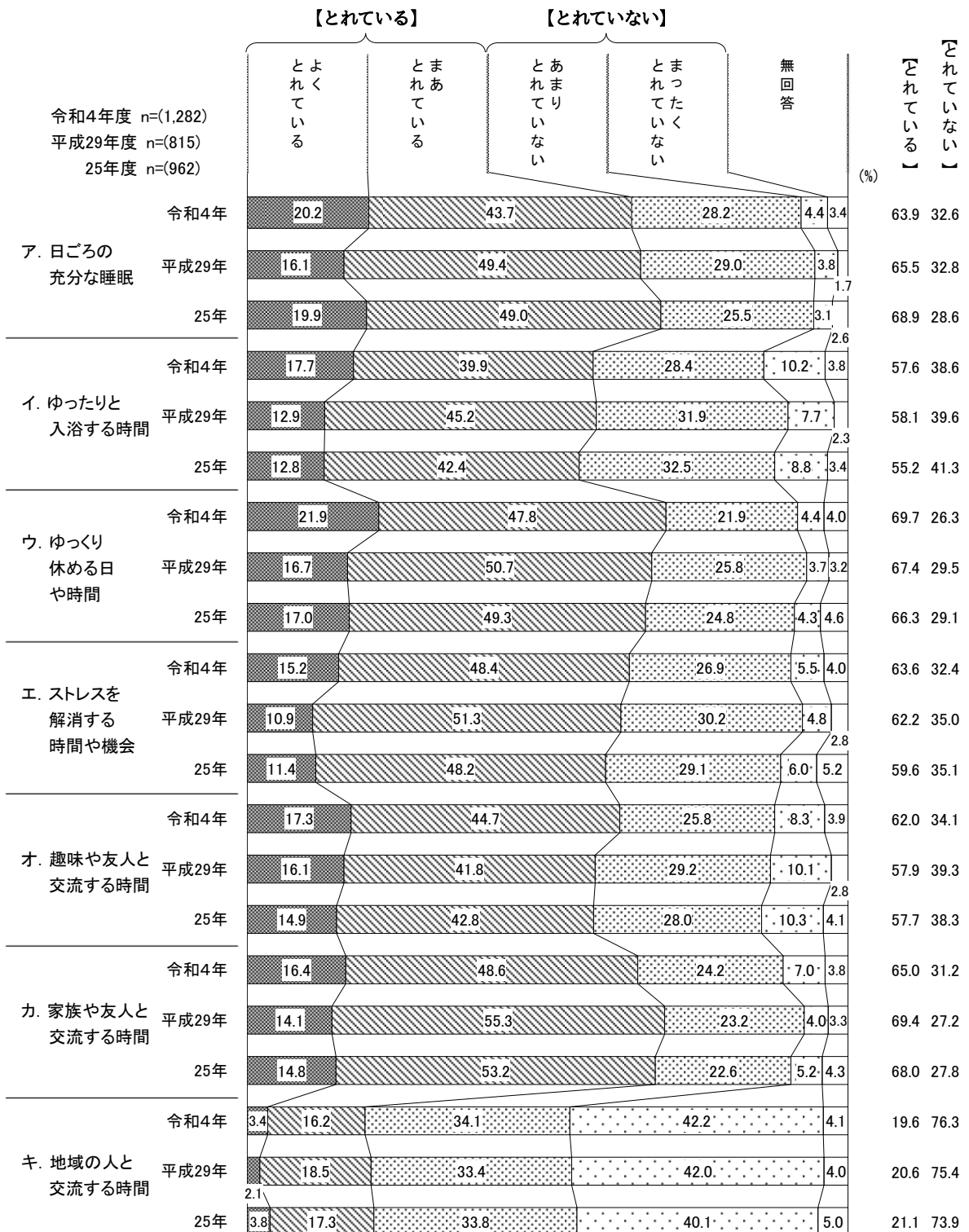


7. 休養やこころの健康

(1) 休息の程度

■ “ゆっくり休める日や時間”を【とれている】は約7割

問34 あなたは日ごろ、次のようなことがどの程度とれていますか。ア～キ、それぞれについてお答えください。(〇はそれぞれ1つずつ)



日ごろ【とれている】（「よくとれている」＋「まあとれている」）休養としては、“ゆっくり休める日や時間”が69.7%と最も高く、以下“家族や友人と交流する時間”（65.0%）、“日ごろの十分な睡眠”（63.9%）、“ストレスを解消する時間や機会”（63.6%）、“趣味や友人と交流する時間”（62.0%）と続いている。

過去の結果と比較すると、大きな差異はみられないが、“ゆっくり休める日や時間”“ストレスを解消する時間や機会”“趣味や友人と交流する時間”では、【とれている】が僅かずつではあるが増加している。また、逆に“地域の人と交流する時間”は【とれていない】が僅かずつ増加している。

〈性別／性・年齢別〉

ア. 日頃の十分な睡眠

性別でみると、【とれている】は男性で68.0%と女性（63.3%）よりも4.7ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、【とれている】は男性の70歳以上で8割台、女性の70歳以上で7割台と高くなっている。一方、女性の40歳代で約半数と低くなっている。

イ. ゆったりと入浴する時間

性別でみると、大きな差異はみられない。

性・年齢別でみると、【とれている】は男性の80歳代、女性の60歳以上で7割台と高くなっている。

ウ. ゆっくり休める日や時間

性別でみると、大きな差異はみられない。

性・年齢別でみると、【とれている】は男性の70歳代、女性の80歳代で9割近くと高くなっている。

エ. ストレスを解消する時間や機会

性別でみると、【とれている】は男性で68.0%と女性（63.0%）より5.0ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、【とれている】は男性の60歳以上と女性の10・20歳代、70歳以上で7割台と高くなっている。

オ. 趣味を楽しむ時間

性別でみると、大きな差異はない。

性・年齢別でみると、【とれている】は男女とも10・20歳代で高く、それぞれ81.3%、74.5%となっている。

第3章 調査結果の詳細／区民調査

カ. 家族や友人と交流する時間

性別で見ると、【とれている】は女性で71.6%と男性（59.2%）よりも12.4ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、【とれている】は女性の10・20歳代で9割台、30歳代、60歳代で8割近くと高く、男性で最も高い80歳代が6割台半であることから明確な差異がみられる。

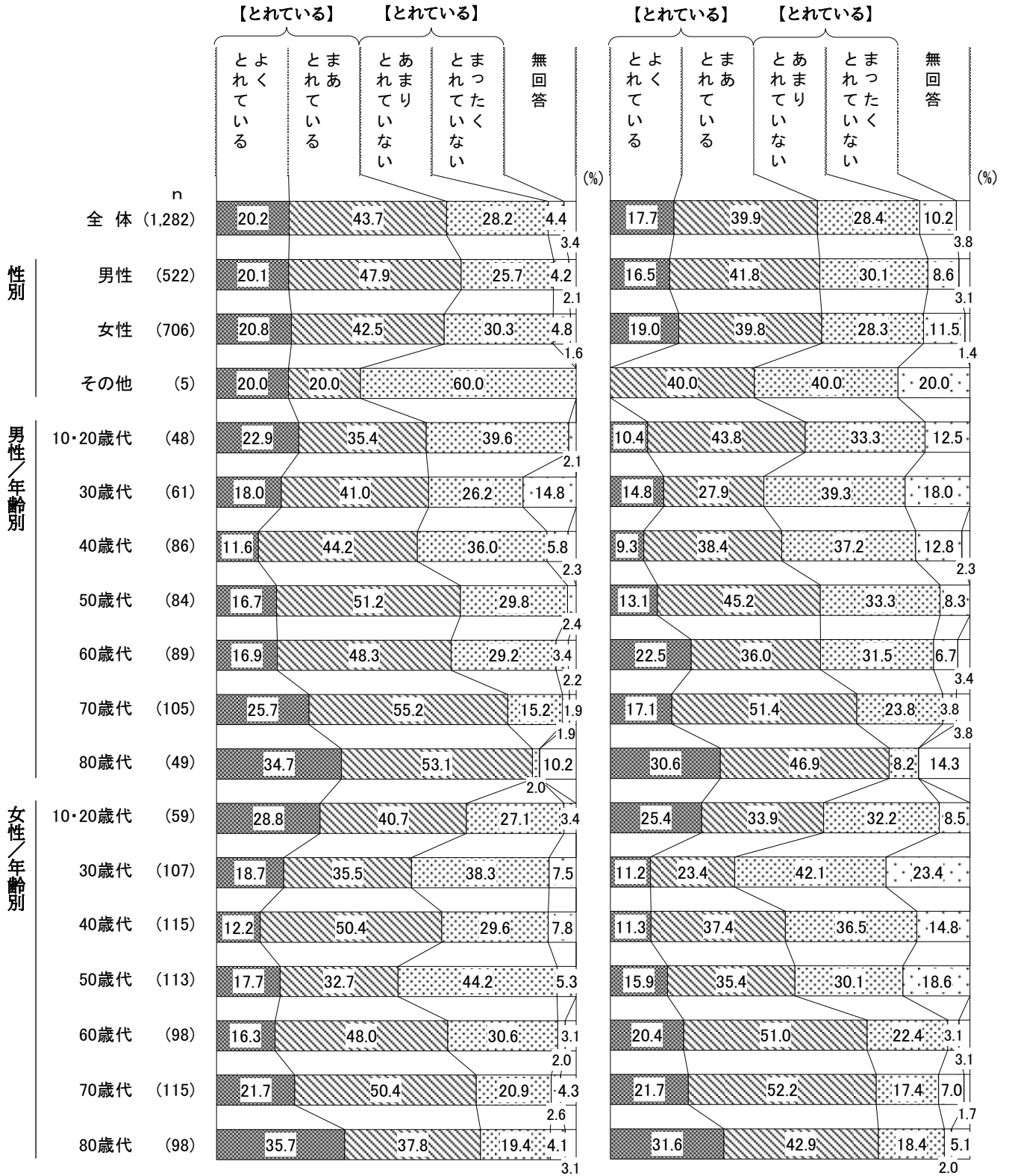
ク. 地域の人と交流する時間

性別で見ると、【とれている】は女性で24.2%と男性（14.6%）よりも9.6ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、【とれている】は女性の60歳以上で3割台から4割超えとなっている。

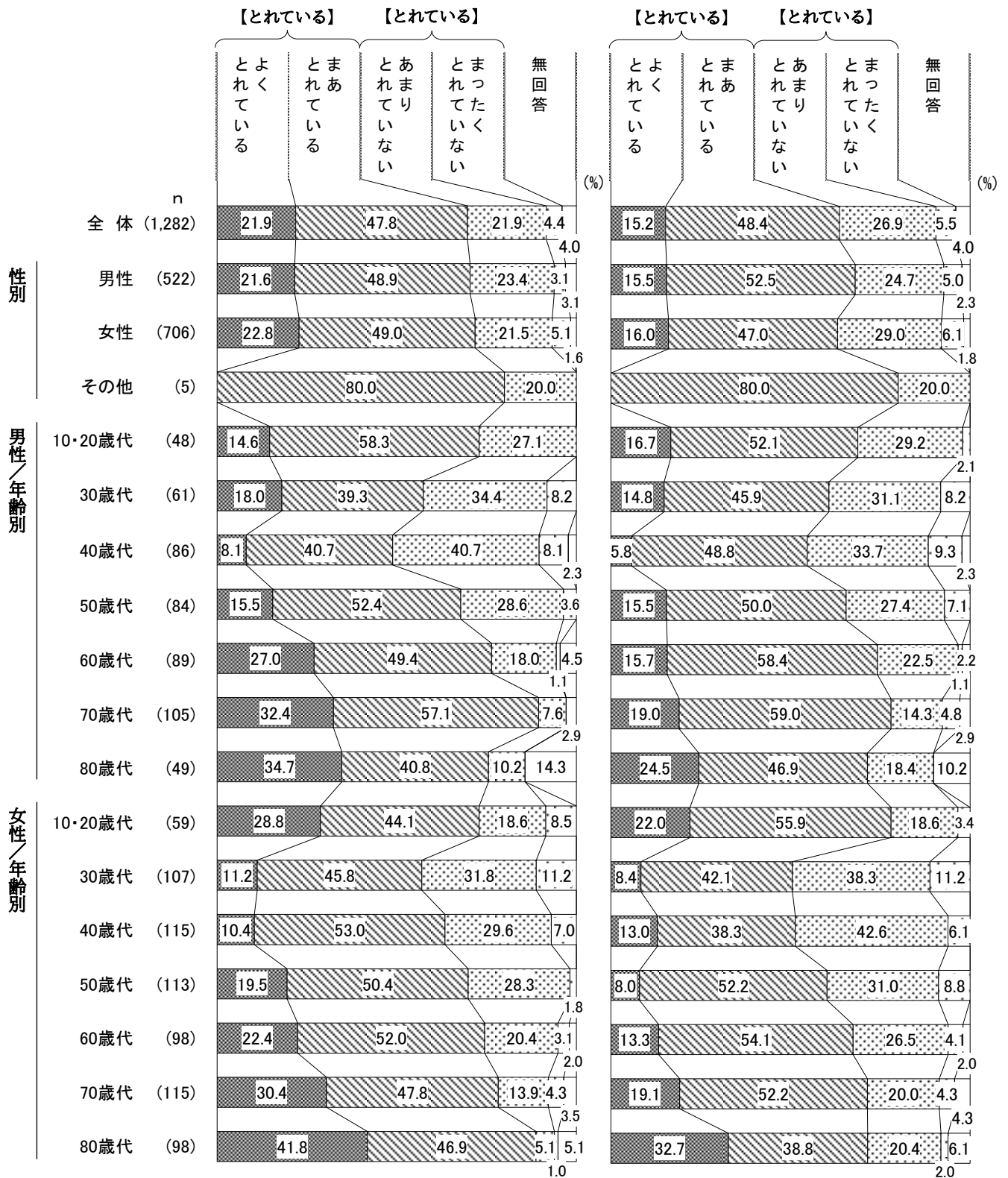
ア. 日ごろの十分な睡眠

イ. ゆったりと入浴する時間



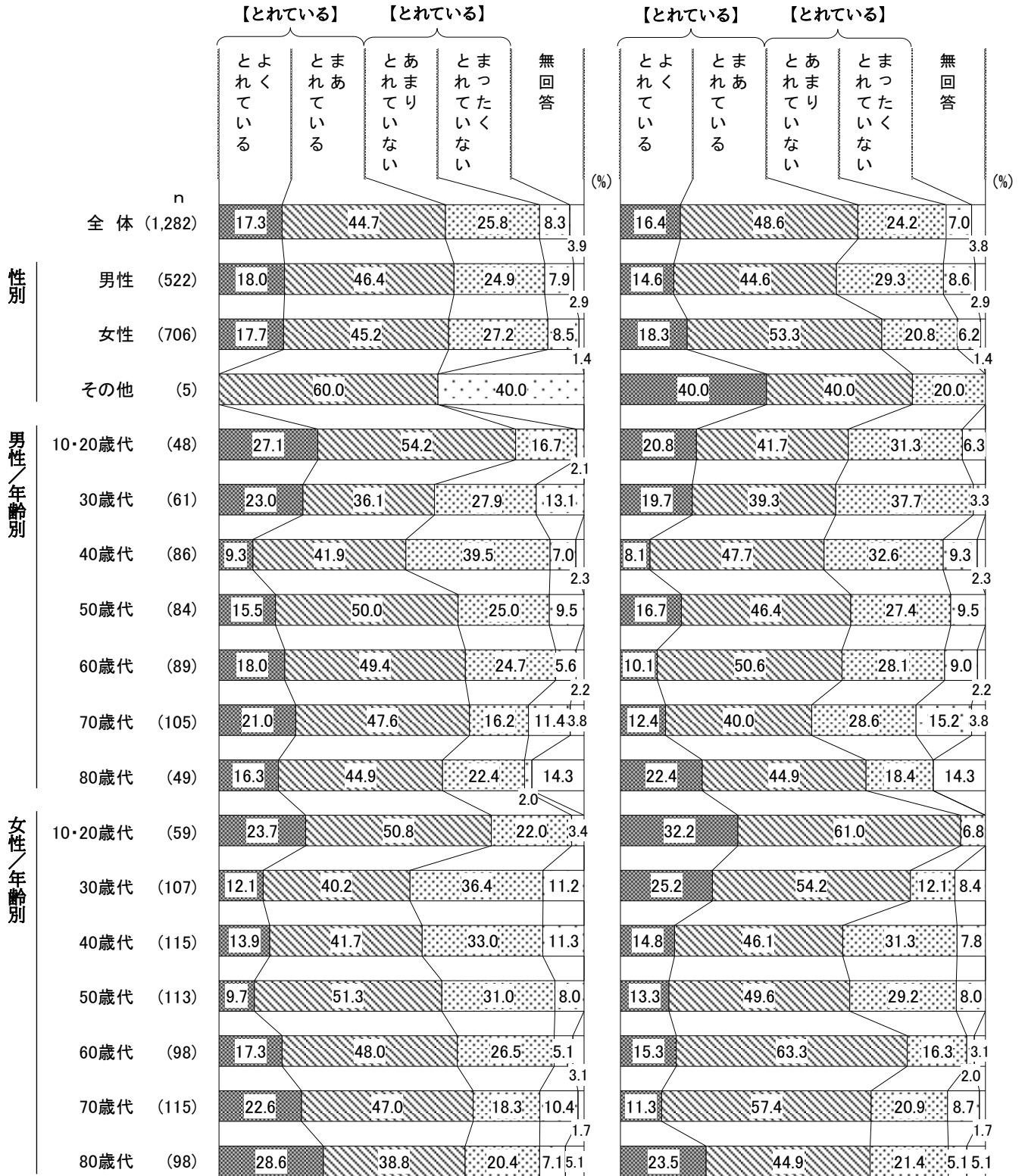
ウ. ゆっくりと休める日や時間

エ. ストレスを解消する時間や機会

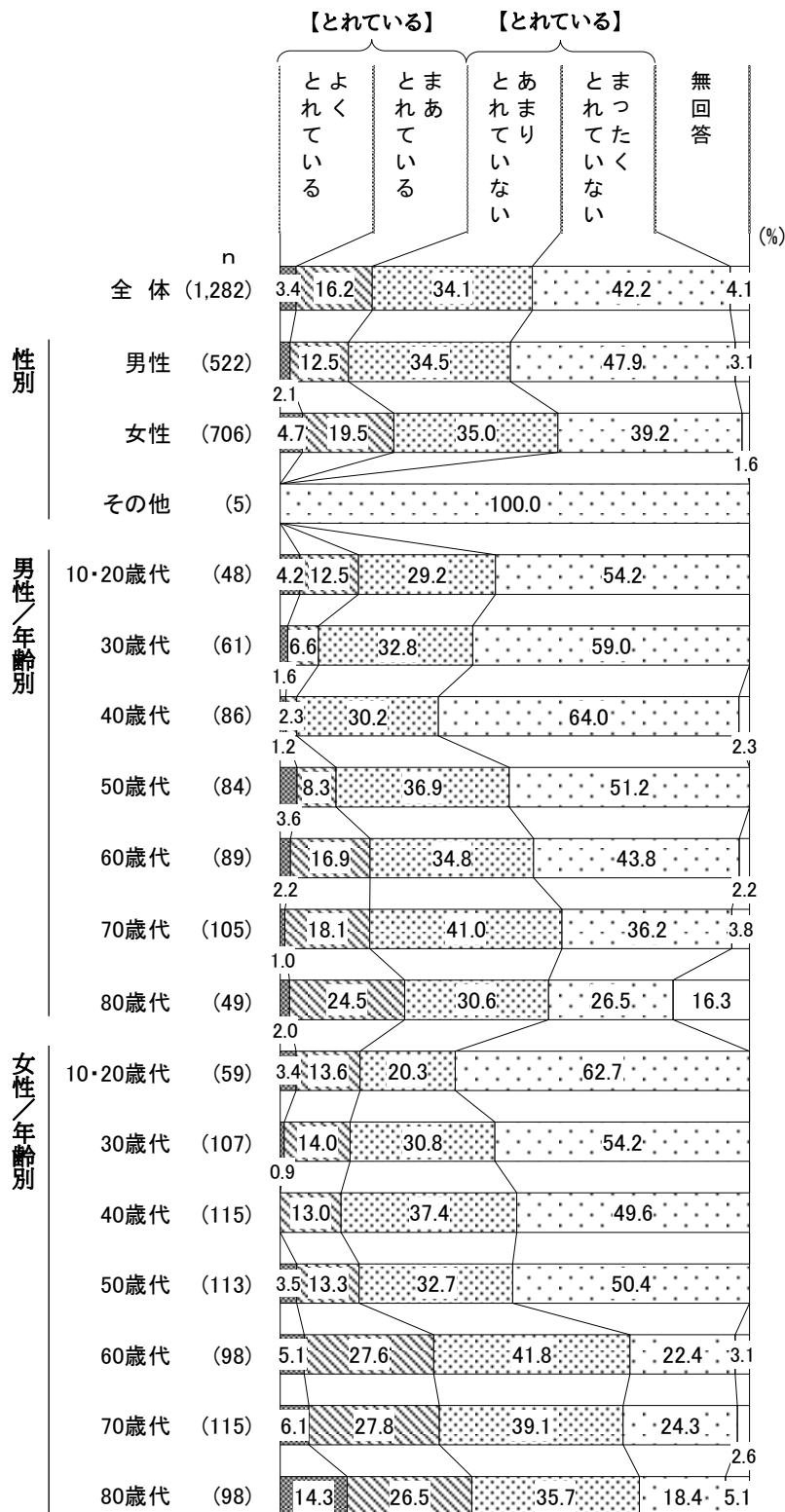


オ. 趣味を楽しむ時間

カ. 家族や友人と交流する時間



キ. 地域の人と交流する時間

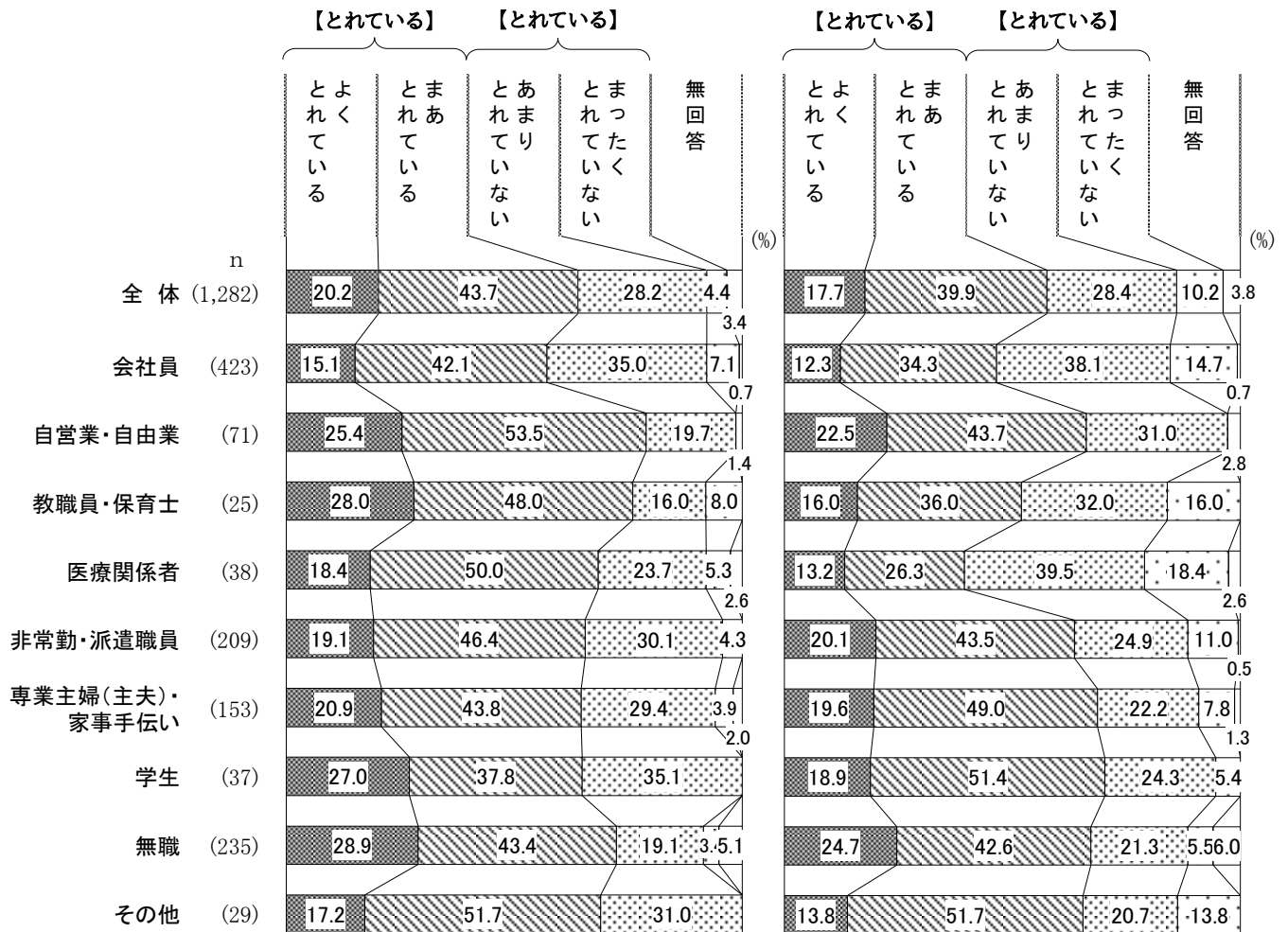


〈職種別〉

職種別にみると、“会社員”では、『ア. 日ごろの十分な睡眠』が【とれていない】割合が高くなっている。

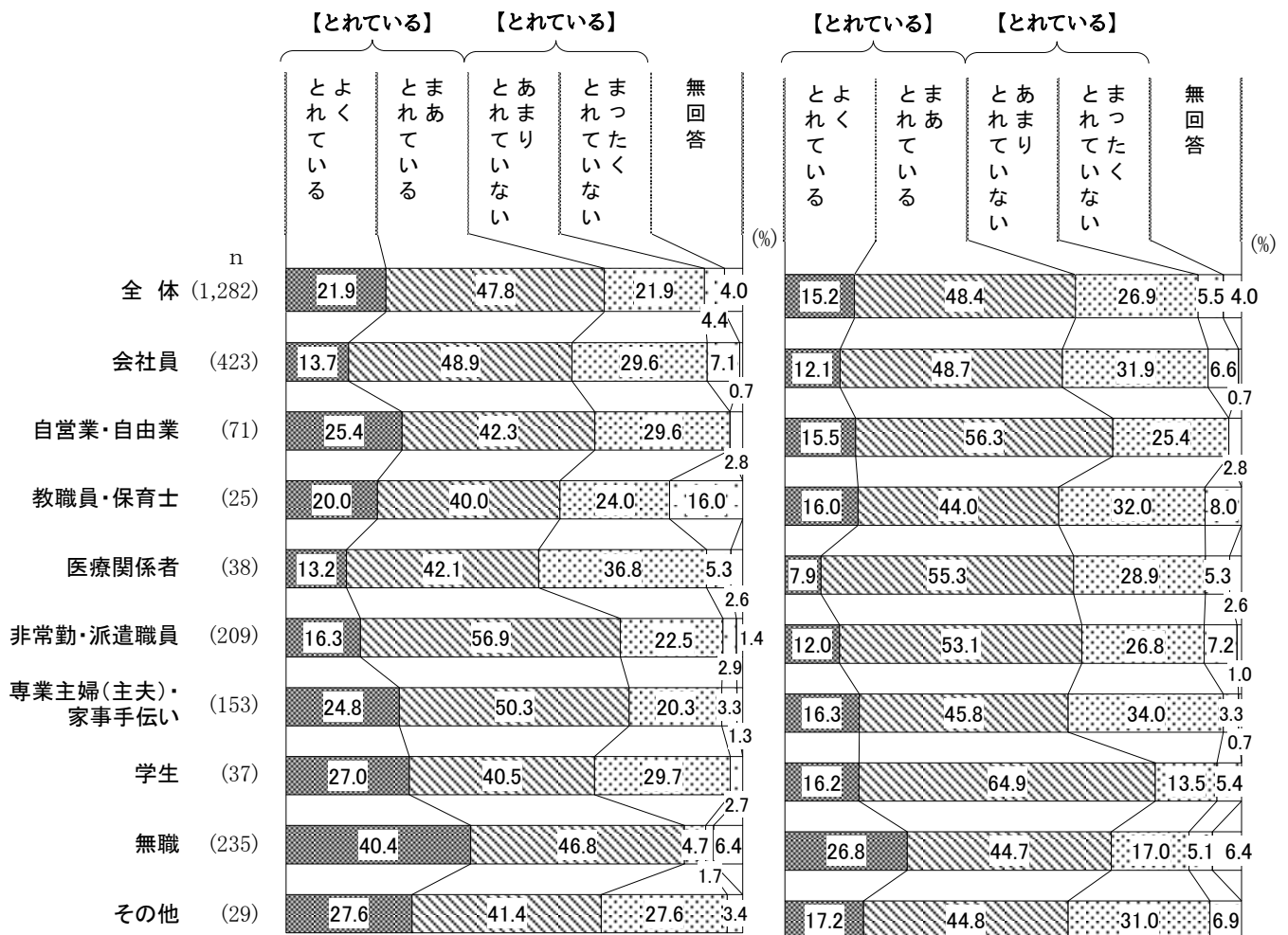
ア. 日ごろの十分な睡眠

イ. ゆったりと入浴する時間



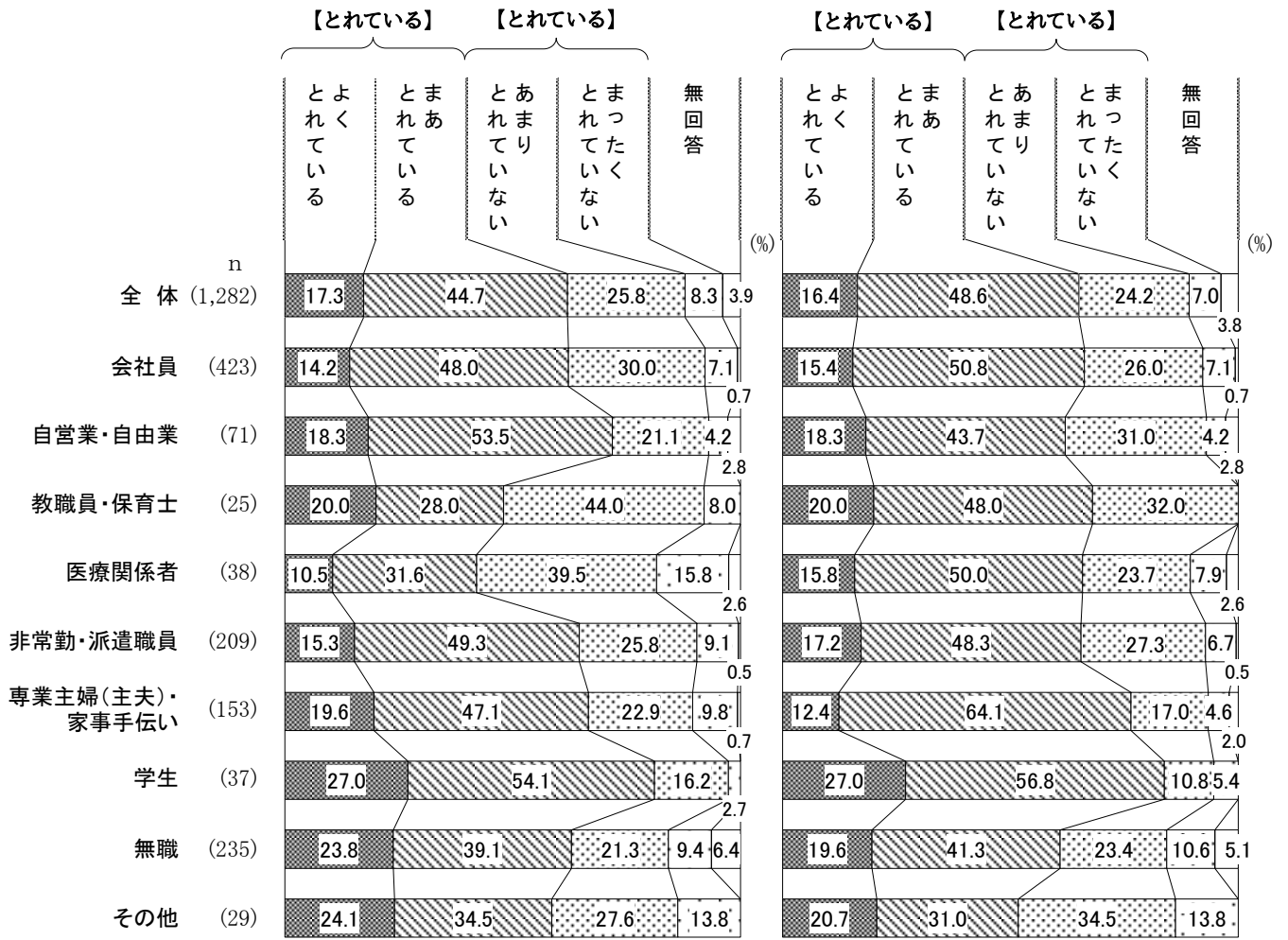
ウ. ゆっくりと休める日や時間

エ. ストレスを解消する時間や機会

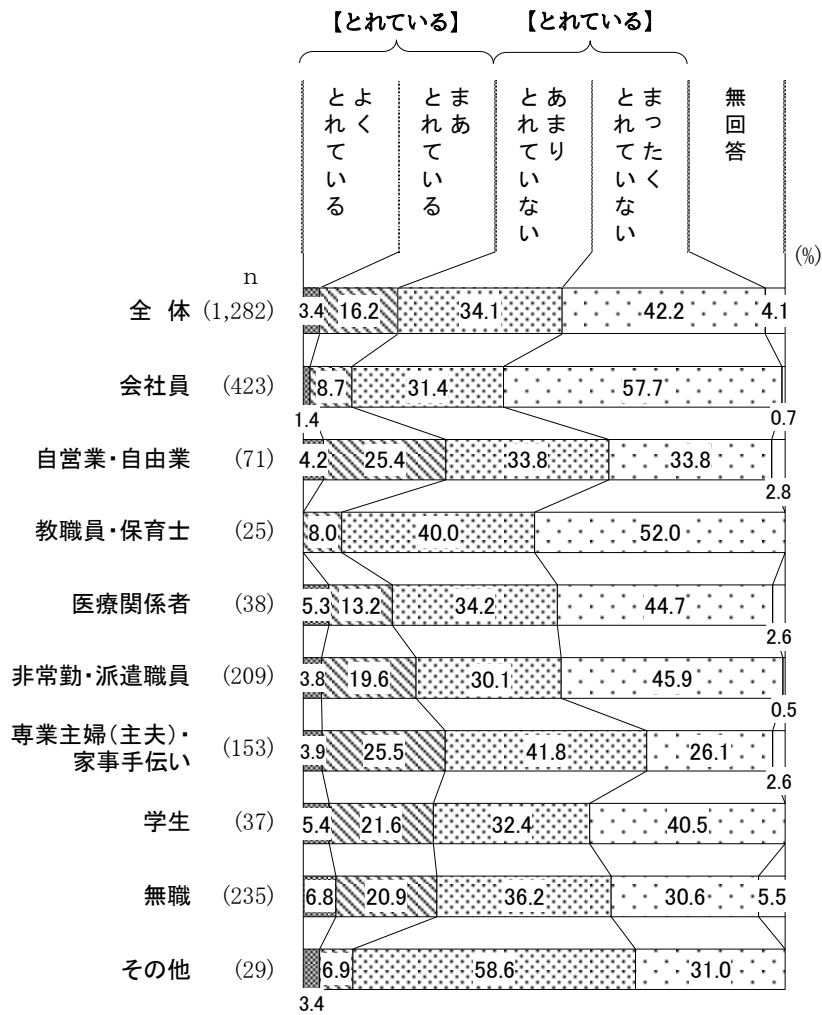


オ. 趣味を楽しむ時間

カ. 家族や友人と交流する時間



キ. 地域の人と交流する時間

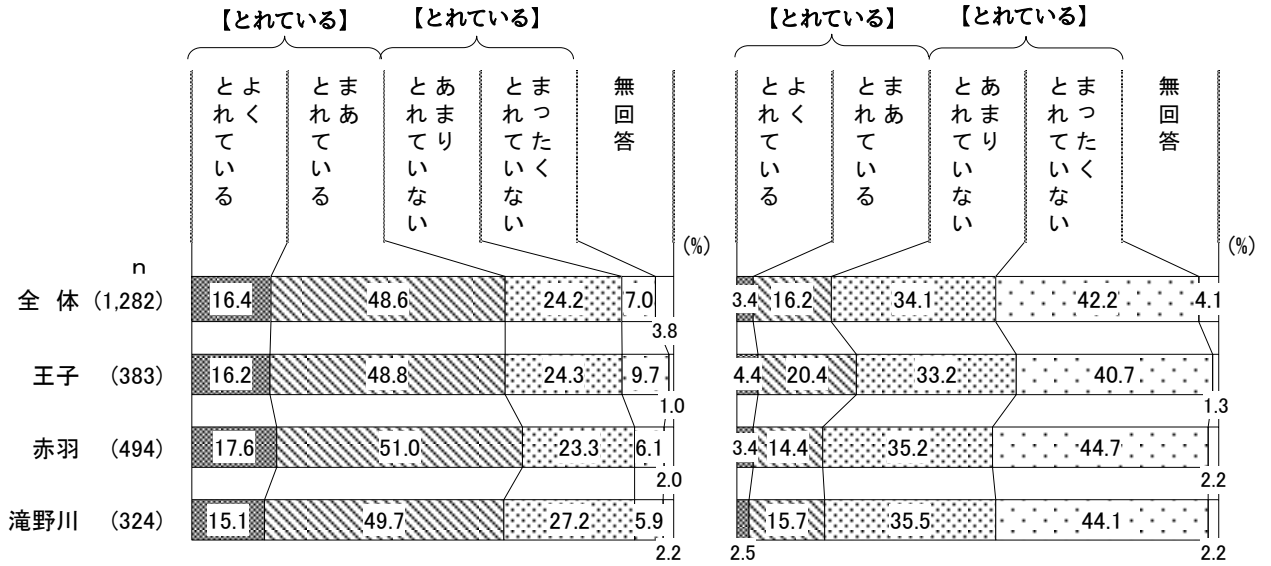


〈居住地区別〉

居住地区別にみると、『キ. 地域の人と交流する時間』では、“赤羽”と“滝野川”で【とれていない】がそれぞれ79.9%、79.6%と高くなっている。

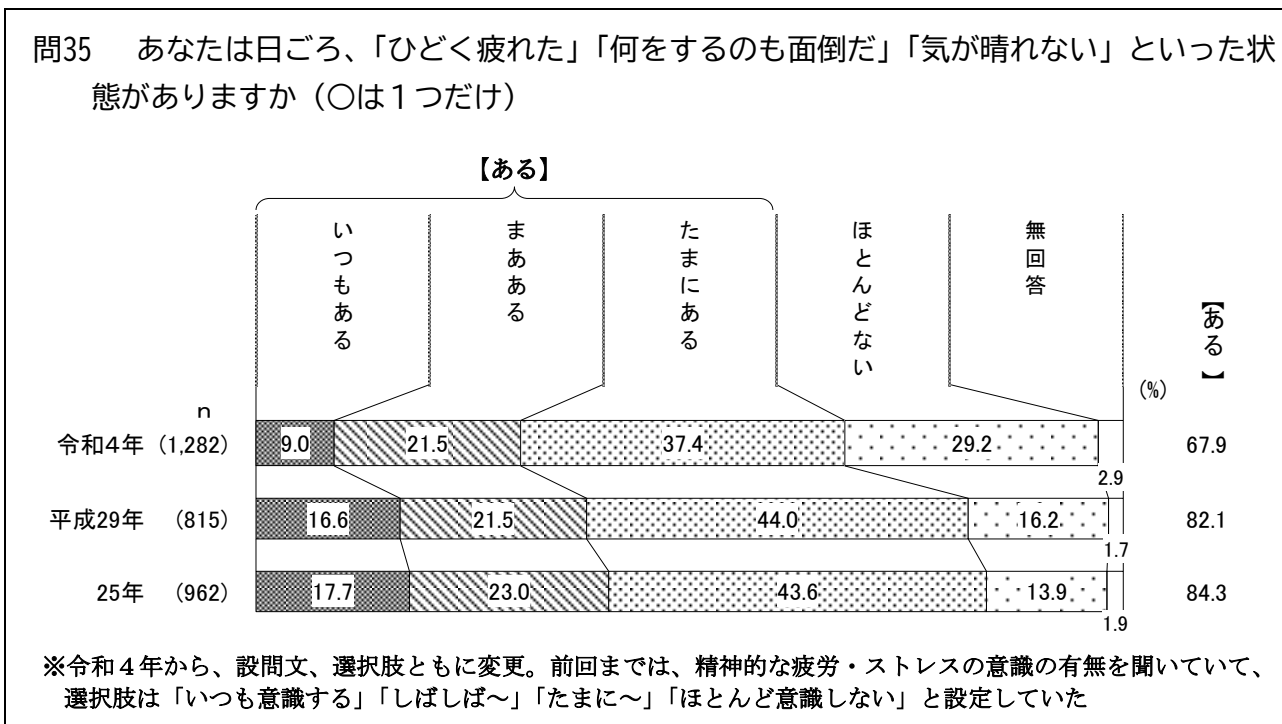
カ. 家族や友人と交流する時間

キ. 地域の人と交流する時間



(2) 精神的な疲労状況

■ 【ある】が6割台後半

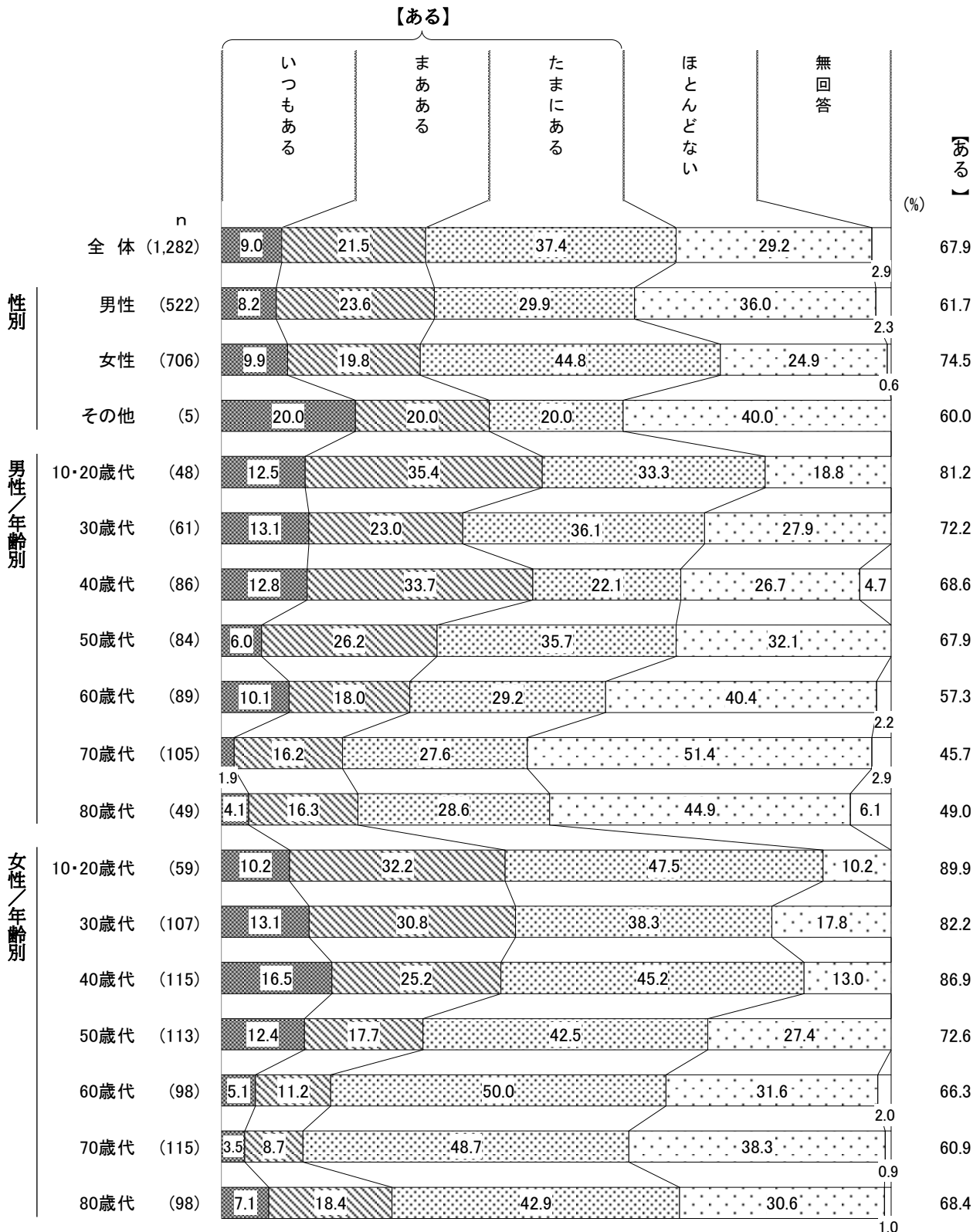


日ごろ、精神的な疲労感があるかを聞いたところ、「いつもある」(9.0%)、「まあある」(21.5%)、「たまにある」(37.4%)を合わせた【ある】は67.9%となっている。
過去の結果と比較すると、設問文、選択肢ともに変更をしているので参考までとする。

