

健康づくりに関する意識・意向調査

報告書

(要約版)

平成25年9月

北 区

目 次

| | | |
|-------|--------------------------|----|
| I | 調査の概要 | 2 |
| II | 回答者の属性 | 3 |
| III | 調査結果の詳細 | 6 |
| 1 | あなたの健康状態について | |
| (1) | 健康状態 | 6 |
| (2) | 健康診断の受診 | 6 |
| (3) | 健康診断・医療機関で診断されたもの | 7 |
| (4) | 治療（通院）している病気 | 8 |
| (5) | 疾患名等の認知状況 | 9 |
| (6) | かかりつけの医師、歯科医、薬局の有無 | 9 |
| (7) | がん検診の受診有無 | 10 |
| 2 | 健康に関する生活習慣について | |
| (1) | 健康への気配り | 11 |
| (2) | 健康を守るために気をつけているもの | 12 |
| 3 | 普段の食生活について | |
| (1) | 健康的で楽しい食生活を送っているか | 13 |
| (2) | 健康的で楽しい食生活を送るために心がけていること | 14 |
| (3) | 食生活で日頃心がけていること | 15 |
| (4) | 朝食の摂取頻度 | 17 |
| (4-1) | 朝食を毎日食べていない理由 | 17 |
| (5) | 食育への関心度 | 18 |
| (6) | 「食事バランスガイド」の認知状況 | 19 |
| 4 | 運動について | |
| (1) | 運動不足 | 20 |
| (2) | 運動習慣を身につけるために心がけていること | 21 |
| (3) | 日頃の運動状況 | 22 |
| (4) | 運動習慣の有無 | 24 |
| (4-1) | 運動をほとんどしない理由 | 24 |
| 5 | 休養やこころの健康について | |
| (1) | 休養の充足度 | 25 |
| (2) | 休養とこころの健康のために心がけていること | 26 |
| (3) | 日頃とれている休養 | 27 |
| (4) | 精神的な疲労・ストレスの意識 | 28 |
| (5) | 精神的な疲労・ストレスの解消法 | 28 |
| 6 | たばこについて | |
| (1) | 喫煙の有無 | 29 |
| (1-1) | 喫煙の意向 | 29 |
| 7 | アルコールについて | |
| (1) | 飲酒頻度 | 30 |
| (1-1) | 1日の飲酒量 | 30 |
| 8 | 歯の健康について | |
| (1) | 歯の健康のためにしていること | 31 |
| 9 | その他 | |
| (1) | 健康や運動に関するグループ、趣味の会への参加状況 | 32 |

I 調査の概要

1. 調査目的

本調査は、平成 15 年 3 月に策定した北区ヘルシータウン 21 の評価および北区ヘルシータウン 21 (第二次) の策定にあたり、区民の健康づくりに関する意識・意向等を的確に把握し、現状と課題についての検証および今後の健康づくりの施策の有効な事業展開に反映させるために実施いたしました。

2. 調査項目

1. あなたの健康状態について
2. 健康に関する生活習慣について
3. 普段の食生活について
4. 運動について
5. 休養やこころの健康について
6. たばこについて
7. アルコールについて
8. 歯の健康について
9. その他

3. 調査設計

- (1) 調査地域 北区全域
- (2) 調査対象者 北区にお住まいの 20 歳以上 80 歳未満の男女 2,000 人
- (3) 調査方法 郵送法 (郵送配布一郵送回収)
- (4) 調査時期 平成 25 年 6 月 28 日 (金) ~ 7 月 16 日 (火)

4. 回収結果

回収数 : 962 (48.1%)

5. 報告書の見方

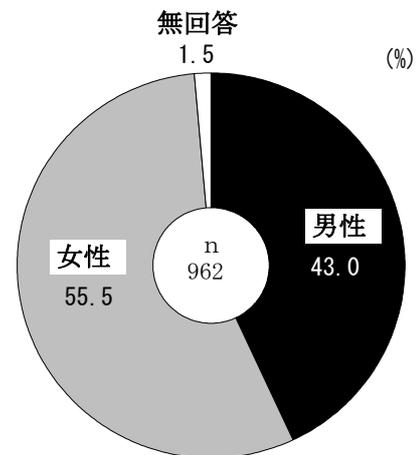
本報告書を読む際には、次の点に留意してください。

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なう設問では、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る。また、n = 0 の場合は図表上に掲載していない。

Ⅱ 回答者の属性

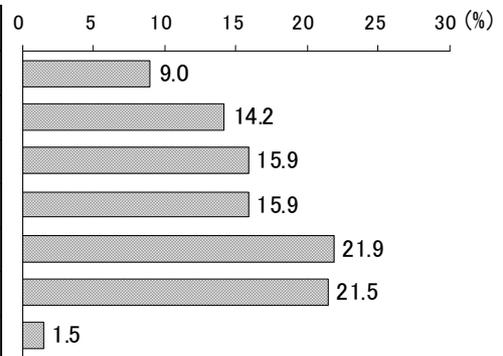
1 性別

| | 基数 | 構成比 |
|-------|-----|-------|
| 1. 男性 | 414 | 43.0% |
| 2. 女性 | 534 | 55.5 |
| (無回答) | 14 | 1.5 |
| 全体 | 962 | 100.0 |



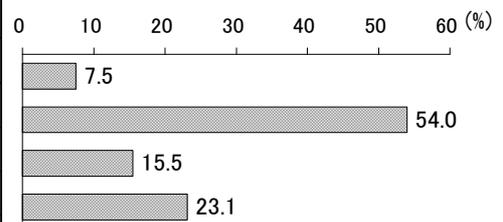
2 年齢

| | 基数 | 構成比 |
|-----------|-----|-------|
| 1. 20~29歳 | 87 | 9.0% |
| 2. 30~39歳 | 137 | 14.2 |
| 3. 40~49歳 | 153 | 15.9 |
| 4. 50~59歳 | 153 | 15.9 |
| 5. 60~69歳 | 211 | 21.9 |
| 6. 70~79歳 | 207 | 21.5 |
| (無回答) | 14 | 1.5 |
| 全体 | 962 | 100.0 |



3 BMI

| | 基数 | 構成比 |
|-------------------|-----|-------|
| 低体重 (18.5未満) | 72 | 7.5% |
| 普通体重 (18.5以上25未満) | 519 | 54.0 |
| 肥満 (25以上) | 149 | 15.5 |
| (無回答) | 222 | 23.1 |
| 全体 | 962 | 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 〉

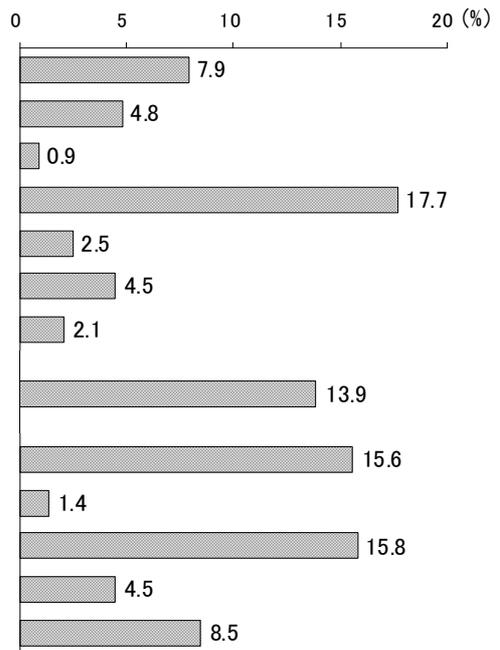
$$\text{BMI} = \text{体重【kg】} \div (\text{身長【m】} \times \text{身長【m】})$$

(例) 体重65kgで身長165cmの人のBMI

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

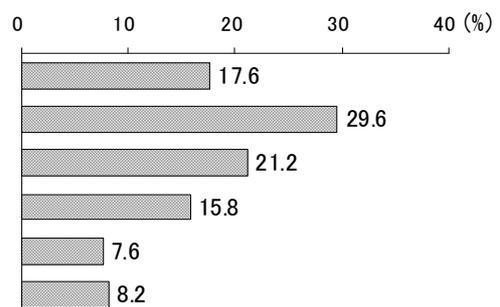
4 職業

| | 基数 | 構成比 |
|--------------------------------|-----|-------|
| 1. 自営業・事業主 | 76 | 7.9% |
| 2. 管理職 | 46 | 4.8 |
| 3. 自由業 | 9 | 0.9 |
| 4. 事務職・技術職 | 170 | 17.7 |
| 5. 販売職 | 24 | 2.5 |
| 6. サービス職 | 43 | 4.5 |
| 7. 労務職 | 20 | 2.1 |
| 8. パート・アルバイト職 (パートを持つ主婦を含む) | 134 | 13.9 |
| 9. 専業主婦(主夫) | 150 | 15.6 |
| 10. 学生(浪人を含む) | 13 | 1.4 |
| 11. 無職 | 152 | 15.8 |
| 12. その他 | 43 | 4.5 |
| (無回答) | 82 | 8.5 |
| 全体 | 962 | 100.0 |



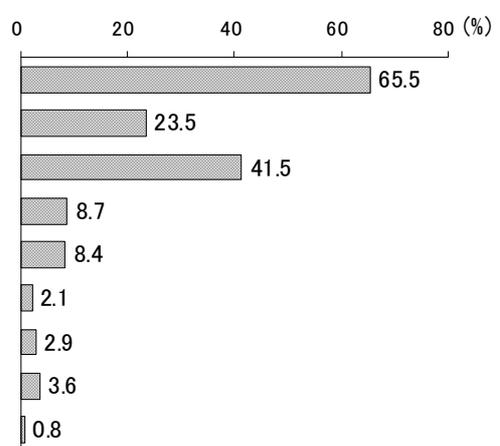
5 家族人数

| | 基数 | 構成比 |
|---------|-----|-------|
| 1. 1人 | 169 | 17.6% |
| 2. 2人 | 285 | 29.6 |
| 3. 3人 | 204 | 21.2 |
| 4. 4人 | 152 | 15.8 |
| 5. 5人以上 | 73 | 7.6 |
| (無回答) | 79 | 8.2 |
| 全体 | 962 | 100.0 |



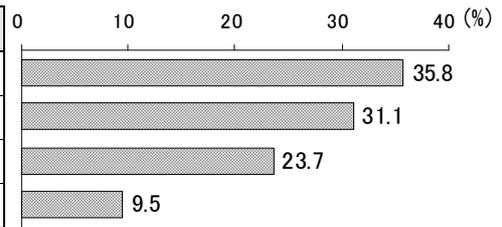
5-1 家族構成

| | 基数 | 構成比 |
|--------------|-----|-------|
| 1. 配偶者 | 468 | 65.5% |
| 2. 父親や母親 | 168 | 23.5 |
| 3. 子ども | 296 | 41.5 |
| 4. 子どもとその配偶者 | 62 | 8.7 |
| 5. 兄弟姉妹 | 60 | 8.4 |
| 6. 祖父や祖母 | 15 | 2.1 |
| 7. 孫 | 21 | 2.9 |
| 8. その他 | 26 | 3.6 |
| (無回答) | 6 | 0.8 |
| 全体 | 714 | 100.0 |



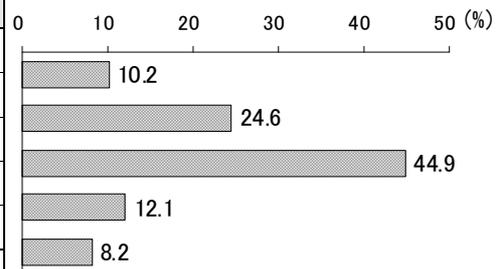
6 居住地区

| | 基数 | 構成比 |
|----------|-----|-------|
| 1. 赤羽地区 | 344 | 35.8% |
| 2. 王子地区 | 299 | 31.1 |
| 3. 滝野川地区 | 228 | 23.7 |
| (無回答) | 91 | 9.5 |
| 全体 | 962 | 100.0 |



7 近所付き合いの程度

| | 基数 | 構成比 |
|-----------------|-----|-------|
| 1. 生活面で協力し合っている | 98 | 10.2% |
| 2. 立ち話をする程度である | 237 | 24.6 |
| 3. あいさつをする程度である | 432 | 44.9 |
| 4. ほとんどつきあいはない | 116 | 12.1 |
| (無回答) | 79 | 8.2 |
| 全体 | 962 | 100.0 |



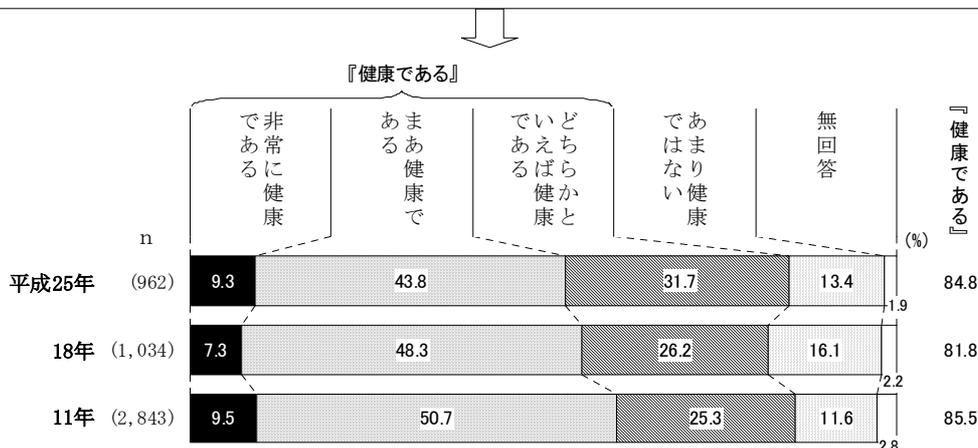
Ⅲ 調査結果の詳細

1 あなたの健康状態について

(1) 健康状態

◆『健康である』と感じている人が8割台半ば

問 あなたは現在、ご自身の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つだけ)

