

# 健康に関する意識調査 報告書

令和5年3月

豊島区

---

<b>I 調査概要</b> .....	3
1. 調査目的 .....	3
2. 調査設計 .....	3
3. 調査項目 .....	3
4. 回収結果 .....	3
5. 報告書の見方 .....	4
<b>II 調査結果</b> .....	7
1. 回答者の属性 .....	7
(1) 性別 .....	7
(2) 年代 .....	7
(3) 身長・体重・腹囲 .....	8
(4) 体型について .....	14
(5) 世帯構成 .....	15
(6) 職業 .....	16
(7) 加入している健康保険 .....	17
(8) 世帯年収 .....	18
2. 健康への関心 .....	19
(1) 健康状態 .....	19
(2) 健康に関する情報や知識への関心 .....	22
(3) 健康に関心がない理由 .....	24
3. 健康管理 .....	25
(1) この1年間の健診受診状況 .....	25
(2) 健診を受けていない理由 .....	27
(3) がん検診の受診状況 .....	29
(4) 自身の生活習慣についての考え .....	37
(5) 病気（状態）の認知状況 .....	39
(6) 感染症の予防方法の認知状況 .....	47
4. 歯と口の健康 .....	53
(1) 歯の本数 .....	53
(2) 歯や歯ぐきの健康のために実行していること .....	56
5. 食生活 .....	58
(1) ふだんの食生活について .....	58
(2) 朝食の摂取 .....	78
(3) 朝食をとらない理由 .....	80
(4) 栄養成分表示を参考にすることの有無 .....	81
6. 運動 .....	83
(1) 健康維持・増進のための運動の程度 .....	83
(2) 運動をほとんどしていない理由 .....	86
(3) 運動時間 .....	88

# 目次

---

7. 喫煙・飲酒	92
(1) 喫煙の有無	92
(2) 禁煙意向	97
(3) 禁煙した(したい)理由	98
(4) 受動喫煙の機会の有無	100
(5) 飲酒の程度	101
(6) 1日の飲酒量	103
(7) 「適度な飲酒」だと思える量	105
8. こころの健康	107
(1) 睡眠の程度	107
(2) 平均睡眠時間	109
(3) 最近1か月間のストレス状況	111
(4) ストレスの対象	115
(5) ストレス解消のための行動の有無	118
(6) ストレス解消の方法	121
(7) 悩みを相談できる人や機関の有無	124
(8) 「ゲートキーパー」の認知状況	126
9. かかりつけ医、歯科医、薬剤師(薬局)	128
(1) かかりつけ医、歯科医、薬剤師(薬局)の有無	128
10. 在宅医療	132
(1) 長期の療養が必要になった場合、自宅での療養生活の希望状況	132
(2) 自宅での長期の療養生活の実現可能性	134
(3) 自宅での長期療養生活をしたいと思わない、実現は難しいと思う理由	136
(4) 長期の自宅療養生活を送る際、世話を頼みたいと思う人	138
(5) 最期を迎える場所として最も希望する場所	140
(6) 在宅医療に関する相談窓口の認知状況	142
11. 災害時について	146
(1) 災害が発生した場合に一番心配なこと	146
(2) 口腔ケアグッズの備蓄状況	148
12. グループ・サークル活動	150
(1) 自主グループ活動やサークル活動への参加状況	150
13. 豊島区の健康づくり施策	152
(1) 健康に関する情報の入手手段	152
(2) 豊島区の健康づくり事業の認知状況	154
(3) 健康づくりを進めていくうえで、特に力を入れて欲しいと思うもの	160
(4) 自由記述	162
Ⅲ 調査票	167

# I 調查概要



# I 調査概要

## 1. 調査目的

本調査は、平成30年3月に改定した豊島区健康プラン（計画期間平成30年度～令和5年度）の最終年度を迎えるにあたり、区民の健康に対する意識ならびに認知度、課題等を調査及び分析し、健康プラン最終評価の基礎資料とすることを目的とする。

## 2. 調査設計

- (1) 調査地域 豊島区全域
- (2) 調査対象 区内在住の18歳～79歳までの区民
- (3) 標本数 3,000人
- (4) 抽出方法 住民基本台帳より無作為抽出
- (5) 調査方法 郵送配布・郵送回収
- (6) 調査期間 令和4年11月21日～12月12日
- (7) 調査機関 株式会社エスピー研

## 3. 調査項目

- (1) 回答者の属性
- (2) 健康への関心
- (3) 健康管理
- (4) 歯と口の健康
- (5) 食生活
- (6) 運動
- (7) 喫煙・飲酒
- (8) こころの健康
- (9) かかりつけ医、歯科医、薬剤師（薬局）
- (10) 在宅医療
- (11) 災害時について
- (12) グループ・サークル活動
- (13) 豊島区の健康づくり施策

## 4. 回収結果

- (1) 標本数 3,000件
- (2) 有効回収数 961件
- (3) 有効回収率 32.0%

## 5. 報告書の見方

- (1) 図表中の「n」は、設問への回答者数を示している。
- (2) 回答は百分率で算出している。小数点以下第2位を四捨五入しているため、百分率の合計が全体の示す数値と一致しないことがある。なお、回答者を絞った設問では、設問該当者を100%としている。
- (3) 複数選択ができる設問では、設問当該者を基数として比率を算出している。したがって、回答者比率の合計が100%を超えることがある。
- (4) 選択肢の語句が長い場合、本文や図表中において簡略化した表現を用いている場合がある。
- (5) 回答者数が20に満たないものについては、比率が動きやすく分析には適さないため、参考として示すにとどめる。
- (6) この調査の標本誤差は下記の式によって得られる。但し、信頼度を95%とする。標本誤差の幅は、比率算出の基数(n)、および回答比率(P)によって異なる。

$$b = 2\sqrt{\frac{N-n}{N-1} \times \frac{P(1-P)}{n}}$$

*b* = 標本誤差  
*N* = 母集団  
*n* = 比率算出の基数 (サンプル数)  
*P* = 回答比率

回答比率(P) 基数(n)	10%または 90%前後	20%または 80%前後	30%または 70%前後	40%または 60%前後	50%前後
961	±1.94	±2.58	±2.96	±3.16	±3.23
800	±2.12	±2.83	±3.24	±3.46	±3.54
500	±2.68	±3.58	±4.10	±4.38	±4.47
300	±3.46	±4.62	±5.29	±5.66	±5.77
100	±6.00	±8.00	±9.17	±9.80	±10.00

※上表は  $\frac{N-n}{N-1} \doteq 1$  として算出している。

<注/この表の見方>

例えば、「ある設問の回答者数が961人あり、その設問中の選択肢の回答比率が60%であった場合、その回答比率の誤差の範囲は最高でも±3.16%以内(56.84%~63.16%)である」とみることができる。

## II 調査結果





## II 調査結果

### 1. 回答者の属性

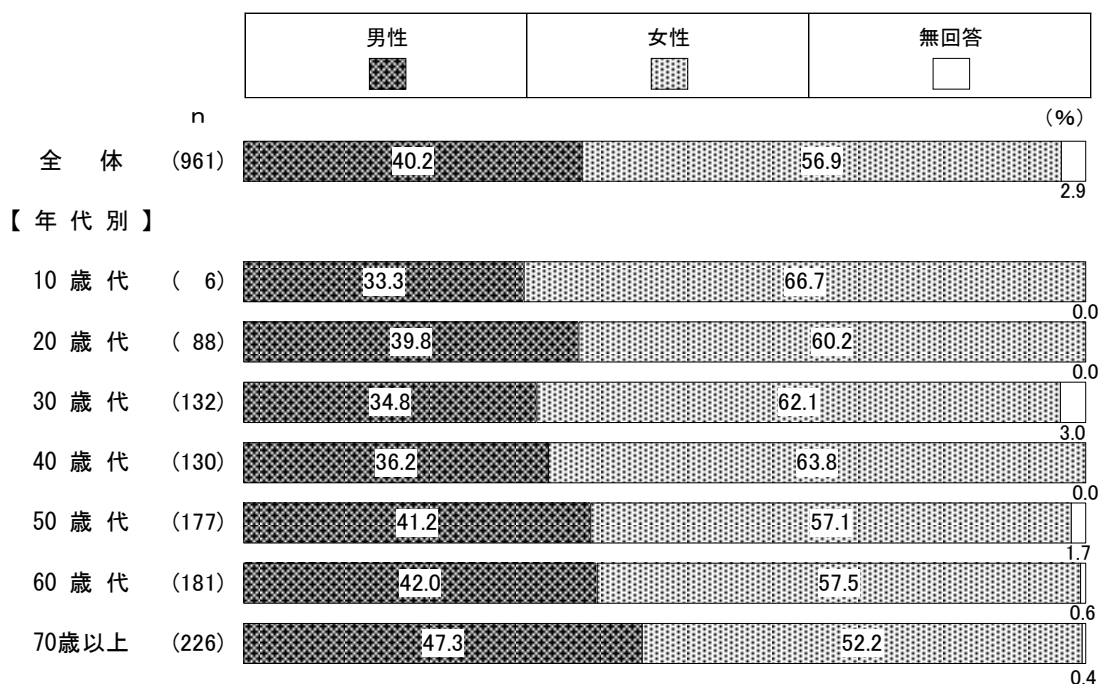
#### (1) 性別

問35 あなたの性別に○をつけてください。

調査回答者の性別は、「男性」が40.2%、「女性」は56.9%となっている。

年代別でみると、すべての年代で女性が男性を上回っている。

図表 1-1-1 性別（年代別）



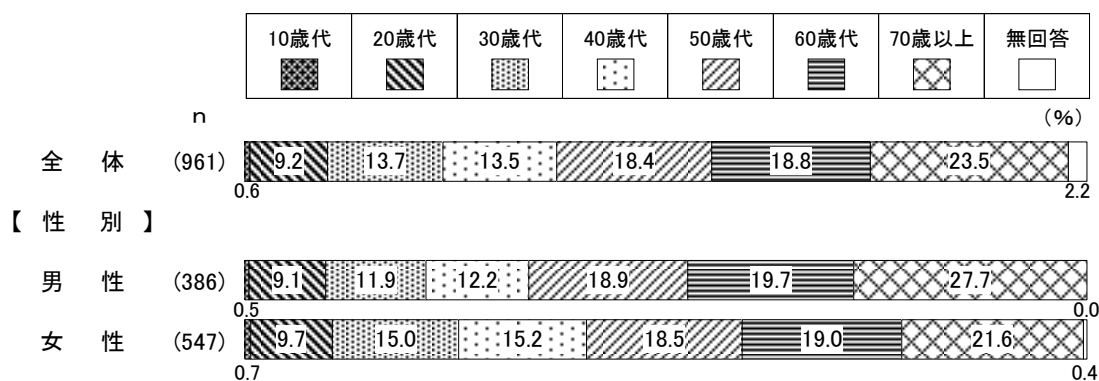
#### (2) 年代

問36 あなたの年齢を記入してください。

調査回答者の年代は、「70歳以上」が23.5%で最も高く、次いで「60歳代」が18.8%、「50歳代」が18.4%、「30歳代」が13.7%となっている。

性別でみると、「70歳以上」は男性 (27.7%) が女性 (21.6%) より6.1ポイント高くなっている。

図表 1-2-1 年代（性別）



### (3) 身長・体重・腹囲

問37 あなたの身長・体重・腹囲をわかる範囲で記入してください。

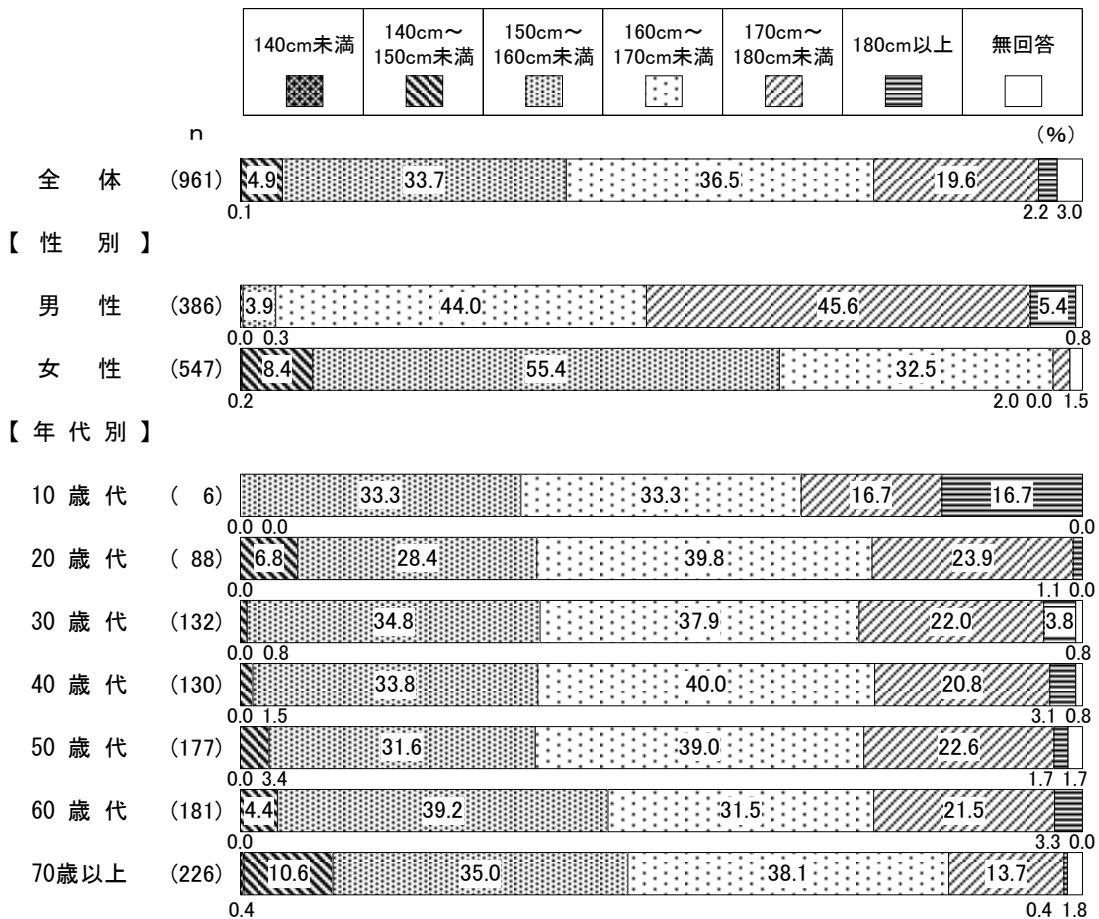
#### ①身長

身長は、「160cm～170cm未満」が36.5%で最も高く、次いで「150cm～160cm未満」が33.7%、「170cm～180cm未満」が19.6%となっている。

性別でみると、「150cm～160cm未満」は女性（55.4%）が男性（3.9%）より51.5ポイント高くなっている。一方、「170cm～180cm未満」は男性（45.6%）が女性（2.0%）より43.6ポイント高くなっている。

年代別でみると、「150cm～160cm未満」は60歳代で39.2%と高くなっている。「160cm～170cm未満」は40歳代で40.0%、20歳代で39.8%と高くなっている。

図表1-3-1 身長（性別、年代別）



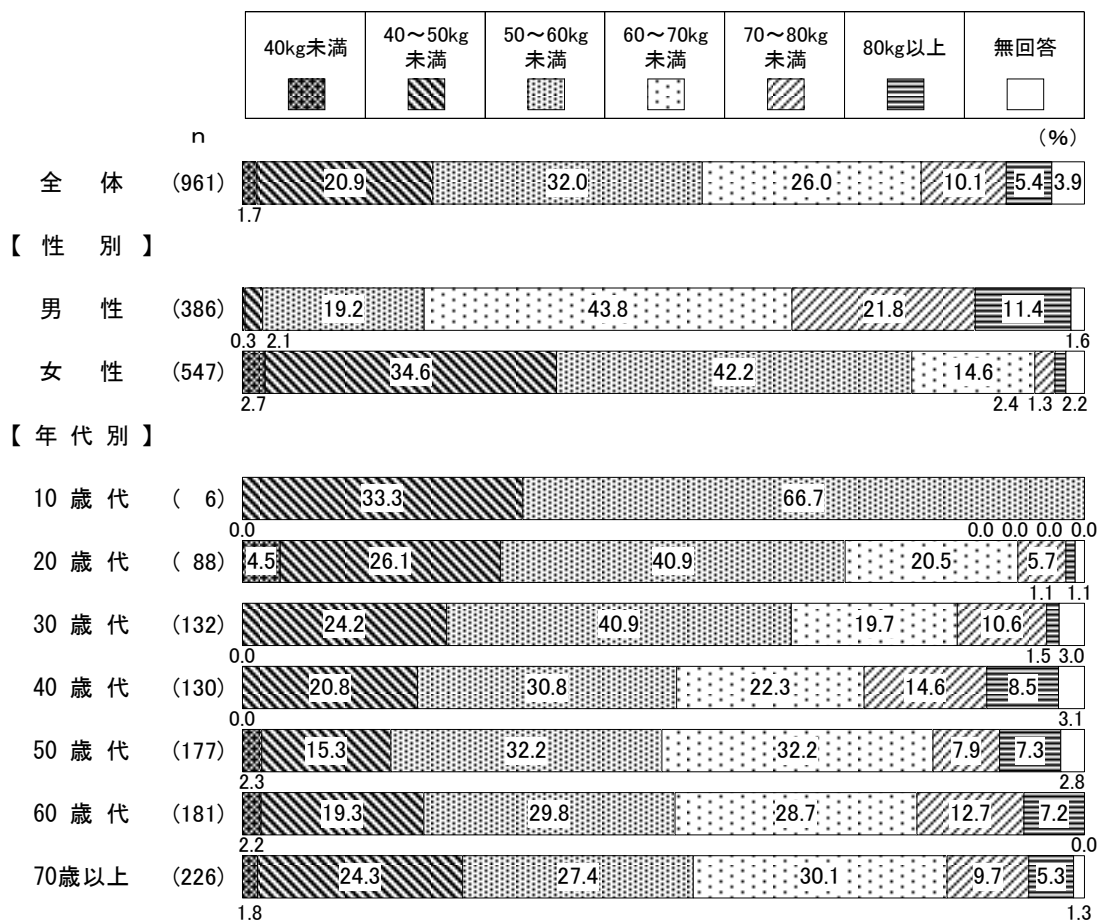
## ②体重

体重は、「50～60kg未満」が32.0%で最も高く、次いで「60～70kg未満」が26.0%、「40～50kg未満」が20.9%、「70～80kg未満」が10.1%となっている。

性別でみると、「40～50kg未満」は女性（34.6%）が男性（2.1%）より32.5ポイント高くなっている。一方、「60～70kg未満」は男性（43.8%）が女性（14.6%）より29.2ポイント高くなっている。

年代別でみると、「40～50kg未満」は20歳代で26.1%と高くなっている。「50～60kg未満」は20歳代と30歳代でともに40.9%と高くなっている。「60～70kg未満」は50歳代で32.2%、70歳以上で30.1%と高くなっている。

図表 1-3-2 体重（性別、年代別）



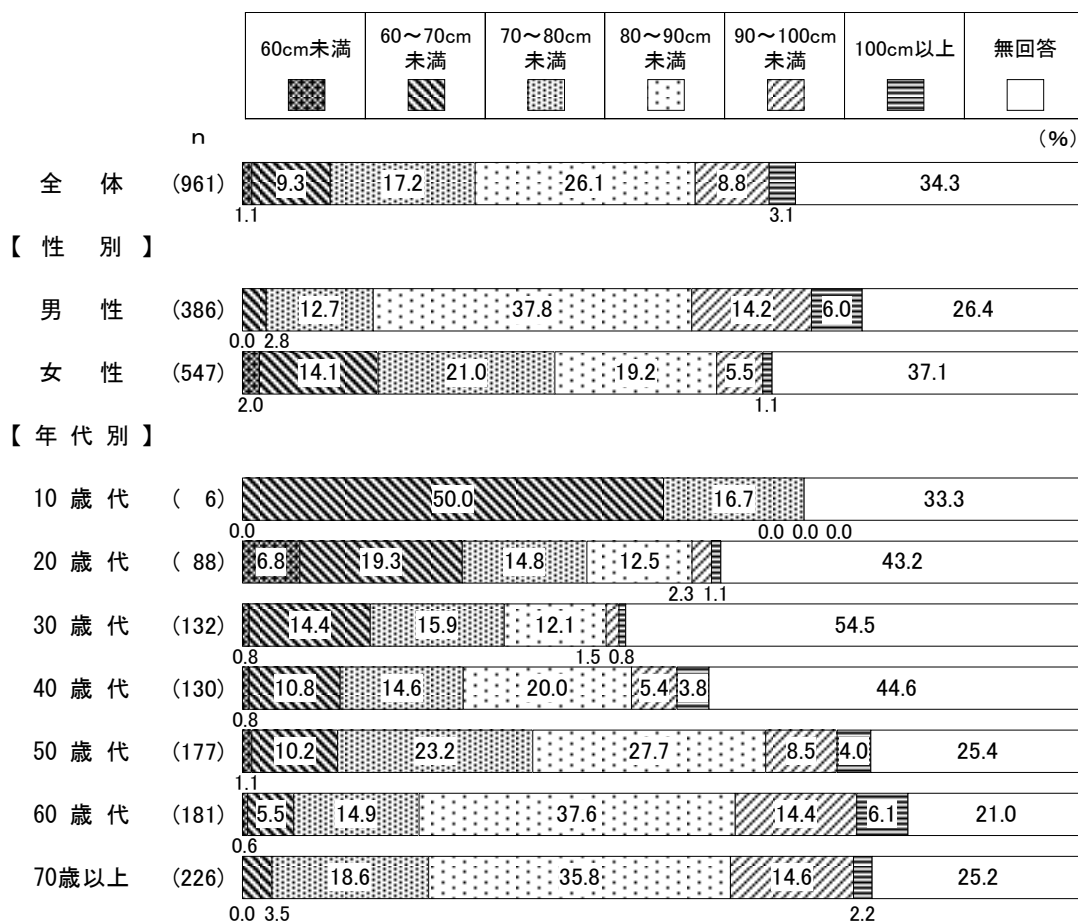
### ③腹囲

腹囲は、「80～90cm未満」が26.1%で最も高く、次いで「70～80cm未満」が17.2%、「60～70cm未満」が9.3%となっている。

性別でみると、「80～90cm未満」は男性（37.8%）が女性（19.2%）より18.6ポイント高くなっている。一方、「60～70cm未満」は女性（14.1%）が男性（2.8%）より11.3ポイント高くなっている。

年代別でみると、「70～80cm未満」は50歳代で23.2%と高くなっている。「80～90cm未満」は60歳代で37.6%、70歳以上で35.8%と高くなっている。

図表 1-3-3 腹囲（性別、年代別）



#### ④BMI（体格指数）

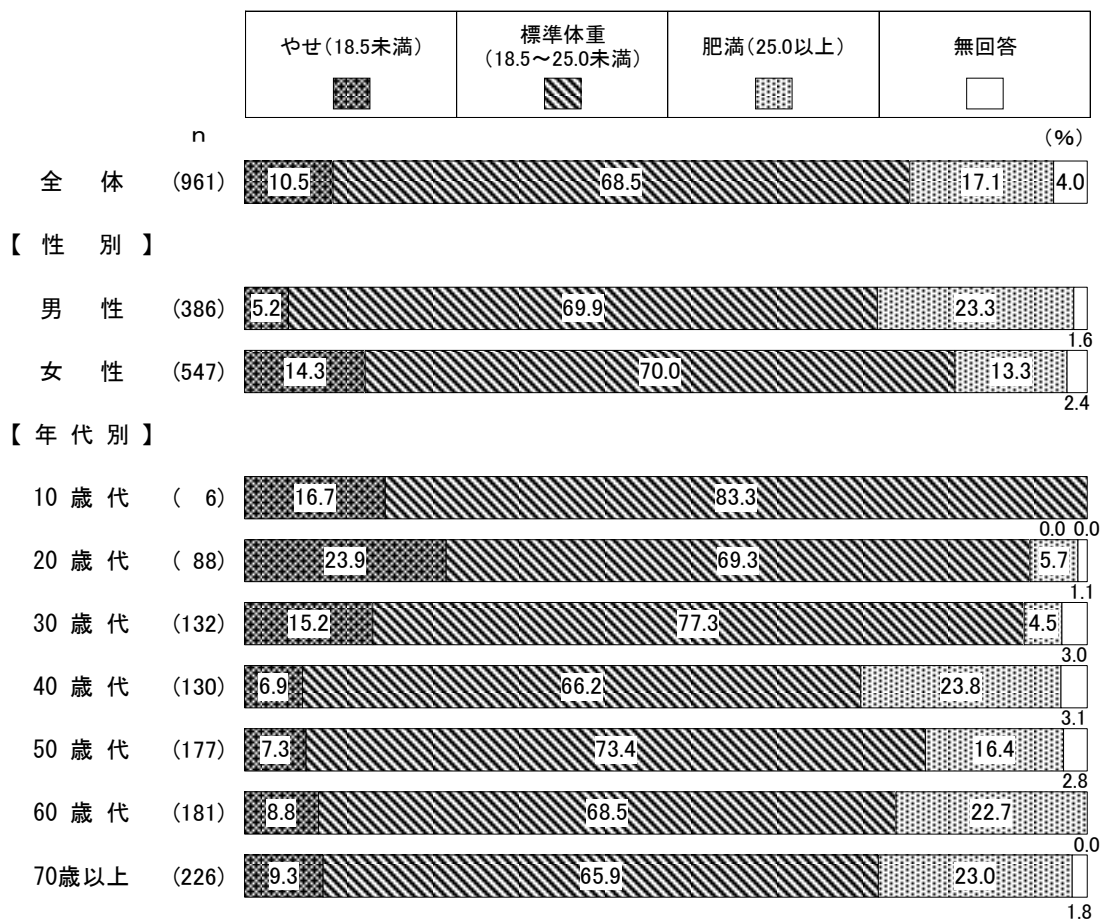
肥満は、生活習慣病の発症に大きく関わっており、肥満の判定に用いられる体格指数がBMI（Body mass index）である。

BMIは、「標準体重（18.5～25.0未満）」が68.5%で最も高く、次いで「肥満（25.0以上）」が17.1%、「やせ（18.5未満）」が10.5%となっている。

性別でみると、「肥満（25.0以上）」は男性（23.3%）が女性（13.3%）より10.0ポイント高くなっている。一方、「やせ（18.5未満）」は女性（14.3%）が男性（5.2%）より9.1ポイント高くなっている。

年代別でみると、「やせ（18.5未満）」は20歳代で23.9%と高くなっている。「肥満（25.0以上）」は40歳代で23.8%、70歳以上で23.0%、60歳代で22.7%と高くなっている。

図表1-3-4 BMI（性別、年代別）



### ⑤BMI・年齢に配慮した新基準

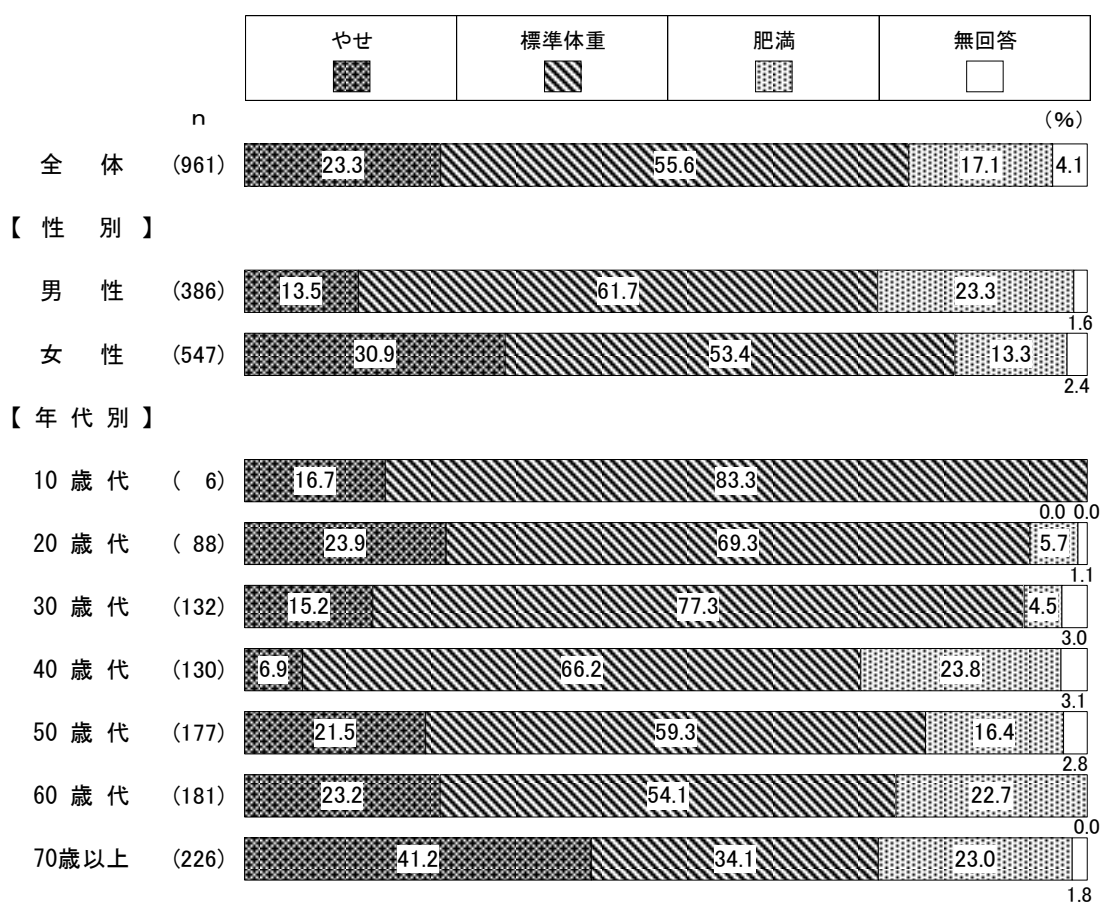
BMIについて、厚生労働省が平成27年2月に公表した、年齢を考慮した新基準(※)でみると、以下のとおりとなる。

BMIは、「標準体重」が55.6%で最も高く、次いで「やせ」が23.3%、「肥満」が17.1%となっている。

性別でみると、「やせ」は女性(30.9%)が男性(13.5%)より17.4ポイント高くなっている。一方、「肥満」は男性(23.3%)が女性(13.3%)より10.0ポイント高くなっている。

年代別でみると、「やせ」は70歳以上で41.2%と高くなっている。「肥満」は40歳代で23.8%、70歳以上で23.0%、60歳代で22.7%と高くなっている。

図表1-3-5 BMI・年齢に配慮した新基準(性別、年代別)



(※) 目標とするBMIの範囲(18歳以上)

18~49歳: 18.5~24.9 (kg/m<sup>2</sup>)

50~69歳: 20.0~24.9 (kg/m<sup>2</sup>)

70歳以上: 21.5~24.9 (kg/m<sup>2</sup>)

### ⑥身長、体重、腹囲、BMIの平均値

身長の平均値を性別で見ると、男性で169.3cm、女性で157.1cmとなっている。

年代別で見ると、30歳代で163.8cmと最も高く、70歳以上で159.9cmと最も低くなっている。

世帯年収別で見ると、1,000万円以上で164.0cmと最も高く、100万円未満と100～200万円未満とともに159.6cmと最も低くなっている。

体重の平均値を性別で見ると、男性で66.3kg、女性で52.8kgとなっている。

年代別で見ると、40歳代で60.2kgと最も重く、20歳代で54.6kgと最も軽くなっている。

世帯年収別で見ると、400～500万円未満で59.7kgと最も重く、100万円未満で55.9kgと最も軽くなっている。

腹囲の平均値を性別で見ると、男性で84.9cm、女性で76.1cmとなっている。

年代別で見ると、おおむね年代が上がるにつれて大きくなっており、60歳代で83.7cm、70歳以上で82.8cmとなっている。

世帯年収別で見ると、400～500万円未満で82.2cmと最も大きく、500～1,000万円未満で78.7cmと最も小さくなっている。

BMIの平均値を性別で見ると、男性で23.1、女性で21.4となっている。

年代別で見ると、40歳代と70歳以上で22.7と最も高く、20歳代で20.6と最も低くなっている。

世帯年収別で見ると、100～200万円未満で22.4と最も高く、1,000万円以上で21.8と最も低くなっている。

図表1-3-6 身長、体重、腹囲、BMIの平均値（性別、年代別、世帯年収別）

		n	身長	体重	腹囲	BMI
全体		961	162.1	58.4	80.1	22.1
性別	男性	386	169.3	66.3	84.9	23.1
	女性	547	157.1	52.8	76.1	21.4
年代別	10歳代	6	166.1	52.5	67.0	19.0
	20歳代	88	162.6	54.6	71.9	20.6
	30歳代	132	163.8	56.2	74.3	20.9
	40歳代	130	162.6	60.2	78.3	22.7
	50歳代	177	163.0	59.5	79.7	22.3
	60歳代	181	162.2	59.7	83.7	22.6
	70歳以上	226	159.9	58.3	82.8	22.7
世帯年収別	100万円未満	44	159.6	55.9	81.4	21.9
	100～200万円未満	107	159.6	57.2	82.1	22.4
	200～300万円未満	104	161.4	58.3	81.0	22.2
	300～400万円未満	104	160.5	56.9	79.4	22.0
	400～500万円未満	113	163.3	59.7	82.2	22.2
	500～1,000万円未満	265	162.8	59.2	78.7	22.3
	1,000万円以上	178	164.0	58.8	79.1	21.8



#### (4) 体型について

##### 付問37-1 ご自身の体型についてご自身ではどう思いますか？（○は1つ）

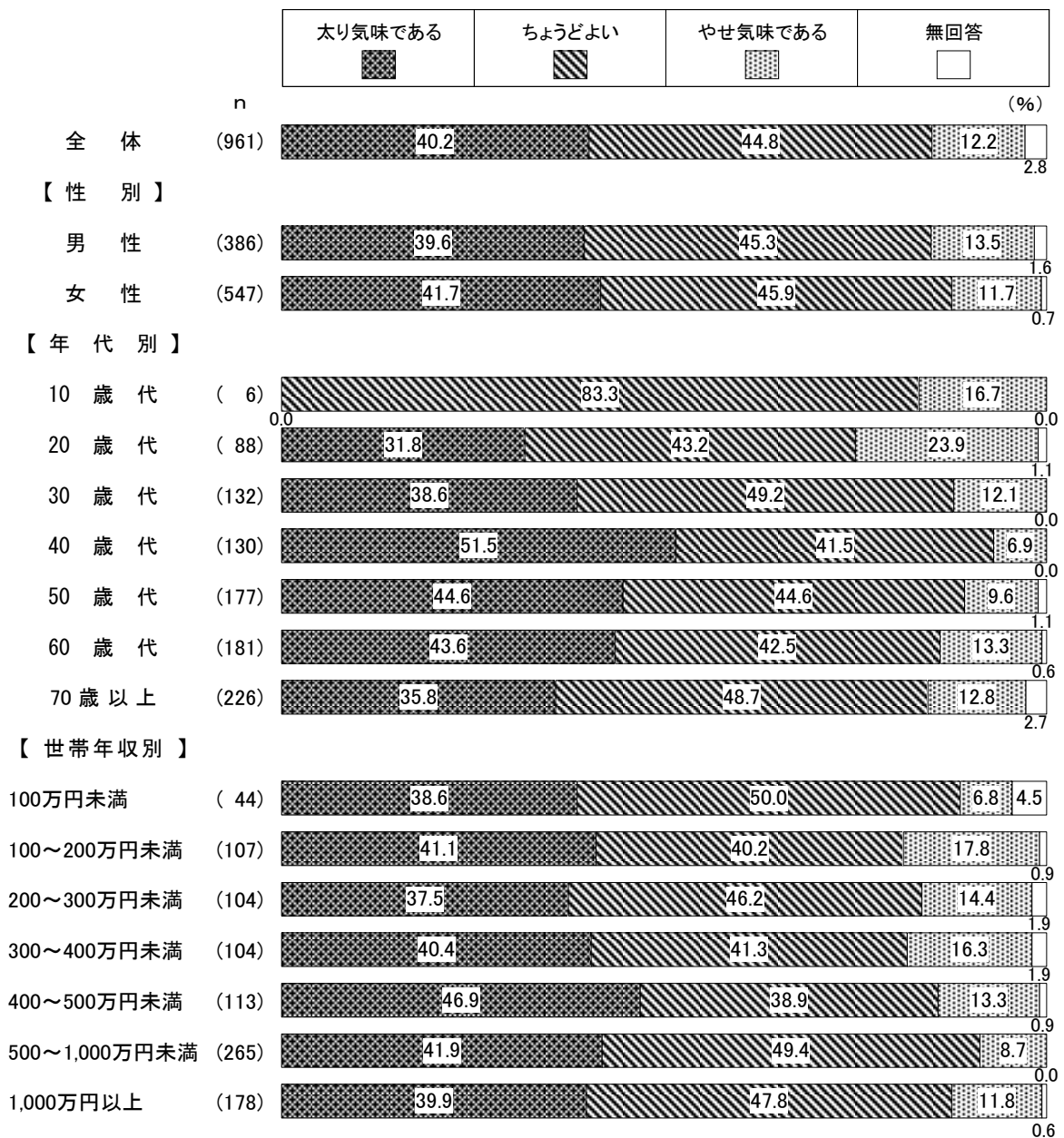
調査回答者の体型は、「ちょうどよい」が44.8%で最も高く、次いで「太り気味である」が40.2%、「やせ気味である」が12.2%となっている。

性別でみると、大きな違いはみられない。

年代別でみると、「太り気味である」は40歳代で51.5%と高くなっている。「ちょうどよい」は30歳代で49.2%と高くなっている。「やせ気味である」は20歳代で23.9%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「太り気味である」は400～500万円未満で46.9%と高くなっている。「ちょうどよい」は100万円未満で50.0%、500～1,000万円未満で49.4%と高くなっている。

図表1-4-1 体型について（性別、年代別、世帯年収別）



(5) 世帯構成

問38 あなたは現在どなたと暮らしていますか？（〇はいくつでも）

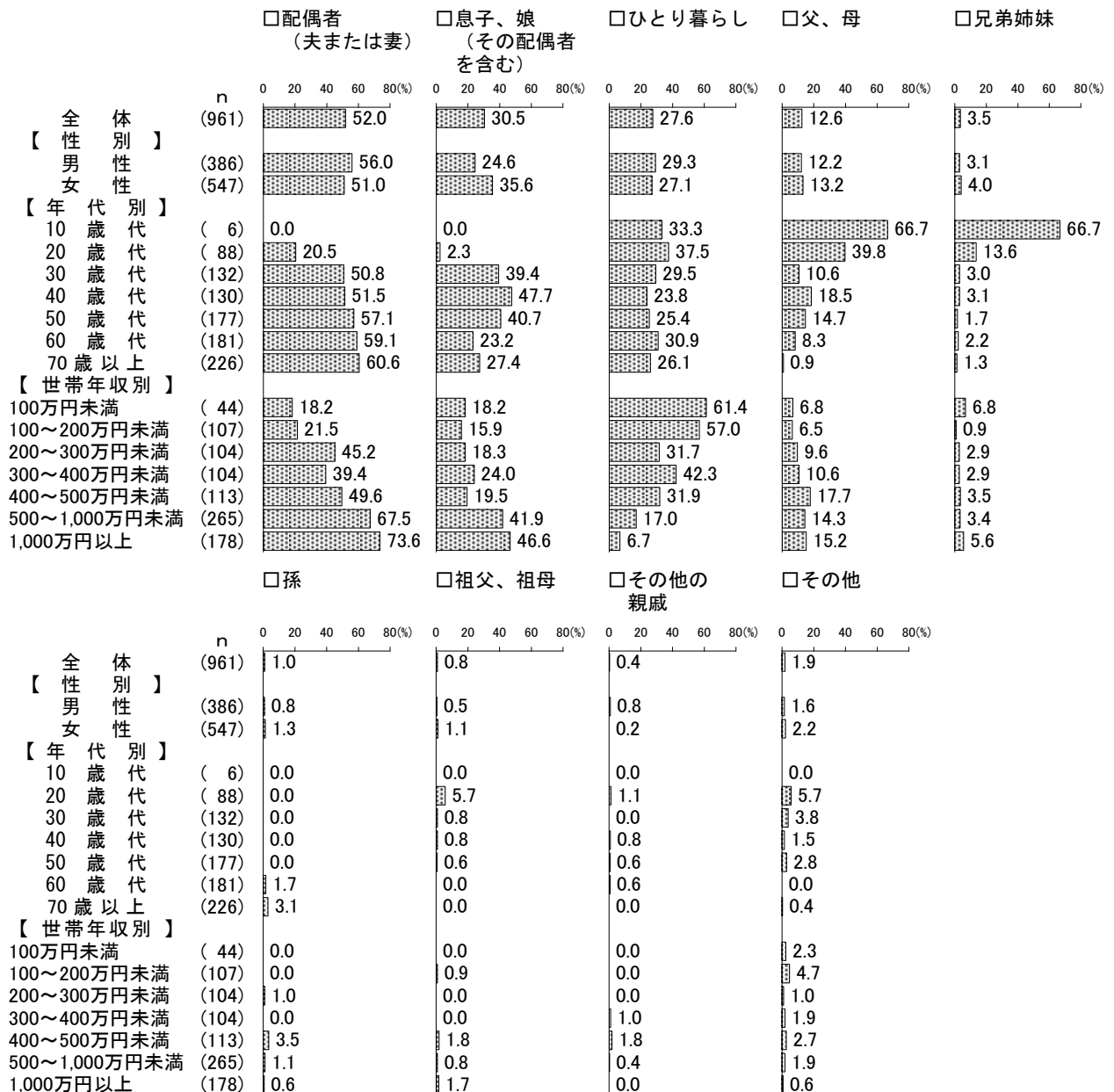
調査回答者の同居家族は、「配偶者（夫または妻）」が52.0%で最も高く、次いで「息子、娘（その配偶者を含む）」が30.5%、「ひとり暮らし」が27.6%、「父、母」が12.6%となっている。

性別でみると、「息子、娘（その配偶者を含む）」は女性（35.6%）が男性（24.6%）より11.0ポイント高くなっている。一方、「配偶者（夫または妻）」は男性（56.0%）が女性（51.0%）より5.0ポイント高くなっている。

年代別でみると、「配偶者（夫または妻）」は年代が上がるにつれて高くなっており、70歳以上で60.6%となっている。「息子、娘（その配偶者を含む）」は40歳代で47.7%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「配偶者（夫または妻）」はおおむね年収が多くなるにつれて高くなっており、1,000万円以上で73.6%となっている。「ひとり暮らし」はおおむね年収が少なくなるにつれて高くなっており、100万円未満で61.4%となっている。

図表 1-5-1 世帯構成（性別、年代別、世帯年収別）



(6) 職業

問39 あなたの職業を教えてください。(〇は1つ)

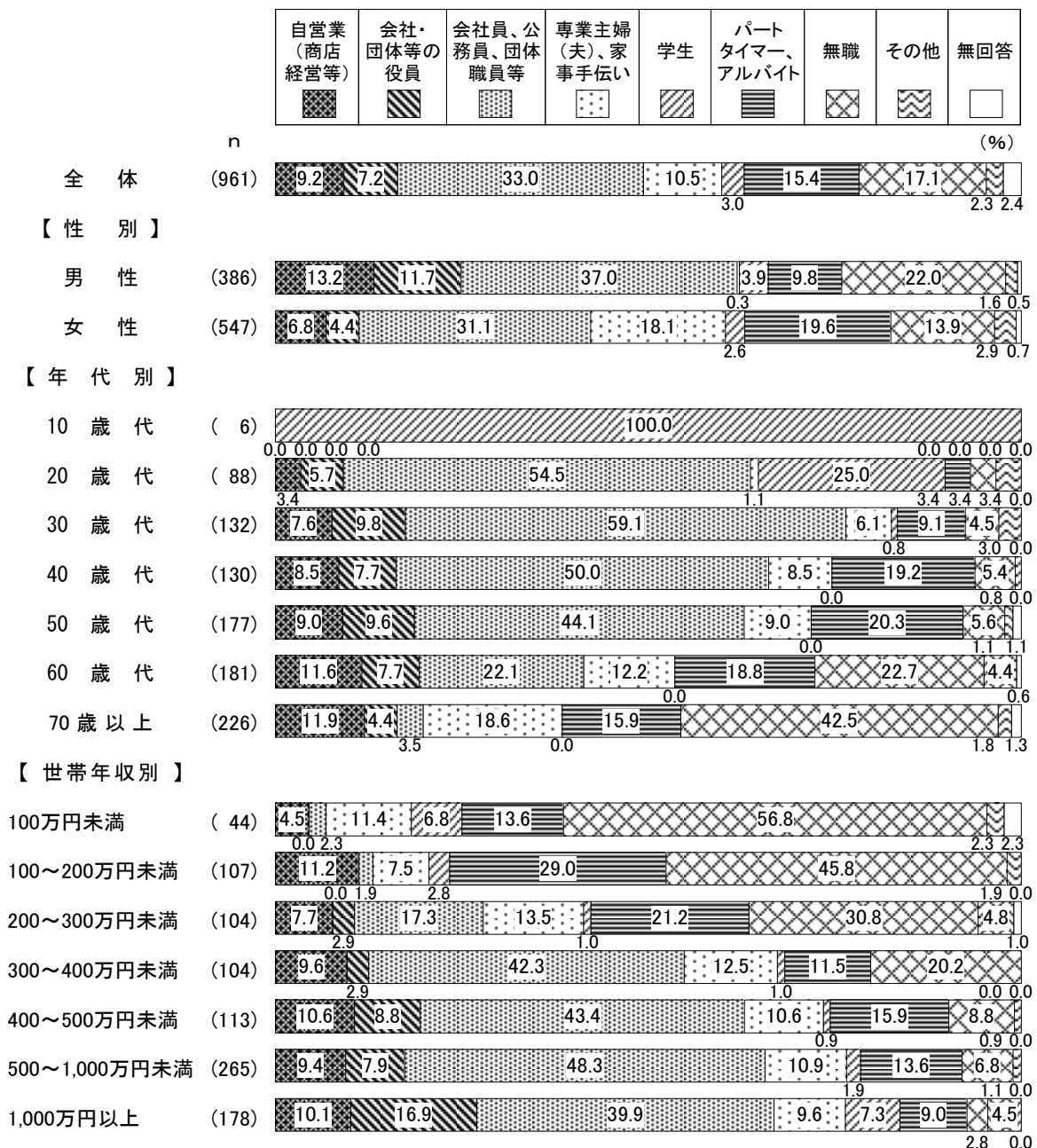
調査回答者の職業は、「会社員、公務員、団体職員等」が33.0%で最も高く、次いで「無職」が17.1%、「パートタイマー、アルバイト」が15.4%、「専業主婦(夫)、家事手伝い」が10.5%となっている。

性別でみると、「専業主婦(夫)、家事手伝い」は女性(18.1%)が男性(0.3%)より17.8ポイント高くなっている。一方、「無職」は男性(22.0%)が女性(13.9%)より8.1ポイント高くなっている。

年代別でみると、「会社員、公務員、団体職員等」は30歳代で59.1%と高くなっている。「無職」は70歳以上で42.5%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「会社員、公務員、団体職員等」は500～1,000万円未満で48.3%と高くなっている。「無職」は100万円未満で56.8%と高くなっている。

図表 1-6-1 職業 (性別、年代別、世帯年収別)



(7) 加入している健康保険

問40 あなたの加入している健康保険は何ですか？（○は1つ）

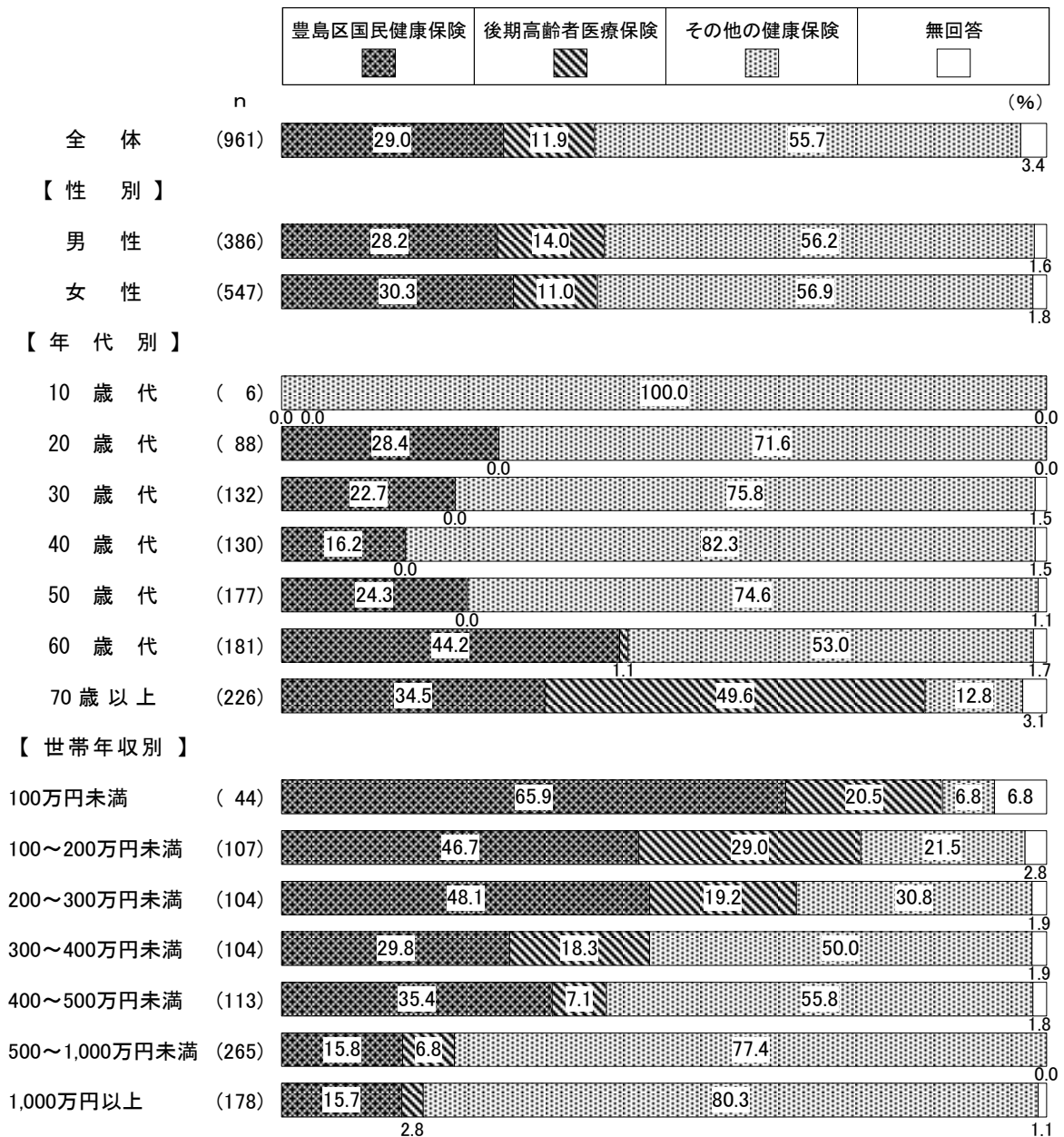
調査回答者が加入している健康保険は、「豊島区国民健康保険」が29.0%、「後期高齢者医療保険」は11.9%となっている。また、「その他の健康保険」は55.7%となっている。

性別でみると、「後期高齢者医療保険」は男性（14.0%）が女性（11.0%）より3.0ポイント高くなっている。

年代別でみると、「豊島区国民健康保険」は60歳代で44.2%と高くなっている。「後期高齢者医療保険」は70歳以上で49.6%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「豊島区国民健康保険」はおおむね年収が少なくなるにつれて高くなっており、100万円未満で65.9%となっている。「後期高齢者医療保険」は100～200万円未満で29.0%と高くなっている。

図表 1-7-1 加入している健康保険（性別、年代別、世帯年収別）



(8) 世帯年収

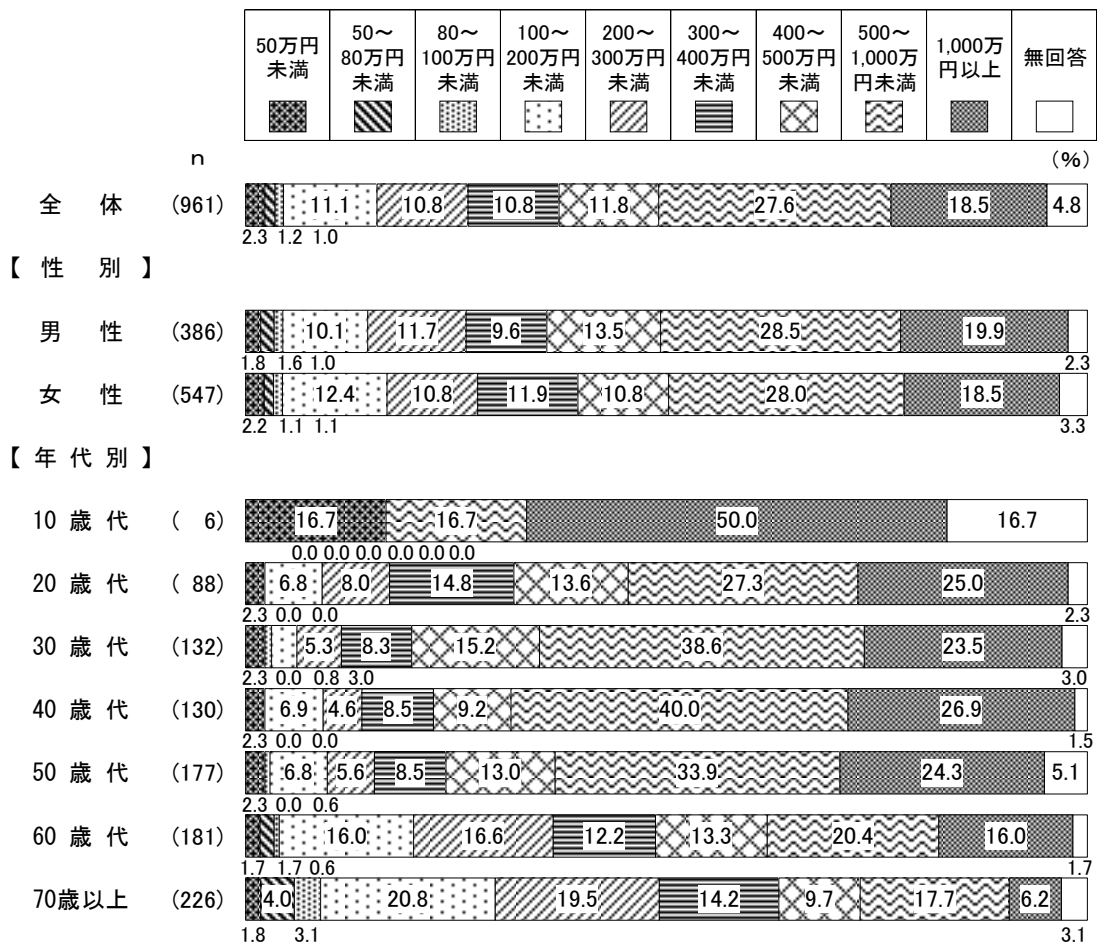
問41 世帯全体の年収（年金含む）は、次のうちどれにあてはまりますか？（○は1つ）

調査回答者の世帯全体の年収（年金含む）は、「500～1,000万円未満」が27.6%で最も高く、次いで「1,000万円以上」が18.5%、「400～500万円未満」が11.8%、「100～200万円未満」が11.1%となっている。

性別でみると、大きな違いはみられない。

年代別でみると、「100～200万円未満」は70歳以上で20.8%と高くなっている。「500～1,000万円未満」は40歳代で40.0%と高くなっている。「1,000万円以上」は40歳代で26.9%と高くなっている。

図表 1-8-1 世帯年収（性別、年代別）



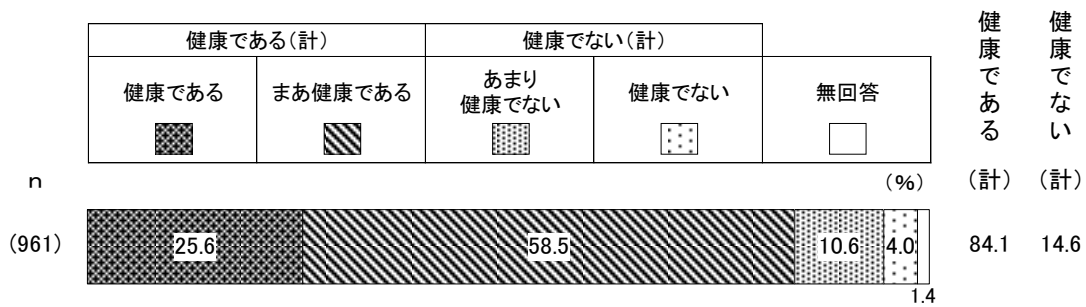
## 2. 健康への関心

### (1) 健康状態

問1 あなたは、現在、自分のことを健康だと思いますか？（○は1つ）

自分の健康状態は、「健康である」(25.6%)と「まあ健康である」(58.5%)を合わせた『健康である(計)』は84.1%となっている。一方、「あまり健康でない」(10.6%)と「健康でない」(4.0%)を合わせた『健康でない(計)』は14.6%となっている。

図表2-1-1 健康状態

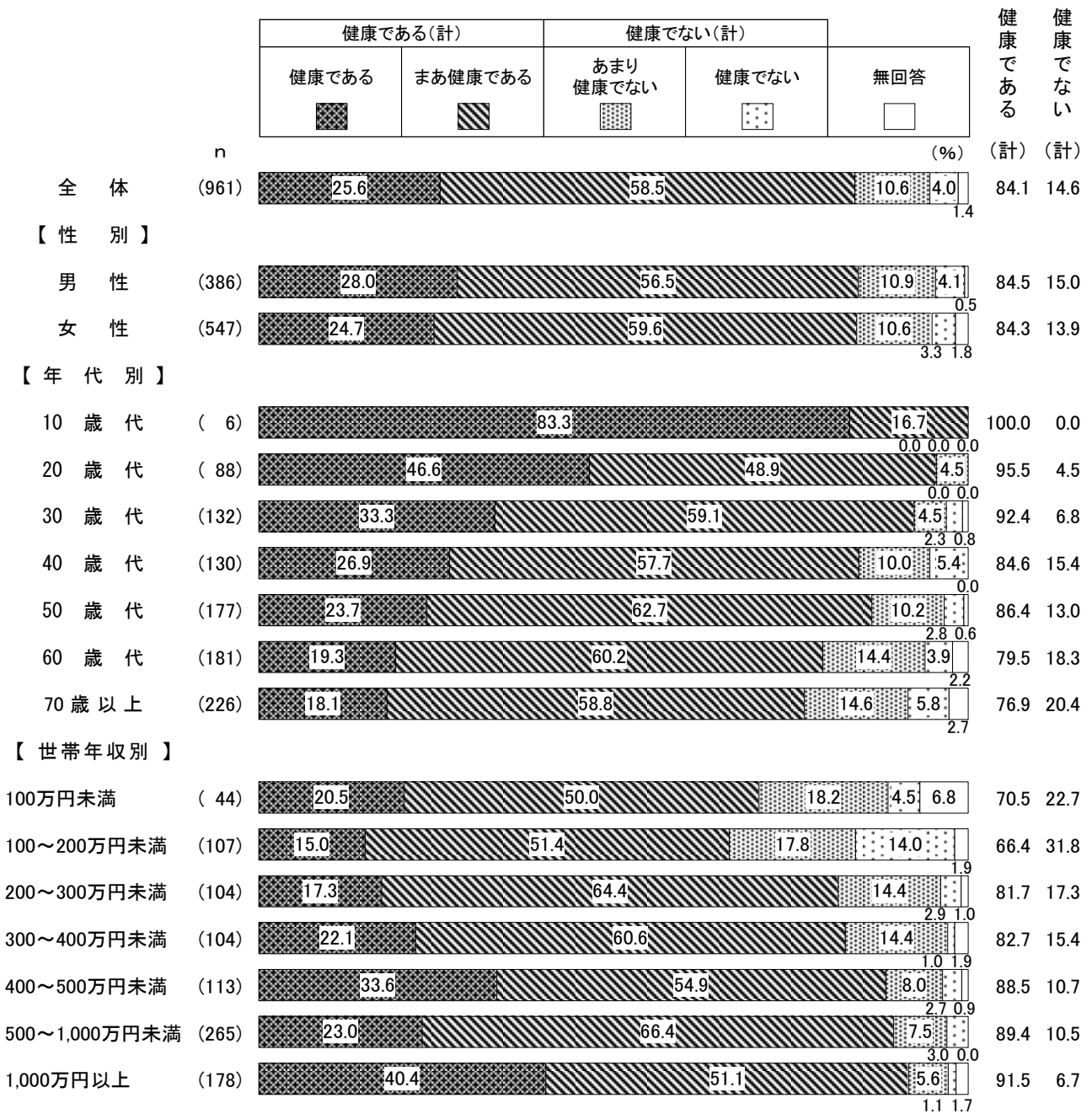


性別でみると、「健康である」は男性（28.0%）が女性（24.7%）より3.3ポイント高くなっている。

年代別でみると、『健康である（計）』はおおむね年代が下がるにつれて高くなっており、20歳代で95.5%、30歳代で92.4%となっている。一方、『健康でない（計）』は70歳以上で20.4%と高くなっている。

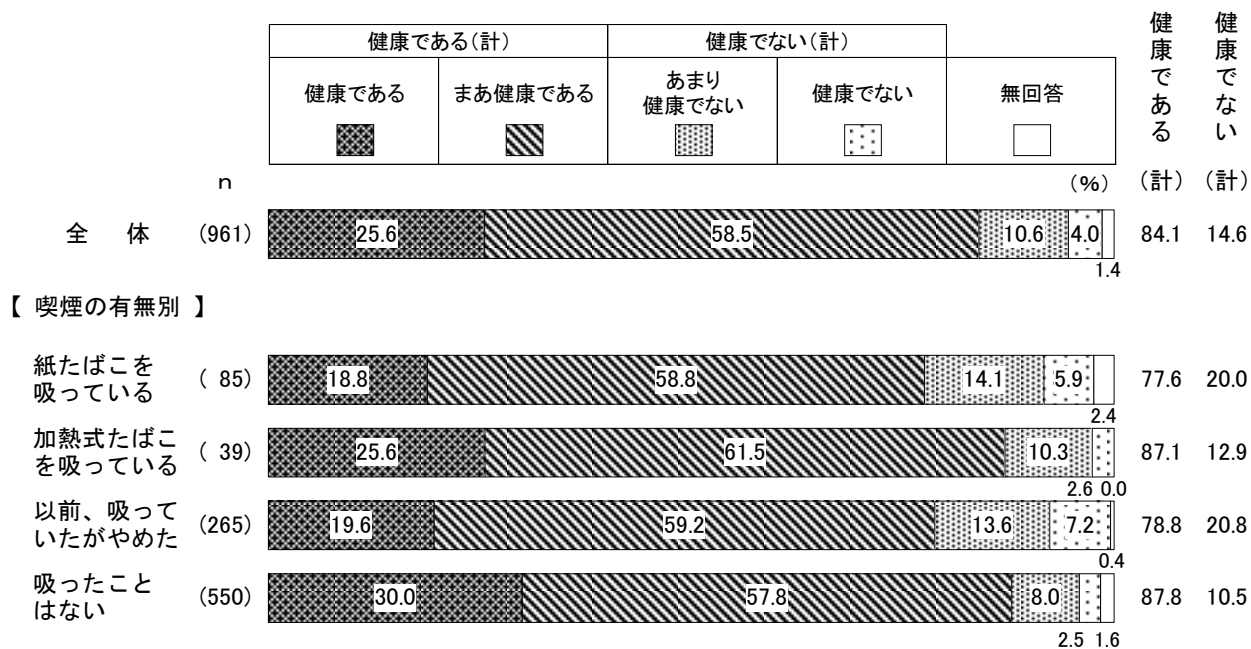
世帯年収別でみると、『健康である（計）』はおおむね年収が多くなるにつれて高くなっており、1,000万円以上で91.5%となっている。一方、『健康でない（計）』は100～200万円未満で31.8%と高くなっている。

図表 2-1-2 健康状態（性別、年代別、世帯年収別）



喫煙の有無別で見ると、『健康である(計)』は吸ったことはない人で87.8%、加熱式たばこを吸っている人で87.1%と高くなっている。一方、『健康でない(計)』は以前、吸っていたがやめた人で20.8%と高くなっている。

図表 2-1-3 健康状態(喫煙の有無別)



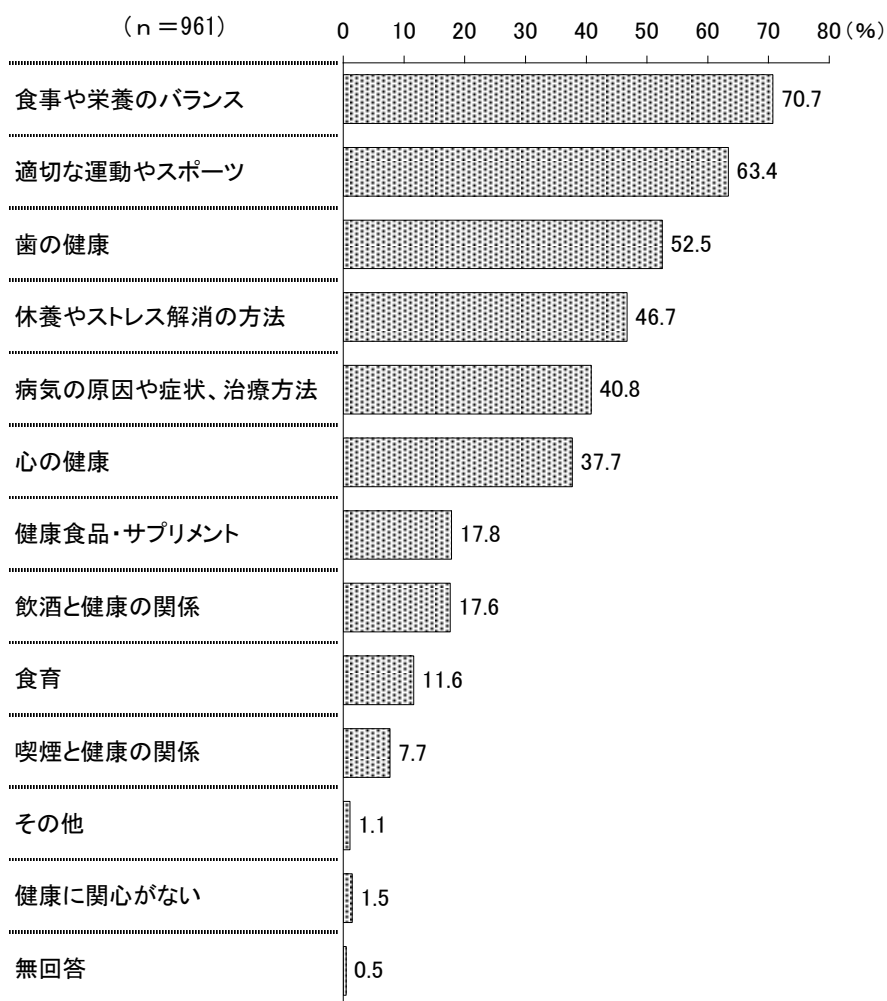


## (2) 健康に関する情報や知識への関心

問2 健康に関して、どのような情報や知識に関心がありますか？（〇はいくつでも）

健康に関する情報や知識への関心は、「食事や栄養のバランス」が70.7%で最も高く、次いで「適切な運動やスポーツ」が63.4%、「歯の健康」が52.5%、「休養やストレス解消の方法」が46.7%となっている。