〈性別／性・年齢別〉

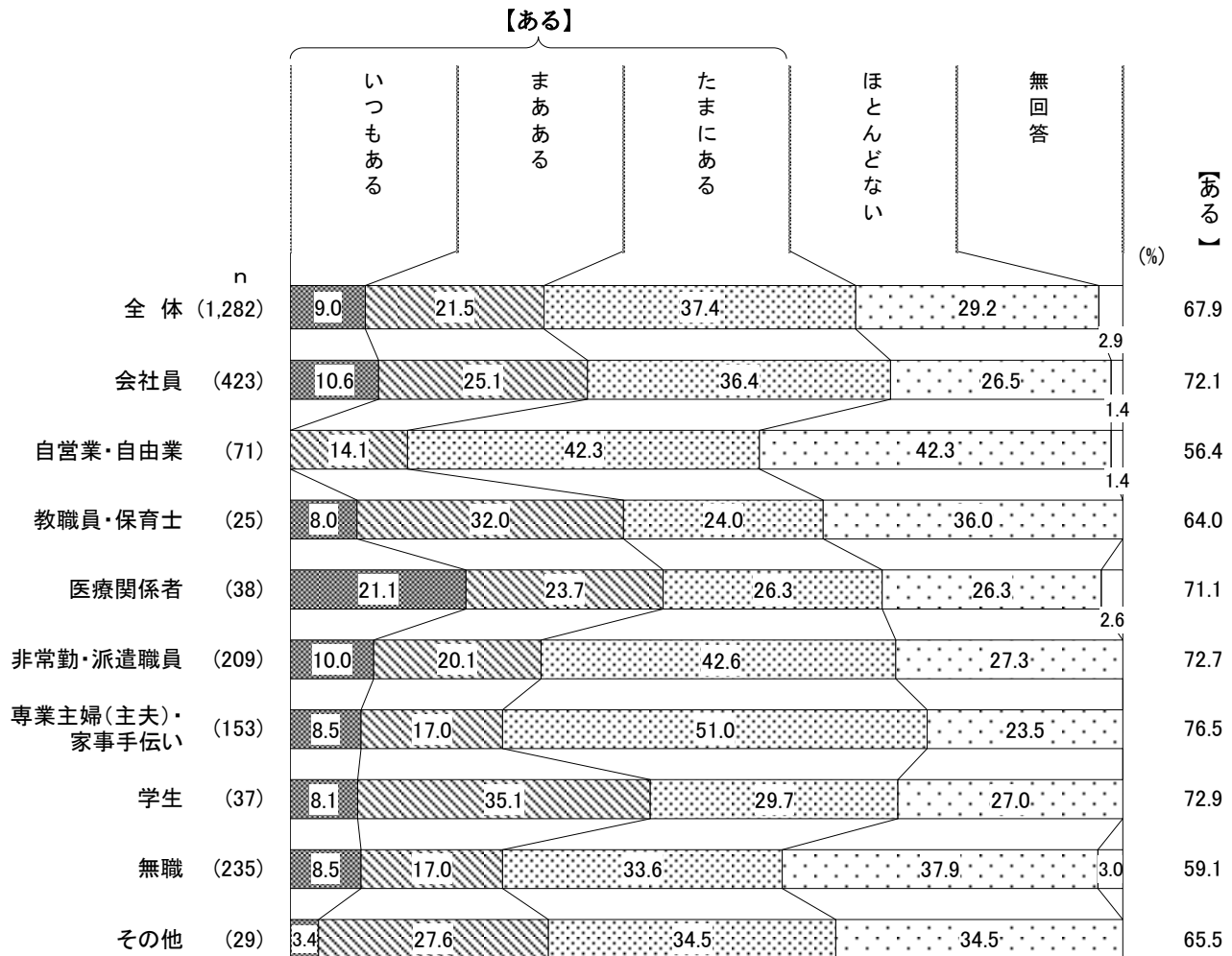
性別で見ると、【ある】は女性が74.5%と男性（61.7%）よりも12.8ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、男性は年齢が下がるにつれ、【ある】が高くなる傾向があり、10・20歳代歳代では8割を超えている。また、女性も男性と近い傾向にあり、10～40歳代で8割台を示し、なかでも10・20歳代では約9割と全年齢で最も高くなっている。



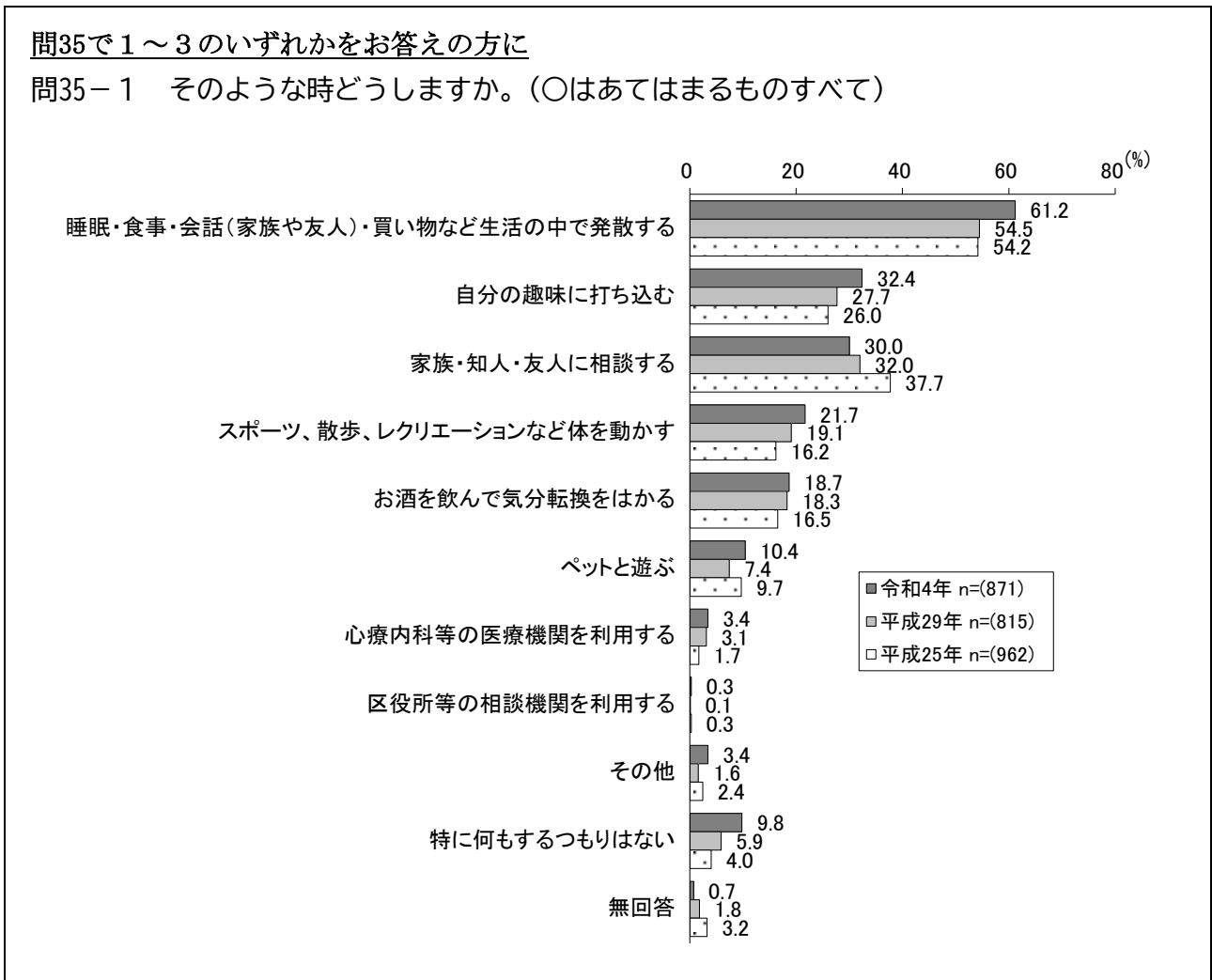
〈職業別〉

職業別にみると、【ある】は“会社員”“医療関係者”“非常勤・派遣職員”“専業主婦（主夫）・家事手伝い”“学生”で7割台と高くなっている。



(3) 疲労時の対応方法

■ 「睡眠・食事・会話（家族や友人）・買い物など生活の中で発散する」が6割を超える



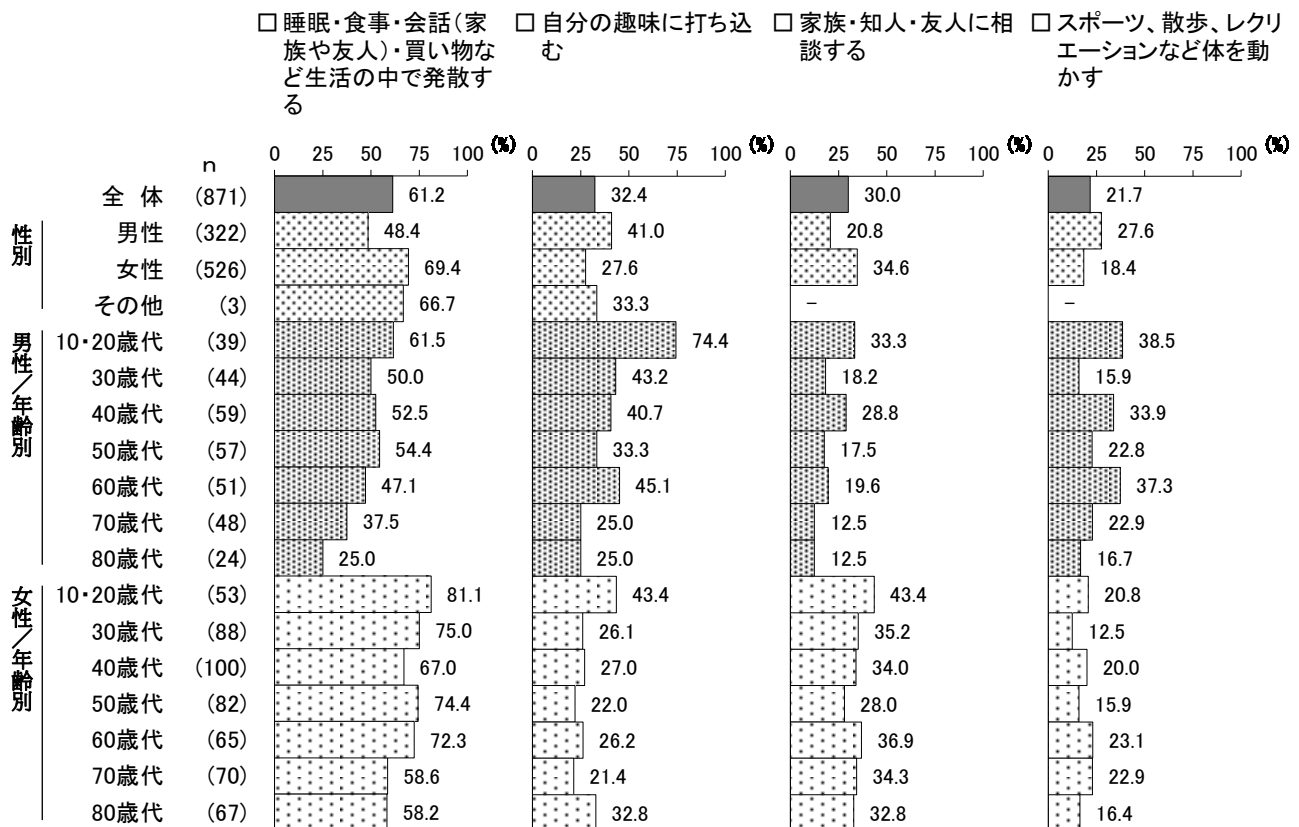
精神的な疲労感の解消法としては、「睡眠・食事・会話（家族や友人）・買い物など生活の中で発散する」が61.2%と最も高く、以下「自分の趣味に打ち込む」（32.4%）、「家族・知人・友人に相談する」（30.0%）となっている。

過去の結果と比較すると、「睡眠・食事・会話（家族や友人）・買い物など生活の中で発散する」「自分の趣味に打ち込む」など増加傾向にあるなか、「家族・知人・友人に相談する」のみ減少傾向にある。

〈性別／性・年齢別／上位4項目〉

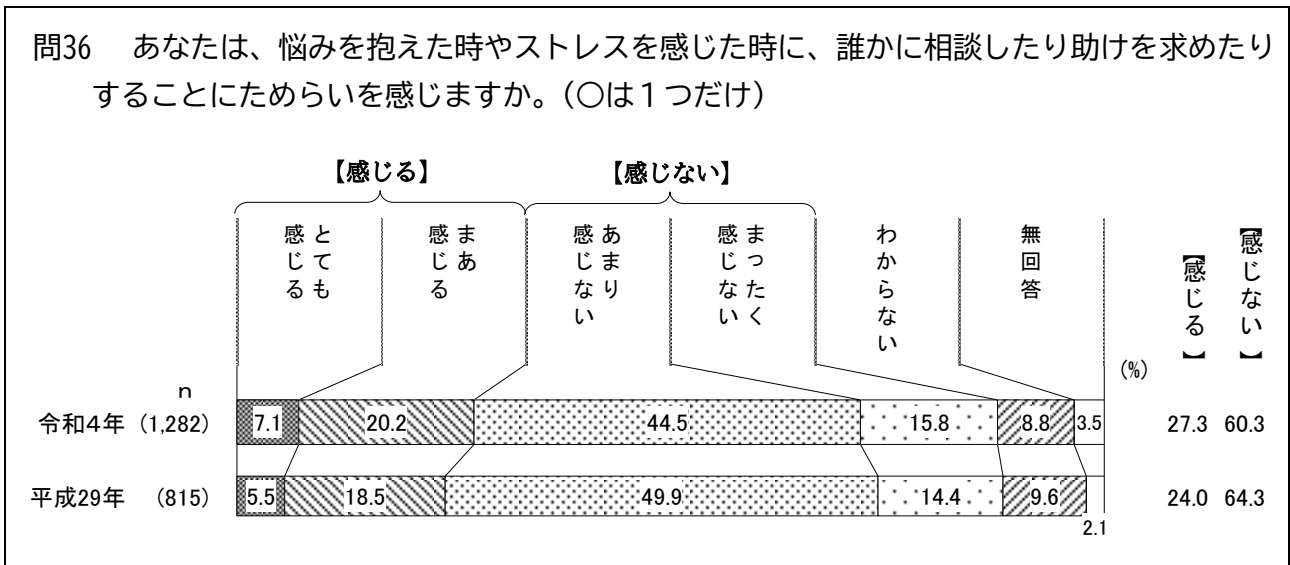
性別でみると、「睡眠・食事・会話（家族や友人）・買い物など生活の中で発散する」と「家族・知人・友人に相談する」では女性が男性より高く、それぞれ21.0ポイント、13.8ポイント差となっている。また、逆に「自分の趣味に打ち込む」「スポーツ、散歩、レクリエーションなど体を動かす」では男性が女性より高く、それぞれ13.4ポイント、9.2ポイント差となっている。

性・年齢別でみると、女性の10・20歳代で「睡眠・食事・会話（家族や友人）・買い物など生活の中で発散する」が8割台、男性の10・20歳代で「自分の趣味に打ち込む」が7割台と、他層より高くなっている。



(4) 相談することへのためらい

■ 【感じない】が6割



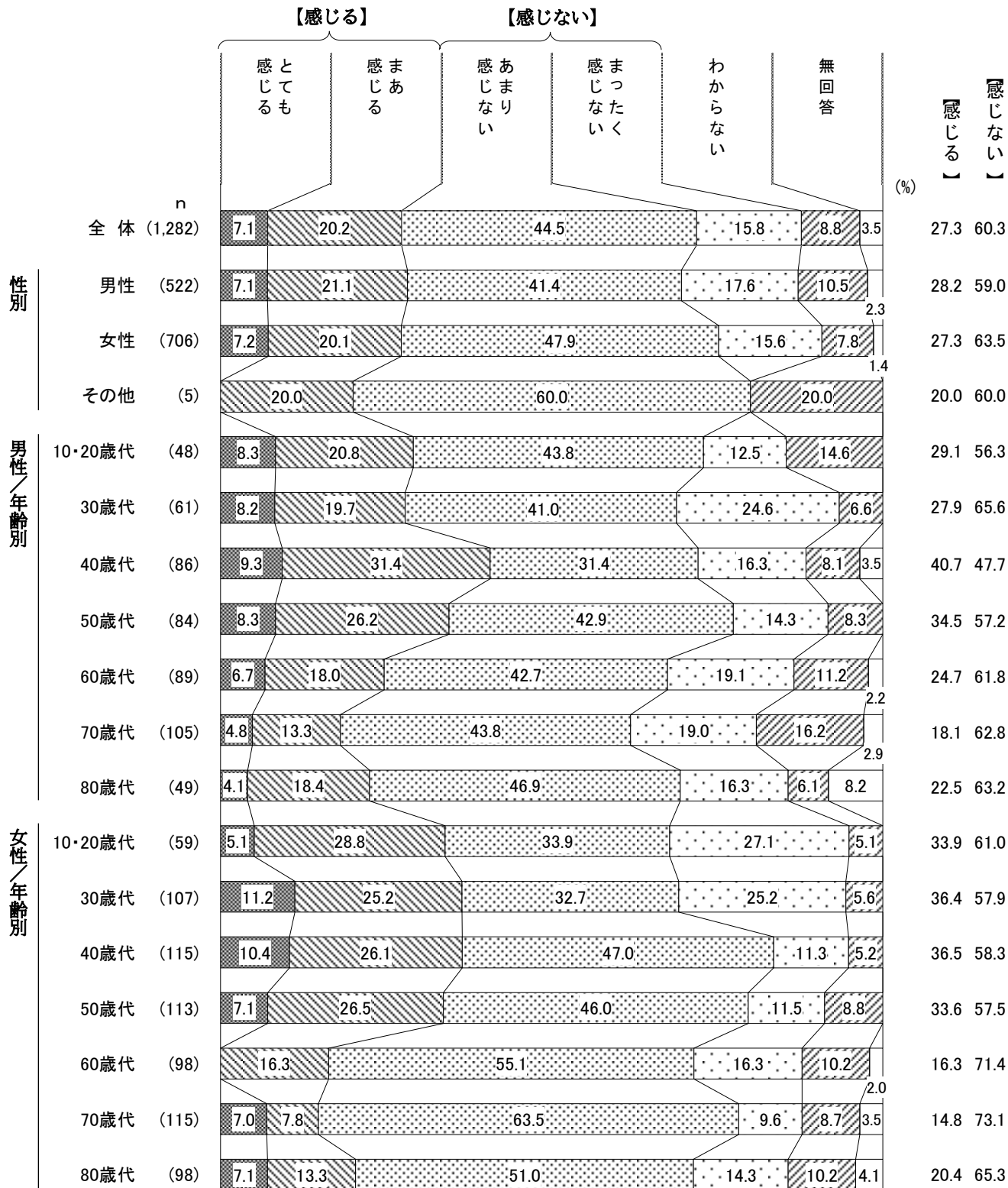
悩みを抱えた時やストレスを感じた時に、相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じるか聞いたところ、「とても感じる」(7.1%)と「まあ感じる」(20.2%)を合わせた【感じる】は27.3%となっている。一方、「あまり感じない」(44.5%)と「まったく感じない」(15.8%)を合わせた【感じない】は60.3%となっている。

前回の結果と比較すると、大きな差異はみられない。

〈性別／性・年齢別〉

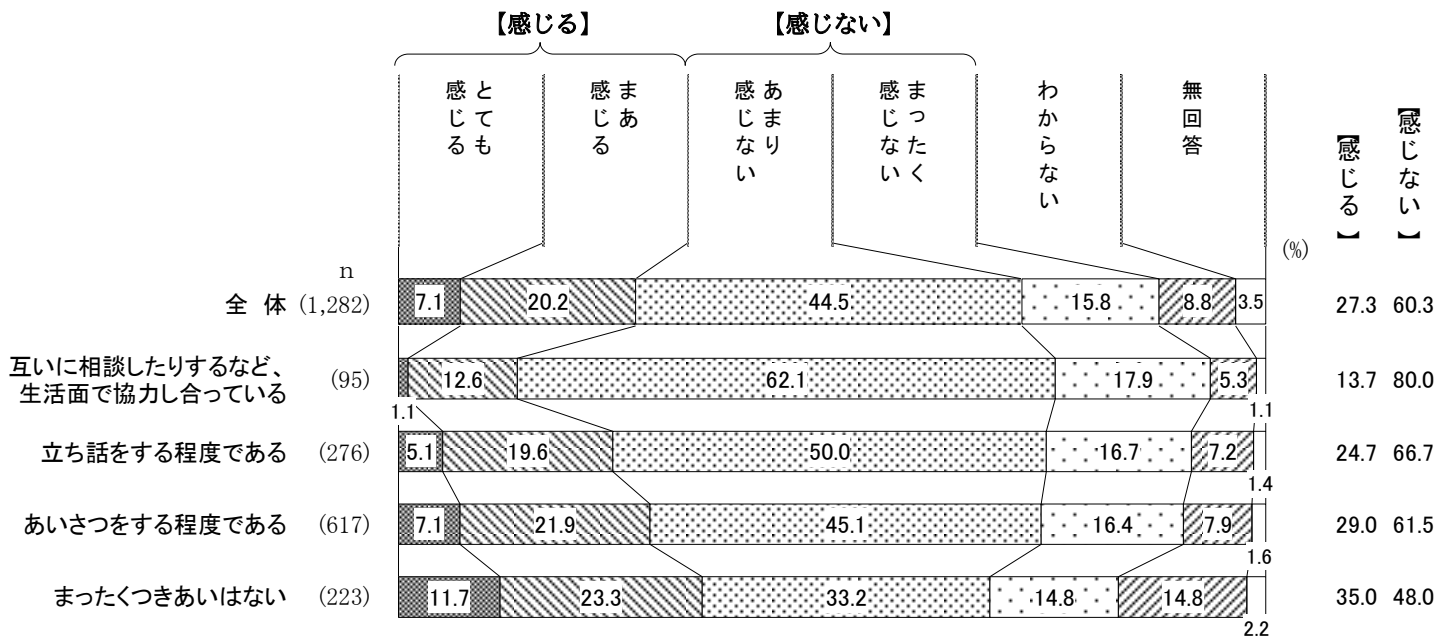
性別でみると、大きな差異はみられない。

性・年齢別でみると、【感じる】は、男性の40・50歳代、女性の10～50歳代で3割以上と高く、なかでも男性の40歳代では40.7%と最も高くなっている。一方、男性の70歳代、女性の60・70歳代では1割台と低くなっている。



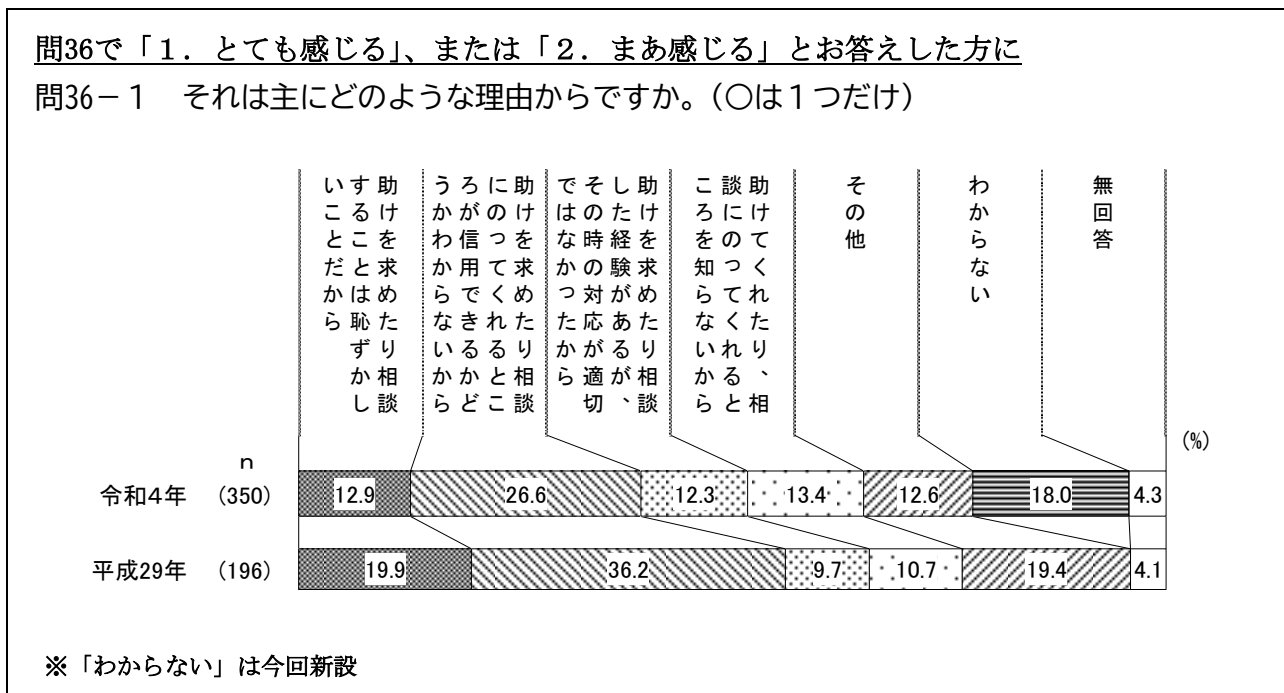
〈ご近所との交流状況別〉

ご近所との交流状況別にみると、【感じる】はご近所との交流状況が少ないほど割合が高くなる傾向にある。



(5) 相談をためらう理由

■ “信用できるかどうかわからないから” が3割近く



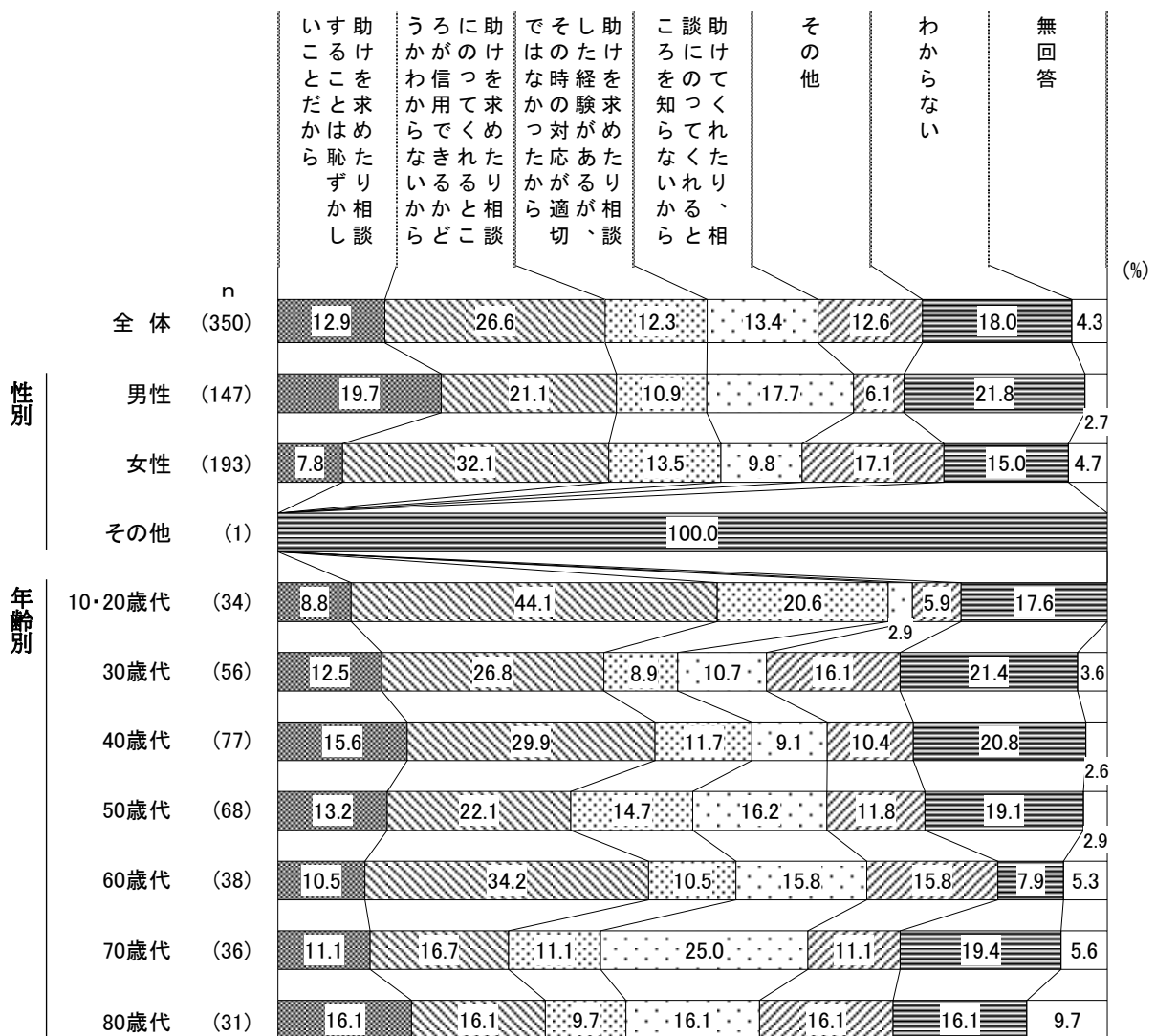
相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じる理由を聞いたところ、「助けを求めたり相談にのってくれるところが信用できるかどうかわからないから」が26.6%で最も高くなっている。

前回の結果と比較は、今回「わからない」が新設されているため、参考までとする。

〈性別／年齢別〉

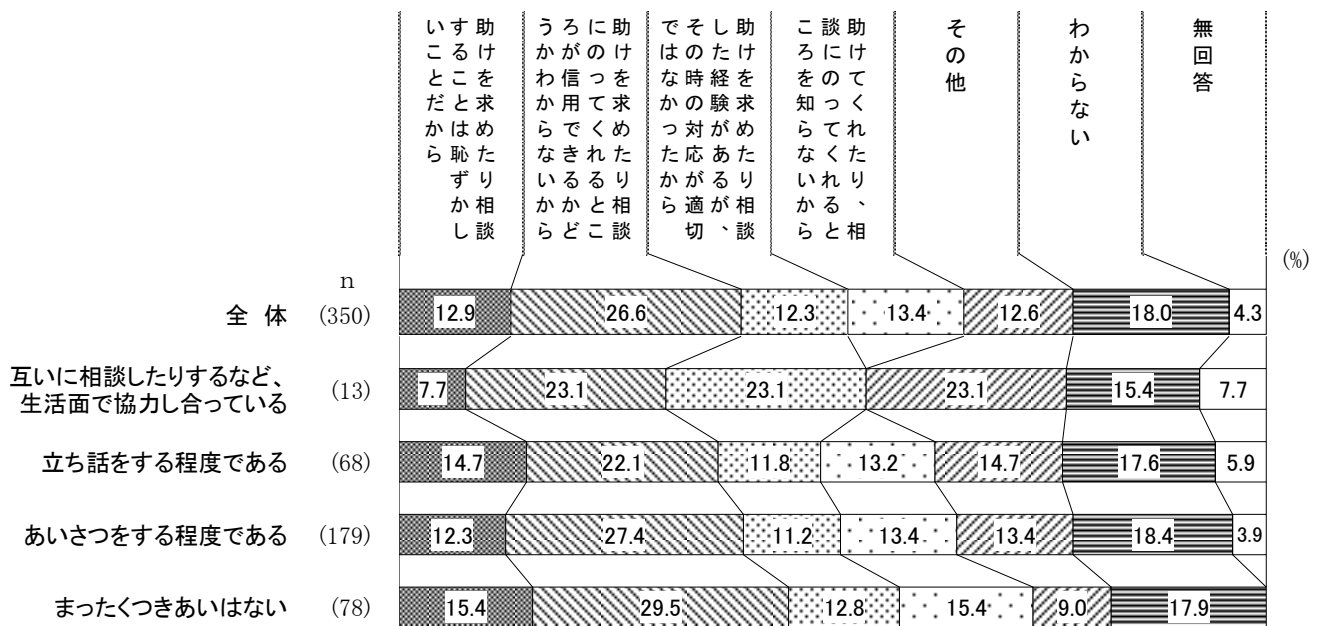
性別で見ると、「助けを求めたり相談にのってくれるところが信用できるかどうかわからないから」は、女性が32.1%と男性（21.1%）より11.0ポイント高くなっている。また、「助けを求めたり相談することは恥ずかしいことだから」「助けてくれたり、相談にのってくれるところを知らないから」では、男性で19.7%、17.7%と、女性（7.8%、9.8%）より、それぞれ11.9ポイント、7.9ポイント高くなっている。

年齢別で見ると、10・20歳代で「助けを求めたり相談にのってくれるところが信用できるかどうかわからないから」（44.1%）、「助けを求めたり相談した経験があるが、その時の対応が適切ではなかったから」（20.6%）が多層より高くなっている。また、70歳代では「助けてくれたり、相談にのってくれるところを知らないから」（25.0%）が高くなっている。



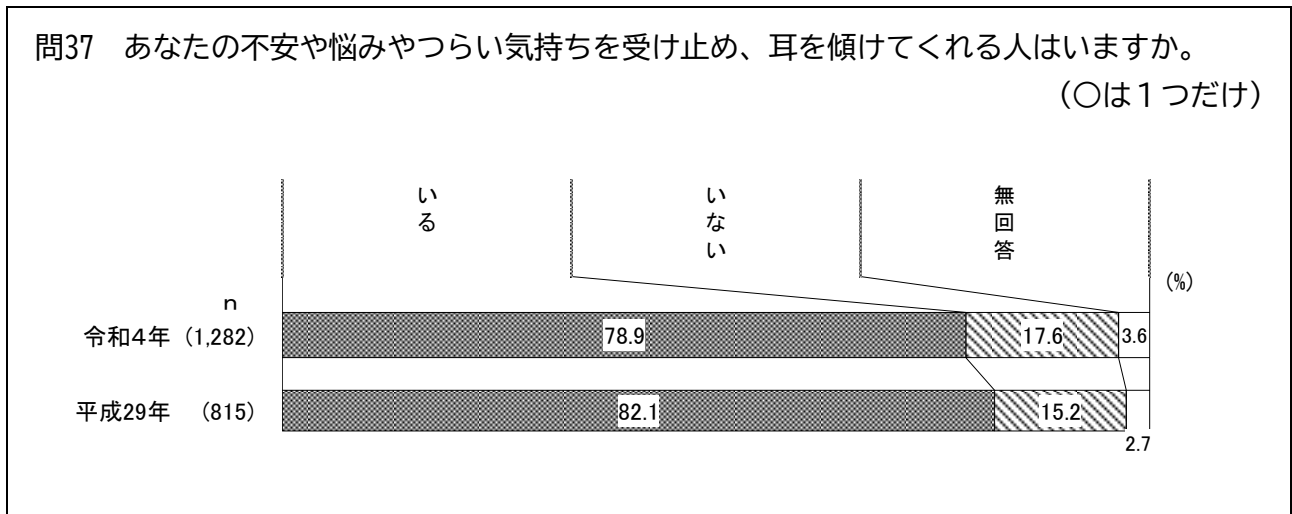
〈ご近所との交流状況別〉

ご近所との交流状況別にみると、どの層も「助けを求めたり相談にのってくれるところが信用できるかどうかわからないから」の割合が高くなっている。



(6) 相談先の有無

■ 「いる」が8割近く



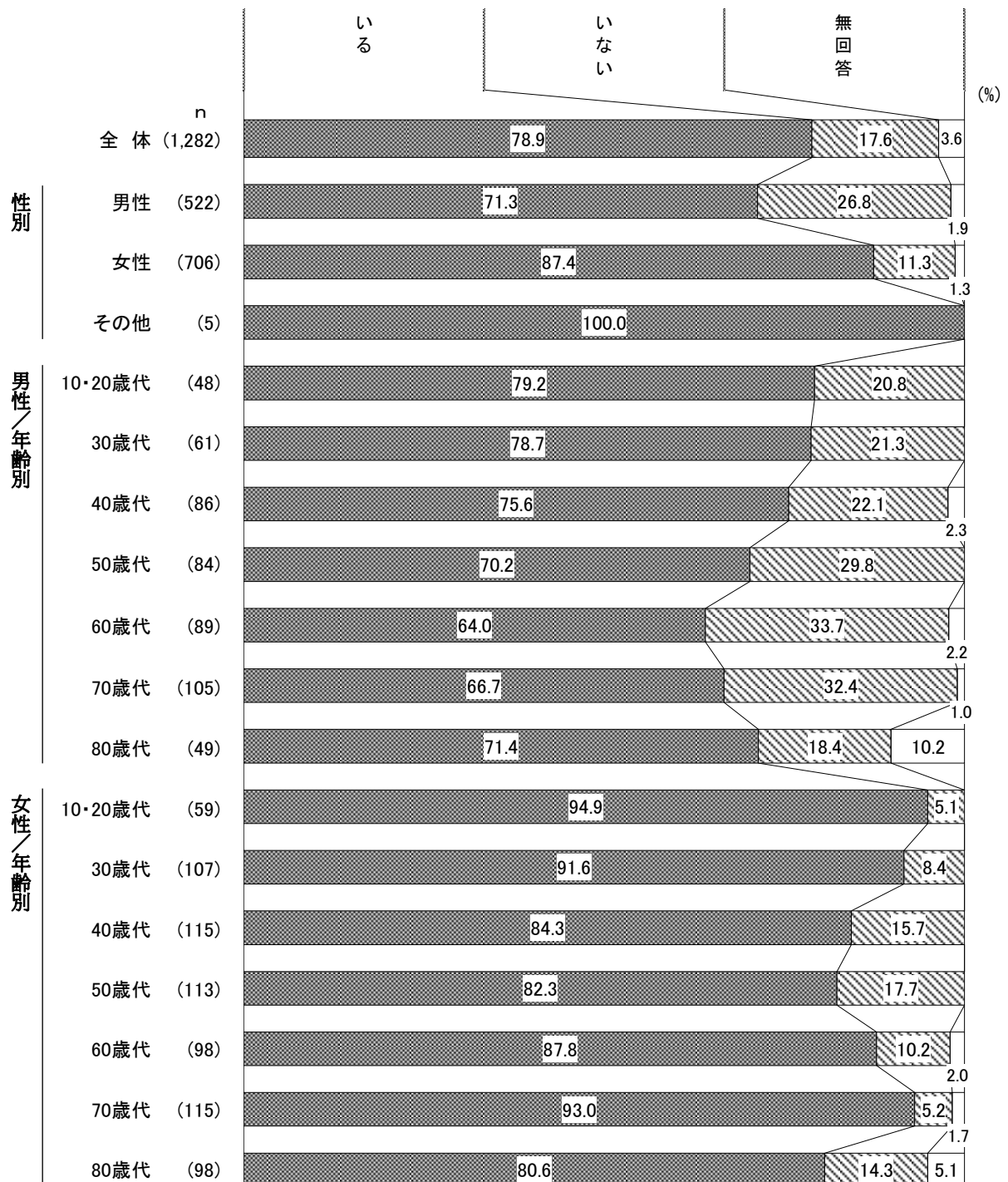
不安や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人について聞いたところ、「いる」は78.9%となっている。

前回の結果と比較すると、大きな差異はみられない。

〈性別／性・年齢別〉

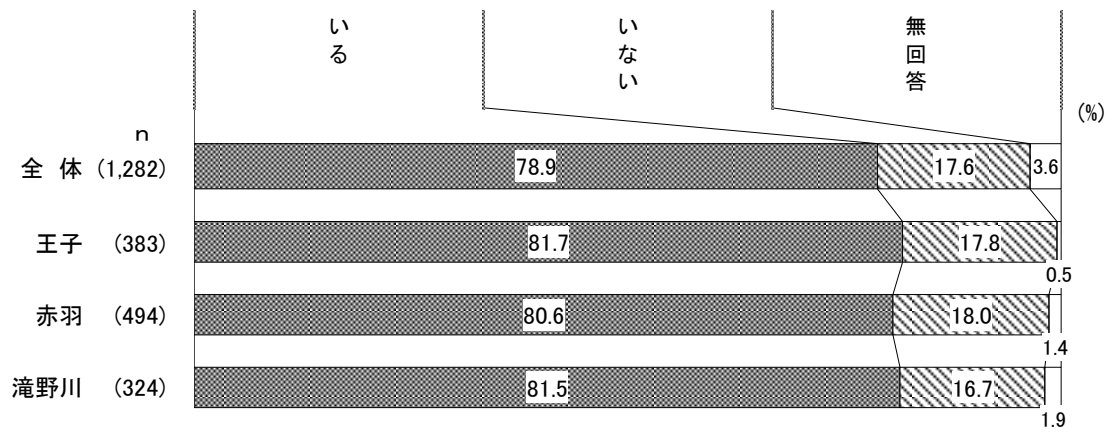
性別で見ると、「いる」は女性で87.4%と、男性（71.3%）より16.1ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、女性のすべての年代で8割以上と男性より高く、なかでも女性の10～30歳代、70歳代では9割台となっている。一方、男性では、60～70歳代で6割台と低くなっている。