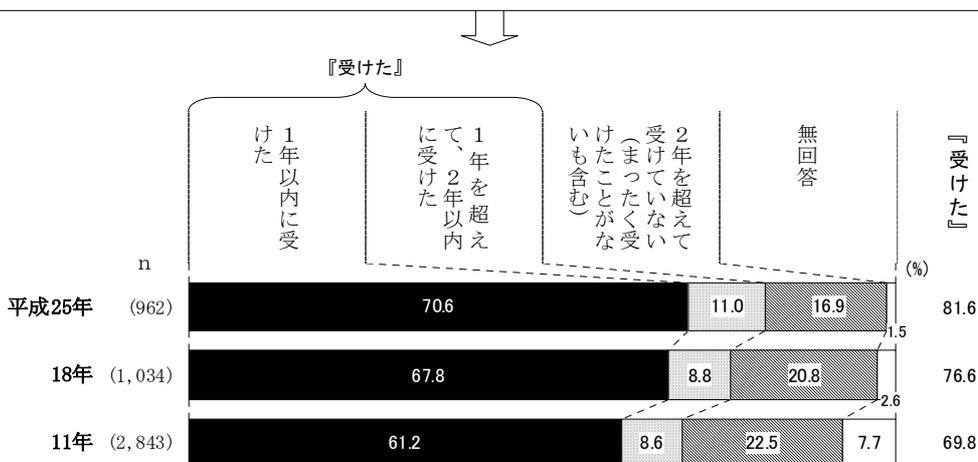


自分の健康状態については、「まあ健康である」(43.8%)と感じている人が4割台半ばを占め、「どちらかといえば健康である」(31.7%)が3割を超え、「非常に健康である」(9.3%)が1割弱で、これらを合わせた『健康である』(84.8%)と感じている人の合計は8割台半ばを占める。過去の結果と比較すると、『健康である』の割合が前回よりも3.0ポイント増加している。

(2) 健康診断の受診

◆『受けた』が8割を超える

問 あなたは健康診断を受けたことはありますか。(○は1つだけ)



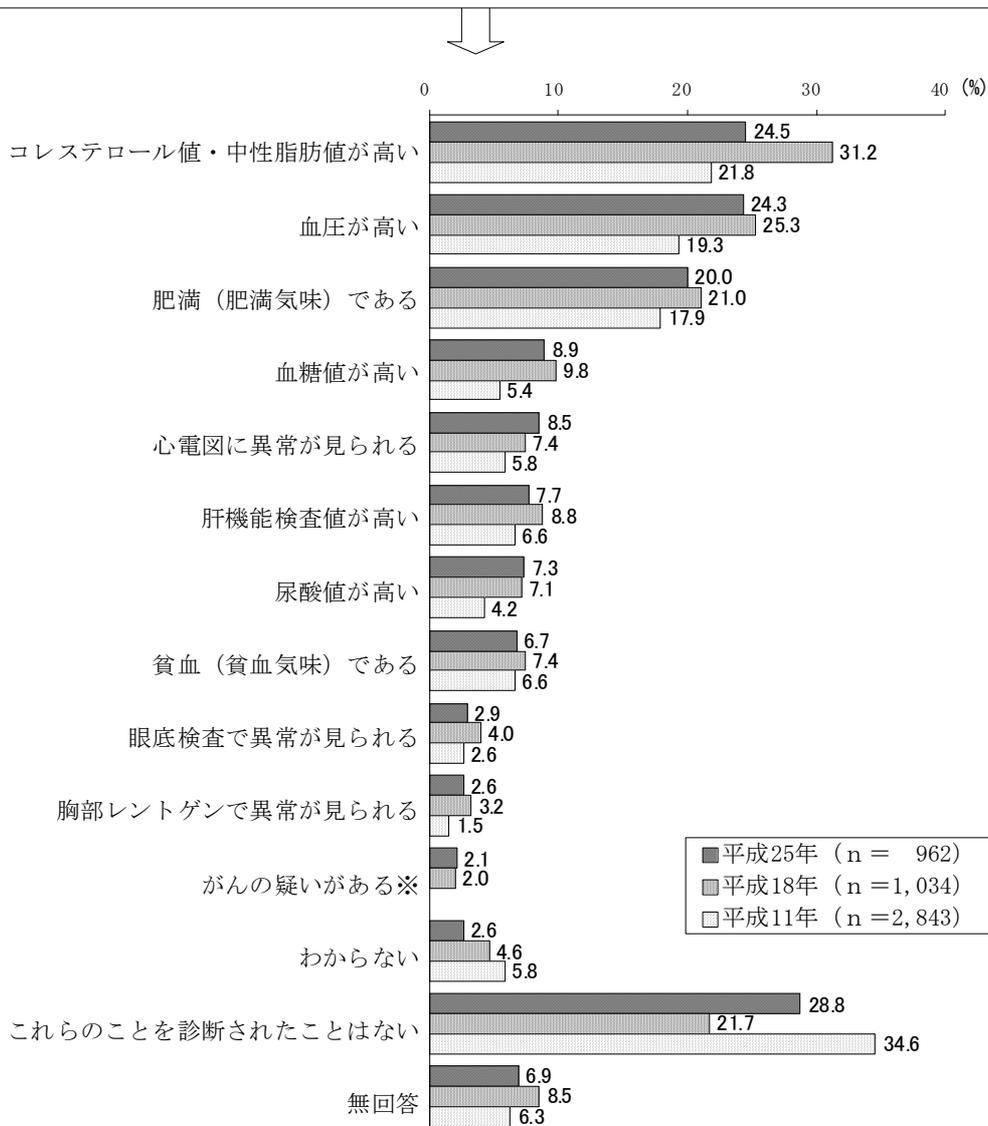
健康診断を受けたかどうか聞いたところ、「1年以内に受けた」(70.6%)が7割を超えて最も多く、これに「1年を超えて、2年以内に受けた」(11.0%)を合わせた『受けた』(81.6%)は8割を超えている。

過去の結果と比較すると、健康診断を『受けた』割合は増加傾向にあり、今回初めて8割台となっている。

(3) 健康診断・医療機関で診断されたもの

◆「コレステロール値・中性脂肪値が高い」と「血圧が高い」が2割台半ば

問 あなたはこの1年の間に、健康診断や医療機関などで次のような状態であると診断されたことはありますか。(〇はあてはまるものすべて)



※平成11年は項目なし

健康診断・医療機関で診断されたものでは、「コレステロール値・中性脂肪値が高い」(24.5%)、「血圧が高い」(24.3%)、「肥満 (肥満気味) である」(20.0%) の3つが2割台で高くなっている。一方「これらのことを診断されたことはない」は28.8%となっている。

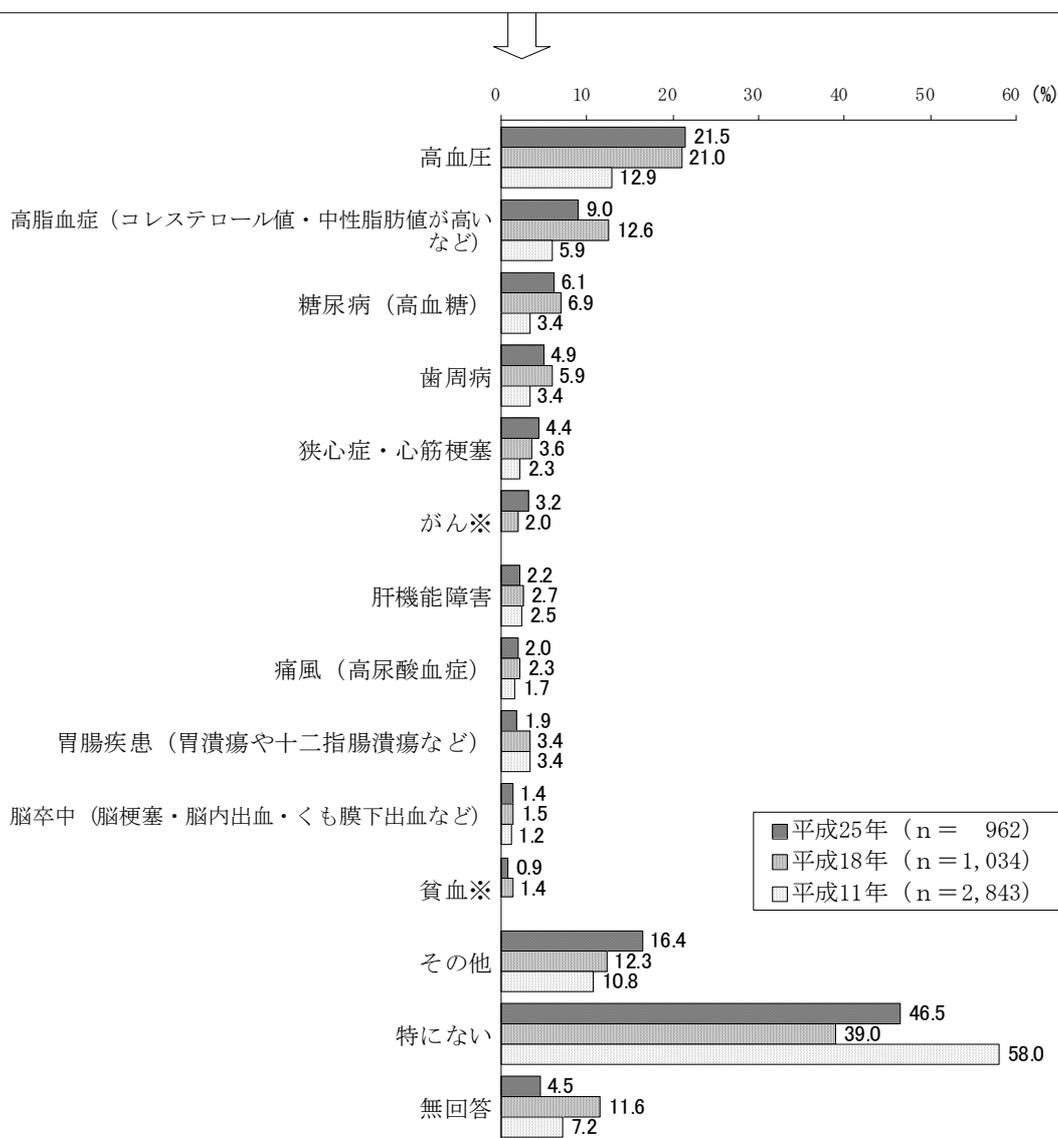
過去の結果と比較すると、「コレステロール値・中性脂肪値が高い」は前回よりも6.7ポイント減少している。

(4) 治療（通院）している病気

◆「高血圧」が2割を超える

問 あなたは現在、治療（通院）している次のような病気がありますか。

(○はあてはまるものすべて)



※平成11年は項目なし

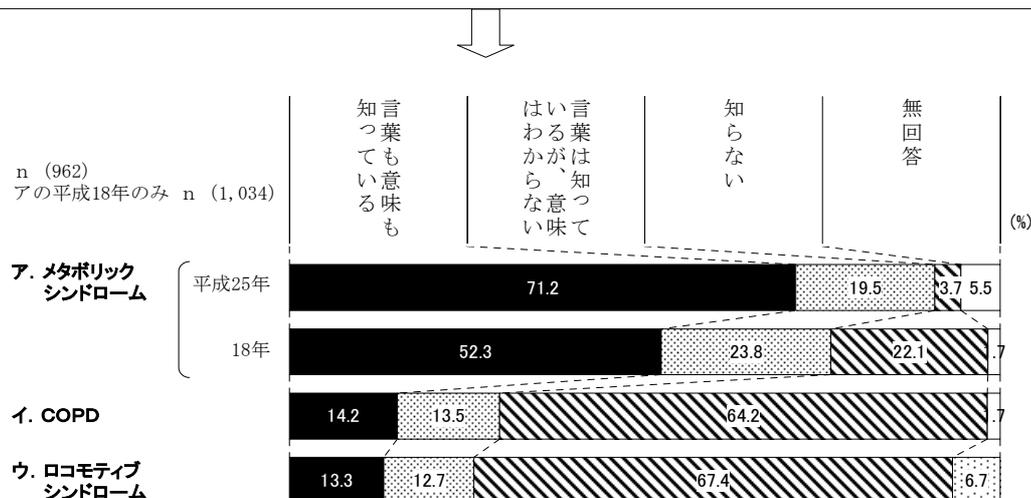
現在、治療（通院）している病気に関しては、「特になし」（46.5%）と無回答（4.5%）を除いた49.0%がいずれかの病気を患っている。具体的な病気として、「高血圧」（21.5%）が患者の半数近くを占め、次いで「高脂血症（コレステロール値・中性脂肪値が高いなど）」（9.0%）、「糖尿病（高血糖）」（6.1%）などとなっている。

過去の結果と比較すると、「高血圧」と「その他」が増加傾向にある。

(5) 疾患名等の認知状況

◆ “メタボリックシンドローム”の「言葉も意味も知っている」は7割を超える

問 以下の言葉について、ご存知ですか。(○はそれぞれ1つずつ)



“メタボリックシンドローム”の「言葉も意味も知っている」(71.2%)は7割を超えており、この割合は平成18年の結果よりも18.9ポイントの増加となっている。一方、“COPD”と“ロコモティブシンドローム”に関しては、「知らない」がいずれも6割台半ばを占めている。

