

# 1 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、現行の保健医療計画の最終評価資料及び令和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

調査地域	文京区全域
調査対象	18歳以上89歳以下の文京区在住者
標本数	4,800人
抽出方法	住民基本台帳からの無作為抽出
調査方法	郵送配布－郵送回収およびインターネット回収
調査期間	令和4年10月3日～10月24日

※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

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

### ～ 概要版の見方 ～

- ◆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。
- ◆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。
- ◆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。
- ◆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。
- ◆掲載した図表には、設問により、全体の結果を示したものの、性別・年齢別、性・年齢別のクロス集計結果を示したものがあります。
- ◆クロス集計結果の図表では、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。
  - ・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。
  - ・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。
- ◆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、男性であれば男性全体、女性であれば女性全体に比べて10ポイント以上高いことを表しています。
- ◆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。

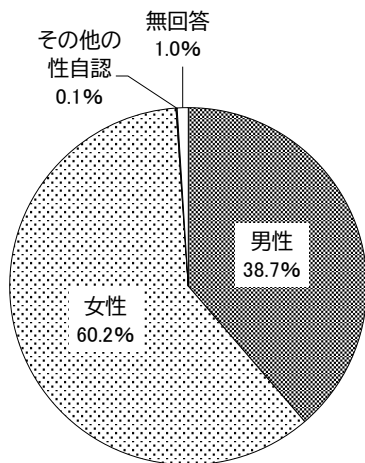
例	表現
17.0～19.9%	約2割
20.0～20.9%	2割
21.0～22.9%	2割を超える

例	表現
23.0～26.9%	2割台半ば
27.0～29.9%	約3割

- ◆「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。

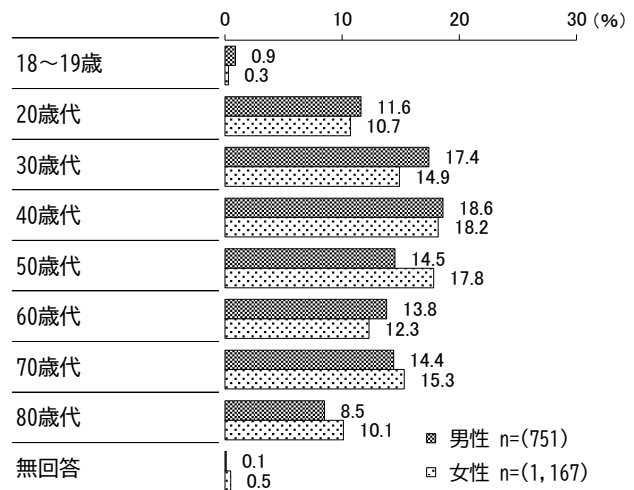
## (4) 回答者の属性

### ◆性別

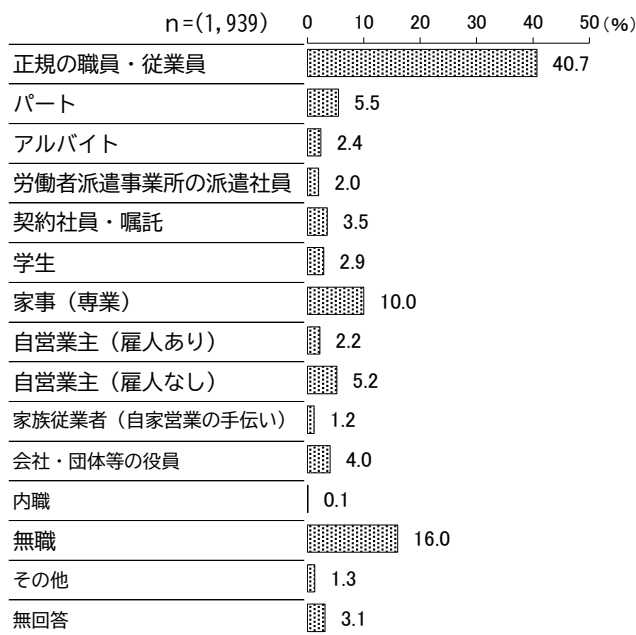


n=(1,939)

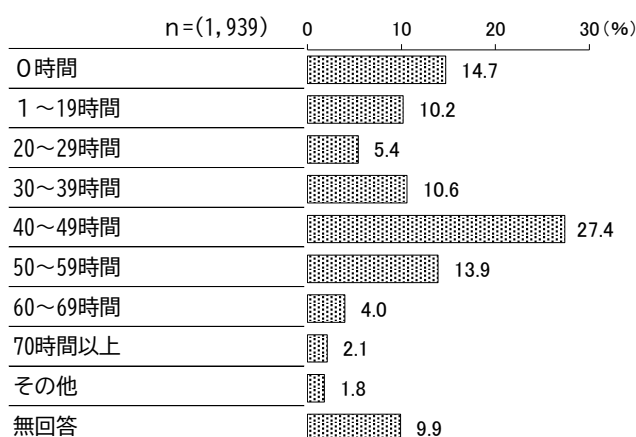
### ◆年齢



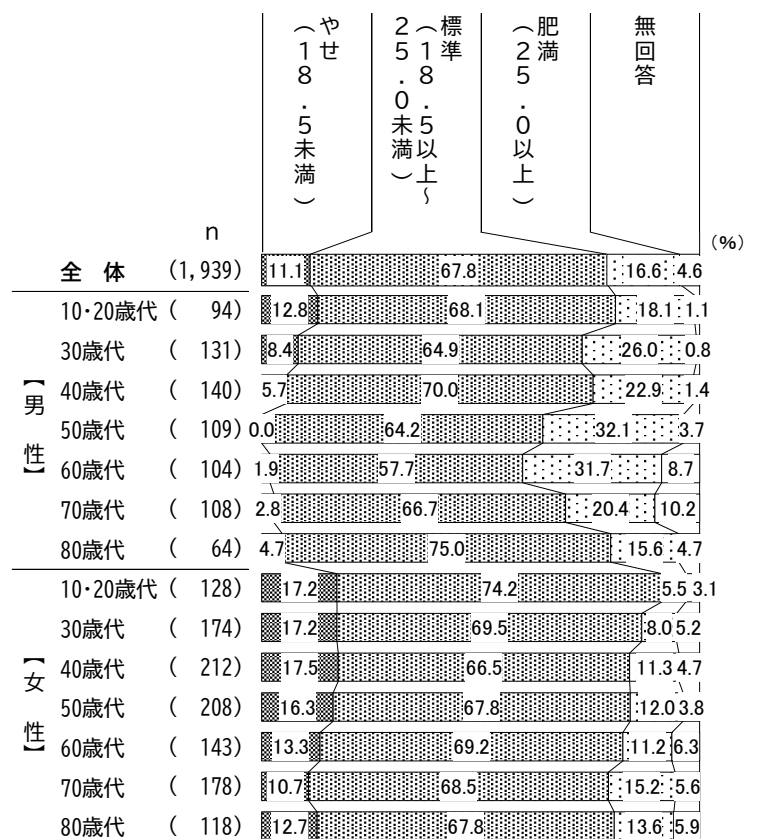
### ◆職業



### ◆1週間あたり平均労働時間



### ◆BMI



! 保健医療計画  
行動目標

#### 【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。

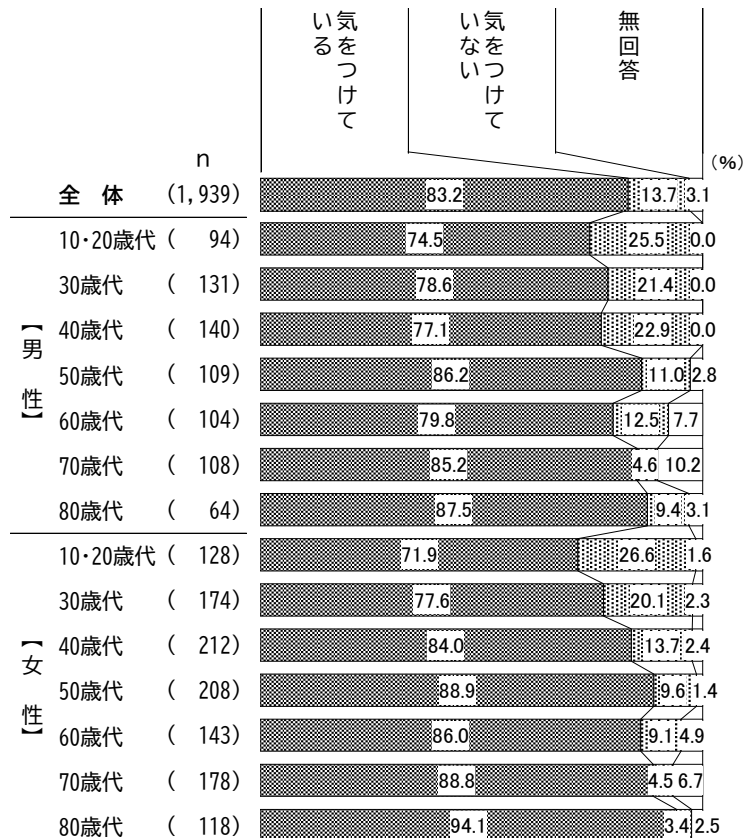
## 2 健康意識について

◆食事・栄養、睡眠・休養などを中心に多くの人が健康に気をつけています。

### (1) 健康に気をつけている状況

ふだん健康に気をつけているかについてみると、全体では、「気をつけている」が83.2%となっています。

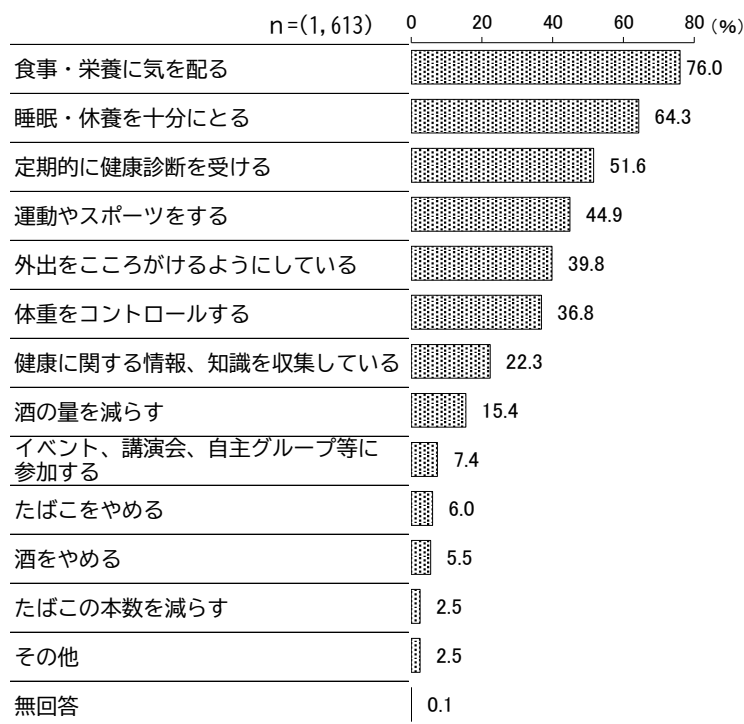
性・年齢別にみると、「気をつけている」は、男女ともにすべての年齢層で7割以上となっています。一方、「気をつけていない」は、男性の10・20～40歳代、女性の10・20～30歳代で2割台と、他の年齢層に比べて高くなっています。



### (2) 健康に気をつけている具体的な内容

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、「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%、「外出をこころがけるようにしている」が39.8%、「体重をコントロールする」が36.8%などとなっています。

! 保健医療計画  
行動目標



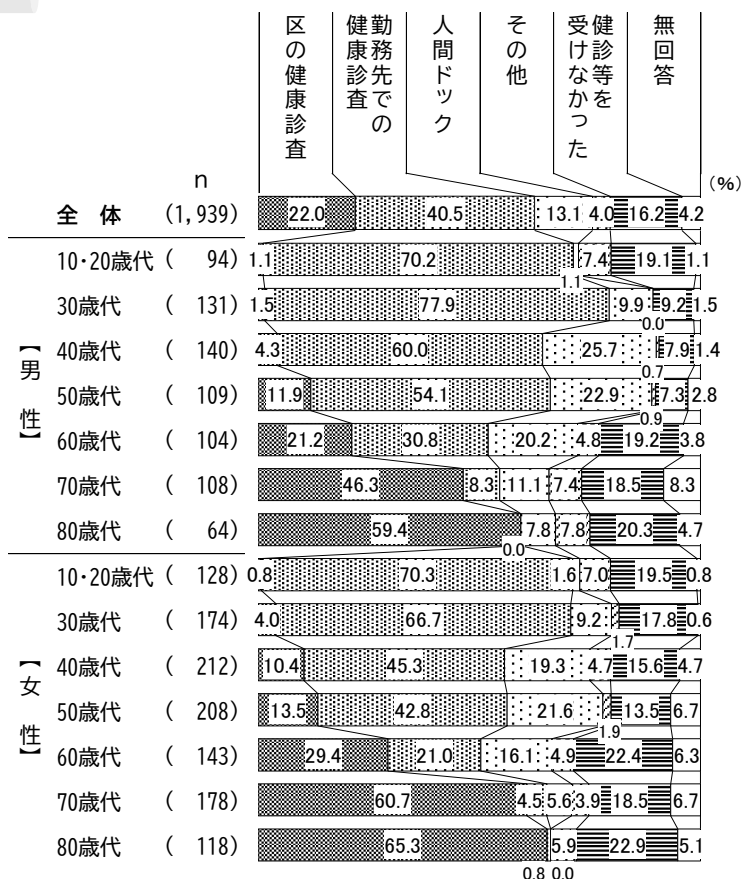
### 3 健康管理について

- ◆「健診等を受けなかった」は全体で1割台半ばと、多くの人が健診を受診しています。
- ◆健診等を受けなかった理由には、新型コロナウイルスに感染する心配による受診控えの考え方に性別の違いがみられます。

#### (1) 生活習慣病の健診等の受診状況

生活習慣病の健診等をどこで受けたかについてみると、全体では、「勤務先での健康診査」が40.5%と最も高く、次いで「区の健康診査」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。

