

文 京 区
健康に関するニーズ調査報告書



令和5年3月

文 京 区



目 次

第1章 調査概要	3
1 調査目的	3
2 調査設計	3
3 回収結果	3
4 報告書の見方	4
第2章 調査結果	7
1 回答者属性	7
(1) 性別	7
(2) 年齢	7
(3) 居住地域	8
(4) 職業	9
(5) 1週間の平均労働時間	9
(6) 同居家族の構成	10
(7) 身長・体重	10
(8) BMI	11
2 健康意識について	12
(1) 健康感	12
(2) 健康に不安を感じる内容	14
(3) 健康に気をつけている状況	17
(3-1) 健康に気をつけている具体的な内容	19
(4) 健康づくりや生活改善に関する知識や情報の入手先	22
3 健康管理について	25
(1) 生活習慣病の健診等の受診状況	25
(1-1) 健診等を受けなかった理由	27
(2) がん検診の受診状況	30
(2-1) がん検診を受けなかった理由	36
(3) 病院や診療所の通院状況	38
(3-1) 通院の具体的な内容	40
4 体重管理について	43
(1) 自分の体重に対する認識	43
(2) 1か月以内で体重を3kg以上減らすようなダイエット経験の有無	45
5 運動について	47
(1) 運動の実施状況	47
(1-1) 運動を行う頻度	49
(1-2) 運動を行う時間	51
(1-3) 現在運動を行っていない理由	53
6 食生活・食育について	56
(1) 健康のために食生活で実践していること	56
(2) 健康のために栄養に関して気をつけていること	59

(3) 朝食の摂取頻度	62
(4) 調理の頻度	64
(5) 食材・調理品選択の際に重視する点	66
(6) 野菜の目標摂取量の認知度	68
(7) 1日分の食事で摂る野菜料理の量	70
(8) 食育の認知度	72
(9) 食に関して重要だと思うこと	74
7 睡眠・ストレスについて	76
(1) 睡眠による休養の充足感	76
(1-1) 休養がとれていない理由	79
(2) 日中に強い眠気を感じる頻度	81
(3) 悩みやストレスの状況	82
(3-1) 悩みやストレスの原因	84
(3-2) 悩みやストレスの解消状況	87
(3-3) 悩みやストレスの解消法	89
(3-4) 悩みやストレスの相談相手	92
(4) うつ傾向の有無	95
(5) 精神的に不調になった時の専門機関での相談・治療の意向	96
8 こころの健康について	98
(1) 自殺対策への意識	98
(2) 自殺対策に必要と思うこと	99
9 たばこについて	101
(1) たばこが健康に及ぼす影響の認知度	101
(2) 喫煙経験	102
(2-1) 現在の喫煙状況	104
(2-2) 今後の禁煙意向	106
(3) 喫煙状況	108
(4) 受動喫煙の経験	109
(5) 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度	110
10 アルコールについて	111
(1) 飲酒の頻度	111
(1-1) 1日あたりの飲酒量	113
(1-2) 飲酒の頻度や量についての認識	115
(2) 週5日以上飲酒する人の1日あたりの飲酒量	116
(3) アルコールの過剰摂取による健康被害、社会問題の認知度	117
11 歯と口腔について	118
(1) 歯や歯肉、口腔状態の満足度	118
(1-1) 口腔状態に不満や苦痛を感じている内容	120
(2) 歯や歯肉、口腔の健康のために実践していること	122
(3) 口腔の健康に関する認知度	125
(4) 区の歯科健診の受診意向	133
(4-1) 歯科健診を受診したくなる条件	135

12	受療行動について	137
	(1) かかりつけ医療機関の有無	137
	(2) かかりつけ歯科医療機関の有無	139
	(3) かかりつけ薬局の有無	141
	(4) 夜中に子または孫が急に発熱した場合の対応	143
13	新型コロナウイルス感染症について	145
	(1) 新型コロナウイルス感染症やコロナワクチンの情報の入手方法	145
	(2) 新型コロナウイルス感染症の感染予防方法	147
	(3) 新型コロナウイルス感染拡大による健康や生活への悪影響	149
	(4) 新型コロナウイルス感染拡大の中で健康や生活を改善するために工夫したこと	151
	(5) 新型コロナウイルスワクチンの接種状況	153
	(5-1) 新型コロナウイルスワクチンを接種しなかった理由	154
14	地域とのつながりについて	155
	(1) 近所の方とのつきあいの程度	155
	(2) つきあっている近所の方の人数	158
	(3) 近所の手助け意識のイメージ	160
15	公衆浴場（銭湯）について	163
	(1) 住居のお風呂の有無	163
	(2) 区内の公衆浴場（銭湯）の利用頻度	165
	(2-1) 公衆浴場（銭湯）の利用目的	167
	(2-2) 公衆浴場（銭湯）に期待すること	169
16	区の施策について	171
	(1) 区の事業で知っているもの	171
	(2) 区が特に充実していくべき保健医療施策	174
	(3) 文京区の健康に関する施策への意見・要望	177
付	調査票	181

第1章 調査概要

第1章 調査概要

1 調査目的

本調査は、区民の健康状態や健康管理の方法、健康づくりに関する要望等を把握し、令和6年度からはじまる次期保健医療計画策定の基礎資料とすることを目的として実施しました。

2 調査設計

- (1) 調査地域 : 文京区全域
- (2) 調査対象 : 18歳以上89歳以下の文京区在住者
- (3) 標本数 : 4,800人
- (4) 抽出方法 : 住民基本台帳からの無作為抽出
- (5) 調査方法 : 郵送配布—郵送回収およびインターネット回収
- (6) 調査期間 : 令和4年10月3日～10月24日
ただし、令和4年11月15日到着分までを集計の対象に含めました。

3 回収結果

(1) 回収状況

	回収数 (人)	回収率 (%)	有効回答数 (人)	有効回答率 (%)	(内訳) (%)
全体	1,942	40.5	1,939	40.4	
内)郵送回答	1,335	27.8	1,332	27.8	68.7
内)インターネット回答	607	12.6	607	12.6	31.3


(2) 性／年齢別回答状況

	男性			女性			合計		
	A 対象者 数 (人)	B 有効 回答数 (人)	C 有効 回答率 (%)	A 対象者 数 (人)	B 有効 回答数 (人)	C 有効 回答率 (%)	A 対象者 数 (人)	B 有効 回答数 (人)	C 有効 回答率 (%)
全体	2,228	751	33.7	2,572	1,049	45.4	4,800	1,939	40.4
18～19歳	37	7	18.9	38	3	7.9	75	11	14.7
20歳代	406	87	21.4	402	125	31.1	808	212	26.2
30歳代	448	131	29.2	460	174	37.8	908	305	33.6
40歳代	471	140	29.7	501	212	42.3	972	352	36.2
50歳代	343	109	31.8	429	208	48.5	772	319	41.3
60歳代	230	104	45.2	268	143	53.4	498	247	49.6
70歳代	197	108	54.8	281	178	63.3	478	286	59.8
80歳代	96	64	66.7	193	118	61.1	289	184	63.7
無回答		1			6			23	

※C = B / A * 100

※有効回答数 (= B) は、調査票の性別「その他の性自認」が2人、「無回答」が19人含まれています。
また、性別が「その他の性自認」、「無回答」でも年齢は回答した人もいることから、男女の人数を足しあわせても「合計」の人数とは必ずしも一致しません。

4 報告書の見方

- (1) 図表中の「n」(number of case の略)は、集計対象者総数(あるいは回答者限定設問の限定条件に該当する人数)を表しています。
- (2) 調査結果の比率は、その設問の回答者数(n)を基数として、小数点以下第2位を四捨五入し算出しています。そのため、端数処理の関係で合計が100.0%にならない場合があります。
- (3) 複数回答の設問の場合、回答比率の合計は100.0%を超える場合があります。
- (4) 本文や図表中の選択肢表記は、語句を短縮・簡略化している場合があります。
- (5) クロス集計結果の図表や分析では、次のような留意点があります。
 - ・ 分析の軸(=表側)とした調査回答者の属性の無回答は表示していません。そのため、各調査回答者の属性のnの合計が、全体と一致しない場合があります。
 - ・ 性別で「その他の性自認」は、回答者数が少なかったため、性別の集計では分析軸とせず、全体に含めて集計しています。
 - ・ 分析の軸(=表側)でnが少ないもの(25人未満を目安)は、誤差が大きくなるため、参考として図示していますが、分析の対象からは除いています。
 - ・ 分析の軸(=表側)が対になっている項目(例 性別など)の比較では、比率の差を中心に記述しています。その表現は%ではなく、ポイントで表すこととし、小数点以下第1位を四捨五入しています。
- (6) 複数回答の設問のクロス集計結果は、数表を掲載しています。その中で、 で網掛けされている部分は、次の考え方によります。

<性別などの二重クロス集計>
全体の比率に比べて10ポイント以上高いセル

<性・年代別、性・BMI別などの三重クロス集計>
男性であれば男性の全体、女性であれば女性の全体に比べて10ポイント以上高いセル
- (7) 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ります。その際の目安は、おおむね以下のとおりとしています。また、状況に応じて、○割台、○割以上、○割前後などとまとめている場合もあります。

例	表現
17.0 ~ 19.9 %	約2割
20.0 ~ 20.9 %	2割
21.0 ~ 22.9 %	2割を超える
23.0 ~ 26.9 %	2割台半ば
27.0 ~ 29.9 %	約3割
- (8) 前回調査とは平成28年度に実施した調査のことです(有効回答数2,099件、有効回答率43.7%)。前回調査と今回調査を比較する場合、前回調査の対象が20歳以上であるため、今回調査の結果を同じ年齢層に絞った値で比較しています(年齢の「無回答」は含めていません)。また、性別での増減を中心に記述しています。
- (9) 「保健医療計画 行動目標」の標記がある設問は、保健医療計画で行動目標としているものです。

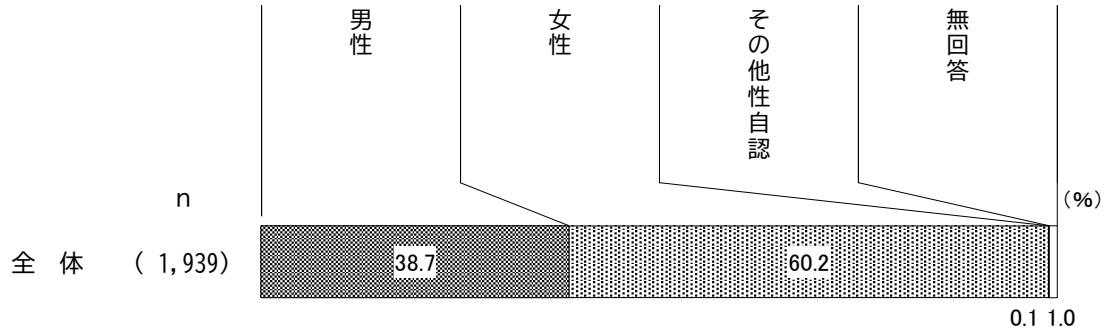
第2章 調査結果

第2章 調査結果

1 回答者属性

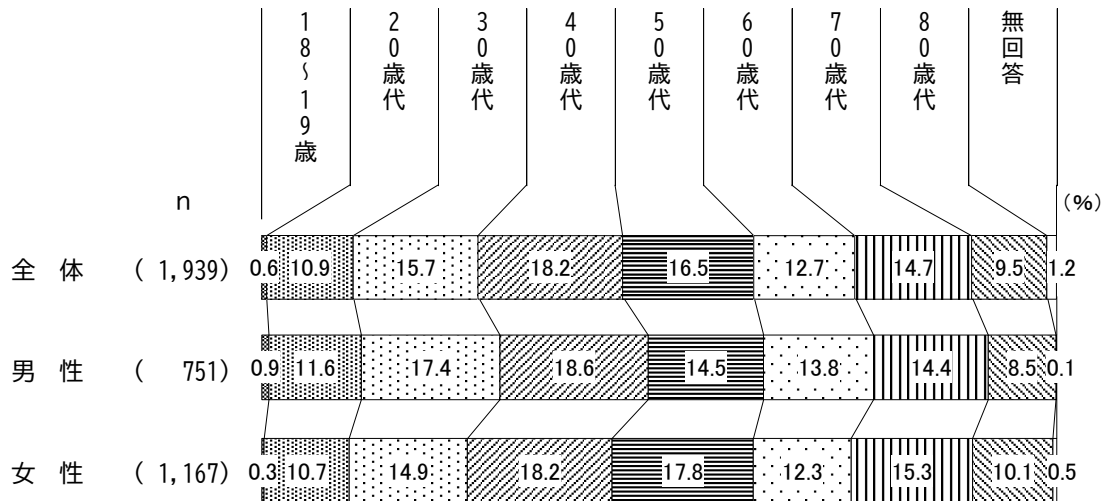
(1) 性別

性別は、「男性」が38.7%、「女性」が60.2%と、「女性」の方が高くなっています。



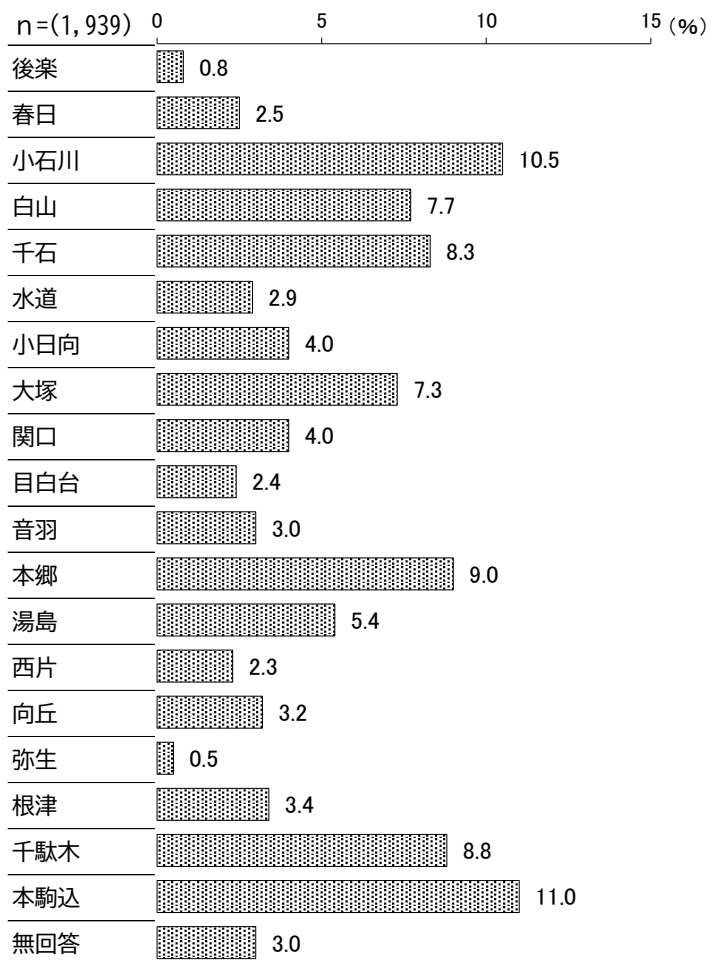
(2) 年齢

年齢は、「40歳代」が18.2%で最も高く、次いで「50歳代」が16.5%となっています。



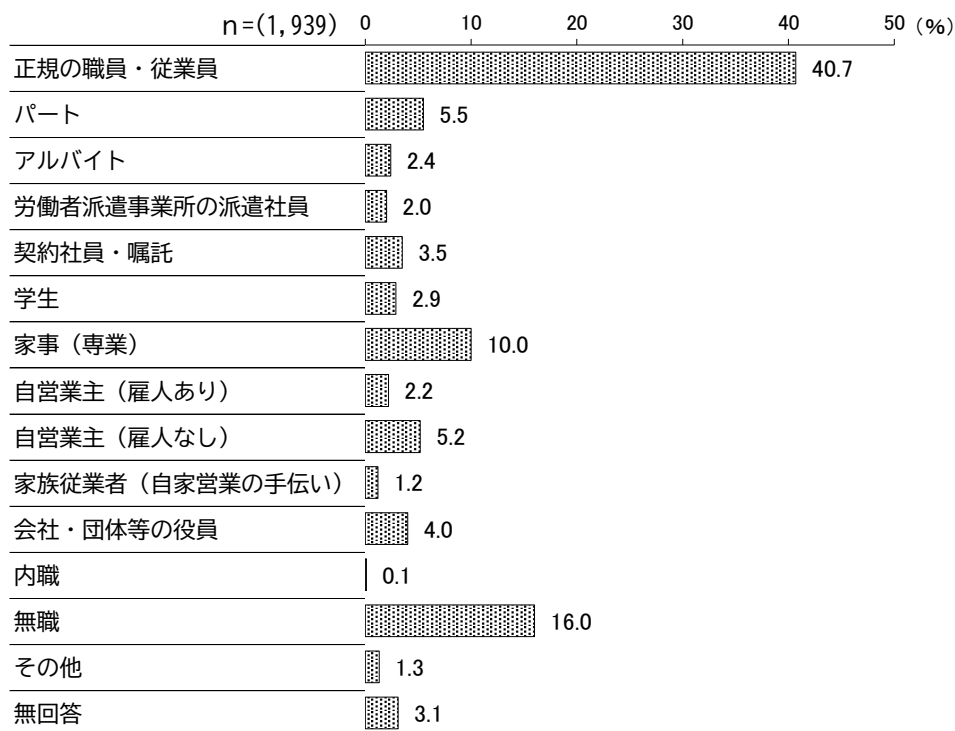
(3) 居住地

居住地は、「本駒込」が11.0%で最も高く、次いで「小石川」が10.5%、「本郷」が9.0%、「千駄木」が8.8%などとなっています。



(4) 職業

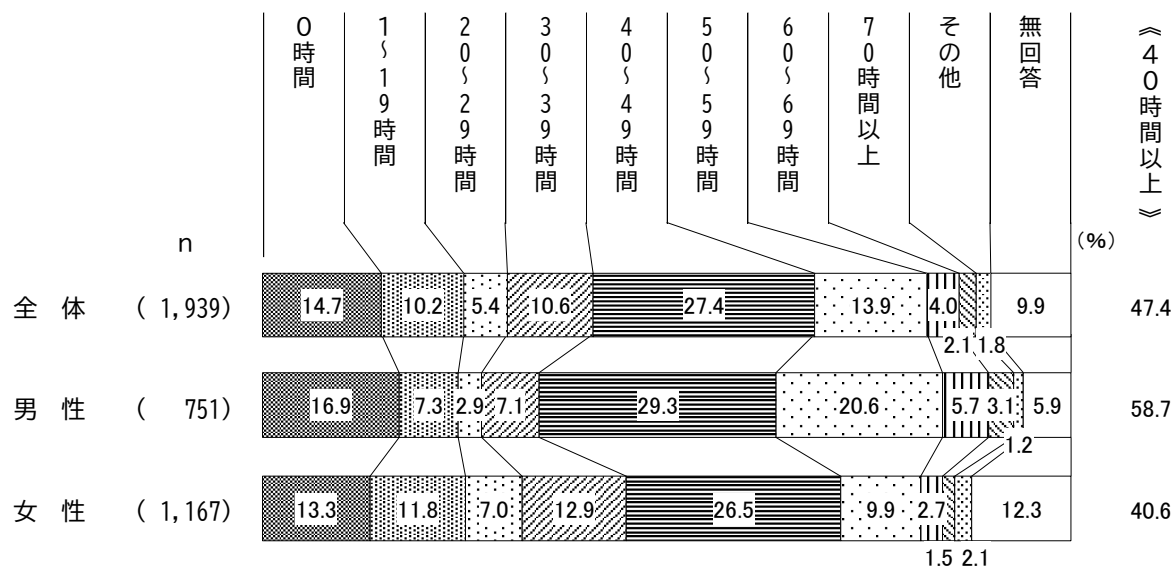
職業は、「正規の職員・従業員」が40.7%で最も高く、次いで「無職」が16.0%、「家事(専業)」が10.0%となっています。



(5) 1週間の平均労働時間

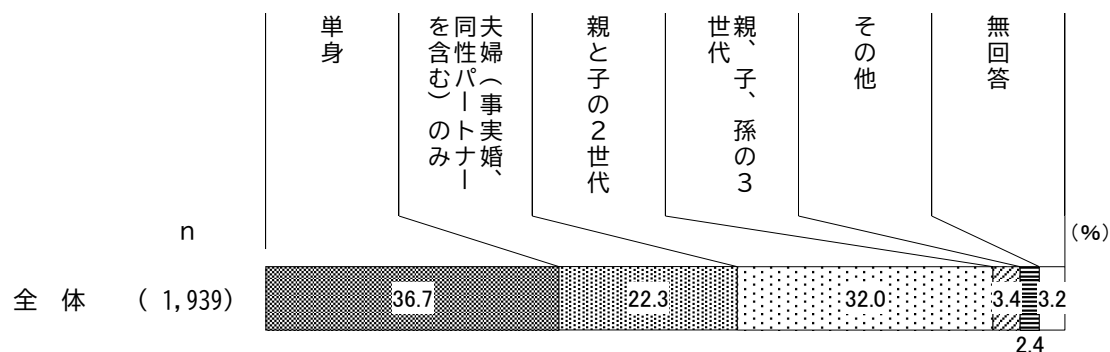
1週間の平均労働時間は、「40～49時間」が27.4%で最も高く、次いで「0時間」が14.7%、「50～59時間」が13.9%となっています。《40時間以上》(その他を除く)は、合計47.4%です。

性別にみると、《40時間以上》は男性で58.7%、女性で40.6%と、男性の方が約18ポイント高くなっています。



(6) 同居家族の構成

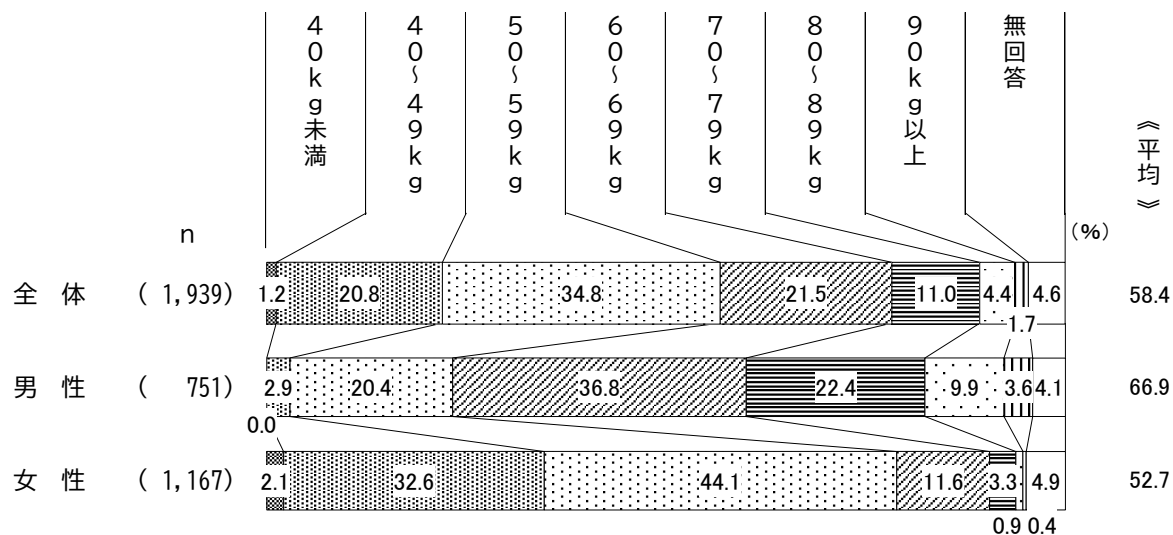
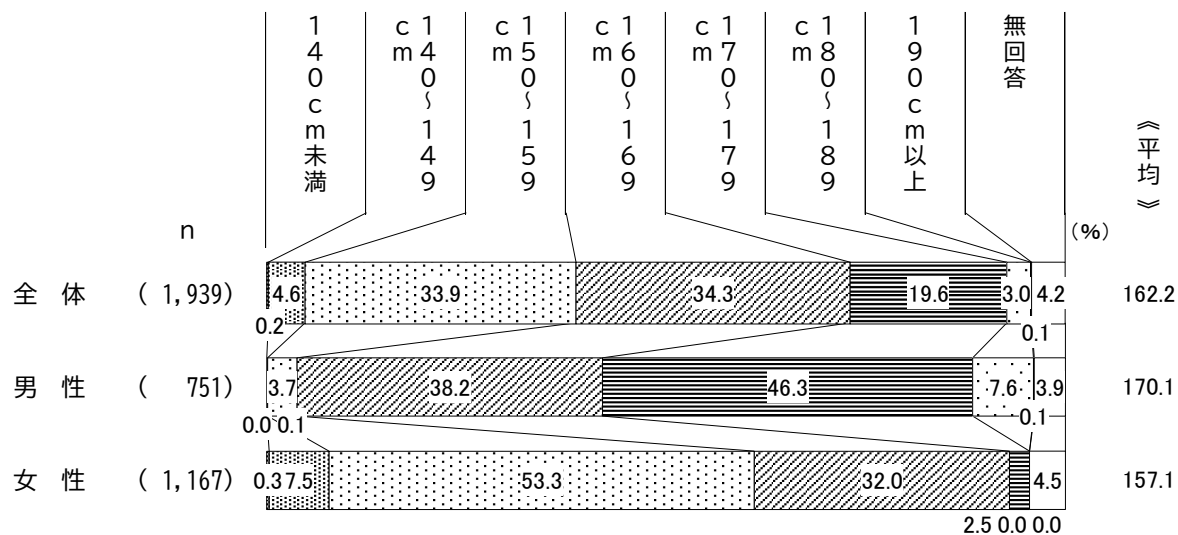
同居家族の構成は、「単身」が36.7%で最も高く、次いで「親と子の2世代」が32.0%でおおむね並んでいます。



(7) 身長・体重

身長は、「160～169cm」が34.3%で最も高く、次いで「150～159cm」が33.9%となっており、平均162.2cmです。

体重は、「50～59kg」が34.8%で最も高く、次いで「60～69kg」が21.5%、「40～49kg」が20.8%となっており、平均58.4kgです。



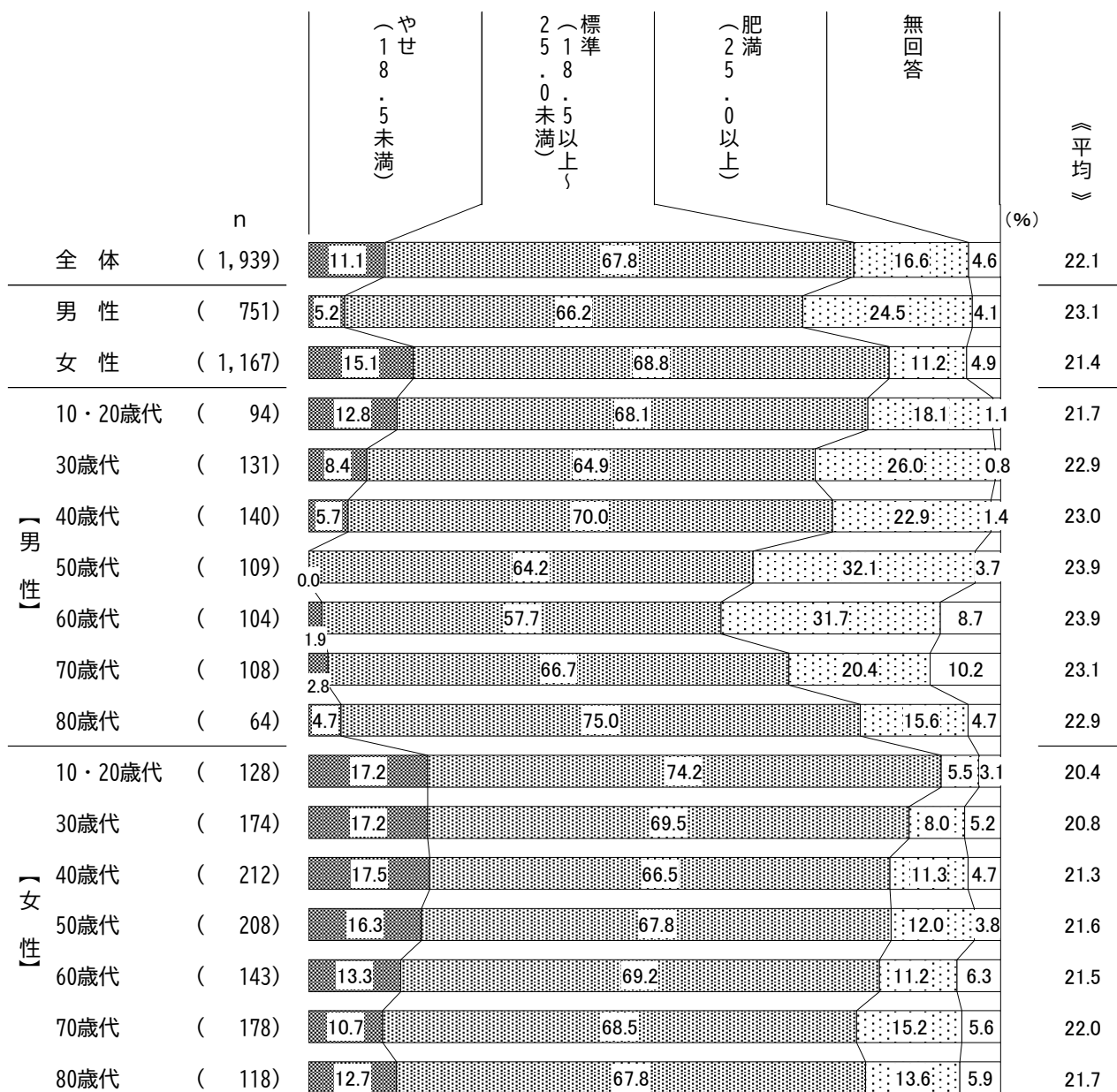
(8) BMI

【保健医療計画 行動目標】

身長と体重の関係から算出するBMIは、全体では、「標準(18.5以上～25.0未満)」が67.8%で最も高くなっています。

性別にみると、男女ともに「標準」での大きな違いはみられませんが、「やせ(18.5未満)」は女性で15.1%、「肥満(25.0以上)」は男性で24.5%となっています。

性・年齢別にみると、「やせ」は、女性の10・20～40歳代で約2割、「肥満」は男性の50～60歳代で3割を超えています。



【BMI(ボディ・マス・インデックス)】

肥満度を表す国際的な指標。次の式で導くことができ、「22」が基準とされています。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

判定基準は、18.5未満は「やせ」、18.5～25.0未満は「標準」、25.0以上は「肥満」と定められています。

2 健康意識について

(1) 健康感

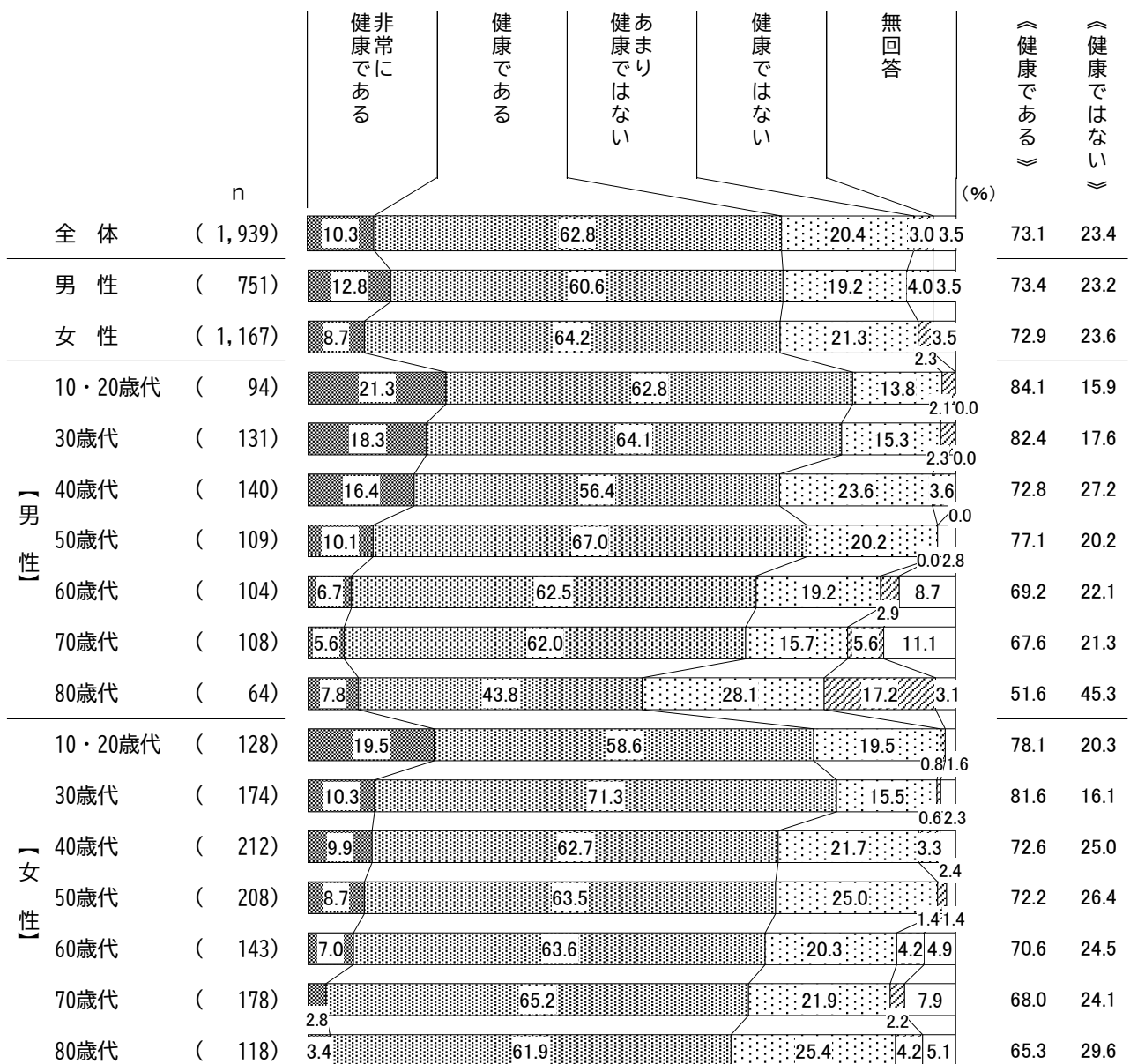
問1 あなたは、ふだん「ご自分が健康だ」と感じていますか。(○は1つ)

全体では、「非常に健康である」(10.3%)と「健康である」(62.8%)を合わせて、「健康である」は73.1%となっています。一方、「あまり健康ではない」(20.4%)と「健康ではない」(3.0%)を合わせて、「健康ではない」は23.4%です。

性別では、特に大きな違いはみられません。

性・年齢別にみると、「健康である」は、男女ともにおおむね年齢が下がるほど高く、男女ともに10・20～30歳代で8割前後となっています。一方、「健康ではない」は、男性の80歳代で4割台半ばと高くなっています。

◆全体／性別／性・年齢別

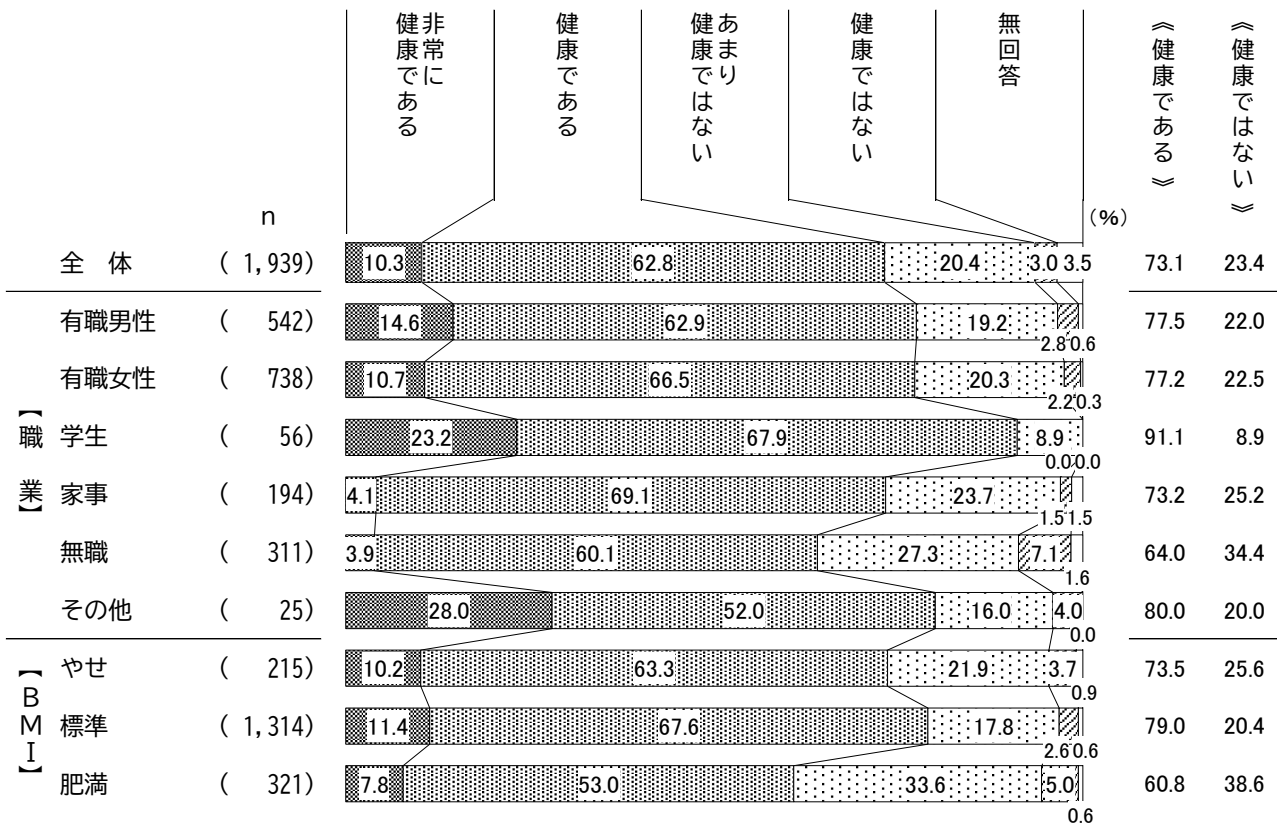


職業別にみると、《健康である》は、学生で9割を超えて最も高く、次いでその他有職男性と有職女性で約8割となっています。一方、無職は6割台半ばにとどまり、《健康ではない》が3割台半ばとなっています。

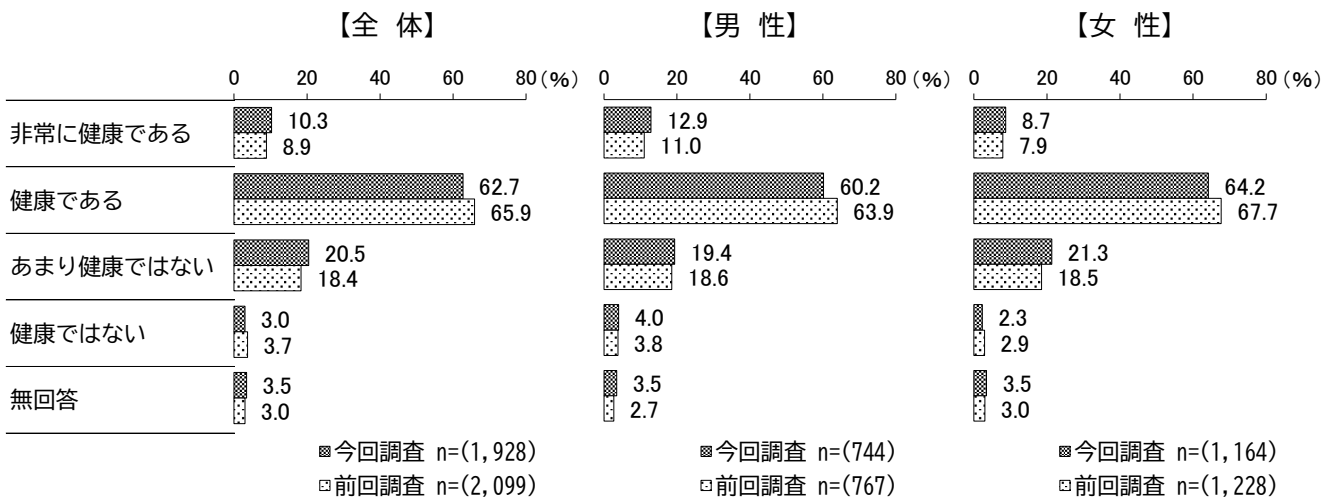
BMI別にみると、「非常に健康である」での特に大きな違いはみられませんが、《健康である》は“標準”で約8割と高くなっています。一方、《健康ではない》は、“肥満”で約4割となっています。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられません。

◆職業別／BMI別



◆前回調査との比較

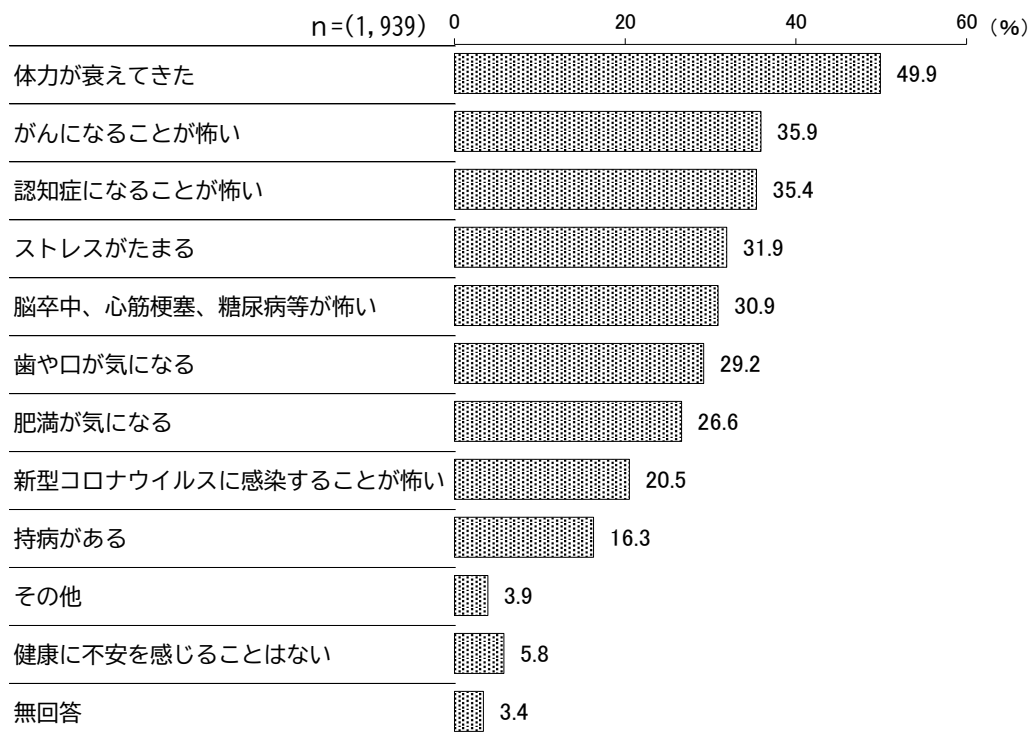


(2) 健康に不安を感じる内容

問2 あなたは、健康にどのような不安を感じることがありますか。(いくつでも○)

全体では、「体力が衰えてきた」が49.9%で最も高く、次いで「がんになることが怖い」が35.9%、「認知症になることが怖い」が35.4%、「ストレスがたまる」が31.9%などとなっています。

◆全体



性別にみると、「認知症になることが怖い」、「新型コロナウイルスに感染することが怖い」は、女性の方が男性よりも約9ポイント高く、女性は「ストレスがたまる」でも約8ポイント高くなっています。一方、「脳卒中、心筋梗塞、糖尿病等が怖い」は男性の方が女性よりも約7ポイント高く、男性は「肥満が気になる」でも約5ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、「体力が衰えてきた」は、女性ではおおむね年齢が上がるほど高くなり、70歳以上で6割台となっています。「がんになることが怖い」は男性の40歳代で5割を超え、「認知症になることが怖い」は女性の50歳代で5割を超え、「ストレスがたまる」は女性の10・20歳代で約6割と、それぞれ他の年齢層に比べて高くなっています。また、「脳卒中、心筋梗塞、糖尿病等が怖い」は男性の50歳代で4割台半ば、「肥満が気になる」は男性の30～40歳代で4割台と、それぞれ他の年齢層に比べて高くなっています。

◆性別／性・年齢別

単位 (%)

	n	体力が衰えてきた	がんになることが怖い	認知症になることが怖い	ストレスがたまる	脳卒中、心筋梗塞、糖尿病等が怖い	歯や口が気になる	肥満が気になる	新型コロナウイルスに感染することが怖い	持病がある	その他	健康に不安を感じることはない	無回答	
全体	1,939	49.9	35.9	35.4	31.9	30.9	29.2	26.6	20.5	16.3	3.9	5.8	3.4	
男性	751	50.3	37.4	30.1	27.2	35.3	27.2	29.6	15.0	15.7	3.3	7.5	3.6	
女性	1,167	49.7	34.9	38.7	35.0	28.0	30.7	24.9	23.9	16.4	4.4	4.6	3.3	
【男性】	10・20歳代	94	38.3	28.7	13.8	41.5	23.4	26.6	26.6	8.5	5.3	4.3	19.1	1.1
	30歳代	131	47.3	40.5	25.2	36.6	38.9	33.6	44.3	19.1	7.6	2.3	9.2	-
	40歳代	140	51.4	52.1	31.4	39.3	38.6	30.0	42.9	10.7	10.0	3.6	4.3	-
	50歳代	109	55.0	45.0	38.5	27.5	46.8	33.0	31.2	15.6	15.6	-	5.5	3.7
	60歳代	104	48.1	34.6	33.7	12.5	36.5	22.1	25.0	15.4	17.3	2.9	4.8	8.7
	70歳代	108	56.5	29.6	33.3	10.2	29.6	17.6	12.0	13.9	22.2	6.5	3.7	10.2
	80歳代	64	57.8	17.2	35.9	12.5	26.6	23.4	9.4	26.6	45.3	4.7	7.8	3.1
【女性】	10・20歳代	128	31.3	32.8	18.0	57.0	22.7	26.6	28.1	21.1	7.0	3.9	7.0	1.6
	30歳代	174	42.0	43.1	25.3	43.7	28.2	39.1	29.3	24.1	6.9	6.9	5.7	2.3
	40歳代	212	46.2	38.7	34.9	42.5	29.2	33.0	29.7	22.6	14.6	5.7	5.7	1.9
	50歳代	208	51.9	38.9	51.0	35.6	33.7	33.2	30.8	22.1	18.8	3.8	6.3	1.9
	60歳代	143	51.0	37.8	45.5	28.0	33.6	33.6	25.2	25.9	20.3	4.9	4.2	4.9
	70歳代	178	60.7	24.7	48.3	18.5	23.0	20.8	15.7	25.8	23.0	2.2	-	6.7
	80歳代	118	65.3	22.9	42.4	17.8	23.7	26.3	9.3	25.4	24.6	2.5	3.4	4.2

性・BMI別にみると、「脳卒中、心筋梗塞、糖尿病等が怖い」と「肥満が気になる」は、男女ともにBMIが大きくなるほど高くなり、特に、「肥満が気になる」は、女性の“肥満”で約7割、男性の“肥満”で6割を超えています。

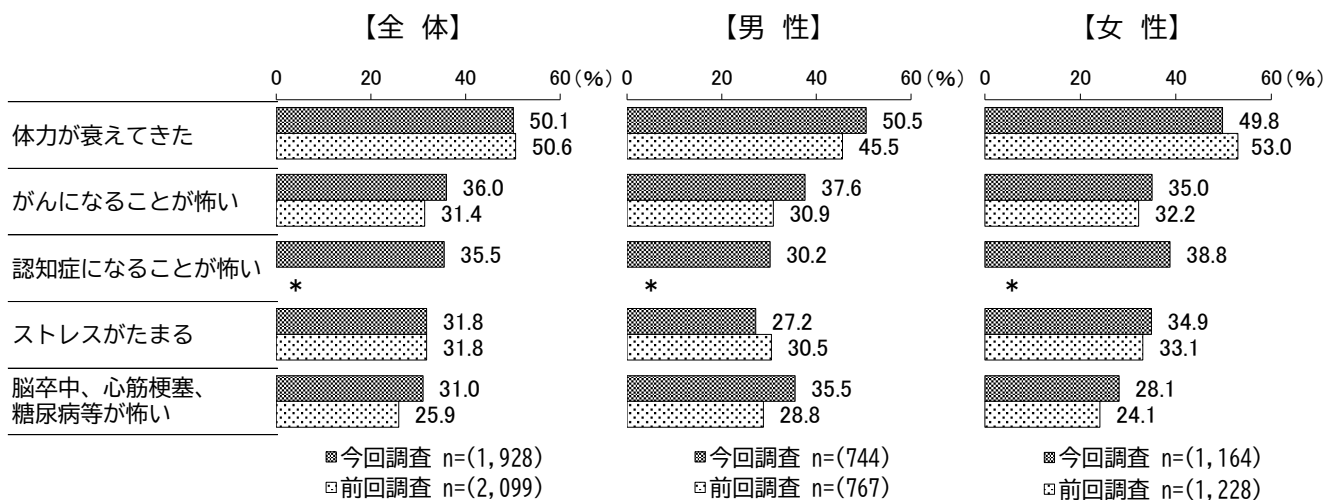
前回調査との比較では、「がんになることが怖い」、「脳卒中、心筋梗塞、糖尿病等が怖い」が男性で約7ポイント増加し、男性は「体力が衰えてきた」も5ポイント増加しています。女性は特に大きな違いはみられません。

◆性別／性・BMI別

単位 (%)

	n	体力が衰えてきた	がんになることが怖い	認知症になることが怖い	ストレスがたまる	脳卒中、心筋梗塞、糖尿病等が怖い	歯や口が気になる	肥満が気になる	新型コロナウイルスに感染することが怖い	持病がある	その他	健康に不安を感じることはない	無回答	
全体	1,939	49.9	35.9	35.4	31.9	30.9	29.2	26.6	20.5	16.3	3.9	5.8	3.4	
男性	751	50.3	37.4	30.1	27.2	35.3	27.2	29.6	15.0	15.7	3.3	7.5	3.6	
女性	1,167	49.7	34.9	38.7	35.0	28.0	30.7	24.9	23.9	16.4	4.4	4.6	3.3	
【男性】	やせ	39	56.4	20.5	15.4	41.0	15.4	35.9	2.6	20.5	7.7	5.1	15.4	-
	標準	497	52.5	42.3	33.6	27.6	34.0	28.6	17.3	15.5	3.2	8.5	0.4	
	肥満	184	50.0	33.2	27.2	27.2	47.8	25.5	61.4	10.3	20.7	3.3	4.3	-
【女性】	やせ	176	50.0	34.7	37.5	38.6	25.0	33.0	3.4	24.4	13.1	5.1	5.1	1.1
	標準	803	50.3	36.5	40.2	34.7	27.9	32.8	23.7	25.8	16.1	4.7	5.4	0.4
	肥満	131	57.3	34.4	40.5	37.4	39.7	22.1	68.7	19.8	29.0	2.3	0.8	0.8

◆前回調査との比較(全体の上位5項目)



*「認知症になることが怖い」は、今回調査で新設した選択肢です。

(3) 健康に気をつけている状況

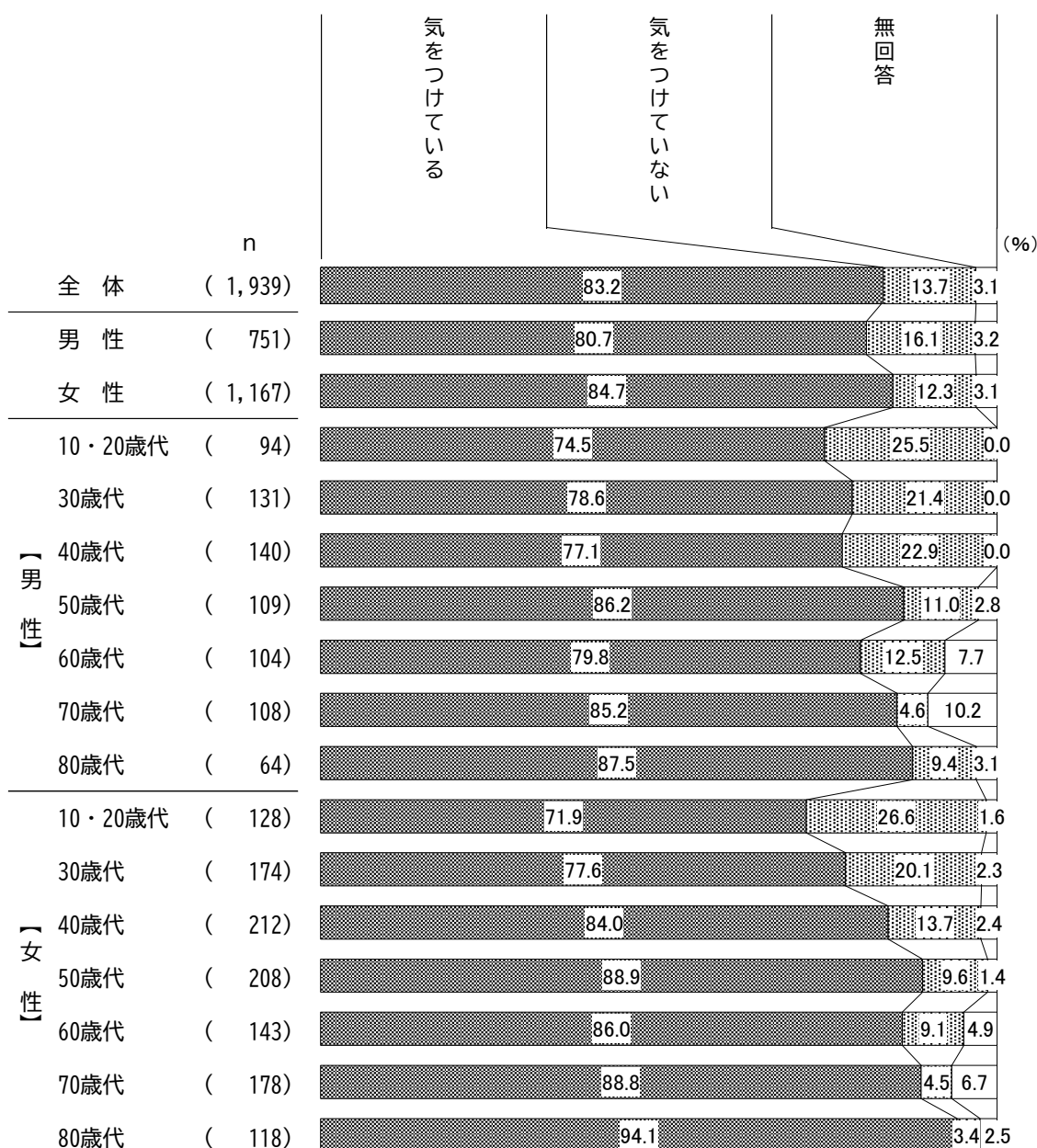
問3 あなたは、ふだん健康に気をつけていますか。(○は1つ)

全体では、「気をつけている」が83.2%となっています。

性別では、特に大きな違いはみられません。

性・年齢別にみると、「気をつけている」は、男女ともにすべての年齢層で7割以上となっています。一方、「気をつけていない」は、男性の10・20～40歳代、女性の10・20～30歳代で2割台と、他の年齢層に比べて高くなっています。

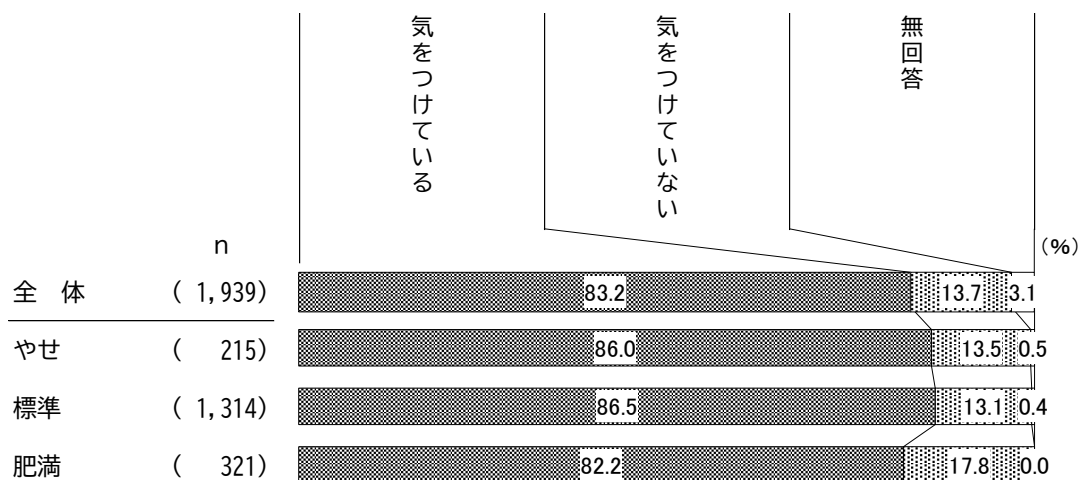
◆全体／性別／性・年齢別



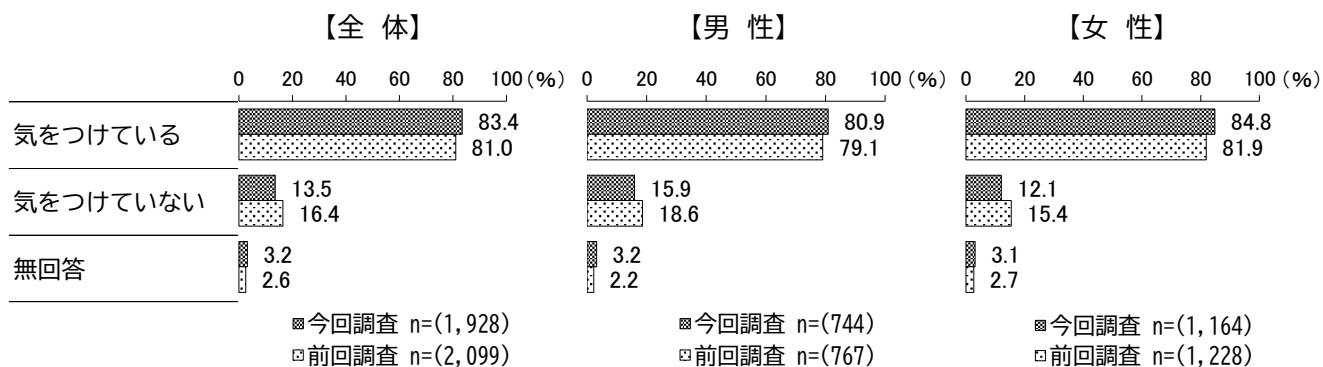
BMI別にみると、「気をつけている」は、すべての層で8割台となっています。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられません。

◆BMI別



◆前回調査との比較



(3-1) 健康に気をつけている具体的な内容

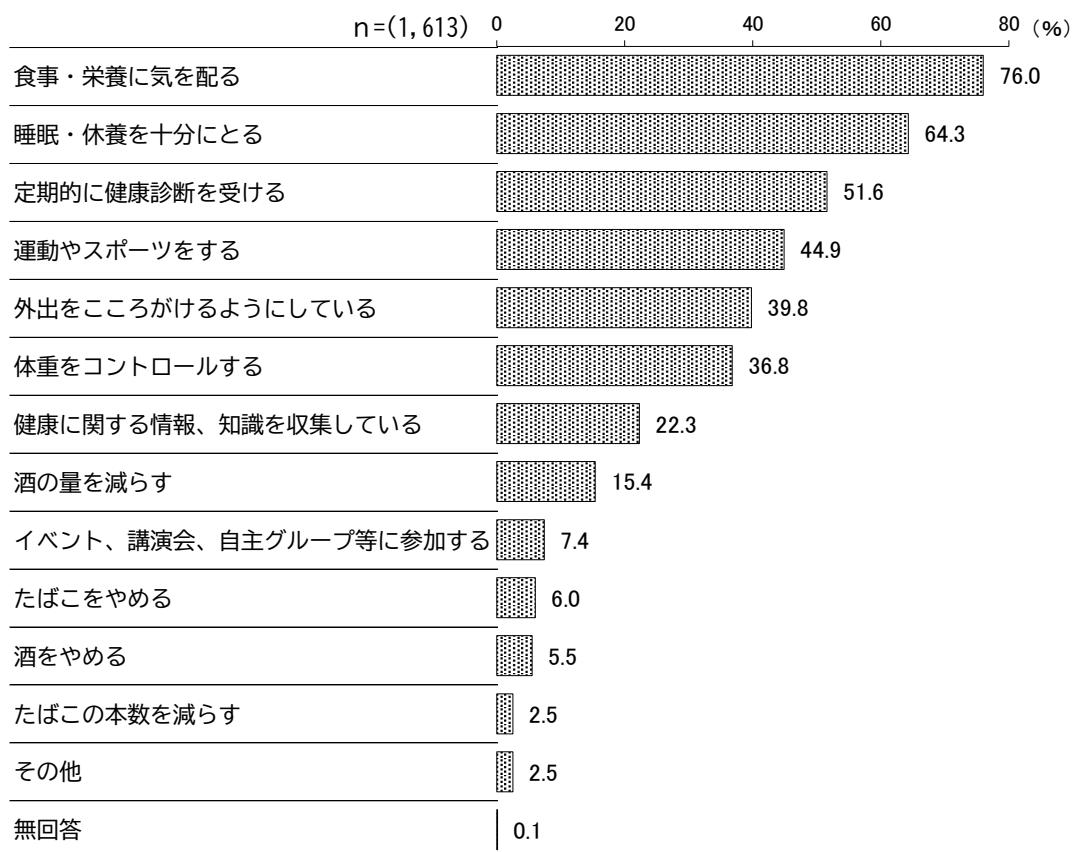
【保健医療計画 行動目標】

【問3で「1. 気をつけている」を選択した方】

問3-1 具体的な内容は次のうちどれですか。(いくつでも○)

健康に「気をつけている」と回答した人に、その具体的な内容をたずねたところ、全体では、「食事・栄養に気を配る」が76.0%で最も高く、次いで「睡眠・休養を十分にとる」が64.3%、「定期的に健康診断を受ける」が51.6%、「運動やスポーツをする」が44.9%などとなっています。

◆全体



性別にみると、「食事・栄養に気を配る」、「睡眠・休養を十分にとる」、「外出をこころがけるようにしている」、「健康に関する情報、知識を収集している」は、女性の方が男性よりも5ポイント以上高く、特に、「食事・栄養に気を配る」は約10ポイント差となっています。一方、「運動やスポーツをする」、「酒の量を減らす」、「たばこをやめる」は、男性の方が女性よりも高く、特に、「酒の量を減らす」は約11ポイント差となっています。

性・年齢別にみると、「食事・栄養に気を配る」は、男性の40歳代と女性の10・20歳代を除いて、男女ともに各年齢層での比率が最も高く、特に、女性の30歳代と60～70歳代は8割台と高くなっています。「睡眠・休養を十分にとる」は、女性の10・20～30歳代で7割台、「定期的に健康診断を受ける」は、男女ともに50歳以上で6割前後、「運動やスポーツをする」は男性の40歳代で約6割、「外出をこころがけるようにしている」は女性の80歳代で6割を超えており、それぞれ他の年齢層に比べて高くなっています。

◆性別／性・年齢別(一部抜粋)

単位 (%)

		n	食事・栄養に気を配る	睡眠・休養を十分にとる	定期的に健康診断を受ける	運動やスポーツをする	外出をこころがけるようにしている	体重をコントロールする	健康に関する情報、知識を収集している	酒の量を減らす	イベント、講演会、自主グループ等に参加する	たばこをやめる
全体		1,613	76.0	64.3	51.6	44.9	39.8	36.8	22.3	15.4	7.4	6.0
男性		606	69.6	61.1	48.7	48.5	36.1	37.3	17.8	21.9	4.3	9.6
女性		988	80.0	66.5	53.6	42.5	42.2	36.3	25.0	11.3	9.1	3.6
【男性】	10・20歳代	70	65.7	60.0	15.7	51.4	34.3	31.4	12.9	17.1	-	12.9
	30歳代	103	76.7	50.5	34.0	48.5	38.8	35.0	14.6	32.0	1.9	8.7
	40歳代	108	66.7	67.6	48.1	59.3	29.6	43.5	13.0	12.0	-	7.4
	50歳代	94	69.1	61.7	62.8	47.9	26.6	37.2	20.2	20.2	3.2	12.8
	60歳代	83	69.9	65.1	59.0	48.2	34.9	48.2	25.3	26.5	3.6	6.0
	70歳代	92	68.5	62.0	60.9	45.7	46.7	35.9	20.7	26.1	13.0	7.6
	80歳代	56	69.6	60.7	58.9	30.4	46.4	23.2	19.6	17.9	10.7	14.3
【女性】	10・20歳代	92	72.8	76.1	22.8	40.2	42.4	34.8	17.4	15.2	2.2	7.6
	30歳代	135	85.9	71.9	47.4	41.5	40.7	39.3	22.2	11.9	1.5	4.4
	40歳代	178	79.8	68.0	55.1	42.7	34.3	39.3	24.7	18.5	3.9	3.4
	50歳代	185	79.5	61.1	60.5	46.5	31.4	41.6	28.6	16.2	6.5	4.9
	60歳代	123	80.5	60.2	61.0	48.8	42.3	41.5	35.0	10.6	12.2	4.9
	70歳代	158	80.4	67.7	59.5	42.4	50.6	32.3	21.5	2.5	19.0	1.3
	80歳代	111	77.5	62.2	56.8	32.4	61.3	20.7	22.5	0.9	18.9	-

性・BMI別にみると、「食事・栄養に気を配る」は、男女ともにBMIが小さいほど高く、男性の“やせ”で8割台半ばとなっています。「睡眠・休養を十分にとる」は、女性でBMIが小さいほど高く、“やせ”で7割となっています。また、「外出をこころがけるようにしている」、「イベント、講演会、自主グループ等に参加する」は、女性でBMIが大きくなるほど高くなっています。「体重をコントロールする」は、男性でBMIが大きくなるほど高く、“肥満”で4割を超えています。

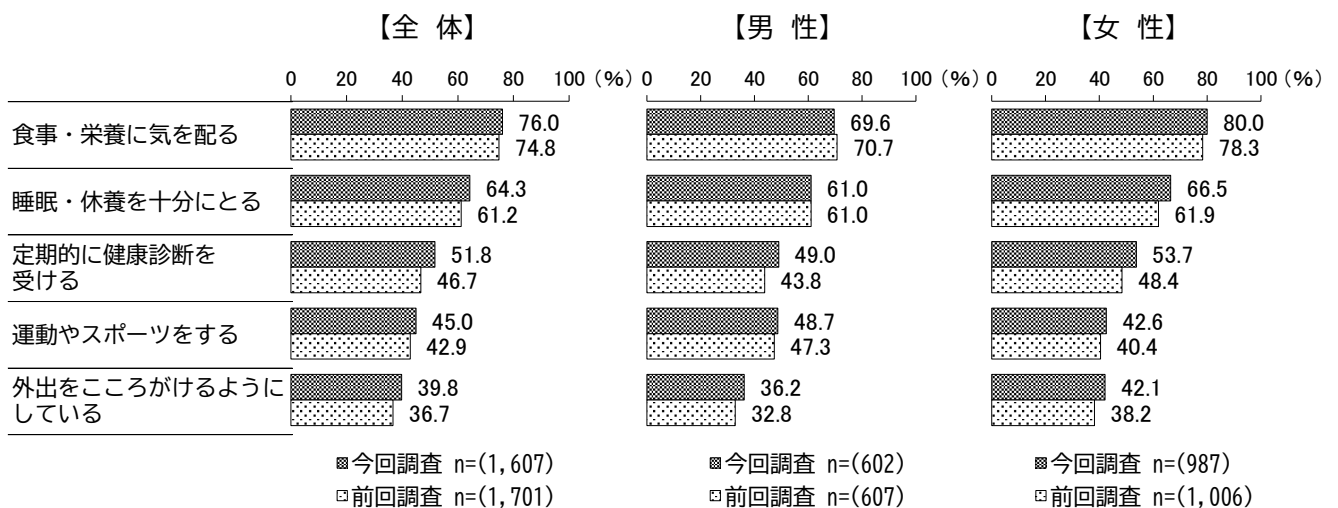
前回調査との比較では、男女ともに「定期的に健康診断を受ける」が約5ポイント増加し、「睡眠・休養を十分にとる」は女性で約5ポイント増加しています。

◆性別／性・BMI別(一部抜粋)

単位 (%)

	n	食事・栄養に気を配る	睡眠・休養を十分にとる	定期的に健康診断を受ける	運動やスポーツをする	外出をこころがけるようにしている	体重をコントロールする	健康に関する情報を収集している	酒の量を減らす	イベント、講演会、自主グループ等に参加する	たばこをやめる
全体	1,613	76.0	64.3	51.6	44.9	39.8	36.8	22.3	15.4	7.4	6.0
男性	606	69.6	61.1	48.7	48.5	36.1	37.3	17.8	21.9	4.3	9.6
女性	988	80.0	66.5	53.6	42.5	42.2	36.3	25.0	11.3	9.1	3.6
【男性】	やせ	28	85.7	64.3	32.1	35.7	28.6	7.1	17.9	-	3.6
	標準	417	71.5	60.7	50.6	49.4	37.2	37.9	18.9	4.8	10.1
	肥満	153	61.4	61.4	47.1	47.7	35.9	41.2	15.7	3.9	9.8
【女性】	やせ	157	81.5	70.1	46.5	43.3	35.7	24.8	12.1	5.7	3.2
	標準	707	81.0	66.2	56.0	44.1	43.7	40.0	11.2	9.3	4.1
	肥満	105	72.4	62.9	51.4	34.3	43.8	30.5	13.3	14.3	1.9

◆前回調査との比較(全体の上位5項目)

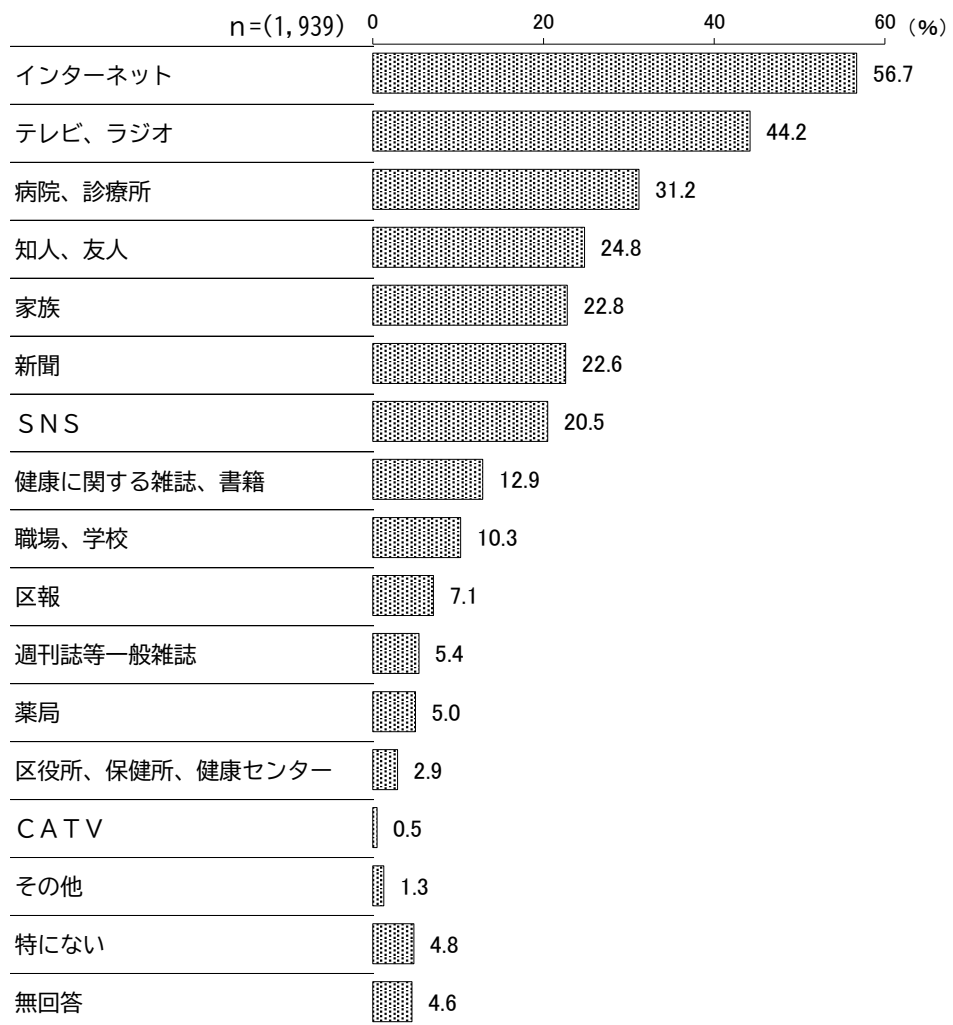


(4) 健康づくりや生活改善に関する知識や情報の入手先

問4 健康づくりや生活改善に関する知識や情報を、何から得ていますか。
(いくつでも○)

全体では、「インターネット」が56.7%で最も高く、次いで「テレビ、ラジオ」が44.2%、「病院、診療所」が31.2%などとなっています。

◆全体



性別にみると、女性の方が男性よりも高い項目が多く、特に、「テレビ、ラジオ」で約15ポイント、「知人、友人」で約12ポイント差がみられます。

性・年齢別にみると、「インターネット」は、男女ともに30～50歳代で約7割から8割と高く、男女ともに70歳以上は4割を下回っています。「テレビ、ラジオ」は、男女ともにおおむね年齢が上がるほど高く、特に、女性の70歳以上で7割台となっています。同様に、「新聞」もおおむね年齢が上がるほど高く、男性の80歳代、女性の70歳以上で5割台となっています。一方、「SNS」は、男女ともにおおむね年齢が下がるほど高く、特に、女性の10・20歳代で約7割となっています。

◆性別／性・年齢別(一部抜粋)

単位 (%)

	n	インターネット	テレビ、ラジオ	病院、診療所	知人、友人	家族	新聞	SNS	健康に関する雑誌、書籍	職場、学校	区報	
全体	1,939	56.7	44.2	31.2	24.8	22.8	22.6	20.5	12.9	10.3	7.1	
男性	751	59.3	34.6	31.0	17.3	20.8	20.6	16.0	10.8	9.3	4.7	
女性	1,167	55.3	50.0	31.2	29.4	24.0	23.7	23.7	14.3	11.1	8.6	
【男性】	10・20歳代	94	66.0	21.3	16.0	13.8	1.1	45.7	6.4	13.8	-	
	30歳代	131	80.2	17.6	22.1	19.1	6.9	25.2	13.0	13.0	4.6	
	40歳代	140	77.1	25.0	19.3	18.6	22.1	8.6	13.6	7.1	12.9	2.1
	50歳代	109	69.7	34.9	37.6	20.2	22.9	23.9	13.8	11.0	11.0	4.6
	60歳代	104	51.0	47.1	42.3	15.4	10.6	28.8	6.7	12.5	7.7	5.8
	70歳代	108	31.5	48.1	48.1	17.6	19.4	39.8	2.8	11.1	-	6.5
	80歳代	64	10.9	65.6	39.1	14.1	23.4	53.1	-	17.2	3.1	12.5
【女性】	10・20歳代	128	63.3	27.3	23.4	16.4	3.1	68.0	7.0	14.8	2.3	
	30歳代	174	73.0	32.8	27.6	22.4	27.6	6.3	45.4	12.6	14.4	4.0
	40歳代	212	73.6	35.4	30.7	26.9	21.7	5.2	25.5	13.2	16.5	1.9
	50歳代	208	76.9	48.1	29.3	30.3	19.7	19.7	17.3	13.5	18.3	6.7
	60歳代	143	52.4	58.0	40.6	34.3	25.2	32.2	9.1	21.7	6.3	7.7
	70歳代	178	20.2	77.5	32.0	37.1	21.3	50.6	2.2	16.3	1.7	18.5
	80歳代	118	6.8	75.4	36.4	38.1	29.7	59.3	2.5	16.1	-	22.9

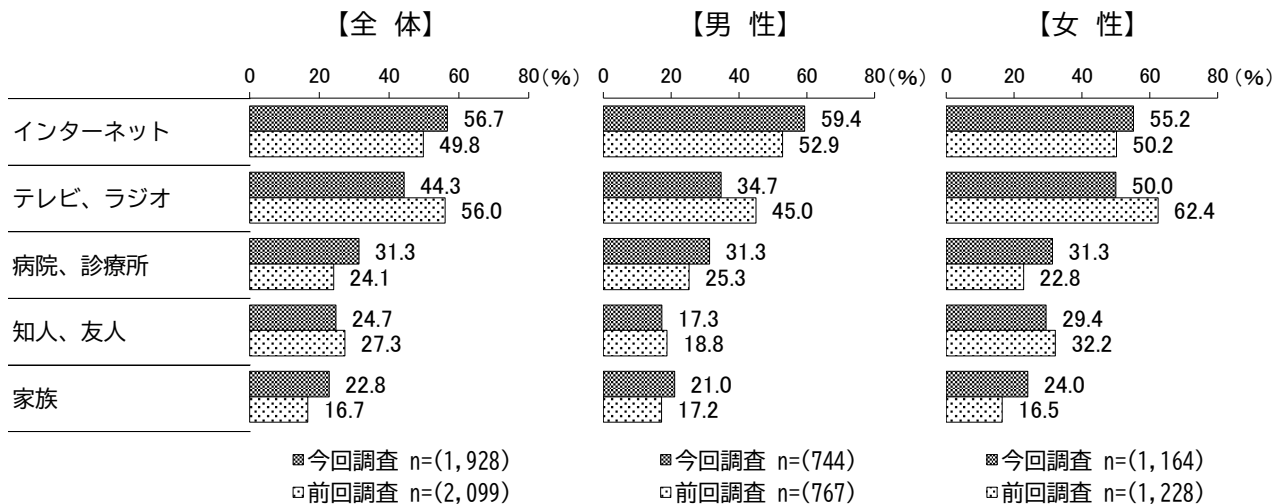
性・BMI別にみると、「テレビ、ラジオ」は、女性の“肥満”で約6割と高く、男性の“やせ”で2割台と低くなっています。また、「病院、診療所」は男性の“肥満”で4割と高くなっています。

前回調査との比較では、「インターネット」が男性で約7ポイント、女性で5ポイント増加し、「病院、診療所」が男性で6ポイント、女性で約9ポイント増加しています。また、「家族」が女性で約8ポイント増加しています。一方、「テレビ、ラジオ」は男性で約10ポイント、女性で約12ポイント減少しています。

◆性別／性・BMI別(一部抜粋)

