

健康づくりに関する意識・意向調査

報 告 書

平成30年3月

北 区

は じ め に

北区では、平成15年3月に区民の主体的な健康づくりを総合的に支援するため「北区ヘルシータウン21」を策定し、「33万人健康づくり大作戦」などのさまざまな健康づくり事業に取り組んできました。

平成26年3月に「北区ヘルシータウン21（第二次）」を、国が策定した「健康日本21（第二次）」に「健やか親子21」、「第2次食育推進基本計画」の視点を取り入れて、策定しました。「みんな元気！いきいき北区」を基本目標とし、子どもから高齢者まですべての区民が元気でいきいきと暮らせるまちづくりの実現を目指し、健康づくりの施策の方向性と具体的な取組みを示しています。

計画5年目に当たる平成30年度に中間評価を行い、後期5か年計画における重点的な取組み等について見直しを行う基礎資料とするため、「健康づくりに関する意識・意向調査」を実施しました。

本調査は、日頃の健康意識、生活習慣などを区民のみなさまにお聞きし、平成18年及び平成25年に実施した調査との比較を示したものです。この調査で得られた結果につきましては、引き続き今後の健康づくり事業に役立てるとともに、「北区ヘルシータウン21（第二次）」の後期5か年計画改定に活用させていただきます。

おわりに、この調査の実施にあたりご協力いただきました多くの区民のみなさまに心から感謝申し上げます。

平成30年3月

東京都北区長

花川 與惣太

目 次

第 1 章 調査の概要	1
第 2 章 回答者の属性	5
第 3 章 調査結果の詳細	11
1 あなたの健康状態について	13
(1) 健康状態	13
(2) 健康診断の受診	15
(2-1) 受けた健康診断、その後取り組み始めたこと	17
(2-2) 健康診断を受けていない理由	21
(3) 健康診断・医療機関で診断されたもの	23
(4) 治療（通院）している病気	26
(5) 疾患名等の認知状況	28
(6) かかりつけ医の有無	31
(6-1) かかりつけ医	33
(7) かかりつけ歯科医の有無	34
(8) かかりつけ薬局の有無	36
(9) がん検診の受診	38
2 健康に関する生活習慣について	42
(1) 健康への気配り	42
(2) 健康を守るために気をつけていること	44
3 普段の食生活について	47
(1) 健康的で楽しい食生活の維持	47
(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	49
(3) 日頃の食生活の状況	52
(4) 1日当りの野菜摂取量の認知状況	62
(5) 1日当りの野菜摂取量	64
(6) 朝食の摂取頻度	66
(6-1) 朝食を毎日食べていない理由	68
(7) 食育への関心	70
(8) 「食事バランスガイド」の認知状況	72
(8-1) 「食事バランスガイド」の参考状況	74
(9) 主食、主菜、副菜をそろえた食事の頻度	76
4 歯と口の健康について	78
(1) 歯と口に関する習慣	78
(2) 歯と口の状態	80
(3) 口の病気と全身の病気が関連することの認知状況	82

(4) 口の機能低下が誤えん性肺炎の原因になることの認知状況	84
5 運動について	86
(1) 運動不足の認識	86
(2) 運動習慣を身につけるため心がけていること	88
(3) 日頃の運動状況	91
(4) 1日の歩数計測	98
(4-1) 1日の平均歩数(歩数計測をしている人としていない人の平均)	100
(5) 運動習慣の有無	102
(5-1) 運動をほとんどしない理由	104
(6) この1年間の転倒経験	106
6 たばこ・アルコールについて	108
(1) 喫煙状況	108
(1-1) 禁煙の意向	110
(2) たばこが影響を及ぼすと思う病気	112
(3) ここ1年の施設等での受動喫煙の状況	114
(4) 禁煙又は完全分煙の対策が必要な施設	115
(5) 飲酒頻度	118
(5-1) 1日の飲酒量	120
7 休養やこころの健康について	122
(1) 休養の充足度	122
(2) 休養とこころの健康のために心がけていること	124
(3) 休養とこころの健康のための行動	126
(4) 精神的な疲労やストレスの意識	132
(5) 精神的な疲労やストレスの解消法	134
(6) 睡眠のための薬やアルコール飲料の利用	136
(7) 悩みやストレスの相談へのためらい	139
(7-1) 相談をためらう理由	141
(8) 不安や悩みを聞いてくれる人の有無	143
8 自殺やうつに関する意識について	145
(1) 自殺したいと思ったことの有無	145
(1-1) 最近1年以内の自殺の意識	147
(1-2) 自殺を意識した理由や原因	149
(1-3) 自殺の意識への対処方法	151
(2) 周囲での自殺者の有無	153
(3) 身近な人から「死にたい」と打ち明けられたときの対応	154
(4) 身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたときの専門相談窓口への相談の勧め	156
(5) 自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたときに利用したい相談窓口	158
(5-1) 相談窓口を利用しない理由	160
9 その他	162
(1) 健康や運動に関するグループ、趣味の会への参加状況	162

(2) 区からの健康についての知識・情報の入手先	164
(3) 健康づくりのために取り組みたいこと	166
10 自由記入	168

第4章 調査票	175
---------------	-----

第 1 章 調査の概要

－ 調査の概要 －

1 調査目的

本調査は、「北区ヘルシータウン21（第二次）」の評価および後期計画の改定を行うにあたり、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施策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) 歯と口の健康について
- (5) 運動について
- (6) たばこ・アルコールについて
- (7) 休養やこころの健康について
- (8) 自殺やうつに関する意識について
- (9) その他

3 調査設計

- (1) 調査地域 北区全域
- (2) 調査対象 北区にお住まいの20歳以上80歳未満の男女2,000人を無作為抽出
- (3) 調査方法 調査票を郵送にて配付後、郵送回収
- (4) 調査期間 平成29年11月9日（木）～11月30日（木）

4 回収状況

回収数（率）：815（40.8％）

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。

(6) 文中の割合の表現は原則として下記の表に則り、記載している。

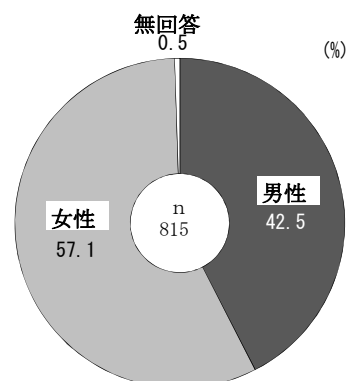
基準値(例)	主な表記
40.0%	4割
39.0～39.9%	約4割
38.0～38.9%	4割弱
36.0～37.9%	3割台半ばを超え
34.0～35.9%	3割台半ば
31.0～33.9%	3割強
30.1～30.9%	3割を超え
30.0%	3割

第2章 回答者の属性

- 回答者の属性 -

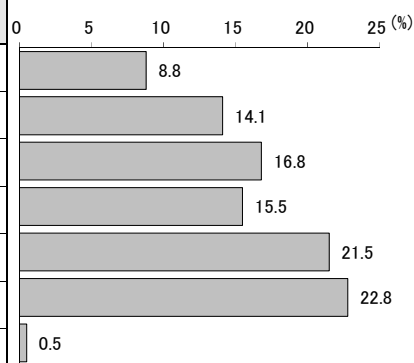
F 1 性別

	基数	構成比
1. 男性	346	42.5%
2. 女性	465	57.1
(無回答)	4	0.5
全 体	815	100.0



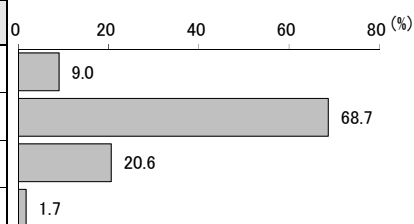
F 2 年齢

	基数	構成比
1. 20～29歳	72	8.8%
2. 30～39歳	115	14.1
3. 40～49歳	137	16.8
4. 50～59歳	126	15.5
5. 60～69歳	175	21.5
6. 70～79歳	186	22.8
(無回答)	4	0.5
全 体	815	100.0



F 3 BMI

	基数	構成比
低体重 (18.5未満)	73	9.0%
普通体重 (18.5以上25未満)	560	68.7
肥満 (25以上)	168	20.6
(無回答)	14	1.7
全 体	815	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。

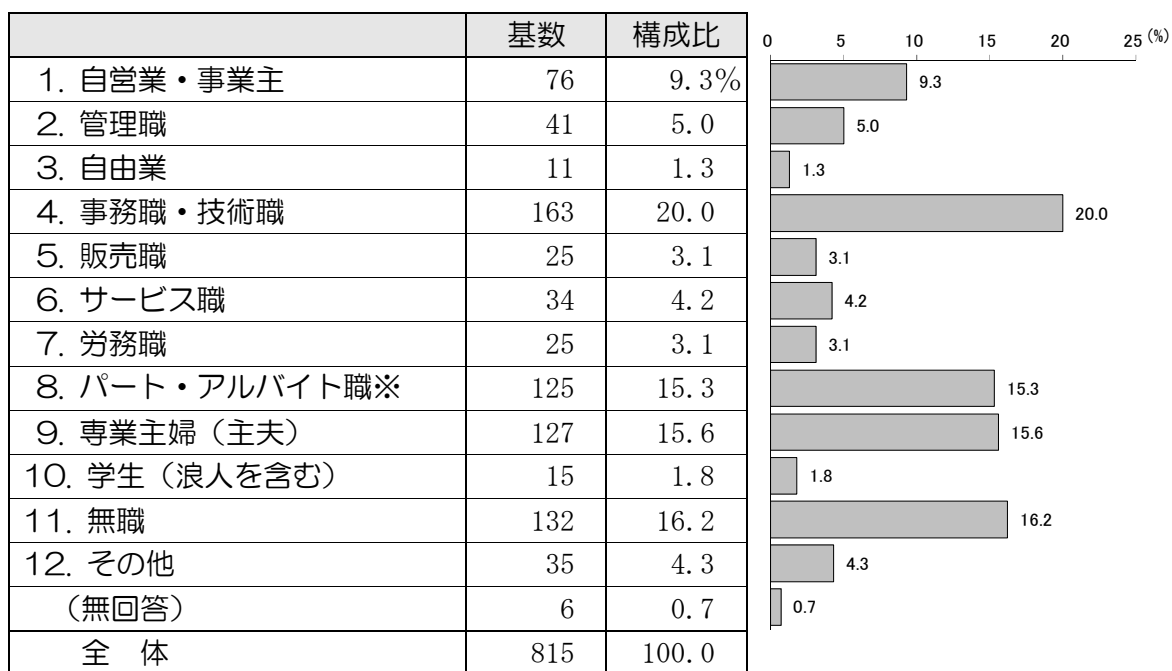
〈 計算方法 〉

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

(例) 体重65kgで身長165cmの人のBMI

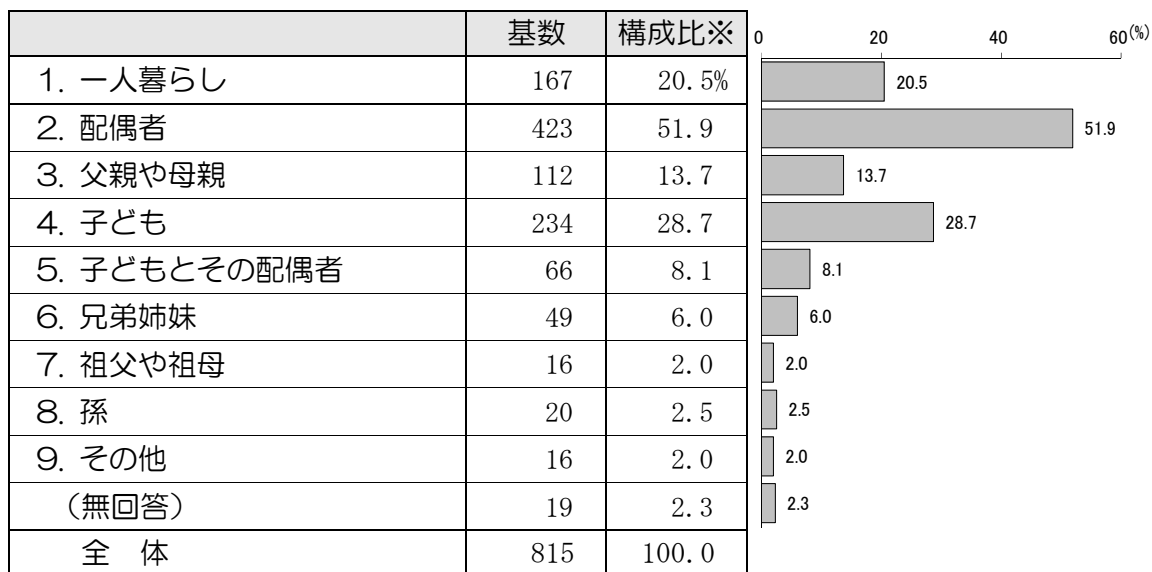
$65 \div (1.65 \times 1.65) = 23.875... \Rightarrow 23.9$

F 4 職業



※パートを持つ主婦を含む

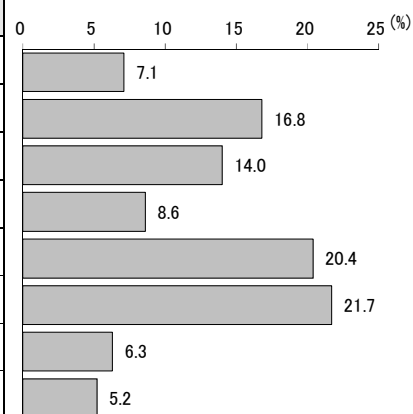
F 5 家族構成



※複数回答のため構成比の合計は100%を超える

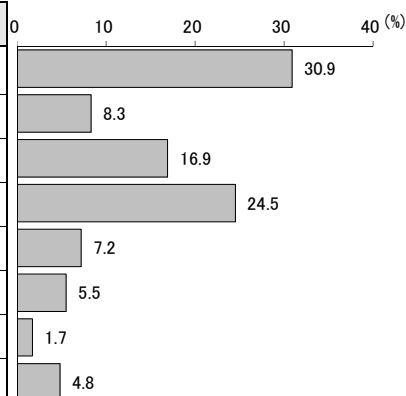
F 6 居住地区

	基数	構成比
1. 浮間地区	58	7.1%
2. 赤羽西地区	137	16.8
3. 赤羽東地区	114	14.0
4. 王子西地区	70	8.6
5. 王子東地区	166	20.4
6. 滝野川西地区	177	21.7
7. 滝野川東地区	51	6.3
(無回答)	42	5.2
全 体	815	100.0



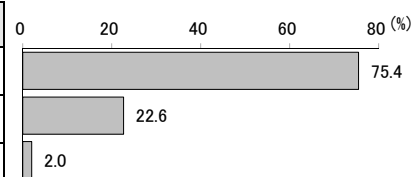
F 7 加入健康保険

	基数	構成比
1. 区の国民健康保険	252	30.9%
2. 後期高齢者医療制度	68	8.3
3. 組合の国民健康保険	138	16.9
4. 健康保険組合	200	24.5
5. 全国健康保険協会管掌健康保険	59	7.2
6. 共済組合	45	5.5
7. その他	14	1.7
(無回答)	39	4.8
全 体	815	100.0



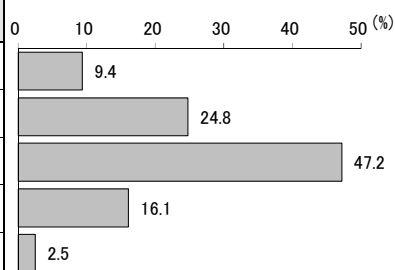
F 7-1 健康保険の加入者

	基数	構成比
1. 本人	344	75.4%
2. 扶養家族	103	22.6
(無回答)	9	2.0
全 体	456	100.0



F 8 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	77	9.4%
2. 立ち話をする程度である	202	24.8
3. あいさつをする程度である	385	47.2
4. ほとんどつきあいはない	131	16.1
(無回答)	20	2.5
全 体	815	100.0



第3章 調査結果の詳細

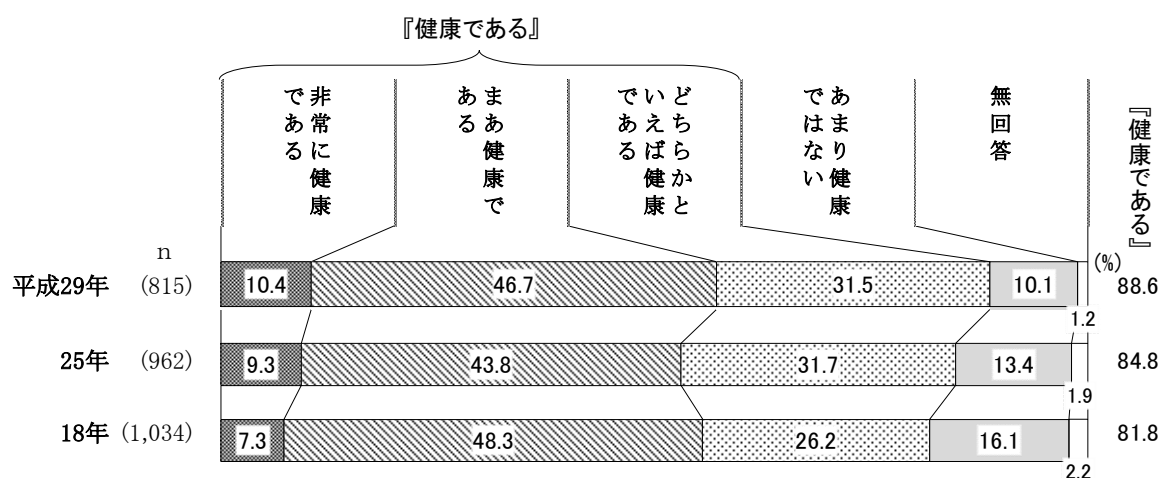
1 あなたの健康状態について

(1) 健康状態

◆『健康である』と感じている人が9割弱

問1 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)

図表1-1



自分の健康状態については、「まあ健康である」(46.7%)と感じている人が4割台半ばを超え、「どちらかといえば健康である」(31.5%)が3割強、「非常に健康である」(10.4%)が1割を超え、これらを合わせた『健康である』(88.6%)と感じている人の合計は9割弱となっている。

過去の結果と比較すると、『健康である』の割合は増加傾向にあるが、前回と大きな差はない。(図表1-1)

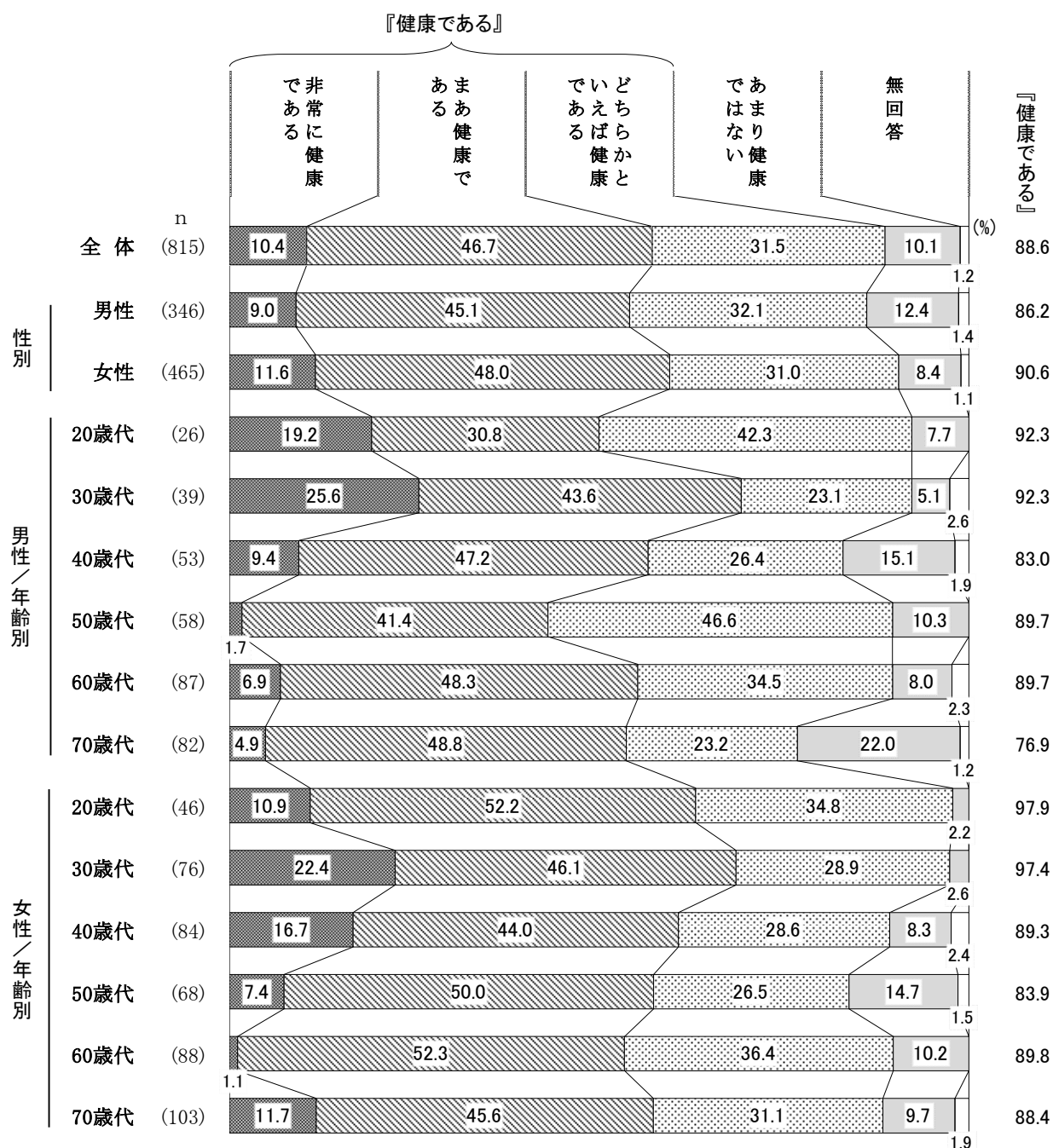
【性別／性・年齢別】

性別でみると、大きな差はない。

性・年齢別にみると、『健康である』は女性の20歳代（97.9%）、30歳代（97.4%）で9割台半ばを超えて高く、男性30歳代（92.3%）で9割強となっている。「非常に健康である」に限ると男性30歳代（25.6%）で2割台半ば、女性30歳代（22.4%）で2割強と特に高くなっている。

（図表1－2）

図表1－2

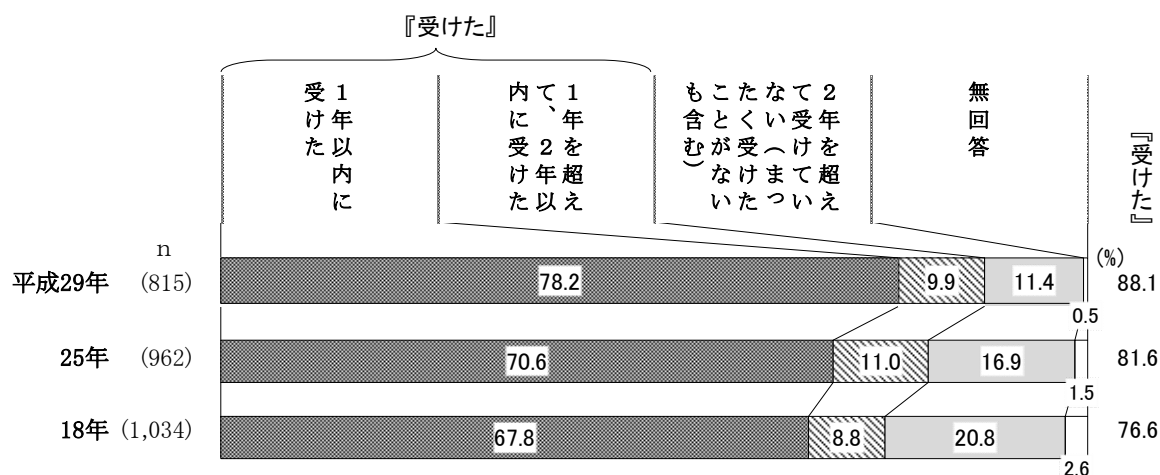


(2) 健康診断の受診

◆『受けた』が9割弱

問2 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)

図表 1－3



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」(78.2%)が8割弱で最も多く、これに「1年を超えて、2年以内に受けた」(9.9%)を合わせた『受けた』(88.1%)は9割弱と高くなっている。

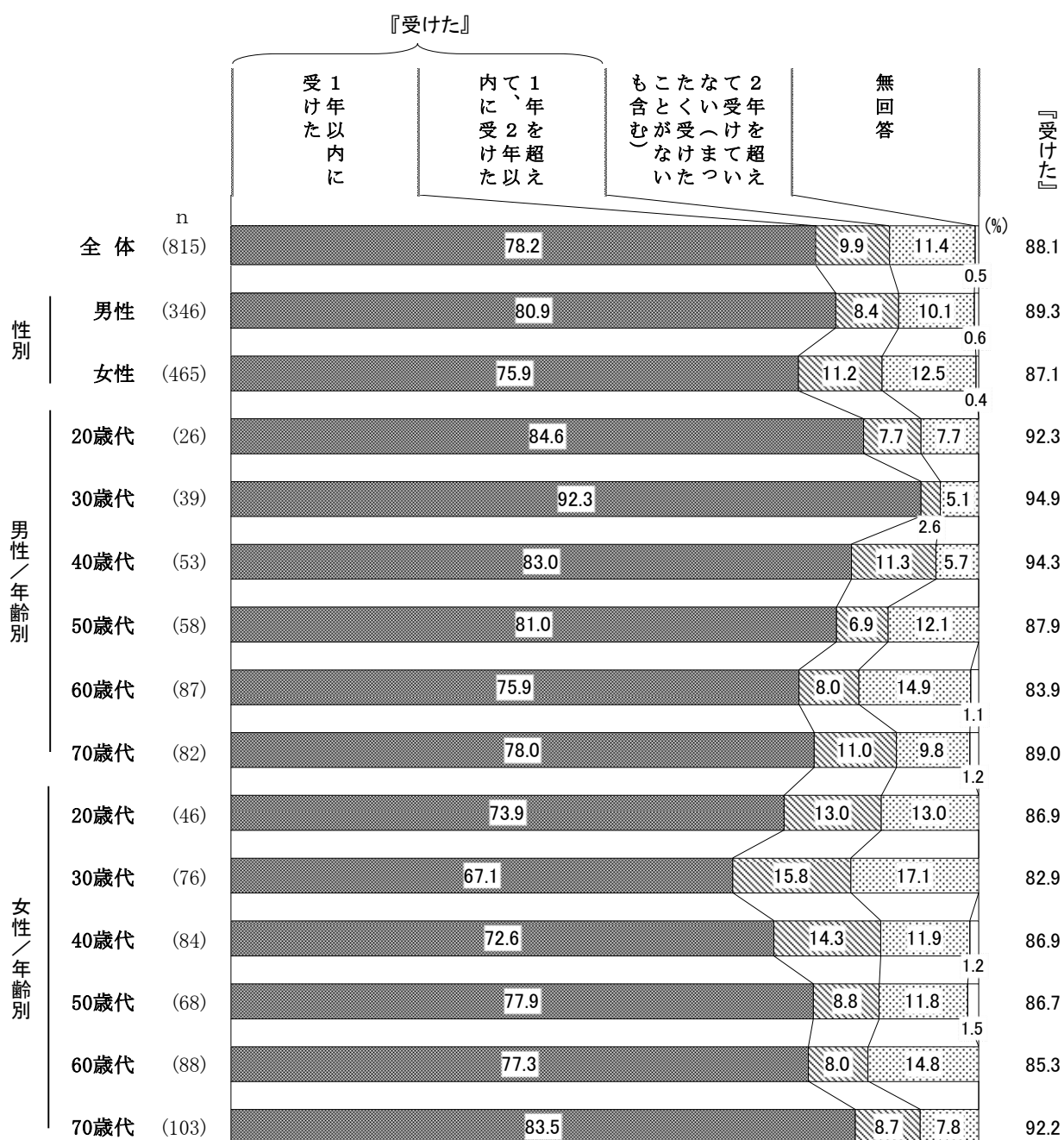
過去の結果と比較すると、健康診断を『受けた』割合は増加傾向にあり、前回よりも6.5ポイント増加している。(図表1－3)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、『受けた』は男性（89.3%）、女性（87.1%）と大きな差はないが、「1年以内に受けた」に限るとその差は5.0ポイントになっている。

性・年齢別にみると、『受けた』は男性の30歳代（94.9%）、40歳代（94.3%）で9割台半ばと高くなっている。一方、女性の30歳代（82.9%）では8割強と他の年代に比べて低くなっている。（図表1－4）

図表 1－4

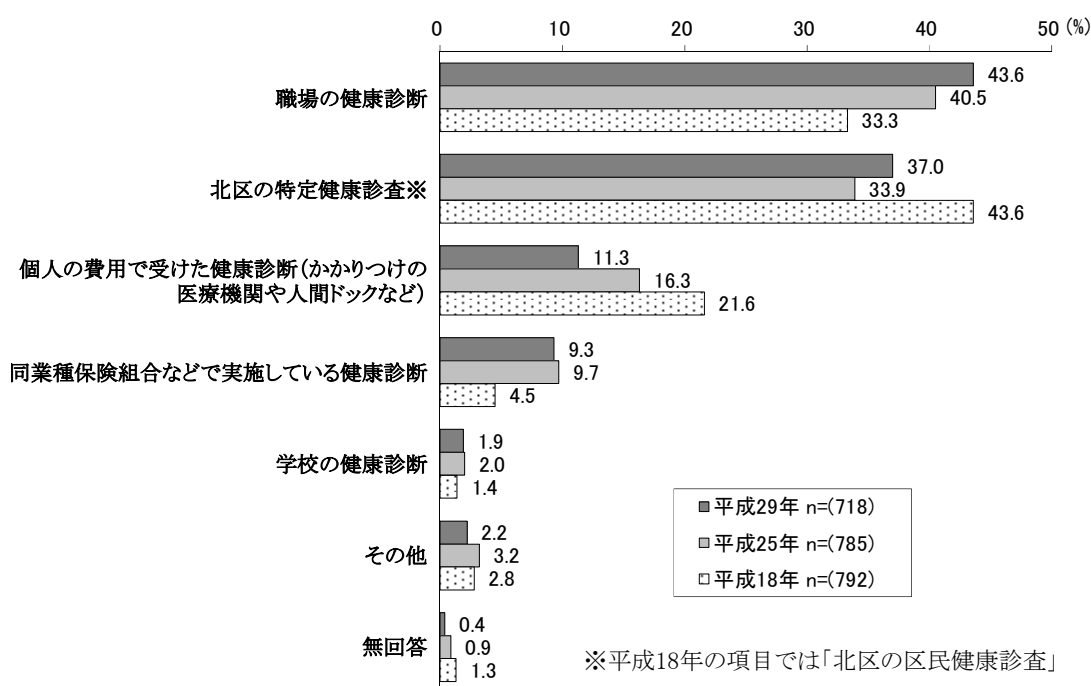


（２－１）受けた健康診断、その後取り組み始めたこと

- ◆ 受けた健康診断では「職場の健康診断」が４割強、取り組み始めたことは「食生活の改善」が約２割

（問２で「１年以内に受けた」、または「１年を超えて、２年以内に受けた」とお答えの方に）
問２－１ ①どこ健康診断を受けましたか。②健康診断を受けた後、取り組み始めたことはありますか。（○はそれぞれあてはまるものすべて）

図表１－５ ①受けた健康診断（複数回答）



問２で健康診断を『受けた』と答えた人に、受けた健康診断の種類を聞いたところ、「職場の健康診断」（43.6％）が４割強で最も高く、「北区の特定健康診断」（37.0％）がこれに次いでいる。

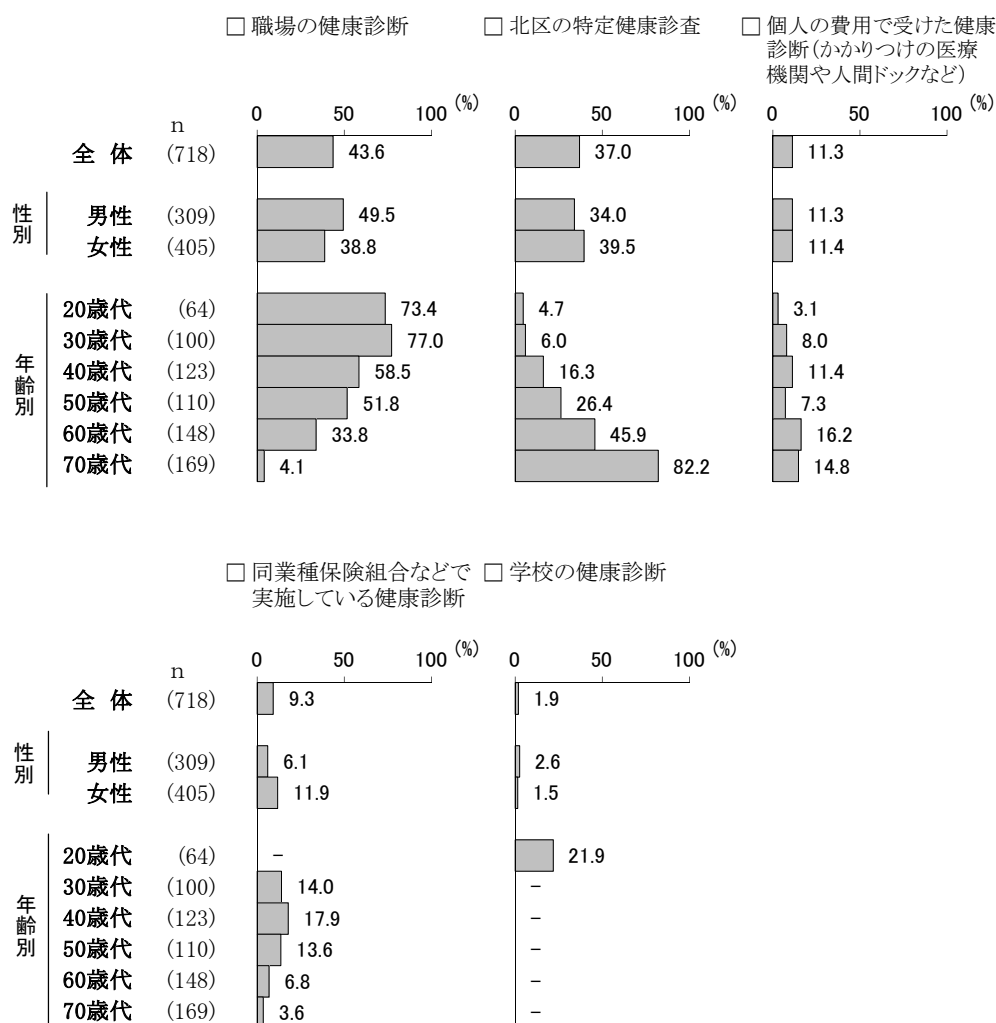
過去の結果と比較すると、「職場の健康診断」は増加傾向にある。「個人の費用で受けた健康診断（かかりつけの医療機関や人間ドックなど）」は、前回より 5.0 ポイント減少している。（図表 1－5）

【性別／年齢別】

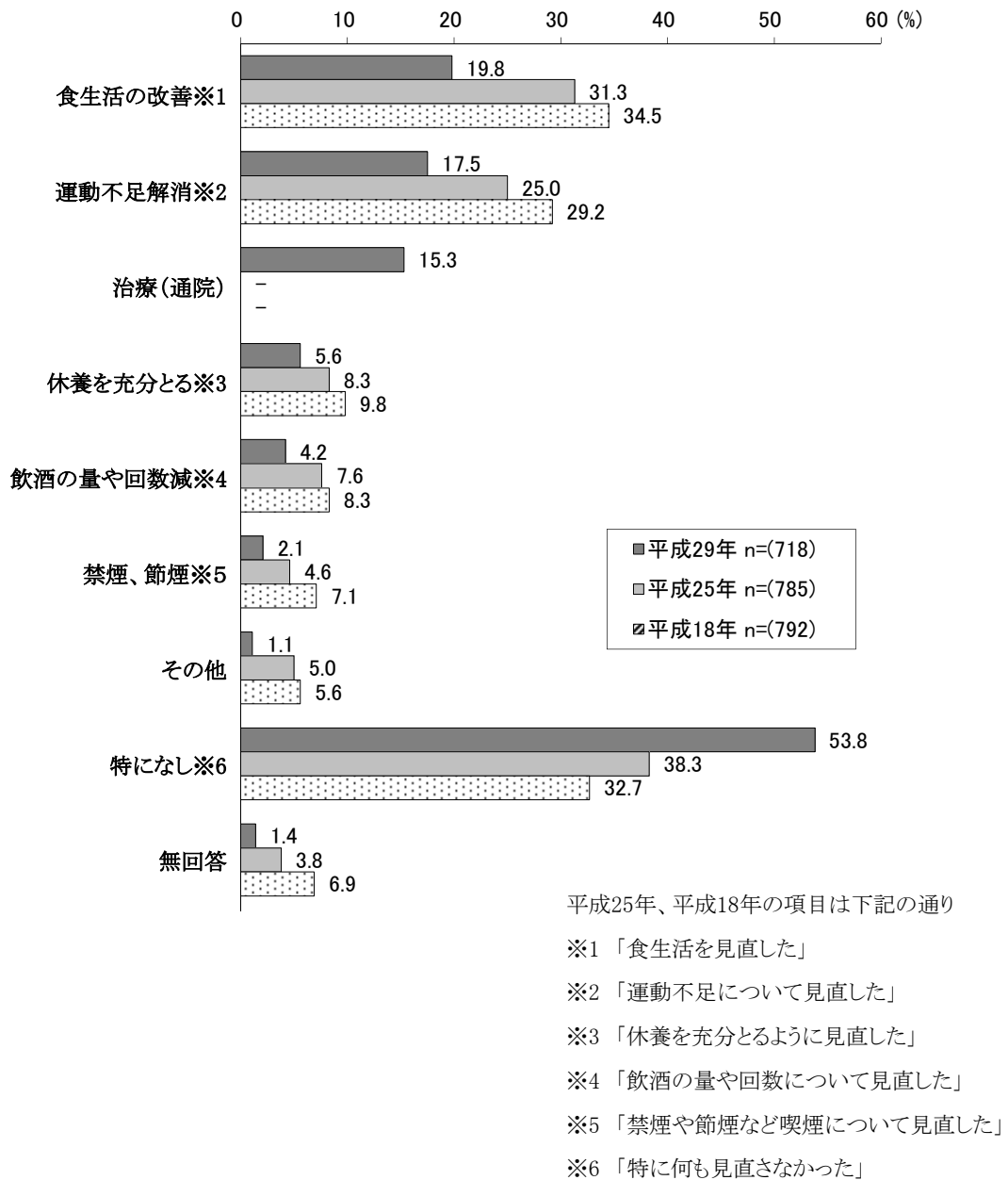
受けた健康診断を性別でみると、男性は「職場の健康診断」(49.5%)、女性は「北区の特定健康診断」(39.5%)で高くなっている。

年齢別でみると、「職場の健康診断」は若年層で高く、20歳代(73.4%)は7割強、30歳代(77.0%)では7割台半ばを超えている。「北区の特定健康診断」は高年齢層ほど高くなっている。(図表1-6)

図表1-6 ①受けた健康診断



図表 1－7 ②取り組み始めたこと（複数回答）



健康診断後に取り組み始めたことは、「食生活の改善」（19.8％）が約2割と高く、次いで「運動不足解消」（17.5％）、「治療（通院）」（15.3％）と続いている。一方、「特になし」（53.8％）は5割強と高くなっている。

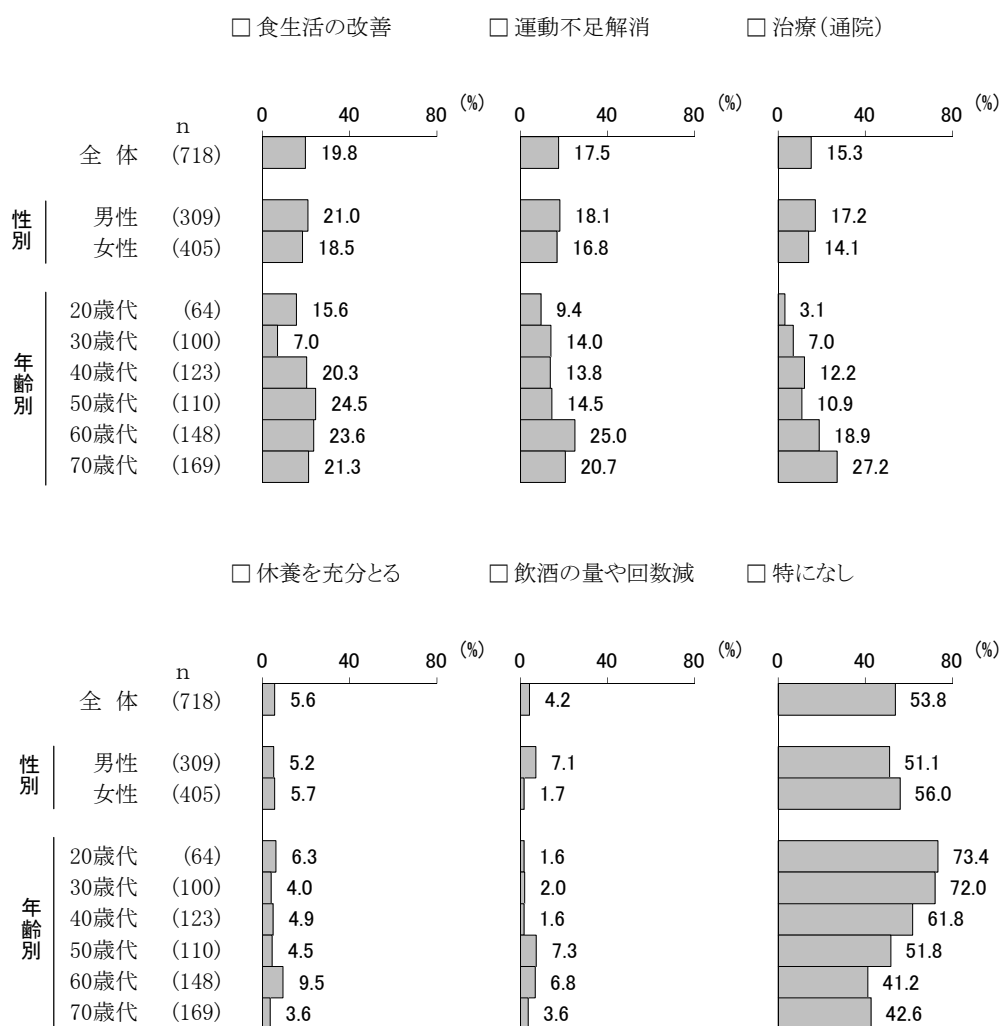
過去の結果と比較すると、「食生活の改善」は11.5ポイント、「運動不足解消」は7.5ポイント、それぞれ減少し、「特になし」は15.5ポイント増加している。（図表1－7）

【性別／年齢別】

健康診断後に取り組み始めたことの上位5項目と「特になし」を性別でみると、「飲酒の量や回数減」は男性（7.1％）が女性（1.7％）よりも5.4ポイント高くなっている。

年齢別でみると、「食生活の改善」は40歳代以降は2割台となっている。「運動不足解消」は60歳代（25.0％）で2割台半ばとなっている。「治療（通院）」は年齢が上がるほど割合は高くなる傾向がみられる。一方、「特になし」は、年齢が上がるほど割合は低くなる傾向がみられる。（図表1－8）

図表1－8 ②健康診断後に取り組み始めたこと（上位5位＋「特になし」）



（２－２）健康診断を受けていない理由

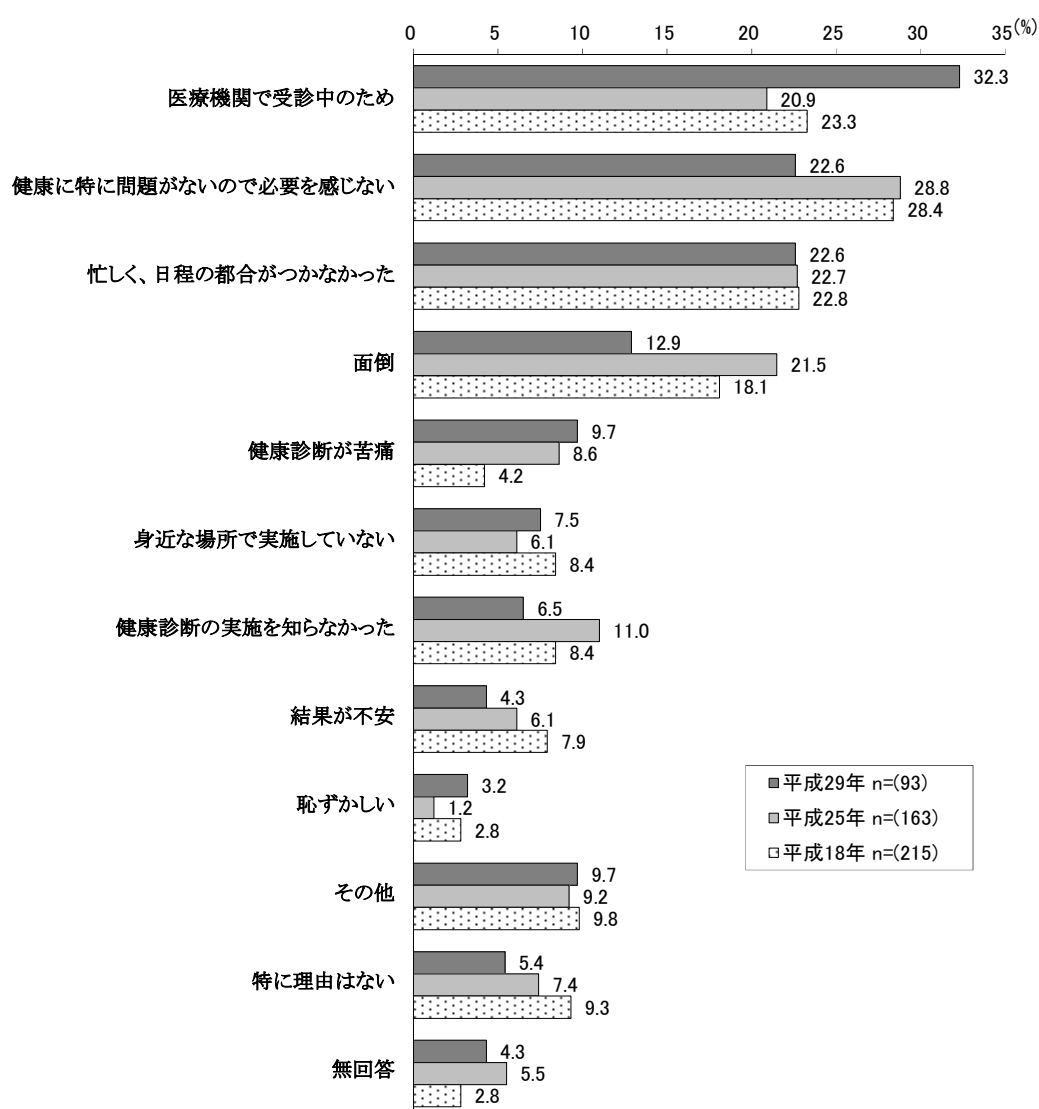
◆ 「医療機関で受診中のため」が３割強

（問2で「２年を超えて受けていない」とお答えの方に）

問2-2 ２年を超えて健康診断を受けなかったのはなぜですか。

（○はあてはまるものすべて）

図表 1－9（複数回答）



健康診断を受けていない理由としては、「医療機関で受診中のため」（32.3%）が３割強で最も高く、次いで「健康に特に問題がないので必要を感じない」（22.6%）と「忙しく、日程の都合がつかなかった」（22.6%）がともに２割強となっている。

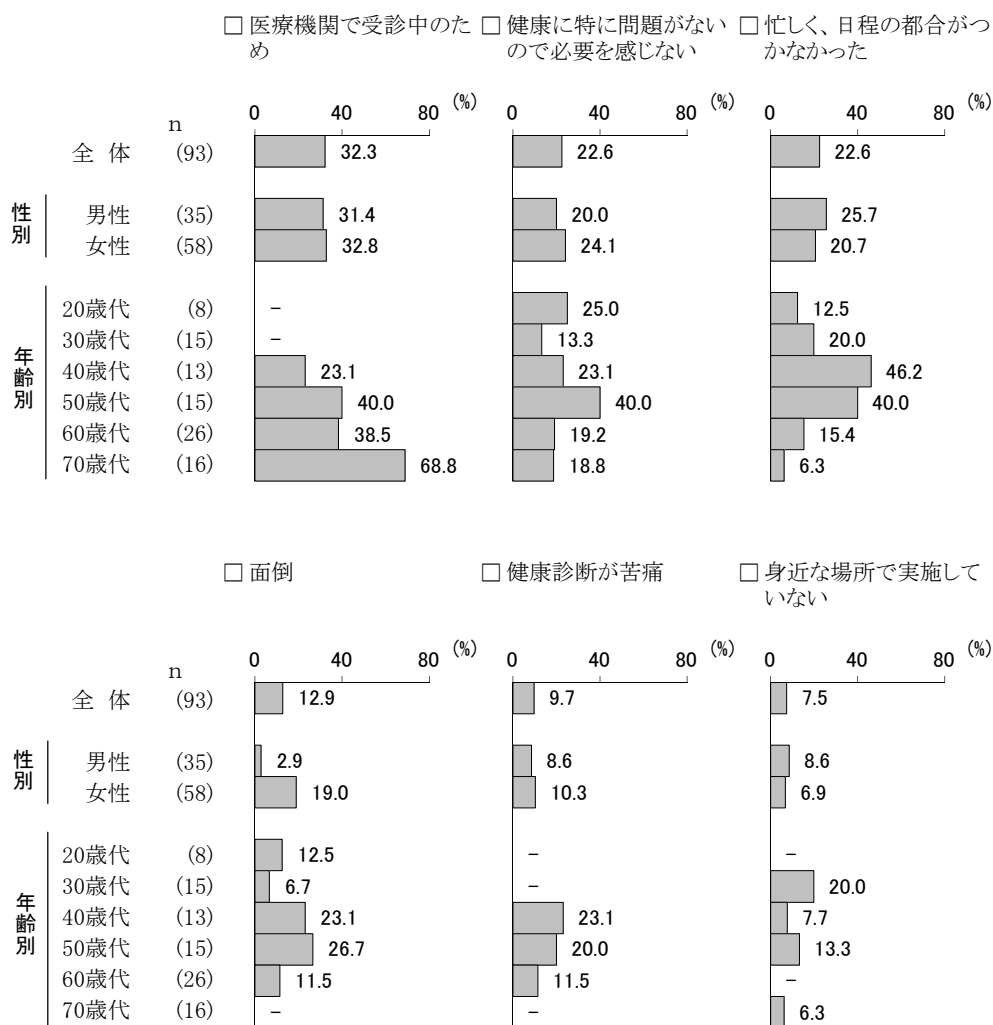
過去の結果と比較すると、「医療機関で受診中のため」は11.4ポイント増加し、「面倒」は8.6ポイント、「健康に特に問題がないので必要を感じない」は6.2ポイントそれぞれ減少している。（図表 1－9）

【性別／年齢別】

上位6項目を性別でみると、「面倒」は女性（19.0％）が男性（2.9％）を16.1ポイント上回っている。

年齢別でみると、基数が小さく、はっきりとした傾向は読み取りにくくなっている。（図表1－10）

図表1－10（上位6項目）

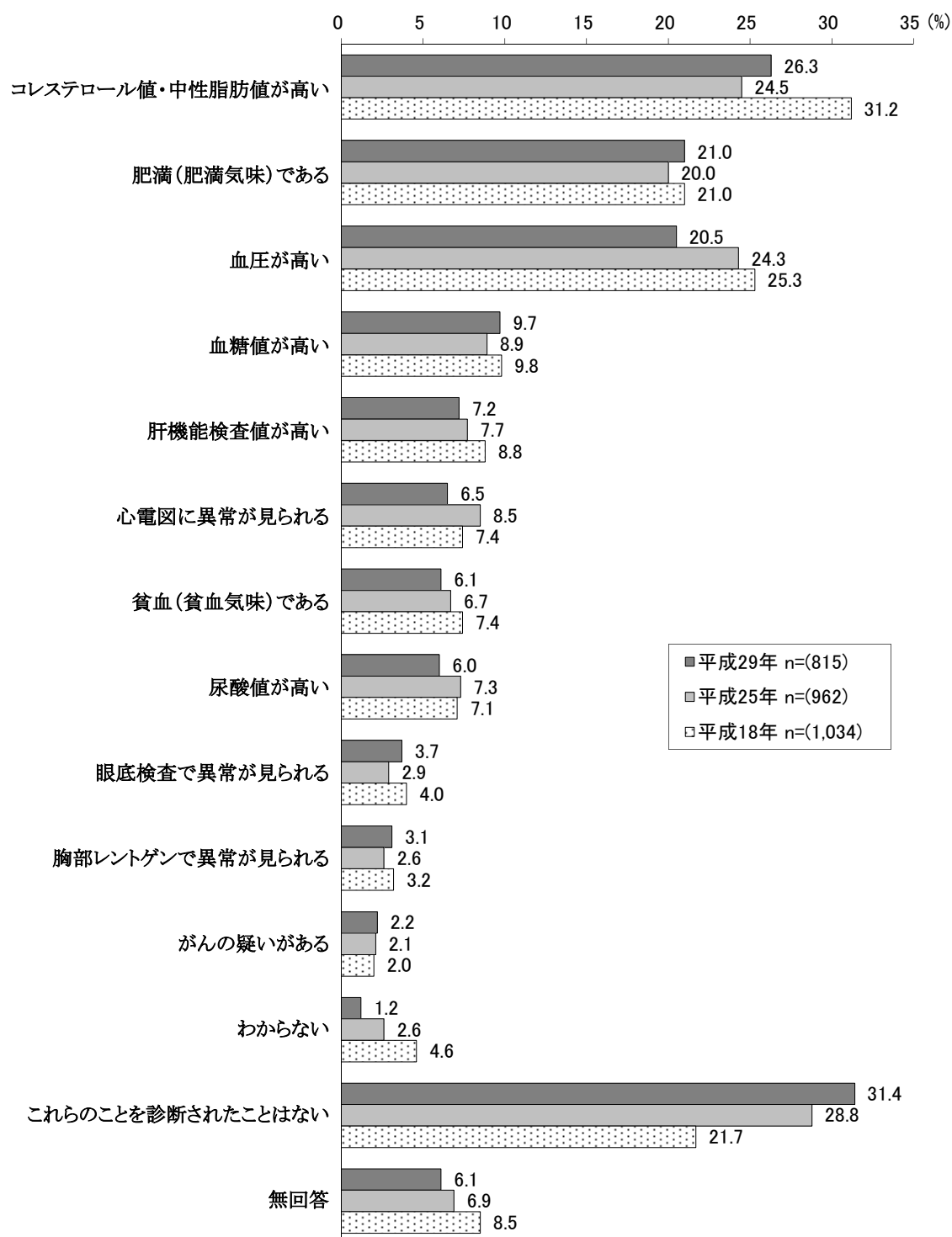


(3) 健康診断・医療機関で診断されたもの

◆「コレステロール値・中性脂肪値が高い」が2割台半ばを超えている

問3 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)

図表1-11 (複数回答)



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」(26.3%)は2割台半ばを超え、「肥満(肥満気味)である」(21.0%)は2割強、「血圧が高い」(20.5%)は2割を超えて高くなっている。一方「これらのことを診断されたことはない」(31.4%)は、3割強となっている。

過去の結果と比較すると、「血圧が高い」は減少傾向にあり、「これらのことを診断されたことはない」は増加傾向にある。(図表1-10)

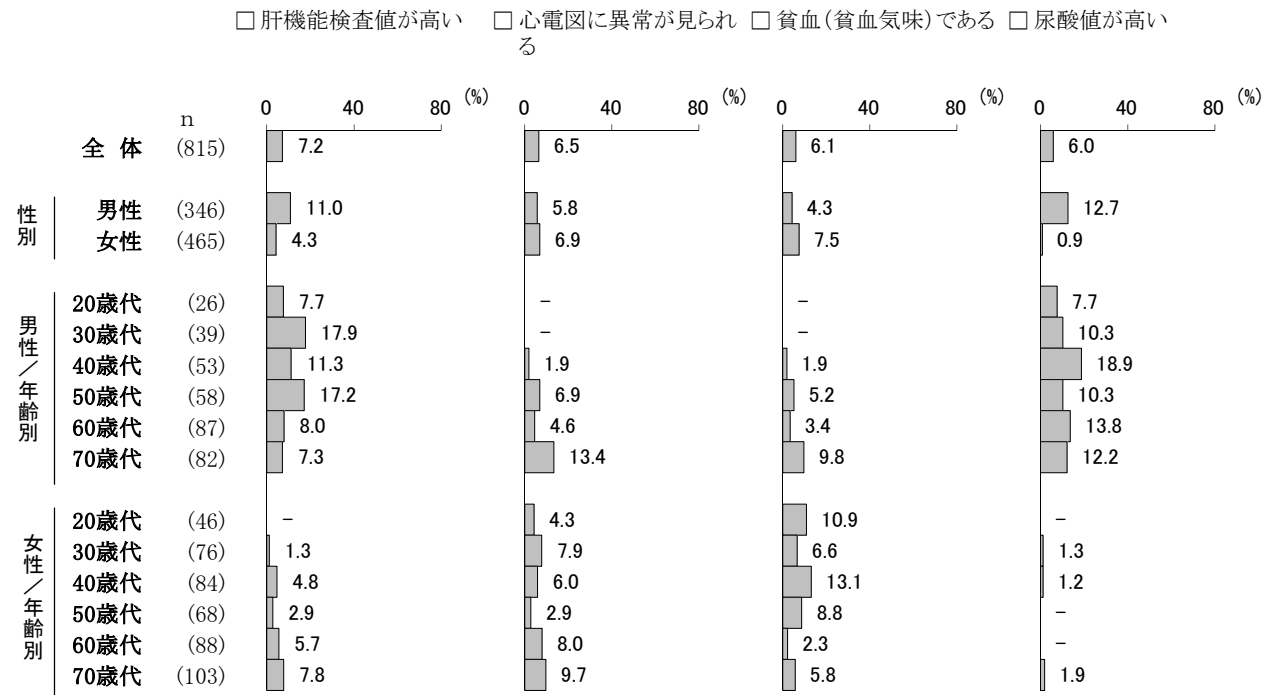
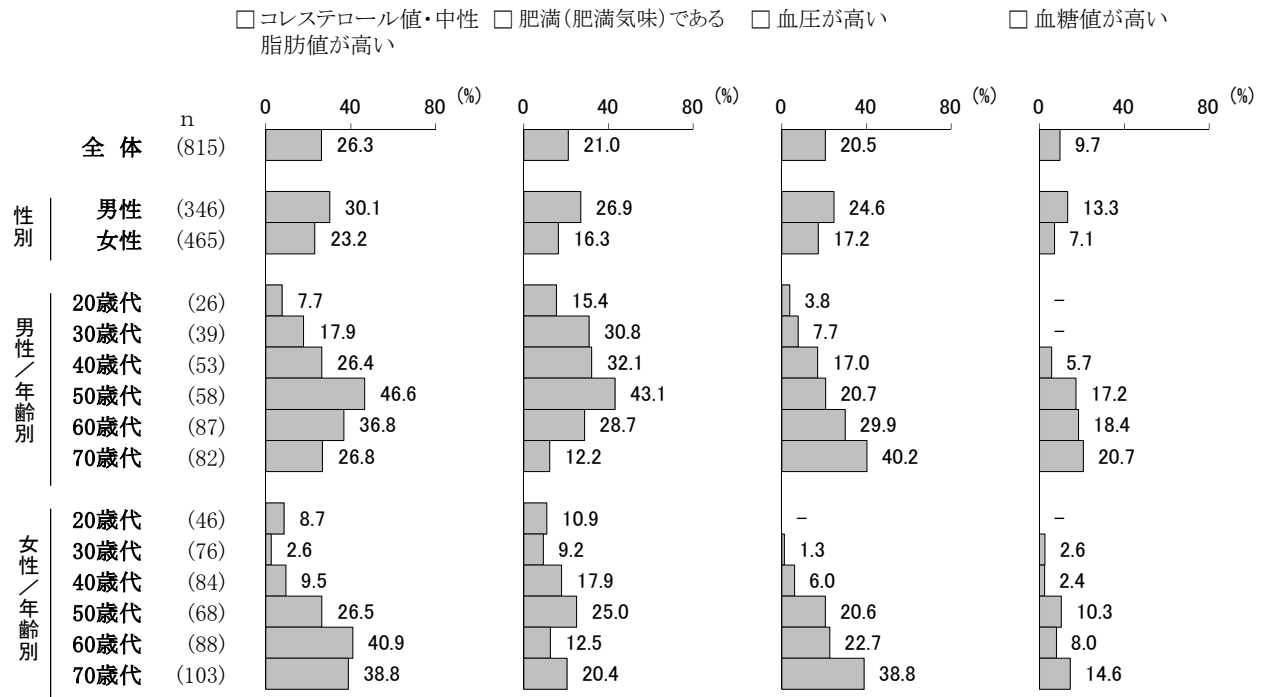
【性別／性・年齢別】

上位8項目を性別でみると、「肥満(肥満気味)である」は、男性(26.9%)が女性(16.3%)より10.6ポイント高く、「心電図に異常が見られる」と「貧血(貧血気味)である」以外はいずれも男性の方が高くなっている。

性・年齢別でみると、「コレステロール値・中性脂肪値が高い」は男性では50歳代(46.6%)で最も高く、年齢が上がるほど低くなっているのに対して、女性は年齢が上がるほど高くなる傾向となっている。「肥満(肥満気味)である」は男性50歳代(43.1%)で最も高くなっている。

「血圧が高い」は男女とも年齢が上がるほど高くなる傾向がみられる。「血糖値が高い」は男性70歳代(20.7%)で2割を超えて最も高く、「肝機能検査値が高い」は男性の30歳代(17.9%)、50歳代(17.2%)で1割台半ばを超えている。「尿酸値が高い」は男性40歳代(18.9%)で最も高くなっている。(図表1-11)

図表 1-12 (上位 8 項目)



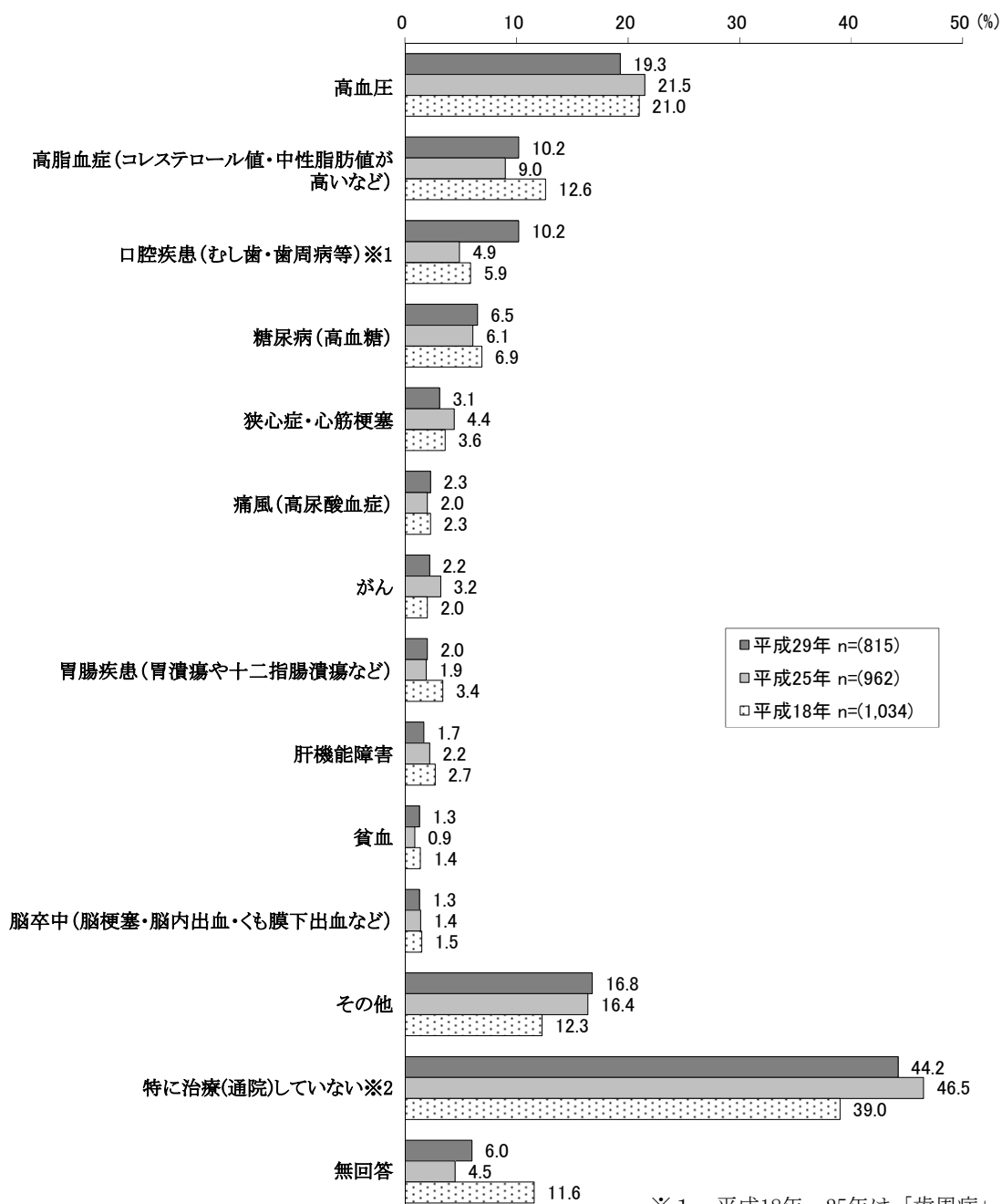
(4) 治療（通院）している病気

◆「高血圧」が約2割

問4 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）

図表1-13（複数回答）



※1 平成18年、25年は「歯周病」

※2 平成18年、25年は「特にない」

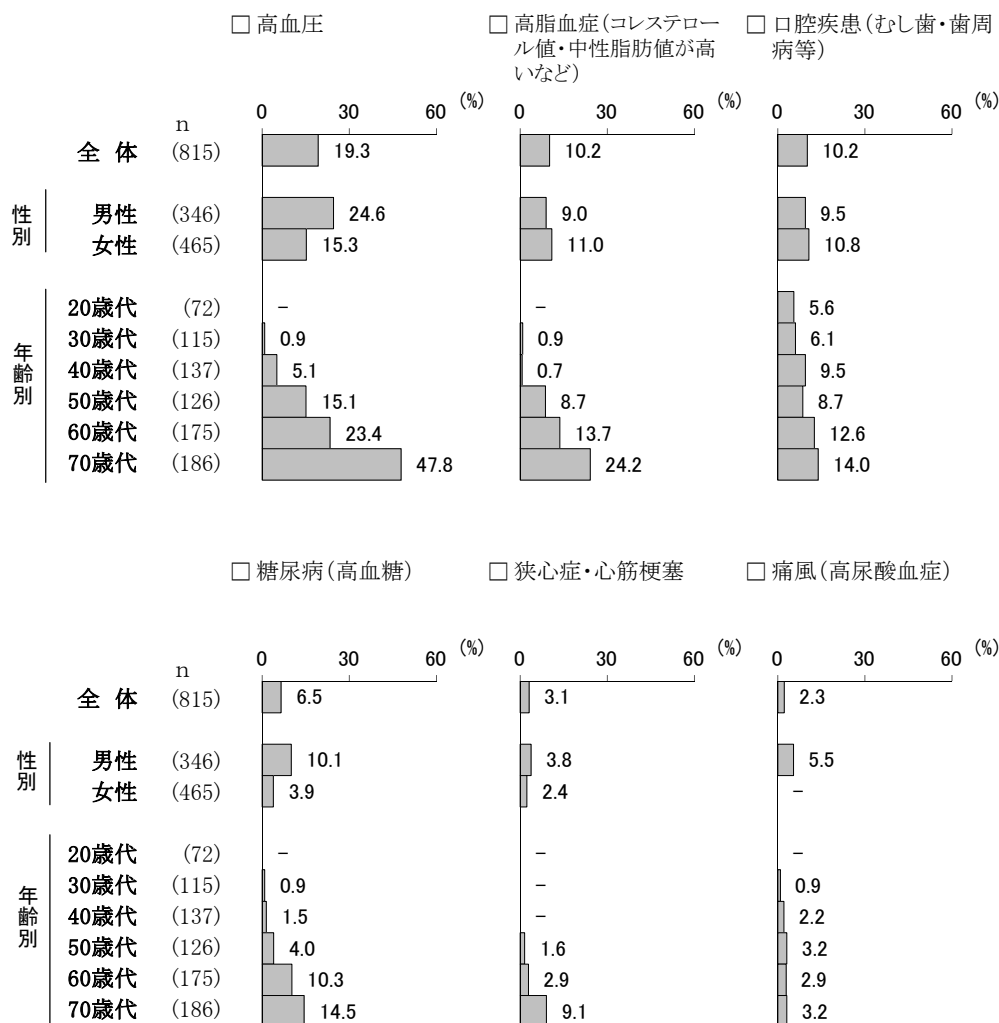
現在、治療（通院）している病気に関しては、「特に治療（通院）していない」（44.2%）と無回答（6.0%）を除いた49.8%がいずれかの病気で通院している。具体的な病気として、「高血圧」（19.3%）が通院者全数の38.7%を占め、次いで「高脂血症（コレステロール値・中性脂肪値が高いなど）」（10.2%）、「口腔疾患（むし歯、歯周病等）」（10.2%）などとなっている。（図表1－12）

【性別／年齢別】

上位6項目を性別でみると、「高血圧」は男性（24.6%）が女性（15.3%）より9.3ポイント、「糖尿病（高血糖）」は男性（10.1%）が女性（3.9%）より6.2ポイントそれぞれ高くなっている。

年齢別でみると、いずれの病気も50歳代以上で高い傾向にあり、特に「高血圧」は70歳代（47.8%）で4割台半ばを超えている。（図表1－13）

図表1－14（上位6項目）

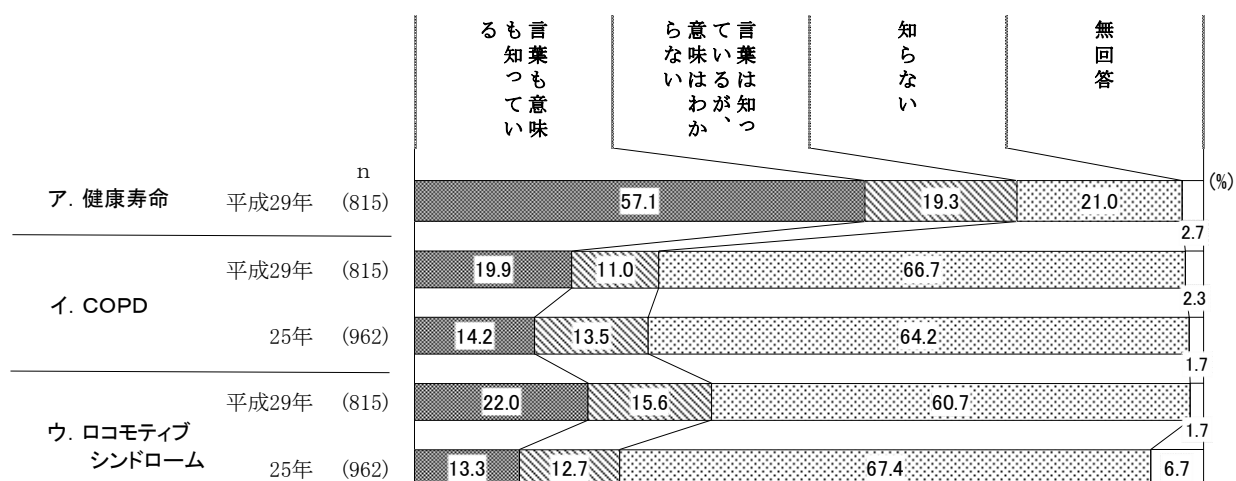


(5) 疾患名等の認知状況

◆ “健康寿命”の「言葉も意味も知っている」は5割台半ばを超えている

問5 以下の言葉について、知っていますか。(○はそれぞれ1つずつ)