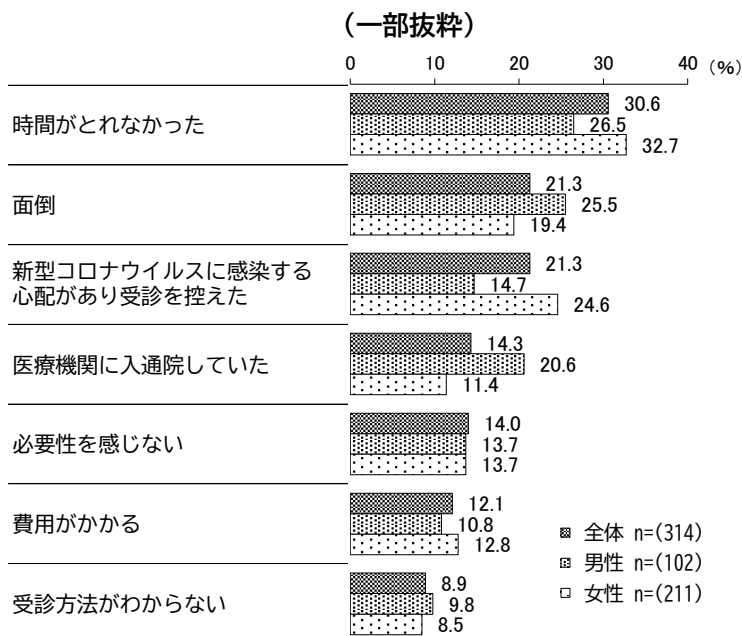
性・年齢別にみると、「区の健康診査」は、男女ともに年齢が上がるほど高くなり、特に、女性の80歳代で65.3%となっています。「勤務先での健康診査」は男性の10・20歳代、女性の10・20歳代で7割台と、他の年齢層に比べて高くなっています。また、「健診等を受けなかった」は男性の80歳代、女性の60歳代、80歳代で2割台となっています。



#### (2) 健診等を受けなかった理由

「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。

性別にみると、「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」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。



- ◆胃がん、大腸がん、肺がん検診は「受けた」が5割を下回り、子宮頸がん、乳がん検診は「受けた」が5割を超えています。
- ◆検診を受けなかった理由からは、必要性の周知の強化や、受診しやすい環境づくりが必要であることがわかります。

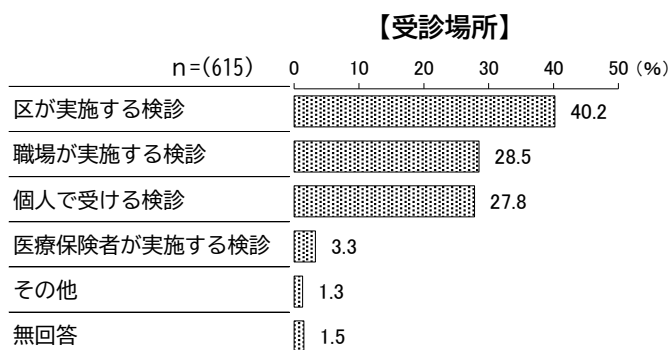
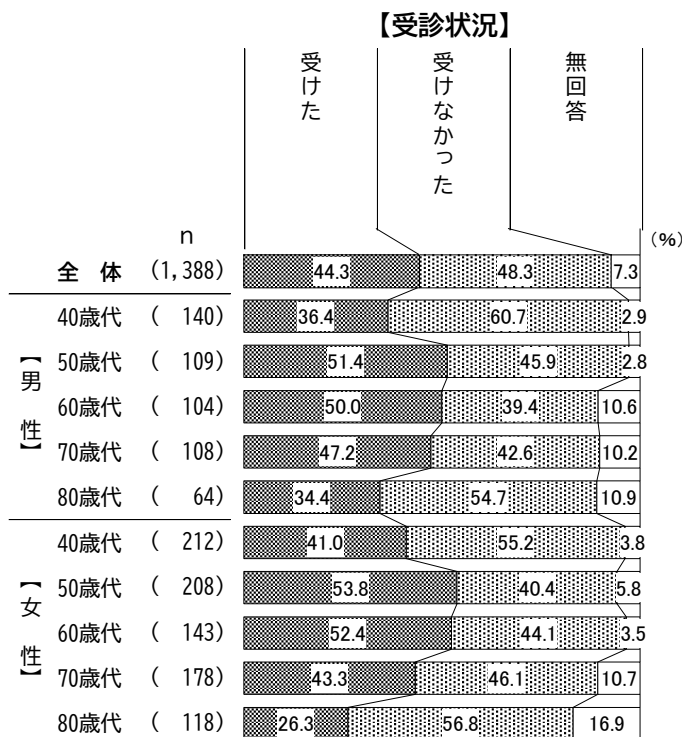
### (3) がん検診の受診状況

#### ①胃がん検診（40歳以上）

胃がん検診の受診状況についてみると、全体では、「受けた」が44.3%となっています。

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。

受診場所は、「区が実施する検診」が40.2%で最も高くなっています。

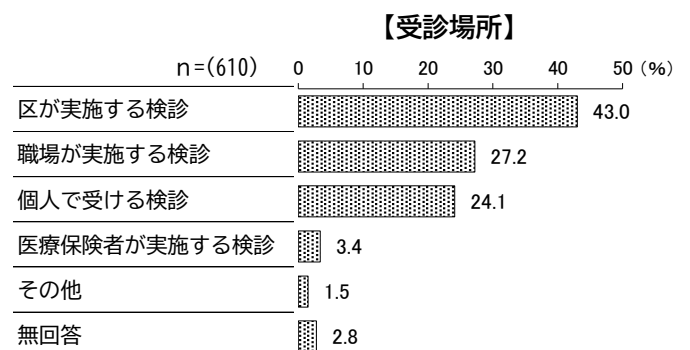
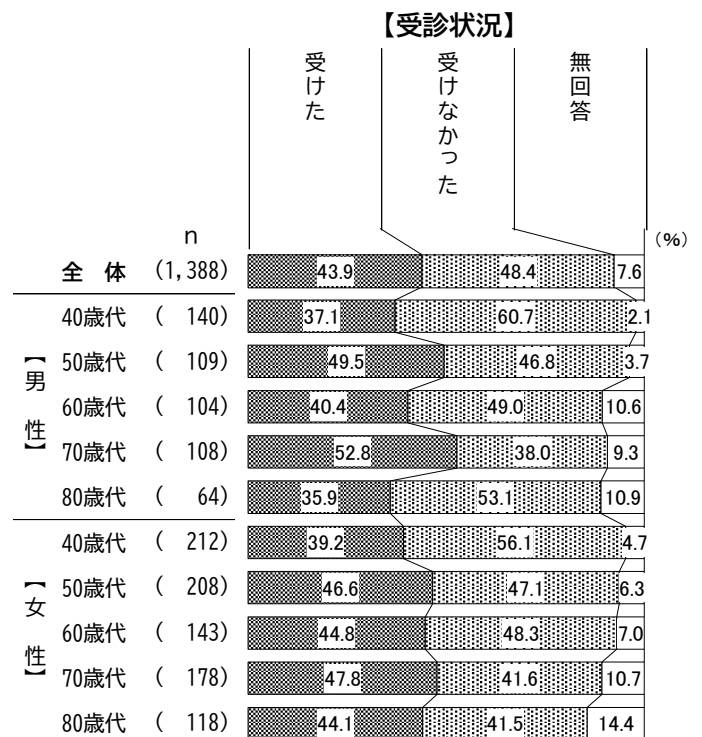


#### ②大腸がん検診（40歳以上）

大腸がん検診の受診状況についてみると、全体では、「受けた」が43.9%となっています。

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。

受診場所は、「区が実施する検診」が43.0%で最も高くなっています。

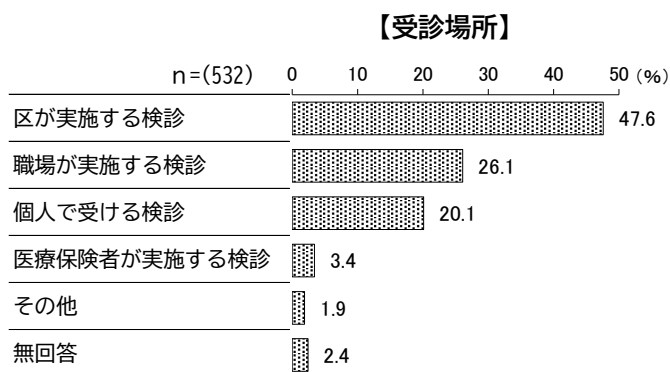
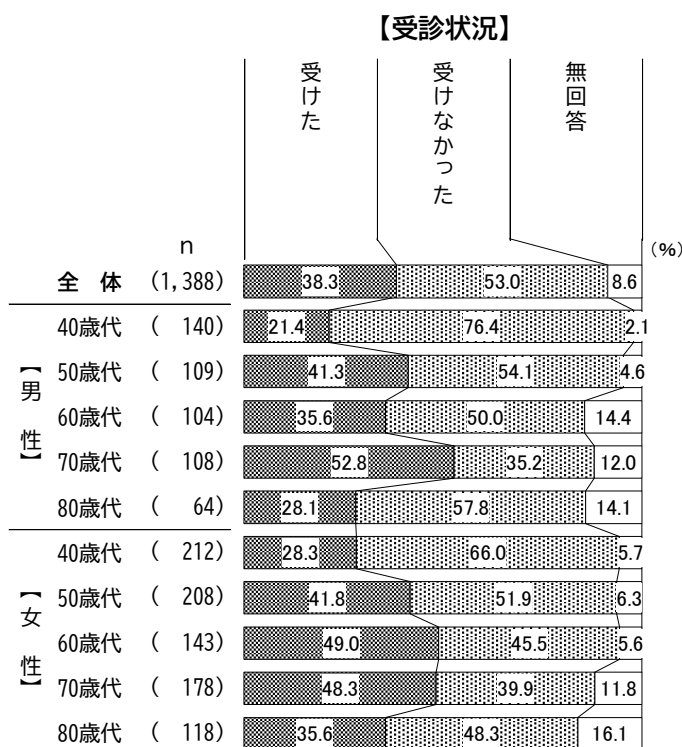


### ③肺がん検診（40歳以上）

肺がん検診の受診状況についてみると、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・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。

受診場所は、「区が実施する検診」が47.6%で最も高くなっています。

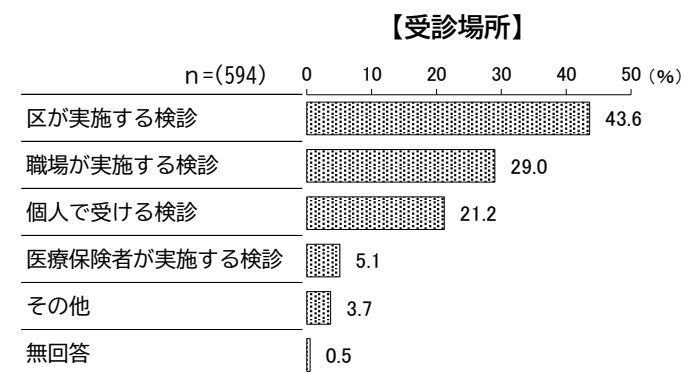
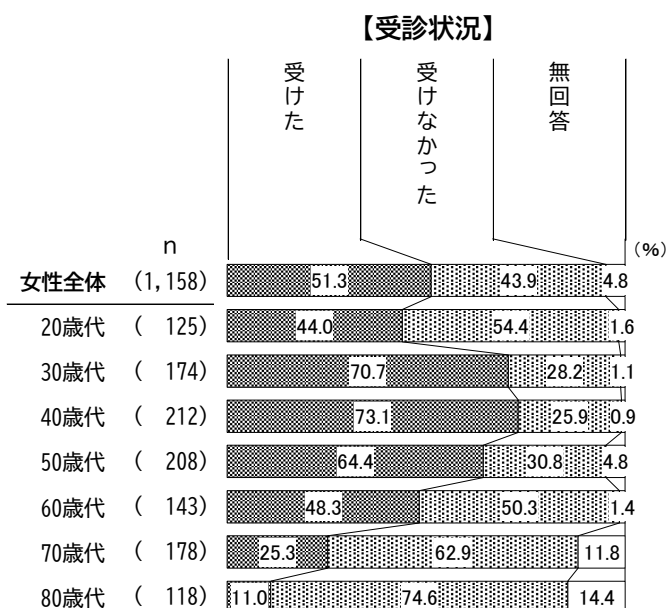


### ④子宮頸がん検診（女性20歳以上）

子宮頸がん検診の受診状況についてみると、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。

受診場所は、「区が実施する検診」が43.6%で最も高くなっています。

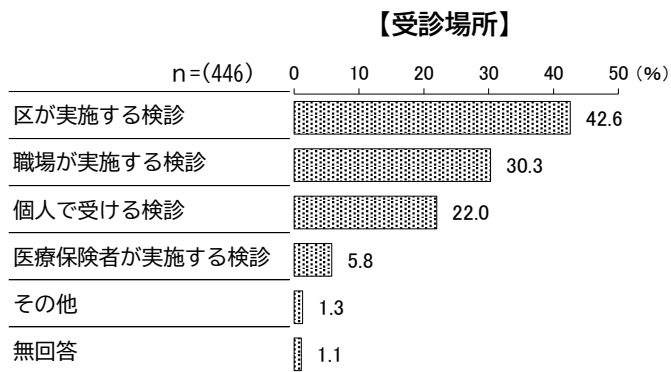
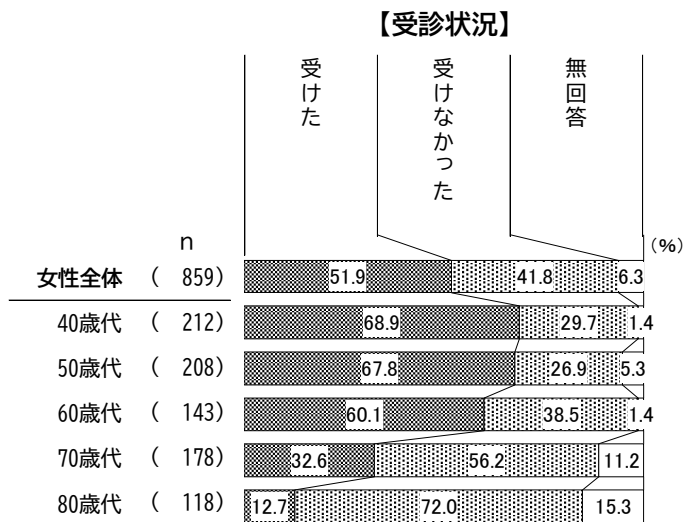