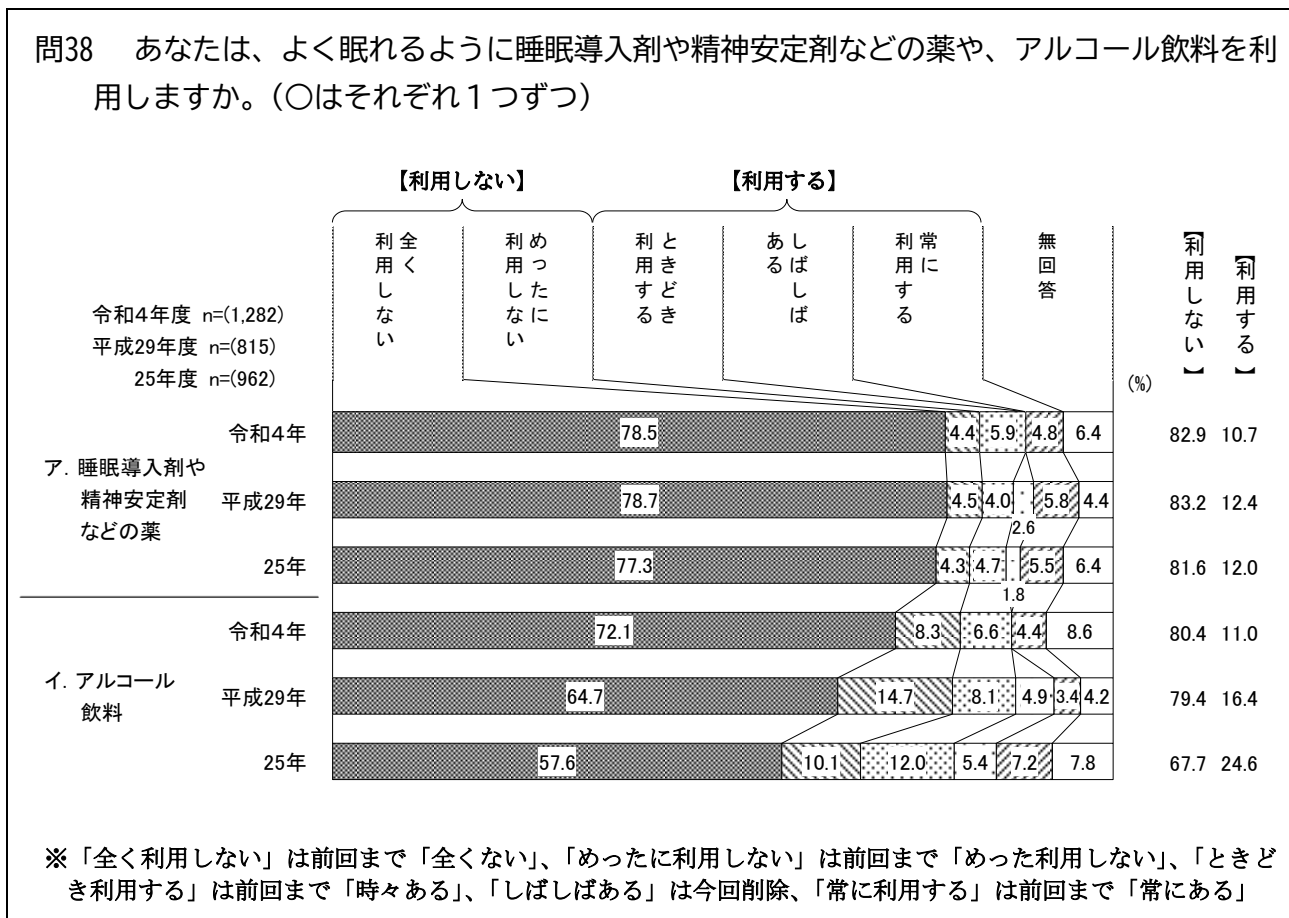
〈居住地区別〉

居住地区別にみると、大きな差異はみられない。



(7) 睡眠のための服用、利用状況

■ “薬” “アルコール” とともに【利用する】は約1割

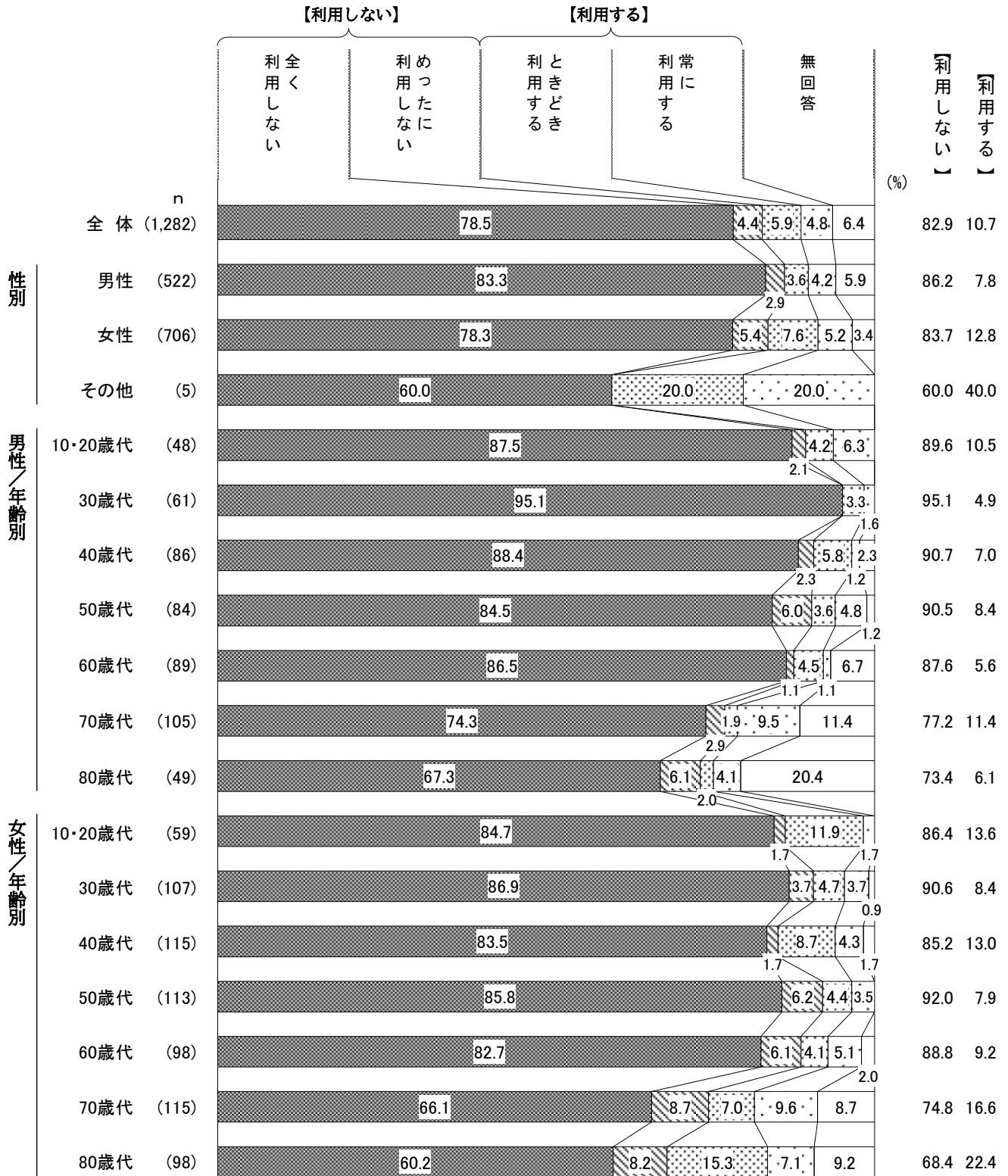


睡眠のための薬の服用やアルコール飲料の利用について聞いたところ、“睡眠導入剤や精神安定剤などの薬”は「全く利用しない」が78.5%と最も高く、「めったに利用しない」(4.4%)と合わせた【利用しない】は82.9%を占めているものの、「ときどき利用する」と「常に利用する」を合わせた【利用する】は10.7%となっている。“アルコール飲料”も服薬と類似した結果で、【利用しない】が80.4%、【利用する】は11.0%である。

過去の結果と比較すると、“睡眠導入剤や精神安定剤などの薬”はほぼ横這いで推移し、“アルコール飲料”は【利用する】が前回から5.4ポイント、前々回からは13.6ポイント減少している。

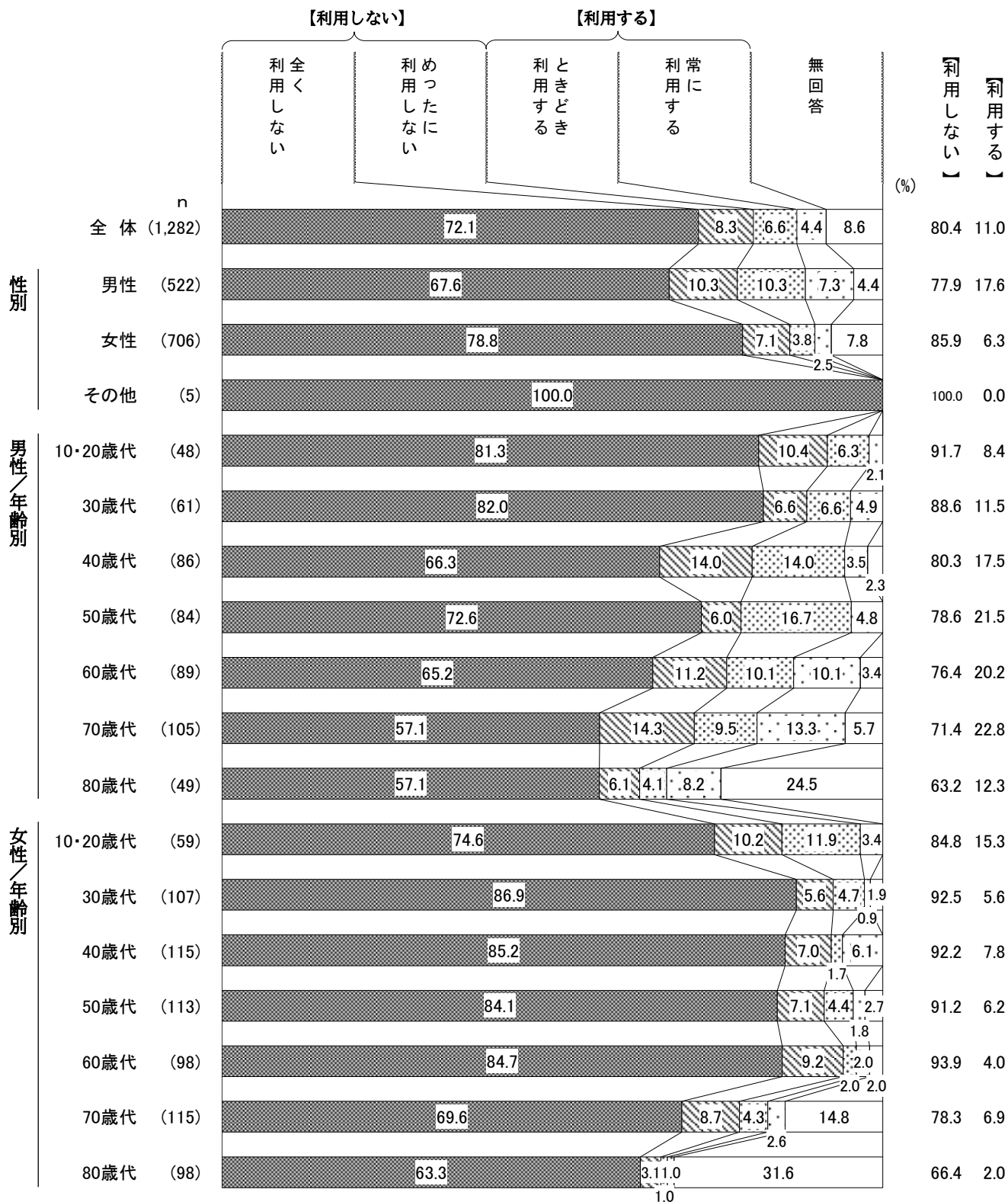
〈性別／性・年齢別／“睡眠導入剤や精神安定剤などの薬”〉

性別で見ると、【利用する】で女性が12.8%と男性（7.8%）より5.0ポイント高くなっている。
 性・年齢別で見ると、【利用する】は女性の70歳代以上で高く、80歳代では2割を超えている。



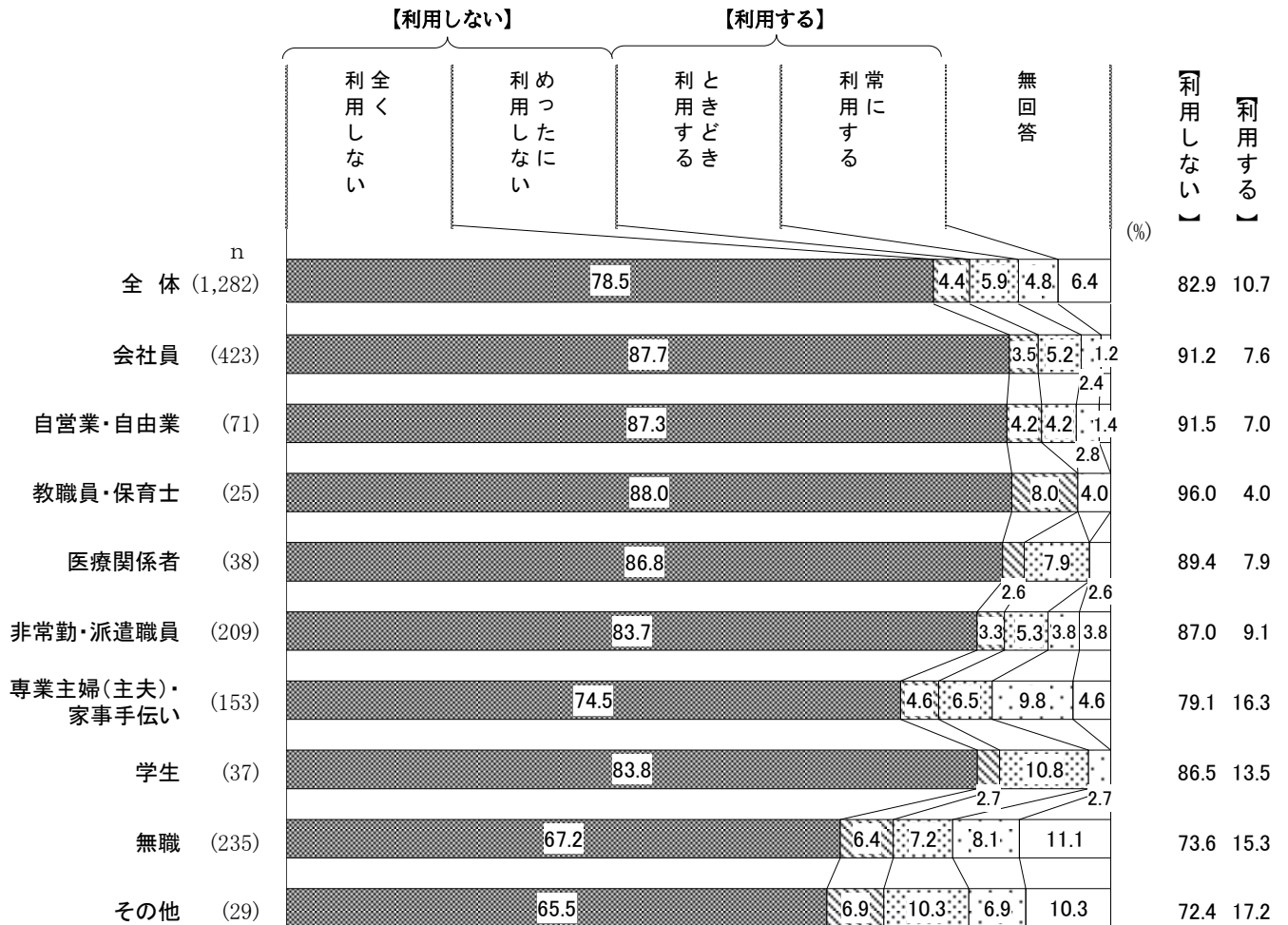
〈性別／性・年齢別／“アルコール飲料”〉

性別で見ると、【利用する】は男性で17.6%と女性（6.3%）より11.3ポイント高くなっている。
 性・年齢別で見ると、【利用する】は男性の50～70歳代で2割を超えて高くなっている。



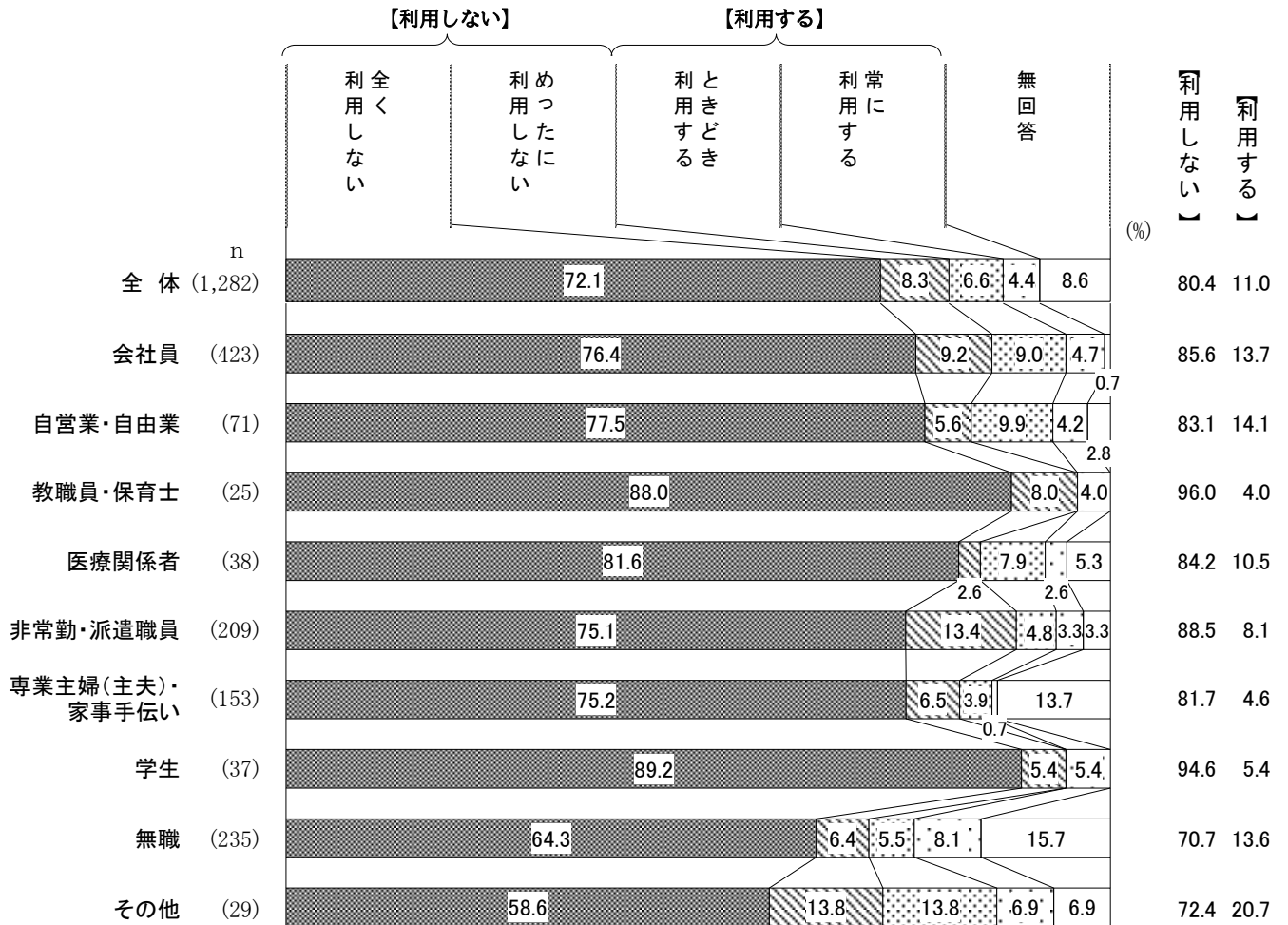
〈職業別／“睡眠導入剤や精神安定剤などの薬”〉

職業別にみると、【利用する】は“専業主婦（主夫）・家事手伝い”“学生”“無職”で1割台となっている。



〈職業別／“アルコール飲料”〉

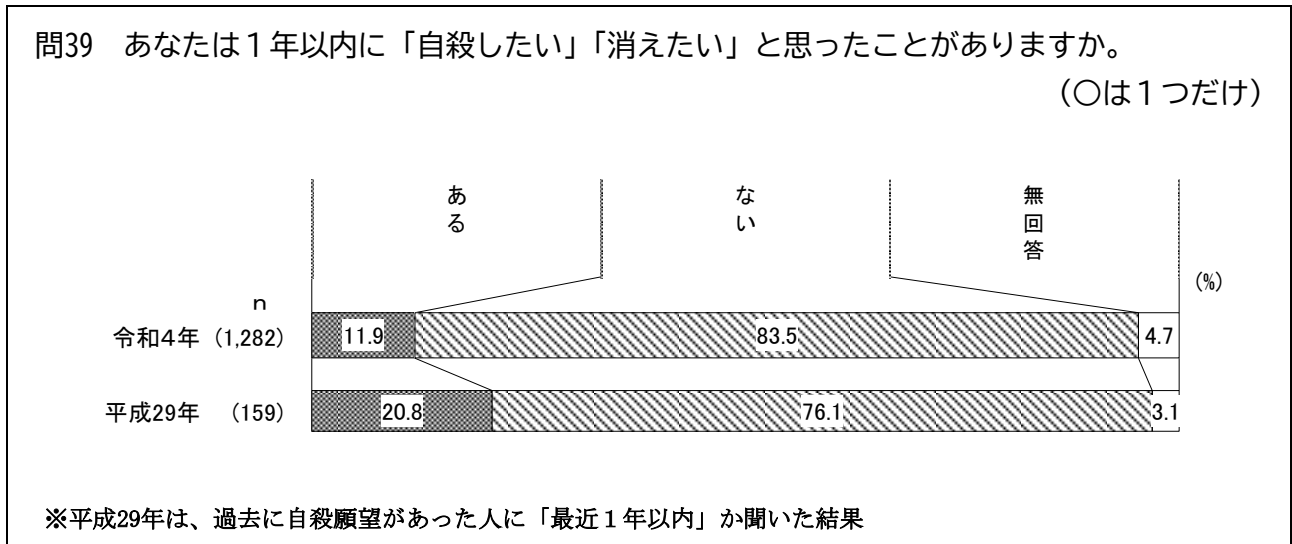
職業別にみると、【利用する】は“会社員”“自営業・自由業”“医療関係者”“無職”で1割台となっている。



8. 自殺やうつに関する意識

(1) 1年以内の自殺願望の有無

■ 「ある」が1割を超える

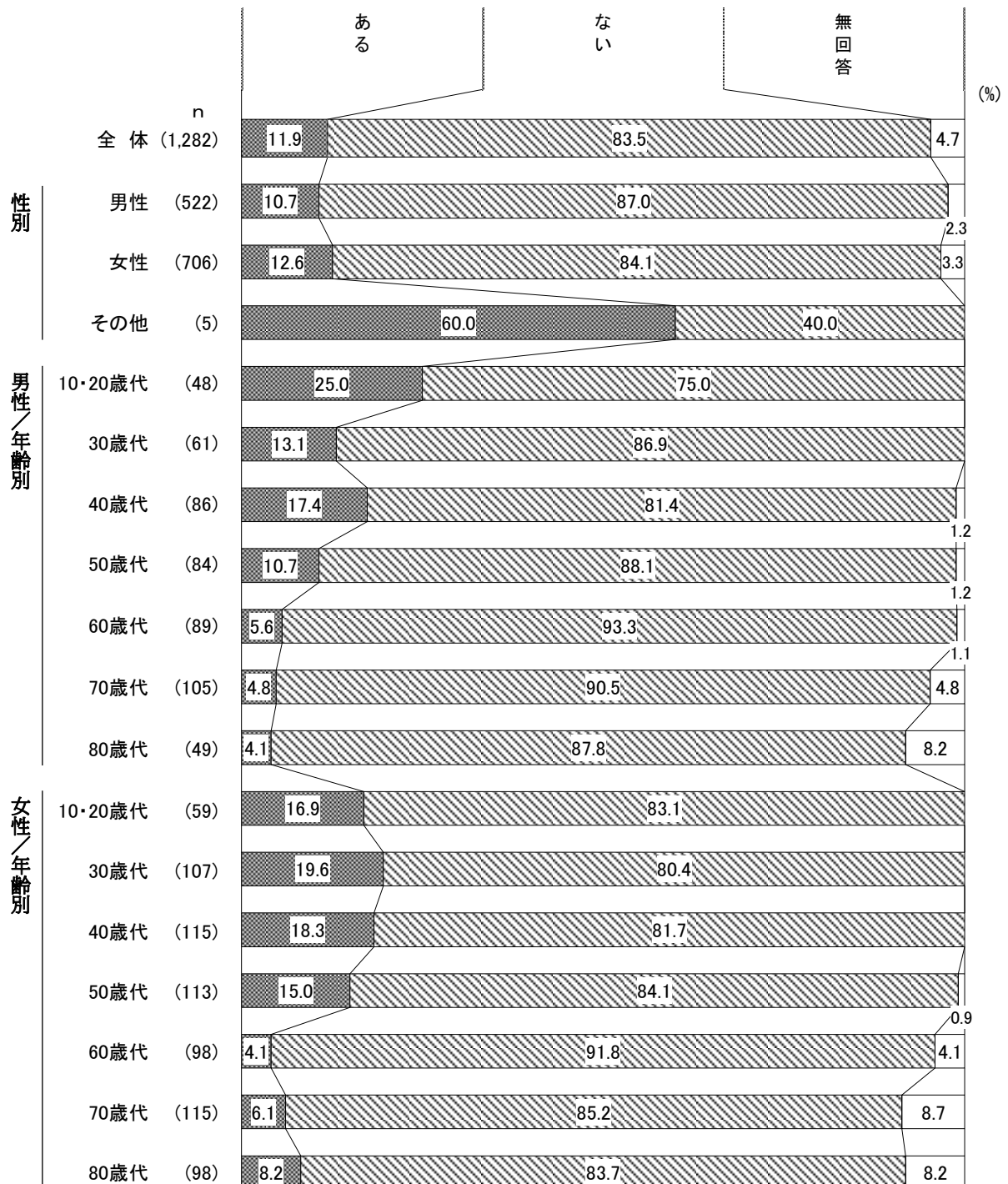


この1年以内に自殺したいと思ったことがあるかを聞いたところ、「ある」は11.9%となっている。前回の結果と比較すると、この1年以内に「ある」という人の割合は8.9ポイント減となっている。

〈性別／性・年齢別〉

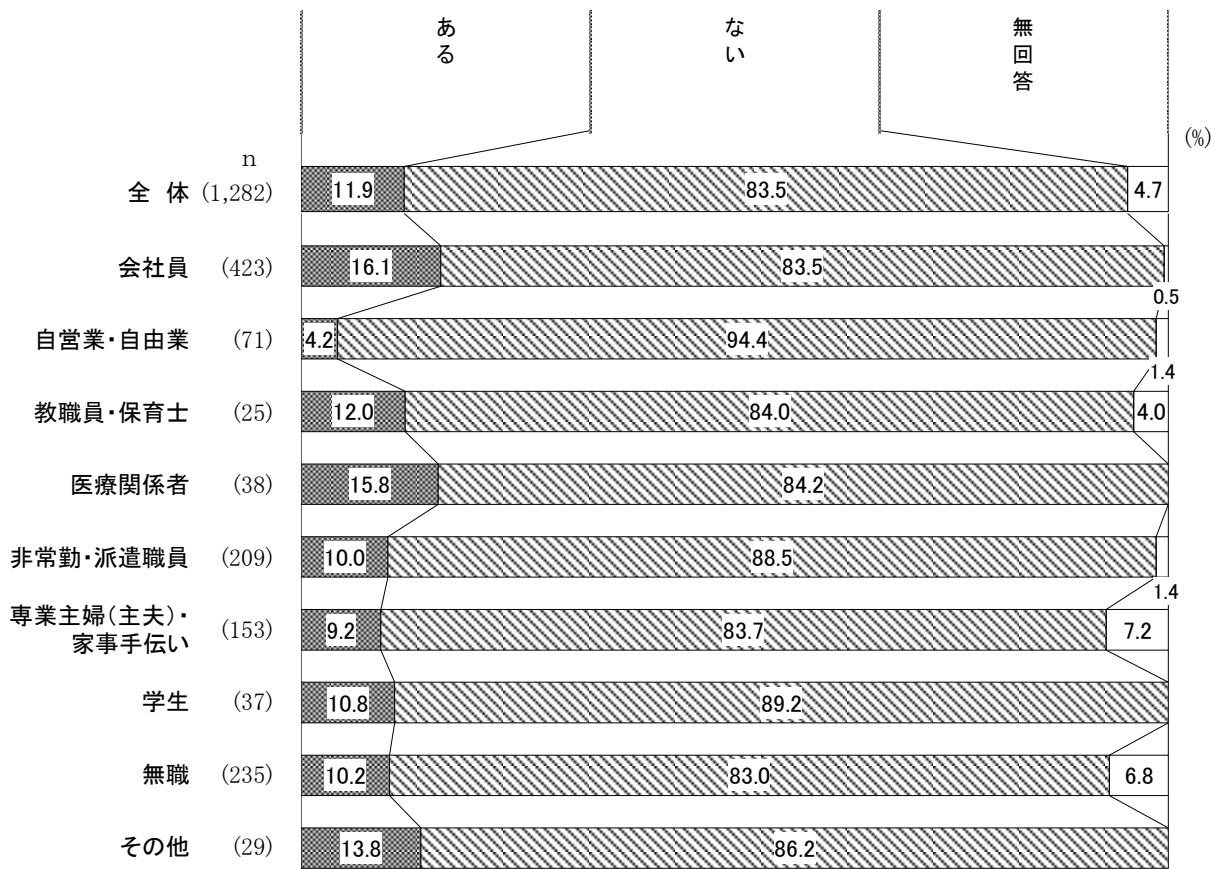
性別でみると、大きな差異はない。

性・年齢別でみると、男性の10・20歳代で「ある」が25.0%と高くなっている。



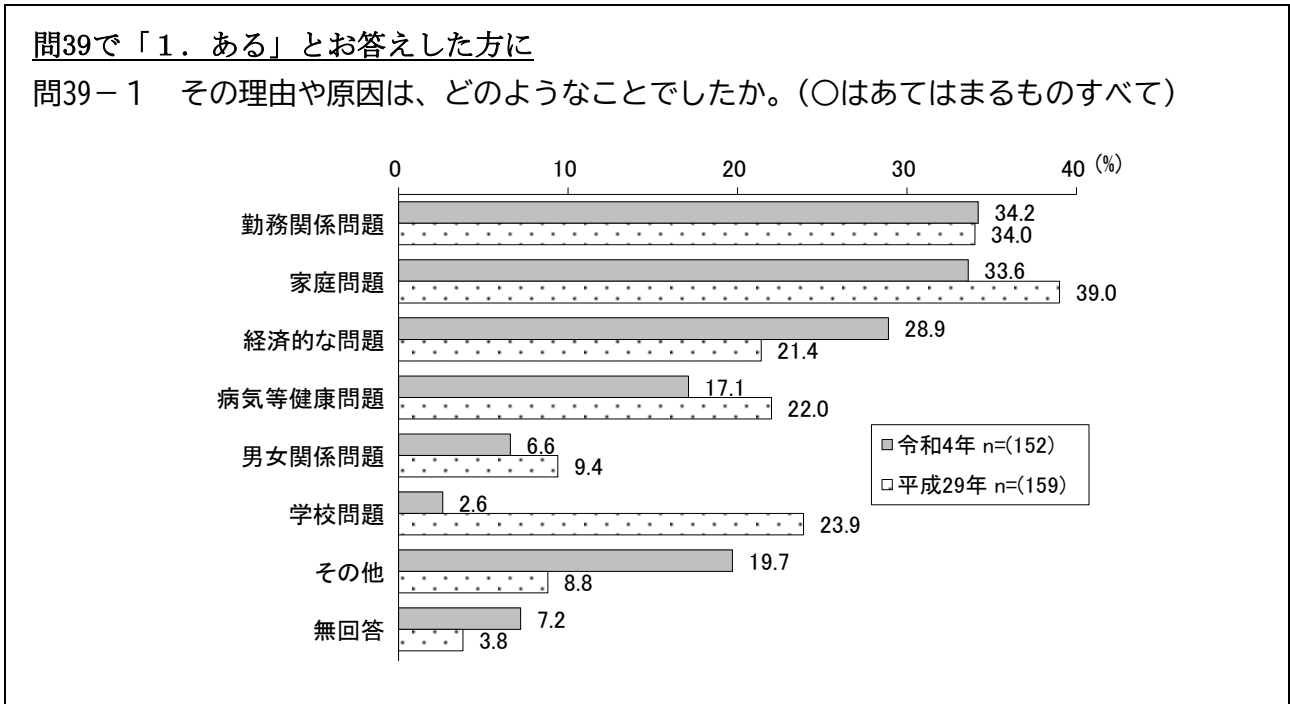
〈職業別別〉

職業別にみると、“会社員” 16.1%、“医療関係者” が15.8%と高くなっている。



(2) 過去の自殺願望の原因

■ 「勤務関係の問題」と「家庭問題」がともに3割台

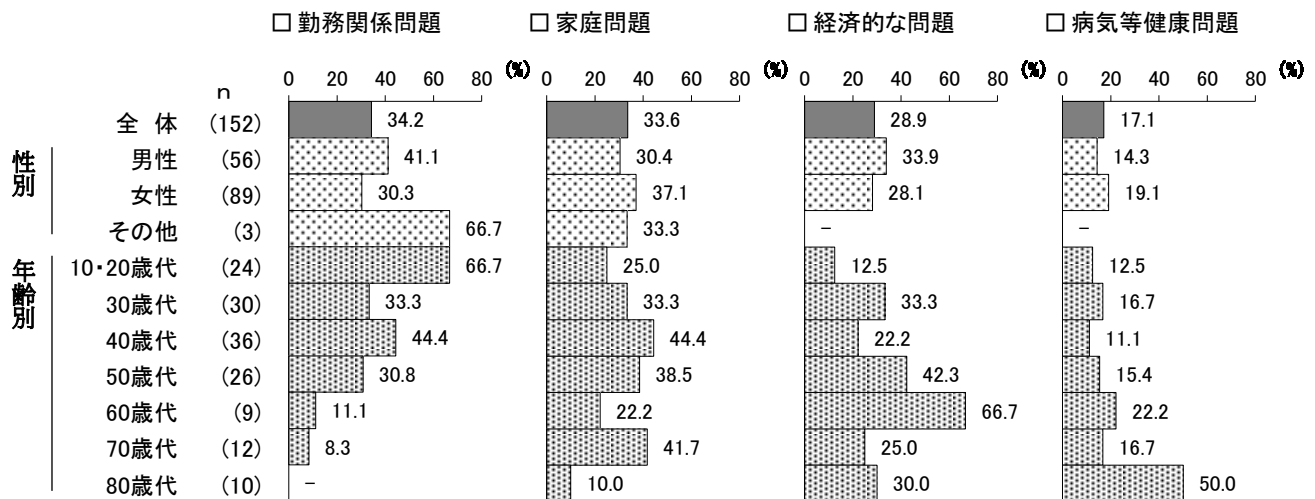


自殺をしたいと思った理由や原因を聞いたところ、「勤務関係問題」(34.2%)と「家庭問題」(33.6%)が並んで高く、「経済的な問題」(28.9%)、「病気等健康問題」(17.1%)が続いている。前回の結果と比較すると、「経済的な問題」で7.5ポイント増加している。また、「家庭問題」では5.4ポイント、「学校問題」では21.3ポイントの減少となっている。

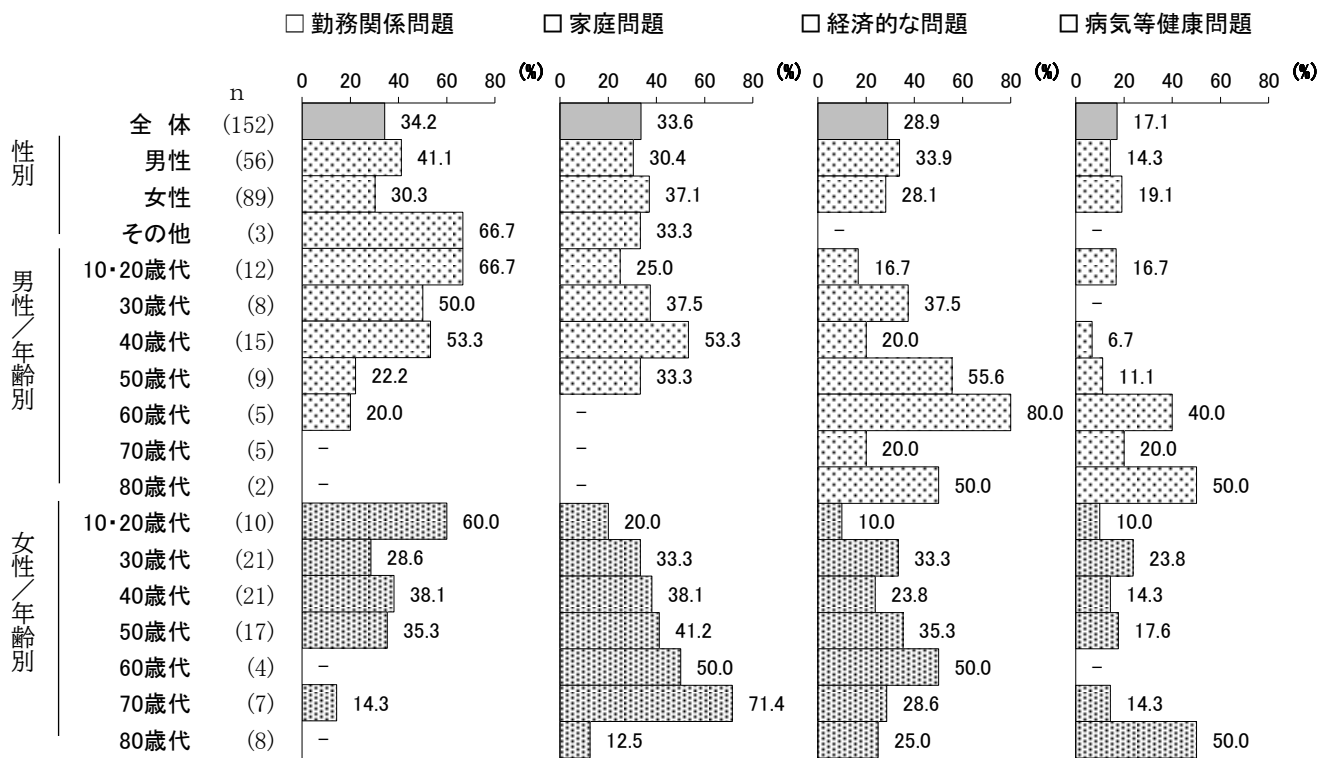
〈性別／年齢別／上位4項目〉

性別で見ると、男性では「勤務関係問題」「経済的な問題」、女性では「家庭問題」が、異性より高く、なかでも「勤務関係問題」で10.8ポイント差となっている。

年齢別は基数が少なく、参考までとする。

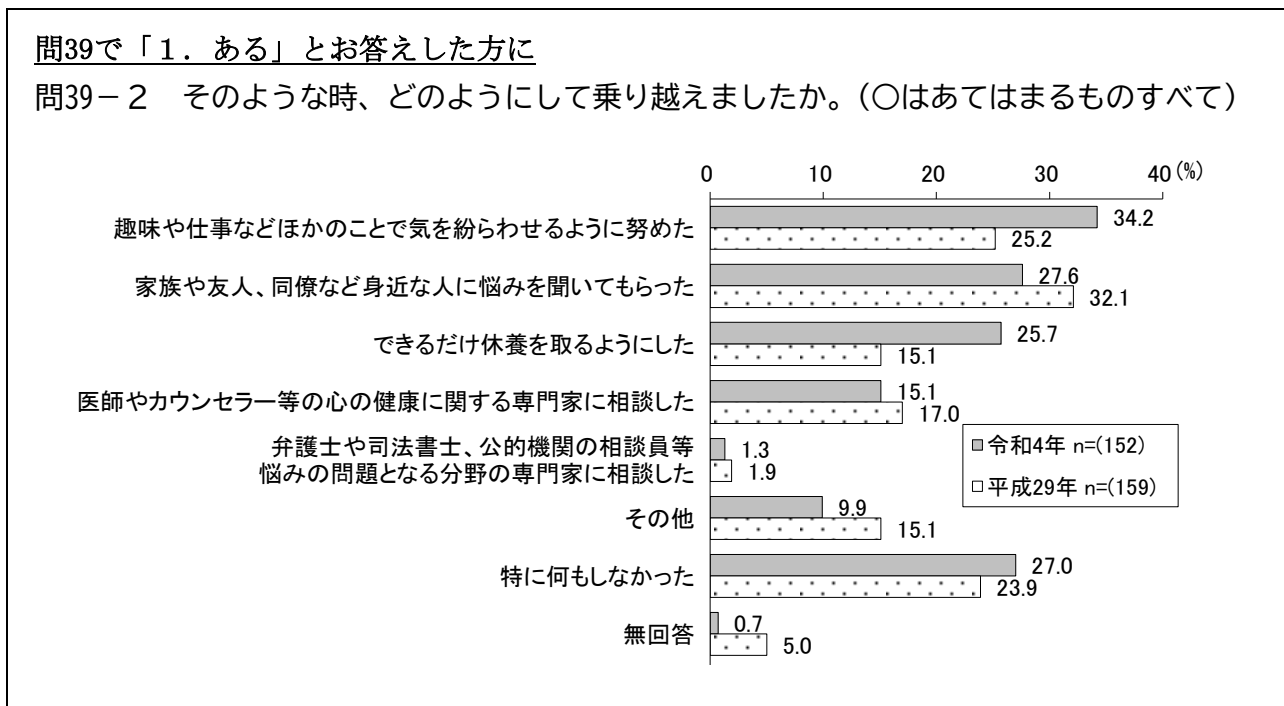


〈性別／性・年齢別／上位4項目〉



(3) 過去の自殺願望から乗り越えた方法

■ “ほかの事で気を紛らわせるように努めた” が3割台半ば



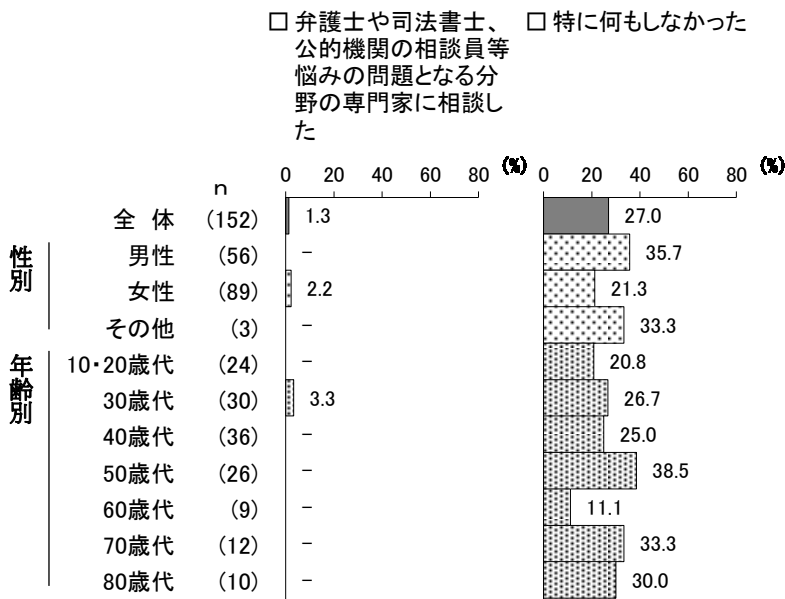
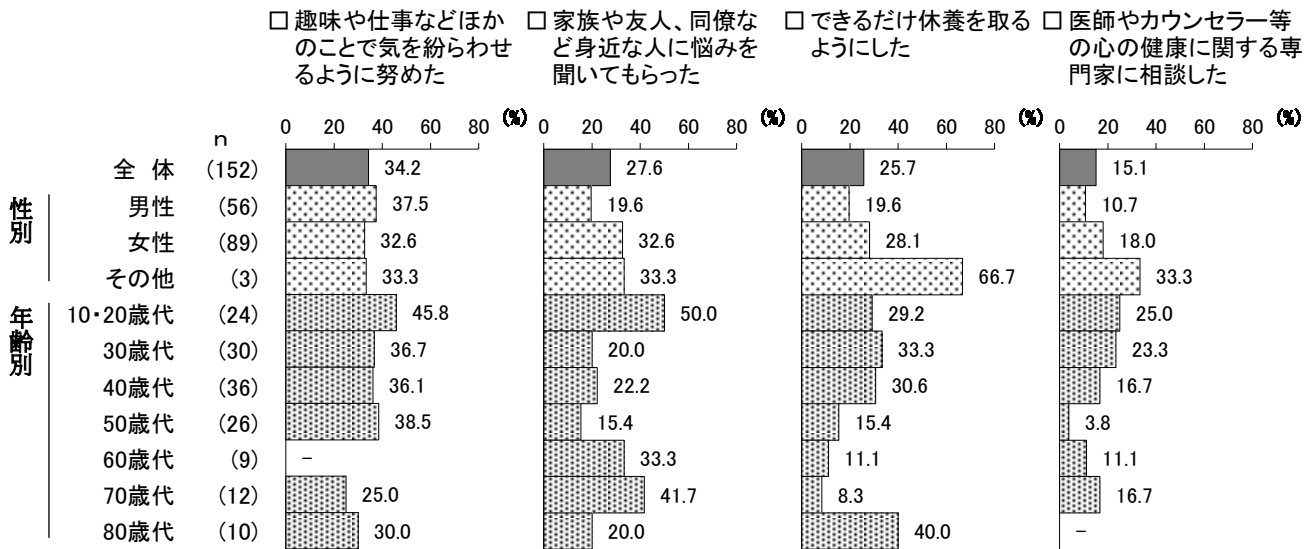
自殺しようと思った時、どのように乗り越えたかを聞いたところ、「趣味や仕事などほかのことで気を紛らわせるように努めた」が34.2%と最も高く、以下「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」(27.6%)、「できるだけ休養をとるようにした」(25.7%)と続いている。一方、「特に何もしなかった」は27.0%となっている。