図表 1-15



“健康寿命”の「言葉も意味も知っている」(57.1%)は5割台半ばを超えて高くなっている。

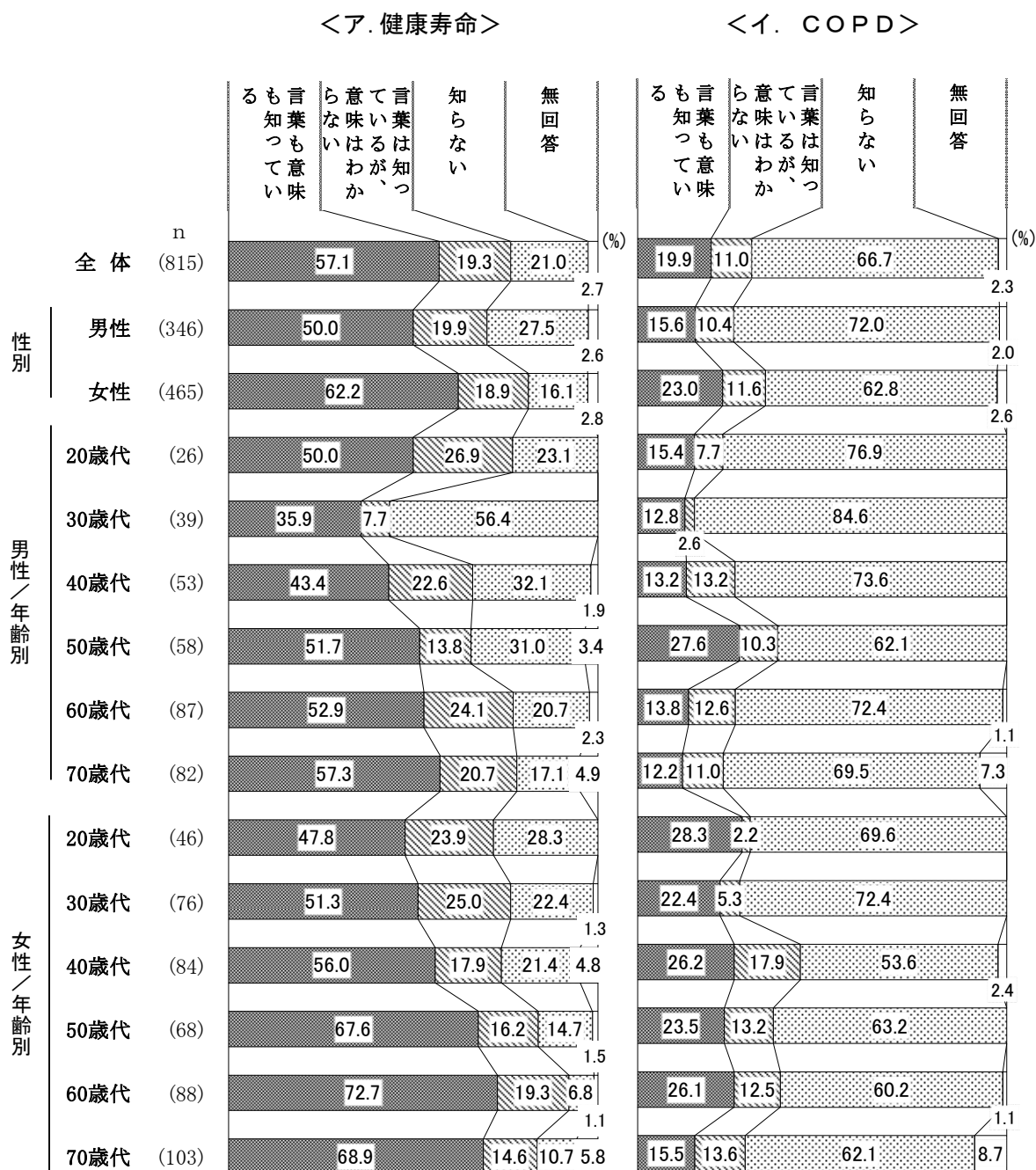
前回の結果と比較すると「言葉も意味も知っている」は“COPD”が5.7ポイント、“ロコモティブシンドローム”が8.7ポイント、それぞれ増加している。(図表1-14)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、「言葉も意味も知っている」は3語とも女性の方が高くなっている。

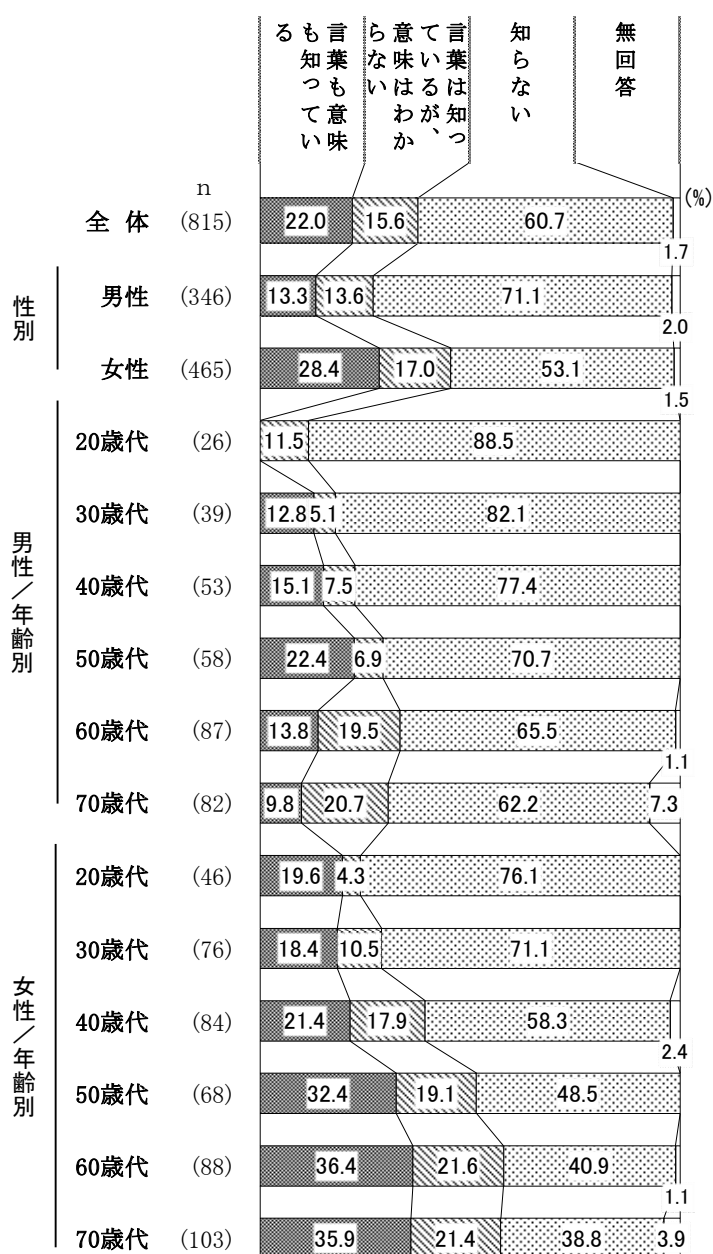
性・年齢別でみると、「言葉も意味も知っている」は“健康寿命”が女性60歳代（72.7%）で7割強と高く、男性では70歳代（57.3%）が5割台半ばを超えている。“COPD”は、女性では70歳代を除く年代で2割台となっており、20歳代（28.3%）で高く、男性では50歳代（27.6%）が2割台半ばを超えて高くなっている。“ロコモティブシンドローム”は女性60歳代（36.4%）で3割台半ばを超え、70歳代（35.9%）が3割台半ばで高く、男性では50歳代（22.4%）で2割強となっている。（図表1－15）（図表1－16）

図表1－16



図表 1-17

＜ウ. ロコモティブシンドローム＞

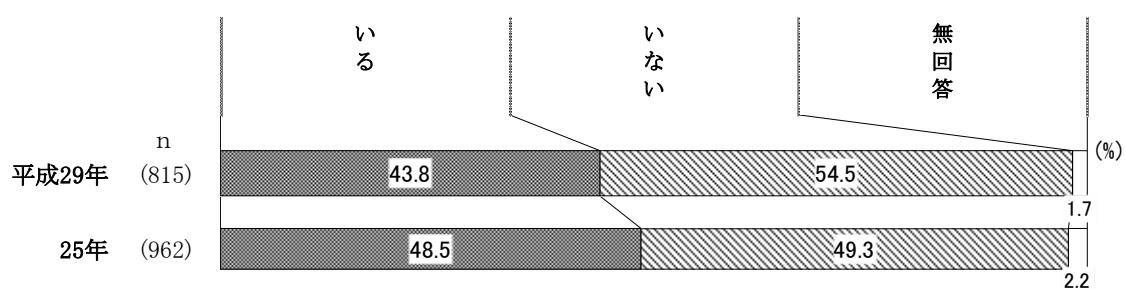


（６）かかりつけ医の有無

◆ かかりつけ医が「いる」は４割強

問６ 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）

図表１－１８



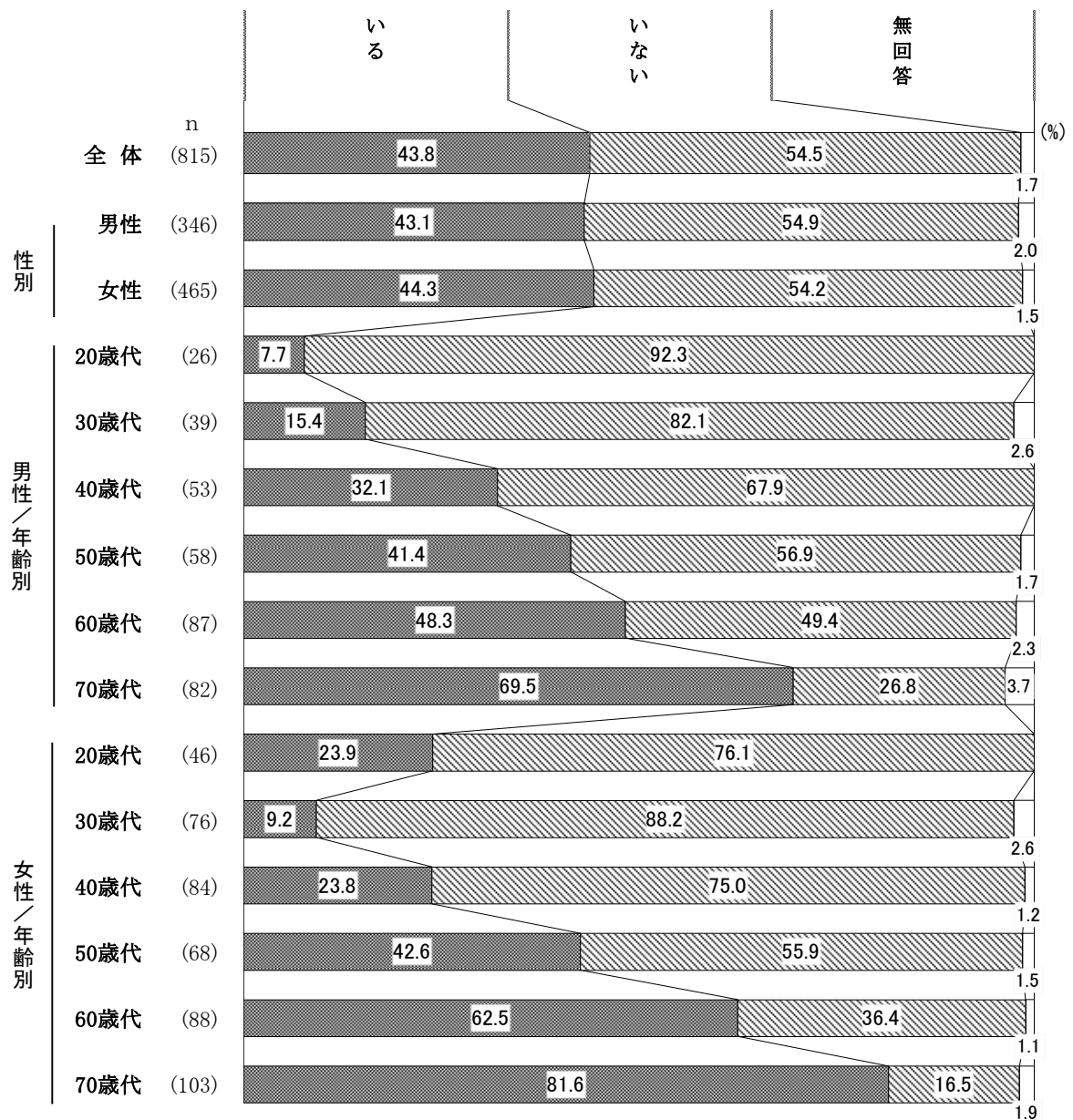
かかりつけ医が「いる」(43.8%)は４割強、「いない」(54.5%)は５割台半ばとなっている。前回の結果と比較すると、「いない」が5.2ポイント増加している。(図表１－１７)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、大きな差はない。

性・年齢別でみると、男女とも年齢が上がるほど「いる」割合が高くなる傾向がある。特に男性は30歳代以下と40歳代以上の差が大きく、女性は30歳代が9.2%で他の年代との差が大きくなっている。(図表1-18)

図表 1-19



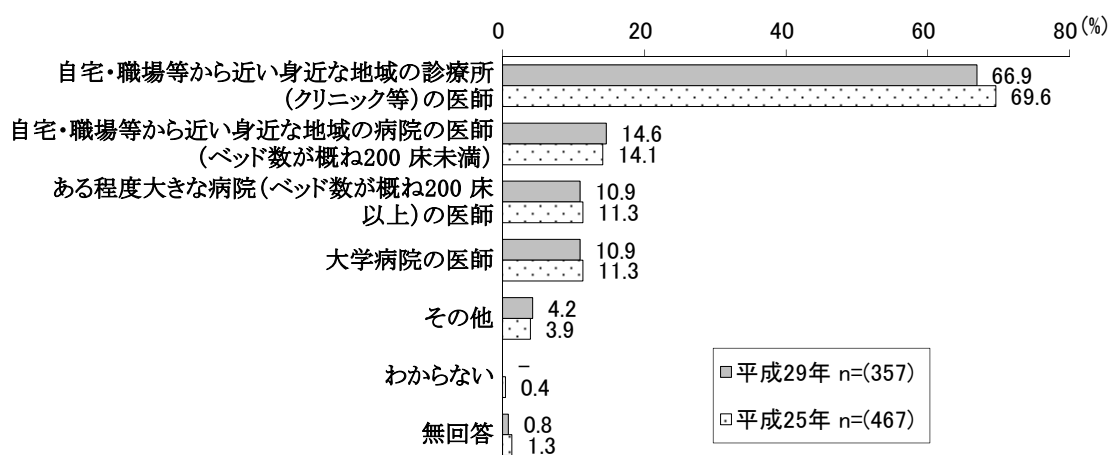
（６－１）かかりつけ医

- ◆ 「自宅・職場等から近い身近な地域の診療所（クリニック等）の医師」が６割台半ばを超えている

（問６で「いる」とお答えの方に）

問６－１ かかりつけ医は、次のどれですか。（○はあてはまるものすべて）

図表１－２０（複数回答）



かかりつけ医がいる人に、どこの医師かを聞いたところ、「自宅・職場等から近い身近な地域の診療所（クリニック等）の医師」（66.9%）が６割台半ばを超えている。

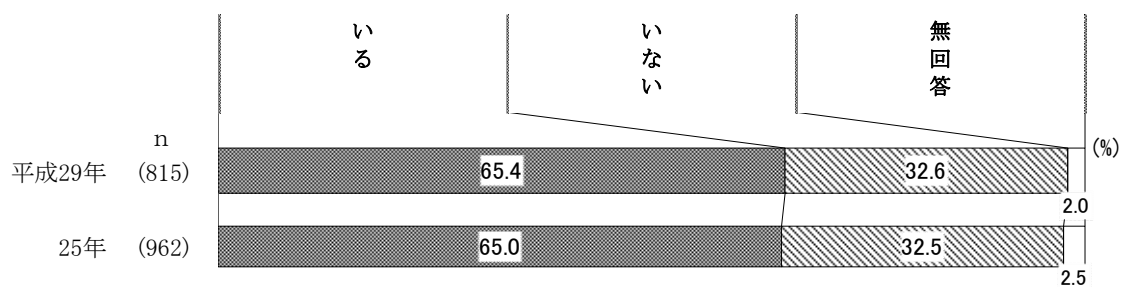
前回の結果と比較すると、大きな差はない。（図表１－１９）

(7) かかりつけ歯科医の有無

◆ かかりつけ歯科医が「いる」は6割台半ば

問7 「かかりつけ歯科医」はいますか。(○は1つだけ)

図表 1－21



かかりつけ歯科医が「いる」(65.4%)は6割台半ばで、かかりつけ医が「いる」(43.8%)よりも21.6ポイント高くなっている。

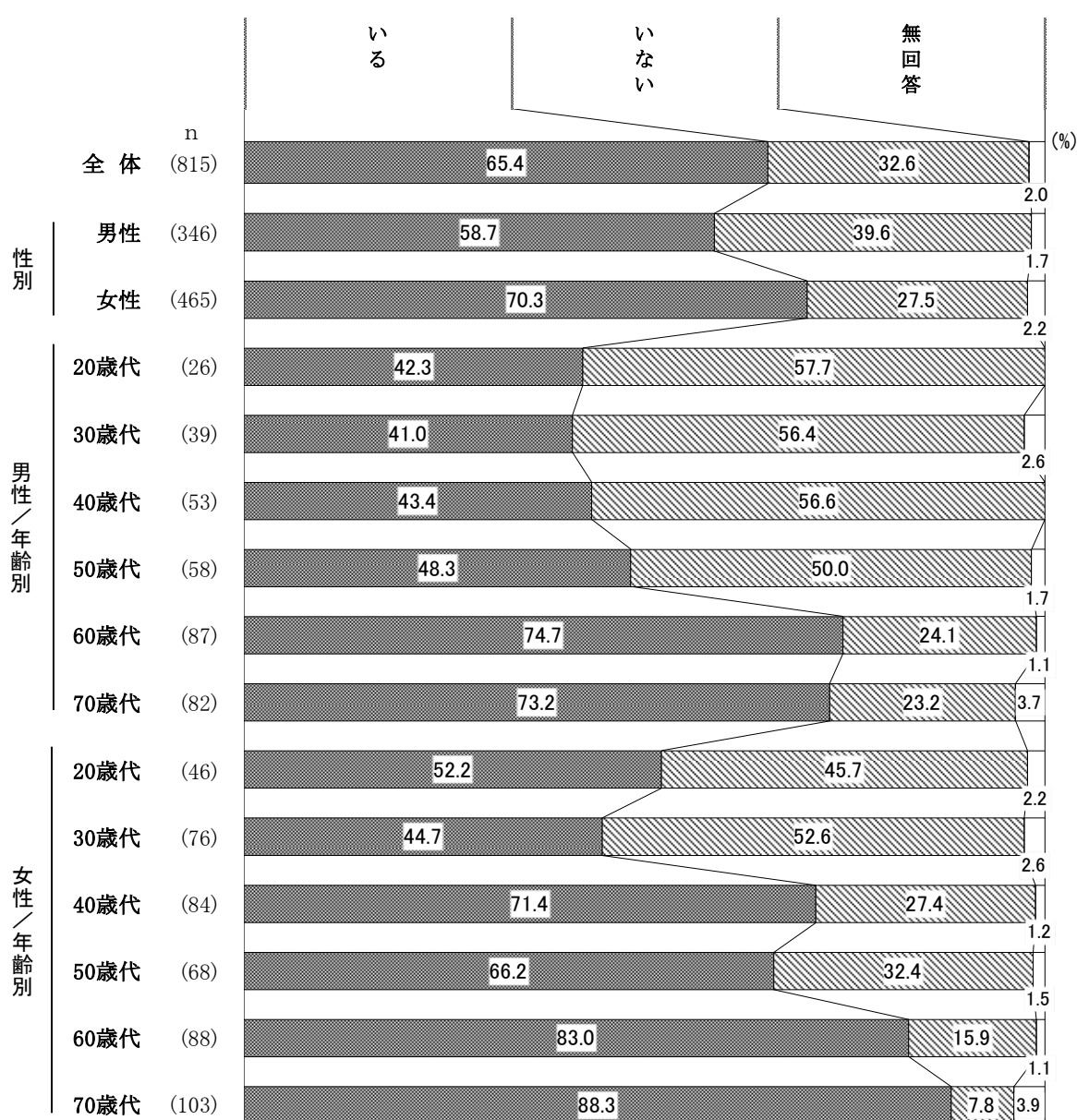
前回の結果と比較すると、大きな差はない。(図表 1－20)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、かかりつけ歯科医が「いる」は女性（70.3%）が男性（58.7%）よりも11.6ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、男女とも年齢が上がるほど「いる」割合が高くなる傾向がある。男性の50歳代以下では「いない」が過半数となっているが、女性では「いない」が「いる」を上回るのは30歳代のみで、その他の年代では「いる」の方が高くなっている。（図表1-21）

図表 1-22

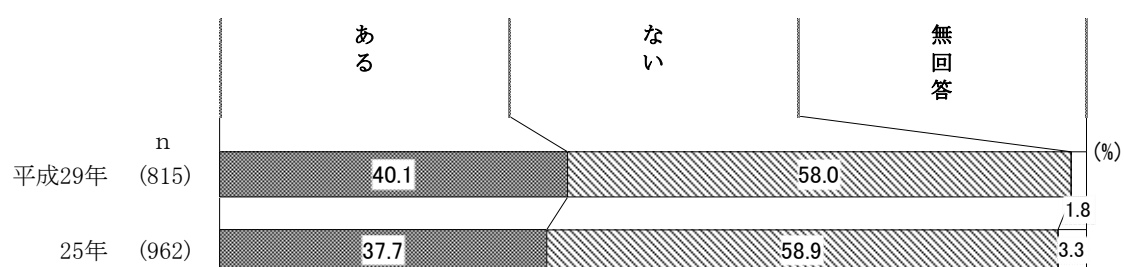


（８）かかりつけ薬局の有無

◆ かかりつけ薬局が「ある」は４割を超える

問８ 「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）

図表 1－23



かかりつけ薬局が「ある」（40.1％）は４割を超え、「ない」（58.0％）は６割弱となっている。

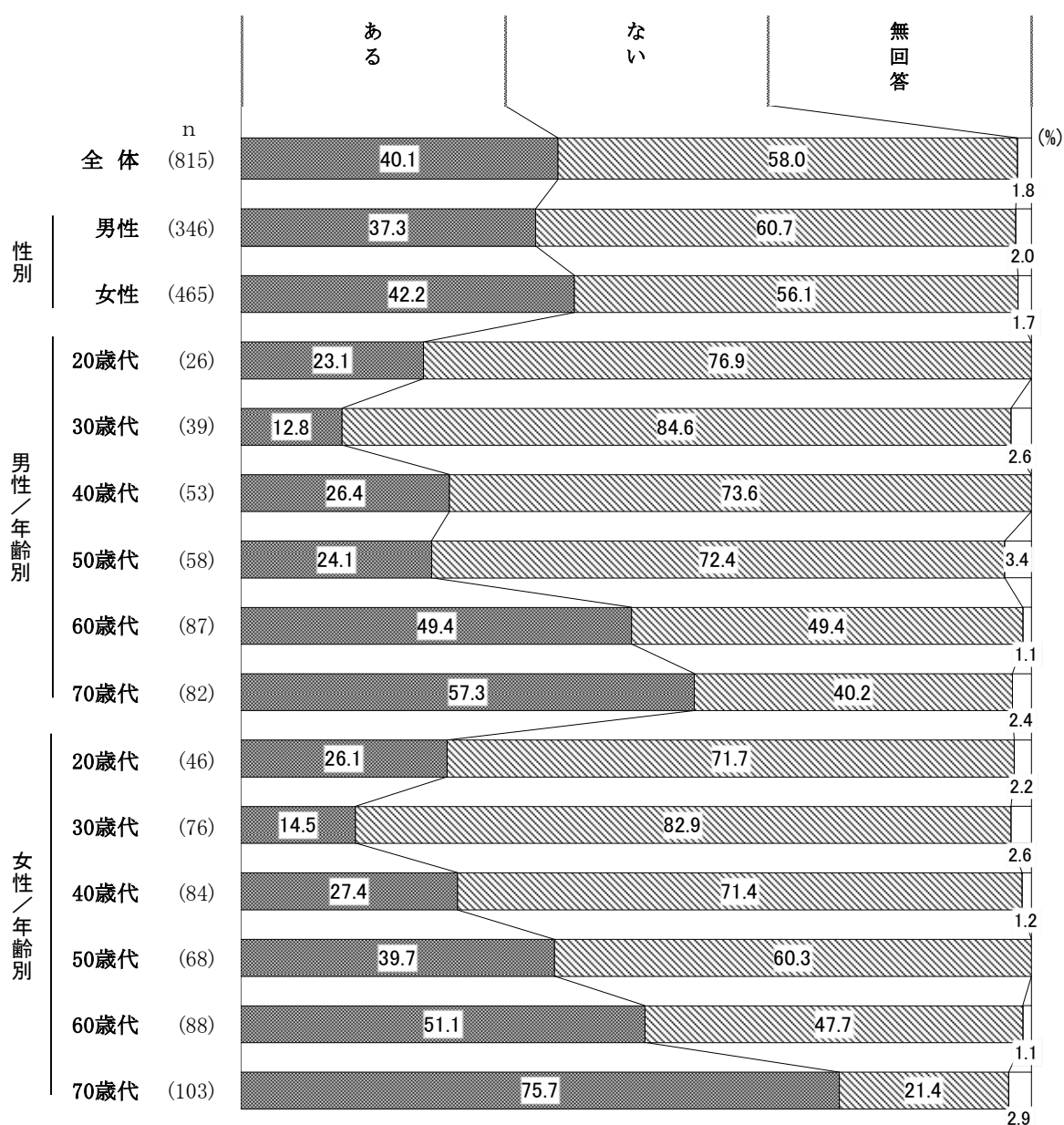
前回の結果と比較すると、大きな差はない。（図表 1－22）

【性別／性・年齢別】

性別でみると、かかりつけ薬局が「ある」割合は女性（42.2％）で4割強、男性（37.3％）で3割台半ばを超えている。

性・年齢別でみると、男女ともに年齢が上がるほど「ある」割合が高くなる傾向にある。特に女性の70歳代（75.7％）で7割台半ばと高くなっている。（図表1－23）

図表 1－24

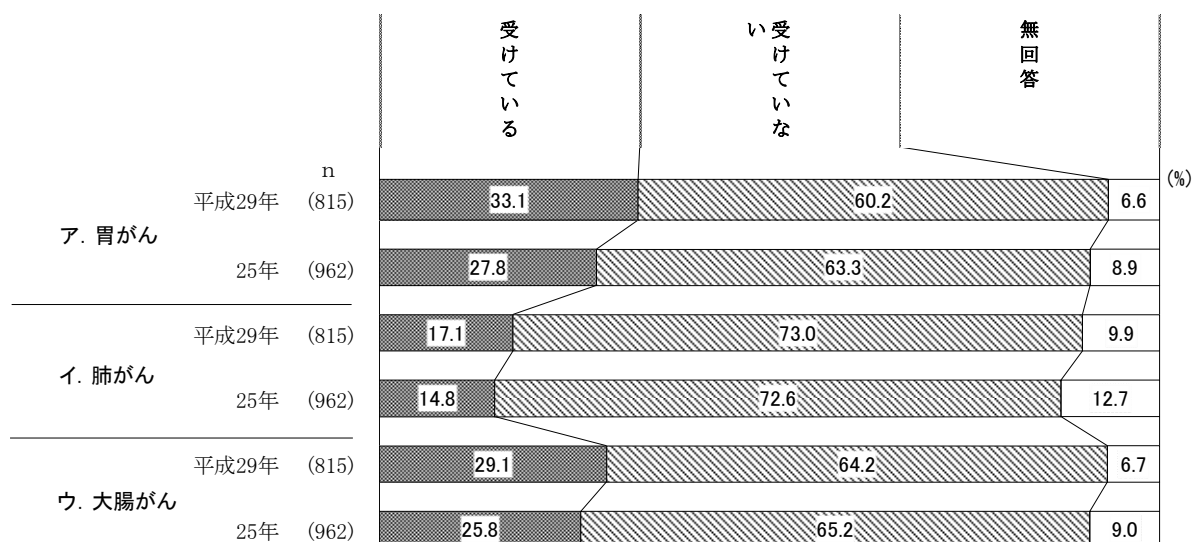


(9) がん検診の受診

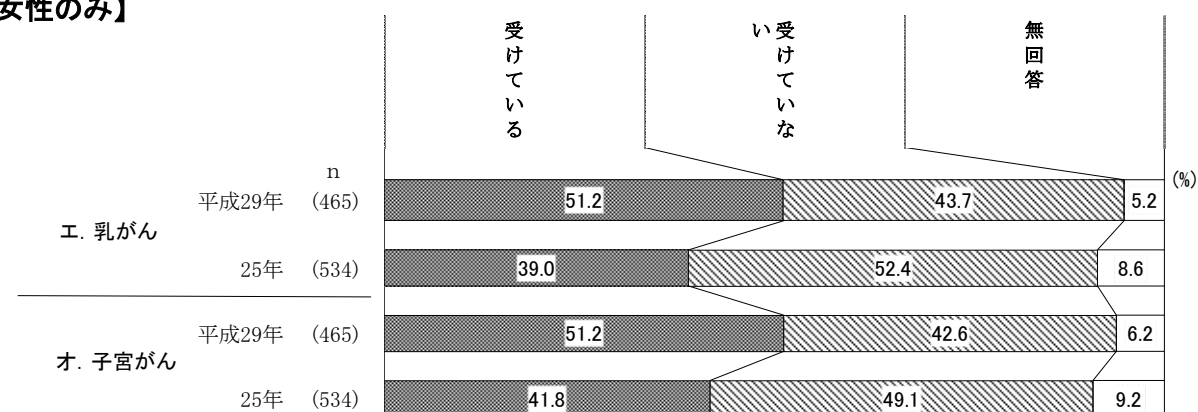
◆ “乳がん” と “子宮がん” は5割強

問9 あなたは、以下のがん検診を受けていますか。(〇はそれぞれ1つずつ)

図表 1-25



【女性のみ】



「受けている」割合は、“胃がん” (33.1%) は3割強、“大腸がん” (29.1%) は約3割となっている。女性のための“乳がん”と“子宮がん”はともに51.2%で5割強と高くなっている。

前回の結果と比較すると、「受けている」はすべてのがん検診で増加しており、“乳がん”は12.2ポイント、“子宮がん”は9.4ポイント、“胃がん”は5.3ポイントそれぞれ増加している。(図表1-24)

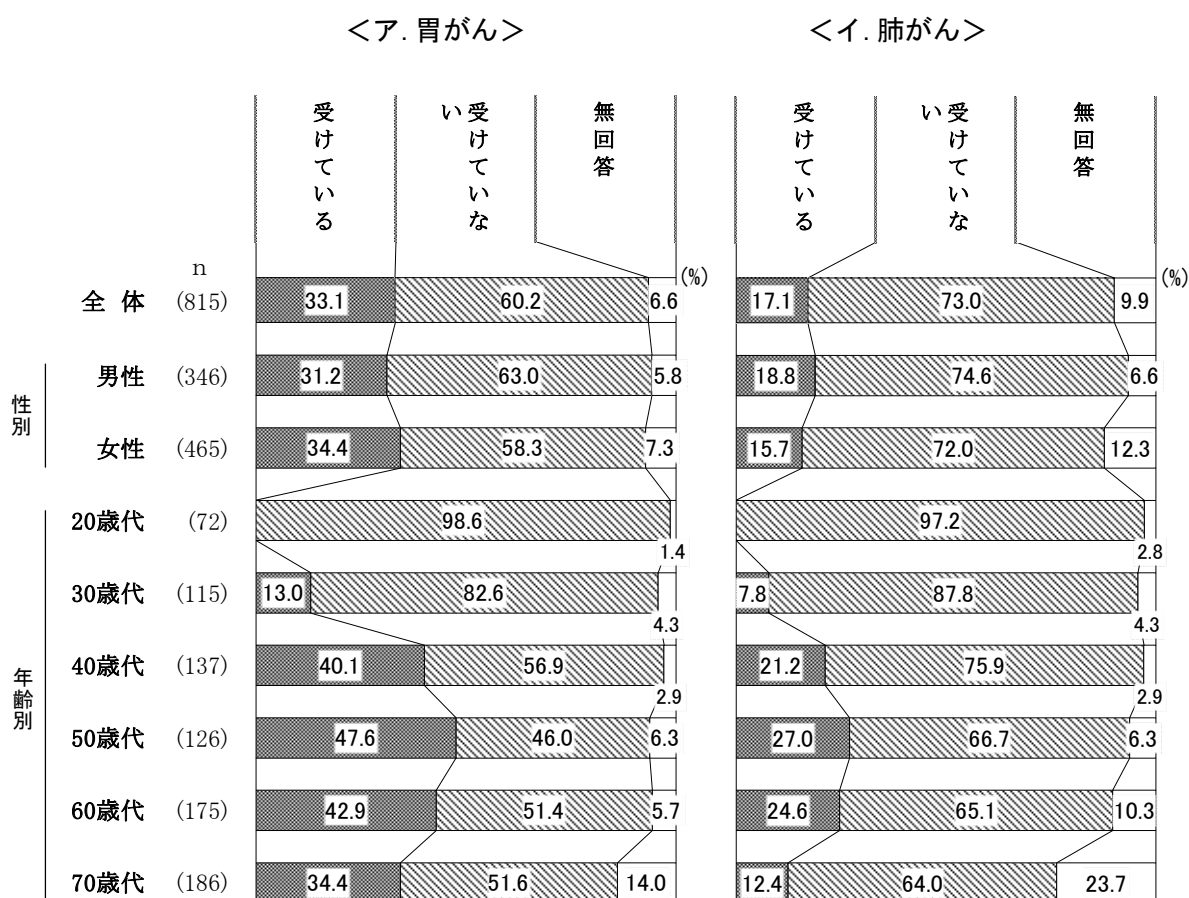
【性別／年齢別】

性別でみると、大きな差はない。

年齢別でみると、“胃がん”、“肺がん”、“大腸がん”を「受けている」割合は40歳代以上で高くなっている。（図表1－25）（図表1－26）

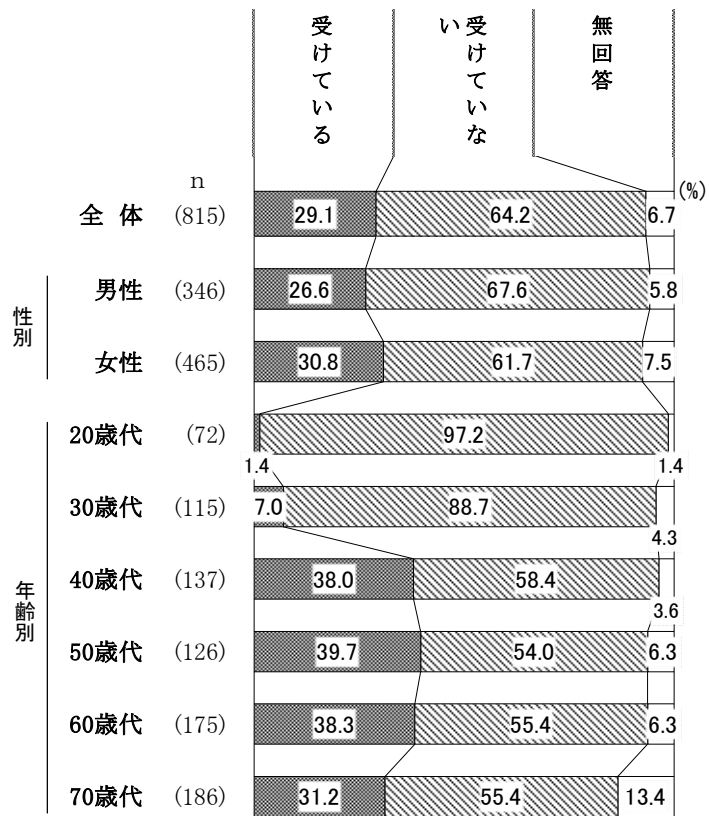
女性のみ“乳がん”と“子宮がん”は、ともに40歳代で7割台半ばを超え高くなっている。20歳代では“乳がん”が2割強、“子宮がん”が4割台半ばを超え他の年代よりも低くなっている。（図表1－27）

図表 1－26



図表 1-27

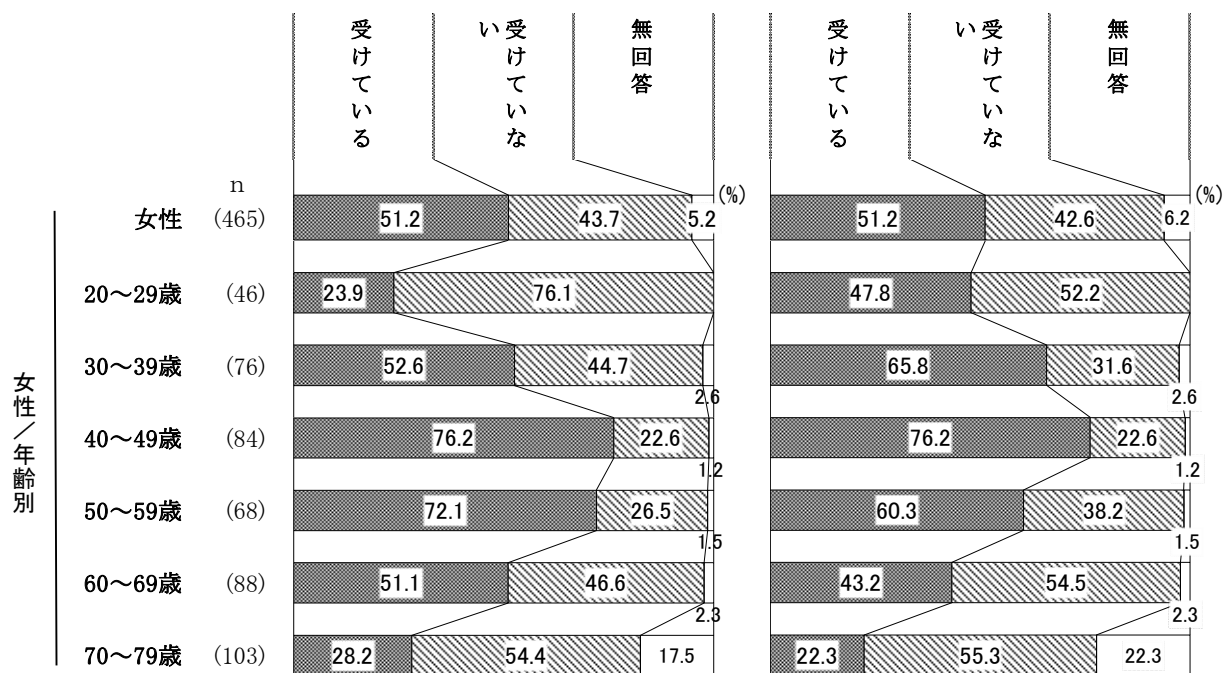
<ウ. 大腸がん>



図表 1-28

【女性のみ】＜エ. 乳がん＞

【女性のみ】＜オ. 子宮がん＞



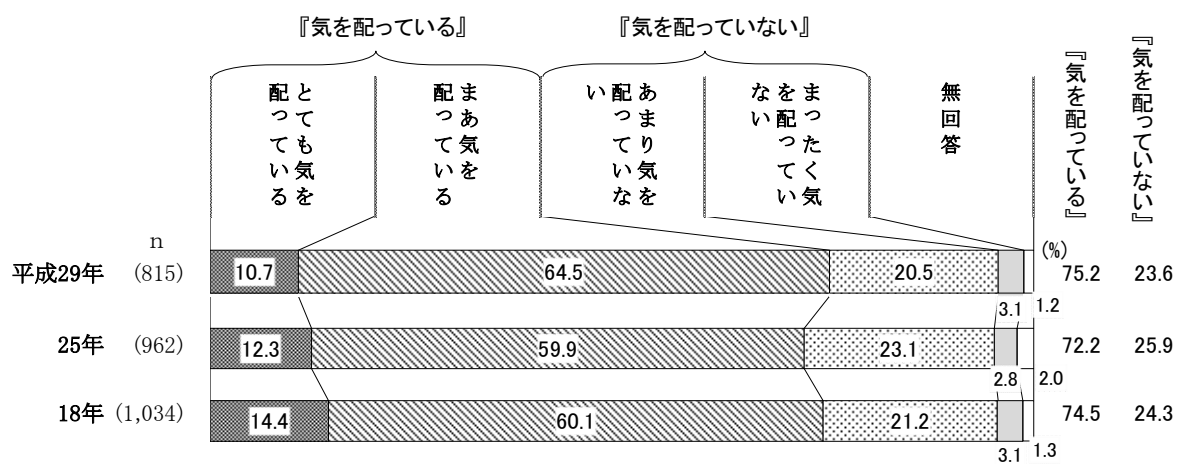
2 健康に関する生活習慣について

(1) 健康への気配り

◆ 『気を配っている』が7割台半ば

問10 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)

図表 2－1



自分の健康に気を配っているかを聞いたところ、「とても気を配っている」(10.7%)は1割を超え、「まあ気を配っている」(64.5%)と合わせた『気を配っている』(75.2%)は7割台半ばとなっている。

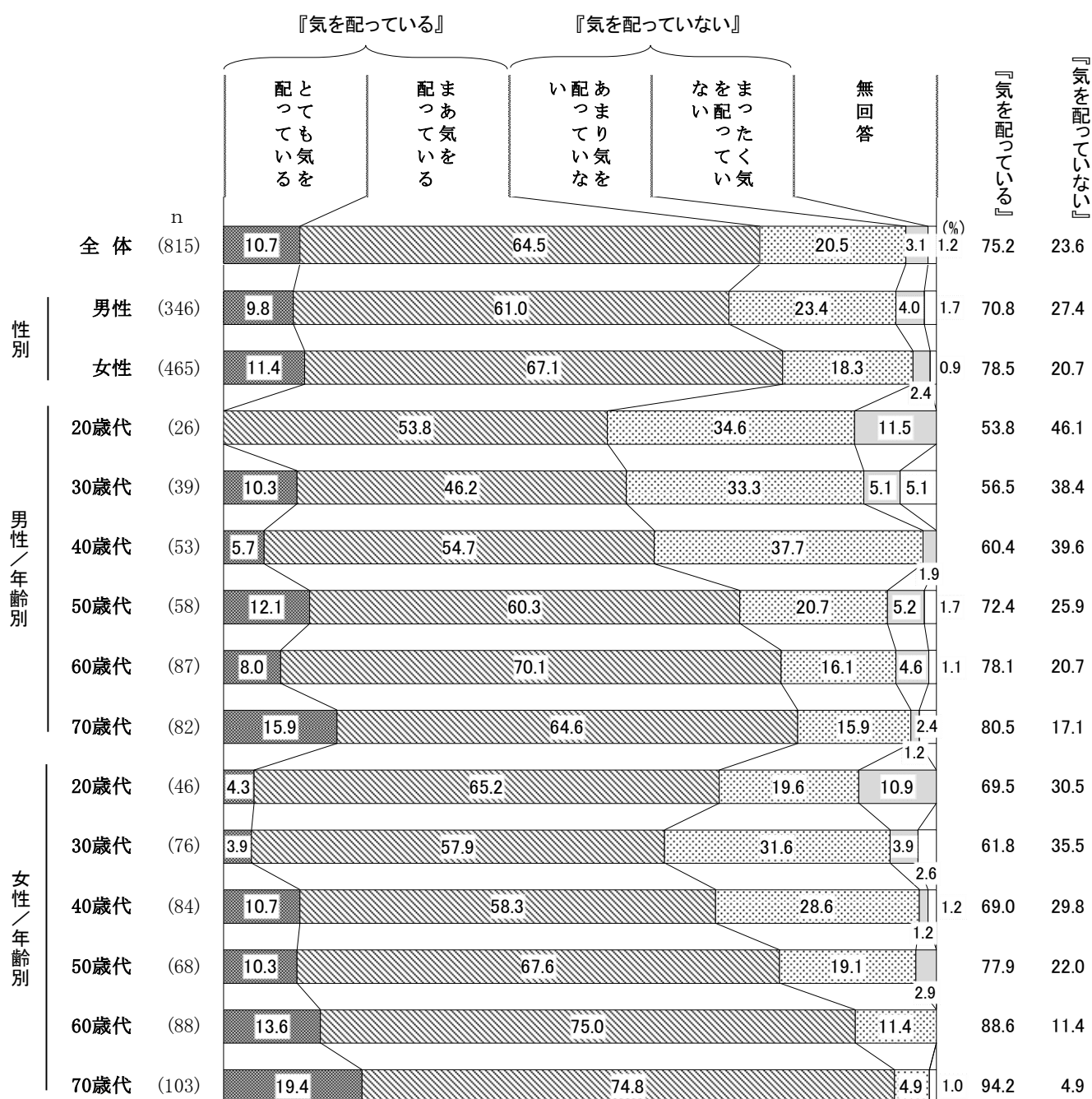
過去の結果と比較すると、大きな差はない。(図表 2－1)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、『気を配っている』は女性（78.5%）が男性（70.8%）よりも7.7ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『気を配っている』は男女とも年齢が上がるほど割合が高くなる傾向があり、特に女性70歳代（94.2%）で9割台半ばと高くなっている。一方、男性の30歳代（56.5%）は5割台半ばを超えて低くなっている。（図表2－2）

図表2－2



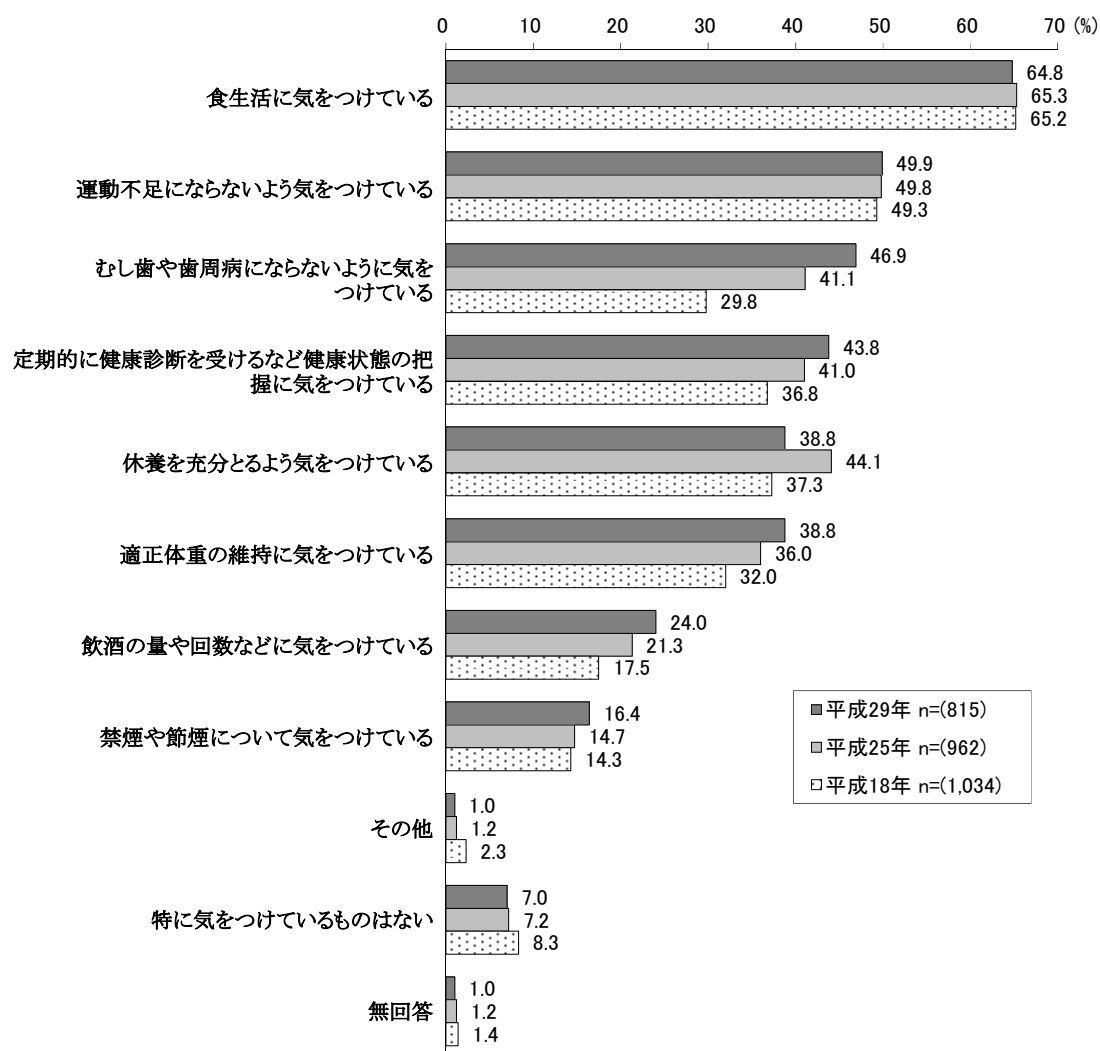
(2) 健康を守るために気をつけていること

◆ 「食生活に気をつけている」が6割台半ば

問11 あなたが日頃、健康を守るために気をつけていることは何ですか。

(○はあてはまるものすべて)

図表 2－3 (複数回答)



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」(64.8%)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」(49.9%)、「むし歯や歯周病にならないよう気をつけている」(46.9%)、「定期的に健康診断を受けるなど健康状態の把握に気をつけている」(43.8%)などとなっている。

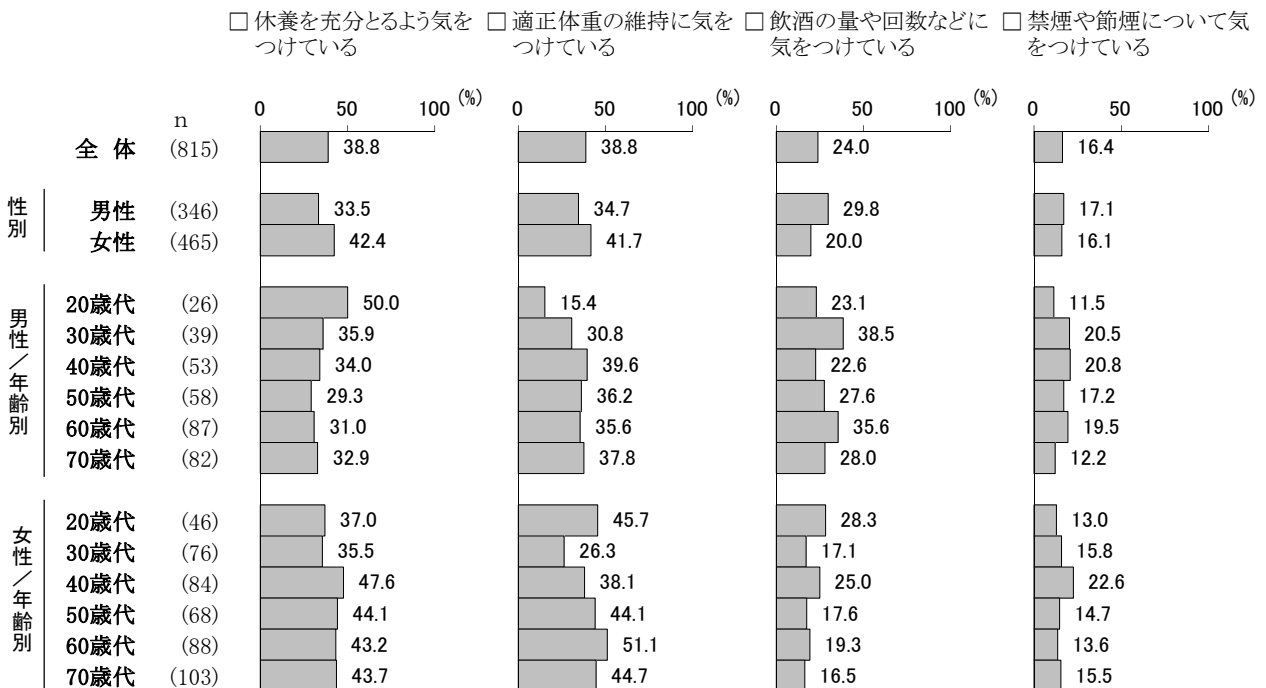
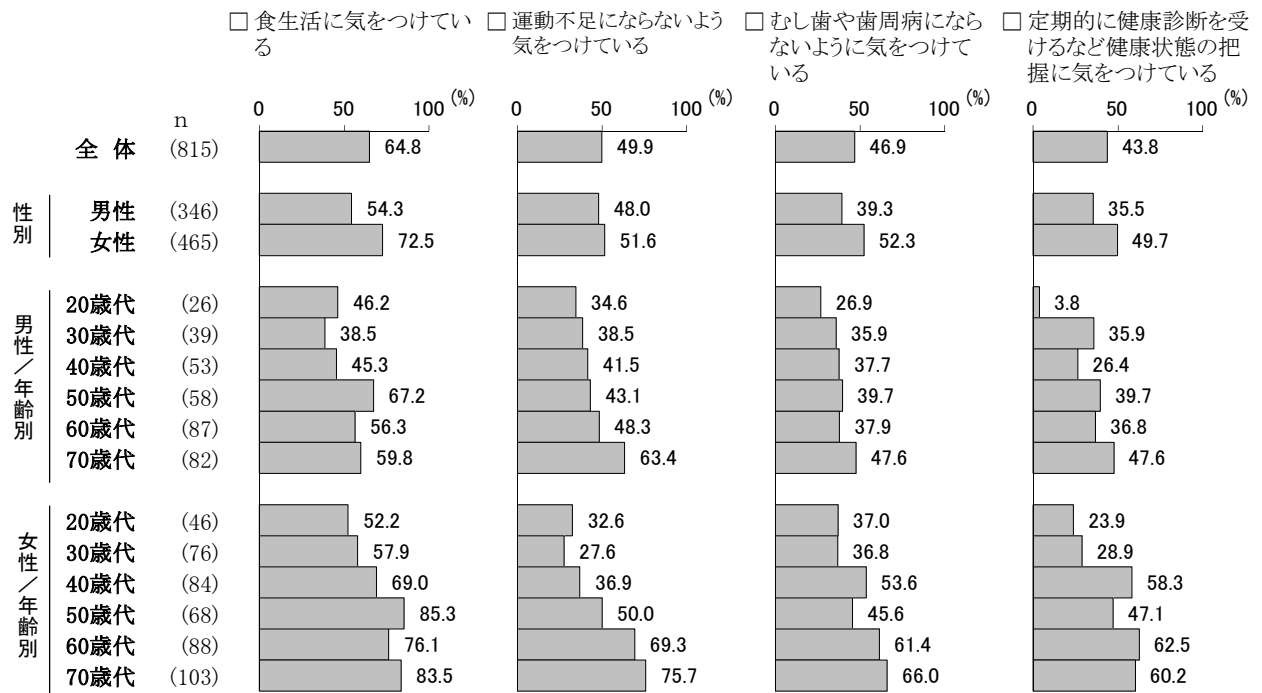
過去の結果と比較すると、前回より「むし歯や歯周病にならないよう気をつけている」は5.8ポイント増加し、「休養を充分とるよう気をつけている」は5.3ポイント減少している。(図表 2－3)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、女性は男性よりも「食生活に気をつけている」は18.2ポイント、「定期的に健康診断を受けるなど健康状態の把握に気をつけている」は14.2ポイント、「むし歯や歯周病にならないように気をつけている」は13.0ポイント高くなっている。一方、男性は女性よりも「飲酒の量や回数などに気をつけている」は9.8ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、年齢が上がるほど割合が高くなる傾向は、男女とも「運動不足にならないよう気をつけている」にみられ、年齢による影響が少ないのは、男女とも「休養を充分とるよう気をつけている」となっている。(図表2-4)

図表 2 - 4



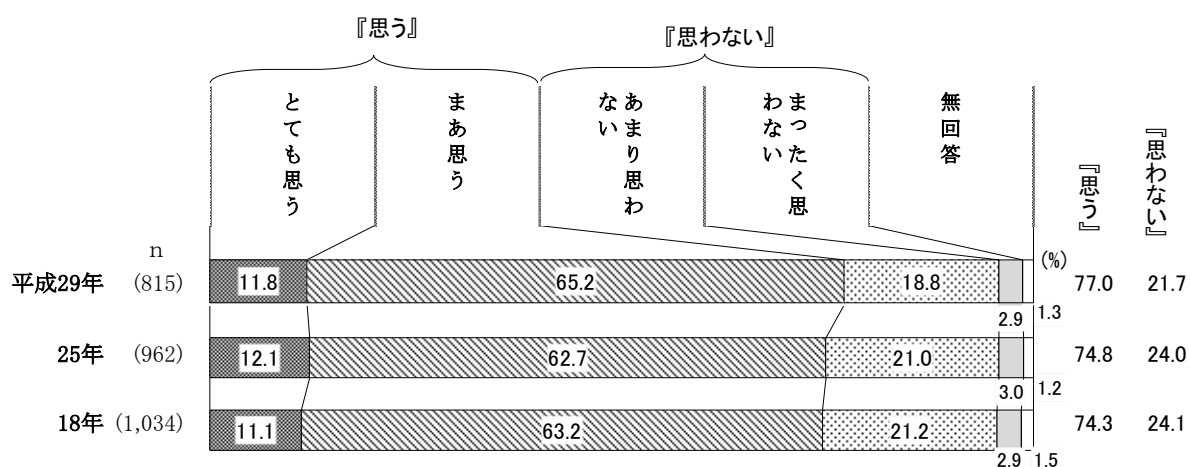
3 普段の食生活について

(1) 健康的で楽しい食生活の維持

◆ 送っていると『思う』が7割台半ばを超えている

問12 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)

図表 3－1



健康的で楽しい食生活を送っているかを聞いたところ、「とても思ふ」(11.8%)と「まあ思ふ」(65.2%)を合わせた『思ふ』(77.0%)は7割台半ばを超えている。

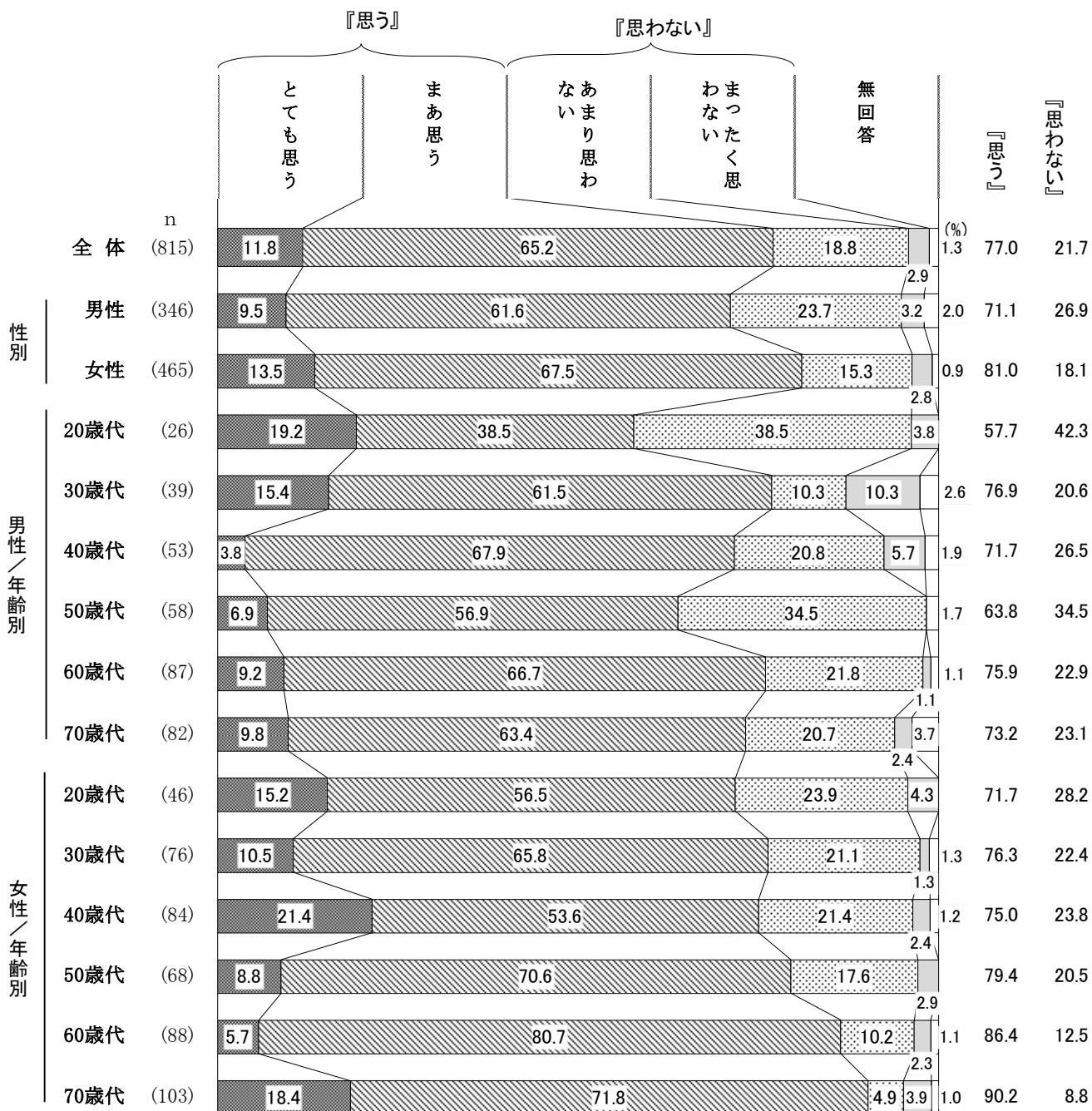
過去の結果と比較すると、大きな差はない。(図表 3－1)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、『思う』は女性（81.0％）が男性（71.1％）よりも 9.9 ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『思う』は女性 70 歳代（90.2％）で 9 割を超えて高く、男性では 30 歳代（76.9％）で 7 割台半ばを超え、60 歳代（75.9％）で 7 割台半ばと高くなっている。（図表 3－2）

図表 3－2

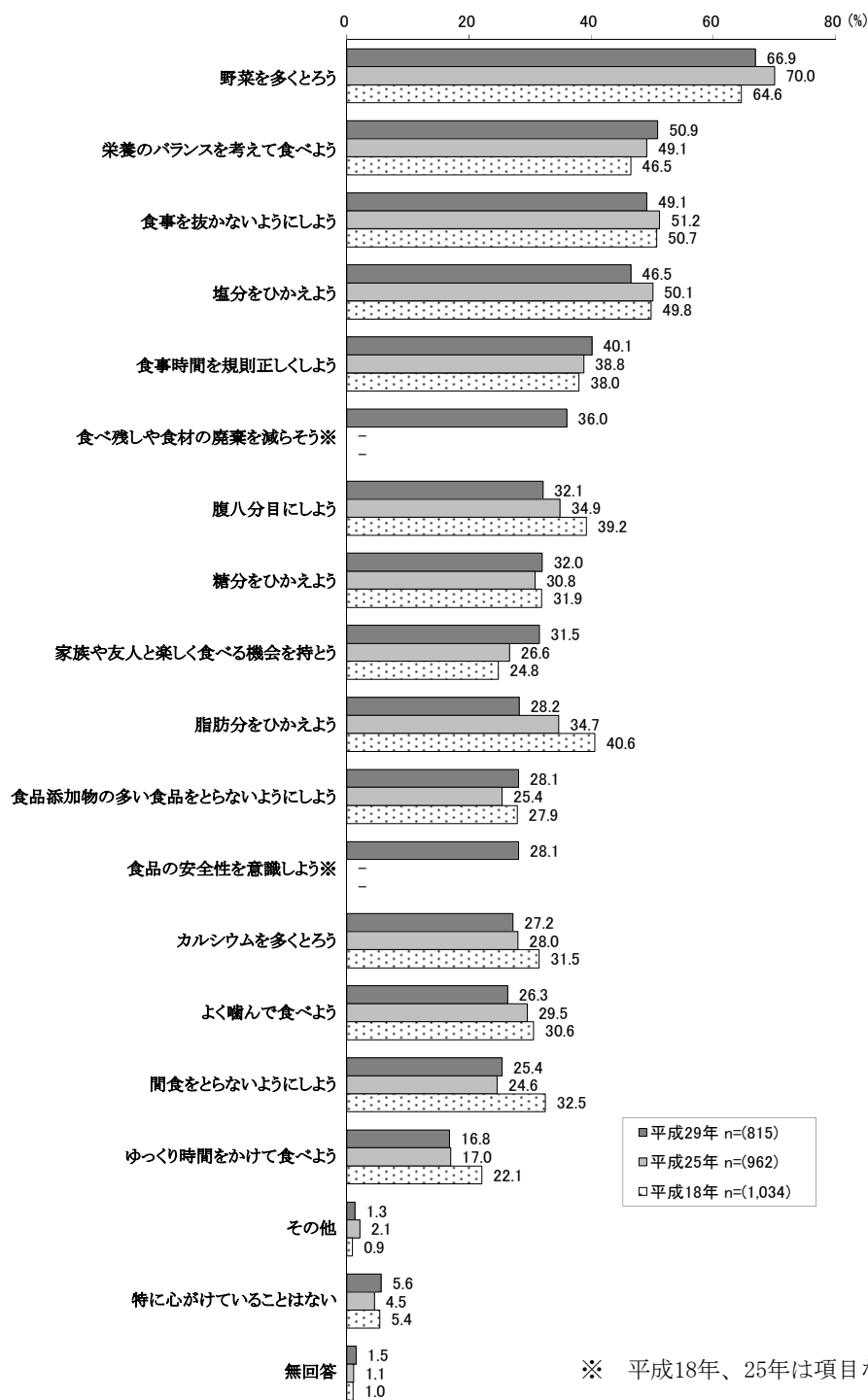


(2) 健康的で楽しい食生活を送るために心がけていること

◆ 「野菜を多くとろう」が6割台半ばを超えている

問13 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)

図表 3 - 3 (複数回答)



※ 平成18年、25年は項目なし

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」(66.9%)が6割台半ばを超えて最も高く、「栄養のバランスを考えて食べよう」(50.9%)は5割を超え、「食事を抜かないようにしましょう」(49.1%)が約5割となっている。

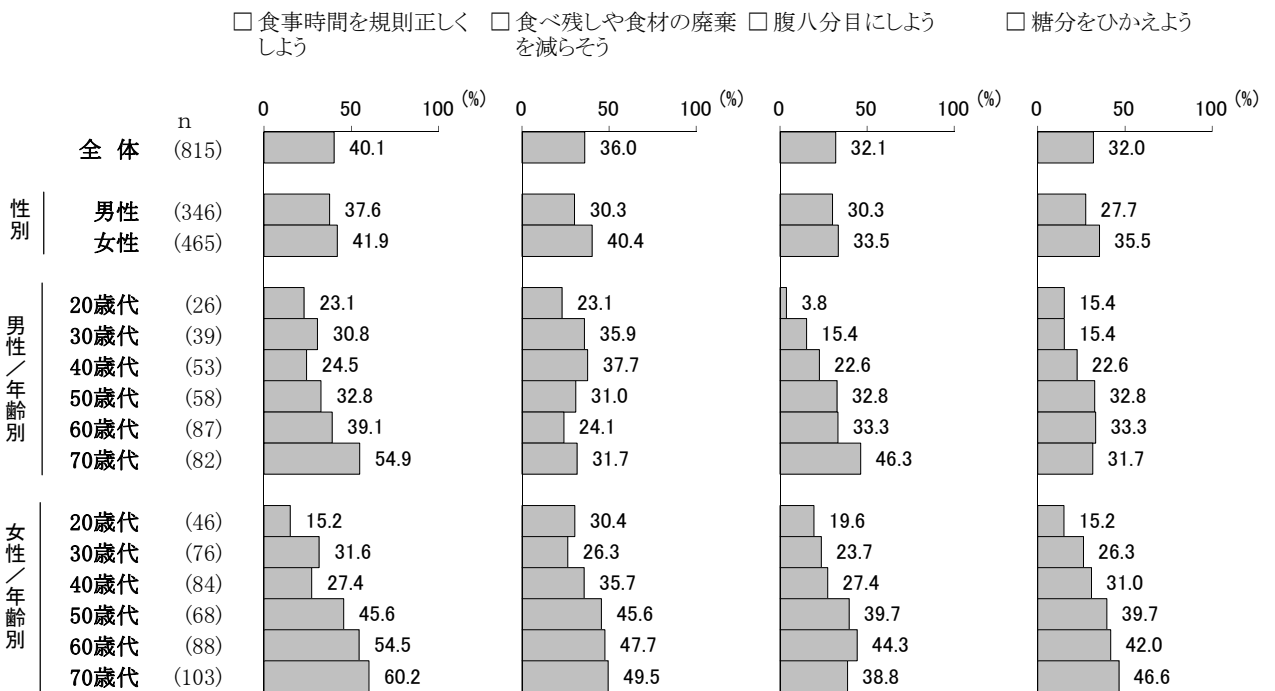
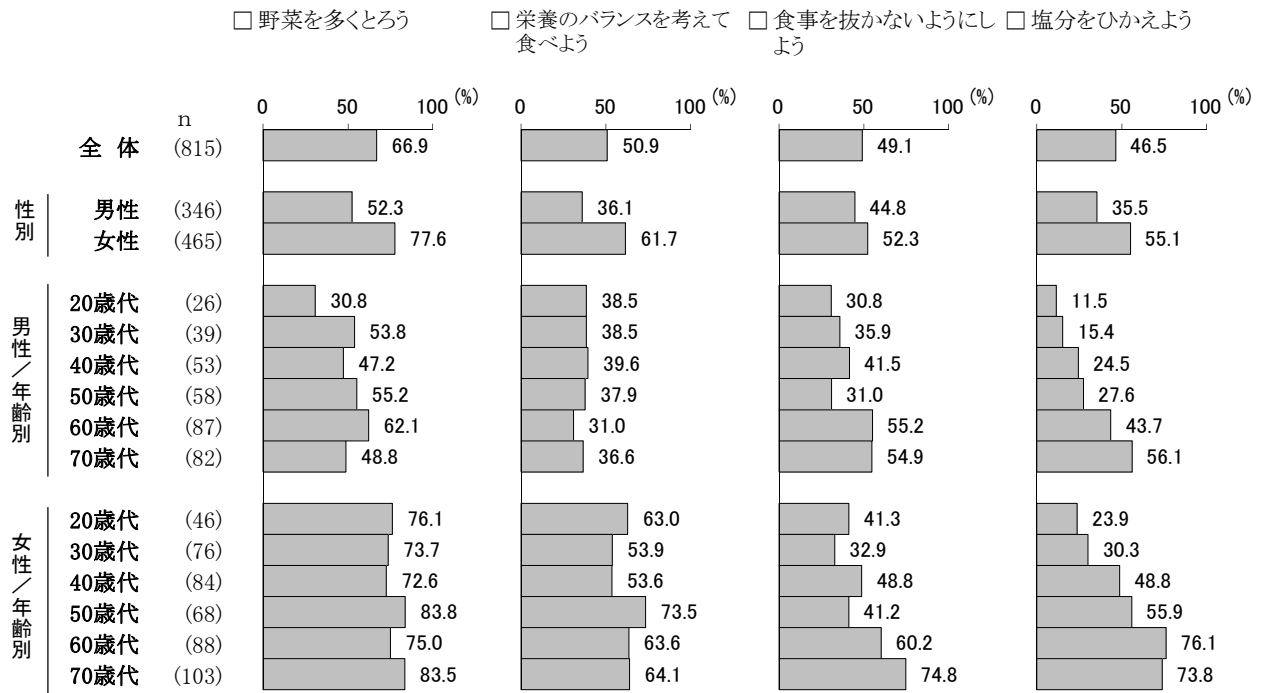
過去の結果と比較すると、「脂肪分をひかえよう」は前回より6.5ポイント減少している。(図表3-3)

【性別／性・年齢別】

上位8項目を性別でみると、すべての項目で女性の割合が高く、「栄養のバランスを考えて食べよう」は25.6ポイント、「野菜を多くとろう」は25.3ポイント、「塩分をひかえよう」は19.6ポイント、「食べ残しや食材の廃棄を減らそう」は10.1ポイント、それぞれ女性が高くなっている。

性・年齢別でみると、「野菜を多くとろう」は女性50歳代と70歳代で8割強と特に高くなっている。「栄養のバランスを考えて食べよう」は、男性ではすべての年代で3割台であるが、女性ではすべての年代で5割以上と高く、女性50歳代では7割強と特に高くなっている。「食事を抜かないようにしましょう」は女性70歳代で7割台半ばと最も高く、「塩分をひかえよう」、「食事時間を規則正しくしよう」、「糖分をひかえよう」は年齢が上がるほど割合が高くなる傾向がある。(図表3-4)