## ⑤乳がん検診（女性40歳以上）

乳がん検診の受診状況についてみると、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。

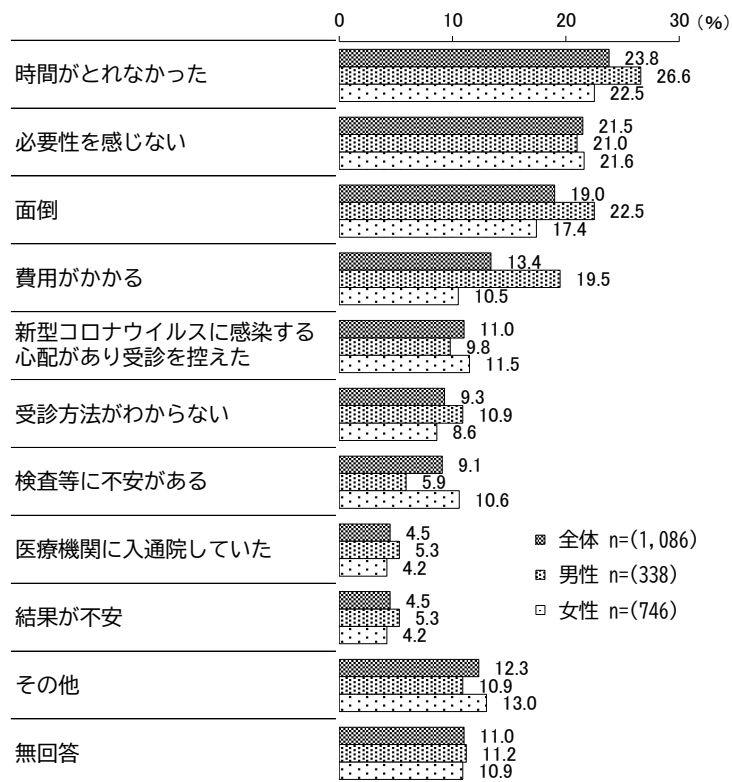
受診場所は、「区が実施する検診」が42.6%で最も高くなっています。



## (4) がん検診を受けなかった理由

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。

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、「面倒」が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1割台と、他の年齢層より高くなっています。

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る	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
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】	746	22.5	21.6	17.4	10.5	11.5	8.6	10.6	4.2	4.2	13.0	10.9
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



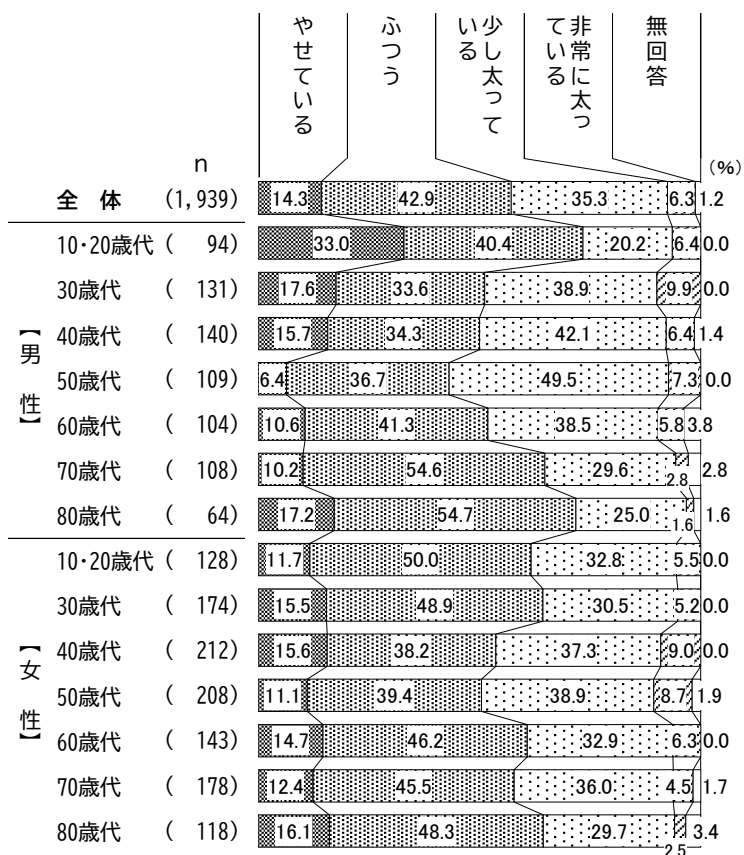
# 4 体重管理について

◆自分の体重に対する認識は、《太っている》が男性の30～50歳代、女性の40～50歳代で高く、特に、男性の50歳代はBMIの結果と認識が近い状況にあります。

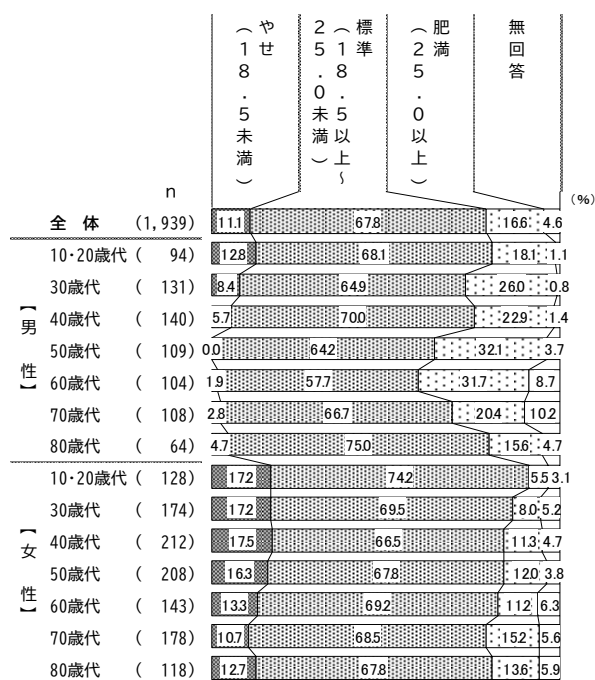
## (1) 自分の体重に対する認識

自分の体重に対する認識についてみると、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・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。



### (再掲) BMI



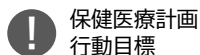
# 5 運動について

◆運動の実施状況は、「行っている」と《現在は行っていない》が拮抗しています。《現在は行っていない》は、女性の10・20歳代で高い状況です。

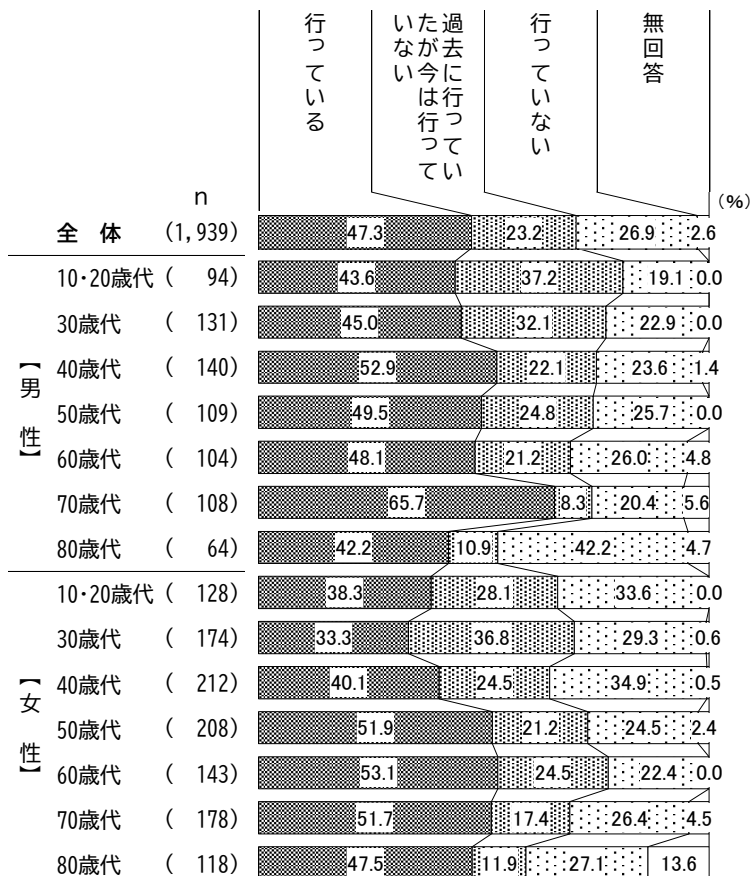
## (1) 運動の実施状況

運動の実施状況についてみると、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・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。

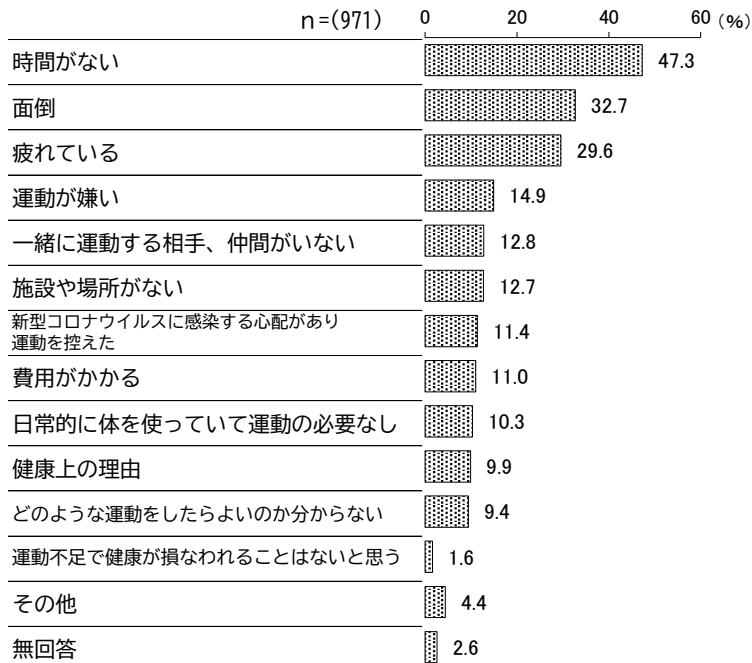


保健医療計画  
行動目標



## (2) 現在運動を行っていない理由

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。



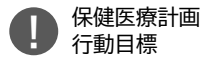
## 6 食生活・食育について

◆食生活や栄養には、女性の方が男性よりも配慮している傾向にあります。

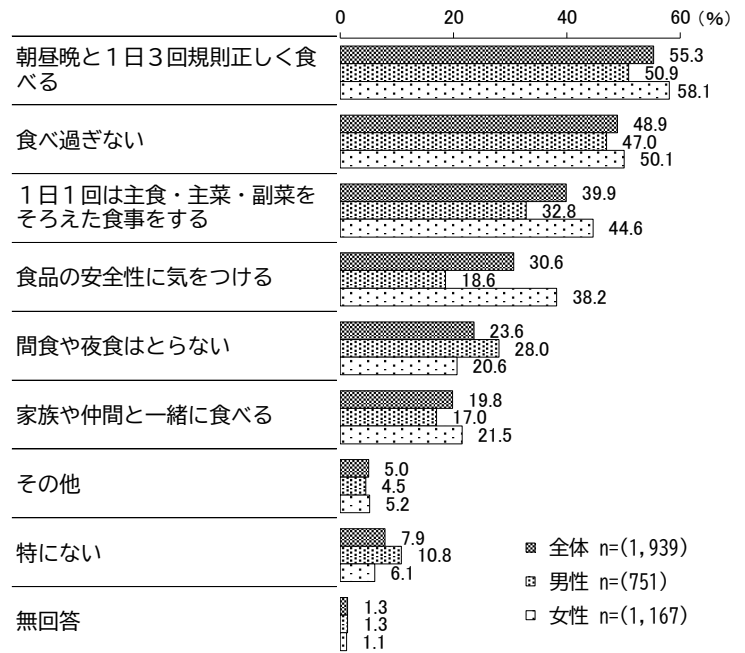
### (1) 健康のために食生活で実践していること

健康のために食生活で実践していることについてみると、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。

性別にみると、女性の方が男性よりも高い項目が多く、「食品の安全性に気をつける」は約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」は約12ポイント差がみられます。



保健医療計画  
行動目標



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歳代が約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。

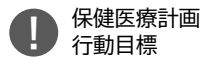
単位 (%)

	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
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】	1,167	58.1	50.1	44.6	38.2	20.6	21.5	5.2	6.1	1.1
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

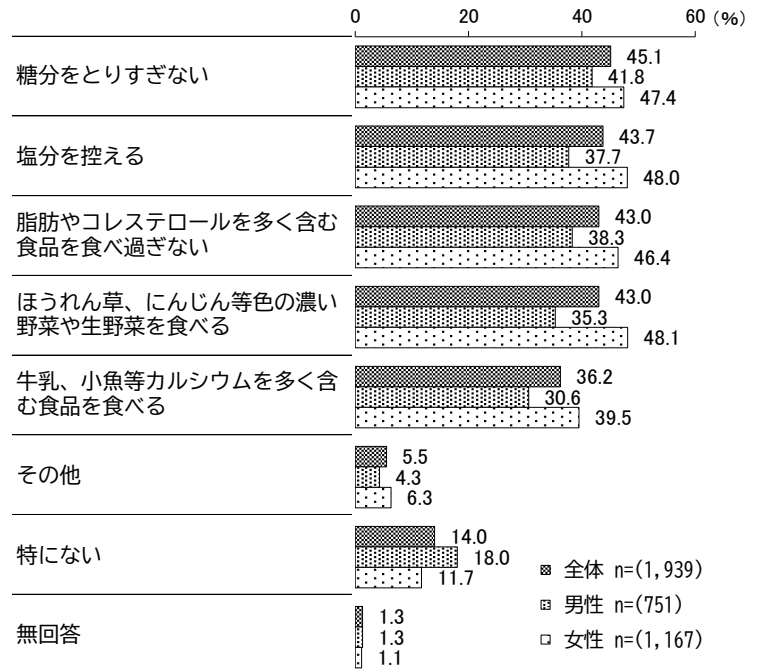
## (2) 健康のために栄養に関して気をつけていること

健康のために栄養に関して気をつけていることについてみると、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。