前回の結果と比較すると、「趣味や仕事などほかのことで気を紛らわせるように努めた」が9.0ポイント、「できるだけ休養を取るようにした」が10.6ポイント、それぞれ増加している。

〈性別／年齢別〉

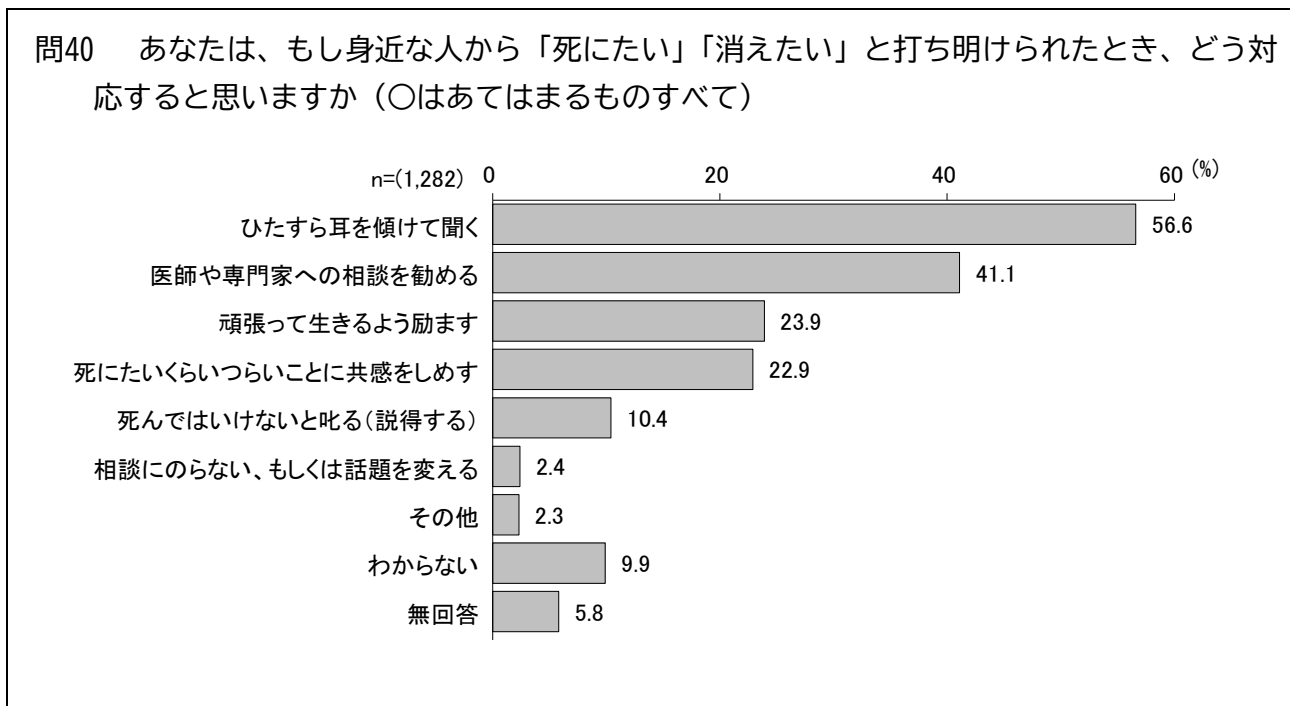
性別で見ると、「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」「できるだけ休養をとるようにした」「医師やカウンセラー等の心の健康に関する専門家に相談した」では女性の方が男性より高く、なかでも「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」で32.6%と男性（19.6%）より13.0ポイント上回っている。

年齢別は基数が小さく、参考までとしておく。



(4) 周囲から「死にたい」などと打ち明けられた場合の対応

■ 「ひたすら耳を傾けて聞く」が6割近く

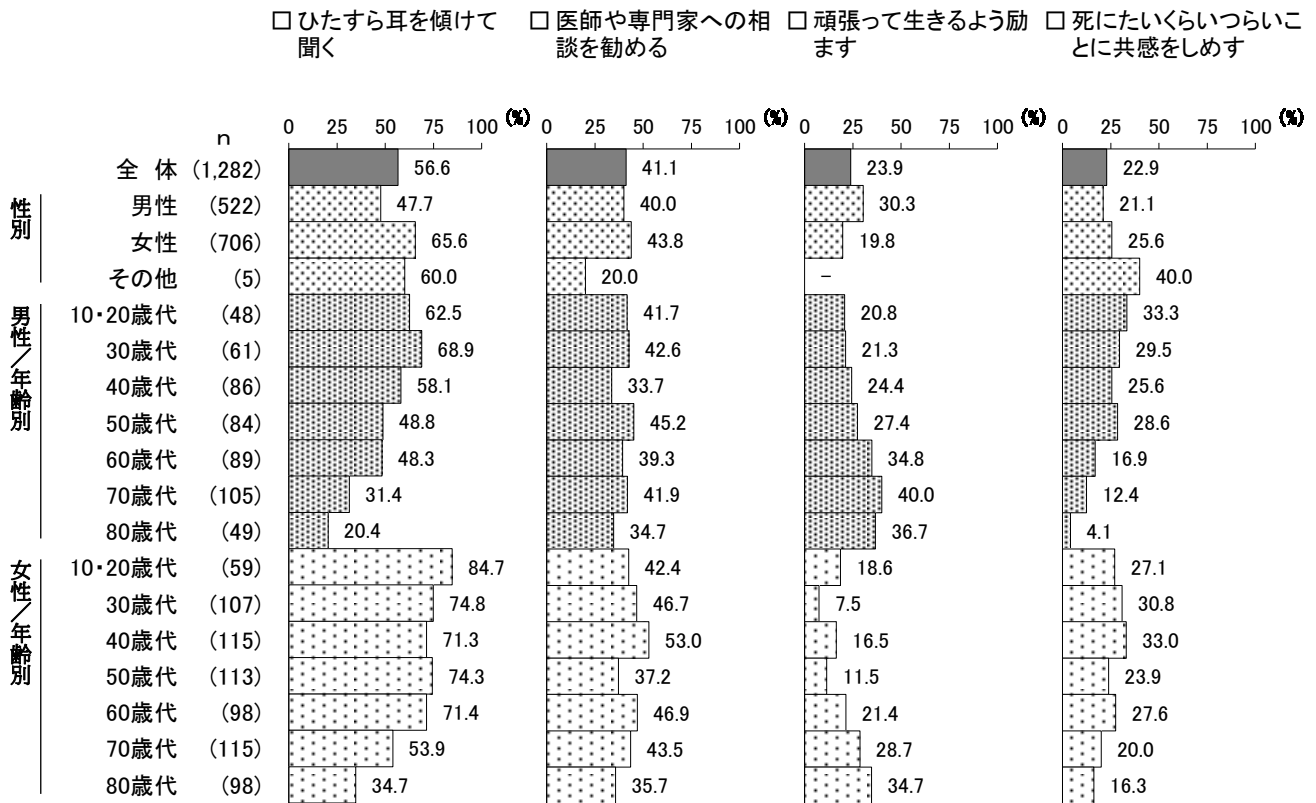


身近な人から「死にたい」などと打ち明けられたときの対応については、「ひたすら耳を傾けて聞く」が56.6%と最も高く、以下「医師や専門家への相談を勧める」(41.1%)、「頑張って生きるよう励ます」(23.9%)、「死にたいくらいつらいことに共感をしめす」(22.9%)と続いている。

〈性別／性・年齢別／上位4項目〉

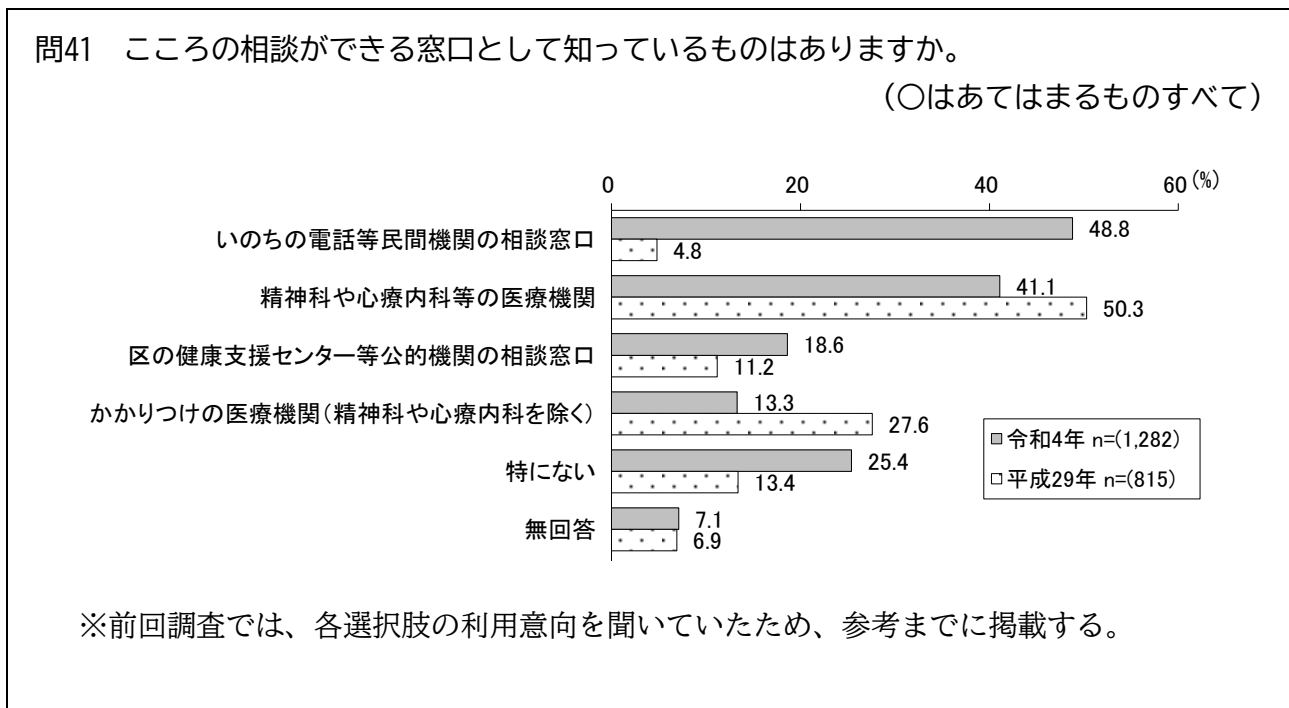
性別でみると、「ひたすら耳を傾けて聞く」は女性で65.6%と男性（47.7%）よりも17.9ポイント、「頑張っているように励ます」は男性で30.3%と女性（19.8%）よりも10.5ポイント、それぞれ高くなっている。

性・年齢別でみると、「ひたすら耳を傾けて聞く」は女性の10～60歳代で7割以上を示し、なかでも10・20歳代で8割台半ばと高くなっている。「医師や専門家への相談を勧める」は、女性の50歳代で半数を超えている。「頑張っているように励ます」は高齢層で高く、男性の60歳代以上と女性の80歳代が3割台半ばから4割台となっている。



(5) こころの相談窓口の認知度

■ 「いのちの電話等民間機関の相談窓口」が5割近くで最多

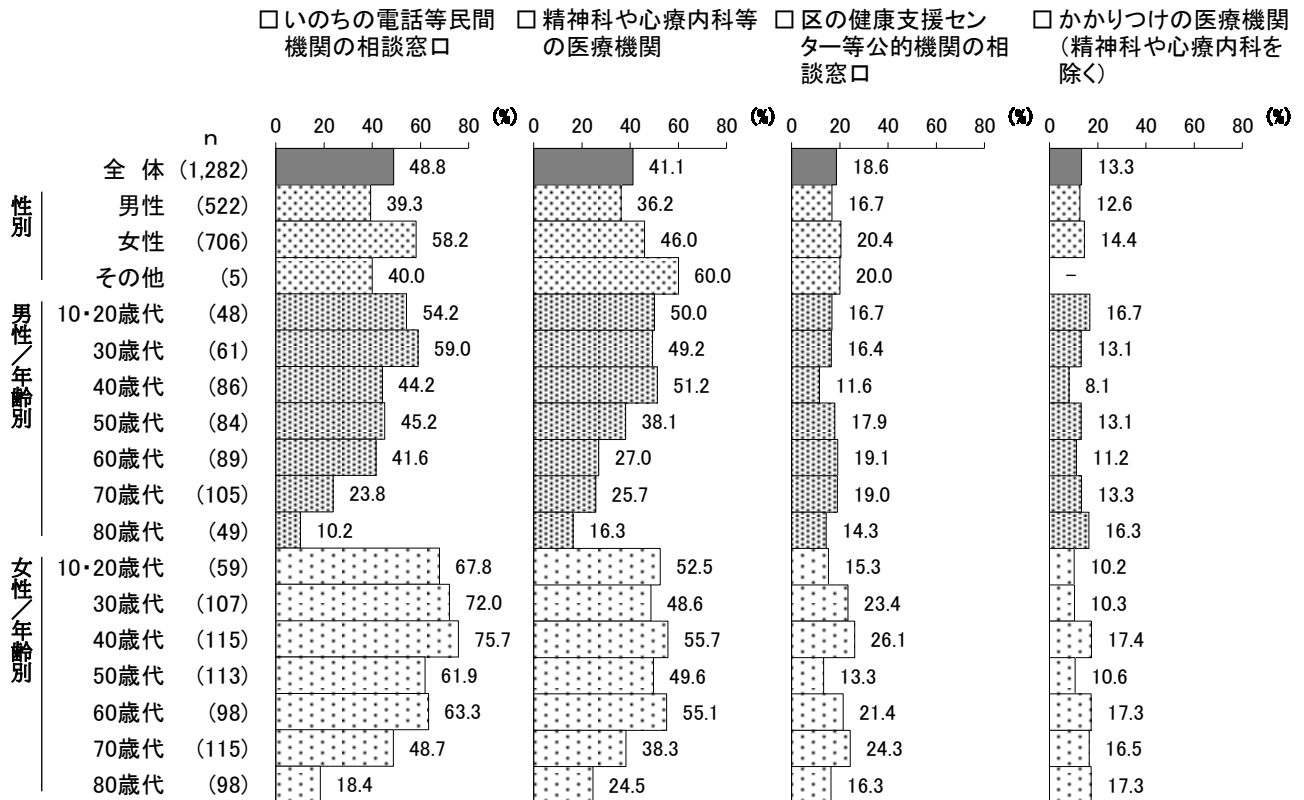


こころの相談ができる窓口として知っているものとしては、「いのちの電話等民間機関の相談窓口」が48.8%と最も高く、次いで「精神科や心療内科等の医療機関」が41.1%となっている。一方、「特にない」は25.4%となっている。

〈性別／性・年齢別〉

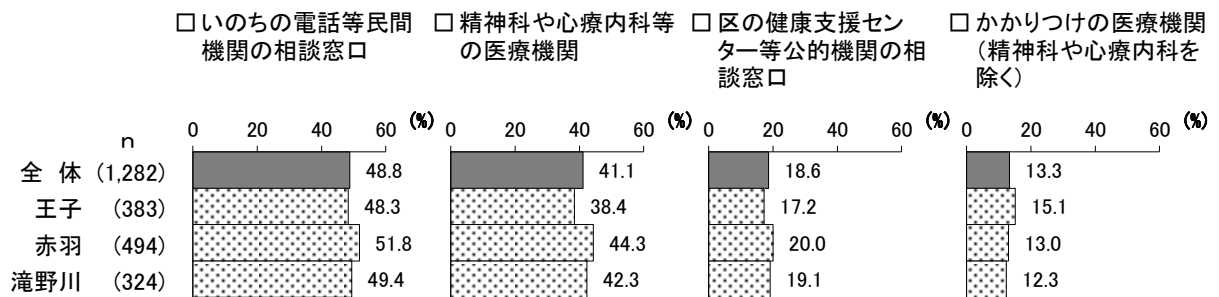
性別でみると、すべての項目で女性の方が高く、「いのちの電話等民間機関の相談窓口」が18.9ポイント、「精神科や心療内科等の医療機関」が9.8ポイント、男性より高くなっている。

性・年齢別でみると、「いのちの電話等民間機関の相談窓口」では、男性の10～30歳代、女性の10～40歳代で高く、なかでも女性30・40歳代で7割台となっている。「精神科や心療内科等の医療機関」は、男性の10～40歳代で5割前後、女性は10～60歳代まで5割近くから5割台半ばとなっている。



〈居住地区別〉

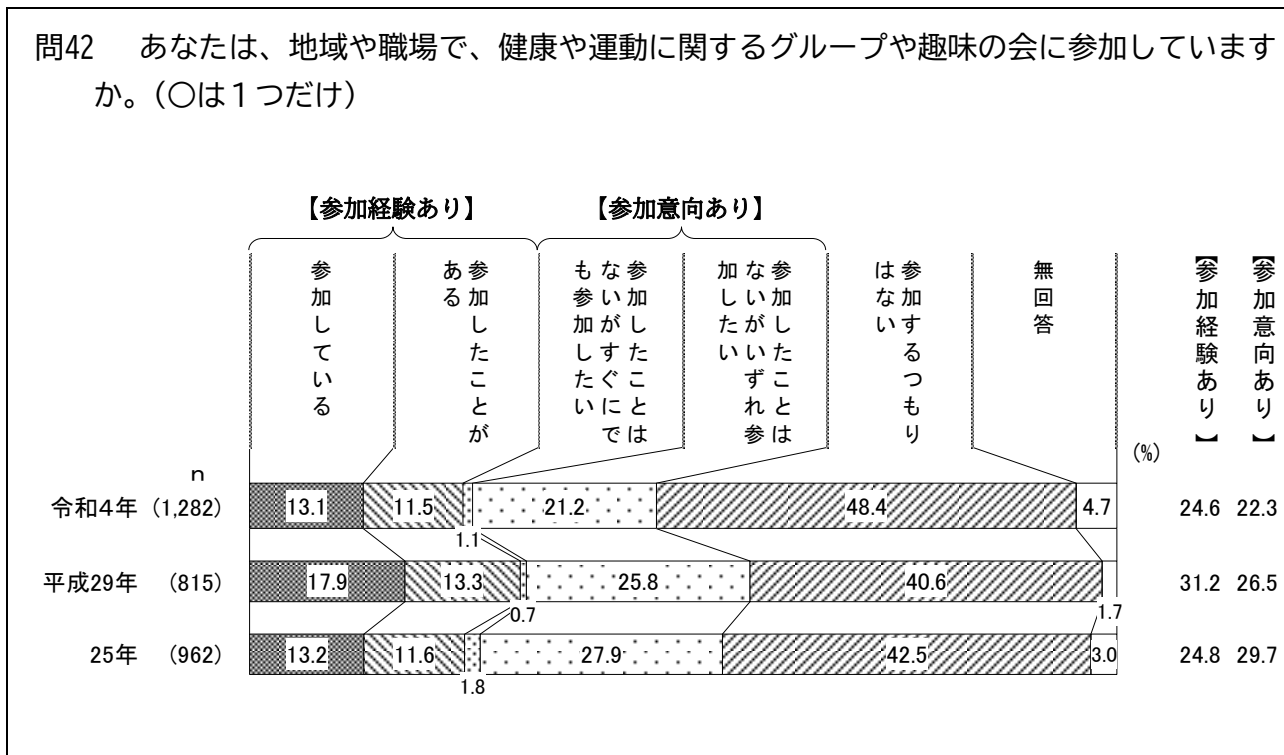
居住地区別にみると、大きな差異はみられない。



9. その他

(1) グループや趣味の会の参加状況

■ 【参加経験あり】は2割台半ば



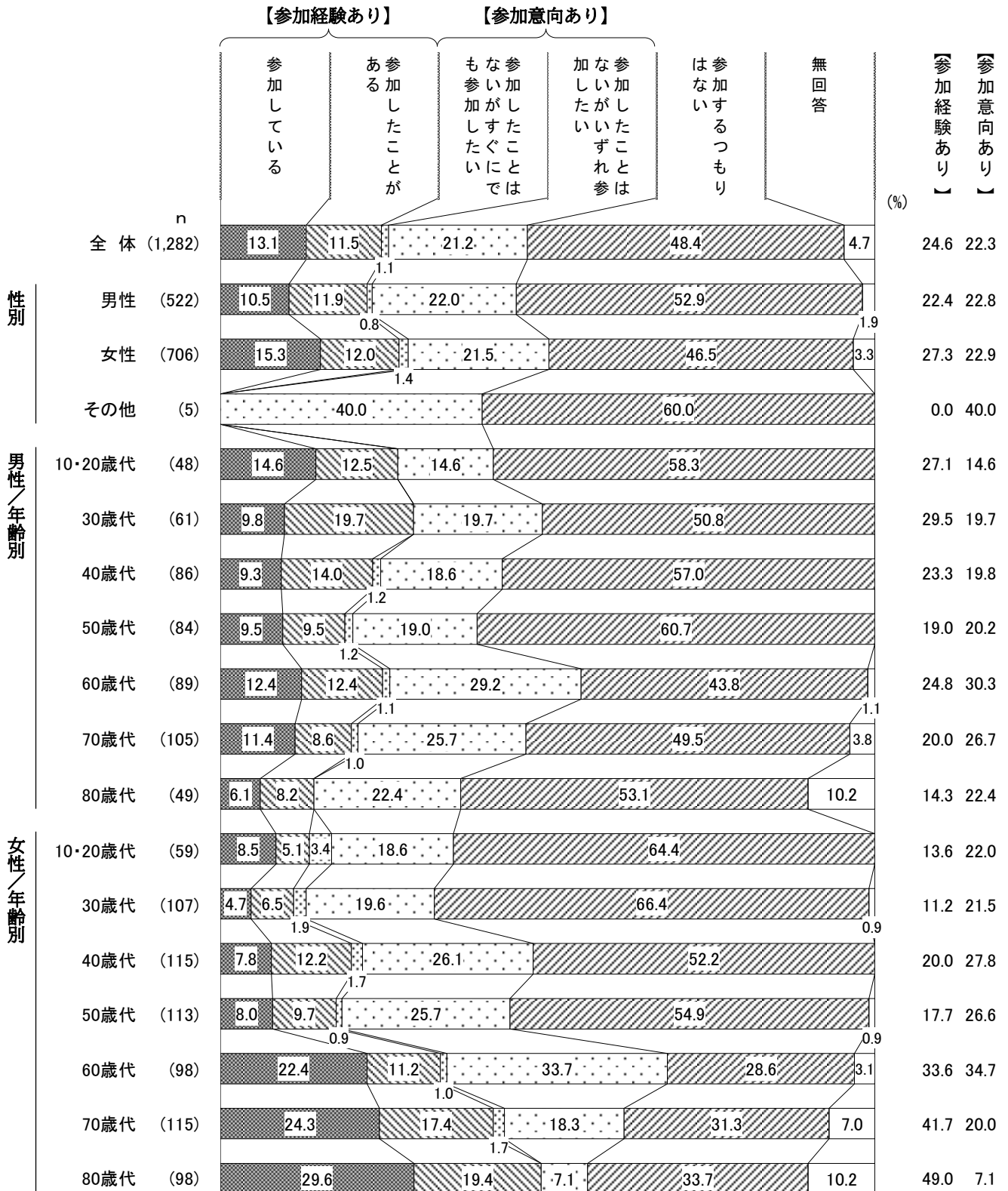
地域や職場での健康や運動に関するグループや趣味の会への参加については、「参加している」(13.1%)と「参加したことがある」(11.5%)を合わせた【参加経験あり】は2割台半ばとなっている。一方、「参加したことはないがすぐにでも参加したい」(1.1%)と「参加したことはないがいずれ参加したい」(21.2%)を合わせた【参加意向あり】は22.3%となっている。

過去の結果と比較すると、前回から【参加経験あり】は6.6ポイント減少している。

〈性別／性・年齢別〉

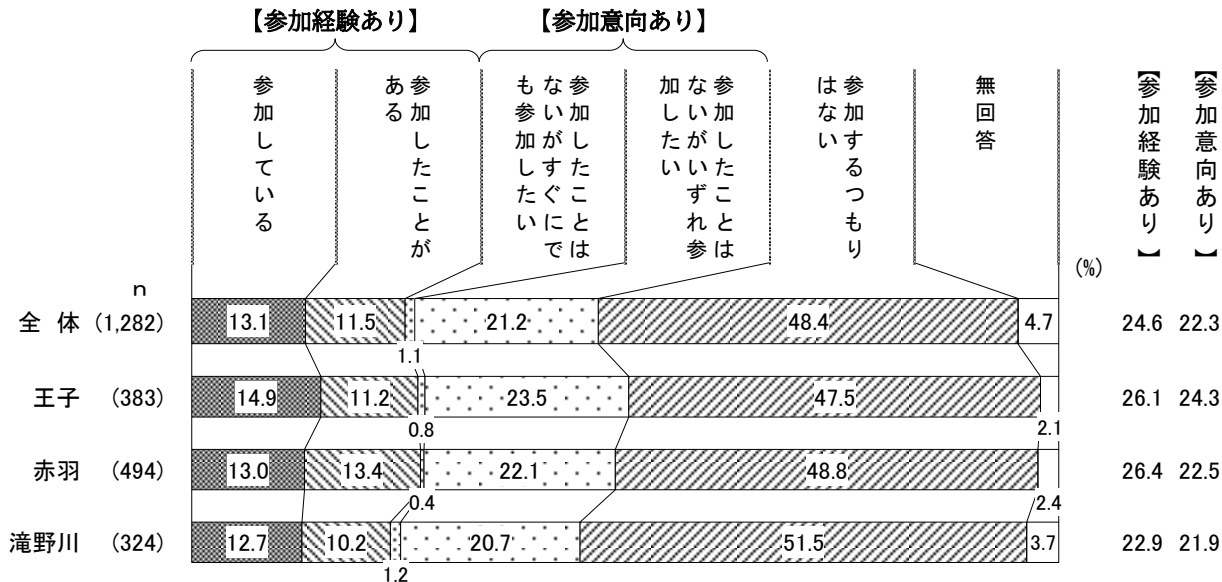
性別でみると、【参加経験あり】は女性が27.3%で男性（22.4%）よりも4.9ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、女性の60歳以上で【参加経験あり】が高く、80歳代では約半数となっている。また、【参加意向あり】は、男女とも60歳代で高く、3割台となっている。



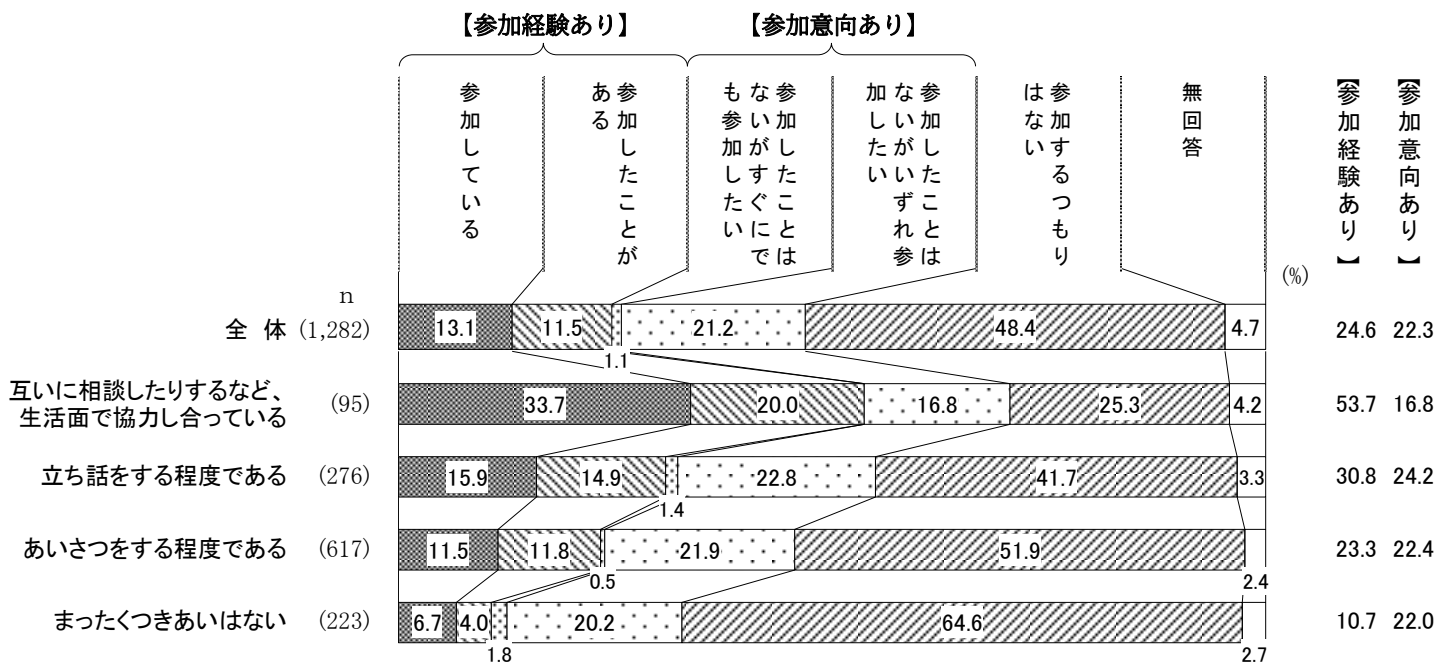
〈居住地区別〉

居住地区別にみると、【参加経験あり】は“王子”と“赤羽”で高く、【参加意向あり】は“王子”で高くなっている。



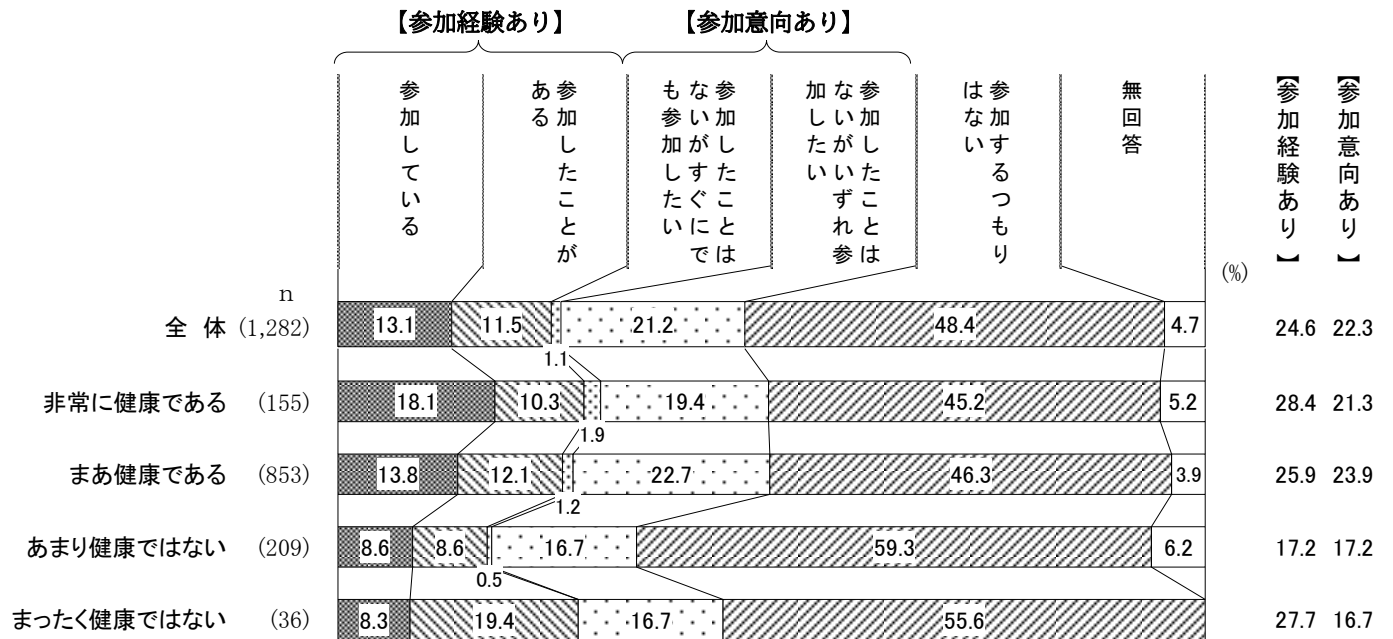
〈ご近所との交流状況別〉

ご近所との交流状況別にみると、【参加経験あり】はご近所との交流状況が多いほど高くなる傾向にある。



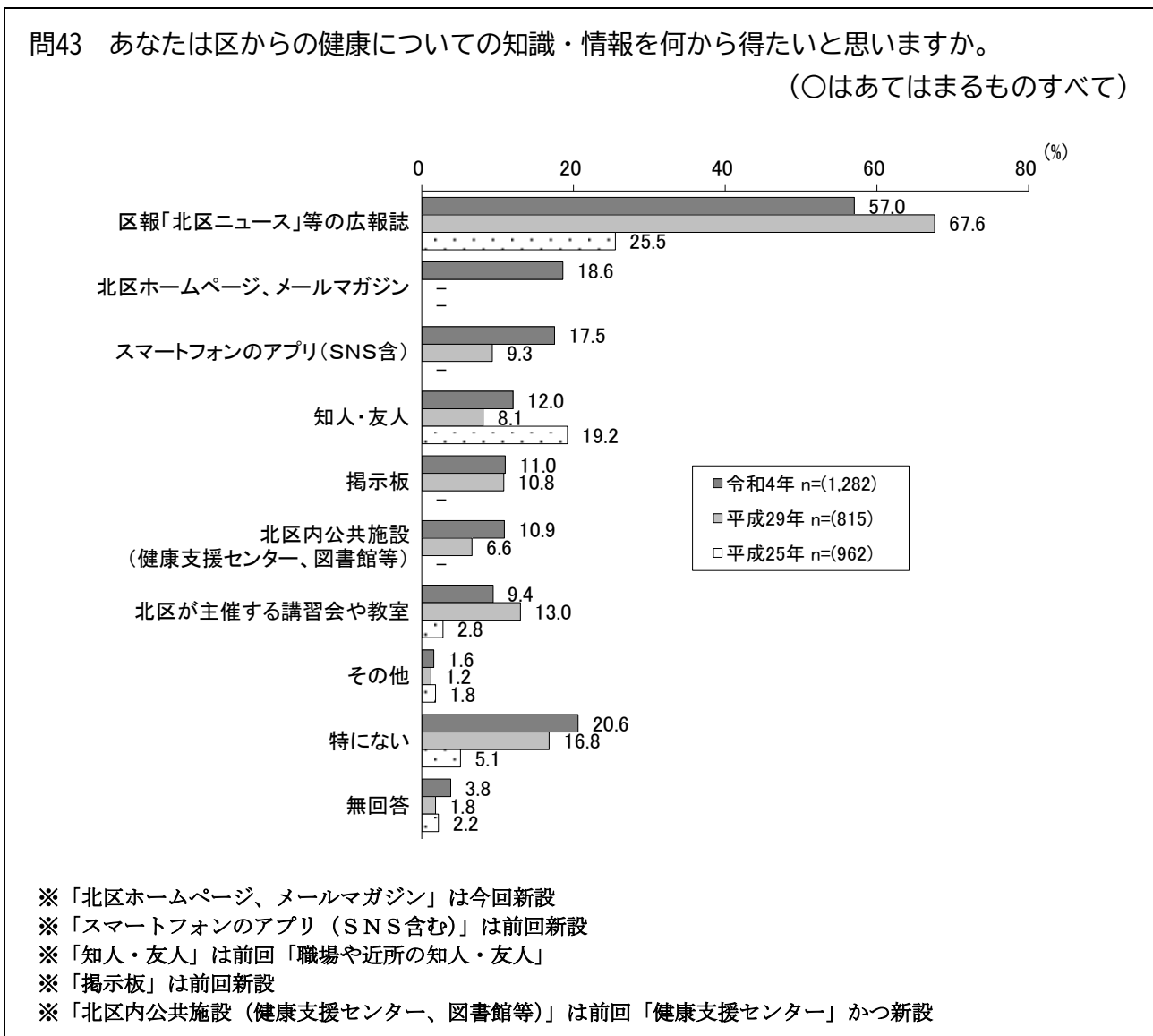
〈健康状態別〉

健康状態別にみると、【参加経験あり】は、おおむね健康状態が良いほど高くなる傾向にある。



(2) 健康情報の取得手段

■「区報『北区ニュース』等の広報紙」が6割近く



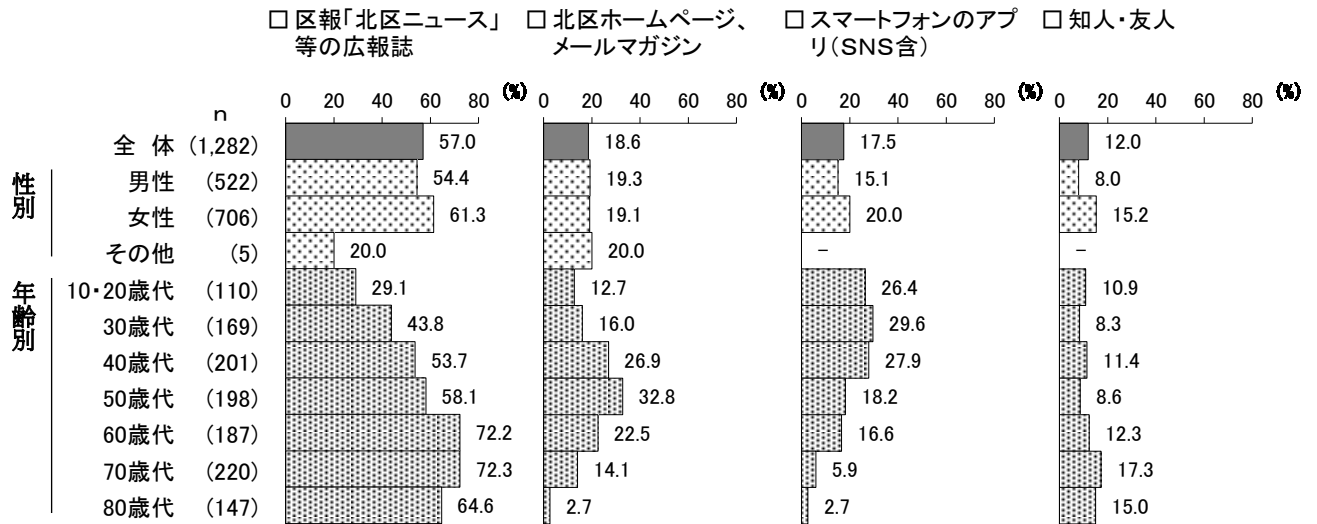
区からの健康についての知識・情報を何から得たいかを聞いたところ、「区報『北区ニュース』等の広報誌」が57.0%と最も高く、以下「北区ホームページ、メールマガジン」(18.6%)、「スマートフォンのアプリ (SNS含)」(17.5%)と続いている。

過去の結果と比較すると、前回の結果より「区報『北区ニュース』等の広報誌」は10.6ポイント減、一方、「スマートフォンのアプリ (SNS含)」は8.2ポイント増となっている。

〈性別／年齢別／上位4項目〉

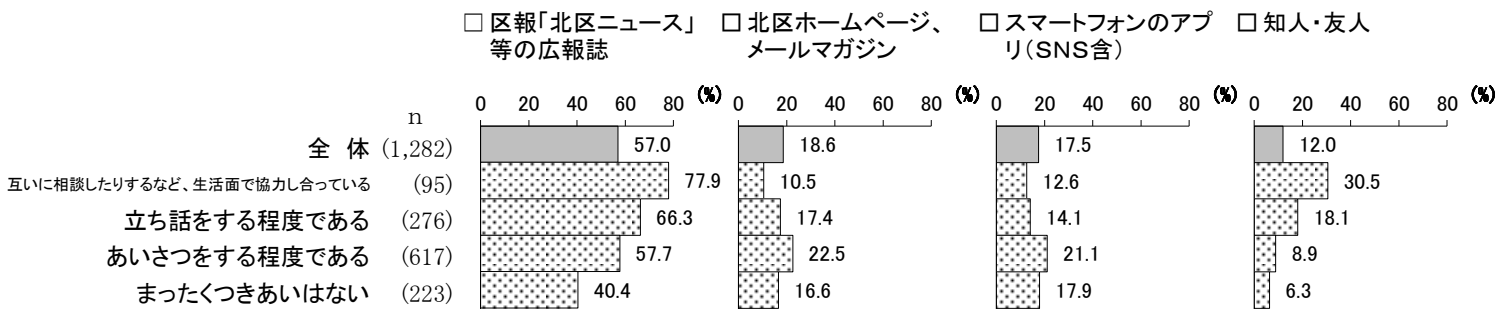
性別でみると、「区報『北区ニュース』等の広報誌」「知人・友人」では、女性が男性よりも高く、それぞれ6.9ポイント、7.2ポイント上回っている。