		単位 (%)										
n		インターネット	テレビ、ラジオ	病院、診療所	知人、友人	家族	新聞	SNS	書籍、健康に関する雑誌、	職場、学校	区報	
全体	1,939	56.7	44.2	31.2	24.8	22.8	22.6	20.5	12.9	10.3	7.1	
男性	751	59.3	34.6	31.0	17.3	20.8	20.6	16.0	10.8	9.3	4.7	
女性	1,167	55.3	50.0	31.2	29.4	24.0	23.7	23.7	14.3	11.1	8.6	
【男性】	やせ	39	66.7	23.1	33.3	15.4	28.2	15.4	25.6	7.7	15.4	5.1
	標準	497	59.8	38.2	29.0	19.5	23.5	22.3	15.3	8.7	4.0	
	肥満	184	66.3	32.1	40.2	14.1	14.7	19.6	17.9	8.7	11.4	7.1
【女性】	やせ	176	60.2	50.6	23.9	25.6	19.3	18.8	27.3	13.6	13.6	5.7
	標準	803	57.0	50.4	34.4	31.5	25.9	25.4	24.5	14.7	11.5	9.2
	肥満	131	51.9	58.8	33.6	29.8	25.2	26.0	20.6	16.8	9.2	10.7

◆前回調査との比較(全体の上位5項目)



3 健康管理について

(1) 生活習慣病の健診等の受診状況

問5 あなたは、過去1年間に生活習慣病の健診等（健康診断、健康診査および人間ドック）をどちらで受けましたか。（○は1つ）

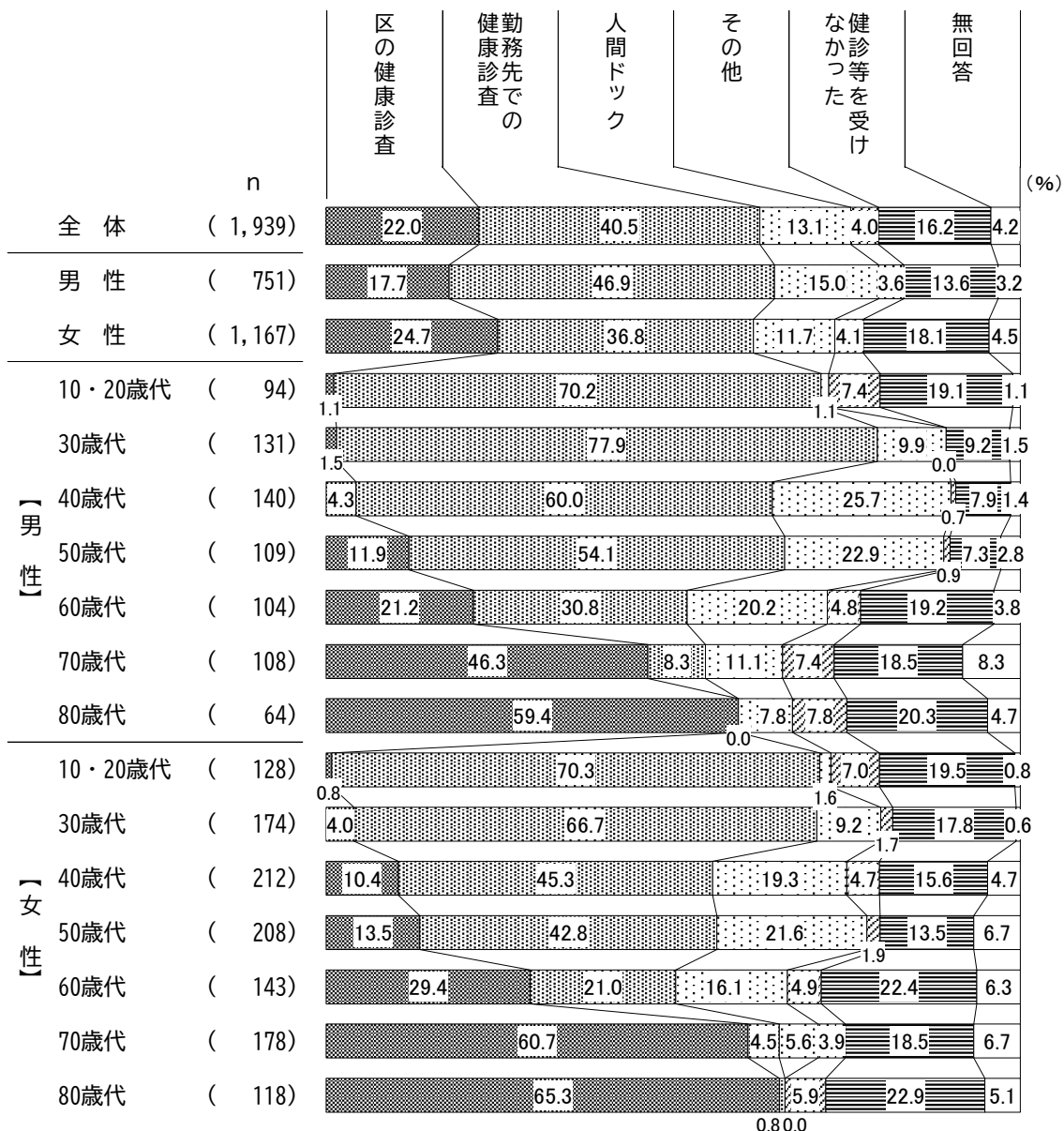
*次のようなものは健診等には含まれません。がんのみの検診、妊産婦健診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査。

全体では、「勤務先での健康診査」が40.5%で最も高く、次いで「区健康診査」が22.0%となっています。一方、「健診等を受けなかった」は16.2%です。

性別にみると、「勤務先での健康診査」は、男性の方が女性よりも約10ポイント高く、「区健康診査」は、女性の方が男性よりも7ポイント高くなっています。

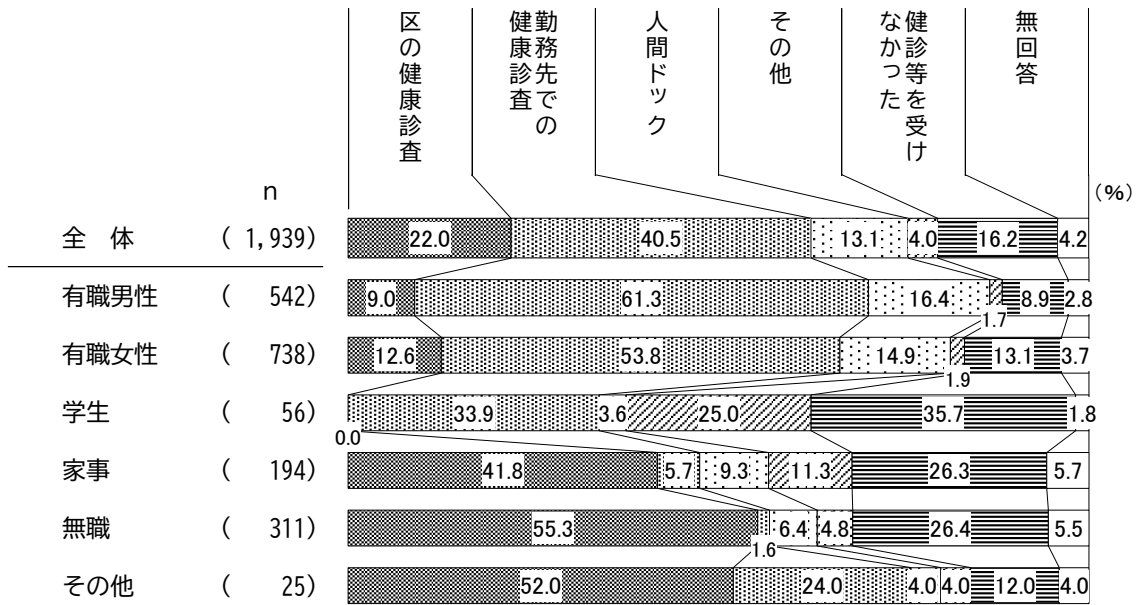
性・年齢別にみると、「区健康診査」は、男女ともに年齢が上がるほど高くなり、特に、女性の80歳代で6割台半ばとなっています。「勤務先での健康診査」は、男性の10・20～30歳代、女性の10・20歳代で7割台と、他の年齢層に比べて高くなっています。また、「健診等を受けなかった」は、男性の80歳代、女性の60歳代、80歳代で2割台となっています。

◆全体／性別／性・年齢別



職業別にみると、「区健康診査」は無職で5割台半ば、「勤務先での健康診査」は有職男性で6割台、有職女性で5割台半ばと、それぞれ高くなっています。一方、「健診等を受けなかった」は、学生で3割台半ば、家事と無職で2割台半ばとなっています。

◆職業別



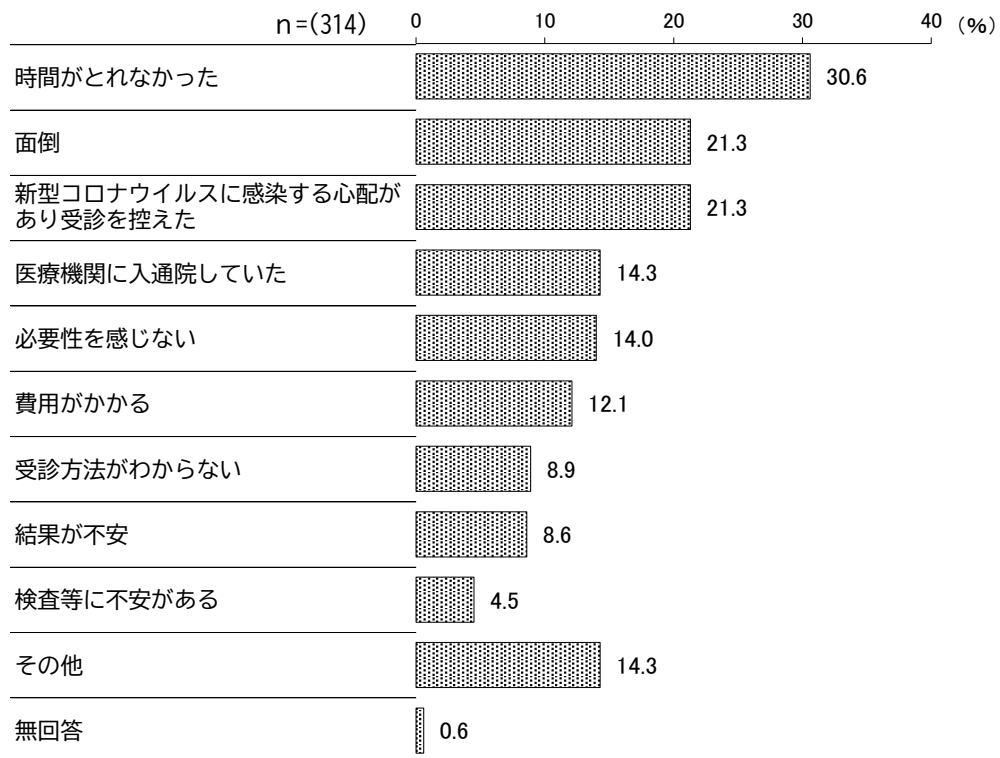
(1-1) 健診等を受けなかった理由

【問5で「5. 健診等を受けなかった」を選択した方】

問5-1 受けなかった理由は何ですか。(いくつでも○)

「健診等を受けなかった」と回答した人に、その理由をたずねたところ、全体では、「時間がとれなかった」が30.6%で最も高く、次いで「面倒」と「新型コロナウイルスに感染する心配があり受診を控えた」がともに21.3%などとなっています。

◆全体



性別にみると、「医療機関に入通院していた」は、男性の方が女性よりも約9ポイント高く、男性は「面倒」でも約6ポイント高くなっています。一方、「新型コロナウイルスに感染する心配があり受診を控えた」は、女性の方が男性よりも約10ポイント高く、女性は「時間がとれなかった」でも約6ポイント高くなっています。

性・年齢別については、nの人数が少ない年齢層が多いことから、参考として掲載しています。

◆性別／性・年齢別

単位 (%)

	n	時間がとれなかった	面倒	診感染新 を染すコ 控えたウ 配がナウ がありイ リスに 受に	いた 医療 機関 に入 通院 して	必要 性を 感じ ない	費用 がか かる	受診 方法 がわ から ない	結果 が不 安	検査 等に 不安 があ る	その 他	無 回 答	
全体	314	30.6	21.3	21.3	14.3	14.0	12.1	8.9	8.6	4.5	14.3	0.6	
男性	102	26.5	25.5	14.7	20.6	13.7	10.8	9.8	8.8	3.9	11.8	-	
女性	211	32.7	19.4	24.6	11.4	13.7	12.8	8.5	8.5	4.7	15.6	0.9	
【男性】	10・20歳代	18	27.8	27.8	-	5.6	33.3	5.6	33.3	5.6	-	16.7	-
	30歳代	12	41.7	41.7	16.7	-	8.3	25.0	16.7	-	-	8.3	-
	40歳代	11	72.7	36.4	18.2	-	9.1	9.1	-	-	-	9.1	-
	50歳代	8	25.0	25.0	25.0	12.5	-	12.5	12.5	12.5	-	12.5	-
	60歳代	20	30.0	10.0	25.0	25.0	15.0	10.0	5.0	5.0	10.0	5.0	-
	70歳代	20	5.0	30.0	15.0	35.0	15.0	15.0	-	20.0	5.0	10.0	-
	80歳代	13	-	15.4	7.7	53.8	-	-	-	15.4	7.7	23.1	-
【女性】	10・20歳代	25	24.0	28.0	4.0	-	12.0	36.0	32.0	-	-	12.0	-
	30歳代	31	51.6	16.1	6.5	3.2	3.2	29.0	19.4	-	3.2	25.8	-
	40歳代	33	48.5	36.4	18.2	6.1	9.1	6.1	9.1	12.1	6.1	24.2	-
	50歳代	28	46.4	17.9	32.1	7.1	3.6	3.6	3.6	17.9	10.7	10.7	-
	60歳代	32	40.6	12.5	31.3	9.4	25.0	6.3	-	9.4	3.1	12.5	3.1
	70歳代	33	12.1	15.2	45.5	33.3	18.2	3.0	-	9.1	3.0	3.0	-
	80歳代	27	3.7	11.1	25.9	18.5	25.9	11.1	-	7.4	7.4	22.2	3.7

職業別にみると、「時間がとれなかった」は、有職女性で5割と、他の職業に比べて高くなっています。「新型コロナウイルスに感染する心配があり受診を控えた」は家事で3割台半ば、「医療機関に入通院していた」は無職で2割台半ばと高くなっています。

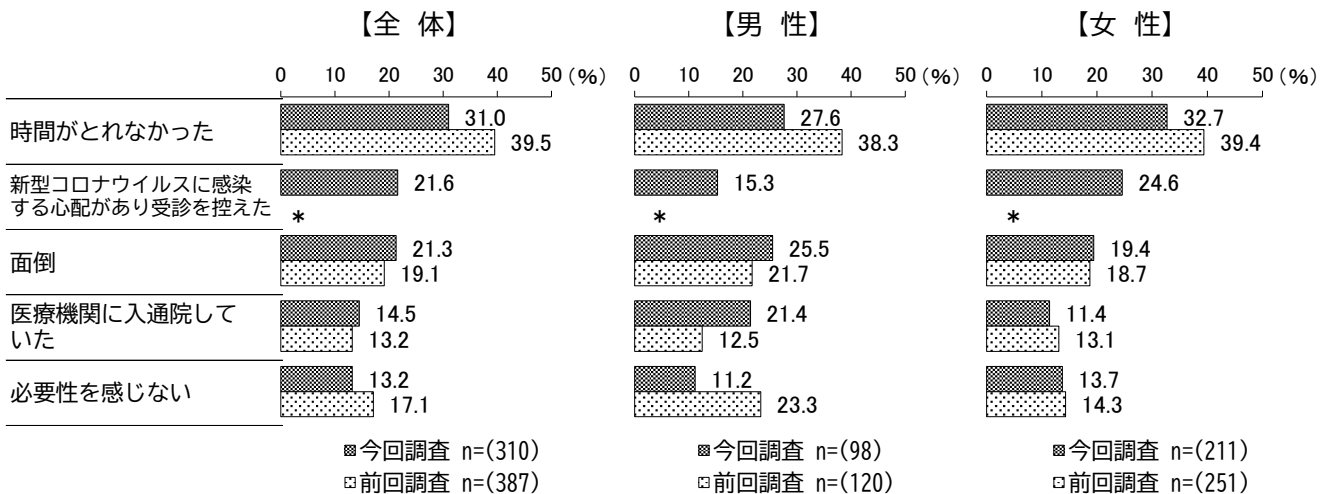
前回調査との比較では、男女ともに「時間がとれなかった」が減少しており、特に、男性は約11ポイント減少しています。また、「必要性を感じない」が男性で約12ポイント減少しています。一方、「医療機関に入通院していた」は男性で約9ポイント増加しています。

◆職業別

単位 (%)

	n	時間がとれなかった	面倒	新型コロナウイルスに感染する心配があり受診を控えた	医療機関に入通院していた	必要性を感じない	費用がかかる	受診方法がわからない	結果が不安	検査等に不安がある	その他	無回答
全体	314	30.6	21.3	21.3	14.3	14.0	12.1	8.9	8.6	4.5	14.3	0.6
有職男性	48	43.8	29.2	18.8	8.3	12.5	12.5	10.4	6.3	-	12.5	-
有職女性	97	50.5	26.8	14.4	7.2	12.4	15.5	7.2	10.3	3.1	16.5	-
学生	20	25.0	30.0	5.0	5.0	35.0	15.0	30.0	5.0	-	10.0	-
家事	51	29.4	13.7	35.3	11.8	9.8	9.8	13.7	3.9	2.0	23.5	-
無職	82	3.7	14.6	28.0	25.6	13.4	9.8	3.7	8.5	9.8	8.5	1.2
その他	3	33.3	33.3	-	33.3	33.3	-	-	33.3	-	33.3	33.3

◆前回調査との比較(全体の上位5項目)



*「新型コロナウイルスに感染する心配があり受診を控えた」は、今回調査で新設した選択肢です。

(2) がん検診の受診状況

問6 あなたは、過去1年間(子宮頸がん検診・乳がん検診は2年間)に以下のがん検診を受けましたか。受けた場合には、受けた場所も、それぞれのがん検診についてお答えください。

①胃がん検診(40歳以上)

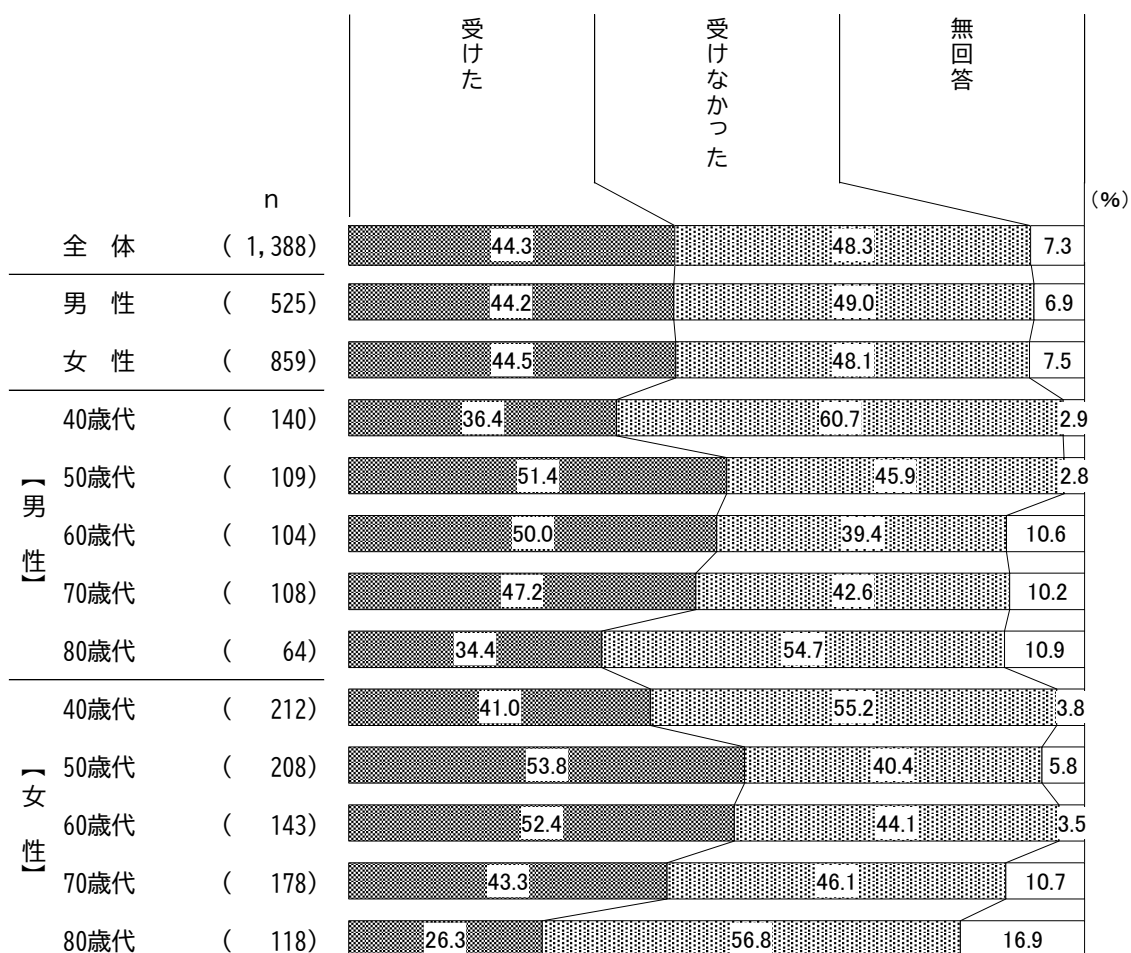
《受診状況》

全体では、「受けた」が44.3%となっています。

性別では、特に大きな違いはみられません。

性・年齢別にみると、「受けた」は男女ともに50～60歳代で5割台と、他の年齢層に比べて高くなっています。一方、「受けなかった」は、男性の40歳代で6割となっています。

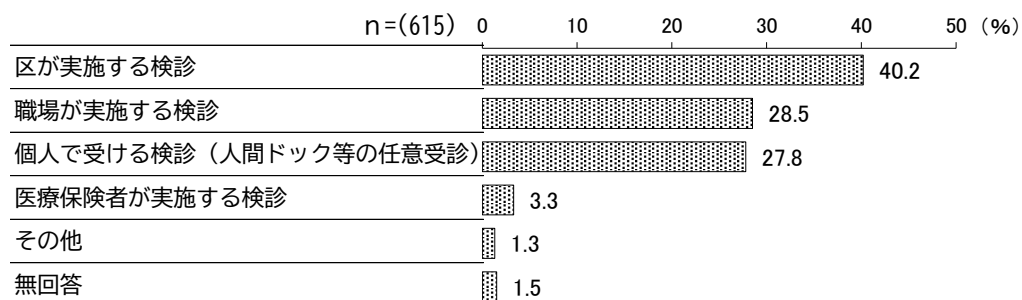
◆全体／性別／性・年齢別



《受診場所》

「区が実施する検診」が40.2%で最も高くなっています。

◆全体



※医療保険者とは、保険証発行機関などのことをいいます。

②大腸がん検診（40歳以上）

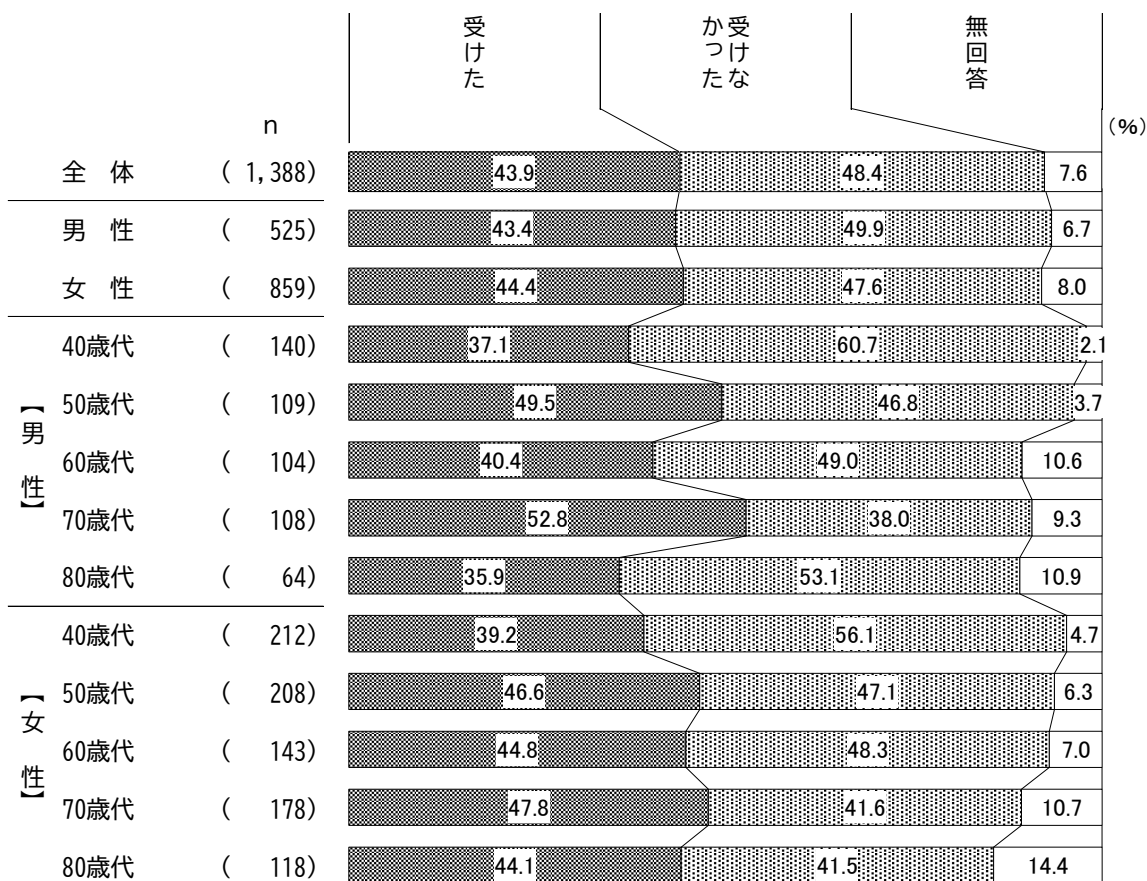
《受診状況》

全体では、「受けた」が43.9%となっています。

性別では、特に大きな違いはみられません。

性・年齢別にみると、「受けた」は男性の70歳代で5割を超えており、他の年齢層に比べて高くなっています。一方、「受けなかった」は、男性の40歳代で6割となっています。

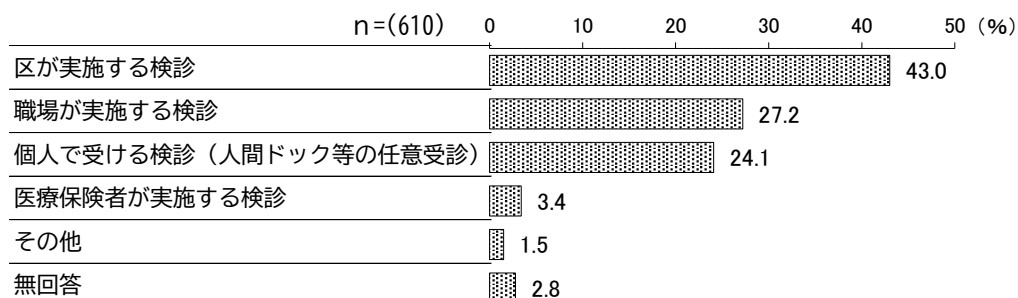
◆全体／性別／性・年齢別



《受診場所》

「区が実施する検診」が43.0%で最も高くなっています。

◆全体



※医療保険者とは、保険証発行機関などのことをいいます。

③肺がん検診（40歳以上）

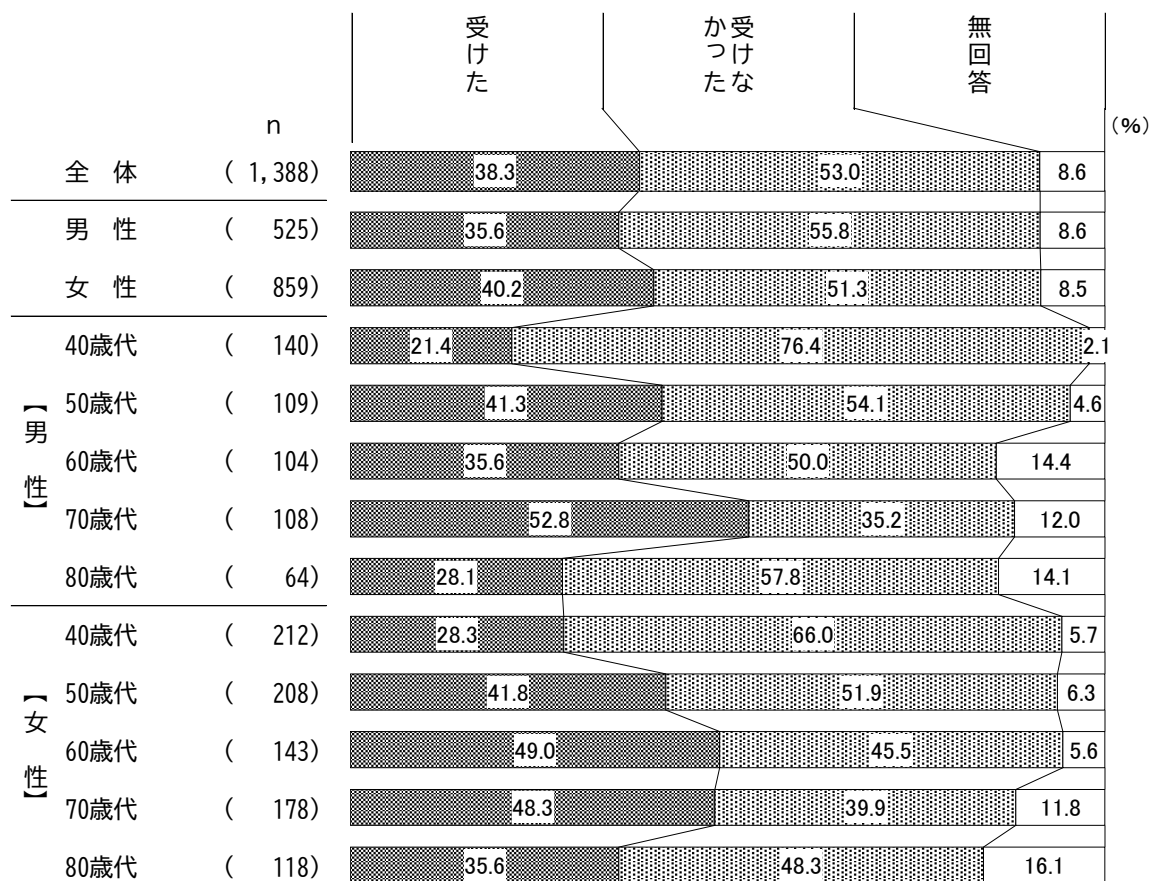
《受診状況》

全体では、「受けた」が38.3%で、「受けなかった」が53.0%となっています。

性別にみると、「受けた」は、女性の方が男性よりも約5ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、「受けた」は男性70歳代で5割を超えて、他の年齢層に比べて高くなっています。一方、「受けなかった」は、男性の40歳代で7割台半ば、女性の40歳代で6割台半ばと、他の年齢層に比べて高くなっています。

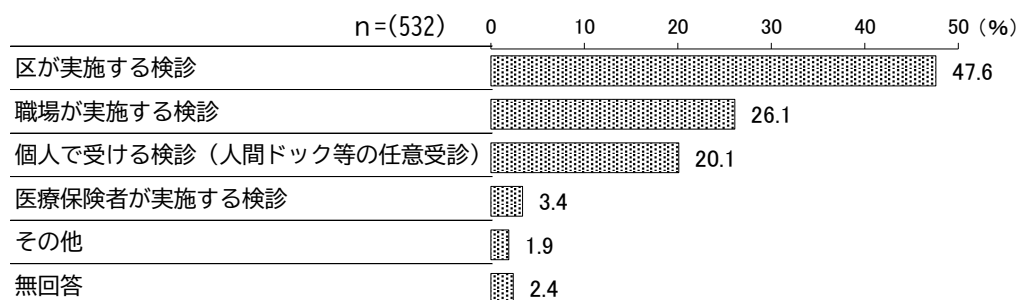
◆全体／性別／性・年齢別



《受診場所》

「区が実施する検診」が47.6%で最も高くなっています。

◆全体



※医療保険者とは、保険証発行機関などのことをいいます。

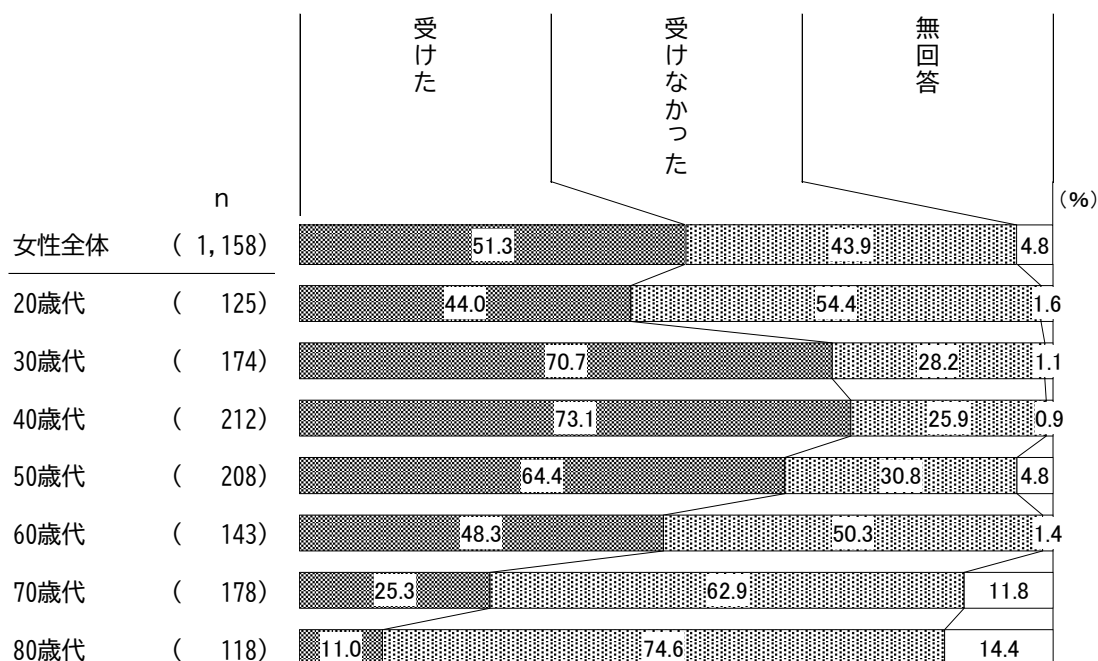
④子宮頸がん検診（女性20歳以上）

《受診状況》

女性全体では、「受けた」が51.3%となっています。

年齢別にみると、「受けた」は30～40歳代で7割台となっており、それ以降は年齢が上がるほど低くなっています。

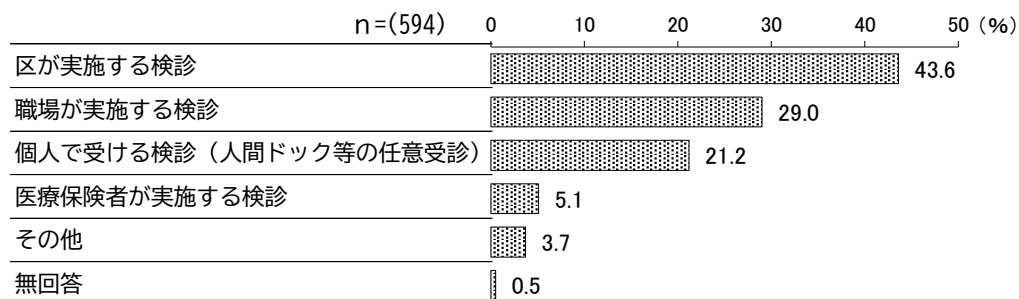
◆女性全体／年齢別



《受診場所》

「区が実施する検診」が43.6%で最も高くなっています。

◆全体



※医療保険者とは、保険証発行機関などのことをいいます。

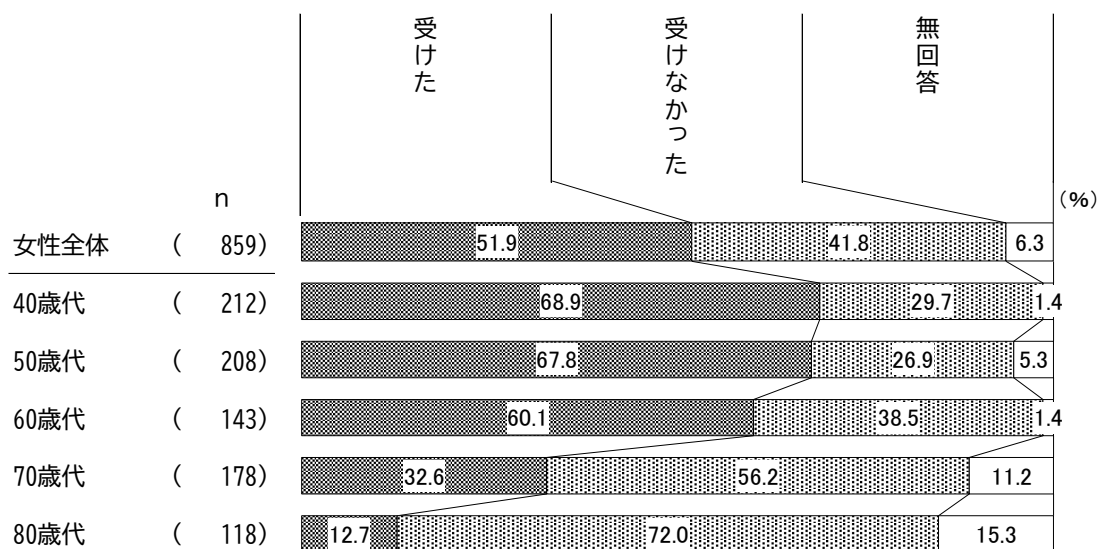
⑤乳がん検診（女性40歳以上）

《受診状況》

女性全体では、「受けた」が51.9%となっています。

年齢別にみると、「受けた」は40～50歳代で約7割となっており、それ以降は年齢が上がるほど低くなっています。

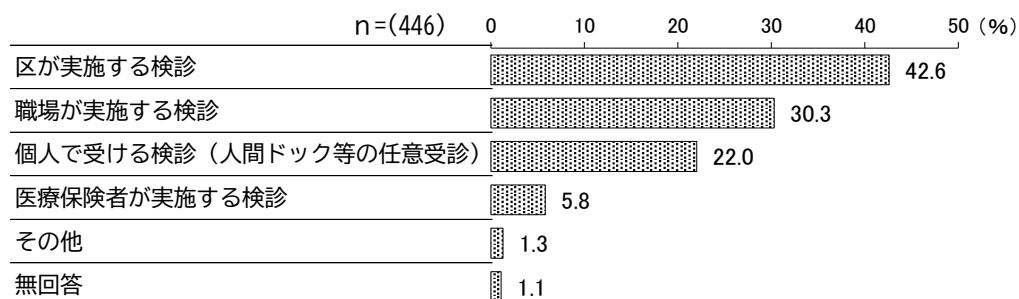
◆女性全体／年齢別



《受診場所》

「区が実施する検診」が42.6%で最も高くなっています。

◆全体



※医療保険者とは、保険証発行機関などのことをいいます。

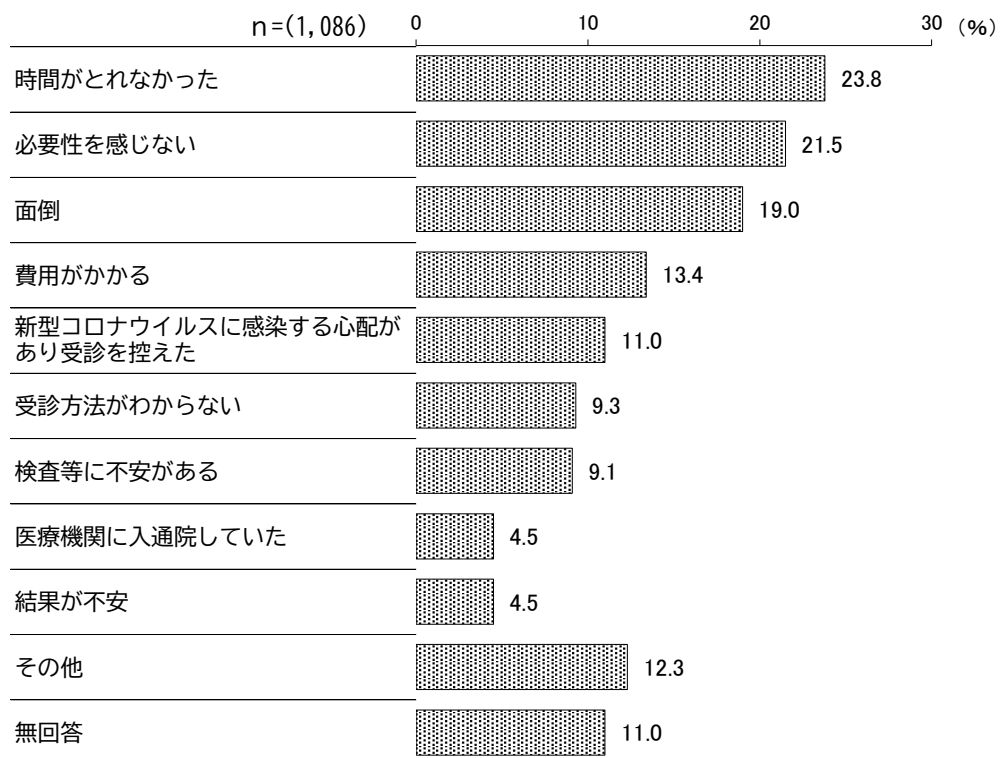
(2-1) がん検診を受けなかった理由

【問6①～⑤で1つでも「2. 受けなかった」を選択した方】

問6-1 がん検診を受けなかった理由は何ですか。(いくつでも○)

男性40歳以上及び女性20歳以上で、がん検診を1つでも「受けなかった」と回答した人に、その理由をたずねたところ、全体では、「時間がとれなかった」が23.8%で最も高く、次いで「必要性を感じない」が21.5%、「面倒」が19.0%、「費用がかかる」が13.4%などとなっています。

◆全体



性別にみると、「費用がかかる」は、男性の方が女性よりも9ポイント高く、「面倒」は、男性の方が女性よりも約5ポイント高くなっています。一方、「検査等に不安がある」は、女性の方が男性よりも約5ポイント高くなっています。

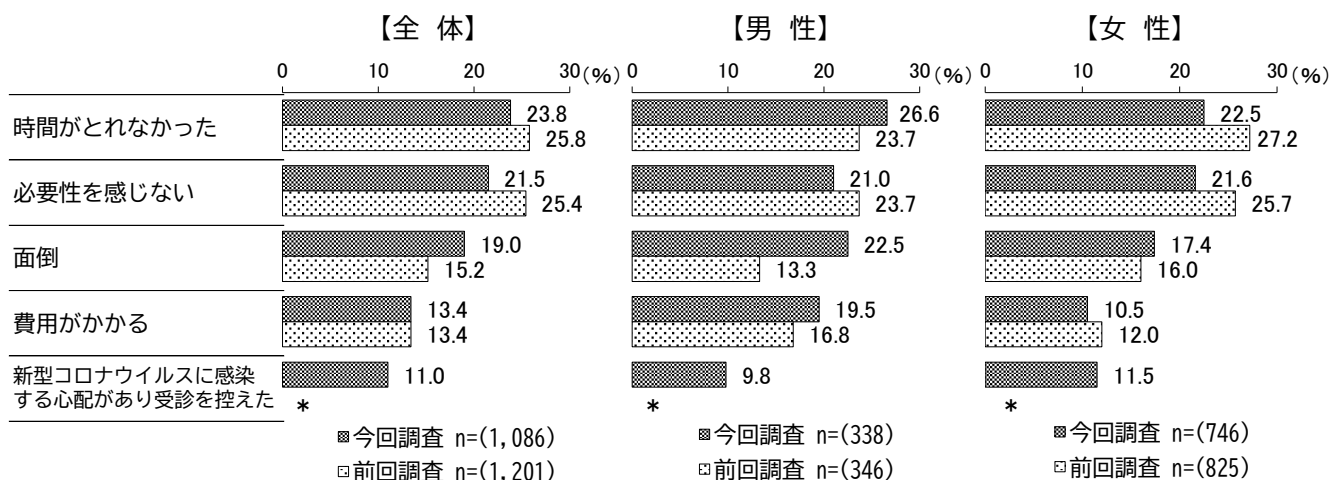
性・年齢別にみると、「時間がとれなかった」は、男性の50～60歳代、女性の30～40歳代で高い傾向にあります。「必要性を感じない」は、女性の80歳代で3割台半ばと、他の年齢層より高くなっています。「費用がかかる」は、男女ともにおおむね年齢が下がるほど高くなる傾向にあり、男性の40～50歳代、女性の20～30歳代で2割台となっています。このほか、「受診方法がわからない」は女性の20歳代で2割台半ば、「医療機関に入通院していた」は男性の70～80歳代で1割台、「結果が不安」は男性の70歳代で約2割と、他の年齢層より高くなっています。

前回調査との比較では、「面倒」が男性で約9ポイント増加し、「時間がとれなかった」が女性で約5ポイント減少しています。

◆性別／性・年齢別

		単位 (%)											
	n	時間がとれなかった	必要性を感じない	面倒	費用がかかる	新型コロナウイルスに感染する心配があり受診を控えた	受診方法がわからない	検査等に不安がある	医療機関に入通院していた	結果が不安	その他	無回答	
全体	1,086	23.8	21.5	19.0	13.4	11.0	9.3	9.1	4.5	4.5	12.3	11.0	
男性	338	26.6	21.0	22.5	19.5	9.8	10.9	5.9	5.3	5.3	10.9	11.2	
女性	746	22.5	21.6	17.4	10.5	11.5	8.6	10.6	4.2	4.2	13.0	10.9	
【男性】	40歳代	113	28.3	25.7	21.2	26.5	5.3	19.5	4.4	-	0.9	9.7	8.0
	50歳代	68	39.7	14.7	20.6	25.0	8.8	14.7	10.3	1.5	5.9	8.8	13.2
	60歳代	62	35.5	12.9	24.2	19.4	16.1	8.1	4.8	4.8	1.6	11.3	11.3
	70歳代	55	12.7	25.5	30.9	9.1	14.5	-	7.3	12.7	18.2	12.7	9.1
	80歳代	40	5.0	25.0	15.0	5.0	7.5	-	2.5	17.5	5.0	15.0	20.0
【女性】	20歳代	68	25.0	29.4	25.0	20.6	-	23.5	16.2	1.5	2.9	4.4	1.5
	30歳代	49	38.8	28.6	24.5	24.5	4.1	12.2	8.2	-	4.1	8.2	2.0
	40歳代	166	32.5	12.7	15.7	14.5	7.2	13.9	10.2	1.8	3.6	15.1	13.9
	50歳代	146	23.3	14.4	15.8	8.9	8.2	7.5	13.0	2.1	2.1	16.4	11.6
	60歳代	97	30.9	16.5	12.4	7.2	19.6	3.1	10.3	8.2	6.2	18.6	8.2
	70歳代	129	8.5	29.5	17.8	3.1	20.2	3.9	10.1	8.5	7.0	10.9	14.0
	80歳代	91	3.3	34.1	18.7	4.4	16.5	-	5.5	5.5	3.3	9.9	14.3

◆前回調査との比較(全体の上位5項目)



*「新型コロナウイルスに感染する心配があり受診を控えた」は、今回調査で新設した選択肢です。

(3) 病院や診療所の通院状況

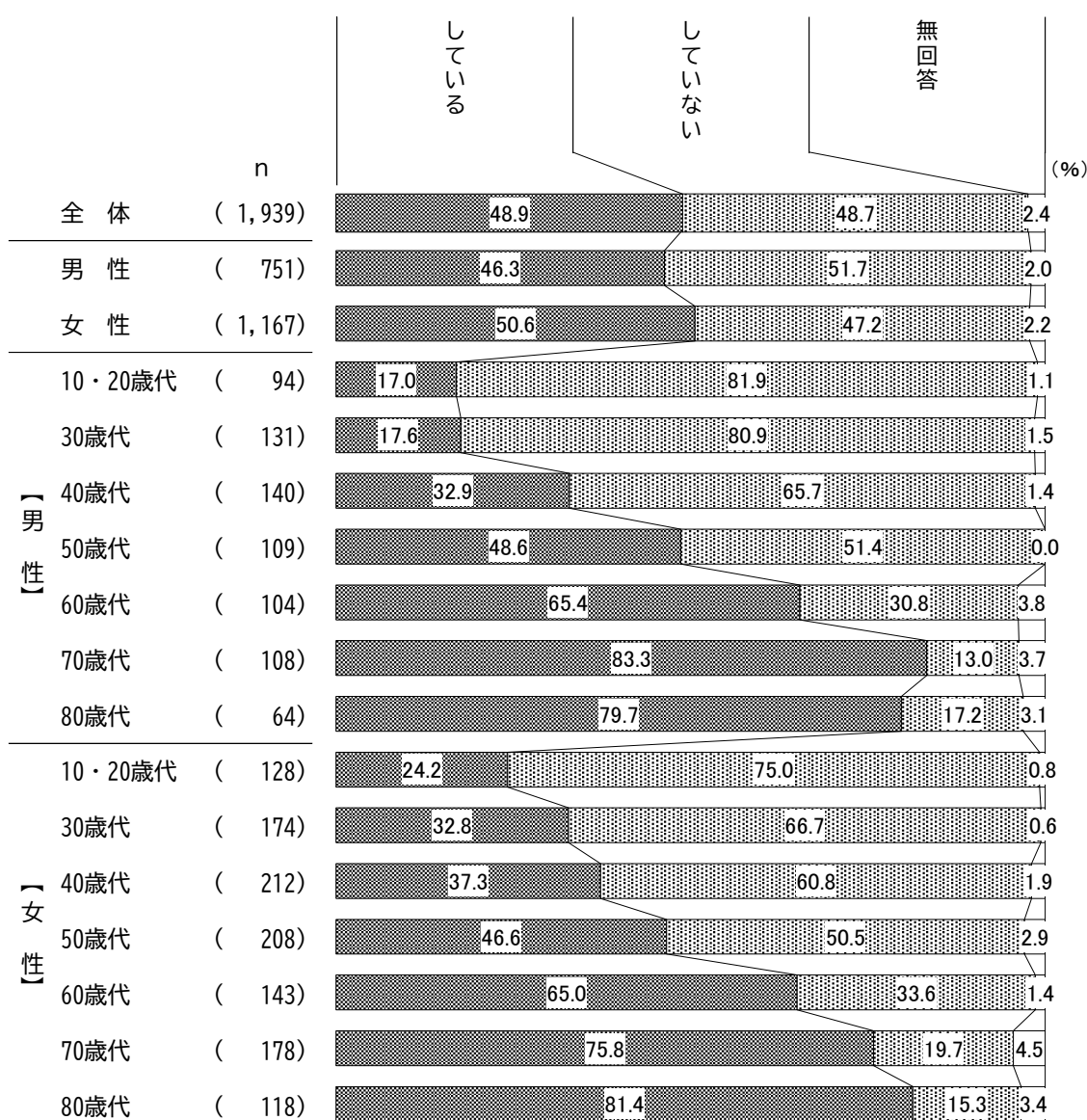
問7 現在、病気やけがで病院や診療所に通院（往診等も含む）していますか。
 (○は1つ)

全体では、「している」が48.9%、「していない」が48.7%で、おおむね並んでいます。

性別では、「していない」は、男性の方が約5ポイント高くなっています。

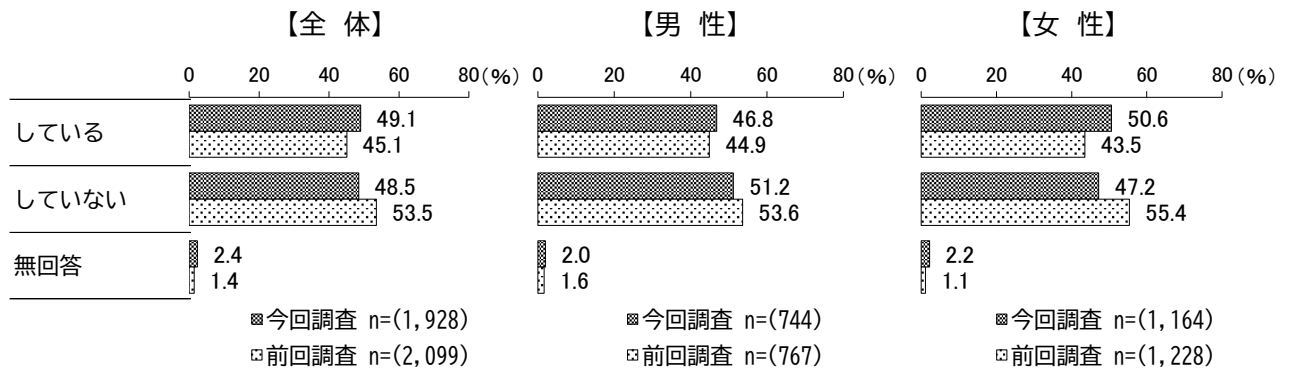
性・年齢別にみると、「している」は、男女ともにおおむね年齢が上がるほど高くなり、男女ともに70歳以上で7割台半ばから8割台半ばとなっています。

◆全体／性別／性・年齢別



前回調査との比較では、男性は特に大きな違いはみられませんが、女性は「している」が約7ポイント増加しています。

◆前回調査との比較



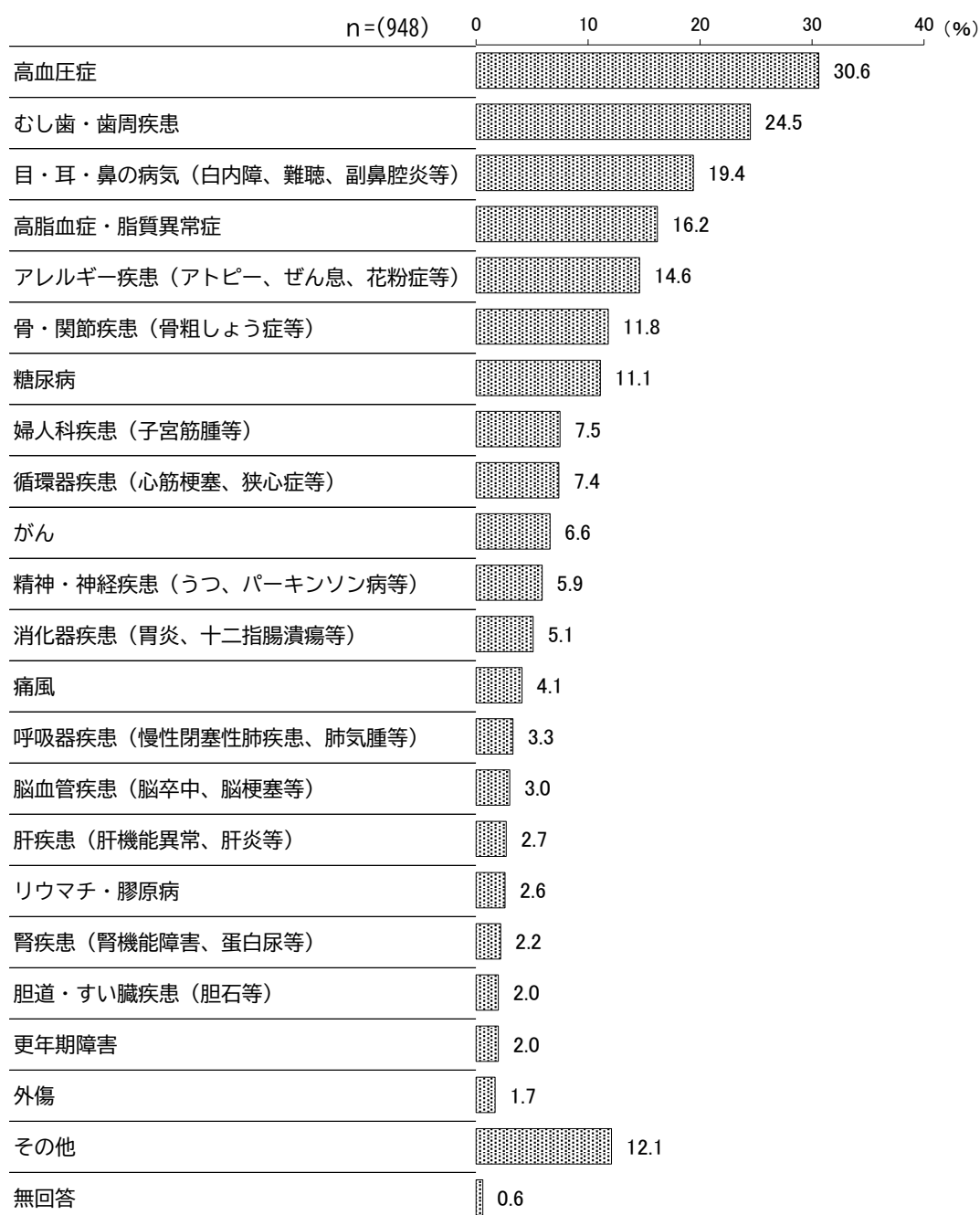
(3-1) 通院の具体的な内容

【問7で「1. している」を選択した方】

問7-1 具体的な内容は次のうちどれですか。(いくつでも○)

病院や診療所へ通院を「している」と回答した人に、その具体的な内容をたずねたところ、全体では、「高血圧症」が30.6%で最も高く、次いで「むし歯・歯周疾患」が24.5%、「目・耳・鼻の病気（白内障、難聴、副鼻腔炎等）」が19.4%、「高脂血症・脂質異常症」が16.2%などとなっています。

◆全体



性別にみると、「高血圧症」は、男性の方が女性よりも約14ポイント高く、男性は「糖尿病」、「痛風」でも約9ポイント、「循環器疾患(心筋梗塞、狭心症等)」でも約6ポイント高くなっています。女性は「骨・関節疾患(骨粗しょう症等)」で約10ポイント、「むし歯・歯周疾患」で約5ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、「高血圧症」は、男性の50歳以上と女性の70歳以上で高く、特に、男性の80歳代で5割台半ばとなっています。「アレルギー疾患(アトピー、ぜん息、花粉症等)」は、女性で年齢が下がるほど高く、10・20歳代で4割台半ばとなっています。また、「婦人科疾患(子宮筋腫等)」も女性でおおむね年齢が下がるほど高く、30歳代で3割台半ばとなっています。一方、「骨・関節疾患(骨粗しょう症等)」は、女性でおおむね年齢が上がるほど高く、女性70歳代で約3割となっています。また、「糖尿病」は、男女ともにおおむね年齢が上がるほど高く、男性80歳代で約4割となっています。

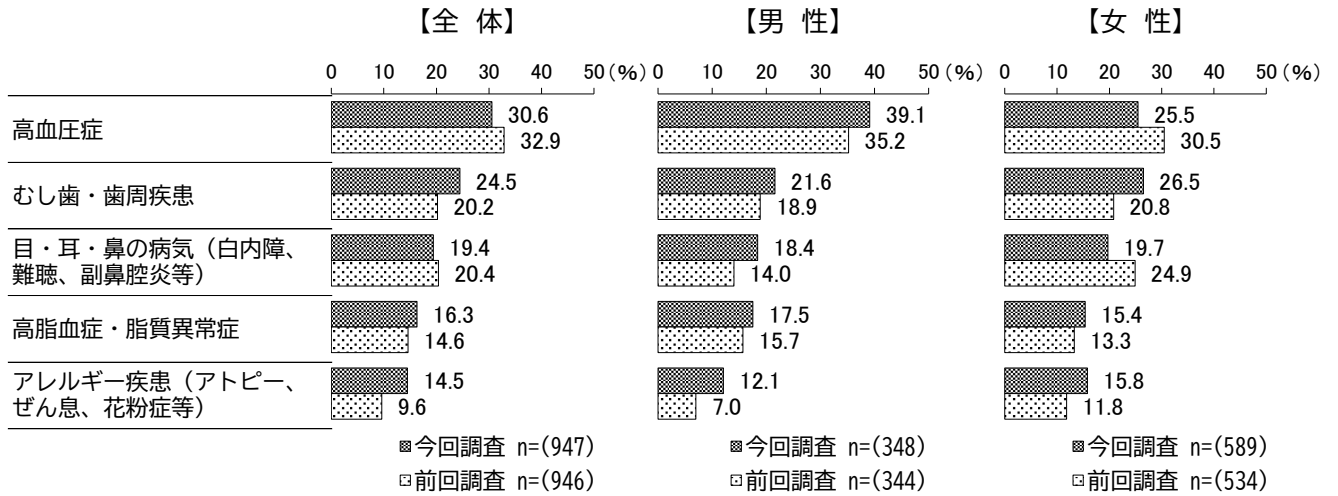
◆性別／性・年齢別(一部抜粋)

単位 (%)

	n	高血圧症	むし歯・歯周疾患	目・耳・鼻の病気 (白内障、難聴、副鼻腔炎等)	高脂血症・脂質異常症	アレルギー疾患 (アトピー、ぜん息、花粉症等)	骨・関節疾患 (骨粗しょう症等)	糖尿病	婦人科疾患 (子宮筋腫等)	循環器疾患 (心筋梗塞、狭心症等)	がん	精神・神経疾患 (うつ、パーキンソン病等)	消化器疾患 (胃炎、十二指腸潰瘍等)	痛風
全体	948	30.6	24.5	19.4	16.2	14.6	11.8	7.5	7.4	6.6	5.9	5.1	4.1	
男性	348	39.1	21.6	18.4	17.5	12.1	5.7	-	10.9	7.5	6.3	4.6	10.1	
女性	590	25.4	26.4	19.7	15.4	15.9	15.6	11.9	5.4	6.1	5.8	5.3	0.7	
【男性】	10・20歳代	16	-	6.3	-	37.5	12.5	-	-	-	-	25.0	12.5	-
	30歳代	23	4.3	17.4	4.3	34.8	-	4.3	-	-	-	17.4	-	8.7
	40歳代	46	17.4	15.2	17.4	17.4	6.5	2.2	4.3	-	2.2	10.9	6.5	6.5
	50歳代	53	49.1	7.5	11.3	26.4	11.3	5.7	5.7	-	5.7	11.3	-	26.4
	60歳代	68	41.2	27.9	25.0	20.6	5.9	8.8	22.1	-	11.8	8.8	-	2.9
	70歳代	90	50.0	30.0	22.2	23.3	7.8	4.4	18.9	-	16.7	11.1	1.1	8.9
	80歳代	51	54.9	25.5	17.6	5.9	13.7	7.8	37.3	-	23.5	15.7	3.9	2.0
【女性】	10・20歳代	31	-	12.9	3.2	-	45.2	-	29.0	3.2	-	3.2	-	-
	30歳代	57	-	14.0	7.0	1.8	22.8	-	1.8	35.1	3.5	5.3	8.8	1.8
	40歳代	79	8.9	26.6	13.9	2.5	21.5	1.3	2.5	27.8	2.5	3.8	11.4	6.3
	50歳代	97	15.5	22.7	13.4	18.6	15.5	9.3	6.2	17.5	4.1	7.2	6.2	5.2
	60歳代	93	30.1	33.3	25.8	23.7	16.1	22.6	9.7	1.1	5.4	7.5	4.3	4.3
	70歳代	135	43.0	29.6	26.7	20.0	9.6	28.1	8.9	0.7	4.4	8.1	3.7	8.9
	80歳代	96	43.8	31.3	28.1	21.9	6.3	24.0	14.6	-	12.5	5.2	4.2	4.2

前回調査との比較では、「目・耳・鼻の病気(白内障、難聴、副鼻腔炎等)」が女性で約5ポイント減少し、女性は「高血圧症」でも5ポイント減少しています。一方、「むし歯・歯周疾患」が女性で約6ポイント、「アレルギー疾患(アトピー、ぜん息、花粉症等)」が男性で約5ポイント増加しています。

◆前回調査との比較(全体の上位5項目)



4 体重管理について

(1) 自分の体重に対する認識

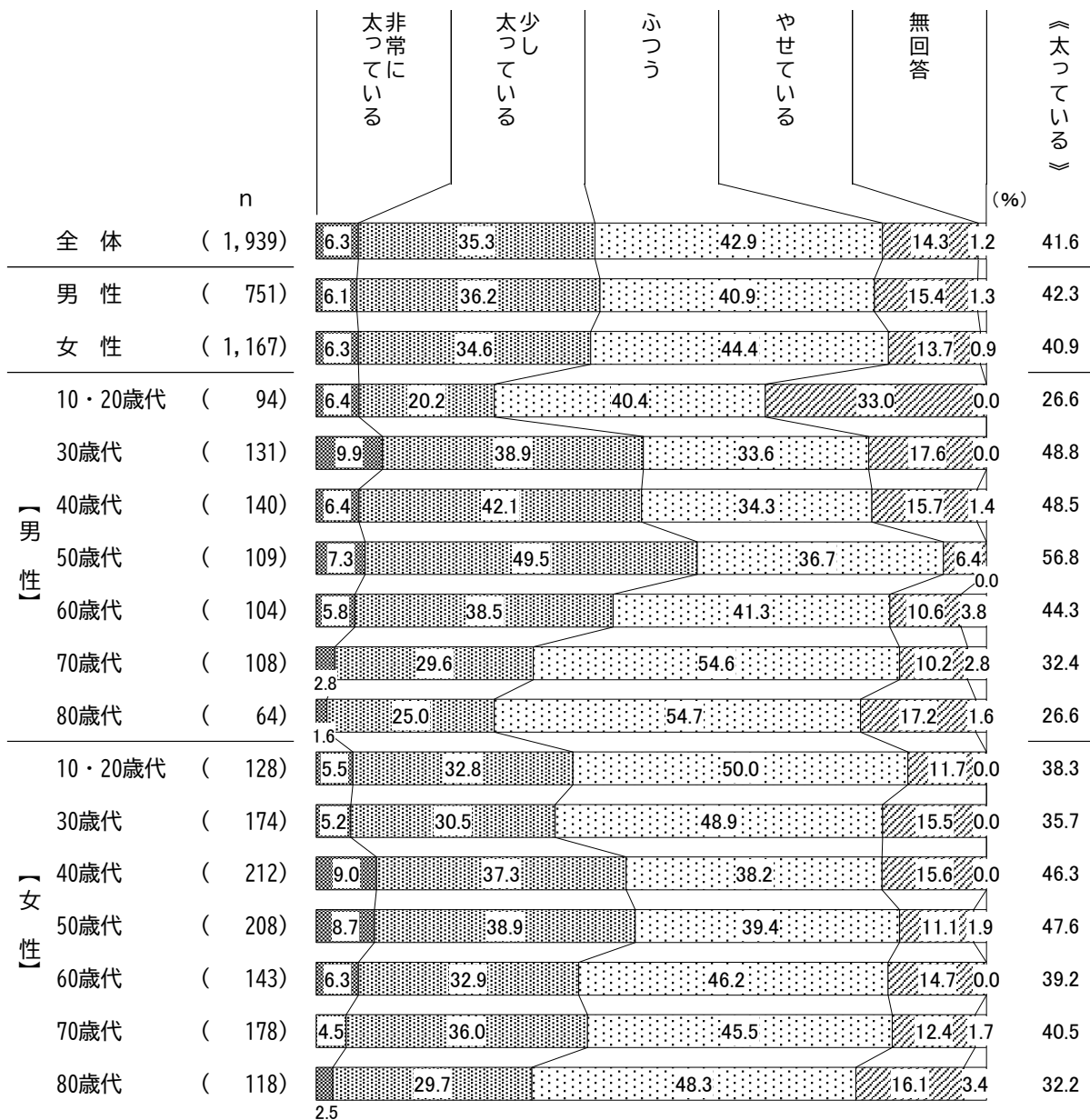
問8 あなたは、現在のご自分の体重をどう思いますか。(〇は1つ)

全体では、「非常に太っている」(6.3%)と「少し太っている」(35.3%)を合わせて、《太っている》が41.6%となっており、「ふつう」が42.9%と、おおむね並んでいます。

性別では、特に大きな違いはみられません。

性・年齢別にみると、《太っている》は、男性では50歳代で5割台半ば、30～40歳代で約5割となっており、女性では40～50歳代で4割台半ばから約5割と、他の年齢層に比べて高くなっています。

◆全体／性別／性・年齢別

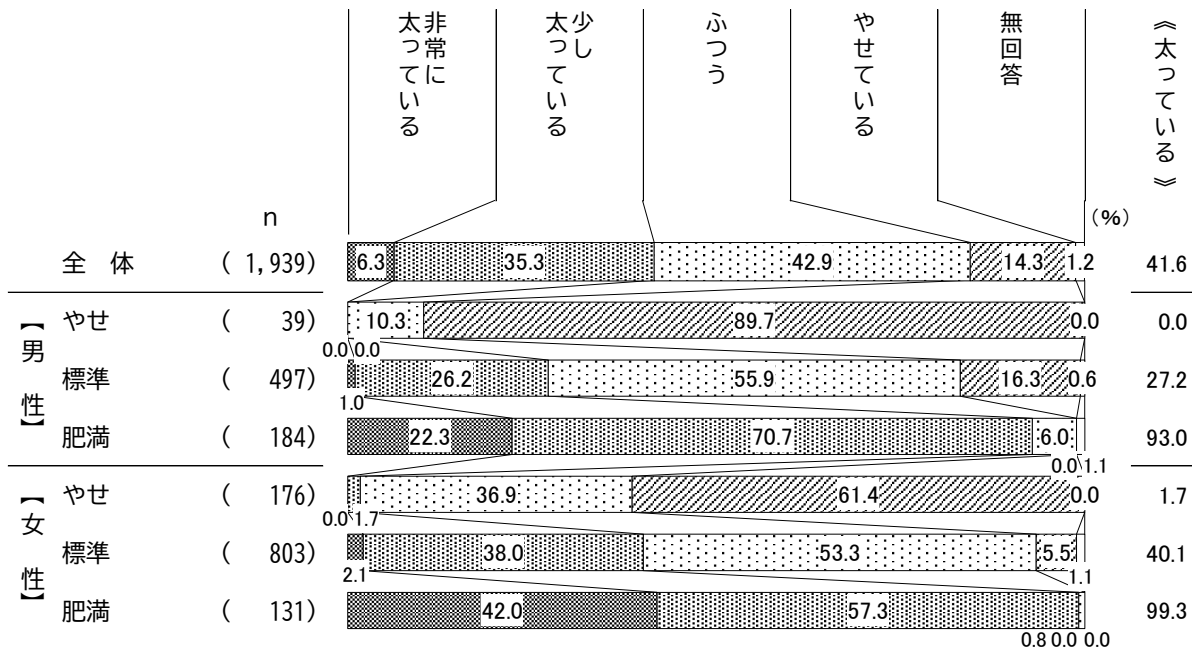


性・BMI別にみると、男女ともに、“やせ”は「やせている」、「標準」は「ふつう」、「肥満」は《太っている》の比率が高い傾向にあり、実際のBMIと認識が多くの人で一致している状況にあります。

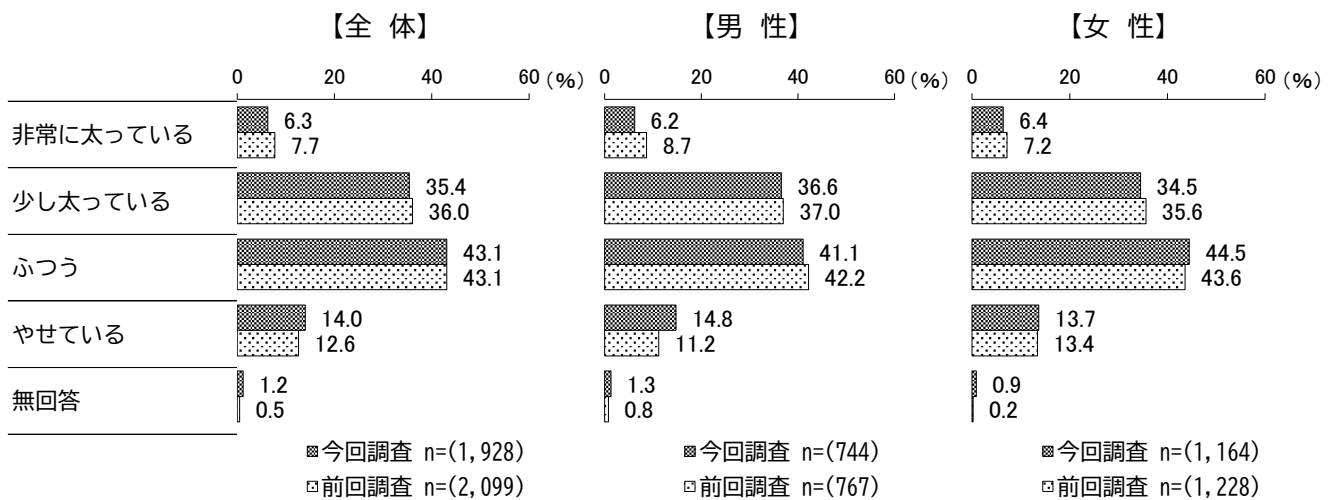
しかし、女性の“やせ”では「ふつう」が36.9%、女性の“標準”では《太っている》が40.1%であるなど、男性の同じBMIの層よりも高く、性別による認識差がみられます。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられません。

◆性・BMI別



◆前回調査との比較



(2) 1か月以内で体重を3kg以上減らすようなダイエット経験の有無

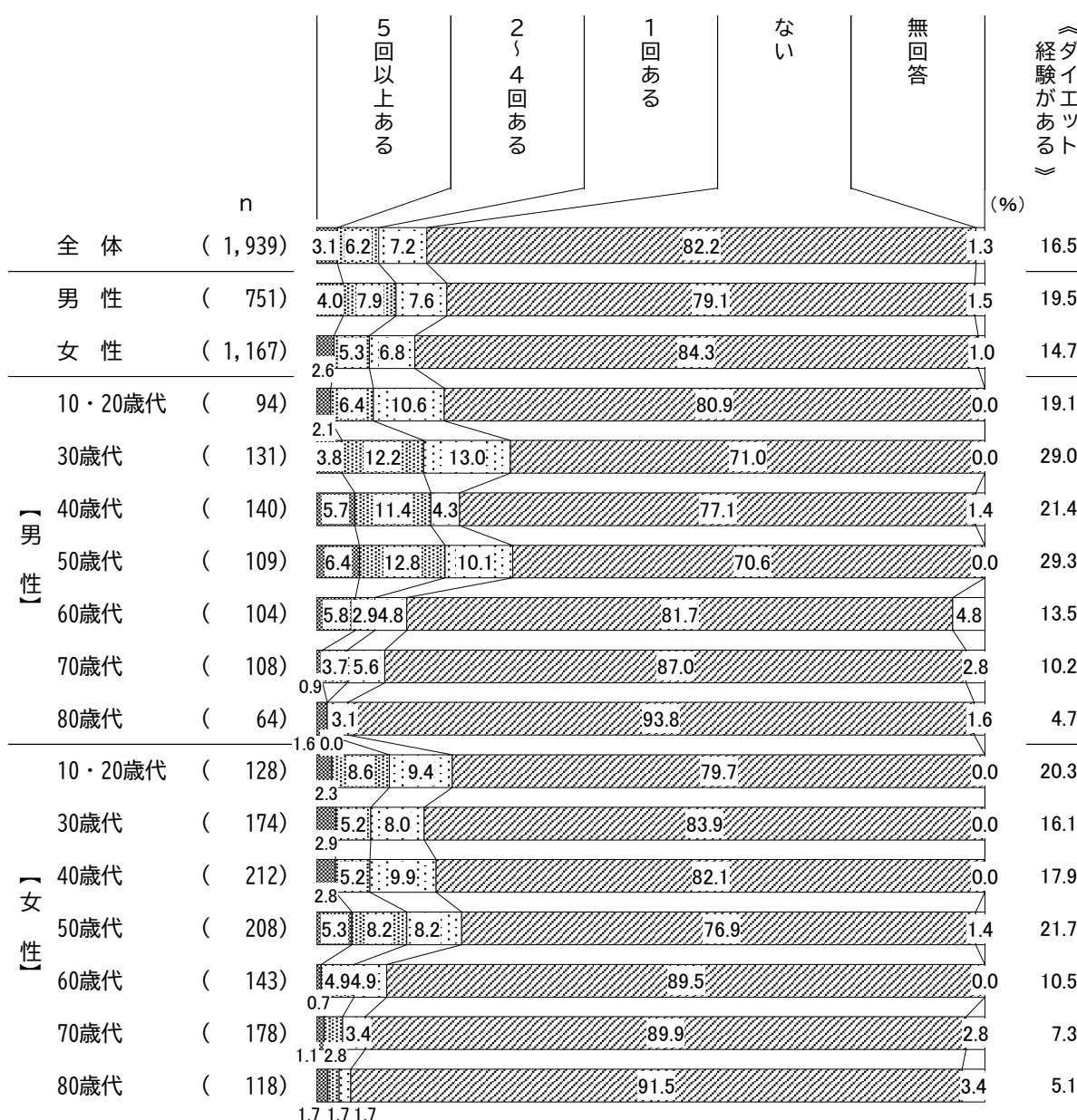
問9 あなたは、これまでに1ヶ月以内で体重を3kg以上減らすようなダイエットをしたことがありますか。(〇は1つ)

全体では、「5回以上ある」(3.1%)、「2~4回ある」(6.2%)、「1回ある」(7.2%)を合わせて、《ダイエット経験がある》は16.5%となっており、「ない」が82.2%と高くなっています。

性別では、《ダイエット経験がある》は、男性の方が女性より約5ポイント高くなっています。

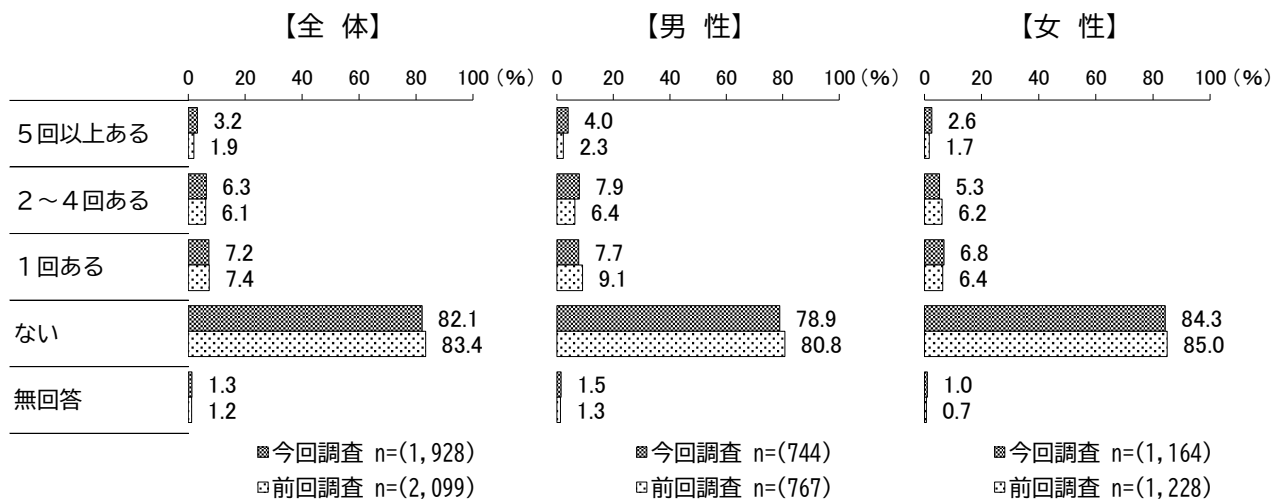
性・年齢別にみると、《ダイエット経験がある》は、男性の30歳代と50歳代で約3割と他の年齢層に比べて高くなっています。

