

健康づくりに関するアンケート 報 告 書

令和 8 年 2 月

北 区

目 次

第1章 調査の概要	1
1. 調査目的	3
2. 調査項目	3
3. 調査設計	3
4. 回収状況	4
5. 報告書の見方	4
第2章 調査結果の詳細／区民向けアンケート	7
1. 回答者の属性	9
（1）年齢	9
（2）性別	9
（3）居住地区	9
2. 健康づくりに関する意識	11
（1）健康への気配り	11
（2）普段行っている健康への取組み	15
（3）1日30分以上の継続的な運動状況	19
（4）近所付き合いの程度	23
（5）社会的活動への参加状況	27
（6）健康診断の受診状況	33
（7）歯科健診の受診状況	37
（8）北区の健康づくり事業の認知度	43
（9）参加したことがある北区の健康づくり事業	47
（10）北区の健康づくり事業に参加した理由	51
（11）北区の健康づくり事業に参加しない理由	53
（12）取り組みたい健康づくり	55
（13）自身の健康維持のために北区に求めること	61
（14）北区の健康への取組みに期待すること	66
第3章 調査結果の詳細／子ども向けアンケート	67
1. 回答者の属性	69
（1）性別	69
（2）居住地域	69
2. 子どもの健康づくりに関する意識	71
（1）運動時間	71
（2）放課後の居場所	83
（3）運動が好きか	85
（4）様々な種類の食べ物の摂取状況	91

(5) 歯みがきの頻度	95
(6) 睡眠時間	99
(7) ストレスへの対処方法	105
(8) 悩みなどの相談先	109
(9) 健康に過ごすために重要だと思うこと	113

第4章 調査結果の詳細／企業向けアンケート 117

1. 回答した法人等の属性	119
(1) 従業員数	119
(2) 業種	119
2. 企業の健康づくりに関する意識	121
(1) 健康への取組みの実施状況	121
(2) 健康への取組みの充実度	125
(3) 今後の健康への取組み	127
(4) 健康への取組みに対する区から必要な支援	131
(5) 健康への取組みに関する北区との連携	135
(6) 健康への取組みに関する連携先	139
(7) 北区の健康づくり事業の認知度	143
(8) 北区の健康への取組みに期待すること	146

第 1 章 調査の概要

1. 調査目的

本調査は、「(仮称)北区健康づくり推進条例」制定の検討にあたり、健康づくりを取り巻く環境の変化を踏まえ、区民の健康づくりに関する意識・意向等を的確に把握することを目的とし、その基礎資料を得るために実施いたしました。

2. 調査項目

■区民向けアンケート

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| (1) 健康への気配り | (8) 北区健康づくり事業の認知度 |
| (2) 普段行っている健康への取り組み | (9) 参加したことがある北区健康づくり事業 |
| (3) 1日30分以上の継続的な運動状況 | (10) 北区健康づくり事業に参加した理由 |
| (4) 近所付き合いの程度 | (11) 北区健康づくり事業に参加しない理由 |
| (5) 社会的活動への参加状況 | (12) 取り組みたい健康づくり |
| (6) 健康診断の受診状況 | (13) 自身の健康維持のために北区に求めること |
| (7) 歯科検診の受診状況 | (14) 北区健康への取り組みに期待すること |

■子ども向けアンケート

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| (1) 運動時間 | (6) 睡眠時間 |
| (2) 放課後の居場所 | (7) ストレスへの対処方法 |
| (3) 運動が好きか | (8) 悩みなどの相談先 |
| (4) 様々な種類の食べ物の摂取状況 | (9) 健康に過ごすために重要だと思うこと |
| (5) 歯みがきの頻度 | |

■企業向けアンケート

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| (1) 健康への取り組みの実施状況 | (5) 健康への取り組みに関する北区との連携 |
| (2) 健康への取り組みの充実度 | (6) 健康への取り組みに関する連携先 |
| (3) 今後の健康への取り組み | (7) 北区健康づくり事業の認知度 |
| (4) 健康への取り組みに対する区から必要な支援 | (8) 北区健康への取り組みに期待すること |

3. 調査設計

■区民向けアンケート

- | | |
|----------|--------------------------|
| (1) 調査地域 | 北区全域 |
| (2) 調査対象 | 北区内在住の満16歳以上2,000人を無作為抽出 |
| (3) 調査方法 | 郵送配付・郵送回答及びWeb回答 |
| (4) 調査期間 | 令和7年12月3日(水)～12月17日(水) |

■子ども向けアンケート

- (1) 調査地域 北区全域
- (2) 調査対象 北区立の小中学校に通う小学1年生～中学3年生の児童・生徒（約19,000人）
- (3) 調査方法 きたコン（学習用端末）への配信・Web回答
- (4) 調査期間 令和7年12月3日（水）～12月17日（水）

■企業向けアンケート

- (1) 調査地域 北区全域
- (2) 調査対象 北区内に事業所がある法人及び個人事業主
- (3) 調査方法 Web（メールマガジン等）配信・Web回答
- (4) 調査期間 令和7年11月20日（木）～令和8年1月7日（水）

4. 回収状況

■区民向けアンケート

有効回収数／846件（郵送回収：578件、WEB回収：268件）
有効回収率／42.3%

■子ども向けアンケート

有効回収数／652件

■企業向けアンケート

有効回収数／80件

5. 報告書の見方

- (1) 比率はすべて百分比で表し、小数点以下第2位を四捨五入して算出した。このために、百分比の合計が100%にならないことがある。
- (2) 基数となるべき実数はnとして掲載した。その比率は件数を100%として算出した。
- (3) 1人の回答者が複数回答で行う設問では、その比率の合計が100%を上回ることがある。
- (4) 図表・本文では、スペースの都合等により回答選択肢を省略して表記している場合がある。
- (5) クロス集計時に、nが小さい数字になる場合は統計的誤差が生じる可能性があるため注意が必要であり、回答者数が30未満の場合、傾向を見るにとどめ、本文中では触れていない。また、n=0の場合は図表上に掲載していない。
- (6) 統計数値を記述するにあたり、割での表記を用いている場合がある。その際の目安は、おおむね以下のとおりとしている。（小数点は四捨五入）

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

※参考 地区について

報告書内で居住地区別に分析している箇所があり、下記の地区割りを基に分類している。

地区名	該当する町名(丁目)
1. 浮 間	浮間1～5丁目
2. 赤 羽 西	中十条4丁目、十条仲原3・4丁目、上十条5丁目、西が丘1～3丁目、赤羽西1～6丁目、赤羽台1～4丁目、赤羽北1～3丁目、桐ヶ丘1・2丁目
3. 赤 羽 東	東十条5・6丁目、神谷2・3丁目、赤羽1～3丁目、志茂1～5丁目、岩淵町、赤羽南1・2丁目
4. 王 子 西	王子本町1～3丁目、岸町1・2丁目、中十条1～3丁目、十条台1・2丁目、十条仲原1・2丁目、上十条1～4丁目、滝野川4丁目
5. 王 子 東	王子1～6丁目、豊島1～8丁目、堀船1～4丁目、東十条1～4丁目、神谷1丁目
6. 滝 野 川 西	滝野川1～3丁目、滝野川5～7丁目、西ヶ原1～4丁目、上中里1丁目、中里1～3丁目、田端1～6丁目
7. 滝 野 川 東	栄町、上中里2・3丁目、昭和町1～3丁目、田端新町1～3丁目、東田端1・2丁目

また、地域別に分析している箇所があり、下記の地域割りを基に分類している。

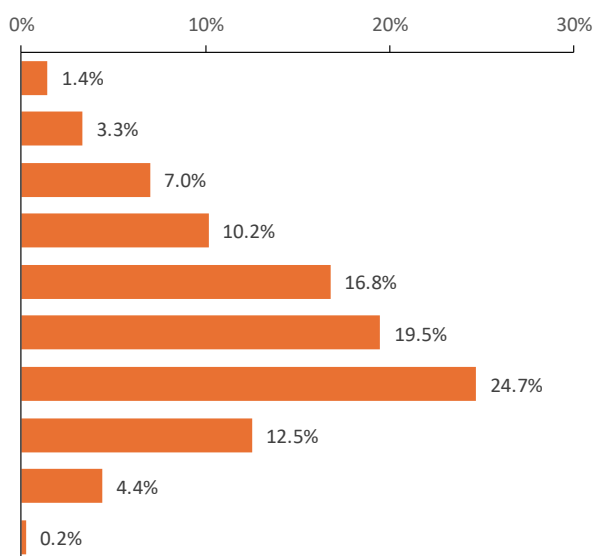
地域名	該当する地区（地区に該当する町名は上記表を参照）
1. 赤 羽	浮間地区、赤羽西地区、赤羽東地区
2. 王 子	王子西地区、王子東地区
3. 滝 野 川	滝野川西地区、滝野川東地区

第2章 調査結果の詳細／区民向けアンケート

1. 回答者の属性

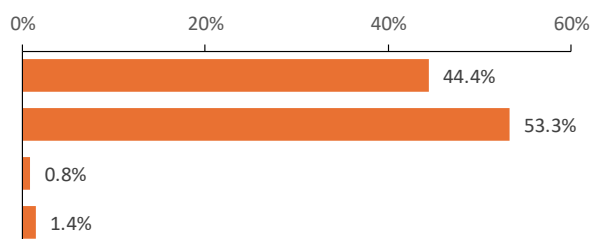
(1) 年齢

	基数	構成比
10代	12	1.4%
20代	28	3.3%
30代	59	7.0%
40代	86	10.2%
50代	142	16.8%
60代	165	19.5%
70代	209	24.7%
80代	106	12.5%
90代以上	37	4.4%
無回答	2	0.2%
全体	846	100.0%



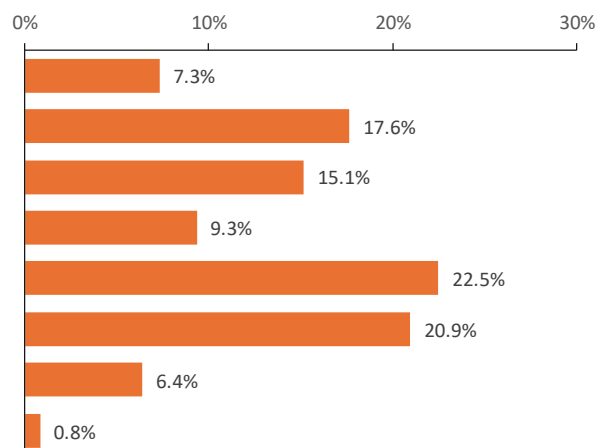
(2) 性別

	基数	構成比
男	376	44.4%
女	451	53.3%
その他	7	0.8%
無回答	12	1.4%
全体	846	100.0%



(3) 居住地区

	基数	構成比
浮間地区	62	7.3%
赤羽西地区	149	17.6%
赤羽東地区	128	15.1%
王子西地区	79	9.3%
王子東地区	190	22.5%
滝野川西地区	177	20.9%
滝野川東地区	54	6.4%
無回答	7	0.8%
全体	846	100.0%

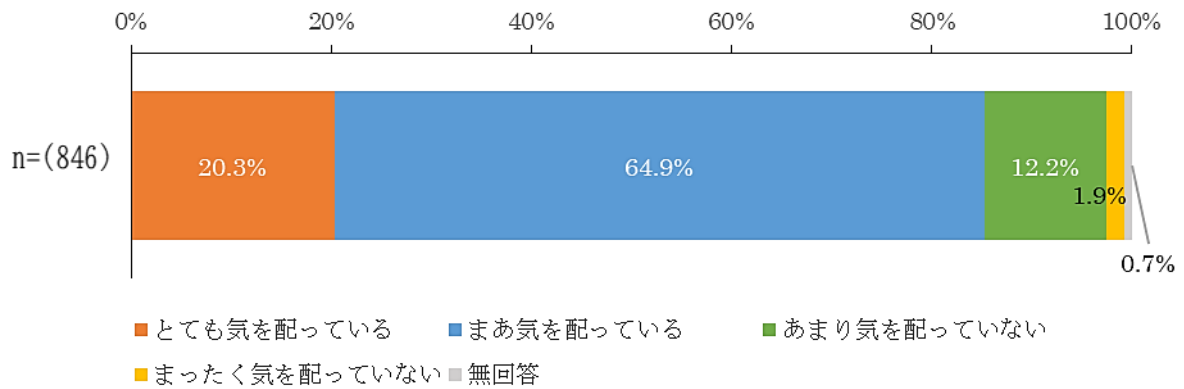


2. 健康づくりに関する意識

(1) 健康への気配り

■ 【気を配っている】は8割台半ば

問4 あなたは日ごろ、ご自分の健康に気を配っていますか。(○は1つだけ)

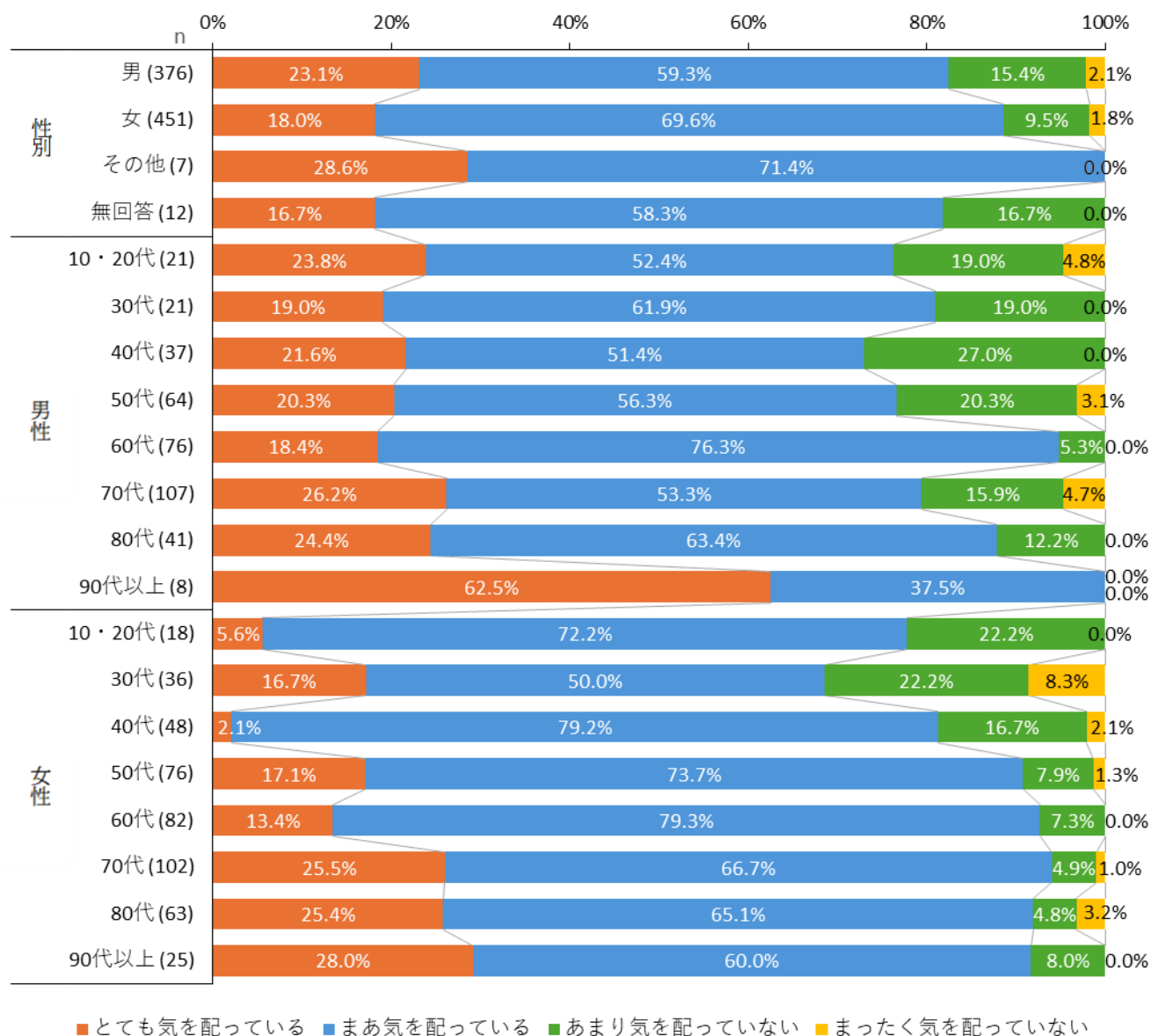


自分の健康に気を配っているかを聞いたところ、「まあ気を配っている」が64.9%で最も高く、「とても気を配っている」(20.3%)と合わせた【気を配っている】(85.2%)は8割台半ばとなっている。

〈性別／性・年齢別〉

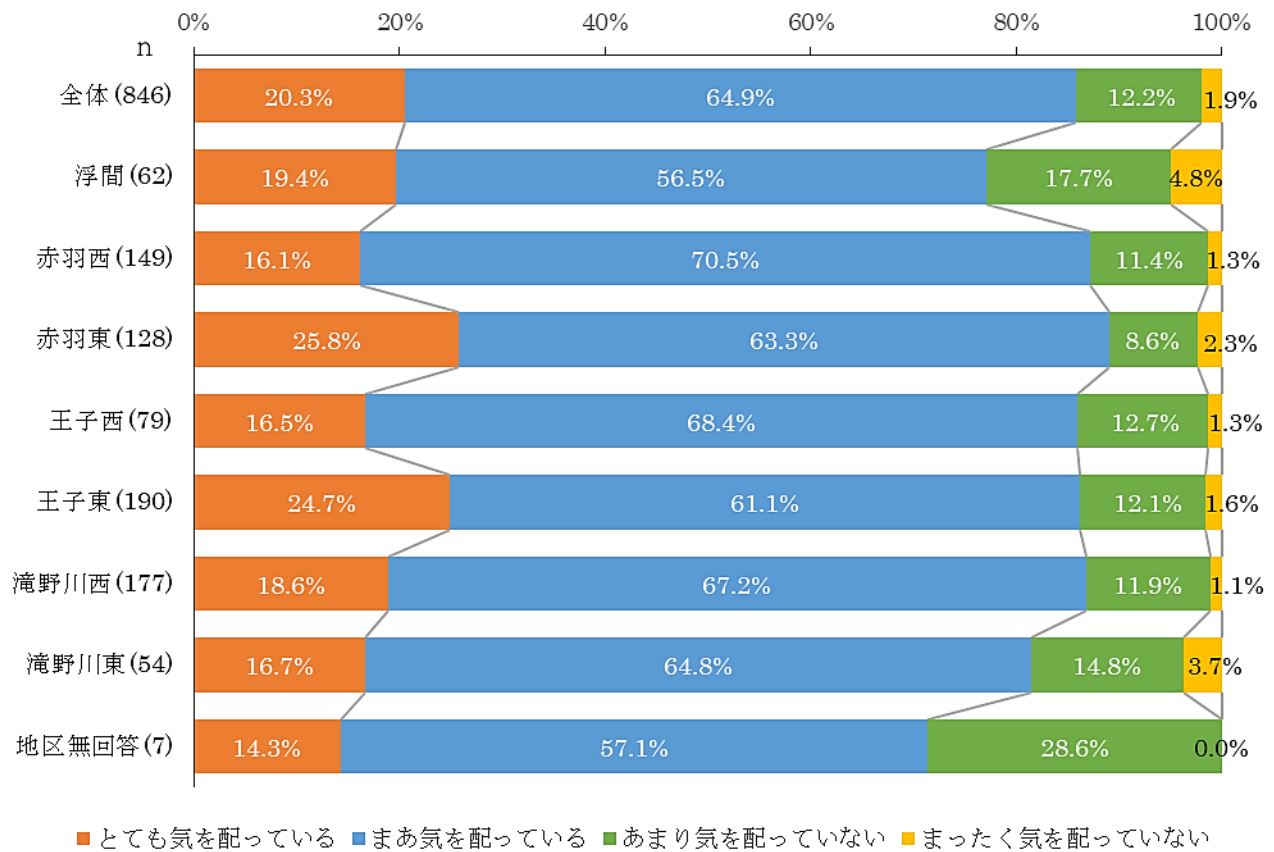
性別でみると、男性の「とても気を配っている」割合が女性より高くなった。

性・年齢別でみると、女性の40代以下は50代以上と比較して、健康に気を配っている割合が低くなっており、「とても気を配っている」割合は同年代の男性と比較しても低くなっている。



〈居住地区別〉

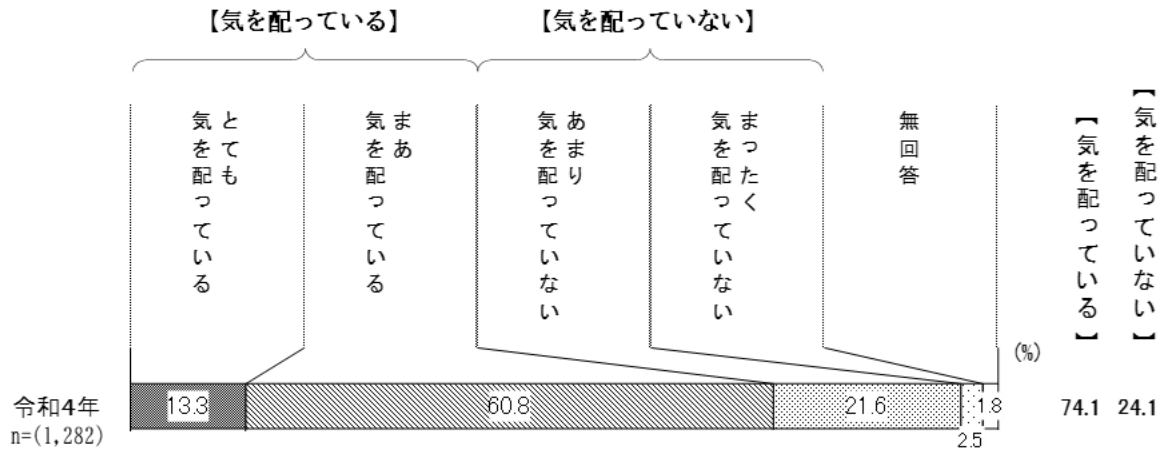
居住地区別にみると、赤羽東地区の「とても気を配っている」(25.8%)、
【気を配っている】(89.1%) 割合がともに最も高かった。



〈参考：他調査等との比較〉

○健康づくりに関する意識・意向調査（北区 令和5年3月）

問 あなたは日ごろ、ご自分の健康に気を配っていますか。

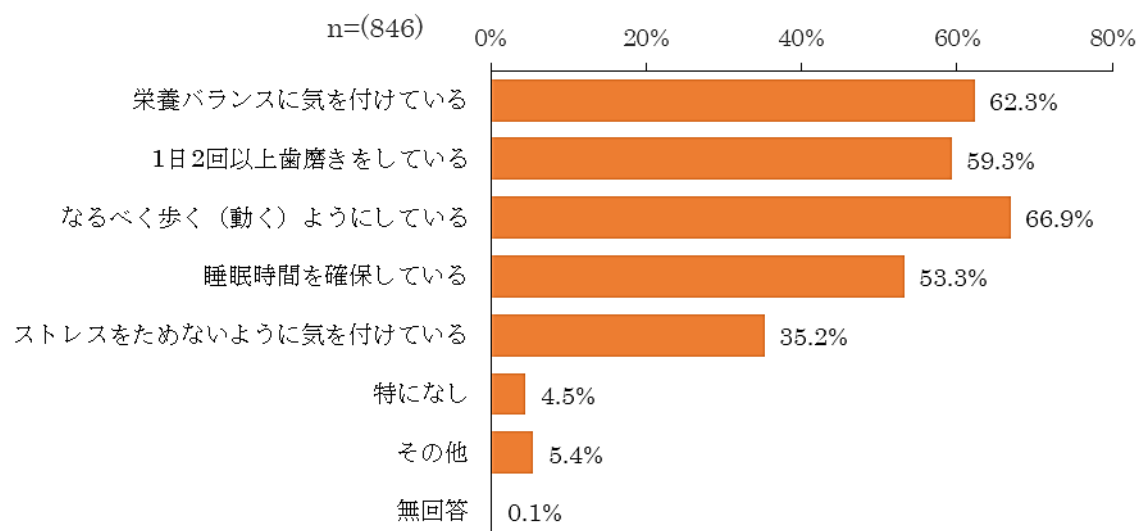


上記調査結果と比べると、「とても気を配っている」と回答した者の割合は7ポイント、【気を配っている】と回答した者の割合は、11.1ポイント以上高くなった。

(2) 普段行っている健康への取組み

■「なるべく歩く（動く）ようにしている」が7割近く

問5 あなたが普段行っている健康への取組みはありますか。（○はあてはまるものすべて）

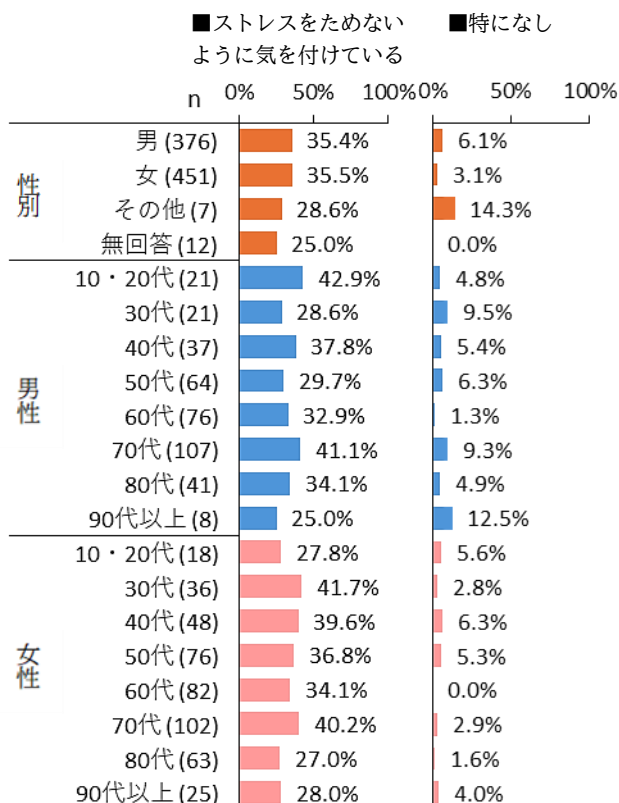
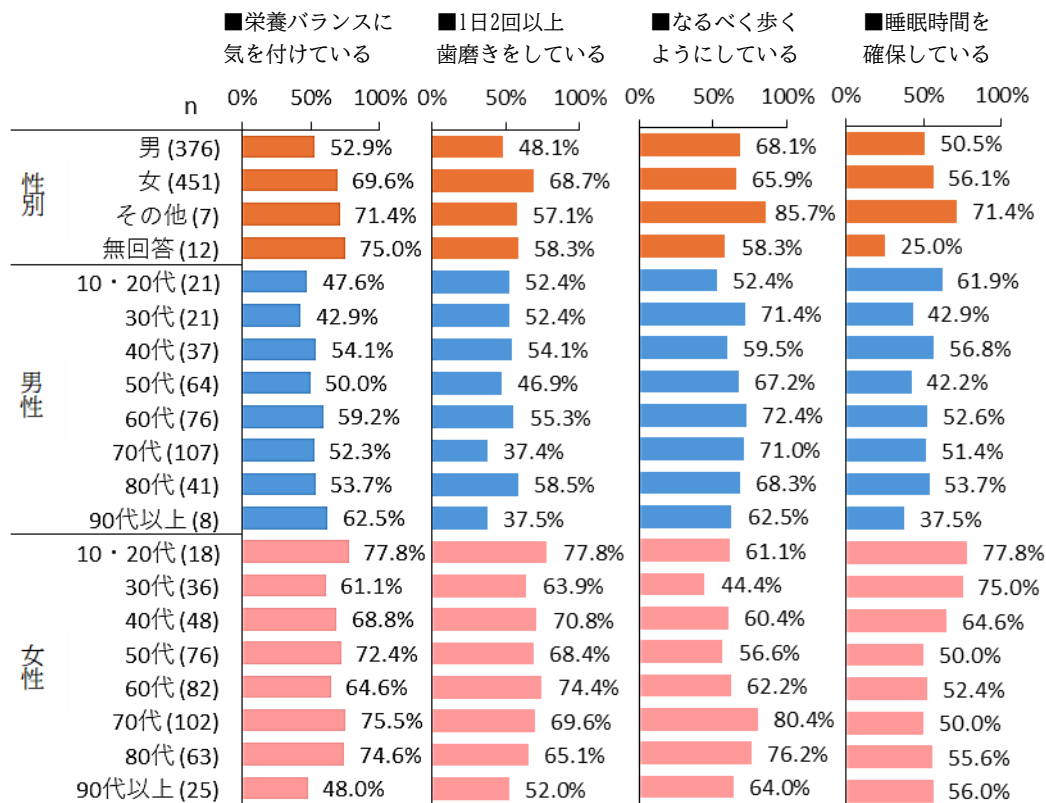


健康のために取り組んでいることは、「なるべく歩く（動く）ようにしている」（66.9％）がと最も高く、以下「栄養バランスに気を付けている」（62.3％）、「1日2回以上歯みがきをしている」（59.3％）、「睡眠時間を確保している」（53.3％）と続いている。

〈性別／性・年齢別〉

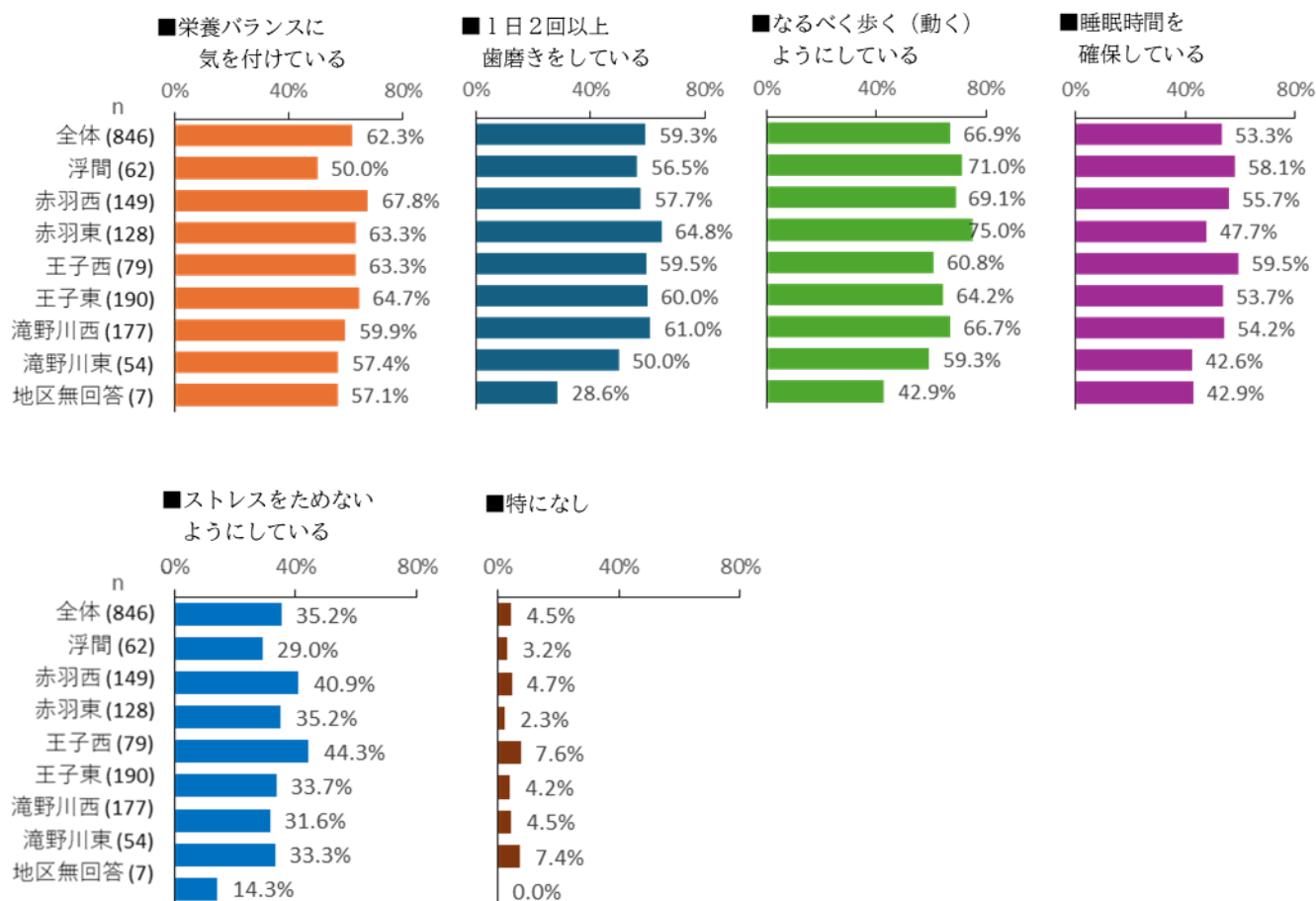
性別でみると、「栄養バランスに気を付けている」「1日2回以上歯みがきをしている」「睡眠時間を確保している」はいずれも女性の方が実施している割合が高い。

性・年齢別でみると、女性はいずれの年齢でも「1日2回以上歯みがきをしている」割合が5割を超えた。また、「睡眠時間を確保している」は40代以下で実施している割合が高い。



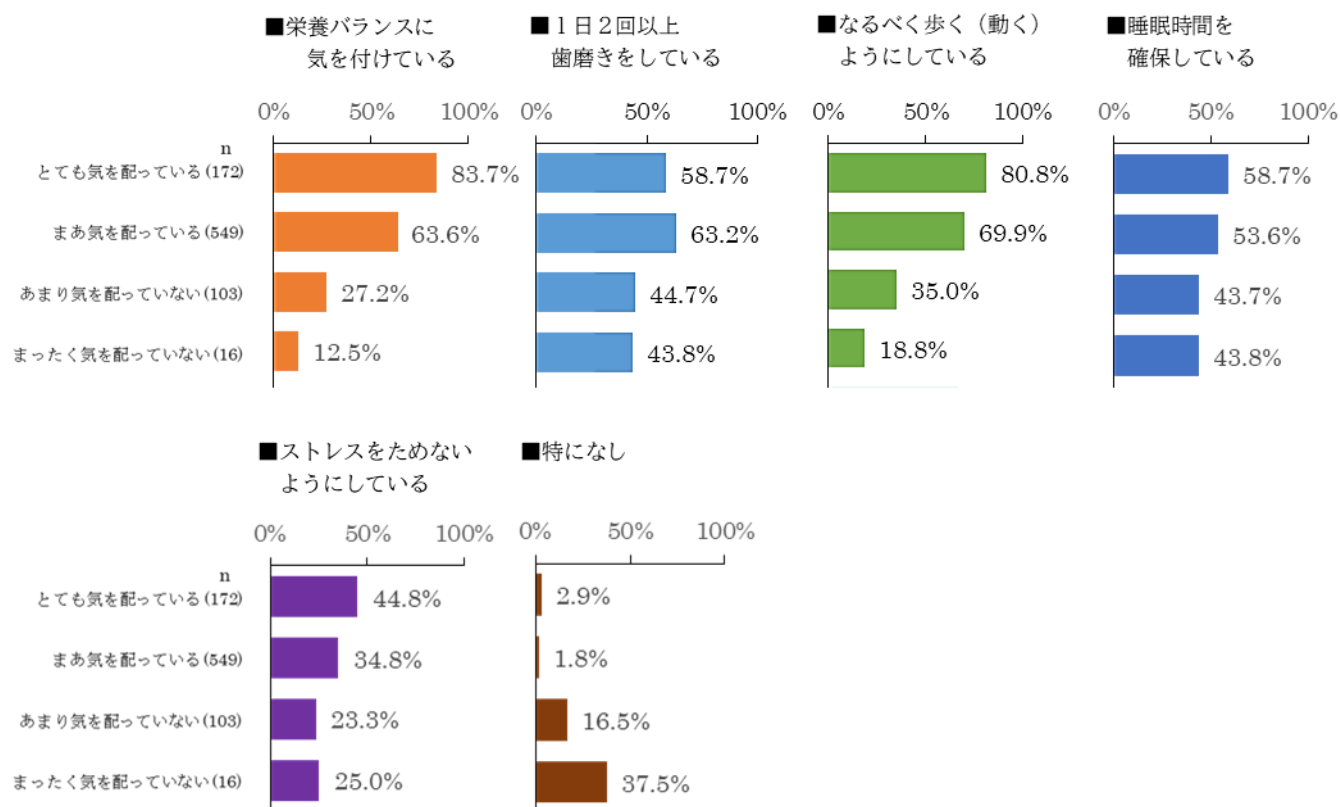
〈居住地区別〉

居住地区別にみると、赤羽西地区では「栄養バランスに気を付けている」が7割近くで最も高くなった。また、赤羽東地区では「なるべく歩く（動く）ようにしている」が7割台半ば、王子西地区では「ストレスをためないようにしている」が4割台半ばとなり、それぞれ他の地区と比べて最も高くなった。



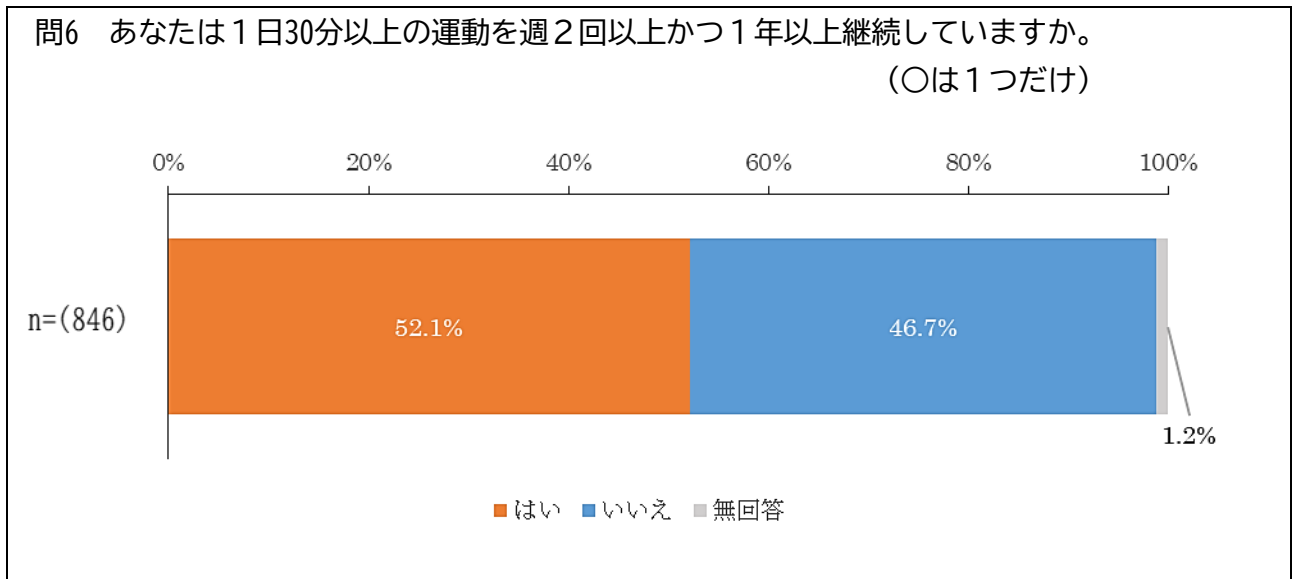
〈健康への気配り別〉

健康への気配り別にみると、「とても気を配っている」と回答した者が「栄養バランスに気を付けている」、「なるべく歩く（動く）ようにしている」、「睡眠時間を確保している」、「ストレスをためないようにしている」割合が最も高くなった。また、は「まったく気を配っていない」と回答した者では「特になし」が4割近くとなった。



(3) 1日30分以上の継続的な運動状況

■【はい】が5割超え



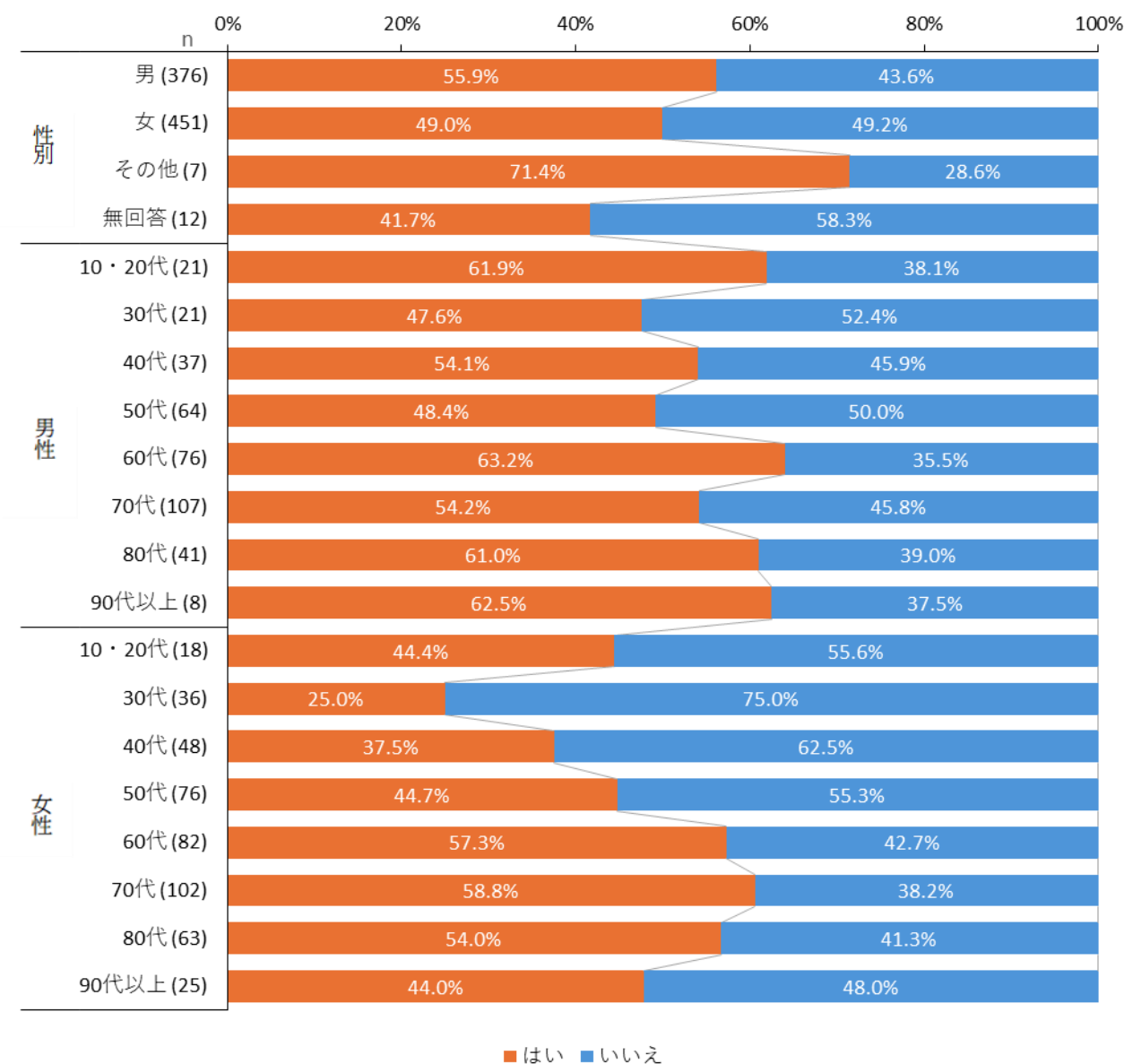
1日30分以上の運動を週2回以上かつ1年以上継続しているかを聞いたところ、【はい】(52.1%)が5割超えとなっている。

〈性別／性・年齢別〉

性別でみると、男性の方が女性と比較して体を動かしている割合が高くなった。

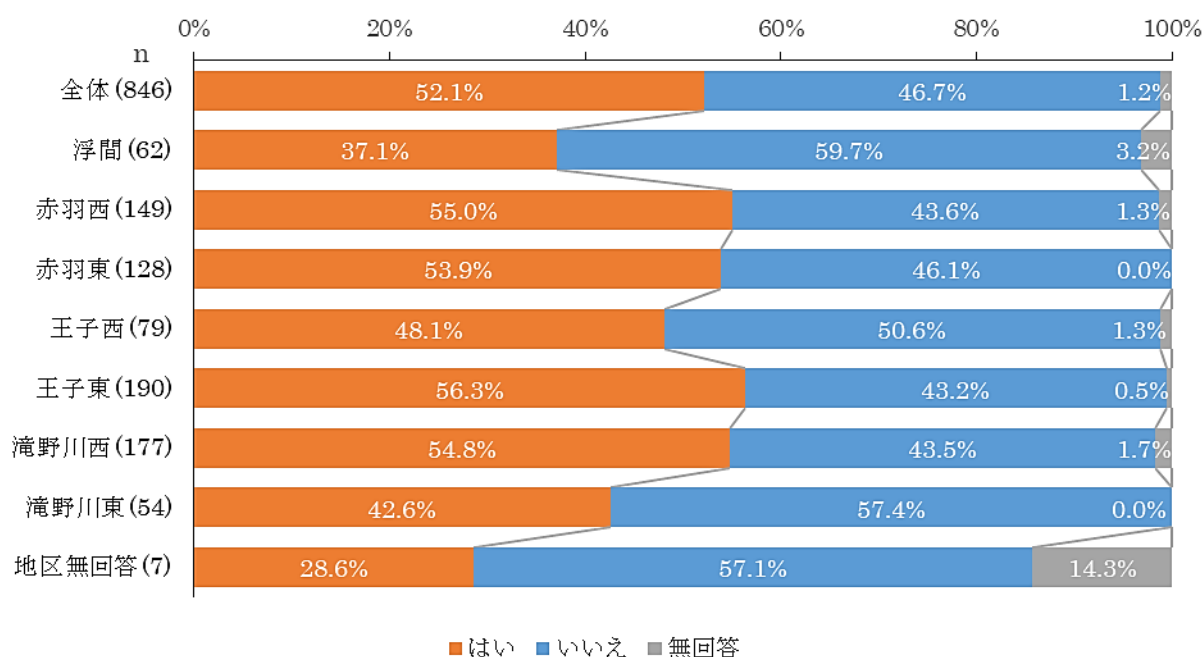
性・年齢別でみると、体を動かしている割合は60代男性が最も高く、90代男性、20代男性が続いている。また、男性の30代と50代では、体を動かしていない割合の方が多くなった。

女性の体を動かしている割合は、60代から80代は半数を超えているが、10・20代から50代は体を動かしていない割合の方が高かった。特に30代と40代は割合の差が大きく、30代では体を動かしていない割合が体を動かしている割合の3倍となった。



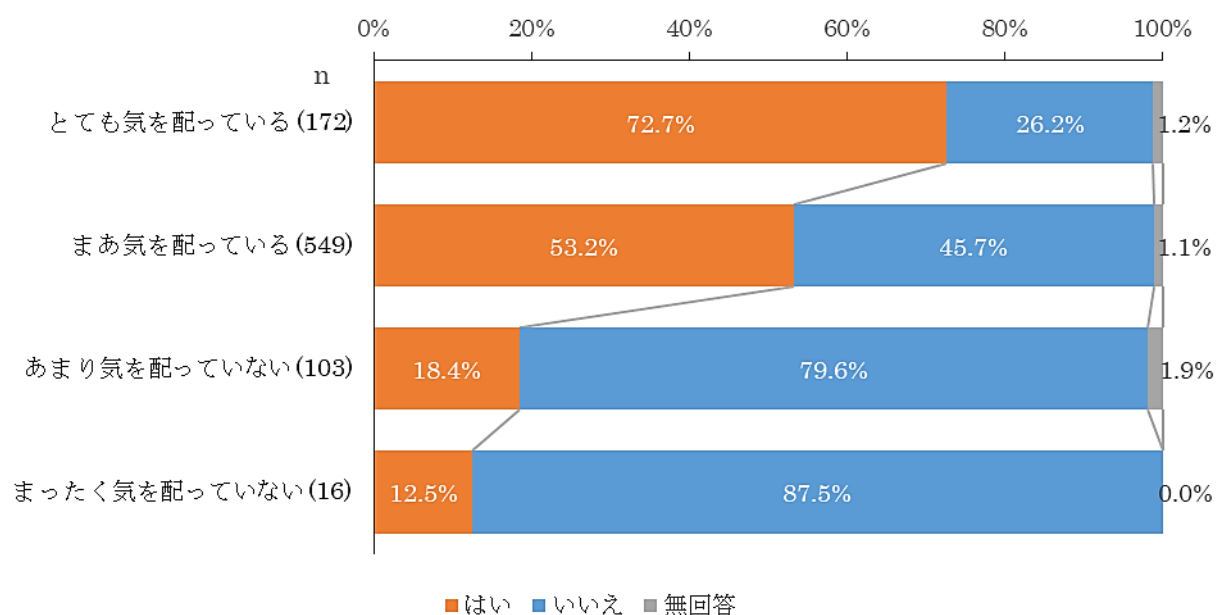
〈居住地区別〉

居住地区別にみると、赤羽西地区、赤羽東地区、王子東地区、滝野川西地区は体を動かしている割合が5割台半ばとなった。



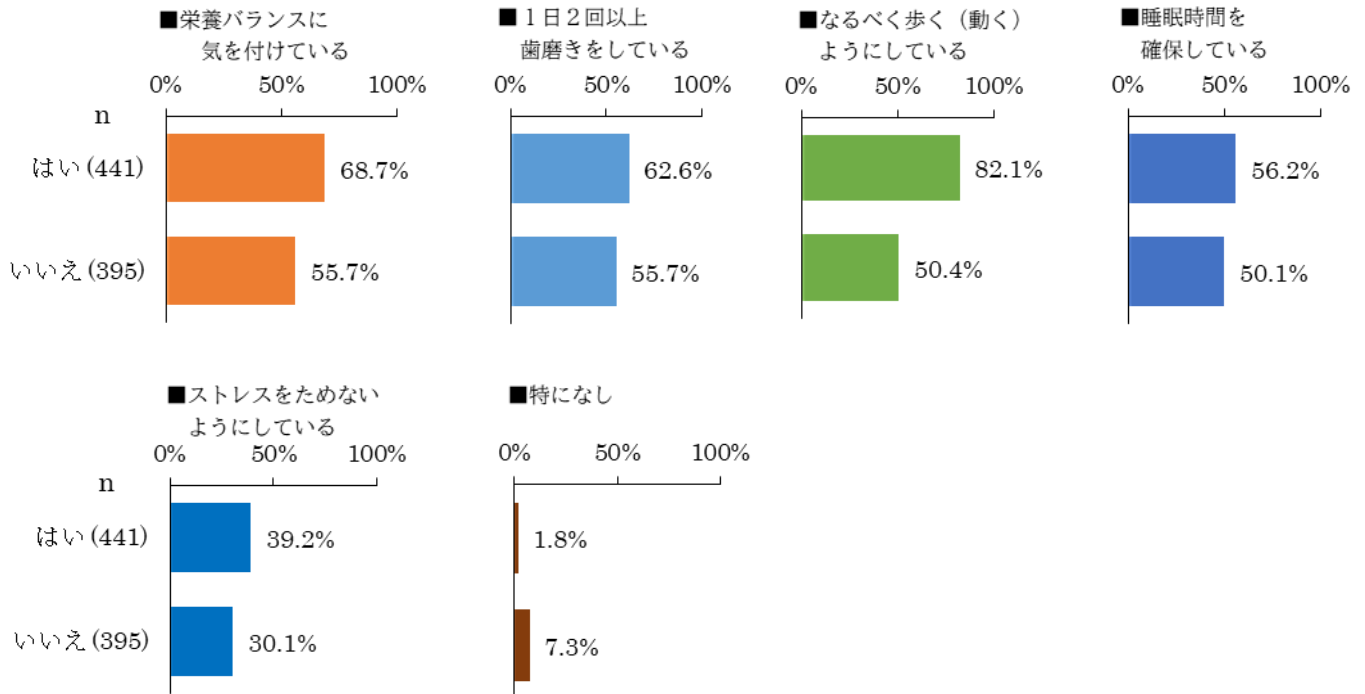
〈健康への気配り別〉

健康への気配り別にみると、「とても気を配っている」と回答した者の運動習慣がある割合が最も高く、「まったく気を配っていない」と回答した者の運動習慣がない割合が最も高かった。



〈健康への取組み別〉

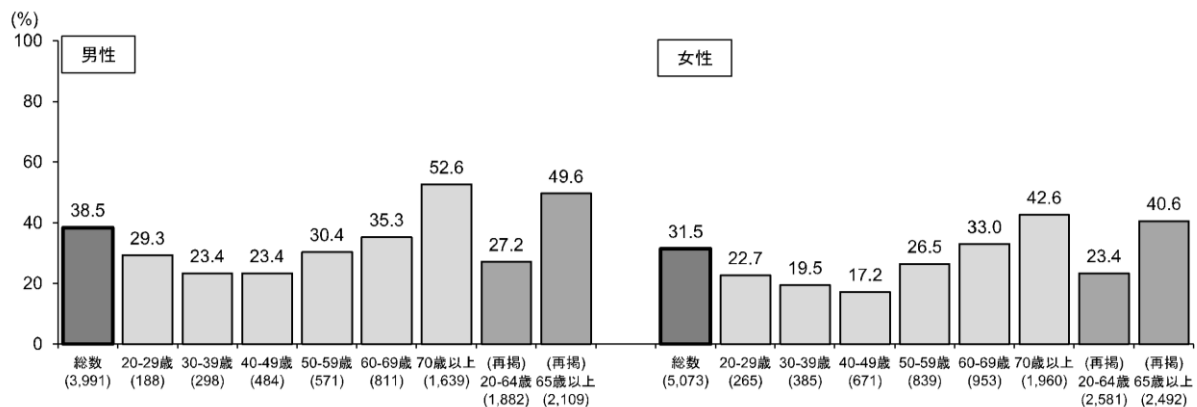
健康への取組み別にみると、運動習慣がある者は、運動習慣がないものと比べて健康へのいずれの取組みも行っている割合が高い結果となった。特に、「なるべく歩く（動く）ようにしている」は、30ポイント以上上回った。



〈参考：他調査等との比較〉

○国民健康・栄養調査結果の概要（厚生労働省 令和7年12月）

1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者の割合

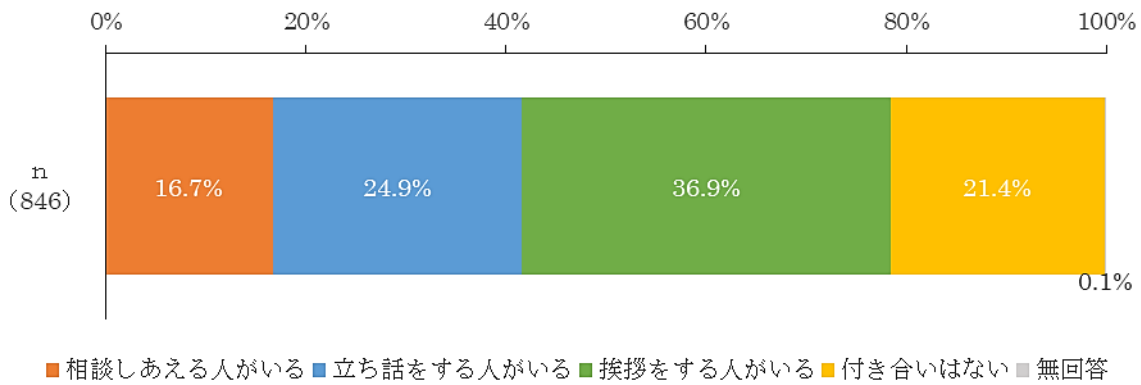


上記の調査結果と比較すると、今回の北区の調査結果はすべての年代において定期的に体を動かしている者の割合が上回った。

(4) 近所付き合いの程度

■ 【つきあいがある】は8割近く

問7 あなたは、お住まいの地域の方とどの程度つきあいを持っていますか。(○は1つだけ)