年齢別でみると、「区報『北区ニュース』等の広報誌」は60・70歳代で7割を超えている。また、「北区ホームページ、メールマガジン」では50歳代が3割台、「スマートフォンのアプリ（SNS含）」では10～40歳代が2割台後半と高くなっている。



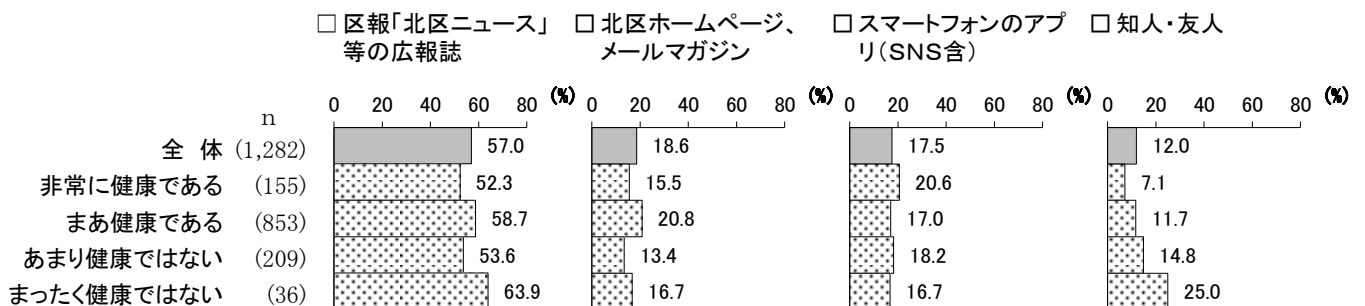
〈ご近所との交流状況別／上位4項目〉

ご近所との交流状況別「区報『北区ニュース』等の広報誌」はご近所との交流状況が多いほど高くなる傾向にある。



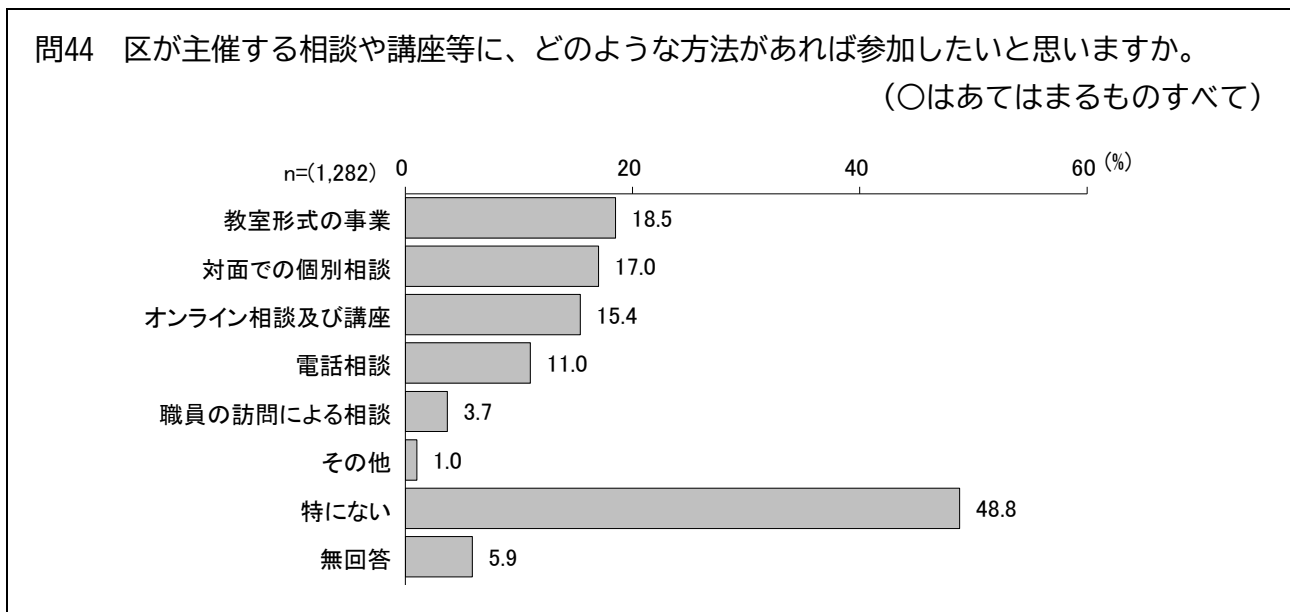
〈健康状態別／上位4項目〉

健康状態別にみると、大きな差異はみられない。



(3) 相談会や講座等への希望受講方法

■ 「教室形式の事業」など拮抗するも「特にない」が約半数

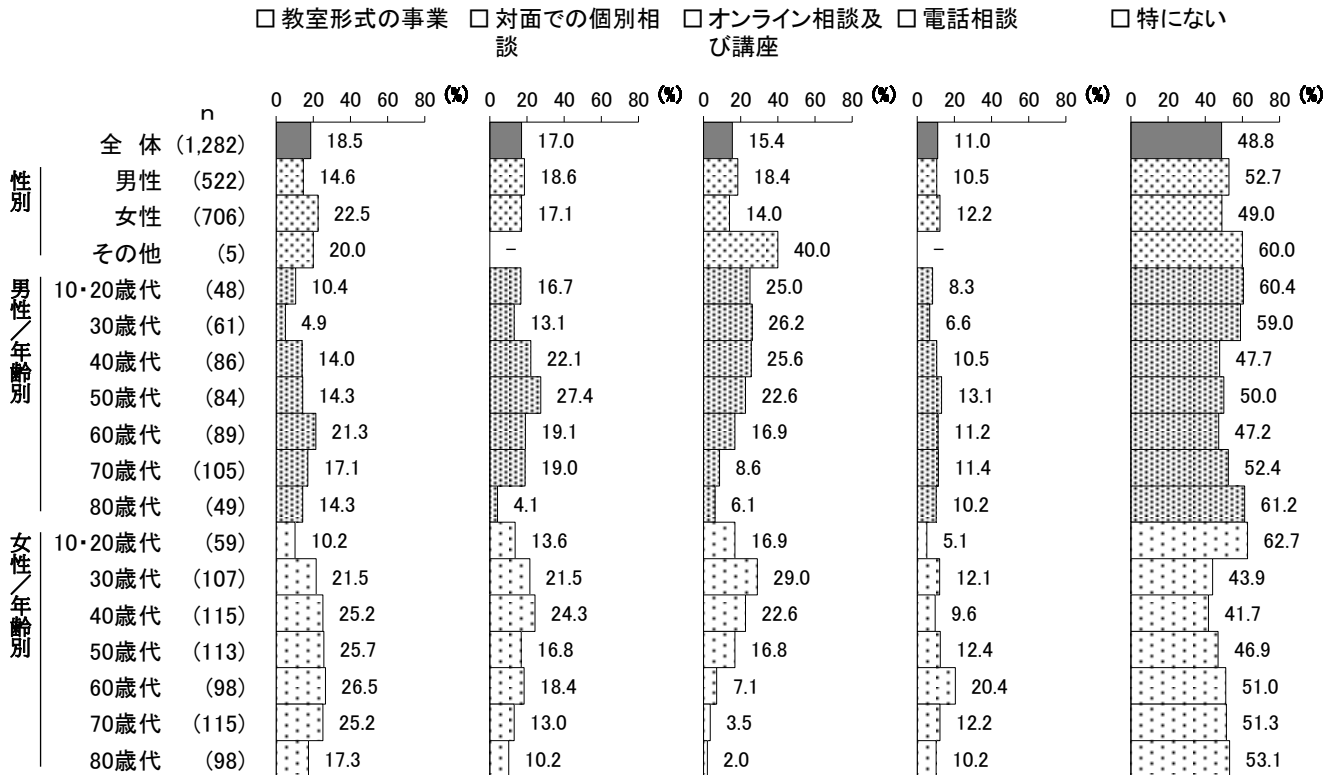


区が主催する相談や講座等への希望受講方法を聞いたところ、「教室形式の事業」が18.5%で最も高いものの、「対面での個別相談」は17.0%、「オンライン相談及び講座」は15.4%と差がなく続いている。一方、「特にない」は48.8%となっている。

〈性別／性・年齢別／上位4項目+「特にない」〉

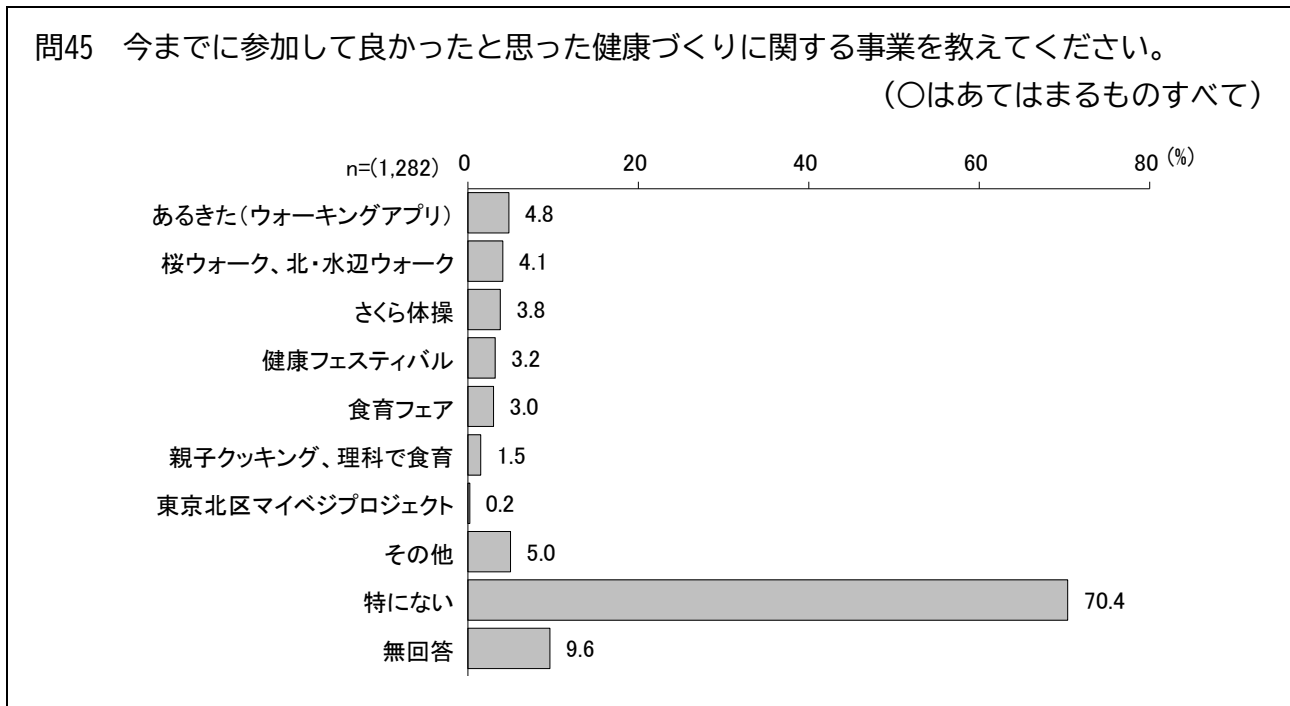
性別でみると、「教室形式の事業」は女性で22.5%と男性（14.6%）より7.9ポイントと高くなっている。

性・年齢別でみると、「教室形式の事業」はどの年代でもおおむね女性の方が男性より高い傾向にある。「オンライン相談及び講座」は男女とも若い年代ほど割合が高い傾向にある。



(4) 参加して良かった健康づくり事業

■ 「特にない」が7割

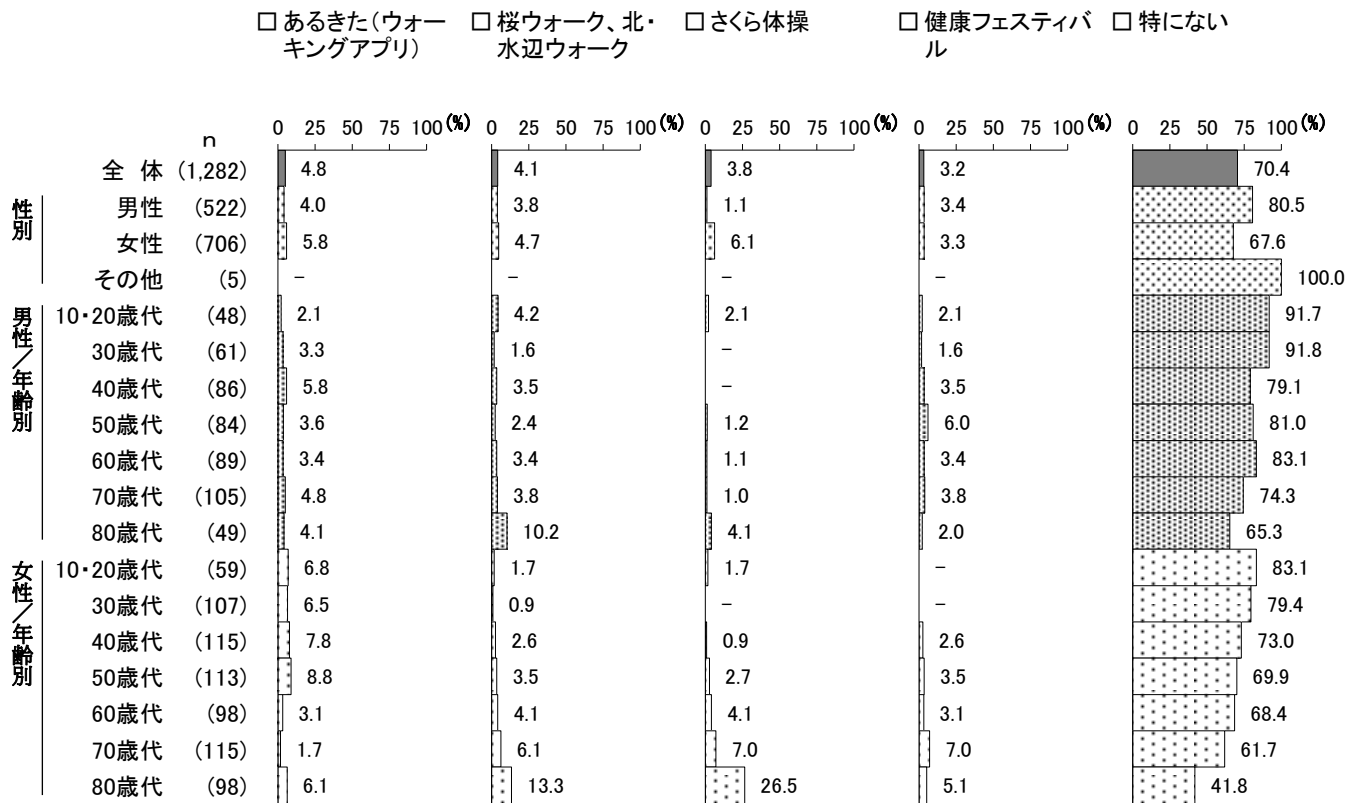


参加して良かった健康づくり事業を聞いたところ、「特にない」が70.4%となっている。

〈性別／性・年齢別／上位4項目+「特にない」〉

性別で見ると、「特にない」は男性でより高くなっている。

性・年齢別で見ると、「特にない」は男女ともに年齢が下がるほど高くなる傾向にあり、男性の10～30歳代で9割を超え、女性の10・20歳代では8割前半になっている。



10. 自由記述

北区の健康づくりに関連して、ご意見等があればお聞かせ下さい。

アンケートの最後に区の健康づくりに対する意見を自由記入形式で求めたところ、134人の方から154件の貴重な意見、要望をいただいた。その内訳は以下のようになっている。

※一人の意見が複数の内容にわたる場合は、それぞれを1つの意見として分類し算出している

項目	件数
高齢者施策の要望	19件
広報について	19件
イベントや講習会について	17件
健康プロジェクトについて	15件
健診・検診について	13件
子供向け企画について	10件
喫煙対策について	5件
アンケートについて	5件
その他	51件
合計	154件

[主な意見概要] ※紙面の関係で内容を抜粋して掲載

◆高齢者施策の要望

- ・北区ニュースにさまざまなスポーツの講座や教室の募集が掲載されているが、高齢者等を対象とした講座があるとよい。その場合、送迎も行ってもらえるとよいと思う。
- ・お金をかけずに誰でも参加してみたいと思うサークルや、特に高齢者が楽しく参加出来る事柄（内容）に興味を持ち、人とのふれあう時間を作って欲しい。

◆広報について

- ・LINEなどで情報提供し、参加が簡単な仕組みをつくることを要望する。
- ・北区の健康づくりに関連する情報がどこで発信されているか知りたい。

◆イベントや講習会について

- ・北とぴあでヨガやフィットネスの講座があったら参加したい。
- ・働き世代のための土・日・祝で参加できるイベントやスポーツ体験などを増やしてほしい。
(1人でも気軽に参加できるもの)

◆健康プロジェクトについて

- ・個人にあった健康づくりのプログラムを作成してほしい。
- ・もっとたくさんの健康に関するプロジェクトを行って行っていただきたい。ボランティアとして参加してみたい。

◆健診・検診について

- ・乳がん、子宮がん検診を自己負担金増えても毎年にしてほしい。
- ・区の健診で受診できる期間の間隔を短くしてほしい。(乳がんは毎年にする等)

◆子供向け企画について

- ・子供（未就児）の健康やスポーツイベントやってほしい。
- ・交流を含め、子どもと一緒に参加できるイベントがあると嬉しい。

◆喫煙対策について

- ・駅前の喫煙所からたばこの煙が漏れたり、区画の外で吸う人がいるのを何とかして頂きたい。
- ・赤羽駅前の喫煙エリアのけむりが通行人にも届くので、ちゃんと小部屋にしてほしい。

◆アンケートについて

- ・この意識・意向調査で取り組む課題が特定出来て、北区が取り組んで下さること期待する。
- ・インターネット回答のUIが使いにくいので、各ページに転送する機能を加えてほしい。

第4章 調査結果の詳細／小学5年生・中学 2年生調査

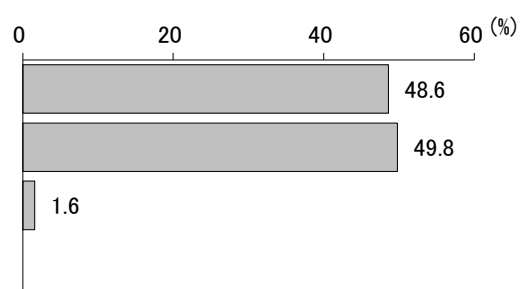
1. 回答者の属性

(1) 性別

F 1 : 性別を選んでください。

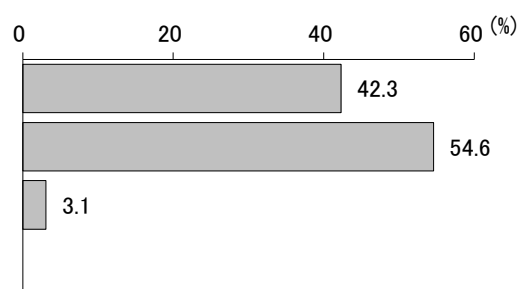
●小学生

	基数	構成比
男	361	48.6%
女	370	49.8%
その他・わからない	12	1.6%
全 体	743	100.0%



●中学生

	基数	構成比
男	110	42.3%
女	142	54.6%
その他・わからない	8	3.1%
全 体	260	100.0%

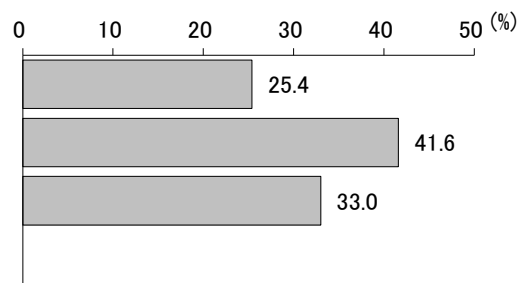


(2) 学校区

F2：通っている学校を選んでください。

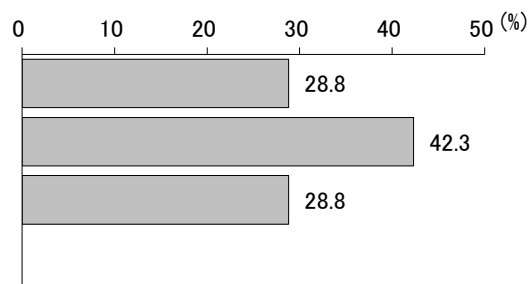
●小学生

	基数	構成比
王子	189	25.4%
赤羽	309	41.6%
滝野川	245	33.0%
全 体	743	100.0%



●中学生

	基数	構成比
王子	75	28.8%
赤羽	110	42.3%
滝野川	75	28.8%
全 体	260	100.0%

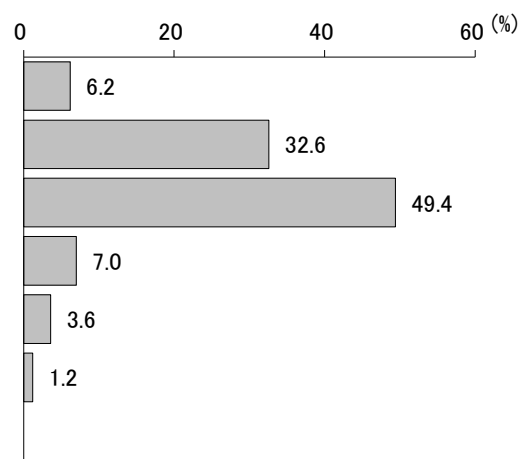


(3) BMI

F3-1：身長は何センチですか。数字を入力してください。(例：160)
F3-2：体重は何キロですか。数字を入力してください。(例：50)

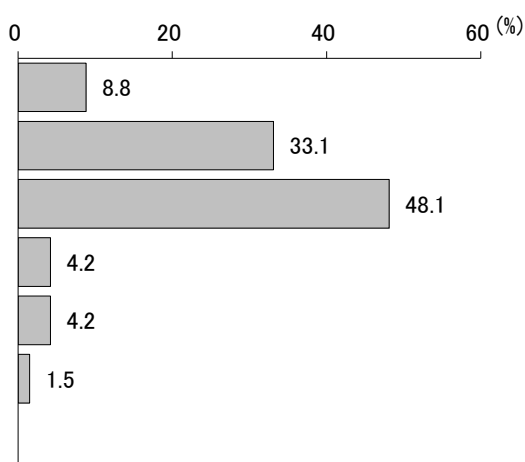
●小学生

	基数	構成比
やせすぎ(ローレル指数100未満)	46	6.2%
やせている(ローレル指数100～115未満)	242	32.6%
ふつう(ローレル指数115～145未満)	367	49.4%
ふとっている(ローレル指数145～160未満)	52	7.0%
ふとりすぎ(ローレル指数160以上)	27	3.6%
無回答	9	1.2%
全体	743	100.0%



●中学生

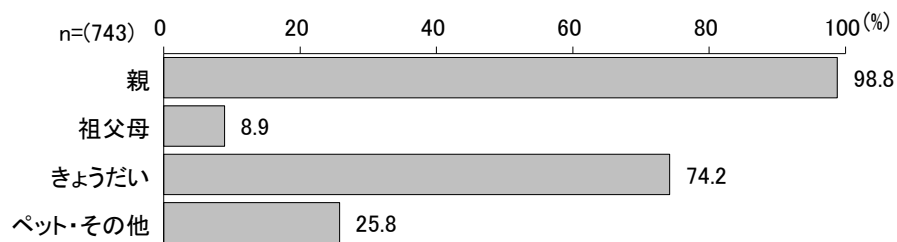
	基数	構成比
やせすぎ(ローレル指数100未満)	23	8.8%
やせている(ローレル指数100～115未満)	86	33.1%
ふつう(ローレル指数115～145未満)	125	48.1%
ふとっている(ローレル指数145～160未満)	11	4.2%
ふとりすぎ(ローレル指数160以上)	11	4.2%
無回答	4	1.5%
全体	260	100.0%



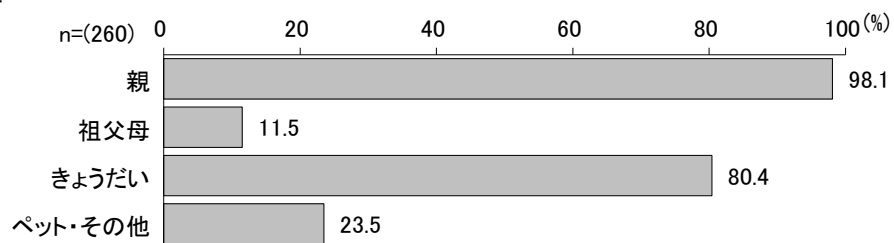
(4) 家族構成

F4：どなたといっしょに暮していますか。あてはまるものをすべて選んでください。

●小学生



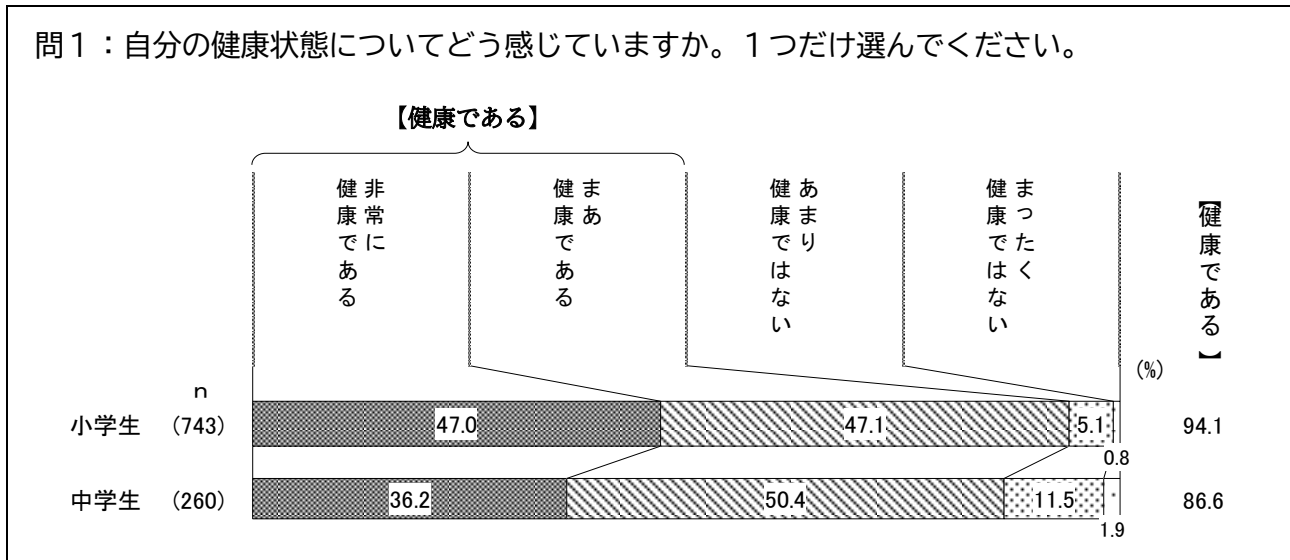
●中学生



2. 健康状態と生活習慣

(1) 健康状態

■ 【健康である】と感じているのは、小学生で9割を超える

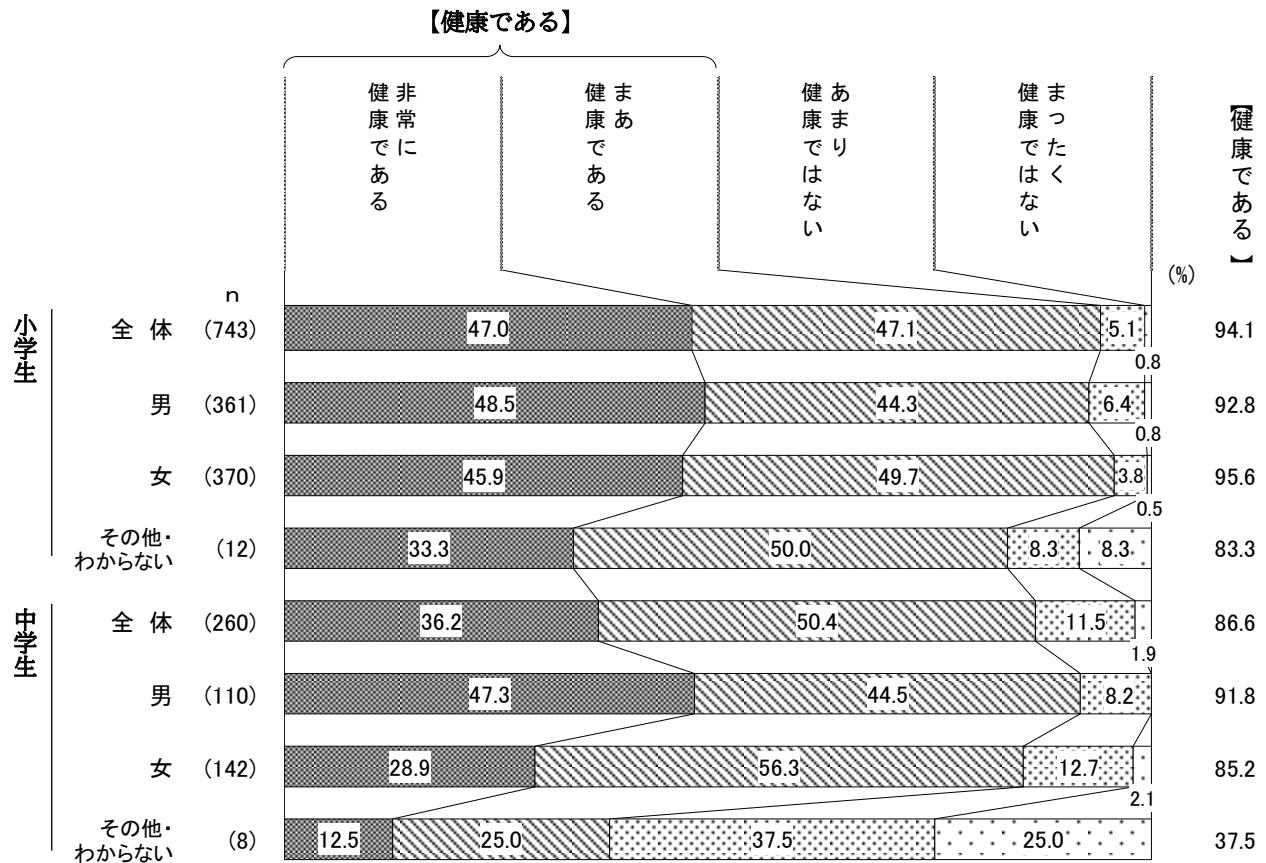


自分の健康状態については、「非常に健康である」と「まあ健康である」を合わせた【健康である】は、小学生で94.1%、中学生で86.6%を占めている。

〈性別〉

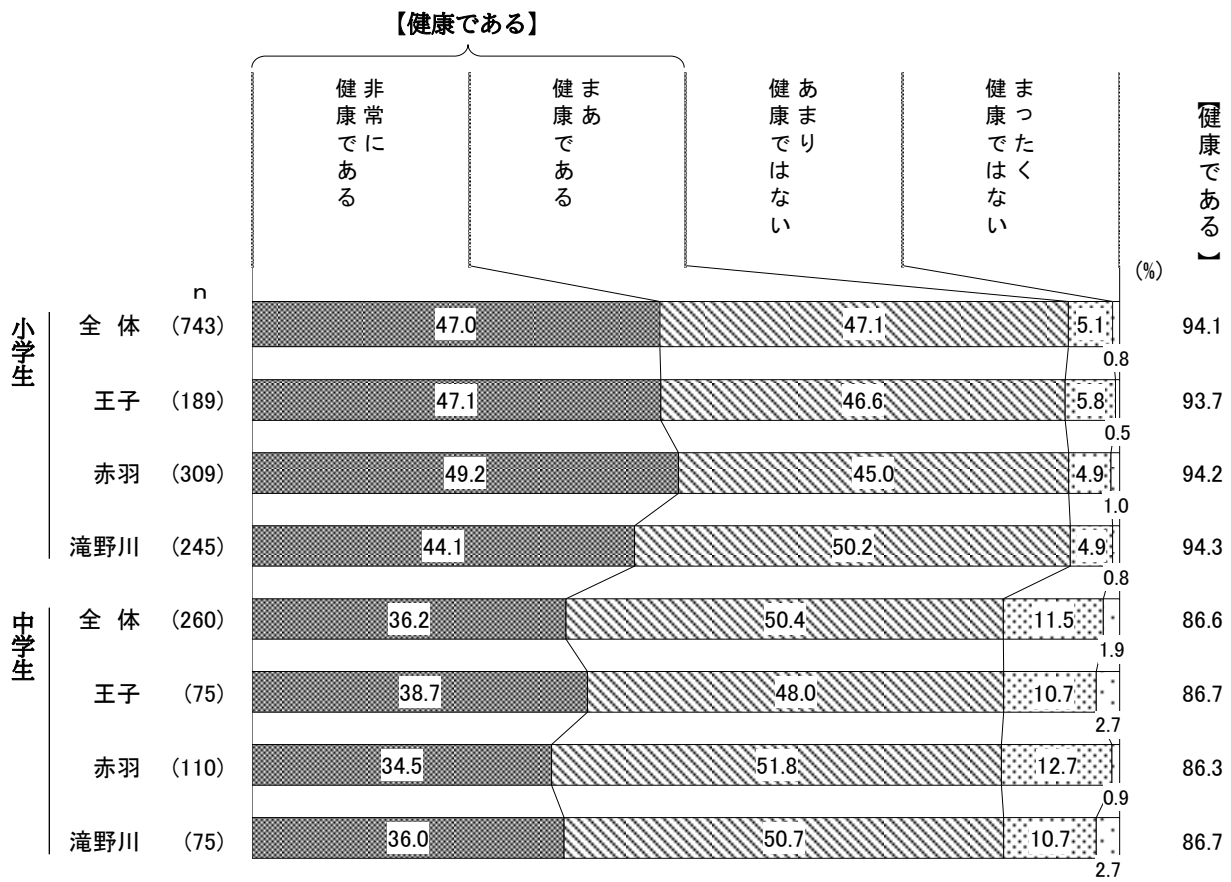
性別でみると、小学生は大きな差異はない。

中学生では、男子生徒で「非常に健康である」が47.3%と、女子生徒（28.9%）より18.4ポイント、【健康である】でも男子生徒（91.8%）が女子生徒（85.2%）より6.6ポイント、それぞれ高くなっている。



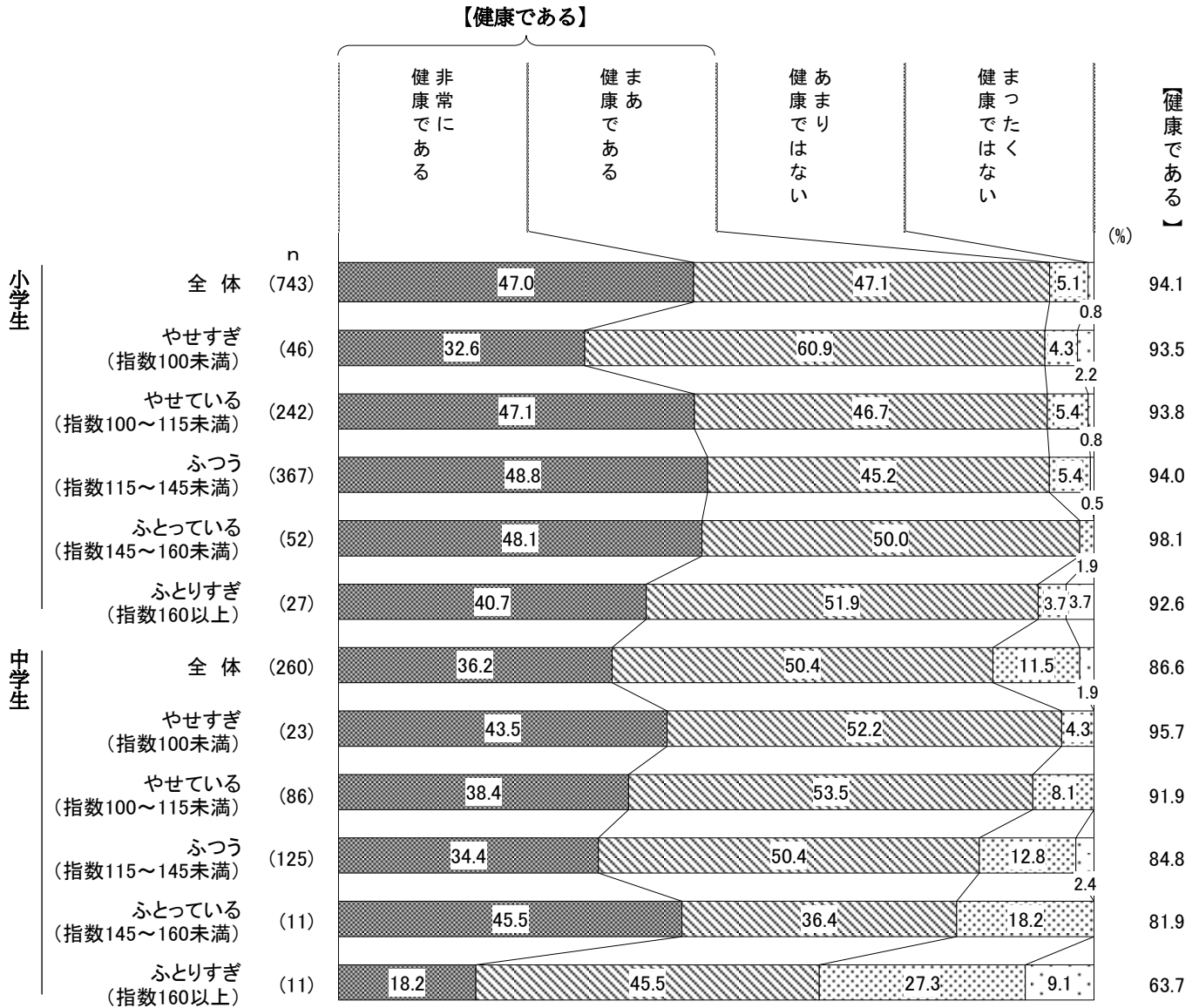
〈学校区別〉

学校区別にみると、大きな差異はみられない。



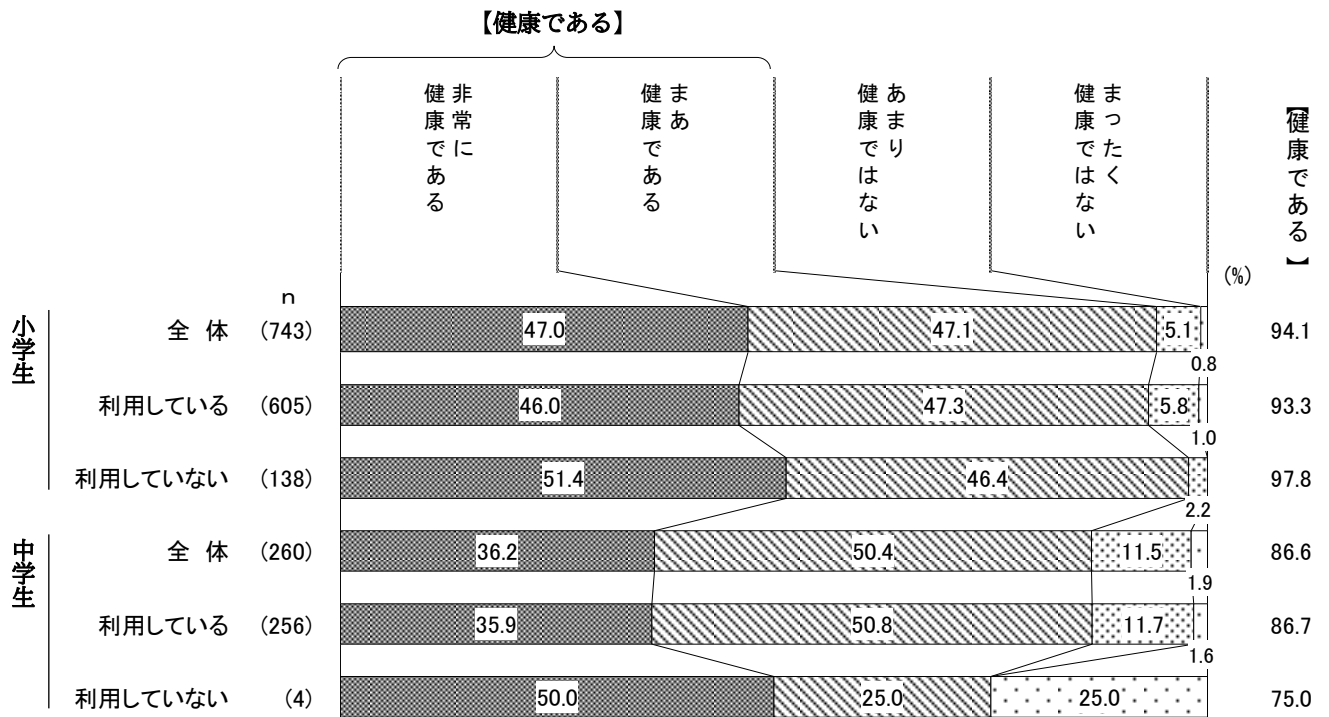
〈ローレル指数別〉

ローレル指数別にみると、【健康である】は中学生の“普通”で84.8%と比較的低くなっている。



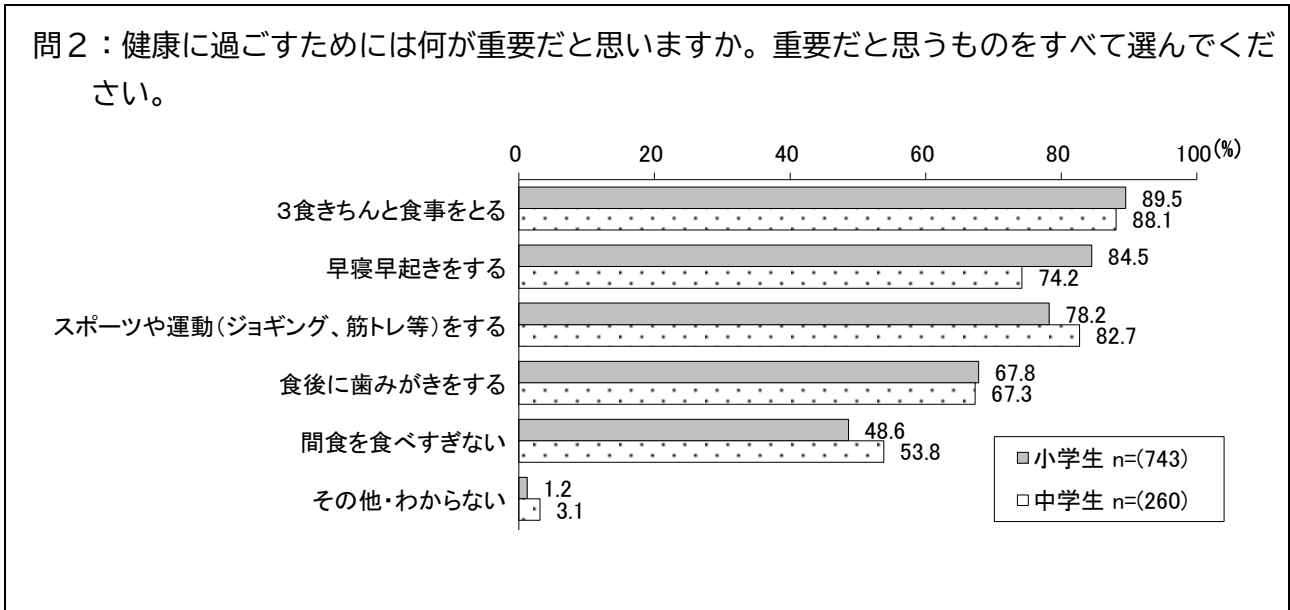
〈SNS利用状況別〉

SNS利用状況別にみると、【健康である】は小学生でSNSを“利用していない”（97.8%）が“利用している”（93.3%）より4.5ポイント高くなっている。



(2) 健康で過ごすために重要なこと

■ 小中学生ともに“3食の食事”が約9割

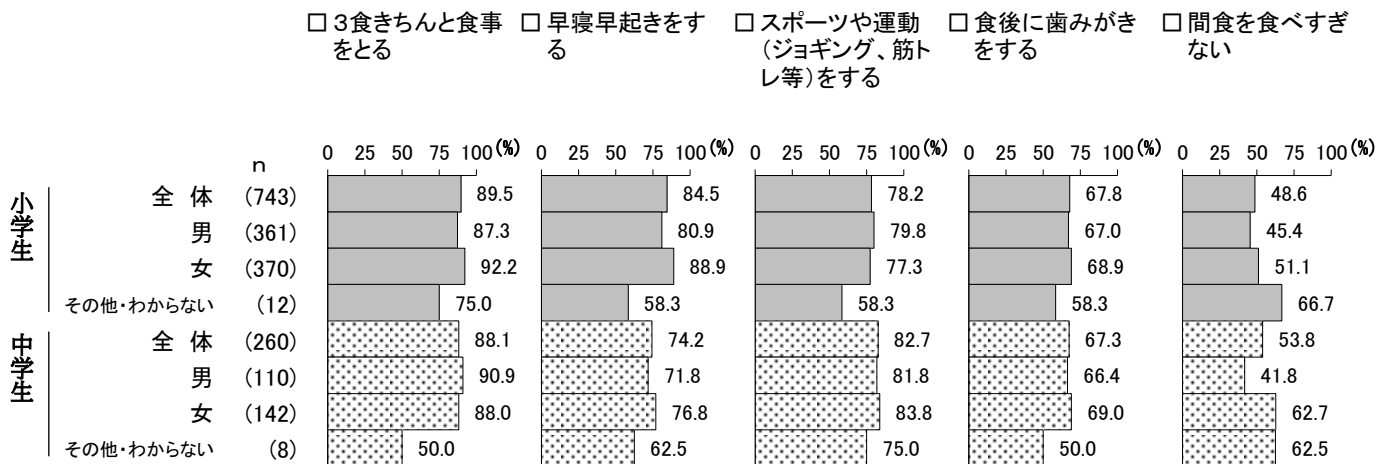


健康で過ごすために何が重要だと思うか聞いたところ、小学生、中学生ともに「3食きちんと食事をとる」が最も高く、それぞれ89.5%、88.1%となっている。また、それに、小学生は「早寝早起きをする」が84.5%、中学生は「スポーツや運動（ジョギング、筋トレ等）をする」が82.7%で続いている。