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」は、10ポイント以上の差がみられます。



保健医療計画  
行動目標

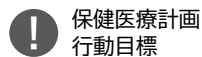


◆朝食の欠食は、男性の30歳代で約3割です。

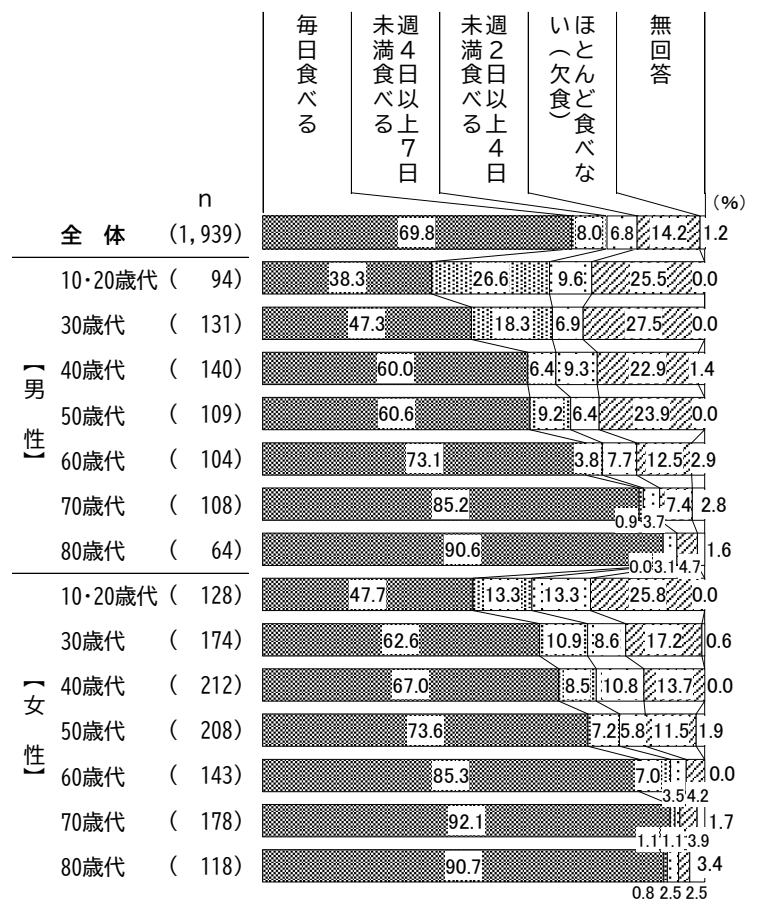
## (3) 朝食の摂取頻度

朝食の摂取頻度についてみると、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・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、おおむね年代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30歳以下と女性の20歳以下は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。



保健医療計画  
行動目標



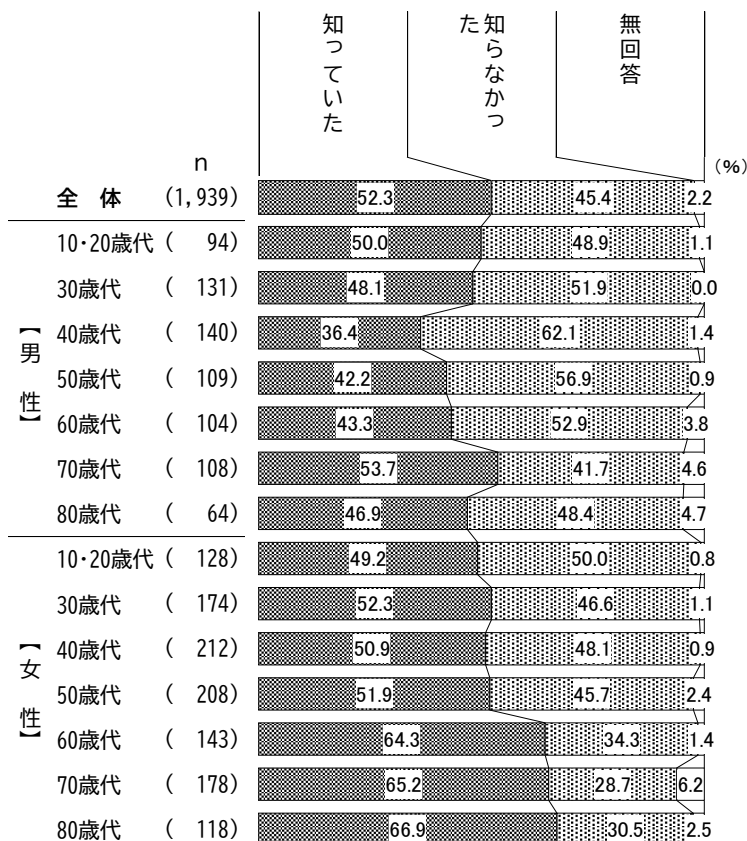
◆野菜の目標摂取量の認知度は、男性の40歳代で低い状況です。

## (4) 野菜の目標摂取量の認知度

野菜の目標摂取量の認知度についてみると、全体では、「知っていた」が52.3%となっています。

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。

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**です。

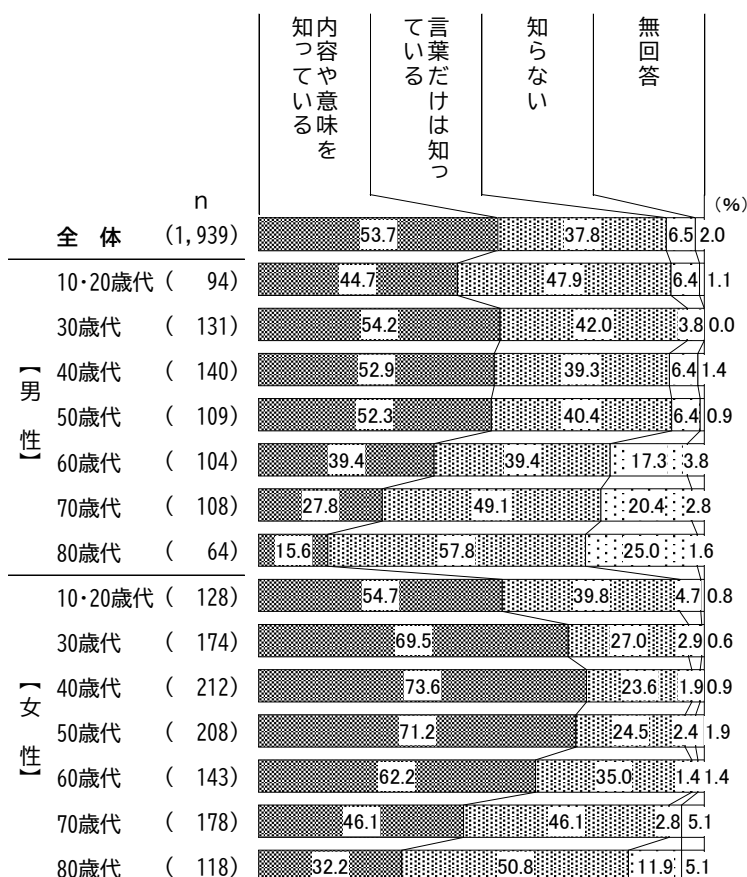


## (5) 「食育」の認知度

「食育」の認知度についてみると、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・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割を超えており、他の年齢層より高くなっています。一方、「知らない」は男性70歳以上で2割台となっています。

! 保健医療計画  
行動目標



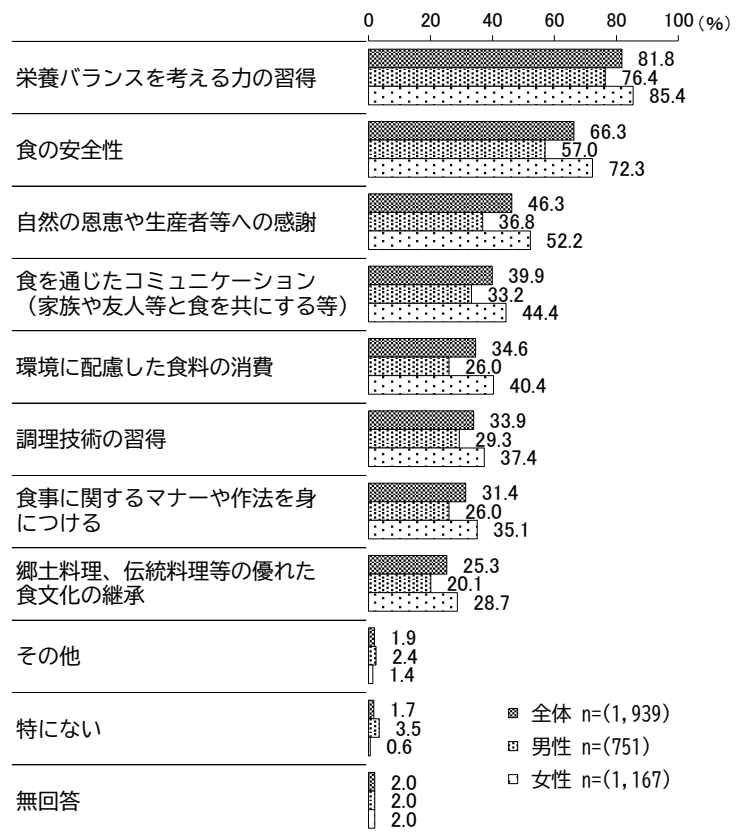
◆食に関しては、女性の方が男性よりも興味・関心が高い傾向にあります。

## (6) 食に関して重要だと思うこと

食に関して重要だと思うことについてみると、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。

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。

! 保健医療計画  
行動目標



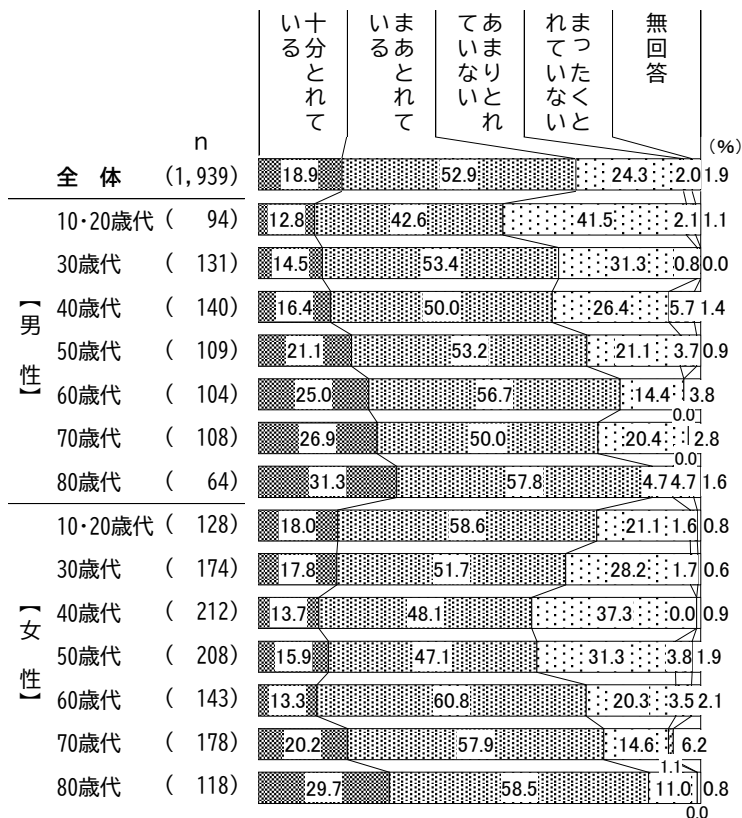
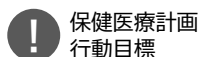
# 7 睡眠・ストレスについて

◆総じて、睡眠による休養はとれている傾向にあります。しかし、悩みやストレスを感じている人は、女性の10・20～30歳代で高い傾向にあります。

## (1) 睡眠による休養の充足感

睡眠により休養が「十分とれている」と思うかについてみると、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。

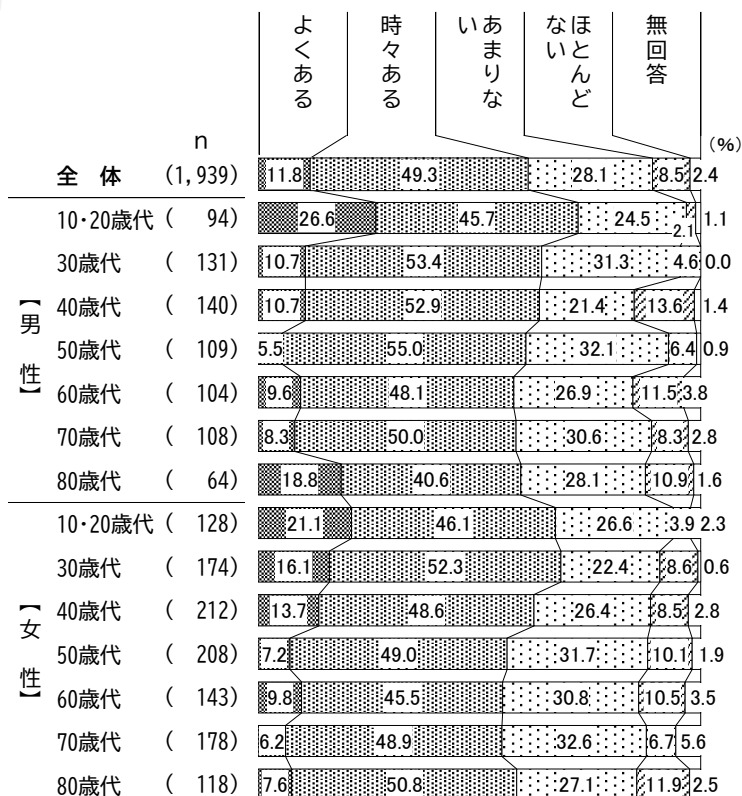
性・年齢別にみると、《とれている》は、男性の60歳以上、女性の10・20歳代、60歳以上で高くなっており、特に、男女ともに80歳代で約9割となっています。一方、《とれていない》(「あまりとれていない」と「まったくとれていない」の合計)は、男性10・20歳代で4割台半ば、女性40・50歳代で3割台後半と、他の年齢層より高くなっています。



## (2) 日中に強い眠気を感じる状況

日中に強い眠気を感じるかどうかについてみると、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・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。