図表 2-2-1 健康に関する情報や知識への関心

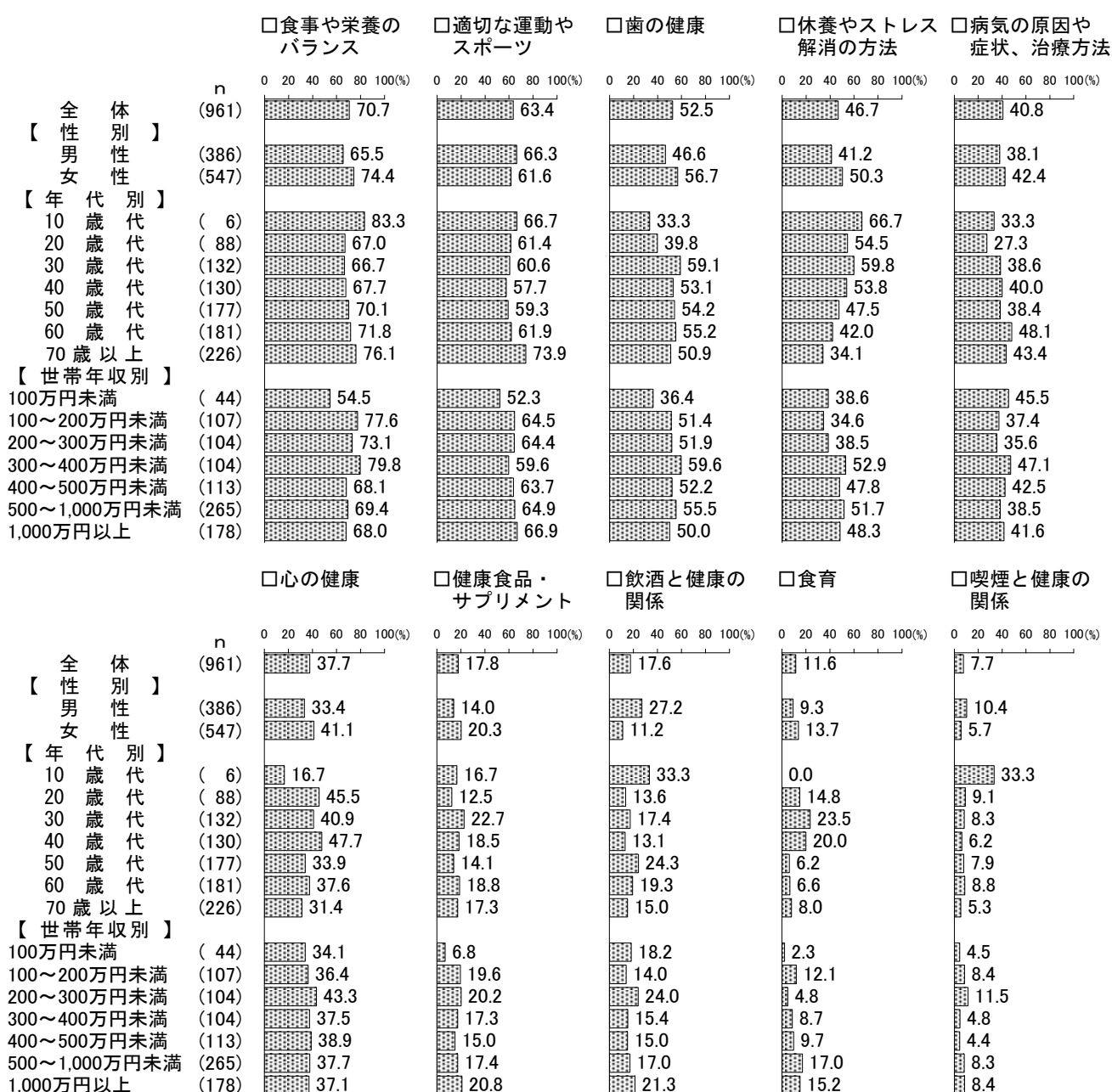


性別でみると、「飲酒と健康の関係」は男性（27.2%）が女性（11.2%）より16.0ポイント高くなっている。一方、「歯の健康」は女性（56.7%）が男性（46.6%）より10.1ポイント高くなっている。

年代別でみると、「食事や栄養のバランス」は70歳以上で76.1%と高くなっている。「適切な運動やスポーツ」は70歳以上で73.9%と高くなっている。「休養やストレス解消の方法」は30歳代で59.8%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「食事や栄養のバランス」は300～400万円未満で79.8%、100～200万円未満で77.6%と高くなっている。「適切な運動やスポーツ」は1,000万円以上で66.9%と高くなっている。「歯の健康」は300～400万円未満で59.6%と高くなっている。

図表 2-2-2 健康に関する情報や知識への関心（性別、年代別、世帯年収別）—上位10項目



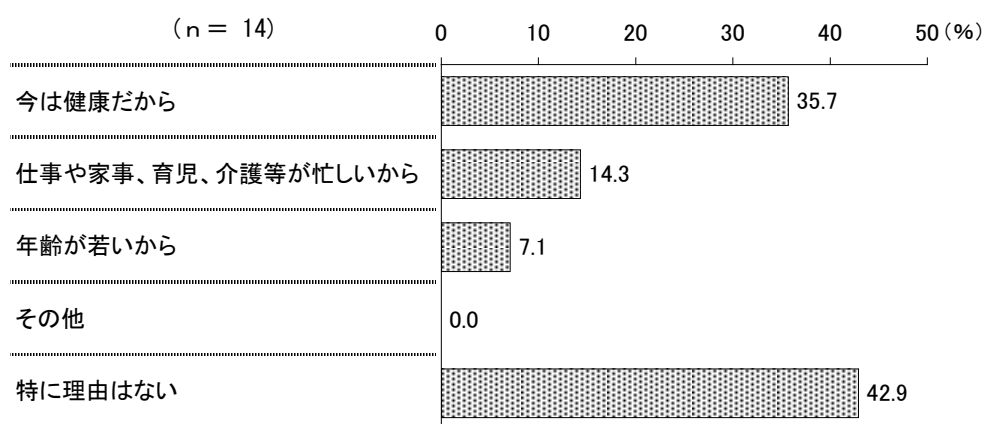
### (3) 健康に関心がない理由

【問2で「健康に関心がない」と回答した方におたずねします。】

付問2-1 関心がないのはなぜですか？（〇はいくつでも）

「健康に関心がない」と答えた方の、その理由は、「今は健康だから」が35.7%で最も高く、次いで「仕事や家事、育児、介護等が忙しいから」が14.3%となっている。また、「特に理由はない」は42.9%となっている。

図表2-3-1 健康に関心がない理由



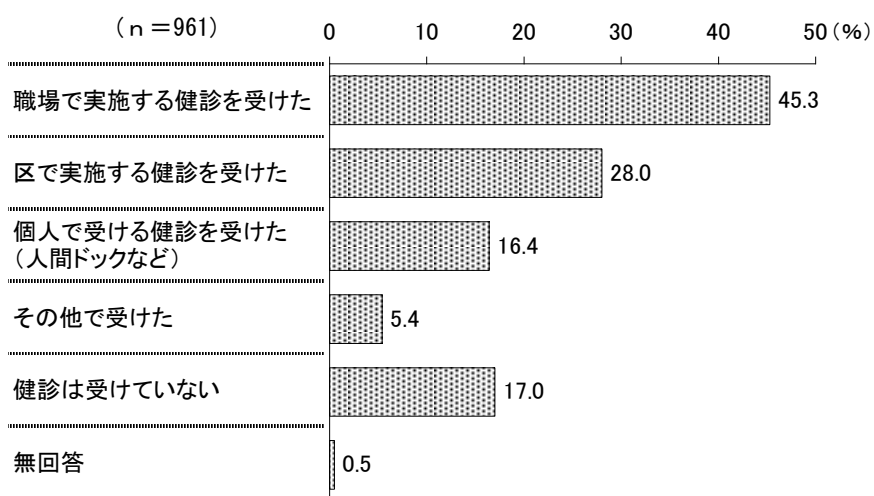
### 3. 健康管理

#### (1) この1年間の健診受診状況

問3 あなたはこの1年間に健診（健康診査・健康診断）を受けましたか？（がん検診を除きます。）（○はいくつでも）

この1年間の健診受診状況は、「職場で実施する健診を受けた」が45.3%で最も高く、次いで「区で実施する健診を受けた」が28.0%、「個人で受ける健診を受けた（人間ドックなど）」が16.4%となっている。一方、「健診は受けていない」は17.0%となっている。

図表3-1-1 この1年間の健診受診状況

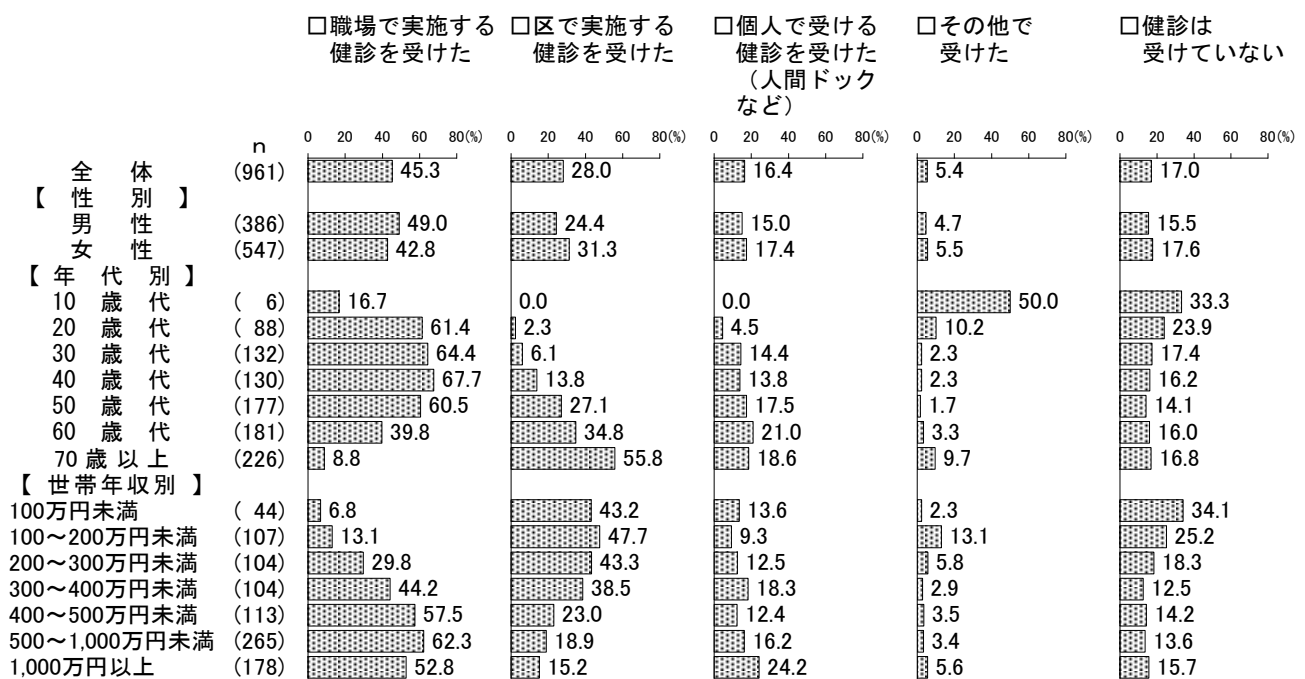


性別でみると、「区で実施する健診を受けた」は女性（31.3%）が男性（24.4%）より6.9ポイント高くなっている。一方、「職場で実施する健診を受けた」は男性（49.0%）が女性（42.8%）より6.2ポイント高くなっている。

年代別でみると、「職場で実施する健診を受けた」は40歳代で67.7%と高くなっている。「区で実施する健診を受けた」は年代が上がるにつれて高くなっており、70歳以上で55.8%となっている。

世帯年収別でみると、「職場で実施する健診を受けた」はおおむね年収が多くなるにつれて高くなっており、500～1,000万円未満で62.3%となっている。「区で実施する健診を受けた」はおおむね年収が少なくなるにつれて高くなっており、100～200万円未満で47.7%と高くなっている。「個人で受ける健診を受けた（人間ドックなど）」は1,000万円以上で24.2%と高くなっている。

図表3-1-2 この1年間の健診受診状況（性別、年代別、世帯年収別）



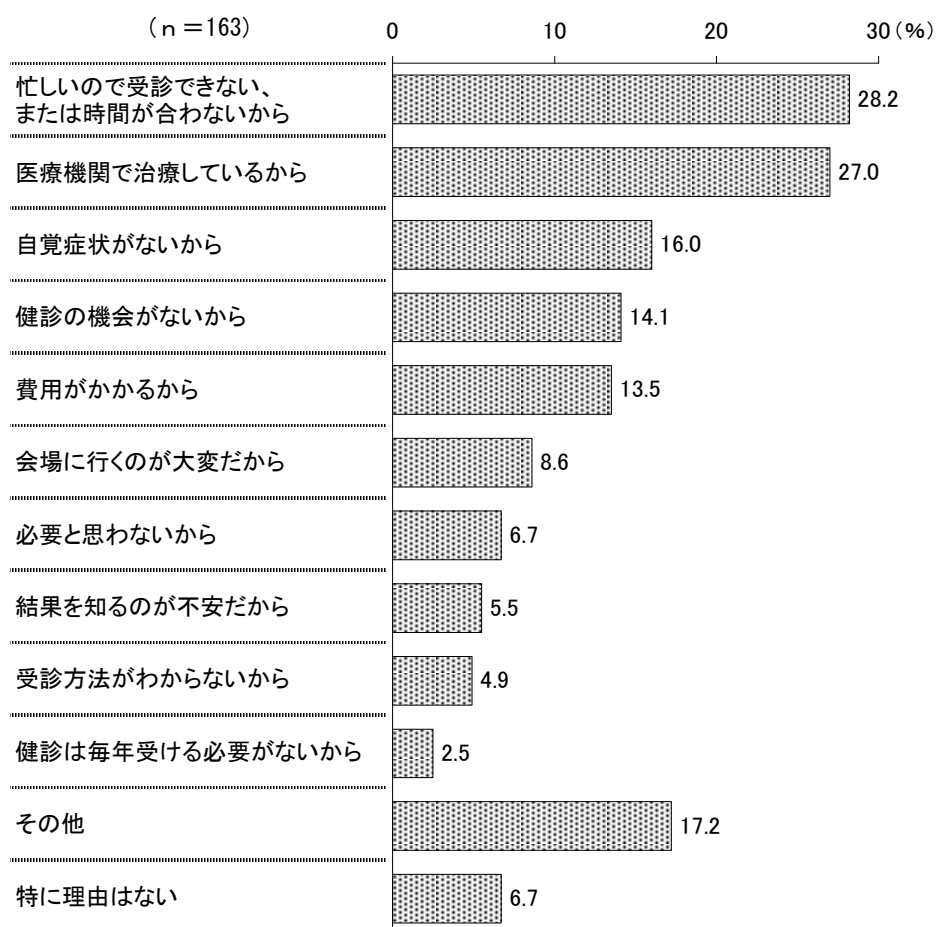
## (2) 健診を受けていない理由

【問3で「健診を受けていない」と回答した方におたずねします。】

付問3-1 健診を受けていない理由は何ですか？（〇はいくつでも）

この1年間に「健診を受けていない」と答えた方の、その理由は、「忙しいので受診できない、または時間が合わないから」が28.2%で最も高く、次いで「医療機関で治療しているから」が27.0%、「自覚症状がないから」が16.0%、「健診の機会がないから」が14.1%となっている。

図表3-2-1 健診を受けていない理由

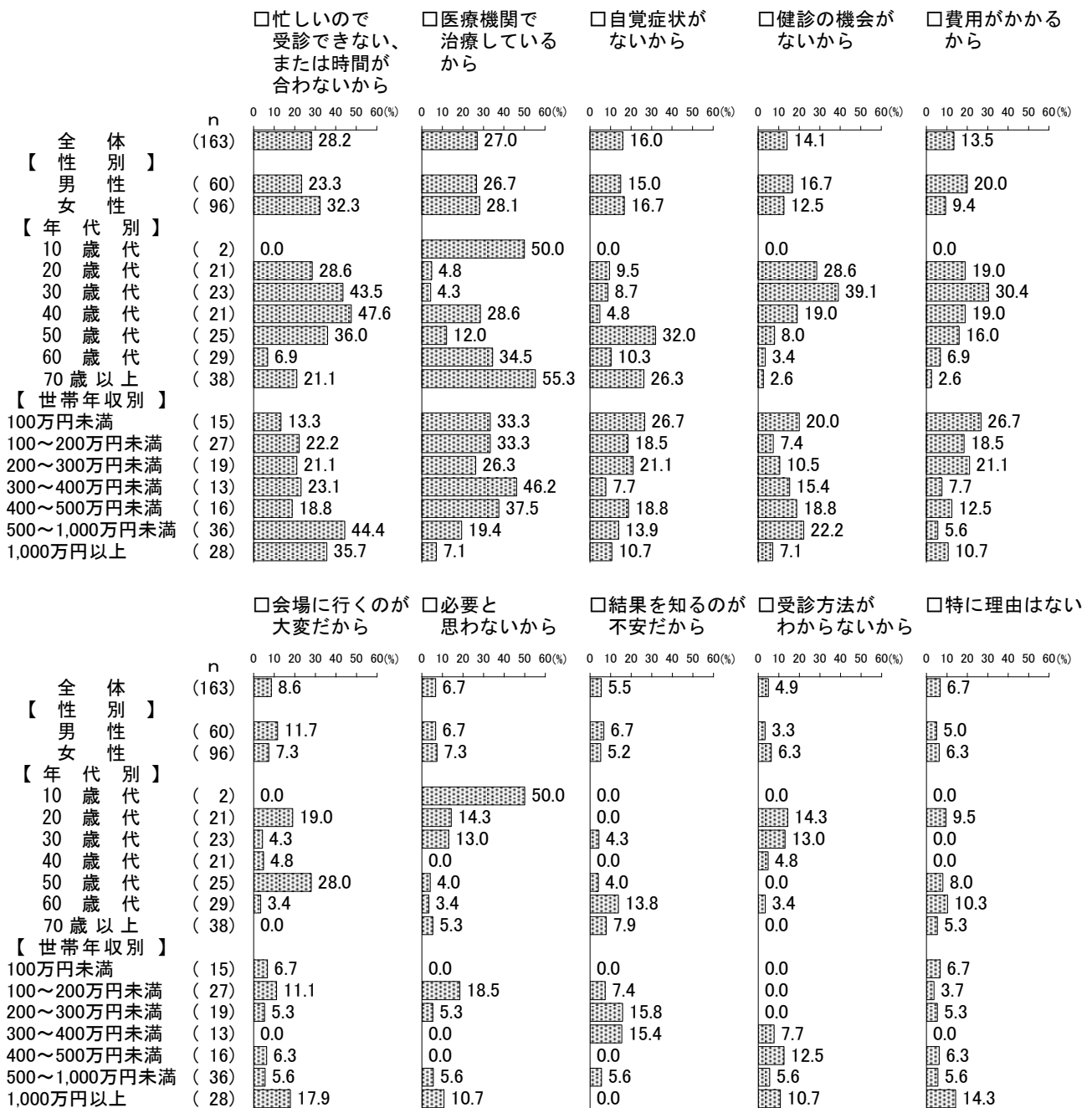


性別でみると、「費用がかかるから」は男性（20.0%）が女性（9.4%）より10.6ポイント高くなっている。一方、「忙しいので受診できない、または時間が合わないから」は女性（32.3%）が男性（23.3%）より9.0ポイント高くなっている。

年代別でみると、「忙しいので受診できない、または時間が合わないから」は40歳代で47.6%と高くなっている。「医療機関で治療しているから」は70歳以上で55.3%と高くなっている。「健診の機会がないから」は30歳代で39.1%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「忙しいので受診できない、または時間が合わないから」は500～1,000万円未満で44.4%と高くなっている。

図表3-2-2 健診を受けていない理由（性別、年代別、世帯年収別）－上位10項目



### (3) がん検診の受診状況

問4 この1年間（子宮頸がん、乳がん、前立腺がんについてはこの2年間、肝炎ウイルス検査は過去において）の「がん検診」の受診の有無について種類ごとにお答えください。検診の結果を受けて行う、再検査・精密検査ではなく最初に受ける検診についてです。  
（それぞれに〇は1つつつ）

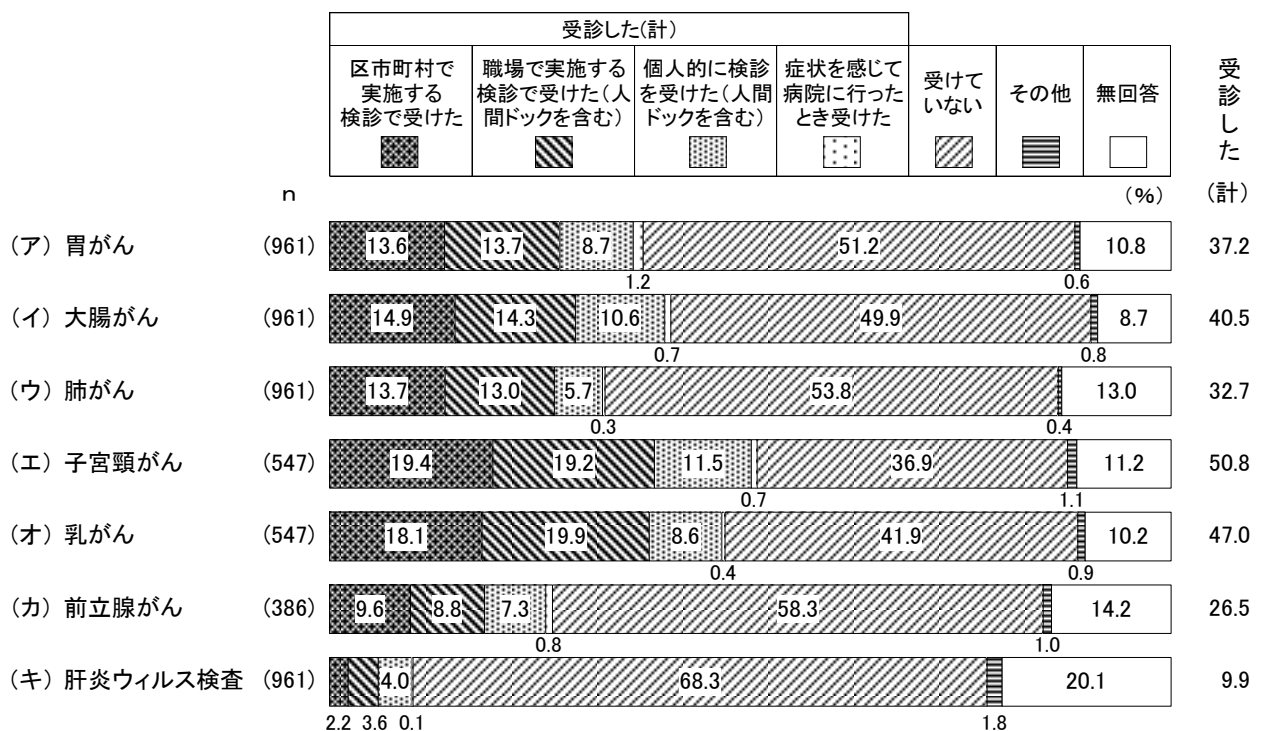
この1年間のがん検診の受診状況をみると、「区市町村で実施する検診で受けた」は「子宮頸がん」で19.4%と最も高く、次いで“乳がん”で18.1%、“大腸がん”で14.9%となっている。

「職場で実施する検診で受けた（人間ドックを含む）」は“乳がん”で19.9%と最も高く、次いで“子宮頸がん”で19.2%、“大腸がん”で14.3%となっている。

また、「区市町村で実施する検診で受けた」、「職場で実施する検診で受けた（人間ドックを含む）」、「個人的に検診を受けた（人間ドックを含む）」、「症状を感じて病院に行ったとき受けた」を合わせた『受診した（計）』では、“子宮頸がん”で50.8%と最も高く、次いで“乳がん”で47.0%、“大腸がん”で40.5%となっている。

一方、「受けていない」は“肝炎ウイルス検査”で68.3%と最も高く、次いで“前立腺がん”で58.3%、“肺がん”で53.8%となっている。

図表3-3-1 がん検診の受診状況



※ 「(エ) 子宮頸がん」、「(オ) 乳がん」は女性のみ、「(カ) 前立腺がん」は男性のみが対象。



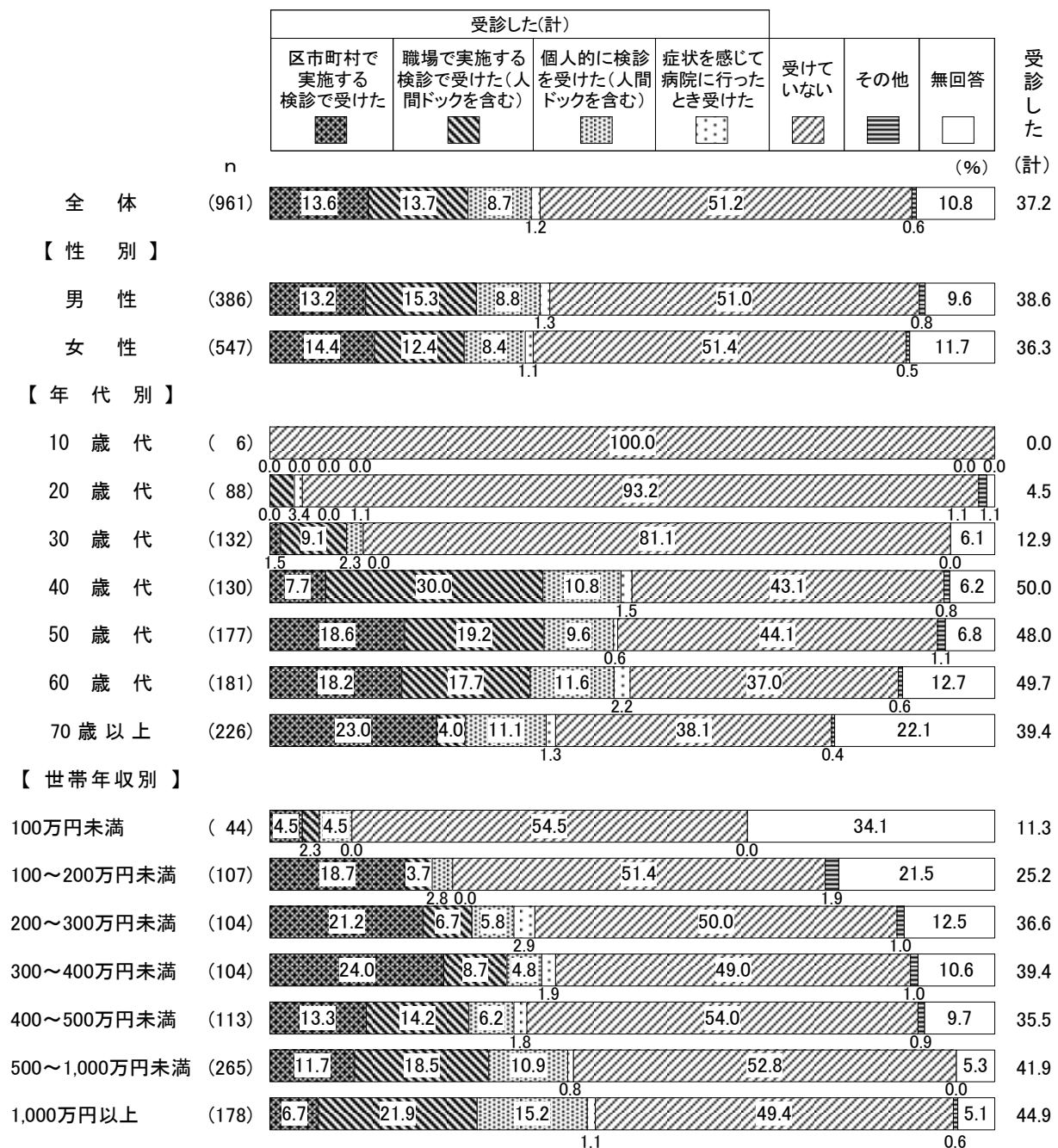
(ア) 胃がん

胃がんの検診の受診状況を性別でみると、大きな違いはみられない。

年代別でみると、「区市町村で実施する検診で受けた」は70歳以上で23.0%と高くなっている。「職場で実施する検診で受けた（人間ドックを含む）」は40歳代で30.0%と高くなっている。また、『受診した（計）』は40歳代で50.0%、60歳代で49.7%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「区市町村で実施する検診で受けた」は300～400万円未満で24.0%と高くなっている。「職場で実施する検診で受けた（人間ドックを含む）」は1,000万円以上で21.9%と高くなっている。また、『受診した（計）』はおおむね年収が多くなるにつれて高くなっており、1,000万円以上で44.9%となっている。

図表3-3-2 胃がんの検診の受診状況（性別、年代別、世帯年収別）



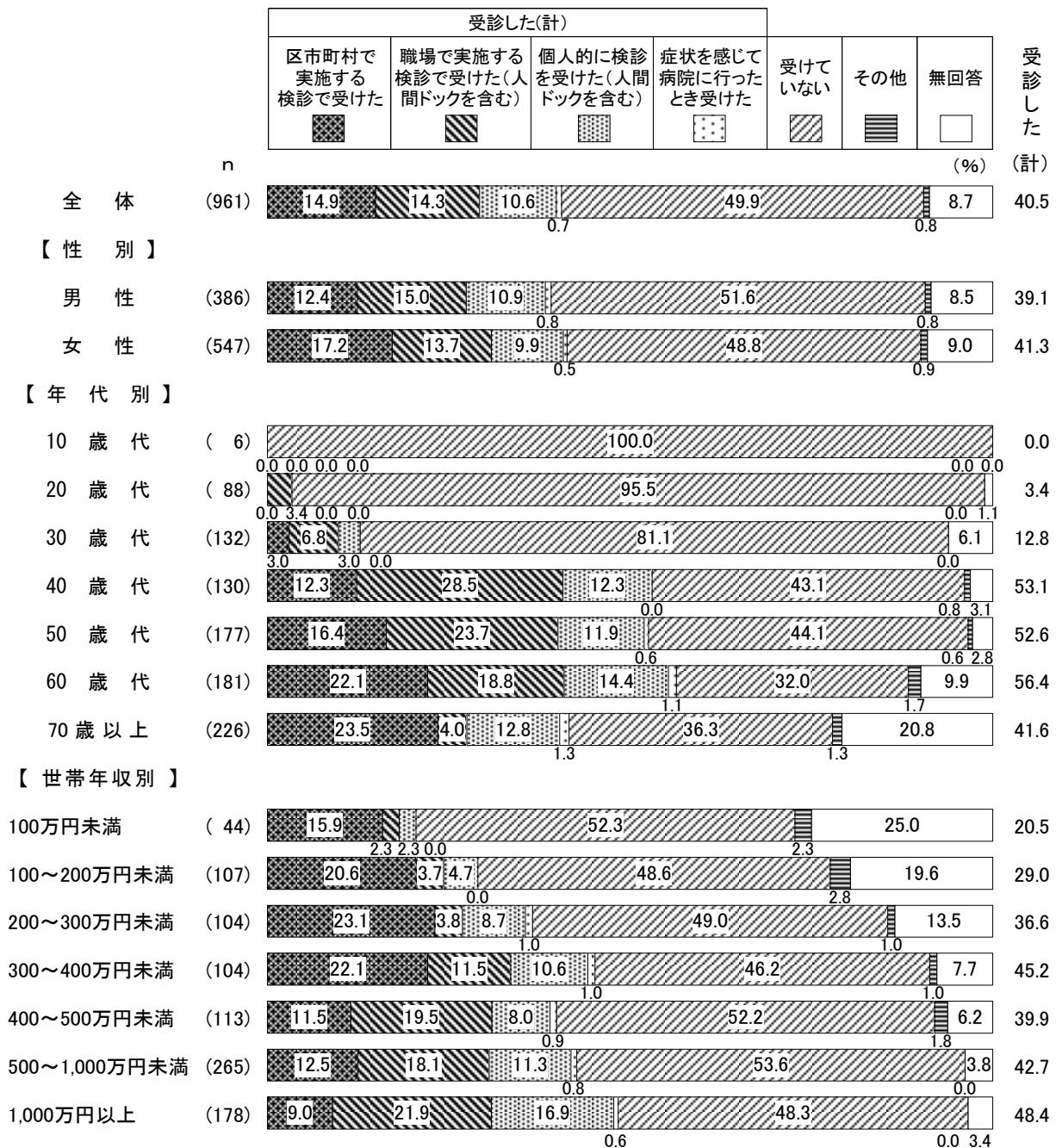
(イ) 大腸がん

大腸がんの検診の受診状況を性別でみると、「区市町村で実施する検診で受けた」は女性(17.2%)が男性(12.4%)より4.8ポイント高くなっている。

年代別でみると、「区市町村で実施する検診で受けた」は70歳以上で23.5%と高くなっている。「職場で実施する検診で受けた(人間ドックを含む)」は40歳代で28.5%と高くなっている。また、『受診した(計)』は60歳代で56.4%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「区市町村で実施する検診で受けた」は200~300万円未満で23.1%と高くなっている。「職場で実施する検診で受けた(人間ドックを含む)」は1,000万円以上で21.9%と高くなっている。また、『受診した(計)』は1,000万円以上で48.4%、300~400万円未満で45.2%と高くなっている。

図表3-3-3 大腸がんの検診の受診状況(性別、年代別、世帯年収別)



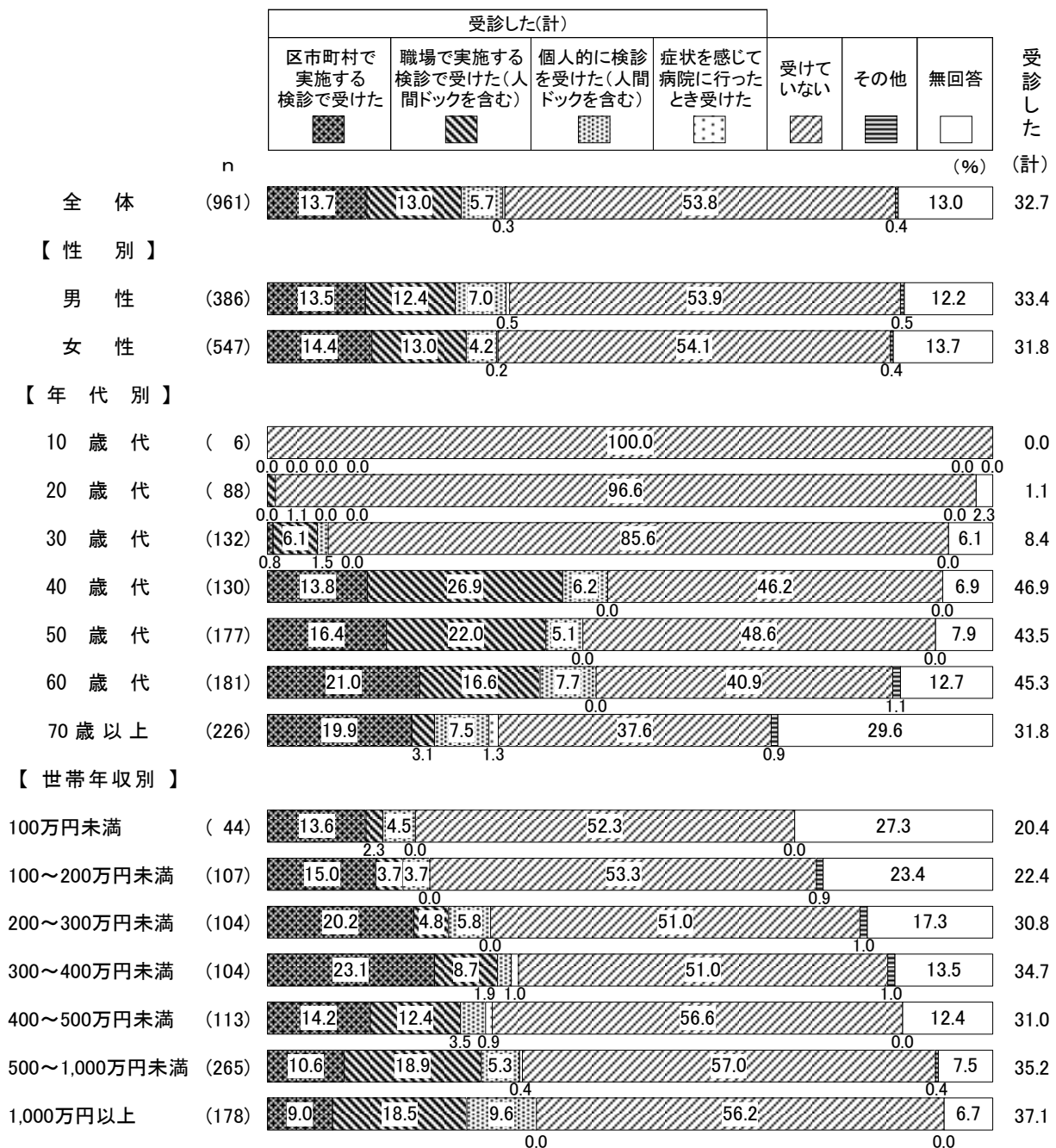
(ウ) 肺がん

肺がんの検診の受診状況を性別でみると、大きな違いはみられない。

年代別でみると、「区市町村で実施する検診で受けた」は60歳代で21.0%と高くなっている。「職場で実施する検診で受けた(人間ドックを含む)」は40歳代で26.9%と高くなっている。また、『受診した(計)』は40歳代で46.9%、60歳代で45.3%、50歳代で43.5%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「区市町村で実施する検診で受けた」は300～400万円未満で23.1%と高くなっている。また、『受診した(計)』はおおむね年収が多くなるにつれて高くなっており、1,000万円以上で37.1%となっている。

図表3-3-4 肺がんの検診の受診状況(性別、年代別、世帯年収別)

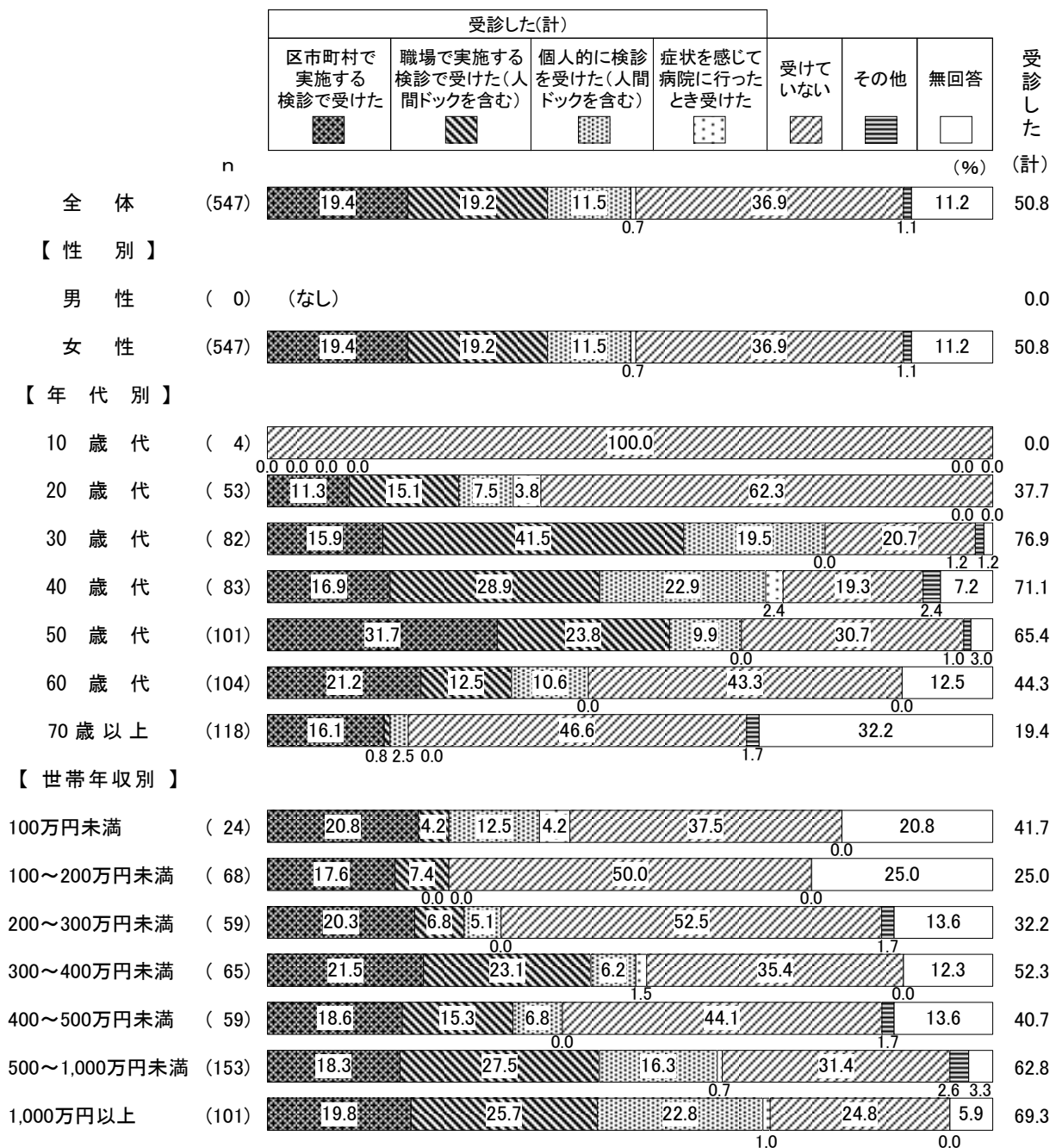


(エ) 子宮頸がん (女性のみ)

子宮頸がんの検診の受診状況を年代別で見ると、「区市町村で実施する検診で受けた」は50歳代で31.7%と高くなっている。「職場で実施する検診で受けた(人間ドックを含む)」は30歳代で41.5%と高くなっている。また、『受診した(計)』は30歳代で76.9%、40歳代で71.1%と高くなっている。

世帯年収別で見ると、「職場で実施する検診で受けた(人間ドックを含む)」は500~1,000万円未満で27.5%と高くなっている。「個人的に検診を受けた(人間ドックを含む)」は1,000万円以上で22.8%と高くなっている。また、『受診した(計)』は1,000万円以上で69.3%、500~1,000万円未満で62.8%と高くなっている。

図表 3-3-5 子宮頸がんの検診の受診状況 (性別、年代別、世帯年収別)

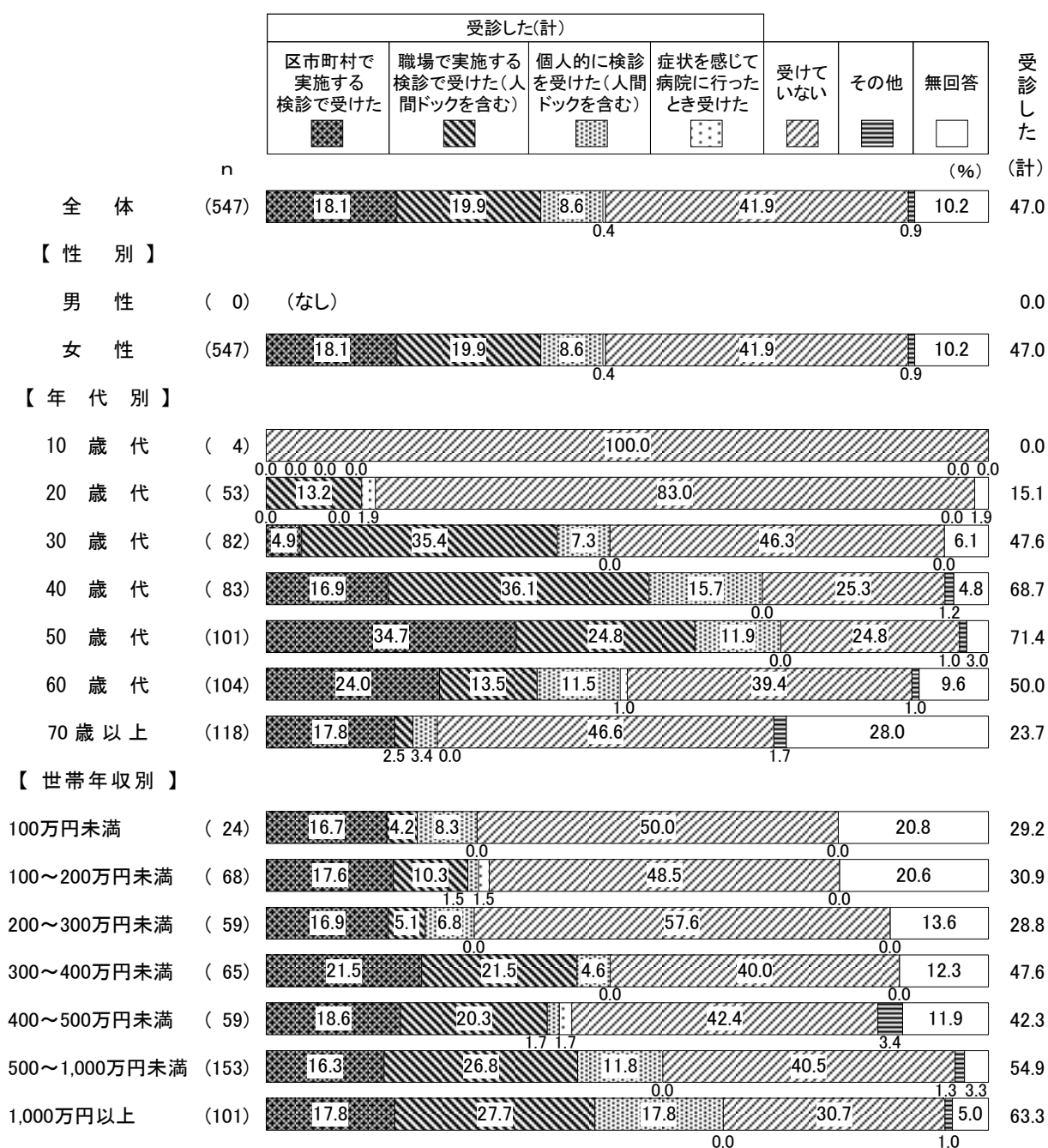


(オ) 乳がん (女性のみ)

乳がんの検診の受診状況を年代別でみると、「区市町村で実施する検診で受けた」は50歳代で34.7%と高くなっている。「職場で実施する検診で受けた(人間ドックを含む)」は40歳代で36.1%、30歳代で35.4%と高くなっている。また、『受診した(計)』は50歳代で71.4%、40歳代で68.7%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「区市町村で実施する検診で受けた」は300~400万円未満で21.5%と高くなっている。「職場で実施する検診で受けた(人間ドックを含む)」は1,000万円以上で27.7%と高くなっている。また、『受診した(計)』は1,000万円以上で63.3%、500~1,000万円未満で54.9%と高くなっている。

図表3-3-6 乳がんの検診の受診状況(性別、年代別、世帯年収別)

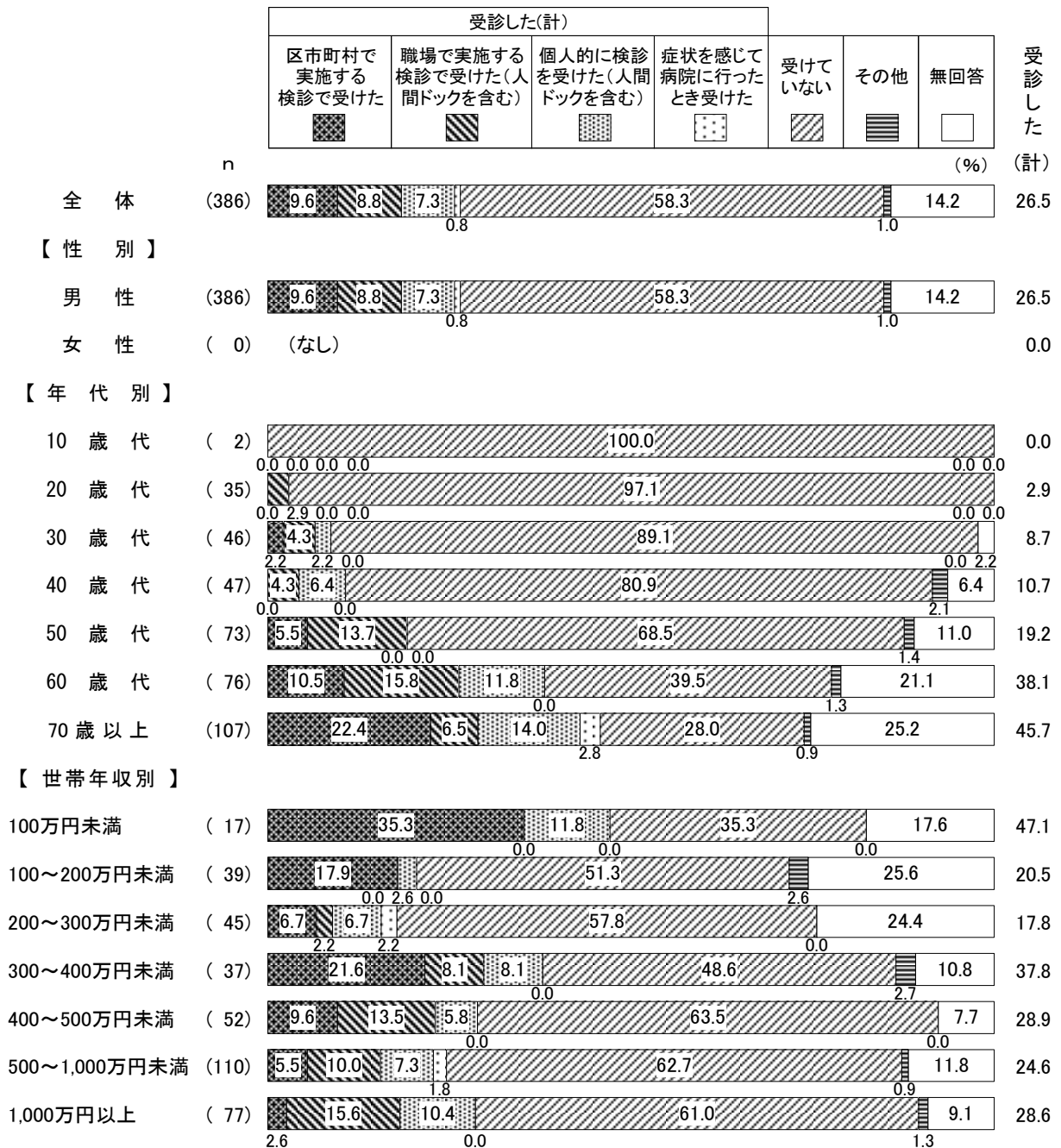


(カ) 前立腺がん（男性のみ）

前立腺がんの検診の受診状況を年代別で見ると、「区市町村で実施する検診で受けた」は70歳以上で22.4%と高くなっている。また、『受診した（計）』は年代が上がるにつれて高くなっており、70歳以上で45.7%となっている。

世帯年収別で見ると、「区市町村で実施する検診で受けた」は300～400万円未満で21.6%と高くなっている。また、『受診した（計）』は300～400万円未満で37.8%と高くなっている。

図表 3-3-7 前立腺がんの検診の受診状況（性別、年代別、世帯年収別）



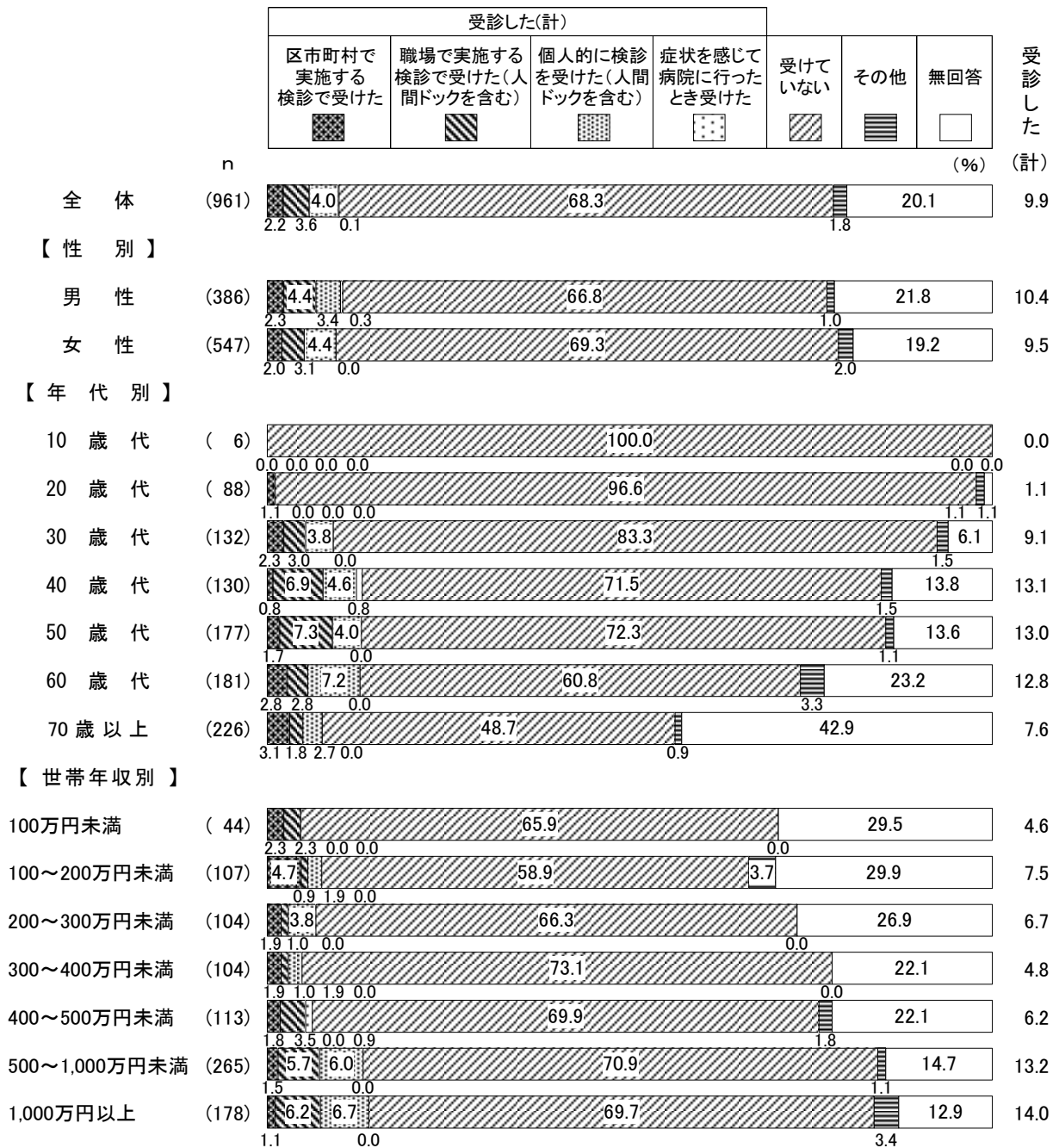
(キ) 肝炎ウイルス検査

肝炎ウイルス検査の受診状況を性別でみると、大きな違いはみられない。

年代別でみると、『受診した（計）』は40歳代で13.1%、50歳代で13.0%、60歳代で12.8%となっている。

世帯年収別でみると、『受診した（計）』は1,000万円以上で14.0%、500～1,000万円未満で13.2%となっている。

図表 3-3-8 肝炎ウイルス検査の受診状況（性別、年代別、世帯年収別）



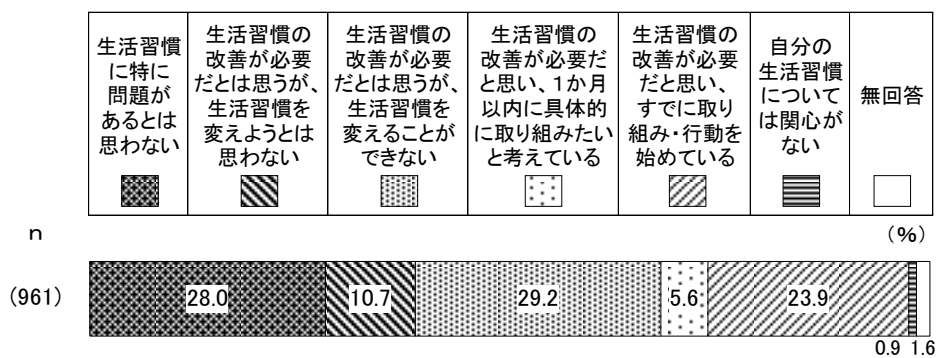
#### (4) 自身の生活習慣についての考え

問5 あなたは、ご自身の生活習慣（食事・運動など）についてどう考えていますか？

(○は1つ)

自身の生活習慣についての考えは、「生活習慣の改善が必要だとは思いますが、生活習慣を変えることができない」が29.2%で最も高く、次いで「生活習慣に特に問題があるとは思わない」が28.0%、「生活習慣の改善が必要だと思い、すでに取り組み・行動を始めている」が23.9%、「生活習慣の改善が必要だとは思いますが、生活習慣を変えようとは思わない」が10.7%となっている。

図表3-4-1 自身の生活習慣についての考え



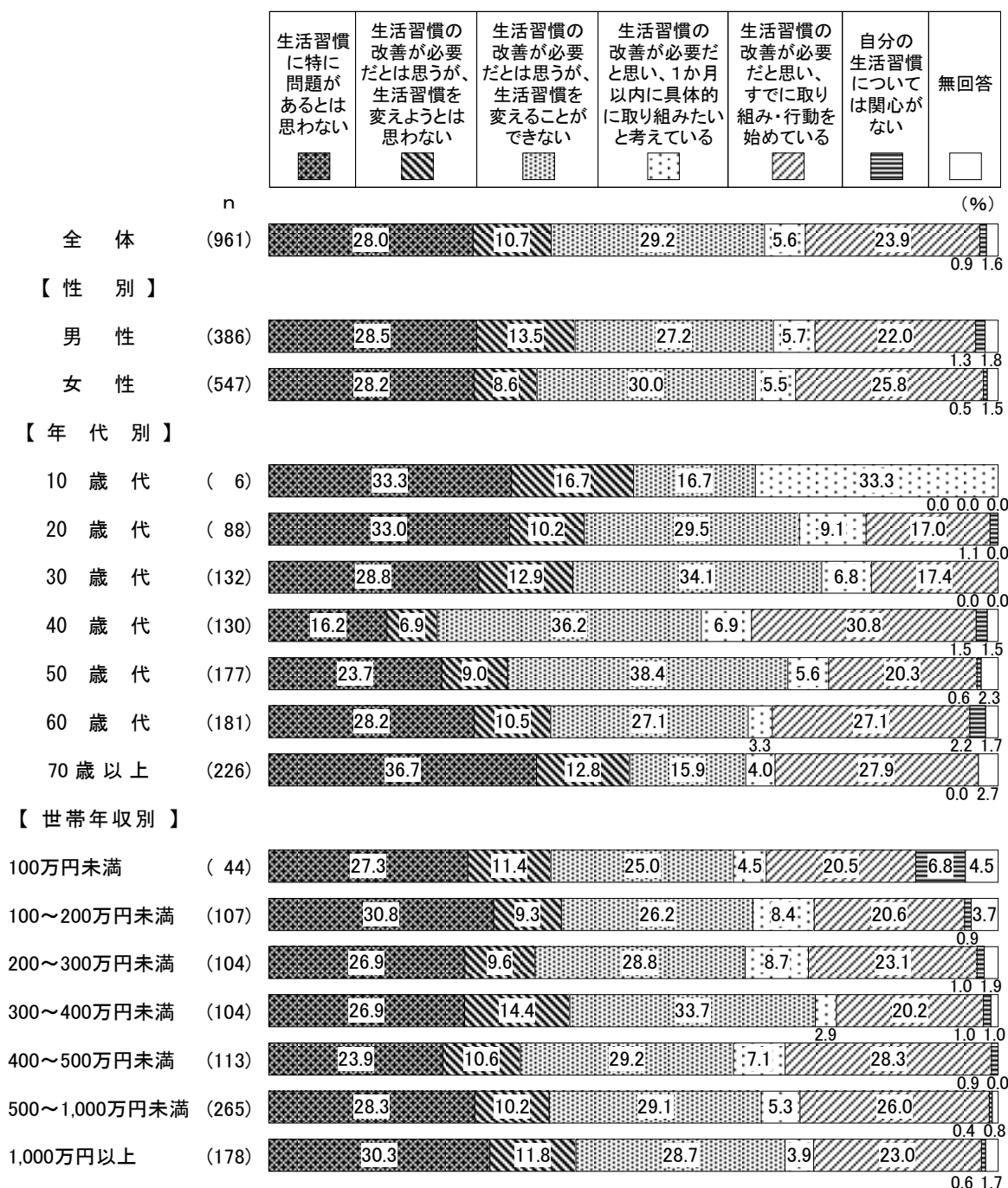


性別でみると、「生活習慣の改善が必要だとは思いますが、生活習慣を変えようとは思わない」は男性（13.5%）が女性（8.6%）より4.9ポイント高くなっている。一方、「生活習慣の改善が必要だと思ひ、すでに取り組み・行動を始めている」は女性（25.8%）が男性（22.0%）より3.8ポイント高くなっている。

年代別でみると、「生活習慣に特に問題があるとは思わない」は70歳以上で36.7%と高くなっている。「生活習慣の改善が必要だとは思ひ、生活習慣を変えることができない」は50歳代で38.4%と高くなっている。「生活習慣の改善が必要だと思ひ、すでに取り組み・行動を始めている」は40歳代で30.8%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「生活習慣に特に問題があるとは思わない」は100～200万円未満で30.8%、1,000万円以上で30.3%と高くなっている。「生活習慣の改善が必要だとは思ひ、生活習慣を変えることができない」は300～400万円未満で33.7%と高くなっている。

図表 3-4-2 自身の生活習慣についての考え（性別、年代別、世帯年収別）



## (5) 病気（状態）の認知状況

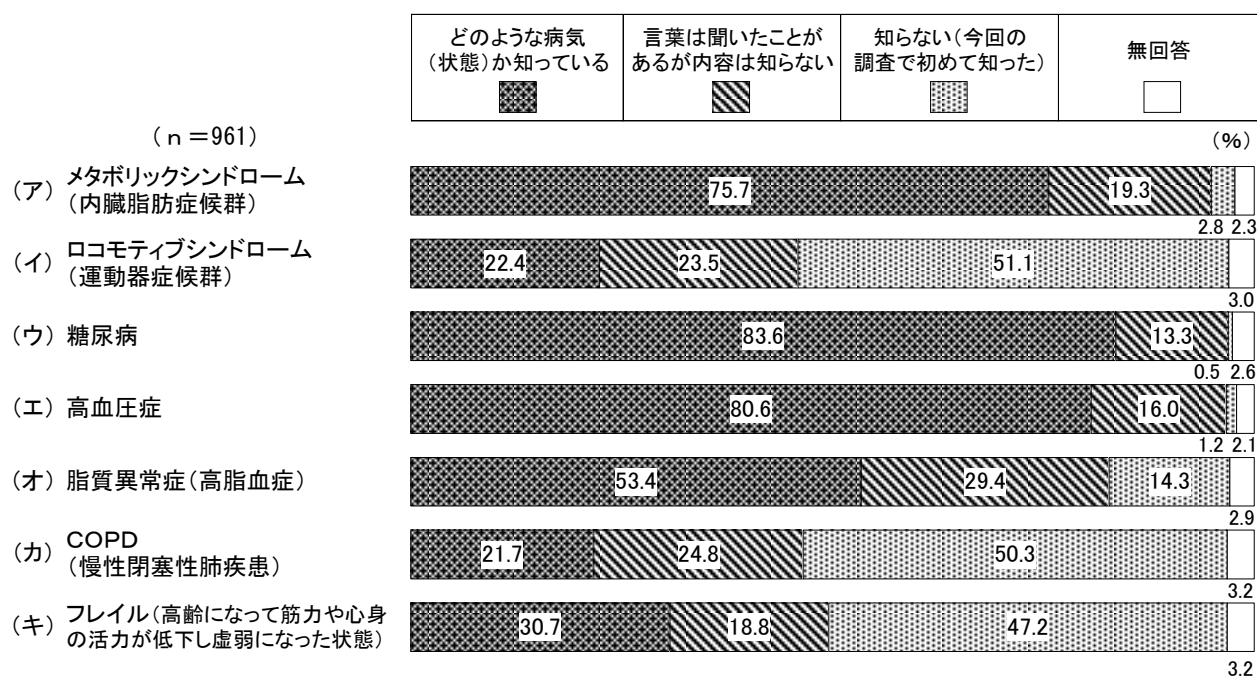
問6 あなたは、それぞれの病気（状態）についてどの程度ご存じですか？（○は1つずつ）

各病気の認知状況をみると、「どのような病気（状態）か知っている」は“糖尿病”で83.6%と最も高く、次いで“高血圧症”で80.6%、“メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）”で75.7%となっている。

「言葉は聞いたことがあるが内容は知らない」は“脂質異常症（高脂血症）”で29.4%と最も高く、次いで“COPD（慢性閉塞性肺疾患）”で24.8%、“ロコモティブシンドローム（運動器症候群）”で23.5%となっている。

一方、「知らない（今回の調査で初めて知った）」は“ロコモティブシンドローム（運動器症候群）”で51.1%と最も高く、次いで“COPD（慢性閉塞性肺疾患）”で50.3%、“フレイル（高齢になって筋力や心身の活力が低下し虚弱になった状態）”で47.2%となっている。

図表3-5-1 病気（状態）の認知状況

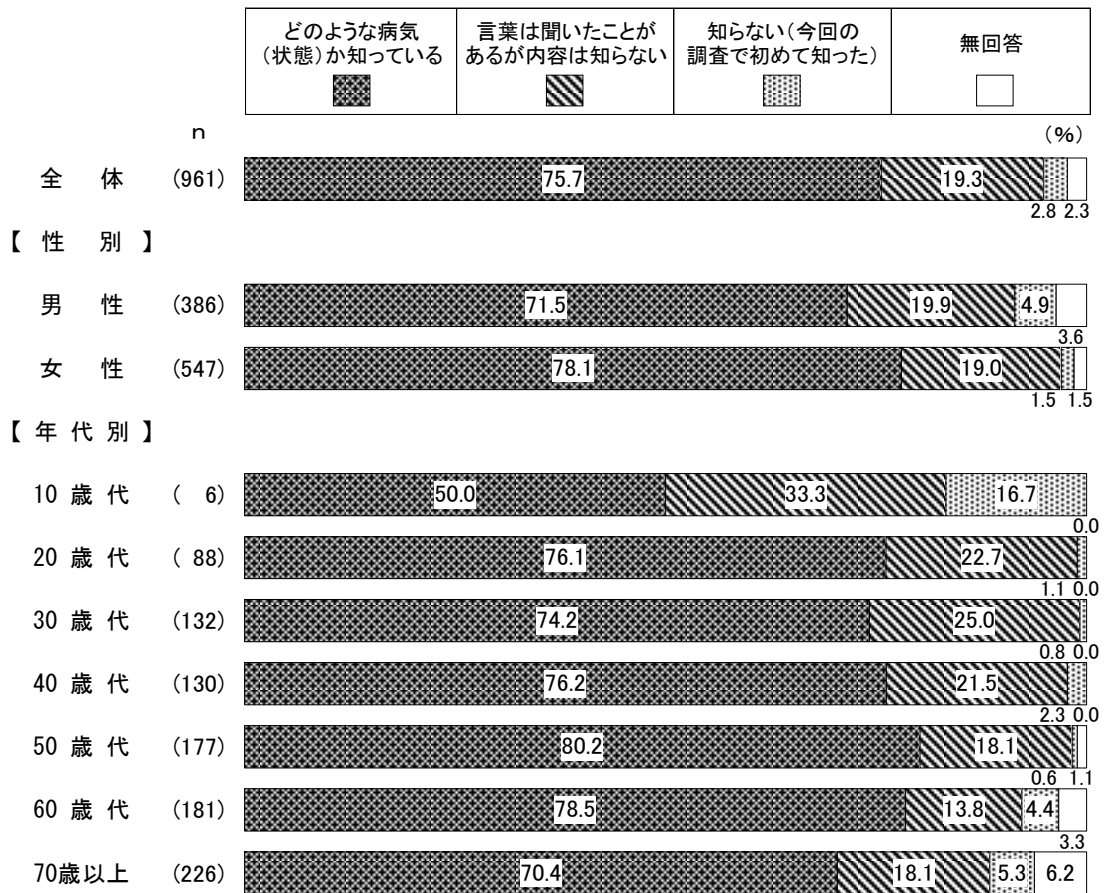


(ア) メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知状況を性別で見ると、「どのような病気（状態）か知っている」は女性（78.1%）が男性（71.5%）より6.6ポイント高くなっている。