図表 3－4（上位 8 項目）

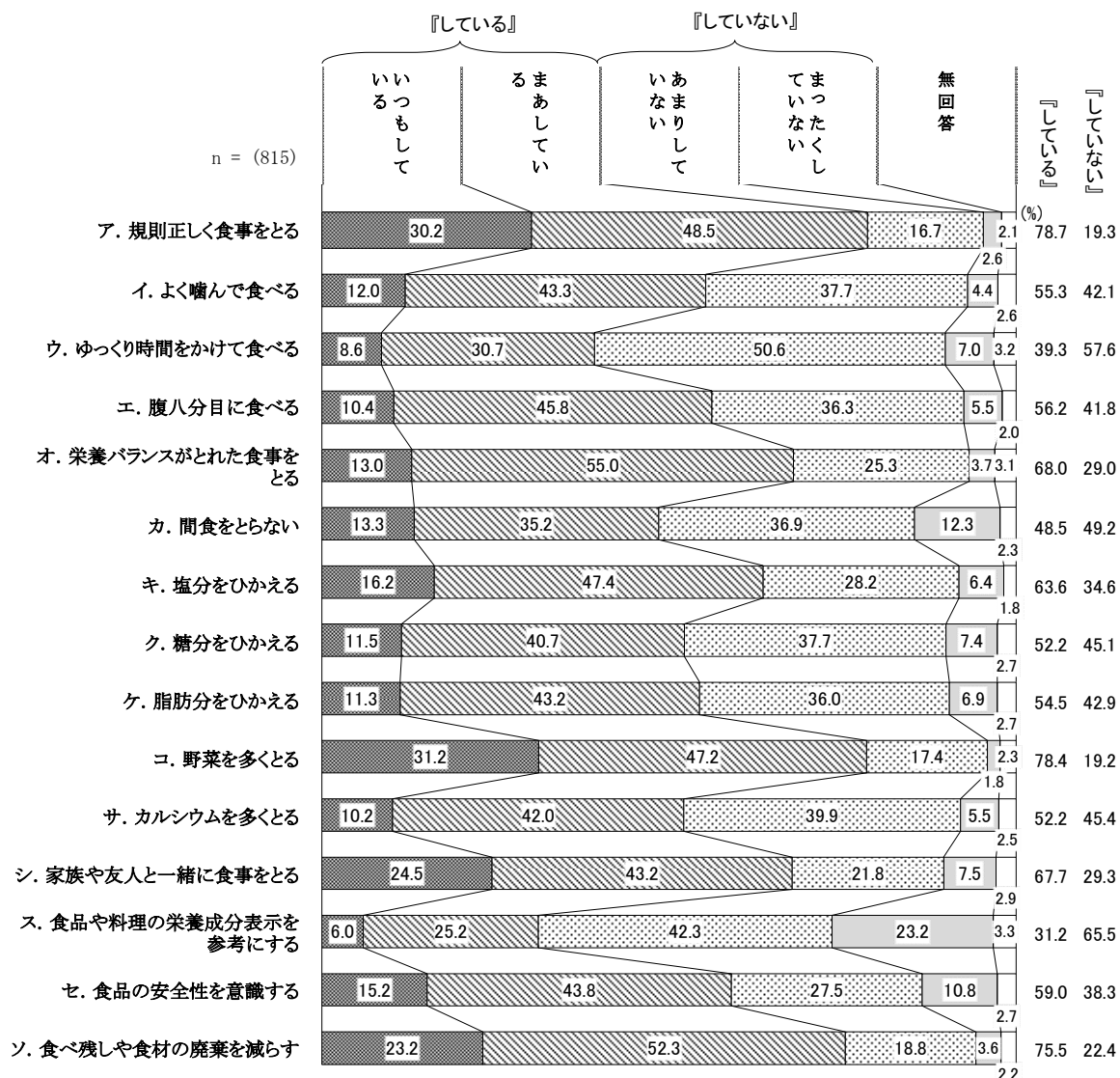


(3) 日頃の食生活の状況

◆ 『している』は“規則正しく食事をとる”、“野菜を多くとる”が8割弱

問14 あなたは日頃、次のような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)

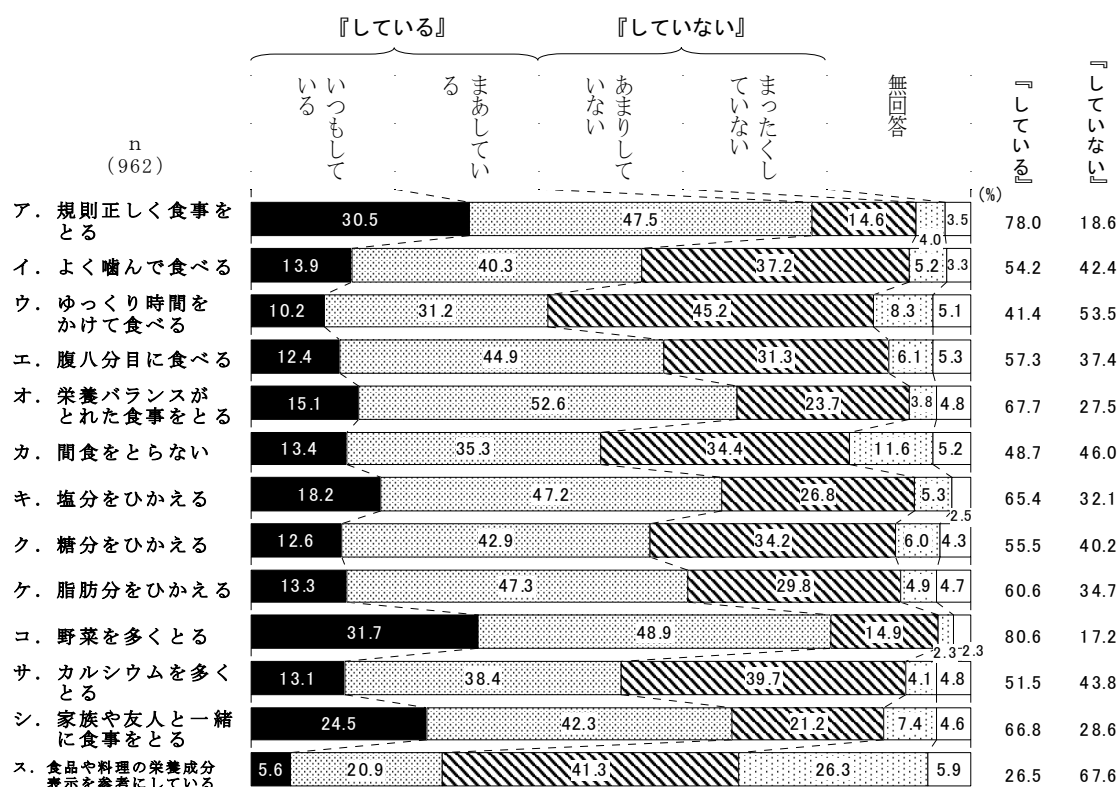
図表 3-5



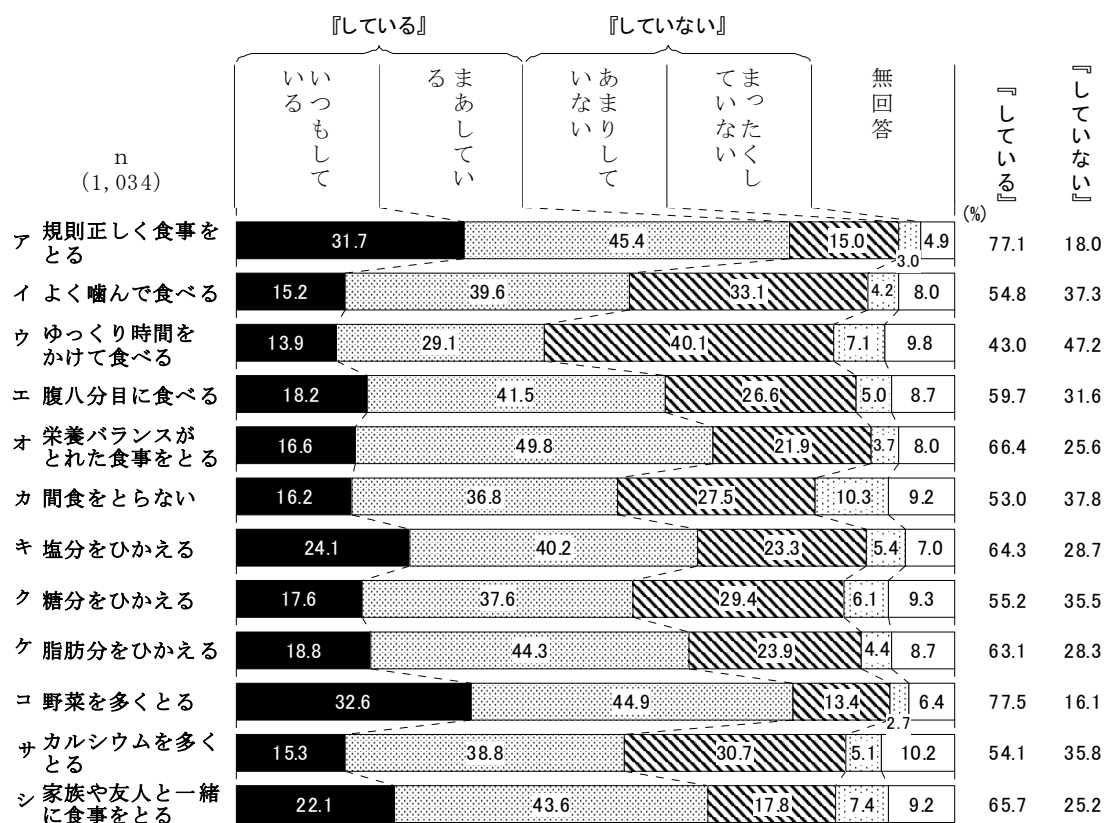
日頃の食生活の状況を聞いたところ、「いつもしている」と「まあしている」を合わせた『している』は“規則正しく食事をとる”(78.7%)と“野菜を多くとる”(78.4%)で8割弱、“食べ残しや食材の廃棄を減らす”(75.5%)が7割台半ばと高くなっている。また、“食品や料理の栄養成分表示を参考にする”と“ゆっくり時間をかけて食べる”は『していない』が『している』より高くなっている。(図表 3-5)

過去の結果と比較すると、「脂肪分をひかえる」は『していない』が前回より 8.2 ポイント増加している。(図表 3-6) (図表 3-7)

図表 3-6 参考：平成25年



図表 3-7 参考：平成18年



【性別／性・年齢別】

<ア．規則正しく食事をする>

性別でみると、大きな差はない。

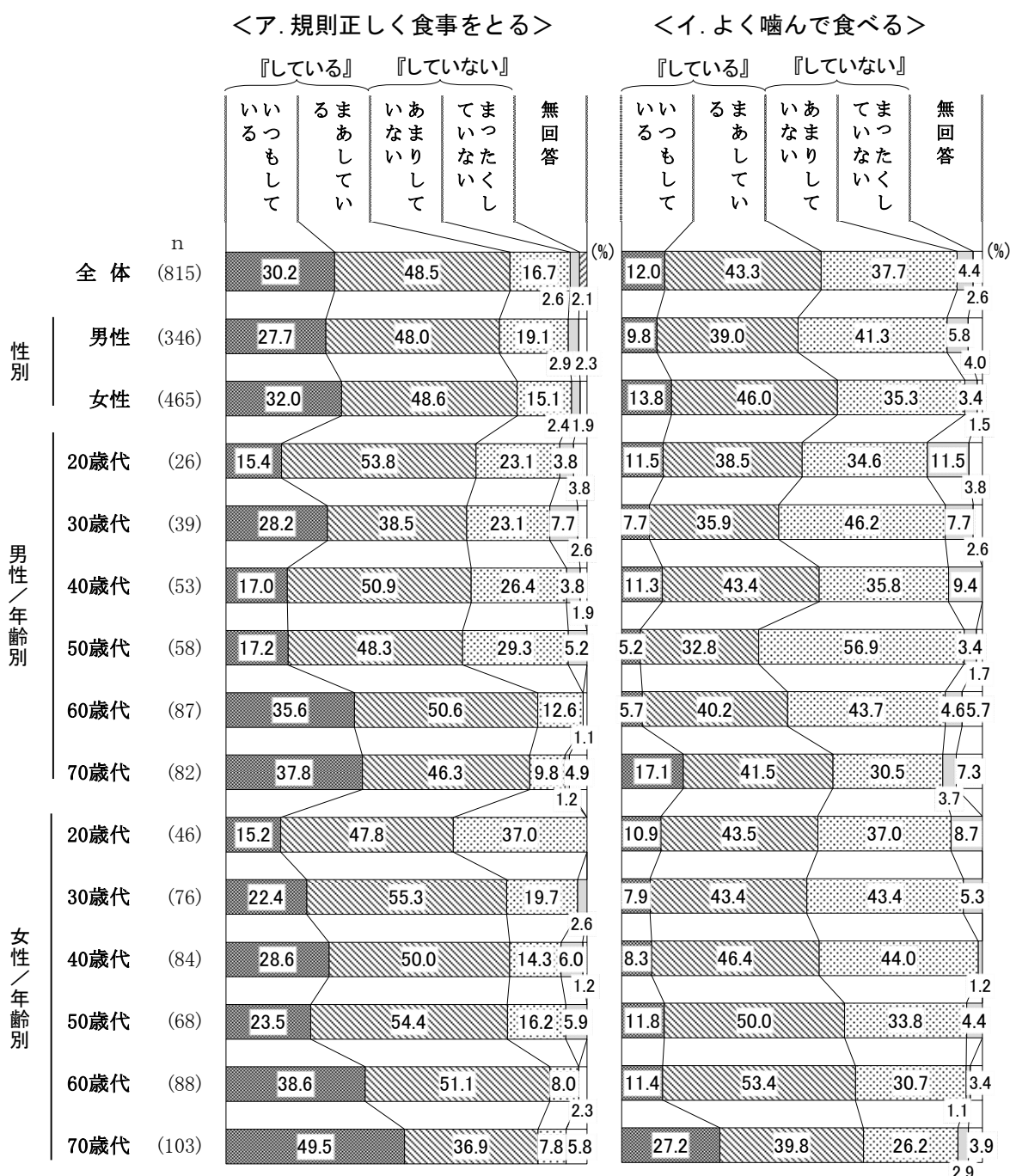
性・年齢別でみると、『している』は女性の 60 歳代（89.7%）で約 9 割と最も高くなっている。

<イ．よく噛んで食べる>

性別でみると、『している』は女性（59.8%）が男性（48.8%）よりも 11.0 ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『している』は女性 70 歳代（67.0%）が 6 割台半ばを超えて最も高くなっている。（図表 3－8）

図表 3－8



<ウ. ゆっくり時間をかけて食べる>

性別でみると、『している』は女性（42.5%）が男性（35.0%）よりも 7.5 ポイント高くなっている。

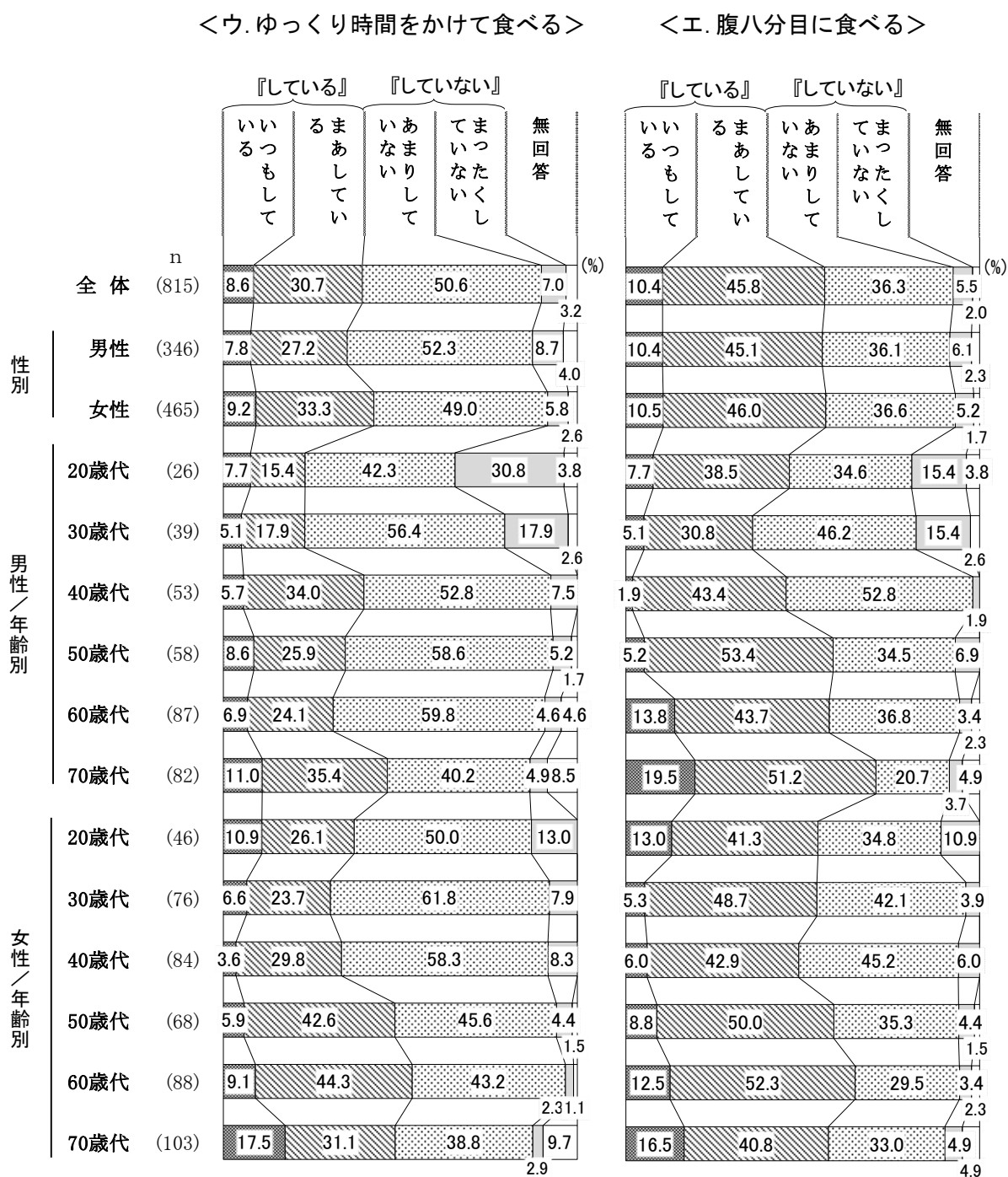
性・年齢別でみると、『している』は女性60歳代（53.4%）で5割強と高く、男性では70歳代（46.4%）で4割台半ばを超えて高くなっている。

<エ. 腹八分目に食べる>

性別でみると、大きな差はない。

性・年齢別でみると、『している』は男性70歳代（70.7%）で7割を超えて最も高く、男性30歳代（35.9%）で3割台半ばと最も低くなっている。女性は年代による差が小さい。（図表3-9）

図表3-9



<オ. 栄養バランスがとれた食事をする>

性別でみると、『している』は女性（72.4%）が男性（61.6%）よりも 10.8 ポイント高くなっている。

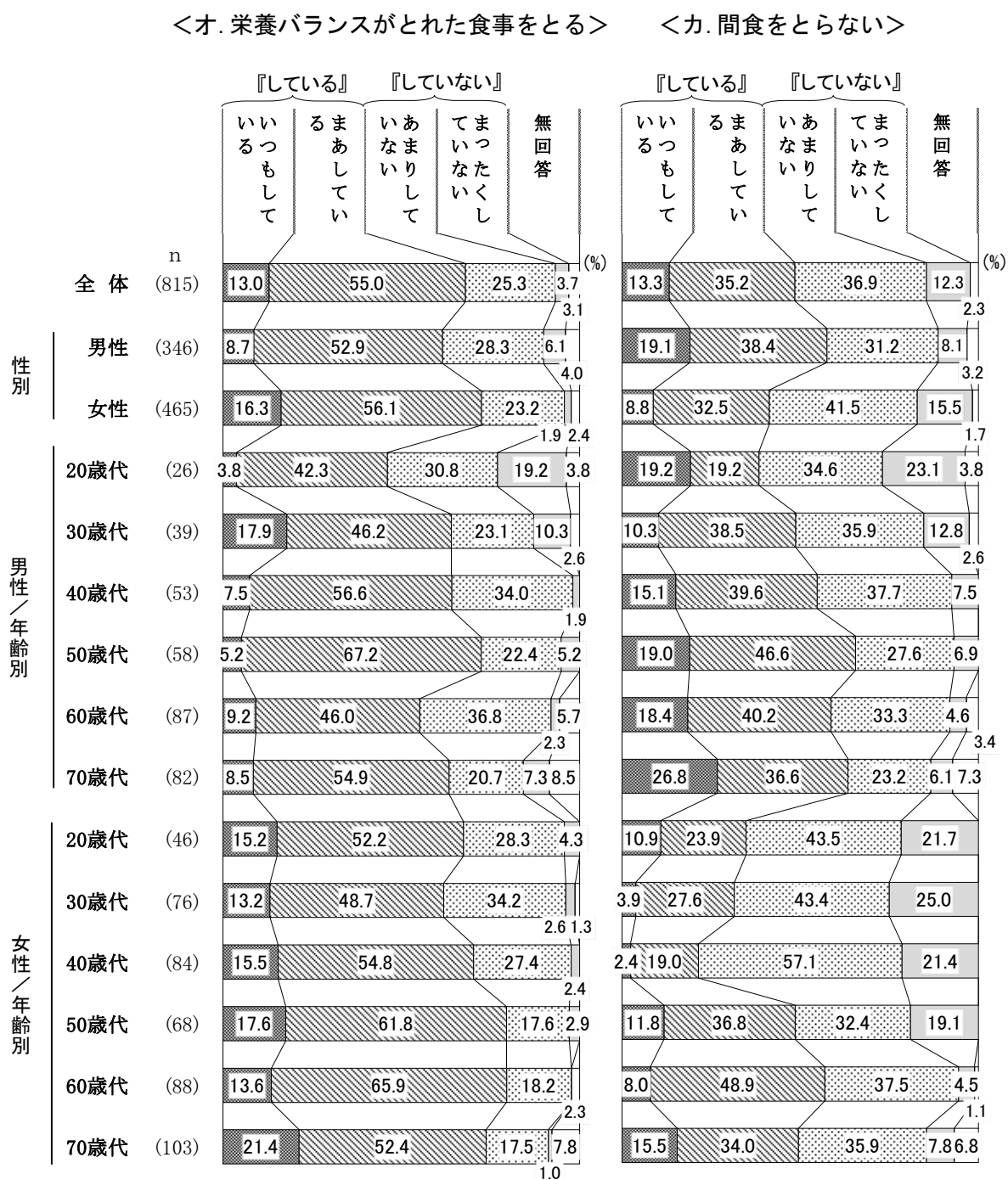
性・年齢別でみると、『している』は女性 60 歳代（79.5%）が約 8 割で最も高く、男性では 50 歳代（72.4%）で 7 割強と高くなっている。

<カ. 間食をとらない>

性別でみると、『している』は男性（57.5%）が女性（41.3%）よりも 16.2 ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『している』は男性 50 歳代（65.6%）で 6 割台半ばと最も高く、女性 40 歳代（21.4%）で 2 割強と最も低くなっている。（図表 3-10）

図表 3-10



<キ. 塩分をひかえる>

性別でみると、『している』は女性（69.7%）が男性（55.2%）よりも14.5ポイント高くなっている。

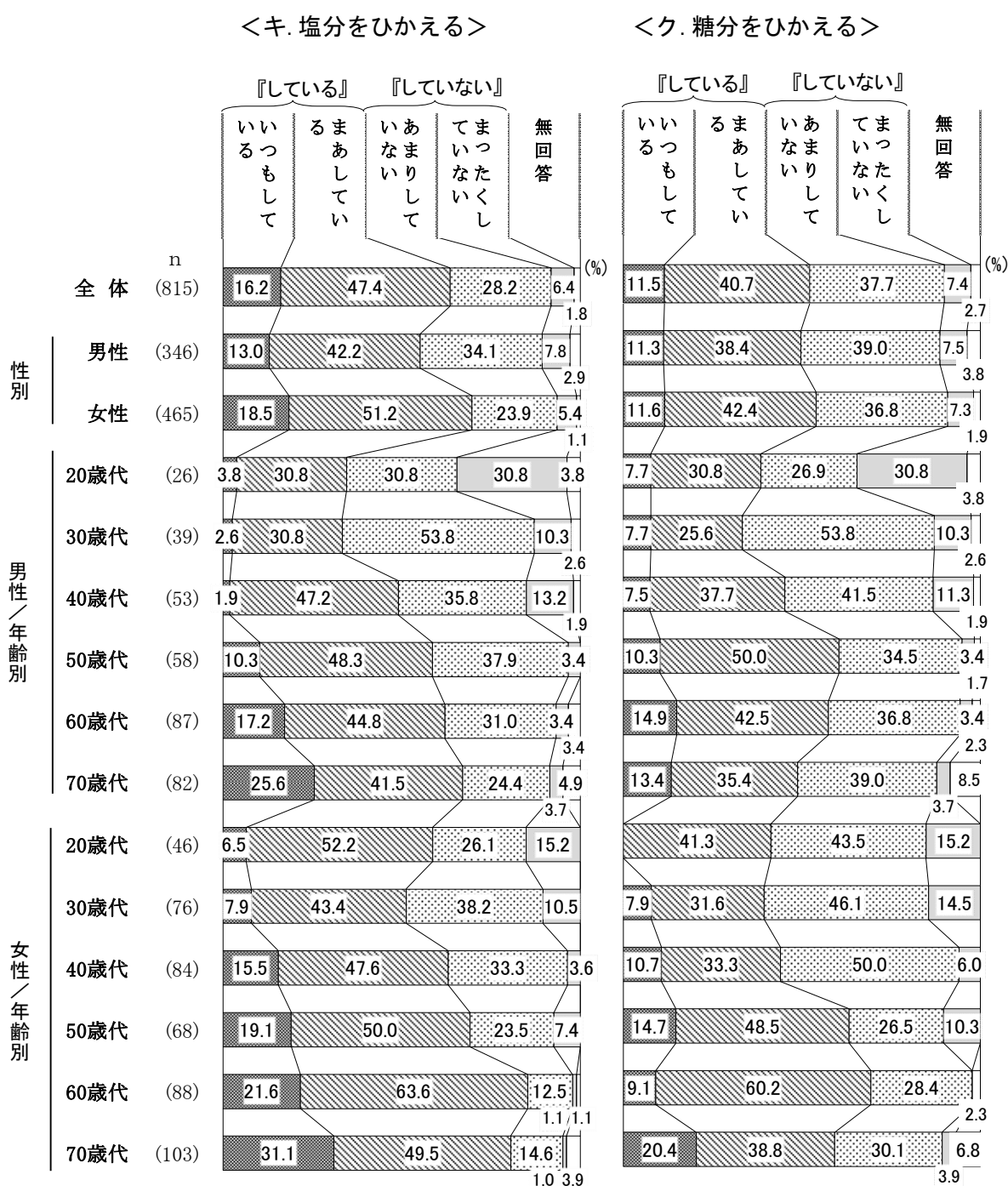
性・年齢別でみると、『している』は男女とも年齢が上がるほど高くなる傾向となっている。

<ク. 糖分をひかえる>

性別でみると、大きな差はない。

性・年齢別でみると、『している』は男性30歳代（33.3%）で3割強と低くなっている。（図表3-11）

図表3-11



<ケ. 脂肪分をひかえる>

性別でみると、『している』は女性（59.6%）が男性（47.4%）よりも 12.2 ポイント高くなっている。

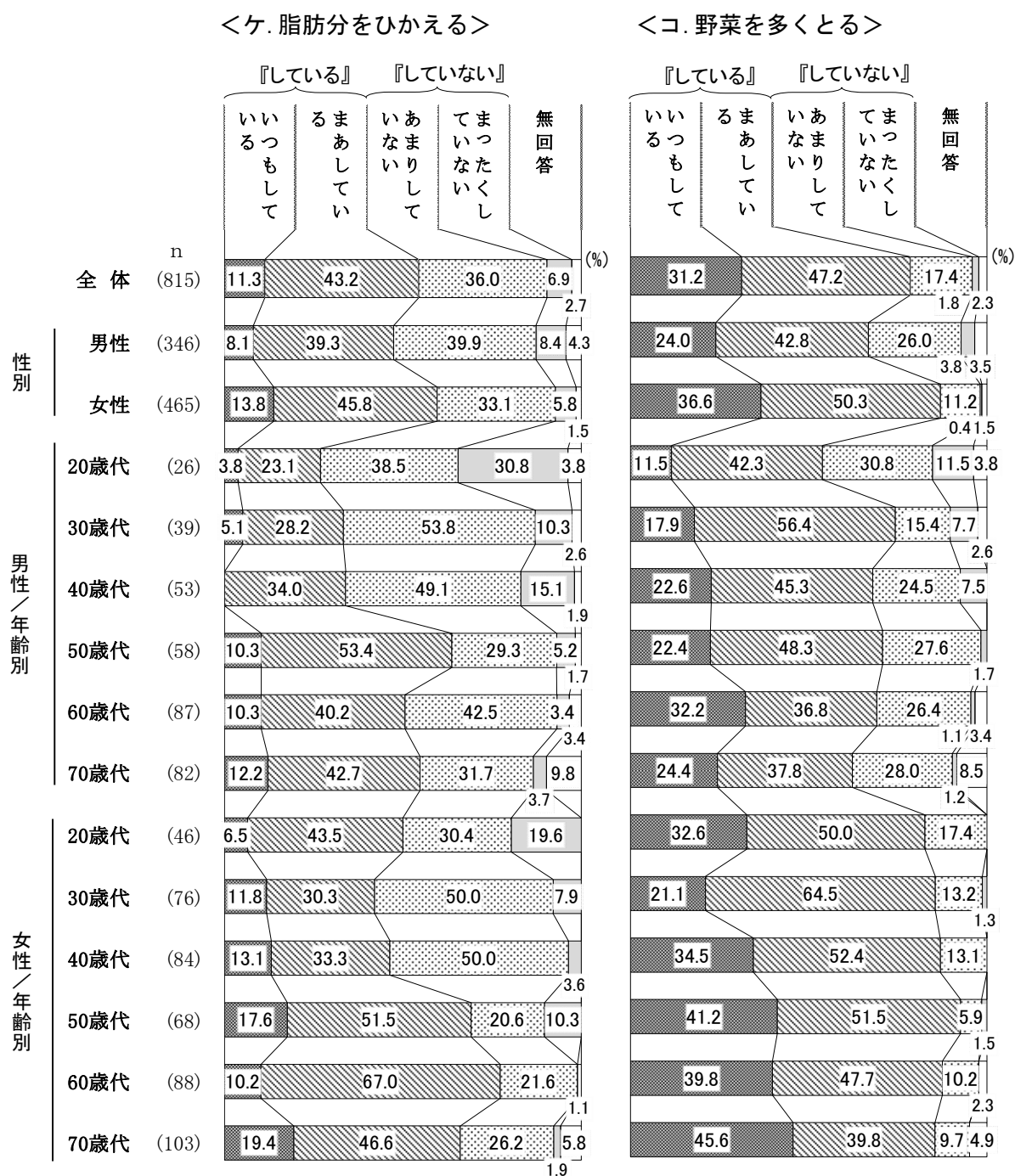
性・年齢別でみると、『している』は男性の 40 歳代以下で 3 割台と低くなっている。一方、女性 60 歳代（77.2%）は 7 割台半ばを超えて高くなっている。

<コ. 野菜を多くとる>

性別でみると、『している』は女性（86.9%）が男性（66.8%）よりも 20.1 ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『している』は男女とも高い割合となっているが、男性 70 歳代（62.2%）では 6 割強と他の年代と比較して低くなっている。（図表 3-12）

図表 3-12



<サ. カルシウムを多くとる>

性別でみると、『している』は女性（58.7%）が男性（43.1%）よりも 15.6 ポイント高くなっている。

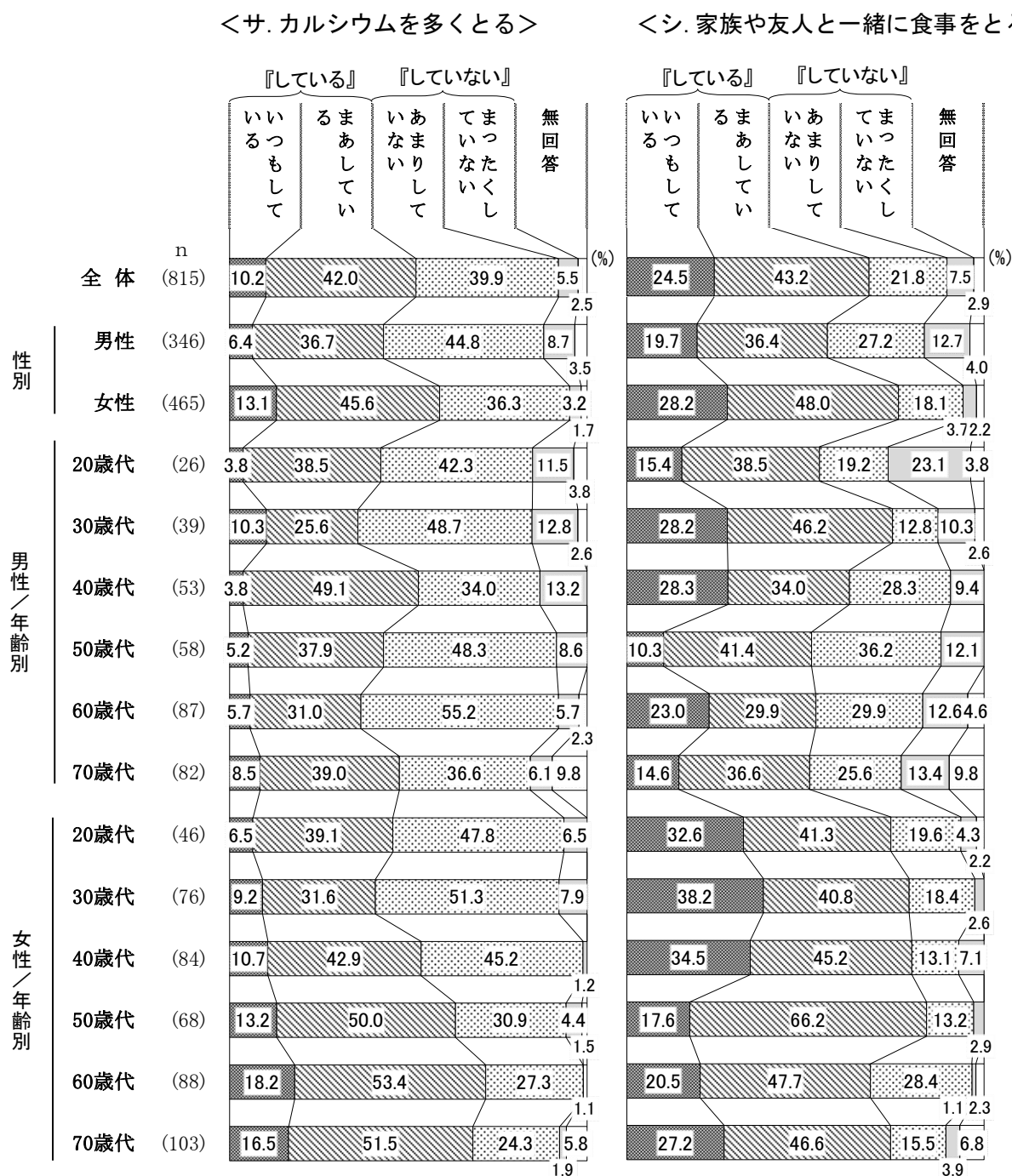
性・年齢別でみると、『している』は女性 30 歳代（40.8%）で最も低く、年齢が上がるほど高くなる傾向があり、男性では 30 歳代（35.9%）と 60 歳代（36.7%）で 3 割台と低くなっている。

<シ. 家族や友人と一緒に食事をとる>

性別でみると、『している』は女性（76.2%）が男性（56.1%）よりも 20.1 ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『している』は男性では 30 歳代（74.4%）が 7 割台半ばと高く、女性では 50 歳代（83.8%）で 8 割強と高くなっている。（図表 3-13）

図表 3-13



<ス. 食品や料理の栄養成分表示を参考にする>

性別でみると、『している』は女性（36.7%）が男性（23.4%）よりも13.3ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『している』は男性40歳代（17.0%）と70歳代（19.6%）で1割台と低く、女性20歳代（41.3%）と30歳代（43.4%）で4割強となっている。

<セ. 食品の安全性を意識する>

性別でみると、『している』は女性（67.3%）が男性（47.4%）よりも19.9ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『している』は男性40歳代（35.8%）で3割台半ばと低く、女性60歳代（73.9%）と女性70歳代（72.8%）で7割強と高くなっている。（図表3-14）

図表3-14

<ス. 食品や料理の栄養成分表示を参考にする>

<セ. 食品の安全性を意識する>



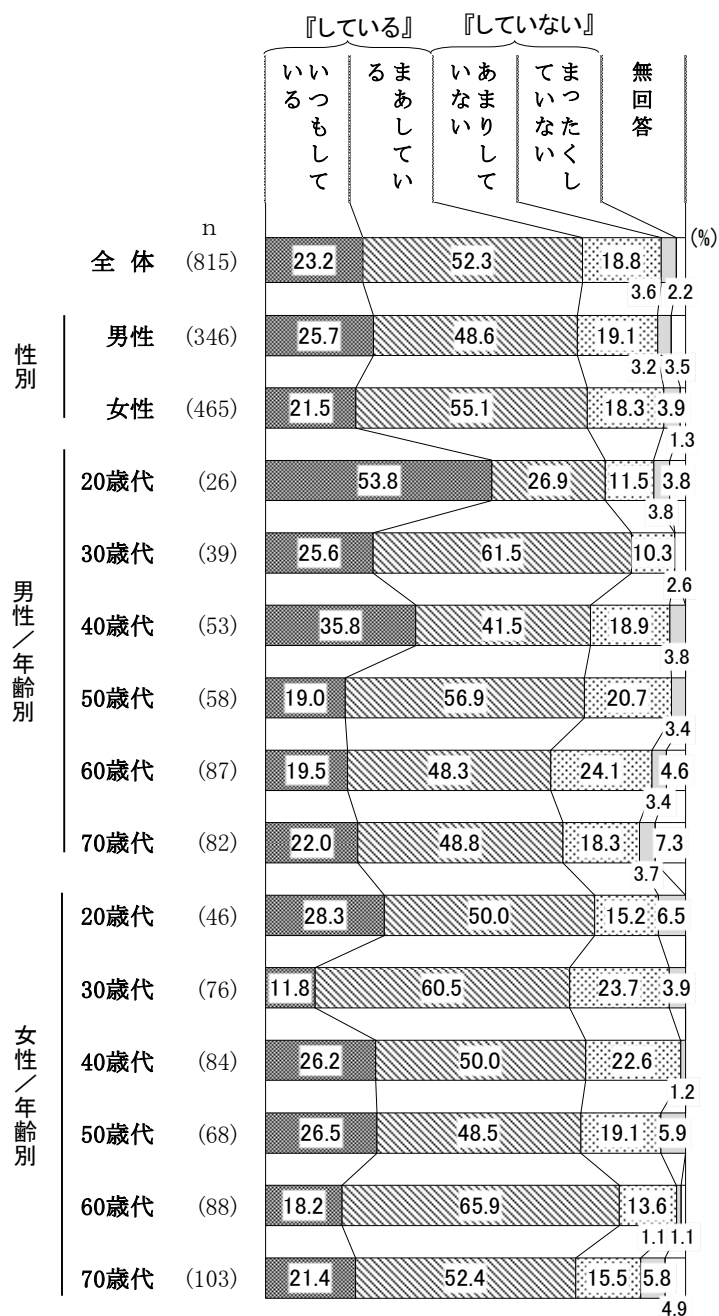
<ソ. 食べ残しや食材の廃棄を減らす>

性別でみると、大きな差はない。

性・年齢別でみると、『している』は、男性では30歳代（87.1%）で8割台半ばを超えて最も高く、女性では60歳代（84.1%）で8割台半ばと高くなっている。（図表3-15）

図表3-15

<ソ. 食べ残しや食材の廃棄を減らす>

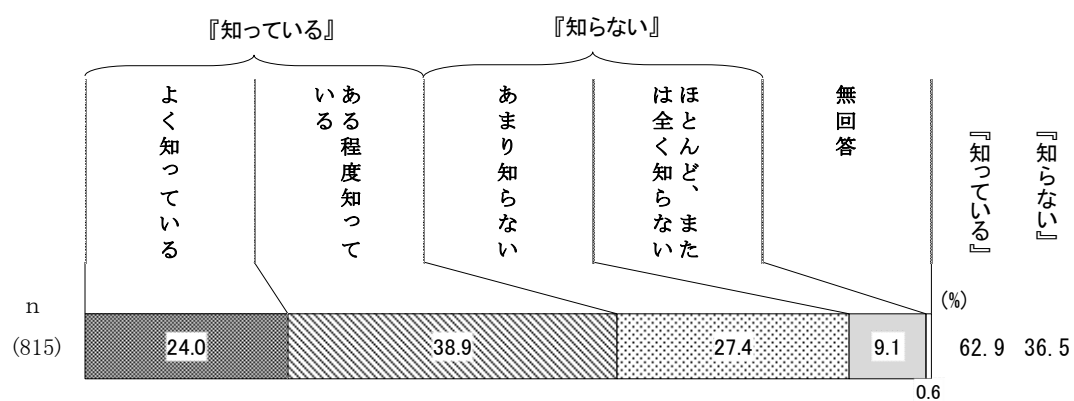


(4) 1日当りの野菜摂取量の認知状況

◆ 『知っている』が6割強

問15 あなたは、野菜の摂取量の目安が1日350g以上ということを知っていますか。
(○は1つだけ)

図表3-16



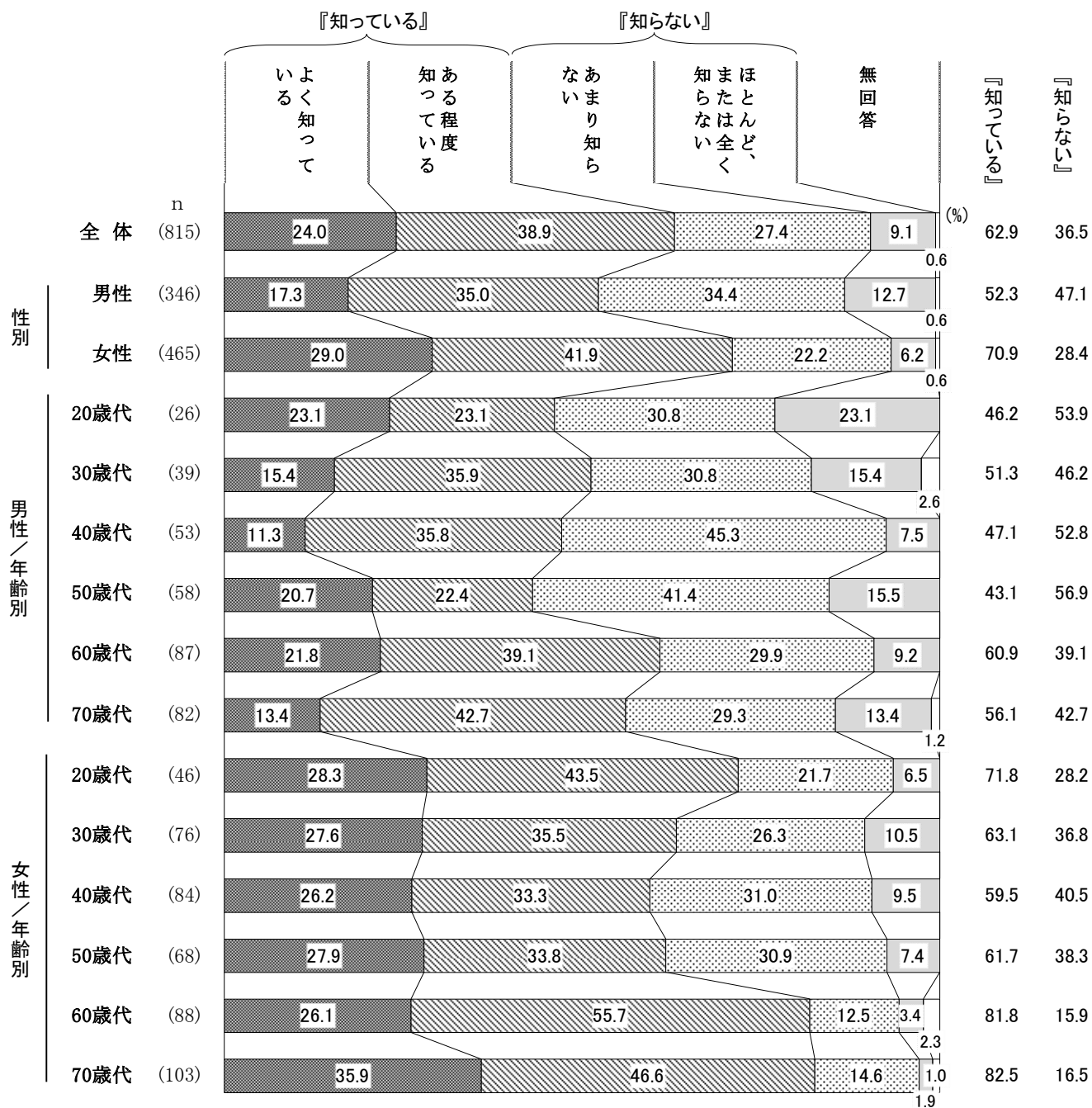
1日当りの野菜の摂取量の目安を『知っている』(62.9%)は6割強、『知らない』(36.5%)は3割台半ばを超えている。(図表3-16)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、1日当りの野菜の摂取量の目安を『知っている』は女性（70.9%）が男性（52.3%）よりも18.6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60歳代以上で8割強と高く、男性は60歳代（60.9%）で6割を超えて高くなっている。（図表3-17）

図表3-17

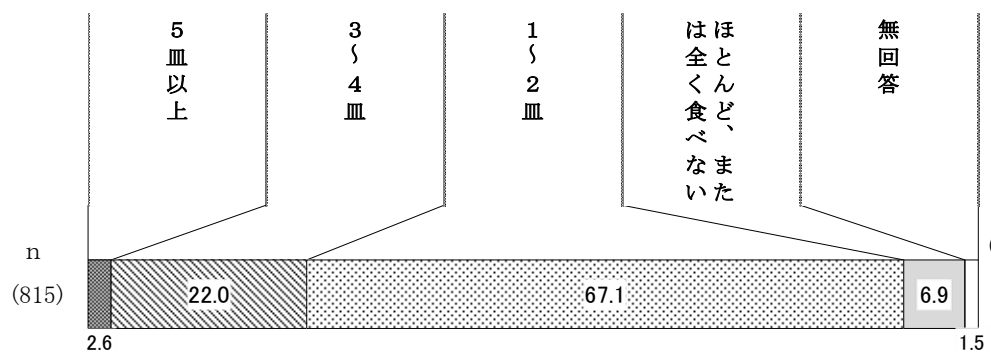


(5) 1日当りの野菜摂取量

◆ 「1～2皿」が6割台半ばを超えている

問16 あなたは、野菜を1日に何皿分※ 食べていますか。(○は1つだけ)

図表 3-18



※ 1 皿分 (70 g) の目安

1 皿分



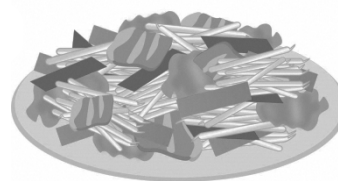
〔野菜サラダ〕

1 皿分



〔おひたし〕

2 皿分



〔野菜炒め〕

← 約10cm →

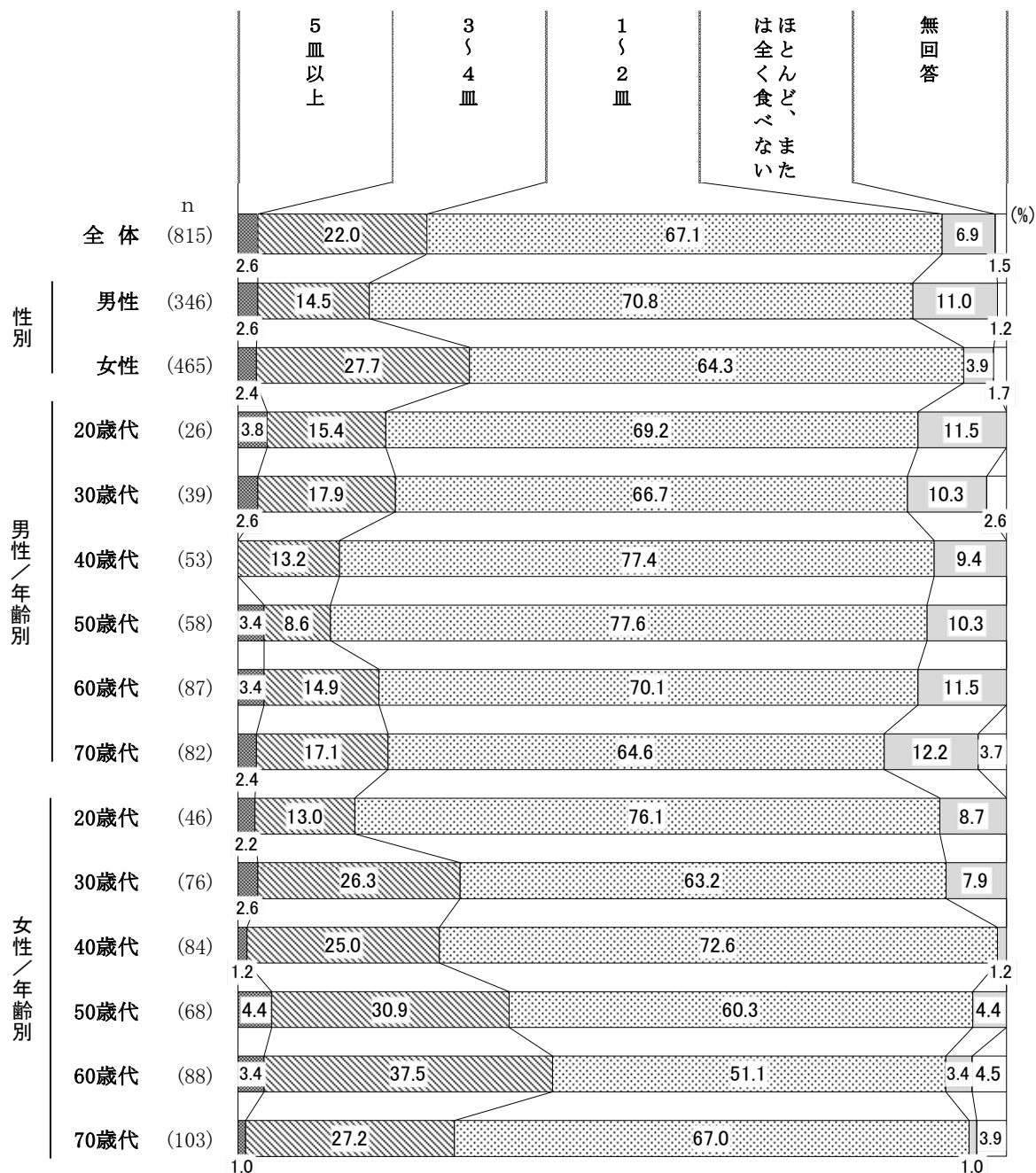
1日当りの野菜の摂取量は、「1～2皿」(67.1%)が6割台半ばを超えて最も高く、目標の「5皿以上」(350g以上)は、2.6%にとどまっている。(図表3-18)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、目標の「5皿以上」は、男性（2.6%）、女性（2.4%）でともに2%台にとどまっている。

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、70歳代の男性（12.2%）で1割強と最も高い。（図表3－19）

図表3－19

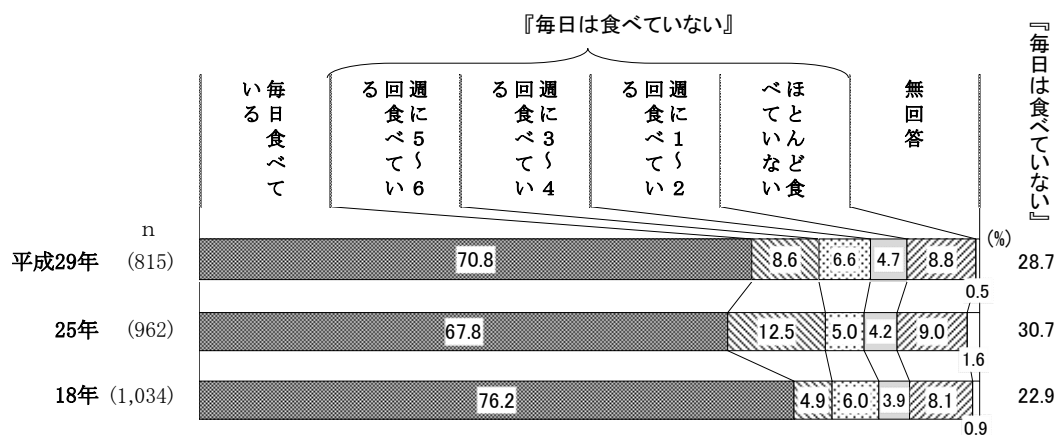


(6) 朝食の摂取頻度

◆ 「毎日食べている」が7割を超える

問17 あなたは、朝食をどの程度とっていますか。(○は1つだけ)

図表 3-20



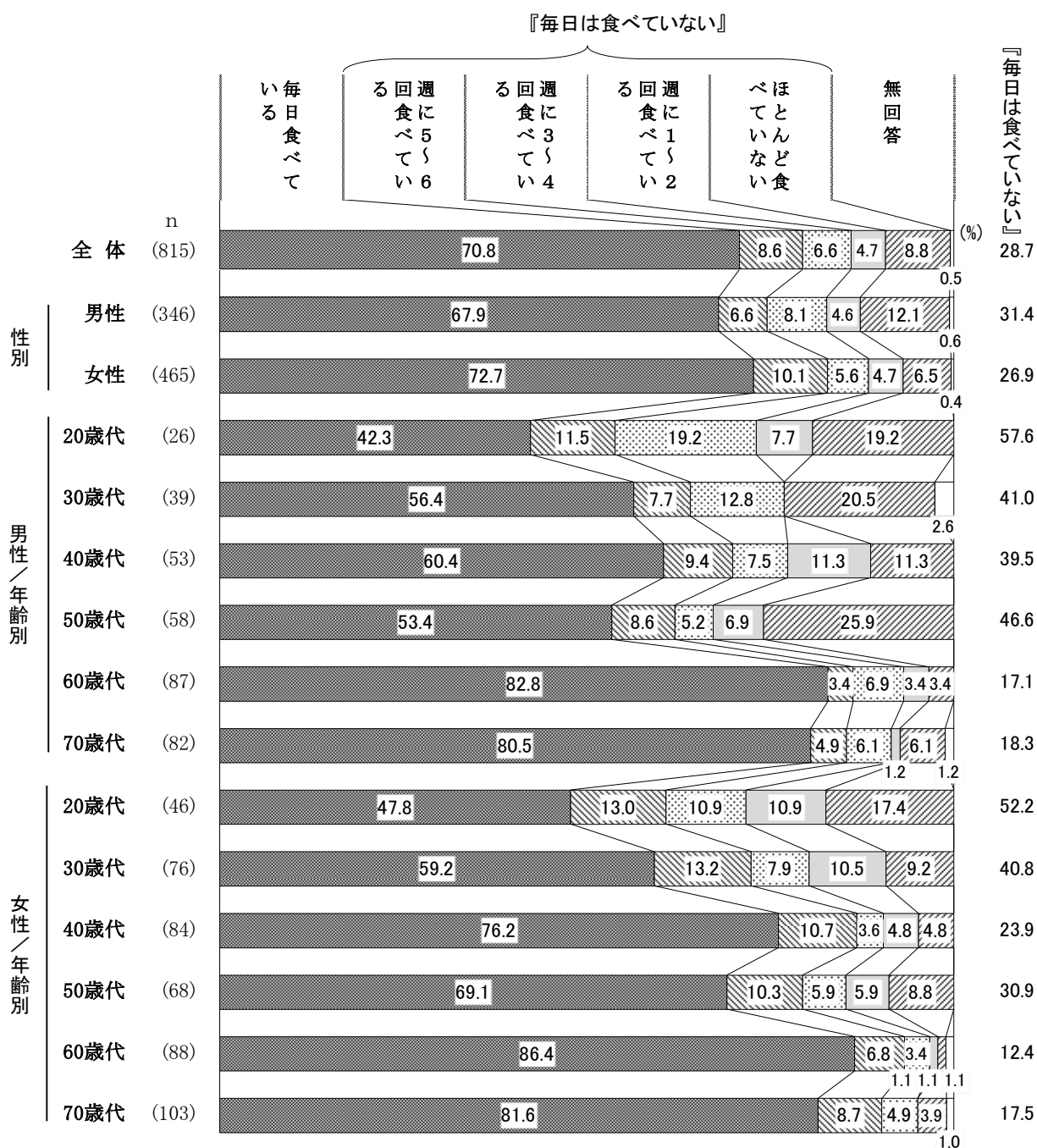
朝食をどの程度とっているか聞いたところ、「毎日食べている」(70.8%)は7割を超えている。過去の結果と比較すると、大きな差はない。(図表 3-20)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、大きな差はない。

性・年齢別でみると、「毎日食べている」は男女とも60歳代と70歳代で高く、女性60歳代（86.4%）で8割台半ばを超え、男性60歳代（82.8%）で8割強となっている。一方、『毎日食べていない』は、女性20歳代（52.2%）で5割強と高く、男性では50歳代（46.6%）で4割台半ばを超えて高くなっている。（図表3-21）

図表3-21



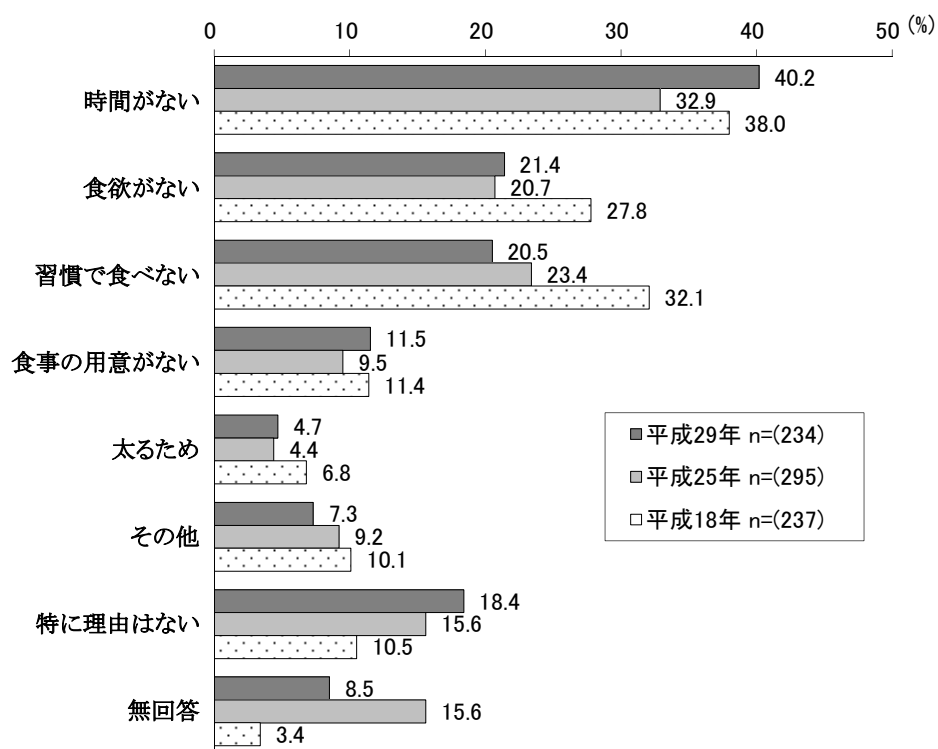
（６－１）朝食を毎日食べていない理由

◆ 「時間がない」が４割を超える

（問17で「毎日食べている」以外をお答えの方に）

問17－1 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）

図表３－22（複数回答）



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」（40.2％）が最も高く、次いで「食欲がない」（21.4％）、「習慣で食べない」（20.5％）などとなっている。

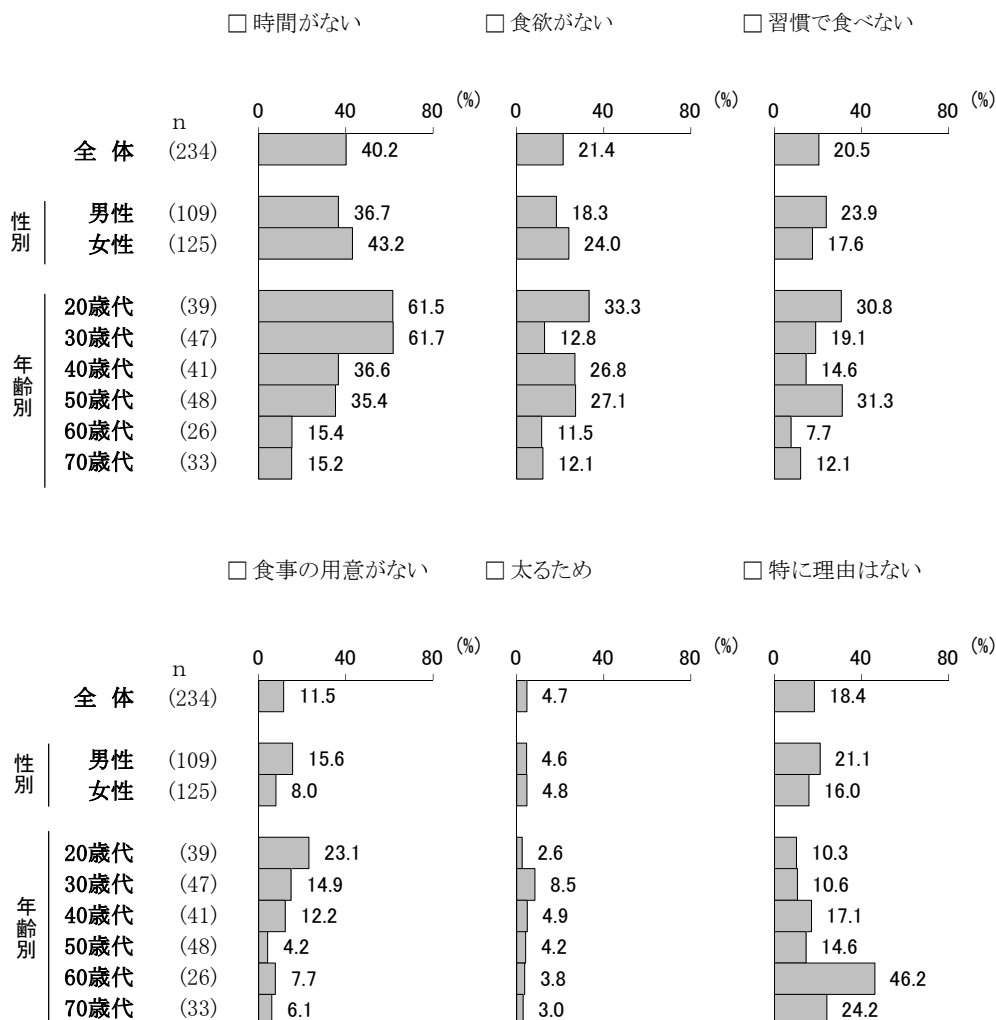
過去の結果と比較すると、「時間がない」は前回より 7.3 ポイント増加している。（図表３－22）

【性別／年齢別】

性別でみると、「時間がない」は女性（43.2％）が男性（36.7％）よりも6.5ポイント高く、「食欲がない」は女性（24.0％）が男性（18.3％）よりも5.7ポイント高くなっている。「習慣で食べない」は男性（23.9％）が女性（17.6％）より6.3ポイント高く、「食事の用意がない」は男性（15.6％）が女性（8.0％）より7.6ポイント高くなっている。

年齢別でみると、「時間がない」は20歳代（61.5％）と30歳代（61.7％）で6割強と高く、「食欲がない」は20歳代（33.3％）が3割強、40歳代（26.8％）、50歳代（27.1％）で2割台半ばを超えている。「習慣で食べない」は20歳代（30.8％）で3割を超え、50歳代（31.3％）で3割強と高くなっている。「特に理由はない」は60歳代（46.2％）で4割台半ばを超え高くなっている。（図表3－23）

図表3－23

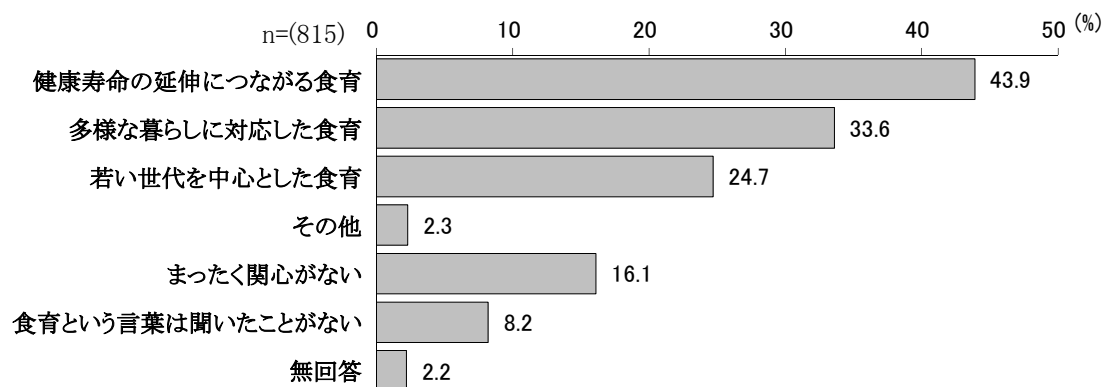


(7) 食育への関心

◆ 「健康寿命の延伸につながる食育」が4割強

問18 あなたは、食育に関心がありますか。(○はあてはまるものすべて)

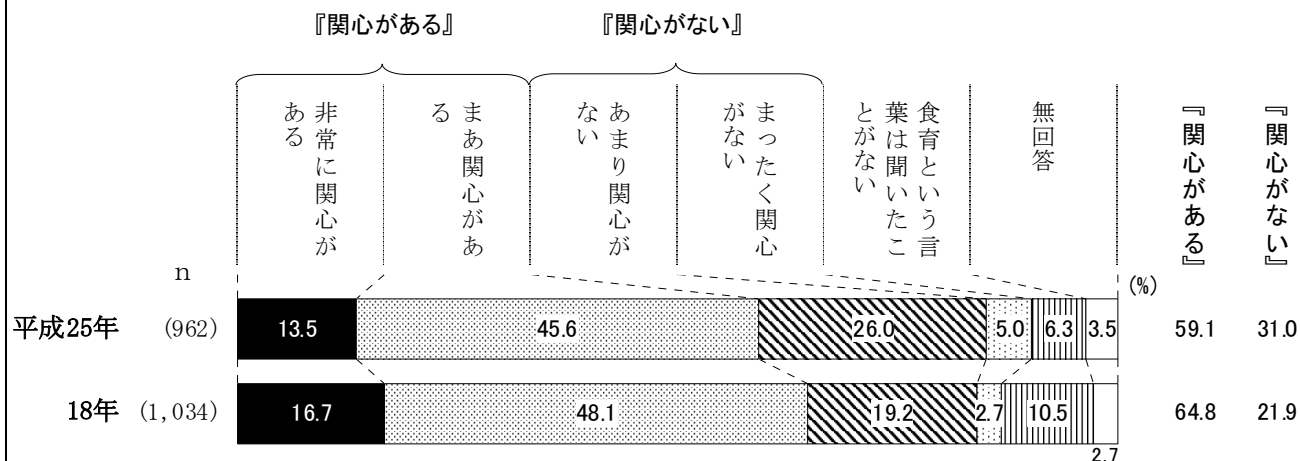
図表 3-24



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」(43.9%)が4割強と最も高く、「多様な暮らしに対応した食育」(33.6%)、「若い世代を中心とした食育」(24.7%)と続いている。(図表 3-24)

過去の調査は今回の調査と選択肢が異なるため参考に掲載する。(図表 3-25)

図表 3-25 参考 平成25年

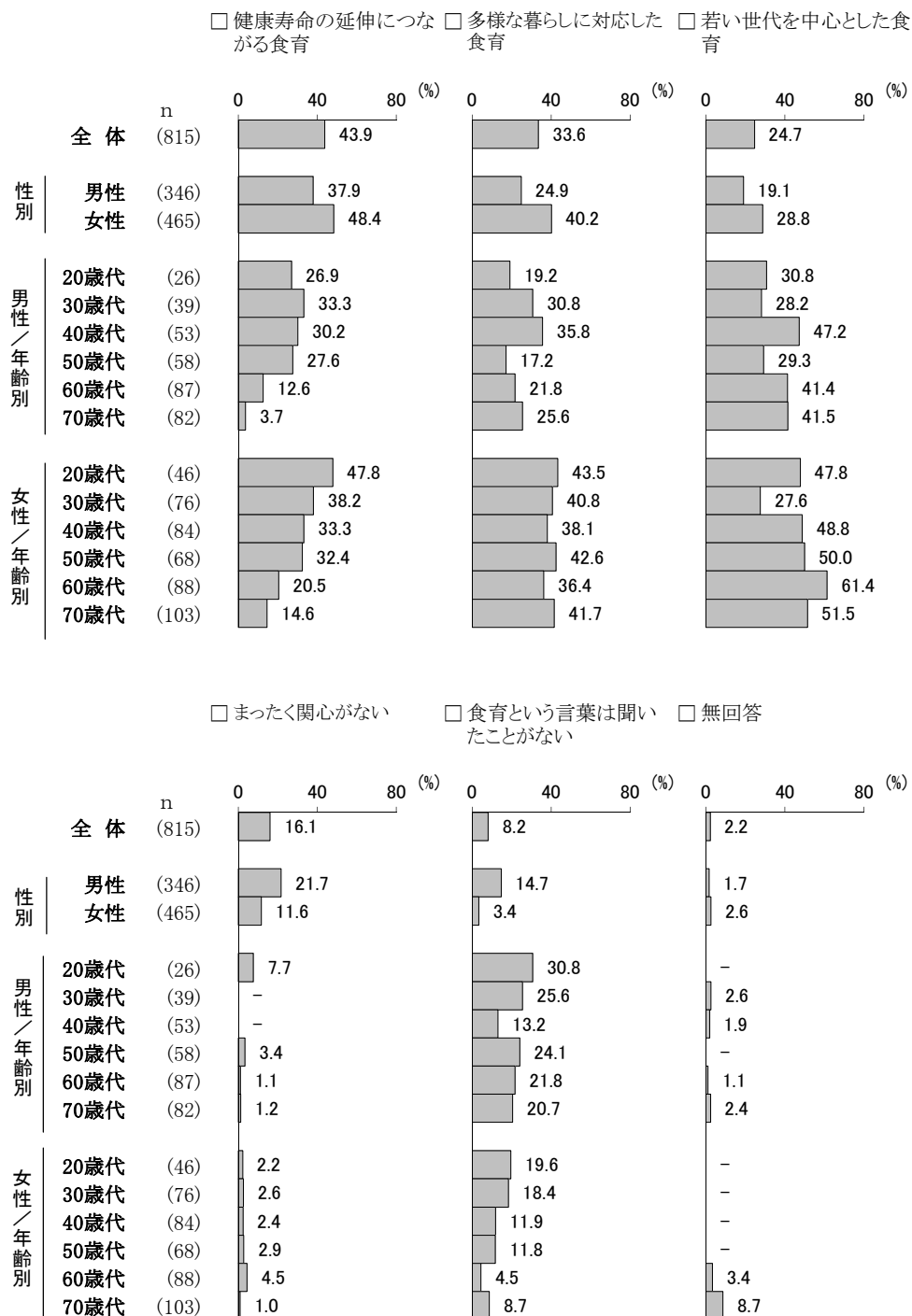


【性別／性・年齢別】

性別でみると、「健康寿命の延伸につながる食育」は女性（48.4％）が男性（37.9％）より 10.5 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（21.7％）が女性（11.6％）より 10.1 ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「健康寿命の延伸につながる食育」は女性 20 歳代（47.8％）で 4 割台半ばを超えて高く、年齢が上がるほど割合が低くなっている。「多様な暮らしに対応した食育」は女性 20 歳代と 50 歳代、70 歳代で 4 割強と高くなっている。「若い世代を中心とした食育」は女性 60 歳代が 6 割強と最も高くなっている。（図表 3－26）

図表 3－26



(8)「食事バランスガイド」の認知状況

◆ 見たことが「ある」が6割弱

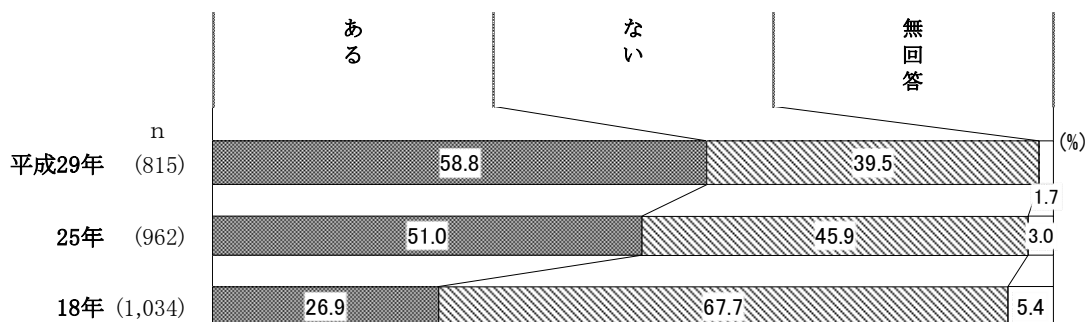
問19 あなたは、下記に示した「食事バランスガイド」※ を見たことがありますか。

(○は1つだけ)