◆全体／性別／性・年齢別



前回調査との比較では、特に大きな違いはみられません。

◆前回調査との比較



5 運動について

(1) 運動の実施状況

【☑保健医療計画 行動目標】

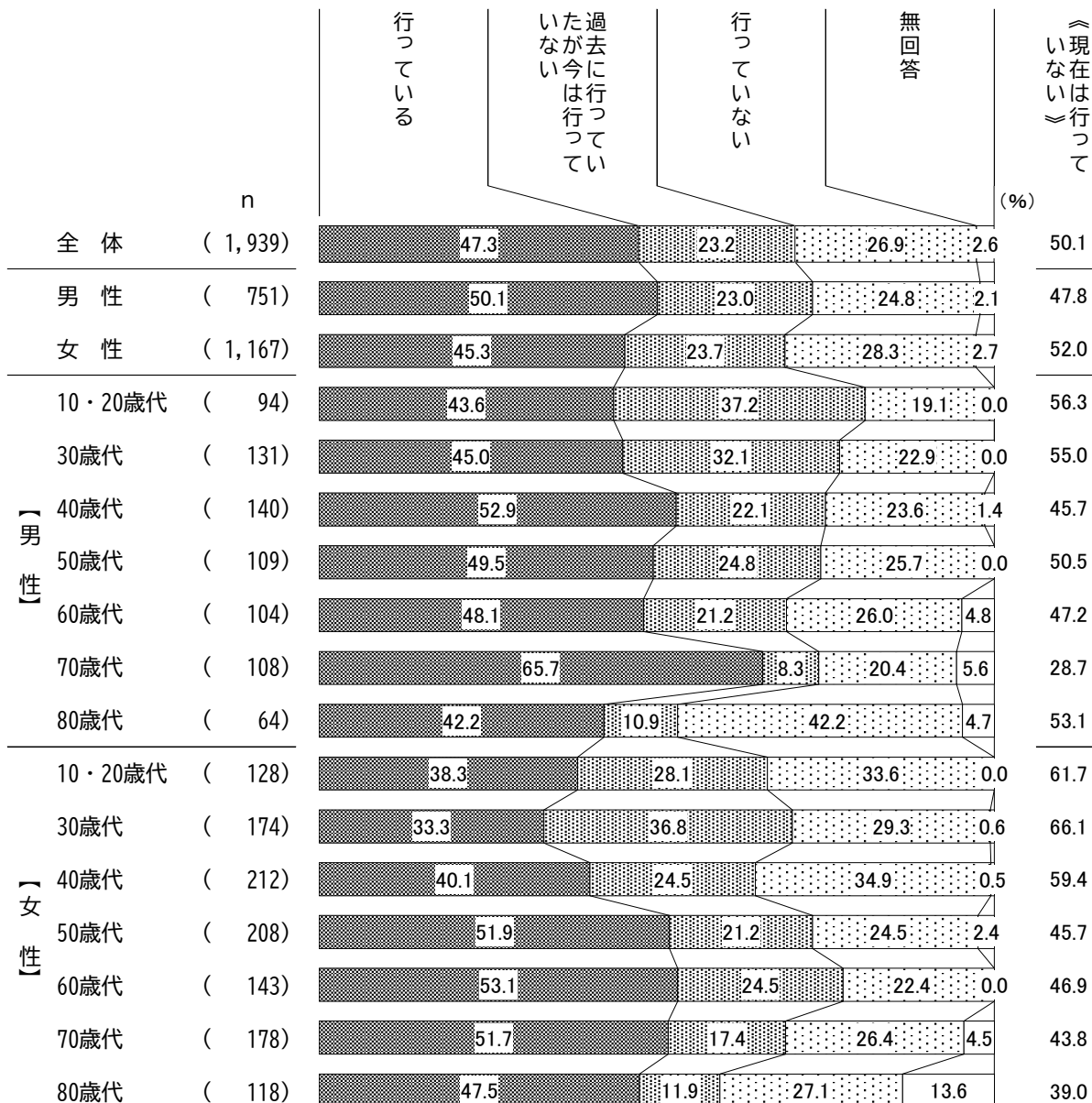
問10 あなたは、ふだん運動を行っていますか。(○は1つ)

全体では、「行っている」が47.3%となっています。一方、「過去に行っていたが今は行っていない」(23.2%)と「行っていない」(26.9%)を合わせて、「現在は行っていない」は50.1%です。

性別にみると、「行っている」は、男性の方が女性よりも約5ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、「行っている」は、男性では70歳代で6割台半ばで最も高く、次いで40歳代で5割を超えています。女性では50～70歳代で5割台となっています。一方、「現在は行っていない」は、女性の30歳代で6割台半ば、10・20歳代で6割を超えており、他の年齢層に比べて高くなっています。

◆全体／性別／性・年齢別

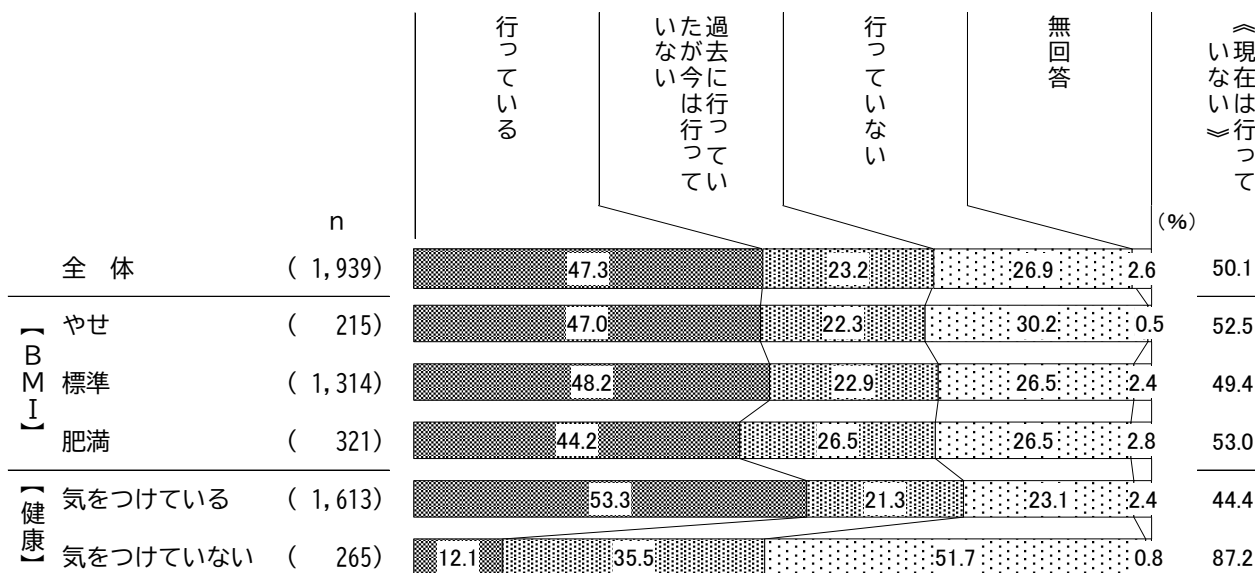


BMI別にみると、「行っている」は、いずれの層も4割台となっており、特に大きな違いはみられません。

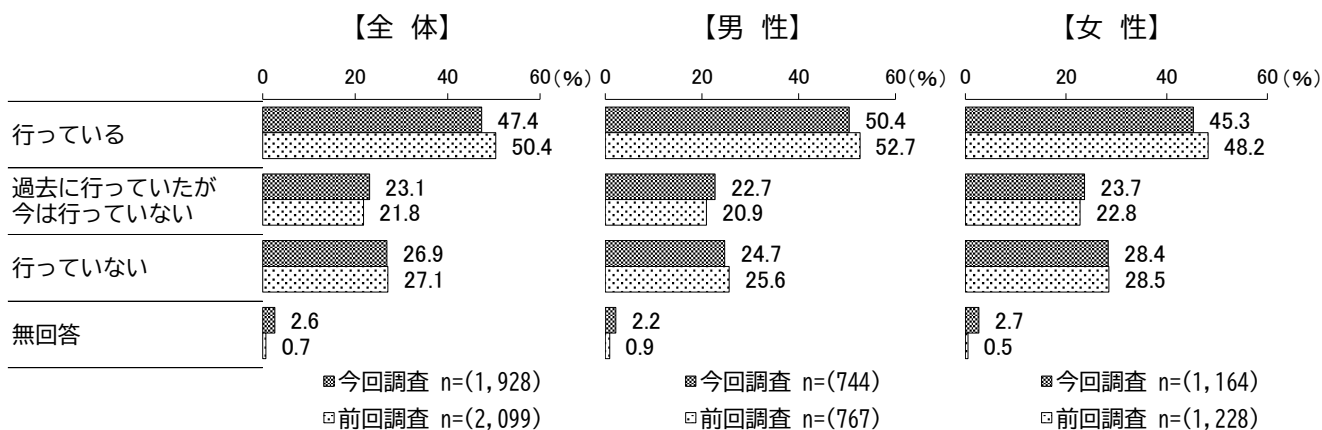
健康への配慮別にみると、「行っている」は、健康に気をつけている人で53.3%と、気をつけていない人よりも約41ポイント高くなっています。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられません。

◆BMI別／健康への配慮別



◆前回調査との比較



(1-1) 運動を行う頻度

【問10で「1. 行っている」を選択した方】

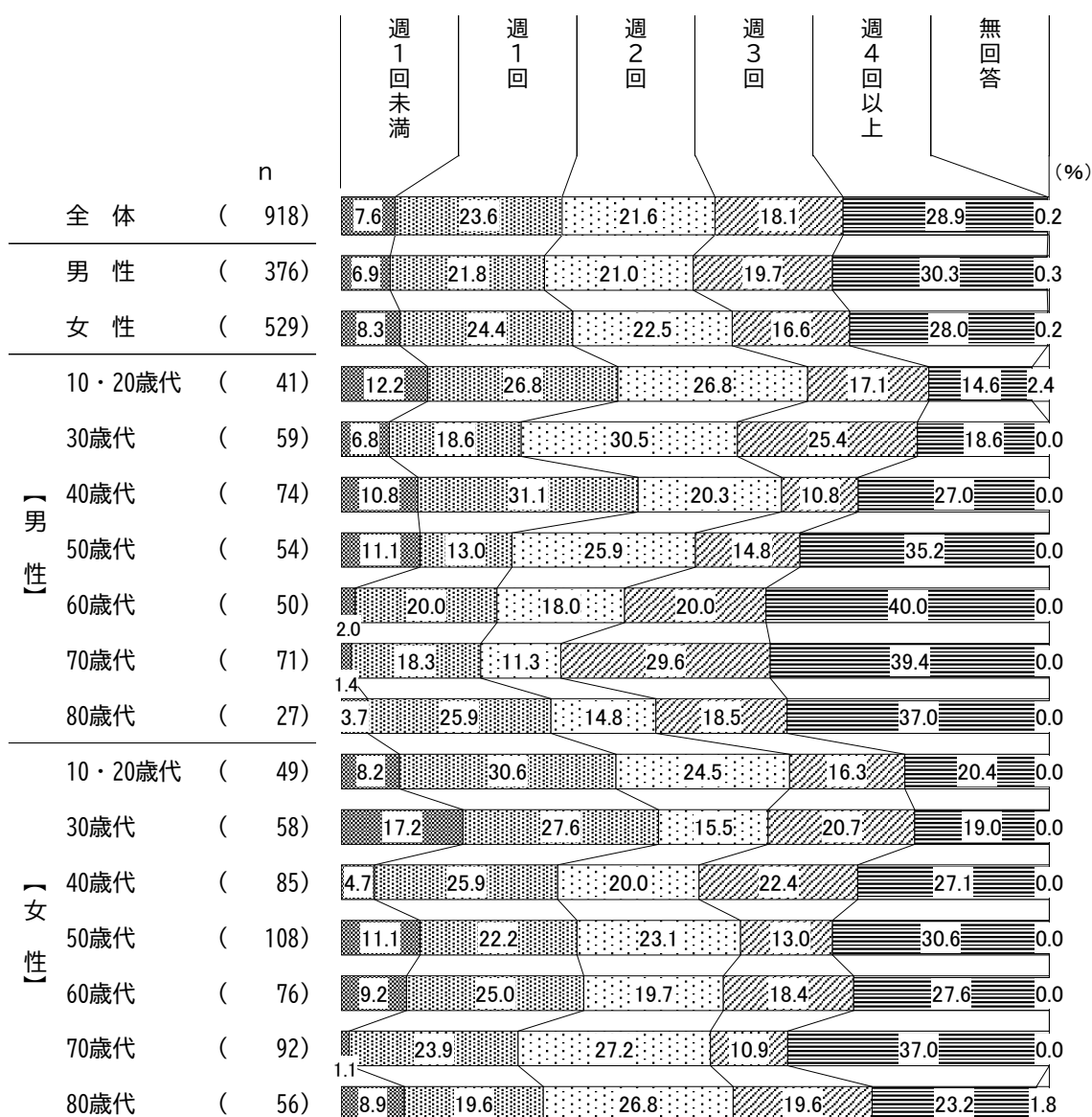
問10-1 運動を行う頻度は、次のうちどれですか。(○は1つ)

運動を「行っている」と回答した人に、運動を行う頻度をたずねたところ、全体では、「週4回以上」が28.9%で最も高く、次いで「週1回」が23.6%、「週2回」が21.6%と「週3回」が18.1%でおおむね並んでいます。

性別にみると、特に大きな違いはみられません。

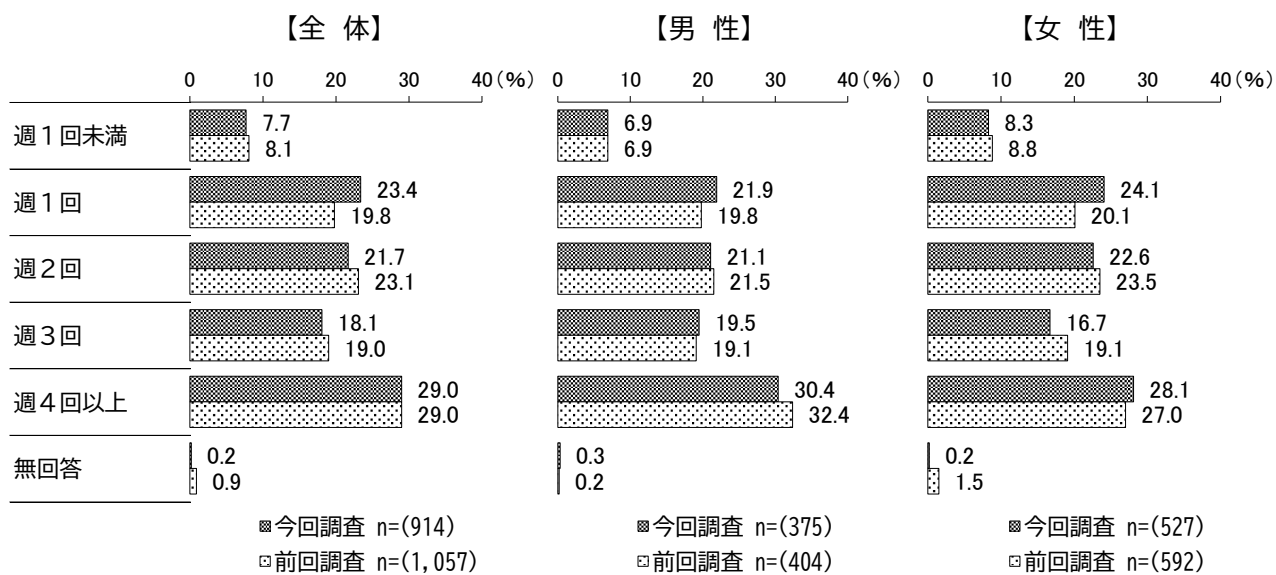
性・年齢別にみると、「週4回以上」は男性60歳以上と女性の70歳代で約4割と、他の年齢層に比べて高くなっています。

◆全体／性別／性・年齢別



前回調査との比較では、特に大きな違いはみられません。

◆前回調査との比較



(1-2) 運動を行う時間

【問10で「1. 行っている」を選択した方】

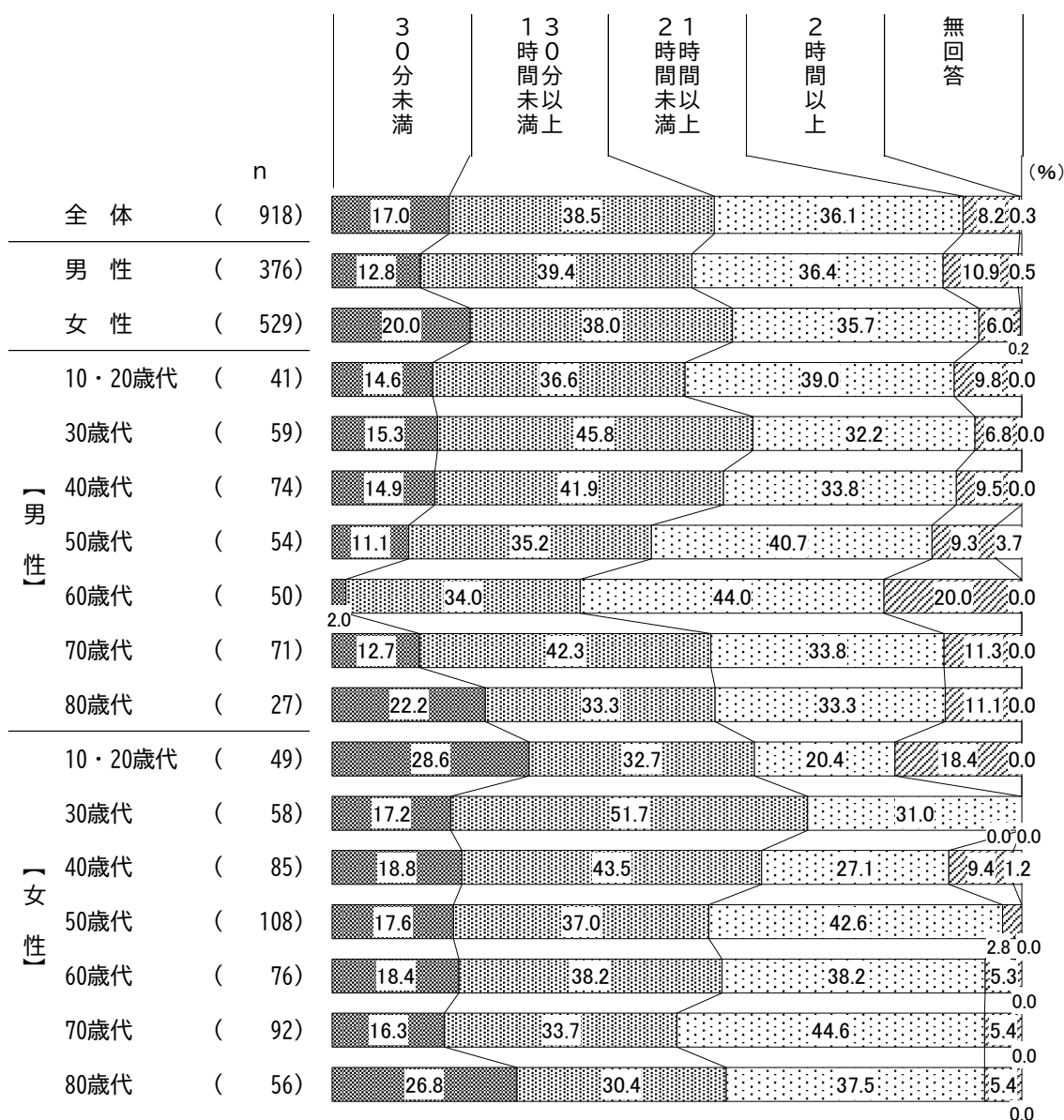
問10-2 運動を行う時間は、1回あたり次のうちどれですか。(○は1つ)

運動を「行っている」と回答した人に、1回あたりの運動を行う時間をたずねたところ、全体では、「30分以上1時間未満」が38.5%で最も高く、次いで「1時間以上2時間未満」が36.1%となっています。

性別にみると、「30分未満」は、女性の方が男性よりも約7ポイント高く、「2時間以上」は、男性の方が女性よりも約5ポイント高くなっています。

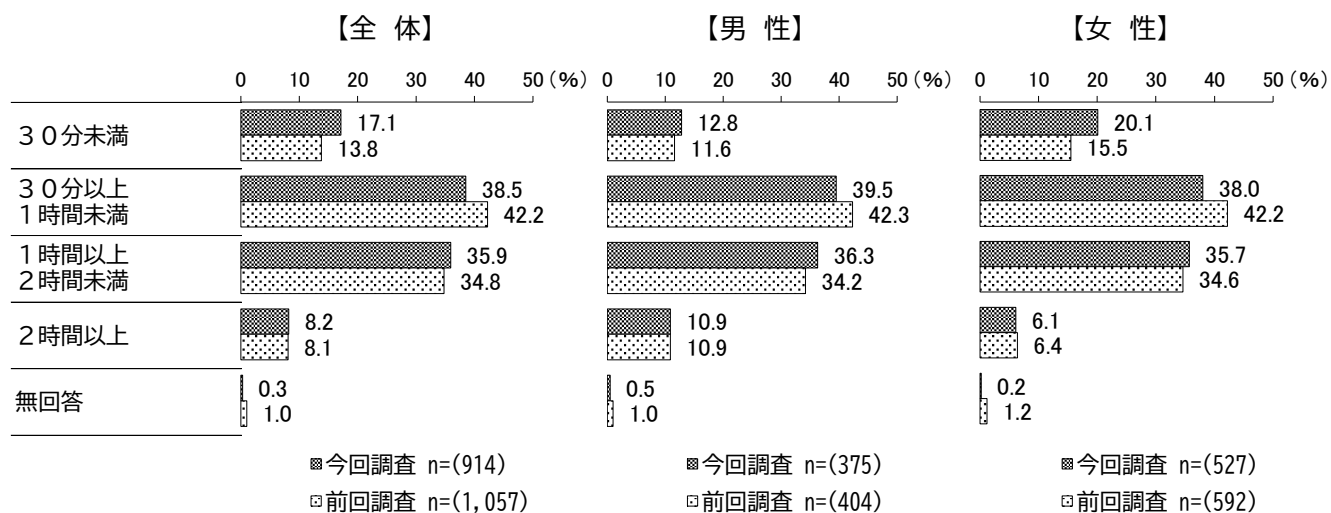
性・年齢別にみると、男性の50～60歳代で「1時間以上2時間未満」あるいは「2時間以上」が高く、他の年齢層に比べて運動時間が長い傾向となっています。

◆全体／性別／性・年齢別



前回調査との比較では、「30分未満」が女性で約5ポイント増加しています。

◆前回調査との比較



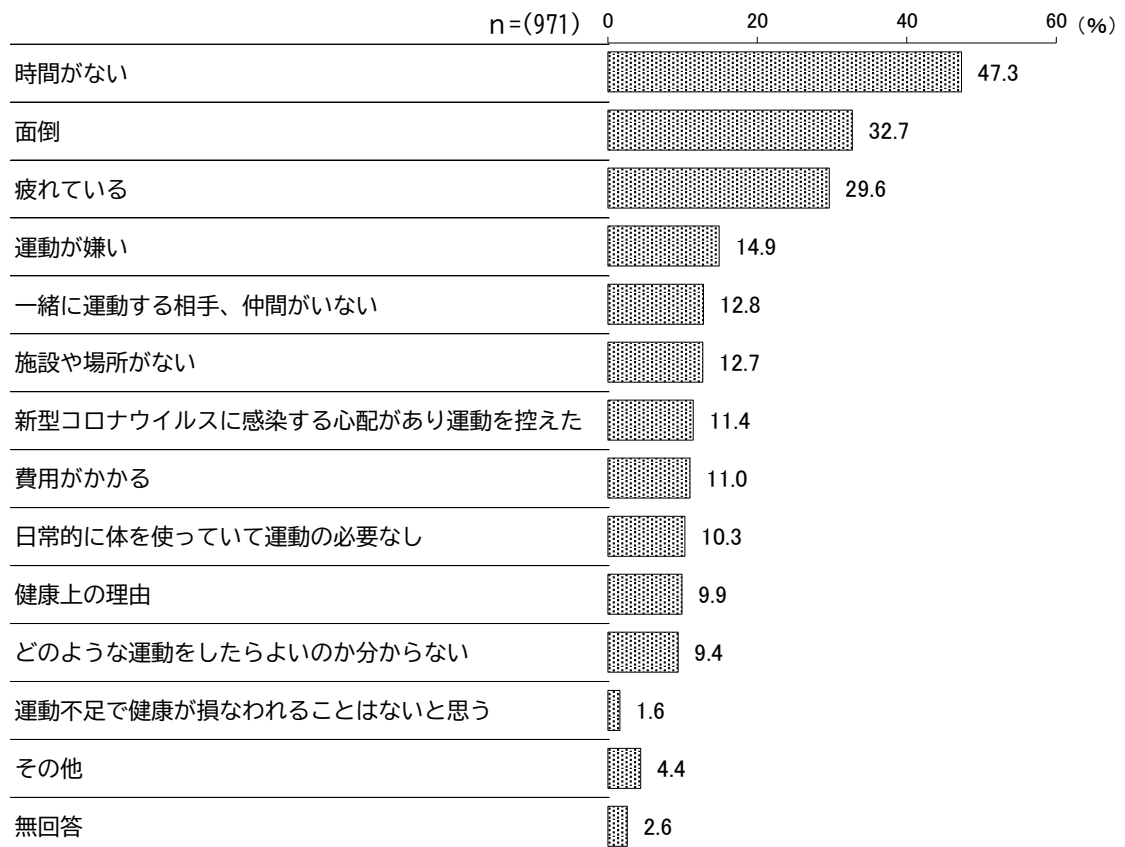
(1-3) 現在運動を行っていない理由

【問10で「2. 過去に行っていたが今は行っていない」または「3. 行っていない」を選択した方】

問10-3 現在運動を行っていない理由は、次のうちどれですか。(いくつでも○)

運動を《現在は行っていない》と回答した人に、その理由をたずねたところ、「時間がない」が47.3%で最も高く、次いで「面倒」が32.7%、「疲れている」が29.6%などとなっています。

◆全体



性別にみると、「運動が嫌い」は、女性の方が男性よりも7ポイント高く、女性は「日常的に体を使っていて運動の必要なし」でも約6ポイント、「疲れている」、「新型コロナウイルスに感染する心配があり運動を控えた」、「費用がかかる」でも約5ポイント高くなっています。一方、「面倒」は、男性の方が女性よりも約5ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、「時間がない」は、男女ともに10・20～40歳代で約6割から7割台と、他の年齢層に比べて高くなっています。また、「面倒」は男女ともに10・20歳代で4割台、「疲れている」は女性の10・20～30歳代で4割台と高くなっています。

◆性別／性・年齢別(一部抜粋)

単位 (%)

	n	時間がない	面倒	疲れている	運動が嫌い	仲間と一緒に運動する相手、	施設や場所がない	新型コロナウイルスに感染する心配があり運動を控えた	費用がかかる	て日常的に体を使っていて運動の必要なし	健康上の理由
全体	971	47.3	32.7	29.6	14.9	12.8	12.7	11.4	11.0	10.3	9.9
男性	359	49.0	36.2	26.5	10.6	14.8	13.4	8.1	8.1	6.4	10.3
女性	607	46.5	31.0	31.6	17.6	11.5	12.0	13.5	12.7	12.5	9.7
【男性】	10・20歳代	53	66.0	47.2	26.4	24.5	26.4	1.9	11.3	1.9	1.9
	30歳代	72	73.6	38.9	38.9	9.7	18.1	16.7	11.1	5.6	2.8
	40歳代	64	59.4	45.3	34.4	14.1	15.6	10.9	3.1	12.5	6.3
	50歳代	55	56.4	30.9	27.3	7.3	5.5	7.3	10.9	3.6	10.9
	60歳代	49	34.7	34.7	16.3	8.2	18.4	10.2	12.2	14.3	8.2
	70歳代	31	3.2	25.8	12.9	3.2	9.7	3.2	16.1	6.5	19.4
	80歳代	34	2.9	14.7	11.8	2.9	5.9	14.7	2.9	—	5.9
【女性】	10・20歳代	79	60.8	45.6	46.8	25.3	26.6	19.0	5.1	22.8	3.8
	30歳代	115	67.0	37.4	45.2	22.6	13.9	17.4	6.1	14.8	6.1
	40歳代	126	58.7	30.2	37.3	15.9	12.7	11.9	8.7	17.5	7.9
	50歳代	95	43.2	40.0	33.7	15.8	4.2	9.5	17.9	11.6	7.4
	60歳代	67	32.8	14.9	20.9	10.4	9.0	10.4	28.4	9.0	25.4
	70歳代	78	17.9	19.2	9.0	15.4	6.4	5.1	23.1	3.8	23.1
	80歳代	46	13.0	17.4	6.5	15.2	4.3	6.5	10.9	—	30.4

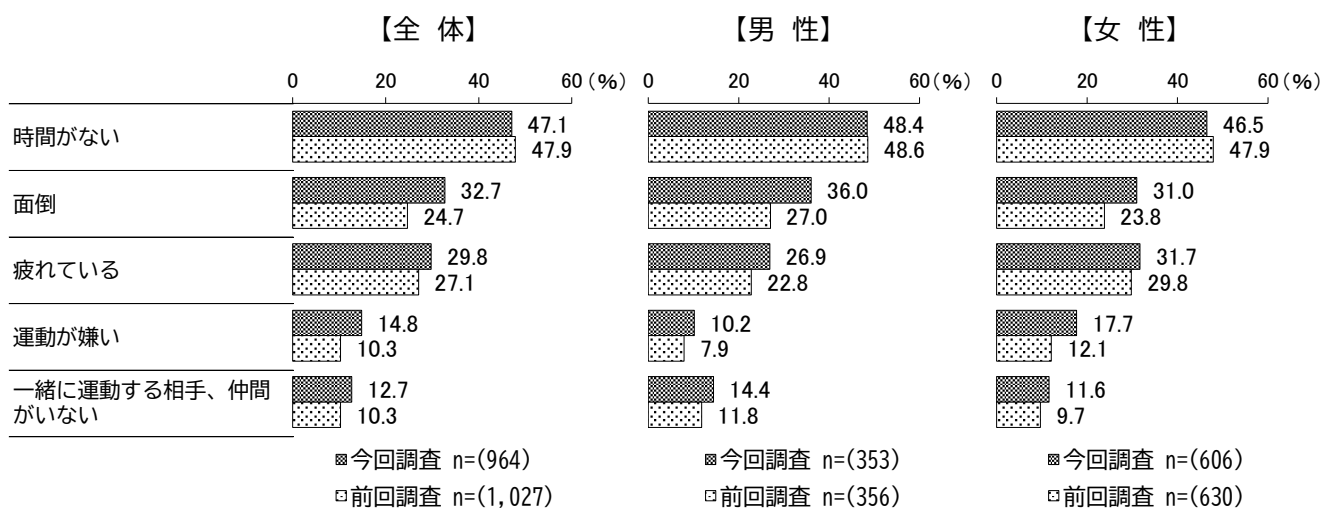
BMI別にみると、「面倒」、「運動が嫌い」は、“やせ”で高い傾向となっています。また、「施設や場所がない」、「健康上の理由」はBMIが大きいほど高くなっています。

前回調査との比較では、「面倒」が男性で9ポイント、女性で約7ポイント増加し、「運動が嫌い」が女性で約6ポイント増加しています。

◆BMI別(一部抜粋)

		単位 (%)									
	n	時間がない	面倒	疲れている	運動が嫌い	仲間と一緒に運動する相手、仲間がない	施設や場所がない	新型コロナウイルス感染症を抑える心配がある	費用がかかる	日常的に運動の必要なし	健康上の理由
全体	971	47.3	32.7	29.6	14.9	12.8	12.7	11.4	11.0	10.3	9.9
やせ	113	46.9	37.2	34.5	21.2	15.9	8.8	10.6	7.1	8.0	7.1
標準	649	48.4	32.0	27.6	14.2	12.0	12.5	11.1	11.7	11.9	8.9
肥満	170	47.1	34.7	33.5	14.7	14.1	15.9	11.8	11.2	5.9	12.9

◆前回調査との比較(全体の上位5項目)



6 食生活・食育について

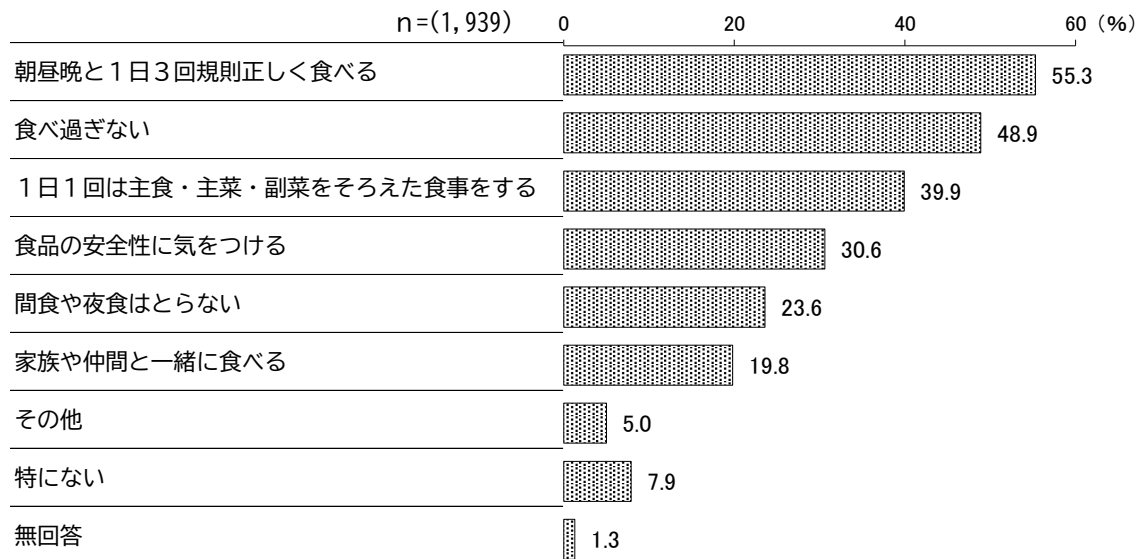
(1) 健康のために食生活で実践していること

【保健医療計画 行動目標】

問11 健康のために食生活で実践していることは、次のうちどれですか。(いくつでも○)

全体では、「朝昼晩と1日3回規則正しく食べる」が55.3%で最も高く、次いで「食べ過ぎない」が48.9%、「1日1回は主食・主菜・副菜をそろえた食事をする」が39.9%などとなっています。

◆全体



性別にみると、女性の方が男性よりも高い項目が多く、特に、「食品の安全性に気をつける」で約20ポイント、「1日1回は主食・主菜・副菜をそろえた食事をする」で約12ポイント差がみられます。

性・年齢別にみると、「朝昼晩と1日3回規則正しく食べる」は、男女ともに70歳以上で高く、特に、女性の70歳代で8割と高くなっており、男性の10・20歳代は約4割にとどまっています。「食べ過ぎない」は男性の60歳代で約6割、「1日1回は主食・主菜・副菜をそろえた食事をする」は女性の60歳以上で5割台、「食品の安全性に気をつける」は女性の60～70歳代で4割台半ばから約5割と、他の年齢層に比べて高くなっています。

◆性別／性・年齢別

単位 (%)

	n	朝昼晩と1日3回規則正しく食べる	食べ過ぎない	1日1回は主食・主菜・副菜をそろえた食事をする	食品の安全性に気をつける	間食や夜食はとらない	家族や仲間と一緒に食べる	その他	特にない	無回答	
全体	1,939	55.3	48.9	39.9	30.6	23.6	19.8	5.0	7.9	1.3	
男性	751	50.9	47.0	32.8	18.6	28.0	17.0	4.5	10.8	1.3	
女性	1,167	58.1	50.1	44.6	38.2	20.6	21.5	5.2	6.1	1.1	
【男性】	10・20歳代	94	38.3	41.5	33.0	14.9	20.2	10.6	3.2	14.9	-
	30歳代	131	43.5	43.5	32.8	17.6	20.6	16.0	3.8	15.3	0.8
	40歳代	140	42.9	42.9	27.1	15.0	22.9	15.7	4.3	13.6	1.4
	50歳代	109	46.8	51.4	32.1	25.7	33.9	19.3	5.5	10.1	-
	60歳代	104	55.8	59.6	33.7	18.3	36.5	10.6	6.7	8.7	2.9
	70歳代	108	66.7	47.2	35.2	20.4	35.2	18.5	3.7	6.5	2.8
	80歳代	64	75.0	43.8	40.6	20.3	29.7	34.4	4.7	1.6	1.6
【女性】	10・20歳代	128	42.2	44.5	31.3	25.8	16.4	13.3	4.7	14.1	-
	30歳代	174	52.3	46.0	38.5	29.9	13.8	25.9	5.2	11.5	0.6
	40歳代	212	46.2	58.0	43.4	37.3	19.3	26.4	6.1	6.1	0.5
	50歳代	208	51.9	53.8	42.8	41.3	19.2	13.9	8.2	4.8	1.9
	60歳代	143	61.5	59.4	50.3	48.3	23.8	24.5	6.3	3.5	0.7
	70歳代	178	80.3	41.6	52.2	45.5	25.8	22.5	2.8	-	1.7
	80歳代	118	77.1	44.9	55.1	36.4	27.1	22.0	0.8	4.2	2.5

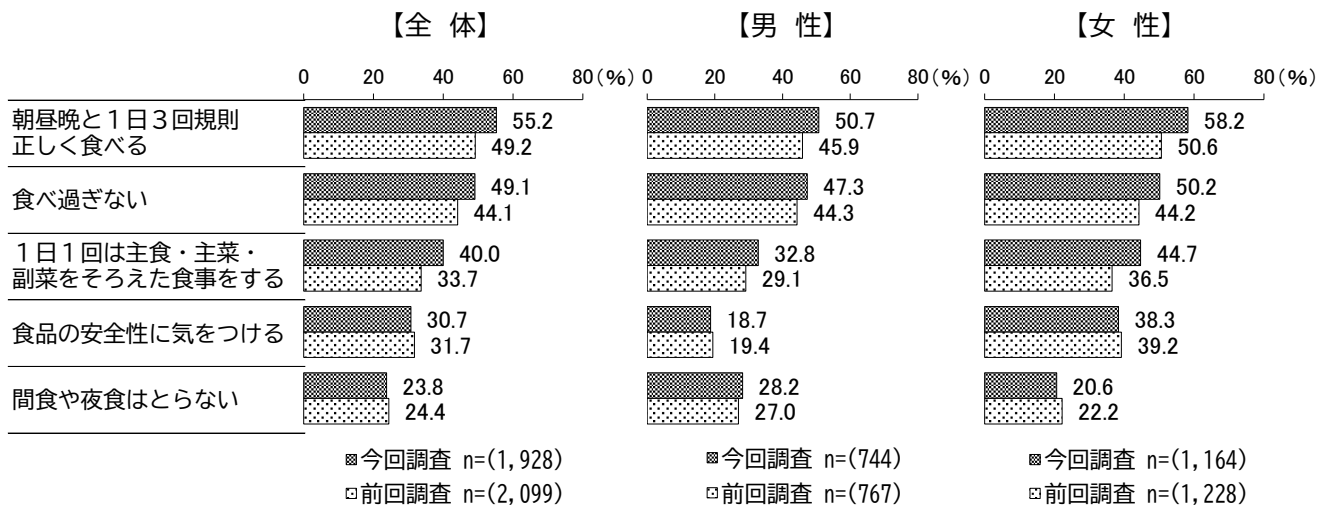
BMI別にみると、「朝昼晩と1日3回規則正しく食べる」、「食べ過ぎない」での特に大きな違いはみられませんが、「1日1回は主食・主菜・副菜をそろえた食事をする」、「食品の安全性に気をつける」は、“やせ”や“標準”に比べて、“肥満”で低くなっています。

前回調査との比較では、「朝昼晩と1日3回規則正しく食べる」が女性で約8ポイント、男性で約5ポイント増加しています。また、女性は「1日1回は主食・主菜・副菜をそろえた食事をする」でも約8ポイント、「食べ過ぎない」でも6ポイント増加しています。

◆BMI別

		単位 (%)								
	n	朝昼晩と1日3回規則正しく食べる	食べ過ぎない	1日1回は主食・主菜・副菜をそろえた食事をする	食品の安全性に気をつける	間食や夜食はとらない	家族や仲間と一緒に食べる	その他	特にない	無回答
全体	1,939	55.3	48.9	39.9	30.6	23.6	19.8	5.0	7.9	1.3
やせ	215	56.3	49.3	39.1	34.4	24.7	17.7	3.7	8.4	-
標準	1,314	55.5	49.5	42.0	31.9	22.5	22.1	5.2	7.7	1.1
肥満	321	53.9	47.0	34.3	23.7	26.5	12.5	4.7	9.0	1.6

◆前回調査との比較(全体の上位5項目)



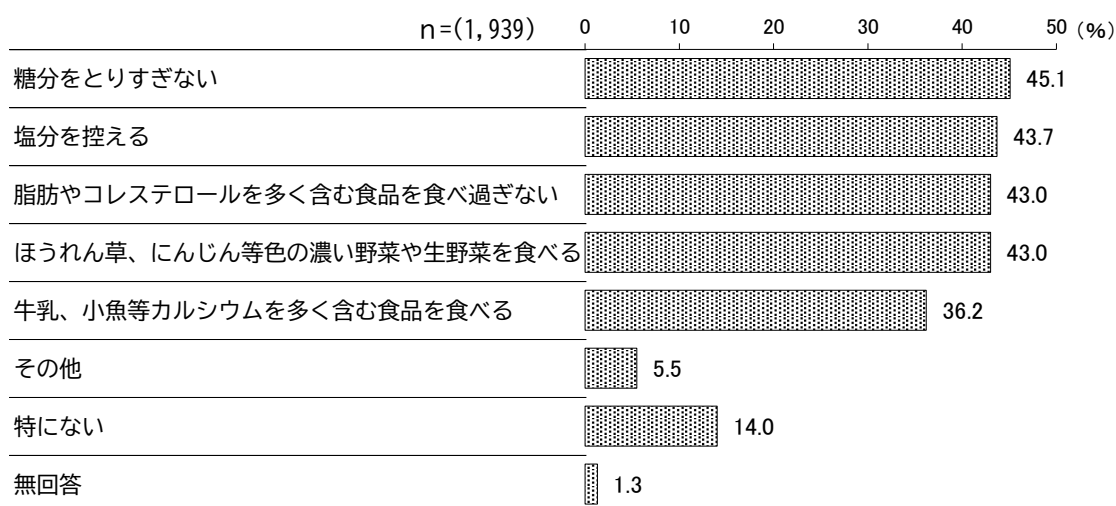
(2) 健康のために栄養に関して気をつけていること

【保健医療計画 行動目標】

問12 健康のために栄養について気をつけていることは、次のうちどれですか。
(いくつでも○)

全体では、「糖分をとりすぎない」、「塩分を控える」、「脂肪やコレステロールを多く含む食品を食べ過ぎない」、「ほうれん草、にんじん等色の濃い野菜や生野菜を食べる」の4項目が、4割台でおおむね並んでいます。

◆全体



性別にみると、「特にない」を除くすべての項目で女性の方が男性よりも高く、「塩分をひかえる」、「ほうれん草、にんじん等色の濃い野菜や生野菜を食べる」で、10ポイント以上の差がみられます。

性・年齢別にみると、「糖分をとりすぎない」は、男女ともに60歳代で高く、特に、女性の60歳代で6割台半ばとなっています。「塩分を控える」は、女性の60～70歳代で6割台と高くなっています。このほか、「脂肪やコレステロールを多く含む食品を食べ過ぎない」は女性の60歳代で、「ほうれん草、にんじん等色の濃い野菜や生野菜を食べる」、「牛乳、小魚等カルシウムを多く含む食品を食べる」は女性の80歳代で、それぞれ6割台と高くなっています。一方、「特にない」は、男性の10・20歳代で約3割となっています。

◆性別／性・年齢別

単位 (%)

		n	糖分をとりすぎない	塩分を控える	過ぎなくを脂肪やコレステロールを多く含む食品を食べる	等を色の濃い野菜や生野菜を食べる	ほうれん草、にんじん等色の濃い野菜や生野菜を食べる	牛乳、小魚等カルシウムを多く含む食品を食べる	その他	特にない	無回答
全体		1,939	45.1	43.7	43.0	43.0	36.2	5.5	14.0	1.3	
男性		751	41.8	37.7	38.3	35.3	30.6	4.3	18.0	1.3	
女性		1,167	47.4	48.0	46.4	48.1	39.5	6.3	11.7	1.1	
【男性】	10・20歳代	94	33.0	24.5	28.7	30.9	20.2	5.3	27.7	-	
	30歳代	131	42.0	23.7	33.6	38.9	25.2	3.1	21.4	0.8	
	40歳代	140	37.1	25.7	37.1	31.4	23.6	5.0	20.0	1.4	
	50歳代	109	48.6	46.8	44.0	33.9	25.7	4.6	15.6	-	
	60歳代	104	53.8	53.8	44.2	27.9	35.6	2.9	13.5	2.9	
	70歳代	108	38.0	44.4	38.0	37.0	46.3	6.5	14.8	2.8	
	80歳代	64	40.6	59.4	46.9	54.7	46.9	1.6	7.8	1.6	
【女性】	10・20歳代	128	41.4	28.1	35.9	29.7	21.1	3.9	20.3	-	
	30歳代	174	44.8	32.8	32.8	44.3	25.9	7.5	20.1	1.1	
	40歳代	212	44.3	39.2	42.0	49.1	30.2	9.9	14.2	0.5	
	50歳代	208	49.5	46.6	52.4	47.6	31.7	9.1	8.7	1.4	
	60歳代	143	66.4	68.5	60.1	47.6	52.4	3.5	5.6	-	
	70歳代	178	42.7	65.2	52.8	56.2	57.3	3.9	5.1	1.7	
	80歳代	118	41.5	59.3	45.8	60.2	66.1	1.7	8.5	3.4	

BMI別にみると、「塩分を控える」は、BMIが小さいほど高くなっています。

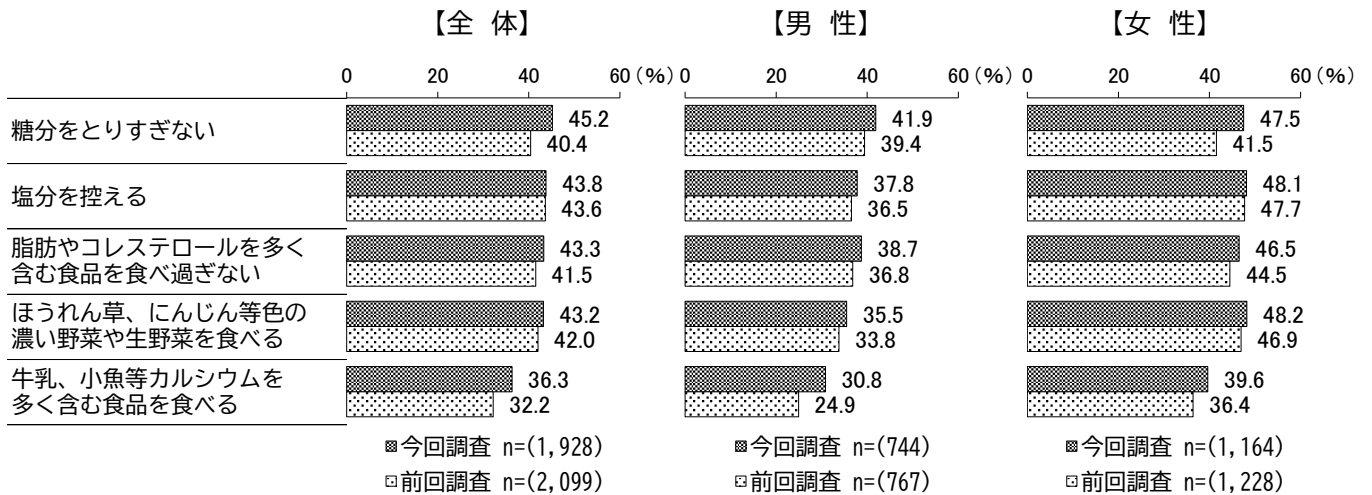
前回調査との比較では、「糖分をとりすぎない」が女性で約6ポイント、「牛乳、小魚等カルシウムを多く含む食品を食べる」が男性で約6ポイント増加しています。

◆BMI別

	n	糖分をとりすぎない	塩分を控える	脂肪やコレステロールを多く含む食品を食べ過ぎない	ほうれん草、にんじん等色の濃い野菜や生野菜を食べる	牛乳、小魚等カルシウムを多く含む食品を食べる	その他	特になし	無回答
全体	1,939	45.1	43.7	43.0	43.0	36.2	5.5	14.0	1.3
やせ	215	45.6	46.5	40.9	43.7	36.7	5.1	17.2	-
標準	1,314	44.8	44.2	44.2	44.6	37.4	5.5	13.1	1.0
肥満	321	45.8	40.2	42.4	36.4	32.1	5.0	15.6	1.6

単位 (%)

◆前回調査との比較(全体の上位5項目)



(3) 朝食の摂取頻度

【保健医療計画 行動目標】

問13 あなたは、ふだん朝食を食べますか。(○は1つ)

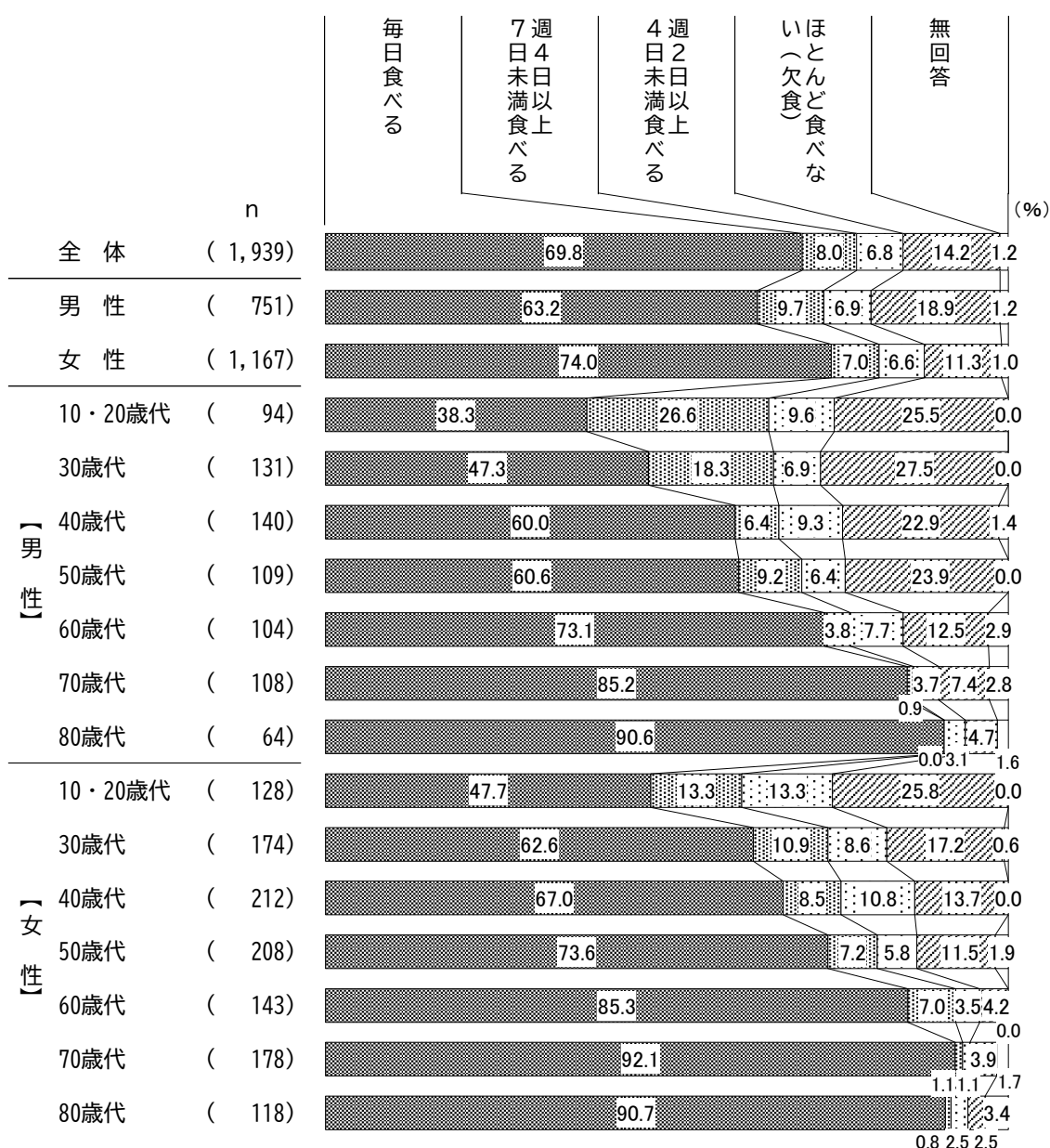
*砂糖、ミルクを加えないお茶類(日本茶・コーヒー・紅茶等)、水および錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとった場合は欠食とします。

全体では、「毎日食べる」が69.8%となっています。一方、「ほとんど食べない(欠食)」は14.2%です。

性別にみると、「毎日食べる」は、女性の方が男性よりも約11ポイント高くなっています。一方、「ほとんど食べない(欠食)」は、男性の方が約8ポイント高くなっています。

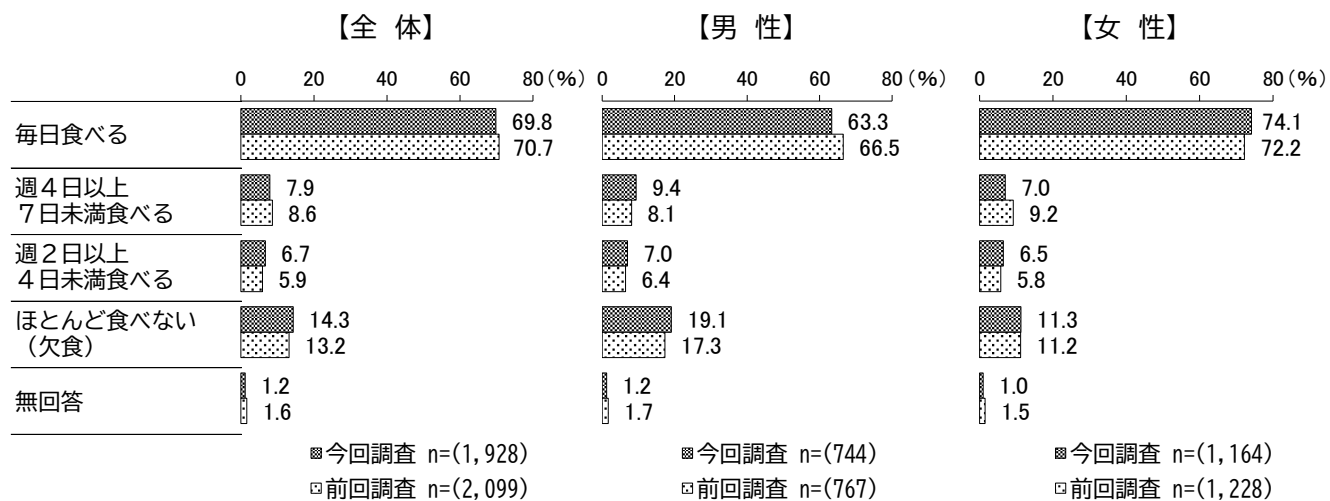
性・年齢別にみると、「毎日食べる」は、男性の60歳以上と女性の50歳以上は7割以上となっており、おおむね年齢が上がるほど高くなっています。一方、「ほとんど食べない(欠食)」は、男性の10・20～30歳代と女性の10・20歳代は2割台半ばを超え、他の年齢層に比べて高くなっています。

◆全体／性別／性・年齢別



前回調査との比較では、特に大きな違いはみられません。

◆前回調査との比較



(4) 調理の頻度

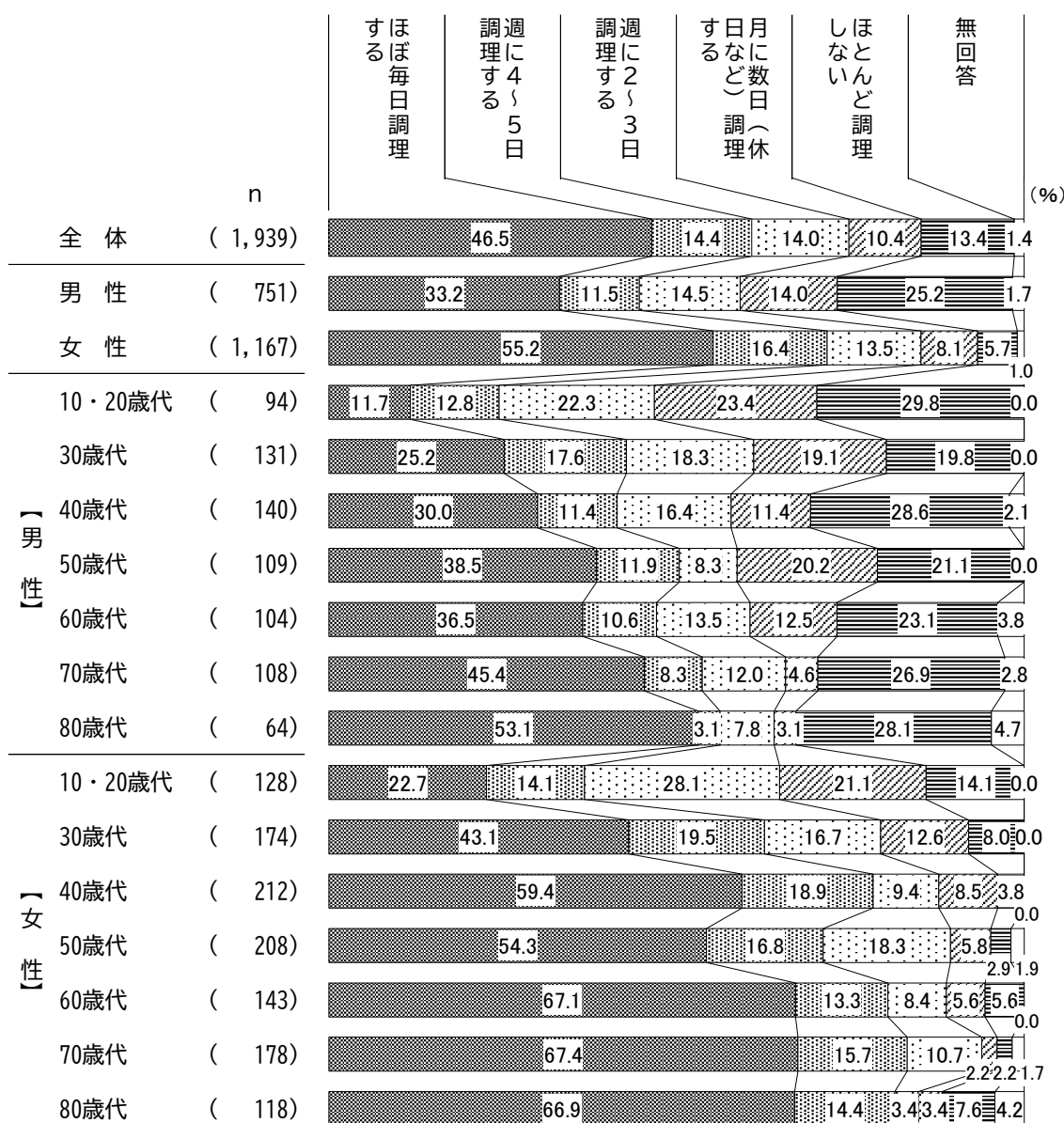
問14 家で調理する頻度について次のうちからお選びください。(○は1つ)

全体では、「ほぼ毎日調理する」が46.5%で最も高く、次いで「週に4～5日調理する」が14.4%です。

性別にみると、「ほぼ毎日調理する」、「週に4～5日調理する」は、女性の方が男性よりも高く、特に「ほぼ毎日調理する」は22ポイント差がみられます。逆に、「月に数日(休日など)調理する」、「ほとんど調理しない」は、男性の方が高く、特に、「ほとんど調理しない」は約20ポイント差がみられます。

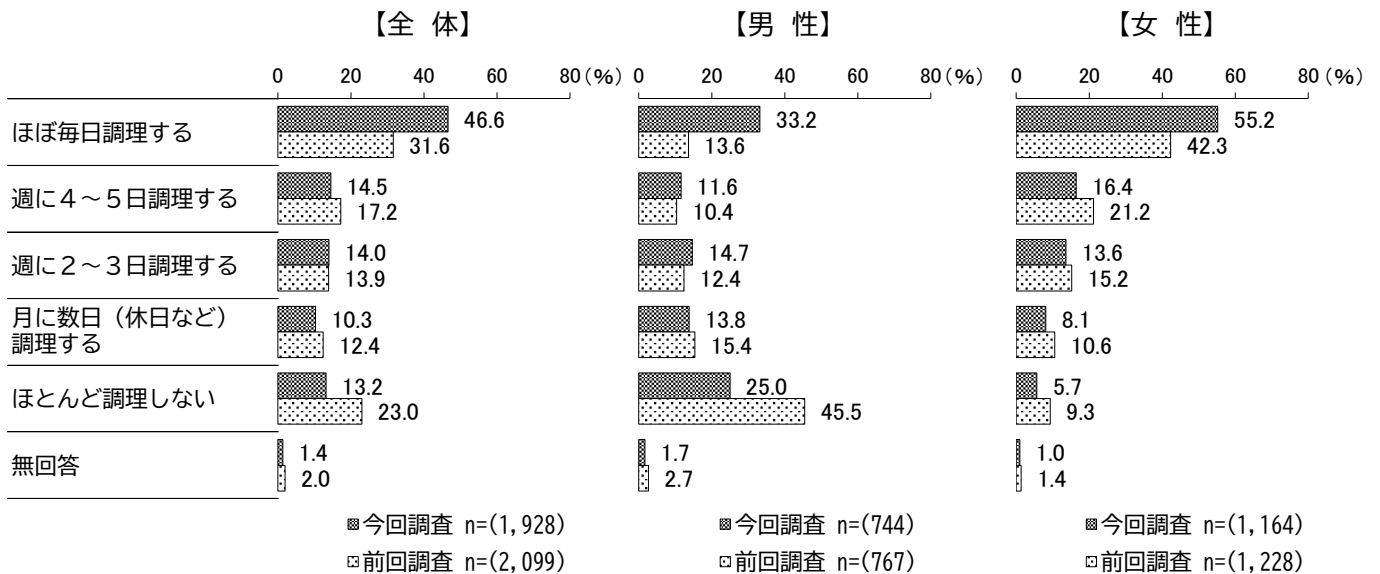
性・年齢別でみると、男女ともに10・20歳代を除いて、「ほぼ毎日調理する」が各年齢層で高く、特に、女性の60歳以上で6割台と高くなっています。

◆全体／性別／性・年齢別



前回調査との比較では、男女ともに「ほぼ毎日調理する」が増加しており、男性で約20ポイント、女性で約13ポイント増加しています。一方、「ほとんど調理しない」は男女ともに減少しており、特に男性で約20ポイント減少しています。

◆前回調査との比較



*「ほぼ毎日調理する」は、前回調査では「週に6~7日調理する」。

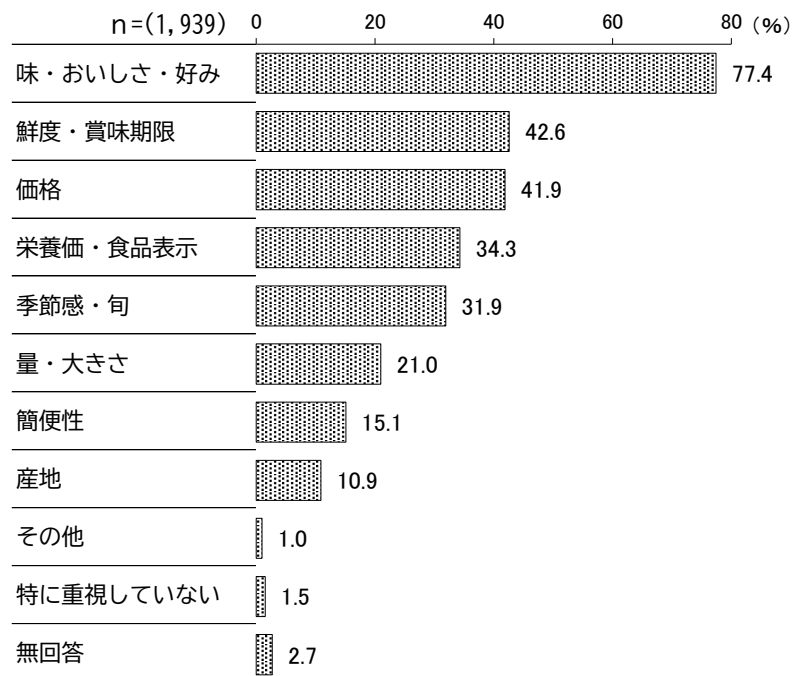
(5) 食材・調理品選択の際に重視する点

問15 食材・調理品選択の際、どのようなことを重視していますか。
次の中から3つまで選んで口内に番号をご記入ください。

*外食は除きます。

全体では、「味・おいしさ・好み」が77.4%で最も高く、次いで「鮮度・賞味期限」が42.6%、「価格」が41.9%などとなっています。

◆全体



性別にみると、「鮮度・賞味期限」は、女性の方が男性よりも約12ポイント高く、女性は「季節感・旬」でも約9ポイント、「栄養価・食品表示」、「産地」でも約6ポイント高くなっています。一方、「量・大きさ」は、男性の方が女性よりも約10ポイント高く、男性は「価格」でも約6ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、男女ともに各年齢層で「味・おいしさ・好み」に比率が集中しています。「鮮度・賞味期限」は、女性の60歳以上で6割台と高くなっています。「価格」は、男女ともにおおむね年齢が下がるほど高く、10・20歳代で6割前後となっています。このほか、「量・大きさ」は男性の10・20歳代で約4割と、他の年齢層に比べて高くなっています。

◆性別／性・年齢別

単位 (%)

	n	味・おいしさ・好み	鮮度・賞味期限	価格	栄養価・食品表示	季節感・旬	量・大きさ	簡便性	産地	その他	特に重視していない	無回答	
全体	1,939	77.4	42.6	41.9	34.3	31.9	21.0	15.1	10.9	1.0	1.5	2.7	
男性	751	77.5	35.2	45.3	30.9	26.5	27.4	17.6	7.1	0.7	2.3	2.5	
女性	1,167	77.5	47.4	39.7	36.6	35.4	17.1	13.7	13.4	1.1	0.9	2.7	
【男性】	10・20歳代	94	77.7	21.3	61.7	29.8	16.0	38.3	24.5	3.2	-	2.1	1.1
	30歳代	131	77.1	32.1	46.6	34.4	27.5	29.0	19.8	9.9	1.5	1.5	-
	40歳代	140	79.3	30.0	47.1	29.3	27.9	33.6	18.6	6.4	1.4	1.4	1.4
	50歳代	109	82.6	32.1	49.5	30.3	32.1	20.2	11.0	5.5	-	1.8	2.8
	60歳代	104	75.0	46.2	36.5	27.9	26.9	28.8	14.4	10.6	1.0	3.8	3.8
	70歳代	108	78.7	41.7	41.7	35.2	25.9	18.5	15.7	3.7	-	1.9	5.6
	80歳代	64	67.2	50.0	28.1	28.1	28.1	20.3	20.3	10.9	-	4.7	4.7
【女性】	10・20歳代	128	80.5	27.3	59.4	26.6	20.3	23.4	28.1	4.7	-	1.6	1.6
	30歳代	174	81.0	32.2	51.7	33.3	36.2	19.5	17.8	12.6	1.7	1.7	0.6
	40歳代	212	79.2	37.3	42.0	41.5	39.2	18.9	15.6	16.5	1.4	0.9	0.9
	50歳代	208	75.0	48.6	38.5	36.5	39.9	17.8	11.5	16.3	2.4	1.4	1.4
	60歳代	143	70.6	60.1	36.4	43.4	37.1	11.9	6.3	18.9	0.7	-	4.2
	70歳代	178	75.8	62.9	28.1	33.1	38.2	15.2	9.6	9.0	0.6	0.6	6.7
	80歳代	118	82.2	67.8	19.5	39.8	31.4	11.0	8.5	13.6	-	-	5.1

(6) 野菜の目標摂取量の認知度

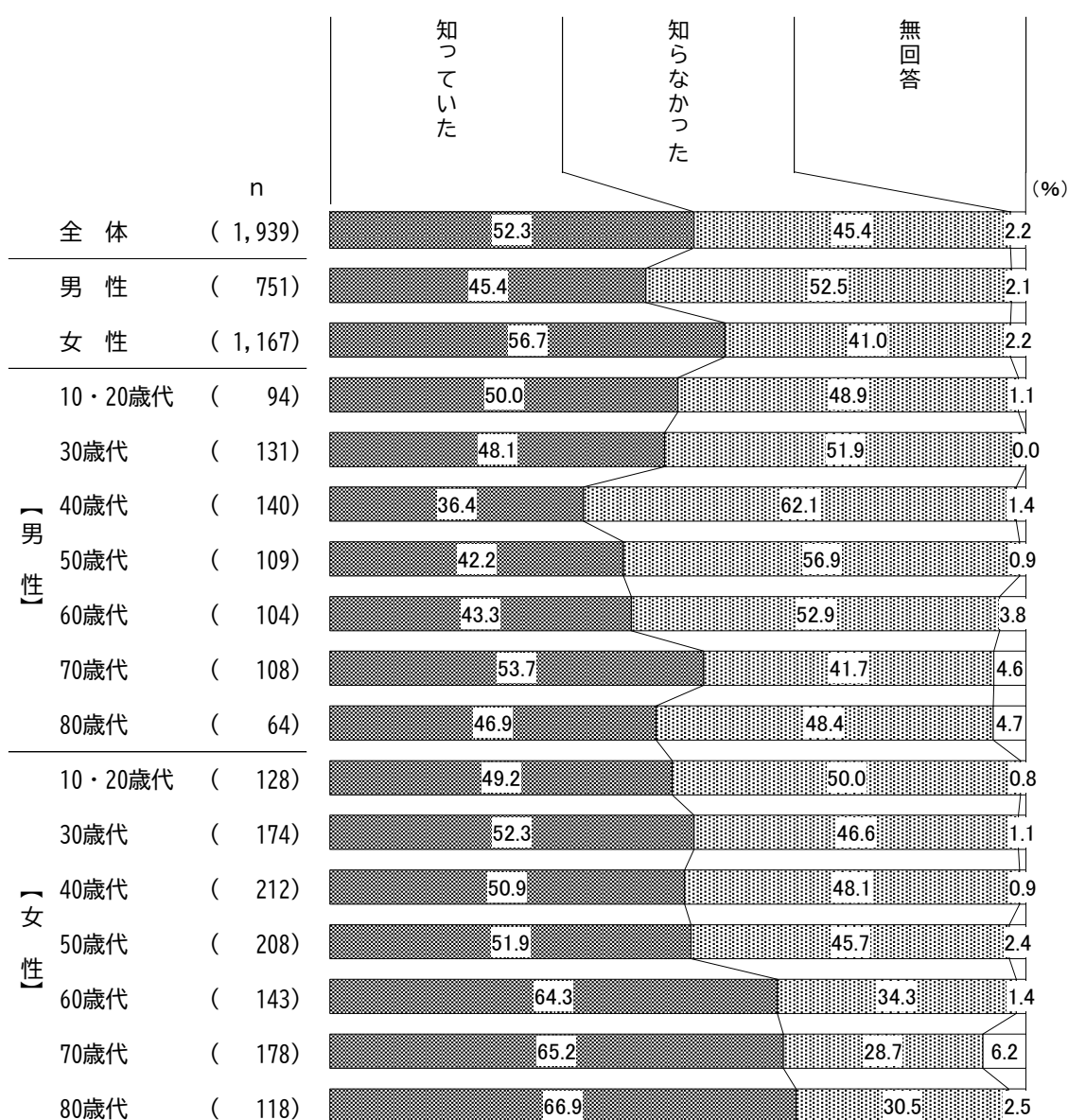
問16 「大人1人が1日にとりたい野菜の量（目標摂取量）は、350g以上である」ということを知っていましたか。（○は1つ）

全体では、「知っていた」が52.3%となっています。

性別にみると、「知っていた」は、女性の方が男性よりも約11ポイント高くなっています。

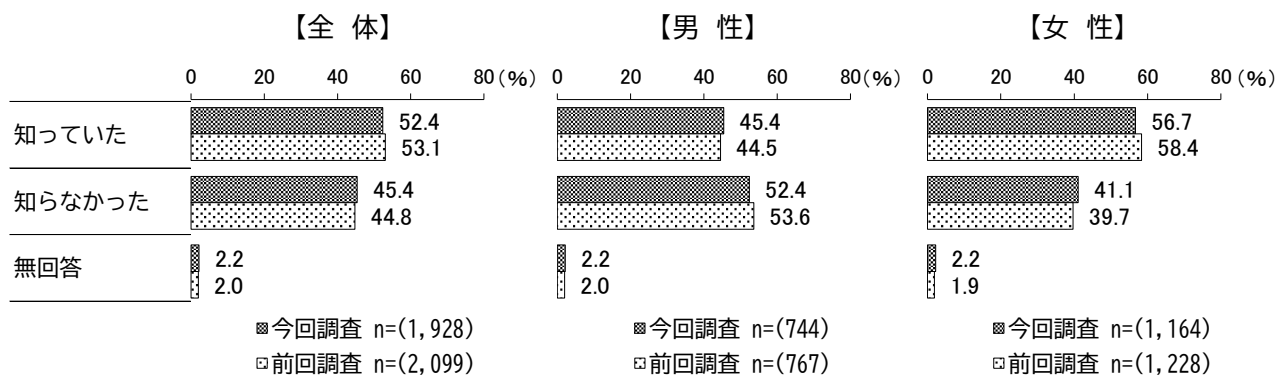
性・年齢別にみると、「知っていた」は、女性の60歳以上で6割台半ばと、他の年齢層に比べて高くなっています。一方、「知らなかった」は、男性の40歳代で6割を超えています。

◆全体／性別／性・年齢別



前回調査との比較では、特に大きな違いはみられません。

◆前回調査との比較



(7) 1日分の食事で摂る野菜料理の量

問17 1日分の食事で、野菜料理をおおよそ何皿（一皿70g程度）食べていますか。
 (○は1つ)

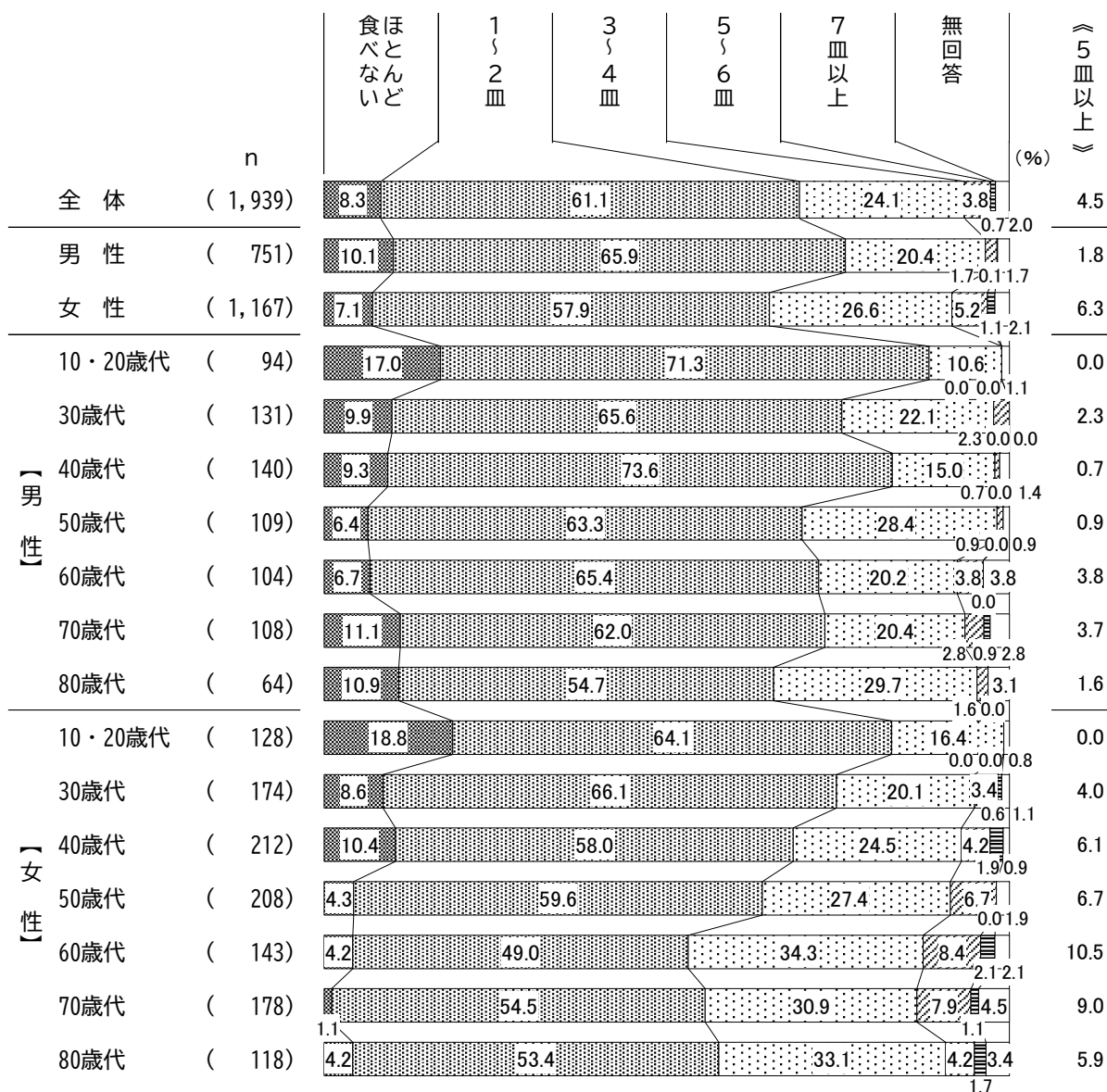
*70gの目安は、コンビニのサラダやおひたし、きんぴらごぼうなどの、惣菜パック約1個分です。

全体では、「1~2皿」が61.1%で最も高く、次いで「3~4皿」が24.1%となっています。1日にとりたい野菜の目標摂取量との関連から、《5皿以上》に着目すると、「5~6皿」(3.8%)と「7皿以上」(0.7%)を合わせて4.5%となっています。