年代別で見ると、「どのような病気（状態）か知っている」は50歳代で80.2%と高くなっている。

図表3-5-2 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知状況（性別、年代別）

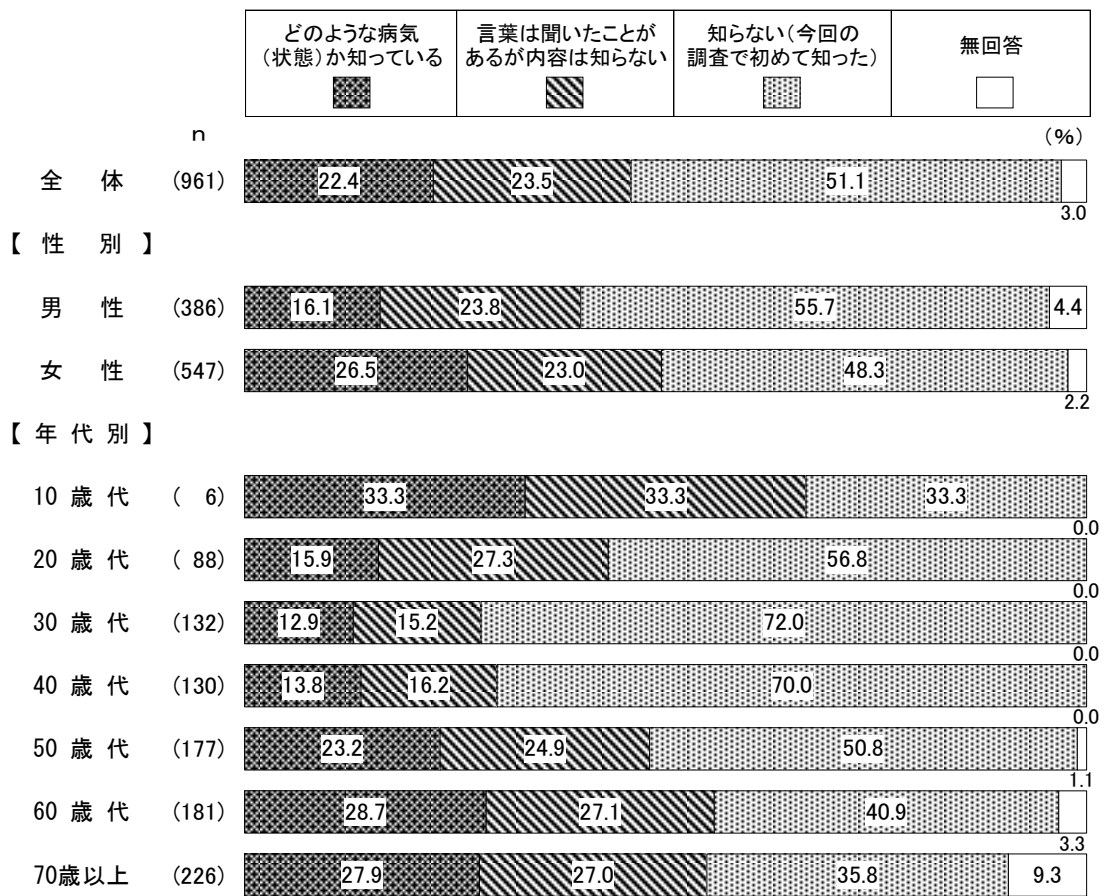


(イ) ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知状況を性別で見ると、「どのような病気（状態）か知っている」は女性（26.5%）が男性（16.1%）より10.4ポイント高くなっている。

年代別で見ると、「どのような病気（状態）か知っている」は60歳代で28.7%、70歳以上で27.9%と高くなっている。一方、「知らない（今回の調査で初めて知った）」は30歳代で72.0%、40歳代で70.0%と高くなっている。

図表 3-5-3 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知状況（性別、年代別）

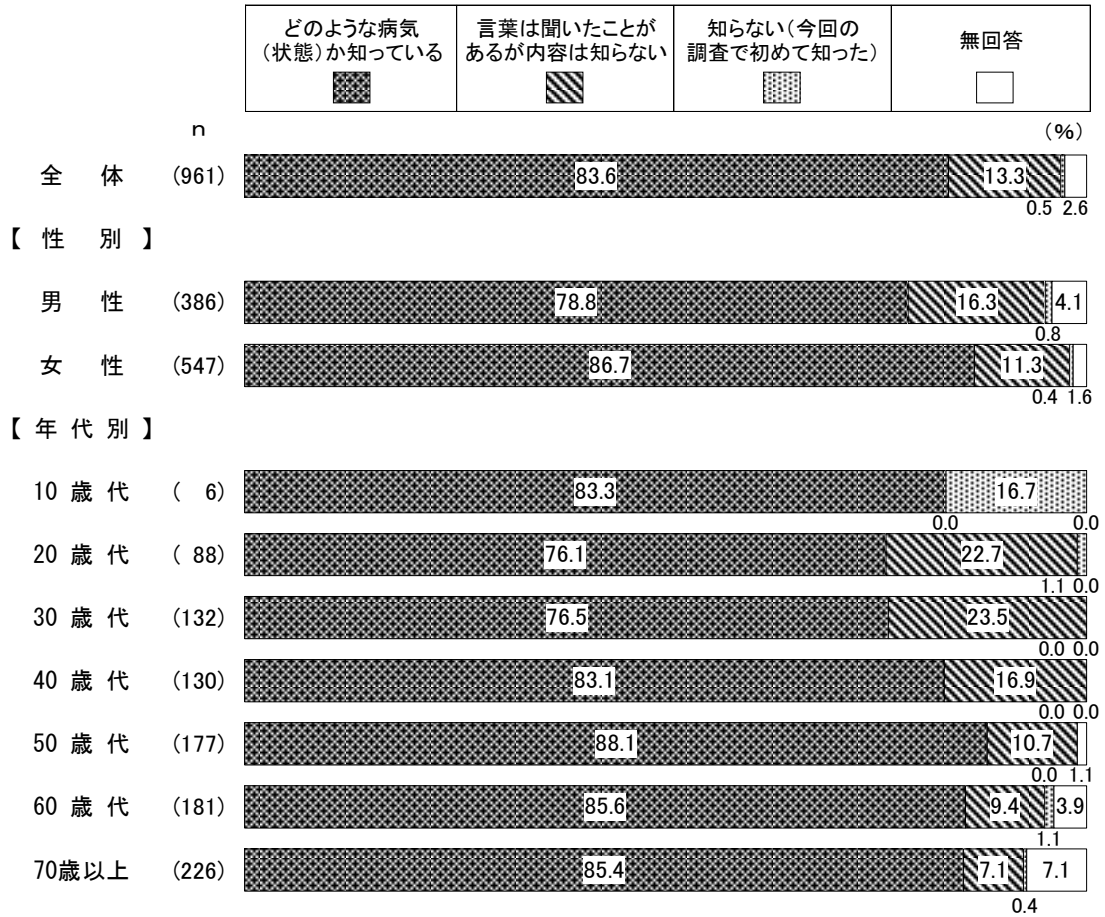


(ウ) 糖尿病

糖尿病の認知状況を性別で見ると、「どのような病気（状態）か知っている」は女性（86.7%）が男性（78.8%）より7.9ポイント高くなっている。

年代別で見ると、「どのような病気（状態）か知っている」は50歳代で88.1%と高くなっている。

図表 3-5-4 糖尿病の認知状況（性別、年代別）

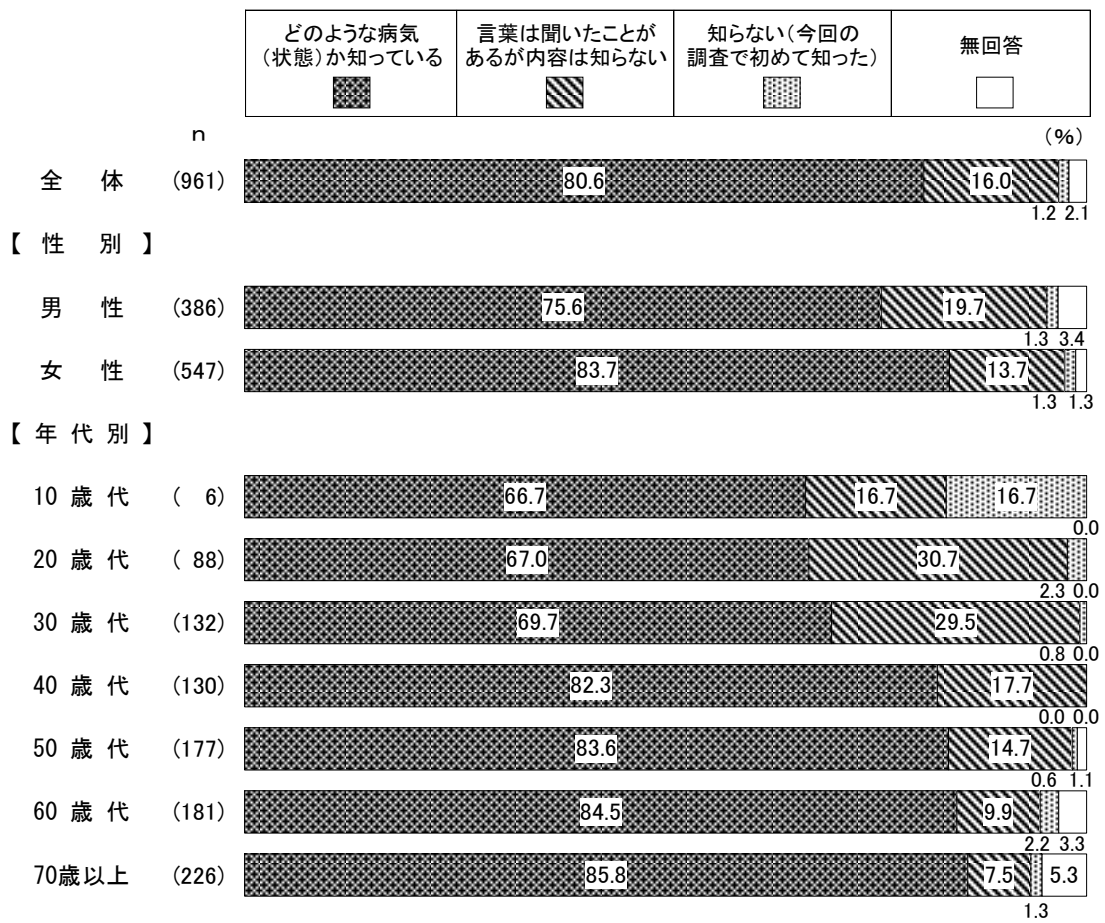


(エ) 高血圧症

高血圧症の認知状況を性別で見ると、「どのような病気（状態）か知っている」は女性（83.7%）が男性（75.6%）より8.1ポイント高くなっている。

年代別で見ると、「どのような病気（状態）か知っている」は年代が上がるにつれて高くなっており、70歳以上で85.8%となっている。「言葉は聞いたことがあるが内容は知らない」は20歳代で30.7%、30歳代で29.5%と高くなっている。

図表 3-5-5 高血圧症の認知状況（性別、年代別）

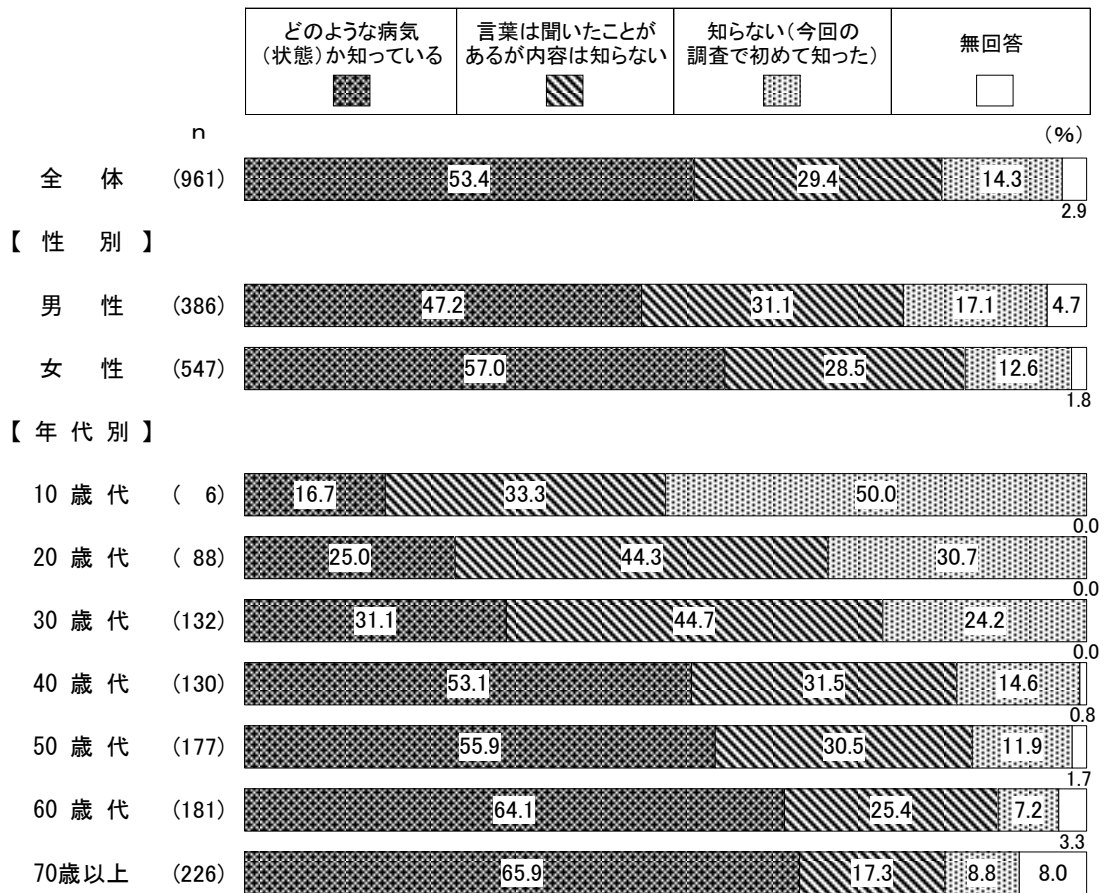


(オ) 脂質異常症（高脂血症）

脂質異常症（高脂血症）の認知状況を性別でみると、「どのような病気（状態）か知っている」は女性（57.0%）が男性（47.2%）より9.8ポイント高くなっている。

年代別でみると、「どのような病気（状態）か知っている」は年代が上がるにつれて高くなっており、70歳以上で65.9%となっている。「言葉は聞いたことがあるが内容は知らない」は30歳代で44.7%、20歳代で44.3%と高くなっている。一方、「知らない（今回の調査で初めて知った）」は20歳代で30.7%と高くなっている。

図表 3-5-6 脂質異常症（高脂血症）の認知状況（性別、年代別）

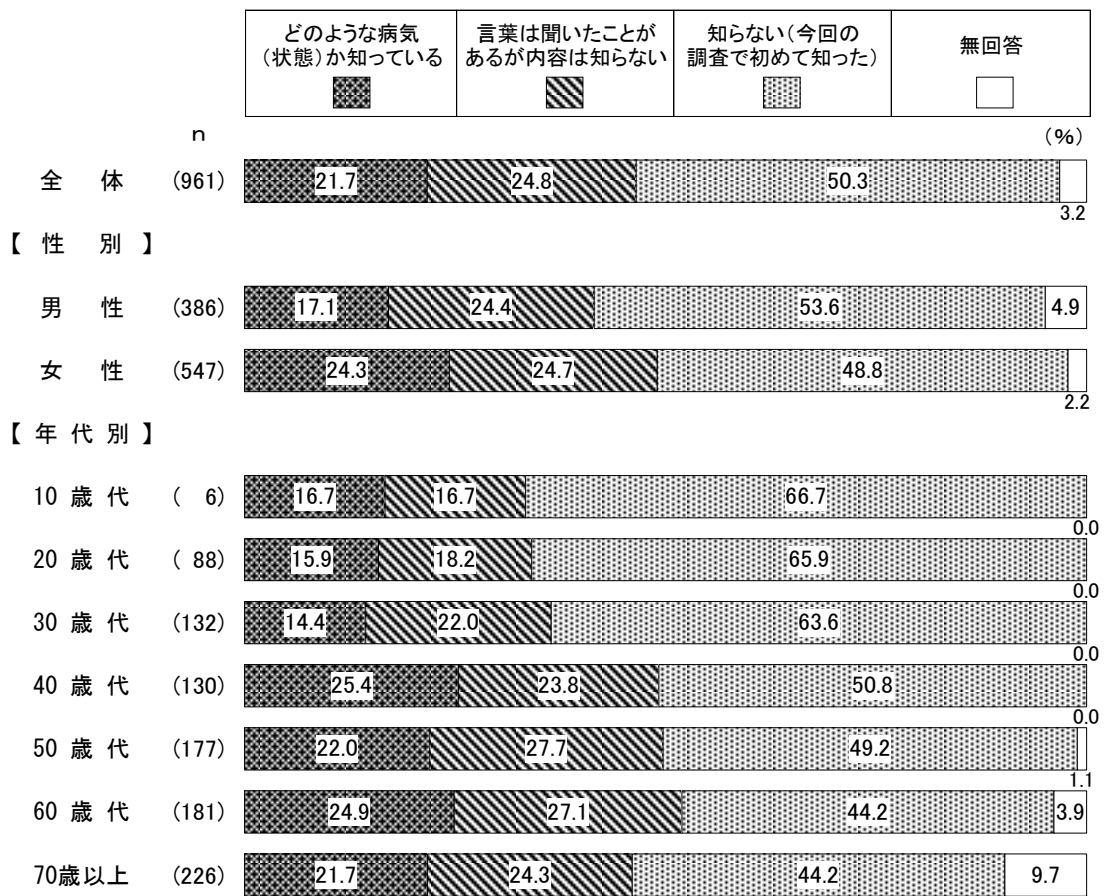


(カ) COPD (慢性閉塞性肺疾患)

COPD (慢性閉塞性肺疾患) の認知状況を性別で見ると、「どのような病気 (状態) か知っている」は女性 (24.3%) が男性 (17.1%) より7.2ポイント高くなっている。

年代別で見ると、「どのような病気 (状態) か知っている」は40歳代で25.4%、60歳代で24.9%と高くなっている。一方、「知らない (今回の調査で初めて知った)」は20歳代で65.9%、30歳代で63.6%と高くなっている。

図表 3-5-7 COPD (慢性閉塞性肺疾患) の認知状況 (性別、年代別)



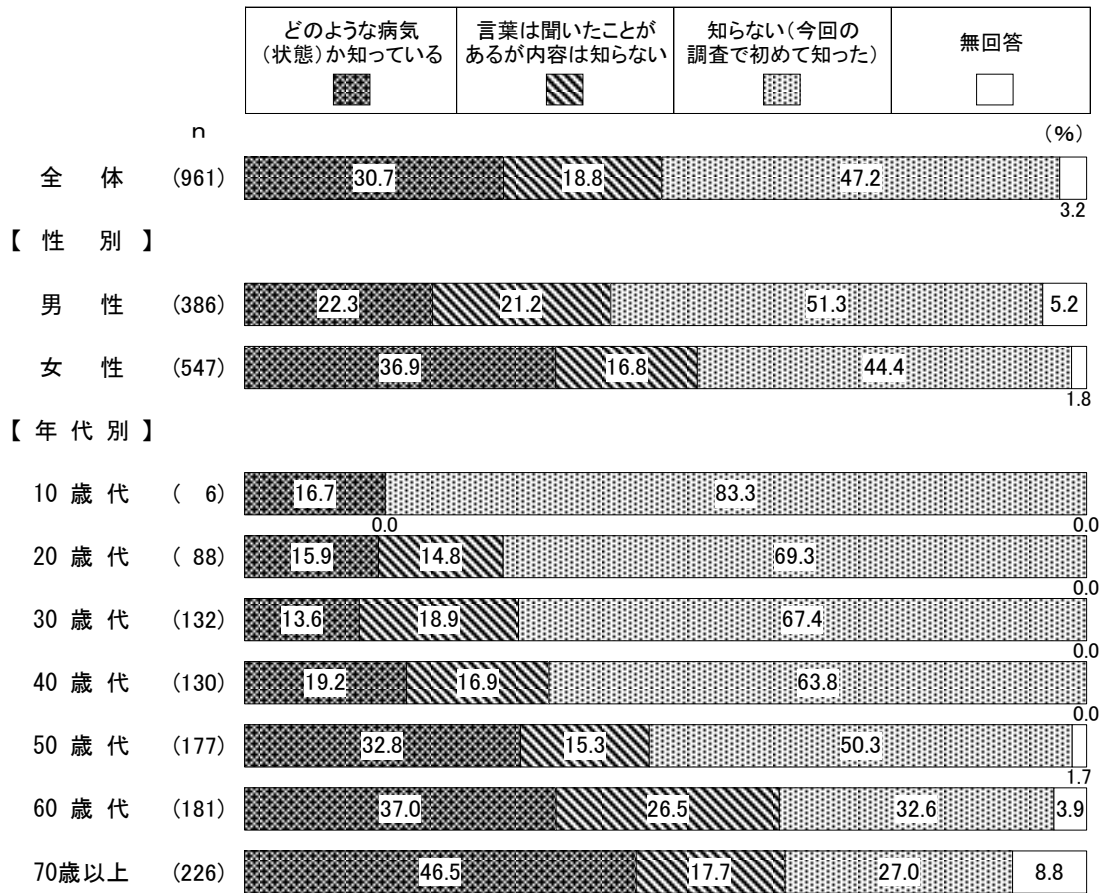


(キ) フレイル（高齢になって筋力や心身の活力が低下し虚弱になった状態）

フレイルの認知状況を性別で見ると、「どのような病気（状態）か知っている」は女性（36.9%）が男性（22.3%）より14.6ポイント高くなっている。

年代別で見ると、「どのような病気（状態）か知っている」はおおむね年代が上がるにつれて高くなっており、70歳以上で46.5%となっている。一方、「知らない（今回の調査で初めて知った）」は20歳代で69.3%、30歳代で67.4%と高くなっている。

図表 3-5-8 フレイルの認知状況（性別、年代別）



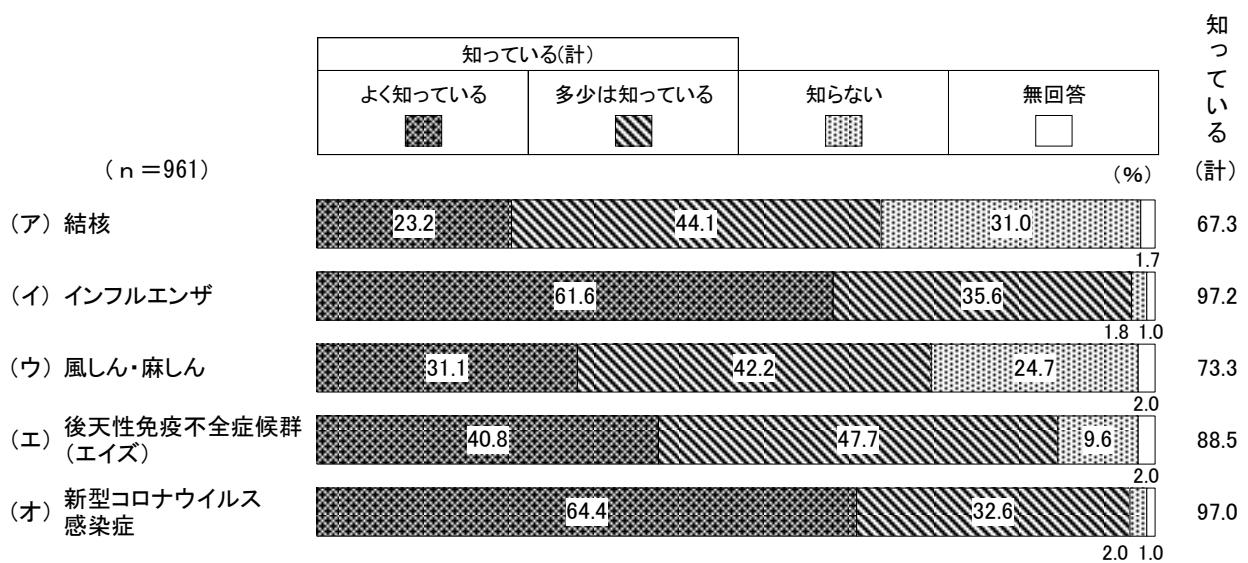
## (6) 感染症の予防方法の認知状況

問7 次の感染症を予防する方法を知っていますか？（○は1つつつ）

各感染症の予防方法の認知状況をみると、「よく知っている」と「多少は知っている」を合わせた『知っている（計）』では、“インフルエンザ”で97.2%と最も高く、次いで“新型コロナウイルス感染症”で97.0%、“後天性免疫不全症候群（エイズ）”で88.5%となっている。

一方、「知らない」は“結核”で31.0%と最も高く、次いで“風しん・麻しん”で24.7%となっている。

図表3-6-1 感染症の予防方法の認知状況

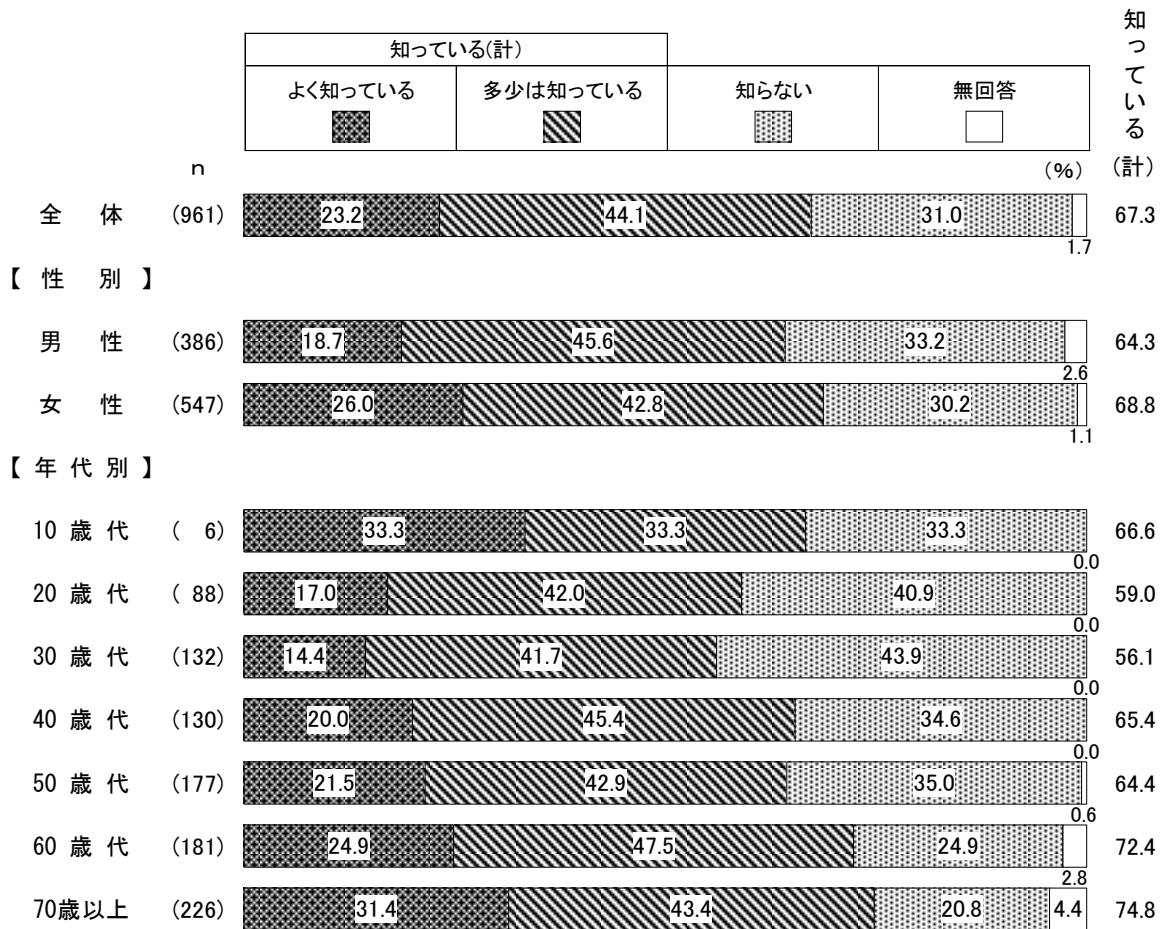


(ア) 結核

結核の予防方法の認知状況を性別で見ると、『知っている(計)』は女性(68.8%)が男性(64.3%)より4.5ポイント高くなっている。

年代別で見ると、『知っている(計)』は70歳以上で74.8%、60歳代で72.4%と高くなっている。一方、「知らない」は30歳代で43.9%、20歳代で40.9%と高くなっている。

図表3-6-2 結核の予防方法の認知状況(性別、年代別)

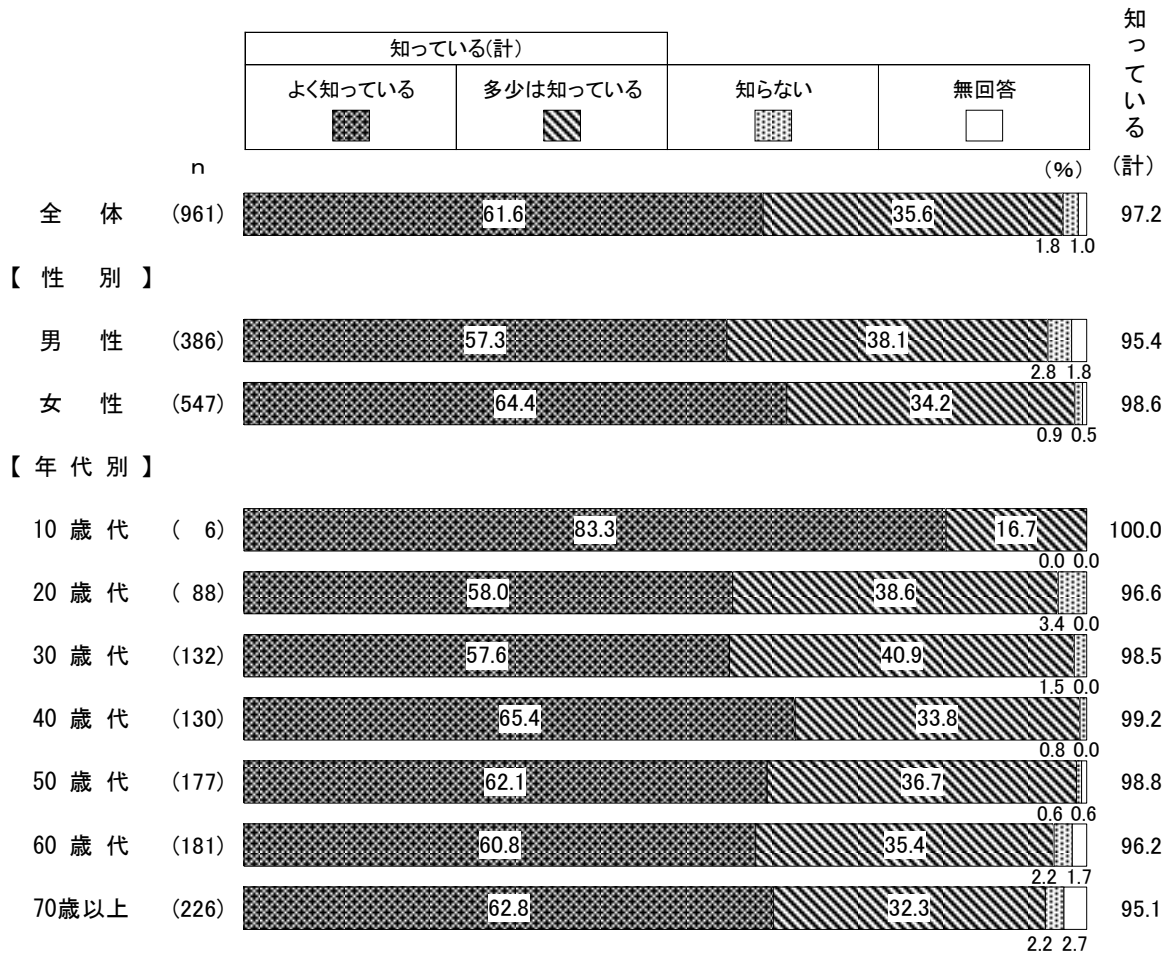


(イ) インフルエンザ

インフルエンザの予防方法の認知状況を性別で見ると、『知っている（計）』は女性（98.6%）が男性（95.4%）より3.2ポイント高くなっている。

年代別で見ると、『知っている（計）』は40歳代で99.2%と高くなっている。

図表 3-6-3 インフルエンザの予防方法の認知状況（性別、年代別）

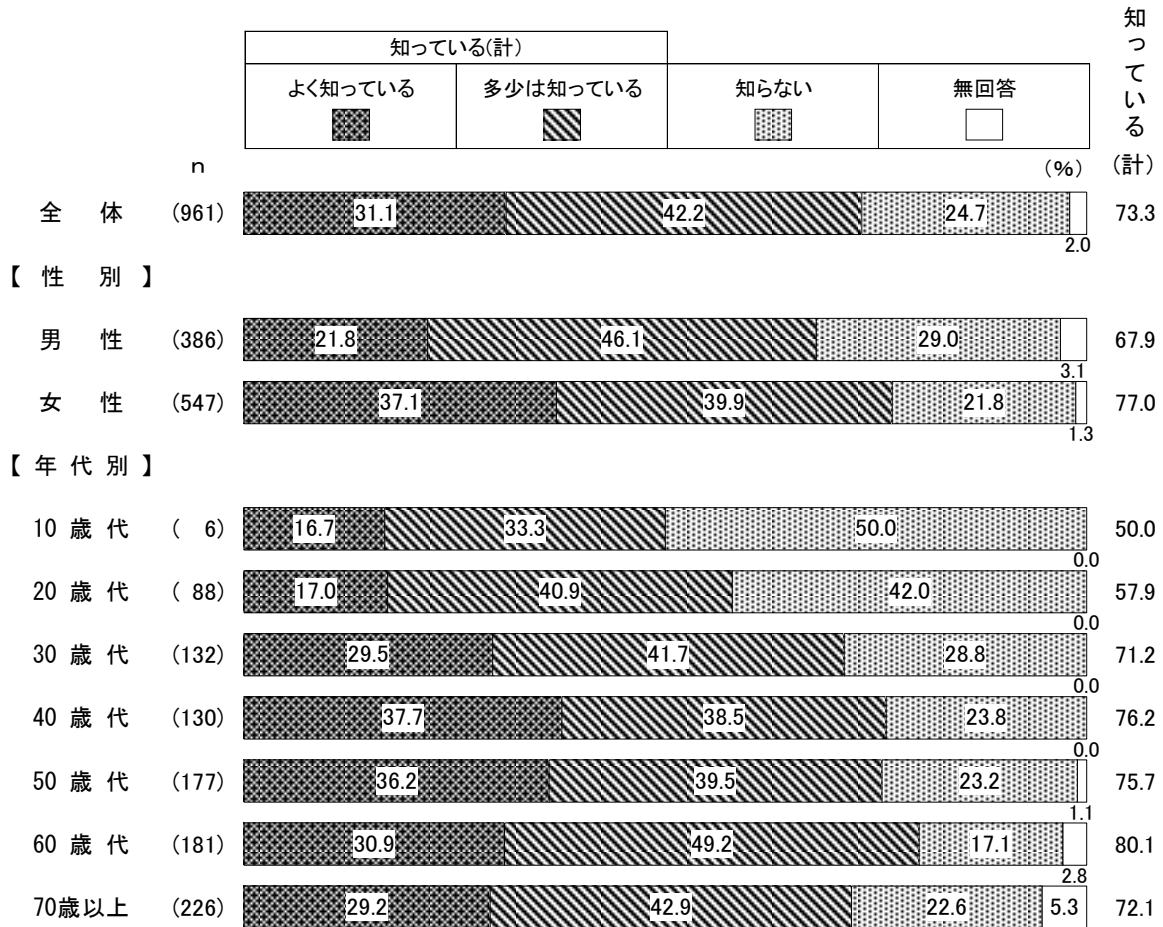


(ウ) 風しん・麻疹

風しん・麻疹の予防方法の認知状況を性別で見ると、『知っている（計）』は女性（77.0%）が男性（67.9%）より9.1ポイント高くなっている。

年代別で見ると、『知っている（計）』は60歳代で80.1%と高くなっている。一方、「知らない」は20歳代で42.0%と高くなっている。

図表3-6-4 風しん・麻疹の予防方法の認知状況（性別、年代別）

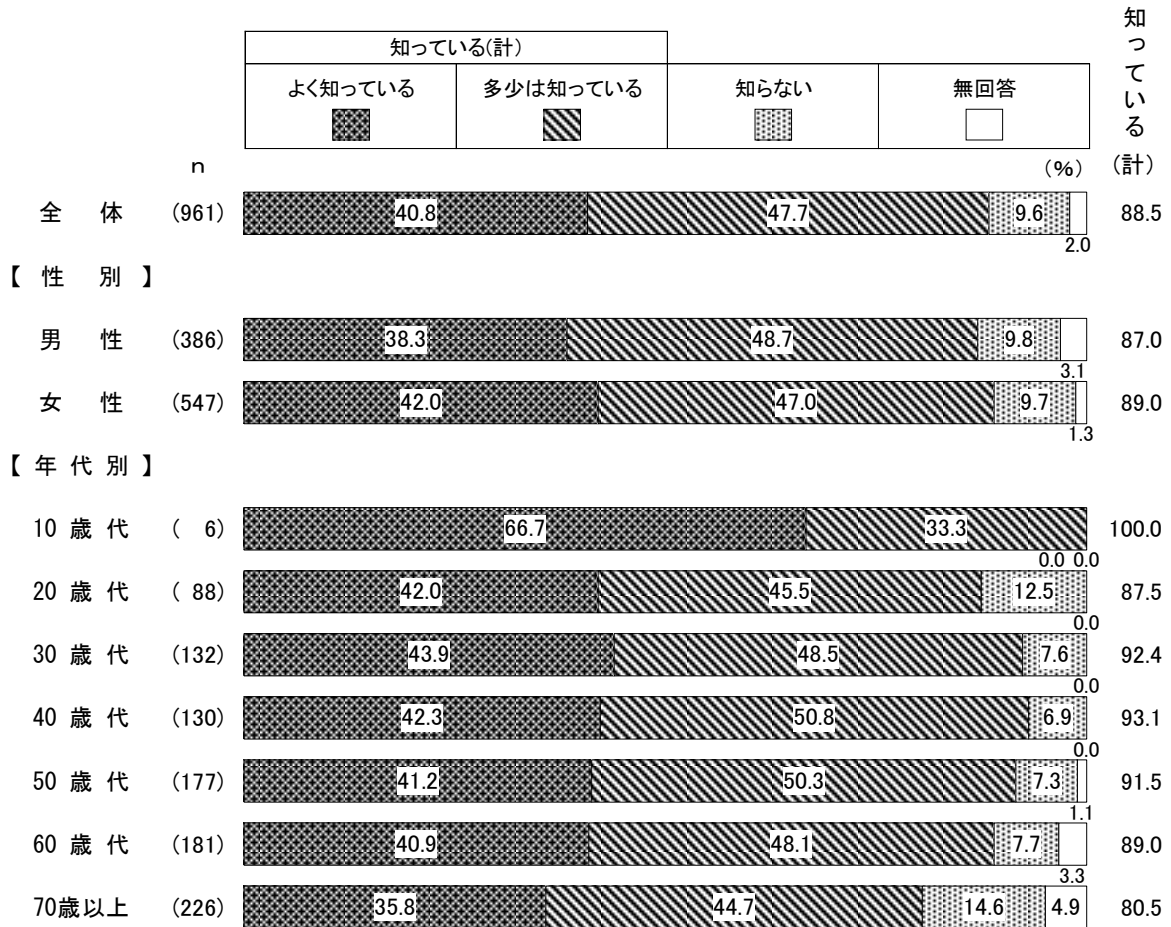


(エ) 後天性免疫不全症候群（エイズ）

後天性免疫不全症候群（エイズ）の予防方法の認知状況を性別で見ると、「よく知っている」は女性（42.0%）が男性（38.3%）より3.7ポイント高くなっている。

年代別で見ると、『知っている（計）』は40歳代で93.1%、30歳代で92.4%、50歳代で91.5%と高くなっている。

図表 3-6-5 後天性免疫不全症候群（エイズ）の予防方法の認知状況（性別、年代別）

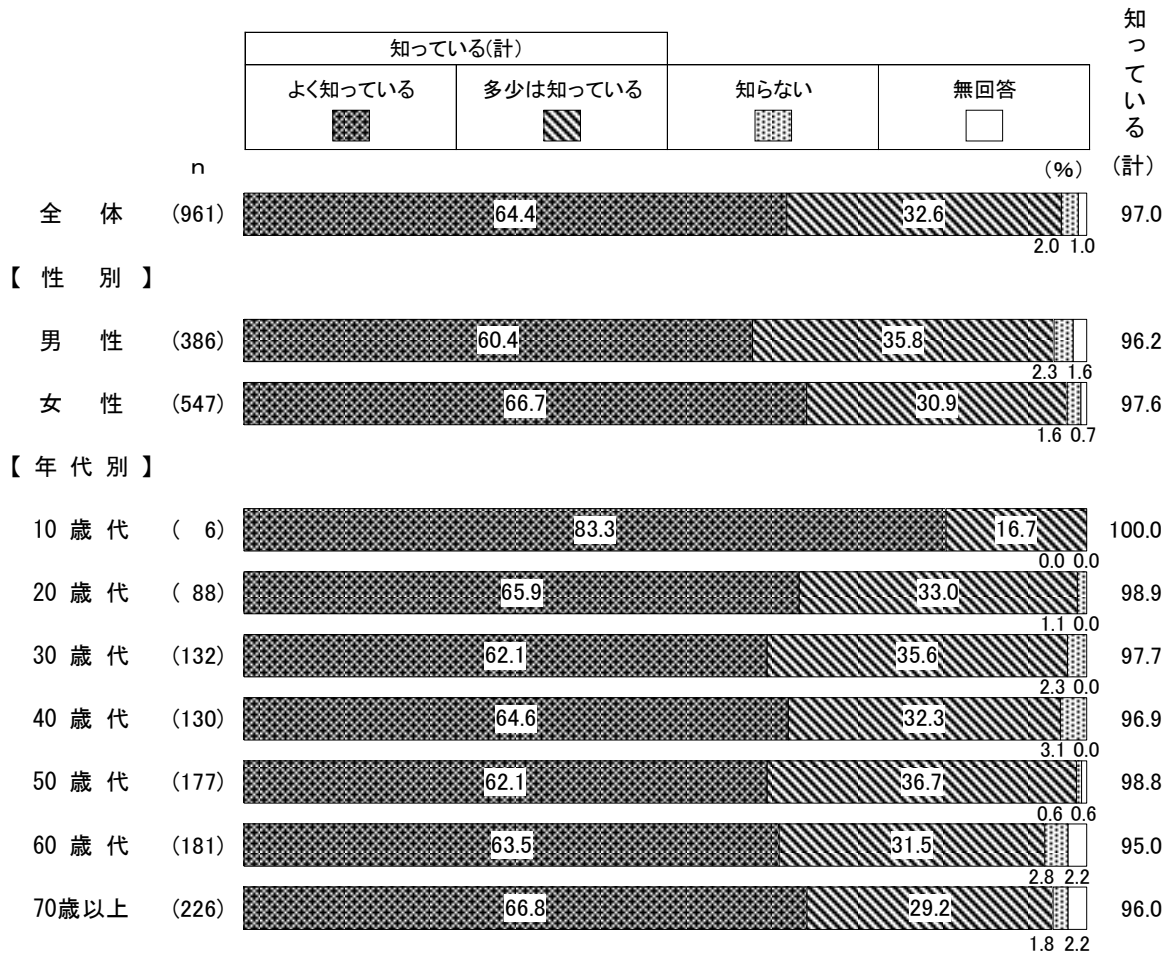


(オ) 新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルス感染症の予防方法の認知状況を性別で見ると、「よく知っている」は女性(66.7%)が男性(60.4%)より6.3ポイント高くなっている。

年代別で見ると、『知っている(計)』は20歳代で98.9%、50歳代で98.8%と高くなっている。

図表3-6-6 新型コロナウイルス感染症の予防方法の認知状況(性別、年代別)



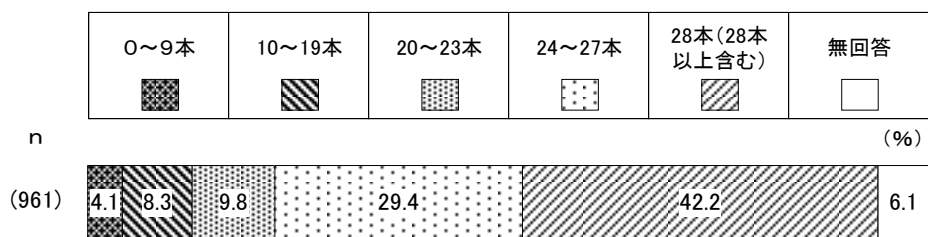
## 4. 歯と口の健康

### (1) 歯の本数

問8 あなたの歯の数は何本ですか？正確に数えるのが難しい場合は大体で結構です。

歯の本数は、「28本（28本以上含む）」が42.2%で最も高く、次いで「24～27本」が29.4%、「20～23本」が9.8%となっている。

図表4-1-1 歯の本数



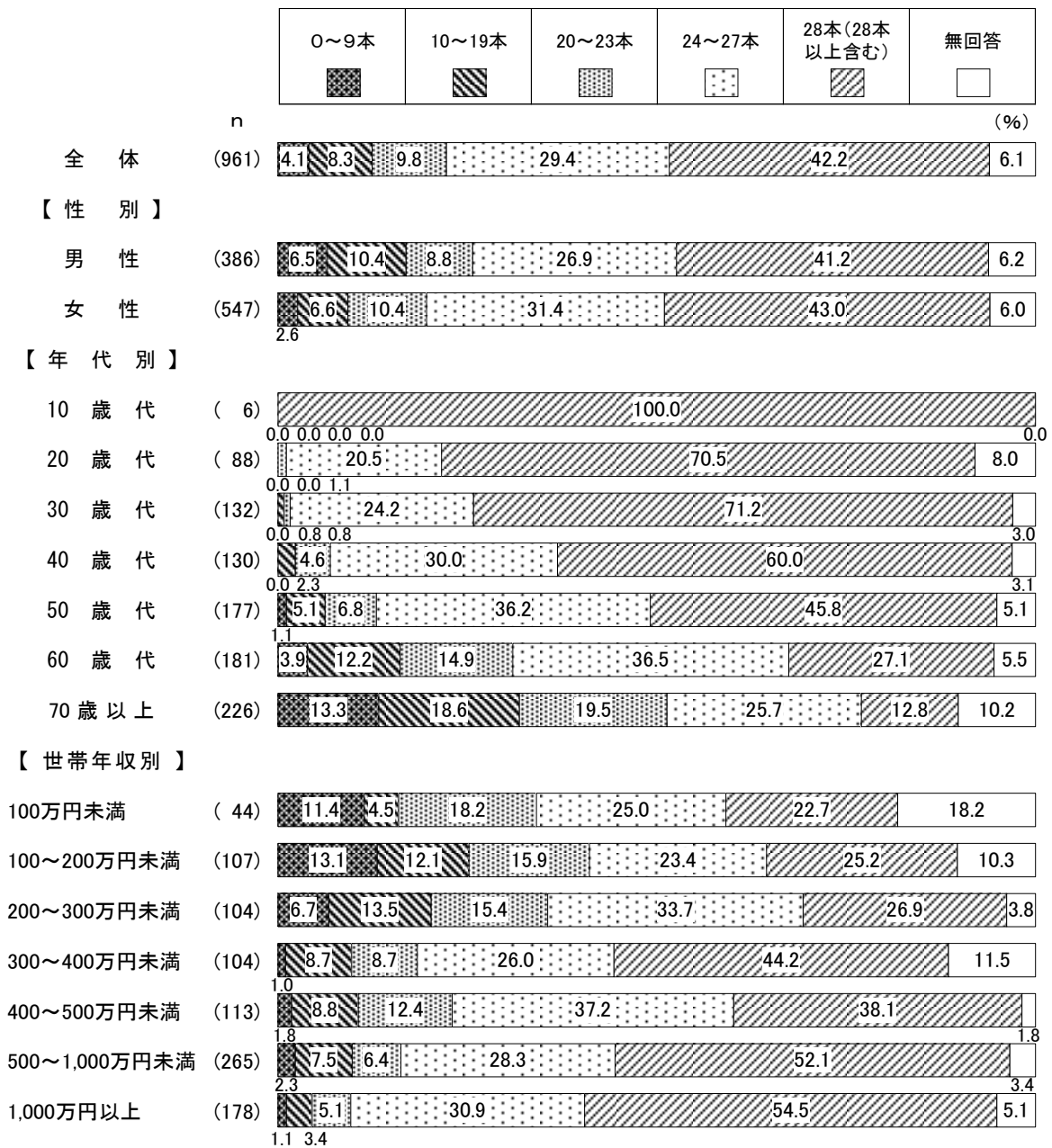


性別でみると、「24～27本」は女性（31.4%）が男性（26.9%）より4.5ポイント高くなっている。一方、「0～9本」は男性（6.5%）が女性（2.6%）より3.9ポイント高くなっている。

年代別でみると、「24～27本」は60歳代で36.5%、50歳代で36.2%と高くなっている。「28本（28本以上含む）」は30歳代で71.2%、20歳代で70.5%と高くなっている。

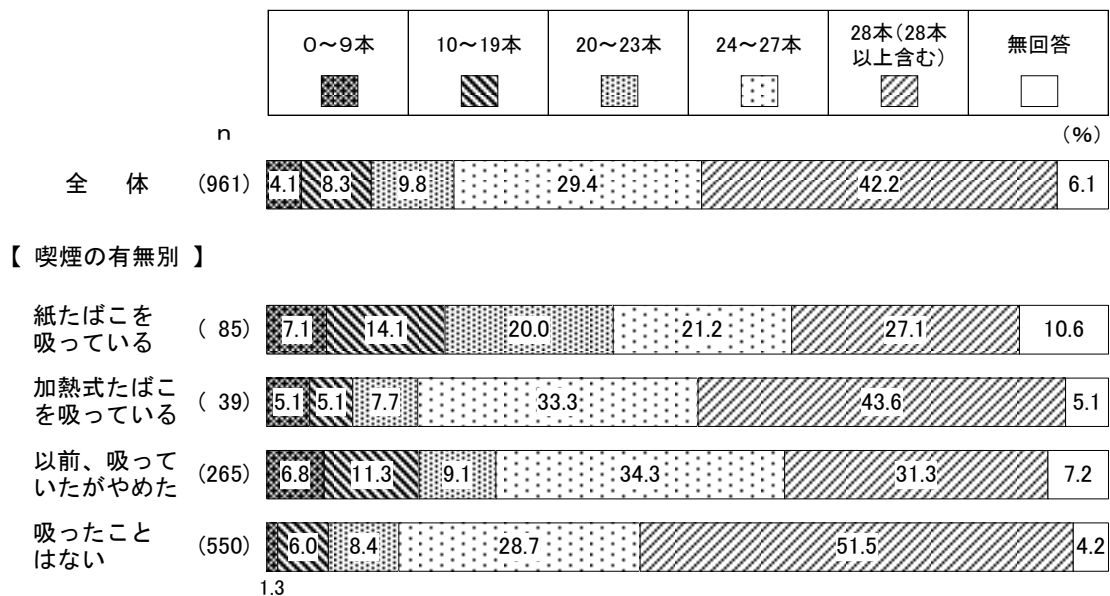
世帯年収別でみると、「24～27本」は400～500万円未満で37.2%と高くなっている。「28本（28本以上含む）」はおおむね年収が多くなるにつれて高くなっており、1,000万円以上で54.5%となっている。

図表 4-1-2 歯の本数（性別、年代別、世帯年収別）



喫煙の有無別で見ると、「20～23本」は紙たばこを吸っている人で20.0%と高くなっている。「24～27本」は以前、吸っていたがやめた人で34.3%、加熱式たばこを吸っている人で33.3%と高くなっている。「28本（28本以上含む）」は吸ったことはない人で51.5%と高くなっている。

図表 4-1-3 歯の本数（喫煙の有無別）



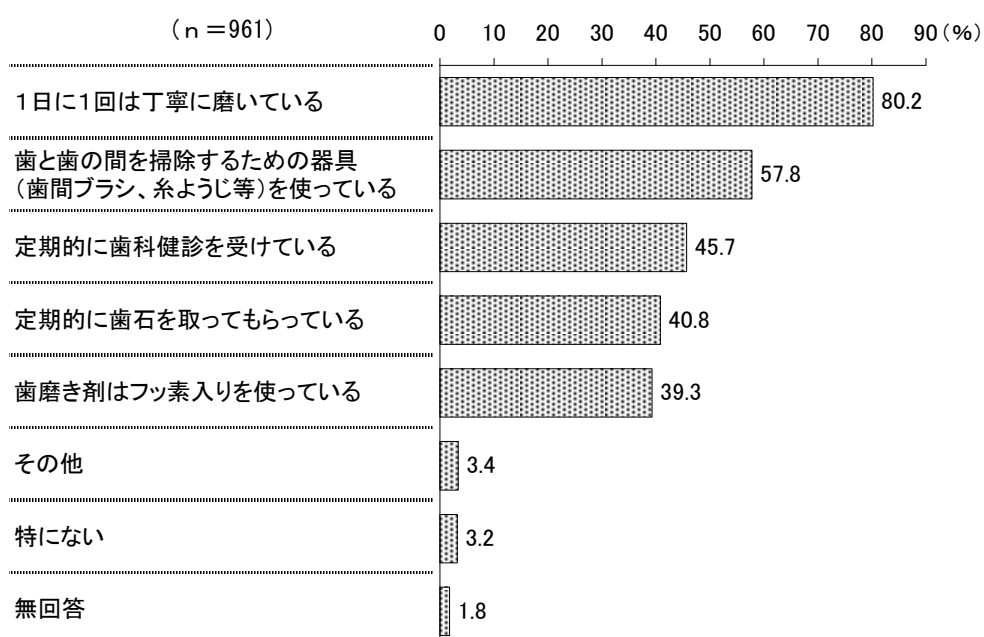
## (2) 歯や歯ぐきの健康のために実行していること

問9 あなたは、歯や歯ぐきの健康のためにどんなことを実行していますか？

(〇はいくつでも)

歯や歯ぐきの健康のために実行していることは、「1日に1回は丁寧に磨いている」が80.2%で最も高く、次いで「歯と歯の間を掃除するための器具（歯間ブラシ、糸ようじ等）を使っている」が57.8%、「定期的に歯科健診を受けている」が45.7%、「定期的に歯石を取ってもらっている」が40.8%となっている。

図表4-2-1 歯や歯ぐきの健康のために実行していること

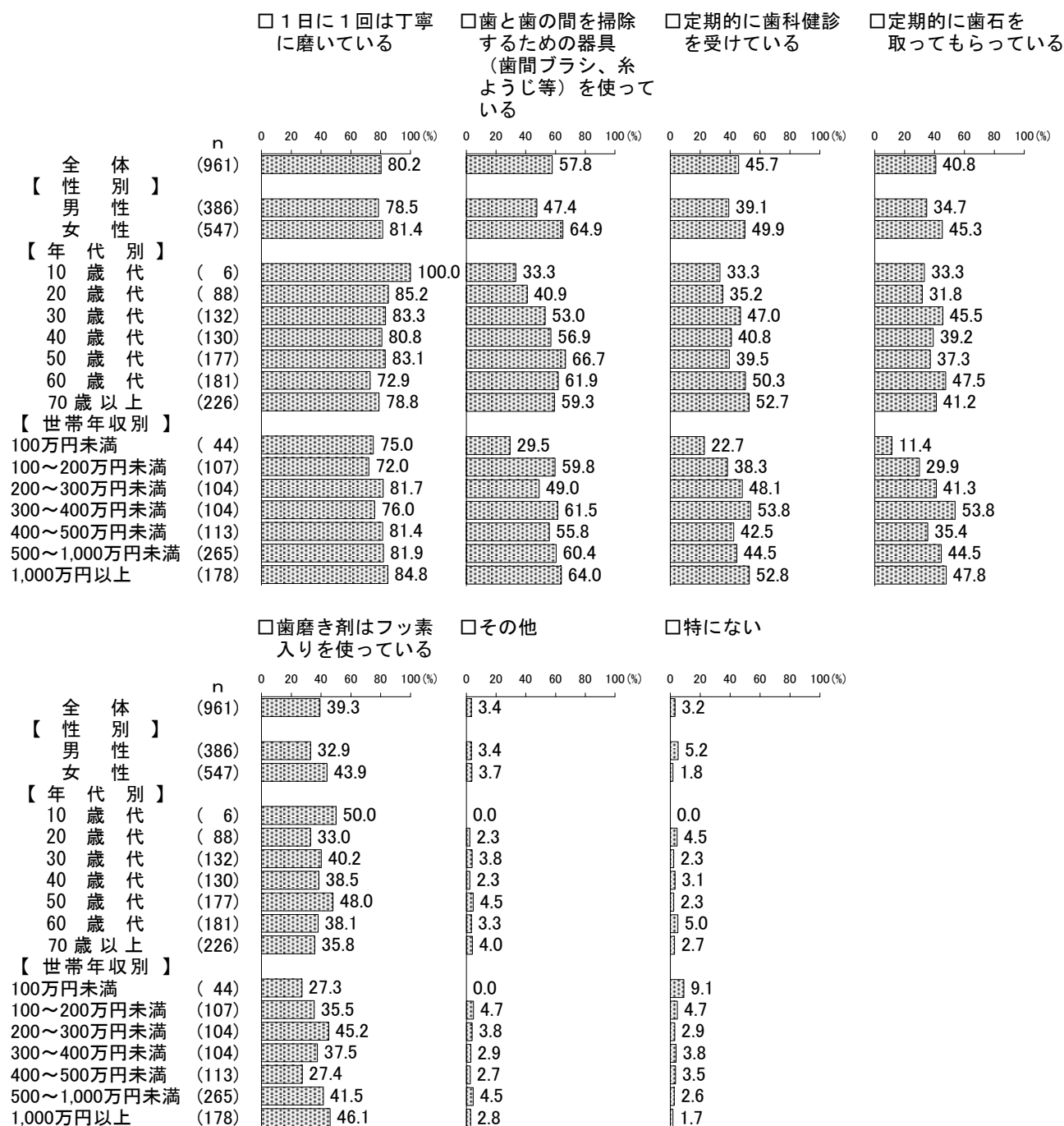


性別でみると、「歯と歯の間を掃除するための器具（歯間ブラシ、糸ようじ等）を使っている」は女性（64.9%）が男性（47.4%）より17.5ポイント、「歯磨き剤はフッ素入りを使っている」は女性（43.9%）が男性（32.9%）より11.0ポイント、それぞれ高くなっている。

年代別でみると、「1日に1回は丁寧に磨いている」は20歳代で85.2%と高くなっている。「歯と歯の間を掃除するための器具（歯間ブラシ、糸ようじ等）を使っている」は50歳代で66.7%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「1日に1回は丁寧に磨いている」は1,000万円以上で84.8%と高くなっている。「歯と歯の間を掃除するための器具（歯間ブラシ、糸ようじ等）を使っている」は1,000万円以上で64.0%と高くなっている。

図表4-2-2 歯や歯ぐきの健康のために実行していること（性別、年代別、世帯年収別）



## 5. 食生活

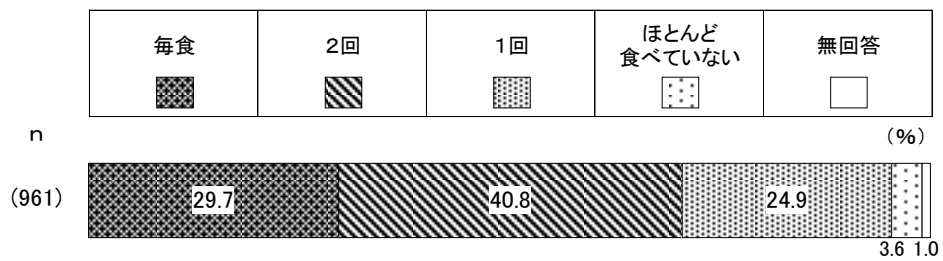
### (1) ふだんの食生活について

問10 あなたのふだんの食生活についておたずねします。

(ア) あなたは、主食（ごはん・パン・麺など）＋主菜（肉・魚・卵・豆腐など）＋副菜（野菜・海草・きのこなど）を組み合わせた食事を、1日に何回くらい食べていますか？（○は1つ）

主食＋主菜＋副菜を組み合わせた食事を1日に食べる回数は、「2回」が40.8%で最も高く、次いで「毎食」が29.7%、「1回」が24.9%となっている。

図表5-1-1 主食＋主菜＋副菜を組み合わせた食事を1日に食べる回数

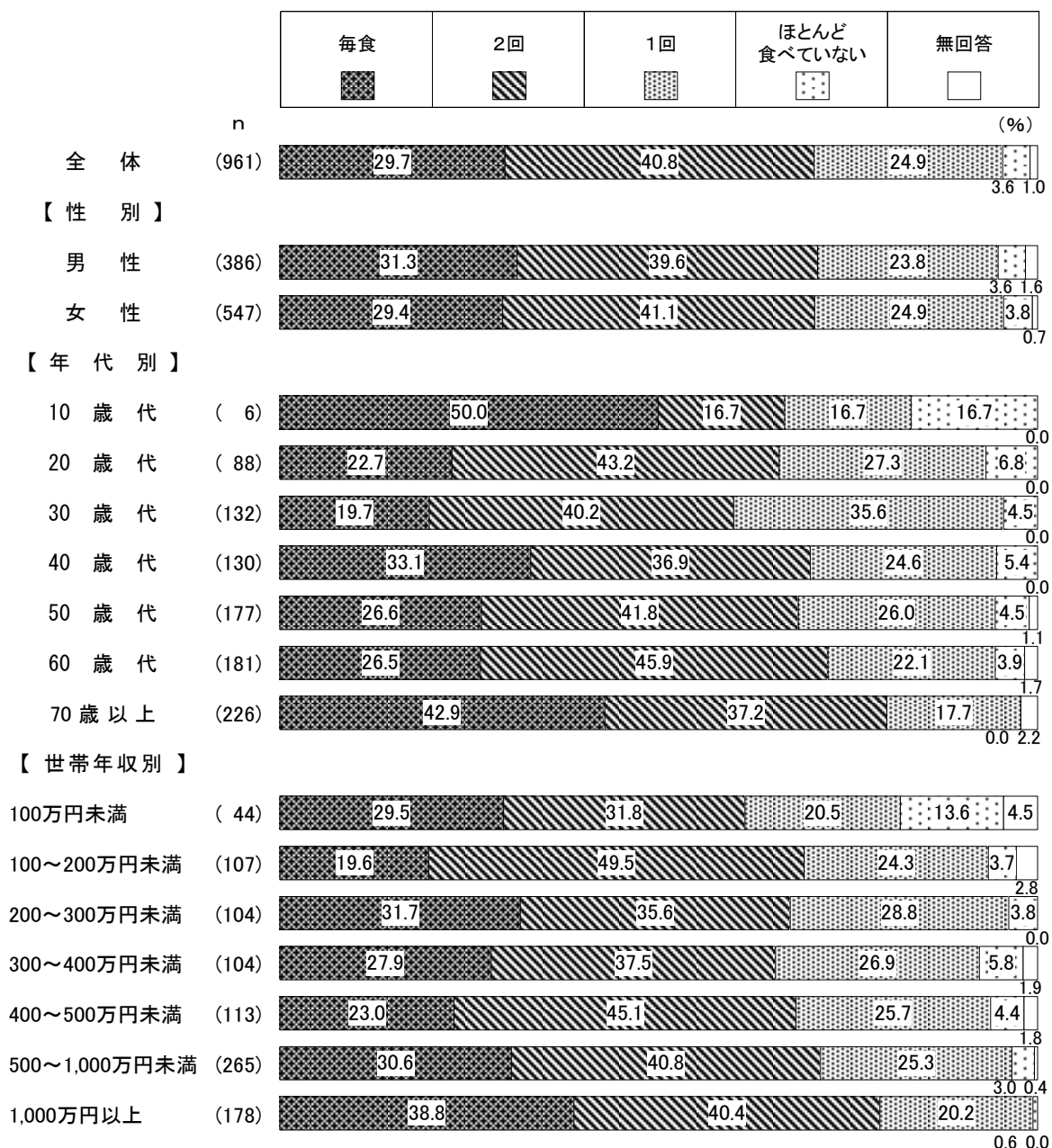


性別でみると、大きな違いはみられない。

年代別でみると、「毎食」は70歳以上で42.9%と高くなっている。「1回」は30歳代で35.6%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「毎食」は1,000万円以上で38.8%と高くなっている。「1回」は200～300万円未満で28.8%と高くなっている。

図表5-1-2 主食+主菜+副菜を組み合わせた食事を1日に食べる回数  
(性別、年代別、世帯年収別)

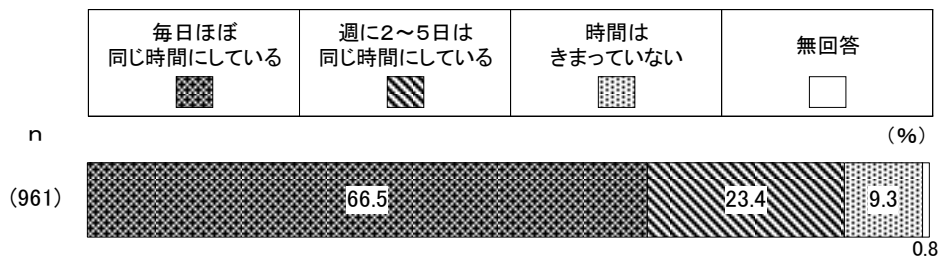


問10 あなたのふだんの食生活についておたずねします。

(イ) 毎日同じ時間に食事をしていきますか？ (○は1つ)

毎日同じ時間に食事しているかについては、「毎日ほぼ同じ時間にしている」が66.5%で最も高く、次いで「週に2～5日は同じ時間にしている」が23.4%、「時間はきまっていない」が9.3%となっている。