〈性別〉

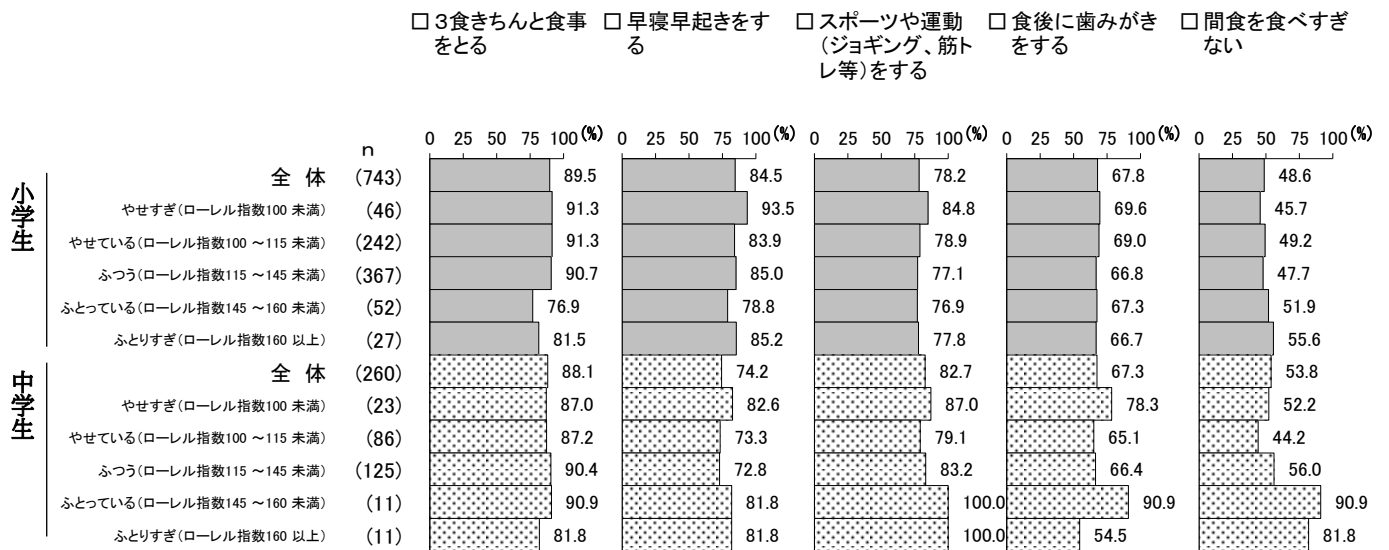
性別でみると、小学生では「早寝早起きをする」「間食を食べすぎない」が、女子児童でそれぞれ8.0ポイント、5.7ポイント、男子児童より高くなっている。

中学生でも同様の傾向にあり、「早寝早起きをする」「間食を食べすぎない」は女子生徒が高く、特に後者では20.9ポイント差となっている



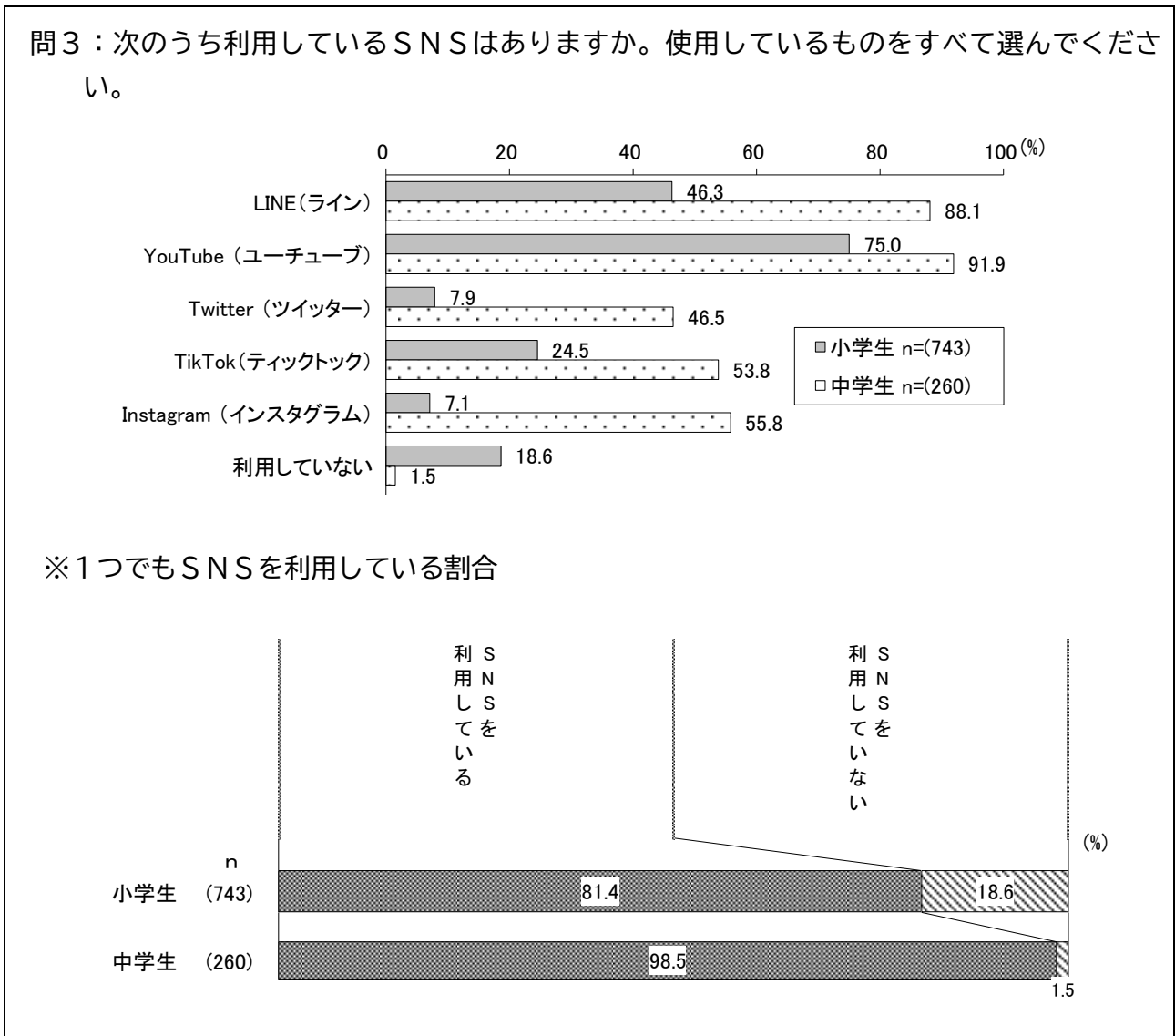
〈ローレル指数別〉

ローレル指数別にみると、「3食きちんと食事をとる」は小学生の“ふとっている”で76.9%と低くなっている。



(3) SNS利用状況

■ 1つでもSNSを利用している小学生は8割超え、中学生は全数に迫る



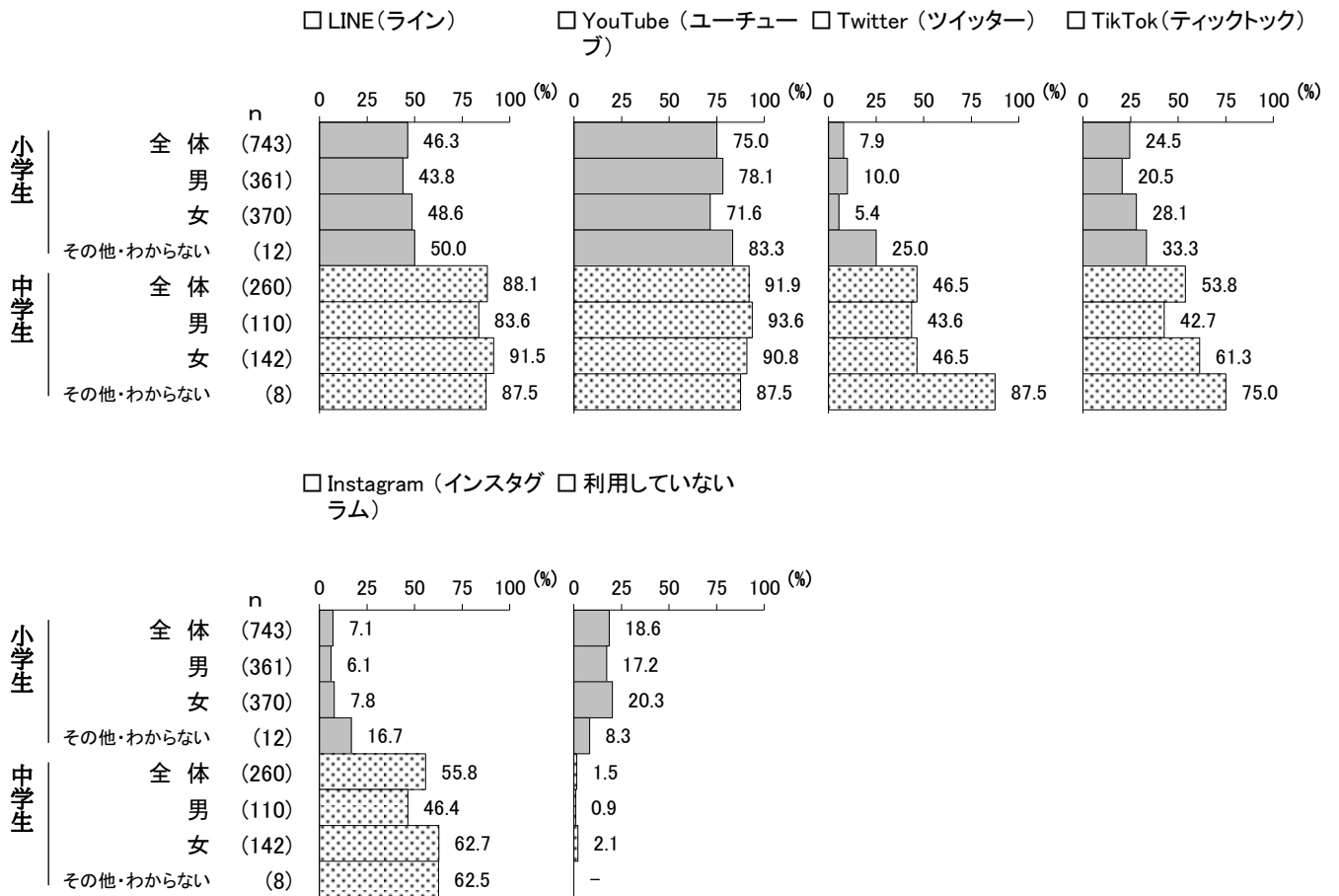
利用しているSNSを聞いたところ、小学生、中学生ともに「YouTube」が最も高く、それぞれ75.0%、91.9%となっている。また、中学生では「LINE」も88.1%に上り、「YouTube」とほぼ同様の数値を示している。

また、1つでもSNSを利用している割合でみると、小学生で81.4%となり、中学生においては98.5%と、全数に近い結果となっている。

〈性別〉

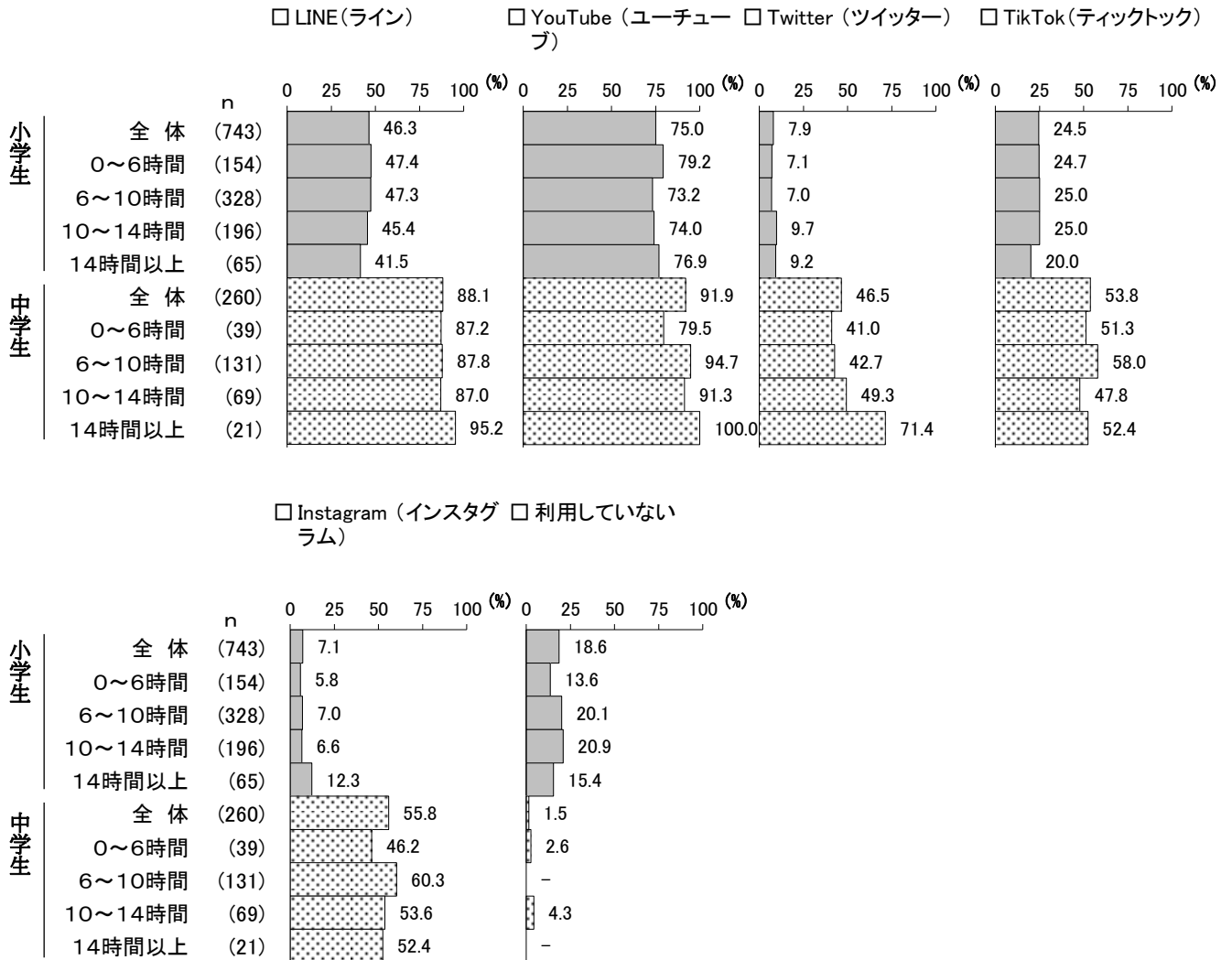
性別で見ると、小学生では、男子児童で「YouTube」、女子児童で「TikTok」がやや高くなっている。

中学生では、女子生徒で「LINE」「TikTok」が男子生徒より高く、特に後者では18.6ポイント差となっている。



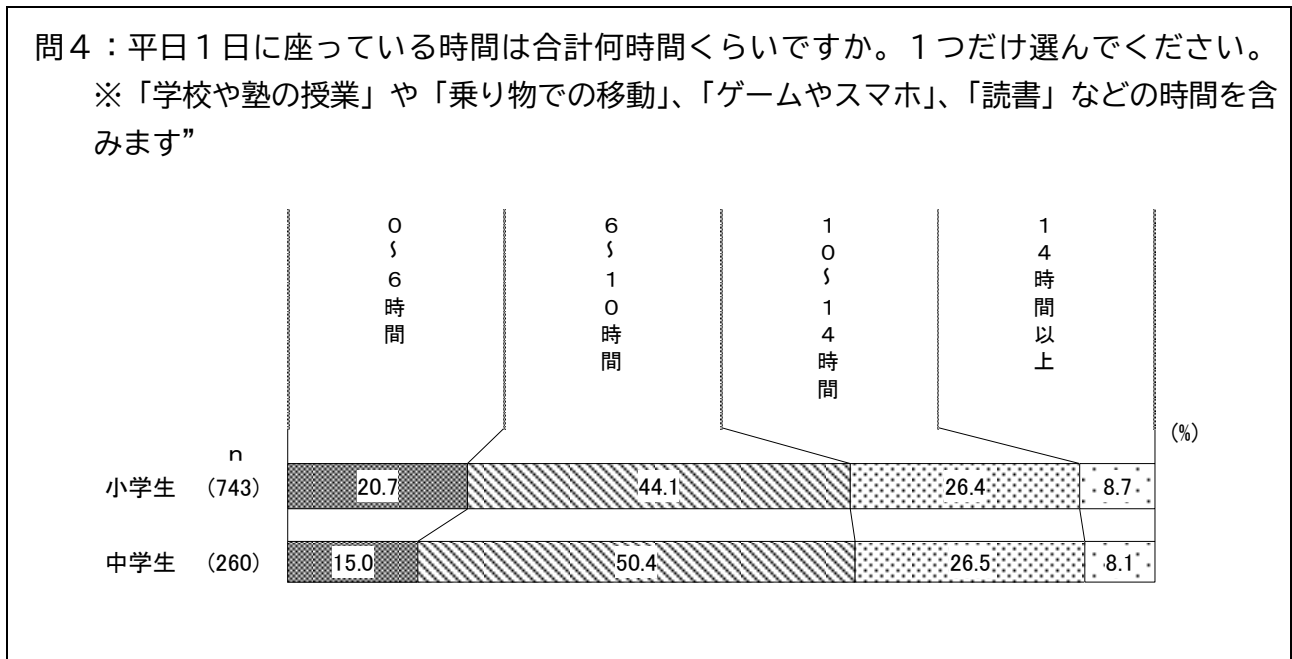
〈座位時間別〉

座位時間別にみると、「YouTube」は中学生の“0～6時間”で7割台と比較的低くなっている。



(4) 座位時間

■ 小中学生ともに「6～10時間」が多く、中学生では半数

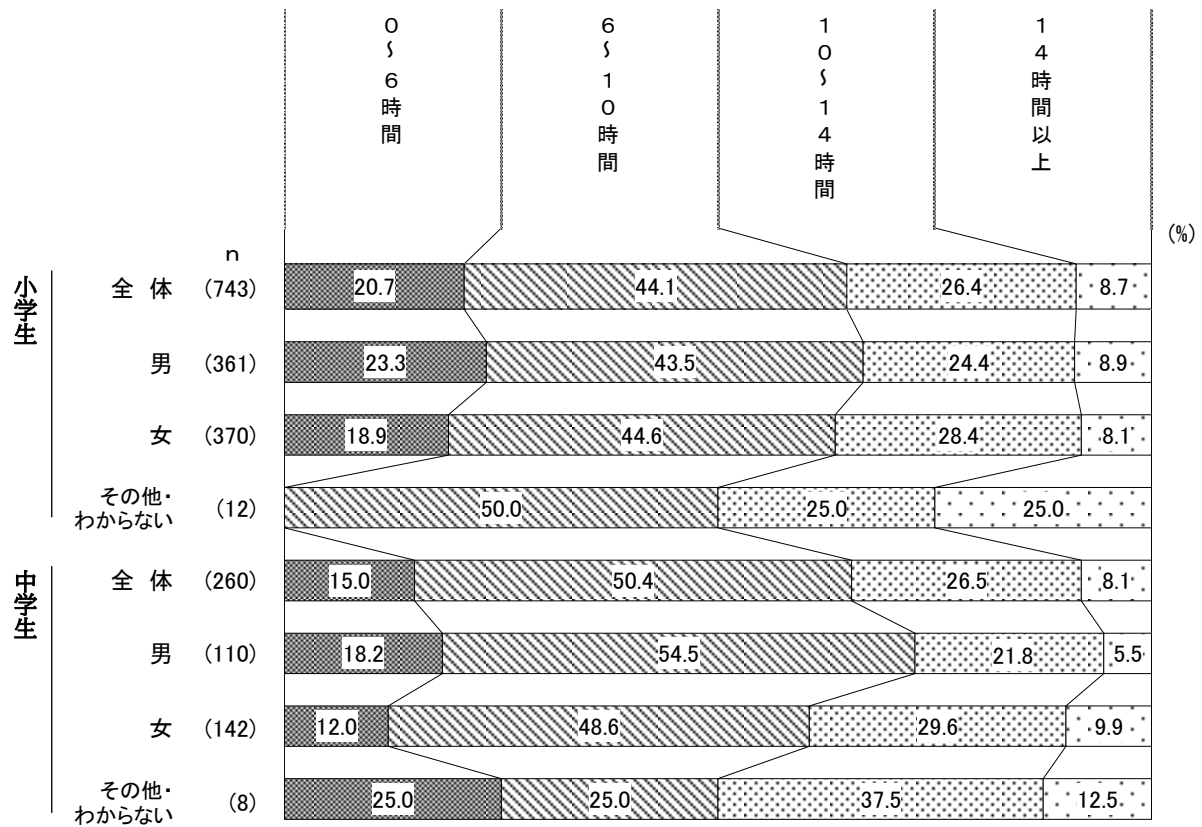


平日の1日のなかで座っている時間を聞いたところ、小学生、中学生ともに「6～10時間」が最も高く、それぞれ44.1%、50.4%となっている。また、「14時間以上」もそれぞれ1割程度を示している。

〈性別〉

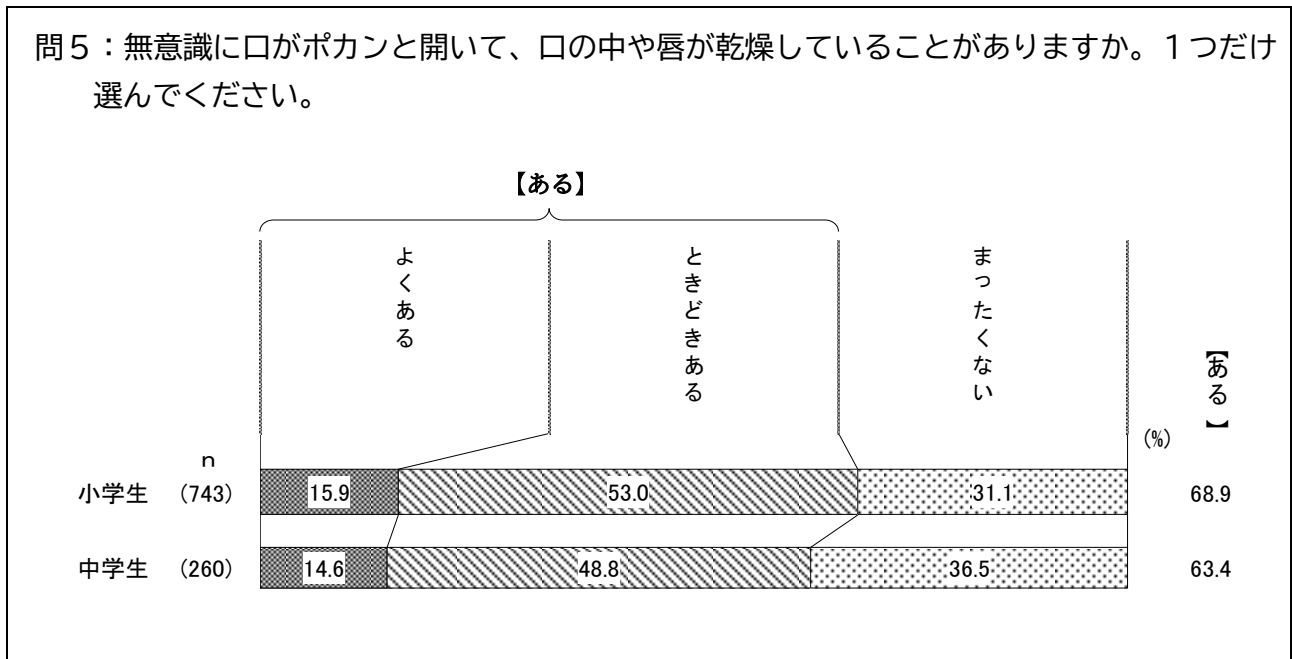
性別でみると、小学生は大きな差異はみられない。

中学生では、男子生徒で「0～6時間」「6～10時間」が女子生徒より、女子生徒で「10～14時間」「14時間以上」が男子生徒より、高くなっている。



(5) 口腔状況

■ 小中学生とも【ある】が6割台

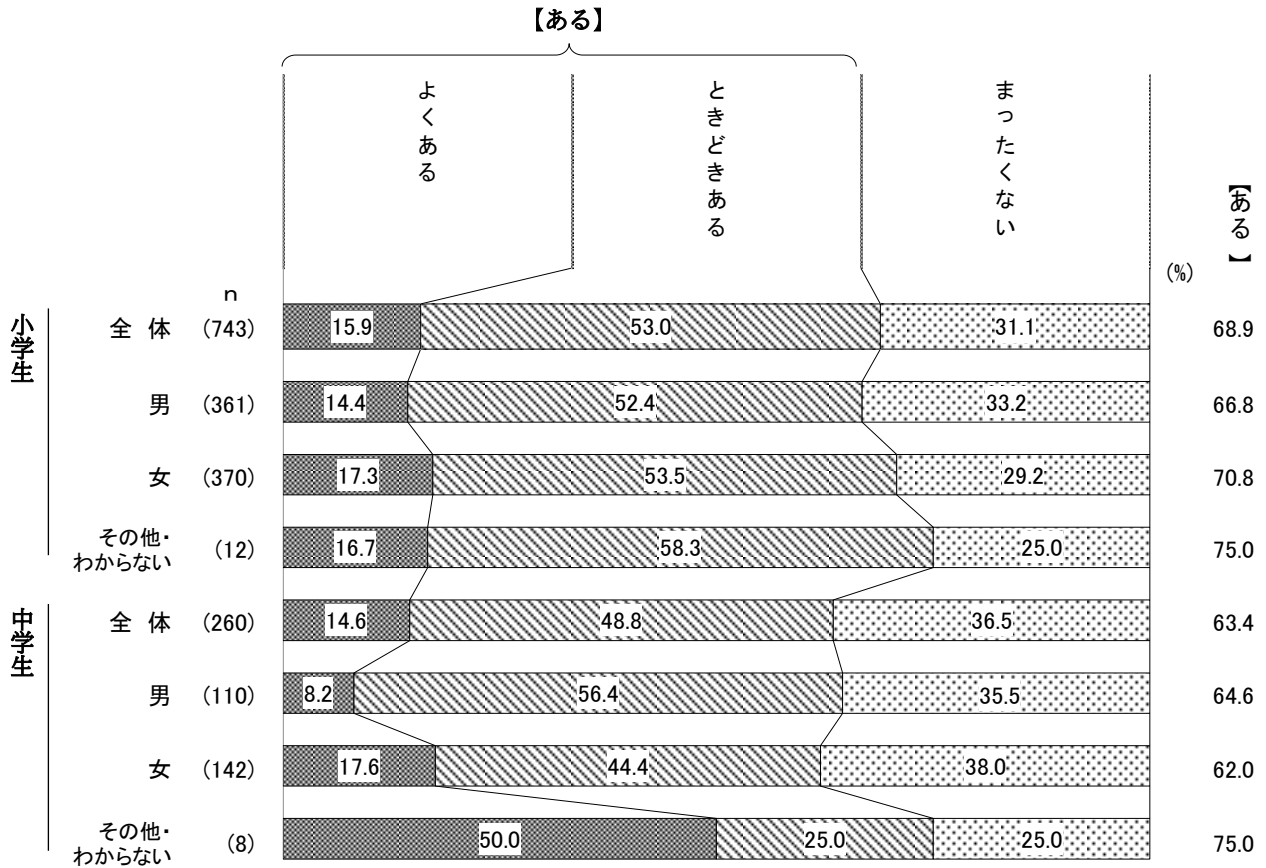


無意識に口が開き、口の中や唇が乾燥していることがあるか聞いたところ、「よくある」と「ときどきある」を合わせた【ある】は、小学生で68.9%、中学生で63.4%となっている。

〈性別〉

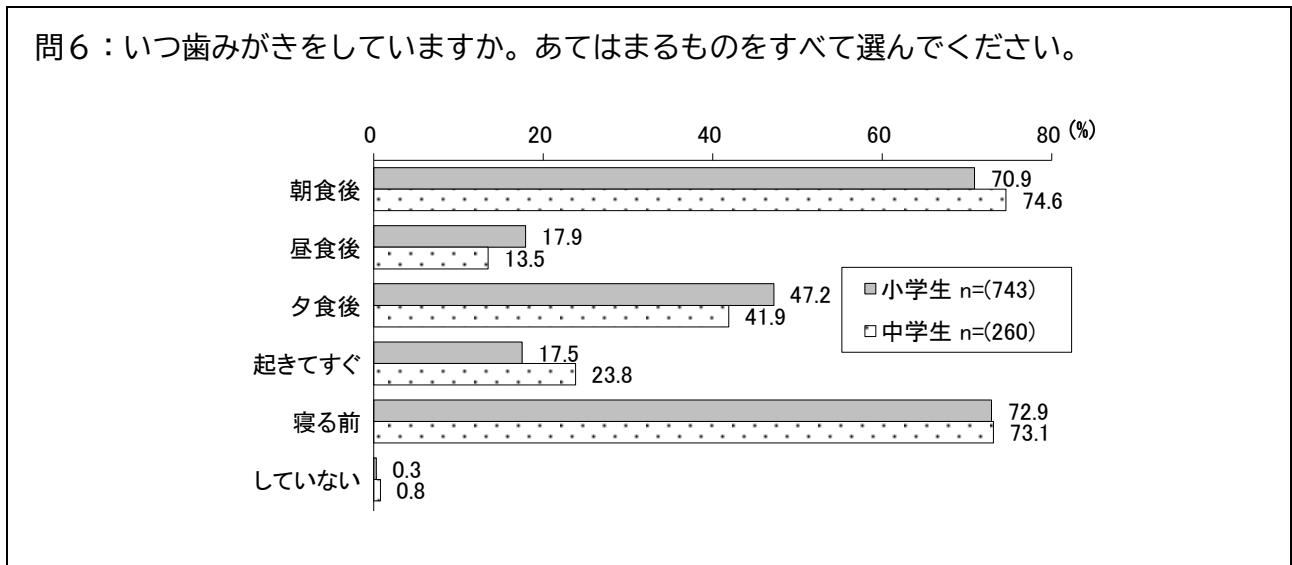
性別でみると、小学生は大きな差異はみられない。

中学生では、女子生徒で「よくある」が17.6%と、男子生徒（8.2%）より9.4ポイント高くなっている。



(6) 歯みがきの頻度

■ 小中学生とも「朝食後」と「寝る前」で7割を超えている

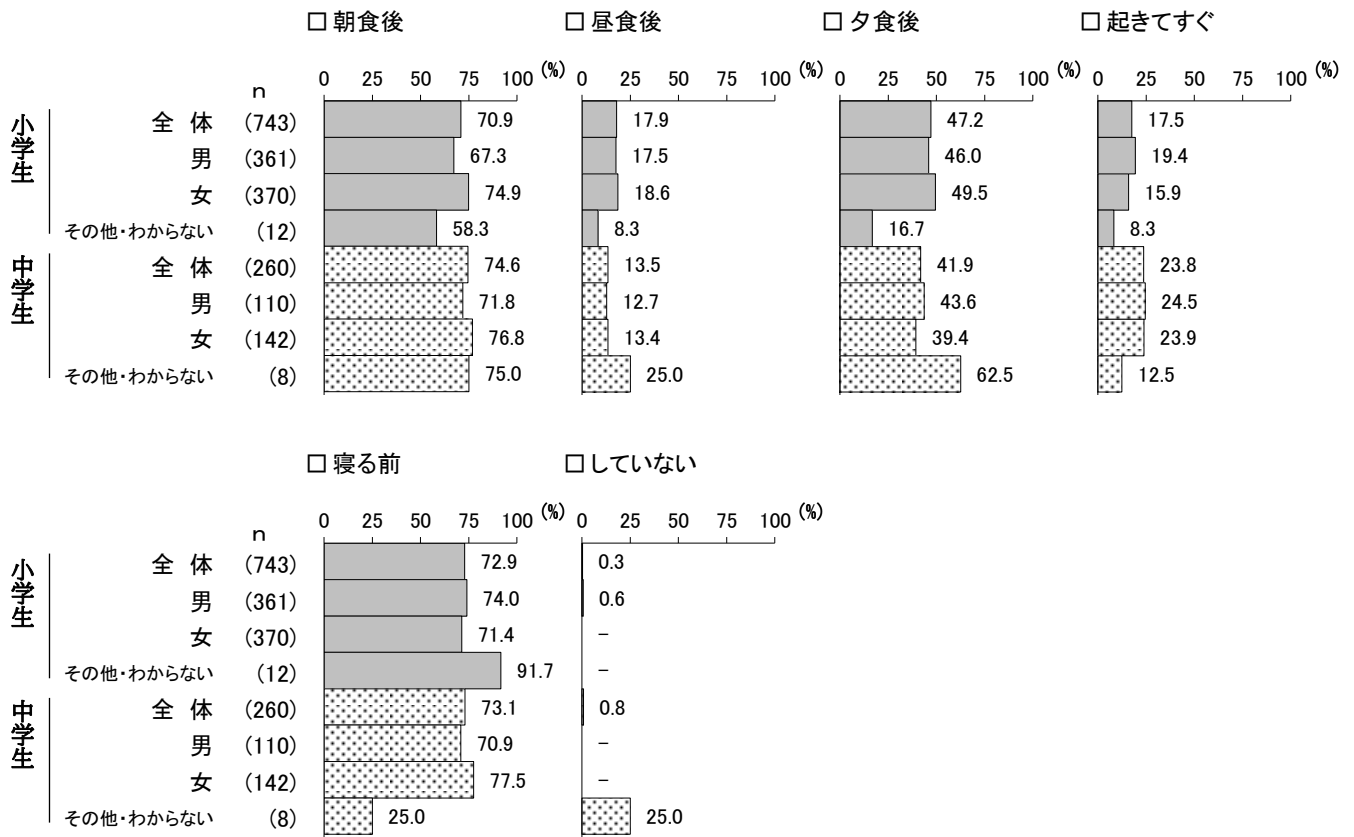


歯みがきをいつしているか聞いたところ、小中学生とも「朝食後」「寝る前」が高く、ともに7割台となっている。また、「夕食後」でも、ともに4割台となっている。

〈性別〉

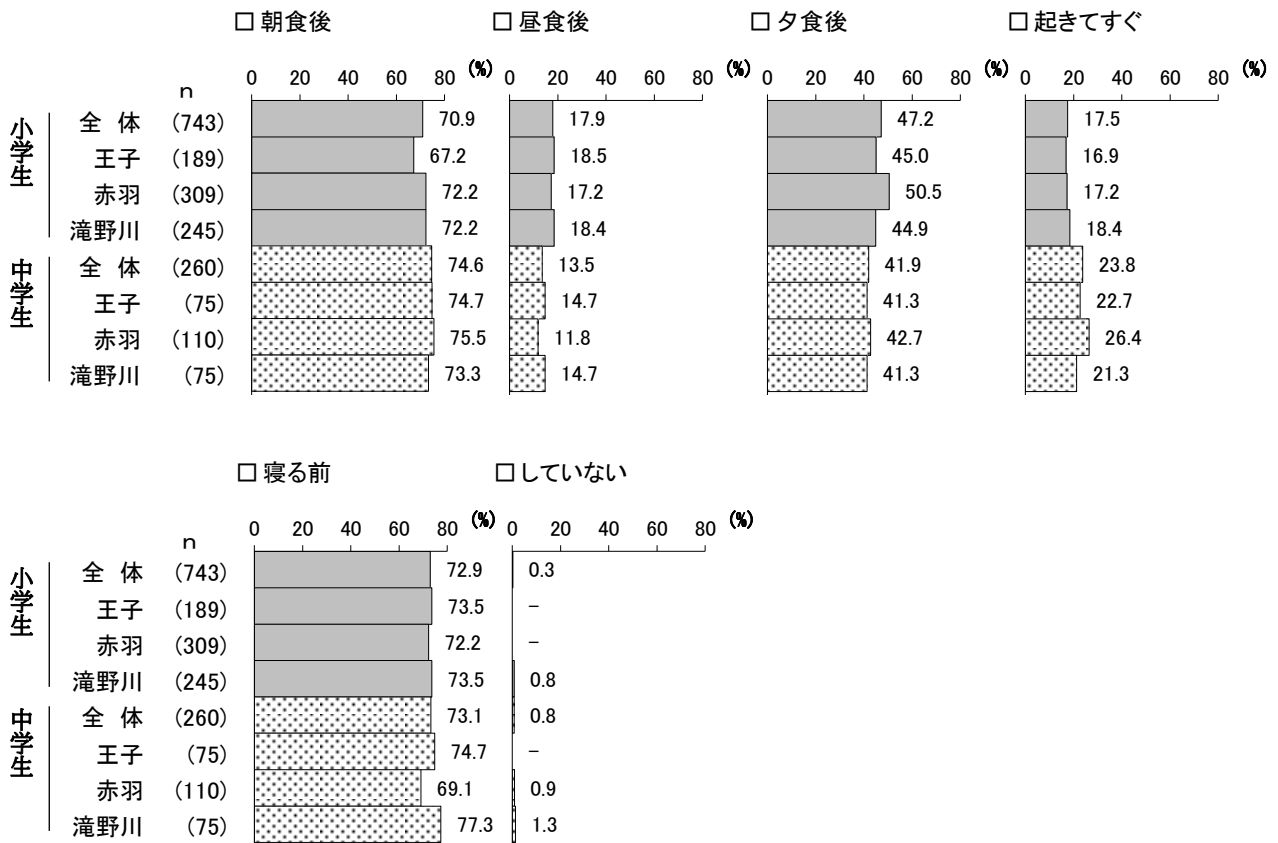
性別で見ると、小学生では、女子児童で「朝食後」が74.9%と、男子児童（67.3%）より7.6ポイント高くなっている。

中学生では、女子生徒で「朝食後」「寝る前」が男子生徒より高く、それぞれ5.0ポイント、6.6ポイント差となっている。一方、「夕食後」は男子生徒（43.6%）の方が女子生徒（39.4%）より4.2ポイント高くなっている。