性別にみると、「ほとんど食べない」、「1~2皿」は、男性の方が女性よりも高く、特に、「1~2皿」は8ポイント差がみられます。一方、「3~4皿」以上は、女性の方が男性よりも高く、特に、「3~4皿」は約6ポイント差がみられ、《5皿以上》は女性の方が約5ポイント高くなっています。

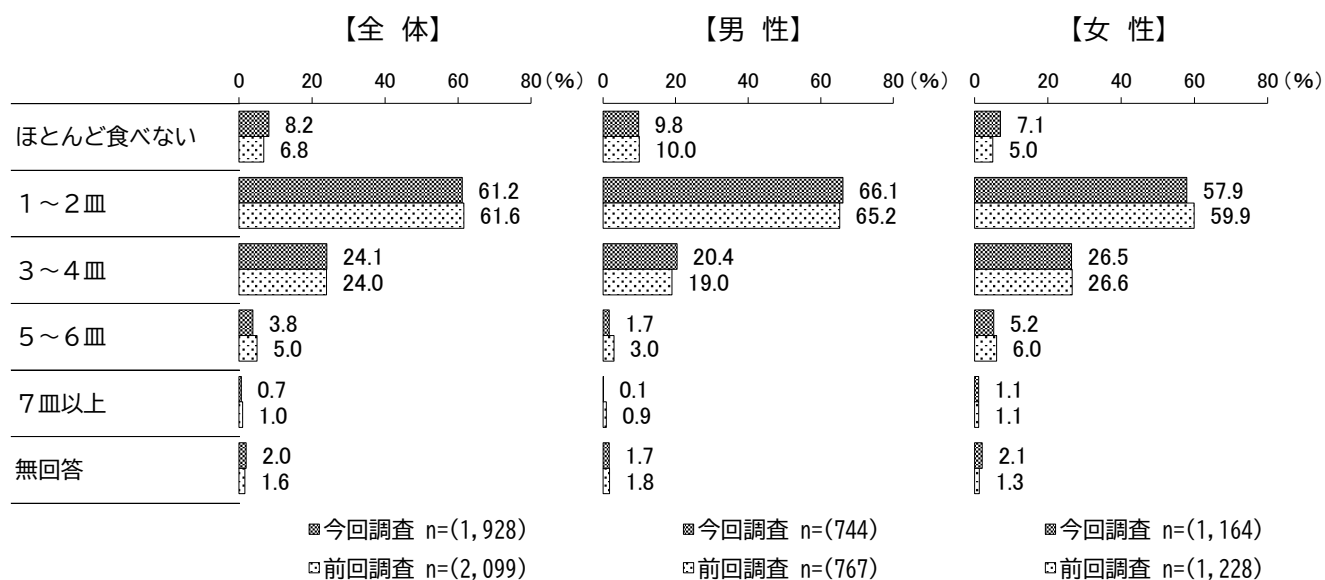
性・年齢別にみると、「ほとんど食べない」は、男女ともに10・20歳代で約2割と、他の年齢層に比べて高くなっています。また、「1~2皿」は、男女ともに各年齢層で比率が集中しており、特に、男性の10・20歳代と40歳代で7割台となっています。また、《5皿以上》では、女性の60歳代で1割と、他の年齢層に比べて高くなっています。

◆全体／性別／性・年齢別



前回調査との比較では、特に大きな違いはみられません。

◆前回調査との比較



(8) 食育の認知度

【☑保健医療計画 行動目標】

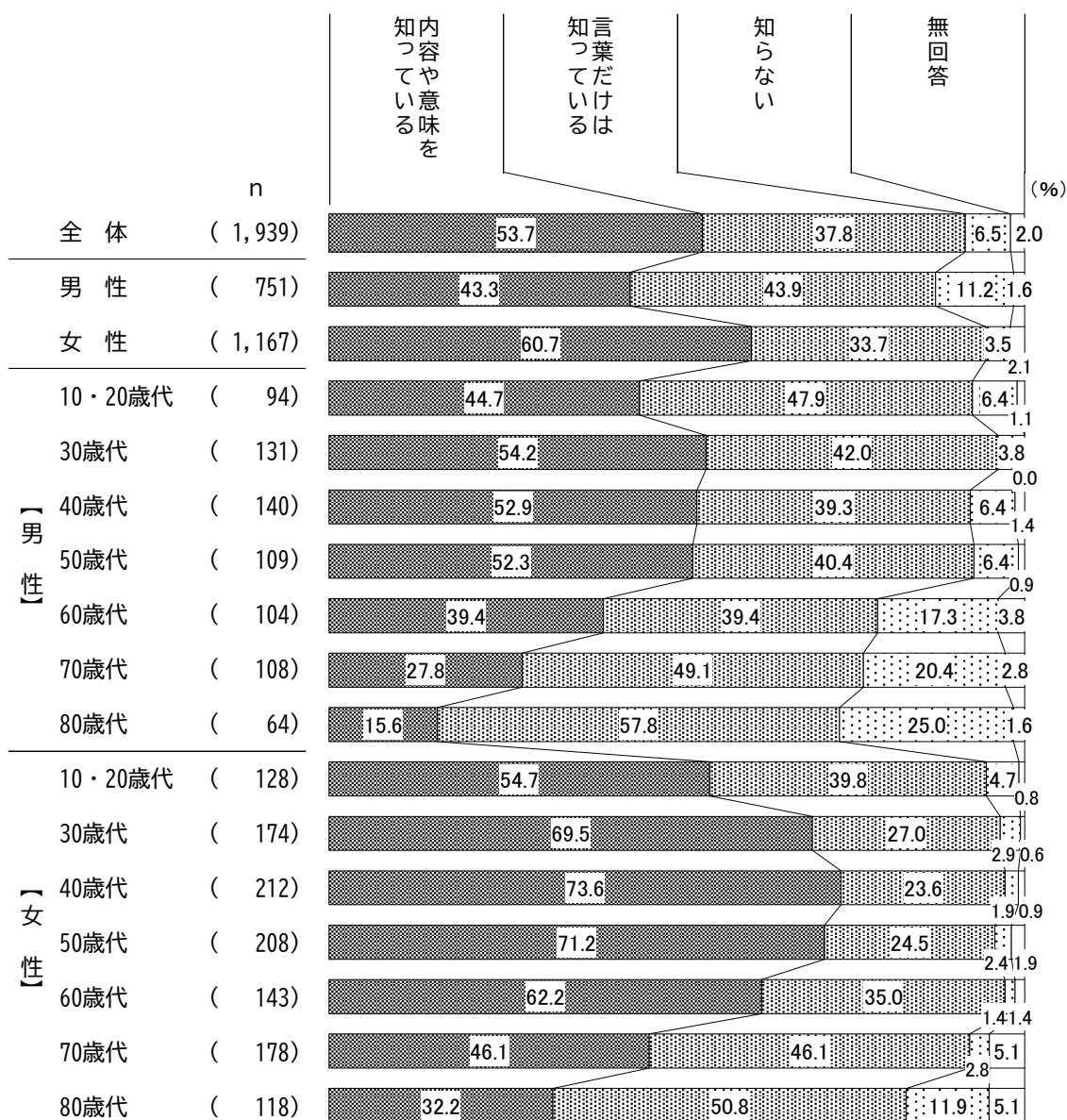
問18 「食育」という言葉を知っていますか。(○は1つ)

全体では、「内容や意味を知っている」が53.7%、「言葉だけは知っている」が37.8%となっています。

性別にみると、「内容や意味を知っている」は、女性の方が男性よりも約17ポイント高くなっています。「言葉だけは知っている」は、男性の方が女性よりも約10ポイント高く、男性は「知らない」でも約8ポイント高くなっています。

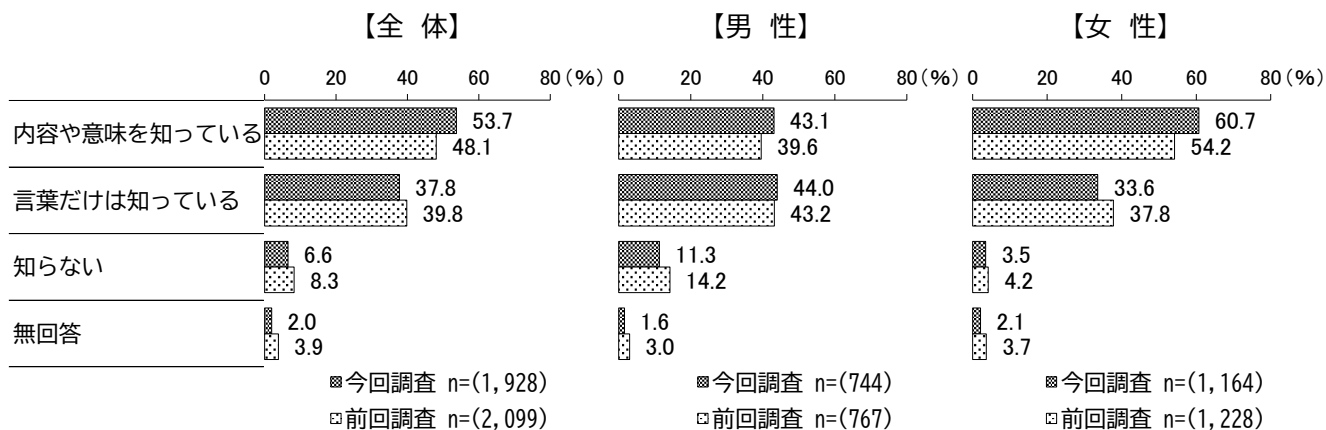
性・年齢別にみると、「内容や意味を知っている」は、女性の40～50歳代で7割台と、他の年齢層より高くなっています。一方、「知らない」は、男性の70歳以上で2割台となっています。

◆全体／性別／性・年齢別



前回調査との比較では、「内容や意味を知っている」が女性で約7ポイント増加しています。

◆前回調査との比較



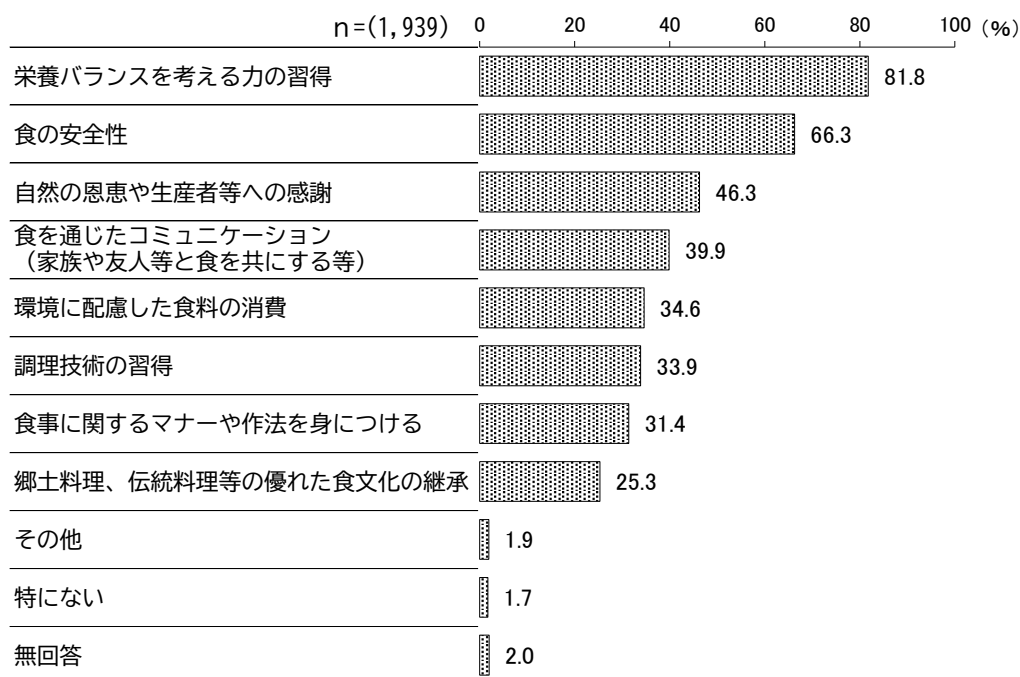
(9) 食に関して重要だと思うこと

【保健医療計画 行動目標】

問19 食に関して、次のうちあなたが重要だと思うことはどれですか。(いくつでも○)

全体では、「栄養バランスを考える力の習得」が81.8%で最も高く、次いで「食の安全性」が66.3%、「自然の恩恵や生産者等への感謝」が46.3%、「食を通じたコミュニケーション(家族や友人等と食を共にする等)」が39.9%などとなっています。

◆全体



性別にみると、「その他」、「特にない」を除くすべての項目で女性の方が男性よりも高く、「食の安全性」、「自然の恩恵や生産者等への感謝」をはじめ、多くの項目で10ポイント以上の差がみられます。

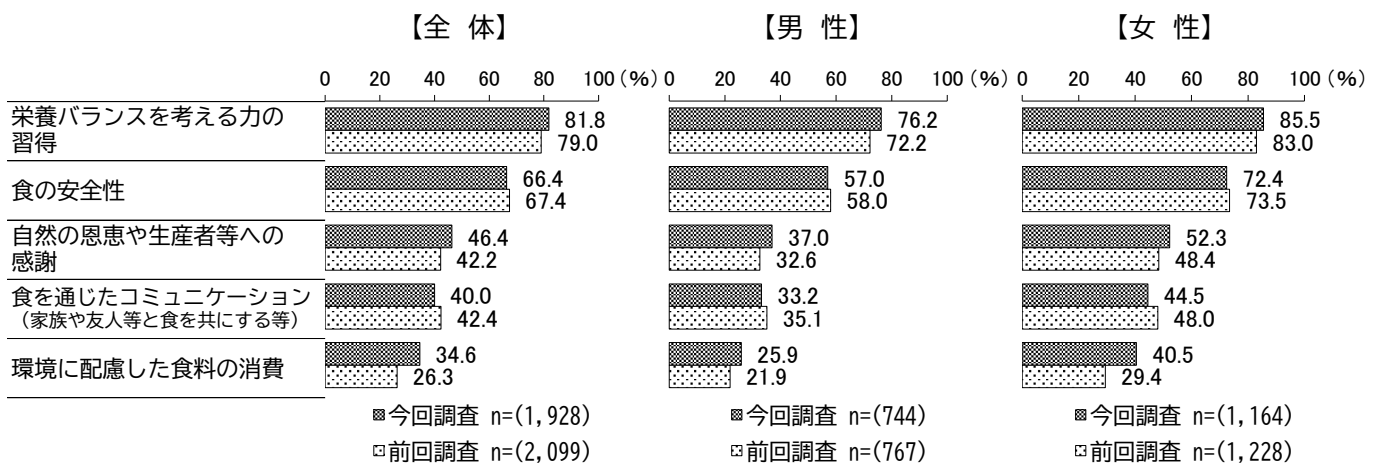
性・年齢別にみると、男女ともに各年齢層で「栄養バランスを考える力の習得」に比率が集中しています。「食の安全性」は、男性の10・20歳代では5割を下回っています。このほか、「自然の恩恵や生産者等への感謝」は女性の30歳以上、「食を通じたコミュニケーション(家族や友人等と食を共にする等)」は女性の30～40歳代、「環境に配慮した食料の消費」は女性の50歳代で、それぞれ5割台となっています。また、「調理技術の習得」は、男女ともにおおむね年齢が下がるほど高くなっています。

前回調査との比較では、男女ともに「環境に配慮した食料の消費」が増加しており、特に、女性で11ポイント増加しています。

◆性別／性・年齢別

		単位 (%)										
	n	栄養 バランス を考える 力の 習得	食の 安全性	感謝 自然の 恩恵や 生産者 等への	食を通 じたコ ミュニ ケーシ ョン(家 族や友 人等と 食を共 にする 等)	環境に 配慮し た食料 の消費	調理技 術の習 得	食事に 関する マナー や作法 を身に つける	郷土食 文化の 継承	その他	特に ない	無回 答
全体	1,939	81.8	66.3	46.3	39.9	34.6	33.9	31.4	25.3	1.9	1.7	2.0
男性	751	76.4	57.0	36.8	33.2	26.0	29.3	26.0	20.1	2.4	3.5	2.0
女性	1,167	85.4	72.3	52.2	44.4	40.4	37.4	35.1	28.7	1.4	0.6	2.0
【男性】	10・20歳代	94	72.3	41.5	30.9	23.4	45.7	31.9	22.3	2.1	1.1	1.1
	30歳代	131	84.0	57.3	41.2	39.7	32.8	48.1	43.5	0.8	-	0.8
	40歳代	140	73.6	52.9	40.0	41.4	29.3	27.1	33.6	20.0	5.0	0.7
	50歳代	109	83.5	58.7	39.4	35.8	27.5	22.0	31.2	25.7	0.9	0.9
	60歳代	104	70.2	61.5	37.5	18.3	20.2	22.1	10.6	18.3	3.8	5.8
	70歳代	108	74.1	63.9	31.5	25.9	19.4	16.7	9.3	7.4	0.9	9.3
	80歳代	64	75.0	67.2	32.8	31.3	26.6	17.2	9.4	10.9	3.1	10.9
【女性】	10・20歳代	128	85.9	56.3	40.6	39.1	33.6	44.5	43.0	29.7	1.6	1.6
	30歳代	174	85.6	68.4	50.6	54.6	40.2	43.7	48.9	30.5	1.1	0.6
	40歳代	212	86.3	74.1	57.1	54.2	45.3	43.4	46.2	37.3	0.5	-
	50歳代	208	87.5	76.9	54.8	43.8	50.0	43.8	37.0	34.6	2.9	0.5
	60歳代	143	86.0	80.4	51.7	39.2	46.9	30.1	33.6	30.8	1.4	0.7
	70歳代	178	84.8	71.3	50.0	33.1	35.4	27.0	16.9	19.1	0.6	0.6
	80歳代	118	79.7	76.3	58.5	42.4	22.9	22.9	12.7	11.9	0.8	0.8

◆前回調査との比較(全体の上位5項目)



7 睡眠・ストレスについて

(1) 睡眠による休養の充足感

【保健医療計画 行動目標】

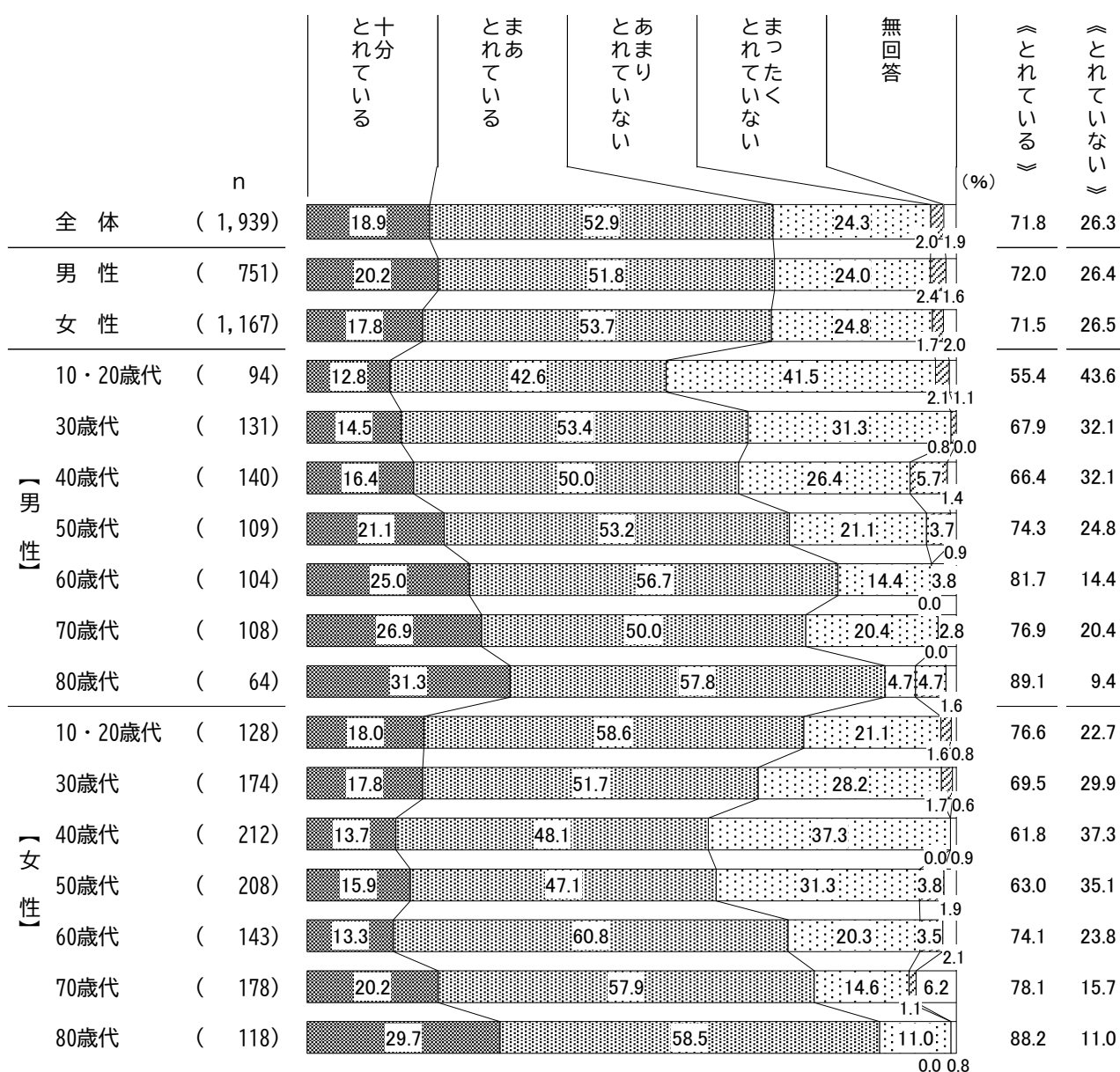
問20 あなたは、いつもとっている睡眠で「休養が十分にとれている」と思いますか。
(○は1つ)

全体では、「十分とれている」(18.9%)と「まあとれている」(52.9%)を合わせて、《とれている》が71.8%となっています。

性別では、特に大きな違いはみられません。

性・年齢別にみると、《とれている》は、男性の60歳以上、女性の10・20歳代、60歳以上で高くなっており、特に、男女ともに80歳代で約9割となっています。一方、《とれていない》(「あまりとれていない」と「まったくとれていない」の合計)は、男性10・20歳代で4割台半ば、女性40～50歳代で3割台後半と、他の年齢層より高くなっていきます。

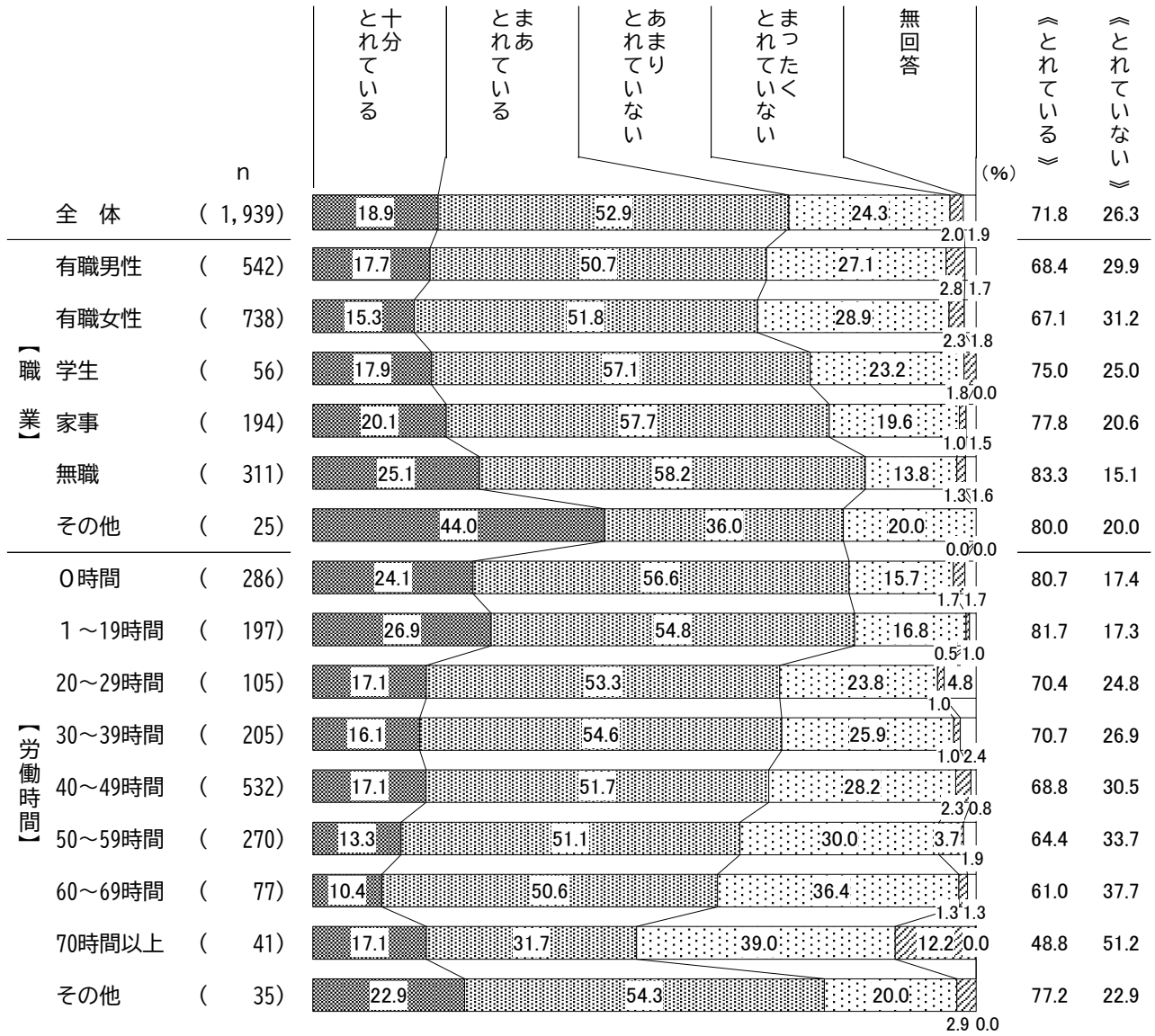
◆全体／性別／性・年齢別



職業別にみると、《とれている》は、無職とその他で8割台と高くなっています。一方、《とれていない》は、有職男性と有職女性で3割前後となっています。

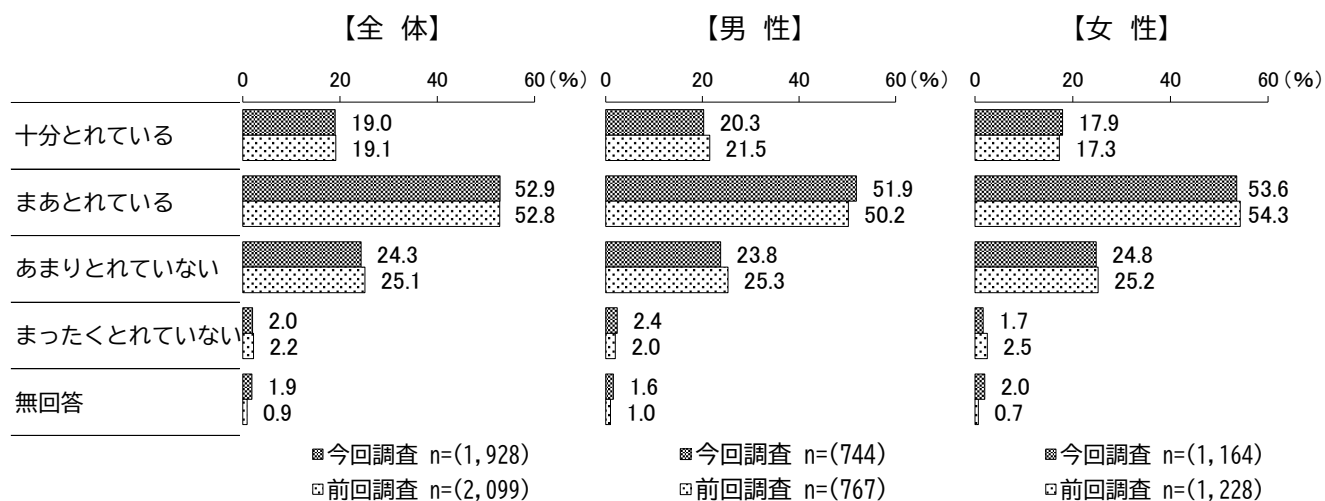
労働時間別にみると、《とれている》は、おおむね労働時間が長いほど低くなり、70時間以上では《とれていない》が5割を超えています。

◆職業別／労働時間別



前回調査との比較では、特に大きな違いはみられません。

◆前回調査との比較



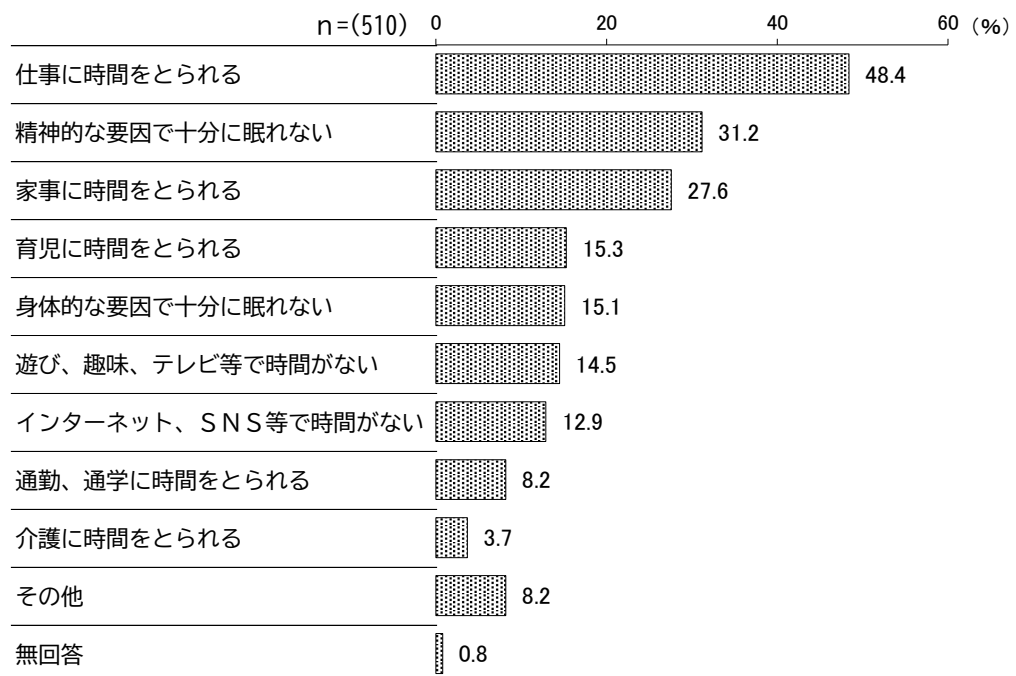
(1-1) 休養がとれていない理由

【問20で「3. あまりとれていない」または「4. まったくとれていない」を選択した方】

問20-1 休養が十分にとれていない理由は、次のうちどれですか。(いくつでも○)

休養が《とれていない》と回答した人に、その理由をたずねたところ、全体では、「仕事に時間をとられる」が48.4%で最も高く、次いで「精神的な要因で十分に眠れない」が31.2%、「家事に時間をとられる」が27.6%などとなっています。

◆全体



性別にみると、「家事に時間をとられる」での違いが最も大きく、女性の方が男性よりも約16ポイント高くなっており、女性は「精神的な要因で十分に眠れない」、「育児に時間をとられる」でも、それぞれ約11ポイント高くなっています。一方、「遊び、趣味、テレビ等で時間がない」は、男性の方が女性よりも約14ポイント高く、男性は「仕事に時間をとられる」でも約11ポイント高くなっています。

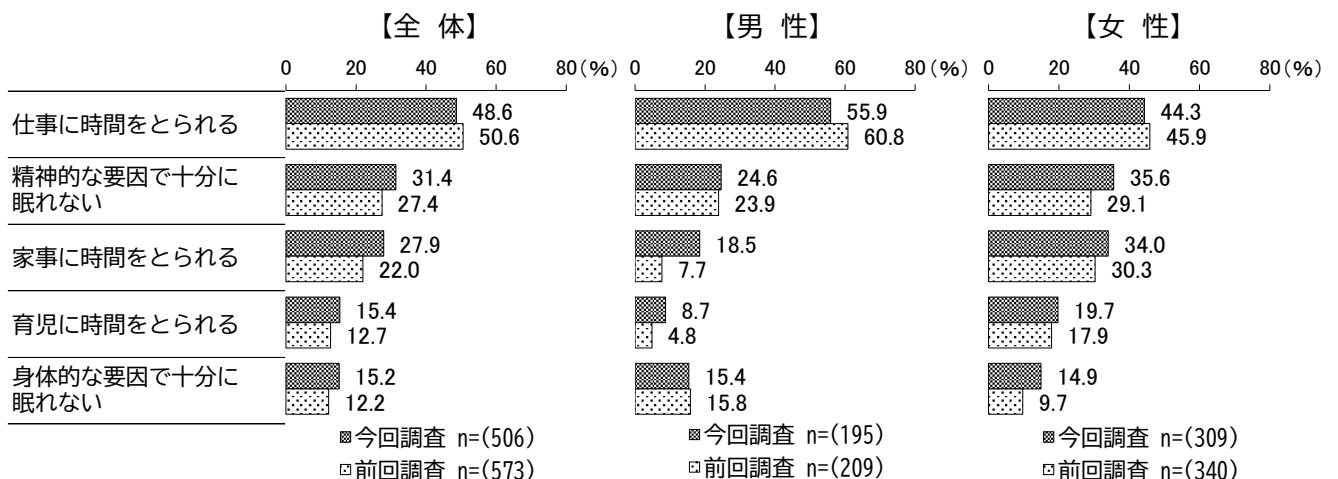
性・年齢別にみると、男女ともに20～50歳代は「仕事に時間をとられる」に比率が集中しており、特に、女性の10・20歳代は約8割となっています。「精神的な要因で十分に眠れない」は女性の70歳以上で5割台、「家事に時間をとられる」は女性の40～50歳代で4割台半ばから5割、「育児に時間をとられる」は女性の30～40歳代で4割前後と、それぞれ他の年齢層に比べて高くなっています。

前回調査との比較では、「家事に時間をとられる」が男性で約11ポイント、「精神的な要因で十分に眠れない」が女性で約7ポイント、「身体的な要因で十分に眠れない」が女性で約5ポイント増加しています。

◆性別／性・年齢別

		単位 (%)											
	n	仕事に時間をとられる	精神的な要因で十分に眠れない	家事に時間をとられる	育児に時間をとられる	身体的な要因で十分に眠れない	遊び、趣味、テレビ等で時間がない	Sインターネット、SNS等で時間がない	通勤、通学に時間をとられる	介護に時間をとられる	その他	無回答	
全体	510	48.4	31.2	27.6	15.3	15.1	14.5	12.9	8.2	3.7	8.2	0.8	
男性	198	55.6	24.2	18.2	8.6	15.2	23.2	12.6	10.6	2.0	9.6	0.5	
女性	309	44.3	35.6	34.0	19.7	14.9	9.1	12.6	6.8	4.5	7.1	1.0	
【男性】	10・20歳代	41	61.0	26.8	17.1	-	17.1	43.9	29.3	17.1	-	9.8	-
	30歳代	42	69.0	14.3	23.8	23.8	9.5	26.2	9.5	7.1	-	2.4	-
	40歳代	45	73.3	22.2	24.4	13.3	6.7	22.2	15.6	17.8	-	8.9	-
	50歳代	27	63.0	29.6	18.5	3.7	11.1	7.4	-	11.1	14.8	3.7	-
	60歳代	15	33.3	33.3	6.7	-	13.3	13.3	13.3	-	-	26.7	-
	70歳代	22	4.5	31.8	9.1	-	36.4	9.1	-	-	-	18.2	4.5
	80歳代	6	-	16.7	-	-	50.0	16.7	-	-	-	16.7	-
	【女性】	10・20歳代	29	79.3	27.6	24.1	6.9	10.3	13.8	27.6	10.3	-	3.4
30歳代		52	40.4	34.6	21.2	42.3	5.8	7.7	3.8	3.8	-	5.8	-
40歳代		79	48.1	24.1	50.6	38.0	13.9	8.9	16.5	5.1	1.3	2.5	1.3
50歳代		73	52.1	37.0	45.2	8.2	11.0	12.3	16.4	15.1	8.2	6.8	1.4
60歳代		34	41.2	44.1	17.6	-	20.6	2.9	11.8	2.9	5.9	17.6	-
70歳代		28	10.7	57.1	21.4	-	32.1	7.1	-	-	14.3	7.1	-
80歳代		13	-	53.8	7.7	-	38.5	-	-	-	-	23.1	7.7

◆前回調査との比較(全体の上位5項目)



(2) 日中に強い眠気を感じる頻度

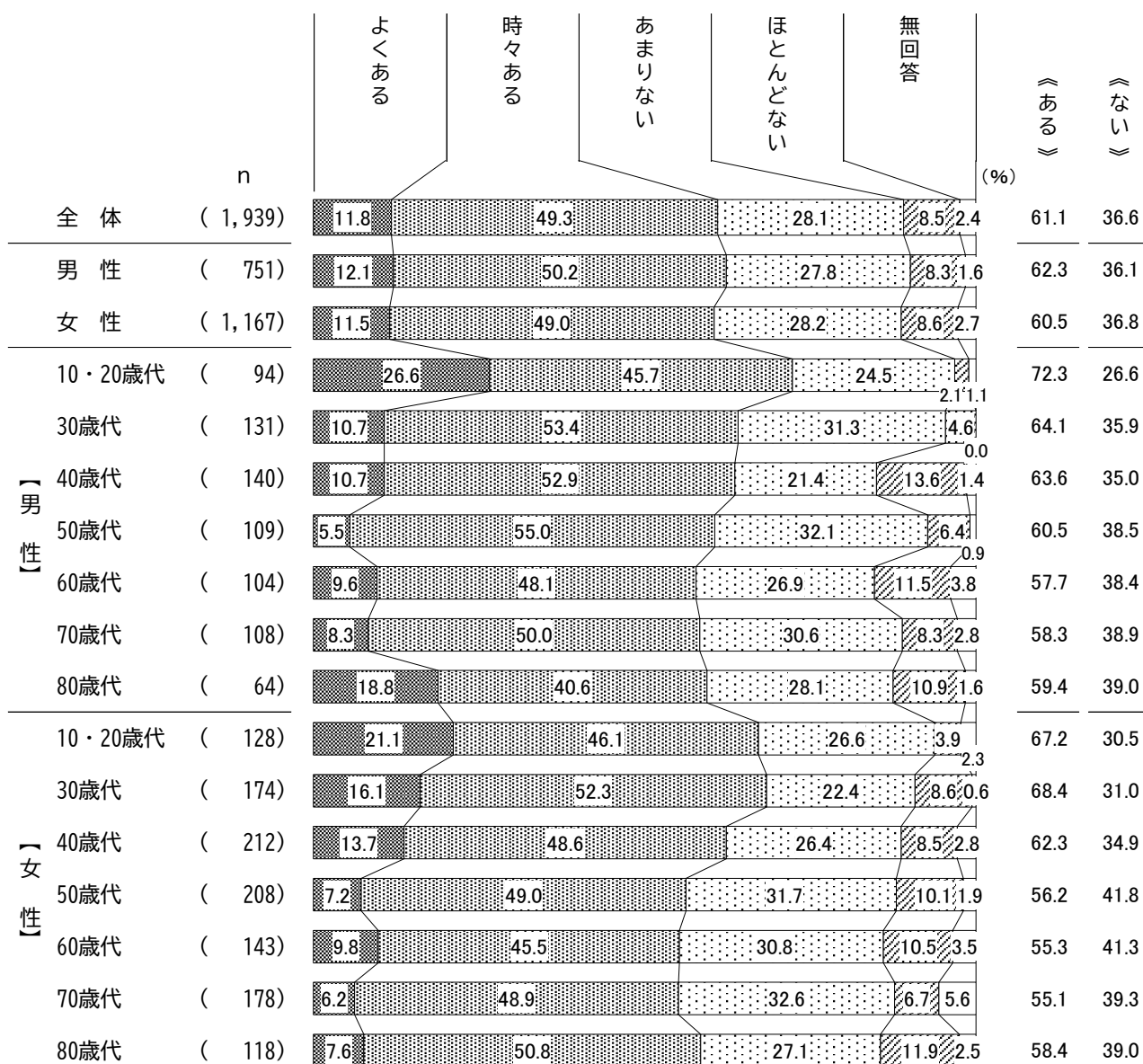
問21 あなたは、日中に強い眠気を感じるがありますか。(○は1つ)

全体では、「よくある」(11.8%)と「時々ある」(49.3%)を合わせて、《ある》が61.1%となっています。一方、「あまりない」(28.1%)と「ほとんどない」(8.5%)を合わせて、《ない》は36.6%となっています。

性別では、特に大きな違いはみられません。

性・年齢別にみると、《ある》は、男性の10・20歳代で7割を超え、女性の10・20～30歳代で約7割と、他の年齢層より高くなっています。

◆全体／性別／性・年齢別



(3) 悩みやストレスの状況

【保健医療計画 行動目標】

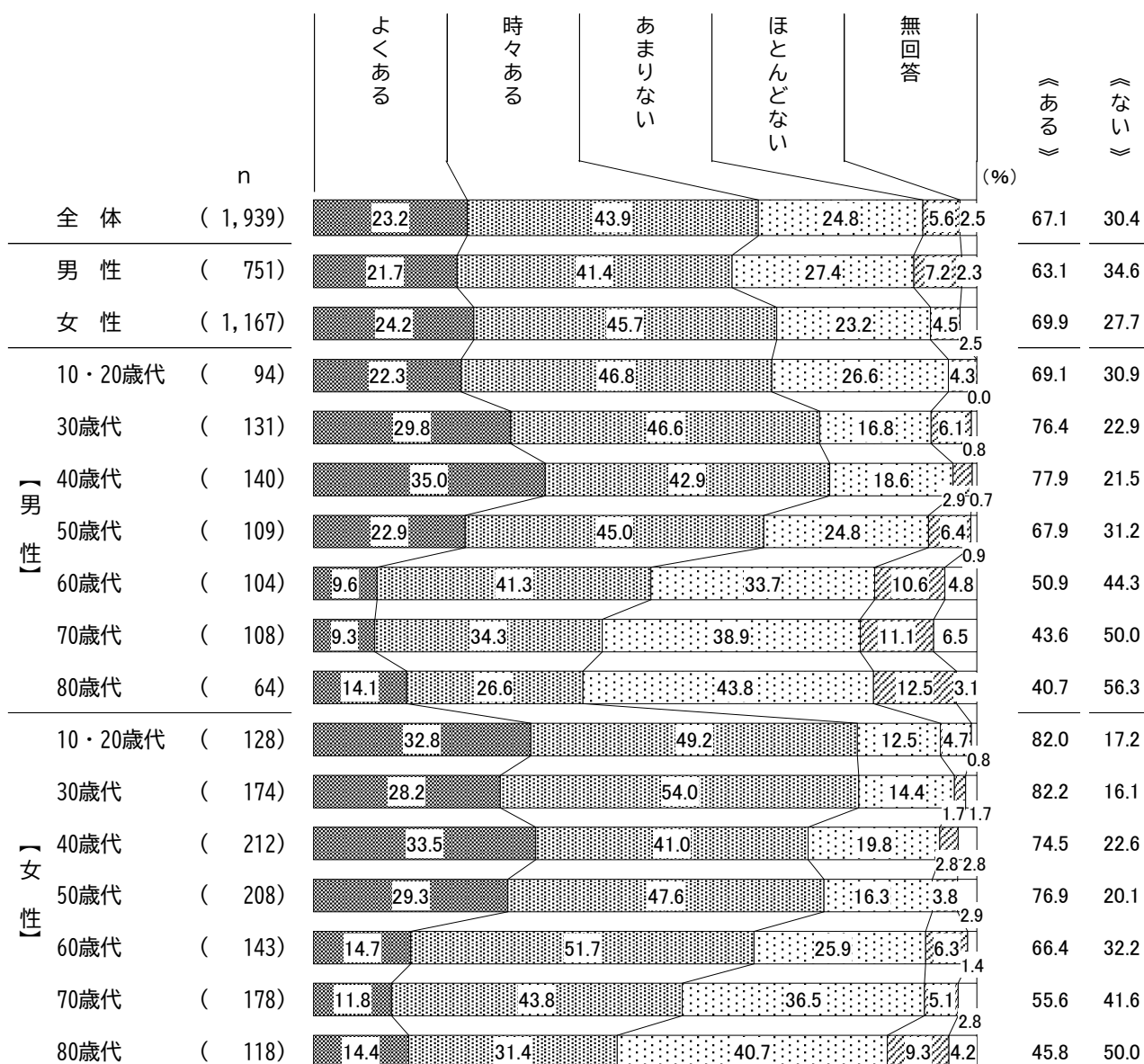
問22 あなたは、毎日の生活の中で悩みがあったりストレスを感じることがありますか。
(○は1つ)

全体では、「よくある」(23.2%)と「時々ある」(43.9%)を合わせて、《ある》が67.1%となっています。

性別では、特に大きな違いはみられません。

性・年齢別にみると、《ある》は、女性の10・20～30歳代で8割を超えて高くなっており、男性の30～40歳代、女性の40～50歳代で7割台半ばから約8割となっています。一方、男性の70歳以上、女性の80歳代は、《ない》(「あまりない」と「ほとんどない」の合計)が5割台となっています。

◆全体／性別／性・年齢別

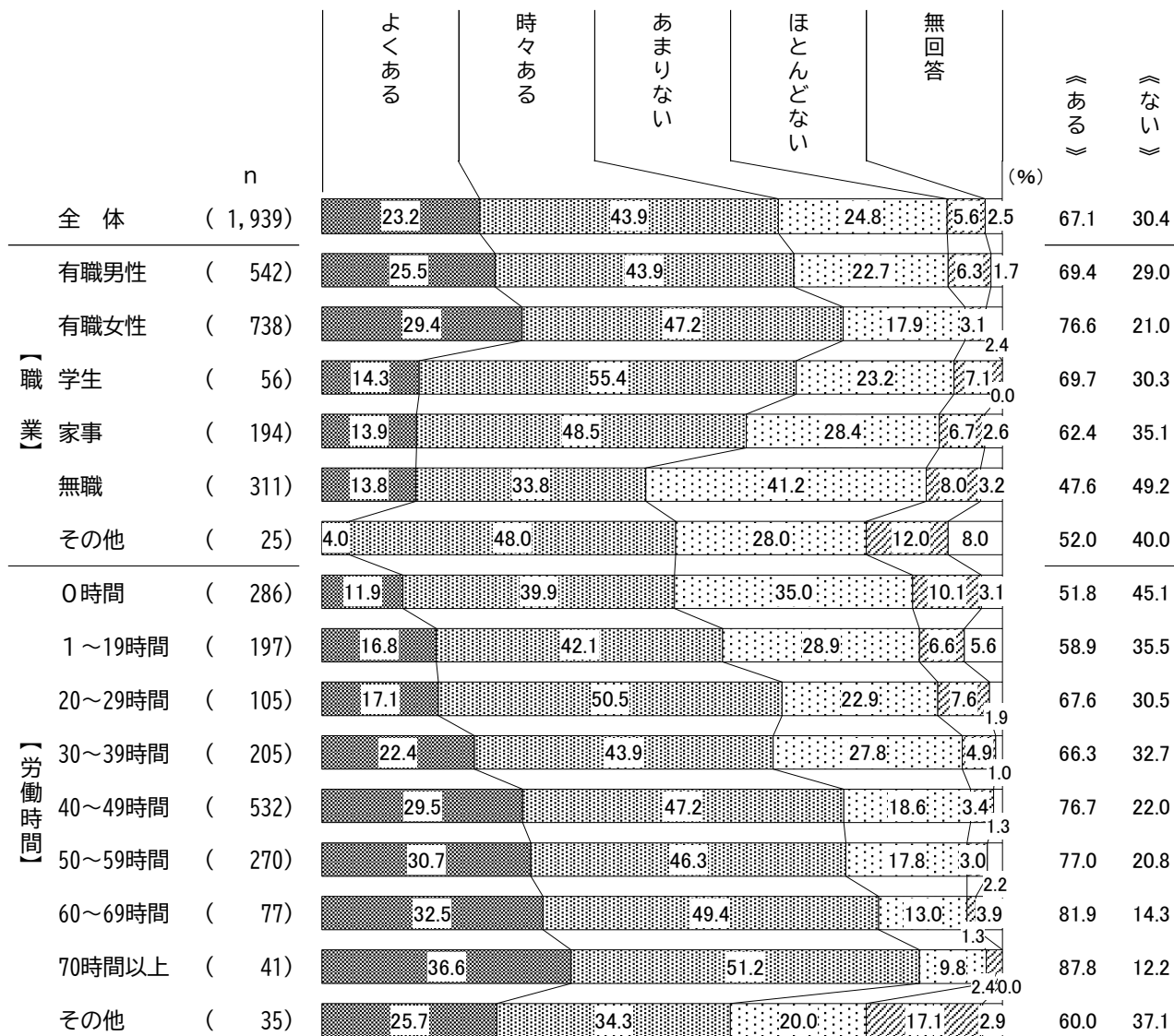


職業別にみると、《ある》は、有職女性で7割台半ばと最も高く、次いで有職男性と学生で約7割となっています。

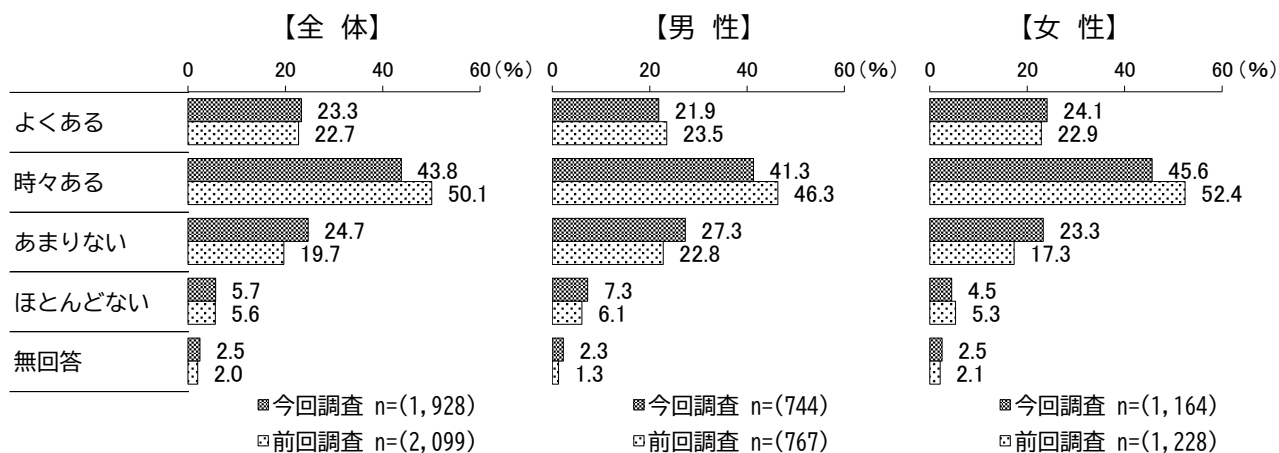
労働時間別にみると、《ある》は、おおむね労働時間が長いほど高くなり、70時間以上で約9割となっています。

前回調査との比較では、《ある》は、男性で約7ポイント、女性で約6ポイント減少しています。

◆職業別／労働時間別



◆前回調査との比較



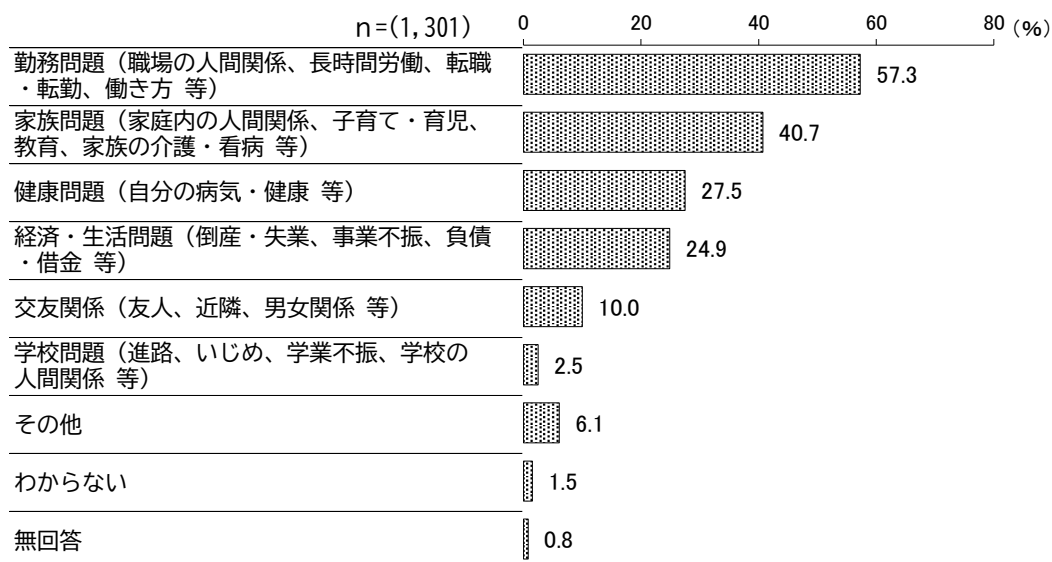
(3-1) 悩みやストレスの原因

【問22で「1. よくある」または「2. 時々ある」を選択した方】

問22-1 それはどのようなことが原因ですか。(いくつでも○)

悩みやストレスが《ある》と回答した人に、その原因をたずねたところ、全体では、「勤務問題」が57.3%で最も高く、次いで「家族問題」が40.7%、「健康問題」が27.5%、「経済・生活問題」が24.9%などとなっています。

◆全体



性別にみると、「勤務問題」は、男性の方が女性よりも約16ポイント高く、「家族問題」は、女性の方が男性よりも約17ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、「勤務問題」は、男性では30歳代で9割を超えて最も高く、次いで40歳代で8割台となっています。女性では10・20歳代で7割台半ばと、おおむね年齢が上がるほど低くなっています。「家族問題」は女性の60歳代で6割を超え、「健康問題」は男女ともに70歳以上で5割台半ばから6割台と、他の年齢層に比べて高くなっています。また、「健康問題」は、女性はおおむね年齢が上がるほど高くなっています。

◆性別／性・年齢別

単位 (%)

	n	勤務問題 (長時間労働、 働き方問題、 職場の人間関係、 転職・転勤、 等)	子育て・育児、 介護・看病、 教育、 家庭内の人間関係、 家族の問題 (等)	健康問題 (自分の病気・ 等)	経済・生活問題 (倒産・失業、 負債・借金、 等)	交友関係 (友人、近隣、 男女 等)	学校問題 (進路、いじめ、 学業不振、 学校の人間関係 等)	その他	わからない	無回答	
全体	1,301	57.3	40.7	27.5	24.9	10.0	2.5	6.1	1.5	0.8	
男性	474	67.9	30.4	24.5	27.2	9.7	3.4	5.3	1.9	-	
女性	815	51.7	46.9	29.3	23.2	10.2	2.1	6.6	1.2	1.1	
【男性】	10・20歳代	65	70.8	9.2	27.7	26.2	23.1	15.4	6.2	1.5	-
	30歳代	100	91.0	32.0	15.0	24.0	13.0	1.0	2.0	1.0	-
	40歳代	109	83.5	36.7	16.5	29.4	5.5	2.8	3.7	0.9	-
	50歳代	74	74.3	35.1	20.3	27.0	5.4	1.4	5.4	-	-
	60歳代	53	56.6	35.8	18.9	39.6	1.9	-	3.8	3.8	-
	70歳代	47	14.9	23.4	55.3	21.3	14.9	-	10.6	8.5	-
	80歳代	26	7.7	38.5	53.8	19.2	-	3.8	15.4	-	-
【女性】	10・20歳代	105	73.3	22.9	15.2	22.9	15.2	6.7	2.9	3.8	-
	30歳代	143	69.2	49.0	13.3	19.6	10.5	1.4	5.6	1.4	1.4
	40歳代	158	61.4	49.4	20.9	24.7	13.9	2.5	8.2	-	1.3
	50歳代	160	63.8	55.6	29.4	30.0	9.4	2.5	6.9	-	-
	60歳代	95	35.8	62.1	36.8	23.2	2.1	-	7.4	2.1	-
	70歳代	99	12.1	43.4	55.6	21.2	10.1	-	5.1	2.0	3.0
	80歳代	54	-	33.3	63.0	13.0	5.6	-	11.1	-	3.7

職業別にみると、「勤務問題」は、有職男性で約8割と最も高く、次いで有職女性で7割となっています。「家族問題」は家事で6割台半ば、「健康問題」は無職で約6割、「学校問題」は学生で4割を超えて、それぞれ最も高くなっています。

◆職業別

単位 (%)

	n	勤務問題 (職場の人間関係、 転職・転勤、働き方 等)	家族問題 (家庭内の人間関係、 育児、教育、家族の 介護・看病、子育て 等)	健康問題 (自分の病気・健康 等)	経済・生活問題 (倒産・失業、事業不振、 負債・借金等)	交友関係 (友人、近隣、男女関係 等)	学校の問題 (進路、いじめ、学業不振、 学校の人間関係等)	その他	わからない	無回答
全体	1,301	57.3	40.7	27.5	24.9	10.0	2.5	6.1	1.5	0.8
有職男性	376	79.8	31.4	20.2	26.1	9.0	1.3	4.3	1.1	-
有職女性	565	70.8	44.6	21.9	26.2	11.0	0.9	5.1	0.5	0.4
学生	39	33.3	17.9	10.3	23.1	33.3	41.0	5.1	2.6	-
家事	121	3.3	66.1	38.0	14.0	4.1	2.5	7.4	5.0	4.1
無職	148	5.4	36.5	59.5	20.3	8.1	1.4	11.5	3.4	1.4
その他	13	23.1	69.2	69.2	30.8	-	7.7	7.7	-	-

(3-2) 悩みやストレスの解消状況

【☑保健医療計画 行動目標】

【問22で「1. よくある」または「2. 時々ある」を選択した方】

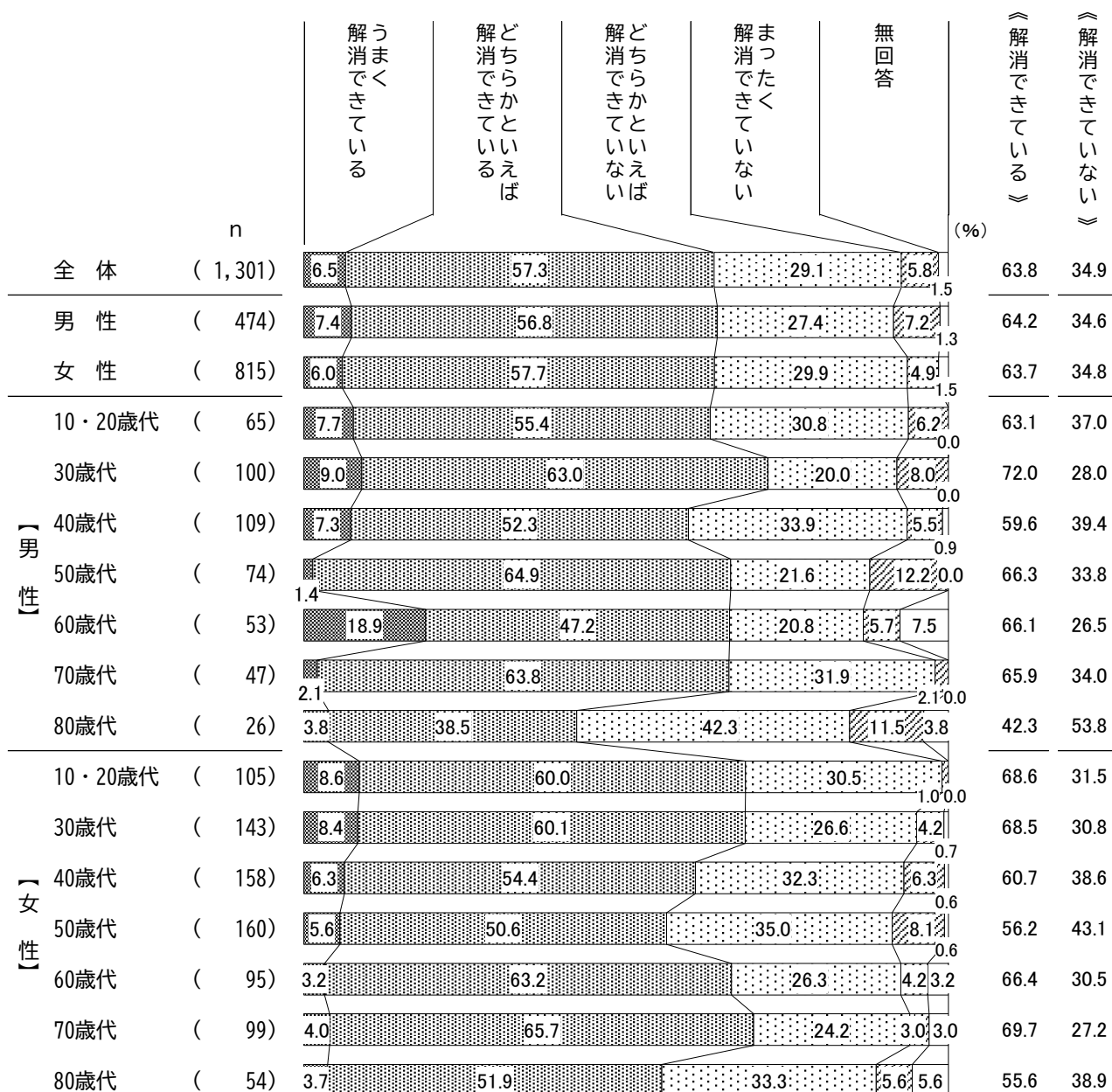
問22-2 悩みやストレスは解消できていますか。(〇は1つ)

悩みやストレスが《ある》と回答した人に、その解消状況をたずねたところ、全体では、「うまく解消できている」(6.5%)と「どちらかといえば解消できている」(57.3%)を合わせて、《解消できている》は63.8%となっています。

性別にみると、《解消できている》は、男女ともに6割台半ばとなっています。

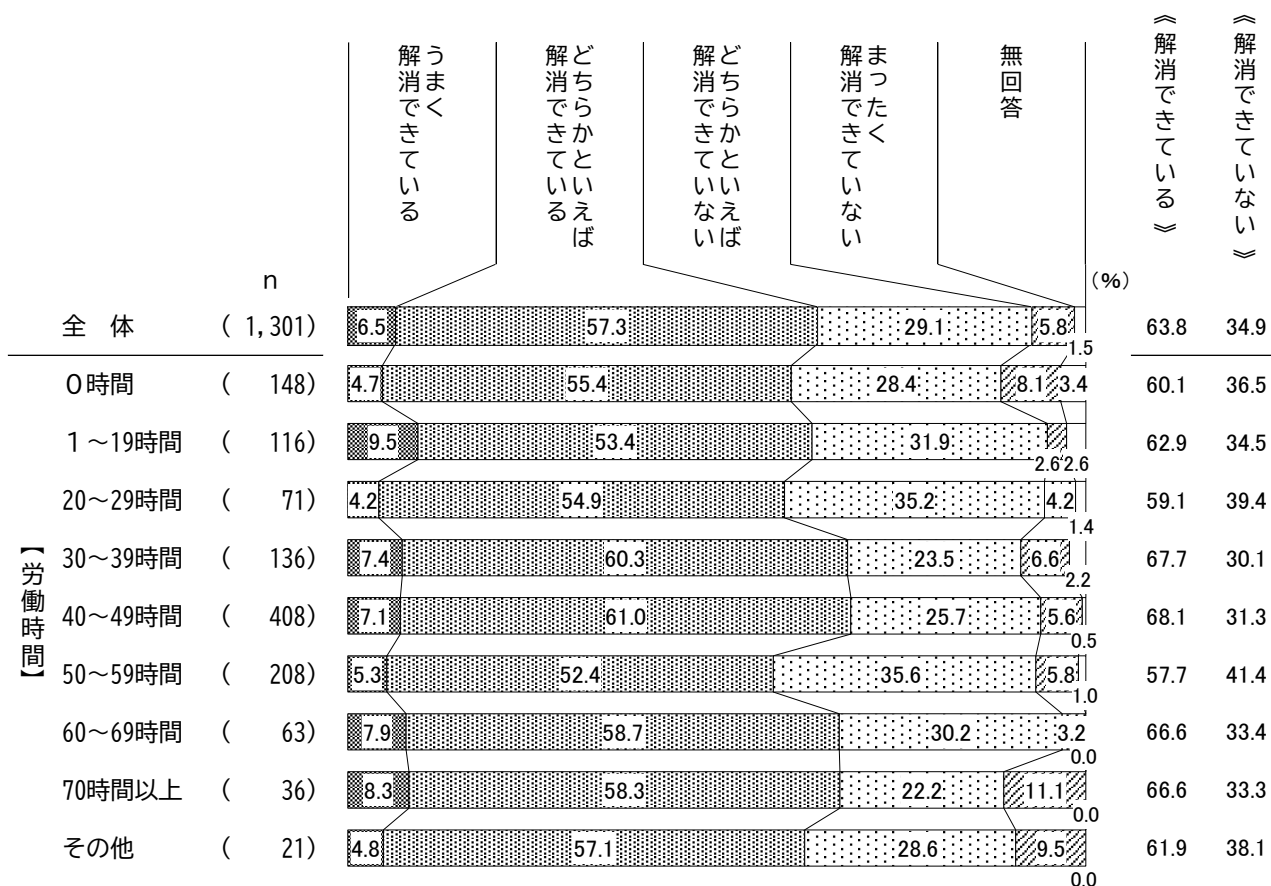
性・年齢別にみると、《解消できている》は、男性の80歳代を除いて、男女ともに5割以上となっています。一方、《解消できていない》(「どちらかといえば解消できていない」と「まったく解消できていない」の合計)は、男性の80歳代で5割台半ばと、他の年齢層に比べて高くなっています。

◆全体／性別／性・年齢別

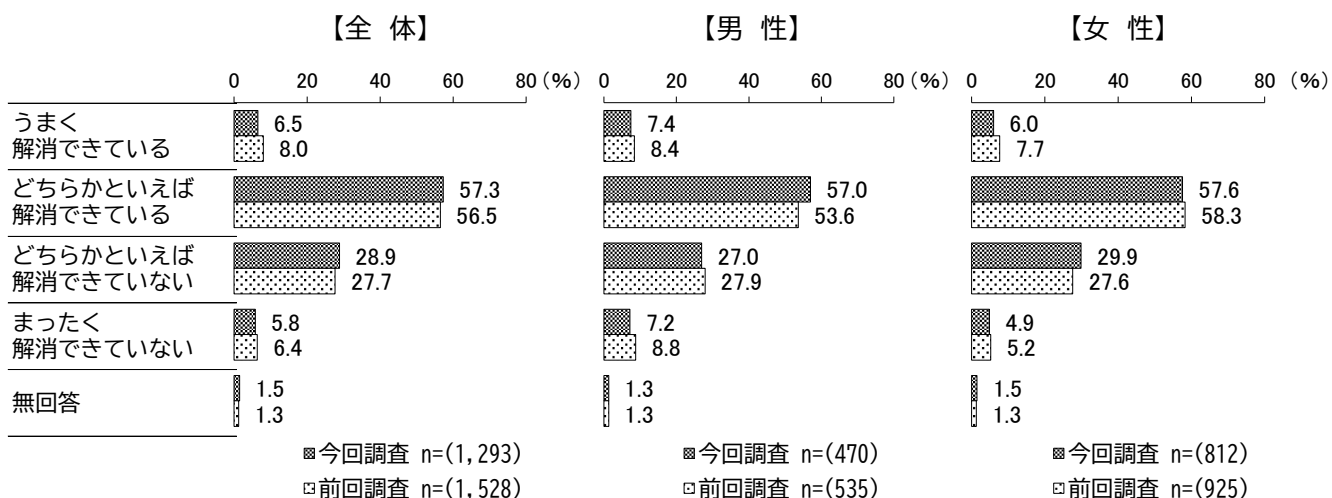


労働時間別にみると、いずれの労働時間でも《解消できている》が5割以上となっています。
 前回調査との比較では、特に大きな違いはみられません。

◆労働時間別



◆前回調査との比較



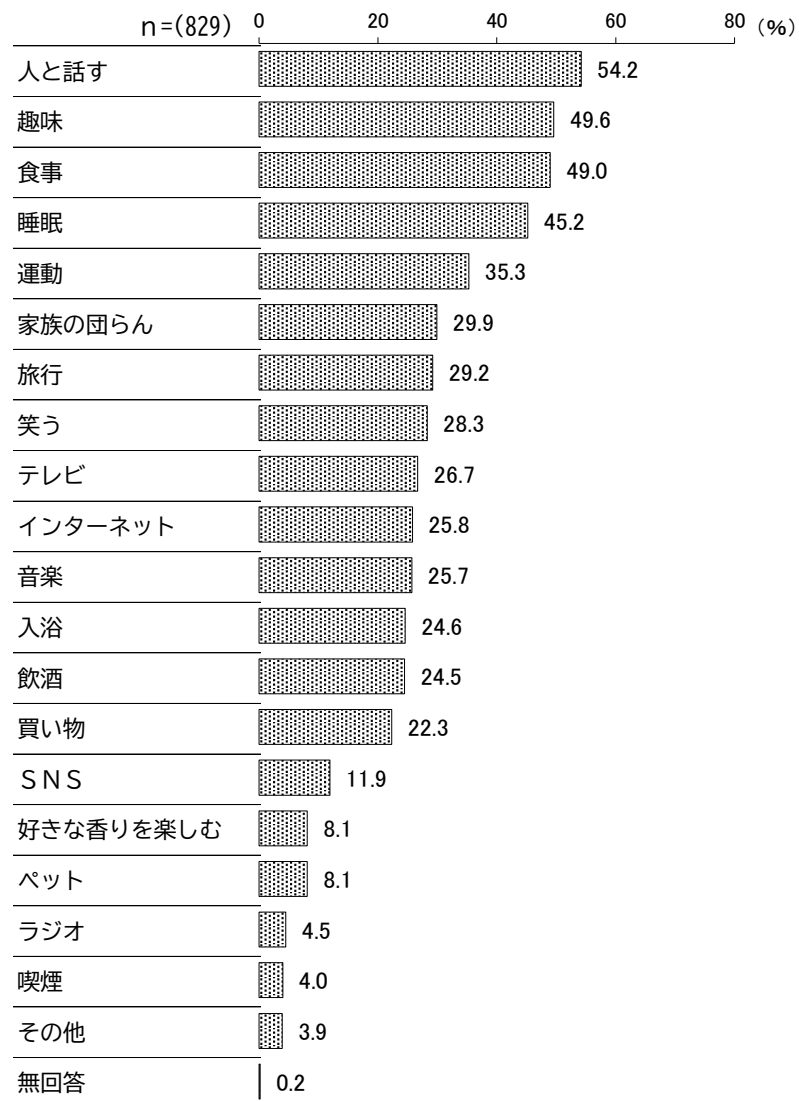
(3-3) 悩みやストレスの解消法

【問22-2で「1. うまく解消できている」または「2. どちらかといえば解消できている」を選択した方】

問22-3 悩みやストレスの解消法は何ですか。(いくつでも○)

悩みやストレスが《解消できている》と回答した人に、その解消法をたずねたところ、全体では、「人と話す」が54.2%で最も高く、次いで「趣味」が49.6%、「食事」が49.0%、「睡眠」が45.2%などとなっています。

◆全体



性別にみると、「人と話す」での違いが最も大きく、女性の方が男性よりも約23ポイント高くなっています。また、女性は「買い物」でも約21ポイント、「笑う」でも約10ポイント高くなっています。一方、「飲酒」は、男性の方が女性よりも約21ポイント高く、男性は「インターネット」でも約15ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、「人と話す」は、男性では10・20歳代で約6割、女性では50・60歳代を除いて6割台となっています。「趣味」は、男女ともに10・20歳代で6割台半ば、「食事」は男性の10・20～30歳代、女性の10・20～40歳代で5割以上となっています。また、「睡眠」は、男性の30歳代、女性の10・20～30歳代で6割前後と高くなっています。

◆性別／性・年齢別(一部抜粋)

単位 (%)

	n	人と話す	趣味	食事	睡眠	運動	家族の団らん	旅行	笑う	テレビ	インターネット	音楽	入浴	飲酒	買い物	
全体	829	54.2	49.6	49.0	45.2	35.3	29.9	29.2	28.3	26.7	25.8	25.7	24.6	24.5	22.3	
男性	304	40.1	49.0	45.1	46.4	40.5	28.6	31.9	22.0	22.4	35.2	21.1	23.4	37.5	9.5	
女性	519	62.8	50.5	51.6	45.1	32.4	30.8	27.7	32.2	29.5	20.6	28.5	25.6	17.0	30.1	
【男性】	10・20歳代	41	58.5	65.9	53.7	48.8	36.6	4.9	39.0	22.0	7.3	48.8	26.8	19.5	22.0	14.6
	30歳代	72	44.4	54.2	56.9	61.1	45.8	33.3	41.7	31.9	15.3	38.9	23.6	25.0	36.1	13.9
	40歳代	65	32.3	43.1	47.7	49.2	33.8	38.5	32.3	21.5	13.8	35.4	12.3	20.0	33.8	9.2
	50歳代	49	44.9	44.9	49.0	38.8	40.8	36.7	20.4	20.4	28.6	40.8	24.5	20.4	51.0	4.1
	60歳代	35	37.1	57.1	25.7	45.7	42.9	31.4	25.7	5.7	28.6	25.7	20.0	40.0	37.1	2.9
	70歳代	31	19.4	35.5	16.1	12.9	48.4	12.9	32.3	22.6	48.4	16.1	22.6	16.1	48.4	9.7
	80歳代	11	36.4	18.2	45.5	54.5	27.3	27.3	9.1	18.2	54.5	18.2	18.2	27.3	36.4	9.1
【女性】	10・20歳代	72	66.7	65.3	59.7	58.3	25.0	18.1	31.9	36.1	23.6	40.3	15.3	15.3	30.6	
	30歳代	98	66.3	51.0	60.2	57.1	26.5	48.0	31.6	32.7	25.5	28.6	27.6	31.6	23.5	37.8
	40歳代	96	62.5	47.9	59.4	49.0	35.4	37.5	33.3	38.5	17.7	28.1	22.9	24.0	24.0	33.3
	50歳代	90	58.9	53.3	47.8	44.4	38.9	26.7	31.1	32.2	32.2	18.9	23.3	31.1	24.4	25.6
	60歳代	63	52.4	49.2	44.4	20.6	28.6	27.0	27.0	25.4	28.6	17.5	28.6	17.5	6.3	28.6
	70歳代	69	66.7	40.6	40.6	39.1	31.9	24.6	15.9	26.1	46.4	5.8	30.4	29.0	7.2	21.7
	80歳代	30	66.7	36.7	30.0	26.7	46.7	16.7	6.7	26.7	46.7	-	30.0	26.7	-	26.7

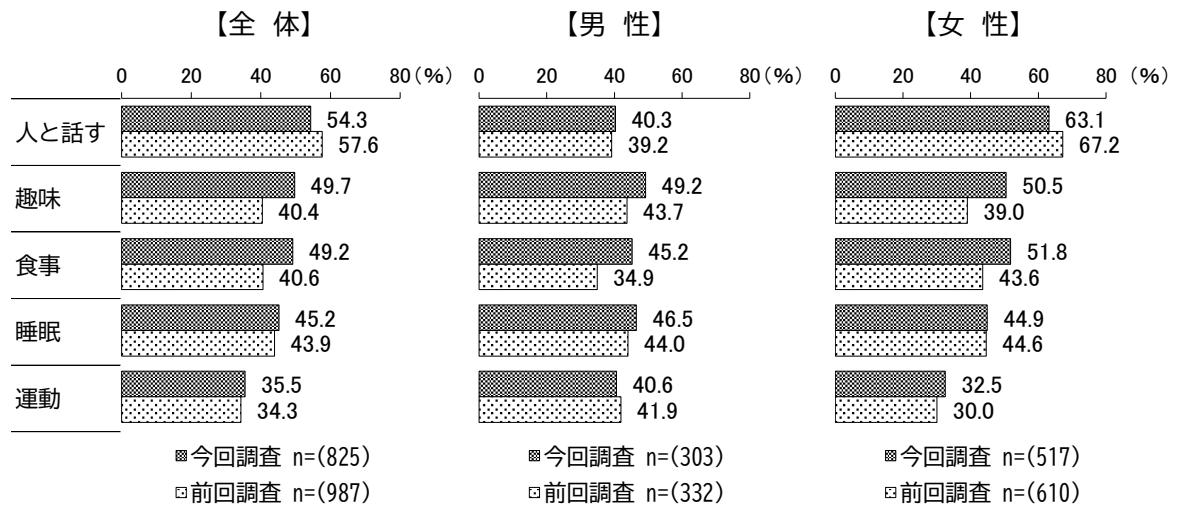
職業別にみると、「人と話す」は家事で約7割、「趣味」は学生で6割台半ば、「家族の団らん」は家事で4割台、「テレビ」は家事と無職で4割前後と高くなっています。また、「インターネット」は、有職男性と学生で3割台となっています。

前回調査との比較では、男女ともに「趣味」が増加しており、特に、女性で約12ポイント増加しています。また、「食事」も男女ともに増加しており、特に、男性で約10ポイント増加しています。

◆職業別(一部抜粋)

		単位 (%)													
	n	人と話す	趣味	食事	睡眠	運動	家族の団らん	旅行	笑う	テレビ	インターネット	音楽	入浴	飲酒	買い物
全体	829	54.2	49.6	49.0	45.2	35.3	29.9	29.2	28.3	26.7	25.8	25.7	24.6	24.5	22.3
有職男性	246	41.5	50.8	47.6	48.4	41.5	30.9	35.4	23.2	19.1	35.8	19.5	24.4	38.2	10.6
有職女性	360	61.1	53.9	55.6	49.4	31.9	30.8	31.1	31.9	25.6	24.4	27.2	26.7	21.4	30.6
学生	27	59.3	66.7	48.1	48.1	33.3	7.4	22.2	25.9	14.8	37.0	44.4	7.4	3.7	7.4
家事	79	68.4	46.8	44.3	35.4	30.4	41.8	17.7	36.7	40.5	12.7	34.2	25.3	8.9	29.1
無職	81	46.9	32.1	35.8	32.1	37.0	19.8	16.0	19.8	38.3	14.8	22.2	19.8	21.0	14.8
その他	11	72.7	36.4	27.3	36.4	27.3	27.3	54.5	27.3	36.4	18.2	27.3	18.2	9.1	36.4

◆前回調査との比較(全体の上位5項目)