図表5-1-3 毎日同じ時間に食事しているか

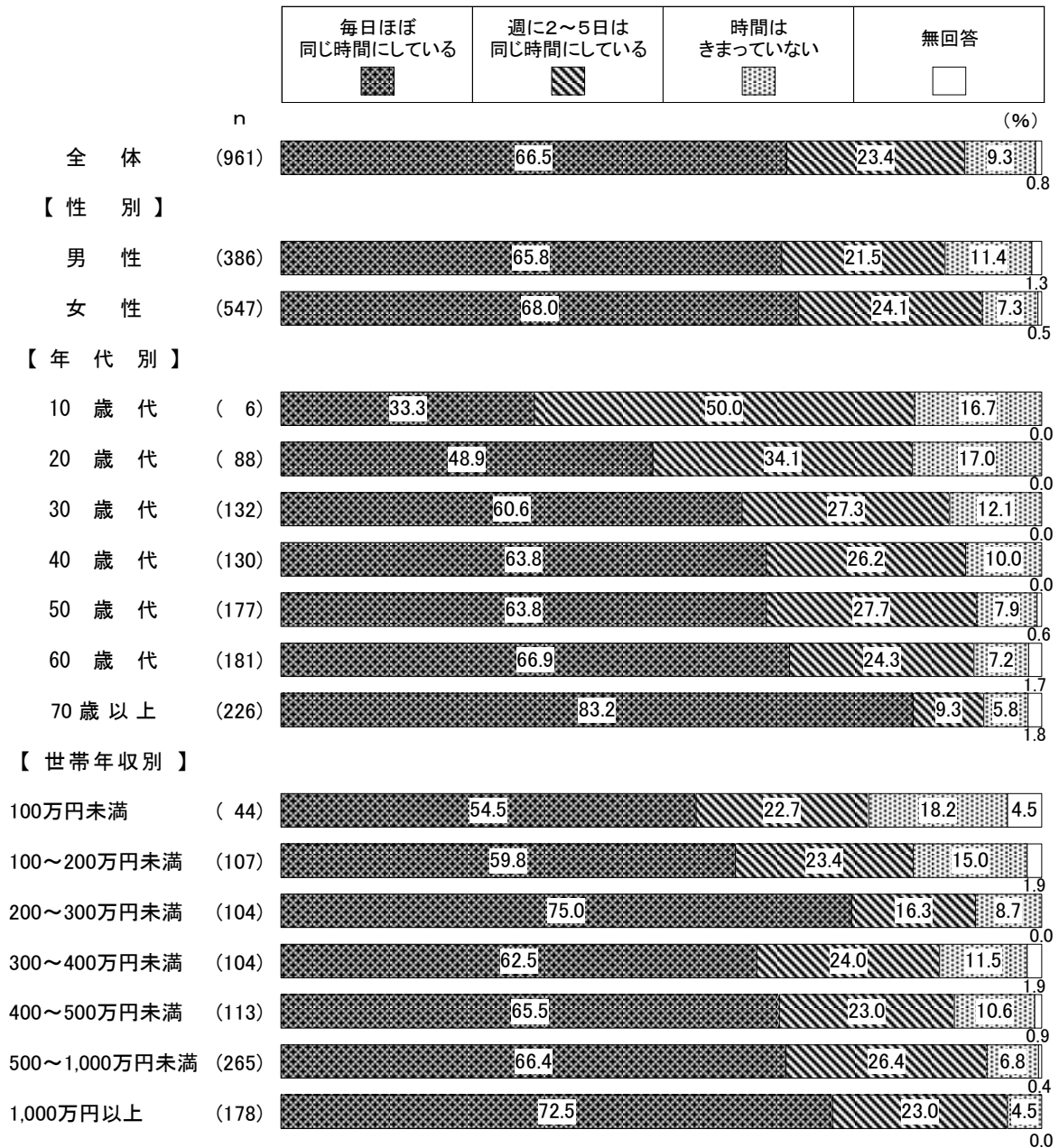


性別でみると、「時間はきまっていない」は男性（11.4%）が女性（7.3%）より4.1ポイント高くなっている。

年代別でみると、「毎日ほぼ同じ時間にしている」はおおむね年代が上がるにつれて高くなっており、70歳以上で83.2%となっている。

世帯年収別でみると、「毎日ほぼ同じ時間にしている」は200～300万円未満で75.0%、1,000万円以上で72.5%と高くなっている。

図表5-1-4 毎日同じ時間に食事しているか（性別、年代別、世帯年収別）



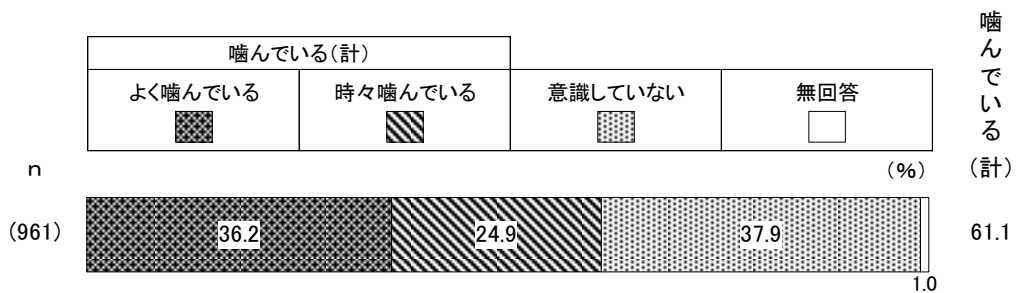


問10 あなたのふだんの食生活についておたずねします。

(ウ) よく噛んで食べていますか？（一口30回程度）（○は1つ）

よく噛んで食べているかについては、「よく噛んでいる」(36.2%)と「時々噛んでいる」(24.9%)を合わせた『噛んでいる(計)』は61.1%となっている。一方、「意識していない」は37.9%となっている。

図表5-1-5 よく噛んで食べているか

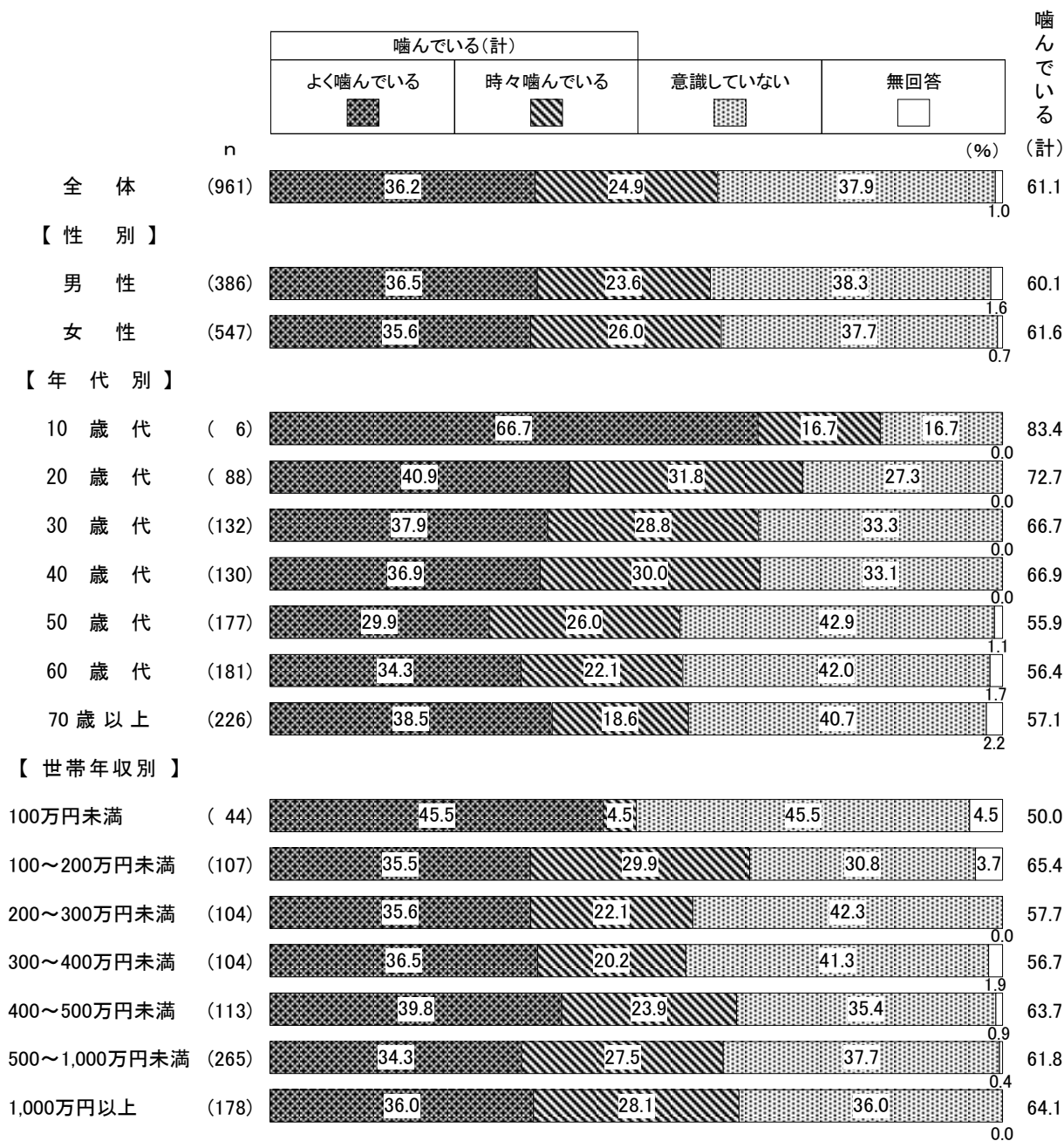


性別でみると、大きな違いはみられない。

年代別でみると、『噛んでいる（計）』は20歳代で72.7%と高くなっている。一方、「意識していない」は50歳代で42.9%、60歳代で42.0%、70歳以上で40.7%と高くなっている。

世帯年収別でみると、『噛んでいる（計）』は100～200万円未満で65.4%、1,000万円以上で64.1%と高くなっている。一方、「意識していない」は100万円未満で45.5%と高くなっている

図表5-1-6 よく噛んで食べているか（性別、年代別、世帯年収別）

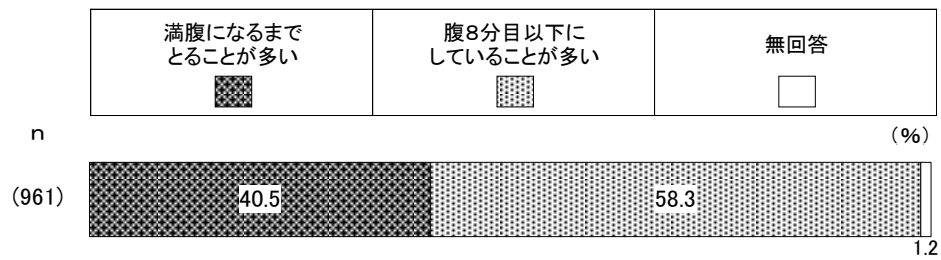


問10 あなたのふだんの食生活についておたずねします。

(エ) 食事は、お腹いっぱいになるまでとりますか？ (○は1つ)

食事はお腹いっぱいになるまでとるかについては、「満腹になるまでとることが多い」が40.5%、「腹8分目以下にしていることが多い」は58.3%となっている。

図表5-1-7 食事はお腹いっぱいになるまでとるか

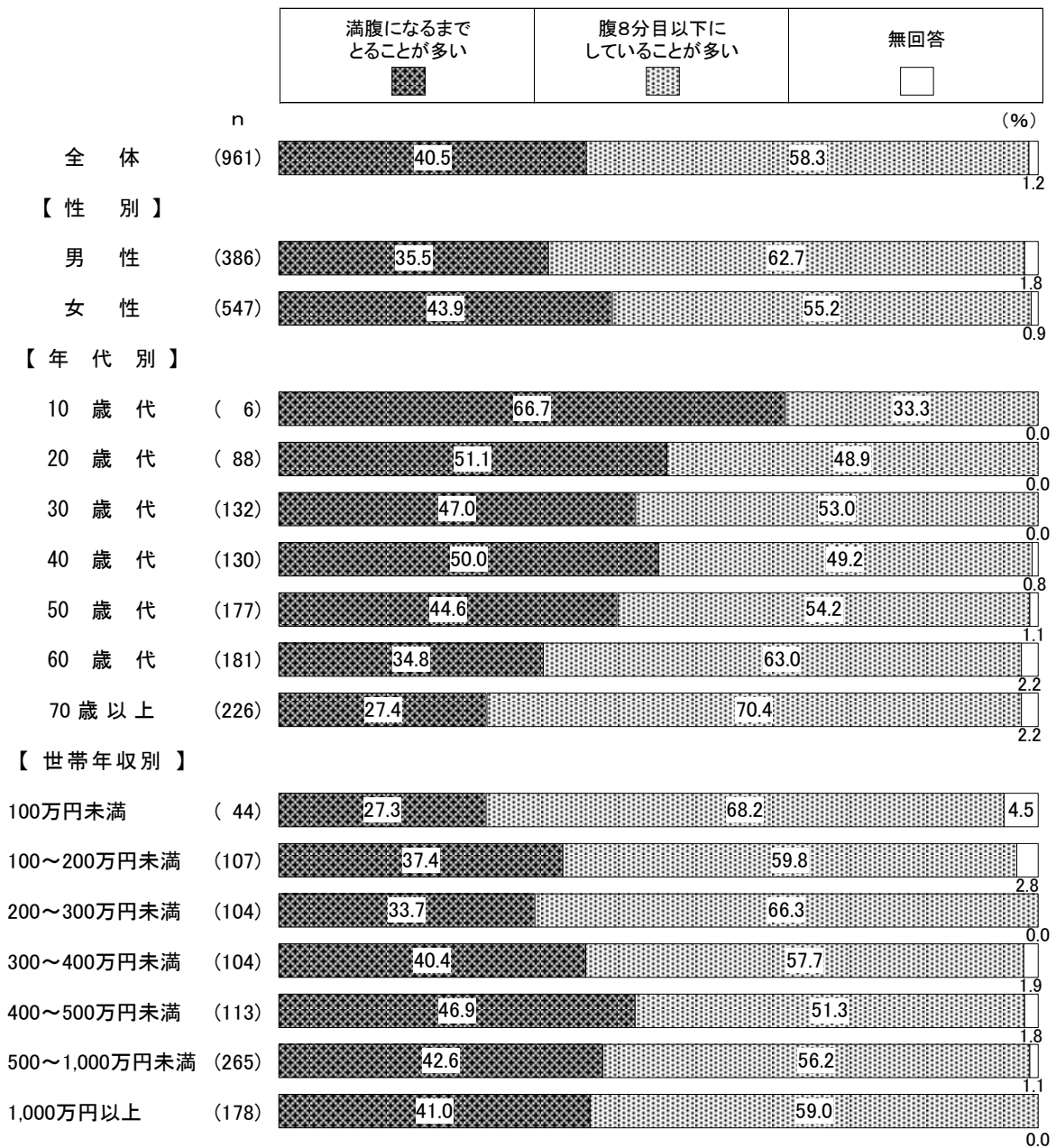


性別でみると、「満腹になるまでとることが多い」は女性（43.9%）が男性（35.5%）より8.4ポイント高くなっている。

年代別でみると、「満腹になるまでとることが多い」はおおむね年代が下がるにつれて高くなっており、20歳代で51.1%となっている。一方、「腹8分目以下にしていることが多い」は70歳以上で70.4%、60歳代で63.0%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「満腹になるまでとることが多い」は400～500万円未満で46.9%と高くなっている。一方、「腹8分目以下にしていることが多い」は100万円未満で68.2%、200～300万円未満で66.3%と高くなっている。

図表5-1-8 食事はお腹いっぱいになるまでとるか（性別、年代別、世帯年収別）

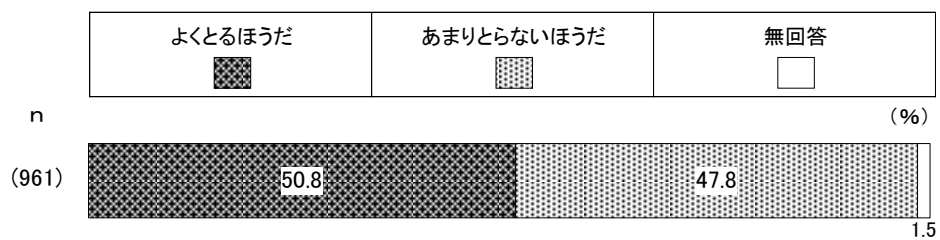


問10 あなたのふだんの食生活についておたずねします。

(オ) 油や脂肪の多い食事や食品を、よくとりますか？（植物油、バター、ドレッシング、脂の多い肉、揚げ物）（○は1つ）

油や脂肪の多い食事や食品をよくとるかについては、「よくとるほうだ」が50.8%、「あまりとらないほうだ」は47.8%となっている。

図表5-1-9 油や脂肪の多い食事や食品をよくとるか

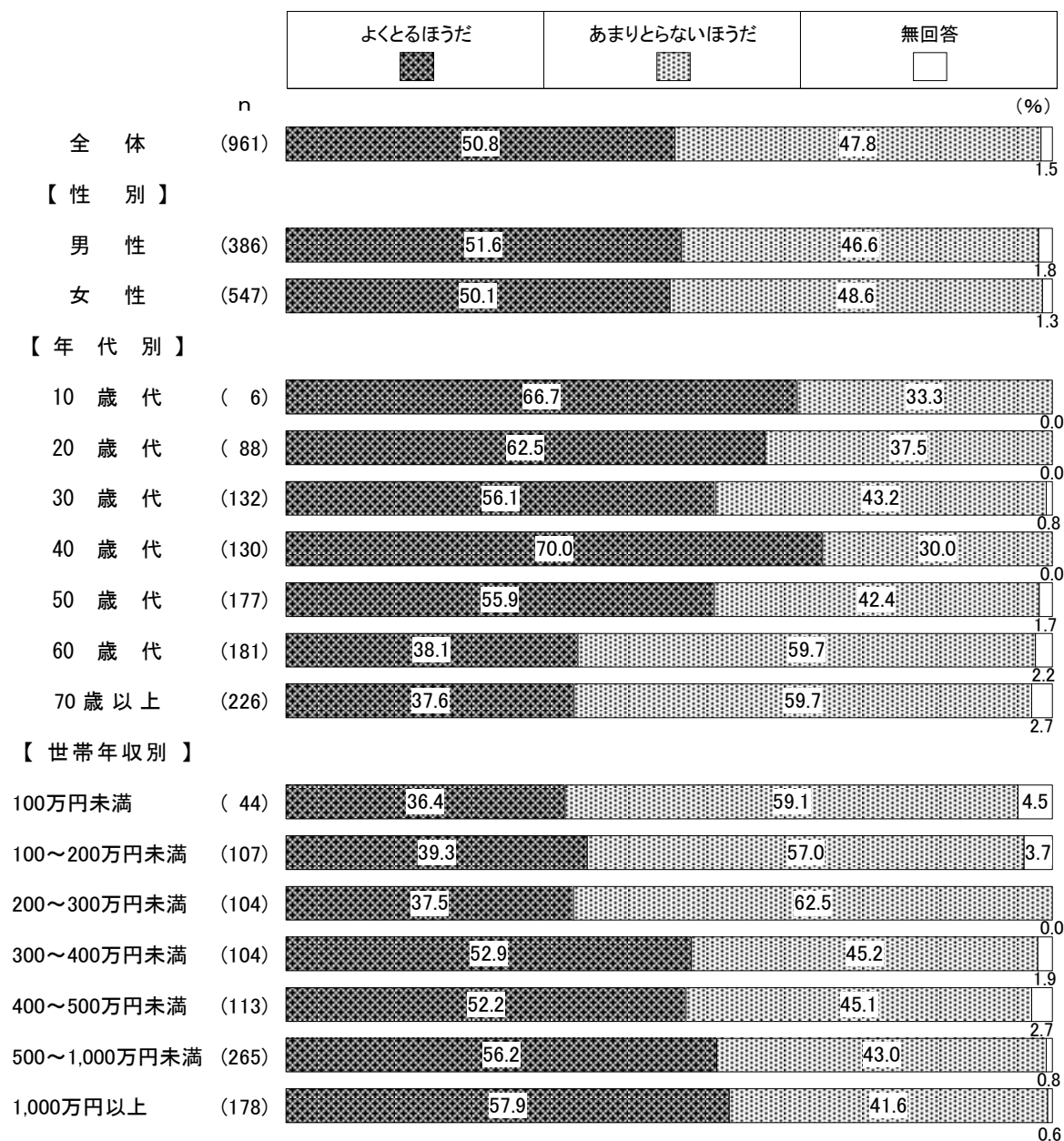


性別でみると、大きな違いはみられない。

年代別でみると、「よくとるほうだ」は40歳代で70.0%と高くなっている。一方、「あまりとらないほうだ」は60歳代と70歳以上でともに59.7%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「よくとるほうだ」は1,000万円以上で57.9%、500～1,000万円未満で56.2%と高くなっている。一方、「あまりとらないほうだ」は200～300万円未満で62.5%と高くなっている。

図表5-1-10 油や脂肪の多い食事や食品をよくとるか（性別、年代別、世帯年収別）

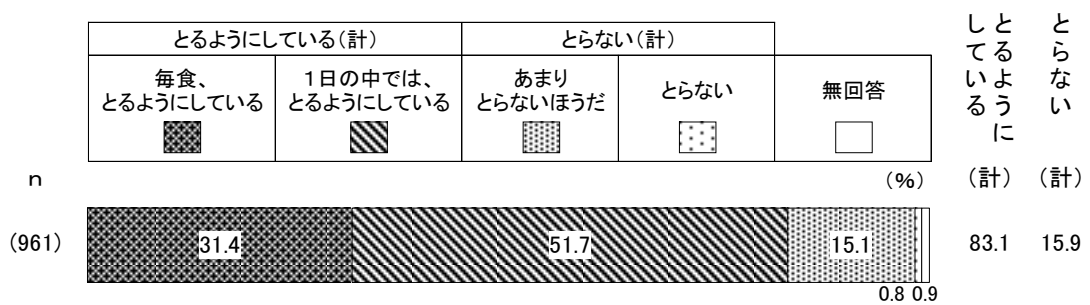


問10 あなたのふだんの食生活についておたずねします。

(カ) 野菜をとりますか？(1日の目安量350g=小鉢で5皿)(○は1つ)

野菜をとるかについては、「毎食、とるようにしている」(31.4%)と「1日の中では、とるようにしている」(51.7%)を合わせた『とるようにしている(計)』は83.1%となっている。一方、「あまりとらないほうだ」(15.1%)と「とらない」(0.8%)を合わせた『とらない(計)』は15.9%となっている。

図表5-1-11 野菜をとるか

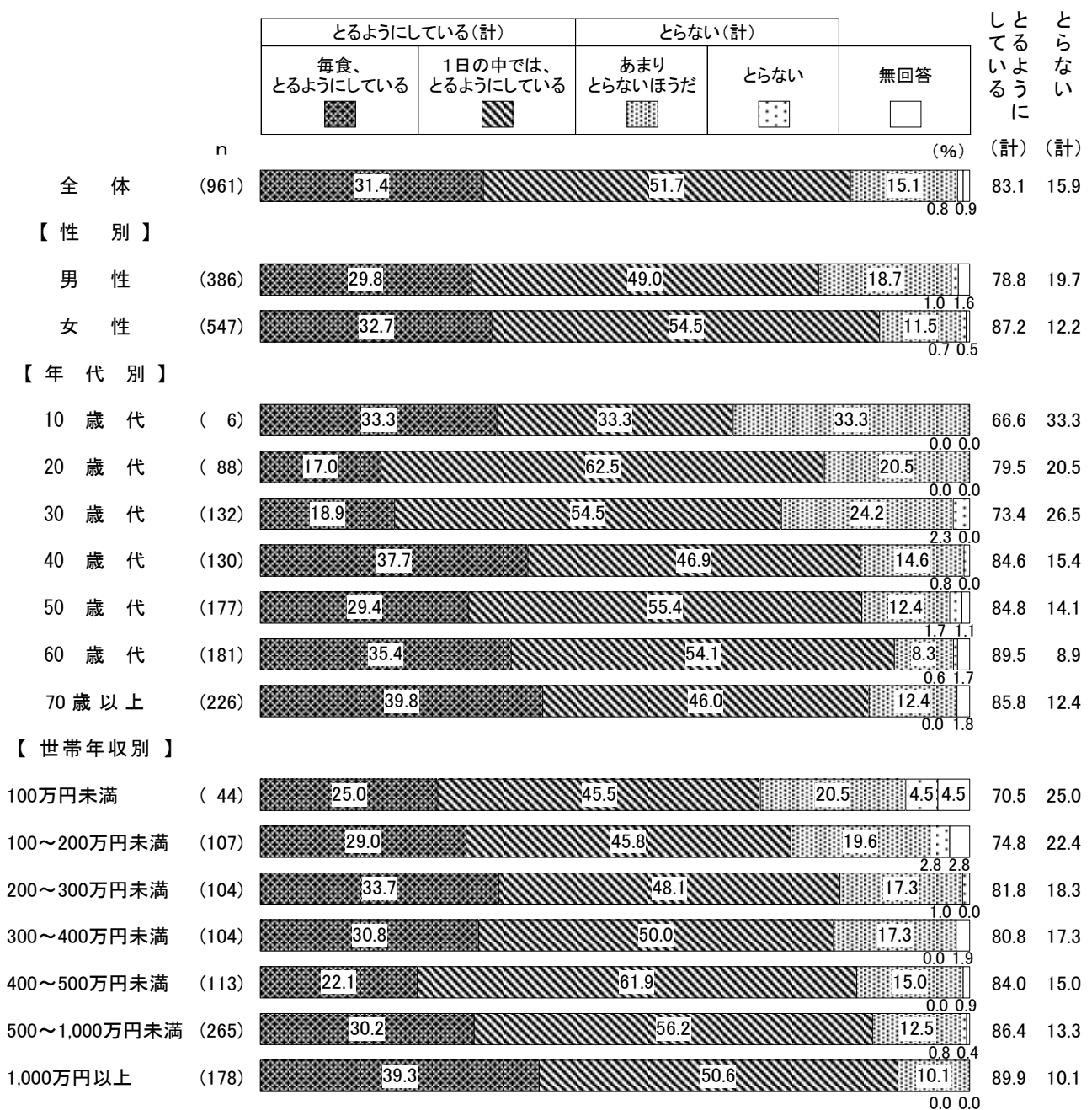


性別でみると、『とるようにしている（計）』は女性（87.2%）が男性（78.8%）より8.4ポイント高くなっている。

年代別でみると、『とるようにしている（計）』は60歳代で89.5%と高くなっている。一方、『とらない（計）』は30歳代で26.5%と高くなっている。

世帯年収別でみると、『とるようにしている（計）』はおおむね年収が多くなるにつれて高くなっており、1,000万円以上で89.9%となっている。一方、『とらない（計）』は100万円未満で25.0%、100～200万円未満で22.4%と高くなっている。

図表5-1-12 野菜をとるか（性別、年代別、世帯年収別）



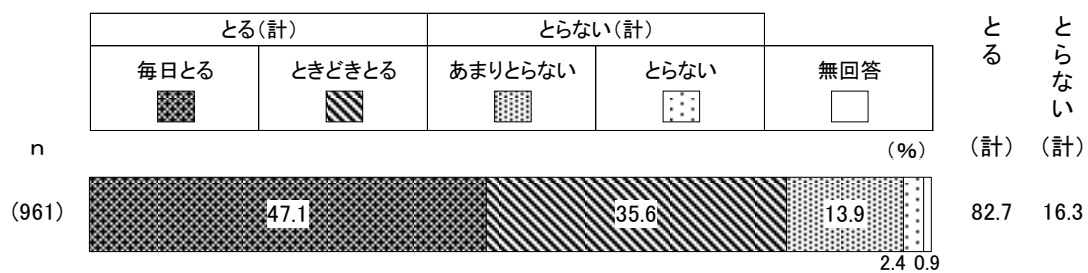


問10 あなたのふだんの食生活についておたずねします。

(キ) 牛乳や乳製品をとりますか？（1日の目安量は、牛乳で200cc=ヨーグルト200gまたはスライスチーズ2枚）（○は1つ）

牛乳や乳製品をとるかについては、「毎日とる」（47.1%）と「ときどきとる」（35.6%）を合わせた『とる（計）』は82.7%となっている。一方、「あまりとらない」（13.9%）と「とらない」（2.4%）を合わせた『とらない（計）』は16.3%となっている。

図表5-1-13 牛乳や乳製品をとるか

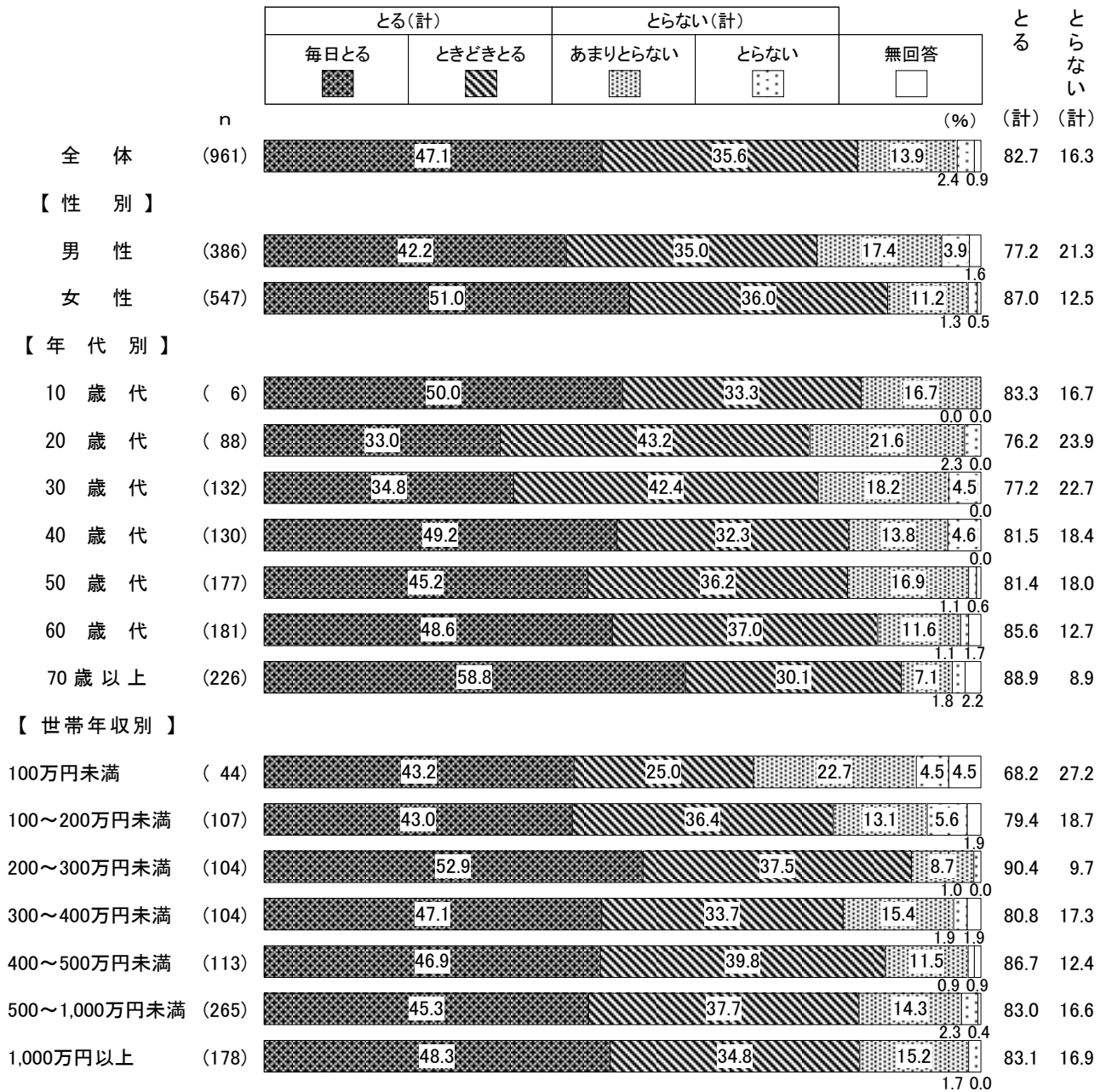


性別でみると、『とる（計）』は女性（87.0%）が男性（77.2%）より9.8ポイント高くなっている。

年代別でみると、『とる（計）』は70歳以上で88.9%、60歳代で85.6%と高くなっている。一方、『とらない（計）』は20歳代で23.9%、30歳代で22.7%と高くなっている。

世帯年収別でみると、『とる（計）』は200～300万円未満で90.4%と高くなっている。一方、『とらない（計）』は100万円未満で27.2%と高くなっている。

図表5-1-14 牛乳や乳製品をとるか（性別、年代別、世帯年収別）



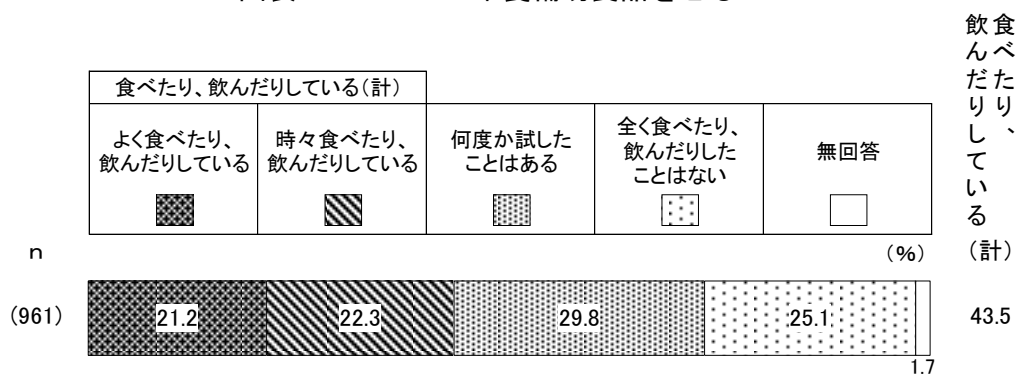
問10 あなたのふだんの食生活についておたずねします。

(ク) 栄養補助食品（いわゆる健康食品やドリンク剤・サプリメント等）をとっていますか？

(○は1つ)

栄養補助食品をとるかについては、「よく食べたり、飲んだりしている」(21.2%)と「時々食べたり、飲んだりしている」(22.3%)を合わせた『食べたり、飲んだりしている(計)』は43.5%となっている。また、「何度か試したことはある」は29.8%、「全く食べたり、飲んだりしたことはない」は25.1%となっている。

図表5-1-15 栄養補助食品をとるか

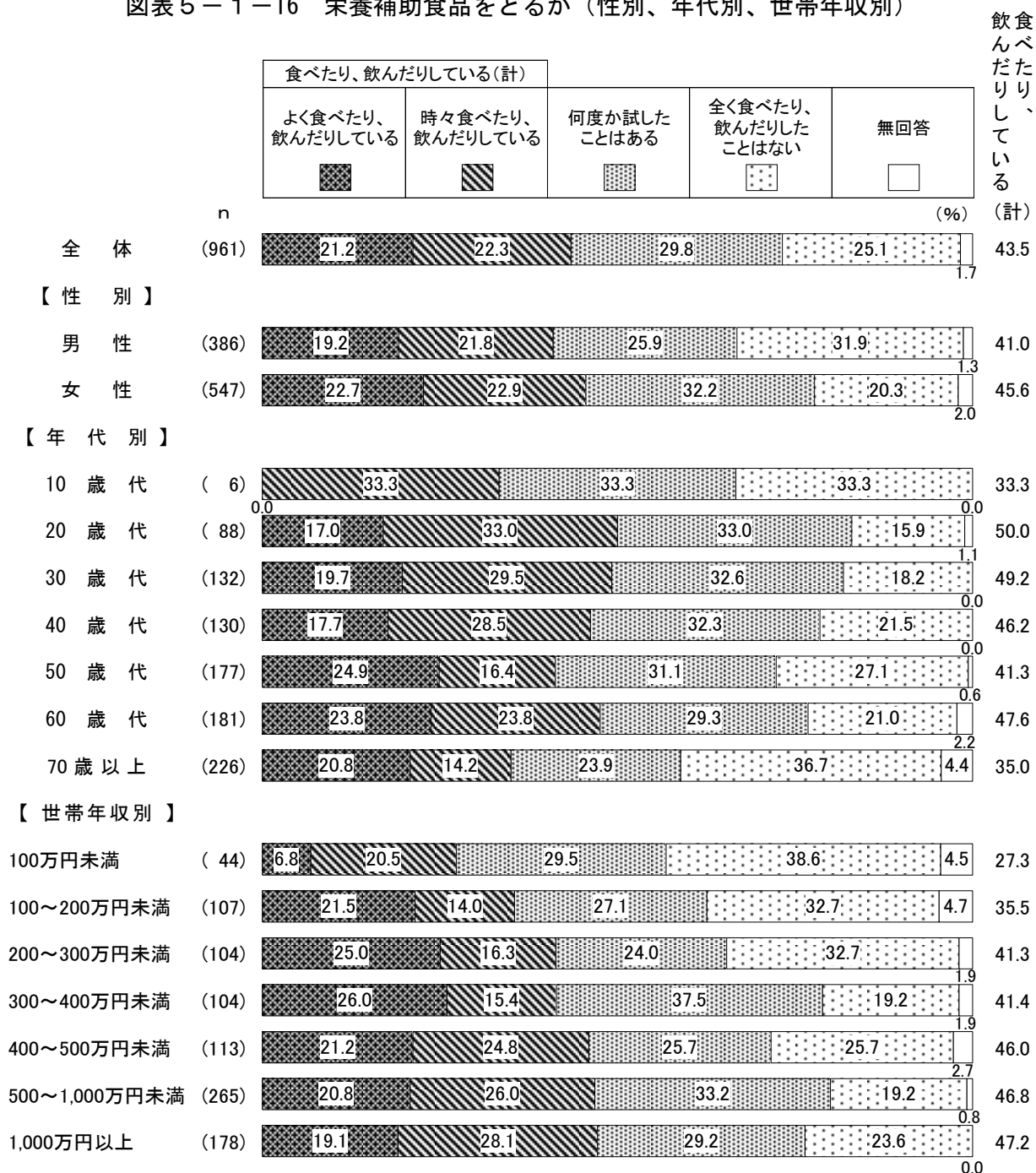


性別でみると、『食べたり、飲んだりしている（計）』は女性（45.6%）が男性（41.0%）より4.6ポイント高くなっている。一方、「全く食べたり、飲んだりしたことはない」は男性（31.9%）が女性（20.3%）より11.6ポイント高くなっている。

年代別でみると、『食べたり、飲んだりしている（計）』は20歳代で50.0%、30歳代で49.2%と高くなっている。一方、「全く食べたり、飲んだりしたことはない」は70歳以上で36.7%と高くなっている。

世帯年収別でみると、『食べたり、飲んだりしている（計）』は年収が多くなるにつれて高くなっており、1,000万円以上で47.2%となっている。一方、「全く食べたり、飲んだりしたことはない」は100万円未満で38.6%と高くなっている。

図表5-1-16 栄養補助食品をとるか（性別、年代別、世帯年収別）



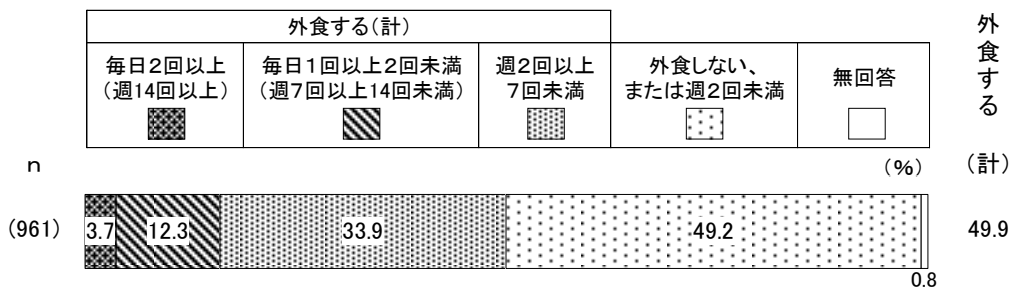
問10 あなたのふだんの食生活についておたずねします。

(ケ) 外出することがありますか？ (○は1つ)

※外出…飲食店での食事や、家庭以外の場所での出前をとったり、市販の弁当を買って食べる場合を含みます。

外出することがあるかについては、「毎日2回以上（週14回以上）」(3.7%)、「毎日1回以上2回未満（週7回以上14回未満）」(12.3%)、「週2回以上7回未満」(33.9%)を合わせた『外出する(計)』は49.9%となっている。一方、「外出しない、または週2回未満」は49.2%となっている。

図表5-1-17 外出することがあるか

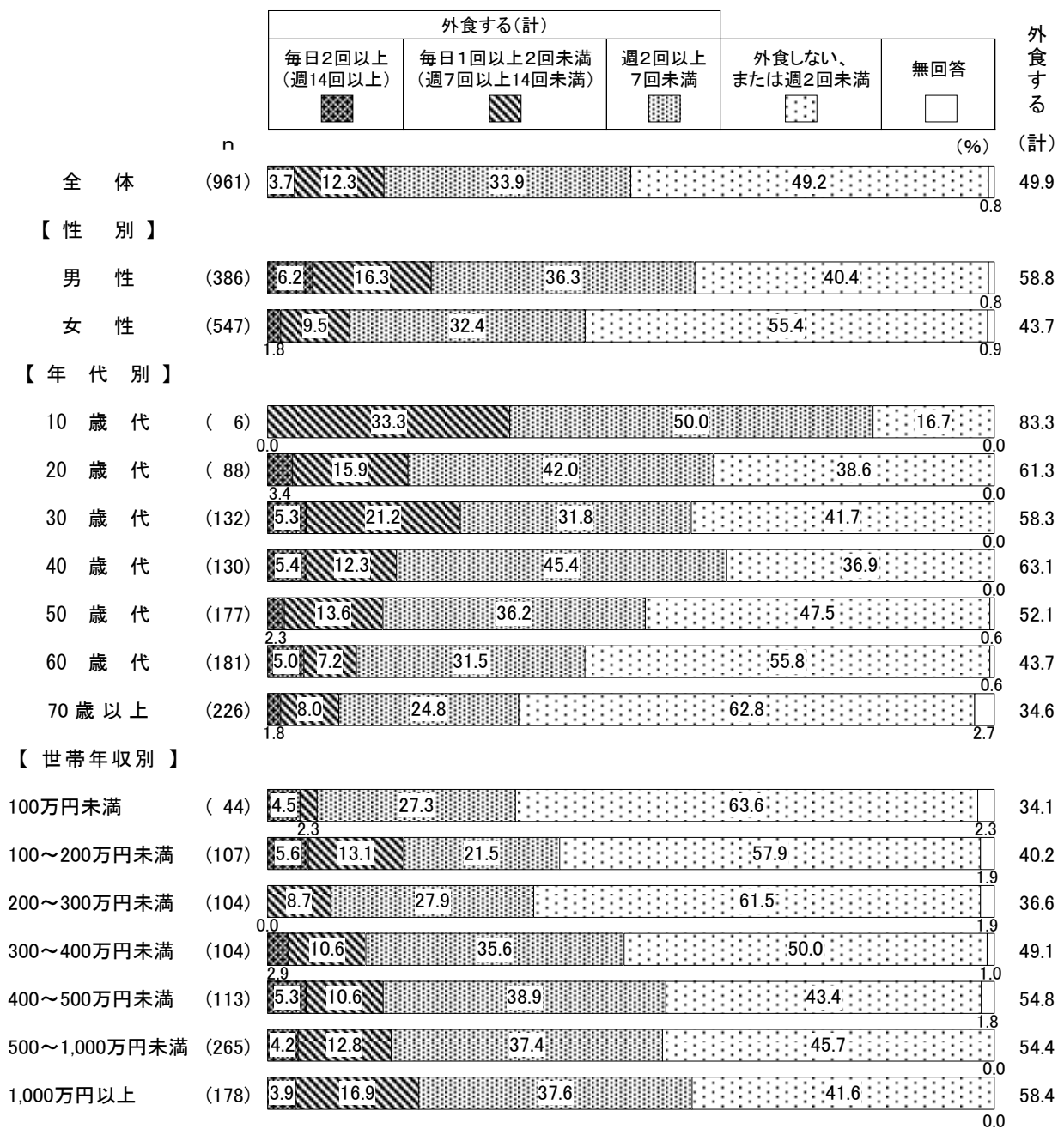


性別でみると、『外食する（計）』は男性（58.8%）が女性（43.7%）より15.1ポイント高くなっている。

年代別でみると、『外食する（計）』は40歳代で63.1%、20歳代で61.3%と高くなっている。一方、「外食しない、または週2回未満」はおおむね年代が上がるにつれて高くなっており、70歳以上で62.8%となっている。

世帯年収別でみると、『外食する（計）』は1,000万円以上で58.4%と高くなっている。一方、「外食しない、または週2回未満」は100万円未満で63.6%、200～300万円未満で61.5%と高くなっている。

図表5-1-18 外食することがあるか（性別、年代別、世帯年収別）



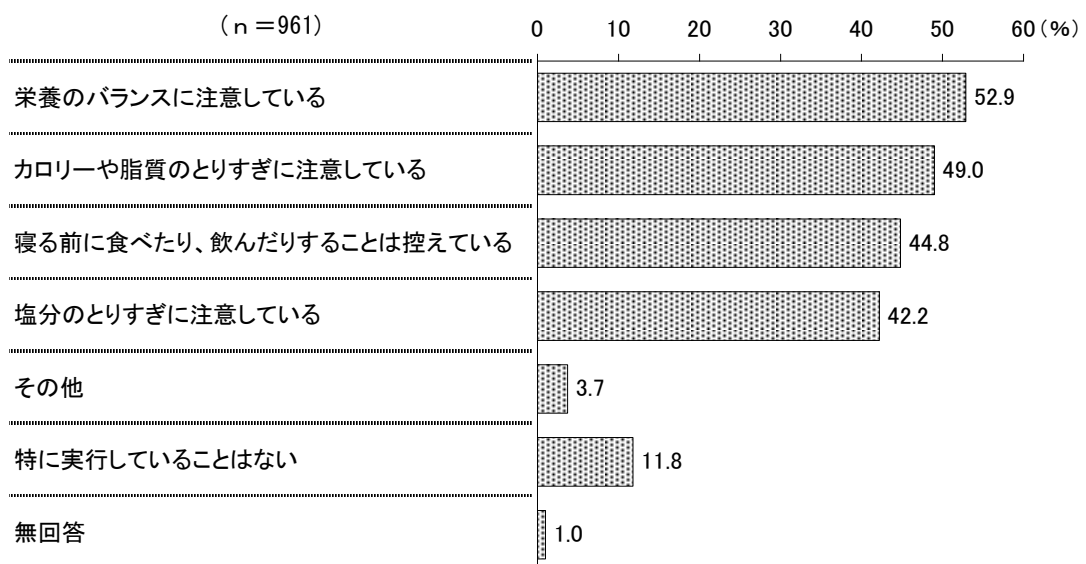
問10 あなたのふだんの食生活についておたずねします。

(コ) 健康の維持向上のために、食生活で気をつけているのはどんなことですか？

(〇はいくつでも)

健康の維持向上のために食生活で気をつけていることは、「栄養のバランスに注意している」が52.9%で最も高く、次いで「カロリーや脂質のとりすぎに注意している」が49.0%、「寝る前に食べたり、飲んだりすることは控えている」が44.8%、「塩分のとりすぎに注意している」が42.2%となっている。

図表5-1-19 健康の維持向上のために食生活で気をつけていること

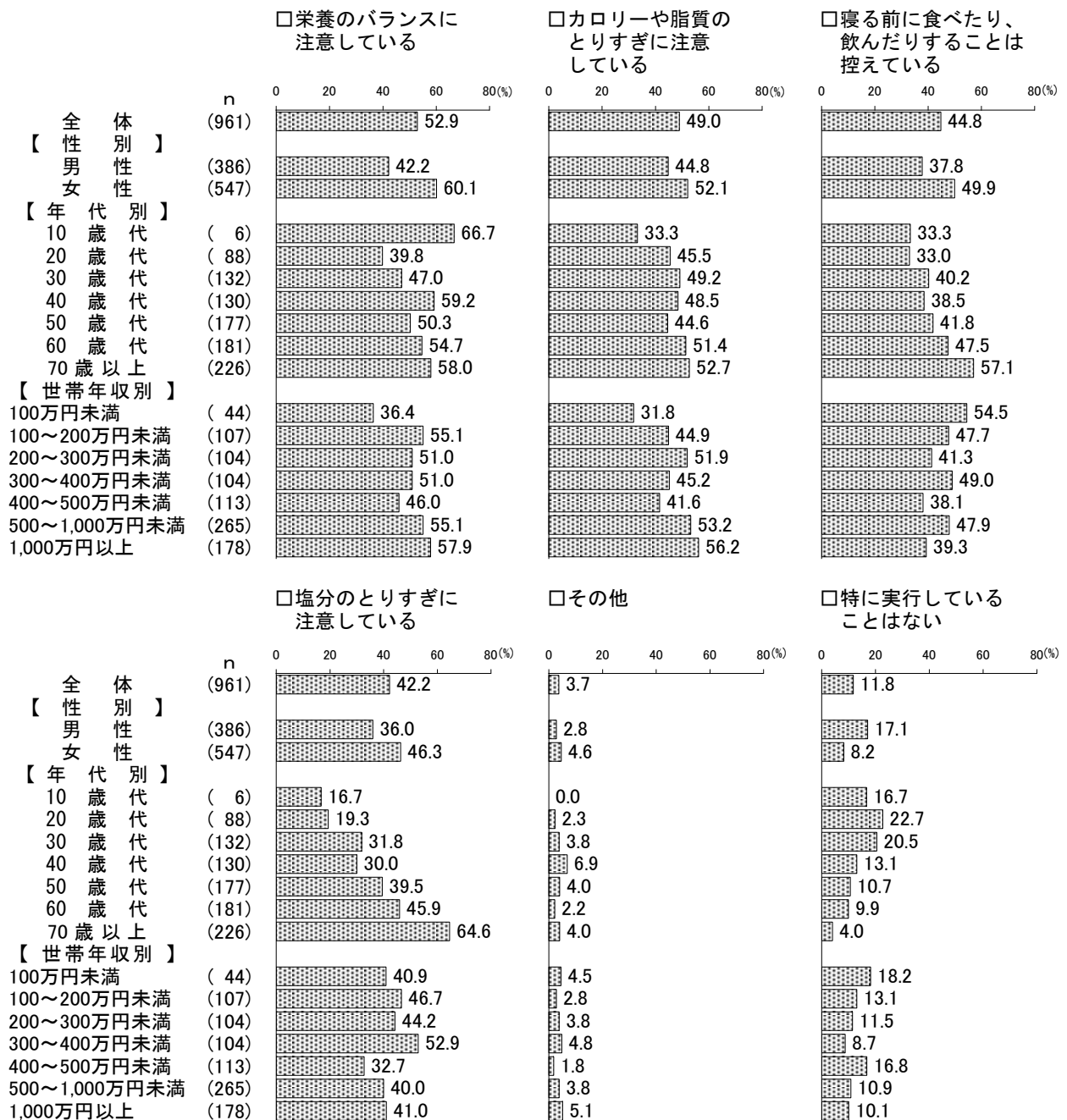


性別でみると、「栄養のバランスに注意している」は女性（60.1%）が男性（42.2%）より17.9ポイント、「寝る前に食べたり、飲んだりすることは控えている」は女性（49.9%）が男性（37.8%）より12.1ポイント、それぞれ高くなっている。

年代別でみると、「栄養のバランスに注意している」は40歳代で59.2%と高くなっている。「寝る前に食べたり、飲んだりすることは控えている」は70歳以上で57.1%と高くなっている。「塩分のとりすぎに注意している」はおおむね年代が上がるにつれて高くなっており、70歳以上で64.6%となっている。

世帯年収別でみると、「栄養のバランスに注意している」は1,000万円以上で57.9%と高くなっている。「カロリーや脂質のとりすぎに注意している」は1,000万円以上で56.2%と高くなっている。「寝る前に食べたり、飲んだりすることは控えている」は100万円未満で54.5%と高くなっている。

図表5-1-20 健康の維持向上のために食生活で気をつけていること（性別、年代別、世帯年収別）



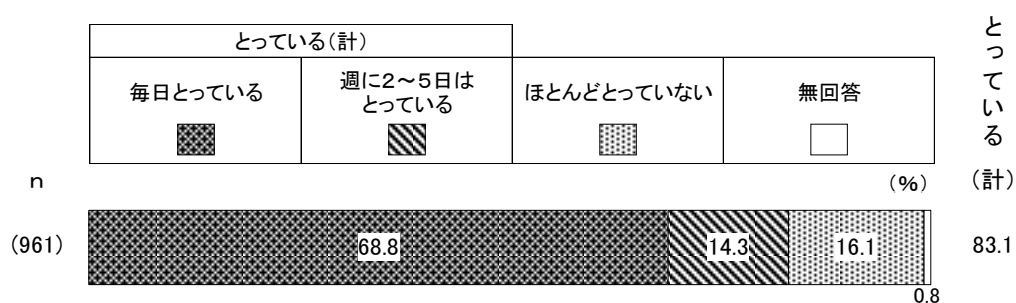


## (2) 朝食の摂取

問11 あなたは、ふだん、朝食をとっていますか？（○は1つ）

朝食の摂取については、「毎日とっている」（68.8%）と「週に2～5日はとっている」（14.3%）を合わせた『とっている（計）』は83.1%となっている。一方、「ほとんどとっていない」は16.1%となっている。

図表5-2-1 朝食の摂取

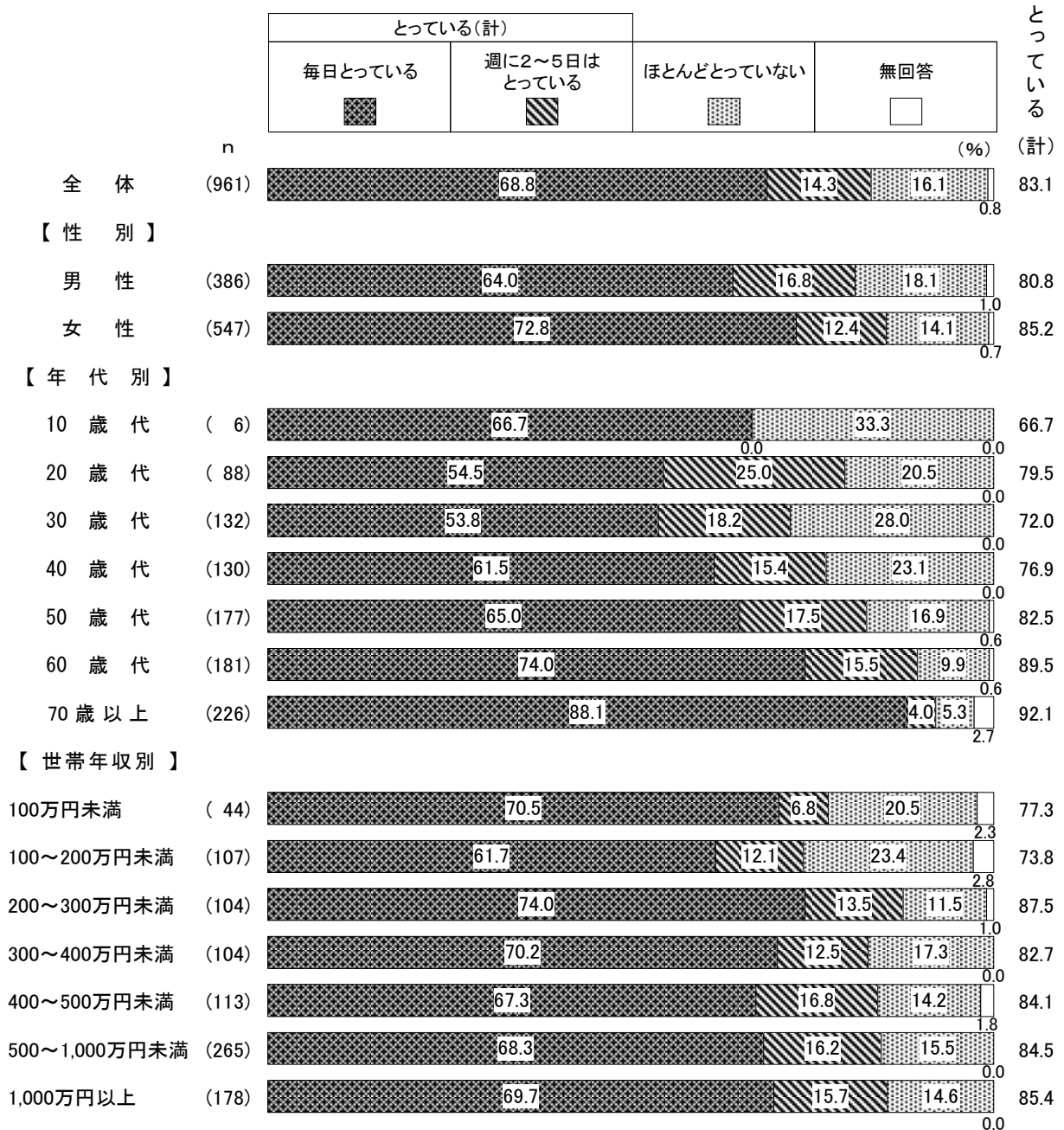


性別でみると、『とっている（計）』は女性（85.2%）が男性（80.8%）より4.4ポイント高くなっている。

年代別でみると、『とっている（計）』は70歳以上で92.1%、60歳代で89.5%と高くなっている。一方、「ほとんどとっていない」は30歳代で28.0%と高くなっている。

世帯年収別でみると、『とっている（計）』は200～300万円未満で87.5%と高くなっている。一方、「ほとんどとっていない」は100～200万円未満で23.4%と高くなっている。

図表5-2-2 朝食の摂取（性別、年代別、世帯年収別）



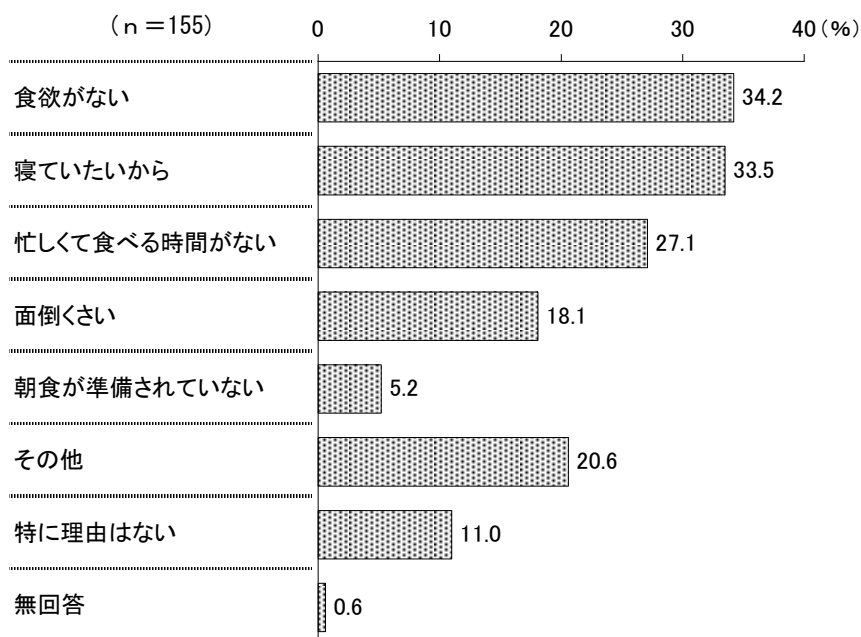
### (3) 朝食をとらない理由

【問11で朝食を「ほとんどとっていない」と回答した方におたずねします。】

付問11-1 朝食をとらない理由は何ですか？（〇はいくつでも）

朝食を「ほとんどとっていない」と答えた方の、朝食をとらない理由は、「食欲がない」が34.2%で最も高く、次いで「寝ていたいから」が33.5%、「忙しくて食べる時間がない」が27.1%、「面倒くさい」が18.1%となっている。

図表5-3-1 朝食をとらない理由

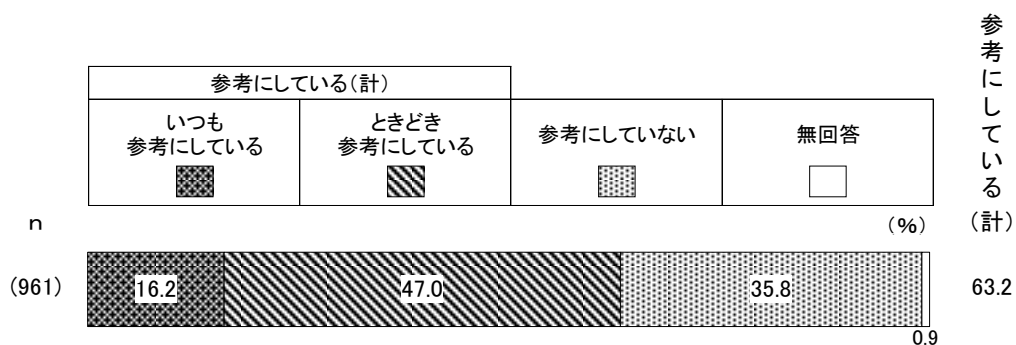


#### (4) 栄養成分表示を参考にするものの有無

問12 あなたは、食品を買う時や飲食店で食事をする時に、栄養成分表示（エネルギーOKcal、たんぱく質〇gなど）を参考にしていますか？（〇は1つ）

栄養成分表示を参考にするかは、「いつも参考にしている」(16.2%)と「ときどき参考にしている」(47.0%)を合わせた『参考にしている(計)』は63.2%となっている。一方、「参考にしていない」は35.8%となっている。

図表5-4-1 栄養成分表示を参考にするものの有無

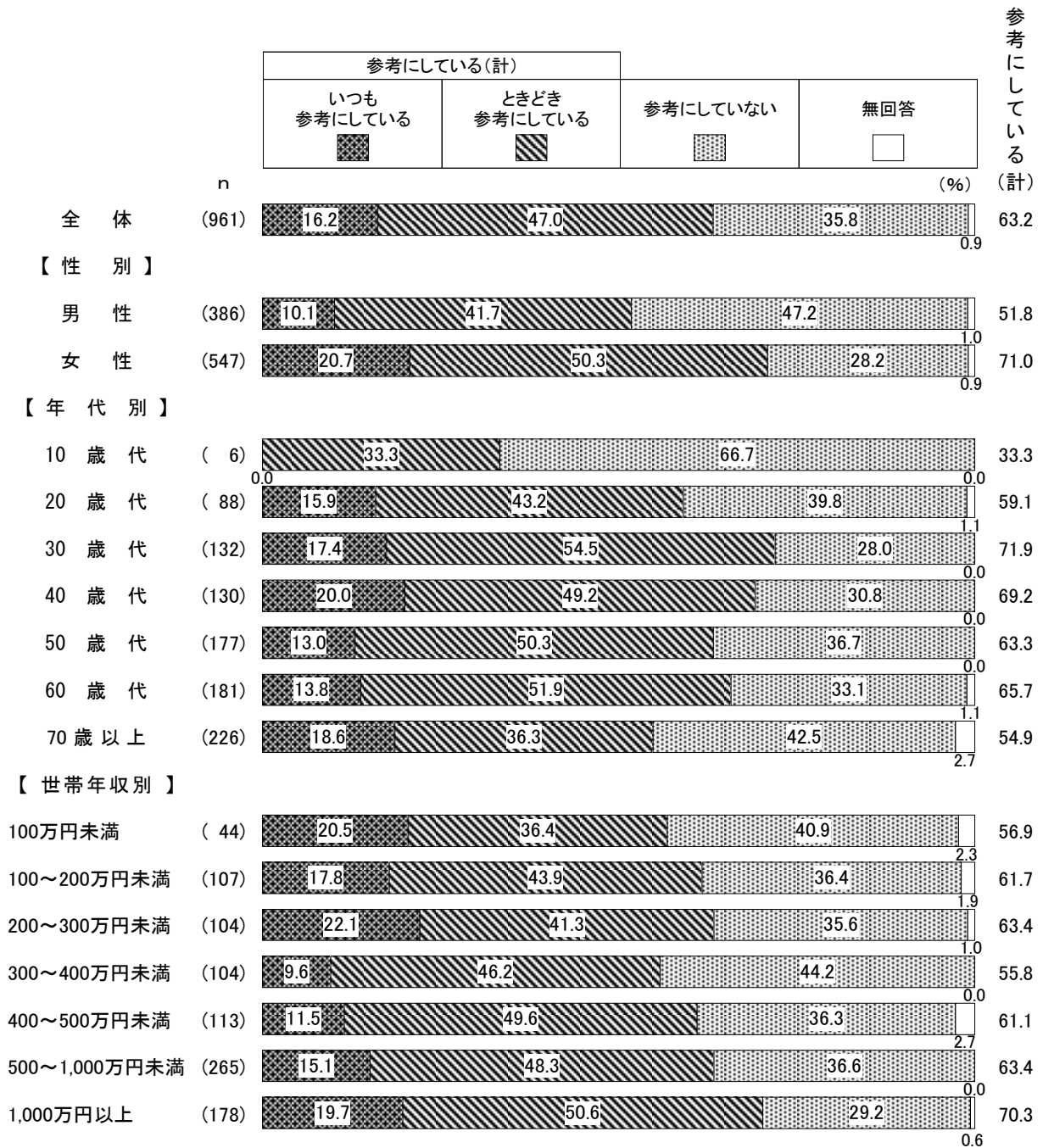


性別でみると、『参考にしている（計）』は女性（71.0%）が男性（51.8%）より19.2ポイント高くなっている。

年代別でみると、『参考にしている（計）』は30歳代で71.9%、40歳代で69.2%と高くなっている。一方、「参考にしていない」は70歳以上で42.5%と高くなっている。

世帯年収別でみると、『参考にしている（計）』は1,000万円以上で70.3%と高くなっている。一方、「参考にしていない」は300～400万円未満で44.2%と高くなっている。

図表5-4-2 栄養成分表示を参考にすることの有無（性別、年代別、世帯年収別）



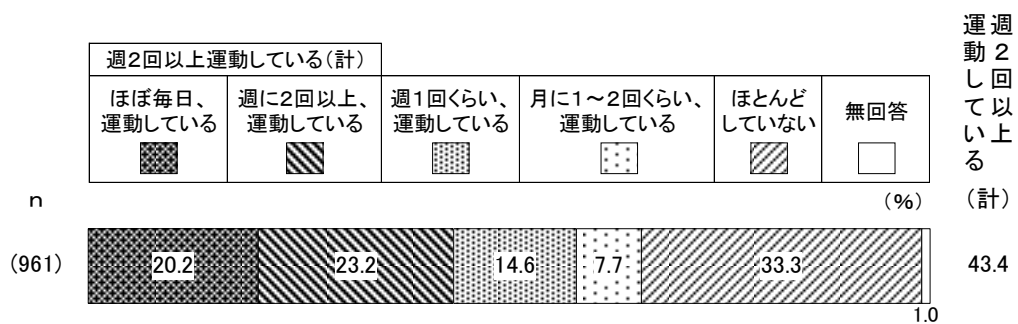
## 6. 運動

### (1) 健康維持・増進のための運動の程度

問13 あなたは、日頃から健康の維持・増進のために運動をしていますか？（○は1つ）

健康維持・増進のために運動の程度は、「ほぼ毎日、運動している」(20.2%)と「週に2回以上、運動している」(23.2%)を合わせた『週2回以上運動している(計)』は43.4%となっている。また、「週1回くらい、運動している」は14.6%、「月に1～2回くらい、運動している」は7.7%、「ほとんどしていない」は33.3%となっている。

図表6-1-1 健康維持・増進のための運動の程度

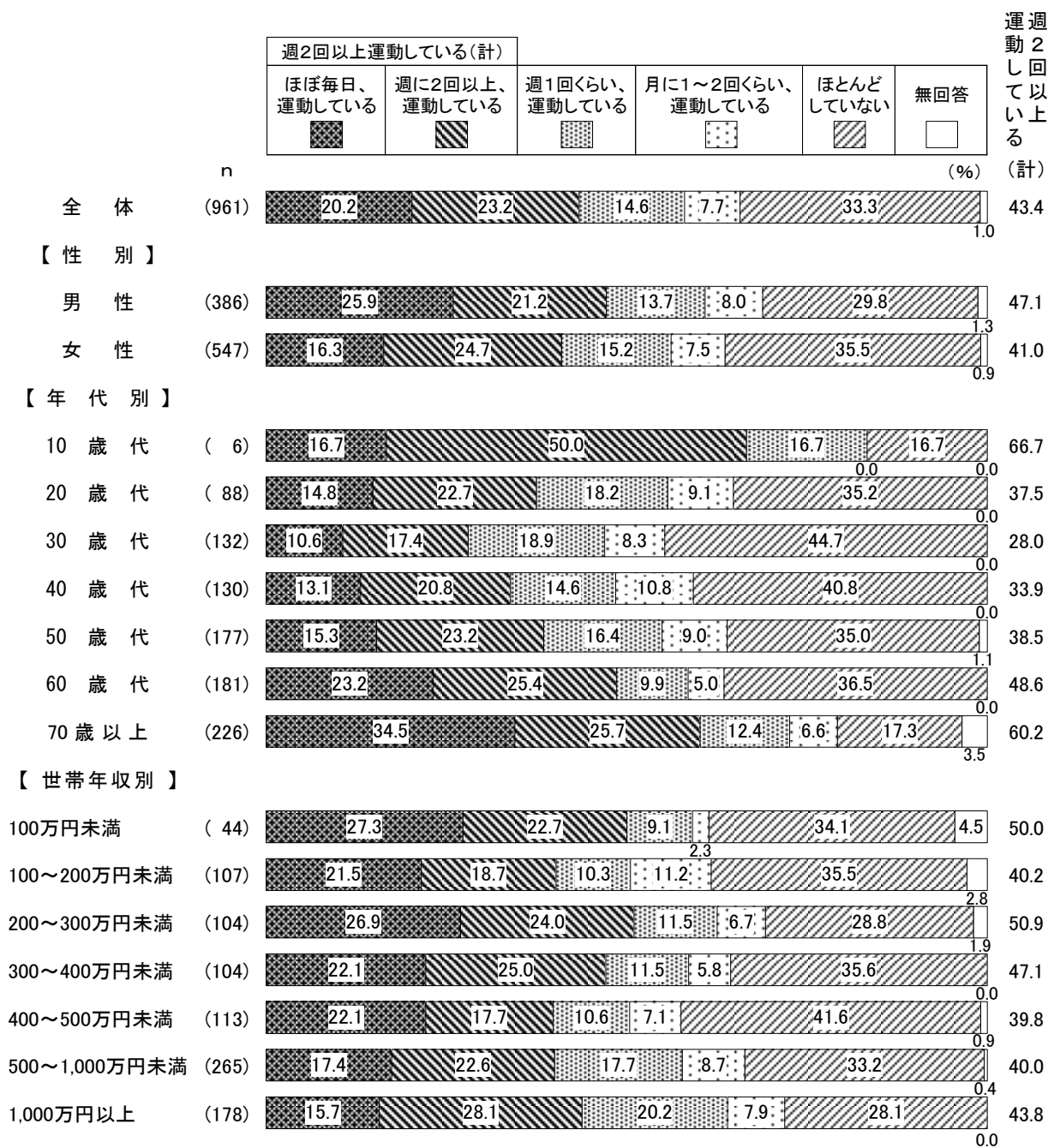


性別でみると、『週2回以上運動している（計）』は男性（47.1%）が女性（41.0%）より6.1ポイント高くなっている。一方、「ほとんどしていない」は女性（35.5%）が男性（29.8%）より5.7ポイント高くなっている。