※ 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。

图表 3-27



「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」(58.8%)が6割弱となっている。

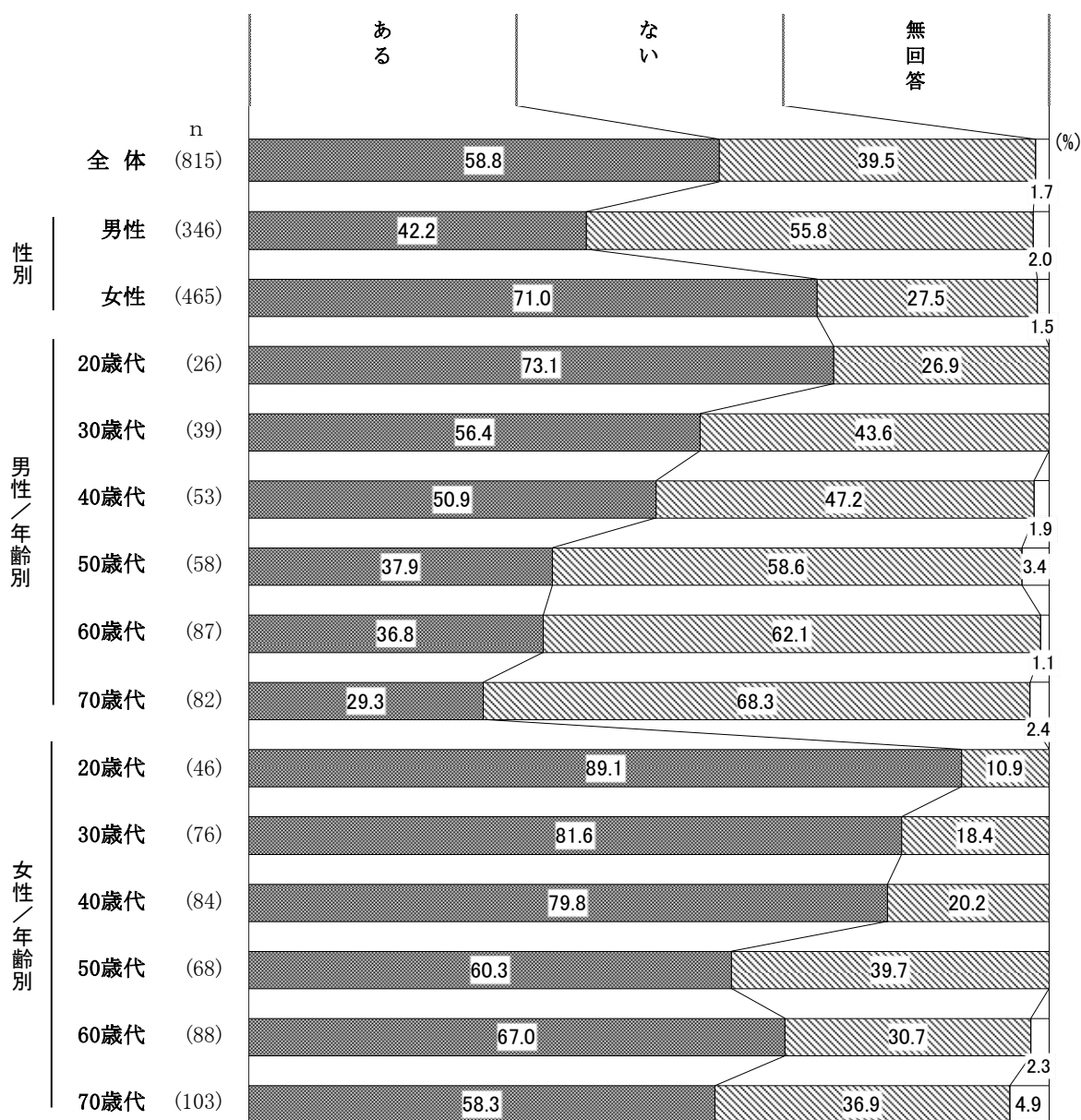
過去の結果と比較すると、「ある」は増加傾向にあり、前回より 7.8 ポイント増加している。
(図表 3-27)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、「食事バランスガイド」を見たことが「ある」は女性（71.0%）が男性（42.2%）よりも28.8ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「ある」は男女とも若年層で高い傾向がある。また、女性はすべての年代で5割以上と高く、20歳代（89.1%）では約9割と最も高くなっている。（図表3-28）

図表3-28



(8-1)「食事バランスガイド」の参考状況

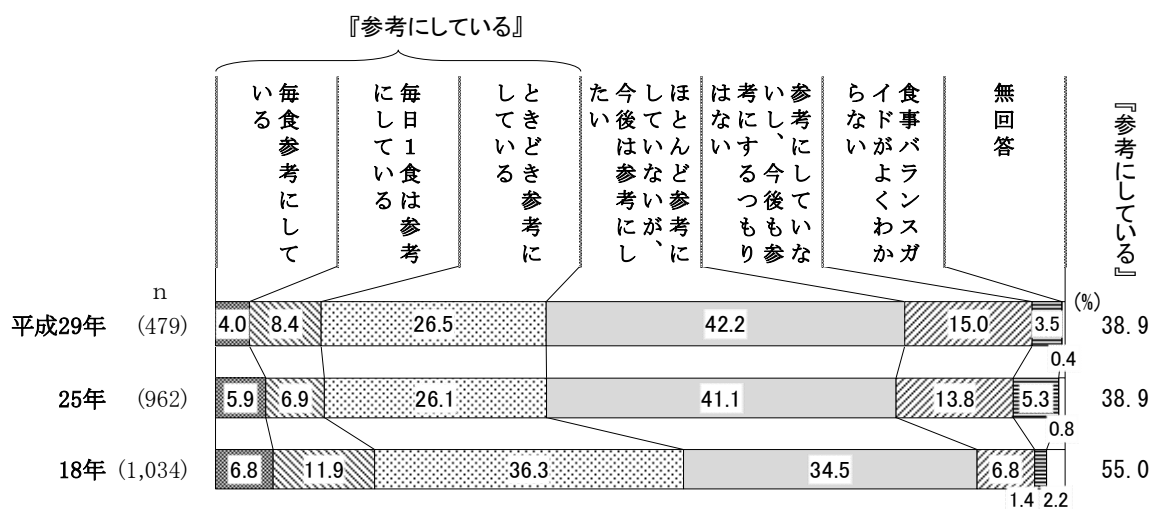
◆ 『参考にしている』は4割弱

(問19で「ある」とお答えの方に)

問19-1 あなたは「食事バランスガイド」を参考にして、食事をとるようにしていますか。

(○は1つだけ)

図表 3-29



「食事バランスガイド」を見たことがある人に、参考にして食事をと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」(42.2%)が4割強で最も高くなっている。「ときどき参考にしている」(26.5%)、「毎日1食は参考にしてしている」(8.4%)、「毎食参考にしてしている」(4.0%)の3つを合わせた『参考にしている』(38.9%)は4割弱となっている。

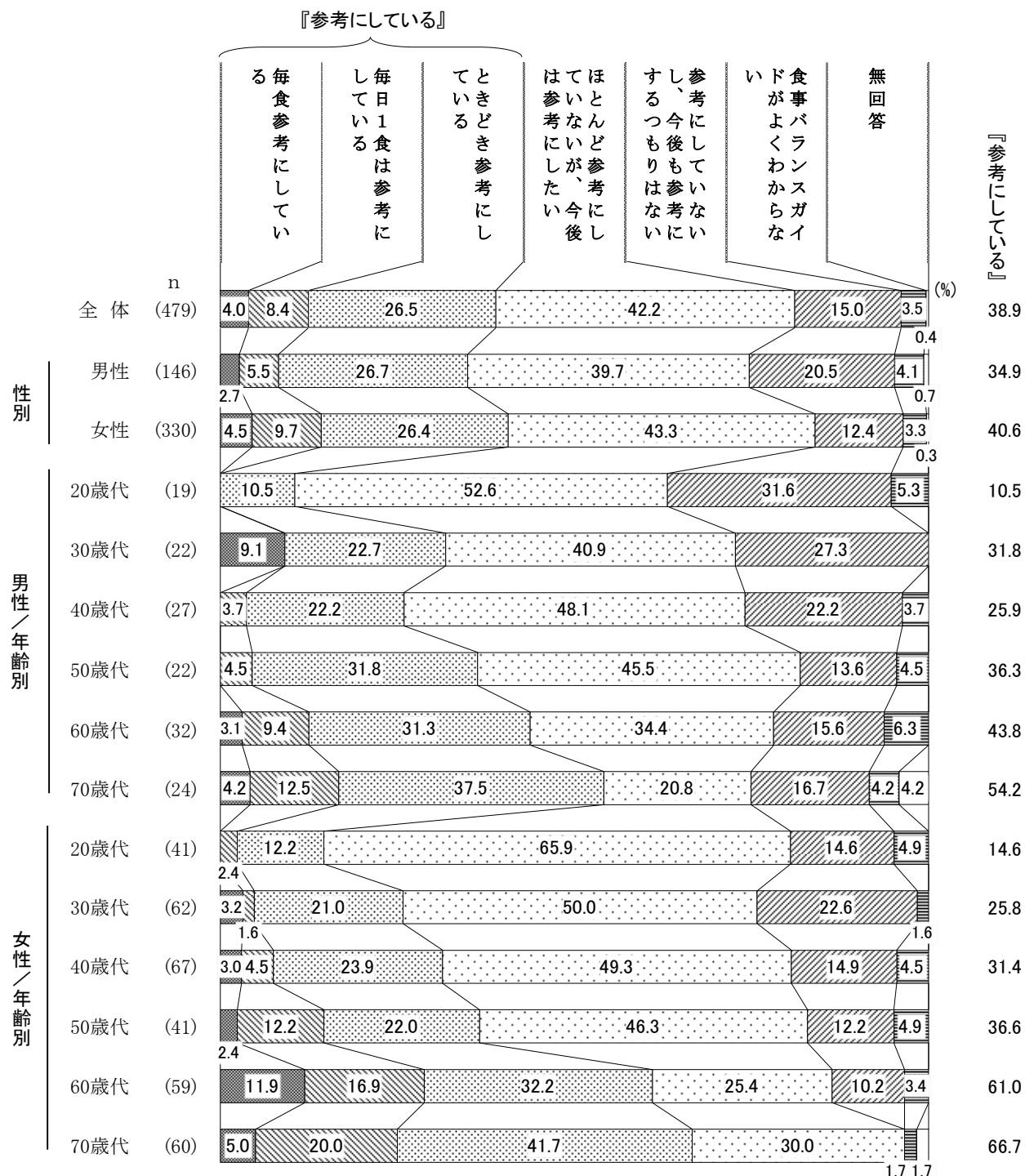
過去の結果と比較すると、前回調査と大きな差はない。(図表 3-29)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、『参考にしている』は女性（40.6％）が男性（34.9％）よりも5.7ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『参考にしている』は女性70歳代（66.7％）で6割台半ばを超えて最も高くなっている。（図表3－30）

図表3－30

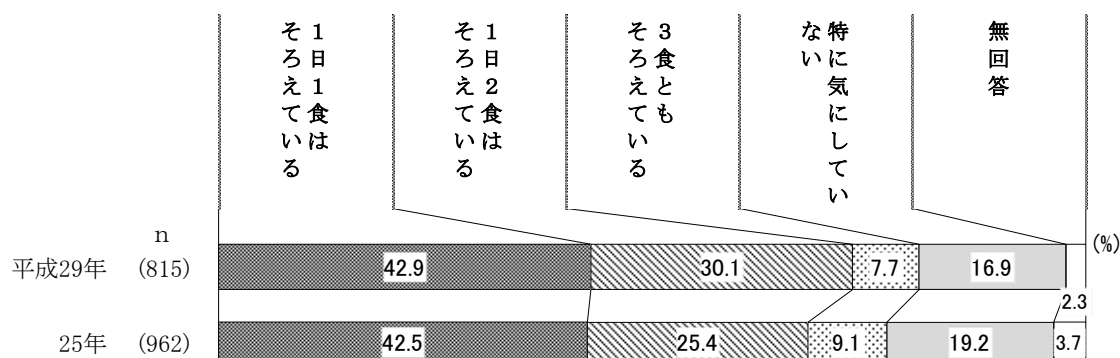


(9) 主食、主菜、副菜をそろえた食事の頻度

◆ 「3食ともそろえている」は1割未満

問20 普段の1日の食事（3食）のうち、主食（ごはん、パン、麺類など）、主菜（肉、魚、卵、豆腐などの豆製品を使ったおかず）、副菜（野菜を使ったおかず）をそろえた食事をどの程度していますか。（○は1つだけ）

図表 3-31



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」（42.9%）が4割強、「1日2食はそろえている」（30.1%）は3割を超え、「3食ともそろえている」（7.7%）は1割未満となっている。一方、「特に気にしていない」（16.9%）は1割台半ばを超えている。

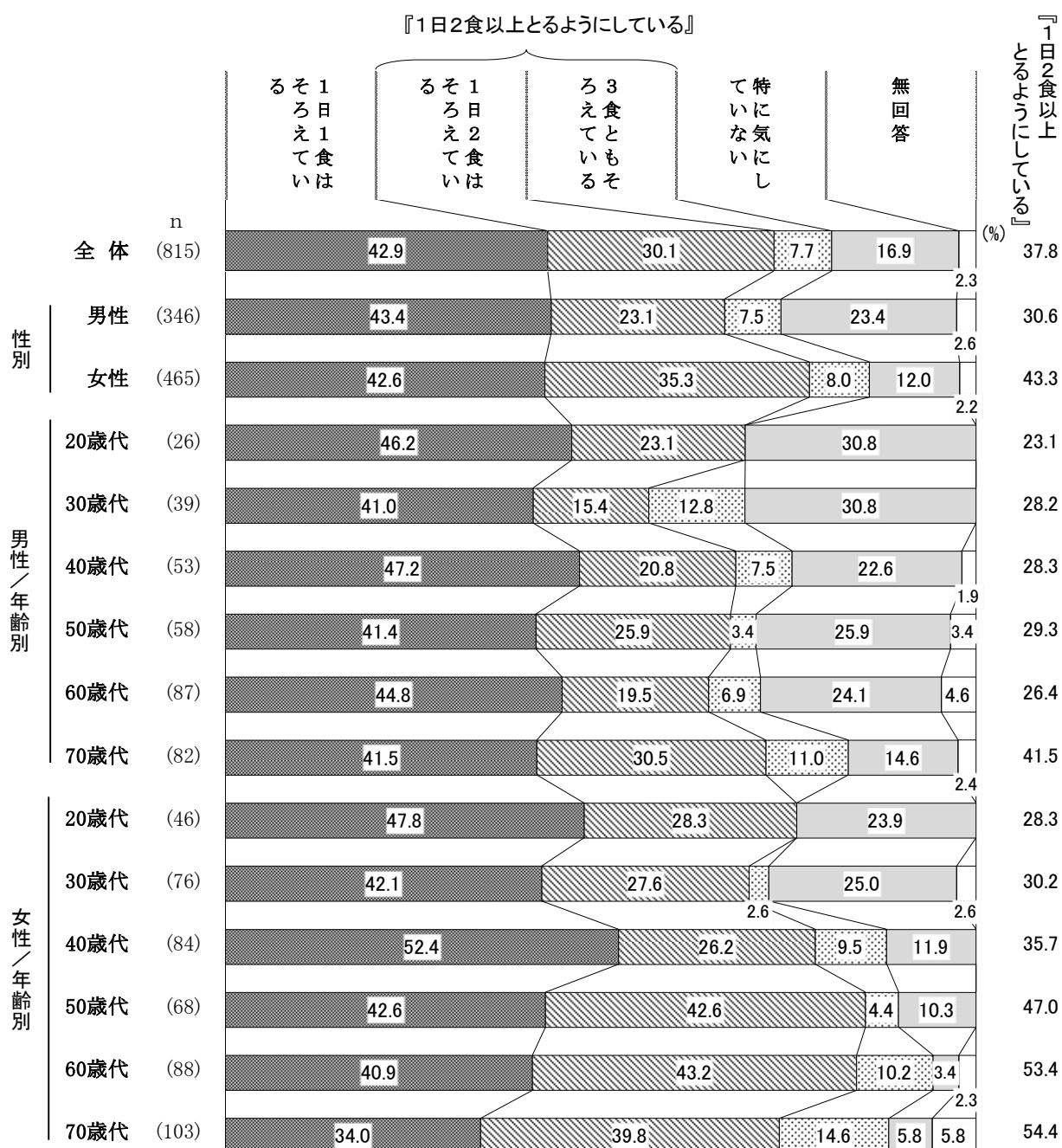
過去の結果と比較すると、大きな差はない。（図表 3-31）

【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（43.3%）が男性（30.6%）よりも12.7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70歳代（41.5%）で4割強と高く、女性60歳代（53.4%）で5割強、70歳代（54.4%）で5割台半ばと高く、年齢が上がるほど高くなる傾向になっている。一方、「特に気にしていない」は男性30歳代（30.8%）で3割を超えて高くなっている。（図表3-32）

図表3-32



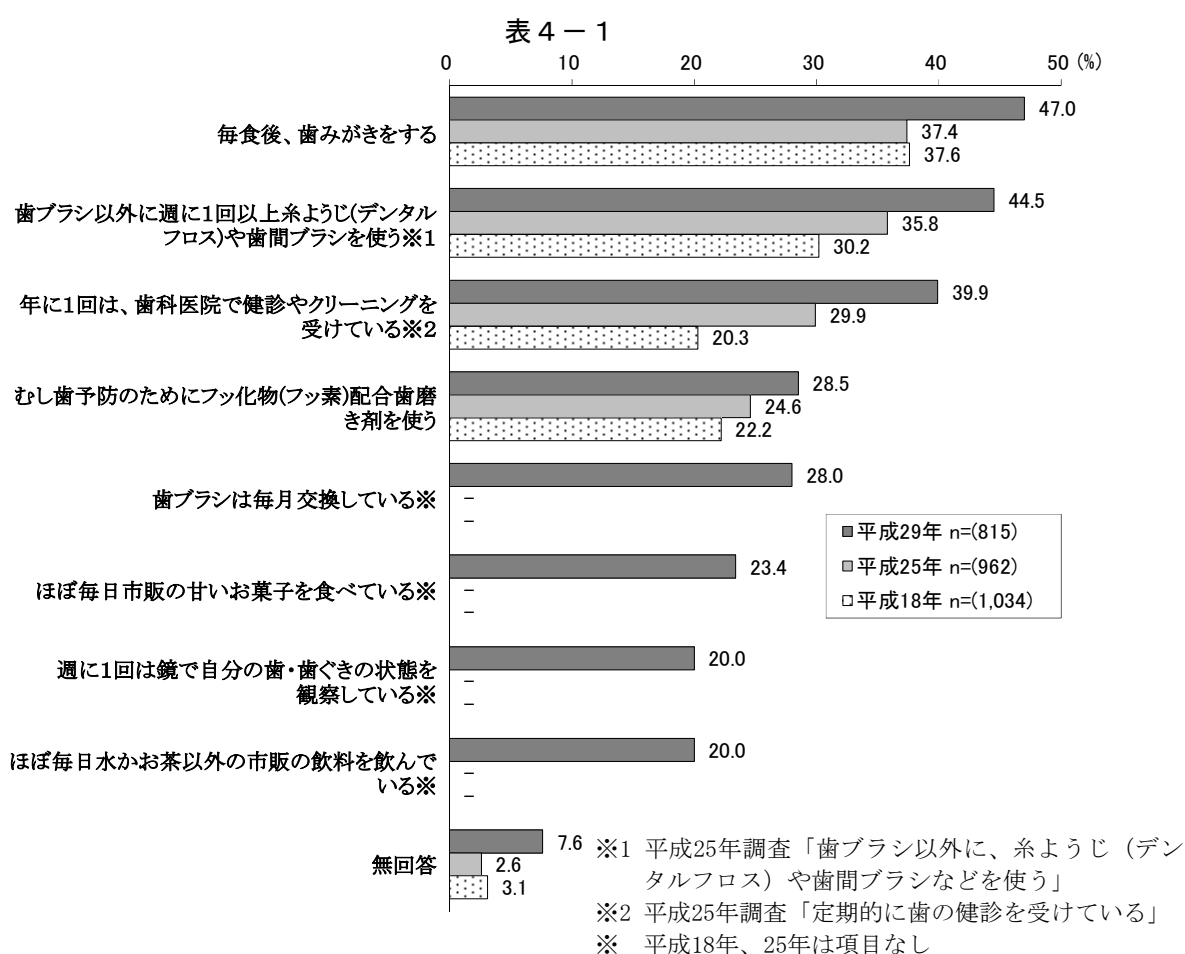
4 歯と口の健康について

(1) 歯と口に関する習慣

- ◆ 「毎食後、歯みがきをする」が4割台半ばを超え、「歯ブラシ以外に、週に1回以上糸ようじ（デンタルフロス）や歯間ブラシを使う」が4割台半ば

問21 あなたは、歯と口に関する次のような習慣はありますか。

（○はあてはまるものすべて）



歯と口に関する習慣では、「毎食後、歯みがきをする」（47.0％）が4割台半ばを超え、「歯ブラシ以外に、週に1回以上糸ようじ（デンタルフロス）や歯間ブラシを使う」（44.5％）が4割台半ば、「年に1回は、歯科医院で健診やクリーニングを受けている」（39.9％）が約4割で続いている。

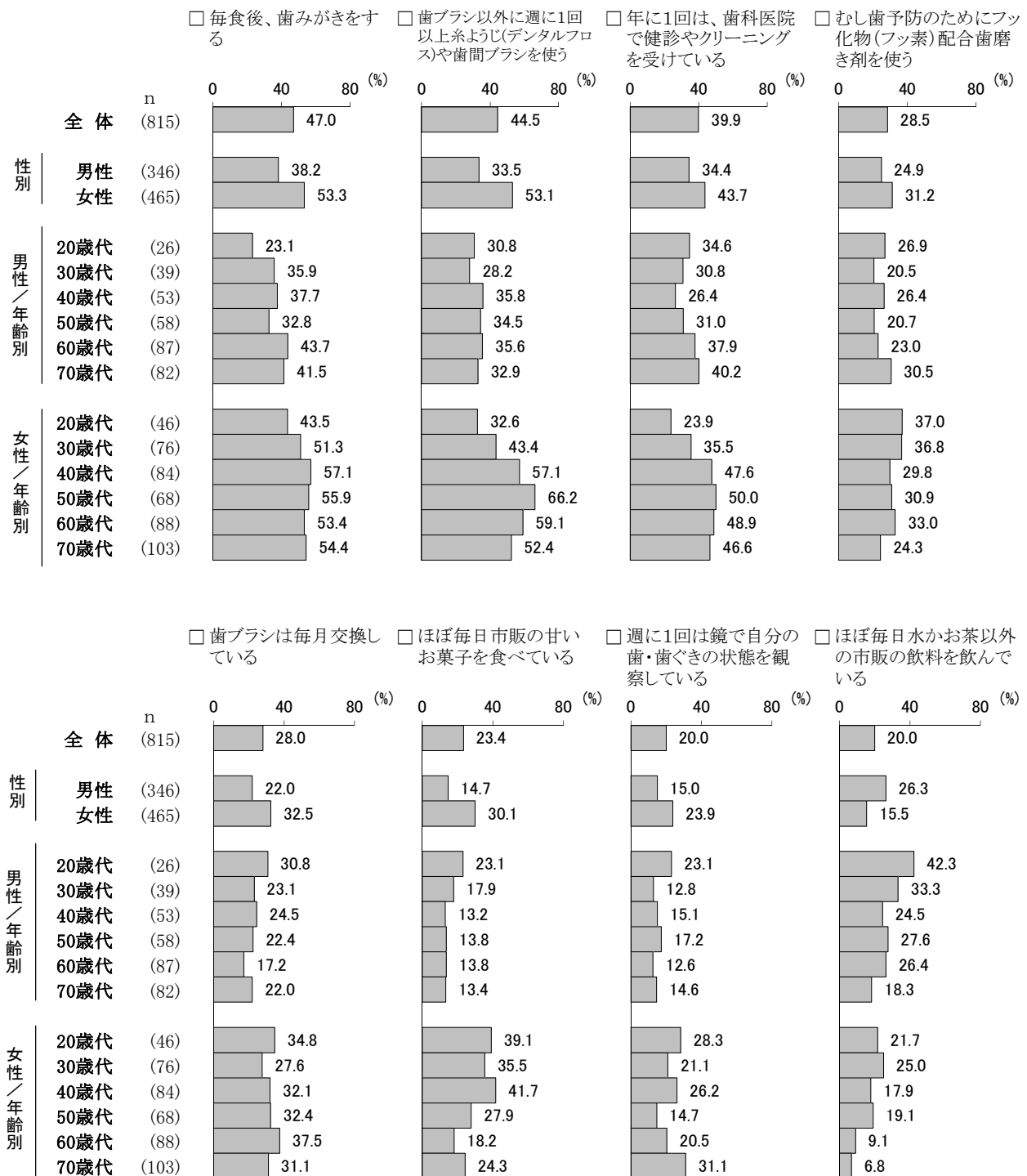
過去の結果と比較すると、「毎食後、歯みがきをする」は前回より9.6ポイント、「歯ブラシ以外に、週に1回以上糸ようじ（デンタルフロス）や歯間ブラシを使う」は8.7ポイント、それぞれ増加している。（図表4-1）

【性別／性・年齢別】

性別でみると、多くの項目で女性の方が高く、特に「歯ブラシ以外に週に1回以上糸ようじ（デンタルフロス）や歯間ブラシを使う」は19.6ポイント、「ほぼ毎日市販の甘いお菓子を食べている」は15.4ポイント男性よりも高くなっている。

性・年齢別でみると、「毎食後、歯みがきをする」は女性30歳代以上で5割台と高く、「歯ブラシ以外に週に1回以上糸ようじ（デンタルフロス）や歯間ブラシを使う」は女性50歳代（66.2%）で6割台半ばを超えて高くなっている。「年に1回は、歯科医院で健診やクリーニングを受けている」は女性50歳代（50.0%）で5割と最も高く、「ほぼ毎日市販の甘いお菓子を食べている」は40歳代以下の女性で高くなっている。（図表4-2）

図表4-2



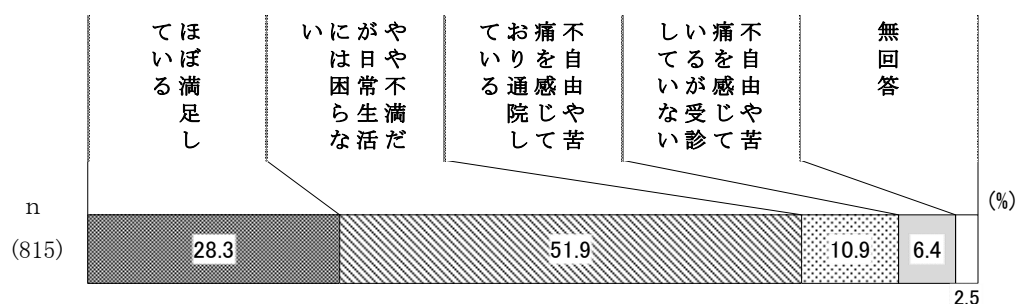
(2) 歯と口の状態

◆ 「ほぼ満足している」が3割弱、「やや不満だが日常生活には困らない」が5割強

問22 あなたは、ご自身の歯・口の状態について、どのように感じていますか。

(○は1つだけ)

図表 4－3



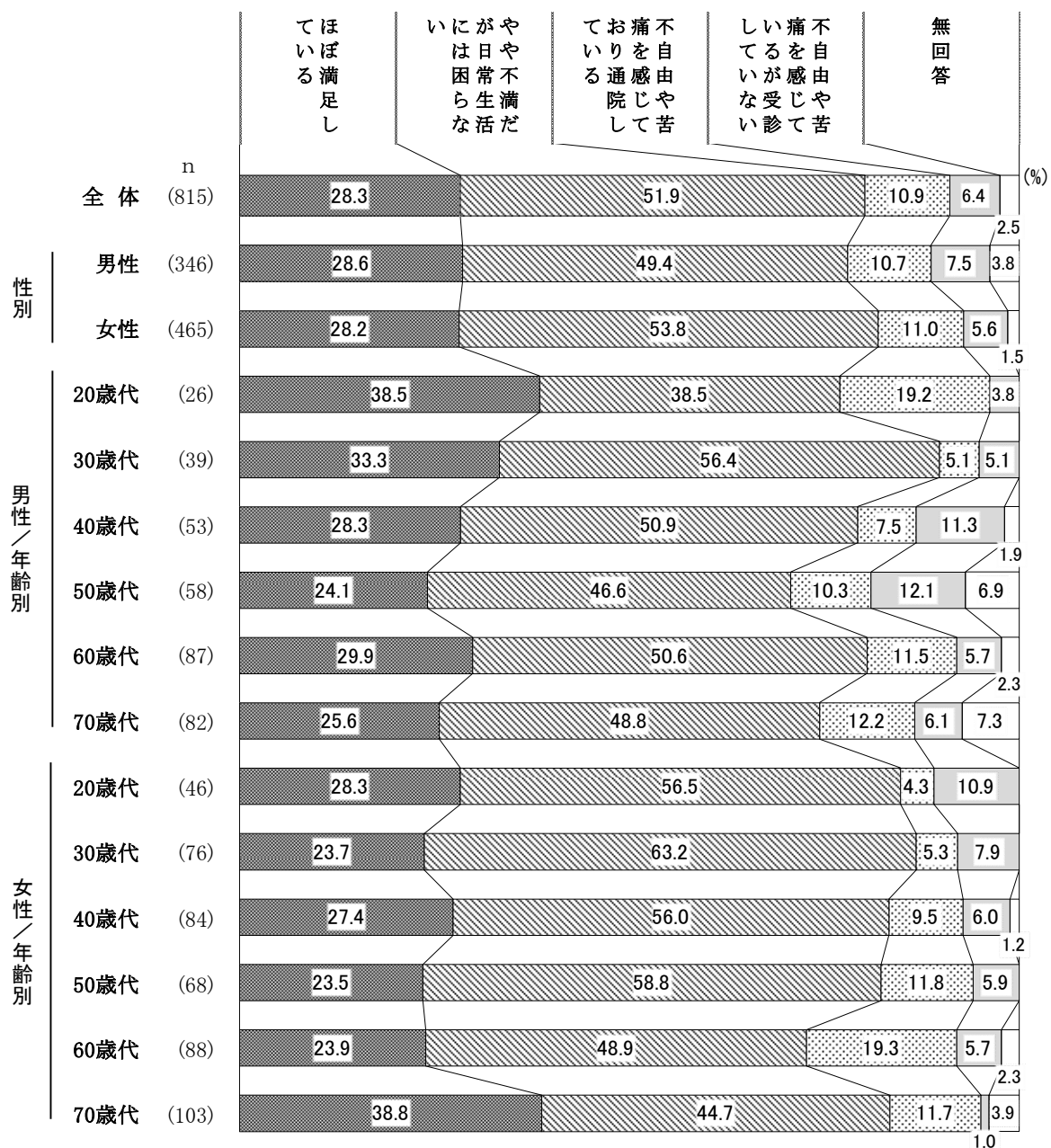
歯と口の状態については、「やや不満だが日常生活には困らない」(51.9%)は5割強と高く、「ほぼ満足している」(28.3%)は3割弱となっている。一方、「不自由や苦痛を感じており通院している」(10.9%)は1割を超え、「不自由や苦痛を感じているが受診していない」(6.4%)は1割未満となっている。(図表 4－3)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、大きな差はない。

性・年齢別でみると、「ほぼ満足している」は女性70歳代（38.8%）で4割弱と最も高く、男性30歳代（33.3%）で3割強となっている。「やや不満だが日常生活には困らない」は女性30歳代（63.2%）で6割強と高く、男性30歳代（56.4%）で5割台半ばを超えている。「不自由や苦痛を感じており通院している」は女性60歳代（19.3%）で約2割と高くなっている。（図表4－4）

図表4－4

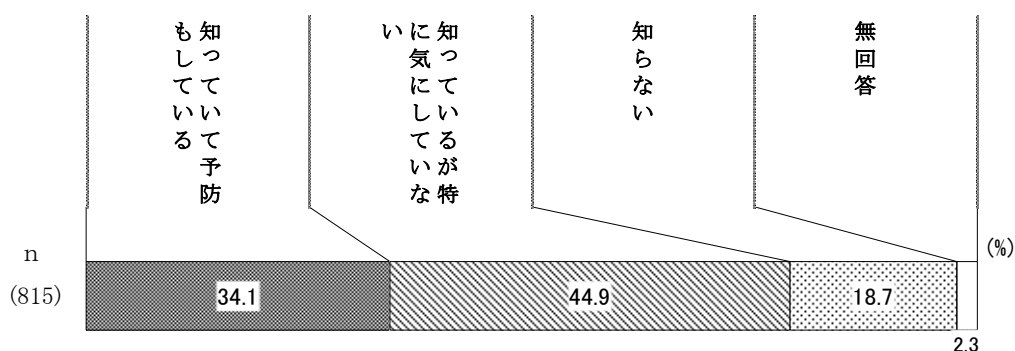


(3) 口の病気と全身の病気が関連することの認知状況

◆ 「知っているが特に気にしていない」が4割台半ば

問23 あなたは、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）と関連することを知っていますか。（○は1つだけ）

図表 4－5



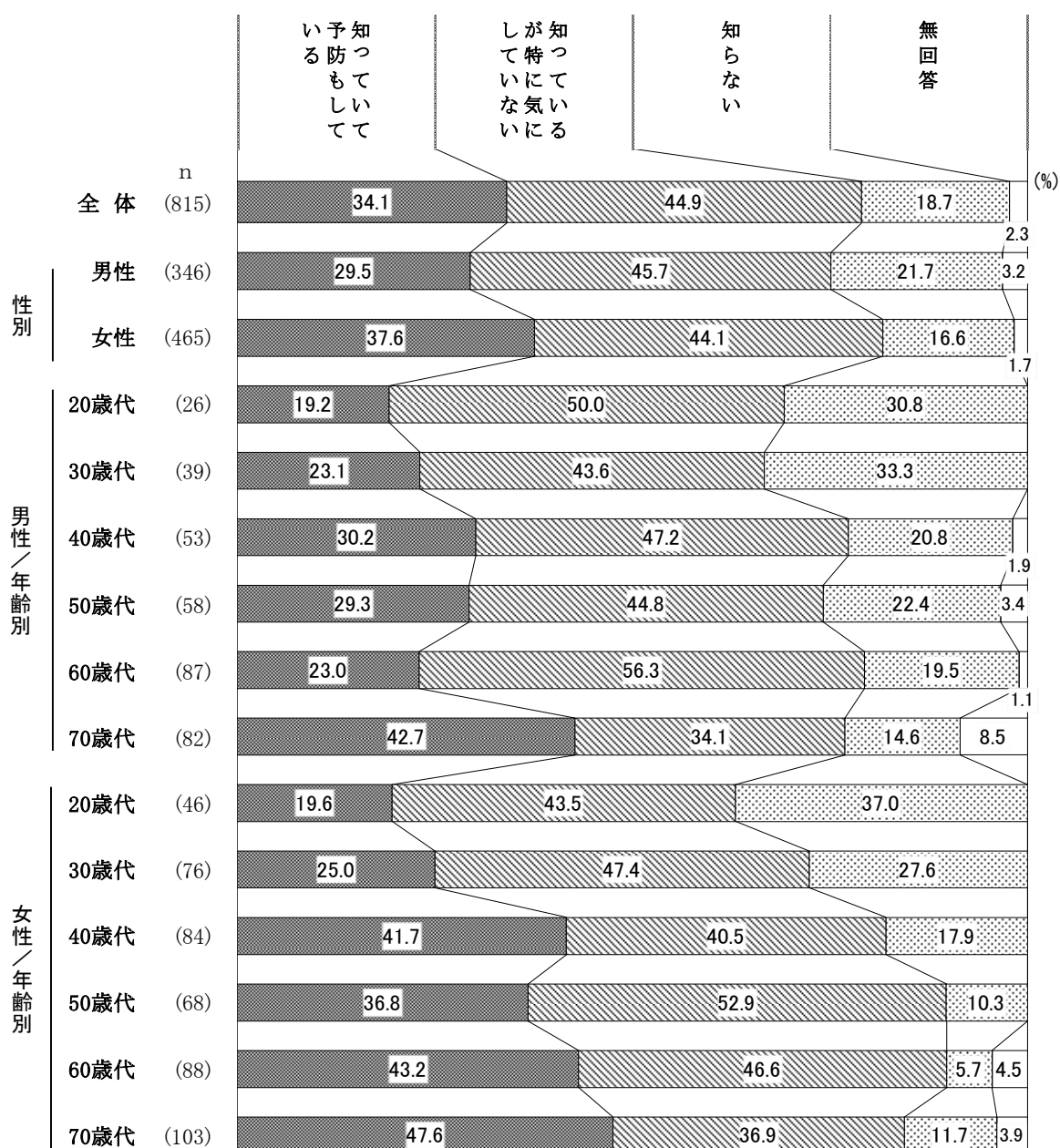
口の病気（むし歯・歯周病）が全身の病気（糖尿病・脳血管疾患・心疾患等）と関連することを知っているかを聞いたところ、「知っているが特に気にしていない」（44.9%）が4割台半ばとなっている。（図表4－5）

【性別／性・年齢別】

性別でみると、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）と関連することを知っているかは「知っていて予防もしている」は女性（37.6%）が男性（29.5%）より 8.1 ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「知っていて予防もしている」は男女とも70歳代で最も高く、女性（47.6%）は4割台半ばを超え、男性（42.7%）は4割強となっているが、20歳代、30歳代では低くなっている。「知っているが特に気にしていない」は、男性60歳代（56.3%）で5割台半ばを超えて高くなっている。一方、「知らない」は20歳代と30歳代で割合が高く、女性20歳代（37.0%）で3割台半ばを超えて最も高くなっている。（図表4－6）

図表4－6

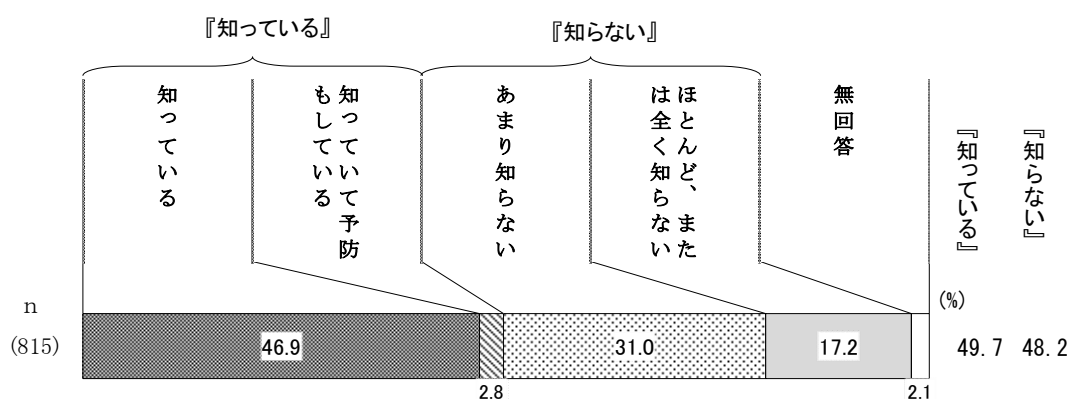


(4) 口の機能低下が誤えん性肺炎の原因になることの認知状況

◆ 「知っている」が約5割

問24 あなたは、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ますか。（○は1つだけ）

図表 4－7



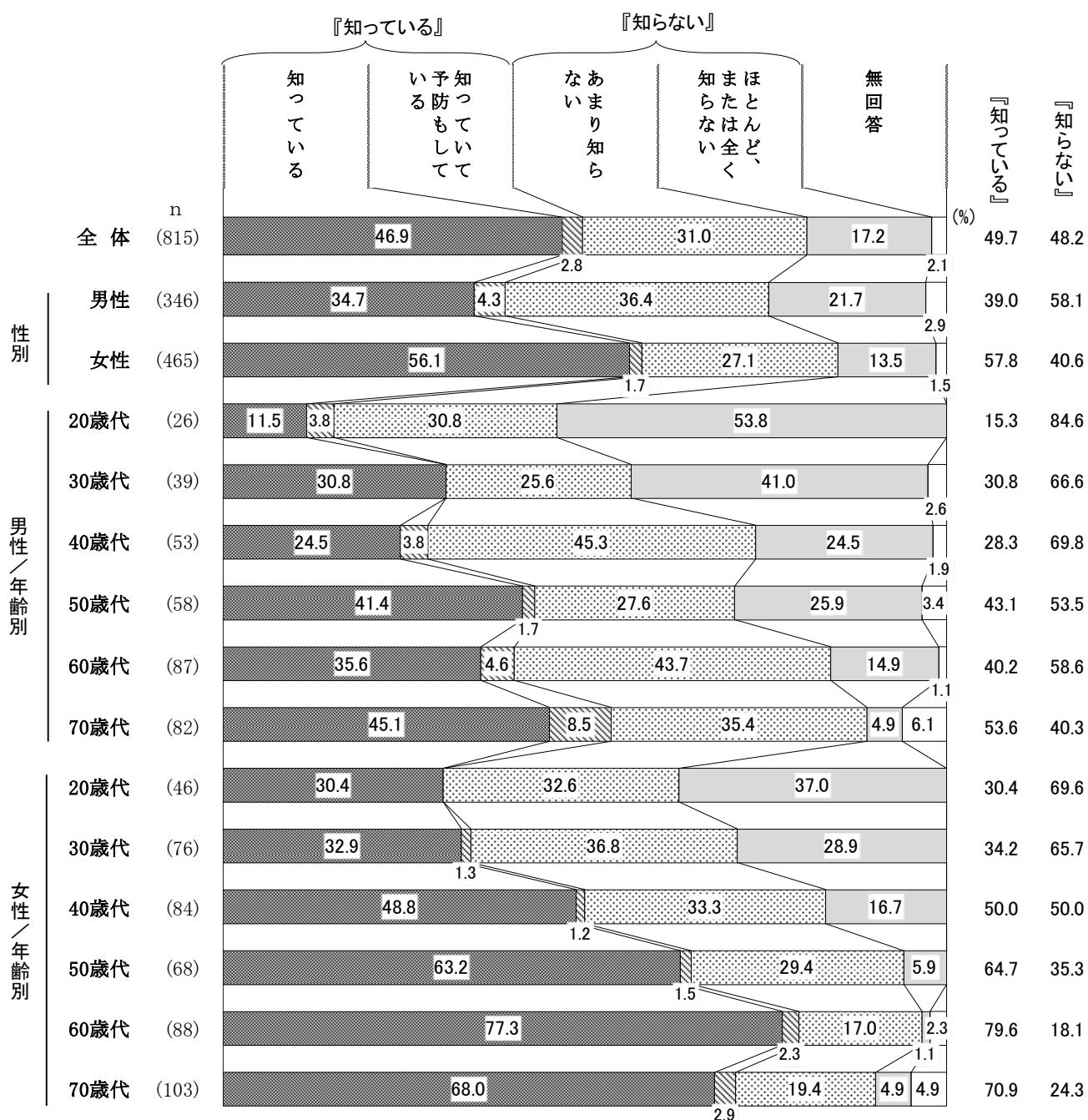
口の機能が低下（むせる・飲み込みにくい等）し、口の中が清潔に保たれていないと、誤えん性肺炎の原因になる事を知っているか聞いたところ、『知っている』（49.7%）が約5割となっているが、そのうち「知っていて予防もしている」は2.8%にとどまっている。（図表4－7）

【性別／性・年齢別】

性別でみると、『知っている』は女性（57.8％）が男性（39.0％）より 18.8 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 60 歳代（79.6％）で約 8 割と最も高いが、そのうちの「知っていて予防もしている」（2.3％）は他の年代と大きな差は無く低い。男性では 70 歳代（53.6％）で 5 割強と高く、そのうちの「知っていて予防もしている」（8.5％）は他の年代と比べて高くなっている。（図表 4－8）

図表 4－8



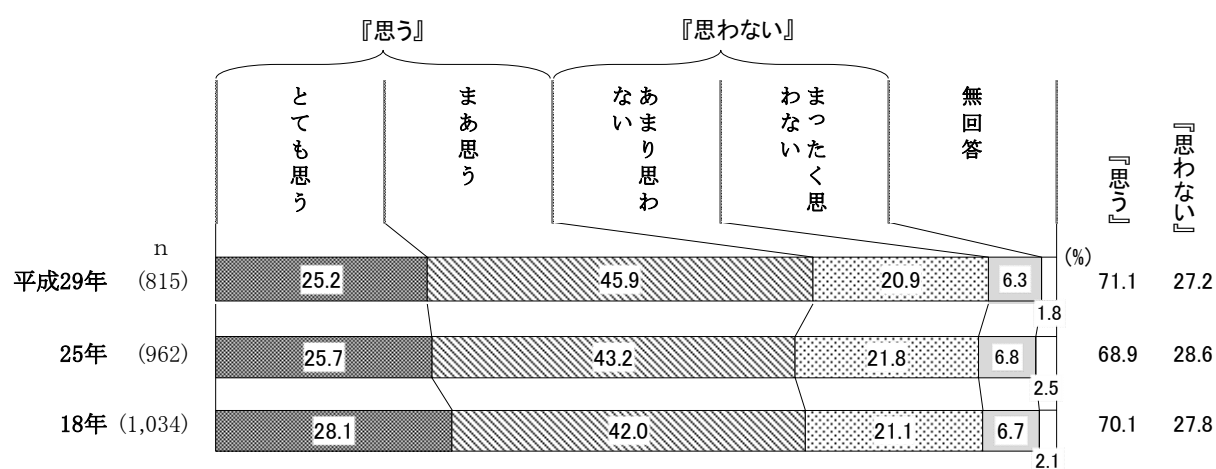
5 運動について

(1) 運動不足の認識

◆ 運動不足だと『思う』が7割強

問25 あなたは現在、運動不足だと思いますか。(○は1つだけ)

図表 5－1



現在、運動不足かどうかを聞いたところ「まあ思う」(45.9%)が最も高く、「とても思う」(25.2%)を合わせた『思う』(71.1%)は7割強となっている。

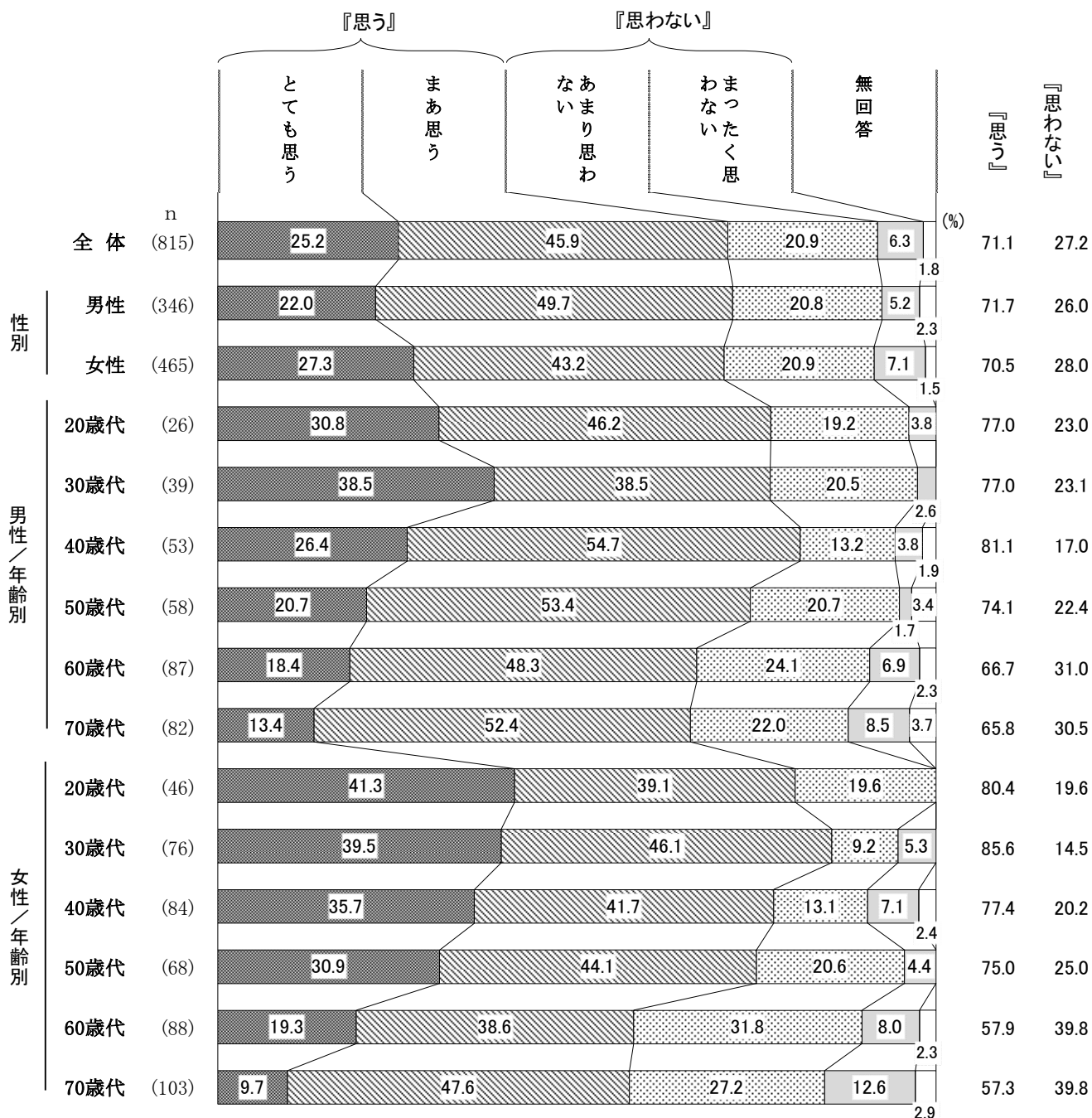
過去の結果と比較すると、大きな差はない。(図表 5－1)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、大きな差はない。

性・年齢別でみると、『思う』はすべての年代で5割を上回り、女性30歳代（85.6%）では8割台半ばと最も高くなっている。男性では40歳代（81.1%）で8割強と高くなっている。（図表5－2）

図表5－2

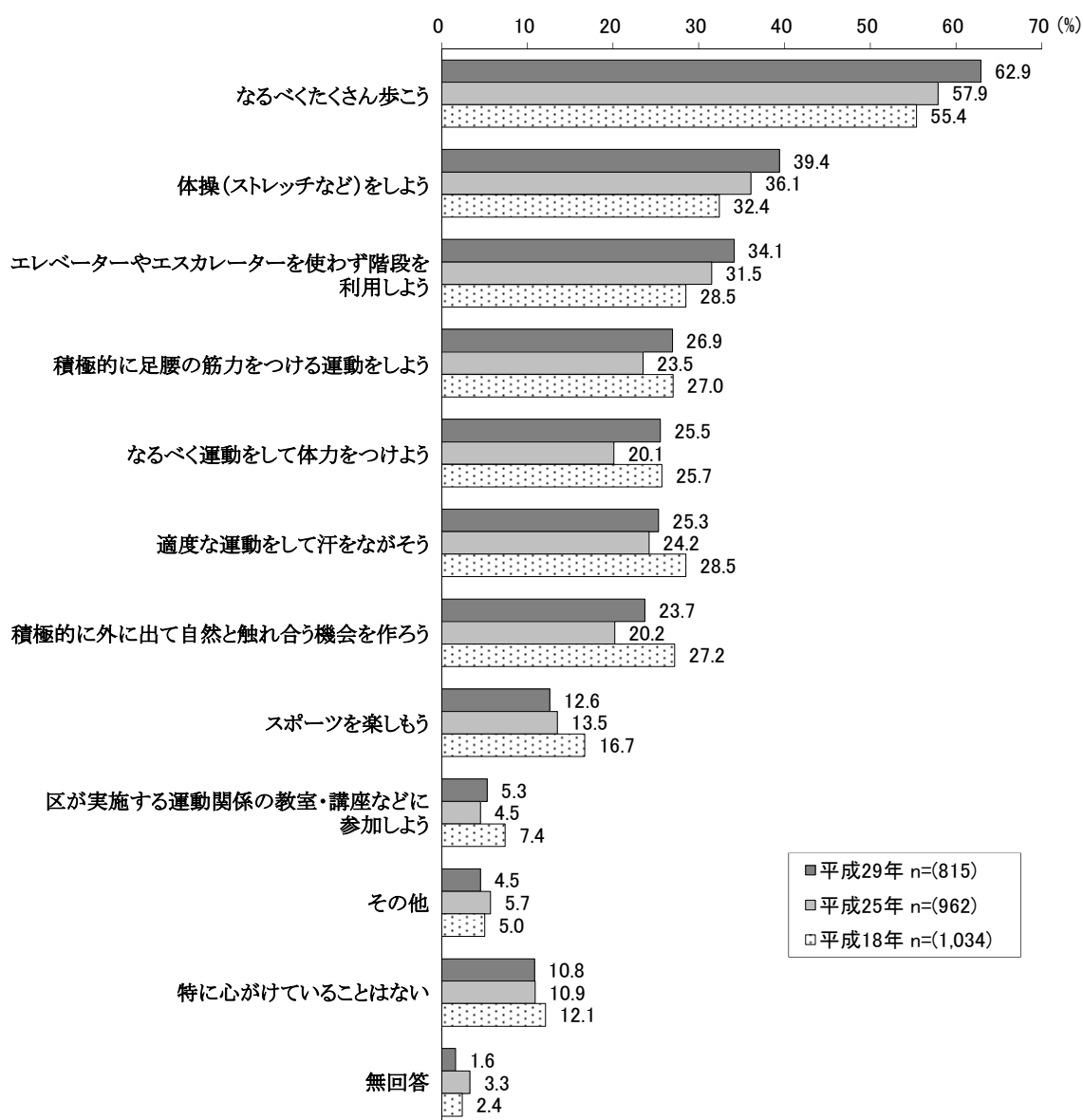


(2) 運動習慣を身につけるため心がけていること

◆ 「なるべくたくさん歩こう」が6割強

問26 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。(〇はあてはまるものすべて)

図表 5－3 (複数回答)



身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」（62.9％）が6割強と最も高い。以下、「体操（ストレッチなど）をしよう」（39.4％）、「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」（34.1％）、「積極的に足腰の筋力をつける運動をしよう」（26.9％）、「なるべく運動をして体力をつけよう」（25.5％）、「適度な運動をして汗をながそう」（25.3％）などとなっている。

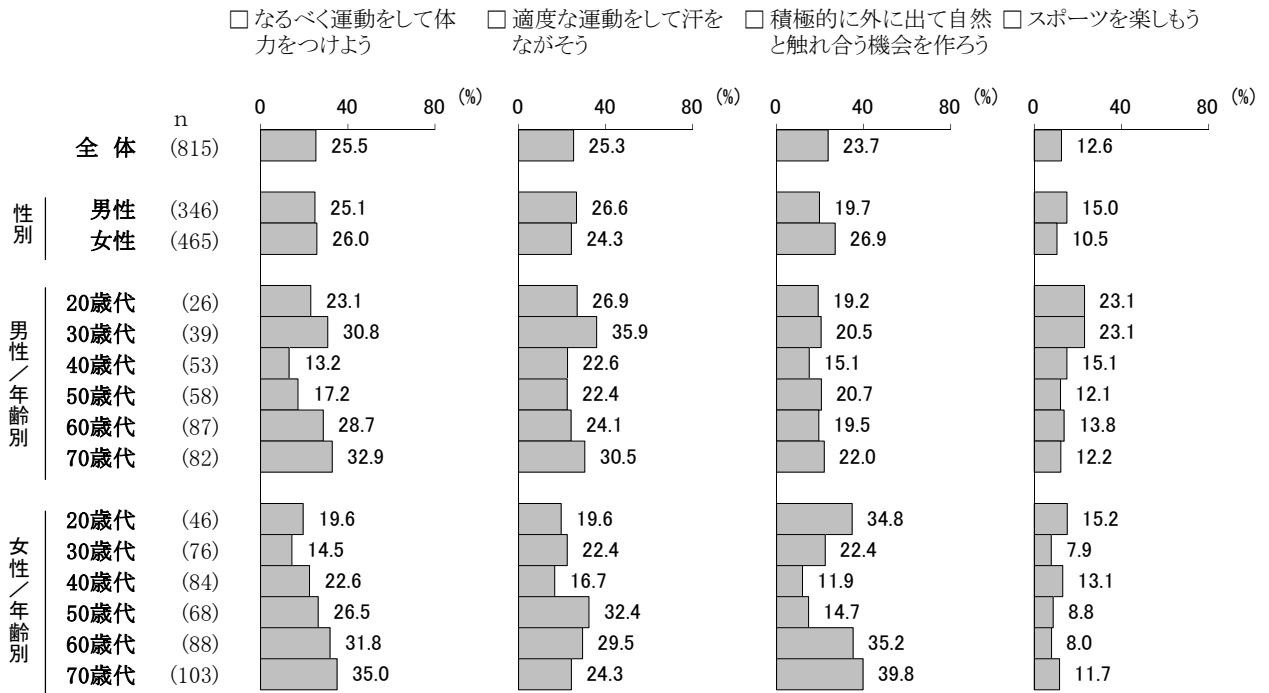
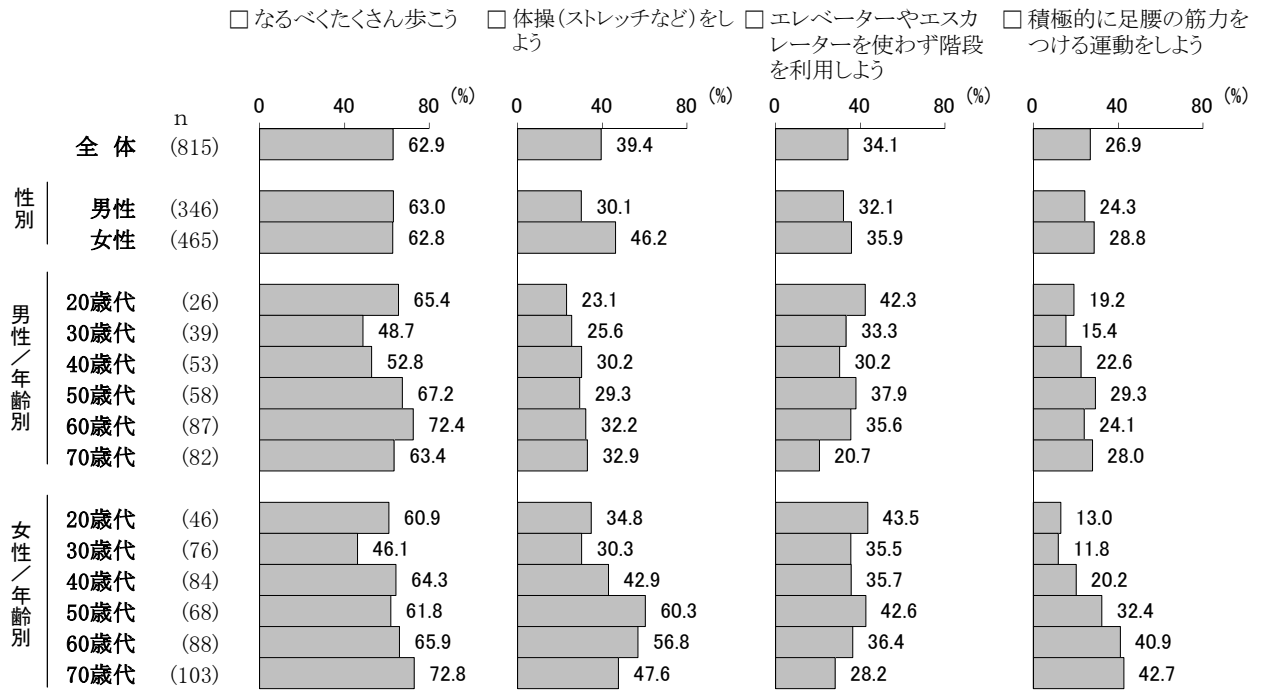
過去の結果と比較すると、上位3項目はいずれも増加傾向にある。（図表5－3）

【性別／性・年齢別】

上位8項目を性別でみると、「体操（ストレッチなど）をしよう」は女性（46.2％）が男性（30.1％）よりも16.1ポイント高く、「積極的に外に出て自然と触れ合う機会を作ろう」は女性（26.9％）が男性（19.7％）より7.2ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「なるべくたくさん歩こう」は、男女とも30歳代で4割台となっているが、他の年代では5割を超えており、女性70歳代（72.8％）、男性60歳代（72.4％）で7割強と高くなっている。「体操（ストレッチなど）をしよう」はすべての年代で女性の割合が高く、女性50歳代（60.3％）で6割を超えて最も高くなっている。「積極的に足腰の筋力をつける運動をしよう」と「なるべく運動をして体力をつけよう」は女性では年齢が上がるほど、割合が高くなる傾向にある。（図表5－4）

図表 5－4（上位 8 項目）

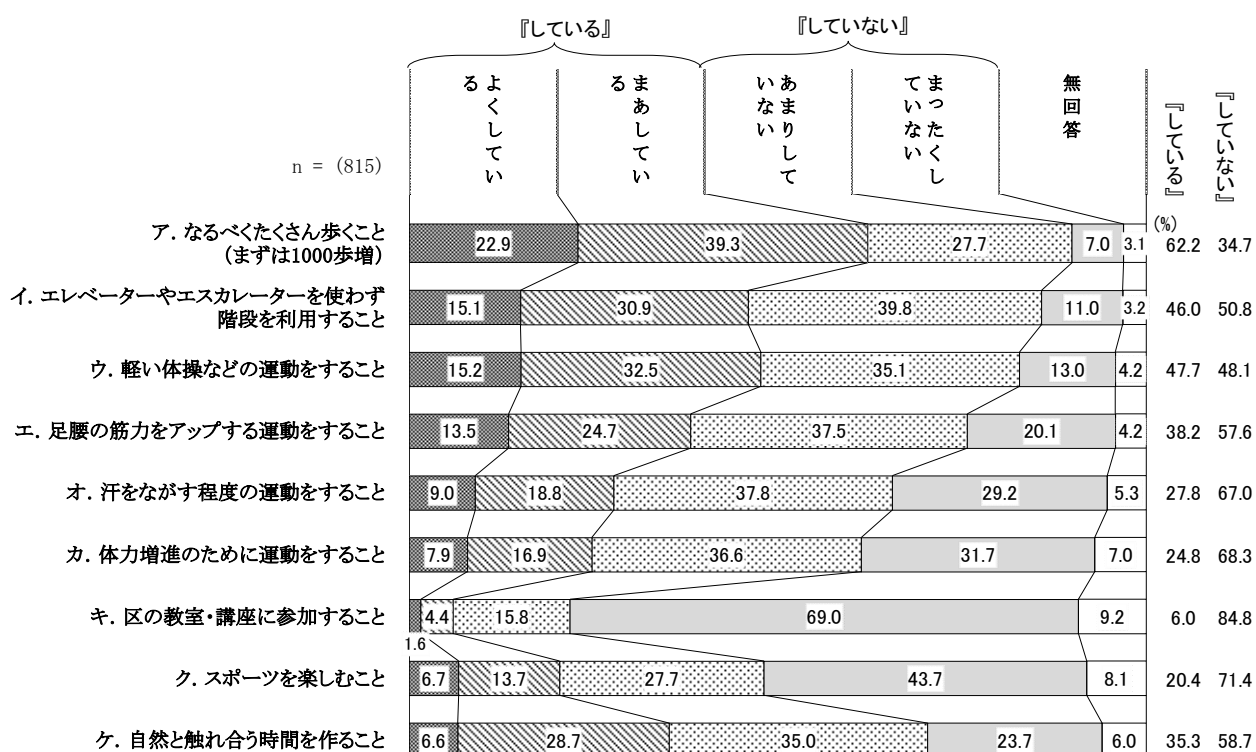


(3) 日頃の運動状況

◆ 『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割強

問27 あなたは日頃、次のような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）

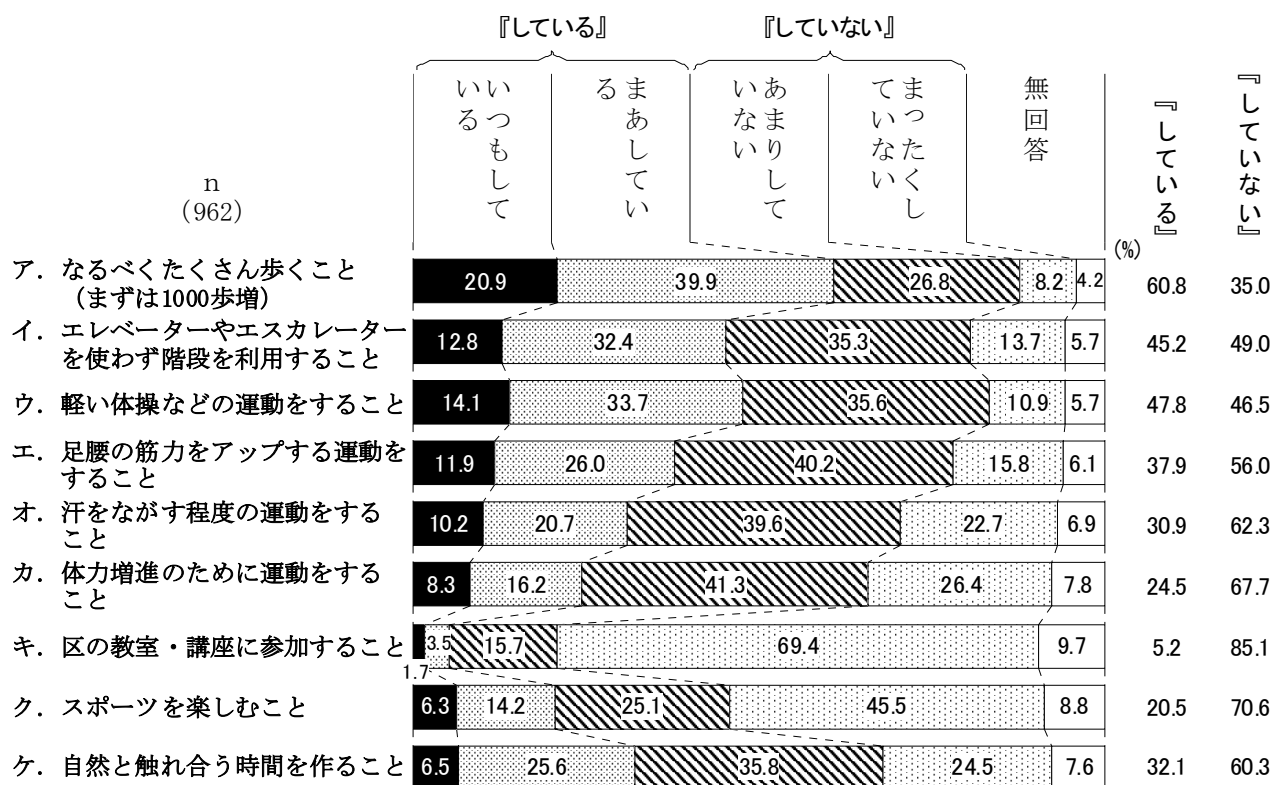
図表 5－5



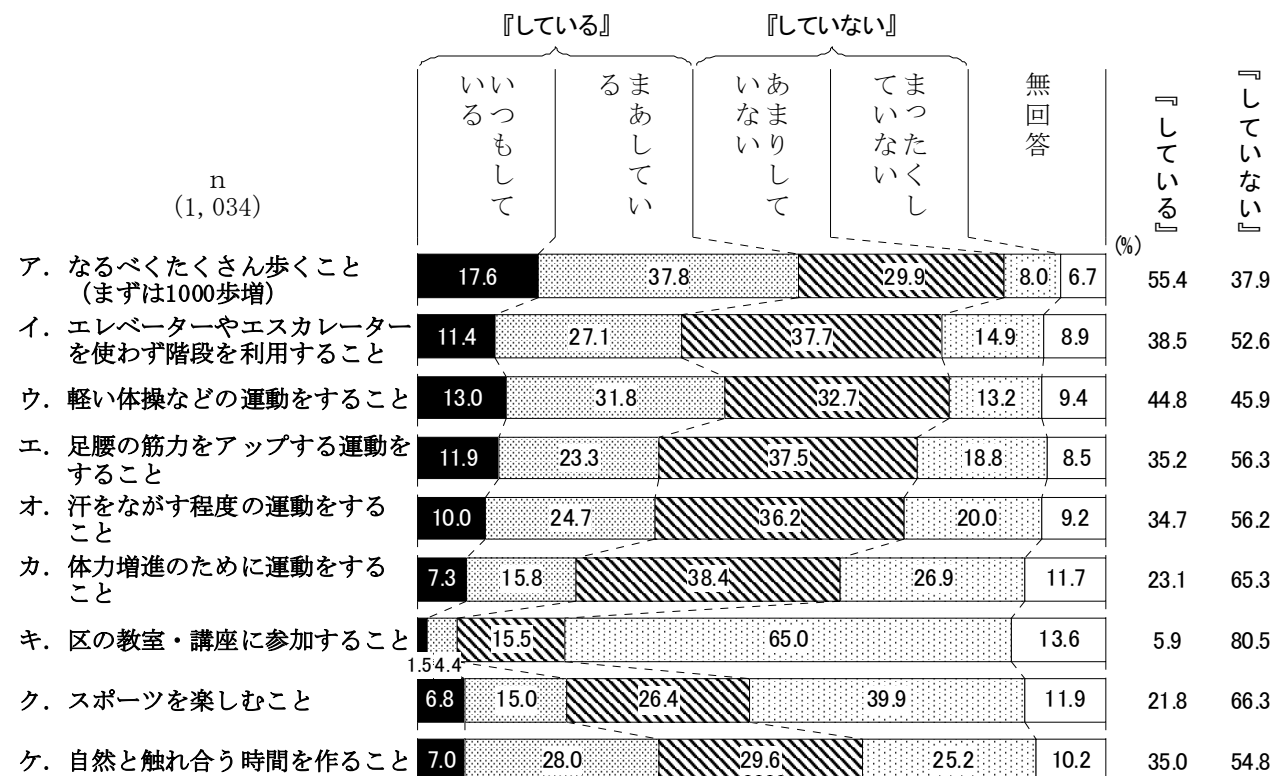
日頃の運動状況として、「よくしている」と「まあしている」を合わせた『している』の割合が高いのは“なるべくたくさん歩くこと（まずは1000歩増）”（62.2%）で6割強、次いで“軽い体操などの運動をすること”（47.7%）、“エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用すること”（46.0%）、“足腰の筋力をアップする運動をすること”（38.2%）などとなっている。（図表5－5）

過去の結果と比較すると、『している』の上位4項目は変わっていない。また、各項目とも前回と大きな差はない。（図表5－6）（図表5－7）

図表 5－6 参考：平成25年



図表 5－7 参考：平成18年



【性別／性・年齢別】

<ア. なるべくたくさん歩くこと（まずは1000歩増）>

性別でみると、大きな差はない。

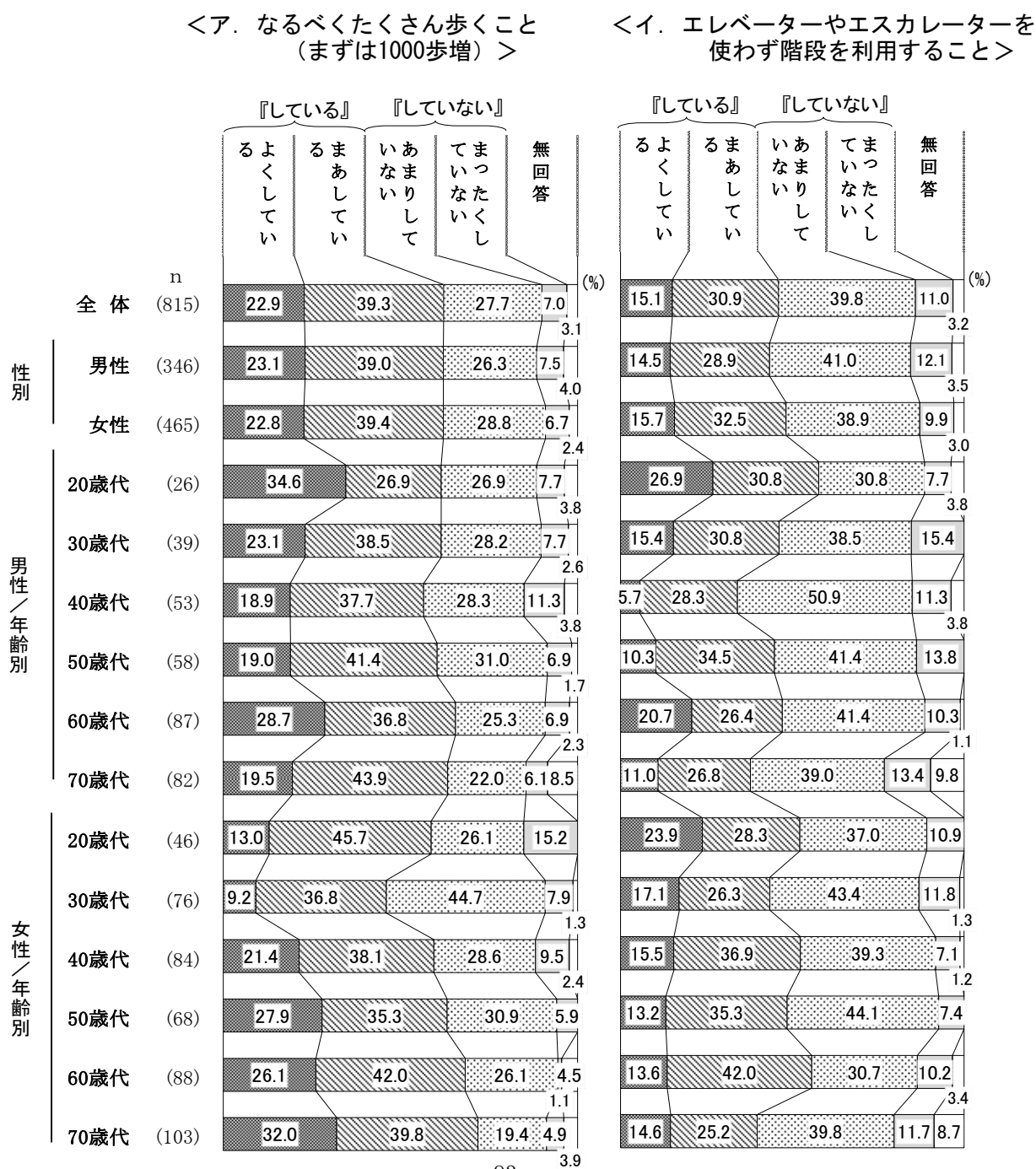
性・年齢別でみると、『している』は女性では年齢が上がるほど割合が高くなる傾向にあり、70歳代（71.8%）で最も高くなっている。