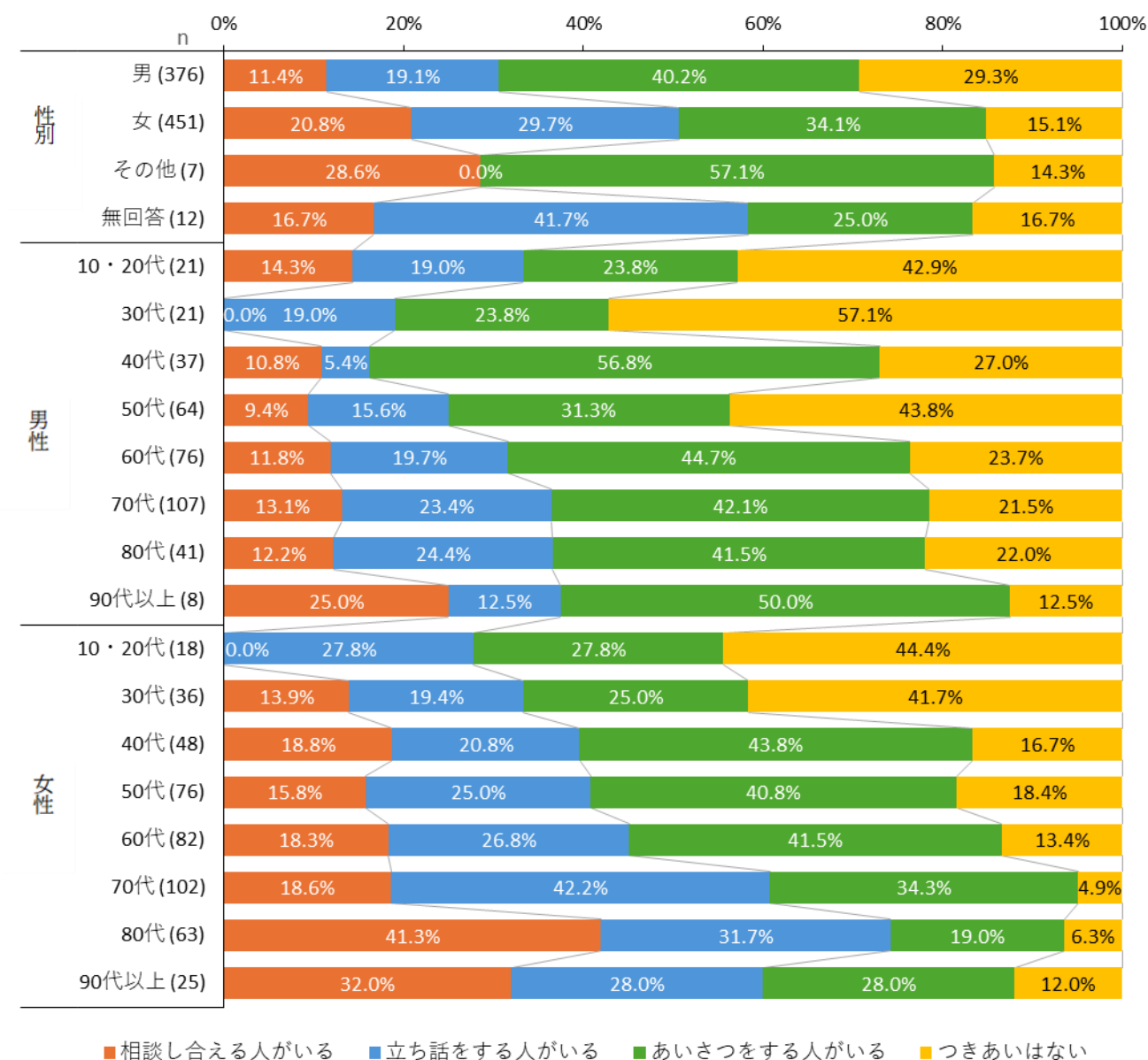


地域でのつきあいについては、「相談しあえる人がある」(16.7%)と「立ち話をする人がある」(24.9%)、「あいさつをする人がある」(36.9%)を合わせた【つきあいがある】は78.5%で8割近くとなった。一方、「つきあいはない」は21.4%となった。

〈性別／性・年齢別〉

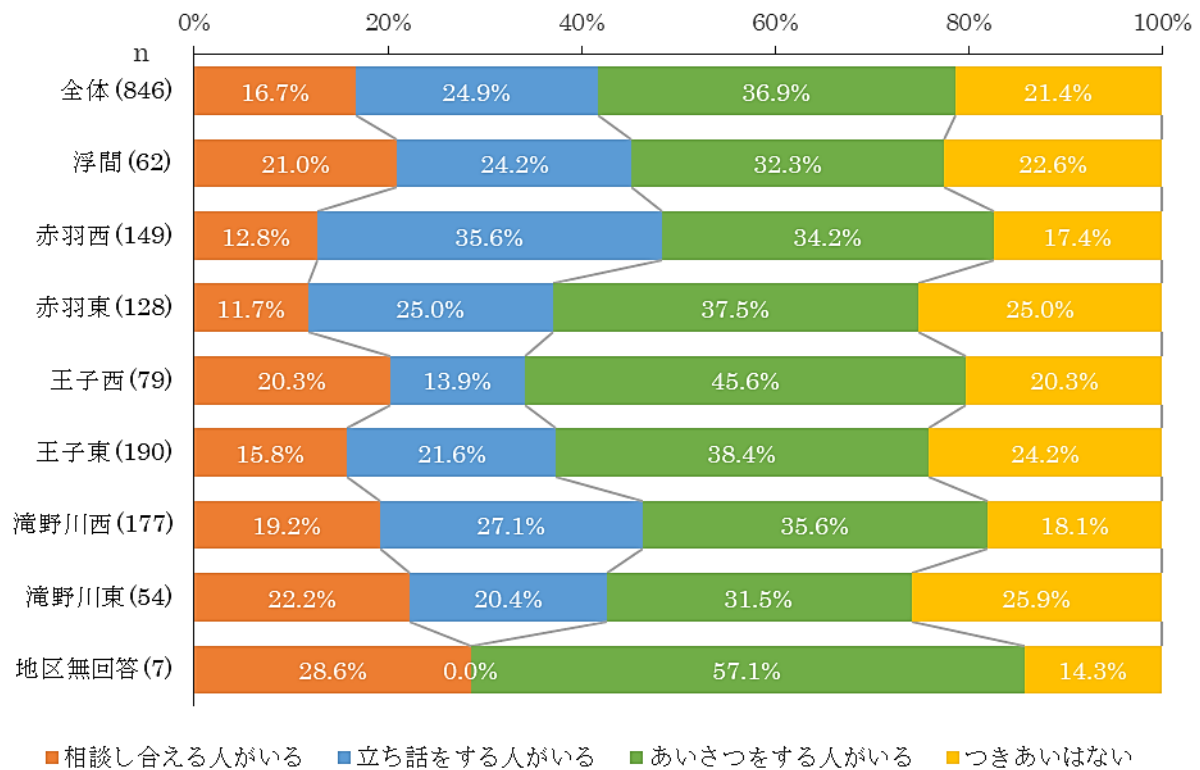
性別でみると、女性の方が「相談しあえる人がいる」、「立ち話をする人がいる」割合が高くなった。

性・年齢別でみると、年齢が上がるにつれて「相談しあえる人がいる」、「立ち話をする人がいる」割合が高くなる傾向にあるが、女性の方が割合の差が大きくなった。



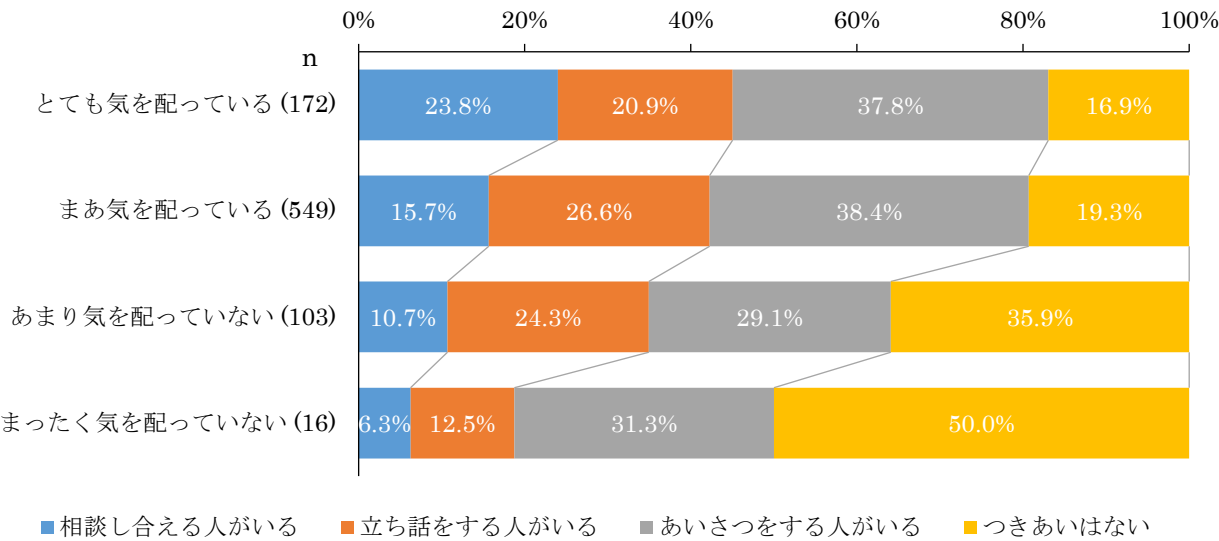
〈居住地区別〉

居住地区別でみると、「相談しあえる人がある」、「立ち話をする人がある」「あいさつをする人がある」を合わせた【つきあいがある】割合は、赤羽西地区が82.6%で最も高くなった。



〈健康への気配り別〉

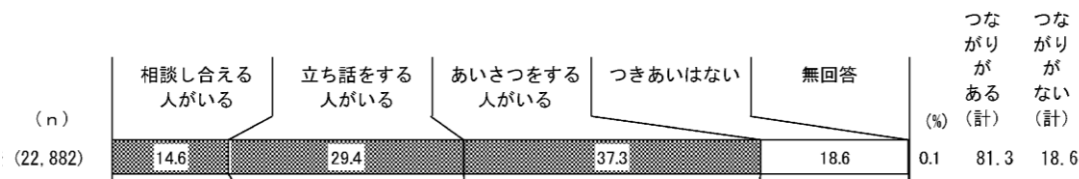
健康への気配り別にみると、気を配っているほど、【つきあいがある】割合が高くなった。
また、「まったく気を配っていない」と回答した者では、「つきあいはない」が5割となった。



〈参考：他調査等との比較〉

○都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査
(東京都保健医療局 令和7年3月)

問 あなたは、お住まいの地域の人とどの程度つきあいを持っていますか。



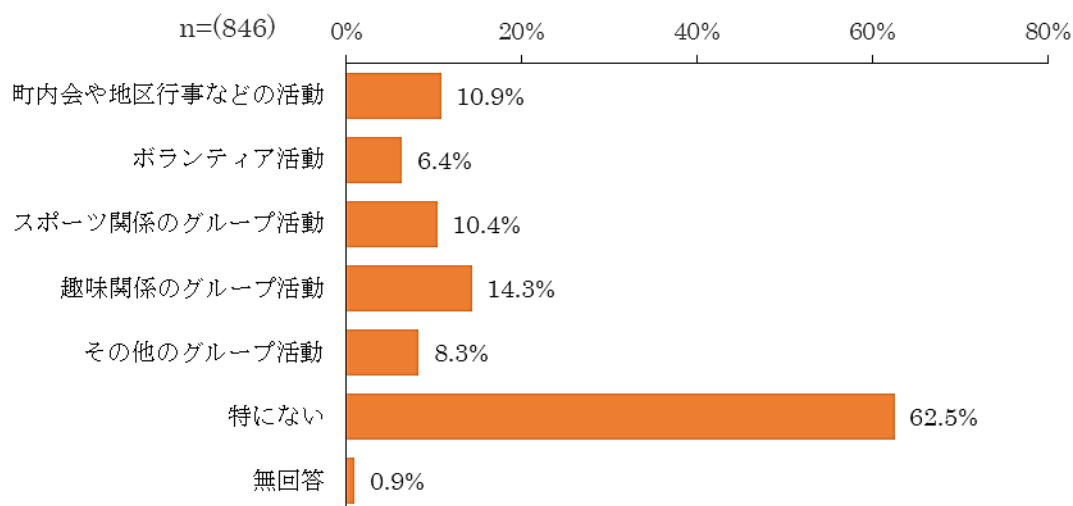
上記の結果と比較すると、「立ち話をする人がある」は少なく、「相談し合える人がある」、「つきあいはない」が多かったが、大きな差異はなかった。

(5) 社会的活動への参加状況

■ 「特にない」が6割を超える

問8 定期的に（年1回以上）参加している社会的活動はありますか。

（○はあてはまるものすべて）



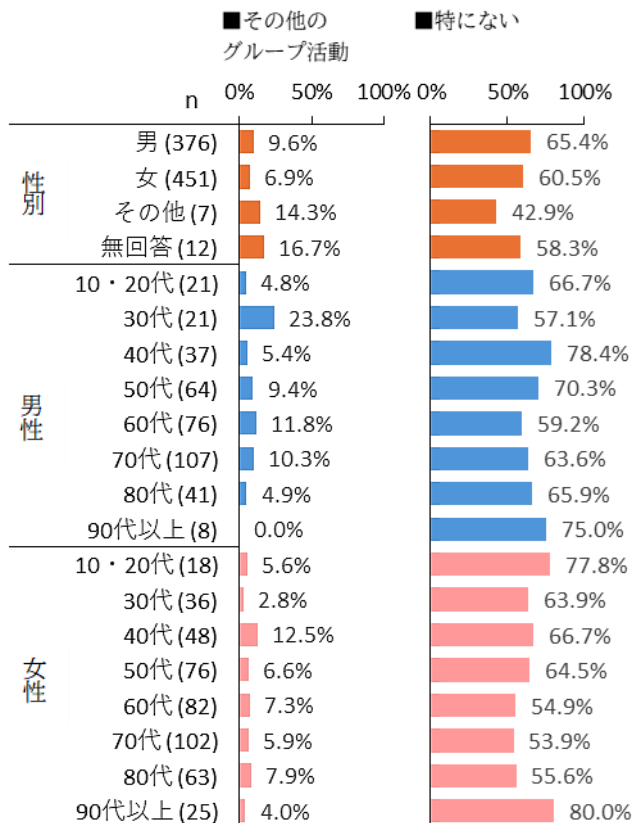
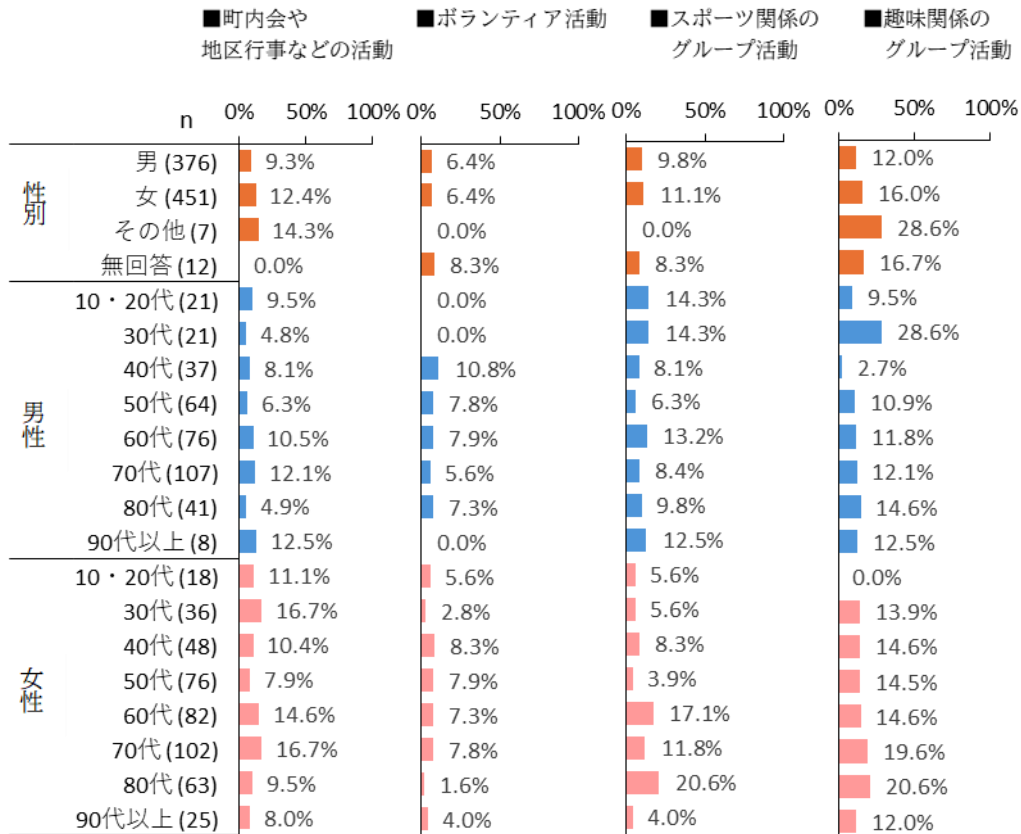
定期的に参加している社会的活動については、「特にない」（62.5％）が最も高くなった。

一方で、何らかの活動に参加している者の割合は、「趣味関係のグループ活動」が14.3％と最も高く、以下「町内会や地域行事などの活動」（10.9％）、「スポーツ関係のグループ活動」（10.4％）、「ボランティア活動」（6.4％）と続いている。

〈性別／性・年齢別〉

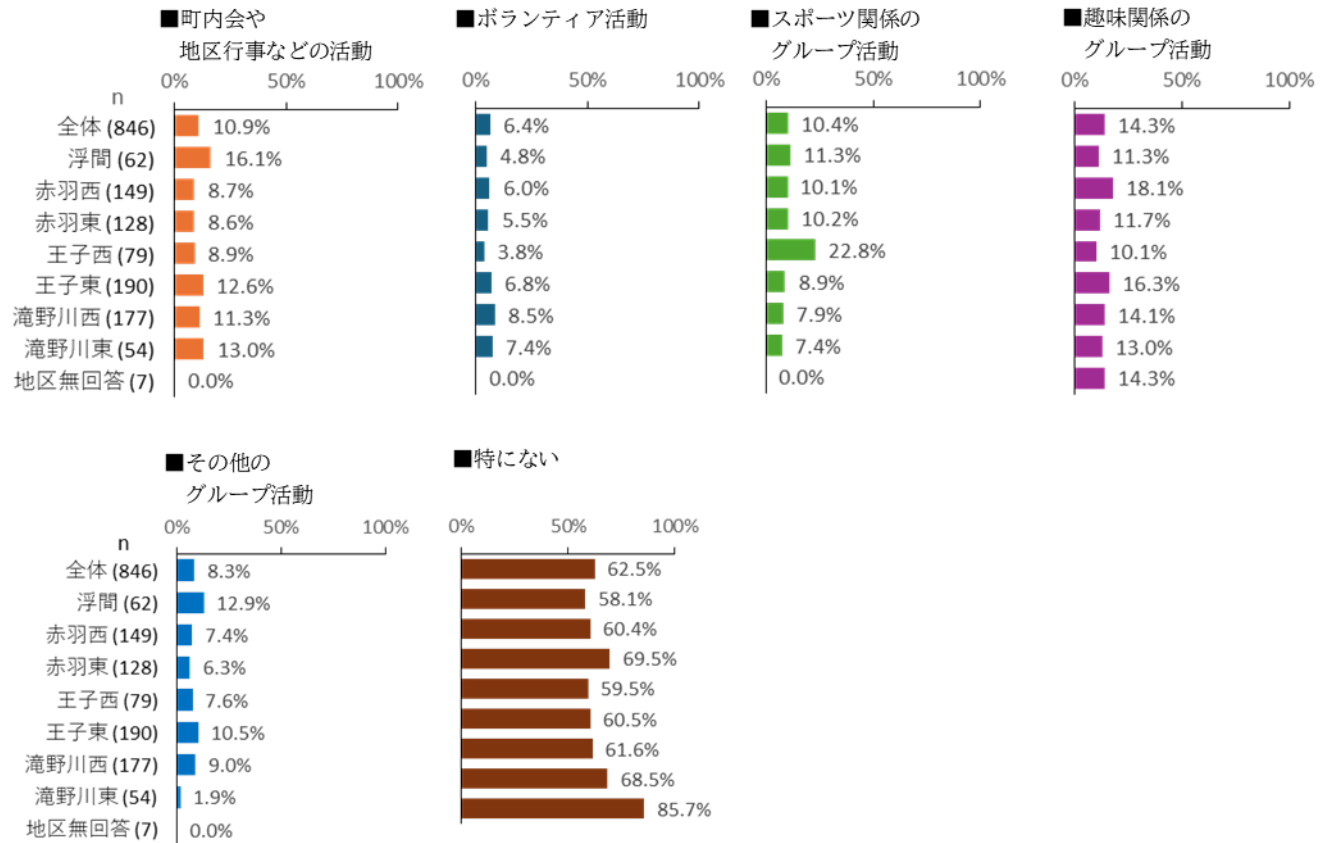
性別でみると、大きな差異はなかった。

性・年齢別でみると、30代男性はグループ活動の参加割合が高く、特に「趣味関係のグループ活動」の割合が高かった。



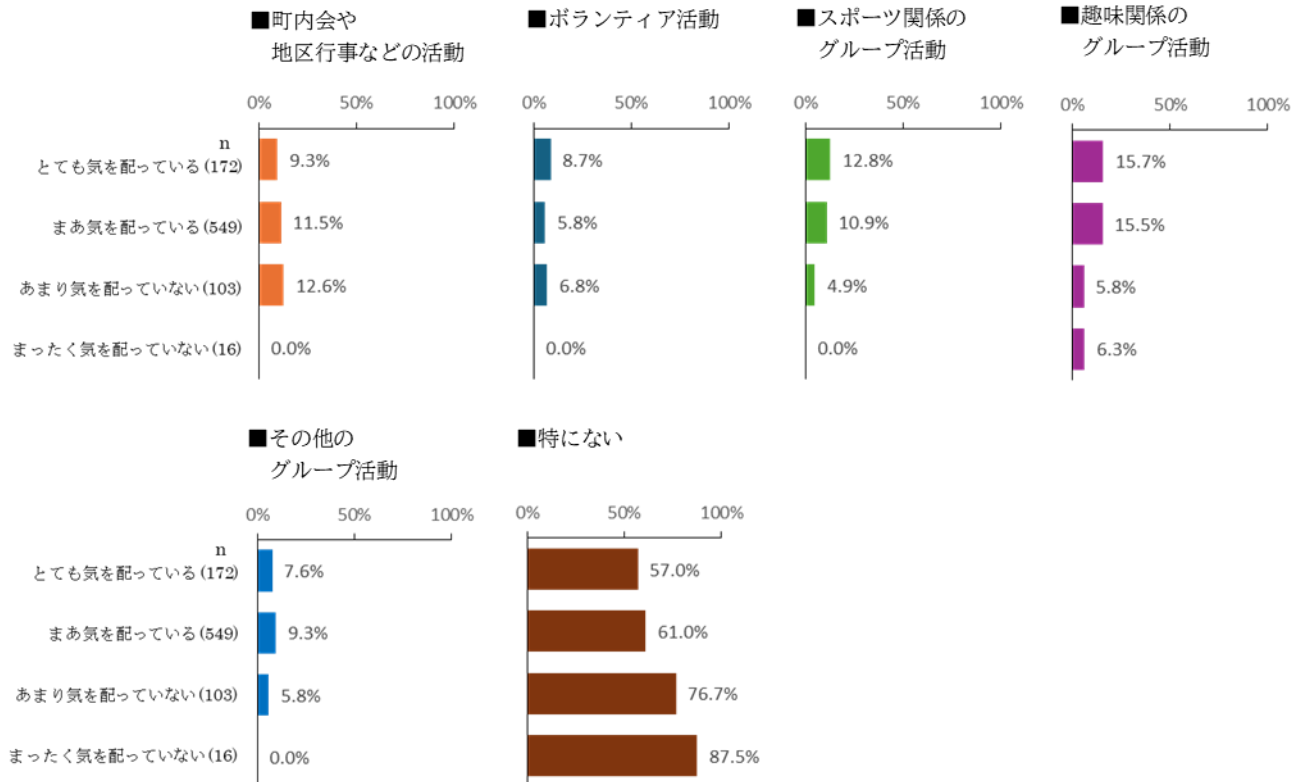
〈居住地区別〉

居住地区別にみると、浮間地区では「町内会や地区行事などの活動」、王子西地区では「スポーツ関係のグループ活動」と回答した割合が高くなった。



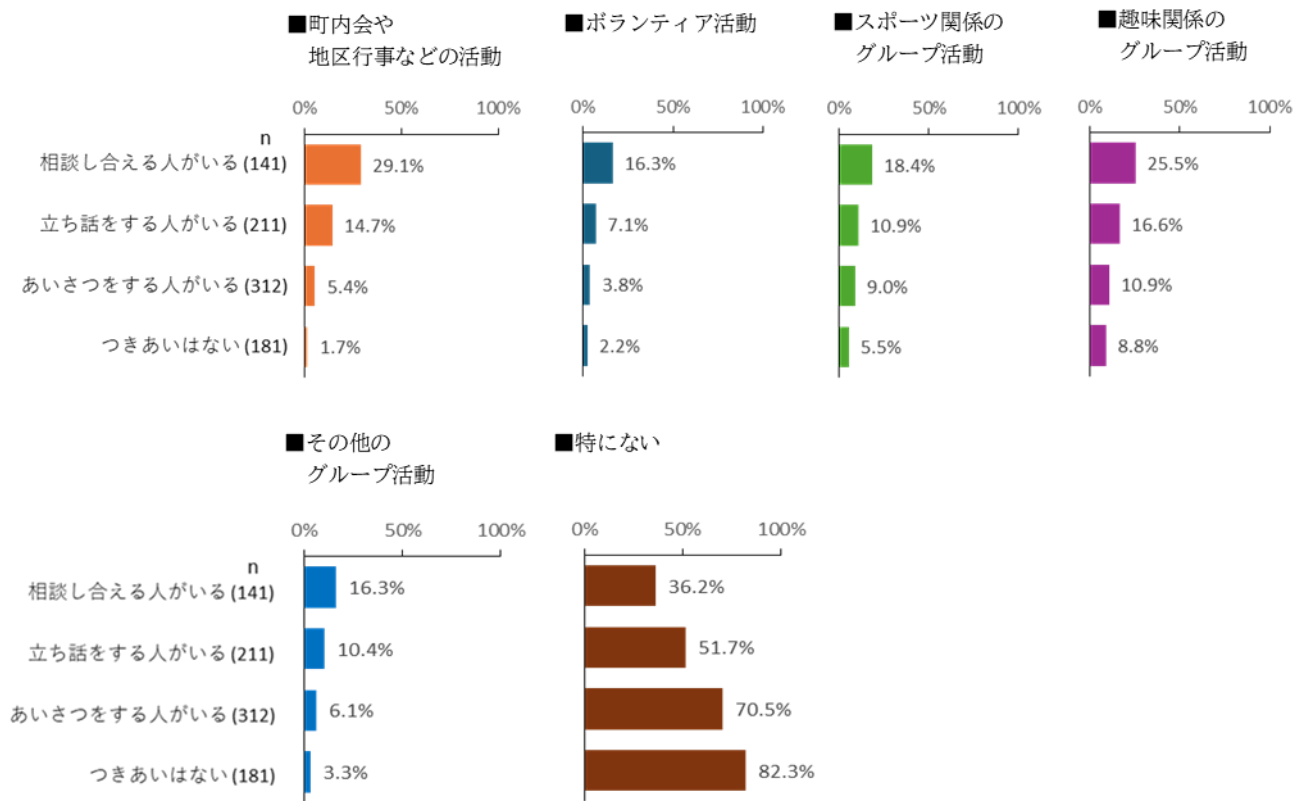
〈健康への気配り別〉

健康への気配り別にみると、健康に気を配っていない者ほど「特にない」の割合が高くなり、「まったく気を配っていない」と回答した者は、9割近くが社会的活動に参加していなかった。



〈近所との交流状況別〉

近所との交流状況別にみると、「相談しあえる人がいる」と回答した者は、いずれの活動も行っている割合が高かった。一方で、「つきあいはない」と回答した者は、社会的活動を行っていない割合が8割を超えた。

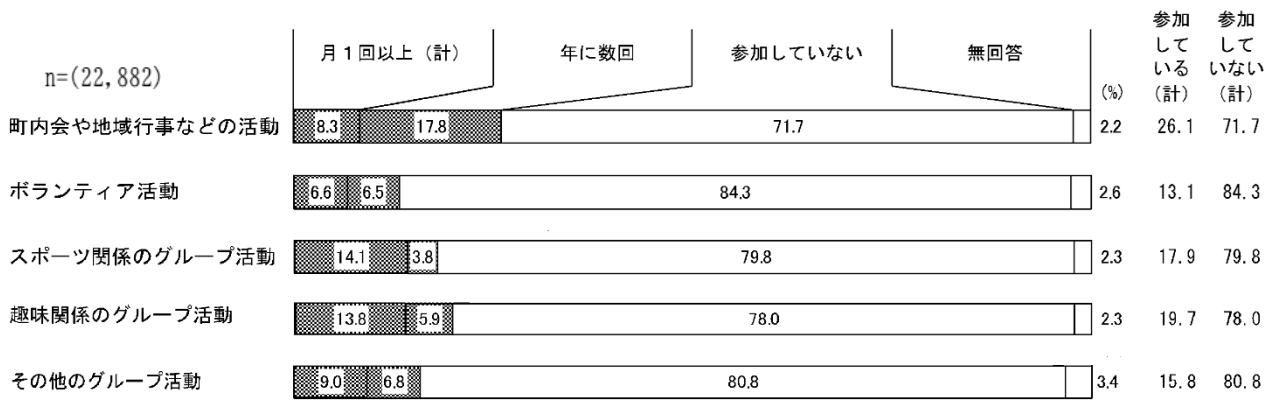


〈参考：他調査等との比較〉

○都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査

(東京都保健医療局 令和7年3月)

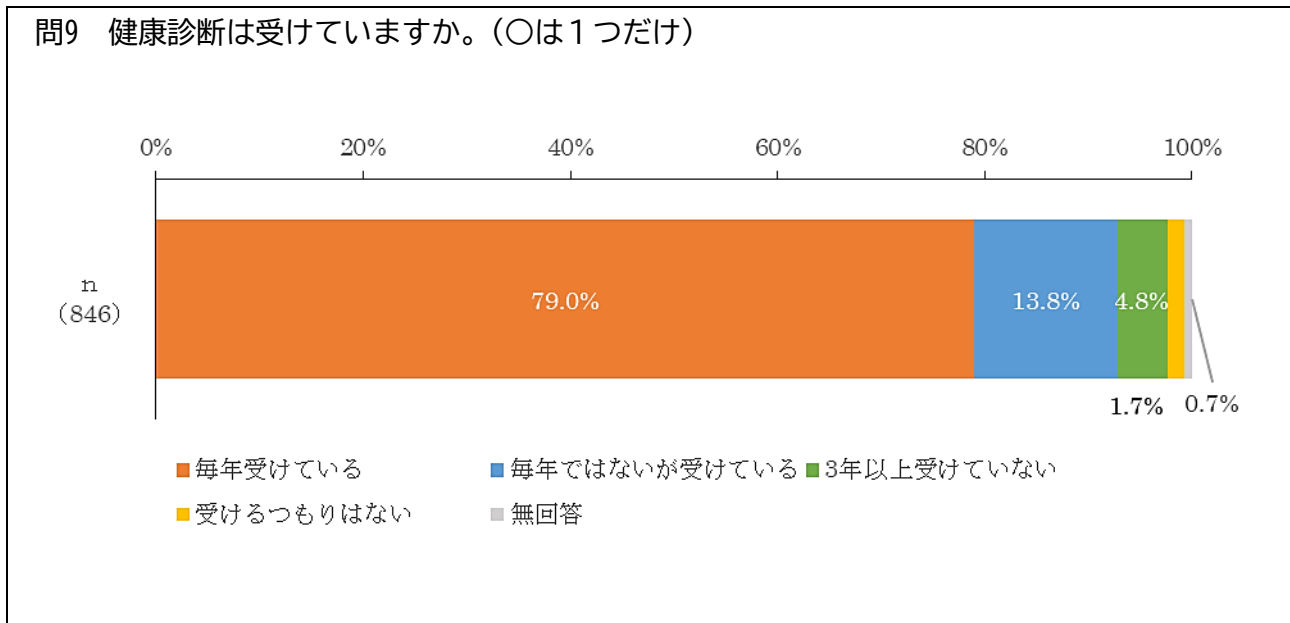
社会活動への参加状況



上記調査結果と比較すると、今回調査の方は年1回以上の活動を対象としたにも関わらず、参加している割合は少なかった。

(6) 健康診断の受診状況

■「毎年受けている」は8割近く、【定期的に受けている】は9割を超える

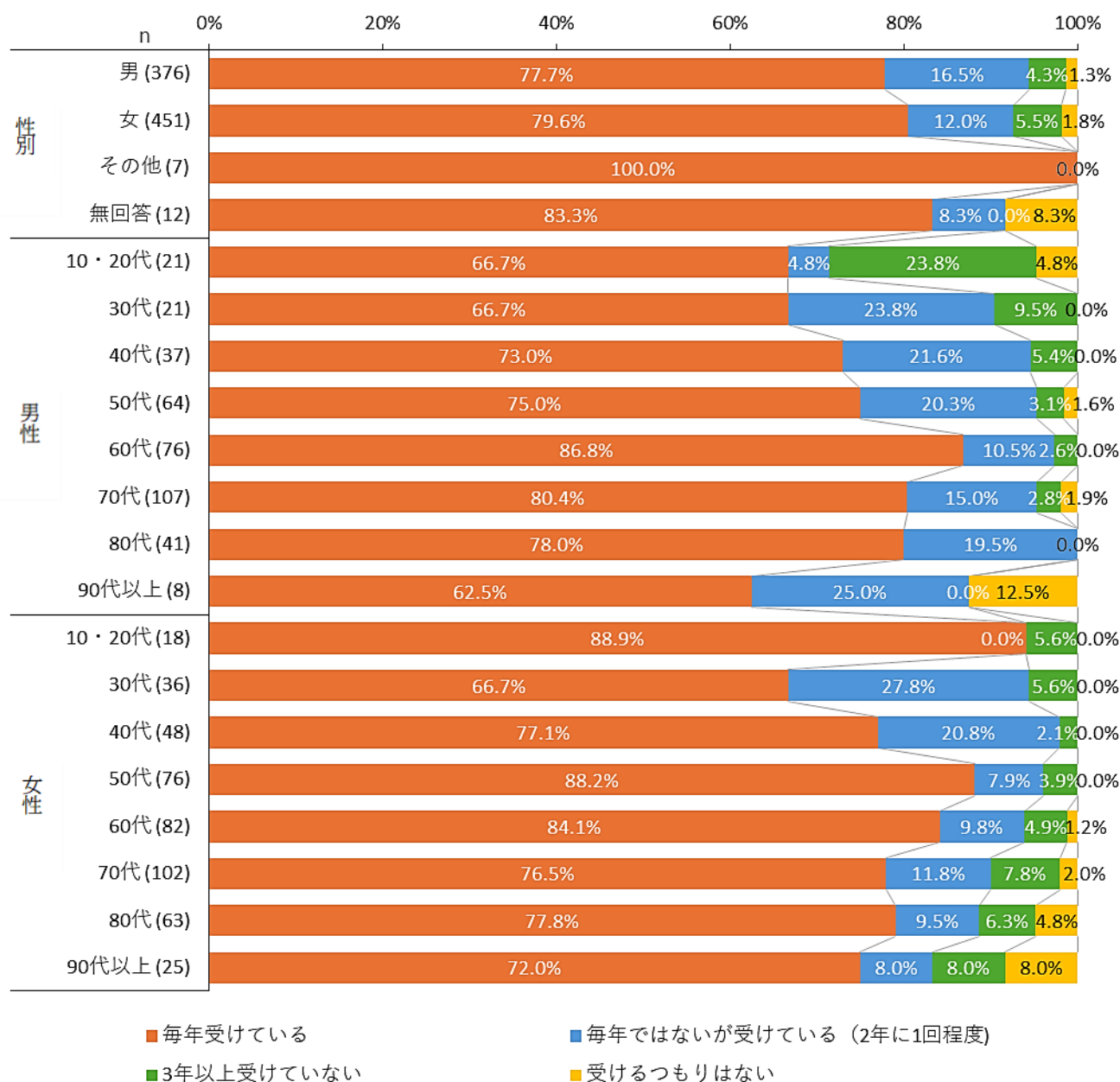


健康診断を受けているか聞いたところ、「毎年受けている」(79.0%)と「毎年ではないが受けている(2年に1回程度)」(13.8%)、それらを合わせた【定期的に受けている】は92.8%となっている。

〈性別／性・年齢別〉

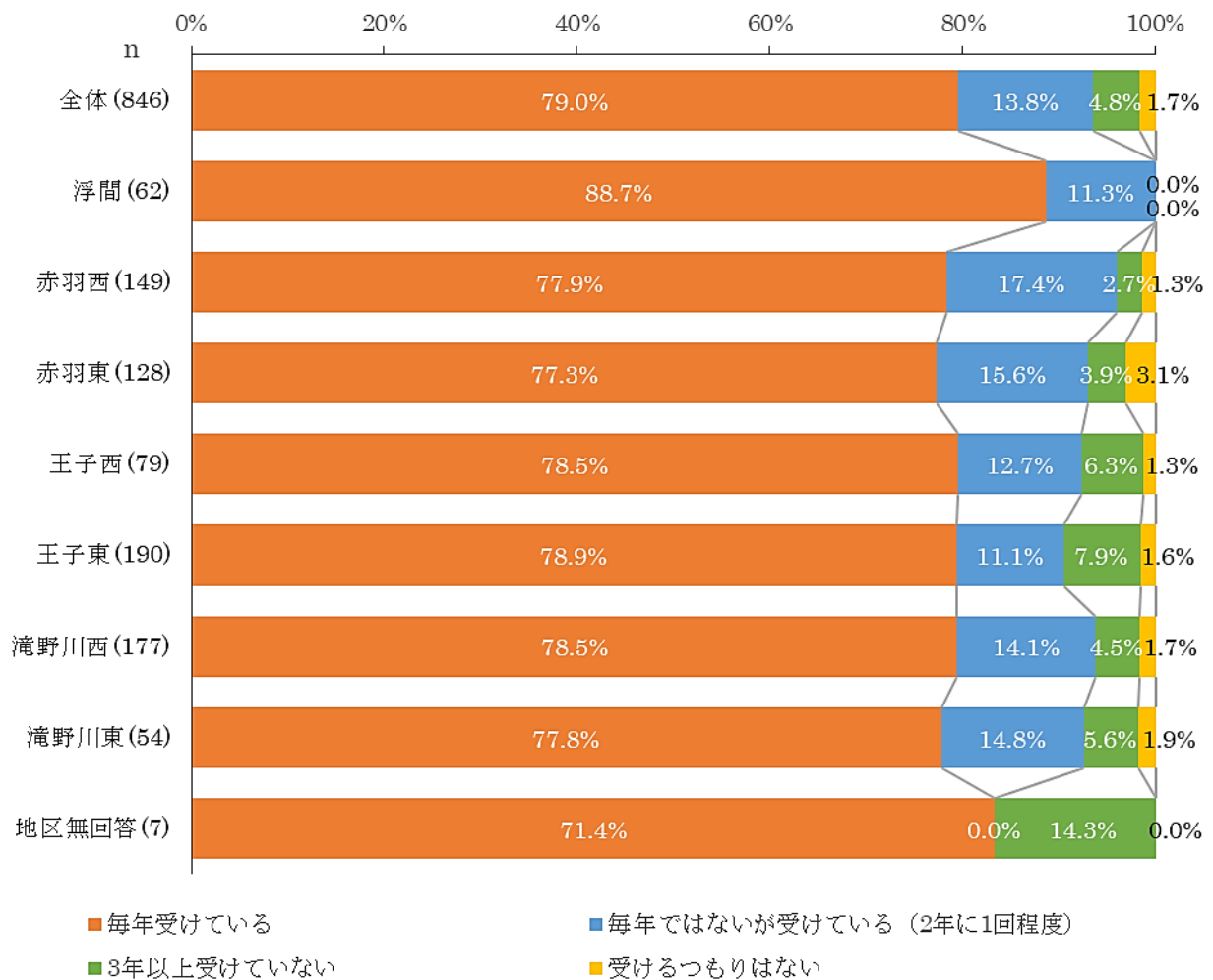
性別でみると、大きな差異はなく、「毎年受けている」割合は男女ともに8割近くとなった。

性・年齢別にみると、男性は60代、女性は50代が「毎年受けている」割合が最も高くなり、どちらも8割台後半となった。



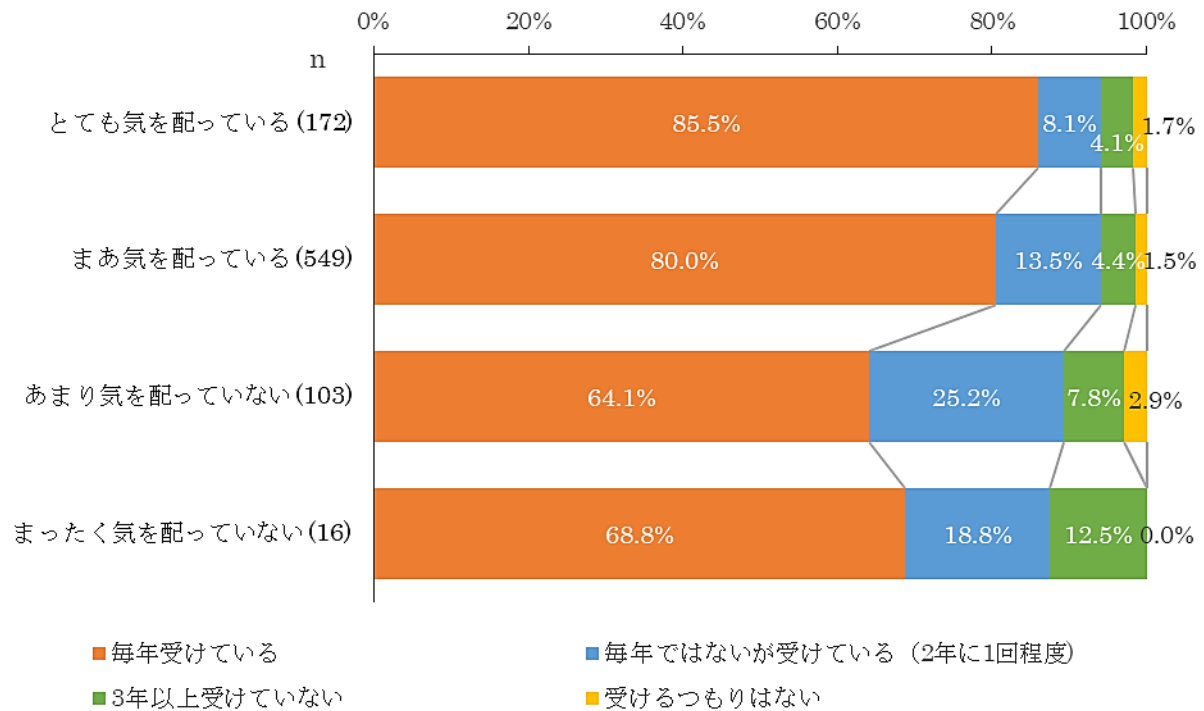
〈居住地区別〉

居住地区別にみると、浮間地区の「毎年受けている」割合が88.7%で最も高くなった。



〈健康への気配り別〉

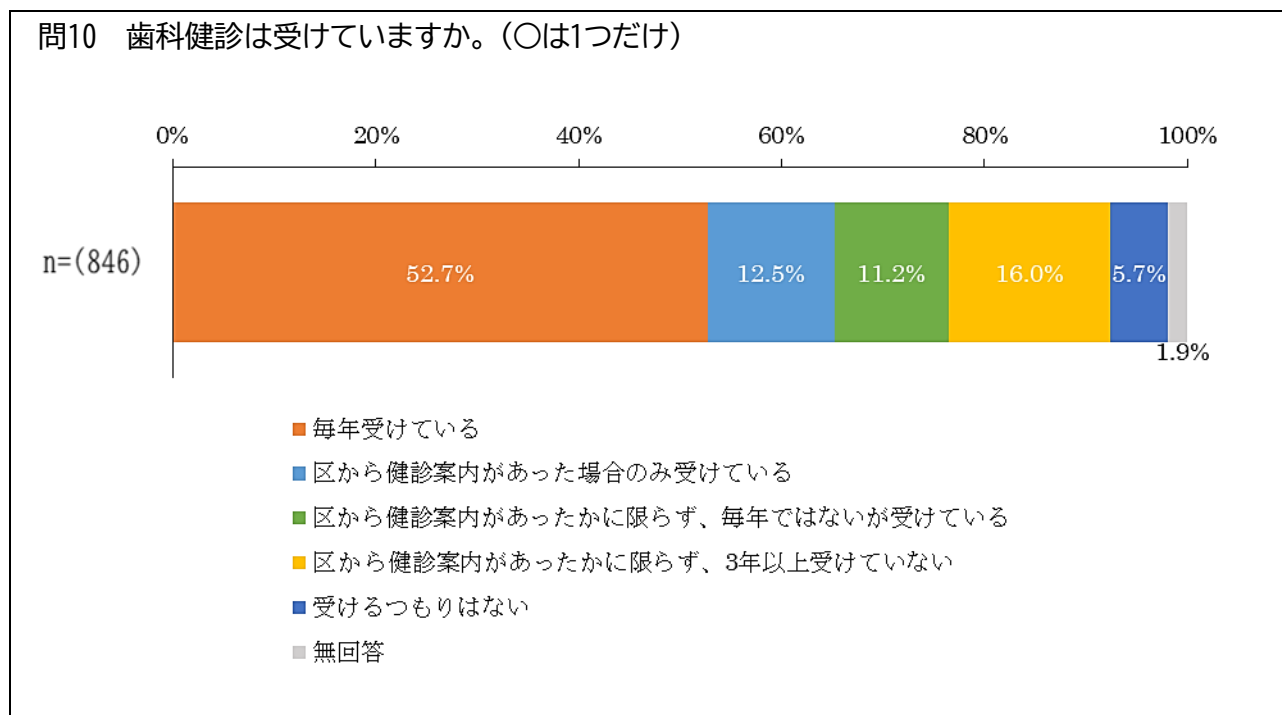
健康への気配り別でみると、「とても気を配っている」と回答した者で「毎年受けている」と回答した割合が高くなった。また、健康に気を配っている者ほど【健診を受けている】割合が高くなった。



※健診を受けている…「毎年受けている」と「毎年ではないが受けている」を合わせたもの

(7) 歯科健診の受診状況

■ 【受けている】が7割台半ば

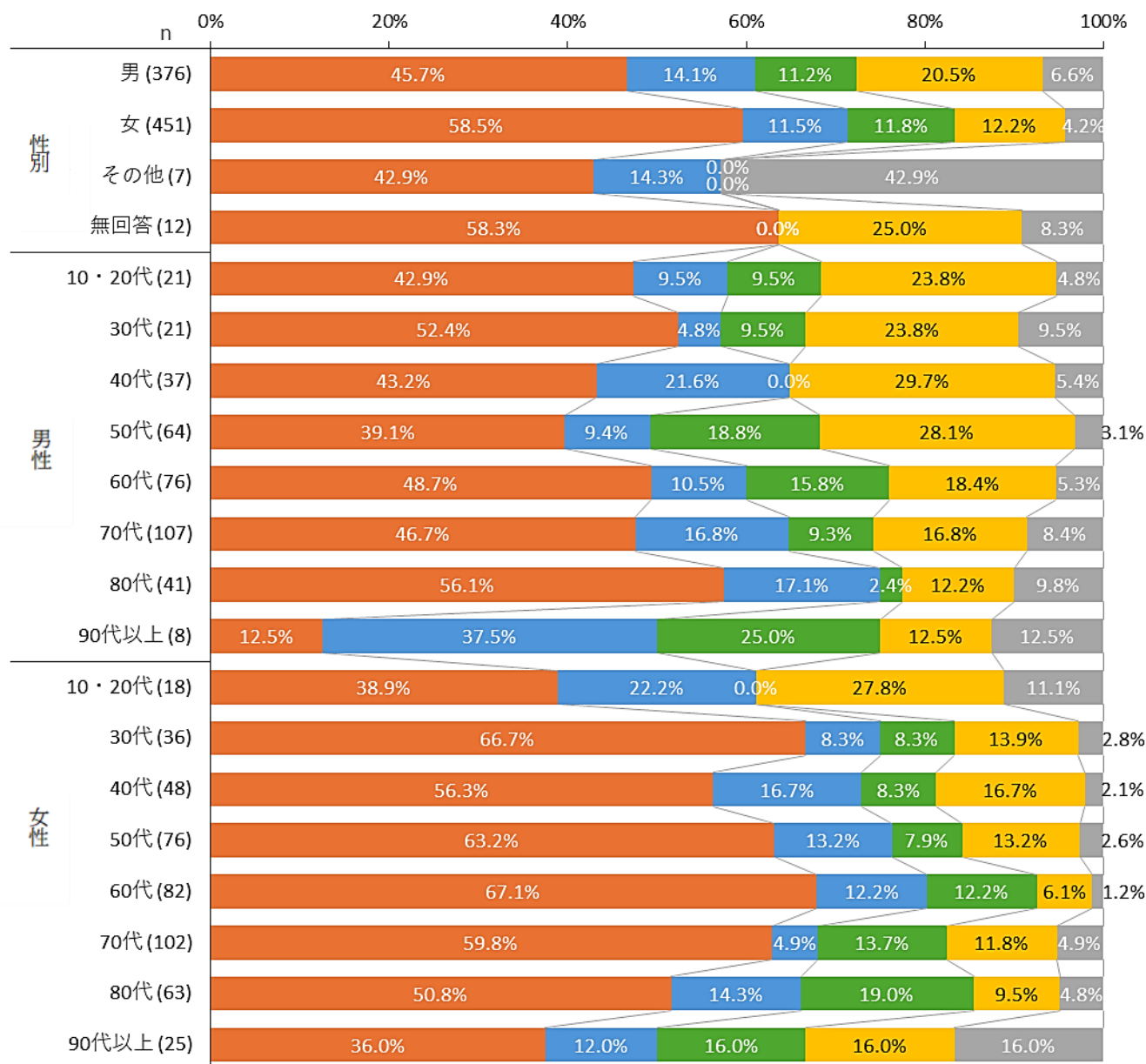


歯科健診の受診状況を聞いたところ、「毎年受けている」が52.7%と最も高く、「毎年受けている」、「区から健診案内があった場合のみ受けている」(12.5%)と「区から健診案内があったかに限らず、毎年ではないが受けている(2年に1回程度)」(11.2%)を合わせた【受けている】は76.4%となった。一方、「区からの健診案内があったかに限らず、3年以上受診していない」は16.0%、「受けるつもりはない」は5.7%となっている。

〈性別／性・年齢別〉

性別でみると、女性の方が「毎年受けている」割合が高くなった。

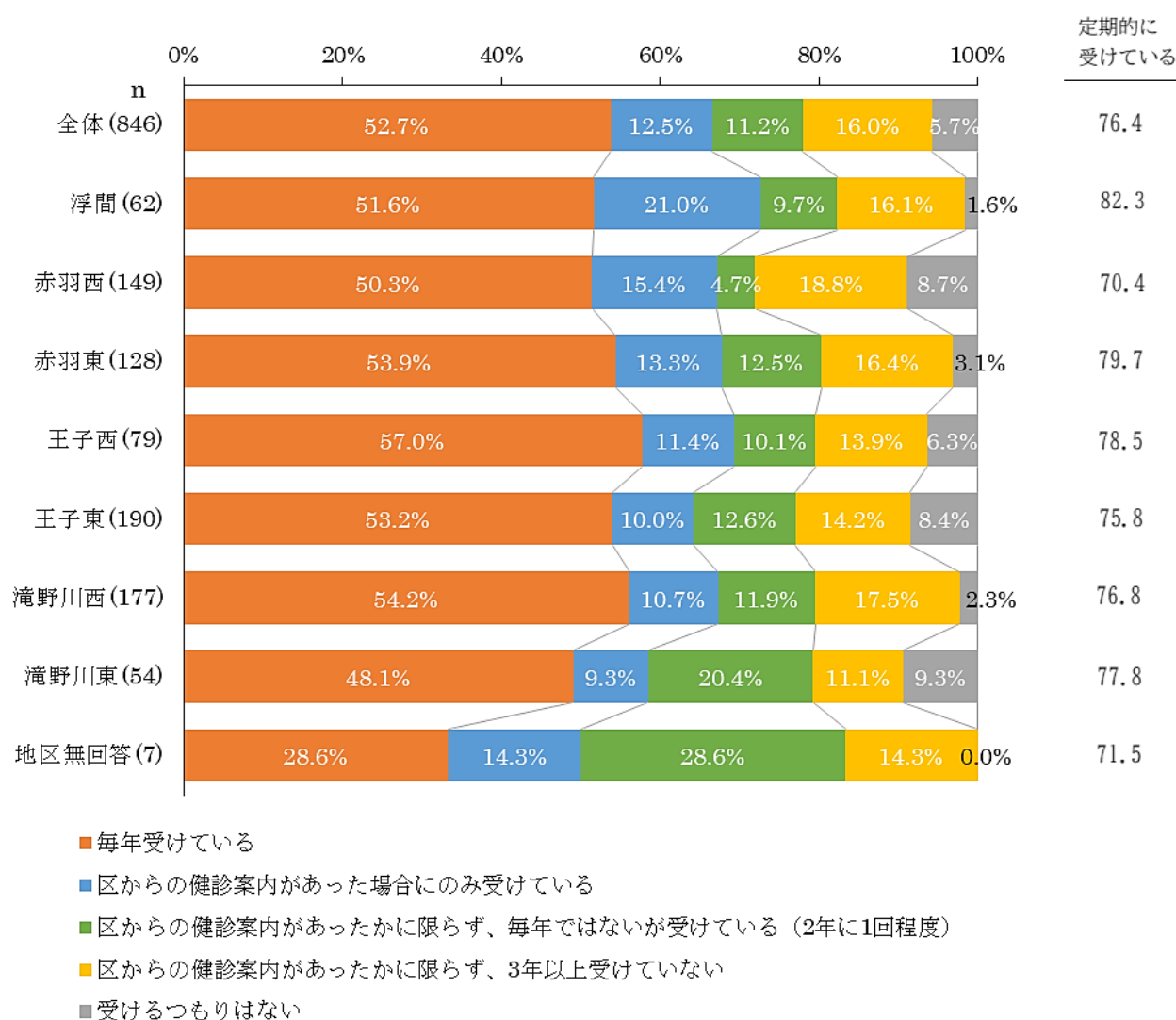
性・年齢別にみると、男性は30代、80代で「毎年受けている」割合が5割を超え、女性は30代、60代で「毎年受けている」割合が7割近くとなった。



- 毎年受けている
- 区からの健診案内があった場合にのみ受けている
- 区からの健診案内があったかに関らず、毎年ではないが受けている (2年に1回程度)
- 区からの健診案内があったかに関らず、3年以上受けていない
- 受けるつもりはない

〈居住地区別〉

居住地区別にみると、「毎年受けている」割合は、王子西地区が高くなった。また、【定期的に受けている】割合は、浮間地区が8割を超えて最も高くなった。

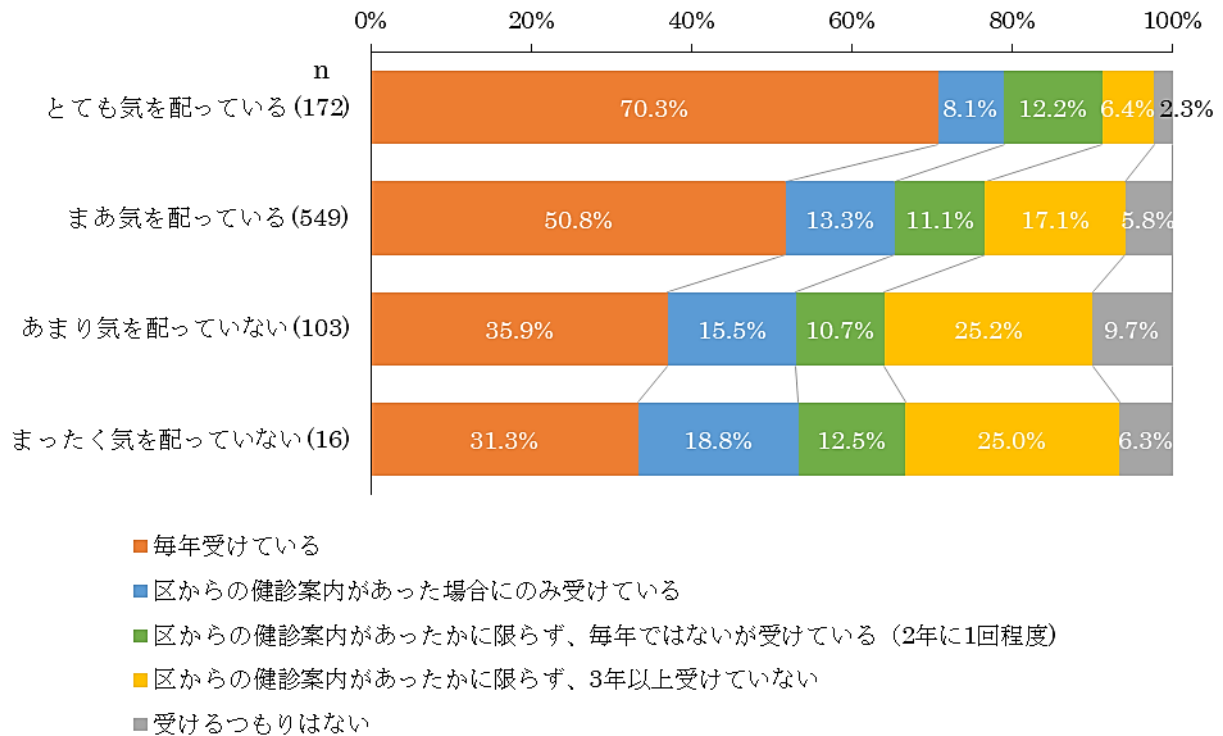


※定期的に受けている…「毎年受けている」、「区からの健診案内があった場合にのみ受けている」、
 「区からの健診案内があったかに限らず、毎年ではないが受けている」を合わせたもの