年代別でみると、『週2回以上運動している（計）』は70歳以上で60.2%と高くなっている。一方、「ほとんどしていない」は30歳代で44.7%と高くなっている。

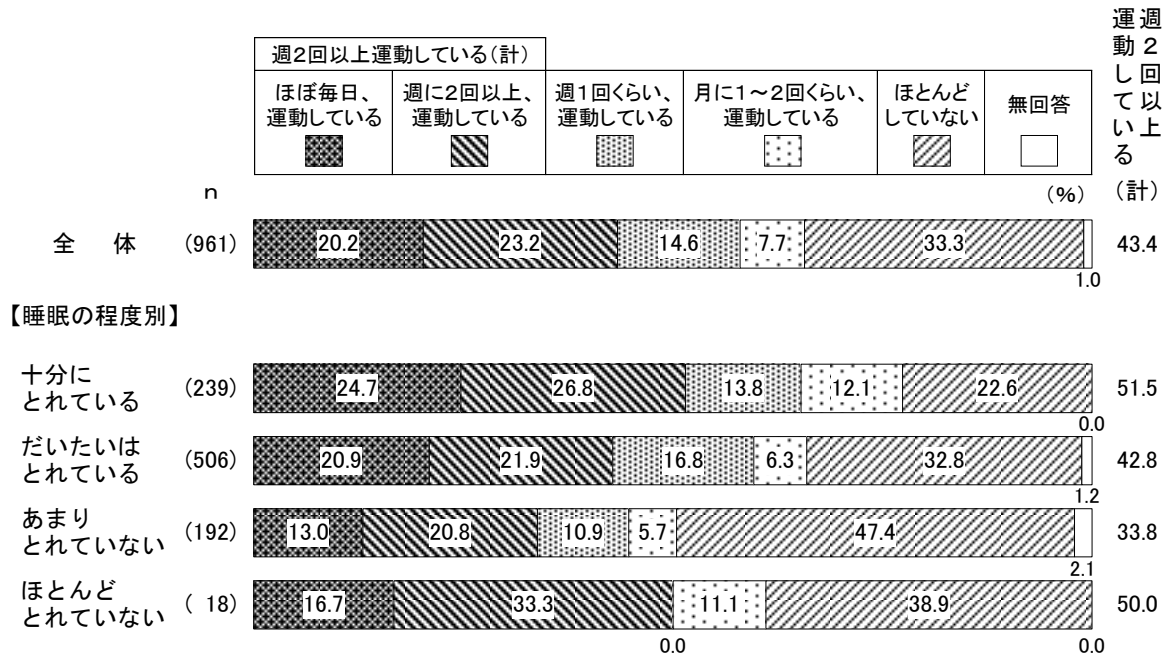
世帯年収別でみると、『週2回以上運動している（計）』は200～300万円未満で50.9%、100万円未満で50.0%と高くなっている。一方、「ほとんどしていない」は400～500万円未満で41.6%と高くなっている。

図表6-1-2 健康維持・増進のための運動の程度（性別、年代別、世帯年収別）



睡眠の程度別で見ると、『週2回以上運動している（計）』は睡眠が十分にとれている人で51.5%と高くなっている。一方、「ほとんどしていない」は睡眠があまりとれていない人で47.4%と高くなっている。

図表6-1-3 健康維持・増進のための運動の程度（睡眠の程度別）





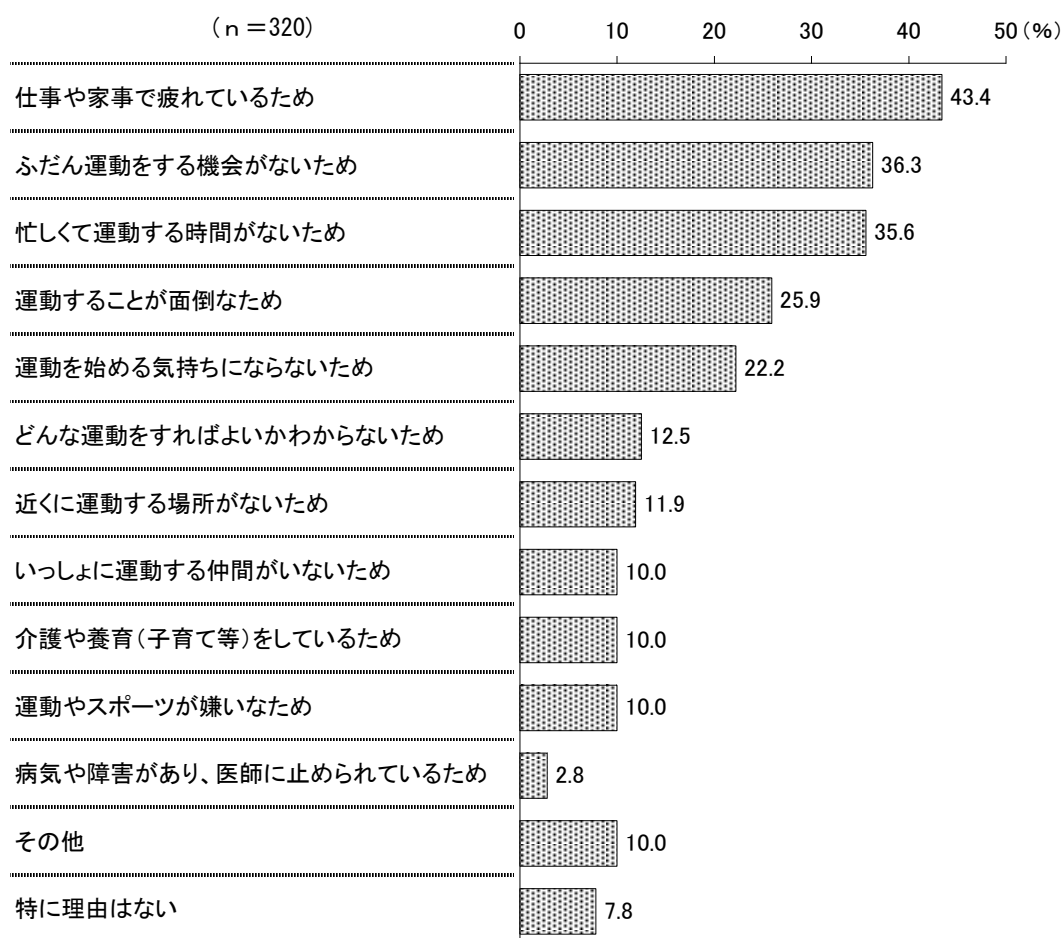
## (2) 運動をほとんどしていない理由

【問13で運動を「ほとんどしていない」と回答した方におたずねします。】

付問13-1 運動をほとんどしていない理由はなんですか？（〇はいくつでも）

運動を「ほとんどしていない」と答えた方の、運動をほとんどしていない理由は、「仕事や家事で疲れているため」が43.4%で最も高く、次いで「ふだん運動をする機会がないため」が36.3%、「忙しくて運動する時間がないため」が35.6%、「運動することが面倒なため」が25.9%となっている。

図表 6-2-1 運動をほとんどしていない理由



性別でみると、「仕事や家事で疲れているため」は女性（49.0%）が男性（33.0%）より16.0ポイント、「運動やスポーツが嫌いなため」は女性（14.4%）が男性（2.6%）より11.8ポイント、それぞれ高くなっている。

年代別でみると、「仕事や家事で疲れているため」は30歳代で66.1%と高くなっている。「ふだん運動をする機会がないため」は20歳代で67.7%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「仕事や家事で疲れているため」は400～500万円未満で66.0%と高くなっている。「ふだん運動をする機会がないため」は400～500万円未満で44.7%と高くなっている。

図表6-2-2 運動をほとんどしていない理由（性別、年代別、世帯年収別）—上位10項目



### (3) 運動時間

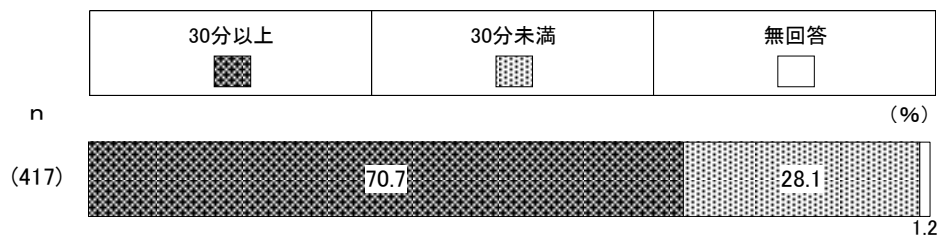
【問13で「ほぼ毎日、運動している」または「週に2回以上、運動している」と回答した方におたずねします。】

付問13-2 次のうち、あてはまる方にそれぞれ○をつけてください（○は1つずつ）

(ア)その運動を行う日はどの程度運動しますか？

運動を「ほぼ毎日、運動している」または「週に2回以上、運動している」と答えた方の、運動を行う日の運動時間は、「30分以上」が70.7%、「30分未満」は28.1%となっている。

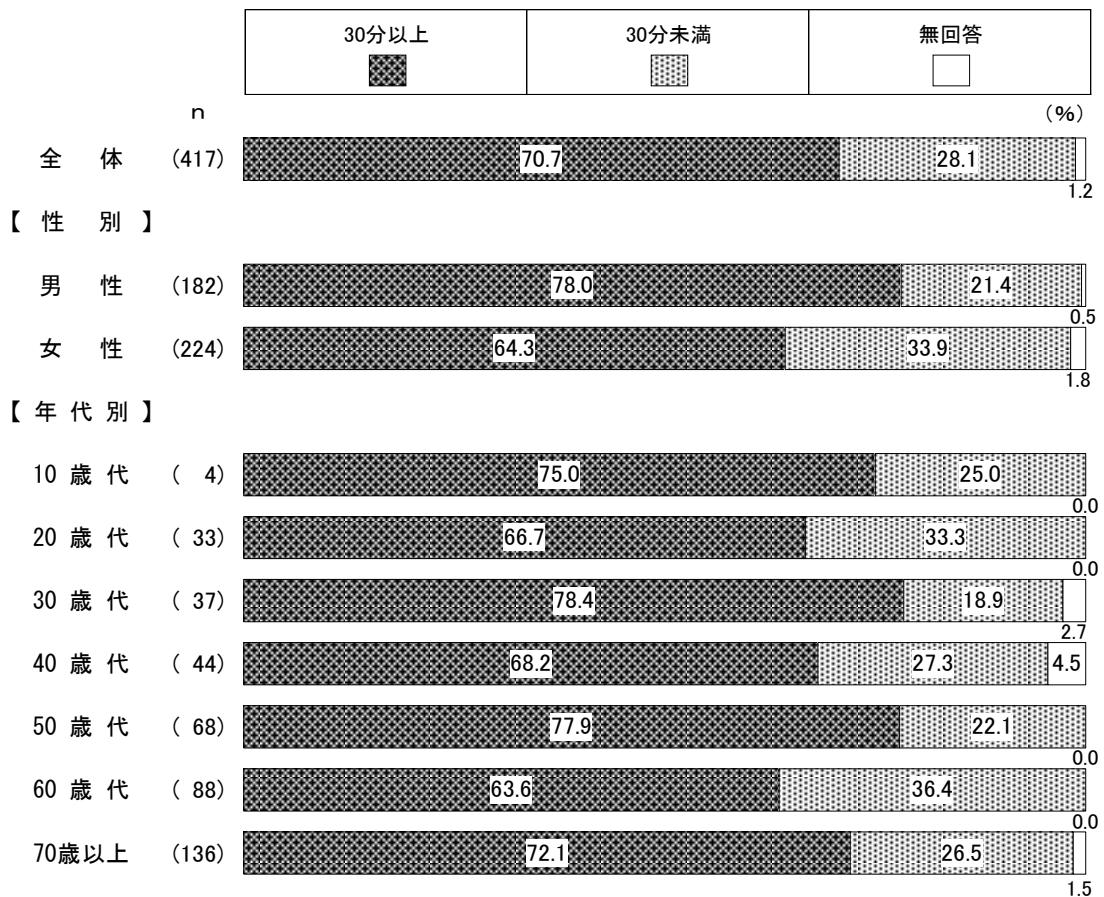
図表6-3-1 運動を行う日の運動時間



性別でみると、「30分以上」は男性（78.0%）が女性（64.3%）より13.7ポイント高くなっている。

年代別でみると、「30分以上」は30歳代で78.4%、50歳代で77.9%と高くなっている。一方、「30分未満」は60歳代で36.4%と高くなっている。

図表6-3-2 運動を行う日の運動時間（性別、年代別）



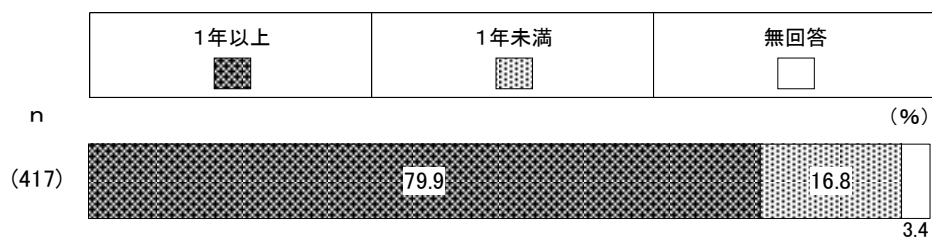
【問13で「ほぼ毎日、運動している」または「週に2回以上、運動している」と回答した方におたずねします。】

付問13-2 次のうち、あてはまる方にそれぞれ○をつけてください（○は1つずつ）

（イ）その運動はどのくらい、続けていますか？

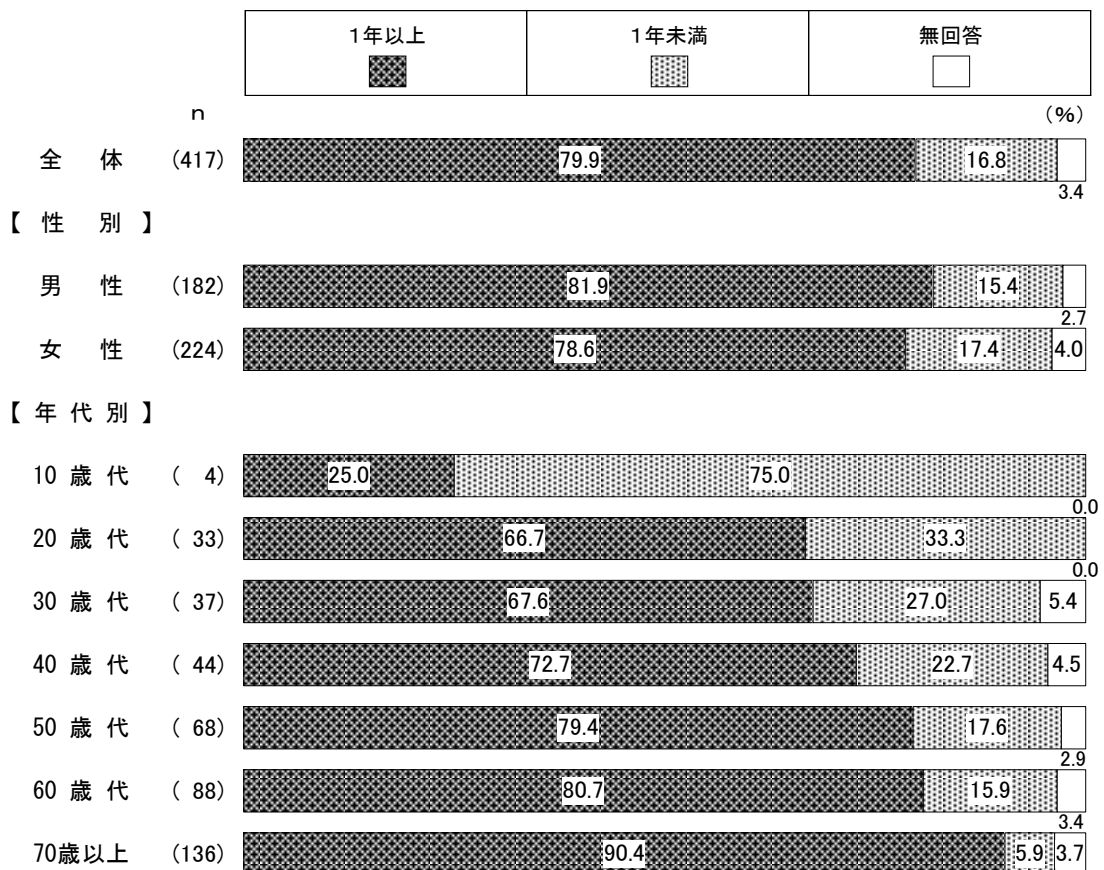
運動を「ほぼ毎日、運動している」または「週に2回以上、運動している」と答えた方の、運動の継続期間は、「1年以上」が79.9%、「1年未満」は16.8%となっている。

図表6-3-3 運動の継続期間



性別でみると、「1年以上」は男性（81.9%）が女性（78.6%）より3.3ポイント高くなっている。年代別でみると、「1年以上」は年代が上がるにつれて高くなっており、70歳以上で90.4%となっている。一方、「1年未満」は20歳代で33.3%と高くなっている。

図表6-3-4 運動の継続期間（性別、年代別）

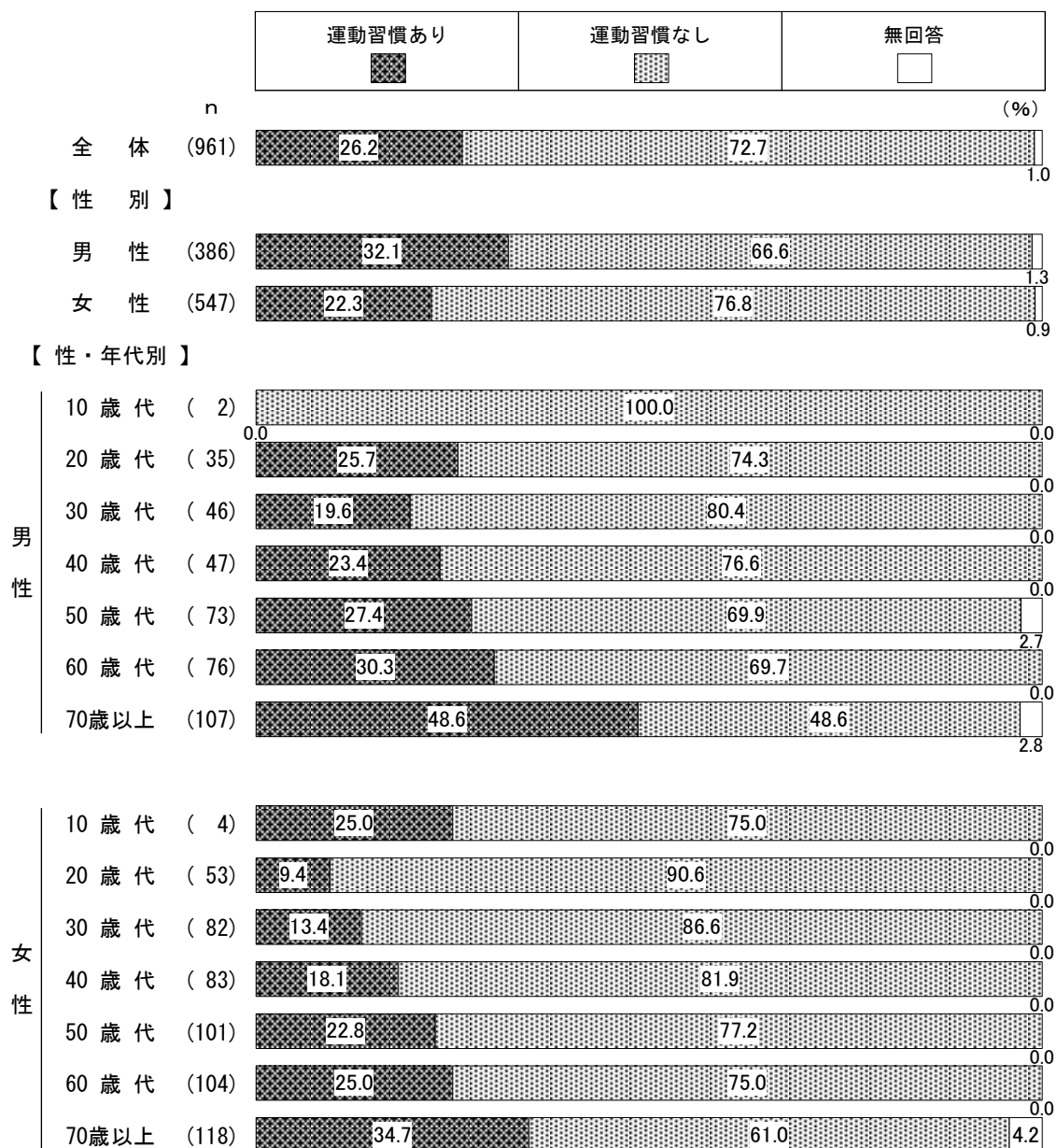


週に2回以上、30分以上の運動を1年以上行っている人を「運動習慣あり」とし、運動習慣の有無をみると、「運動習慣あり」が26.2%、「運動習慣なし」は72.7%となっている

性別でみると、「運動習慣あり」は男性（32.1%）が女性（22.3%）より9.8ポイント高くなっている。

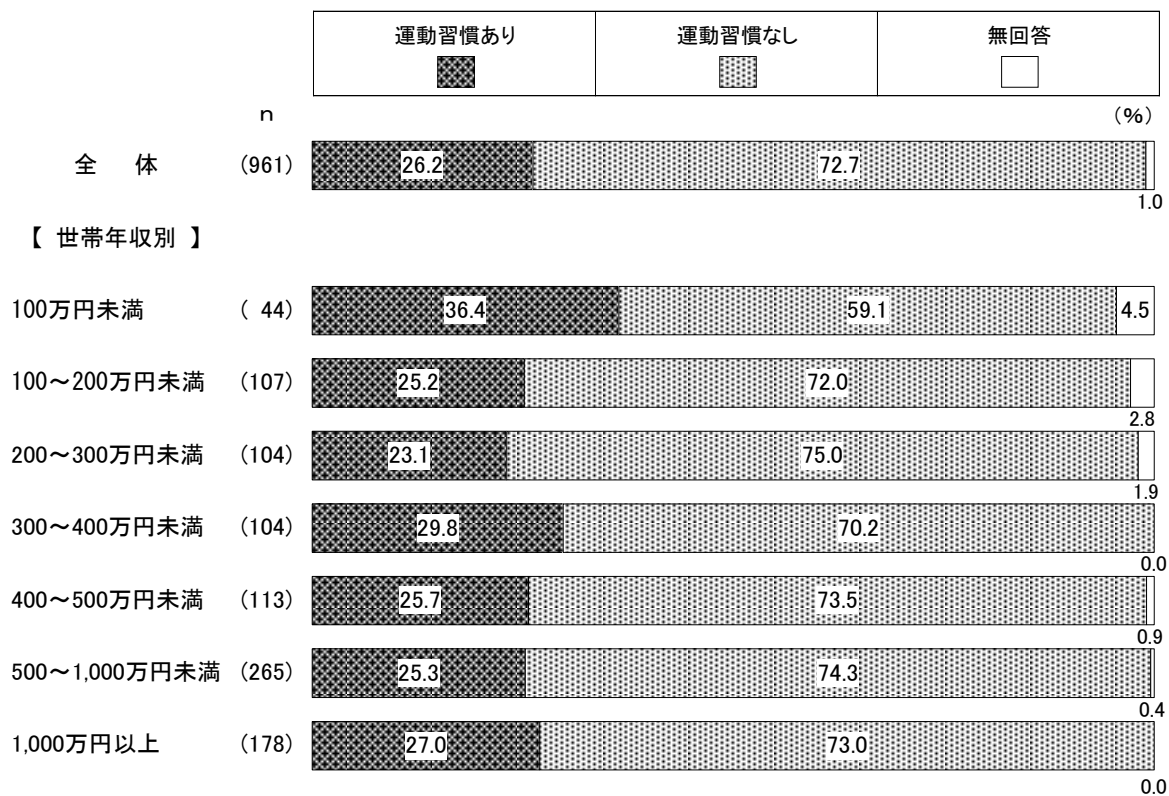
性・年代別でみると、「運動習慣あり」は男性70歳以上で48.6%、女性70歳以上で34.7%と高くなっている。

図表6-3-5 運動習慣の有無（性別、性・年代別）



運動習慣の有無を世帯年収別で見ると、「運動習慣あり」は100万円未満で36.4%と高くなっている。一方、「運動習慣なし」は200～300万円未満で75.0%と高くなっている。

図表 6-3-6 運動習慣の有無（世帯年収別）



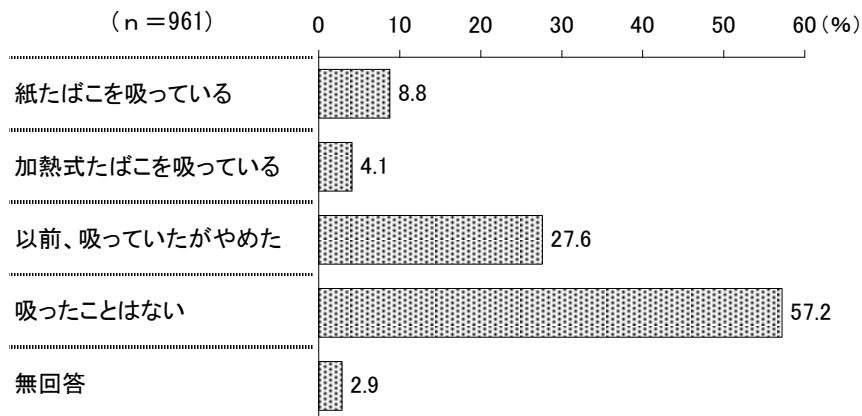
## 7. 喫煙・飲酒

### (1) 喫煙の有無

問14 あなたは、たばこを吸っていますか？（○は1つ。紙たばこと加熱式タバコを両方吸う方はそれぞれに○をつけてください。）

喫煙の有無は、「紙たばこを吸っている」が8.8%、「加熱式たばこを吸っている」は4.1%となっている。一方、「以前、吸っていたがやめた」は27.6%、「吸ったことはない」は57.2%となっている。

図表7-1-1 喫煙の有無

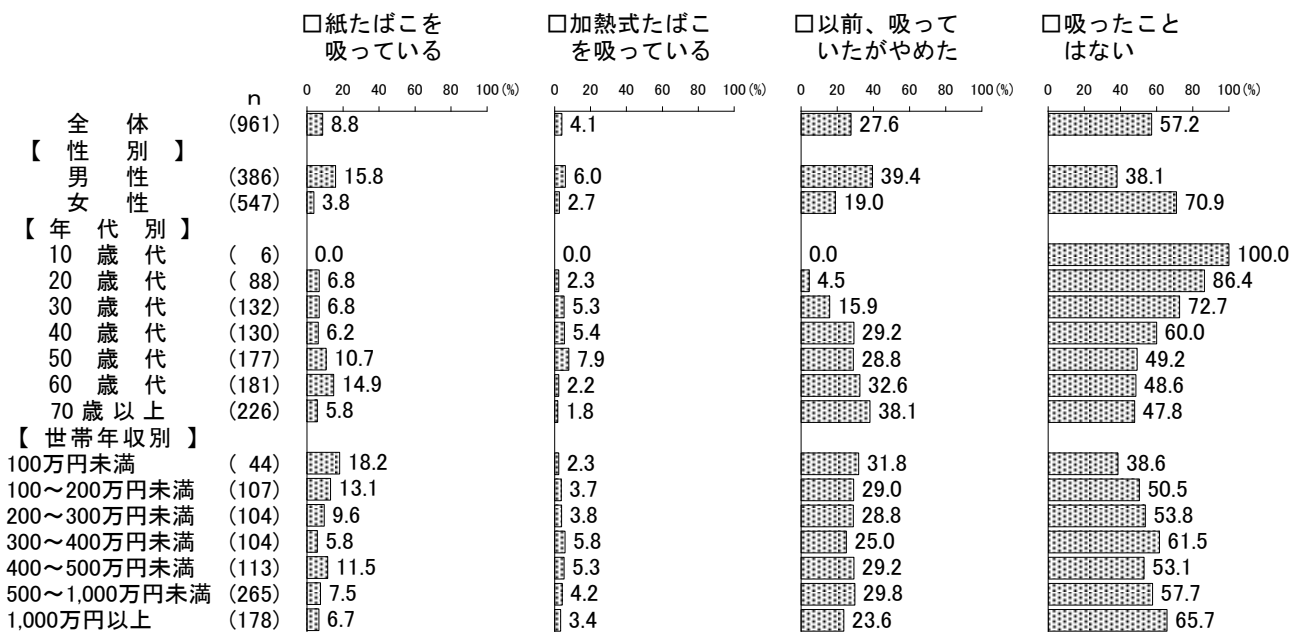


性別でみると、「以前、吸っていたがやめた」は男性（39.4%）が女性（19.0%）より20.4ポイント、「紙たばこを吸っている」は男性（15.8%）が女性（3.8%）より12.0ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「吸ったことはない」は女性（70.9%）が男性（38.1%）より32.8ポイント高くなっている。

年代別でみると、「以前、吸っていたがやめた」はおおむね年代が上がるにつれて高くなっており、70歳以上で38.1%となっている。「吸ったことはない」は20歳代で86.4%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「以前、吸っていたがやめた」は100万円未満で31.8%と高くなっている。「吸ったことはない」は1,000万円以上で65.7%と高くなっている。

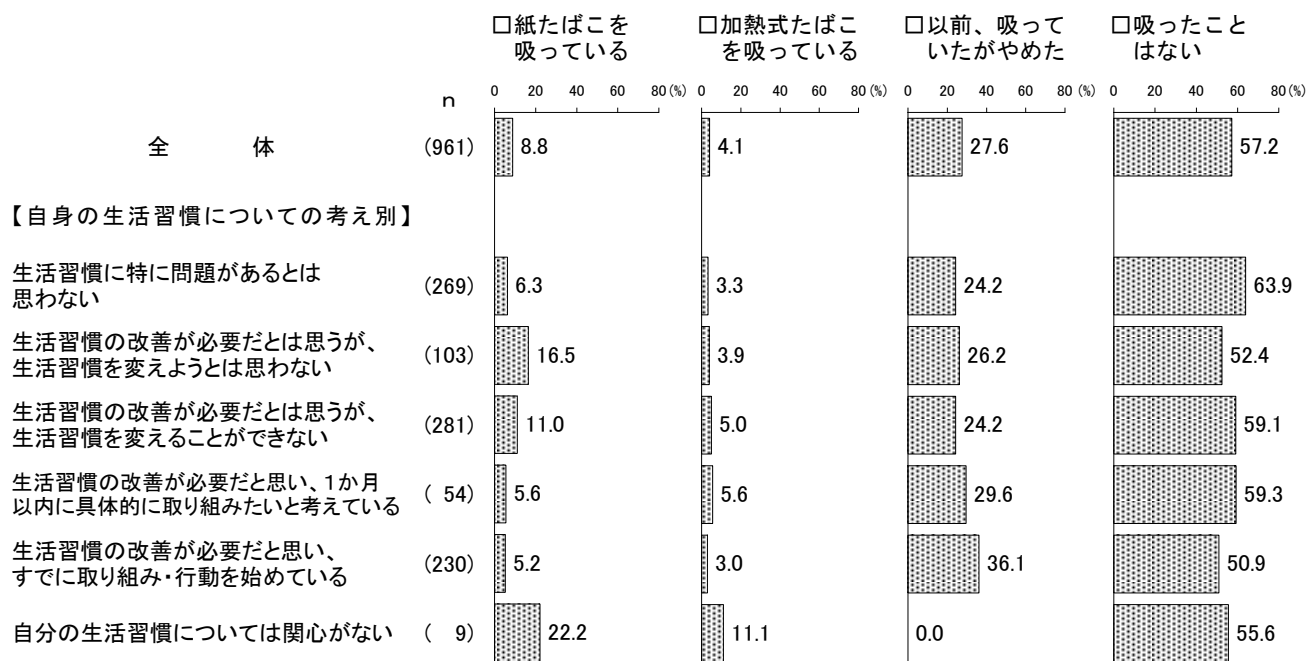
図表 7-1-2 喫煙の有無（性別、年代別、世帯年収別）





自身の生活習慣についての考え別でみると、「以前、吸っていたがやめた」は生活習慣の改善が必要だと思い、すでに取り組み・行動を始めている人で36.1%と高くなっている。「吸ったことはない」は生活習慣に特に問題があるとは思わない人で63.9%と高くなっている。

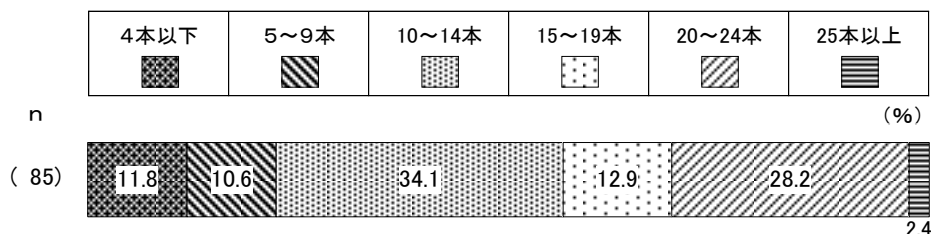
図表 7-1-3 喫煙の有無（自身の生活習慣についての考え別）



① 吸っているたばこの本数（1日平均）

「紙たばこを吸っている」と答えた方の、吸っているたばこの本数は、「10～14本」が34.1%で最も高く、次いで「20～24本」が28.2%、「15～19本」が12.9%となっている。

図表 7-1-4 吸っているたばこの本数（1日平均）



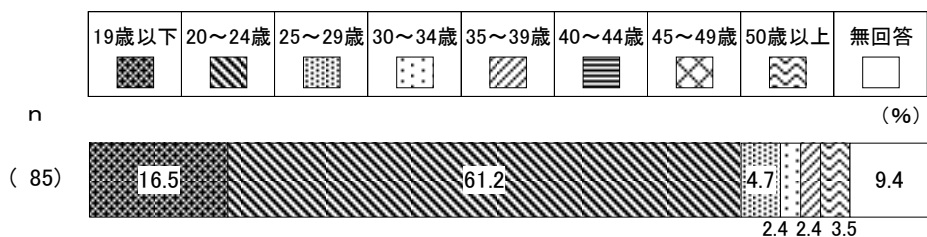
② たばこを吸い始めた年齢

「紙たばこを吸っている」と答えた方（喫煙者）の、たばこを吸い始めた年齢は、「20～24歳」が61.2%で最も高く、次いで「19歳以下」が16.5%となっている。

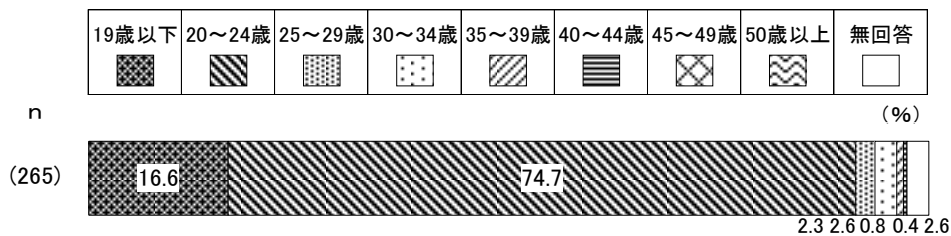
「以前、吸っていたがやめた」と答えた方（禁煙者）の、たばこを吸い始めた年齢は、「20～24歳」が74.7%で最も高く、次いで「19歳以下」が16.6%となっている。

図表 7-1-5 たばこを吸い始めた年齢

【喫煙者】



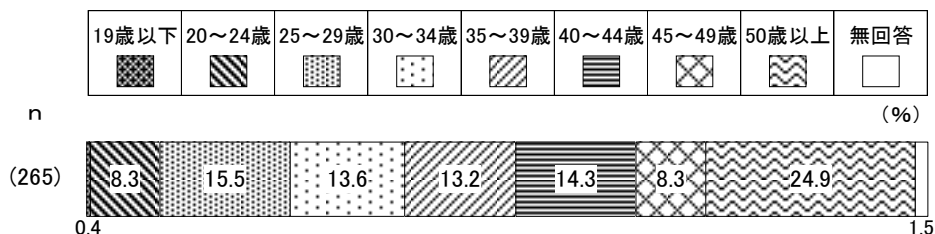
【禁煙者】



### ③ たばこをやめた年齢

「以前、吸っていたがやめた」と答えた方（禁煙者）の、たばこをやめた年齢は、「50歳以上」が24.9%で最も高く、次いで「25～29歳」が15.5%、「40～44歳」が14.3%となっている。

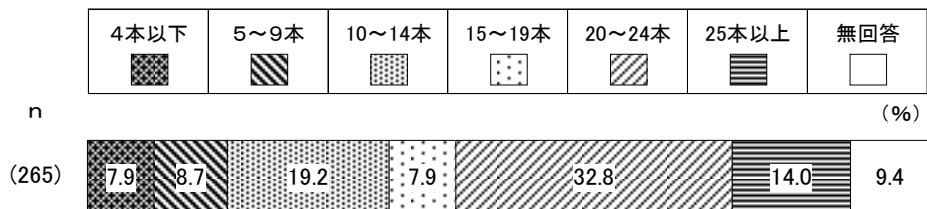
図表7-1-6 たばこをやめた年齢



### ④ 吸っていたたばこの本数（1日平均）

「以前、吸っていたがやめた」と答えた方（禁煙者）の、吸っていたたばこの本数は、「20～24本」が32.8%で最も高く、次いで「10～14本」が19.2%、「25本以上」が14.0%となっている。

図表7-1-7 吸っていたたばこの本数（1日平均）



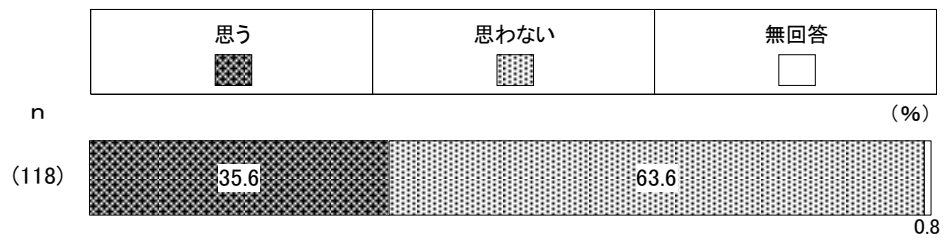
## (2) 禁煙意向

【問14で「紙たばこを吸っている」「加熱式たばこを吸っている」と回答した方におたずねします。】

付問14-1 あなたは、禁煙したいと思いますか？（○は1つ）

喫煙の有無で「紙たばこを吸っている」「加熱式たばこを吸っている」と答えた方の、禁煙意向は、「思う」が35.6%、「思わない」は63.6%となっている。

図表7-2-1 禁煙意向



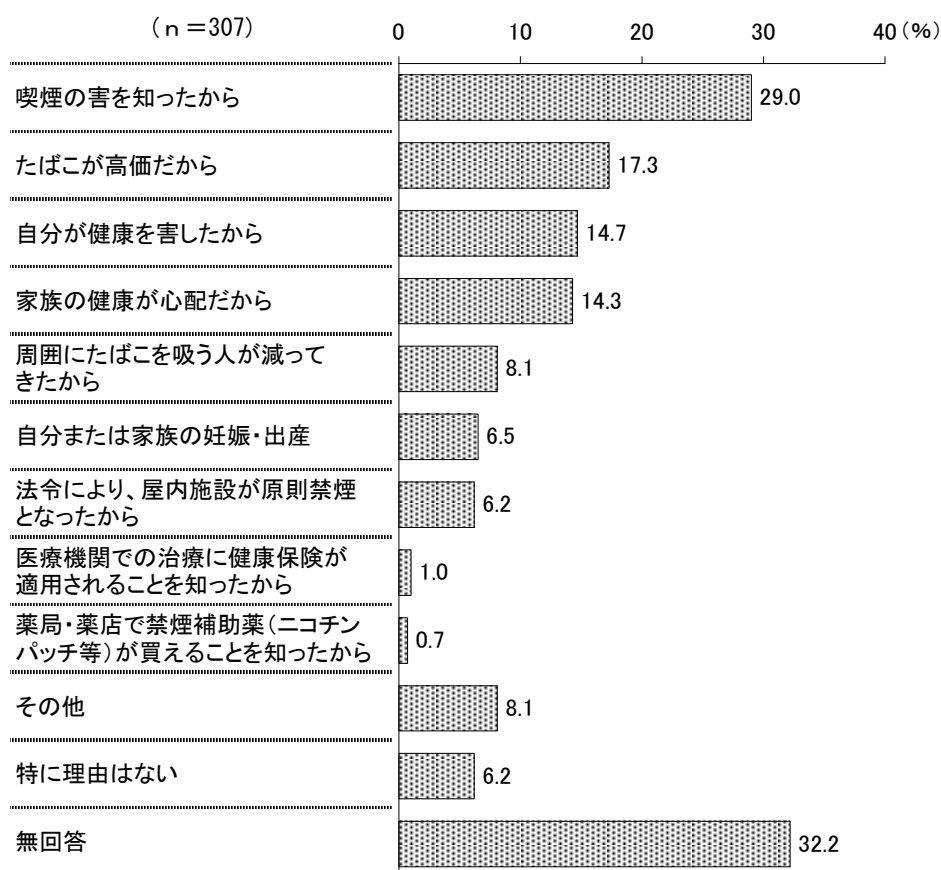
### (3) 禁煙した（したい）理由

【問14で「以前、吸っていたがやめた」または問14-1で「禁煙したいと思う」と回答した方におたずねします。】

付問14-2 禁煙した、または禁煙したいと思ったきっかけは、なんですか？（〇はいくつでも）

たばこについて、「以前、吸っていたがやめた」、「禁煙したいと思う」と答えた方の、禁煙した（したい）理由は、「喫煙の害を知ったから」が29.0%で最も高く、次いで「たばこが高価だから」が17.3%、「自分が健康を害したから」が14.7%、「家族の健康が心配だから」が14.3%となっている。

図表7-3-1 禁煙した（したい）理由

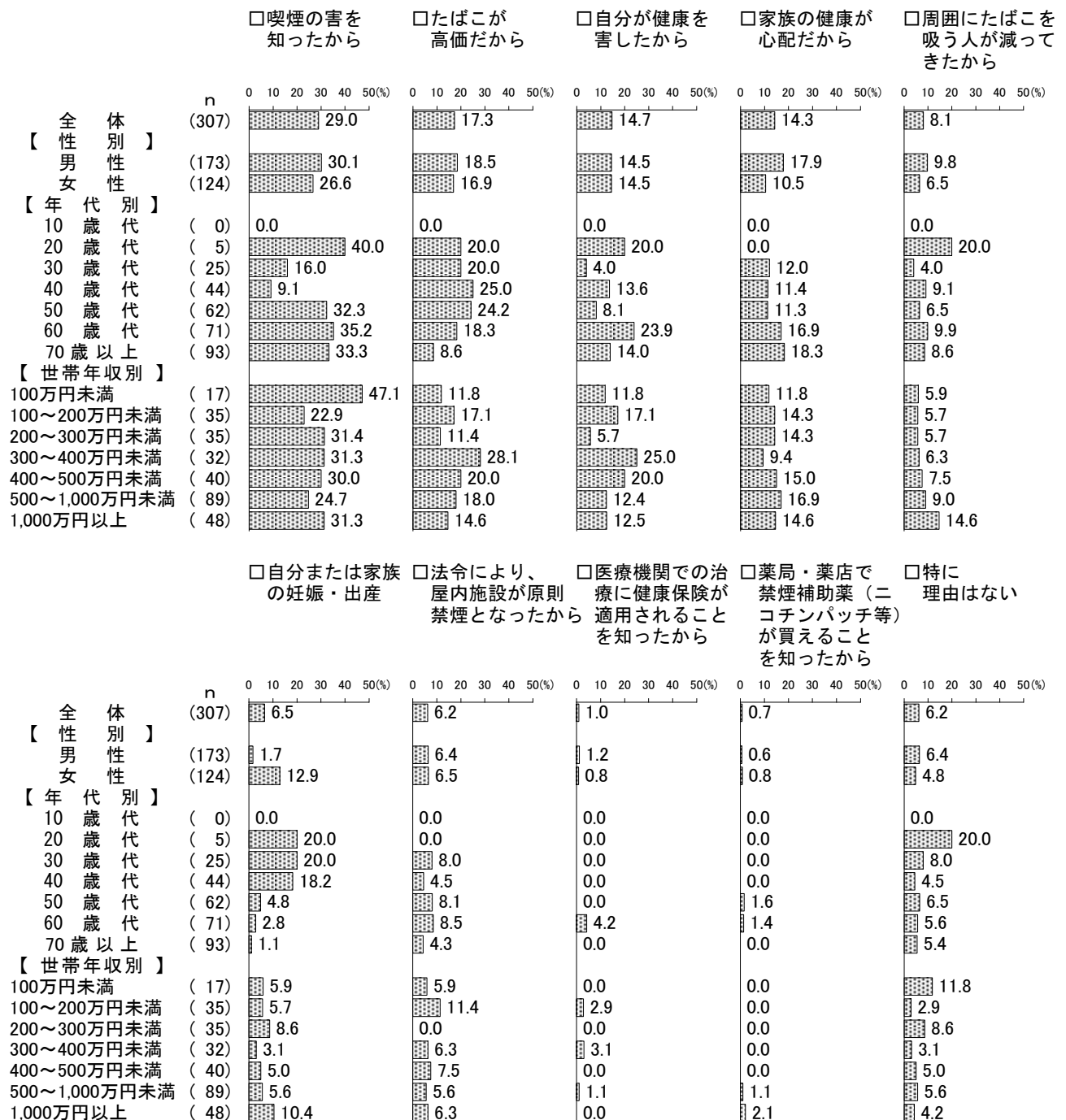


性別でみると、「自分または家族の妊娠・出産」は女性（12.9%）が男性（1.7%）より11.2ポイント高くなっている。一方、「家族の健康が心配だから」は男性（17.9%）が女性（10.5%）より7.4ポイント高くなっている。

年代別でみると、「喫煙の害を知ったから」は60歳代で35.2%と高くなっている。「たばこが高価だから」は40歳代で25.0%と高くなっている。「自分が健康を害したから」は60歳代で23.9%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「たばこが高価だから」は300～400万円未満で28.1%と高くなっている。「自分が健康を害したから」は300～400万円未満で25.0%と高くなっている。

図表7-3-2 禁煙した（したい）理由（性別、年代別、世帯年収別）



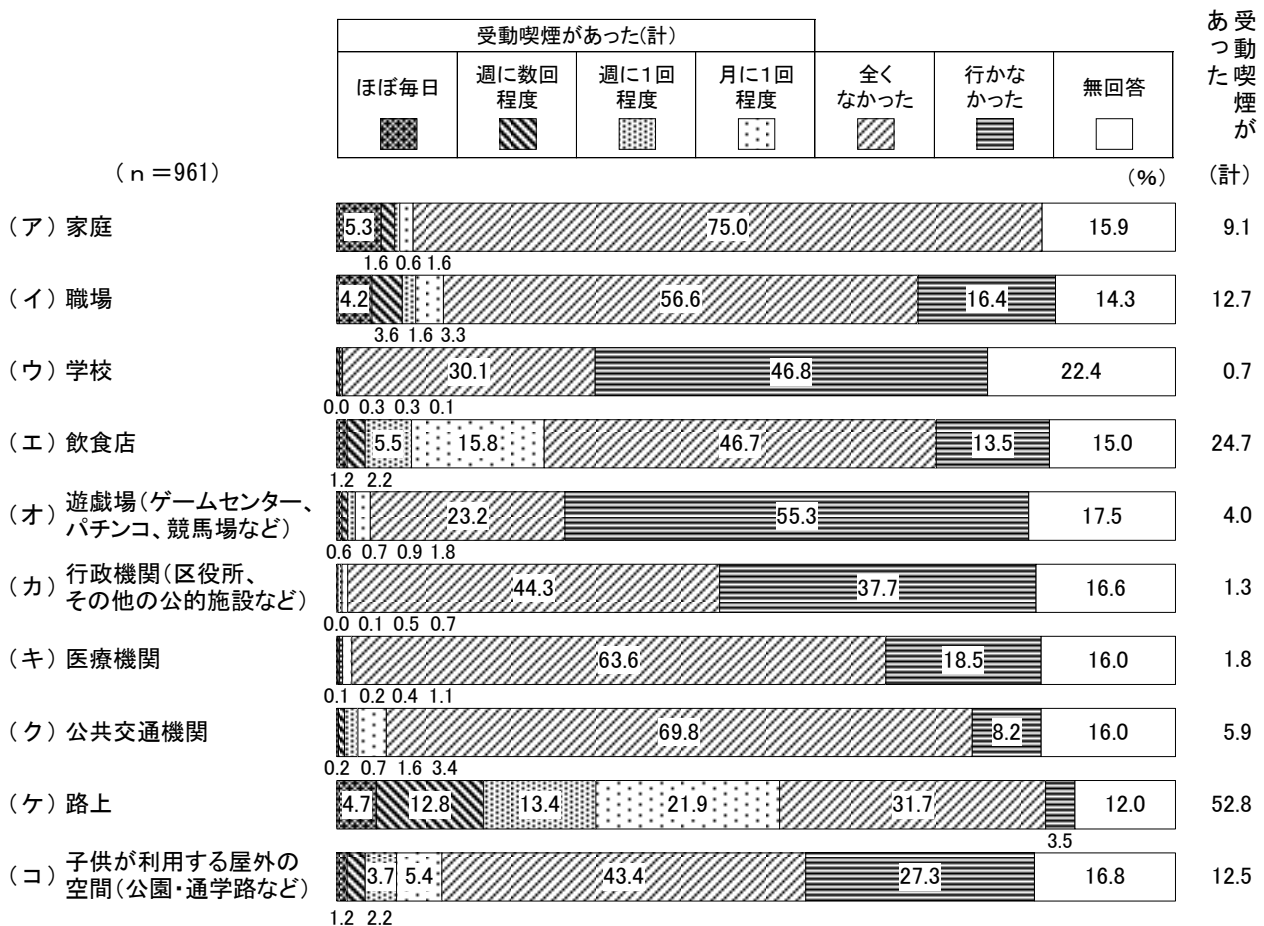
#### (4) 受動喫煙の機会の有無

問15 あなたは、この1ヶ月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。（それぞれに○は1つずつ）

受動喫煙の機会の有無をみると、「ほぼ毎日」、「週に数回程度」、「週に1回程度」、「月に1回程度」を合わせた『受動喫煙があった（計）』では、“路上”で52.8%と最も高く、次いで“飲食店”で24.7%、“職場”で12.7%となっている。

一方、「全くなかった」は“家庭”で75.0%と最も高く、次いで“公共交通機関”で69.8%、“医療機関”で63.6%となっている。

図表7-4-1 受動喫煙の機会の有無

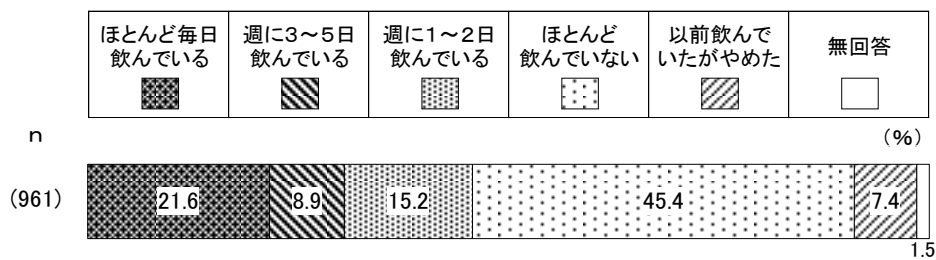


## (5) 飲酒の程度

問16 あなたは、お酒（アルコール類）をどの程度飲みますか？（○は1つ）

飲酒の程度は、「ほとんど飲んでいない」が45.4%で最も高く、次いで「ほとんど毎日飲んでいる」が21.6%、「週に1～2日飲んでいる」が15.2%となっている。

図表7-5-1 飲酒の程度



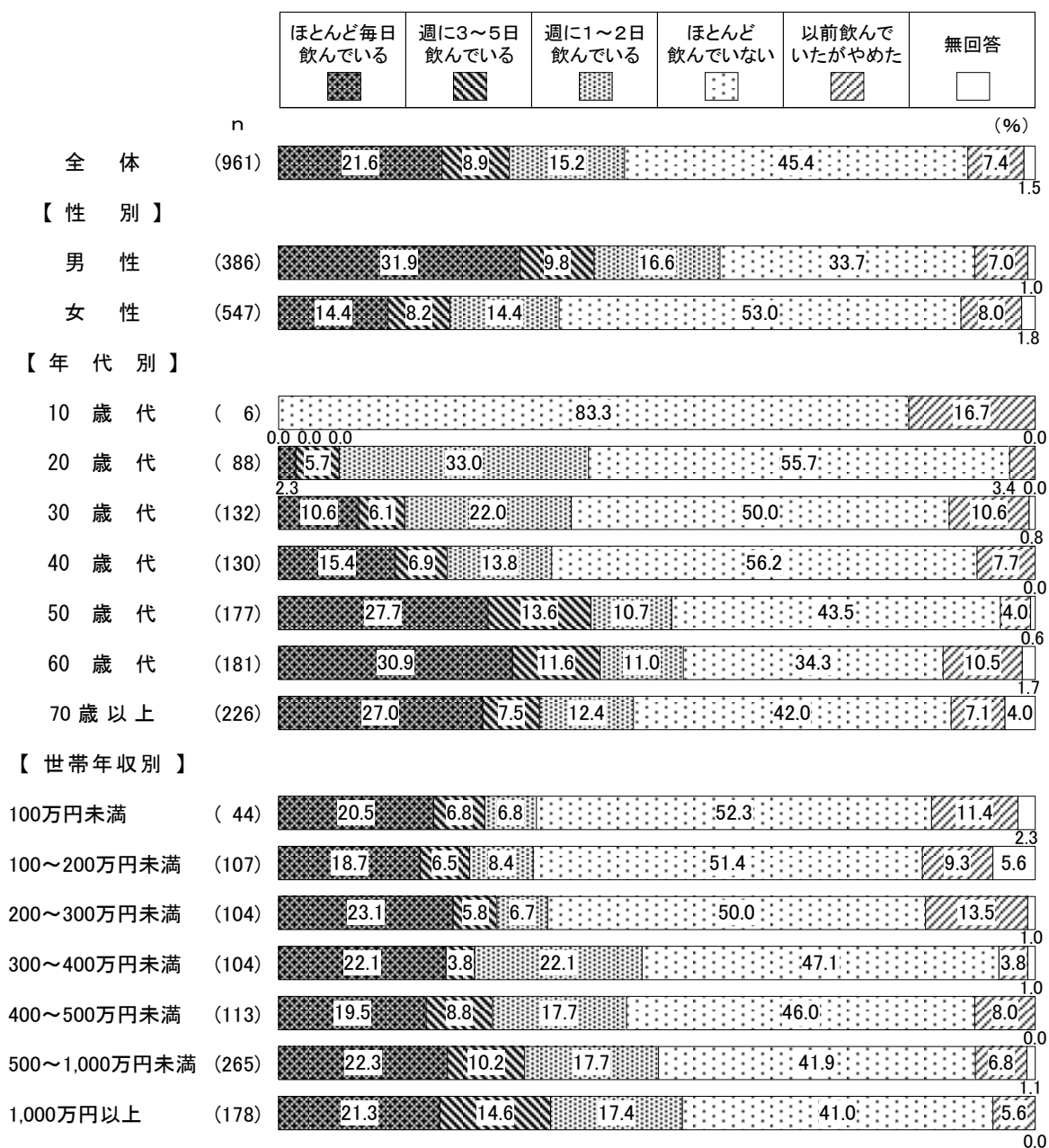


性別でみると、「ほとんど飲んでいない」は女性（53.0%）が男性（33.7%）より19.3ポイント高くなっている。一方、「ほとんど毎日飲んでいる」は男性（31.9%）が女性（14.4%）より17.5ポイント高くなっている。

年代別でみると、「ほとんど毎日飲んでいる」は60歳代で30.9%と高くなっている。一方、「ほとんど飲んでいない」は40歳代で56.2%、20歳代で55.7%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「ほとんど毎日飲んでいる」は200～300万円未満で23.1%と高くなっている。一方、「ほとんど飲んでいない」は年収が少なくなるにつれて高くなっており、100万円未満で52.3%となっている。

図表 7-5-2 飲酒の程度（性別、年代別、世帯年収別）



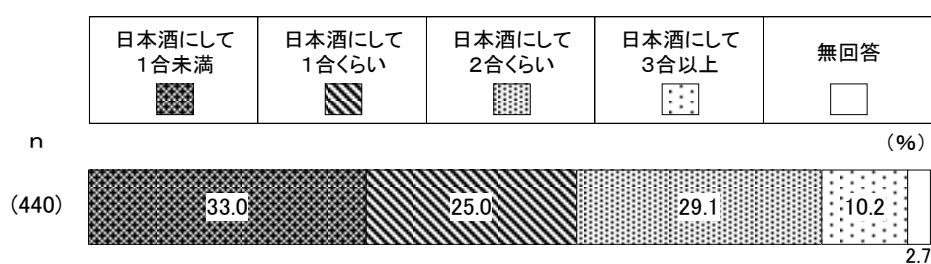
(6) 1日の飲酒量

【問16で「ほとんど毎日飲んでいる」「週に3～5日飲んでいる」「週に1～2日飲んでいる」と回答した方におたずねします。】

付問16-1 1日の平均的な飲酒量を教えてください。(〇は1つ)

お酒を「週に1日以上飲んでいる」と答えた方の、1日の飲酒量は、「日本酒にして1合未満」が33.0%で最も高く、次いで「日本酒にして2合くらい」が29.1%、「日本酒にして1合くらい」が25.0%、「日本酒にして3合以上」が10.2%となっている。

図表7-6-1 1日の飲酒量

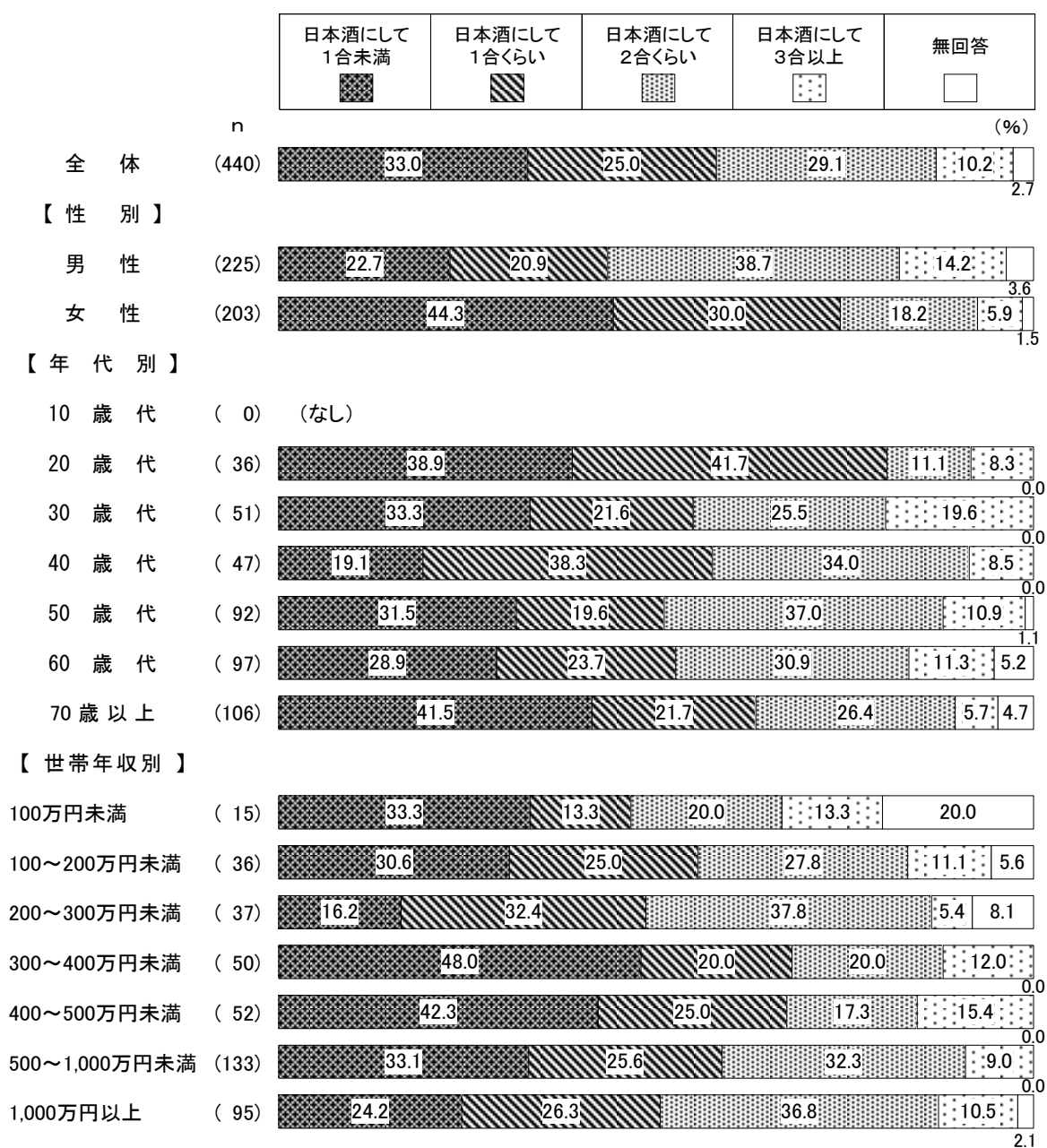


性別でみると、「日本酒にして1合未満」は女性（44.3%）が男性（22.7%）より21.6ポイント高くなっている。一方、「日本酒にして2合くらい」は男性（38.7%）が女性（18.2%）より20.5ポイント高くなっている。

年代別でみると、「日本酒にして1合未満」は70歳以上で41.5%と高くなっている。「日本酒にして1合くらい」は20歳代で41.7%と高くなっている。「日本酒にして2合くらい」は50歳代で37.0%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「日本酒にして1合未満」は300～400万円未満で48.0%と高くなっている。「日本酒にして1合くらい」は200～300万円未満で32.4%と高くなっている。「日本酒にして2合くらい」は200～300万円未満で37.8%、1,000万円以上で36.8%と高くなっている。

図表7-6-2 1日の飲酒量（性別、年代別、世帯年収別）

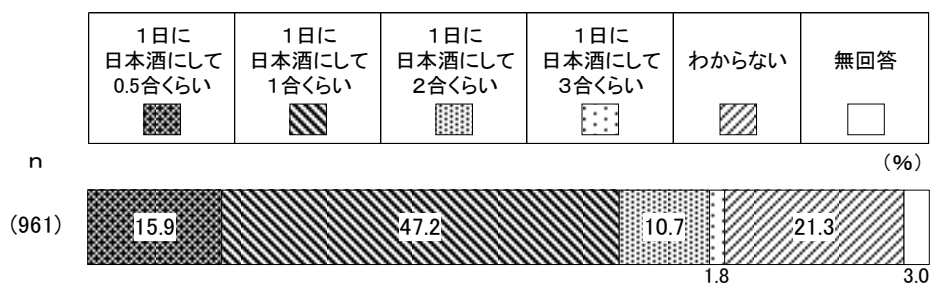


(7) 「適度な飲酒」だと思う量

問17 一般的にいわれている「適度な飲酒」とは、どれくらいの量だと思いますか？(○は1つ)

「適度な飲酒」だと思う量は、「1日に日本酒にして1合くらい」が47.2%で最も高く、次いで「1日に日本酒にして0.5合くらい」が15.9%、「1日に日本酒にして2合くらい」が10.7%となっている。

図表7-7-1 「適度な飲酒」だと思う量

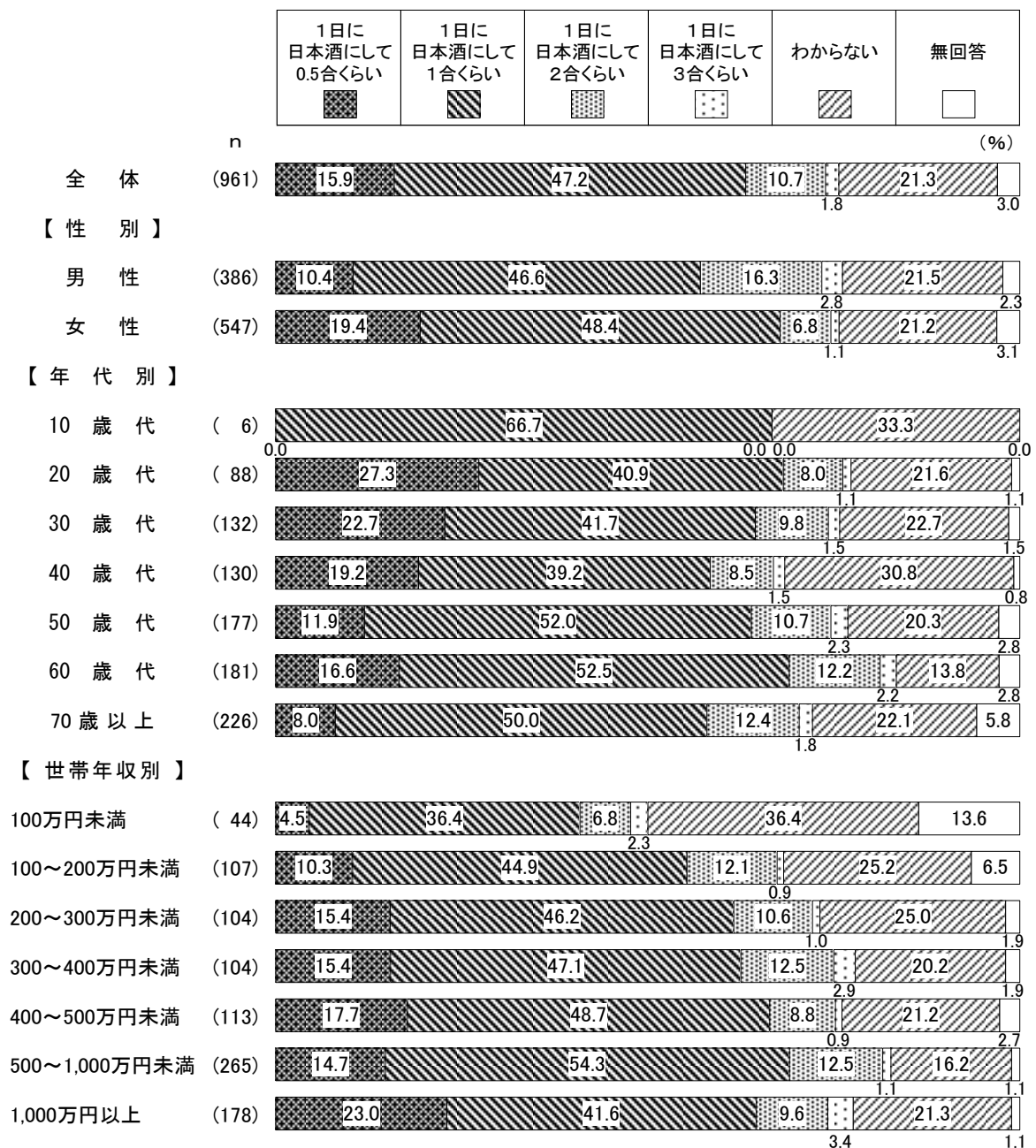


性別でみると、「1日に日本酒にして2合くらい」は男性（16.3%）が女性（6.8%）より9.5ポイント高くなっている。一方、「1日に日本酒にして0.5合くらい」は女性（19.4%）が男性（10.4%）より9.0ポイント高くなっている。