<イ. 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>

性別でみると、大きな差はない。

性・年齢別でみると、『している』は男性40歳代（34.0%）が最も低く、「よくしている」は女性20歳代（23.9%）と男性60歳代（20.7%）が2割台と高くなっている。（図表5-8）

図表5-8



<ウ. 軽い体操などの運動をすること>

性別でみると、『している』は女性（52.3%）が男性（41.3%）よりも11.0ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『している』は女性の50歳代以上で5割を超えている。

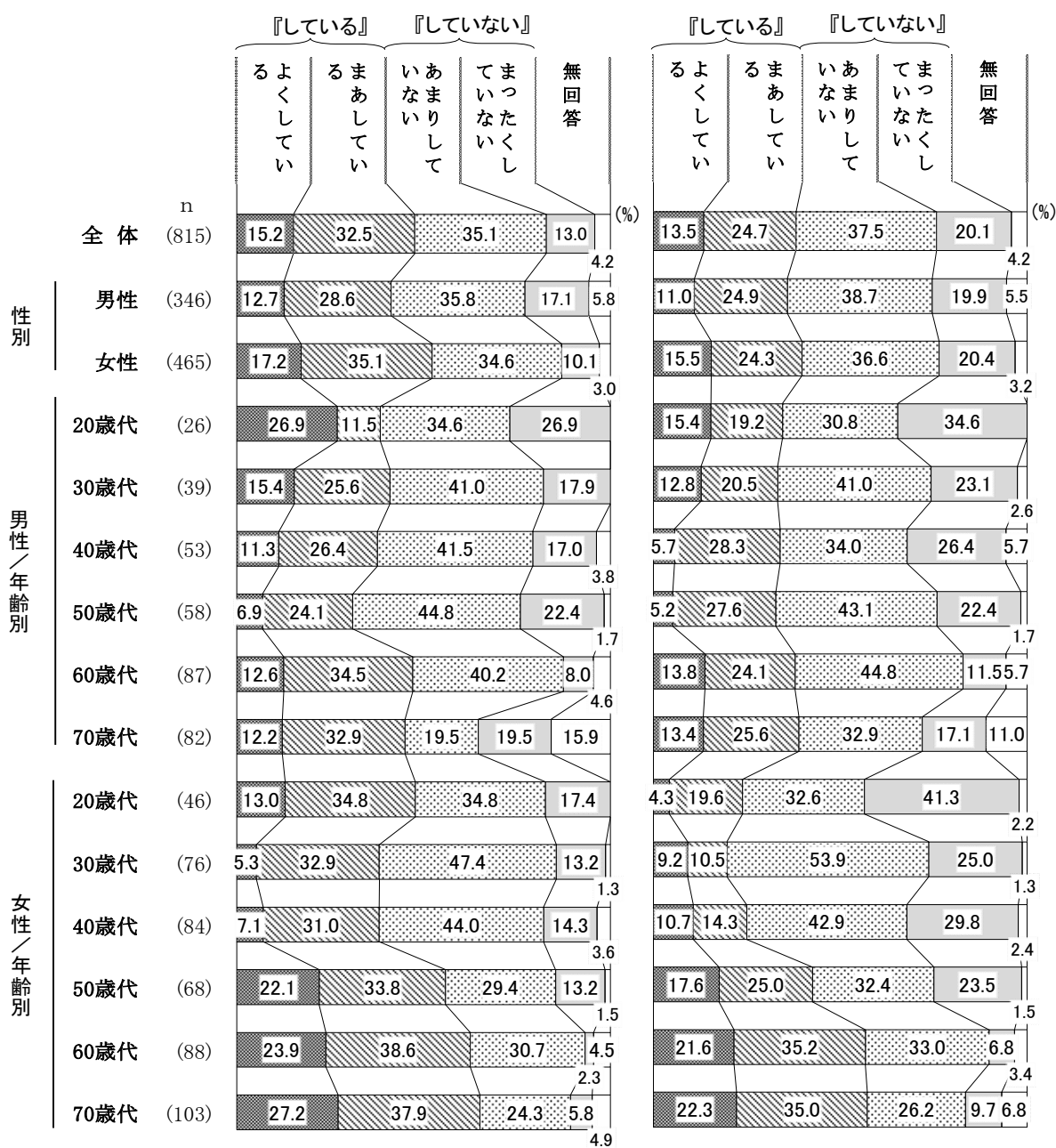
<エ. 足腰の筋力をアップする運動をすること>

性別でみると、大きな差はない。

性・年齢別でみると、『している』は男性はすべての年代で3割を超えている。女性は50歳代（42.6%）で4割強、60歳代（56.8%）と70歳代（57.3%）で5割台半ばを超えている。（図表5-9）

図表5-9

<ウ. 軽い体操などの運動をすること> <エ. 足腰の筋力をアップする運動をすること>



<オ. 汗をながす程度の運動をすること>

性別でみると、大きな差はない。

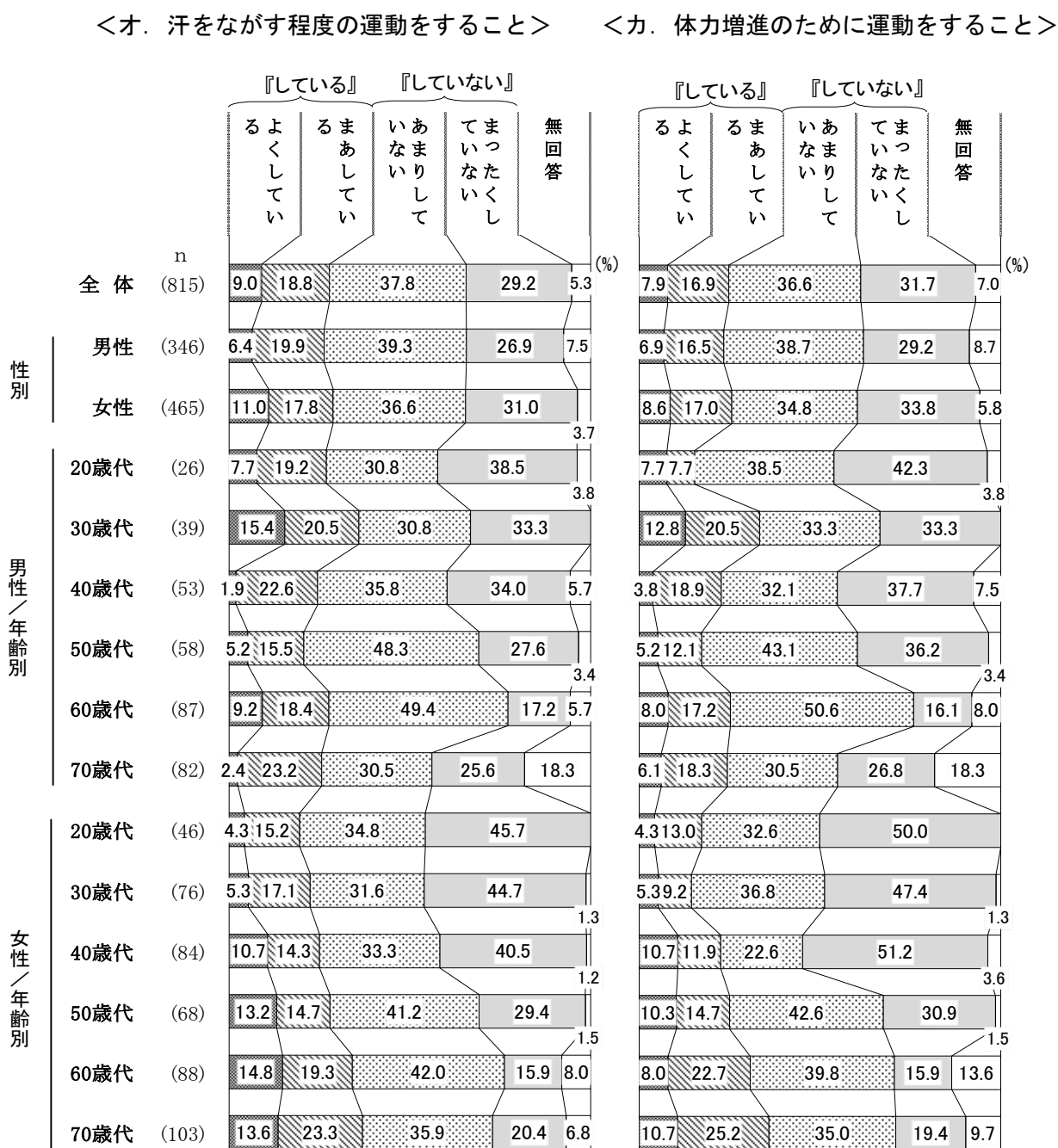
性・年齢別でみると、『している』は女性の70歳代(36.9%)、60歳代(34.1%)と男性30歳代(35.9%)で高くなっている。

<カ. 体力増進のために運動をすること>

性別でみると、大きな差はない。

性・年齢別でみると、『している』は女性70歳代(35.9%)で3割台半ば、男性30歳代(33.3%)で3割強と高くなっている。(図表5-10)

図表5-10



<キ. 区の教室・講座に参加すること>

性別でみると、『している』は女性（9.0%）が男性（1.7%）より 7.3 ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『している』は女性 70 歳代（21.4%）で 2 割強と高くなっている。

<ク. スポーツを楽しむこと>

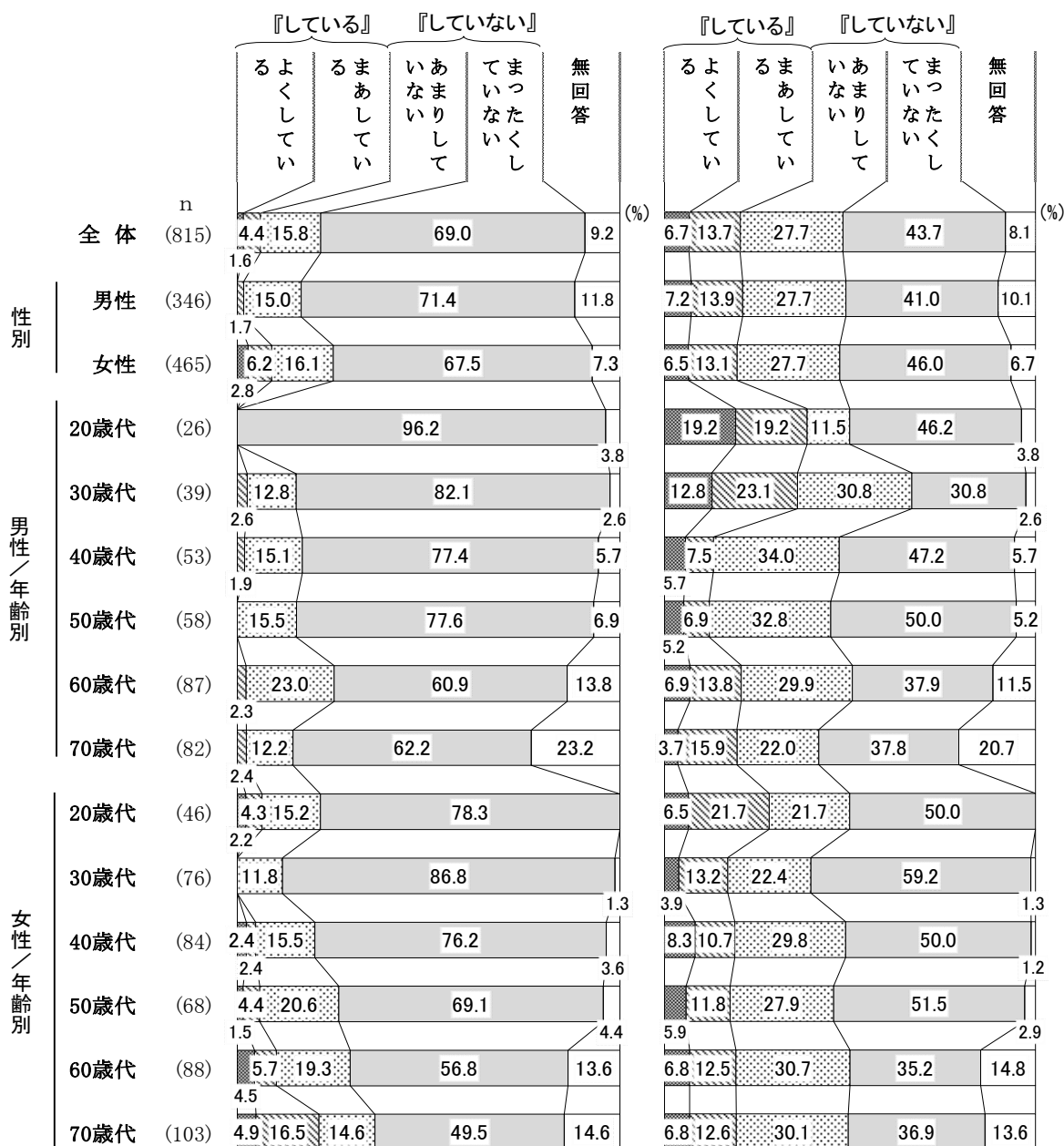
性別でみると、大きな差はない。

性・年齢別でみると、『している』は男性の 30 歳代（35.9%）で 3 割台半ば、女性 20 歳代（28.2%）で 3 割弱と高くなっている。（図表 5－11）

図表 5－11

<キ. 区の教室・講座に参加すること>

<ク. スポーツを楽しむこと>



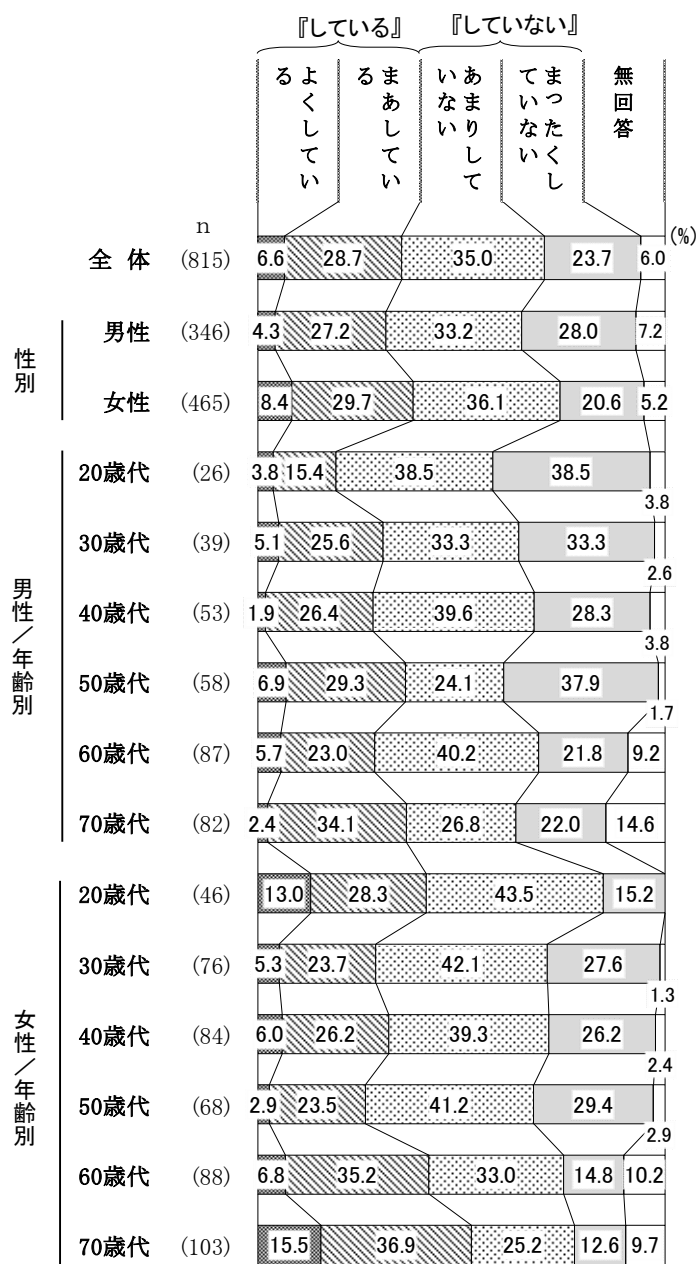
<ケ. 自然と触れ合う時間を作ること>

性別でみると、『している』は女性（38.1%）が男性（31.5%）よりも6.6ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『している』は女性70歳代（52.4%）で5割強と最も高く、男性では70歳代（36.5%）、50歳代（36.2%）で3割台半ばを超えて高くなっている。（図表5-12）

図表5-12

<ケ. 自然と触れ合う時間を作ること>

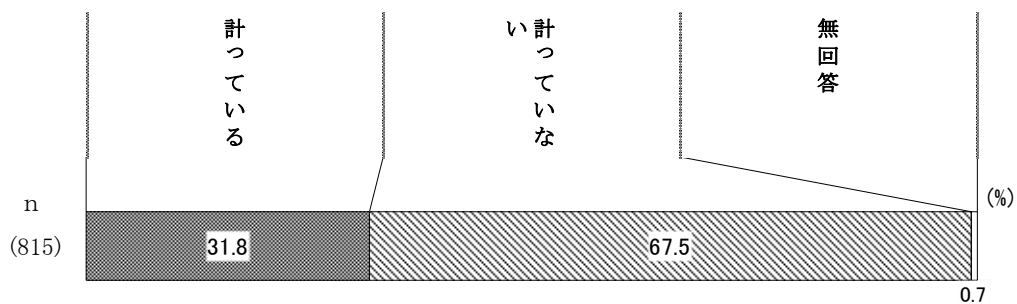


(4) 1日の歩数計測

◆ 「計っていない」が6割台半ばを超えている

問28 歩数計等（スマートフォン等の機能も含む）で、1日の歩数を計っていますか。

図表 5－13



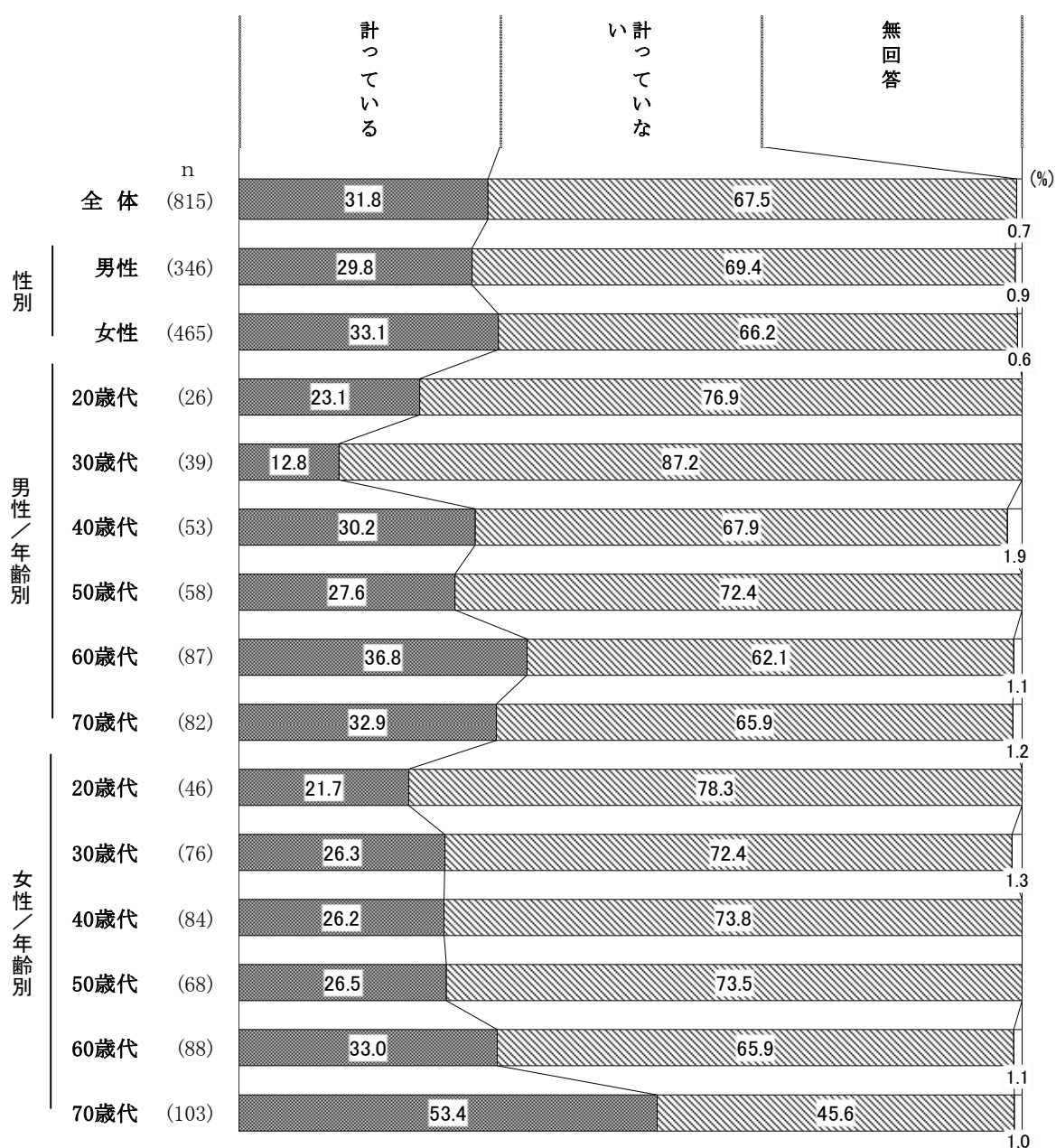
歩数計等（スマートフォン等の機能も含む）で、1日の歩数を計っているかを聞いたところ、「計っていない」（67.5%）が6割台半ばを超え、「計っている」（31.8%）が3割強となっている。（図表 5－13）

【性別／性・年齢別】

性別でみると、大きな差はない。

性・年齢別でみると、「計っていない」は男性 30 歳代（87.2％）で 8 割台半ばを超えて最も高く、女性では 20 歳代（78.3％）で 8 割弱と最も高くなっている。一方、「計っている」は女性 70 歳代（53.4％）で 5 割強と最も高く、女性は年齢が上がるほど「計っている」割合が高くなる傾向となっている。（図表 5－14）

図表 5－14



(4-1) 1日の平均歩数（歩数計測をしている人としていない人の平均）

◆「5,000歩以上」が約5割

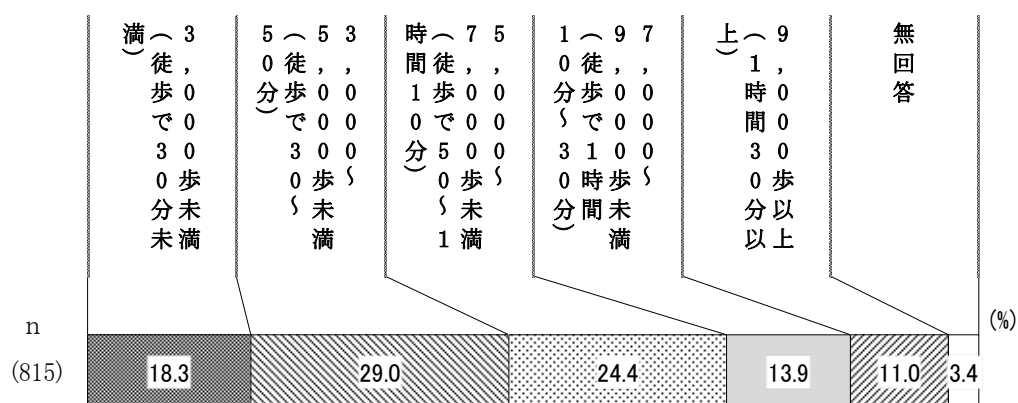
【歩数を計っている方】

問28-1 1日の平均歩数はどのくらいですか。（○は1つだけ）

【歩数を計っていない方】

問28-2 1日のおおよその歩数はどのくらいですか。（起きてから寝るまでの歩数）
（○は1つだけ）

図表5-15



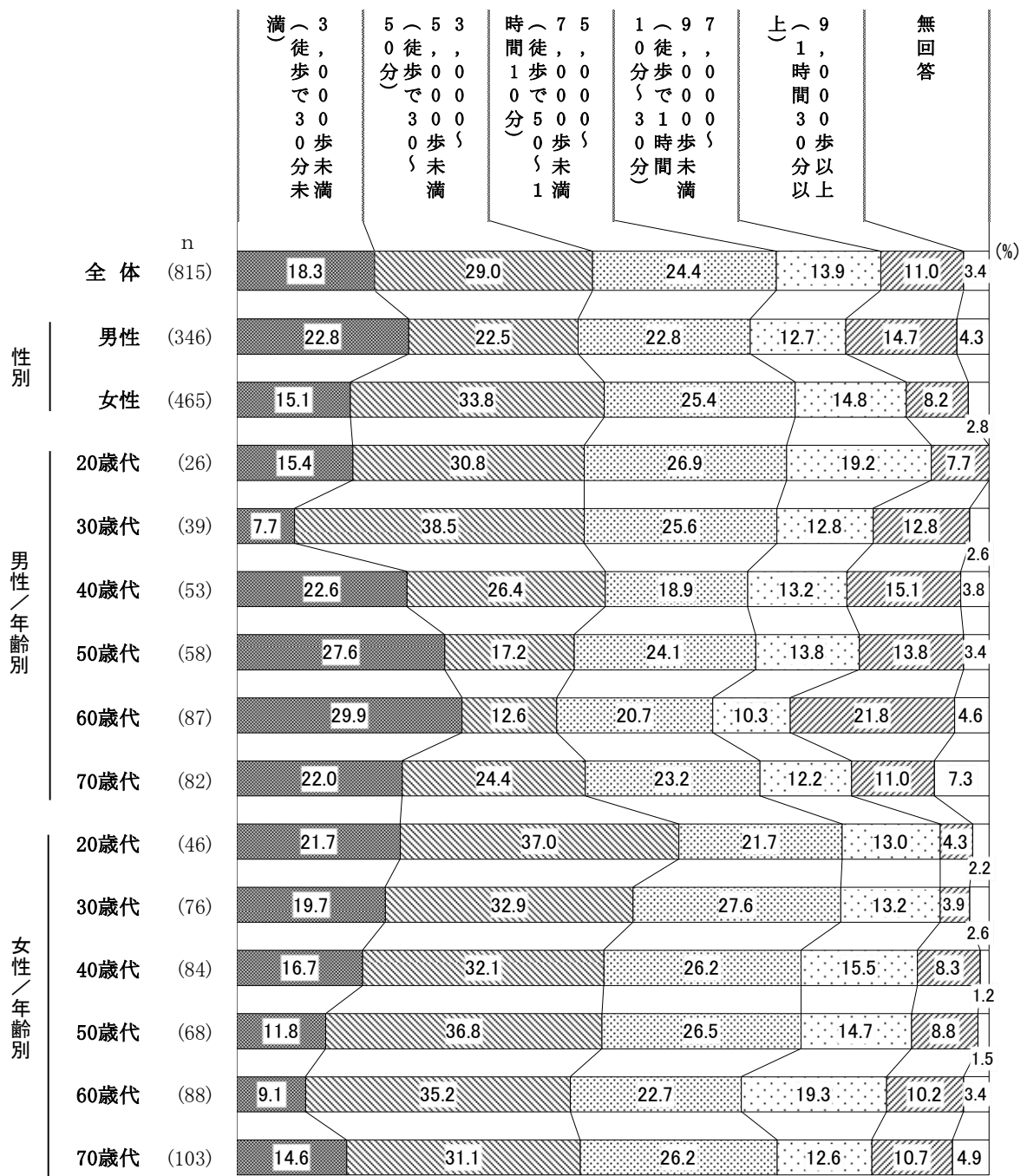
歩数計等で歩数を計っている方と歩数計等で歩数を計っていない方の1日のおおよその歩数を平均歩数として集計し、1日の平均歩数をみると、「3,000～5,000歩未満（徒歩で30～50分）」（29.0%）が約3割で最も高く、次いで「5,000～7,000歩未満（徒歩で50～1時間10分）」（24.4%）が2割台半ばとなっている。（図表5-15）

【性別／性・年齢別】

性別でみると、「3,000～5,000 歩未満（徒歩で 30～50 分）」は女性（33.8%）が男性（22.5%）よりも 11.3 ポイント高く、「3,000 歩未満（徒歩で 30 分未満）」は男性（22.8%）が女性（15.1%）よりも 7.7 ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「3,000 歩未満（徒歩で 30 分未満）」は男性 60 歳代（29.9%）で約 3 割と最も高くなっている。（図表 5－16）

図表 5－16

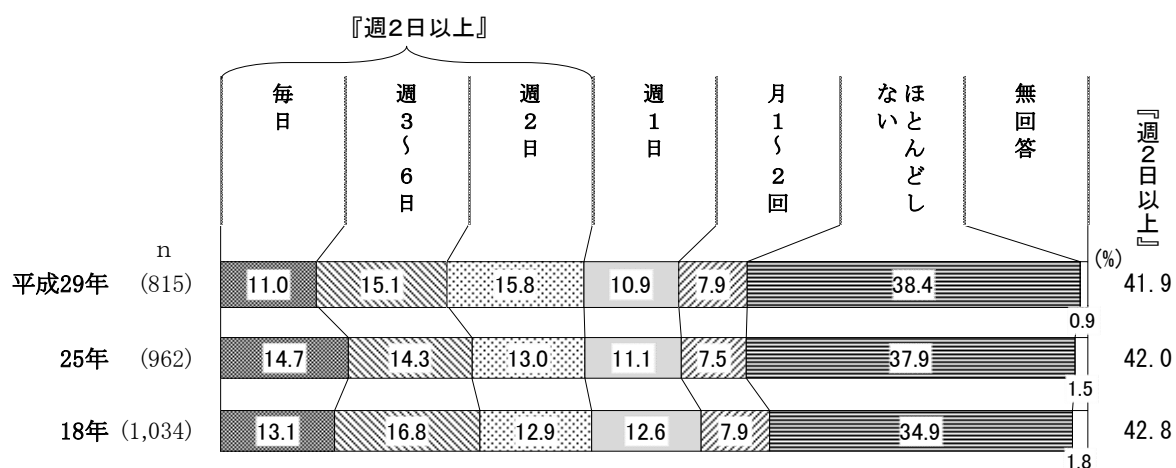


(5) 運動習慣の有無

◆ 『週2日以上』が4割強

問29 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。(○は1つだけ)

図表 5-17



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」(11.0%)、「週3~6日」(15.1%)、「週2日」(15.8%)を合わせた『週2日以上』(41.9%)が4割強となっている。

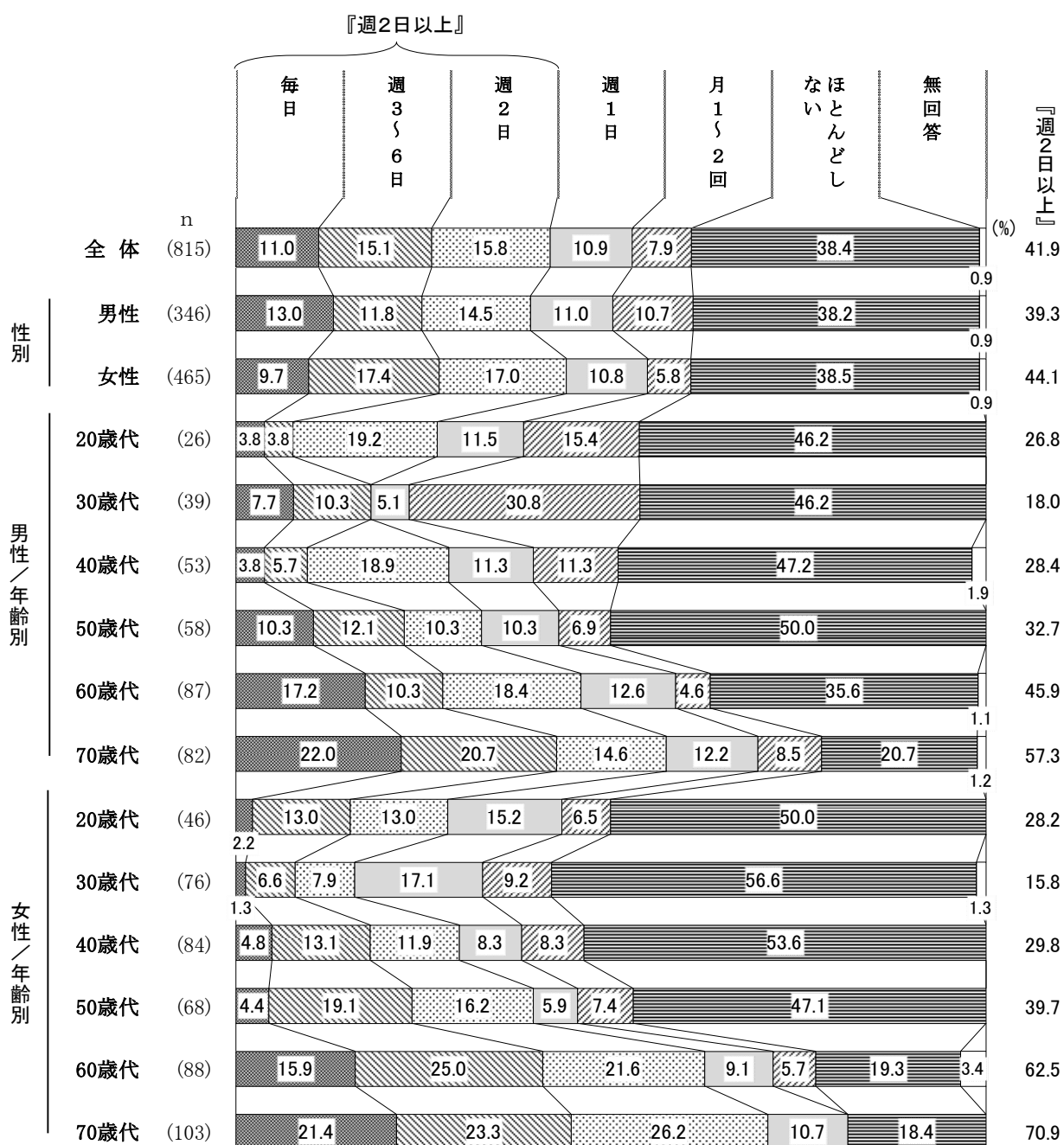
過去の結果と比較すると、大きな差はない。(図表 5-17)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、大きな差はない。

性・年齢別でみると、『週2日以上』は男女とも30歳代以上で年代が上がるほど割合が高くなる傾向があり、女性70歳代（70.9%）で7割を超えて最も高くなっている。一方、「ほとんどしない」は男性の50歳代（50.0%）、女性の20歳代（50.0%）、30歳代（56.6%）、40歳代（53.6%）で5割を超えて高くなっている。（図表5－18）

図表5－18



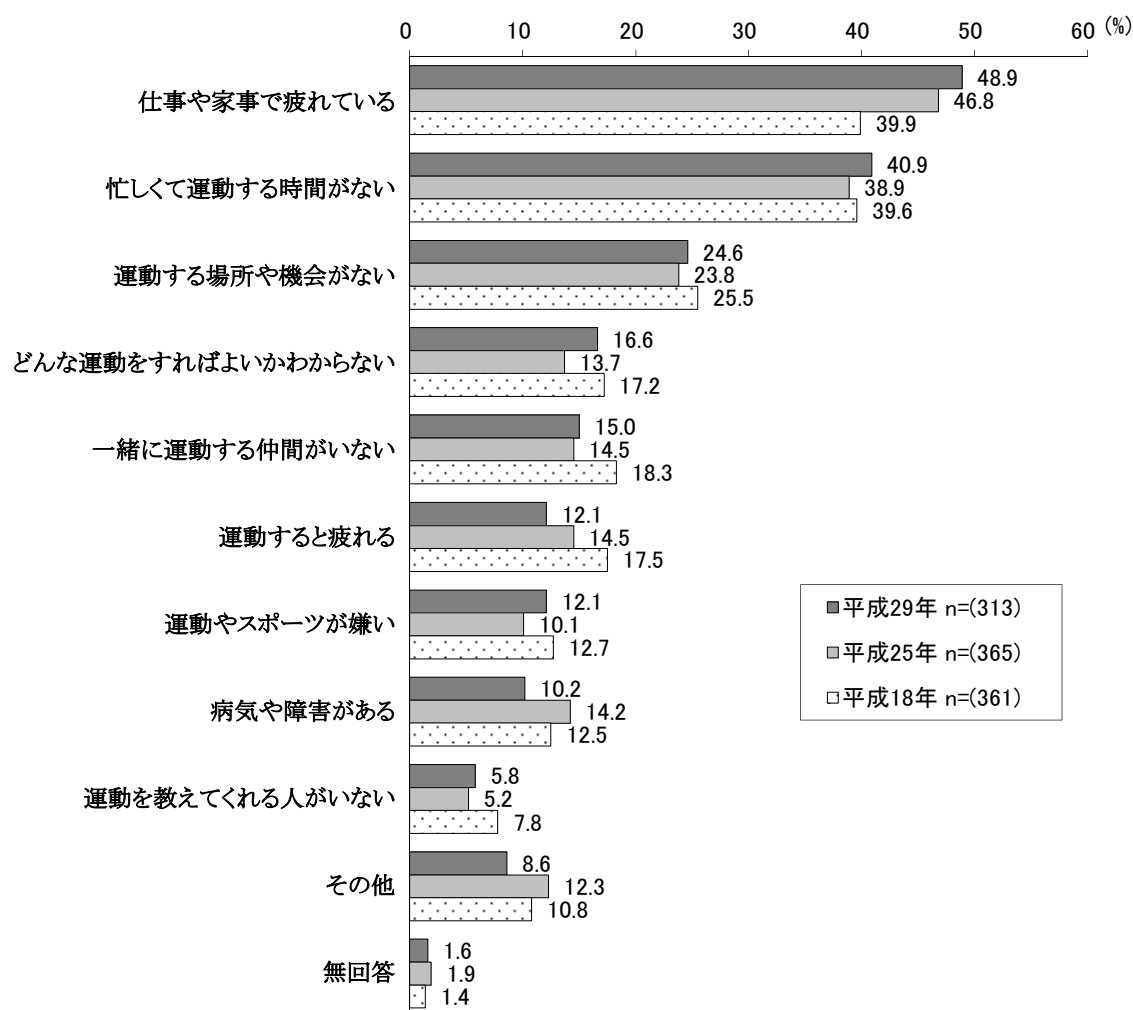
（５－１）運動をほとんどしない理由

◆ 「仕事や家事で疲れている」が５割弱

（問29で「ほとんどしない」とお答えの方に）

問29－1 あなたが運動をほとんどしない理由は何ですか。（○はあてはまるものすべて）

図表５－19（複数回答）



運動をほとんどしない方にその理由を聞くと、「仕事や家事で疲れている」（48.9％）が５割弱で最も高く、「忙しくて運動する時間がない」（40.9％）、「運動する場所や機会がない」（24.6％）などとなっている。

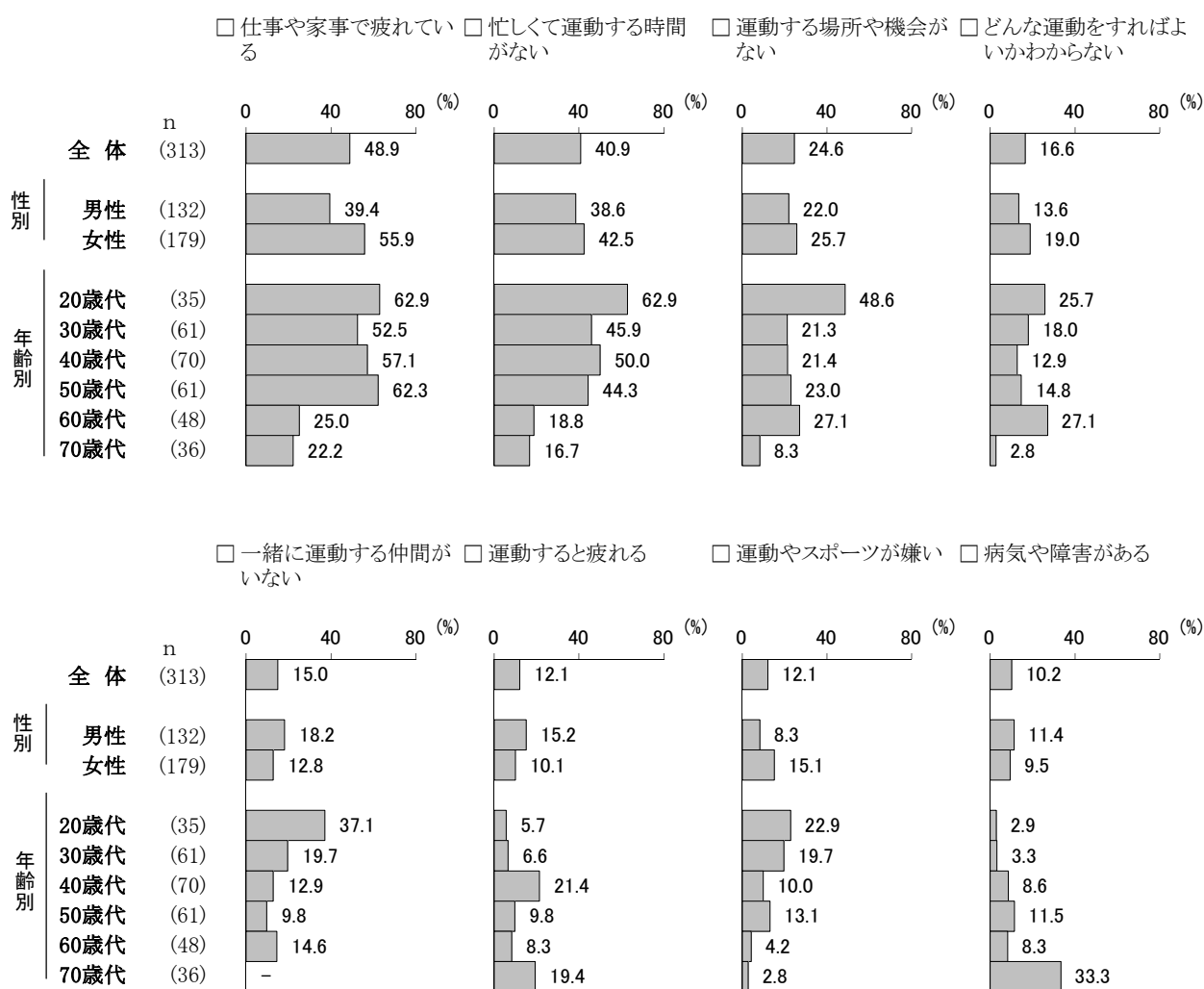
過去の結果と比較すると、前回と大きな差はない。（図表５－19）

【性別／年齢別】

上位8項目を性別でみると、「仕事や家事で疲れている」は女性（55.9％）が男性（39.4％）よりも16.5ポイント高くなっている。

年齢別でみると、「仕事や家事で疲れている」は20歳代と50歳代で6割強と高くなっている。「忙しくて運動する時間がない」と「運動する場所や機会がない」、「一緒に運動する仲間がいない」は20歳代で最も高くなっている。「病気や障害がある」は70歳代（33.3％）で3割強と高くなっている。「どんな運動をすればよいかわからない」は20歳代（25.7％）で2割台半ばと60歳代（27.1％）で2割台半ばを超えている。（図表5－20）

図表5－20（上位8項目）

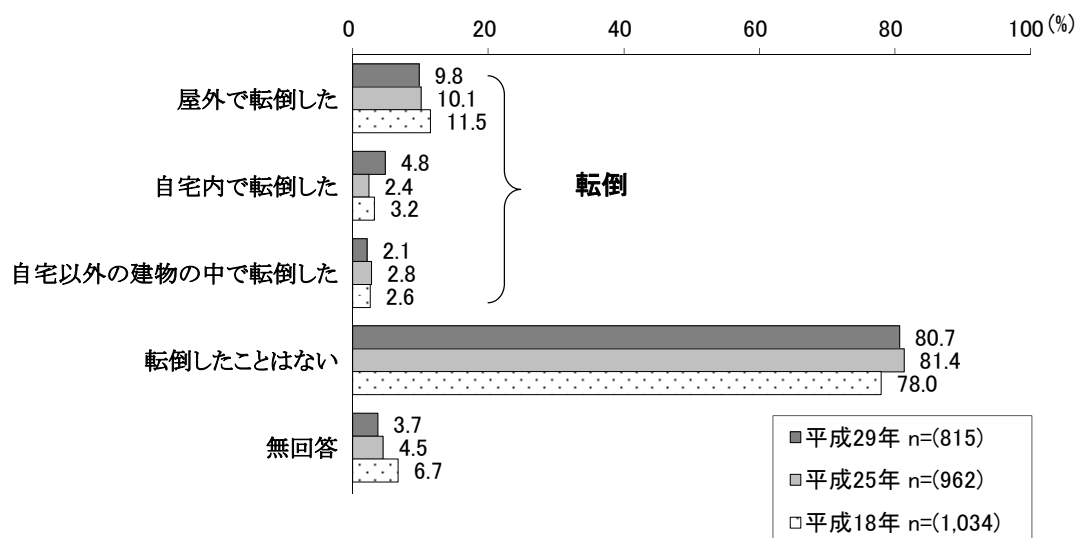


(6) この1年間の転倒経験

◆ 「転倒したことはない」は8割を超えている

問30 あなたは、この1年間に転倒をしたことがありますか。(○はあてはまるものすべて)

図表 5-21 (複数回答)



この1年間で転倒したかどうかを聞いたところ、「転倒したことはない」（80.7%）は8割を超えている。一方、「転倒した」のうち、「屋外で転倒した」（9.8%）が最も高くなっている。

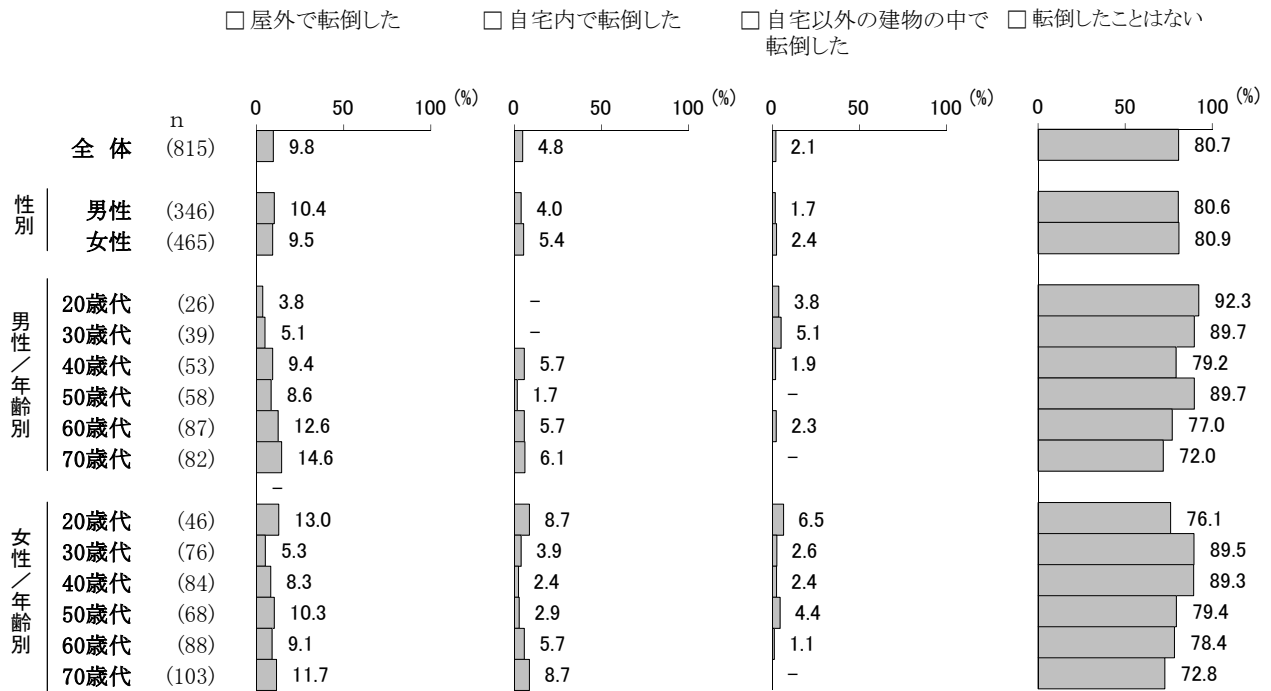
過去の結果と比較すると、大きな差はない。（図表 5-21）

【性別／性・年齢別】

性別でみると、大きな差はない。

性・年齢別でみると、「転倒したことはない」は男女とも70歳代で7割強と最も低くなっている。(図表5-22)

図表5-23



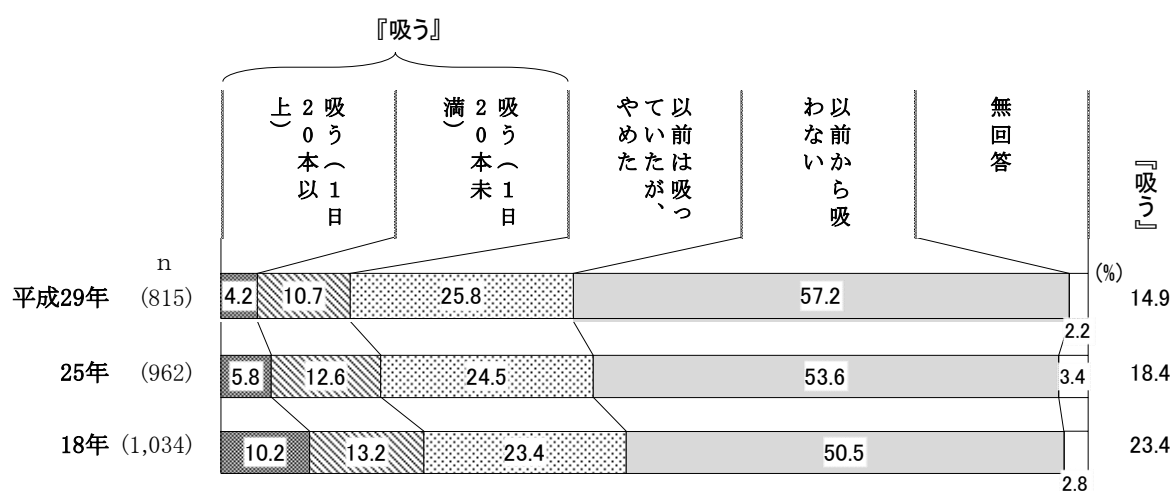
6 たばこ・アルコールについて

(1) 喫煙状況

◆ 『吸う』が1割台半ば

問31 あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つだけ)

図表 6－1



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』（14.9%）が1割台半ばとなっている。

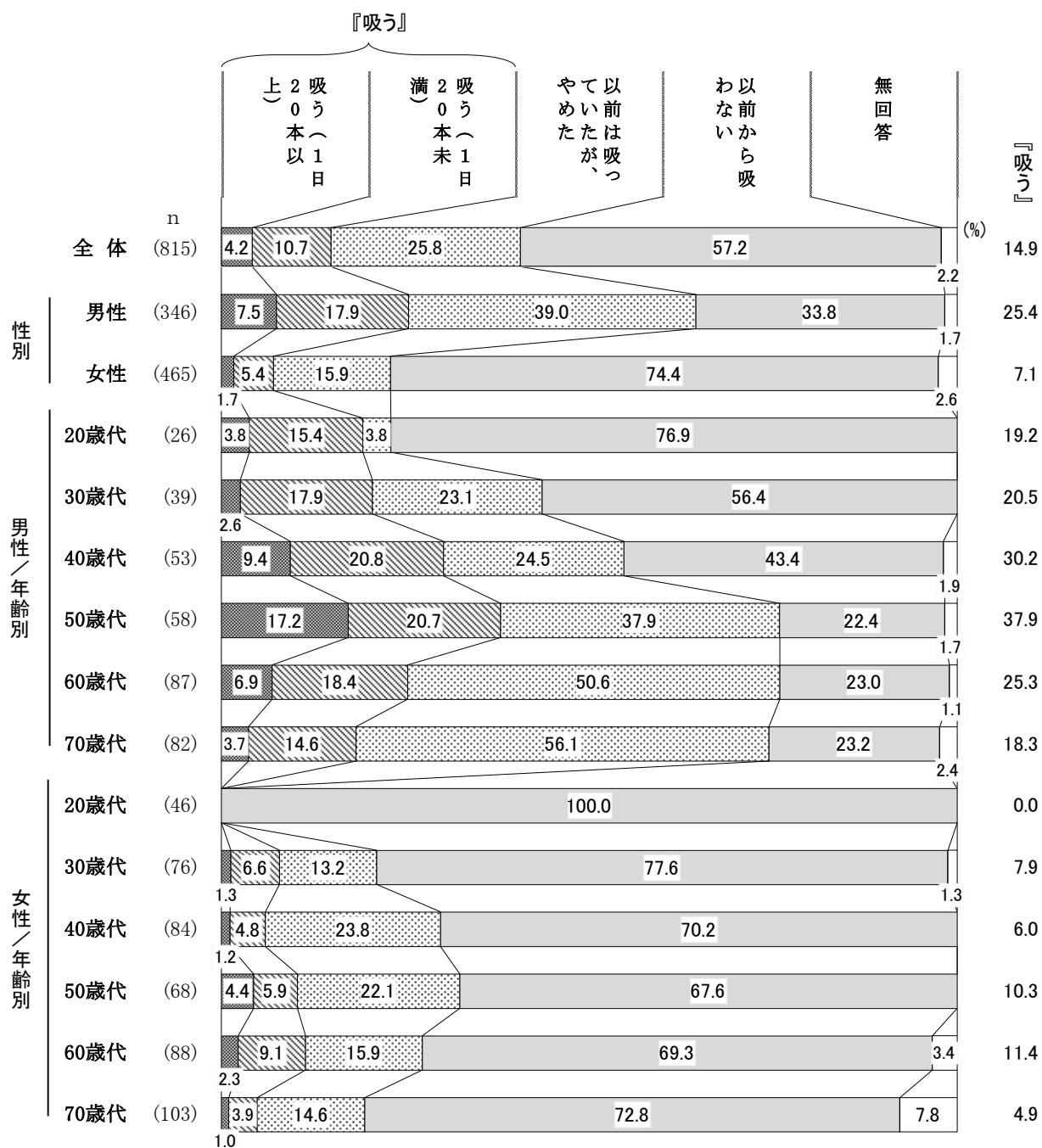
過去の結果と比較すると、『吸う』は減少傾向にあり、「以前から吸わない」が増加傾向となっている。（図表6－1）

【性別／性・年齢別】

性別でみると、『吸う』は男性（25.4%）が女性（7.1%）よりも 18.3 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50歳代（37.9%）が3割台半ばを超えて最も高い。（図表6－2）

図表6－2

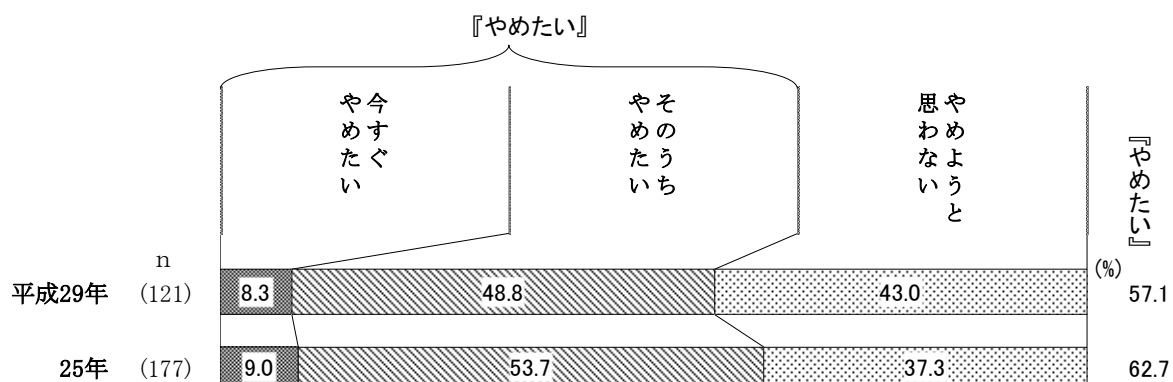


(1-1) 禁煙の意向

◆ 『やめたい』が5割台半ばを超えている

(問31で「吸う(1日20本以上)」、または「吸う(1日20本未満)」とお答えの方に)
問31-1 たばこをやめたいと思いますか。(○は1つだけ)

図表6-3



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」(8.3%)という禁煙の強い意向は1割弱だが、「そのうちやめたい」(48.8%)を合わせた『やめたい』(57.1%)は5割台半ばを超えている。

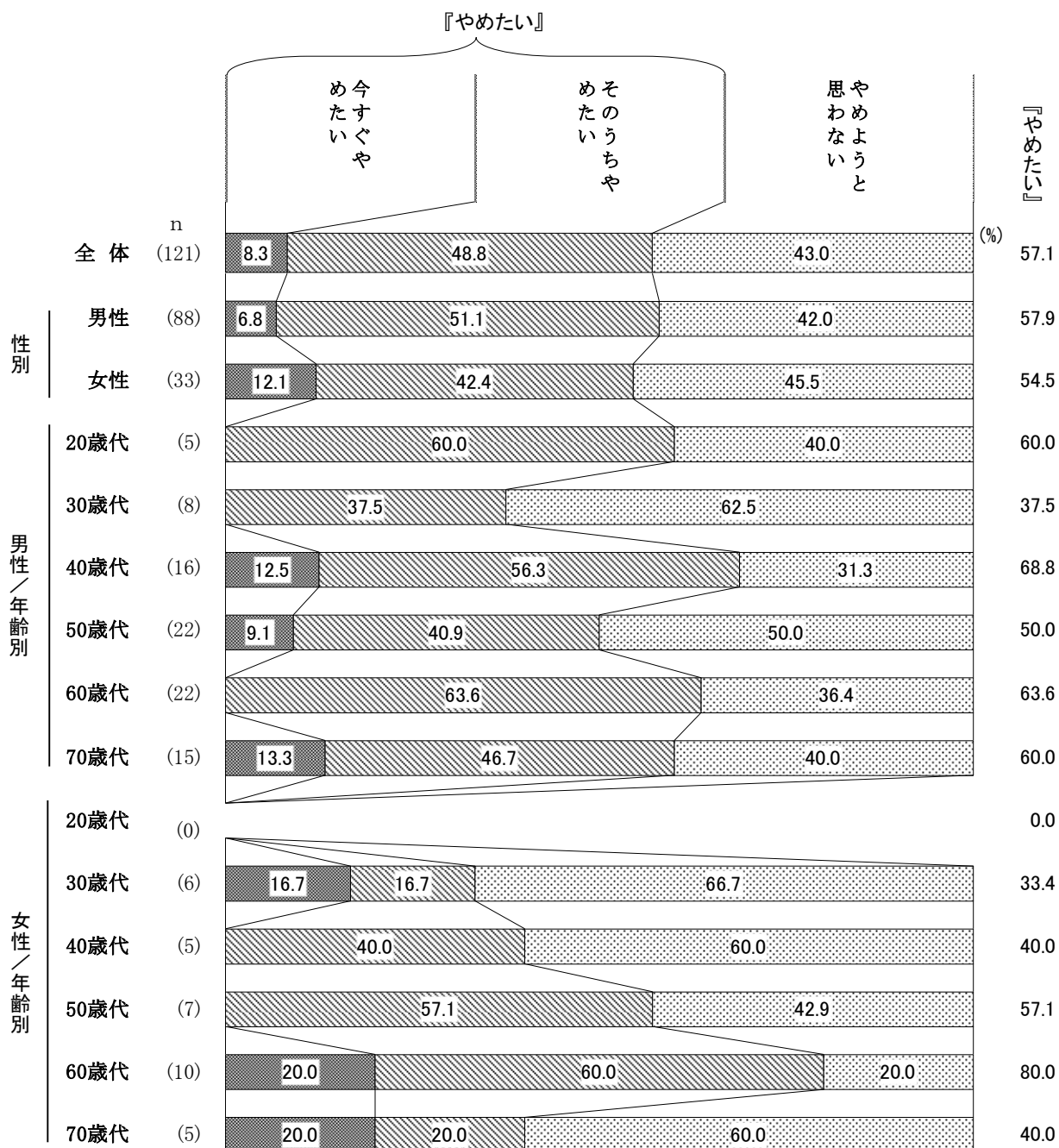
前回の結果と比較すると、『やめたい』は5.6ポイント減少している。(図表6-3)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、「今すぐやめたい」は女性（12.1％）が男性（6.8％）よりも5.3ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、基数が小さく、はっきりした傾向はわかりにくくなっている。（図表6－4）

図表6－4



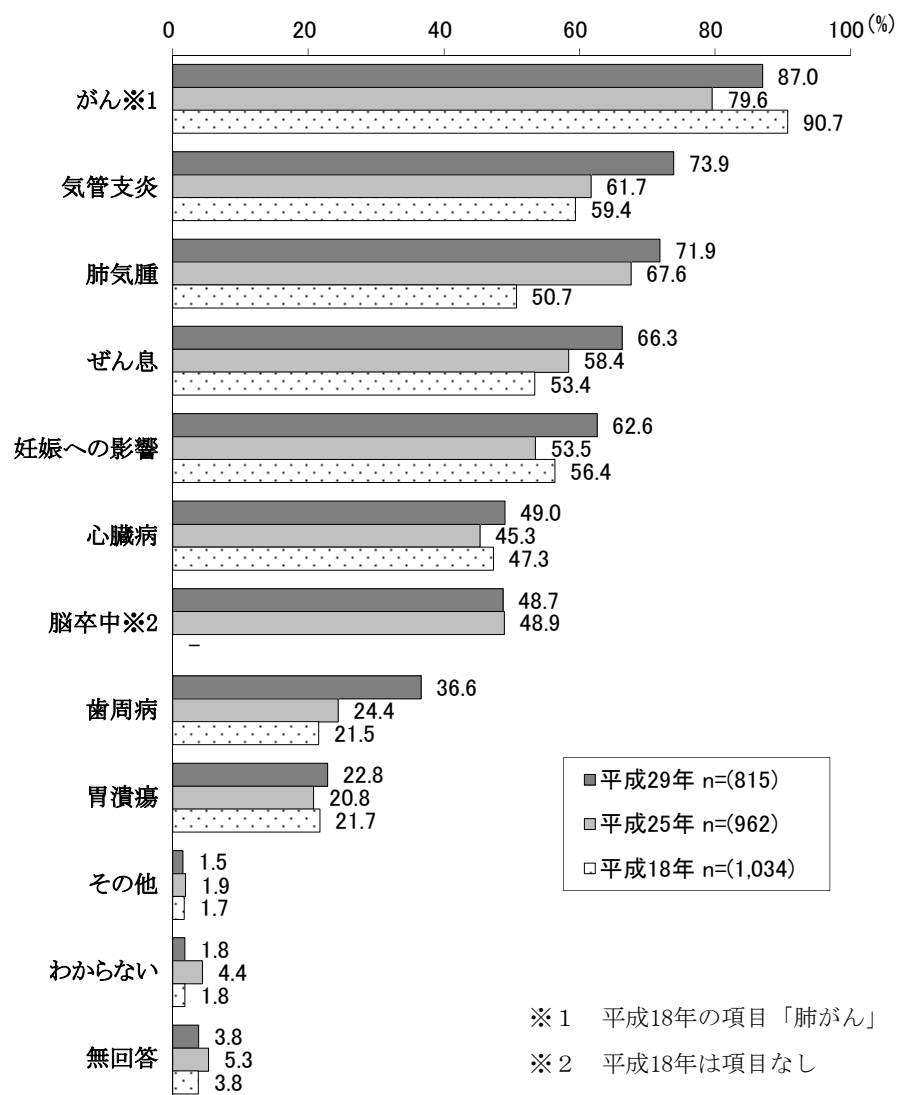
(2) たばこが影響を及ぼすと思う病気

◆ 「がん」が8割台半ばを超えている

問32 たばこによりからだに影響を及ぼす病気は、どれだと思いますか。

(○はあてはまるものすべて)

図表 6－5 (複数回答)



たばこが原因となると思われる病気を聞いたところ、「がん」(87.0%)が8割台半ばを超えて最も高く、次いで「気管支炎」(73.9%)、「肺気腫」(71.9%)、「ぜん息」(66.3%)などとなっている。

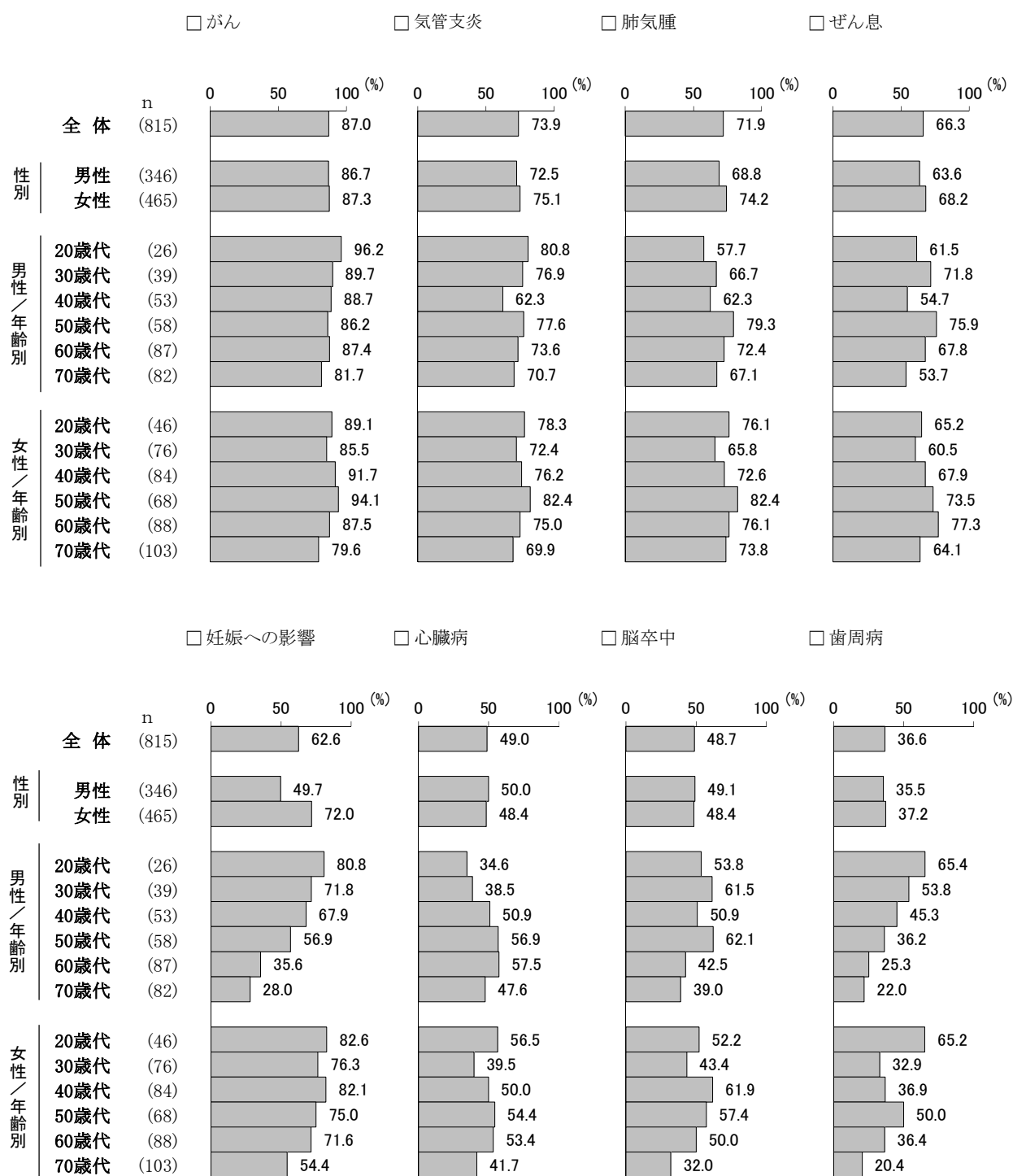
過去の結果と比較すると、「脳卒中」を除くすべての病気で前回より増加しており、「気管支炎」、「歯周病」はそれぞれ12.2ポイント、「妊娠への影響」は9.1ポイント増加している。(図表6－5)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、「妊娠への影響」は女性（72.0％）が男性（49.7％）よりも22.3ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「妊娠への影響」は女性の20歳代（82.6％）と40歳代（82.1％）で8割強と高くなっているが、男性70歳代（28.0％）では3割弱と低くなっている。「気管支炎」は女性50歳代（82.4％）が最も高く、男性40歳代（62.3％）で最も低くなっている。「肺気腫」は男女とも50歳代で最も高く、「歯周病」は男女とも年齢が上がるほど割合が低くなっている。（図表6-6）

図表6-6（上位8項目）



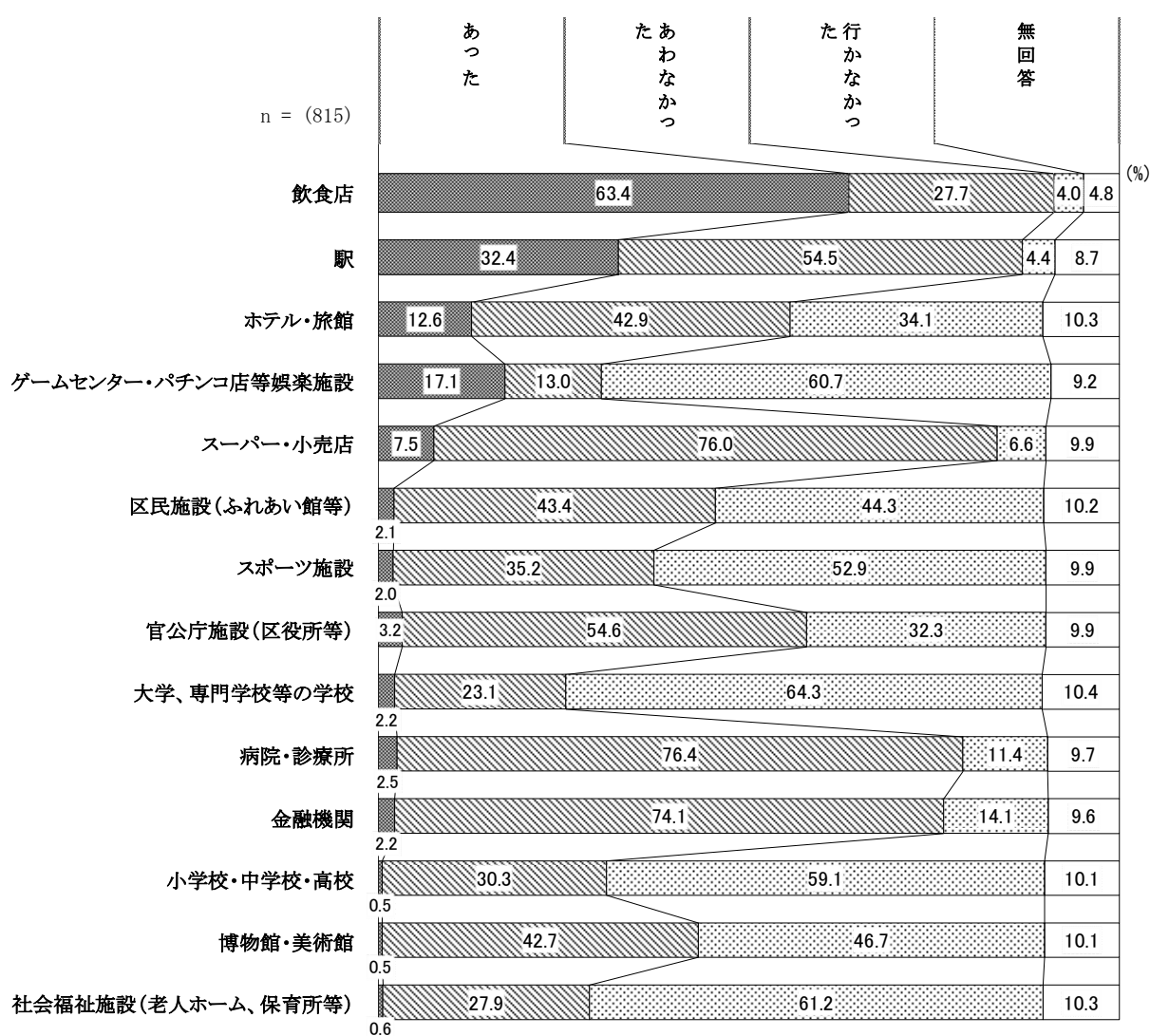
(3) ここ1年の施設等での受動喫煙の状況

◆ 受動喫煙にあったのは“飲食店”が6割強、“駅”が3割強

問33 あなたは、おおよそ1年の間に区内の次のような施設（敷地内の屋外、屋内を含む）で受動喫煙※にあいましたか。（○はそれぞれ1つだけ）

※受動喫煙とは、「室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること」をいいます。

図表6-7（複数回答）



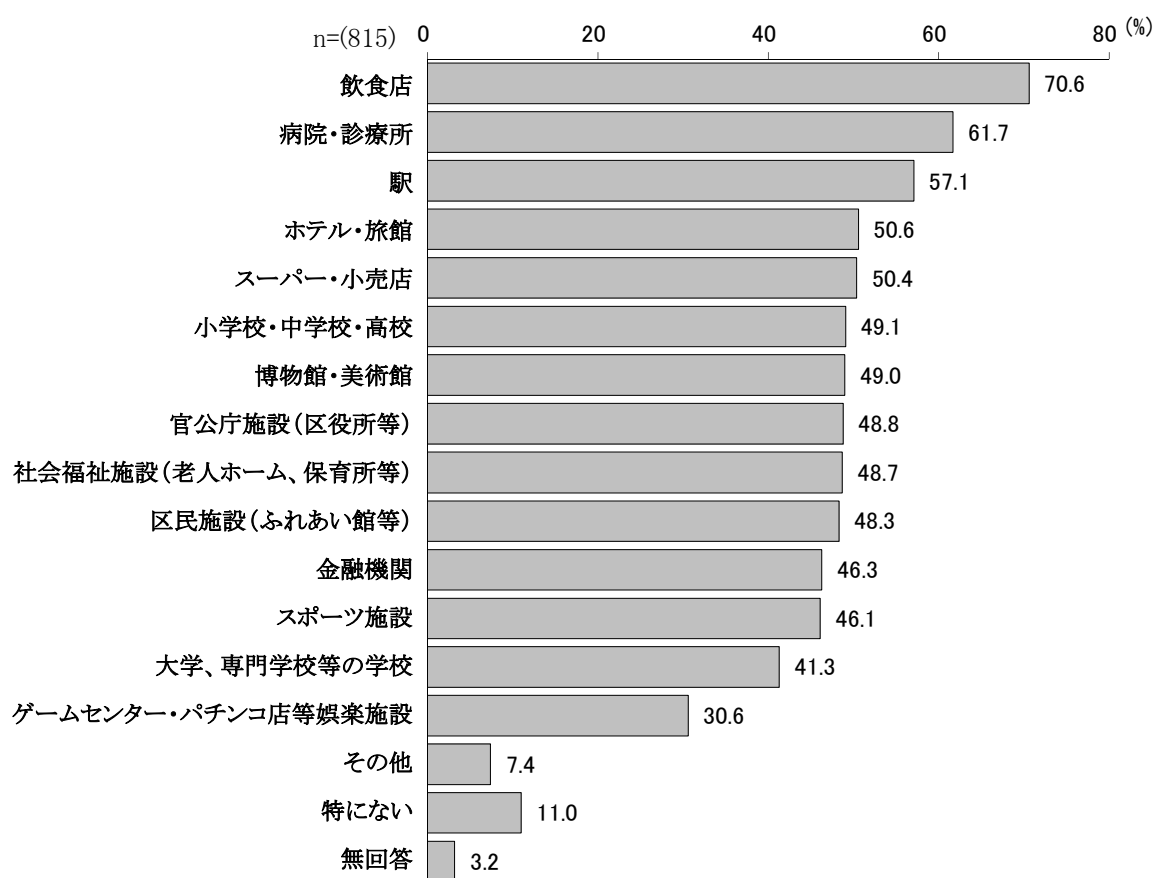
この1年の間に区内の施設で受動喫煙にあった施設を聞いたところ、「あった」は“飲食店”（63.4%）が6割強で最も高く、次いで“駅”（32.4%）、“ゲームセンター・パチンコ店等娯楽施設”（17.1%）、“ホテル・旅館”（12.6%）などとなっている。（図表6-7）