〈健康への気配り別〉

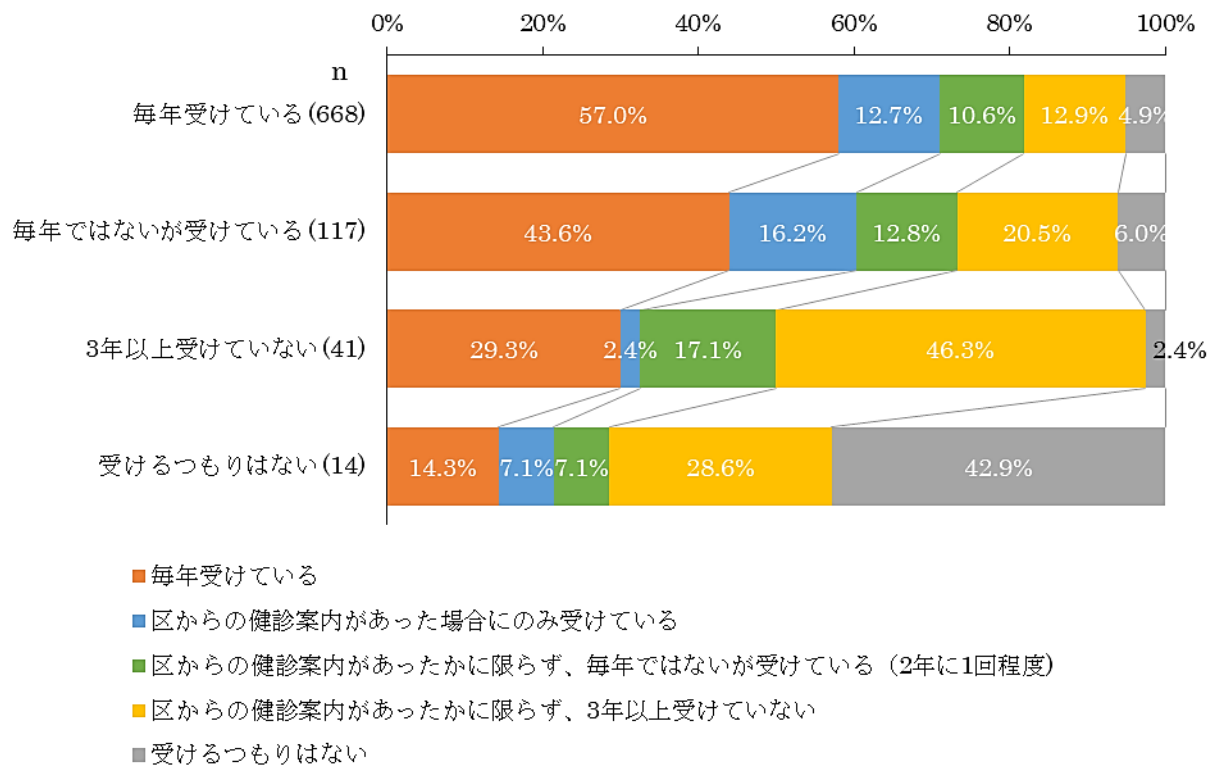
健康への気配り別にみると、健康に気を配っているほど「毎年受けている」割合が高くなった。

また、「あまり気を配っていない」と回答した者では「区からの健診案内があったかに関わらず、3年以上受けていない」、「受けるつもりはない」のどちらも最も高い割合となった。



〈健康診断の受診状況別〉

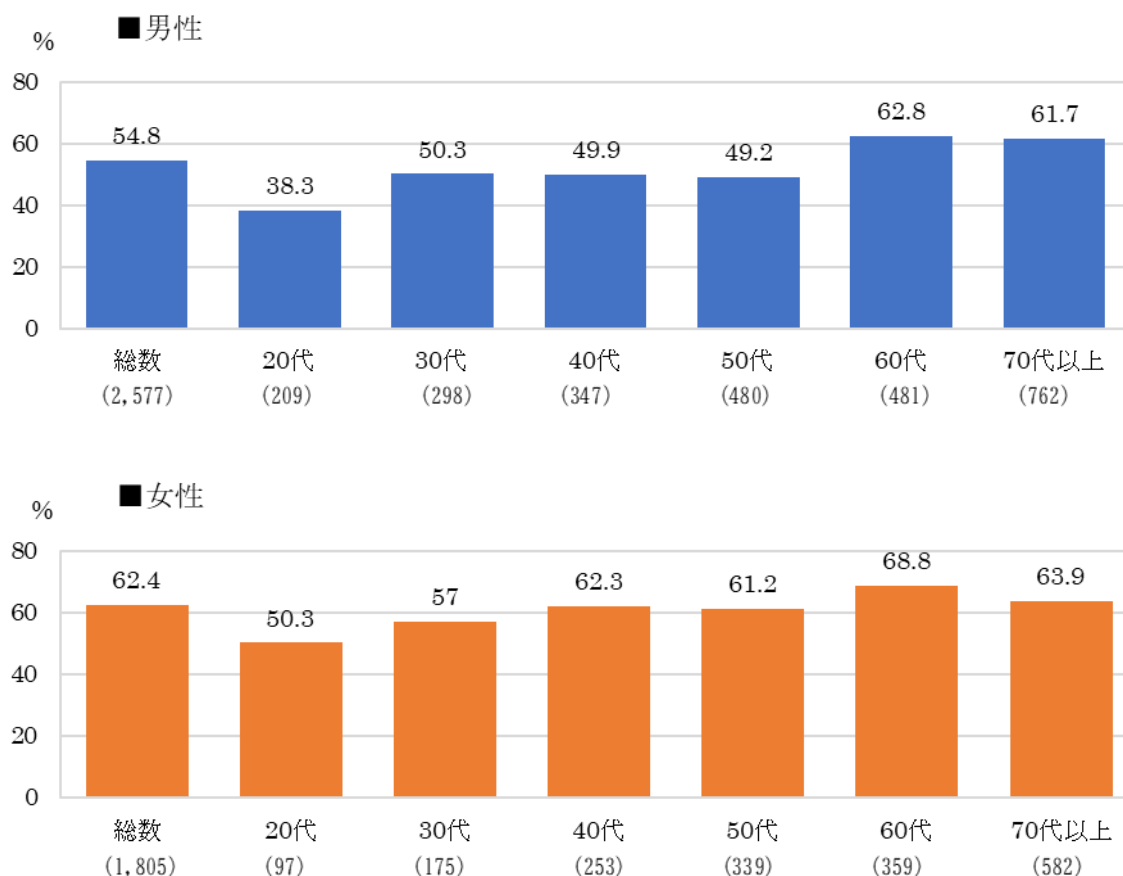
健康診断の受診状況別にみると、「(歯科健診を) 毎年受けている」と回答した割合は、「(健康診断を) 毎年受けている」者に多くなった。また、健康診断を受けている頻度が高い者ほど、【定期的に受けている】割合が高くなった。



〈参考：他調査等との比較〉

○国民健康・栄養調査報告（厚生労働省 令和7年3月）

「あなたはこの1年間に、歯科検診（健康診査及び健康診断を含む。）を受けましたか。」に「受けた」と答えた者の割合

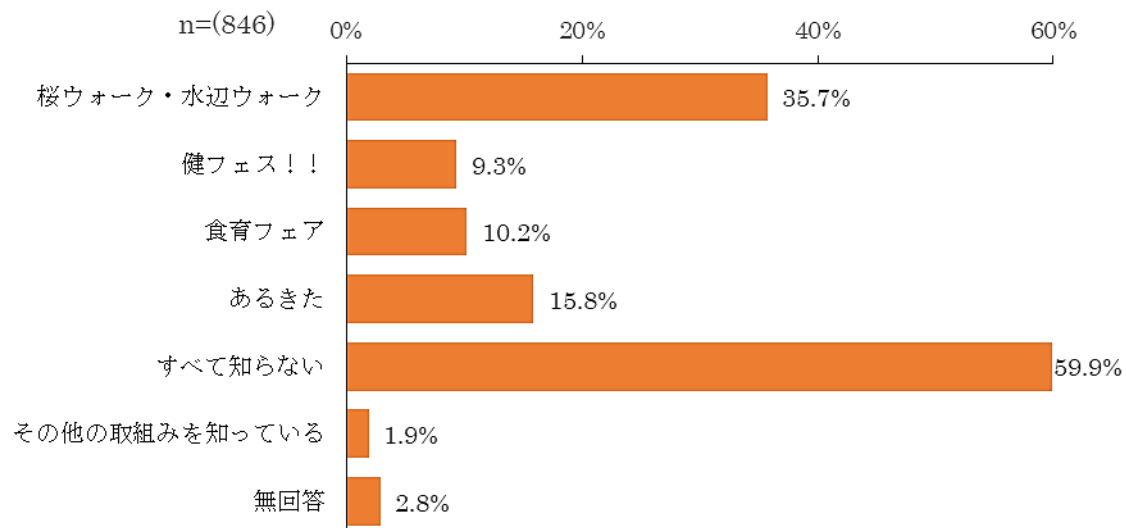


上記調査結果と今回調査の「毎年受けている」を比較すると、30代女性は今回調査が10ポイント近く上回った。一方で、他の全ての年代では今回調査の方が受診している割合が低くなり、特に60代男性は14ポイント低かった。

(8) 北区の健康づくり事業の認知度

■ 「すべて知らない」が6割

問11 北区の健康に関する取り組みを知っていますか。次の中から、内容も知っているものをすべて選んでください。(○はあてはまるものすべて)



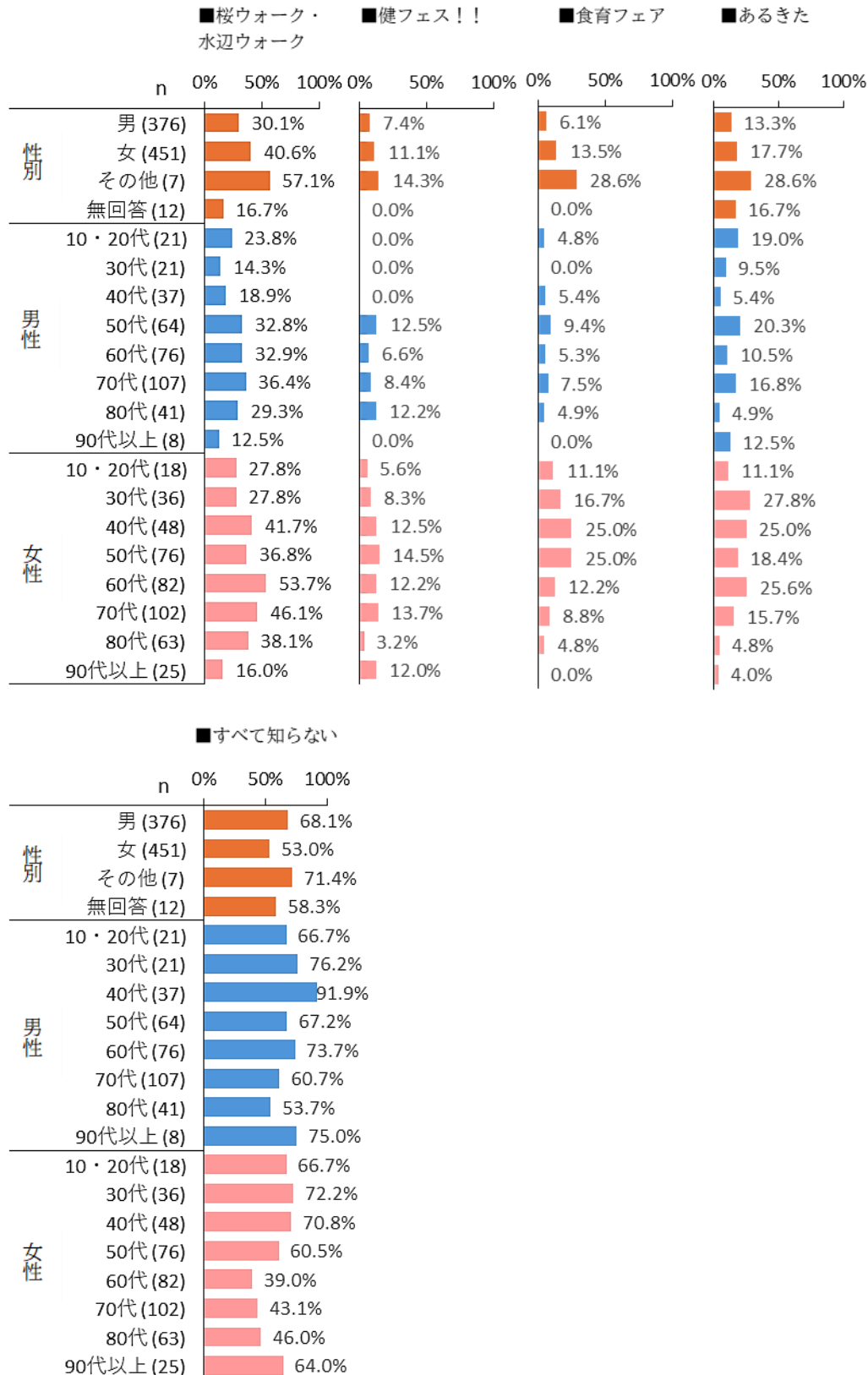
知っている北区の健康に関する取り組みを聞いたところ、「すべて知らない」が59.9%となっている。

一方で「桜ウォーク・水辺ウォーク」が35.7%と最も認知度が高く、「あるきた」が15.8%で続いている。

〈性別／性・年齢別〉

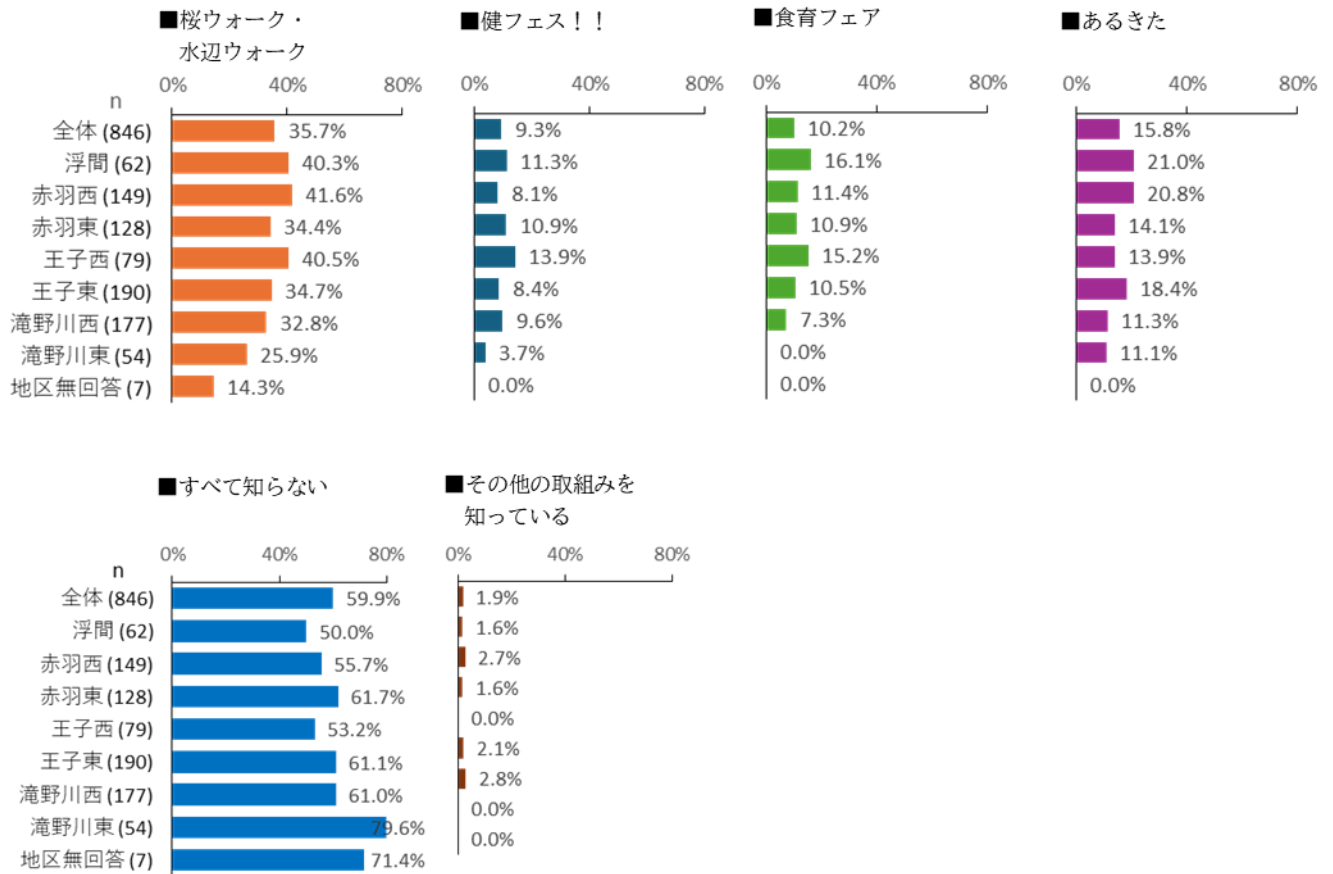
性別でみると、全ての取組みにおいて女性の方が認知度が高くなった。

性・年齢別でみると、50代から70代にかけてイベント認知度が高くなる傾向にあったが、男性は40代以下、女性は30代以下のイベント認知度が低くなった。



〈居住地区別〉

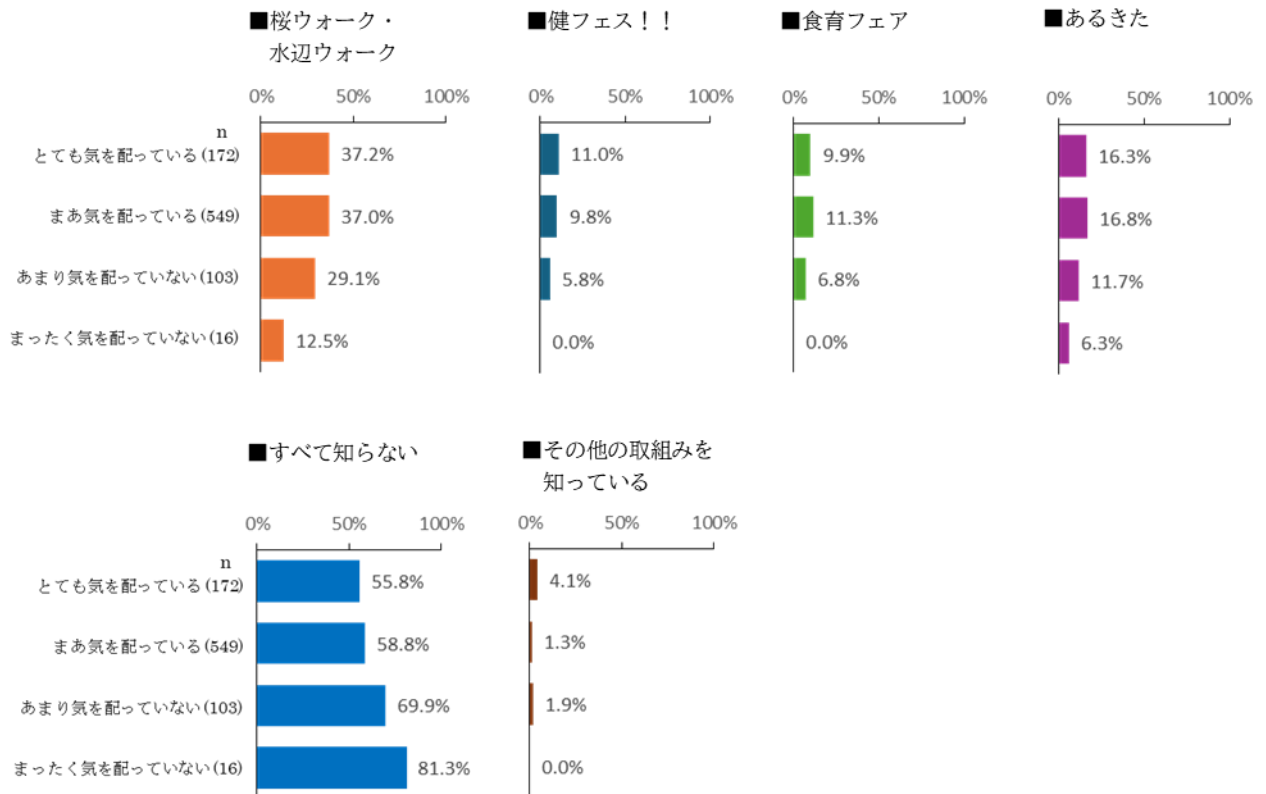
居住地区別でみると、「桜ウォーク・水辺ウォーク」は、開催地である王子・赤羽地域での認知度が高くなった。一方で、滝野川東地区で「すべて知らない」が8割となった。



〈健康への気配り別〉

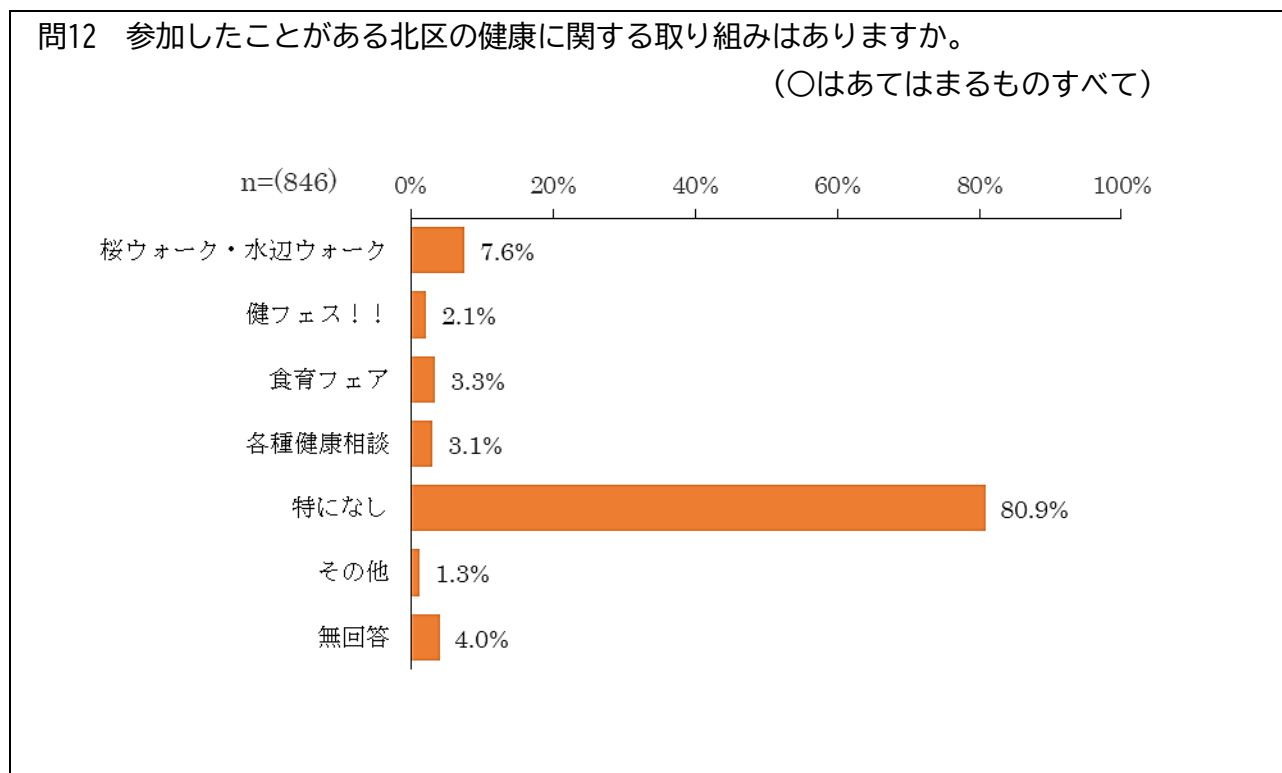
健康への気配り別にみると、「とても気を配っている」と回答した者の4割が「桜ウォーク・水辺ウォーク」を知っていた。また、「まったく気を配っていない」を回答した者の8割以上が「すべて知らない」と回答した。

いずれのイベントも「とても気を配っている」、「まあ気を配っている」と回答した者の認知度が高くなる傾向にあった。



(9) 参加したことがある北区の健康づくり事業

■ 「特になし」が8割



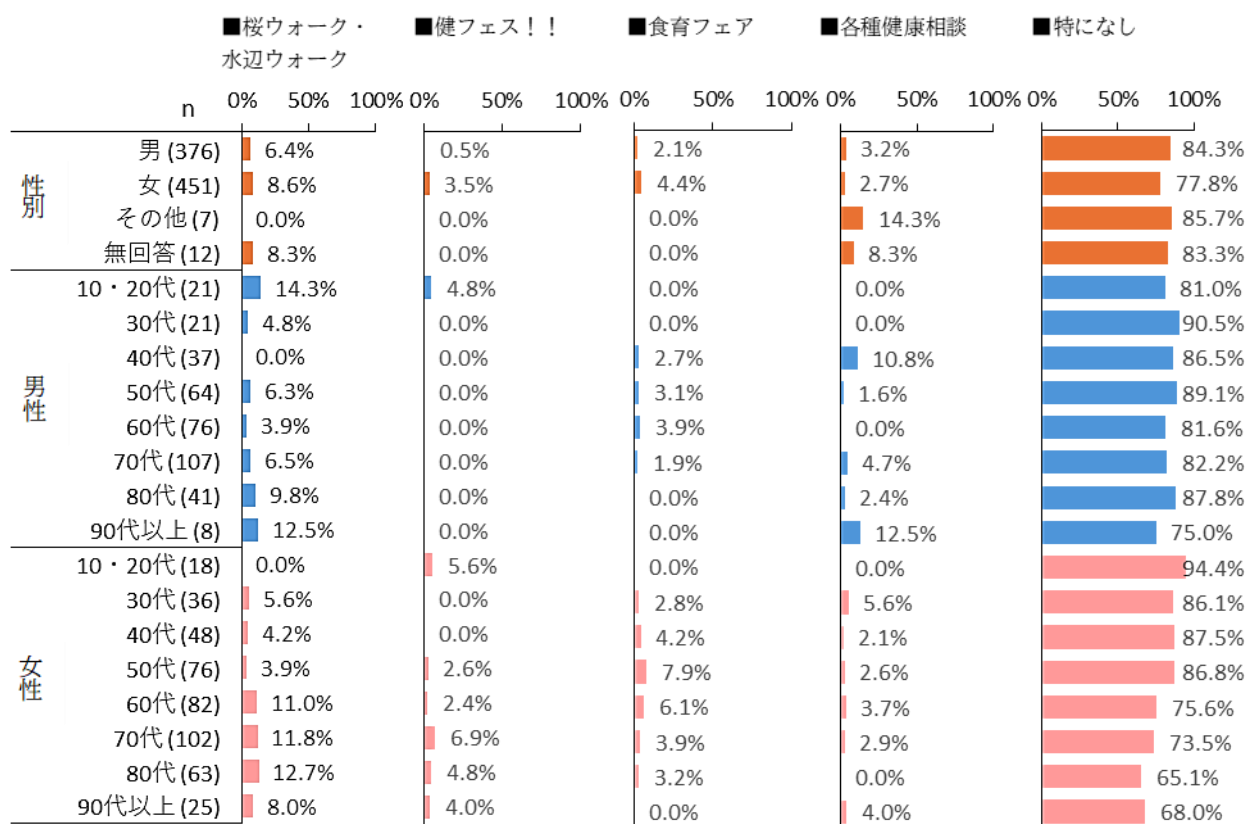
参加したことがある北区の健康に関する取り組みを聞いたところ、「特になし」が80.9%となっている。

一方で参加したことがある取組みは「桜ウォーク、水辺ウォーク」が7.6%と最も高く、「食育フェア」が3.3%と続いた。

〈性別／性・年齢別〉

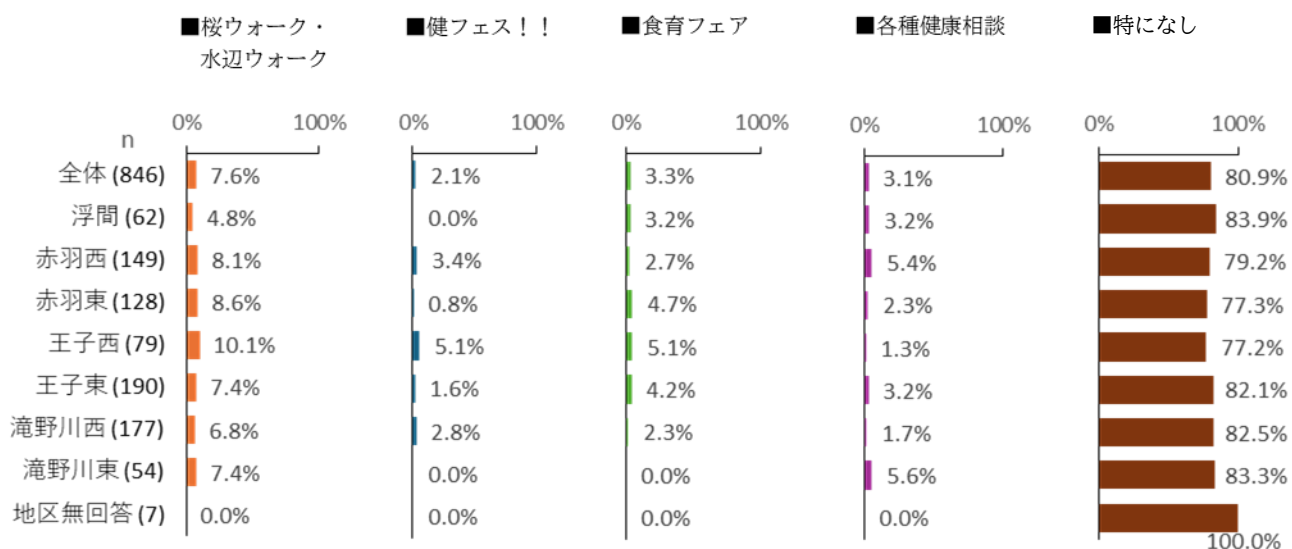
性別でみると、男性の方が「特になし」と回答する割合が高くなった。

性・年齢別でみると、男女ともに50代以上はイベントに参加したことがある割合が高くなった。



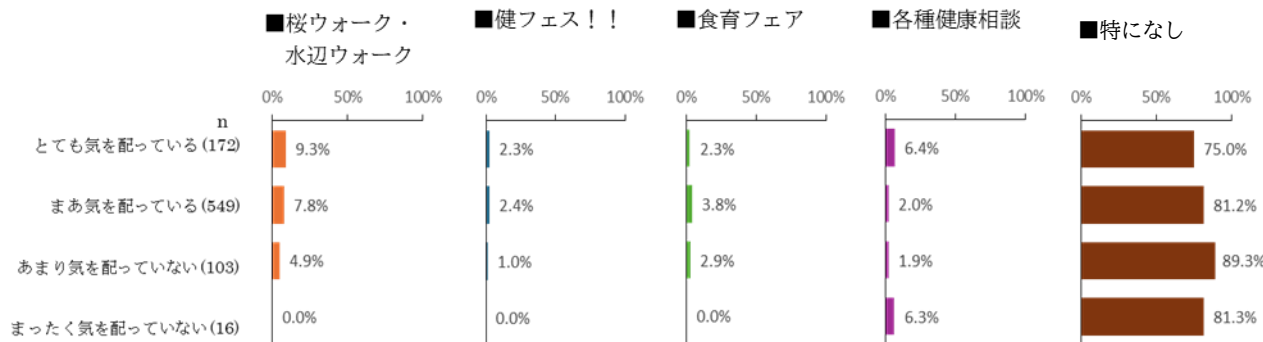
〈居住地区別〉

居住地区別でみると、王子西地区はイベントへ参加した割合が高くなった。



〈健康への気配り別〉

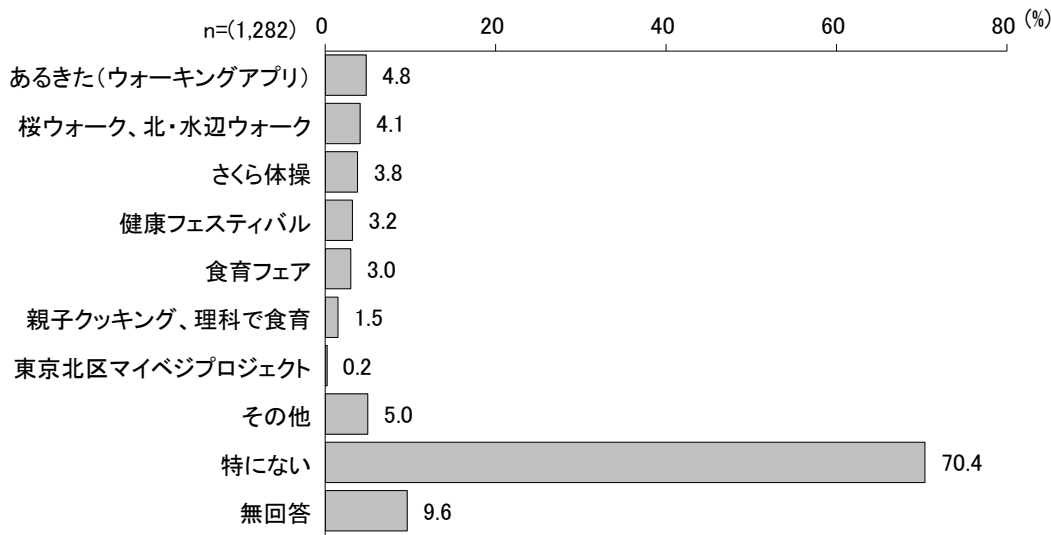
健康への気配り別にみると、いずれのイベントも「とても気を配っている」または「まあ気を配っている」と回答した者で参加した割合が最も高くなった。また、「あまり気を配っていない」と回答した者で「特になし」が9割となった。



〈参考：他調査等との比較〉

○健康づくりに関する意識・意向調査（北区 令和5年3月）

問 今までに参加して良かったと思った健康づくりに関する事業を教えてください。

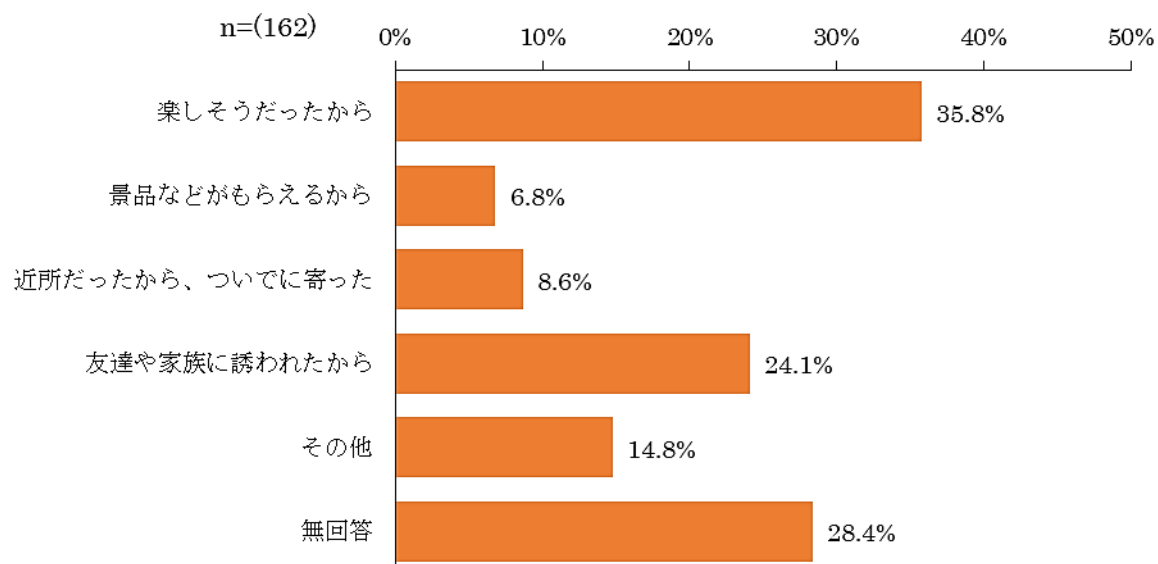


(10) 北区の健康づくり事業に参加した理由

■「楽しそうだったから」が4割近く

問12で「5. 特になし」以外を選んだ方にうかがいます。

問13 問12で選んだイベントに参加した理由はどれですか。(○はあてはまるものすべて)



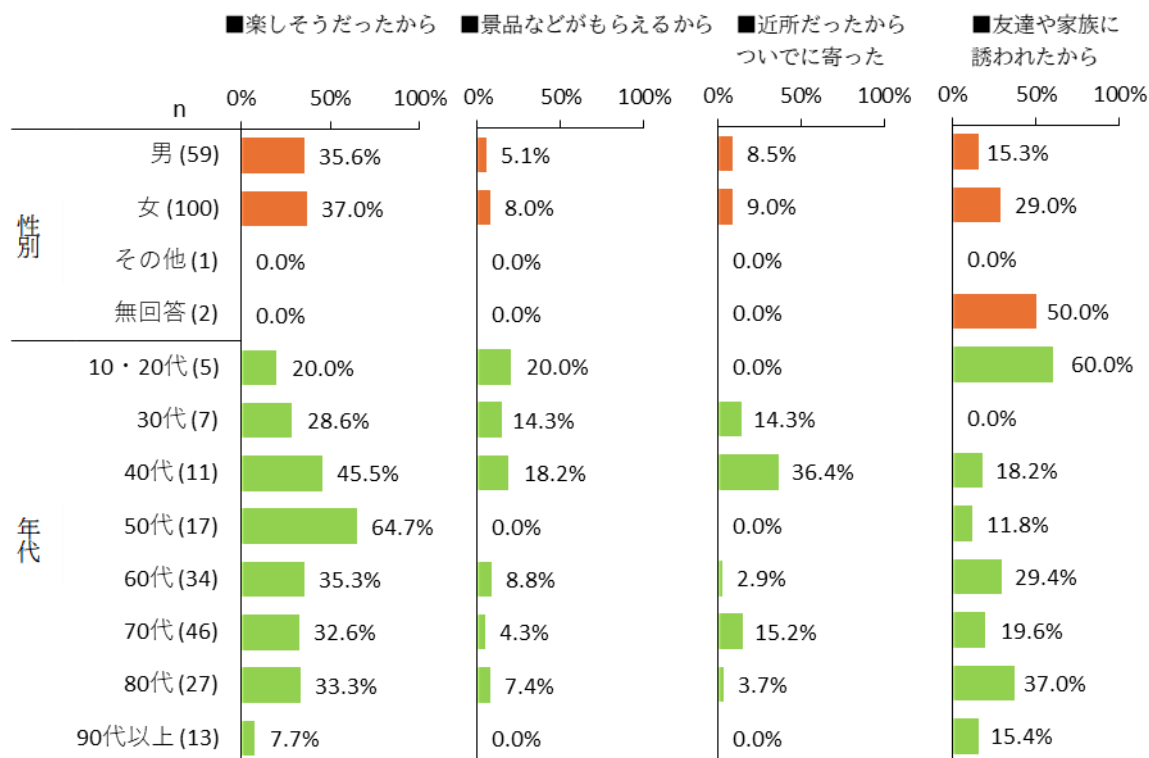
北区の健康に関する取り組みに参加した理由としては、「楽しそうだったから」が35.8%と最も高く、「友達や家族から誘われたから」(24.1%)が続いている。

また、「その他」の理由としては、「自分や家族の健康に役立つと思ったから」などが挙げられた。

〈性別／年代別〉

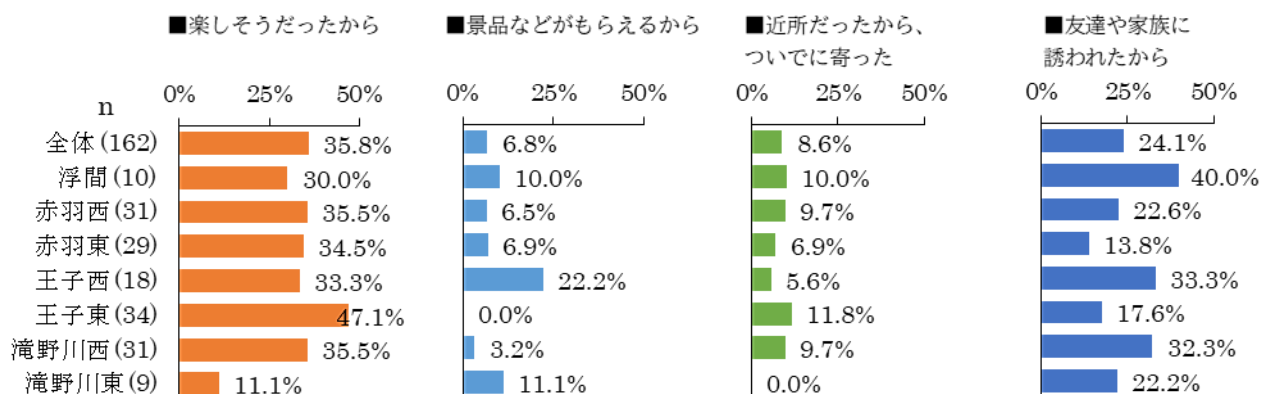
性別でみると、女性は誘い合って参加する傾向があった。

年代別でみると、50代が「楽しそうだったから」の割合が最も高く、60代・80代は友人などと参加する割合が高かった。



〈居住地区別〉

居住地区別でみると、王子東地区が最も楽しんで参加していた。



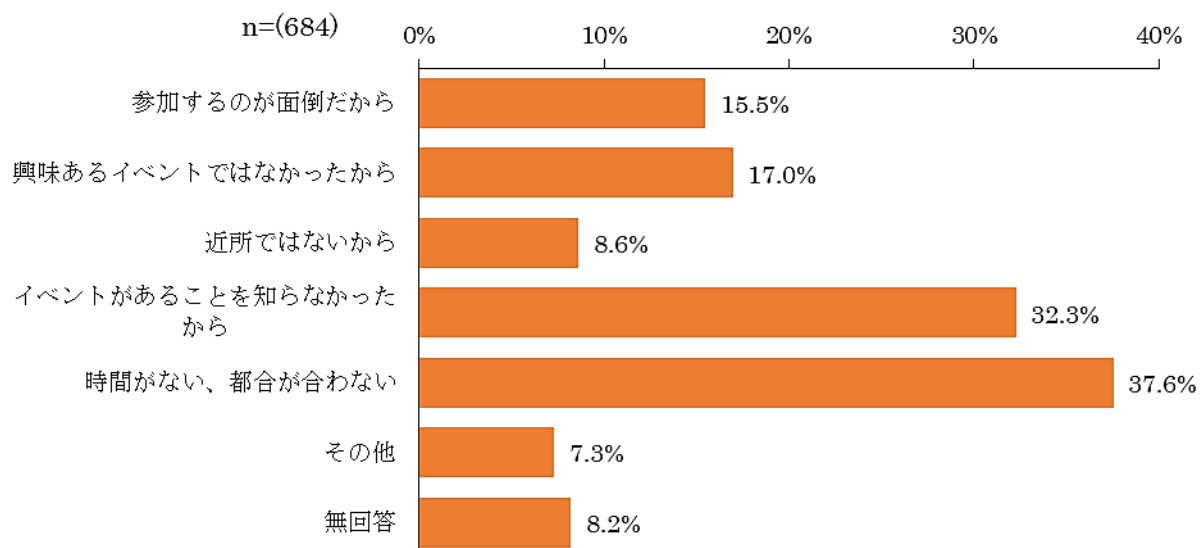
※「地区無回答」は対象なし

(11) 北区の健康づくり事業に参加しない理由

■ 「時間がない、都合が合わない」が3割台半ば

問12で「5. 特になし」を選んだ方にうかがいます。

問14 問12のイベントに参加しない理由はどれですか。(〇はあてはまるものすべて)

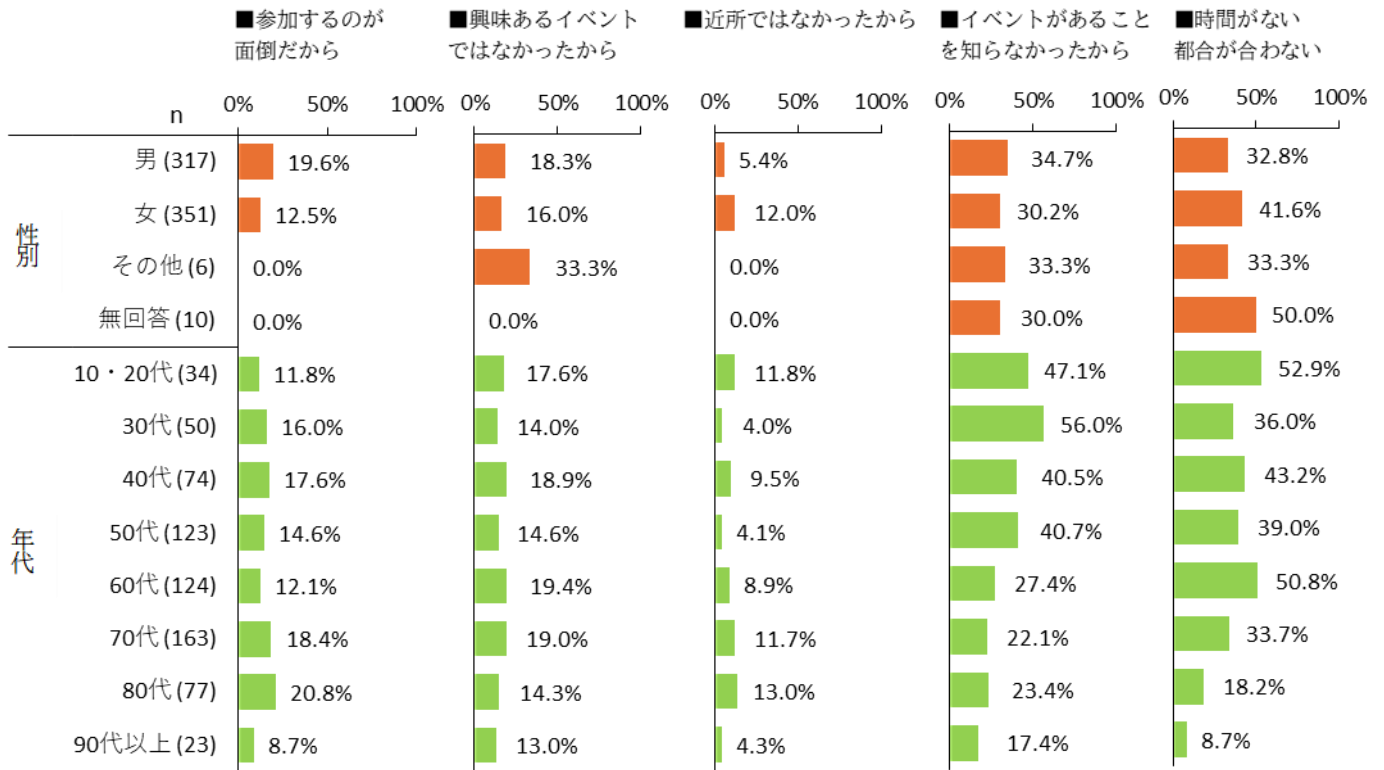


北区の健康に関する事業に参加しない理由を聞くと、「時間がない、都合が合わない」が37.6%、「イベントがあることを知らなかったから」が32.3%、「興味あるイベントではなかったから」が17.0%となっている。

〈性別／年代別〉

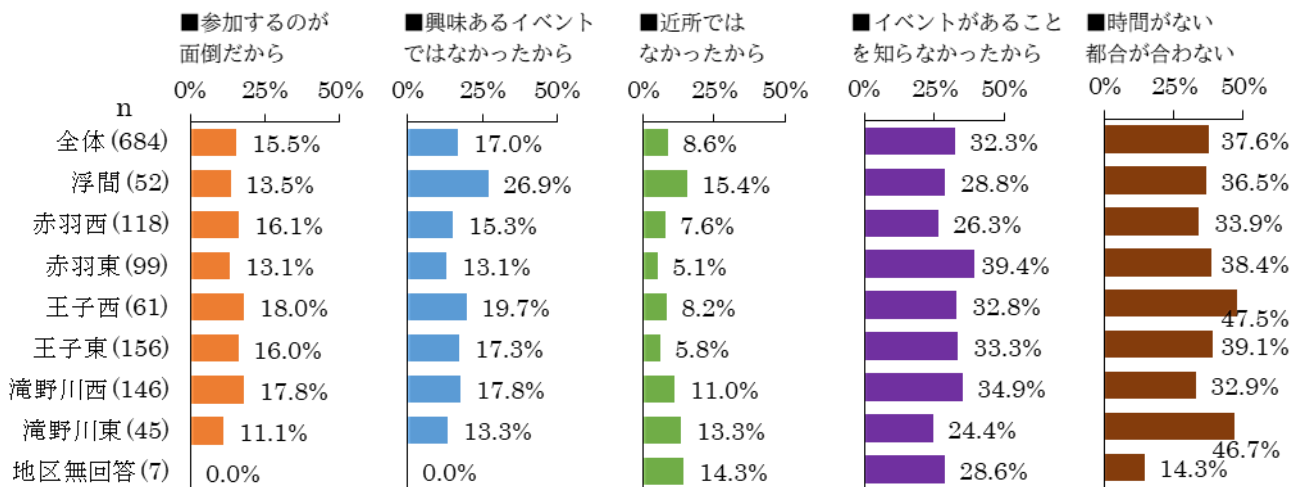
性別でみると、男性の方が「面倒だから」と回答した割合が高く、女性は「近所ではないから」が高くなった。

年代別でみると、男女ともに50代以下への周知が足りていない傾向がみられた。また、「時間がない、都合が合わない」と回答した割合は全ての年代で上位となった。



〈居住地区別〉

居住地区別でみると、全地区にわたり「イベントがあることを知らなかったから」が2割半ばから4割近くを占めた。

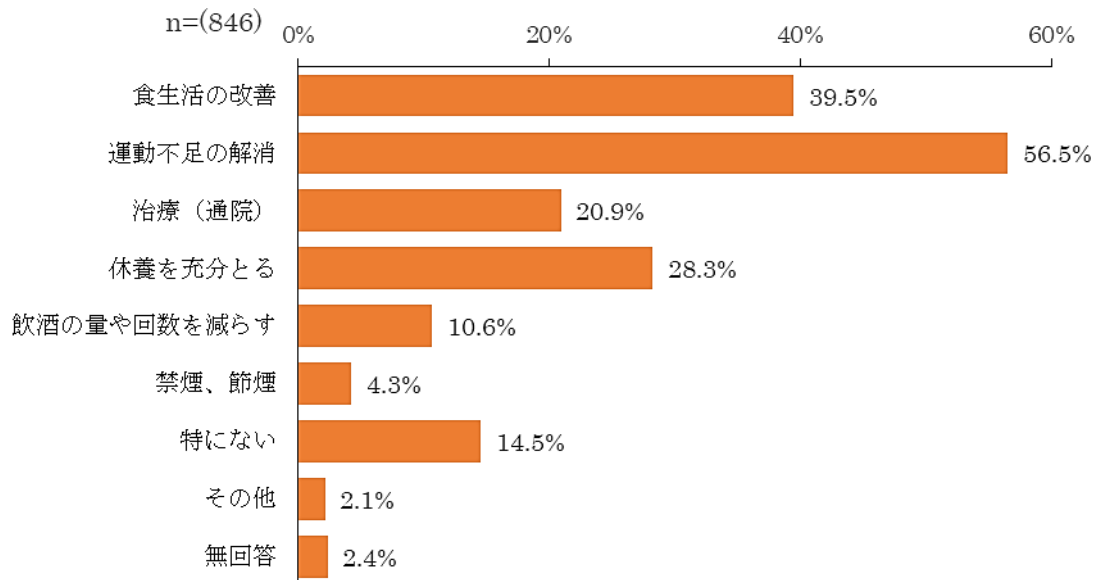


(12) 取り組みたい健康づくり

■「運動不足解消」が6割近く、「食生活の改善」が4割

問15 今後、ご自身の健康づくりで取り組みたいことはどれですか。

(○はあてはまるものすべて)

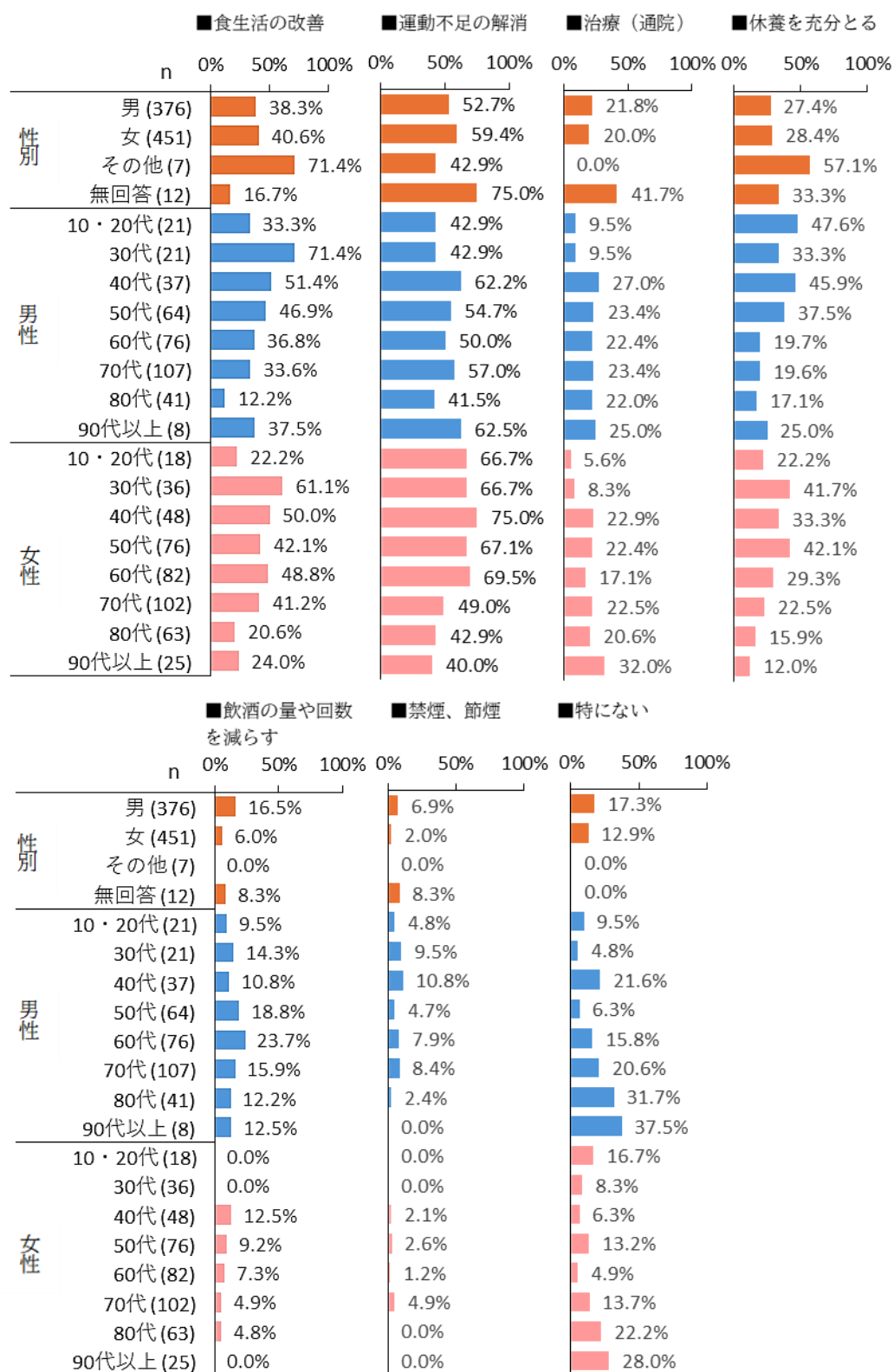


今後取り組みたい健康づくりは、「運動不足解消」が56.5%で最も高く、「食生活の改善」(39.5%)、「休養を充分とる」(28.5%)が続いている。一方、「特になし」は14.5%となっている。

〈性別／性・年齢別〉

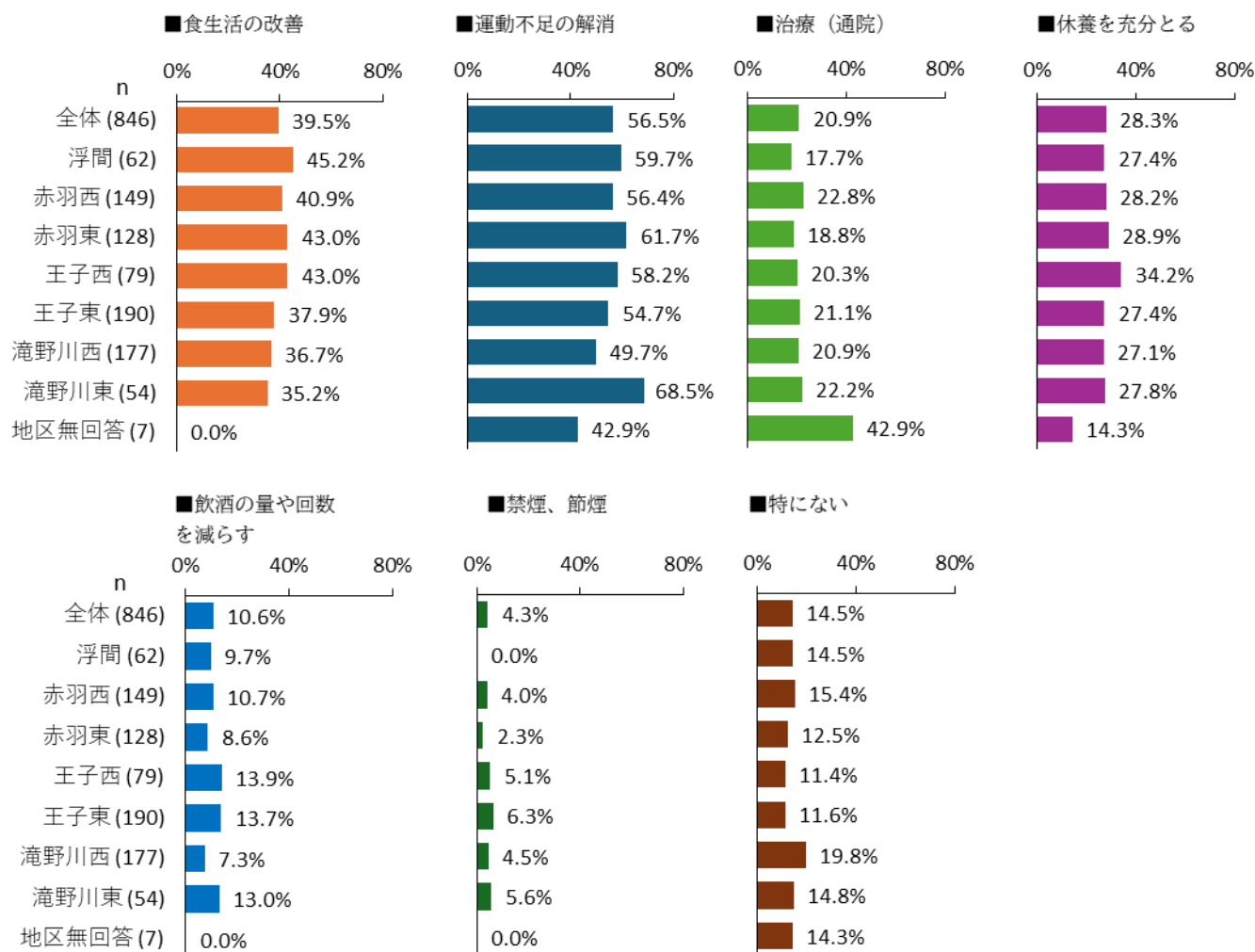
性別でみると、女性は「運動不足の解消」が6割近くとなった。一方、男性は女性より飲酒や喫煙について関心が高い傾向があった。

