

健康に関する意識調査  
報告書

令和6年3月  
品川区



---

<b>I 調査概要</b> .....	3
1. 調査の目的 .....	3
2. 調査項目 .....	3
3. 調査設計 .....	3
4. 回収結果 .....	3
5. 報告書の見方 .....	3
<b>II 調査回答者の属性</b> .....	7
<b>III 調査結果</b> .....	21
1. 健康状態について .....	21
(1) 現在の健康状態 .....	21
(2) 健康についての不安 .....	24
(3) 新型コロナウイルス感染症拡大による自身の健康や生活の変化 .....	26
2. 健康の維持増進について .....	35
(1) 健康に気をつけているか .....	35
(2) 健康について気をつけていること .....	38
(3) 健康に関係する言葉の認知状況 .....	40
3. 身体活動について .....	42
(1) 日常生活の中で意識して身体を動かしているか .....	42
(2) 日常生活の中で心掛けていること .....	44
(3) 1日の平均歩数 .....	46
(4) 30分以上の運動やスポーツをする頻度 .....	48
(5) 運動やスポーツをしない理由 .....	50
4. 食生活について .....	53
(1) 朝食の摂取状況 .....	53
(2) 主食・主菜・副菜を1日2回以上食べる頻度 .....	56
(3) 家庭での味付けは外食と比べてどのような味付けか .....	59
(4) 健康のために減塩に気をつけた食生活を実践しているか .....	61
(5) 家族と一緒に食事をする頻度 .....	63
(6) 地域や職場等で誰かと一緒に食事をする頻度 .....	66
(7) 野菜を1日に何皿食べているか .....	68
(8) 果物を食べる頻度 .....	71
(9) 1日に食べる果物の量 .....	73
(10) 栄養成分の表示を参考にしているか .....	75
(11) 日ごろから意識して実際に行動していること .....	77
5. 心の健康について .....	79
(1) 心や身体の休養が十分にとれているか .....	79
(2) 1日の平均睡眠時間 .....	81
(3) この1か月間に不安などがあったか .....	84

# 目次

---

(4) 不安などを相談する人	87
(5) 自殺対策は自分自身に関わることだと思うか	91
<b>6. 歯と口の健康について</b>	<b>93</b>
(1) 歯の本数の認知状況	93
(2) 歯や口の状態について気になること	98
(3) 歯や口の健康のために取り組んでいること	102
(4) 歯や口の健康についての認知状況	106
<b>7. 喫煙について</b>	<b>109</b>
(1) 1年以内の喫煙の有無	109
(2) 禁煙への取り組み状況	111
(3) この1か月間の受動喫煙の有無	113
(4) 受動喫煙を受けた場所	115
(5) 喫煙による健康影響についての認知状況	118
(6) 受動喫煙防止のため区として力を入れてほしいこと	122
<b>8. 飲酒について</b>	<b>126</b>
(1) 飲酒頻度	126
(2) 1日当たりの飲酒の量	128
(3) 飲酒による影響についての認知状況	131
<b>9. 健康管理について</b>	<b>135</b>
(1) 1年以内に健康診査を受けたか	135
(2) 健康診査を受けた場所	139
(3) 健康診査を受けなかった理由	141
(4) この1年間のがん検診の受診の有無	147
(5) がん検診を受診しなかった理由	173
(6) 品川区のがん検診を受診したきっかけ	178
(7) 「がん」について区として力を入れてほしいこと	180
(8) 「がん」に関する情報などについての認知状況・活用の有無	183
<b>10. 医療について</b>	<b>188</b>
(1) かかりつけ病院または診療所を決めているか	188
(2) かかりつけ歯科医院を決めているか	190
(3) かかりつけ薬局を決めているか	192
(4) 医療や保健に関する情報の入手経路	194
(5) 休日や夜間に医療機関を受診する時の対応方法	196
<b>11. 地域活動について</b>	<b>198</b>
(1) 地域の人たちとのつながりは強い方か	198
(2) グループ活動への参加状況	201
(3) 地域で取り組んでいる健康づくりを目的とした活動	204
(4) 品川区の健康づくり事業についての認知状況	207
<b>IV 調査票</b>	<b>211</b>

# I 調査概要



# I 調査概要

## 1. 調査の目的

区民の健康に関する意識や実態を把握、分析し、区の施策を推進するための基礎資料とする。

## 2. 調査項目

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| (1) 健康状態について    | (7) 喫煙について    |
| (2) 健康の維持増進について | (8) 飲酒について    |
| (3) 身体活動について    | (9) 健康管理について  |
| (4) 食生活について     | (10) 医療について   |
| (5) 心の健康について    | (11) 地域活動について |
| (6) 歯と口の健康について  |               |

## 3. 調査設計

- |          |                        |
|----------|------------------------|
| (1) 調査対象 | 品川区在住の満18歳以上の男女個人      |
| (2) 標本数  | 3,000人                 |
| (3) 抽出方法 | 住民基本台帳に基づく無作為抽出        |
| (4) 調査方法 | 郵送配布、郵送回収またはインターネット回答  |
| (5) 調査期間 | 令和5年9月14日(木)～10月23日(月) |
| (6) 調査機関 | 株式会社エスピー研              |

## 4. 回収結果

- |           |        |
|-----------|--------|
| (1) 標本数   | 3,000件 |
| (2) 有効回答数 | 1,085件 |
| (3) 有効回収率 | 36.2%  |

## 5. 報告書の見方

- (1) 集計は、小数第2位を四捨五入しているため、数値の合計が100%にならない場合がある。
- (2) 設問の回答数(基数)は、(n)で表示している。
- (3) 回答の比率(%)は、その設問の回答数を基数として算出しているため、複数回答の設問はすべての比率を合計すると100%を超える場合がある。
- (4) クロス集計で回答数(n)が30未満のものは、基数が少なく誤差が大きくなるため、一部を除き本文では触れていない。
- (5) 分析において、割合を比較する際、その差をパーセント・ポイント(以下「ポイント」と表記)で表している。
- (6) 本文や図表中の選択肢・凡例の表記は、語句を短縮・簡略化している場合がある。

(7) 標本誤差は次式で得られ、①比率算出の基数(n)、②回答の比率(P)によって誤差幅が異なる。

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

b = 標本誤差  
 N = 母集団数  
 n = 比率算出の基数 (サンプル数)  
 P = 回答の比率 (%)

今回の調査結果の場合、誤差および信頼の範囲は下表のとおりであり、「ある設問の回答者数が 1,085 人で、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 2.97%である」というようにみる。

〈標本誤差一覧〉

回答の比率 (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
1,085	± 1.82	± 2.43	± 2.78	± 2.97	± 3.04
900	± 2.00	± 2.67	± 3.06	± 3.27	± 3.33
700	± 2.27	± 3.02	± 3.46	± 3.70	± 3.78
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  $\frac{N-n}{N-1} \approx 1$  として算出している。この表の計算式の信頼度は 95%である。

(8) 報告書内の経年比較は、平成 29 年 9 月に実施した「健康に関する意識調査」との比較を行った。平成 29 年度調査の概要は下記の通りとなっている。

- ①調査対象 品川区在住の満 20 歳以上の男女個人
- ②標本数 3,000 人
- ③抽出方法 住民基本台帳に基づく無作為抽出
- ④調査方法 郵送配布、郵送回収
- ⑤調査期間 平成 29 年 9 月 15 日 (金) ~ 10 月 23 日 (月)
- ⑥有効回答数 1,243 件 (有効回収率 41.4%)

## Ⅱ 調査回答者の属性



## II 調査回答者の属性

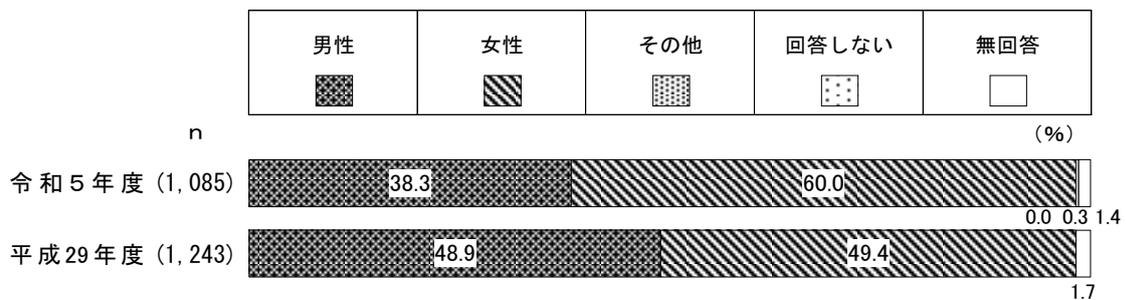
### (1) 回収結果

	男 性			女 性			その他 回収数	回答 しない 回収数	無回答 回収数	合 計		
	標本数	回収数	回収率 (%)	標本数	回収数	回収率 (%)				標本数	回収数	回収率 (%)
10・20代	244	31	12.7	246	56	22.8	-	-	-	490	87	17.8
30代	275	52	18.9	271	108	39.9	-	2	-	546	162	29.7
40代	284	70	24.6	284	126	44.4	-	1	-	568	197	34.7
50代	264	76	28.8	251	115	45.8	-	-	-	515	191	37.1
60代	155	73	47.1	162	91	56.2	-	-	-	317	164	51.7
70代	150	69	46.0	170	93	54.7	-	-	1	320	163	50.9
80代以上	83	45	54.2	161	61	37.9	-	-	-	244	106	43.4
無回答	-	-	-	-	1	-	-	-	14	-	15	-
合 計	1,455	416	28.6	1,545	651	42.1	-	3	15	3,000	1,085	36.2

### (2) 性別

	回答件数	比率
男性	416	38.3%
女性	651	60.0
その他	0	0.0
回答しない	3	0.3
無回答	15	1.4
合 計	1,085	100.0

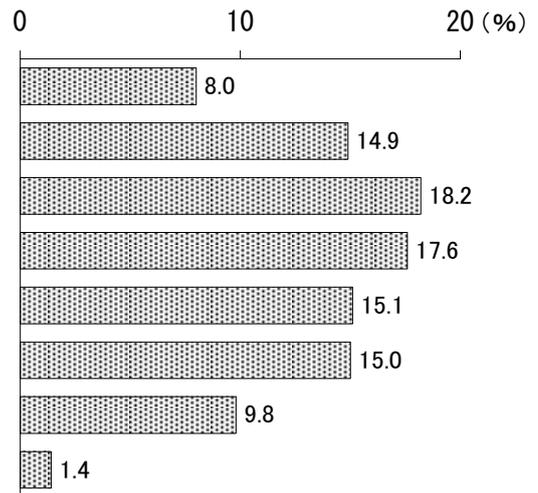
### 【経年比較】



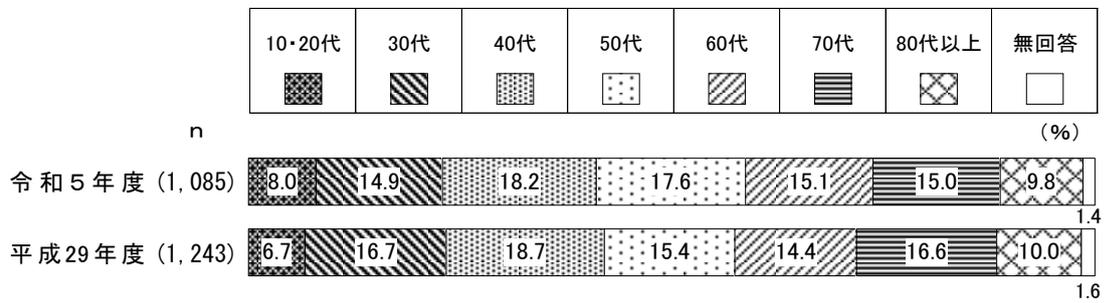
(※) 「その他」、「回答しない」は令和5年度から追加された選択肢

(3) 年齢

	回答件数	比率
10・20代	87	8.0%
30代	162	14.9
40代	197	18.2
50代	191	17.6
60代	164	15.1
70代	163	15.0
80代以上	106	9.8
無回答	15	1.4
合計	1,085	100.0

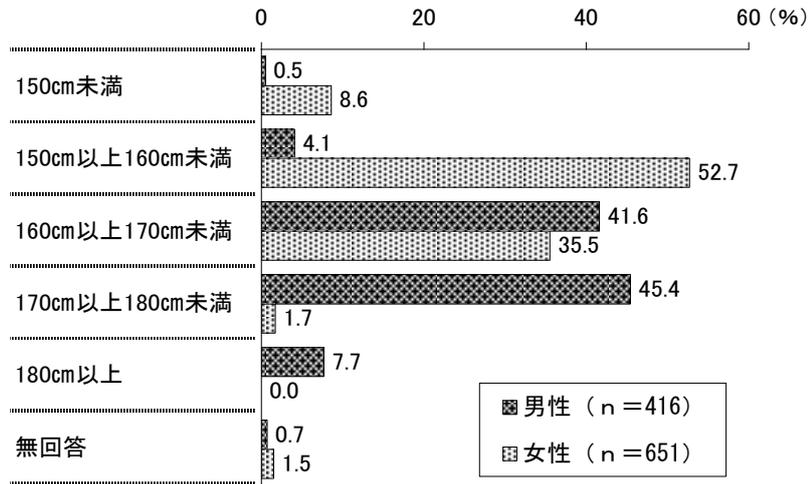


【経年比較】

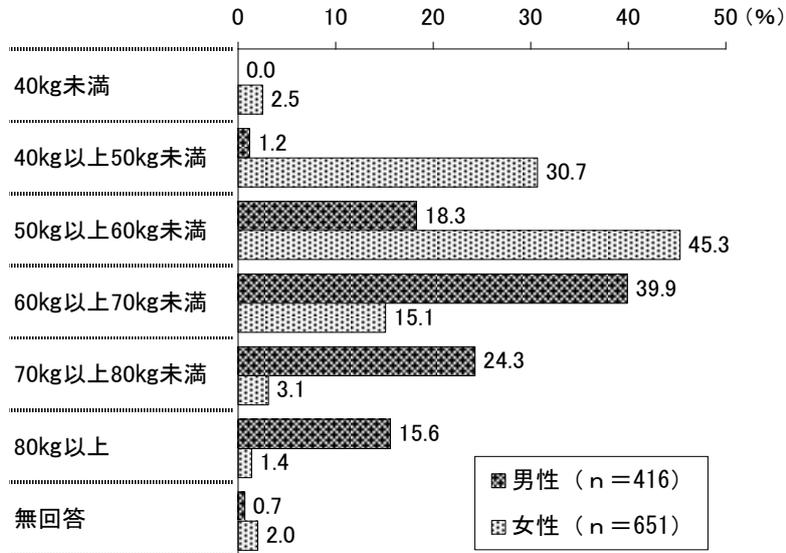


(※) 平成29年度の調査対象は満20歳以上、令和5年度の調査対象は満18歳以上となっている

(4-1) 身長

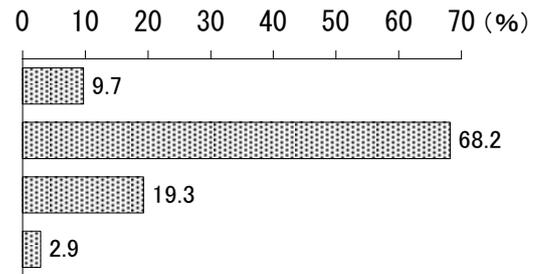


(4-2) 体重



(5) 肥満度分類

	回答件数	比率
低体重(18.5未満)	105	9.7%
普通体重(18.5以上25.0未満)	740	68.2
肥満(25.0以上)	209	19.3
無回答	31	2.9
合計	1,085	100.0

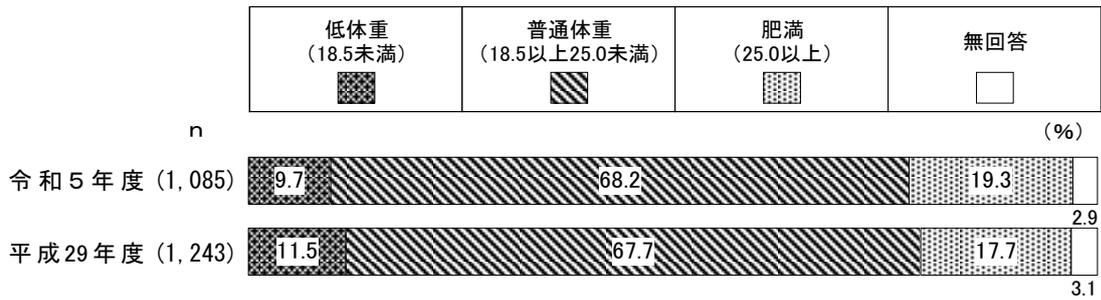


〈BMIについて〉

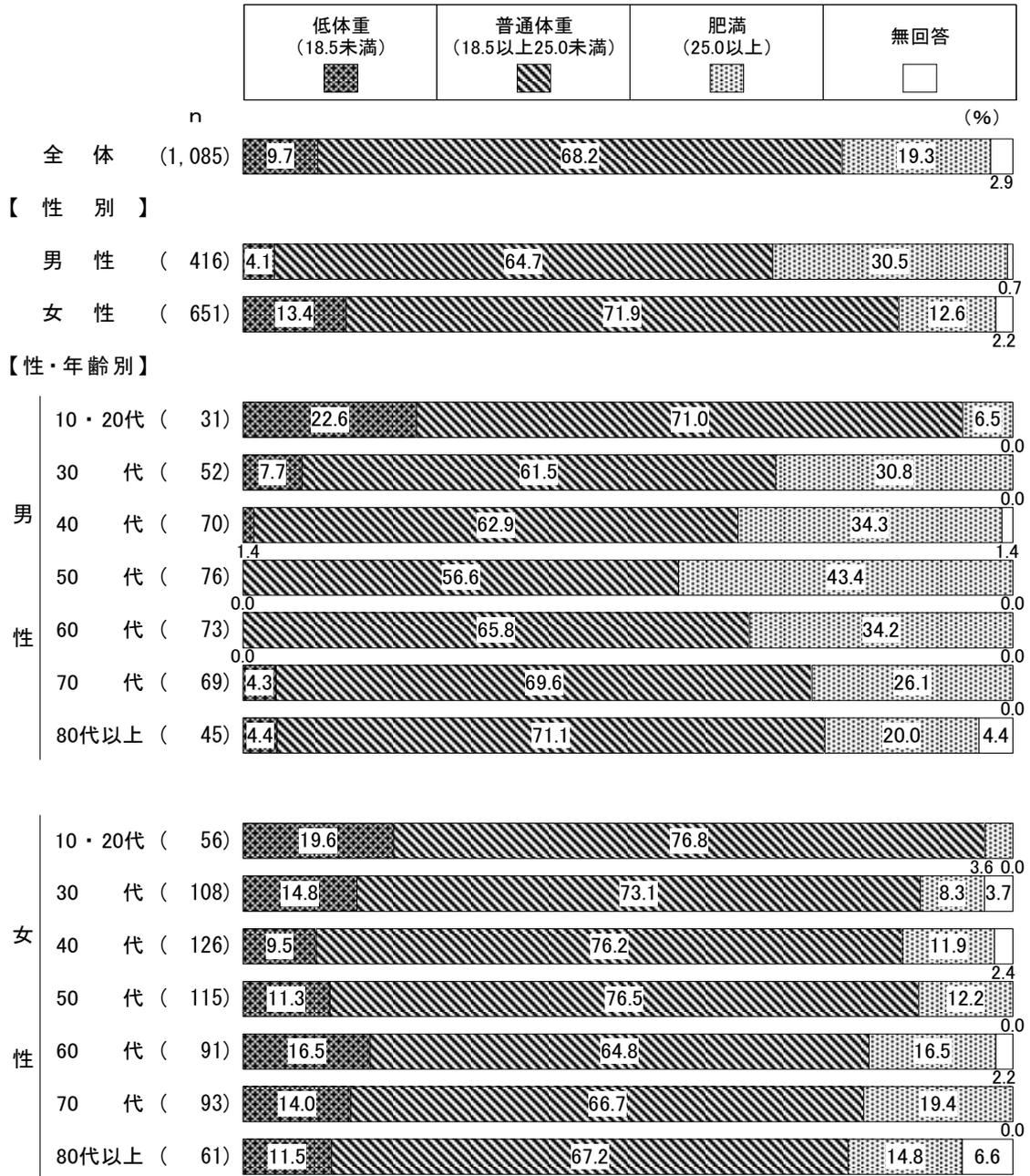
身長と体重からBMIを算出  
 計算式  $BMI = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)})^2$

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5以上～25.0未満	普通体重
25.0以上	肥満

【経年比較】

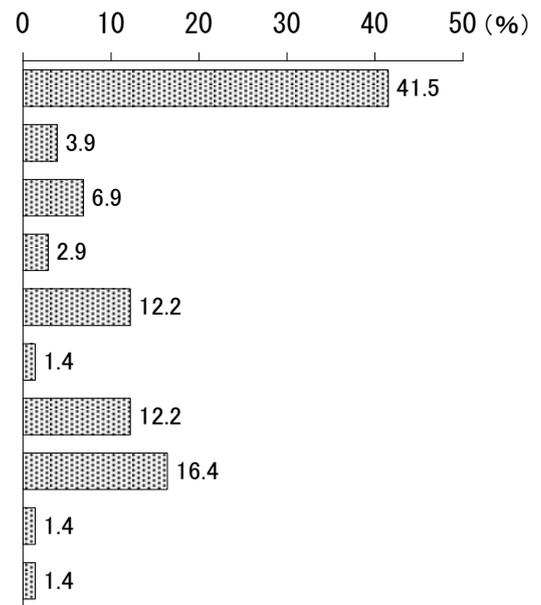


【肥満度分類－性・年齢別】

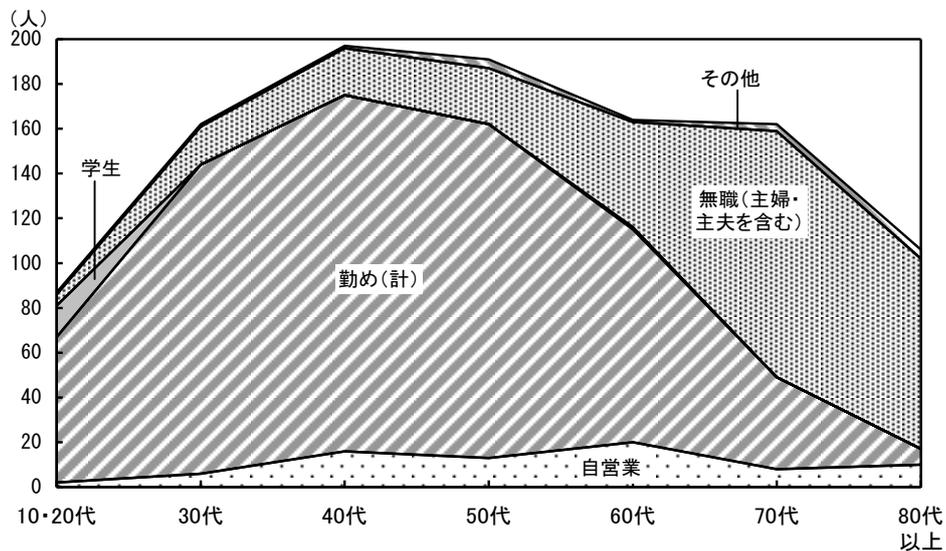


(6) 職業

	回答件数	比率
会社員、団体職員	450	41.5%
会社役員、団体役員	42	3.9
自営業	75	6.9
公務員	31	2.9
パート、アルバイト	132	12.2
学生	15	1.4
主婦・主夫	132	12.2
無職	178	16.4
その他	15	1.4
無回答	15	1.4
合 計	1,085	100.0



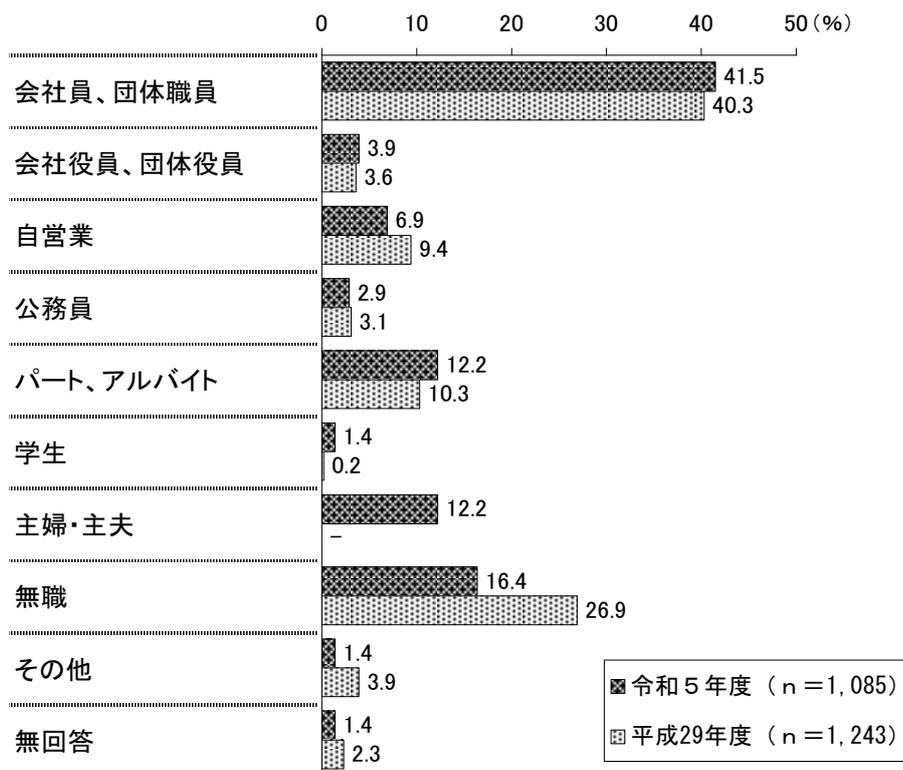
〈年齢別職業分布〉



	10・20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	合計
自営業	2	6	16	13	20	8	10	75
勤め(計)	65	138	159	149	95	41	7	654
学 生	14	-	-	-	1	-	-	15
無職(主婦・主夫を含む)	5	17	21	25	47	110	85	310
その他	1	1	1	4	1	3	4	15
合 計	87	162	197	191	164	162	106	1,069

(※) 『勤め(計)』は「会社員、団体職員」、「会社員、団体役員」、「公務員」、「パート、アルバイト」の合計  
 (※) 職業の無回答15件、年齢の無回答15件(うち14件は職業・年齢ともに無回答)を除く

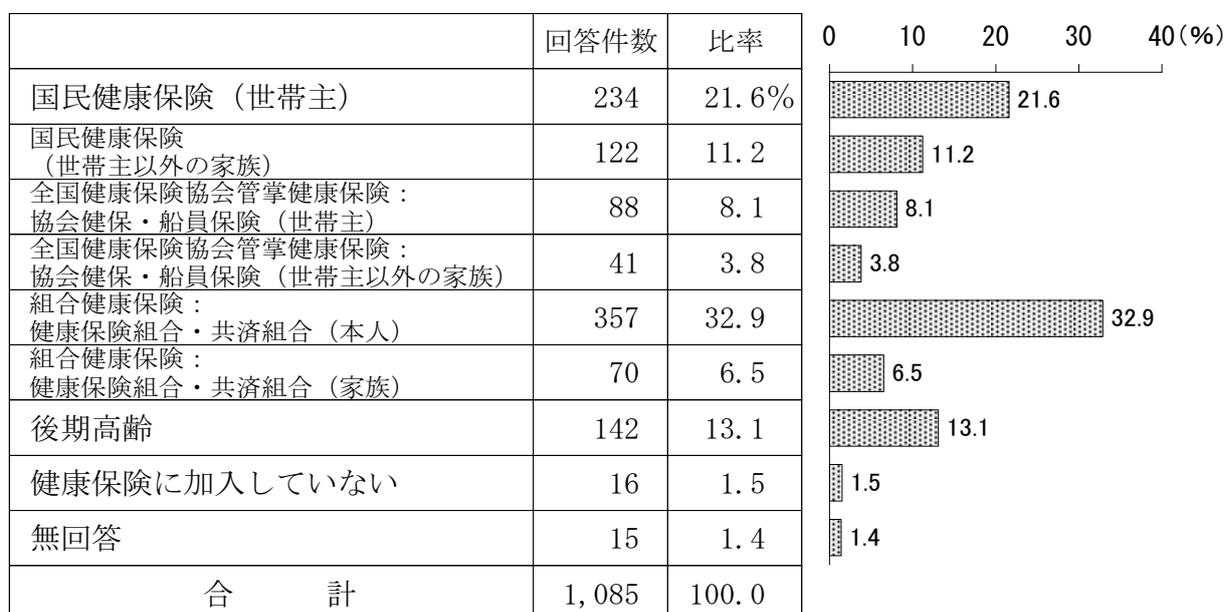
【経年比較】



※「自営業」は平成29年度では「商工、自営業」となっていた

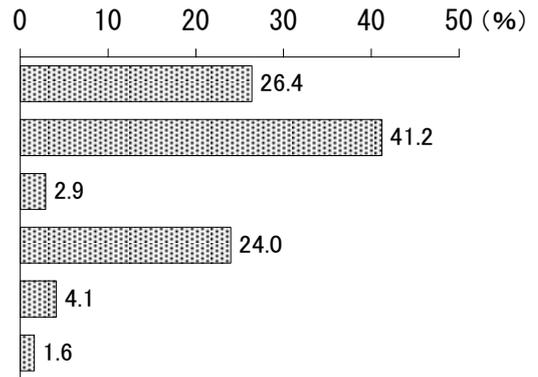
※「主婦・主夫」、「無職」は平成29年度では「無職（専業主婦を含む）」となっていたため、経年比較は「無職」の値と比較している

(7) 加入している健康保険

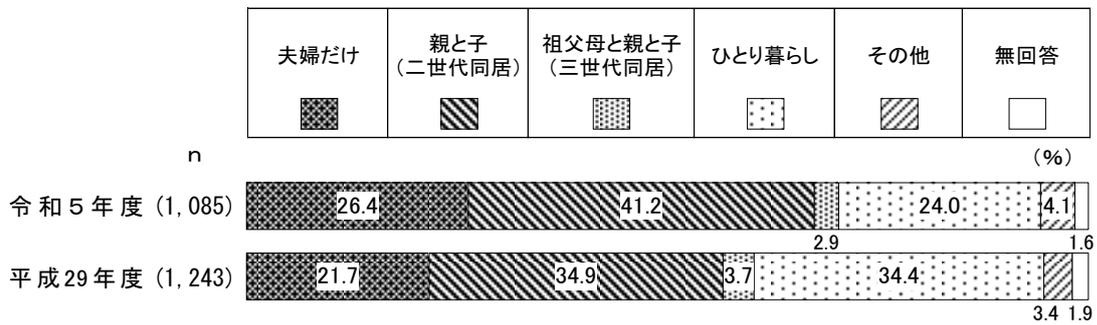


(8) 家族構成

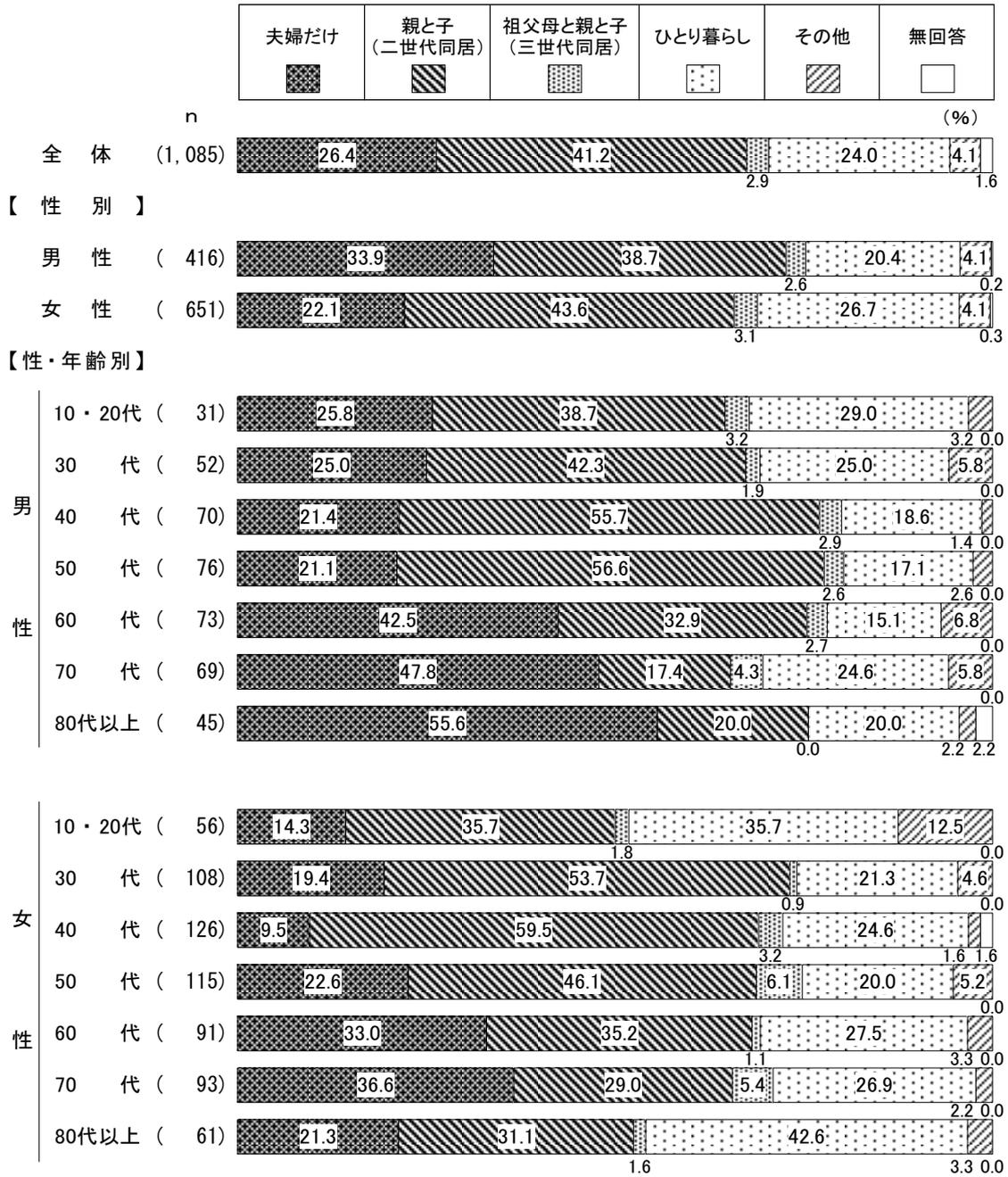
	回答件数	比率
夫婦だけ	286	26.4%
親と子(二世帯同居)	447	41.2
祖父母と親と子(三世帯同居)	31	2.9
ひとり暮らし	260	24.0
その他	44	4.1
無回答	17	1.6
合計	1,085	100.0



【経年比較】

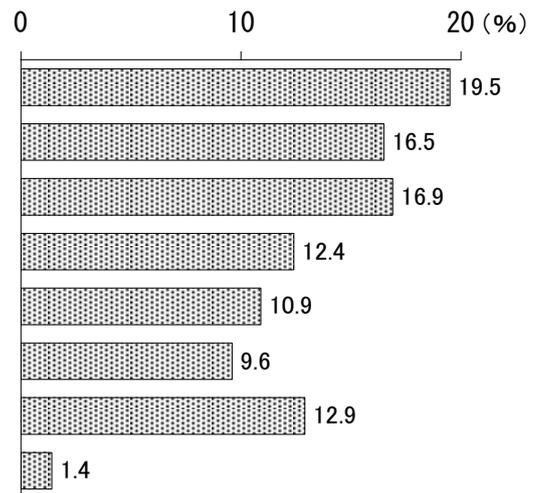


【家族構成一性・年齢別】

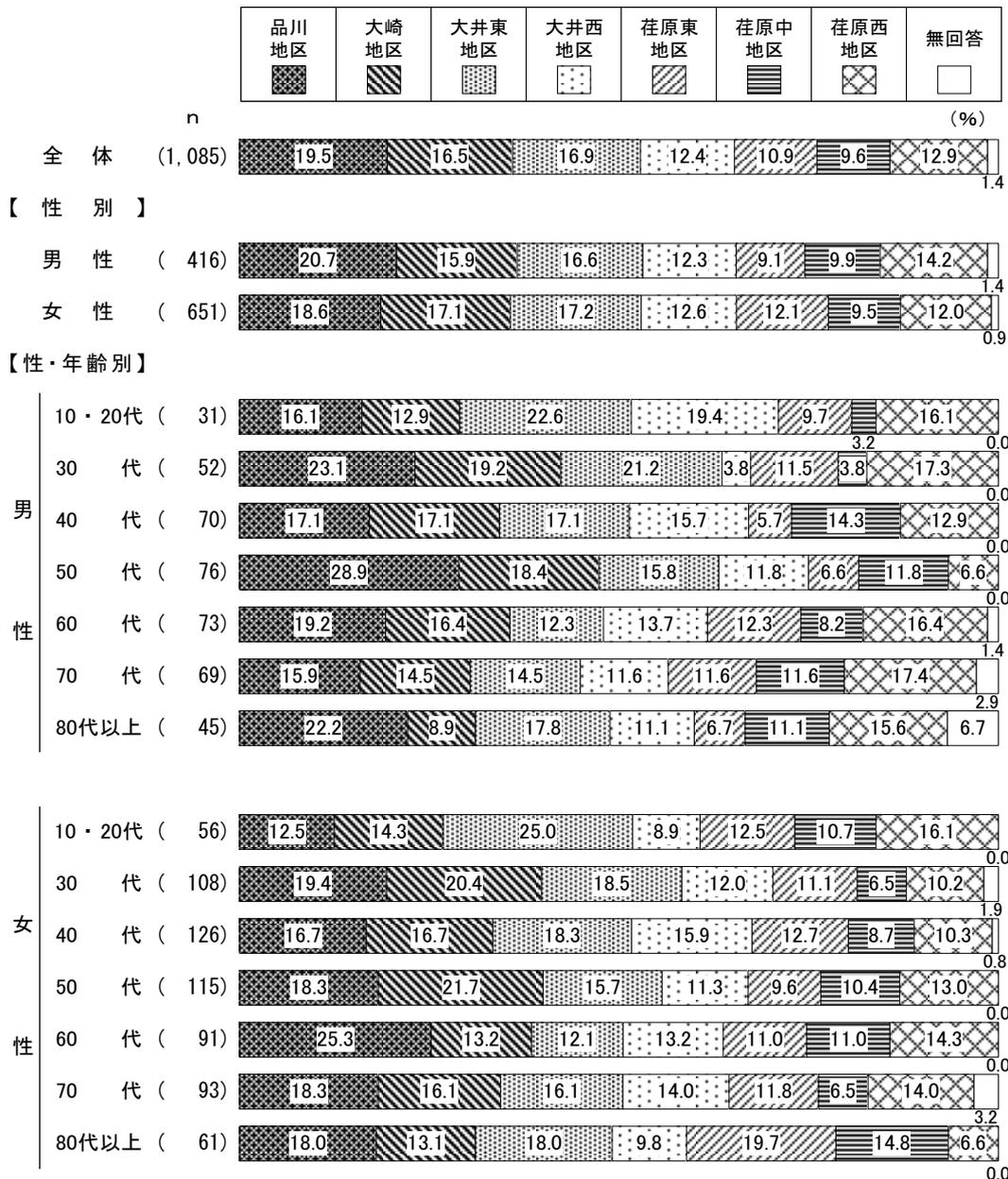


(9) 居住地区

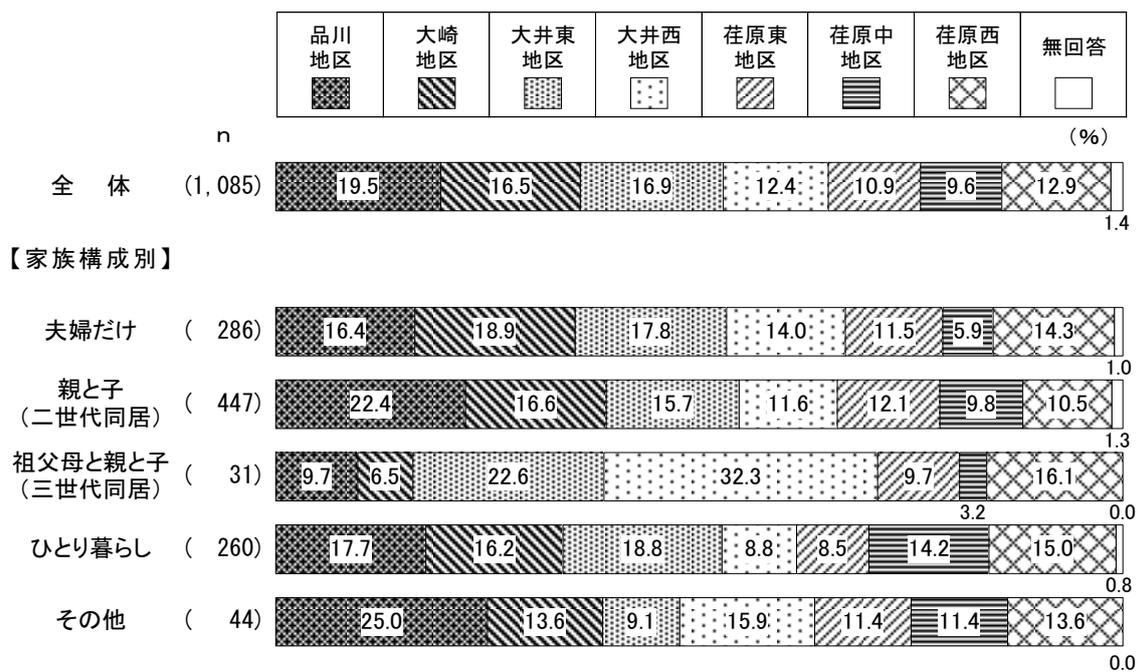
	回答件数	比率
品川地区	212	19.5%
大崎地区	179	16.5
大井東地区	183	16.9
大井西地区	134	12.4
荏原東地区	118	10.9
荏原中地区	104	9.6
荏原西地区	140	12.9
無回答	15	1.4
合計	1,085	100.0



【居住地区一性・年齢別】



【居住地区—家族構成別】





### Ⅲ 調査結果



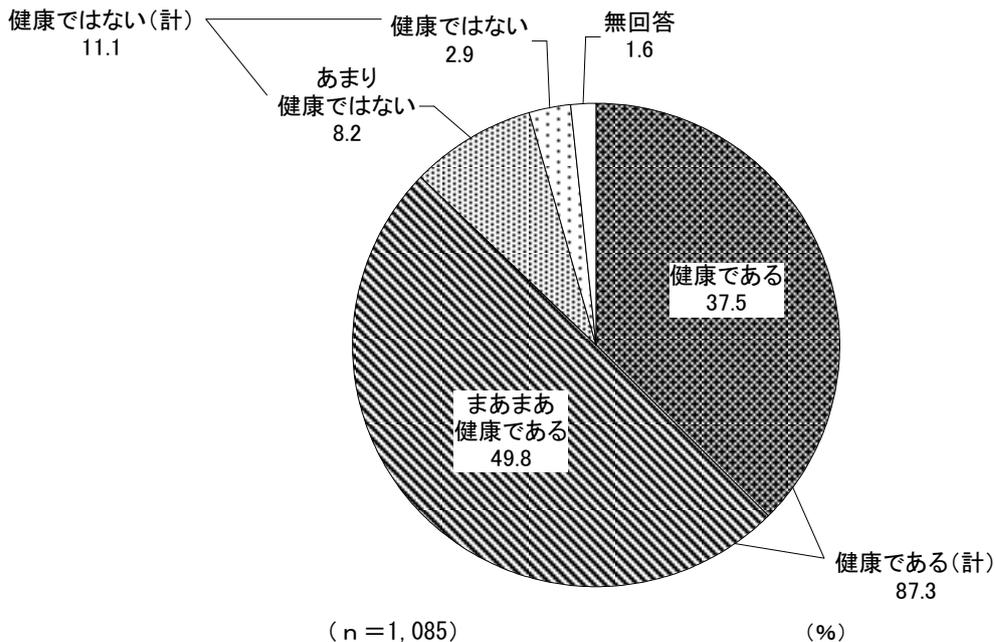
### Ⅲ 調査結果

#### 1. 健康状態について

##### (1) 現在の健康状態

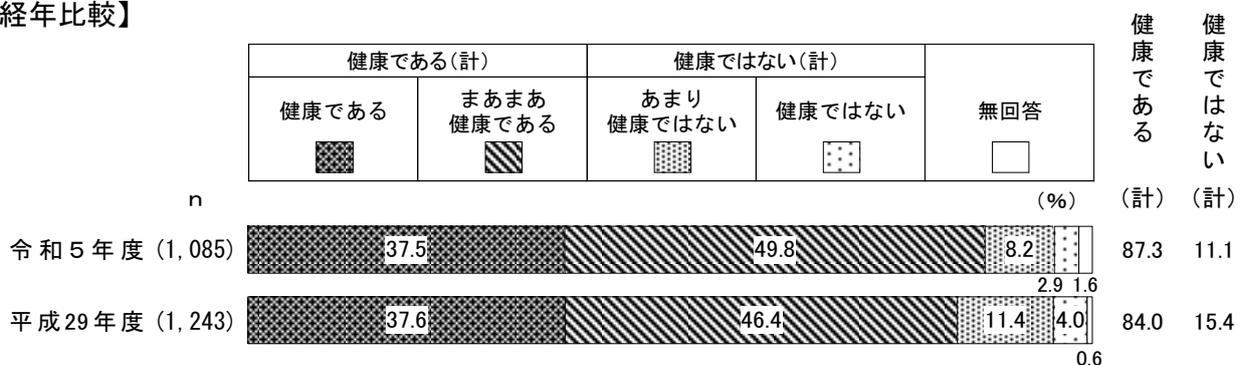
問1. あなたの現在の健康<sup>※</sup>状態は、どれに当たりますか。(○は1つ)

※)健康とは、身体的、心理的、社会的に完全に良好な状態であって、単に虚弱じゃないとか疾病ではない、ことをさすわけではない、とWHO（世界保健機関）で定義されている。



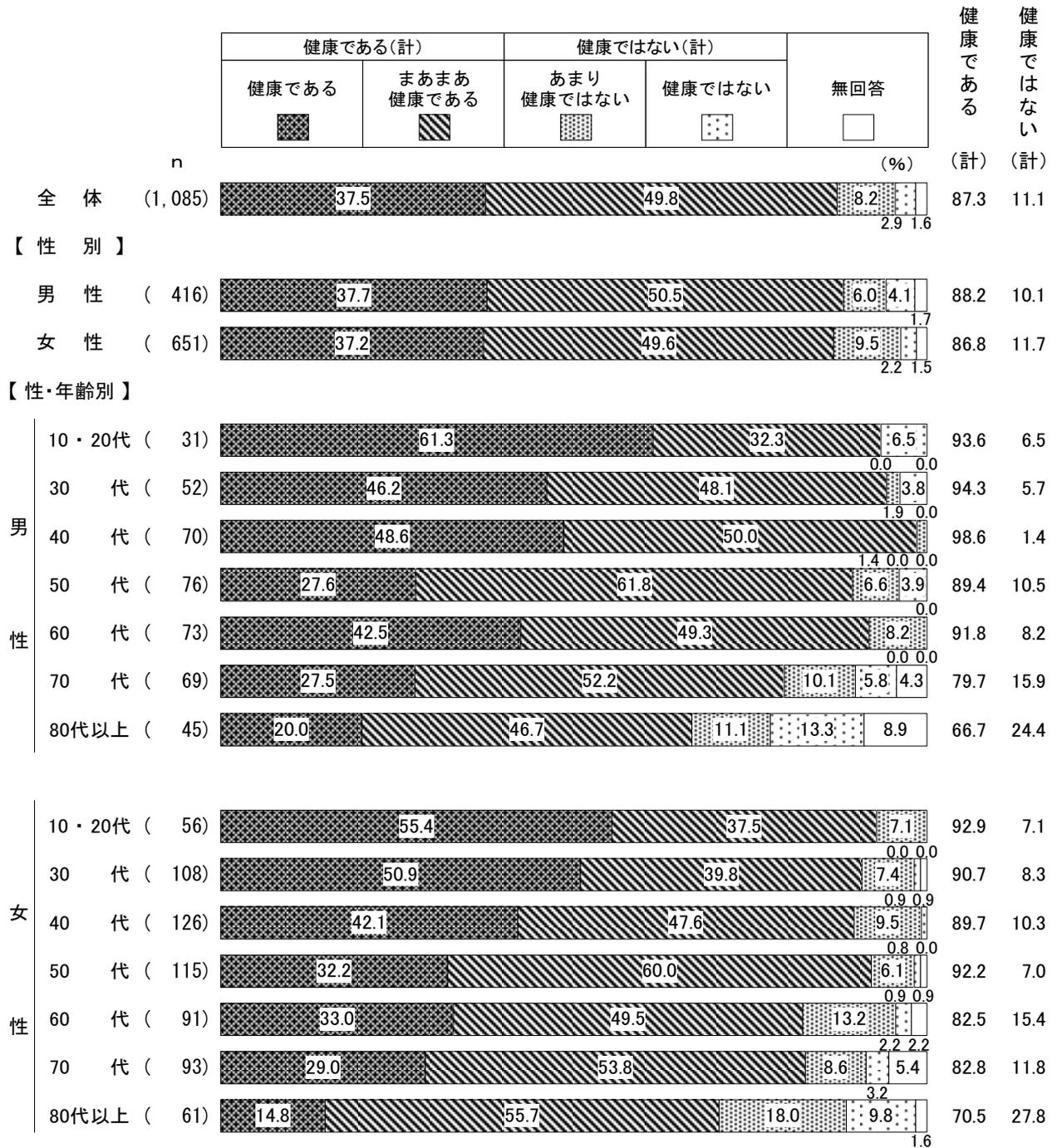
現在の健康状態を聞いたところ、「健康である」(37.5%)と「まあまあ健康である」(49.8%)を合わせた『健康である(計)』は87.3%となっている。一方、「あまり健康ではない」(8.2%)と「健康ではない」(2.9%)を合わせた『健康ではない(計)』は11.1%となっている。

#### 【経年比較】



過去の調査と比較すると、『健康である(計)』は平成29年度より3.3ポイント増加している。

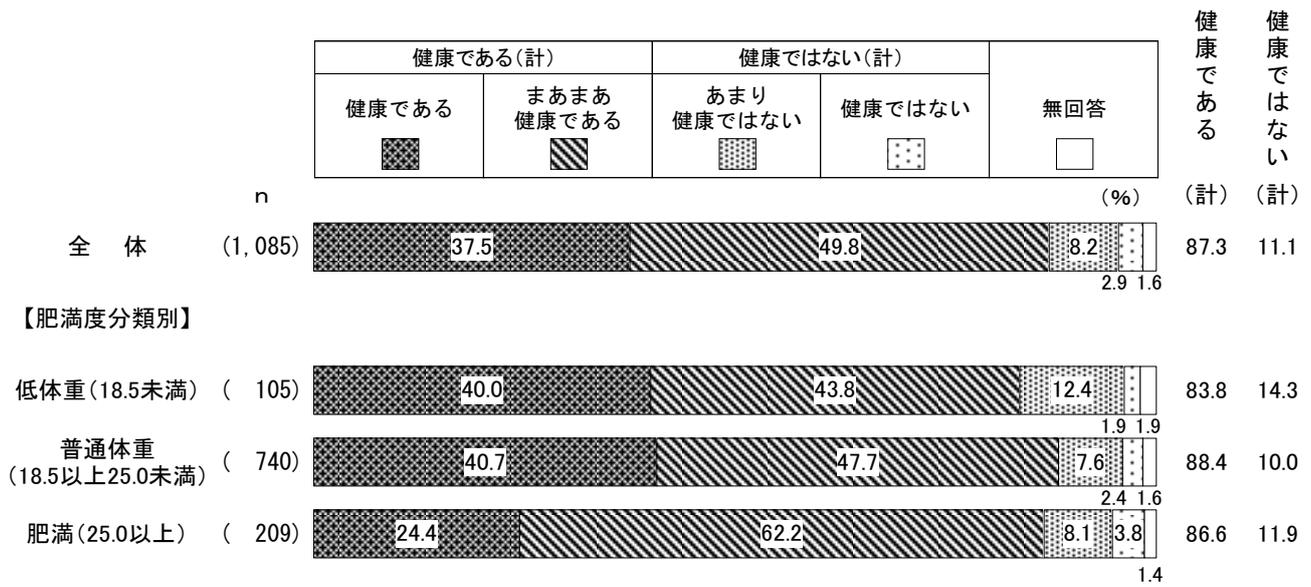
【現在の健康状態－性・年齢別】



性別でみると、「あまり健康ではない」は女性(9.5%)が男性(6.0%)より3.5ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『健康である(計)』は男性40代で98.6%と高くなっている。一方、『健康ではない(計)』は女性80代以上で27.8%、男性80代以上で24.4%と高くなっている。

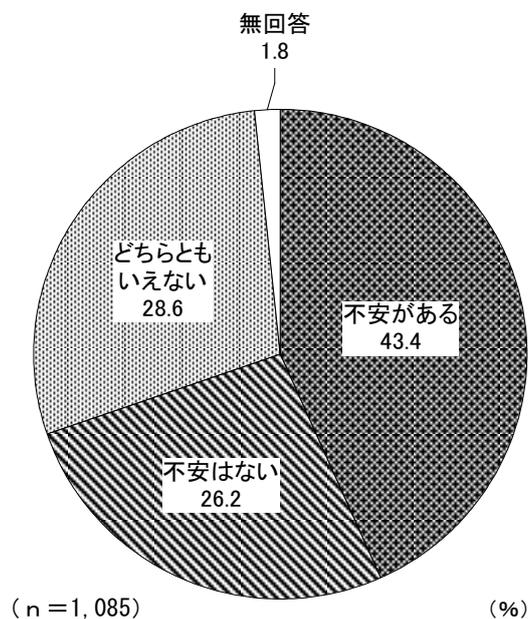
【現在の健康状態－肥満度分類別】



肥満度分類別で見ると、『健康である(計)』は普通体重(BMI 18.5以上25.0未満)で88.4%と高くなっている。

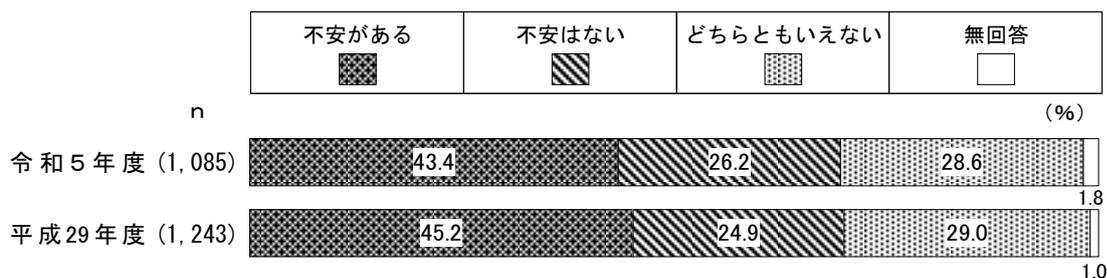
## (2) 健康についての不安

問2. あなたは、健康について不安がありますか。(○は1つ)



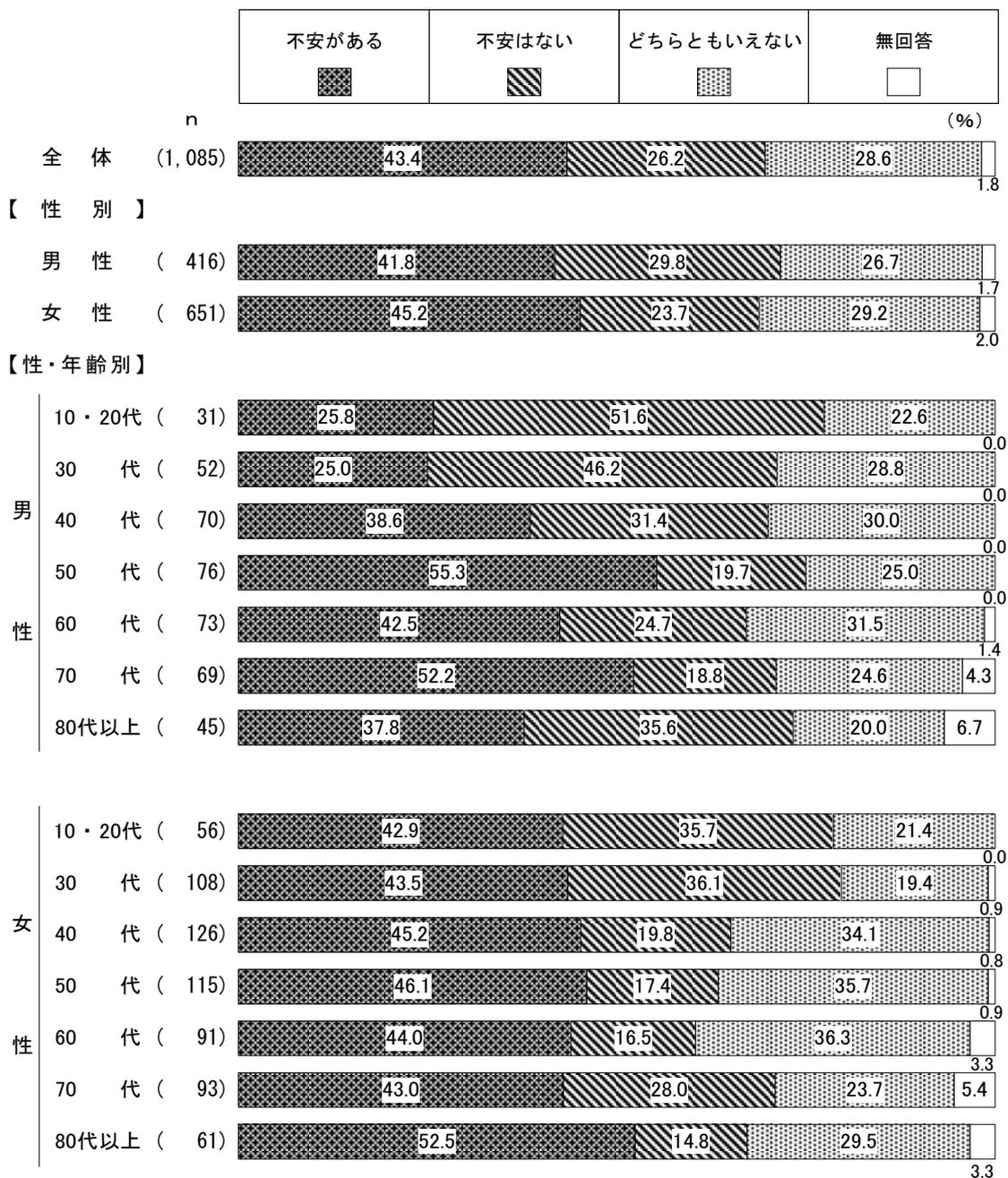
健康について不安があるか聞いたところ、「不安がある」が43.4%、「不安はない」は26.2%となっている。また、「どちらともいえない」は28.6%となっている。

### 【経年比較】



過去の調査と比較すると、「不安はない」は平成29年度より1.3ポイント増加している。一方、「不安がある」は平成29年度より1.8ポイント減少している。

【健康についての不安—性・年齢別】

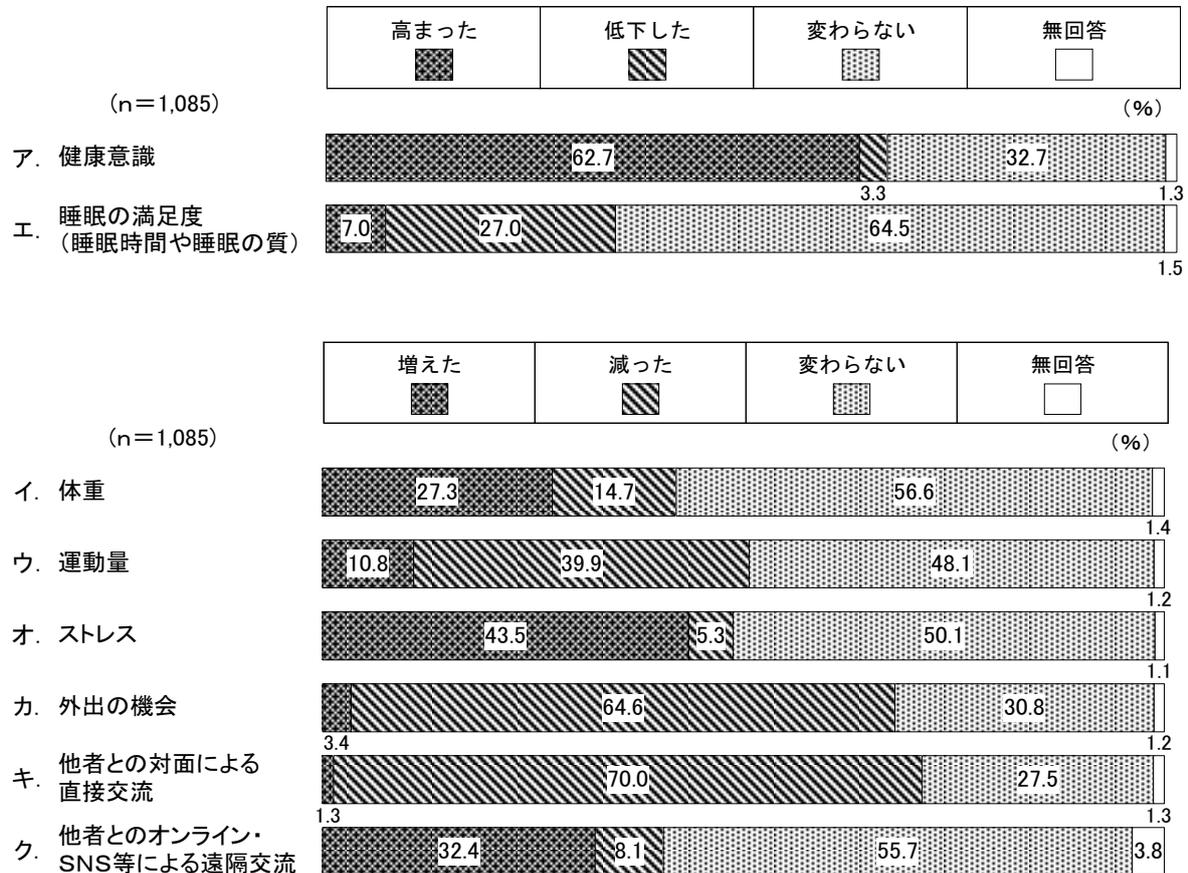


性別でみると、「不安はない」は男性（29.8%）が女性（23.7%）より6.1ポイント高くなっている。一方、「不安がある」は女性（45.2%）が男性（41.8%）より3.4ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「不安がある」は男性50代で55.3%と高くなっている。一方、「不安はない」は男性10・20代で51.6%と高くなっている。

### (3) 新型コロナウイルス感染症拡大による自身の健康や生活の変化

問3. 新型コロナウイルス感染症の拡大によって、あなたの健康や生活に変化はありましたか。(ア～クの各項目で、1～3のいずれかの番号に、1つずつ○をつけてください)

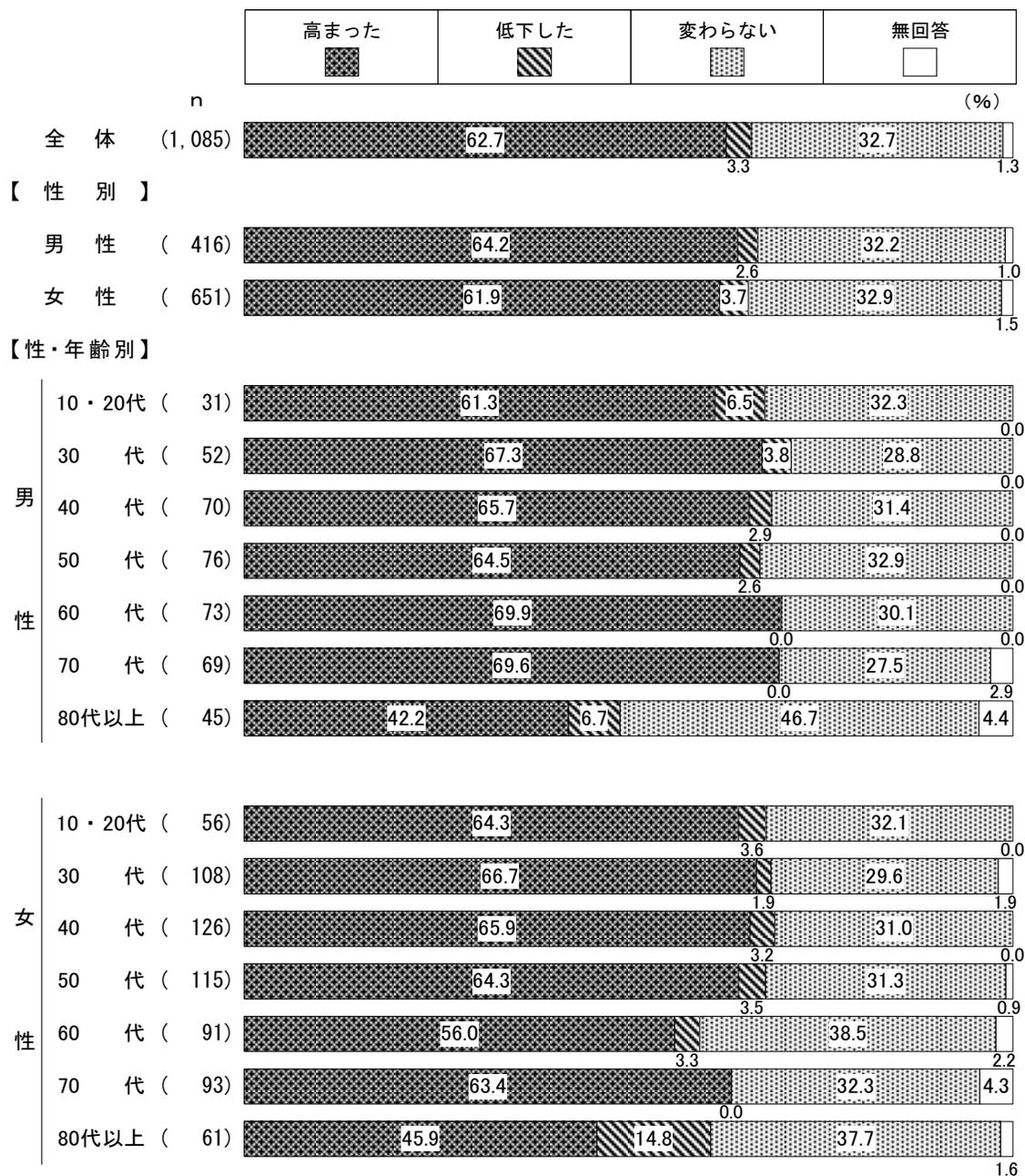


新型コロナウイルス感染症の拡大によって、自身の健康や生活に変化はあったか聞いたところ、「高まった」は“健康意識”で62.7%と最も高くなっている。一方、「低下した」は“睡眠の満足度（睡眠時間や睡眠の質）”で27.0%と最も高くなっている。

また、「増えた」は“ストレス”で43.5%と最も高く、次いで“他者とのオンライン・SNS等による遠隔交流”で32.4%となっている。一方、「減った」は“他者との対面による直接交流”で70.0%と最も高く、次いで“外出の機会”で64.6%となっている。

## 【新型コロナウイルス感染症拡大による自身の健康や生活の変化－性・年齢別】

### <ア. 健康意識>

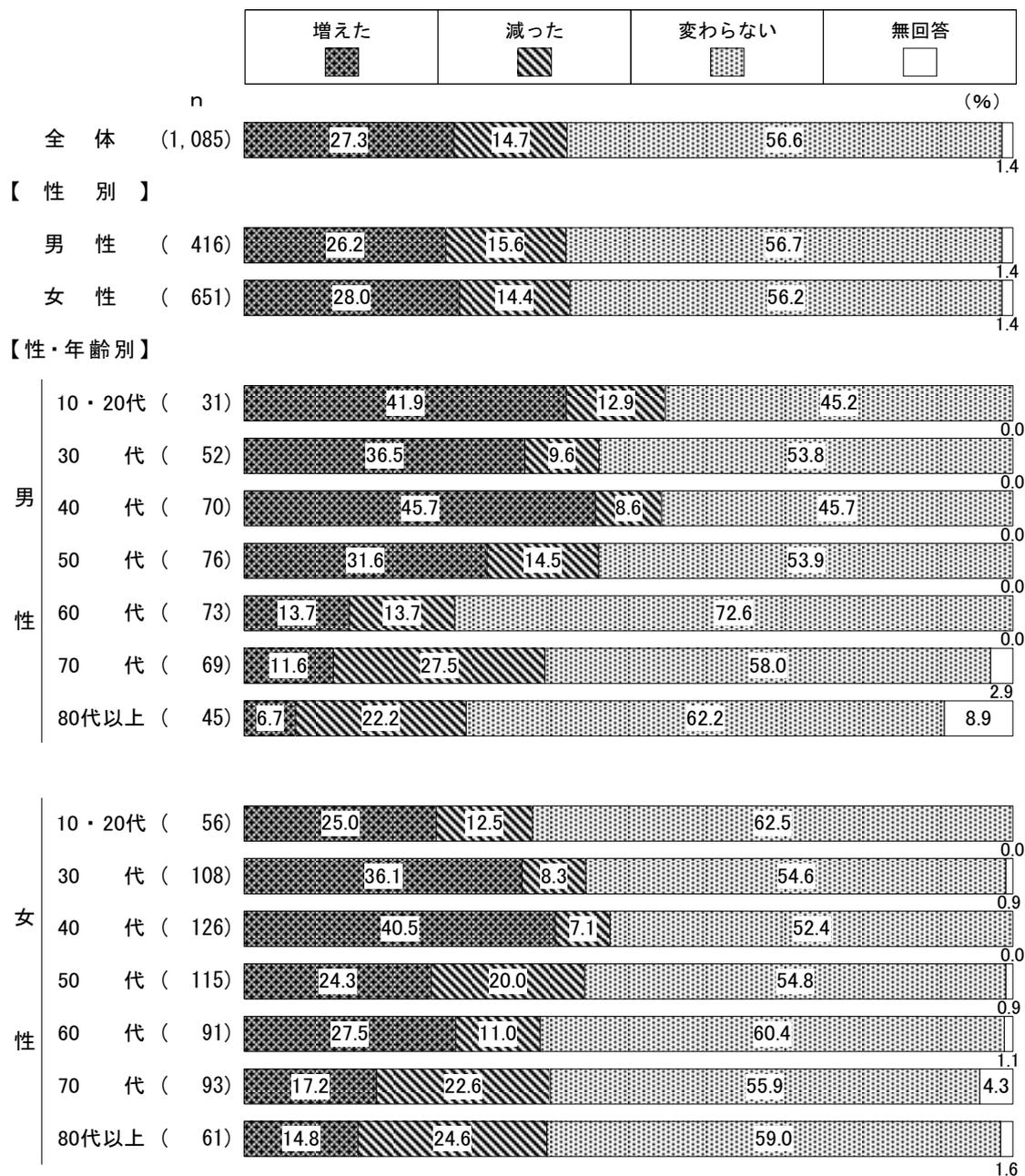


<健康意識>を性別で見ると、「高まった」は男性（64.2%）が女性（61.9%）より2.3ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「高まった」は男性60代で69.9%、男性70代で69.6%と高くなっている。「変わらない」は男性80代以上で46.7%と高くなっている。

## 【新型コロナウイルス感染症拡大による自身の健康や生活の変化－性・年齢別】

### <イ. 体重>

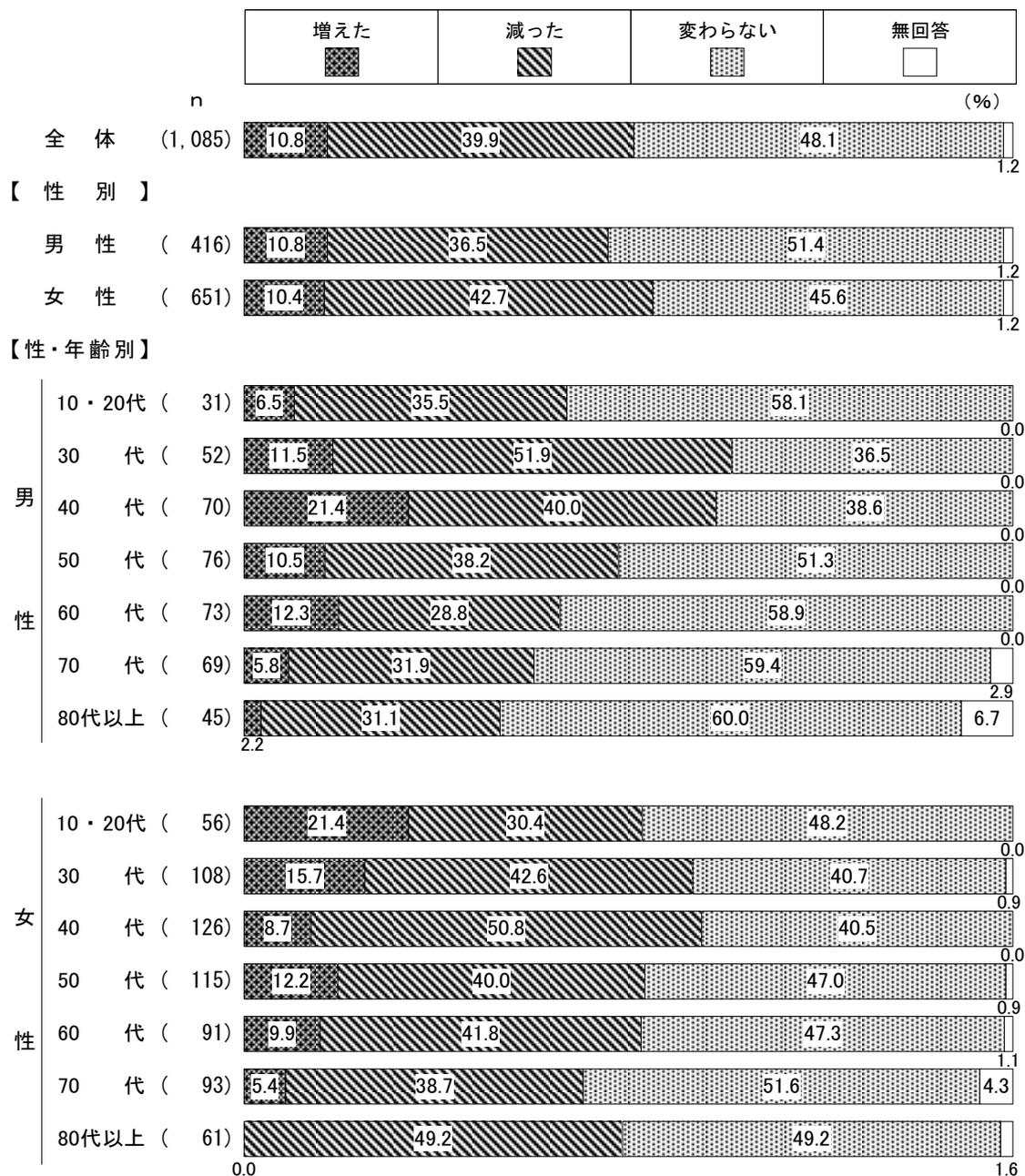


<体重>を性別で見ると、「増えた」は女性（28.0%）が男性（26.2%）より1.8ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「増えた」は男性40代で45.7%と高くなっている。一方、「減った」は男性70代で27.5%と高くなっている。また、「変わらない」は男性60代で72.6%と高くなっている。

## 【新型コロナウイルス感染症拡大による自身の健康や生活の変化－性・年齢別】

### <ウ. 運動量>

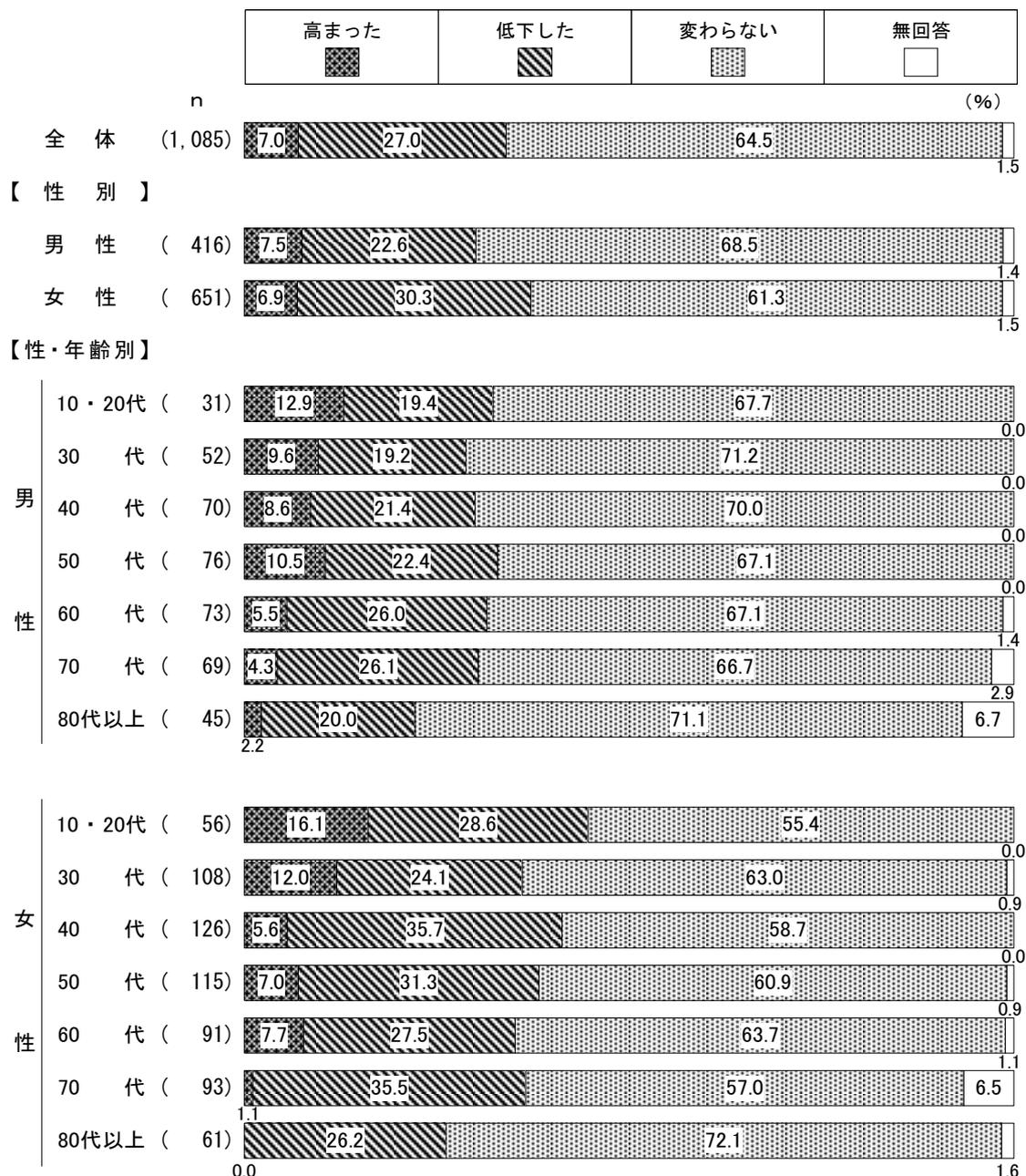


<運動量>を性別で見ると、「減った」は女性（42.7%）が男性（36.5%）より6.2ポイント高くなっている。一方、「変わらない」は男性（51.4%）が女性（45.6%）より5.8ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「増えた」は男性40代と女性10・20代でともに21.4%と高くなっている。一方、「減った」は男性30代で51.9%、女性40代で50.8%と高くなっている。また、「変わらない」は男性80代以上で60.0%と高くなっている。

【新型コロナウイルス感染症拡大による自身の健康や生活の変化－性・年齢別】

<エ. 睡眠の満足度（睡眠時間や睡眠の質）>

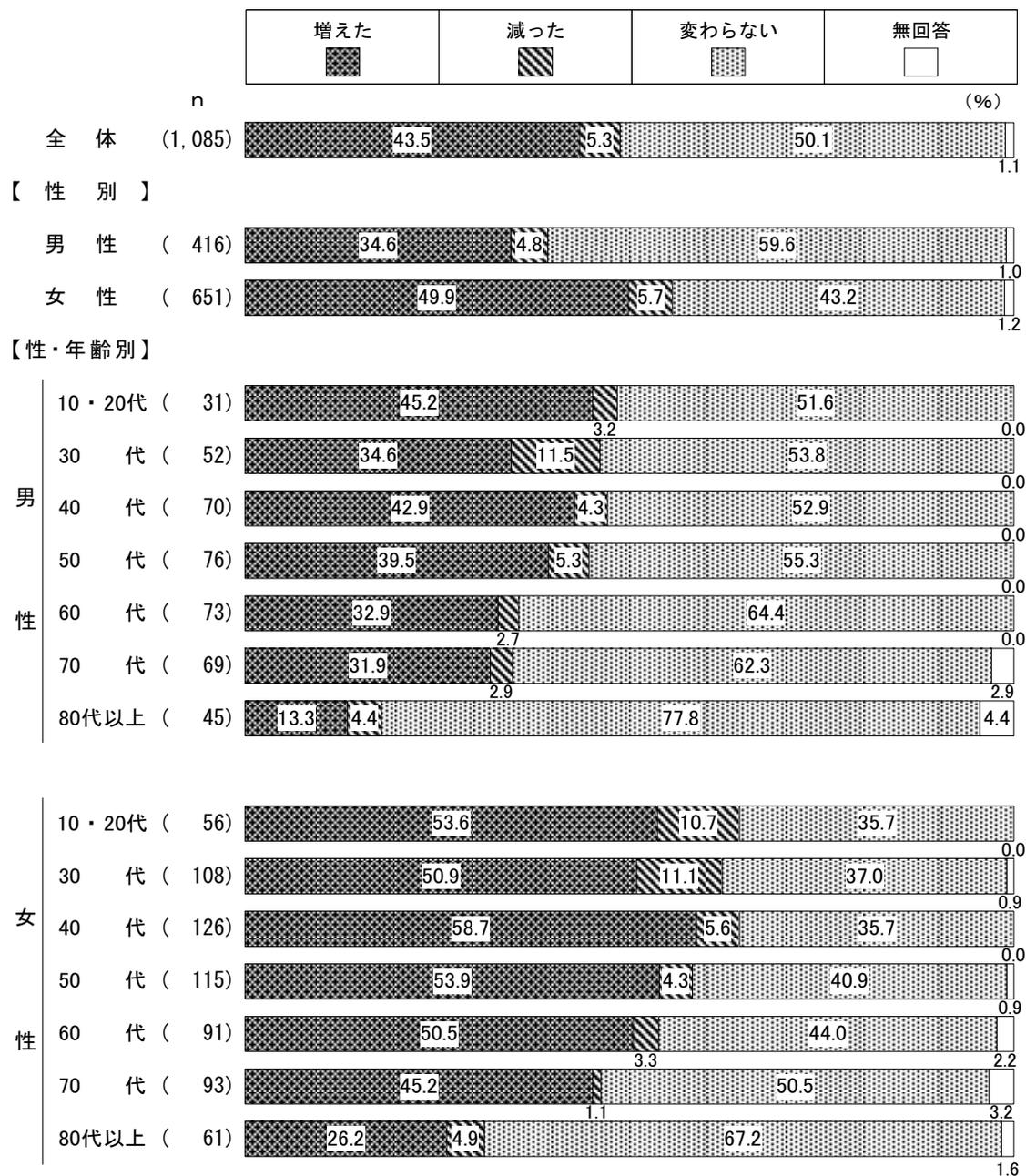


<睡眠の満足度（睡眠時間や睡眠の質）>を性別で見ると、「低下した」は女性（30.3%）が男性（22.6%）より7.7ポイント高くなっている。一方、「変わらない」は男性（68.5%）が女性（61.3%）より7.2ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「低下した」は女性40代で35.7%、女性70代で35.5%と高くなっている。「変わらない」は女性80代以上で72.1%、男性30代で71.2%、男性80代以上で71.1%と高くなっている。

## 【新型コロナウイルス感染症拡大による自身の健康や生活の変化－性・年齢別】

### <オ. ストレス>

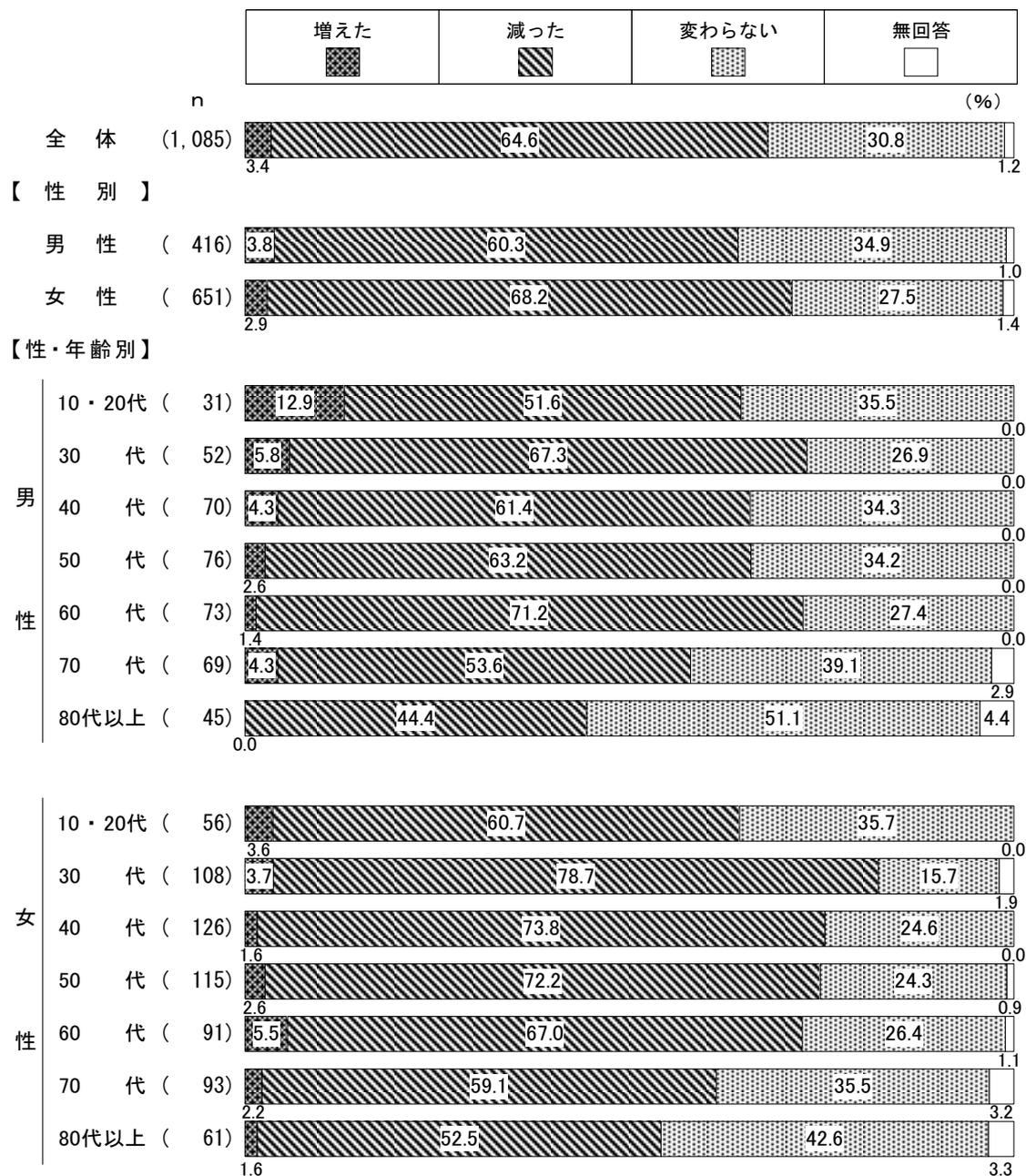


<ストレス>を性別で見ると、「変わらない」は男性(59.6%)が女性(43.2%)より16.4ポイント高くなっている。一方、「増えた」は女性(49.9%)が男性(34.6%)より15.3ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「増えた」は女性40代で58.7%と高くなっている。「変わらない」は男性80代以上で77.8%、女性80代以上で67.2%と高くなっている。

## 【新型コロナウイルス感染症拡大による自身の健康や生活の変化－性・年齢別】

### <カ. 外出の機会>

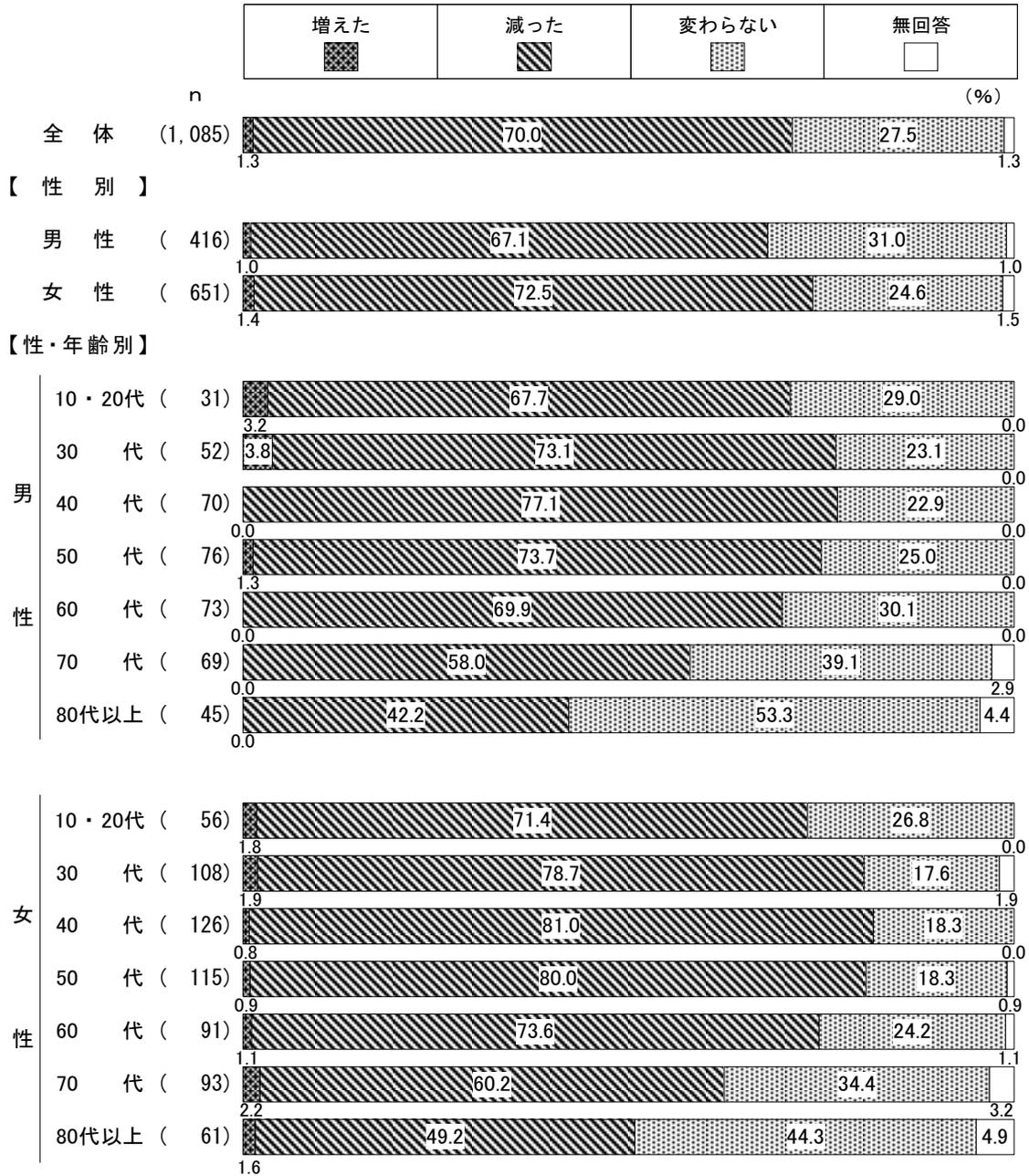


<外出の機会>を性別で見ると、「減った」は女性（68.2%）が男性（60.3%）より7.9ポイント高くなっている。一方、「変わらない」は男性（34.9%）が女性（27.5%）より7.4ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「減った」は女性30代で78.7%と高くなっている。「変わらない」は男性80代以上で51.1%、女性80代以上で42.6%と高くなっている。