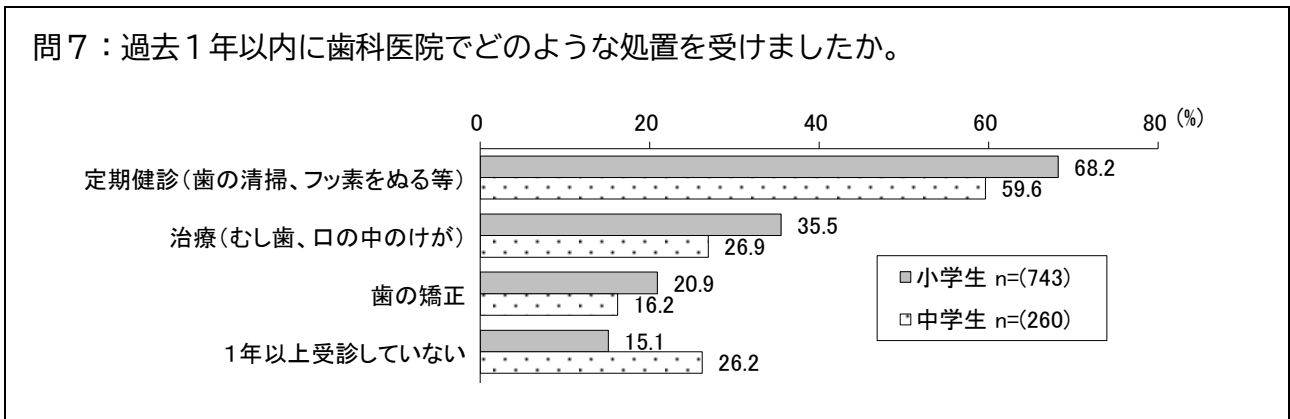
〈学校区別〉

学校区別にみると、「寝る前」は中学生の“滝野川”で77.3%と最も高くなっている。



(7) 過去1年以内における歯科医院での処置

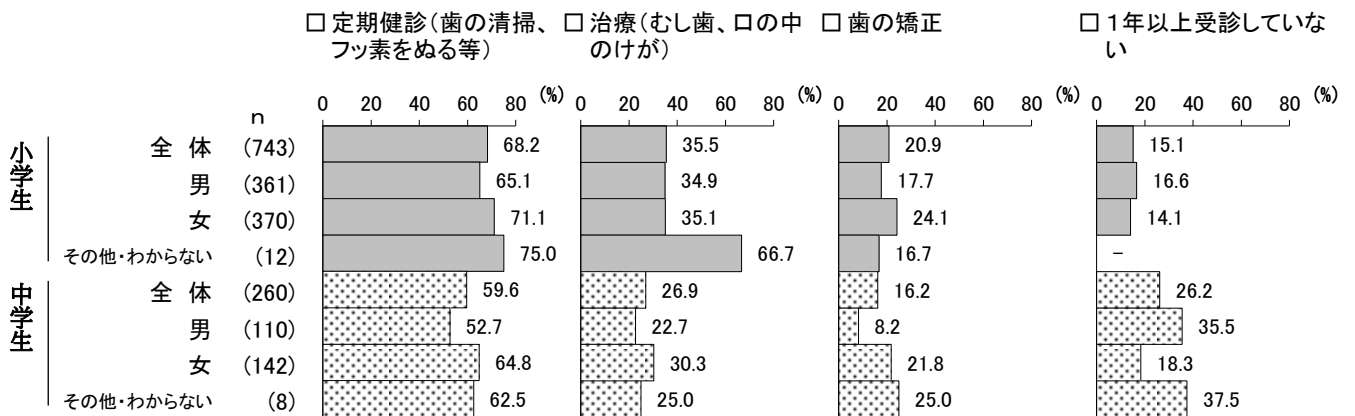
■ 「定期健診」が小学生で7割近く、中学生で約6割



過去1年以内での歯科医院における処置を聞いたところ、小中学生ともに、「定期健診（歯の清掃、フッ素をぬる等）」が最も高く、それぞれ68.2%、59.6%となっている。

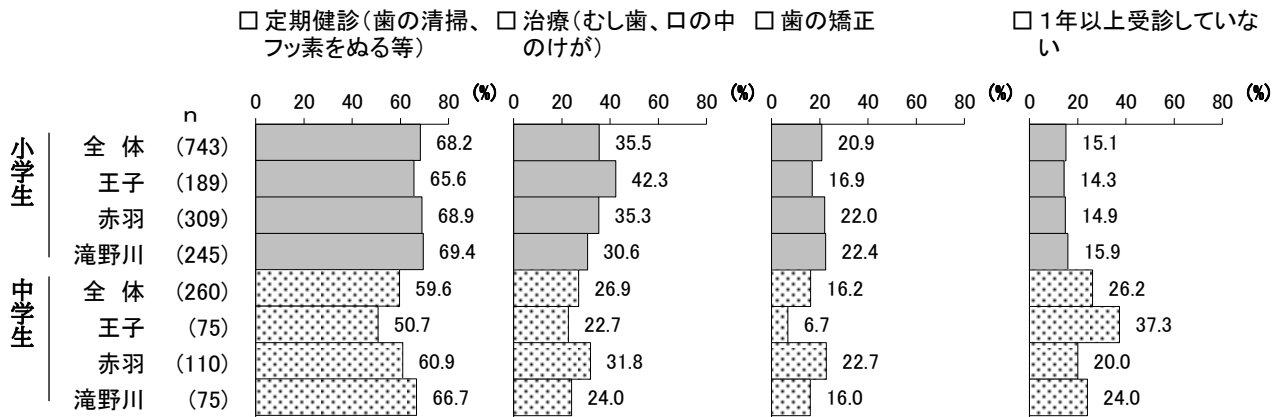
〈性別〉

性別で見ると、3項目すべて女子児童、女子生徒が高く、とくに中学生において顕著となり、「定期健診（歯の清掃、フッ素をぬる等）」で12.1ポイント、「治療（むし歯、口の中のけが）」で7.6ポイント、「歯の矯正」で13.6ポイント、それぞれ男子生徒より高くなっている。よって「1年以上受診していない」は男子生徒（35.5%）で高く、女子生徒（18.3%）とは17.2ポイント差となっている。



〈学校区別〉

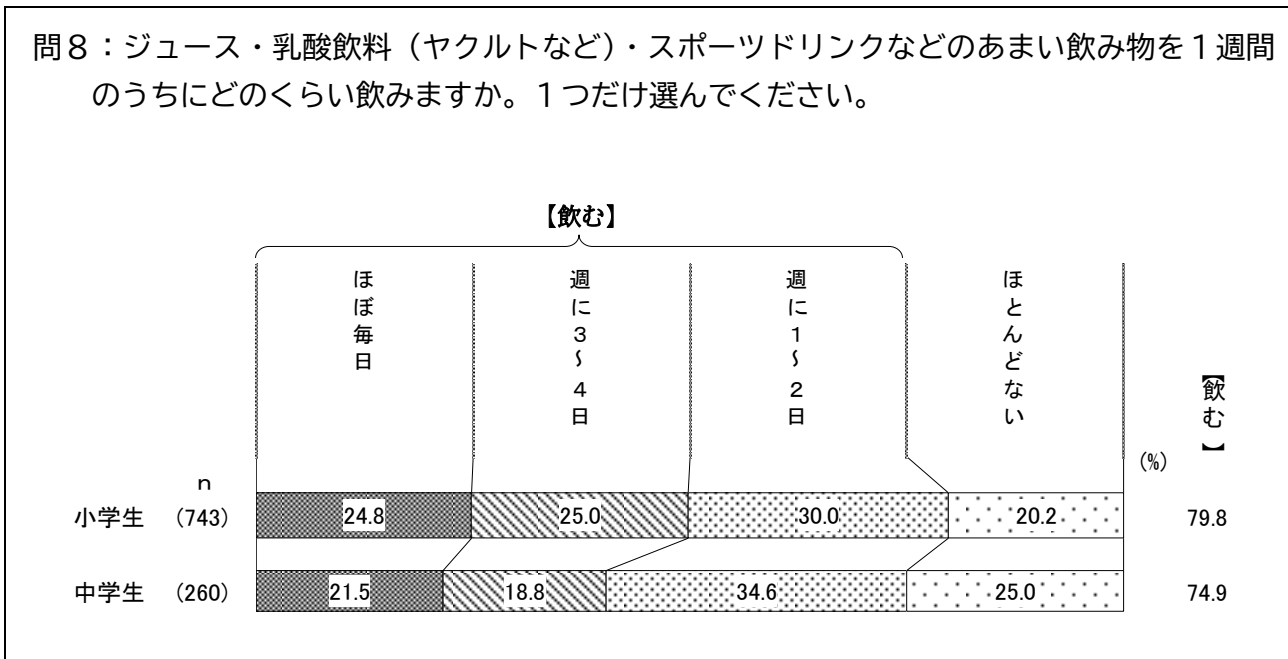
学校区別にみると、「定期健診（歯の清掃、フッ素をぬる等）」は中学生の“滝野川”で66.7%と高くなっている。一方、「1年以上受診していない」は中学生の“王子”で4割近くと高くなっている。



3. 食生活

(1) 甘味飲料の摂取状況

問8：ジュース・乳酸飲料（ヤクルトなど）・スポーツドリンクなどのあまい飲み物を1週間のうちにどのくらい飲みますか。1つだけ選んでください。

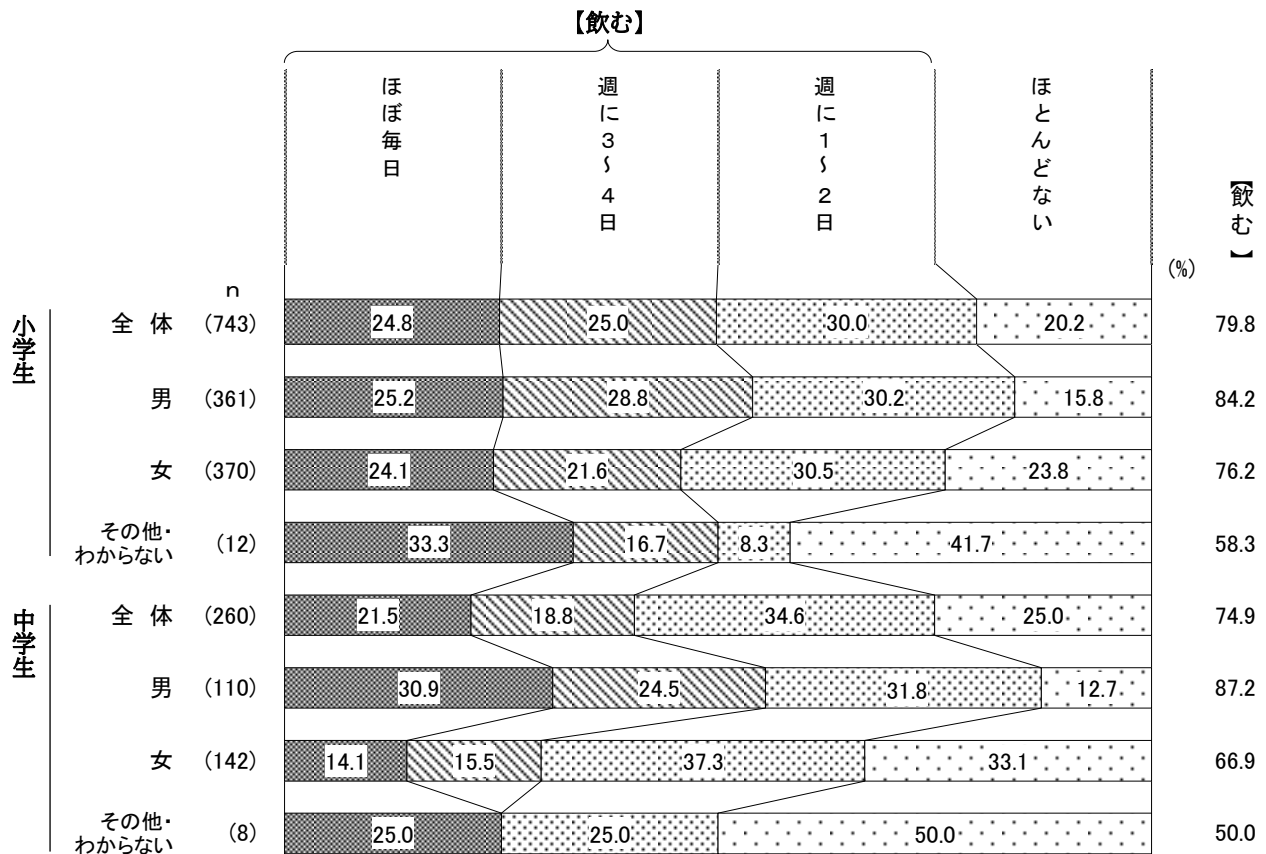


甘味飲料を1週間にどのくらい飲むか聞いたところ、小中学生ともに、「週に1～2日」が最も高く、それぞれ30.0%、34.6%となっている。また、週に1日以上【飲む】としたのは、小学生で79.8%、中学生で74.9%を占めている。

〈性別〉

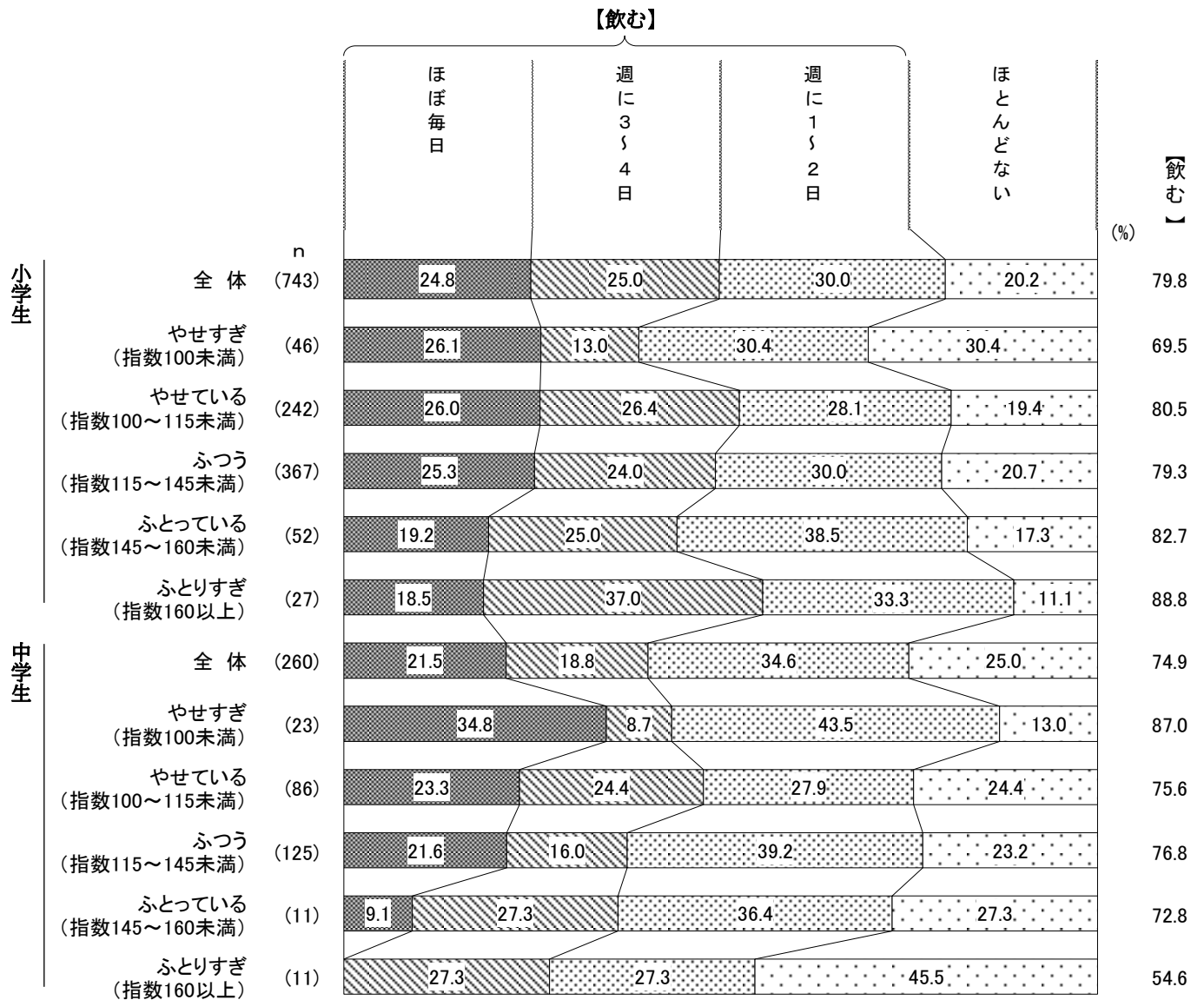
性別でみると、小学生では、男子児童で「週に3～4日」が女子児童より高く、【飲む】でも男子児童は84.2%と女子児童（76.2%）を8.0ポイント上回っている。

中学生では、男子生徒で「ほぼ毎日」「週に3～4日」が女子生徒より高く、それぞれ16.8ポイント、9.0ポイント高く、よって【飲む】でも男子生徒は87.2%と女子生徒（66.9%）を20.3ポイント上回っている。



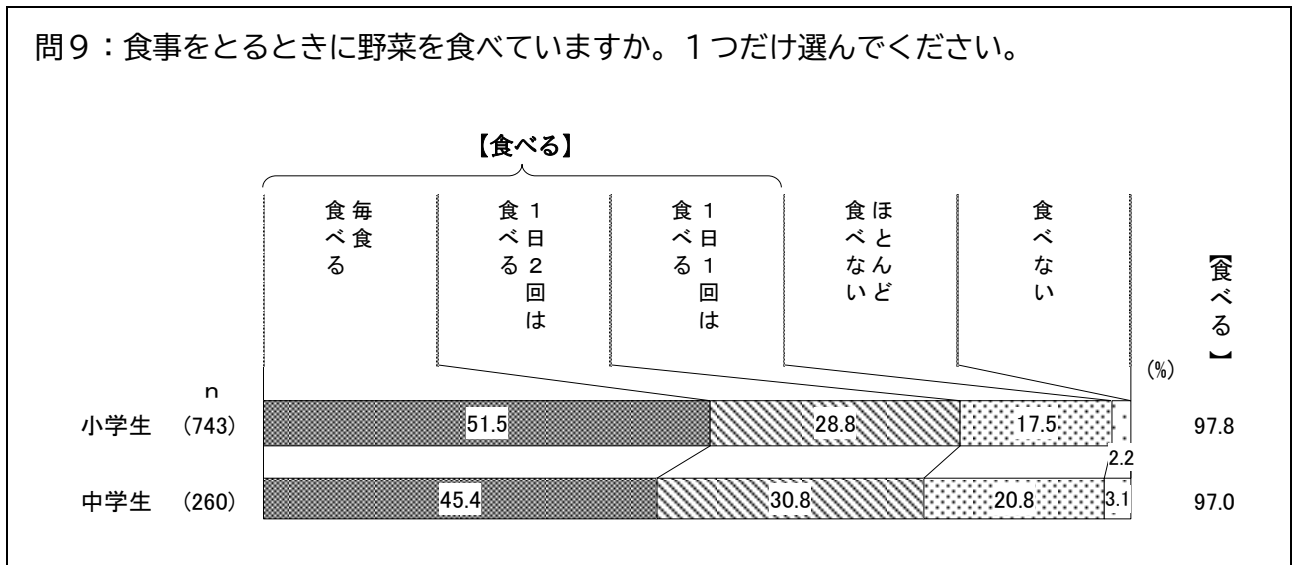
〈ローレル指数別〉

ローレル指数別にみると、小学生の“ふとっている”で82.7%と高くなっている。



(2) 野菜の摂取状況

■ 【食べる】は、小中学生とも全数に近い

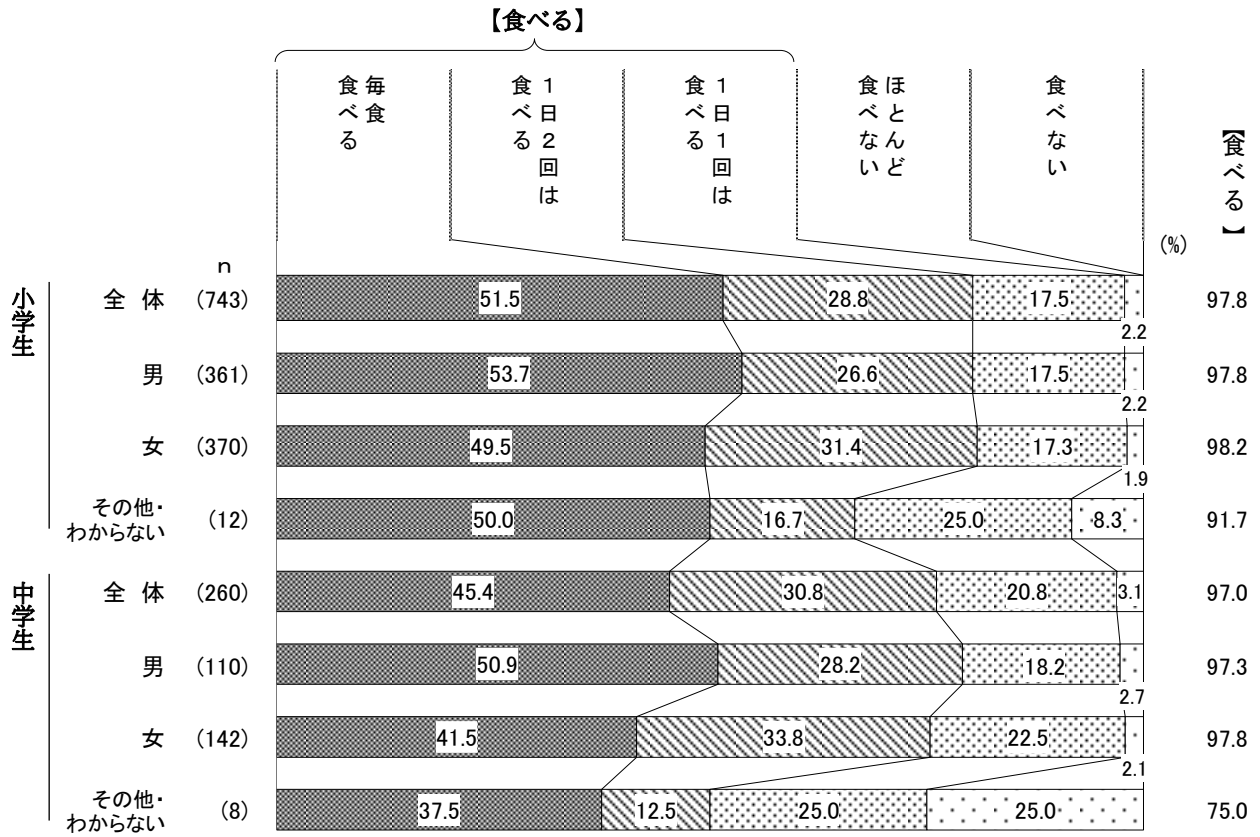


どの程度の頻度で野菜を食べているか聞いたところ、小中学生ともに、「毎食食べる」が最も高く、それぞれ51.5%、45.4%となっている。また、1日1回以上【食べる】としたのは、全数に近い結果となっている。

〈性別〉

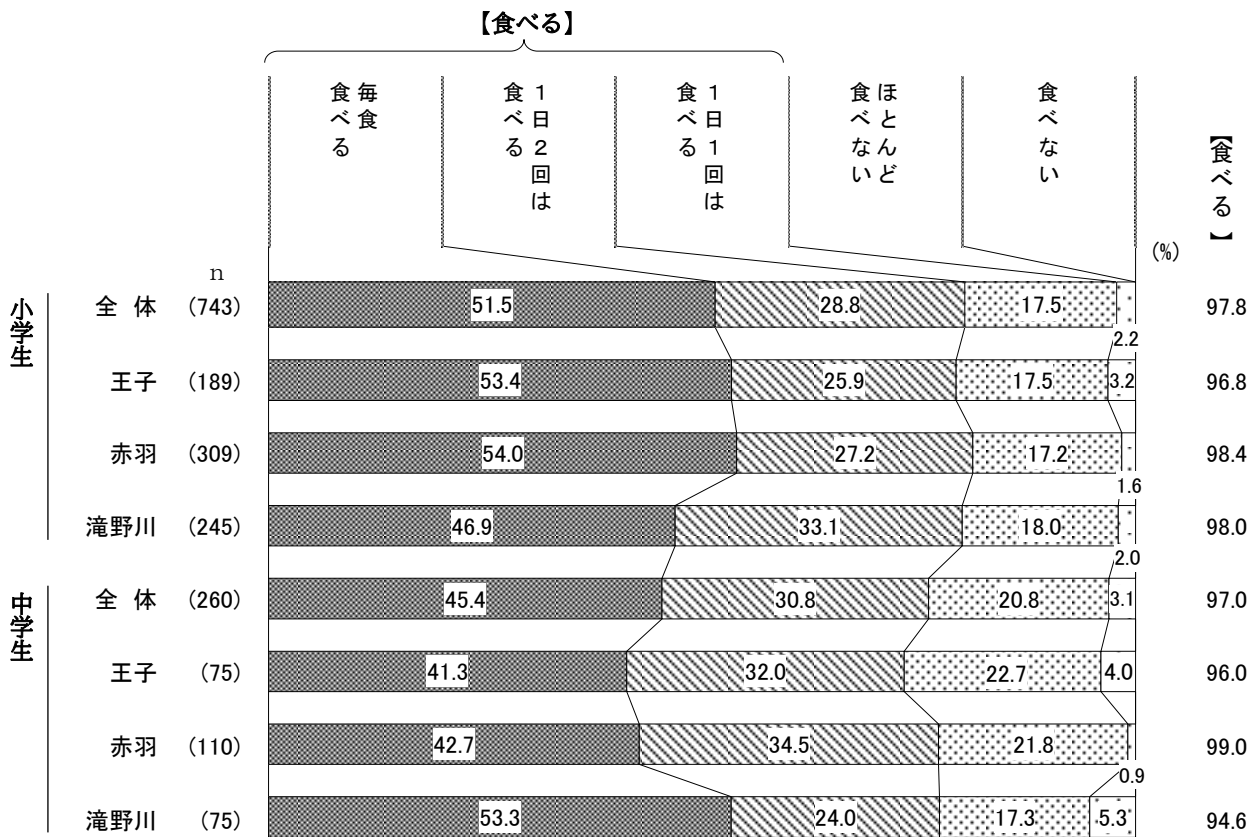
性別でみると、小学生では大きな差異はみられない。

中学生では、男子生徒で「毎食食べる」が50.9%と女子生徒（41.5%）より9.4ポイント高くなっている。



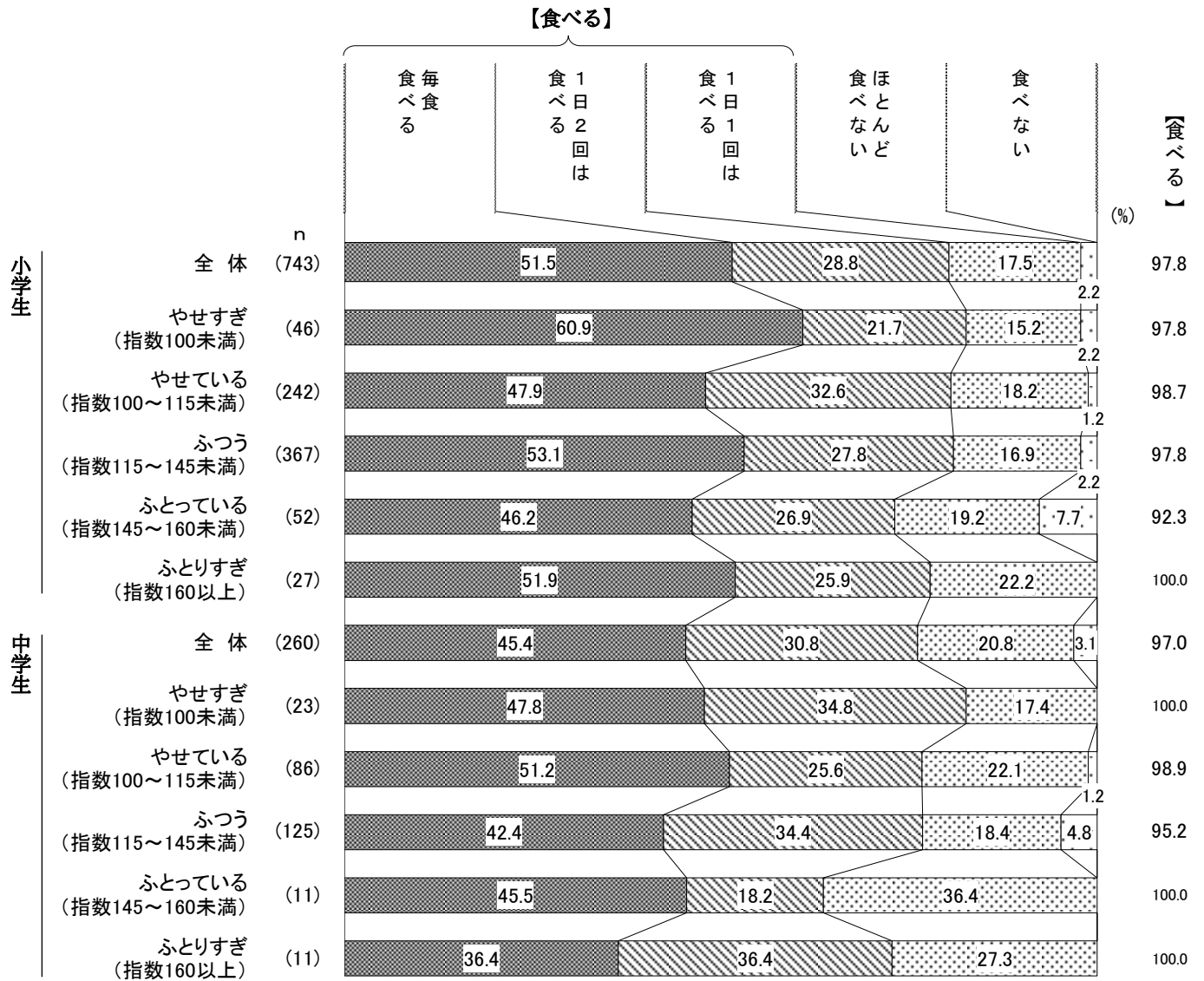
〈学校区別〉

学校区別にみると、大きな差異はみられない。



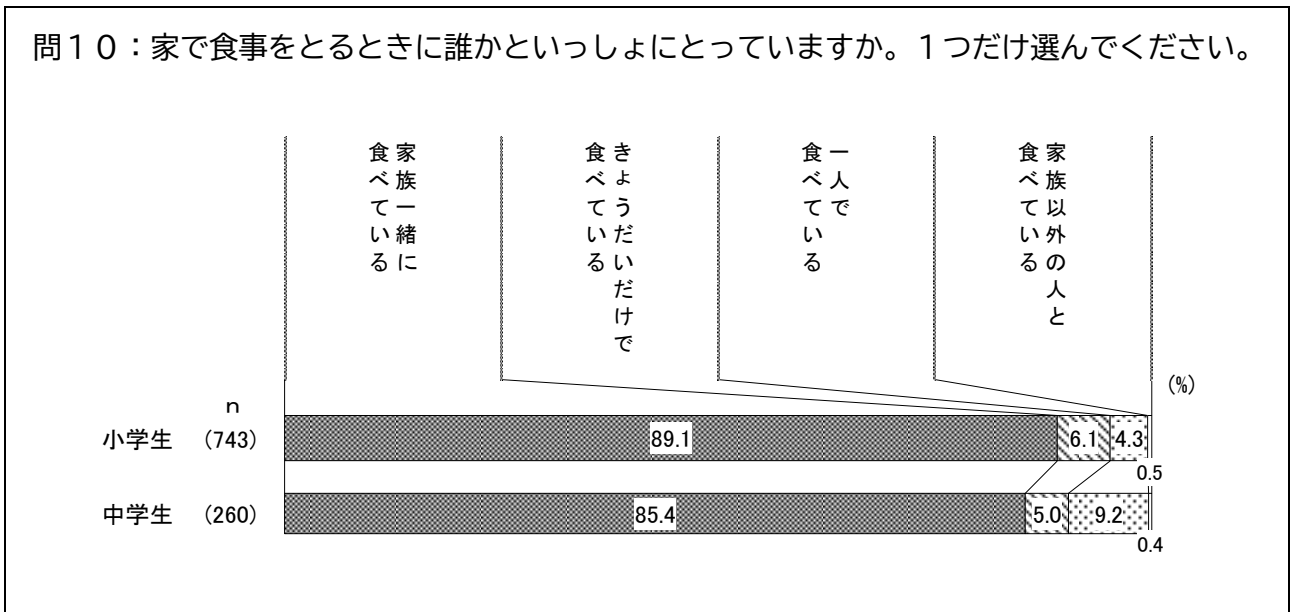
〈ローレル指数別〉

ローレル指数別にみると、【食べる】は小学生の“ふとっている”で92.3%と比較的低くなっている。



(3) 共食の状況

■ “家族と一緒に”に食事をしているが、小学生で9割近く、中学生で8割台半ば

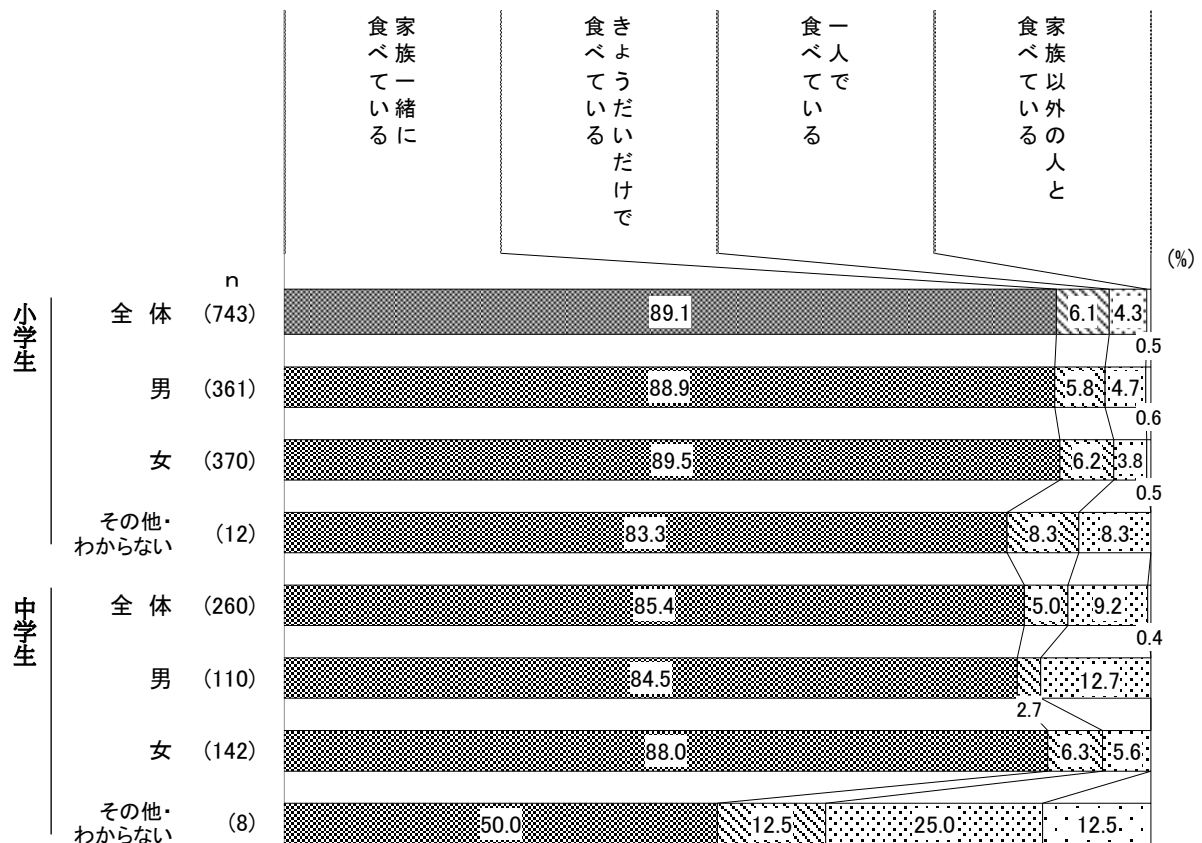


家での食事は誰かと一緒にしているか聞いたところ、小中学生ともに、「家族一緒に食べている」が最も高く、それぞれ89.1%、85.4%となっている。一方、「一人で食べている」としたのは、小学生で4.3%、中学生で9.2%である。

〈性別〉

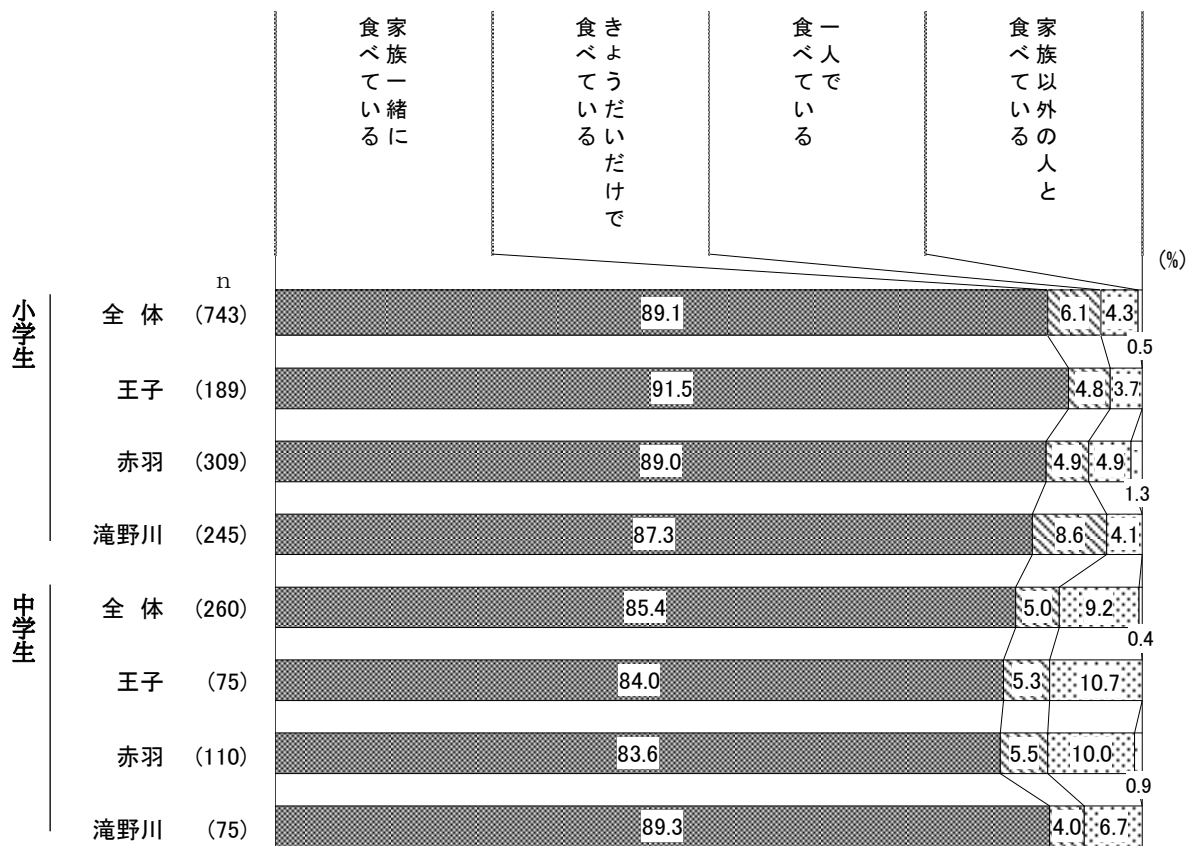
性別でみると、小学生では大きな差異はみられない。

中学生では、男子生徒で「1人で食べている」が12.7%と1割を超え、女子生徒（5.6%）より7.1ポイント高くなっている。



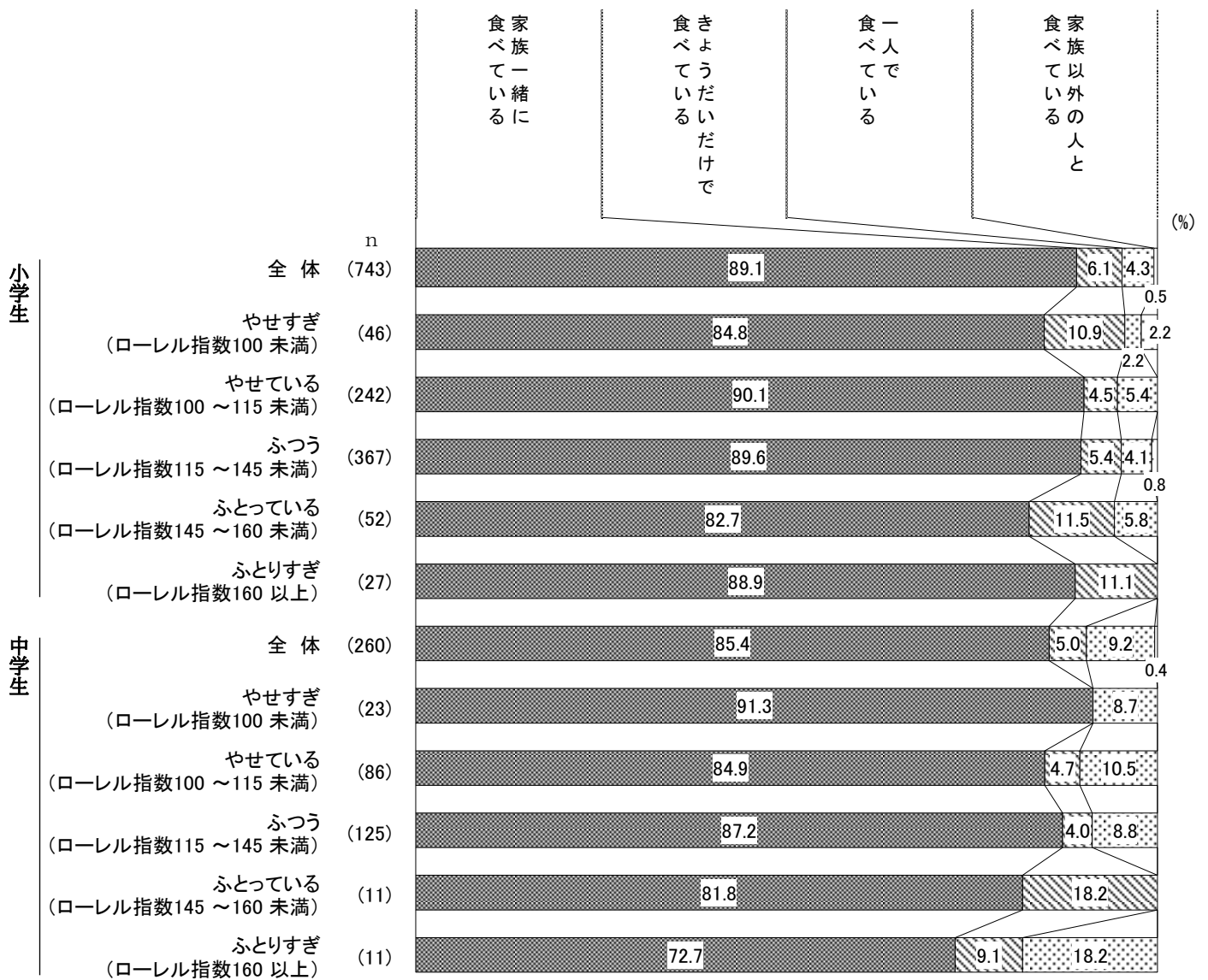
〈学校区別〉

学校区別にみると、「一人で食べている」は中学生の“王子”“赤羽”で1割台となっている。



〈ローレル指数別〉

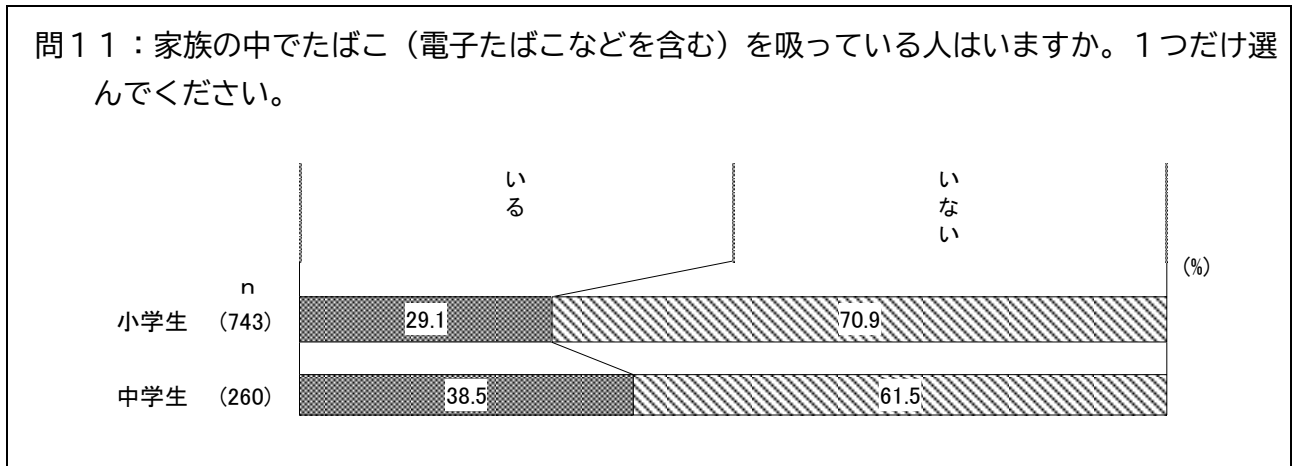
ローレル指数別にみると、「一人で食べている」は中学生の“やせている”で1割台となっている。