性・年齢別でみると、30代は男女ともに「食生活の改善」が最も多かった。また、「運動不足の解消」は全年齢において関心が高かった。



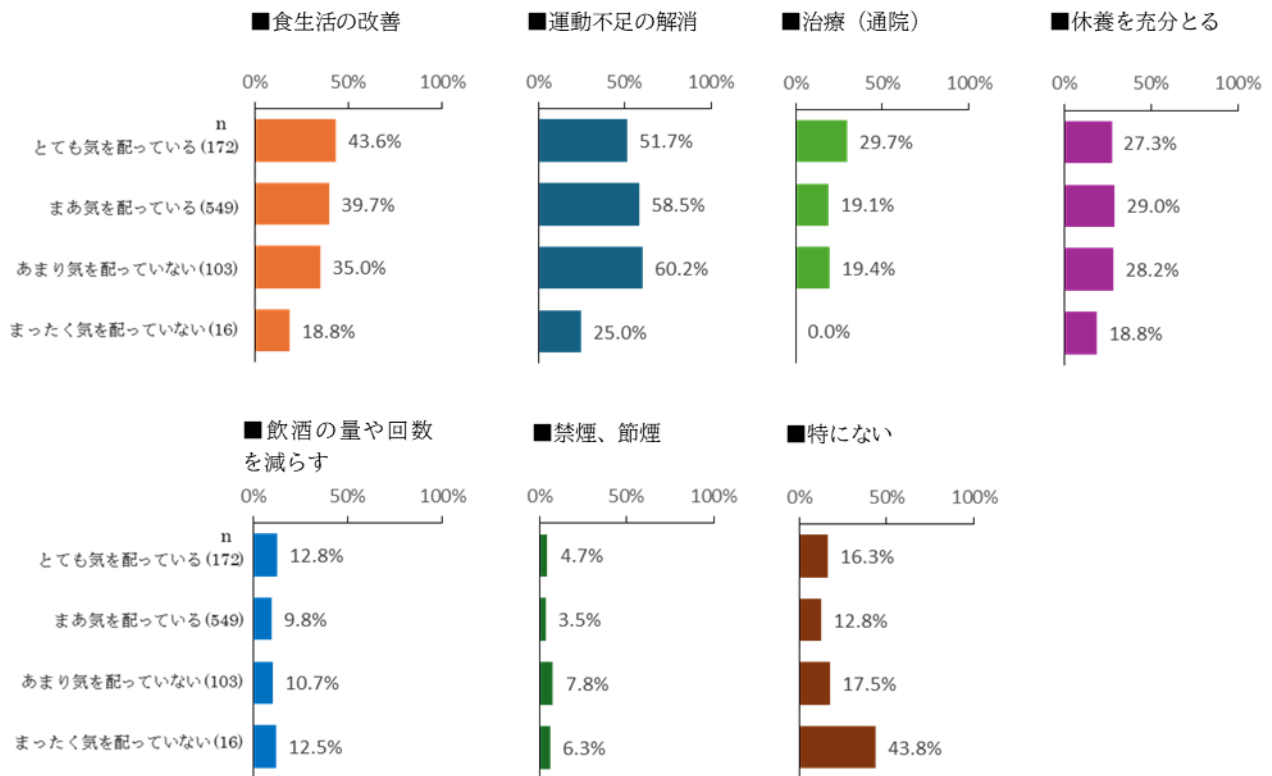
〈居住地区別〉

居住地区別でみると、滝野川東地区で「運動不足の解消」が7割近くとなった。また、王子西地区では「休養を充分とる」が3割台半ばとなった。



〈健康への気配り別〉

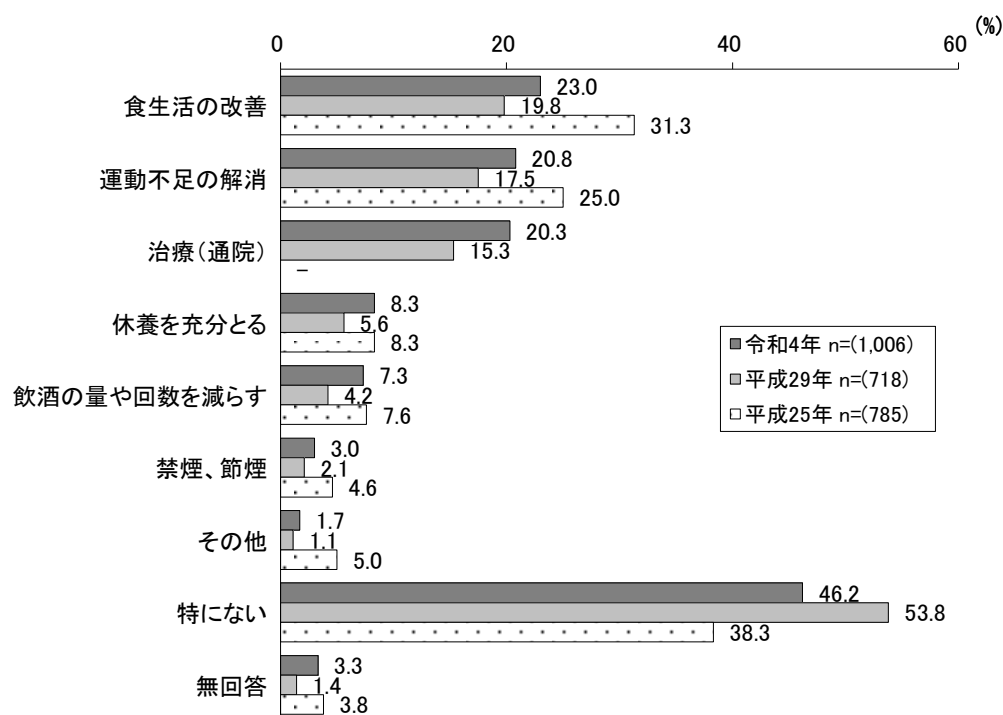
健康への気配り別にみると、「あまり気を配っていない」と回答した者では「運動不足の解消」が他の取組みより25ポイント以上多く、最も関心が高くなった。また、「まったく気を配っていない」と回答した者では「特にない」が4割台半ばで最も高くなった。



〈参考：他調査等との比較〉

○健康づくりに関する意識・意向調査（北区 令和5年3月）

問 健康診断後に取り組み始めたことはありますか。（複数回答）



上記調査では実際に取り組んだこと、今回調査では今後取り組みたいことを回答している。

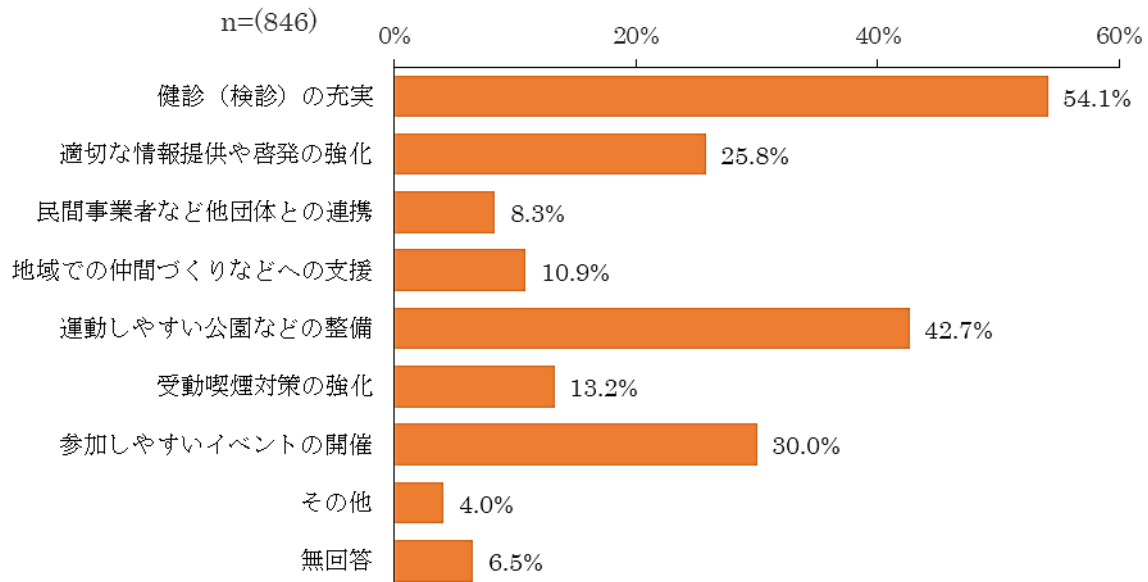
上記調査と今回調査では、「運動不足の改善」、「休養を充分とる」は、今回調査の方が35ポイント以上多くなった。また、「特にない」も30ポイント以上の差で前回調査の方が多かった。

このことから、運動や睡眠について取り組みたい希望はあるものの、実際の取組みに至っていない傾向がみられる。

(13) 自身の健康維持のために北区に求めること

■ 「健診（検診）の充実」が5割台半ば

問16 ご自身の健康を維持・向上させるために北区に求めるもの（必要だと思うもの）はどれですか。（○はあてはまるものすべて）

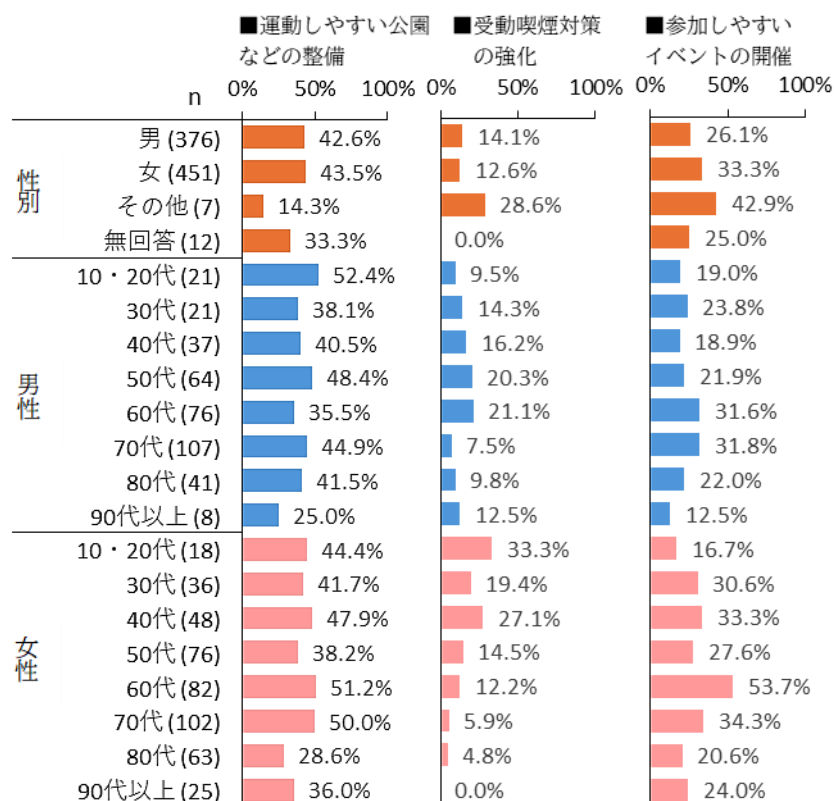
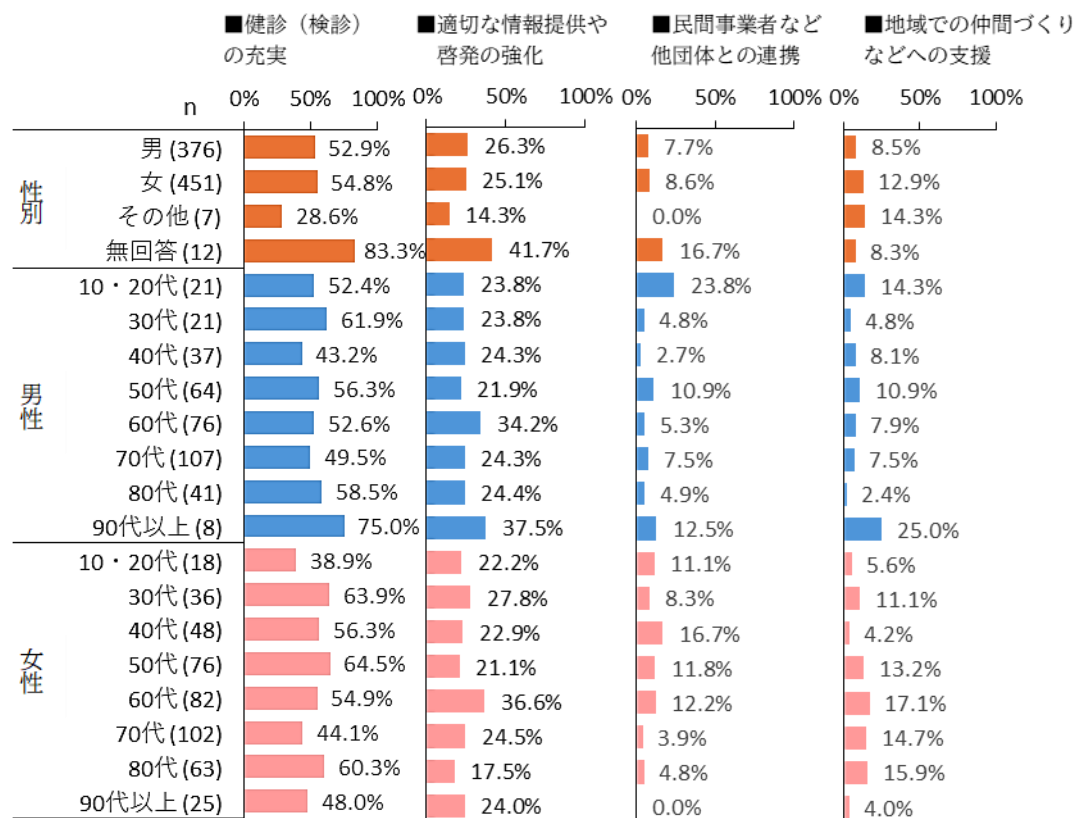


自身の健康維持・向上のために北区に求めることを聞いたところ、「健診（検診）の充実」が54.1%と最も高く、「歩きやすい歩道や運動しやすい公園の整備」（42.7%）、「参加しやすいイベントの開催」（30.0%）と続いている。

〈性別／性・年齢別〉

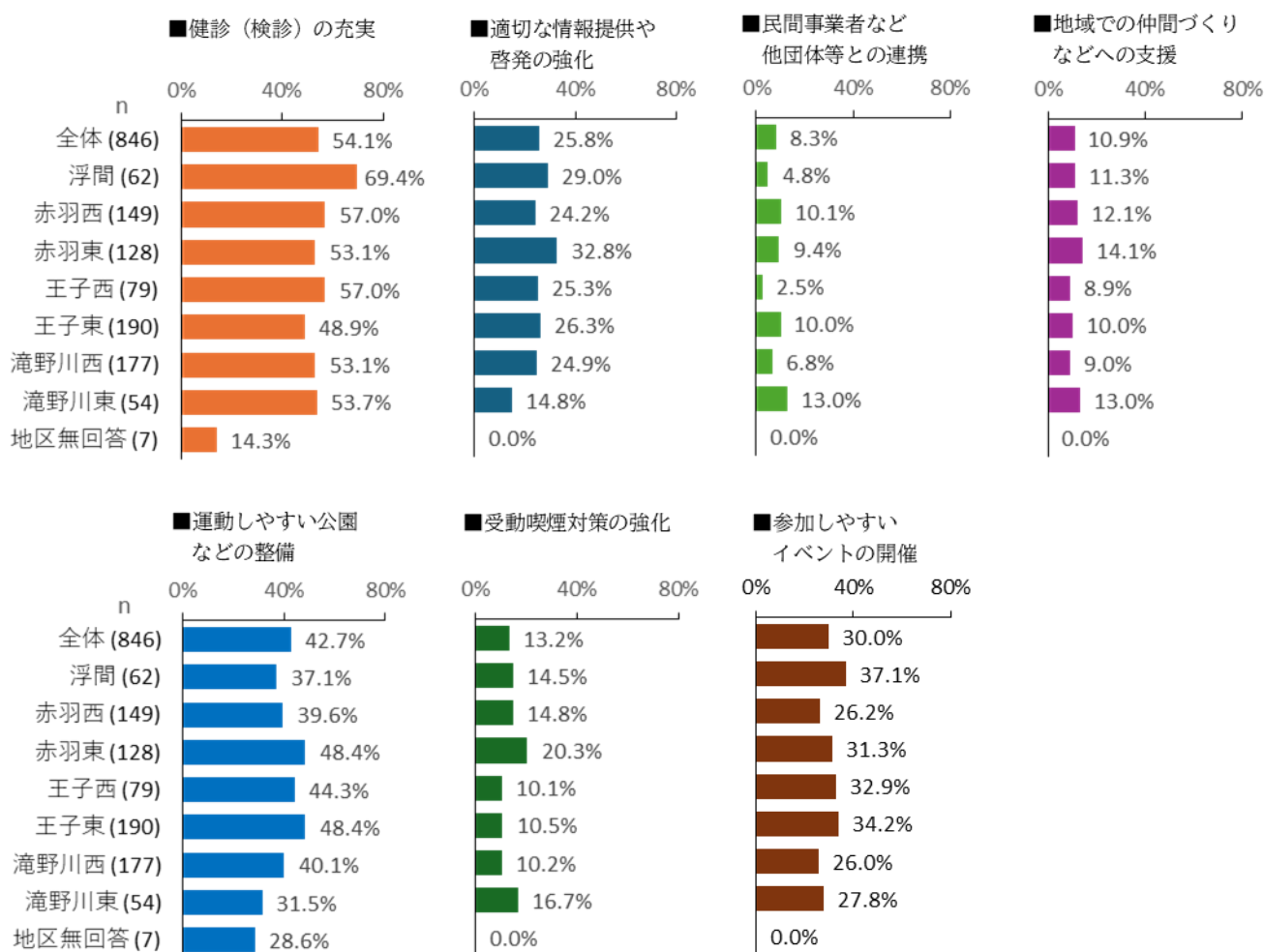
性別でみると、女性の方が仲間づくりやイベントへの要望が高かった。

性・年齢別でみると、受動喫煙対策について男性は50代、60代に多かったが、女性は40代以下に多かった。



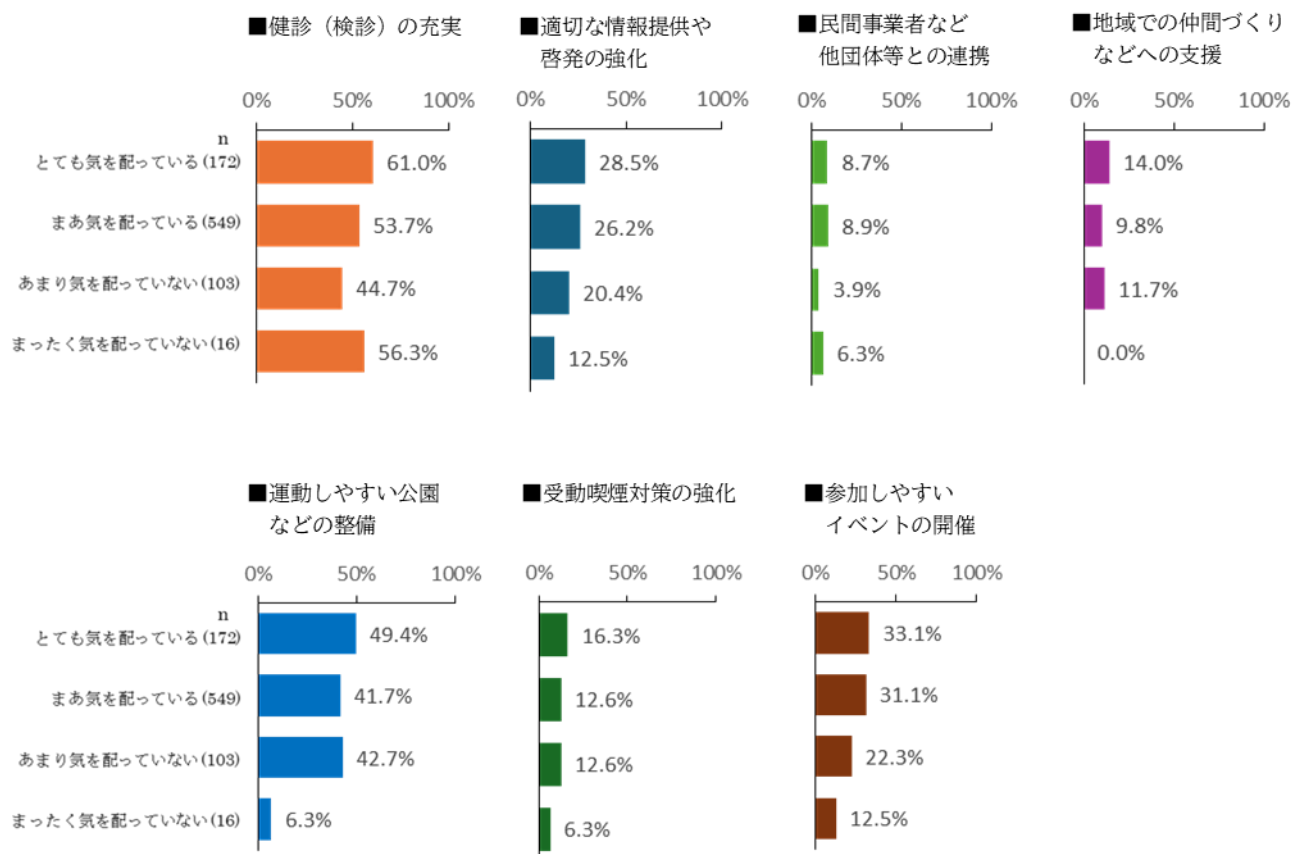
〈居住地区別〉

居住地区別でみると、浮間地区では「健診（検診）の充実」が7割近く、赤羽東地区と王子東地区では「運動しやすい公園などの整備」が5割近くとなった。また、赤羽東地区では「受動喫煙対策の強化」が2割を超えた。



〈健康への気配り別〉

健康への気配り別にみると、「とても気を配っている」と回答した者では、「健診（検診）の充実」が6割を超え、「運動しやすい公園などの整備」が5割近くとなった。また、「まったく気を配っていない」と回答した者でも、「健診（検診）の充実」が6割近くとなった。

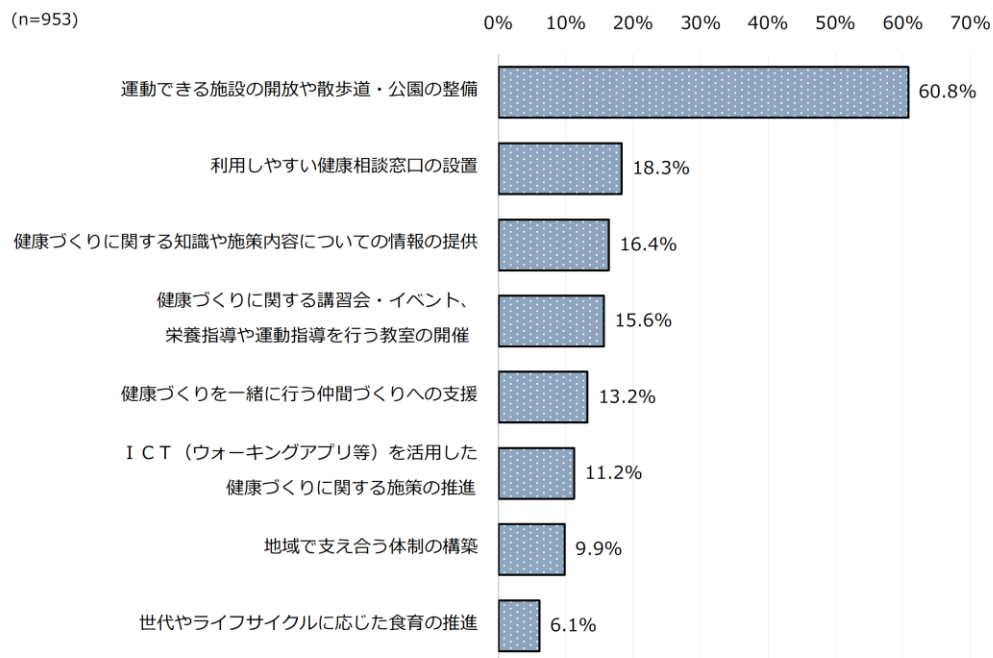


〈参考：他調査等との比較〉

○北区民意識・意向調査（北区 令和3年10月）

問 区では、こころとからだの健康づくりを推進しています。

もっと力を入れてほしいと思う取組みはどれですか。（複数回答）



上記調査結果に引き続き、今回も公園等の整備の要望が多かった。

(14) 北区の健康への取組みに期待すること

問17 北区の健康への取組みに期待することを教えてください。(任意回答)

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、213件の貴重な意見、要望をいただいた。その内訳は以下のようになっている。

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

項目	件数
イベントや講座について	51件
施設・公園などの整備・利用について	45件
健診・検診などの医療について	41件
広報について	14件
たばこについて	12件
健康相談について	8件
喫煙対策について	5件
その他	37件
合計	213件

〔主な意見概要〕 ※紙面の関係で内容を抜粋して掲載

◆北区の健康施策に関すること

- ・周知やインパクトの不足を感じる。駅など社会人や学生が毎日見るような場所にもポスターを貼るなどして周知をしていただきたい。
- ・幅広い年代で気軽に参加できるチームスポーツがあると良いなと思います。高校生くらいでも気軽に運動不足を感じる時に参加できるチームスポーツがあると良いなと思います。

◆健康づくりイベントに関すること

- ・北区にゆかりのあるアスリートの方の力を活用して区民が気軽に参加できるイベントがあればぜひ参加してみたいと思います。
- ・気軽に自身の健康について相談できる機会があるといいです。
- ・年齢に寄り添うような（参加しやすい）健康イベント
- ・近くの区民会館などで、小規模で気軽に参加できる健康教室などがあると参加しやすいです。

◆健康づくりへの環境整備に関すること

- ・喫煙所が少ないため、駐車場や歩道などで喫煙している人が多く、近隣住民や歩行者の受動喫煙が問題になっている。喫煙所を増やして路上喫煙を減らしてほしい。
- ・運動施設では、中、高校生は保護者が一緒にでなければ使用できない事がとても不便。運動できる環境が少なすぎるため、改善していただきたいです。

◆その他

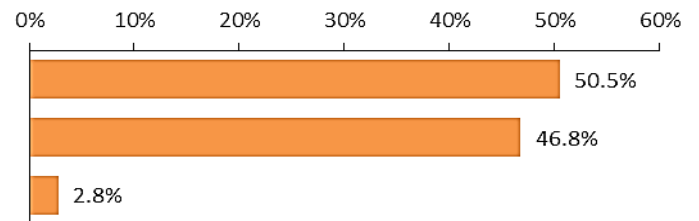
- ・夏の熱中症、冬の感染症などに対する啓発も必要である。是非広く啓発していただきたい。

第3章 調査結果の詳細／子ども向けアンケート

1. 回答者の属性

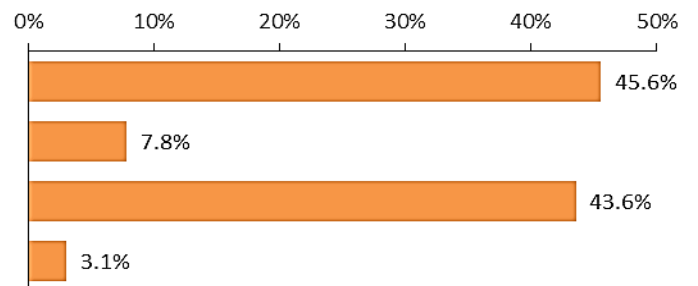
(1) 性別

性別	基数	構成比
男	329	50.5%
女	305	46.8%
その他	18	2.8%
全体	652	100.0%



(2) 居住地域

地域	基数	構成比
赤羽地域	297	45.6%
王子地域	51	7.8%
滝野川地域	284	43.6%
その他	20	3.1%
全体	652	100.0%



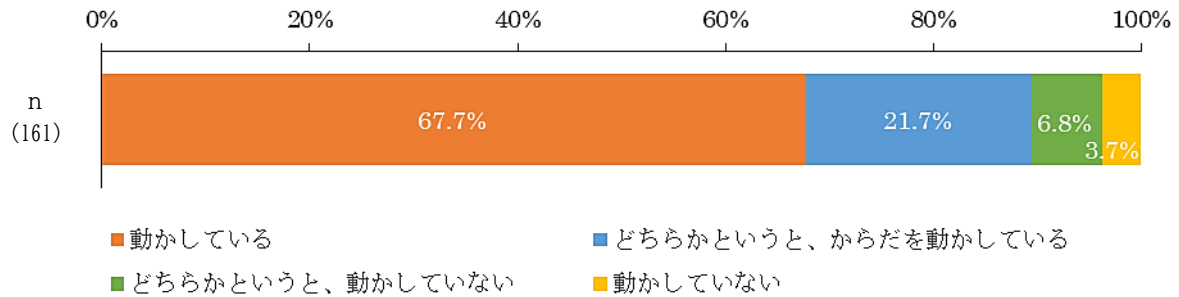
2. 子どもの健康づくりに関する意識

(1) 運動時間

■ 小学校低学年で放課後に体を動かしている児童は9割

■ 1日30分以上運動をする小学校高学年は5割近く、中学生は4割台半ば

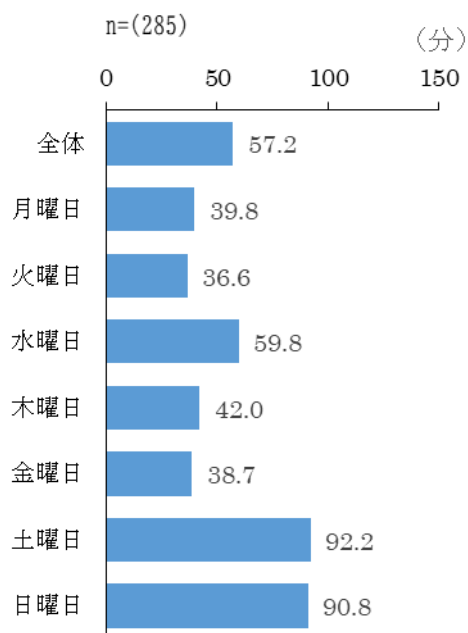
問3 (小学校低学年) ほうかご(学校がおわったあと)や、休みの日はからだをうごかしていますか。(1つだけえらぶ)



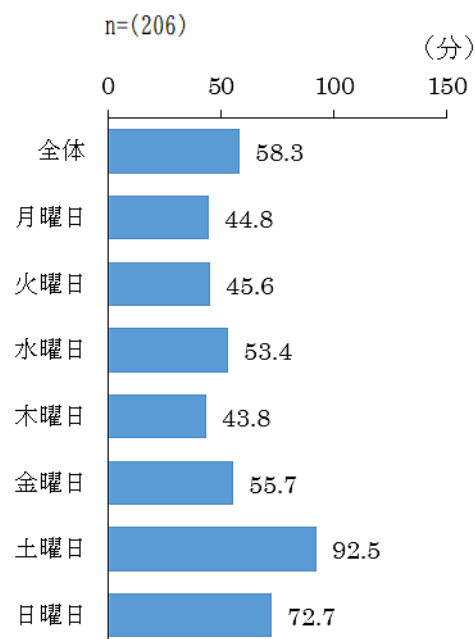
問3 (小学校高学年・中学生) ふだんの1週間について聞きます。学校の体育の授業以外で、運動やスポーツを合計で1日およそどれくらいの時間していますか。(曜日ごとに分単位で回答)

(平均運動時間)

■ 小学校高学年

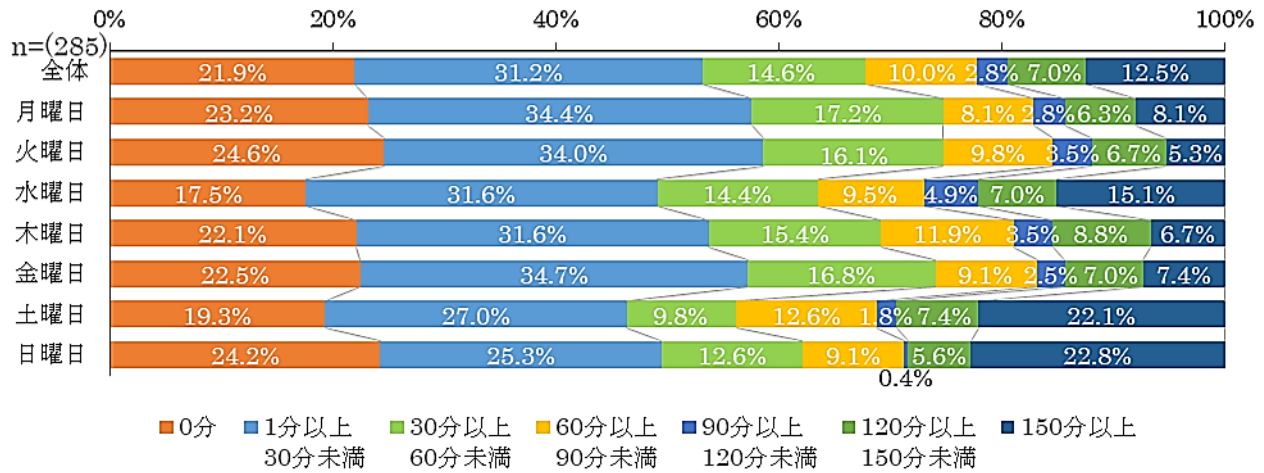


■ 中学生

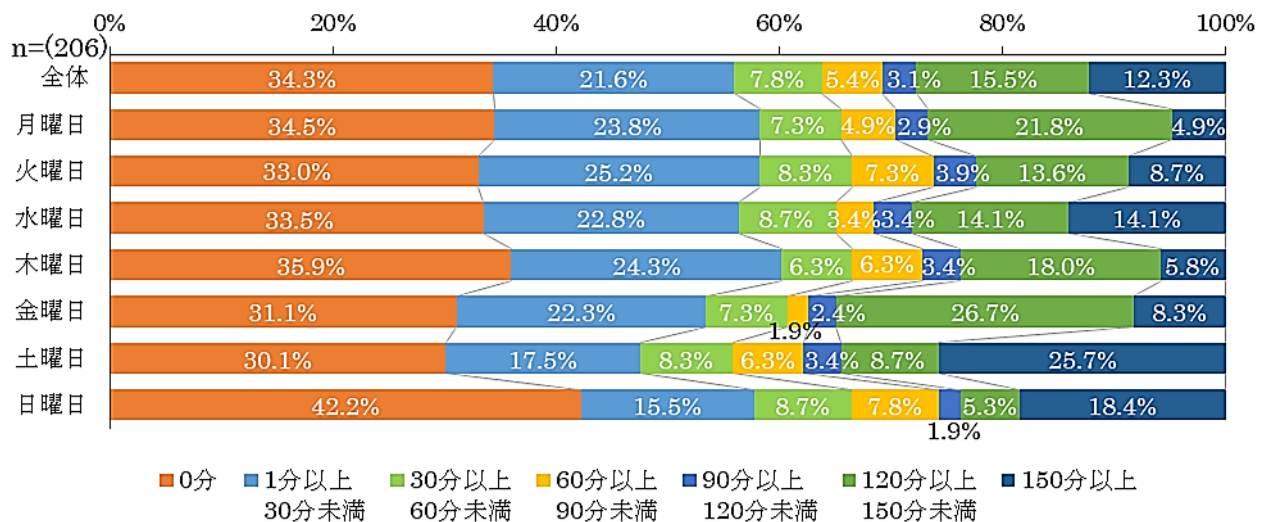


(運動時間の割合)

■小学校高学年



■中学生



小学校低学年は、「動かしている」「どちらかというと体を動かしている」を合わせた【体を動かしている】児童が89.4%となった。

運動時間については、平均で小学校高学年は57.2分、中学生は66.9分となっている。

また、平日では水曜日の運動時間が長く、土曜日、日曜日は平日より運動時間が長くなった。

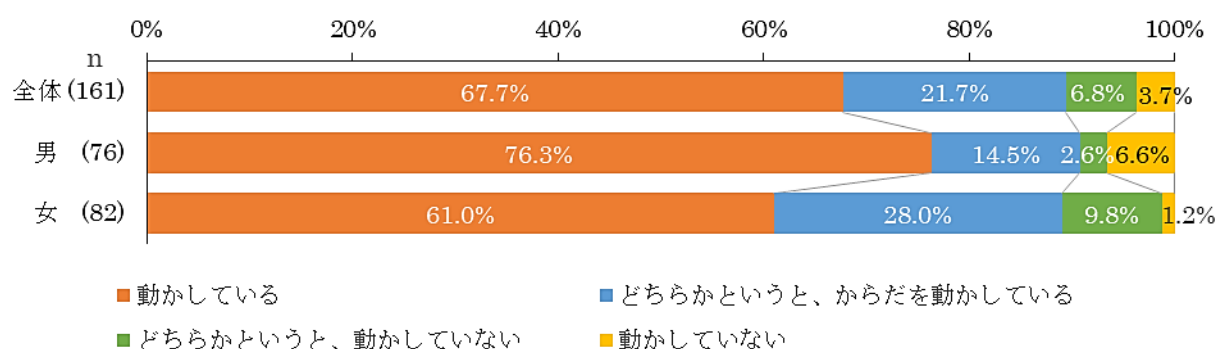
運動時間の割合については、1日30分以上運動をする児童・生徒は、小学校高学年で46.9%、中学生で44.1%となった。

〈性別〉

性別でみると、小学生低学年は「動かしている」「どちらかというと体を動かしている」の内訳では差があるものの、どちらも合わせた【体を動かしている】はそれぞれ89.4%、90.8%となり、ほとんど差異はない。

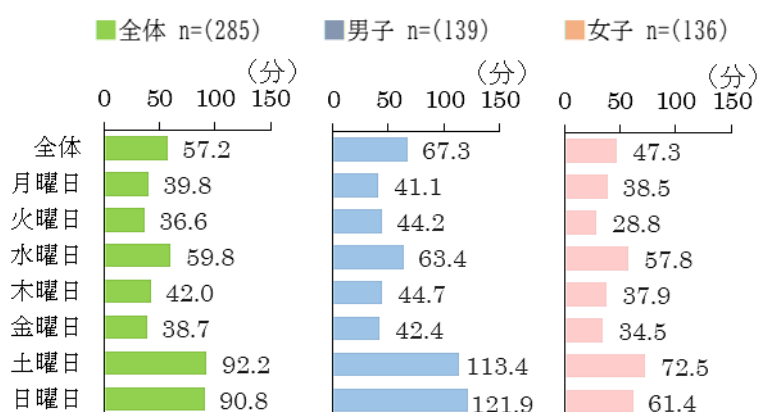
小学校高学年、中学生のいずれも、運動時間は男子の方が長くなった。

■小学校低学年

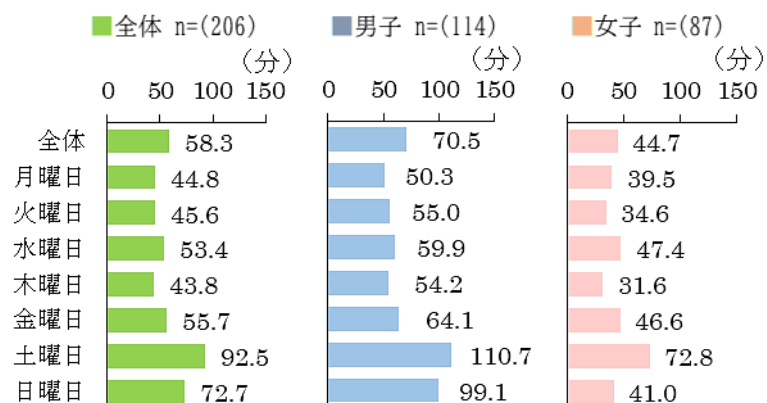


(平均運動時間)

■小学校高学年

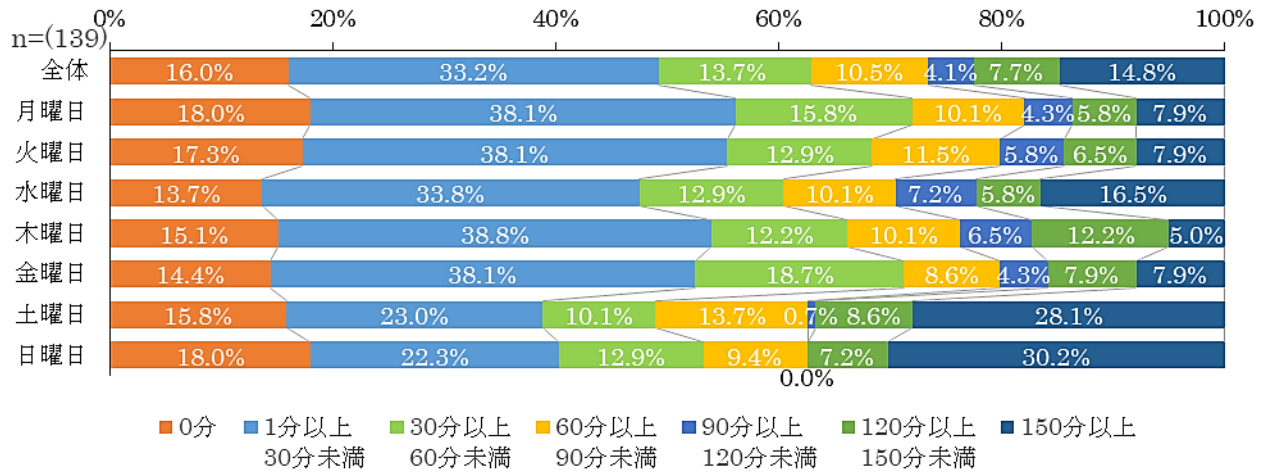


■中学生

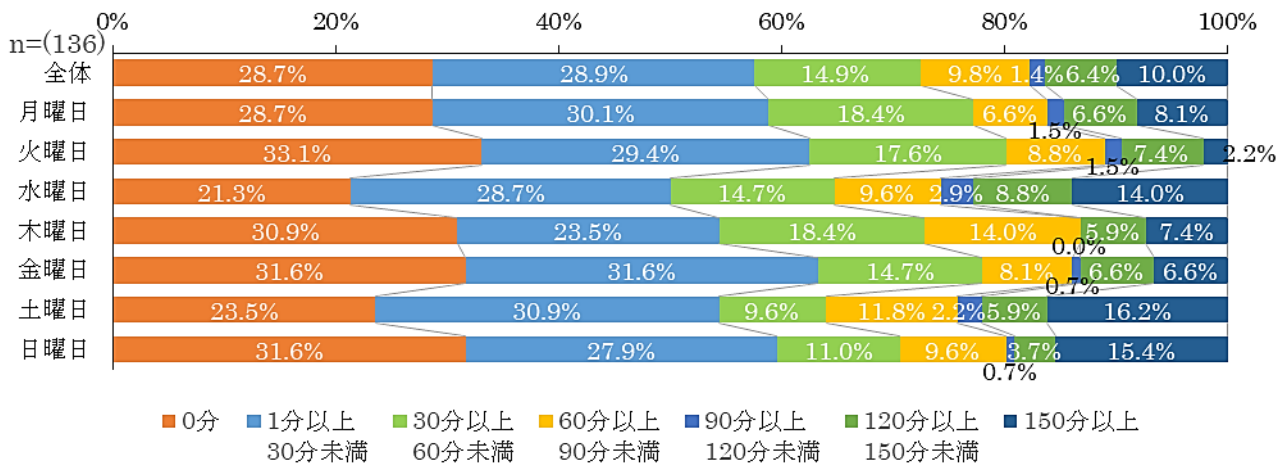


(運動時間の割合)

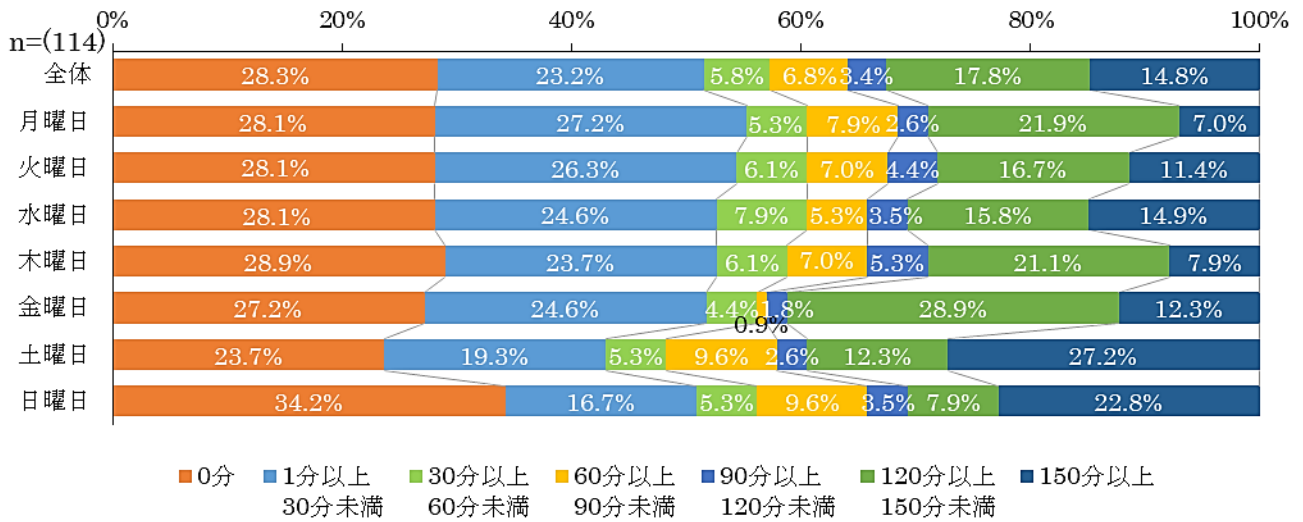
■小学校高学年 男子



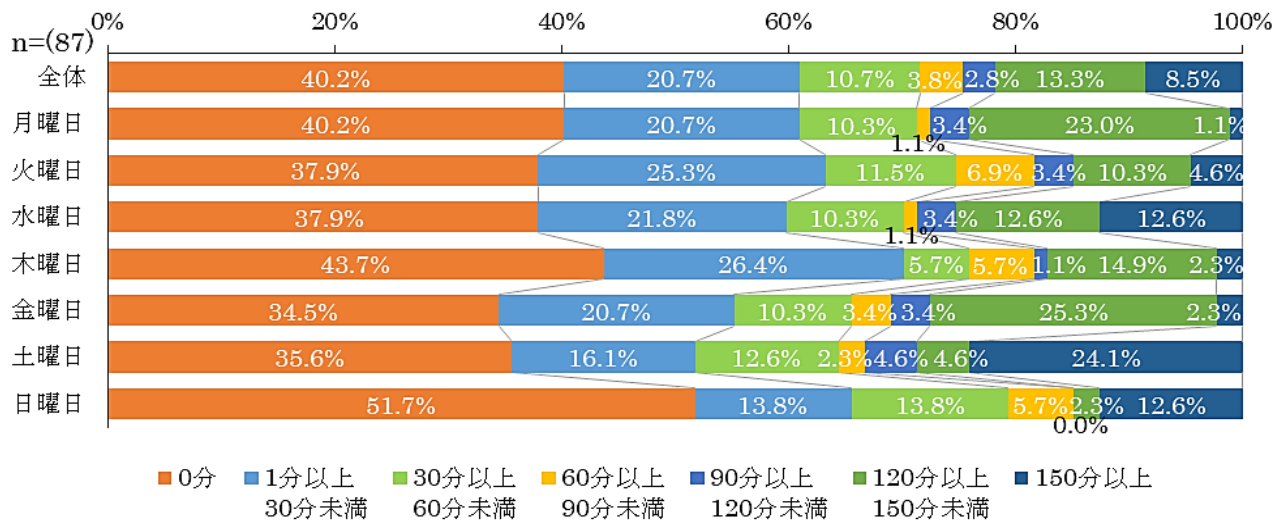
■小学校高学年 女子



■中学生 男子



■中学生 女子

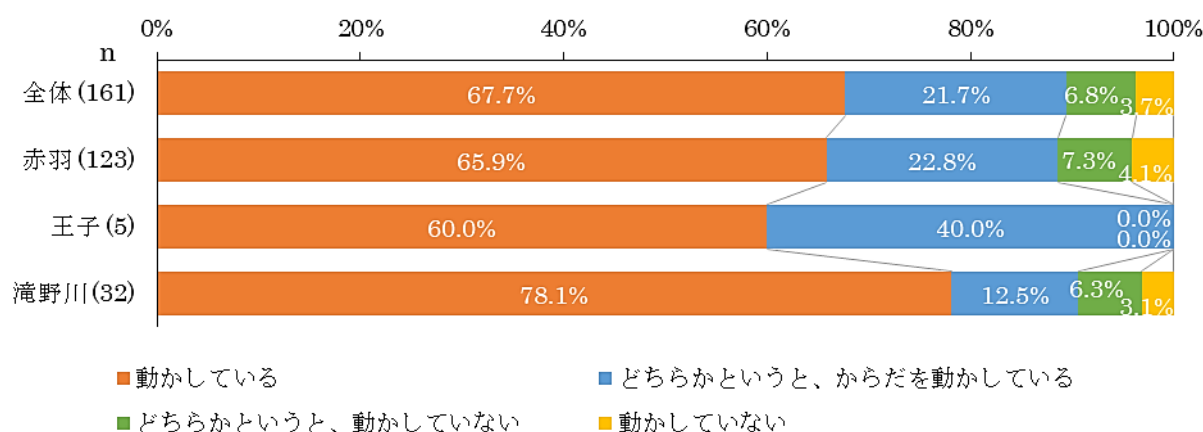


〈居住地域別〉

居住地域別にみると、小学校低学年では、滝野川地域で「体を動かしている」割合が高い。

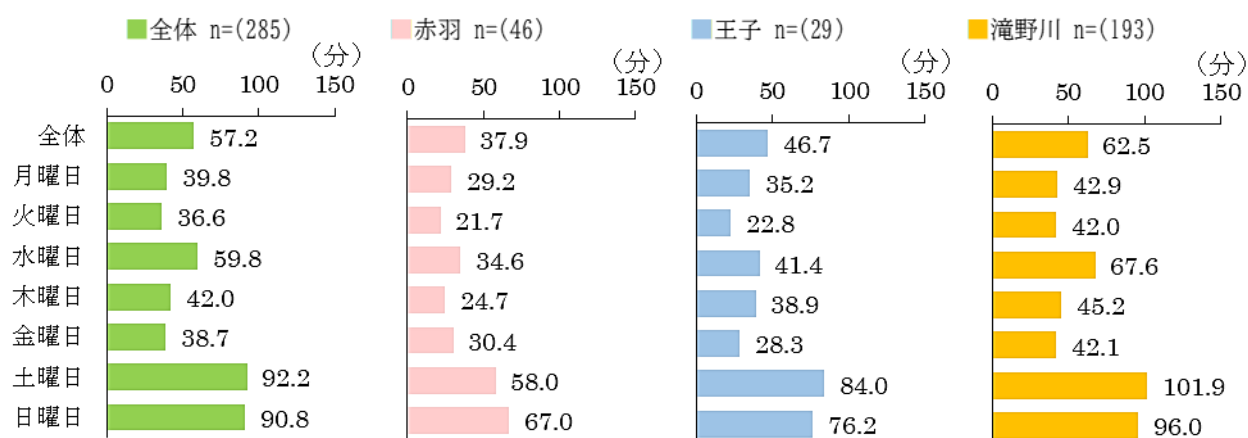
小学校高学年では、王子地域で週末の運動時間が長い。中学生では、赤羽地域はほとんどの曜日で小学校高学年より運動時間が長くなるが、王子、滝野川地域は週末の運動時間が大幅に減少した。

■小学校低学年

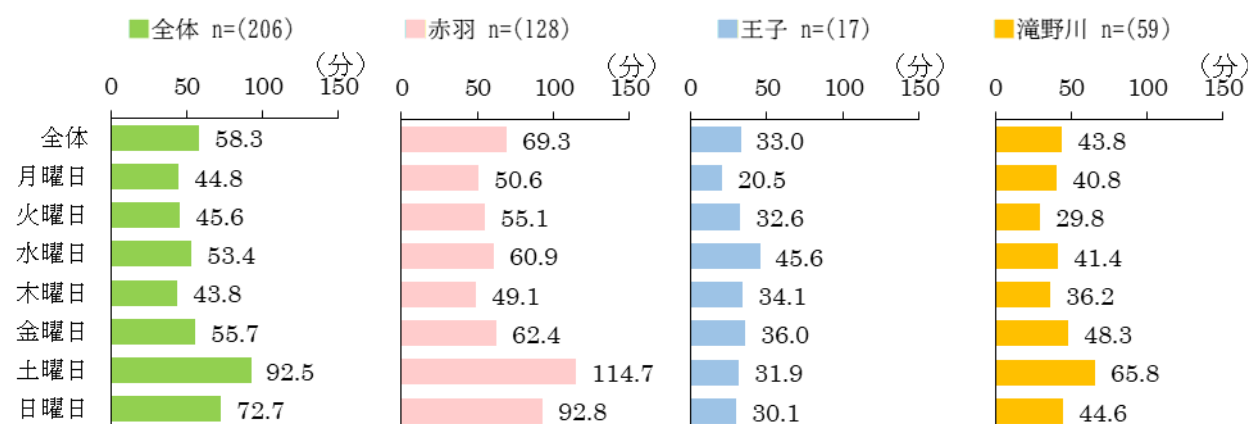


(平均運動時間)

■小学校高学年



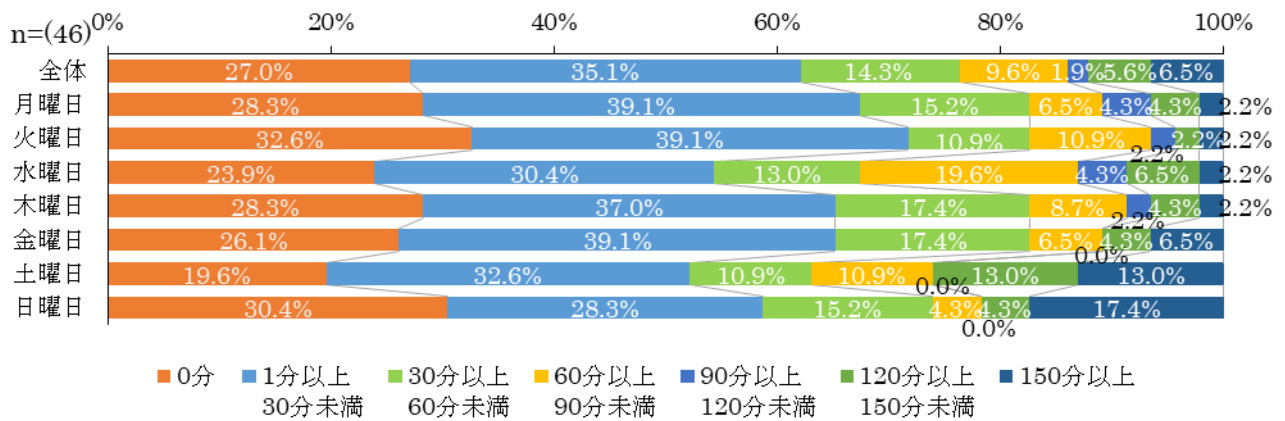
■中学生



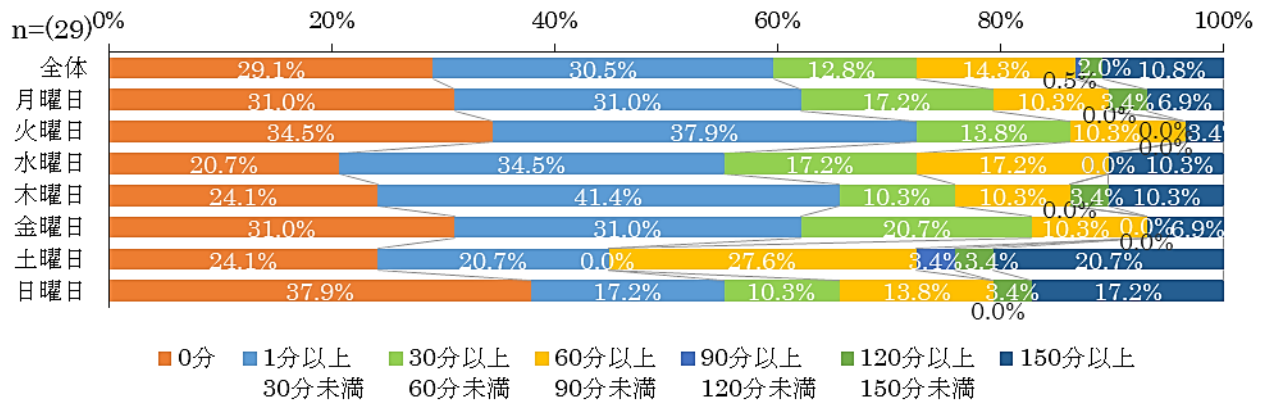
(運動時間の割合)