【新型コロナウイルス感染症拡大による自身の健康や生活の変化－性・年齢別】

<キ. 他者との対面による直接交流>

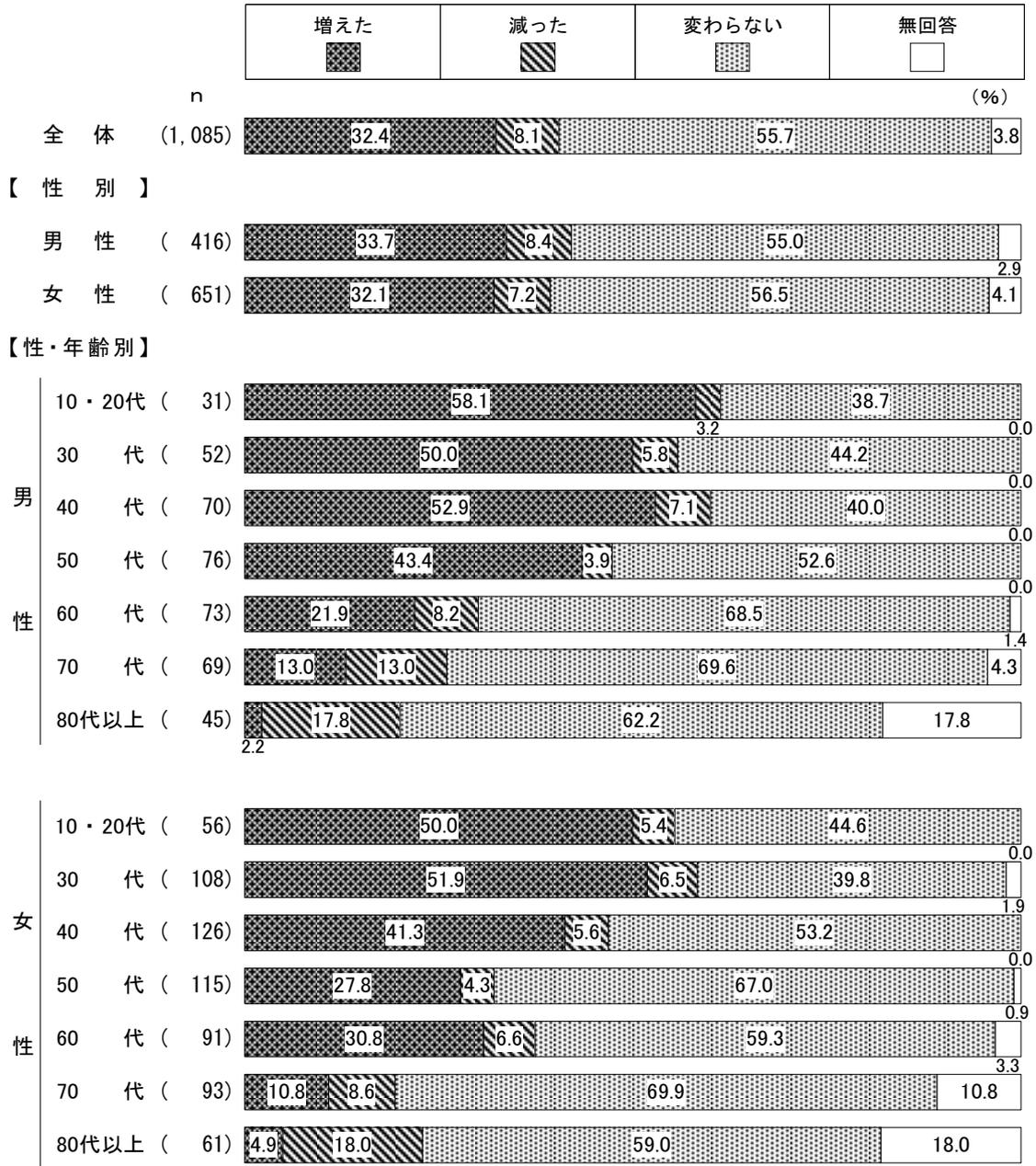


<他者との対面による直接交流>を性別で見ると、「変わらない」は男性(31.0%)が女性(24.6%)より6.4ポイント高くなっている。一方、「減った」は女性(72.5%)が男性(67.1%)より5.4ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「減った」は女性40代で81.0%、女性50代で80.0%と高くなっている。「変わらない」は男性80代以上で53.3%、女性80代以上で44.3%と高くなっている。

【新型コロナウイルス感染症拡大による自身の健康や生活の変化－性・年齢別】

＜ク. 他者とのオンライン・SNS等による遠隔交流＞



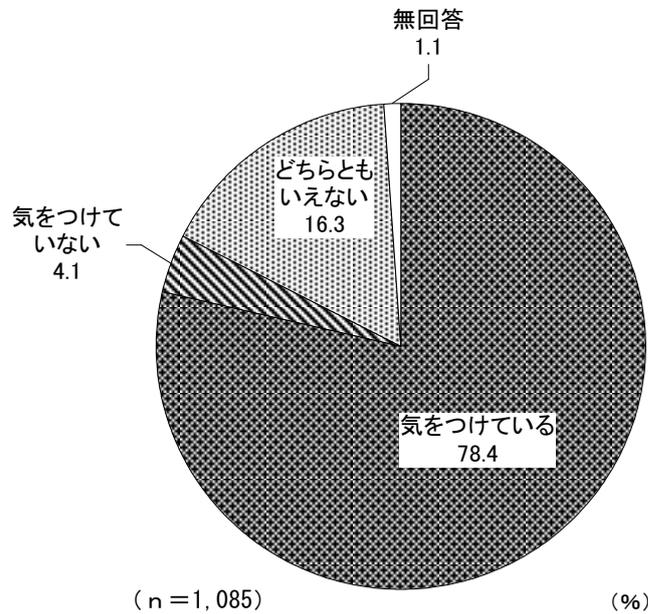
＜他者とのオンライン・SNS等による遠隔交流＞を性別で見ると、「増えた」は男性（33.7%）が女性（32.1%）より1.6ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「増えた」は男性10・20代で58.1%と高くなっている。「変わらない」は女性70代で69.9%、男性70代で69.6%と高くなっている。

## 2. 健康の維持増進について

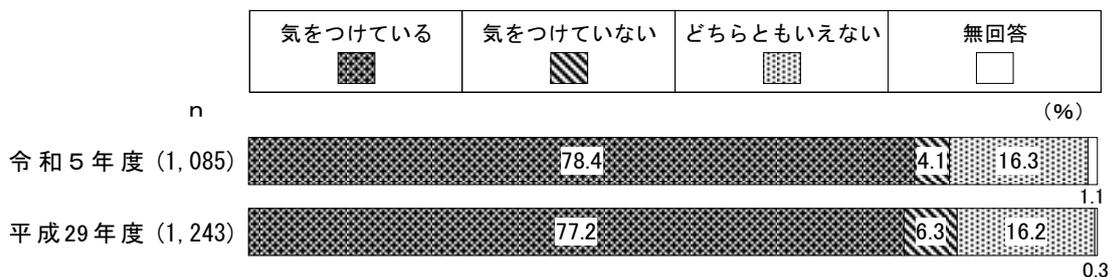
### (1) 健康に気をつけているか

問4-①. あなたは、自分の健康に気をつけていますか。(○は1つ)



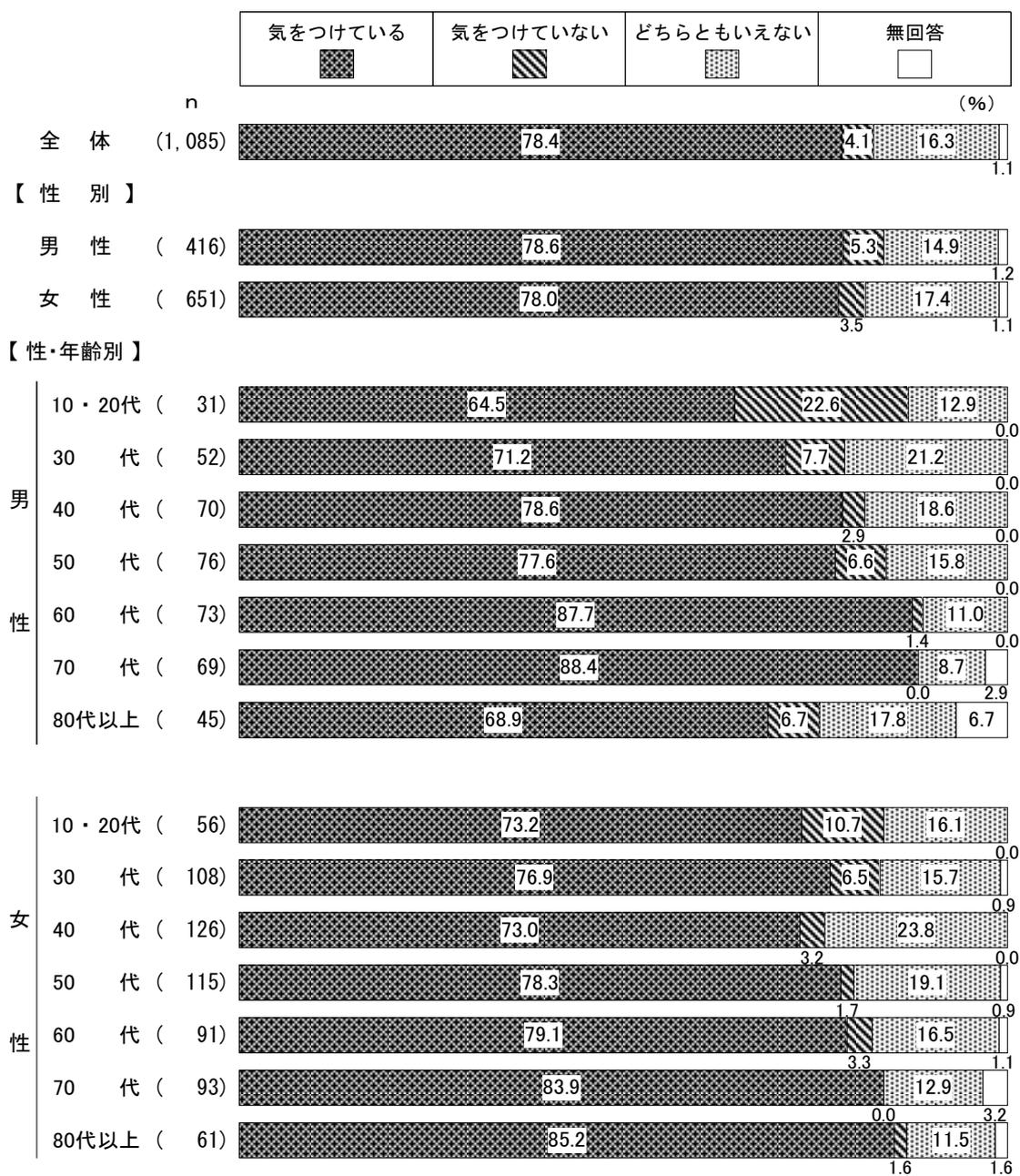
自分の健康に気をつけているか聞いたところ、「気をつけている」が78.4%、「気をつけていない」は4.1%となっている。また、「どちらともいえない」は16.3%となっている。

#### 【経年比較】



過去の調査と比較すると、「気をつけている」は平成29年度より1.2ポイント増加している。一方、「気をつけていない」は平成29年度より2.2ポイント減少している。

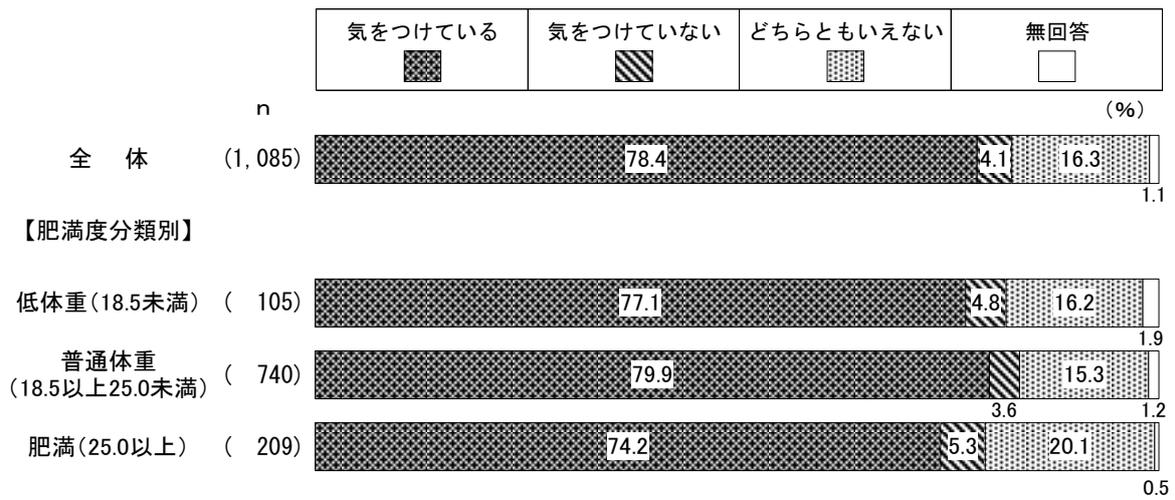
【健康に気をつけているかー性・年齢別】



性別で見ると、「気をつけていない」は男性（5.3%）が女性（3.5%）より1.8ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「気をつけている」は男性70代で88.4%、男性60代で87.7%と高くなっている。一方、「気をつけていない」は男性10・20代で22.6%と高くなっている。

【健康に気をつけているかー肥満度分類別】

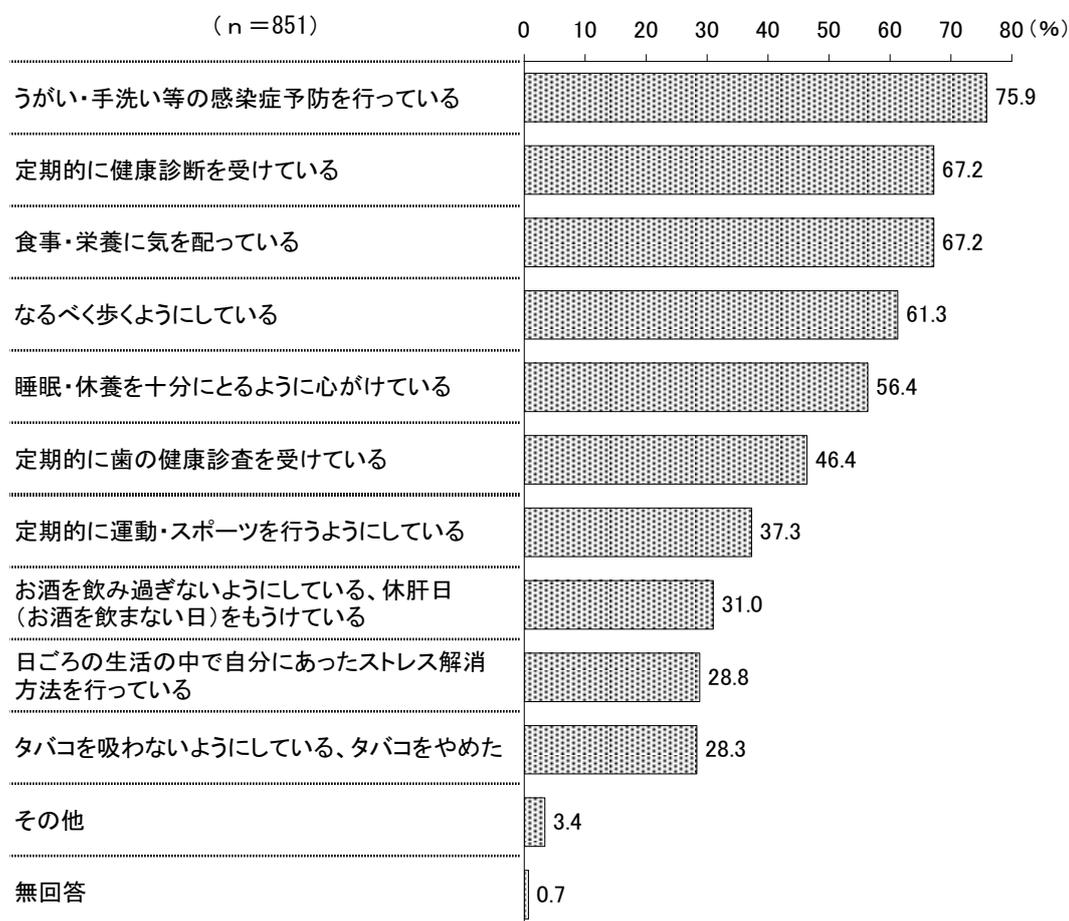


肥満度分類別で見ると、「気をつけている」は普通体重（BMI 18.5以上25.0未満）で79.9%と高くなっている。

## (2) 健康について気をつけていること

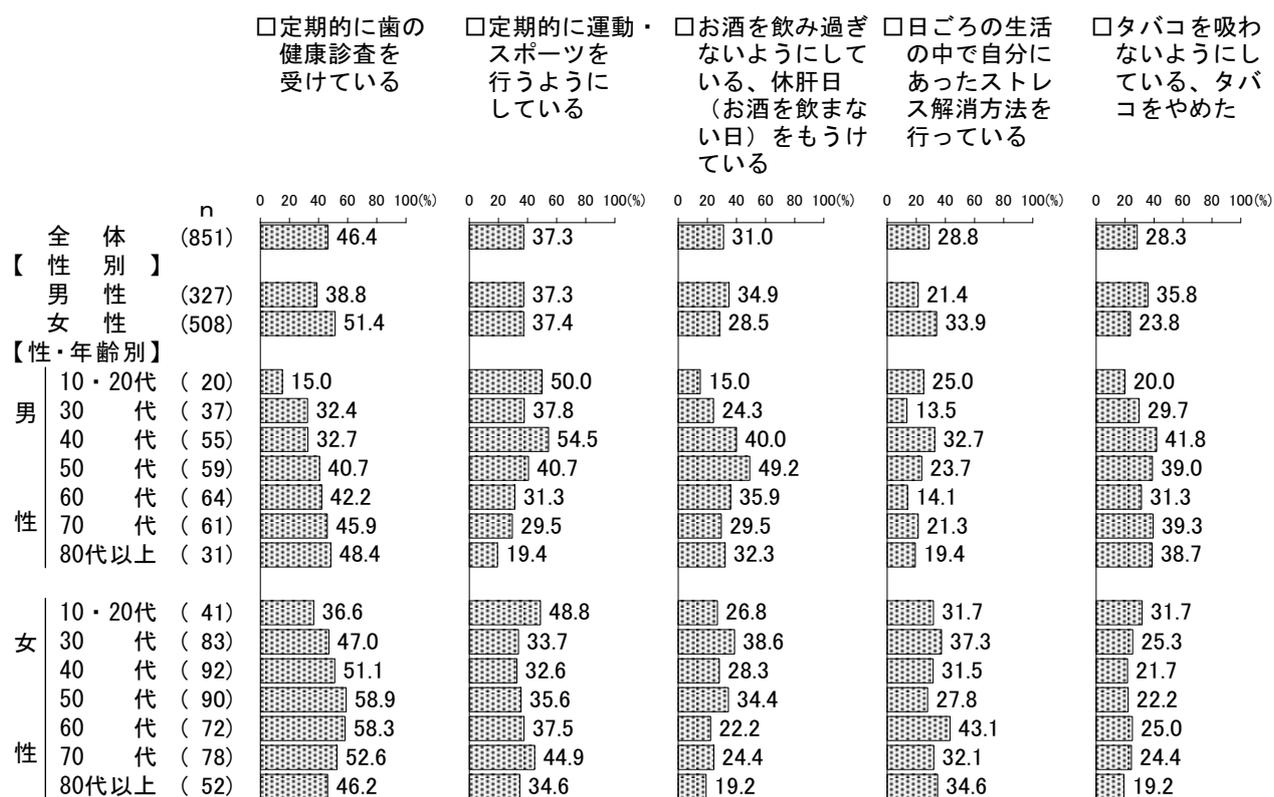
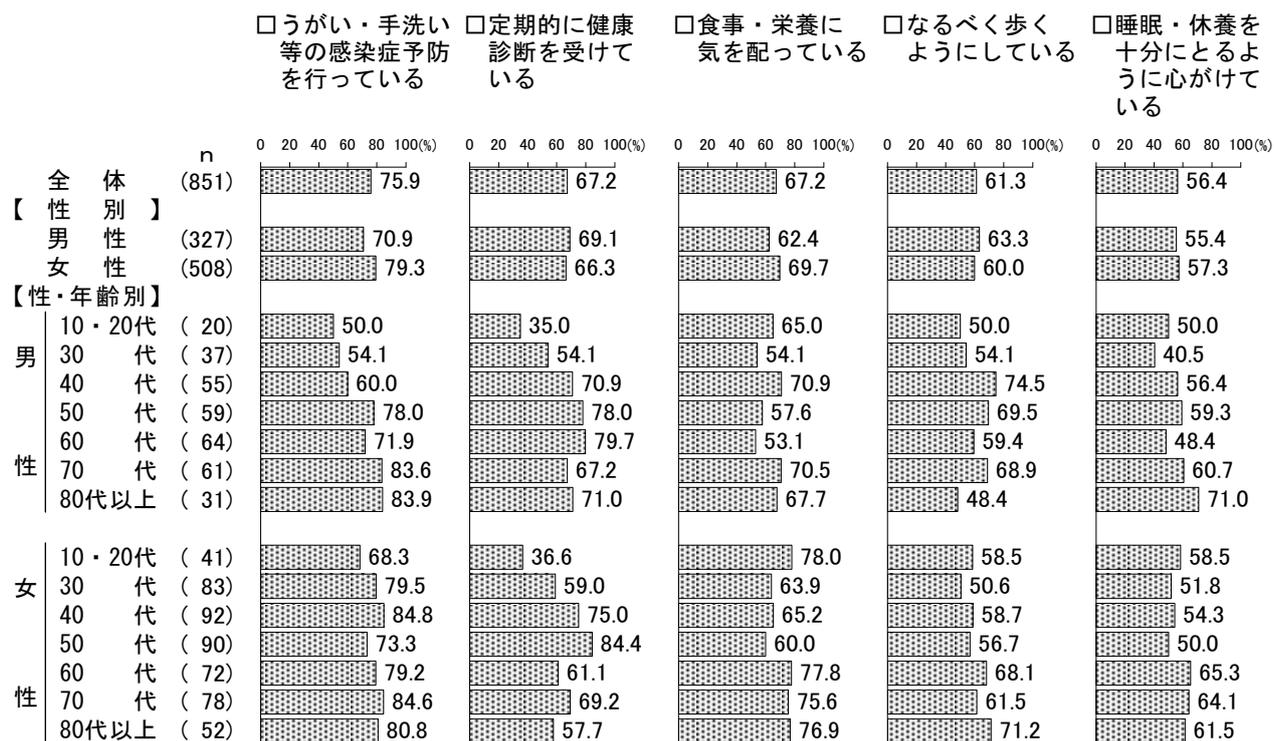
【問4-①で「気をつけている」と答えた方にお聞きします。】

問4-②. どのような事に気をつけていますか。(〇はいくつでも)



自分の健康に「気をつけている」と答えた方に、どのような事に気をつけているか聞いたところ、「うがい・手洗い等の感染症予防を行っている」が75.9%で最も高く、次いで「定期的に健康診断を受けている」と「食事・栄養に気を配っている」がともに67.2%、「なるべく歩くようにしている」が61.3%となっている。

## 【健康について気をつけていることー性・年齢別】

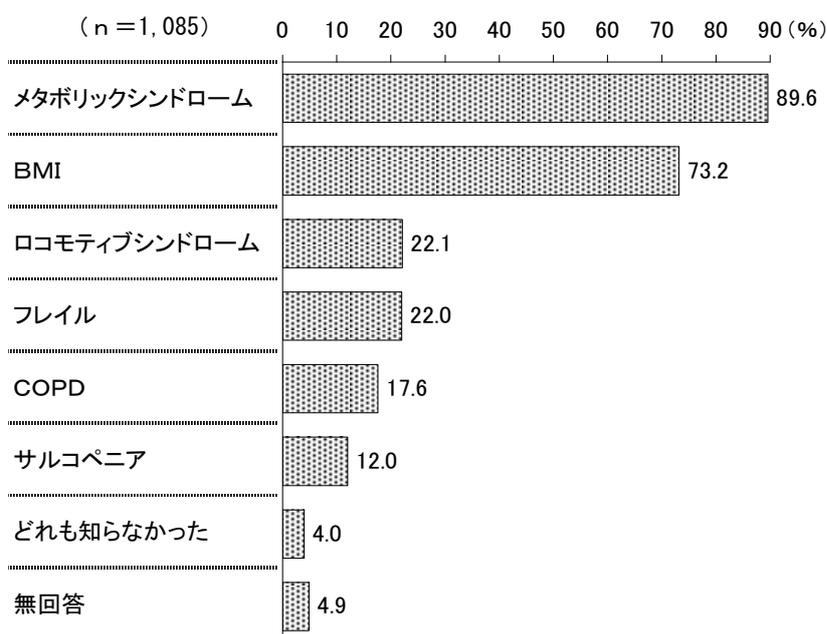


性別で見ると、「定期的に歯の健康診査を受けている」は女性（51.4%）が男性（38.8%）より12.6ポイント高くなっている。一方、「タバコを吸わないようにしている、タバコをやめた」は男性（35.8%）が女性（23.8%）より12.0ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「うがい・手洗い等の感染症予防を行っている」は女性40代で84.8%、女性70代で84.6%と高くなっている。「定期的に健康診断を受けている」は女性50代で84.4%と高くなっている。

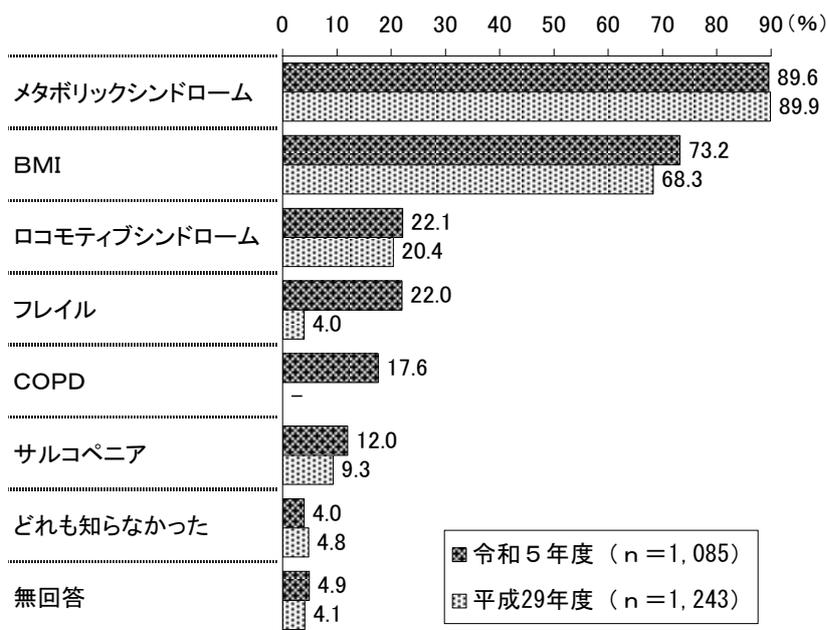
### (3) 健康に関する言葉の認知状況

問5. あなたは、健康に関する次の言葉を知っていますか。(〇はいくつでも)



健康に関する言葉の認知状況を聞いたところ、「メタボリックシンドローム」が89.6%で最も高く、次いで「BMI」が73.2%、「ロコモティブシンドローム」が22.1%、「フレイル」が22.0%となっている。

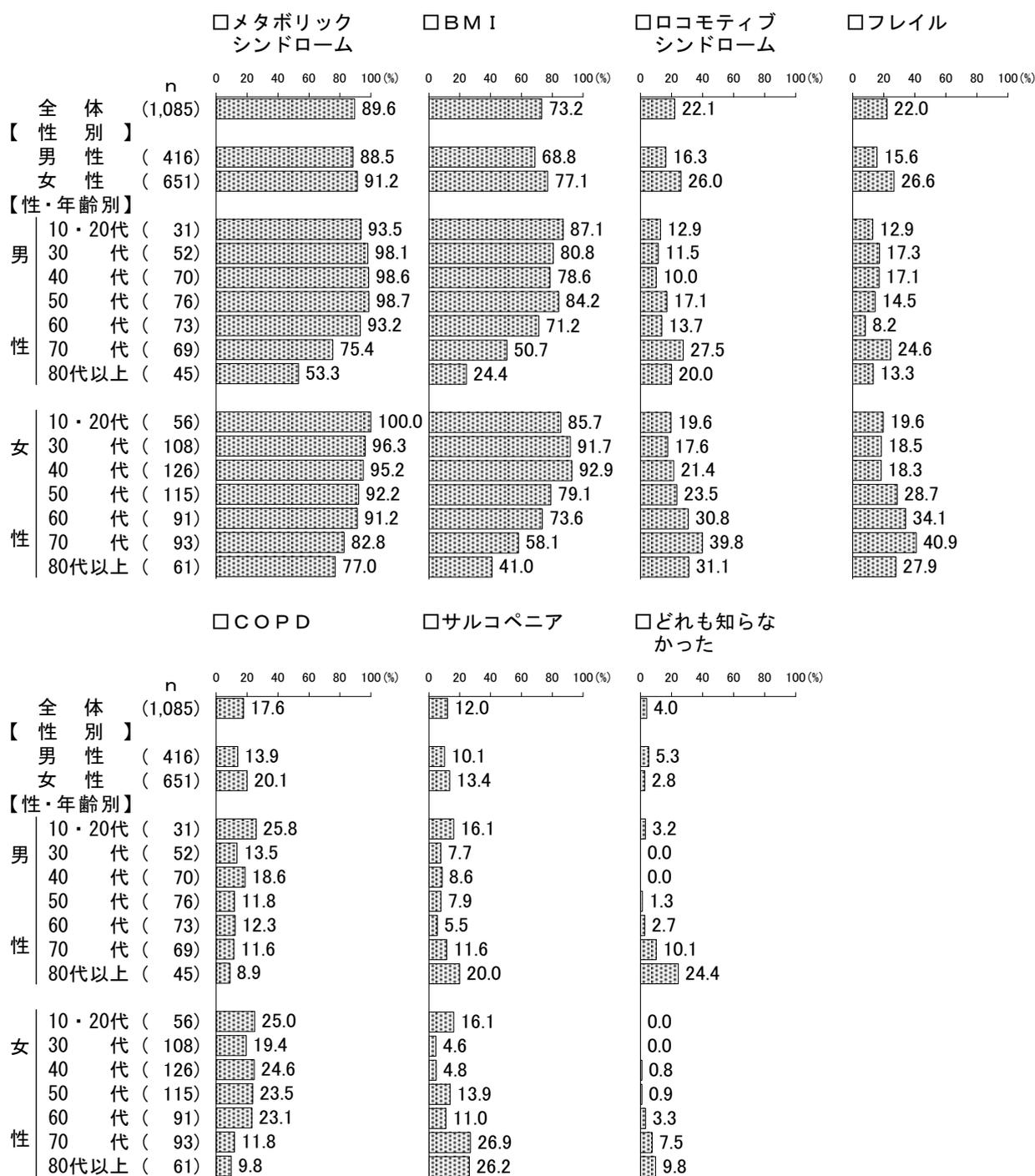
#### 【経年比較】



※「COPD」は令和5年度から追加された選択肢

過去の調査と比較すると、「フレイル」は平成29年度より18.0ポイント、「BMI」は平成29年度より4.9ポイント、それぞれ増加している。

【健康に関する言葉の認知状況－性・年齢別】

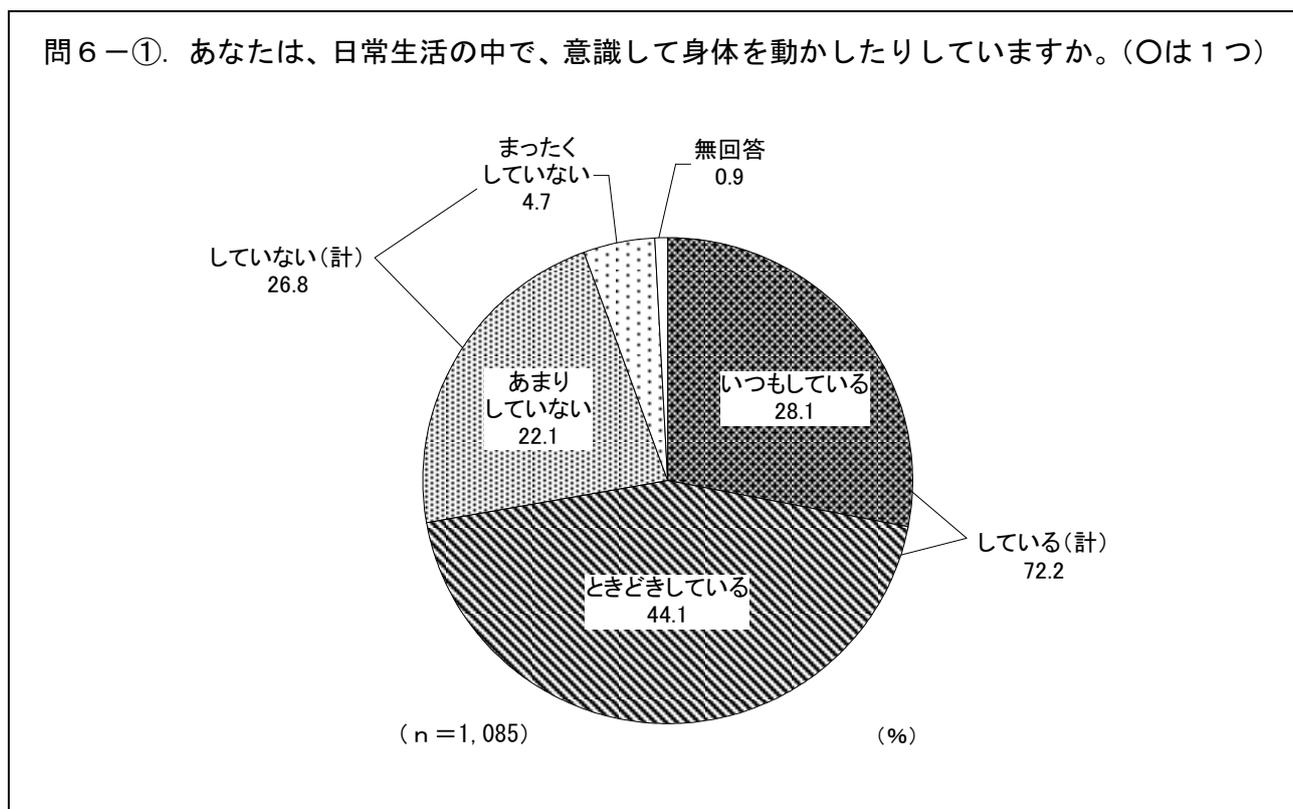


性別で見ると、「フレイル」は女性（26.6%）が男性（15.6%）より11.0ポイント、「ロコモティブシンドローム」は女性（26.0%）が男性（16.3%）より9.7ポイント、それぞれ高くなっている。

性・年齢別で見ると、「メタボリックシンドローム」は女性10・20代で100.0%と高くなっている。「BMI」は女性40代で92.9%、女性30代で91.7%と高くなっている。「フレイル」は女性70代で40.9%と高くなっている。

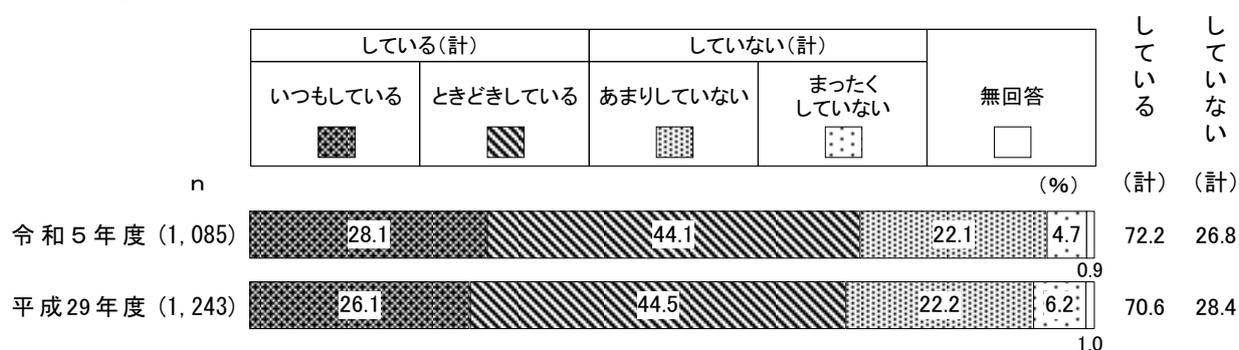
### 3. 身体活動について

#### (1) 日常生活の中で意識して身体を動かしているか



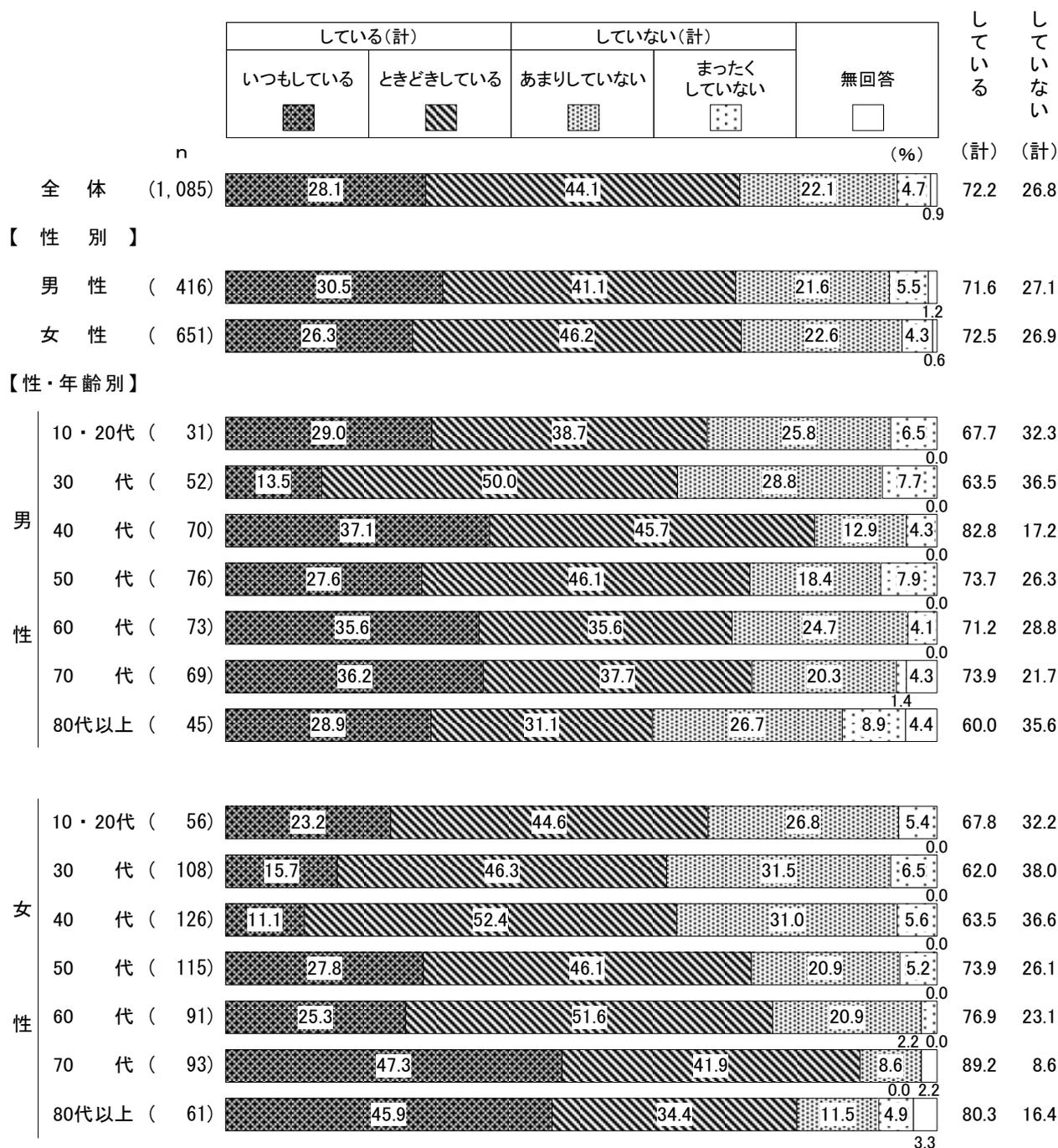
日常生活の中で、意識して身体を動かしたりしているか聞いたところ、「いつもしている」(28.1%)と「ときどきしている」(44.1%)を合わせた『している(計)』は72.2%となっている。一方、「あまりしていない」(22.1%)と「まったくしていない」(4.7%)を合わせた『していない(計)』は26.8%となっている。

#### 【経年比較】



過去の調査と比較すると、『している(計)』は平成29年度より1.6ポイント増加している。

【日常生活の中で意識して身体を動かしているかー性・年齢別】



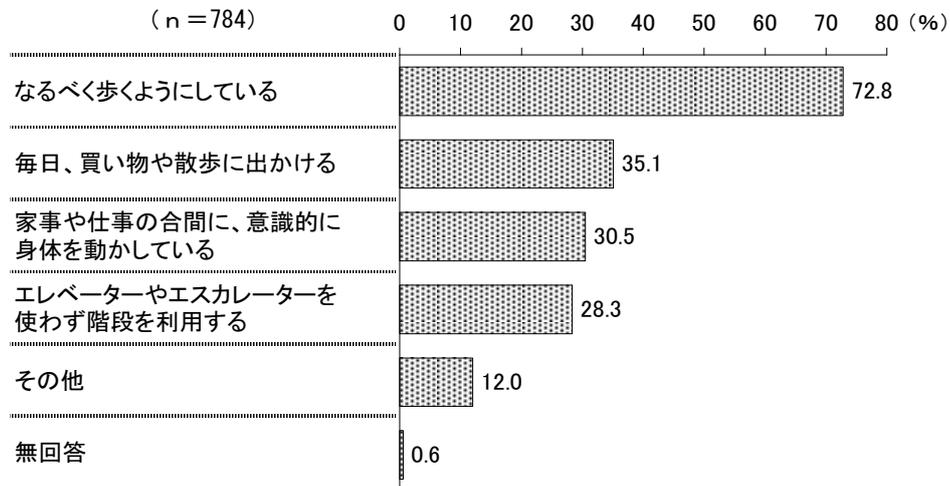
性別でみると、「いつもしている」は男性（30.5%）が女性（26.3%）より4.2ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『している（計）』は女性70代で89.2%と高くなっている。一方、『していない（計）』は女性30代で38.0%と高くなっている。

## (2) 日常生活の中で心掛けていること

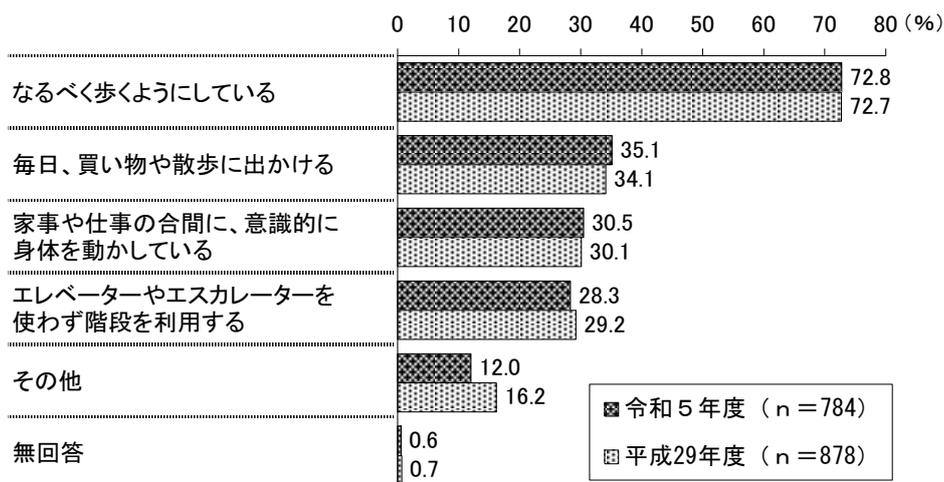
【問6-①で「いつもしている」「ときどきしている」と答えた方にお聞きします。】

問6-②. あなたは、日常生活の中で、どのような事を心掛けていますか。(〇はいくつでも)



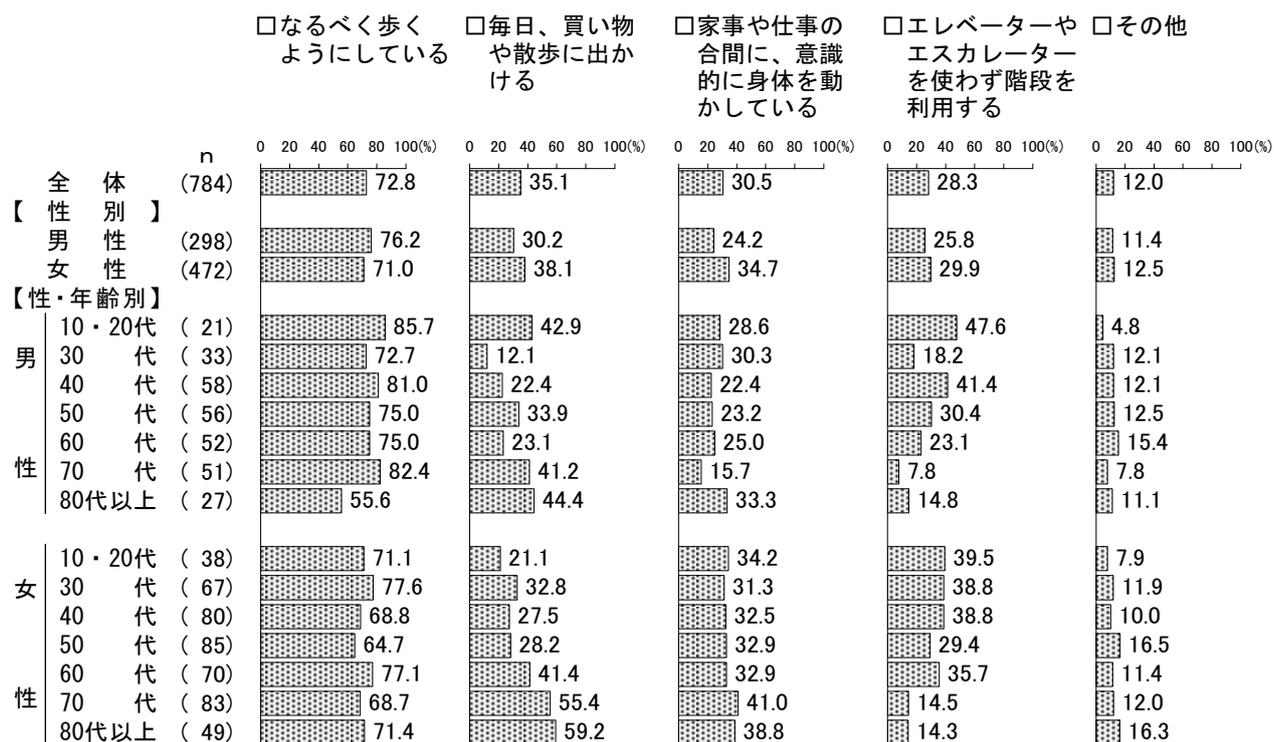
日常生活の中で、意識して身体を「動かしている」と答えた方に、日常生活の中で、どのような事を心掛けているか聞いたところ、「なるべく歩くようにしている」が72.8%で最も高く、次いで「毎日、買い物や散歩に出かける」が35.1%、「家事や仕事の合間に、意識的に身体を動かしている」が30.5%、「エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用する」が28.3%となっている。

### 【経年比較】



過去の調査と比較すると、「毎日、買い物や散歩に出かける」は平成29年度より1.0ポイント増加している。

## 【日常生活の中で心掛けていることー性・年齢別】

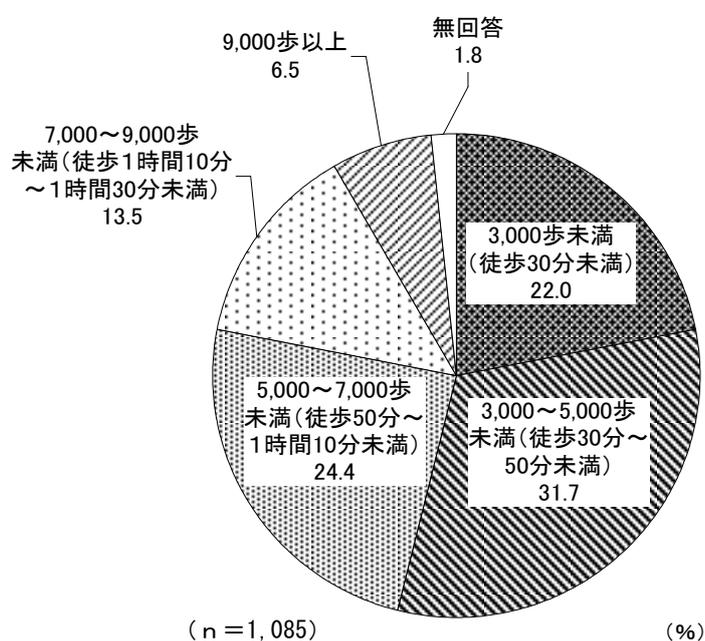


性別で見ると、「家事や仕事の合間に、意識的に身体を動かしている」は女性（34.7%）が男性（24.2%）より10.5ポイント、「毎日、買い物や散歩に出かける」は女性（38.1%）が男性（30.2%）より7.9ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「なるべく歩くようにしている」は男性（76.2%）が女性（71.0%）より5.2ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「なるべく歩くようにしている」は男性70代で82.4%、男性40代で81.0%と高くなっている。「毎日、買い物や散歩に出かける」は女性80代以上で59.2%、女性70代で55.4%と高くなっている。「家事や仕事の合間に、意識的に身体を動かしている」は女性70代で41.0%と高くなっている。

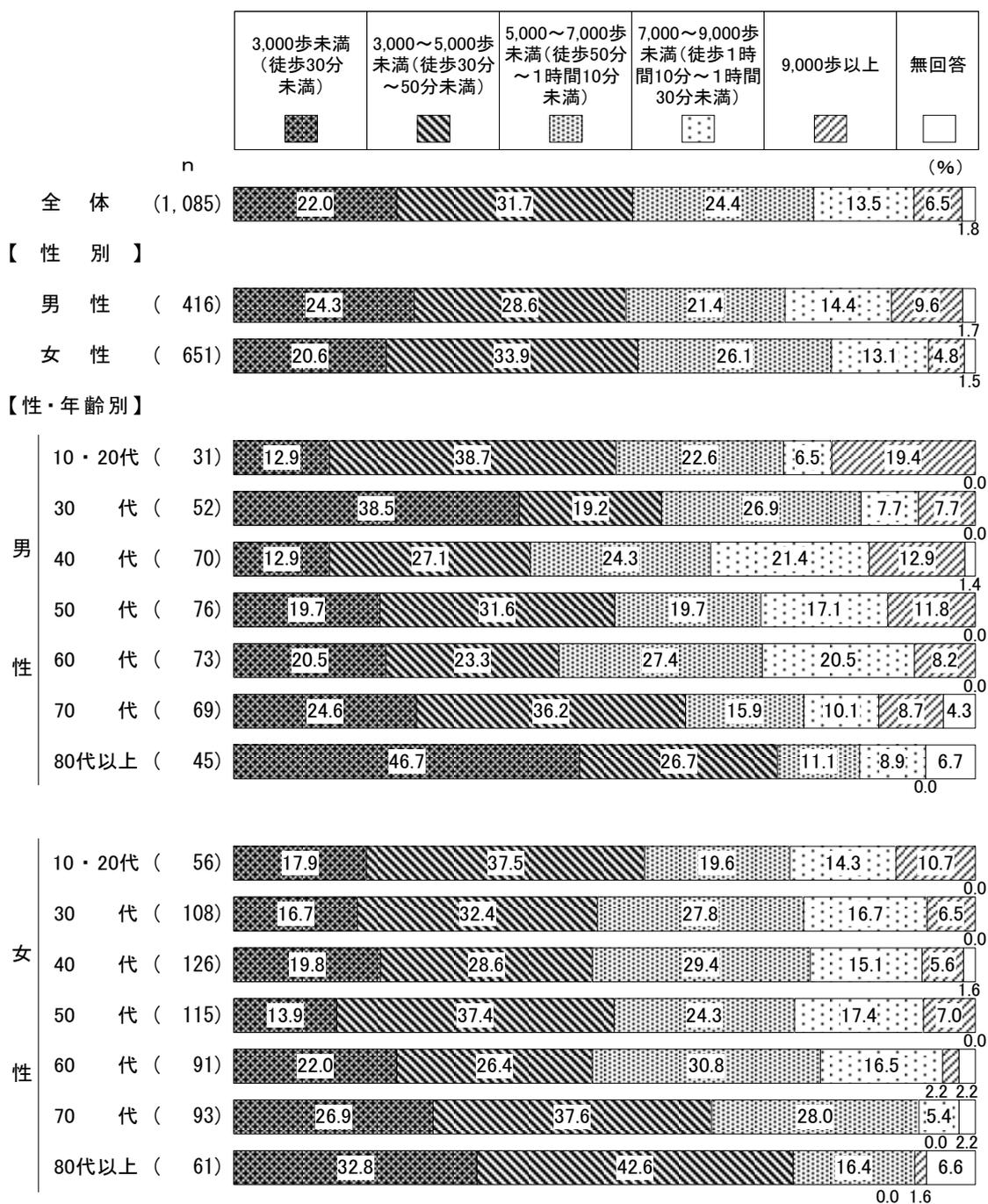
### (3) 1日の平均歩数

問7. あなたの1日の平均歩数はどのくらいですか。(○は1つ)



1日の平均歩数を聞いたところ、「3,000~5,000歩未満(徒歩30分~50分未満)」が31.7%で最も高く、次いで「5,000~7,000歩未満(徒歩50分~1時間10分未満)」が24.4%、「3,000歩未満(徒歩30分未満)」が22.0%、「7,000~9,000歩未満(徒歩1時間10分~1時間30分未満)」が13.5%となっている。

【1日の平均歩数－性・年齢別】



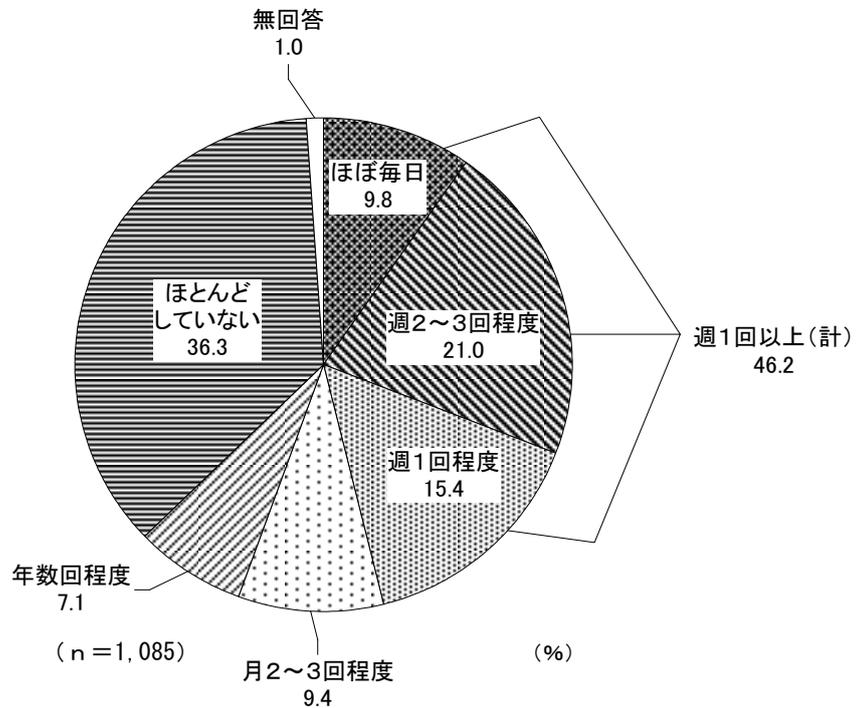
性別でみると、「3,000～5,000歩未満（徒歩30分～50分未満）」は女性（33.9%）が男性（28.6%）より5.3ポイント高くなっている。一方、「9,000歩以上」は男性（9.6%）が女性（4.8%）より4.8ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「3,000歩未満（徒歩30分未満）」は男性80代以上で46.7%と高くなっている。「3,000～5,000歩未満（徒歩30分～50分未満）」は女性80代以上で42.6%と高くなっている。

「5,000～7,000歩未満（徒歩50分～1時間10分未満）」は女性60代で30.8%と高くなっている。

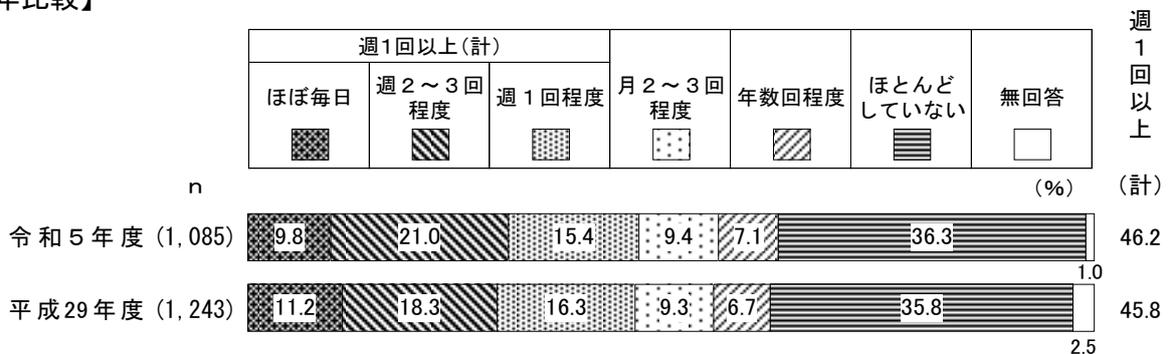
#### (4) 30分以上の運動やスポーツをする頻度

問8-①. あなたは、30分以上の運動やスポーツ（学校の授業は除く）をどのくらいしていますか。（○は1つ）



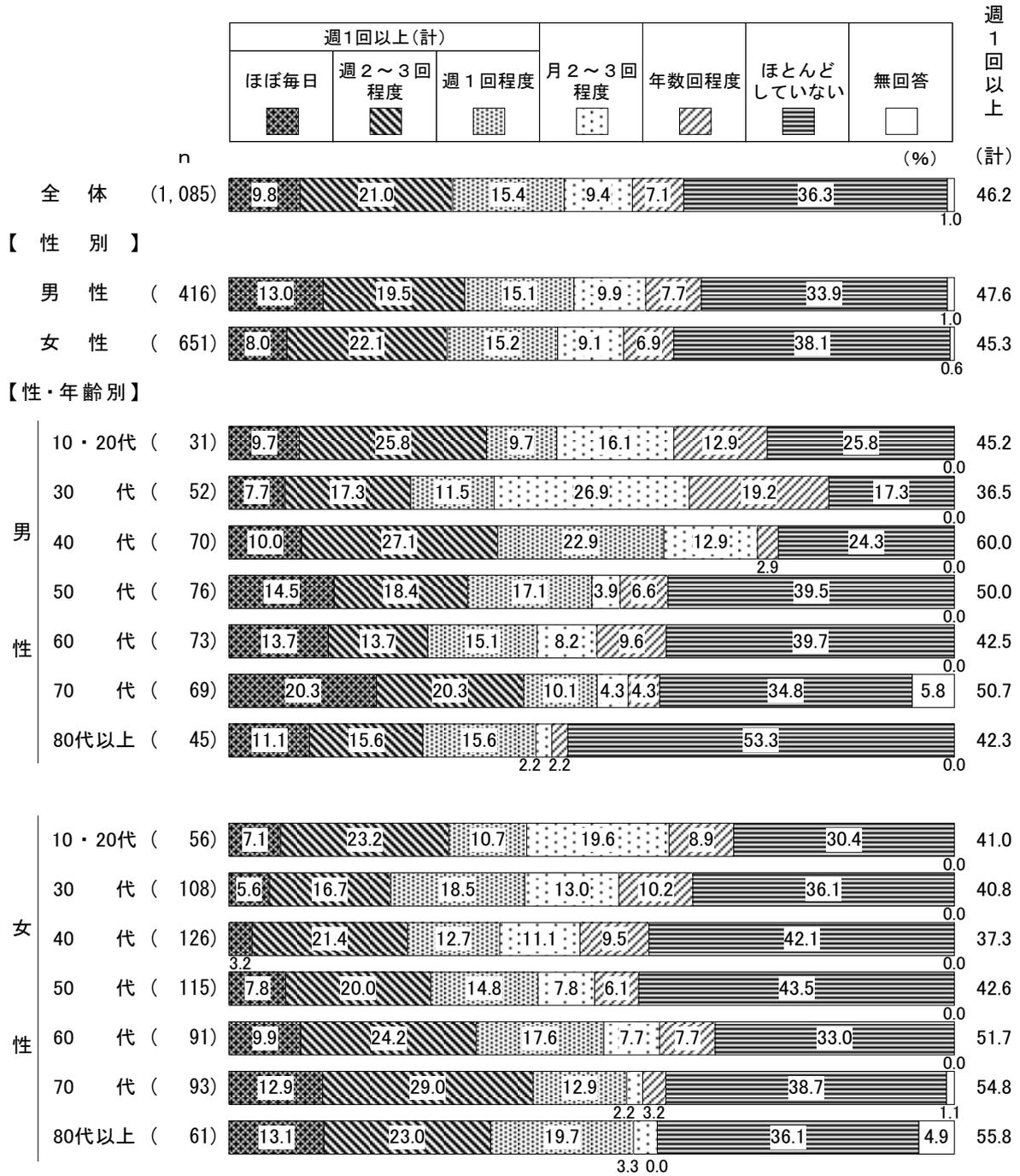
30分以上の運動やスポーツ（学校の授業は除く）をどのくらいしているか聞いたところ、「ほぼ毎日」(9.8%)、「週2～3回程度」(21.0%)、「週1回程度」(15.4%)を合わせた『週1回以上(計)』は46.2%となっている。一方、「月2～3回程度」は9.4%、「年数回程度」は7.1%、「ほとんどしていない」は36.3%となっている。

#### 【経年比較】



過去の調査と比較すると、「週2～3回程度」は平成29年度より2.7ポイント増加している。一方、「ほぼ毎日」は平成29年度より1.4ポイント減少している。

【30分以上の運動やスポーツをする頻度—性・年齢別】



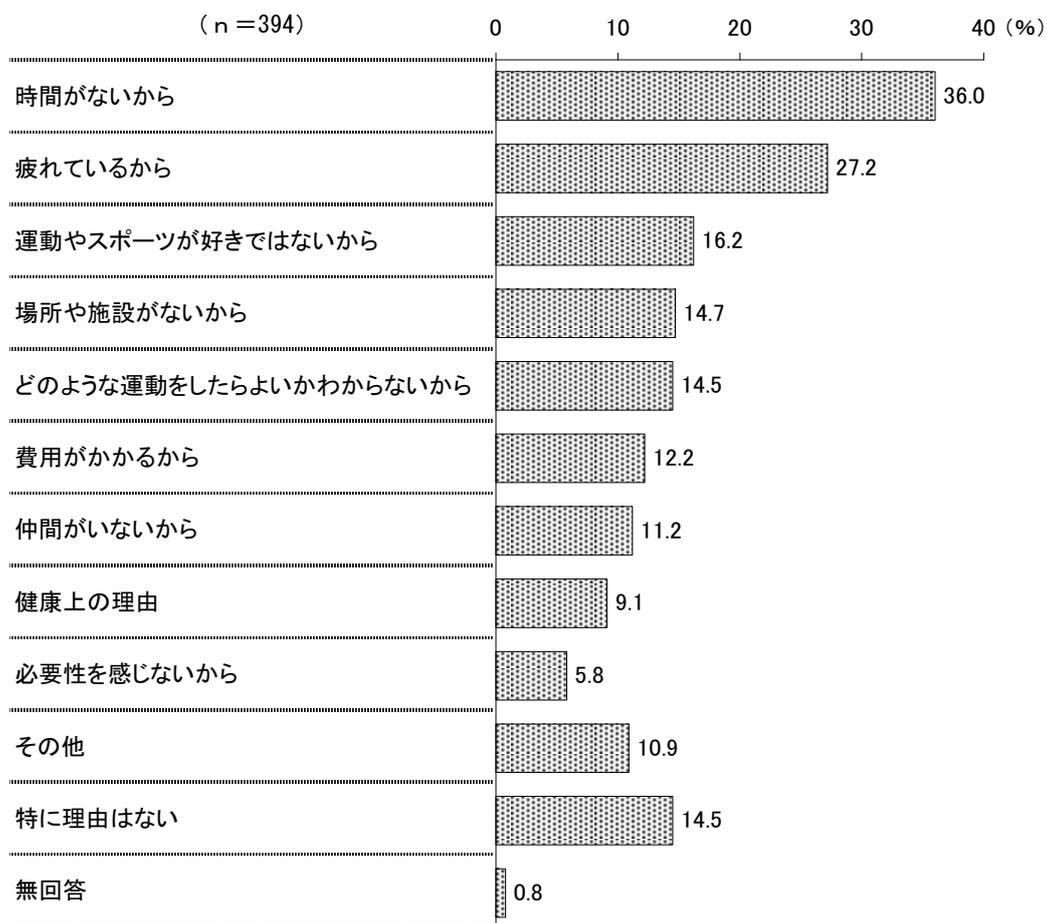
性別でみると、「ほぼ毎日」は男性（13.0%）が女性（8.0%）より5.0ポイント高くなっている。一方、「ほとんどしていない」は女性（38.1%）が男性（33.9%）より4.2ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『週1回以上（計）』は男性40代で60.0%と高くなっている。一方、「ほとんどしていない」は男性80代以上で53.3%と高くなっている。

### (5) 運動やスポーツをしない理由

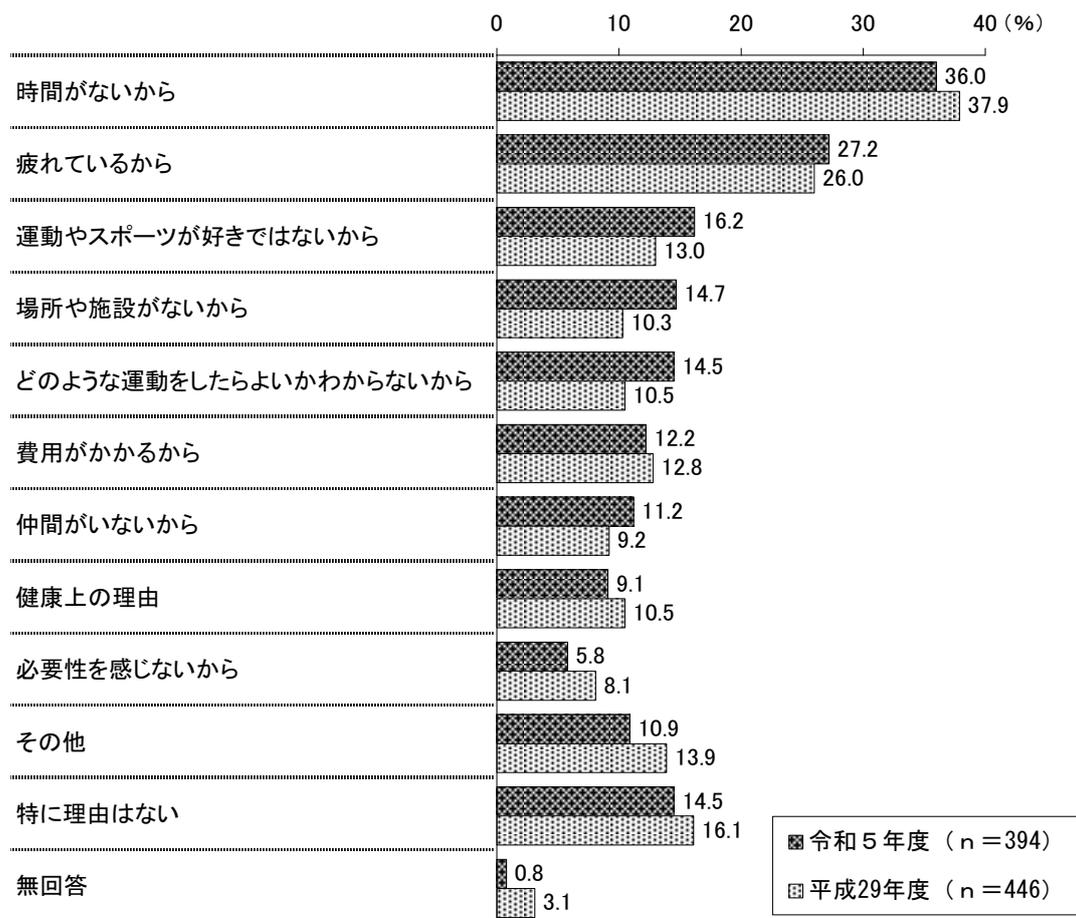
【問8-①で「ほとんどしていない」と答えた方にお聞きします。】

問8-②. その理由は何ですか。(〇はいくつでも)



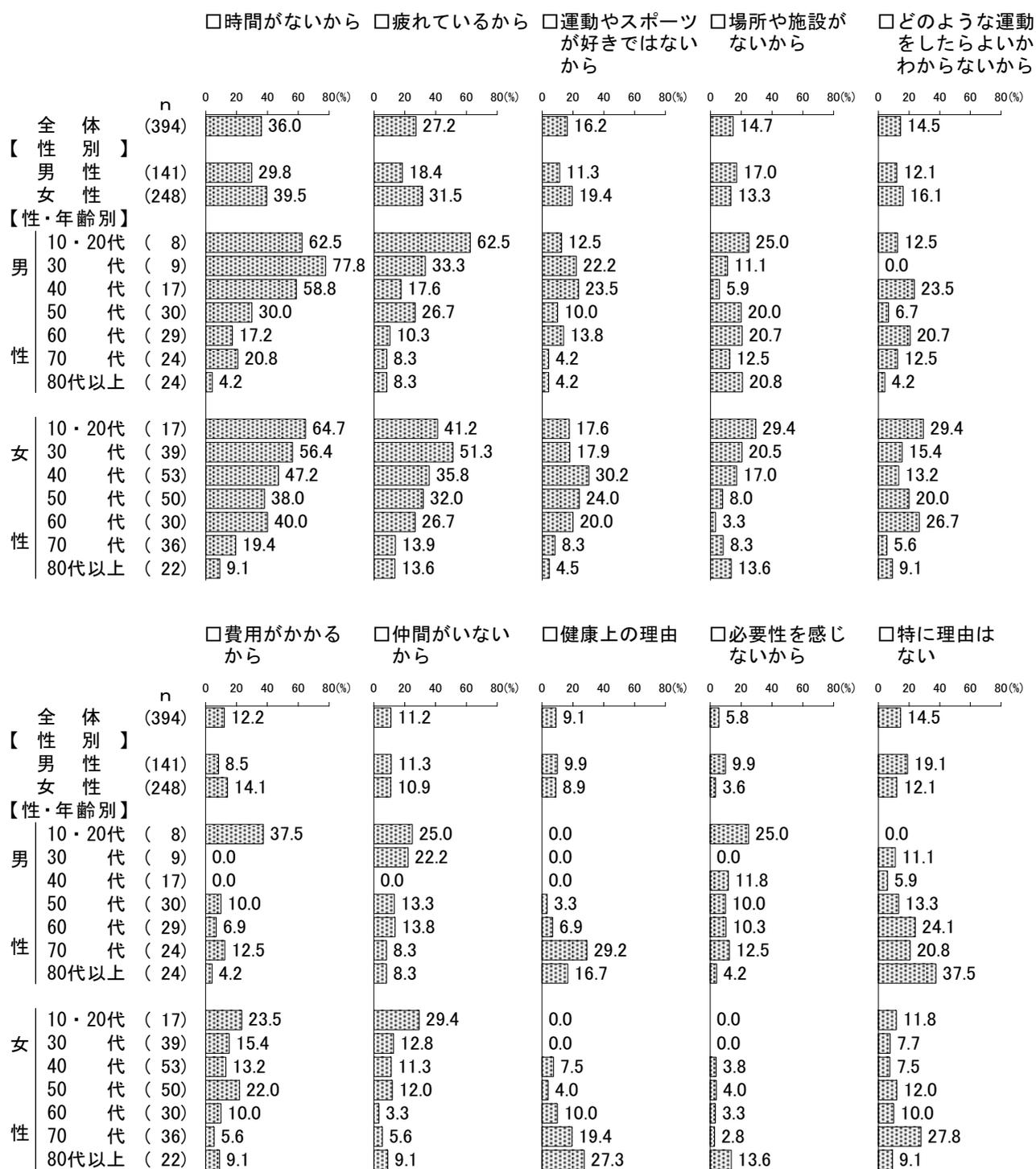
30分以上の運動やスポーツを「ほとんどしていない」と答えた方に、その理由を聞いたところ、「時間がないから」が36.0%で最も高く、次いで「疲れているから」が27.2%、「運動やスポーツが好きではないから」が16.2%、「場所や施設がないから」が14.7%となっている。

【経年比較】



過去の調査と比較すると、「場所や施設がないから」は平成29年度より4.4ポイント、「どのような運動をしたらよいかわからないから」は平成29年度より4.0ポイント、それぞれ増加している。

## 【運動やスポーツをしない理由－性・年齢別】



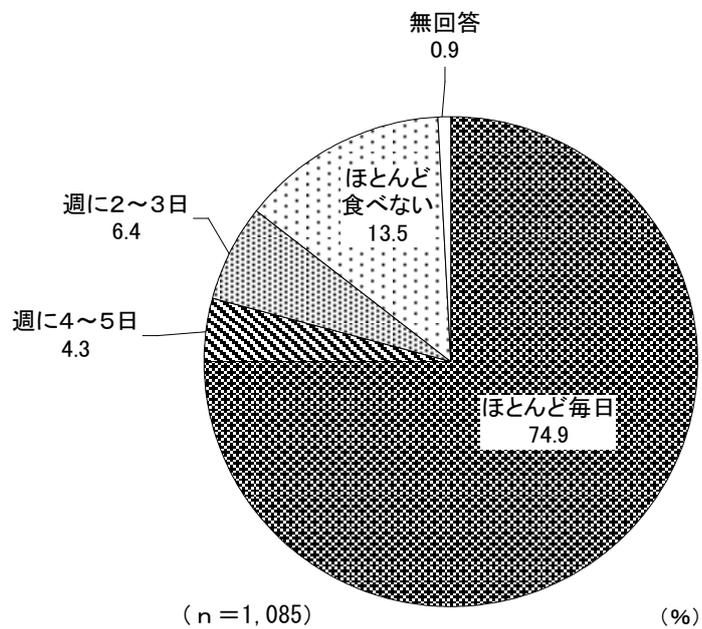
性別で見ると、「疲れているから」は女性（31.5%）が男性（18.4%）より13.1ポイント、「時間がないから」は女性（39.5%）が男性（29.8%）より9.7ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「場所や施設がないから」は男性（17.0%）が女性（13.3%）より3.7ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「疲れているから」は女性30代で51.3%と高くなっている。「運動やスポーツが好きではないから」は女性40代で30.2%と高くなっている。

## 4. 食生活について

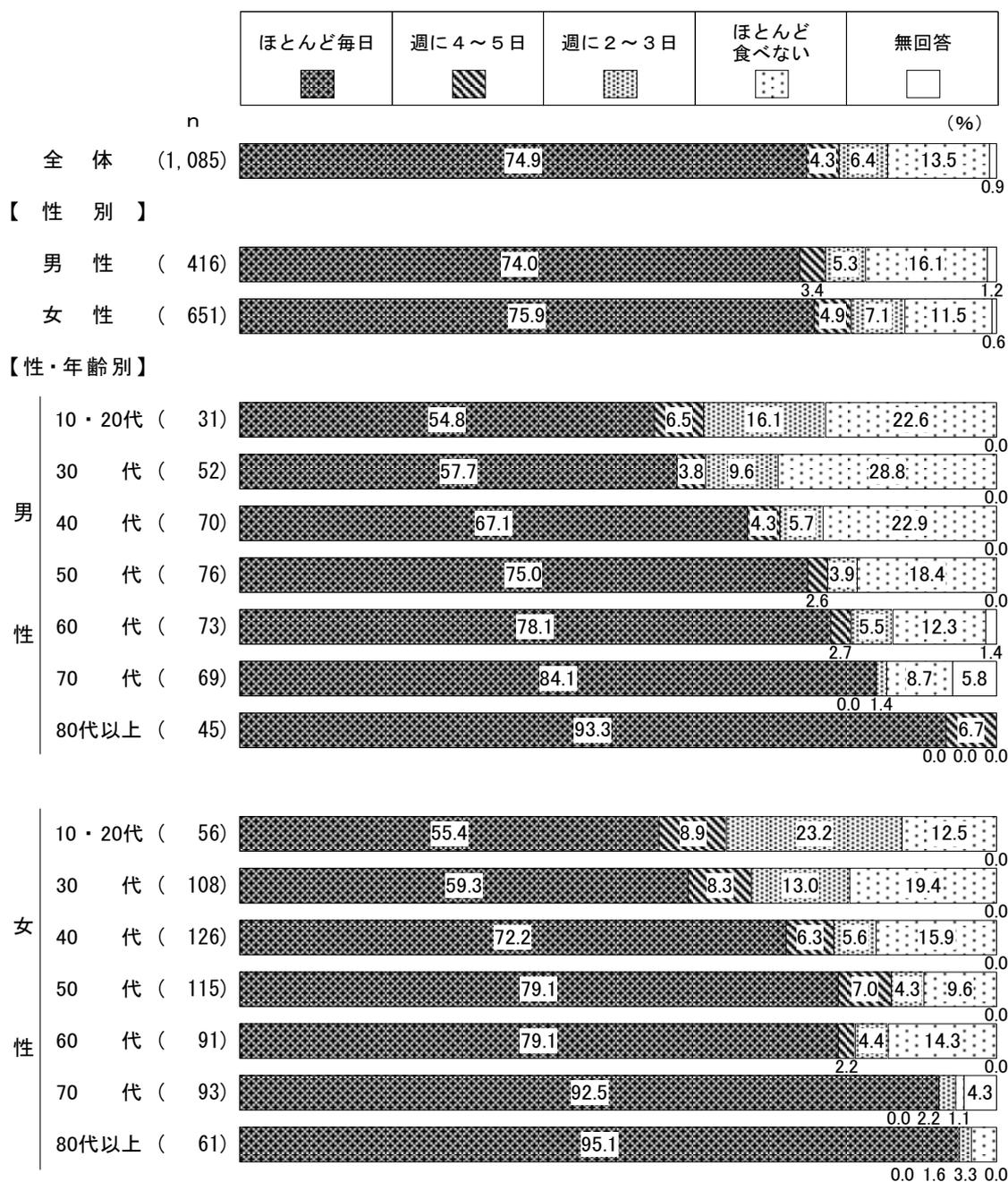
### (1) 朝食の摂取状況

問9. あなたは、ふだん朝食を食べますか。(○は1つ)



ふだん朝食を食べるか聞いたところ、「ほとんど毎日」が74.9%で最も高く、次いで「ほとんど食べない」が13.5%、「週に2~3日」が6.4%、「週に4~5日」が4.3%となっている。

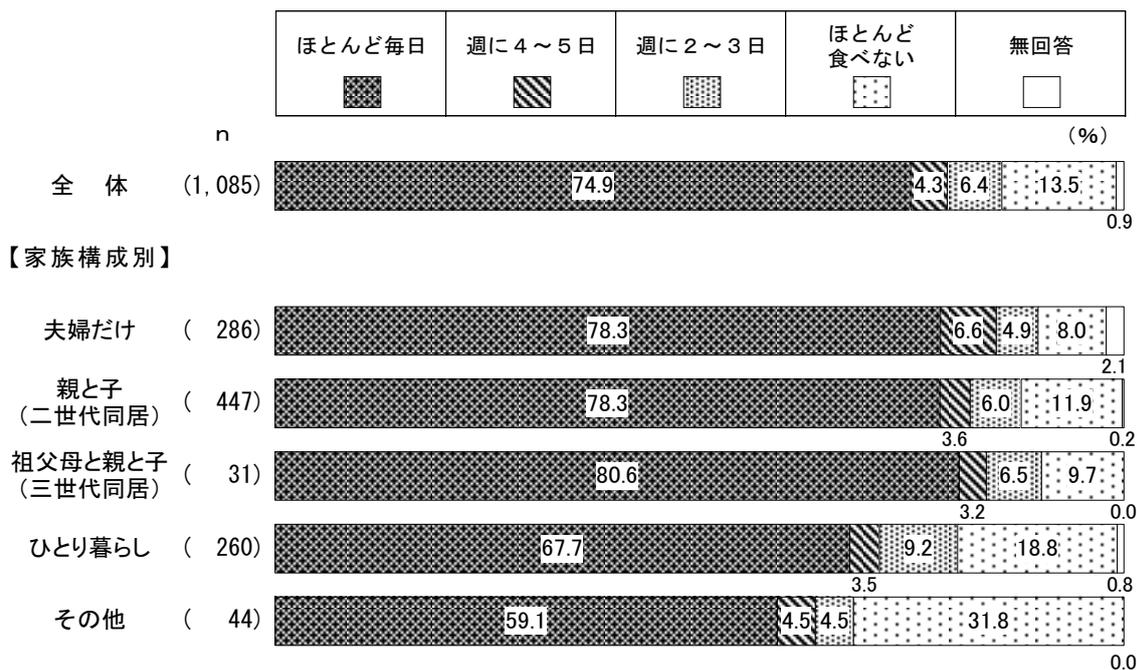
【朝食の摂取状況－性・年齢別】



性別で見ると、「ほとんど食べない」は男性（16.1%）が女性（11.5%）より4.6ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「ほとんど毎日」は男女ともにおおむね年代が高くなるほど割合が高く、女性80代以上で95.1%、男性80代以上で93.3%となっている。一方、「ほとんど食べない」は男性30代で28.8%と高くなっている。

【朝食の摂取状況—家族構成別】

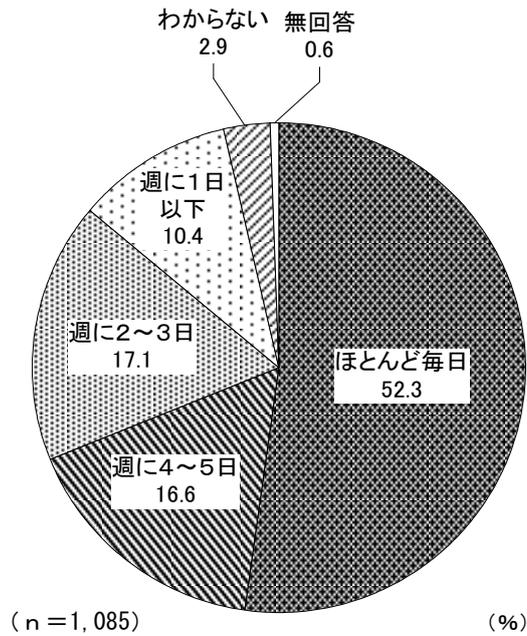


家族構成別でみると、「ほとんど毎日」は祖父母と親と子（三世帯同居）で80.6%と高くなっている。

(2) 主食・主菜・副菜を1日2回以上食べる頻度

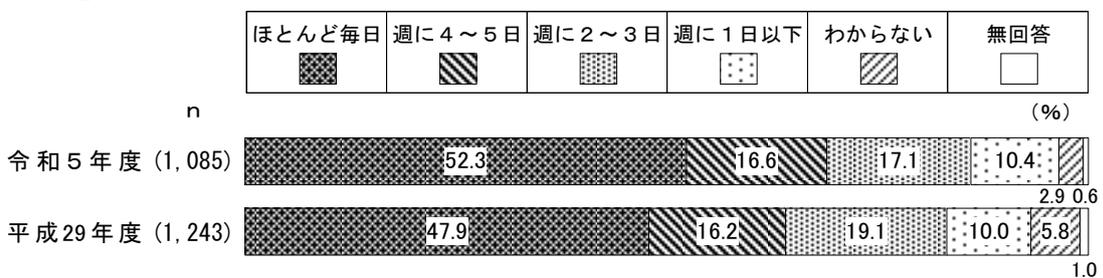
問10. あなたは、主食<sup>※1)</sup>・主菜<sup>※2)</sup>・副菜<sup>※3)</sup>の3つを組み合わせた食事を1日2回以上食べることが何日ありますか。(〇は1つ)

- ※1) 主食とは、ごはん、パン、めん類などのことです。
- ※2) 主菜とは、肉・魚・卵・大豆製品を使ったメインとなる料理のことです。
- ※3) 副菜とは、野菜・きのこ・芋・海藻などを使った料理のことです。



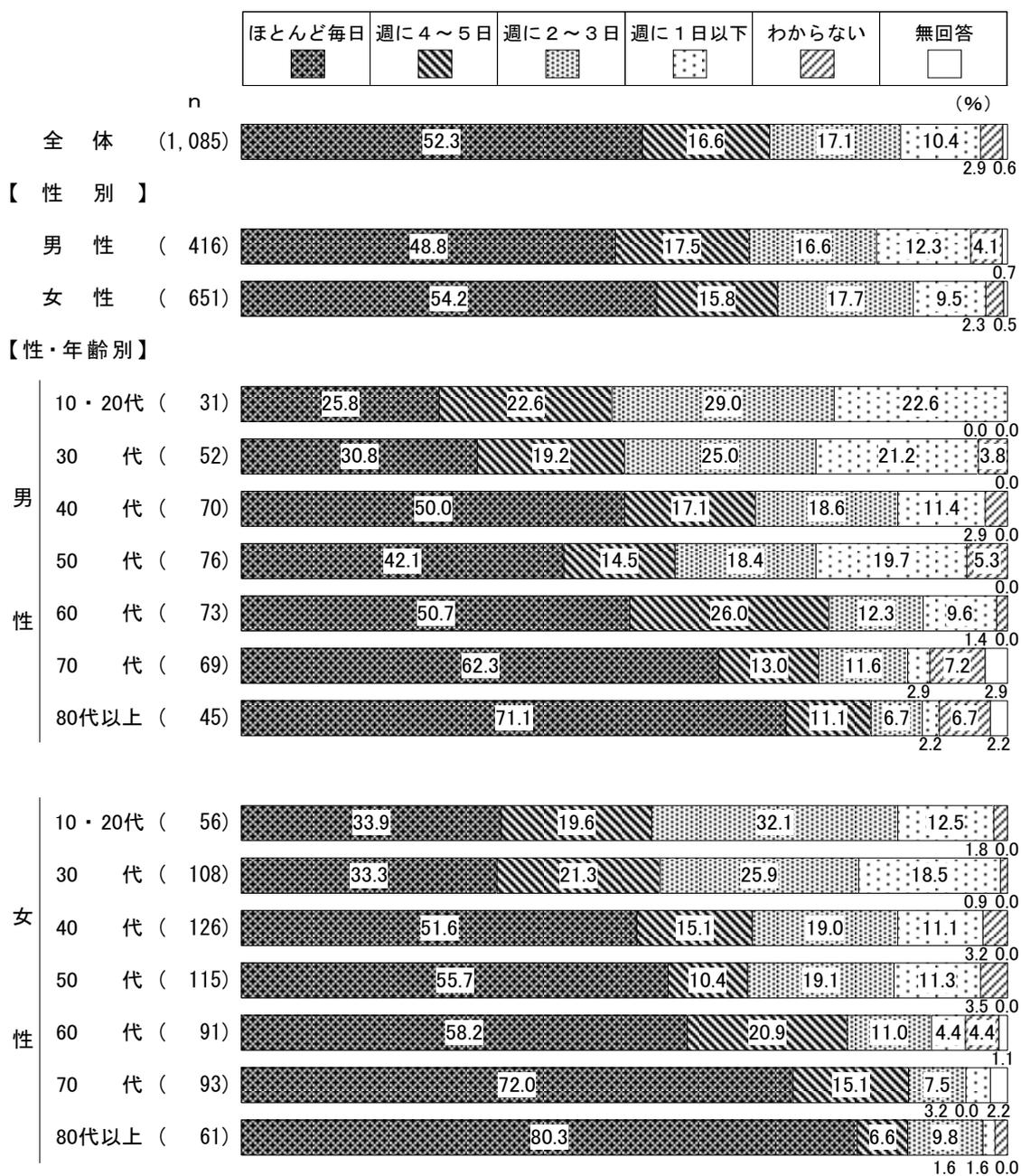
主食・主菜・副菜を1日2回以上食べる頻度を聞いたところ、「ほとんど毎日」が52.3%で最も高く、次いで「週に2~3日」が17.1%、「週に4~5日」が16.6%、「週に1日以下」が10.4%となっている。

【経年比較】



過去の調査と比較すると、「ほとんど毎日」は平成29年度より4.4ポイント増加している。

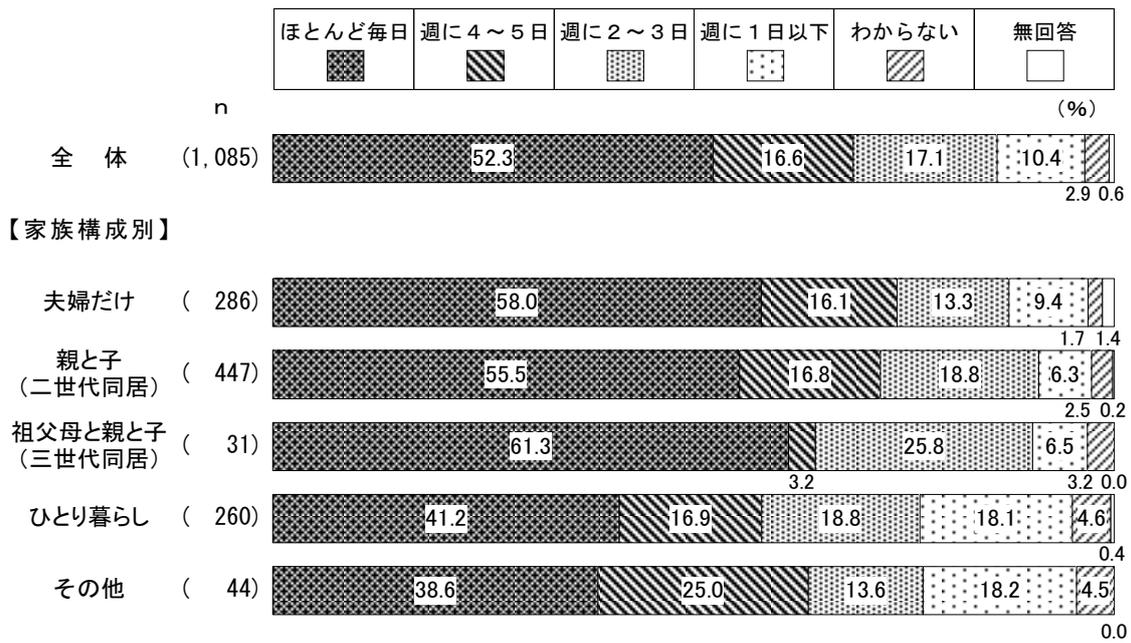
【主食・主菜・副菜を1日2回以上食べる頻度－性・年齢別】



性別で見ると、「ほとんど毎日」は女性（54.2%）が男性（48.8%）より5.4ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「ほとんど毎日」は男女ともにおおむね年代が高くなるほど割合が高く、女性80代以上で80.3%となっている。「週に2～3日」は女性10・20代で32.1%と高くなっている。「週に1日以下」は男性10・20代で22.6%、男性30代で21.2%と高くなっている。