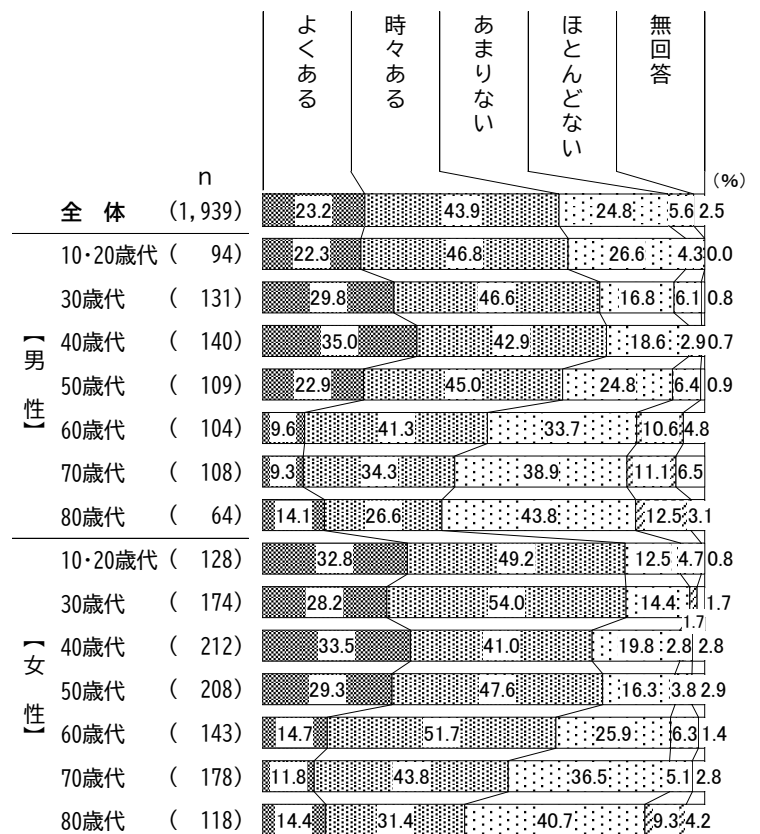
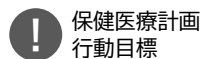


◆男女ともに悩みやストレスの解消はできている傾向にあります。また、女性の方が男性よりも家族・友人などに相談できています。

### (3) 悩みやストレスの状況

毎日の生活の中で悩みやストレスを感じる  
ことがあるかについてみると、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。

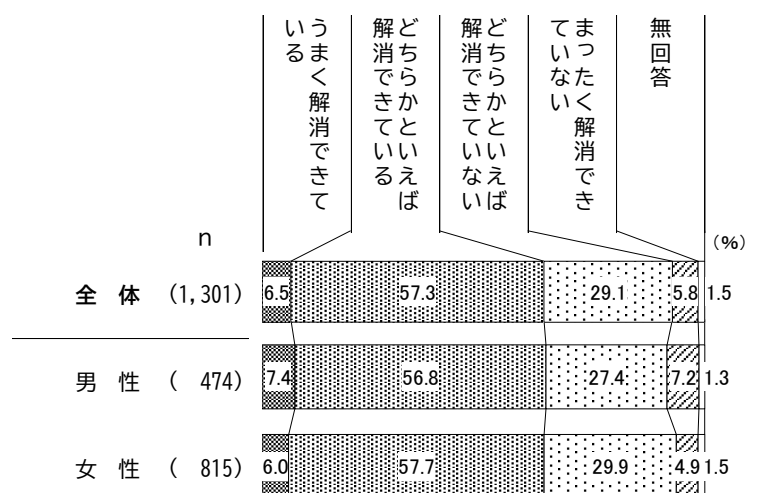
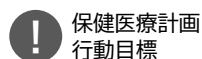
性・年齢別にみると、《ある》は、女性の  
10・20～30歳代で8割を超えて高くなって  
おり、男性の30～40歳代、女性の40～50  
歳代で約8割となっています。一方、男性の  
70歳以上、女性の80歳代は、《ない》(「あ  
まりない」と「ほとんどない」の合計)が5割以上  
となっています。



### (4) 悩みやストレスの解消状況

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、「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割以上となっています。

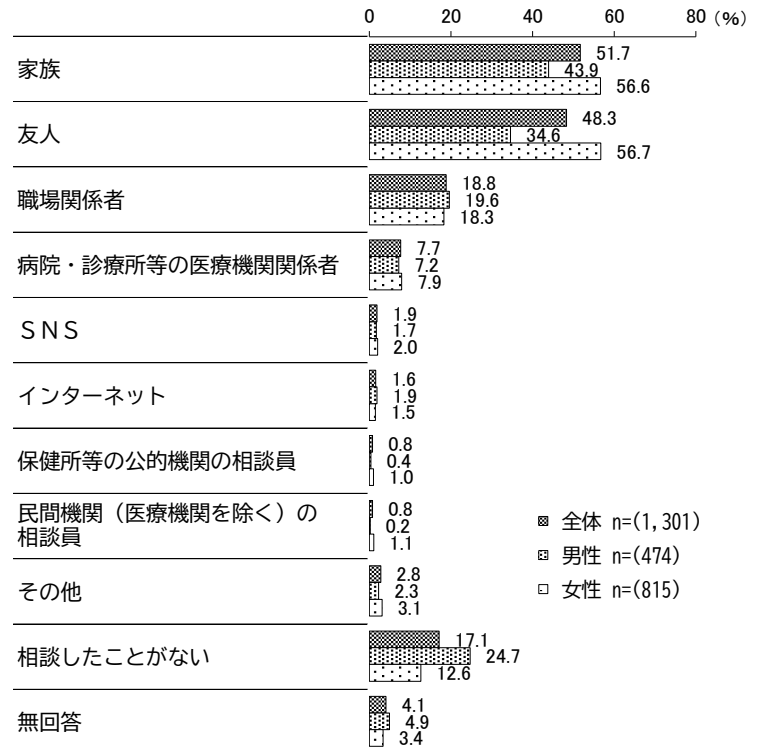




## (5) 悩みやストレスの相談相手

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、「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。

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、「家族」でも女性は約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。



# 8 こころの健康について

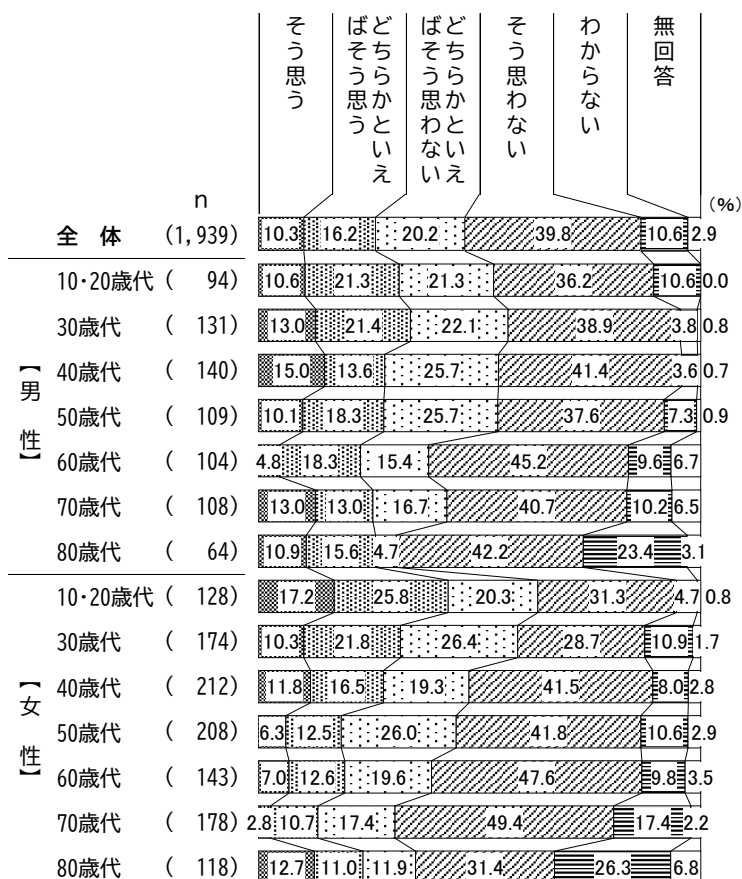
◆女性の10・20歳代の4割台半ばが、自殺対策が自分自身に関わる問題だと考えています。様々な悩みに対する相談しやすい環境づくりが求められます。

## (1) 自殺対策への意識

自殺対策は自分自身に関わる問題だと思うかについてみると、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。

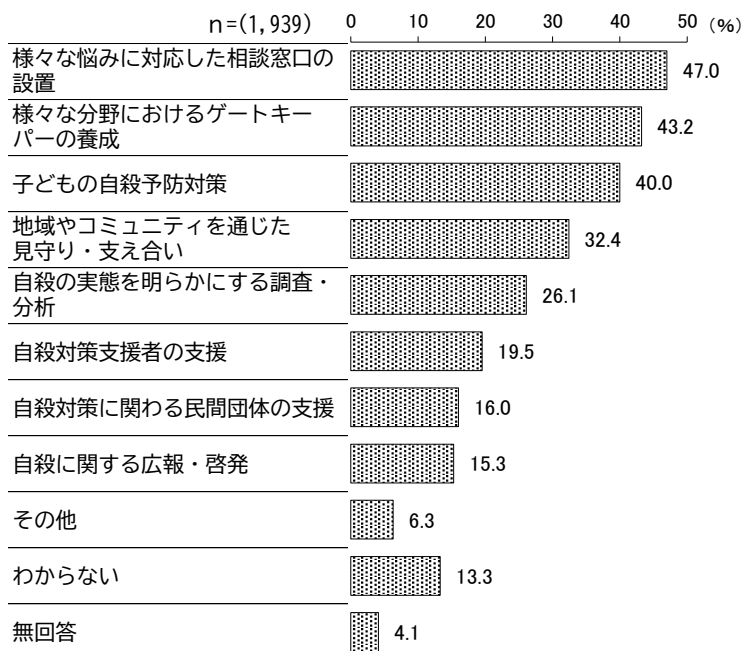
性別にみると、《そう思う》と回答した割合は、男性で2割台後半、女性で2割台半ばとなっています。

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割台半ばとなっています。



## (2) 自殺対策に必要と思うこと

今後、どのような自殺対策が必要になると思うかについてみると、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。

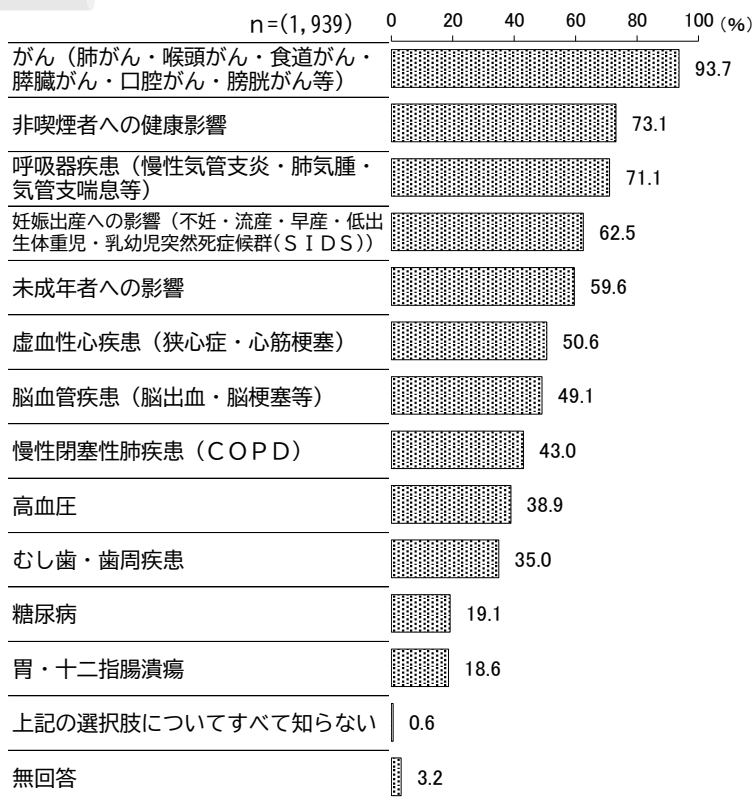


## 9 たばこについて

◆たばこの影響は、「がん」、「呼吸器疾患」、「非喫煙者への健康影響」などが知られているものの、様々な疾病等に及ぶことは知られていない傾向にあります。

### (1) たばこが健康に及ぼす影響の認知度

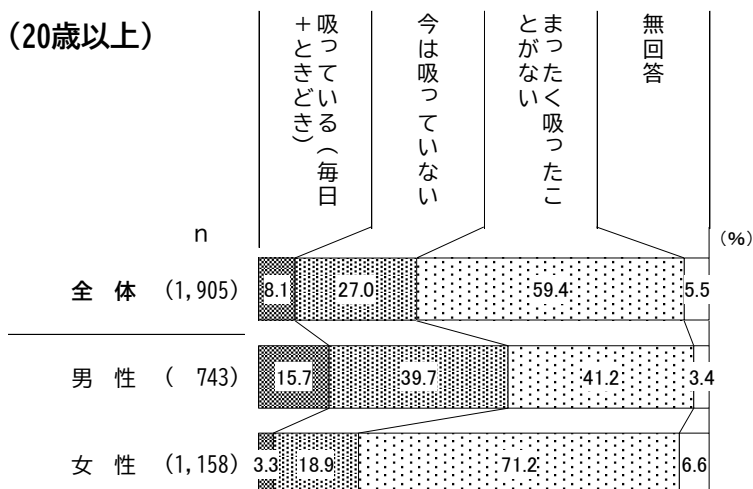
たばこが健康に及ぼす影響の認知度についてみると、「がん(肺がん・喉頭がん・食道がん・膵臓がん・口腔がん・膀胱がん等)」が93.7%で最も高く、次いで「非喫煙者への健康影響」が73.1%、「呼吸器疾患(慢性気管支炎・肺気腫・気管支喘息等)」が71.1%、「妊娠出産への影響(不妊・流産・早産・低出生体重児・乳幼児突然死症候群(SIDS))」が62.5%などとなっています。



### (2) 喫煙状況

喫煙状況についてみると、全体では、「吸っている(毎日+ときどき)」は8.1%となっています。一方、「まったく吸ったことがない」が59.4%です。

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。



# 10 アルコールについて

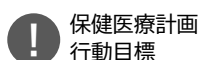
- ◆週5日以上で1日3合以上飲酒している、いわゆる多量飲酒者が男性で21.5%、女性で3.6%となっています。
- ◆また、アルコールの過剰摂取が、健康障害や社会問題に及ぼす影響は、知られていることと知られていないことの差が大きくなっています。