(4) 禁煙又は完全分煙の対策が必要な施設

◆ 「飲食店」が7割を超える

問34 不特定多数が利用する施設における受動喫煙を防止するために、禁煙又は完全分煙の対策をとってほしいと思う施設はどれですか。(〇はあてはまるものすべて)

図表 6－8 (複数回答)



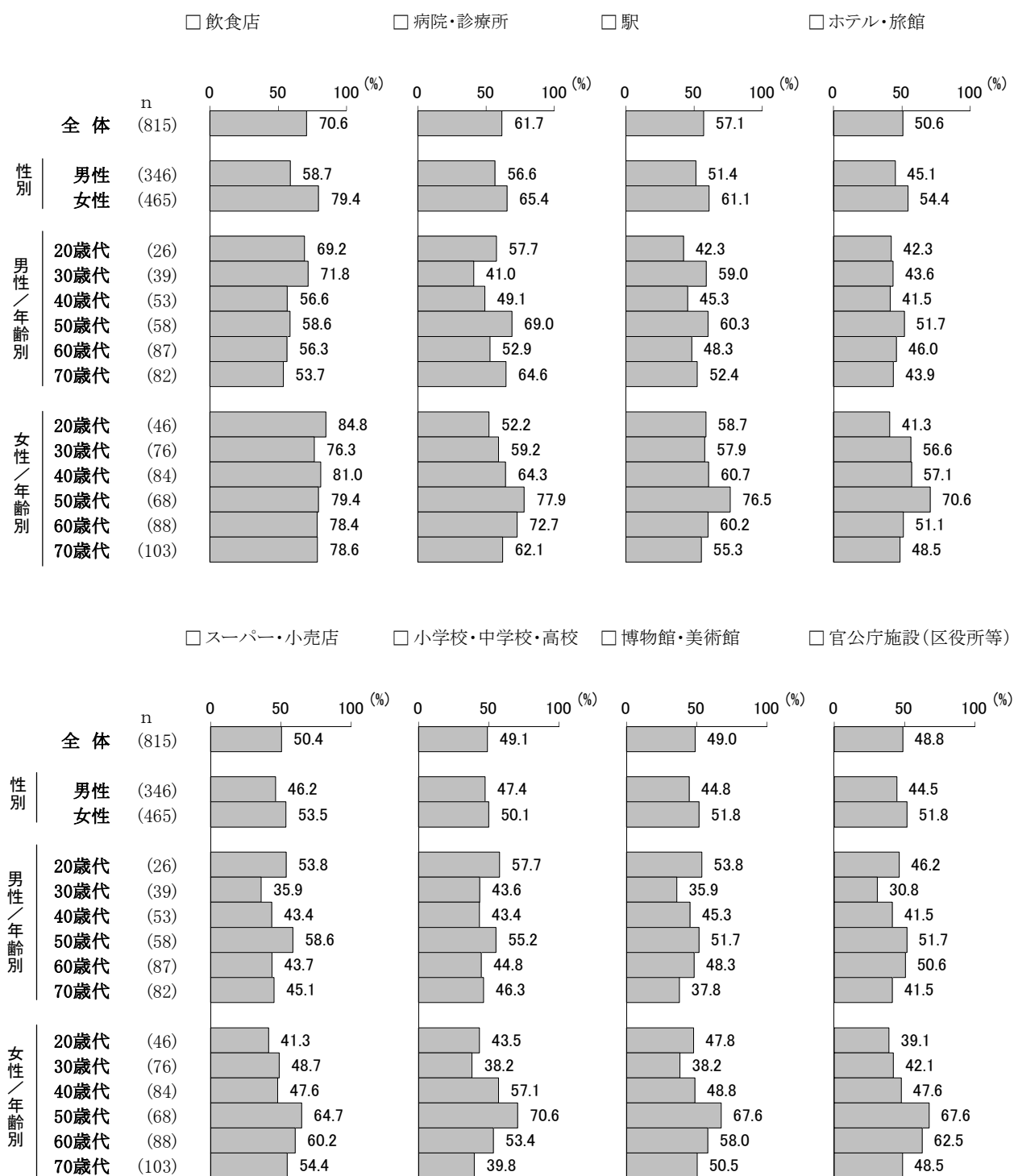
受動喫煙を防止するために、禁煙又は完全分煙の対策をとってほしいと思う施設を聞いたところ、「飲食店」(70.6%)が7割を超えて最も高く、次いで「病院・診療所」(61.7%)、「駅」(57.1%)、「ホテル・旅館」(50.6%)、「スーパー・小売店」(50.4%)などとなっている。(図表6－8)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、「飲食店」は女性（79.4%）が男性（58.7%）よりも20.7ポイント高く、上位8項目すべてで女性の割合が高くなっている。

性・年齢別でみると、「飲食店」は男女ともすべての年代で5割を超えており、女性20歳代（84.8%）で8割台半ばと最も高くなっている。「病院・診療所」、「駅」、「ホテル・旅館」、「スーパー・小売店」、「小学校・中学校・高校」、「博物館・美術館」、「官公庁施設（区役所等）」は、男女とも50歳代の割合が高くなっている。（図表6－9）

図表6－9（上位8項目）

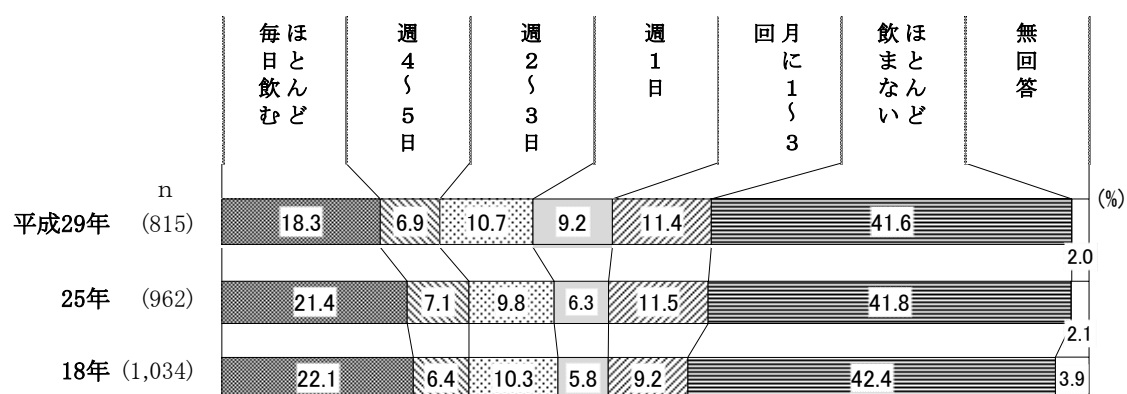


（５）飲酒頻度

◆ 「ほとんど毎日飲む」が２割弱

問35 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）

図表 6－10



飲酒の頻度を聞いたところ、「ほとんど毎日飲む」（18.3%）が２割弱となっている。

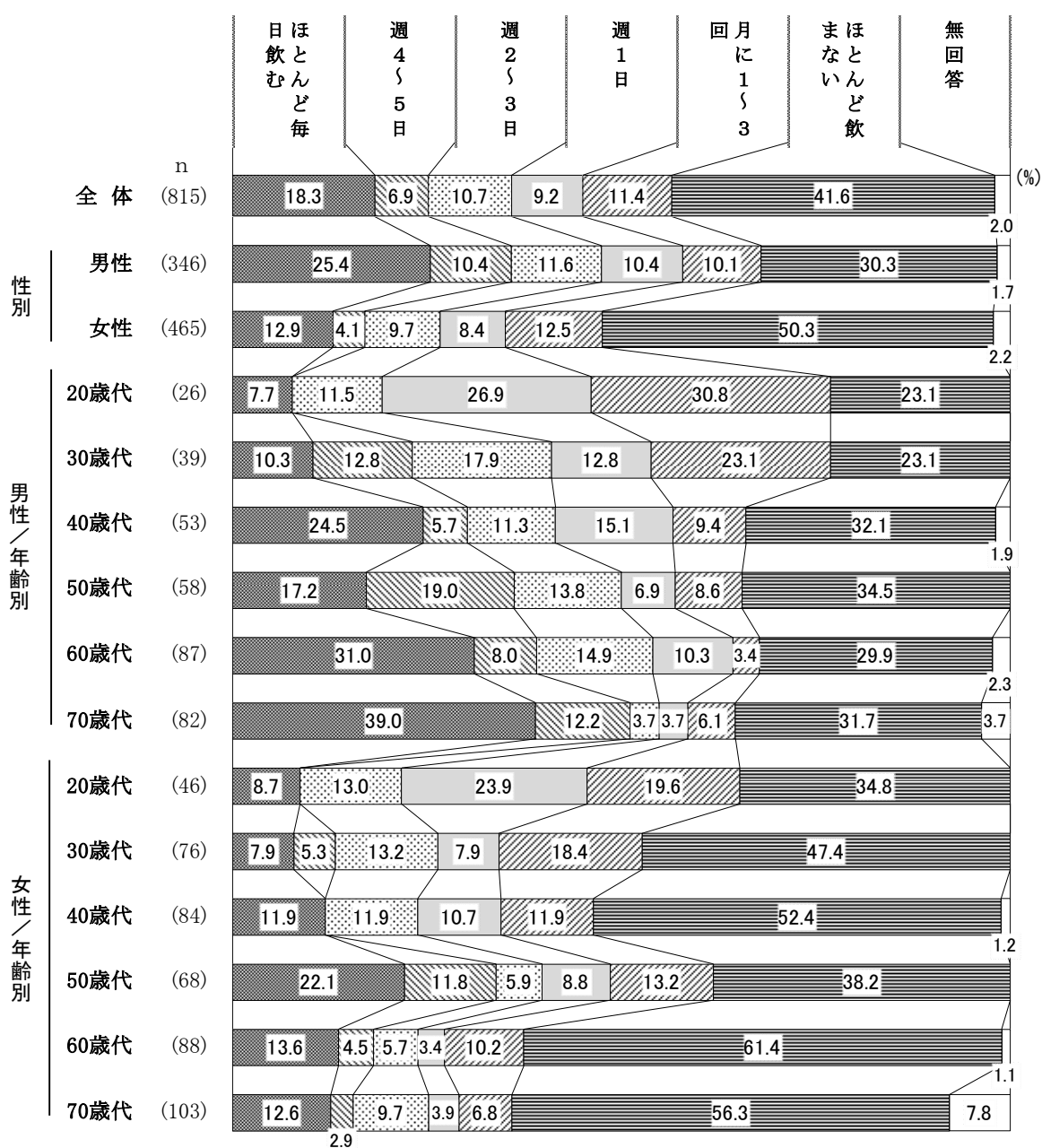
過去の結果と比較すると、「ほとんど毎日飲む」は減少傾向にある。（図表 6－10）

【性別／性・年齢別】

性別でみると、「ほとんど毎日飲む」は男性（25.4%）が女性（12.9%）よりも12.5ポイント高く、「ほとんど飲まない」では女性（50.3%）が男性（30.3%）よりも20.0ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、男性は50歳代以上で年齢が上がるほど「ほとんど毎日飲む」が高くなる傾向があり、70歳代（39.0%）で約4割と最も高く、女性は50歳代（22.1%）で2割強と高くなっている。「ほとんど飲まない」はすべての年代で女性の割合が男性より高く、女性60歳代（61.4%）で6割強と最も高くなっている。（図表6－11）

図表6－11



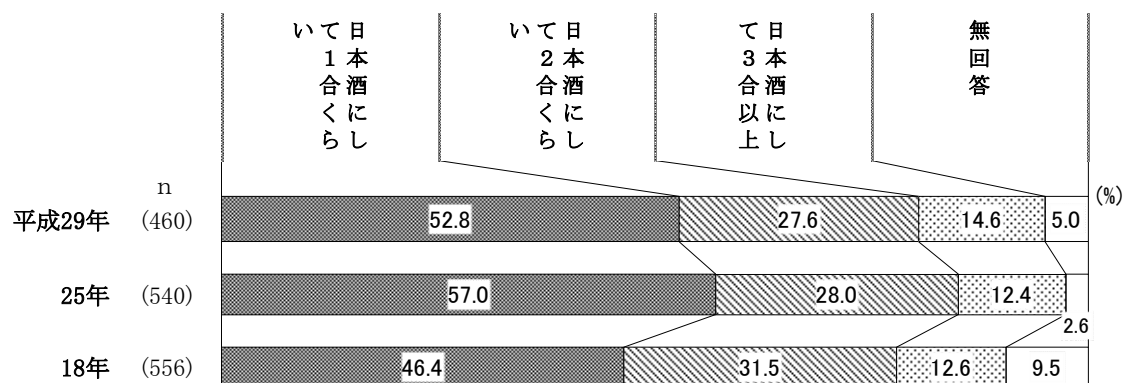
（５－１） 1日の飲酒量

◆ 「日本酒にして1合くらい」が5割強

（問35で「ほとんど飲まない」以外をお答えの方に）

問35－1 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。（〇は1つだけ）

図表 6－12



お酒を飲む人に過去1か月の1日に飲む量を聞いたところ、「日本酒にして1合くらい」（52.8%）が5割強、「日本酒にして2合くらい」（27.6%）が2割台半ばを超え、「日本酒にして3合以上」（14.6%）が1割台半ばとなっている。

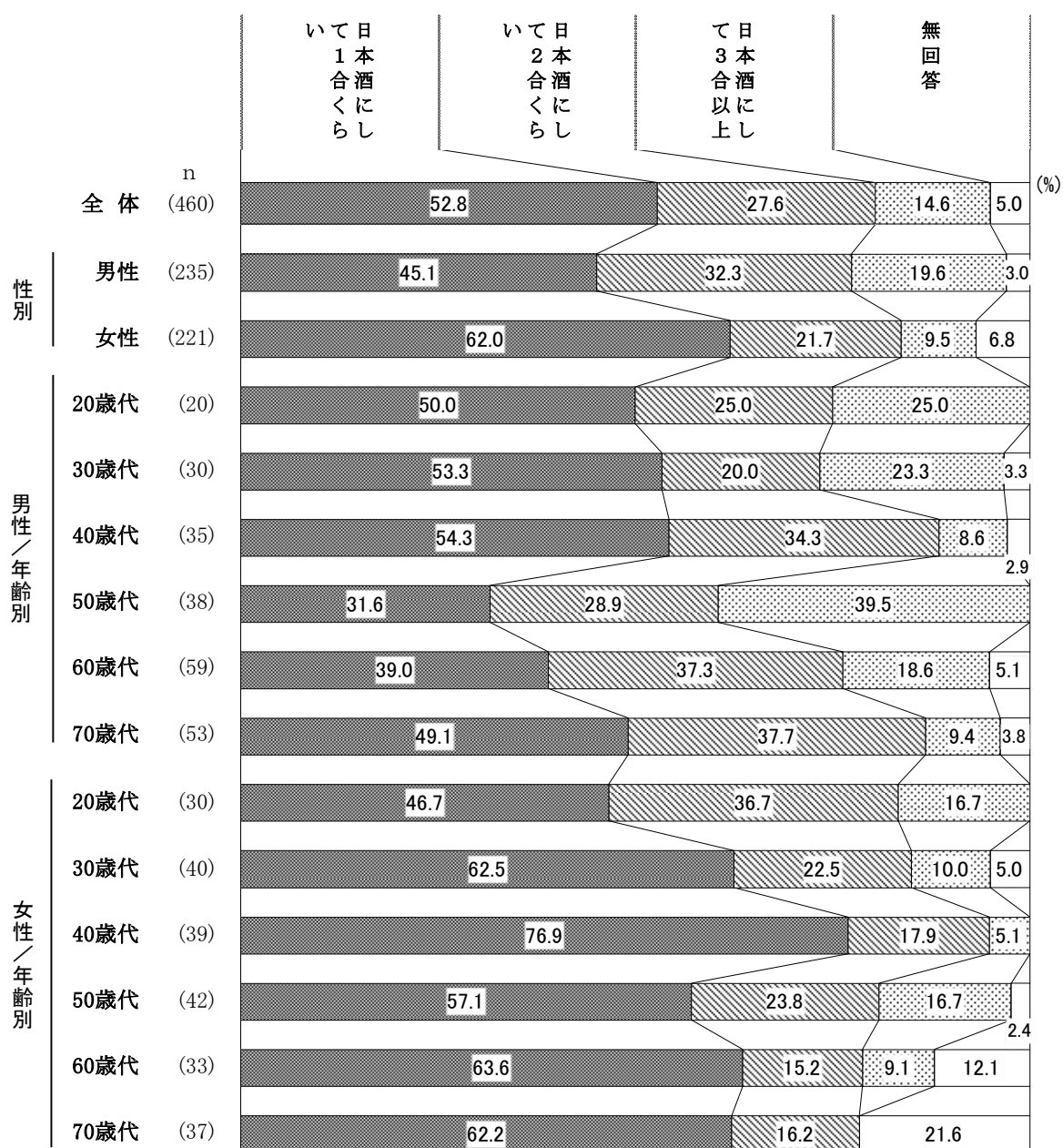
過去の結果と比較すると、「日本酒にして1合くらい」の割合は前回と比べ減少傾向にあり、「日本酒にして2合くらい」と「日本酒にして3合以上」は大きな差はない。（図表6－12）

【性別／性・年齢別】

性別でみると、「日本酒にして1合くらい」は女性（62.0%）が男性（45.1%）よりも16.9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10.6ポイント、「日本酒にして3合以上」は10.1ポイント、それぞれ男性の方が高くなっている。

性・年齢別でみると、「日本酒にして1合くらい」は女性40歳代（76.9%）で7割台半ばを超え最も高く、「日本酒にして2合くらい」は男性の60歳代（37.3%）と70歳代（37.7%）で3割台半ばを超えて高くなっている。また、「日本酒にして3合以上」は男性50歳代（39.5%）で約4割と高い。（図表6－13）

図表6－13



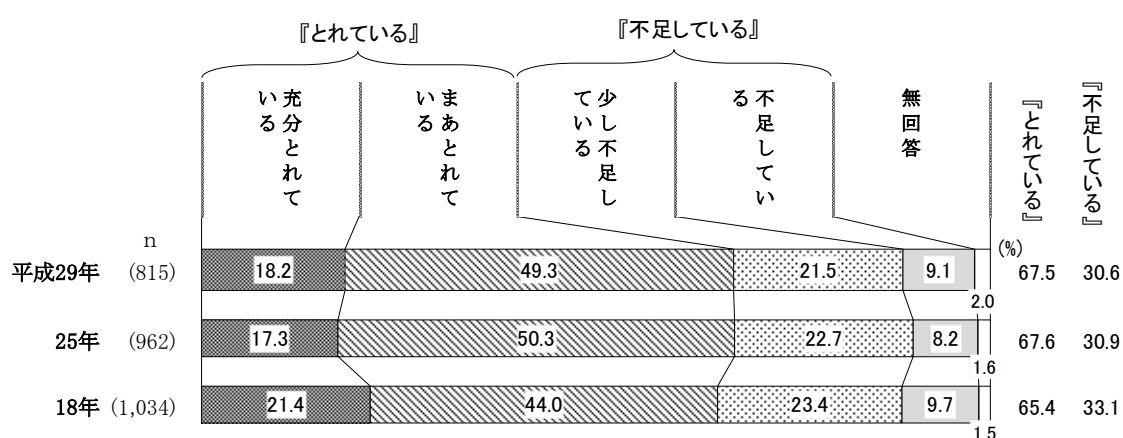
7 休養やこころの健康について

(1) 休養の充足度

◆ 休養が『とれている』が6割台半ばを超える

問36 あなたは現在、休養が充分にとれていますか。(○は1つだけ)

図表7-1



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」(18.2%)が2割弱、「まあとれている」(49.3%)と合わせた『とれている』(67.5%)は6割台半ばを超えている。

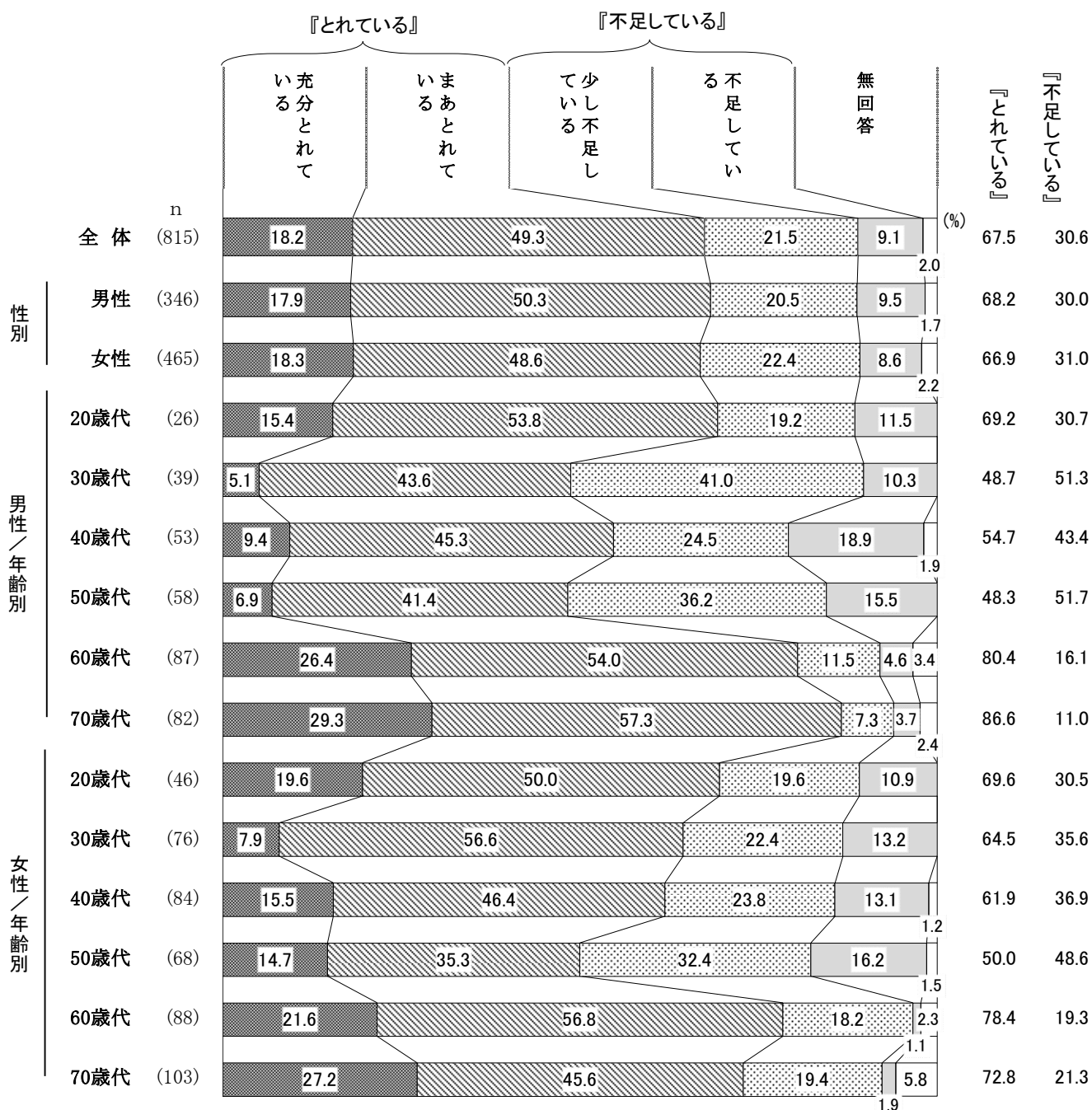
過去の結果と比較すると、特に大きな変化はみられない。(図表7-1)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、大きな差はない。

性・年齢別でみると、『とれている』は男性の 60 歳代（80.4％）で 8 割を超え、70 歳代（86.6％）で 8 割台半ばを超えている。女性では 60 歳代（78.4％）で 8 割弱、70 歳代（72.8％）で 7 割強と高くなっている。一方、男性の 30 歳代（48.7％）と 50 歳代（48.3％）は 5 割弱と低くなっている。（図表 7－2）

図表 7－2

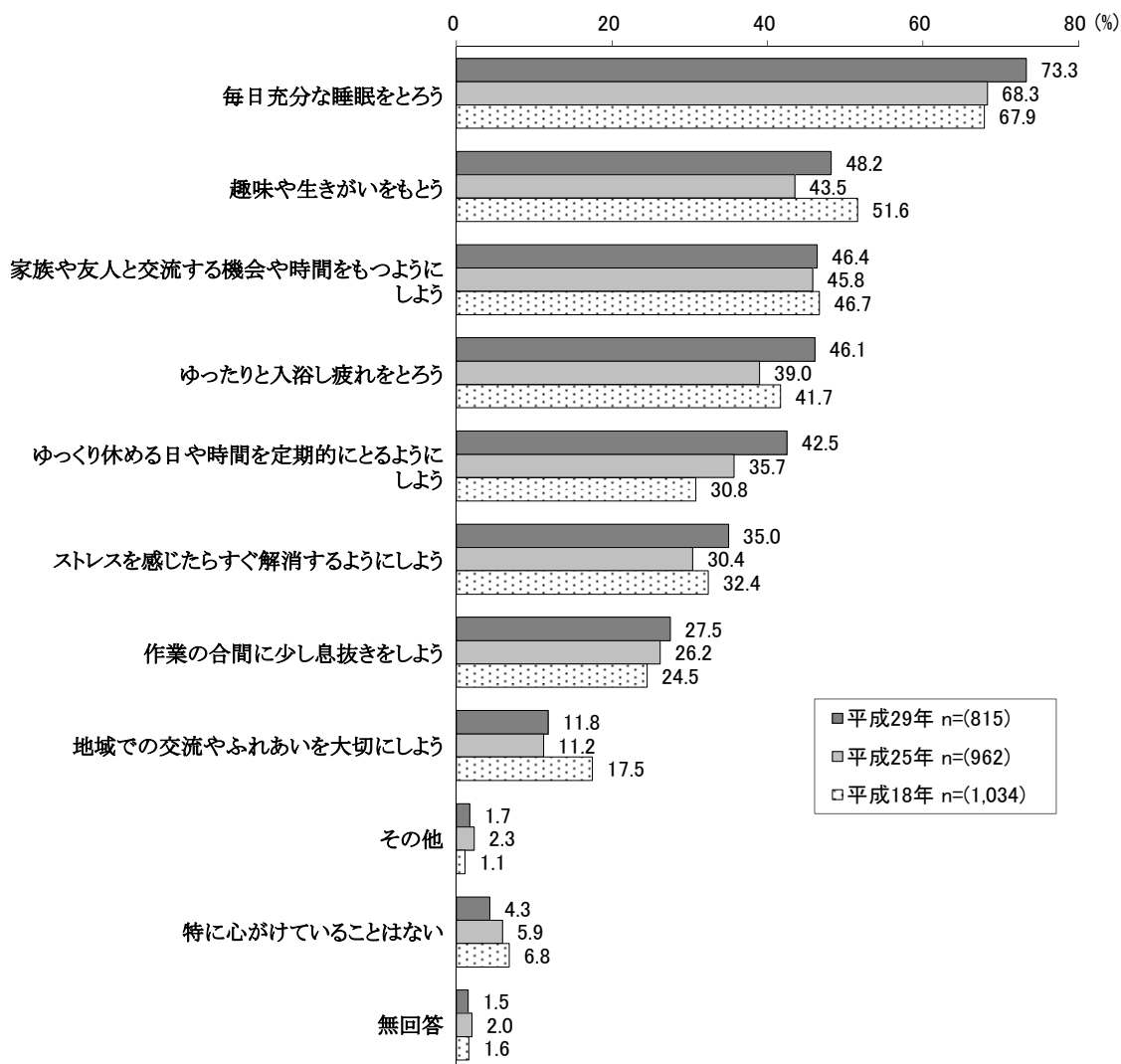


(2) 休養とこころの健康のために心がけていること

◆ 「毎日十分な睡眠をとろう」が7割強

問37 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)

図表 7-3 (複数回答)



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」(73.3%)が7割強と最も高く、次いで「趣味や生きがいをもとう」(48.2%)、「家族や友人と交流する機会や時間をもつようにしよう」(46.4%)、「ゆったりと入浴し疲れをとろう」(46.1%)などとなっている。

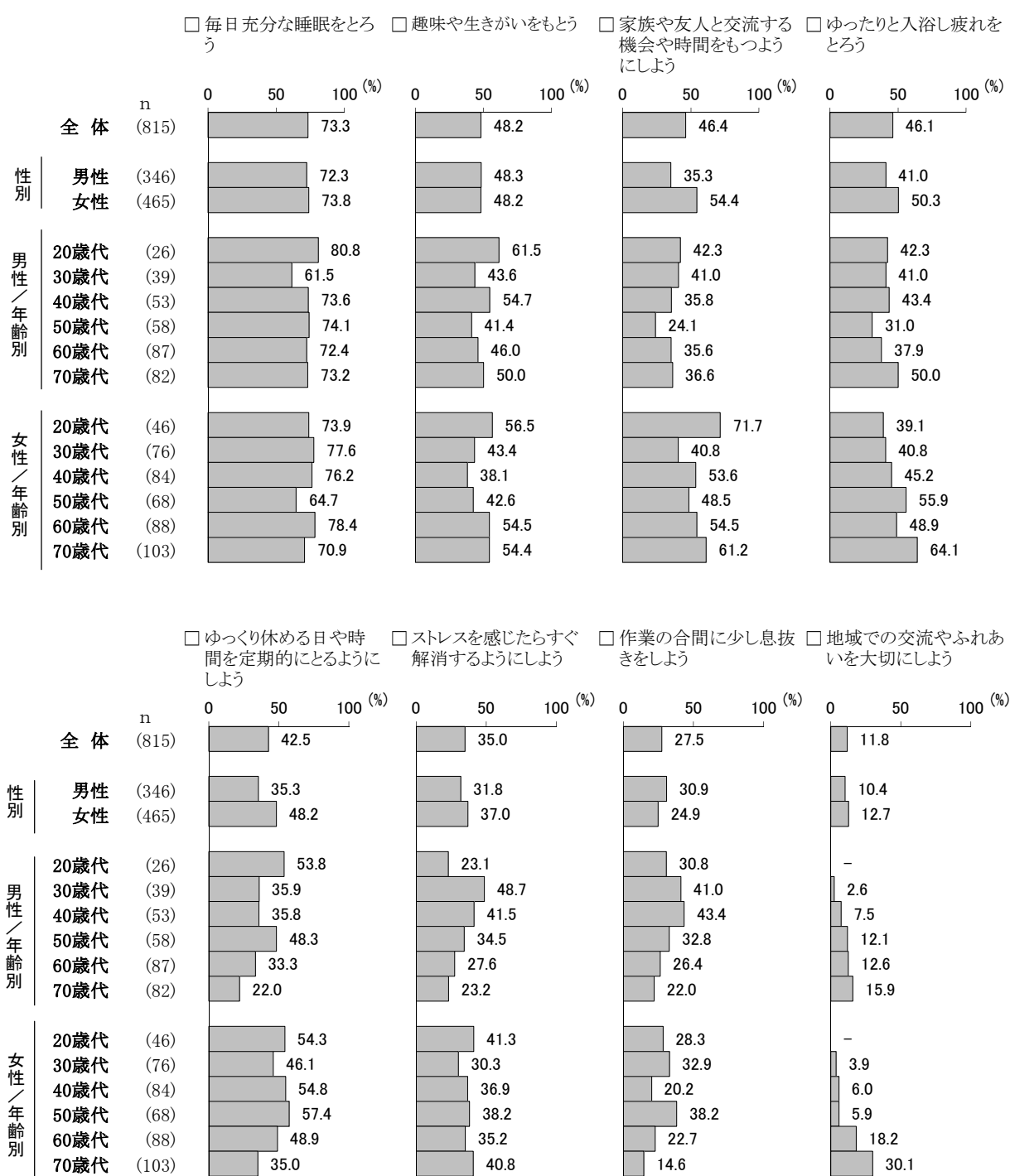
過去の結果と比較すると、前回よりも「ゆったりと入浴し疲れをとろう」が7.1ポイント、「ゆっくり休める日や時間を定期的にとるようにしよう」は6.8ポイント、それぞれ増加している。(図表7-3)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、「家族や友人と交流する機会や時間をもつようにしよう」は女性（54.4%）が男性（35.3%）よりも 19.1 ポイント高く、「ゆっくり休める日や時間を定期的にとるようにしよう」は女性（48.2%）が男性（35.3%）よりも 12.9 ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「毎日十分な睡眠をとろう」は男性 30 歳代と女性 50 歳代で 6 割台となっているが、それ以外の年代では男女とも 7 割以上と高くなっている。「趣味や生きがいをもとう」は女性 40 歳代（38.1%）で 4 割弱と低い。「家族や友人と交流する機会や時間をもつようにしよう」は女性の 20 歳代（71.7%）で 7 割強と高くなっている。また、「ゆったりと入浴し疲れをとろう」は男性 70 歳代と女性 50 歳代、70 歳代で 5 割以上と高くなっている。（図表 7－4）

図表 7－4

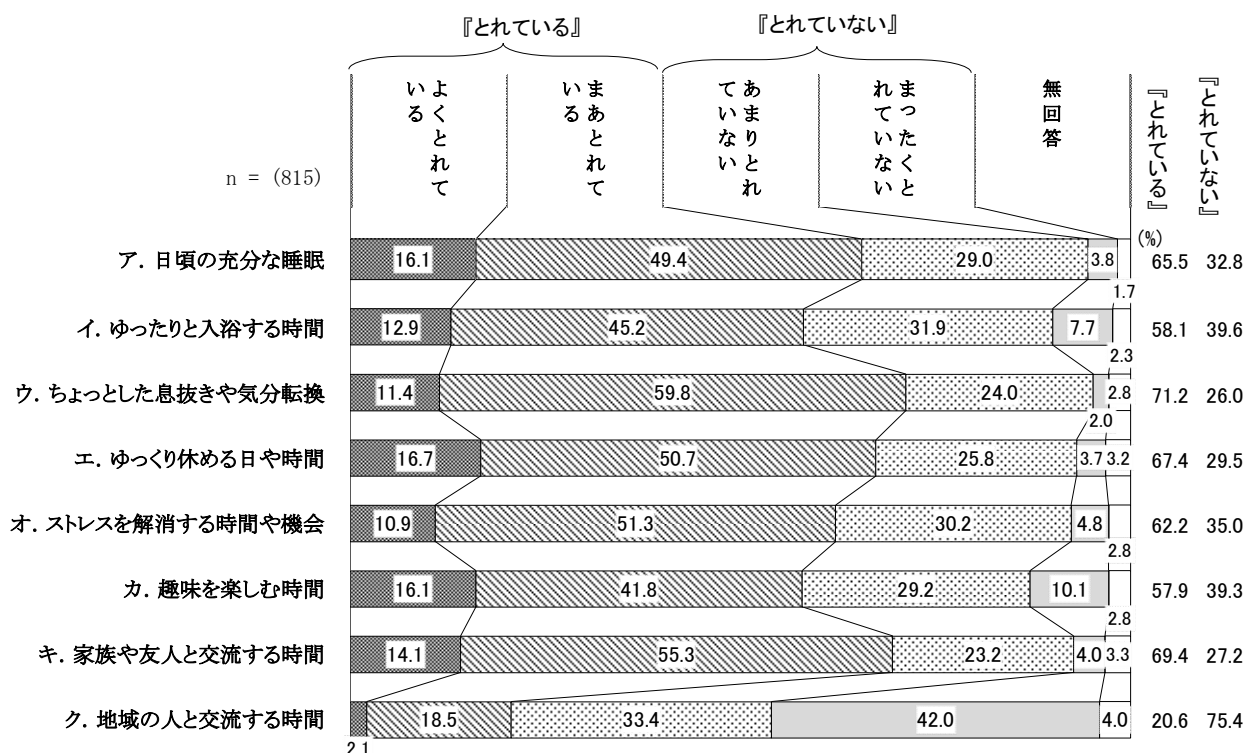


(3) 休養とこころの健康のための行動

◆ 『とれている』は“ちょっとした息抜きや気分転換”が7割強

問38 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)

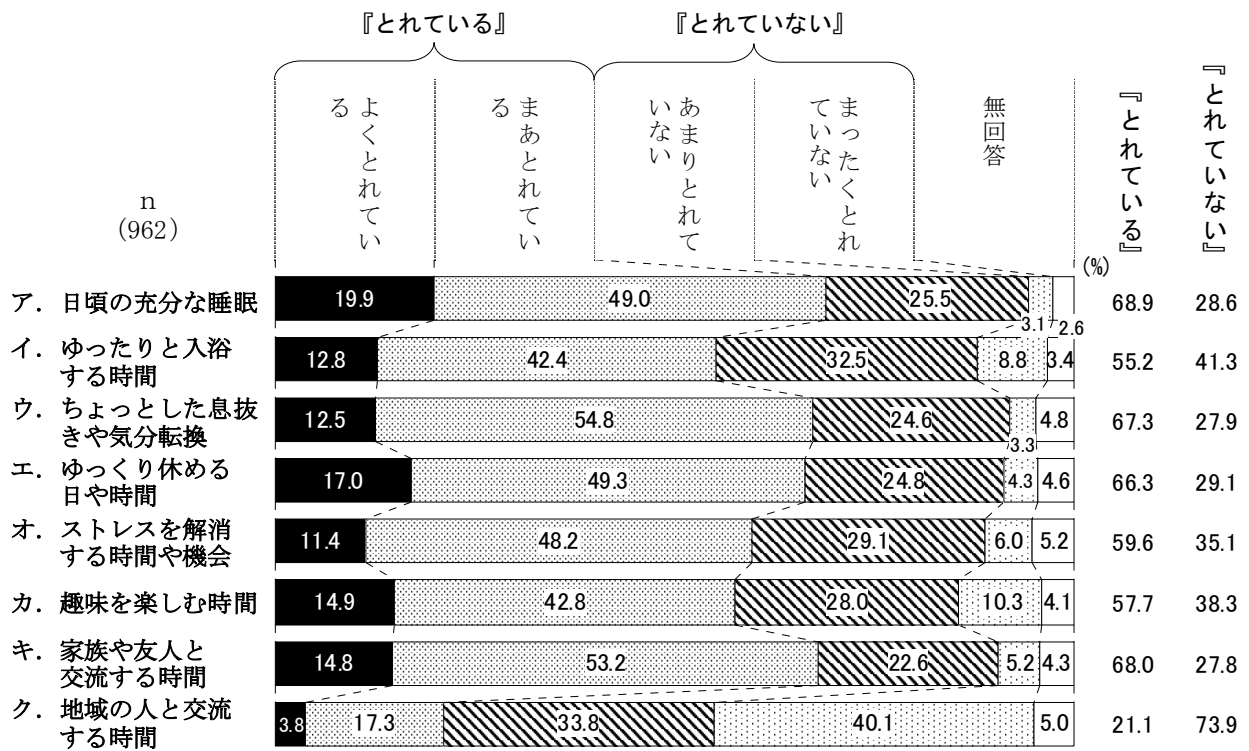
図表 7－5



日頃『とれている』休養としては、“ちょっとした息抜きや気分転換”(71.2%)が7割強、“家族や友人と交流する時間”(69.4%)が約7割と高くなっている。(図表7－5)

前回の結果と比較すると、大きな差はない。(図表7－6)

図表 7－6 参考：平成25年



【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（68.8%）が女性（63.3%）よりも5.5ポイント高くなっている。

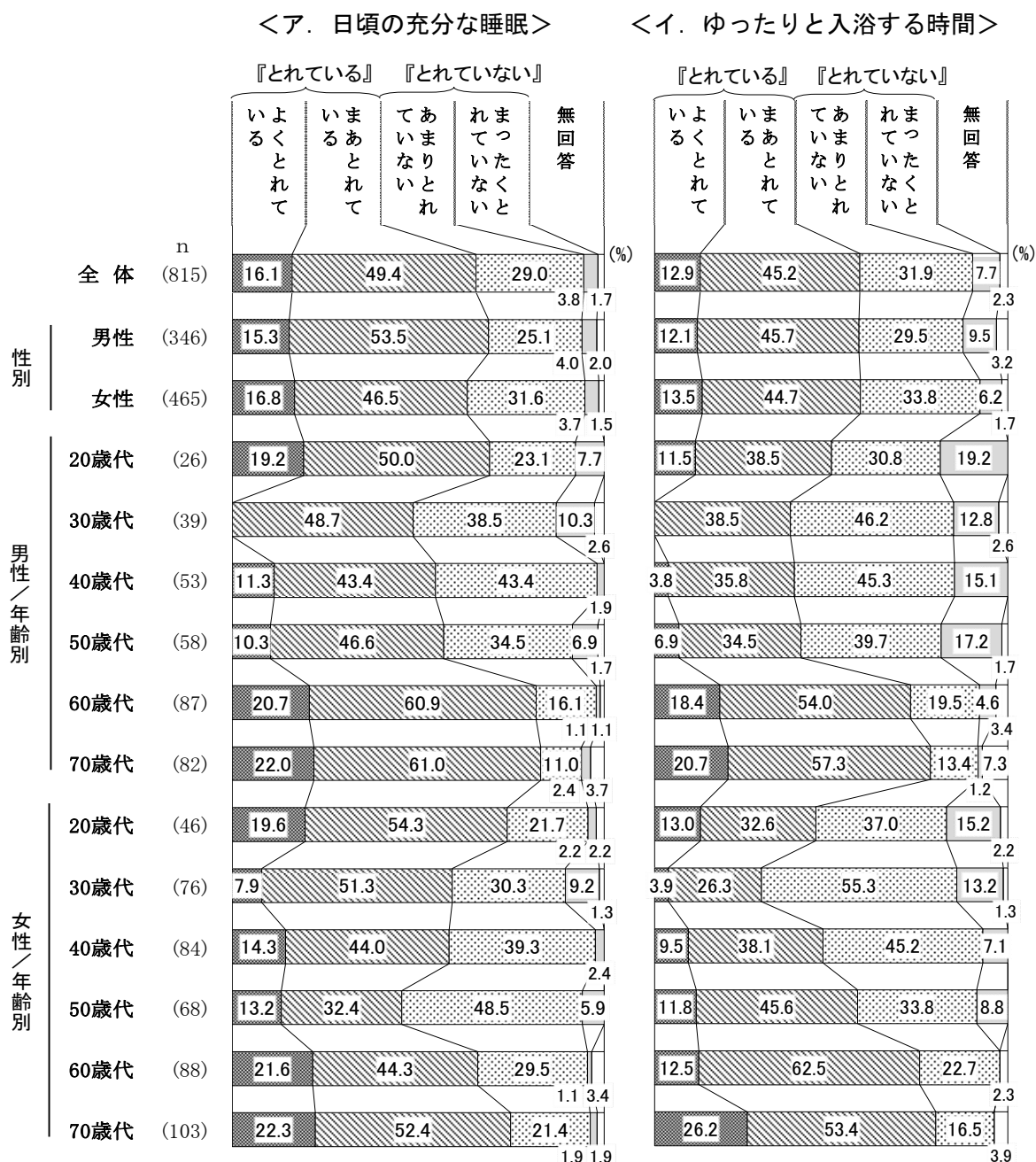
性・年齢別でみると、『とれている』は男性70歳代（83.0%）で8割強、女性70歳代（74.7%）で7割台半ばとそれぞれ最も高くなっている。一方、男性の30歳代（48.7%）は5割弱、女性50歳代（45.6%）は4割台半ばと低くなっている。

<イ．ゆったりと入浴する時間>

性別でみると、大きな差はない。

性・年齢別でみると、『とれている』は男女とも60歳代と70歳代で7割以上と高くなっている。（図表7-7）

図表7-7



<ウ. ちょっとした息抜きや気分転換>

性別でみると、『とれている』は女性（75.2%）が男性（65.3%）よりも9.9ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『とれている』は男女とも年齢が上がるほど高くなる傾向がある。

<エ. ゆっくり休める日や時間>

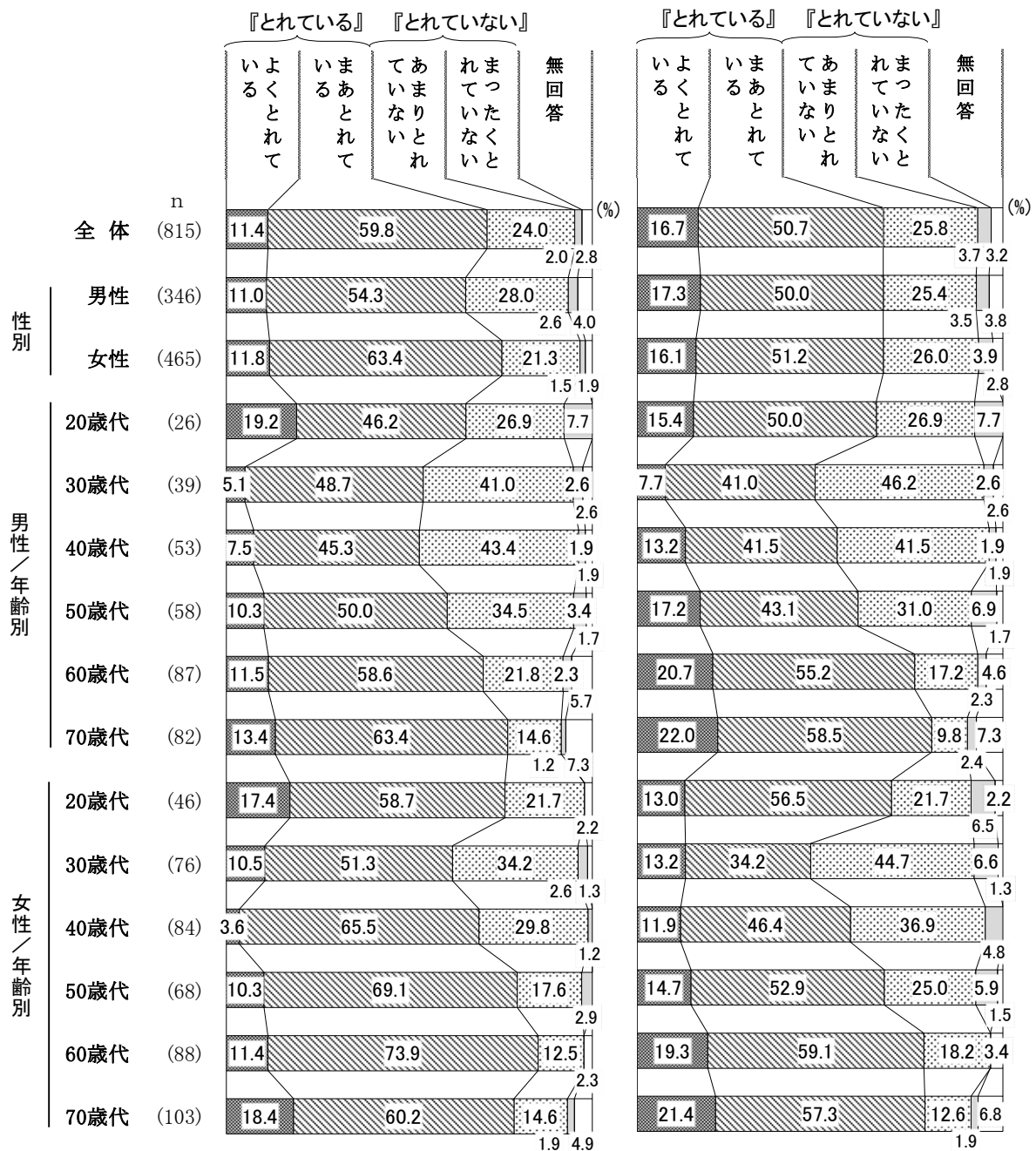
性別でみると、大きな差はない。

性・年齢別でみると、『とれている』は男性の70歳代（80.5%）で8割を超えて最も高く、女性では60歳代（78.4%）、70歳代（78.7%）で8割弱と高くなっている。（図表7-8）

図表7-8

<ウ. ちょっとした息抜きや気分転換>

<エ. ゆっくり休める日や時間>



<オ．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』は女性（64.5%）が男性（59.0%）よりも5.5ポイント高くなっている。

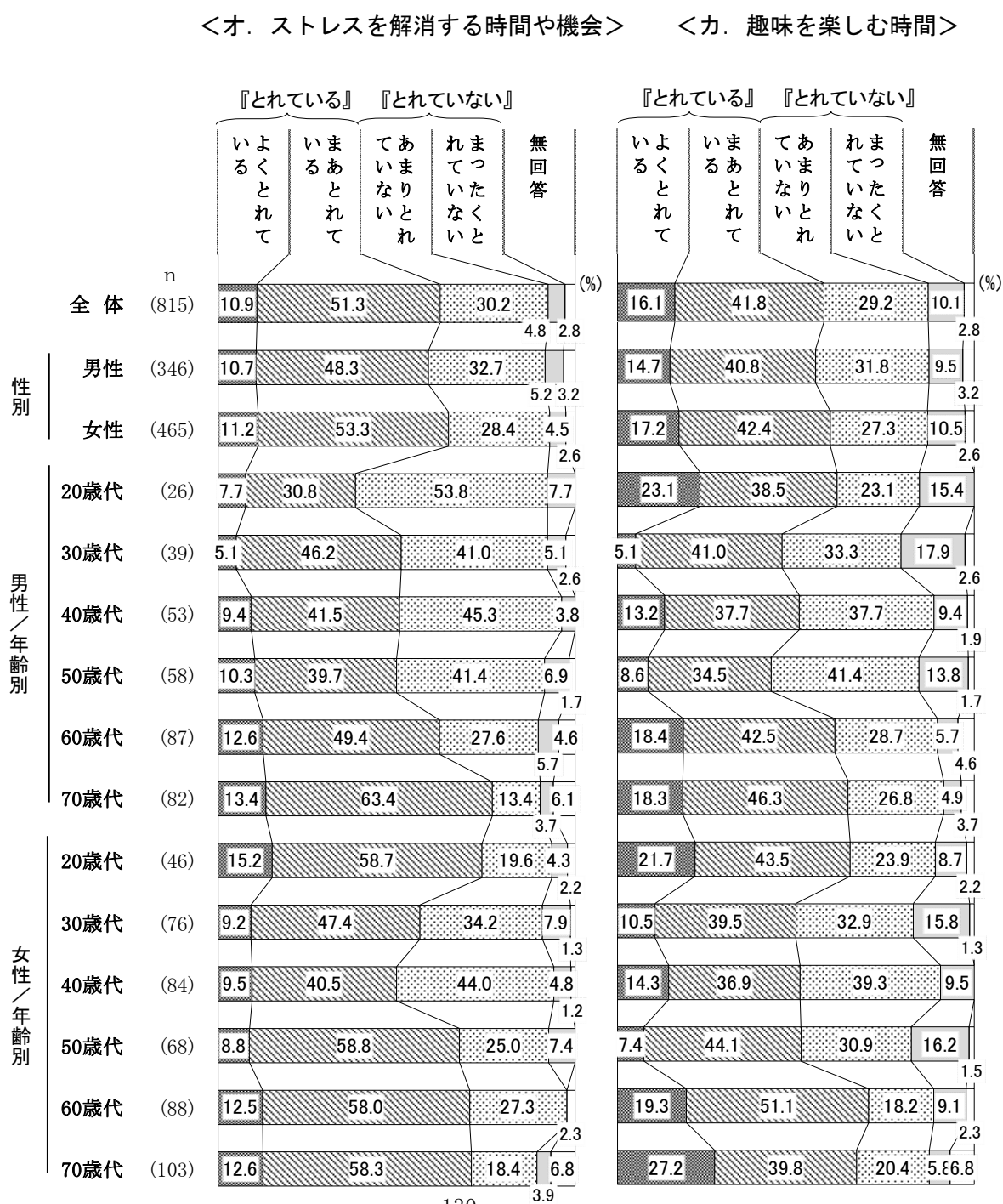
性・年齢別でみると、『とれている』は男性70歳代（76.8%）で7割台半ばを超え、女性20歳代（73.9%）で7割強、60歳代（70.5%）と70歳代（70.9%）で7割を超えて高くなっている。

<カ．趣味を楽しむ時間>

性別でみると、大きな差はない。

性・年齢別でみると、『とれている』は男女の60歳代と70歳代、女性の20歳代で6割を超えて高く、女性60歳代（70.4%）では7割を超えて特に高くなっている。（図表7－9）

図表7－9



<キ. 家族や友人と交流する時間>

性別でみると、『とれている』は女性（77.0%）が男性（59.2%）よりも17.8ポイント高くなっている。

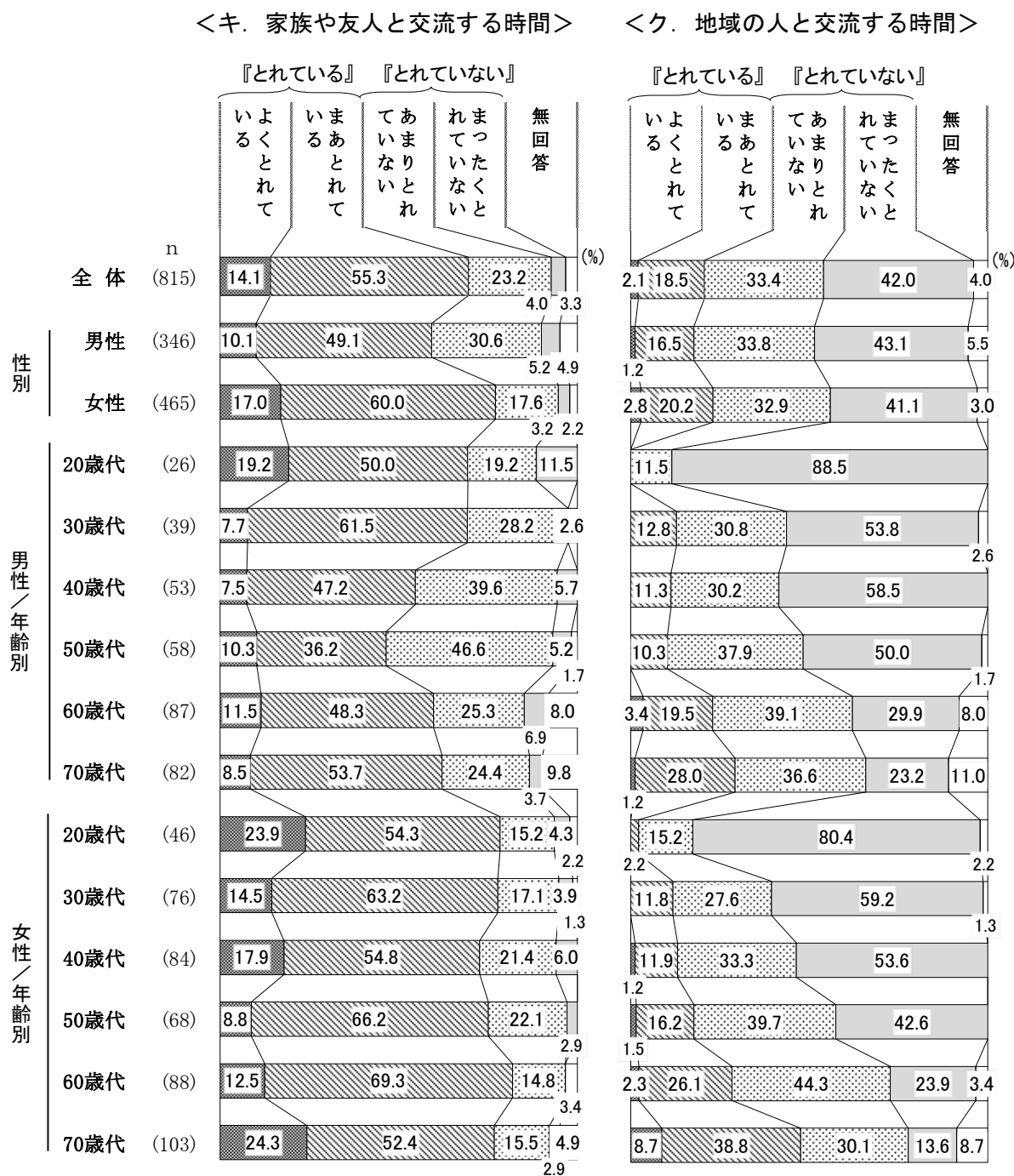
性・年齢別でみると、『とれている』は女性のすべての年代で7割を超えて高く、60歳代（81.8%）では8割強と特に高くなっている。一方、『とれていない』は男性50歳代（51.8%）で5割強と高い。

<ク. 地域の人と交流する時間>

性別でみると、『とれている』は女性（23.0%）が男性（17.7%）よりも5.3ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『とれている』は女性70歳代（47.5%）で4割台半ばを超えて特に高くなっている。（図表7-10）

図表7-10



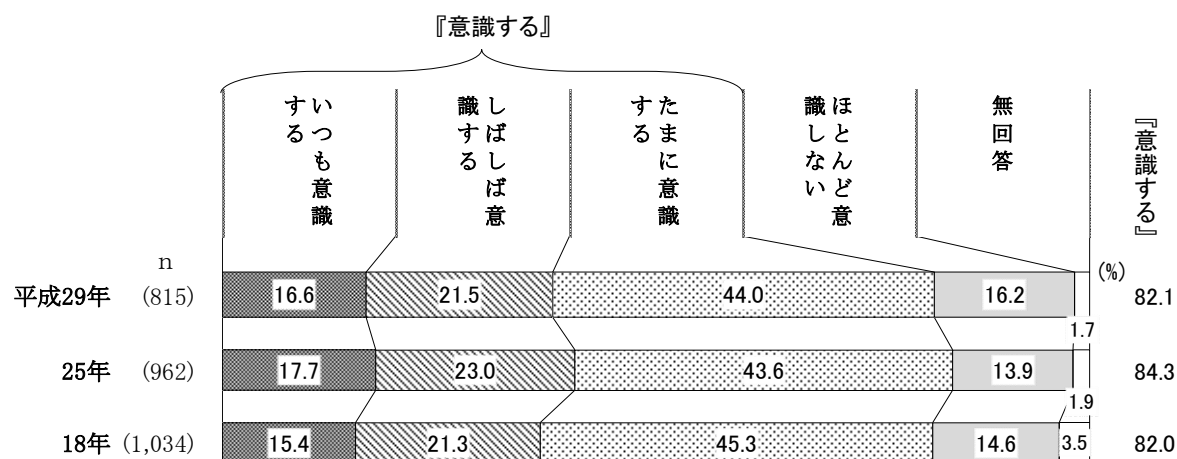
（４）精神的な疲労やストレスの意識

◆ 『意識する』が8割強

問39 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）

図表 7－11



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」（16.6%）、「しばしば意識する」（21.5%）、「たまに意識する」（44.0%）を合わせた『意識する』（82.1%）は8割強となっている。

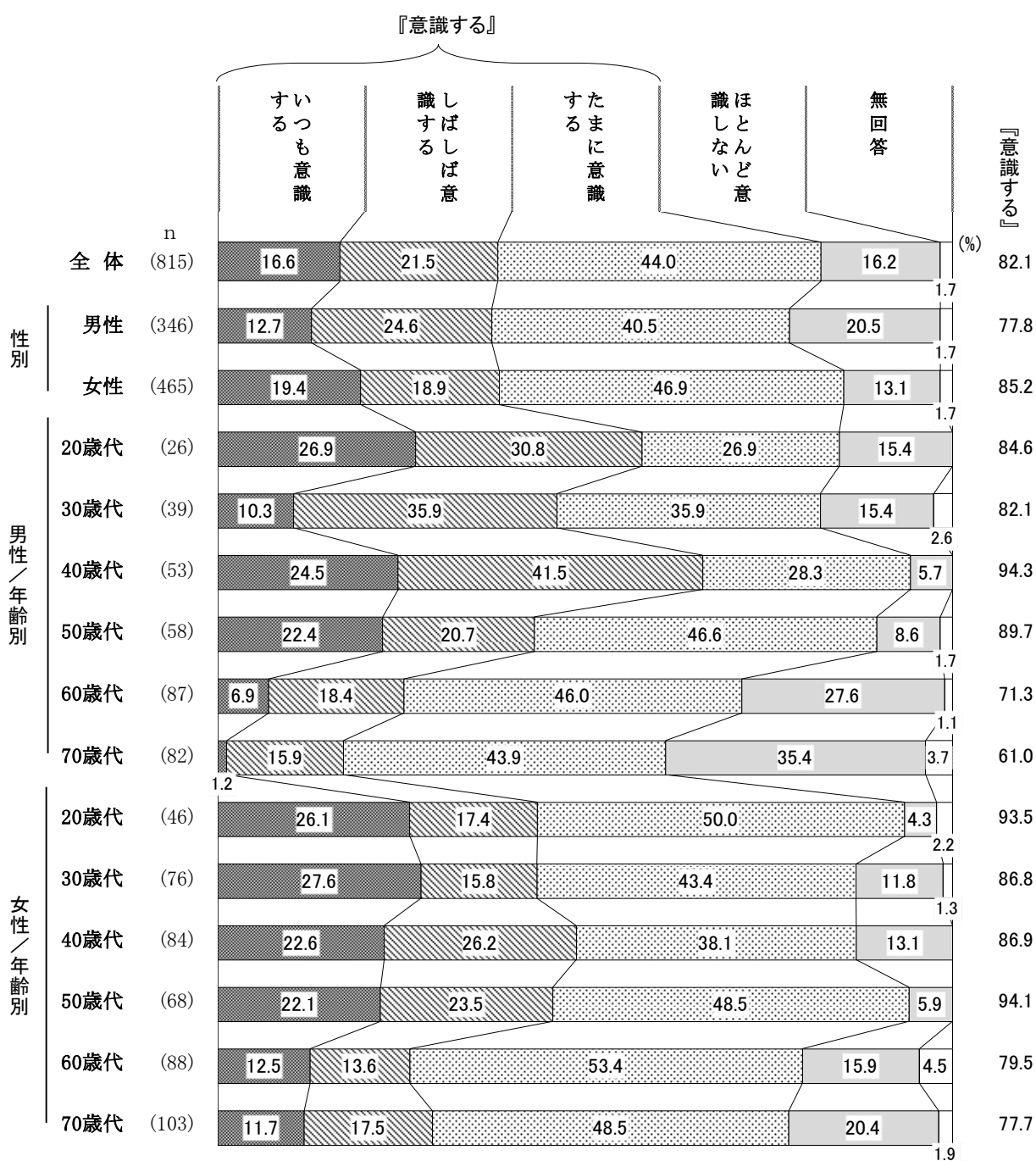
過去の結果と比較すると、大きな差はない。（図表 7－11）

【性別／性・年齢別】

性別でみると、『意識する』は女性（85.2%）が男性（77.8%）よりも7.4ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『意識する』は男性の70歳代（61.0%）で6割強と最も低く、男性40歳代（94.3%）と女性50歳代（94.1%）で9割台半ば、女性20歳代（93.5%）で9割強と高くなっている。（図表7-12）

図表7-12



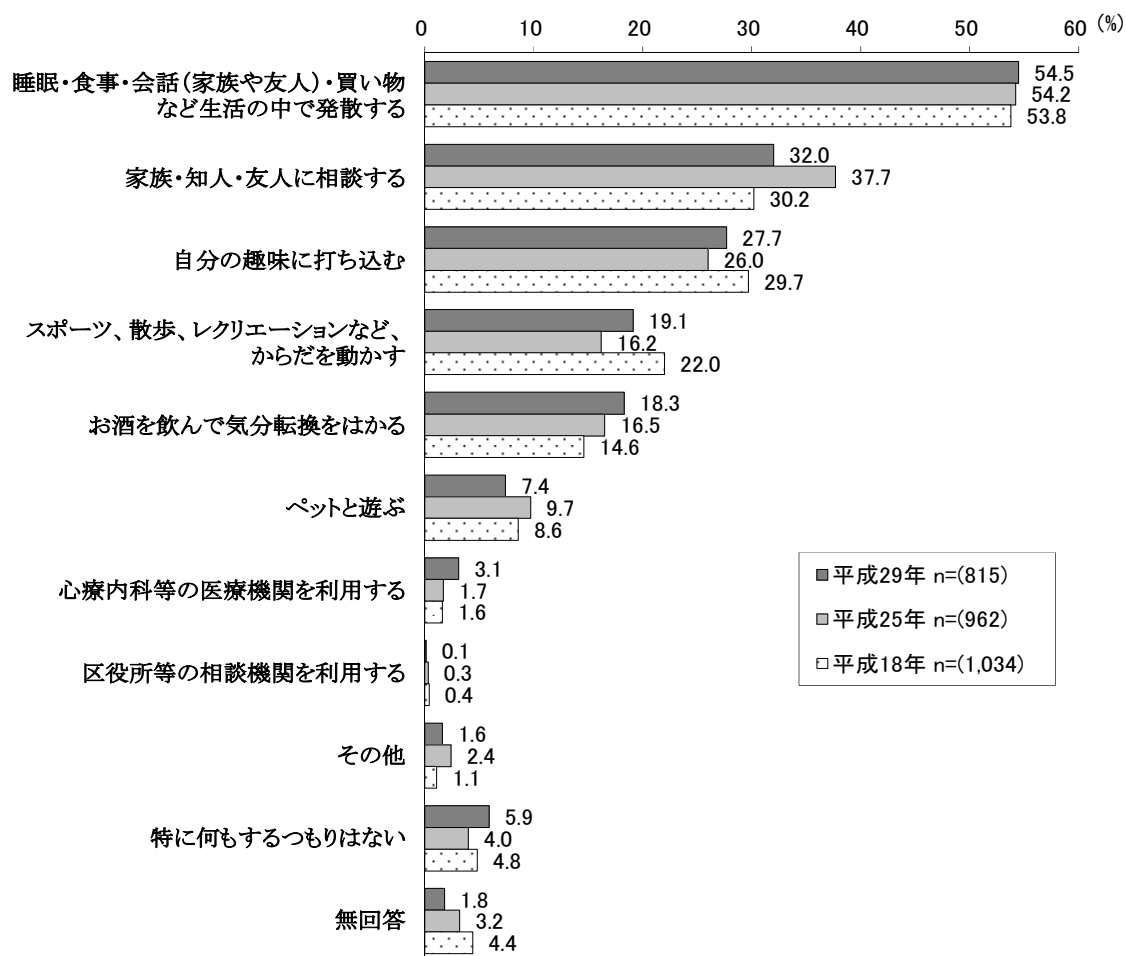
（５）精神的な疲労やストレスの解消法

◆ 「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40 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）

図表 7－13（複数回答）



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」（54.5％）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」（32.0％）、「自分の趣味に打ち込む」（27.7％）などとなっている。

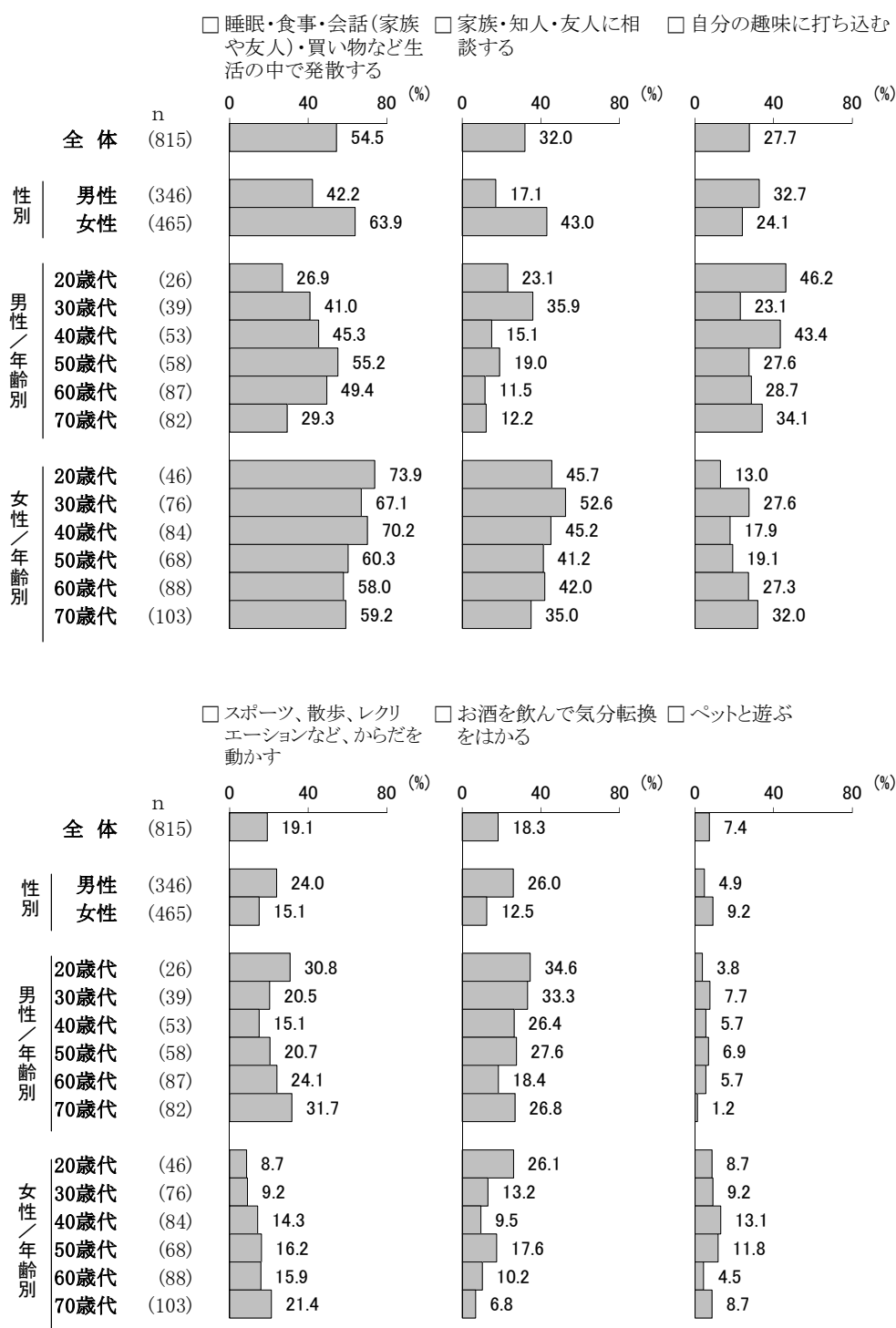
過去の結果と比較すると、「お酒を飲んで気分転換をはかる」は増加傾向にあり、「家族・知人・友人に相談する」は前回より5.7ポイント減少している。（図表 7－13）

【性別／性・年齢別】

上位6項目を性別でみると、「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」では女性が突出して高く、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、からだを動かす」、「お酒を飲んで気分転換をはかる」では男性が高くなっている。