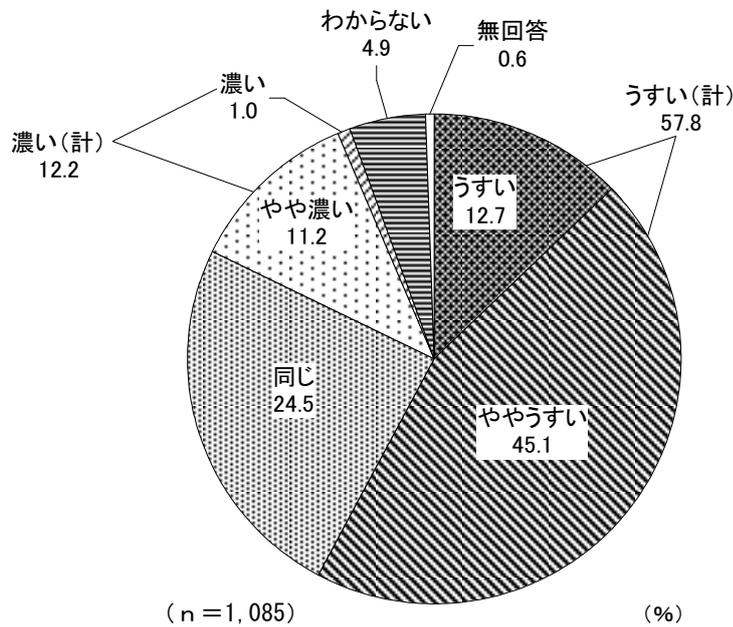
【主食・主菜・副菜を1日2回以上食べる頻度—家族構成別】



家族構成別でみると、「ほとんど毎日」は祖父母と親と子（三世帯同居）で61.3%と高く、「週に2~3日」でも祖父母と親と子（三世帯同居）で25.8%と高くなっている。

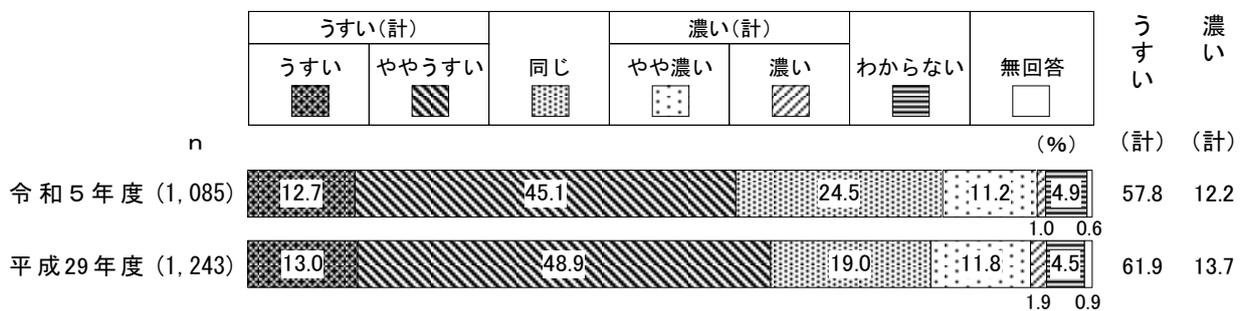
### (3) 家庭での味付けは外食と比べてどのような味付けか

問11. あなたの家庭での味付けは外食と比べてどのような味付けですか。(〇は1つ)



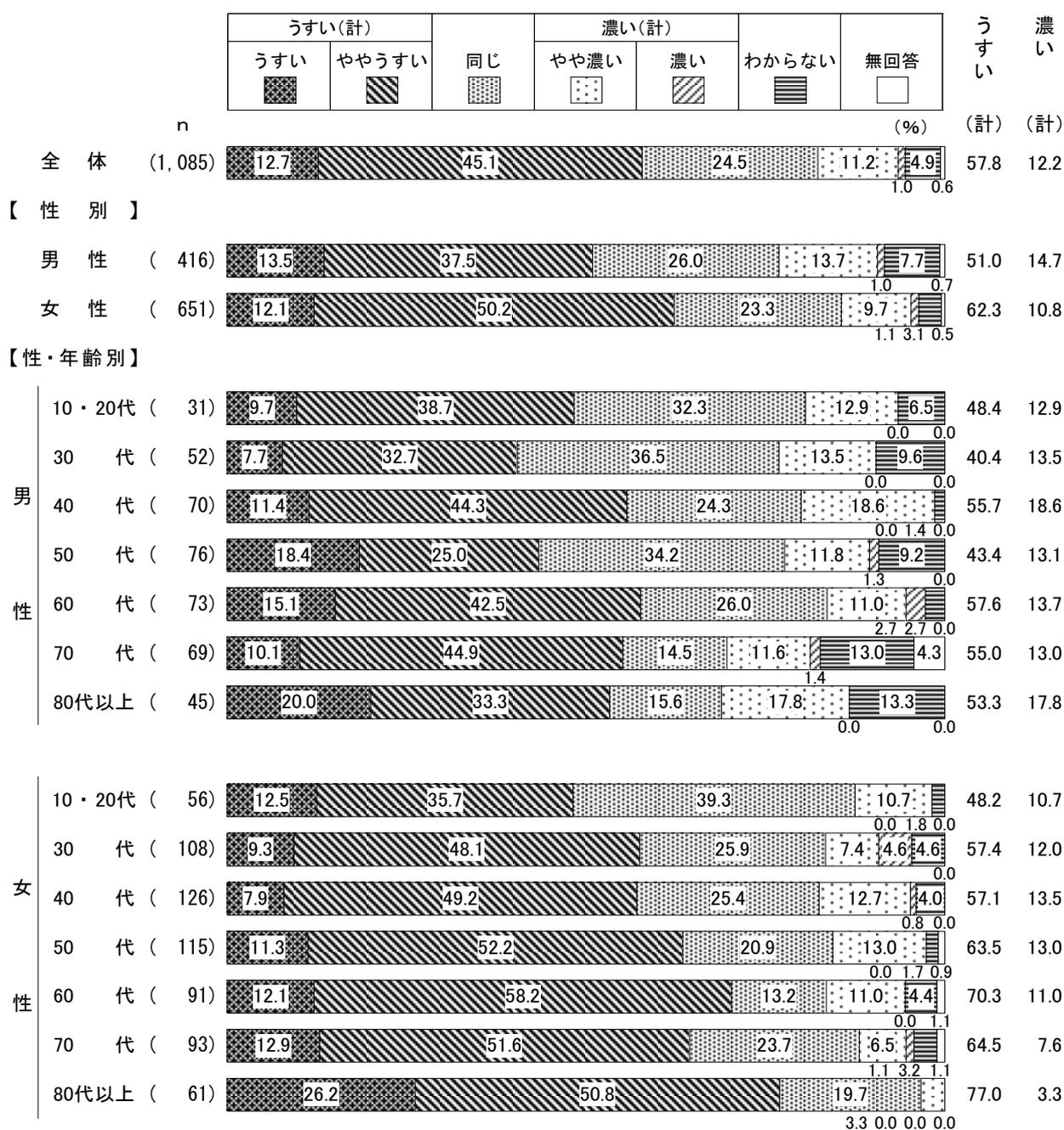
家庭での味付けは外食と比べてどのような味付けか聞いたところ、「うすい」(12.7%)と「ややうすい」(45.1%)を合わせた『うすい(計)』は57.8%となっている。一方、「やや濃い」(11.2%)と「濃い」(1.0%)を合わせた『濃い(計)』は12.2%となっている。また、「同じ」は24.5%となっている。

#### 【経年比較】



過去の調査と比較すると、「同じ」は平成29年度より5.5ポイント増加している。一方、『うすい(計)』は平成29年度より4.1ポイント減少している。

【家庭での味付けは外食と比べてどのような味付けかー性・年齢別】



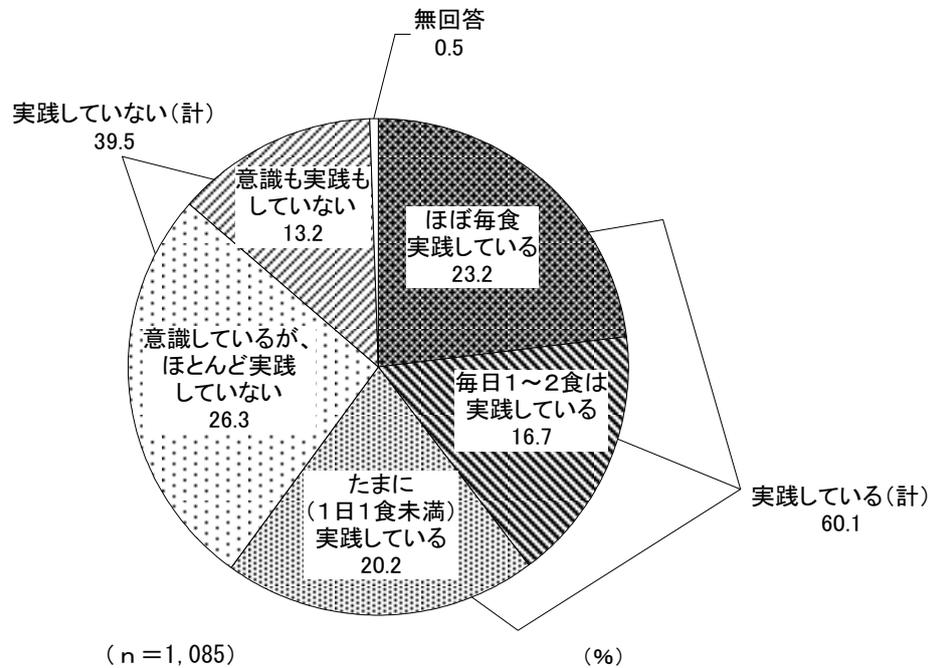
性別で見ると、『うすい(計)』は女性(62.3%)が男性(51.0%)より11.3ポイント高くなっている。一方、『濃い(計)』は男性(14.7%)が女性(10.8%)より3.9ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、『うすい(計)』は女性80代以上で77.0%、女性60代で70.3%と高くなっている。「同じ」は女性10・20代で39.3%と高くなっている。

#### (4) 健康のために減塩に気をつけた食生活を実践しているか

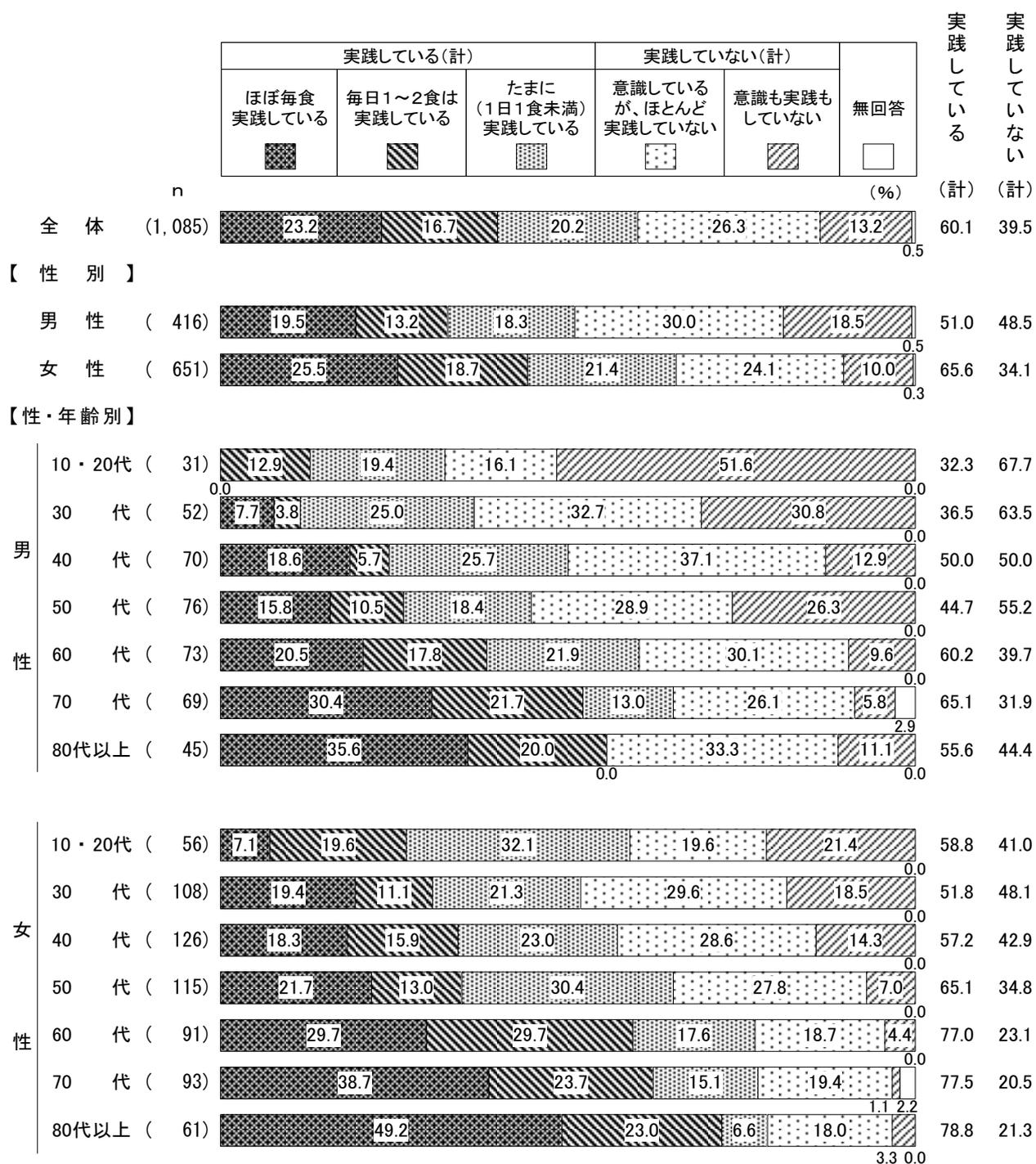
問12. あなたは、健康のために減塩に気をつけた食生活を実践していますか。(○は1つ)

※) 減塩に気をつけた食生活の例…塩分の多い食品を控える(汁物・漬物・練り製品・ハム・カップ麺等)、麺類の汁は残す、外食・中食を控える 等



健康のために減塩に気をつけた食生活を実践しているか聞いたところ、「ほぼ毎食実践している」(23.2%)、「毎日1~2食は実践している」(16.7%)、「たまに(1日1食未満)実践している」(20.2%)を合わせた『実践している(計)』は60.1%となっている。一方、「意識しているが、ほとんど実践していない」(26.3%)と「意識も実践もしていない」(13.2%)を合わせた『実践していない(計)』は39.5%となっている。

【健康のために減塩に気をつけた食生活を実践しているかー性・年齢別】



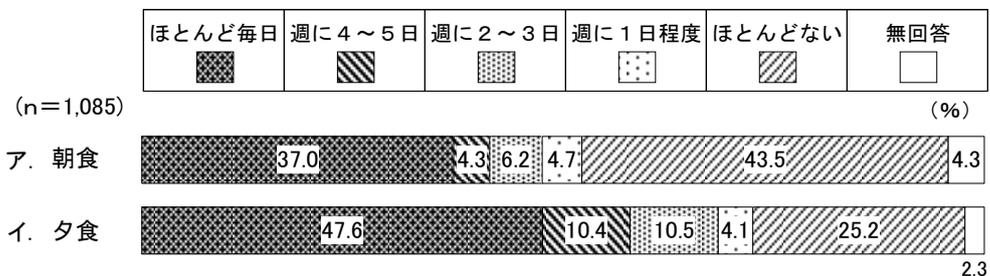
性別でみると、『実践している(計)』は女性(65.6%)が男性(51.0)より14.6ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『実践している(計)』は女性80代以上で78.8%、女性70代で77.5%、女性60代で77.0%と高くなっている。一方、『実践していない(計)』は男性10・20代で67.7%、男性30代で63.5%と高くなっている。

(5) 家族と一緒に食事をする頻度

問13. あなたは、家族と一緒に食事をするのはどのくらいありますか。

(ア・イの各項目で、1～5のいずれかの番号に、1つずつ○をつけてください)

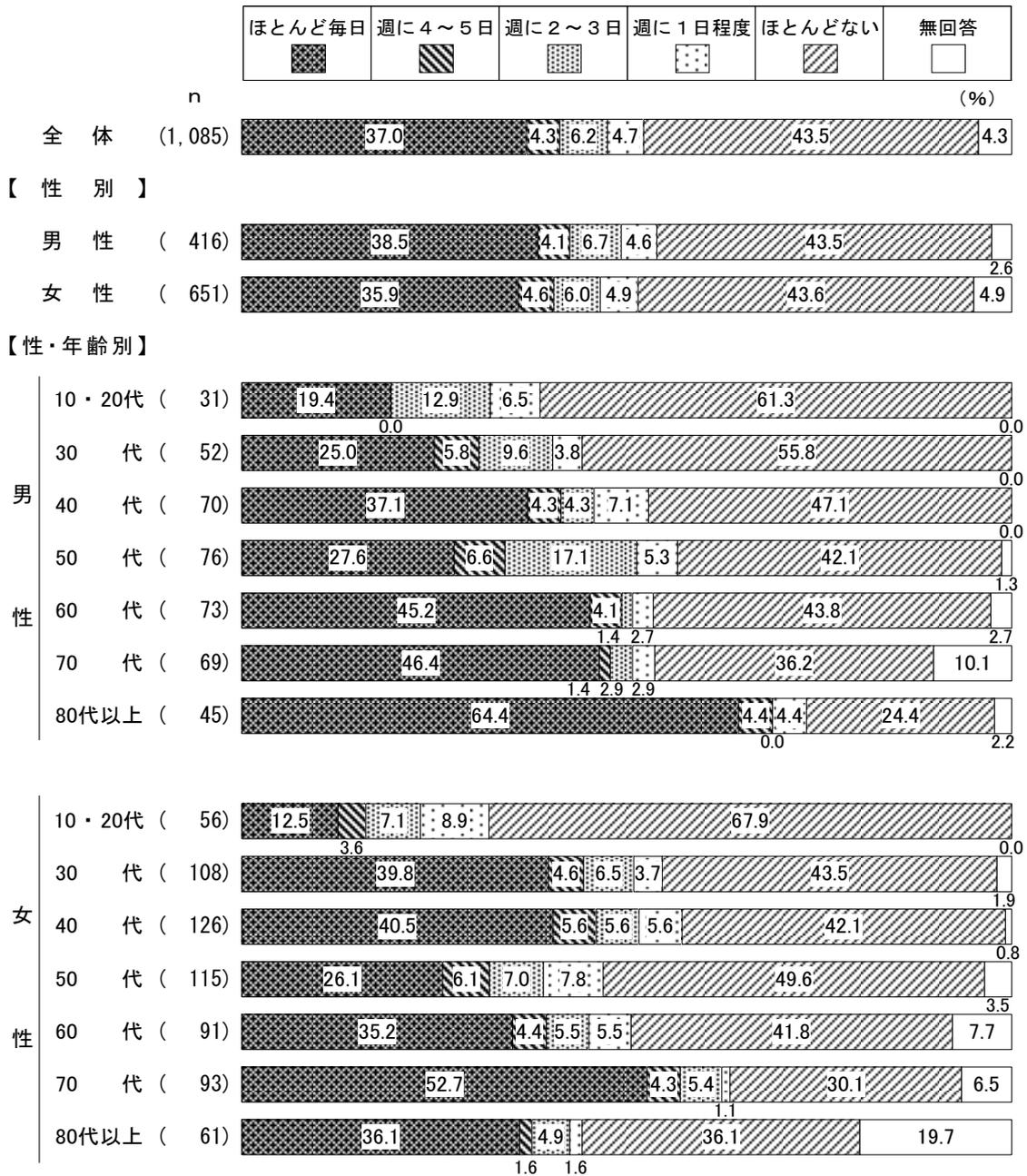


家族と一緒に食事をする頻度を聞いたところ、“朝食”では「ほとんどない」が43.5%で最も高く、次いで「ほとんど毎日」が37.0%、「週に2～3日」が6.2%となっている。

“夕食”では「ほとんど毎日」が47.6%で最も高く、次いで「ほとんどない」が25.2%、「週に2～3日」が10.5%となっている。

【家族と一緒に食事をする頻度－性・年齢別】

<ア. 朝食>

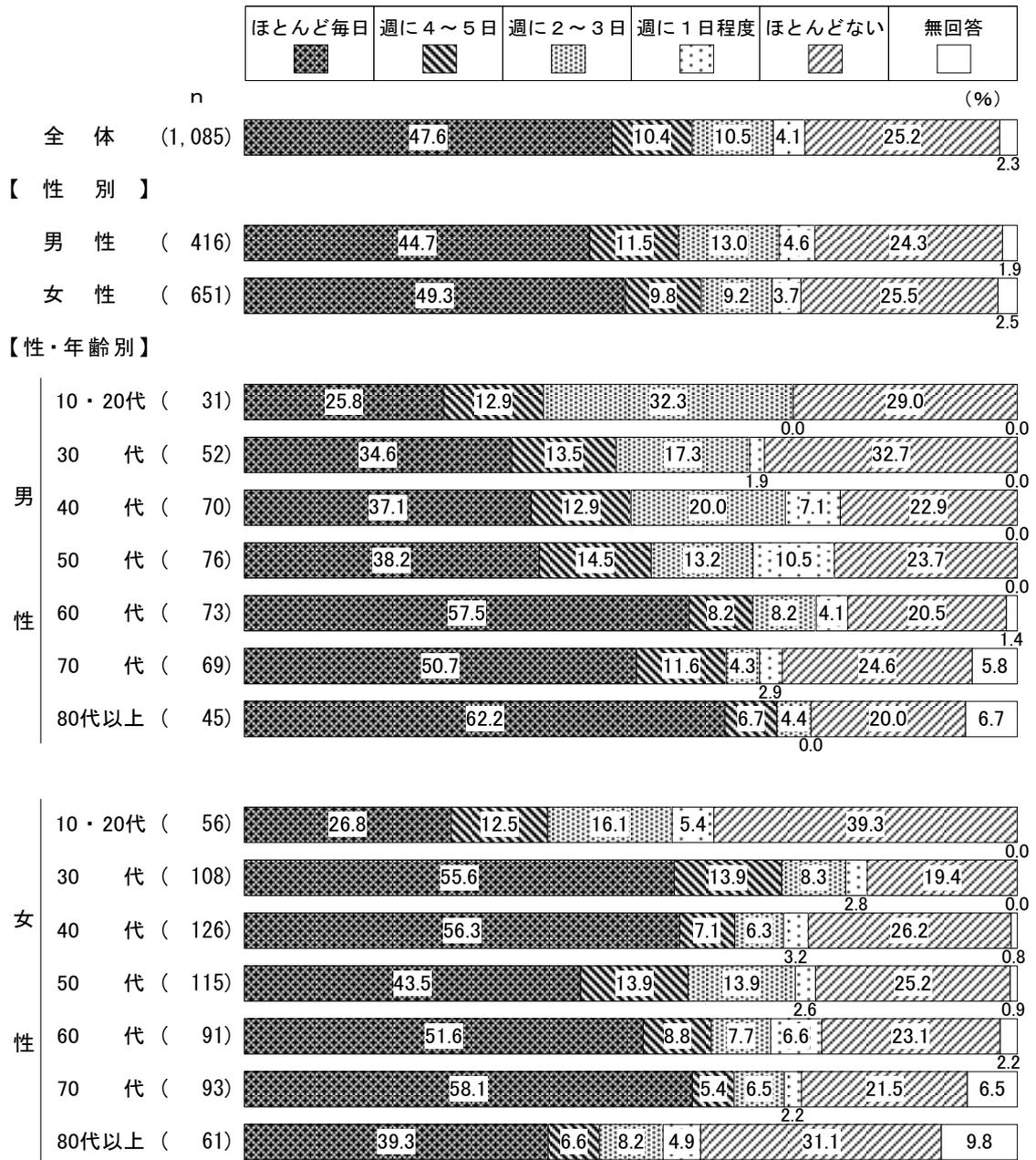


<朝食>を性別で見ると、「ほとんど毎日」は男性（38.5%）が女性（35.9%）より2.6ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「ほとんど毎日」は男性80代以上で64.4%、女性70代で52.7%と高くなっている。一方、「ほとんどない」は女性10・20代で67.9%、男性10・20代で61.3%と高くなっている。

【家族と一緒に食事をする頻度－性・年齢別】

<イ. 夕食>



<夕食>を性別で見ると、「ほとんど毎日」は女性（49.3%）が男性（44.7%）より4.6ポイント高くなっている。一方、「週に2～3日」は男性（13.0%）が女性（9.2%）より3.8ポイント高くなっている。

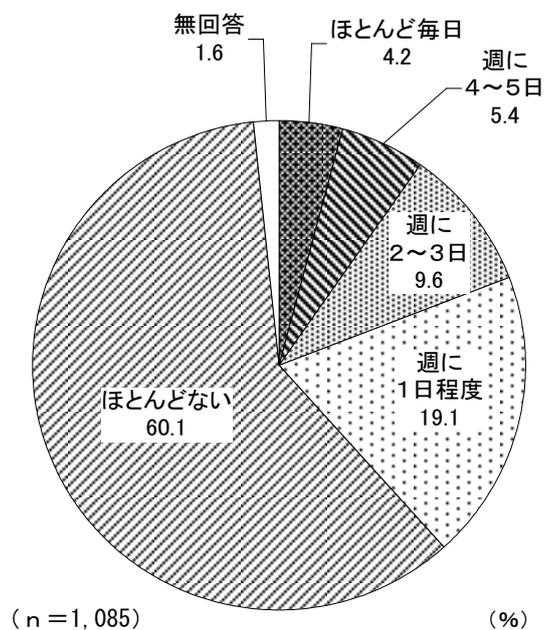
性・年齢別で見ると、「ほとんど毎日」は男性80代以上で62.2%と高くなっている。一方、「ほとんどない」は女性10・20代で39.3%と高くなっている。

## (6) 地域や職場等で誰かと一緒に食事をする頻度

問14. あなたは、地域や職場等で誰かと一緒に食事をする機会<sup>※1)</sup>はどのくらいありますか。

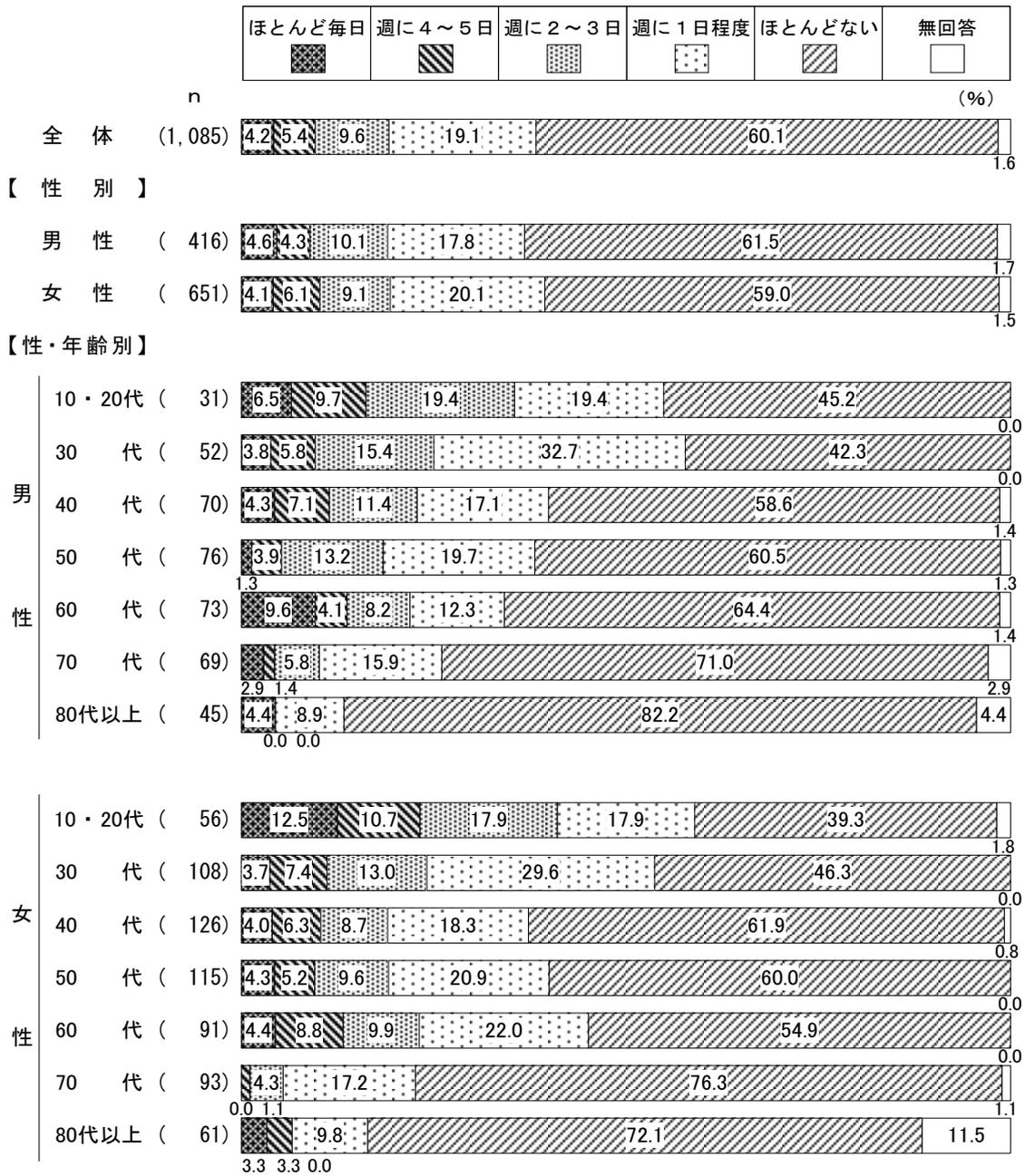
(○は1つ)

※1)「地域や職場等で誰かと一緒に食事をする機会」とは、地域の人や職場の人、友人、知人等とのランチや食事会等の機会を指します。



地域や職場等で誰かと一緒に食事をする頻度を聞いたところ、「ほとんどない」が60.1%で最も高く、次いで「週に1日程度」が19.1%、「週に2~3日」が9.6%となっている。

【地域や職場等で誰かと一緒に食事をする頻度－性・年齢別】



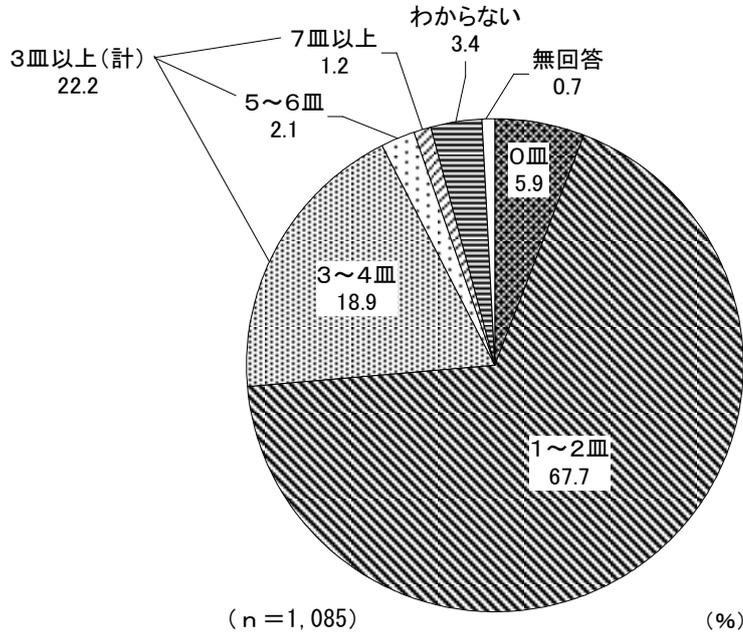
性別で見ると、「ほとんどない」は男性（61.5%）が女性（59.0%）より2.5ポイント高くなっている。一方、「週に1日程度」は女性（20.1%）が男性（17.8%）より2.3ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「週に1日程度」は男性30代で32.7%、女性30代で29.6%と高くなっている。「ほとんどない」は男性80代以上で82.2%、女性70代で76.3%と高くなっている。

(7) 野菜を1日に何皿食べているか

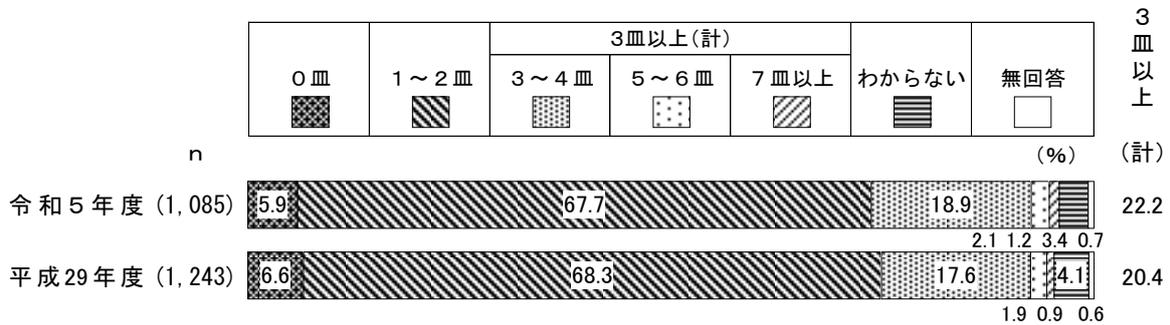
問15. あなたは、野菜を1日に何皿※1)食べていますか。(○は1つ)

※1) 野菜1皿の目安…小鉢1個分(約70g)



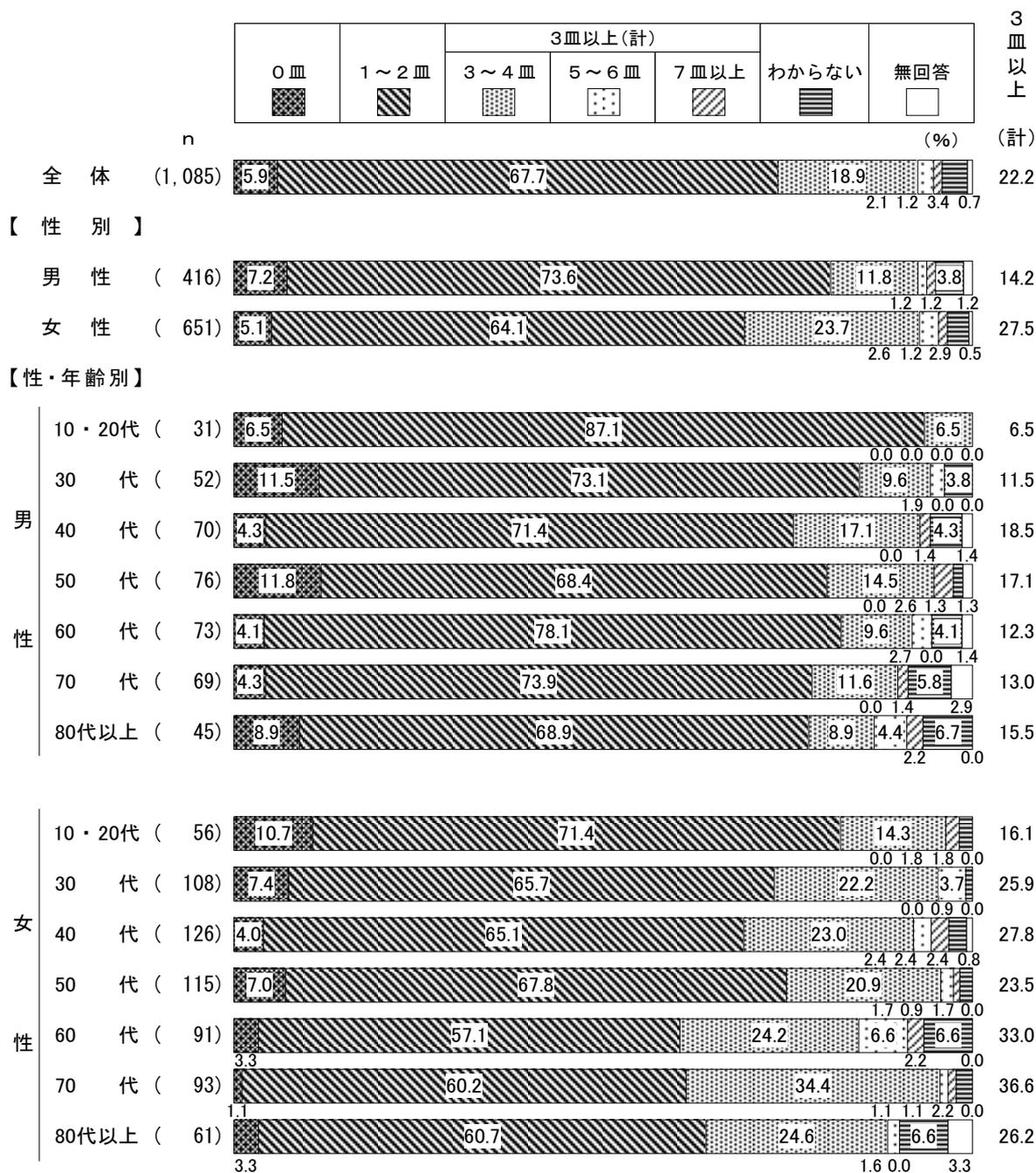
野菜を1日に何皿食べているか聞いたところ、「3~4皿」(18.9%)、「5~6皿」(2.1%)、「7皿以上」(1.2%)を合わせた『3皿以上(計)』は22.2%となっている。一方、「0皿」は5.9%、「1~2皿」は67.7%となっている。

【経年比較】



過去の調査と比較すると、『3皿以上(計)』は平成29年度より1.8ポイント増加している。

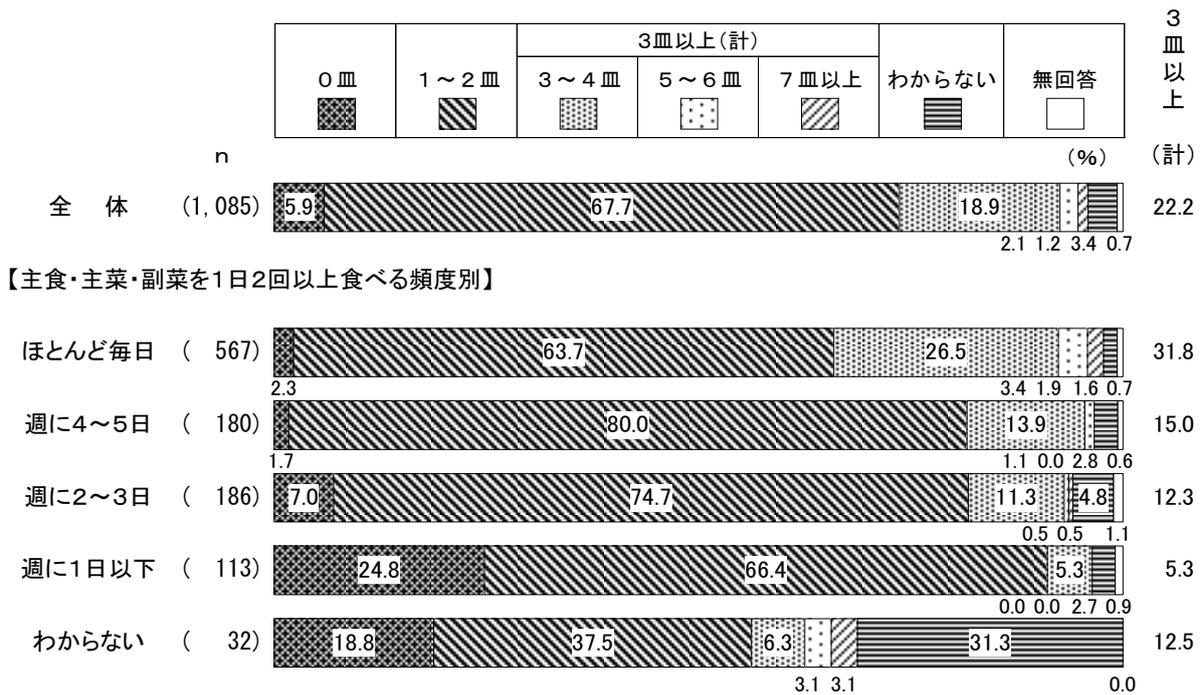
【野菜を1日に何皿食べているかー性・年齢別】



性別で見ると、『3皿以上(計)』は女性(27.5%)が男性(14.2%)より13.3ポイント高くなっている。一方、「1~2皿」は男性(73.6%)が女性(64.1%)より9.5ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「1~2皿」は男性10・20代で87.1%と高くなっている。『3皿以上(計)』は女性70代で36.6%、女性60代で33.0%と高くなっている。

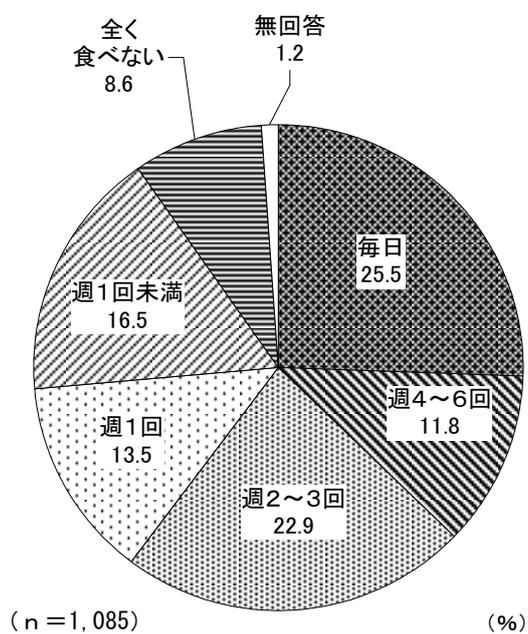
【野菜を1日に何皿食べているかー主食・主菜・副菜を1日2回以上食べる頻度別】



主食・主菜・副菜を1日2回以上食べる頻度別でみると、『3皿以上(計)』は主食・主菜・副菜を1日2回以上食べる頻度が高くなるほど割合が高く、“主食・主菜・副菜を1日2回以上食べる頻度がほとんど毎日の人”で31.8%となっている。一方、「0皿」は“主食・主菜・副菜を1日2回以上食べる頻度が週に1日以下の人”で24.8%と高くなっている。

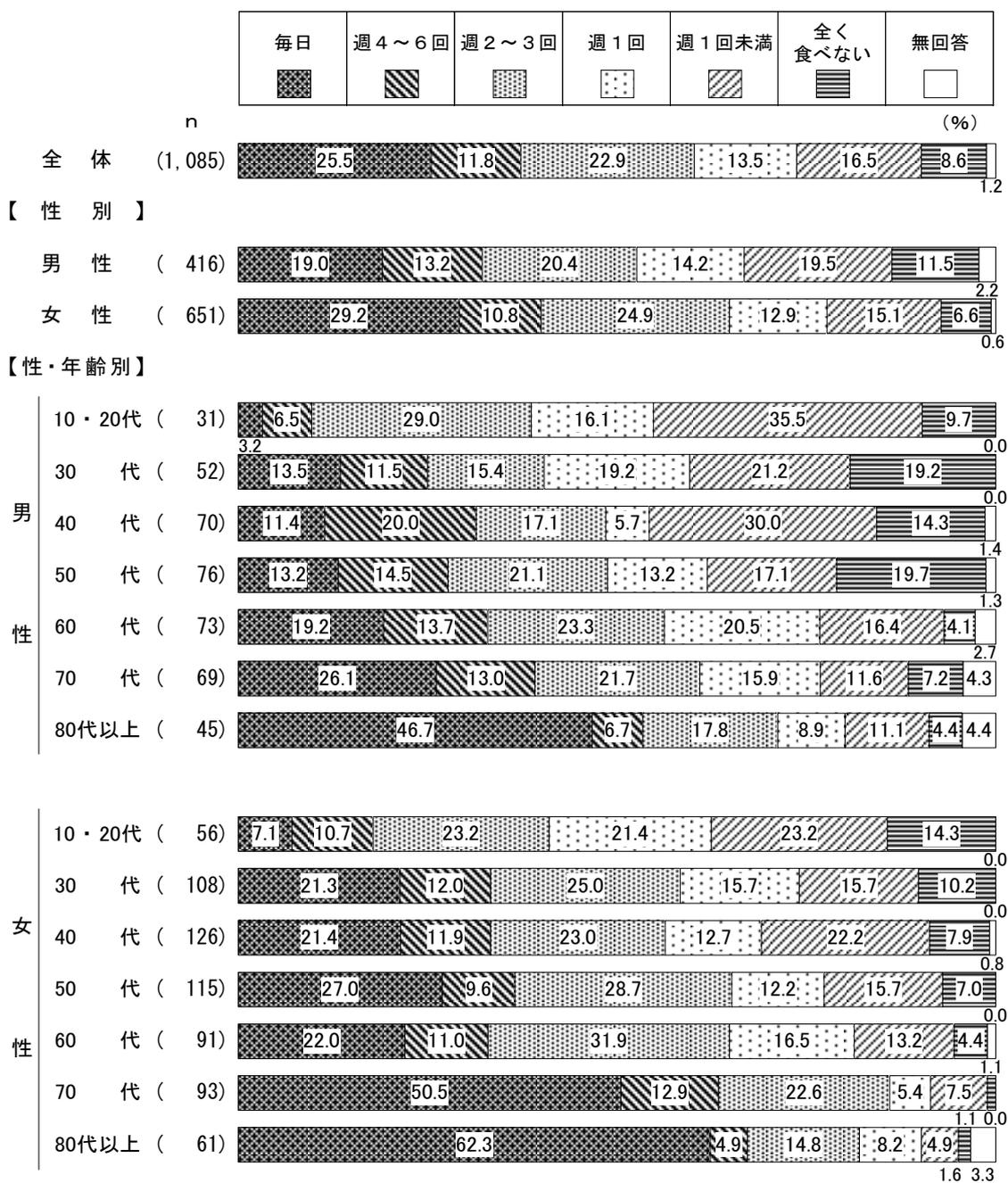
(8) 果物を食べる頻度

問16-①. あなたは、果物をどのくらいの頻度で食べていますか。(○は1つ)



果物を食べる頻度を聞いたところ、「毎日」が25.5%で最も高く、次いで「週2~3回」が22.9%、「週1回未満」が16.5%、「週1回」が13.5%となっている。

【果物を食べる頻度－性・年齢別】



性別で見ると、「毎日」は女性（29.2%）が男性（19.0%）より10.2ポイント高くなっている。一方、「全く食べない」は男性（11.5%）が女性（6.6%）より4.9ポイント高くなっている。

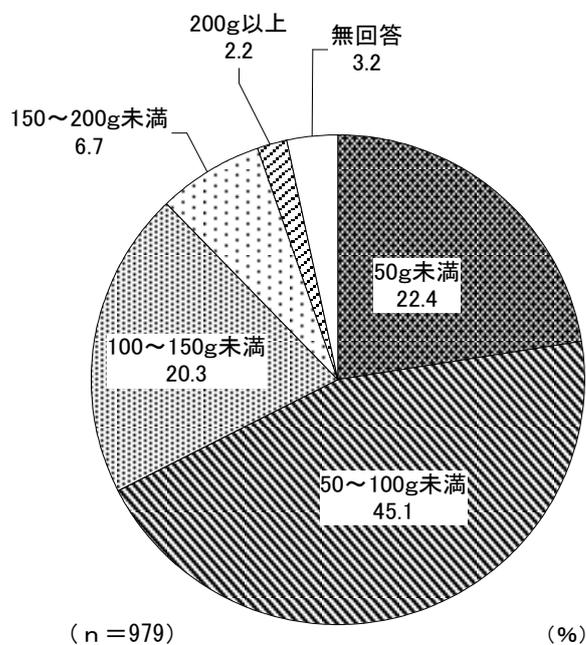
性・年齢別で見ると、「毎日」は男女ともにおおむね年代が高くなるほど割合が高く、女性80代以上で62.3%となっている。「週2～3回」は女性60代で31.9%と高くなっている。「週1回未満」は男性10・20代で35.5%と高くなっている。

### (9) 1日に食べる果物の量

【問16-①で「毎日」「週4～6回」「週2～3回」「週1回」「週1回未満」と答えた方にお聞きします。】

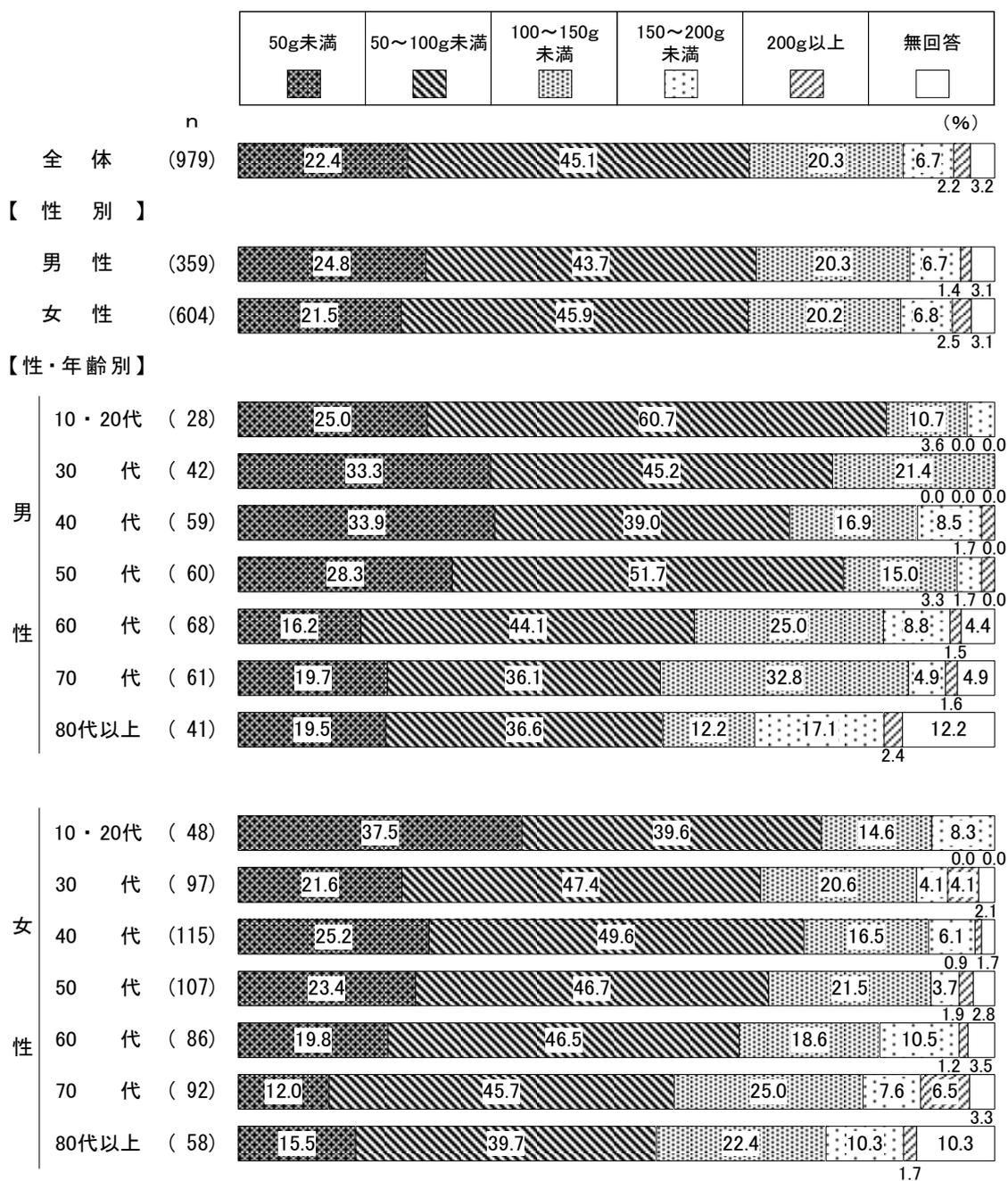
問16-②. 1日あたり、どのくらいの量を食べていますか。(○は1つ)

※) 果物100gの目安…りんごなら半分。みかんなら1個。バナナなら1本。



果物を食べる頻度で、「毎日」「週4～6回」「週2～3回」「週1回」「週1回未満」と答えた方に、1日に食べる果物の量を聞いたところ、「50～100g未満」が45.1%で最も高く、次いで「50g未満」が22.4%、「100～150g未満」が20.3%、「150～200g未満」が6.7%となっている。

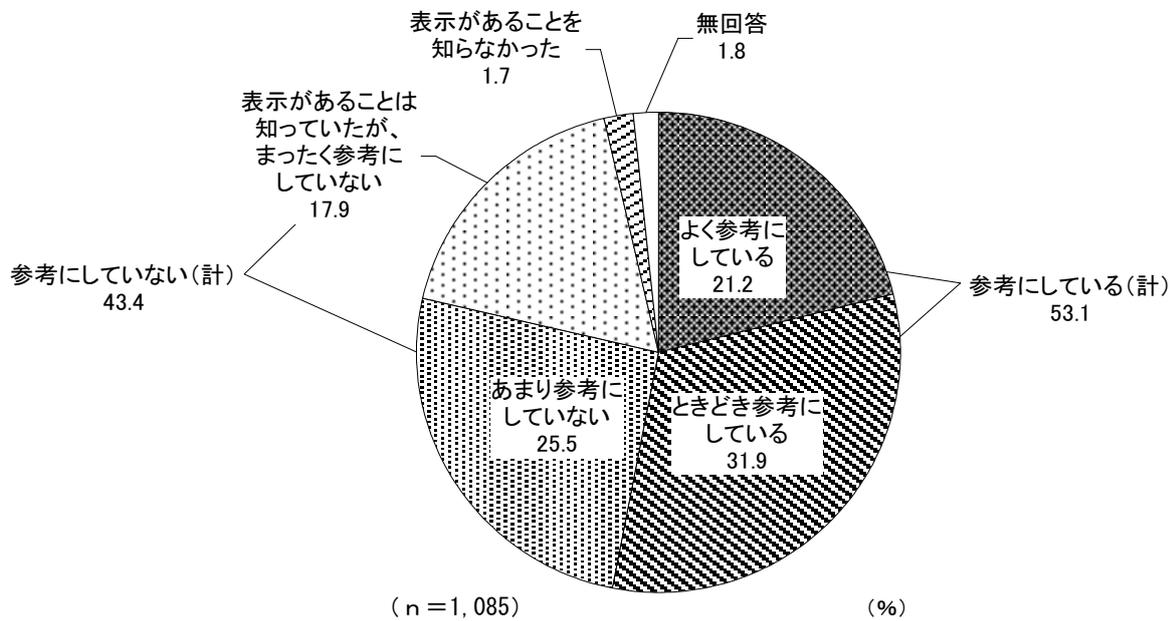
【1日に食べる果物の量－性・年齢別】



性別で見ると、「50g未満」は男性（24.8%）が女性（21.5%）より3.3ポイント高くなっている。  
 性・年齢別で見ると、「50g未満」は女性10・20代で37.5%と高くなっている。「50～100g未満」は男性50代で51.7%と高くなっている。「100～150g未満」は男性70代で32.8%と高くなっている。

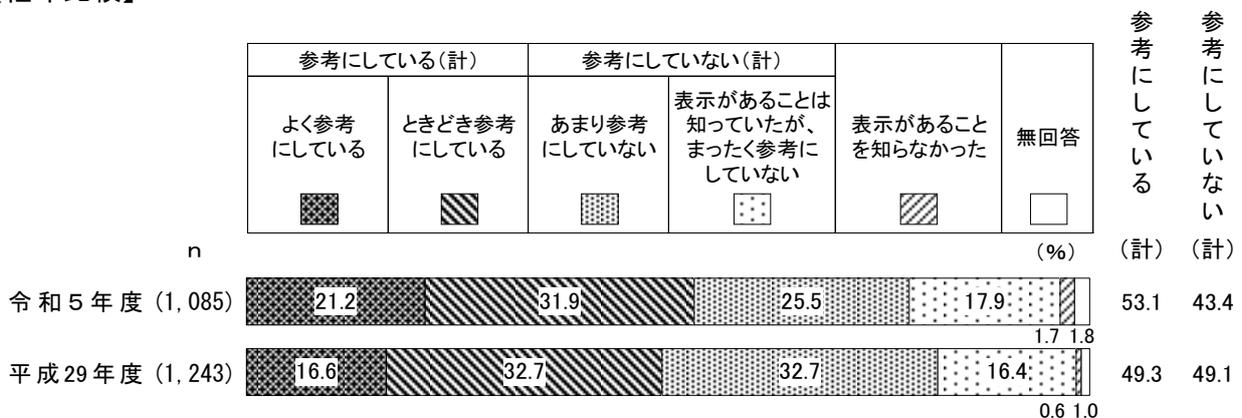
(10) 栄養成分の表示を参考にしているか

問17. あなたは、外食時や食品を購入するときに、エネルギーや塩分などの栄養成分の表示を参考にしていますか。(○は1つ)



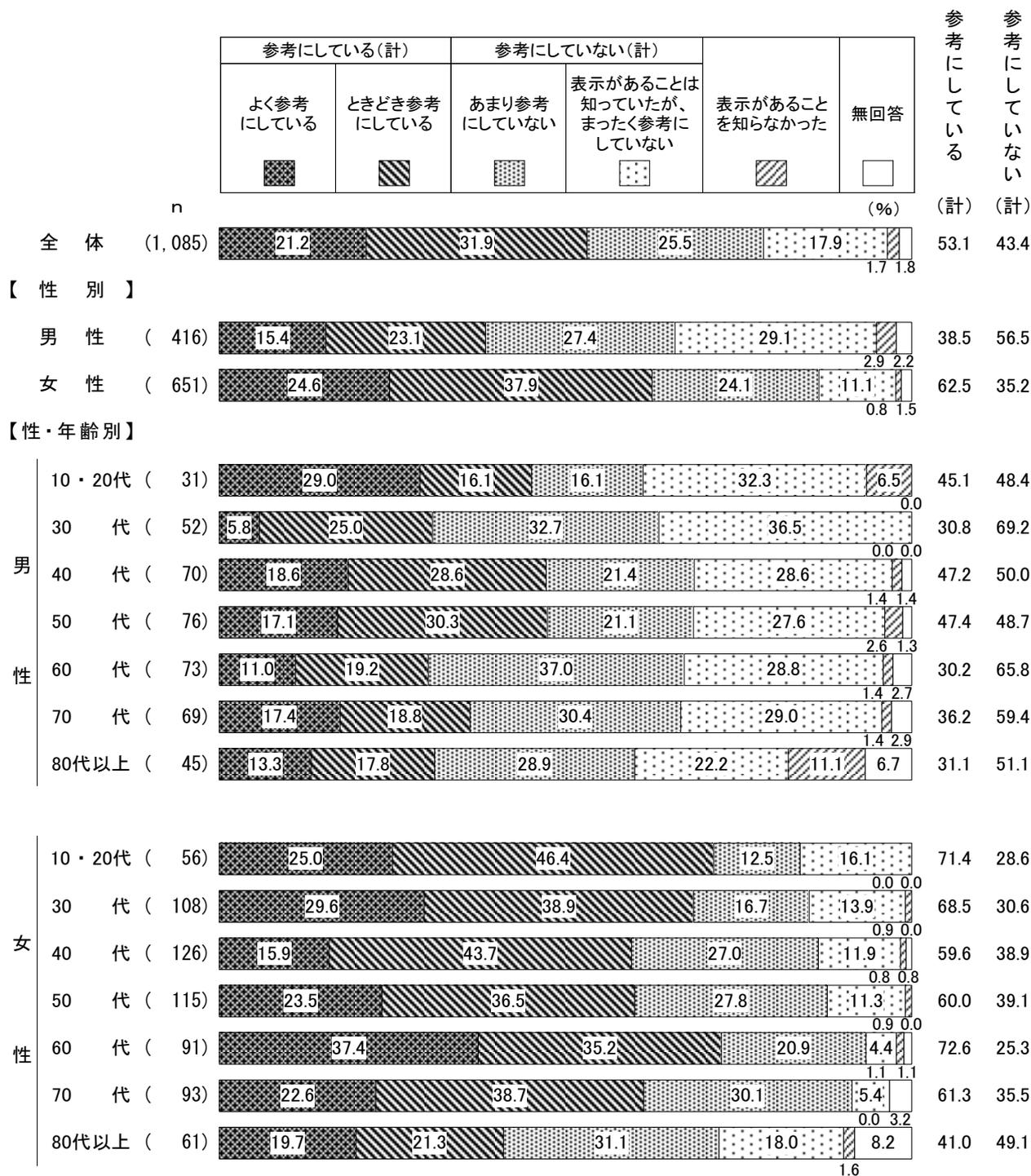
栄養成分の表示を参考にしているか聞いたところ、「よく参考にしている」(21.2%)と「ときどき参考にしている」(31.9%)を合わせた『参考にしている(計)』は53.1%となっている。一方、「あまり参考にしていない」(25.5%)と「表示があることは知っていたが、まったく参考にしていない」(17.9%)を合わせた『参考にしていない(計)』は43.4%となっている。また、「表示があることを知らなかった」は1.7%となっている。

【経年比較】



過去の調査と比較すると、『参考にしている(計)』は平成29年度より3.8ポイント増加している。一方、『参考にしていない(計)』は平成29年度より5.7ポイント減少している。

【栄養成分の表示を参考にしていないかー性・年齢別】

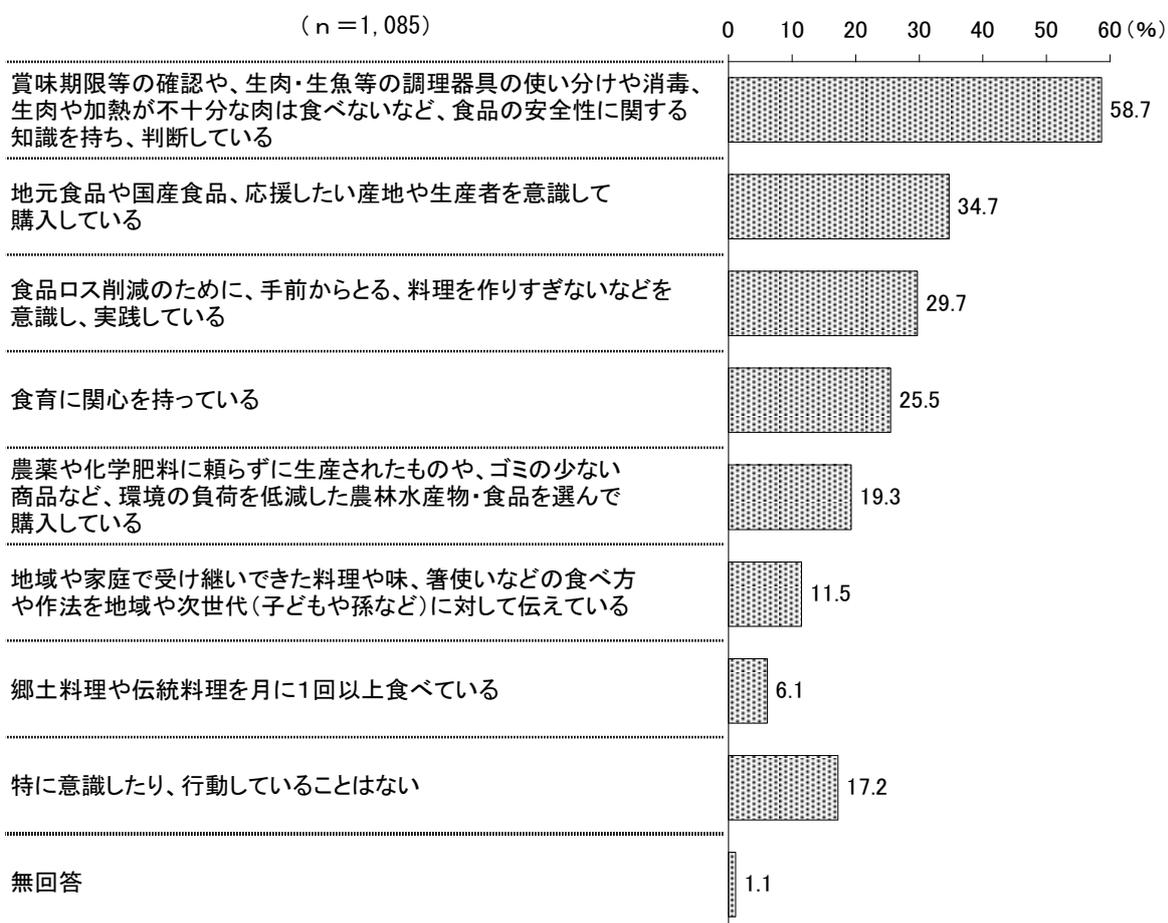


性別で見ると、『参考にしている(計)』は女性(62.5%)が男性(38.5%)より24.0ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、『参考にしている(計)』は女性60代で72.6%、女性10・20代で71.4%と高くなっている。一方、『参考にしていない(計)』は男性30代で69.2%、男性60代で65.8%と高くなっている。

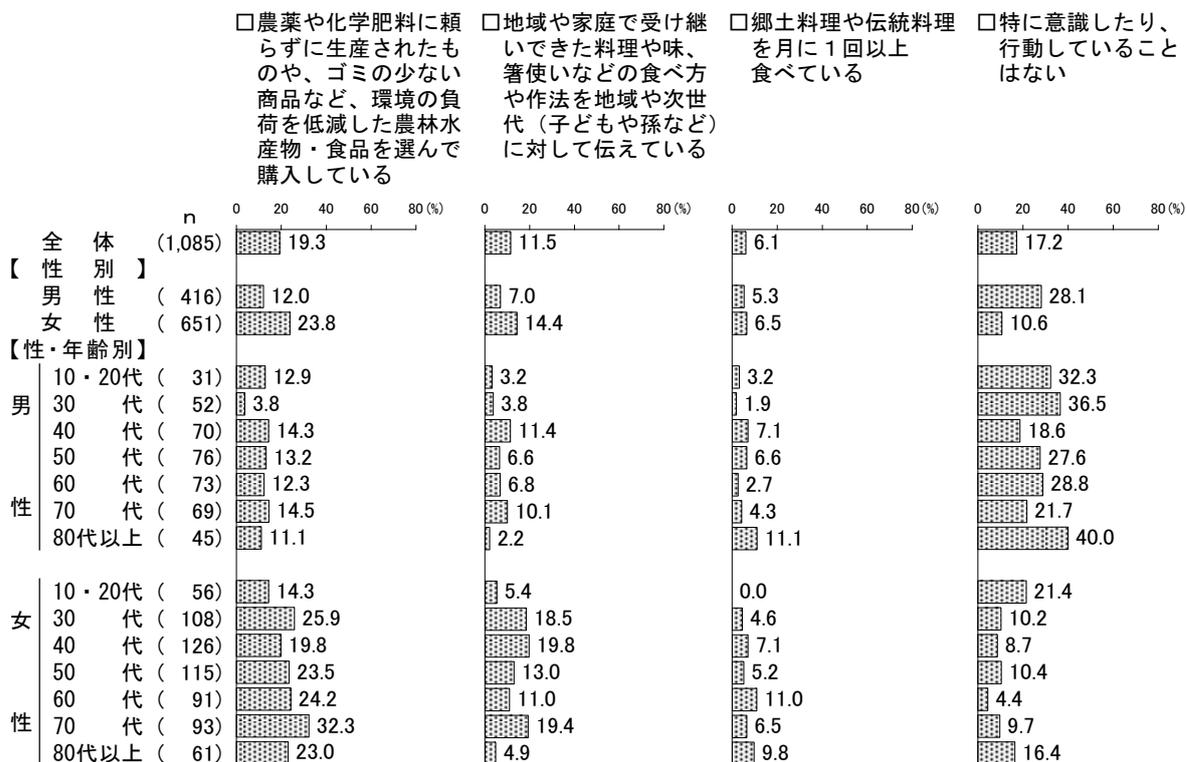
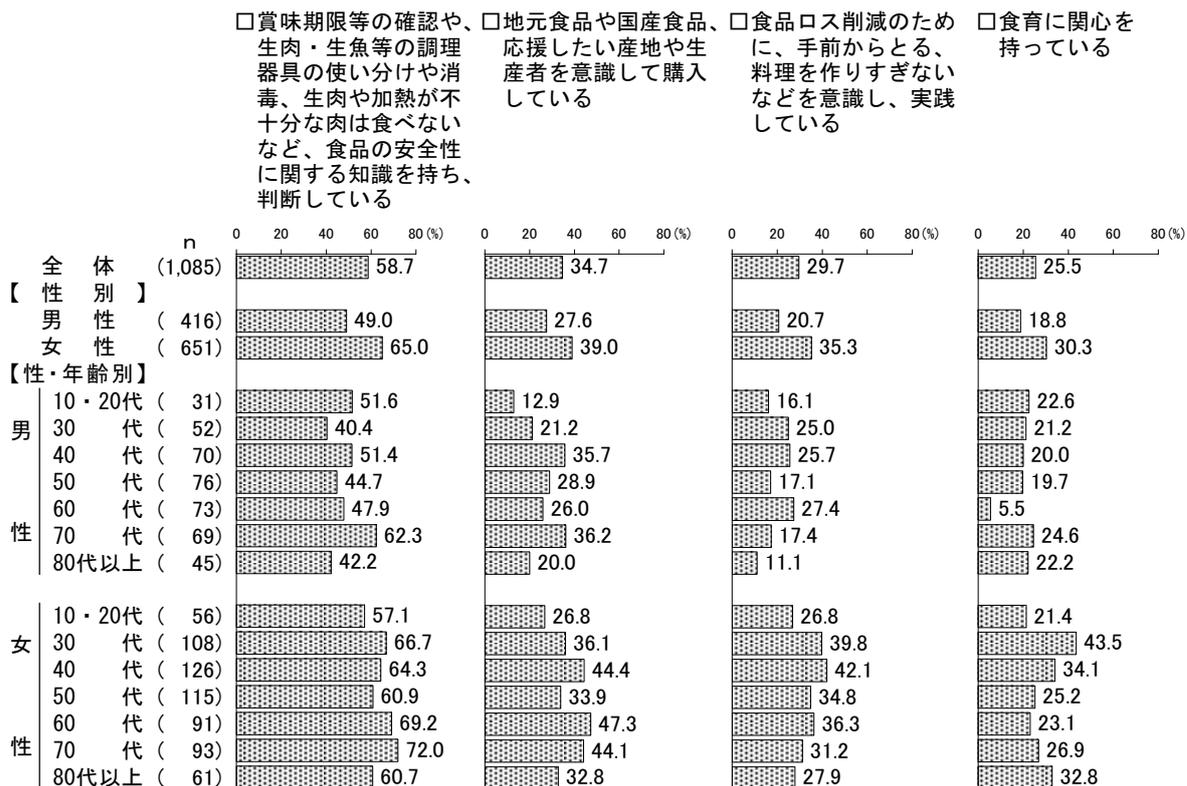
(11) 日ごろから意識して実際に行動していること

問18. 下記の内容について、あなたが日ごろから意識して、実際に行動していることはありますか。(〇はいくつでも)



日ごろから意識して実際に行動していることを聞いたところ、「賞味期限等の確認や、生肉・生魚等の調理器具の使い分けや消毒、生肉や加熱が不十分な肉は食べないなど、食品の安全性に関する知識を持ち、判断している」が58.7%で最も高く、次いで「地元食品や国産食品、応援したい産地や生産者を意識して購入している」が34.7%、「食品ロス削減のために、手前からとる、料理を作りすぎないなどを意識し、実践している」が29.7%、「食育に関心を持っている」が25.5%となっている。一方、「特に意識したり、行動していることはない」は17.2%となっている。

【日ごろから意識して実際に行動していることー性・年齢別】

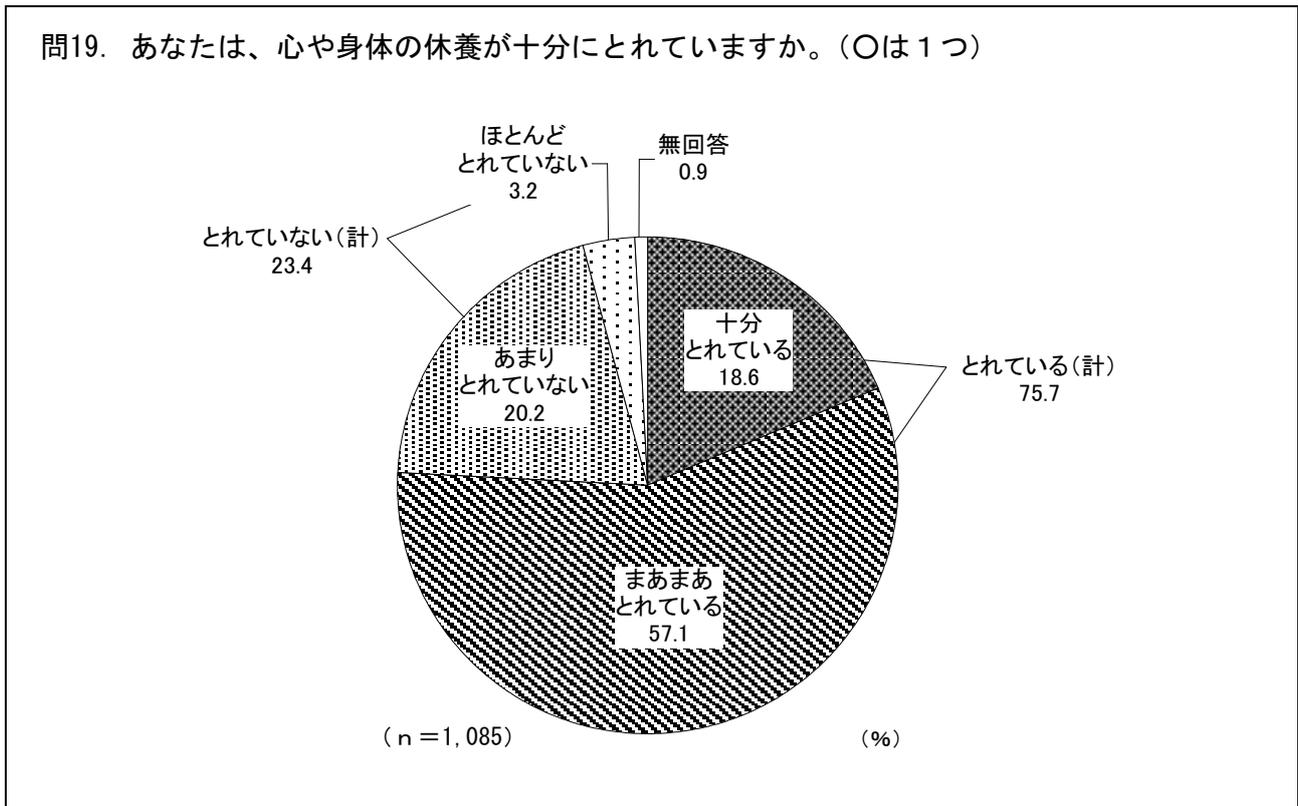


性別で見ると、「賞味期限等の確認や、生肉・生魚等の調理器具の使い分けや消毒、生肉や加熱が不十分な肉は食べないなど、食品の安全性に関する知識を持ち、判断している」は女性（65.0%）が男性（49.0%）より16.0ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「賞味期限等の確認や、生肉・生魚等の調理器具の使い分けや消毒、生肉や加熱が不十分な肉は食べないなど、食品の安全性に関する知識を持ち、判断している」は女性70代で72.0%と高くなっている。「地元食品や国産食品、応援したい産地や生産者を意識して購入している」は女性60代で47.3%と高くなっている。

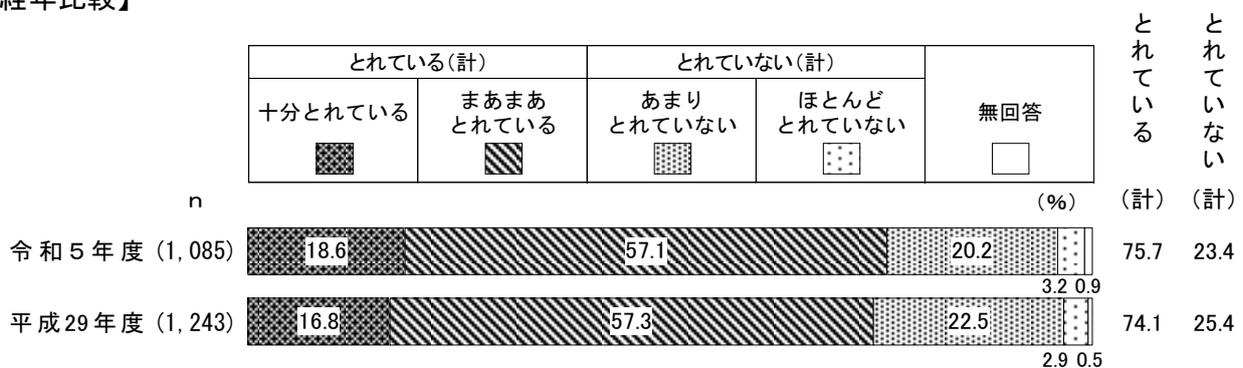
## 5. 心の健康について

### (1) 心や身体の休養が十分にとれているか



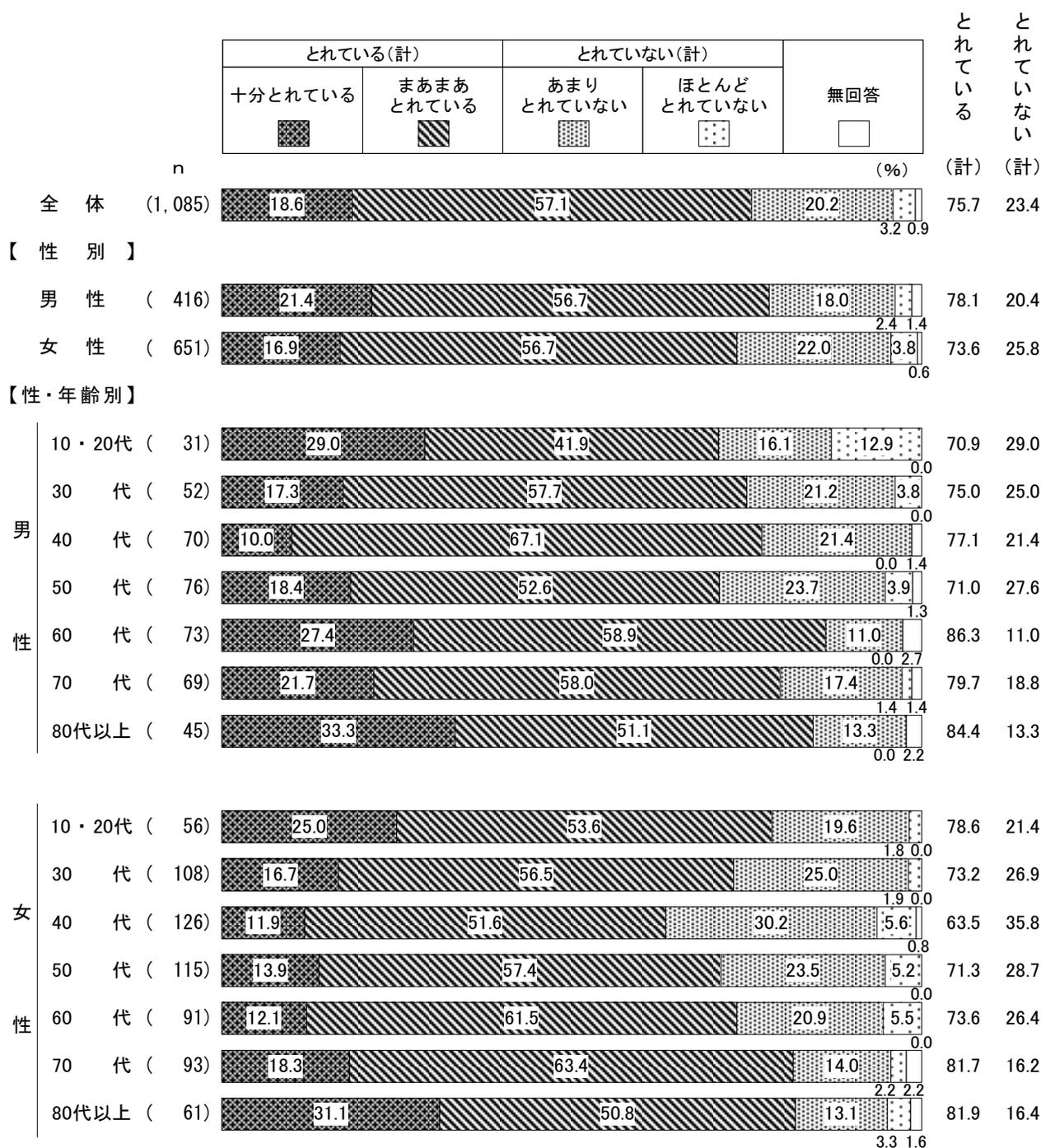
心や身体の休養が十分にとれているか聞いたところ、「十分とれている」(18.6%)と「まあまあとれている」(57.1%)を合わせた『とれている(計)』は75.7%となっている。一方、「あまりとれていない」(20.2%)と「ほとんどとれていない」(3.2%)を合わせた『とれていない(計)』は23.4%となっている。

#### 【経年比較】



過去の調査と比較すると、『とれている(計)』は平成29年度より1.6ポイント増加している。

## 【心や身体の休養が十分にとれているかー性・年齢別】

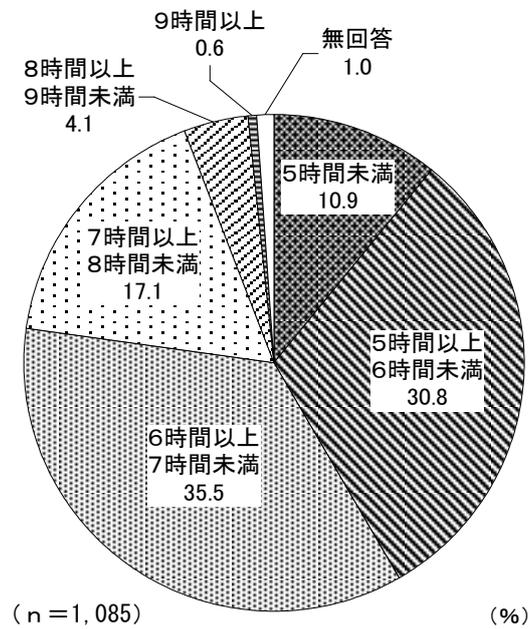


性別でみると、『とれていない(計)』は女性(25.8%)が男性(20.4%)より5.4ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『とれている(計)』は男性60代で86.3%、男性80代以上で84.4%と高くなっている。一方、『とれていない(計)』は女性40代で35.8%と高くなっている。

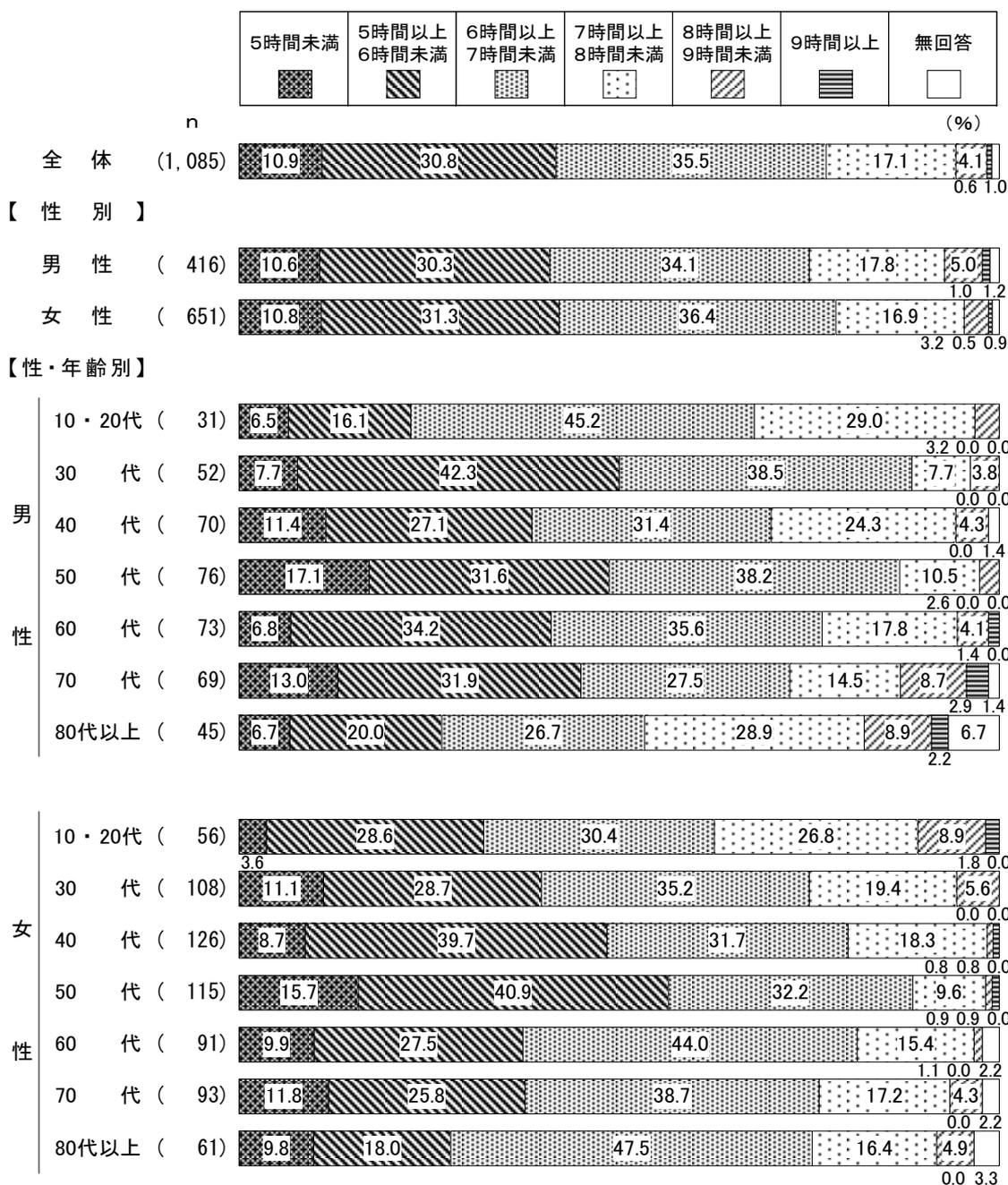
(2) 1日の平均睡眠時間

問20. あなたの1日の平均睡眠時間は何時間ですか。(○は1つ)



1日の平均睡眠時間を聞いたところ、「6時間以上7時間未満」が35.5%で最も高く、次いで「5時間以上6時間未満」が30.8%、「7時間以上8時間未満」が17.1%、「5時間未満」が10.9%となっている。

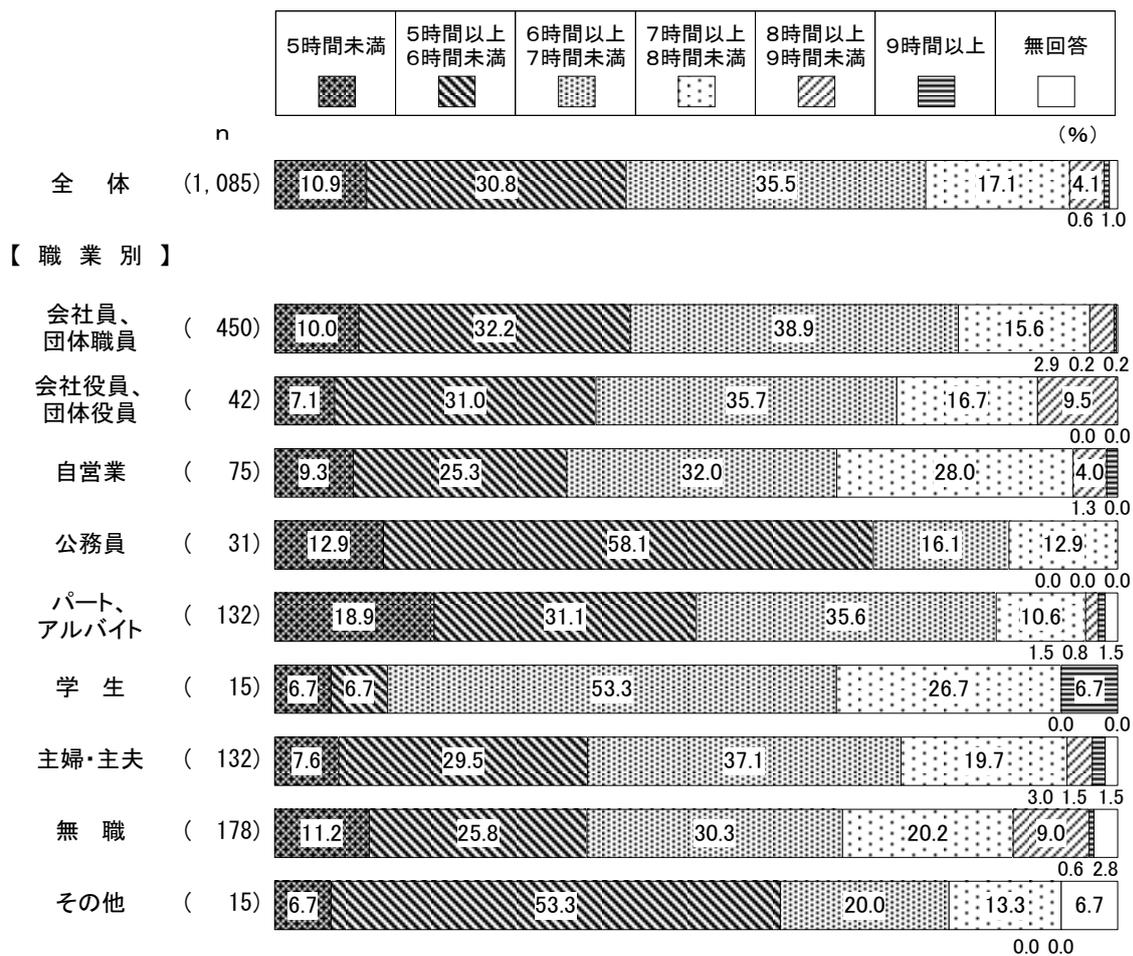
【1日の平均睡眠時間－性・年齢別】



性別で見ると、「6時間以上7時間未満」は女性（36.4%）が男性（34.1%）より2.3ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「5時間以上6時間未満」は男性30代で42.3%、女性50代で40.9%と高くなっている。「6時間以上7時間未満」は女性80代以上で47.5%と高くなっている。「7時間以上8時間未満」は男性10・20代で29.0%、男性80代以上で28.9%と高くなっている。

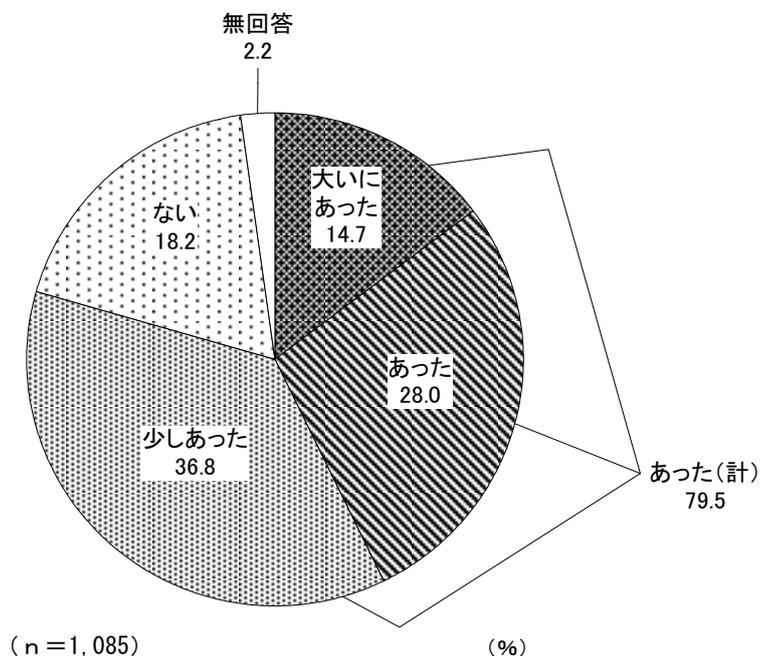
【1日の平均睡眠時間—職業別】



職業別でみると、「5時間以上6時間未満」は公務員で58.1%と高くなっている。「7時間以上8時間未満」は自営業で28.0%と高くなっている。

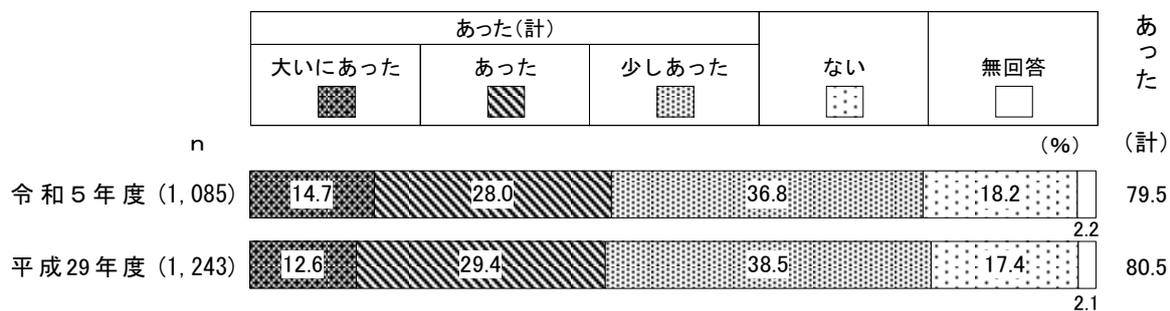
### (3) この1か月間に不安などがあったか

問21-①. あなたは、この1か月間に日常生活で不安、悩み、ストレスなどがありましたか。  
(○は1つ)