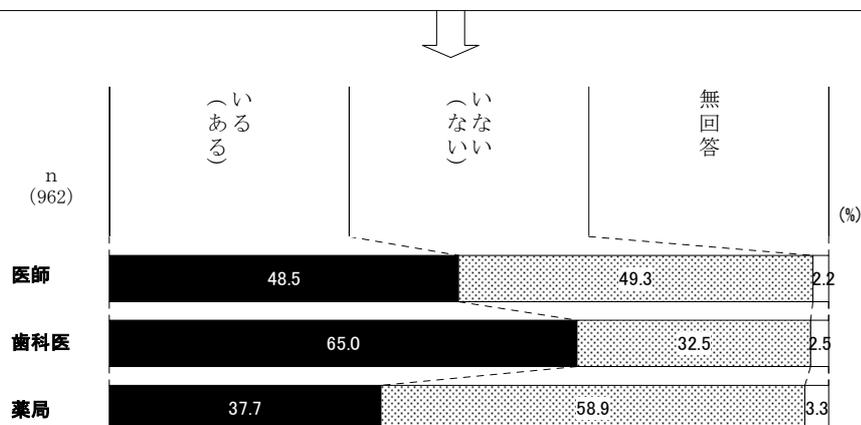
(6) かかりつけの医師、歯科医、薬局の有無

◆ “歯科医”が「いる」は6割台半ば

問 あなたには、あなたの心身の状態をわかっていて、治療だけではなく日常の健康管理や相談ができる医師(かかりつけ医)がいますか。(○は1つだけ)

問 「かかりつけ歯科医」はいますか。(○は1つだけ)

問 「かかりつけ薬局」(いつも気軽に相談できる薬局)はありますか。(○は1つだけ)

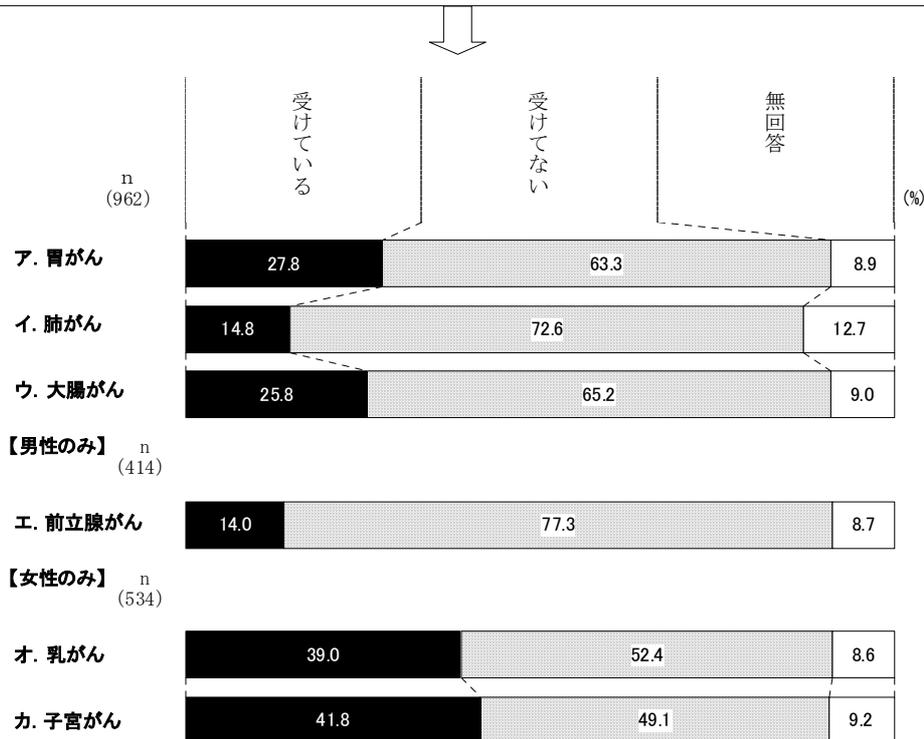


かかりつけの“歯科医”が「いる」は6割台半ばとなっており、最も高くなっている。一方“医師”は「いる」と「いない」が、ほぼ同率となっている。

(7) がん検診の受診有無

◆ “子宮がん” と “乳がん” は4割前後

問 あなたは、以下の検診を受けていますか。(○はそれぞれ1つずつ)



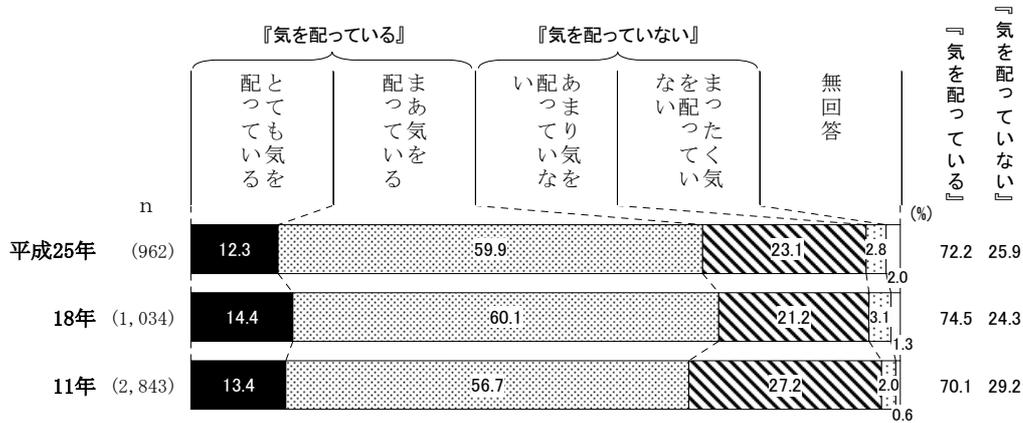
「受けている」割合は、“胃がん” (27.8%) と “大腸がん” (25.8%) が2割台半ばとなっている。男性のみの“前立腺がん” (14.0%) は1割台半ば、女性の“子宮がん” (41.8%)、“乳がん” (39.0%) は4割前後と高くなっている。

2 健康に関する生活習慣について

(1) 健康への気配り

◆ 『気を配っている』が7割を超える

問 あなたは日頃、ご自分の健康に気を配っていますか。(○は1つだけ)



自分の健康に気を配っているか聞いたところ、「とても気を配っている」(12.3%)は1割を超える程度だが、「まあ気を配っている」(59.9%)と合わせた『気を配っている』(72.2%)は7割を超えている。

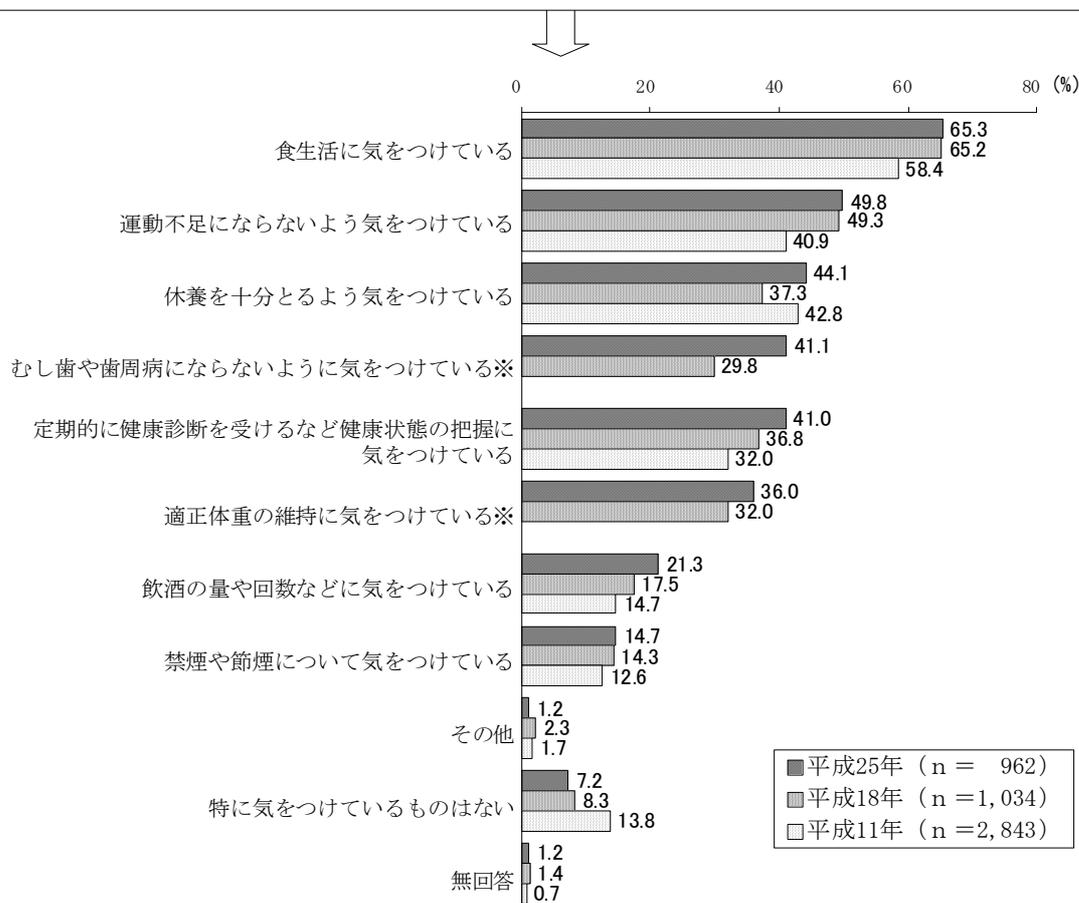
過去の結果と比較すると、特に大きな変化はみられない。

(2) 健康を守るために気をつけているもの

◆「食生活に気をつけている」が6割台半ば

問 あなたが日頃、健康を守るために気をつけているものは何ですか。

(○はあてはまるものすべて)



※平成11年は項目なし

健康を守るために気をつけていることは、「食生活に気をつけている」(65.3%)が6割台半ばで最も高く、以下、「運動不足にならないよう気をつけている」(49.8%)、「休養を十分とるよう気をつけている」(44.1%)、「むし歯や歯周病にならないよう気をつけている」(41.1%)などが続いている。

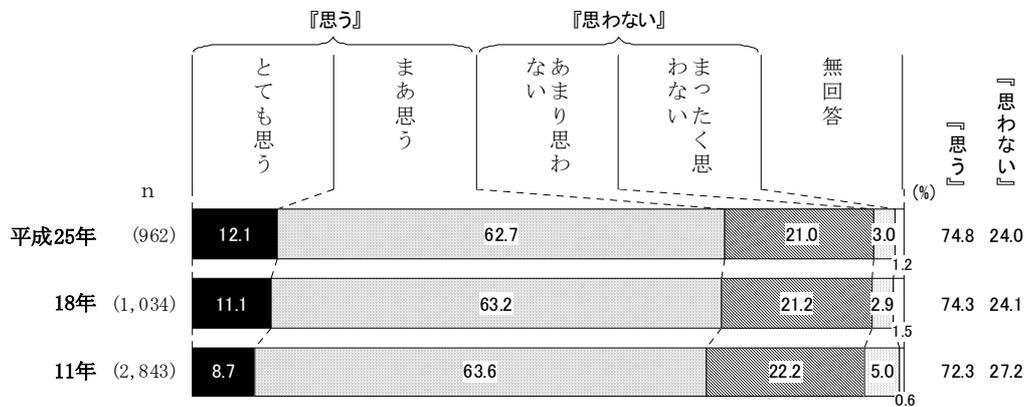
過去の結果と比較すると、「むし歯や歯周病にならないよう気をつけている」は11.3ポイント、「休養を十分とるよう気をつけている」は6.8ポイント、前回から増加している。

3 普段の食生活について

(1) 健康的で楽しい食生活を送っているか

◆送っていると『思う』が7割台半ば

問 あなたは現在、健康的で楽しい食生活を送っていると思いますか。(○は1つだけ)