4. たばこ

(1) 家庭内での喫煙者の有無

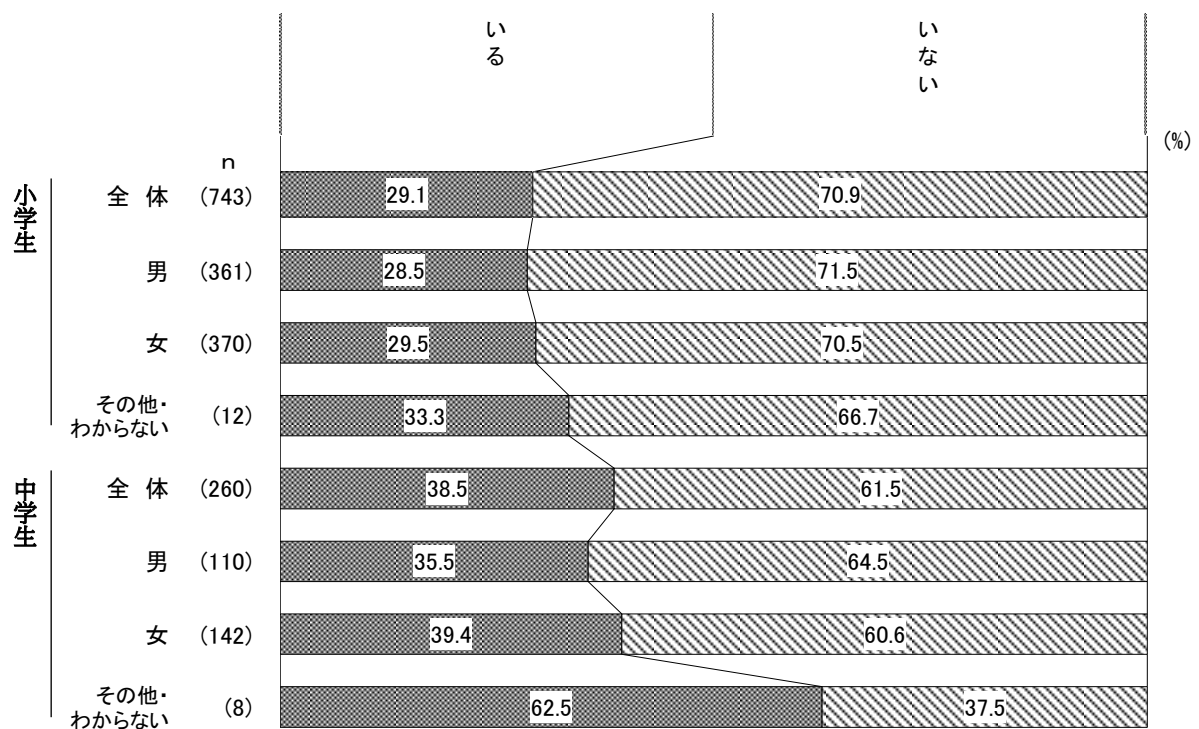
■ 「いる」家庭は、小学生で3割近く、中学生で4割近く



家庭内での喫煙者の有無としては、「いる」が小学生で29.1%、中学生で38.5%となっている。

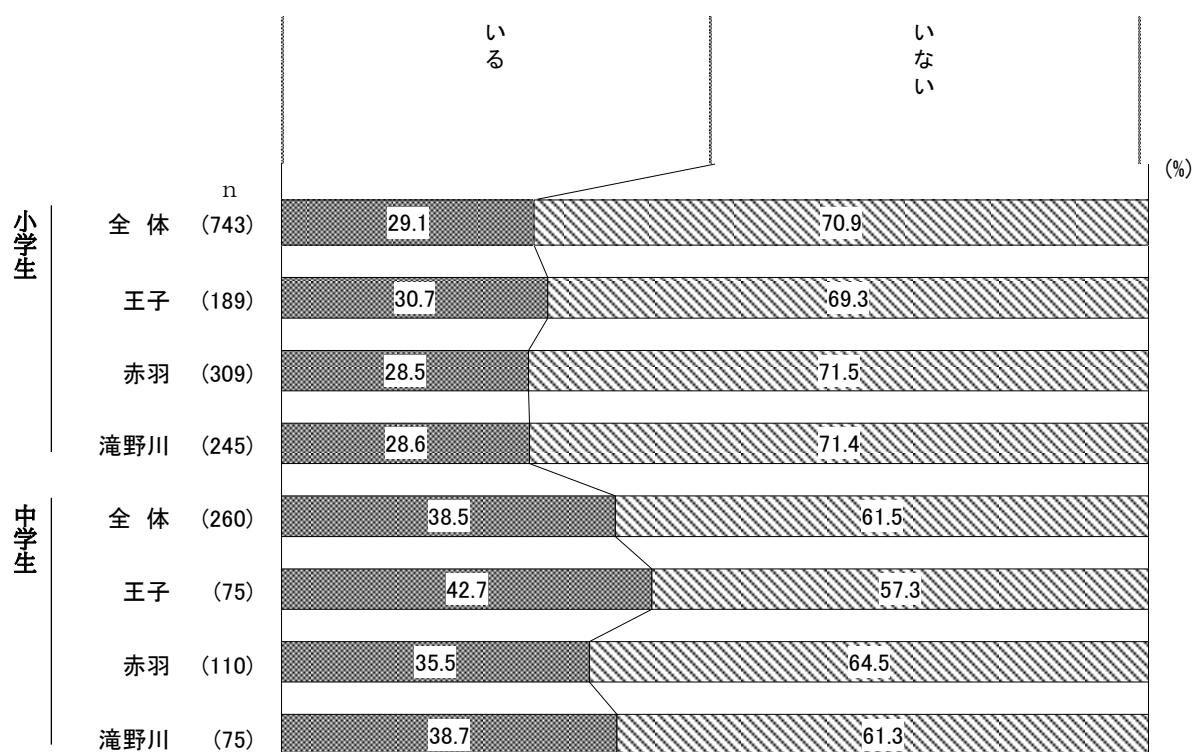
〈性別〉

性別でみると、小中学生ともに大きな差異はみられない。



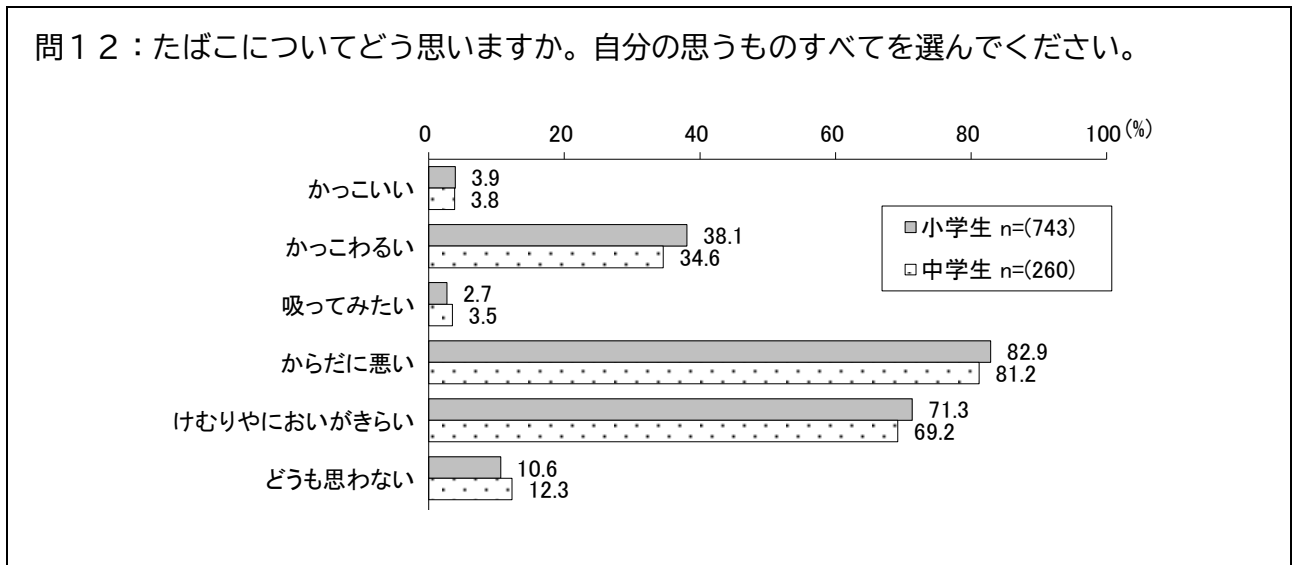
〈学校区別〉

学校区別にみると、「いる」は中学生の“王子”で4割台と高くなっている。



(2) 喫煙に対するイメージ

■ 「からだに悪い」で8割を超え、「けむりやにおいがきらい」が7割前後

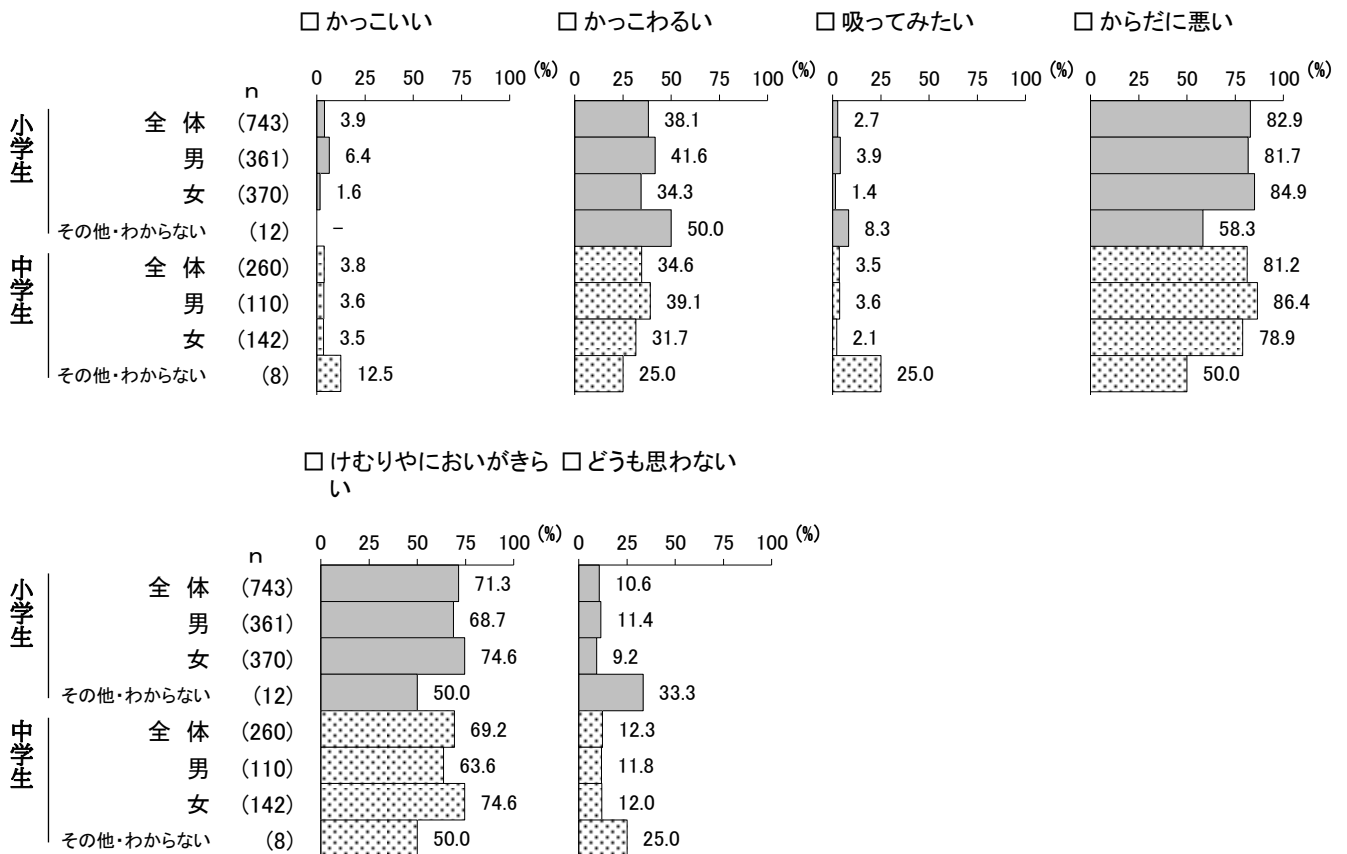


喫煙に対するイメージを聞いたところ、小中学生ともに、「からだに悪い」が最も高く、それぞれ82.9%、81.2%、以下「けむりやにおいがきらい」（小学生71.3%、中学生69.2%）、「かっこわるい」（小学生38.1%、中学生34.6%）となっている。

〈性別〉

性別で見ると、小学生では、男子児童で「かっこわるい」が女子児童より、女子児童で「けむりやにおいがきらい」が男子児童より、それぞれ高くなっている。

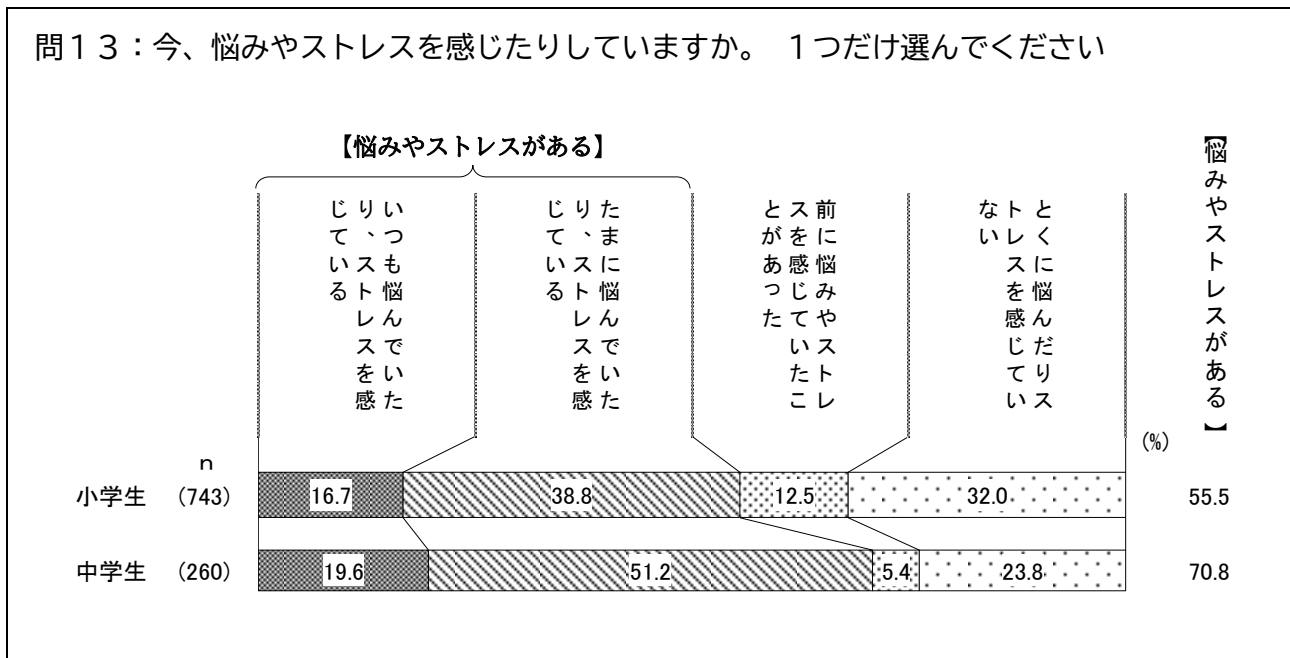
中学生では、女子生徒で「けむりやにおいがきらい」が男子生徒より11.0ポイント上回っている。一方、「からだに悪い」「かっこ悪い」は男子生徒の方が高く、それぞれ7.5ポイント、7.4ポイント差である。



5. 休養やこころの健康

(1) 悩みやストレスの有無

■ 【悩みやストレスがある】は小学生が5割台半ば、中学生は7割を超える

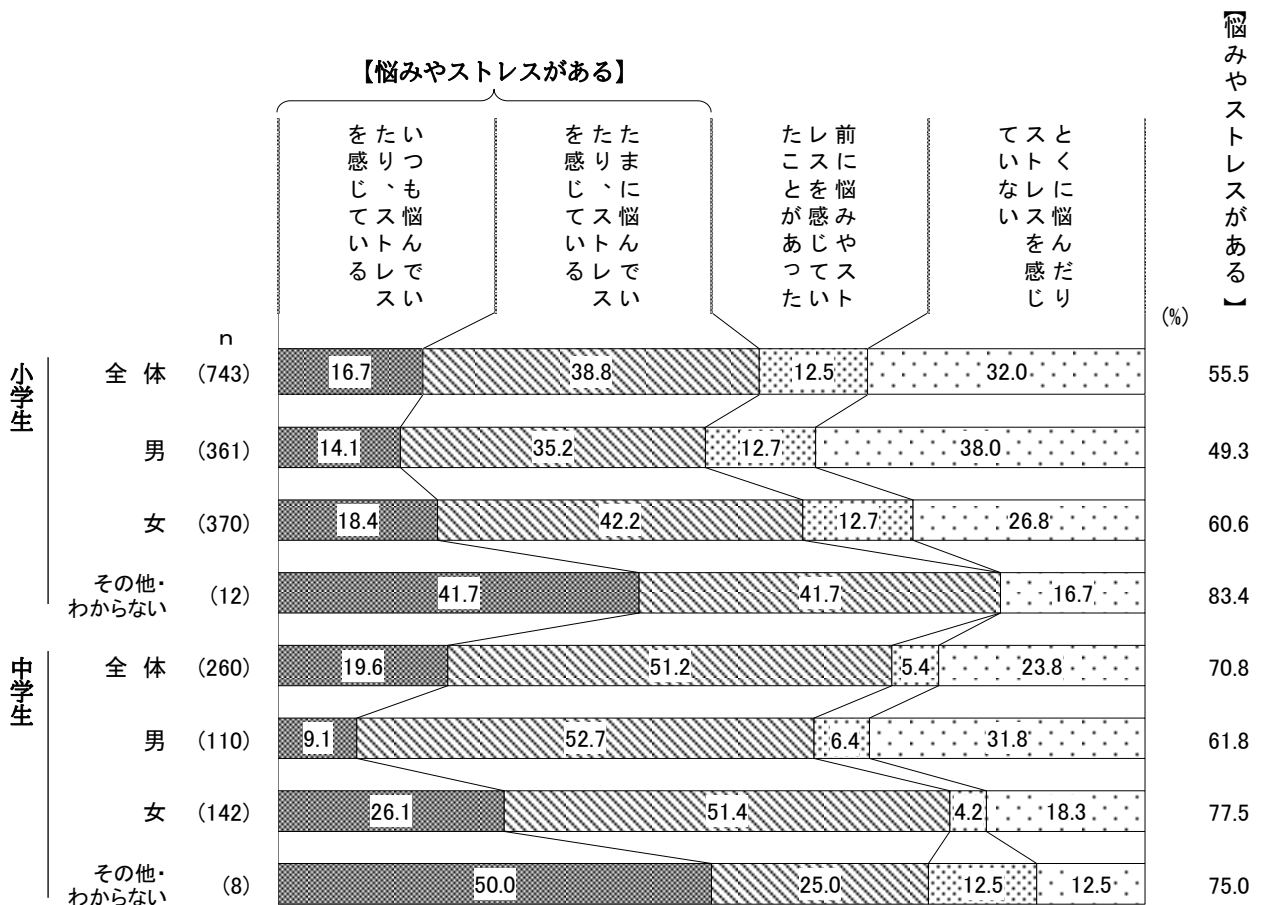


今、悩みやストレスを感じているか聞いたところ、「いつも悩んでいたり、ストレスを感じている」(小学生16.7%、中学生19.6%)と「たまに悩んでいたり、ストレスを感じている」(小学生38.8%、中学生51.2%)を合わせた【悩みやストレスがある】は、小学生で55.5%、中学生で70.8%となっている。

〈性別〉

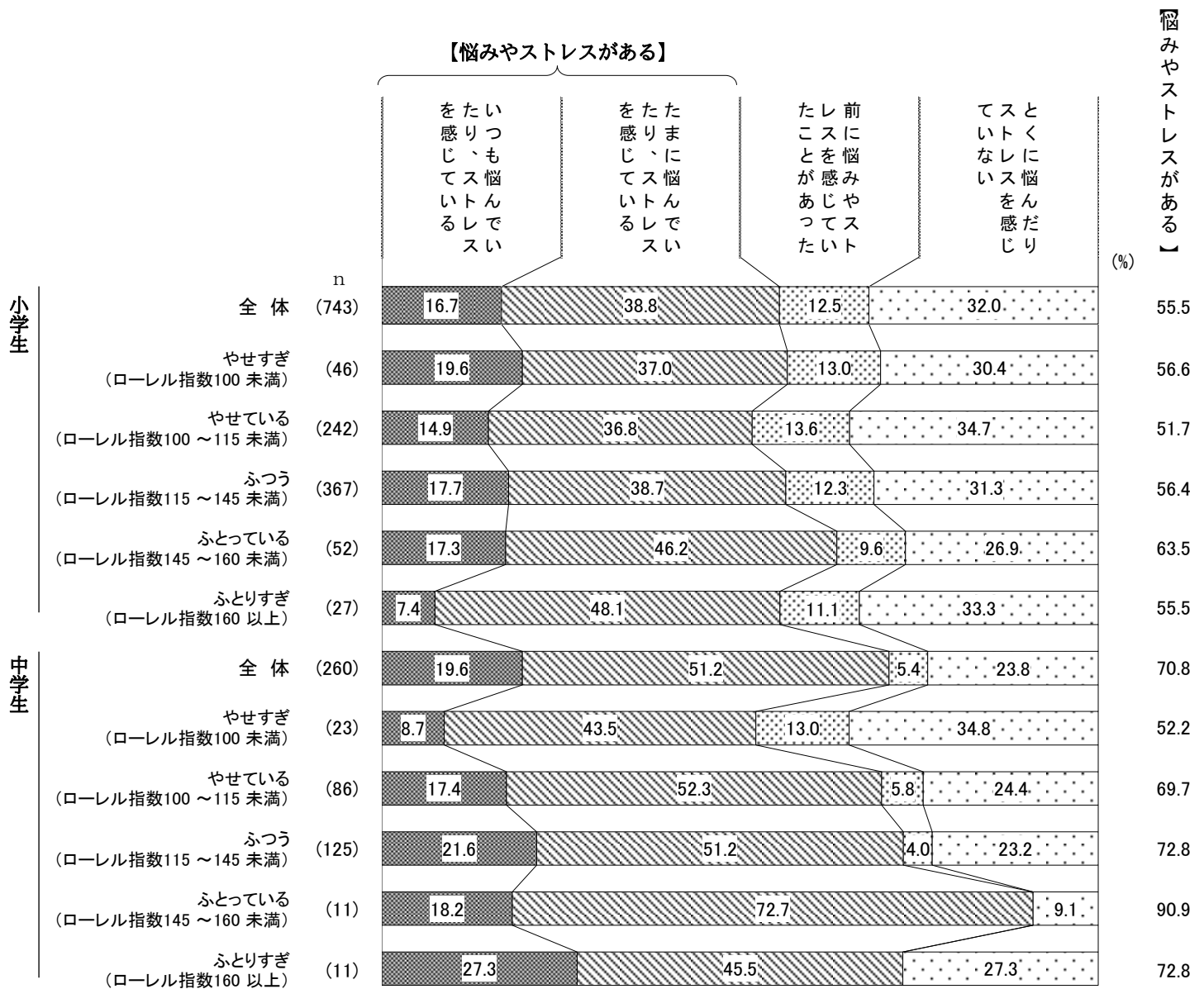
性別でみると、小学生では女子児童で【悩みやストレスがある】が60.6%と、男子児童(49.3%)より11.3ポイント高くなっている。

中学生になるとより顕著になり、女子生徒で【悩みやストレスがある】が77.5%と、男子生徒(61.8%)より15.7ポイント高く、とくに「いつも悩んでいた、ストレスを感じている」では26.1%と、男子生徒(9.1%)を17.0ポイント上回り、男女差が明確になっている。



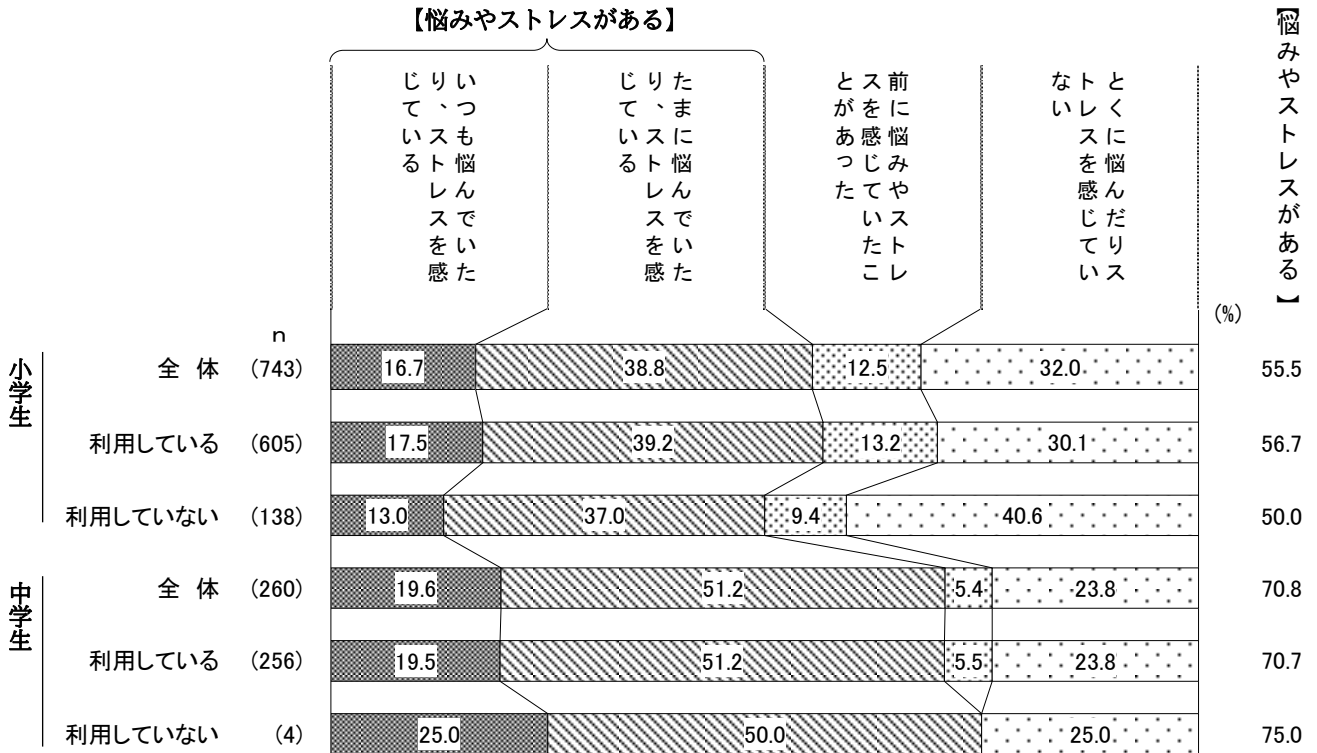
〈ローレル指数別〉

ローレル指数別にみると、【悩みやストレスがある】は小学生の“ふとっている”で6割台半ば、中学生の“やせている”と“ふつう”で7割超えと高くなっている。



〈SNS利用状況別〉

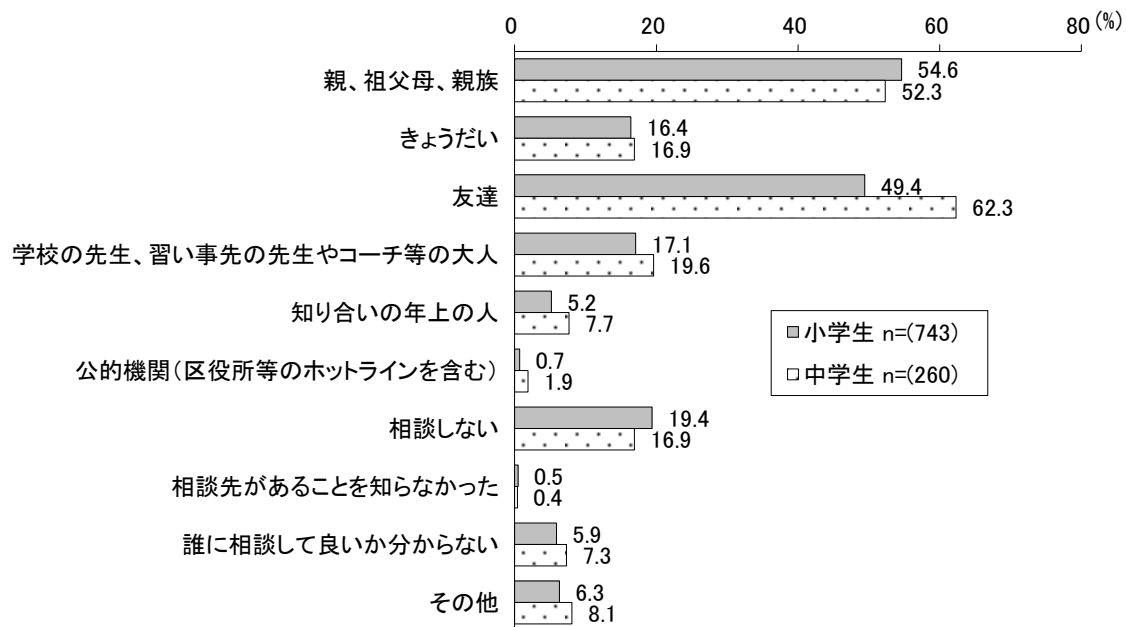
SNS利用状況別にみると、【悩みやストレスがある】は小学生の“利用している”（56.7%）の方が“利用していない”（50.0%）より6.7ポイント高くなっている。



(2) 悩みやストレスの相談先

■ 小学生は「親、祖父母、親族」が5割台半ば、中学生は「友達」が6割を超える

問14：悩みやストレスを感じた時にだれに相談をしますか。あてはまるものをすべて選んでください。

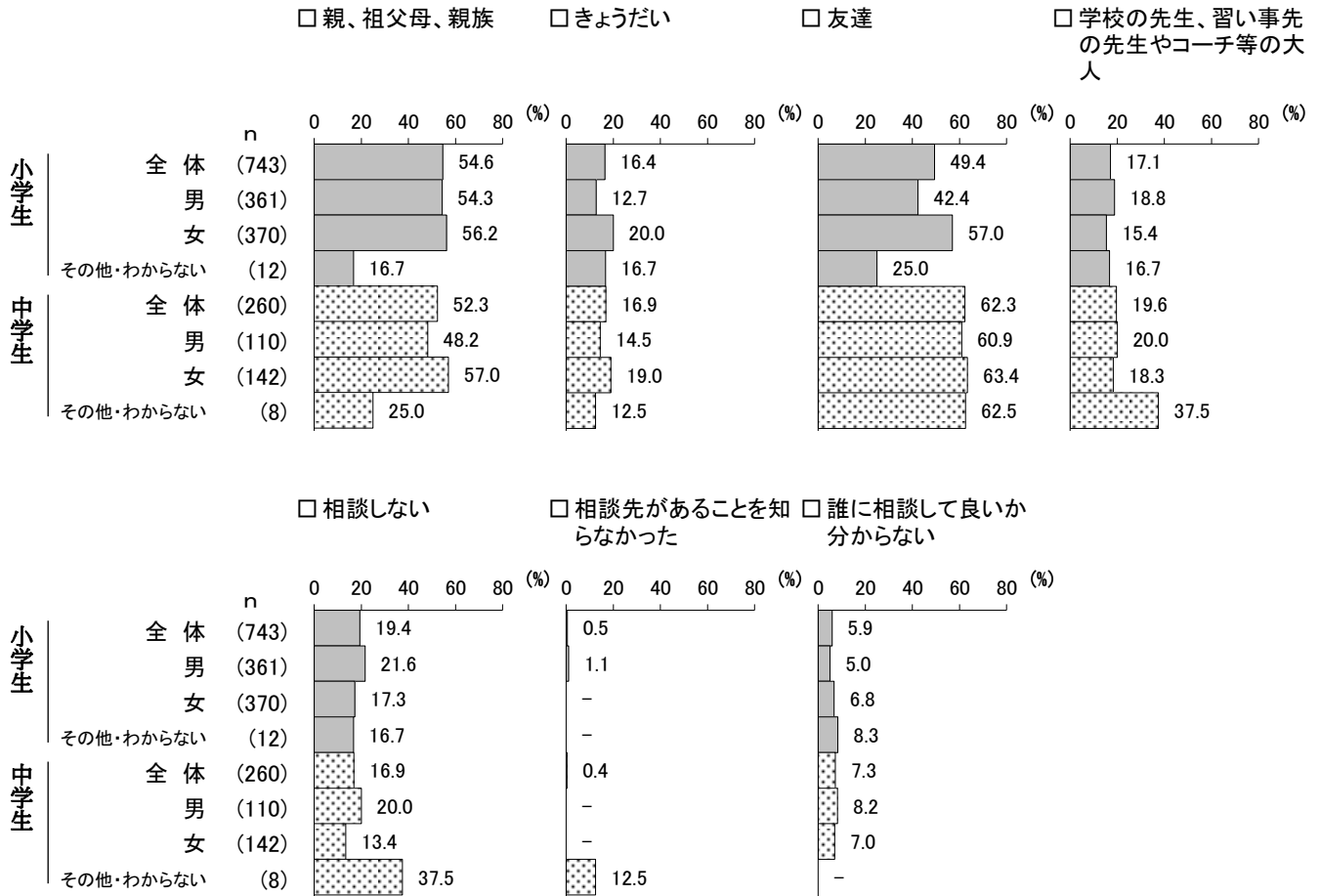


悩みやストレスの相談先は、小学生では「親、祖父母、親族」が54.6%で最も高く、「友達」が49.4%で次いでいる。また、中学生では「友達」が62.3%で最も高く、「親、祖父母、親族」が52.3%で次いでいる。一方、「相談しない」「相談先があることを知らなかった」「誰に相談して良いか分からなかった」を合わせた数値は、小学生で25.8%、中学生で24.6%となっている。

〈性別／上位4項目+「相談しない」「相談先を知らなかった」「相談して良いかわからない」〉

性別でみると、小学生では、女子児童で「きょうだい」「友達」が男子児童より高く、特に後者は14.6ポイント差となっている。

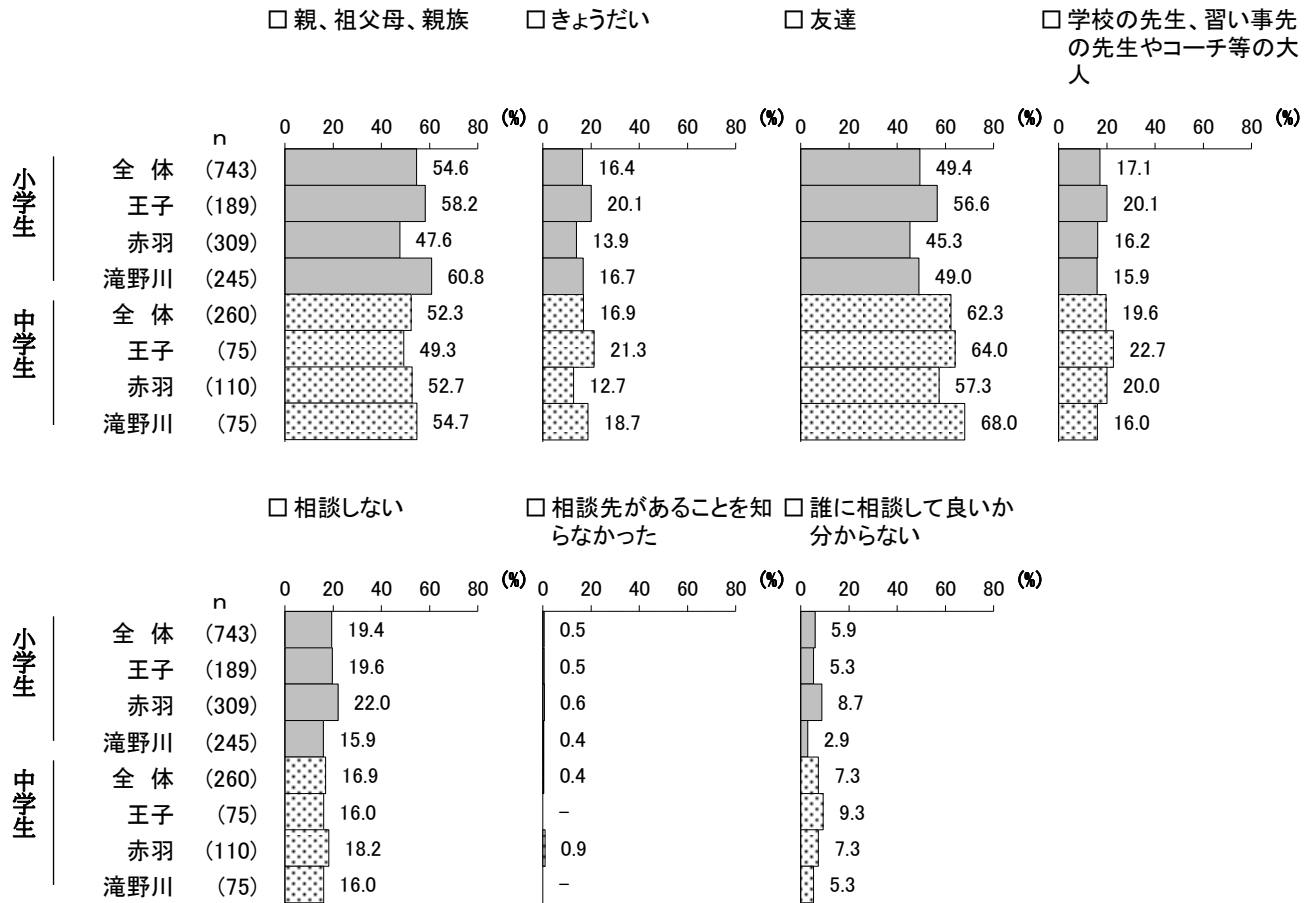
中学生では、女子生徒で「親、祖父母、親族」が男子生徒より8.8ポイント高くなっている。一方、「相談しない」は男子生徒で20.0%と女子生徒（13.4%）を6.6ポイント上回っている。



〈学校区別／上位4項目+「相談しない」「相談先を知らなかった」「相談して良いかわからない」〉

学校区別でみると、小学生では、“滝野川”で「親、祖父母、親族」が6割を超え高くなっている。

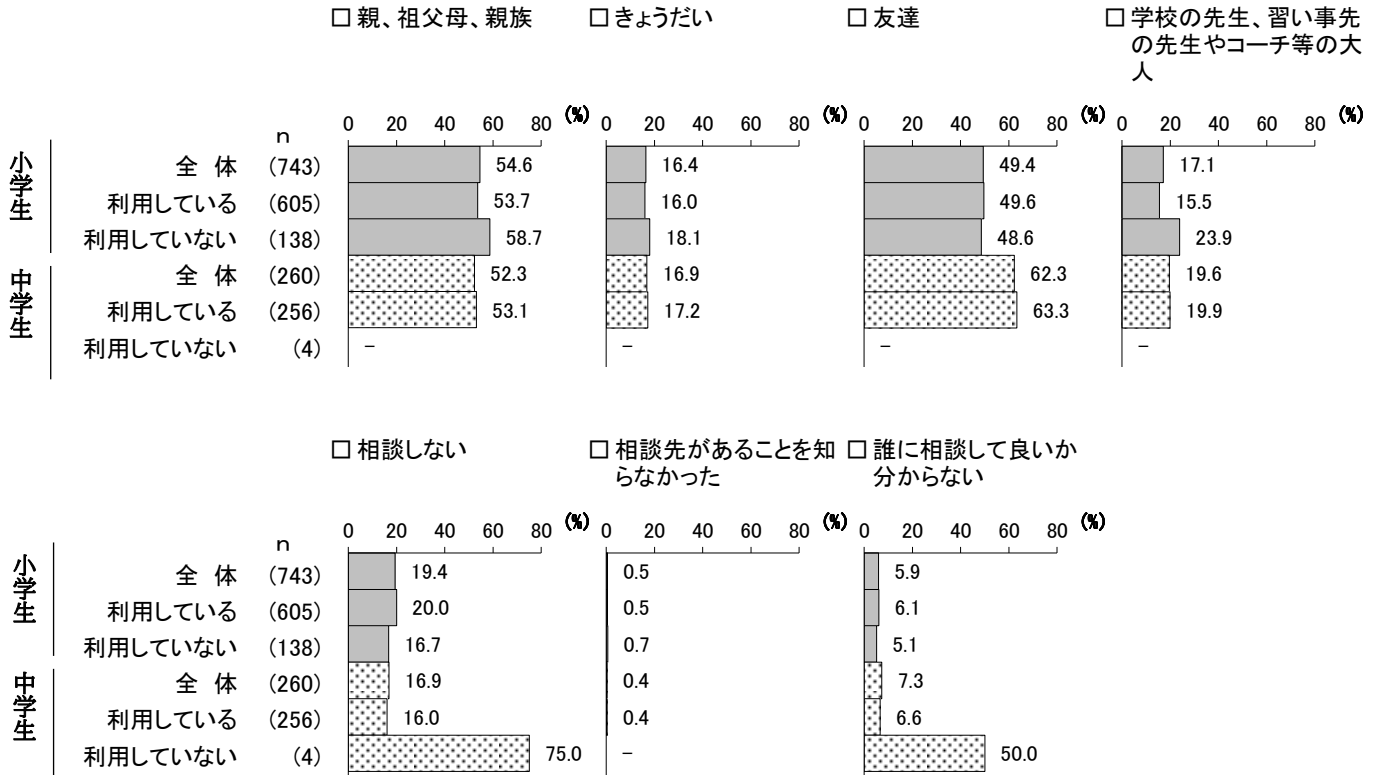
中学生では、“王子”と“滝野川”で「友達」が6割台と高くなっている。



〈SNS利用状況別／上位4項目+「相談しない」「相談先を知らなかった」「相談して良いかわからない」〉

SNS利用状況別でみると、小学生では、“利用していない”で「学校の先生、習い事先の先生やコーチ等の大人」が2割台半ばと高くなっている。

中学生では、“利用している”で「友達」が6割を超える。



健康づくりに関する意識・意向調査
報告書

令和5年3月
北 区

北区 健康部健康推進課
〒114-8508 東京都北区王子本町1-15-22
電話：03-3908-9068

刊行物登録番号 4-1-158