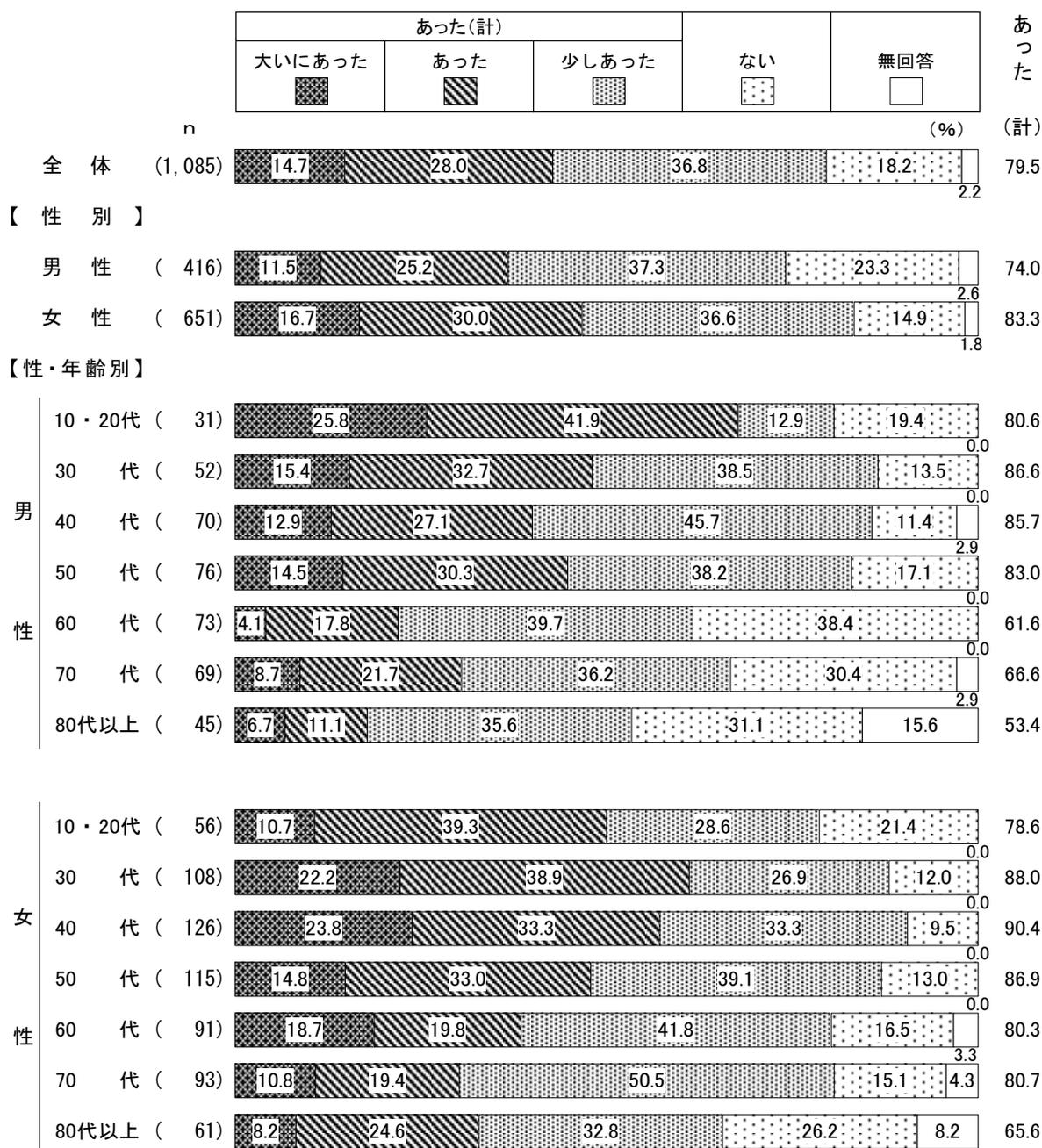
この1か月間に日常生活で不安、悩み、ストレスなどがあったか聞いたところ、「大いにあった」(14.7%)、「あった」(28.0%)、「少しあった」(36.8%)を合わせた『あった(計)』は79.5%となっている。一方、「ない」は18.2%となっている。

#### 【経年比較】



過去の調査と比較すると、「大いにあった」は平成29年度より2.1ポイント増加している。

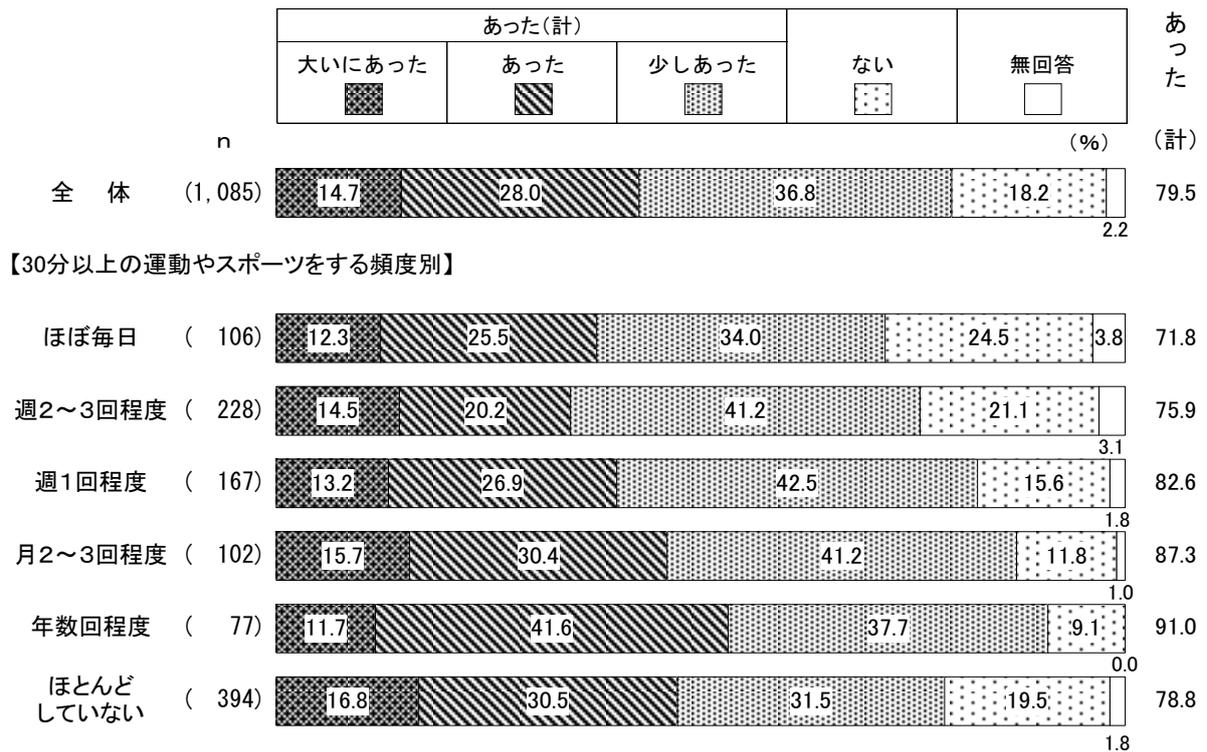
【この1か月間に不安などがあつたかー性・年齢別】



性別で見ると、『あつた(計)』は女性(83.3%)が男性(74.0%)より9.3ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、『あつた(計)』は女性40代で90.4%と高くなっている。一方、「ない」は男性60代で38.4%と高くなっている。

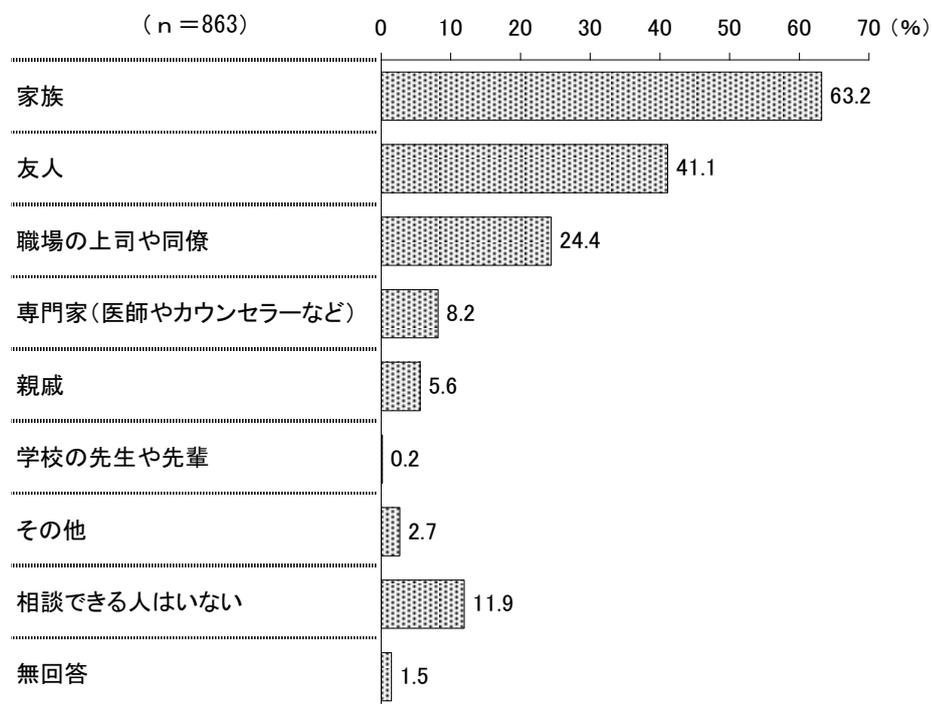
【この1か月間に不安などがあったかー30分以上の運動やスポーツをする頻度別】



30分以上の運動やスポーツをする頻度別でみると、『あった(計)』は“30分以上の運動やスポーツをする頻度が年数回程度の人”で91.0%と高くなっている。一方、「ない」は“30分以上の運動やスポーツをする頻度がほぼ毎日の人”で24.5%と高くなっている。

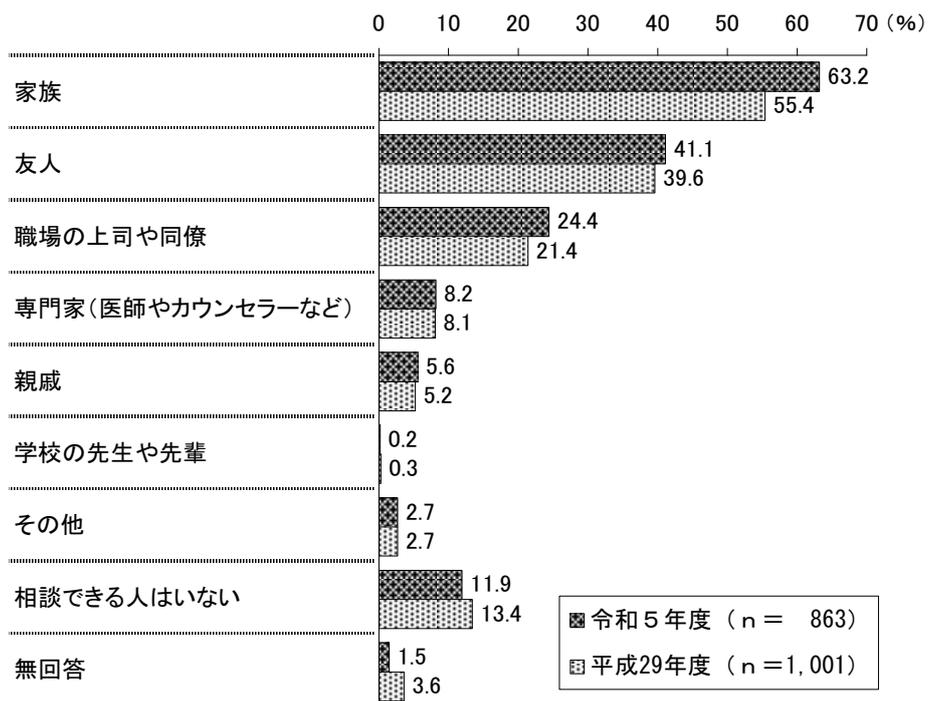
#### (4) 不安などを相談する人

【問21-①で「大いにあった」「あった」「少しあった」と答えた方にお聞きします。】  
問21-②. 不安、悩み、ストレスを相談する人はいますか。(〇はいくつでも)



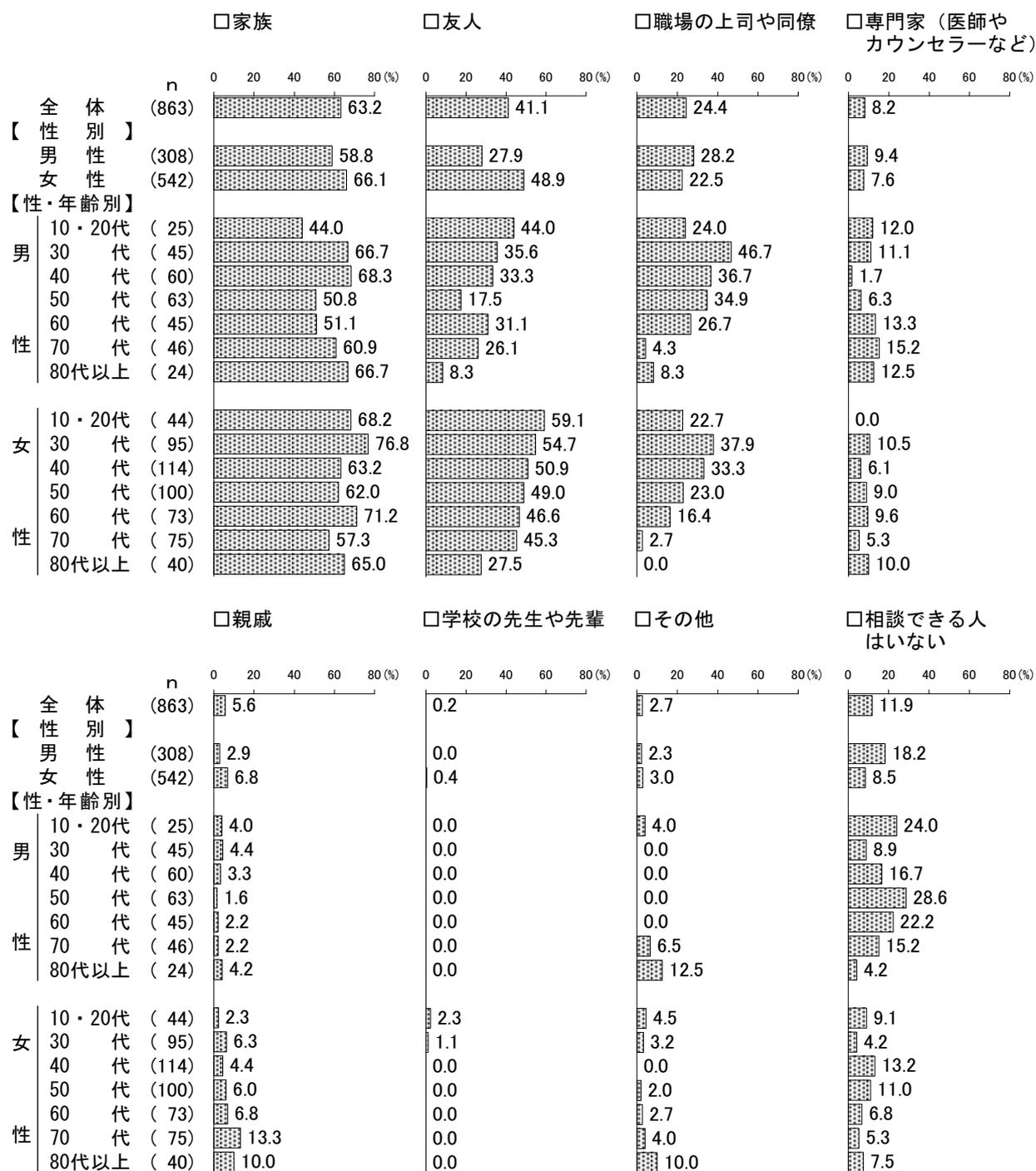
この1か月間に日常生活で不安、悩み、ストレスなどが「あった」と答えた方に、相談する人はいるか聞いたところ、「家族」が63.2%で最も高く、次いで「友人」が41.1%、「職場の上司や同僚」が24.4%、「専門家(医師やカウンセラーなど)」が8.2%となっている。一方、「相談できる人はいない」は11.9%となっている。

【経年比較】



過去の調査と比較すると、「家族」は平成29年度より7.8ポイント、「職場の上司や同僚」は平成29年度より3.0ポイント、それぞれ増加している。

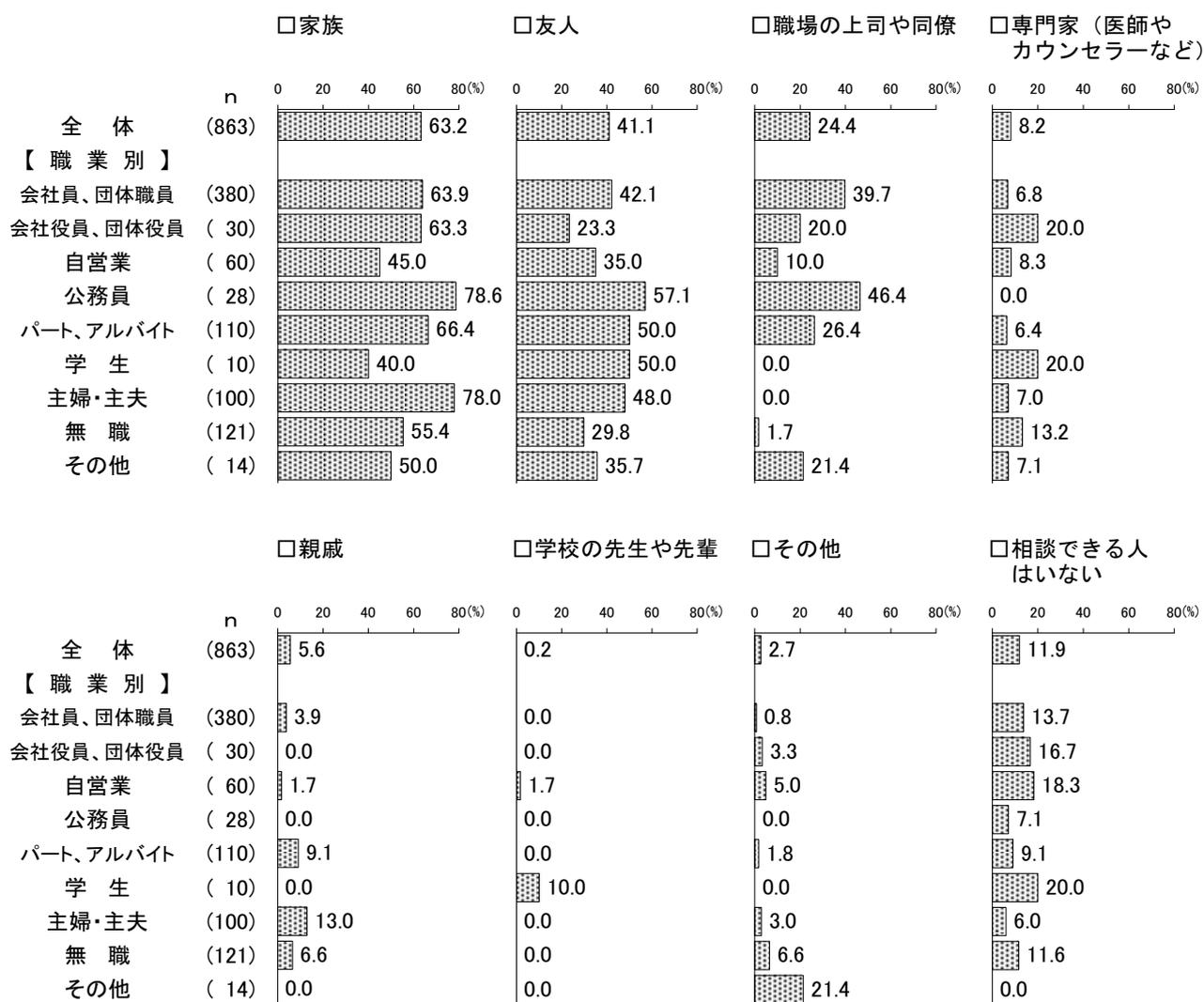
## 【不安などを相談する人—性・年齢別】



性別で見ると、「友人」は女性（48.9%）が男性（27.9%）より21.0ポイント高くなっている。一方、「相談できる人はいない」は男性（18.2%）が女性（8.5%）より9.7ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「家族」は女性30代で76.8%と高くなっている。「友人」は女性では年代が低くなるほど割合が高く、女性10・20代で59.1%となっている。「相談できる人はいない」は男性50代で28.6%と高くなっている。

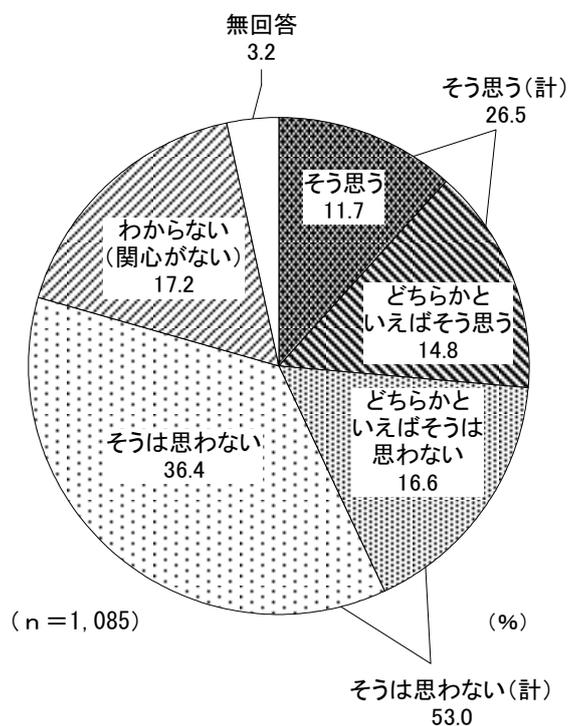
## 【不安などを相談する人—職業別】



職業別でみると、「家族」は主婦・主夫で78.0%と高くなっている。「友人」はパート、アルバイトで50.0%と高くなっている。「職場の上司や同僚」は会社員、団体職員で39.7%と高くなっている。

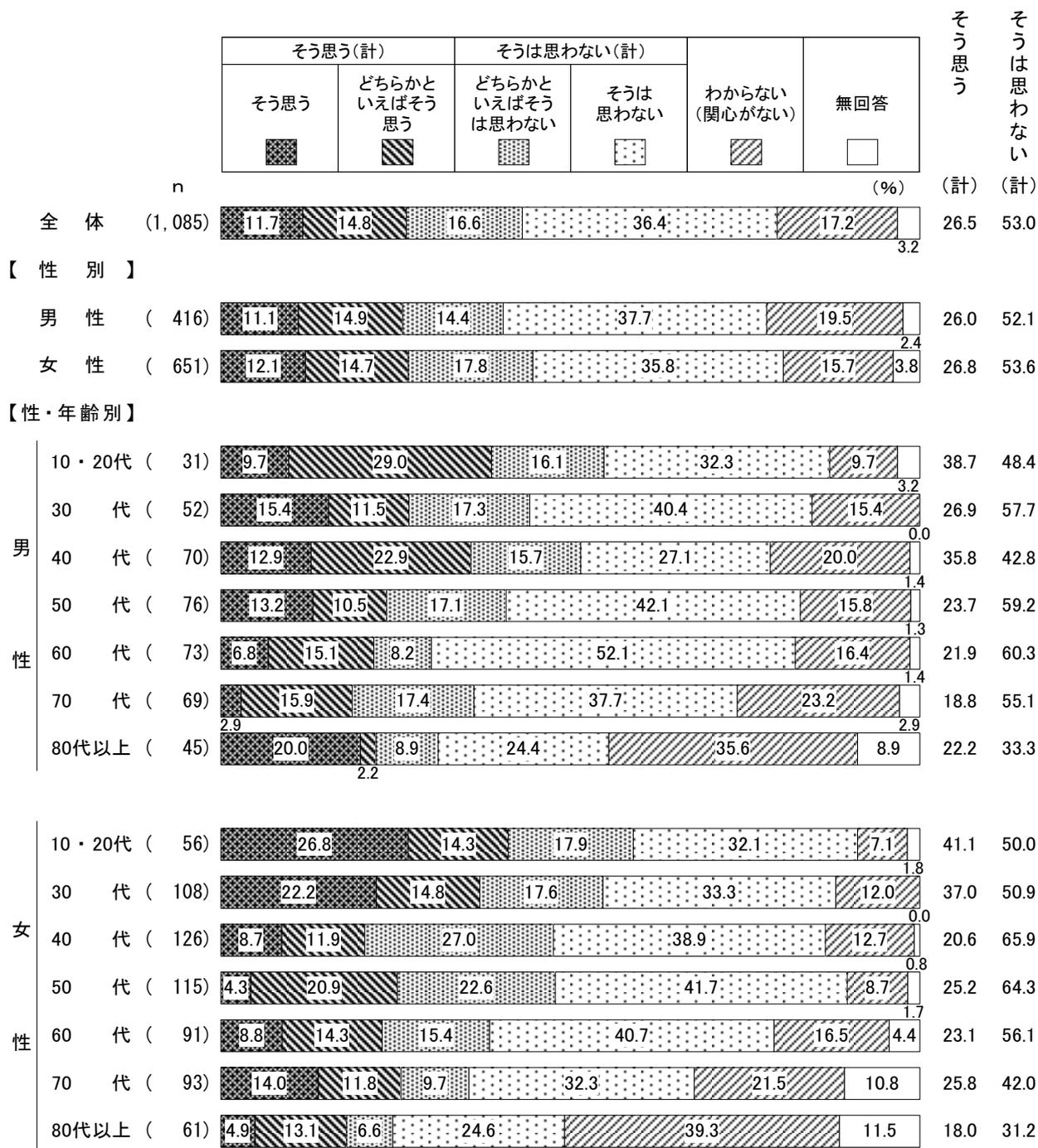
(5) 自殺対策は自分自身に関わることだと思うか

問22. あなたは、自殺対策は自分自身に関わることだと思いますか。(○は1つ)



自殺対策は自分自身に関わることだと思うか聞いたところ、「そう思う」(11.7%)と「どちらかといえばそう思う」(14.8%)を合わせた『そう思う(計)』は26.5%となっている。一方、「どちらかといえばそうは思わない」(16.6%)と「そうは思わない」(36.4%)を合わせた『そうは思わない(計)』は53.0%となっている。また、「わからない(関心がない)」は17.2%となっている。

【自殺対策は自分自身に関わることだと思うかー性・年齢別】



性別でみると、「わからない（関心がない）」は男性（19.5%）が女性（15.7%）より3.8ポイント高くなっている。一方、「どちらかといえばそうは思わない」は女性（17.8%）が男性（14.4%）より3.4ポイント高くなっている。

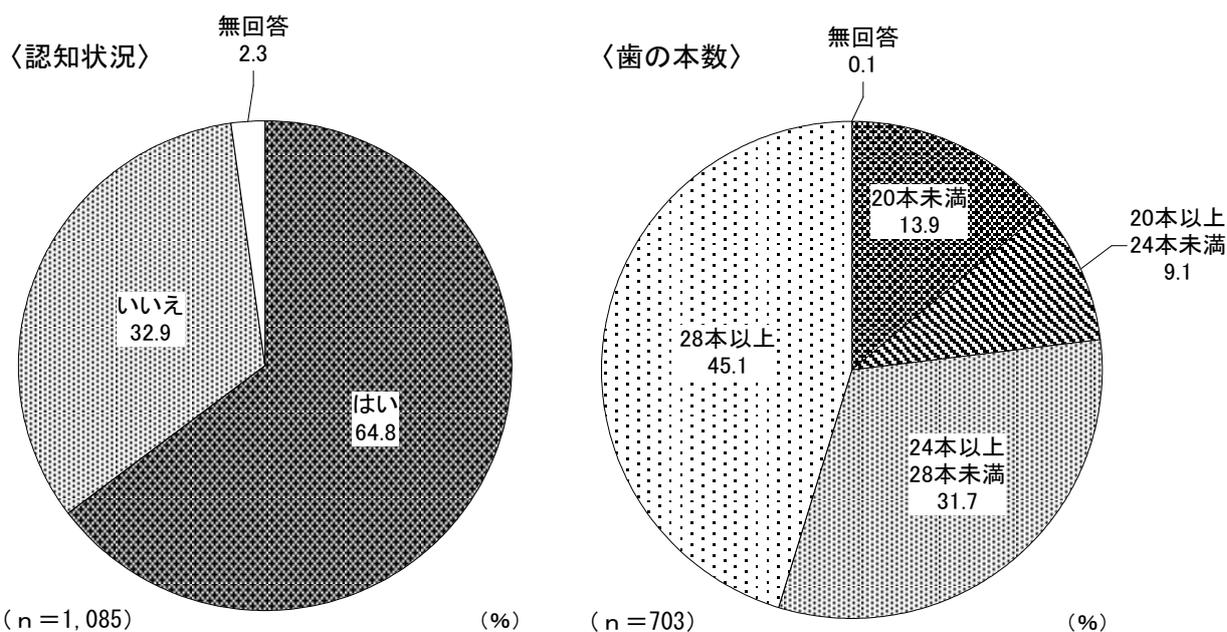
性・年齢別でみると、『そう思う（計）』は女性10・20代で41.1%と高くなっている。一方、『そうは思わない（計）』は女性40代で65.9%、女性50代で64.3%と高くなっている。

## 6. 歯と口の健康について

### (1) 歯の本数の認知状況

問23. あなたの歯は、現在何本あるか知っていますか。口の中に数字を記入して下さい。

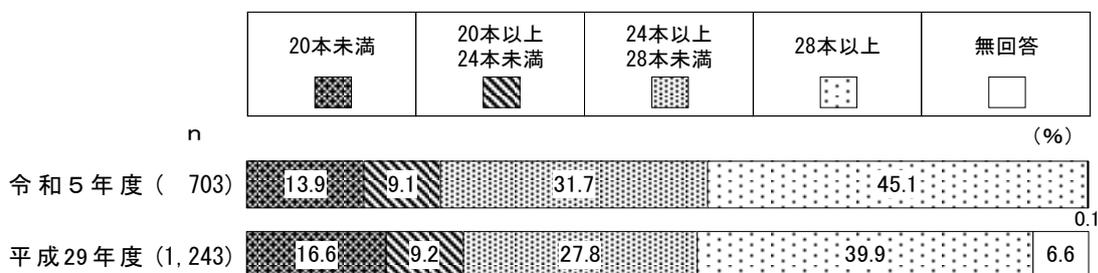
※) 歯の数え方：永久歯は、親知らずを除くと全部で28本あります。  
 自分の歯として数えるもの=つめたり、かぶせたりしている歯や差し歯。  
 自分の歯として数えない物=入れ歯、インプラント、ブリッジなどの人工の歯。



歯が現在何本あるか知っているか聞いたところ、「はい」が64.8%、「いいえ」は32.9%となっている。

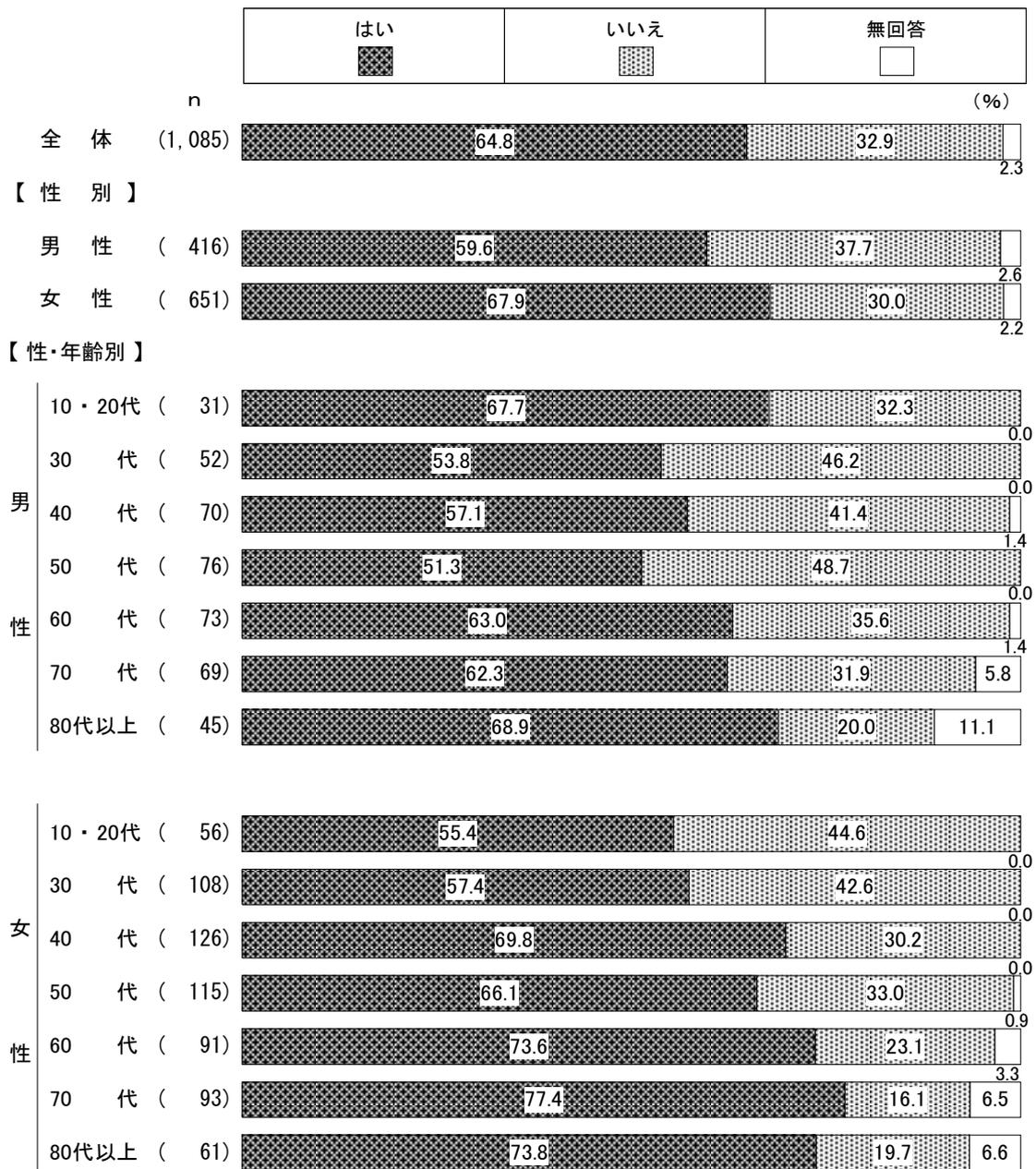
また、歯の本数は、「28本以上」が45.1%で最も高く、次いで「24本以上28本未満」が31.7%、「20本未満」が13.9%、「20本以上24本未満」が9.1%となっている。

#### 【経年比較】〈歯の本数〉



歯の本数を過去の調査と比較すると、「28本以上」は平成29年度より5.2ポイント、「24本以上28本未満」は平成29年度より3.9ポイント、それぞれ増加している。

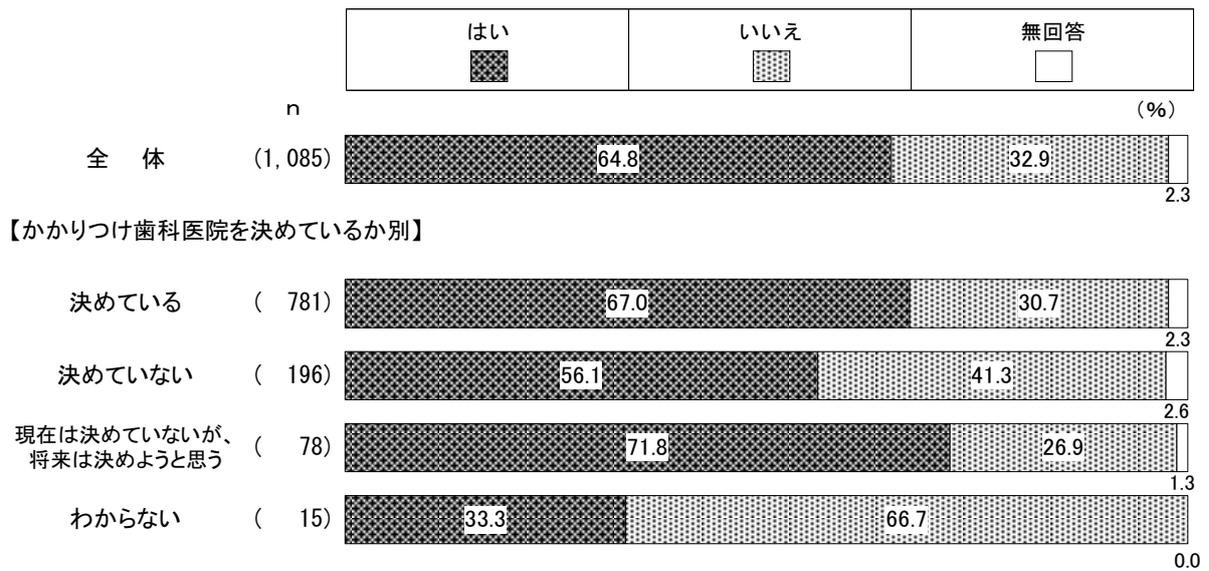
【歯の本数の認知状況－性・年齢別】



性別で見ると、「はい（歯の本数を知っている）」は女性（67.9%）が男性（59.6%）より8.3ポイント高くなっている。

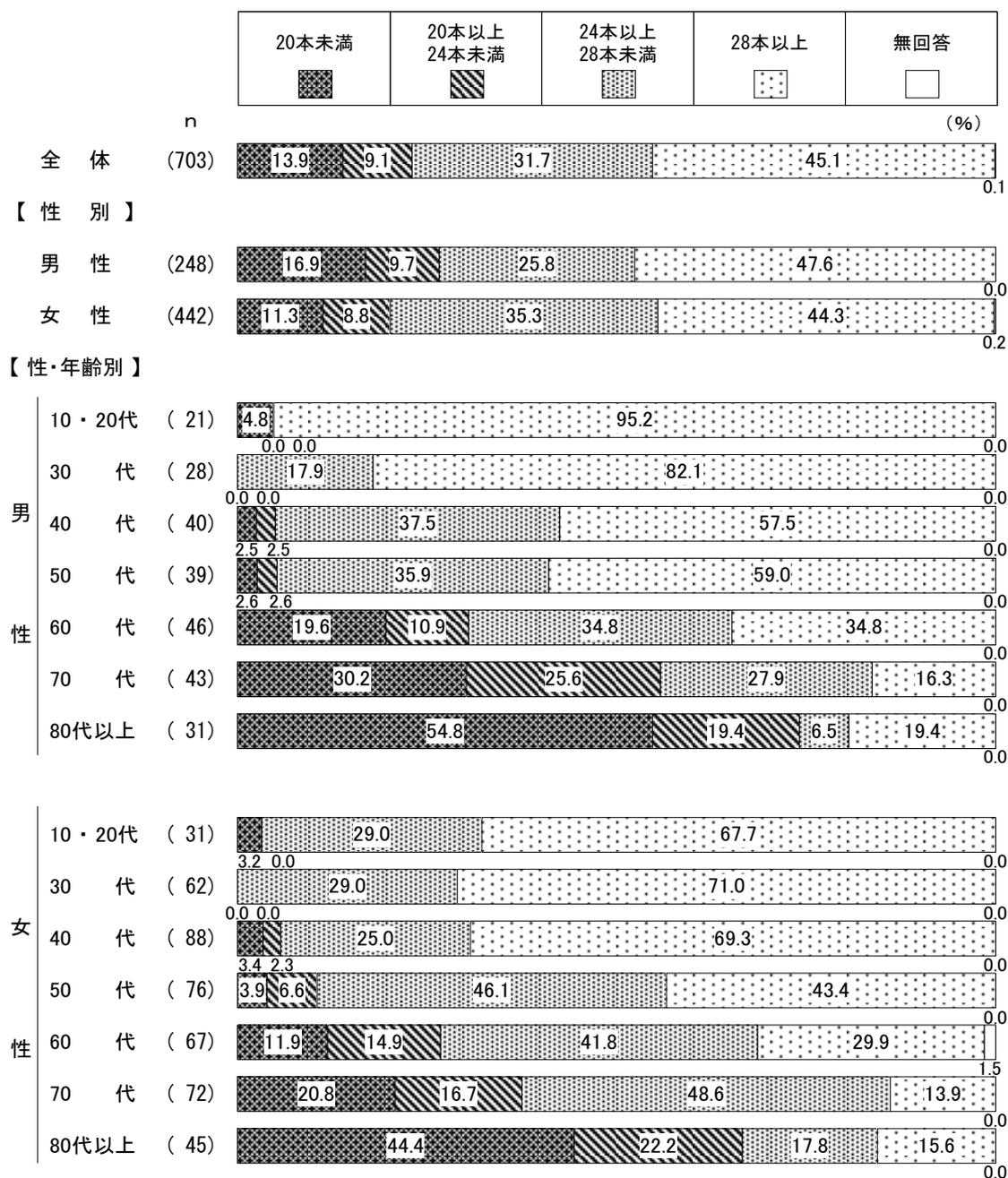
性・年齢別で見ると、「はい（歯の本数を知っている）」は女性70代で77.4%と高くなっている。一方、「いいえ（歯の本数を知らない）」は男性50代で48.7%と高くなっている。

【歯の本数の認知状況—かかりつけ歯科医院を決めているか別】



かかりつけ歯科医院を決めているか別でみると、「はい（歯の本数を知っている）」は“かかりつけ歯科医院を現在は決めていないが、将来は決めようと思う人”で71.8%と高くなっている。一方、「いいえ（歯の本数を知らない）」は“かかりつけ歯科医院を決めていない人”で41.3%と高くなっている。

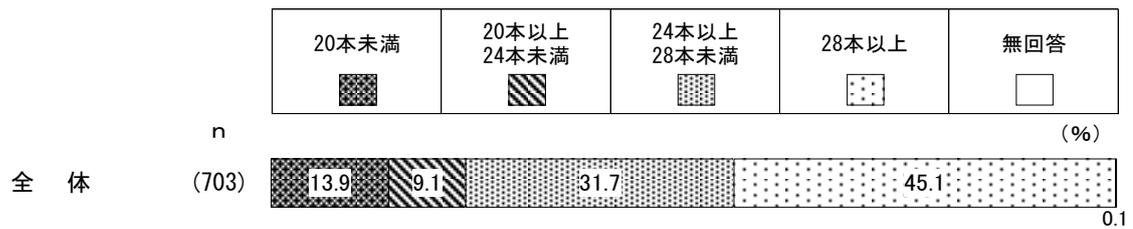
## 【歯の本数－性・年齢別】



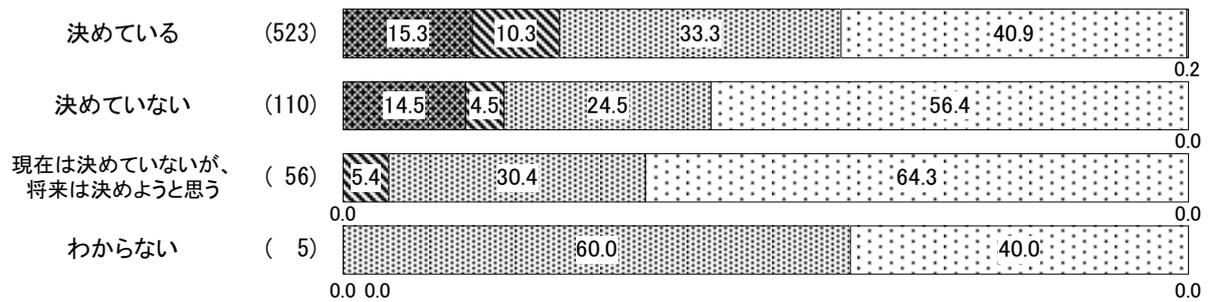
性別で見ると、「24本以上28本未満」は女性（35.3%）が男性（25.8%）より9.5ポイント高くなっている。一方、「20本未満」は男性（16.9%）が女性（11.3%）より5.6ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「20本未満」は男性80代以上で54.8%、女性80代以上で44.4%と高くなっている。「24本以上28本未満」は女性70代で48.6%と高くなっている。「28本以上」は女性30代で71.0%と高くなっている。

【歯の本数－かかりつけ歯科医院を決めているか別】



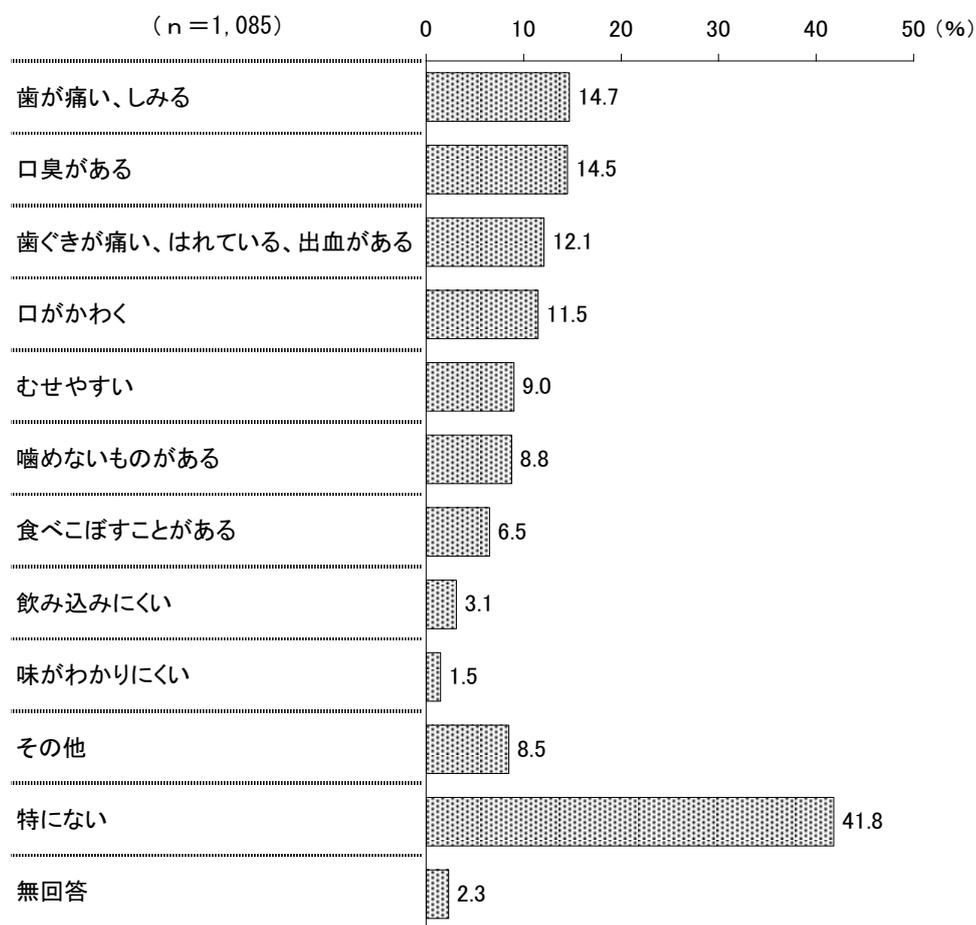
【かかりつけ歯科医院を決めているか別】



かかりつけ歯科医院を決めているか別でみると、「24本以上28本未満」は“かかりつけ歯科医院を決めている人”で33.3%と高くなっている。「28本以上」は“かかりつけ歯科医院を現在は決めていないが、将来は決めようと思う人”で64.3%と高くなっている。

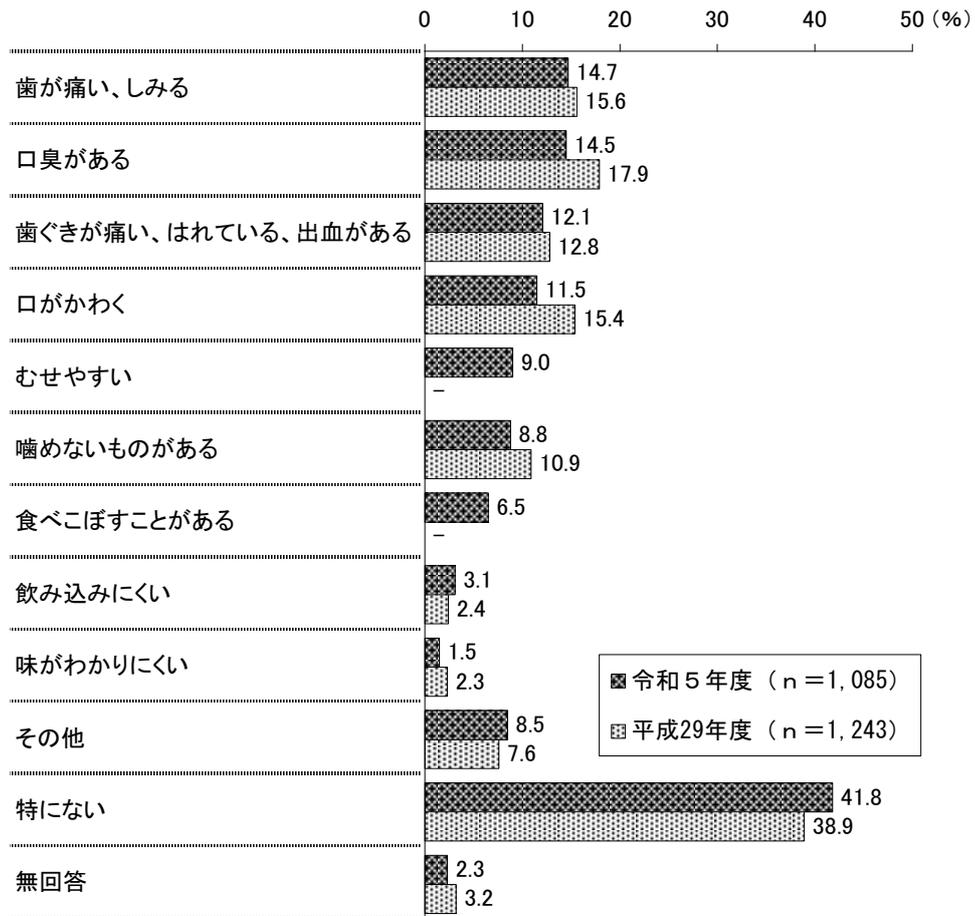
## (2) 歯や口の状態について気になること

問24. あなたは、自分の歯や口の状態について気になることはありますか。(〇はいくつでも)



歯や口の状態について気になることを聞いたところ、「歯が痛い、しみる」が14.7%で最も高く、次いで「口臭がある」が14.5%、「歯ぐきが痛い、はれている、出血がある」が12.1%、「口がかたく」が11.5%となっている。一方、「特にない」は41.8%となっている。

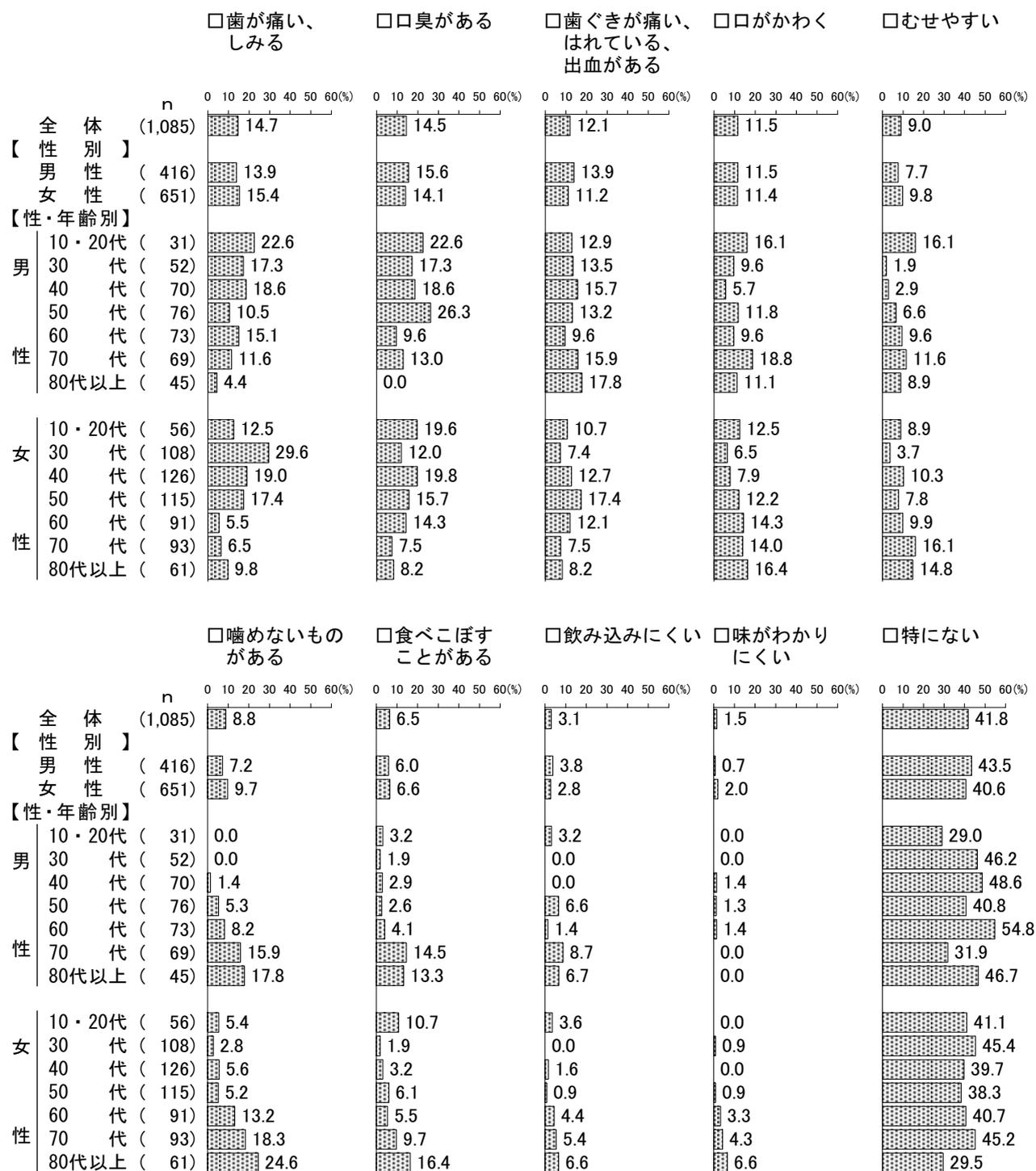
【経年比較】



※「むせやすい」と「食べこぼすことがある」は令和5年度から追加された選択肢

過去の調査と比較すると、「口がかわく」は平成29年度より3.9ポイント、「口臭がある」は平成29年度より3.4ポイント、それぞれ減少している。

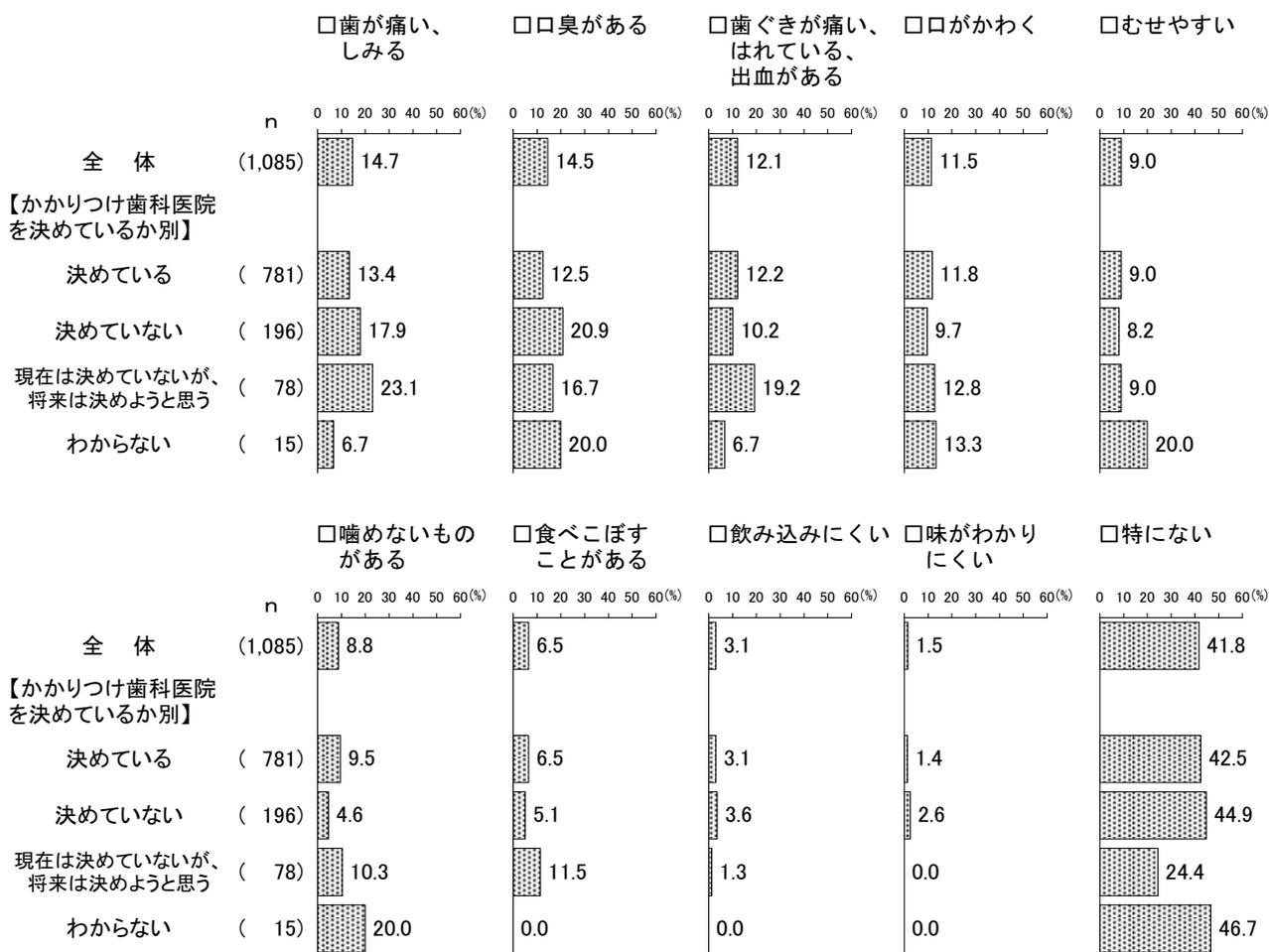
## 【歯や口の状態について気になることー性・年齢別】



性別で見ると、「歯ぐきが痛い、はれている、出血がある」は男性（13.9%）が女性（11.2%）より2.7ポイント高くなっている。一方、「噛めないものがある」は女性（9.7%）が男性（7.2%）より2.5ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「歯が痛い、しみる」は女性30代で29.6%と高くなっている。「口臭がある」は男性50代で26.3%と高くなっている。「噛めないものがある」は女性80代以上で24.6%と高くなっている。

## 【歯や口の状態について気になること—かかりつけ歯科医院を決めているか別】

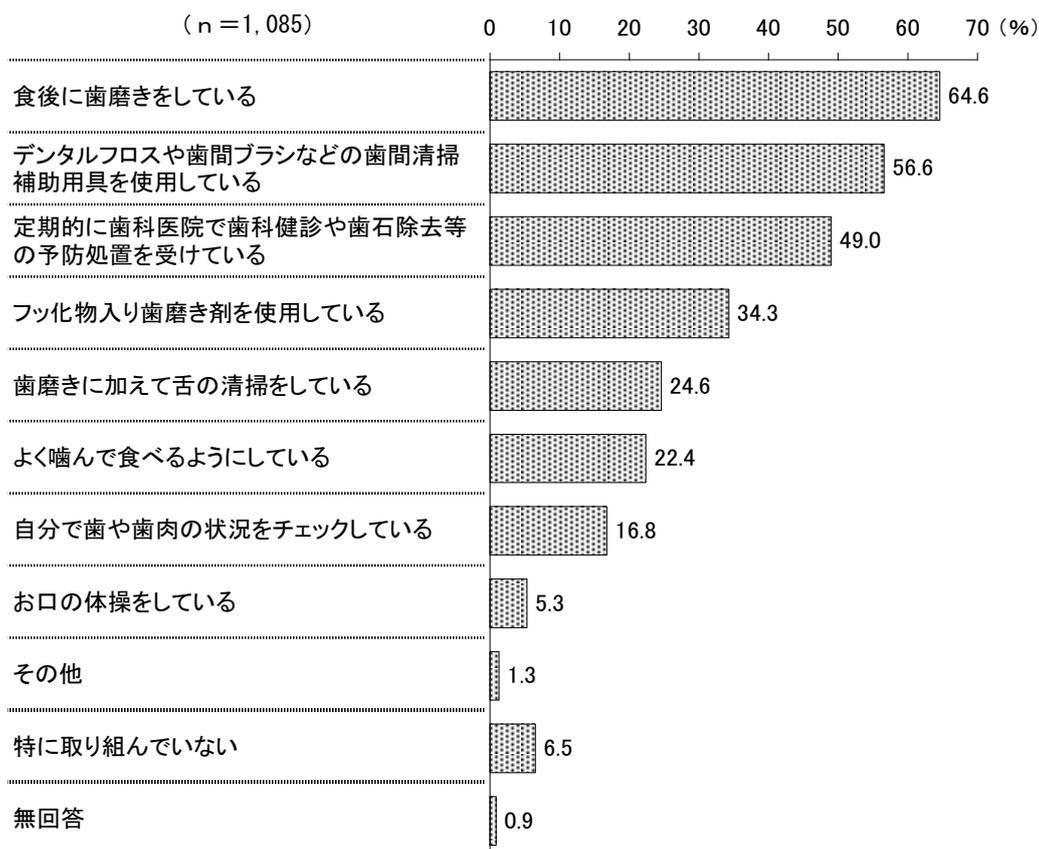


かかりつけ歯科医院を決めているか別でみると、「歯が痛い、しみる」は“かかりつけ歯科医院を現在は決めていないが、将来は決めようと思う人”で23.1%と高くなっている。「口臭がある」は“かかりつけ歯科医院を決めていない人”で20.9%と高くなっている。

### (3) 歯や口の健康のために取り組んでいること

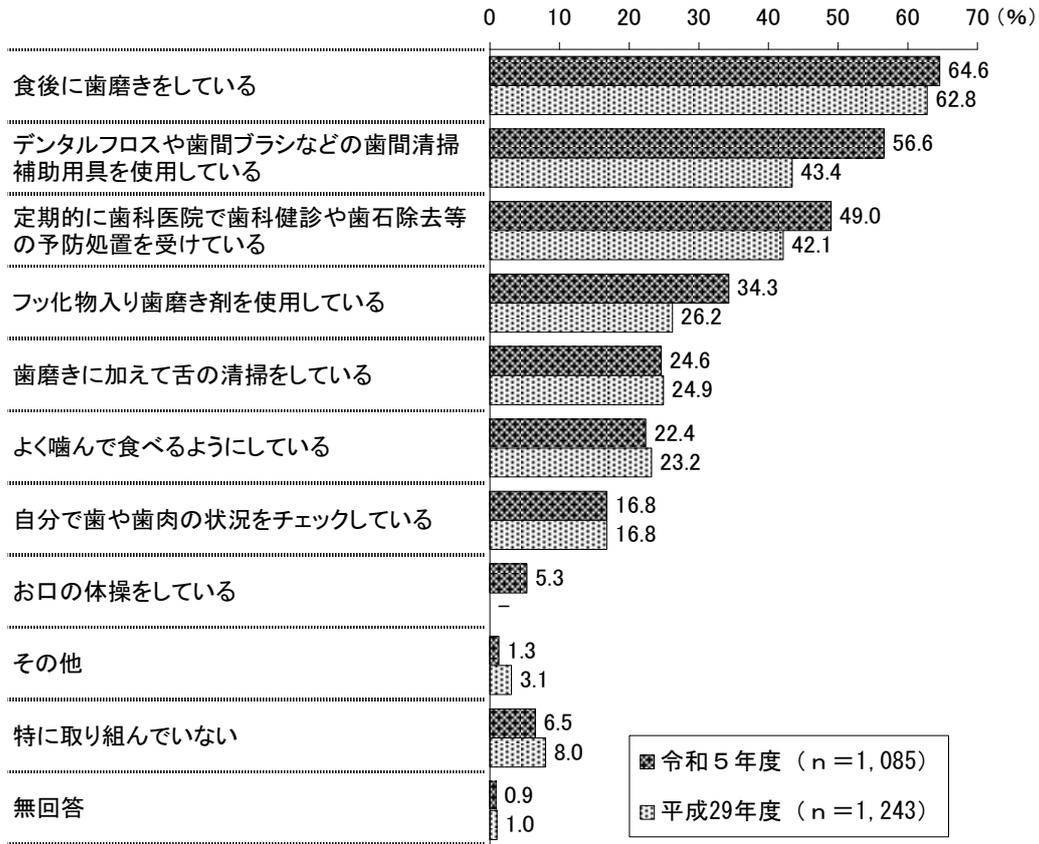
問25. あなたは、歯や口の健康のために、どのようなことに取り組んでいますか。

(○はいくつでも)



歯や口の健康のために、どのようなことに取り組んでいるか聞いたところ、「食後に歯磨きをしている」が64.6%で最も高く、次いで「デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃補助器具を使用している」が56.6%、「定期的に歯科医院で歯科健診や歯石除去等の予防処置を受けている」が49.0%、「フッ化物入り歯磨き剤を使用している」が34.3%となっている。一方、「特に取り組んでいない」は6.5%となっている。

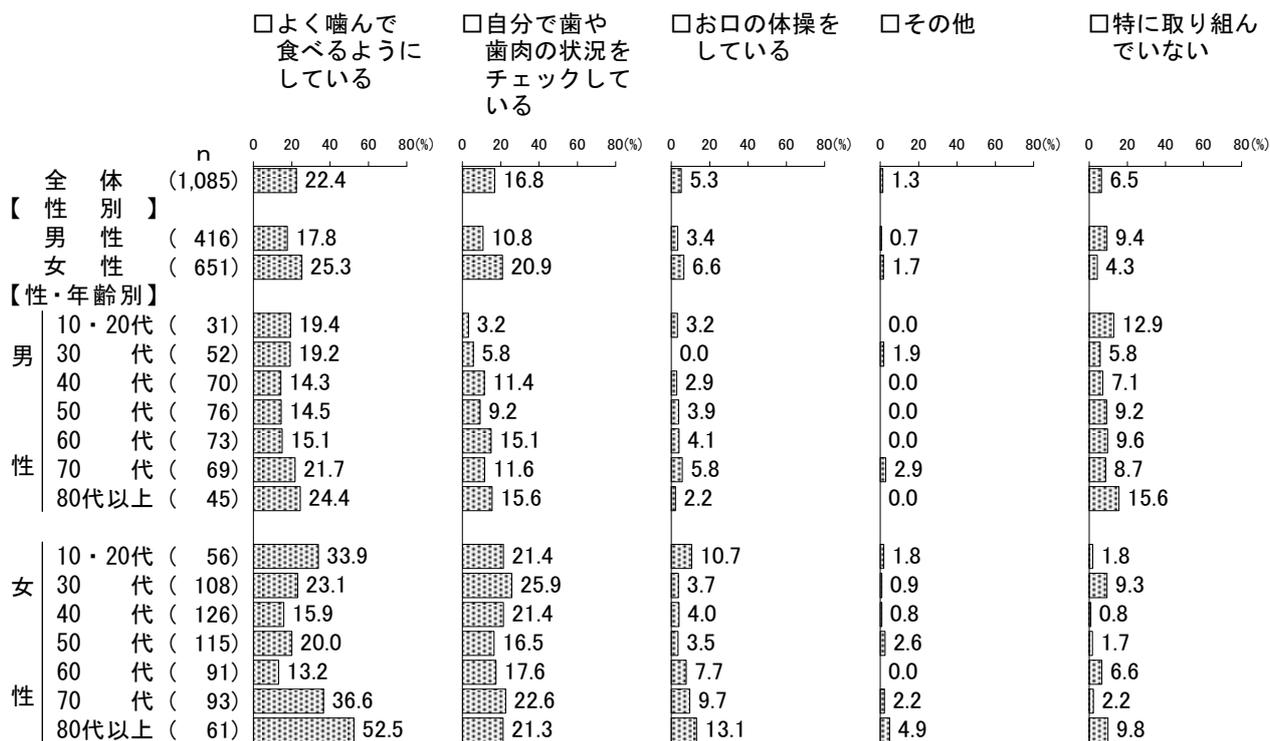
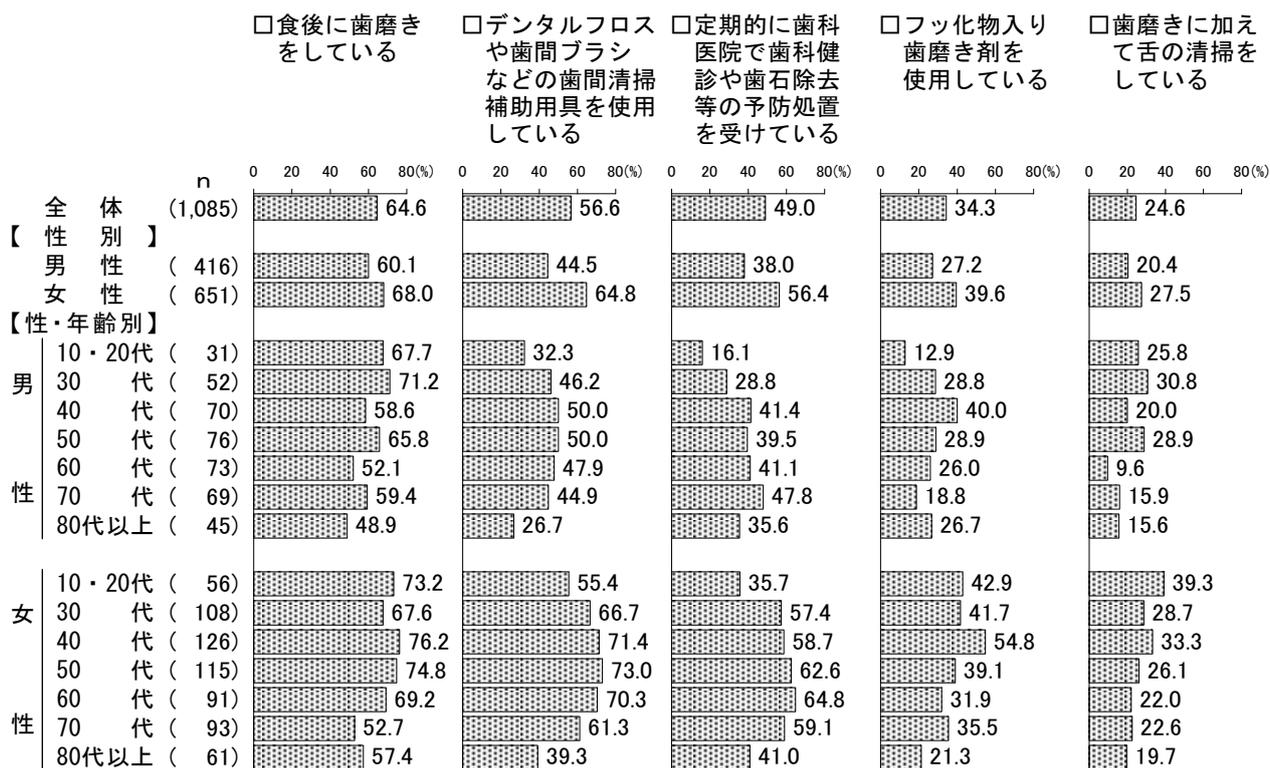
【経年比較】



※「お口の体操をしている」は令和5年度から追加された選択肢

過去の調査と比較すると、「デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃補助用具を使用している」は平成29年度より13.2ポイント、「フッ化物入り歯磨き剤を使用している」は平成29年度より8.1ポイント、「定期的に歯科医院で歯科健診や歯石除去等の予防処置を受けている」は平成29年度より6.9ポイント、それぞれ増加している。

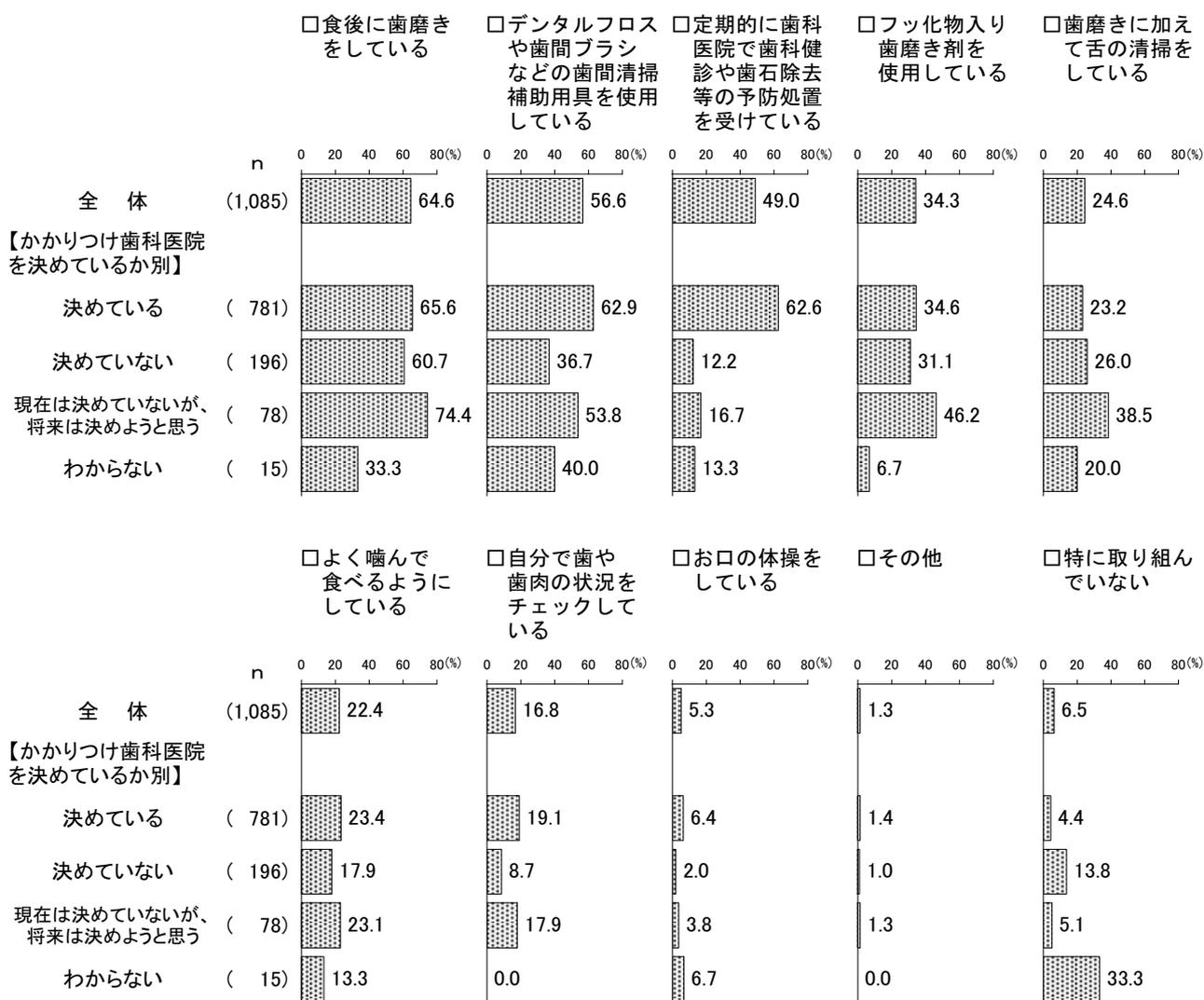
【歯や口の健康のために取り組んでいることー性・年齢別】



性別で見ると、「デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃補助用具を使用している」は女性（64.8%）が男性（44.5%）より20.3ポイント、「定期的に歯科医院で歯科健診や歯石除去等の予防処置を受けている」は女性（56.4%）が男性（38.0%）より18.4ポイント、それぞれ高くなっている。

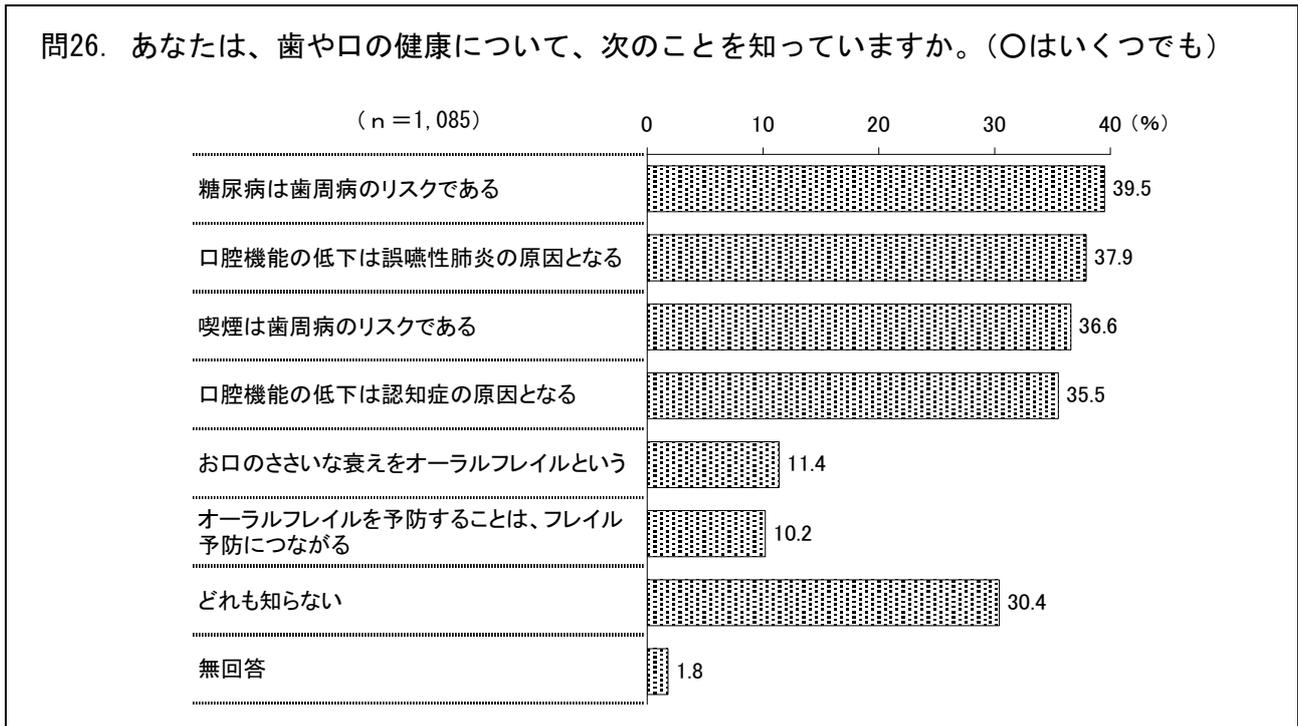
性・年齢別で見ると、「食後に歯磨きをしている」は女性40代で76.2%と高くなっている。「デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃補助用具を使用している」は女性50代で73.0%、女性40代で71.4%、女性60代で70.3%と高くなっている。

## 【歯や口の健康のために取り組んでいること—かかりつけ歯科医院を決めているか別】



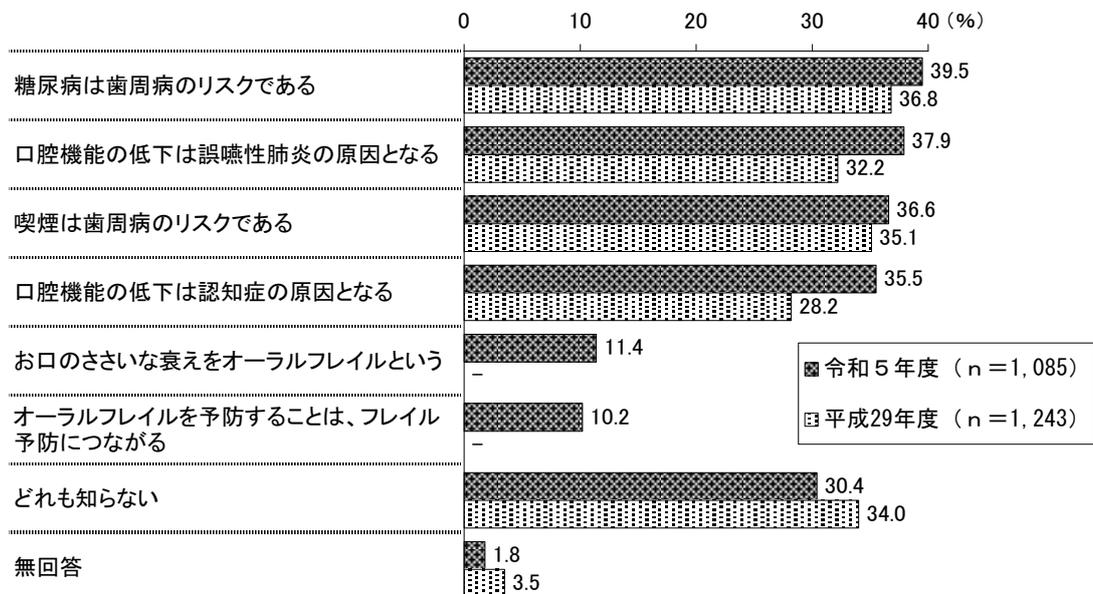
かかりつけ歯科医院を決めているか別でみると、「食後に歯磨きをしている」は“かかりつけ歯科医院を現在は決めていないが、将来は決めようと思う人”で74.4%と高くなっている。「デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃補助用具を使用している」は“かかりつけ歯科医院を決めている人”で62.9%と高くなっている。「定期的に歯科医院で歯科健診や歯石除去等の予防処置を受けている」は“かかりつけ歯科医院を決めている人”で62.6%と高くなっている。

#### (4) 歯や口の健康についての認知状況



歯や口の健康についての認知状況を聞いたところ、「糖尿病は歯周病のリスクである」が39.5%で最も高く、次いで「口腔機能の低下は誤嚥性肺炎の原因となる」が37.9%、「喫煙は歯周病のリスクである」が36.6%、「口腔機能の低下は認知症の原因となる」が35.5%となっている。一方、「どれも知らない」は30.4%となっている。

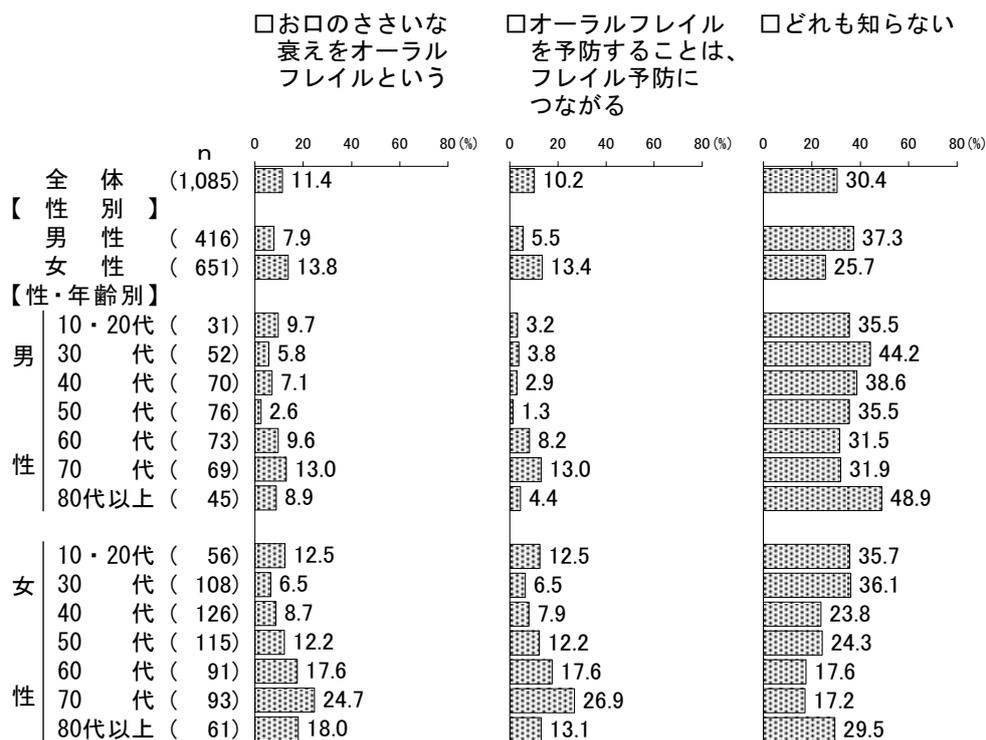
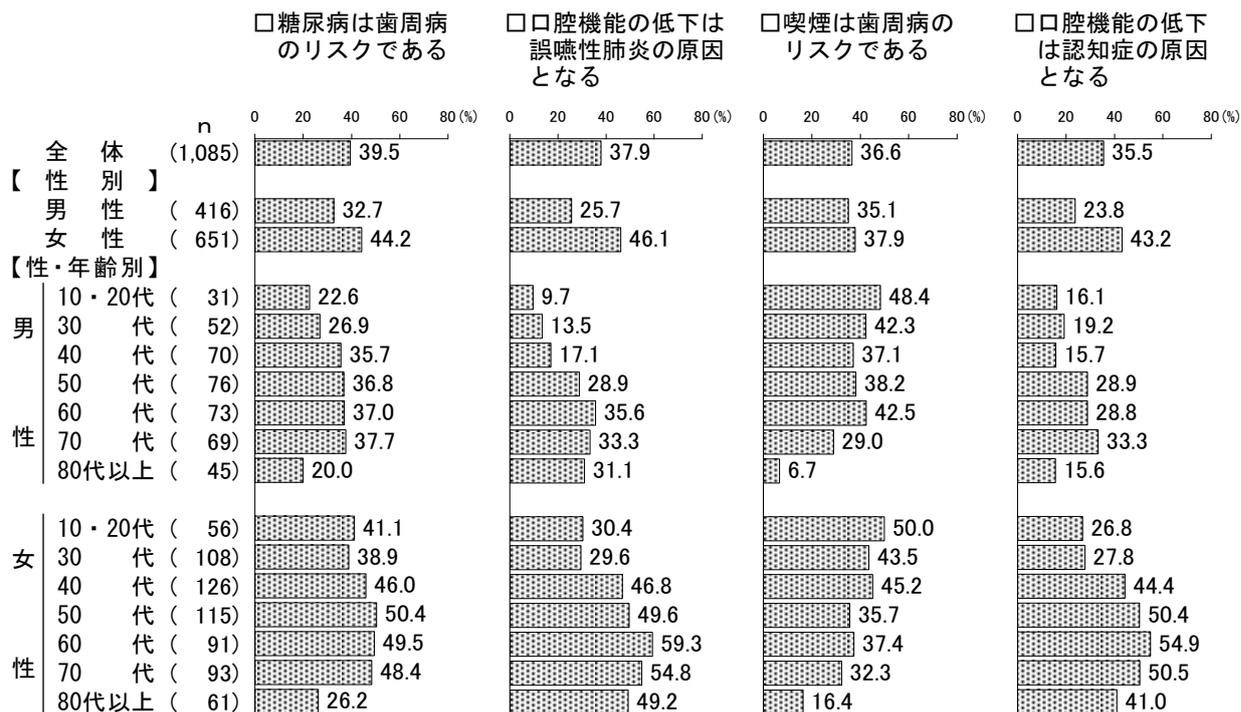
#### 【経年比較】



※「お口のささいな衰えをオーラルフレイルという」と「オーラルフレイルを予防することは、フレイル予防につながる」は令和5年度から追加された選択肢

過去の調査と比較すると、「口腔機能の低下は認知症の原因となる」は平成29年度より7.3ポイント、「口腔機能の低下は誤嚥性肺炎の原因となる」は平成29年度より5.7ポイント、それぞれ増加している。

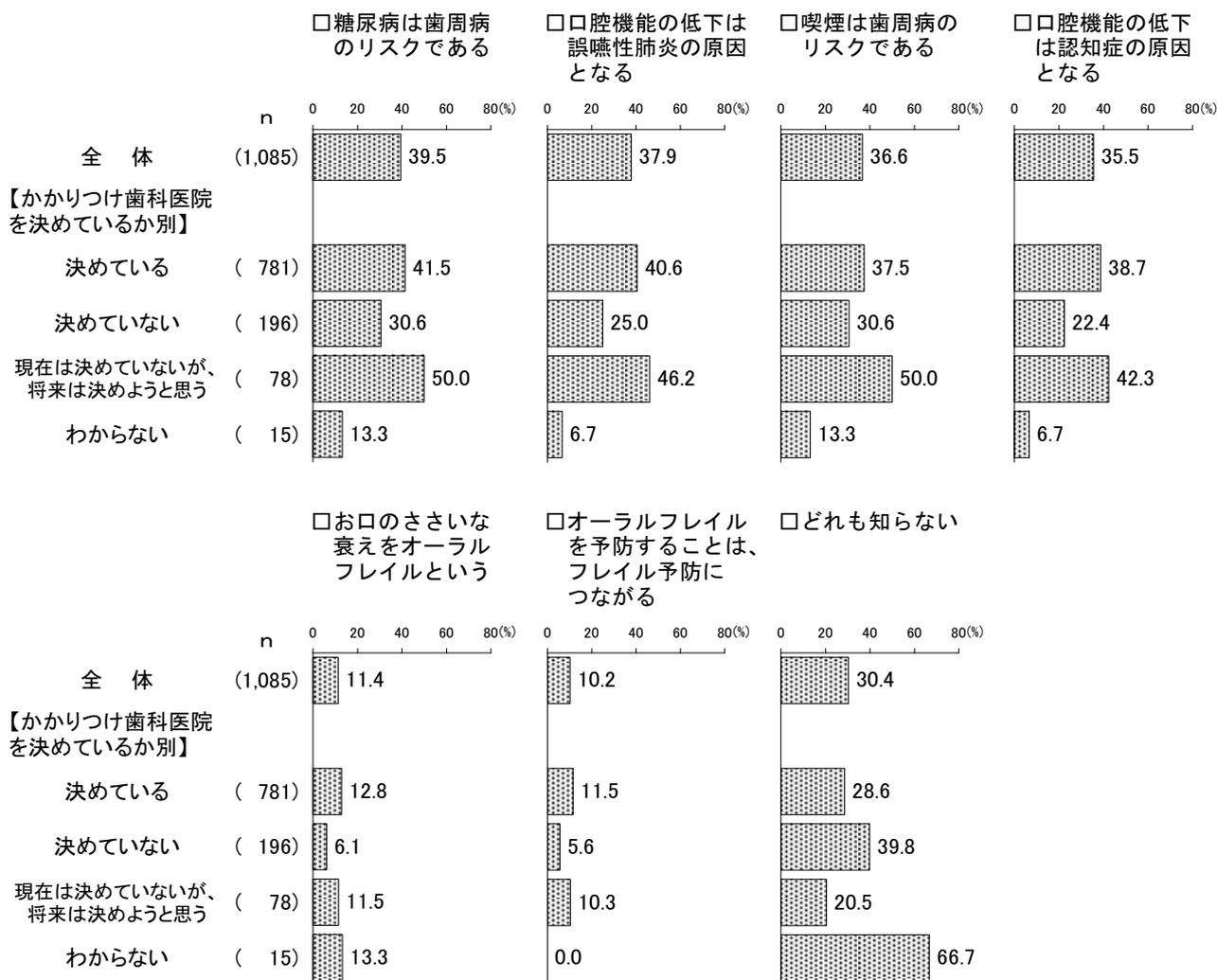
【歯や口の健康についての認知状況－性・年齢別】



性別で見ると、「口腔機能の低下は誤嚥性肺炎の原因となる」は女性（46.1%）が男性（25.7%）より20.4ポイント、「口腔機能の低下は認知症の原因となる」は女性（43.2%）が男性（23.8%）より19.4ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「どれも知らない」は男性（37.3%）が女性（25.7%）より11.6ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「口腔機能の低下は誤嚥性肺炎の原因となる」は女性60代で59.3%と高くなっている。「口腔機能の低下は認知症の原因となる」は女性60代で54.9%と高くなっている。