■ 小学校高学年

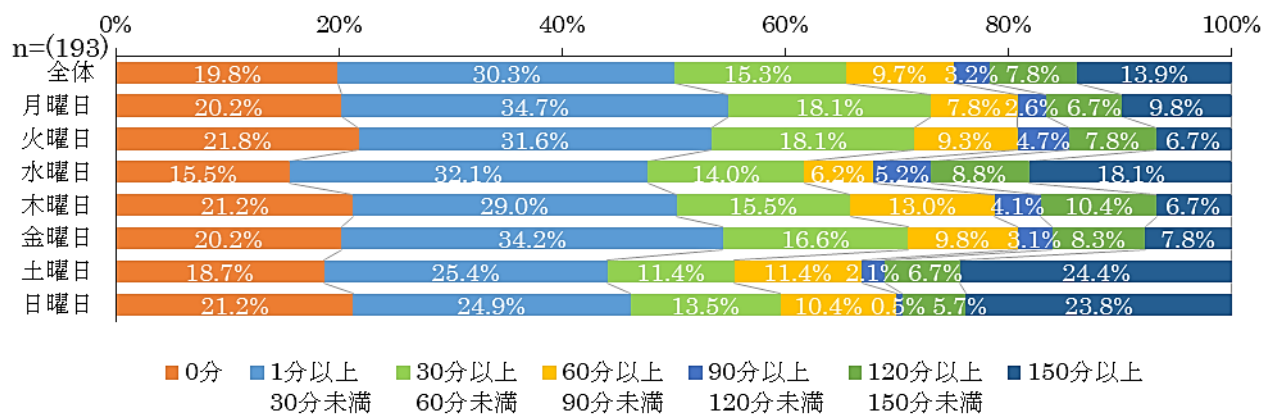
・ 赤羽地域



・ 王子地域

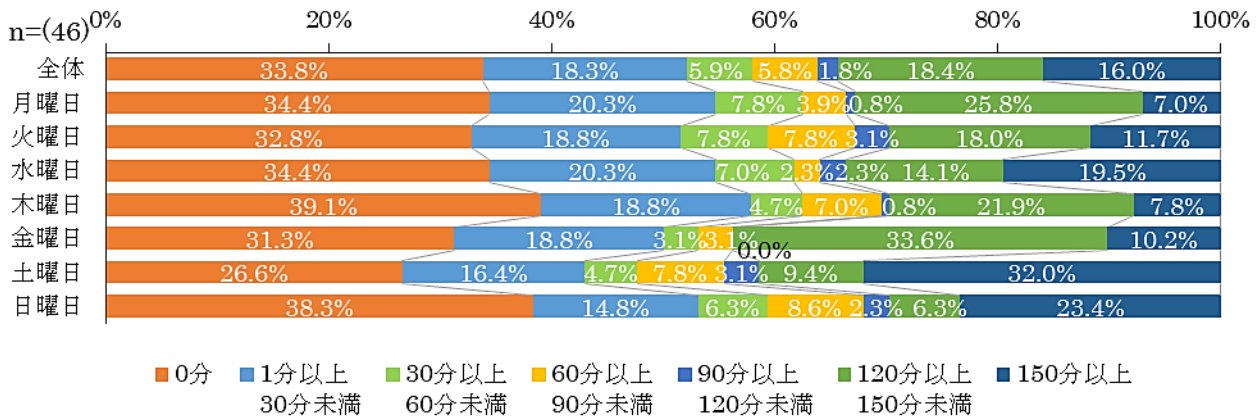


・ 滝野川地域

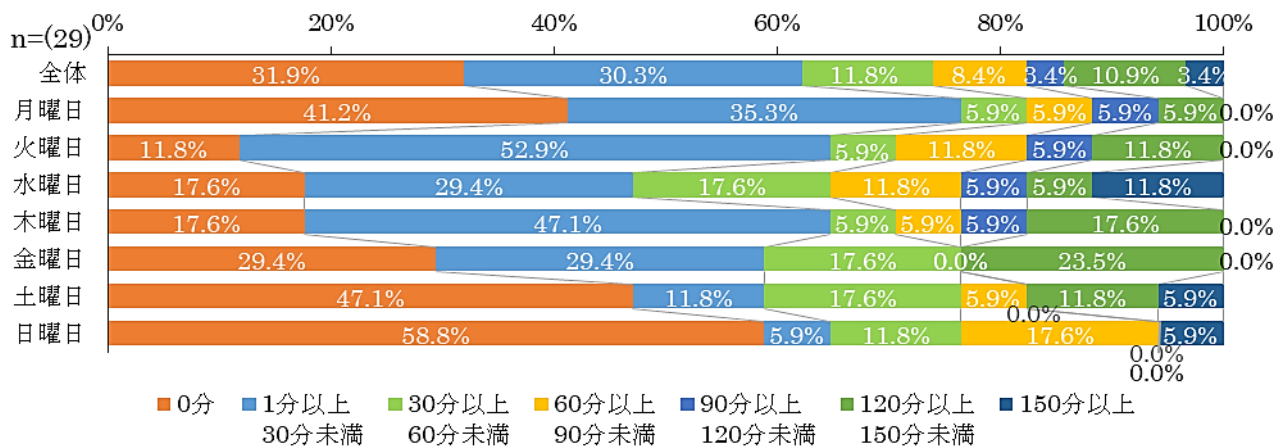


■中学生

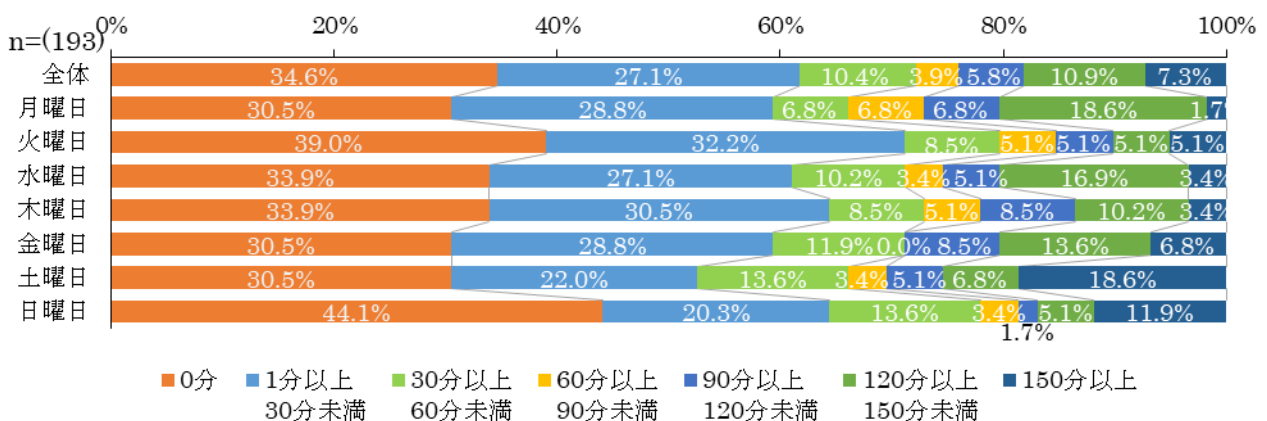
・赤羽地域



・王子地域



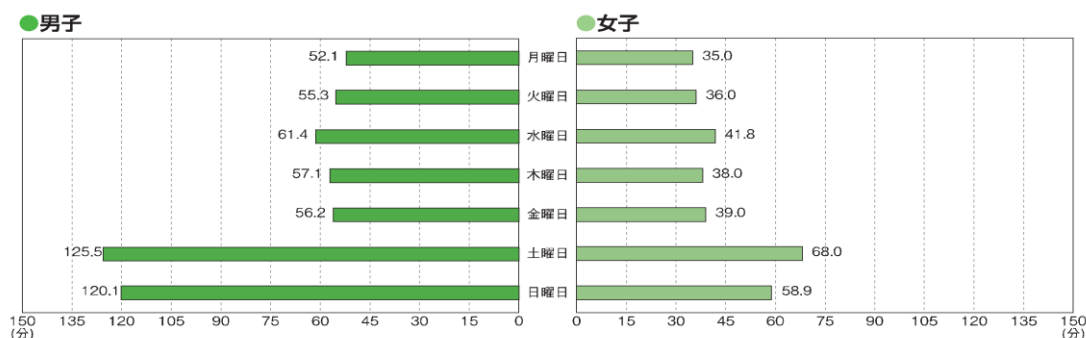
・滝野川地域



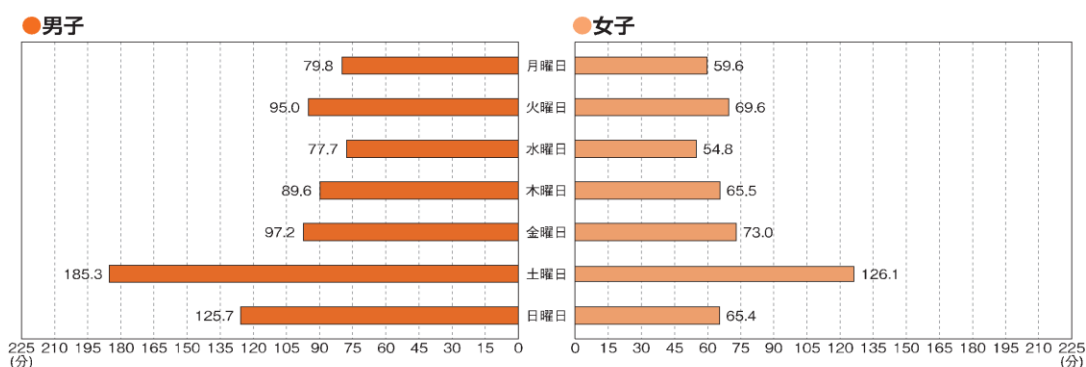
〈参考：他調査等との比較〉

- 全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書（スポーツ庁 令和7年12月）
1週間の総運動時間（保健体育の授業を除く）

■小学生



■中学生



上記調査結果と比べて、北区の小中学生の運動時間は短い。

小学校高学年男子は、水曜日と日曜日以外は11～14分短くなった。女子は水曜日は16分長くなったが、他の曜日では大きな差異はなかった。

中学生男子は、土曜日が74.6分短く、他の曜日でも17～40分短い。女子は、全曜日において短く、火曜日・木曜日は半分程度しかない。

※「小学生」は小学校5年生、「中学生」は中学校2年生を対象に調査しているため、今回調査の「小学校高学年」、「中学生」と比較する。

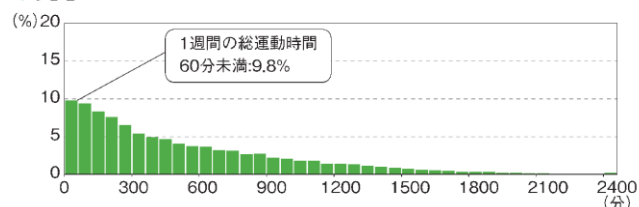
○全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書（スポーツ庁 令和7年12月）

1週間の総運動時間（保健体育の授業を除く）

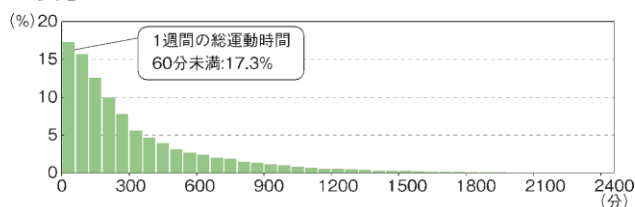
■小学生

〈1〉1週間の総運動時間の分布

●男子

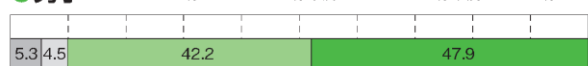


●女子

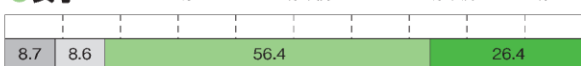


〈2〉1週間の総運動時間別の児童の割合

●男子

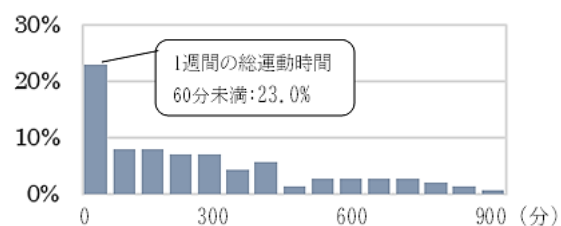


●女子

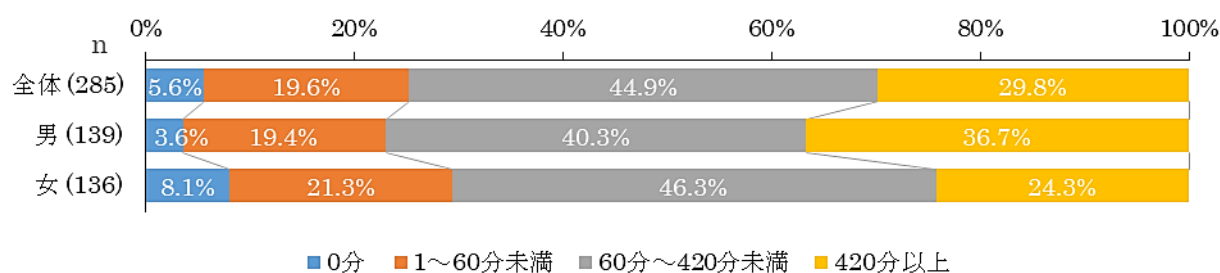
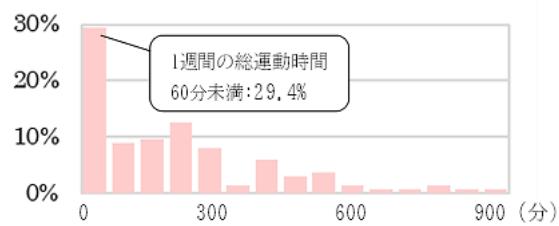


（北区）1週間の総運動時間の分布及び1週間の総運動時間別の児童の割合

・男子



・女子



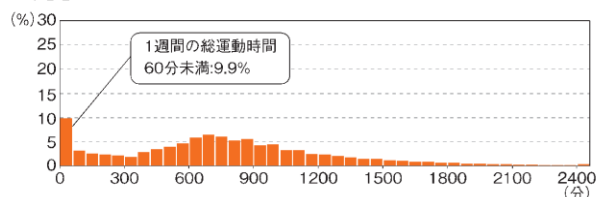
上記調査結果と比べると、1週間の総運動時間が60分未満の児童の割合は、北区の方が男子は13.2ポイント、女子は12.1ポイント高くなった。

また、運動時間1～60分未満の児童の割合が、男子は全国の約4.3倍、女子は約2.5倍となった。

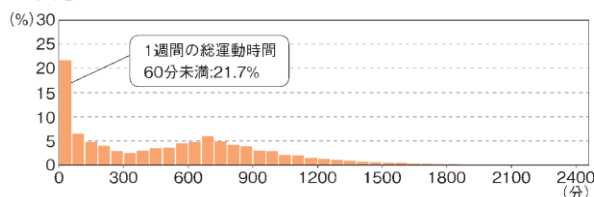
中学生

(1) 1週間の総運動時間の分布

男子



女子

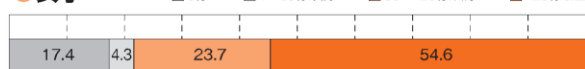


(2) 1週間の総運動時間別の生徒の割合

男子

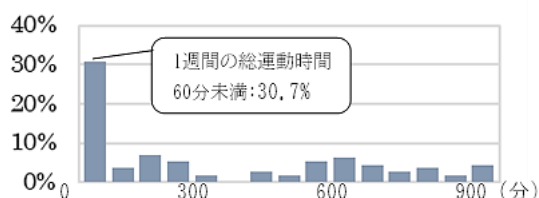


女子

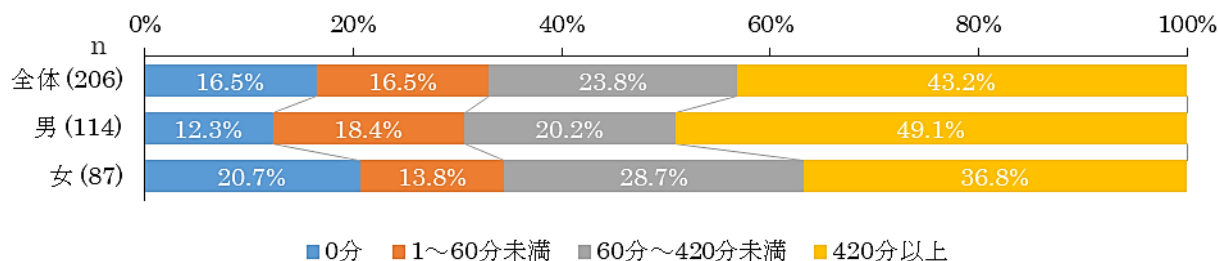


(北区) 1週間の総運動時間の分布及び1週間の総運動時間別の児童の割合

・男子



・女子



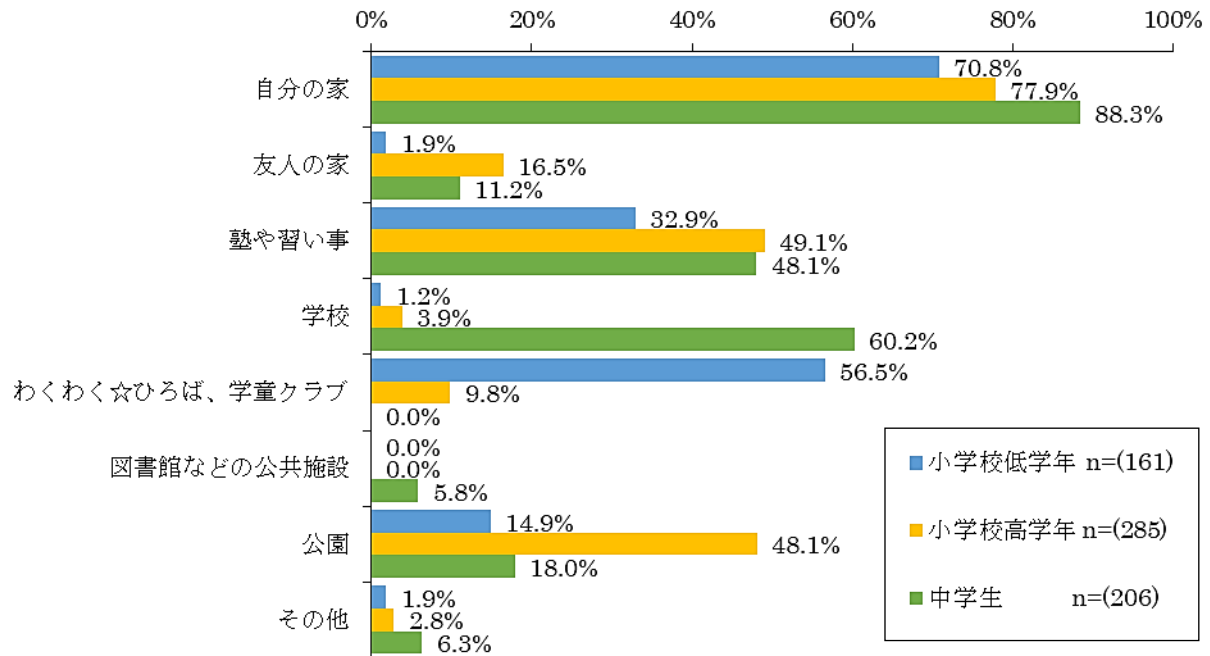
上記調査結果と比べると、1週間の総運動時間が60分未満の児童の割合は、男子は20.8ポイント、女子は12.8ポイント北区の方が高くなった。

また、運動時間1～60分未満の生徒の割合が、男子は全国の約10.2倍、女子は約3.2倍となった。中学生の方が、小学校高学年より全国との差が大きくなった。

(2) 放課後の居場所

■ 小中学生ともに「自分の家」が最多

問4：放課後は、どこで過ごすことが多いですか。あてはまるものをすべて選んでください。



※「わくわく☆ひろば、学童クラブ」は小学生のみ、「図書館やティーンズセンターなどの公共施設」は中学生のみ

放課後をどこで過ごすことが多いか聞いたところ、小学生、中学生ともに「自分の家」が最も高くなっている。また、小学校低学年は「わくわく☆ひろば、学童クラブ」、小学校高学年は「塾や習い事」、中学生は「学校」が続いている。

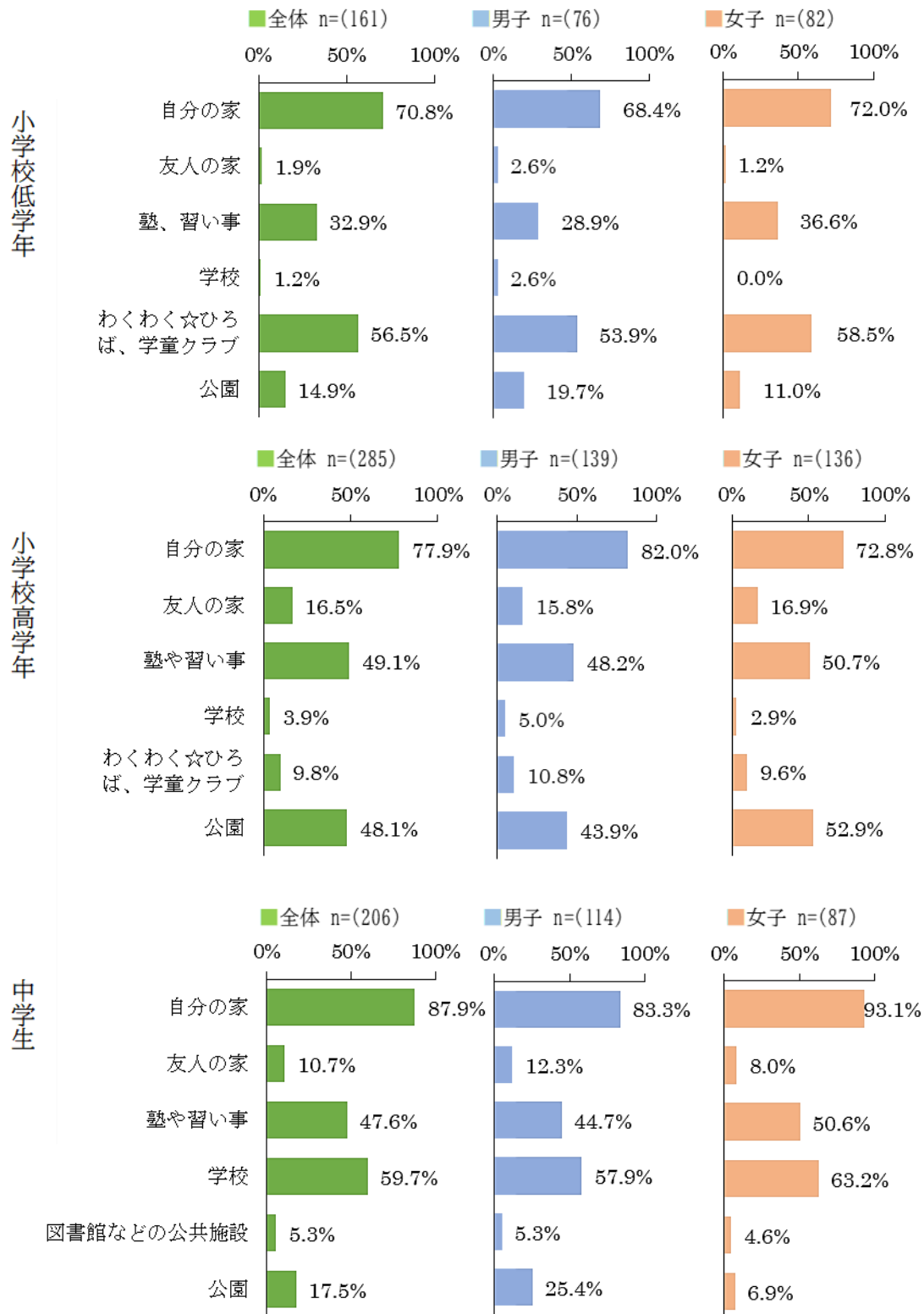
「その他」では、「放課後等デイサービス」や「川」などの回答があった。

〈性別〉

性別でみると、放課後の居場所は学年によっても違いがあった。

小学校低学年、中学生で「公園」と回答した割合は、男子の方が女子より高くなった。

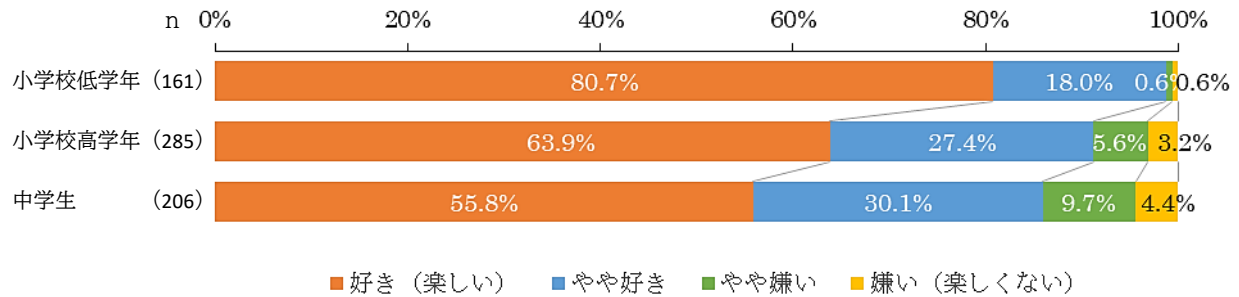
小学校高学年で「自分の家」と回答した割合は、男子の方が女子より高くなり、女子は「公園」が高くなった。



(3) 運動が好きか

■ 小中学生ともに「好き（楽しい）」が最も多く、小学校低学年では8割

問5：運動やスポーツなど、体を動かすことは好き（楽しい）ですか。（1つだけ選択）



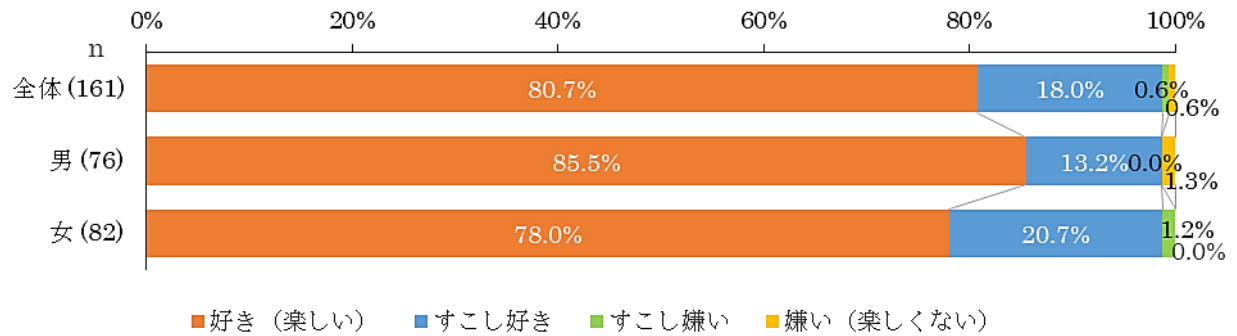
体を動かすことが好き（楽しい）か聞いたところ、小学生、中学生ともに「好き（楽しい）」が最も高く、小学校低学年では8割、中学生では5割台半ばとなっている。また、「やや好き」もそれぞれ2割から3割となり、「好き（楽しい）」と「やや好き」を合わせた【好き】の割合は、小学校低学年で98.7%、小学区高学年で91.3%、中学生は85.9%となった。

学年が上がるにつれ、体を動かすことが好きな割合は低くなった。

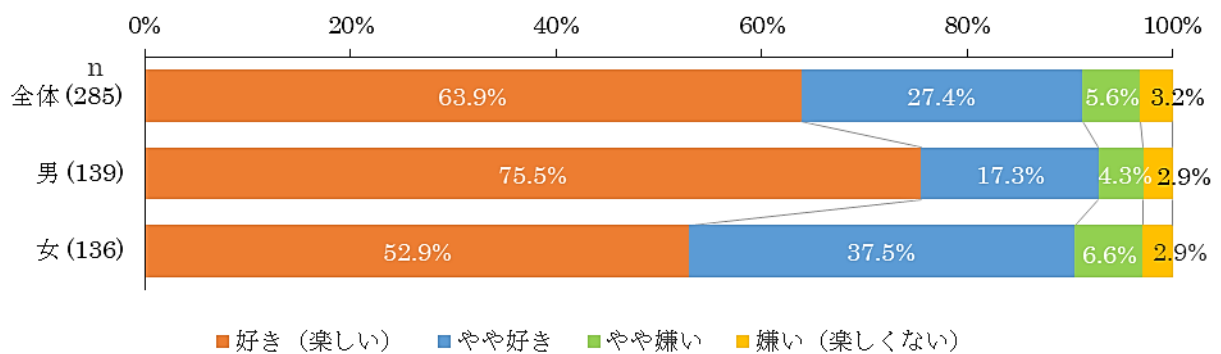
〈性別〉

性別でみると、全ての学年で男子の方が「好き（楽しい）」の割合が高く、学年が上がるにつれて割合の差が大きくなった。

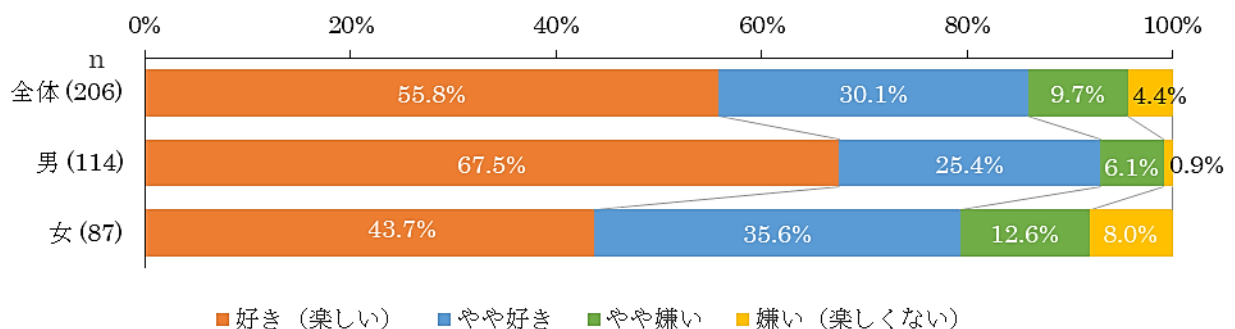
■小学校低学年



■小学校高学年



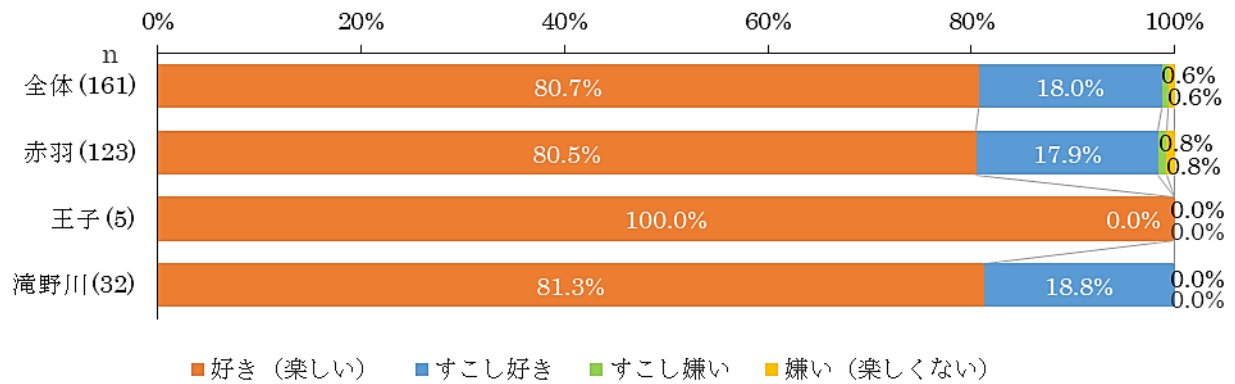
■中学生



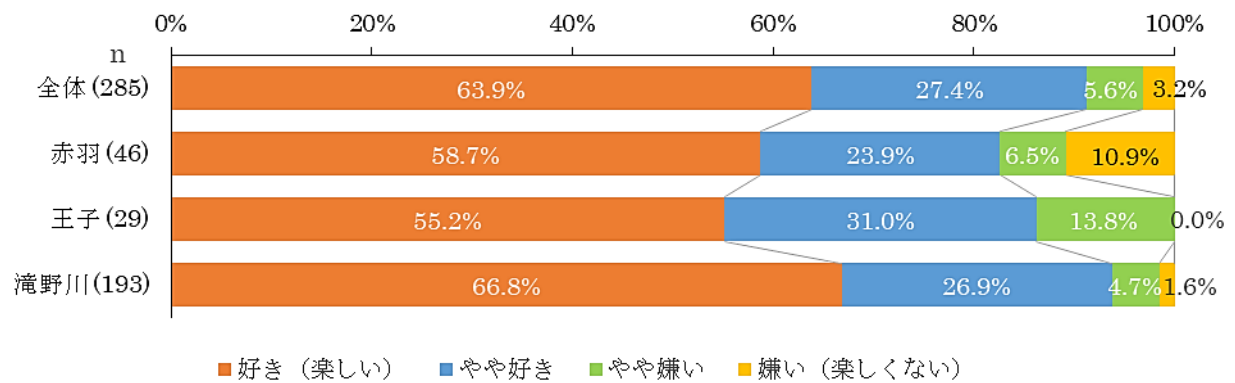
〈居住地域別〉

居住地域別でみると、小学校高学年と中学生で、滝野川地域の【好き】の割合が高くなった。

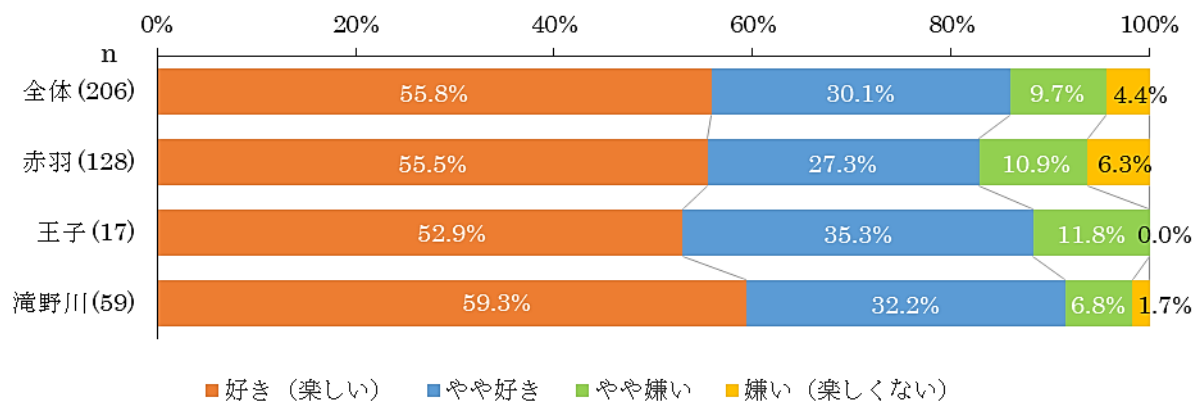
■小学校低学年



■小学校高学年



■中学生

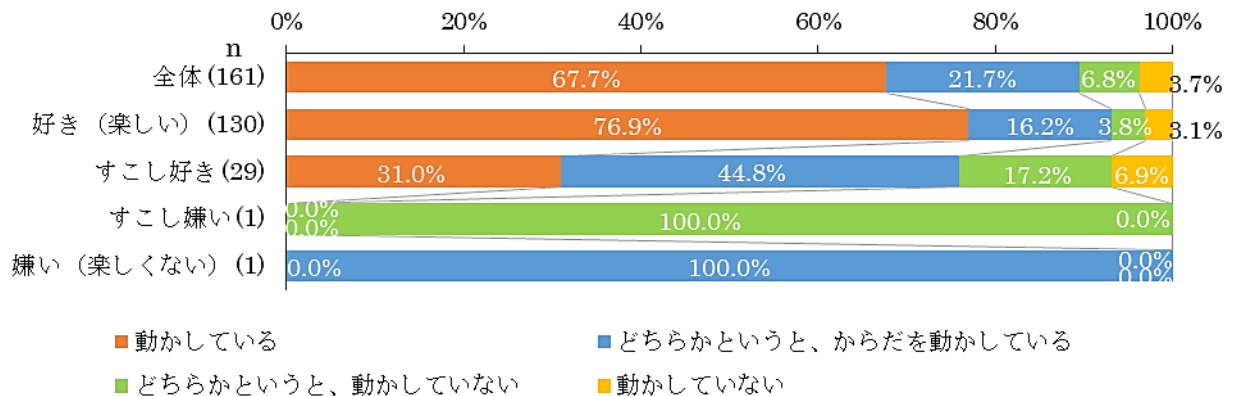


〈運動時間別〉

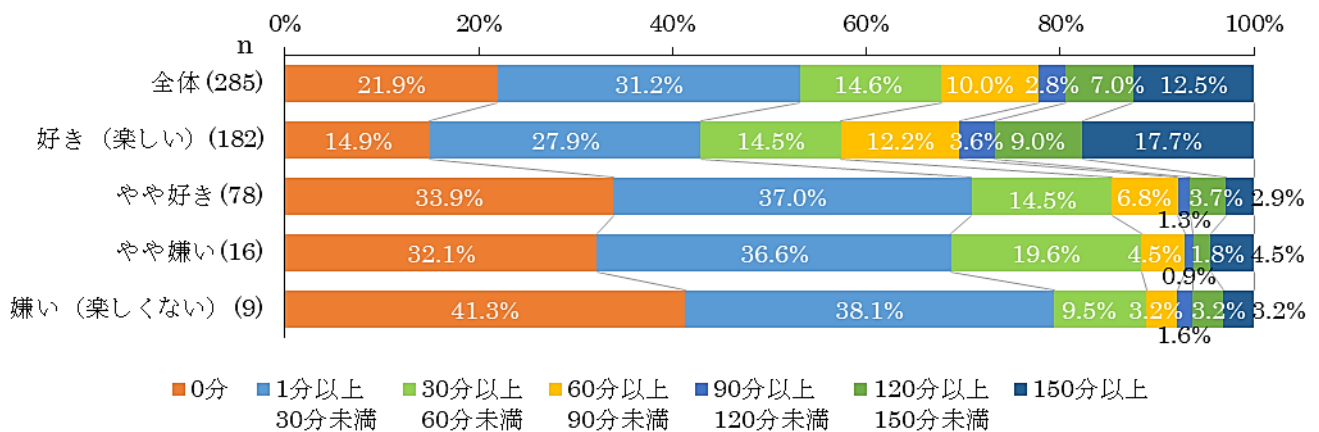
運動時間別でみると、小学校低学年では「運動が好き（楽しい）」と回答した者が最も体を動かしている。

小学区高学年、中学生では、「運動が好き（楽しい）」と回答した者が、1日30分以上運動している割合が最も高くなった。

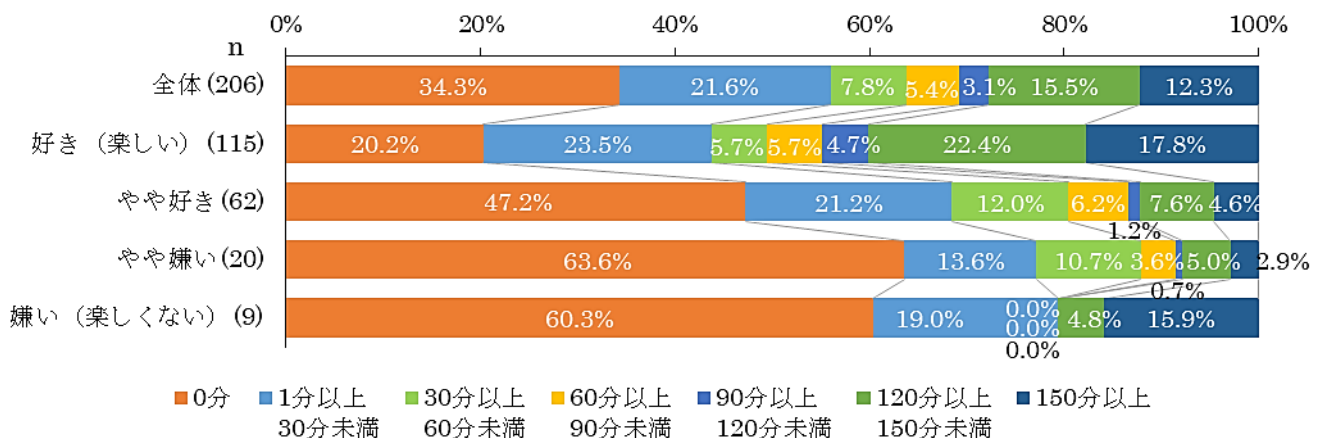
■小学校低学年



■小学校高学年



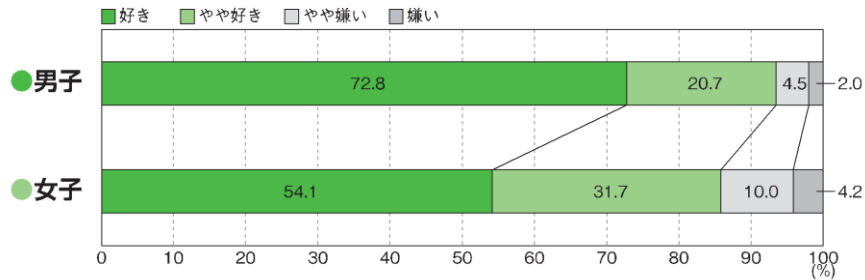
■中学生



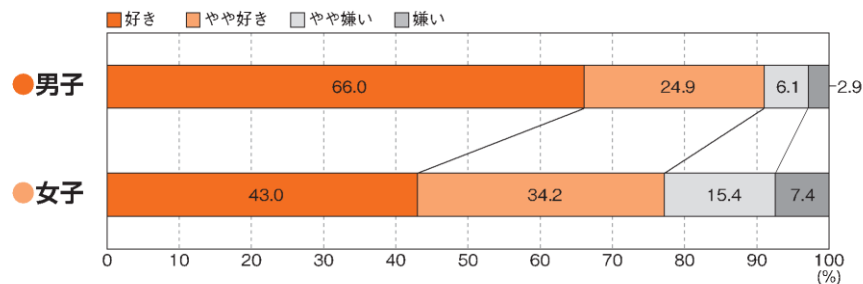
〈参考：他調査等との比較〉

○全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書（スポーツ庁 令和7年12月）
問 運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをすることは好きですか。

■小学生



■中学生

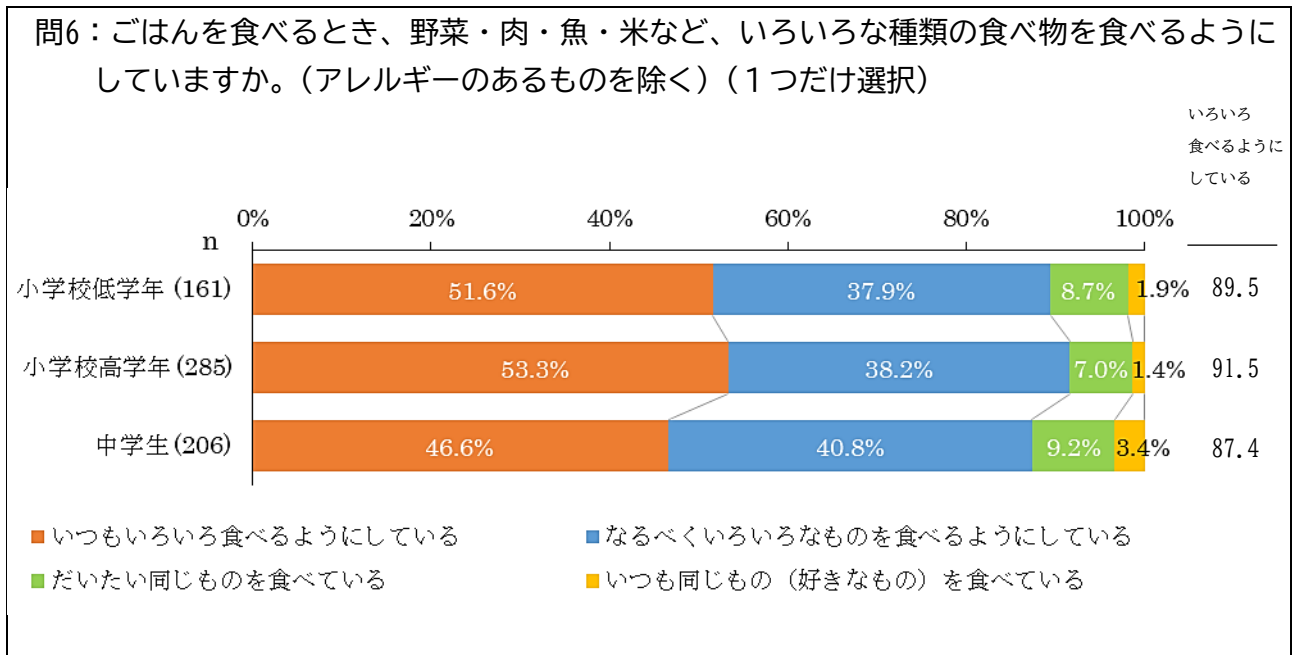


上記調査結果と比べると、小学生女子では、北区の方が【好き】の割合が高くなったが、総じて大きな差異はなかった。

※「小学生」は小学校5年生、「中学生」は中学校2年生を対象に調査しているため、今回調査の「小学校高学年」、「中学生」と比較する。

(4) 様々な種類の食べ物の摂取状況

■ 【いつもいろいろ食べるようにしている】は、小中学生とも半数



様々な種類の食べ物を食べるよう意識しているか聞いたところ、小中学生ともに、「いつもいろいろ食べるようにしている」が最も高くなっている。

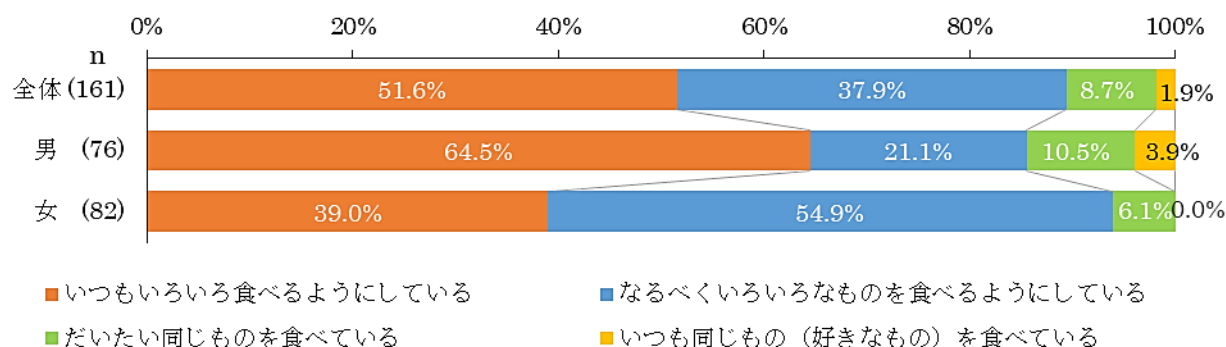
また、「いつもいろいろ食べるようにしている」「なるべくいろいろなものを食べるようにしている」を合わせた【いろいろ食べるようにしている】は、小学校高学年では9割を超えた。

全体的にバランスのとれた食生活を心掛けている割合が高く、学年による差異はほとんどない。

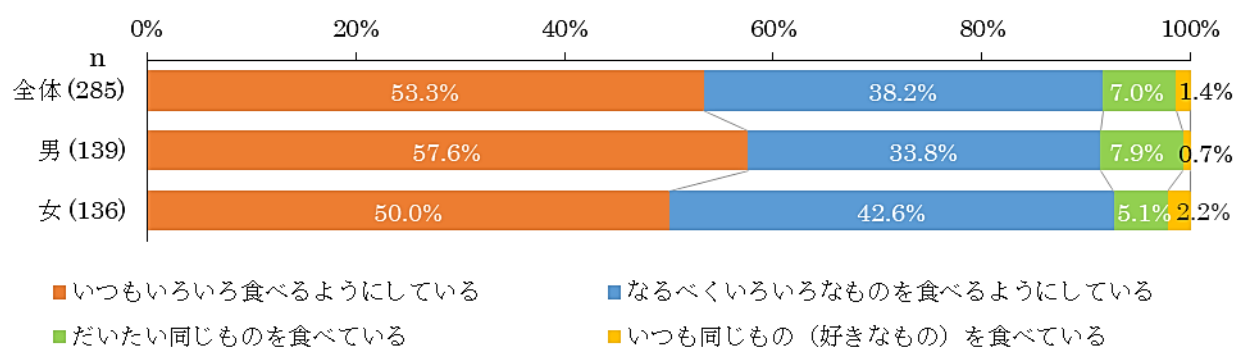
〈性別〉

性別でみると、小学校低学年では、「いつもいろいろ食べるようにしている」と回答した割合は、男子が女子を25.5ポイント上回った。一方で、「なるべくいろいろなものを食べるようにしている」は女子が男子を33.8ポイント上回った。

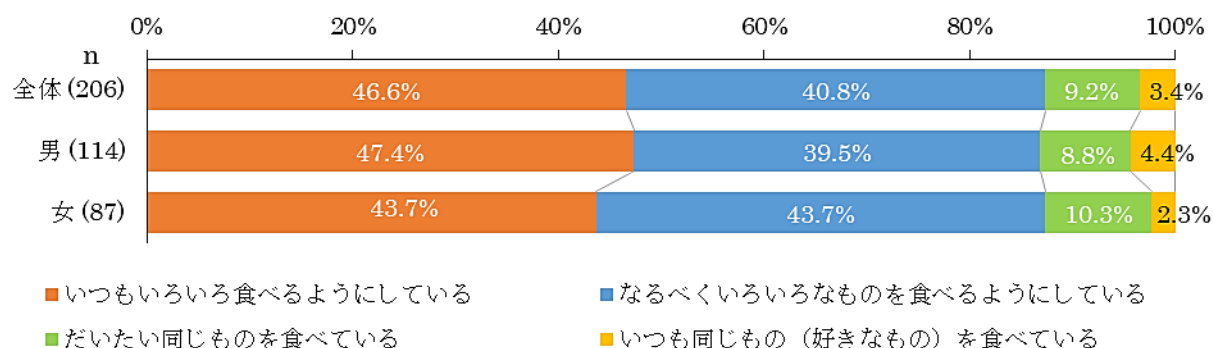
■小学校低学年



■小学校高学年



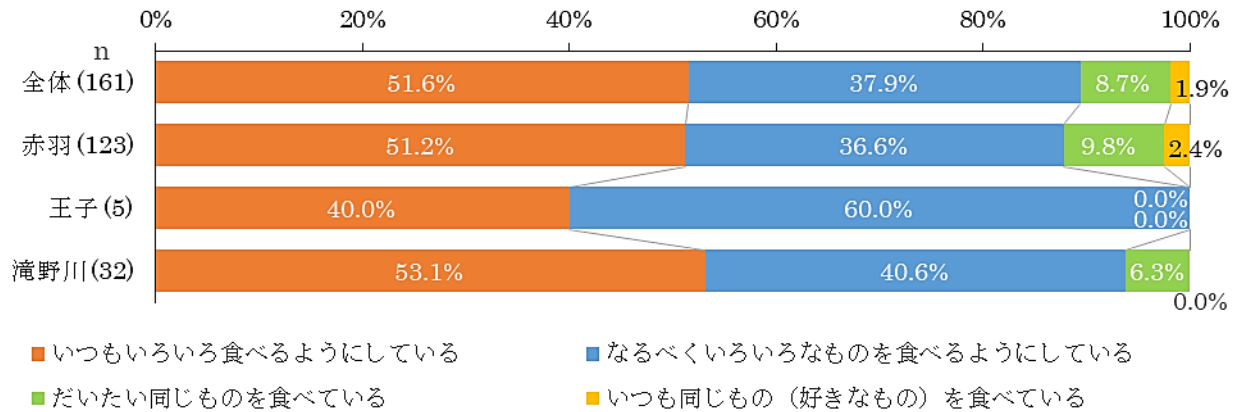
■中学生



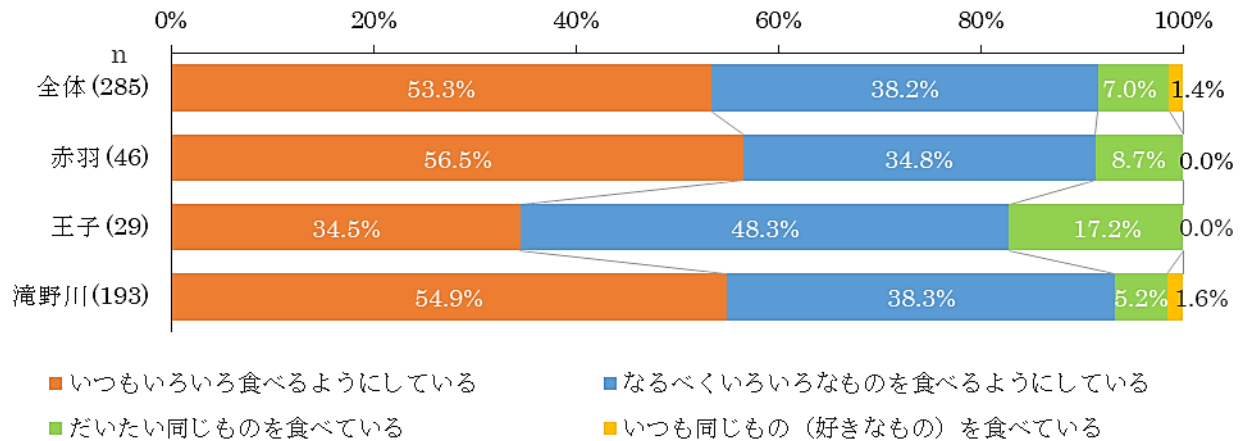
〈居住地域別〉

居住地域別にみると、【いろいろ食べるようにしている】は、王子地域の小学校高学年では3割台半ばとなっているが、中学生の「いつもいろいろ食べるようにしている」では5割を超えた。