## (1) 飲酒の頻度

飲酒の頻度についてみると、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。

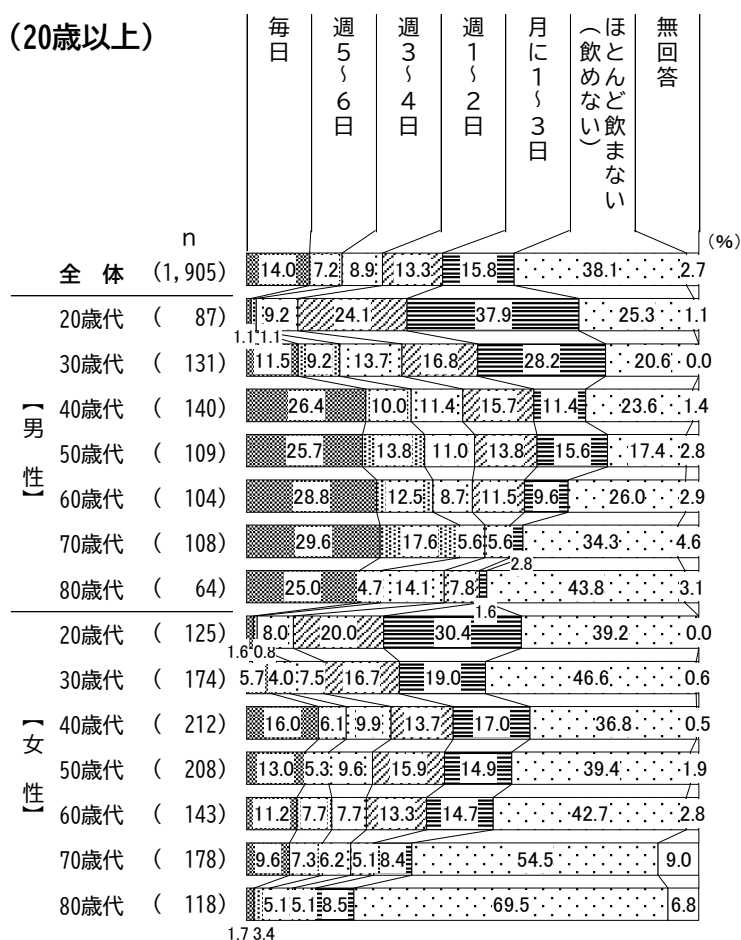
性・年齢別にみると、「毎日」は男性の40歳以上で2割台半ばから約3割となっています。

《週に5日以上は飲酒する》としてみると、男性では70歳代で約5割と最も高く、50～60歳代が約4割となっています。男女ともに20歳代は「週1～2日」が2割台、「月に1～3日」が3割台となっています。一方、「ほとんど飲まない(飲めない)」は、男女ともにおおむね年齢が上がるほど高くなり、特に、女性の80歳代で約7割と高くなっています。



保健医療計画  
行動目標

(20歳以上)

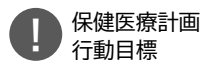
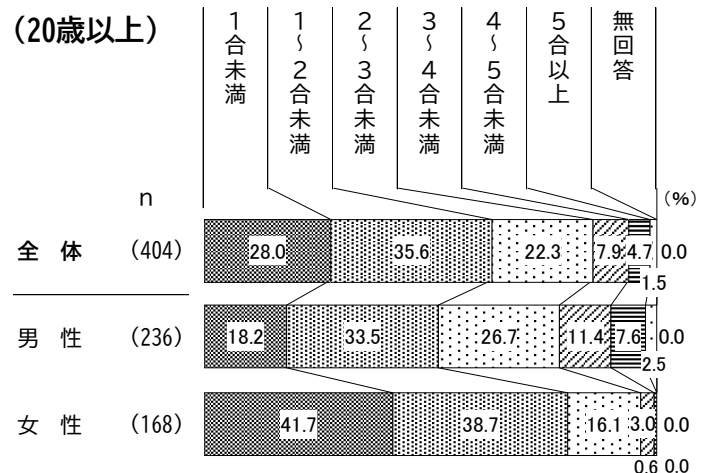


## (2) 週5日以上飲酒する人の1日あたりの飲酒量

《週に5日以上飲酒する》と回答した人に、1日あたりの飲酒量をたずねたところ、「1～2合未満」が35.6%で最も高くなっています。

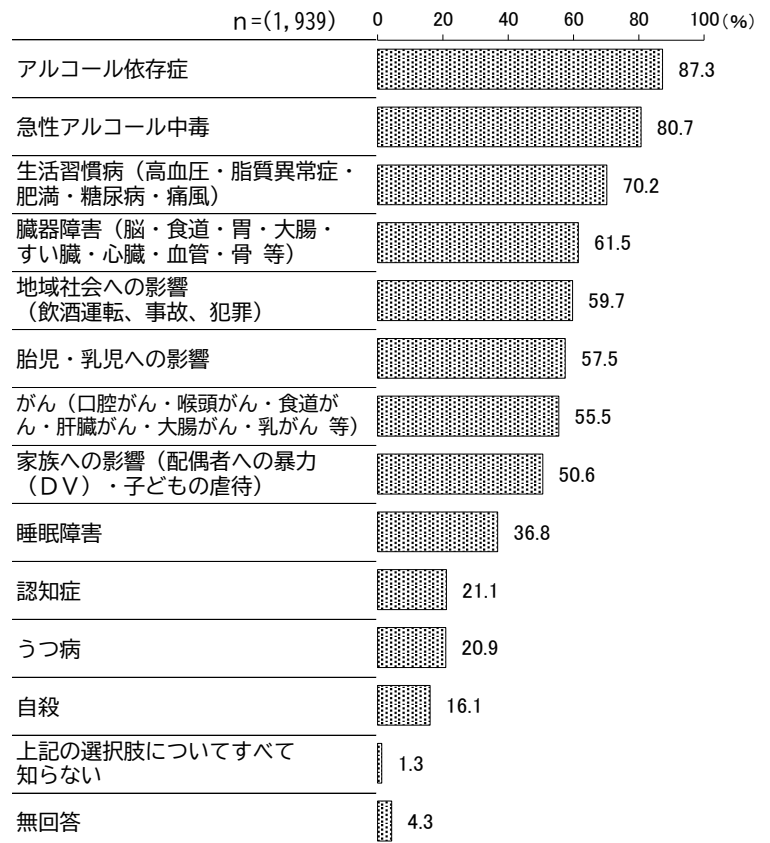
生活習慣病のリスクを高める量\*を飲酒している者を性別にみると、男性で48.2%、女性で58.3%となっています。

\*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



## (3) アルコールの過剰摂取による健康障害、社会問題の認知度

アルコールの過剰摂取による健康障害、社会問題の認知度についてみると、「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。



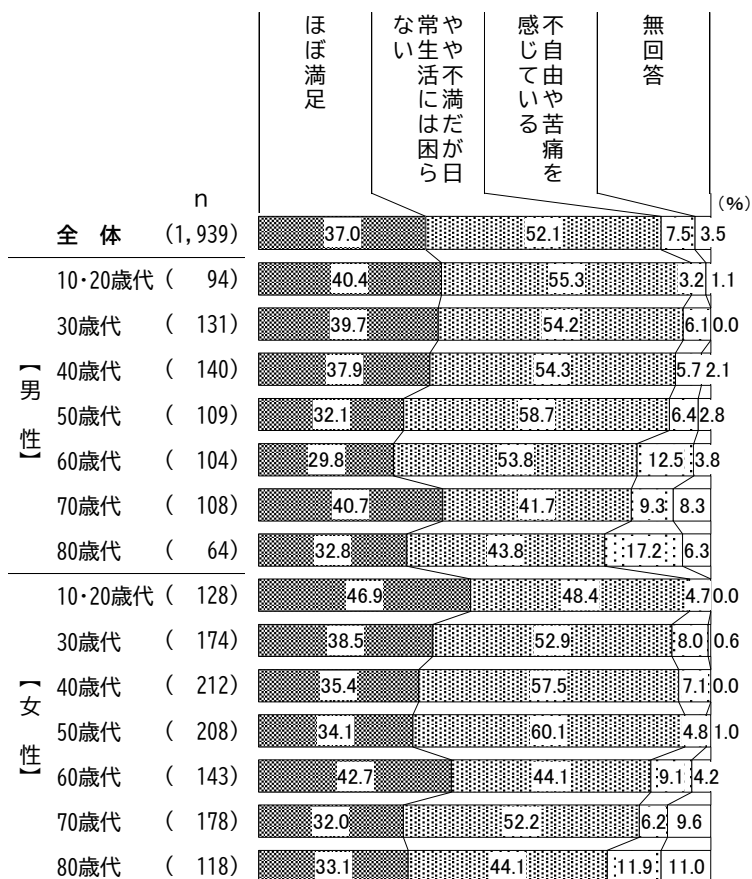
# 11 歯と口腔について

- ◆口腔状態に《不満や苦痛等を感じている》人は全体で約6割です。
- ◆そのうち、4割以上の人が「歯と歯の間に物がはさまる」、「むし歯や歯周病」で不満や苦痛を感じています。

## (1) 歯や歯肉、口腔状態の満足度

歯や歯肉、口腔状態の満足度についてみると、全体では、「やや不満だが日常生活には困らない」が52.1%と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。

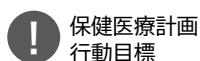
性・年齢別にみると、「ほぼ満足」は、男性の10・20歳代と70歳代、女性の10・20歳代と60歳代で4割台となっています。「やや不満だが日常生活には困らない」は、男女ともにいずれの年齢層でも高く、特に、女性の50歳代で6割となっています。なお、《不満や苦痛等を感じている》としてみると、男女ともにいずれの年齢層でも5割から6割台となっています。



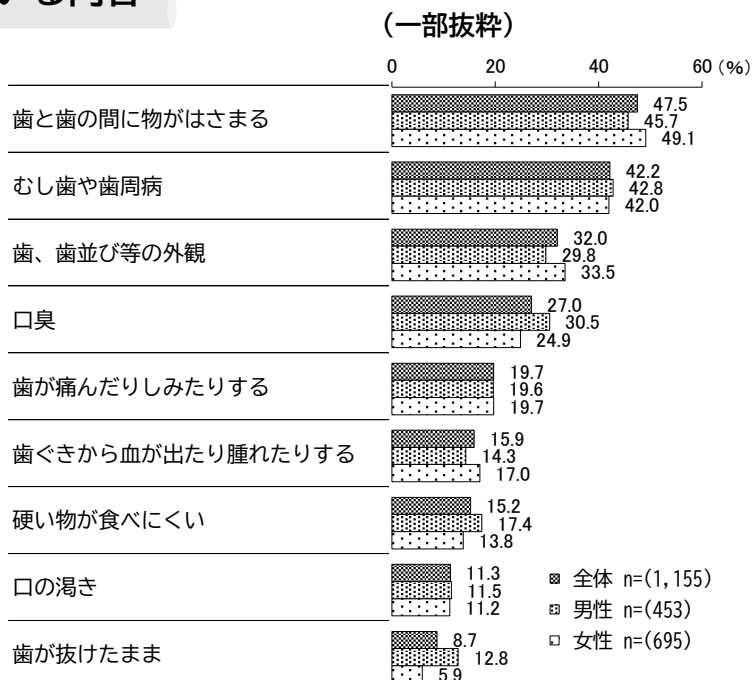
## (2) 口腔状態に不満や苦痛を感じている内容

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、「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。

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



保健医療計画  
行動目標

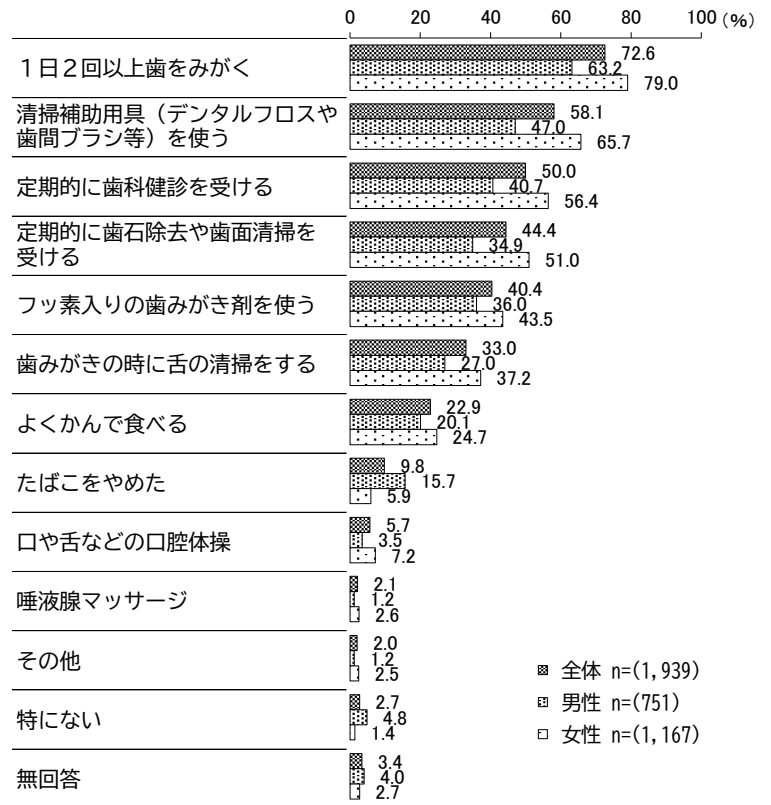
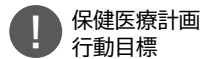


- ◆歯や歯肉、口腔の健康のために実践していることは、女性の方が男性よりも多くなっています。
- ◆また、歯科健診への受診意向も女性の方が高い傾向にあります。

### (3) 歯や歯肉、口腔の健康のために実践していること

歯や歯肉、口腔の健康のために実践していることについてみると、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。