年代別でみると、「1日に日本酒にして0.5合くらい」は20歳代で27.3%と高くなっている。「1日に日本酒にして1合くらい」は60歳代で52.5%、50歳代で52.0%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「1日に日本酒にして0.5合くらい」は1,000万円以上で23.0%と高くなっている。「1日に日本酒にして1合くらい」は500～1,000万円未満で54.3%と高くなっている。

図表7-7-2 「適度な飲酒」だと思う量（性別、年代別、世帯年収別）



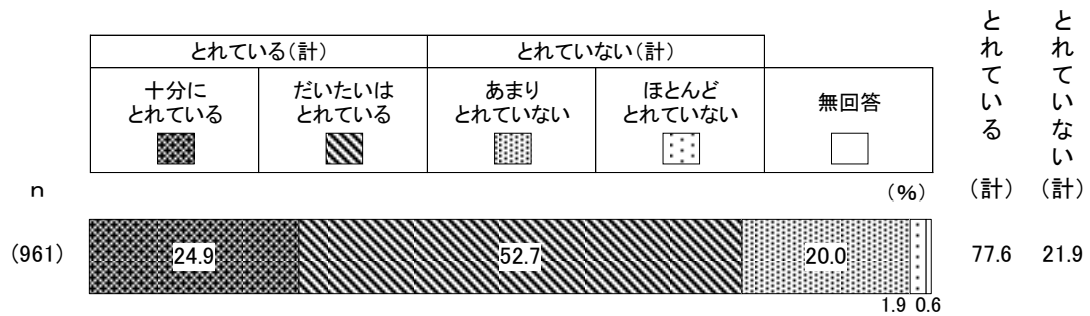
## 8. こころの健康

### (1) 睡眠の程度

問18 睡眠が適度にとれていますか？（○は1つ）

睡眠の程度は、「十分にとれている」（24.9%）と「だいたいとはとれている」（52.7%）を合わせた『とれている（計）』は77.6%となっている。一方、「あまりとれていない」（20.0%）と「ほとんどとれていない」（1.9%）を合わせた『とれていない（計）』は21.9%となっている。

図表8-1-1 睡眠の程度

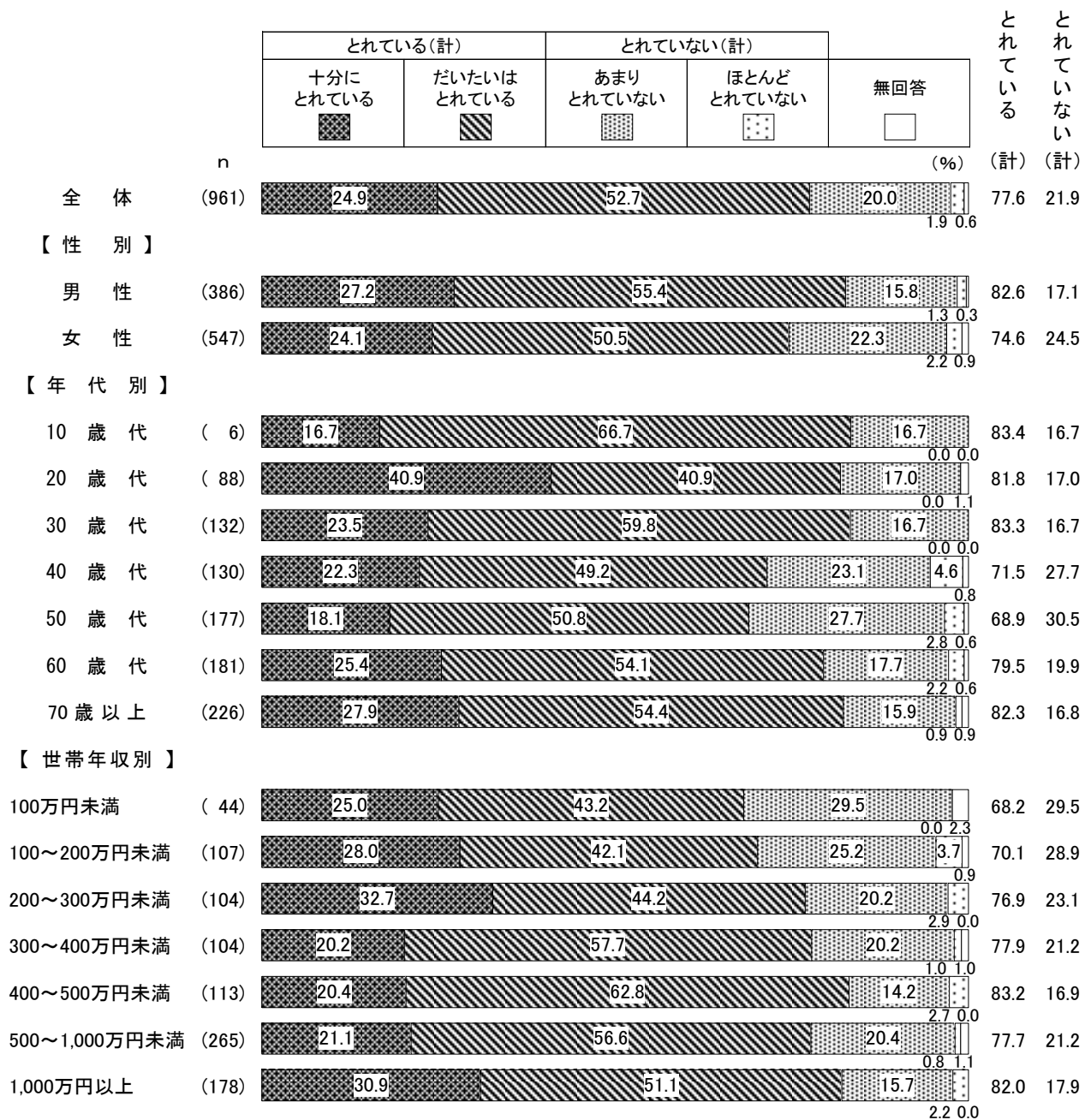


性別でみると、『とれている（計）』は男性（82.6%）が女性（74.6%）より8.0ポイント高くなっている。

年代別でみると、『とれている（計）』は30歳代で83.3%、70歳以上で82.3%と高くなっている。一方、『とれていない（計）』は50歳代で30.5%、40歳代で27.7%と高くなっている。

世帯年収別でみると、『とれている（計）』は400～500万円未満で83.2%、1,000万円以上で82.0%と高くなっている。一方、『とれていない（計）』は100万円未満で29.5%、100～200万円未満で28.9%と高くなっている。

図表 8-1-2 睡眠の程度（性別、年代別、世帯年収別）

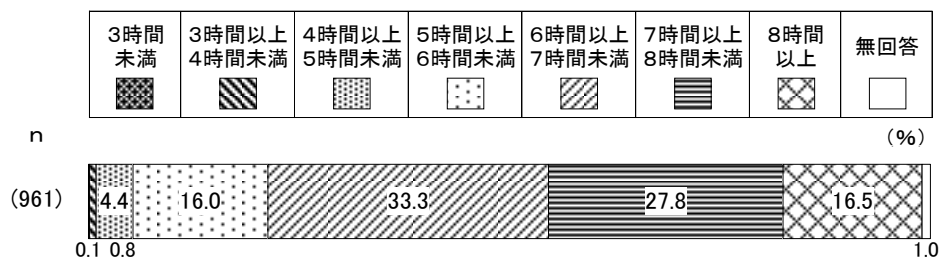


## (2) 平均睡眠時間

付問18-1 あなたの平均睡眠時間を記入してください。

平均睡眠時間は、「6時間以上7時間未満」が33.3%で最も高く、次いで「7時間以上8時間未満」が27.8%、「8時間以上」が16.5%、「5時間以上6時間未満」が16.0%となっている。

図表8-2-1 平均睡眠時間



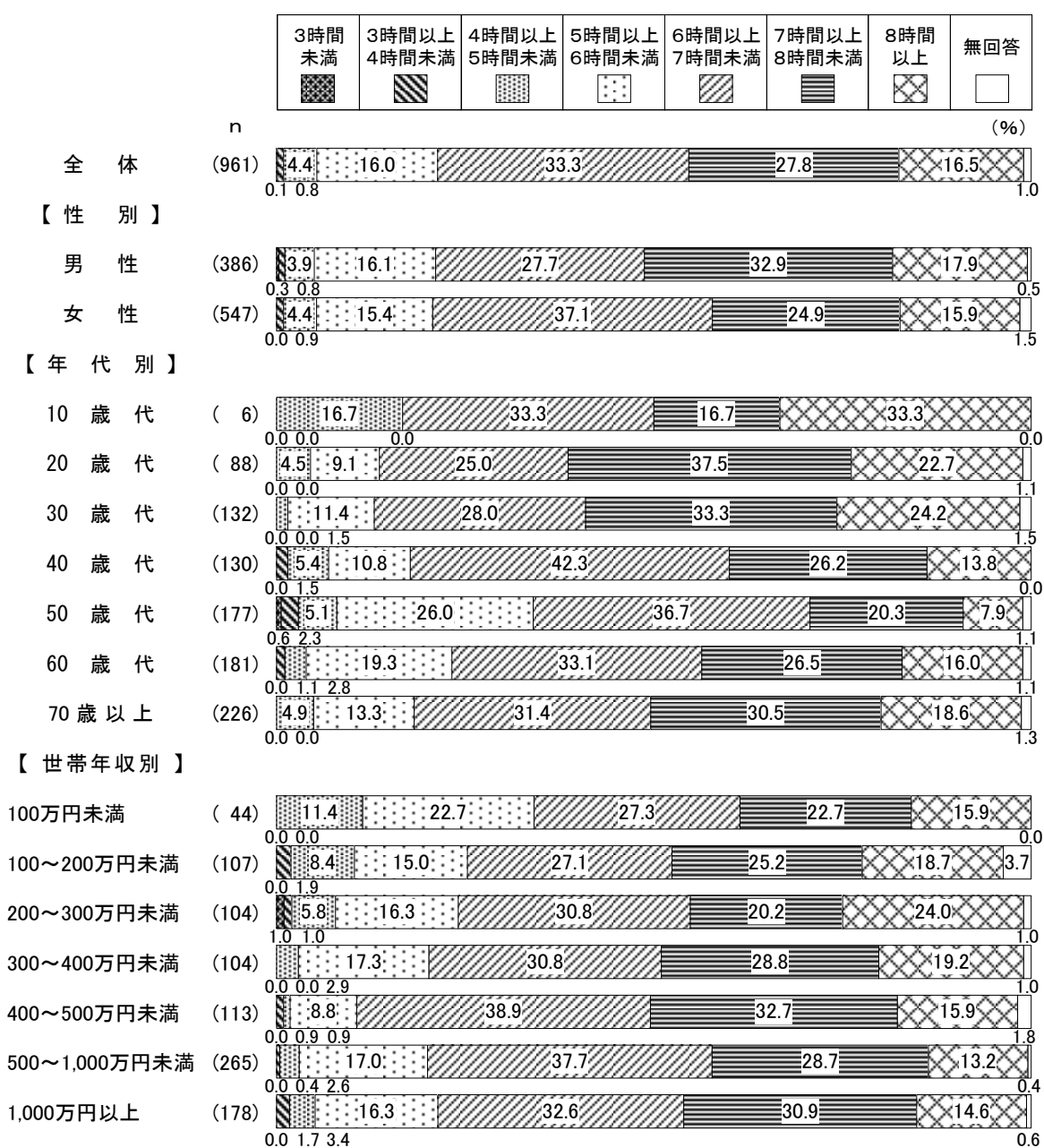


性別でみると、「6時間以上7時間未満」は女性（37.1%）が男性（27.7%）より9.4ポイント高くなっている。一方、「7時間以上8時間未満」は男性（32.9%）が女性（24.9%）より8.0ポイント高くなっている。

年代別でみると、「5時間以上6時間未満」は50歳代で26.0%と高くなっている。「6時間以上7時間未満」は40歳代で42.3%と高くなっている。「7時間以上8時間未満」は20歳代で37.5%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「6時間以上7時間未満」は400～500万円未満で38.9%、500～1,000万円未満で37.7%と高くなっている。「7時間以上8時間未満」は400～500万円未満で32.7%、1,000万円以上で30.9%と高くなっている。「8時間以上」は200～300万円未満で24.0%と高くなっている。

図表 8-2-2 平均睡眠時間（性別、年代別、世帯年収別）

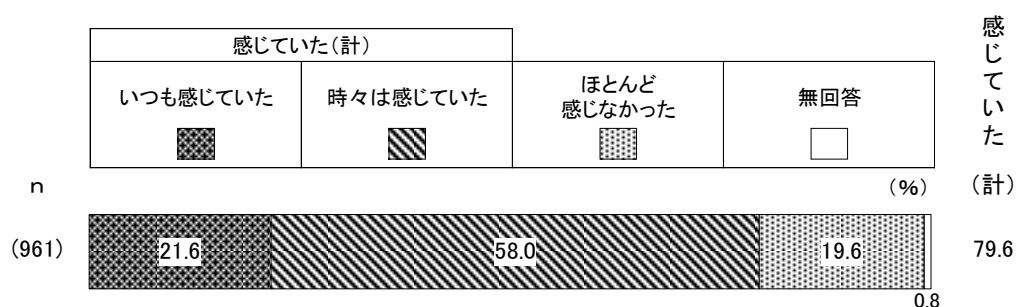


### (3) 最近1か月のストレス状況

問19 あなたは最近1か月にストレスを感じたことがありますか？（○は1つ）

最近1か月のストレス状況は、「いつも感じていた」(21.6%)と「時々は感じていた」(58.0%)を合わせた『感じていた(計)』は79.6%となっている。一方、「ほとんど感じなかった」は19.6%となっている。

図表8-3-1 最近1か月のストレス状況

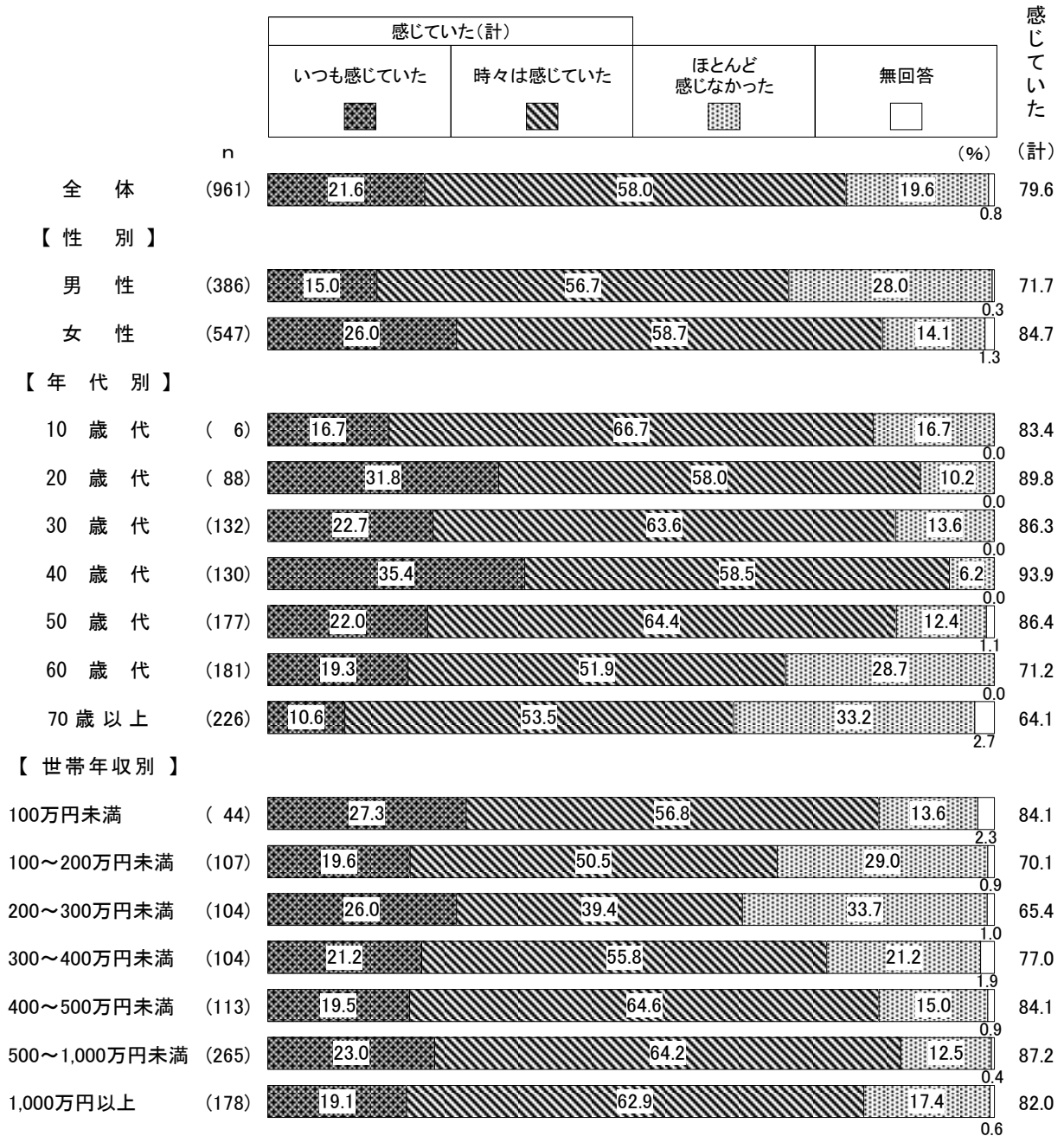


性別でみると、『感じていた（計）』は女性（84.7%）が男性（71.7%）より13.0ポイント高くなっている。

年代別でみると、『感じていた（計）』は40歳代で93.9%と高くなっている。一方、「ほとんど感じなかった」は70歳以上で33.2%と高くなっている。

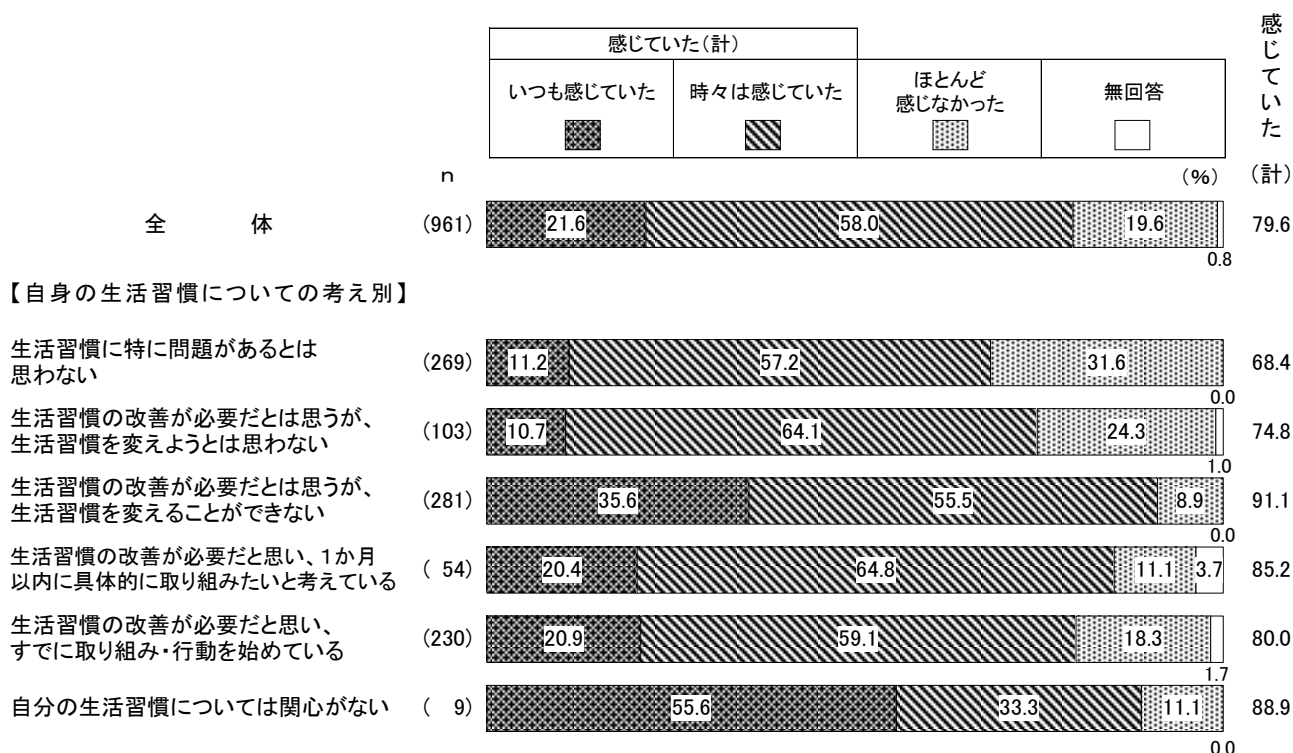
世帯年収別でみると、『感じていた（計）』は500～1,000万円未満で87.2%と高くなっている。一方、「ほとんど感じなかった」は200～300万円未満で33.7%と高くなっている。

図表 8-3-2 最近1か月間のストレス状況（性別、年代別、世帯年収別）



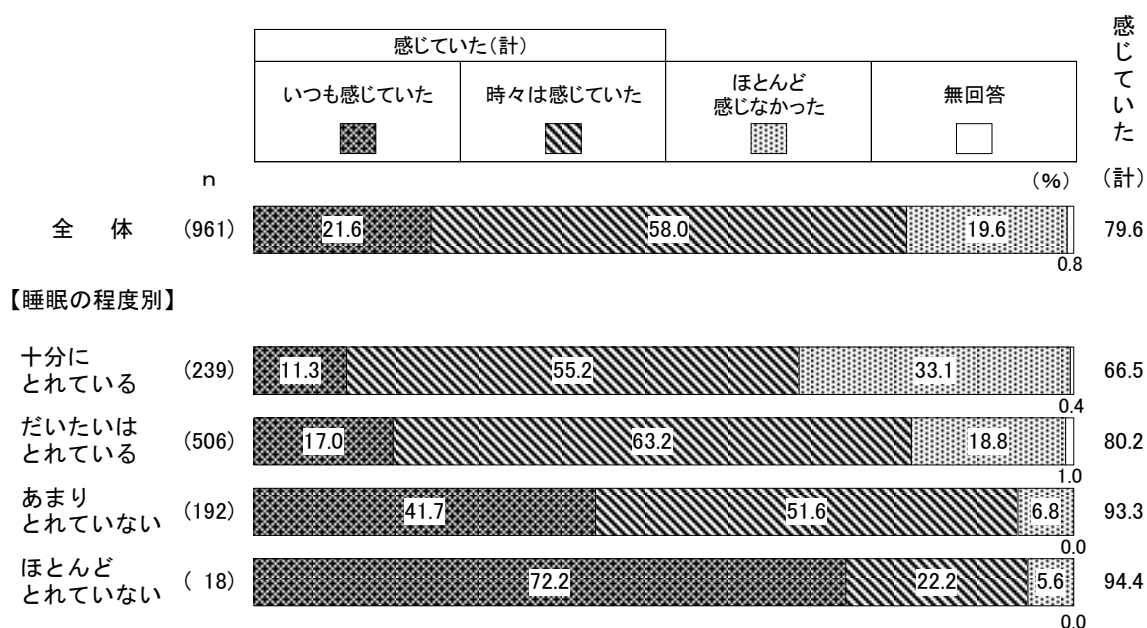
自身の生活習慣についての考え別でみると、『感じていた（計）』は生活習慣の改善が必要だとは思いますが、生活習慣を変えることができない人で91.1%と高くなっている。一方、「ほとんど感じなかった」は生活習慣に特に問題があるとは思わない人で31.6%と高くなっている。

図表 8-3-3 最近1か月間のストレス状況（自身の生活習慣についての考え別）



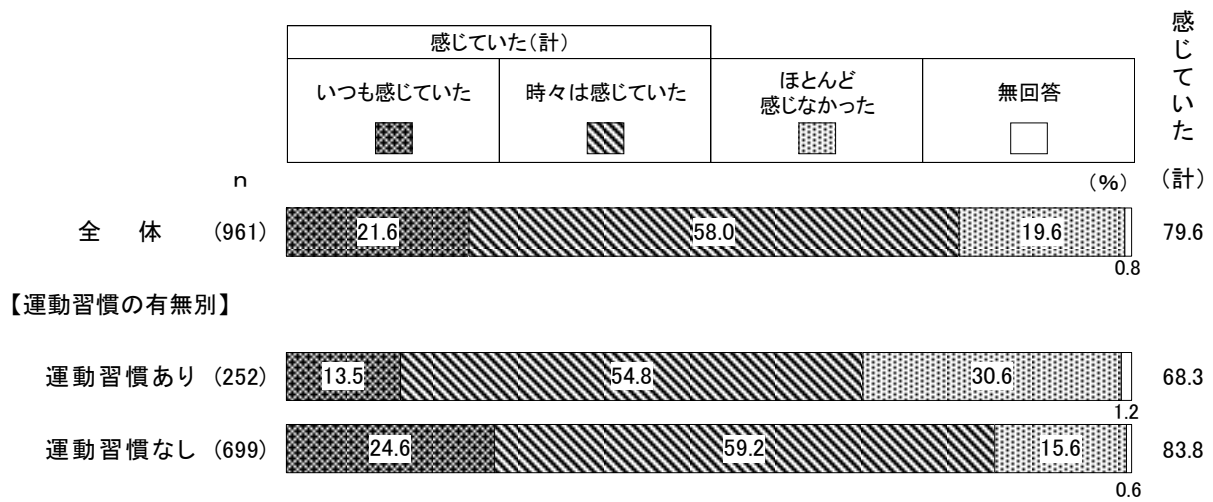
睡眠の程度別でみると、『感じていた（計）』は睡眠がとれていない人ほど高くなっている。一方、「ほとんど感じなかった」は睡眠が十分にとれている人で33.1%と高くなっている。

図表 8-3-4 最近1か月間のストレス状況（睡眠の程度別）



運動習慣の有無別で見ると、『感じていた(計)』は運動習慣なし(83.8%)が、運動習慣あり(68.3%)より15.5ポイント高くなっている。

図表 8-3-5 最近1か月間のストレス状況(運動習慣の有無別)

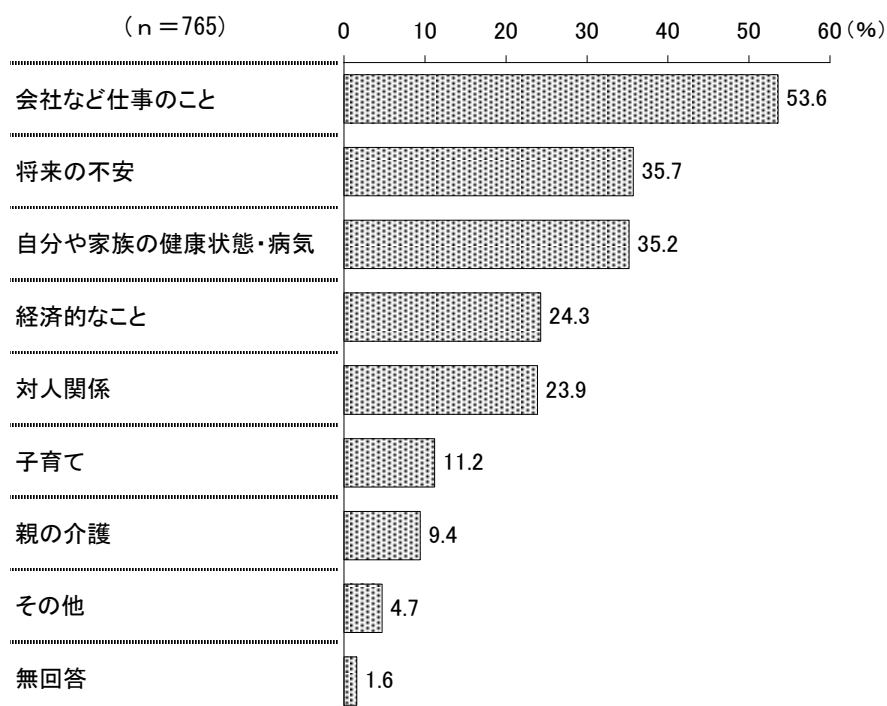


#### (4) ストレスの対象

【問19で「いつも感じていた」「時々は感じていた」と回答した方におたずねします。】  
付問19-1 どのようにことにストレスを感じていますか？（〇はいくつでも）

ストレスを「いつも感じていた」、「時々は感じていた」と答えた方の、ストレスの対象は、「会社など仕事のこと」が53.6%で最も高く、次いで「将来の不安」が35.7%、「自分や家族の健康状態・病気」が35.2%、「経済的なこと」が24.3%となっている。

図表 8-4-1 ストレスの対象

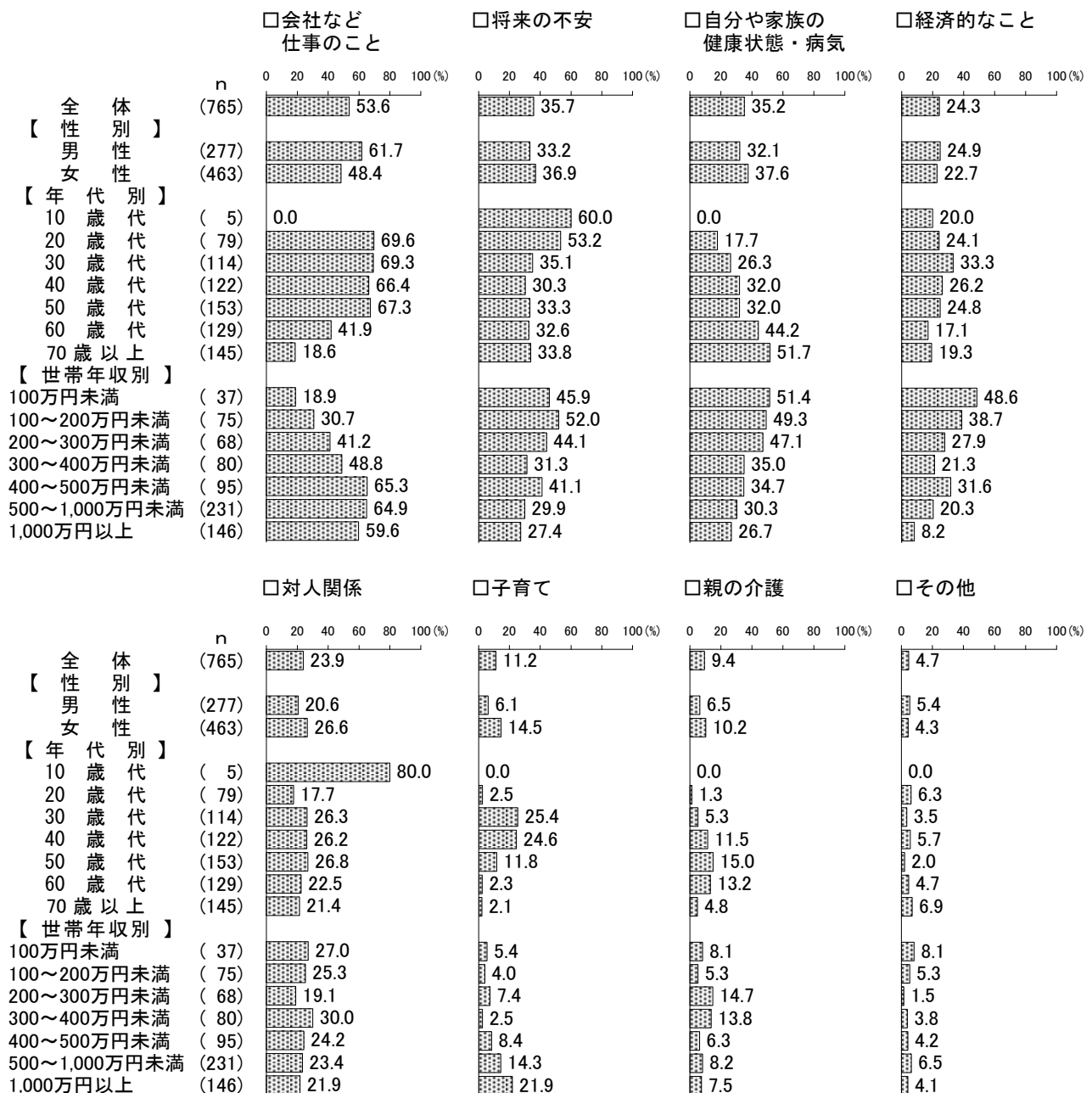


性別でみると、「会社など仕事のこと」は男性（61.7%）が女性（48.4%）より13.3ポイント高くなっている。一方、「子育て」は女性（14.5%）が男性（6.1%）より8.4ポイント高くなっている。

年代別でみると、「会社など仕事のこと」は20歳代で69.6%、30歳代で69.3%と高くなっている。「将来の不安」は20歳代で53.2%と高くなっている。「自分や家族の健康状態・病気」はおおむね年代が上がるにつれて高くなっており、70歳以上で51.7%となっている。

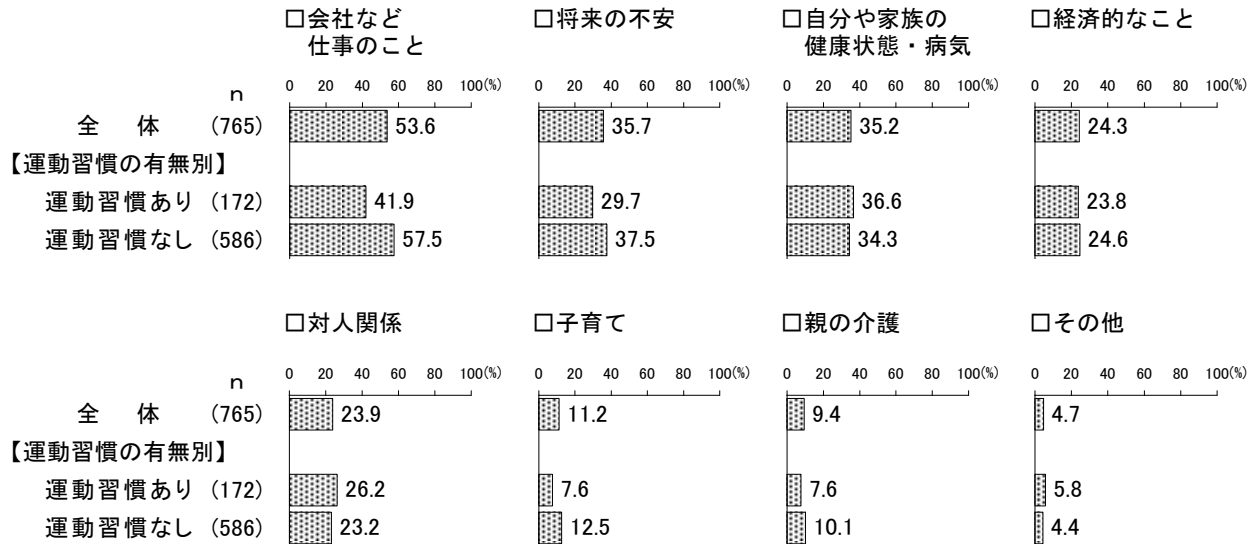
世帯年収別でみると、「会社など仕事のこと」は400～500万円未満で65.3%、500～1,000万円未満で64.9%と高くなっている。「将来の不安」は100～200万円未満で52.0%と高くなっている。「自分や家族の健康状態・病気」は年収が少なくなるにつれて高くなっており、100万円未満で51.4%となっている。

図表 8-4-2 ストレスの対象（性別、年代別、世帯年収別）



運動習慣の有無別で見ると、「会社など仕事のこと」は運動習慣なし（57.5%）が、運動習慣あり（41.9%）より15.6ポイント、「将来の不安」は運動習慣なし（37.5%）が、運動習慣あり（29.7%）より7.8ポイント、「将来の不安」は運動習慣なし（37.5%）が、運動習慣あり（29.7%）より7.8ポイント、「経済的なこと」は運動習慣なし（24.6%）が、運動習慣あり（23.8%）より0.8ポイント、「対人関係」は運動習慣なし（23.2%）が、運動習慣あり（26.2%）より3.0ポイント、「子育て」は運動習慣なし（12.5%）が、運動習慣あり（7.6%）より4.9ポイント、「親の介護」は運動習慣なし（10.1%）が、運動習慣あり（7.6%）より2.5ポイント、「その他」は運動習慣なし（4.4%）が、運動習慣あり（5.8%）より1.4ポイント、それぞれ高くなっている。

図表 8-4-3 ストレスの対象（運動習慣の有無別）



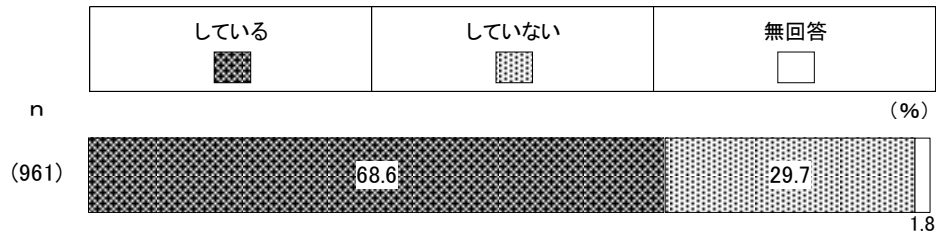


(5) ストレス解消のための行動の有無

問20 あなたは、ストレスを解消するために意識的に何かしていますか？（○は1つ）

ストレス解消のための行動の有無は、「している」が68.6%、「していない」は29.7%となっている。

図表 8-5-1 ストレス解消のための行動の有無

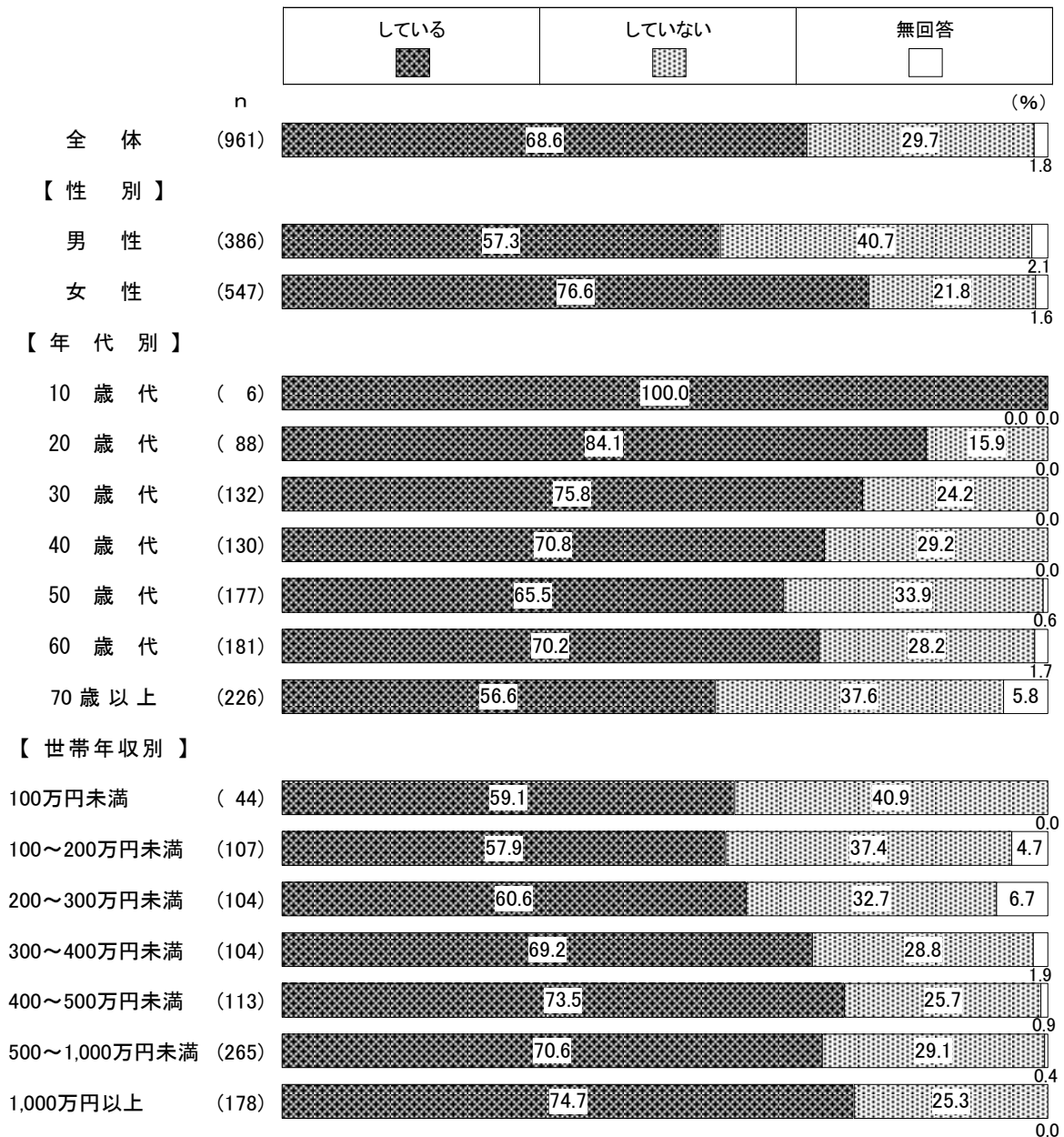


性別でみると、「している」は女性（76.6%）が男性（57.3%）より19.3ポイント高くなっている。

年代別でみると、「している」はおおむね年代が下がるにつれて高くなっており、20歳代で84.1%となっている。一方、「していない」は70歳以上で37.6%と高くなっている。

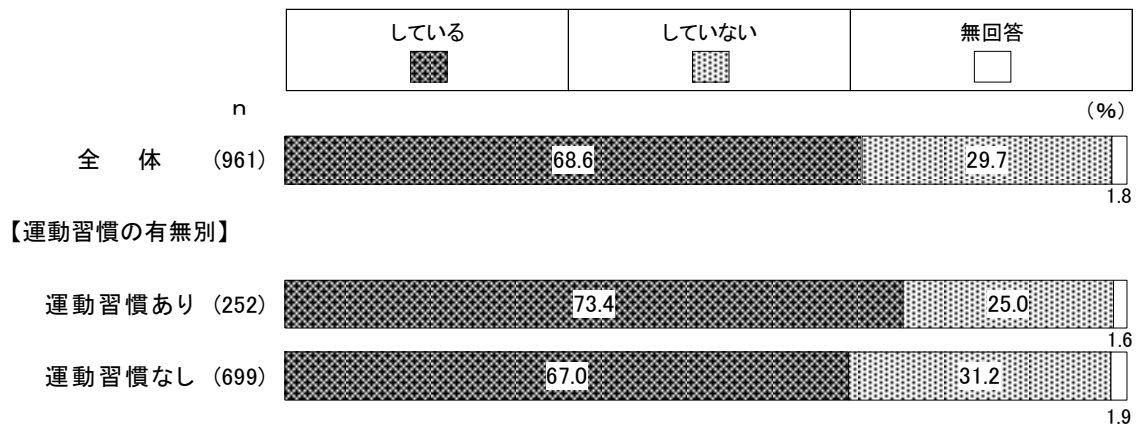
世帯年収別でみると、「している」は1,000万円以上で74.7%、400～500万円未満で73.5%と高くなっている。一方、「していない」は100万円未満で40.9%と高くなっている。

図表 8-5-2 ストレス解消のための行動の有無（性別、年代別、世帯年収別）



運動習慣の有無別で見ると、「している」は運動習慣あり（73.4%）が、運動習慣なし（67.0%）より6.4ポイント高くなっている。

図表 8-5-3 ストレス解消のための行動の有無（運動習慣の有無別）

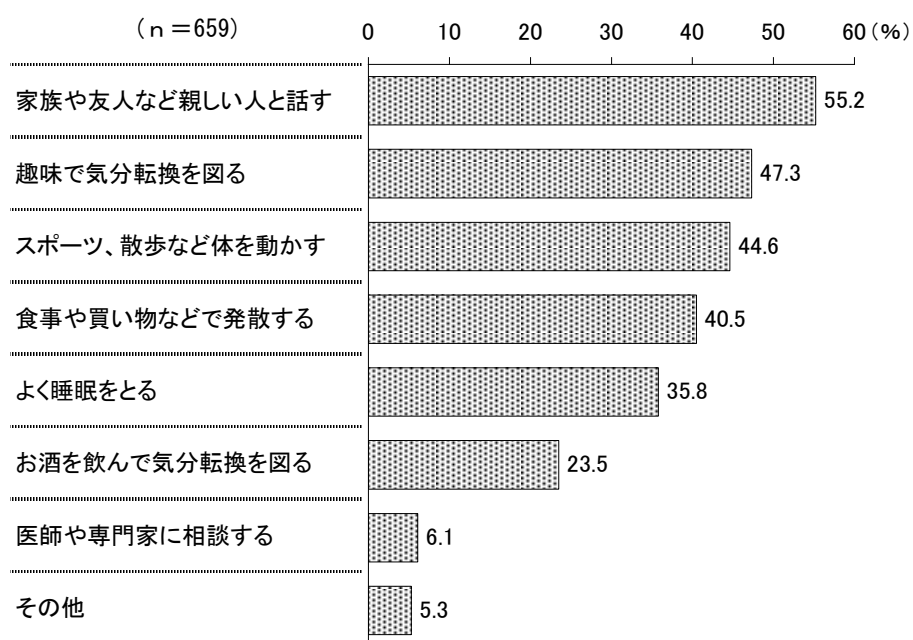


## (6) ストレス解消の方法

【問20でストレス解消のために意識的に何か「している」と回答した方におたずねします。】  
付問20-1 それはどんなことですか？（〇はいくつでも）

ストレス解消のために意識的に何か「している」と答えた方の、ストレス解消の方法は、「家族や友人など親しい人と話す」が55.2%で最も高く、次いで「趣味で気分転換を図る」が47.3%、「スポーツ、散歩など体を動かす」が44.6%、「食事や買い物などで発散する」が40.5%となっている。

図表 8-6-1 ストレス解消の方法

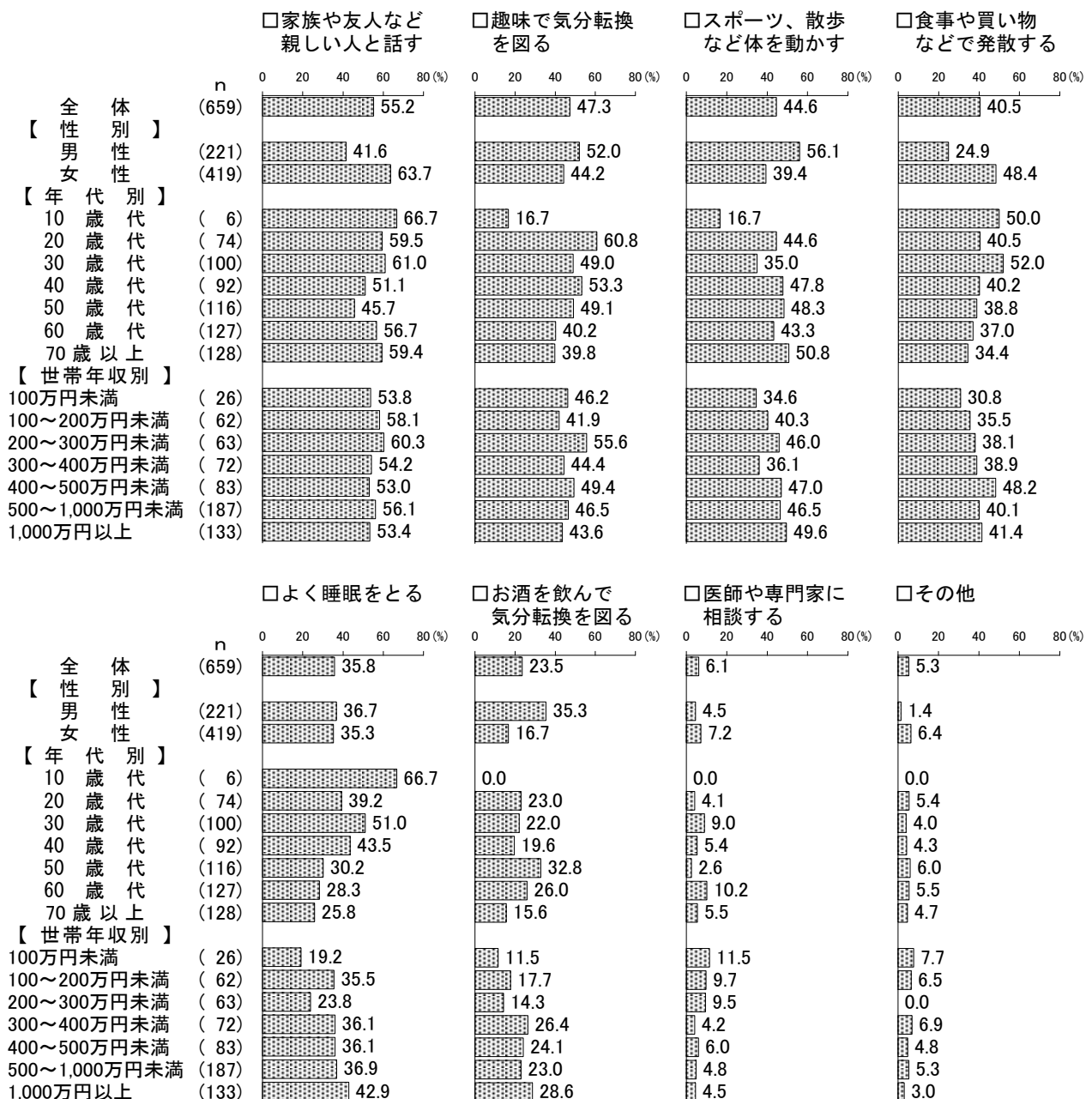


性別でみると、「食事や買い物などで発散する」は女性（48.4%）が男性（24.9%）より23.5ポイント、「家族や友人など親しい人と話す」は女性（63.7%）が男性（41.6%）より22.1ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「お酒を飲んで気分転換を図る」は男性（35.3%）が女性（16.7%）より18.6ポイント、「スポーツ、散歩など体を動かす」は男性（56.1%）が女性（39.4%）より16.7ポイント、それぞれ高くなっている。

年代別でみると、「家族や友人など親しい人と話す」は30歳代で61.0%と高くなっている。「趣味で気分転換を図る」は20歳代で60.8%と高くなっている。

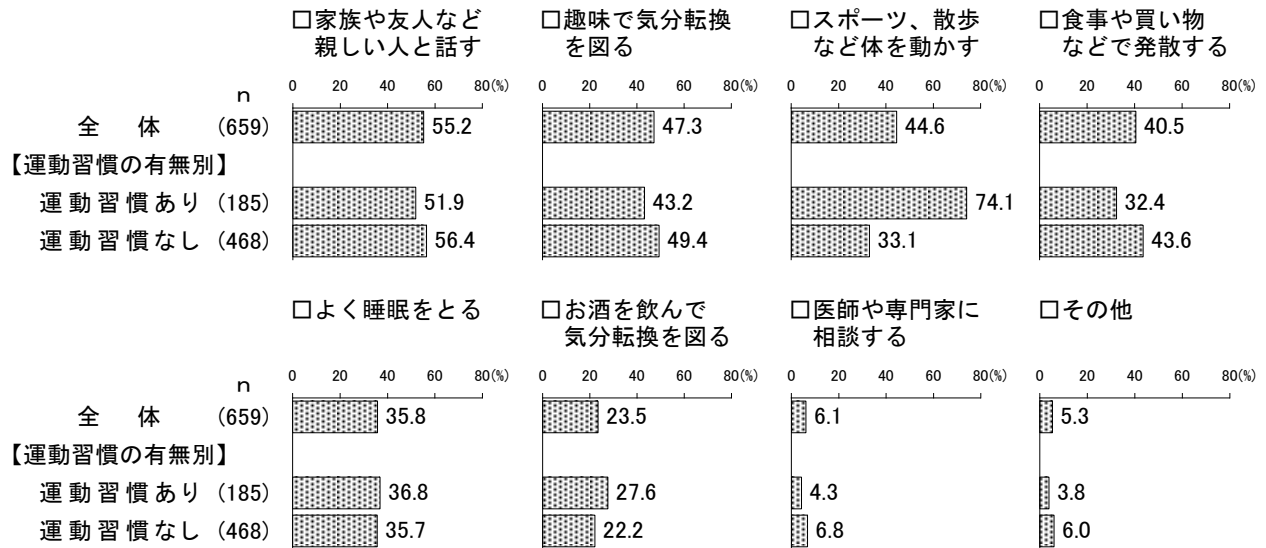
世帯年収別でみると、「家族や友人など親しい人と話す」は200～300万円未満で60.3%と高くなっている。「趣味で気分転換を図る」は200～300万円未満で55.6%と高くなっている。「スポーツ、散歩など体を動かす」は1,000万円以上で49.6%と高くなっている。

図表 8-6-2 ストレス解消の方法（性別、年代別、世帯年収別）



運動習慣の有無別で見ると、「スポーツ、散歩など体を動かす」は運動習慣あり（74.1%）が、運動習慣なし（33.1%）より41.0ポイント高くなっている。一方、「食事や買い物などで発散する」は運動習慣なし（43.6%）が、運動習慣あり（32.4%）より11.2ポイント高くなっている。

図表 8-6-3 ストレス解消の方法（運動習慣の有無別）

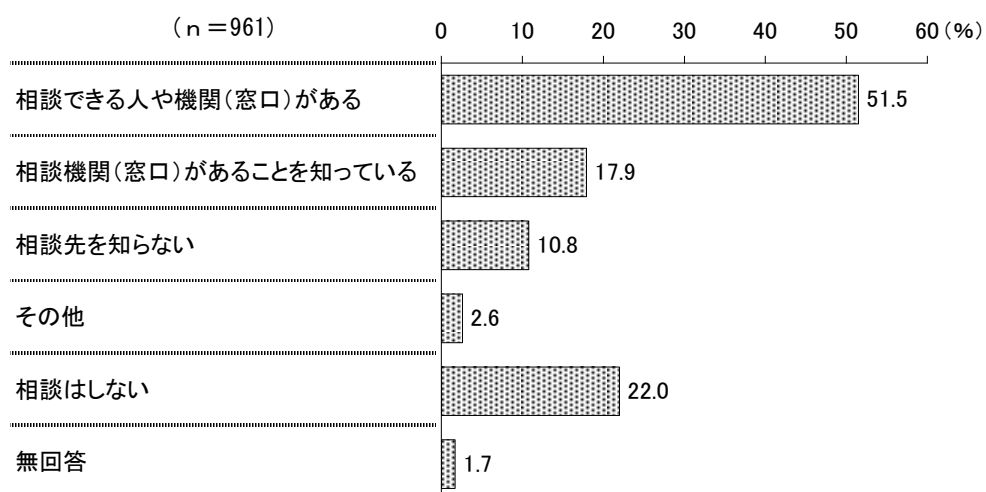


## (7) 悩みを相談できる人や機関の有無

問21 あなたは、気分が落ち込んだ時に、悩みを相談できる人や機関（窓口）はありますか？  
（〇はいくつでも）

悩みを相談できる人や機関の有無は、「相談できる人や機関（窓口）がある」が51.5%、「相談機関（窓口）があることを知っている」は17.9%となっている。一方、「相談先を知らない」は44.6%、「相談はしない」は22.0%となっている。

図表 8-7-1 悩みを相談できる人や機関の有無

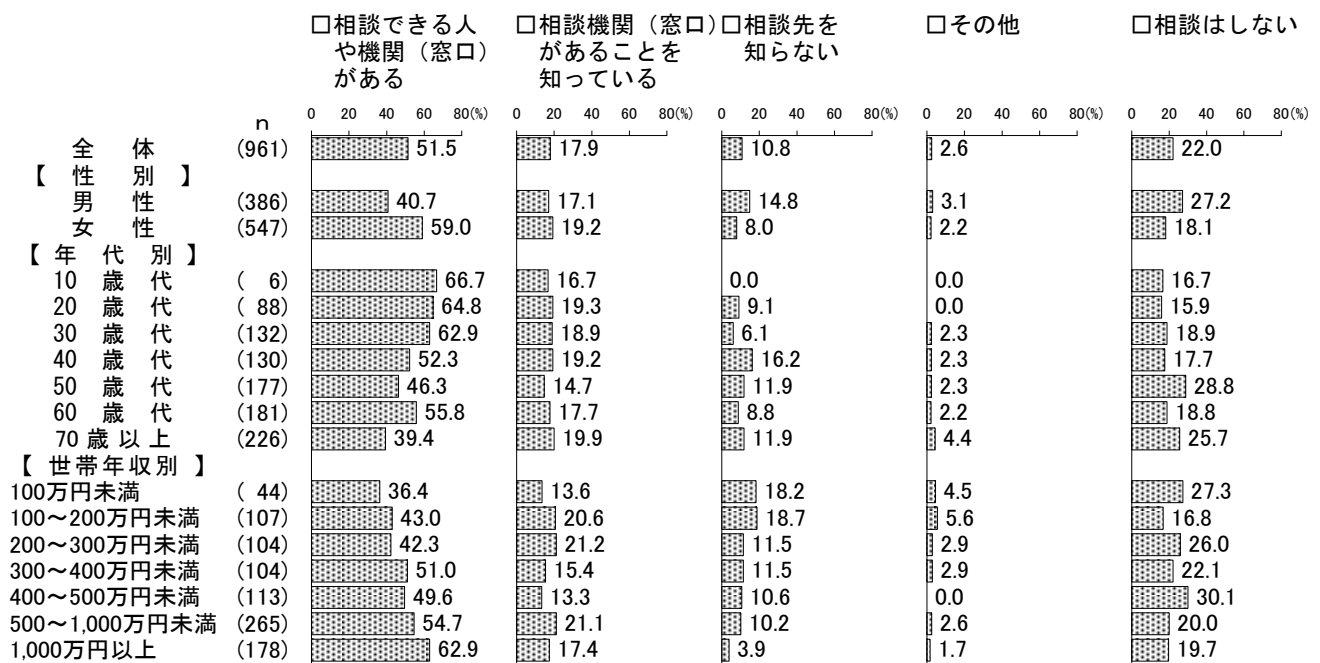


性別でみると、「相談できる人や機関（窓口）がある」は女性（59.0%）が男性（40.7%）より18.3ポイント高くなっている。一方、「相談はしない」は男性（27.2%）が女性（18.1%）より9.1ポイント高くなっている。

年代別でみると、「相談できる人や機関（窓口）がある」は20歳代で64.8%、30歳代で62.9%と高くなっている。「相談はしない」は50歳代で28.8%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「相談できる人や機関（窓口）がある」は1,000万円以上で62.9%と高くなっている。「相談はしない」は400～500万円未満で30.1%と高くなっている。

図表 8-7-2 悩みを相談できる人や機関の有無（性別、年代別、世帯年収別）



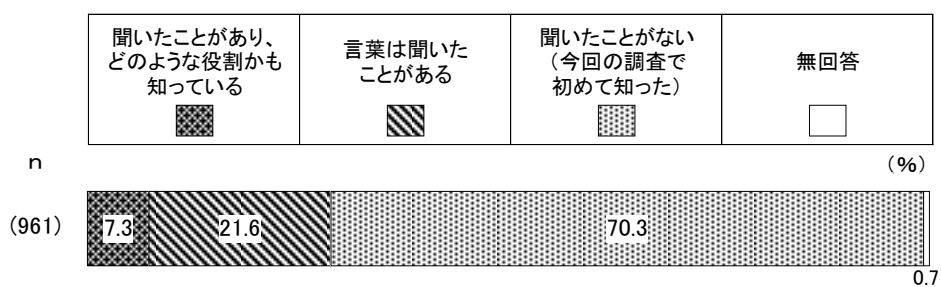


## (8) 「ゲートキーパー」の認知状況

問22 自殺のリスクにつながるような悩みに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことを「ゲートキーパー」といいます。あなたは、ゲートキーパーについて知っていますか？（○は1つ）

「ゲートキーパー」の認知状況は、「聞いたことがあり、どのような役割かも知っている」が7.3%、「言葉は聞いたことがある」は21.6%となっている。一方、「聞いたことがない（今回の調査で初めて知った）」は70.3%となっている。

図表 8-8-1 「ゲートキーパー」の認知状況

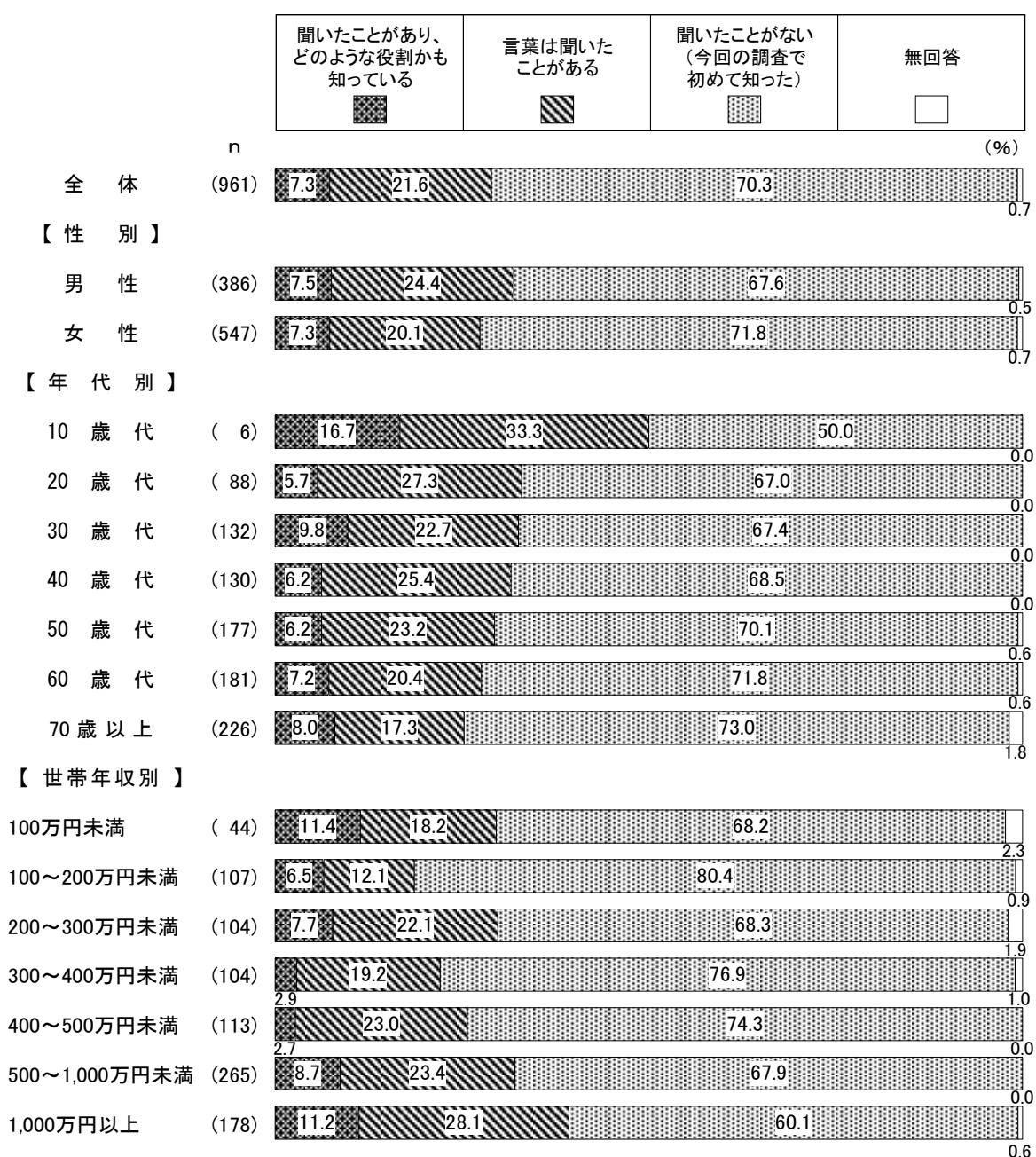


性別でみると、「言葉は聞いたことがある」は男性（24.4%）が女性（20.1%）より4.3ポイント高くなっている。一方、「聞いたことがない（今回の調査で初めて知った）」は女性（71.8%）が男性（67.6%）より4.2ポイント高くなっている。

年代別でみると、「言葉は聞いたことがある」は20歳代で27.3%と高くなっている。一方、「聞いたことがない（今回の調査で初めて知った）」は年代が上がるにつれて高くなっており、70歳以上で73.0%となっている。

世帯年収別でみると、「言葉は聞いたことがある」は1,000万円以上で28.1%と高くなっている。一方、「聞いたことがない（今回の調査で初めて知った）」は100～200万円未満で80.4%と高くなっている。

図表 8-8-2 「ゲートキーパー」の認知状況（性別、年代別、世帯年収別）



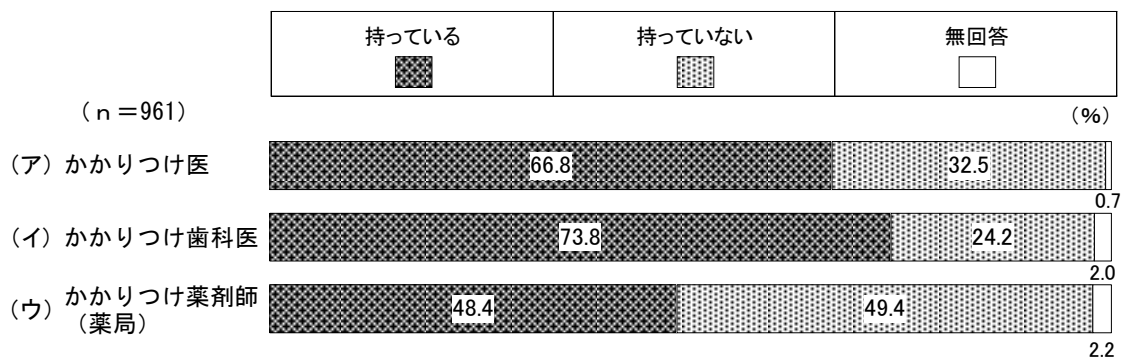
## 9. かかりつけ医、歯科医、薬剤師（薬局）

### (1) かかりつけ医、歯科医、薬剤師（薬局）の有無

問23 あなたは、かかりつけ医、歯科医、薬剤師（薬局）を持っていますか？（○は1つずつ）

かかりつけ医、歯科医、薬剤師（薬局）の有無をみると、「持っている」は“かかりつけ歯科医”で73.8%と最も高く、次いで“かかりつけ医”で66.8%、“かかりつけ薬剤師（薬局）”で48.4%となっている。