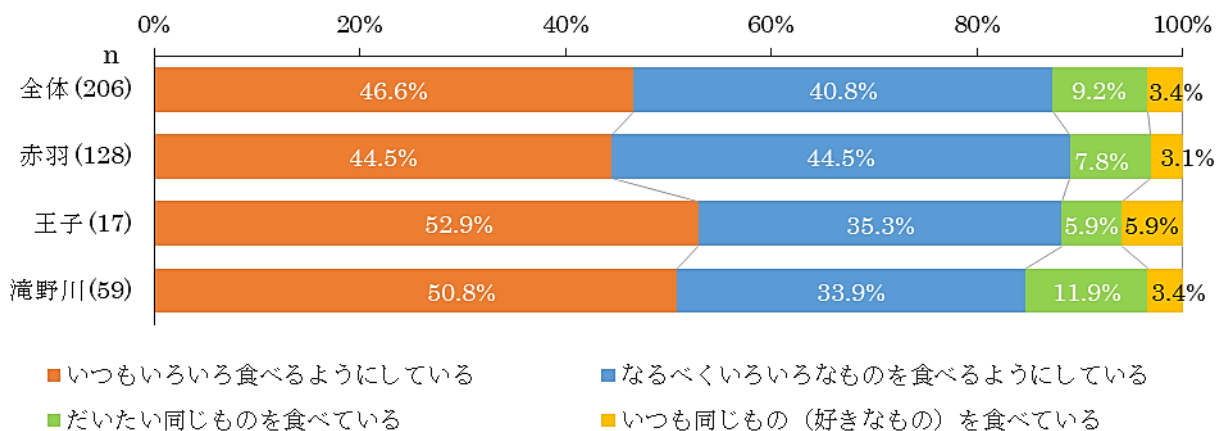
■小学校低学年



■小学校高学年



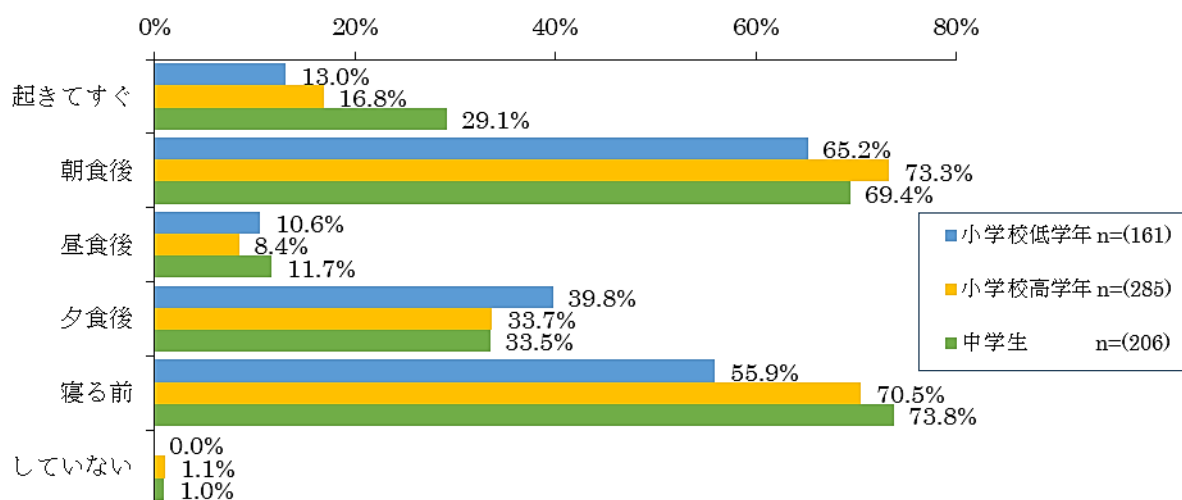
■中学生



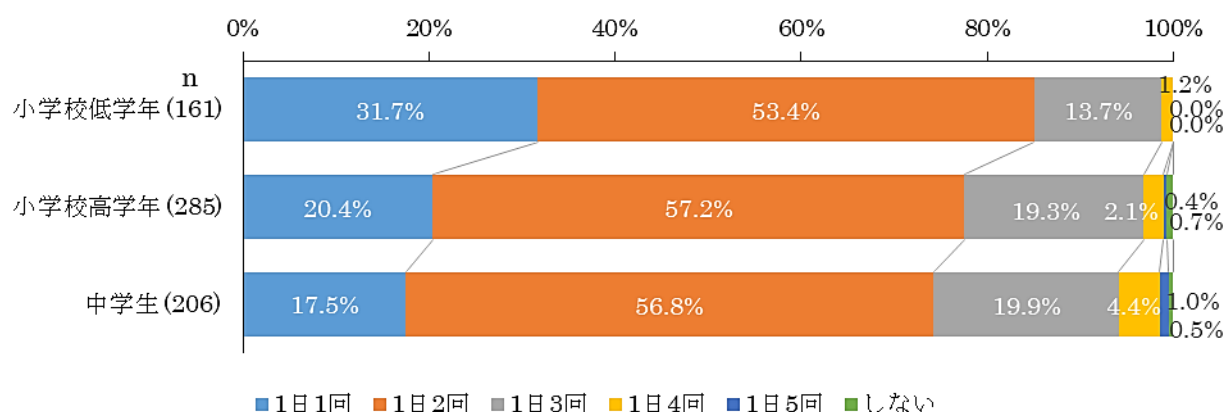
(5) 歯みがきの頻度

■ 小中学生とも5割以上が「朝食後」と「寝る前」に歯みがきをする

問7：いつ歯みがきをしていますか。あてはまるものをすべて選んでください。



(歯みがきの回数の割合)

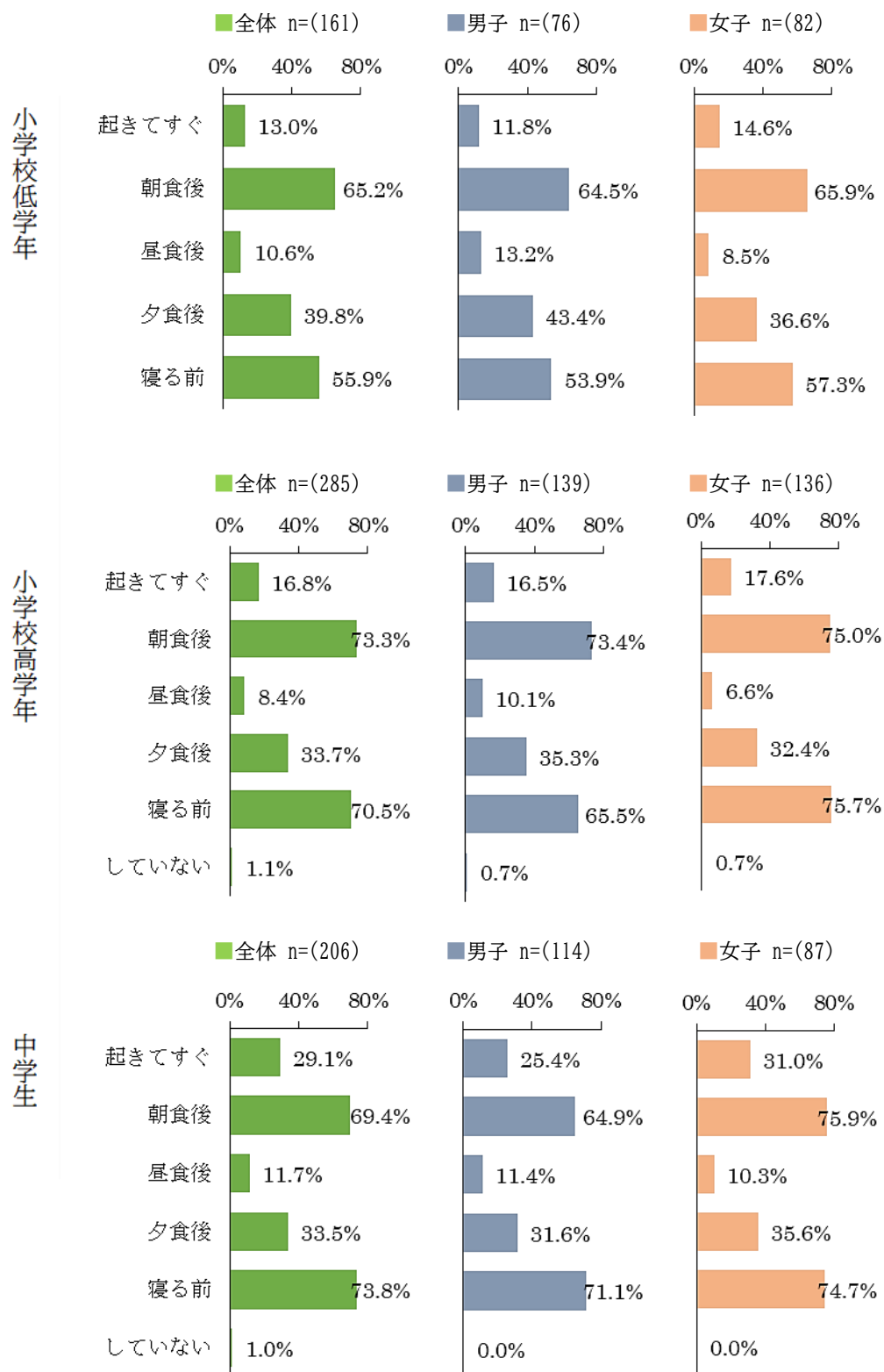


歯みがきをいつしているか聞いたところ、小中学生とも「朝食後」「寝る前」の割合が高く、5割台半ばから7割台半ばとなっている。続く「夕食後」は3割台半ばから4割となっている。

また、1日における歯みがきの回数は、2回の割合が最も高く、全学年で5割以上となっている。

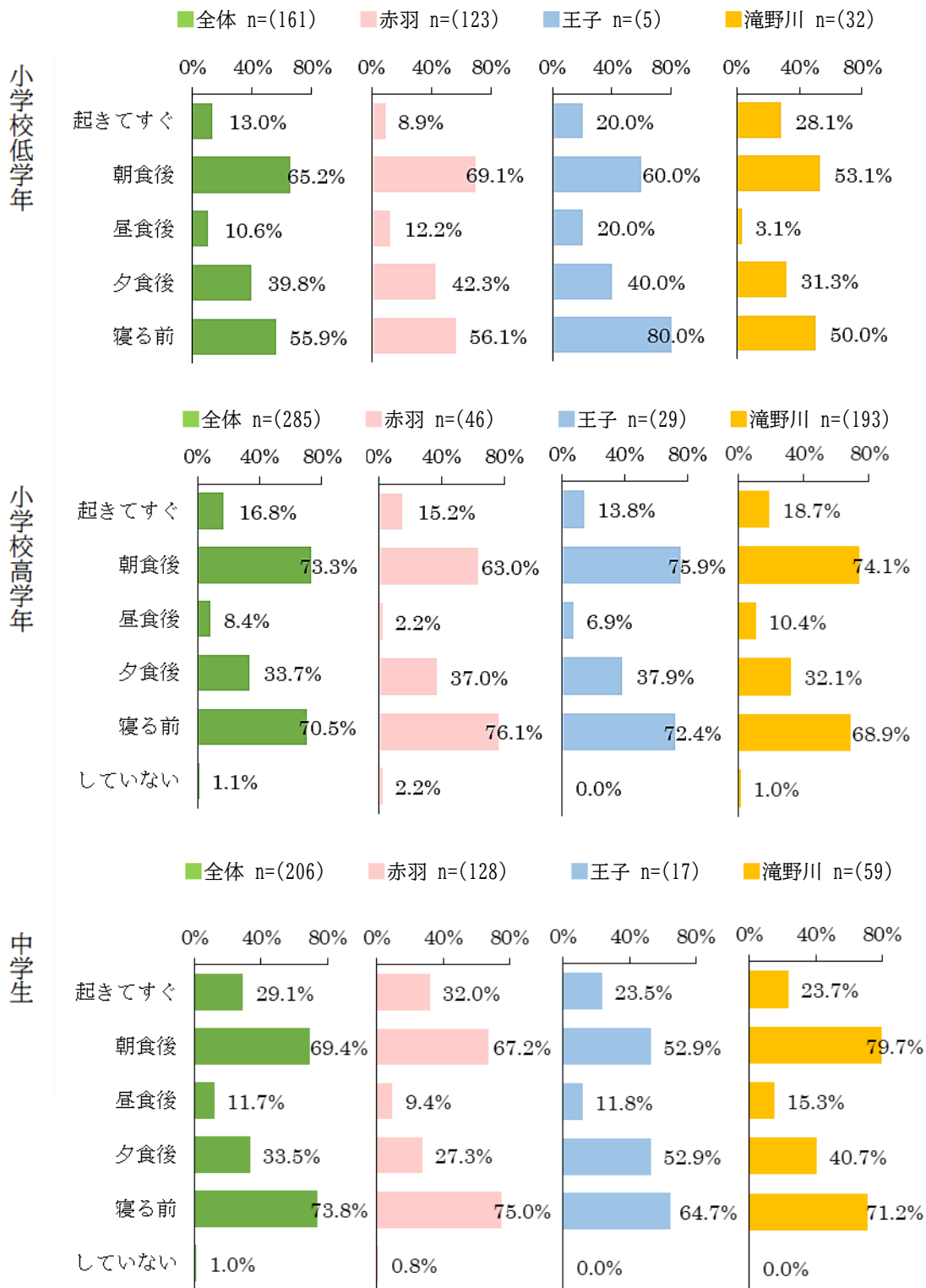
〈性別〉

性別でみると、小学校高学年では、「寝る前」と回答した割合で女子が男子を10.2ポイント上回り、中学生は「朝食後」で11ポイント上回った。



〈居住地域別〉

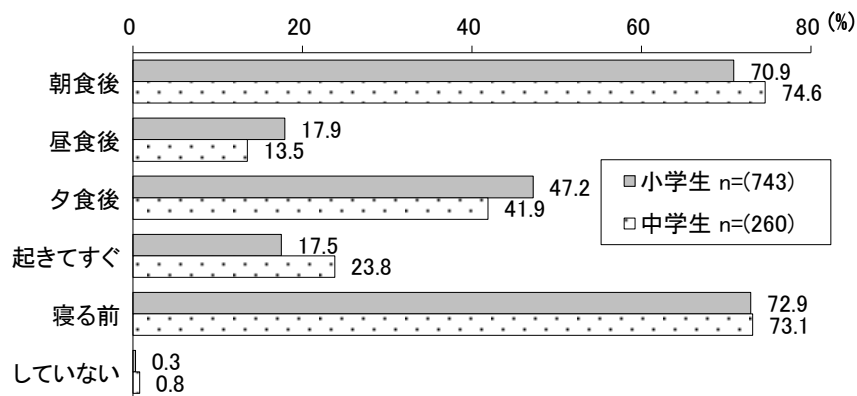
居住地域別にみると、小学校低学年では赤羽地域は「朝食後」と回答した割合が他の地域より高く、「寝る前」は王子地域が20ポイント以上高くなった。小学校高学年では、赤羽地域は他の地域より「朝食後」、「昼食後」は少ないが、「寝る前」は高くなった。中学生は、「朝食後」は滝野川地域、「夕食後」は王子地域が高くなった。



〈参考：他調査等との比較〉

○健康づくりに関する意識・意向調査（北区 令和5年3月）

問 いつ歯みがきをしていますか。あてはまるものをすべて選んでください。



上記調査結果と比較して、小学生、中学生ともに「夕食後」は今回調査の方が少なくなった。また、中学生の「朝食後」、小学生の「昼食後」も少なくなった一方、小学生の「していない」は上回った。

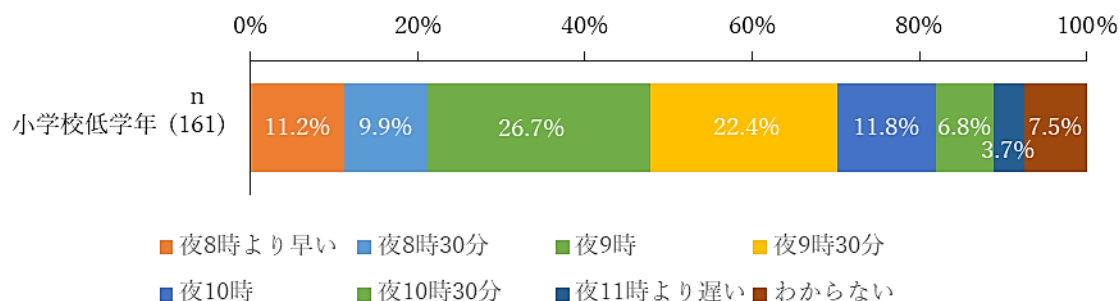
※「小学生」は小学校5年生、「中学生」は中学校2年生を対象に調査しているため、今回調査の「小学校高学年」、「中学生」と比較する。

(6) 睡眠時間

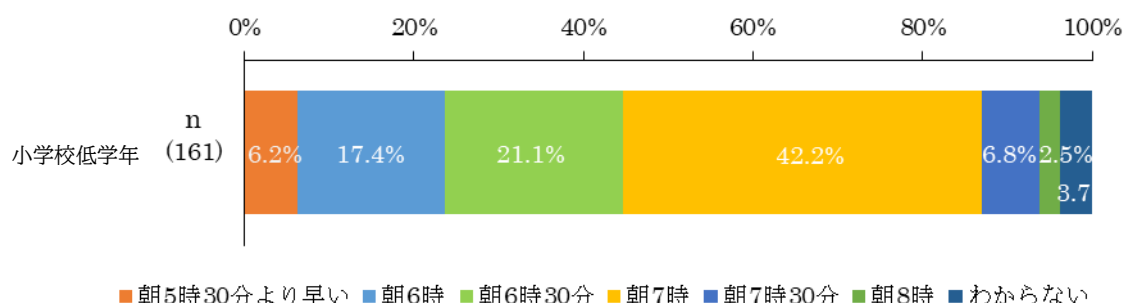
■小学校高学年の平均睡眠時間は8.3時間、中学生の平均睡眠時間は7.4時間

(小学校低学年)

問8 学校がある日はだいたいなんじにねていますか。(1つだけえらぶ)



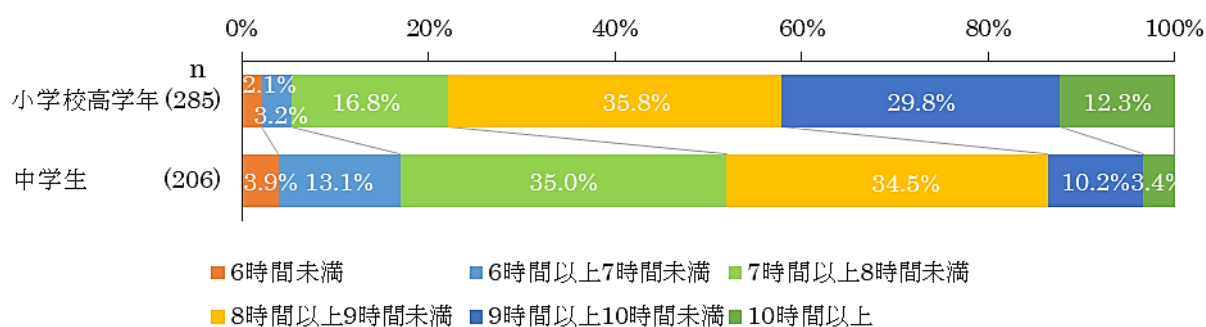
問9 学校がある日はだいたいなんじにおきていますか。(1つだけえらぶ)



(小学校高学年・中学生)

問8 平日(学校がある日)はいつもどのくらい寝ていますか。1時間単位で睡眠時間を入力してください。

	小学校高学年	中学生	全体
平均睡眠時間	8.3 時間	7.4 時間	7.8 時間



睡眠時間を聞いたところ、小学校低学年の寝る時間は夜9時台が最も多く、5割近くの児童は夜9時頃までに寝ている一方で、3割の児童が夜10時以降に寝ていると回答した。起きる時間は朝7時が最も多く、9割近くの児童が朝7時頃までに起きていると回答した。

また、小学校高学年の睡眠時間は平均で8.3時間、中学生は7.4時間となった。

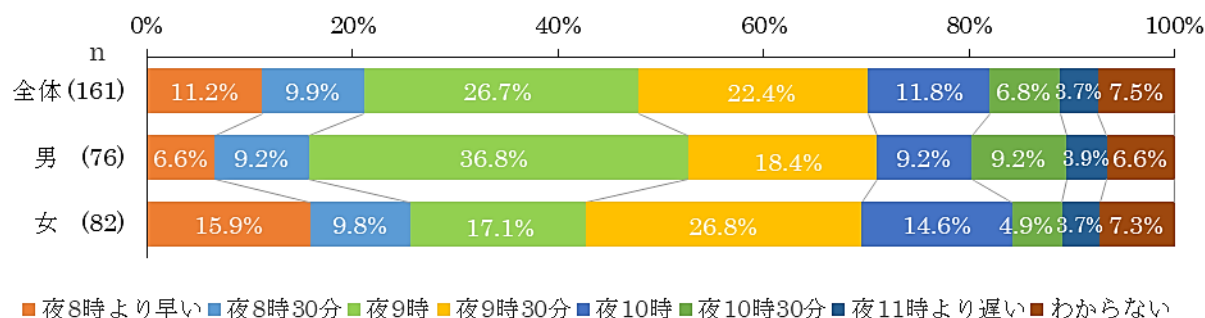
〈性別／性・年齢別〉

性別でみると、小学校低学年では、夜8時より早く寝る割合は、女子の方が9.3ポイント高くなり、朝5時30分よりも早く起きる割合は男子の2倍となった。一方で、朝6時30分に起きる割合は、男子の方が10.4ポイント高くなった。

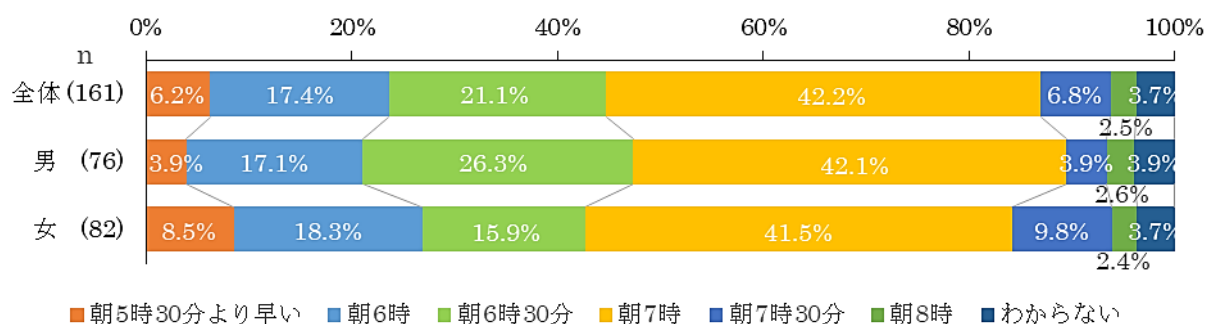
また、中学生の平均睡眠時間は女子の方が30分短くなった。

■小学校低学年

○寝る時間

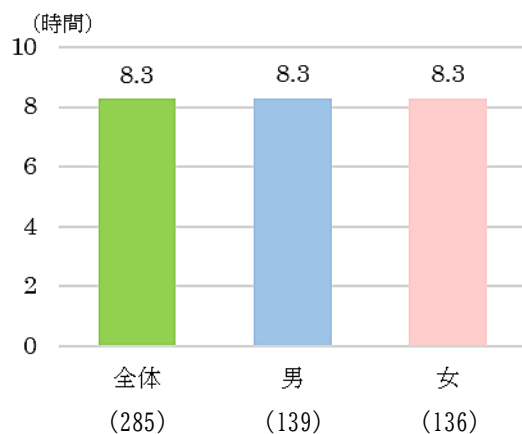


○起きる時間

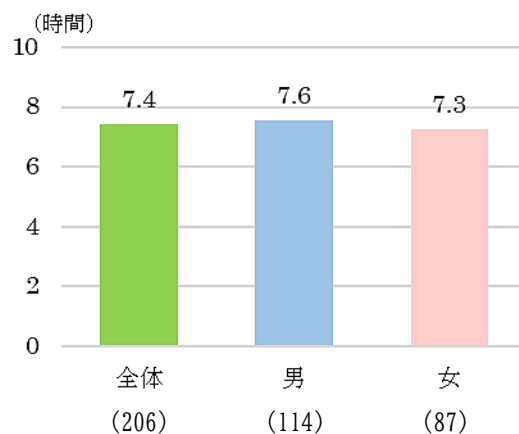


■小学校高学年

(平均睡眠時間)

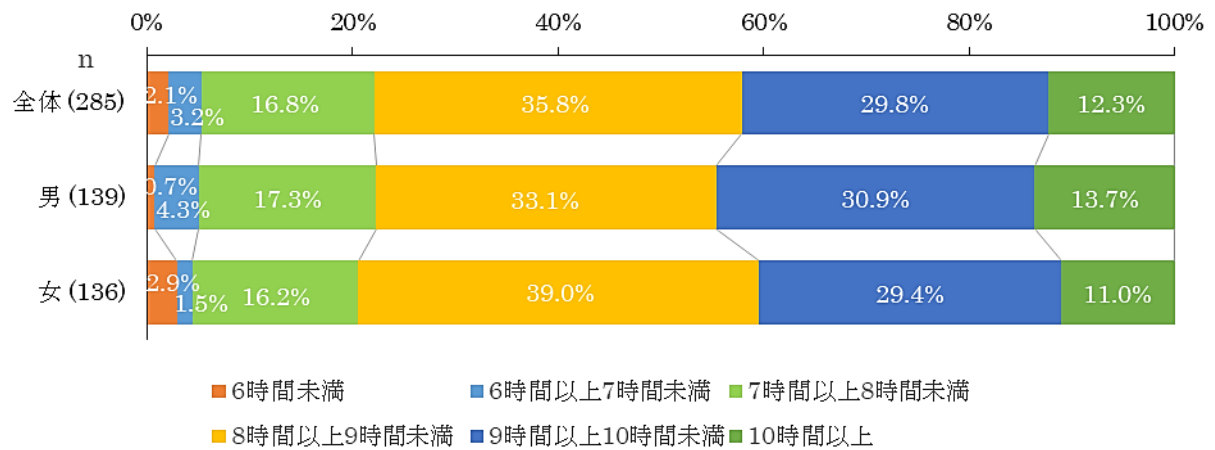


■中学生

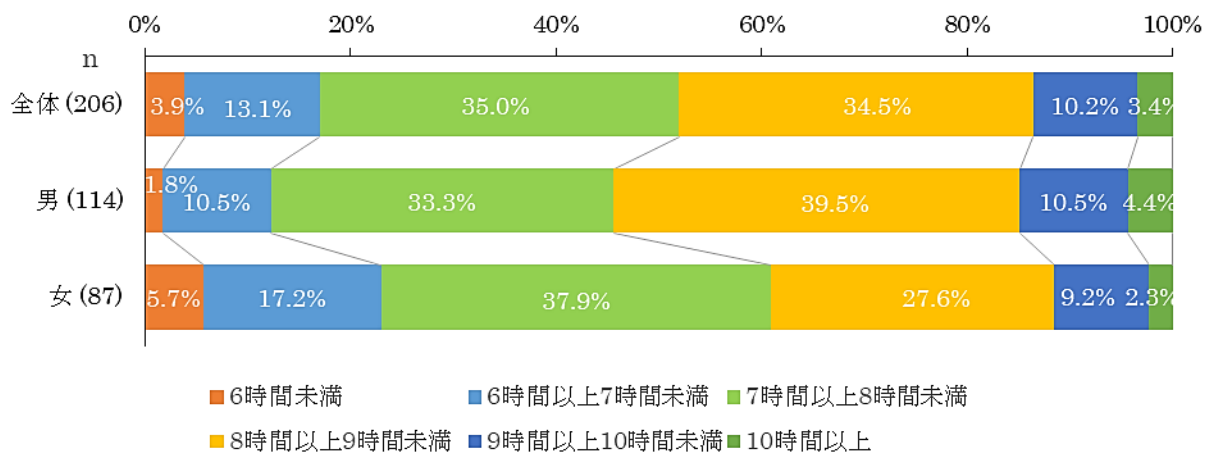


(睡眠時間の割合)

・ 小学校高学年



・ 中学生

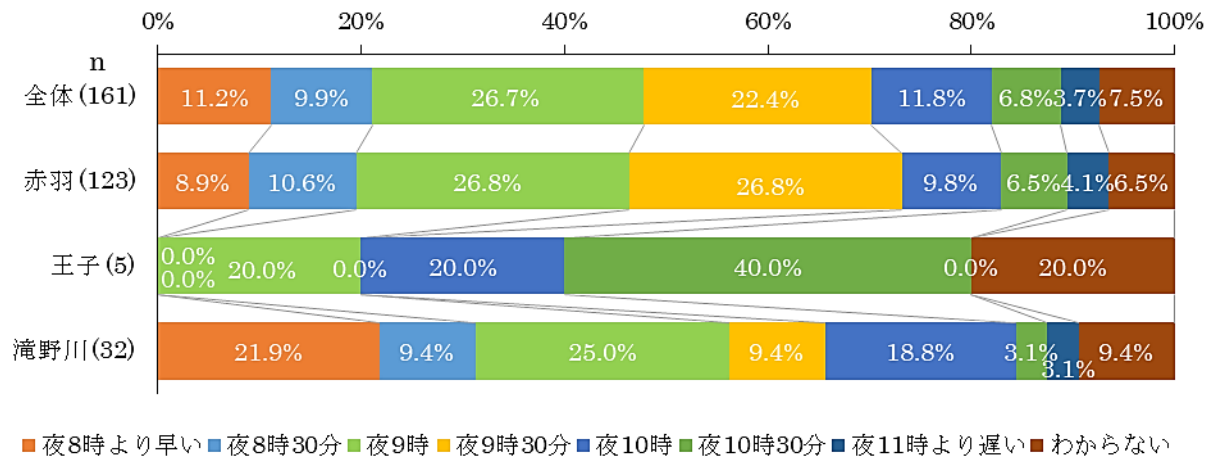


〈居住地域別〉

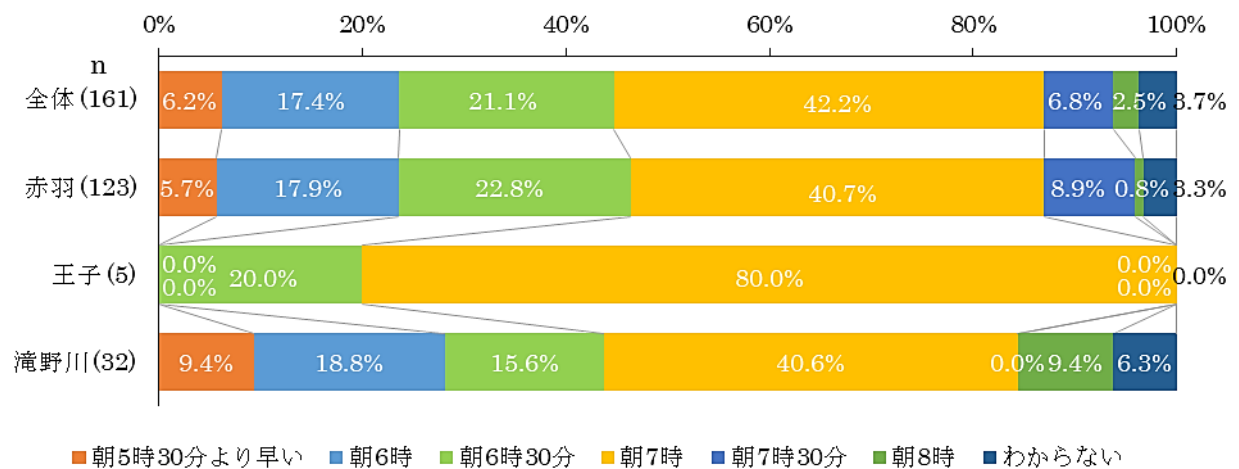
居住地域別にみると、滝野川地域では、小学校低学年は早寝早起きの傾向があったが、中学生は睡眠時間が短くなった。

■小学校低学年

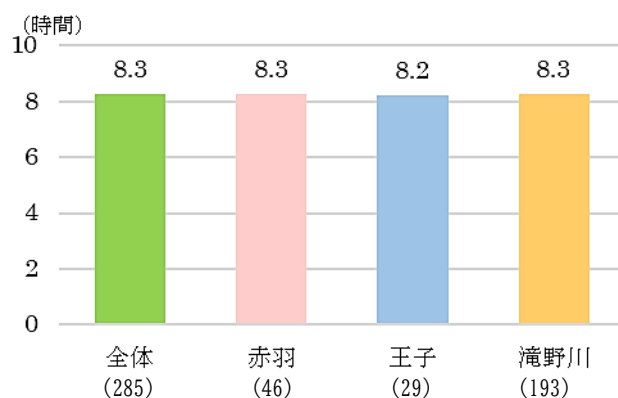
○寝る時間



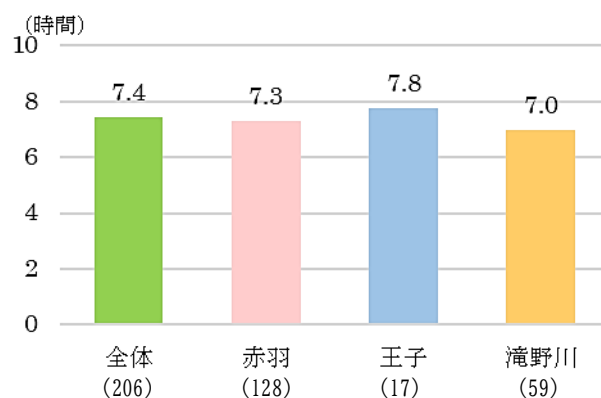
○起きる時間



■ 小学校高学年
(平均睡眠時間)

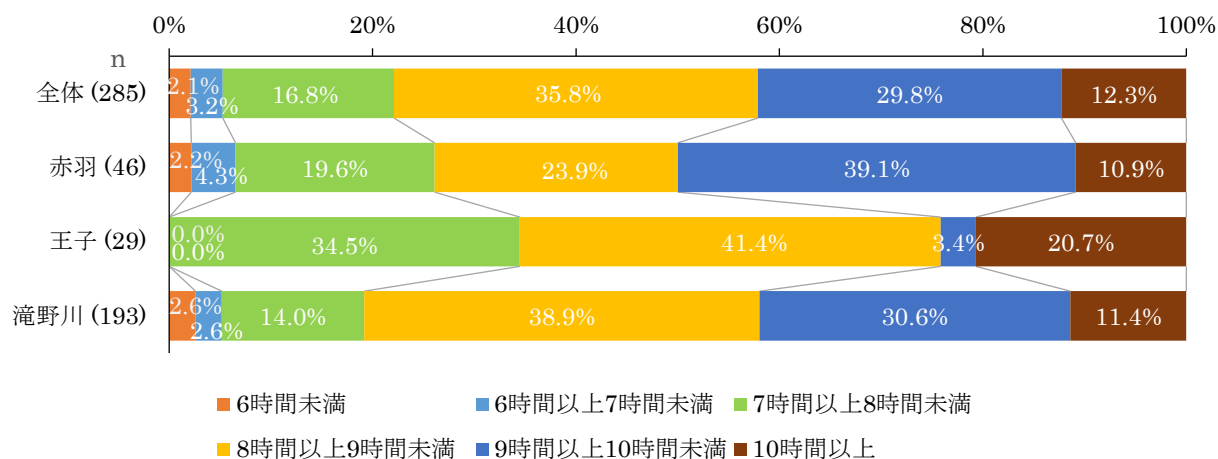


■ 中学生

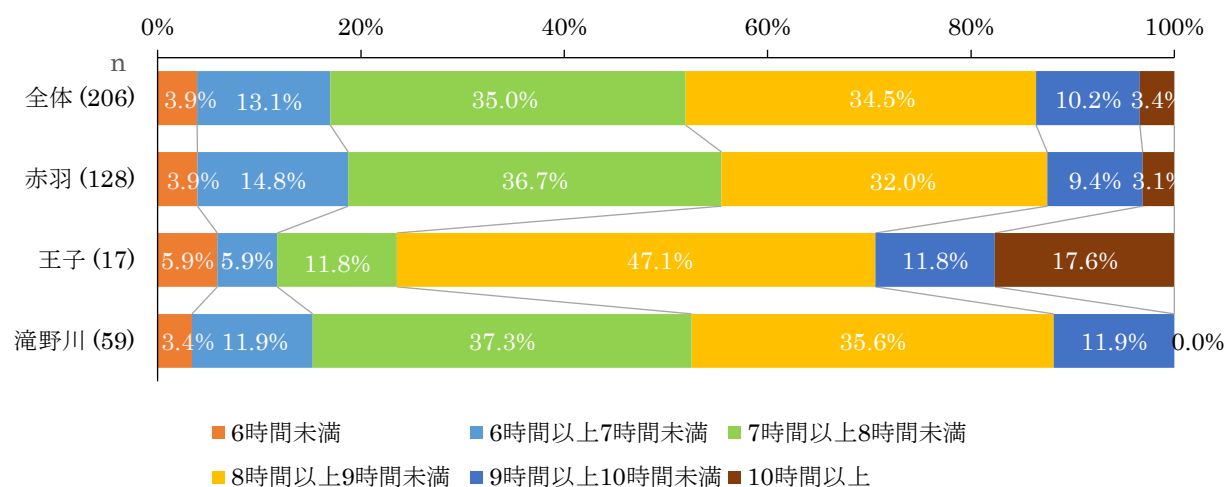


(睡眠時間の割合)

・ 小学校高学年



・ 中学生

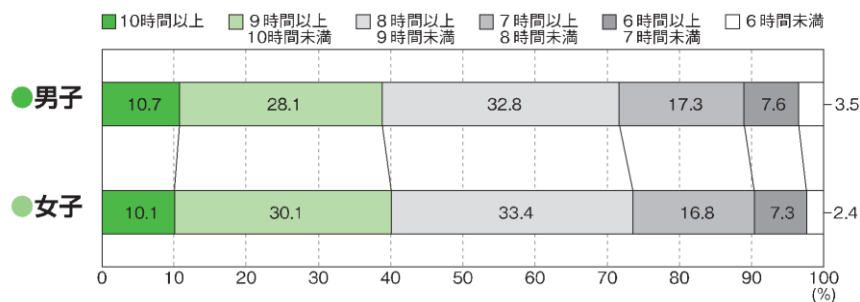


〈参考：他調査等との比較〉

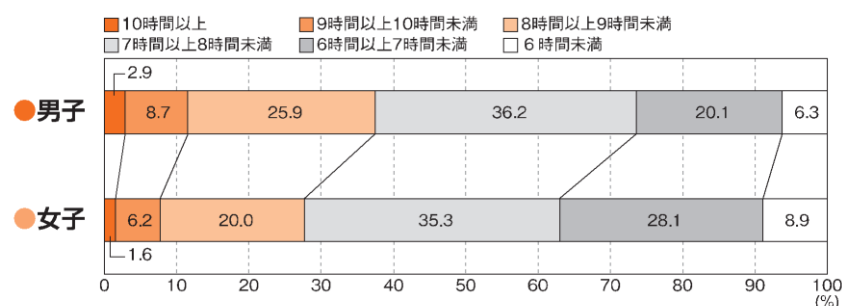
○全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書（スポーツ庁 令和7年12月）

問 毎日どのくらい寝ていますか。

■小学生



■中学生



上記調査結果と比べると、北区の方が小学校高学年、中学生ともに睡眠時間が長い傾向があった。

小学校高学年では、男子は6時間未満、7時間未満の割合が少なく、10時間以上の割合が多かった。女子は7時間未満の割合が少なく、9時間未満の割合が多かった。

中学生では小学校高学年より全国との差が大きくなり、男子は6時間未満が4.5ポイント、7時間未満の割合が9.6ポイント少なく、9時間未満の割合が13.6ポイント多かった。女子は7時間未満が10.9ポイント少なく、9時間未満が7.6ポイント多かった。

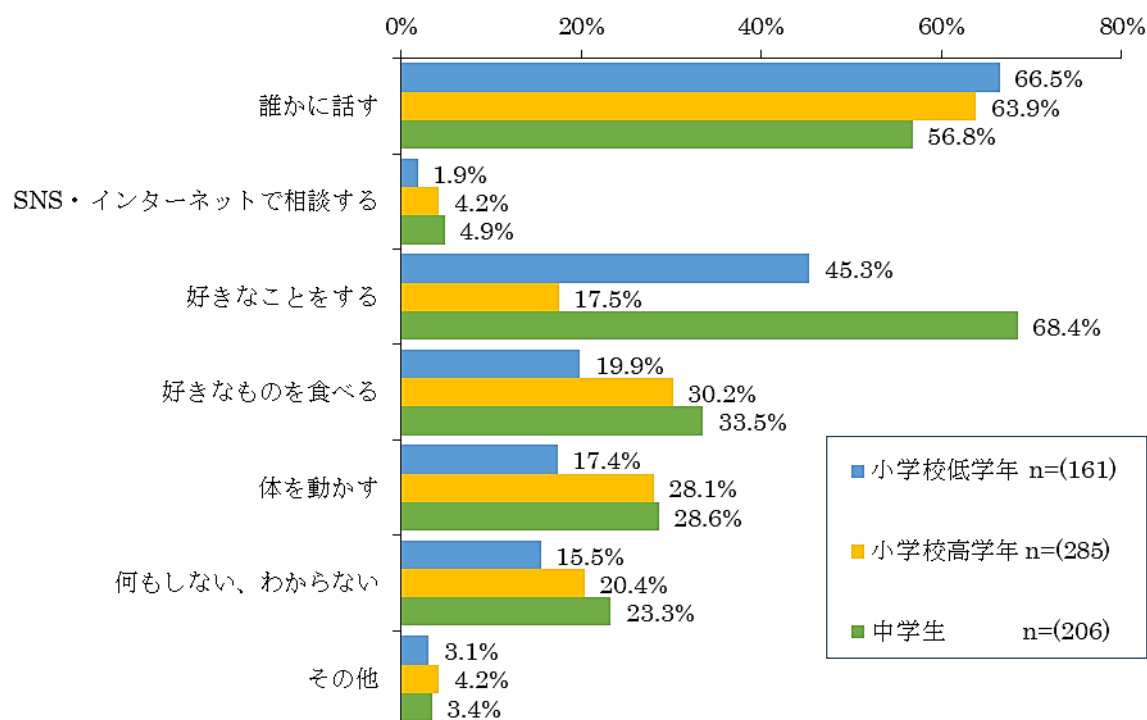
※「小学生」は小学校5年生、「中学生」は中学校2年生を対象に調査しているため、今回調査の「小学校高学年」、「中学生」と比較する。

(7) ストレスへの対処方法

■ 【ストレスへの対処方法がある】小中学生は6割以上

問9 心配なこと、不安なこと、嫌なことがあったときどうしていますか。あてはまるものをすべて選んでください。

※ 小学校低学年は問10



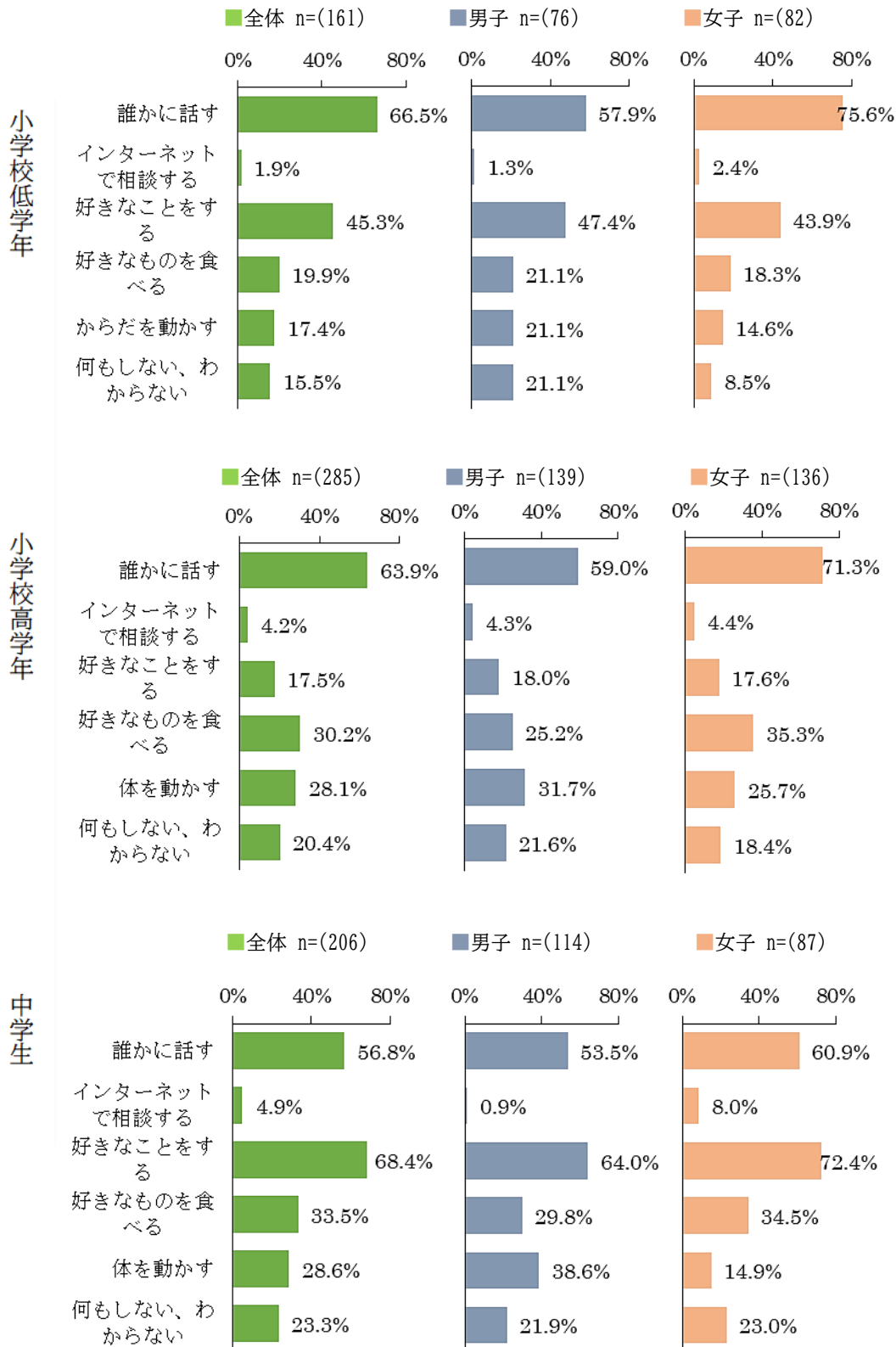
悩みやストレスへの対処方法を聞いたところ、小学生は「だれかに話す」が6割台半ばから7割近く、中学生は「好きなことをする」が7割近くで最も多くなった。

学年が上がるにつれて「誰かに話す」割合が減り、「好きなものを食べる」、「体を動かす」など自分で対処を図る割合が増える一方で、「何もしない、わからない」の割合も増えた。

その他では、「話したくない」、「相談できない」、「とにかく我慢する」などの回答があった。

〈性別〉

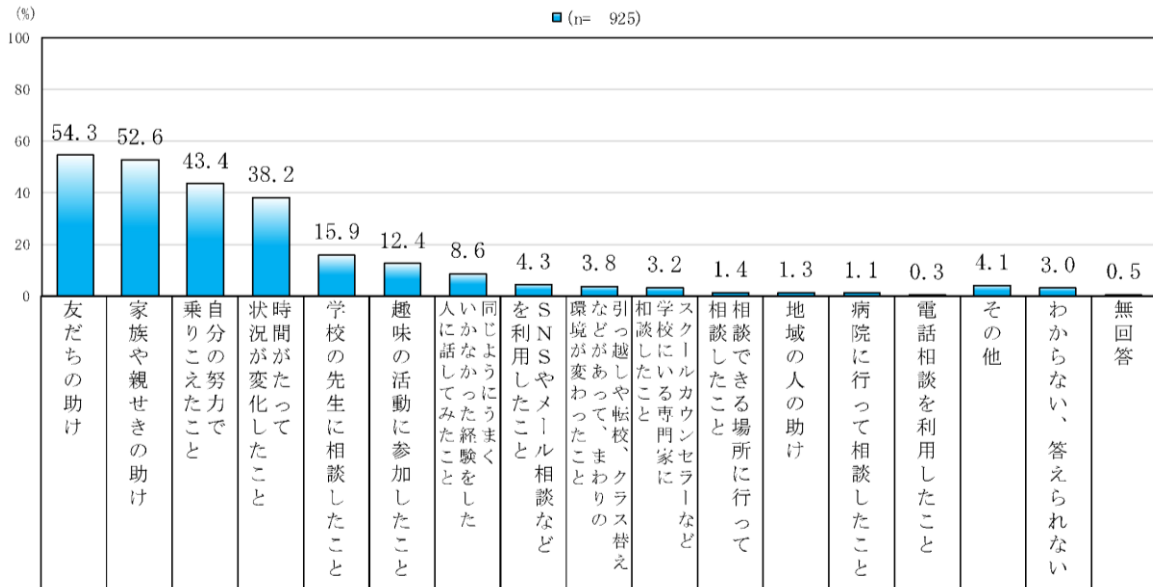
性別でみると、女子は「誰かに話す」割合が高く、男子は「体を動かす」割合が高い。



〈参考：他調査等との比較〉

○子ども・若者の意識と生活に関する調査（内閣府 令和5年3月）

問 落ち込んだ状態から元に戻ったのは、どのようなことがきっかけだったと思いますか。



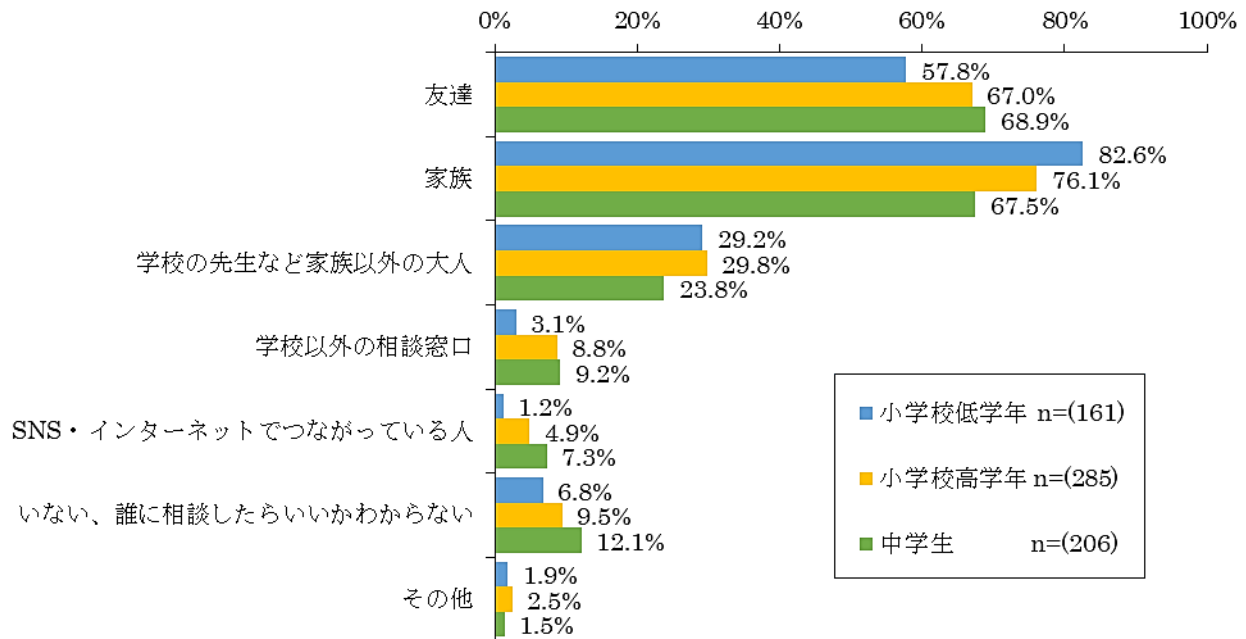
上記調査結果では、誰かに相談したり助けを求めていたりしている一方で、自分なりに対処して乗り越えている傾向もみられた。今回の北区の調査でも同様の傾向がみられた。

(8) 悩みなどの相談先

■ 小学生は「家族」が8割近く、中学生は「友達」「家族」が7割近く

問10 心配なこと、不安なこと、嫌なことがあったときに相談できる人はいますか。あてはまるものをすべて選んでください。

※ 小学校低学年は問11



悩みやストレスの相談先は、小学生では低学年高学年ともに「家族」が最も高く、「友達」が続いている。

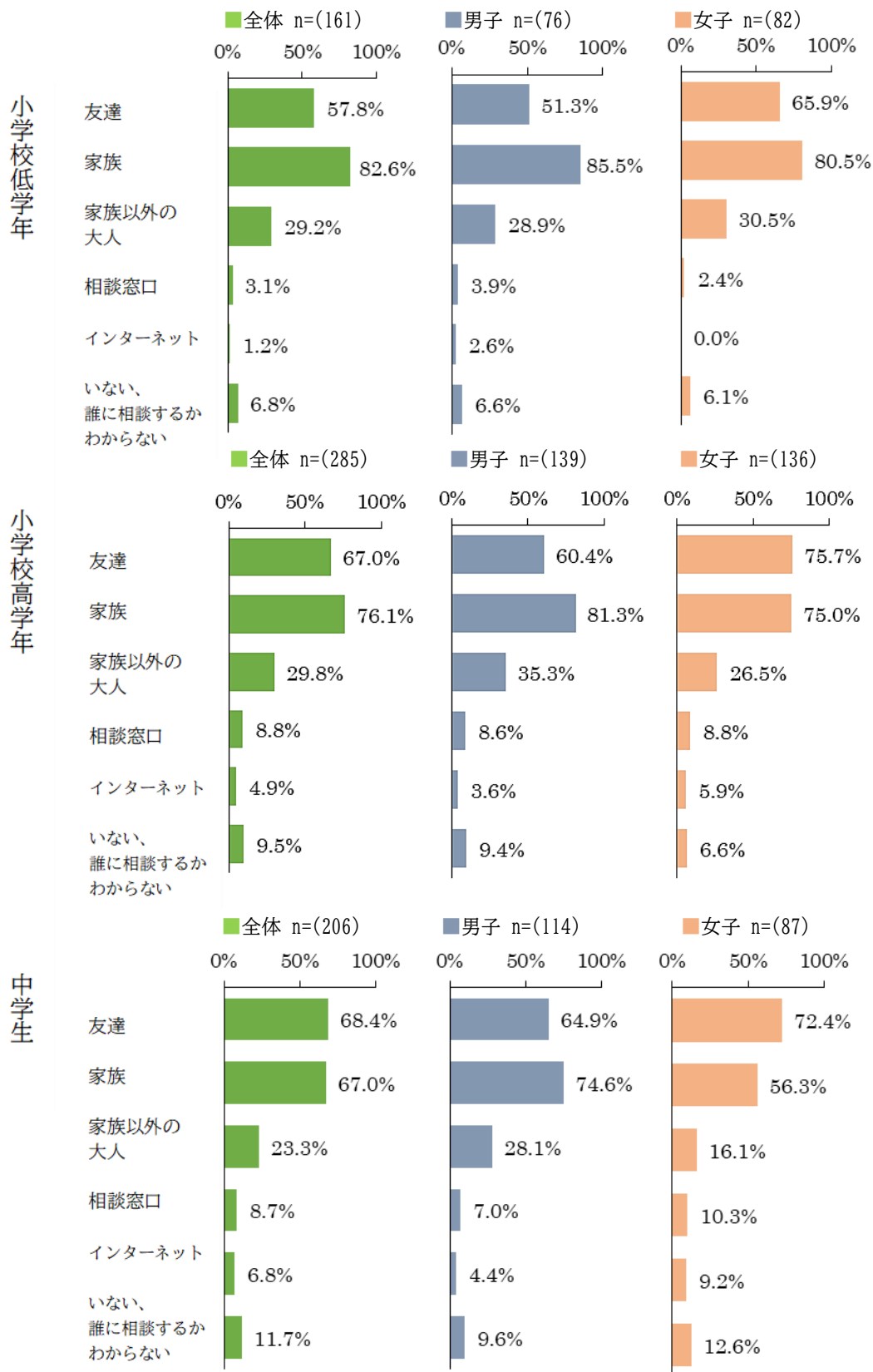
中学生では「友達」(68.9%)が最も高く、「家族」(67.5%)がわずかな差が続いている。

一方で、「いない、誰に相談していいかわからない」の割合は、学年が上がるにつれて増加しており、小学校低学年で6.8%、小学校高学年で9.5%、中学生では12.1%となっている。