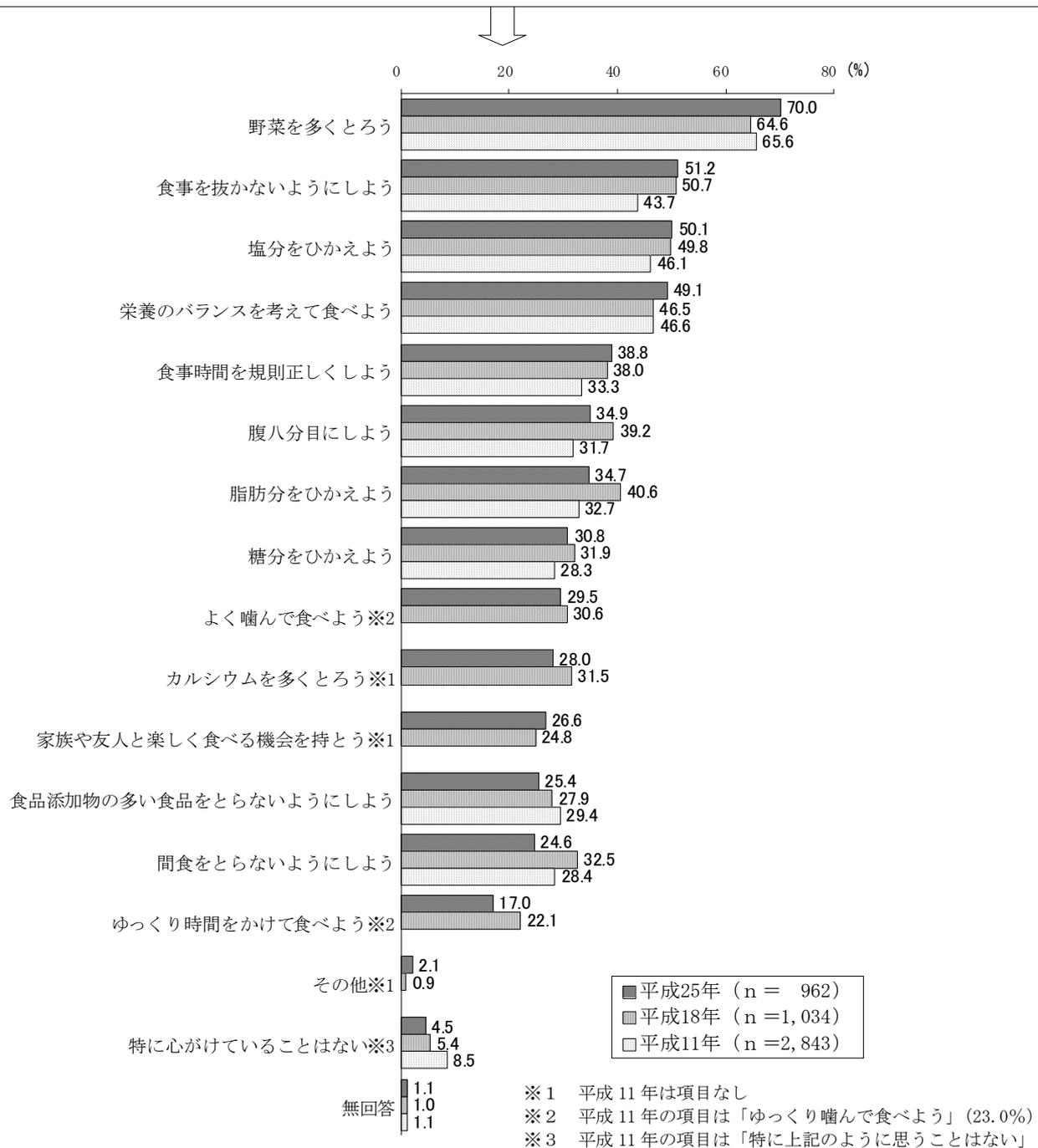


健康的で楽しい食生活を送っているかを聞いたところ、「とても思う」(12.1%)と「まあ思う」(62.7%)を合わせた『思う』(74.8%)は7割台半ばとなっている。
過去の結果と比較すると、特に大きな変化はみられない。

(2) 健康的で楽しい食生活を送るために心がけていること

◆「野菜を多くとろう」が7割

問 あなたは日頃、健康的で楽しい食生活を送るために、次のようなことを思ったり、心がけたりすることがありますか。(〇はあてはまるものすべて)



健康的で楽しい食生活を送るために心がけていることは、「野菜を多くとろう」(70.0%)が7割で最も高く、「食事を抜かないようにしましょう」(51.2%)、「塩分をひかえよう」(50.1%)、「栄養のバランスを考えて食べよう」(49.1%)が5割前後となっている。

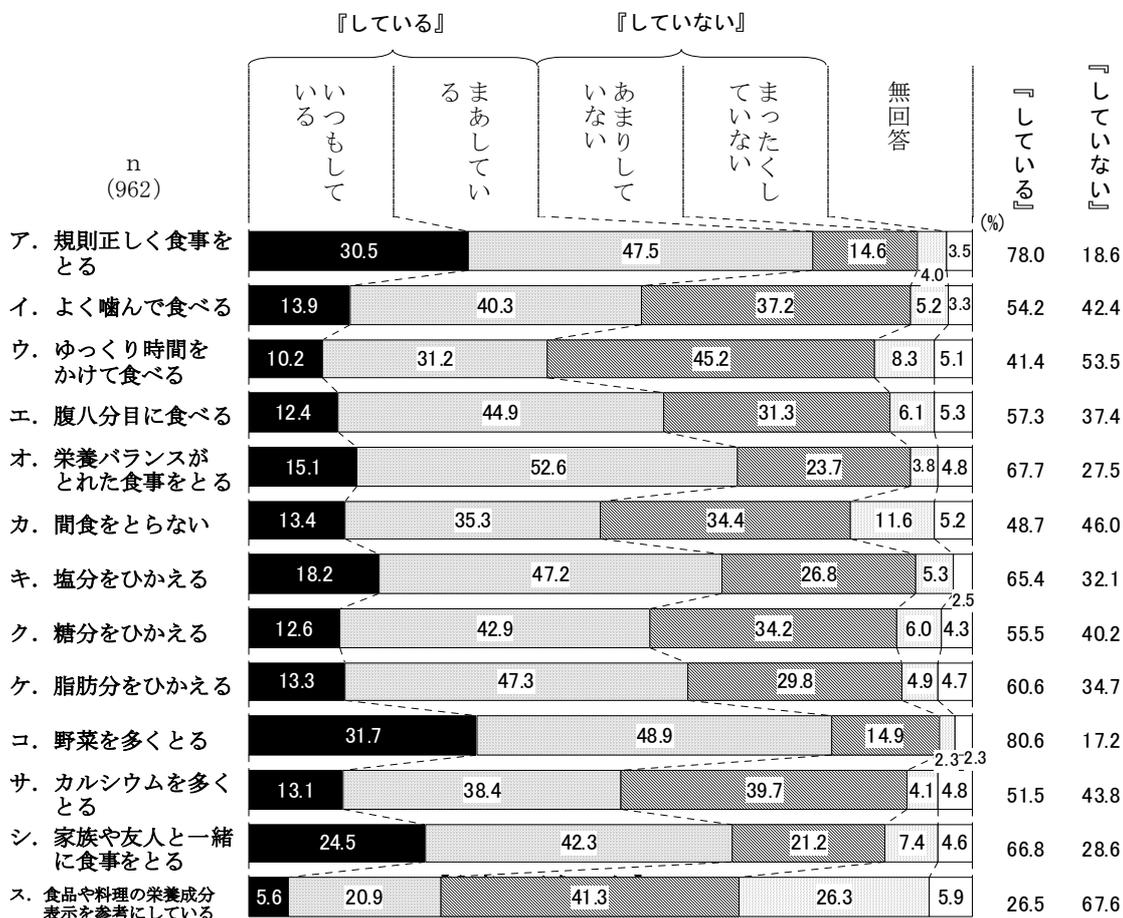
過去の結果と比較すると、「野菜を多くとろう」は前回よりも5.4ポイント増加したが、「間食をとらないようにしましょう」は7.9ポイント、「脂肪分をひかえよう」は5.9ポイント、「ゆっくり時間をかけて食べよう」は5.1ポイントそれぞれ減少している。

(3) 食生活で日頃心がけていること

◆『している』は“野菜を多くとる”、“規則正しく食事をする”が8割前後

問 あなたは日頃、次のようことをどの程度していますか。それぞれについてお答えください。

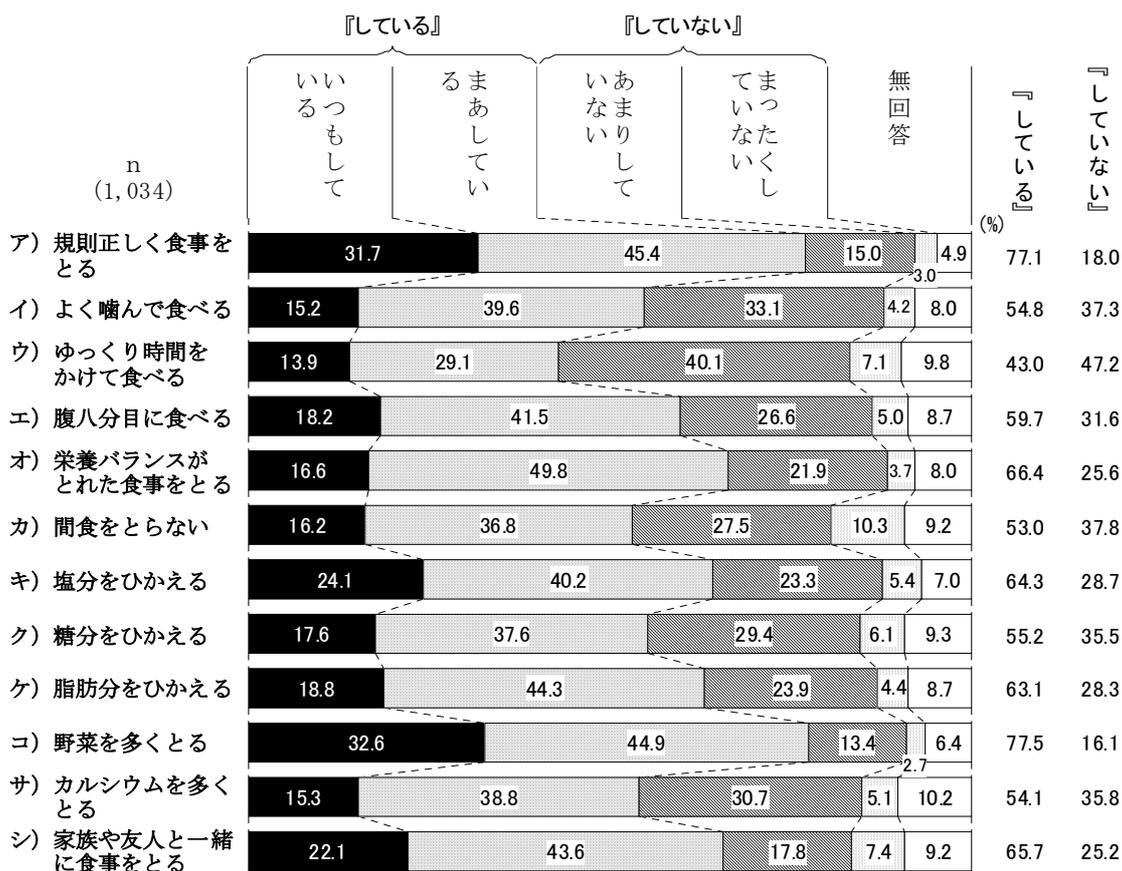
(○はそれぞれ1つずつ)



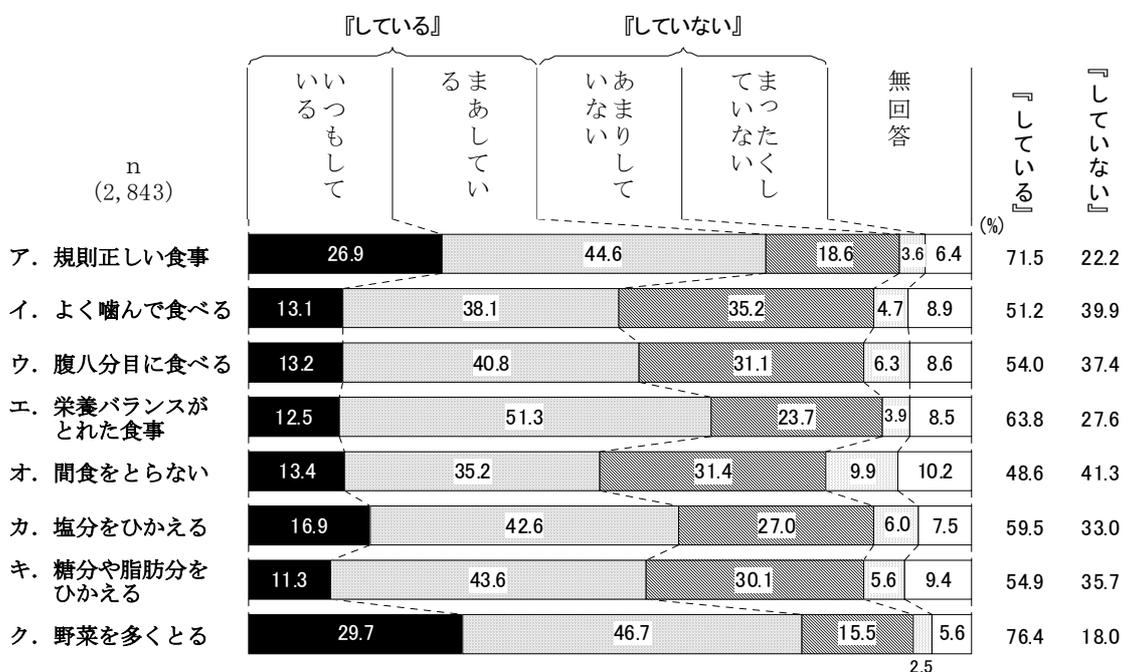
食生活で日頃していることを聞いたところ、「いつもしている」と「まあしている」を合わせた『している』は“野菜を多くとる”（80.6%）と“規則正しく食事をする”（78.0%）で8割前後と高く、その他はいずれも7割未満となっている。また、“食品や料理の栄養成分表示を参考にして”は『していない』が『している』を大幅に上回り、“ゆっくり時間をかけて食べる”においても『していない』の方が高くなっている。