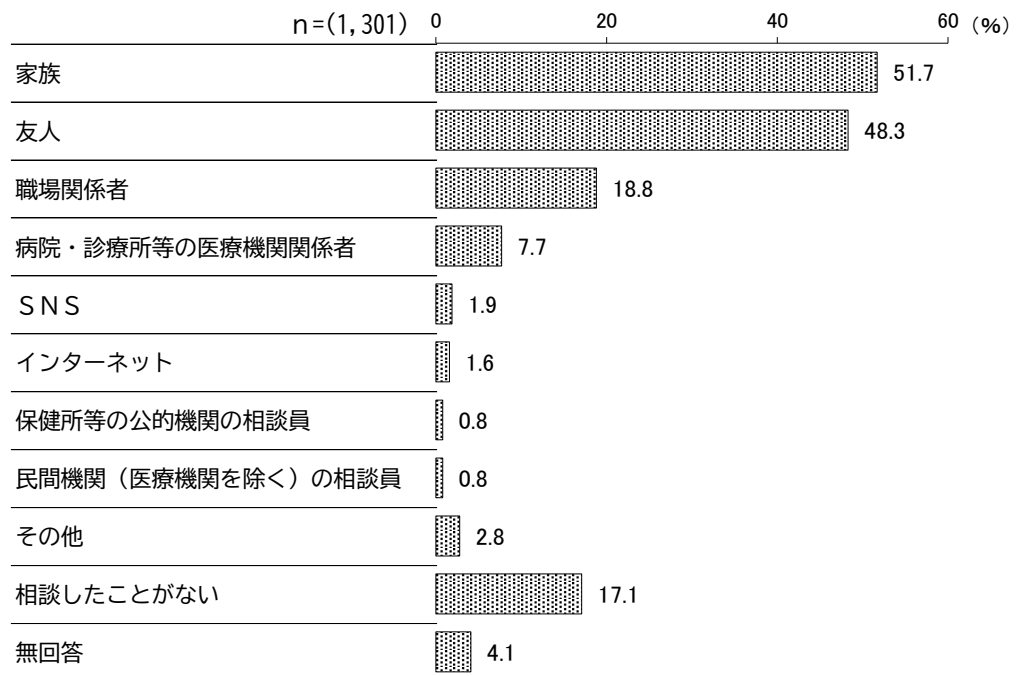
(3-4) 悩みやストレスの相談相手

【問22で「1. よくある」または「2. 時々ある」を選択した方】

問22-4 悩みやストレスはどなたに相談していますか。(いくつでも○)

悩みやストレスが《ある》と回答した人に、その相談相手をたずねたところ、全体では、「家族」が51.7%で最も高く、次いで「友人」が48.3%、「職場関係者」が18.8%などとなっています。

◆全体



性別にみると、「友人」は、女性の方が男性よりも約22ポイント高く、女性は「家族」でも約13ポイント高くなっています。一方、「相談したことがない」は、男性の方が女性よりも約12ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、「家族」は、女性の30歳代で7割台半ばと高くなっており、男性の10・20歳代と60～80歳代は3割台にとどまっています。「友人」は、男女ともにおおむね年齢が低いほど高く、女性の10・20歳代で約7割となっています。「職場関係者」は男性の30歳代で3割を超え、「病院・診療所等の医療機関関係者」は男女ともに80歳代で2割台と、他の年齢層より高くなっています。一方、「相談したことがない」は、男性の60歳以上で3割台となっています。

◆性別／性・年齢別

単位 (%)

	n	家族	友人	職場関係者	病院・診療所等の医療機関関係者	SNS	インターネット	保健所等の公的機関の相談員	民間機関（医療機関を除く）の相談員	その他	相談したことがない	無回答
全体	1,301	51.7	48.3	18.8	7.7	1.9	1.6	0.8	0.8	2.8	17.1	4.1
男性	474	43.9	34.6	19.6	7.2	1.7	1.9	0.4	0.2	2.3	24.7	4.9
女性	815	56.6	56.7	18.3	7.9	2.0	1.5	1.0	1.1	3.1	12.6	3.4
【男性】	10・20歳代	65	36.9	53.8	16.9	6.2	7.7	3.1	-	3.1	21.5	1.5
	30歳代	100	47.0	46.0	31.0	3.0	1.0	2.0	1.0	1.0	23.0	5.0
	40歳代	109	46.8	33.0	22.9	5.5	1.8	2.8	-	3.7	24.8	2.8
	50歳代	74	52.7	32.4	23.0	2.7	-	1.4	-	1.4	14.9	4.1
	60歳代	53	37.7	24.5	13.2	7.5	-	-	-	1.9	34.0	9.4
	70歳代	47	38.3	17.0	2.1	17.0	-	2.1	-	-	34.0	6.4
	80歳代	26	34.6	7.7	3.8	26.9	-	-	3.8	-	7.7	30.8
【女性】	10・20歳代	105	58.1	68.6	22.9	2.9	4.8	2.9	-	2.9	9.5	2.9
	30歳代	143	74.1	60.1	25.2	5.6	3.5	0.7	1.4	2.1	5.6	2.1
	40歳代	158	57.6	53.2	22.8	6.3	1.9	0.6	0.6	1.3	15.8	2.5
	50歳代	160	48.8	59.4	25.0	6.9	1.3	1.3	1.3	3.8	16.3	2.5
	60歳代	95	48.4	53.7	8.4	11.6	-	3.2	-	1.1	16.8	2.1
	70歳代	99	49.5	55.6	4.0	10.1	1.0	1.0	2.0	6.1	10.1	8.1
	80歳代	54	53.7	33.3	1.9	20.4	-	1.9	-	9.3	14.8	7.4

職業別にみると、「家族」は、家事で6割台半ばと高くなっています。「友人」は、有職男性と無職で3割台と低くなっており、この層は「相談したことがない」が2割台半ばと、他の層より高くなっています。

◆職業別

単位 (%)

	n	家族	友人	職場関係者	病院・診療所等の医療機関関係者	SNS	インターネット	保健所等の公的機関の相談員	民間機関（医療機関を除く）の相談員	その他	相談したことがない	無回答
全体	1,301	51.7	48.3	18.8	7.7	1.9	1.6	0.8	0.8	2.8	17.1	4.1
有職男性	376	44.1	36.2	24.5	4.8	1.9	1.9	0.3	0.3	2.1	23.7	4.3
有職女性	565	56.8	57.5	25.0	5.8	2.3	1.8	0.9	1.1	3.0	13.5	2.1
学生	39	41.0	64.1	7.7	2.6	10.3	2.6	-	-	2.6	15.4	5.1
家事	121	66.9	58.7	-	8.3	-	0.8	2.5	0.8	-	8.3	6.6
無職	148	43.2	32.4	-	20.3	-	1.4	0.7	0.7	4.7	24.3	6.1
その他	13	38.5	69.2	23.1	15.4	-	-	-	7.7	7.7	15.4	7.7

(4) うつ傾向の有無

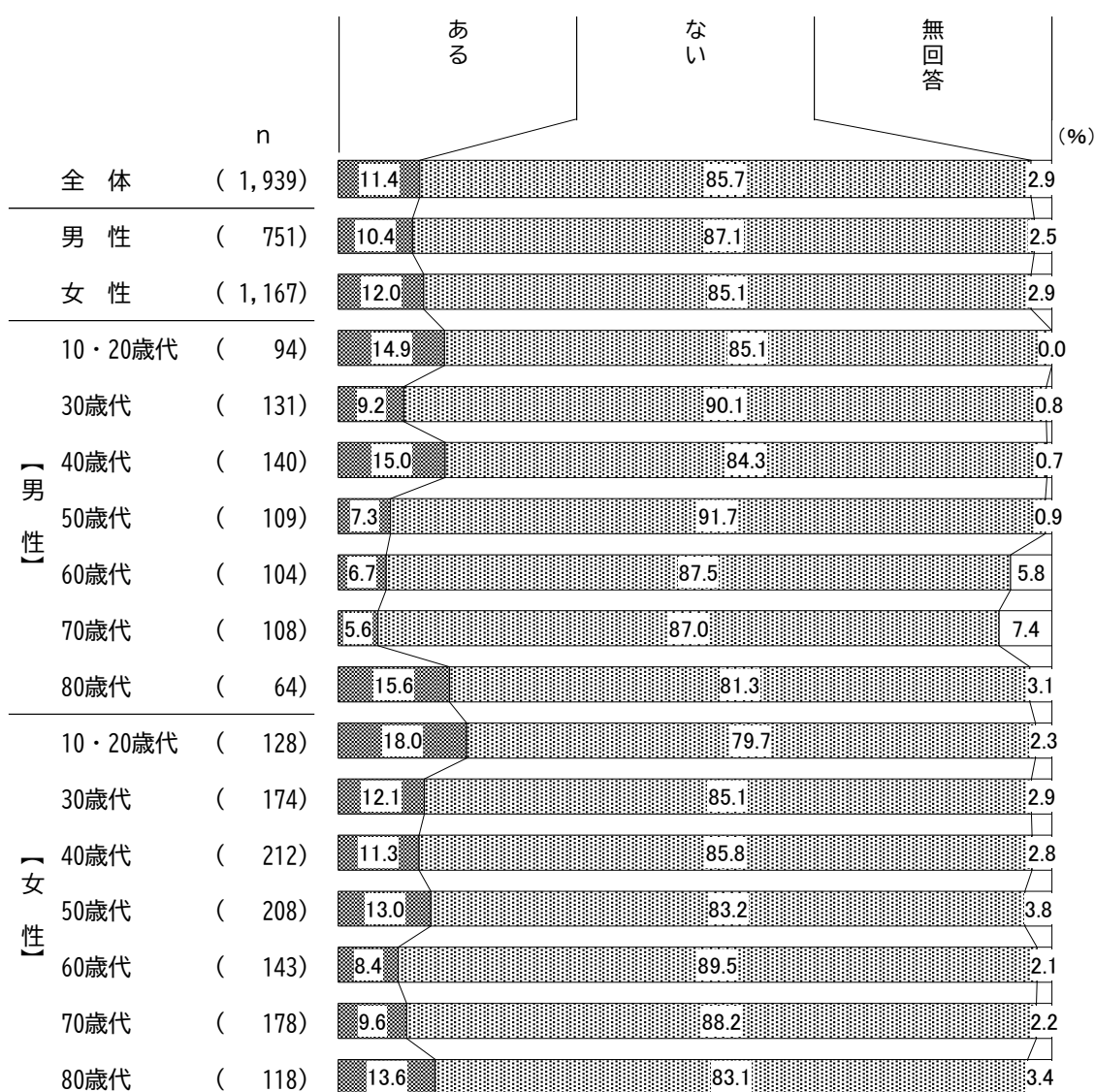
問23 あなたは、この2週間、これまで好きだったことに興味が無くなったり、楽しめなくなったりしていることがありますか。(〇は1つ)

全体では、「ない」が85.7%と高くなっていますが、「ある」が11.4%みられます。

性別では、特に大きな違いはみられません。

性・年齢別にみると、男女ともにいずれの年齢層でも「ない」に比率が集中していますが、「ある」は、女性の10・20歳代で約2割となっています。

◆全体／性別／性・年齢別



(5) 精神的に不調になった時の専門機関での相談・治療の意向

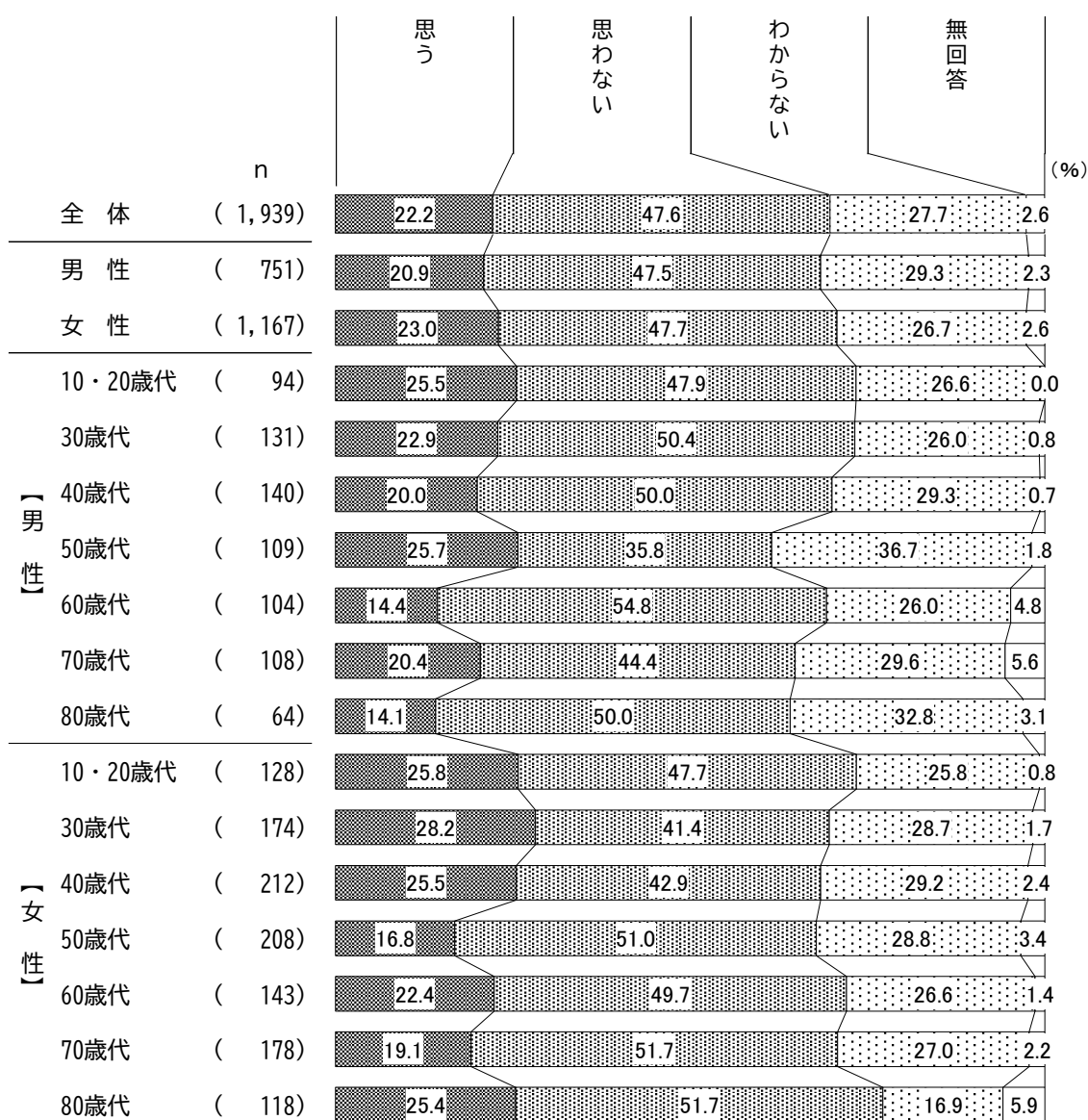
問24 あなたは、精神的に不調になった時、すぐに医療機関等専門機関で相談や治療をしようと思いますか。(○は1つ)

全体では、「思う」は22.2%、「思わない」が47.6%と、「思わない」の方が高くなっています。

性別では、特に大きな違いはみられません。

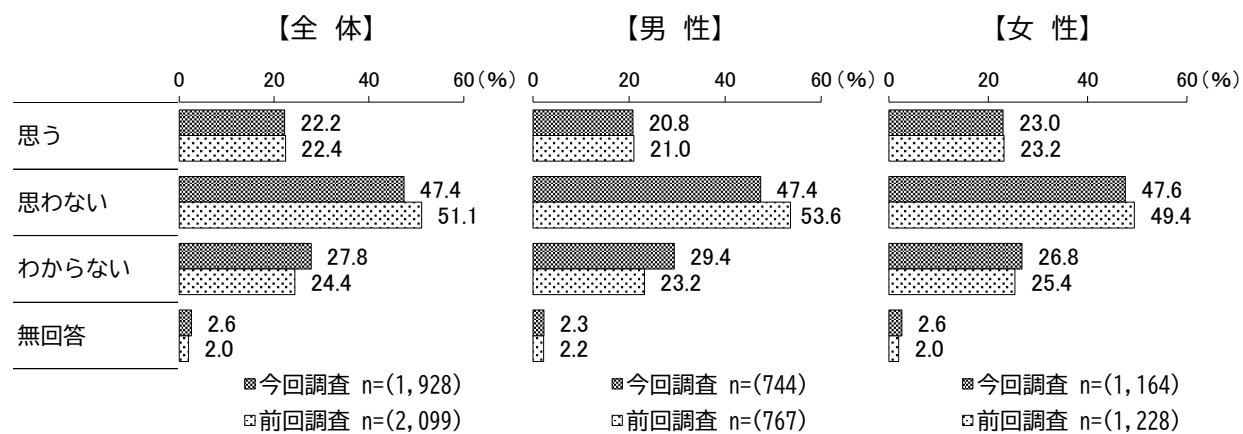
性・年齢別にみると、男女ともにいずれの年齢層でも「思わない」に比率が集中しています。「思う」は、女性の30歳代で約3割となっています。

◆全体／性別／性・年齢別



前回調査との比較では、「思わない」が男性で約6ポイント減少しています。

◆前回調査との比較



8 こころの健康について

(1) 自殺対策への意識

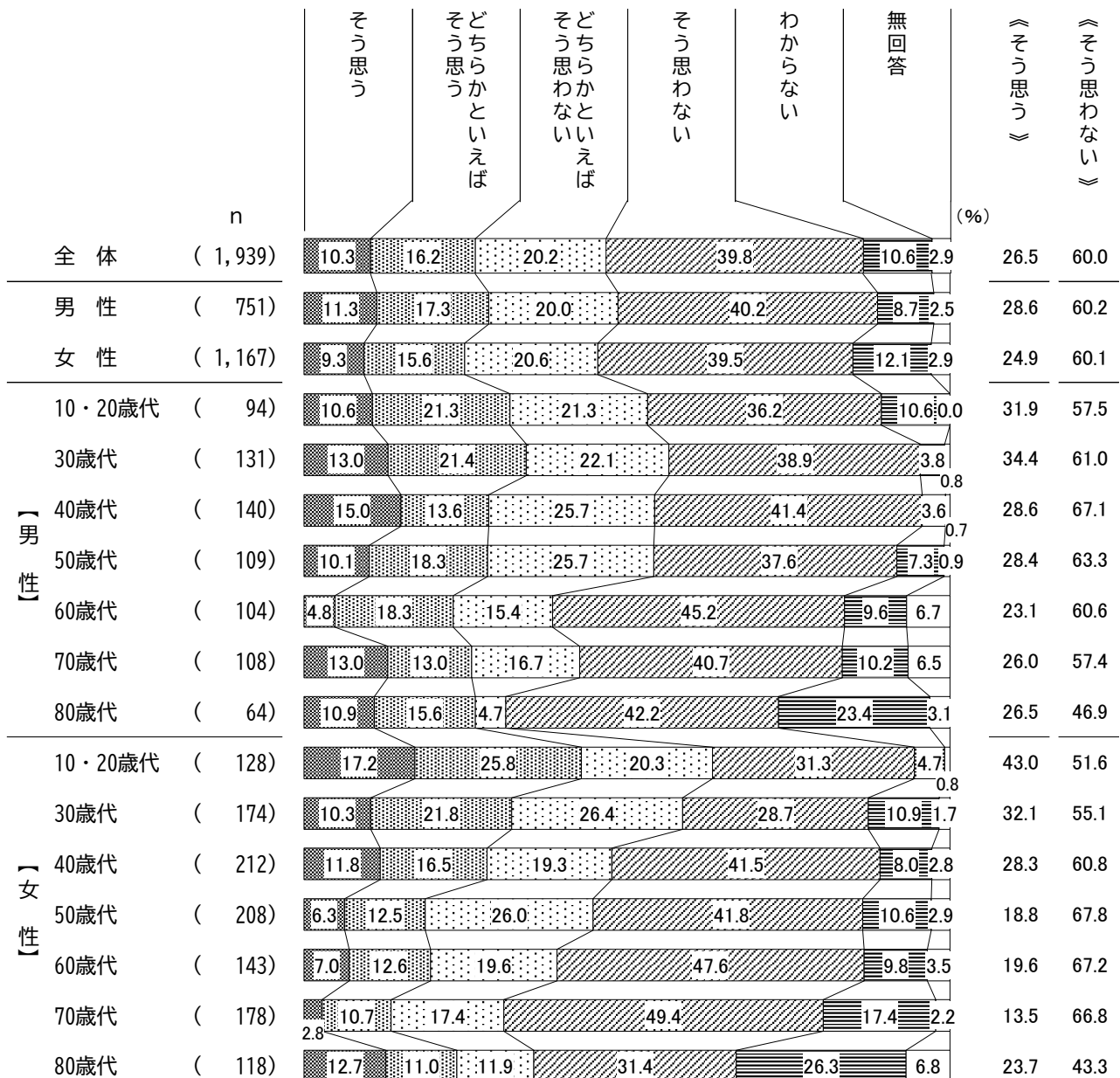
問25 自殺対策は自分自身に関わる問題だと思いますか。(〇は1つ)

全体では、「そう思う」(10.3%)と「どちらかといえばそう思う」(16.2%)を合わせて、《そう思う》は26.5%となっています。一方、「どちらかといえばそう思わない」(20.2%)と「そう思わない」(39.8%)を合わせて、《そう思わない》は60.0%です。

性別では、特に大きな違いはみられません。

性・年齢別にみると、《そう思う》は、男女ともにおおむね年齢が下がるほど高くなっており、特に、女性の10・20歳代で4割台半ば、男性の30歳代で3割台半ばとなっています。

◆全体／性別／性・年齢別

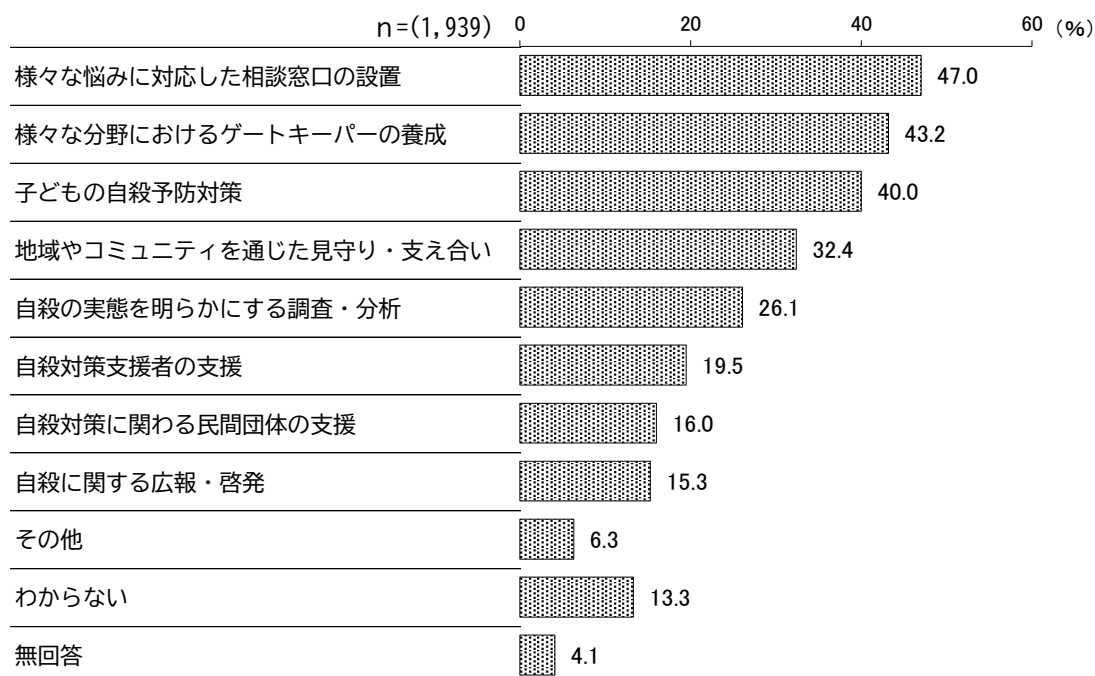


(2) 自殺対策に必要と思うこと

問26 今後、どのような自殺対策が必要になるとお思いますか。(いくつでも○)

全体では、「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」が47.0%で最も高く、次いで「様々な分野におけるゲートキーパーの養成」が43.2%、「子どもの自殺予防対策」が40.0%などとなっています。

◆全体



※「ゲートキーパー」とは、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門相談機関につなぐなどの役割を担う人。

性別にみると、「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」は、女性の方が男性よりも約10ポイント高くなっており、女性は「様々な分野におけるゲートキーパーの養成」でも約8ポイント、「子どもの自殺予防対策」でも約5ポイント高くなっています。一方、「自殺の実態を明らかにする調査・分析」は、男性の方が女性よりも約5ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」は、女性の60歳代で6割台半ば、女性の30～40歳代で5割台半ばと高くなっています。「様々な分野におけるゲートキーパーの養成」は、男性の30歳代、女性の10・20～50歳代で5割台となっています。「子どもの自殺予防対策」は、女性の30歳代で6割、女性の40歳代で5割と高くなっています。

◆性別／性・年齢別

単位 (%)

	n	様々な悩みに対応した相談窓口の設置	様々な分野におけるゲートキーパーの養成	子どもの自殺予防対策	地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い	自殺の実態を明らかにする調査・分析	自殺対策支援者の支援	自殺対策に関する民間団体の支援	自殺に関する広報・啓発	その他	わからない	無回答	
全体	1,939	47.0	43.2	40.0	32.4	26.1	19.5	16.0	15.3	6.3	13.3	4.1	
男性	751	41.0	38.7	37.0	30.9	29.4	20.8	17.3	17.4	6.4	15.3	3.3	
女性	1,167	51.2	46.3	42.2	33.7	24.2	18.9	15.3	14.2	6.3	11.7	4.3	
【男性】	10・20歳代	94	36.2	42.6	35.1	18.1	39.4	22.3	20.2	13.8	8.5	8.5	-
	30歳代	131	43.5	51.9	42.7	29.8	31.3	22.1	16.0	20.6	4.6	10.7	0.8
	40歳代	140	35.0	40.0	39.3	30.7	27.9	23.6	17.1	16.4	8.6	12.1	2.9
	50歳代	109	45.0	38.5	37.6	35.8	28.4	22.0	16.5	15.6	10.1	20.2	0.9
	60歳代	104	42.3	36.5	38.5	28.8	29.8	20.2	18.3	24.0	7.7	10.6	6.7
	70歳代	108	41.7	31.5	30.6	37.0	22.2	16.7	18.5	13.0	-	23.1	8.3
	80歳代	64	46.9	20.3	31.3	37.5	28.1	15.6	14.1	18.8	4.7	26.6	4.7
【女性】	10・20歳代	128	41.4	52.3	39.8	28.9	28.9	20.3	14.8	12.5	6.3	8.6	0.8
	30歳代	174	56.9	54.0	60.3	39.1	25.9	18.4	14.9	20.7	6.3	5.7	1.7
	40歳代	212	55.7	50.0	50.0	34.4	25.5	20.8	16.5	12.7	7.1	10.4	3.3
	50歳代	208	44.7	55.8	43.3	26.4	27.9	22.1	17.3	15.4	8.2	11.5	2.9
	60歳代	143	64.3	49.7	42.7	42.7	23.8	21.7	18.2	17.5	5.6	8.4	2.1
	70歳代	178	50.0	37.1	34.3	34.3	20.8	14.0	13.5	13.5	3.9	15.7	7.3
	80歳代	118	44.9	16.1	13.6	30.5	11.9	12.7	9.3	4.2	5.9	24.6	12.7

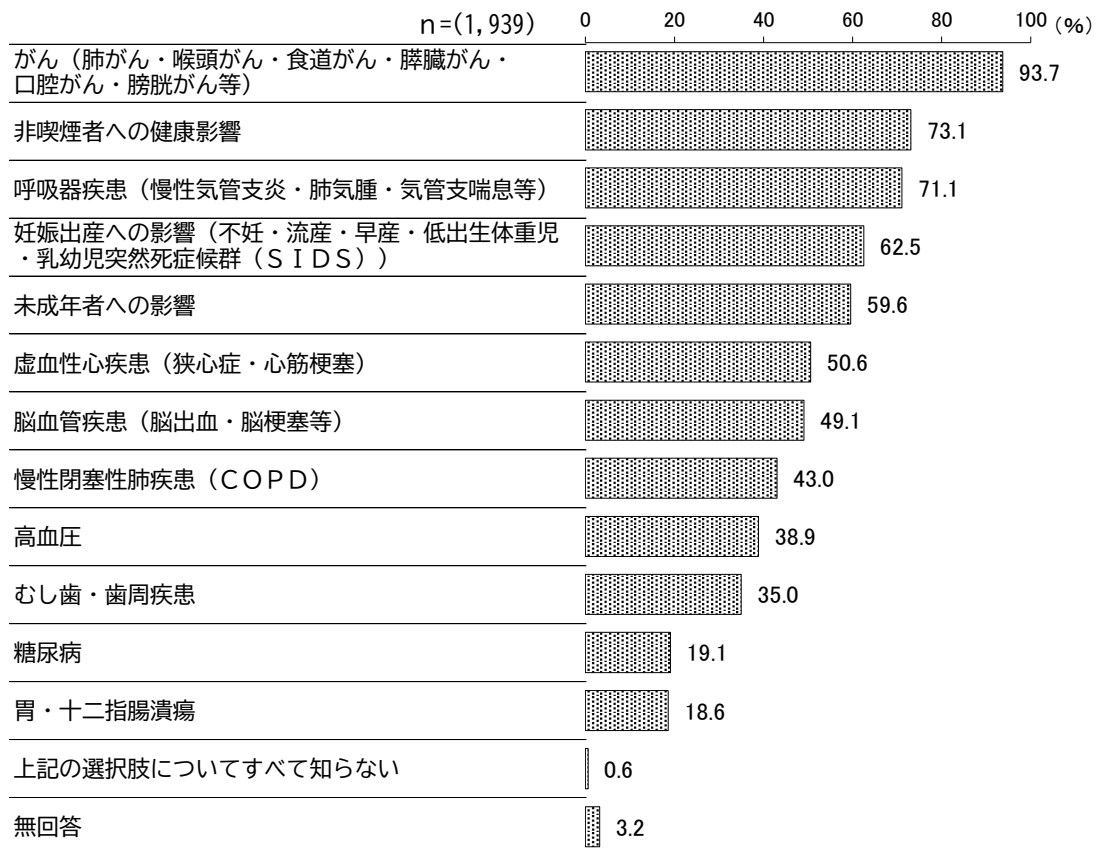
9 たばこについて

(1) たばこが健康に及ぼす影響の認知度

問27 あなたは、たばこが健康に及ぼす影響について知っていますか。(いくつでも○)

全体では、「がん(肺がん・喉頭がん・食道がん・膵臓がん・口腔がん・膀胱がん等)」が93.7%で最も高く、次いで「非喫煙者への健康影響」が73.1%、「呼吸器疾患(慢性気管支炎・肺気腫・気管支喘息等)」が71.1%、「妊娠出産への影響(不妊・流産・早産・低出生体重児・乳幼児突然死症候群(SIDS))」が62.5%などとなっています。

◆全体



(2) 喫煙経験

【20歳以上の方のみお答えください】

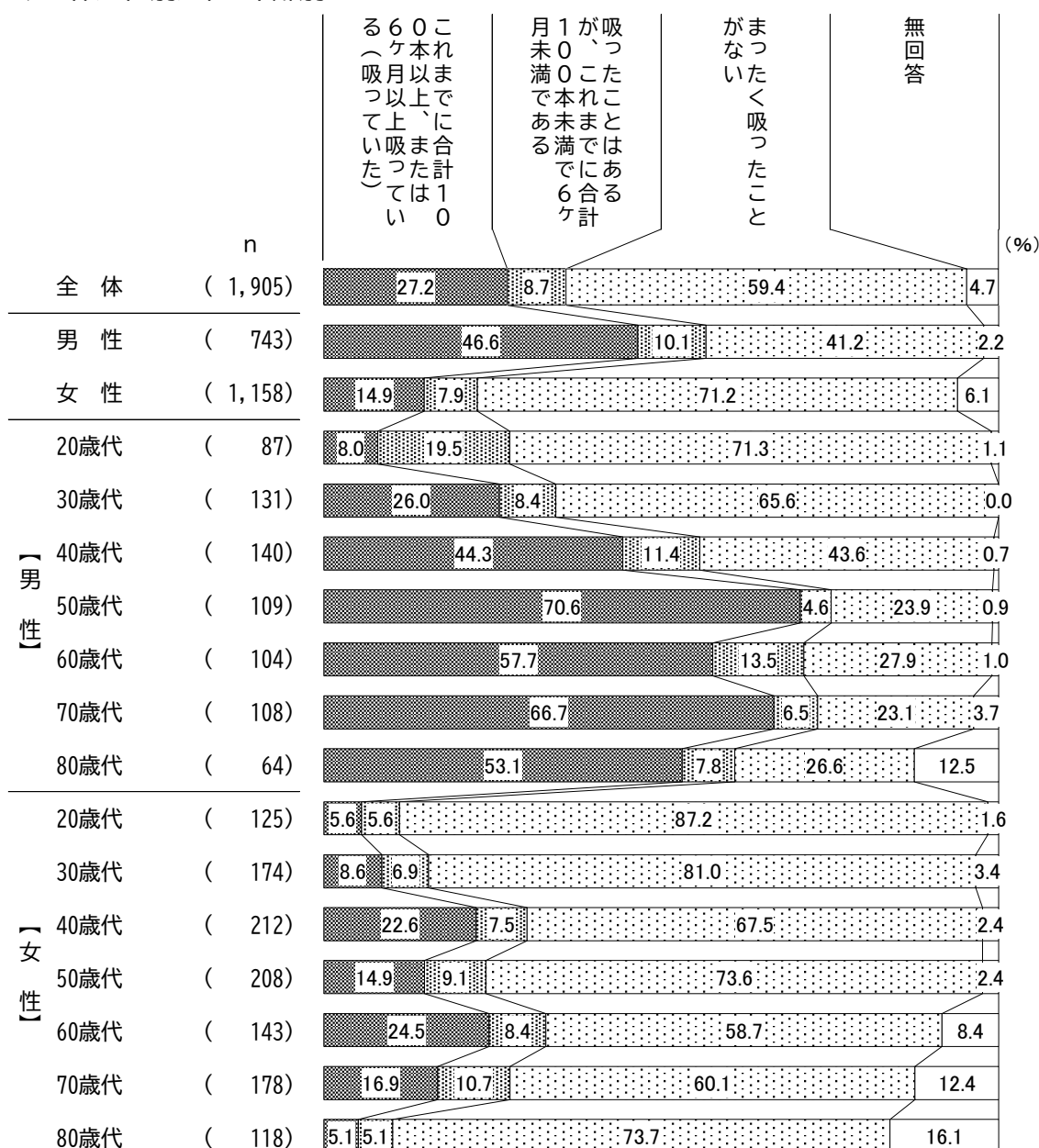
問28 あなたは、これまでにたばこを吸ったことがありますか。(○は1つ)

全体では、「これまでに合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている(吸っていた)」が27.2%、「吸ったことはあるが、これまでに合計100本未満で6ヶ月未満である」が8.7%、「まったく吸ったことがない」が59.4%となっています。

性別にみると、「これまでに合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている(吸っていた)」は、男性が46.6%で、女性よりも約32ポイント高くなっています。

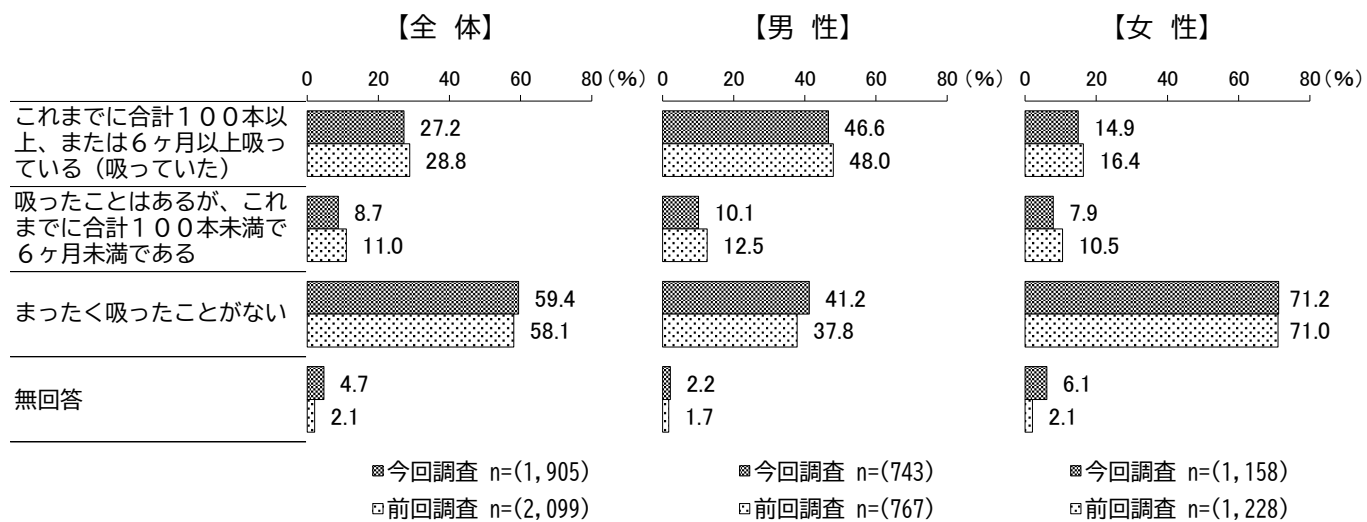
性・年齢別にみると、「これまでに合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている(吸っていた)」は、男性の50歳代で7割、70歳代で6割台半ばと、他の年齢層に比べて高くなっています。

◆全体／性別／性・年齢別



前回調査との比較では、特に大きな違いはみられません。

◆前回調査との比較



(2-1) 現在の喫煙状況

【問28で「1. これまでに合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている(吸っていた)」または「2. 吸ったことはあるが、これまでに合計100本未満で6ヶ月未満である」を選択した方】

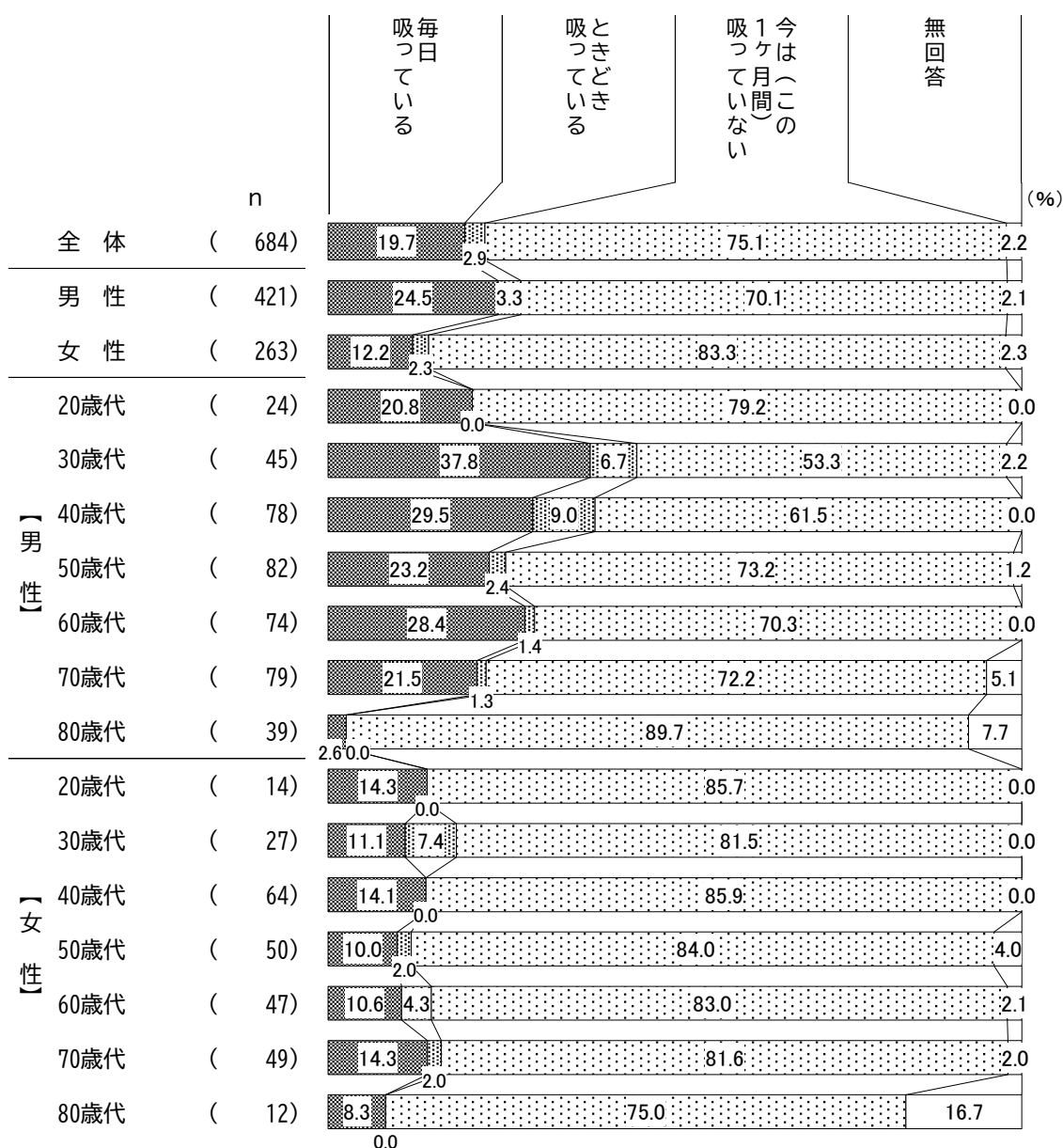
問28-1 現在(この1ヶ月間)、あなたはたばこを吸っていますか。(○は1つ)

たばこを吸った経験のある人に、現在の喫煙状況をたずねたところ、全体では、「毎日吸っている」が19.7%、「ときどき吸っている」が2.9%、「今は(この1ヶ月間)吸っていない」が75.1%となっています。

性別にみると、「毎日吸っている」は、男性の方が女性よりも約12ポイント高く、逆に、「今は(この1ヶ月間)吸っていない」は、女性の方が約13ポイント高くなっています。

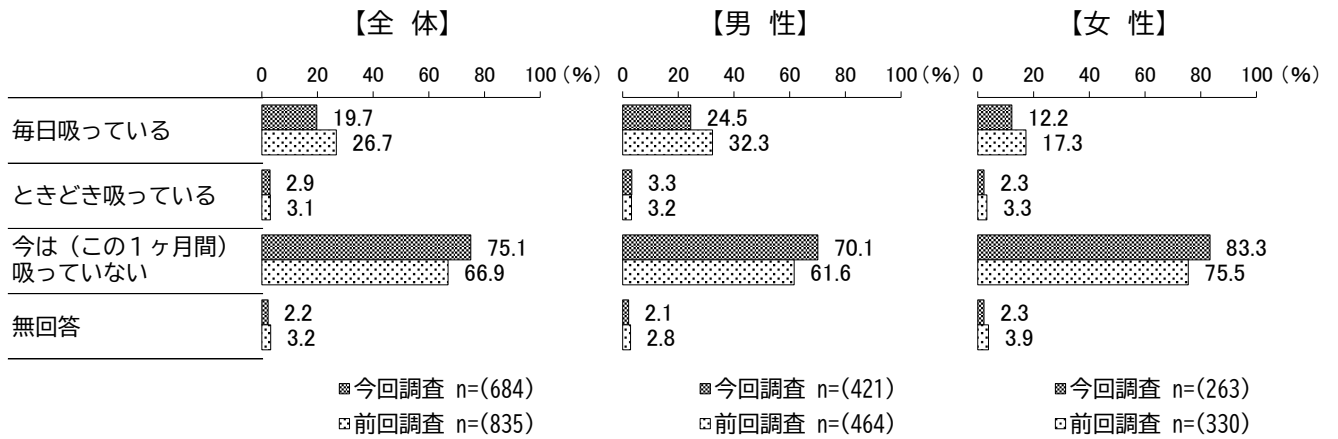
性・年齢別にみると、「毎日吸っている」は、男性では30歳代で約4割と高く、40歳代で約3割となっています。ただし、男女ともに、いずれの年齢層でも「今は(この1ヶ月間)吸っていない」が5割以上となっています。

◆全体／性別／性・年齢別



前回調査との比較では、男女ともに「毎日吸っている」が減少しており、男性で約8ポイント、女性で約5ポイント減少しています。一方、男女ともに「今は(この1ヶ月間)吸っていない」は増加しており、男性で約9ポイント、女性で約8ポイント増加しています。

◆前回調査との比較



(2-2) 今後の禁煙意向

【問28で「1. これまでに合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている(吸っていた)」または「2. 吸ったことはあるが、これまでに合計100本未満で6ヶ月未満である」を選択した方】

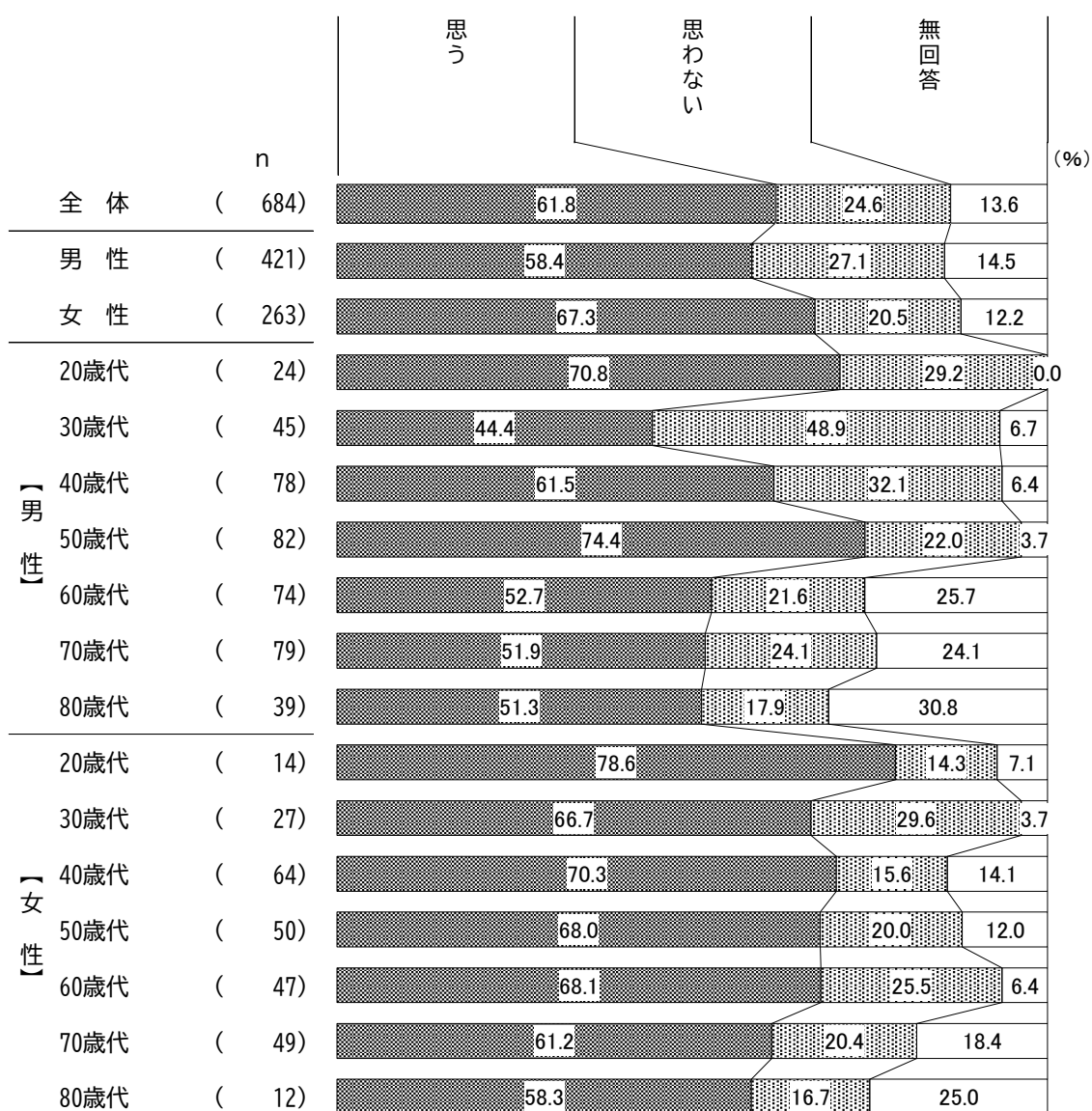
問28-2 「禁煙したい」と思いますか。(○は1つ)

たばこを吸った経験のある人に、今後の禁煙意向をたずねたところ、全体では、禁煙をしたいと「思う」が61.8%となっています。

性別にみると、「思う」は、女性の方が男性よりも約9ポイント高くなっています。

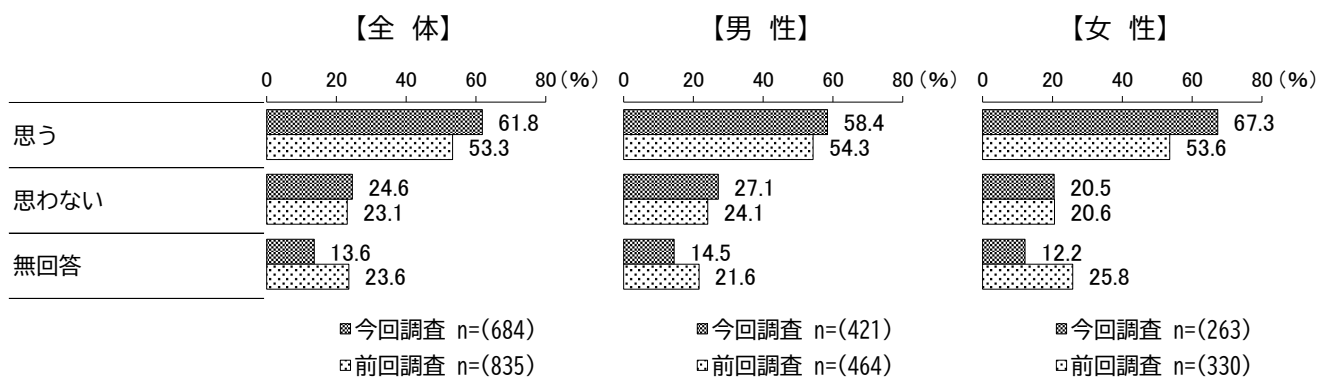
性・年齢別にみると、男性の30歳代を除いて、男女ともに「思う」が高くなっています。男性の30歳代は、「思う」が5割を下回っています。

◆全体／性別／性・年齢別



前回調査との比較では、女性で「思う」が約14ポイント増加しています。

◆前回調査との比較



(3) 喫煙状況

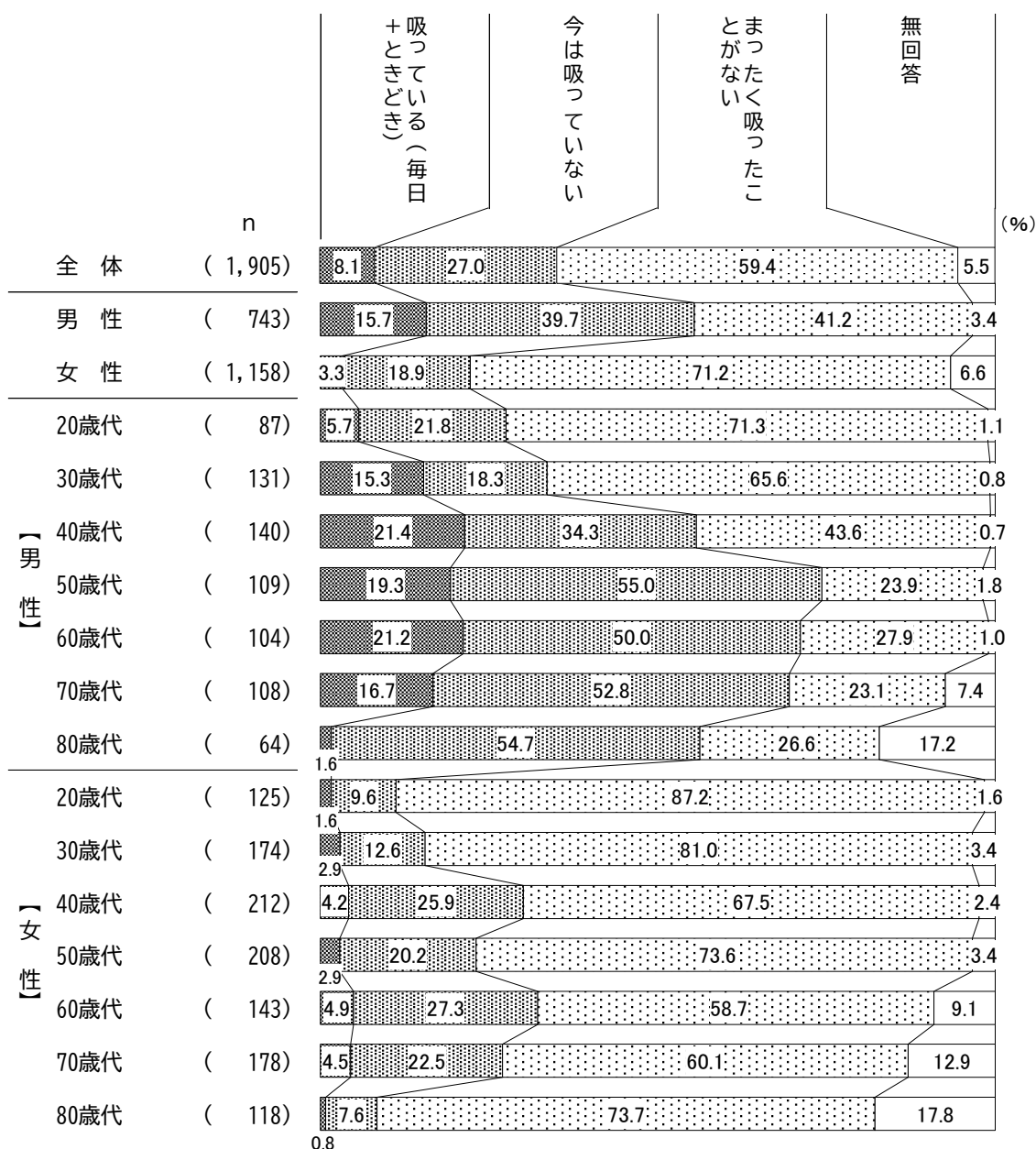
【☑保健医療計画 行動目標】

前述している問28と問28-1の回答状況を整理し、(喫煙経験者だけではなく)回答者全員における喫煙状況を算出したところ、全体では、「吸っている(毎日+ときどき)」は8.1%です。一方、「まったく吸ったことがない」が59.4%で高くなっています。

性別にみると、「吸っている(毎日+ときどき)」は、男性の方が女性よりも約12ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、「吸っている(毎日+ときどき)」は、男性の40～60歳代で2割前後となっています。「まったく吸ったことがない」は、男性の20～30歳代、女性のすべての年齢層で比率が集中しており、特に、女性の20歳代は約9割となっています。

◆全体／性別／性・年齢別



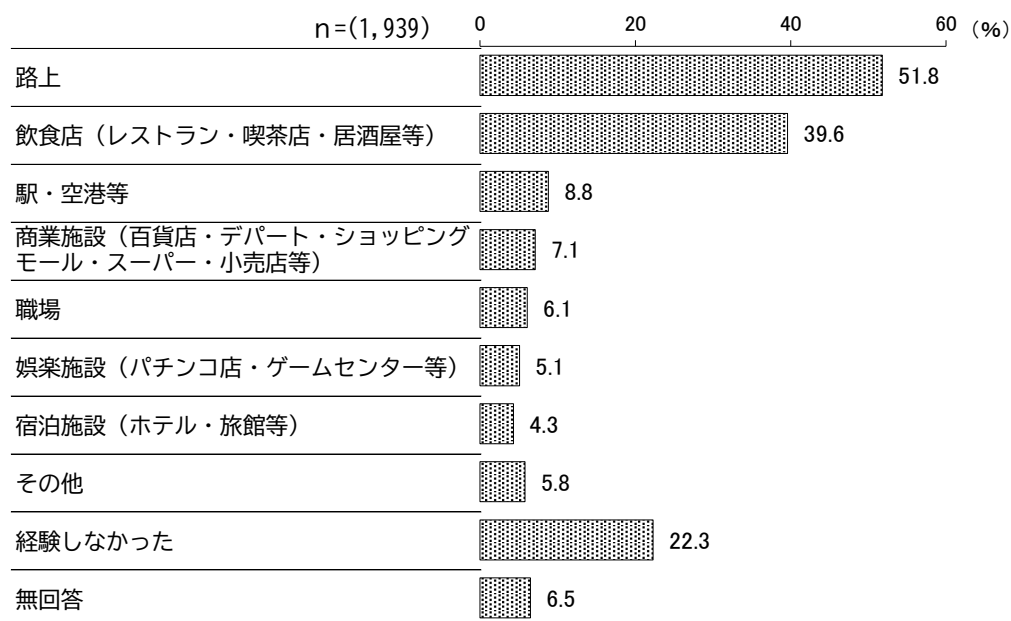
(4) 受動喫煙の経験

問29 あなたは、おおよそ1年の間にどこで受動喫煙を経験しましたか。(いくつでも○)

*「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。たばこの煙は、喫煙者が吸い込む主流煙と、火がついている部分から立ちのぼる副流煙、喫煙者が吐き出す呼出煙に分けられ、副流煙と呼出煙を吸い込むことを受動喫煙といいます。中でも、副流煙にはニコチンや一酸化炭素などの有害物質や発がん性物質が主流煙の何倍も含まれています。

全体では、「路上」が51.8%で最も高く、次いで「飲食店(レストラン・喫茶店・居酒屋等)」が39.6%などとなっています。一方、「経験しなかった」は22.3%となっています。

◆全体



(5) 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度

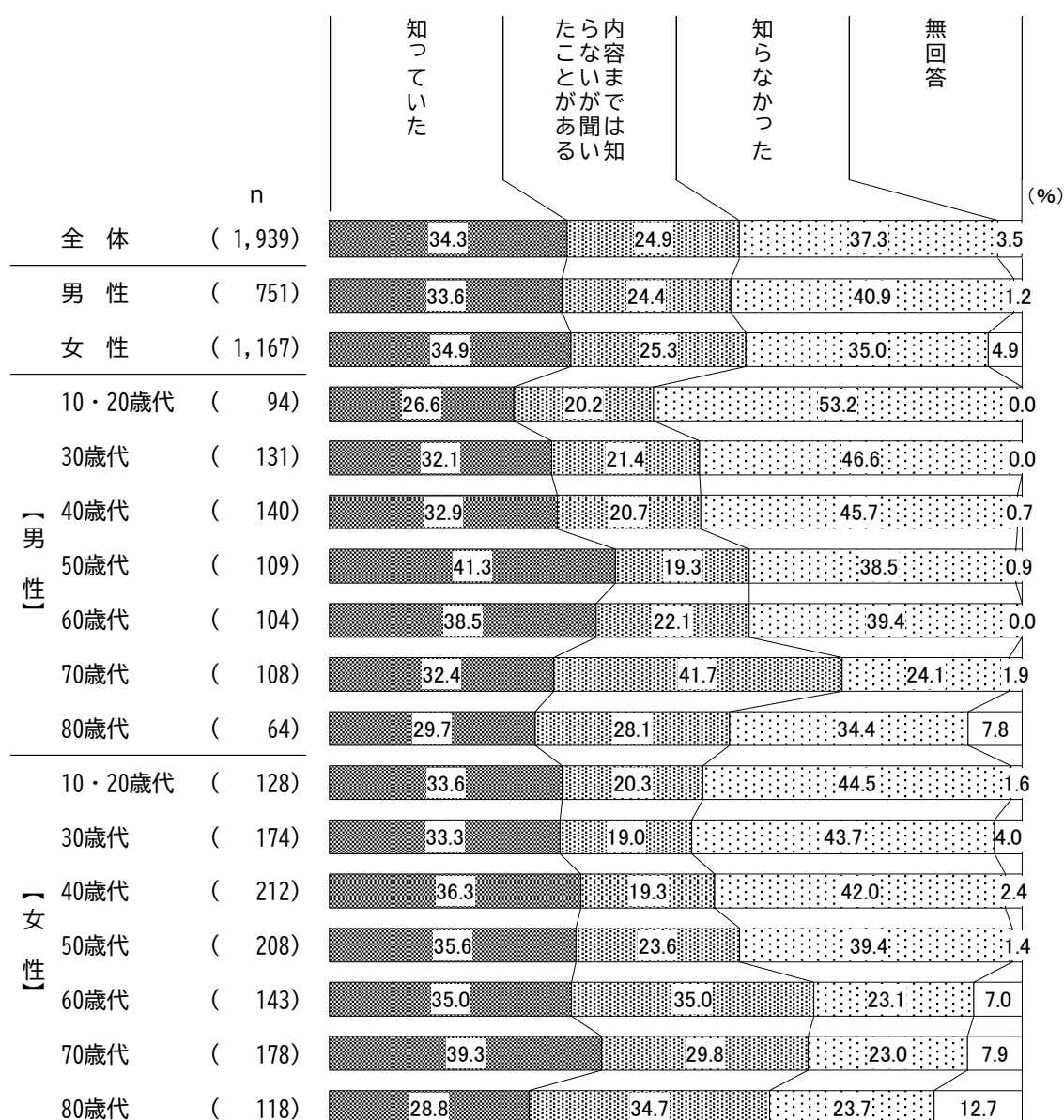
問30 「慢性閉塞性肺疾患（COPD）は喫煙などにより有害な粒子やガスを吸うことによって起こる進行性の病気、肺の生活習慣病といわれ、咳や痰、息切れなどの症状が出て、重症化すると酸素吸入が必要になる。」あなたはこの内容を知っていましたか。（○は1つ）

全体では、「知っていた」が34.3%、「内容までは知らないが聞いたことがある」が24.9%、「知らなかった」が37.3%となっています。

性別にみると、「知らなかった」は、男性の方が女性よりも約6ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、「知っていた」は、男性の50～60歳代、女性の70歳代で4割前後と高くなっています。一方、「知らなかった」は、男女ともに10・20～40歳代で4割以上となっています。

◆全体／性別／性・年齢別



10 アルコールについて

(1) 飲酒の頻度

【保健医療計画 行動目標】

【20歳以上の方のみお答えください】

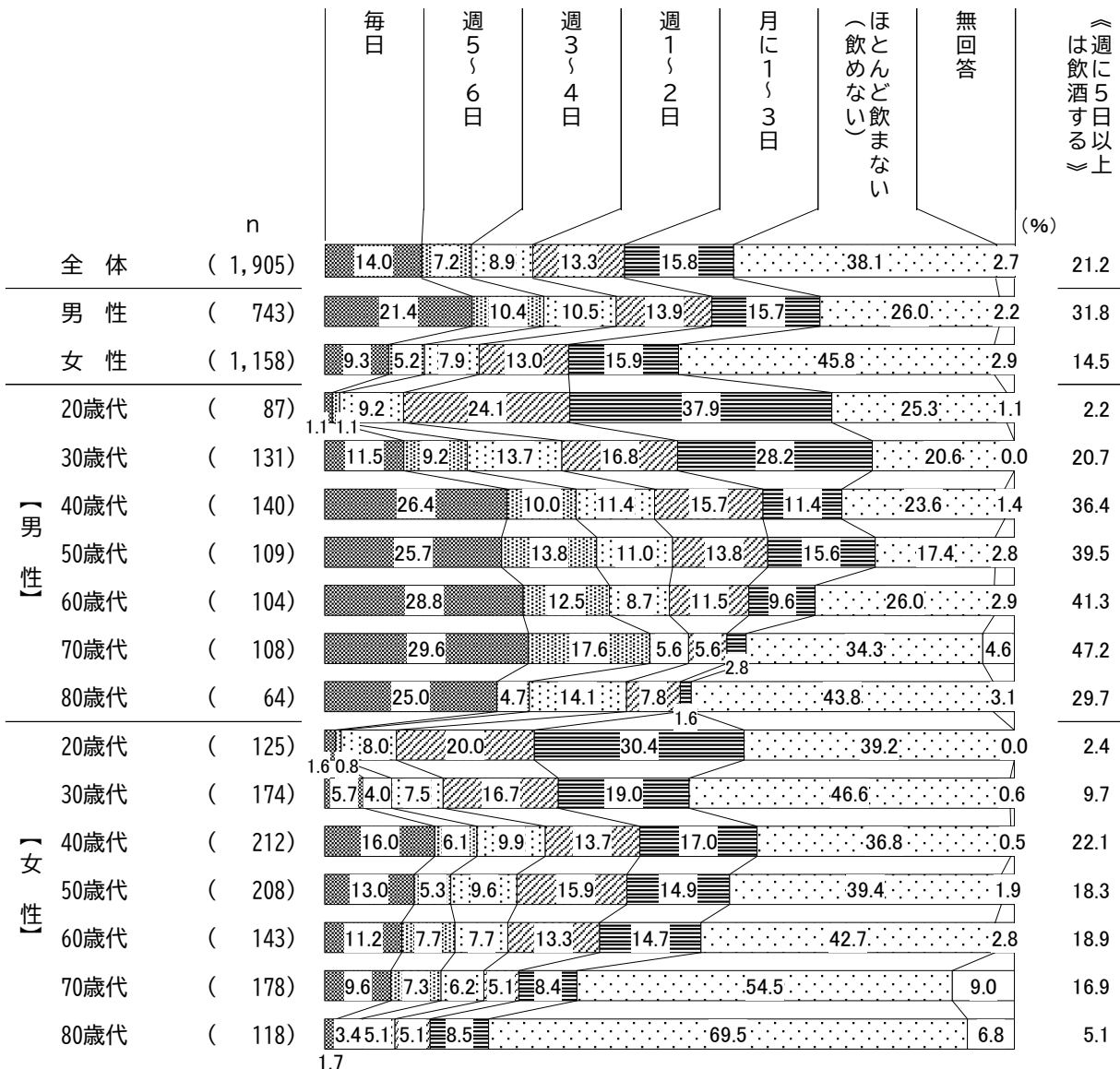
問31 あなたは、週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒等）を飲みますか。
（○は1つ）

全体では、「毎日」が14.0%となっています。「毎日」と「週5～6日」(7.2%)を合わせると、「週に5日以上は飲酒する」は21.2%となります。一方、「ほとんど飲まない(飲めない)」は38.1%です。

性別にみると、「週に5日以上は飲酒する」は、男性の方が女性よりも約17ポイント高くなっています。

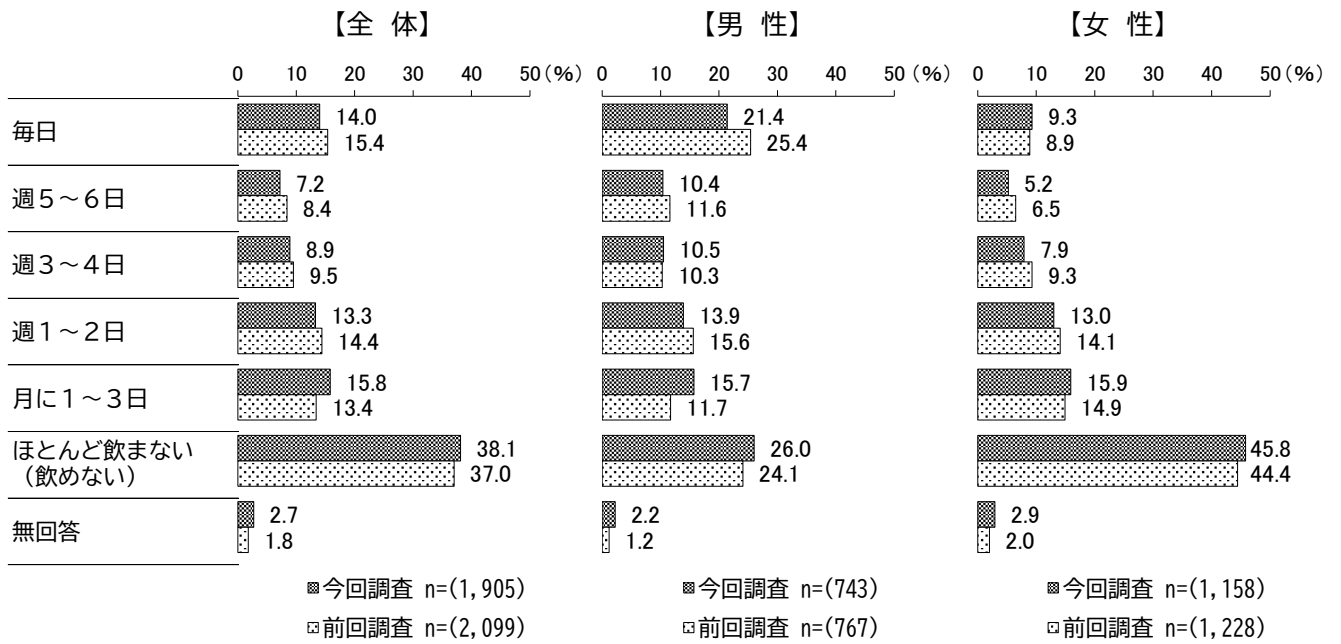
性・年齢別にみると、「毎日」は、男性の40歳以上で2割台半ばから約3割と高くなっています。「週に5日以上は飲酒する」としてみると、男性の60～70歳代は4割台、男性の50歳代で約4割と、他の年齢層に比べて高くなっています。一方、「ほとんど飲まない(飲めない)」は、男女ともにおむね年齢が上がるほど高くなり、女性の80歳代で約7割となっています。

◆全体／性別／性・年齢別



前回調査との比較では、男女ともに明らかな変化はみられませんが、飲酒頻度が週1～2日以上の群がやや減少し、月1～3日以下の群がやや増加しています。

◆前回調査との比較



(1-1) 1日あたりの飲酒量

【問31で「1. 毎日」または「2. 週5～6日」または「3. 週3～4日」または「4. 週1～2日」を選択した方】

問31-1 お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。(○は1つ)

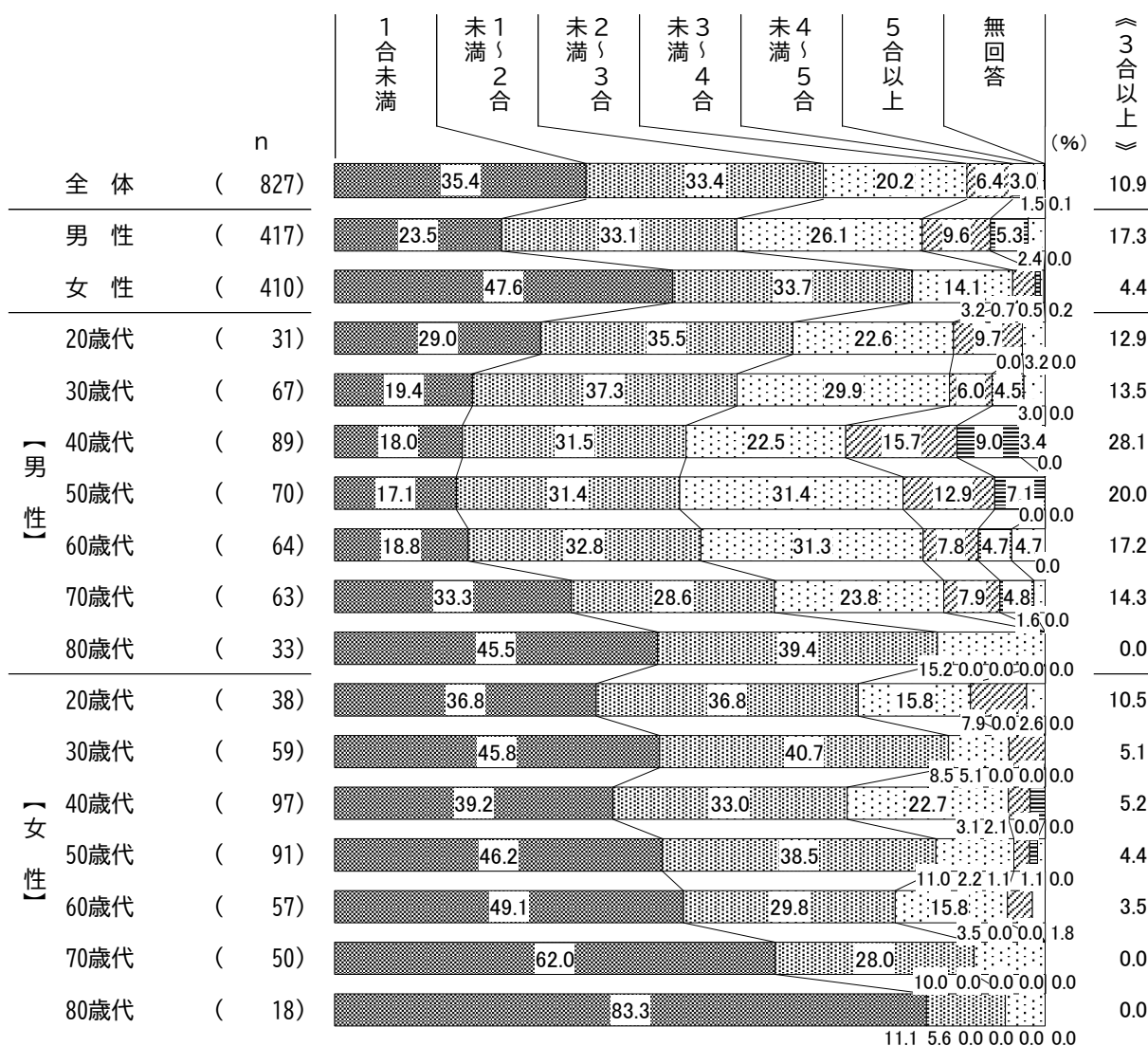
換算表			
・日本酒	→ 1合	・焼酎1杯(80ml)	→ 1合
・ビール大びん1本(663ml)	→ 1.35 合	・ウィスキーダブル1杯(60ml)	→ 1合
・ビール中びん1本(500ml)	→ 1合	・ワイングラス2杯(240ml)	→ 1合
・ビール小びん1本(350ml)	→ 0.7 合		

週に1日以上飲酒する人に、1日あたりの飲酒量をたずねたところ、全体では、「1合未満」が35.4%で最も高く、次いで「1～2合未満」が33.4%となっています。「3～4合未満」(6.4%)、「4～5合未満」(3.0%)、「5合以上」(1.5%)を合わせて、「3合以上」は10.9%です。

性別にみると、概して、男性の方が飲酒量の多い傾向がみられ、「3合以上」では、男性の方が女性よりも約13ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、「3合以上」は、男性の40歳代で約3割、男性の50歳代で2割と、他の年齢層に比べて高くなっています。

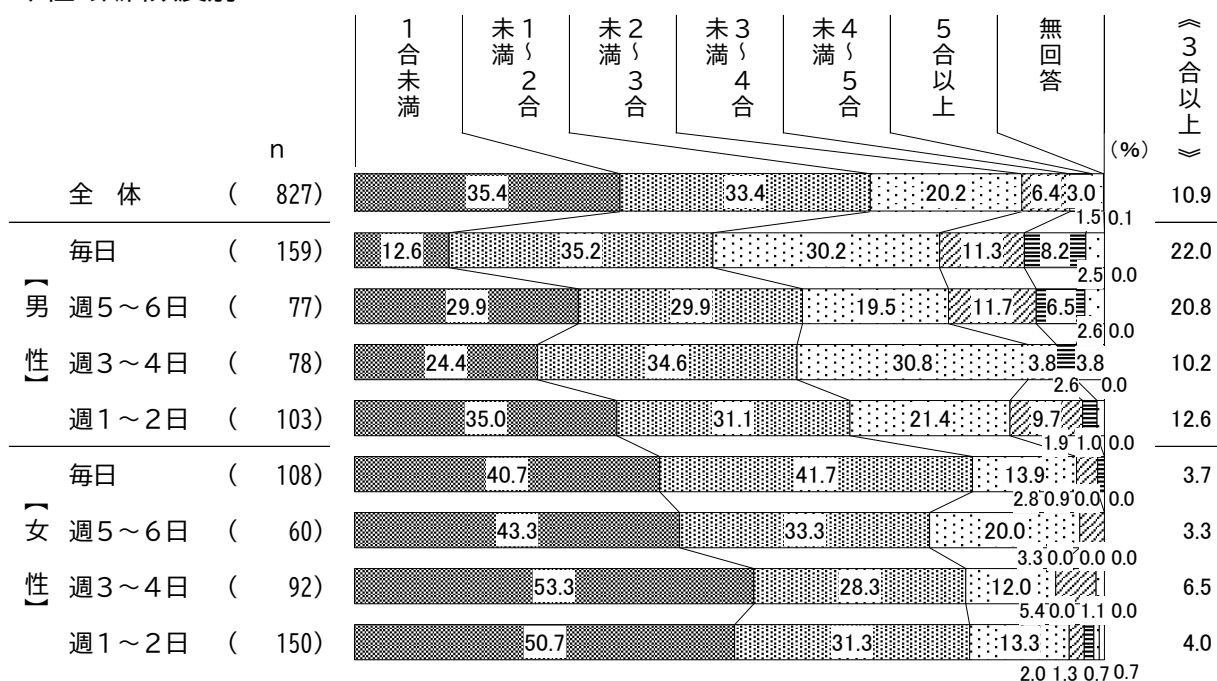
◆全体／性別／性・年齢別



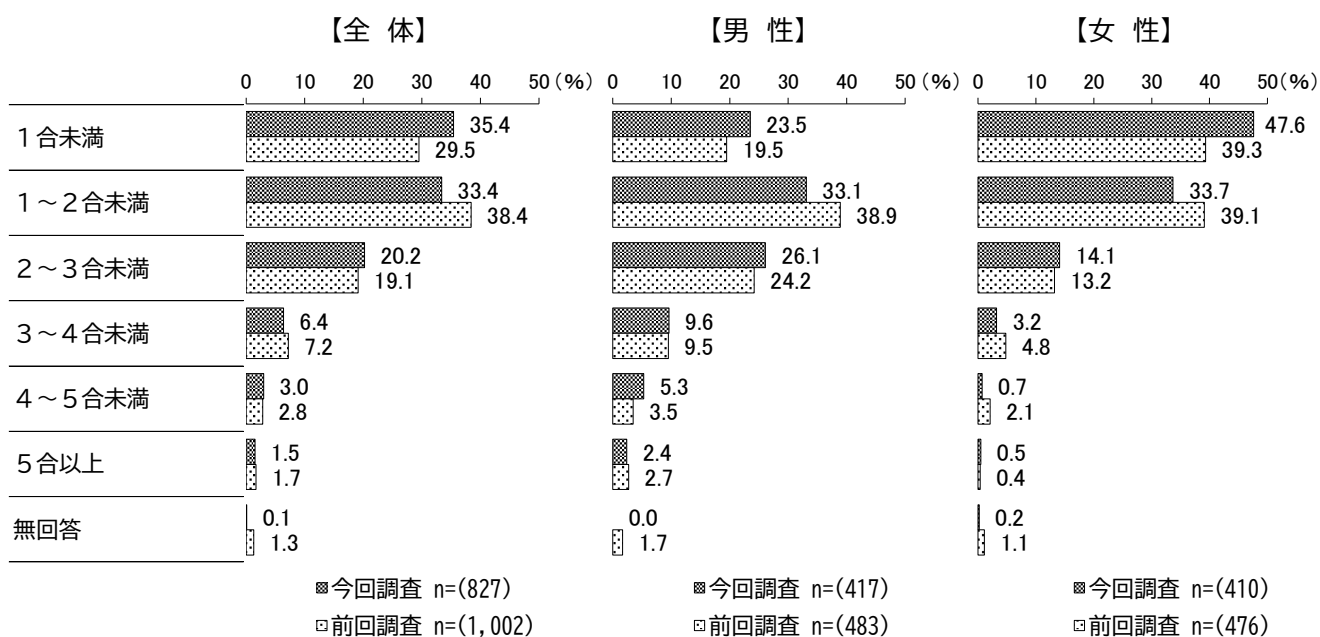
性・飲酒頻度別にみると、男性では、《3合以上》が、毎日飲む人、週5～6日飲む人で2割台となっています。女性では、毎日飲む人で「1～2合未満」が、週1～5日飲む人で「1合未満」が高くなっています。