その他では、前問と同様で「話したくない」、「我慢している」などの回答があった。

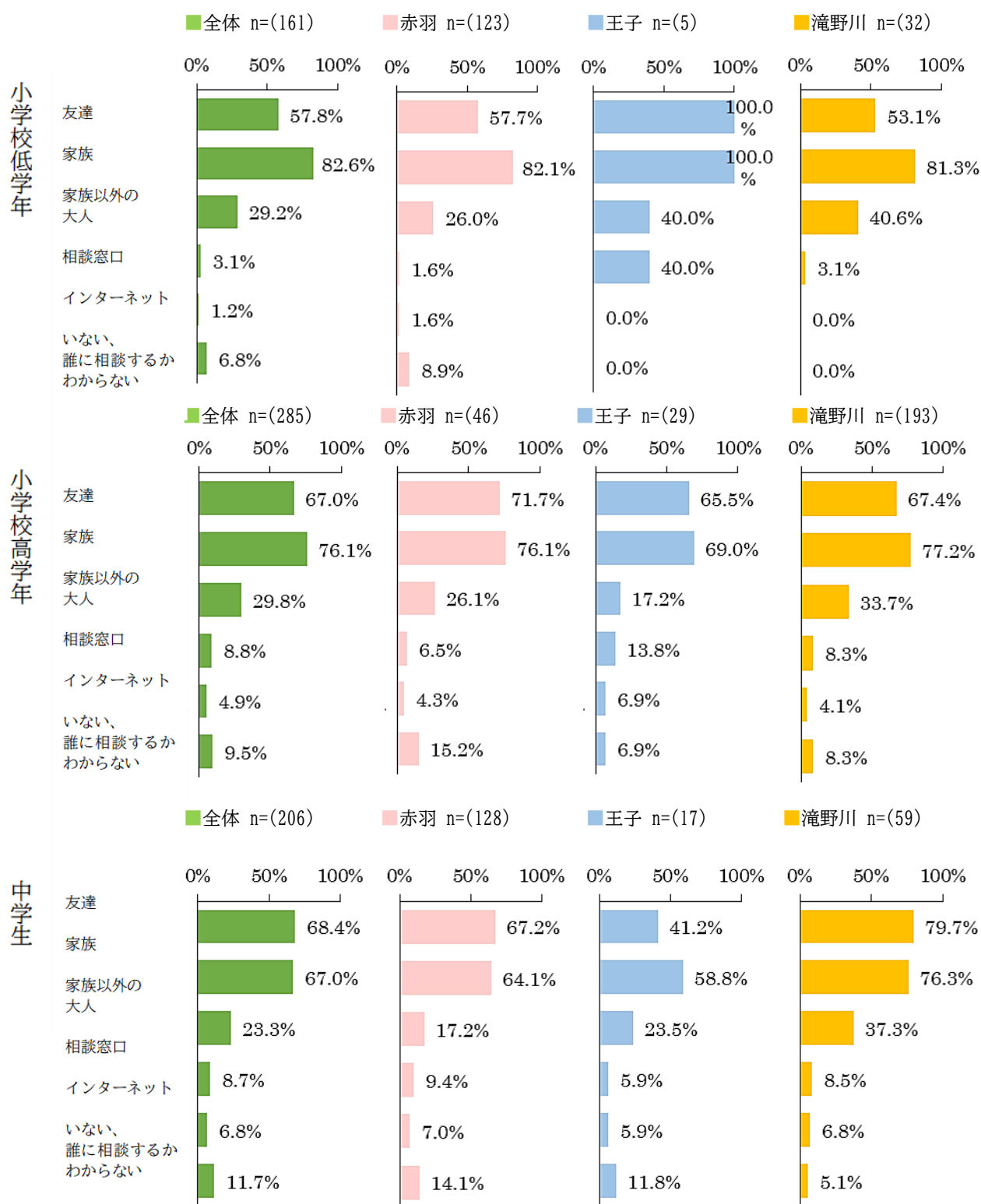
〈性別〉

性別でみると、男子は家族に相談する割合が女子より多い。また、小学生女子は低学年高学年ともに、友達に相談する割合が男子よりおよそ15ポイント多い。



〈居住地域別〉

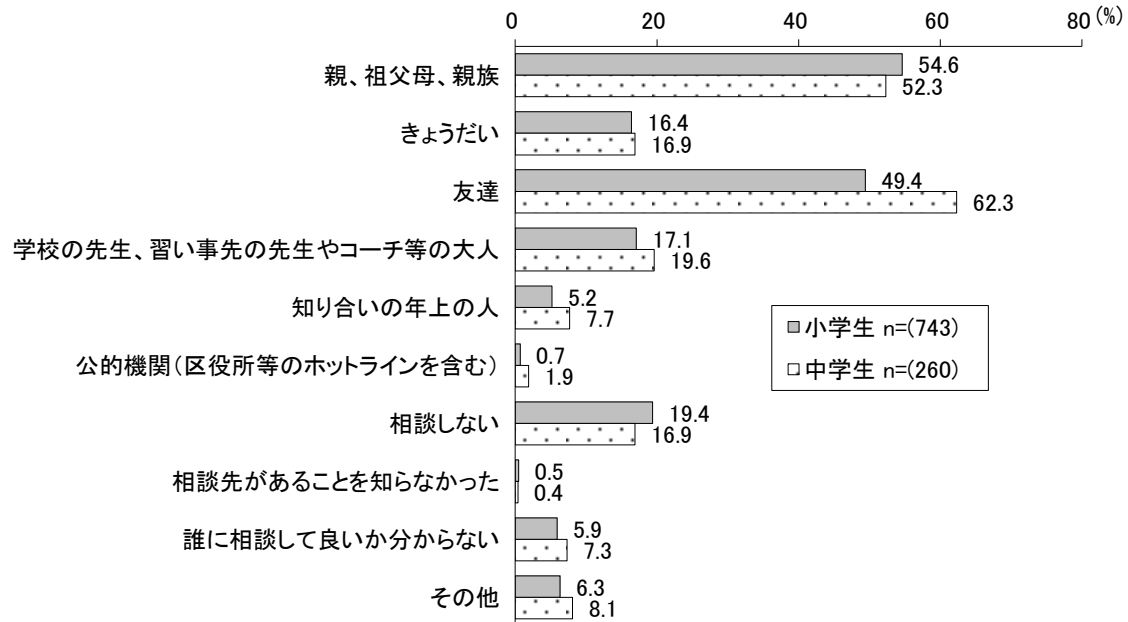
居住地域別でみると、滝野川地域では「家族以外の大人」に相談する割合が全学年を通じて高くなった。また、滝野川地域の中学生は友達や家族など身近な人に相談する割合も高かった。



〈参考：他調査等との比較〉

○健康づくりに関する意識・意向調査（北区 令和5年3月）

問 悩みやストレスを感じた時にだれに相談をしますか。（複数回答）



上記調査結果と比べると、今回調査の方が身近な人に相談する割合が高い傾向にあった。

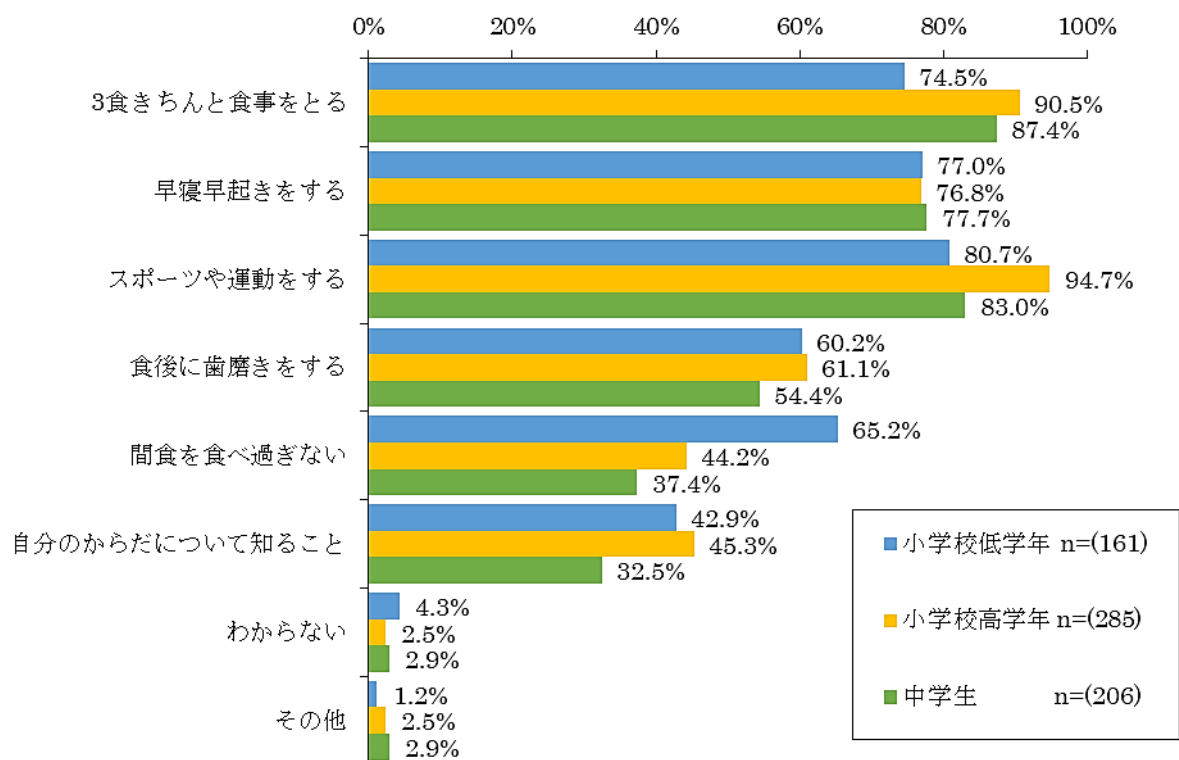
※「小学生」は小学校5年生、「中学生」は中学校2年生を対象に調査しているため、今回調査の「小学校高学年」、「中学生」と比較する。

(9) 健康に過ごすために重要だと思うこと

■小学校高学年は「スポーツや運動をする」が9割台半ば

問11 健康に過ごすためには何が重要だと思いますか。重要だと思うことをすべて選んでください。

※ 小学校低学年は問12

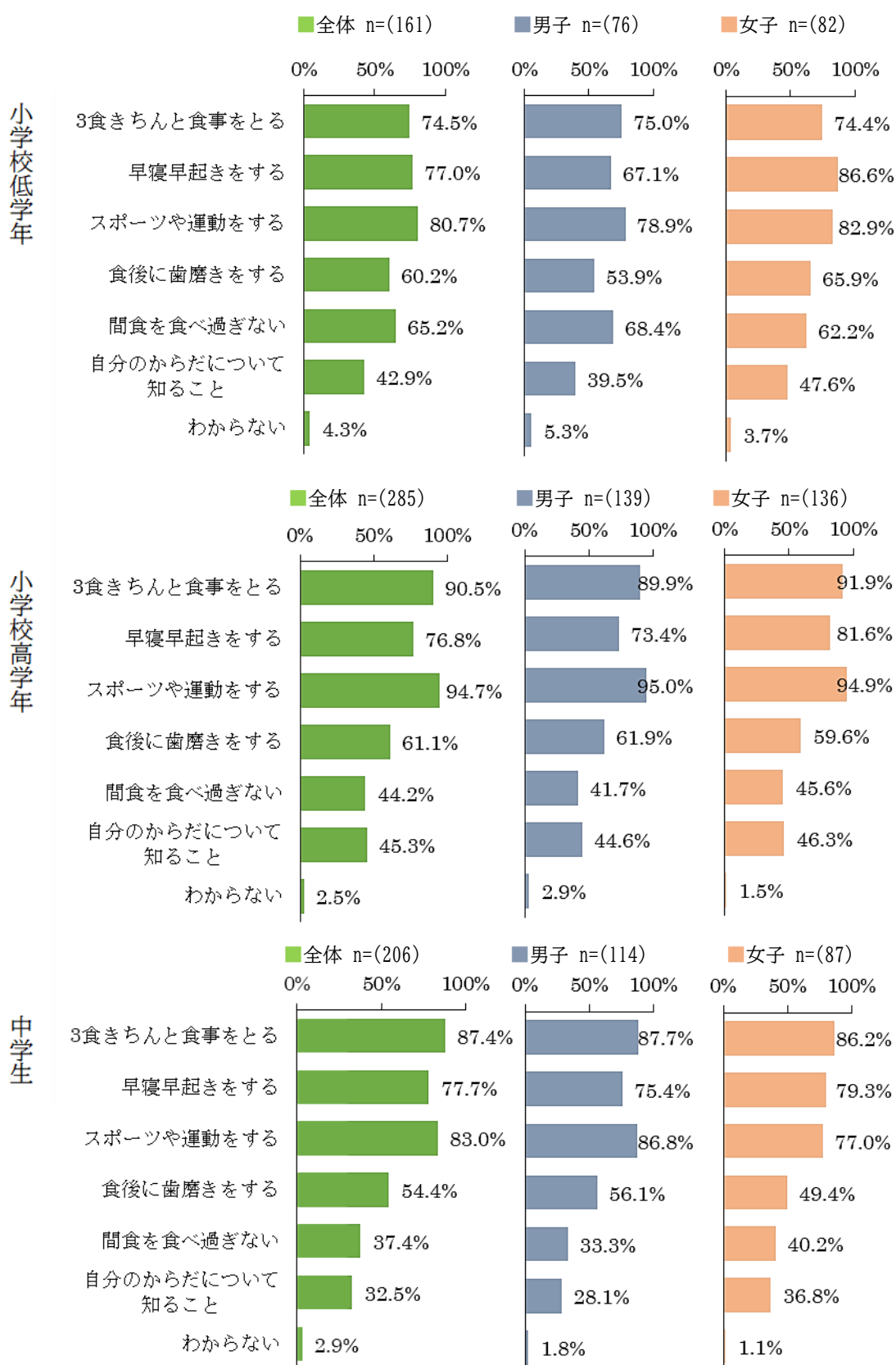


健康に過ごすために重要だと思うことを聞いたところ、「3食きちんと食事をする」、「スポーツや運動をする」、「早寝早起きをする」と回答する割合が高かった。

小学校高学年では「3食きちんと食事をする」が9割、「スポーツや運動をする」が9割台半ばとなった。

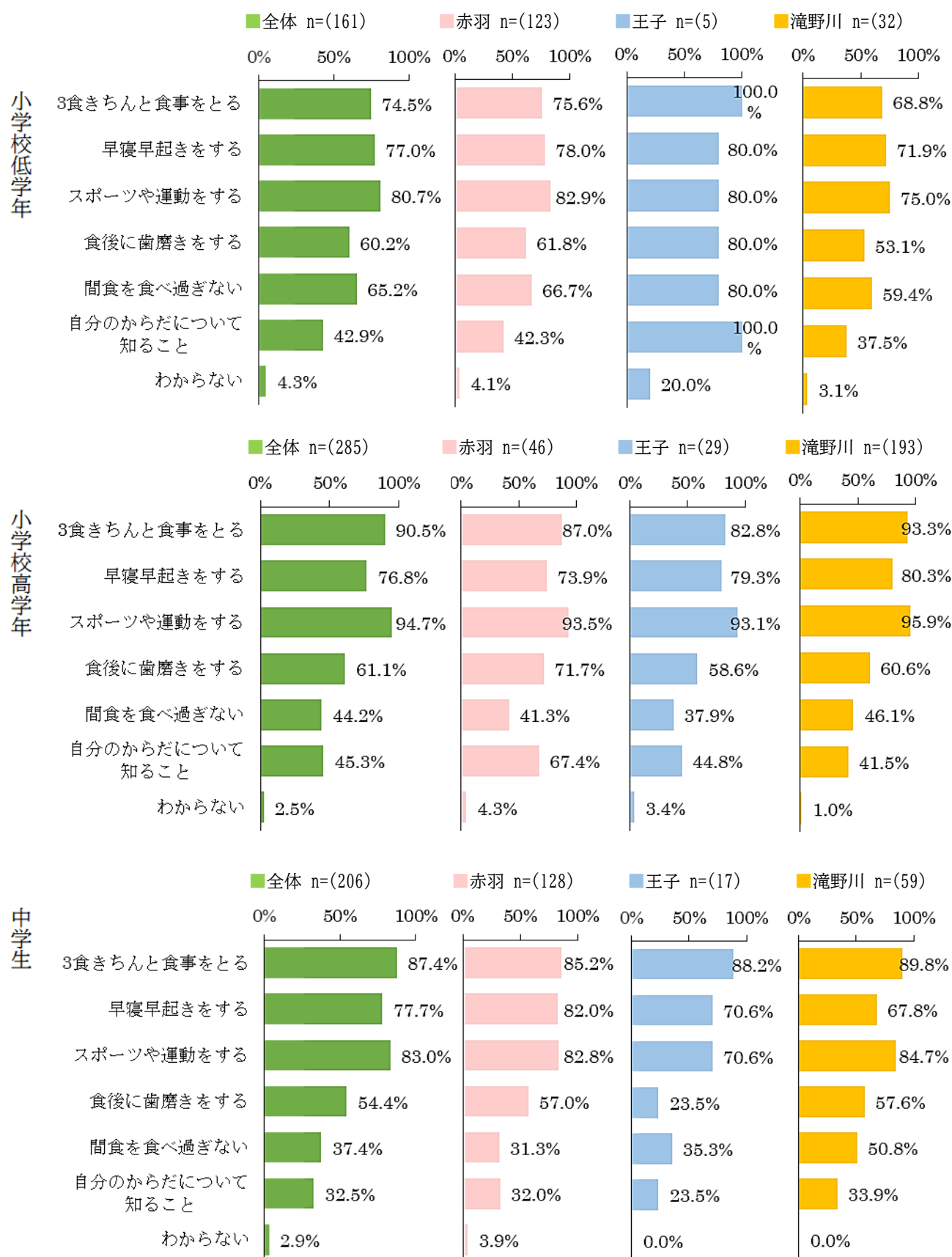
〈性別〉

性別でみると、「早寝早起きをする」、「自分のからだについて知ること」と回答した割合は女子の方が高くなった。



〈居住地域別〉

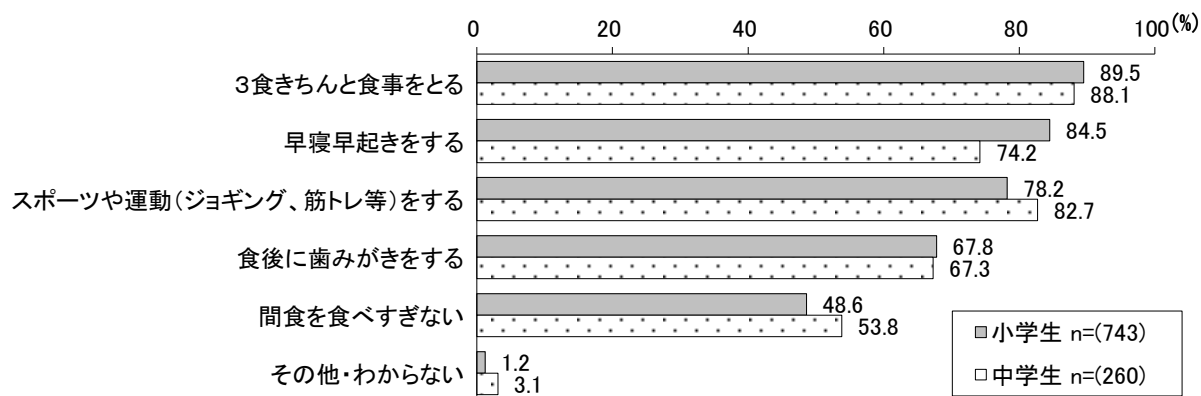
居住地域別にみると、滝野川地域の小学校高学年では「3食きちんと食事をする」、「間食を食べ過ぎない」と回答した割合が高く、中学生では「間食を食べ過ぎない」が高くなった。



〈参考：他調査等との比較〉

○健康づくりに関する意識・意向調査（北区 令和5年3月）

問 健康に過ごすためには何が重要だと思いますか。（複数回答）



上記調査結果と比べると、小学校高学年は「スポーツや運動をする」と回答した割合が前回より16.5ポイント高くなった。

一方で、「食後に歯みがきをする」、「間食を食べ過ぎない」と回答した割合は前回より少なくなり、特に中学生では12.9ポイント、16.4ポイント少なくなった。

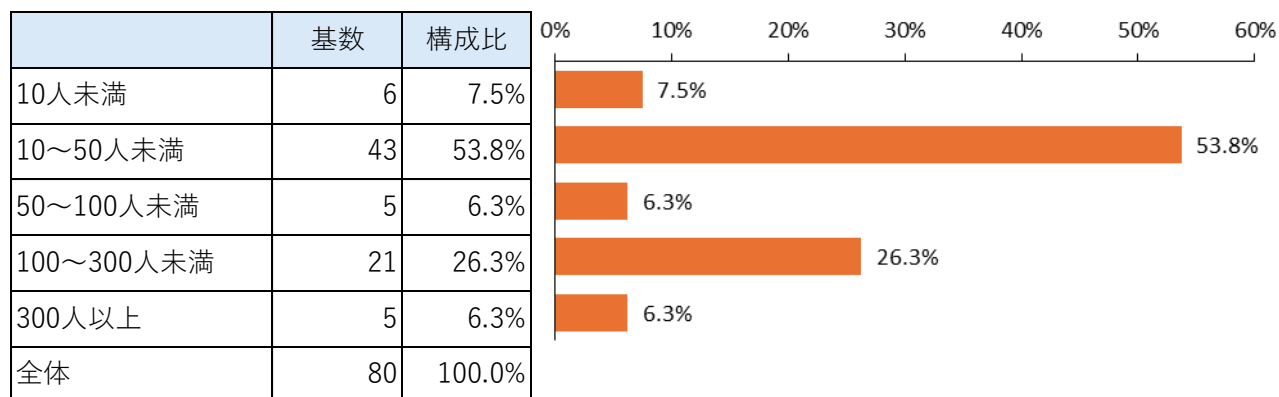
※「小学生」は小学校5年生、「中学生」は中学校2年生を対象に調査しているため、今回調査の「小学校高学年」、「中学生」と比較する。

第4章 調査結果の詳細／企業向けアンケート

1. 回答した法人等の属性

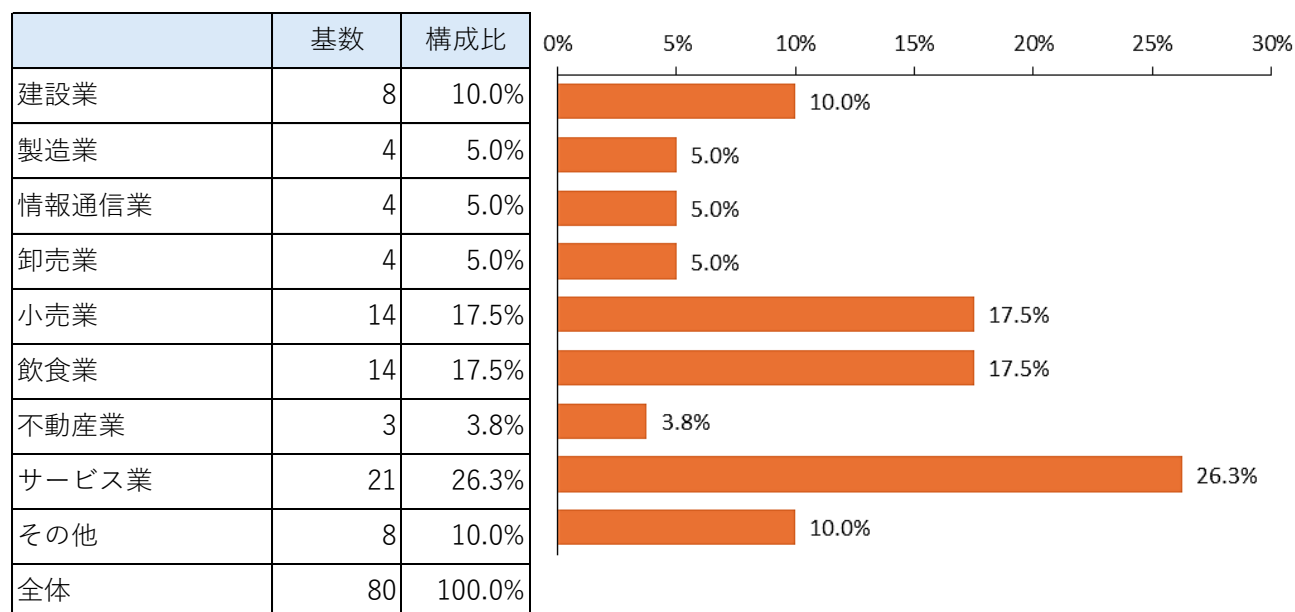
(1) 従業員数

問 従業員数を選んでください。



(2) 業種

問 業種を選んでください。

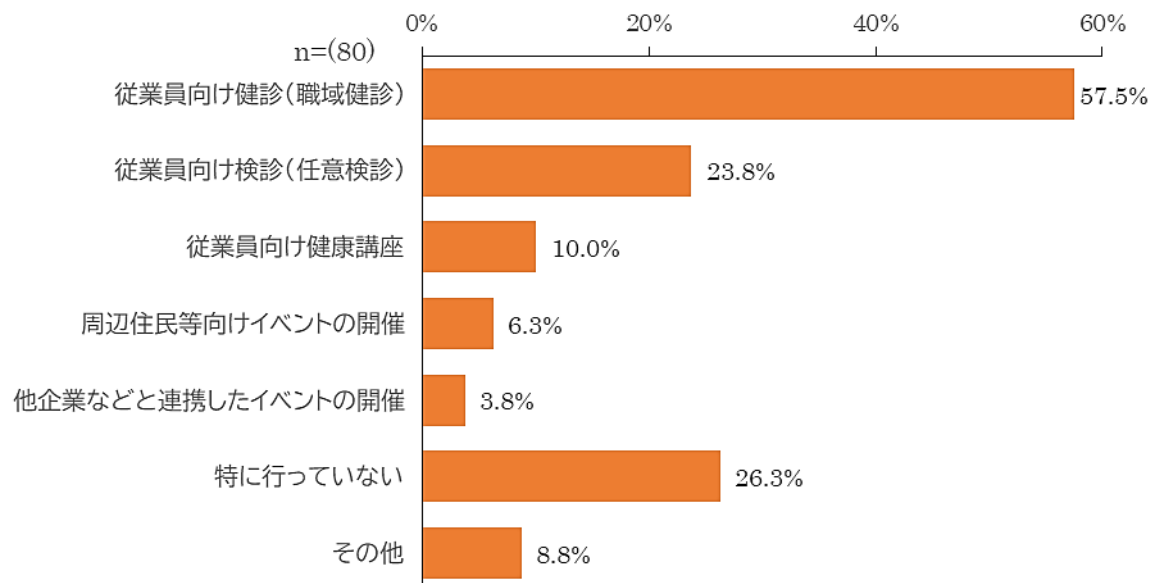


2. 企業の健康づくりに関する意識

(1) 健康への取組みの実施状況

■健康への取組みを行っている企業は7割

問4 現在、御社ではどのような健康への取組み（健康経営）を行っていますか。（複数選択可）

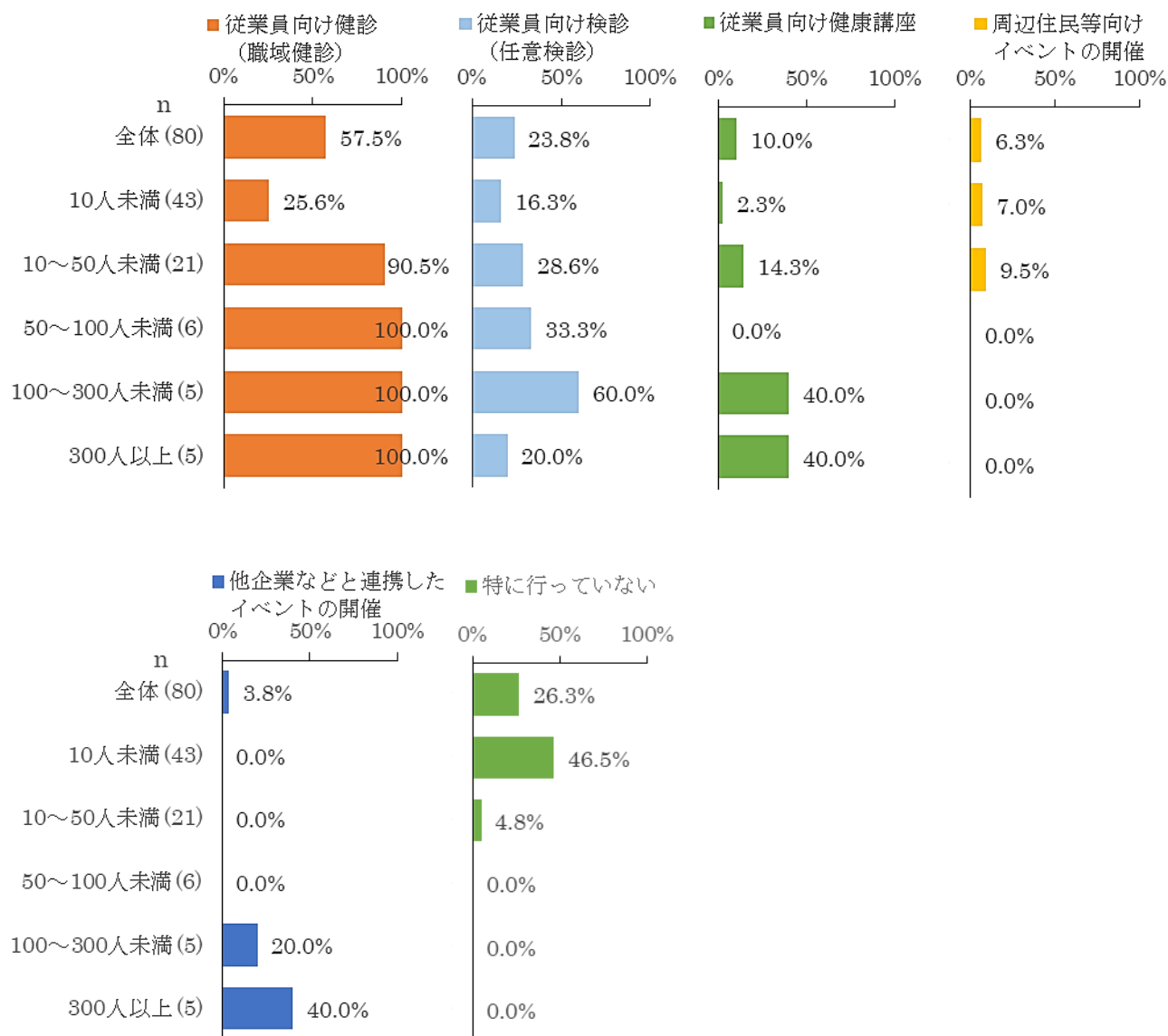


健康への取組みについては、「従業員向け健診（職域健診）」が57.5%で最も多くなった。
また、「特に行っていない」と回答しなかった【取組みを行っている企業】は73.7%となった。

〈従業員数別〉

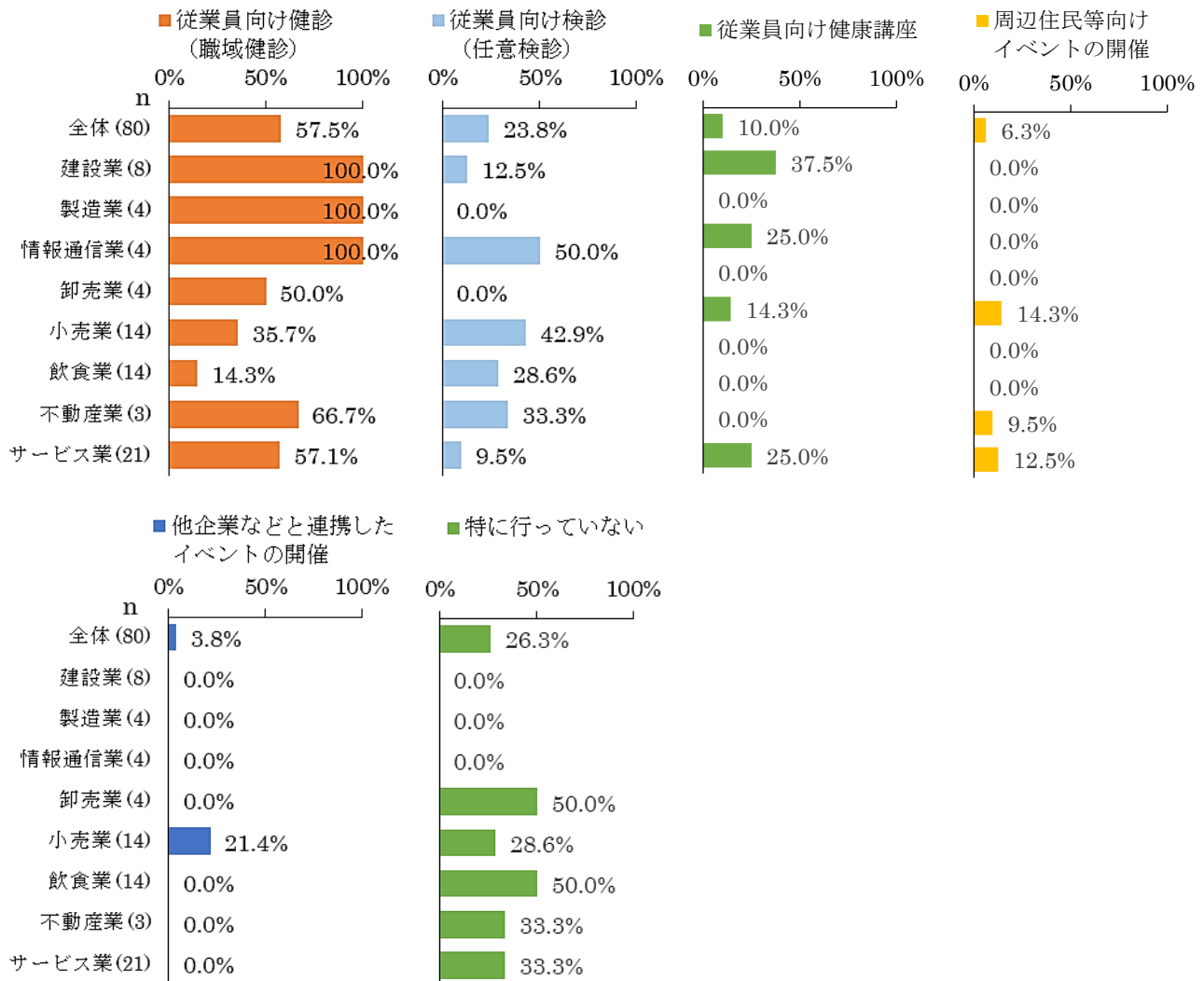
従業員数別にみると、10人未満では「特に行っていない」が約半数を占めた。

また、10人未満、10～50人未満では「周辺住民等へ向けた健康講座などのイベント等の開催」を行っており、100～300人未満、300人以上では「他企業や自治体などと連携したイベントの開催」が行われている。



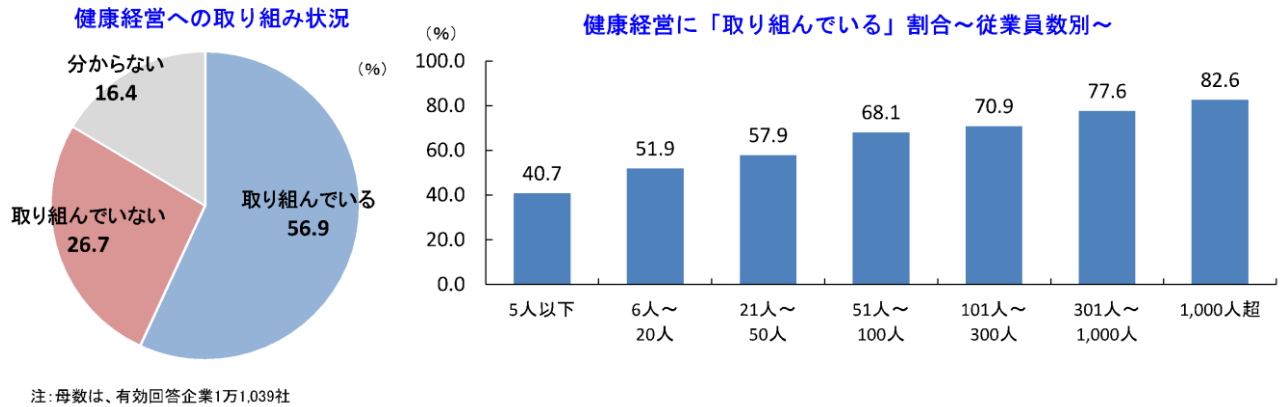
〈業種別〉

業種別にみると、情報通信業の半数、小売業の4割が「従業員向け検診（任意検診）」を行っている。

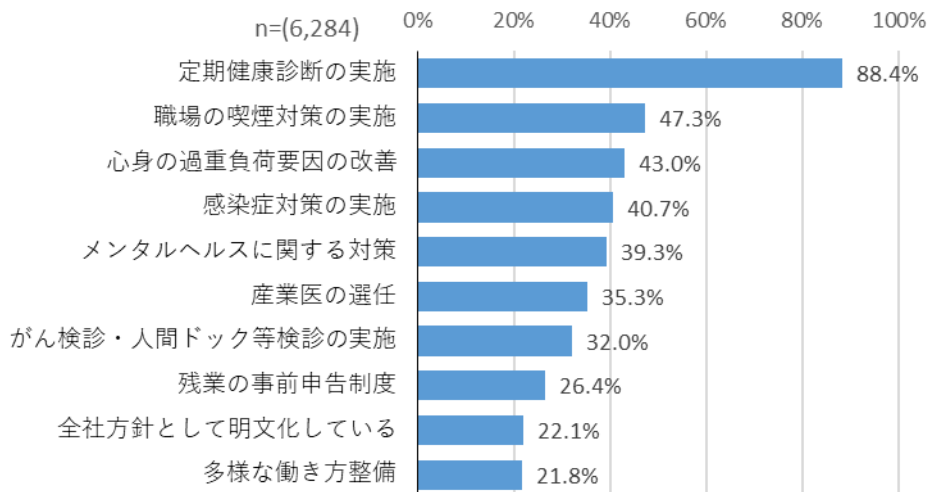


〈参考：他調査等との比較〉

○健康経営への取り組みに対する企業の意識調査（株式会社帝国データバンク 令和5年）
問 健康経営への取組状況



「取り組んでいる」と回答した企業が行っている健康経営の取組内容

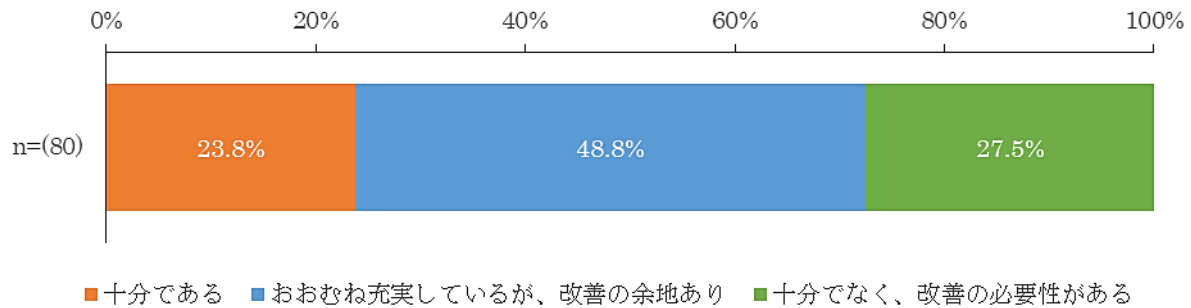


上記調査結果と比べると、健康への取組みを行っている割合は今回調査の方が高くなった。

(2) 健康への取組みの充実度

■健康への取組みが十分であると感じている企業は2割台半ば

問5 御社での健康への取組み充実度について、どのように感じていますか。(1つだけ選択)

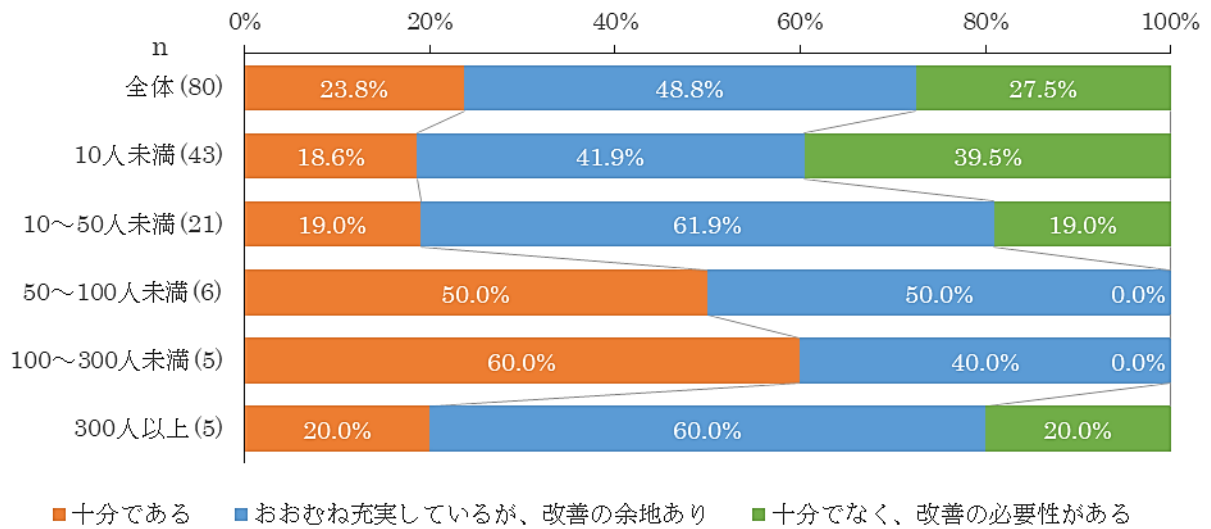


健康への取組みの充実度については、「十分である」が23.8%を占めている。

一方で、「おおむね充実しているが、改善の余地あり」と「十分ではなく、改善の必要性がある」を合わせた【改善の必要がある】と回答した企業は76.3%にのぼる。

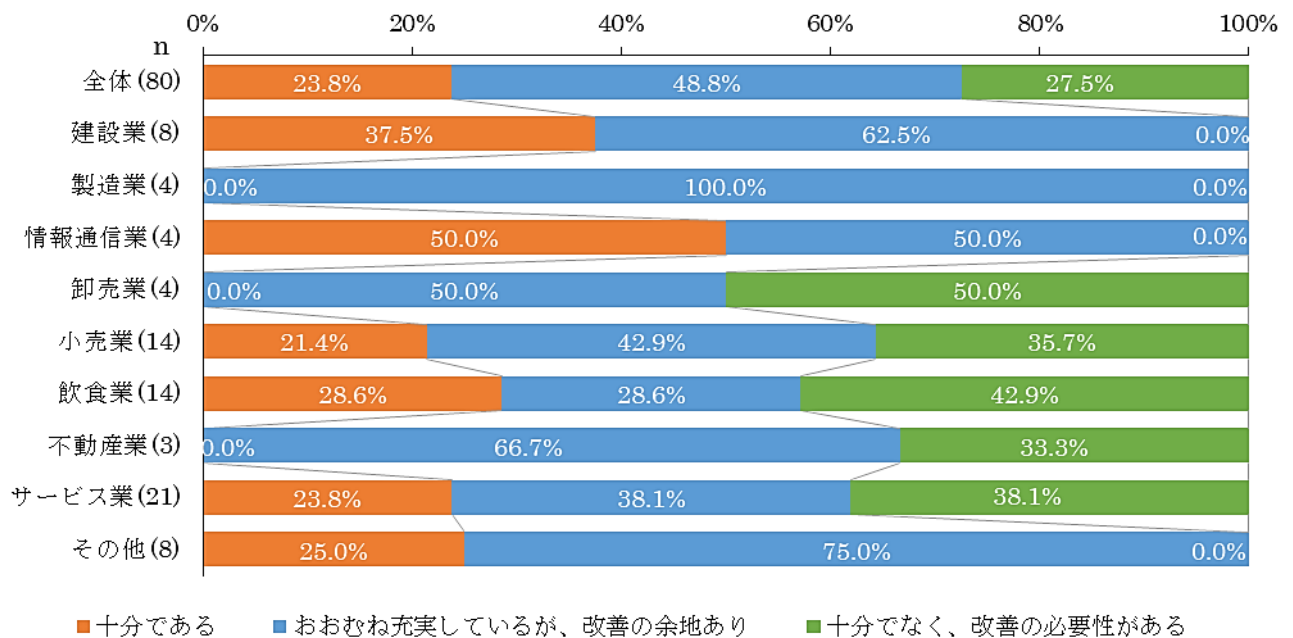
〈従業員数別〉

従業員数別にみると、50～100人未満の5割、100～300人未満の6割が「十分である」と回答しているが、10人未満、10～50人未満では2割近くにとどまる。



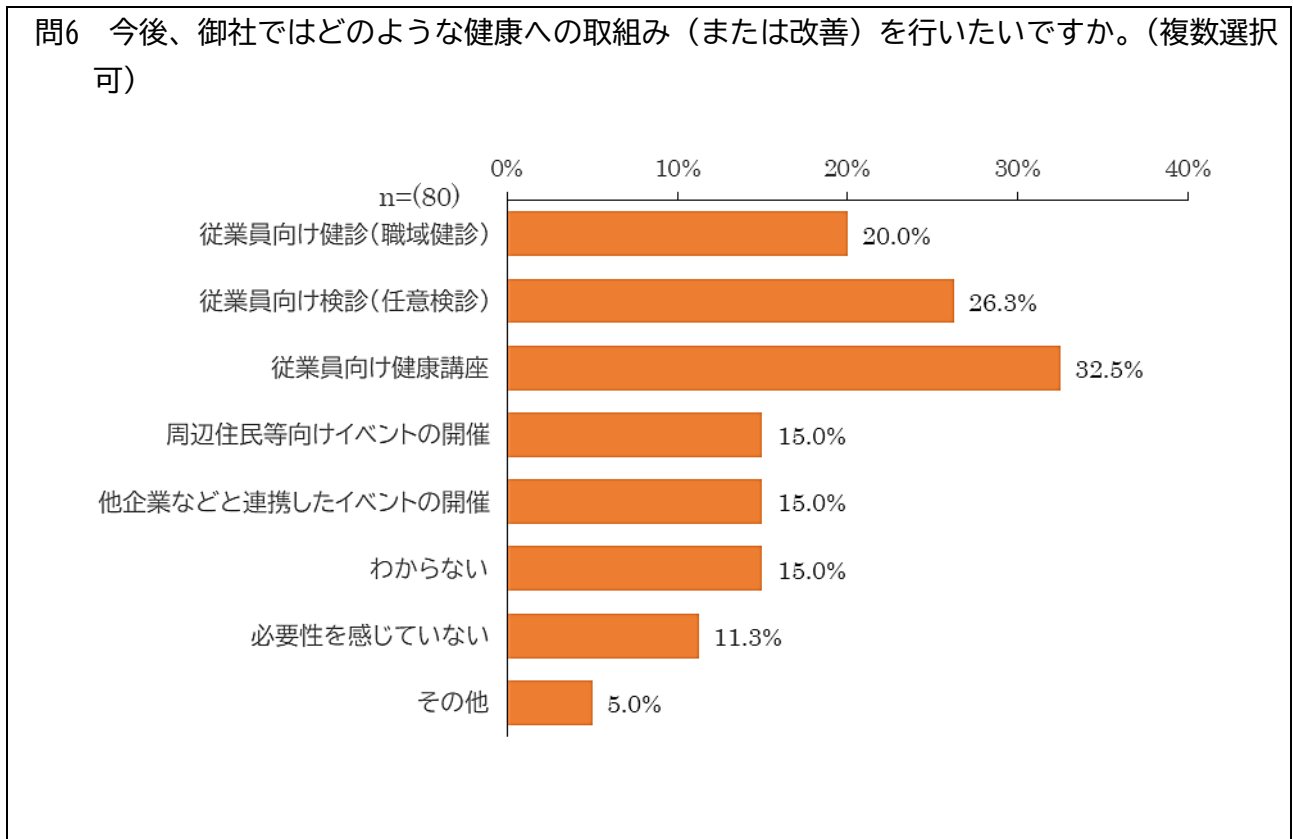
〈業種別〉

業種別にみると、小売業、飲食業、サービス業では2割以上が「十分である」とする一方で、3割以上が「十分でなく、改善の必要性がある」と回答した。



(3) 今後の健康への取組み

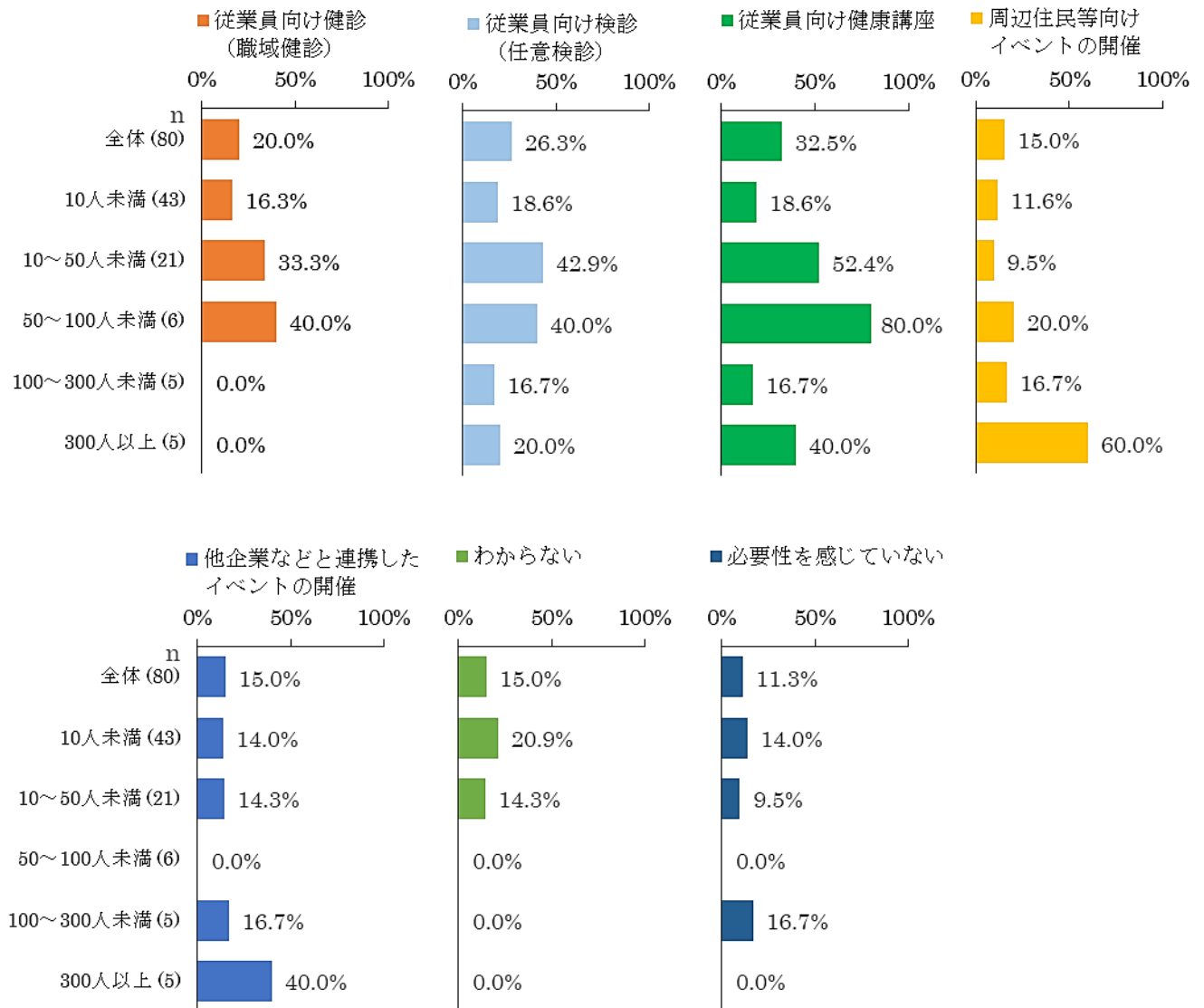
■企業が今後行いたい健康への取組みは「従業員向け健康講座」が3割を超える



今後行いたい健康への取組みについては、「従業員向け健康講座」が32.5%、「従業員向け検診（任意検診）」が26.3%を占めている一方で、「必要性を感じていない」と回答した企業は11.3%にのぼった。

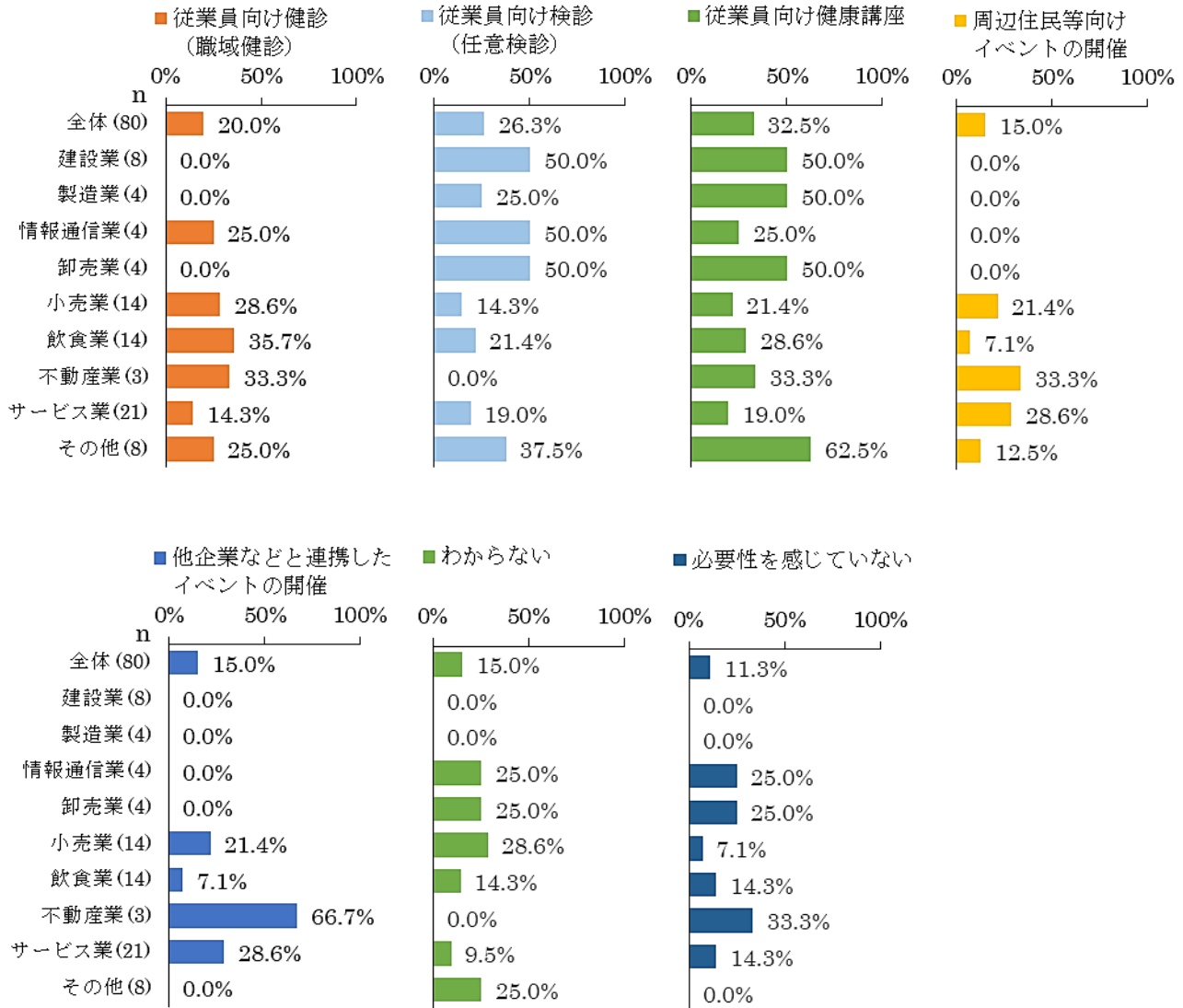
〈従業員数別〉

従業員数別にみると、10～50人未満、50～100人未満では「従業員向け健康講座」がそれぞれ52.4%、80.0%となり最も多くなった。300人以上では「周辺住民へ向けた健康講座などのイベントの開催」が多かった。



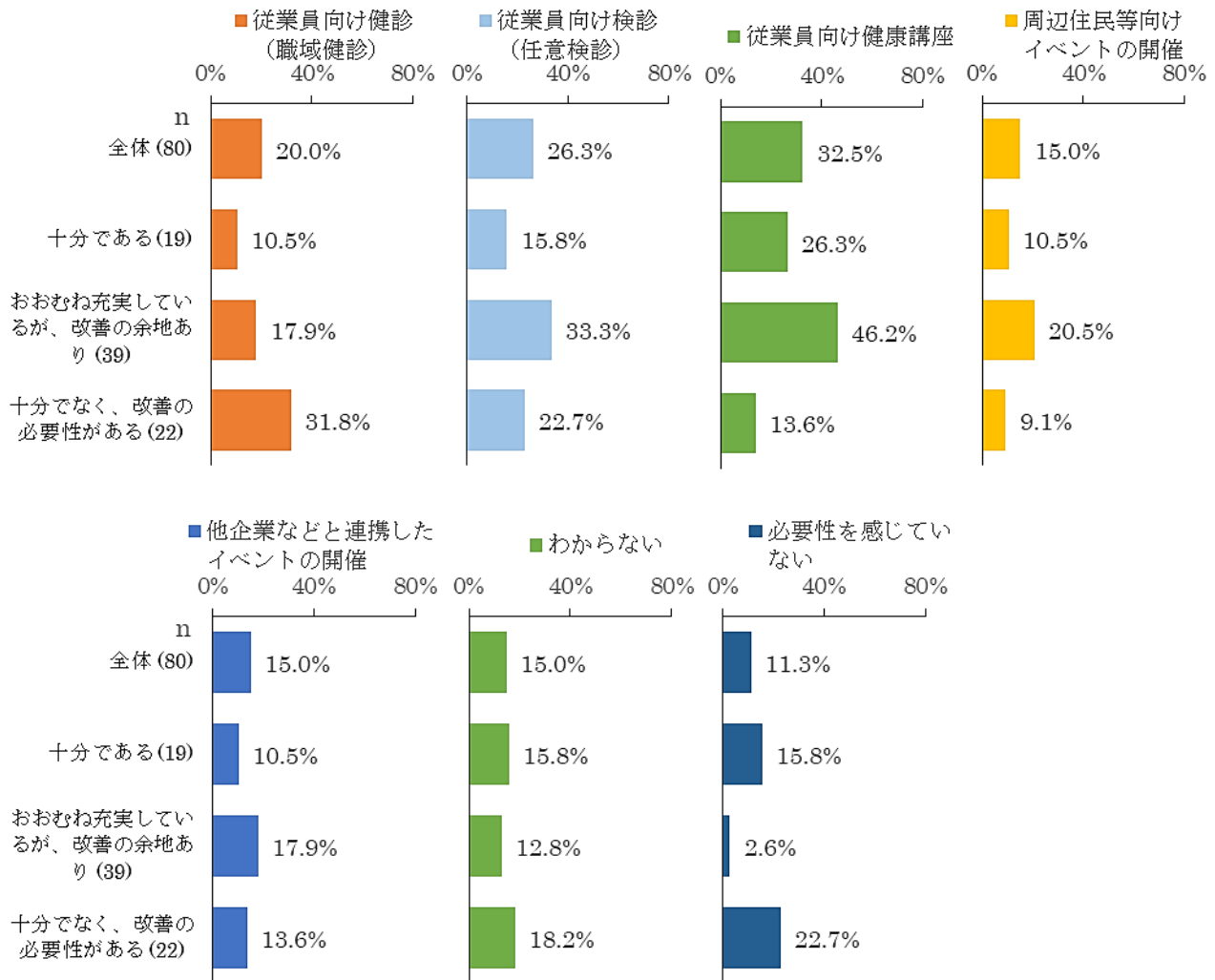
〈業種別〉

業種別にみると、飲食業は「従業員向け健康診断（職域健診）」（35.7%）が最も多くなった。不動産業では「他企業や自治体などと連携したイベントの開催」（66.7%）が最も多く、他の業種よりも38ポイント多くなった。