過去の結果と比較すると、「野菜を多くとる」は今回調査で初めて8割を超えている。

【 参考／平成18年 】



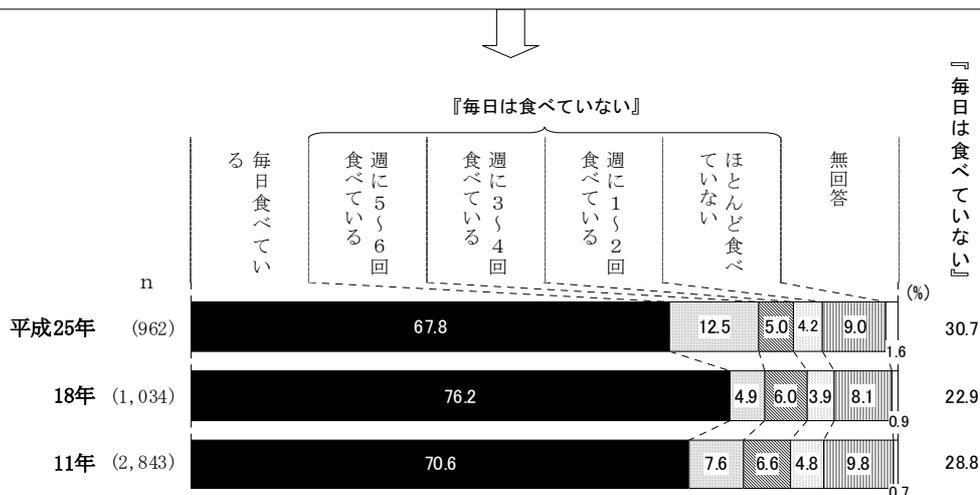
【 参考／平成11年 】



(4) 朝食の摂取頻度

◆「毎日食べている」が7割近く

問 あなたは、朝食をどの程度とっていますか。(○は1つだけ)



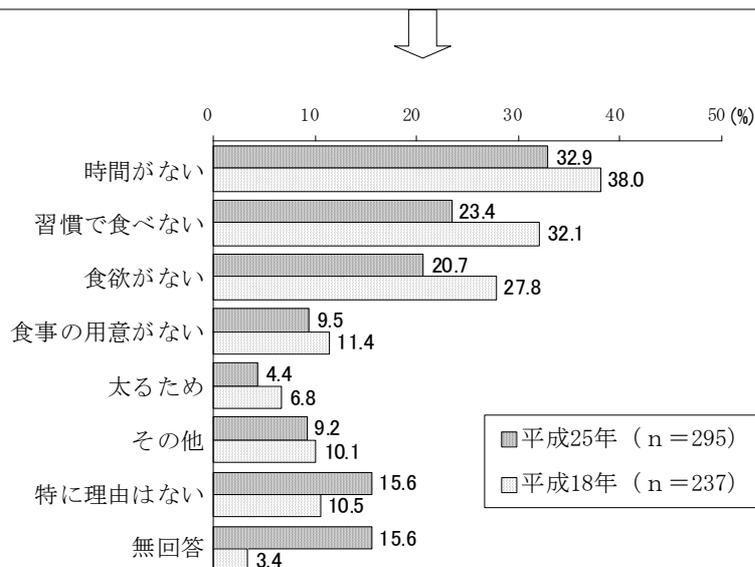
朝食をどの程度とっているか聞いたところ、「毎日食べている」(67.8%)は7割近くとなっている。

過去の結果と比較すると、「毎日食べている」は前回よりも8.4ポイント低下し、7割未満となっている。

(4-1) 朝食を毎日食べていない理由

◆「時間がない」が3割を超える

問 朝食を毎日食べていない理由は何ですか。(○はあてはまるものすべて)

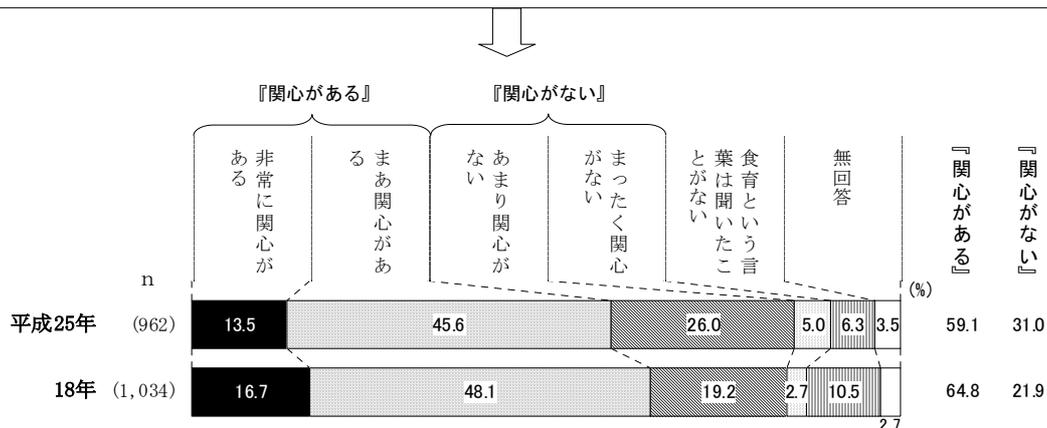


朝食を毎日とはっていない人にその理由を聞いたところ、「時間がない」(32.9%)が最も高く、次いで「習慣で食べない」(23.4%)、「食欲がない」(20.7%)などとなっている。

(5) 食育への関心度

◆ 『関心がある』が約6割

問 あなたは、食育に関心がありますか。(○は1つだけ)



食育に関心があるかを聞いたところ、「非常に興味がある」(13.5%)と「まあ興味がある」(45.6%)を合わせた『関心がある』(59.1%)は約6割となっている。

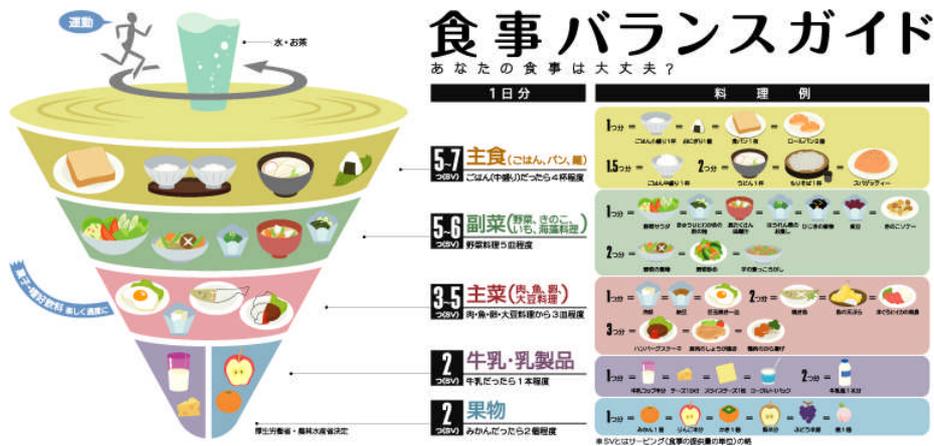
平成18年の結果と比較すると、「食育という言葉は聞いたことがない」と無回答を除いた認知率は増加したものの、『関心がある』が5.7ポイント減少し、『関心がない』が9.1ポイント増加している。

(6) 「食事バランスガイド」の認知状況

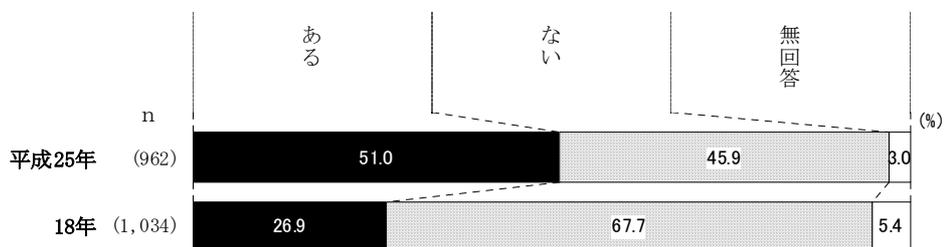
◆見たことが「ある」が半数を超える

問 あなたは、下記に示した「食事バランスガイド」を見たことがありますか。

(○は1つだけ)



※ 食事バランスガイドは、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。



「食事バランスガイド」を見たことがあるかを聞いたところ、「ある」(51.0%)が過半数となっている。

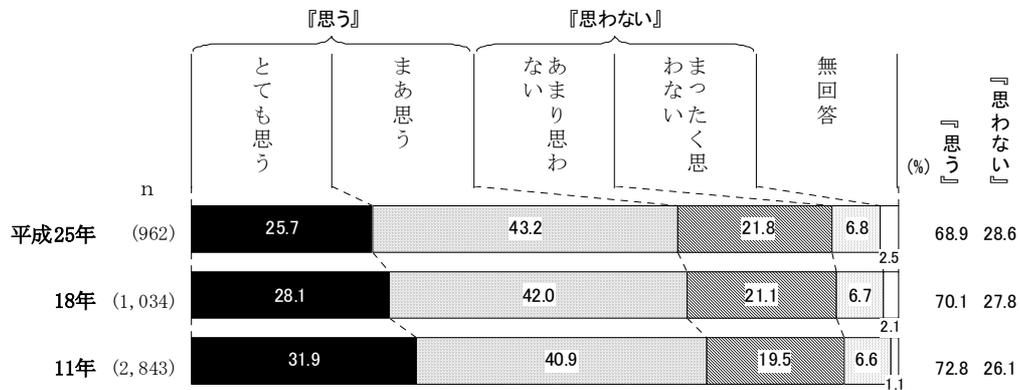
平成18年の結果と比較すると、「ある」が24.1ポイント増加し、ほぼ倍増となっている。

4 運動について

(1) 運動不足

◆運動不足だと『思う』が7割近く

問 あなたは現在、運動不足だと思いますか。(○は1つだけ)



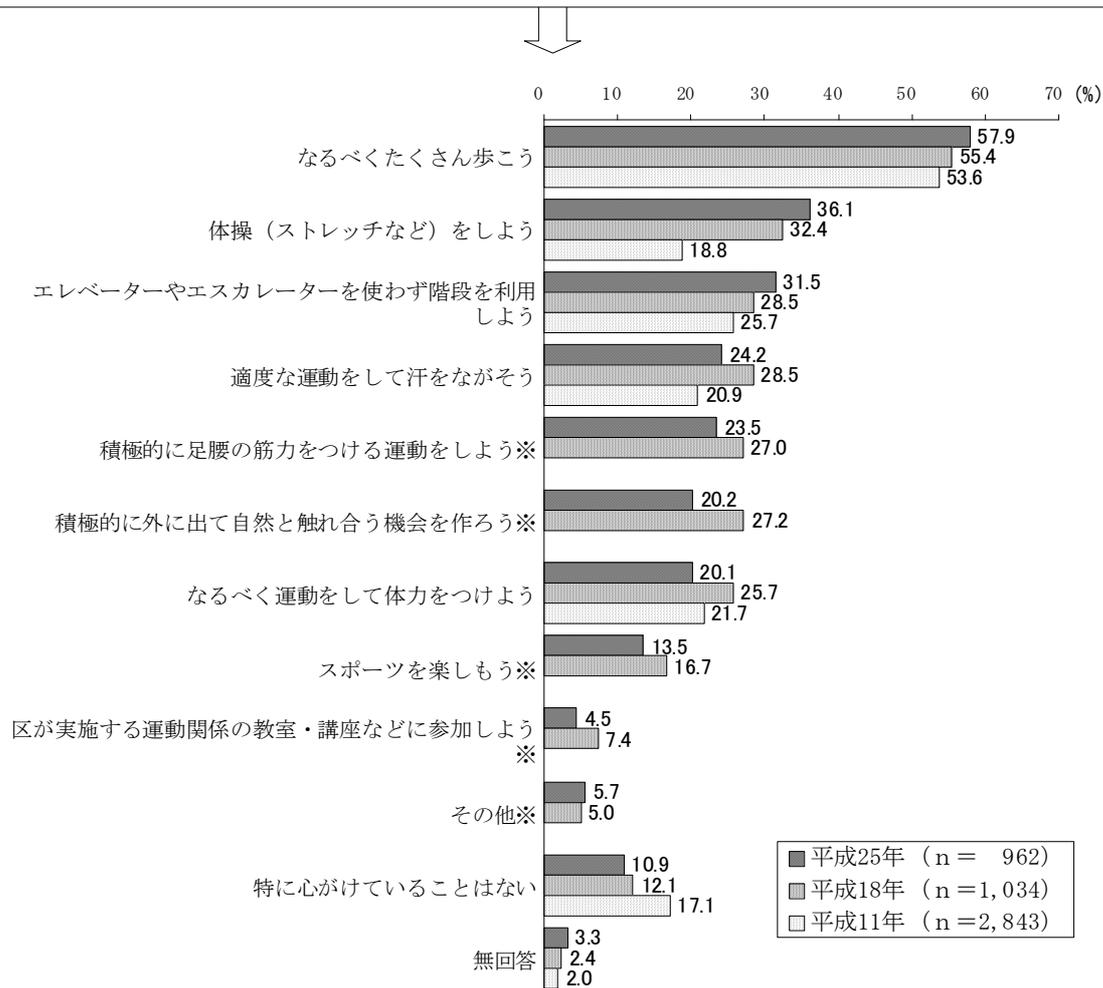
現在、運動不足かどうかを聞いたところ「まあ思う」(43.2%)が最も高く、「とても思う」(25.7%)と合わせた『思う』(68.9%)は7割近くとなっている。

過去の結果と比較すると、『思う』は減少傾向に、『思わない』は増加傾向にある。

(2) 運動習慣を身につけるために心がけていること

◆「なるべくたくさん歩こう」が6割近く

問 あなたは日頃、身体を動かしたり運動する習慣を身につけるために、次のようなことを思ったり、心がけたりすることがありますか。(○はあてはまるものすべて)