前回調査との比較では、女性で「1合未満」が約8ポイント増加しています。「1～2合未満」は男女ともに減少しており、男性で約6ポイント、女性で約5ポイント減少しています。なお、《3合以上》での特に大きな違いはみられません。

◆性・飲酒頻度別



◆前回調査との比較



(1-2) 飲酒の頻度や量についての認識

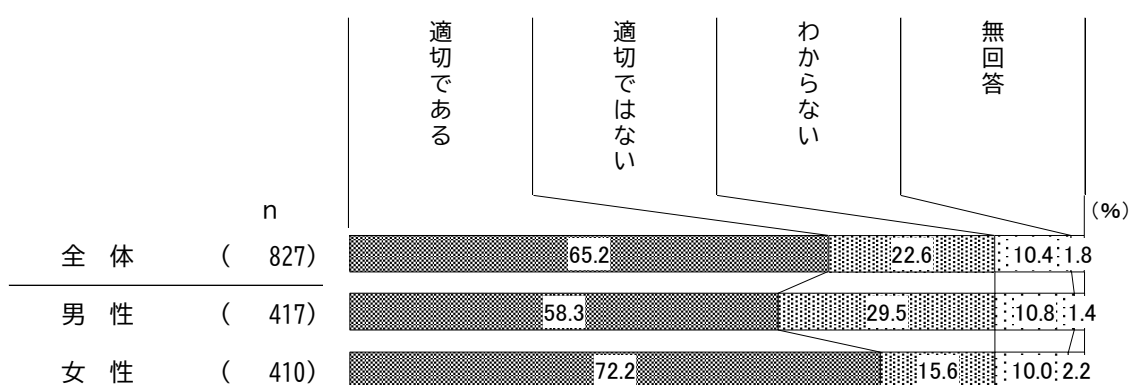
【問31で「1. 毎日」または「2. 週5~6日」または「3. 週3~4日」または「4. 週1~2日」を選択した方】

問31-2 あなたのお酒の頻度・1日あたりのアルコール量は適切であると思いますか。
(○は1つ)

週に1日以上飲酒する人に、飲酒の頻度や量についての認識をたずねたところ、全体では、「適切である」が65.2%、「適切ではない」が22.6%となっています。

性別にみると、「適切である」は、女性の方が男性よりも約14ポイント高くなっています。

◆全体／性別



(2) 週5日以上飲酒する人の1日あたりの飲酒量

【☑保健医療計画 行動目標】

前述している問31と問31-1の回答状況を整理し、多量飲酒者を把握する観点から、週5日以上飲酒する人の1日あたりの飲酒量を算出したところ、全体では、「1～2合未満」が35.6%で最も高くなっています。

《生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している》人を見ると、全体では52.5%となっています。

〔 *生活習慣病のリスクを高める量:
純アルコール換算で男性40g/日(日本酒2合相当)以上、女性20g/日(日本酒1合相当)以上 〕

《生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している》人を性別にみると、男性で48.2%、女性で58.4%となっています。

《生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している》人を性・年齢別にみると、男性では30～60歳代で5割台、女性では50歳代で7割を超え、40歳代で6割を超えています。

◆全体／性別／性・年齢別

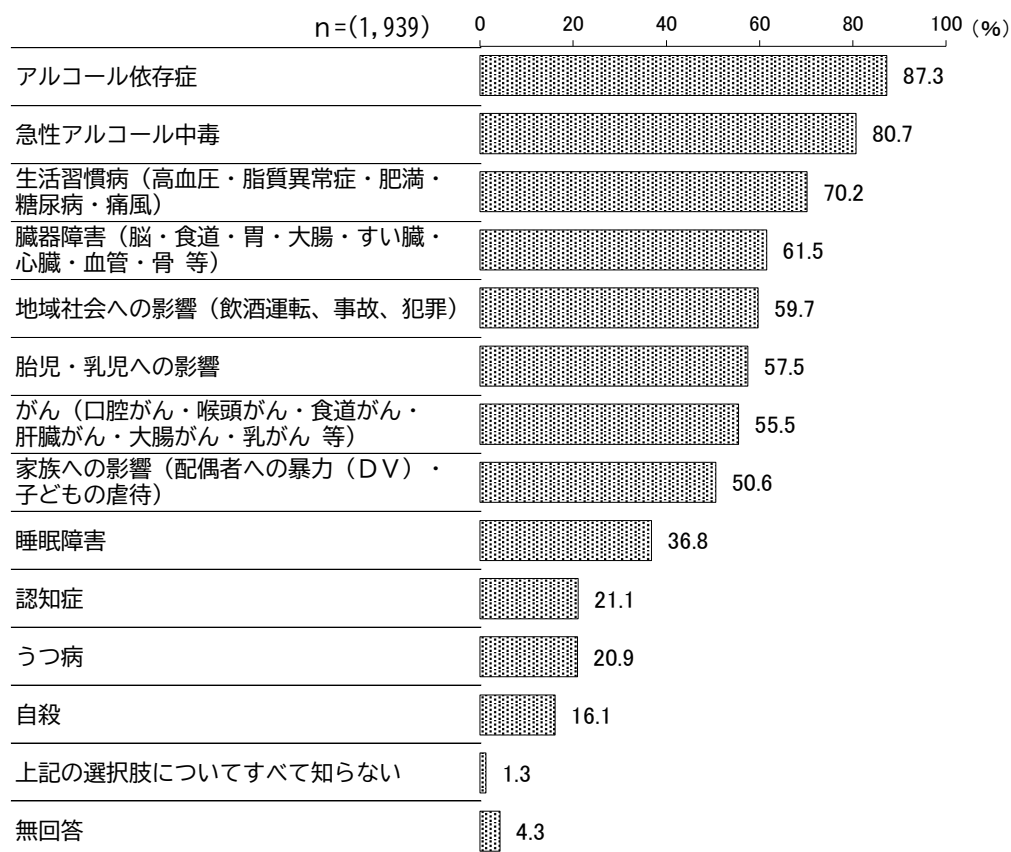


(3) アルコールの過剰摂取による健康被害、社会問題の認知度

問32 あなたは、アルコールの過量摂取による健康障害、社会問題について知っていますか。(いくつでも○)

全体では、「アルコール依存症」が87.3%で最も高く、次いで「急性アルコール中毒」が80.7%、「生活習慣病(高血圧・脂質異常症・肥満・糖尿病・痛風)」が70.2%、「臓器障害(脳・食道・胃・大腸・すい臓・心臓・血管・骨等)」が61.5%、「地域社会への影響(飲酒運転、事故、犯罪)」が59.7%などとなっています。

◆全体



11 歯と口腔について

(1) 歯や歯肉、口腔状態の満足度

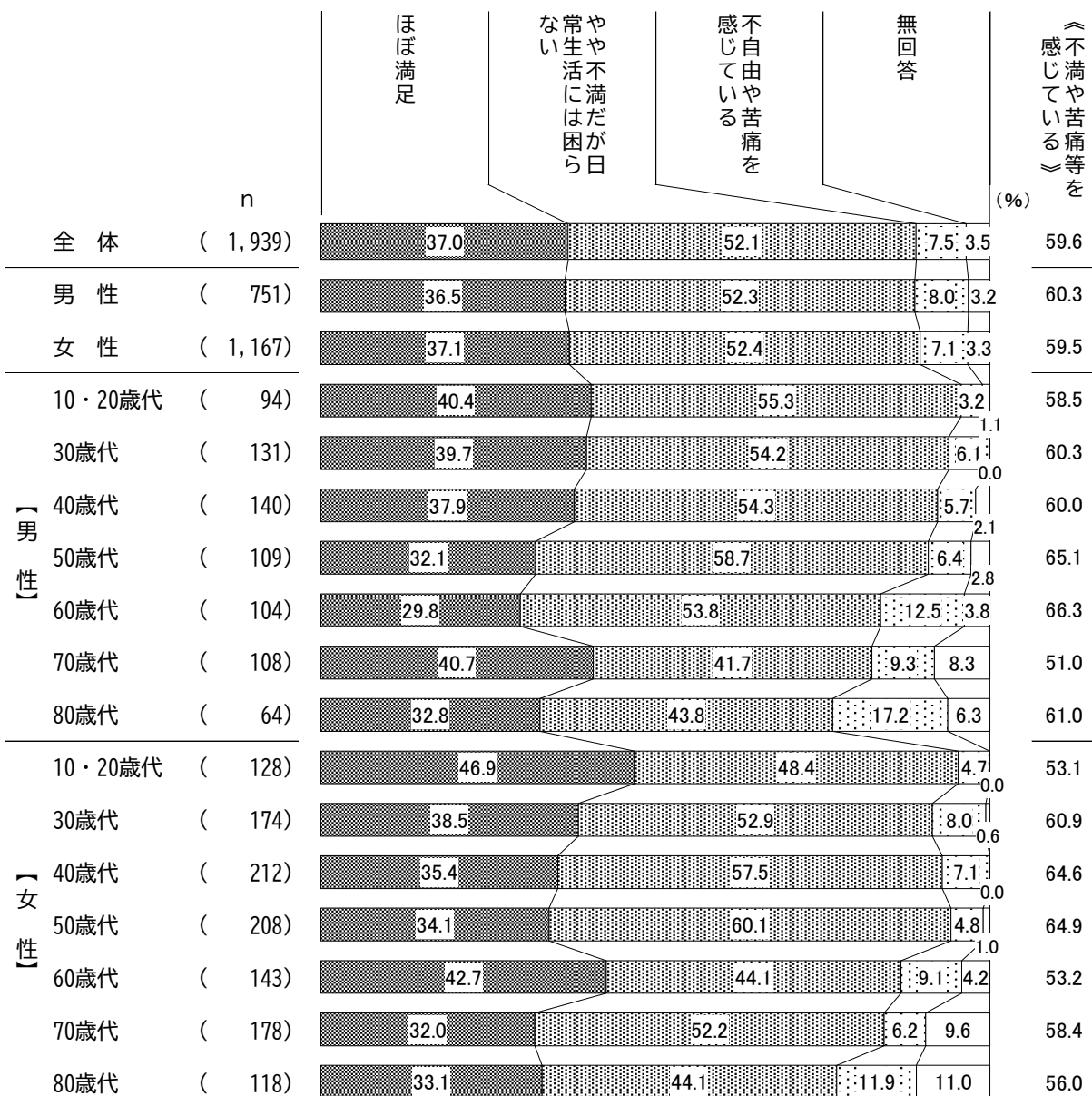
問33 あなたは、ご自身の歯や歯肉、口腔の状態についてどのように感じていますか。
(○は1つ)

全体では、「やや不満だが日常生活には困らない」が52.1%で最も高くなっています。これに、「不自由や苦痛を感じている」(7.5%)を合わせると、《不満や苦痛等を感じている》人は59.6%となります。

性別では、特に大きな違いはみられません。

性・年齢別にみると、「ほぼ満足」は、男性の10・20歳代と70歳代、女性の10・20歳代と60歳代で4割台となっています。「やや不満だが日常生活には困らない」は、男女ともにいずれの年齢層でも高く、特に、女性の50歳代は6割となっています。なお、《不満や苦痛等を感じている》としてみると、男女ともにいずれの年齢層でも、5割から6割台となっています。

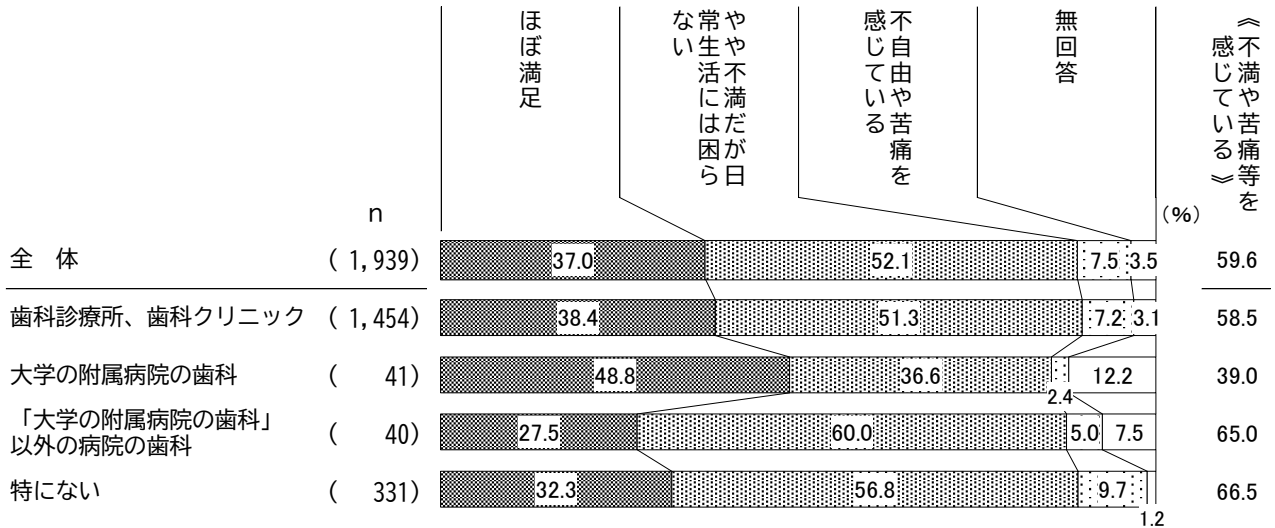
◆全体／性別／性・年齢別



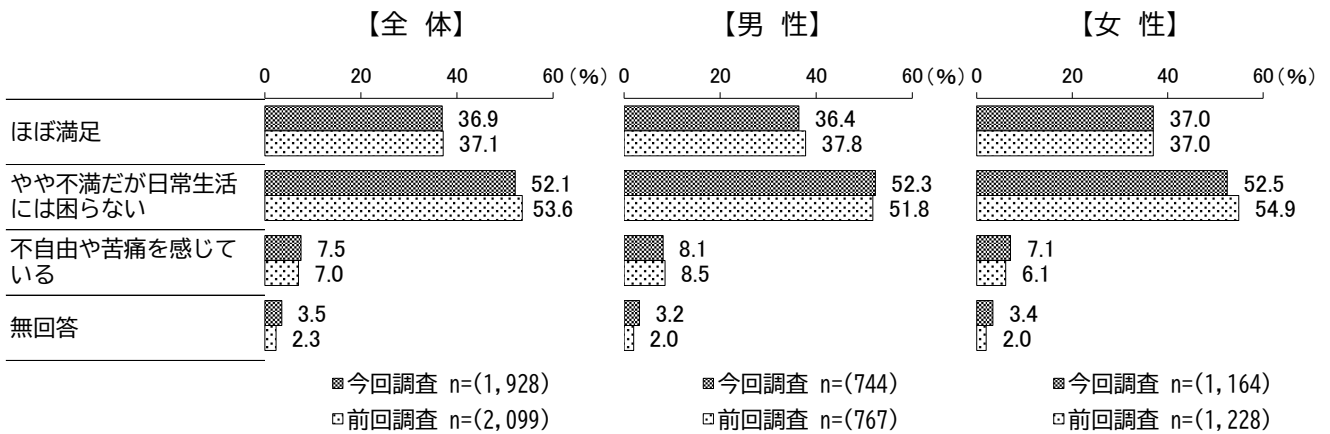
かかりつけ歯科医療機関別にみると、「ほぼ満足」は、大学の附属病院の歯科をかかりつけにしている人で約5割と高くなっています。一方、「不満や苦痛等を感じている」は、かかりつけ歯科医療機関がない人で最も高く、6割台半ばとなっています。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられません。

◆かかりつけ歯科医療機関別



◆前回調査との比較



(1-1) 口腔状態に不満や苦痛を感じている内容

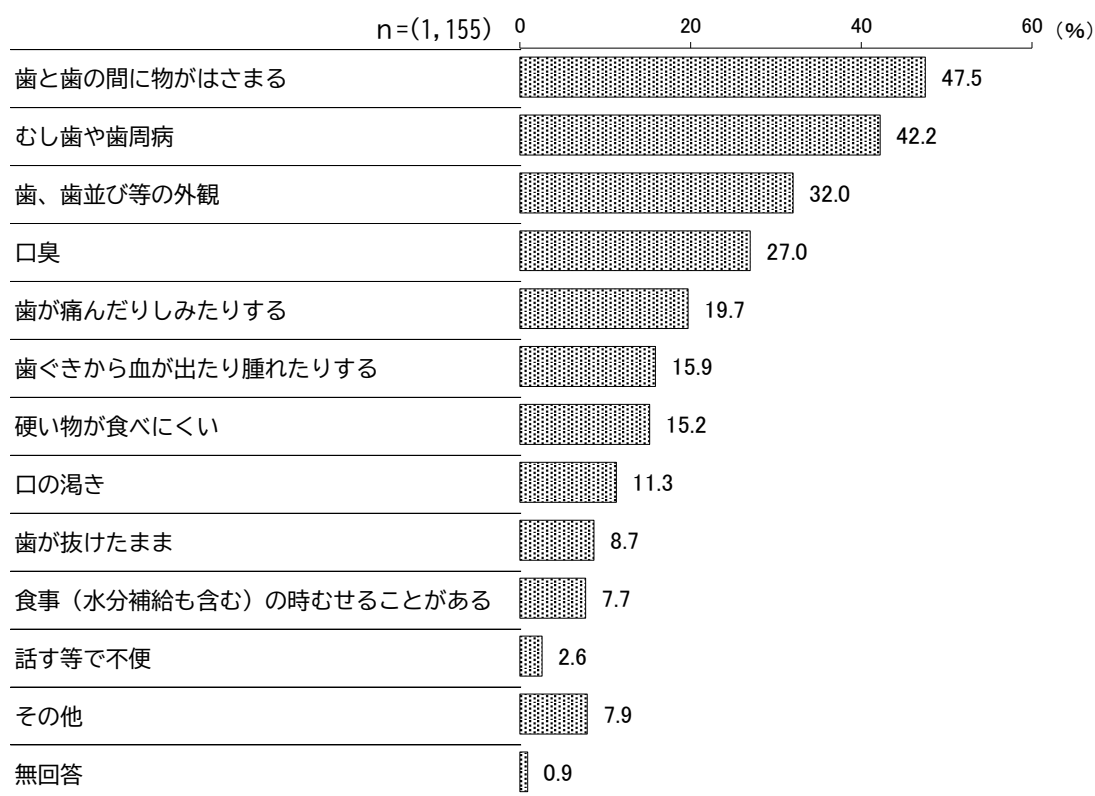
【保健医療計画 行動目標】

【問33で「2. やや不満だが日常生活には困らない」または「3. 不自由や苦痛を感じている」を選択した方】

問33-1 それはどのような内容ですか。(いくつでも○)

口腔状態に《不満や苦痛等を感じている》と回答した人に、その内容をたずねたところ、全体では、「歯と歯の間に物がはさまる」が47.5%で最も高く、次いで「むし歯や歯周病」が42.2%、「歯、歯並び等の外観」が32.0%、「口臭」が27.0%などとなっています。

◆全体



性別にみると、「歯が抜けたまま」は、男性の方が女性よりも約7ポイント高く、男性は「口臭」でも約6ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、「歯と歯の間に物がはさまる」は、男性の50～60歳代、女性の50～70歳代で5割台と高く、男性の50～60歳代は「むし歯や歯周病」でも5割と高くなっています。「歯、歯並び等の外観」は、男女ともにおおむね年齢が下がるほど高くなり、男性の10・20～30歳代、女性の10・20～40歳代で4割台、男性の10・20～30歳代は「口臭」でも4割台と、他の年齢層に比べて高くなっています。また、「硬い物が食べにくい」は、男女ともに60歳代で増加し、男性の80歳代で約7割、女性の80歳代で5割となっています。

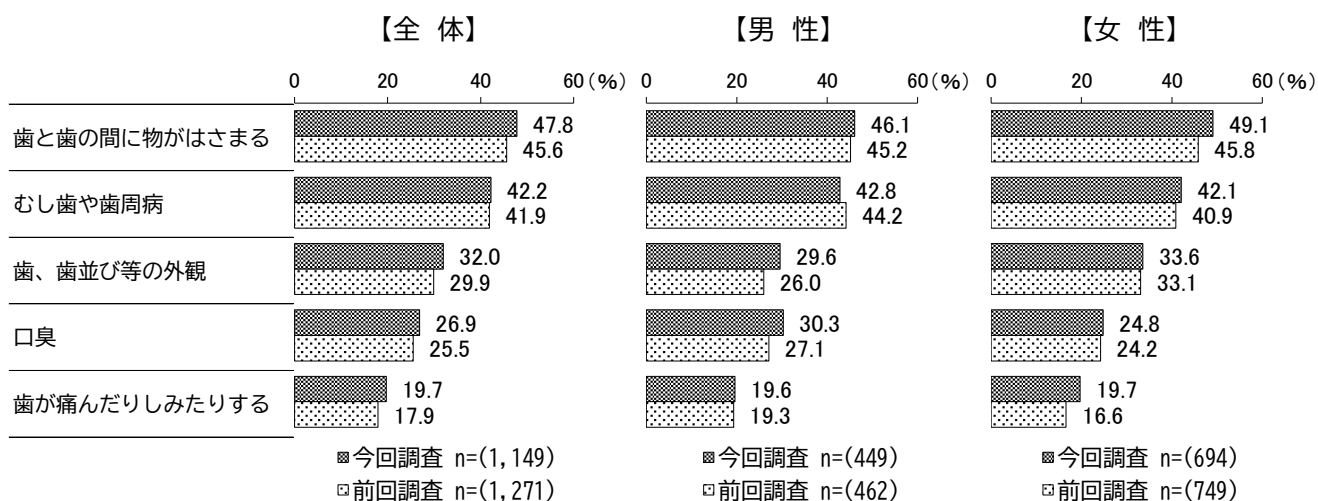
前回調査との比較では、特に大きな違いはみられません。

◆性別／性・年齢別(一部抜粋)

単位 (%)

	n	が歯と歯の間に物がはさまる	むし歯や歯周病	外観、歯並び等の	口臭	歯が痛んだりしみます	歯ぐき腫れたり出血する	硬い物が食べにくい	口の渇き	歯が抜けたまま	食事(水分含む)の補給	
全体	1,155	47.5	42.2	32.0	27.0	19.7	15.9	15.2	11.3	8.7	7.7	
男性	453	45.7	42.8	29.8	30.5	19.6	14.3	17.4	11.5	12.8	7.1	
女性	695	49.1	42.0	33.5	24.9	19.7	17.0	13.8	11.2	5.9	8.2	
【男性】	10・20歳代	55	29.1	43.6	47.3	41.8	16.4	16.4	-	12.7	1.8	1.8
	30歳代	79	43.0	36.7	43.0	40.5	27.8	15.2	2.5	11.4	7.6	1.3
	40歳代	84	48.8	46.4	32.1	35.7	25.0	15.5	8.3	7.1	7.1	2.4
	50歳代	71	56.3	50.7	36.6	33.8	14.1	21.1	7.0	9.9	8.5	9.9
	60歳代	69	58.0	50.7	21.7	17.4	17.4	11.6	26.1	11.6	24.6	5.8
	70歳代	55	40.0	30.9	9.1	18.2	18.2	9.1	34.5	14.5	18.2	12.7
	80歳代	39	35.9	35.9	5.1	17.9	12.8	7.7	69.2	17.9	30.8	25.6
【女性】	10・20歳代	68	30.9	36.8	48.5	32.4	25.0	16.2	2.9	13.2	-	1.5
	30歳代	106	46.2	49.1	45.3	27.4	26.4	16.0	2.8	6.6	2.8	1.9
	40歳代	137	49.6	42.3	40.9	32.1	21.9	16.8	8.8	10.9	1.5	8.8
	50歳代	135	55.6	46.7	30.4	25.2	20.7	24.4	5.2	6.7	5.2	7.4
	60歳代	76	51.3	47.4	31.6	27.6	18.4	14.5	11.8	7.9	11.8	5.3
	70歳代	104	58.7	38.5	21.2	12.5	13.5	14.4	27.9	17.3	15.4	14.4
	80歳代	66	37.9	27.3	12.1	13.6	9.1	12.1	50.0	21.2	6.1	18.2

◆前回調査との比較(全体の上位5項目)



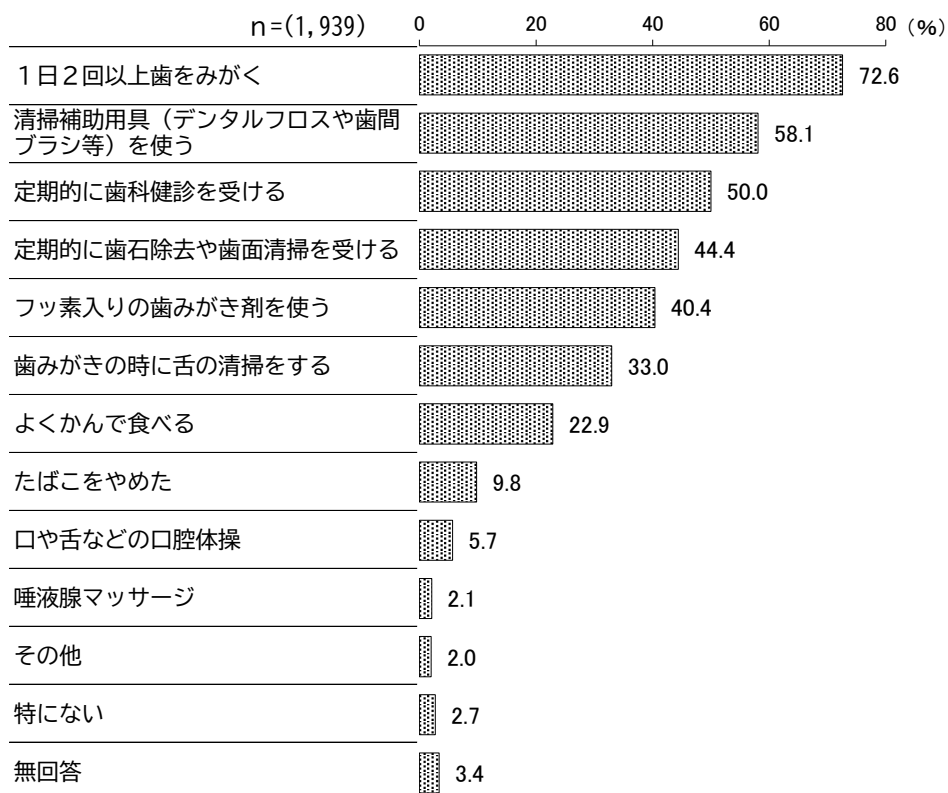
(2) 歯や歯肉、口腔の健康のために実践していること

【☑保健医療計画 行動目標】

問34 あなたは、下記のうち歯や歯肉、口腔の健康のために実践していることはありますか。(いくつでも○)

全体では、「1日2回以上歯をみがく」が72.6%で最も高く、次いで「清掃補助用具(デンタルフロスや歯間ブラシ等)を使う」が58.1%、「定期的に歯科健診を受ける」が50.0%、「定期的に歯石除去や歯面清掃を受ける」が44.4%などとなっています。

◆全体



性別にみると、女性の方が男性よりも高い項目が多く、特に、「清掃補助用具(デンタルフロスや歯間ブラシ等)を使う」で約19ポイント、「1日2回以上歯をみがく」、「定期的に歯科健診を受ける」、「定期的に歯石除去や歯面清掃を受ける」で約16ポイント差がみられます。

性・年齢別にみると、「1日2回以上歯をみがく」は、女性の40～60歳代で8割台、「清掃補助用具(デンタルフロスや歯間ブラシ等)を使う」は、女性の30～60歳代で7割台と高くなっています。また、「定期的に歯科健診を受ける」は、女性の60歳代で約7割となっており、この年齢層は、「定期的に歯石除去や歯面清掃を受ける」でも6割台半ばと、他の年齢層に比べて高くなっています。

◆性別／性・年齢別(一部抜粋)

単位 (%)

	n	1日2回以上歯をみがく	清掃補助用具(デンタルフロスや歯間ブラシ等)を使う	定期的に歯科健診を受ける	定期的に歯石除去や歯面清掃を受ける	フッ素入りの歯みがき剤を使う	歯みがきの時に舌の清掃をする	よくかんで食べる	たばこをやめた	口や舌などの口腔体操	唾液腺マッサージ	
全体	1,939	72.6	58.1	50.0	44.4	40.4	33.0	22.9	9.8	5.7	2.1	
男性	751	63.2	47.0	40.7	34.9	36.0	27.0	20.1	15.7	3.5	1.2	
女性	1,167	79.0	65.7	56.4	51.0	43.5	37.2	24.7	5.9	7.2	2.6	
【男性】	10・20歳代	94	60.6	29.8	27.7	23.4	38.3	35.1	22.3	4.3	3.2	-
	30歳代	131	67.2	55.0	44.3	38.2	45.0	38.9	21.4	6.1	0.8	-
	40歳代	140	62.1	43.6	37.9	32.9	31.4	20.0	15.7	11.4	2.1	-
	50歳代	109	78.9	53.2	43.1	36.7	45.9	32.1	15.6	27.5	3.7	2.8
	60歳代	104	62.5	53.8	47.1	42.3	27.9	26.0	16.3	16.3	1.0	1.0
	70歳代	108	50.0	51.9	48.1	39.8	35.2	19.4	19.4	18.5	8.3	3.7
	80歳代	64	57.8	34.4	32.8	26.6	21.9	12.5	39.1	35.9	7.8	1.6
【女性】	10・20歳代	128	72.7	45.3	44.5	37.5	50.0	46.1	26.6	4.7	7.0	0.8
	30歳代	174	75.9	71.8	55.7	50.0	53.4	40.2	21.8	4.6	6.3	1.7
	40歳代	212	82.1	70.3	60.8	51.4	50.5	40.6	25.9	8.5	6.6	1.4
	50歳代	208	85.1	75.0	57.2	52.4	46.2	32.2	16.8	8.2	4.3	2.9
	60歳代	143	83.2	74.8	67.1	65.7	36.4	29.4	25.2	8.4	9.1	3.5
	70歳代	178	77.0	61.8	55.1	54.5	31.5	29.8	27.0	3.9	9.0	4.5
	80歳代	118	71.2	49.2	49.2	39.8	31.4	44.9	33.1	0.8	9.3	3.4

かかりつけ歯科医療機関別にみると、「1日2回以上歯をみがく」は、いずれも比率が集中しているものの、「大学の附属病院の歯科」以外の病院の歯科をかかりつけにしている人で5割台半ばと低くなっています。「清掃補助用具(デンタルフロスや歯間ブラシ等)を使う」、「定期的に歯科健診を受ける」は、歯科診療所、歯科クリニックをかかりつけにしている人で最も高くなっています。また、「定期的に歯石除去や歯面清掃を受ける」は、大学の附属病院の歯科をかかりつけにしている人で最も高くなっています。

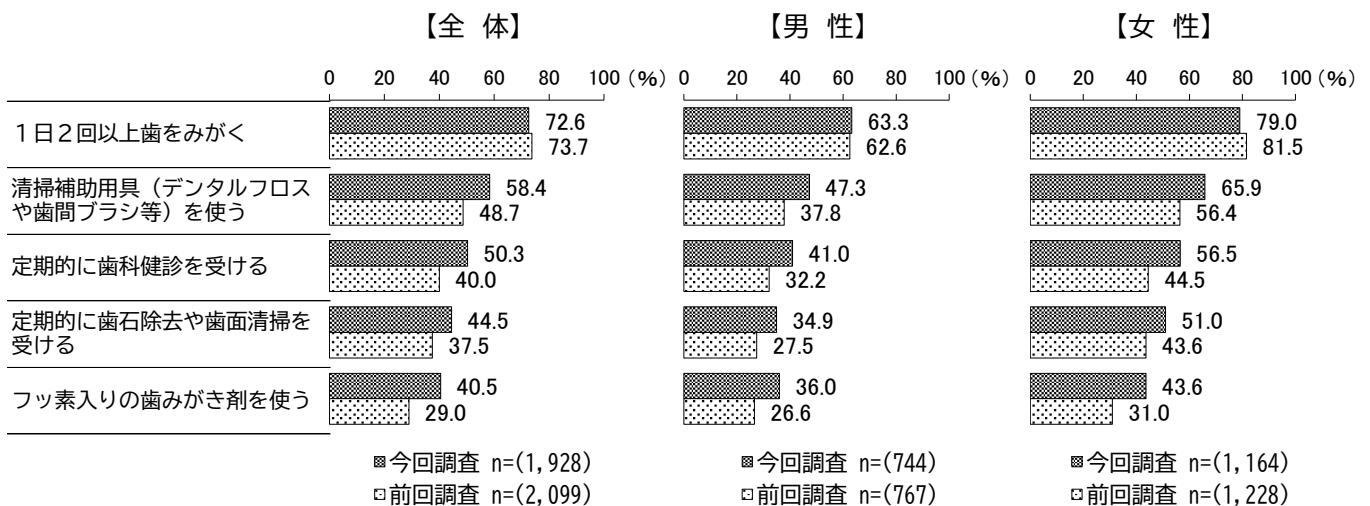
前回調査との比較では、男女ともに増加している項目が多く、「フッ素入りの歯みがき剤を使う」が女性で約13ポイント、男性で約9ポイント、「定期的に歯科健診を受ける」が女性で約12ポイント、男性で約9ポイント、「清掃補助用具(デンタルフロスや歯間ブラシ等)を使う」が男女ともに約10ポイント、「定期的に歯石除去や歯面清掃を受ける」が男女ともに約7ポイント増加しています。

◆かかりつけ歯科医療機関別(一部抜粋)

	n	1日2回以上歯をみがく	清掃補助用具(デンタルフロスや歯間ブラシ等)を使う	定期的に歯科健診を受ける	定期的に歯石除去や歯面清掃を受ける	フッ素入りの歯みがき剤を使う	歯みがきの時に舌の清掃をする	よくかんで食べる	たばこをやめた	口や舌などの口腔体操	唾液腺マッサージ
全体	1,939	72.6	58.1	50.0	44.4	40.4	33.0	22.9	9.8	5.7	2.1
歯科診療所、 歯科クリニック	1,454	75.1	65.1	60.2	53.3	42.4	33.8	23.6	10.2	6.6	2.3
大学の附属病院の歯科	41	70.7	63.4	56.1	56.1	39.0	39.0	17.1	9.8	4.9	2.4
「大学の附属病院の歯科」 以外の病院の歯科	40	55.0	40.0	45.0	30.0	27.5	37.5	17.5	5.0	7.5	7.5
特になし	331	65.0	32.0	7.9	7.9	35.0	30.8	21.5	7.6	2.4	0.6

単位 (%)

◆前回調査との比較(全体の上位5項目)



(3) 口腔の健康に関する認知度

問35 あなたは、口腔の健康に関する次のことを知っていますか。(それぞれ○は1つ)

①むし歯や歯周病は糖尿病や心臓病と関連がある

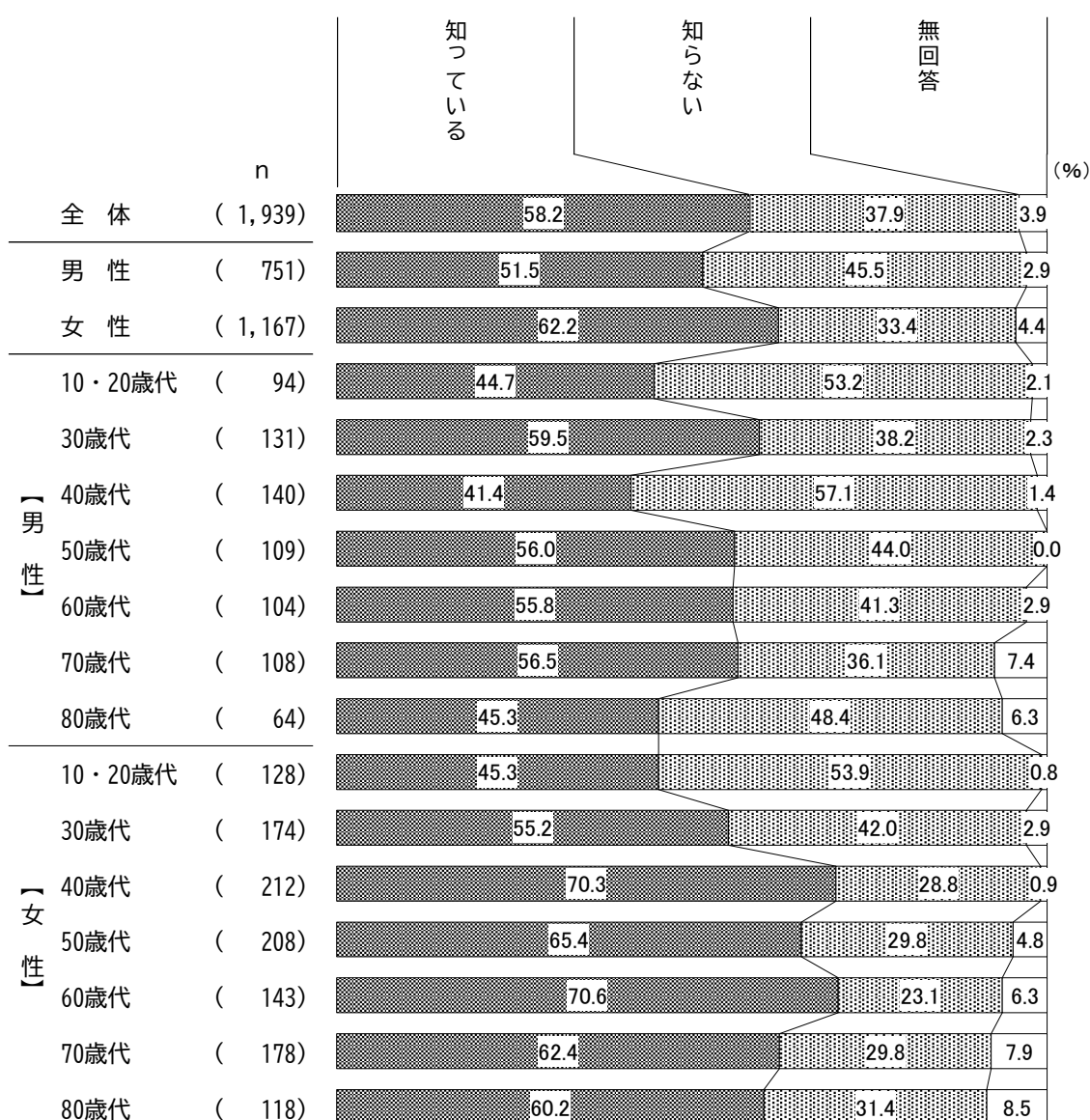
【保健医療計画 行動目標】

全体では、「知っている」が58.2%、「知らない」が37.9%と、「知っている」の方が高くなっています。

性別にみると、「知っている」は、女性の方が男性よりも約11ポイント高くなっています。

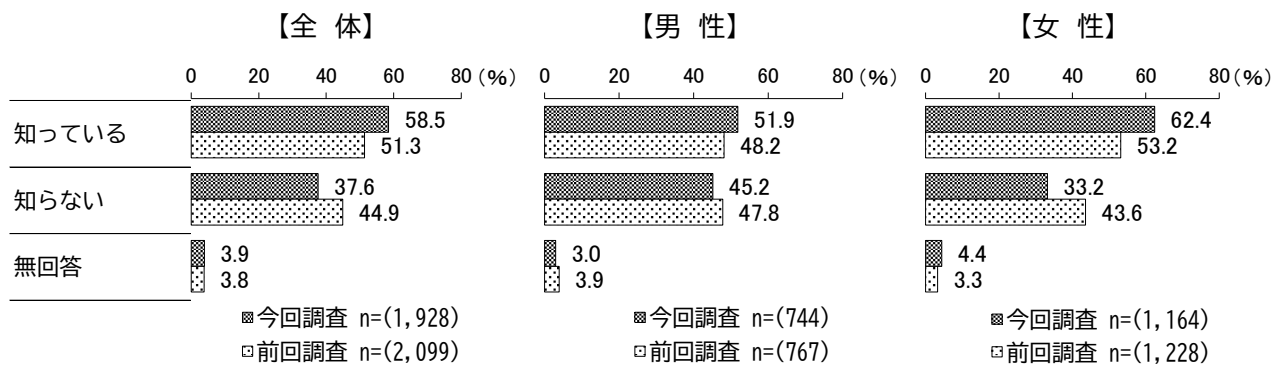
性・年齢別にみると、「知っている」は、女性の40歳～60歳代で6割台半ばから7割と、他の年齢層に比べて高くなっています。

◆全体／性別／性・年齢別



前回調査との比較では、「知っている」が女性で約9ポイント増加しています。

◆前回調査との比較

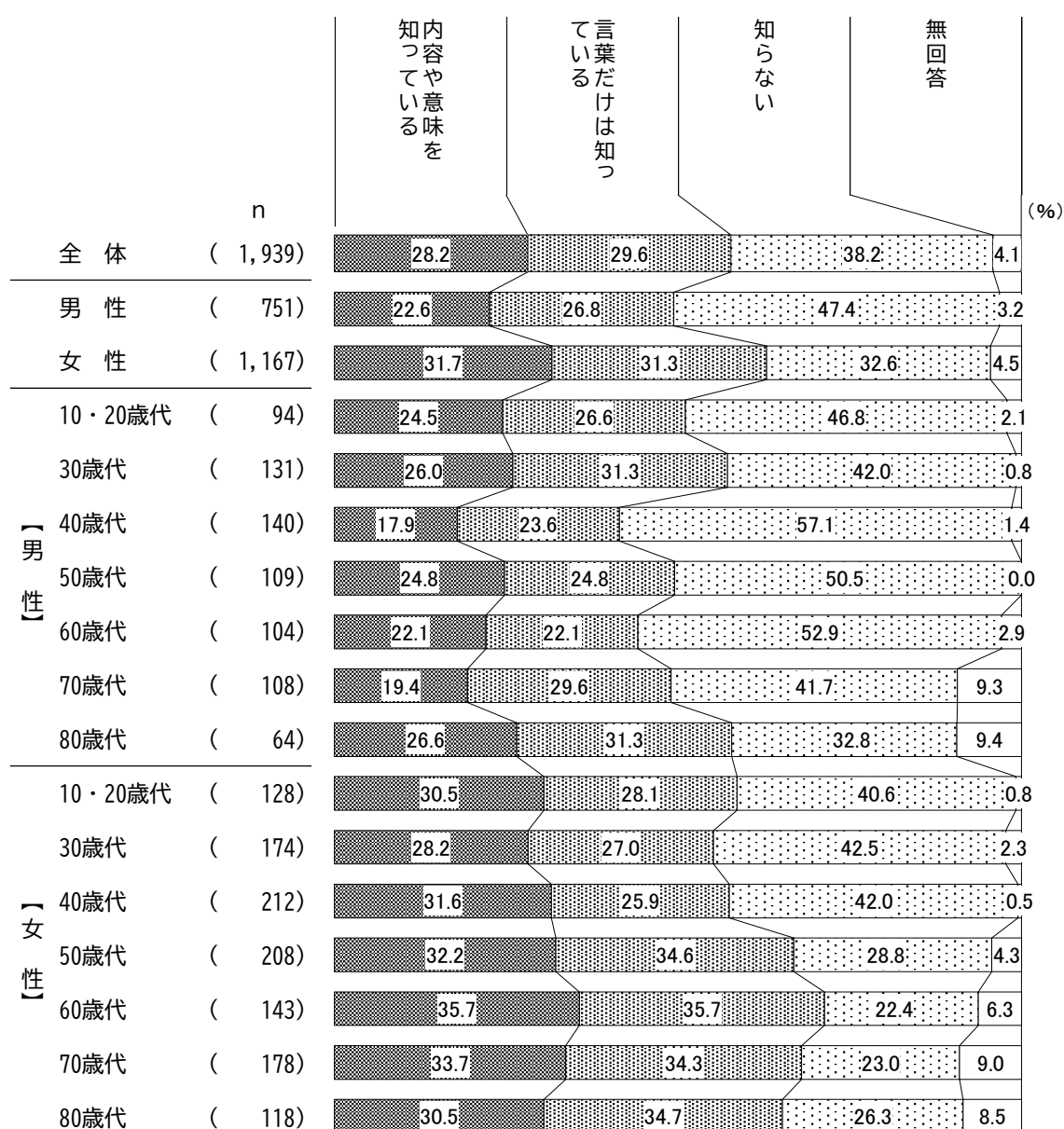


全体では、「内容や意味を知っている」が28.2%、「言葉だけは知っている」が29.6%、「知らない」が38.2%となっています。

性別にみると、「内容や意味を知っている」と「言葉だけは知っている」は、女性の方が男性より高く、特に、「内容や意味を知っている」は約9ポイント差となっています。一方、「知らない」は、男性の方が約15ポイント高くなっています。

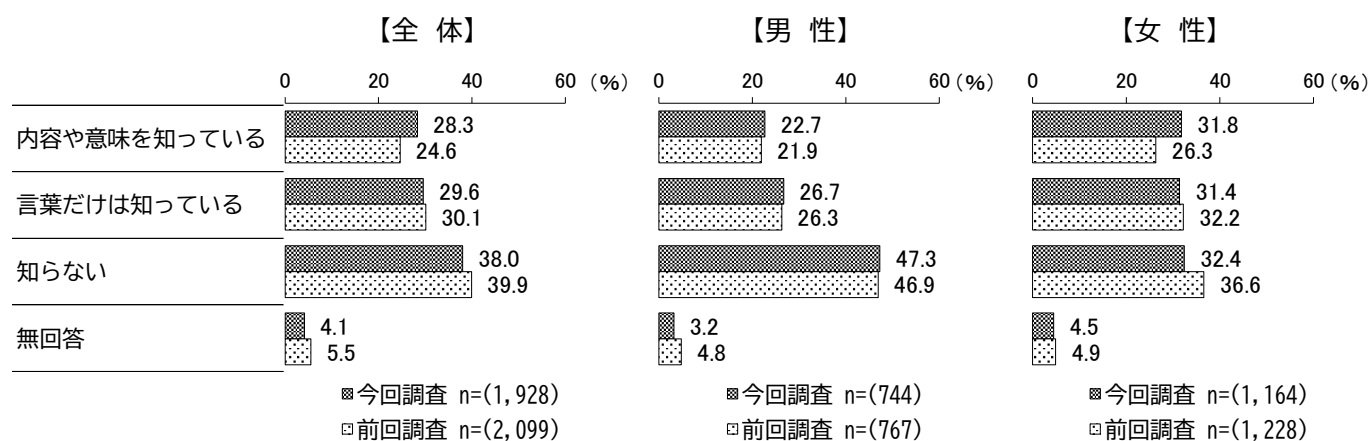
性・年齢別にみると、「内容や意味を知っている」は、男性の40歳代と70歳代で2割を下回っています。「知らない」は、男性の40～60歳代で5割台と、他の年齢層に比べて高くなっています。

◆全体／性別／性・年齢別



前回調査との比較では、「内容や意味を知っている」が女性で約6ポイント増加しています。

◆前回調査との比較

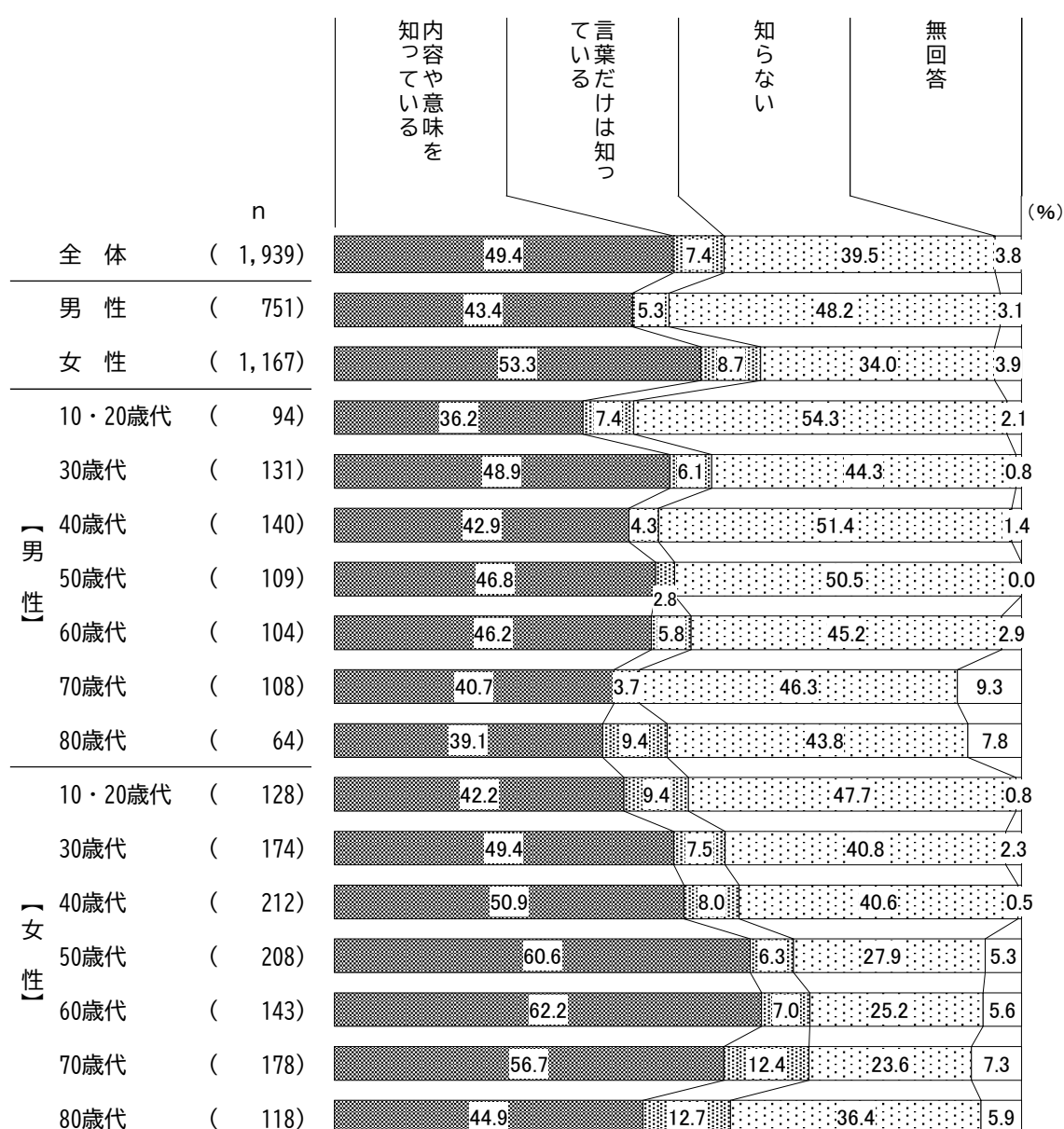


全体では、「内容や意味を知っている」が49.4%、「言葉だけは知っている」が7.4%、「知らない」が39.5%となっています。

性別にみると、「内容や意味を知っている」は、女性の方が男性よりも約10ポイント高くなっています。一方、「知らない」は、男性の方が約14ポイント高くなっています。

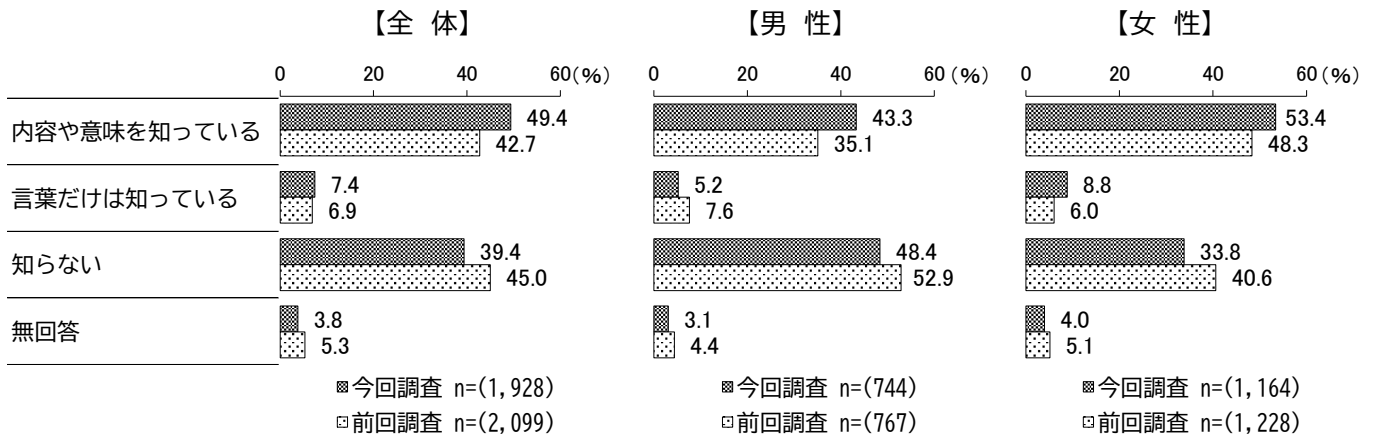
性・年齢別にみると、「内容や意味を知っている」は、男性では30歳代で約5割ですが、それ以外の年齢層では「知らない」が高く、特に、10・20歳代で5割台半ばとなっています。女性では10・20歳代を除いて「内容や意味を知っている」が高く、特に、50～60歳代で6割台となっています。

◆全体／性別／性・年齢別



前回調査との比較では、男女ともに「内容や意味を知っている」が増加しており、男性で約8ポイント、女性で約5ポイント増加しています。

◆前回調査との比較



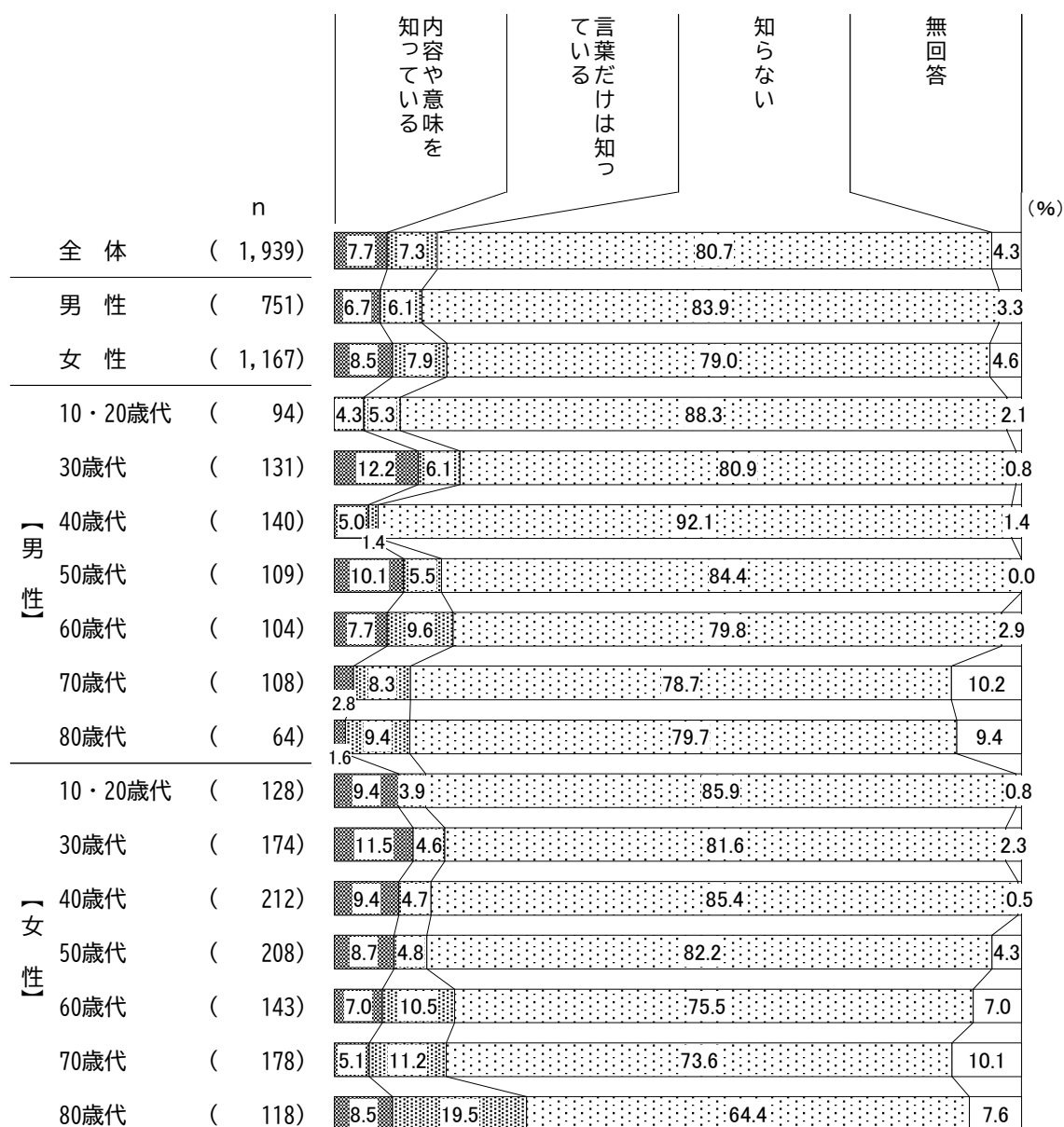
④周術期口腔機能管理

全体では、「内容や意味を知っている」が7.7%、「言葉だけは知っている」が7.3%、「知らない」が80.7%となっています。

性別にみると、「知らない」は、男性の方が女性よりも約5ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、「内容や意味を知っている」は、男性の30歳代と50歳代、女性の30歳代で1割台、「言葉だけは知っている」は、女性の80歳代で約2割となっていますが、いずれの年齢層も「知らない」が高く、特に、男性の40歳代で9割を超えています。

◆全体／性別／性・年齢別



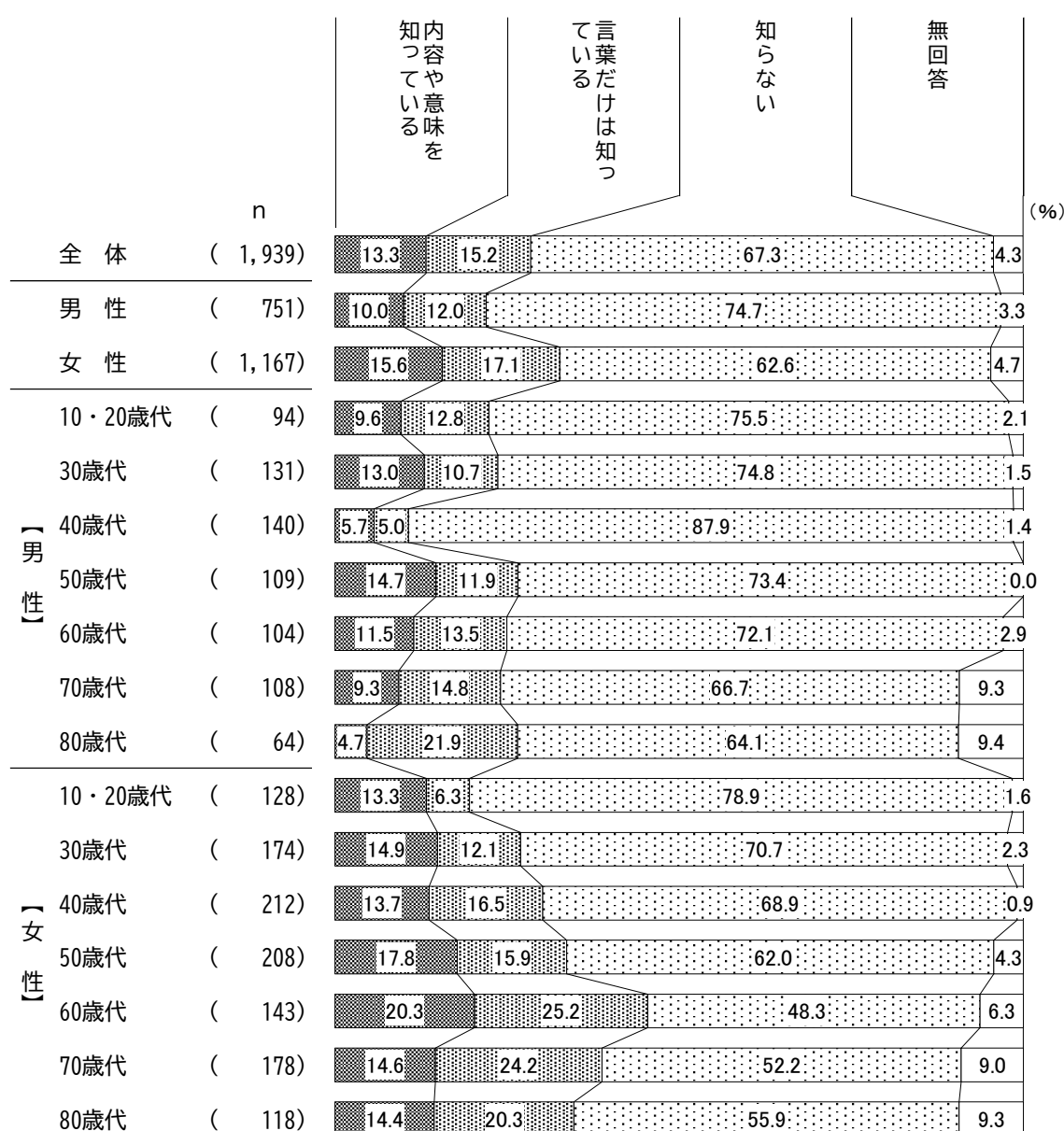
⑤オーラルフレイル

全体では、「内容や意味を知っている」が13.3%、「言葉だけは知っている」が15.2%、「知らない」が67.3%となっています。

性別にみると、「内容や意味を知っている」は、女性の方が男性よりも約6ポイント高く、女性は「言葉だけは知っている」も約5ポイント高くなっています。一方、「知らない」は、男性の方が約12ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、「内容や意味を知っている」は、女性の50～60歳代で2割前後、「言葉だけは知っている」は、男性の80歳代、女性の60歳以上で2割台となっています。一方、「知らない」は、男性の40歳代で約9割と、他の年齢層に比べて高くなっています。

◆全体／性別／性・年齢別



(4) 区の歯科健診の受診意向

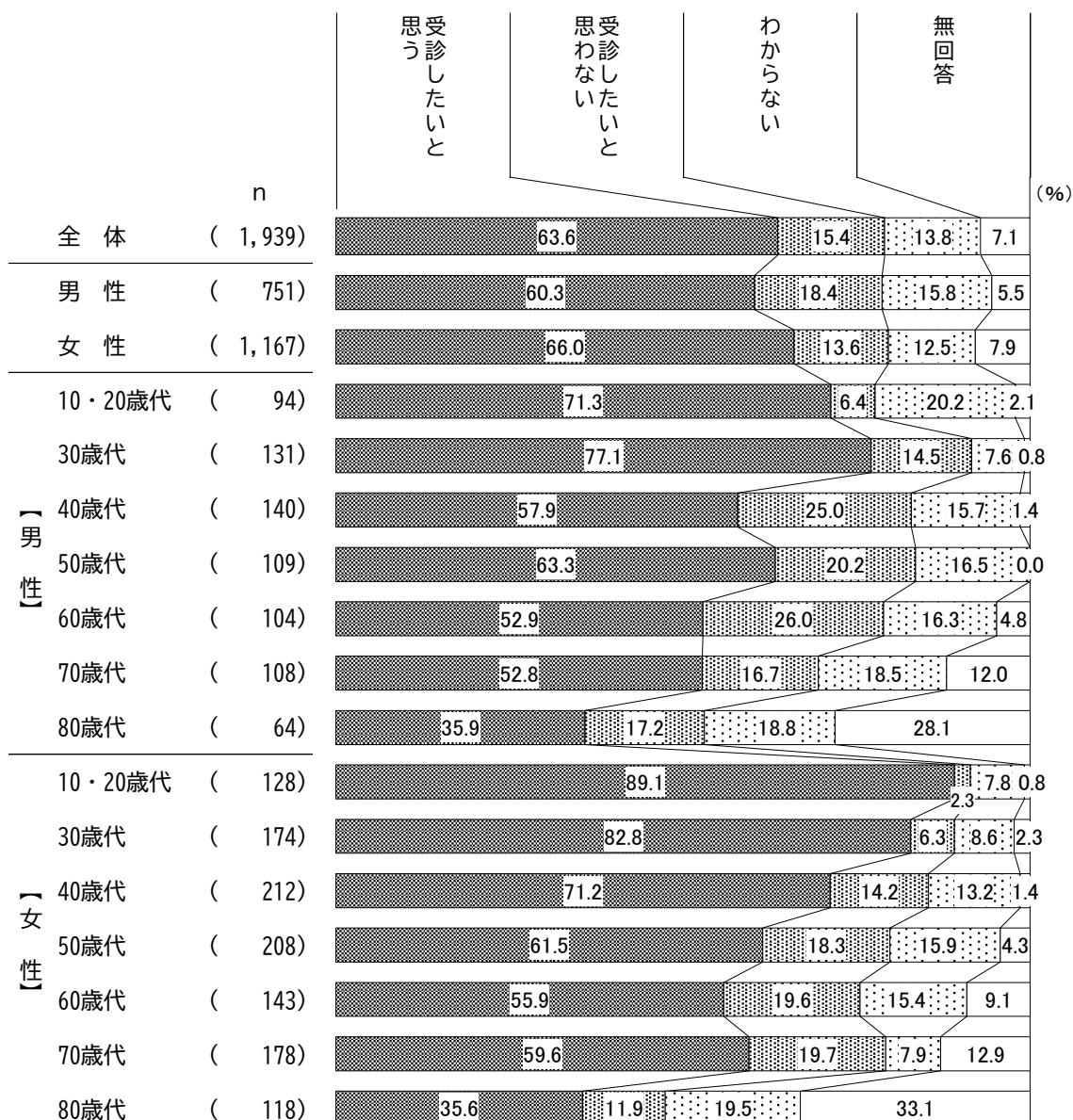
問36 区では指定歯科医療機関で、妊婦と、30歳から5歳毎に70歳まで及び76・81歳の方に歯科健診（歯周疾患検診）を行っています。あなたは、この歯科健診の通知を受けたら受診しようと思いませんか。（○は1つ）

全体では、「受診したいと思う」が63.6%となっています。

性別にみると、「受診したいと思う」は、女性の方が男性よりも約6ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、「受診したいと思う」は、男女ともに10・20～30歳代で高く、特に、女性の10・20歳代で約9割となっています。男女ともにおおむね年齢が上がるほど低くなっており、男女ともに80歳代で3割台半ばとなっています。また、男女の年齢層を比べると、ほとんどの年齢層で、女性の方が男性よりも高くなっています。

◆全体／性別／性・年齢別

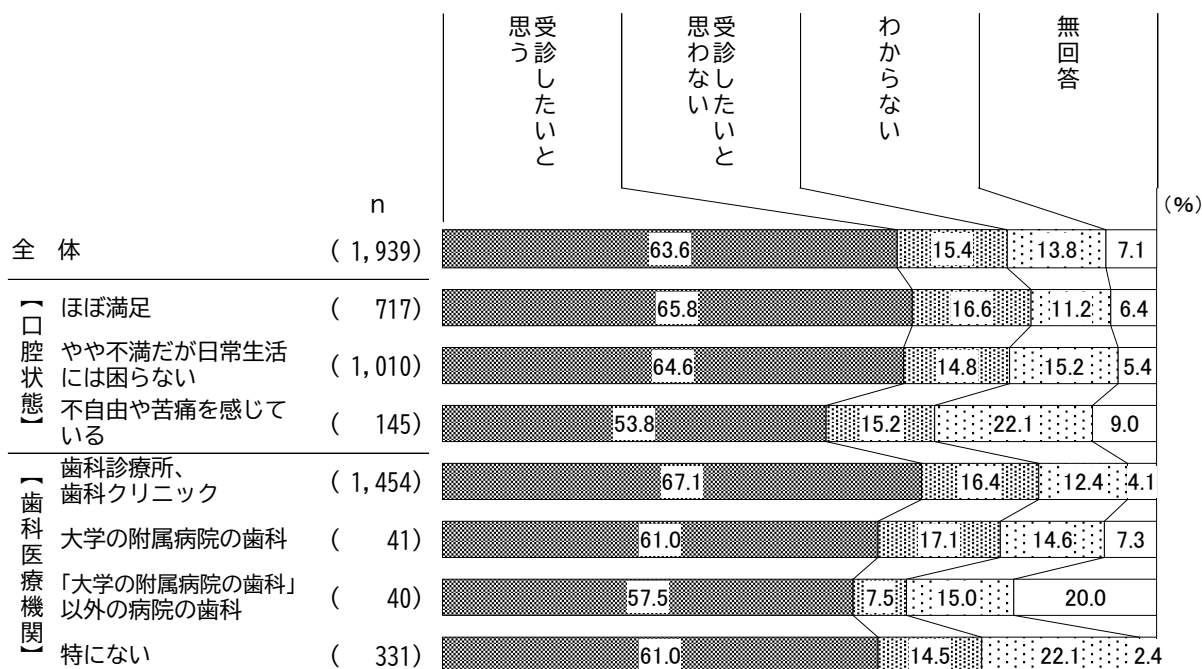


口腔状態別にみると、「受診したいと思う」は、いずれも5割以上ですが、不自由や苦痛を感じている人で5割台と、他の口腔状態の人に比べて低くなっています。

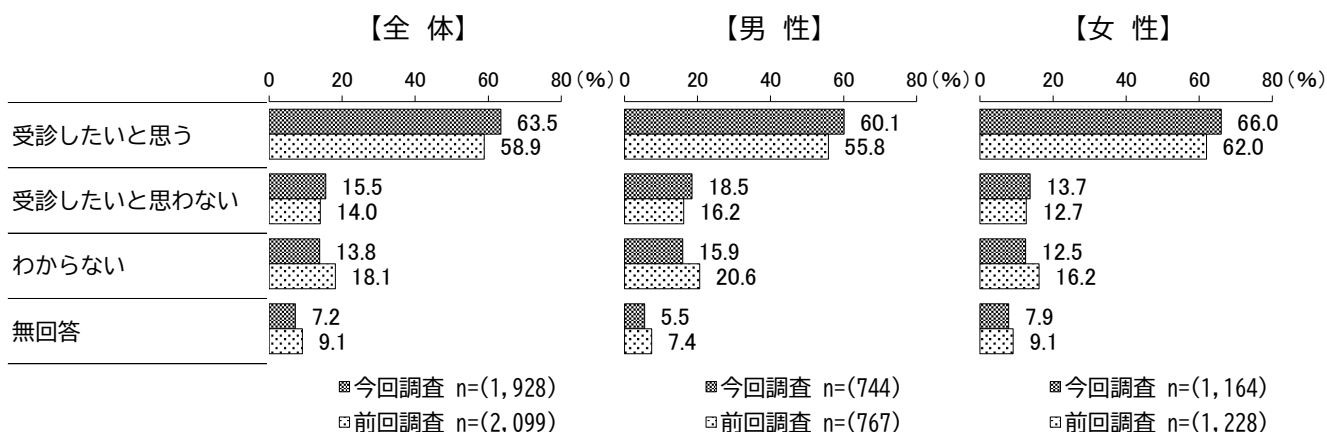
かかりつけ歯科医療機関別にみると、「受診したいと思う」は、歯科診療所、歯科クリニックをかかりつけにしている人で約7割と高くなっています。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられません。

◆口腔状態別／かかりつけ歯科医療機関別



◆前回調査との比較



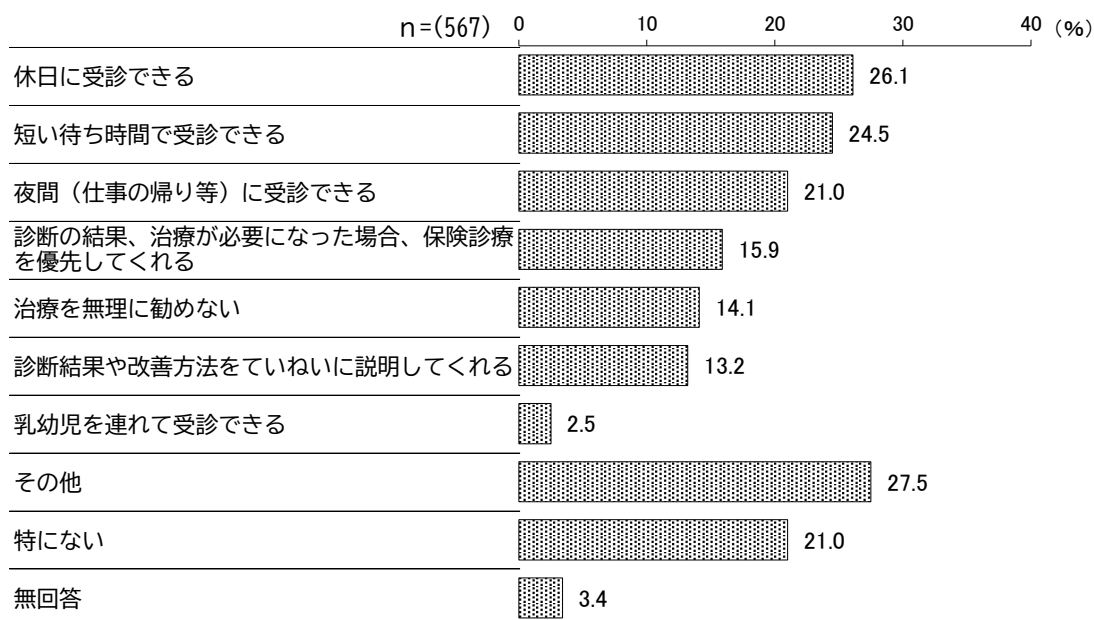
(4-1) 歯科健診を受診したくなる条件

【問36で「2. 受診したいと思わない」または「3. わからない」を選択した方】

問36-1 どうなれば受診しようと思いますか。(いくつでも○)

歯科健診を「受診したいと思わない」または「わからない」と回答した方に、受診したくなる条件をたずねたところ、全体では、「休日に受診できる」が26.1%で最も高く、次いで「短い待ち時間で受診できる」が24.5%、「夜間(仕事の帰り等)に受診できる」が21.0%などとなっています。一方、「特にない」も21.0%みられます。

◆全体



性別にみると、「休日に受診できる」は、男性の方が女性よりも約10ポイント高く、男性は「夜間（仕事の帰り等）に受診できる」でも約9ポイント、「短い待ち時間で受診できる」でも約5ポイント高くなっています。

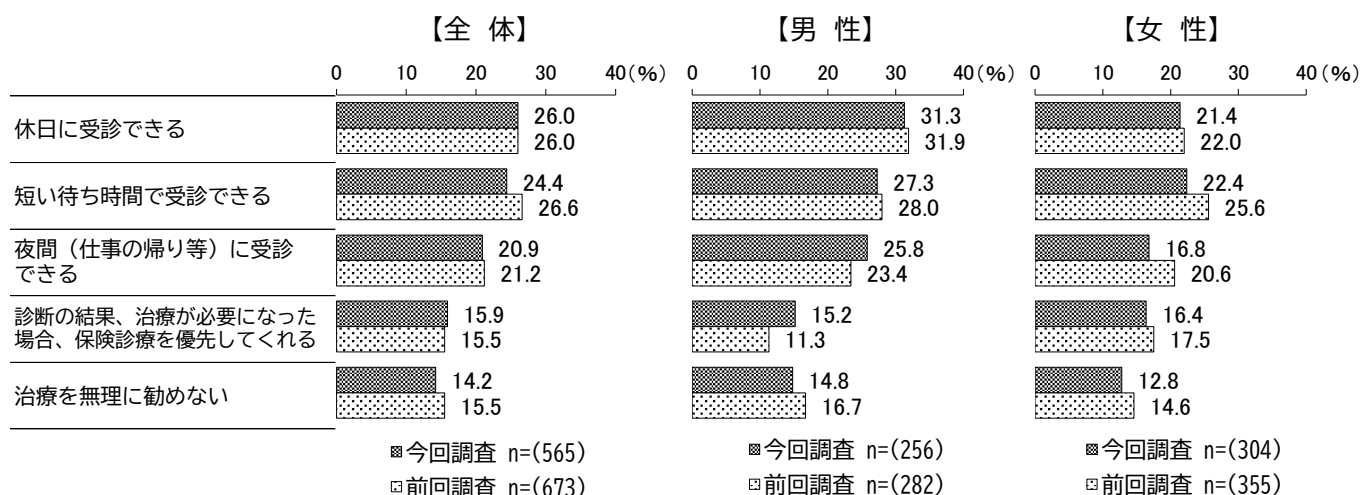
性・年齢別にみると、「休日に受診できる」は、男性の10・20～30歳代、女性の30歳代で、「短い待ち時間で受診できる」は、男女ともに10・20歳代でそれぞれ5割台となっています。「夜間（仕事の帰り等）に受診できる」は、男性の10・20～40歳代、女性の30歳代で4割台となっています。一方、「特にない」は、女性の80歳代で3割台半ばと、他の年齢層に比べて高くなっています。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられません。

◆性別／性・年齢別

		単位 (%)										
	n	休日に受診できる	短い待ち時間で受診できる	夜間（仕事の帰り等）に受診できる	診断の結果、治療が必要になった場合、保険診療を優先してくれる	治療を無理に勧めない	診断結果や改善方法をいねいに説明してくれる	乳幼児を連れて受診できる	その他	特にない	無回答	
全体	567	26.1	24.5	21.0	15.9	14.1	13.2	2.5	27.5	21.0	3.4	
男性	257	31.5	27.6	26.1	15.2	14.8	12.8	1.9	18.7	23.3	1.6	
女性	305	21.3	22.3	16.7	16.4	12.8	13.1	3.0	35.4	19.0	4.9	
【男性】	10・20歳代	25	52.0	52.0	48.0	20.0	4.0	12.0	-	8.0	12.0	-
	30歳代	29	58.6	44.8	44.8	13.8	6.9	3.4	6.9	17.2	17.2	-
	40歳代	57	40.4	26.3	40.4	12.3	15.8	7.0	3.5	17.5	19.3	1.8
	50歳代	40	45.0	27.5	32.5	12.5	17.5	15.0	-	20.0	17.5	-
	60歳代	44	18.2	22.7	9.1	15.9	20.5	27.3	2.3	20.5	31.8	2.3
	70歳代	38	5.3	10.5	2.6	10.5	13.2	5.3	-	26.3	31.6	2.6
	80歳代	23	-	21.7	4.3	30.4	21.7	21.7	-	17.4	30.4	4.3
【女性】	10・20歳代	13	38.5	53.8	23.1	23.1	30.8	15.4	7.7	7.7	23.1	-
	30歳代	26	53.8	38.5	46.2	15.4	19.2	15.4	15.4	23.1	7.7	-
	40歳代	58	20.7	29.3	15.5	17.2	6.9	19.0	6.9	44.8	12.1	-
	50歳代	71	32.4	31.0	25.4	21.1	19.7	14.1	-	36.6	12.7	1.4
	60歳代	50	18.0	20.0	16.0	12.0	10.0	14.0	-	34.0	24.0	6.0
	70歳代	49	4.1	2.0	2.0	14.3	4.1	6.1	-	42.9	22.4	12.2
	80歳代	37	-	2.7	-	13.5	13.5	8.1	-	29.7	35.1	13.5