〈取組充実度別〉

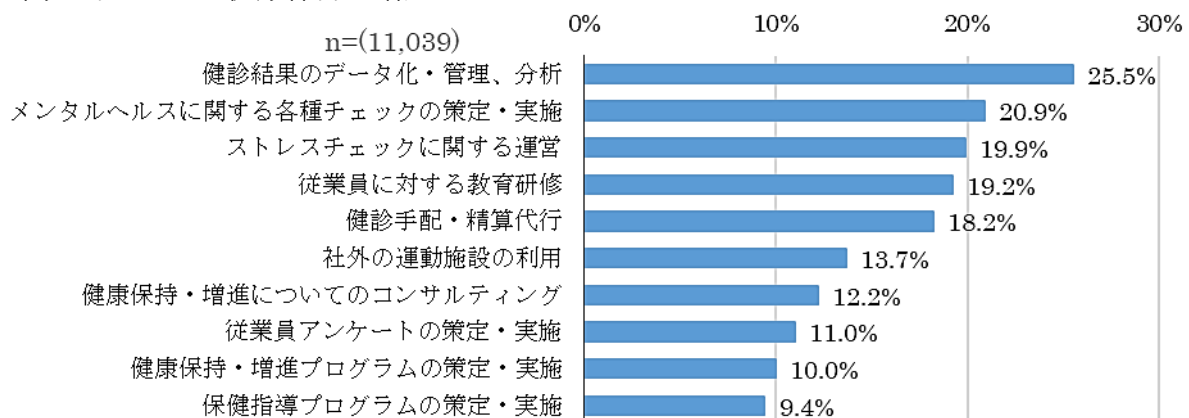
取組充実度別にみると、「十分である」「おおむね充実しているが、改善の余地あり」では「従業員向け健康講座」がそれぞれ26.3%、46.2%で最も多かった。「十分ではなく、改善の必要性がある」は「従業員向け健康診断（職域健診）」（31.8%）が多かった。



〈参考：他調査等との比較〉

○健康経営への取り組みに対する企業の意識調査（株式会社帝国データバンク 令和5年）

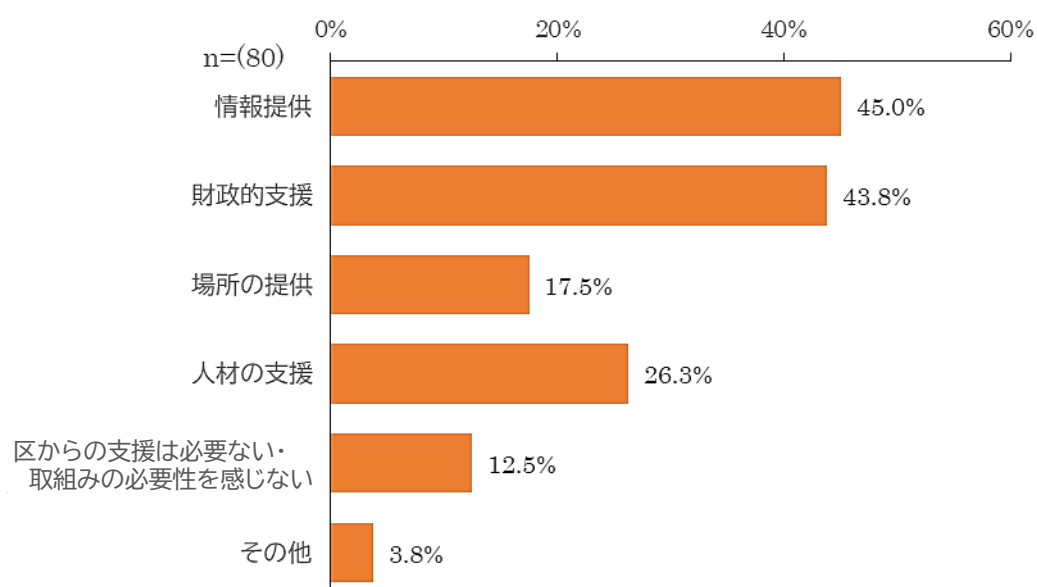
問 導入したい健康保持・増進サービス



(4) 健康への取組みに対する区から必要な支援

■区からの「情報提供」「財政的支援」が必要と回答した企業が4割台半ば

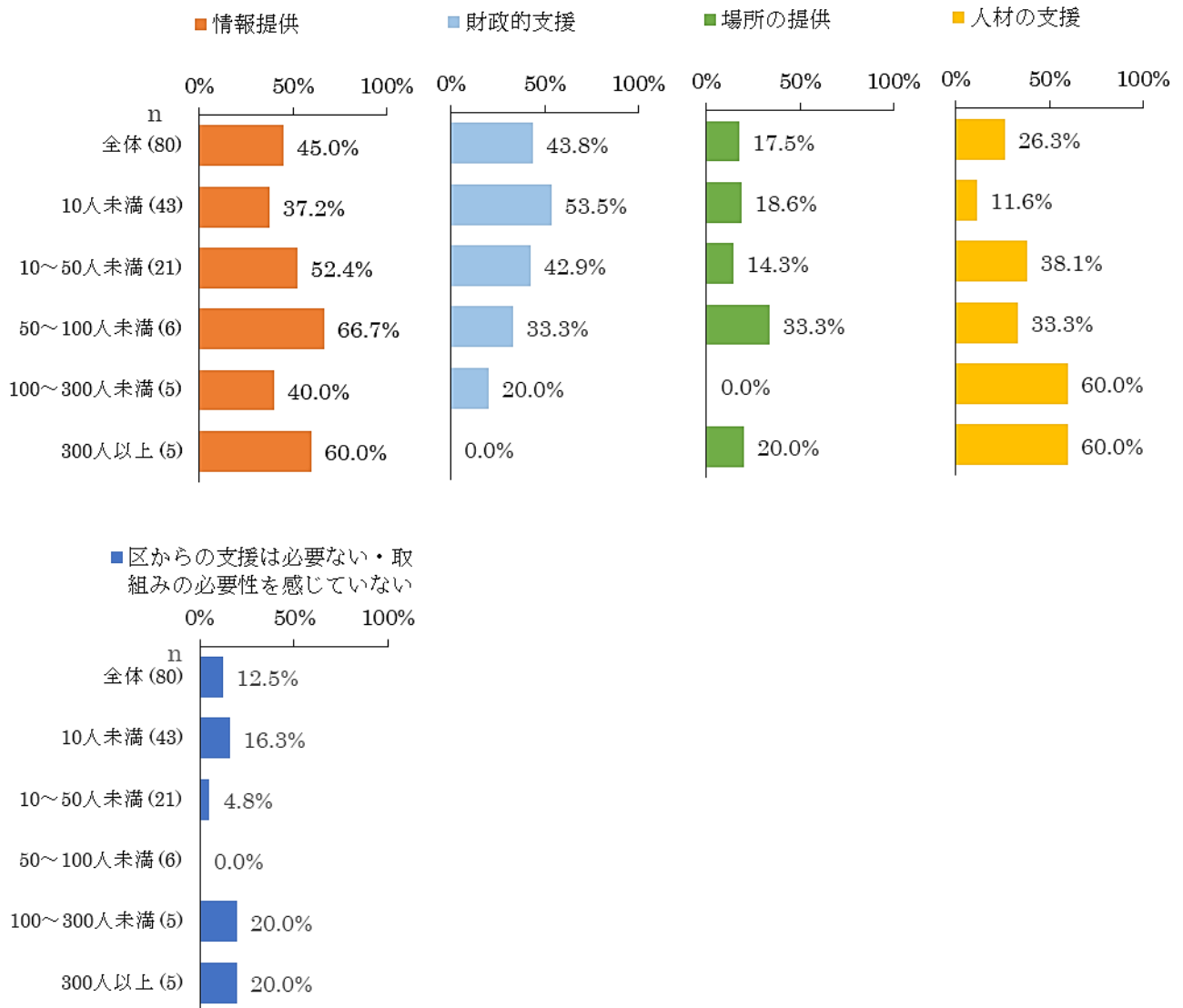
問7 問6の取組みを行うにあたって、区から必要な支援はありますか。(複数選択可)



健康への取組みに対する区からの必要な支援については、「情報提供（他企業の取組み）」が45.0%、「財政的支援」が43.8%を占めている。

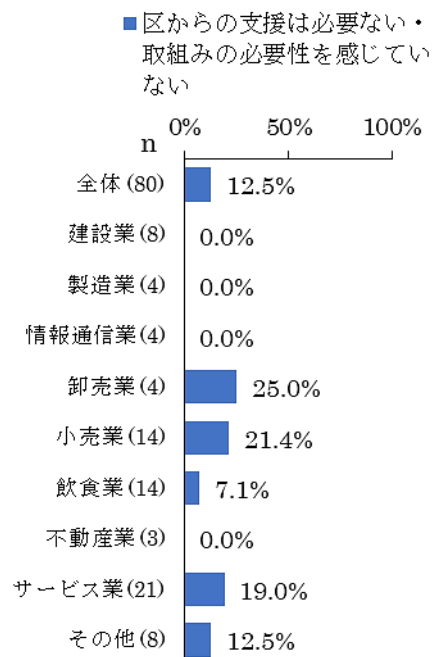
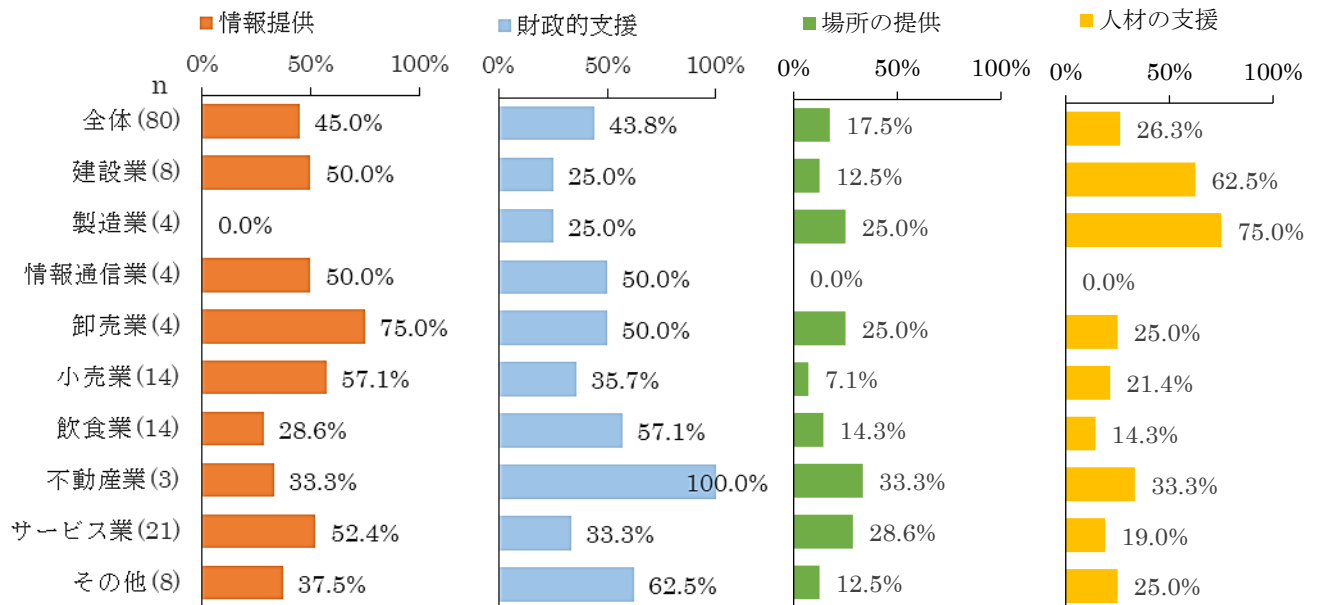
〈従業員数別〉

従業員数別にみると、従業員数が少なくなるほど「財政的支援」を必要としている。
また、どの区分でも「情報提供」「人材の支援（講師の派遣など）」を必要としている。



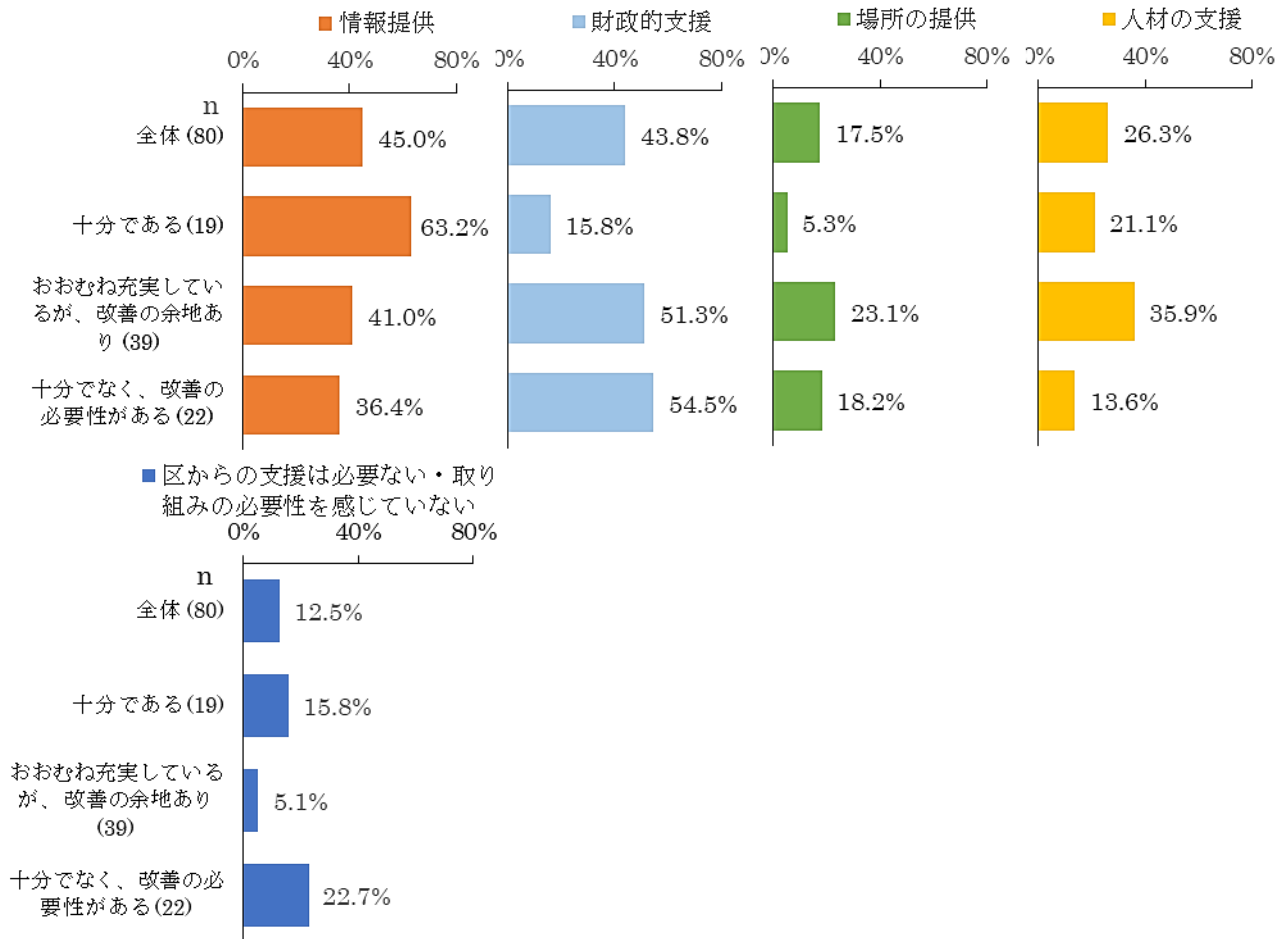
〈業種別〉

業種別にみると、建設業、製造業は「人材の支援」を最も必要としている。また、卸売業、小売業、サービス業は「情報提供」、飲食業、不動産業は「財政的支援」を必要としている。



〈取組充実度別〉

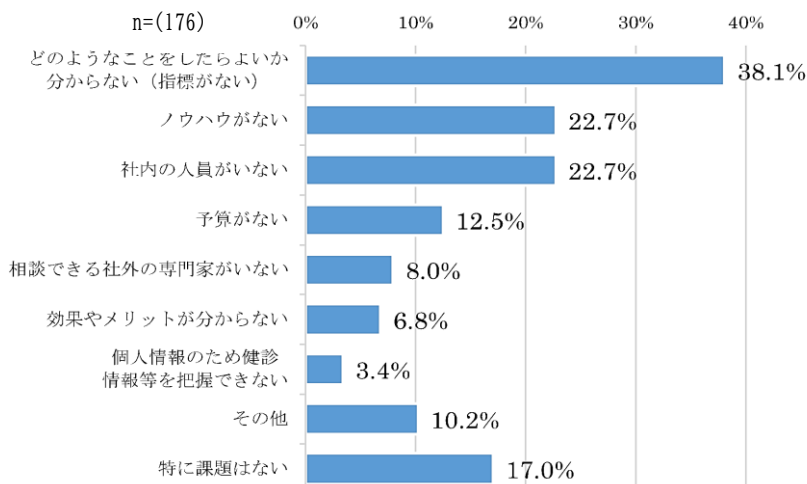
取組充実度別にみると、「十分である」と回答した企業は「情報提供」を必要としている。「おおむね充実しているが、改善の余地あり」、「十分ではなく、改善の必要性がある」と回答した企業は「財政的支援」を必要としている。



〈参考：他調査等との比較〉

○健康経営に関する実態調査（東京商工会議所 平成29年7月）

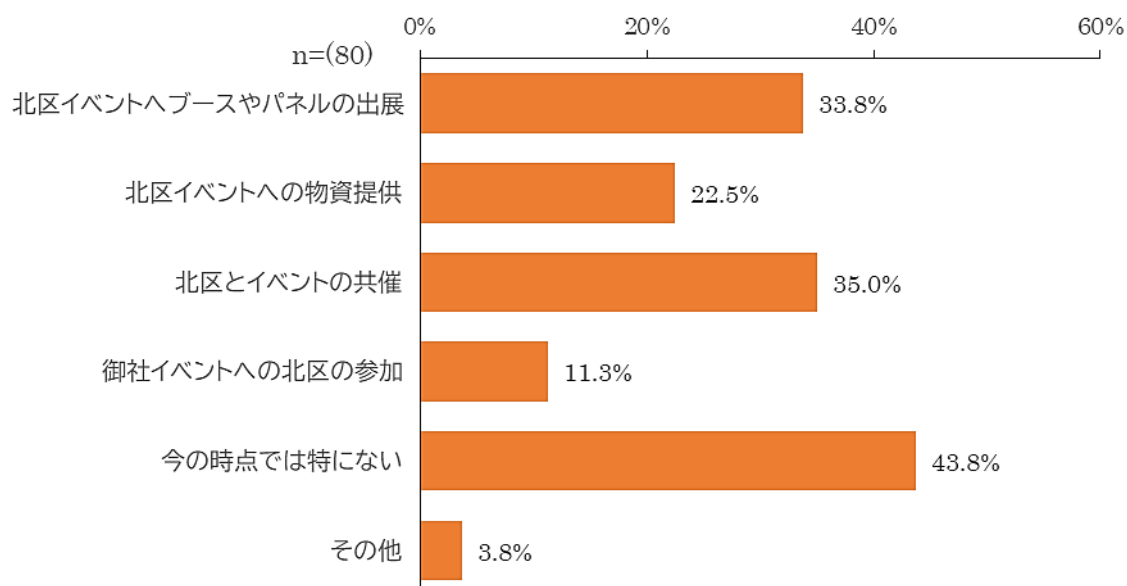
問 健康経営を実践するにあたり、課題になる（なっている）と思うのはどれですか。



(5) 健康への取組みに関する北区との連携

■「特にない」と回答した企業が4割台半ば

問8 御社が北区と連携・協働した取組みを行うことができる場合、どのような内容が想定されますか。(複数選択可)

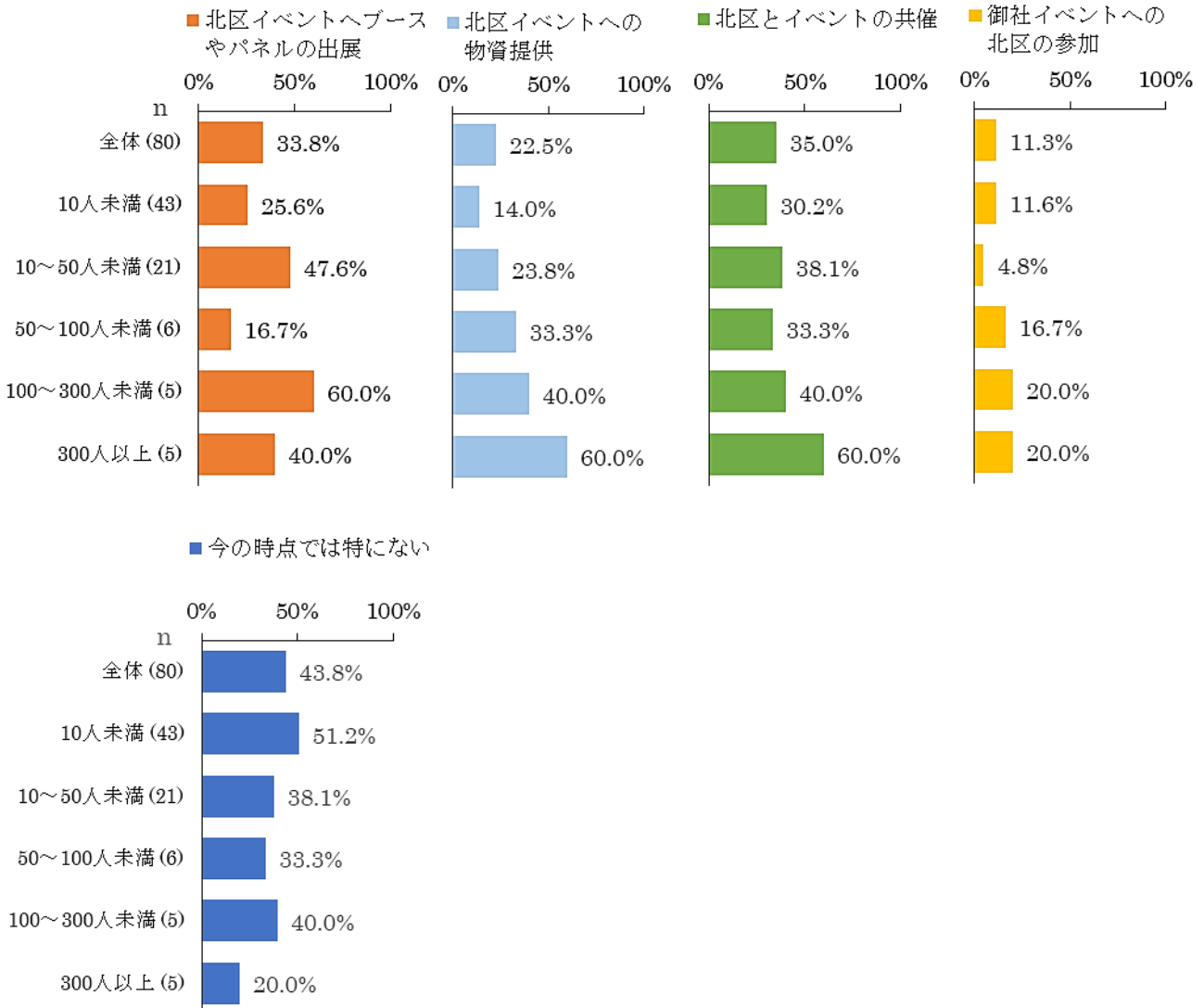


健康への取組みに関する北区との連携については、「今の時点では特にない」が43.8%となっている一方で、「北区のイベントへのブースやパネルでの出展」(33.8%)、「北区とイベントの共催」(35.0%)が3割台半ばとなった。

また、「御社イベントへの北区の参加」と回答した企業には、問9で企業のイベントの内容について聴取しており、「食育講座」「健康セミナー」などがあった。

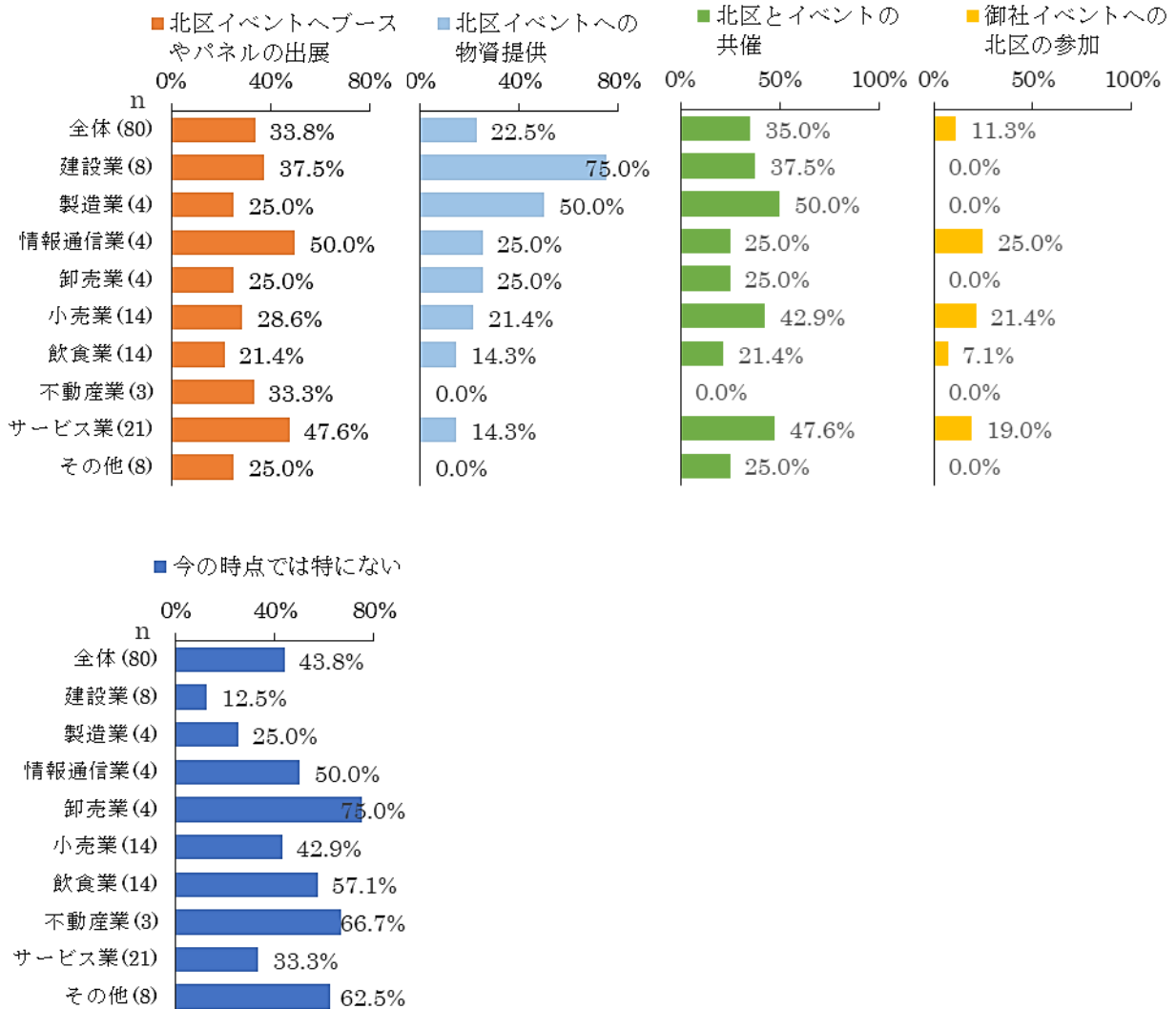
〈従業員数別〉

従業員数別にみると、10人未満は「特にない」が5割を超えた。10～50人未満、100～300人未満は「北区のイベントへのブースやパネルでの出展」が多く、300人以上は「北区イベントへの物資提供」「北区とイベントの共催」が多かった。



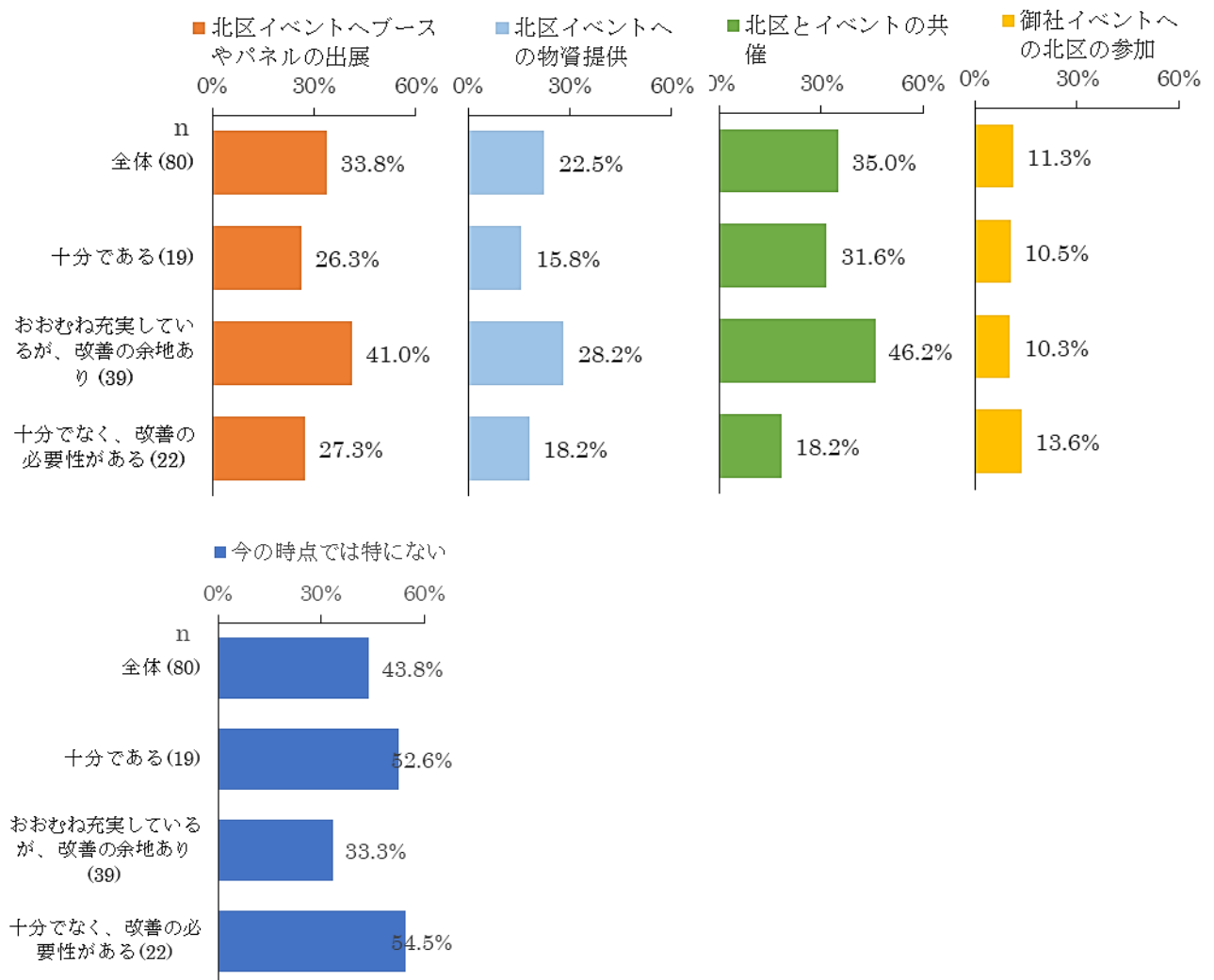
〈業種別〉

業種別にみると、建設業は「北区イベントへの物資提供」が多かった。卸売業、飲食業、不動産業は「今の時点では特にない」が多かった。



〈取組充実度別〉

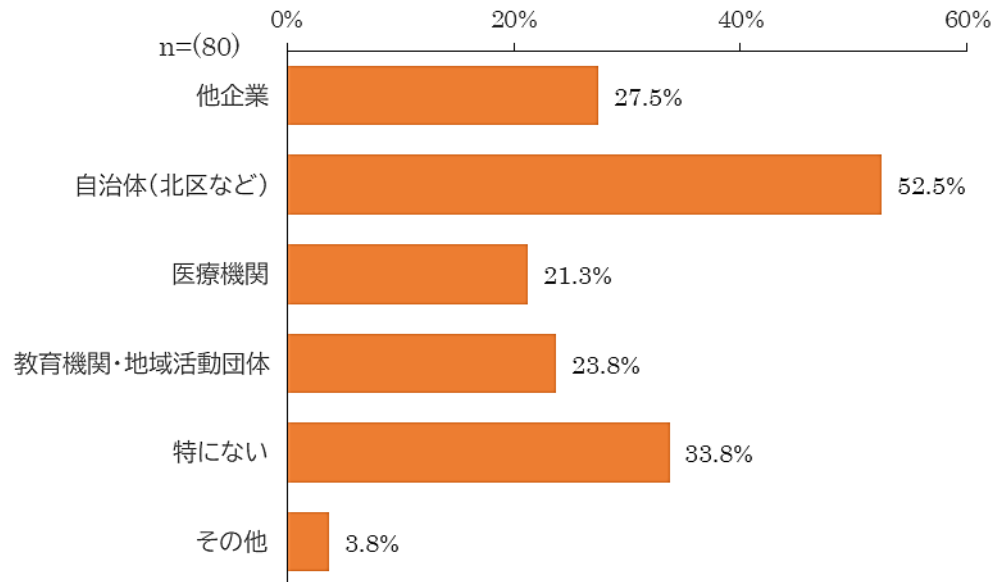
取組充実度別にみると、「おおむね充実しているが、改善の余地あり」では「北区のイベントへのブースやパネルでの出展」が4割を超え、「北区とイベントの共催」が4割台半ばとなった。



(6) 健康への取組みに関する連携先

■「自治体」と連携したい企業が5割超え

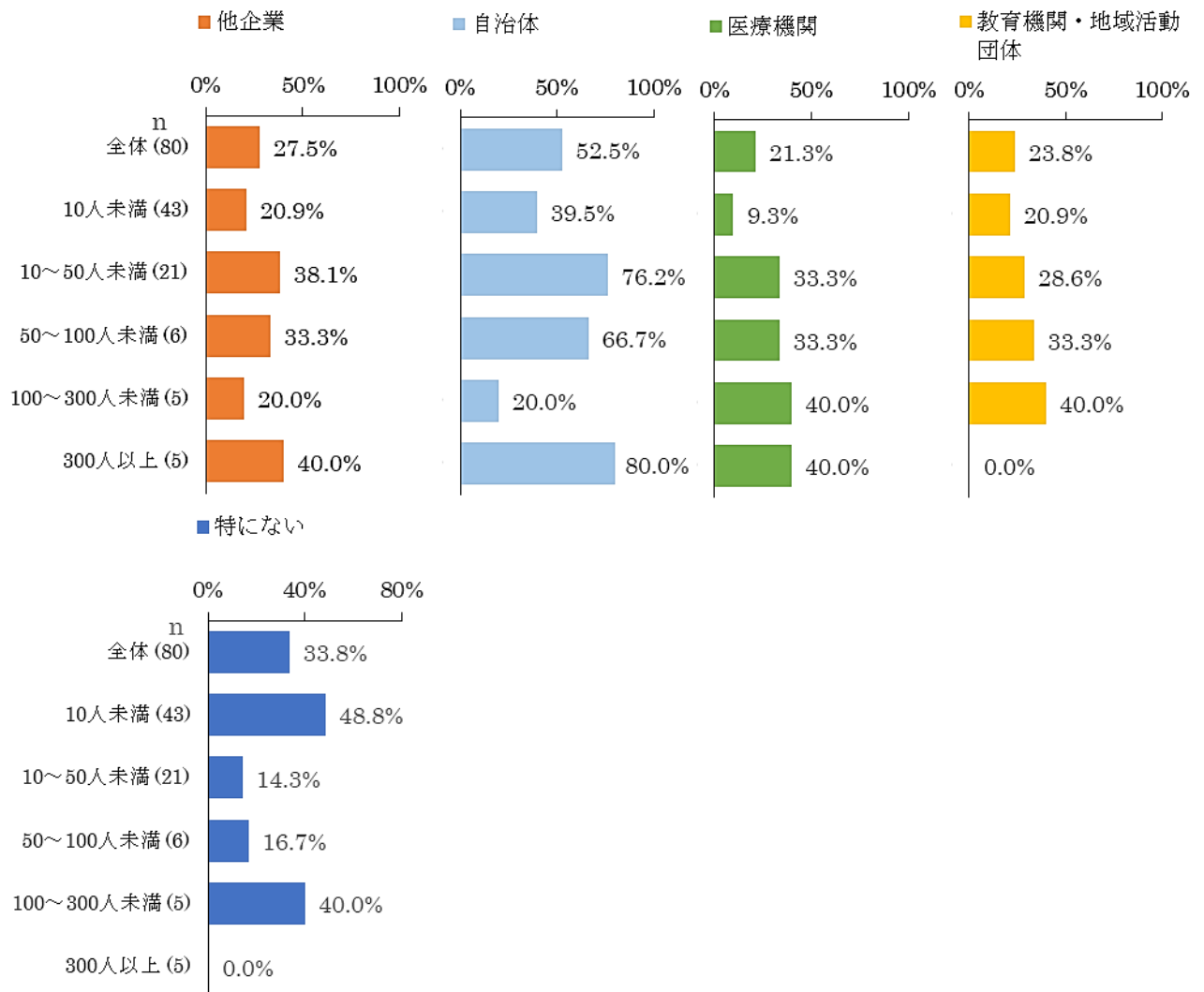
問10 現在の取組みや今後の取組みの充実のために連携したい団体等がありますか。(複数選択可)



健康への取組みに関する連携先については、「自治体」が52.5%を占め、「他企業（27.5%）」が続いている。一方で、「特にない」は33.8%となった。

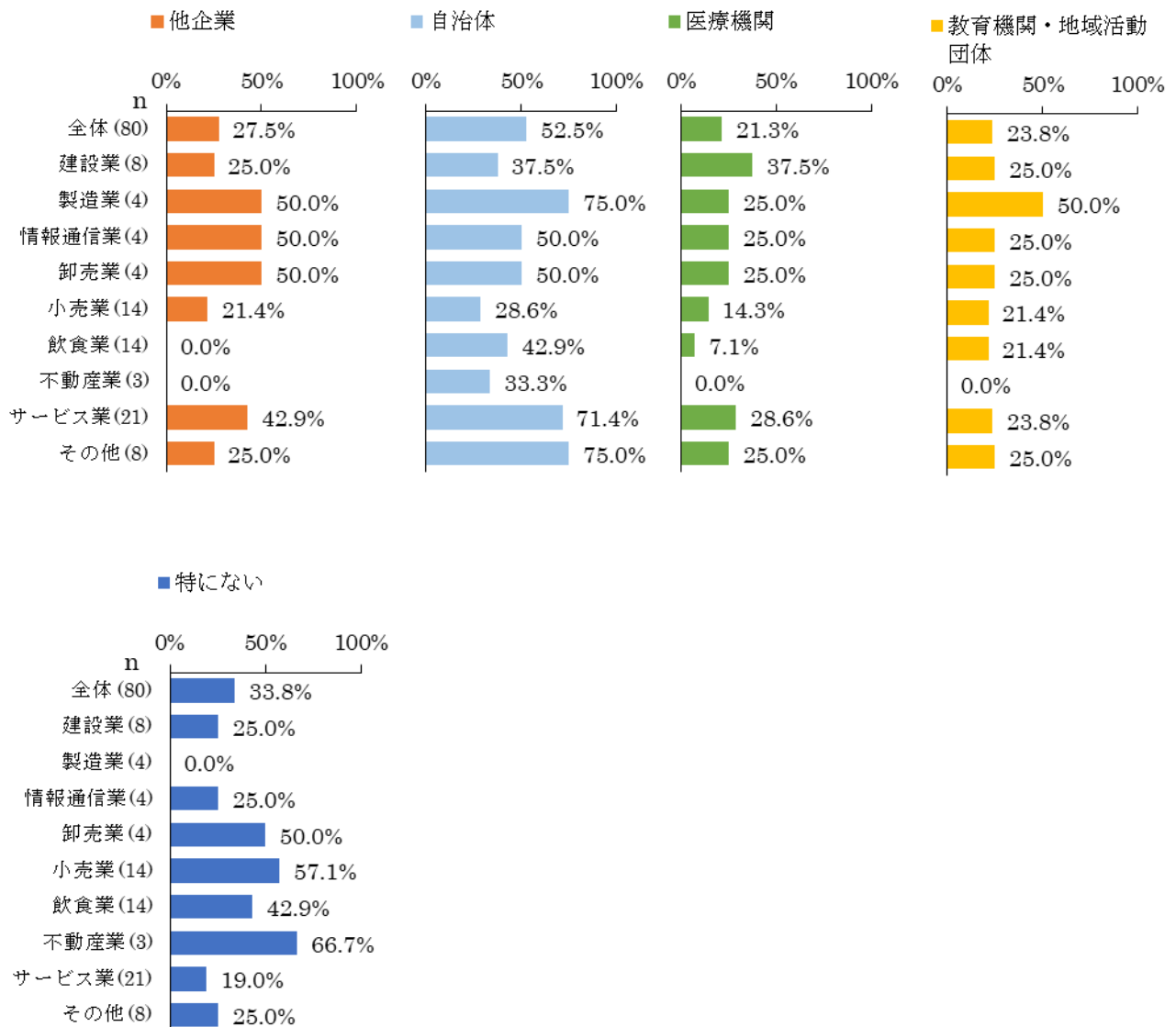
〈従業員数別〉

従業員数別にみると、従業員数に関わらず「自治体」との連携を希望しており、10～50人未満、50～100人未満、300人以上での割合が高かった。



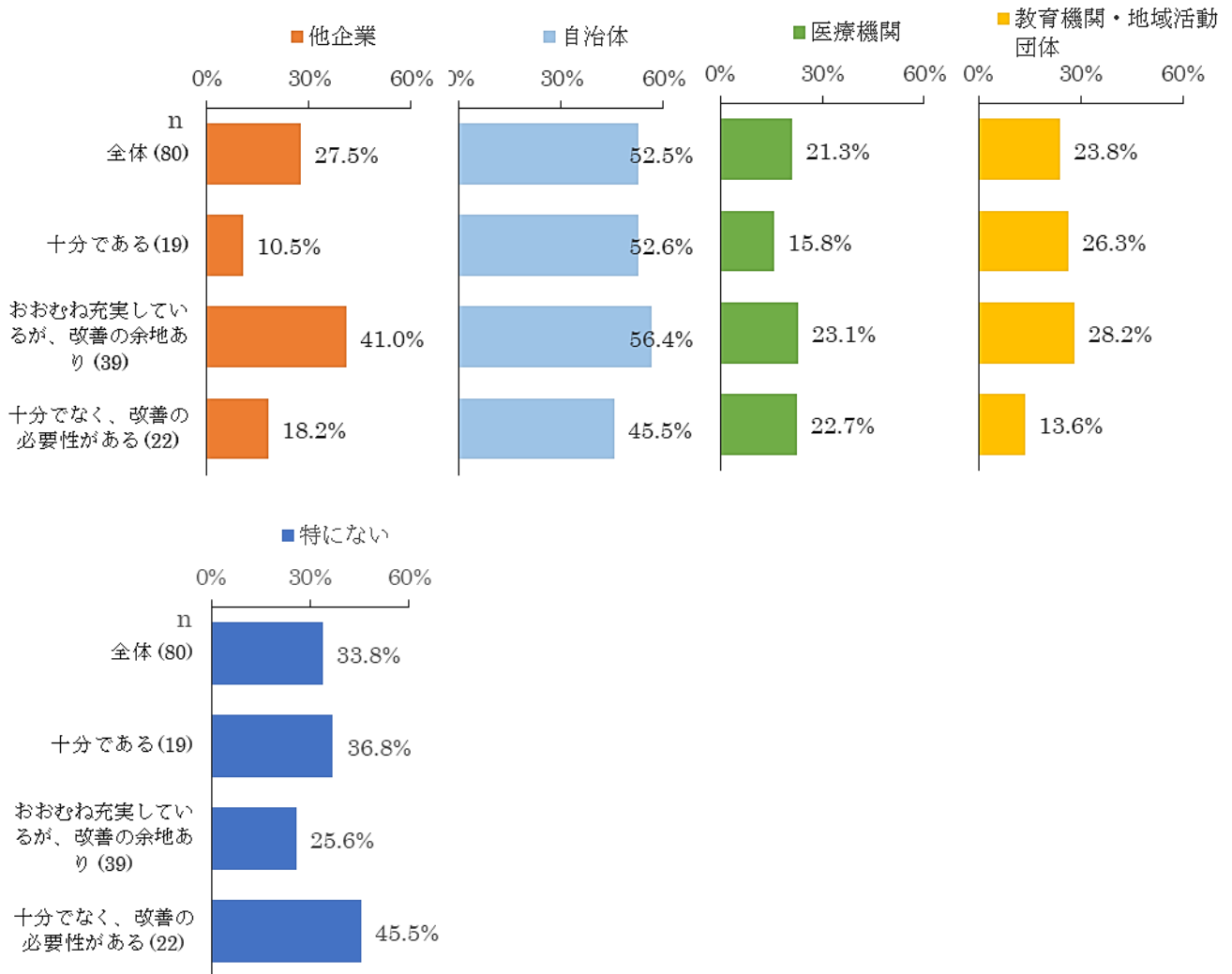
〈業種別〉

業種別にみると、製造業、サービス業では「自治体」が7割以上となった。



〈取組充実度別〉

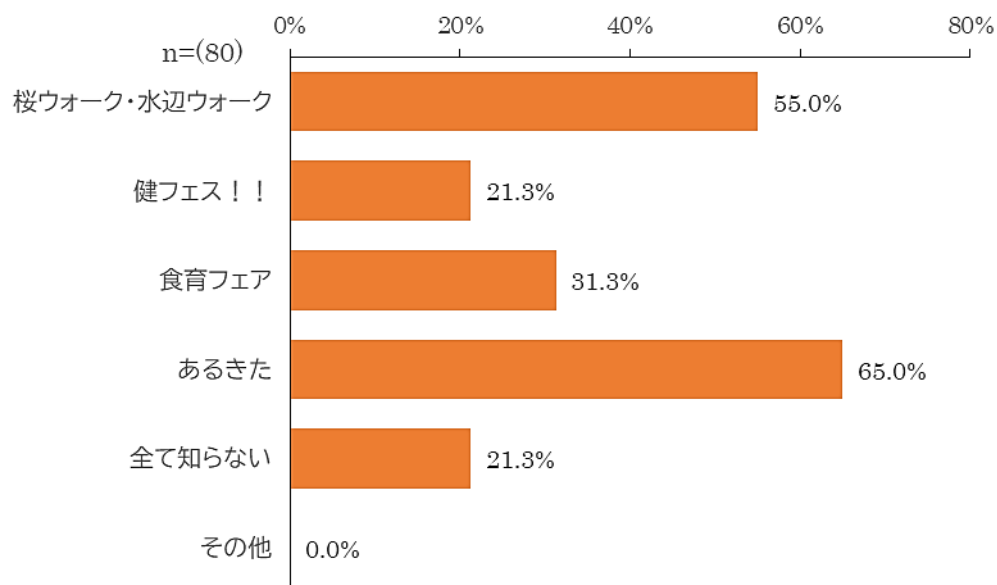
取組充実度別にみると、いずれも「自治体」と回答した企業が5割程度であることから、取組充実度別に関わらず「自治体」との連携を希望している。



(7) 北区の健康づくり事業の認知度

■「あるきた」を知っている企業が65%

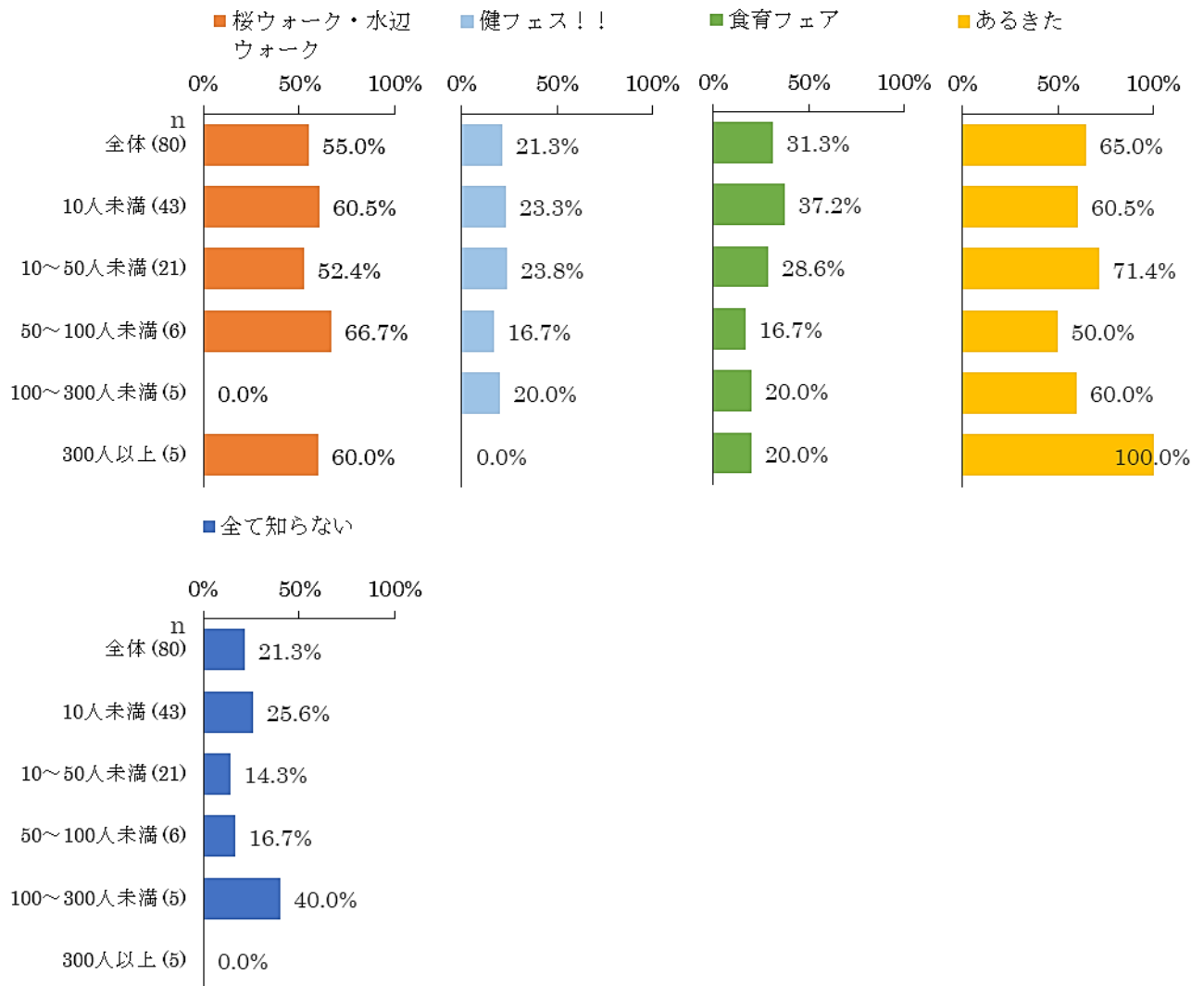
問11 北区の健康に関する取組みをご存じですか。内容も知っているものを選んでください。
(複数選択可)



北区の健康づくり事業の認知度については、「あるきた」が65.0%で最も高く、「桜ウォーク・水辺ウォーク」が55.0%と続いた。一方で「すべて知らない」は21.3%となった。

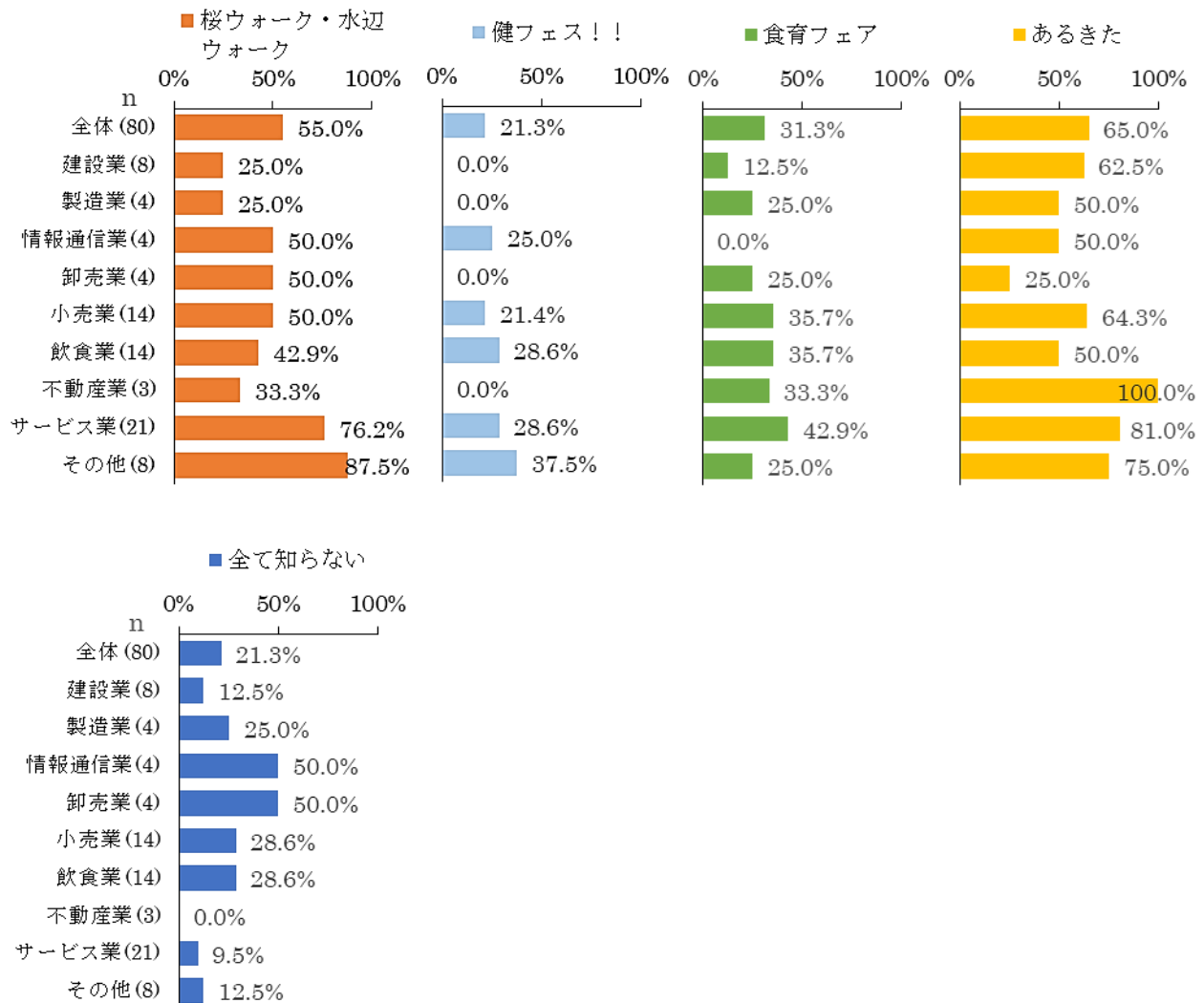
〈従業員数別〉

従業員数別にみると、従業員数に関わらず「あるきた」が最も多くなった。また、50～100人未満の企業では、「桜ウォーク・水辺ウォーク」が最も多くなった。



〈業種別〉

業種別にみると、サービス業は他の業種と比べて事業認知度が高い傾向にあった。



(8) 北区の健康への取組みに期待すること

問12 北区の健康施策に期待することがあれば記載してください。(任意)

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、23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。

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

項目	件数
健康経営の支援について	3件
イベントについて	4件
働く世代の健康づくりについて	2件
周知・情報提供について	3件
企業の連携について	2件
その他	9件
合計	23件

[主な意見概要] ※紙面の関係で内容を抜粋して掲載

- ・ 日常の中で自然に健康づくりができる環境整備を期待します。歩きたくなる歩道や公園の整備、気軽に立ち寄れる休憩・交流スペースの充実などがあると、年齢を問わず健康意識が高まると思います。
- ・ 企業の生産性や人材定着にも関係する要素だと考えてます。中小企業では健康経営に取り組みたくても人手と情報が足りず、十分に実行できないのが現実です。北区として健康経営に取り組む企業への支援、情報提供、企業同士が学び合える場を整えていけると地域全体の活力向上に繋がると思いました。
- ・ 健康施策を医療や福祉だけでなく、「働く世代の健康」「企業・地域と連携した予防」にも広げてほしいです。中小企業や個人事業主は忙しく、自分の健康を後回しにしがちです。企業と連携した健康支援や、仕事と両立しやすい仕組みづくりを進めることで、地域全体の活力向上につながるのではないかと考えてます。
- ・ 参加のハードルが低く、楽しく続けられるイベントが増えると嬉しいです。運動が苦手な人でも参加できるウォーキングイベントや、ものづくり・食・交流と組み合わせた健康イベントなど、地元、地域の皆さんが「つい参加したくなる」企画を期待しています。企業や商店街と連携した開催も、地域の一体感につながると思います。

健康づくりに関するアンケート
報告書

令和8年2月
北 区

北区 健康部健康政策課
〒114-8508 東京都北区王子本町1-15-22
電話：03-3908-9016

刊行物登録番号 7-3-067