【歯や口の健康についての認知状況—かかりつけ歯科医院を決めているか別】

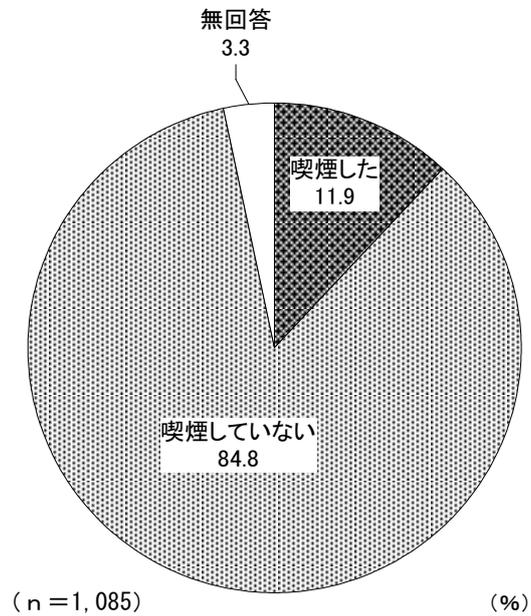


かかりつけ歯科医院を決めているか別でみると、「糖尿病は歯周病のリスクである」は「かかりつけ歯科医院を現在は決めていないが、将来は決めようと思う人」で50.0%と高くなっている。「喫煙は歯周病のリスクである」は「かかりつけ歯科医院を現在は決めていないが、将来は決めようと思う人」で50.0%と高くなっている。一方、「どれも知らない」は「かかりつけ歯科医院を決めていない人」で39.8%と高くなっている。

## 7. 喫煙について

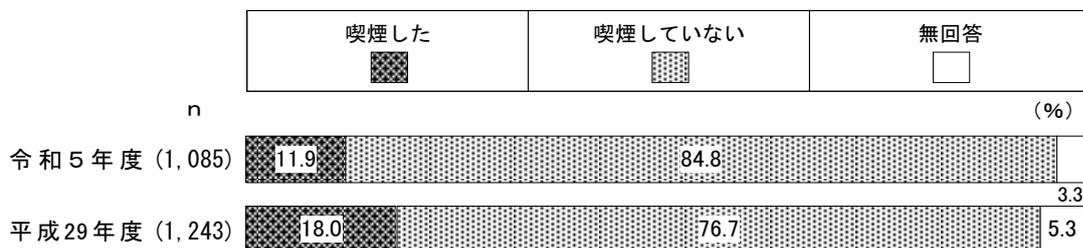
### (1) 1年以内の喫煙の有無

問27-①. あなたは現在から1年以内に喫煙しましたか。(○は1つ)



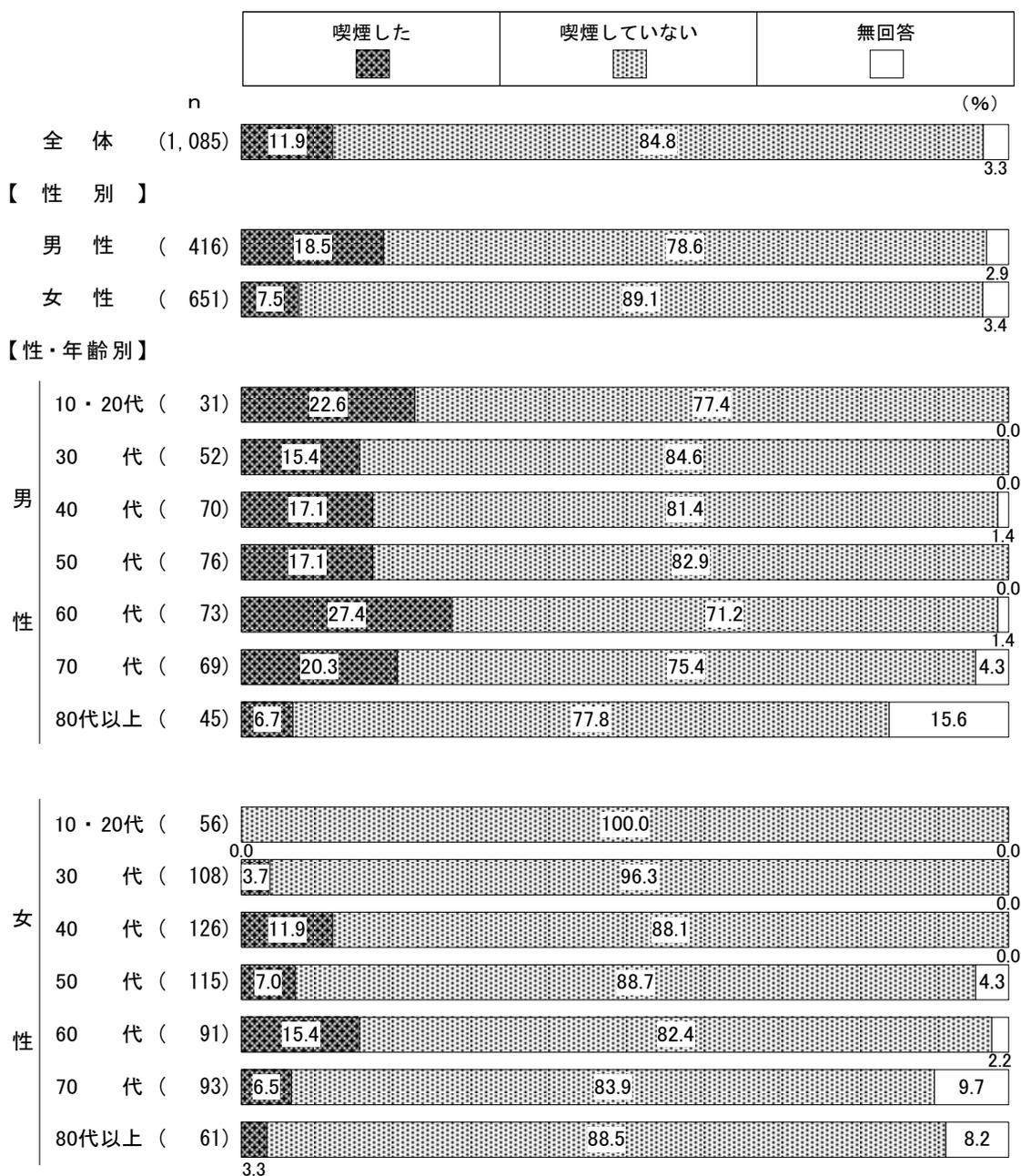
現在から1年以内に喫煙したか聞いたところ、「喫煙した」が11.9%、「喫煙していない」は84.8%となっている。

#### 【経年比較】



過去の調査と比較すると、「喫煙していない」は平成29年度より8.1ポイント増加している。

【1年以内の喫煙の有無一性・年齢別】

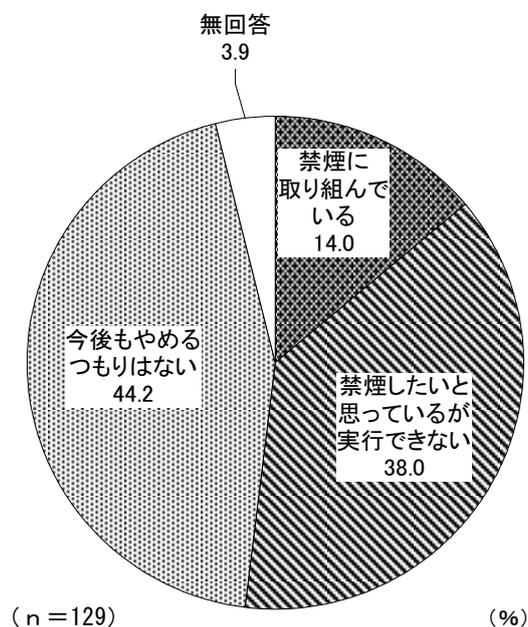


性別でみると、「喫煙した」は男性（18.5%）が女性（7.5%）より11.0ポイント高くなっている。  
 性・年齢別でみると、「喫煙した」は男性60代で27.4%と高くなっている。一方、「喫煙していない」は女性10・20代で100.0%、女性30代で96.3%と高くなっている。

## (2) 禁煙への取り組み状況

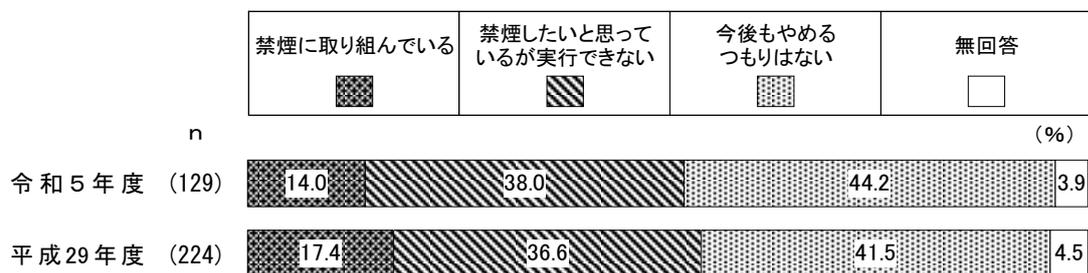
【問27-①で「喫煙した」と答えた方にお聞きします。】

問27-②. あなたの現在の喫煙状況はどれですか。(○は1つ)



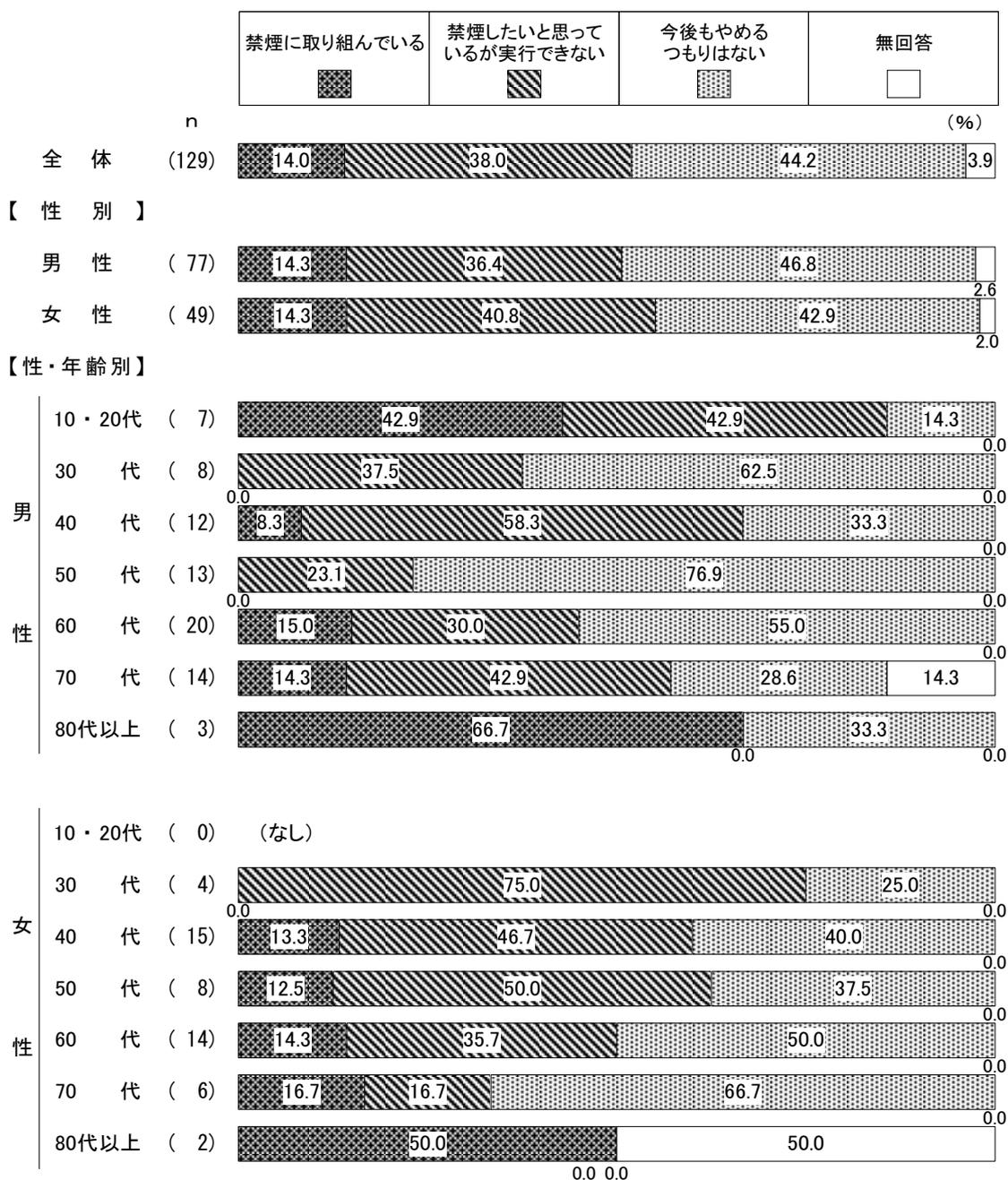
現在から1年以内に「喫煙した」と答えた方に、現在の喫煙状況を聞いたところ、「禁煙に取り組んでいる」が14.0%となっている。一方、「禁煙したいと思っているが実行できない」は38.0%、「今後もやめるつもりはない」は44.2%となっている。

### 【経年比較】



過去の調査と比較すると、「禁煙に取り組んでいる」は平成29年度より3.4ポイント減少している。

【禁煙への取り組み状況－性・年齢別】



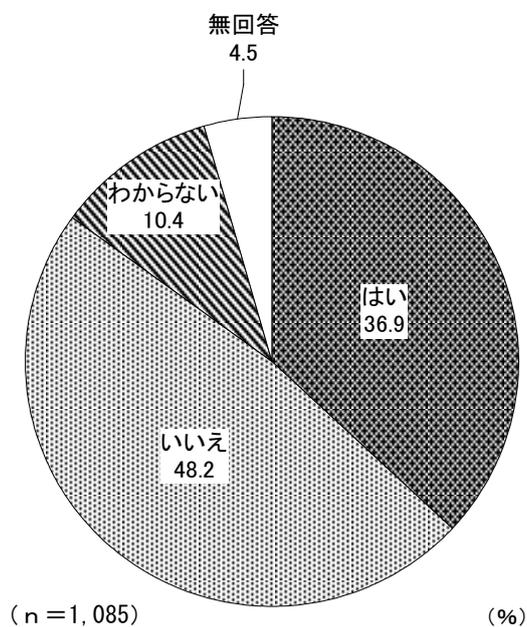
性別で見ると、「禁煙したいと思っているが実行できない」は女性（40.8％）が男性（36.4％）より4.4ポイント高くなっている。一方、「今後もやめるつもりはない」は男性（46.8％）が女性（42.9％）より3.9ポイント高くなっている。

性・年齢別は基数が少ないため、参考に図示する。

### (3) この1か月間の受動喫煙の有無

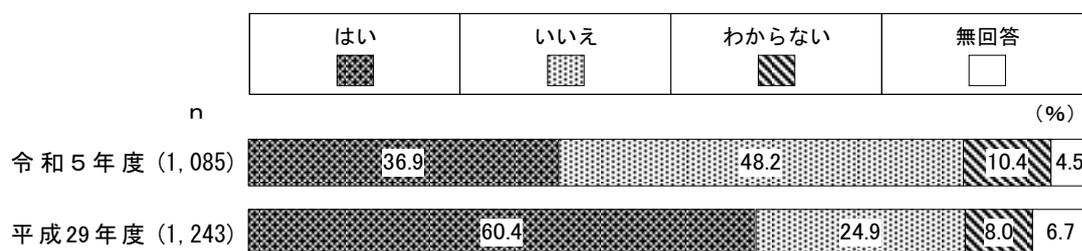
問28-①. あなたは、この1か月間に受動喫煙※1)を受けたことがありますか。(〇は1つ)

※1) 受動喫煙とは、他人のたばこの煙を吸わされることです。



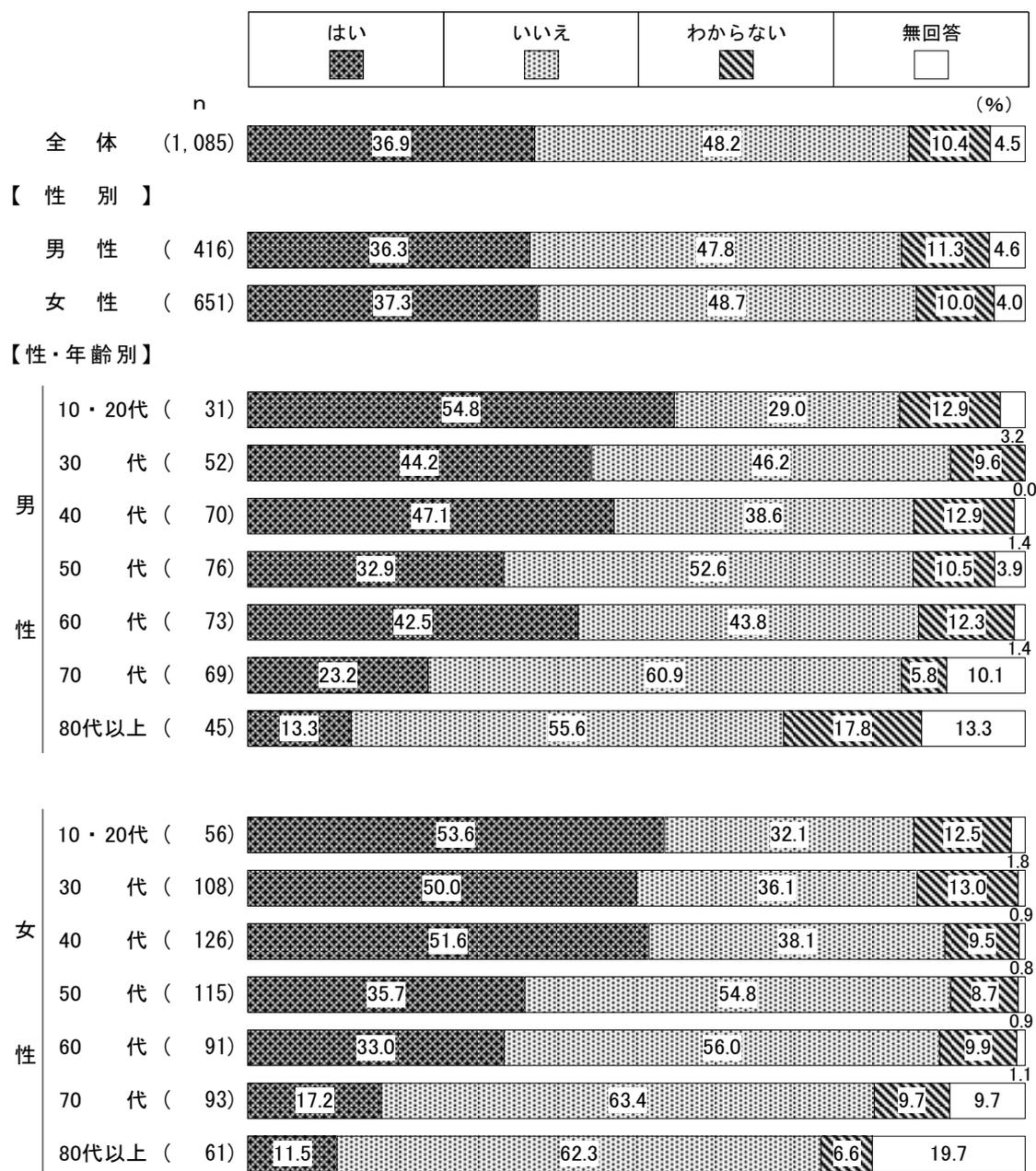
この1か月間に受動喫煙を受けたことがあるか聞いたところ、「はい」が36.9%、「いいえ」は48.2%となっている。

#### 【経年比較】



過去の調査と比較すると、「いいえ」は平成29年度より23.3ポイント増加している。

【この1か月間の受動喫煙の有無－性・年齢別】



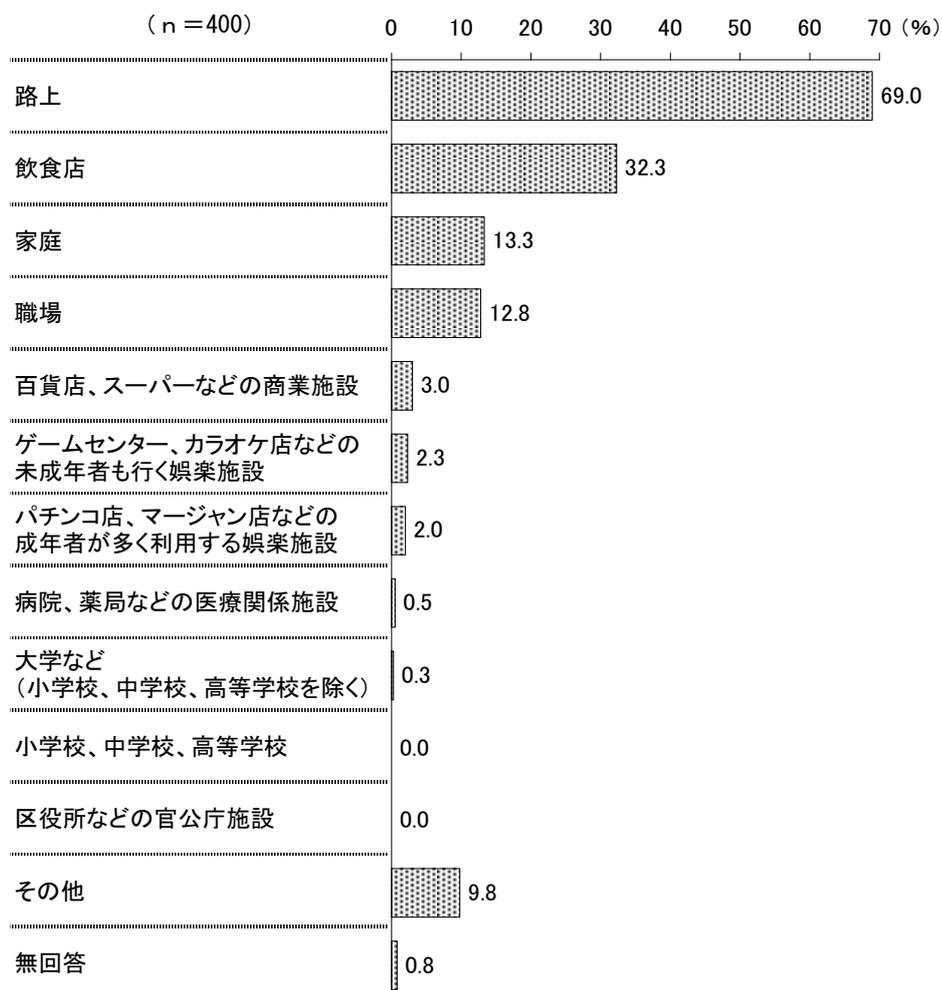
性別で見ると、「はい（受動喫煙を受けた）」は女性（37.3%）が男性（36.3%）より1.0ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「はい（受動喫煙を受けた）」は男性10・20代で54.8%、女性10・20代で53.6%と高くなっている。一方、「いいえ（受動喫煙を受けていない）」は女性70代で63.4%、女性80代以上で62.3%と高くなっている。

#### (4) 受動喫煙を受けた場所

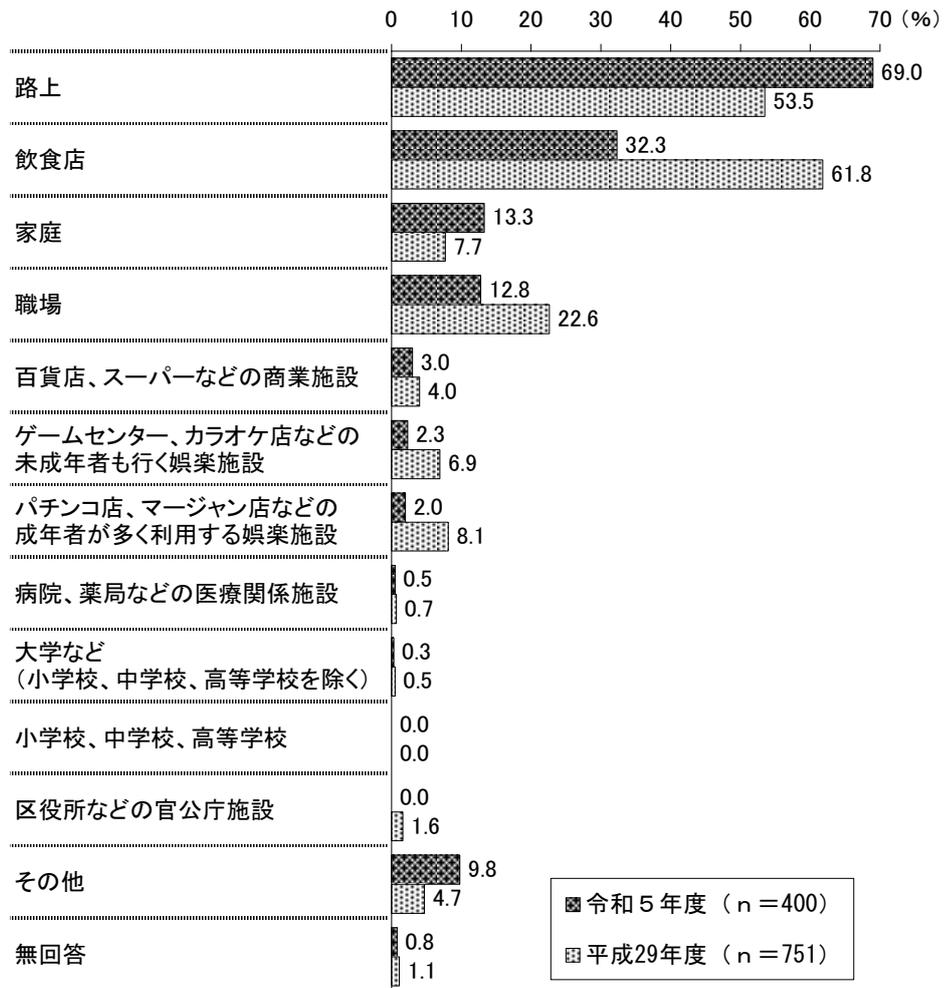
【問28-①で「はい」と答えた方にお聞きします。】

問28-②. 受動喫煙を受けた場所はどこでしたか。(〇はいくつでも)



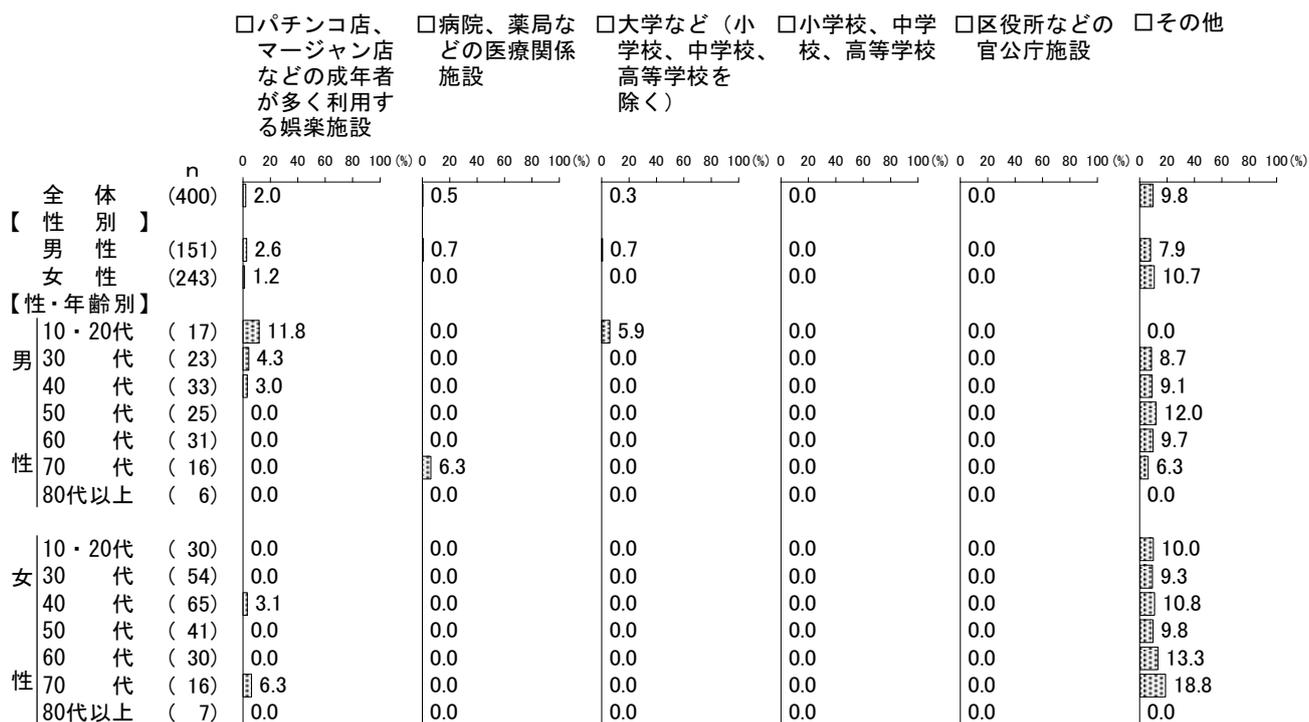
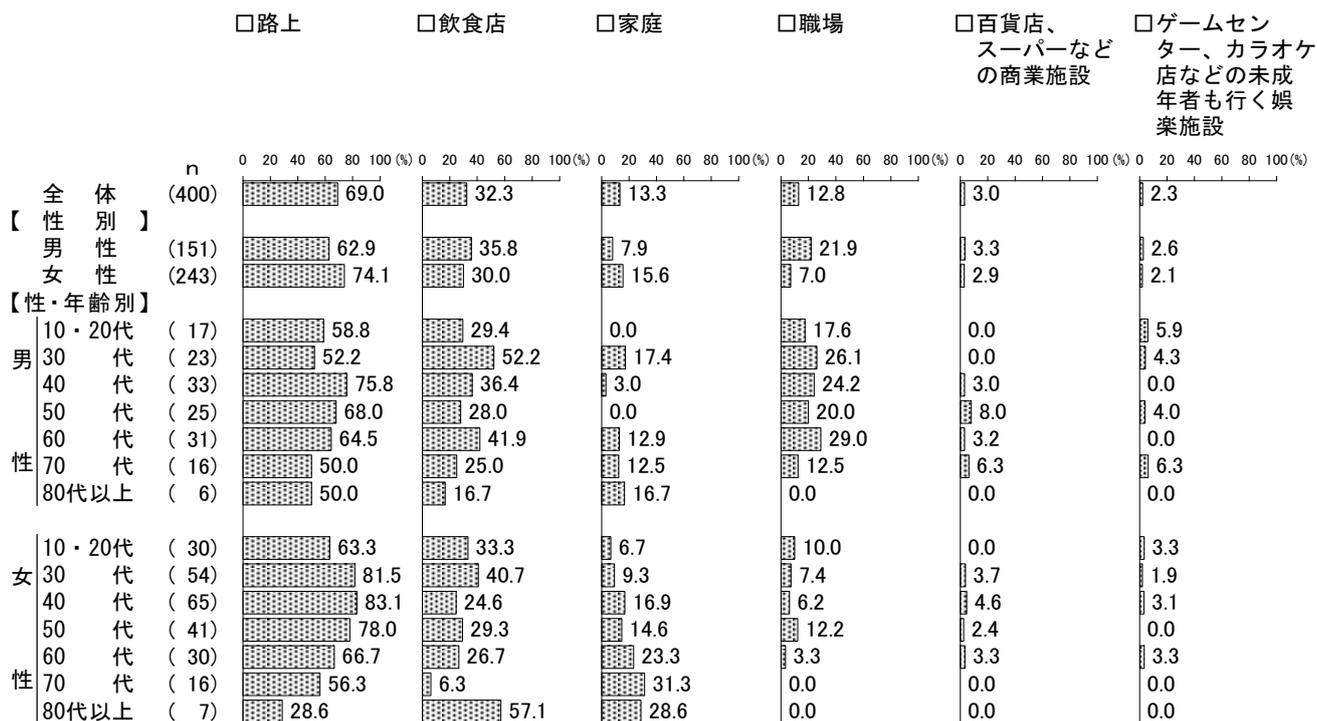
この1か月間に受動喫煙を「受けた」と答えた方に、受動喫煙を受けた場所を聞いたところ、「路上」が69.0%で最も高く、次いで「飲食店」が32.3%、「家庭」が13.3%、「職場」が12.8%となっている。

【経年比較】



過去の調査と比較すると、「路上」は平成29年度より15.5ポイント、「家庭」は平成29年度より5.6ポイント、それぞれ増加している。一方、「飲食店」は平成29年度より29.5ポイント、「職場」は平成29年度より9.8ポイント、それぞれ減少している。

【受動喫煙を受けた場所一性・年齢別】

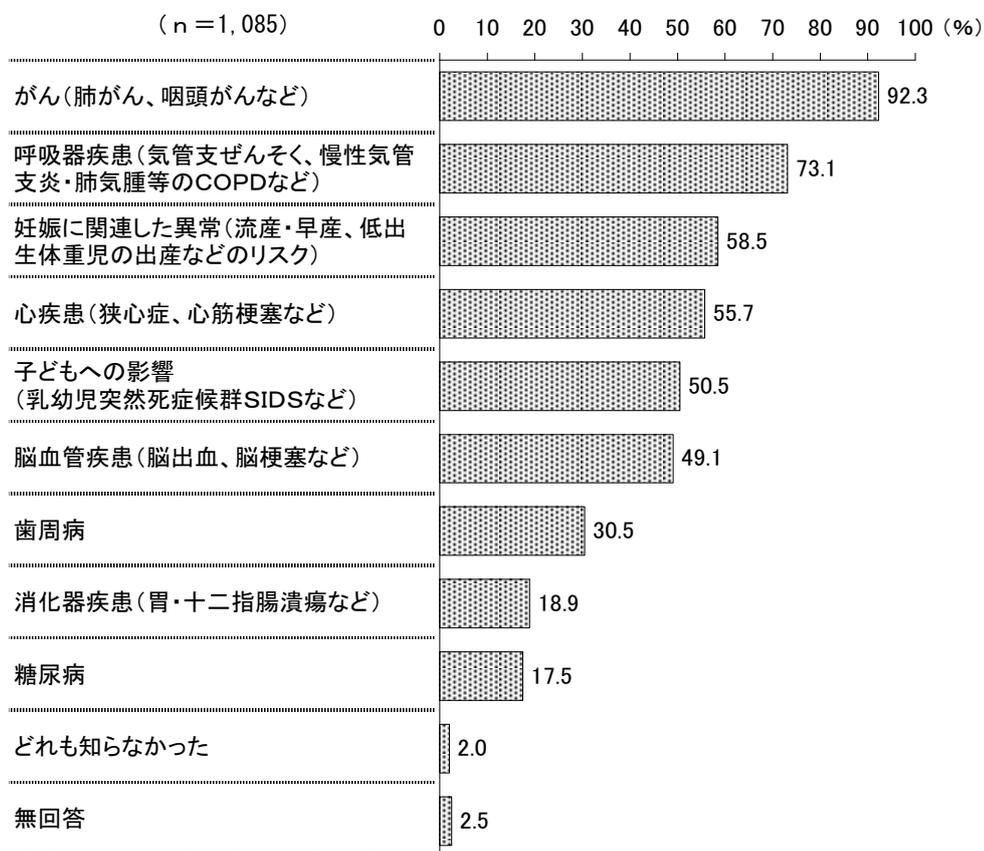


性別で見ると、「職場」は男性（21.9%）が女性（7.0%）より14.9ポイント高くなっている。一方、「路上」は女性（74.1%）が男性（62.9%）より11.2ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「路上」は女性40代で83.1%、女性30代で81.5%と高くなっている。「飲食店」は男性60代で41.9%、女性30代で40.7%と高くなっている。

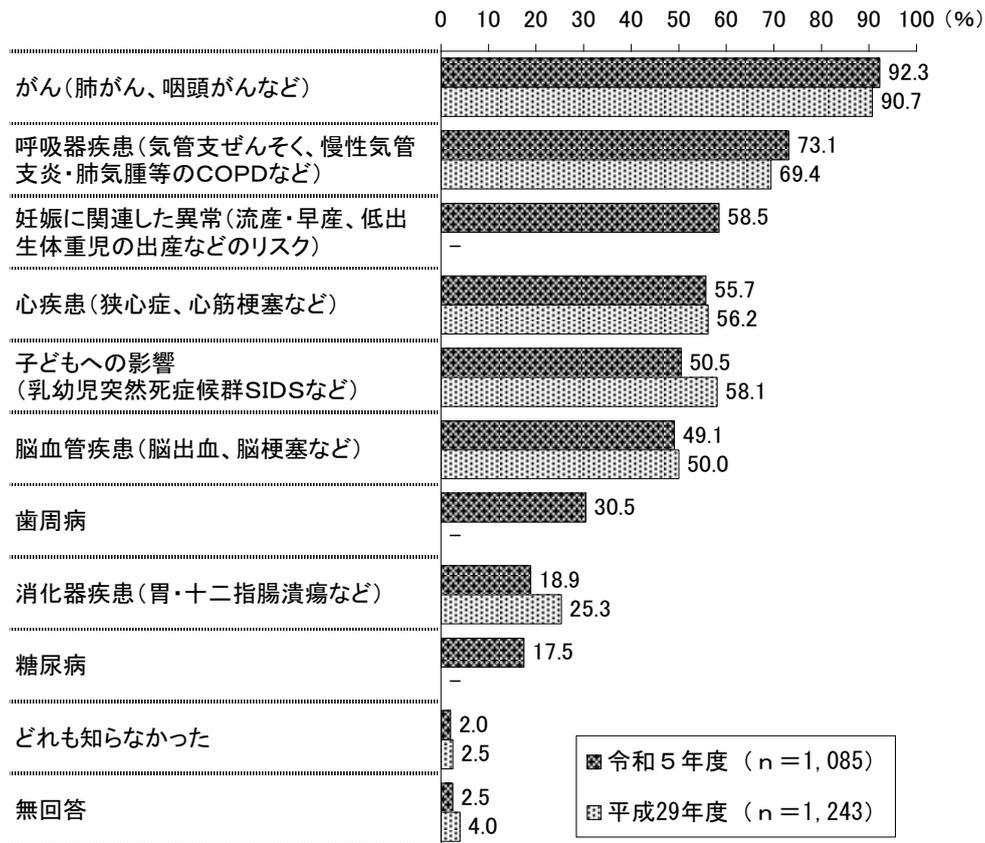
(5) 喫煙による健康影響についての認知状況

問29. あなたは、喫煙による健康影響について、次のことを知っていますか。喫煙による健康影響には、自ら吸う場合と受動喫煙による影響を含めます。(○はいくつでも)



喫煙による健康影響についての認知状況を聞いたところ、「がん(肺がん、咽頭がんなど)」が92.3%で最も高く、次いで「呼吸器疾患(気管支ぜんそく、慢性気管支炎・肺気腫等のCOPDなど)」が73.1%、「妊娠に関連した異常(流産・早産、低出生体重児の出産などのリスク)」が58.5%、「心疾患(狭心症、心筋梗塞など)」が55.7%となっている。

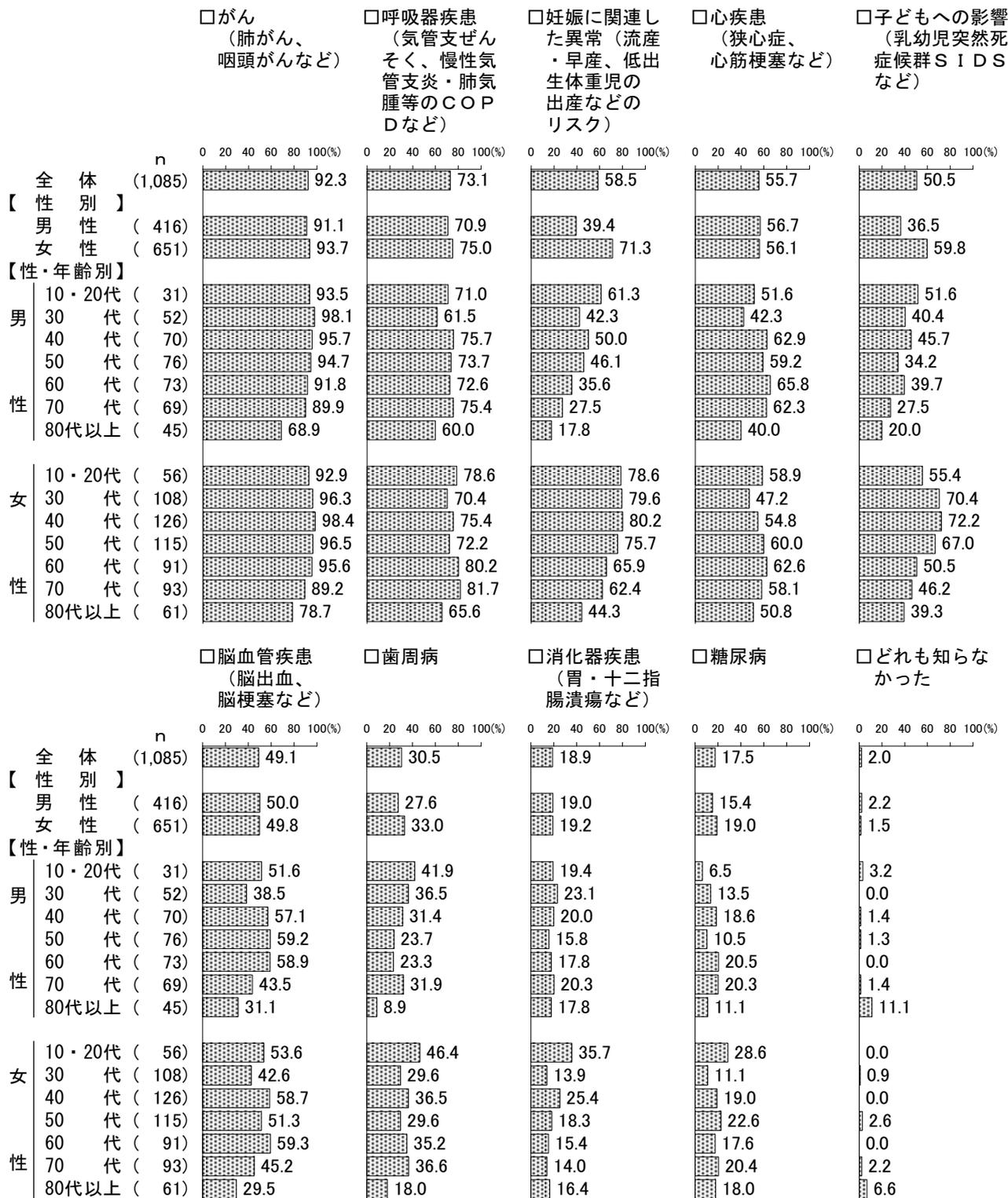
【経年比較】



- ※ 「妊娠に関連した異常(流産・早産、低出生体重児の出産などのリスク)」、「歯周病」、「糖尿病」は令和5年度から追加された選択肢
- ※ 「呼吸器疾患(気管支ぜんそく、慢性気管支炎・肺気腫等のCOPDなど)」は平成29年度では「呼吸器疾患(気管支ぜんそく、COPDなど)」となっていた

過去の調査と比較すると、「呼吸器疾患(気管支ぜんそく、慢性気管支炎・肺気腫等のCOPDなど)」は平成29年度より3.7ポイント増加している。一方、「子どもへの影響(乳幼児突然死症候群SIDSなど)」は平成29年度より7.6ポイント、「消化器疾患(胃・十二指腸潰瘍など)」は平成29年度より6.4ポイント、それぞれ減少している。

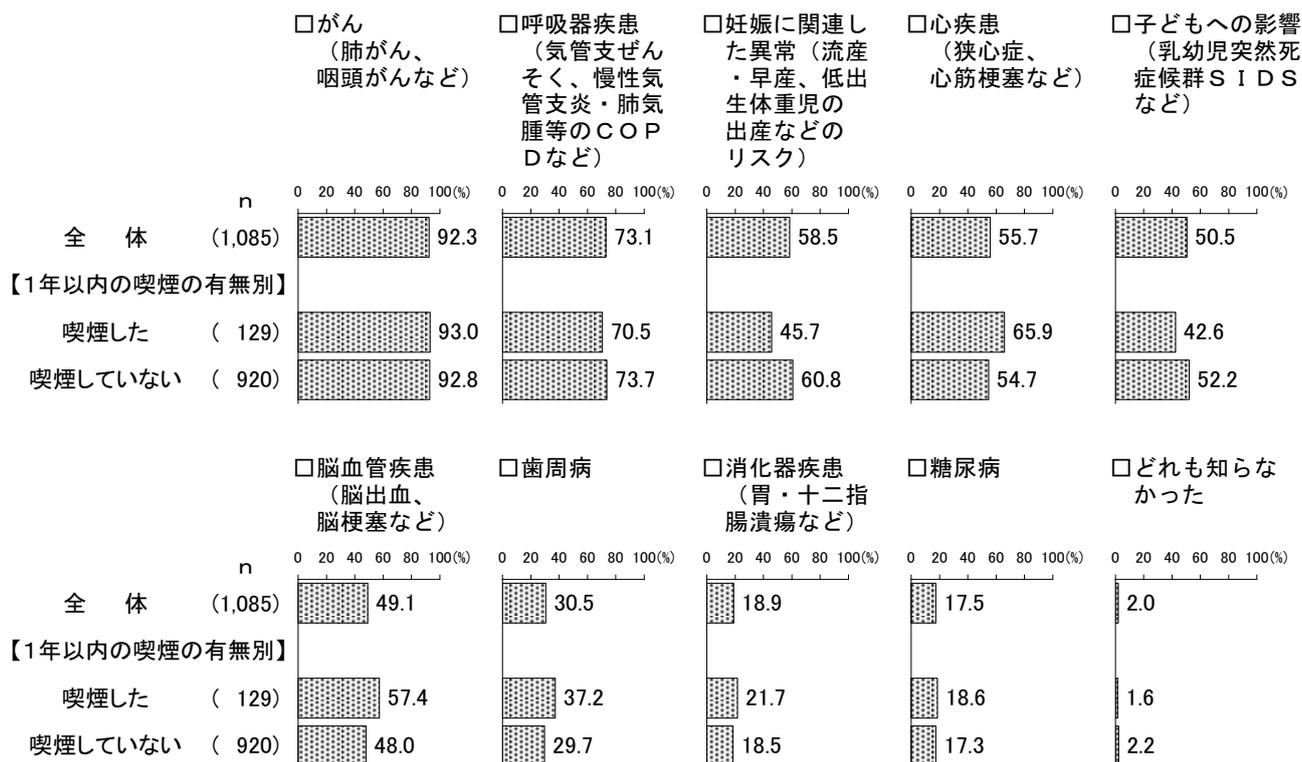
【喫煙による健康影響についての認知状況－性・年齢別】



性別で見ると、「妊娠に関連した異常（流産・早産、低出生体重児の出産などのリスク）」は女性（71.3%）が男性（39.4%）より31.9ポイント、「子どもへの影響（乳幼児突然死症候群SIDSなど）」は女性（59.8%）が男性（36.5%）より23.3ポイント、それぞれ高くなっている。

性・年齢別で見ると、「呼吸器疾患（気管支ぜんそく、慢性気管支炎・肺気腫等のCOPDなど）」は女性70代で81.7%、女性60代で80.2%と高くなっている。「妊娠に関連した異常（流産・早産、低出生体重児の出産などのリスク）」は女性40代で80.2%と高くなっている。

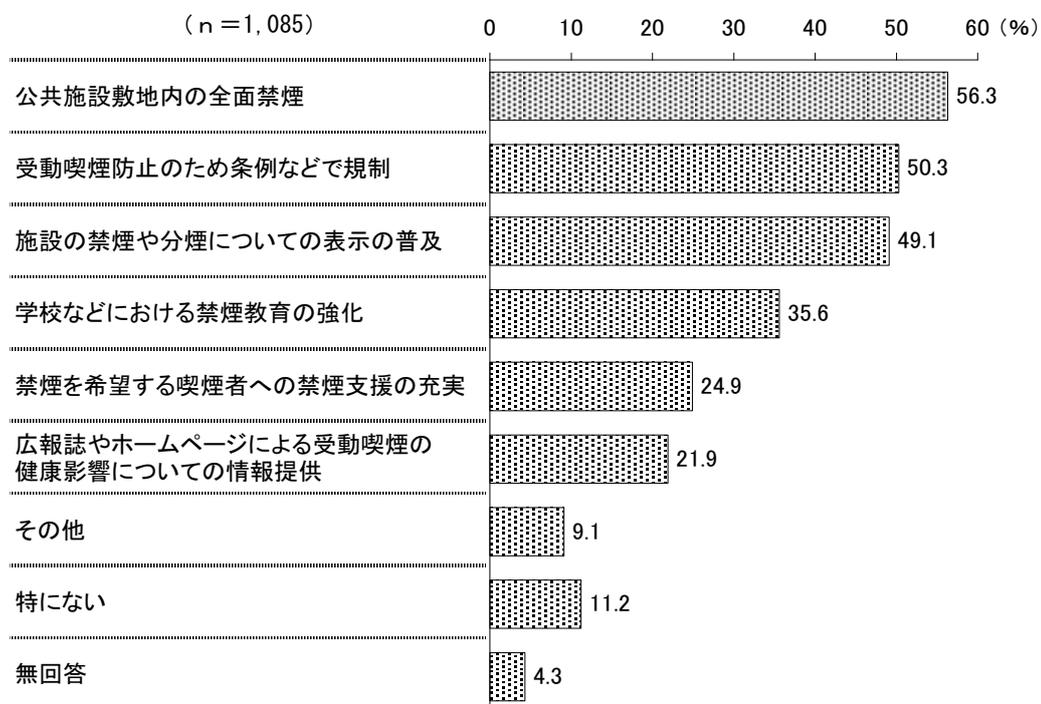
## 【喫煙による健康影響についての認知状況－1年以内の喫煙の有無別】



1年以内の喫煙の有無別でみると、「妊娠に関連した異常（流産・早産、低出生体重児の出産などのリスク）」は1年以内に喫煙していない人（60.8%）が、1年以内に喫煙した人（45.7%）より15.1ポイント、「子どもへの影響（乳幼児突然死症候群SIDSなど）」は1年以内に喫煙していない人（52.2%）が、1年以内に喫煙した人（42.6%）より9.6ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「心疾患（狭心症、心筋梗塞など）」は1年以内に喫煙した人（65.9%）が、1年以内に喫煙していない人（54.7%）より11.2ポイント、「脳血管疾患（脳出血、脳梗塞など）」は1年以内に喫煙した人（57.4%）が、1年以内に喫煙していない人（48.0%）より9.4ポイント、それぞれ高くなっている。

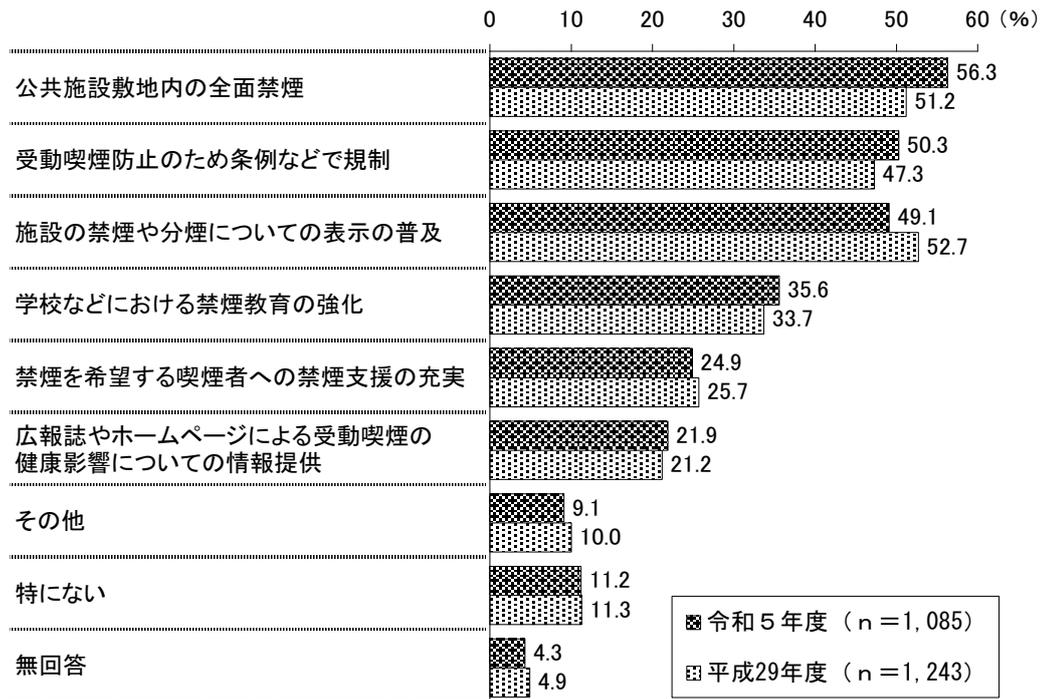
(6) 受動喫煙防止のため区として力を入れてほしいこと

問30. 受動喫煙防止のために、あなたは、今後、どのような対策、取り組みを区として力を入れてほしいと思いますか。(〇はいくつでも)



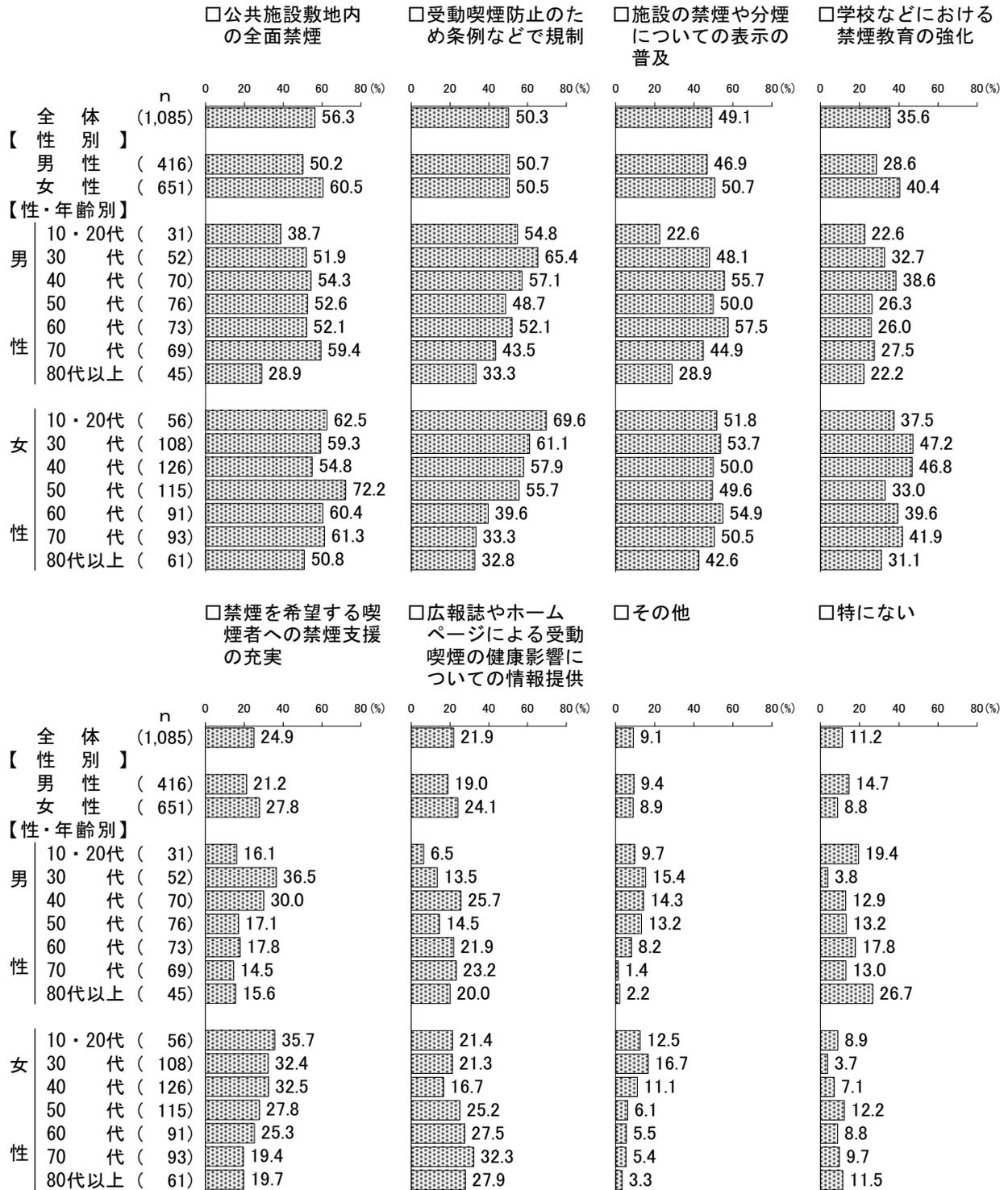
受動喫煙防止のため区として力を入れてほしいことを聞いたところ、「公共施設敷地内の全面禁煙」が56.3%で最も高く、次いで「受動喫煙防止のため条例などで規制」が50.3%、「施設の禁煙や分煙についての表示の普及」が49.1%、「学校などにおける禁煙教育の強化」が35.6%となっている。

【経年比較】



過去の調査と比較すると、「公共施設敷地内の全面禁煙」は平成29年度より5.1ポイント、「受動喫煙防止のため条例などで規制」は平成29年度より3.0ポイント、それぞれ増加している。一方、「施設の禁煙や分煙についての表示の普及」は平成29年度より3.6ポイント減少している。

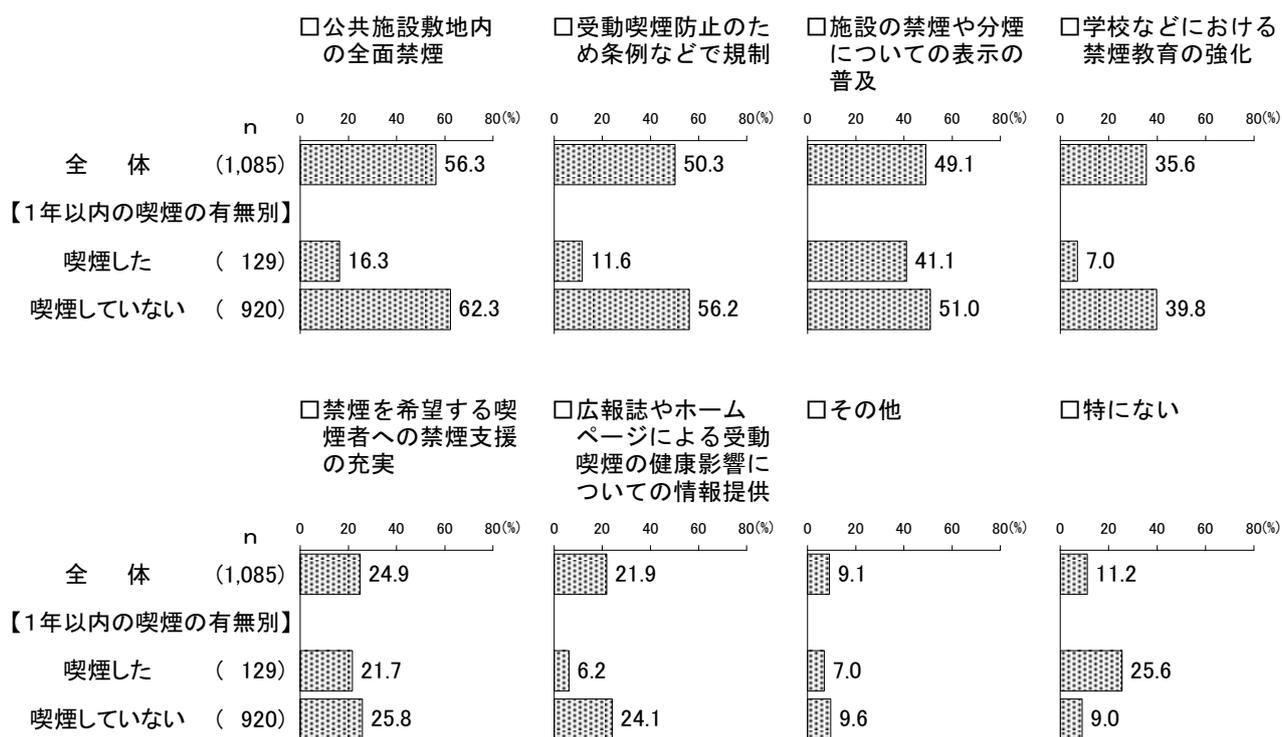
【受動喫煙防止のため区として力を入れてほしいこと一性・年齢別】



性別でみると、「学校などにおける禁煙教育の強化」は女性（40.4%）が男性（28.6%）より11.8ポイント、「公共施設敷地内の全面禁煙」は女性（60.5%）が男性（50.2%）より10.3ポイント、それぞれ高くなっている。

性・年齢別でみると、「公共施設敷地内の全面禁煙」は女性50代で72.2%と高くなっている。「受動喫煙防止のため条例などで規制」は女性10・20代で69.6%と高くなっている。

【受動喫煙防止のため区として力を入れてほしいこと－1年以内の喫煙の有無別】

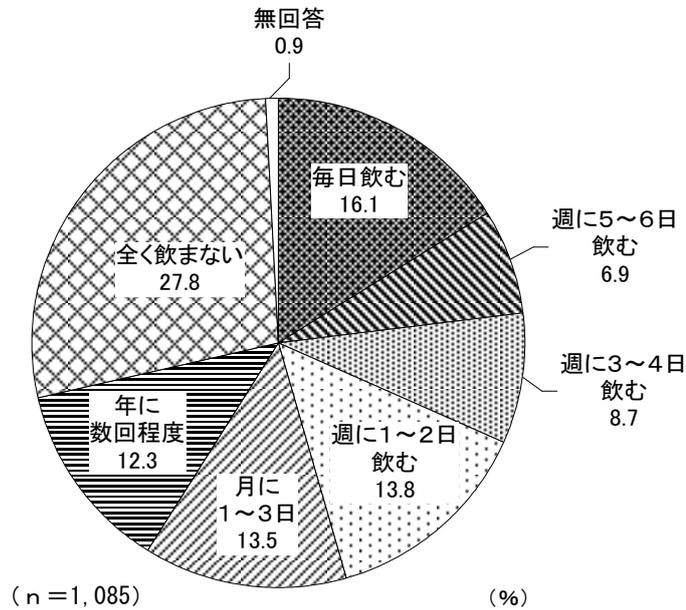


1年以内の喫煙の有無別でみると、「公共施設敷地内の全面禁煙」は“1年以内に喫煙していない人”（62.3%）が、“1年以内に喫煙した人”（16.3%）より46.0ポイント、「受動喫煙防止のため条例などで規制」は“1年以内に喫煙していない人”（56.2%）が、“1年以内に喫煙した人”（11.6%）より44.6ポイント、「学校などにおける禁煙教育の強化」は“1年以内に喫煙していない人”（39.8%）が、“1年以内に喫煙した人”（7.0%）より32.8ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「特にない」は“1年以内に喫煙した人”（25.6%）が、“1年以内に喫煙していない人”（9.0%）より16.6ポイント高くなっている。

## 8. 飲酒について

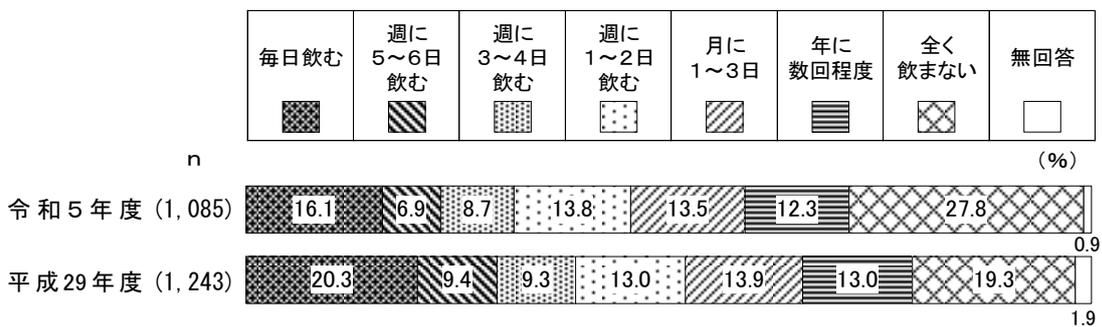
### (1) 飲酒頻度

問31-①. あなたの飲酒頻度は、平均でどの程度ですか。(○は1つ)



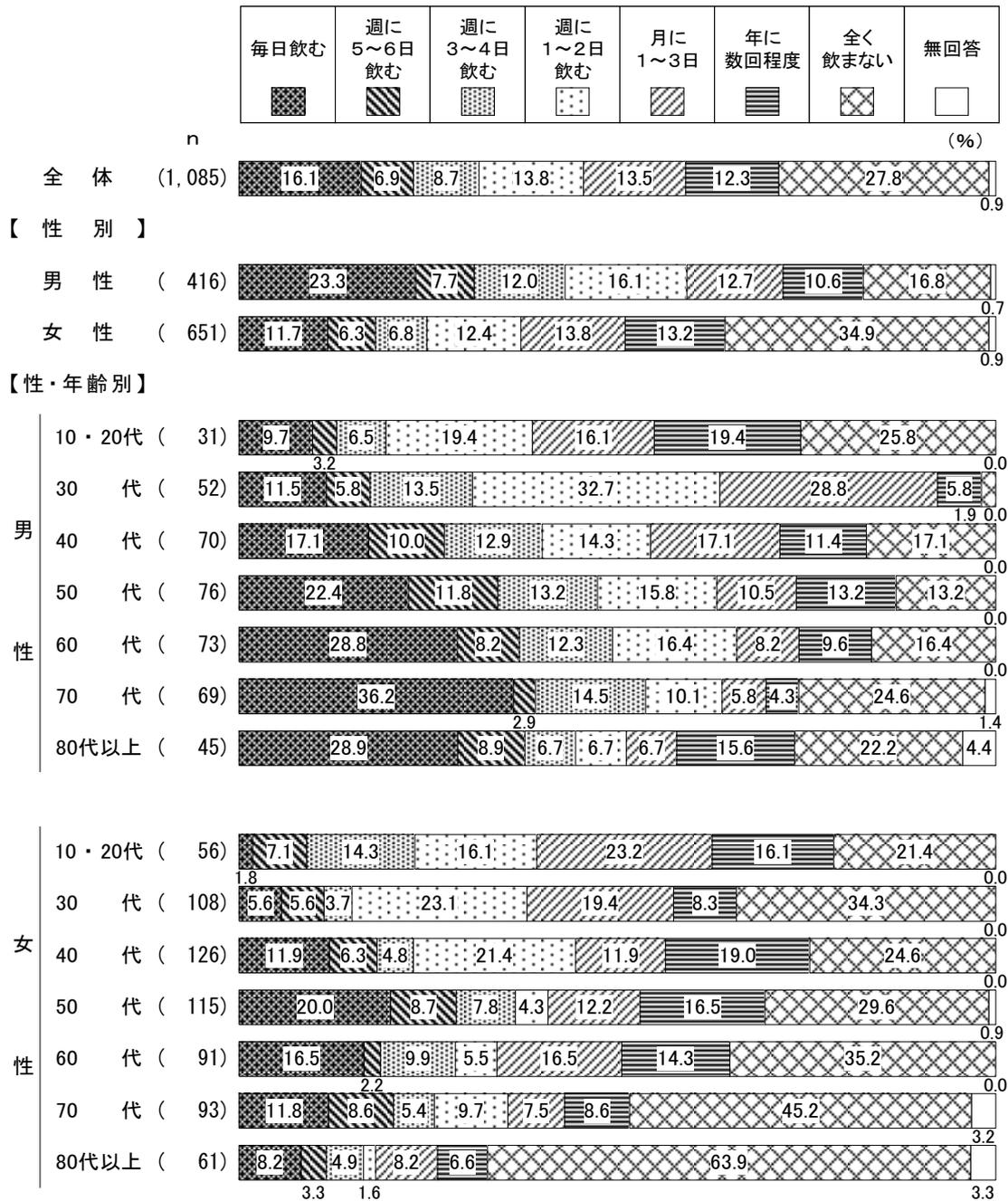
飲酒頻度を聞いたところ、「全く飲まない」が27.8%で最も高く、次いで「毎日飲む」が16.1%、「週に1~2日飲む」が13.8%、「月に1~3日」が13.5%となっている。

### 【経年比較】



過去の調査と比較すると、「全く飲まない」は平成29年度より8.5ポイント増加している。一方、「毎日飲む」は平成29年度より4.2ポイント減少している。

【飲酒頻度一性・年齢別】



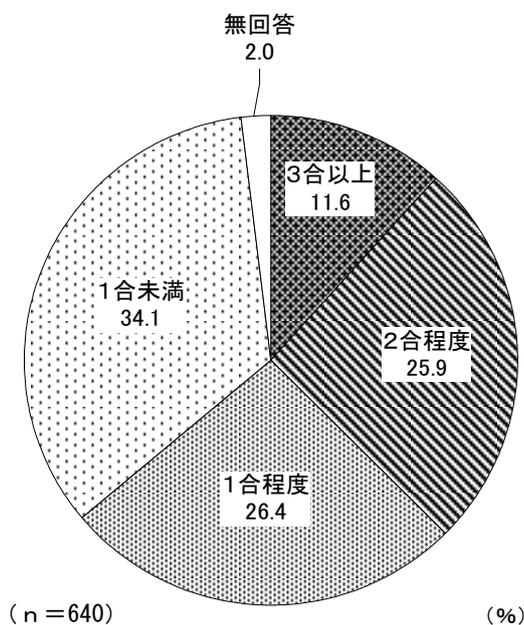
性別で見ると、「全く飲まない」は女性（34.9%）が男性（16.8%）より18.1ポイント高くなっている。一方、「毎日飲む」は男性（23.3%）が女性（11.7%）より11.6ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「毎日飲む」は男性70代で36.2%と高くなっている。「週に1~2日飲む」は男性30代で32.7%と高くなっている。「全く飲まない」は女性80代以上で63.9%と高くなっている。

## (2) 1日当たりの飲酒の量

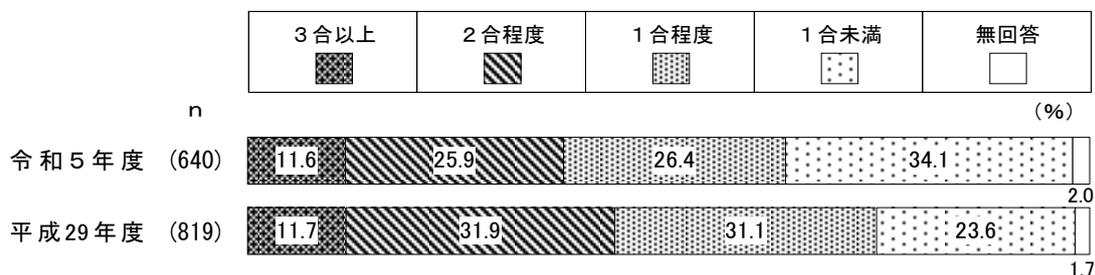
【問31-①で「毎日飲む」「週に5～6日飲む」「週に3～4日飲む」「週に1～2日飲む」「月に1～3日」と答えた方にお聞きします。】

問31-②. 日本酒に換算して1日当たりどれくらいの量を飲みますか。(○は1つ)



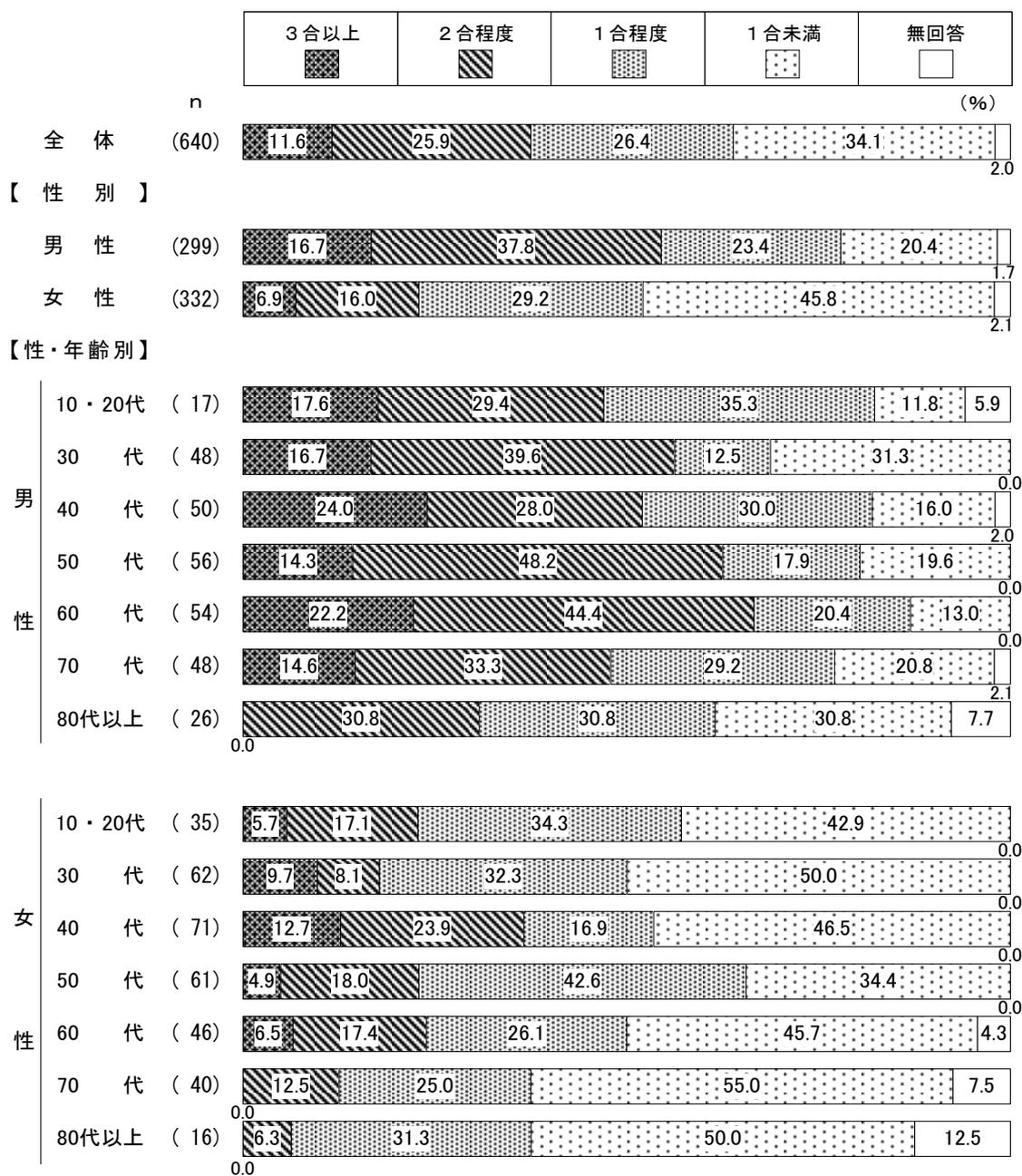
飲酒頻度で「月に1日以上飲む」と答えた方に、1日当たりの飲酒の量を聞いたところ、「1合未満」が34.1%で最も高く、次いで「1合程度」が26.4%、「2合程度」が25.9%、「3合以上」が11.6%となっている。

### 【経年比較】



過去の調査と比較すると、「1合未満」は平成29年度より10.5ポイント増加している。一方、「2合程度」は平成29年度より6.0ポイント、「1合程度」は平成29年度より4.7ポイント、それぞれ減少している。

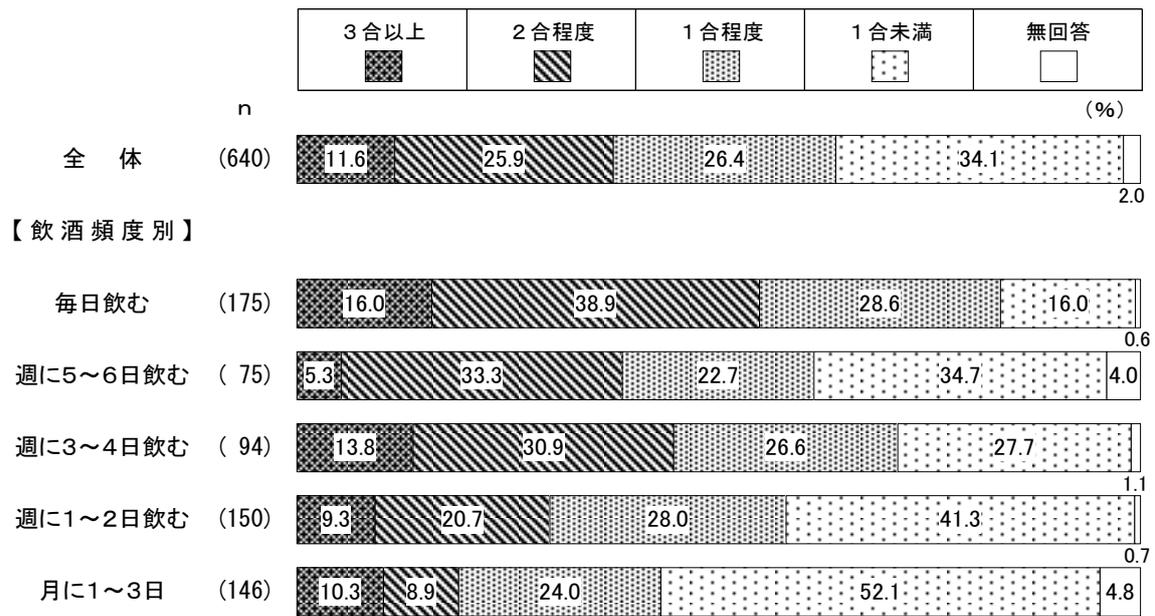
## 【1日当たりの飲酒の量－性・年齢別】



性別でみると、「1合未満」は女性（45.8%）が男性（20.4%）より25.4ポイント、「1合程度」は女性（29.2%）が男性（23.4%）より5.8ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「2合程度」は男性（37.8%）が女性（16.0%）より21.8ポイント、「3合以上」は男性（16.7%）が女性（6.9%）より9.8ポイント、それぞれ高くなっている。

性・年齢別でみると、「3合以上」は男性40代で24.0%、男性60代で22.2%と高くなっている。「2合程度」は男性50代で48.2%と高くなっている。「1合未満」は女性70代で55.0%と高くなっている。

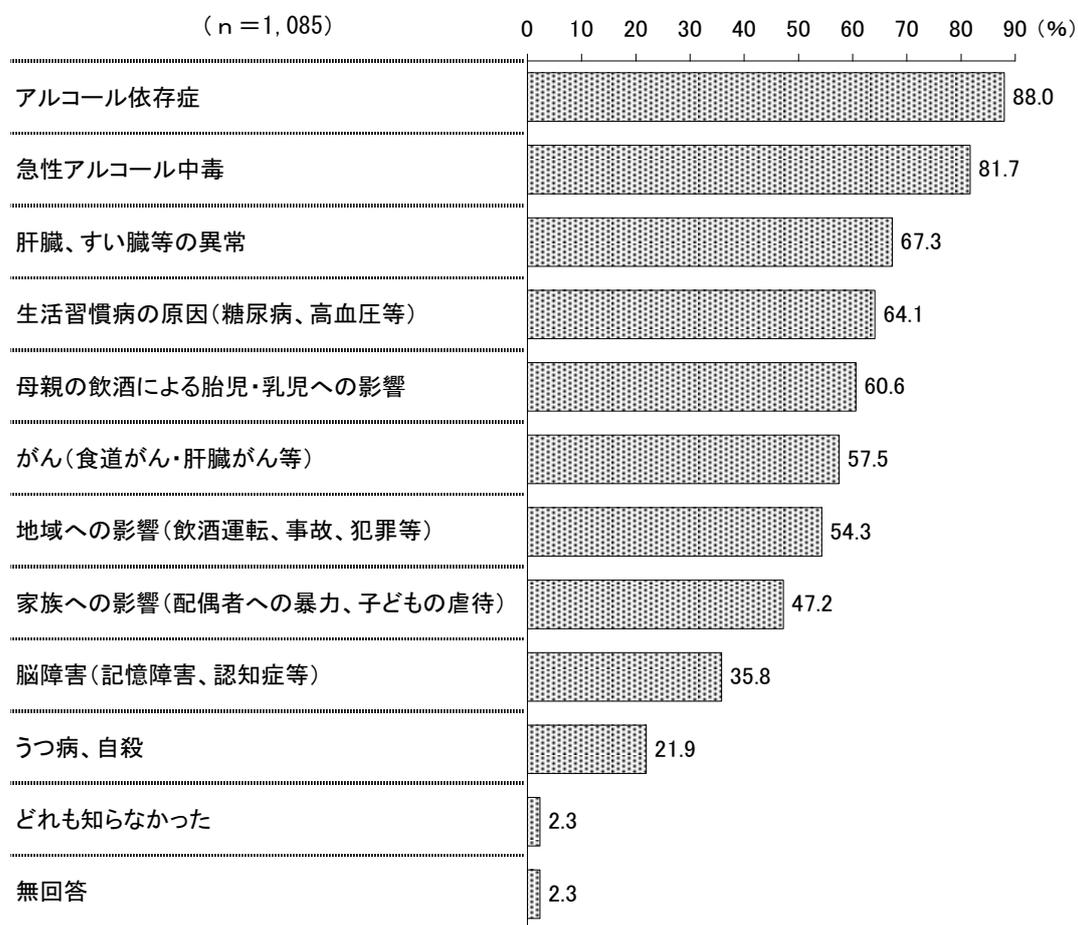
【1日当たりの飲酒の量－飲酒頻度別】



飲酒頻度別で見ると、「2合程度」は飲酒頻度が高くなるほど割合が高く、「毎日飲む人」で38.9%となっている。一方、「1合未満」はおおむね飲酒頻度が低くなるほど割合が高く、「月に1～3日飲む人」で52.1%となっている。

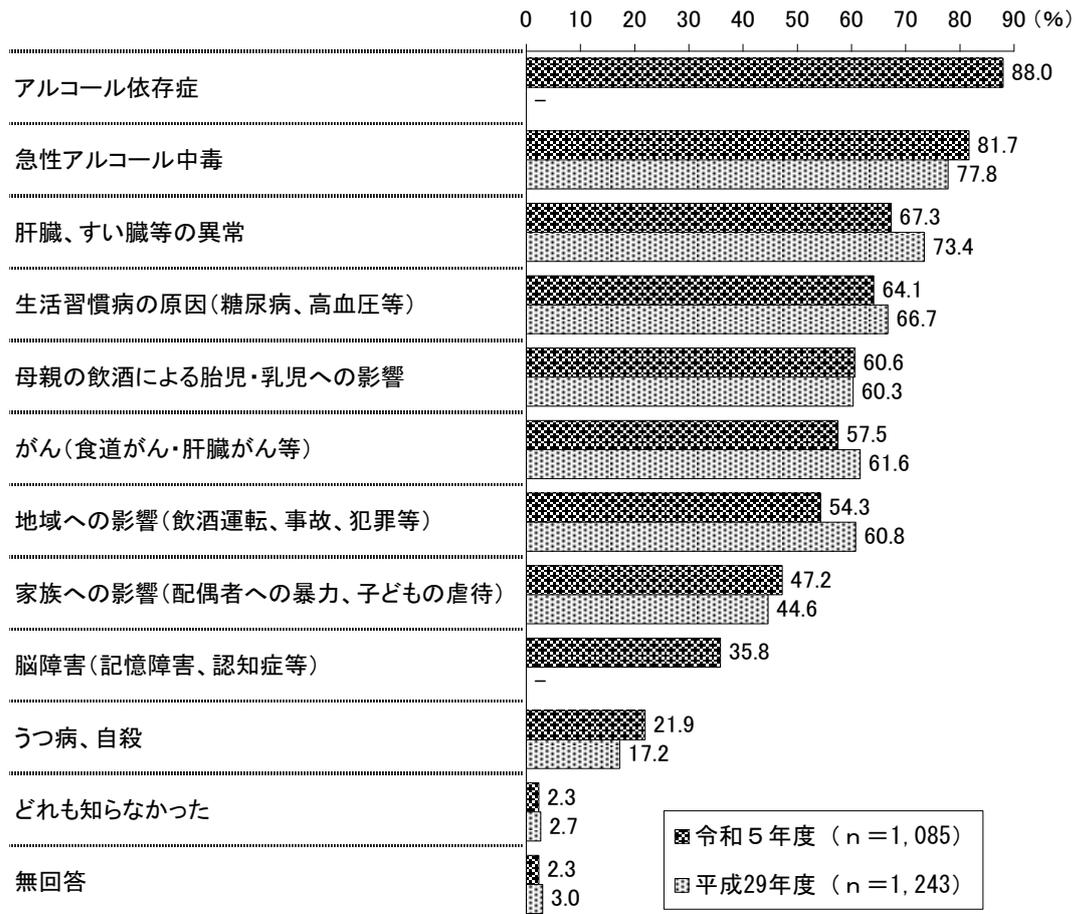
### (3) 飲酒による影響についての認知状況

問32. あなたは、飲酒による影響について、次のことを知っていますか。(〇はいくつでも)



飲酒による影響についての認知状況を聞いたところ、「アルコール依存症」が88.0%で最も高く、次いで「急性アルコール中毒」が81.7%、「肝臓、すい臓等の異常」が67.3%、「生活習慣病の原因(糖尿病、高血圧等)」が64.1%となっている。

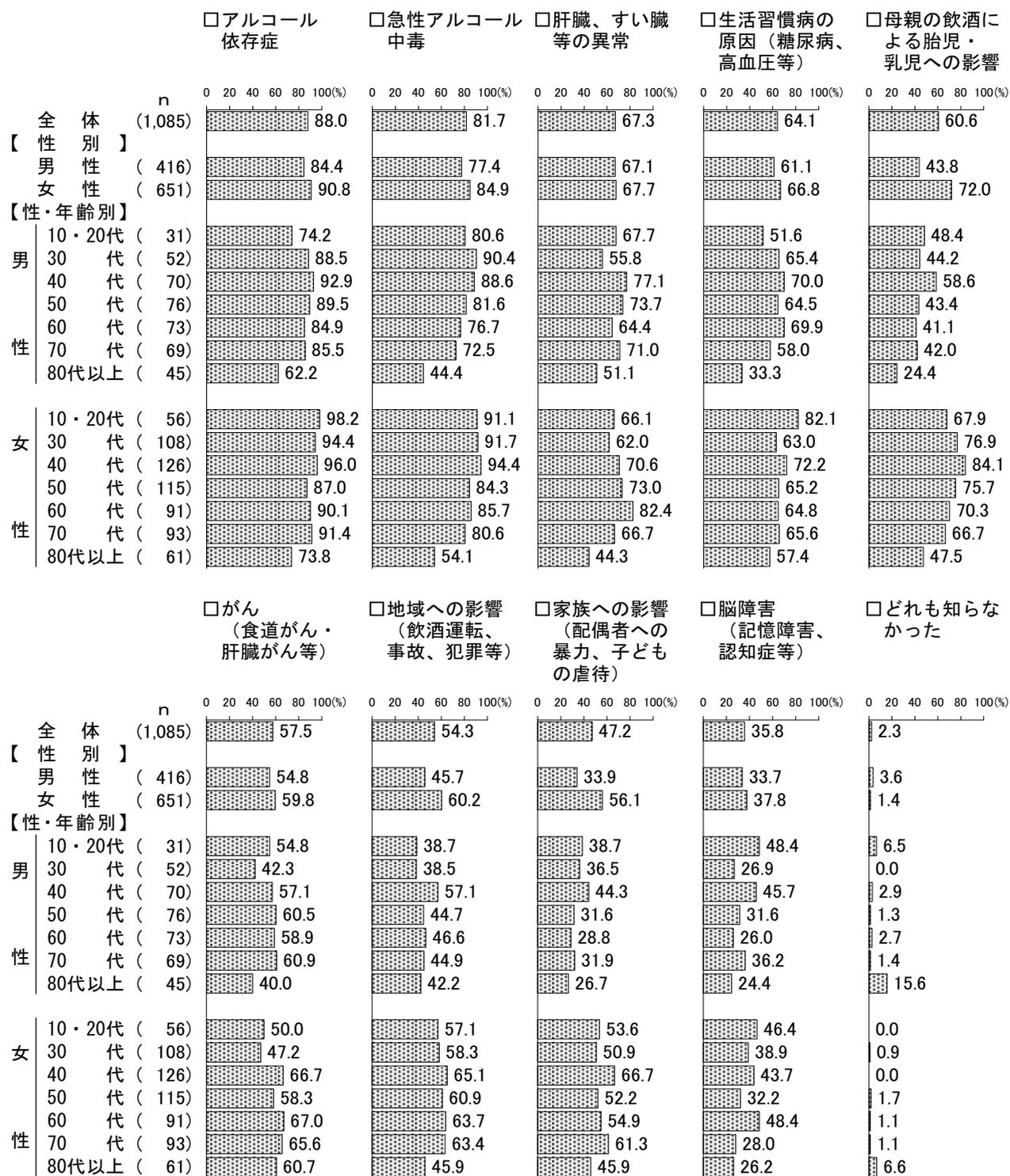
【経年比較】



※「アルコール依存症」と「脳障害（記憶障害、認知症等）」は令和5年度から追加された選択肢

過去の調査と比較すると、「うつ病、自殺」は平成29年度より4.7ポイント、「急性アルコール中毒」は平成29年度より3.9ポイント、それぞれ増加している。一方、「地域への影響（飲酒運転、事故、犯罪等）」は平成29年度より6.5ポイント、「肝臓、すい臓等の異常」は平成29年度より6.1ポイント、「がん（食道がん・肝臓がん等）」は平成29年度より4.1ポイント、それぞれ減少している。

