

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