※平成11年は項目なし

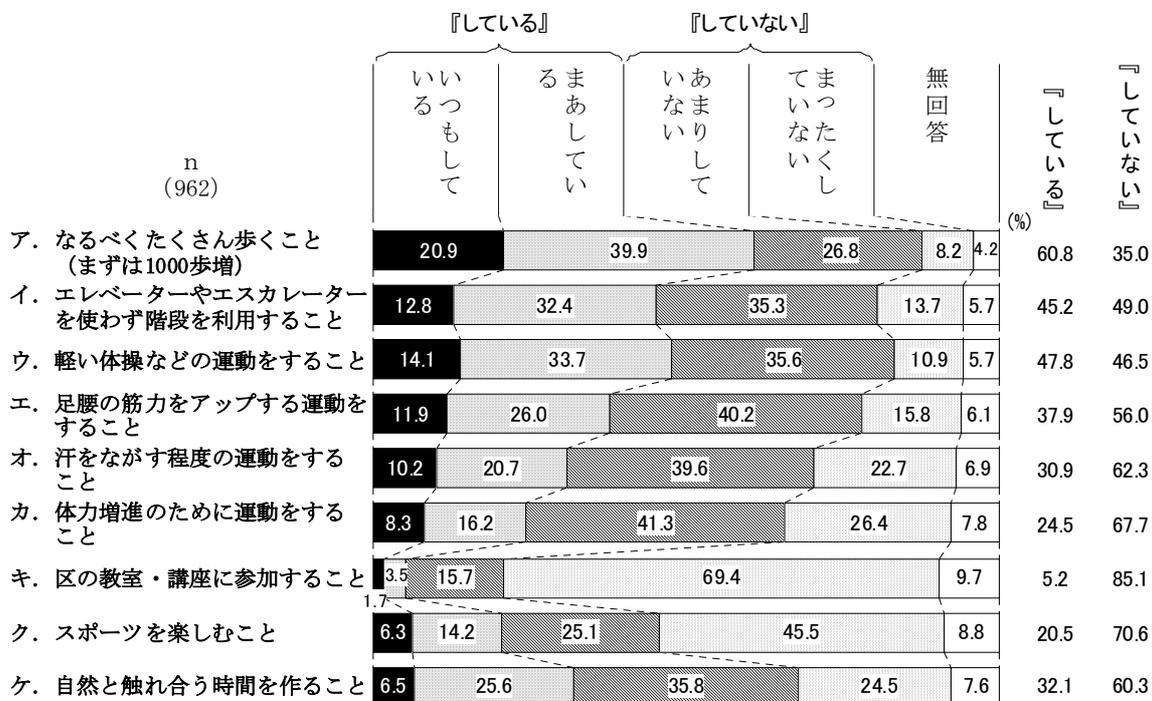
体を動かしたり運動する習慣を身につけるために心がけていることを聞いたところ、「なるべくたくさん歩こう」(57.9%)が6割近くと最も高い。以下、「体操(ストレッチなど)をしよう」(36.1%)、「エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用しよう」(31.5%)、「適度な運動をして汗をながそう」(24.2%)、「積極的に足腰の筋力をつける運動をしよう」(23.5%)などとなっている。

過去の結果と比較すると、上位3項目はいずれも増加傾向にあり、「特に心がけていることはない」が減少傾向となっている。

(3) 日頃の運動状況

◆ 『している』は“なるべくたくさん歩くこと（まずは1000歩増）”が6割

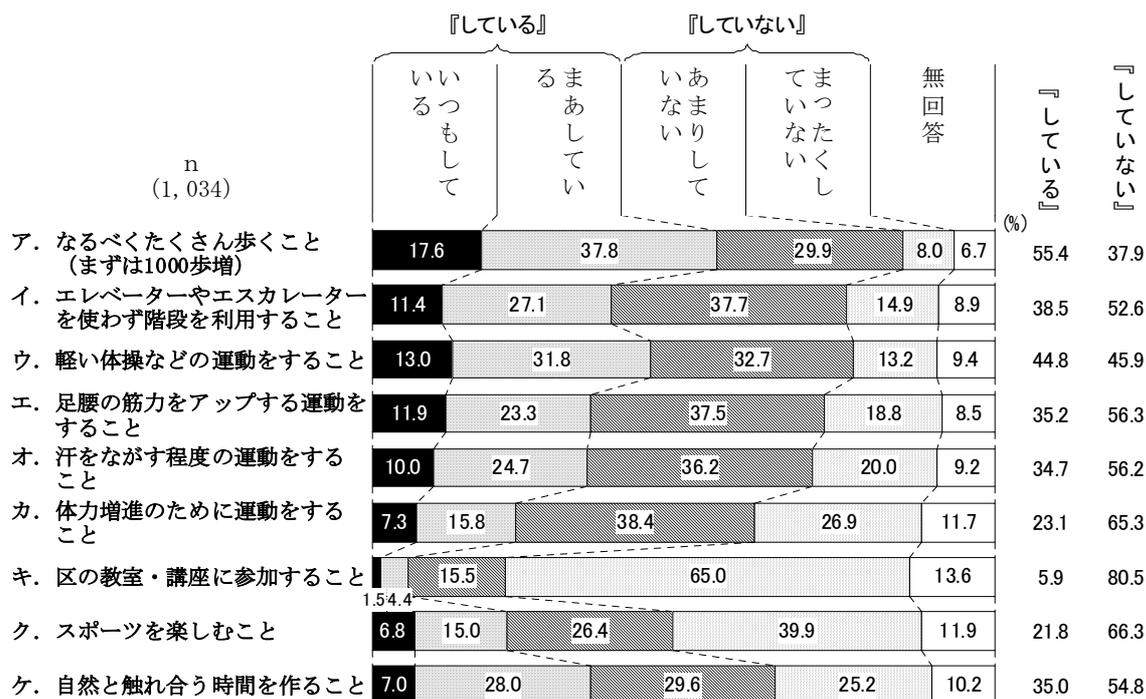
問 あなたは日頃、次のようなことをどの程度していますか。ア～ケそれぞれについてお答えください（○はそれぞれ1つつ）



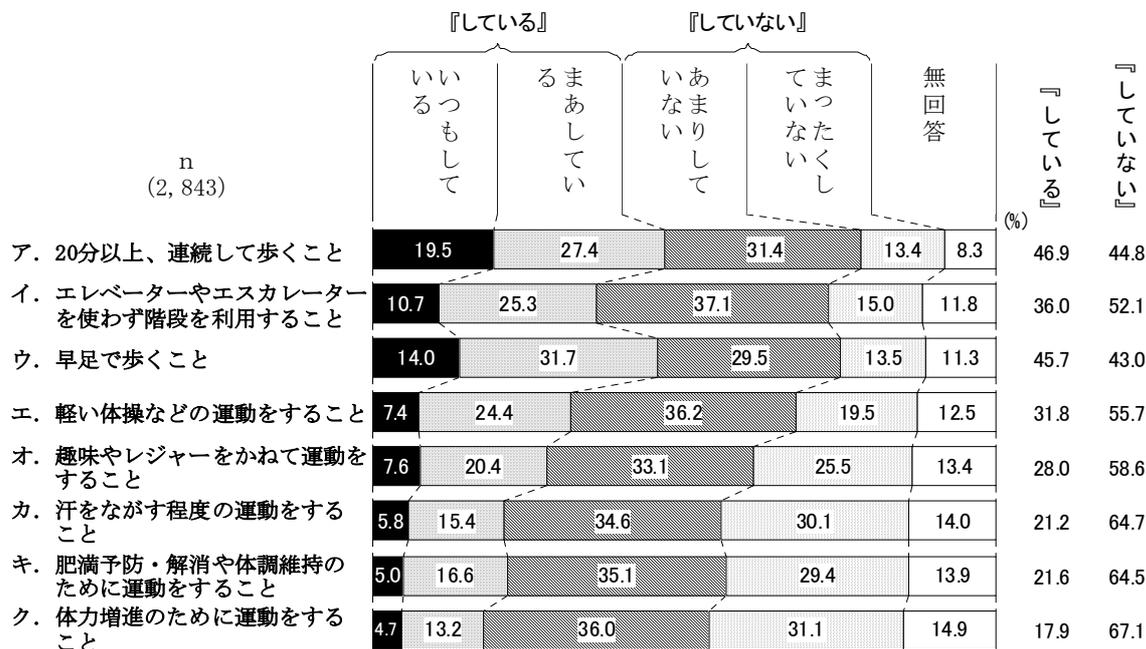
日頃、健康のためにしていることとして、「いつもしている」と「まあしている」を合わせた『している』の割合が高いのは“なるべくたくさん歩くこと（まずは1000歩増）”（60.8%）で6割、次いで“軽い体操などの運動をすること”（47.8%）、“エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用すること”（45.2%）、“足腰の筋力をアップする運動をすること”（37.9%）などとなっている。

過去の結果と比較すると、『している』は“なるべくたくさん歩くこと（まずは1000歩増）”で前回よりも5.4ポイント増加している。また、“エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用すること”や“軽い体操などの運動をすること”も増加傾向となっている。

【 参考／平成18年 】



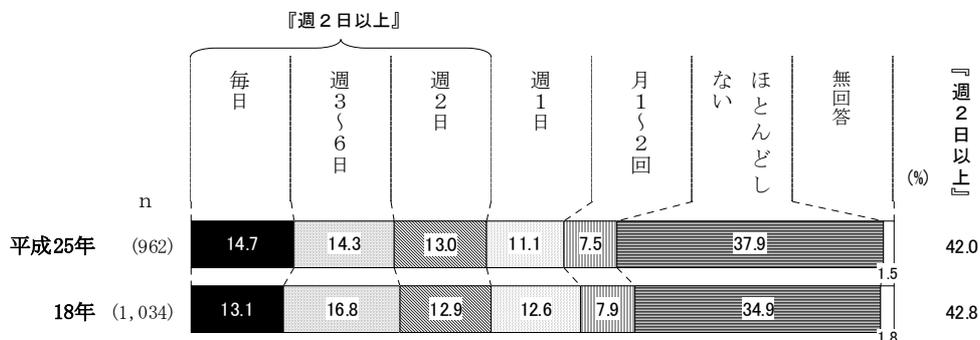
【 参考／平成11年 】



(4) 運動習慣の有無

◆『週2日以上』が4割を超える

問 あなたは1回30分以上、積極的に身体を動かしたり運動する習慣はどのくらいありますか。(〇は1つだけ)



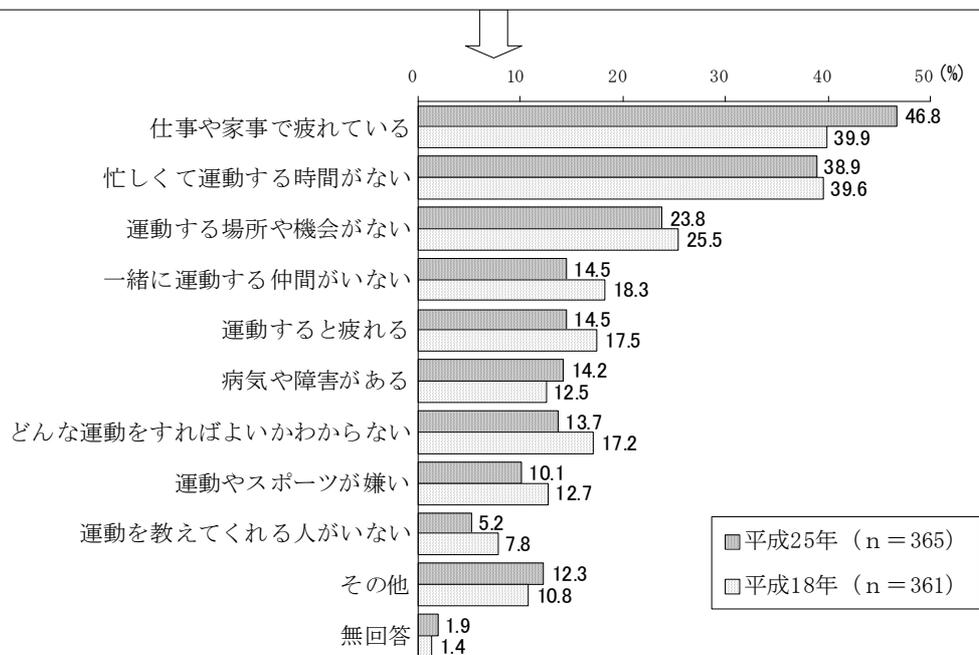
どの程度積極的に体を動かしたり運動しているかを聞いたところ、「毎日」(14.7%)、「週3~6日」(14.3%)、「週2日」(13.0%)がいずれも1割台半ばで、『週2日以上』(42.0%)が4割を超えている。

平成18年の結果と比較すると、大きな変化はみられない。

(4-1) 運動をほとんどしない理由

◆「仕事や家事で疲れている」が4割台半ば

問 あなたが運動をほとんどしない理由は何ですか。(〇はあてはまるものすべて)



運動を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」(46.8%)が4割台半ばで最も高く、「忙しくて運動する時間がない」(38.9%)がこれに次いでいる。

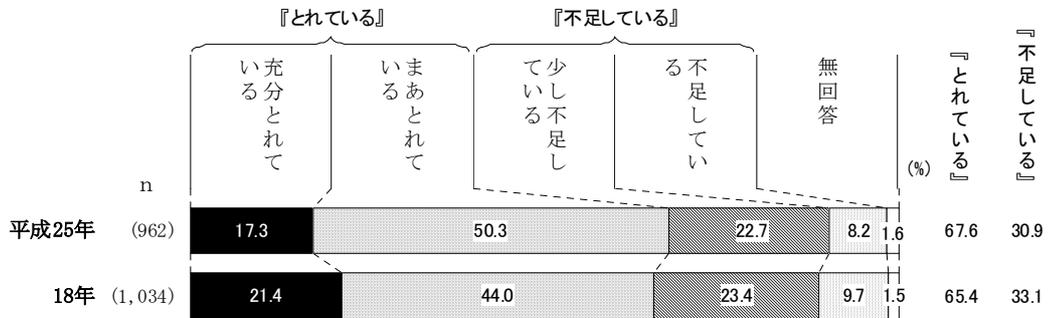
平成18年の結果と比較すると、「仕事や家事で疲れている」が6.9ポイント増加した一方、他の多くの理由は減少している。