【飲酒による影響についての認知状況一性・年齢別（上位9項目＋「どれも知らなかった」）】

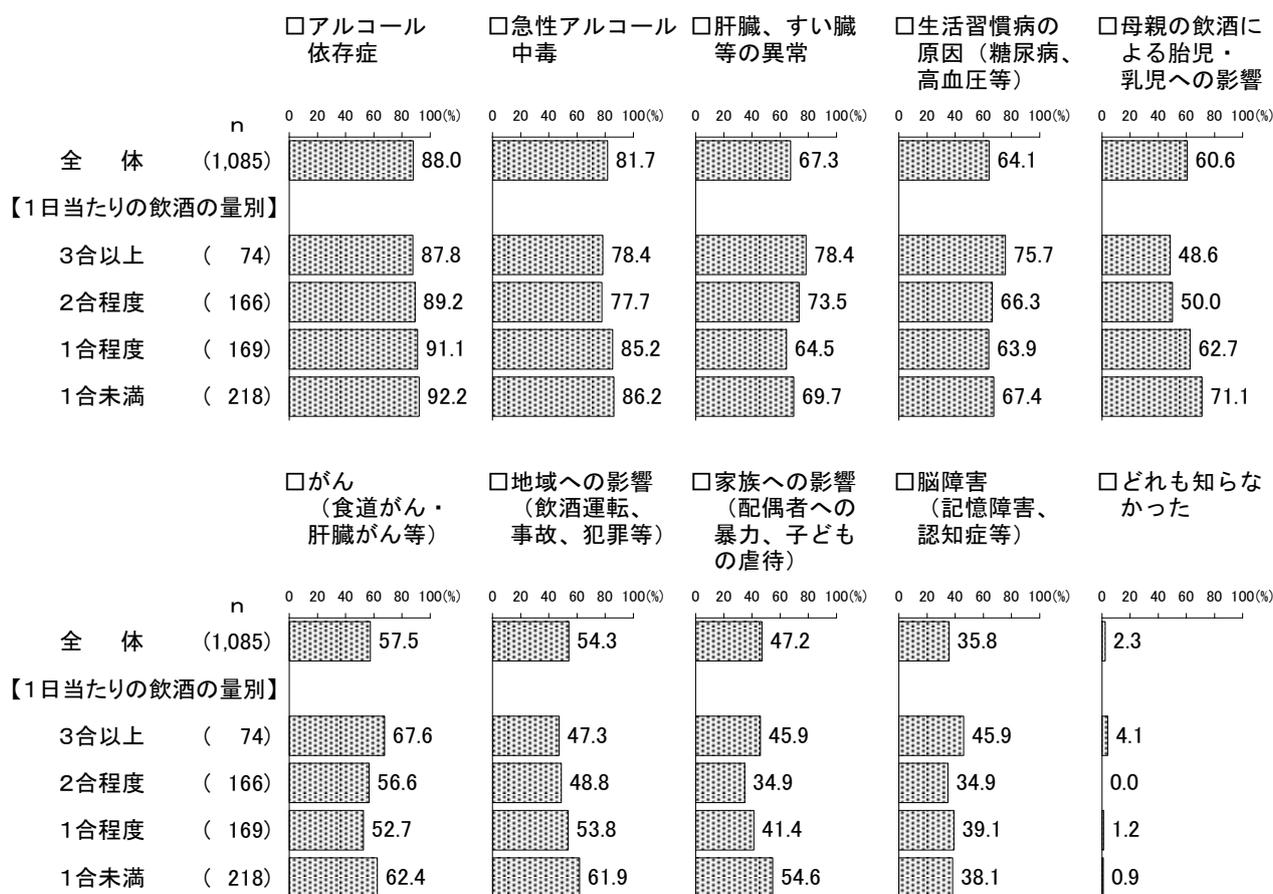


性別でみると、「母親の飲酒による胎児・乳児への影響」は女性（72.0%）が男性（43.8%）より28.2ポイント、「家族への影響（配偶者への暴力、子どもの虐待）」は女性（56.1%）が男性（33.9%）より22.2ポイント、それぞれ高くなっている。

性・年齢別でみると、「アルコール依存症」は女性10・20代で98.2%と高くなっている。「急性アルコール中毒」は女性40代で94.4%と高くなっている。「母親の飲酒による胎児・乳児への影響」は女性40代で84.1%と高くなっている。

## 【飲酒による影響についての認知状況

－ 1日当たりの飲酒の量別（上位9項目＋「どれも知らなかった」）】

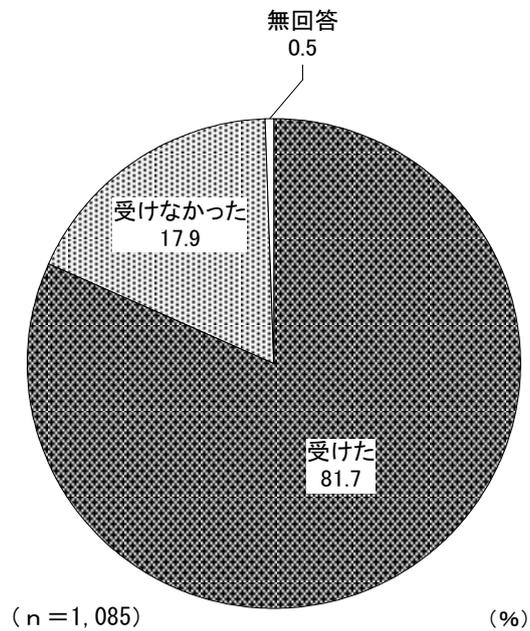


1日当たりの飲酒の量別でみると、「アルコール依存症」は1日当たりの飲酒の量が少なくなるほど割合が高く、“1日当たりの飲酒の量が1合未満の人”で92.2%となっている。「急性アルコール中毒」は“1日当たりの飲酒の量が1合未満の人”で86.2%と高くなっている。「肝臓、すい臓等の異常」は“1日当たりの飲酒の量が3合以上の人”で78.4%と高くなっている。

## 9. 健康管理について

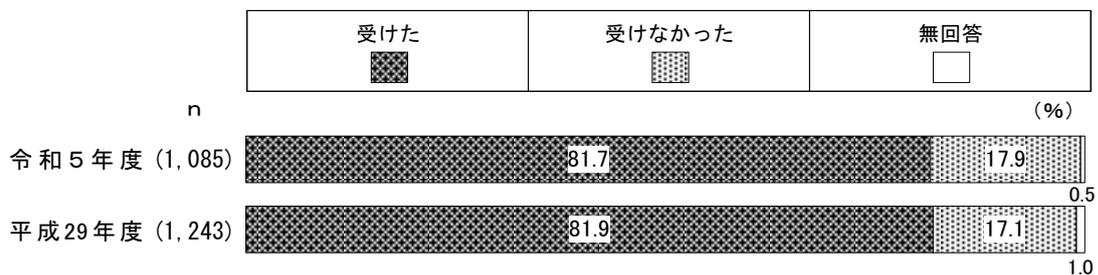
### (1) 1年以内に健康診査を受けたか

問33-①. あなたは、現在から1年以内に健康診査を受けましたか。(○は1つ)



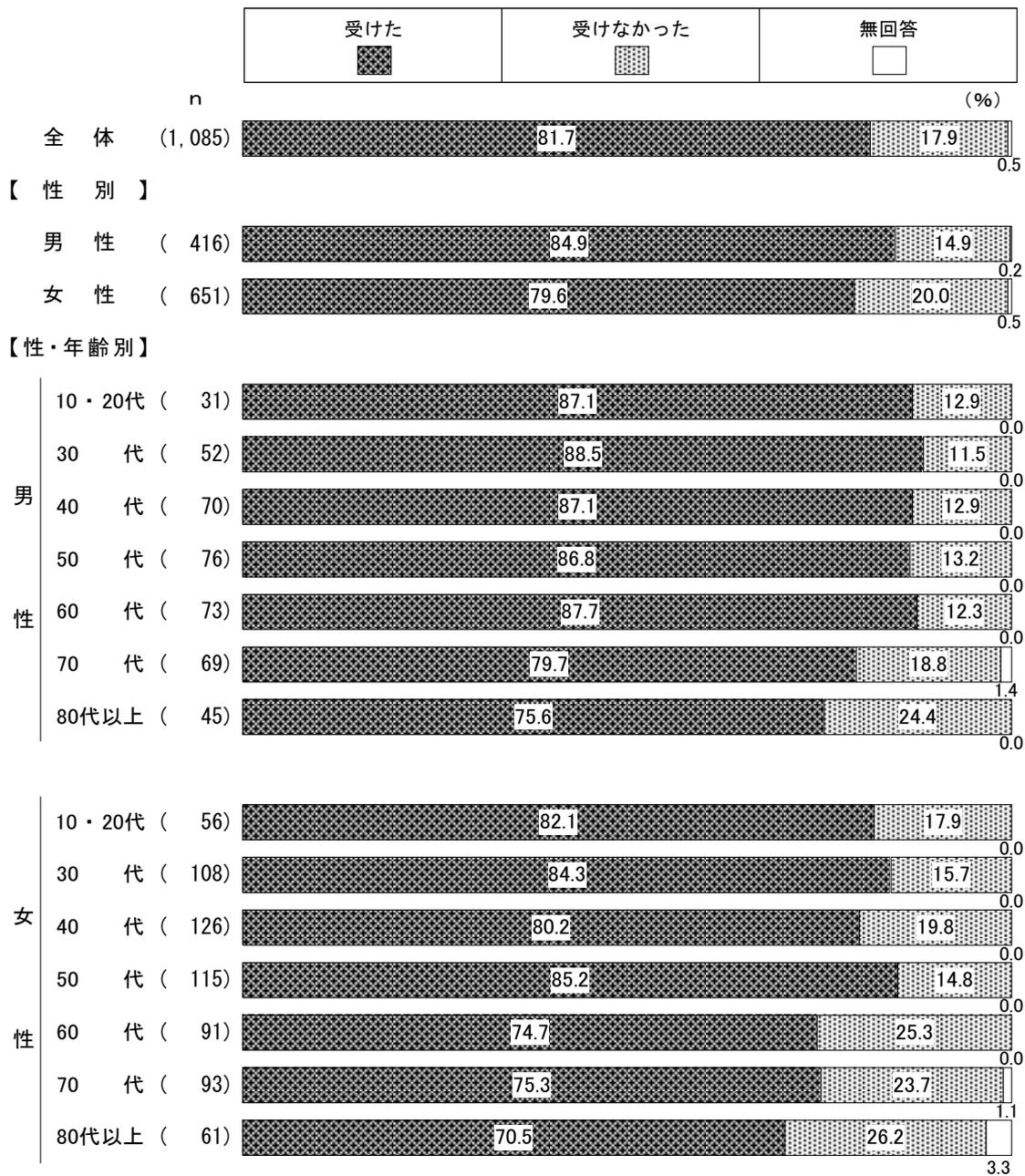
1年以内に健康診査を受けたか聞いたところ、「受けた」が81.7%、「受けなかった」は17.9%となっている。

#### 【経年比較】



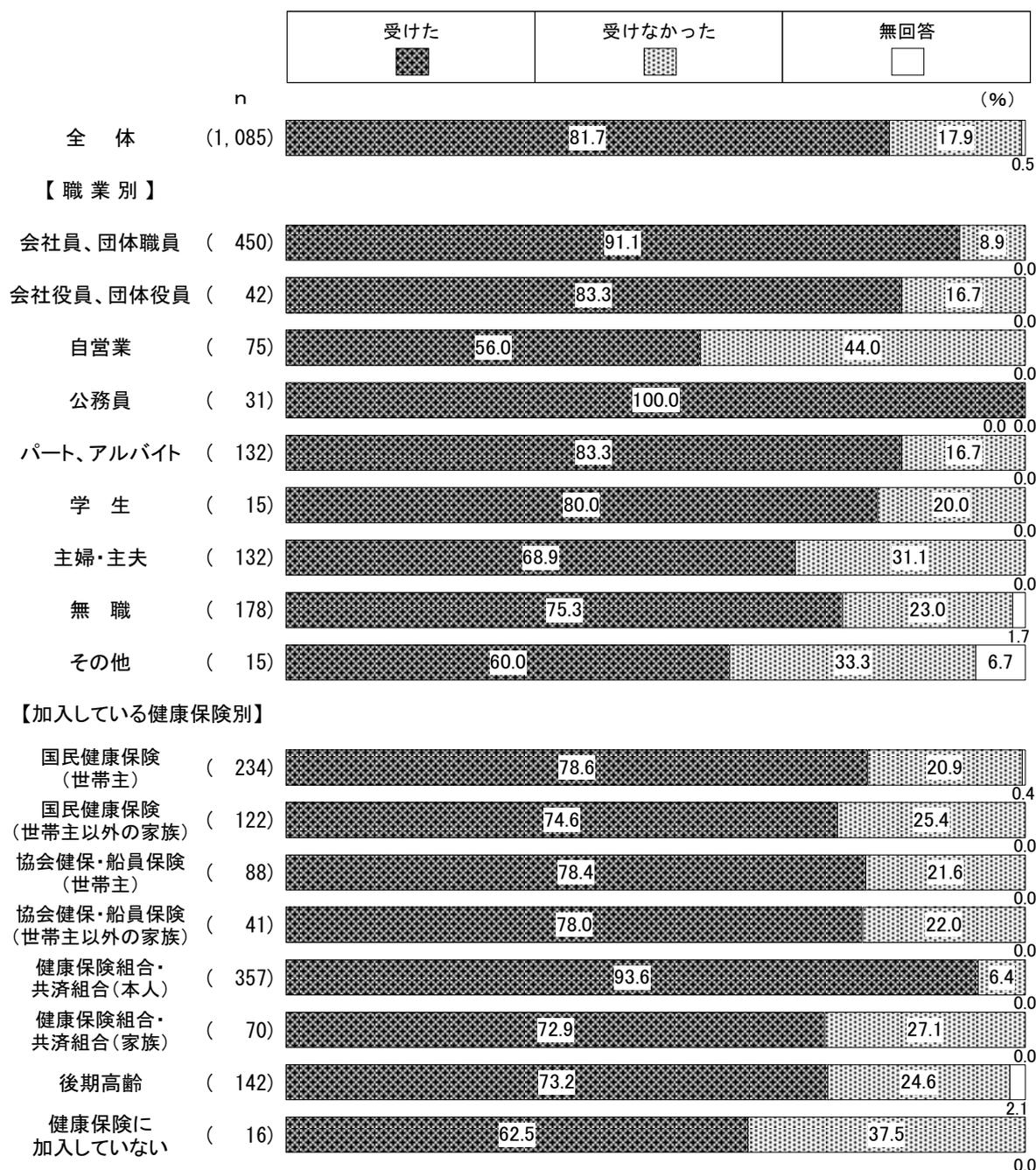
過去の調査と比較すると、平成29年度と大きな違いはみられない。

【1年以内に健康診査を受けたかー性・年齢別】



性別でみると、「受けた」は男性（84.9%）が女性（79.6%）より5.3ポイント高くなっている。性・年齢別でみると、「受けた」は男性の60代以下の年代と女性の50代以下の年代で8割台と高くなっている。一方、「受けなかった」は女性80代以上で26.2%と高くなっている。

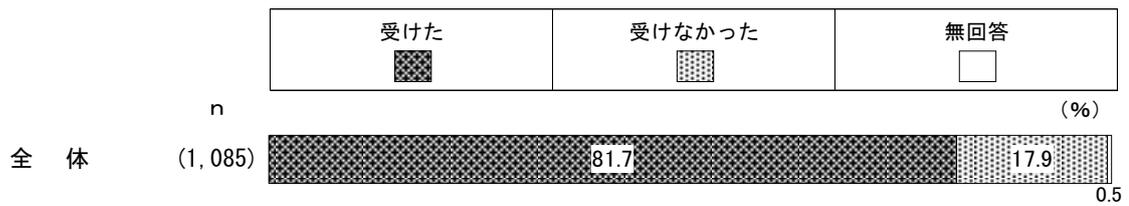
【1年以内に健康診査を受けたかー職業別、加入している健康保険別】



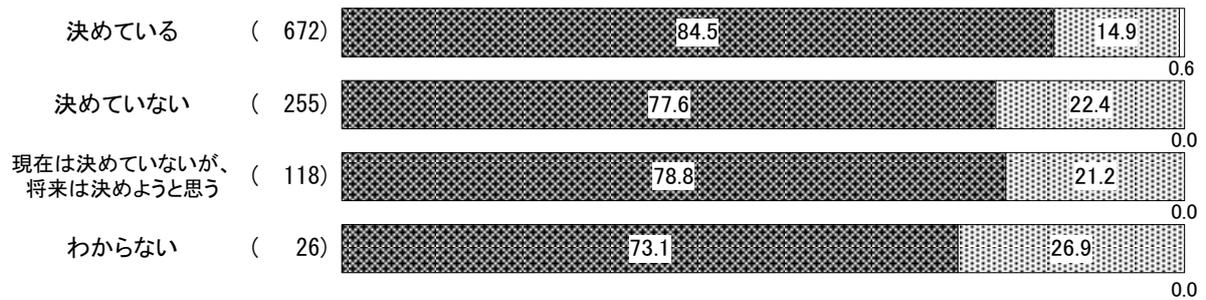
職業別でみると、「受けた」は公務員で100.0%と高くなっている。一方、「受けなかった」は自営業で44.0%と高くなっている。

加入している健康保険別でみると、「受けた」は健康保険組合・共済組合（本人）で93.6%と高くなっている。一方、「受けなかった」は健康保険組合・共済組合（家族）で27.1%と高くなっている。

【1年以内に健康診査を受けたかーかかりつけ病院または診療所を決めているか別】



【かかりつけ病院または診療所を決めているか別】

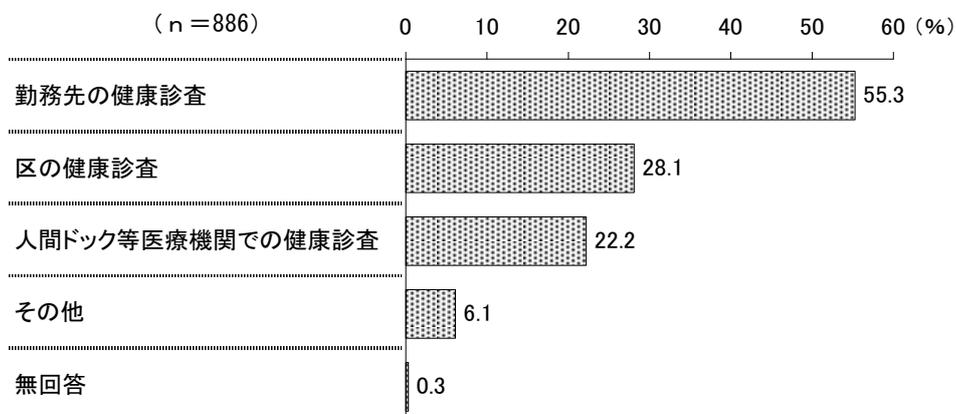


かかりつけ病院または診療所を決めているか別でみると、「受けた」は“かかりつけ病院または診療所を決めている人”で84.5%と高くなっている。

## (2) 健康診査を受けた場所

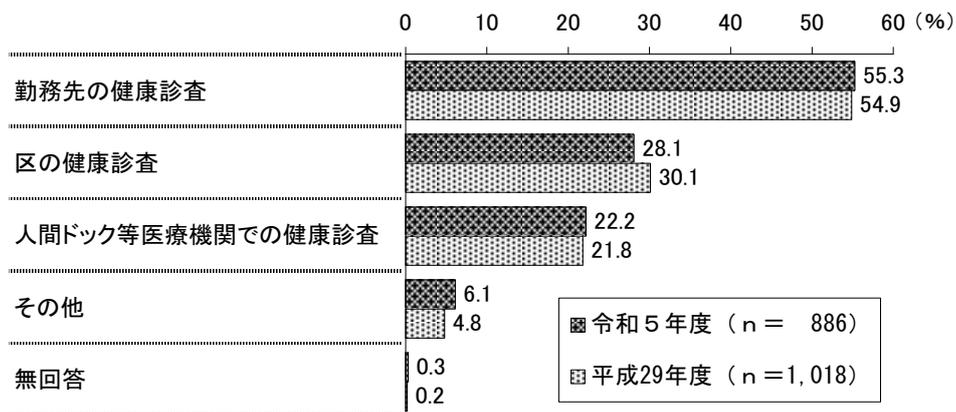
【33-①で「受けた」と答えた方にお聞きします。】

問33-②. どのような健康診査を受けましたか。(〇はいくつでも)



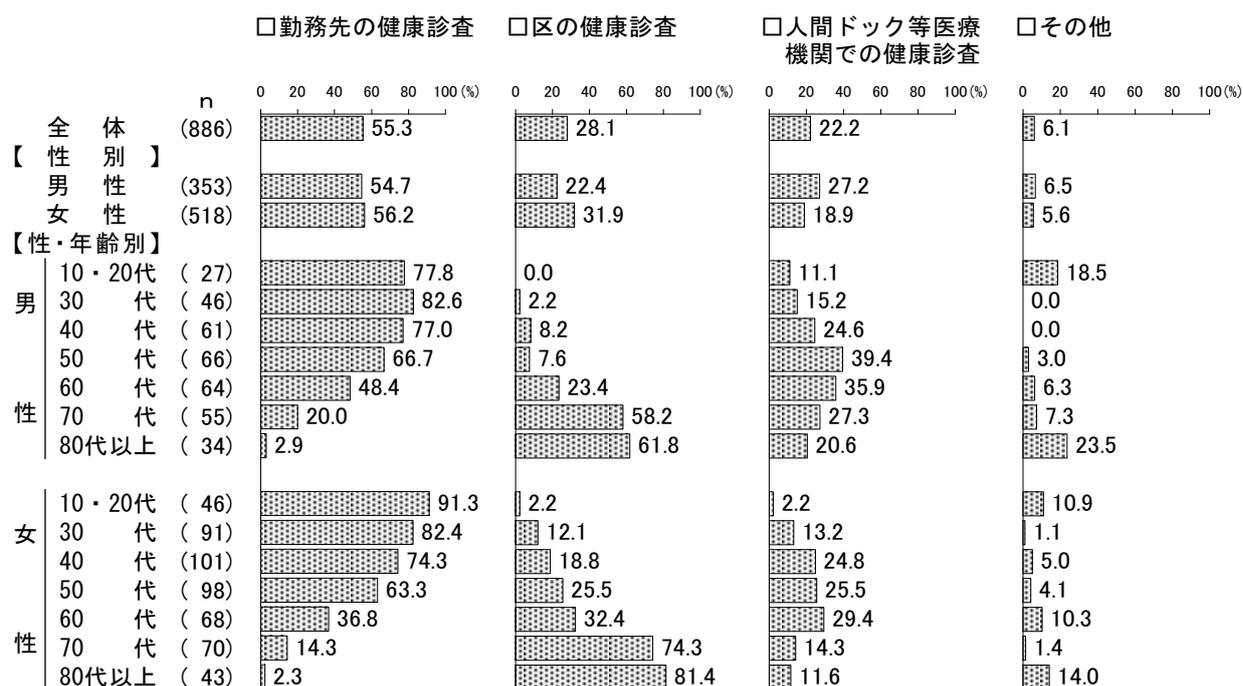
1年以内に健康診査を「受けた」と答えた方に、どのような健康診査を受けたか聞いたところ、「勤務先の健康診査」が55.3%で最も高く、次いで「区の健康診査」が28.1%、「人間ドック等医療機関での健康診査」が22.2%となっている。

### 【経年比較】



過去の調査と比較すると、「区の健康診査」は平成29年度より2.0ポイント減少している。

【健康診査を受けた場所－性・年齢別】



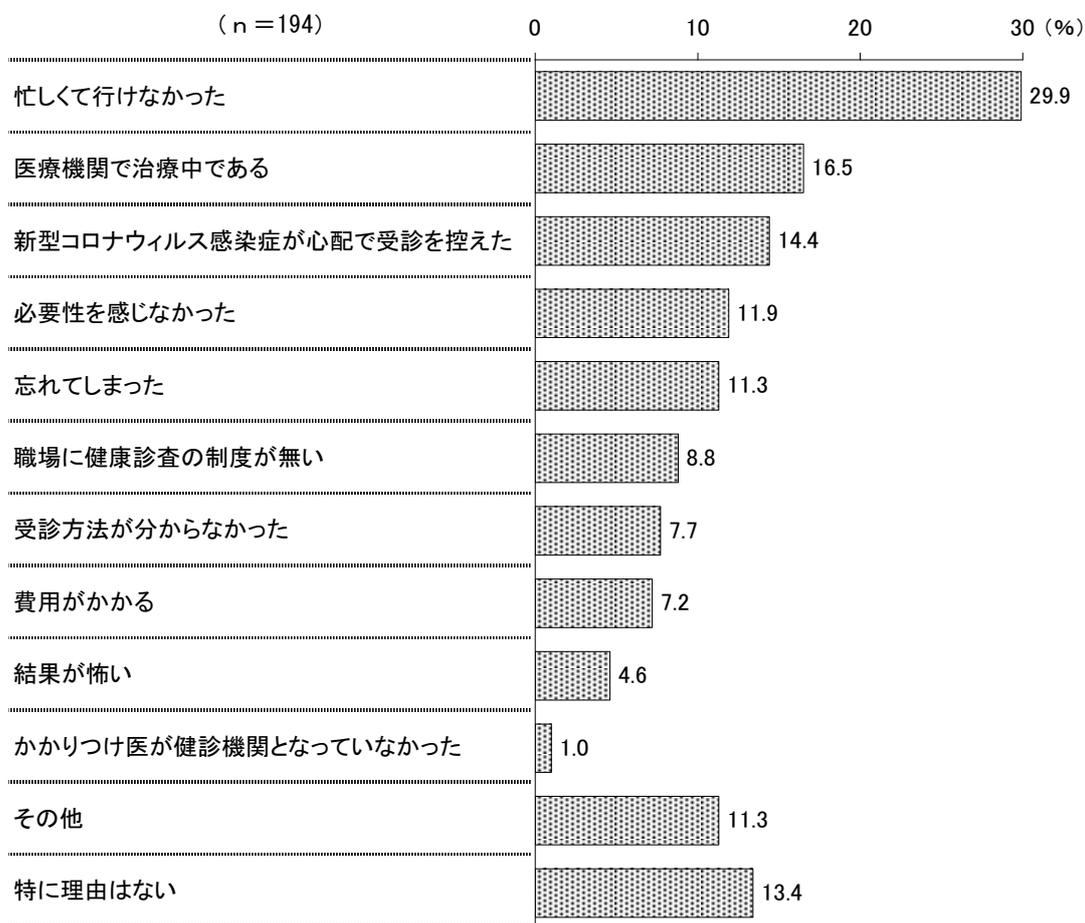
性別でみると、「区の健康診査」は女性（31.9%）が男性（22.4%）より9.5ポイント高くなっている。一方、「人間ドック等医療機関での健康診査」は男性（27.2%）が女性（18.9%）より8.3ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「勤務先の健康診査」は男女ともにおおむね年代が低くなるほど割合が高く、女性10・20代で91.3%となっている。「区の健康診査」は男女ともにおおむね年代が高くなるほど割合が高く、女性80代以上で81.4%となっている。「人間ドック等医療機関での健康診査」は男性50代で39.4%と高くなっている。

### (3) 健康診査を受けなかった理由

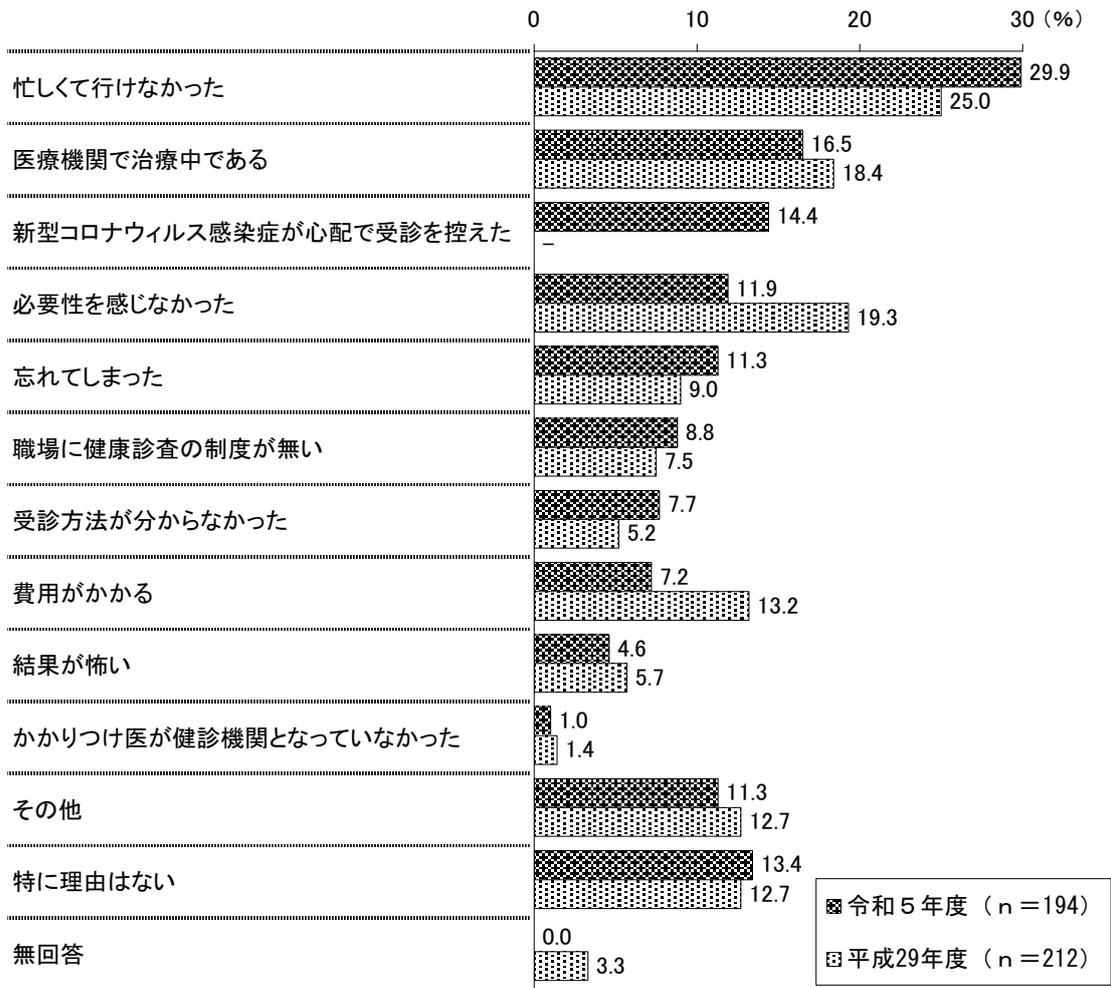
【問33-①で「受けなかった」と答えた方にお聞きします。】

問33-③. 健康診査を受けなかった理由は何ですか。(〇はいくつでも)



1年以内に健康診査を「受けなかった」と答えた方に、健康診査を受けなかった理由を聞いたところ、「忙しくて行けなかった」が29.9%で最も高く、次いで「医療機関で治療中である」が16.5%、「新型コロナウイルス感染症が心配で受診を控えた」が14.4%、「必要性を感じなかった」が11.9%となっている。一方、「特に理由はない」は13.4%となっている。

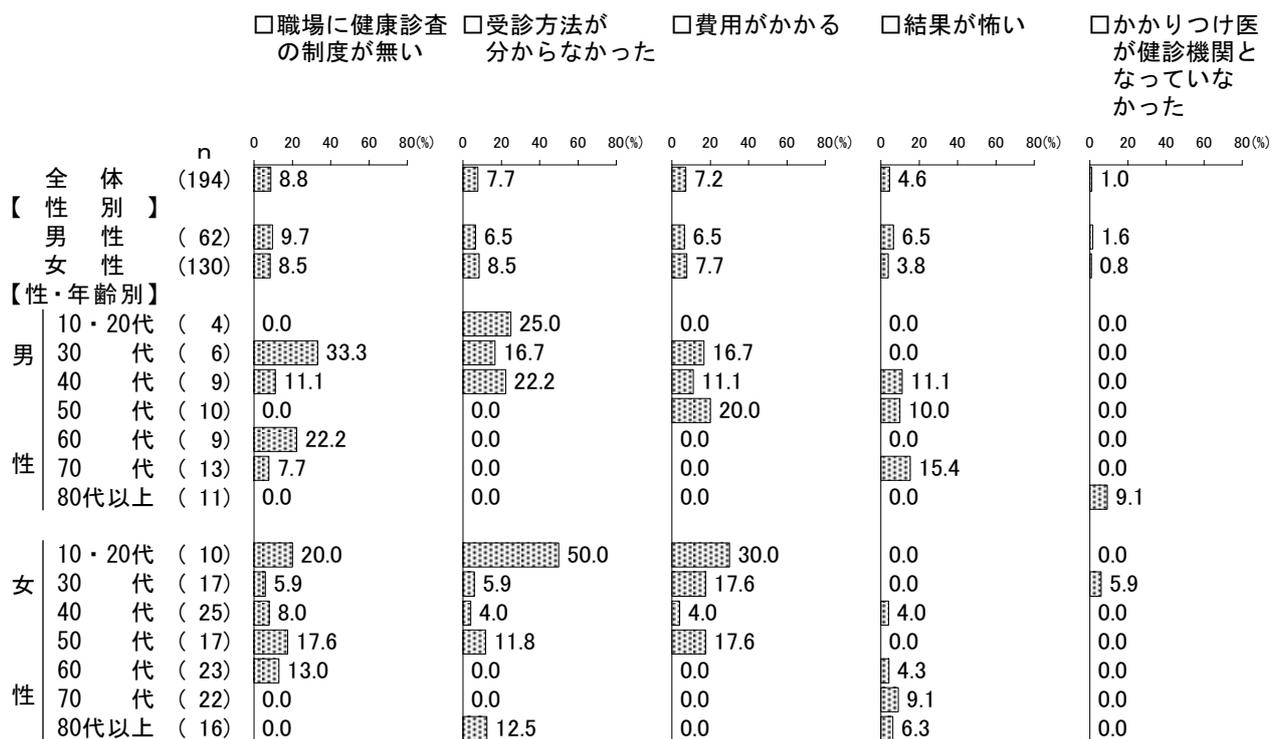
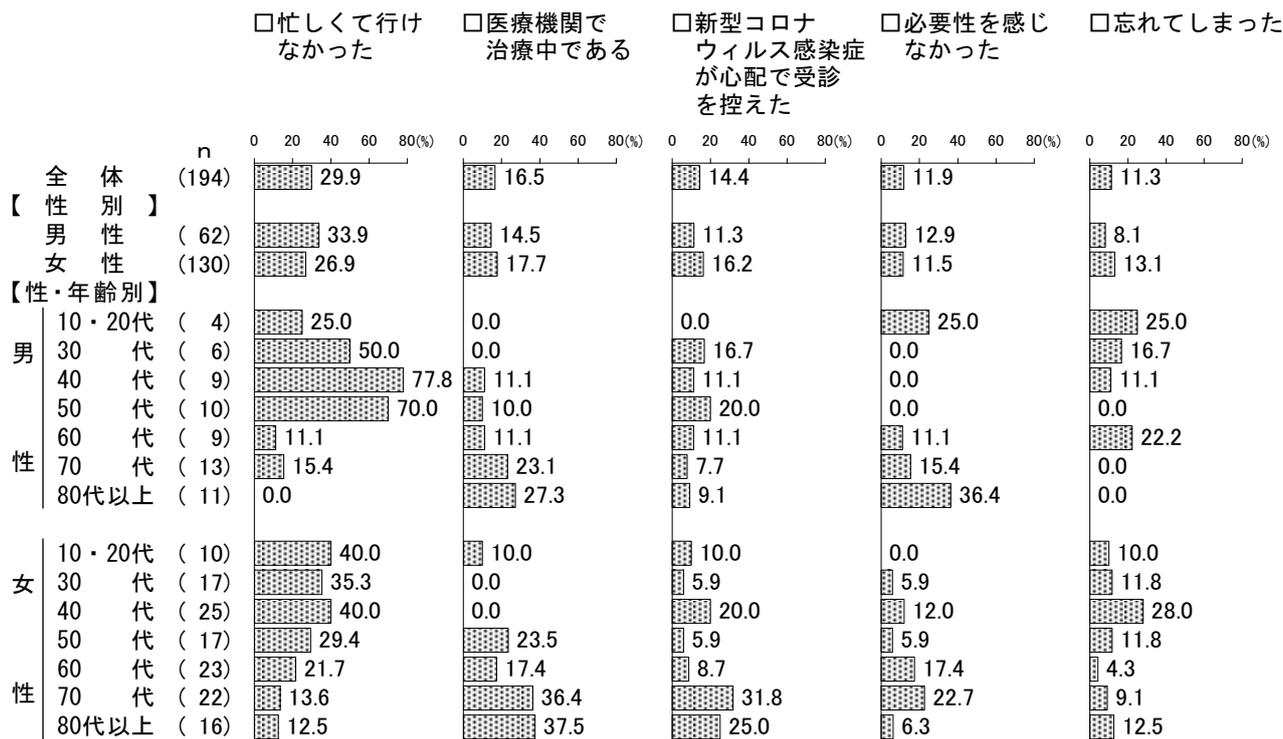
【経年比較】



※「新型コロナウイルス感染症が心配で受診を控えた」は令和5年度から追加された選択肢

過去の調査と比較すると、「忙しくて行けなかった」は平成29年度より4.9ポイント増加している。一方、「必要性を感じなかった」は平成29年度より7.4ポイント、「費用がかかる」は平成29年度より6.0ポイント、それぞれ減少している。

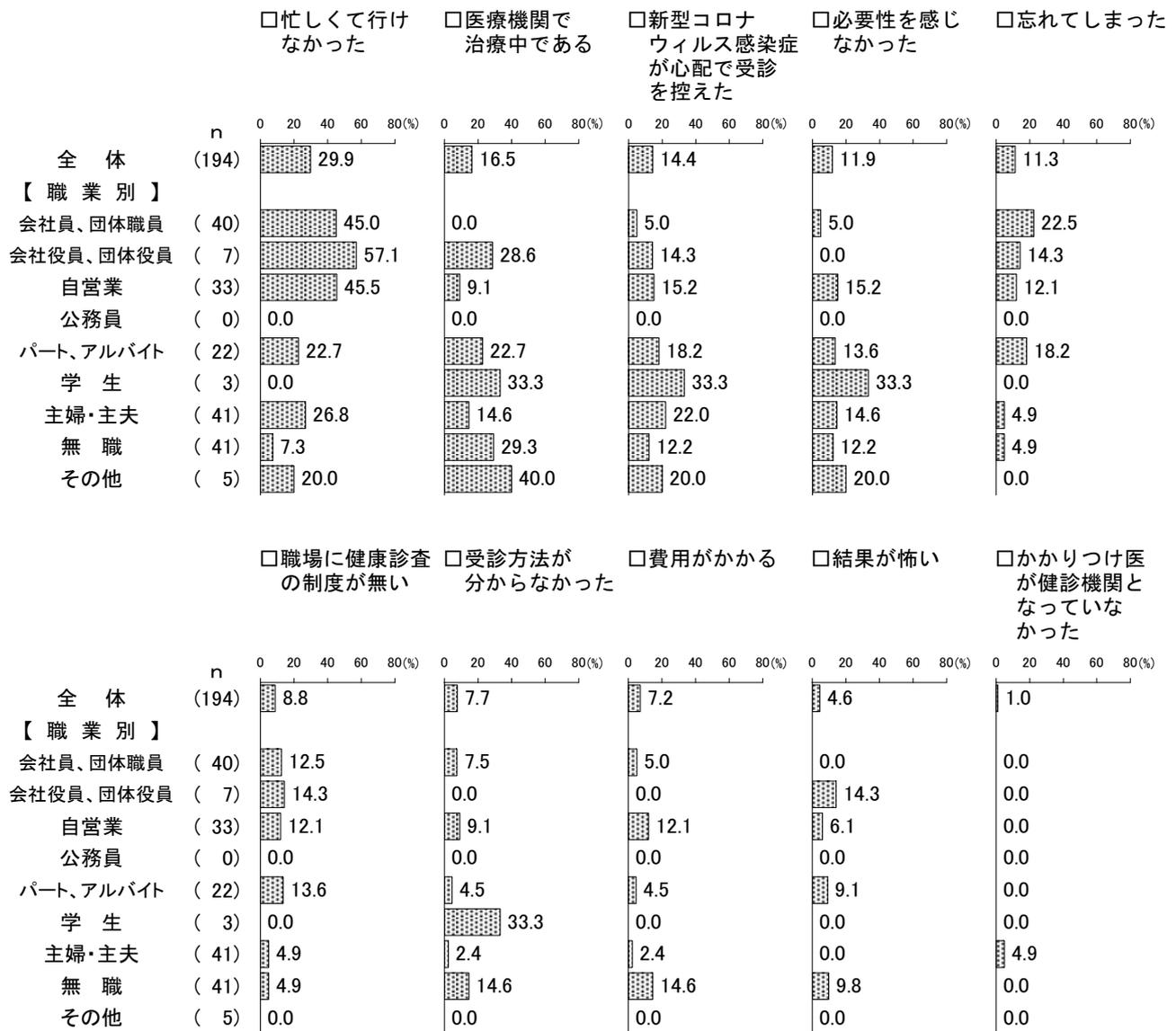
【健康診査を受けなかった理由－性・年齢別（上位10項目）】



性別で見ると、「忙しくて行けなかった」は男性（33.9%）が女性（26.9%）より7.0ポイント高くなっている。一方、「忘れてしまった」は女性（13.1%）が男性（8.1%）より5.0ポイント、「新型コロナウイルス感染症が心配で受診を控えた」は女性（16.2%）が男性（11.3%）より4.9ポイント、それぞれ高くなっている。

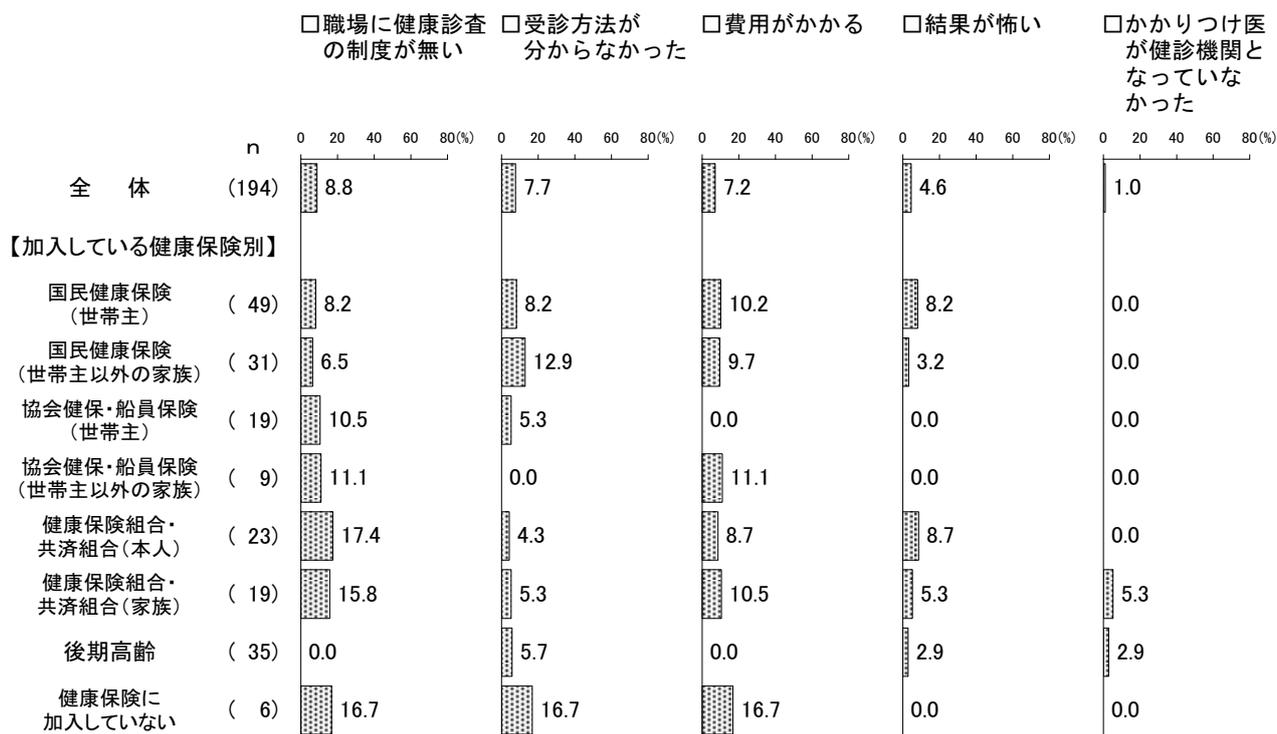
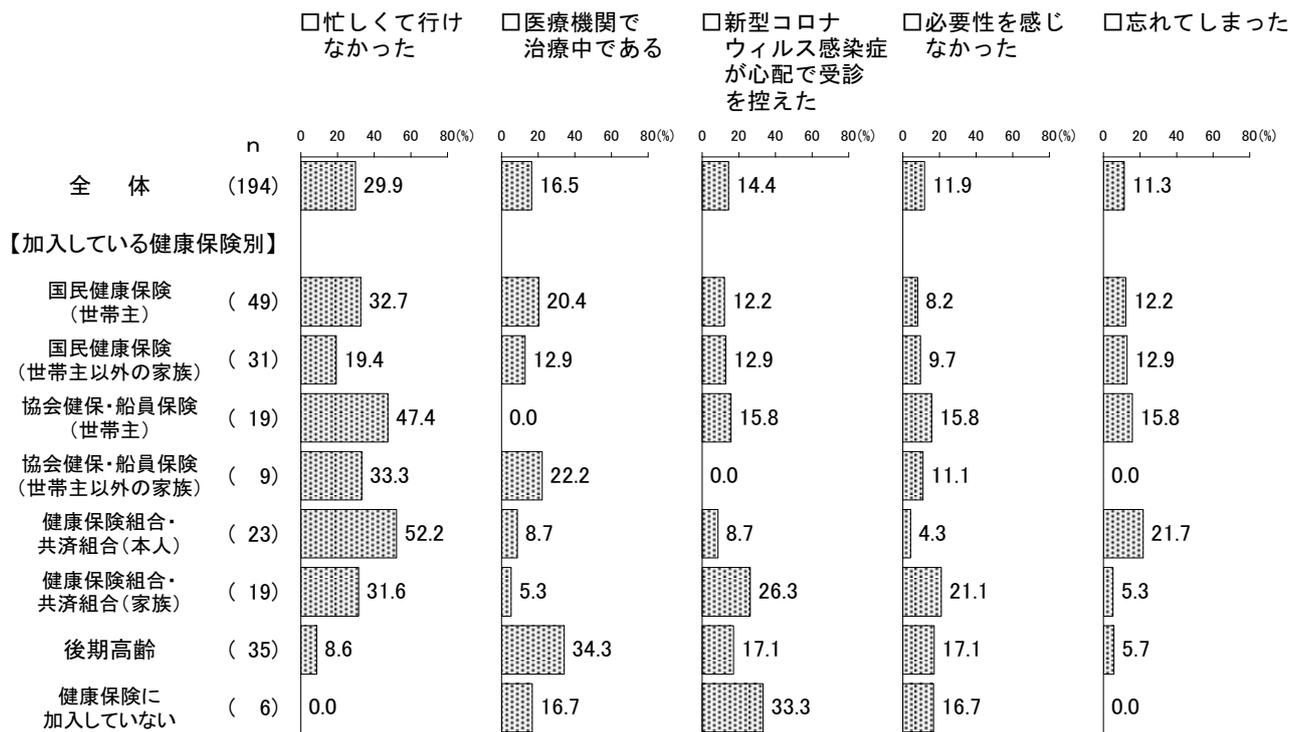
性・年齢別は基数が少ないため、参考に図示する。

【健康診査を受けなかった理由－職業別（上位10項目）】



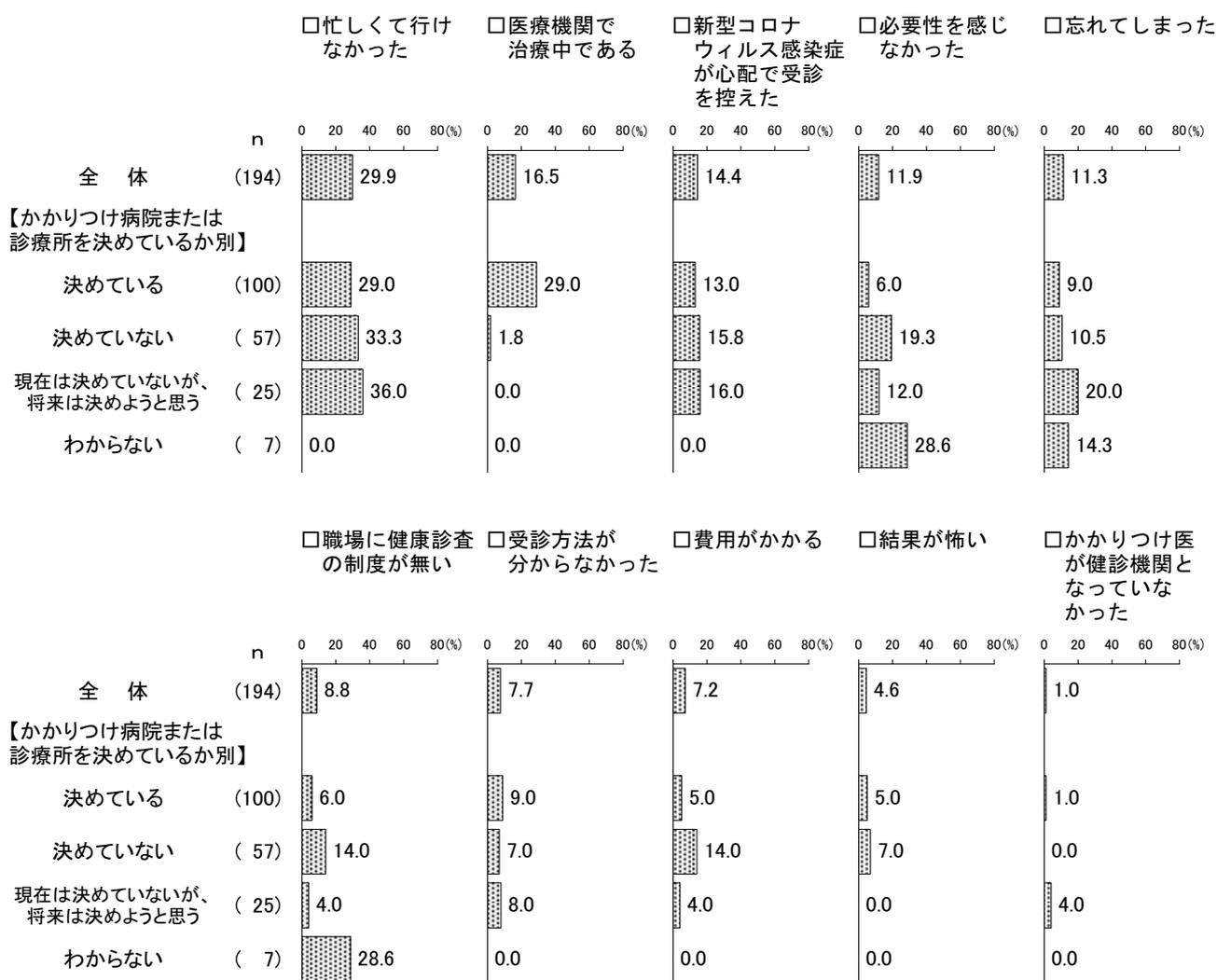
職業別でみると、「忙しくて行けなかった」は自営業で45.5%、会社員、団体職員で45.0%と高くなっている。「医療機関で治療中である」は無職で29.3%と高くなっている。「忘れてしまった」は会社員、団体職員で22.5%と高くなっている。

【健康診査を受けなかった理由—加入している健康保険別（上位10項目）】



加入している健康保険別でみると、「医療機関で治療中である」は後期高齢で34.3%と高くなっている。

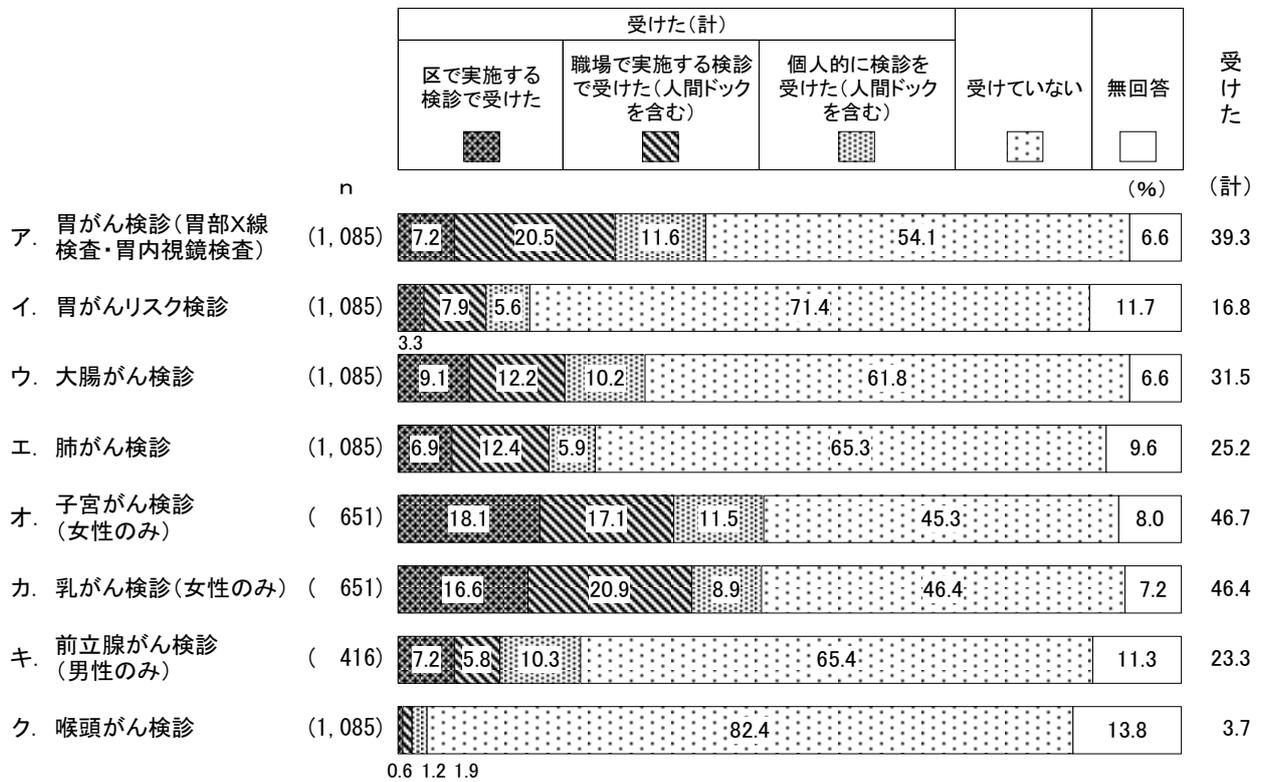
【健康診査を受けなかった理由—かかりつけ病院または診療所を決めているか別（上位10項目）】



かかりつけ病院または診療所を決めているか別でみると、「忙しくて行けなかった」は“かかりつけ病院または診療所を現在は決めていないが、将来は決めようと思う人”で36.0%と高くなっている。「医療機関で治療中である」は“かかりつけ病院または診療所を決めている人”で29.0%と高くなっている。

(4) この1年間のがん検診の受診の有無

問34-①. この1年間の「がん検診」を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、最初に受ける検診となります。  
 (ア～クの各項目で、1～4のいずれかの番号に、1つずつ○をつけてください)



この1年間のがん検診の受診の有無を聞いたところ、「区で実施する検診で受けた」は“子宮がん検診(女性のみ)”で18.1%と最も高く、次いで“乳がん検診(女性のみ)”で16.6%となっている。

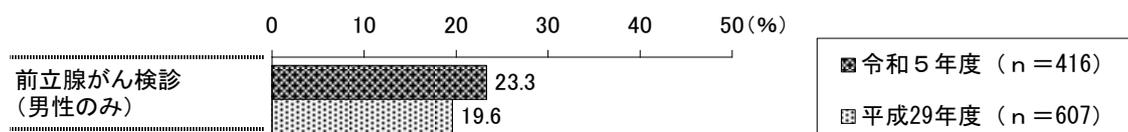
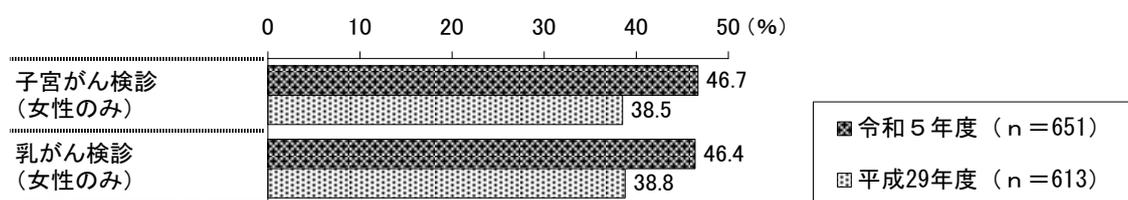
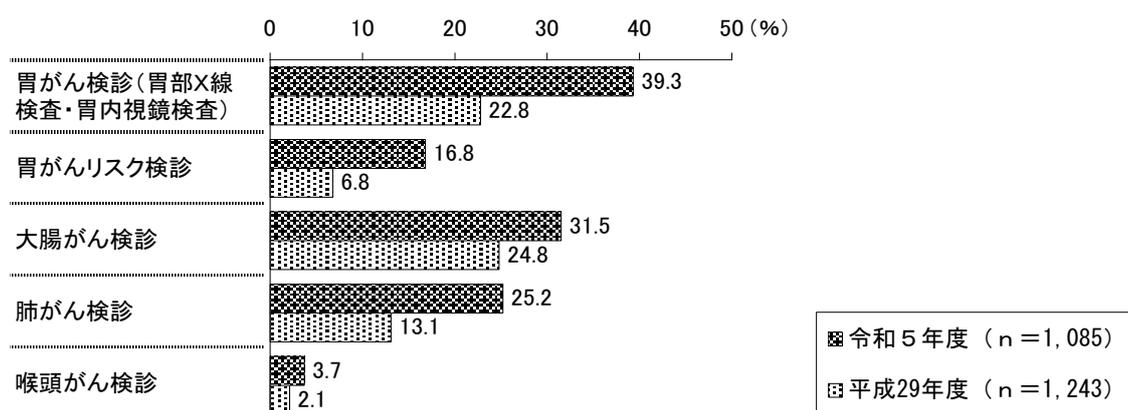
「職場で実施する検診で受けた(人間ドックを含む)」は“乳がん検診(女性のみ)”で20.9%と最も高く、次いで“胃がん検診(胃部X線検査・胃内視鏡検査)”で20.5%となっている。

「個人的に検診を受けた(人間ドックを含む)」は“胃がん検診(胃部X線検査・胃内視鏡検査)”で11.6%と最も高く、次いで“子宮がん検診(女性のみ)”で11.5%となっている。

また、「区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)」を合わせた『受けた(計)』は“子宮がん検診(女性のみ)”で46.7%と最も高く、次いで“乳がん検診(女性のみ)”で46.4%、“胃がん検診(胃部X線検査・胃内視鏡検査)”で39.3%となっている。

一方、「受けていない」は“喉頭がん検診”で82.4%と最も高く、次いで“胃がんリスク検診”で71.4%、“前立腺がん検診(男性のみ)”で65.4%となっている。

【経年比較】〈受診した割合〉

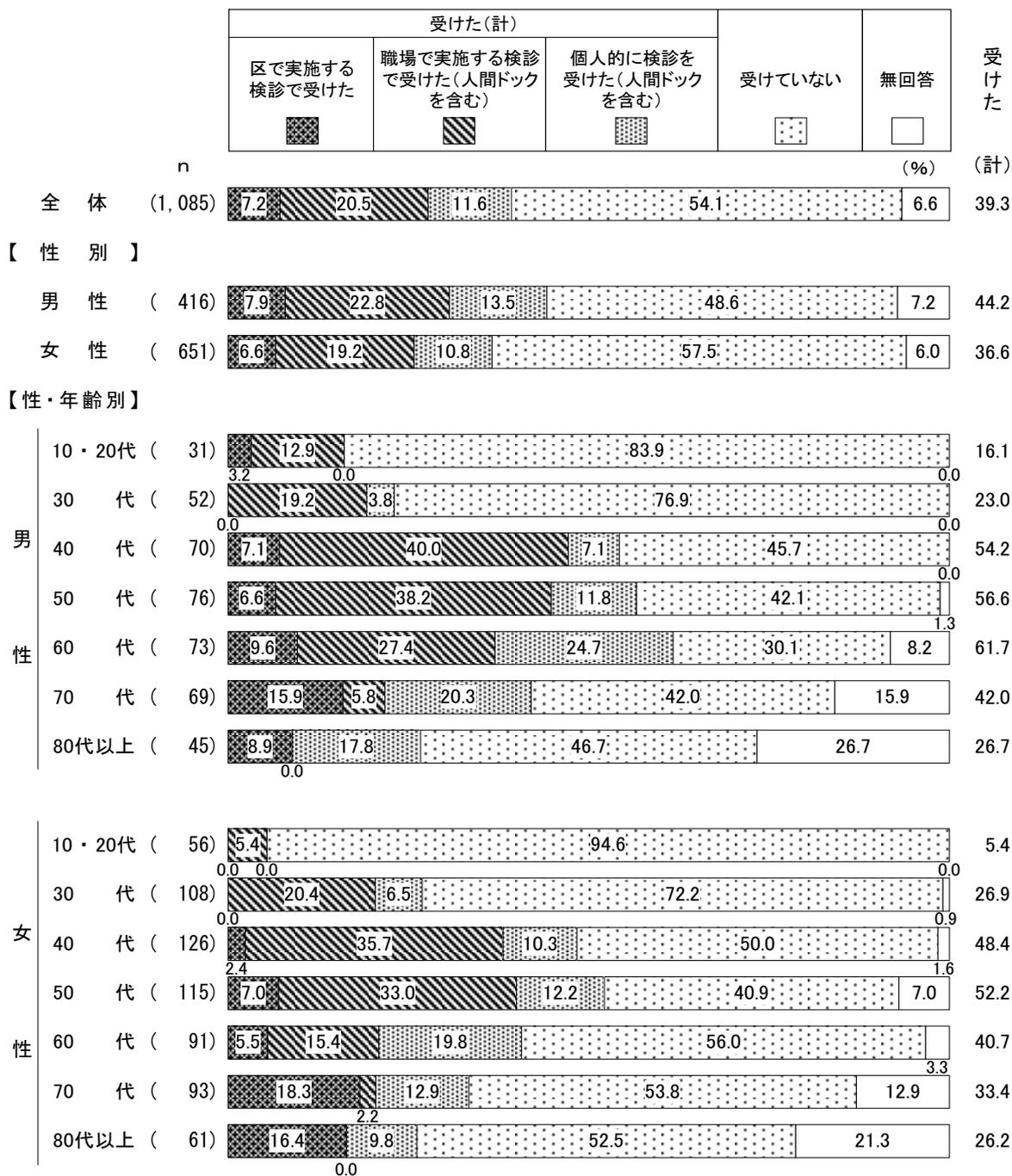


※平成29年度の設問は「あなたが、1年以内に受けたがん検診はどれですか。(複数回答)」となっていた  
 ※令和5年度の受診した割合は「区で実施する検診で受けた」、「職場で実施する検診で受けた(人間ドックを含む)」、「個人的に検診を受けた(人間ドックを含む)」を合わせた値となっている

受診した割合を過去の調査と比較すると、受診率は全てのがん検診で平成29年度より増加しており、“胃がん検診(胃部X線検査・胃内視鏡検査)”は平成29年度より16.5ポイント、“肺がん検診”は平成29年度より12.1ポイント、“胃がんリスク検診”は平成29年度より10.0ポイント、それぞれ増加している。

【この1年間のがん検診の受診の有無一性・年齢別】

＜ア. 胃がん検診（胃部X線検査・胃内視鏡検査）＞

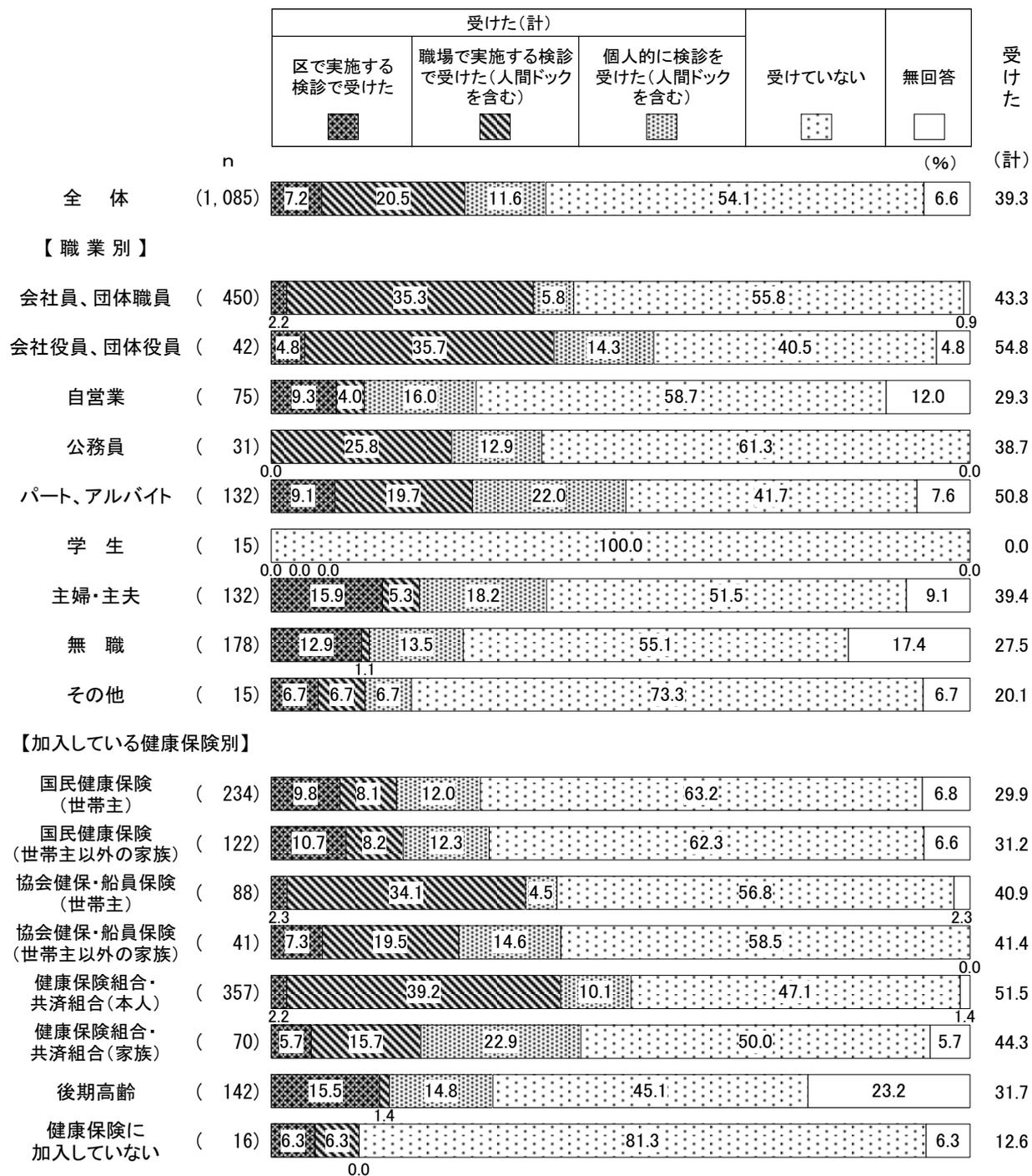


＜胃がん検診（胃部X線検査・胃内視鏡検査）＞を性別で見ると、「受けていない」は女性（57.5%）が男性（48.6%）より8.9ポイント高くなっている。一方、『受けた（計）』は男性（44.2%）が女性（36.6%）より7.6ポイント、「職場で実施する検診で受けた（人間ドックを含む）」は男性（22.8%）が女性（19.2%）より3.6ポイント、それぞれ高くなっている。

性・年齢別で見ると、「職場で実施する検診で受けた（人間ドックを含む）」は男性40代で40.0%と高くなっている。『受けた（計）』は男性60代で61.7%と高くなっている。一方、「受けていない」は女性10・20代で94.6%、男性10・20代で83.9%と高くなっている。

【この1年間のがん検診の受診の有無－職業別、加入している健康保険別】

＜ア. 胃がん検診（胃部X線検査・胃内視鏡検査）＞

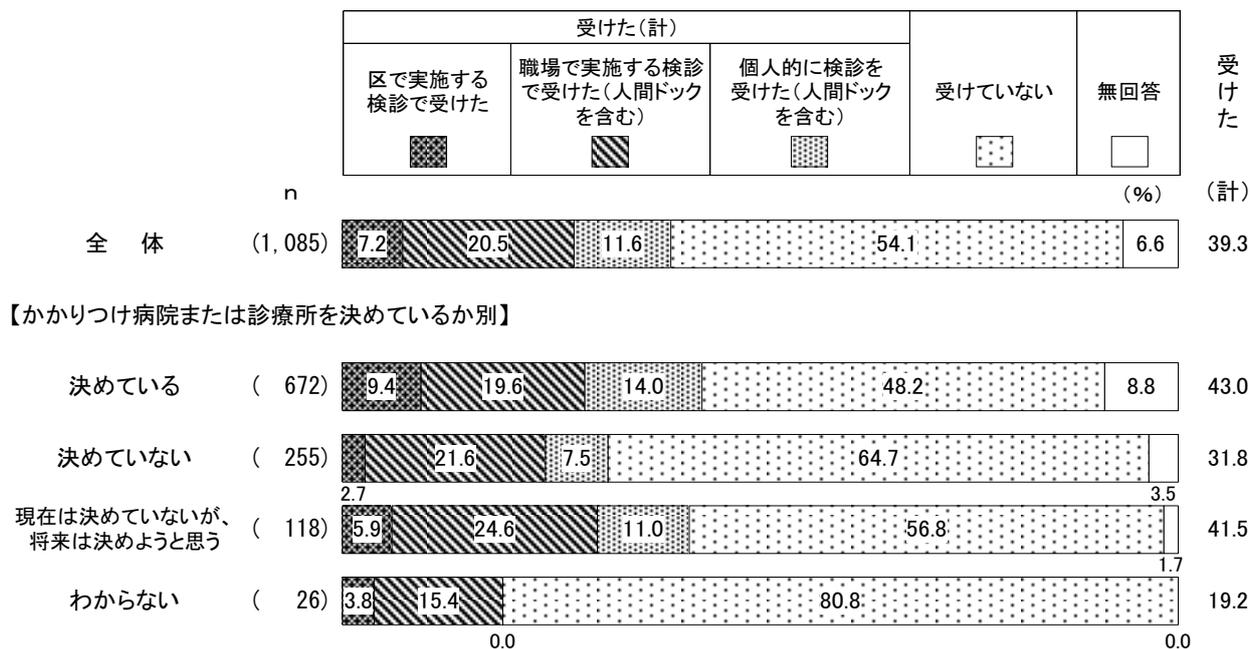


＜胃がん検診（胃部X線検査・胃内視鏡検査）＞を職業別でみると、「職場で実施する検診で受けた（人間ドックを含む）」は会社役員、団体役員で35.7%、会社員、団体職員で35.3%と高くなっている。『受けた（計）』は会社役員、団体役員で54.8%、パート、アルバイトで50.8%と高くなっている。一方、「受けていない」は公務員で61.3%と高くなっている。

加入している健康保険別でみると、「職場で実施する検診で受けた（人間ドックを含む）」は健康保険組合・共済組合（本人）で39.2%と高くなっている。『受けた（計）』は健康保険組合・共済組合（本人）で51.5%と高くなっている。一方、「受けていない」は国民健康保険（世帯主）で63.2%、国民健康保険（世帯主以外の家族）で62.3%と高くなっている。

【この1年間のがん検診の受診の有無一かかりつけ病院または診療所を決めているか別】

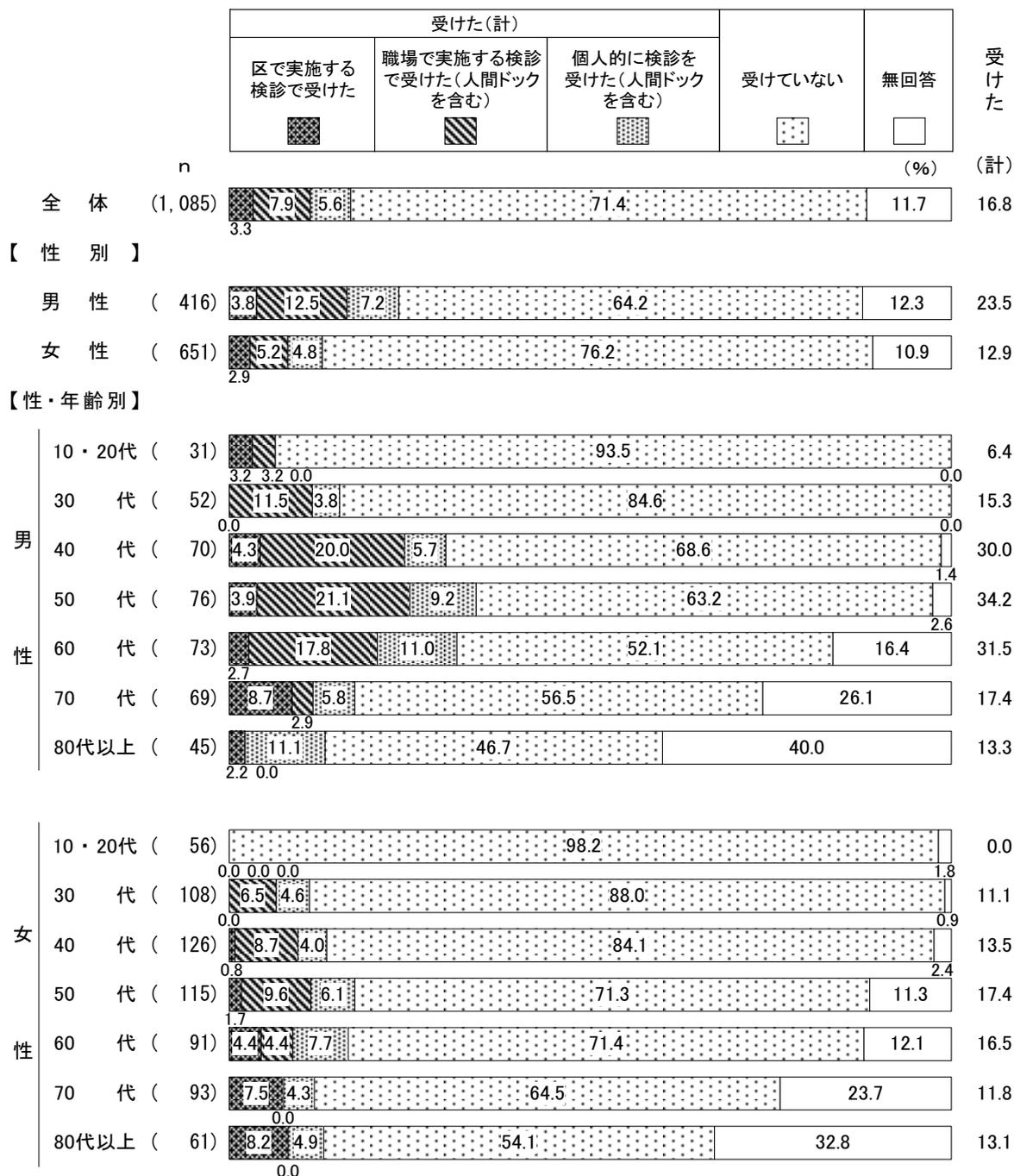
＜ア. 胃がん検診（胃部X線検査・胃内視鏡検査）＞



＜胃がん検診（胃部X線検査・胃内視鏡検査）＞をかかりつけ病院または診療所を決めているか別でみると、「職場で実施する検診で受けた（人間ドックを含む）」は“かかりつけ病院または診療所を現在は決めていないが、将来は決めようと思う人”で24.6%と高くなっている。『受けた(計)』は“かかりつけ病院または診療所を決めている人”で43.0%と高くなっている。一方、「受けていない」は“かかりつけ病院または診療所を決めていない人”で64.7%と高くなっている。

【この1年間のがん検診の受診の有無一性・年齢別】

<イ. 胃がんリスク検診>

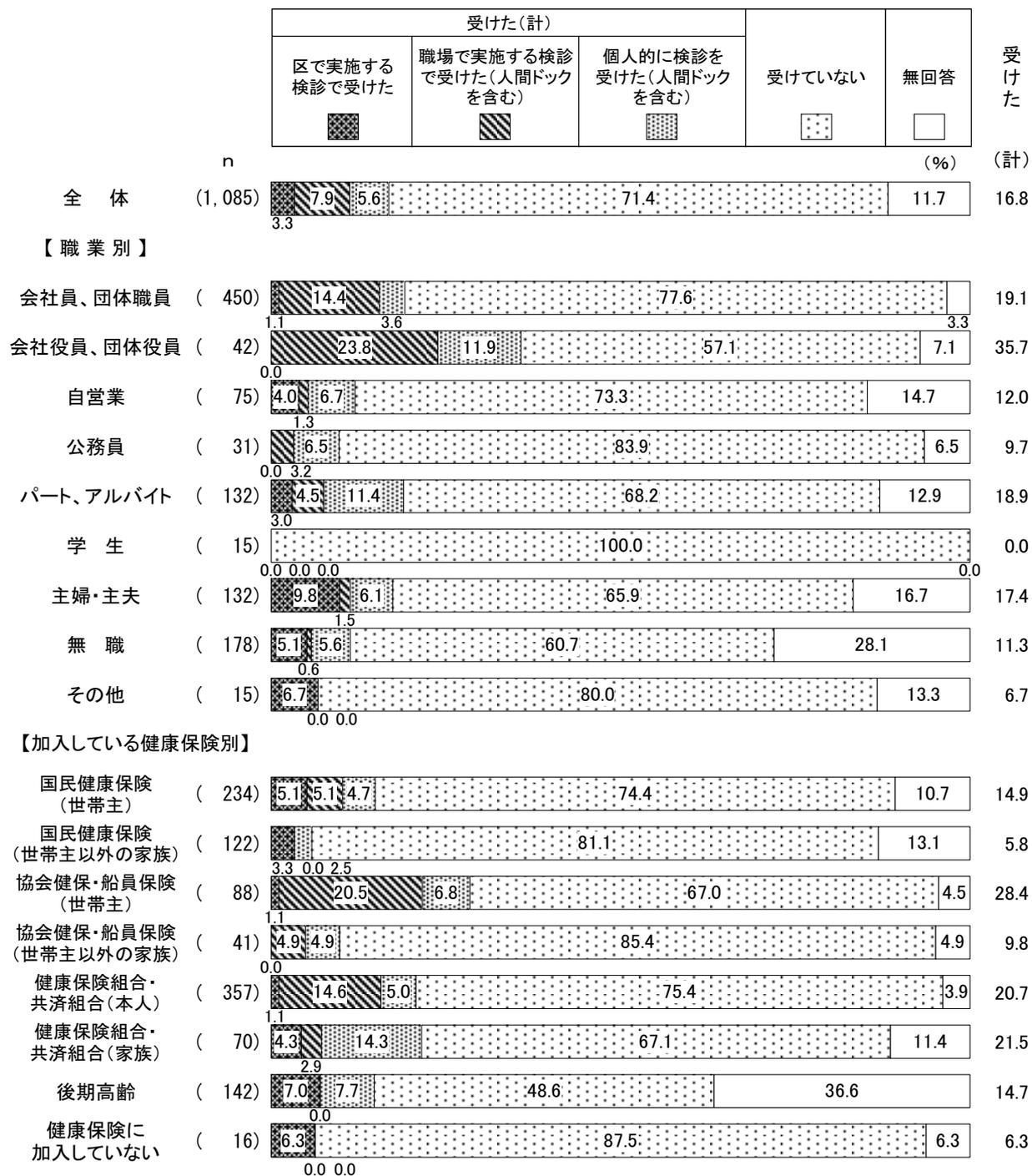


<胃がんリスク検診>を性別で見ると、「受けていない」は女性（76.2%）が男性（64.2%）より12.0ポイント高くなっている。一方、『受けた（計）』は男性（23.5%）が女性（12.9%）より10.6ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「職場で実施する検診で受けた（人間ドックを含む）」は男性50代で21.1%、男性40代で20.0%と高くなっている。『受けた（計）』は男性50代で34.2%と高くなっている。一方、「受けていない」は女性10・20代で98.2%、男性10・20代で93.5%と高くなっている。

【この1年間のがん検診の受診の有無－職業別、加入している健康保険別】

<イ. 胃がんリスク検診>

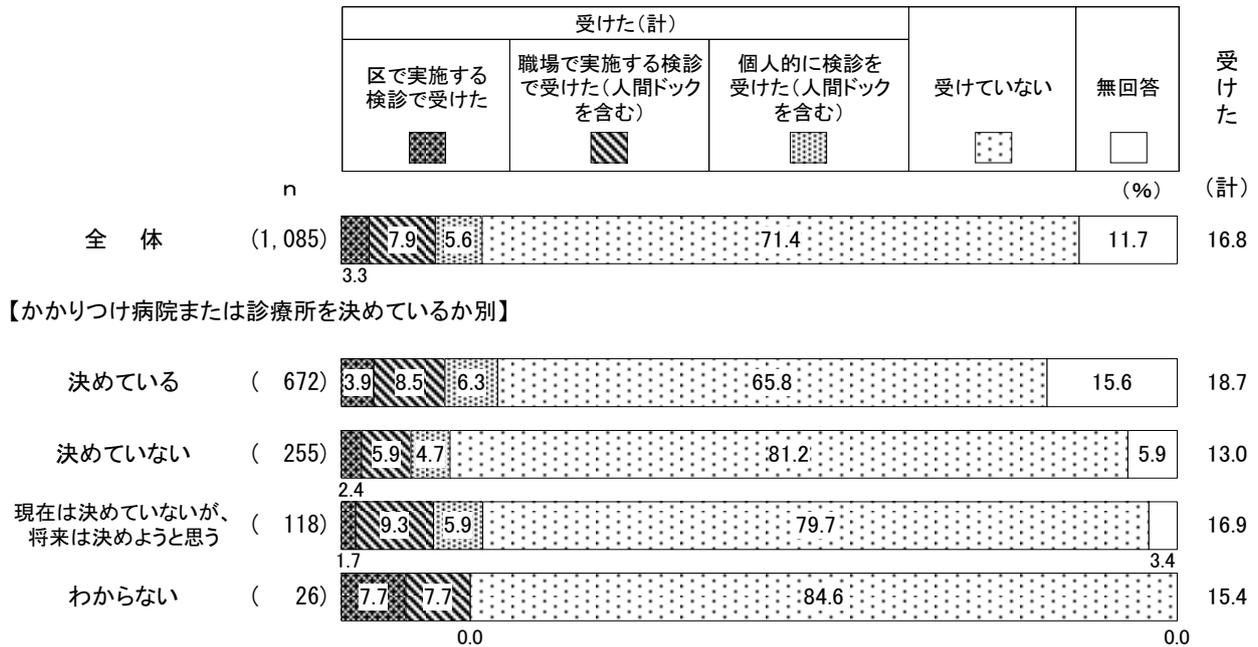


<胃がんリスク検診>を職業別で見ると、「職場で実施する検診で受けた(人間ドックを含む)」は会社役員、団体役員で23.8%と高くなっている。『受けた(計)』は会社役員、団体役員で35.7%と高くなっている。一方、「受けていない」は公務員で83.9%と高くなっている。

加入している健康保険別で見ると、「職場で実施する検診で受けた(人間ドックを含む)」は協会健保・船員保険(世帯主)で20.5%と高くなっている。『受けた(計)』は協会健保・船員保険(世帯主)で28.4%と高くなっている。一方、「受けていない」は協会健保・船員保険(世帯主以外の家族)で85.4%と高くなっている。

【この1年間のがん検診の受診の有無一かかりつけ病院または診療所を決めているか別】

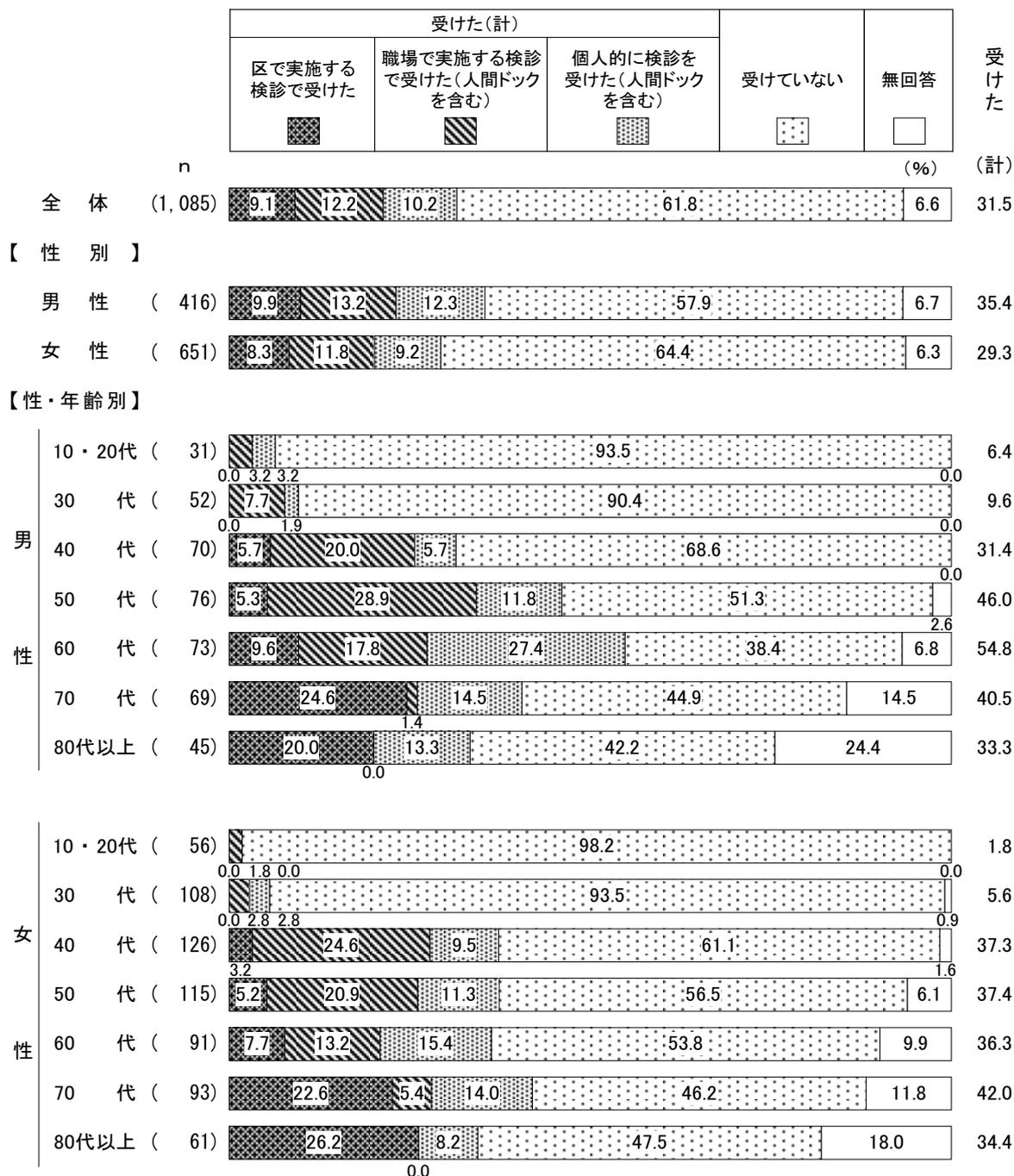
<イ. 胃がんリスク検診>



<胃がんリスク検診>をかかりつけ病院または診療所を決めているか別でみると、「受けていない」は“かかりつけ病院または診療所を決めていない人”で81.2%と高くなっている。

【この1年間のがん検診の受診の有無一性・年齢別】

＜ウ. 大腸がん検診＞

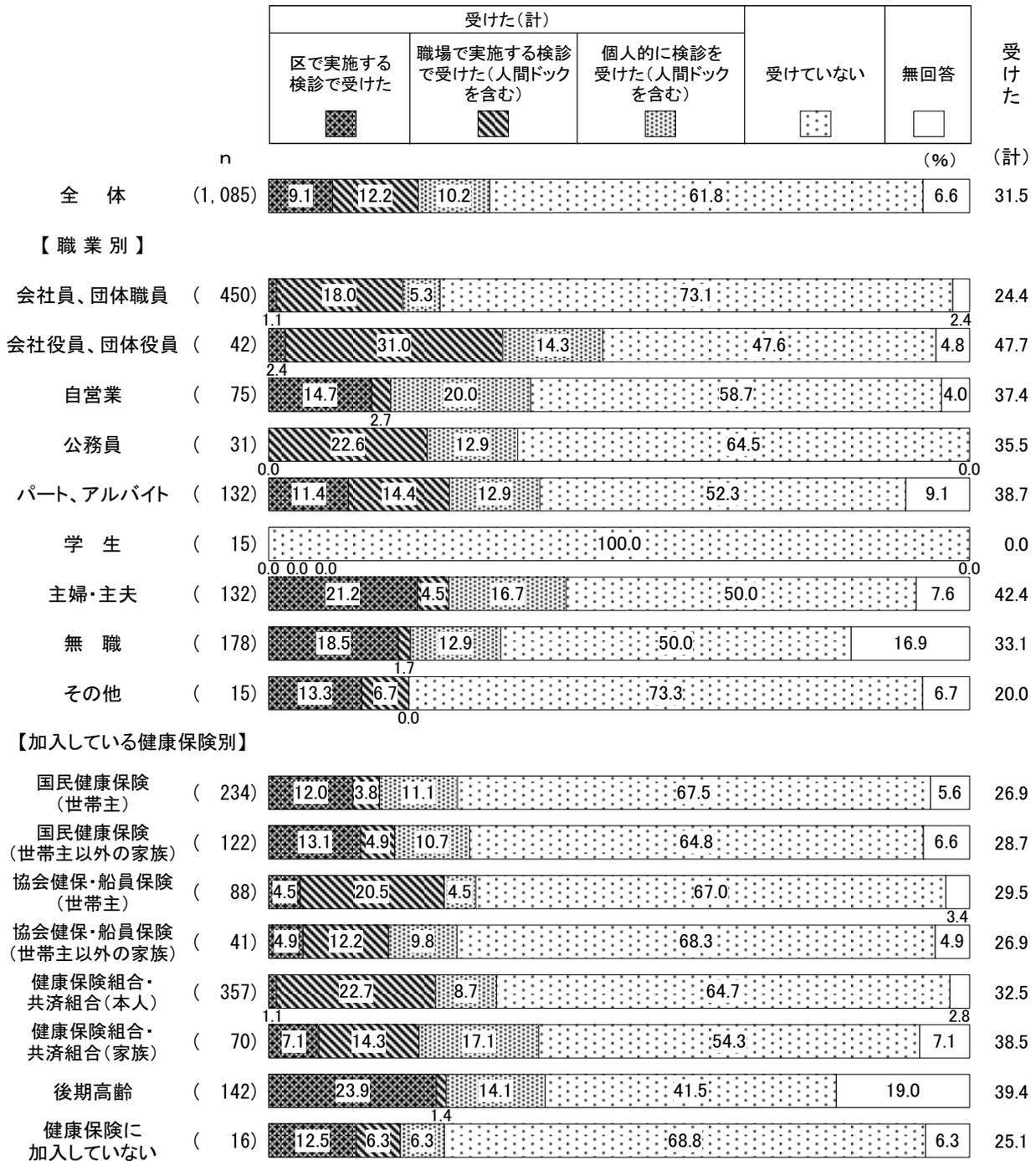


＜大腸がん検診＞を性別で見ると、「受けていない」は女性（64.4%）が男性（57.9%）より6.5ポイント高くなっている。一方、『受けた（計）』は男性（35.4%）が女性（29.3%）より6.1ポイント、「個人的に検診を受けた（人間ドックを含む）」は男性（12.3%）が女性（9.2%）より3.1ポイント、それぞれ高くなっている。

性・年齢別で見ると、「職場で実施する検診で受けた（人間ドックを含む）」は男性50代で28.9%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）」は男性60代で27.4%と高くなっている。『受けた（計）』は男性60代で54.8%と高くなっている。一方、「受けていない」は女性10・20代で98.2%と高くなっている。