図表9-1-1 かかりつけ医、歯科医、薬剤師（薬局）の有無



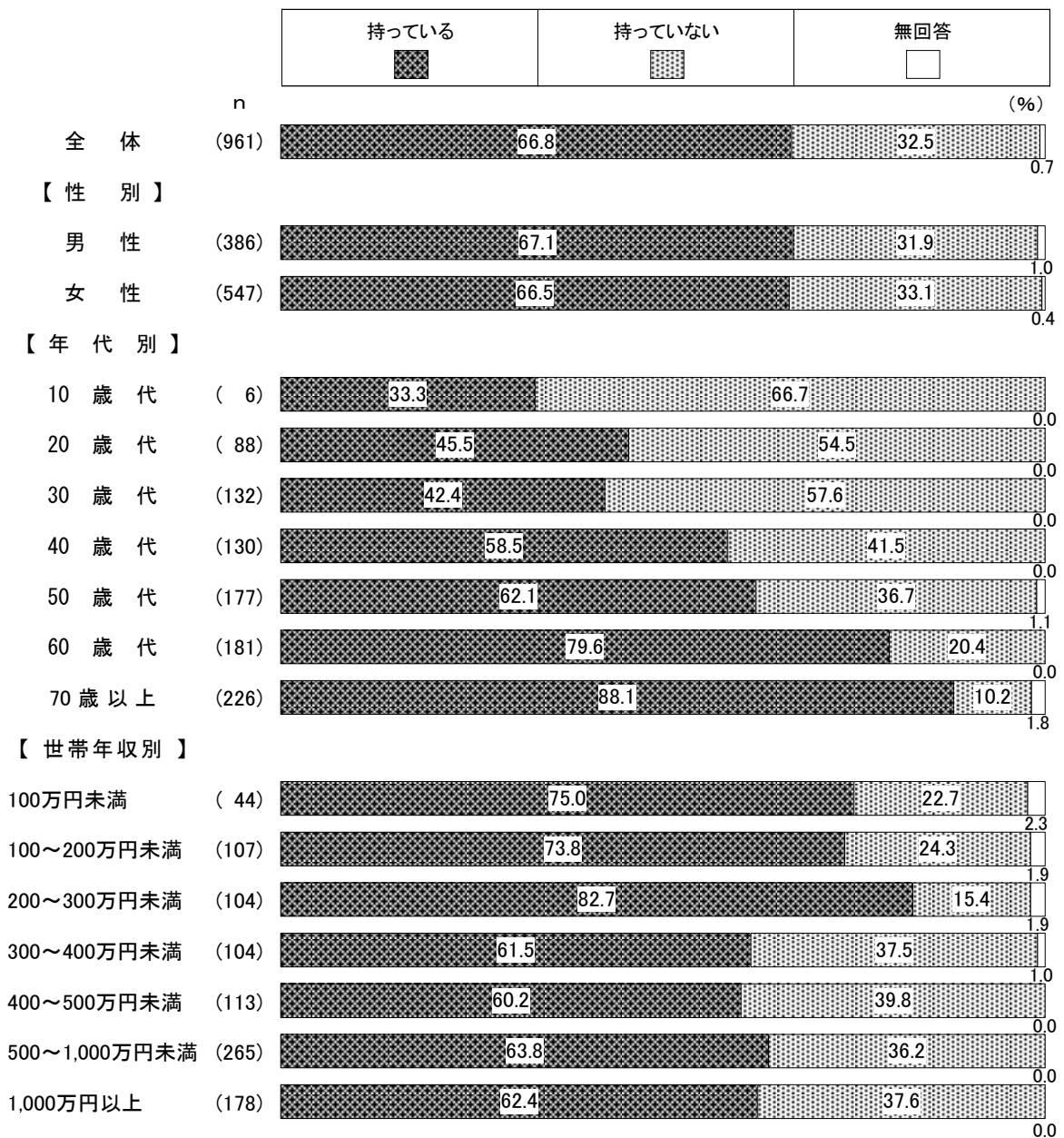
(ア) かかりつけ医

かかりつけ医の有無を性別で見ると、大きな違いはみられない。

年代別で見ると、「持っている」はおおむね年代が上がるにつれて高くなっており、70歳以上で88.1%となっている。一方、「持っていない」は30歳代で57.6%と高くなっている。

世帯年収別で見ると、「持っている」は200～300万円未満で82.7%と高くなっている。一方、「持っていない」は400～500万円未満で39.8%と高くなっている。

図表9-1-2 かかりつけ医の有無（性別、年代別、世帯年収別）



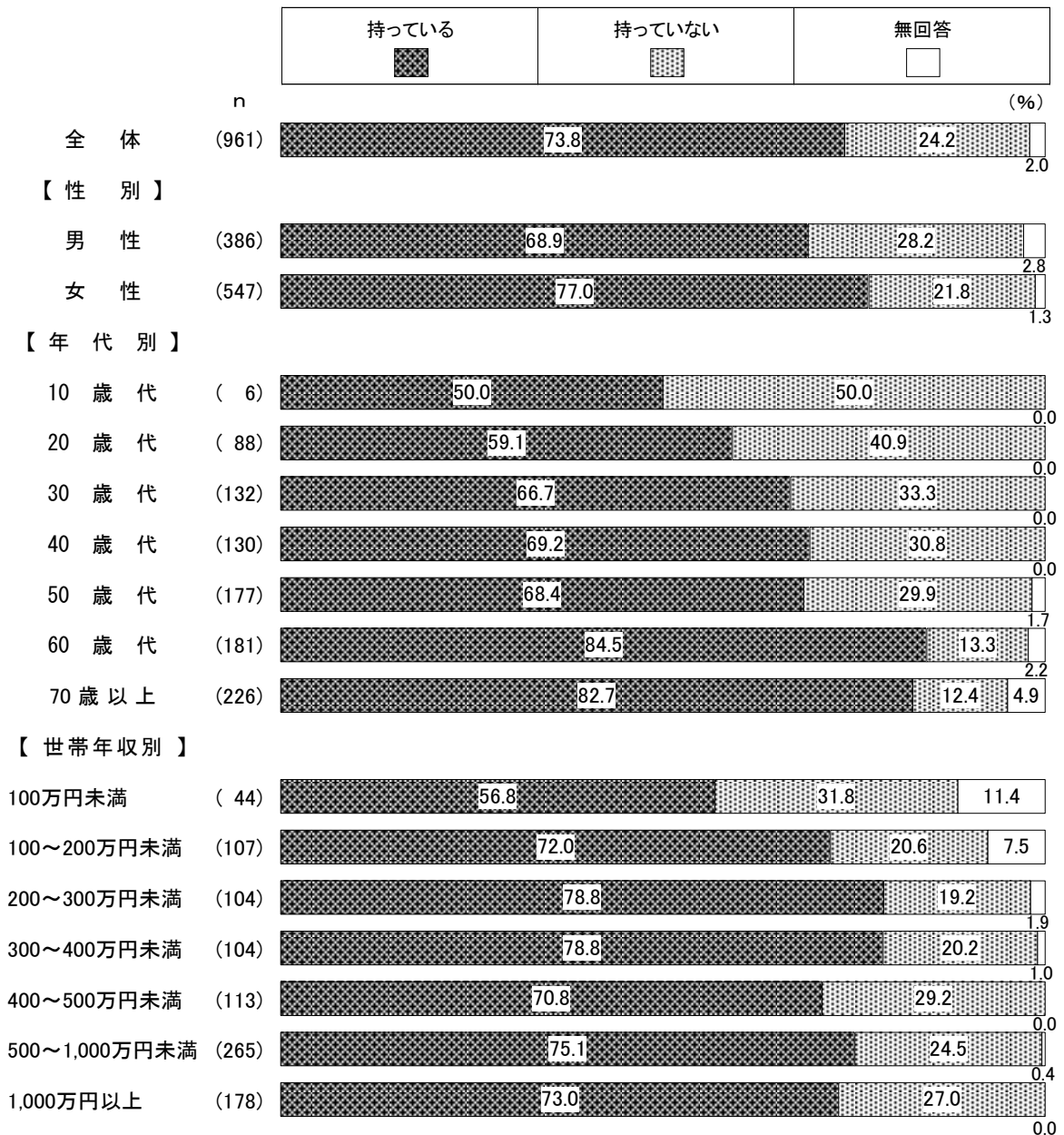
(イ) かかりつけ歯科医

かかりつけ歯科医の有無を性別で見ると、「持っている」は女性（77.0%）が男性（68.9%）より8.1ポイント高くなっている。

年代別で見ると、「持っている」は60歳代で84.5%、70歳以上で82.7%と高くなっている。一方、「持っていない」は20歳代で40.9%と高くなっている。

世帯年収別で見ると、「持っている」は200～300万円未満と300～400万円未満でともに78.8%と高くなっている。一方、「持っていない」は100万円未満で31.8%と高くなっている。

図表9-1-3 かかりつけ歯科医の有無（性別、年代別、世帯年収別）



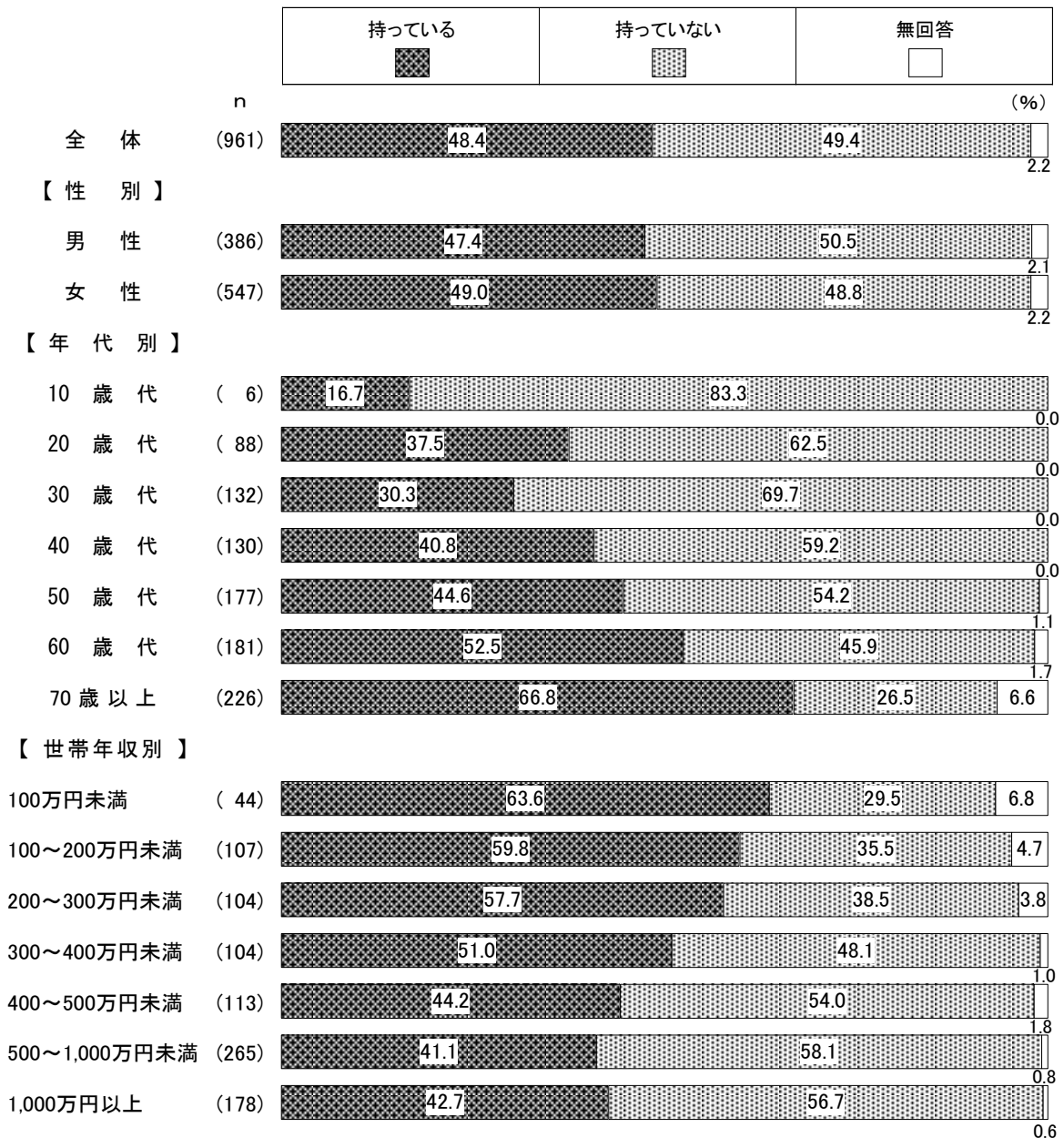
(ウ) かかりつけ薬剤師（薬局）

かかりつけ薬剤師（薬局）の有無を性別でみると、大きな違いはみられない。

年代別でみると、「持っている」はおおむね年代が上がるにつれて高くなっており、70歳以上で66.8%となっている。一方、「持っていない」は30歳代で69.7%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「持っている」はおおむね年収が少なくなるにつれて高くなっており、100万円未満で63.6%となっている。一方、「持っていない」は500～1,000万円未満で58.1%、1,000万円以上で56.7%と高くなっている。

図表9-1-4 かかりつけ薬剤師（薬局）の有無（性別、年代別、世帯年収別）



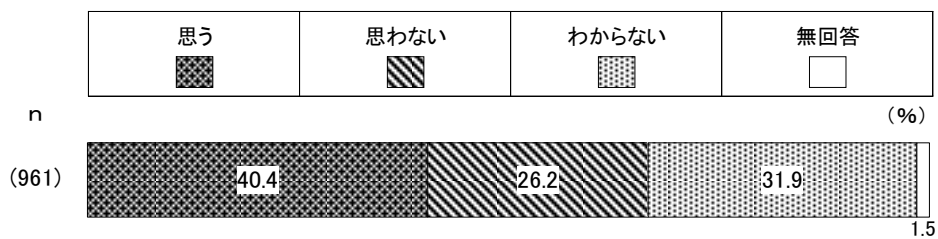
## 10. 在宅医療

### (1) 長期の療養が必要になった場合、自宅での療養生活の希望状況

問24 長期の療養が必要になった場合、あなたは自宅で療養生活を続けたいと思いますか？  
(○は1つ)

長期の療養が必要になった場合、自宅での療養生活の希望状況は、「思う」が40.4%、「思わない」は26.2%となっている。また、「わからない」は31.9%となっている。

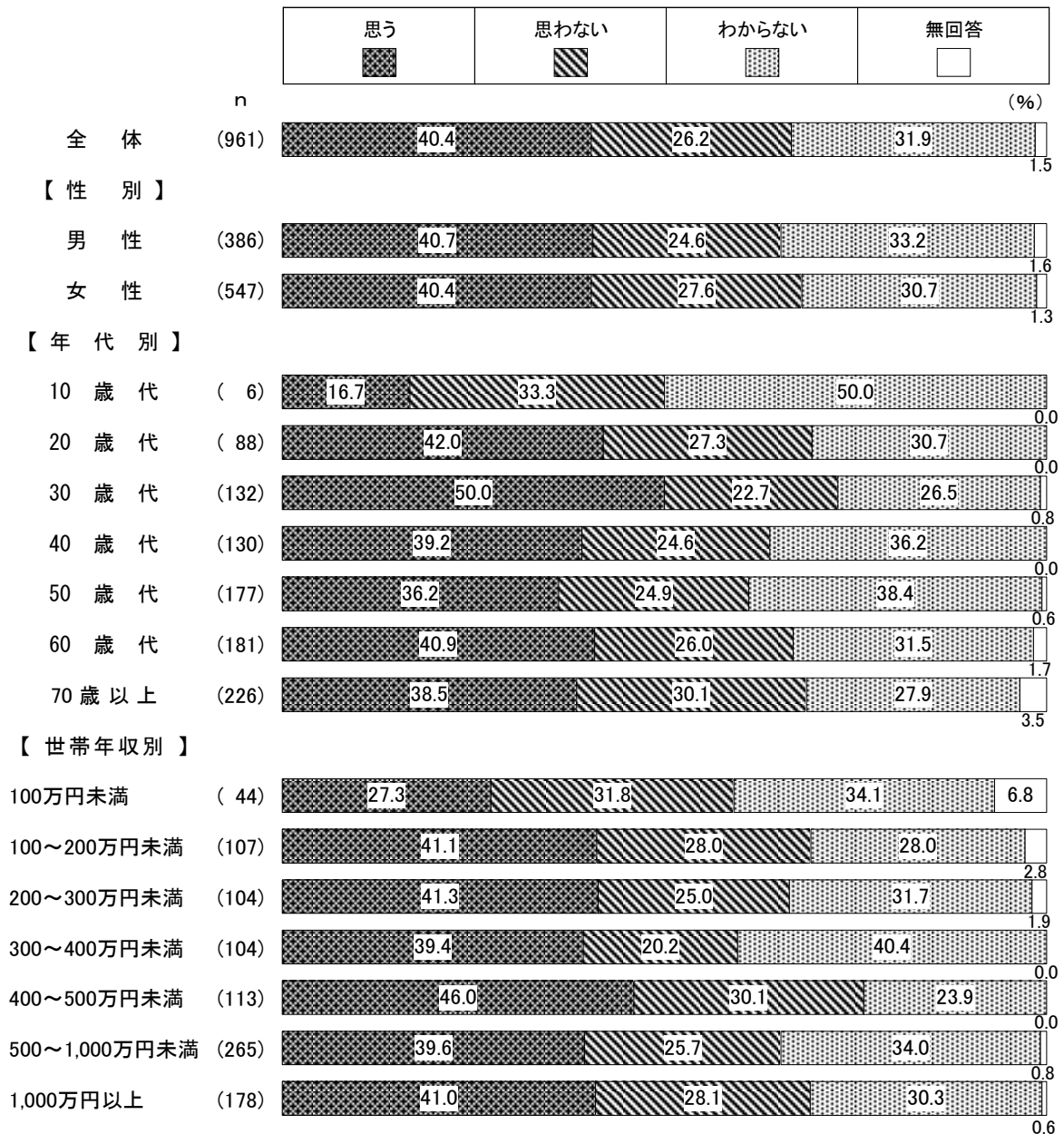
図表10-1-1 長期の療養が必要になった場合、自宅での療養生活の希望状況



性別でみると、「思わない」は女性（27.6%）が男性（24.6%）より3.0ポイント高くなっている。  
 年代別でみると、「思う」は30歳代で50.0%と高くなっている。一方、「思わない」は70歳以上で30.1%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「思う」は400～500万円未満で46.0%と高くなっている。一方、「思わない」は100万円未満で31.8%、400～500万円未満で30.1%と高くなっている。

図表10-1-2 長期の療養が必要になった場合、自宅での療養生活の希望状況  
 （性別、年代別、世帯年収別）





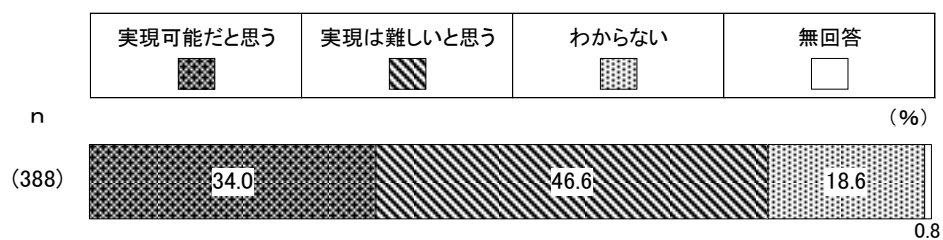
## (2) 自宅での長期の療養生活の実現可能性

【問24で「思う」と答えた人におたずねします。】

付問24-1 自宅での長期の療養生活は、実現可能だと思いますか？（○は1つ）

自宅で療養生活を続けたいと「思う」と答えた方の、自宅での長期の療養生活の実現可能性は、「実現可能だと思う」が34.0%、「実現は難しいと思う」は46.6%となっている。また、「わからない」は18.6%となっている。

図表10-2-1 自宅での長期の療養生活の実現可能性

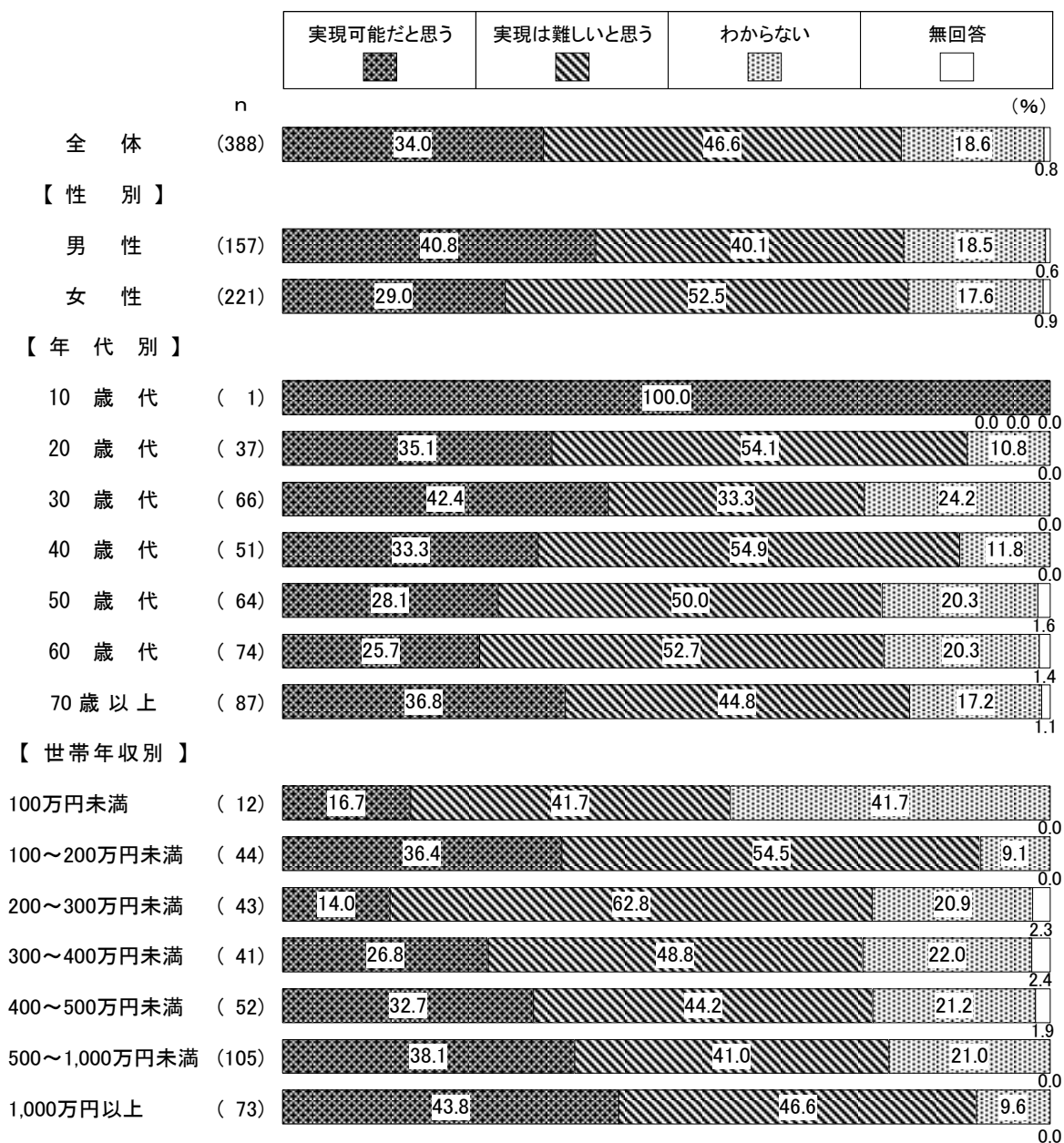


性別でみると、「実現可能だと思う」は男性（40.8%）が女性（29.0%）より11.8ポイント高くなっている。

年代別でみると、「実現可能だと思う」は30歳代で42.4%と高くなっている。一方、「実現は難しいと思う」は40歳代で54.9%、20歳代で54.1%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「実現可能だと思う」は1,000万円以上で43.8%と高くなっている。一方、「実現は難しいと思う」は200～300万円未満で62.8%、100～200万円未満で54.5%と高くなっている。

図表10-2-2 自宅での長期の療養生活の実現可能性（性別、年代別、世帯年収別）



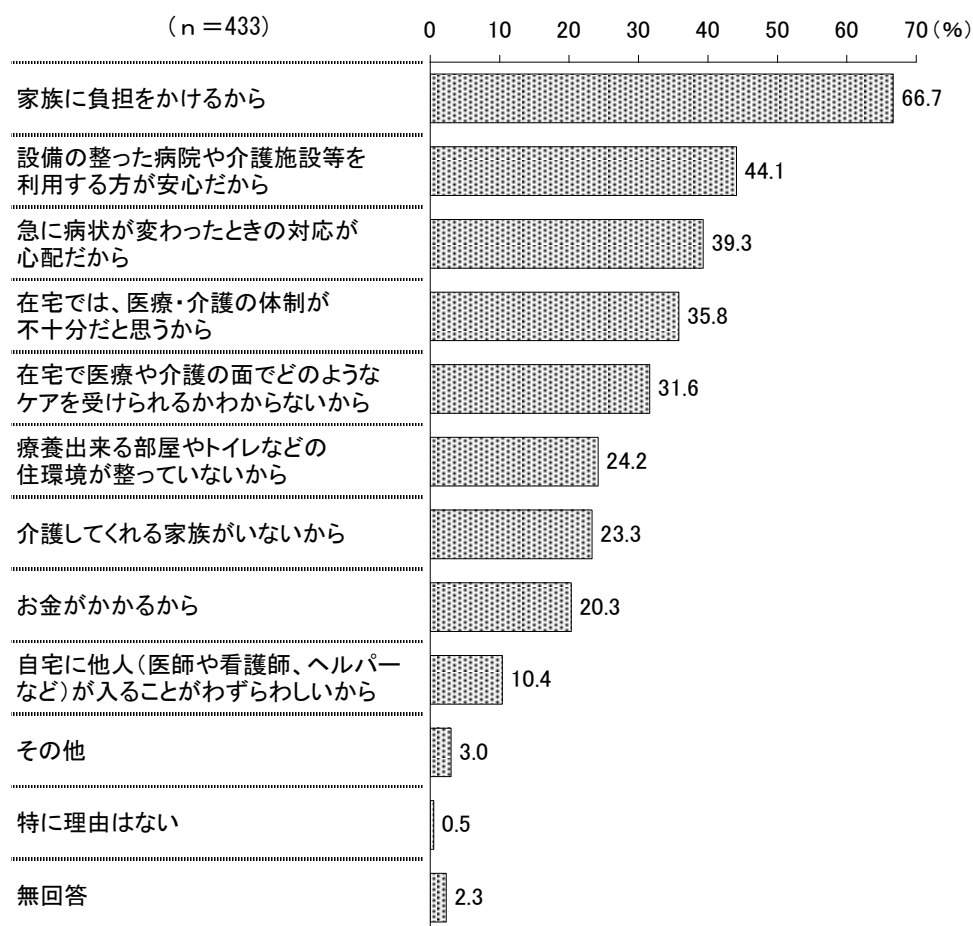
### (3) 自宅での長期療養生活をしたいと思わない、実現は難しいと思う理由

【問24で「思わない」と答えた方、付問24-1で「実現は難しいと思う」と答えた方におたずねします。】

付問24-2 「思わない」もしくは「実現は難しいと思う」のはなぜですか。(〇はいくつでも)

自宅で療養生活を続けたいと「思わない」、自宅での長期の療養生活について「実現は難しいと思う」と答えた方の、その理由は、「家族に負担をかけるから」が66.7%で最も高く、次いで「設備の整った病院や介護施設等を利用する方が安心だから」が44.1%、「急に病状が変わったときの対応が心配だから」が39.3%、「在宅では、医療・介護の体制が不十分だと思うから」が35.8%となっている。

図表10-3-1 自宅での長期療養生活をしたいと思わない、実現は難しいと思う理由

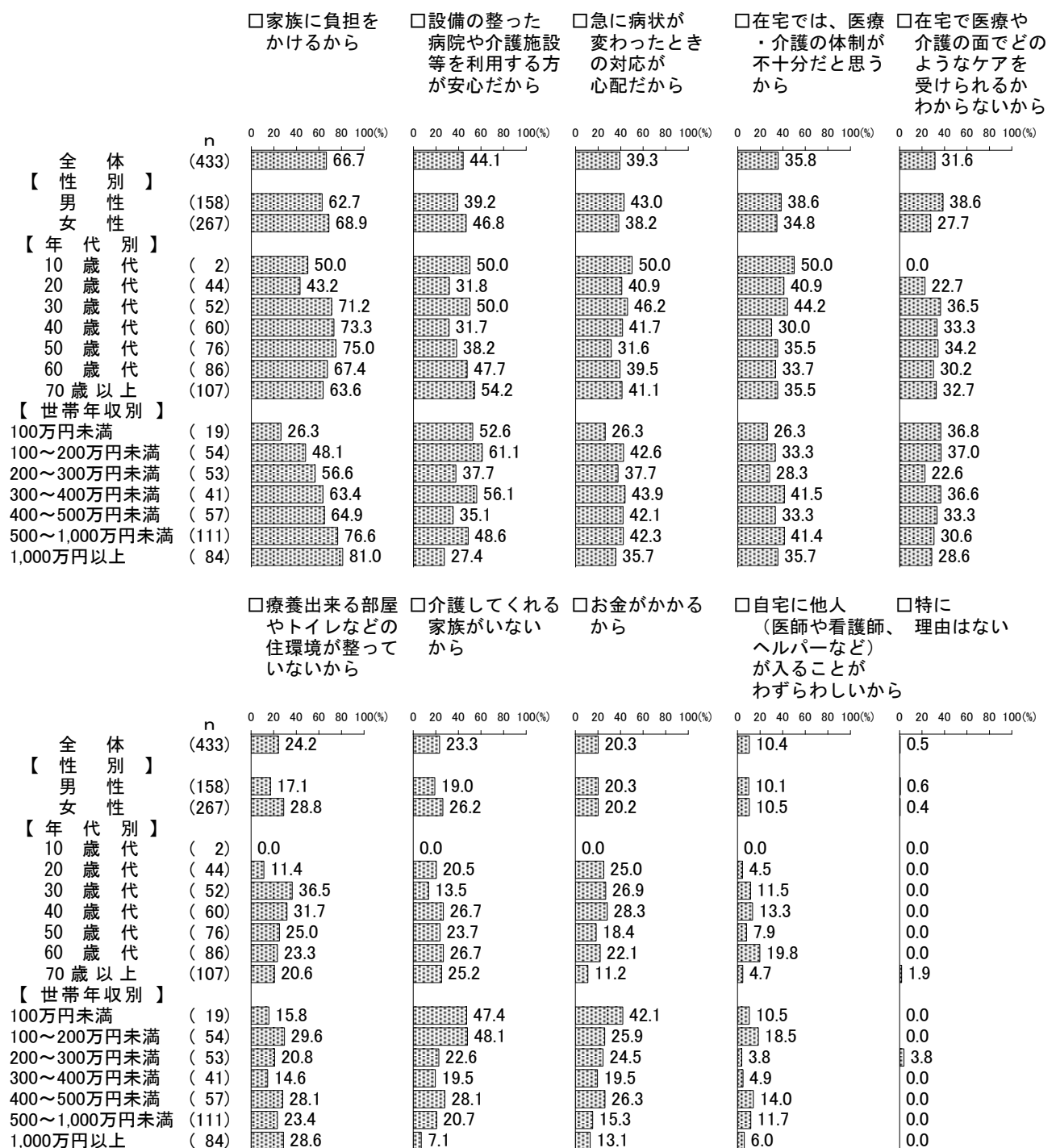


性別でみると、「療養出来る部屋やトイレなどの住環境が整っていないから」は女性（28.8%）が男性（17.1%）より11.7ポイント高くなっている。一方、「在宅で医療や介護の面でどのようなケアを受けられるかわからないから」は男性（38.6%）が女性（27.7%）より10.9ポイント高くなっている。

年代別でみると、「家族に負担をかけるから」は50歳代で75.0%と高くなっている。「設備の整った病院や介護施設等を利用する方が安心だから」は70歳以上で54.2%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「家族に負担をかけるから」は年収が多くなるにつれて高くなっており、1,000万円以上で81.0%となっている。「設備の整った病院や介護施設等を利用する方が安心だから」は100～200万円未満で61.1%と高くなっている。

図表10-3-2 自宅での長期療養生活をしたいと思わない、実現は難しいと思う理由  
(性別、年代別、世帯年収別)

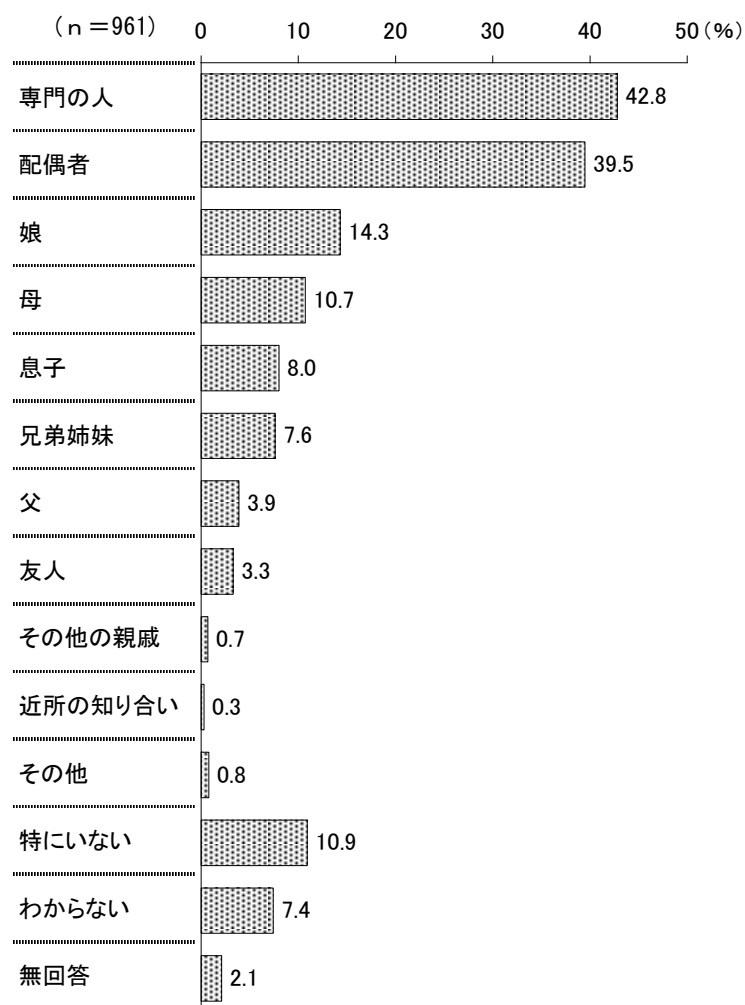


#### (4) 長期の自宅療養生活を送る際、世話を頼みたいと思う人

問25 あなたが長期の自宅療養生活を送るとしたら、身の回りの世話は誰に頼みたいですか？（〇はいくつでも）

長期の自宅療養生活を送る際、世話を頼みたいと思う人は、「専門の人」が42.8%で最も高く、次いで「配偶者」が39.5%、「娘」が14.3%、「母」が10.7%となっている。一方、「特にいない」は10.9%となっている。

図表10-4-1 長期の自宅療養生活を送る際、世話を頼みたいと思う人



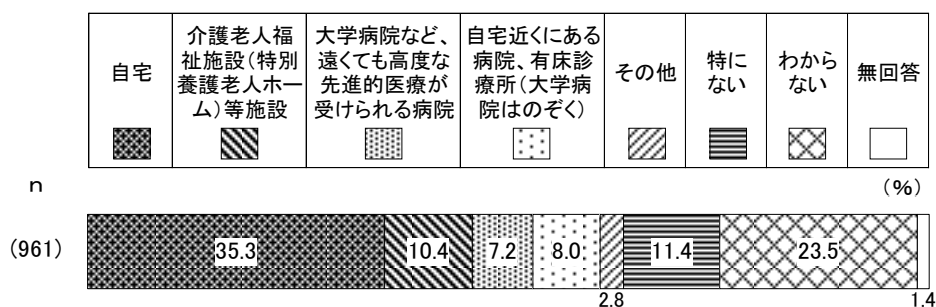


### (5) 最期を迎える場所として最も希望する場所

問26 あなたが最期を迎える場所として、最も希望する場所はどこですか？（○は1つ）

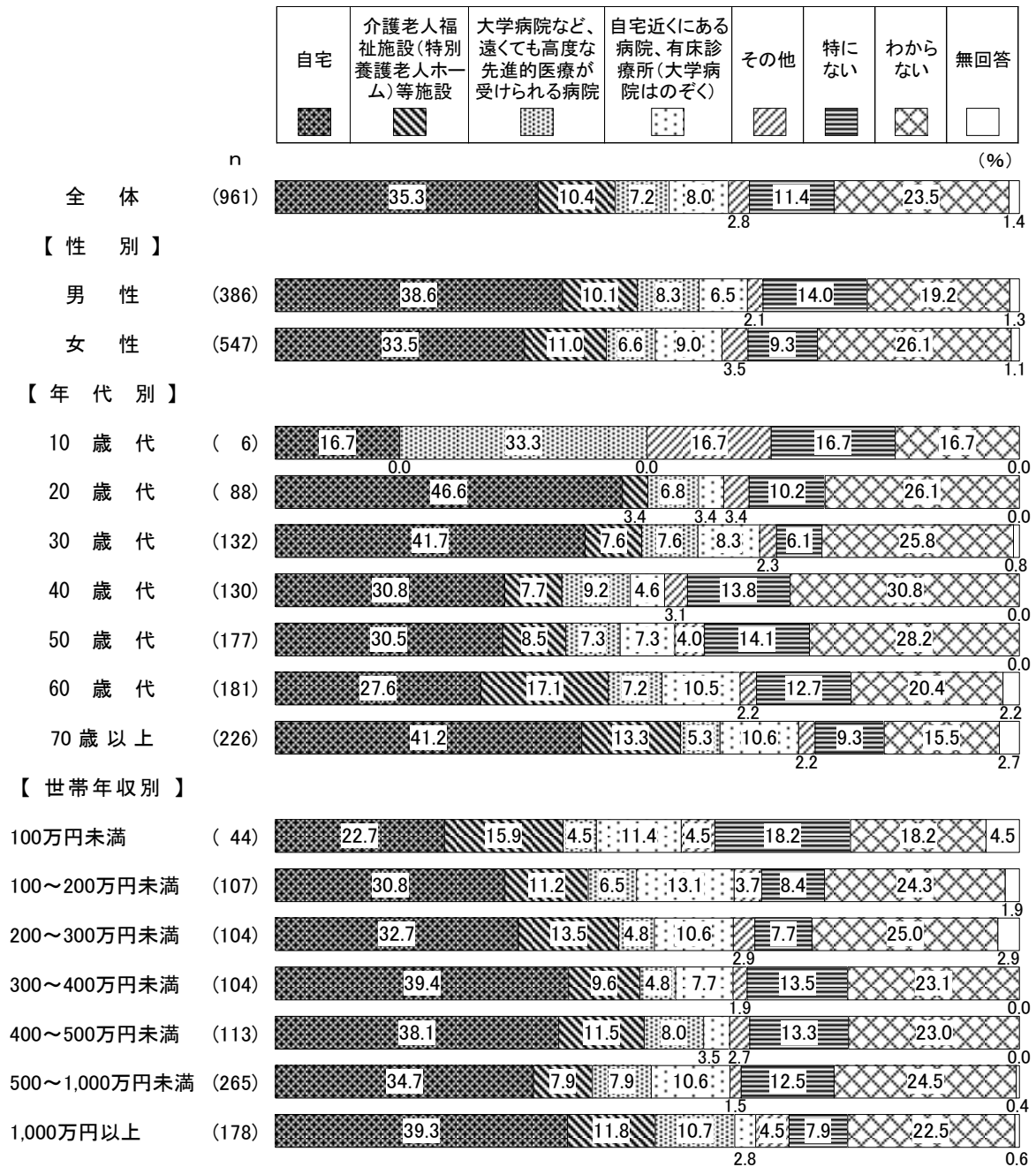
最期を迎える場所として最も希望する場所は、「自宅」が35.3%で最も高く、次いで「介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）等施設」が10.4%、「自宅近くにある病院、有床診療所（大学病院はのぞく）」が8.0%となっている。一方、「特にない」は11.4%、「わからない」は23.5%となっている。

図表10-5-1 最期を迎える場所として最も希望する場所



性別でみると、「自宅」は男性（38.6%）が女性（33.5%）より5.1ポイント高くなっている。  
 年代別でみると、「自宅」は20歳代で46.6%と高くなっている。  
 世帯年収別でみると、「自宅」は300～400万円未満で39.4%、1,000万円以上で39.3%と高くなっている。

図表10-5-2 最期を迎える場所として最も希望する場所（性別、年代別、世帯年収別）





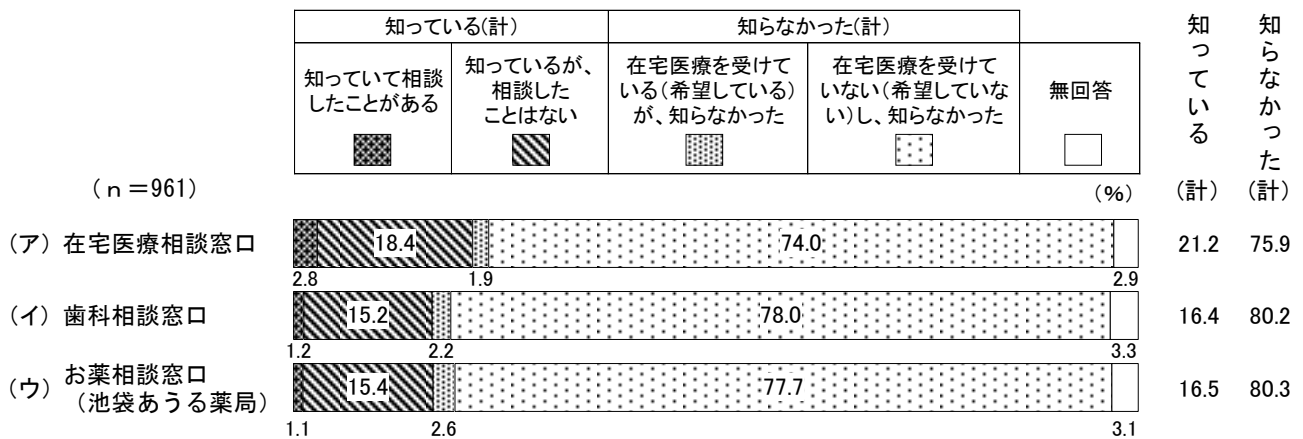
(6) 在宅医療に関する相談窓口の認知状況

問27 豊島区には在宅医療相談窓口、歯科相談窓口、お薬相談窓口（池袋あうる薬局）などの在宅医療に関する相談窓口があります。次のうち、当てはまるものにそれぞれ○をつけてください。（○は1つずつ）

在宅医療に関する相談窓口の認知状況をみると、「知っている相談したことがある」と「知っているが、相談したことはない」を合わせた『知っている（計）』では、“在宅医療相談窓口”で21.2%と最も高く、次いで“お薬相談窓口（池袋あうる薬局）”で16.5%、“歯科相談窓口”で16.4%となっている。

一方、「在宅医療を受けている（希望している）が、知らなかった」と「在宅医療を受けていない（希望していない）し、知らなかった」を合わせた『知らなかった（計）』では、“お薬相談窓口（池袋あうる薬局）”で80.3%と最も高く、次いで“歯科相談窓口”で80.2%、“在宅医療相談窓口”で75.9%となっている。

図表10-6-1 在宅医療に関する相談窓口の認知状況

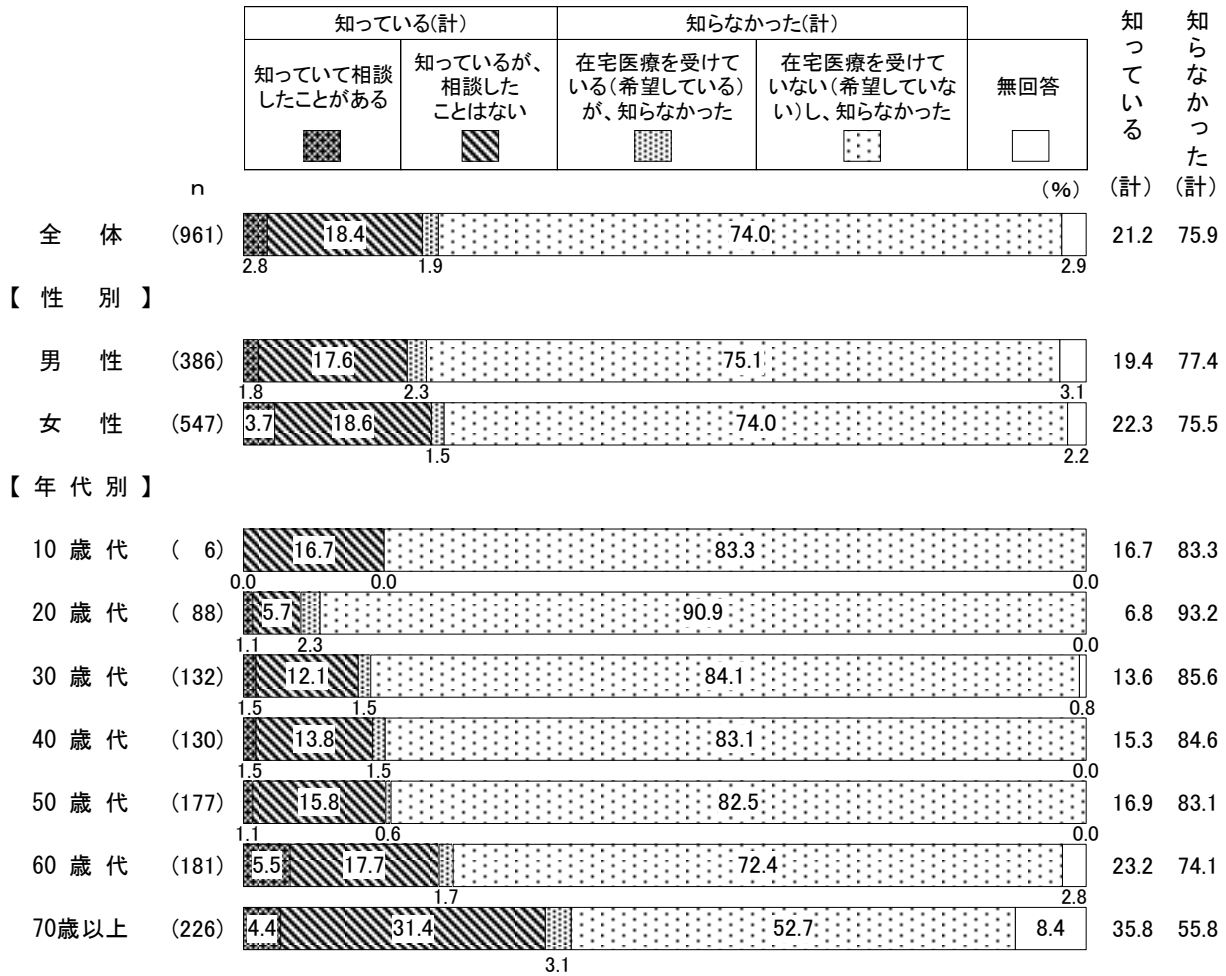


(ア) 在宅医療相談窓口

在宅医療相談窓口の認知状況を性別でみると、大きな違いはみられない。

年代別でみると、『知っている（計）』はおおむね年代が上がるにつれて高くなっており、70歳以上で35.8%となっている。一方、『知らなかった（計）』は20歳代で93.2%と高くなっている。

図表10-6-2 在宅医療相談窓口の認知状況（性別、年代別）

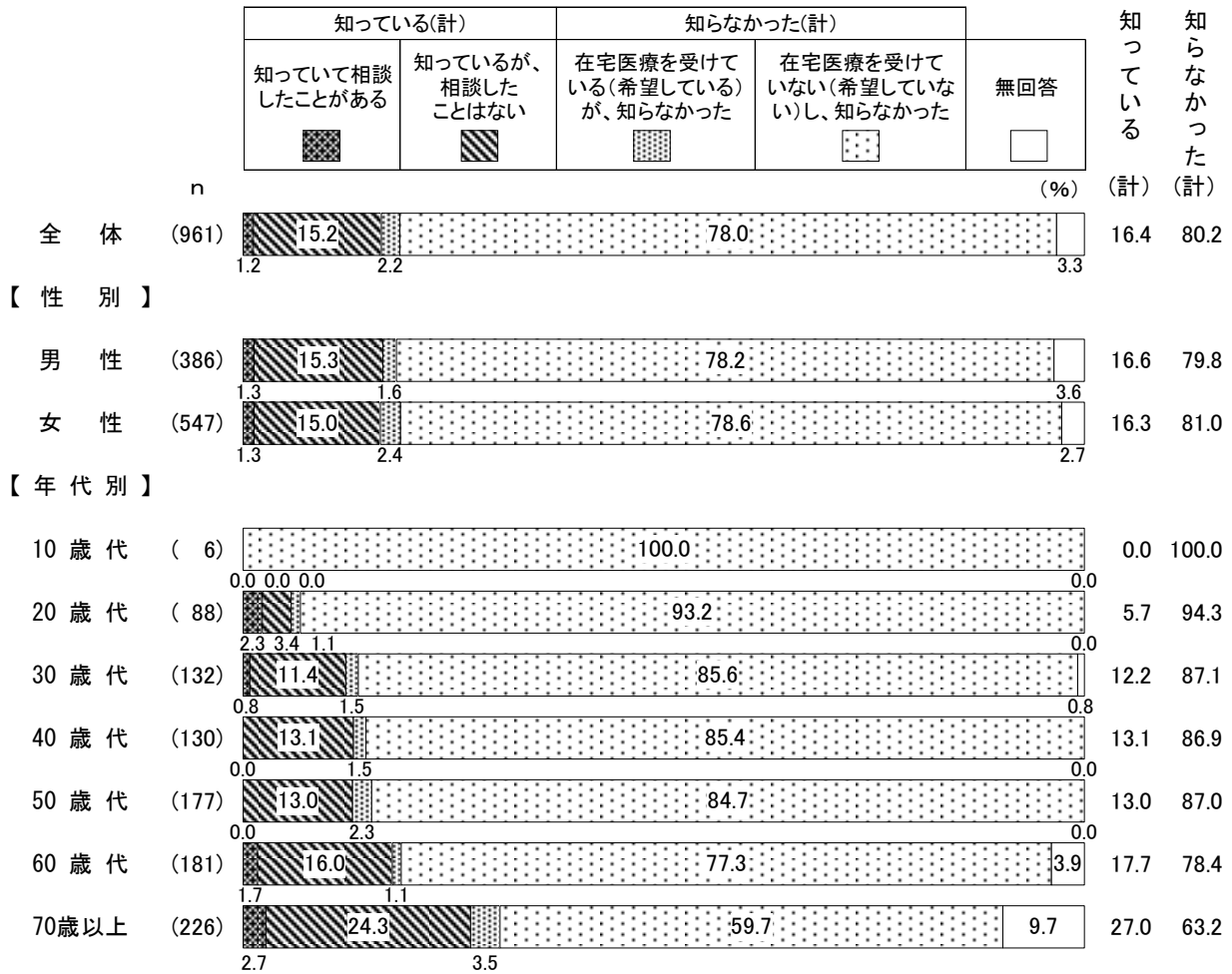


(イ) 歯科相談窓口

歯科相談窓口の認知状況を性別でみると、大きな違いはみられない。

年代別でみると、『知っている（計）』はおおむね年代が上がるにつれて高くなっており、70歳以上で27.0%となっている。一方、『知らなかった（計）』は20歳代で94.3%と高くなっている。

図表10-6-3 歯科相談窓口の認知状況（性別、年代別）

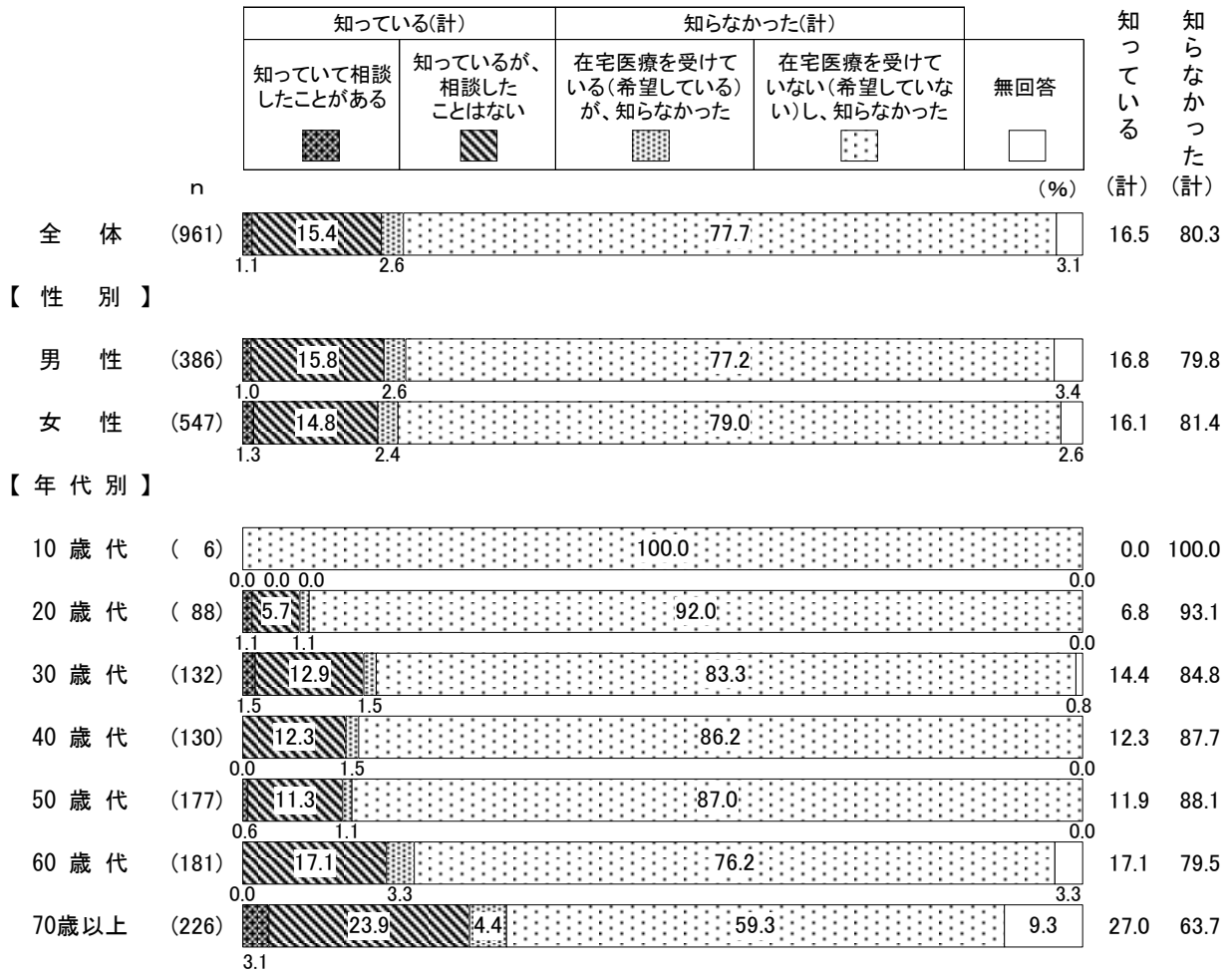


(ウ) お薬相談窓口（池袋あうる薬局）

お薬相談窓口（池袋あうる薬局）の認知状況を性別でみると、大きな違いはみられない。

年代別でみると、『知っている（計）』は70歳以上で27.0%と高くなっている。一方、『知らなかった（計）』は20歳代で93.1%と高くなっている。

図表10-6-4 お薬相談窓口（池袋あうる薬局）の認知状況（性別、年代別）



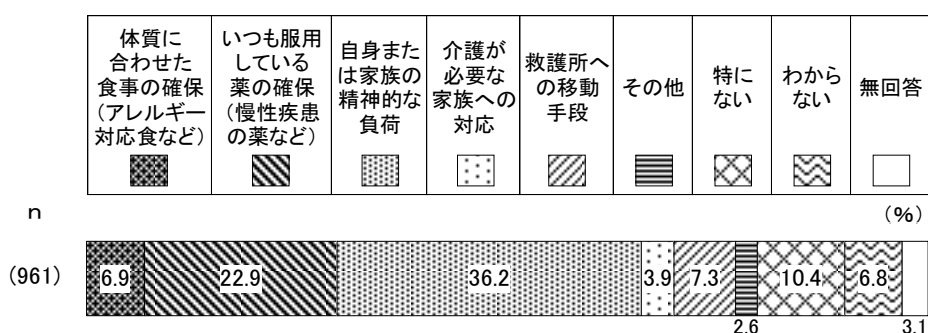
## 11. 災害時について

### (1) 災害が発生した場合に一番心配なこと

問28 大規模な地震など、災害が発生した場合、ご自身又は、ご家族の心身の健康に関して、一番心配な事は何ですか。(〇は1つ)

災害が発生した場合に一番心配なことは、「自身または家族の精神的な負荷」が36.2%で最も高く、次いで「いつも服用している薬の確保（慢性疾患の薬など）」が22.9%、「救護所への移動手段」が7.3%となっている。

図表11-1-1 災害が発生した場合に一番心配なこと

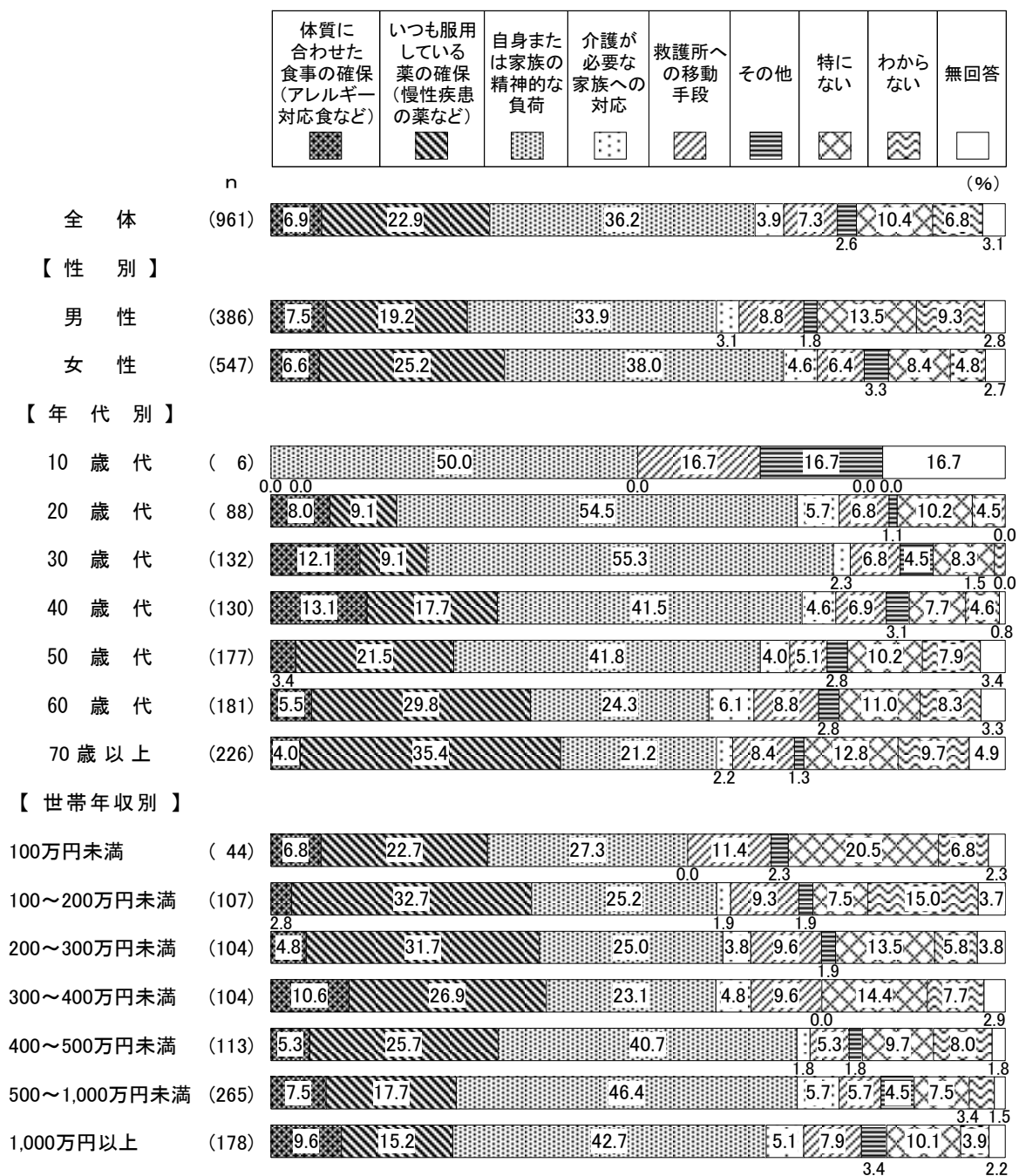


性別でみると、「いつも服用している薬の確保（慢性疾患の薬など）」は女性（25.2%）が男性（19.2%）より6.0ポイント、「自身または家族の精神的な負荷」は女性（38.0%）が男性（33.9%）より4.1ポイント、それぞれ高くなっている。

年代別でみると、「いつも服用している薬の確保（慢性疾患の薬など）」はおおむね年代が上がるにつれて高くなっており、70歳以上で35.4%となっている。「自身または家族の精神的な負荷」は30歳代で55.3%、20歳代で54.5%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「いつも服用している薬の確保（慢性疾患の薬など）」は100～200万円未満で32.7%、200～300万円未満で31.7%と高くなっている。「自身または家族の精神的な負荷」は500～1,000万円未満で46.4%と高くなっている。

図表11-1-2 災害が発生した場合に一番心配なこと（性別、年代別、世帯年収別）



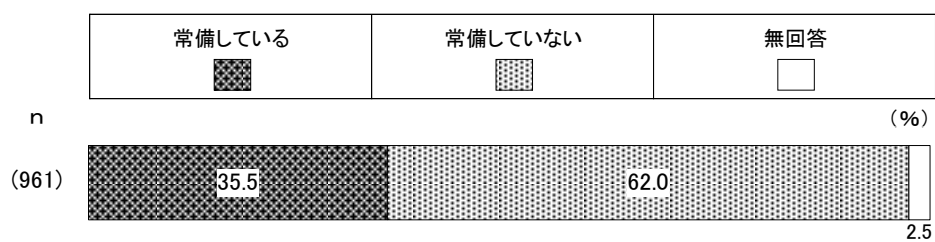
## (2) 口腔ケアグッズの備蓄状況

問29 災害備蓄に口腔ケアグッズ（歯ブラシや歯磨き剤など）を常備していますか？

(○は1つ)

口腔ケアグッズの備蓄状況は、「常備している」が35.5%、「常備していない」は62.0%となっている。

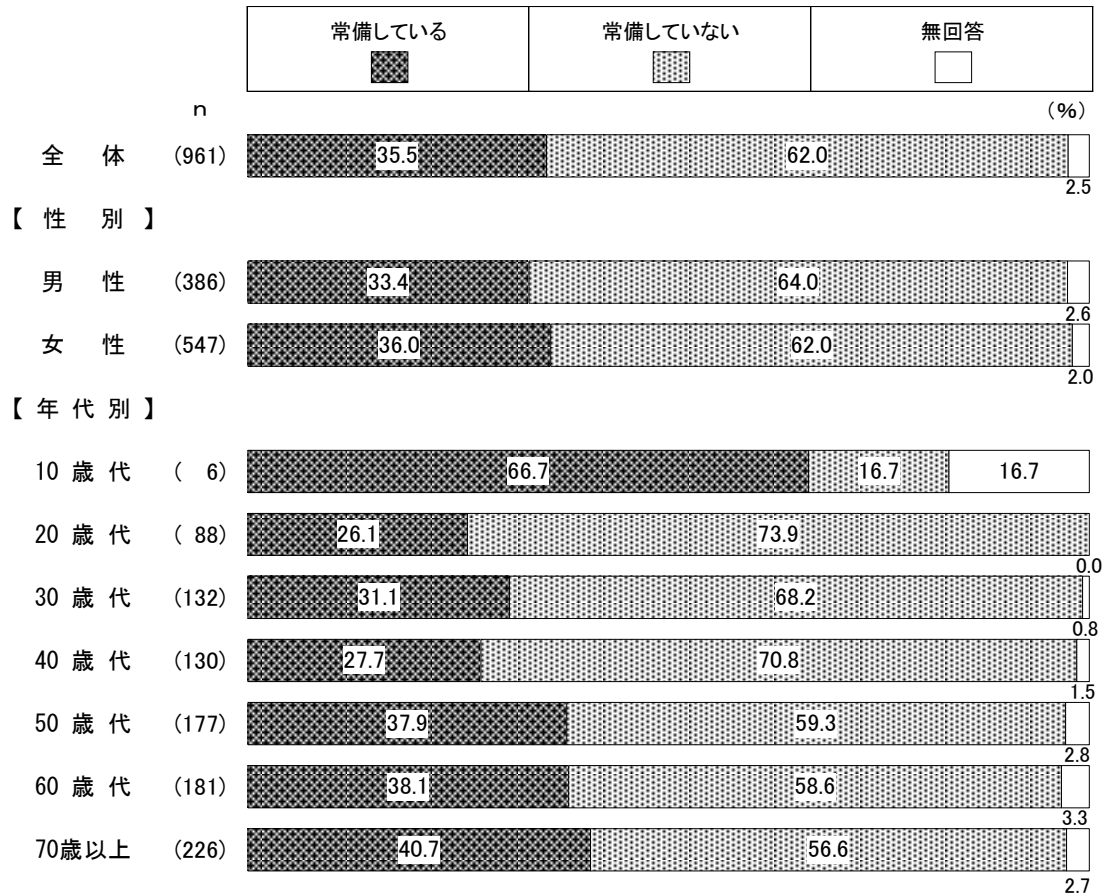
図表11-2-1 口腔ケアグッズの備蓄状況



性別でみると、大きな違いはみられない。

年代別でみると、「常備している」は70歳以上で40.7%と高くなっている。一方、「常備していない」は20歳代で73.9%、40歳代で70.8%と高くなっている。

図表11-2-2 口腔ケアグッズの備蓄状況（性別、年代別）





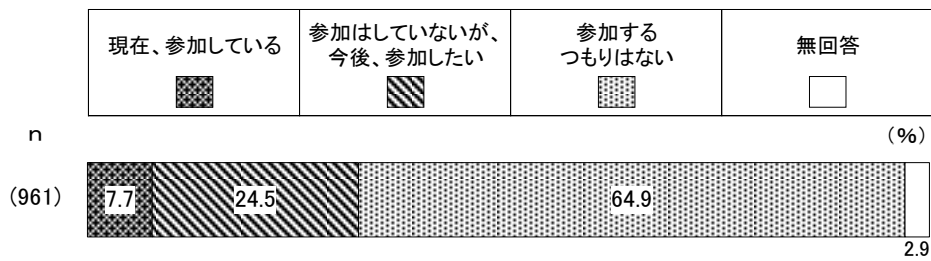
## 12. グループ・サークル活動

### (1) 自主グループ活動やサークル活動への参加状況

問30 あなたは現在、区民の方々が地域で行っている「自主グループ活動やサークル活動」に参加していますか？（○は1つ）

自主グループ活動やサークル活動への参加状況は、「現在、参加している」が7.7%、「参加はしていないが、今後、参加したい」は24.5%となっている。一方、「参加するつもりはない」は64.9%となっている。