5 休養やこころの健康について

(1) 休養の充足度

◆休養が『とれている』が7割近く

問 あなたは現在、休養が充分にとれていますか。(○は1つだけ)



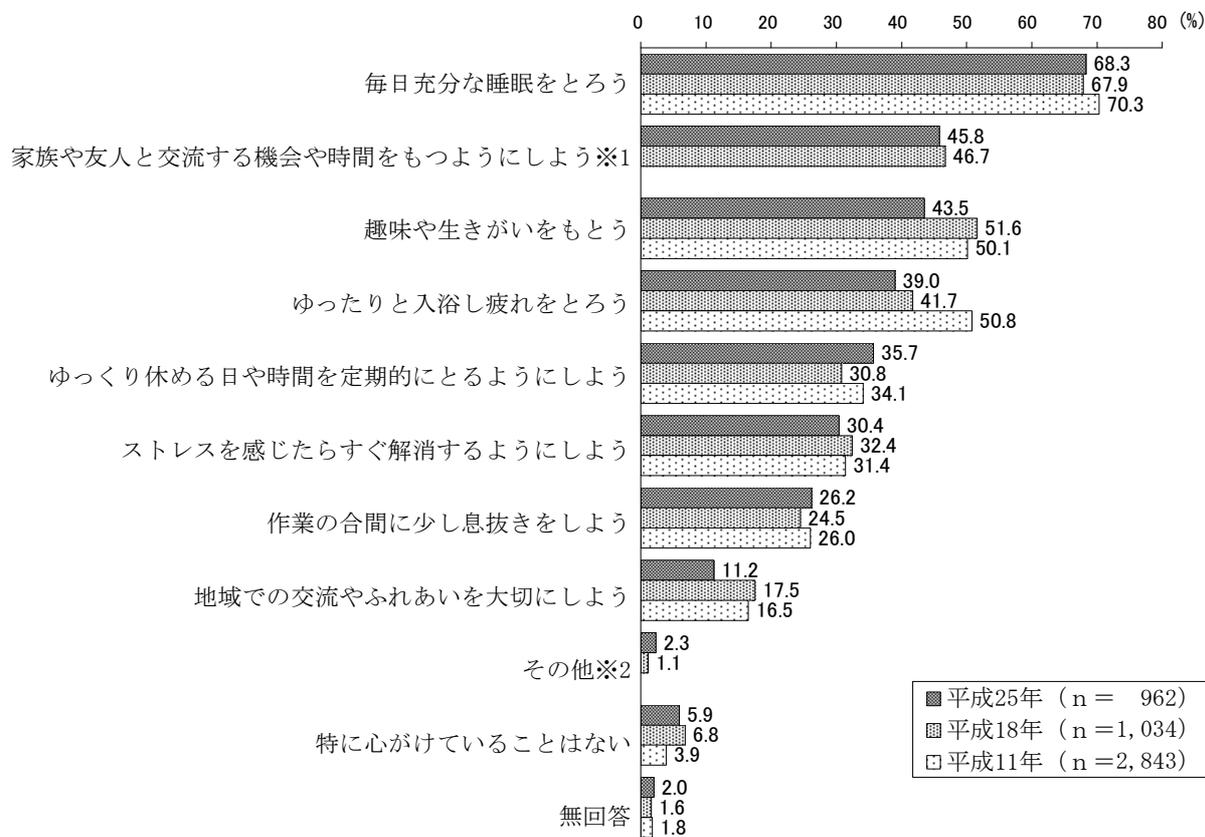
現在、休養が充分にとれているかを聞いたところ、「充分とれている」(17.3%)が2割近くで、「まあとれている」(50.3%)と合わせた『とれている』(67.6%)は7割近くとなっている。

平成18年の結果と比較すると、「まあとれている」が6.3ポイント増加した一方で、「充分とれている」は4.1ポイント減少している。

(2) 休養とこころの健康のために心がけていること

◆「毎日十分な睡眠をとろう」が7割近く

問 あなたは日頃、休養とこころの健康のために、次のようなことを思ったり、心がけたりすることがありますか。(〇はあてはまるものすべて)



※1 平成11年の項目は「友人と交流する機会や時間をもつようにしよう」(47.1%)と「家族の団らんをもとう」(41.4%)

※2 平成11年は項目なし

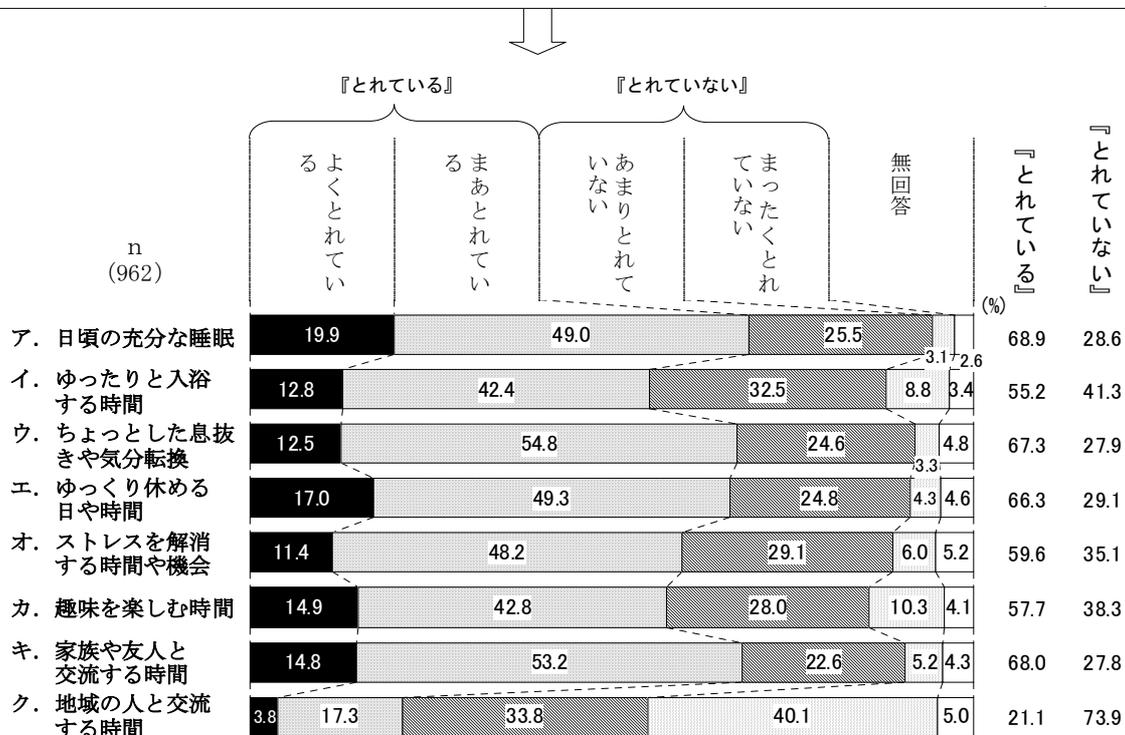
日頃、休養とこころの健康のために心がけていることは、「毎日十分な睡眠をとろう」(68.3%)が7割近くと高く、次いで「家族や友人と交流する機会や時間をもつようにしよう」(45.8%)と「趣味や生きがいをもとう」(43.5%)が4割台半ばとなっている。

過去の結果と比較すると、前回よりも「趣味や生きがいをもとう」が8.1ポイント、「地域での交流やふれあいを大切にしよう」が6.3ポイント減少し、「ゆったりと入浴し疲れをとろう」も減少傾向となっている。

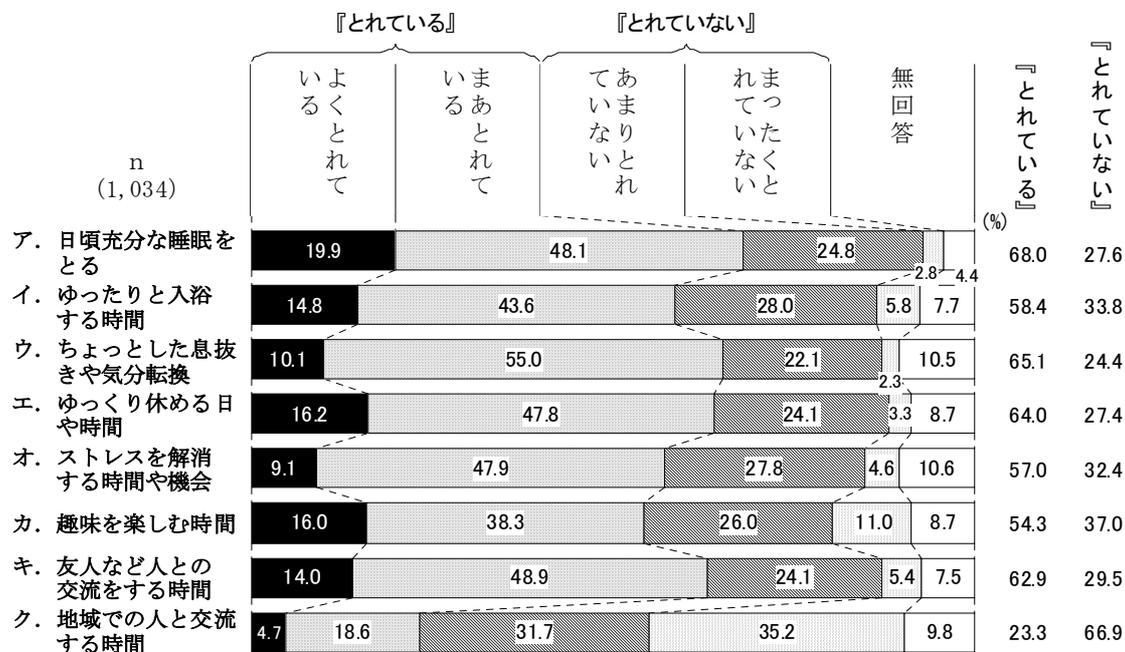
(3) 日頃とれている休養

◆『とれている』は“日頃の十分な睡眠”、“家族や友人と交流する時間”、“ちょっとした息抜きや気分転換”、“ゆっくり休める日や時間”が6割台後半

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



【参考/平成18年】



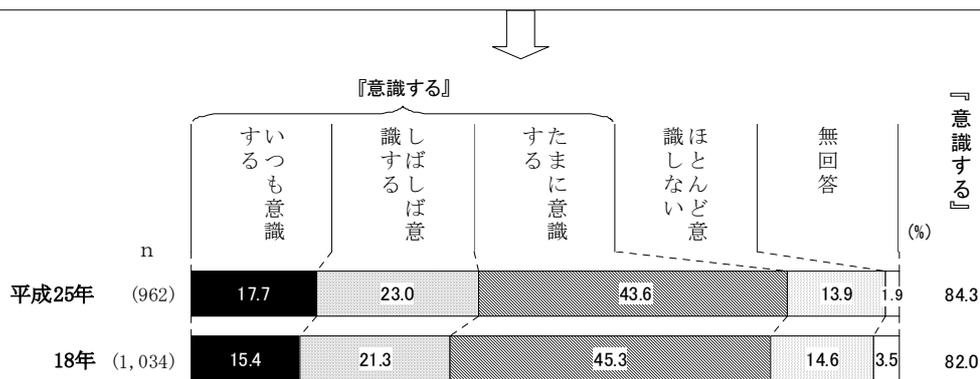
日頃『とれている』休養としては、“日頃の十分な睡眠” (68.9%)、“家族や友人と交流する時間” (68.0%)、“ちょっとした息抜きや気分転換” (67.3%)、“ゆっくり休める日や時間” (66.3%) が6割台後半と高くなっている。

平成18年の結果と比較すると、特に大きな変化はみられない。

(4) 精神的な疲労・ストレスの意識

◆『意識する』が8割台半ば

問 あなたは日頃、精神的な疲労やストレスを意識することがありますか。(○は1つだけ)



日頃、精神的な疲労やストレスを意識することがあるかを聞いたところ、「いつも意識する」(17.7%)、「しばしば意識する」(23.0%)、「たまに意識する」(43.6%)を合わせた『意識する』(84.3%)は8割台半ばを占めている。