◆前回調査との比較(全体の上位5項目)



12 受療行動について

(1) かかりつけ医療機関の有無

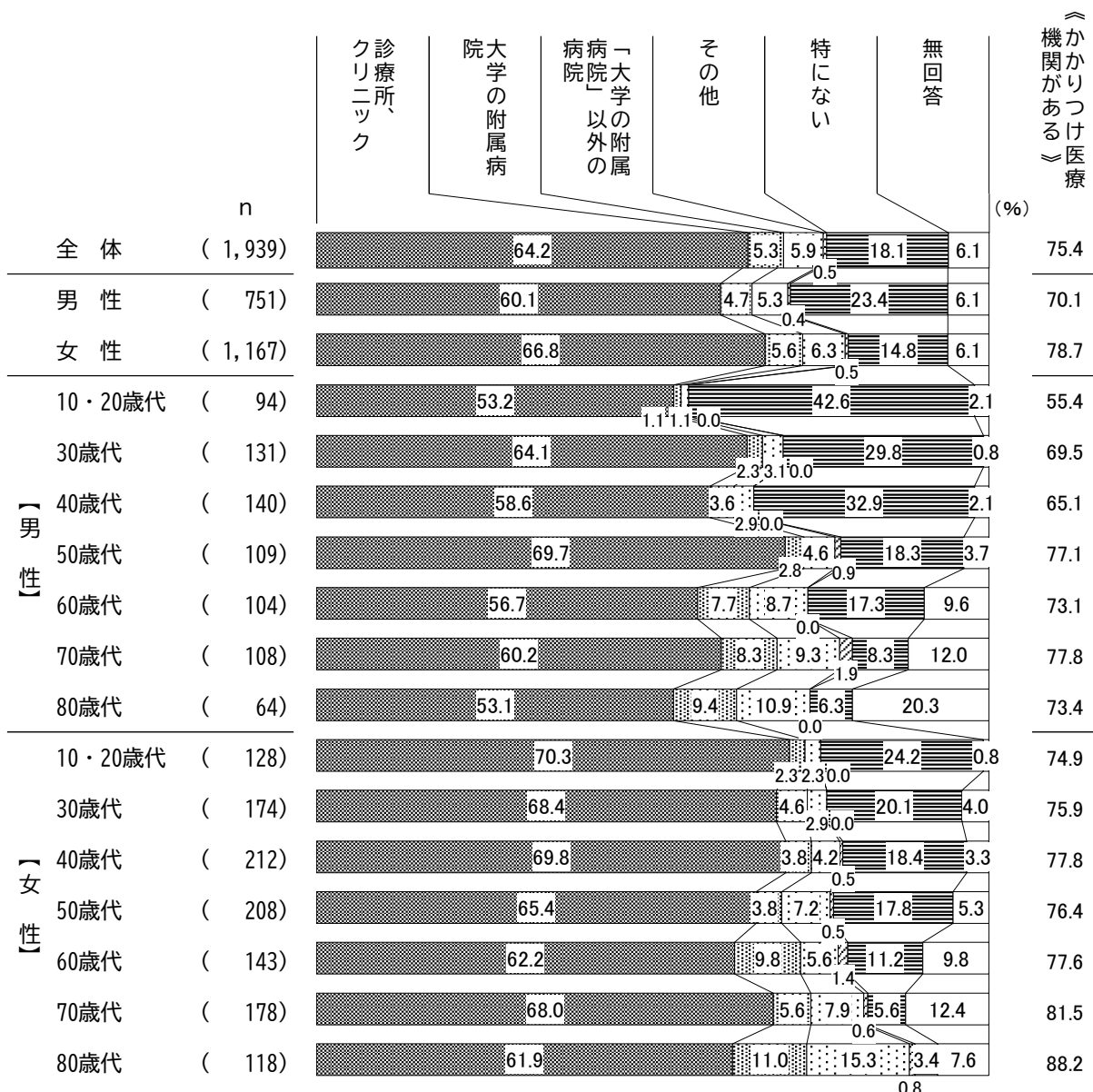
問37 かかりつけにしている医療機関（歯科・薬局は除く）はどのような医療機関ですか。
（○は1つ）

全体では、「診療所、クリニック」が64.2%で最も高くなっています。ここへ「大学の附属病院」（5.3%）と「大学の附属病院以外の病院」（5.9%）を合わせると、《かかりつけ医療機関がある》は75.4%となります。

性別にみると、「診療所、クリニック」は、女性の方が男性よりも約7ポイント高く、《かかりつけ医療機関がある》としてみた場合、女性の方が約9ポイント高くなっています。一方、「特にない」は、男性の方が約9ポイント高くなっています。

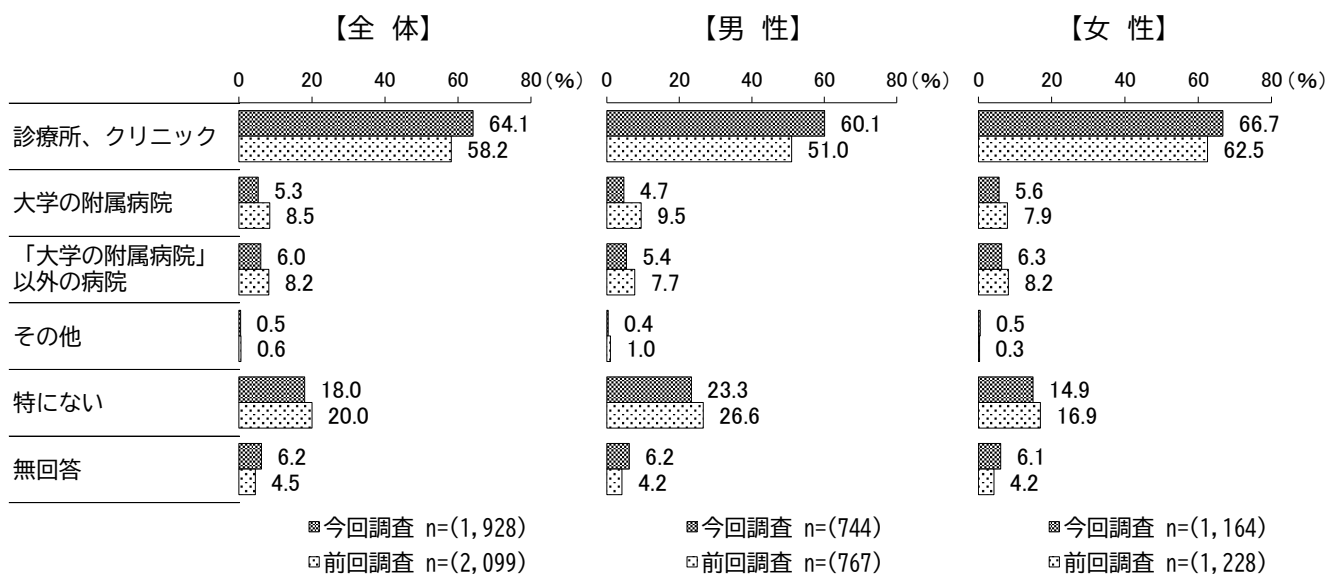
性・年齢別にみると、《かかりつけ医療機関がある》は、男女ともにおおむね年齢が上がるほど高くなり、男性では、50歳以上で7割台、女性では、70歳以上で8割台となっています。

◆全体／性別／性・年齢別



前回調査との比較では、男女ともに「診療所、クリニック」が増加し、特に、男性で約9ポイント増加しています。

◆前回調査との比較



(2) かかりつけ歯科医療機関の有無

【☑保健医療計画 行動目標】

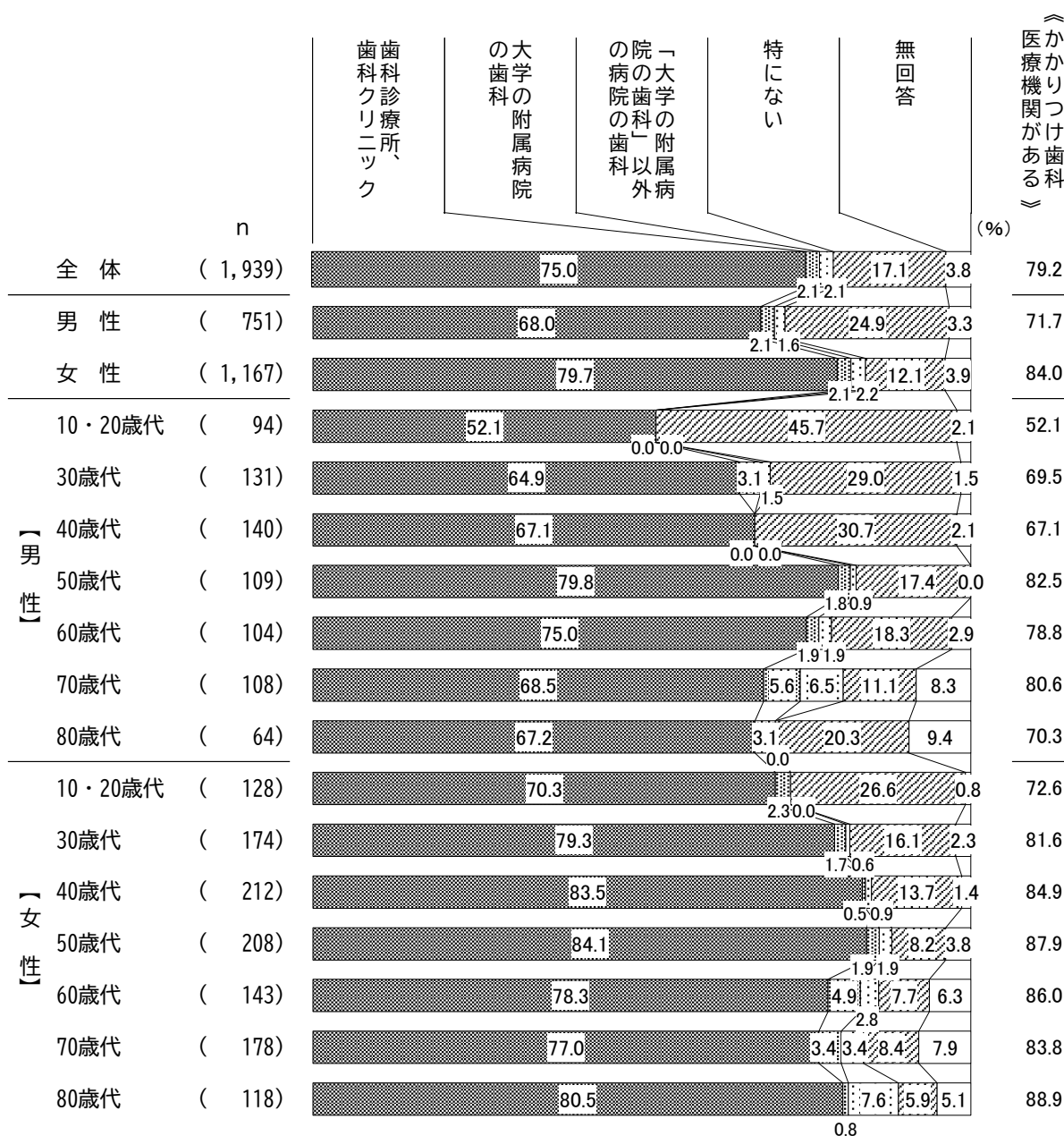
問38 かかりつけにしている歯科医療機関はどのような医療機関ですか。(○は1つ)

全体では、「歯科診療所、歯科クリニック」が75.0%で最も高くなっています。ここへ「大学の附属病院の歯科」(2.1%)と「大学の附属病院の歯科以外の病院の歯科」(2.1%)を合わせると、「かかりつけ歯科医療機関がある」は79.2%となります。

性別にみると、「歯科診療所、歯科クリニック」は、女性の方が男性よりも約12ポイント高くなっています。一方、「特にない」は、男性の方が約13ポイント高くなっています。

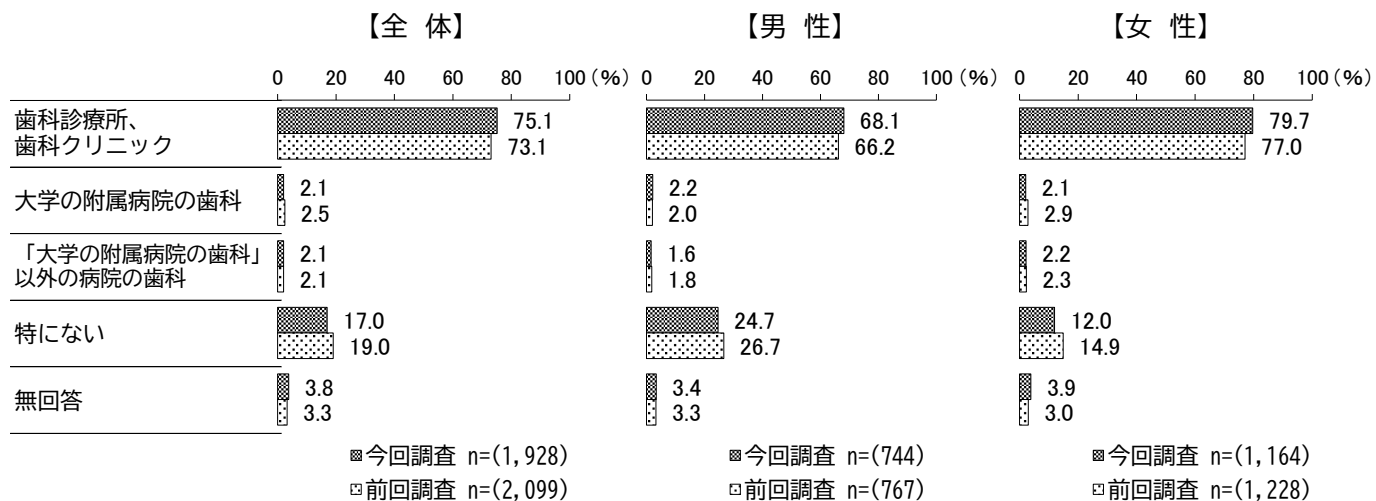
性・年齢別にみると、「かかりつけ歯科医療機関がある」は、男性の50歳代と70歳代、女性の30歳以上で8割台となっています。

◆全体／性別／性・年齢別



前回調査との比較では、特に大きな違いはみられません。

◆前回調査との比較



(3) かかりつけ薬局の有無

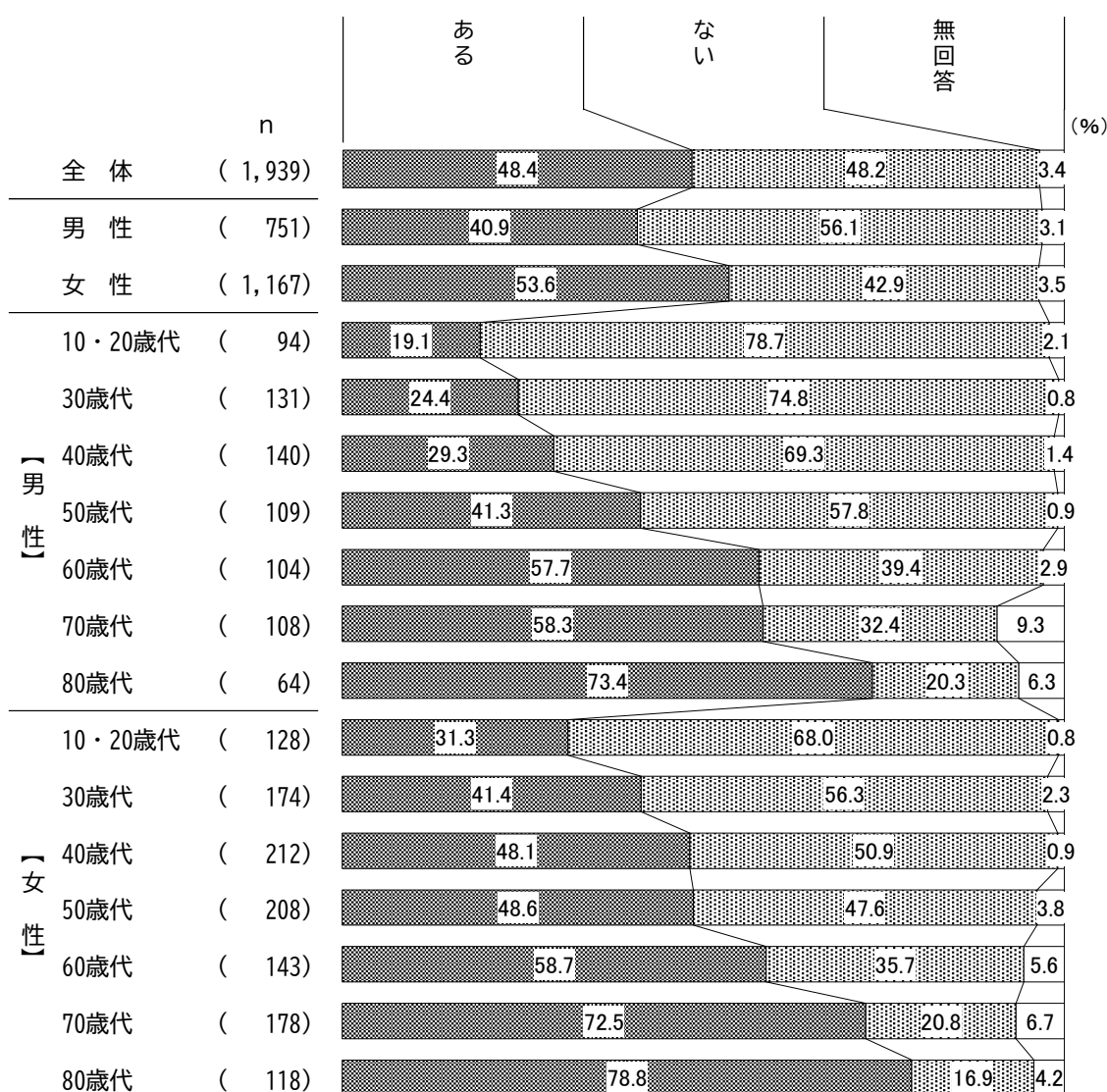
問39 かかりつけにしている薬局はありますか。(○は1つ)

全体では、「ある」が48.4%、「ない」が48.2%と、ほぼ同率となっています

性別にみると、「ある」は、女性の方が男性よりも約13ポイント高く、「ない」は男性の方が約13ポイント高くなっています。

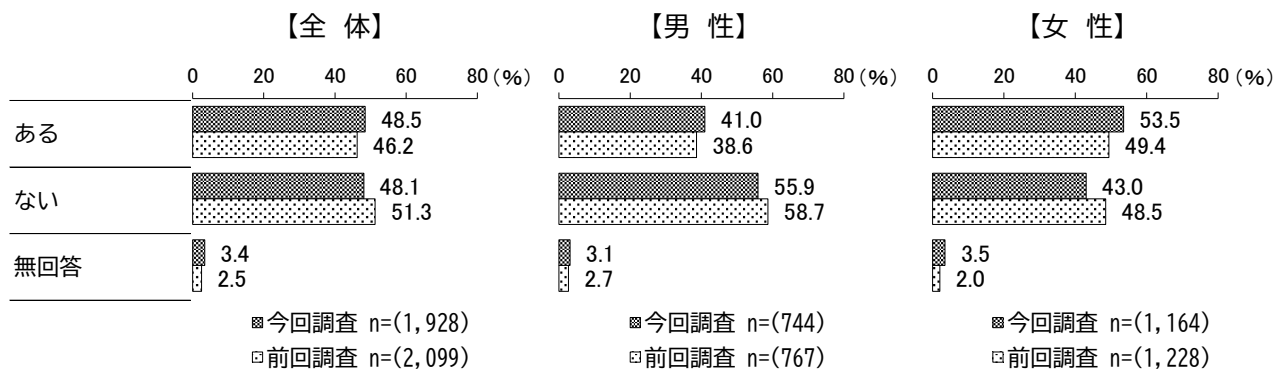
性・年齢別にみると、「ある」は、男女ともに年齢が上がるほど高くなり、男性の80歳代で7割台半ば、女性の70歳以上で7割台となっています。

◆全体／性別／性・年齢別



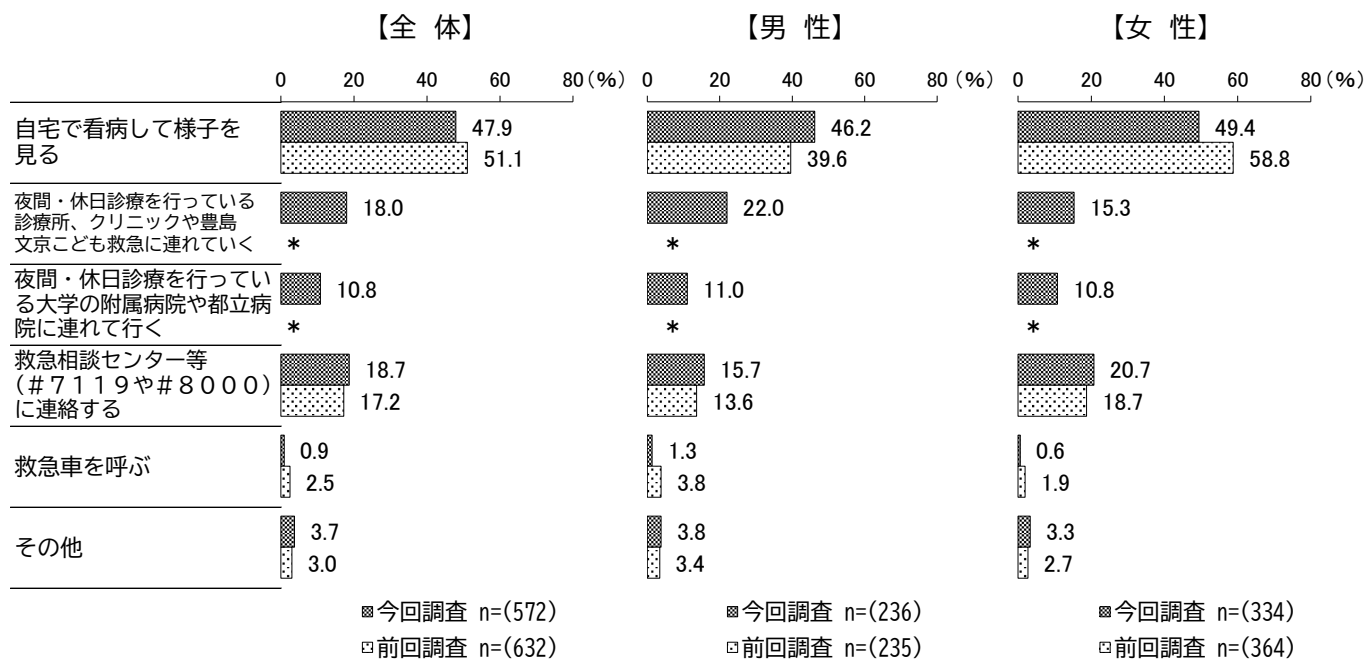
前回調査との比較では、「ない」が女性で約6ポイント減少しています。

◆前回調査との比較



前回調査との比較では、「自宅で看病して様子を見る」が男性では約7ポイント増加していますが、女性では約9ポイント減少しています。

◆前回調査との比較



*「夜間・休日診療を行っている診療所、クリニックや豊島文京こども救急に連れていく」、「夜間・休日診療を行っている大学の附属病院や都立病院に連れて行く」は、今回調査で新設した選択肢です(前回調査の選択肢は「夜間診療を行っている医療機関に連れて行く」)。

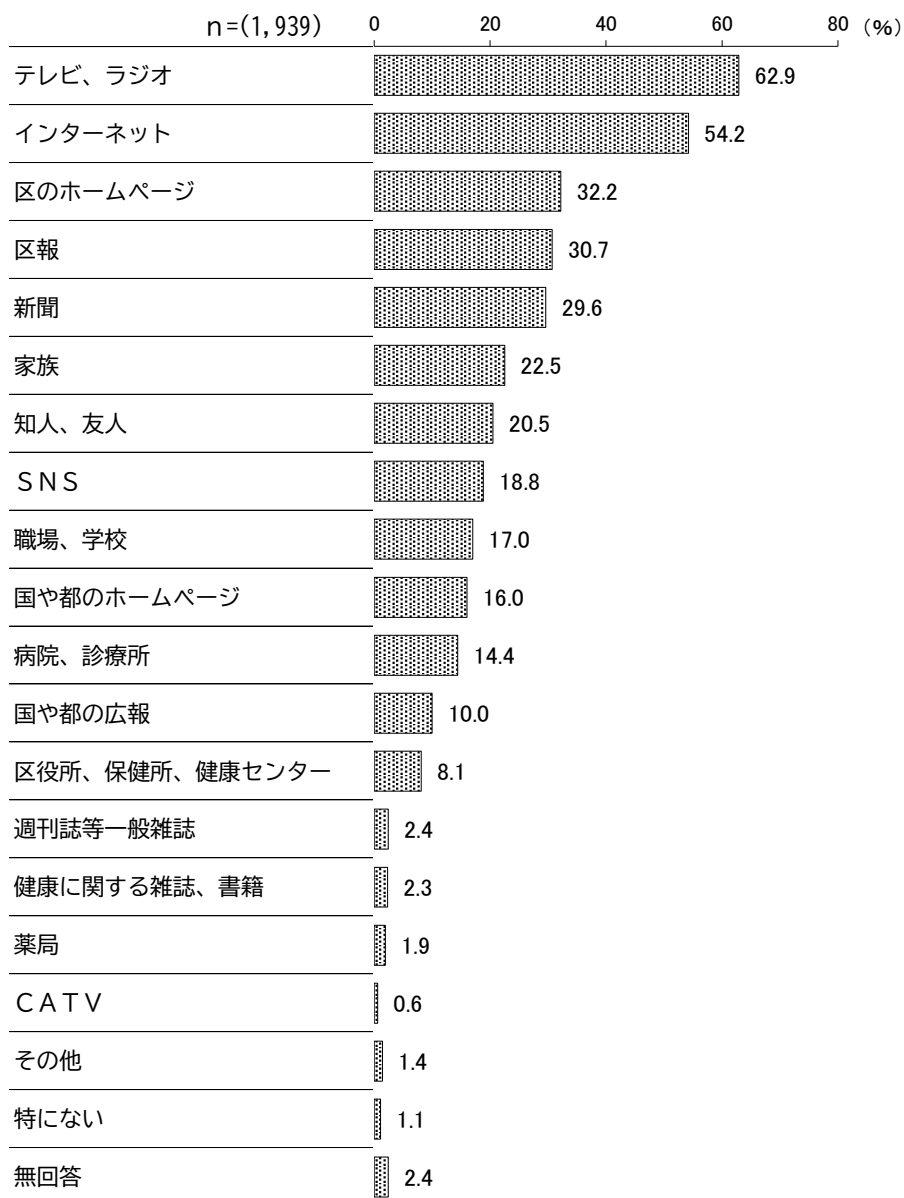
13 新型コロナウイルス感染症について

(1) 新型コロナウイルス感染症やコロナワクチンの情報の入手方法

問41 あなたは、新型コロナウイルス感染症や新型コロナウイルスワクチン接種の情報をどのような方法で入手していますか。(いくつでも○)

全体では、「テレビ、ラジオ」が62.9%で最も高く、次いで「インターネット」が54.2%、「区のホームページ」が32.2%、「区報」が30.7%、「新聞」が29.6%などとなっています。

◆全体



性別にみると、「インターネット」は、男性の方が女性より約10ポイント高くなっています。「テレビ、ラジオ」、「区報」は、女性の方が男性より約7ポイント高く、女性は「区のホームページ」、「知人、友人」でも約6ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、「テレビ、ラジオ」は、男性の60～70歳代、女性の60歳以上で7割台、「インターネット」は、男性の30～40歳代で8割台と高くなっています。「区報」、「新聞」は、男女ともにおおむね年齢が上がるほど高くなっています。一方、「SNS」は、男女ともにおおむね年齢が下がるほど高く、女性の10・20歳代で5割台半ば、男性の10・20歳代で約5割となっています。

◆性別／性・年齢別(一部抜粋)

単位 (%)

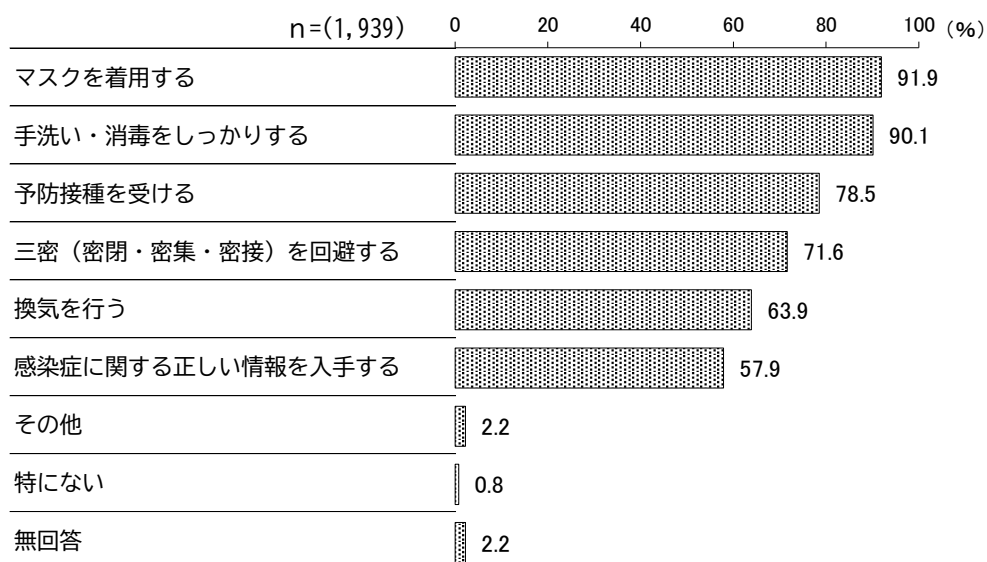
		n	テレビ、 ラジオ	イン ター ネ ット	区 の ホ ー ム ペ ー ジ	区 報	新 聞	家 族	知 人、 友 人	S N S	職 場、 学 校	国 や 都 の ホ ー ム ペ ー ジ
全 体		1,939	62.9	54.2	32.2	30.7	29.6	22.5	20.5	18.8	17.0	16.0
男 性		751	59.0	60.6	28.8	26.8	31.8	21.7	16.9	18.8	17.2	16.5
女 性		1,167	65.5	50.4	34.7	33.4	28.0	23.0	22.9	18.9	17.1	15.8
【男性】	10・20歳代	94	45.7	68.1	23.4	12.8	16.0	25.5	22.3	48.9	28.7	23.4
	30歳代	131	51.1	84.0	26.0	13.7	19.8	20.6	16.0	31.3	26.7	21.4
	40歳代	140	52.1	80.0	22.1	12.9	22.1	25.7	20.0	14.3	20.7	17.1
	50歳代	109	59.6	67.0	39.4	22.9	33.0	31.2	17.4	15.6	18.3	18.3
	60歳代	104	73.1	54.8	34.6	43.3	37.5	12.5	15.4	10.6	15.4	16.3
	70歳代	108	72.2	30.6	28.7	48.1	51.9	15.7	16.7	4.6	1.9	8.3
	80歳代	64	62.5	9.4	29.7	48.4	56.3	18.8	6.3	1.6	-	6.3
【女性】	10・20歳代	128	53.1	59.4	23.4	18.0	9.4	30.5	27.3	53.9	30.5	21.9
	30歳代	174	52.3	67.8	33.3	19.0	12.6	23.6	14.4	35.6	21.3	20.1
	40歳代	212	58.5	67.9	37.7	25.0	14.2	17.5	18.9	22.2	25.0	16.0
	50歳代	208	68.3	65.4	43.8	35.1	22.6	20.2	23.1	12.5	24.5	21.2
	60歳代	143	77.6	52.4	44.1	40.6	42.7	28.0	27.3	5.6	9.8	12.6
	70歳代	178	75.8	18.5	29.2	53.9	50.6	20.2	28.1	3.9	2.8	10.7
	80歳代	118	75.4	4.2	25.4	44.9	52.5	26.3	22.0	0.8	-	4.2

(2) 新型コロナウイルス感染症の感染予防方法

問42 あなたが、新型コロナウイルス感染症の感染予防のために行っていることは何ですか。(いくつでも○)

全体では、「マスクを着用する」と「手洗い・消毒をしっかりとる」が約9割で高く、次いで「予防接種を受ける」が78.5%、「三密(密閉・密集・密接)を回避する」が71.6%、「換気を行う」が63.9%などとなっています。

◆全体



性別にみると、各感染対策の項目で女性の方が男性よりも高く、「換気を行う」で11ポイント、「手洗い・消毒をしっかりとる」、「三密(密閉・密集・密接)を回避する」で約8ポイント差がみられます。

性・年齢別にみると、「マスクを着用する」は、男女ともに全ての年齢層で9割前後、「手洗い・消毒をしっかりとる」は、男性では約8割から約9割、女性では約9割から9割半ばとなっています。「予防接種を受ける」は、男性の50～60歳代と80歳代、女性の50歳以上で8割台となっています。「三密(密閉・密集・密接)を回避する」は、男女ともに10・20歳代で5割台半ばと、他の年齢層に比べて低くなっています。

◆性別／性・年齢別

単位 (%)

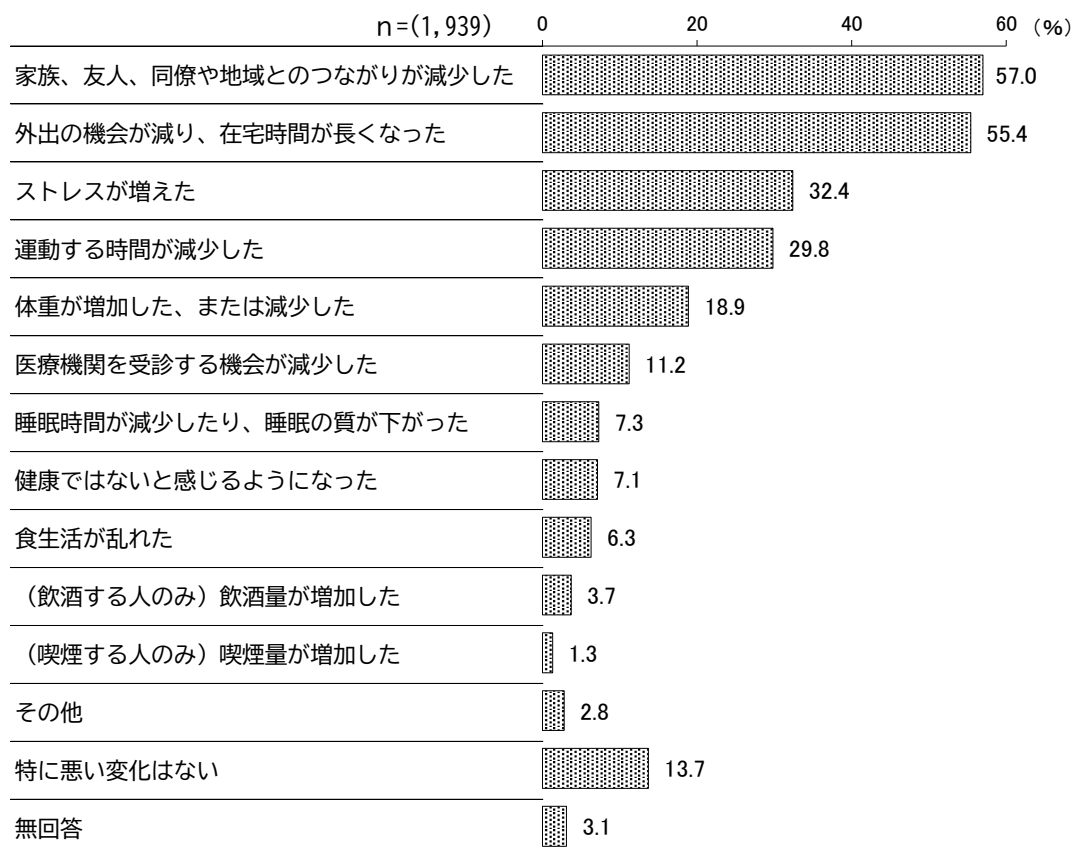
	n	マスクを着用する	手洗いか消毒をしっかりとる	予防接種を受ける	三密(密閉・密集・密接)を回避する	換気を行う	い感染症に関する正しい情報を入力する	その他	特になし	無回答	
全体	1,939	91.9	90.1	78.5	71.6	63.9	57.9	2.2	0.8	2.2	
男性	751	90.4	85.5	76.6	66.8	57.4	55.3	1.3	1.7	1.7	
女性	1,167	93.1	93.4	80.0	75.0	68.4	59.7	2.7	0.3	2.4	
【男性】	10・20歳代	94	90.4	79.8	69.1	55.3	47.9	-	1.1	-	
	30歳代	131	88.5	87.0	72.5	63.4	56.5	0.8	2.3	-	
	40歳代	140	88.6	83.6	72.1	66.4	59.3	2.1	2.1	1.4	
	50歳代	109	90.8	89.9	81.7	71.6	68.8	59.6	1.8	2.8	1.8
	60歳代	104	92.3	87.5	83.7	73.1	58.7	60.6	2.9	-	1.9
	70歳代	108	93.5	87.0	78.7	70.4	50.9	50.9	0.9	0.9	3.7
	80歳代	64	89.1	82.8	82.8	68.8	62.5	42.2	-	3.1	4.7
【女性】	10・20歳代	128	93.0	91.4	75.0	53.1	54.7	50.8	2.3	-	2.3
	30歳代	174	91.4	93.1	75.9	71.8	61.5	57.5	1.7	0.6	0.6
	40歳代	212	96.2	95.3	77.4	75.0	69.8	63.2	0.9	-	-
	50歳代	208	93.3	94.2	84.1	79.3	77.9	70.2	5.3	0.5	0.5
	60歳代	143	93.0	95.8	83.9	84.6	71.3	65.7	4.9	-	2.8
	70歳代	178	93.3	92.7	82.6	77.0	68.5	53.4	1.7	0.6	5.1
	80歳代	118	90.7	89.8	81.4	81.4	70.3	50.0	1.7	-	7.6

(3) 新型コロナウイルス感染拡大による健康や生活への悪影響

問43 新型コロナウイルス感染症の拡大によって、あなたの健康や生活に悪い変化はありましたか。(いくつでも○)

全体では、「家族、友人、同僚や地域とのつながりが減少した」が57.0%で最も高く、次いで「外出の機会が減り、在宅時間が長くなった」が55.4%、「ストレスが増えた」が32.4%、「運動する時間が減少した」が29.8%などとなっています。

◆全体



性別にみると、女性の方が男性よりも高い項目が多く、特に、「外出の機会が減り、在宅時間が長くなった」で約13ポイント、「家族、友人、同僚や地域とのつながりが減少した」で約10ポイント差がみられます。

性・年齢別にみると、「家族、友人、同僚や地域とのつながりが減少した」は女性の50歳代で約7割、「外出の機会が減り、在宅時間が長くなった」は女性の50～60歳代で6割台半ば、「ストレスが増えた」は女性の40～50歳代で4割台、「運動する時間が減少した」は男性の30歳代と女性の50歳代で約4割と、他の年齢層に比べて高くなっています。

◆性別／性・年齢別(一部抜粋)

単位 (%)

	n	と家族、 つながり、 同僚や地 域	外出の機 会が長 くなつた 、在宅	スト レスが 増えた	運 動す る時 間が 減少 した	ま た体 重が 増加 した、 また は減 少し た、	医 療機 関を 受診 する 機会 が減 少し た	睡 眠の 時間 が下 がっ たり、 睡眠 の質 が下 がっ たり、	そ の 他	特 に悪 い変 化は ない	無 回 答	
全体	1,939	57.0	55.4	32.4	29.8	18.9	11.2	7.3	2.8	13.7	3.1	
男性	751	51.0	47.5	27.0	28.4	16.1	6.9	6.3	2.3	17.4	3.2	
女性	1,167	61.4	60.7	36.1	30.8	20.9	14.1	8.0	3.0	11.1	2.9	
【男性】	10・20歳代	94	54.3	43.6	31.9	23.4	13.8	4.3	9.6	1.1	20.2	-
	30歳代	131	55.0	48.1	29.8	38.9	23.7	5.3	4.6	1.5	11.5	1.5
	40歳代	140	50.0	37.9	27.9	27.1	17.1	6.4	4.3	3.6	25.7	2.1
	50歳代	109	48.6	50.5	35.8	33.9	26.6	6.4	10.1	0.9	15.6	1.8
	60歳代	104	47.1	51.0	17.3	22.1	13.5	9.6	3.8	4.8	15.4	1.9
	70歳代	108	51.9	49.1	21.3	25.9	5.6	12.0	5.6	1.9	17.6	6.5
	80歳代	64	50.0	60.9	23.4	21.9	6.3	3.1	7.8	1.6	12.5	12.5
【女性】	10・20歳代	128	60.9	56.3	34.4	25.0	18.8	5.5	9.4	2.3	12.5	0.8
	30歳代	174	62.1	61.5	39.1	32.8	18.4	10.3	5.7	1.1	10.3	0.6
	40歳代	212	65.1	55.2	42.5	30.7	21.2	14.2	8.0	4.2	12.3	0.5
	50歳代	208	68.8	64.4	40.4	38.5	28.8	19.2	7.7	3.8	6.3	0.5
	60歳代	143	60.1	65.7	31.5	27.3	19.6	16.8	10.5	4.9	11.9	3.5
	70歳代	178	55.1	59.6	31.5	27.5	21.3	16.9	5.6	1.7	14.0	6.2
	80歳代	118	54.2	62.7	28.0	30.5	11.9	11.0	10.2	2.5	11.0	11.0

(4) 新型コロナウイルス感染拡大の中で健康や生活を改善するために工夫したこと

問44 新型コロナウイルス感染症が拡大する中で、あなたの健康や生活を改善するために工夫したことがあれば、以下に記入してください。

新型コロナウイルス感染拡大の中で健康や生活を改善するために工夫したことを聞いたところ、469人から回答がありました。1人で2つ以上の内容の記入があったものは、これを1件とせず延べ件数として集計したため、件数は回答者数よりも多くなっています。

【記入人数】469人 【延べ件数】878件

◆情報の入手について	11
感染症に関する正しい情報を入手する	6
情報を見過ぎない、惑わされないようにした（不安を高めない）	5
◆三密の回避について	190
外出を控える、人混みを避ける、混雑時間を避ける	71
外食を控える、なるべく自炊・テイクアウトする	33
公共交通機関をなるべく使わない（自転車・徒歩・車等を使う）	22
人との交流・接触・会話を控える、距離を空ける	15
三密（密閉・密集・密接）回避全般	14
大人数での会食を控える、食事は少人数にする	10
買い物はインターネットショッピング・宅配を利用する	6
テレワークをする	6
会議・診療・用事等はオンライン・電話を活用する	4
外食の場所を選ぶ（感染対策店・テラス席等）	2
買い物は短時間で済ませる	2
その他	5
◆マスクの着用について	46
マスクを着用する	44
家の中でもマスクを着用する	2
◆衛生面について	170
手洗いをする	57
消毒をする（手指・洋服・ドアノブ等）	43
うがいをする	33
手指以外を洗う（目・鼻・顔等）	7
帰宅後すぐに入浴する	6
喉のケア、乾燥対策・加湿	4
家族間でも共有を避ける（タオル・食事の配膳等）	4
手に触れるものに気を付ける（エレベーターボタン・ドアノブ等）	4
口腔ケア、口内を清潔にする	3
家の掃除をする	3
帰宅したらすぐに着替える	2
その他	4
◆換気について	25
換気を行う	22
空気清浄機を使う	3
◆予防接種・検査について	18
ワクチンを接種する	13
PCR検査・抗原検査等を行う	3
毎日検温する	2

◆食生活について	65
食生活に気を配る（食事内容・量・栄養バランス・カロリー、食べ過ぎない等）	46
免疫力が上がる食材・食品を摂取する	8
アルコールを控える・減らす	3
その他	8
◆運動について	219
散歩（歩く）・ウォーキング・ジョギング	91
家の中でできる運動をする（体操・ラジオ体操・筋トレ・ストレッチ・ヨガ等）	78
運動をする（全般）、体を動かす、体力を維持する	24
意識的に外出する（感染予防をした上で）	12
ジム・スポーツクラブ等に通う	10
その他	4
◆人とのつながり・交流について	17
オンライン・電話等で人とコミュニケーションを取るようにした	9
人との親睦・交流を深める、人と話すようにした	8
◆趣味・楽しみ、住環境について	43
自宅のできる趣味をはじめた、楽しみを見つける、楽しめる工夫をした	19
家の中を快適な空間にする、住環境を充実させる	8
気分転換する、考えすぎない、前向きになる	7
外でできる趣味をはじめた、楽しみを見つける（感染予防をした上で）	6
その他	3
◆生活習慣・睡眠について	52
睡眠・休養をしっかり取る	23
規則正しい生活をする	13
普通の日常生活を送る、必要以上に制限しない	5
早寝早起きをする	2
体を冷やさない、体を温める	2
その他	7
◆その他	22
感染予防全般	14
その他	8

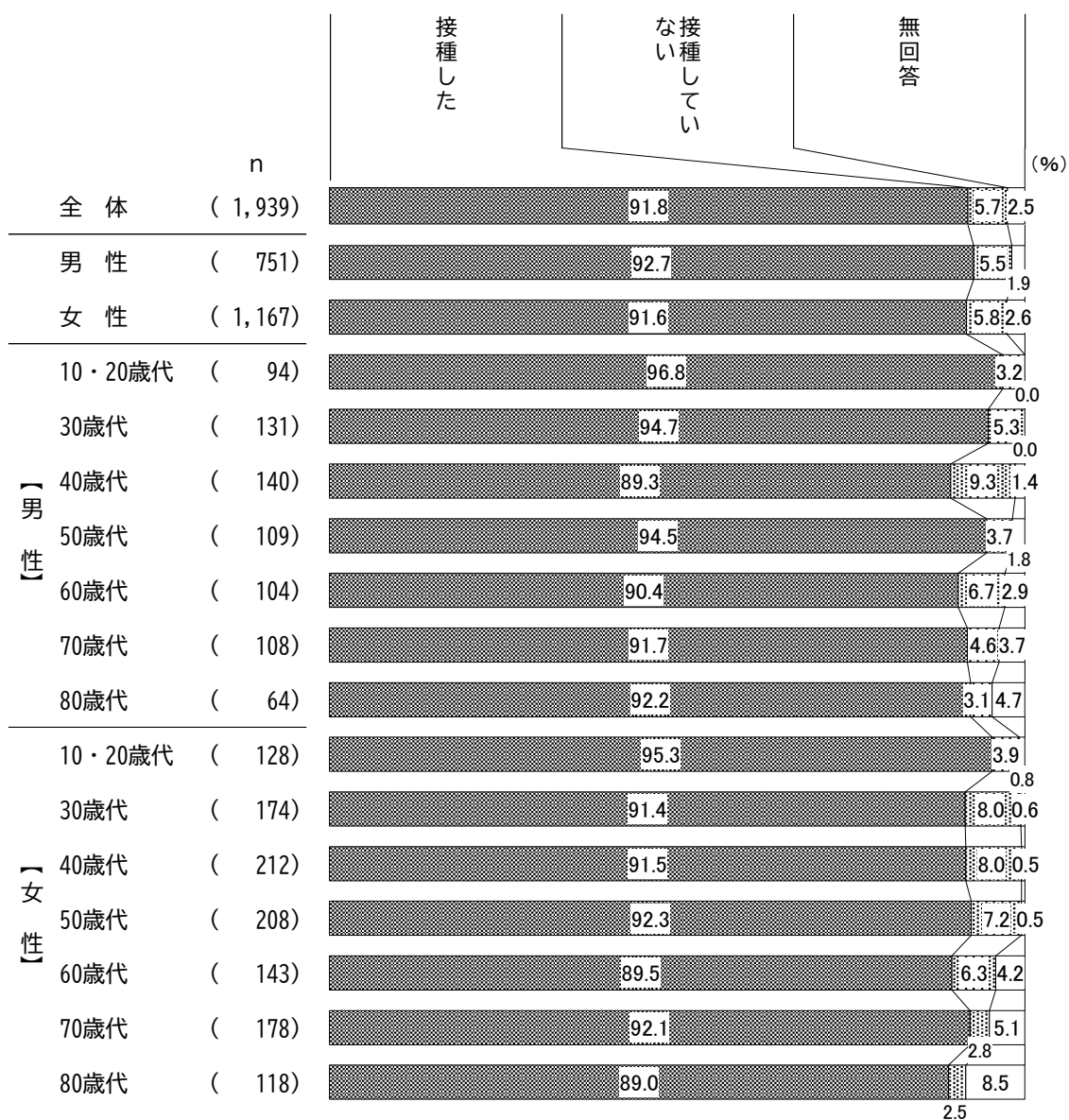
(5) 新型コロナウイルスワクチンの接種状況

問45 あなたは、新型コロナウイルスワクチンを接種しましたか。(〇は1つ)
(1回でも接種された方は「1. 接種した」とお答えください)

全体では、「接種した」が91.8%、「接種していない」が5.7%となっています。

性別、性・年齢別でも、特に大きな違いはみられません。

◆全体／性別／性・年齢別



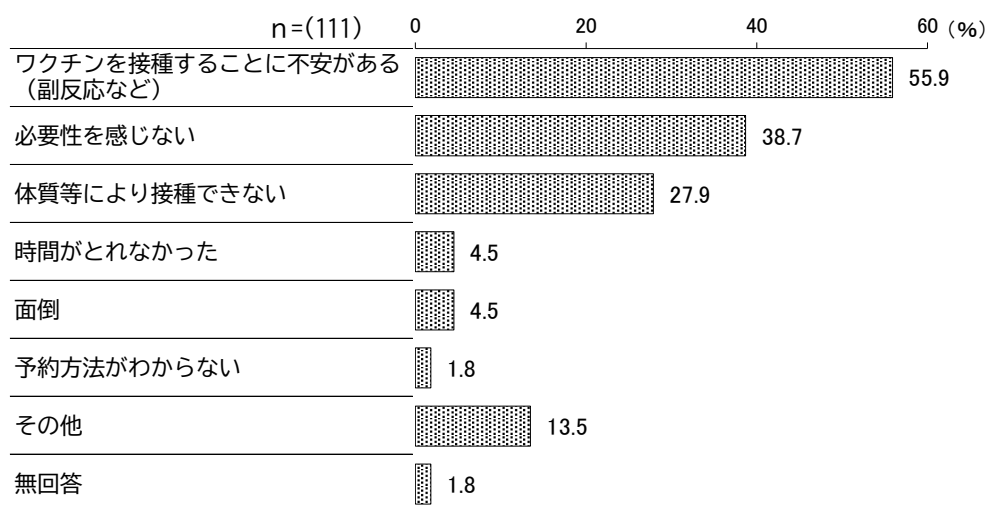
(5-1) 新型コロナウイルスワクチンを接種しなかった理由

【問45で「2. 接種していない」を選択した方】

問45-1 新型コロナウイルスワクチンを接種しなかった理由は何ですか。
(いくつでも○)

新型コロナウイルスワクチン《接種しなかった》と回答した人に、その理由をたずねたところ、全体では、「ワクチンを接種することに不安がある(副反応など)」が55.9%で最も高く、次いで「必要性を感じない」が38.7%、「体質等により接種できない」が27.9%などとなっています。

◆全体



性別にみると、「体質等により接種できない」は、女性の方が男性より約18ポイント高く、女性は「ワクチンを接種することに不安がある(副反応など)」でも13ポイント高くなっています。一方、「面倒」は、男性の方が約12ポイント高く、男性は「必要性を感じない」でも11ポイント高くなっています。

◆性別

	n	単位 (%)							
		不安がある(副反応など)	必要性を感じない	体質等により接種できない	時間がとれなかった	面倒	予約方法がわからない	その他	無回答
全体	111	55.9	38.7	27.9	4.5	4.5	1.8	13.5	1.8
男性	41	48.8	46.3	17.1	7.3	12.2	2.4	12.2	2.4
女性	68	61.8	35.3	35.3	2.9	-	-	14.7	-

14 地域とのつながりについて

(1) 近所の方とのつきあいの程度

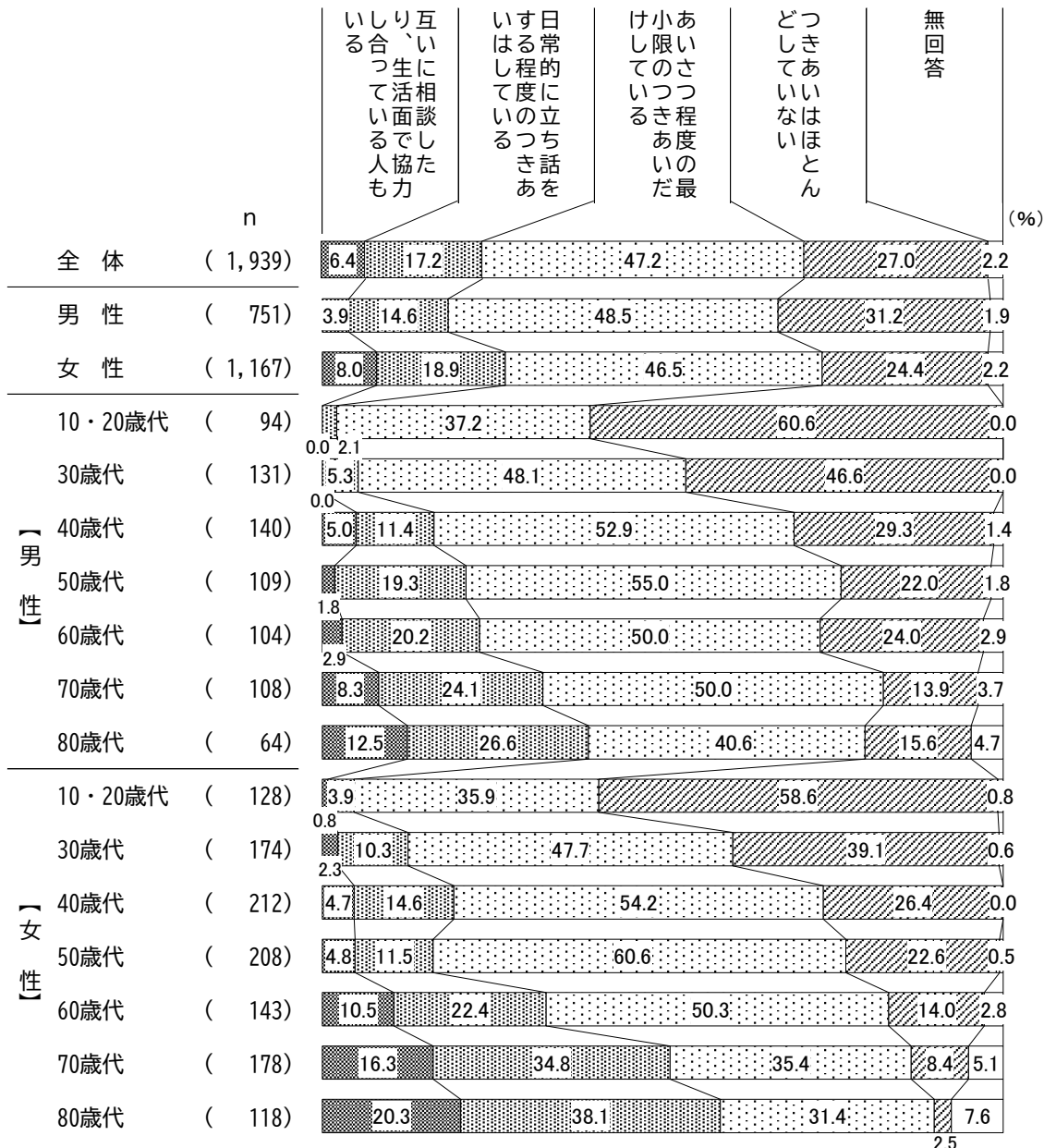
問46 あなたは、ご近所の方とどのようなおつきあいをされていますか。（つきあいの程度）（○は1つ）

全体では、「あいさつ程度の最小限のつきあいだけしている」が47.2%で最も高くなっています。また、「つきあいはほとんどしていない」が27.0%となっています。

性別にみると、「つきあいはほとんどしていない」は、男性の方が女性よりも約7ポイント高くなっています。

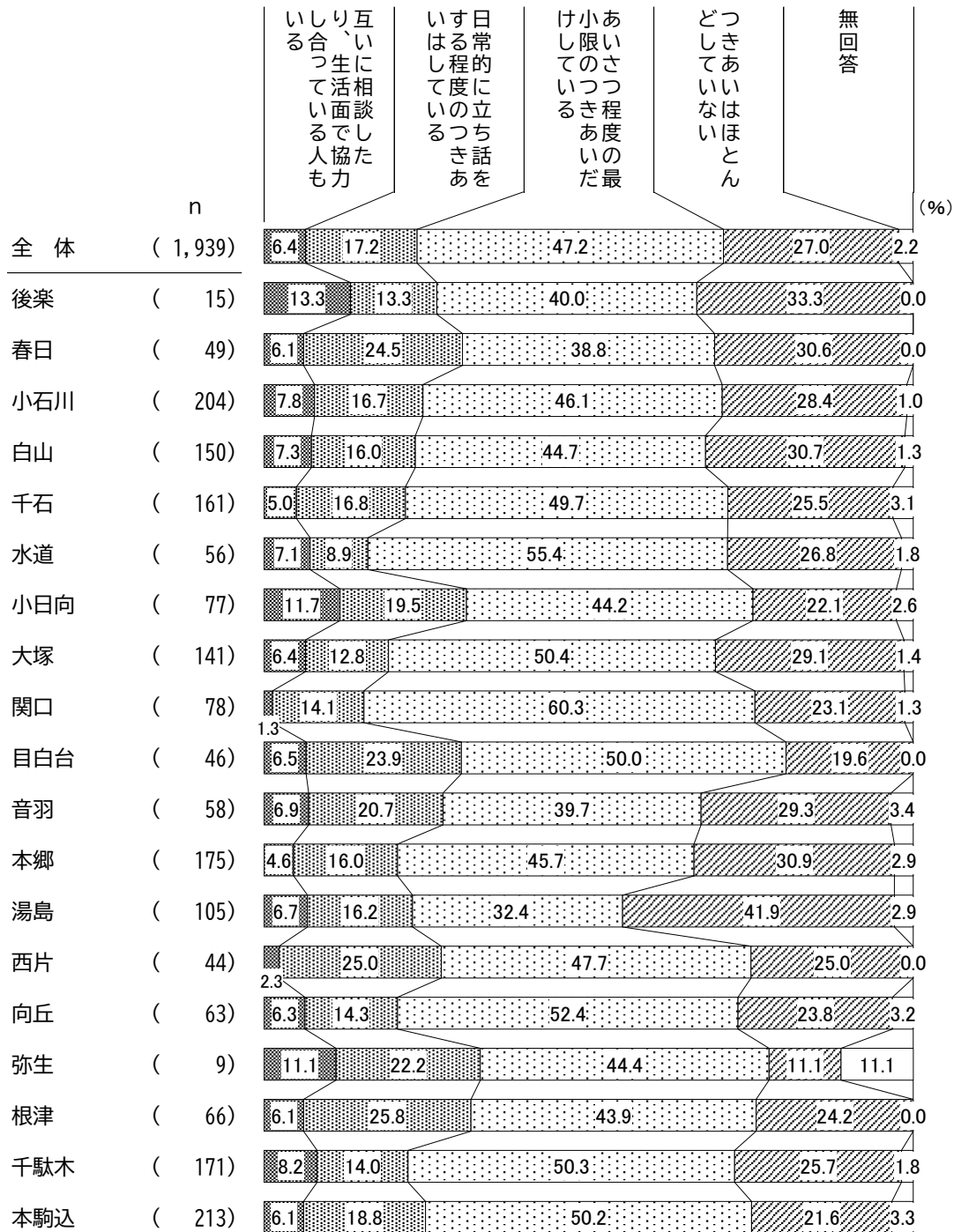
性・年齢別にみると、「互いに相談したり、生活面で協力し合っている人もいる」と「日常的に立ち話をする程度のつきあいはしている」は、男女ともにおおむね年齢が上がるほど高くなっています。一方、「つきあいはほとんどしていない」は、男女ともにおおむね年齢が下がるほど高く、特に男女ともに10・20歳代で約6割となっています。

◆全体／性別／性・年齢別



居住地域別にみると、おおむね「あいさつ程度の最小限のつきあいだけしている」が高く、特に、関口で6割、水道、大塚、目白台、向丘、千駄木、本駒込で5割台となっています。「日常的に立ち話をする程度のつきあいはしている」は、春日、目白台、西片、根津で2割台半ばとなっています。また、「つきあいはほとんどしていない」は、湯島で4割を超えています。

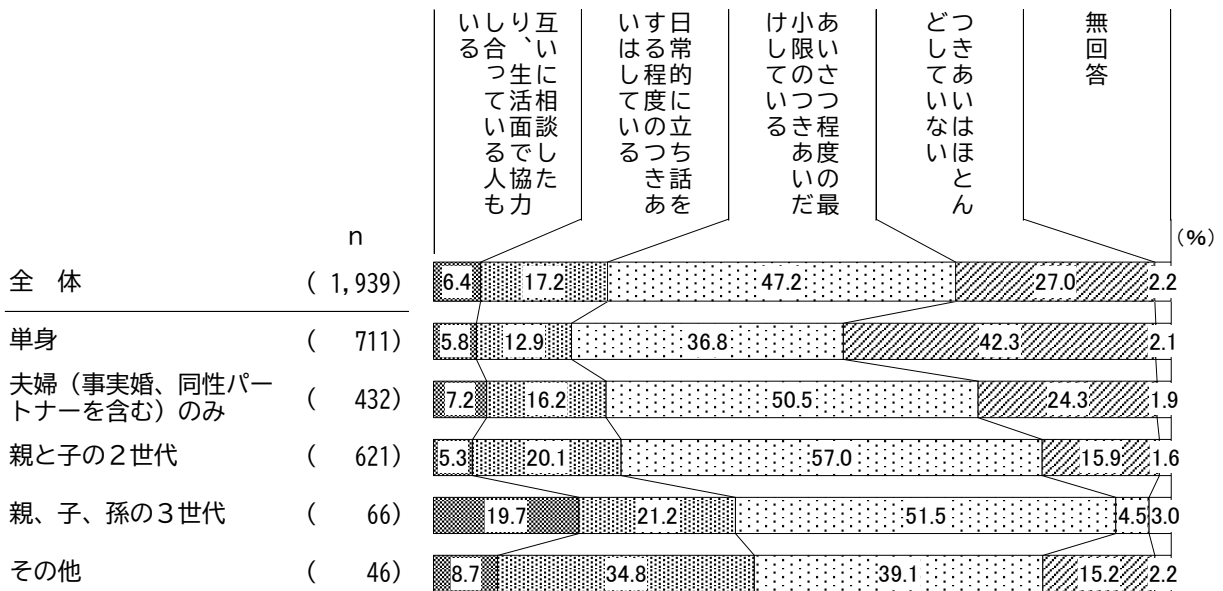
◆居住地域別



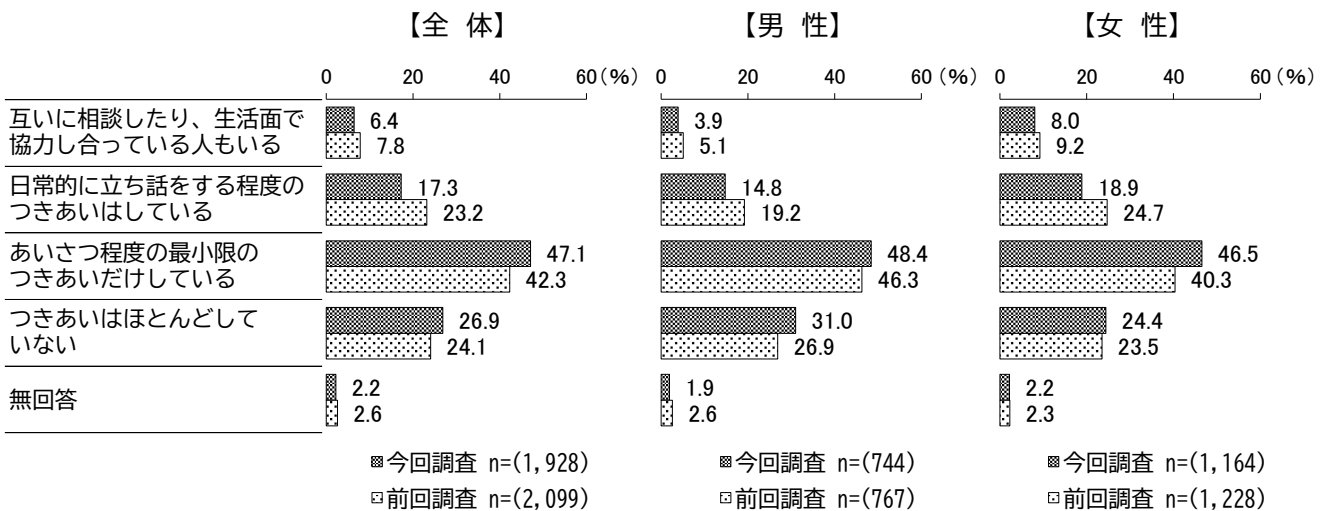
同居家族の構成別にみると、おおむね「あいさつ程度の最小限のつきあいだけしている」が高く、特に、親と子の2世代で約6割となっています。「互いに相談したり、生活面で協力し合っている人もいる」は、親、子、孫の3世代で約2割となっています。また、「つきあいはほとんどしていない」は、単身で4割を超えています。

前回調査との比較では、「あいさつ程度の最小限のつきあいだけしている」が女性で約6ポイント増加し、「日常的に立ち話をする程度のつきあいはしている」が女性で約6ポイント減少しています。

◆同居家族の構成別



◆前回調査との比較



(2) つきあっている近所の方の人数

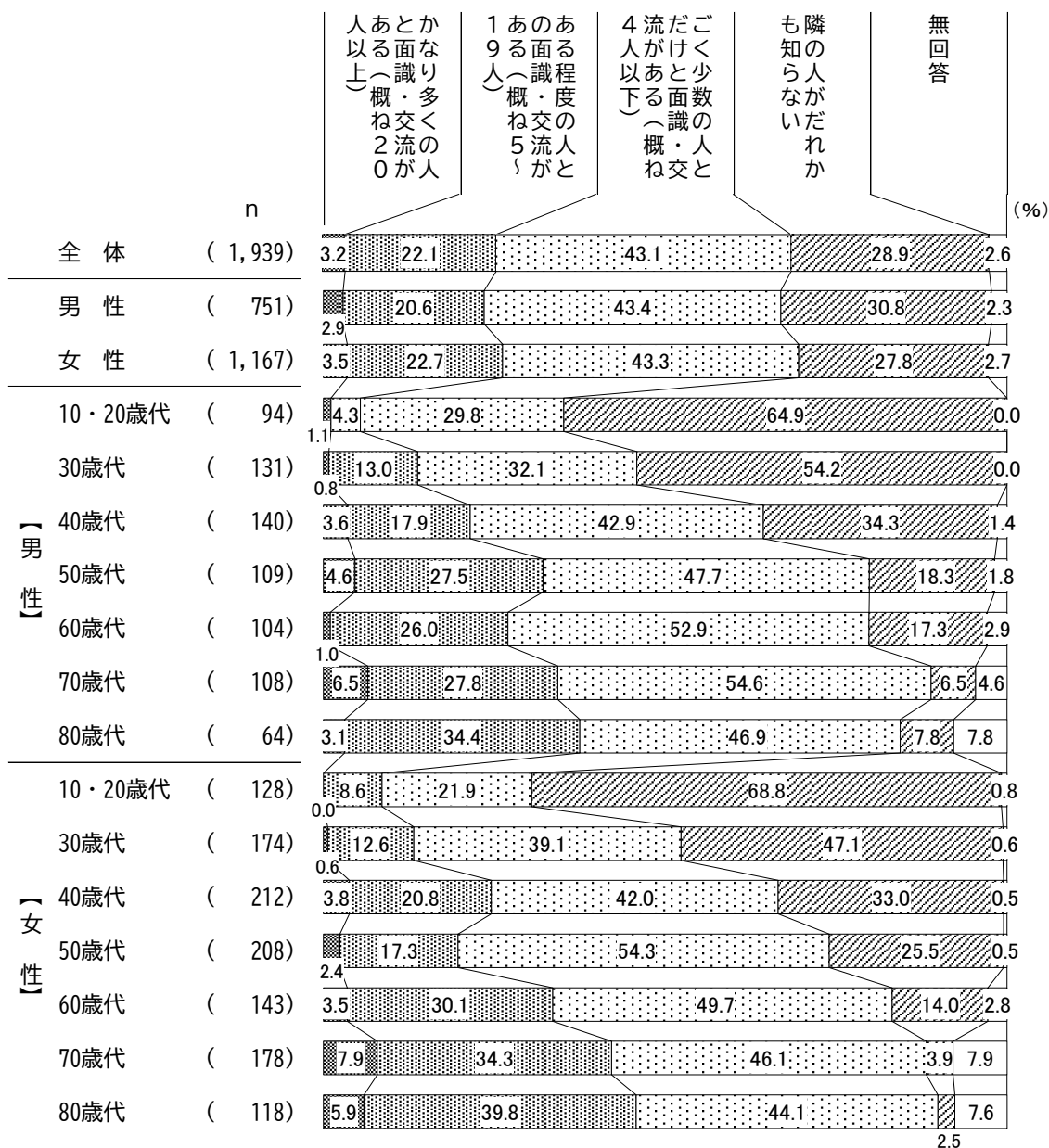
問47 あなたは、ご近所の方とどのようなおつきあいをされていますか。(つきあっている人数) (〇は1つ)

全体では、「ごく少数の人とだけと面識・交流がある(概ね4人以下)」が43.1%で最も高く、次いで「隣の人がだれかも知らない」が28.9%、「ある程度の人との面識・交流がある(概ね5~19人)」が22.1%となっています。

性別では、特に大きな違いはみられません。

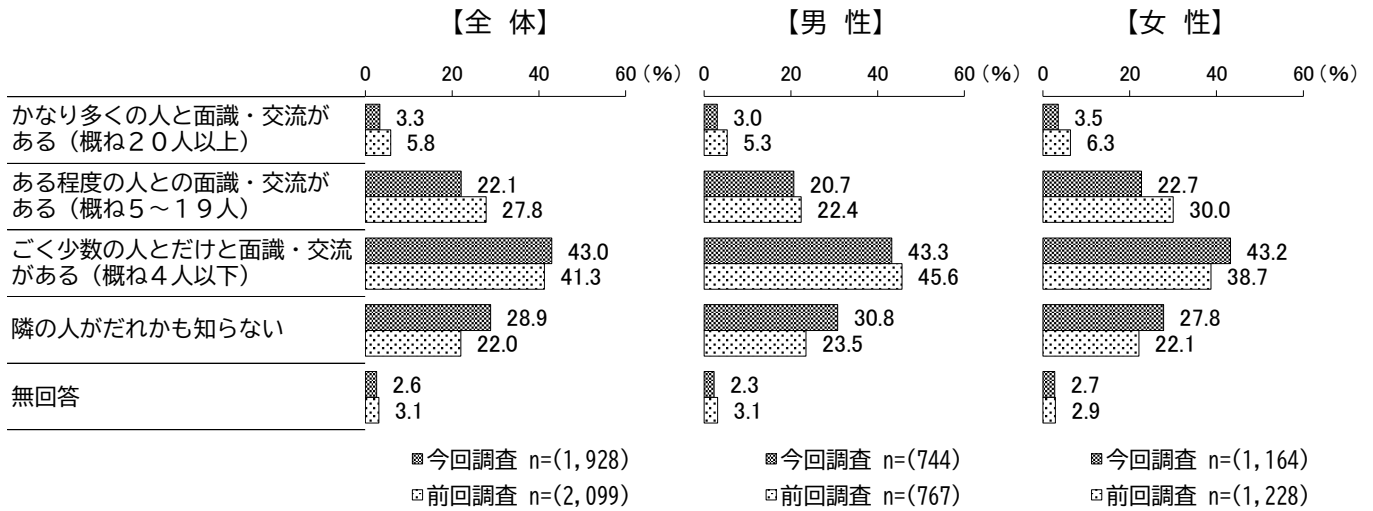
性・年齢別にみると、「ある程度の人との面識・交流がある(概ね5~19人)」は、男女ともにおおむね年齢が上がるほど高くなり、男性の80歳代、女性の60歳以上で3割台となっています。一方、「隣の人がだれかも知らない」は、男女ともにおおむね年齢が下がるほど高く、男女ともに10・20歳代で6割台となっています。

◆全体／性別／性・年齢別



前回調査との比較では、「ある程度の人との面識・交流がある(概ね5~19人)」が女性で約7ポイント減少しています。男女ともに「隣の人がだれかも知らない」が増加しており、男性で約7ポイント、女性で約6ポイント増加しています。

◆前回調査との比較



(3) 近所の手助け意識のイメージ

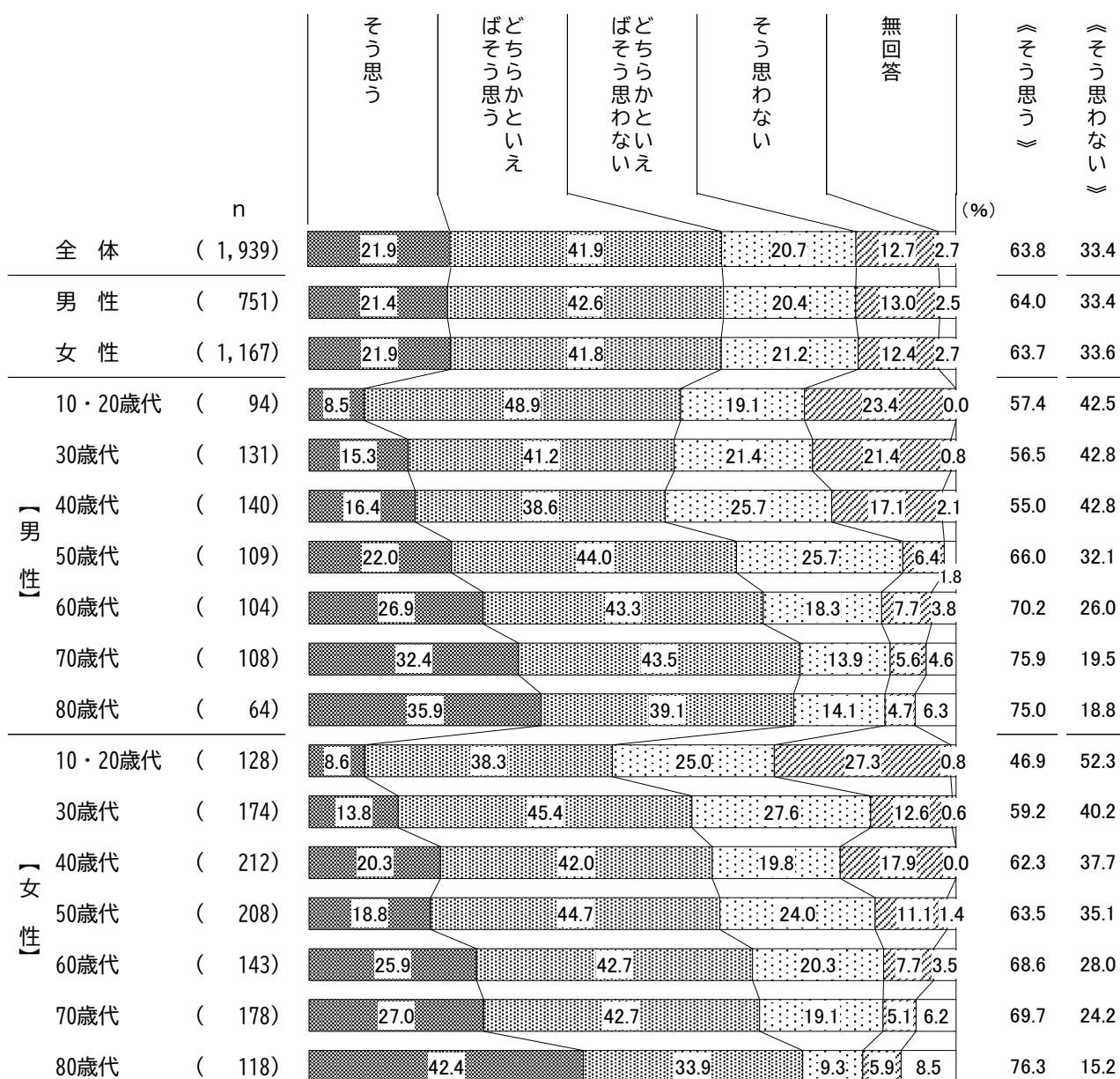
問48 近所の誰かが助けを必要としたときに、近所の人達は手をさしのべることをいとわな
いと思いますか。(○は1つ)

全体では、「そう思う」(21.9%)と「どちらかといえばそう思う」(41.9%)を合わせて、《そう思う》は63.8%となっています。一方、「どちらかといえばそう思わない」(20.7%)と「そう思わない」(12.7%)を合わせた《そう思わない》は33.4%です。