性・年齢別でみると、「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」は男性50歳代（55.2％）で5割台半ばと高く、女性ではすべての年代で5割以上と高い。「家族・知人・友人に相談する」は男女とも30歳代で最も高くなっている。（図表7－14）

図表7－14（上位6項目）

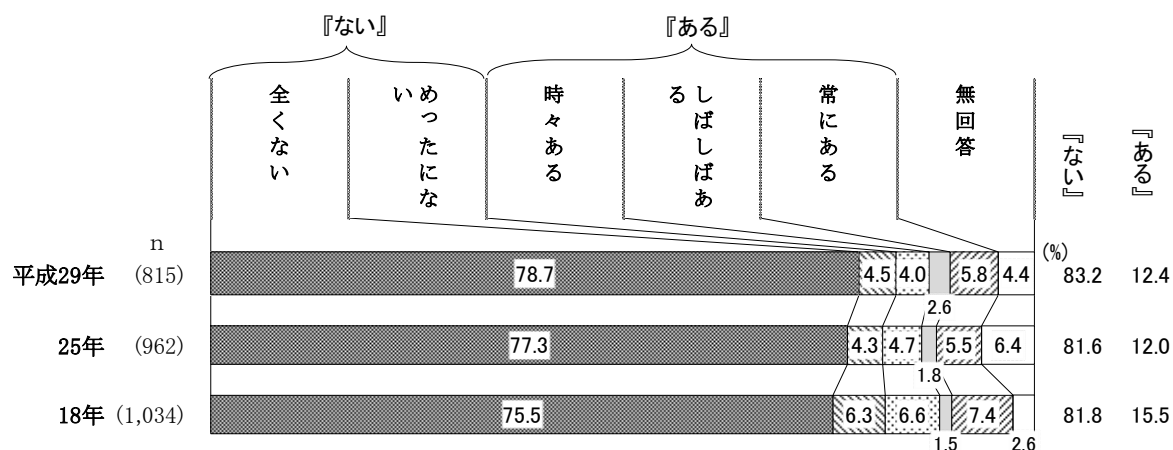


(6) 睡眠のための薬やアルコール飲料の利用

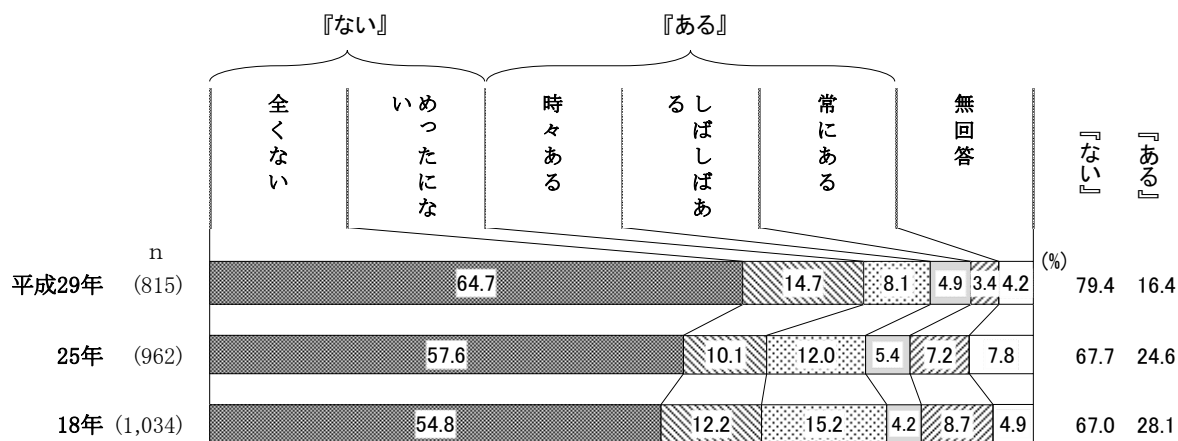
◆ 『ない』は、薬が8割強、アルコール飲料が約8割

問41 あなたは、よく眠れるように睡眠導入剤や精神安定剤などの薬や、アルコール飲料を利用しますか。(○はそれぞれ1つずつ)

図表 7-15 睡眠導入剤や精神安定剤などの薬



図表 7-16 アルコール飲料



睡眠のための薬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「全くない」(78.7%)と「めったにない」(4.5%)を合わせた『ない』(83.2%)は8割強、“アルコール飲料”は「全くない」(64.7%)と「めったにない」(14.7%)を合わせた『ない』(79.4%)は約8割となっている。

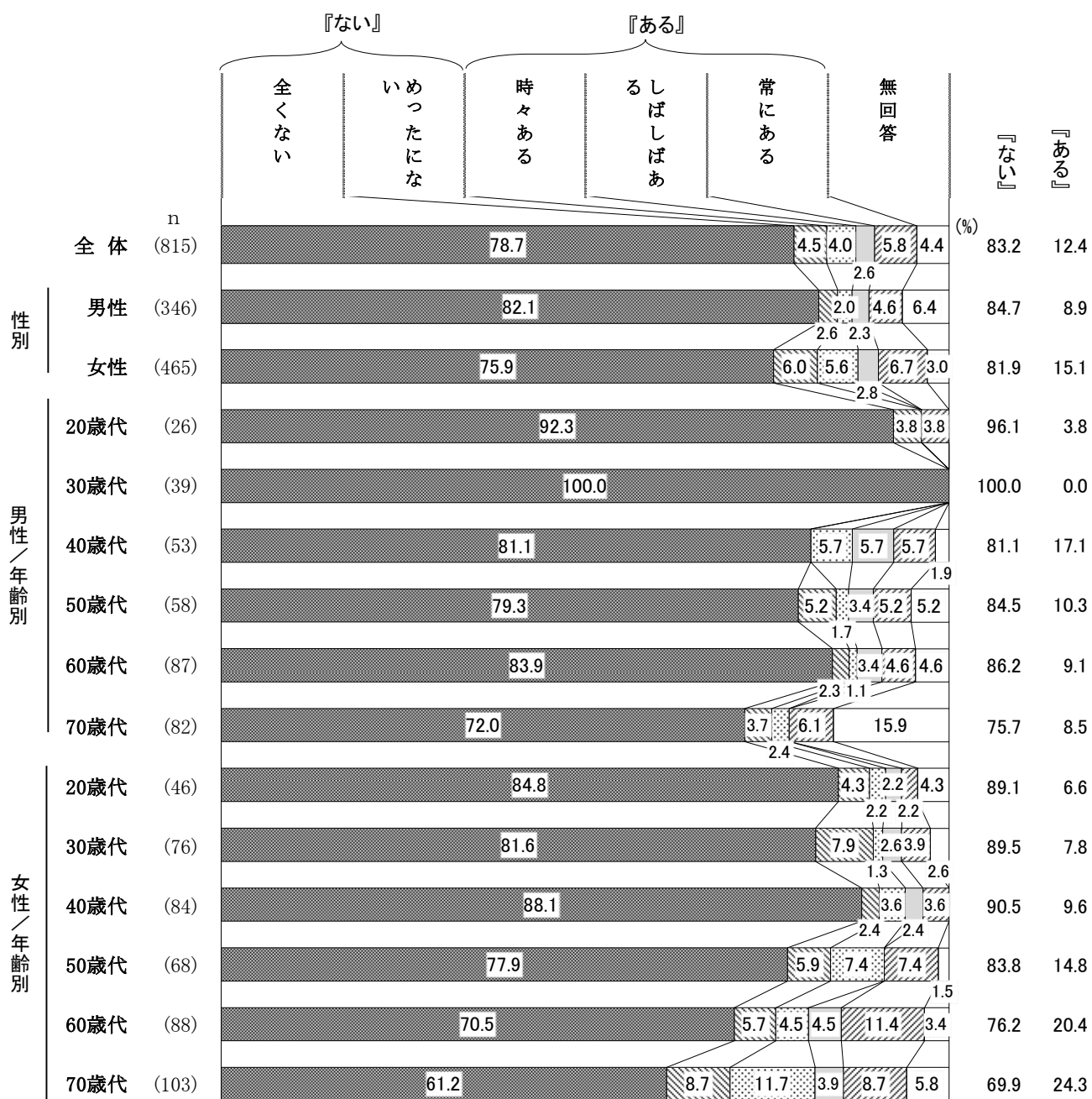
過去の結果と比較すると、“アルコール飲料”の利用は『ない』は前回より11.7ポイント増加している。(図表 7-15) (図表 7-16)

【性別／性・年齢別】

“睡眠導入剤や精神安定剤などの薬”の利用を性別でみると、『ある』は女性（15.1%）が男性（8.9%）よりも6.2ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、利用することが『ある』は、男性40歳代（17.1%）で1割台半ばを超え、女性70歳代（24.3%）で2割台半ばと高くなっている。（図表7－17）

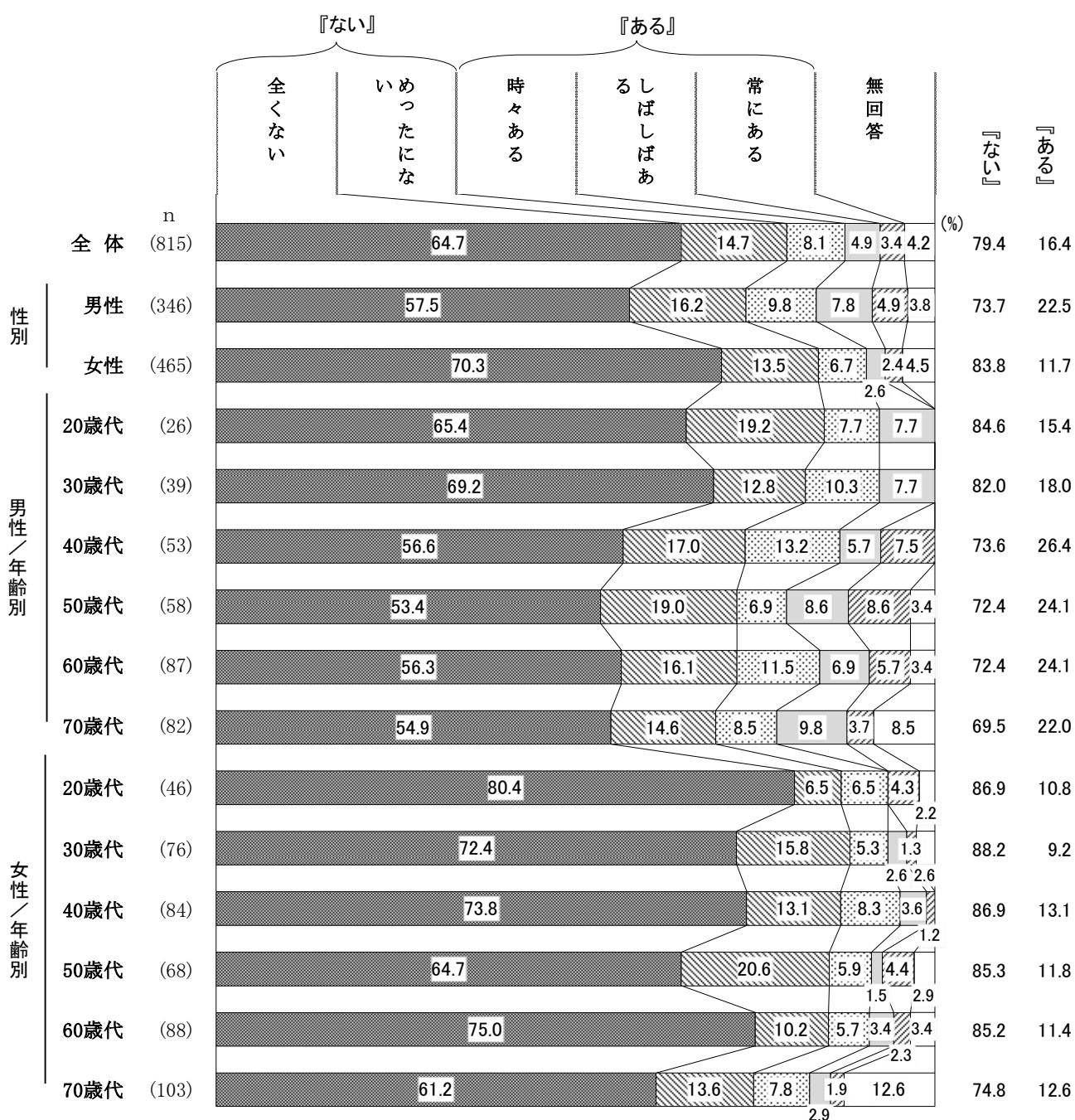
図表7－17 睡眠導入剤や精神安定剤などの薬



“アルコール飲料”の利用を性別でみると、『ある』は男性（22.5%）が女性（11.7%）よりも10.8ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、利用することが『ある』は男性の40歳代以上で2割台と高く、40歳代（26.4%）が2割台半ばを超えて最も高くなっている。（図表7-18）

図表7-18 アルコール飲料

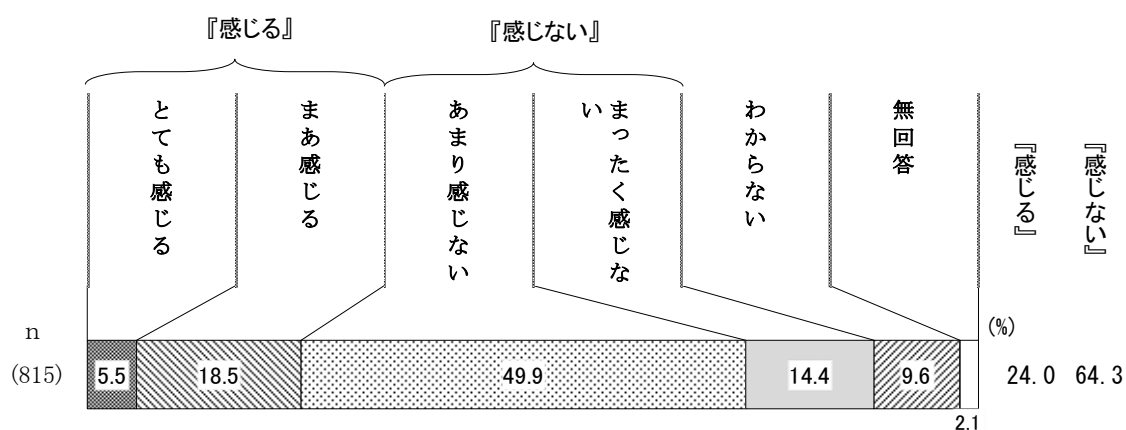


(7) 悩みやストレスの相談へのためらい

◆ 『感じない』が6割台半ば

問42 あなたは、悩みを抱えた時やストレスを感じた時に誰か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ますか。(○は1つだけ)

図表 7-19



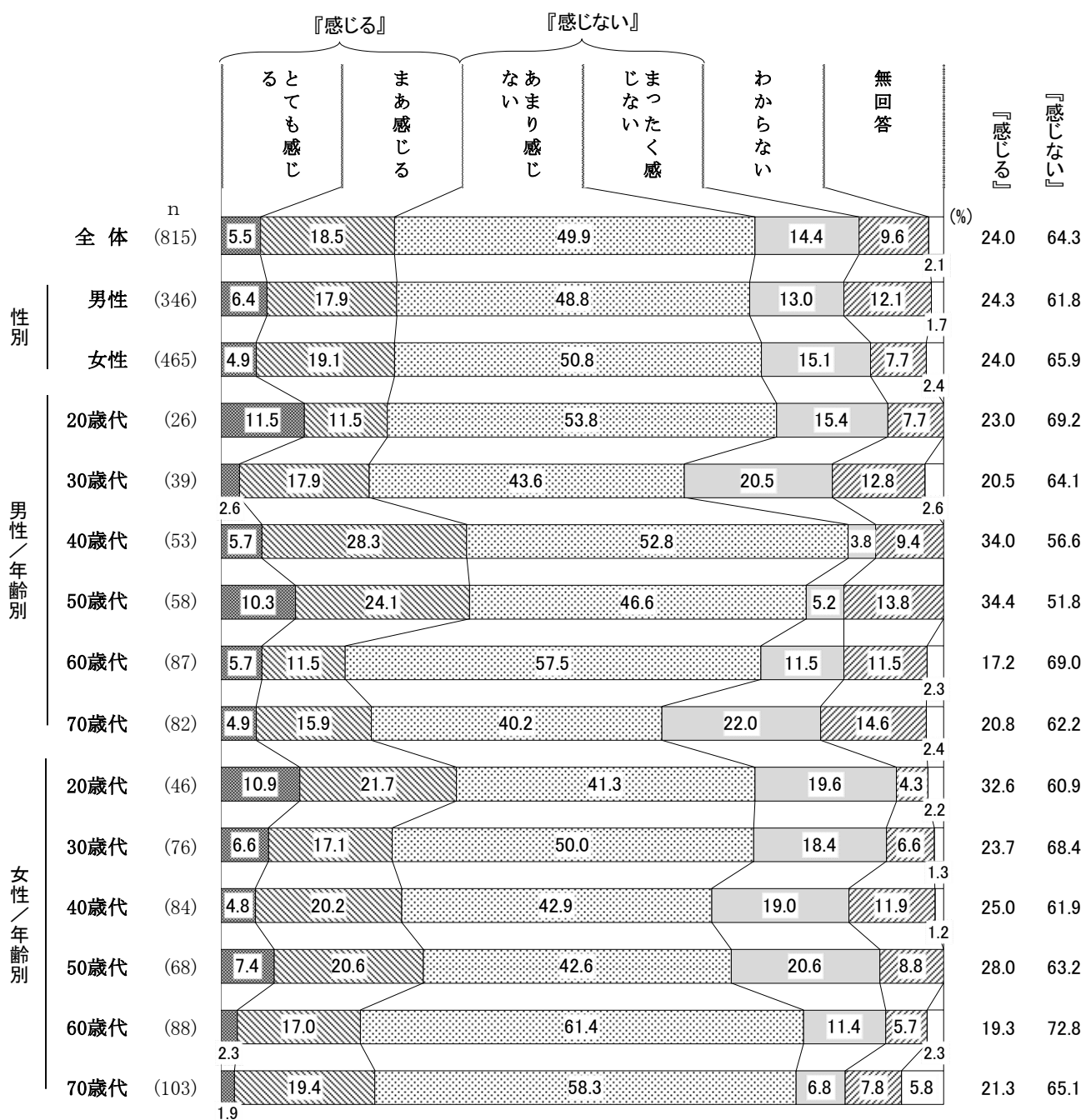
悩みを抱えた時やストレスを感じた時に誰かに相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じるかを聞いたところ、「とても感じる」(5.5%)と「まあ感じる」(18.5%)を合わせた『感じる』(24.0%)は2割台半ばとなっている。一方、「あまり感じない」(49.9%)と「まったく感じない」(14.4%)を合わせた『感じない』(64.3%)は6割台半ばとなっている。(図表7-19)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、大きな差はない。

性・年齢別でみると、『感じる』は男性40歳代（34.0％）と50歳代（34.4％）で3割台半ば、女性20歳代（32.6％）で3割強と高くなっている。一方、女性60歳代（19.3％）で約2割、男性60歳代（17.2％）で1割台半ばを超えて低くなっている。（図表7－20）

図表 7－20

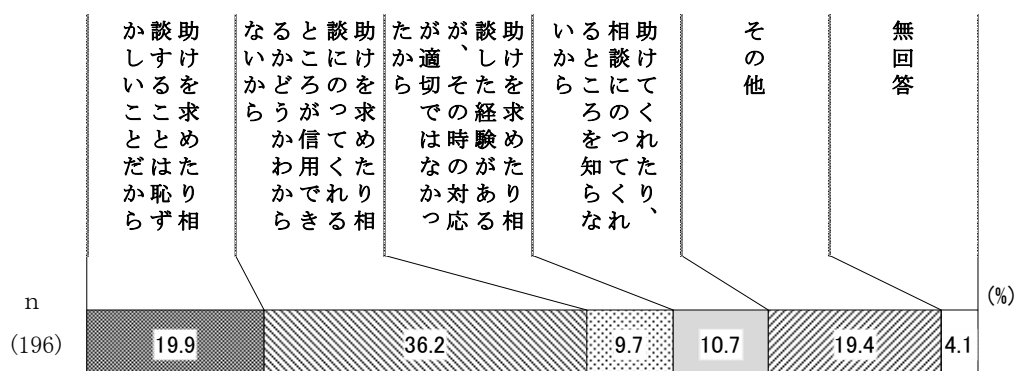


（７－１）相談をためらう理由

- ◆ 「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分からないから」が3割台半ばを超えている

（問42で「とても感じる」「まあ感じる」とお答えの方に）
問42－1 それはどのような理由からですか。（○は1つだけ）

図表 7－21



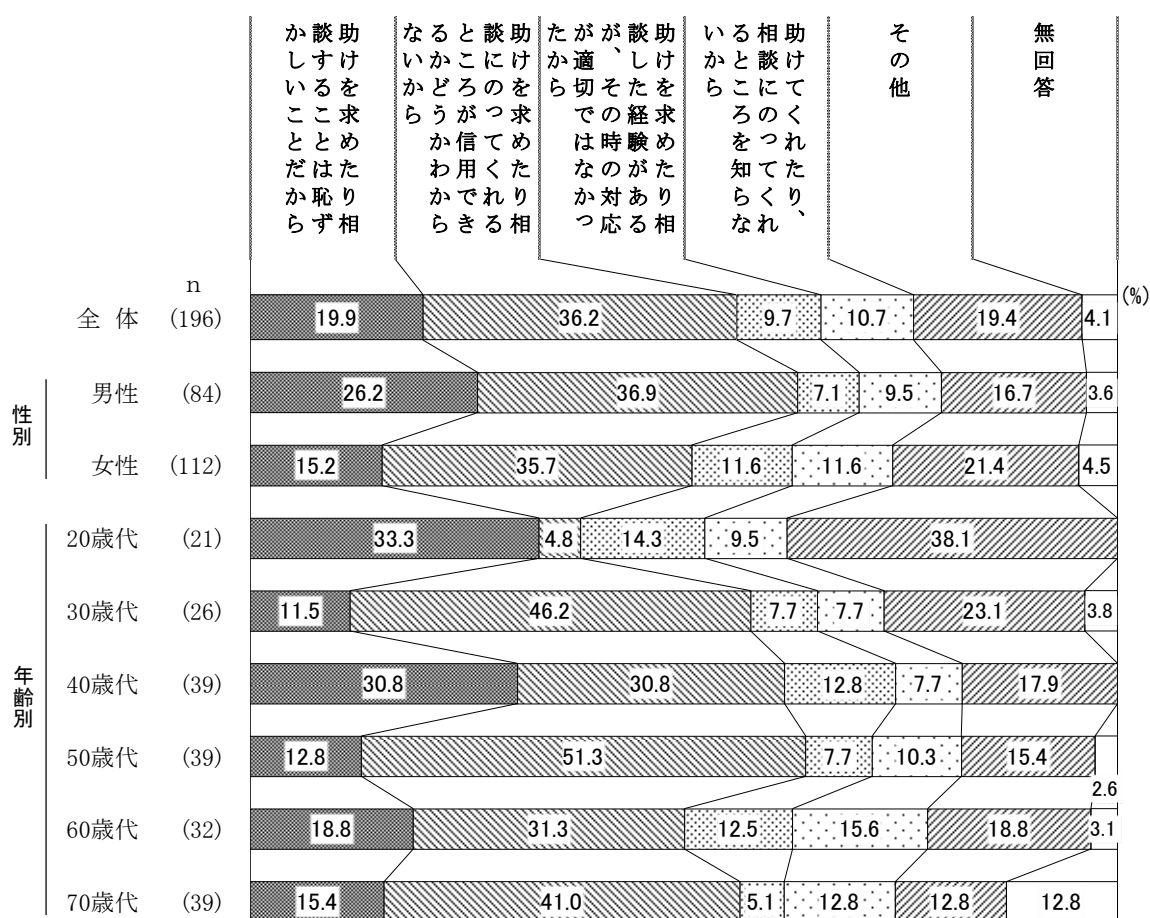
悩みを抱えた時やストレスを感じた時に誰かに相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じると回答した方に理由を聞いたところ、「助けを求めたり相談にのってくれるところが信用できるかどうか分からないから」（36.2%）が3割台半ばを超え、「助けを求めたり相談することは恥ずかしいことだから」（19.9%）が約2割となっている。（図表 7－21）

【性別／年齢別】

性別でみると、「助けを求めたり相談することは恥ずかしいことだから」は男性（26.2%）が女性（15.2%）よりも11.0ポイント高くなっている。

年齢別でみると、「助けを求めたり相談することは恥ずかしいことだから」は、40歳代（30.8%）で3割を超えて高く、「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分からないから」は50歳代（51.3%）で5割強と高くなっている。（図表7-22）

図表7-22



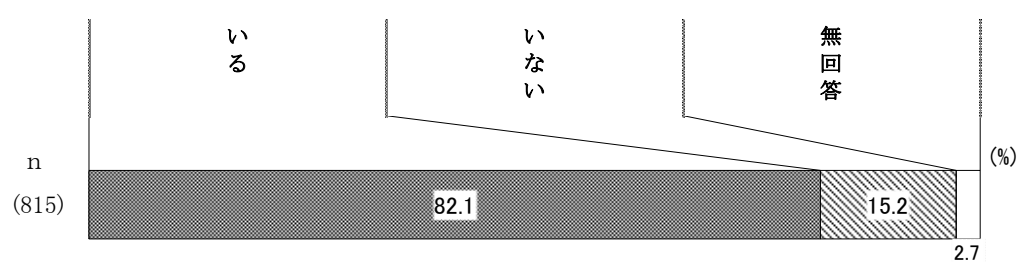
（８）不安や悩みを聞いてくれる人の有無

◆ 「いる」が８割強、「いない」が１割台半ば

問43 あなたの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はいますか。

（○は１つだけ）

図表 7－23



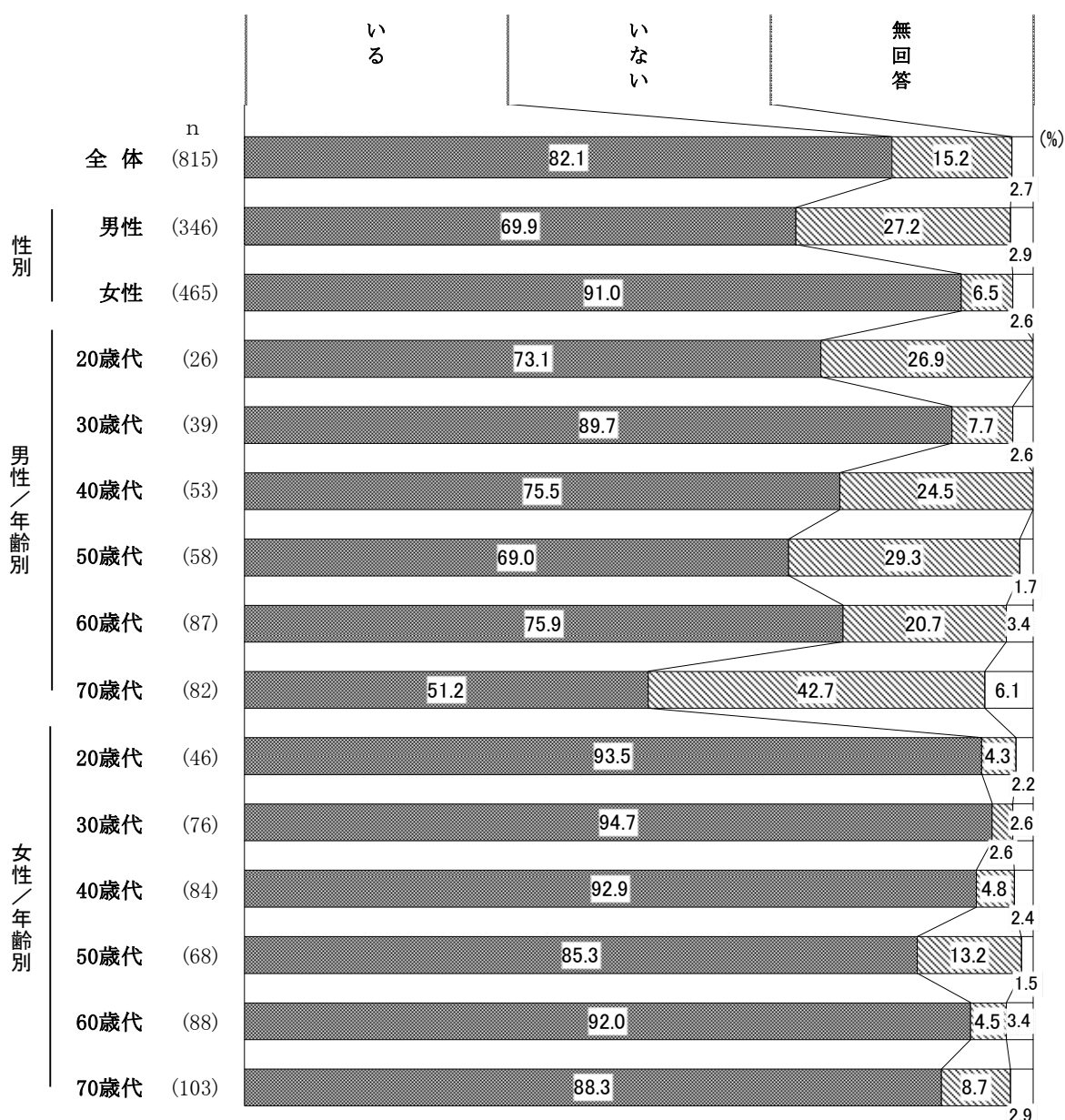
不安や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人について聞いたところ、「いる」(82.1%)は８割強と高く、「いない」(15.2%)は１割台半ばとなっている。(図表 7－23)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、「いる」は女性（91.0%）が男性（69.9%）よりも21.1ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「いる」は男性30歳代（89.7%）で約9割、女性のすべての年代で8割以上と高く、女性30歳代（94.7%）で9割台半ばと最も高くなっている。一方、男性70歳代（51.2%）は5割強で最も低くなっている。（図表7－24）

図表7－24



8 自殺やうつに関する意識について

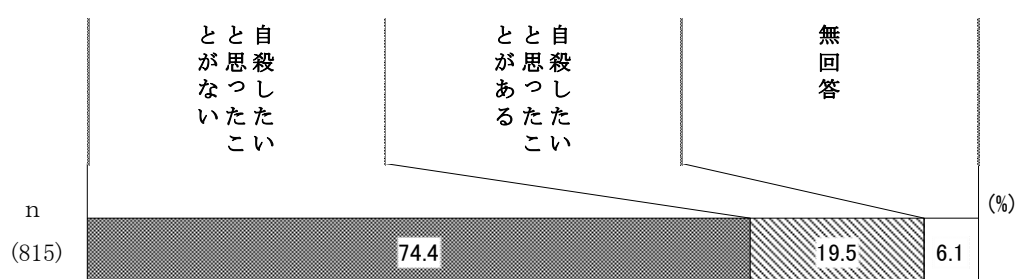
(1) 自殺したいと思ったことの有無

◆ 「自殺したいと思ったことがある」が約2割

問44 あなたはこれまでの人生の中で、本気で自殺したいと思ったことがありますか。

(○は1つだけ)

図表 8-1



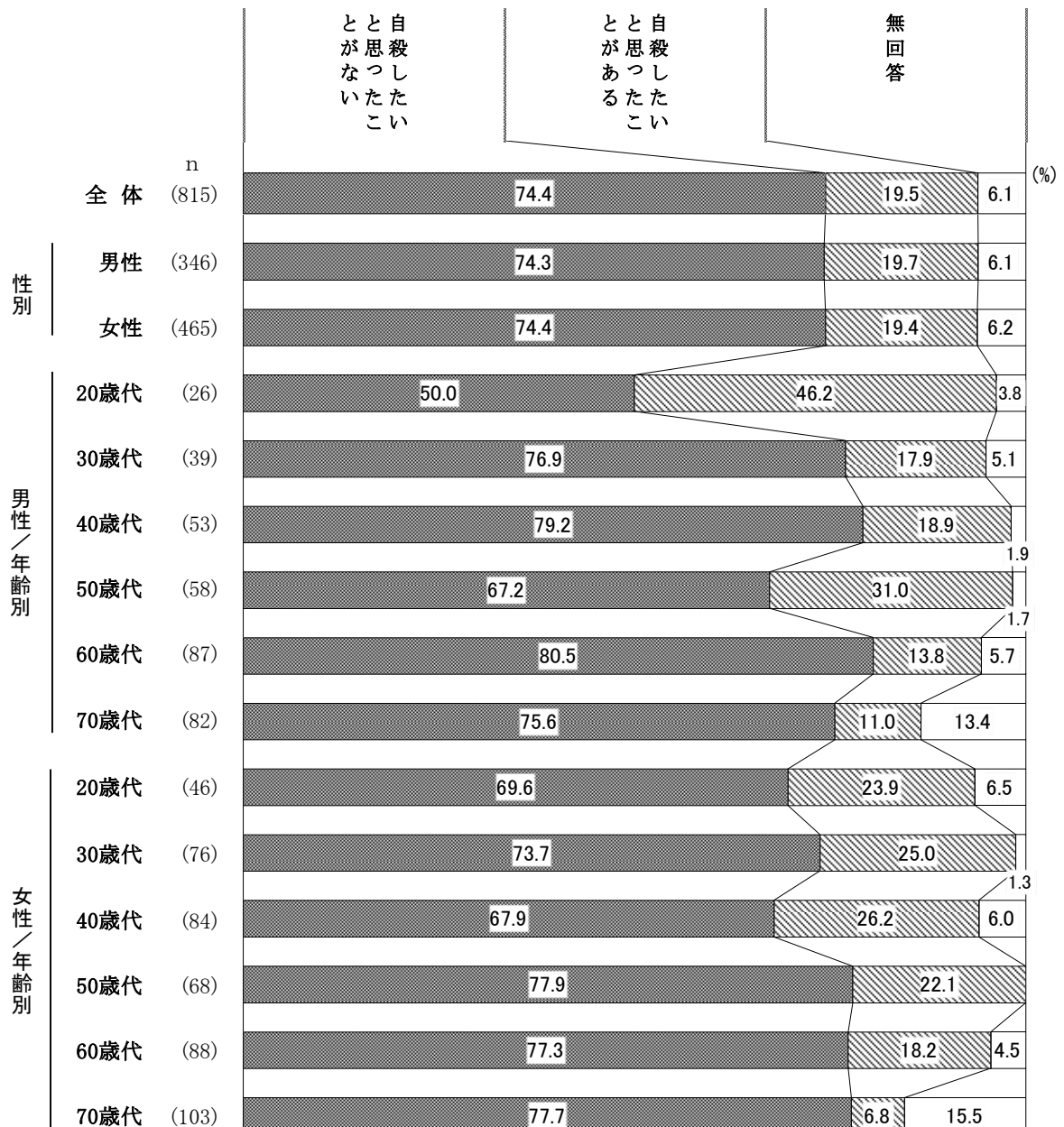
自殺したいと思ったことがあるかを聞いたところ、「自殺したいと思ったことがない」(74.4%)は7割台半ば、「自殺したいと思ったことがある」(19.5%)は約2割となっている。(図表8-1)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、大きな差はない。

性・年齢別でみると、「自殺したいと思ったことがある」は男性50歳代（31.0％）で3割強と高く、女性40歳代（26.2％）で2割台半ばを超え、30歳代（25.0％）で2割台半ばと高くなっている。（図表8－2）

図表 8－2



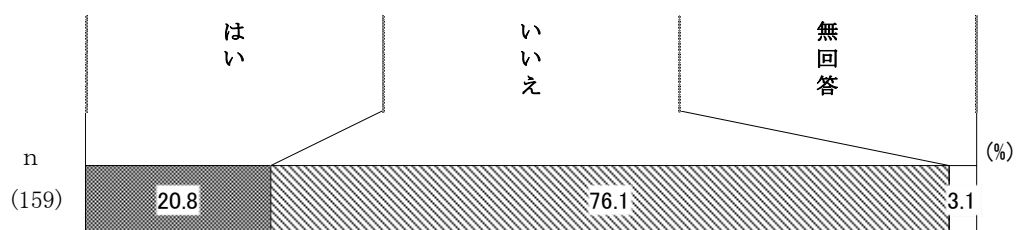
（１－１）最近１年以内の自殺の意識

◆ 「はい」が２割を超えている

（問44で「２．自殺したいと思ったことがある」とお答えの方に）

問44－１ あなたが自殺したいと思ったのは最近１年以内のことですか。（○は１つだけ）

図表８－３



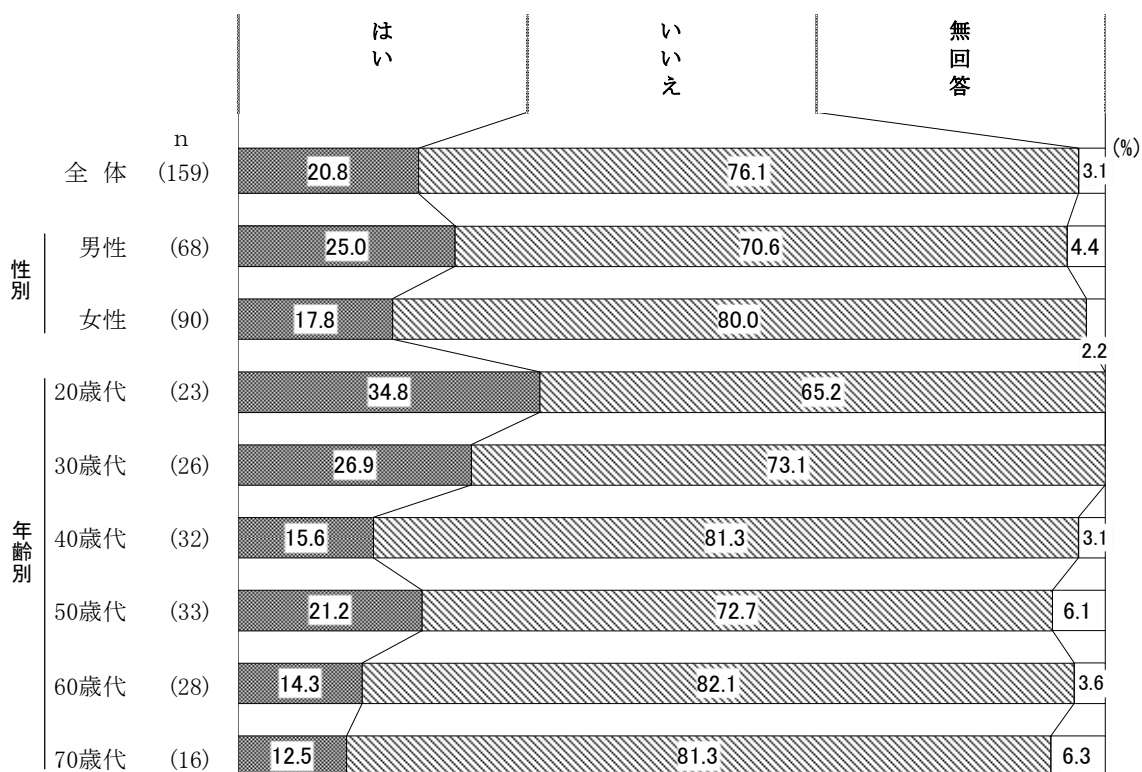
「自殺したいと思ったことがある」と回答した方に、自殺したいと思ったのは１年以内のことかを聞いたところ、「いいえ」（76.1％）は７割台半ばを超え、「はい」（20.8％）は２割を超えている。（図表８－３）

【性別／年齢別】

性別でみると、「はい」は男性（25.0%）が女性（17.8%）よりも 7.2 ポイント高くなっている。

年齢別でみると、基数が小さく、はっきりした傾向はわかりにくくなっているが、「はい」は 50 歳代（21.2%）で 2 割強となっている。（図表 8－4）

図表 8－4

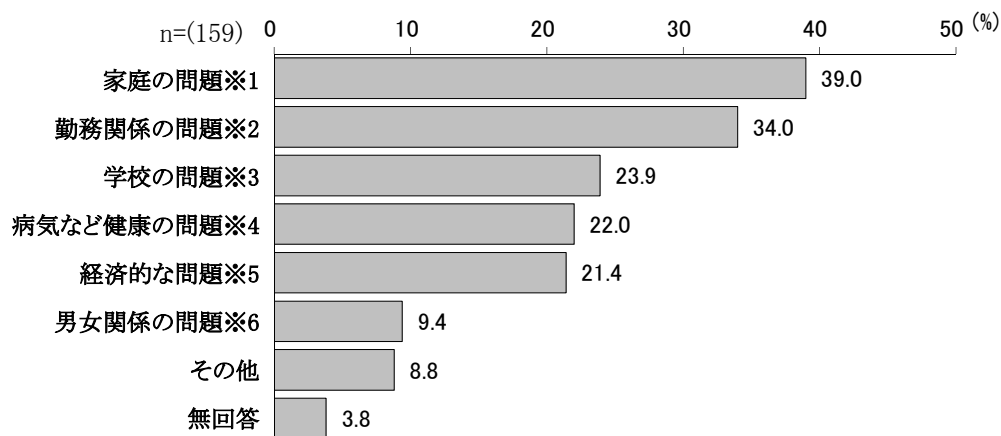


（１－２）自殺を意識した理由や原因

◆ 「家庭の問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等）」が約４割

問44-2 その理由や原因は、どのようなことでしたか。（○はあてはまるものすべて）

図表 8－5（複数回答）



※1 家庭の問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等）

※2 勤務関係の問題（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等）

※3 学校の問題（いじめ、学業不振、教師との人間関係 等）

※4 病気など健康の問題（自分の病気の悩み、身体の悩み、こころの悩み）

※5 経済的な問題（倒産、事業不振、借金、失業 等）

※6 男女関係の問題（失恋、結婚をめぐる悩み 等）

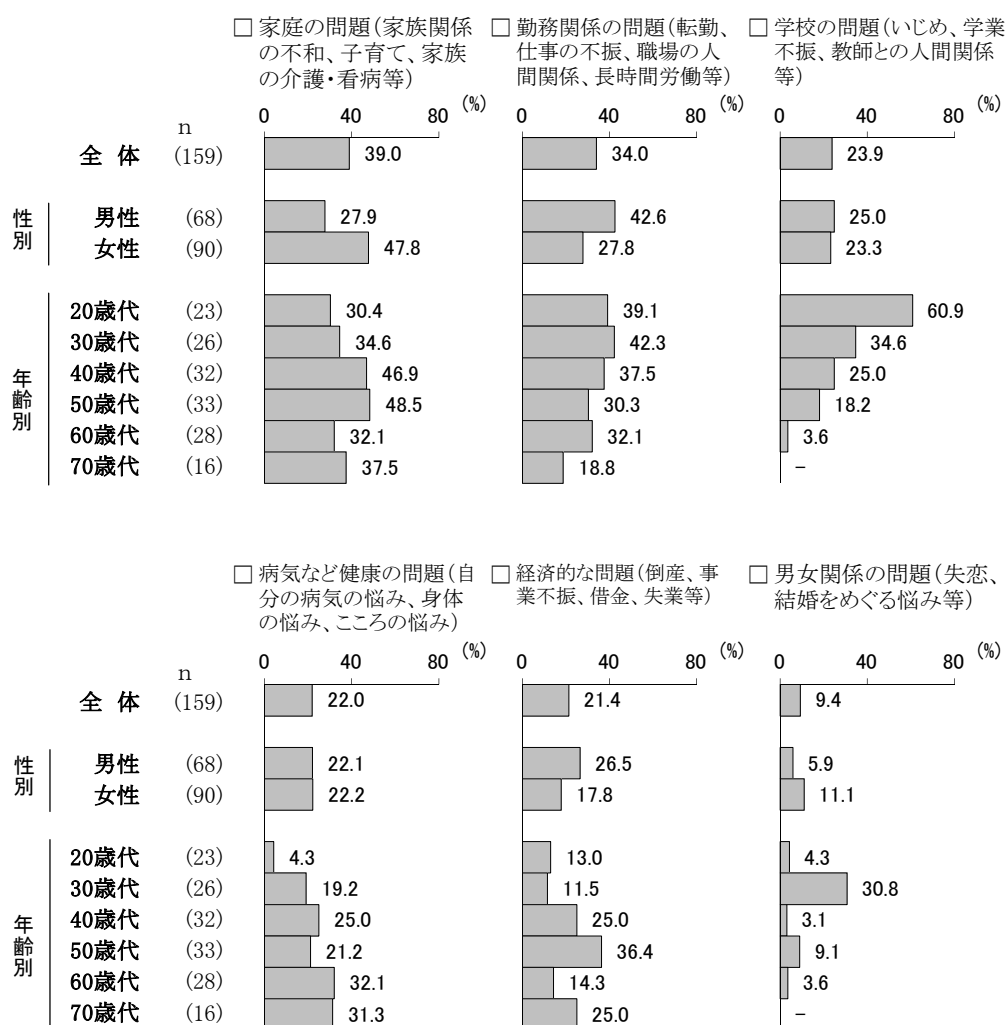
自殺をしたいと思った理由や原因を聞いたところ、「家庭の問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等）」（39.0％）が約４割と高く、次いで「勤務関係の問題（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等）」（34.0％）、「学校の問題（いじめ、学業不振、教師との人間関係 等）」（23.9％）、「病気など健康の問題（自分の病気の悩み、身体の悩み、こころの悩み）」（22.0％）、「経済的な問題（倒産、事業不振、借金、失業 等）」（21.4％）などとなっている。（図表 8－5）

【性別／年齢別】

性別でみると、「家庭の問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等）」は女性（47.8%）が男性（27.9%）よりも19.9ポイント高くなっている。「勤務関係の問題（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等）」は、男性（42.6%）が女性（27.8%）よりも14.8ポイント高く、「経済的な問題（倒産、事業不振、借金、失業 等）」は、男性（26.5%）が女性（17.8%）よりも8.7ポイント高くなっている。

年齢別でみると、「家庭の問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等）」は40歳代（46.9%）で4割台半ばを超え、50歳代（48.5%）で5割弱と高くなっており、「経済的な問題（倒産、事業不振、借金、失業 等）」は50歳代（36.4%）で3割台半ばを超えて高くなっている。（図表8－6）

図表8－6



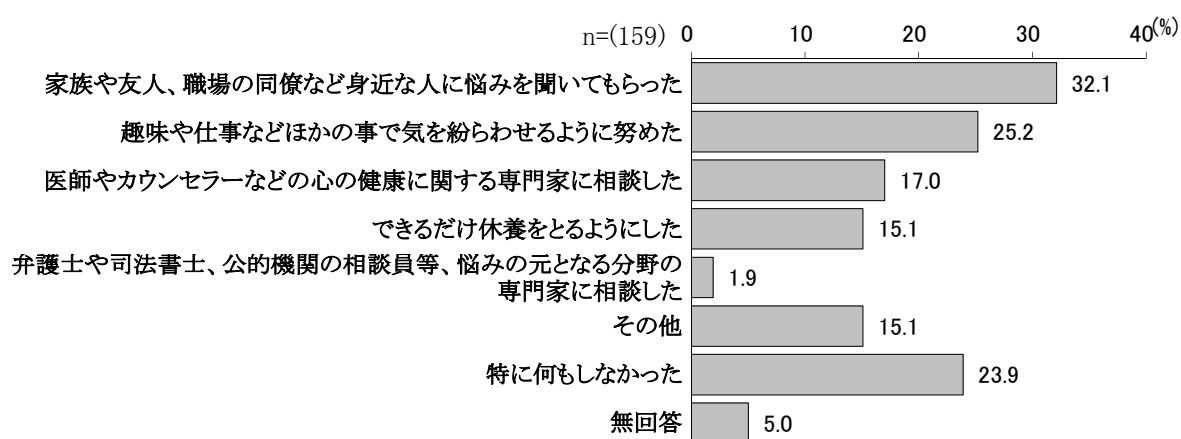
（１－３）自殺の意識への対処方法

◆ 「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」が３割強

問44-3 そのように思った時、どのようにして乗り越えましたか。

（○はあてはまるものすべて）

図表 8－7（複数回答）



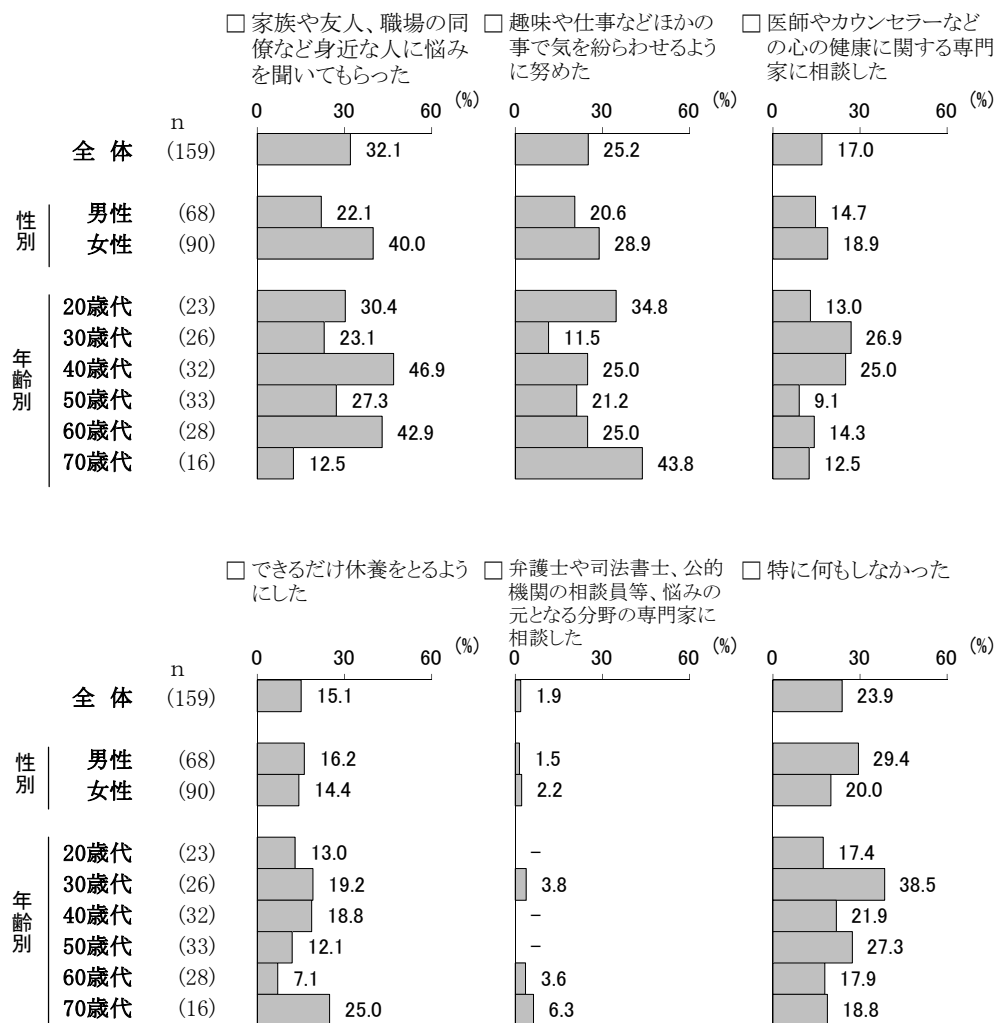
自殺しようと思った時、どのように乗り越えたかを聞いたところ、「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」（32.1％）が３割強、次いで「趣味や仕事などほかの事で気を紛らわせるように努めた」（25.2％）、「医師やカウンセラーなどの心の健康に関する専門家に相談した」（17.0％）、「できるだけ休養をとるようにした」（15.1％）などとなっている。一方、「特に何もしなかった」（23.9％）は２割強となっている。（図表 8－7）

【性別／年齢別】

性別でみると、「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」は女性（40.0%）が男性（22.1%）よりも17.9ポイント高く、「趣味や仕事などほかの事で気を紛らわせるように努めた」は女性（28.9%）が男性（20.6%）よりも8.3ポイント高くなっている。一方、「特に何もしなかった」は男性（29.4%）が女性（20.0%）よりも9.4ポイント高くなっている。

年齢別でみると、基数が小さく、はっきりとした傾向は読み取りにくくなっているが、「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」は40歳代（46.9%）で4割台半ばを超えて高くなっている。（図表8－8）

図表8－8

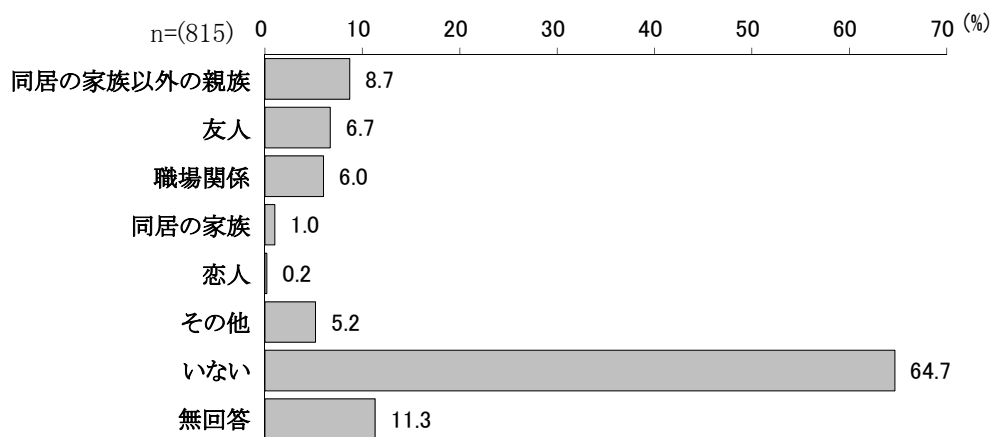


(2) 周囲での自殺者の有無

◆ 「いない」が6割台半ば

問45 あなたの周りで自殺をした方はいらっしゃいますか。(○はあてはまるものすべて)

図表 8－9 (複数回答)



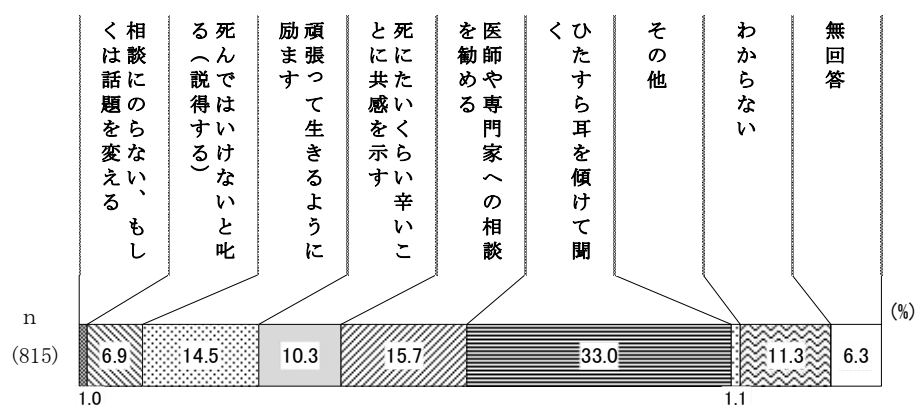
周りで自殺をした方がいるかを聞いたところ、「いない」(64.7%)が6割台半ばと最も高く、「同居の家族以外の親族」(8.7%)、「友人」(6.7%)、「職場関係」(6.0%)となっている。(図表 8－9)

(3) 身近な人から「死にたい」と打ち明けられたときの対応

◆ 「ひたすら耳を傾けて聞く」が3割強

問46 あなたは、もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どう対応すると思いますか。(○は1つだけ)

図表 8－10



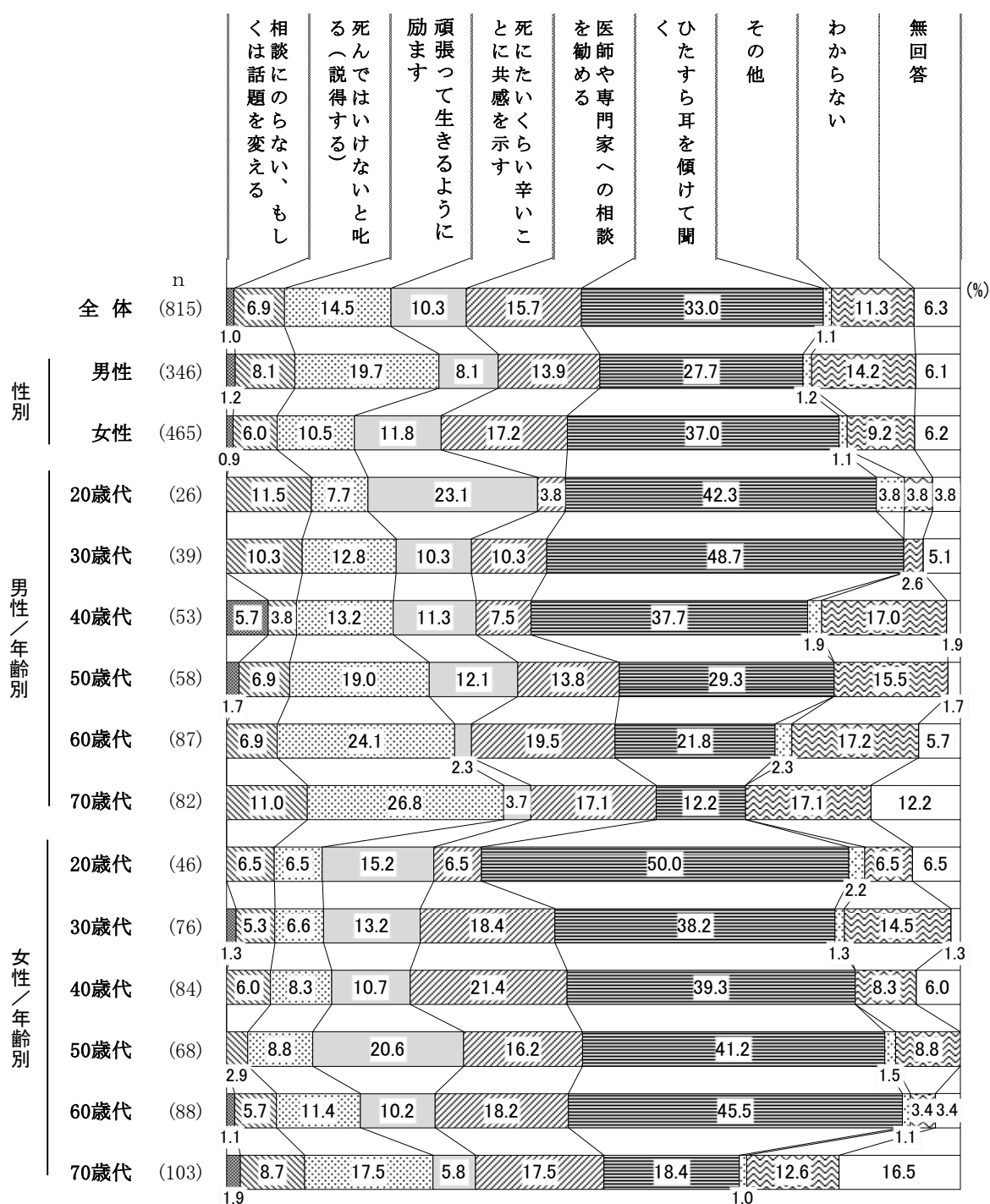
身近な人から「死にたい」と打ち明けられたときの対応については、「ひたすら耳を傾けて聞く」(33.0%)が3割強で最も高く、次いで「医師や専門家への相談を勧める」(15.7%)となっている。(図表 8－10)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、「ひたすら耳を傾けて聞く」は女性（37.0%）が男性（27.7%）よりも 9.3 ポイント高く、「頑張って生きるように励ます」は男性（19.7%）が女性（10.5%）よりも 9.2 ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「ひたすら耳を傾けて聞く」は女性では20歳代（50.0%）、男性では30歳代（48.7%）が最も高くなっているが、男女の70歳代で1割台と低くなっている。「医師や専門家への相談を勧める」は、女性の40歳代（21.4%）で2割強、男性では60歳代（19.5%）で約2割と高くなっている。「頑張って生きるように励ます」は男女とも年齢が上がるほど割合が高くなる傾向になっている。（図表8－11）

図表8－11

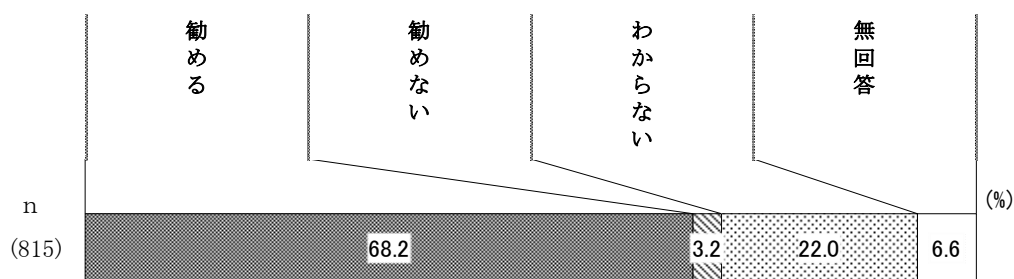


（４）身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたときの専門相談窓口への相談の勧め

◆ 「勧める」が7割弱

問47 もし仮に、あなたが、今あなたの家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、専門の相談窓口へ相談することを勧めますか。（○は1つだけ）

図表 8－12



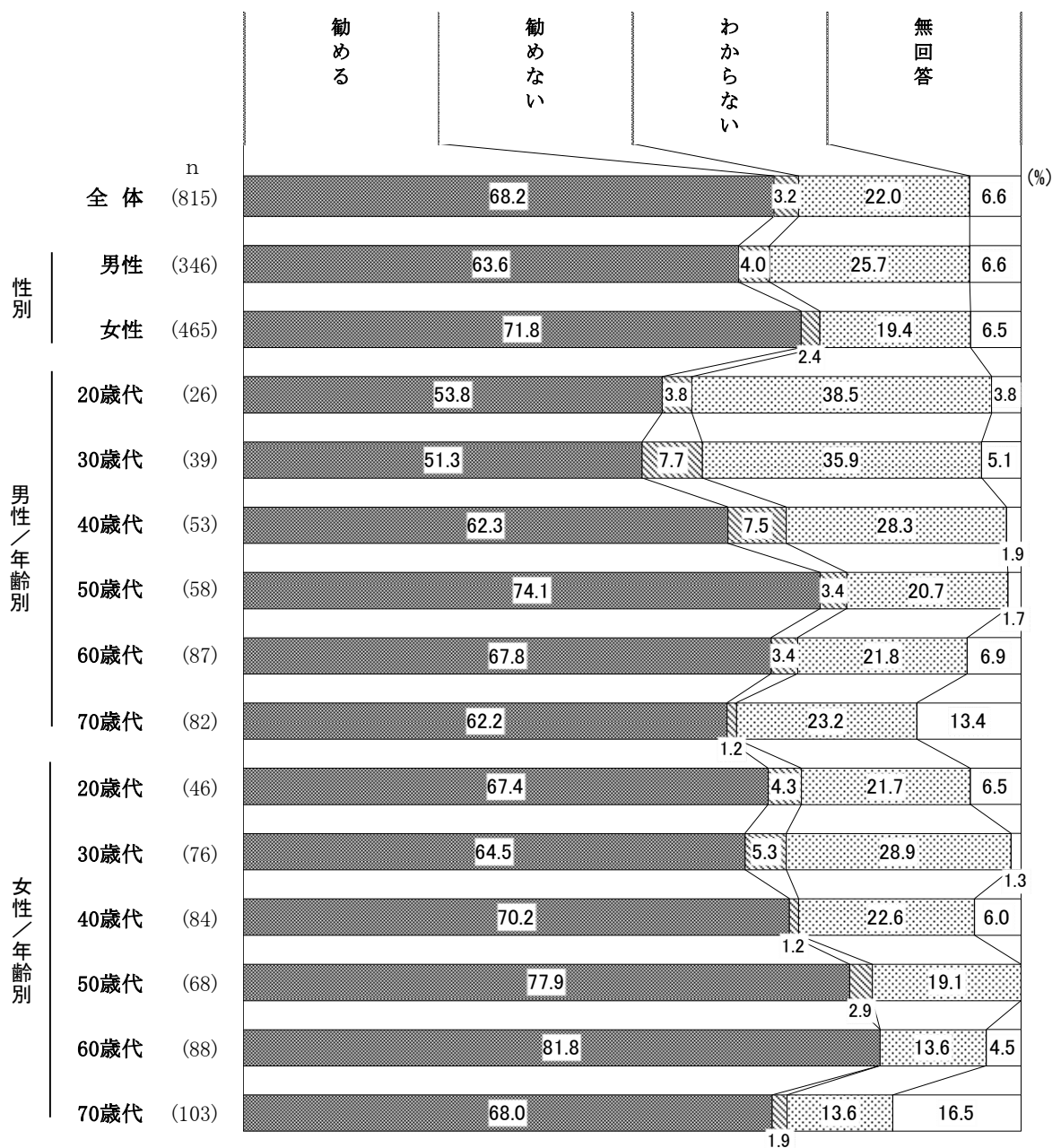
身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、専門の相談窓口へ相談することを勧めるかについて聞いたところ、「勧める」（68.2％）が7割弱、「わからない」（22.0％）が2割強となっている。（図表 8－12）

【性別／性・年齢別】

性別でみると、「勧める」は女性（71.8%）が男性（63.6%）よりも 8.2 ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「勧める」は男女ともすべての年代で 5 割以上と高く、男性では 50 歳代（74.1%）で 7 割台半ばと最も高く、女性では 60 歳代（81.8%）で 8 割強と最も高くなっている。（図表 8－13）

図表 8－13

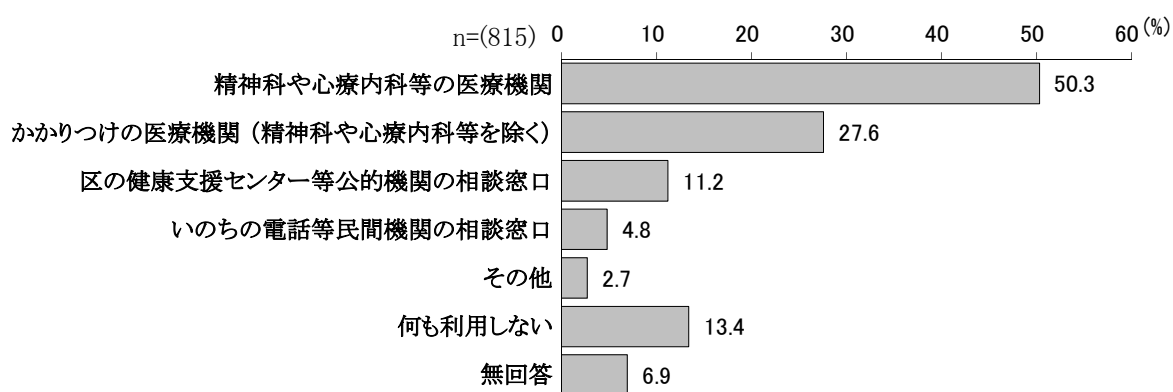


（５）自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたときに利用したい相談窓口

◆ 「精神科や心療内科等の医療機関」が５割を超えている

問48 もし仮に、あなたが自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、以下の専門の相談窓口のうち、どれを利用したいと思いますか。（○はあてはまるものすべて）

図表 8－14（複数回答）



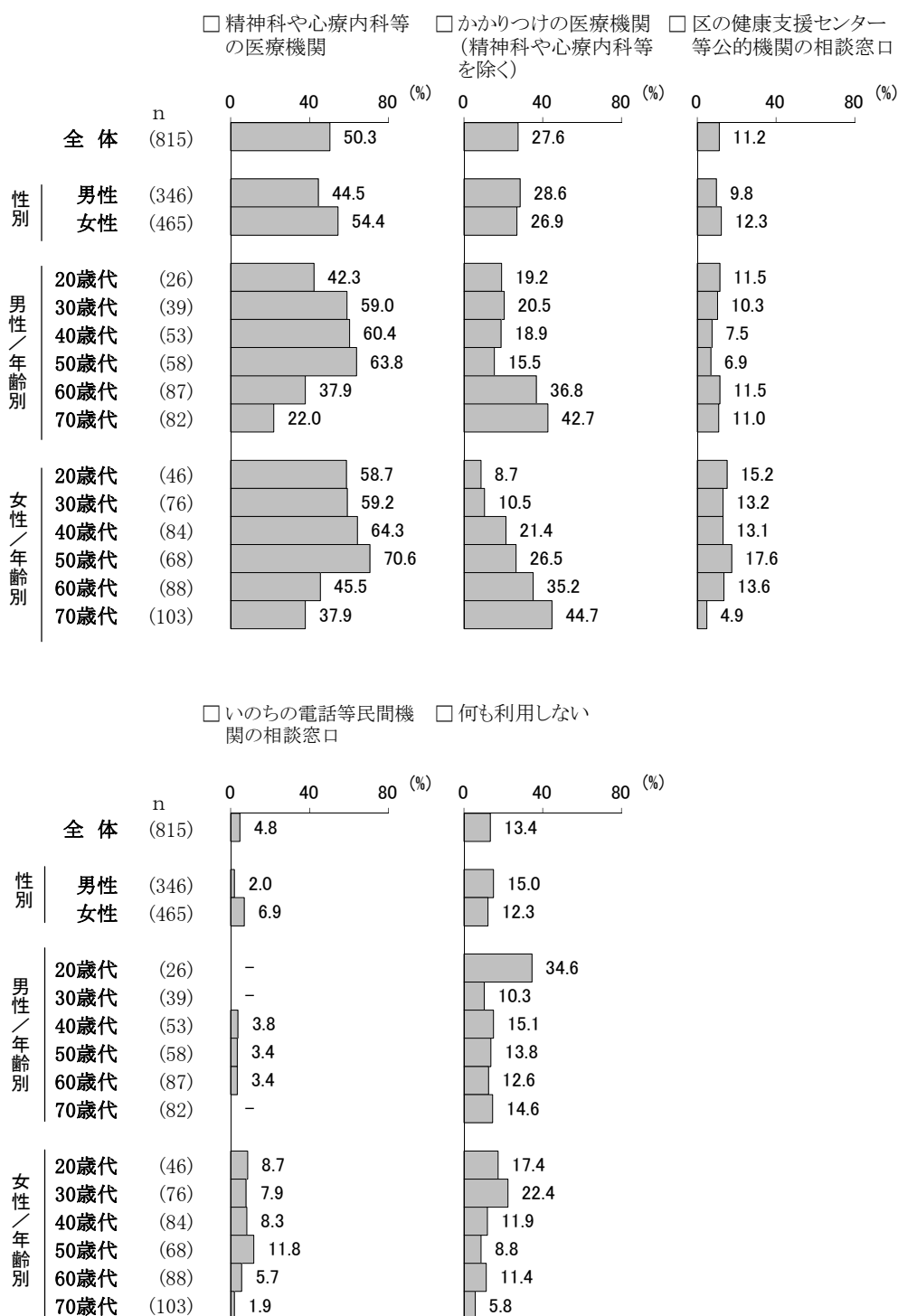
自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、利用したい専門相談窓口について聞いたところ、「精神科や心療内科等の医療機関」（50.3%）が５割を超え、次いで「かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等を除く）」（27.6%）、「区の健康支援センター等公的機関の相談窓口」（11.2%）などとなっている。一方、「何も利用しない」（13.4%）は１割強となっている。（図表 8－14）

【性別／性・年齢別】

性別でみると、「精神科や心療内科等の医療機関」は女性（54.4％）が男性（44.5％）よりも9.9ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「精神科や心療内科等の医療機関」は男女とも50歳代以上で年齢が上がるほど低くなる傾向がある。「かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等を除く）」は男性では60歳代（36.8％）で3割台半ばを超え、70歳代（42.7％）で4割強と高くなっている。女性は年代が上がるほど割合が高くなる傾向があり、70歳代（44.7％）で4割台半ばとなっている。（図表8－15）

図表 8－15



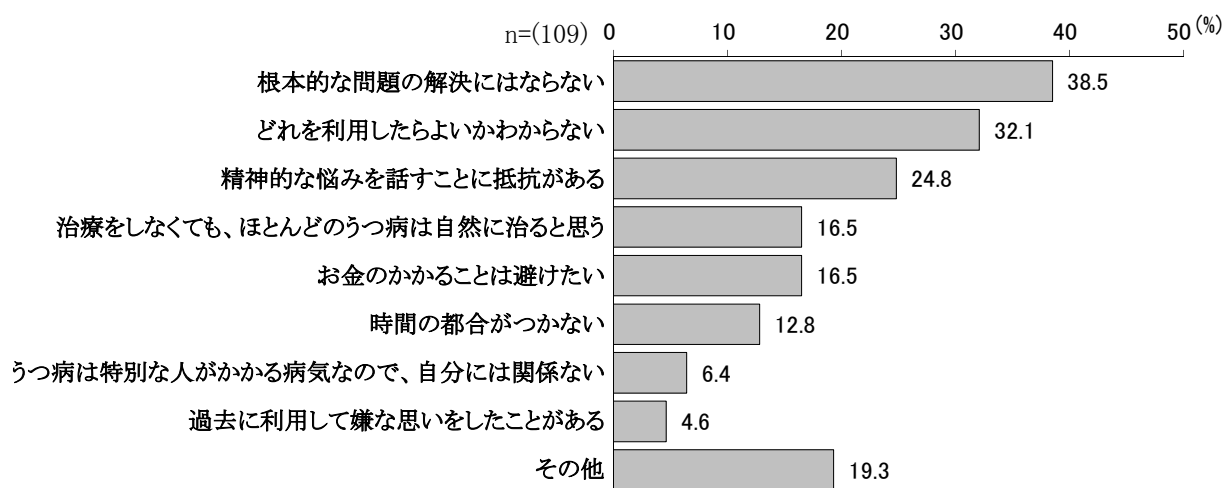
（５－１）相談窓口を利用しない理由

◆ 「根本的な問題の解決にはならない」が４割弱

（問48で「６．何も利用しない」とお答えの方に）

問48-1 何も利用しないのはなぜですか。（○はあてはまるものすべて）

図表 8－16（複数回答）



何も利用しないとお答えの方にその理由を聞いたところ、「根本的な問題の解決にはならない」（38.5％）が４割弱と高く、次いで「どれを利用したらよいかわからない」（32.1％）、「精神的な悩みを話すことに抵抗がある」（24.8％）などとなっている。（図表 8－16）