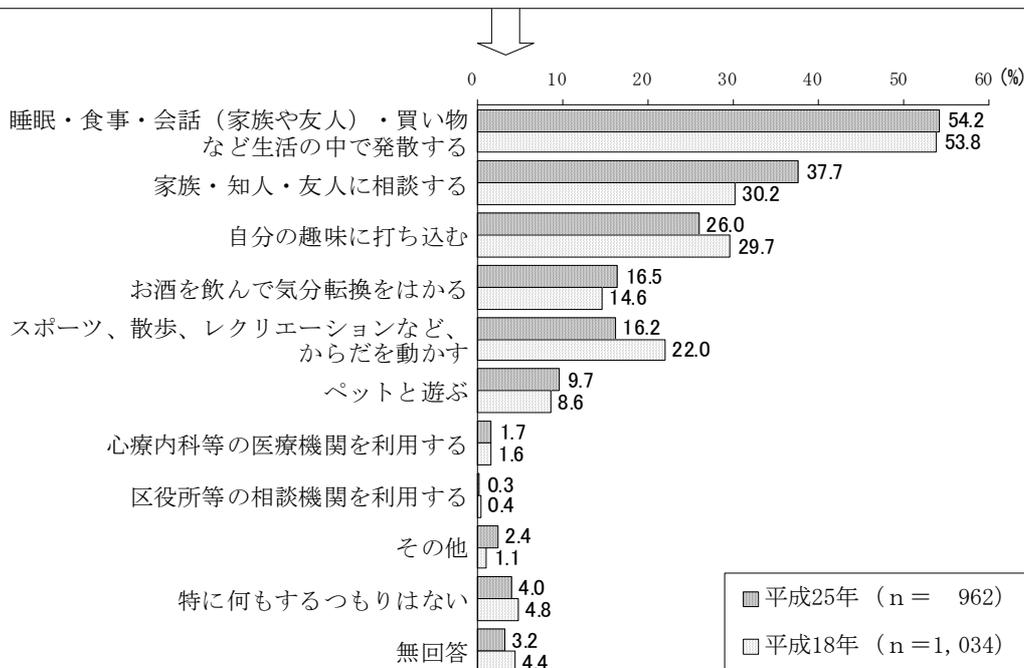
平成18年の結果と比較すると、大きな変化はみられない。

(5) 精神的な疲労・ストレスの解消法

◆「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5割台半ば

問 あなたは、精神的な疲労やストレスをどのように解消しようと思いますか。

(○は2つまで)



精神的な疲労やストレスの解消法としては、「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」(54.2%)が5割台半ばで最も高く、次いで「家族・知人・友人に相談する」(37.7%)、「自分の趣味に打ち込む」(26.0%)などとなっている。

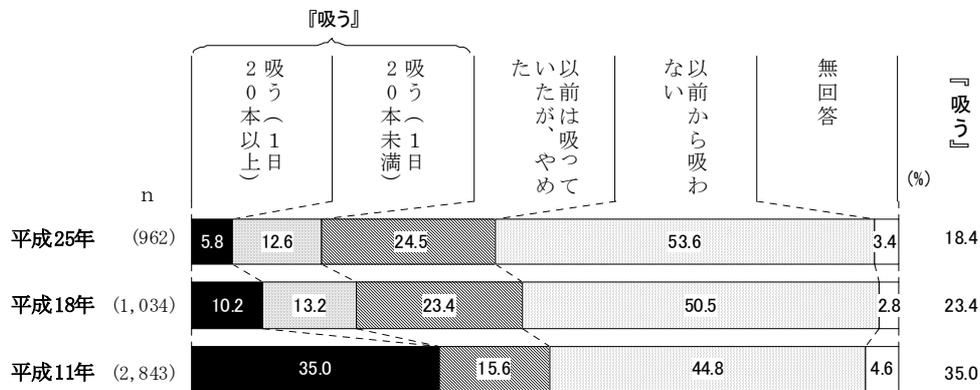
平成18年の結果と比較すると、「家族・知人・友人に相談する」が7.5ポイントの増加となっている。

6 たばこについて

(1) 喫煙の有無

◆『吸う』が2割弱

問 あなたはたばこを吸いますか。(○は1つ)



※平成11年の項目は、「吸う」が20本以上、20本未満で分かれていない。

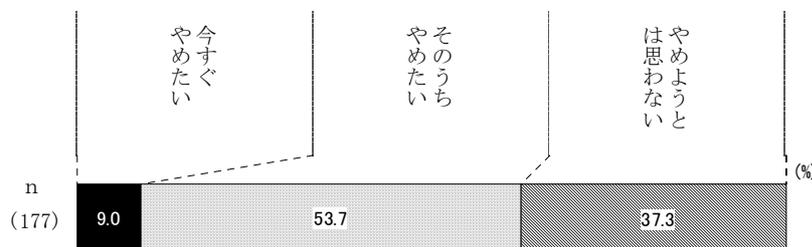
たばこを吸うかを聞いたところ、「吸う（1日20本以上）」と「吸う（1日20本未満）」を合わせた『吸う』（18.4%）が2割弱となっている。

過去の結果と比較すると、『吸う』は顕著な減少傾向にある。

(1-1) 喫煙の意向

◆『やめたい』が6割を超える

問 たばこをやめたいと思いますか。(○は1つ)



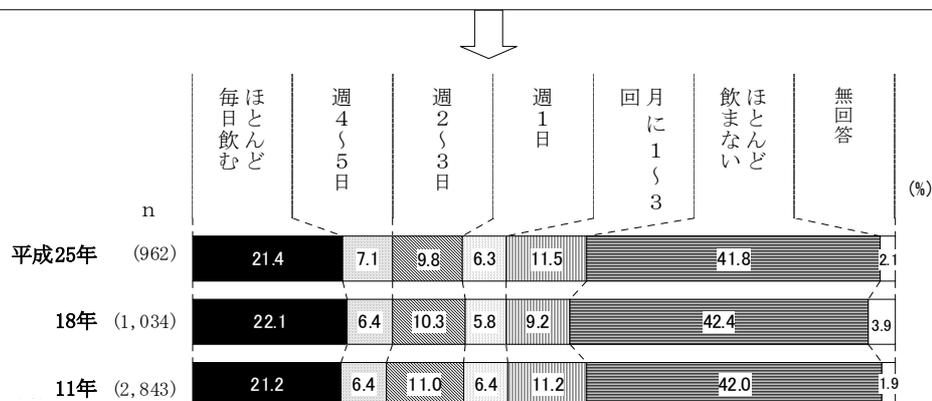
たばこを『吸う』と回答した人に、やめたいと思うかを聞いたところ、「今すぐやめたい」（9.0%）という禁煙の強い意向は1割弱だが、「そのうちやめたい」（53.7%）は5割台半ばを占めている。一方、「やめようとは思わない」（37.3%）は3割台半ばとなっている。

7 アルコールについて

(1) 飲酒頻度

◆「ほとんど毎日飲む」は2割を超える

問 あなたは、お酒（アルコール類）をどのくらいの割合で飲みますか。（○は1つだけ）

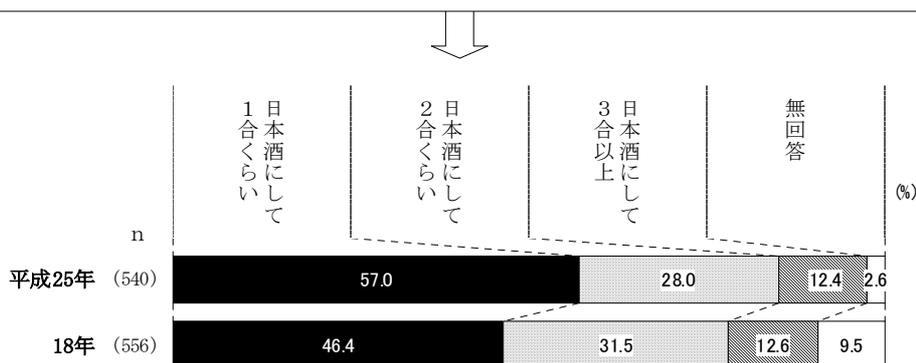


飲酒の頻度を聞いたところ、「ほとんど毎日飲む」（21.4%）が2割を超え、「月に1～3回」（11.5%）と「週2～3日」（9.8%）が1割前後となっている。
過去の結果と比較すると、特に大きな変化はみられない。

(1-1) 1日の飲酒量

◆「日本酒にして1合くらい」が5割台半ば

問 あなたは、1日につきどれくらいのお酒を飲みますか。過去1か月の飲酒の状況でお答えください。（○は1つだけ）



お酒を飲む人に過去1か月間の1日に飲む量を聞いたところ、「日本酒にして1合くらい」（57.0%）が5割台半ばを占め、「日本酒にして2合くらい」（28.0%）が3割近く、「日本酒にして3合以上」（12.4%）が1割を超える程度となっている。

平成18年の結果と比較すると、「日本酒にして1合くらい」は10.6ポイント増加し、1人あたりの飲酒量は減る傾向となっている。

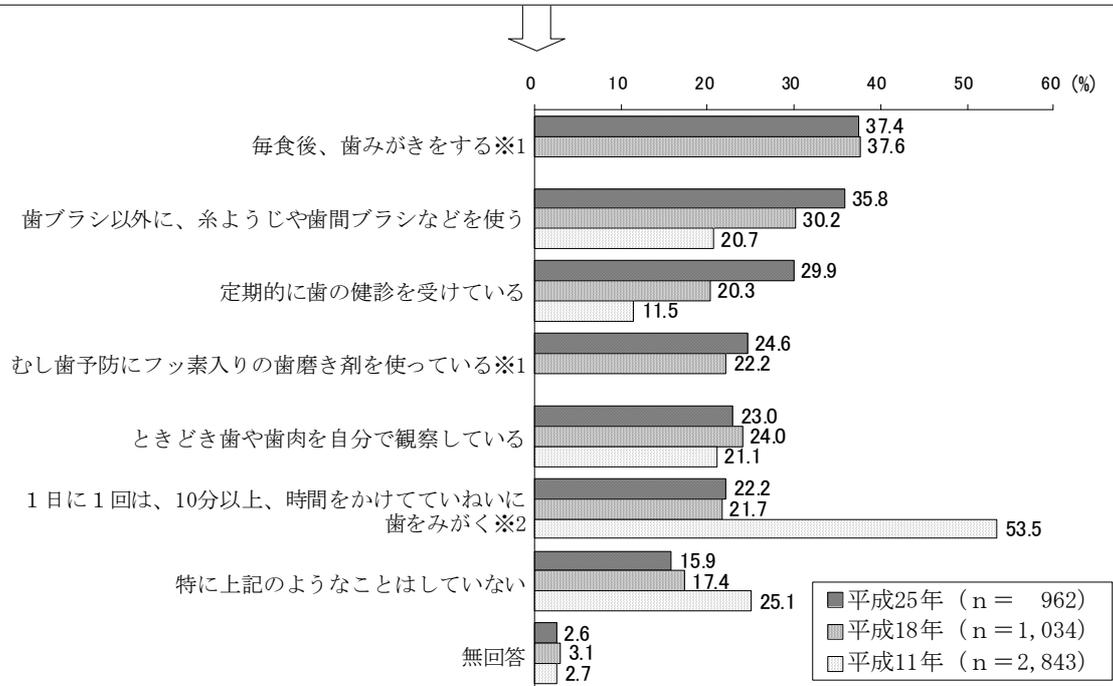
8 歯の健康について

(1) 歯の健康のためにしていること

- ◆「毎食後、歯みがきをする」と「歯ブラシ以外に、糸ようじや歯間ブラシなどを使う」が3割台後半

問 あなたは日頃、歯の健康のために次のようなことをしていますか。

(○はあてはまるものすべて)



※1 平成11年は項目なし

※2 平成11年の項目は「1日1回は、時間をかけていねいに歯をみがく」

歯の健康のためにしていることでは、「毎食後、歯みがきをする」(37.4%)と「歯ブラシ以外に、糸ようじや歯間ブラシなどを使う」(35.8%)が3割台後半と高くなっている。一方、「特に上記のようなことはしていない」は15.9%となっている。

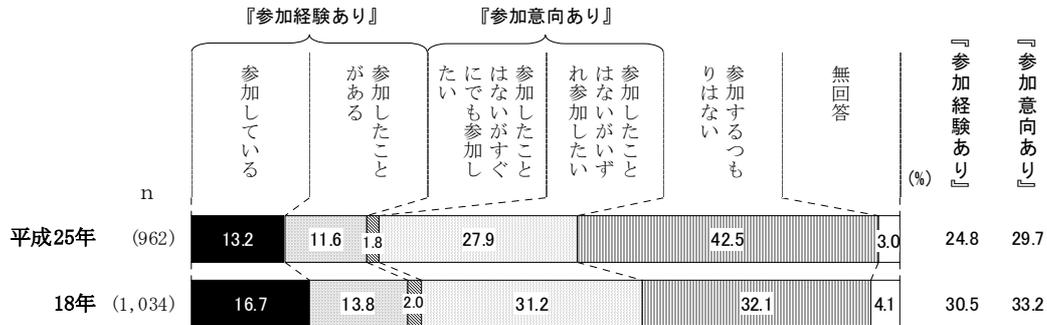
過去の結果と比較すると、「歯ブラシ以外に、糸ようじや歯間ブラシなどを使う」と「定期的に歯の健診を受けている」は増加傾向が著しい一方、「特に上記のようなことはしていない」は減少傾向となっている。

9 その他

(1) 健康や運動に関するグループ、趣味の会への参加状況

◆『参加経験あり』は2割台半ば

問 あなたは、地域や職場で、健康や運動に関するグループや趣味の会に参加していますか。
(○は1つだけ)



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」(13.2%)と「参加したことがある」(11.6%)を合わせた『参加経験あり』(24.8%)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」(1.8%)と「参加したことはないがいずれ参加したい」(27.9%)を合わせた『参加意向あり』(29.7%)は約3割となっている。

平成18年の結果と比較すると、『参加経験あり』は5.7ポイント減少、『参加意向あり』も3.5ポイント減少し、「参加するつもりはない」が10.4ポイントの増加となっている。

健康づくりに関する意識・意向調査
報告書（要約版）

平成 25 年 9 月
北 区

北区 健康福祉部健康いきがい課
〒114-8508 東京都北区王子本町 1-15-22
電話：03-3908-8548
刊行物登録番号 25-1-073

この要約版は再生紙を使用しています。