性別では、特に大きな違いはみられません。

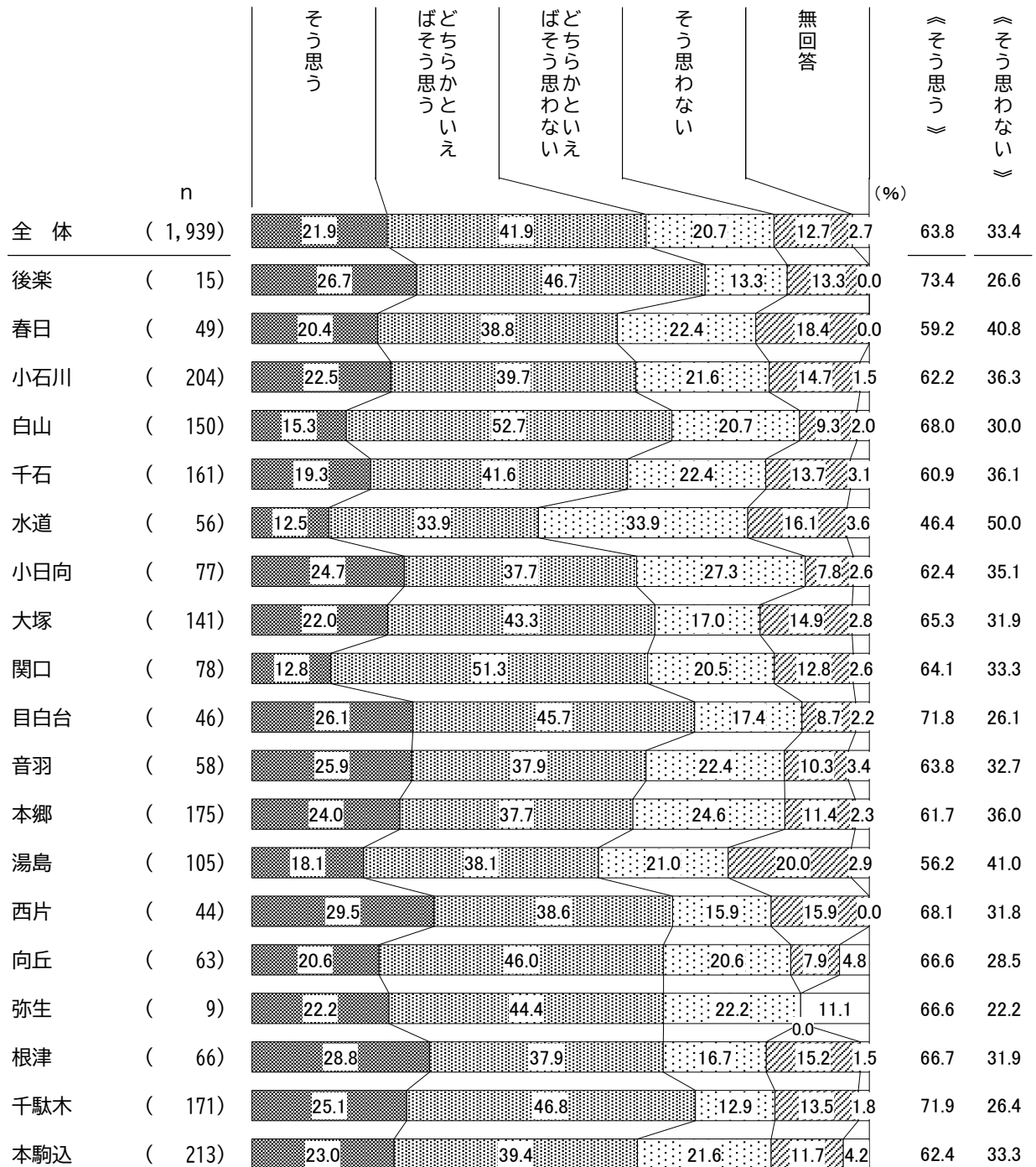
性・年齢別にみると、《そう思う》は、男女ともにおおむね年齢が上がるほど高くなり、男性の70歳以上、女性の80歳代で7割台半ばとなっています。一方、女性の10・20歳代は《そう思わない》が5割を超えており、《そう思う》より高くなっています。

◆全体／性別／性・年齢別



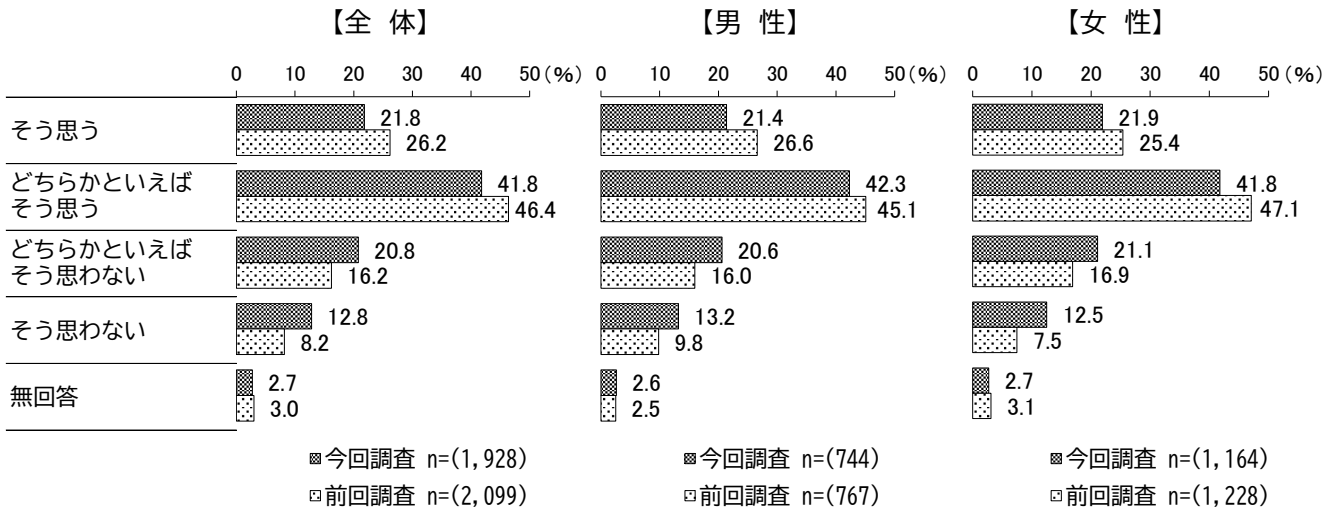
居住地域別にみると、《そう思う》は、目白台、千駄木で7割を超えており、白山、西片で約7割となっています。

◆居住地域別



前回調査との比較では、男女ともに《そう思う》が減少しており、女性で約9ポイント、男性で8ポイント減少しています。

◆前回調査との比較



15 公衆浴場（銭湯）について

（1）住居のお風呂の有無

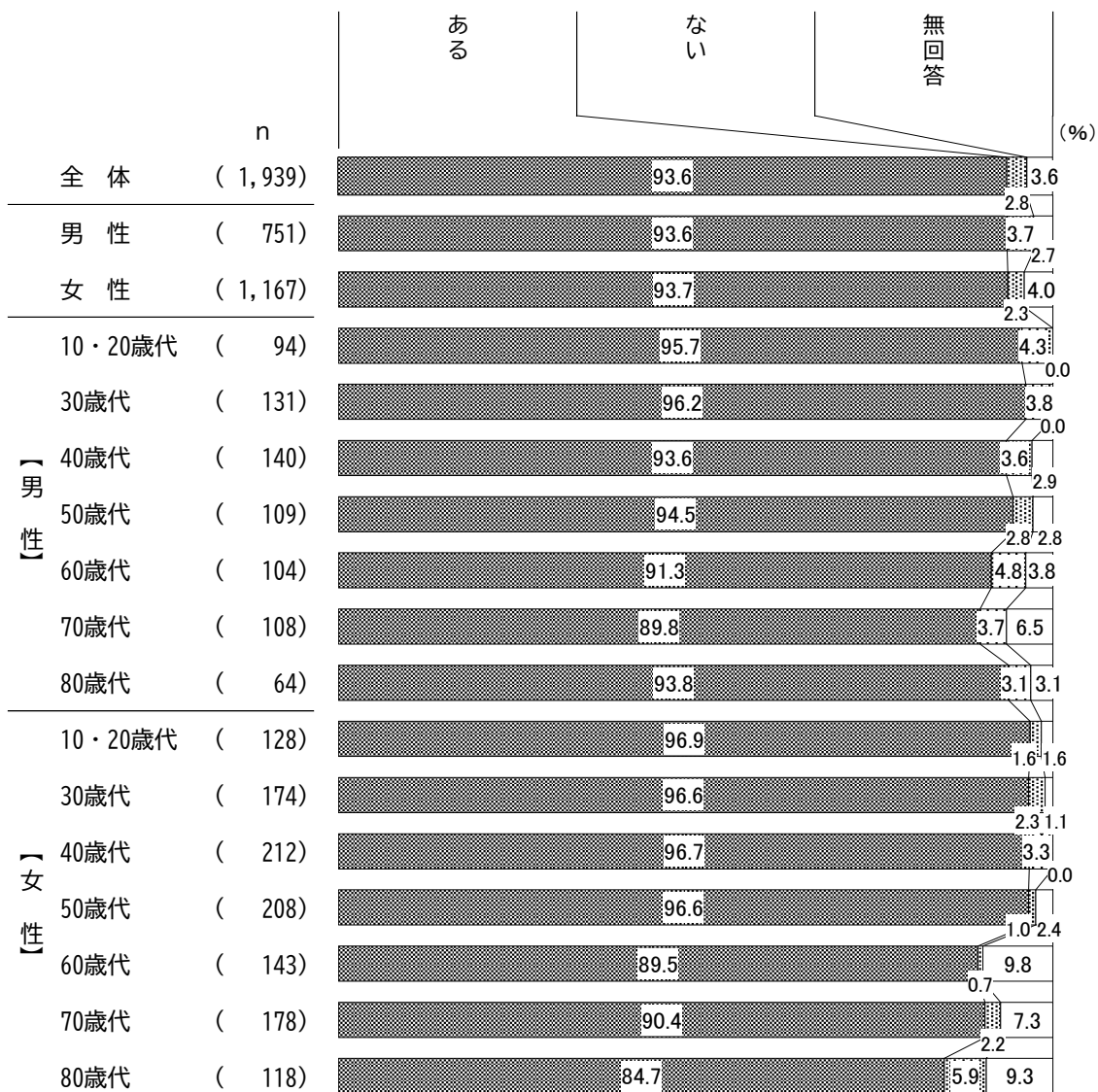
問49 あなたの住居（寮、下宿、社宅などを含む）にはお風呂がありますか。（○は1つ）

全体では、「ある」が93.6%となっています。

性別では、特に大きな違いはみられません。

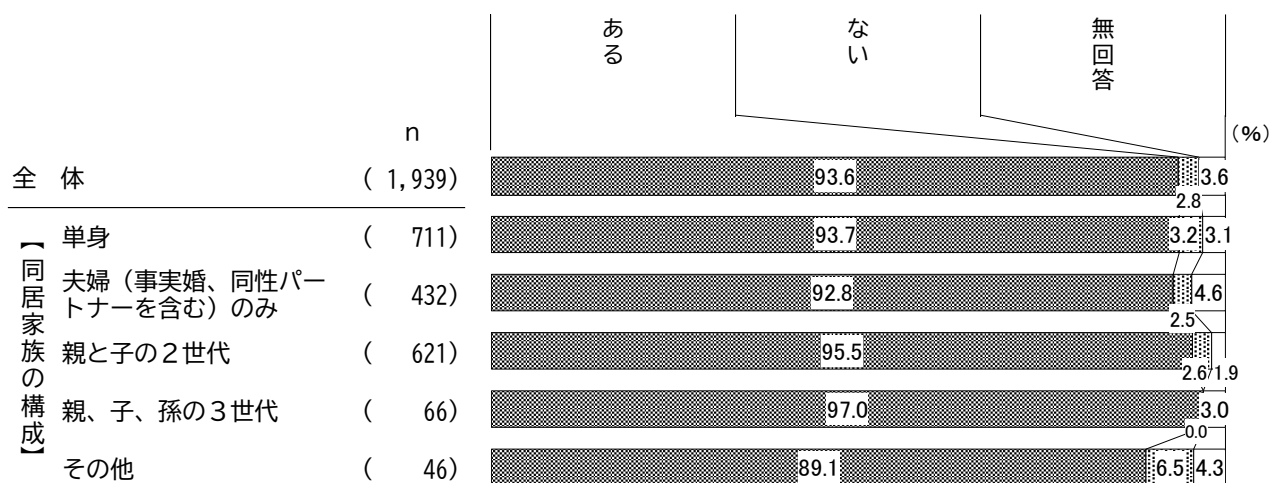
性・年齢別にみると、「ある」は、女性の80歳代で8割台半ばと、他の年齢層に比べて低くなっています。

◆全体／性別／性・年齢別



同居家族の構成別にみると、その他を除く家族構成で9割台となっています。

◆同居家族の構成別



(2) 区内の公衆浴場（銭湯）の利用頻度

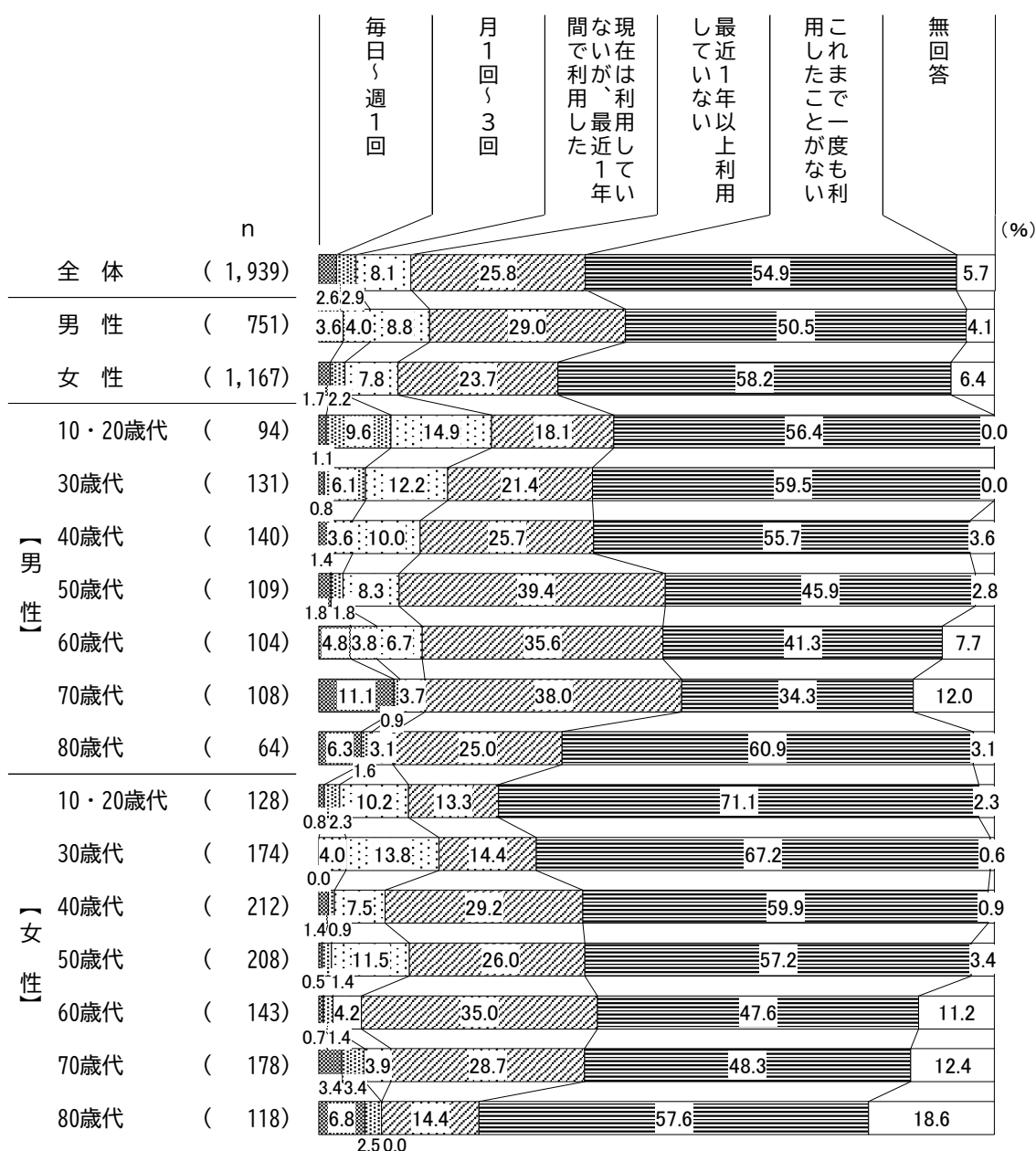
問50 文京区内の公衆浴場（銭湯）を利用したことがありますか（スーパー銭湯や健康ランドなどを除く）。（○は1つ）

全体では、「これまで一度も利用したことがない」が54.9%で最も高く、次いで「最近1年以上利用していない」が25.8%となっています。一方、「毎日～週1回」は2.6%、「月1～3回」は2.9%にとどまっています。

性別にみると、「これまで一度も利用したことがない」は、女性の方が男性より約8ポイント高く、「最近1年以上利用していない」は、男性の方が女性より約5ポイント高くなっています。

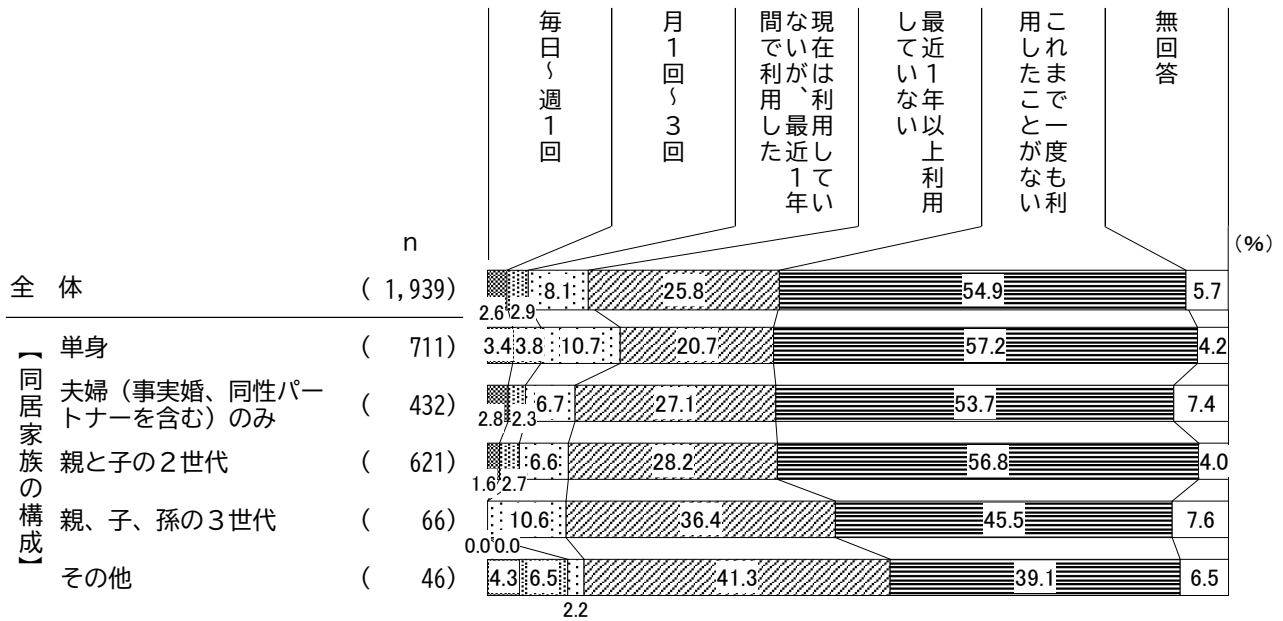
性・年齢別にみると、「毎日～週1回」は、男性の70歳代で1割台となっています。一方、「これまで一度も利用したことがない」は、女性の10・20歳～30歳代で7割前後と、他の年齢層に比べて高くなっています。

◆全体／性別／性・年齢別



同居家族の構成別にみると、その他を除く家族構成で「これまで一度も利用したことがない」が最も高くなっています。その他の家族構成は、「毎日～週1回」が4.3%、「月1回～3回」が6.5%となっています。

◆同居家族の構成別



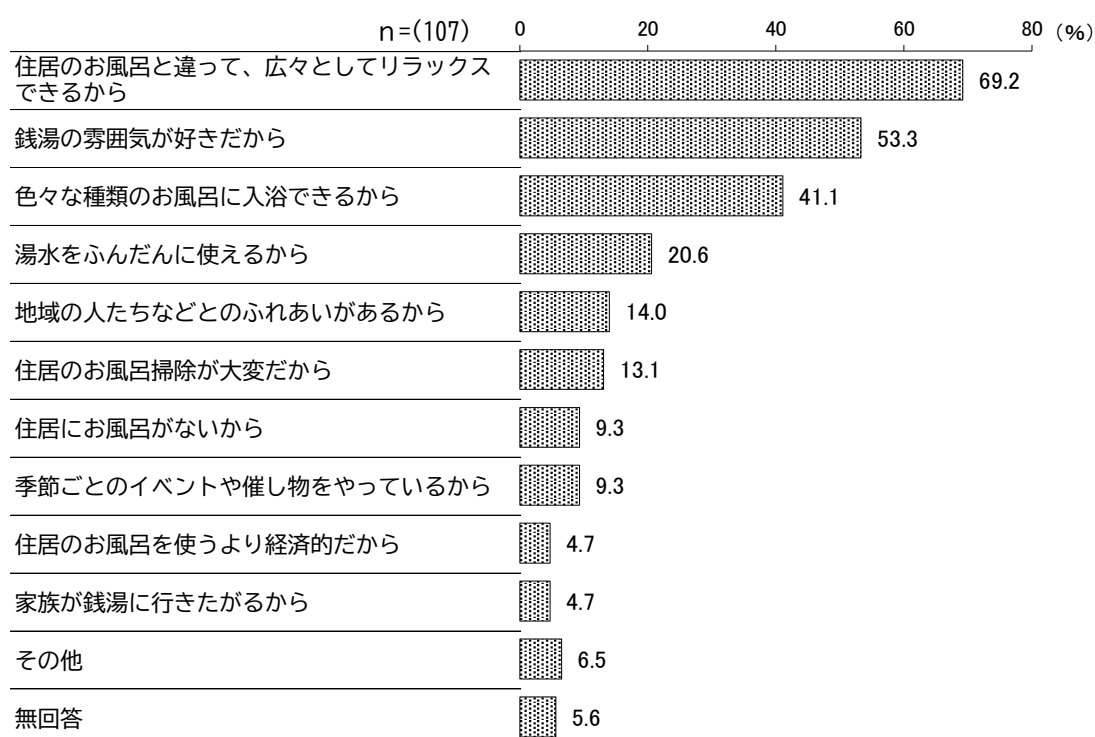
(2-1) 公衆浴場（銭湯）の利用目的

【問50で「1. 毎日利用」「2. 週5回～6回」「3. 週3回～4回」「4. 週1回～2回」「5. 月2回～3回」「6. 月1回」を選択した方】

問50-1 公衆浴場（銭湯）を利用している主な目的は何ですか。（いくつでも○）

公衆浴場（銭湯）を《月1回以上利用している》と回答した人に、その目的をたずねたところ、全体では、「住居のお風呂と違って、広々としてリラックスできるから」が69.2%で最も高く、次いで「銭湯の雰囲気が好きだから」が53.3%、「色々な種類のお風呂に入浴できるから」が41.1%などとなっています。

◆全体



性別にみると、女性の方が男性よりも高い項目が多く、特に、「色々な種類のお風呂に入浴できるから」で約13ポイント、「住居のお風呂掃除が大変だから」で約11ポイント、「地域の人たちなどとのふれあいがあるから」で約9ポイント差がみられます。

◆性別(一部抜粋)

単位 (%)

	n	住居のお風呂と違って、広々としてリラックスできるから	銭湯の雰囲気が好きだから	色々な種類のお風呂に入浴できるから	湯水をふんだんに使えるから	地域の人たちなどとのふれあいがあるから	住居のお風呂掃除が大変だから	住居にお風呂がないから	季節ごとのイベントや催し物をやっているから	住居のお風呂を使うより経済的だから	家族が銭湯に行きたがるから
全体	107	69.2	53.3	41.1	20.6	14.0	13.1	9.3	9.3	4.7	4.7
男性	57	66.7	52.6	36.8	17.5	10.5	8.8	10.5	12.3	3.5	7.0
女性	46	71.7	52.2	50.0	23.9	19.6	19.6	8.7	6.5	6.5	2.2

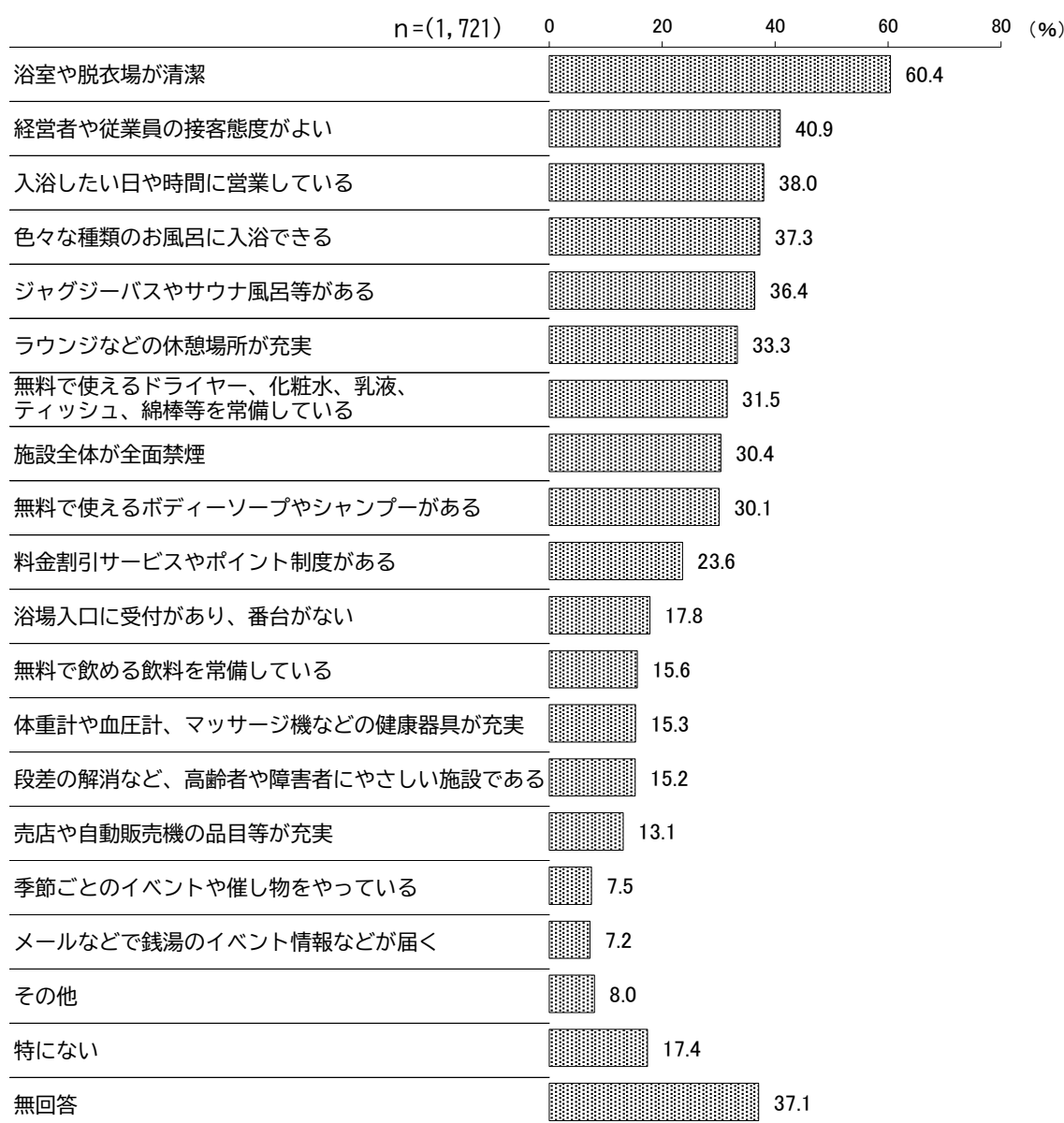
(2-2) 公衆浴場（銭湯）に期待すること

【問50で「7. 現在は利用していないが、最近1年間で利用した」「8. 最近1年以上利用していない」「9. これまで一度も利用したことがない」を選択した方】

問50-2 今後、どのような施設・設備やサービスが充実すると、公衆浴場（銭湯）を利用してみたいと思いますか。（いくつでも○）

公衆浴場（銭湯）を《「現在利用していない」、「利用したことがない」》と回答した人に、公衆浴場に期待することをたずねたところ、全体では、「浴室や脱衣場が清潔」が60.4%で最も高く、「経営者や従業員の接客態度がよい」が40.9%で続き、以降は「入浴したい日や時間に営業している」、「色々な種類のお風呂に入浴できる」など、3割台が続いています。

◆全体



性別にみると、女性の方が男性よりも高い項目が多く、特に、「浴室や脱衣場が清潔」で14ポイント、「浴場入口に受付があり、番台がない」で約13ポイント、「無料で使えるドライヤー、化粧水、乳液、ティッシュ、綿棒等を常備している」で約9ポイント差がみられます。一方、「ジャグジーバスやサウナ風呂等がある」は、男性の方が女性より約9ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、「浴室や脱衣場が清潔」は、女性の10・20～40歳代で7割台と、他の年齢層に比べて高くなっています。このほか、「入浴したい日や時間に営業している」は男性の50歳代と女性の30歳代、「ジャグジーバスやサウナ風呂等がある」は男性の10・20～30歳代、「無料で使えるドライヤー、化粧水、乳液、ティッシュ、綿棒等を常備している」は女性の10・20歳代で、それぞれ5割台となっています。

◆性別／性・年齢別(一部抜粋)

単位 (%)

	n	浴室や脱衣場が清潔	経営者や従業員の接客態度がよい	入浴したい日や時間に営業している	色々な種類のお風呂に入浴できる	ジャグジーバスやサウナ風呂等がある	ラウンジなどの休憩場所が充実	無料で使えるドライヤー、化粧水、乳液、ティッシュ、綿棒等を常備している	施設全体が全面禁煙	無料で使えるボディソープやシャンプーがある	料金割引サービスやポイント制度がある	浴場入口に受付があり、番台がない	
全体	1,721	60.4	40.9	38.0	37.3	36.4	33.3	31.5	30.4	30.1	23.6	17.8	
男性	663	51.9	36.2	38.8	36.5	42.1	34.8	26.1	26.2	32.4	20.1	10.0	
女性	1,046	65.9	44.0	37.6	38.0	33.1	32.4	34.8	33.0	28.5	25.9	22.8	
【男性】	10・20歳代	84	59.5	31.0	46.4	41.7	54.8	35.7	38.1	28.6	48.8	23.8	13.1
	30歳代	122	60.7	33.6	47.5	45.9	50.0	35.2	28.7	28.7	33.6	27.0	5.7
	40歳代	128	47.7	35.9	37.5	33.6	38.3	39.8	23.4	23.4	31.3	17.2	5.5
	50歳代	102	60.8	46.1	50.0	46.1	49.0	40.2	30.4	24.5	36.3	22.5	17.6
	60歳代	87	47.1	40.2	34.5	28.7	37.9	33.3	23.0	27.6	26.4	20.7	10.3
	70歳代	82	41.5	34.1	20.7	31.7	31.7	26.8	19.5	25.6	26.8	14.6	8.5
	80歳代	57	38.6	29.8	24.6	17.5	24.6	26.3	15.8	26.3	19.3	8.8	12.3
【女性】	10・20歳代	121	71.9	46.3	47.9	43.0	39.7	42.1	52.9	31.4	43.0	37.2	11.6
	30歳代	166	78.9	48.8	51.2	41.6	37.3	44.6	45.2	42.8	33.7	30.1	27.1
	40歳代	205	70.2	46.3	40.0	38.5	37.6	28.8	35.6	36.6	28.8	30.2	22.9
	50歳代	197	69.5	45.7	41.1	41.6	34.5	27.4	35.5	35.5	29.4	28.9	26.9
	60歳代	124	65.3	49.2	36.3	46.0	37.1	33.9	32.3	32.3	25.8	25.0	30.6
	70歳代	144	52.1	34.7	17.4	27.1	22.9	25.7	19.4	22.2	17.4	13.9	18.1
	80歳代	85	40.0	30.6	20.0	22.4	14.1	25.9	16.5	22.4	17.6	5.9	17.6

16 区の施策について

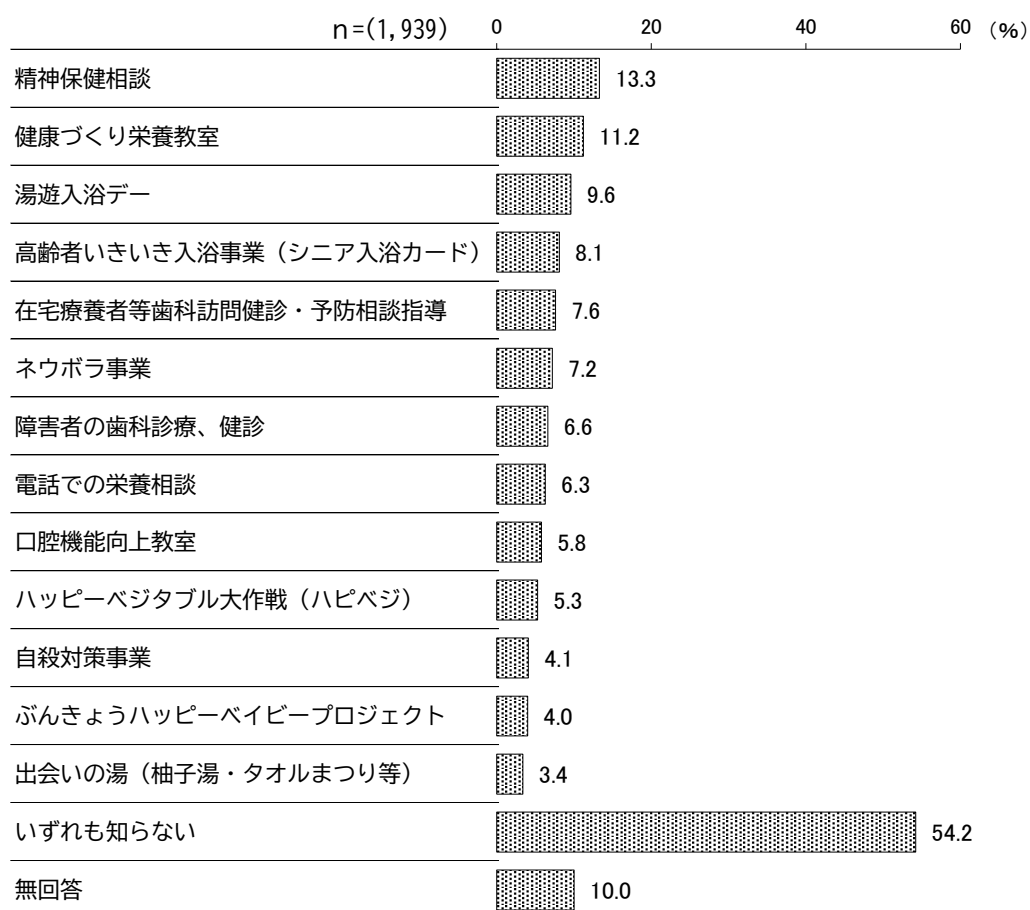
(1) 区の事業で知っているもの

問51 あなたは、区が行っている次のことを知っていますか。(いくつでも○)

全体では、「いずれも知らない」が54.2%となっています。

一方、知られている事業では、「精神保健相談」が13.3%で最も高く、次いで「健康づくり栄養教室」が11.2%、「湯遊入浴デー」が9.6%、「高齢者いきいき入浴事業(シニア入浴カード)」が8.1%などとなっています。

◆全体



性別にみると、ほとんどの事業で女性の方が男性よりも知っており、「ネウボラ事業」で約7ポイント、「精神保健相談」、「健康づくり栄養教室」、「在宅療養者等歯科訪問健診・予防相談指導」で約5ポイント差がみられます。一方、「いずれも知らない」は、男性の方が女性より約14ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、男性では、「高齢者いきいき入浴事業(シニア入浴カード)」は、70歳以上で他の年齢層に比べて高い傾向にあります。「いずれも知らない」は、年齢が下がるほど高くなり、10・20歳代で7割台半ばとなっています。女性では、「健康づくり栄養教室」は60歳代と80歳代で2割台、「ネウボラ事業」は30歳代で3割を超えて、他の年齢層より高くなっています。「いずれも知らない」は、10・20歳代で約8割となっています。

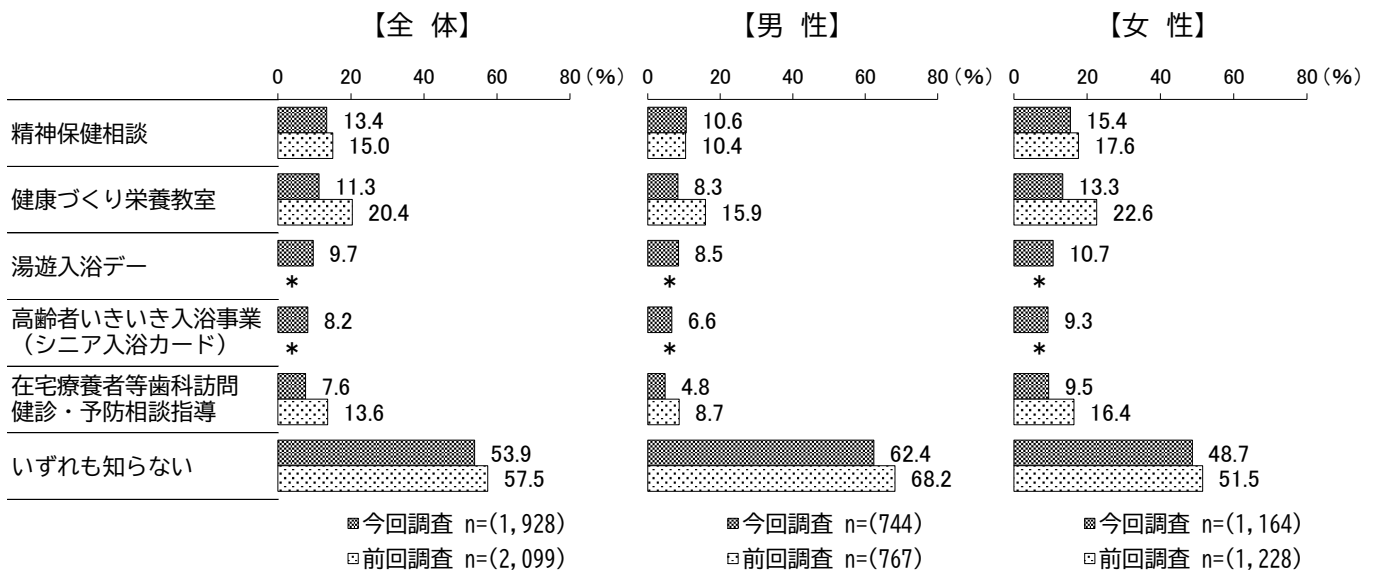
◆性別／性・年齢別

単位 (%)

	n	精神保健相談	健康づくり栄養教室	湯遊入浴デー	高齢者いきいき入浴事業(シニア入浴カード)	在宅療養者等歯科訪問健診・予防相談指導	ネウボラ事業	障害者の歯科診療、健診	電話での栄養相談	口腔機能向上教室	ハッピーベジダブル大作戦(ハッピーベジ)	自殺対策事業	ぶんきょうハッピープロジェクト	出会いの湯(柚子湯・タオルまつり等)	いずれも知らない	無回答	
全体	1,939	13.3	11.2	9.6	8.1	7.6	7.2	6.6	6.3	5.8	5.3	4.1	4.0	3.4	54.2	10.0	
男性	751	10.5	8.3	8.4	6.5	4.9	3.3	4.4	5.5	4.3	3.1	5.2	2.3	3.7	62.6	10.5	
女性	1,167	15.3	13.3	10.6	9.3	9.4	9.8	8.1	7.0	6.9	6.9	3.4	5.2	3.2	48.8	9.0	
【男性】	10・20歳代	94	6.4	2.1	5.3	1.1	2.1	-	1.1	-	-	-	2.1	2.1	75.5	9.6	
	30歳代	131	7.6	6.1	2.3	1.5	2.3	3.1	6.9	3.1	4.6	6.1	3.1	0.8	71.8	7.6	
	40歳代	140	9.3	2.9	10.0	3.6	1.4	4.3	1.4	3.6	-	3.6	4.3	1.4	5.7	68.6	6.4
	50歳代	109	14.7	10.1	11.0	4.6	3.7	2.8	4.6	9.2	1.8	7.3	7.3	3.7	4.6	65.1	5.5
	60歳代	104	12.5	9.6	8.7	6.7	5.8	1.0	4.8	5.8	6.7	1.9	7.7	1.9	3.8	59.6	12.5
	70歳代	108	14.8	16.7	10.2	16.7	11.1	0.9	9.3	4.6	10.2	0.9	5.6	1.9	4.6	47.2	17.6
	80歳代	64	7.8	14.1	14.1	17.2	12.5	-	10.9	7.8	12.5	1.6	4.7	1.6	4.7	39.1	18.8
【女性】	10・20歳代	128	7.0	3.9	1.6	0.8	3.1	6.3	3.1	3.1	1.6	1.6	2.3	-	-	78.1	3.1
	30歳代	174	11.5	4.6	3.4	0.6	-	32.8	2.3	5.2	1.1	13.2	1.7	9.8	1.7	45.4	4.0
	40歳代	212	16.5	7.5	10.8	4.7	7.5	17.9	6.1	7.5	4.2	12.3	4.7	13.2	4.7	55.7	3.8
	50歳代	208	18.8	13.0	10.6	11.5	8.7	1.9	8.7	6.3	9.6	6.3	4.3	2.9	2.9	54.3	5.3
	60歳代	143	22.4	23.8	17.5	11.9	18.9	2.8	13.3	13.3	11.2	5.6	2.8	3.5	4.2	41.3	7.0
	70歳代	178	14.6	17.4	14.6	18.5	12.9	1.1	12.4	5.1	9.0	2.8	4.5	2.8	4.5	34.8	21.9
	80歳代	118	14.4	28.0	14.4	16.9	17.8	-	12.7	10.2	12.7	1.7	2.5	-	2.5	31.4	21.2

前回調査との比較では、「健康づくり栄養教室」が男女ともに減少しており、女性で約9ポイント、男性で約8ポイント減少しています。また、「在宅療養者等歯科訪問健診・予防相談指導」が女性で約7ポイント減少しています。「いずれも知らない」が男性で約6ポイント減少しています。

◆前回調査との比較(全体の上位5項目+「いずれも知らない」)



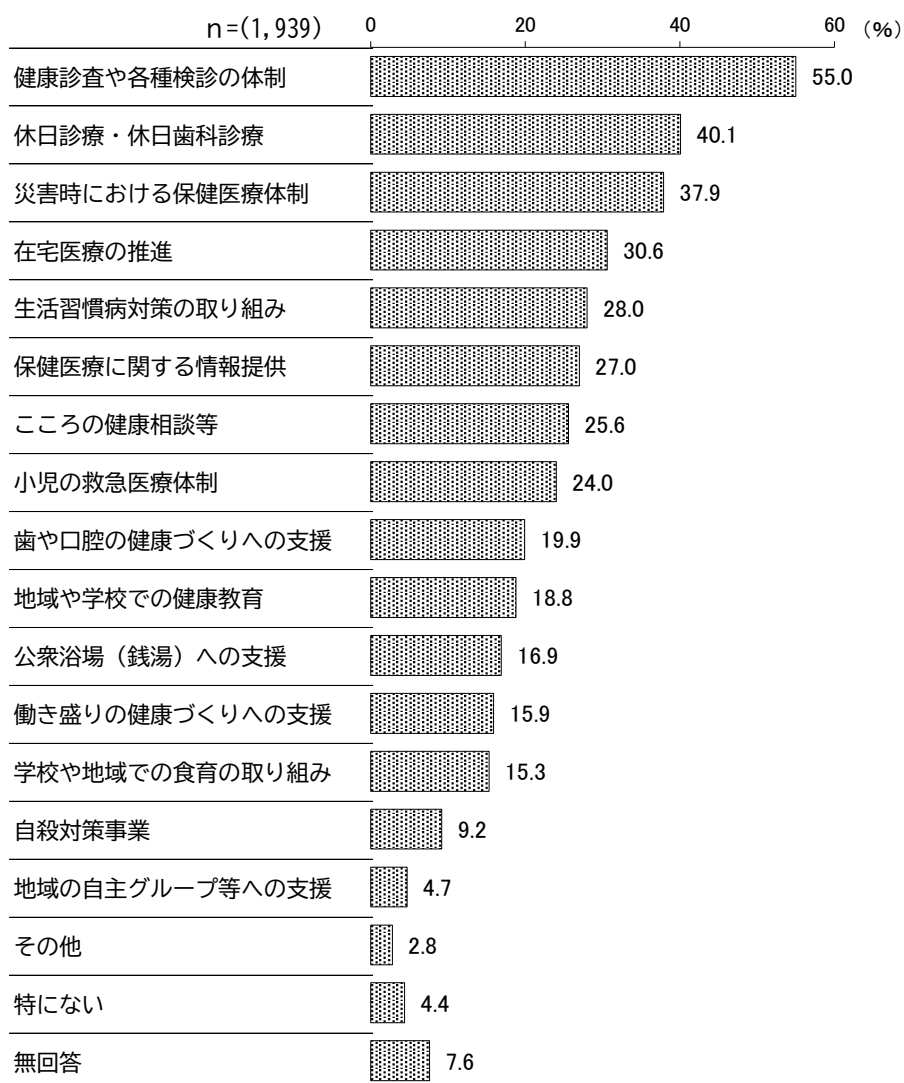
*「湯遊入浴デー」、「高齢者いきいき入浴事業(シニア入浴カード)」は、今回調査で新設した選択肢です。

(2) 区が特に充実していくべき保健医療施策

問52 今後、区ではどのような保健医療施策を、特に充実していくべきだと思いますか。
次の中から5つまで選んで口内に番号をご記入ください。

全体では、「健康診査や各種検診の体制」が55.0%で最も高く、次いで「休日診療・休日歯科診療」が40.1%、「災害時における保健医療体制」が37.9%、「在宅医療の推進」が30.6%、「生活習慣病対策の取り組み」が28.0%などとなっています。

◆全体



性別にみると、女性の方が男性よりも高い項目が多く、「在宅医療の推進」で約9ポイント、「災害時における保健医療体制」で約5ポイント差がみられます。

性・年齢別にみると、男性では、「休日診療・休日歯科診療」は50歳代で5割、「在宅医療の推進」は70歳以上で約4割から5割、「生活習慣病対策の取り組み」は60歳代で4割、「保健医療に関する情報提供」は70歳代で約4割と、他の年齢層に比べて高くなっています。女性では、「在宅医療の推進」は60歳以上で4割台半ばから5割台、「小児の救急医療体制」は30～40歳代で約4割から4割台半ば、「働き盛りの健康づくりへの支援」は10・20～30歳代で約3割、「学校や地域での食育の取り組み」は、30歳代で約3割と、他の年齢層に比べて高くなっています。

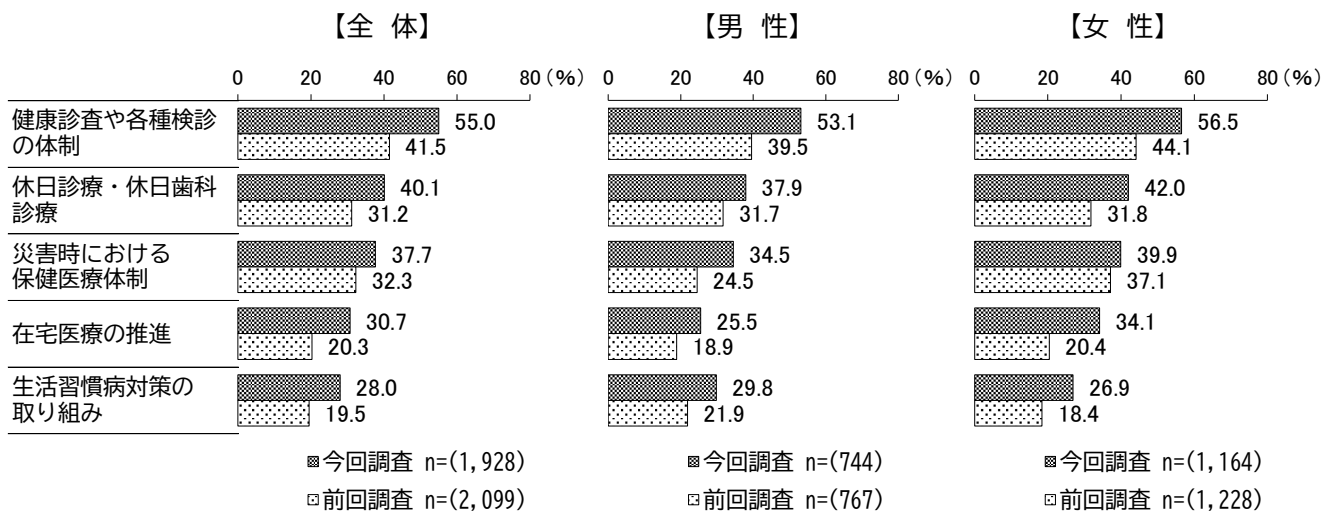
◆性別／性・年齢別(一部抜粋)

単位 (%)

	n	健康診査や各種検診の体制	休日診療・休日歯科診療	災害時における保健医療体制	在宅医療の推進	生活習慣病対策の取り組み	保健医療に関する情報提供	こころの健康相談等	小児の救急医療体制	歯や口腔の健康づくりへの支援	地域や学校での健康教育	公衆浴場(銭湯)への支援	働き盛りの健康づくりへの支援	学校や地域での食育の取り組み	自殺対策事業	地域の自主グループ等への支援	
全体	1,939	55.0	40.1	37.9	30.6	28.0	27.0	25.6	24.0	19.9	18.8	16.9	15.9	15.3	9.2	4.7	
男性	751	53.0	37.8	34.8	25.3	29.8	26.1	24.5	24.1	19.6	19.0	18.9	16.8	15.8	9.3	5.3	
女性	1,167	56.6	42.0	40.0	34.0	26.8	27.9	26.6	24.3	20.2	18.9	15.5	15.4	15.3	9.1	4.3	
【男性】	10・20歳代	94	54.3	34.0	26.6	14.9	31.9	14.9	30.9	23.4	19.1	20.2	25.5	31.9	16.0	12.8	6.4
	30歳代	131	48.1	44.3	31.3	16.8	25.2	18.3	24.4	37.4	28.2	30.5	22.9	24.4	19.8	9.9	3.8
	40歳代	140	46.4	40.0	28.6	17.1	20.0	21.4	25.7	37.1	14.3	27.9	15.0	24.3	25.0	14.3	5.0
	50歳代	109	56.9	50.5	44.0	23.9	33.0	26.6	36.7	24.8	16.5	15.6	14.7	11.9	16.5	11.0	5.5
	60歳代	104	56.7	32.7	41.3	29.8	40.4	34.6	23.1	12.5	23.1	14.4	22.1	5.8	10.6	5.8	2.9
	70歳代	108	56.5	25.9	36.1	38.0	36.1	38.9	13.0	13.0	19.4	10.2	18.5	8.3	9.3	3.7	7.4
	80歳代	64	57.8	32.8	39.1	50.0	25.0	32.8	14.1	6.3	14.1	3.1	12.5	3.1	6.3	4.7	7.8
【女性】	10・20歳代	128	64.8	42.2	31.3	10.9	32.0	27.3	29.7	14.8	21.1	21.9	18.8	27.3	10.9	13.3	3.1
	30歳代	174	56.3	48.3	33.3	13.8	22.4	18.4	32.8	46.0	25.9	33.3	13.2	29.9	27.0	14.9	2.3
	40歳代	212	54.7	49.1	44.3	31.6	23.6	24.1	23.6	37.3	20.3	26.4	15.1	20.8	19.3	9.9	3.3
	50歳代	208	60.1	50.5	42.8	41.3	30.8	26.0	31.7	17.3	21.6	13.9	20.7	9.6	10.1	7.7	4.3
	60歳代	143	62.9	42.7	51.0	51.0	29.4	37.8	29.4	21.0	25.2	15.4	15.4	6.3	18.2	7.7	4.9
	70歳代	178	54.5	29.8	39.9	44.4	25.3	34.3	18.5	16.3	14.6	11.2	9.6	8.4	9.0	7.3	5.1
	80歳代	118	42.4	22.9	34.7	44.9	25.4	33.1	20.3	8.5	9.3	5.9	16.1	4.2	10.2	0.8	8.5

前回調査との比較では、男女ともに増加している項目が多く、「健康診査や各種検診の体制」が男女ともに、「災害時における保健医療体制」が男性で、「休日診療・休日歯科診療」、「在宅医療の推進」が女性で、それぞれ10ポイント以上増加しています。

◆前回調査との比較(全体の上位5項目)



(3) 文京区の健康に関する施策への意見・要望

問53 文京区の健康に関する施策へのご意見ご要望、ご提案等、何でも結構ですのでご記入ください。

文京区の健康政策への意見要望、提案を聞いたところ、417人から回答がありました。1人で2つ以上の内容の記入があったものは、これを1件とせずに延べ件数として集計したため、件数は回答者数よりも多くなっています。

【記入人数】417人 【延べ件数】531件

◆健康・医療について	167
健康診査や各種検診体制の充実	56
子どもの健康対策や教育・食育の充実	22
医療費や予防接種代の補助	19
現役世代向け施策の充実	15
総合的な健康・保健施策の充実	14
新型コロナウイルス感染症対応業務・新型コロナウイルスワクチン接種事務全般	16
医療施設の充実	9
夜間・休日診療の充実	4
在宅医療・訪問診療の充実	2
食育の推進、新鮮な食物が買える場所の提供	2
手続き・申し込み方法の改善	2
その他	6
◆情報提供・相談窓口について	90
健康施策・事業に関する情報提供の充実	53
医療・健（検）診に関する情報提供の充実	15
相談窓口の充実	15
その他	7
◆各種施設・イベントについて	77
スポーツ施設（内容、場所、料金、時間帯）の充実	28
各種教室・イベント（内容、場所、曜日、時間帯）の充実	26
公衆浴場（銭湯）（内容、場所・立地、料金、含む温泉、スパ）の充実	14
近隣コミュニティや交流場所の充実	9
◆まちの環境について	35
公共の場所や飲食店の禁煙・分煙	13
公園の整備・緑化	11
その他	11
◆福祉について	24
高齢者支援の充実	15
介護保険制度・施設の充実・改善	6
その他	3
◆行政に対して	97
今までどおりで良い、十分である、感謝している、今後も頑張ってもらいたい	68
健康管理は自己責任、自覚が必要	8
区職員の対応	3
その他	18
◆アンケートについて	23
設問が多すぎる	6
質問内容が不適切	5
その他	12
◆その他	18

付 調査票

文京区健康に関するニーズ調査

【 ご記入にあたってのお願い 】

◎調査は無記名であり、日ごろ実践なさっていることや、お感じになっていることを率直にご回答ください。

1. お答えは、必ず封筒あて名のご本人が記入してください。ご本人が記入できない場合は、ご家族がご本人から話を聞いてご記入ください。
2. 令和4年10月1日現在の状況でご回答ください。
3. 濃い鉛筆または黒のボールペンでご記入ください。
4. 設問には、あらかじめ設けてある選択肢の中から選んで○をつけるものと、実数を記入するものがあります。次の要領でご回答ください。
 - ◆あらかじめ設けてある選択肢の中から選ぶ際は、(○は1つ)、(いくつでも○)などと指定しておりますので、それに合わせてお選びください。
 - ◆自分のお答えが選択肢の中に入らない場合は、「その他()」を選び、()内にその内容を具体的に記入してください。
 - ◆実数を記入する際は、なるべく正確にご記入くださいますようお願いいたします。
5. 設問によって回答していただく方が限られる場合がありますので、ことわり書きや矢印に従って回答してください。特にことわりのない場合は次の設問に進んでください。
6. 回答しにくい設問があった場合は、回答しないで次の設問に進んでください。
7. **令和4年10月24日(月)までに**同封の返信用封筒に入れて(切手は不要です。お名前を記入する必要もございません。)、ポストにご投函ください。

1 「本人」および「家族」について

F1 あなたの性別をお聞かせください。(○は1つ)

1. 男性

2. 女性

3. その他の性自認

F2 あなたの年齢はおいくつですか。(○は1つ)

1. 18～19歳

6. 40～44歳

11. 65～69歳

2. 20～24歳

7. 45～49歳

12. 70～74歳

3. 25～29歳

8. 50～54歳

13. 75～79歳

4. 30～34歳

9. 55～59歳

14. 80～84歳

5. 35～39歳

10. 60～64歳

15. 85～89歳

2 健康意識について

問1 あなたは、ふだん「ご自分が健康だ」と感じていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 非常に健康である | 3. あまり健康ではない |
| 2. 健康である | 4. 健康ではない |

問2 あなたは、健康にどのような不安を感じるがありますか。(いくつでも○)

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1. がんになることが怖い | 7. 持病がある |
| 2. 脳卒中、心筋梗塞、糖尿病等が怖い | 8. 認知症になることが怖い |
| 3. 体力が衰えてきた | 9. 新型コロナウイルスに感染することが怖い |
| 4. 歯や口が気になる | 10. その他() |
| 5. ストレスがたまる | 11. 健康に不安を感じることはない |
| 6. 肥満が気になる | |

問3 あなたは、ふだん健康に気をつけていますか。(○は1つ)

- | | |
|------------|-------------------|
| 1. 気をつけている | 2. 気をつけていない ⇒ 問4へ |
|------------|-------------------|

【問3で「1. 気をつけている」を選択した方】

問3-1 具体的な内容は次のうちどれですか。(いくつでも○)

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| 1. 睡眠・休養を十分にとる | 8. 体重をコントロールする |
| 2. 食事・栄養に気を配る | 9. 運動やスポーツをする |
| 3. 酒をやめる | 10. 外出をこころがけるようにしている |
| 4. 酒の量を減らす | 11. イベント、講演会、自主グループ等に参加する |
| 5. たばこをやめる | 12. 健康に関する情報、知識を収集している |
| 6. たばこの本数を減らす | 13. その他() |
| 7. 定期的に健康診断を受ける | |

問4 健康づくりや生活改善に関する知識や情報を、何から得ていますか。(いくつでも○)

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1. 新聞 | 9. 病院、診療所 |
| 2. 週刊誌等一般雑誌 | 10. 薬局 |
| 3. 健康に関する雑誌、書籍 | 11. 区報 |
| 4. テレビ、ラジオ | 12. CATV |
| 5. インターネット | 13. 区役所、保健所、健康センター |
| 6. SNS | 14. 職場、学校 |
| 7. 家族 | 15. その他() |
| 8. 知人、友人 | 16. 特にない |

4 体重管理について

問8 あなたは、現在のご自分の体重をどう思いますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|----------|
| 1. 非常に太っている | 3. ふつう |
| 2. 少し太っている | 4. やせている |

問9 あなたは、これまでに1ヶ月以内で体重を3kg以上減らすようなダイエットをしたことがありますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------|---------|
| 1. 5回以上ある | 3. 1回ある |
| 2. 2~4回ある | 4. ない |

5 運動について

問10 あなたは、ふだん運動を行っていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|----------------------|
| 1. 行っている | 2. 過去に行っていたが今は行っていない |
| | 3. 行っていない |

【問10で「1. 行っている」を選択した方】

問10-1 運動を行う頻度は、次のうちどれですか。(○は1つ)

- | | |
|----------|----------|
| 1. 週1回未満 | 4. 週3回 |
| 2. 週1回 | 5. 週4回以上 |
| 3. 週2回 | |

【問10で「1. 行っている」を選択した方】

問10-2 運動を行う時間は、1回あたり次のうちどれですか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 30分未満 | 3. 1時間以上2時間未満 |
| 2. 30分以上1時間未満 | 4. 2時間以上 |

⇒ 問11へ

【問10で「2. 過去に行っていたが今は行っていない」または「3. 行っていない」を選択した方】

問10-3 現在運動を行っていない理由は、次のうちどれですか。(いくつでも○)

- | | |
|-------------|-------------------------------|
| 1. 健康上の理由 | 8. 一緒に運動する相手、仲間がいない |
| 2. 疲れている | 9. 日常的に体を使っていて運動の必要なし |
| 3. 時間がない | 10. 運動不足で健康が損なわれることはないと思う |
| 4. 費用がかかる | 11. どのような運動をしたらよいのか分からない |
| 5. 面倒 | 12. 新型コロナウイルスに感染する心配があり運動を控えた |
| 6. 運動が嫌い | 13. その他 () |
| 7. 施設や場所がない | |

6 食生活・食育について

問11 健康のために食生活で実践していることは、次のうちどれですか。（いくつでも○）

1. 朝昼晩と1日3回規則正しく食べる
2. 食べ過ぎない
3. 1日1回は主食・主菜・副菜をそろえた食事をする
4. 間食や夜食はとらない
5. 家族や仲間と一緒に食べる
6. 食品の安全性に気をつける
7. その他（)
8. 特にない

問12 健康のために栄養について気をつけていることは、次のうちどれですか。（いくつでも○）

1. 脂肪やコレステロールを多く含む食品を食べ過ぎない
2. 牛乳、小魚等カルシウムを多く含む食品を食べる
3. 塩分を控える
4. ほうれん草、にんじん等色の濃い野菜や生野菜を食べる
5. 糖分をとりすぎない
6. その他（)
7. 特にない

問13 あなたは、ふだん朝食を食べますか。（○は1つ）

*砂糖、ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶等）、水および錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとった場合は欠食とします。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 毎日食べる | 3. 週2日以上4日未満食べる |
| 2. 週4日以上7日未満食べる | 4. ほとんど食べない（欠食） |

問14 家で調理する頻度について次のうちからお選びください。（○は1つ）

*温めるだけのレトルト・冷凍食品等は除きます。

- | | |
|---------------|-------------------|
| 1. ほぼ毎日調理する | 4. 月に数日（休日など）調理する |
| 2. 週に4～5日調理する | 5. ほとんど調理しない |
| 3. 週に2～3日調理する | |

問15 食材・調理品選択の際、どのようなことを重視していますか。
次の中から3つまで選んで口内に番号をご記入ください。

*外食は除きます。

1つめ		2つめ		3つめ	
-----	--	-----	--	-----	--

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 味・おいしさ・好み | 6. 価格 |
| 2. 量・大きさ | 7. 簡便性 |
| 3. 栄養価・食品表示 | 8. 産地 |
| 4. 季節感・旬 | 9. その他 () |
| 5. 鮮度・賞味期限 | 10. 特に重視していない |

問16 「大人1人が1日にとりたい野菜の量（目標摂取量）は、**350g以上**である」ということを
知っていましたか。（○は1つ）

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 知っていた | 2. 知らなかった |
|----------|-----------|

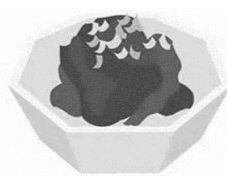
問17 1日分の食事で、野菜料理をおおよそ何皿（一皿70g程度）食べていますか。
（○は1つ）

*70gの目安は、コンビニのサラダやおひたし、きんぴらごぼうなどの、惣菜パック約1個分です。

- | | |
|-------------|---------|
| 1. ほとんど食べない | 4. 5～6皿 |
| 2. 1～2皿 | 5. 7皿以上 |
| 3. 3～4皿 | |

一皿の目安（70g程度）

《サラダ》



《おひたし》

問18 「食育」という言葉を知っていますか。（○は1つ）

- | |
|----------------|
| 1. 内容や意味を知っている |
| 2. 言葉だけは知っている |
| 3. 知らない |

問22 あなたは、毎日の生活の中で悩みがあったりストレスを感じることがありますか。(○は1つ)

1. よくある

2. 時々ある

3. あまりない

4. ほとんどない

【問22で「1. よくある」または「2. 時々ある」を選択した方】

問23へ

問22-1 それはどのようなことが原因ですか。(いくつでも○)

1. 勤務問題(職場の人間関係、長時間労働、転職・転勤、働き方等)
2. 経済・生活問題(倒産・失業、事業不振、負債・借金等)
3. 家族問題(家庭内の人間関係、子育て・育児、教育、家族の介護・看病等)
4. 健康問題(自分の病気・健康等)
5. 学校問題(進路、いじめ、学業不振、学校の人間関係等)
6. 交友関係(友人、近隣、男女関係等)
7. その他()
8. わからない

【問22で「1. よくある」または「2. 時々ある」を選択した方】

問22-2 悩みやストレスは解消できていますか。(○は1つ)

1. うまく解消できている

2. どちらかといえば解消できている

3. どちらかといえば解消できていない

4. まったく解消できていない

問22-4へ

【問22-2で「1. うまく解消できている」または「2. どちらかといえば解消できている」を選択した方】

問22-3 悩みやストレスの解消法は何ですか。(いくつでも○)

- | | | |
|---------|-------------|---------------|
| 1. 運動 | 8. 家族の団らん | 15. 入浴 |
| 2. 旅行 | 9. テレビ | 16. 好きな香りを楽しむ |
| 3. 趣味 | 10. ラジオ | 17. ペット |
| 4. 食事 | 11. 音楽 | 18. 飲酒 |
| 5. 睡眠 | 12. 買い物 | 19. 喫煙 |
| 6. 笑う | 13. インターネット | 20. その他() |
| 7. 人と話す | 14. SNS | |

【問22で「1. よくある」または「2. 時々ある」を選択した方】

問22-4 悩みやストレスはどなたに相談していますか。(いくつでも○)

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. 家族 | 6. 民間機関(医療機関を除く)の相談員 |
| 2. 友人 | 7. インターネット |
| 3. 職場関係者 | 8. SNS |
| 4. 病院・診療所等の医療機関関係者 | 9. その他() |
| 5. 保健所等の公的機関の相談員 | 10. 相談したことがない |

問23 あなたは、この2週間、これまで好きだったことに興味が無くなったり、楽しめなくなったりしていることがありますか。(○は1つ)

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

問24 あなたは、精神的に不調になった時、すぐに医療機関等専門機関で相談や治療をしようと思えますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------|---------|----------|
| 1. 思う | 2. 思わない | 3. わからない |
|-------|---------|----------|

8 こころの健康について

問25 自殺対策は自分自身に関わる問題だと思えますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1. そう思う | 3. どちらかといえばそう思わない |
| 2. どちらかといえばそう思う | 4. そう思わない |
| | 5. わからない |

問26 今後、どのような自殺対策が必要になると思えますか。(いくつでも○)

- | |
|---------------------------|
| 1. 自殺の実態を明らかにする調査・分析 |
| 2. 様々な分野におけるゲートキーパー(※)の養成 |
| 3. 地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い |
| 4. 様々な悩みに対応した相談窓口の設置 |
| 5. 自殺対策支援者の支援 |
| 6. 自殺対策に関わる民間団体の支援 |
| 7. 自殺に関する広報・啓発 |
| 8. 子どもの自殺予防対策 |
| 9. その他 () |
| 10. わからない |

※「ゲートキーパー」とは、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門相談機関につなぐなどの役割を担う人。

9 たばこについて

問27 あなたは、たばこが健康に及ぼす影響について知っていますか。(いくつでも○)

1. がん（肺がん・喉頭がん・食道がん・膵臓がん・口腔がん・膀胱がん等）
2. 虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）
3. 脳血管疾患（脳出血・脳梗塞等）
4. 呼吸器疾患（慢性気管支炎・肺気腫・気管支喘息等）
5. 慢性閉塞性肺疾患（COPD）
6. 高血圧
7. 糖尿病
8. 胃・十二指腸潰瘍
9. むし歯・歯周疾患
10. 妊娠出産への影響（不妊・流産・早産・低出生体重児・乳幼児突然死症候群（SIDS））
11. 未成年者への影響
12. 非喫煙者への健康影響
13. 上記の選択肢についてすべて知らない

【20歳以上の方のみお答えください】

問28 あなたは、これまでにたばこを吸ったことがありますか。(○は1つ)

1. これまでに合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている(吸っていた)
2. 吸ったことはあるが、これまでに合計100本未満で6ヶ月未満である
3. まったく吸ったことがない ⇒ 問29へ

【問28で「1. これまでに合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている(吸っていた)」または「2. 吸ったことはあるが、これまでに合計100本未満で6ヶ月未満である」を選択した方】

問28-1 現在（この1ヶ月間）、あなたはたばこを吸っていますか。(○は1つ)

1. 毎日吸っている
2. ときどき吸っている
3. 今は（この1ヶ月間）吸っていない

【問28で「1. これまでに合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている(吸っていた)」または「2. 吸ったことはあるが、これまでに合計100本未満で6ヶ月未満である」を選択した方】

問28-2 「禁煙したい」と思いますか。(○は1つ)

1. 思う
2. 思わない

問29 あなたは、おおよそ1年の間にどこで受動喫煙を経験しましたか。(いくつでも○)

*「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。たばこの煙は、喫煙者が吸い込む主流煙と、火がついている部分から立ちのぼる副流煙、喫煙者が吐き出す呼出煙に分けられ、副流煙と呼出煙を吸い込むことを受動喫煙といいます。中でも、副流煙にはニコチンや一酸化炭素などの有害物質や発がん性物質が主流煙の何倍も含まれています。

1. 飲食店(レストラン・喫茶店・居酒屋等)
2. 商業施設(百貨店・デパート・ショッピングモール・スーパー・小売店等)
3. 宿泊施設(ホテル・旅館等)
4. 娯楽施設(パチンコ店・ゲームセンター等)
5. 駅・空港等
6. 職場
7. 路上
8. その他()
9. 経験しなかった

問30 「慢性閉塞性肺疾患(COPD)は喫煙などにより有害な粒子やガスを吸うことによって起こる進行性の病気、肺の生活習慣病といわれ、咳や痰、息切れなどの症状が出て、重症化すると酸素吸入が必要になる。」あなたはこの内容を知っていましたか。(○は1つ)

1. 知っていた
2. 内容までは知らないが聞いたことがある
3. 知らなかった

10 アルコールについて

【20歳以上の方のみお答えください】

問31 あなたは、週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒等）を飲みますか。（○は1つ）

- | | | |
|----------|----------|-------------------|
| 1. 毎日 | 3. 週3～4日 | 5. 月に1～3日 |
| 2. 週5～6日 | 4. 週1～2日 | 6. ほとんど飲まない（飲めない） |

→ 問32へ

【問31で「1. 毎日」または「2. 週5～6日」または「3. 週3～4日」または「4. 週1～2日」を選択した方】

問31-1 お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。（○は1つ）

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. 1合未満 | 3. 2～3合未満 | 5. 4～5合未満 |
| 2. 1～2合未満 | 4. 3～4合未満 | 6. 5合以上 |

換算表

- | | | | |
|------------------|---------|-------------------|------|
| ・日本酒 | → 1合 | ・焼酎1杯（80ml） | → 1合 |
| ・ビール大びん1本（663ml） | → 1.35合 | ・ウィスキーダブル1杯（60ml） | → 1合 |
| ・ビール中びん1本（500ml） | → 1合 | ・ワイングラス2杯（240ml） | → 1合 |
| ・ビール小びん1本（350ml） | → 0.7合 | | |

【問31で「1. 毎日」または「2. 週5～6日」または「3. 週3～4日」または「4. 週1～2日」を選択した方】

問31-2 あなたのお酒の頻度・1日あたりのアルコール量は適切であると思いますか。（○は1つ）

- | | | |
|----------|-----------|----------|
| 1. 適切である | 2. 適切ではない | 3. わからない |
|----------|-----------|----------|

問32 あなたは、アルコールの過量摂取による健康障害、社会問題について知っていますか。（いくつでも○）

- | |
|--------------------------------------|
| 1. がん（口腔がん・喉頭がん・食道がん・肝臓がん・大腸がん・乳がん等） |
| 2. 臓器障害（脳・食道・胃・大腸・すい臓・心臓・血管・骨等） |
| 3. 生活習慣病（高血圧・脂質異常症・肥満・糖尿病・痛風） |
| 4. 急性アルコール中毒 |
| 5. アルコール依存症 |
| 6. うつ病 |
| 7. 睡眠障害 |
| 8. 自殺 |
| 9. 認知症 |
| 10. 家族への影響（配偶者への暴力（DV）・子どもの虐待） |
| 11. 胎児・乳児への影響 |
| 12. 地域社会への影響（飲酒運転、事故、犯罪） |
| 13. 上記の選択肢についてすべて知らない |

11 歯と口腔について

問33 あなたは、ご自身の歯や歯肉、口腔の状態についてどのように感じていますか。(○は1つ)

1. ほぼ満足 ⇒ 問34へ
2. やや不満だが日常生活には困らない
3. 不自由や苦痛を感じている

【問33で「2. やや不満だが日常生活には困らない」または「3. 不自由や苦痛を感じている」を選択した方】

問33-1 それはどのような内容ですか。(いくつでも○)

1. むし歯や歯周病
2. 歯が痛んだりしみたりする
3. 歯ぐきから血が出たり腫れたりする
4. 歯が抜けたまま
5. 歯と歯の間に物がはさまる
6. 口臭
7. 歯、歯並び等の外観
8. 硬い物が食べにくい
9. 食事(水分補給も含む)の時むせることがある
10. 口の渇き
11. 話す等で不便
12. その他 ()

問34 あなたは、下記のうち歯や歯肉、口腔の健康のために実践していることはありますか。(いくつでも○)

1. 1日2回以上歯をみがく
2. 清掃補助用具(デンタルフロスや歯間ブラシ等)を使う
3. 歯みがきの時に舌の清掃をする
4. フッ素入りの歯みがき剤を使う
5. 定期的に歯科健診を受ける
6. 定期的に歯石除去や歯面清掃を受ける
7. よくかんで食べる
8. たばこをやめた
9. 口や舌などの口腔体操
10. 唾液腺マッサージ
11. その他 ()
12. 特にない

13 新型コロナウイルス感染症について

問41 あなたは、新型コロナウイルス感染症や新型コロナウイルスワクチン接種の情報をどのような方法で入手していますか。(いくつでも○)

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1. 新聞 | 11. 区のホームページ |
| 2. 週刊誌等一般雑誌 | 12. 国や都のホームページ |
| 3. 健康に関する雑誌、書籍 | 13. 区報 |
| 4. テレビ、ラジオ | 14. C A T V |
| 5. インターネット | 15. 区役所、保健所、健康センター |
| 6. SNS | 16. 国や都の広報 |
| 7. 家族 | 17. 職場、学校 |
| 8. 知人、友人 | 18. その他 () |
| 9. 病院、診療所 | 19. 特にない |
| 10. 薬局 | |

問42 あなたが、新型コロナウイルス感染症の感染予防のために行っていることは何ですか。(いくつでも○)

- | | |
|----------------------|-------------|
| 1. 感染症に関する正しい情報を入手する | 5. 換気を行う |
| 2. 三密(密閉・密集・密接)を回避する | 6. 予防接種を受ける |
| 3. マスクを着用する | 7. その他 () |
| 4. 手洗い・消毒をしっかりとる | 8. 特にない |

問43 新型コロナウイルス感染症の拡大によって、あなたの健康や生活に悪い変化はありましたか。(いくつでも○)

- | |
|---------------------------|
| 1. 健康ではないと感じるようになった |
| 2. 体重が増加した、または減少した |
| 3. 運動する時間が減少した |
| 4. 食生活が乱れた |
| 5. 睡眠時間が減少したり、睡眠の質が下がった |
| 6. ストレスが増えた |
| 7. (喫煙する人のみ) 喫煙量が増加した |
| 8. (飲酒する人のみ) 飲酒量が増加した |
| 9. 家族、友人、同僚や地域とのつながりが減少した |
| 10. 医療機関を受診する機会が減少した |
| 11. 外出の機会が減り、在宅時間が長くなった |
| 12. その他 () |
| 13. 特に悪い変化はない |

問44 新型コロナウイルス感染症が拡大する中で、あなたの健康や生活を改善するために工夫したことがあれば、以下に記入してください。

問45 あなたは、新型コロナウイルスワクチンを接種しましたか。(○は1つ)
(1回でも接種された方は「1. 接種した」とお答えください)

1. 接種した ⇒ 問46へ

2. 接種していない

【問45で「2. 接種していない」を選択した方】

問45-1 新型コロナウイルスワクチンを接種しなかった理由は何ですか。(いくつでも○)

1. 時間がとれなかった
2. 体質等により接種できない
3. ワクチンを接種することに不安がある(副反応など)
4. 必要性を感じない
5. 面倒
6. 予約方法がわからない
7. その他()

14 地域とのつながりについて

問46 あなたは、ご近所の方とどのようなおつきあいをされていますか。(つきあいの程度)
(○は1つ)

1. 互いに相談したり、生活面で協力し合っている人もいる
2. 日常的に立ち話をする程度のつきあいはしている
3. あいさつ程度の最小限のつきあいだけしている
4. つきあいはほとんどしていない

問47 あなたは、ご近所の方とどのようなおつきあいをされていますか。(つきあっている人の数)
(○は1つ)

1. かなり多くの人と面識・交流がある(概ね20人以上)
2. ある程度の人との面識・交流がある(概ね5~19人)
3. ごく少数の人とだけと面識・交流がある(概ね4人以下)
4. 隣の人がだれかも知らない

問48 近所の誰かが助けを必要としたときに、近所の人達は手をさしのべることをいとわないと思いますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1. そう思う | 3. どちらかといえばそう思わない |
| 2. どちらかといえばそう思う | 4. そう思わない |

【問50で「7. 現在は利用していないが、最近1年間で利用した」「8. 最近1年以上利用していない」「9. これまで一度も利用したことがない」を選択した方】

問50-2 今後、どのような施設・設備やサービスが充実すると、公衆浴場（銭湯）を利用してみたいと思いますか。（いくつでも○）

【施設・設備】

1. ジャグジーバスやサウナ風呂等がある
2. 浴室や脱衣場が清潔
3. ラウンジなどの休憩場所が充実
4. 体重計や血圧計、マッサージ機などの健康器具が充実
5. 売店や自動販売機の品目等が充実
6. 施設全体が全面禁煙
7. 段差の解消など、高齢者や障害者にやさしい施設である
8. 浴場入口に受付があり、番台がない

【サービス】

9. 色々な種類のお風呂に入浴できる
10. 入浴したい日や時間に営業している
11. 料金割引サービスやポイント制度がある
12. 無料で使えるボディーソープやシャンプーがある
13. 無料で飲める飲料を常備している
14. 無料で使えるドライヤー、化粧水、乳液、ティッシュ、綿棒等を常備している
15. 季節ごとのイベントや催し物をやっている
16. 経営者や従業員の接客態度がよい
17. メールなどで銭湯のイベント情報などが届く
18. その他（）
19. 特にない



16 区の施策について

問51 あなたは、区が行っている次のことを知っていますか。(いくつでも○)

1. 健康づくり栄養教室
2. ハッピーベジタブル大作戦（ハピベジ）
3. 電話での栄養相談
4. 精神保健相談
5. 障害者の歯科診療、健診
6. 在宅療養者等歯科訪問健診・予防相談指導
7. 口腔機能向上教室
8. ぶんきょうハッピーベイビープロジェクト
9. ネウボラ事業
10. 自殺対策事業
11. 湯遊入浴デー
12. 出会いの湯（柚子湯・タオルまつり等）
13. 高齢者いきいき入浴事業（シニア入浴カード）
14. いずれも知らない

問52 今後、区ではどのような保健医療施策を、特に充実していくべきだと思いますか。
次の中から5つまで選んで□内に番号をご記入ください。

1つめ		2つめ		3つめ		4つめ		5つめ	
-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--

1. 健康診査や各種検診の体制
2. 生活習慣病対策の取り組み
3. 保健医療に関する情報提供
4. 地域や学校での健康教育
5. こころの健康相談等
6. 学校や地域での食育の取り組み
7. 歯や口腔の健康づくりへの支援
8. 休日診療・休日歯科診療
9. 小児の救急医療体制
10. 在宅医療の推進
11. 災害時における保健医療体制
12. 働き盛りの健康づくりへの支援
13. 地域の自主グループ等への支援
14. 自殺対策事業
15. 公衆浴場（銭湯）への支援
16. その他（
17. 特にない

)

問53 文京区の健康に関する施策へのご意見ご要望、ご提案等、何でも結構ですのでご記入ください。

たくさんの質問にお答えいただき、ありがとうございました。

まことに恐縮ですが、この調査票は、10月24日(月)までに同封の返信用封筒にて返送していただきますよう、よろしくお願いいたします。

文京区
健康に関するニーズ調査報告書

令和5年3月

発行：文京区保健衛生部生活衛生課
〒112-8555 文京区春日1-16-21
電話 03-3812-7111(代)

調査機関：株式会社総合企画
電話 03-5829-6203(代)

印刷物番号: G0122041

有償頒布価格：1,100円

●再生紙を利用しています。