【この1年間のがん検診の受診の有無－職業別、加入している健康保険別】

＜ウ. 大腸がん検診＞

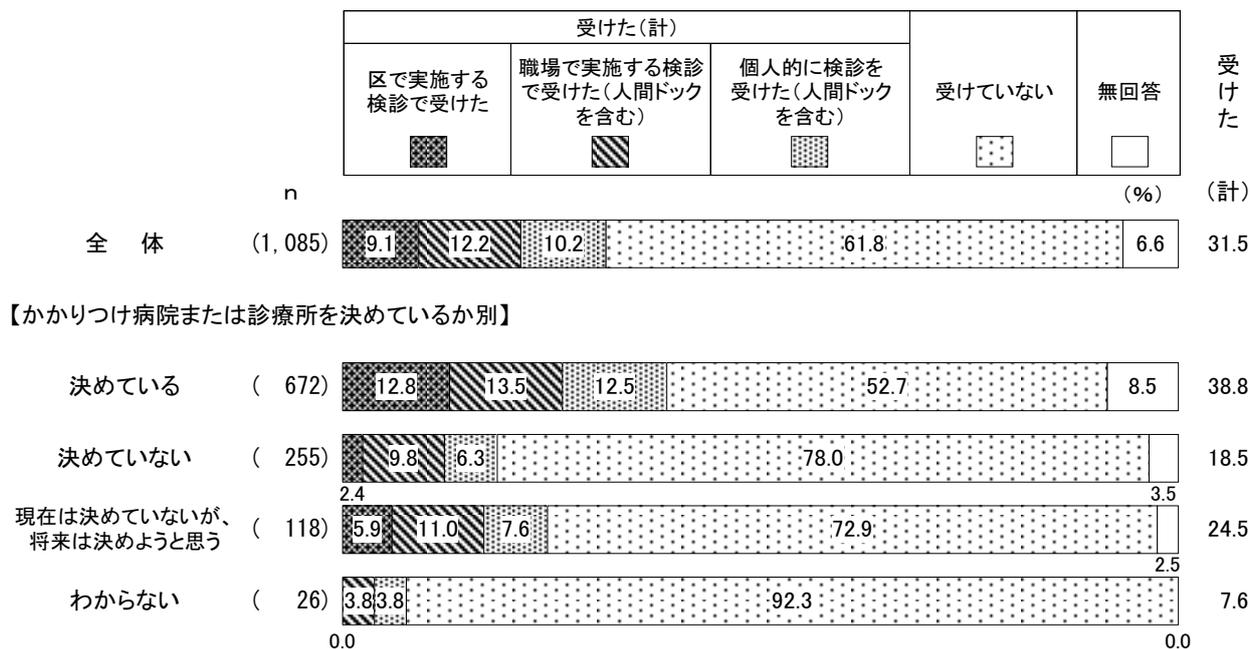


＜大腸がん検診＞を職業別で見ると、「職場で実施する検診で受けた(人間ドックを含む)」は会社役員、団体役員で31.0%と高くなっている。『受けた(計)』は会社役員、団体役員で47.7%と高くなっている。一方、「受けていない」は会社員、団体職員で73.1%と高くなっている。

加入している健康保険別で見ると、「区で実施する検診で受けた」は後期高齢で23.9%と高くなっている。『受けた(計)』は後期高齢で39.4%と高くなっている。一方、「受けていない」は協会健保・船員保険(世帯主以外の家族)で68.3%と高くなっている。

【この1年間のがん検診の受診の有無一かかりつけ病院または診療所を決めているか別】

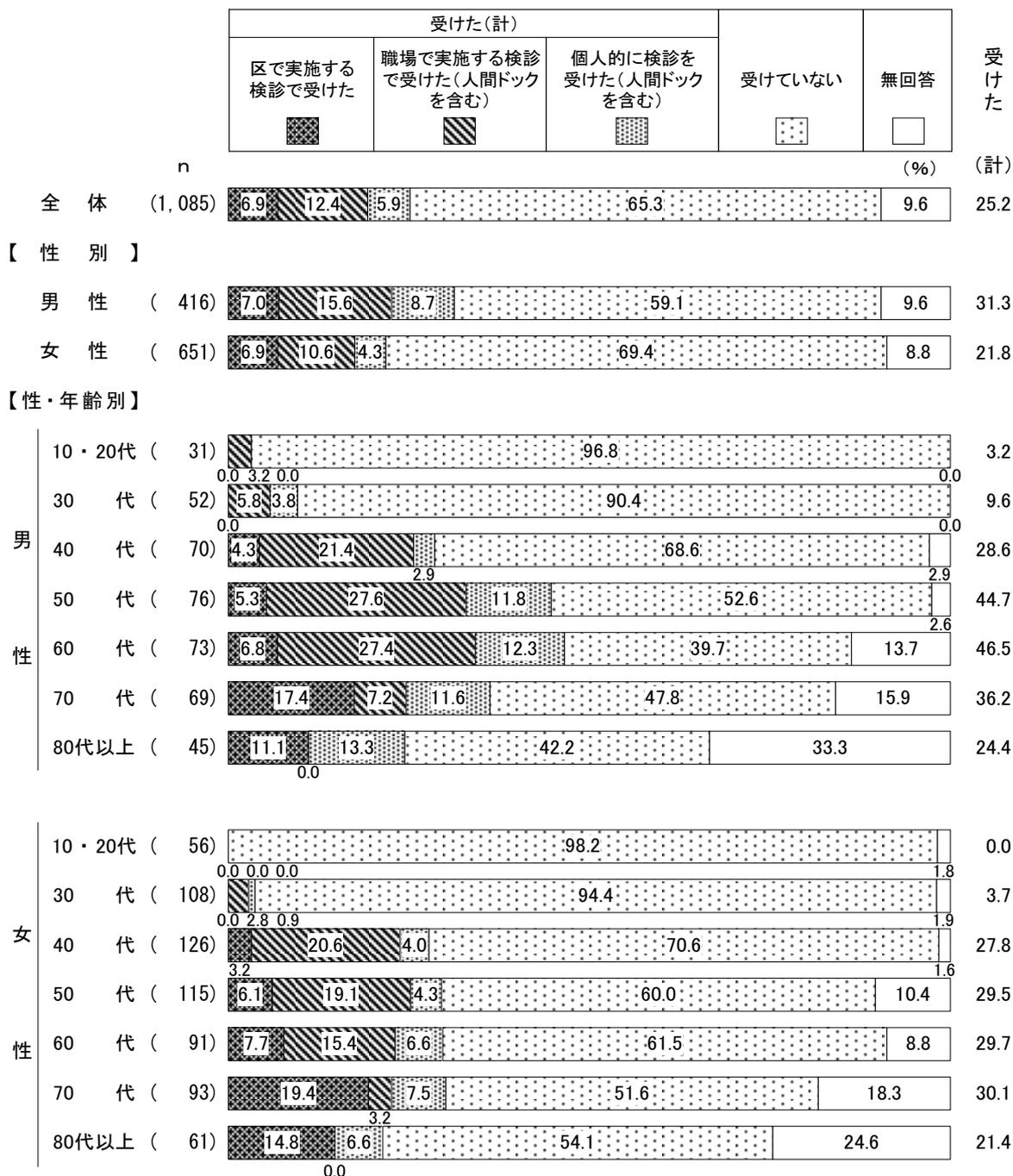
＜ウ. 大腸がん検診＞



＜大腸がん検診＞をかかりつけ病院または診療所を決めているか別でみると、『受けた(計)』は“かかりつけ病院または診療所を決めている人”で38.8%と高くなっている。一方、「受けていない」は“かかりつけ病院または診療所を決めていない人”で78.0%と高くなっている。

【この1年間のがん検診の受診の有無一性・年齢別】

＜エ. 肺がん検診＞

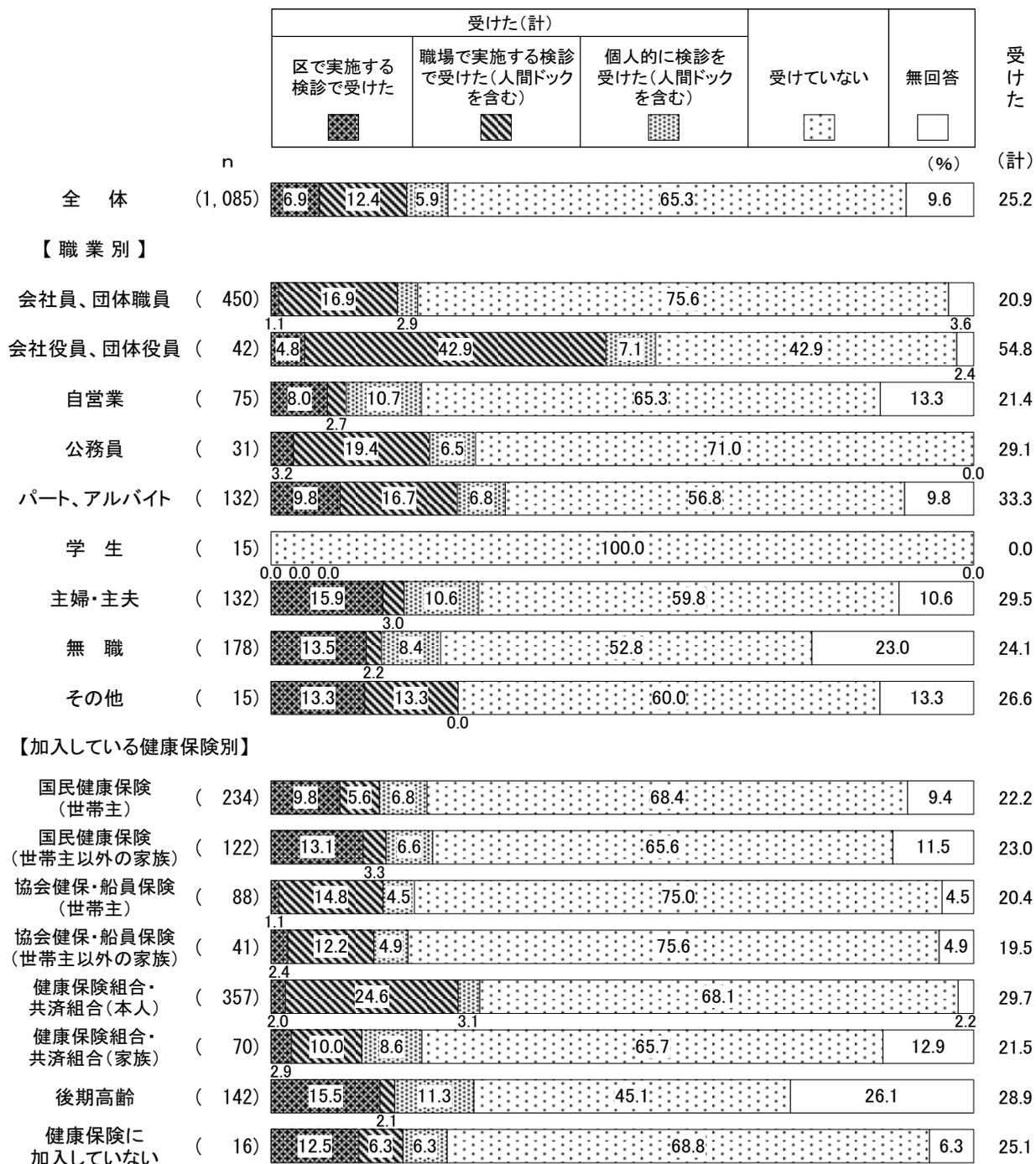


＜肺がん検診＞を性別で見ると、「受けていない」は女性（69.4%）が男性（59.1%）より10.3ポイント高くなっている。一方、『受けた（計）』は男性（31.3%）が女性（21.8%）より9.5ポイント、「職場で実施する検診で受けた（人間ドックを含む）」は男性（15.6%）が女性（10.6%）より5.0ポイント、それぞれ高くなっている。

性・年齢別で見ると、「職場で実施する検診で受けた（人間ドックを含む）」は男性50代で27.6%、男性60代で27.4%と高くなっている。『受けた（計）』は男性60代で46.5%、男性50代で44.7%と高くなっている。一方、「受けていない」は女性10・20代で98.2%、男性10・20代で96.8%と高くなっている。

【この1年間のがん検診の受診の有無－職業別、加入している健康保険別】

＜エ. 肺がん検診＞

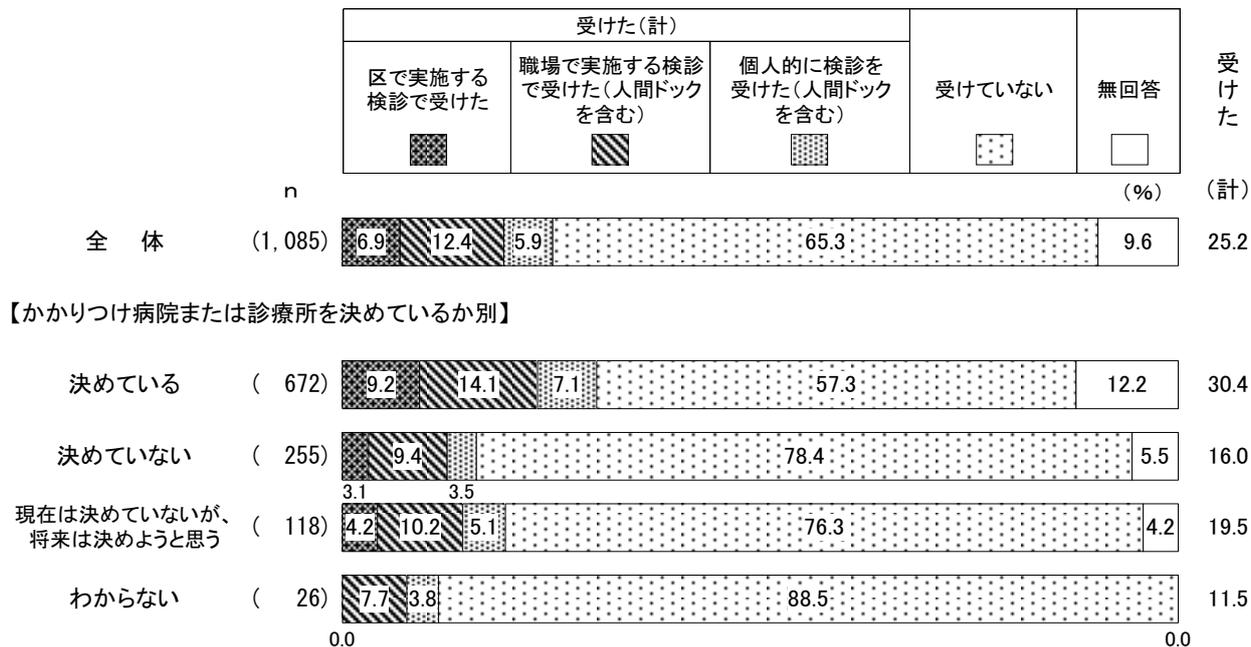


＜肺がん検診＞を職業別で見ると、「職場で実施する検診で受けた（人間ドックを含む）」は会社役員、団体役員で42.9%と高くなっている。『受けた（計）』は会社役員、団体役員で54.8%と高くなっている。一方、「受けていない」は会社員、団体職員で75.6%と高くなっている。

加入している健康保険別で見ると、「職場で実施する検診で受けた（人間ドックを含む）」は健康保険組合・共済組合（本人）で24.6%と高くなっている。『受けた（計）』は健康保険組合・共済組合（本人）で29.7%と高くなっている。一方、「受けていない」は協会健保・船員保険（世帯主以外の家族）で75.6%、協会健保・船員保険（世帯主）で75.0%と高くなっている。

【この1年間のがん検診の受診の有無—かかりつけ病院または診療所を決めているか別】

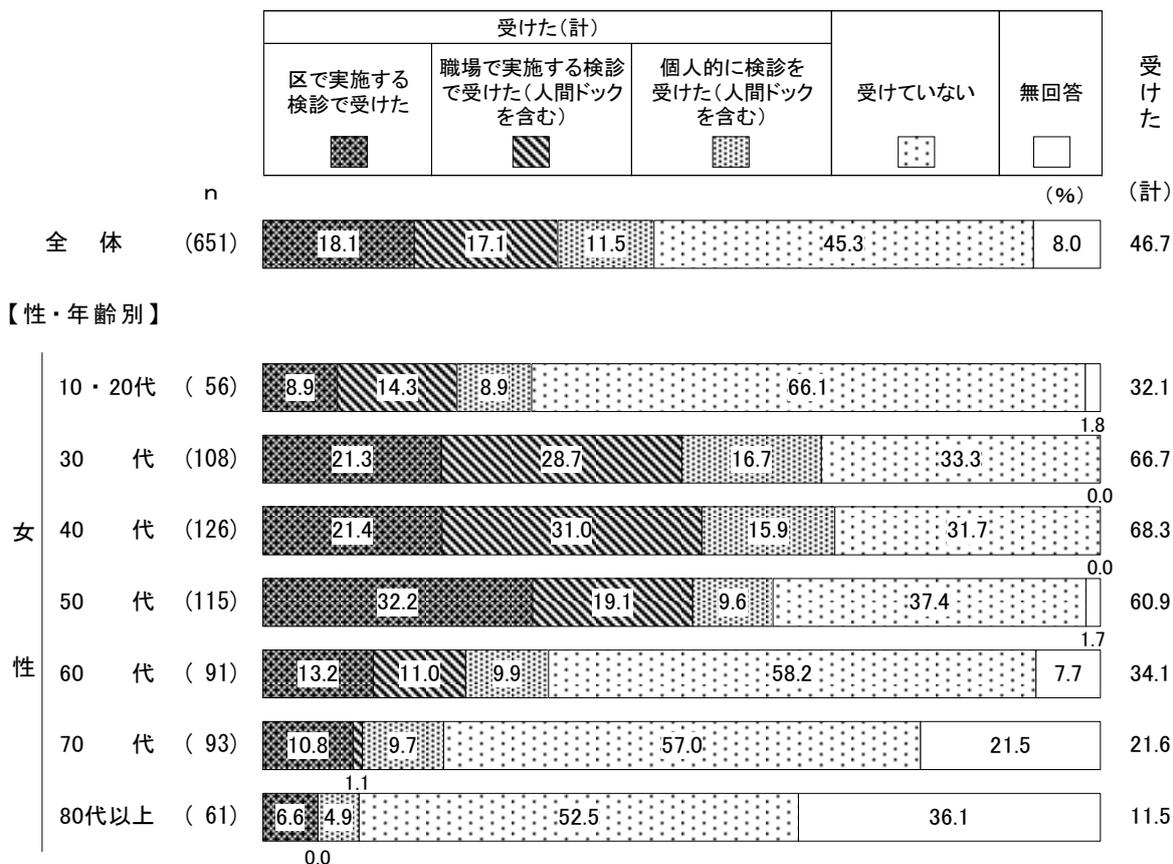
<エ. 肺がん検診>



<肺がん検診>をかかりつけ病院または診療所を決めているか別でみると、『受けた(計)』は“かかりつけ病院または診療所を決めている人”で30.4%と高くなっている。一方、「受けていない」は“かかりつけ病院または診療所を決めていない人”で78.4%と高くなっている。

【この1年間のがん検診の受診の有無一性・年齢別】

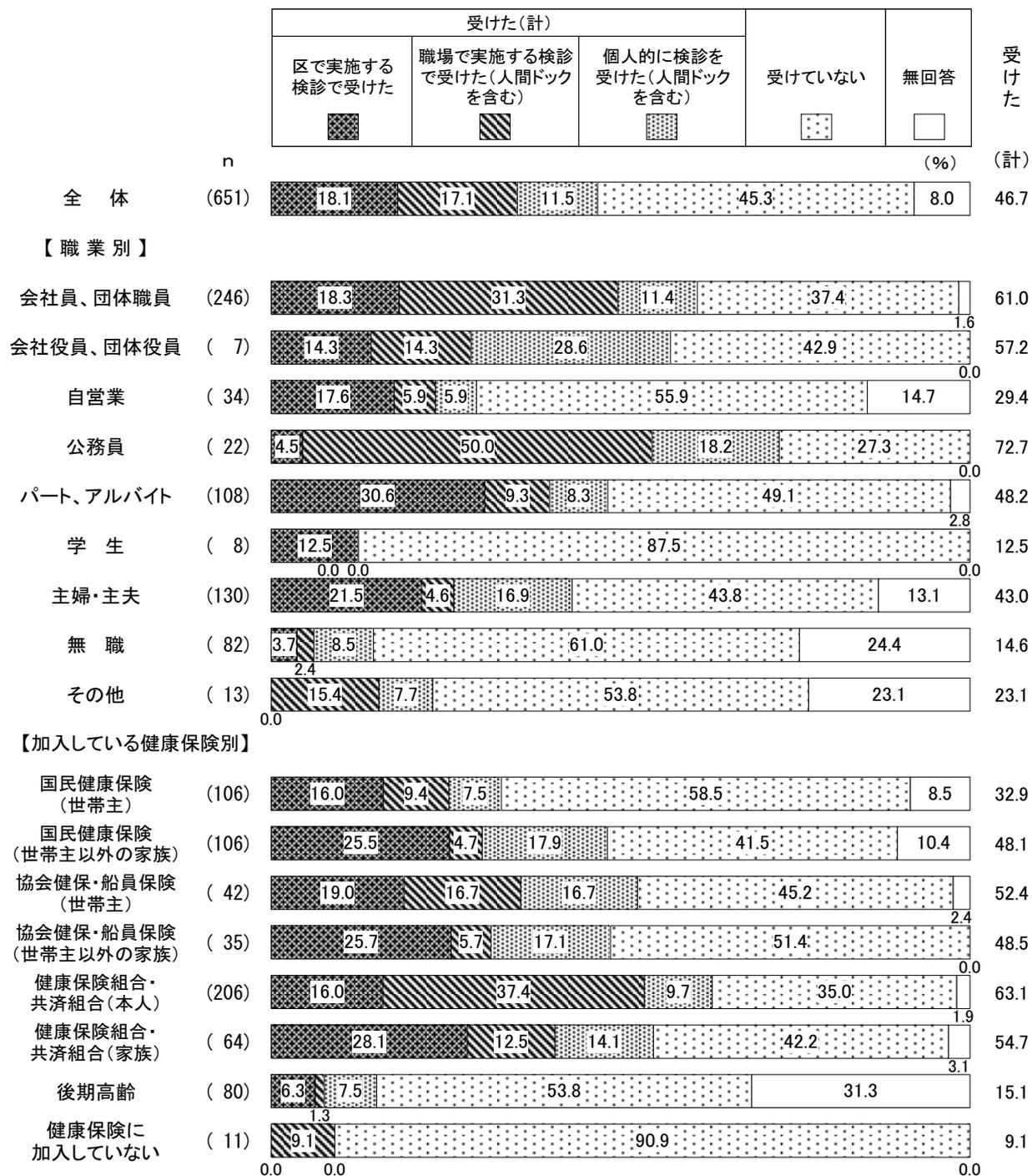
<オ. 子宮がん検診（女性のみ）>



<子宮がん検診>を性・年齢別で見ると、「区で実施する検診で受けた」は女性50代で32.2%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）」は女性40代で31.0%と高くなっている。『受けた（計）』は女性40代で68.3%、女性30代で66.7%と高くなっている。一方、「受けていない」は女性10・20代で66.1%と高くなっている。

【この1年間のがん検診の受診の有無－職業別、加入している健康保険別】

<オ. 子宮がん検診（女性のみ）>

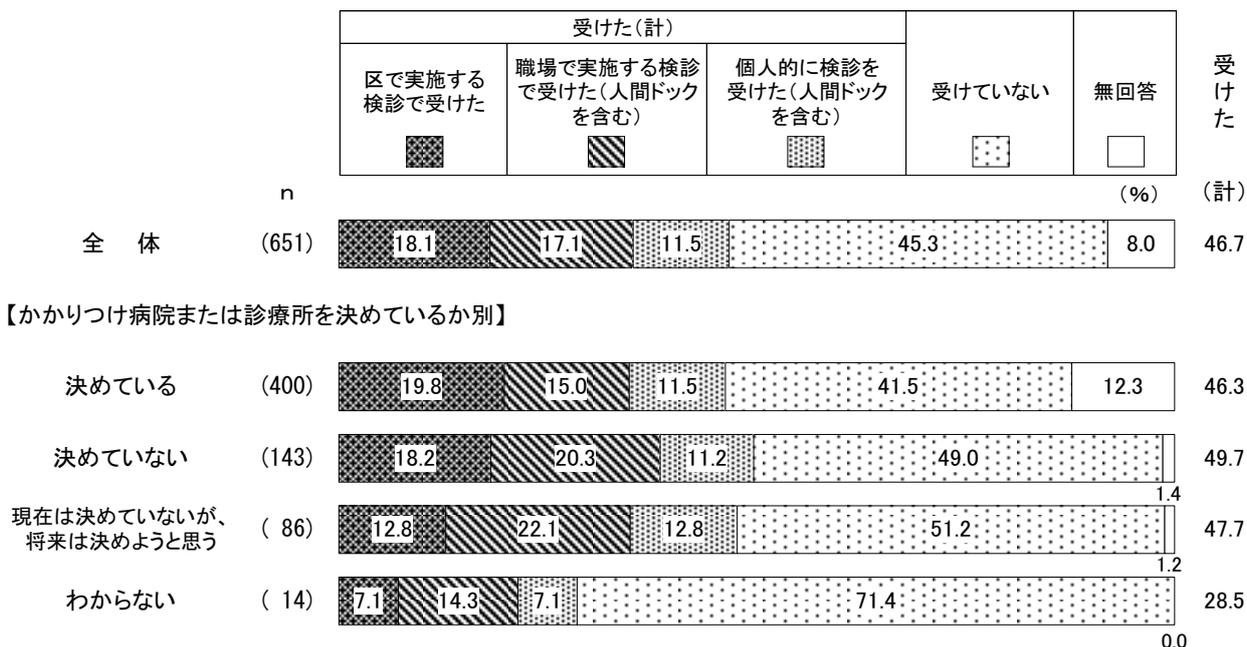


<子宮がん検診>を職業別で見ると、「区で実施する検診で受けた」はパート、アルバイトで30.6%と高くなっている。『受けた(計)』は会社員、団体職員で61.0%と高くなっている。一方、「受けていない」は無職で61.0%と高くなっている。

加入している健康保険別で見ると、「職場で実施する検診で受けた(人間ドックを含む)」は健康保険組合・共済組合(本人)で37.4%と高くなっている。『受けた(計)』は健康保険組合・共済組合(本人)で63.1%と高くなっている。一方、「受けていない」は国民健康保険(世帯主)で58.5%と高くなっている。

【この1年間のがん検診の受診の有無—かかりつけ病院または診療所を決めているか別】

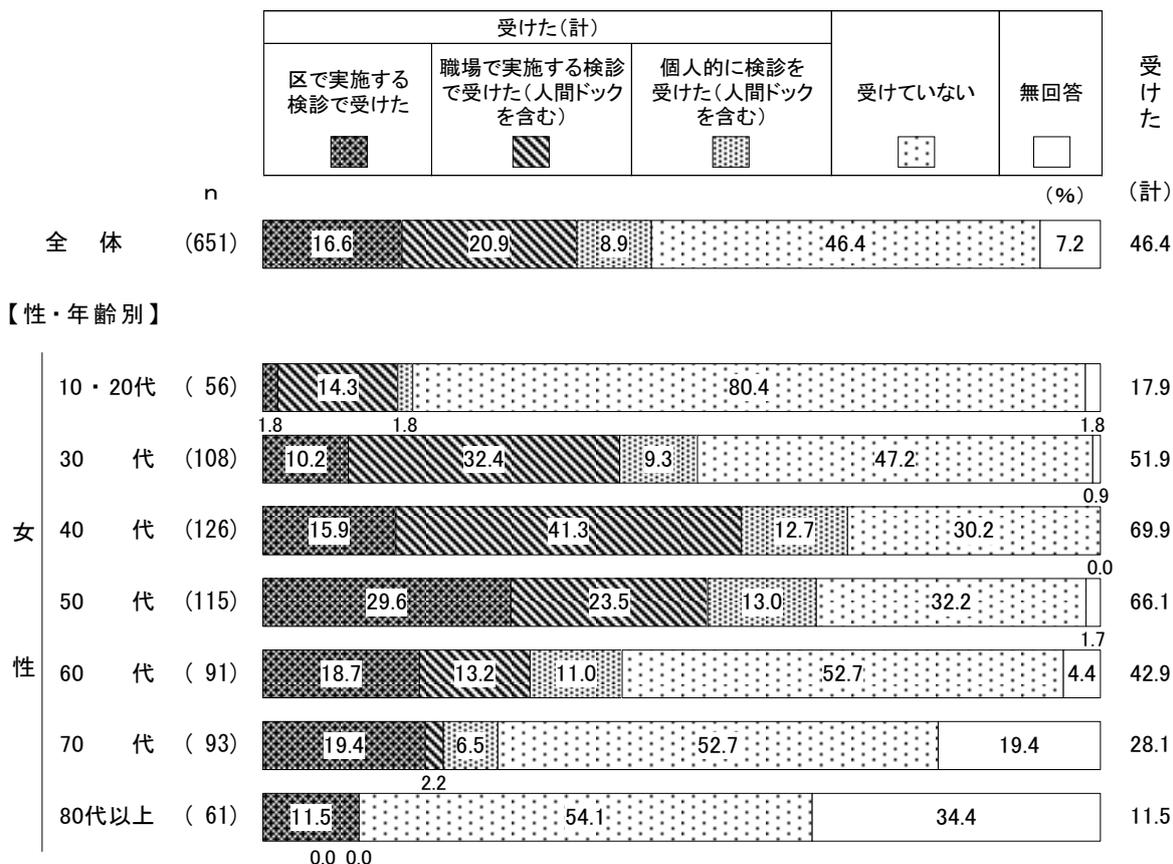
<オ. 子宮がん検診（女性のみ）>



<子宮がん検診>をかかりつけ病院または診療所を決めているか別でみると、「職場で実施する検診で受けた（人間ドックを含む）」は“かかりつけ病院または診療所を現在は決めていないが、将来は決めようと思う人”で22.1%と高くなっている。『受けた（計）』は“かかりつけ病院または診療所を決めていない人”で49.7%と高くなっている。一方、「受けていない」は“かかりつけ病院または診療所を現在は決めていないが、将来は決めようと思う人”で51.2%と高くなっている。

【この1年間のがん検診の受診の有無－性・年齢別】

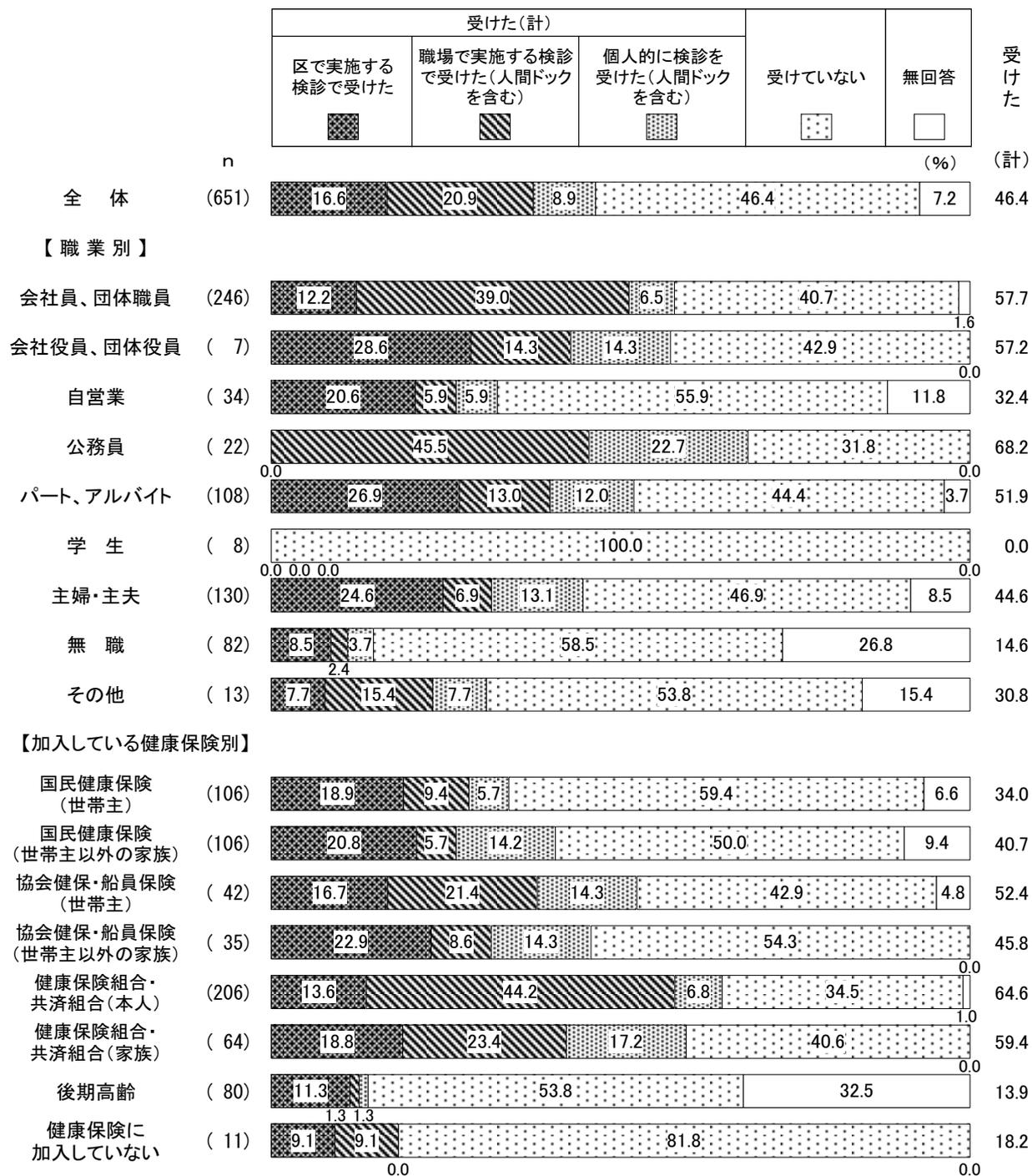
<カ. 乳がん検診（女性のみ）>



<乳がん検診>を性・年齢別で見ると、「区で実施する検診で受けた」は女性50代で29.6%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）」は女性40代で41.3%と高くなっている。『受けた（計）』は女性40代で69.9%、女性50代で66.1%と高くなっている。一方、「受けていない」は女性10・20代で80.4%と高くなっている。

【この1年間のがん検診の受診の有無－職業別、加入している健康保険別】

<カ. 乳がん検診（女性のみ）>

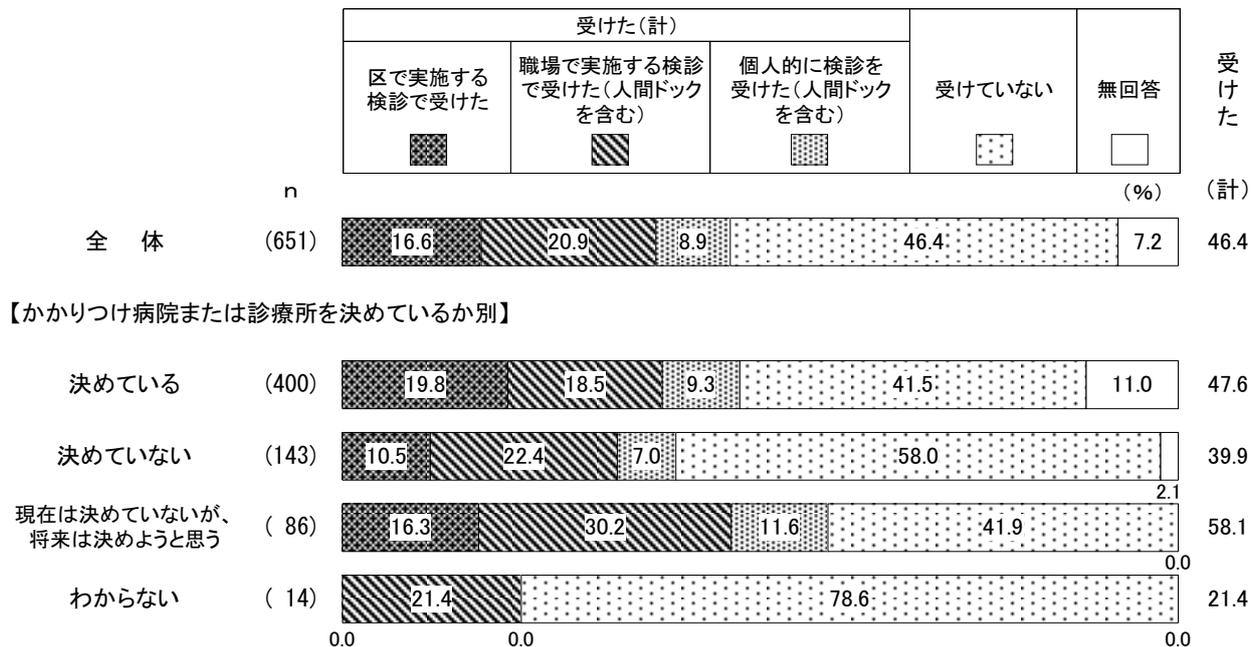


<乳がん検診>を職業別で見ると、「職場で実施する検診で受けた（人間ドックを含む）」は会社員、団体職員で39.0%と高くなっている。『受けた（計）』は会社員、団体職員で57.7%と高くなっている。一方、「受けていない」は無職で58.5%と高くなっている。

加入している健康保険別で見ると、「職場で実施する検診で受けた（人間ドックを含む）」は健康保険組合・共済組合（本人）で44.2%と高くなっている。『受けた（計）』は健康保険組合・共済組合（本人）で64.6%と高くなっている。一方、「受けていない」は国民健康保険（世帯主）で59.4%と高くなっている。

【この1年間のがん検診の受診の有無—かかりつけ病院または診療所を決めているか別】

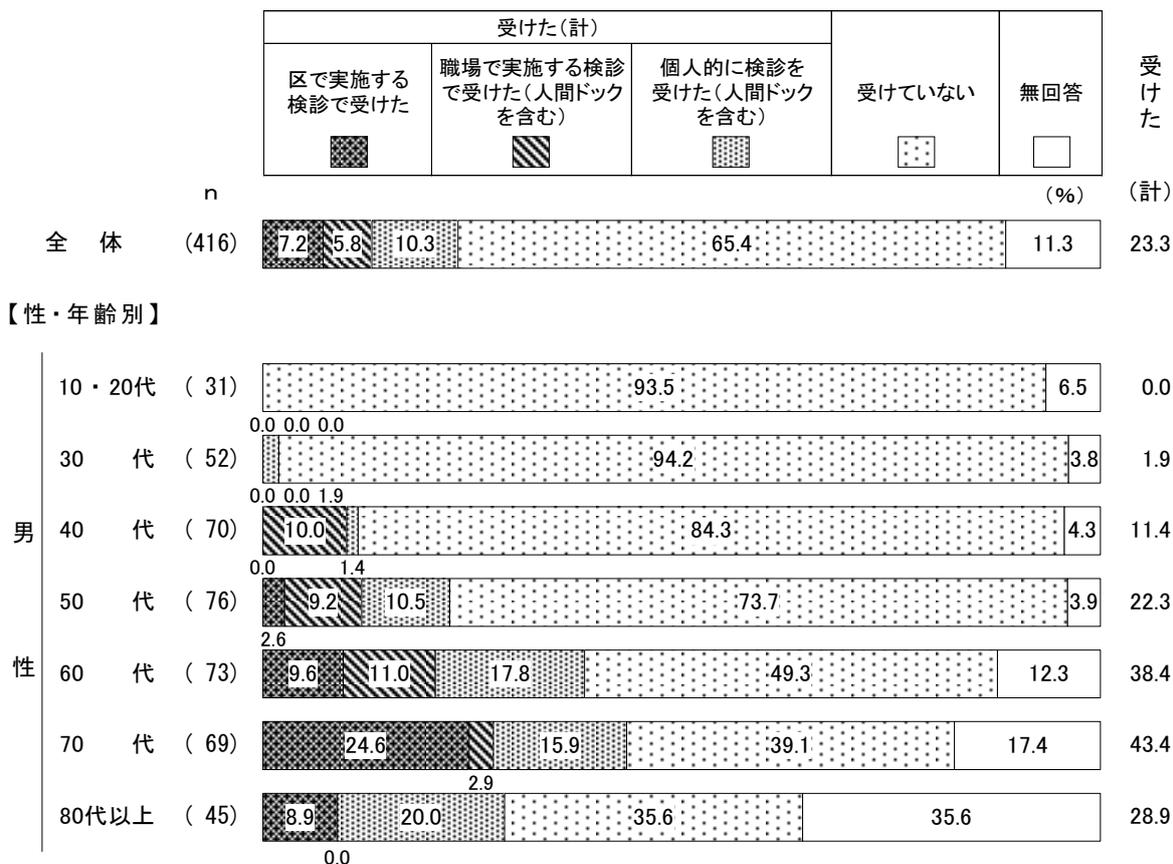
<カ. 乳がん検診（女性のみ）>



<乳がん検診>をかかりつけ病院または診療所を決めているか別でみると、「職場で実施する検診で受けた（人間ドックを含む）」は“かかりつけ病院または診療所を現在は決めていないが、将来は決めようと思う人”で30.2%と高くなっている。『受けた（計）』は“かかりつけ病院または診療所を現在は決めていないが、将来は決めようと思う人”で58.1%と高くなっている。一方、「受けていない」は“かかりつけ病院または診療所を決めていない人”で58.0%と高くなっている。

【この1年間のがん検診の受診の有無－性・年齢別】

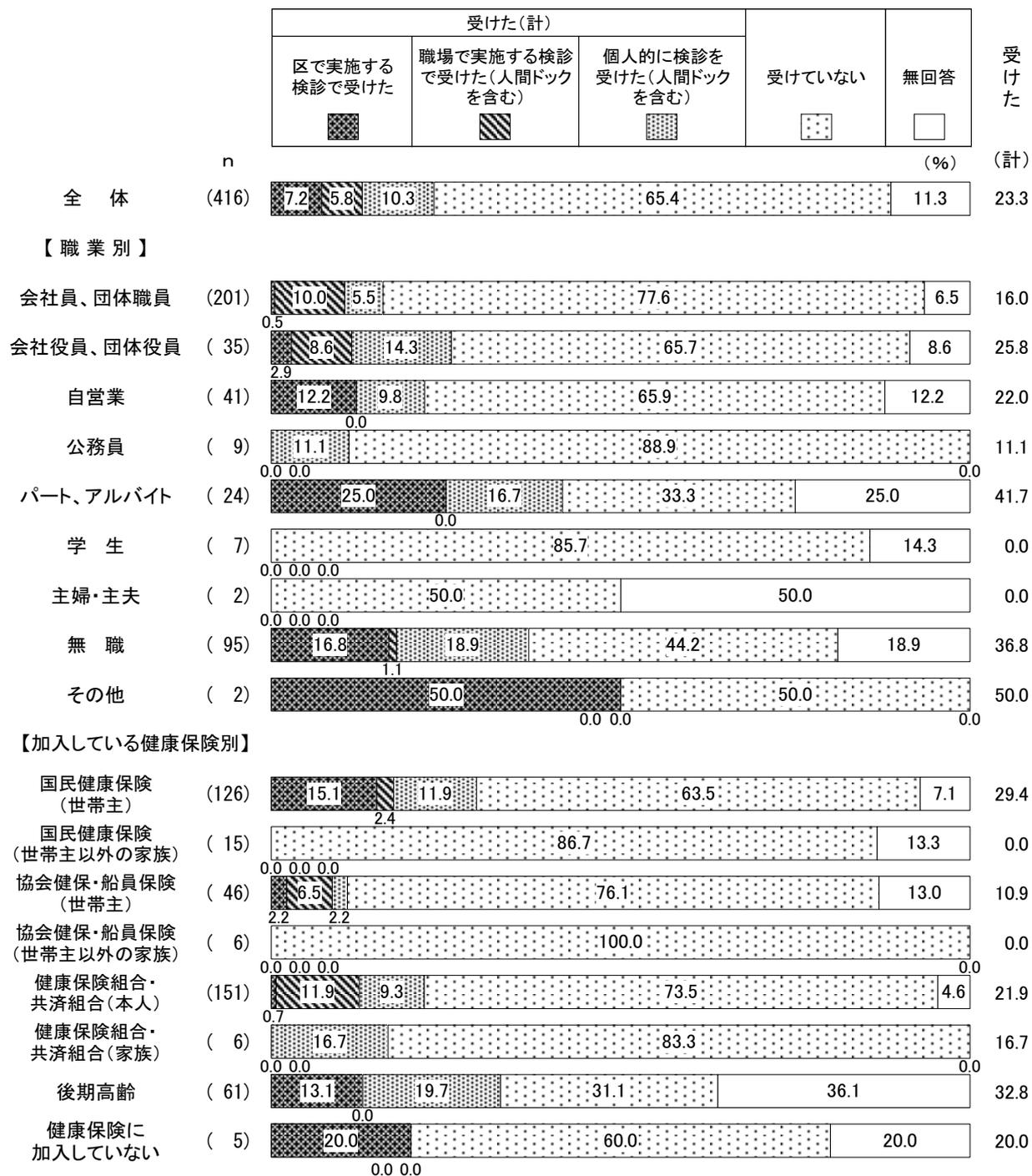
<キ. 前立腺がん検診（男性のみ）>



<前立腺がん検診>を性・年齢別で見ると、「区で実施する検診で受けた」は男性70代で24.6%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）」は男性80代以上で20.0%と高くなっている。『受けた（計）』は男性70代で43.4%と高くなっている。一方、「受けていない」は男性30代で94.2%、男性10・20代で93.5%と高くなっている。

【この1年間のがん検診の受診の有無－職業別、加入している健康保険別】

<キ. 前立腺がん検診（男性のみ）>

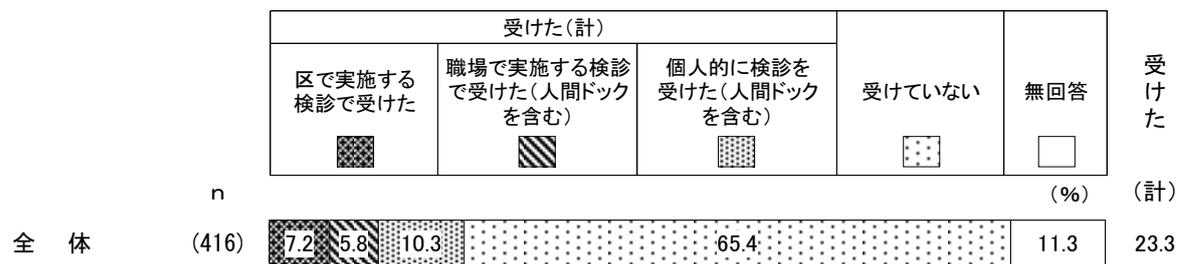


<前立腺がん検診>を職業別で見ると、『受けた(計)』は無職で36.8%と高くなっている。一方、『受けていない』は会社員、団体職員で77.6%と高くなっている。

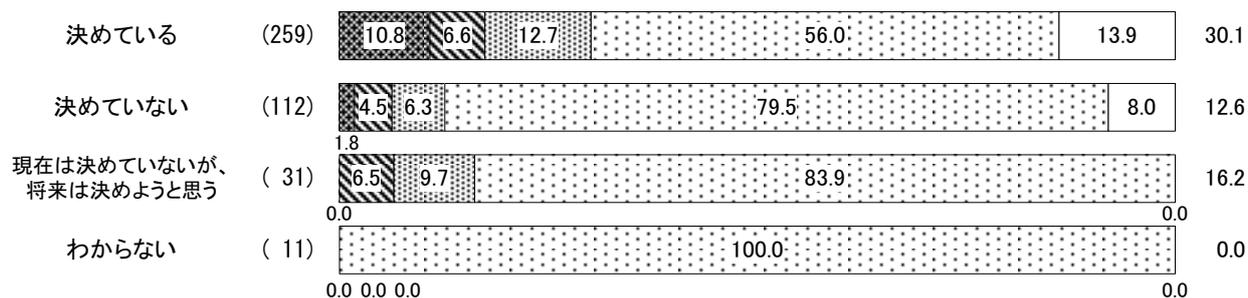
加入している健康保険別で見ると、『受けた(計)』は後期高齢で32.8%と高くなっている。一方、『受けていない』は協会健保・船員保険(世帯主)で76.1%と高くなっている。

【この1年間のがん検診の受診の有無—かかりつけ病院または診療所を決めているか別】

<キ. 前立腺がん検診（男性のみ）>



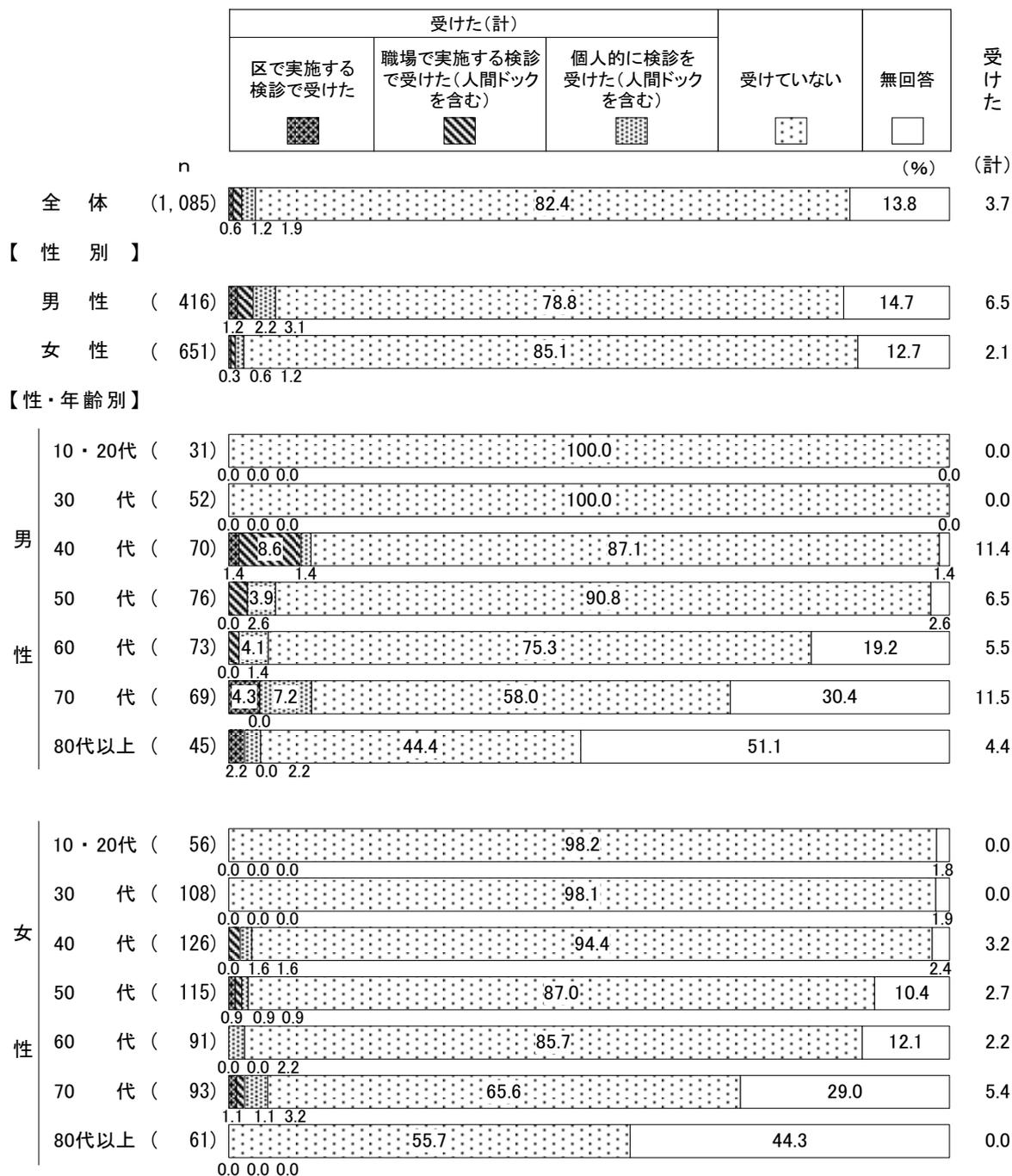
【かかりつけ病院または診療所を決めているか別】



<前立腺がん検診>をかかりつけ病院または診療所を決めているか別でみると、『受けた（計）』は“かかりつけ病院または診療所を決めている人”で30.1%と高くなっている。一方、「受けていない」は“かかりつけ病院または診療所を現在は決めていないが、将来は決めようと思う人”で83.9%と高くなっている。

【この1年間のがん検診の受診の有無一性・年齢別】

＜ク. 喉頭がん検診＞

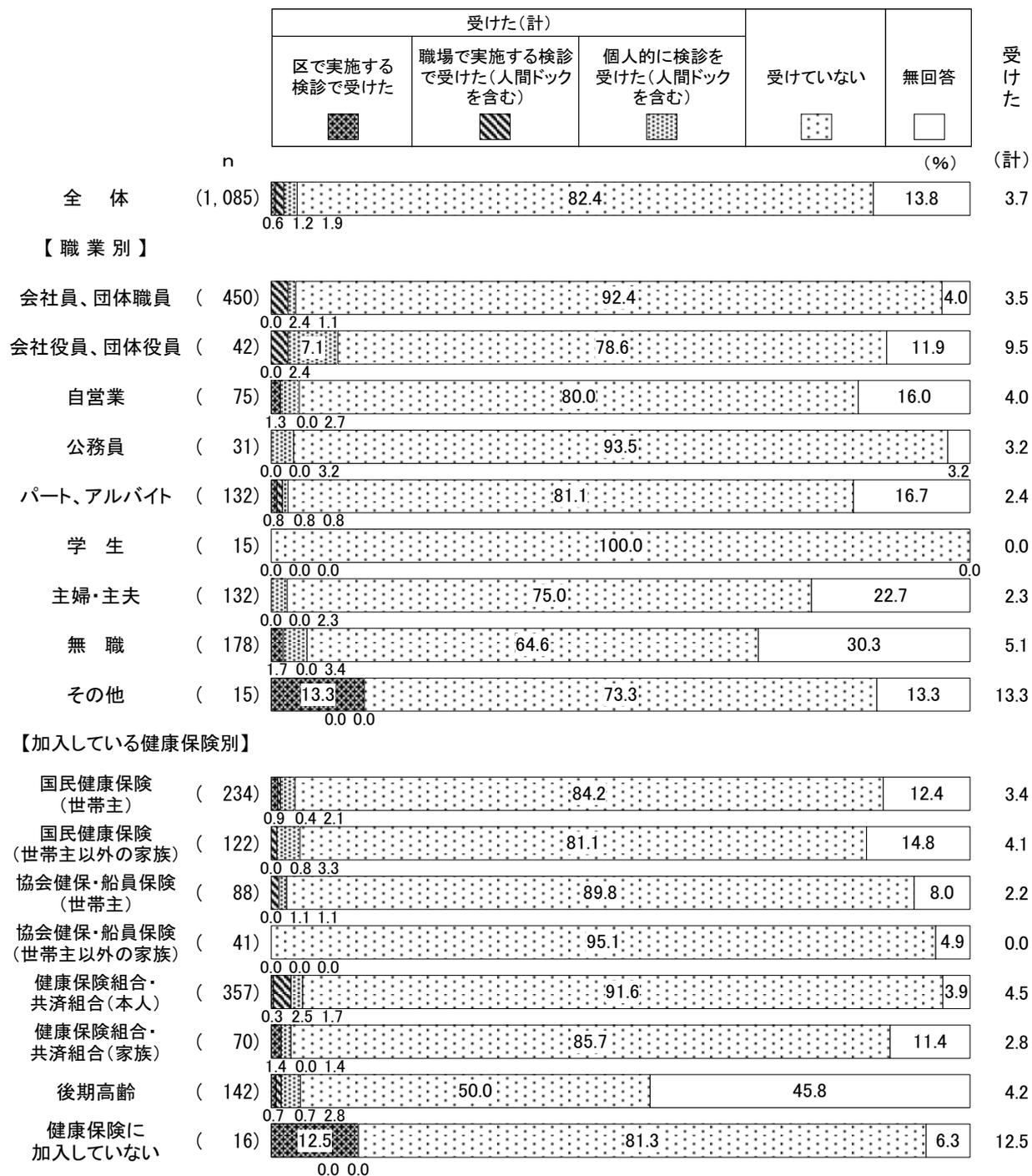


＜喉頭がん検診＞を性別で見ると、「受けていない」は女性（85.1%）が男性（78.8%）より6.3ポイント高くなっている。一方、『受けた（計）』は男性（6.5%）が女性（2.1%）より4.4ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「受けていない」は男性10・20代と男性30代でともに100.0%と高くなっている。

【この1年間のがん検診の受診の有無－職業別、加入している健康保険別】

＜ク. 喉頭がん検診＞

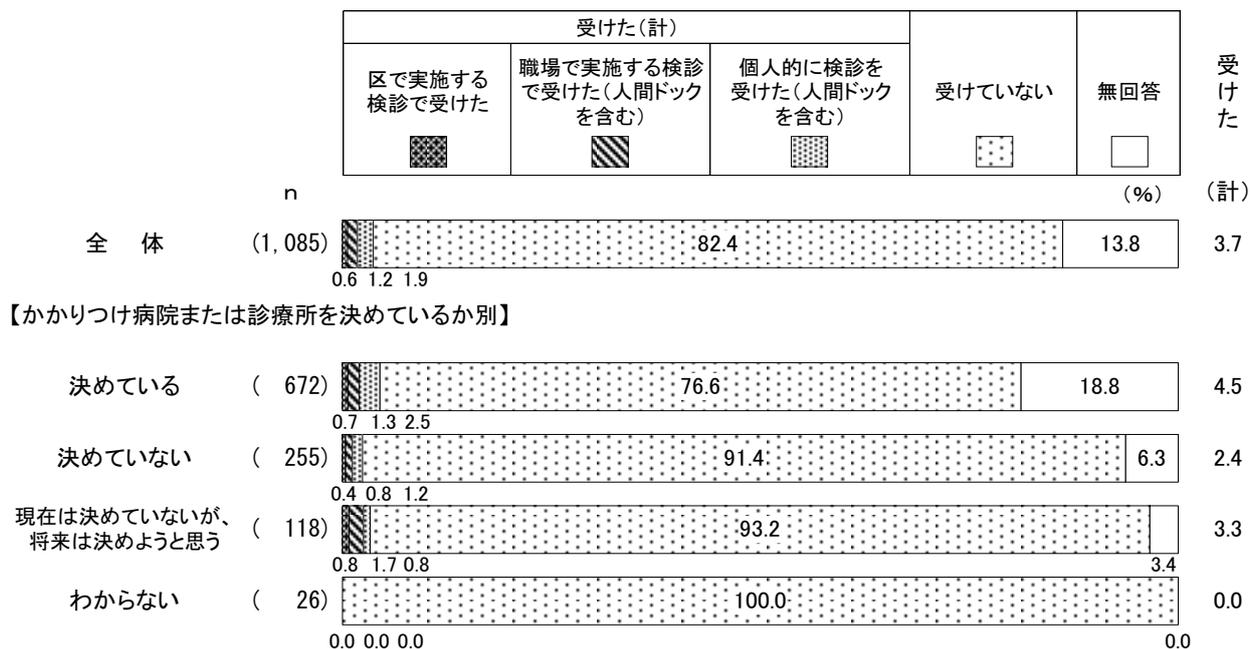


＜喉頭がん検診＞を職業別で見ると、「受けていない」は公務員で93.5%、会社員、団体職員で92.4%と高くなっている。

加入している健康保険別で見ると、「受けていない」は協会健保・船員保険(世帯主以外の家族)で95.1%と高くなっている。

【この1年間のがん検診の受診の有無—かかりつけ病院または診療所を決めているか別】

＜ク. 喉頭がん検診＞

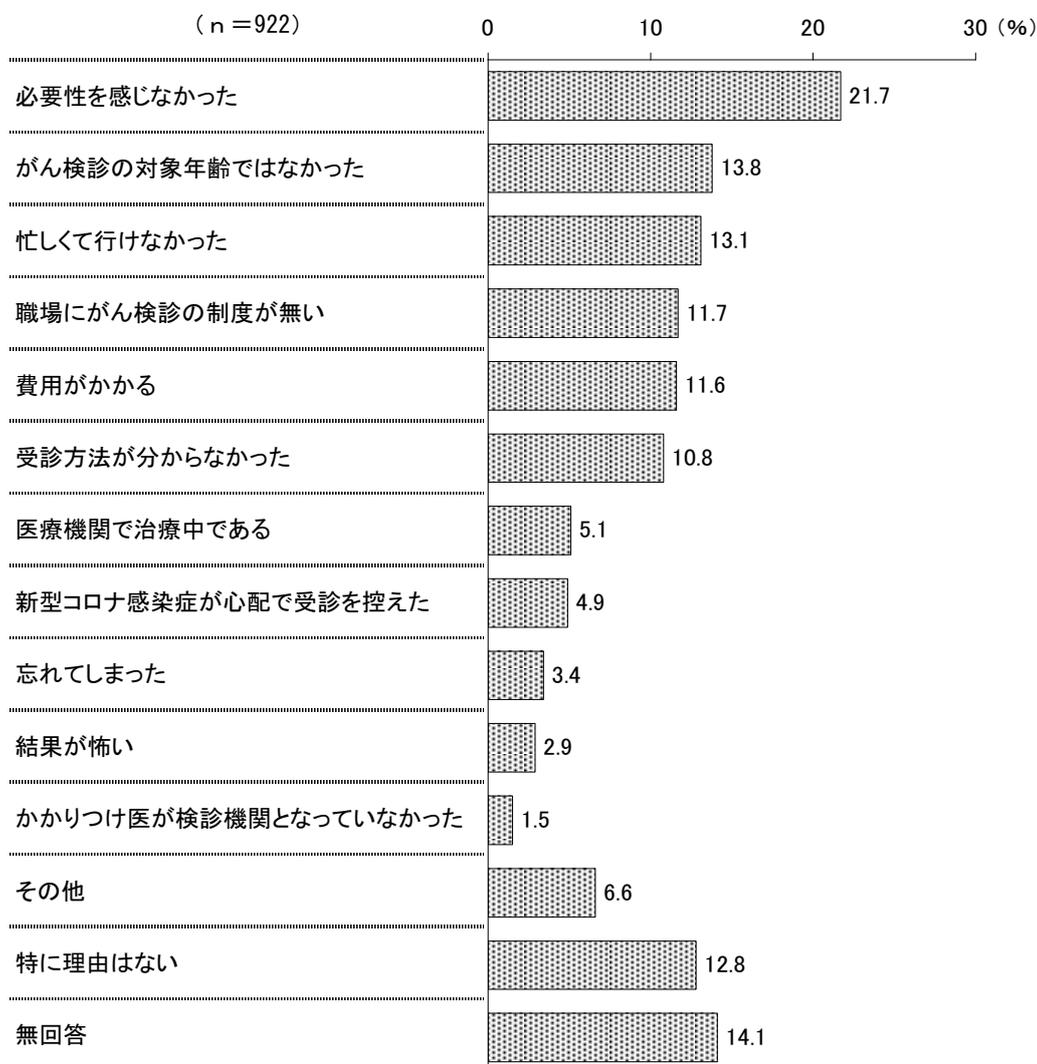


＜喉頭がん検診＞をかかりつけ病院または診療所を決めているか別でみると、「受けていない」は“かかりつけ病院または診療所を現在は決めていないが、将来は決めようと思う人”で93.2%と高くなっている。

## (5) がん検診を受診しなかった理由

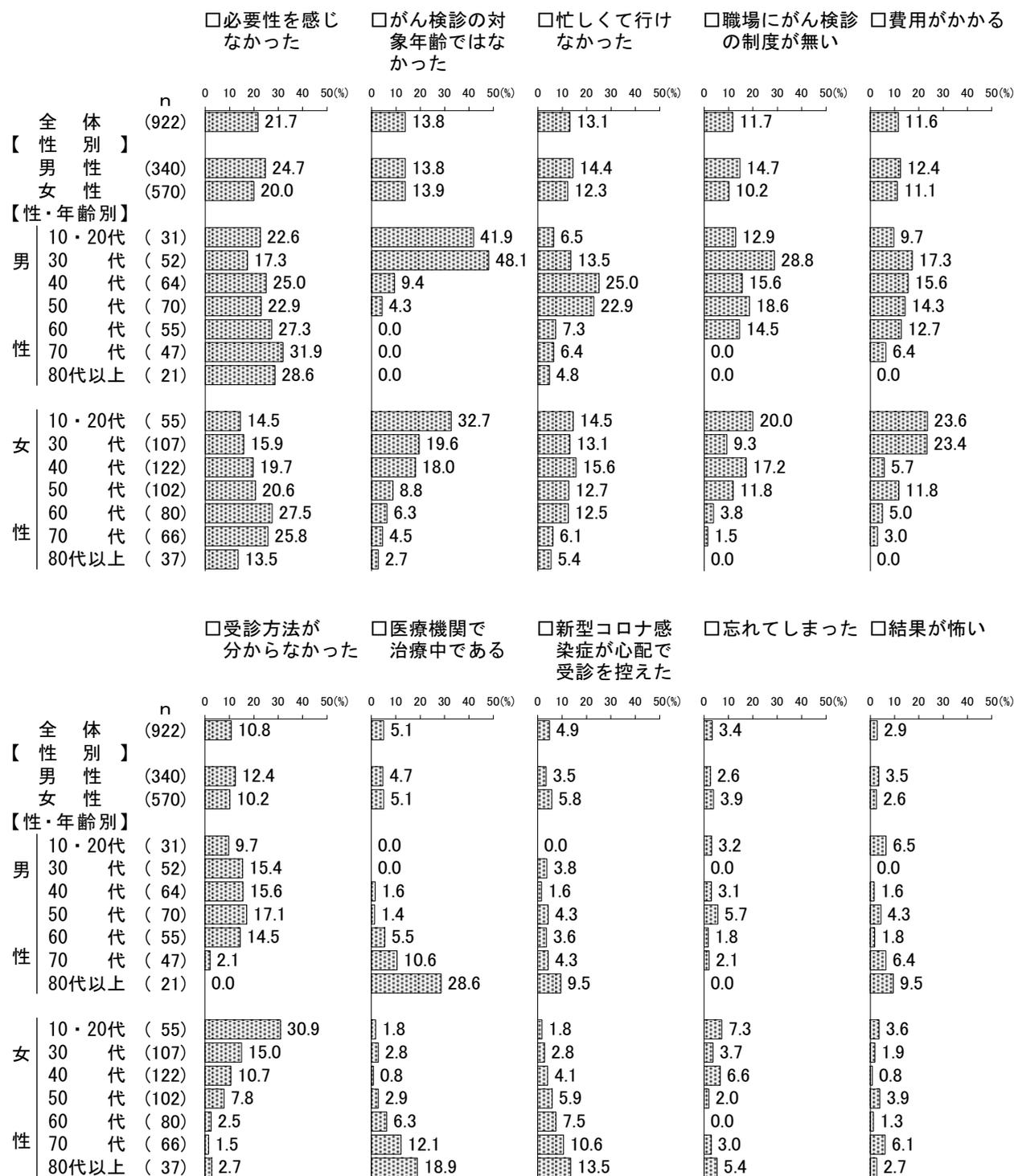
【問34-①で、ひとつでも「受けていない」と答えた方にお聞きします。】

問34-②. 受診しなかった理由は何ですか。(〇はいくつでも)



この1年間のがん検診について、ひとつでも「受けていない」と答えた方に、受診しなかった理由を聞いたところ、「必要性を感じなかった」が21.7%で最も高く、次いで「がん検診の対象年齢ではなかった」が13.8%、「忙しくて行けなかった」が13.1%、「職場にがん検診の制度が無い」が11.7%、「費用がかかる」が11.6%となっている。一方、「特に理由はない」は12.8%となっている。

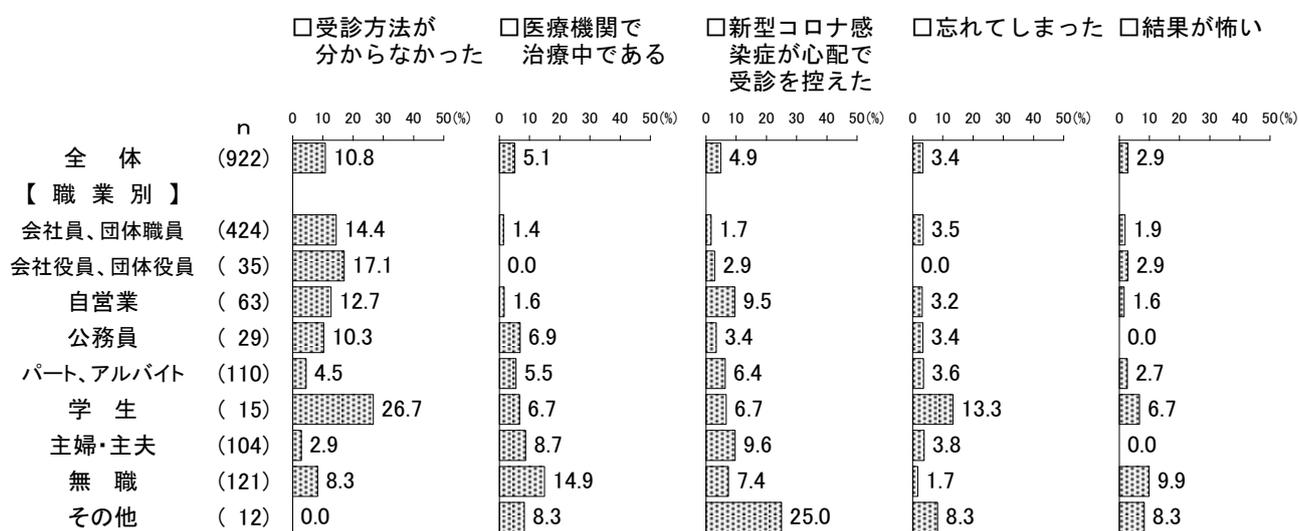
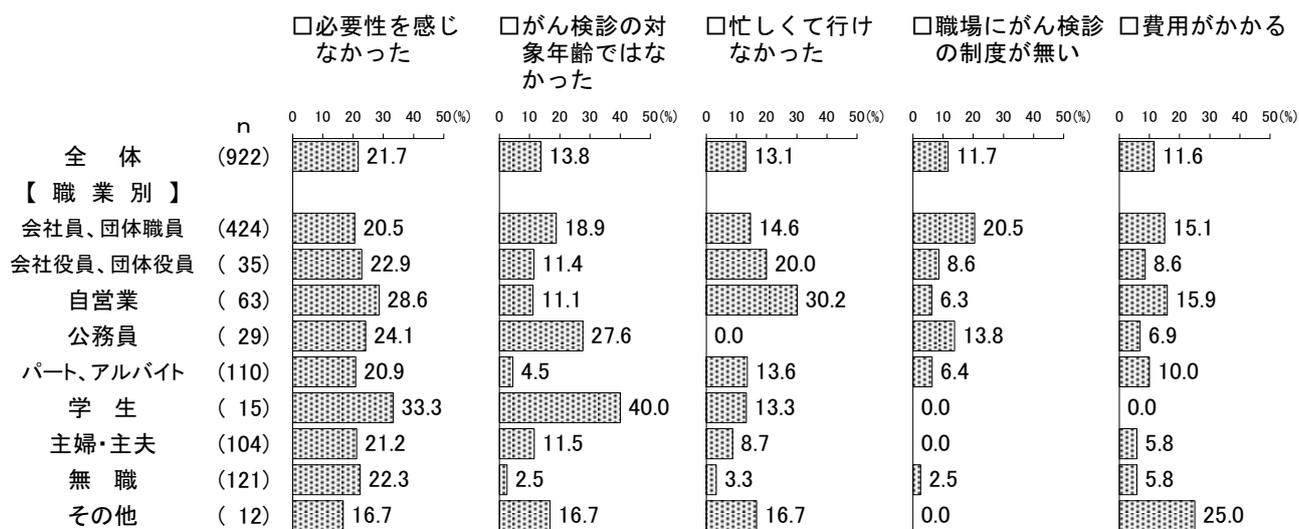
## 【がん検診を受診しなかった理由－性・年齢別】



性別でみると、「必要性を感じなかった」は男性（24.7%）が女性（20.0%）より4.7ポイント、「職場にがん検診の制度が無い」は男性（14.7%）が女性（10.2%）より4.5ポイント、それぞれ高くなっている。

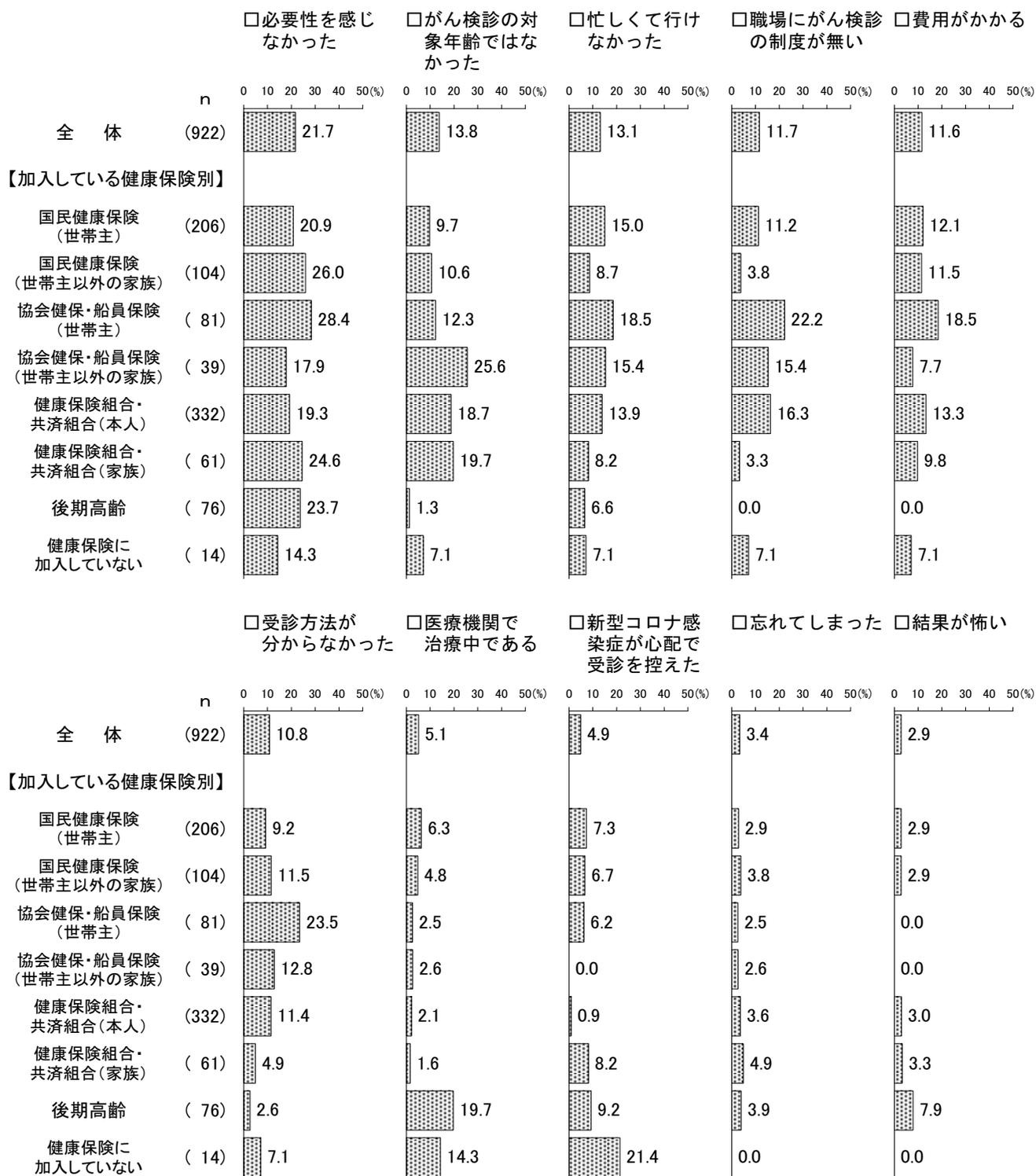
性・年齢別でみると、「必要性を感じなかった」は男性70代で31.9%と高くなっている。「がん検診の対象年齢ではなかった」は男性30代で48.1%、男性10・20代で41.9%と高くなっている。「受診方法が分からなかった」は女性10・20代で30.9%と高くなっている。

## 【がん検診を受診しなかった理由－職業別】



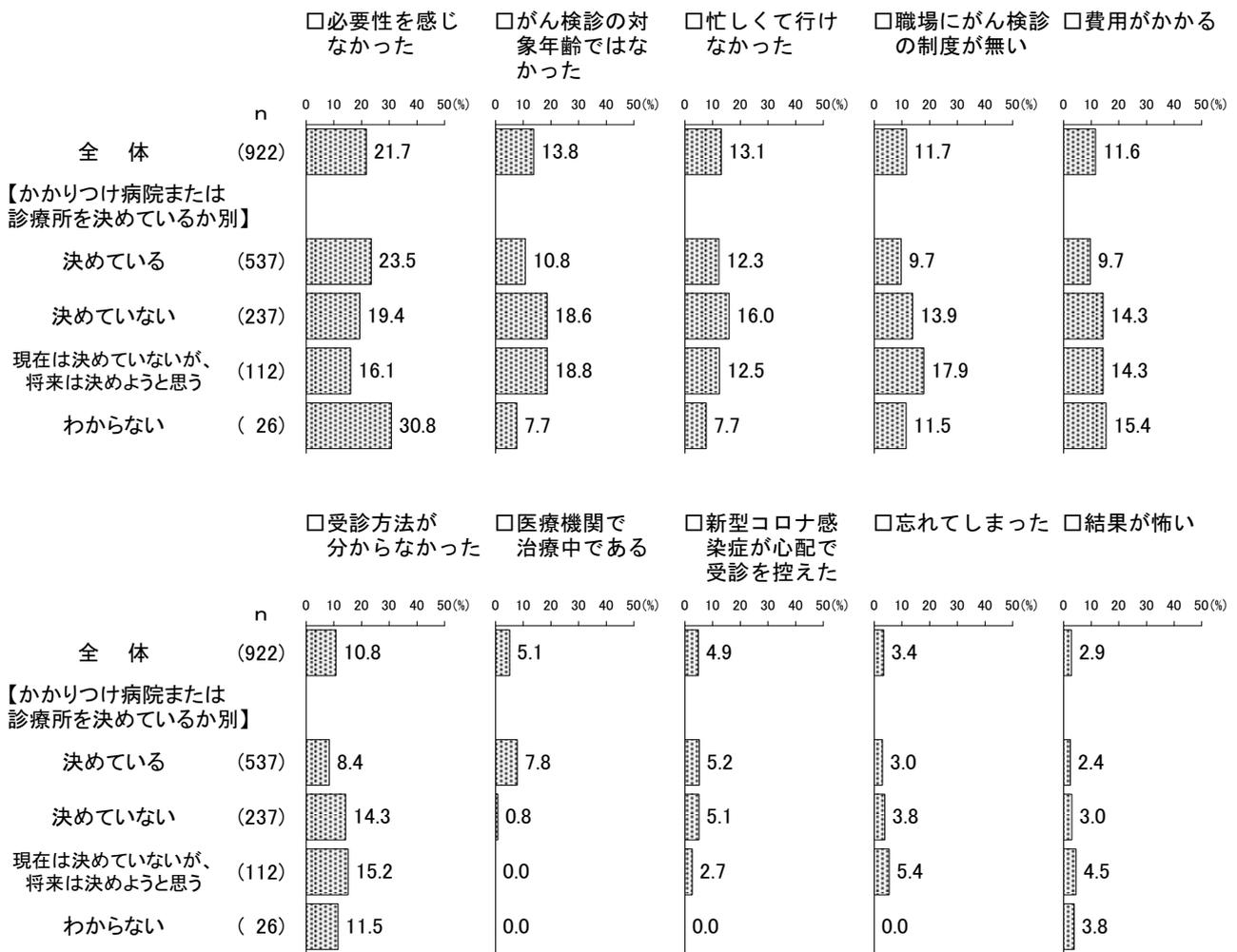
職業別でみると、「必要性を感じなかった」は自営業で28.6%と高くなっている。「忙しくて行けなかった」は自営業で30.2%と高くなっている。「職場にがん検診の制度が無い」は会社員、団体職員で20.5%と高くなっている。

## 【がん検診を受診しなかった理由—加入している健康保険別】



加入している健康保険別でみると、「必要性を感じなかった」は協会健保・船員保険（世帯主）で28.4%と高くなっている。「がん検診の対象年齢ではなかった」は協会健保・船員保険（世帯主以外の家族）で25.6%と高くなっている。「受診方法が分からなかった」は協会健保・船員保険（世帯主）で23.5%と高くなっている。

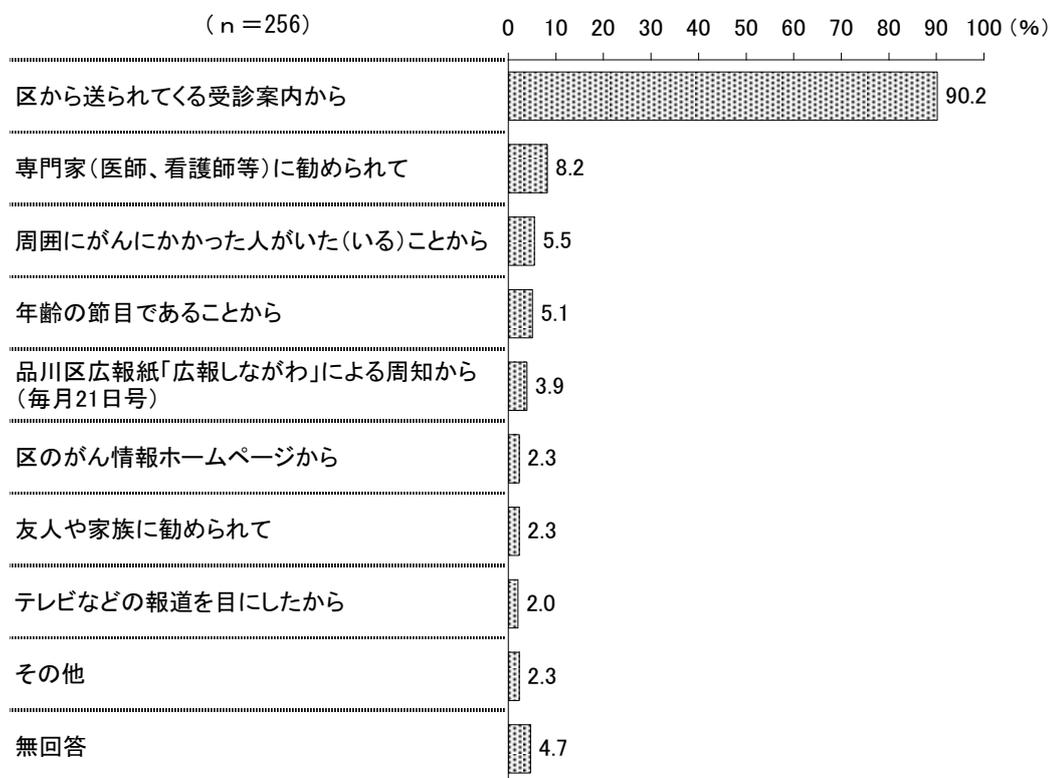
【がん検診を受診しなかった理由—かかりつけ病院または診療所を決めているか別】



かかりつけ病院または診療所を決めているか別でみると、「必要性を感じなかった」は“かかりつけ病院または診療所を決めている人”で23.5%と高くなっている。

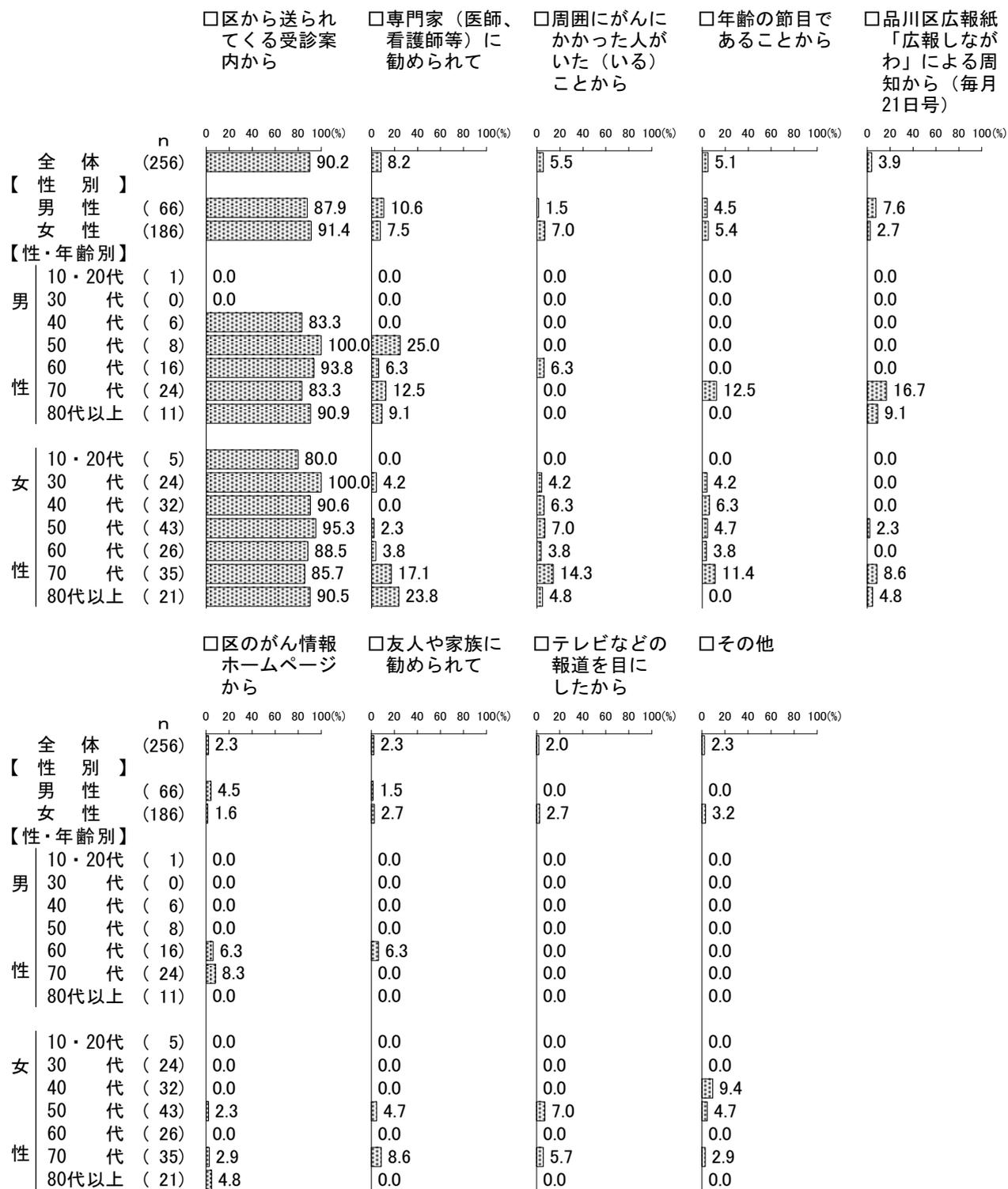
(6) 品川区のがん検診を受診したきっかけ

【問34-①で、ひとつでも「区で実施する検診で受けた」と答えた方にお聞きします。】  
 問34-③. どのようなきっかけで品川区のがん検診を受けましたか。(〇はいくつでも)



この1年間のがん検診について、ひとつでも「区で実施する検診で受けた」と答えた方に、どのようなきっかけで品川区のがん検診を受けたか聞いたところ、「区から送られてくる受診案内から」が90.2%で最も高く、次いで「専門家(医師、看護師等)に勧められて」が8.2%、「周囲にがんにかかった人がいた(いる)ことから」が5.5%となっている。

【品川区のがん検診を受診したきっかけ－性・年齢別】

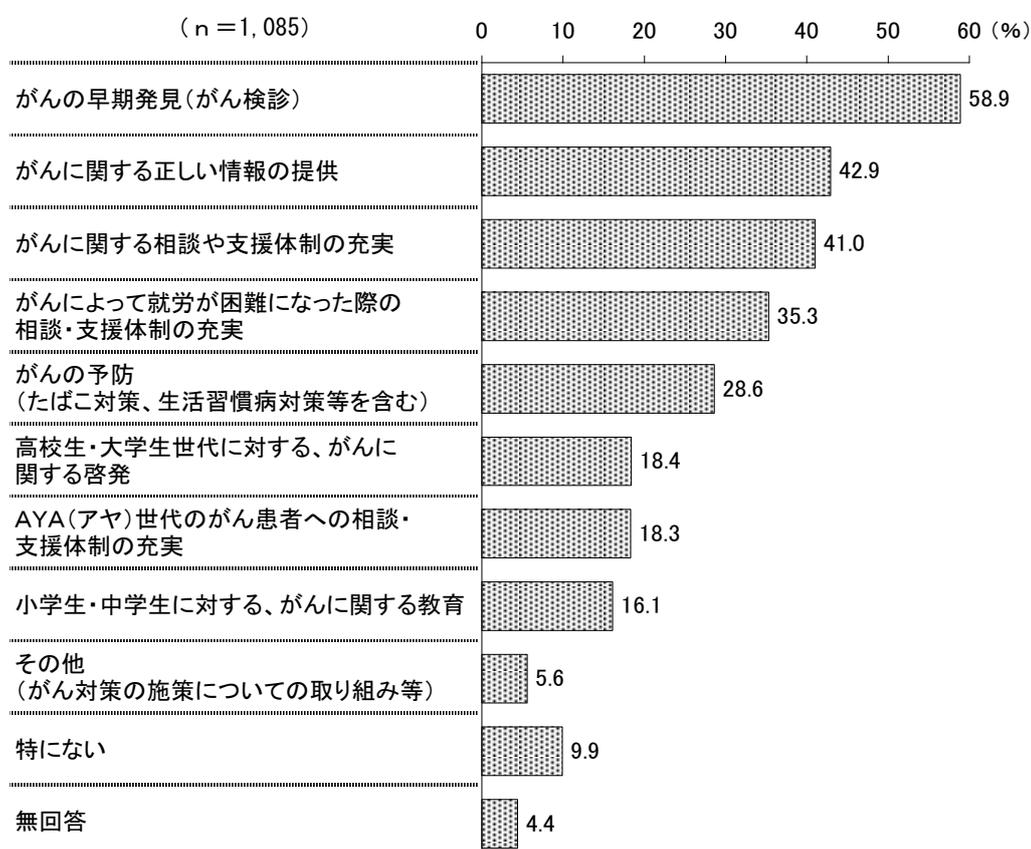


性別で見ると、「周囲にがんにかかった人がいた（いる）ことから」は女性（7.0%）が男性（1.5%）より5.5ポイント高くなっている。一方、「品川区広報紙『広報しながわ』による周知から（毎月21日号）」は男性（7.6%）が女性（2.7%）より4.9ポイント高くなっている。