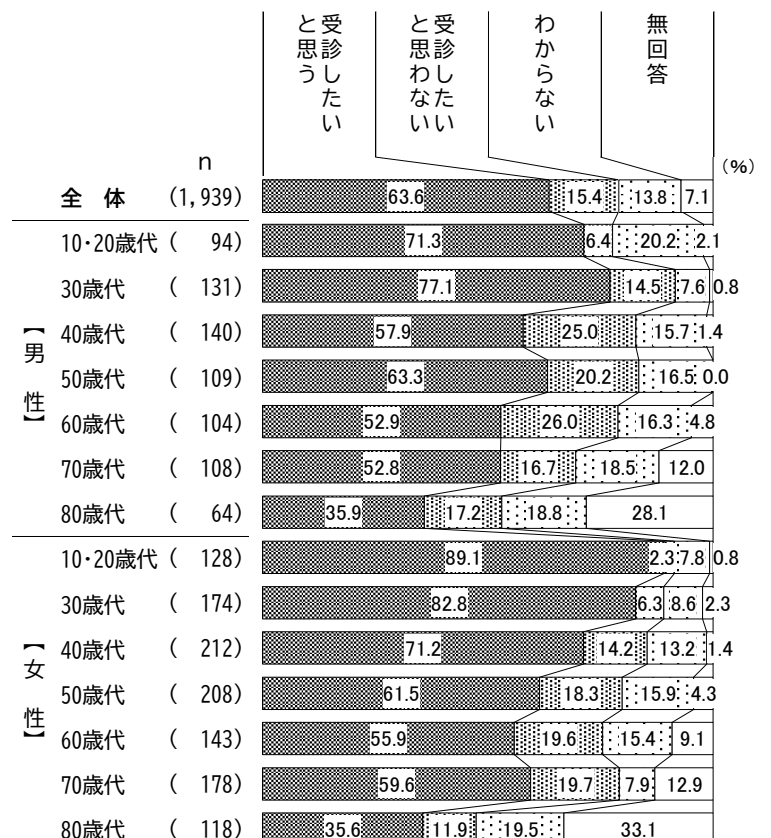
性別にみると、女性の方が男性よりも高い項目が多く、特に、「清掃補助用具(デンタルフロスや歯間ブラシ等)を使う」が約19ポイント、「1日2回以上歯をみがく」、「定期的に歯科健診を受ける」、「定期的に歯石除去や歯面清掃を受ける」が約16ポイント差がみられます。



### (4) 区の歯科検診の受診意向

区の歯科検診の受診意向についてみると、全体では、「受診したいと思う」が63.6%となっています。

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。



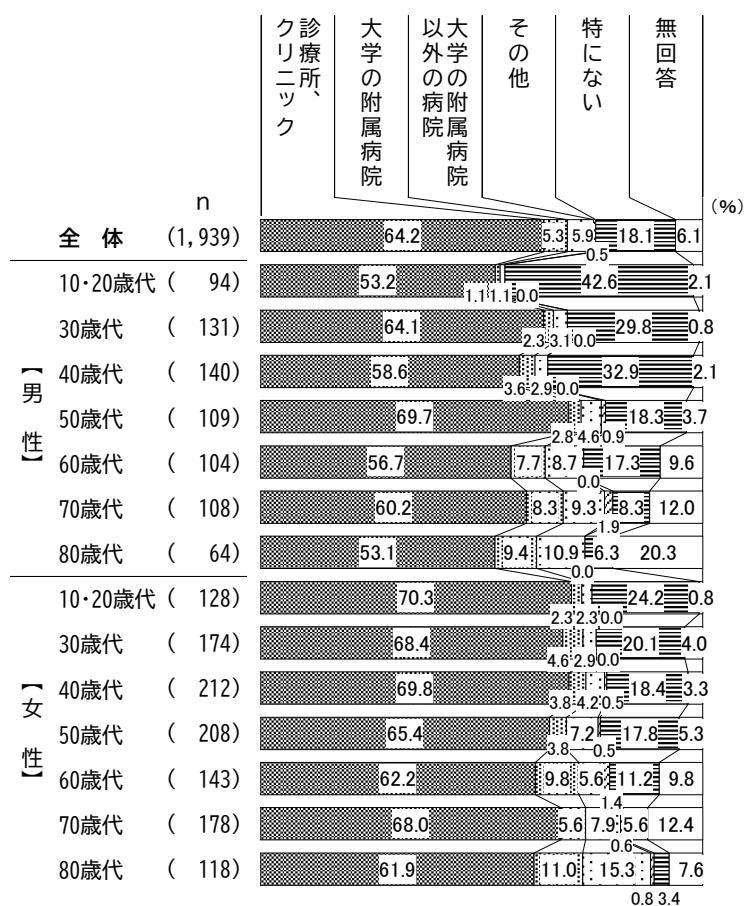
## 12 受療行動について

◆かかりつけの医療機関と歯科医療機関のある人は7割以上ですが、薬局のある人は約5割にとどまります。

### (1) かかりつけ医療機関の有無

かかりつけにしている医療機関についてみると、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・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割を超えています。

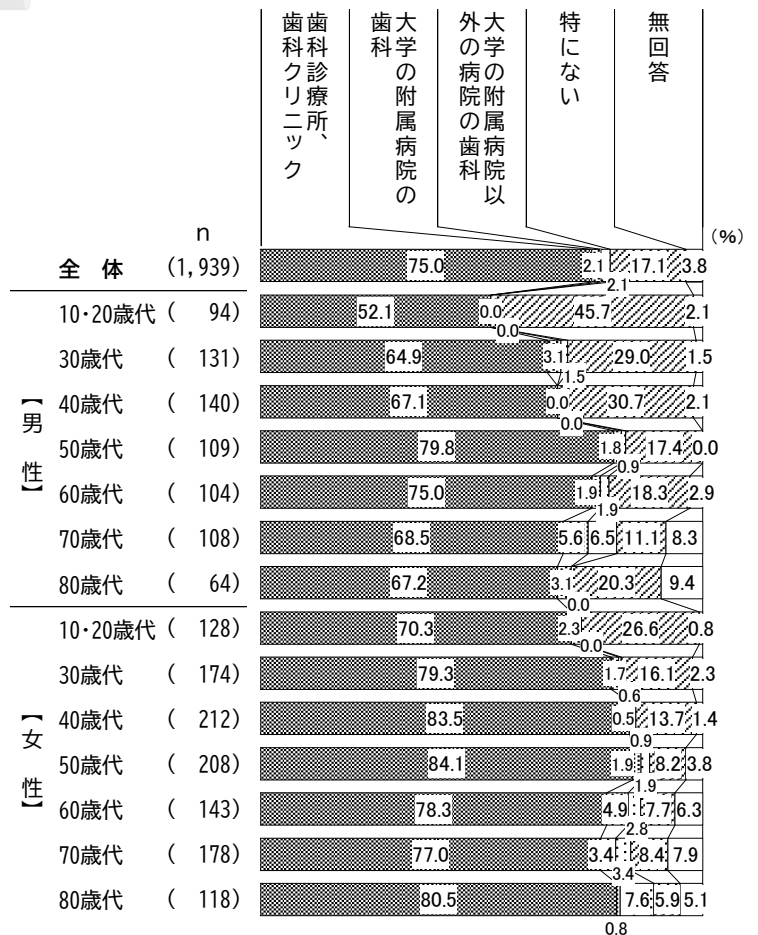
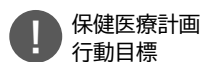




## (2) かかりつけ歯科医療機関の有無

かかりつけにしている歯科医療機関についてみると、全体では、「歯科診療所、歯科クリニック」が75.0%と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。

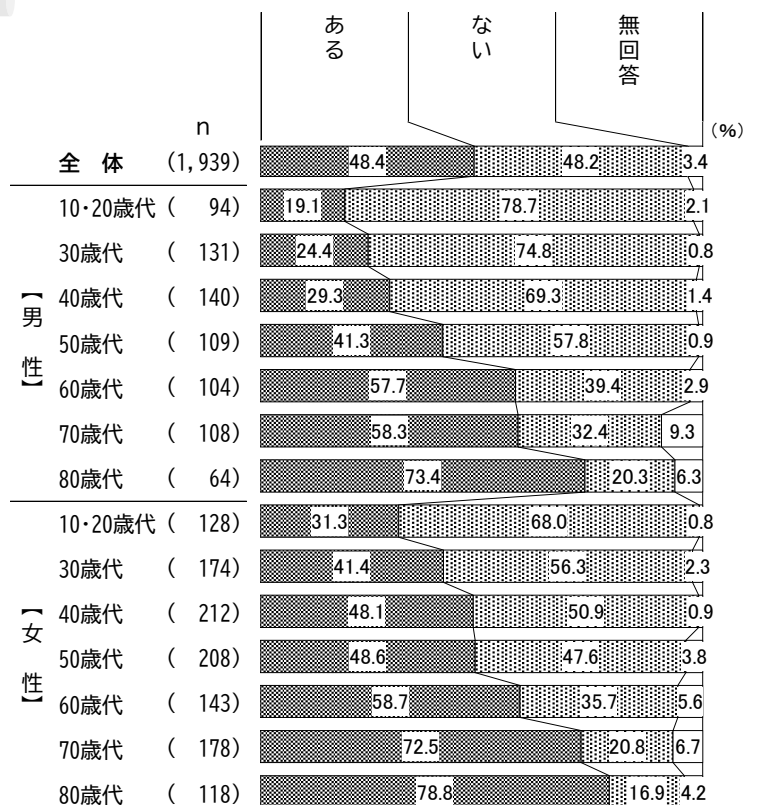
性・年齢別にみると、《かかりつけ歯科医療機関がある》は、男性の50歳代と70歳代、女性の30歳以上で8割を超えています。



## (3) かかりつけ薬局の有無

かかりつけにしている薬局はあるかについてみると、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・年齢別にみると、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。

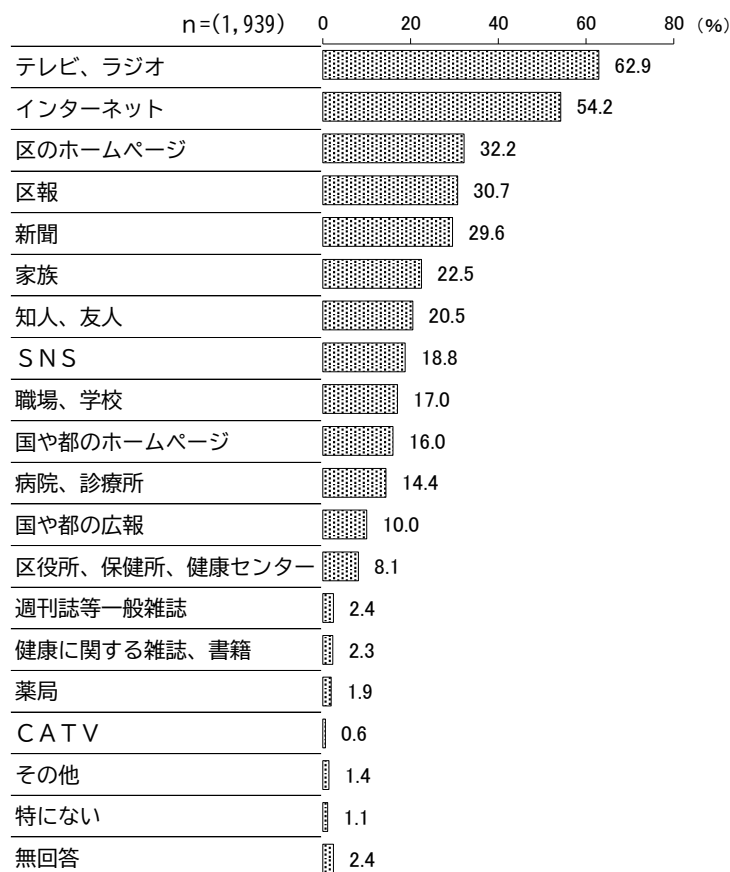


# 13 新型コロナウイルス感染症について

- ◆新型コロナウイルス感染症関連の情報の入手方法は「テレビ、ラジオ」や「インターネット」を中心に多岐にわたります。
- ◆感染拡大によって、周囲の人とのつながりの減少、ストレスの増加、運動時間の減少などの悪影響がみられます。

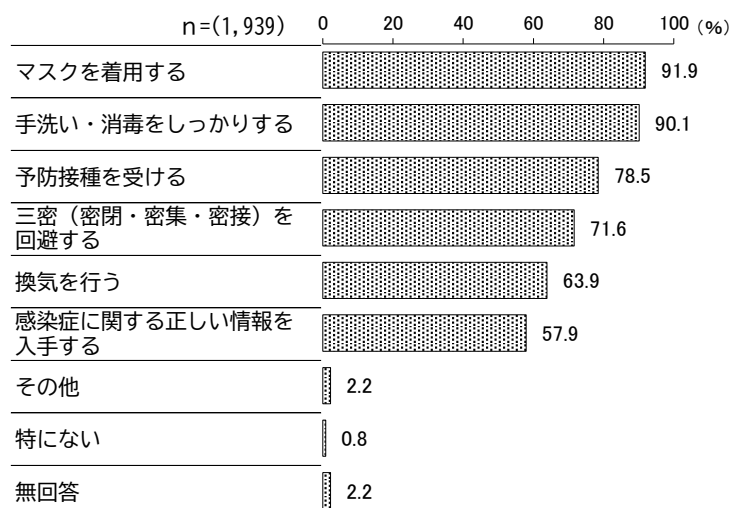
## (1) 新型コロナウイルス感染症やコロナワクチンの情報の入手方法

新型コロナウイルス感染症やワクチンの情報入手方法についてみると、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。



## (2) 新型コロナウイルス感染症の感染予防方法

新型コロナウイルス感染症の感染予防方法についてみると、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割と高く、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。



### (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

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についてみると、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。

性別にみると、女性の方が男性よりも高い項目が多く、「外出の機会が減り、在宅時間が長くなった」は約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」は約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30歳代で約4割と、他の年齢層に比べて高くなっています。

(一部抜粋)

単位 (%)

	n	減少した地域、家族、友人、同僚や	在宅時間、外出の機会が長くなり、	ストレスが増えた	運動する時間が減少した	体重が増加した、または減少した	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	2.8	13.7	3.1
【男性】	751	51.0	47.5	27.0	28.4	16.1	2.3	17.4	3.2
10・20歳代	94	54.3	43.6	31.9	23.4	13.8	1.1	20.2	-
30歳代	131	55.0	48.1	29.8	38.9	23.7	1.5	11.5	1.5
40歳代	140	50.0	37.9	27.9	27.1	17.1	3.6	25.7	2.1
50歳代	109	48.6	50.5	35.8	33.9	26.6	0.9	15.6	1.8
60歳代	104	47.1	51.0	17.3	22.1	13.5	4.8	15.4	1.9
70歳代	108	51.9	49.1	21.3	25.9	5.6	1.9	17.6	6.5
80歳代	64	50.0	60.9	23.4	21.9	6.3	1.6	12.5	12.5
【女性】	1,167	61.4	60.7	36.1	30.8	20.9	3.0	11.1	2.9
20歳代	128	60.9	56.3	34.4	25.0	18.8	2.3	12.5	0.8
30歳代	174	62.1	61.5	39.1	32.8	18.4	1.1	10.3	0.6
40歳代	212	65.1	55.2	42.5	30.7	21.2	4.2	12.3	0.5
50歳代	208	68.8	64.4	40.4	38.5	28.8	3.8	6.3	0.5
60歳代	143	60.1	65.7	31.5	27.3	19.6	4.9	11.9	3.5
70歳代	178	55.1	59.6	31.5	27.5	21.3	1.7	14.0	6.2
80歳代	118	54.2	62.7	28.0	30.5	11.9	2.5	11.0	11.0