図表12-1-1 自主グループ活動やサークル活動への参加状況

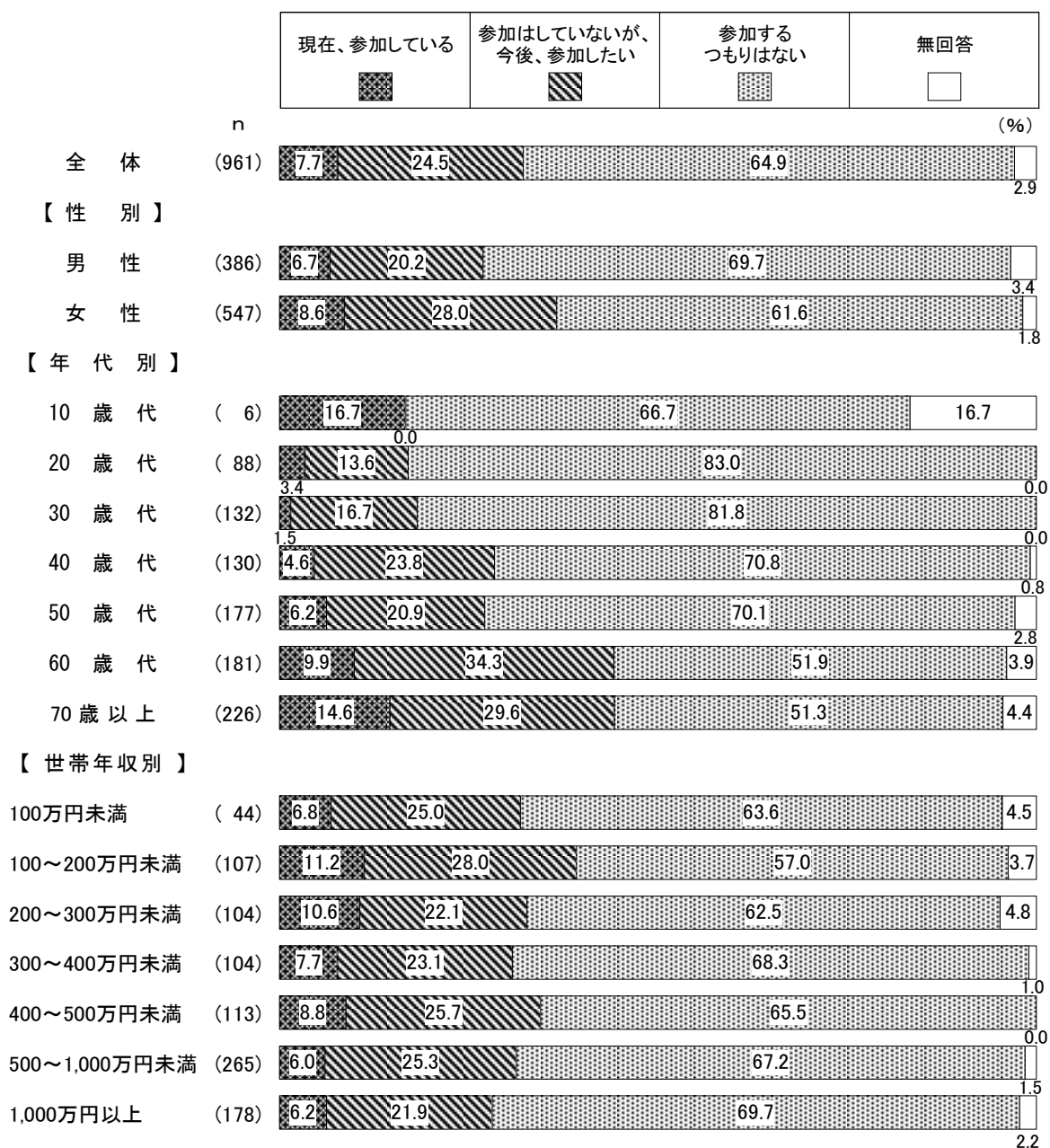


性別でみると、「参加するつもりはない」は男性（69.7%）が女性（61.6%）より8.1ポイント高くなっている。一方、「参加はしていないが、今後、参加したい」は女性（28.0%）が男性（20.2%）より7.8ポイント高くなっている。

年代別でみると、「参加はしていないが、今後、参加したい」は60歳代で34.3%と高くなっている。一方、「参加するつもりはない」は20歳代で83.0%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「参加はしていないが、今後、参加したい」は100～200万円未満で28.0%と高くなっている。一方、「参加するつもりはない」は1,000万円以上で69.7%と高くなっている。

図表12-1-2 自主グループ活動やサークル活動への参加状況（性別、年代別、世帯年収別）



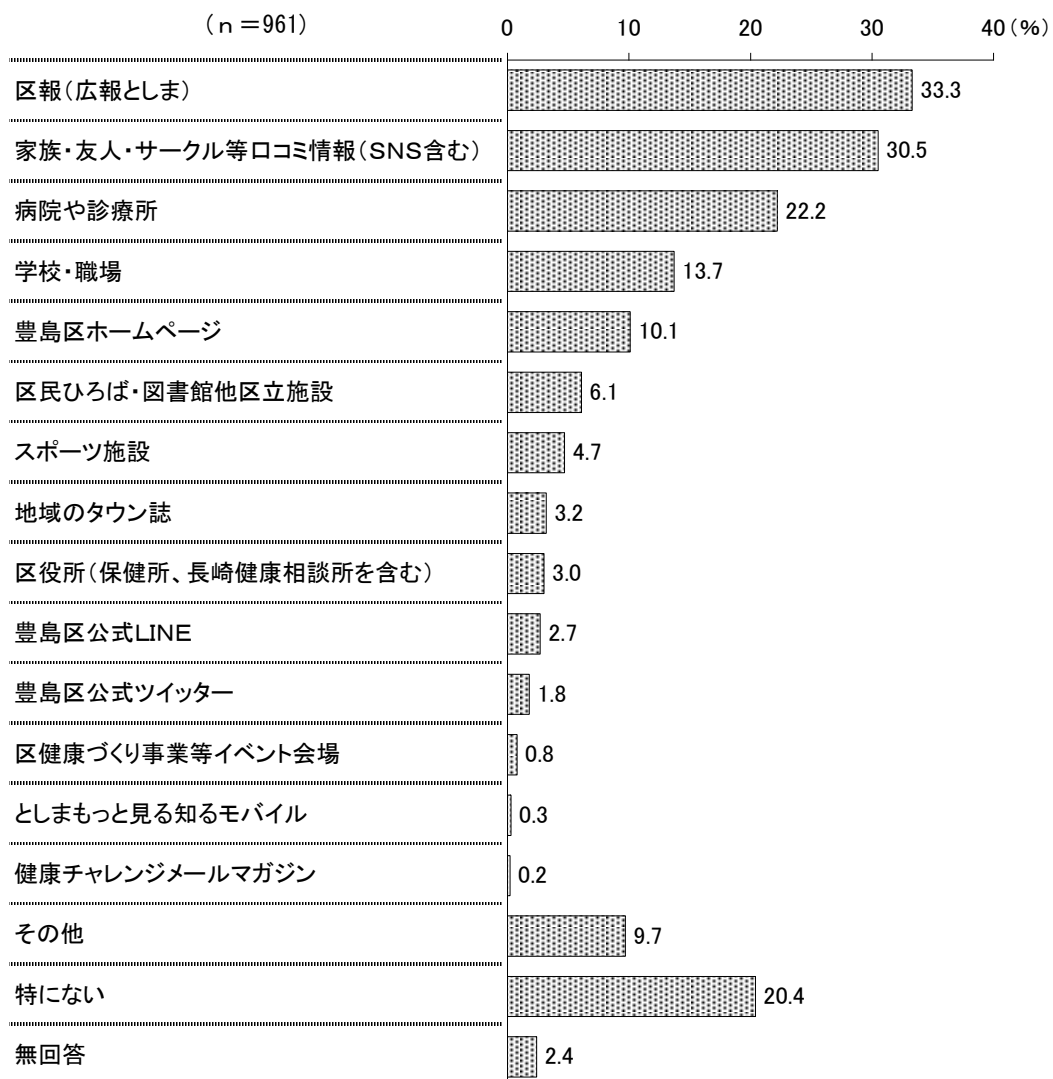
### 13. 豊島区の健康づくり施策

#### (1) 健康に関する情報の入手手段

問31 あなたは、健康に関する情報を、主に何で見たり、聞いたりしていますか？  
(〇はいくつでも)

健康に関する情報の入手手段は、「区報（広報としま）」が33.3%で最も高く、次いで「家族・友人・サークル等口コミ情報（SNS含む）」が30.5%、「病院や診療所」が22.2%、「学校・職場」が13.7%となっている。一方、「特にない」は20.4%となっている。

図表13-1-1 健康に関する情報の入手手段

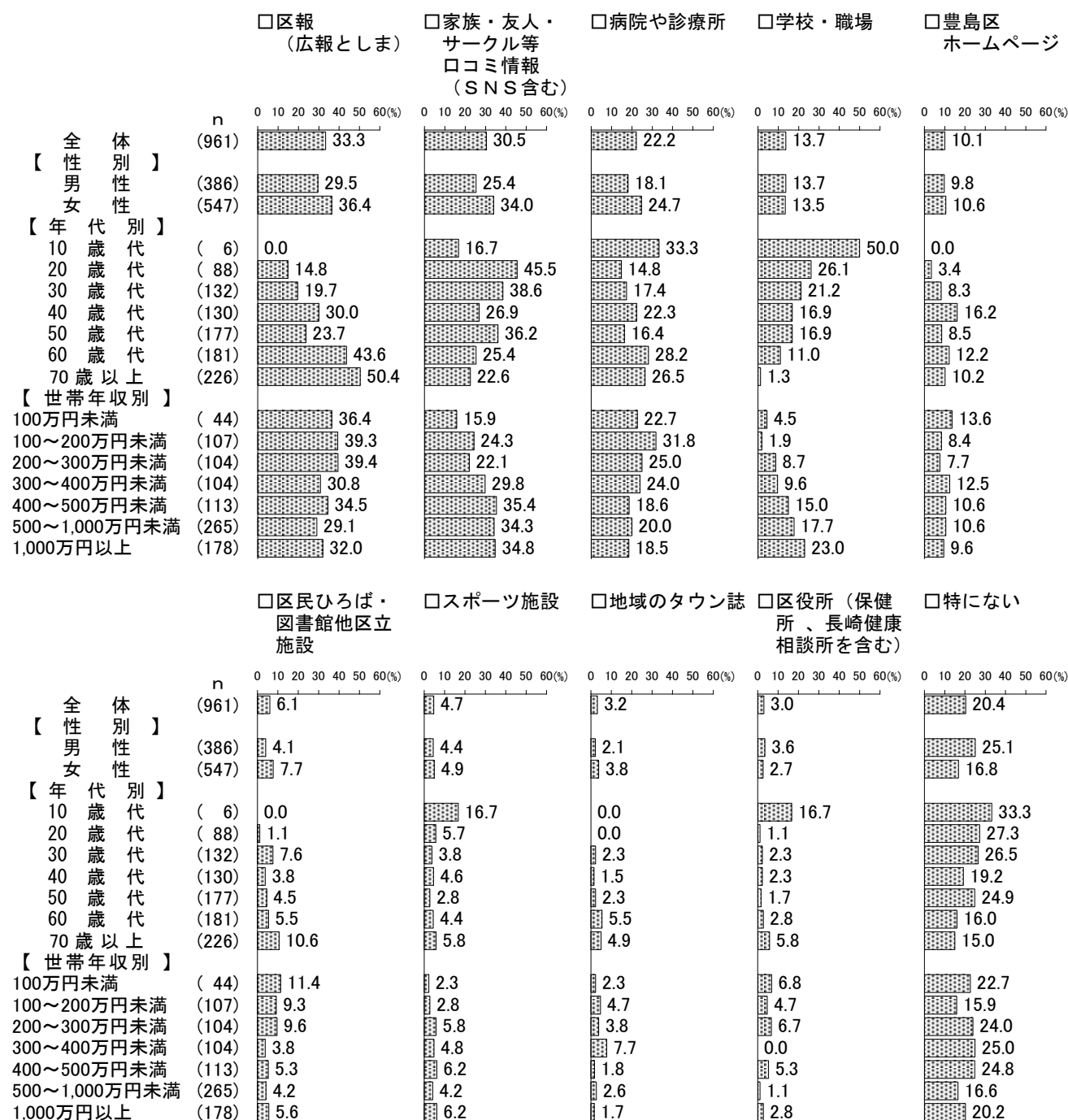


性別でみると、「家族・友人・サークル等口コミ情報（SNS含む）」は女性（34.0%）が男性（25.4%）より8.6ポイント、「区報（広報としま）」は女性（36.4%）が男性（29.5%）より6.9ポイント、それぞれ高くなっている。

年代別でみると、「区報（広報としま）」はおおむね年代が上がるにつれて高くなっており、70歳以上で50.4%となっている。「家族・友人・サークル等口コミ情報（SNS含む）」は20歳代で45.5%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「区報（広報としま）」は200～300万円未満で39.4%、100～200万円未満で39.3%と高くなっている。「病院や診療所」は100～200万円未満で31.8%と高くなっている。

図表13-1-2 健康に関する情報の入手手段（性別、年代別、世帯年収別）－上位10項目



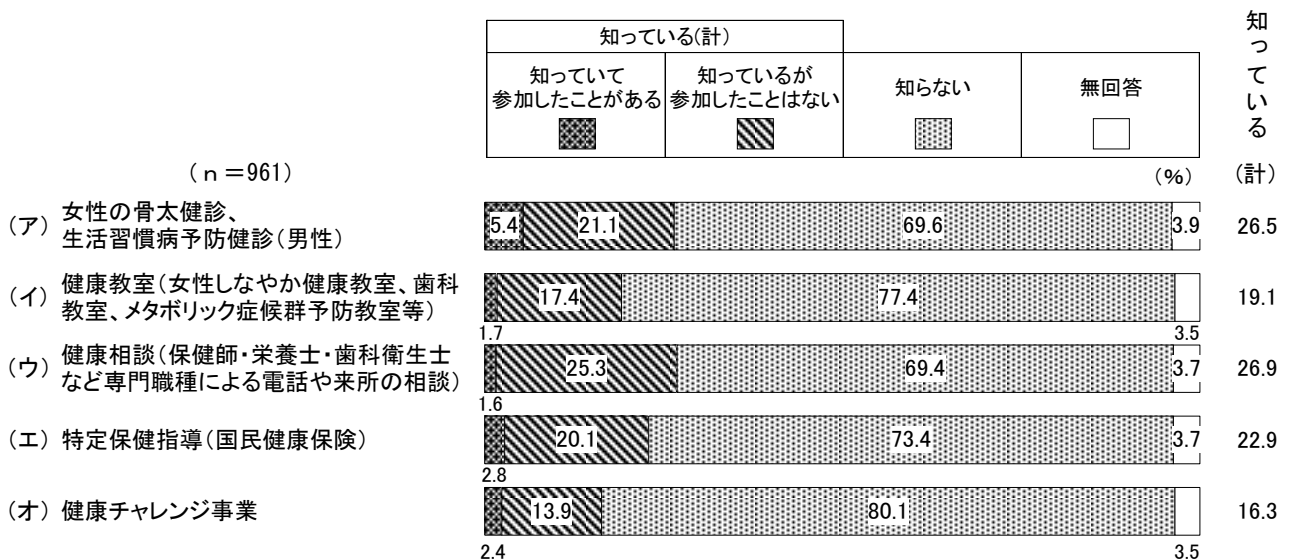
## (2) 豊島区の健康づくり事業の認知状況

問32 あなたは、豊島区の健康づくり事業を知っていますか？（それぞれに○は1つずつ）

豊島区の健康づくり事業の認知状況をみると、「知っている（計）」と「知っているが参加したことがある」と「知っているが参加したことはない」を合わせた『知っている（計）』では、“健康相談（保健師・栄養士・歯科衛生士など専門職種による電話や来所の相談）”で26.9%と最も高く、次いで“女性の骨太健診、生活習慣病予防健診（男性）”で26.5%、 “特定保健指導（国民健康保険）”で22.9%となっている。

一方、「知らない」は“健康チャレンジ事業”で80.1%と最も高く、次いで“健康教室（女性しなやか健康教室、歯科教室、メタボリック症候群予防教室等）”で77.4%、“特定保健指導（国民健康保険）”で73.4%となっている。

図表13-2-1 豊島区の健康づくり事業の認知状況

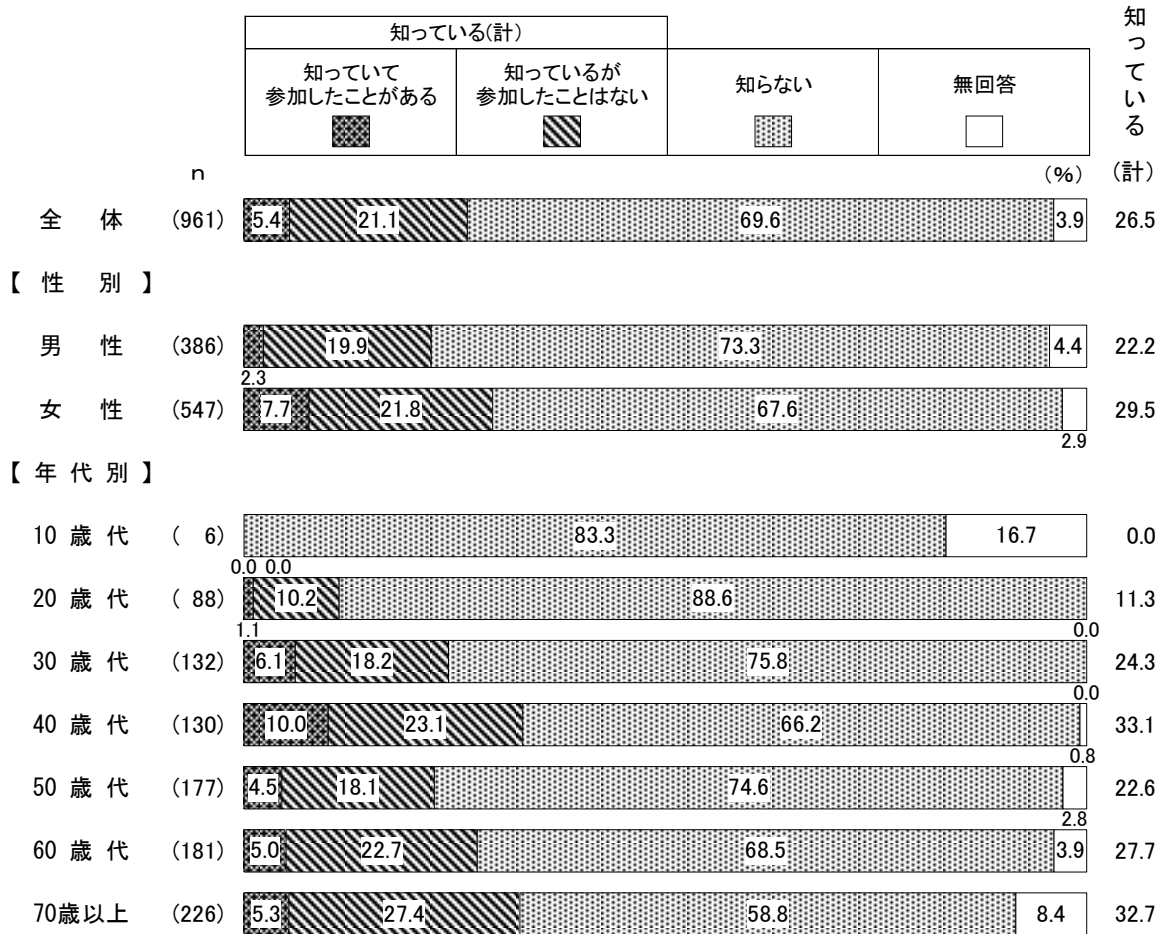


(ア) 女性の骨太健診、生活習慣病予防健診（男性）

女性の骨太健診、生活習慣病予防健診（男性）の認知状況を性別で見ると、『知っている（計）』は女性（29.5%）が男性（22.2%）より7.3ポイント高くなっている。

年代別で見ると、『知っている（計）』は40歳代で33.1%、70歳以上で32.7%と高くなっている。一方、「知らない」は20歳代で88.6%と高くなっている。

図表13-2-2 女性の骨太健診、生活習慣病予防健診（男性）の認知状況（性別、年代別）

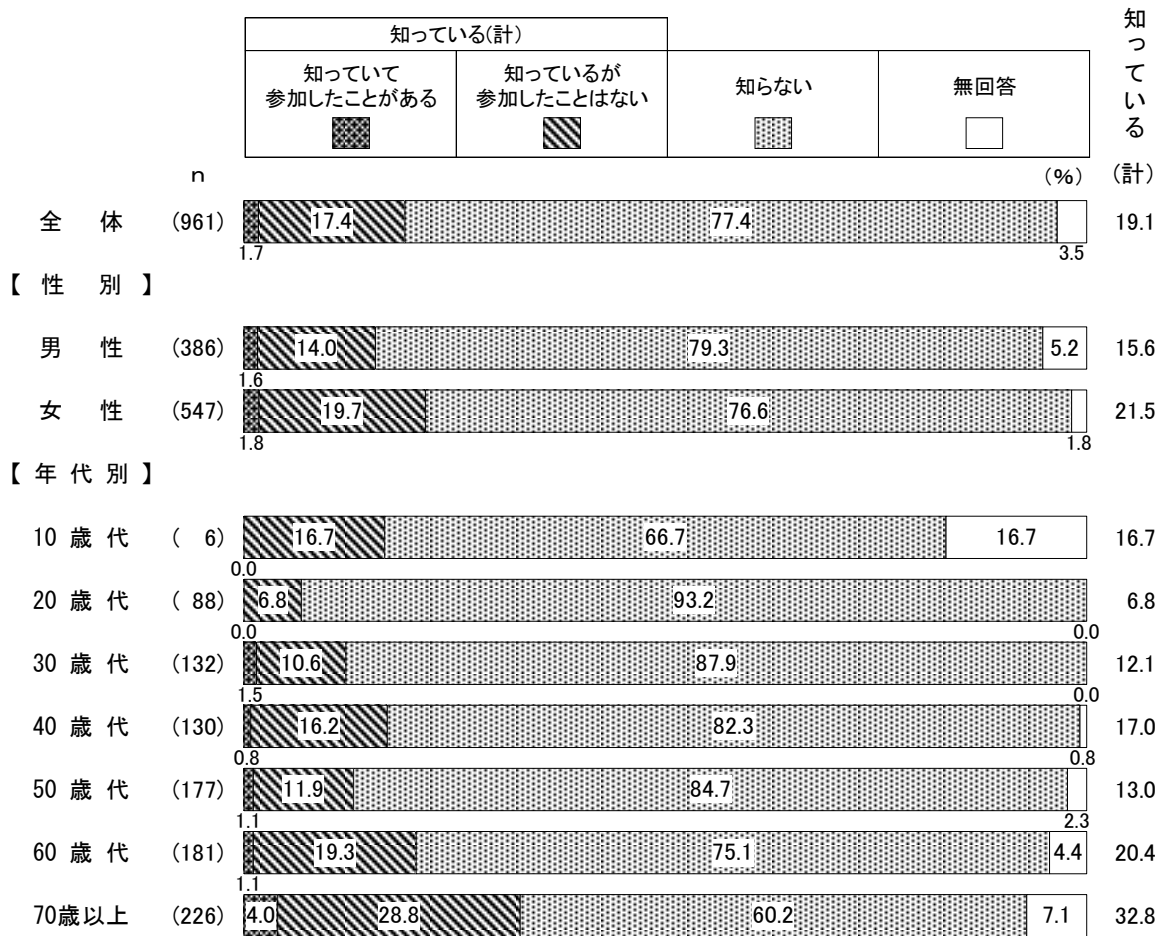


(イ) 健康教室（女性しなやか健康教室、歯科教室、メタボリック症候群予防教室等）

健康教室の認知状況を性別で見ると、『知っている（計）』は女性（21.5%）が男性（15.6%）より5.9ポイント高くなっている。

年代別で見ると、『知っている（計）』はおおむね年代が上がるにつれて高くなっており、70歳以上で32.8%となっている。一方、「知らない」は20歳代で93.2%と高くなっている。

図表13-2-3 健康教室の認知状況（性別、年代別）

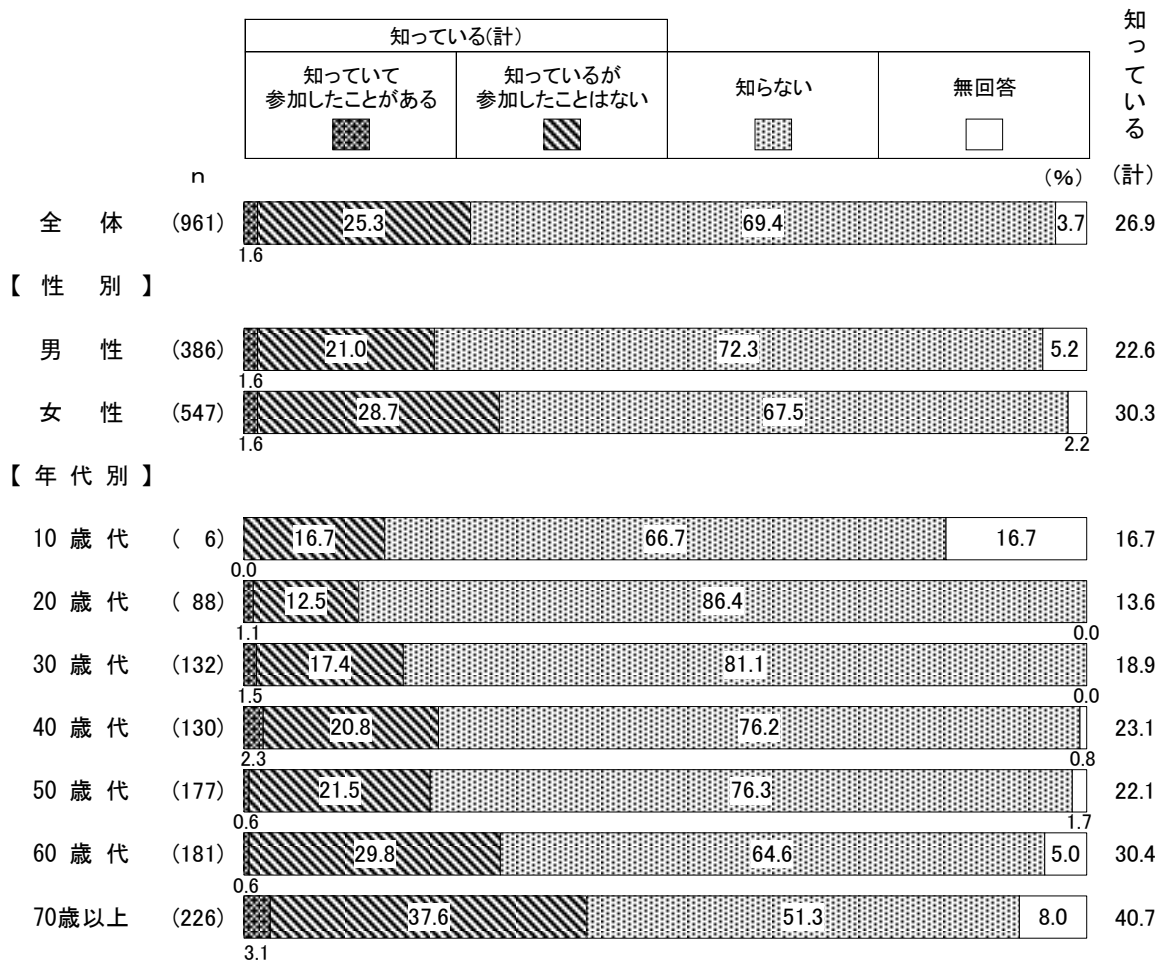


(ウ) 健康相談（保健師・栄養士・歯科衛生士など専門職種による電話や来所の相談）

健康相談の認知状況を性別で見ると、『知っている（計）』は女性（30.3%）が男性（22.6%）より7.7ポイント高くなっている。

年代別で見ると、『知っている（計）』はおおむね年代が上がるにつれて高くなっており、70歳以上で40.7%となっている。一方、「知らない」は20歳代で86.4%と高くなっている。

図表13-2-4 健康相談の認知状況（性別、年代別）



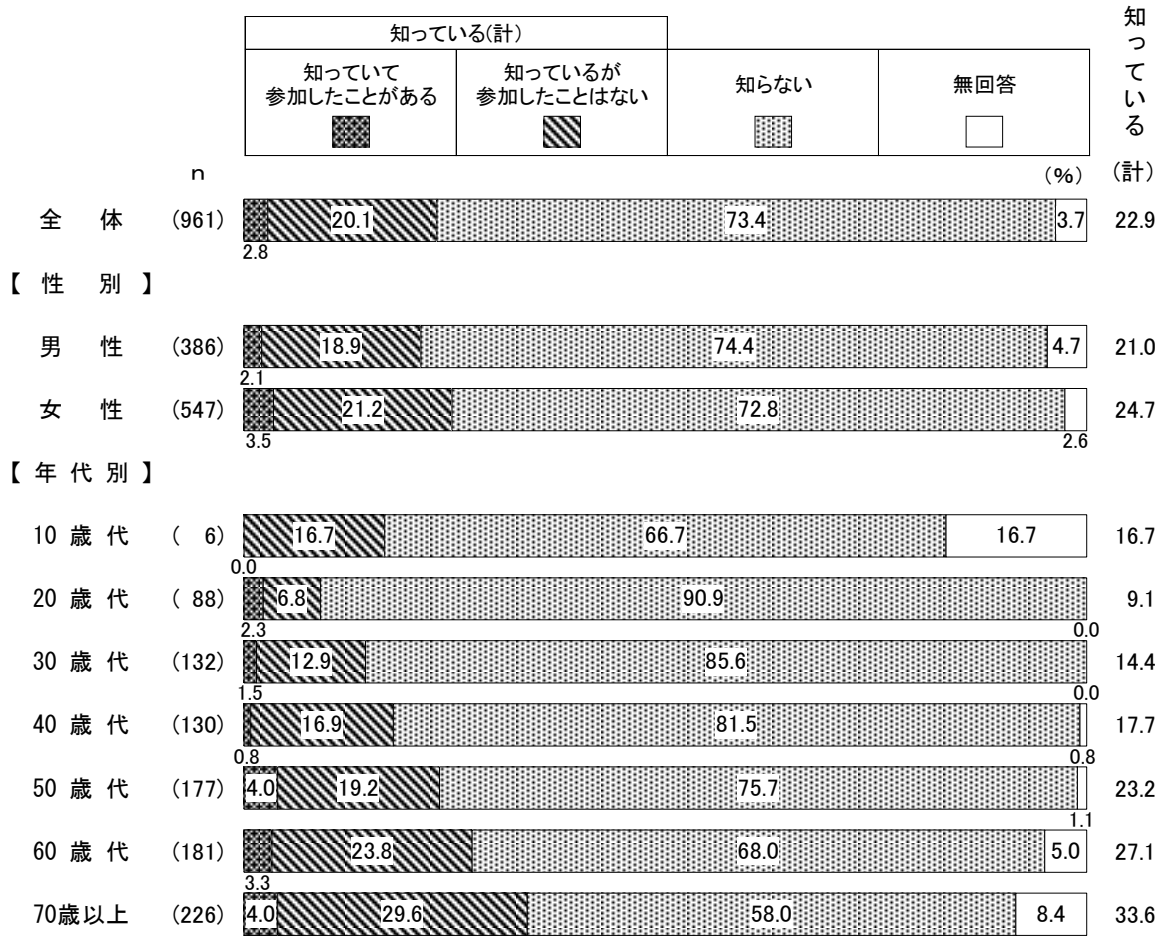


(エ) 特定保健指導（国民健康保険）

特定保健指導（国民健康保険）の認知状況を性別で見ると、『知っている（計）』は女性（24.7%）が男性（21.0%）より3.7ポイント高くなっている。

年代別で見ると、『知っている（計）』はおおむね年代が上がるにつれて高くなっており、70歳以上で33.6%となっている。一方、「知らない」は20歳代で90.9%と高くなっている。

図表13-2-5 特定保健指導（国民健康保険）の認知状況（性別、年代別）

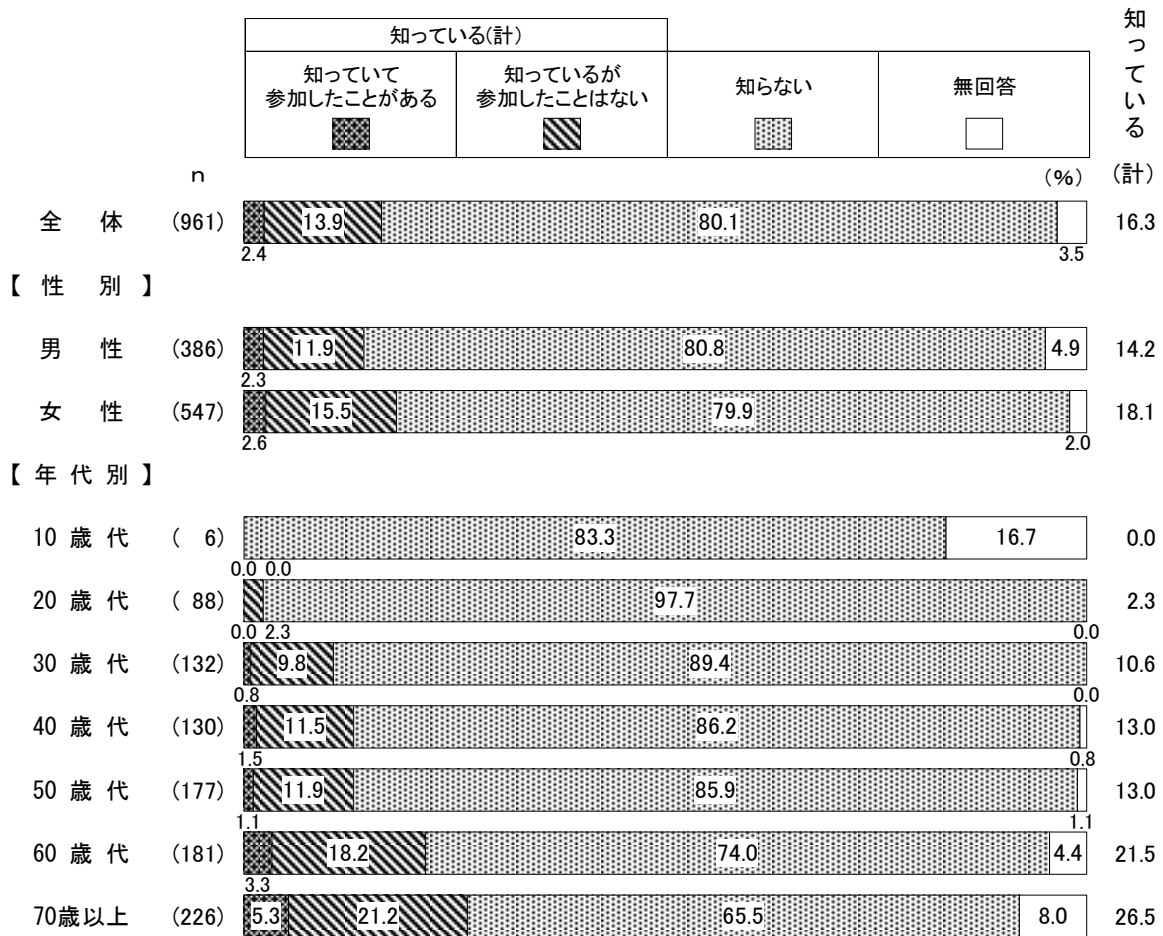


(オ) 健康チャレンジ事業

健康チャレンジ事業の認知状況を性別で見ると、『知っている（計）』は女性（18.1%）が男性（14.2%）より3.9ポイント高くなっている。

年代別で見ると、『知っている（計）』はおおむね年代が上がるにつれて高くなっており、70歳以上で26.5%となっている。一方、「知らない」は20歳代で97.7%と高くなっている。

図表13-2-6 健康チャレンジ事業の認知状況（性別、年代別）

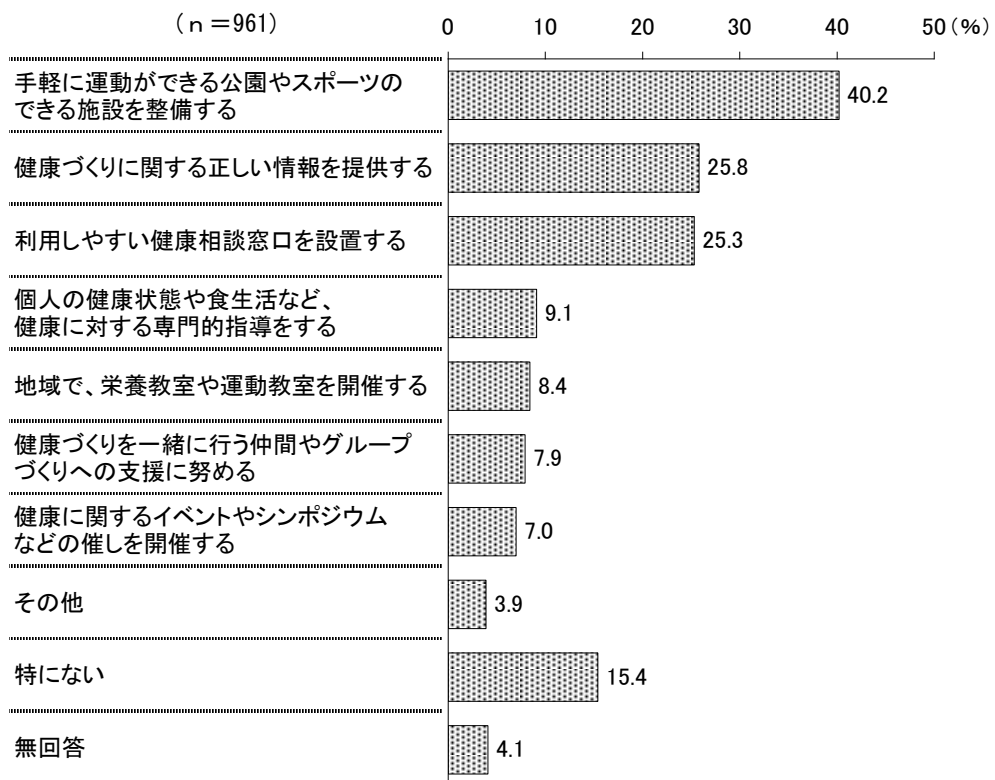


(3) 健康づくりを進めていくうえで、特に力を入れて欲しいと思うもの

問33 今後、健康づくりを進めていくうえで、豊島区に特に力を入れて欲しいと思うものは  
 何ですか？（〇は2つまで）

健康づくりを進めていくうえで、特に力を入れて欲しいと思うものは、「手軽に運動ができる公園やスポーツのできる施設を整備する」が40.2%で最も高く、次いで「健康づくりに関する正しい情報を提供する」が25.8%、「利用しやすい健康相談窓口を設置する」が25.3%となっている。

図表13-3-1 健康づくりを進めていくうえで、特に力を入れて欲しいと思うもの

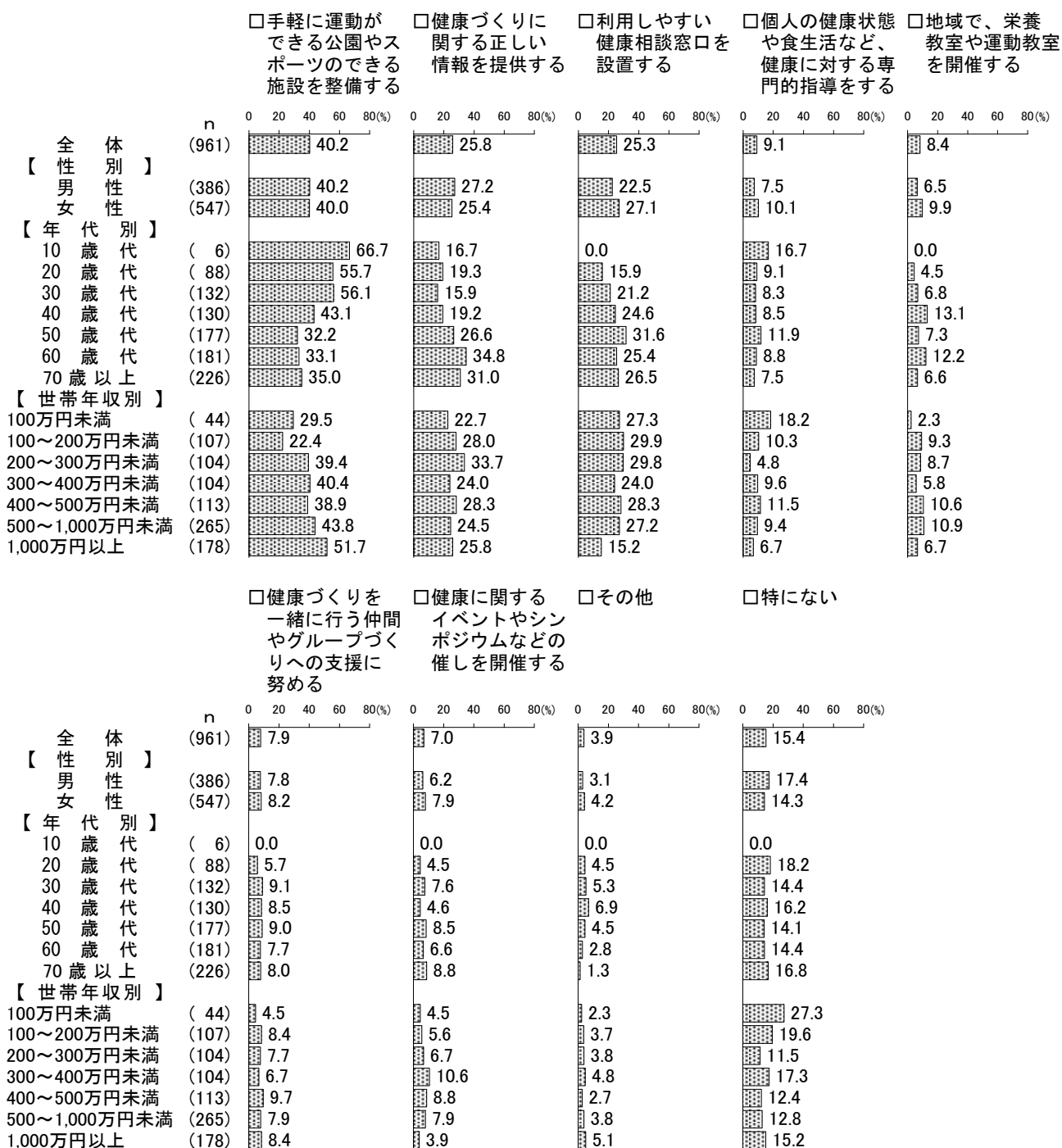


性別でみると、「利用しやすい健康相談窓口を設置する」は女性（27.1%）が男性（22.5%）より4.6ポイント高くなっている。

年代別でみると、「手軽に運動ができる公園やスポーツのできる施設を整備する」は30歳代で56.1%、20歳代で55.7%と高くなっている。「健康づくりに関する正しい情報を提供する」は60歳代で34.8%と高くなっている。「利用しやすい健康相談窓口を設置する」は50歳代で31.6%と高くなっている。

世帯年収別でみると、「手軽に運動ができる公園やスポーツのできる施設を整備する」は1,000万円以上で51.7%と高くなっている。「健康づくりに関する正しい情報を提供する」は200～300万円未満で33.7%と高くなっている。

図表13-3-2 健康づくりを進めていくうえで、特に力を入れて欲しいと思うもの  
(性別、年代別、世帯年収別)



#### (4) 自由記述

問34 その他、健康づくり施策についてのご意見等がございましたら、ご自由にお書きください。

豊島区の健康づくり施策について、意見を自由に記述していただいたところ、125人から延べ138件の回答が寄せられた。回答を分類し、意見を一部抜粋・編集して掲載する。

##### ■公園やスポーツ施設について

- ・ ボールを使用できる公園が少なすぎるので増やしてほしい。(男性・20歳代)
- ・ スポーツ施設、特にプールが少ない。常に混雑していて泳げない。(男性・50歳代)
- ・ 幅広い年齢の人が利用できるジム・プールなどが欲しい。それに併設して健康的なメニューを取り揃えたレストランがあるような、明るく通いやすい施設！(女性・50歳代)
- ・ 公園の片すみにも、ストレッチや軽い筋トレができる器具を設置していただきたい。特に老人が近所を散歩中に公園に立ち寄って、利用するのが毎日の習慣になれば理想的。(女性・70歳代)

##### ■健診・検診について

- ・ 30歳以下の若い人でもがん検診等を無料で受けることができるような仕組みを作してほしい。  
(男性・20歳代)
- ・ 有料で良いので、がん検診や人間ドックを充実させていただきたい。(なかなか自分から積極的に受診する気持ちになれないので、区から案内をいただけるとききっかけになる。)(女性・30歳代)
- ・ 健診等に行きたいとは思いますが、子ども連れで行けなかったり、土日に行けなかったり、私にとってはハードルが高いです。自宅でする検査キット配布し、郵送するなど簡単な方法があると思います。(女性・40歳代)
- ・ 毎年健康診断の受診予約が届きます。1年間の予約をネットでまとめて1回でできると便利です。  
(男性・60歳代)

##### ■健康づくり施策について

- ・ 健康づくりというと、高齢の方々向けのサービスになりがちですが、未来を担う子どもや若い人たちの健康づくりに対しての施策も積極的にやっていただけたらと思います。(女性・30歳代)
- ・ 高齢者に対する健康づくりは、よく情報を見ますし、実際、区民ひろば等で行なわれていますが、知的障害者に対しての教室や運動する機会(参加できる様な)、健康づくり施策をお願いしたいと思います。(女性・50歳代)
- ・ 信州大学が松本市で行って効果を上げた「インターバル速歩」に取り組んでほしい。医療費削減にも効果があるということである。1人・2人でも参加しやすい呼びかけをしてほしい。(女性・60歳代)

##### ■運動について

- ・ マラソン大会やウォーキングイベントの実施(親子で参加できるもの)。(女性・40歳代)
- ・ 1人では続けるのが大変だと思うので仲間・サークルなどの紹介や支援があるとできるのではと思う。(男性・50歳代)
- ・ 土日に健康に関する割安なヨガやフィットネスやスイミング等の教室があれば、行ってみたい。ダイエットに関する教室も土、日にあれば参加したい。(女性・50歳代)

## ■情報提供・広報について

- ・ 母子手帳アプリをインストールすると、地域の子育て情報や豊島区の子育てイベント情報が入手できるようになっています。これはとてもわかりやすいです。(女性・30歳代)
- ・ 健康づくり施策は、よく考えられていると思う。ただ、広報をさらに工夫して、高齢者に更に正確な情報が届くようにしてもらいたい。(男性・60歳代)

## ■病院・医療について

- ・ 子どものインフルエンザ予防接種に助成を！多子世帯にはつらいです。(女性・40歳代)
- ・ 働いている時間が長く、平日に病院にも行けない。土日祝日に開いている病院がもっと多いと助かる。(女性・50歳代)

## ■喫煙について

- ・ 子どもがいるので受動喫煙がとても気になります。豊島区では公園での喫煙は禁止になっていると思いますが、未だに子どもたちのそばで吸っていて（近くに禁止の看板があるにも関わらず）とても不快です。(女性・30歳代)
- ・ 歩きタバコをちゃんと取り締まってほしい。(男性・40歳代)

## ■相談窓口について

- ・ 若者のメンタルについて相談しやすいホットラインなどがあると、より良いと感じている。(女性・20歳代)
- ・ 健康の不安について気軽に相談できる窓口を充実してほしい。(男性・50歳代)

## ■健康への関心について

- ・ 年齢を重ねるごとに、食事のことや運動のことなど、関心は増えていくが、なかなか実行できずにおります。(男性・60歳代)

## ■歯と口の健康について

- ・ 無料や低価格の歯周病健診の回数を増やして欲しい。(女性・60歳代)

## ■食生活について

- ・ 人生100年時代になり、今まで問題無かったことが健康寿命に影響が出てくると思います。お酒も最近の知見では少量でもメリットよりデメリットの方が多くなっているし、塩分の取り過ぎや、主食であるお米も1膳で角砂糖7個分の糖分があると聞いて驚いていますので、食育の必要性を感じています。(男性・60歳代)

## ■アンケートについて

- ・ デジタルでのアンケートの方が良いと思いました。(女性・20歳代)
- ・ 今回のアンケートで出てきた内容は知らないことが多かったので、最後に簡単な説明が欲しい。大切なことだとは思いますが、内容として面倒なことが多いので、もし認知度をあげたいのであれば水道工事会社みたいなマグネットでも配布するのはどうか。(女性・30歳代)
- ・ 子どもがいるため、自身の健康などは後回しになるので、今回のこのようなアンケートのように手紙やチラシなどを頂けると目に通しやすいのでありがたいと思いました。(女性・30歳代)

## ■その他

- ・ 先日、池袋保健所を利用したが明るく入りやすく、食事等についての資料や説明を見ることができて、そういった所でも力を入れていると感じた。(女性・40歳代)
- ・ 豊かな生活（経済的）でないと健康は維持・継続できないと思う。(男性・70歳代)

### Ⅲ 調査票





### Ⅲ 調査票

## 豊島区健康に関する意識調査へのご協力をお願い

日ごろより、豊島区の保健・医療施策にご理解とご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

豊島区では、区民の皆様に、健康づくりについてのご意見等をお伺いし、今後の保健・医療施策に反映させていくことを目的として、意識調査を実施することといたしました。

今回の調査は、18歳以上79歳以下の区民の方から3,000名を無作為に抽出し、郵送による調査を実施いたします。

なお、本調査は無記名で行い、お答えいただいた内容は統計的に処理するため、回答された方が特定されることはありませんので、率直なご意見をお聞かせください。

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

令和4年11月

豊島区長 高野之夫

《ご記入にあたって》

※記入日現在の状況をお答えください。

1. この調査は名前を書く必要はありません。
2. 回答は、宛名のご本人がお答えください。なお、ご本人が病気などで、お一人で答えることが難しい場合は、ご家族の方がお手伝いのうえで、お答えください。
3. 特に指定のない質問は全ての方にお答えいただくこととなります。  
回答は、あてはまる項目に○をつけていただくものと、数値などをご記入いただくものがあります。「○は1つ」「○はいくつでも」などの指示に従ってお答えください。

この調査票にご記入いただきましたら、同封の返信用封筒（切手不要）で、

**令和4年12月12日（月）まで**にご返送ください。

この調査についてのお問い合わせは、下記担当までお願いいたします。

[担 当]豊島区地域保健課がん対策・健康計画グループ

[電 話] 03-3987-4243（直通）

[FAX] 03-3987-4110



問4 この1年間（子宮頸がん、乳がん、前立腺がんについてはこの2年間、肝炎ウイルス検査は過去において）の「がん検診」の受診の有無について種類ごとにお答えください。検診の結果を受けて行う、再検査・精密検査ではなく最初に受ける検診についてです。（それぞれに○は1つずつ）

	区市町村で実施する検診で受けた	職場で実施する検診で受けた（人間ドックを含む）	個人的に検診を受けた（人間ドックを含む）	症状を感じて病院に行ったとき受けた	受けていない	その他
回答例 ⇒	1	2	③	4	5	6
(ア) 胃がん	1	2	3	4	5	6
(イ) 大腸がん	1	2	3	4	5	6
(ウ) 肺がん	1	2	3	4	5	6
(エ) 子宮頸がん	1	2	3	4	5	6
(オ) 乳がん	1	2	3	4	5	6
(カ) 前立腺がん	1	2	3	4	5	6
(キ) 肝炎ウイルス検査	1	2	3	4	5	6

問5 あなたは、ご自身の生活習慣（食事・運動など）についてどう考えていますか？

（○は1つ）

- |  |
|--|
| <p>1 生活習慣に特に問題があるとは思わない</p> <p>2 生活習慣の改善が必要だとは思いますが、生活習慣を変えようとは思わない</p> <p>3 生活習慣の改善が必要だとは思いますが、生活習慣を変えることができない</p> <p>4 生活習慣の改善が必要だと思い、1か月以内に具体的に取り組みたいと考えている</p> <p>5 生活習慣の改善が必要だと思い、すでに取り組み・行動を始めている</p> <p>6 自分の生活習慣については関心がない</p> |
|--|

問6 あなたは、それぞれの病気（状態）についてどの程度ご存じですか？（○は1つずつ）

	どのような病気（状態）か知っている	言葉は聞いたことがあるが内容は知らない	知らない（今回の調査で初めて知った）
（ア）メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）	1	2	3
（イ）ロコモティブシンドローム（運動器症候群）	1	2	3
（ウ）糖尿病	1	2	3
（エ）高血圧症	1	2	3
（オ）脂質異常症（高脂血症）	1	2	3
（カ）COPD（慢性閉塞性肺疾患）	1	2	3
（キ）フレイル（高齢になって筋力や心身の活力が低下し虚弱になった状態）	1	2	3

問7 次の感染症を予防する方法を知っていますか？（○は1つずつ）

	よく知っている	多少は知っている	知らない
（ア）結核	1	2	3
（イ）インフルエンザ	1	2	3
（ウ）風しん・麻しん	1	2	3
（エ）後天性免疫不全症候群（エイズ）	1	2	3
（オ）新型コロナウイルス感染症	1	2	3

<歯と口の健康について>

問8 あなたの歯の数は何本ですか？正確に数えるのが難しい場合は大体で結構です。

\*親知らずを除くと歯は全部で28本あります。入れ歯やブリッジ、インプラント（人工歯根）など人工の歯は数えません。治療で詰めたり、かぶせたり、歯根の残っている差し歯などは自分の歯と数えます。

本
---

問9 あなたは、歯や歯ぐきの健康のためにどんなことを実行していますか？

(○はいくつでも)

1 1日に1回は丁寧に磨いている	4 定期的に歯科健診を受けている
2 歯磨き剤はフッ素入りを使っている	5 定期的に歯石を取ってもらっている
3 歯と歯の間を掃除するための器具（歯間ブラシ、糸ようじ等）を使っている	6 その他（ ）
	7 特にない

<食生活について>

問10 あなたのふだんの食生活についておたずねします。

(ア)あなたは、主食（ごはん・パン・麺など）+主菜（肉・魚・卵・豆腐など）+副菜（野菜・海草・きのこなど）を組み合わせた食事を、1日に何回くらい食べていますか？（○は1つ）	1 毎食 2 2回 3 1回 4 ほとんど食べていない
(イ)毎日同じ時間に食事をしてますか？（○は1つ）	1 毎日ほぼ同じ時間にしている 2 週に2～5日は同じ時間にしている 3 時間はきまっていない
(ウ)よく噛んで食べていますか？（一口30回程度）（○は1つ）	1 よく噛んでいる 2 時々噛んでいる 3 意識していない
(エ)食事は、お腹いっぱいになるまでとりますか？（○は1つ）	1 満腹になるまでとることが多い 2 腹8分目以下にしていることが多い
(オ)油や脂肪の多い食事や食品を、よくとりますか？（植物油、バター、ドレッシング、脂の多い肉、揚げ物）（○は1つ）	1 よくとるほうだ 2 あまりとらないほうだ
(カ)野菜をとりますか？（1日の目安量350g＝小鉢で5皿）（○は1つ）	1 毎食、とるようにしている 2 1日の中では、とるようにしている 3 あまりとらないほうだ 4 とらない
(キ)牛乳や乳製品をとりますか？（1日の目安量は、牛乳で200cc＝ヨーグルト200gまたはスライスチーズ2枚）（○は1つ）	1 毎日とる 2 ときどきとる 3 あまりとらない 4 とらない







<喫煙・飲酒について>

問 14 あなたは、たばこを吸っていますか？（○は1つ。紙たばこと加熱式タバコを両方吸う方はそれぞれに○をつけてください。）

1 紙たばこを吸っている	→ { 吸っている本数は1日平均で ( ) 本 吸い始めた年齢は ( ) 歳 }	付問 14-1 へ
2 加熱式たばこを吸っている	→	付問 14-1 へ
3 以前、吸っていたがやめた	→ { 吸い始めた年齢は ( ) 歳 やめた年齢は ( ) 歳 吸っていた本数は1日平均で ( ) 本 }	付問 14-2 へ
4 吸ったことはない	→	問 15 へ

**問 14 で「1 紙たばこを吸っている」「2 加熱式たばこを吸っている」と回答した方におたずねします。】**

付問 14-1 あなたは、禁煙したいと思いますか？（○は1つ）

1 思う	2 思わない
------	--------

付問 14-2 禁煙した、または禁煙したいと思ったきっかけは、なんですか？

（○はいくつでも）

1 喫煙の害を知ったから
2 自分が健康を害したから
3 家族の健康が心配だから
4 自分または家族の妊娠・出産
5 たばこが高価だから
6 法令により、屋内施設が原則禁煙となったから
7 周囲にたばこを吸う人が減ってきたから
8 医療機関での治療に健康保険が適用されることを知ったから
9 薬局・薬店で禁煙補助薬（ニコチンパッチ等）が買えることを知ったから
10 その他 ( )
11 特に理由はない

問 15 あなたは、この1ヶ月間に、自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。（それぞれに○は1つずつ）

※学校、飲食店、遊戯場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「(イ)職場」欄に記入してください。

	ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	全くなかった	行かなかった
(ア) 家庭	1	2	3	4	5	
(イ) 職場	1	2	3	4	5	6
(ウ) 学校	1	2	3	4	5	6
(エ) 飲食店	1	2	3	4	5	6
(オ) 遊戯場（ゲームセンター、パチンコ、競馬場など）	1	2	3	4	5	6
(カ) 行政機関（区役所、その他の公的施設など）	1	2	3	4	5	6
(キ) 医療機関	1	2	3	4	5	6
(ク) 公共交通機関	1	2	3	4	5	6
(ケ) 路上	1	2	3	4	5	6
(コ) 子供が利用する屋外の空間（公園・通学路など）	1	2	3	4	5	6

問 16 あなたは、お酒（アルコール類）をどの程度飲みますか？（○は1つ）

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1 ほとんど毎日飲んでいる | 4 ほとんど飲んでいない  |
| 2 週に3～5日飲んでいる | 5 以前飲んでいたがやめた |
| 3 週に1～2日飲んでいる |               |

【問 16 で1～3と回答した方におたずねします。】

→ 付問 16-1 1日の平均的な飲酒量を教えてください。（○は1つ）

- |               |
|---------------|
| 1 日本酒にして1合未満  |
| 2 日本酒にして1合くらい |
| 3 日本酒にして2合くらい |
| 4 日本酒にして3合以上  |

\* 日本酒1合（180ml）と同じアルコール摂取量とは…

- |        |              |
|--------|--------------|
| ・ビール   | 中瓶（500 ml）1本 |
| ・ウイスキー | ダブル1杯（60ml）  |
| ・焼酎    | 0.5合         |
| ・ワイン   | 2杯（240 ml）   |

問 17 一般的にいわれている「適度な飲酒」とは、どれくらいの量だと思いますか？  
(○は1つ)

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 1 1日に日本酒にして0.5合くらい | 4 1日に日本酒にして3合くらい |
| 2 1日に日本酒にして1合くらい   | 5 わからない          |
| 3 1日に日本酒にして2合くらい   |                  |

<こころの健康について>

問 18 睡眠が適度にとれていますか？ (○は1つ)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1 十分にとれている   | 3 あまりとれていない  |
| 2 だいたいはとれている | 4 ほとんどとれていない |

付問 18-1 あなたの平均睡眠時間を記入してください。

平均睡眠時間	時間程度
--------	------

問 19 あなたは最近1か月間にストレスを感じたことがありますか？ (○は1つ)

- |            |            |              |
|------------|------------|--------------|
| 1 いつも感じていた | 2 時々は感じていた | 3 ほとんど感じなかった |
|------------|------------|--------------|

【問 19 で「1 いつも感じていた」「2 時々は感じていた」と回答した方におたずねします。】

→付問 19-1 どういうことにストレスを感じていますか？ (○はいくつでも)

- |                 |           |
|-----------------|-----------|
| 1 自分や家族の健康状態・病気 | 5 将来の不安   |
| 2 会社など仕事のこと     | 6 親の介護    |
| 3 経済的なこと        | 7 子育て     |
| 4 対人関係          | 8 その他 ( ) |

問 20 あなたは、ストレスを解消するために意識的に何かしていますか？ (○は1つ)

- |        |         |
|--------|---------|
| 1 している | 2 していない |
|--------|---------|

【問 20 でストレス解消のために意識的に何か「している」と回答した方におたずねします。】

→付問 20-1 それはどんなことですか？ (○はいくつでも)

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1 家族や友人など親しい人と話す | 5 食事や買い物などで発散する |
| 2 スポーツ、散歩など体を動かす | 6 よく睡眠をとる       |
| 3 趣味で気分転換を図る     | 7 医師や専門家に相談する   |
| 4 お酒を飲んで気分転換を図る  | 8 その他 ( )       |

問 21 あなたは、気分が落ち込んだ時に、悩みを相談できる人や機関（窓口）はありますか？  
（○はいくつでも）

- |                       |          |
|-----------------------|----------|
| 1 相談できる人や機関（窓口）がある    | 4 その他（   |
| 2 相談機関（窓口）があることを知っている | 5 相談はしない |
| 3 相談先を知らない            |          |

問 22 自殺のリスクにつながるような悩みに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことを「ゲートキーパー」といいます。あなたは、ゲートキーパーについて知っていますか？（○は1つ）

- |                           |
|---------------------------|
| 1 聞いたことがあり、どのような役割かも知っている |
| 2 言葉は聞いたことがある             |
| 3 聞いたことがない（今回の調査で初めて知った）  |

<かかりつけ医、歯科医、薬剤師（薬局）について>

問 23 あなたは、かかりつけ医、歯科医、薬剤師（薬局）を持っていますか？（○は1つずつ）

	持 っ て い る	持 っ て い な い
(ア) かかりつけ医	1	2
(イ) かかりつけ歯科医	1	2
(ウ) かかりつけ薬剤師（薬局）	1	2



問 26 あなたが最期を迎える場所として、最も希望する場所はどこですか？（○は1つ）

- |   |   |
|---|---|
| 1 | 自宅  |
| 2 | 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）等施設                    |
| 3 | 大学病院など、遠くても高度な先進的医療が受けられる病院               |
| 4 | 自宅近くにある病院、有床診療所（大学病院はのぞく）                 |
| 5 | その他（ <span style="float: right;">）</span> |
| 6 | 特にない                                      |
| 7 | わからない                                     |

問 27 豊島区には在宅医療相談窓口、歯科相談窓口、お薬相談窓口（池袋あうる薬局）などの在宅医療に関する相談窓口があります。次のうち、当てはまるものにそれぞれ○をつけてください。（○は1つずつ）

	知っているが、 相談したことはない	知っているが、 相談したことはない	在宅医療を受けている （希望している）が、 知らなかった	在宅医療を受けていない （希望していない）し、 知らなかった
（ア）在宅医療相談窓口	1	2	3	4
（イ）歯科相談窓口	1	2	3	4
（ウ）お薬相談窓口（池袋あうる薬局）	1	2	3	4

<災害時について>

問 28 大規模な地震など、災害が発生した場合、ご自身又は、ご家族の心身の健康に関して、一番心配な事は何ですか。(〇は1つ)

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| 1 | 体質に合わせた食事の確保 (アレルギー対応食など) |
| 2 | いつも服用している薬の確保 (慢性疾患の薬など)  |
| 3 | 自身または家族の精神的な負荷            |
| 4 | 介護が必要な家族への対応              |
| 5 | 救護所への移動手段                 |
| 6 | その他 ( )                   |
| 7 | 特になし                      |
| 8 | わからない                     |

問 29 災害備蓄に口腔ケアグッズ (歯ブラシや歯磨き剤など) を常備していますか? (〇は1つ)

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1 常備している | 2 常備していない |
|----------|-----------|

<グループ・サークル活動について>

問 30 あなたは現在、区民の方々が地域で行っている「自主グループ活動やサークル活動」に参加していますか? (〇は1つ)

- |                      |
|----------------------|
| 1 現在、参加している          |
| 2 参加はしていないが、今後、参加したい |
| 3 参加するつもりはない         |

<健康づくり施策について>

問 31 あなたは、健康に関する情報を、主に何で見たり、聞いたりしていますか? (〇はいくつでも)

- |                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| 1 区報 (広報としま)           | 9 区健康づくり事業等イベント会場            |
| 2 豊島区ホームページ            | 10 学校・職場                     |
| 3 豊島区公式ツイッター           | 11 病院や診療所                    |
| 4 豊島区公式LINE            | 12 スポーツ施設                    |
| 5 健康チャレンジメールマガジン       | 13 地域のタウン誌                   |
| 6 としまもっと見る知るモバイル       | 14 家族・友人・サークル等口コミ情報 (SNS 含む) |
| 7 区役所 (保健所、長崎健康相談所を含む) | 15 その他 ( )                   |
| 8 区民ひろば・図書館他区立施設       | 16 特になし                      |

問 32 あなたは、豊島区の健康づくり事業を知っていますか？（それぞれに○は1つずつ）

	参加して 知っている ことがある	参加して いるが はない	知らない
(ア) 女性の骨太健診、 生活習慣病予防健診（男性）	1	2	3
(イ) 健康教室 （女性しなやか健康教室、歯科教室、 メタボリック症候群予防教室等）	1	2	3
(ウ) 健康相談 （保健師・栄養士・歯科衛生士など 専門職種による電話や来所の相談）	1	2	3
(エ) 特定保健指導（国民健康保険）	1	2	3
(オ) 健康チャレンジ事業	1	2	3

問 33 今後、健康づくりを進めていくうえで、豊島区に特に力を入れて欲しいと思うものは  
なんですか？（○は2つまで）

1 健康づくりに関する正しい情報を提供する 2 利用しやすい健康相談窓口を設置する 3 健康に関するイベントやシンポジウムなどの催しを開催する 4 個人の健康状態や食生活など、健康に対する専門的指導をする 5 地域で、栄養教室や運動教室を開催する 6 健康づくりを一緒に行う仲間やグループづくりへの支援に努める 7 手軽に運動ができる公園やスポーツのできる施設を整備する 8 その他（ <span style="float: right;">)</span> 9 特にない
--

問 34 その他、健康づくり施策についてのご意見等がございましたら、  
ご自由にお書きください。

.....

.....

.....

.....

.....

※裏面に続きます →



あなた自身のことについて、うかがいます ※記入日現在の状況でお答えください。

問 35 あなたの性別に○をつけてください。

性別	1 男性	2 女性	3 無回答
----	------	------	-------

問 36 あなたの年齢を記入してください。

年齢	歳
----	---

問 37 あなたの身長・体重・腹囲をわかる範囲で記入してください。

身長	cm	体重	kg	腹囲	cm
* 記入例 : 166.5cm		* 記入例 : 64.5kg		* 記入例 : 86cm	

付問 37-1 ご自身の体型についてご自身ではどう思いますか？ (○は1つ)

1 太り気味である	2 ちょうどよい	3 やせ気味である
-----------	----------	-----------

問 38 あなたは現在どなたと暮らしていますか？ (○はいくつでも)

1 ひとり暮らし	4 父、母	7 孫
2 配偶者 (夫または妻)	5 祖父、祖母	8 その他の親戚
3 息子、娘 (その配偶者を含む)	6 兄弟姉妹	9 その他 ( )

問 39 あなたの職業を教えてください。(○は1つ)

1 自営業 (商店経営等)	5 学 生
2 会社・団体等の役員	6 パートタイマー、アルバイト
3 会社員、公務員、団体職員 等	7 無 職
4 専業主婦 (夫)、家事手伝い	8 その他 ( )

問 40 あなたの加入している健康保険は何ですか？ (○は1つ)

1 豊島区国民健康保険	2 後期高齢者医療保険	3 その他の健康保険
-------------	-------------	------------

問 41 世帯全体の年収 (年金含む) は、次のうちどれにあてはまりますか？ (○は1つ)

1 50万円未満	4 100~200万円未満	7 400~500万円未満
2 50~80万円未満	5 200~300万円未満	8 500~1,000万円未満
3 80~100万円未満	6 300~400万円未満	9 1,000万円以上

ご協力ありがとうございました。  
同封の返信用封筒で、12月12日(月)までにご返送ください。(切手は不要です。)

# 健康に関する意識調査

## 報告書

令和5年3月発行

調査主体 豊島区 保健福祉部地域保健課がん対策・健康計画グループ  
〒170-0013 東京都豊島区東池袋 4-42-16  
電話 03-3987-4243（直通）

調査実施 株式会社エスピー研  
〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 3-11-20  
電話 03-3239-0071（代表）