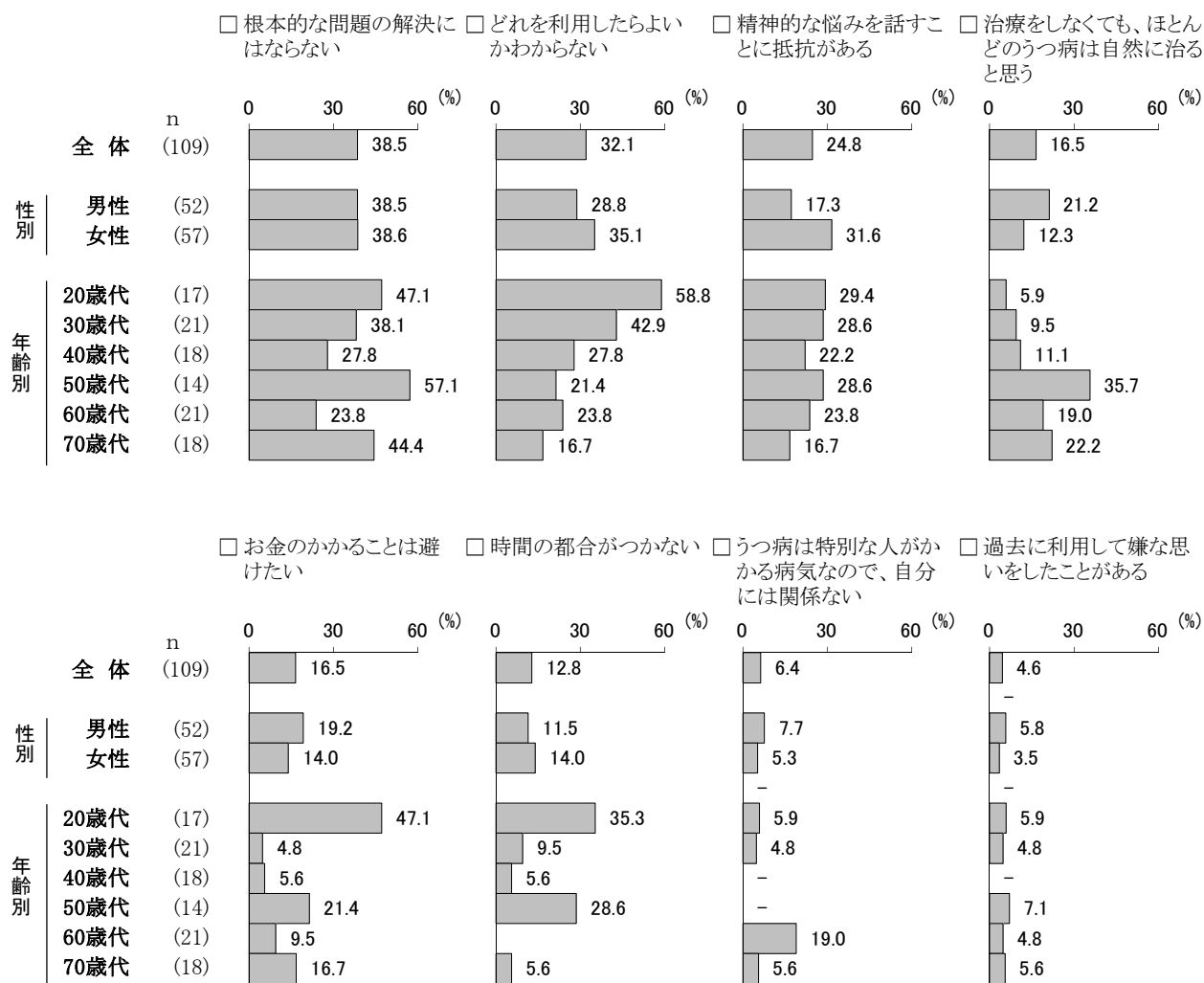
【性別／年齢別】

性別でみると、「根本的な問題の解決にはならない」は大きな差はない。「どれを利用したらよいかわからない」は女性（35.1%）が男性（28.8%）よりも6.3ポイント高く、「精神的な悩みを話すことに抵抗がある」は女性（31.6%）が男性（17.3%）よりも14.3ポイント高くなっている。

「治療をしなくても、ほとんどのうつ病は自然に治ると思う」は男性（21.2%）が女性（12.3%）より8.9ポイント高くなっている。

年齢別でみると、基数が小さく、はっきりとした傾向は読み取りにくくなっている。（図表8－17）

図表8－17



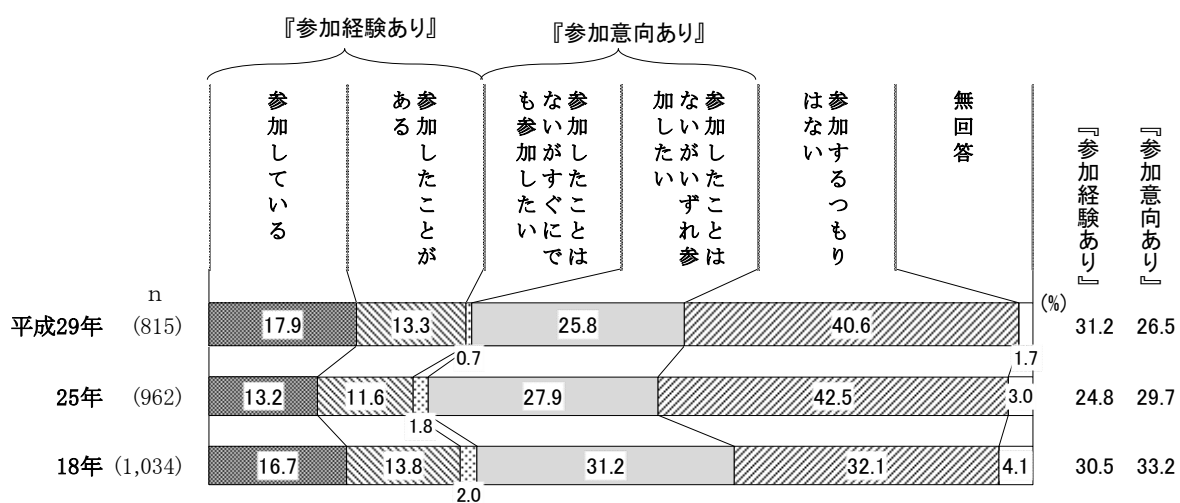
9 その他

(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3割強

問49 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)

図表 9－1



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」(17.9%)と「参加したことがある」(13.3%)を合わせた『参加経験あり』(31.2%)は3割強となっている。一方、「参加したことはないがすぐにでも参加したい」(0.7%)と「参加したことはないがいずれ参加したい」(25.8%)を合わせた『参加意向あり』(26.5%)は2割台半ばを超えている。

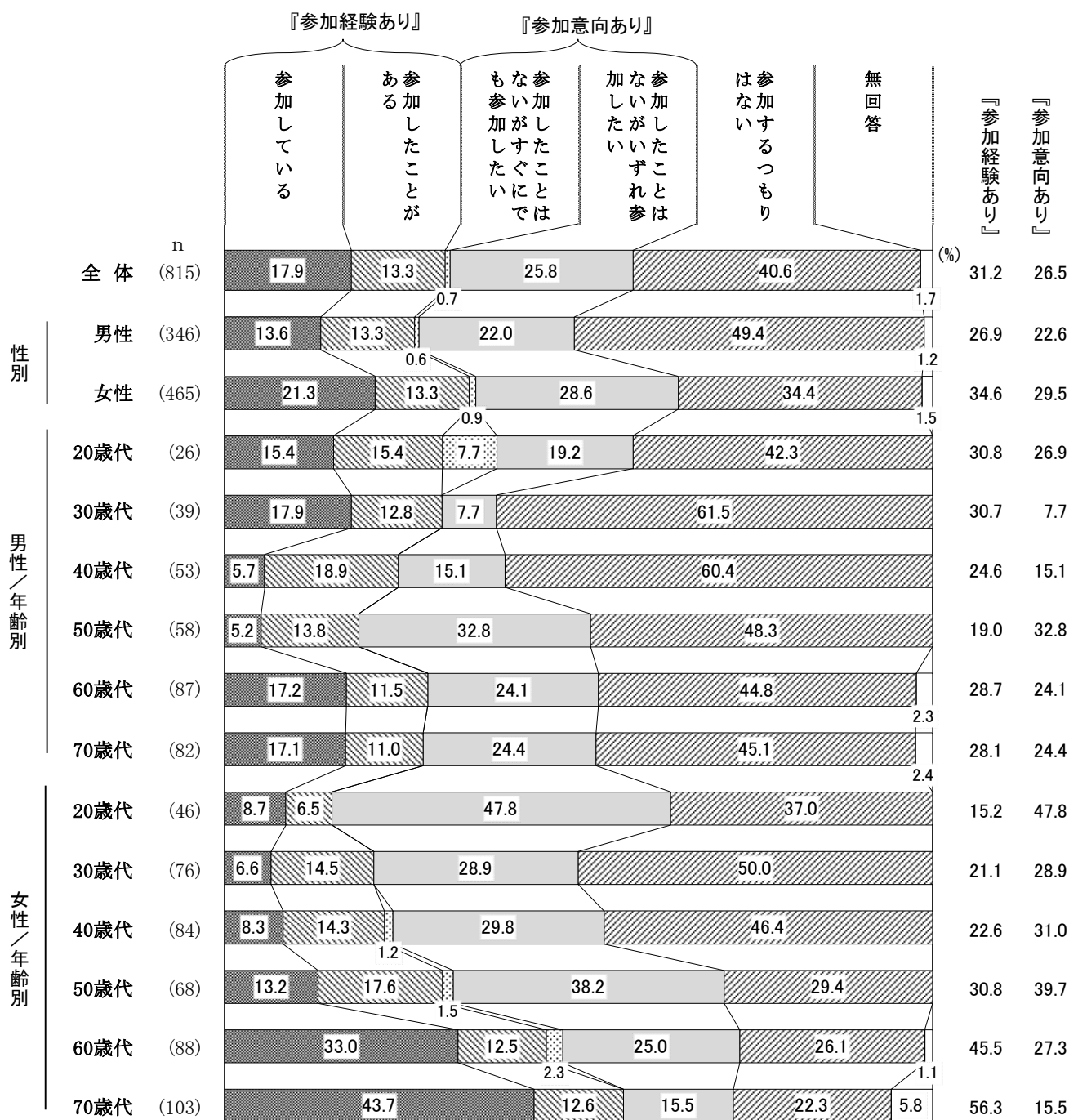
過去の結果と比較すると、前回より『参加経験あり』は6.4ポイント増加している。(図表9－1)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、『参加経験あり』は女性（34.6%）が男性（26.9%）よりも7.7ポイント高く、『参加意向あり』も女性（29.5%）が男性（22.6%）より6.9ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、女性は年齢が上がるほど『参加経験あり』が高くなっている。また、『参加意向あり』は、男性の50歳代（32.8%）で3割強、女性の20歳代（47.8%）で4割台半ばを超えて高くなっている。（図表9－2）

図表9－2



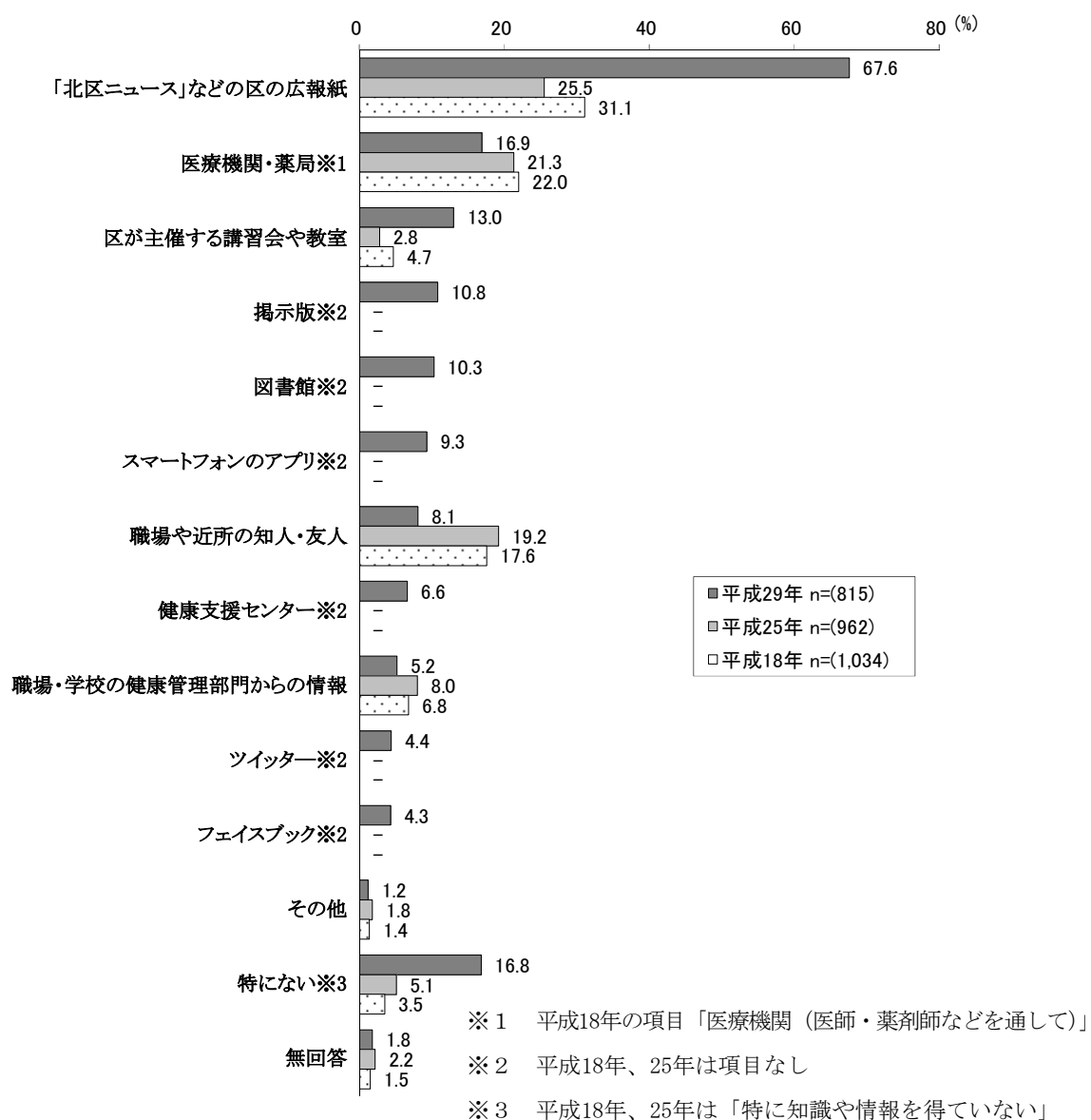
(2) 区からの健康についての知識・情報の入手先

◆ 「『北区ニュース』などの区の広報紙」が6割台半ばを超えている

問50 あなたは区からの健康についての知識・情報を何から得たいと思いますか。

(○はあてはまるものすべて)

図表 9-3 (複数回答)



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、「『北区ニュース』などの区の広報紙」(67.6%)が6割台半ばを超えて最も高く、次いで「医療機関・薬局」(16.9%)、「区が主催する講習会や教室」(13.0%)、「掲示板」(10.8%)、「図書館」(10.3%)と続いている。過去の結果と比較すると、前回の結果より「『北区ニュース』などの区の広報紙」は42.1ポイント、「区が主催する講習会や教室」は10.2ポイント増加している。一方、「職場や近所の知人・友人」は11.1ポイント減少している。(図表 9-3)

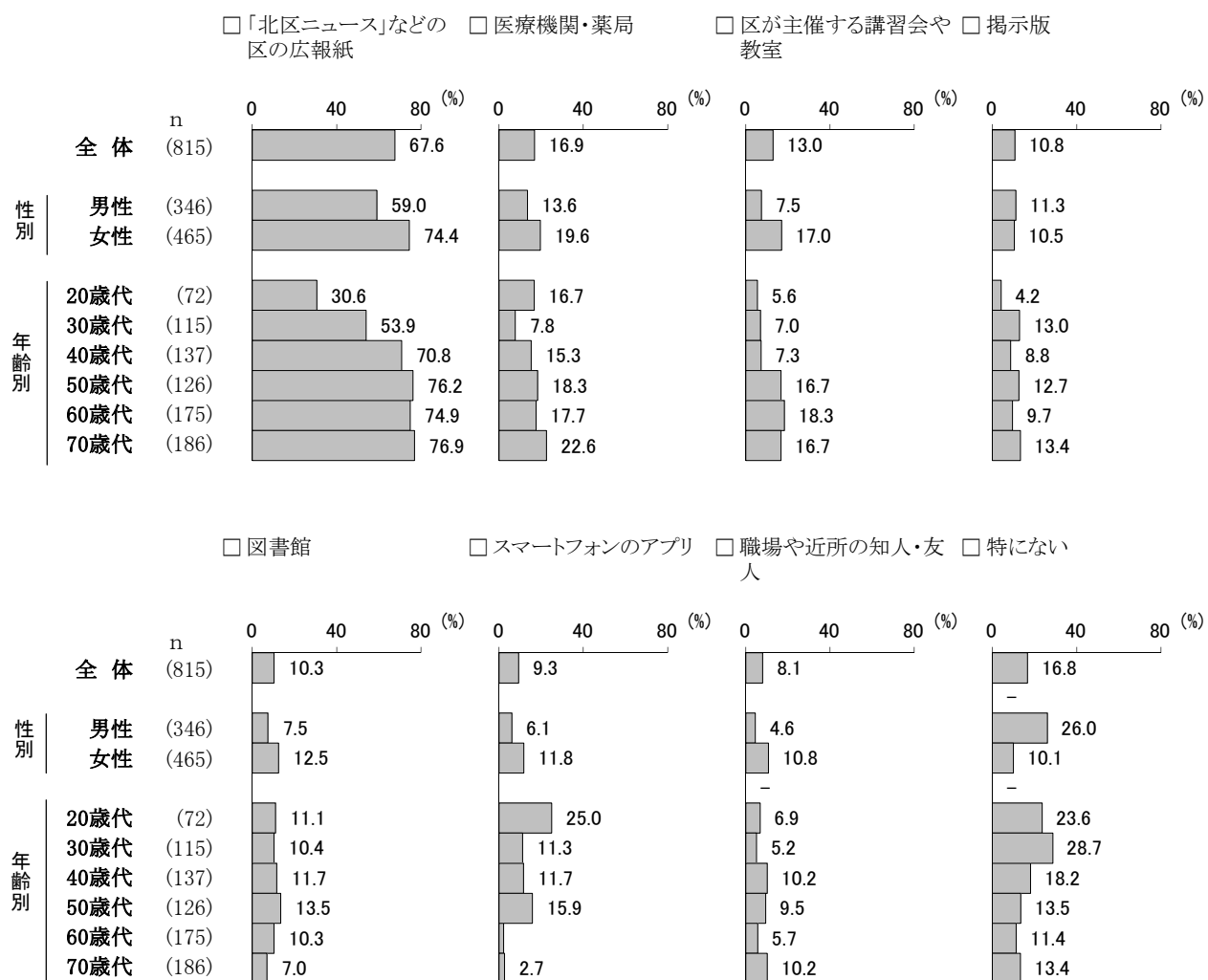
(注：過去の調査の設問は「あなたの日頃、健康についての知識・情報を何から得ていますか」であり、今回の調査と異なる選択肢もあるため、完全に一致する選択肢について参考として比較した。)

【性別／年齢別】

性別でみると、『北区ニュース』などの区の広報紙は女性（74.4％）が男性（59.0％）よりも15.4ポイント高く、「区が主催する講習会や教室」は女性（17.0％）が男性（7.5％）よりも9.5ポイント高くなっている。

年齢別でみると、『北区ニュース』などの区の広報紙は年齢が上がるほど割合が高くなる傾向があり、「スマートフォンのアプリ」は20歳代（25.0％）で2割台半ばと高くなっている。（図表9－4）

図表9－4（上位8項目）



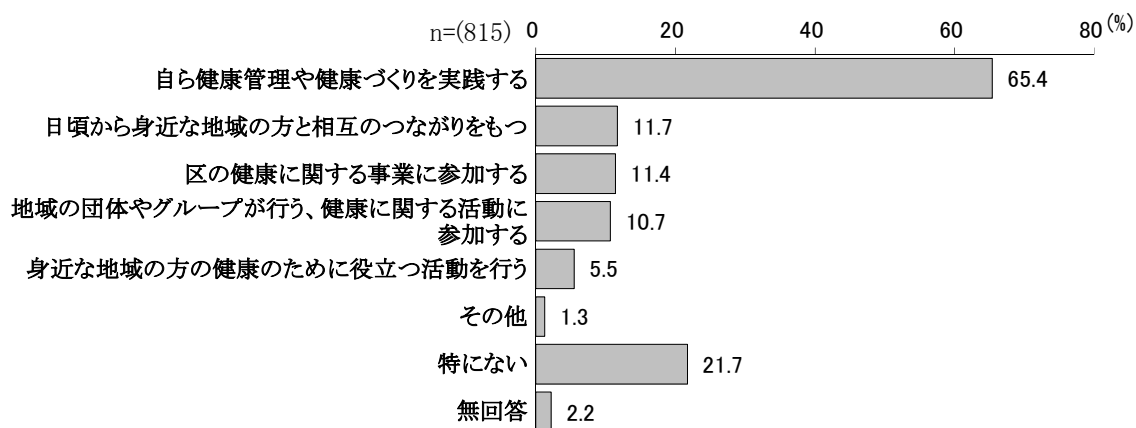
(3) 健康づくりのために取り組みたいこと

◆ 「自ら健康管理や健康づくりを実践する」が6割台半ば

問51 健康づくりのために、あなたはどのようなことに取り組みたいと思いますか。

(○はあてはまるものすべて)

図表 9－5



健康づくりのために取り組みたいことについて聞いたところ、「自ら健康管理や健康づくりを実践する」(65.4%)が6割台半ばで最も高く、「日頃から身近な地域の方と相互のつながりをもつ」(11.7%)、「区の健康に関する事業に参加する」(11.4%)、「地域の団体やグループが行う、健康に関する活動に参加する」(10.7%)と続いている。

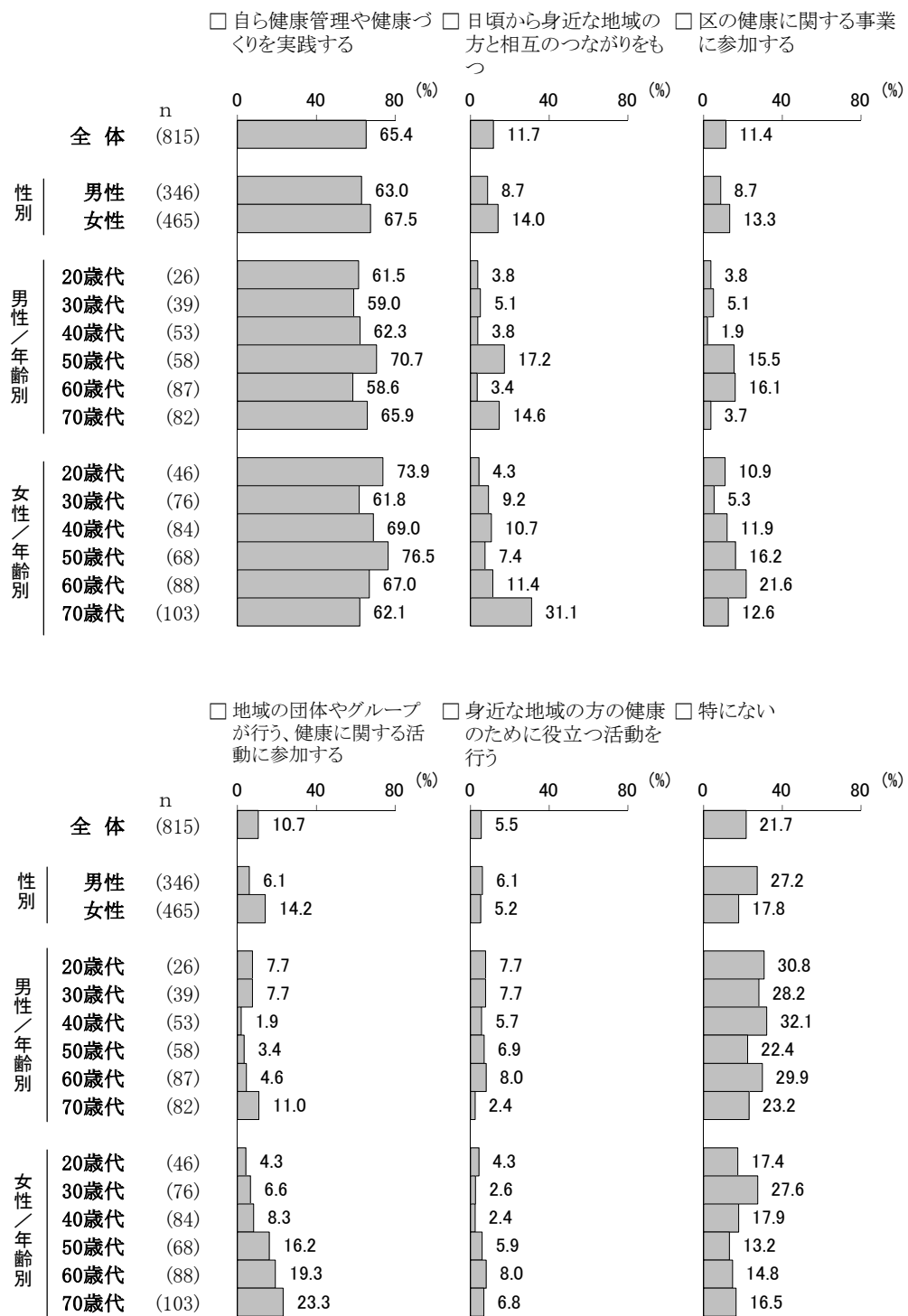
一方、「特にない」(21.7%)は2割強となっている。(図表 9－5)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、「自ら健康管理や健康づくりを実践する」は大きな差はない。「地域の団体やグループが行う、健康に関する活動に参加する」は女性（14.2%）が男性（6.1%）よりも8.1ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「自ら健康管理や健康づくりを実践する」は男性50歳代（70.7%）で7割を超え、女性20歳代（73.9%）で7割強、50歳代（76.5%）で7割台半ばを超えて高くなっている。（図表9－6）

図表9－6



10 自由記入

問52 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ください。

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、85人の方から98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。)

最も多かった意見は、「企画・催し物の充実等」が23件、これに「健康診断・検診等」の15件、「施設の充実・活用等」の13件などが続いている。

次ページ以降に、項目ごとに分類した意見、要望等を掲載する。

(原則として、原文のまま記載し、分類が難しい複数にわたる意見は主たる項目に入れている。)

項 目	件 数
企画・催し物の充実等	23件
健康づくり	8件
健康診断・検診等	15件
施設の充実・活用等	13件
広報・情報提供・相談	7件
たばこ（受動喫煙・分煙）	5件
高齢者関係	5件
調査について	6件
その他	16件
合 計	98件

◇ 企画・催し物の充実等

- ・スポーツへの取り組みはとてもいいと思うので、続けていただきたいです。
- ・北区といっても広いので各種運動や体力づくりを地区ニュースなどで紹介募集されていますが人数が限られたりして参加が難しいような気がします。
- ・春・秋のウォーキング会は楽しみにしている人達が。
- ・平日の夜を利用したスポーツ教室が少ない。エリアも教室の数も地域により非常にかたよりがあるように感じる。現に自分の生活スタイルに合ったスポーツ教室がなくなった。平日の夜のスポーツ教室の充実をはかり、スポーツによるストレスの発散ができるよう願います。
- ・高齢者向けのものや子供を対象としたものばかりのように感じる。30～50歳の働きざかりの年齢を対象としたものがあるといいのでは。
- ・妻は料理教室や健康講座に参加し本調査の内容のことを実践してくれることで私も健康に意識することが出来ました。60～65才の男性にも手軽に参加できる講座があるといいです。平日の夜間とか土、日にと願います。
- ・健康スポーツ実施者に年間計画書を作成させ区に提出し達成者には何らかの恩典を与える。
- ・サークルや参加できるヨガなどを充実して欲しい。時間帯の充実。
- ・平日だけでなく、土・日等でも参加できる区の色々な習い事を増やして欲しいと思います。（平日の夜間等でも）働いていると参加したいと思っても無理なケースが多い。
- ・区の色々な事に参加したくて応募してもいつもだめなので近ごろはしていない。
- ・格安で1日だけでも参加できる運動教室が赤羽体育館であれば参加したい
- ・平日働いている人も参加できる様な休日に気軽に無料で参加できる様なイベントがあればいいなと思います。SNSだけではなく、広報にも掲載して欲しい（場所を詳しく知りたい）
- ・スポーツ教室を平日だけでなく、土日も行ってほしいのです。（平日も19時以降）平日は日中は働いているので、申し込みが出来ないので。
- ・フォークダンス、フラダンスを動かす運動等を自然の（公園・アスカ山）広場で皆様と行うことがあまりないのであってほしいと思います。（教室ではあるようです）が。
- ・北区内の公立小中学校の校庭を休日開放して親子で運動出来るよう又運動イベントを企画したら良いと思う。
- ・夜間（土・日含めて）も安く利用できる運動教室のようなものを実施して欲しい。昼は仕事なので利用できない。
- ・できれば気軽に参加できる講座などがあるといいなと思います。
- ・スポーツできるような施設、文学的な講座を増やすなど。
- ・仕事をしているので夜遅めの時間帯で、健康（運動）教室等を開いて欲しい。北区ニュース等で行きたいと思う教室があっても遠くて通えないと思うことがあるので、多くの地域で開催してもらいたい。
- ・万歩計のサイトでポイントをためて区のサービスや区の事業に参加できるなら気軽にいいと思う。
- ・歩くだけでポイントが貯まる。歩数計アプリを区民に利用促進してもらおう。（＊広報活動を行う）
- ・健康づくり支援金（交通費）など
- ・以前テレビで聞いたところによると、足立区で薬局で血糖値を測るちょっとした機械を置いていて、区民が気軽に測れるという話を聞いた。北区も薬局を使って区民の健康増進を図れば良いのになと思う。

◇ 健康づくり

- ・毎日ラジオ体操をすると無理なく身体がほぐれ気持ちが晴々します。歌声ひろばにも参加してストレス発散になっています。
- ・ボランティア活動に参加できる方を増やしていくと、その方（ボランティア）自身が心の豊かさにあふれていって他の人の救いになってゆくと思います。私も区の講座を受講して、ボランティアをしています。（月3～4回位、1回1～2時間）おかげ様で健康でいられるのだと感謝しております。
- ・肉食の人が多い。若い人は特に昔は魚屋の前で子が迷子になるほど混んでいた。今は揚げ物屋が長蛇の列、ガンの人が多い。ある大きな商店街でスーパー以外の魚屋が見つからない。昔のかけ声のある威勢のいいなせな兄ちゃんがいなく、ザルにゴムつけてお金を入れマケテくれる粋なかけ声の店がなく、レジのみ魚屋は閑古鳥が鳴く、肉屋は行列です。野菜食べぬ人が多い。アレルギーが多く困っている。
- ・北区は健康づくりに積極的に推進して下さっていると思います。
- ・健康寿命の必要性。平均寿命がのびても健康ではないと意味がない。
- ・毎日体を少しずつ動かして健康第一に頑張っています。
- ・部屋での片足立ちやロコトレを少々心がけても今の私には何も変わった事もなく運動の必要性や知識は少しわかる気がします。夕食のごはん少なくしても・・・とにかく人事ではなく自分自身の問題でありまずは外歩きの時間を作り実行するのみです。来年の区民検診、体重数値を楽しみに頑張ります。個人のつぶやき。
- ・適度な運動をし、良質な食材を美味な料理を毎食食することと、できれば菓は控えること。後は、睡眠を充分とることとストレスが無いこと。

◇ 健康診断・検診等

- ・他区では、胃内視鏡検査が区で実施されている。北区の健診は他区に比べて項目も少なくて良くない。けちだと思う。
- ・1年が経つのは早く、気がつくとも多忙さにとらわれて健診を受け損ねてしまう事も有るが、自分が大病をして以来は、定期的な通院と自己管理に力を入れるようになった。不自由な身体だがケアマネさんや家族等の協力を得て出来るだけ向上を目指している。北区は忘れた頃に「健診のお知らせ」などくれて、予防医療に協力してくれるのでありがたいと思っている。道も整備されてきたので早く散歩できるよう動けるようになりたい。国に対しては「おくすり手帳」と保険証との連動化管理をコンピューターなどで全国規模でやってもらえたら良いのにと考えている。
- ・子宮がん検診、乳がん検診等、女性特有の病気の検査は、できれば2年間隔ではなく、毎年区の検診を受けたいです。心配な人は区の検診が受けられない年も自分で病院へ行き検査しています。早期発見へつなげる為にも北区での取り組みお願い致します。
- ・区民まつりのワンコイン検診がよかった。
- ・子宮がん検診の無料受診を利用して定期的に受診させていただいています。その他、がんの無料受診やいくらか費用を出してもらえよう取り組みを積極的に行ってもらえると嬉しいし、その時

はぜひ利用したい。

- ・北区の健康診断はほとんど利用しています。お陰様で元気で暮らしています。ありがたいと思っています。
- ・無料の乳がん検診を受けられる機会を増やしてください。
- ・北区特定健康診査をもっと期間を長くしてほしい。肺がん・皮膚がんも調べたいのでお願いします（女性の先生だと恥ずかしいので男性の先生を選べると良いです）。大腸ガン検診の王子会場を木曜日にしてほしい。その他色々案内やサービスを郵送して下さい。
- ・区健康診断で、もっと詳しく調べて欲しい（項目を増やす）。
- ・年齢的に対象外な若い専業主婦の健康診断を実施してほしい。夫の会社などの家族健康診断が有る人は良いけれど、全く無い若い専業主婦はまだ若いから大丈夫だろうとかわざわざ行かないので、30才や35才位になるまで、全く検診を受けていないのが現状です。少しでもお願い致します。
- ・なぜ後期高齢者の骨の検査はしないのでしょうか。
- ・乳がん、子宮がんの受診について、30歳から等無償で受けられる年を引き下げて欲しい。
- ・北区でもいつでも気軽に生活習慣病検査が受けられるサービスを始めて欲しい。（セルフ健康チェック）
- ・有職時代（厚生年金）と無職になってからの保険負担に大差がないのに、区の「特定健診」項目が少ない。三大成人病のどれ一つとして発見できない。ガン発見の項目ない。また、コレステロール値でも、「レムナント」又は「総コレステロール」の項目がなければ、循環器系疾患の発見はできない。「老人を早く殺そう」としているようだ。検査又は予防に自己負担をなくす施策も考慮すべきと考える（例、ガン検査やインフルエンザ予防接種）意見陳述の機会を与えて頂いたことに深謝。
注 厚生年金時代の健診はドック（昼食付き）「それは企業から補助があるから」は見当違い。今の保険者は「北区」
- ・今年は健康診断を受けなかった。遅く申し込んだので、空きがなかった。他の病院にまでは申し込まなかった。すでに行っているのかもしれませんが、インターネットや掲示板、北区ニュースなどで空いている病院の情報がわかれば良いなと思いました。

◇ 施設の充実・活用等

- ・学校の統廃合によって生じた空き校舎を社会体育館に転用し、地域住民の健康増進の場として活用する。
- ・北とぴあをもっと有効利用してほしい。
- ・施設に運動する最新の機械を導入してほしい。
- ・子ども遊び場
- ・散歩など外出して思うこと。公共施設はまだいいとして公園など公共トイレがもっと明るく清潔で開放的でカラフル小さな子供にとっても楽しいトイレだと思いたい。トイレはとても大事だと思う。
- ・区民体育館や区営ジムが自宅近くにあればいいのと思っています。
- ・元プラの温水プールの温度が高い（32℃）泳いでいて疲れる。30℃～30.5℃ぐらいが良いと思うが。
- ・スポーツ施設は少ない。個人（団体）利用できるのも少ない。

- ・高齢者が多いこの頃、私達が行ける公園を作ってほしい。子供の公園のそばでもベンチ等、少し運動器具を作って欲しい。仲間で話をするように楽しみたい。ぜひ、たまり場を作って欲しいです。
- ・区のスポーツセンターを使いやすく（新しく）して欲しい。
- ・北区内の公立小中学校の校庭を休日開放して親子で運動出来る様又運動イベントを企画したら良いと思う。
- ・図書館の拡大。
- ・スポーツできる様な施設、文学的な講座を増やすなど。

◇ 広報・情報提供・相談

- ・北区ニュースや掲示板等でいろいろな情報がたくさん入って来ます。自分のできる範囲で参加したりして、充分満足な状況にあると思っております。
- ・最近北区ニュースを読み始め、色々な企画があることに驚きました。ですが、ポストに入っているだけで、読んでいない人も多いと思います。TwitterなどSNSで情報が得られたら便利です。
- ・北区内にあるスポーツ施設の見学会があれば参加したい。
- ・低コストでできる健康料理、ストレスを解消できる料理や運動を分かりやすく図解で紹介したり、健康推進していくためにしないといけないことをテレビや何かでアナウンスするといったと思います。
- ・健康づくりに関する情報があれば教えてほしい。
- ・今は仕事をしているので職場で情報を得ています。リタイヤした時には区の施設も利用したいと思います。
- ・有効な情報の発信をお願いします。

◇ たばこ（受動喫煙・分煙）

- ・他区に比べると分煙が遅れているように思います。また、路上喫煙も多いので、イヤな気持ちになる人も多いだろうと思います。
- ・路上喫煙の禁止の徹底
- ・問33受動喫煙にあう場所は、道路が一番多いと思います。電車、バスは禁煙があたりまえなので、その交通機関を利用した直後に道路で喫煙する人が多いと思います。その煙を吸わされる人の健康被害の対策があったらいいのに。
- ・受動喫煙対策をもっとしてほしいです。駅前なども、喫煙コーナーがただあるだけで隔離されていないので無意味。路上喫煙禁止地区を増やして欲しいです。
- ・駅周辺に完全分煙の喫煙所を設置してほしい。灰皿がどんどんなくなったおかげで歩きタバコ&ポイ捨てが増えています。

◇ 高齢者関係

- ・周りにお年寄りが沢山いるが健康づくりとはほど遠く、病院に行く事が運動となっており、部屋から出て来ない人もいます。日光も浴びてない様です。
- ・高齢者の老化が進みにくい予防対策をもっとして欲しい。
- ・なるべく大勢の高齢者が気軽に参加したいと思う様に工夫して欲しい。（これは個人的な気持ちなので無理かも）
- ・高齢になりました時、近くに集まって運動したりおしゃべりをする様な場がありましたら良いと思います。遠くへ行けなくなりますから。
- ・お年寄りが多い区だと聞いています。先輩方の良い健康法を次の世代に伝える手助けと支援をお願いしたいです。

◇ 調査について

- ・アンケート長い。後半雑回答になりやすい。体調（肉体）と精神の2つに分けては？無意味な結果になりそうな項目多い。記入していて、イライラする。
- ・私は慢性腎不全ですので、体調管理や食事管理の方法が一般とかなり異なりますので回答に困る問が多くありました。この調査の対象外（私は）の印象を受けて割切れない感が残りました。
- ・アンケートの質問が多すぎて書くのが面倒になりました。
- ・アンケートが長いと本当に必要な項目を調査できないと思います。また回収率を上げるために短いアンケート、簡易なアンケートが宜しいかと存じます。
- ・この調査票は集計が大変なので、改善の必要があると思います。少なくとも回答は用紙を分けるべき。
- ・問が多すぎ。時間に余裕が無いので面倒に感じた。

◇ その他

- ・これから、あ〜。そうか。大変勉強になりました。自分の健康に気をつけたいと思います。ありがとうございました。
- ・北区は老人ばかりでなく、もっと若い人や子供に力を入れるべきだと思う（全てに）。
- ・負担を作っておいて、それに意見を聞いても「いたちゴッコ」あなた達は、この調査をやりました。と満足している様では「なにかいわんや」本当の解決は「貧乏をなくす」こと。それが今子供達をおそってる。
- ・自身の健康管理は自分自身で責任を持つべき問題で区や他人がとやかく言うものではない。死にたい人がいるのであれば、静かに死なせてあげるのが世間をさわがせる事もなく最も自然なやり方と思う。無駄な金を使うべきでない。
- ・何をやっているかわからない
- ・保育園などの子どもを預ける教育できる施設が少なく、入るにしても厳しい審査をクリアしなければ

ばならないのに、マンションなどの住居ばかり増えているのはおかしいと思う。老人の犯罪やマナー違反は咎められないのに、若者に対しての運動ばかりなのに老人を支えていかなきゃならない現状に呆れている。

- ・ 現在育児休業中です。子育て中（特に月齢が低ければ低いほど）は、なかなか運動をしたり健康に気をつけたり、睡眠を充分にとったりはできないものです。北区内にもっと栄養バランスのとれた食事を提供してくれる定食屋さん（テイクアウトもできたりするような）が増えたらいいなと思います。あと北区にある事業所（企業や法人等）に託児ルームもあるといいなと思います。
- ・ 医師や精神に関わる人達の対応があまりにもひどい。人間として扱ってくれない。総合病院とはえらい違いです。病気は自分で治すしかありません。
- ・ 誰の為ですか？老人？子供？働く人々？何も見えなくては意見は出せません。子供、社会人に対してもっと重点をおいてもいいのでは。
- ・ 労働時間の厳守
- ・ このアンケートが少しでも役に立てばと思います。北区は人口が多い割に名医のいる病院が少ないため遠くまで通院するのが大変です。すばらしい街づくりを期待しております。
- ・ 毎朝堀船橋を渡って王子駅を利用しているのですが、川がヘドロのような悪臭を放っており、悪心・吐き気がします。健康被害が出ておりますので、是非川の浄化をする等の対策に予算を立てて頂けないでしょうか。どうか宜しくお願い致します。
- ・ 豊かな心と元気な身体が大切ですが、人はそれぞれ体質、性格により違うことでしょう。感謝、笑顔と思いやりかな？
- ・ 大人のひきこもりをどうにかしてほしい。
- ・ 健康づくりの為の区の活動を良く知らない。
- ・ 国保料が高額な割に「健康づくり」施策が貧弱。

第4章 調査票

北区 健康づくりに関する意識・意向調査

平成29年11月

調査へのご協力をお願い

区民の皆様には、日頃から北区政にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、本区では、「みんな元気！いきいき北区」を目標に、区民主体の健康づくりを推進しております。

このたび、本調査において、区民の皆様の健康づくりに関する意識・意向をお聞きし、今後の健康づくりに役立てるとともに、区民の健康づくりを総合的に支援する計画である「北区ヘルシータウン21（第二）」の見直しを行います。

なお、調査の実施にあたり、区内に居住する満20歳以上80歳未満の男女2,000人を無作為に選ばせていただきました。調査の結果は、統計的に処理いたしますので、個人情報や個人の回答内容が公表されることは一切ございません。

つきましては、お忙しいところ大変恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

～ ご記入にあたってのお願い ～

- 封筒のあて名をご本人がお答えください。
- お答えは、あてはまる回答の番号に○印をつけてください。
- 例えば、(○は1つだけ)と回答の数に限られている質問では、指定の数以内で
お選びください。
- 一部の方にのみ回答していただく場合があります。矢印等に従ってお答えください。
- 「その他」を選んだ場合は、() 内に具体的に記入ください。

- ◎ ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒（切手不要）に入れ、
11月30日（木）までに郵便ポストにご投函ください。

【この調査に関するお問い合わせ先】
北区役所 健康福祉部健康推進課
東京都北区王子本町1-15-22
電話：03-3908-9068（直通）担当：佐藤・大貫

あなたの健康状態について

問1 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）

- | | |
|-------------|------------------|
| 1. 非常に健康である | 3. どちらかといえば健康である |
| 2. まあ健康である | 4. あまり健康ではない |

問2 あなたは、健康診断を受けたことはありませんか。（○は1つだけ）

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. 1年以内に受けた | 3. 2年を超えて受けていない |
| 2. 1年を超えて、2年以内に受けた | (まったく受けたことがないも含む) |

(問2で「1. 1年以内に～」または「2. 1年を超えて～」とお答えの方に)

問2-1 ①どこで健康診断を受けましたか。②健康診断を受けた後、取り組み始めたことはありますか。（○はそれぞれあてはまるものすべて）

①受けた健康診断

- | | |
|--------------------------------------|--------|
| 1. 職場の健康診断 | 7. その他 |
| 2. 同業種保険組合などで実施している健康診断 | () |
| 3. 北区の特定健康診断 | |
| 4. 個人の費用で受けた健康診断（かかりつけの医療機関や人間ドックなど） | |
| 5. 学校の健康診断 | |
| 6. その他 () | |

②健康診断後に取り組み始めたこと

- | | | |
|-----------|-------------|---------|
| 1. 治療（通院） | 4. 休養を充分とる | 7. その他 |
| 2. 食生活の改善 | 5. 飲酒の量や回数減 | () |
| 3. 運動不足解消 | 6. 禁煙、節煙 | 8. 増になし |

(問2で「3. 2年を超えて受けていない」とお答えの方に)

問2-2 2年を超えて健康診断を受けなかったのはなぜですか。（○はあてはまるものすべて）

- | | |
|------------------------|-------------------|
| 1. 健康に特に問題がないので必要を感じない | 7. 健康診断が苦痛 |
| 2. 医療機関で受診中のため | 8. 恥ずかしい |
| 3. 忙しく、日程の都合がつかなかった | 9. 健康診断の実施を知らなかった |
| 4. 結果が不安 | 10. その他 |
| 5. 面倒 | () |
| 6. 身近な場所で実施していない | 11. 特に理由はない |

ここから再び、すべての方におうかがいたします

問3 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。(○はあてはまるものすべて)

1. 肥満（肥満気味）である
2. 血糖値が高い
3. 血圧が高い
4. 貧血（貧血気味）である
5. 肝機能検査値が高い
6. コレステロール値・中性脂肪値が高い
7. 尿酸値が高い
8. 心電図に異常が見られる
9. 眼底検査で異常が見られる
10. 胸部レントゲンで異常が見られる
11. がんの疑いがある
12. わからない
13. これらのことを診断されたことはない

問4 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)

1. 高血圧
2. 高脂血症（コレステロール値・中性脂肪値が高いなど）
3. 糖尿病（高血糖）
4. 貧血
5. 肝機能障害
6. 胃腸疾患（胃潰瘍や十二指腸潰瘍など）
7. 脳卒中（脳梗塞・脳内出血・くも膜下出血など）
8. 狭心症・心筋梗塞
9. 口腔疾患（むし歯・歯周病等）
10. 痛風（高尿酸血症）
11. がん
12. その他（ ）
13. 特に治療（通院）していない

問5 以下のア～ウについて、知っていますか。(○はそれぞれ1つずつ)

回答例 ----->	言葉も意味も知っている	言葉は知っているが、意味はわからない	知らない
ア. 健康寿命 ※1	1	②	3
イ. COPD ※2	1	2	3
ウ. ロコモティブシンドローム ※3	1	2	3

※1 健康寿命とは・・・

日常生活で支援や介護を必要としない自立して生活できる期間のことです。

※2 COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは・・・

別名「肺の生活習慣病」「たばこ病」とも言われています。長年の喫煙が主な原因となり、肺機能が徐々に損なわれ、うまく呼吸できなくなる病気で、肺気腫、慢性気管支炎も含まれます。

※3 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは・・・

骨や関節、筋肉などの動きが衰えることで、驚いたり要介護になる危険性がある状態のことです。

問6 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)

1. いる	2. いない
-------	--------

(問6で「1. いる」とお答えの方に)

問6-1 かかりつけ医は、次のどれですか。(○はあてはまるものすべて)

1. 自宅・職場等から近い身近な地域の診療所（クリニック等）の医師
2. 自宅・職場等から近い身近な地域の病院の医師（ベッド数が概ね200床未満）
3. ある程度大きな病院（ベッド数が概ね200床以上）の医師
4. 大学病院の医師
5. その他（ ）
6. わからない

問7 「かかりつけ歯科医」はいますか。(○は1つだけ)

1. いる	2. いない
-------	--------

問8 「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)

1. ある	2. ない
-------	-------

問9 あなたは、以下のがん検診を受けていますか。(○はそれぞれ1つずつ)

回答例 ----->	受けている	受けていない
①	1	2
ア. 胃がん	1	2
イ. 肺がん	1	2
ウ. 大腸がん	1	2
【女性のみ回答】		
エ. 乳がん	1	2
オ. 子宮がん	1	2

健康に関する生活習慣について

がん、脳卒中、心臓病、糖尿病など「生活習慣病」は、食生活の偏りや運動不足、飲酒、喫煙などの生活習慣がこうした病気の発症や進行の大きな要因となっています。
「生活習慣病」を予防するには、生活習慣を改善していく必要があります。

問10 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)

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. とても気を配っている | 3. あまり気を配っていない |
| 2. まあ気を配っている | 4. まったく気を配っていない |

問11 あなたが日頃、健康を守るために気を付けていることは何ですか。

(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|----------------------------------|-----|
| 1. 食生活に気を付けている | () |
| 2. 運動不足にならないよう気をつけている | |
| 3. 休養を充分とるよう気をつけている | |
| 4. 禁煙や節煙について気をつけている | |
| 5. 飲酒の量や回数などに気をつけている | |
| 6. むし歯や歯周病にならないよう気をつけている | |
| 7. 適正体重の維持に気をつけている | |
| 8. 定期的に健康診断を受けるなど健康状態の把握に気をつけている | |
| 9. その他 () | |
| 10. 特に気を付けているものはない | |

普段の食生活について

問12 あなたは現在、健康的で楽しい食生活をおくっていると想いますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|----------|---------|------------|-------------|
| 1. とても思う | 2. まあ思う | 3. あまり思わない | 4. まったく思わない |
|----------|---------|------------|-------------|

問13 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。(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 1. 食事を抜かないようにしよう | 10. 糖分をひかえよう |
| 2. 食事時間を規則正しくしよう | 11. 脂分をひかえよう |
| 3. よく噛んで食べよう | 12. 野菜を多くとろう |
| 4. ゆっくり時間をかけて食べよう | 13. カルシウムを多くとろう |
| 5. 腹八分目にしよう | 14. 家族や友人と楽しく食べる機会を持とう |
| 6. 栄養のバランスを考えて食べよう | 15. 食品の安全性を認識しよう |
| 7. 間食をとらないようにしよう | 16. 食べ残しや食材の廃棄を減らそう |
| 8. 食品添加物の多い食品をとらないようにしよう | 17. その他 () |
| 9. 塩分をひかえよう | 18. 特に心がけていることはない |

問14 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～ソ、それぞれについてお答えください。(○はそれぞれ1つずつ)

	回答例 ----->	いつも している	まあ している	あまり していない	まったく していない
ア. 規則正しく食事をとる		1	2	3	4
イ. よく噛んで食べる		1	2	3	4
ウ. ゆっくり時間をかけて食べる		1	2	3	4
エ. 腹八分目に食べる		1	2	3	4
オ. 栄養バランスがとれた食事をとる		1	2	3	4
カ. 間食をとらない		1	2	3	4
キ. 塩分をひかえる		1	2	3	4
ク. 糖分をひかえる		1	2	3	4
ケ. 脂分をひかえる		1	2	3	4
コ. 野菜を多くとる		1	2	3	4
サ. カルシウムを多くとる		1	2	3	4
シ. 家族や友人と一緒に食事をとる		1	2	3	4
ス. 食品や料理の栄養成分表示を参考に する		1	2	3	4
セ. 食品の安全性を認識する		1	2	3	4
ソ. 食べ残しや食材の廃棄を減らす		1	2	3	4

問15 あなたは、野菜の摂取量の目安が1日350g以上ということを知っていますか。(○は1つだけ)

1. よく知っている
2. ある程度知っている
3. あまり知らない
4. ほとんど、または全く知らない

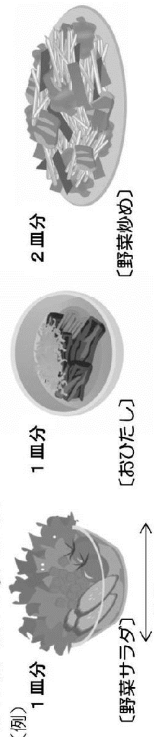
野菜は、ビタミン、ミネラル等の重要な供給源であり、健康な食生活を送る上で重要であるため、1日350g以上の野菜を食べることを目標にしています。※

※ 厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本21（第2次）」における目標

問16 あなたは、野菜を1日に何皿分※食べていますか。(○は1つだけ)

1. 5皿以上
2. 3～4皿
3. 1～2皿
4. ほとんど、または全く食べない

※1皿分（約70g）の目安



問17 あなたは、朝食をどの程度とっていますか。(○は1つだけ)

1. 毎日食べている
2. 週に5～6回食べている
3. 週に3～4回食べている
4. 週に1～2回食べている
5. ほとんど食べていない

(問17で「2」～「5」のいずれかをお答えの方に)

問17-1 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)

1. 食欲がない
2. 時間がない
3. 食事の用意がない
4. 習慣で食べない
5. 太るため
6. その他（ ）
7. 特に理由はない

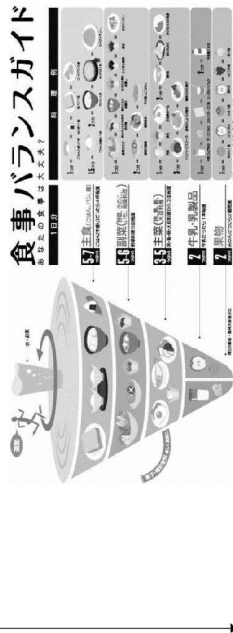
問18 あなたは、食育に関心がありますか。(○はあてはまるものすべて)

1. 若い世代を中心とした食育
2. 多様な暮らしに対応した食育
3. 健康寿命の延伸につながる食育
4. その他（ ）
5. まったく関心がない
6. 食育という言葉は聞いたことがない

問19 あなたは、下記に示した「食事バランスガイド」※を見ることがありますか。(○は1つだけ)

1. ある
2. ない

※ 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。



(問19で「1. ある」とお答えの方に)

問19-1 あなたは「食事バランスガイド」を参考にして、食事をとるようにしていますか。(○は1つだけ)

1. 毎食参考にしている
2. 毎日1食は参考にしている
3. とどき参考にしている
4. ほとんど参考にしていないが、今後は参考にしたい
5. 参考にしていないし、今後も参考にするつもりはない
6. 食事バランスガイドがよくわからない

問20 普段の1日の食事（3食）のうち、主食（ごはん、パン、麺類など）、主菜（肉、魚、卵、豆腐などの豆製品を使ったおかず）、副菜（野菜を使ったおかず）をそろえた食事をどの程度していますか。(○は1つだけ)

1. 1日1食はそろえている
2. 1日2食はそろえている
3. 3食ともそろえている
4. 特に気にしていない

歯と口の健康について

問21 あなたは、歯と口に関する次のような習慣はありますか。(○はあてはまるものすべて)

1. 毎食後、歯みがきをする
2. 週に1回は鏡で自分の歯・歯ぐきの状態を観察している
3. 歯ブラシ以外に週に1回以上糸ようじ（デンタルフロス）や歯間ブラシを使う
4. むし歯予防のためにフッ化物（フッ素）配合歯磨き剤を使う
5. 歯ブラシは毎月交換している
6. 年に1回は、歯科医院で健診やクリーニングを受けている
7. ほぼ毎日市販の甘いお菓子（飴・グミ・タブレット・チョコ・クッキー等）を食べている
8. ほぼ毎日水やお茶以外の市販の飲料（乳酸菌飲料・ジュース・炭酸飲料等）を飲んでいる

問22 あなたは、ご自身の歯・口の状態について、どのように感じていますか。(○は1つだけ)

1. ほぼ満足している
3. 不自由や苦痛を感じており通院している
2. やや不満だが日常生活には困らない
4. 不自由や苦痛を感じているが受診していない

問23 あなたは、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）と関連することを知っていますか。(○は1つだけ)

1. 知っていて予防もしている
2. 知っているが特に気にしていない
3. 知らない

問24 あなたは、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ますか。(○は1つだけ)

1. 知っている
3. あまり知らない
2. 知っていて予防もしている
4. ほとんど、または全く知らない

※誤えん性肺炎とは・・・
唾液や食べ物、口の中の汚れ（細菌）が誤って気管に入ってしまうことで、発症する肺炎です。
口の中の清潔が保たれていないことや、飲み込みや、咳をする力が低下した時に起こりやすくなります。

運動について

問25 あなたは現在、運動不足だと思いますか。(○は1つだけ)

1. とても思う
2. まあ思う
3. あまり思わない
4. まったく思わない

問26 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)

1. なるべくたくさん歩こう
2. 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
3. 体操（ストレッツなど）をしよう
4. 積極的に足腰の筋力をつける運動をしよう
5. 適度な運動をして汗をながそう
6. なるべく運動をして体力をつけよう
7. 区が実施する運動関係の教室・講座などに参加しよう
8. スポーツを楽しもう
9. 積極的に外に出て自然と触れ合う機会を作ろう
10. その他（
11. 特に心がけていることはない

問27 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つずつ)

	回答例 ----->	よく している	まあ している	あまり していない	まったく していない
ア. なるべくたくさん歩くこと (まずは1000歩増)		1	2	3	4
イ. 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		1	2	3	4
ウ. 軽い体操などの運動をすること		1	2	3	4
エ. 足腰の筋力をアップする運動をすること		1	2	3	4
オ. 汗をながす程度の運動をすること		1	2	3	4
カ. 体力増進のために運動をすること		1	2	3	4
キ. 区の教室・講座に参加すること		1	2	3	4
ク. スポーツを楽しむこと		1	2	3	4
ケ. 自然と触れ合う時間を作ること		1	2	3	4

問28 歩数計等（スマートフォン等の機能も含む）で、1日の歩数を計っていますか。

1. 計っている
2. 計っていない

問28-1 1日の平均歩数はどのくらいですか。(○は1つだけ)

1. 3,000 歩未満
4. 5,000 歩台
7. 8,000 歩台
2. 3,000 歩台
5. 6,000 歩台
8. 9,000 歩台
3. 4,000 歩台
6. 7,000 歩台
9. 10,000 歩以上

(問28で「2. 計っていない」とお答えの方に)

問28-2 1日のおおよその歩数はどのくらいですか。(起きてから寝るまでの歩数)
(○は1つだけ)

1. 3,000 歩未満 (徒歩で30分未満)
2. 3,000～5,000 歩未満 (徒歩で30～50分)
3. 5,000～7,000 歩未満 (徒歩で50～1時間10分)
4. 7,000～9,000 歩未満 (徒歩で1時間10分～30分)
5. 9,000 歩以上 (1時間30分以上)

※歩数・時間の目安は「健康日本21（第二次）」を参考

問29 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。
(○は1つだけ)

1. 毎日	3. 週2日	5. 月1～2回	6. ほとんどしない
2. 週3～6日	4. 週1日		

(問29で「6. ほとんどしない」とお答えの方に)
問29-1 あなたが運動をほとんどしない理由は何ですか。(○はあてはまるものすべて)

1. 忙しくて運動する時間がない	7. 運動を教えてくれる人がいない
2. 仕事や家事で疲れている	8. 病気や障害がある
3. 運動すると疲れる	9. 運動やスポーツが嫌い
4. 運動する場所や機会がない	10. その他
5. 一緒に運動する仲間がいない	()
6. どんな運動をすればよいかわからない	

問30 あなたは、この1年間に転倒をしたことがありますか。(○はあてはまるものすべて)

1. 自宅内で転倒した	3. 屋外で転倒した
2. 自宅以外の建物の中で転倒した	4. 転倒したことはない

たばこ・アルコールについて

問31 あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つだけ)

1. 吸う (1日20本以上)	3. 以前は吸っていたが、やめた
2. 吸う (1日20本未満)	4. 以前から吸わない

(問31で「1. 吸う (1日20本以上)」, または「2. 吸う (1日20本未満)」とお答えの方に)
問31-1 たばこをやめたいと思いますか。(○は1つだけ)

1. 今すぐやめたい	2. そのうちやめたい	3. やめようと思わない
------------	-------------	--------------

問32 たばこによりからだに影響を及ぼす病気は、どれだと思いますか。(○はあてはまるものすべて)

1. がん	4. 気管支炎	7. 歯周病	10. その他
2. 肺気腫	5. 心臓病	8. 妊娠への影響	()
3. ぜん息	6. 胃潰瘍	9. 脳卒中	11. わからない

問33 あなたは、おおそ1年の間に区内の次のような施設 (敷地内の屋外、屋内を含む) で受動喫煙※ にあいましたか。(○はそれぞれ1つだけ)

※ 受動喫煙とは、「室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸われること」をいいます。

	回答例	----->	あった	あわなかった	行かなかった
飲食店			1	②	3
駅			1	2	3
ホテル・旅館			1	2	3
ゲームセンター・パチンコ店等娯楽施設			1	2	3
スーパー・小売店			1	2	3
区民施設 (ふれあい館等)			1	2	3
スポーツ施設			1	2	3
官公庁施設 (区役所等)			1	2	3
大学、専門学校等の学校			1	2	3
病院・診療所			1	2	3
金融機関			1	2	3
小学校・中学校・高校			1	2	3
博物館・美術館			1	2	3
社会福祉施設 (老人ホーム、保育所等)			1	2	3

問34 不特定多数が利用する施設における受動喫煙を防止するために、禁煙又は完全分煙の対策をとってほしいと思う施設はどれですか。(○はあてはまるものすべて)

1. 飲食店	9. 大学、専門学校等の学校
2. 駅	10. 病院・診療所
3. ホテル・旅館	11. 金融機関
4. ゲームセンター・パチンコ店等娯楽施設	12. 小学校・中学校・高校
5. スーパー・小売店	13. 博物館・美術館
6. 区民施設 (ふれあい館等)	14. 社会福祉施設 (老人ホーム、保育所等)
7. スポーツ施設	15. その他 ()
8. 官公庁施設 (区役所等)	16. 特になし

問35 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）

1. ほとんど毎日飲む

2. 週4～5日

3. 週2～3日

4. 週1日

5. 月に1～3回

6. ほとんど飲まない

（問35で「1」～「5」のいずれかをお答えの方に）
問35-1 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）

1. 日本酒にして1合くらい

2. 日本酒にして2合くらい

3. 日本酒にして3合以上

日本酒1合（180ml）と同じ純アルコール量とは・・・

・ビール中瓶 1本（500ml缶1本）

・ウィスキー ダブル1杯

・焼酎（20度） 0.6合

・ワイン ワイングラスに2杯弱

休養やこころの健康について

問36 あなたは現在、休養が充分にとれていますか。（○は1つだけ）

1. 充分とれている

2. まあとれている

3. 少し不足している

4. 不足している

問37 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。（○はあてはまるものすべて）

1. 毎日充分な睡眠をとろう

2. ゆったりと入浴し疲れをとろう

3. 作業の合間に少し息抜きをしよう

4. ゆっくり休める日や時間を定期的にとるようにしよう

5. ストレスを感じたらすぐ解消するようにしよう

6. 趣味や生きがいをもとう

7. 家族や友人と交流する機会や時間をもつようにしよう

8. 地域での交流やふれあいを大切にしよう

9. その他（

10. 特に心がけていることはない

問38 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。ア～ク、それぞれについてお
答えください。（○はそれぞれ1つずつ）

回答例 ----->	1	②	3	4
ア. 日頃の充分な睡眠	1	2	3	4
イ. ゆったりと入浴する時間	1	2	3	4
ウ. ちょっとした息抜きや気分転換	1	2	3	4
エ. ゆっくり休める日や時間	1	2	3	4
オ. ストレスを解消する時間や機会	1	2	3	4
カ. 趣味を楽しむ時間	1	2	3	4
キ. 家族や友人と交流する時間	1	2	3	4
ク. 地域の人と交流する時間	1	2	3	4

問39 あなたは日頃、精神的な疲労やストレスを認識することがありますか。（○は1つだけ）

1. いつも意識する

2. しばしば意識する

3. たまに意識する

4. ほとんど意識しない

問40 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えますか。（○は2つまで）

1. 家族・知人・友人に相談する

2. ペットと遊ぶ

3. 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

4. 自分の趣味に打ち込む

5. スポーツ、散歩、レクリエーションなど、からだを動かす

6. お酒を飲んで気分転換をはかる

7. 区役所等の相談機関を利用する

8. 心療内科等の医療機関を利用する

9. その他（

10. 特に何もするつもりはない

問41 あなたは、よく眠れるように睡眠導入剤や精神安定剤などの薬や、アルコール飲料を利用しますか。(○はそれぞれ1つずつ)

	回答例 ----->				
	全くない	めったにない	時々ある	しばしばある	常にある
ア. 睡眠導入剤や精神安定剤などの薬	1	2	③	4	5
イ. アルコール飲料	1	2	3	4	5

問42 あなたは、悩みを抱えた時やストレスを感じた時に誰か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ますか。(○は1つだけ)

1. とても感じる

2. まあ感じる

3. あまり感じない

4. まったく感じない

5. わからない

問42で「1. とても感じる」「2. まあ感じる」とお答えの方に)

問42-1 それはどのような理由からですか (○は1つだけ)

1. 助けを求めたり相談することは恥ずかしいことだから

2. 助けを求めたり相談にのってくれるところが信用できないからとかわからないから

3. 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

4. 助けてくれたり、相談にのってくれたところを知らないから

5. その他 ()

問43 あなたの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はいいますか。(○は1つだけ)

1. いる

2. いない

自殺やうつに関する意識について

うつ病は、様々なストレスにより多くの人がかかる可能性のある精神疾患で、自殺の背景に多く存在することが指摘されています。うつ病を早期に発見し、適切に治療する事が自殺予防につながります。

以下の質問 (問44～48) では、あなたの自殺やうつに関する意識等についてお聞きします。回答を負担に感じる方は、回答していただくなくても構いません。

その場合は、18ページの「その他」(問49) から引き続きご回答ください。

問44 あなたはこれまでの人生の中で、本気で自殺したいと思ったことがありますか。(○は1つだけ)

1. 自殺したいと思ったことがない

2. 自殺したいと思ったことがある

(問44で「2. 自殺したいと思ったことがある」とお答えの方に)

問44-1 あなたが自殺したいと思ったのは最近1年以内のことですか。

1. はい

2. いいえ

問44-2 その理由や原因は、どのようなことでしたか (○はあてはまるものすべて)

1. 家庭の問題 (家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等)

2. 病気など健康の問題 (自分の病気の悩み、身体の悩み、こころの悩み)

3. 経済的な問題 (倒産、事業不振、借金、失業 等)

4. 勤務関係の問題 (転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等)

5. 男女関係の問題 (失恋、結婚をめぐる悩み 等)

6. 学校の問題 (いじめ、学業不振、教師との人間関係 等)

7. その他 ()

問44-3 そのように思った時、どのようにして乗り越えましたか。(○はあてはまるものすべて)

1. 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

2. 医師やカウンセラーなどの心の健康に関する専門家に相談した

3. 弁護士や司法書士、公的機関の相談員等、悩みの元となる分野の専門家に相談した

4. できるだけ休養をとるようにした

5. 趣味や仕事などほかの事で気を紛らわせるように努めた

6. その他 ()

7. 特に何もなかった

問45 あなたの周りで自殺をした方はいらっしゃいますか。(○はあてはまるものすべて)

1. いない

2. 同居の家族

3. 2. 以外の親族

4. 恋人

5. 友人

6. 職場関係

7. その他 ()

問46 あなたは、もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どう対応したいと思いますか。
(○は1つだけ)

1. 相談にのらない、もしくは話題を変える

2. 死んではいけないと叱る（説得する）

3. 頑張って生きるように励ます

4. 死にたいくらい辛いことに共感を示す

5. 医師や専門家への相談を勧める

6. ひたすら耳を傾けて聞く

7. その他（）

8. わからない

問47～問48 にお答えいただく前に、以下をお読みください。

以下に挙げた症状を「うつ病のサイン」といいます。

自分で感じる症状	気分が沈む、悲しい、イライラする、集中力がない、好きなこともやめたい、大きなことを先送りにする、物事を悪い方へ考える、決断ができない、自分を責める、死にたくなる
周りから見えてわかる症状	表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち言さがない、飲酒量が増える
身体に出る症状	眠れない、食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい

このような症状が2週間以上続く場合、うつ病の可能性があります

問47 もし仮に、あなたが、今あなたの家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、専門の相談窓口へ相談することを勧めますか。(○は1つだけ)

1. 勧める

2. 勧めない

3. わからない

問48 もし仮に、あなたが自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、以下の専門の相談窓口のうち、どれを利用したいと思いますか。(○はあてはまるものすべて)

1. かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等を除く）

2. 精神科や心療内科等の医療機関

3. 区の健康支援センター等公的機関の相談窓口

4. いのちの電話等民間機関の相談窓口

5. その他（）

6. 何も利用しない

問48-1へ

(問48で「6. 何も利用しない」とお答えの方に)
問48-1 何も利用しないのはなぜですか。(○はあてはまるものすべて)

1. 精神的な悩みを話すことに抵抗がある

2. 時間の都合がつかない

3. どれを利用したらよいかわからない

4. 過去に利用して嫌な思いをしたことがある

5. 根本的な問題の解決にはならない

6. うつ病は特別な人がかかる病気なので、自分には関係ない

7. 治療をしなくても、ほとんどのうつ病は自然に治ると思う

8. お金のかかることは避けたい

9. その他（）

その他

問49 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)

1. 参加している

2. 参加したことがある

3. 参加したことはないがすぐにも参加したい

4. 参加したことはないがいずれ参加したい

5. 参加するつもりはない

問50 あなたは区からの健康についての知見・情報を何から得たいと思いますか。(○はあてはまるものすべて)

1. 「北区ニュース」などの区の広報紙

2. ツイッター

3. フェイスブック

4. スマートフォンのアプリ

5. 掲示版

6. 健康支援センター

7. 図書館

8. 区が主催する講習会や教室

9. 医療機関・薬局

10. 職場・学校の健康管理部門からの情報

11. 職場や近所の知人・友人

12. その他（）

13. 特にない

問51 健康づくりのために、あなたはどのようなことに取り組みたいと思いますか。
(○はあてはまるものすべて)

1. 自ら健康管理や健康づくりを実践する

2. 日頃から身近な地域の方と相互のつながりをもつ

3. 地域の団体やグループが行う、健康に関する活動に参加する

4. 身近な地域の方の健康のために役立つ活動を行う

5. 区の健康に関する事業に参加する

6. その他（）

7. 特にない

問52 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ください。

あなたご自身について

F 1 あなたの性別をお答えください。(○は1つだけ)

1. 男性	2. 女性
-------	-------

F 2 あなたの年齢をお答えください。(○は1つだけ)

1. 20～29歳	3. 40～49歳	5. 60～69歳
2. 30～39歳	4. 50～59歳	6. 70～79歳

F 3 あなたの身長、体重をお答えください。

身長			c m	体重				k g
----	--	--	-----	----	--	--	--	-----

F 4 あなたのご職業は何ですか。(○は1つだけ)

1. 自営業・事業主	7. 労務職
2. 管理職	8. パート・アルバイト職 (パートを持つ主婦を含む)
3. 自由業	9. 専業主婦 (主夫)
4. 事務職・技術職	10. 学生 (浪人を含む)
5. 販売職	11. 無職
6. サービス職	12. その他 ()

F 5 あなたが現在一緒に暮らしているご家族は、あなたからみた続柄でどなたになりますか。
(○はあてはまるものすべて)

1. 一人暮らし	6. 兄弟姉妹
2. 配偶者	7. 祖父や祖母
3. 父親や母親	8. 孫
4. 子ども	9. その他 ()
5. 子どもとその配偶者	

F 6 あなたの住まいは、どちらですか。記入例を参考に下の欄にお書きください

※住所に「丁目」が無い場合は町名だけで構いません

町名		丁目	
＜記入例＞	町名	王子本町	3 丁目

F 7 あなたが加入している (扶養に入っている) 健康保険は次のどれですか。

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

F 7-1 あなたは健康保険の加入者本人ですか (○は1つだけ)

1. 本人	2. 扶養家族
-------	---------

F 8 あなたは、隣近所との程度の交流がありますか。(○は1つだけ)

1. 互いに相談したりするなど、生活面で協力し合っている
2. 立ち話をする程度である
3. あいさつをする程度である
4. ほとんどつきあいはない

以上で質問は終わらせていただきます。
お忙しいところご協力いただきましてありがとうございました。
ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒 (切手不要) に入れ、
11月30日 (木) までにご投函ください。

健康づくりに関する意識・意向調査 報告書

平成30年 3 月

北 区

北区 健康福祉部健康推進課
〒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 29-1-158

この報告書は再生紙を使用しています。