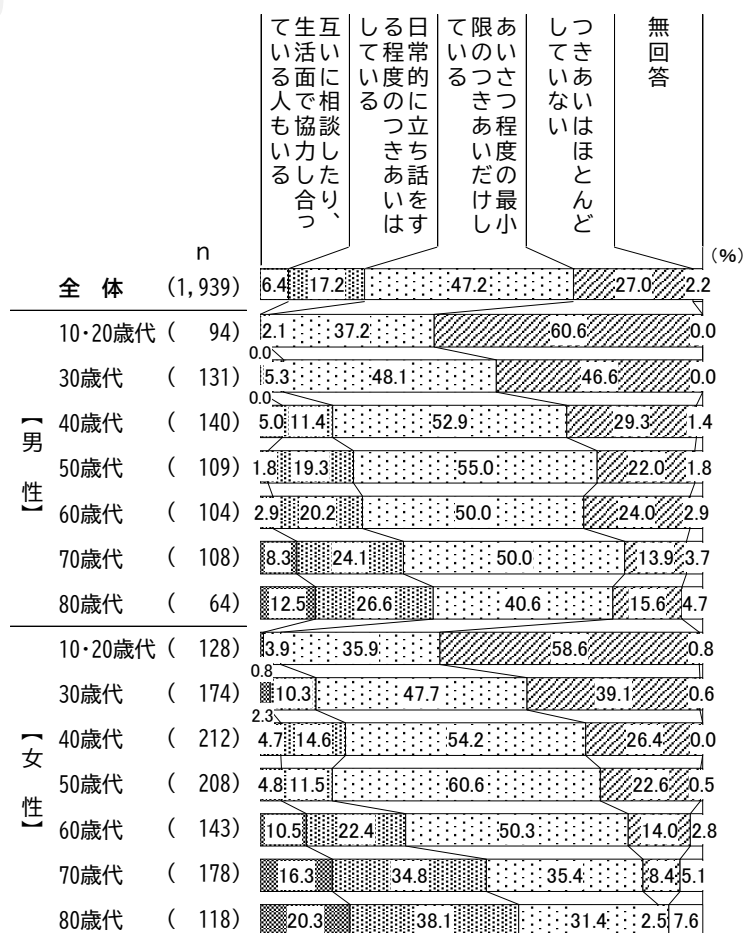
# 14 地域とのつながりについて

- ◆近所の方とのつきあいの程度は、10・20～30歳代で少ない状況にあります。
- ◆また、これらの年齢層は、近所の方々が手助けをいとわないかについても、《そう思う》が低くなっています。

## (1) 近所の方とのつきあいの程度

近所の方とのつきあいの程度についてみると、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。

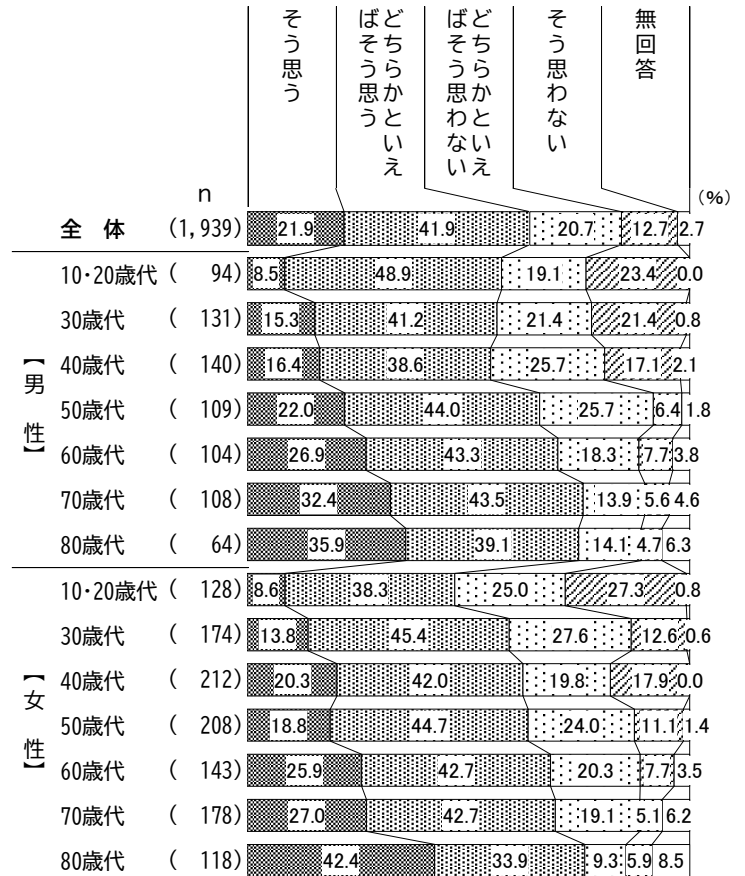
性・年齢別にみると、「互いに相談したり、生活面で協力し合っている人もいる」と「日常的に立ち話をする程度のつきあいはしている」は、男女ともにおおむね年齢が上がるほど高くなっています。一方、「つきあいはほとんどしていない」は、男女ともにおおむね年齢が下がるほど高く、特に男女ともに10・20歳代で約6割となっています。



## (2) 近所の手助け意識のイメージ

近所の誰かが助けを要した場合に、近所の人達が手をさしのべることをいとわないと思うかをたずねたところ、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・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。



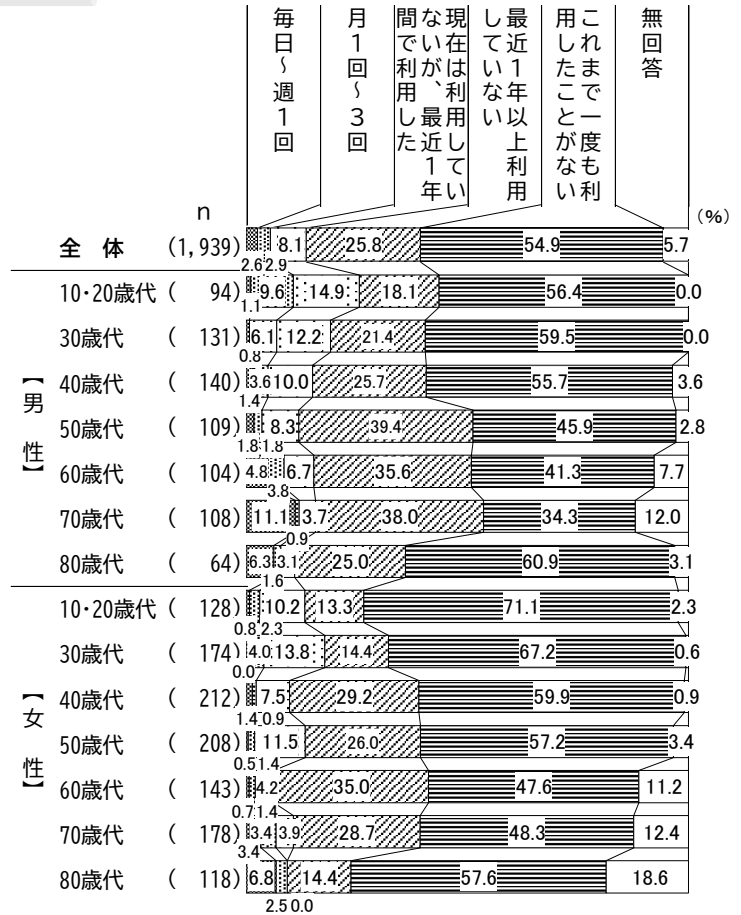
# 15 公衆浴場（銭湯）について

- ◆区内の公衆浴場の利用は、全体で5.5%にとどまっています。
- ◆公衆浴場には、清潔感や接客態度のよさのほか、色々な種類のお風呂、ジャグジーバスやサウナ風呂、ラウンジなどの休憩場所といった設備の充実が望まれています。

## (1) 区内の公衆浴場（銭湯）の利用頻度

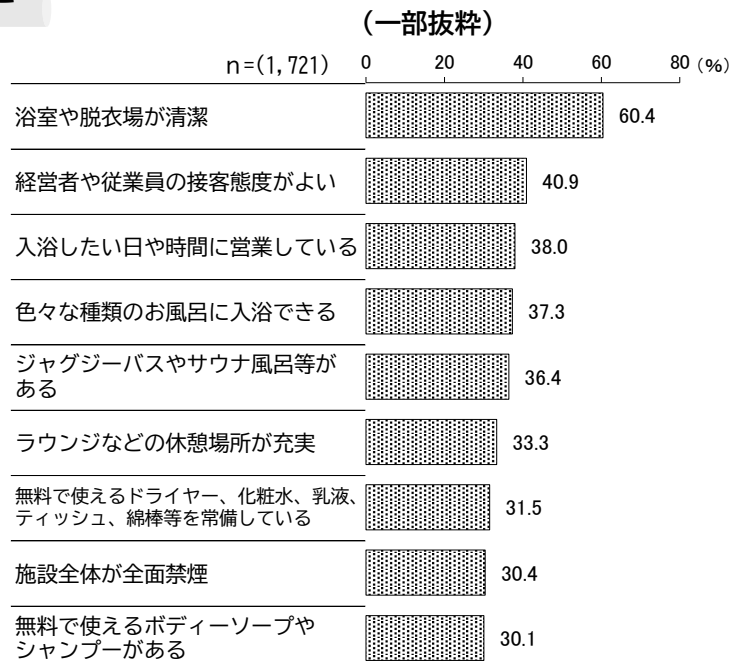
区内の公衆浴場（銭湯）の利用頻度についてみると、全体では、「これまで一度も利用したことがない」が54.9%と最も高く、次いで「最近1年以上利用していない」が25.8%となっています。一方、「毎日～週1回」は2.6%、「月1～3回」は2.9%にとどまっています。

性・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。



## (2) 公衆浴場（銭湯）に期待すること

区内の公衆浴場（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」、「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。



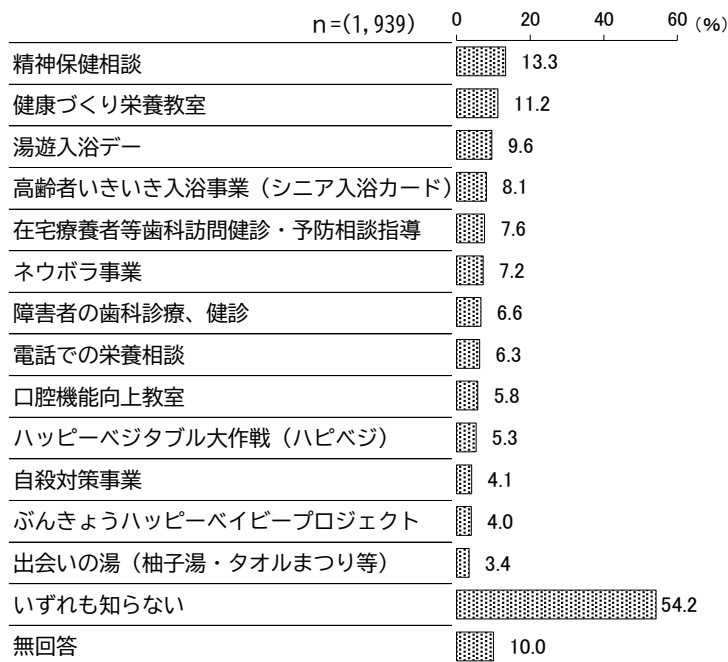
# 16 区の施策について

◆区の事業を5割以上が知らない状況にあります。

## (1) 区の事業で知っているもの

区の事業に対する認知状況についてみると、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。



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。「いづれも知らない」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。「いづれも知らない」は10・20歳代で約8割となっています。

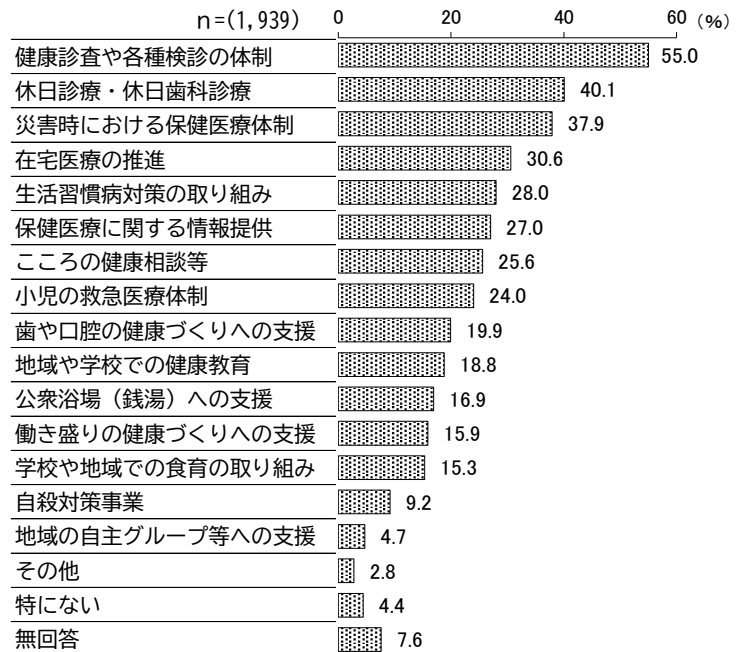
単位 (%)

	n	精神保健相談	健康づくり栄養教室	湯遊入浴デー	浴事業(シニア入浴カード)	高齢者いきいき入浴事業	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	ハッピーベジタブル大作戦 (ハピベジ)	自殺対策事業	ぶんきょうハッピーバイビープロジェクト	出会いの湯 (柚子湯・タオルまつり等)	いづれも知らない	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	
10・20歳代	94	6.4	2.1	5.3	1.1	2.1	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	9.2	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】	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	
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	

◆「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」の充実が望まれています。

## (2) 区が特に充実していくべき保健医療施策

区が特に充実していくべきだと思う保健医療施策についてみると、全体では、「健康診査や各種検診の体制」が55.0%と最も高く、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。



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3割～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。

(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
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】	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
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