性・年齢別は基数が少ないため、参考に図示する。

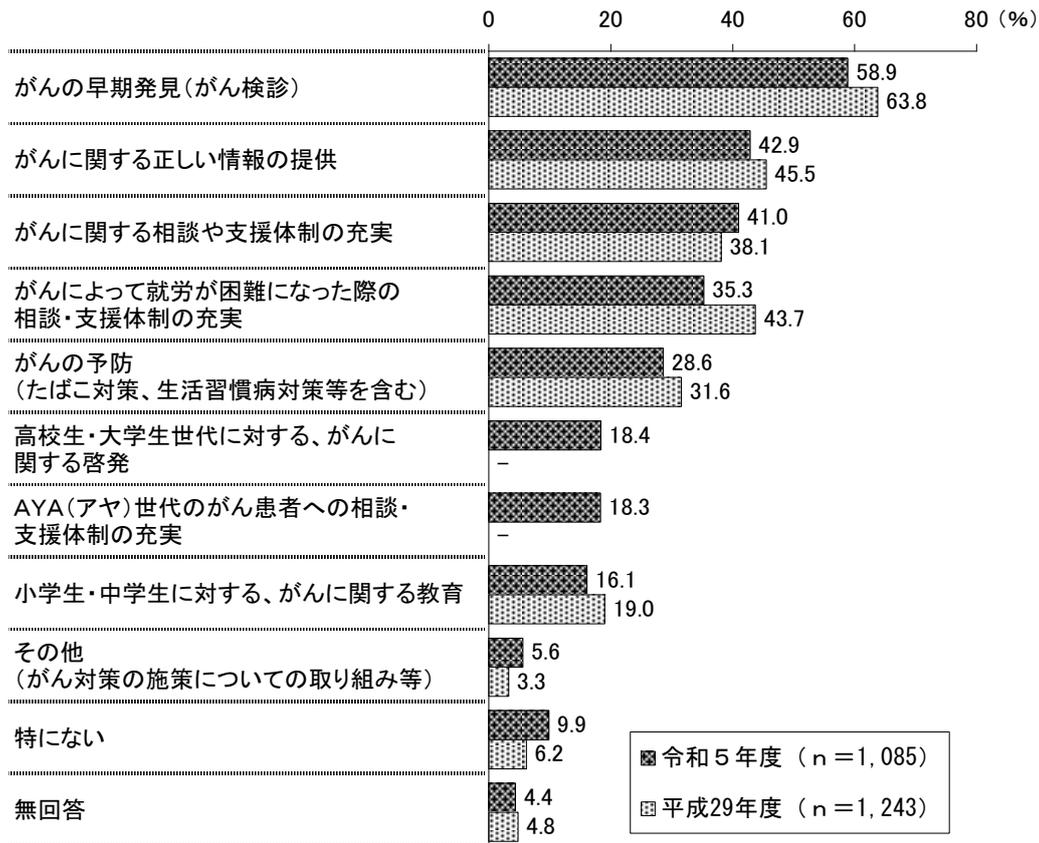
(7)「がん」について区として力を入れてほしいこと

問35. 我が国では、3人に1人が「がん」で死亡し、「がん」は身近な疾患になっています。あなたは、今後、どのような対策、取り組みを区として力を入れてほしいと思いますか。  
(○はいくつでも)



「がん」について区として力を入れてほしいことを聞いたところ、「がんの早期発見(がん検診)」が58.9%で最も高く、次いで「がんに関する正しい情報の提供」が42.9%、「がんに関する相談や支援体制の充実」が41.0%、「がんによって就労が困難になった際の相談・支援体制の充実」が35.3%となっている。

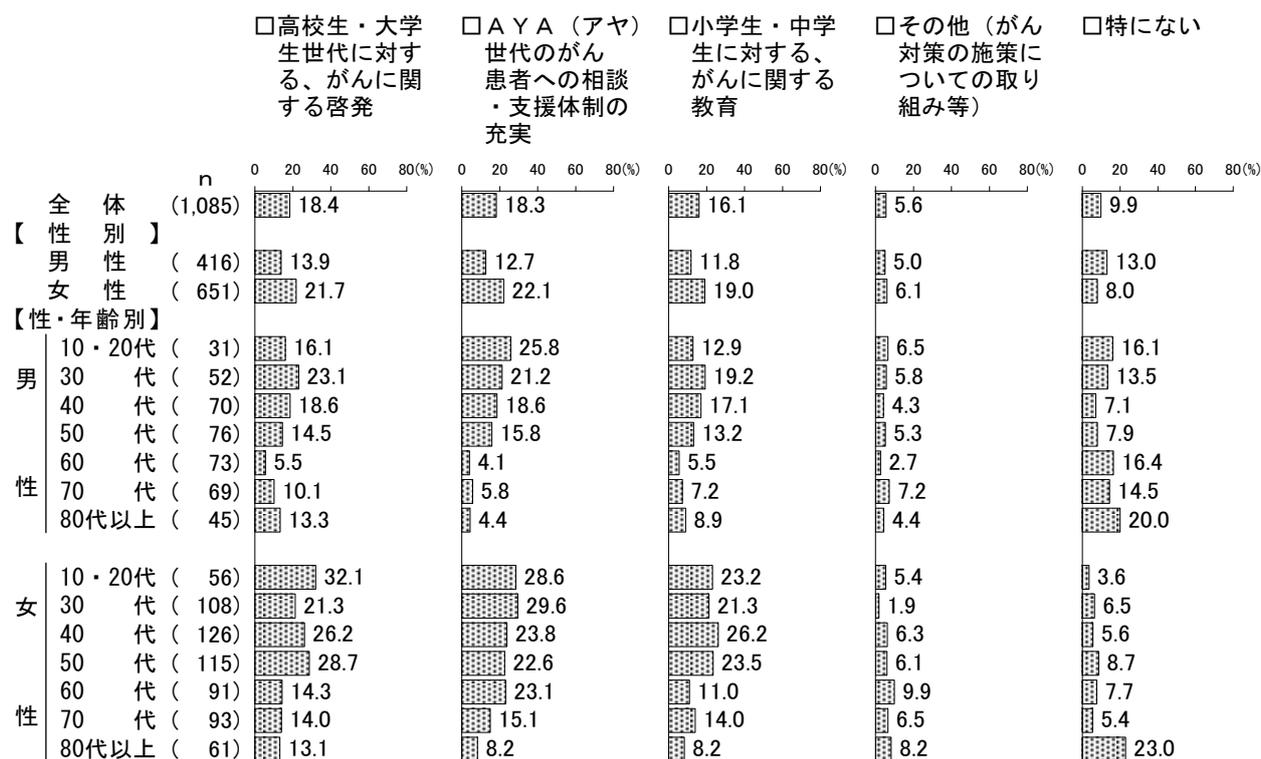
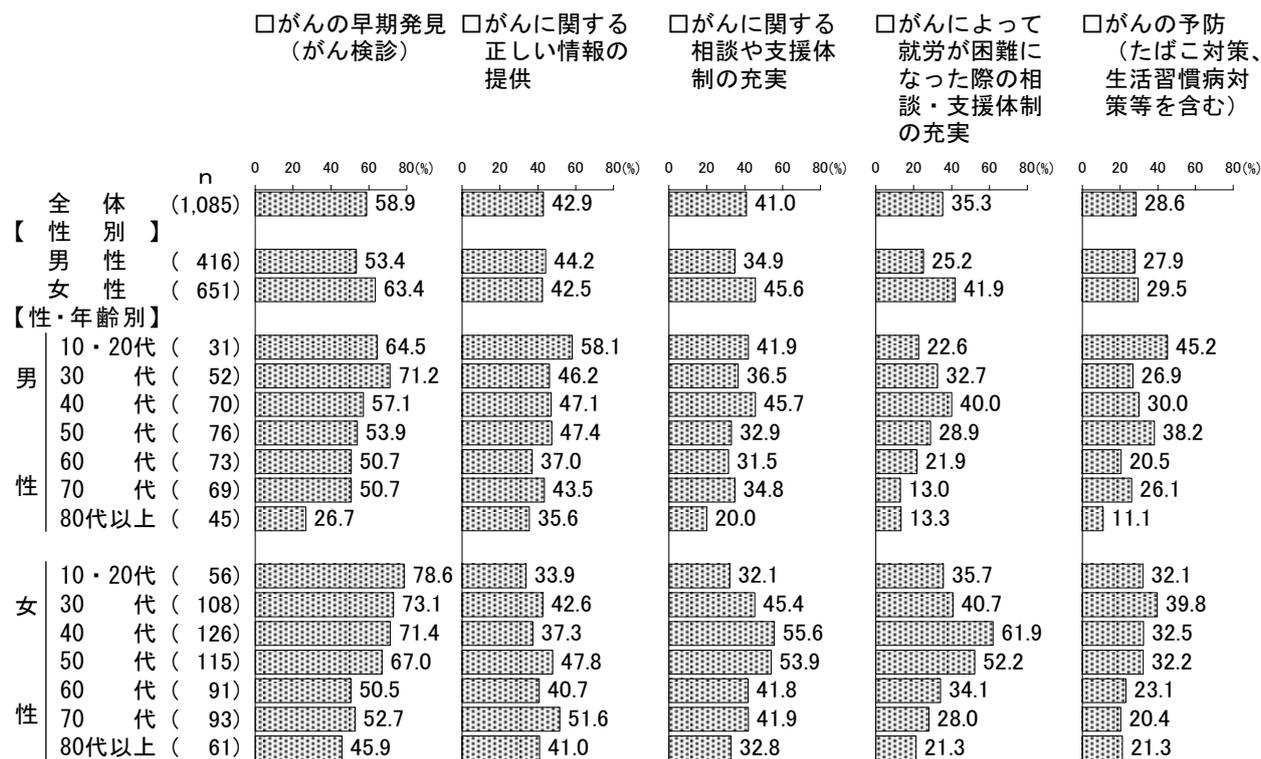
【経年比較】



※ 「高校生・大学生世代に対する、がんに関する啓発」と「AYA(アヤ)世代のがん患者への相談・支援体制の充実」は令和5年度から追加された選択肢  
 ※ 「小学生・中学生に対する、がんに関する教育」は平成29年度では「子どもに対する、がんに関する教育」となっていた

過去の調査と比較すると、「特になし」は平成29年度より3.7ポイント増加している。一方、「がんによって就労が困難になった際の相談・支援体制の充実」は平成29年度より8.4ポイント、「がんの早期発見(がん検診)」は平成29年度より4.9ポイント、「がんの予防(たばこ対策、生活習慣病対策等を含む)」は平成29年度より3.0ポイント、それぞれ減少している。

【「がん」について区として力を入れてほしいこと一性・年齢別】



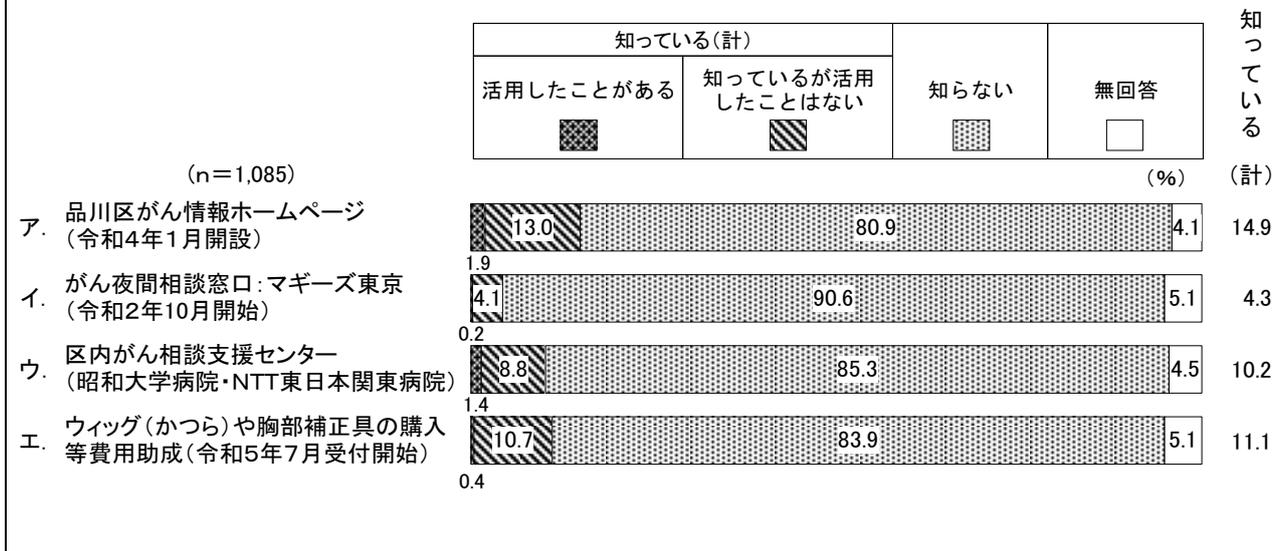
性別で見ると、「がんによって就労が困難になった際の相談・支援体制の充実」は女性（41.9%）が男性（25.2%）より16.7ポイント、「がんに関する相談や支援体制の充実」は女性（45.6%）が男性（34.9%）より10.7ポイント、それぞれ高くなっている。

性・年齢別で見ると、「がんの早期発見（がん検診）」は女性10・20代で78.6%と高くなっている。「がんに関する正しい情報の提供」は男性10・20代で58.1%と高くなっている。「がんによって就労が困難になった際の相談・支援体制の充実」は女性40代で61.9%と高くなっている。

(8)「がん」に関する情報などについての認知状況・活用の有無

問36. あなたは、「がん」に関する情報・相談場所・事業について、次のことを知っていますか。また、ご本人または周りの方が、活用したことがありますか。

(ア～エの各項目で、1～3のいずれかの番号に、1つずつ○をつけてください)

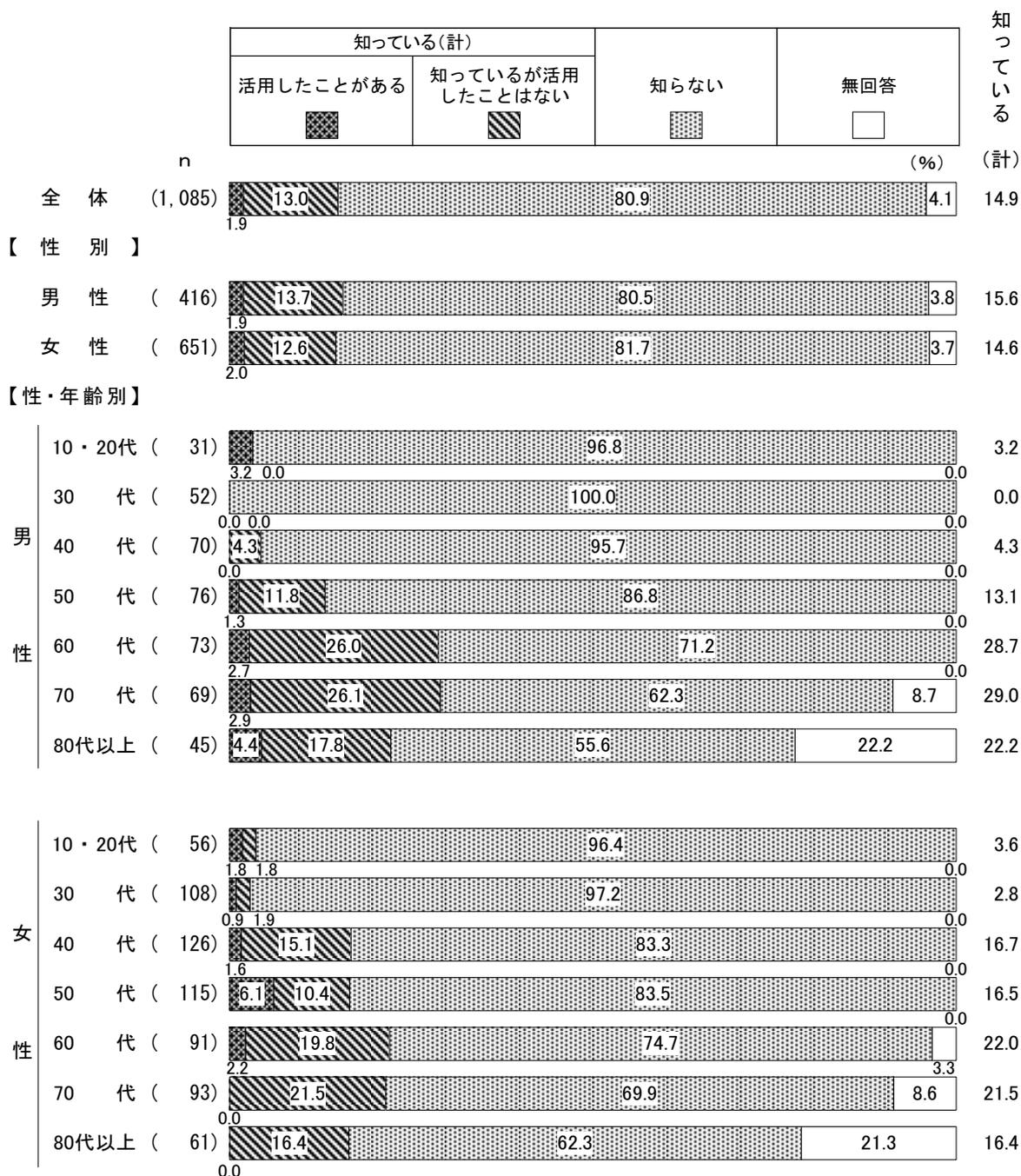


「がん」に関する情報などについての認知状況を聞いたところ、「活用したことがある」と「知っているが活用したことはない」を合わせた『知っている(計)』は、“品川区がん情報ホームページ”で14.9%と最も高く、次いで“ウィッグ(かつら)や胸部補正具の購入等費用助成”が11.1%となっている。

また、活用の有無については、「活用したことがある」は、“品川区がん情報ホームページ”で1.9%、“区内がん相談支援センター”で1.4%となっている。

【「がん」に関する情報などについての認知状況・活用の有無一性・年齢別】

<ア. 品川区がん情報ホームページ（令和4年1月開設）>

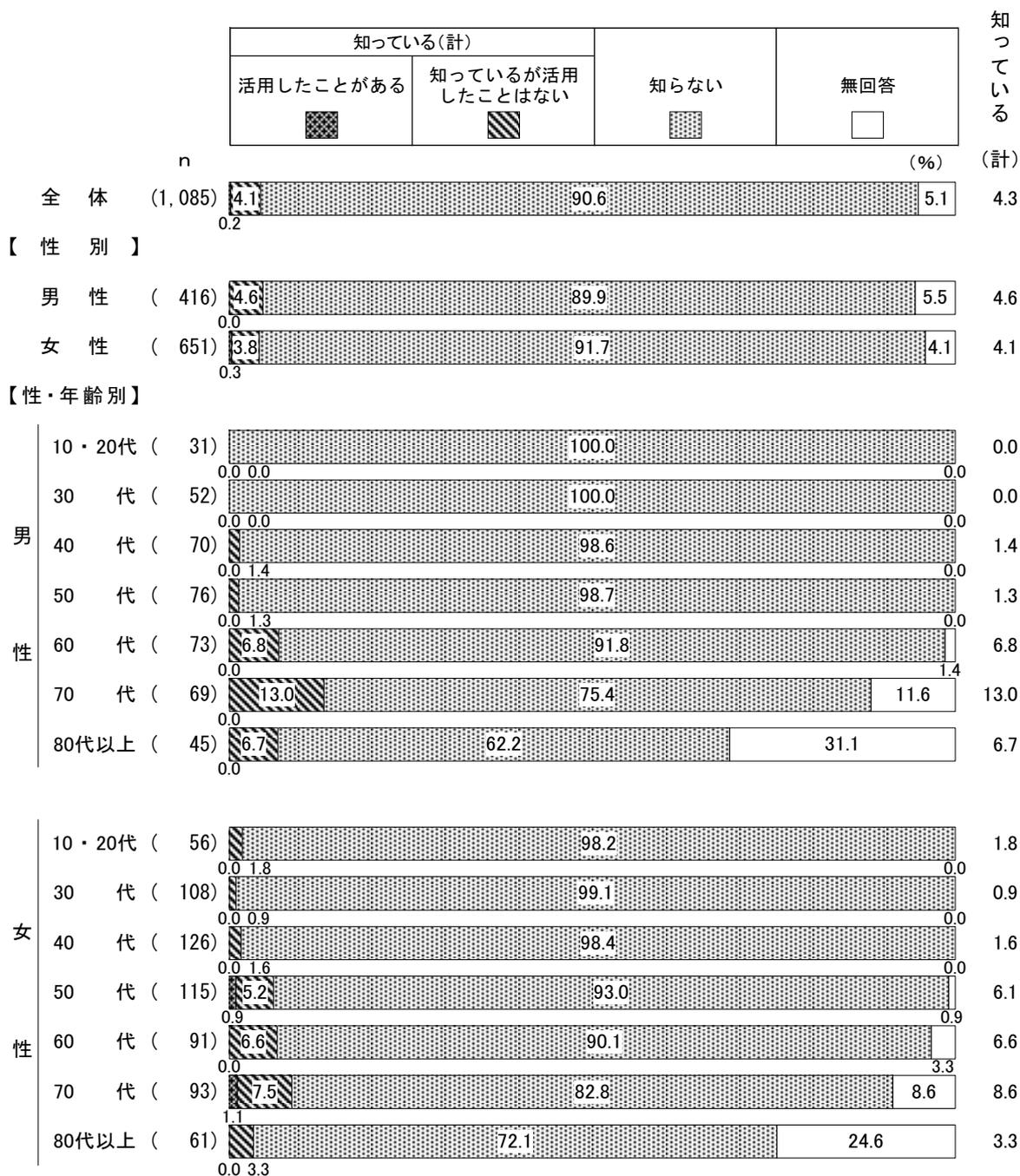


<品川区がん情報ホームページ>を性別で見ると、「知らない」は女性（81.7%）が男性（80.5%）より1.2ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、『知っている（計）』は男性70代で29.0%、男性60代で28.7%と高くなっている。一方、「知らない」は男性30代で100.0%と高くなっている。

【「がん」に関する情報などについての認知状況・活用の有無－性・年齢別】

<イ. がん夜間相談窓口：マギーズ東京（令和2年10月開始）>

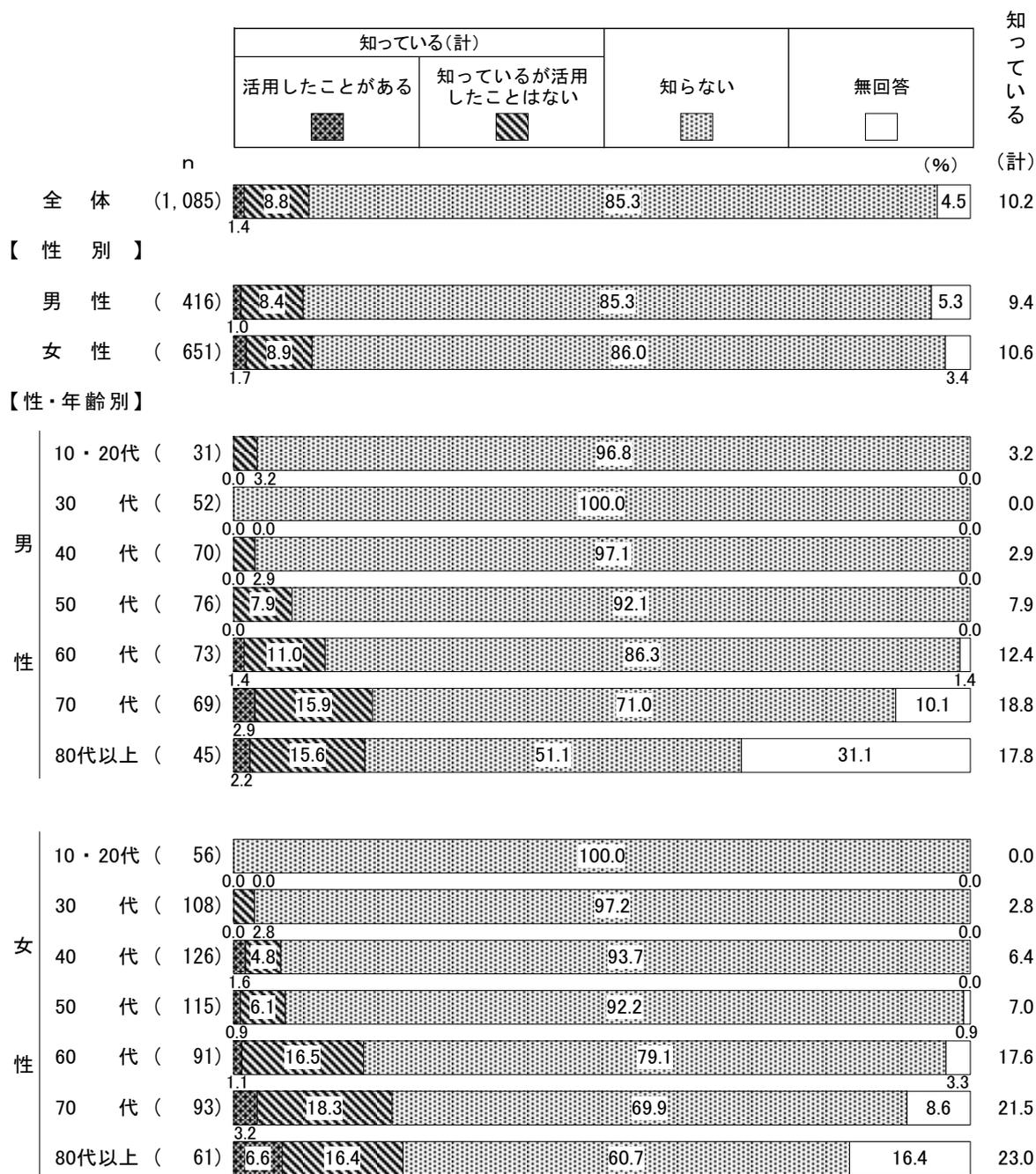


<がん夜間相談窓口：マギーズ東京>を性別で見ると、「知らない」は女性（91.7%）が男性（89.9%）より1.8ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「知らない」は男性10・20代と男性30代でともに100.0%と高くなっている。

【「がん」に関する情報などについての認知状況・活用の有無－性・年齢別】

＜ウ. 区内がん相談支援センター（昭和大学病院・NTT東日本関東病院）＞

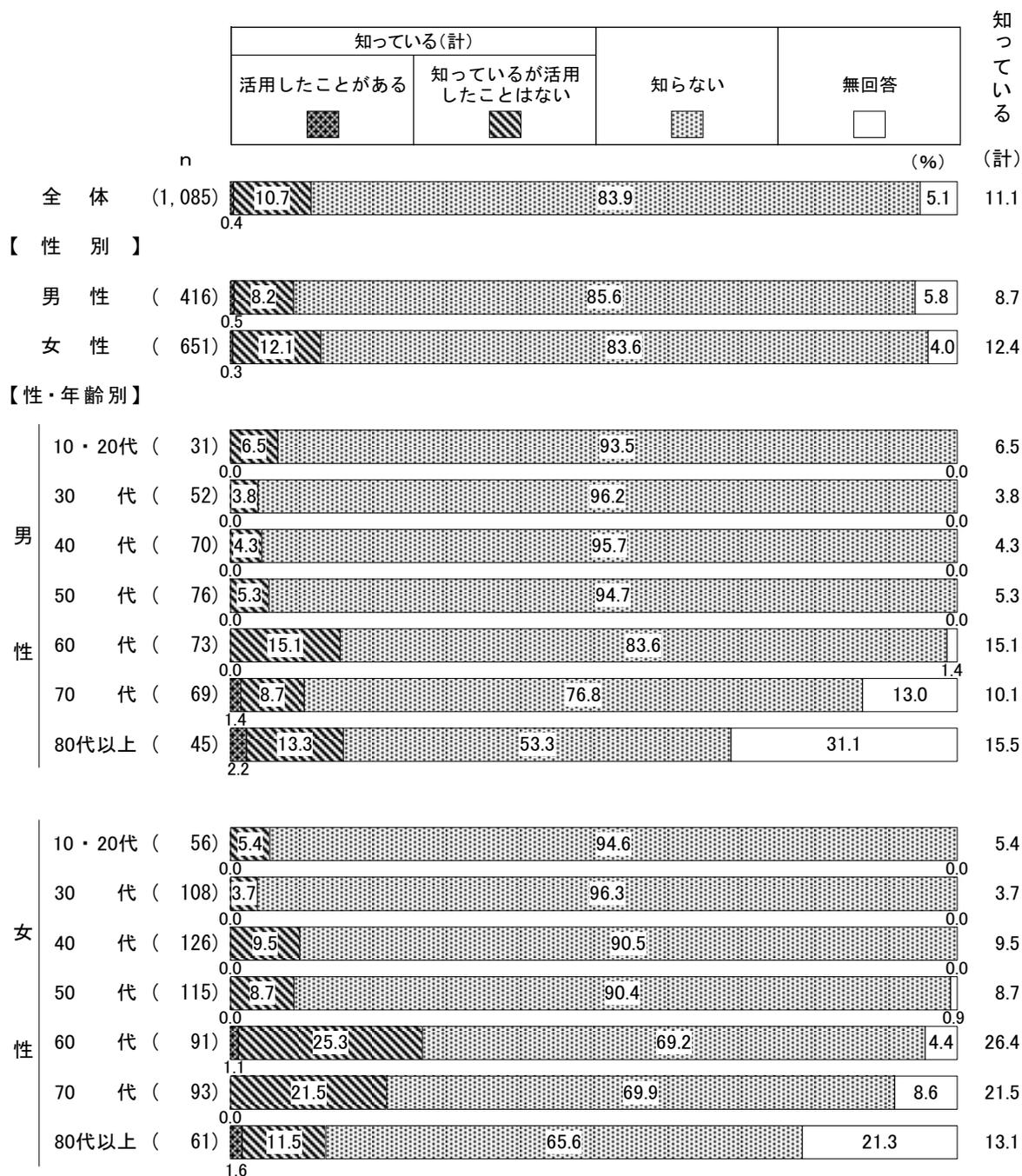


＜区内がん相談支援センター＞を性別で見ると、『知っている（計）』は女性（10.6%）が男性（9.4%）より1.2ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、『知っている（計）』は女性80代以上で23.0%、女性70代で21.5%と高くなっている。一方、「知らない」は男性30代と女性10・20代でともに100.0%と高くなっている。

【「がん」に関する情報などについての認知状況・活用の有無一性・年齢別】

<エ. ウィッグ（かつら）や胸部補正具の購入等費用助成（令和5年7月受付開始）>



<ウィッグ（かつら）や胸部補正具の購入等費用助成>を性別で見ると、『知っている（計）』は女性（12.4%）が男性（8.7%）より3.7ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、『知っている（計）』は女性60代で26.4%と高くなっている。一方、「知らない」は女性30代で96.3%、男性30代で96.2%と高くなっている。

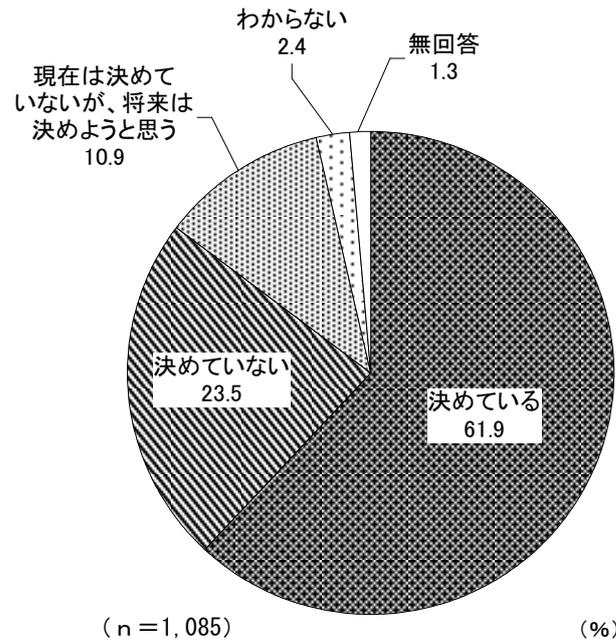
## 10. 医療について

### (1) かかりつけ病院または診療所を決めているか

問37. あなたの「かかりつけ医療機関<sup>※1)</sup>」について、下記から選んでください。

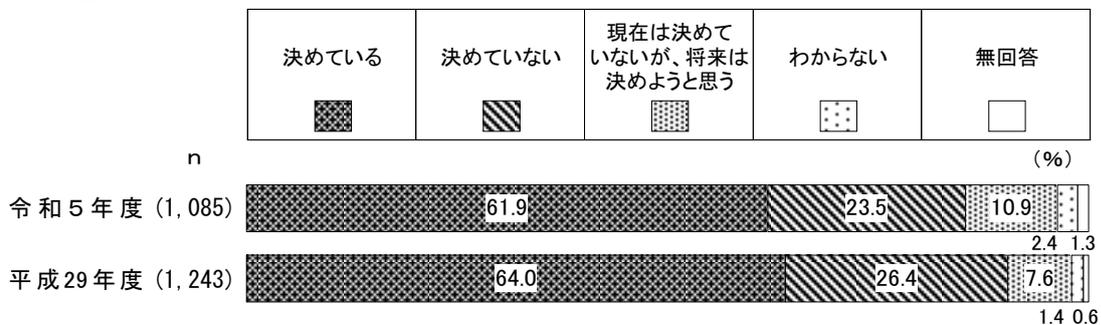
※1) かかりつけ医療機関とは、体調が悪い時などにまず相談する病院、診療所、歯科医院、薬局等のことです。

①あなたは、かかりつけ病院または診療所を決めていますか。(〇は1つ)



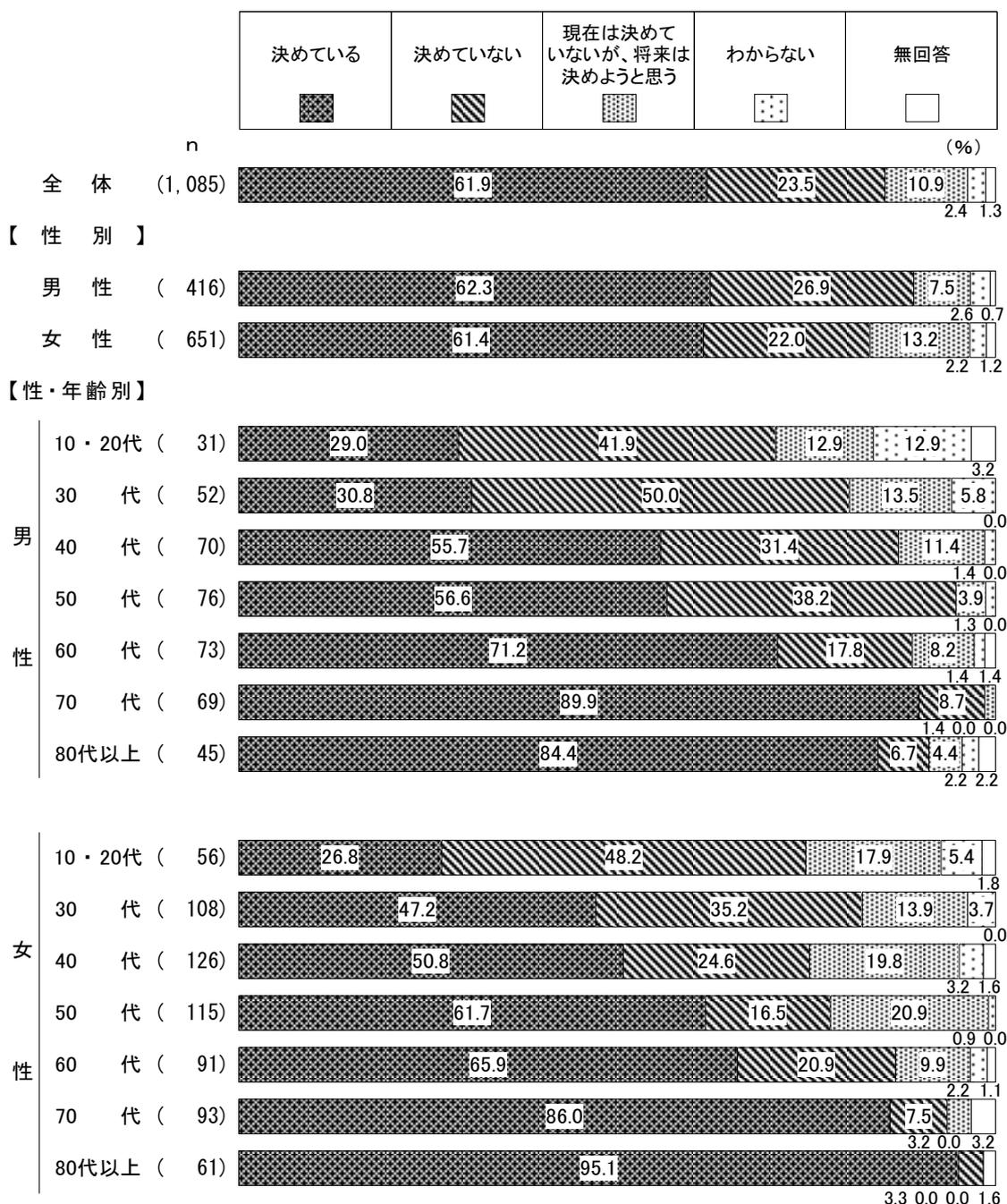
かかりつけ病院または診療所を決めているか聞いたところ、「決めている」が61.9%、「決めていない」は23.5%となっている。また、「現在は決めていないが、将来は決めようと思う」は10.9%となっている。

#### 【経年比較】



過去の調査と比較すると、「現在は決めていないが、将来は決めようと思う」は平成29年度より3.3ポイント増加している。

【かかりつけ病院または診療所を決めているかー性・年齢別】



性別でみると、「現在は決めていないが、将来は決めようと思う」は女性（13.2%）が男性（7.5%）より5.7ポイント高くなっている。一方、「決めていない」は男性（26.9%）が女性（22.0%）より4.9ポイント高くなっている。

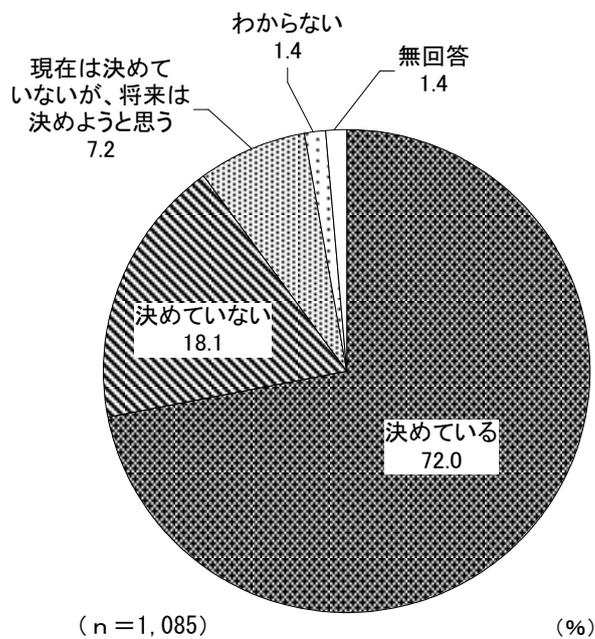
性・年齢別でみると、「決めている」は男女ともにおおむね年代が高くなるほど割合が高く、女性80代以上で95.1%となっている。一方、「決めていない」は男性30代で50.0%と高くなっている。また、「現在は決めていないが、将来は決めようと思う」は女性50代で20.9%と高くなっている。

## (2) かかりつけ歯科医院を決めているか

問37. あなたの「かかりつけ医療機関<sup>※1)</sup>」について、下記から選んでください。

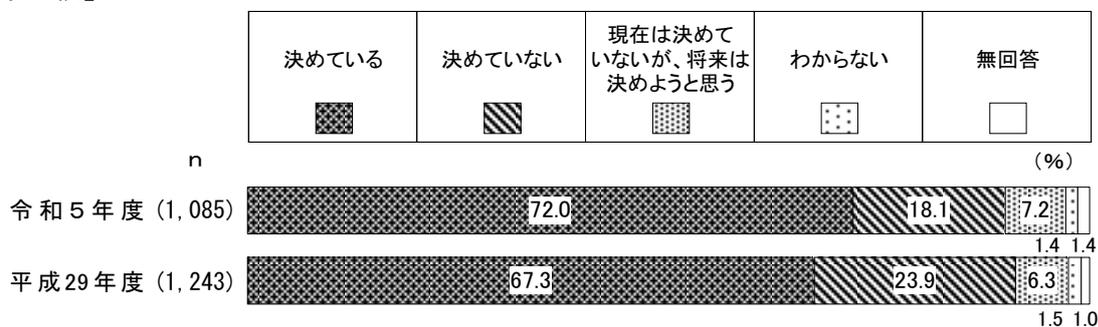
※1) かかりつけ医療機関とは、体調が悪い時などにまず相談する病院、診療所、歯科医院、薬局等のことです。

②あなたは、かかりつけ歯科医院を決めていますか。(○は1つ)



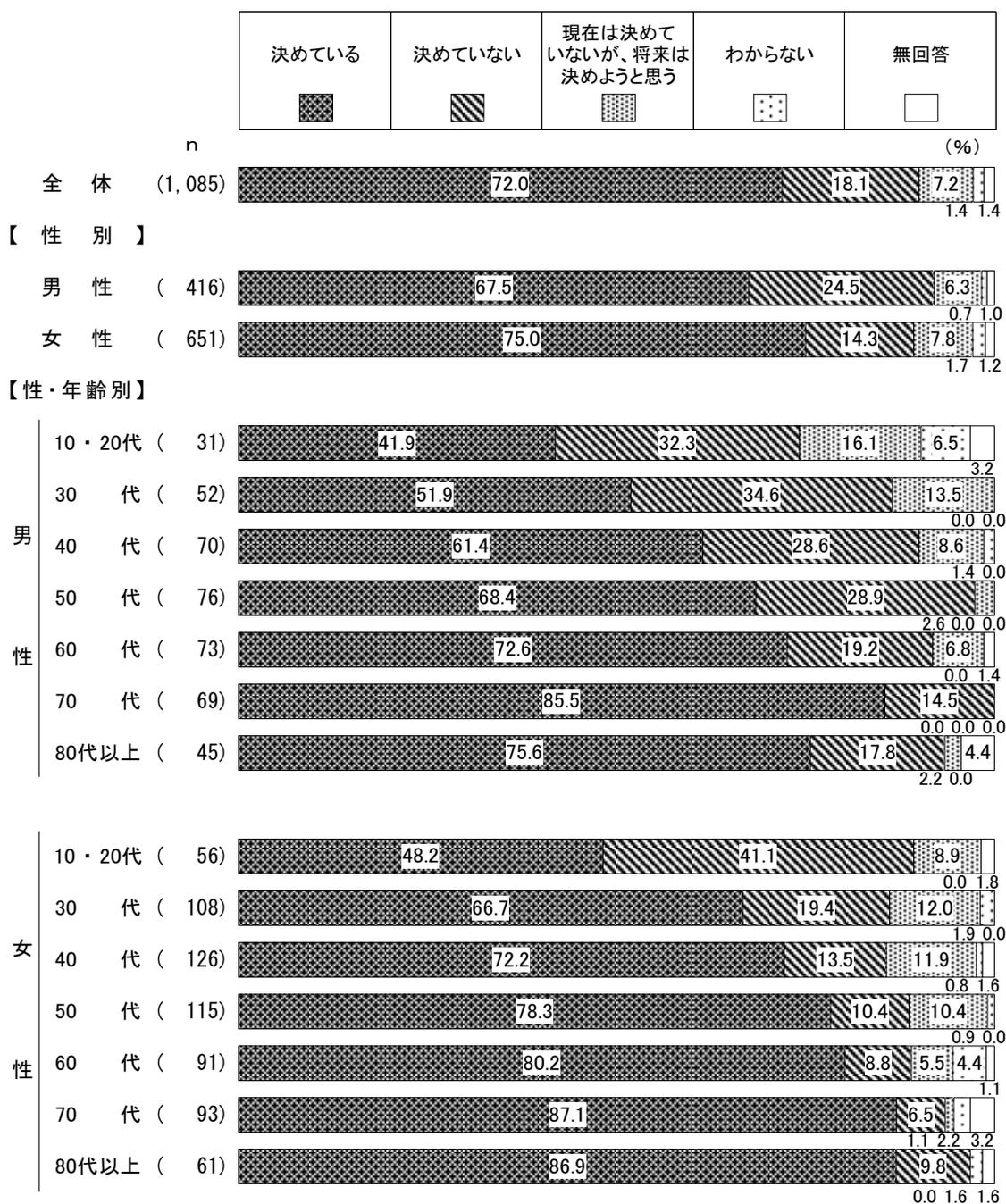
かかりつけ歯科医院を決めているか聞いたところ、「決めている」が72.0%、「決めていない」は18.1%となっている。また、「現在は決めていないが、将来は決めようと思う」は7.2%となっている。

### 【経年比較】



過去の調査と比較すると、「決めている」は平成29年度より4.7ポイント増加している。一方、「決めていない」は平成29年度より5.8ポイント減少している。

【かかりつけ歯科医院を決めているかー性・年齢別】



性別でみると、「決めていない」は男性（24.5%）が女性（14.3%）より10.2ポイント高くなっている。一方、「決めている」は女性（75.0%）が男性（67.5%）より7.5ポイント高くなっている。

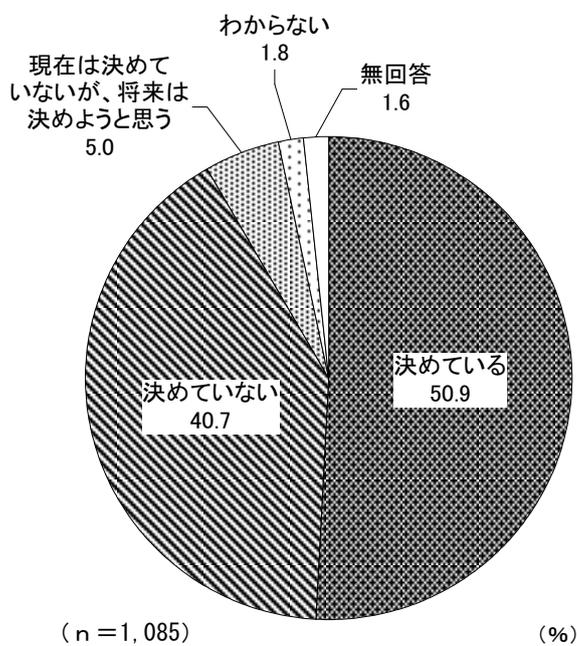
性・年齢別でみると、「決めている」は男女ともにおおむね年代が高くなるほど割合が高く、女性70代で87.1%となっている。一方、「決めていない」は女性10・20代で41.1%と高くなっている。

### (3) かかりつけ薬局を決めているか

問37. あなたの「かかりつけ医療機関<sup>※1)</sup>」について、下記から選んでください。

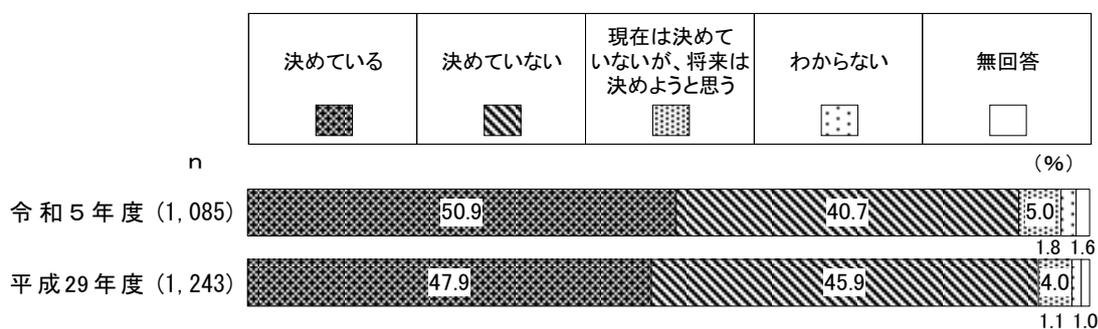
※1) かかりつけ医療機関とは、体調が悪い時などにまず相談する病院、診療所、歯科医院、薬局等のことです。

③あなたは、かかりつけ薬局を決めていますか。(〇は1つ)



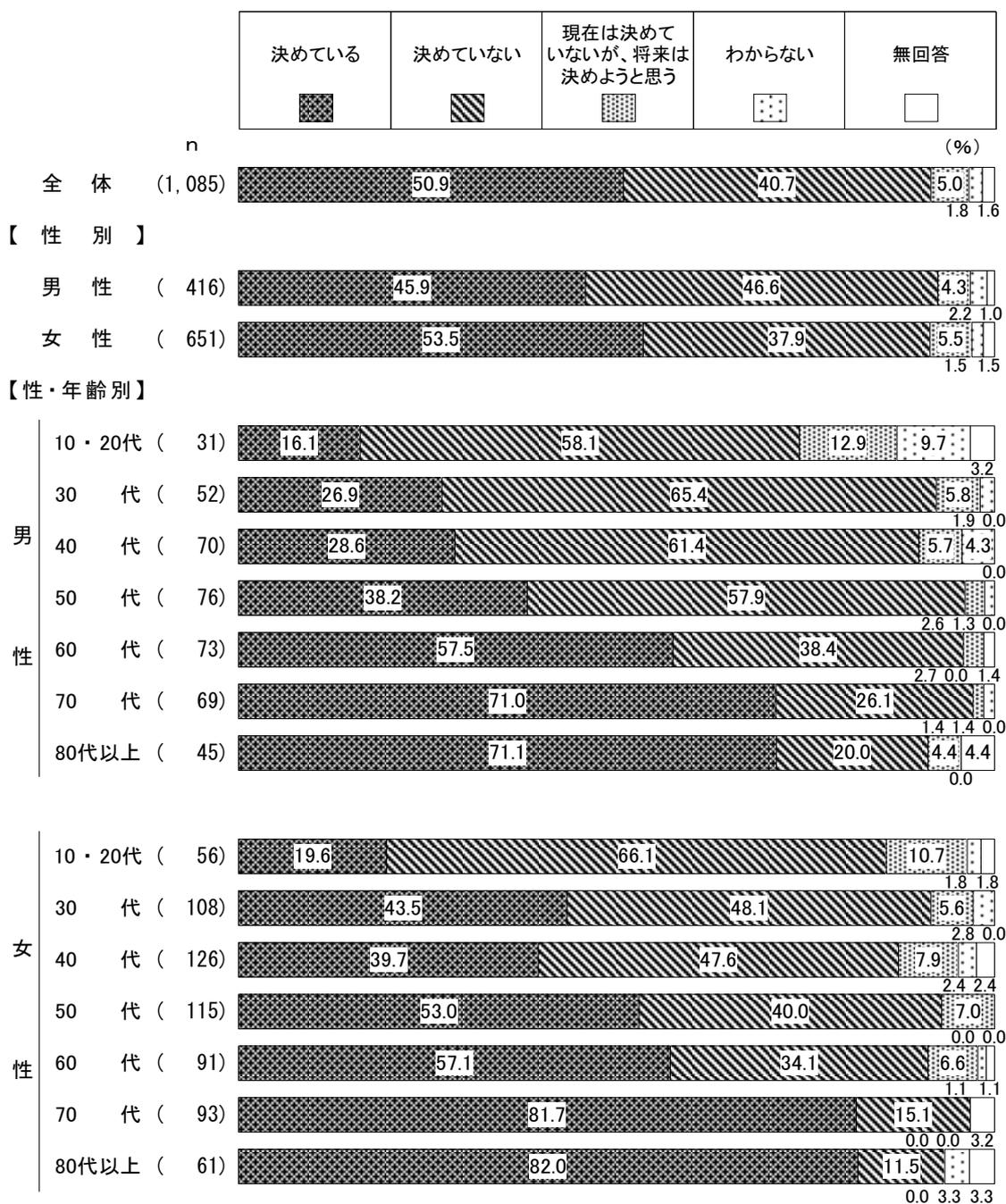
かかりつけ薬局を決めているか聞いたところ、「決めている」が50.9%、「決めていない」は40.7%となっている。また、「現在は決めていないが、将来は決めようと思う」は5.0%となっている。

#### 【経年比較】



過去の調査と比較すると、「決めている」は平成29年度より3.0ポイント増加している。一方、「決めていない」は平成29年度より5.2ポイント減少している。

【かかりつけ薬局を決めているかー性・年齢別】

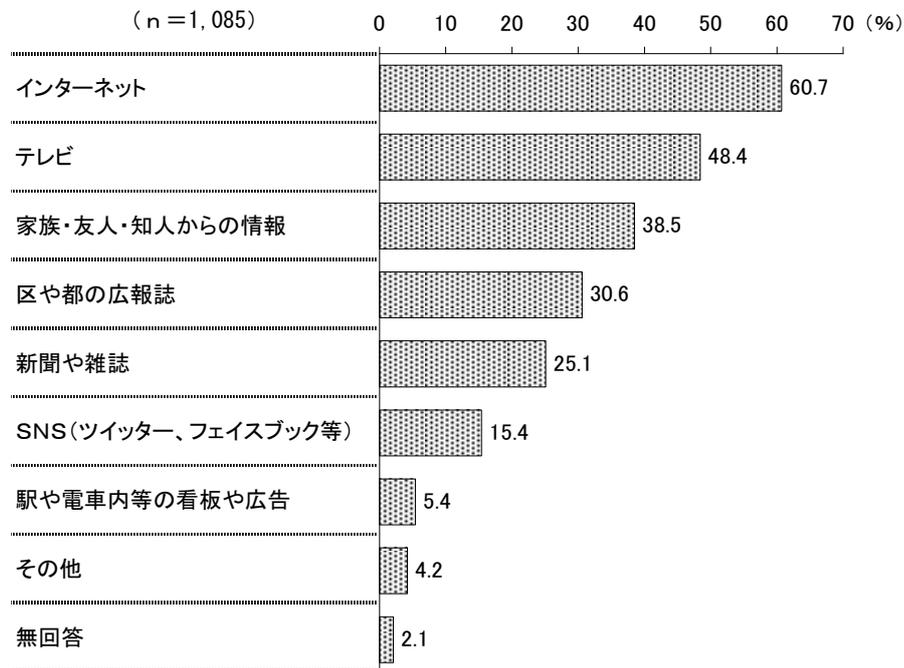


性別でみると、「決めていない」は男性（46.6%）が女性（37.9%）より8.7ポイント高くなっている。一方、「決めている」は女性（53.5%）が男性（45.9%）より7.6ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「決めている」は男女ともにおおむね年代が高くなるほど割合が高く、女性80代以上で82.0%となっている。一方、「決めていない」は女性10・20代で66.1%と高くなっている。

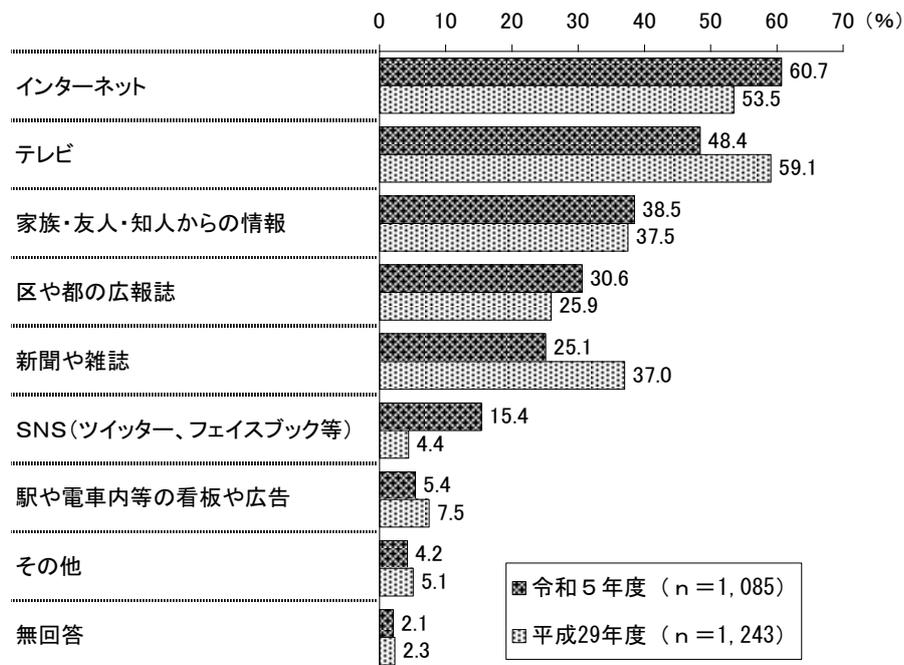
#### (4) 医療や保健に関する情報の入手経路

問38. あなたは、医療や保健に関する情報をどこから得ていますか。(〇はいくつでも)



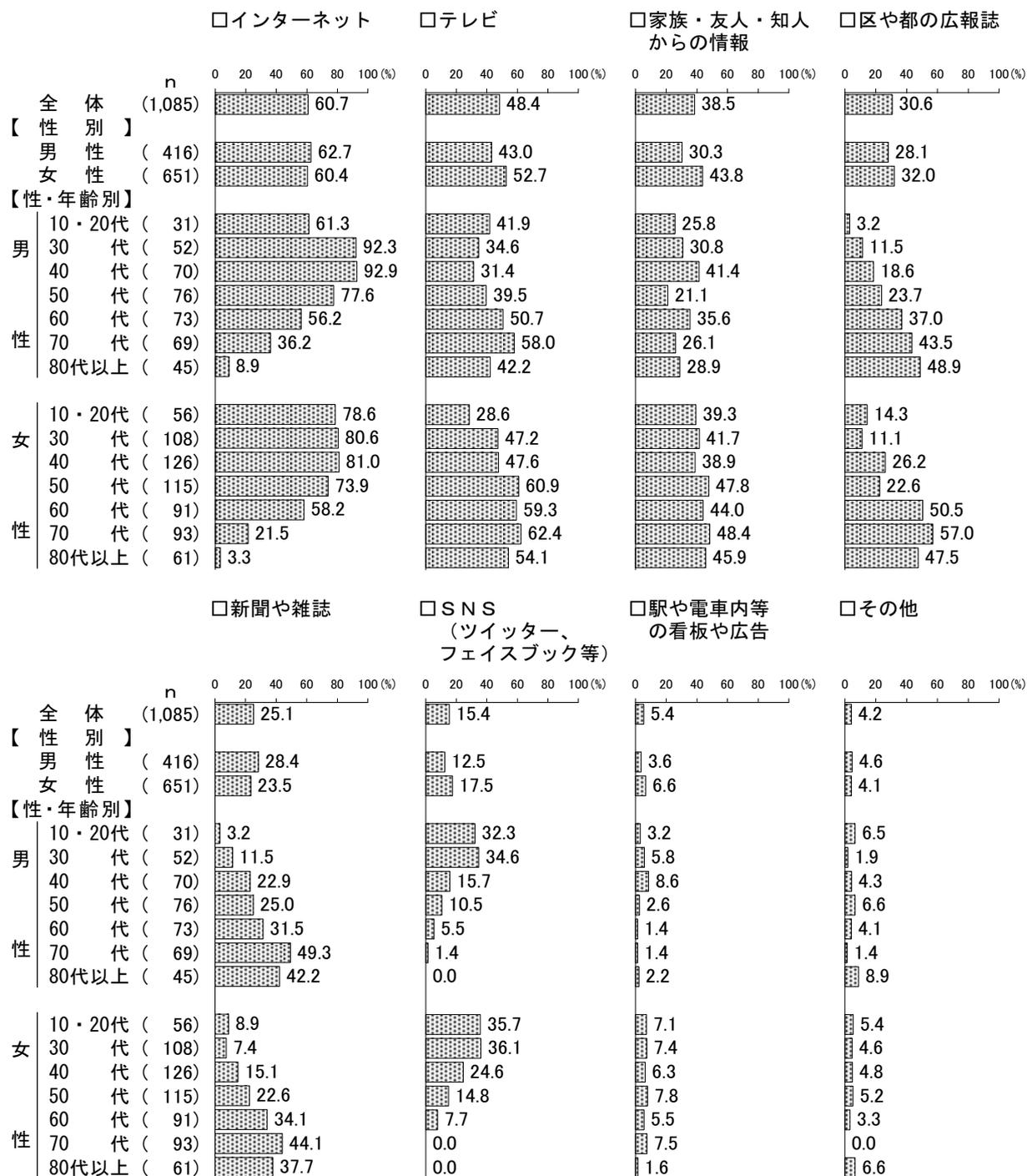
医療や保健に関する情報をどこから得ているか聞いたところ、「インターネット」が60.7%で最も高く、次いで「テレビ」が48.4%、「家族・友人・知人からの情報」が38.5%、「区や都の広報誌」が30.6%となっている。

#### 【経年比較】



過去の調査と比較すると、「SNS(ツイッター、フェイスブック等)」は平成29年度より11.0ポイント、「インターネット」は平成29年度より7.2ポイント、それぞれ増加している。一方、「新聞や雑誌」は平成29年度より11.9ポイント、「テレビ」は平成29年度より10.7ポイント、それぞれ減少している。

## 【医療や保健に関する情報の入手経路一性・年齢別】

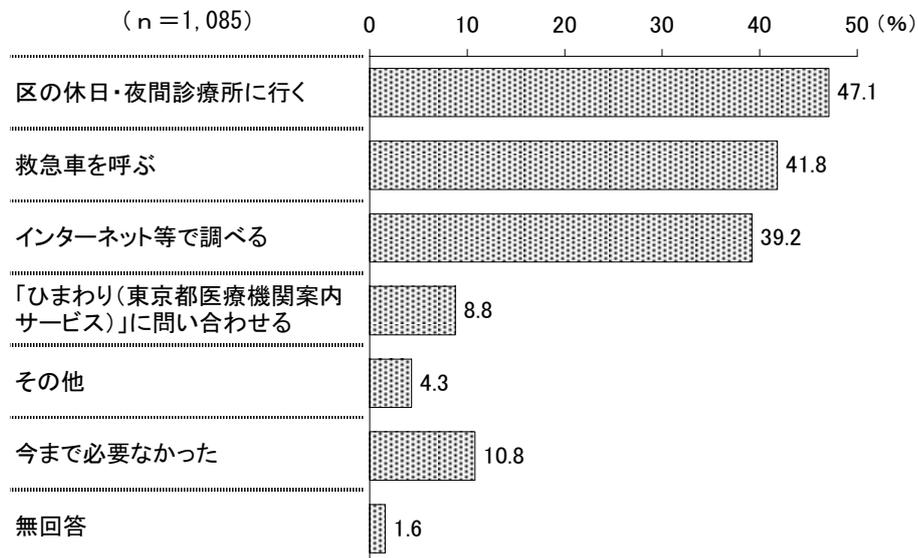


性別でみると、「家族・友人・知人からの情報」は女性（43.8%）が男性（30.3%）より13.5ポイント、「テレビ」は女性（52.7%）が男性（43.0%）より9.7ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「新聞や雑誌」は男性（28.4%）が女性（23.5%）より4.9ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「インターネット」は男性40代で92.9%、男性30代で92.3%と高くなっている。「テレビ」は女性70代で62.4%と高くなっている。「区や都の広報誌」は女性70代で57.0%と高くなっている。

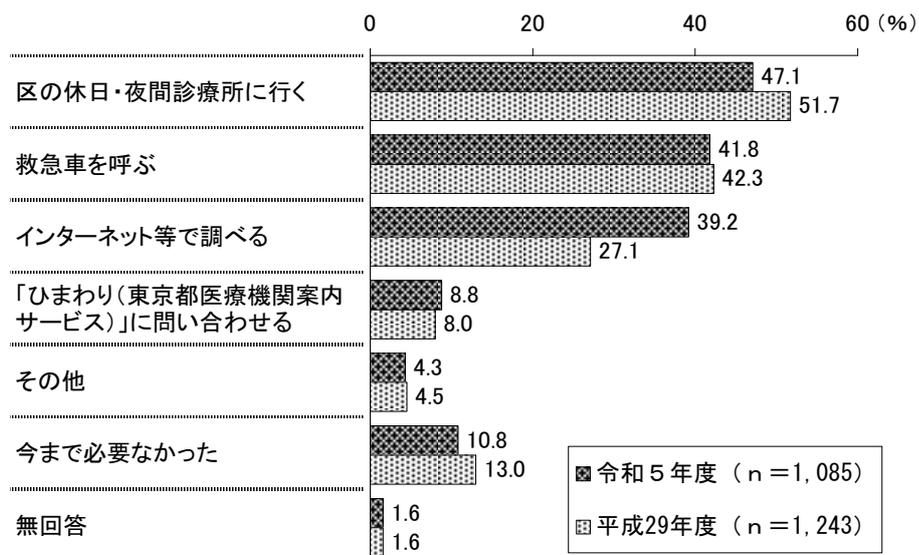
(5) 休日や夜間に医療機関を受診する時の対応方法

問39. あなたやあなたの家族が、休日や夜間に急に具合が悪くなり、医療機関を受診する時は、どのようにしますか。(〇はいくつでも)



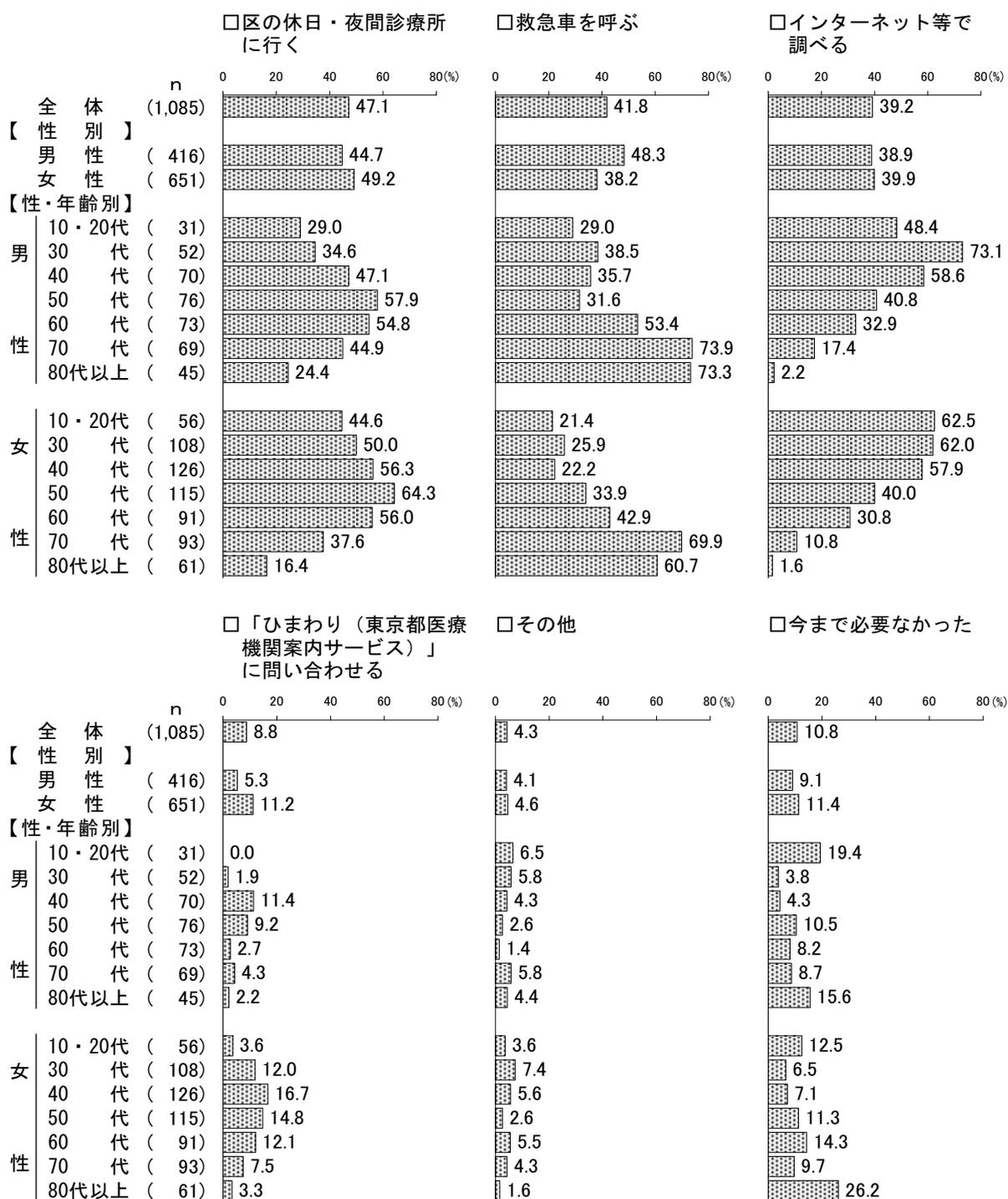
休日や夜間に医療機関を受診する時の対応方法を聞いたところ、「区の休日・夜間診療所に行く」が47.1%で最も高く、次いで「救急車を呼ぶ」が41.8%、「インターネット等で調べる」が39.2%となっている。また、「今まで必要なかった」は10.8%となっている。

【経年比較】



過去の調査と比較すると、「インターネット等で調べる」は平成29年度より12.1ポイント増加している。一方、「区の休日・夜間診療所に行く」は平成29年度より4.6ポイント減少している。

【休日や夜間に医療機関を受診する時の対応方法－性・年齢別】

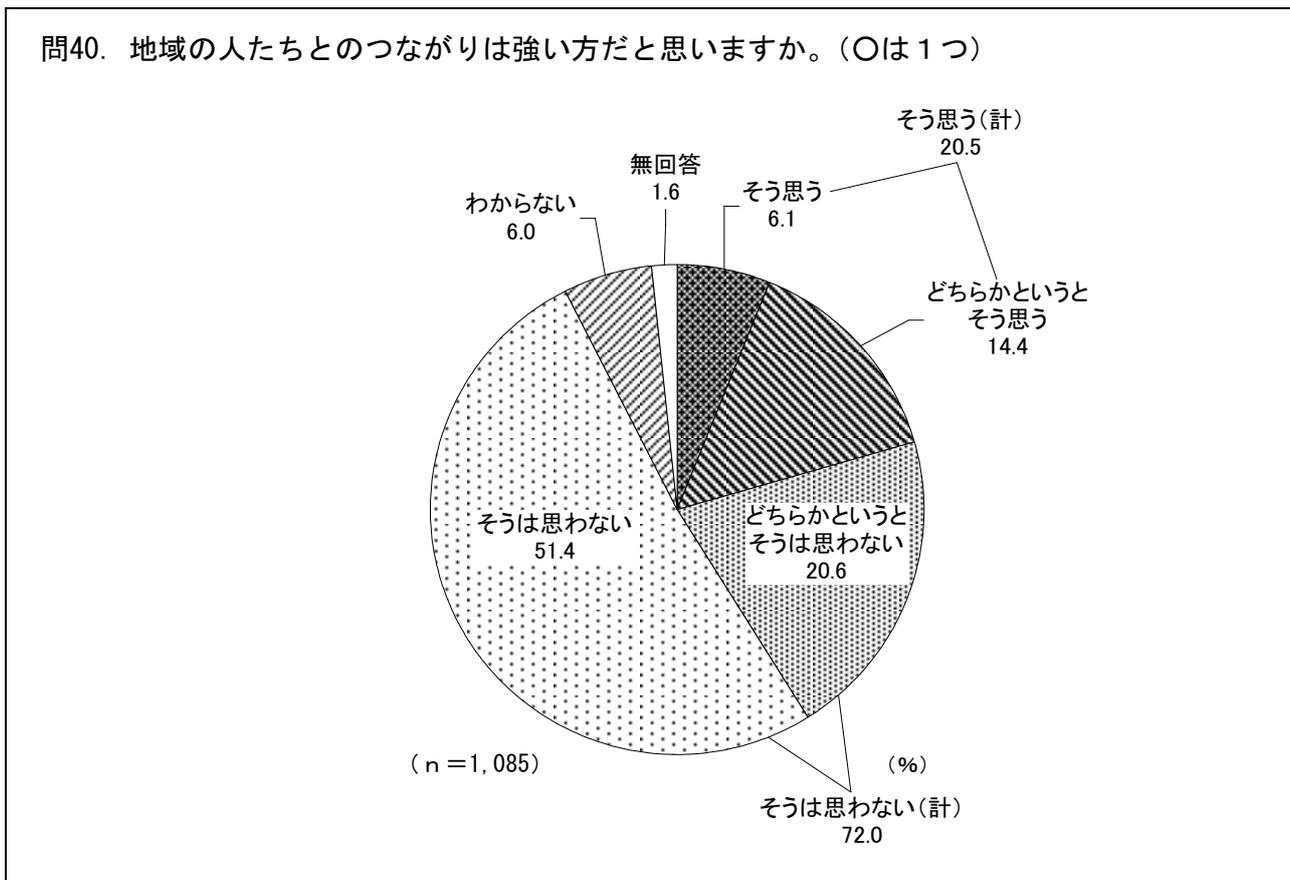


性別で見ると、「救急車を呼ぶ」は男性（48.3%）が女性（38.2%）より10.1ポイント高くなっている。一方、「『ひまわり（東京都医療機関案内サービス）』に問い合わせる」は女性（11.2%）が男性（5.3%）より5.9ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「区の休日・夜間診療所に行く」は女性50代で64.3%と高くなっている。「救急車を呼ぶ」は男性70代で73.9%、男性80代以上で73.3%と高くなっている。「インターネット等で調べる」は男女ともにおおむね年代が低くなるほど割合が高く、男性30代で73.1%となっている。

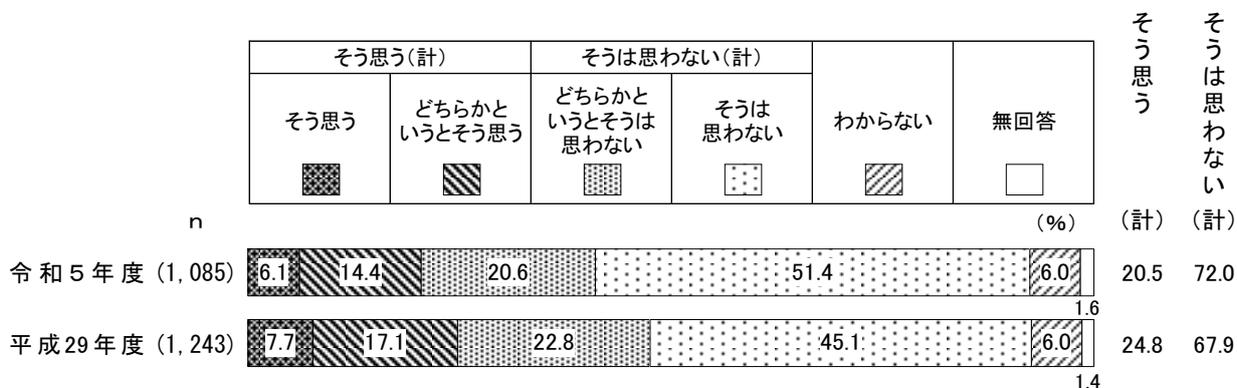
## 11. 地域活動について

### (1) 地域の人たちとのつながりは強い方か



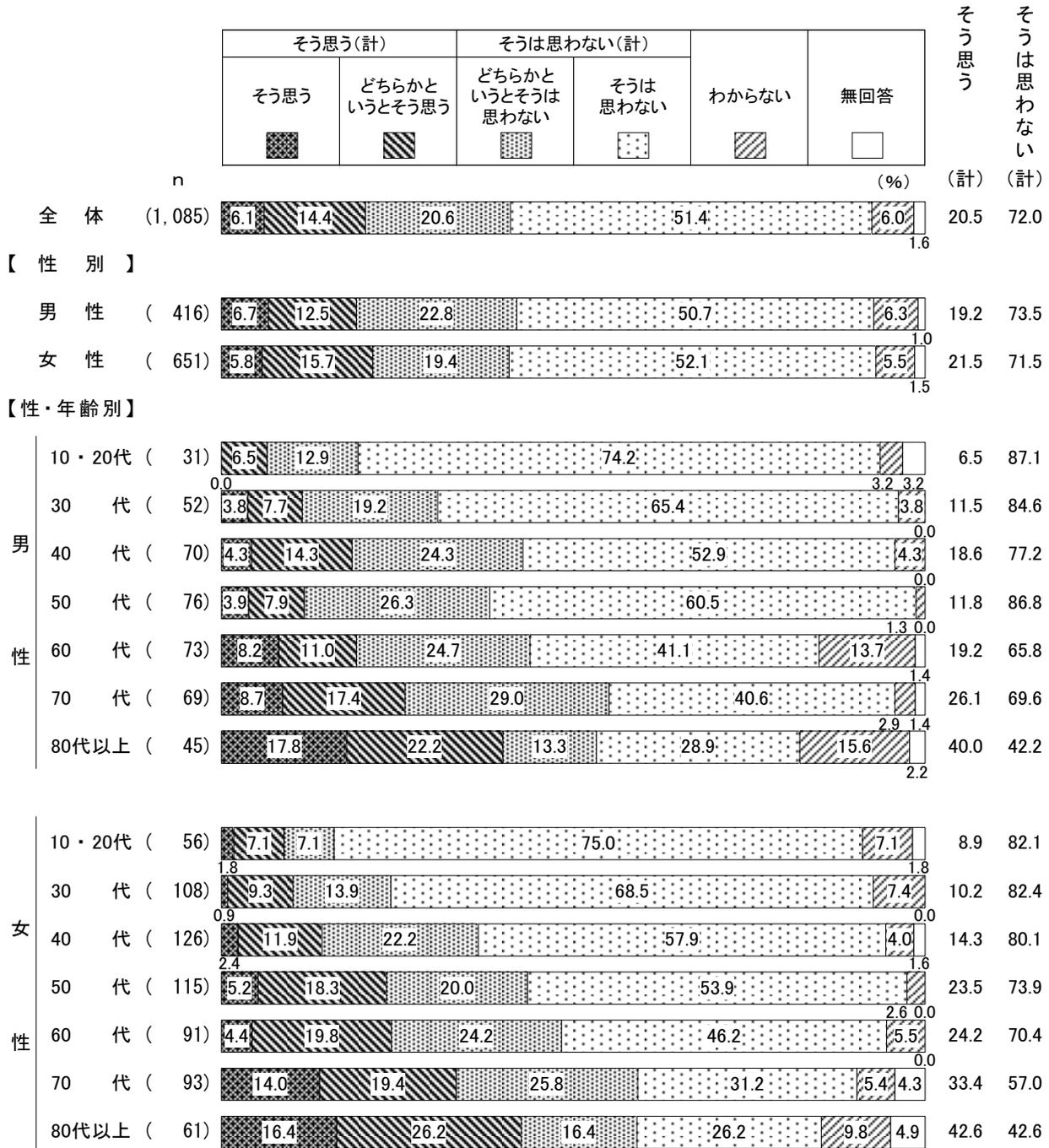
地域の人たちとのつながりは強い方だと思うか聞いたところ、「そう思う」(6.1%)と「どちらかというそう思う」(14.4%)を合わせた『そう思う(計)』は20.5%となっている。一方、「どちらかというそうは思わない」(20.6%)と「そうは思わない」(51.4%)を合わせた『そうは思わない(計)』は72.0%となっている。

#### 【経年比較】



過去の調査と比較すると、『そうは思わない(計)』は平成29年度より4.1ポイント増加している。一方、『そう思う(計)』は平成29年度より4.3ポイント減少している。

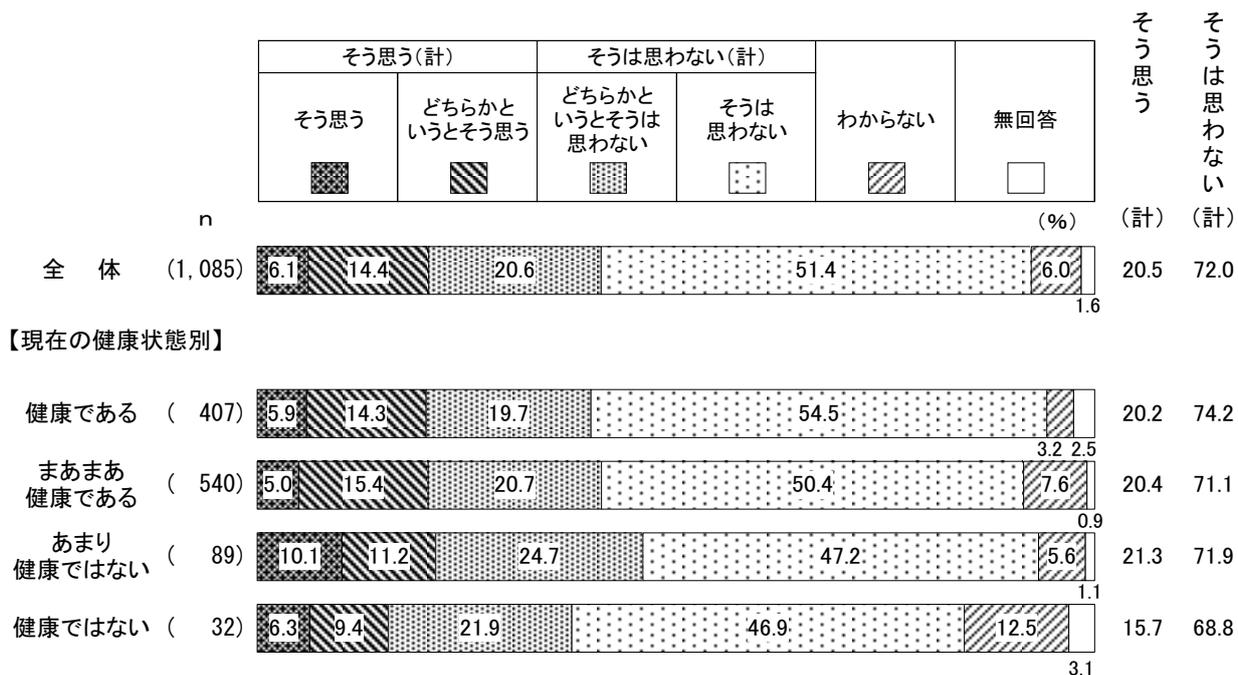
【地域の人たちとのつながりは強い方かー性・年齢別】



性別でみると、「どちらかというとそうは思わない」は男性（22.8%）が女性（19.4%）より3.4ポイント高くなっている。一方、「どちらかというとそう思う」は女性（15.7%）が男性（12.5%）より3.2ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『そう思う（計）』は男女ともにおおむね年代が高くなるほど割合が高く、女性80代以上で42.6%、男性80代以上で40.0%となっている。一方、『そうは思わない（計）』は男性10・20代で87.1%と高くなっている。

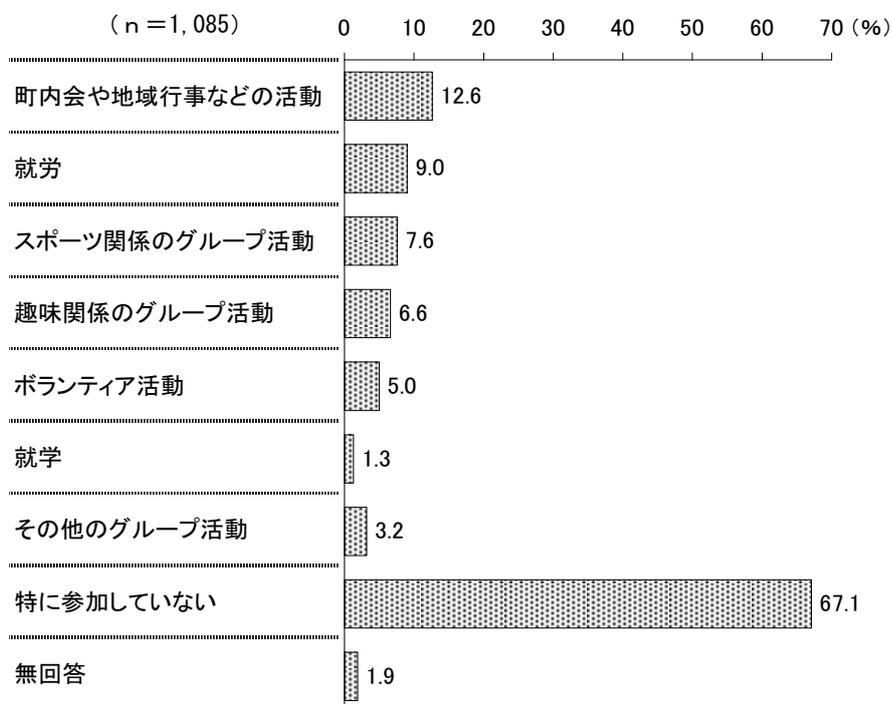
【地域の人たちとのつながりは強い方かー現在の健康状態別】



現在の健康状態別でみると、『『思う』(計)』は“あまり健康ではない人”で21.3%と高くなっている。一方、『『思わない』(計)』は“健康である人”で74.2%と高くなっている。

## (2) グループ活動への参加状況

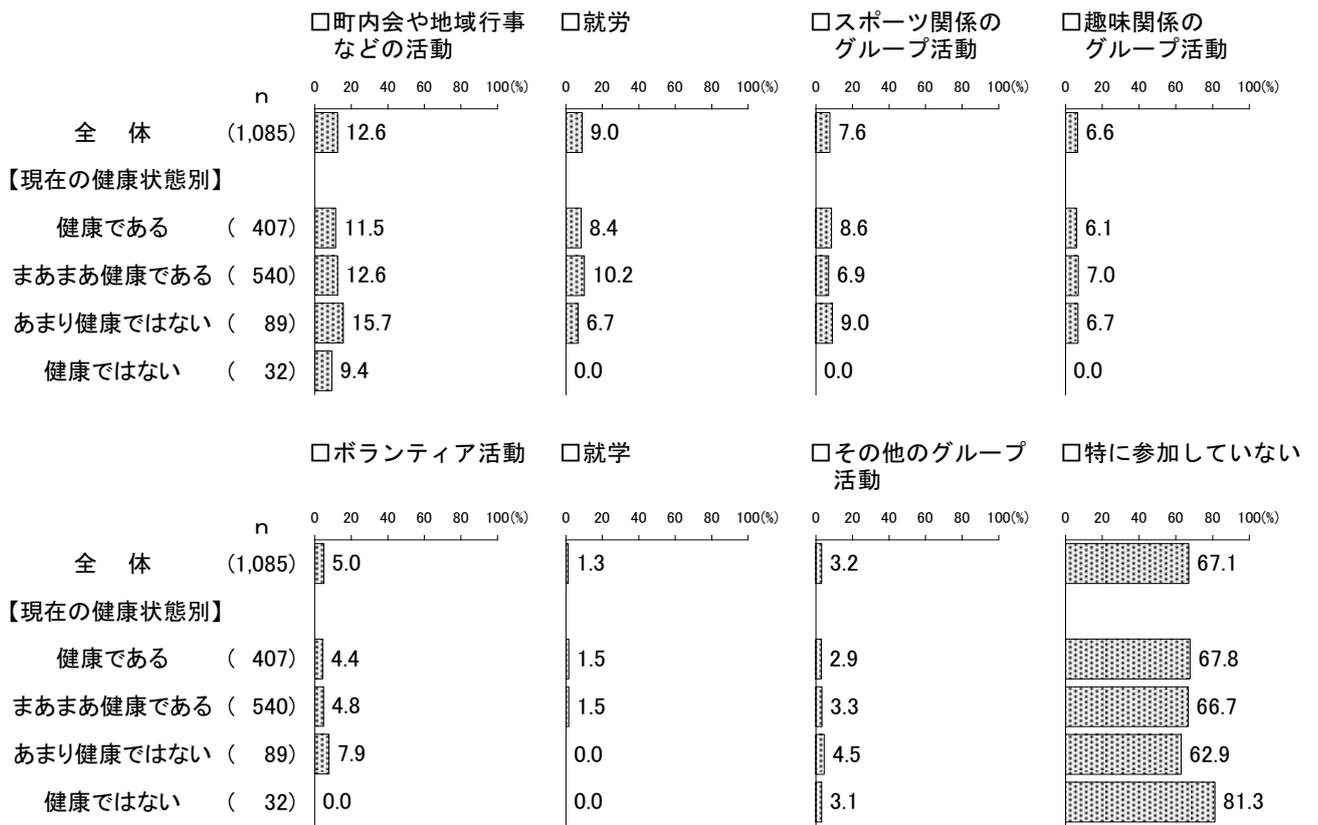
問41. 町内会や地域行事、スポーツや趣味など、何らかのグループ活動（就労・就学を含む）に参加していますか。（○はいくつでも）



何らかのグループ活動に参加しているか聞いたところ、「町内会や地域行事などの活動」が12.6%で最も高く、次いで「就労」が9.0%、「スポーツ関係のグループ活動」が7.6%となっている。一方、「特に参加していない」は67.1%となっている。

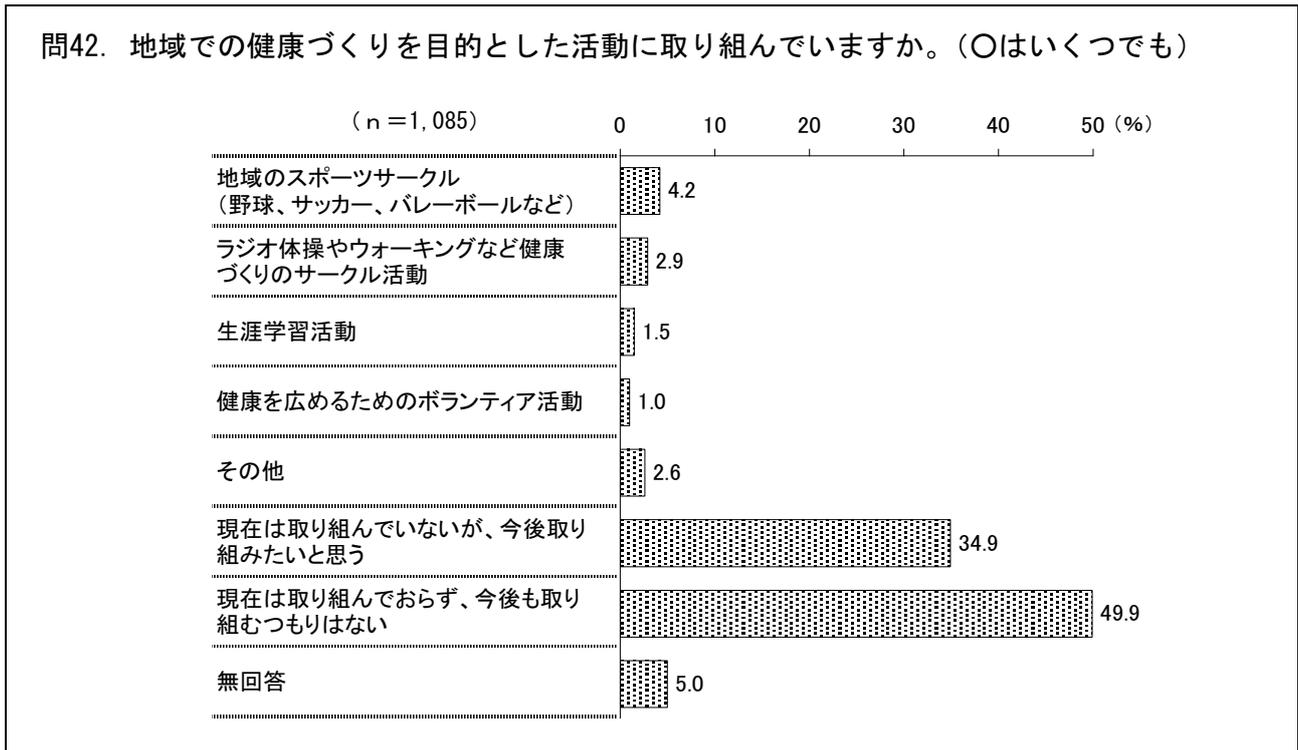


【グループ活動への参加状況－現在の健康状態別】



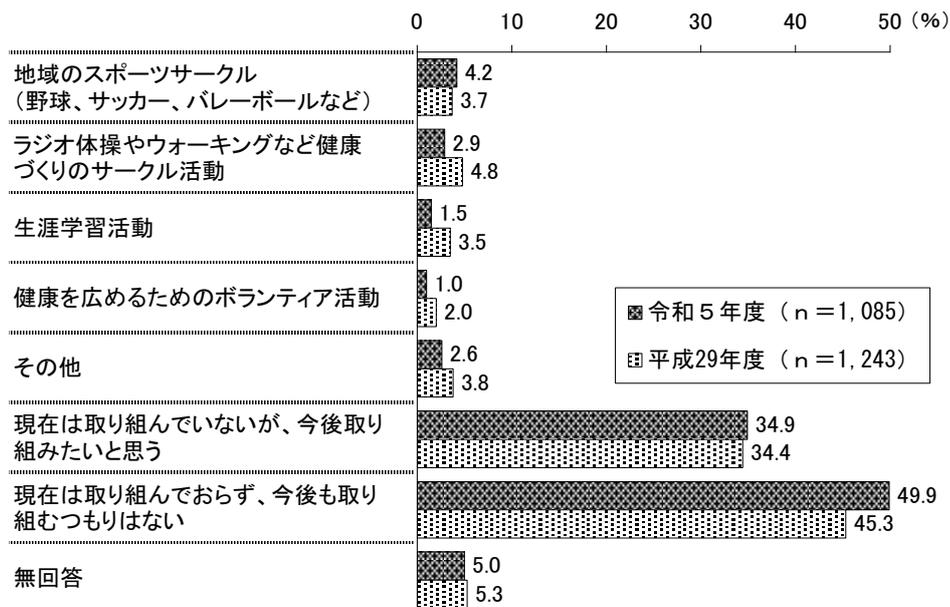
現在の健康状態別でみると、「特に参加していない」は“健康ではない人”で81.3%と高くなっている。

### (3) 地域で取り組んでいる健康づくりを目的とした活動



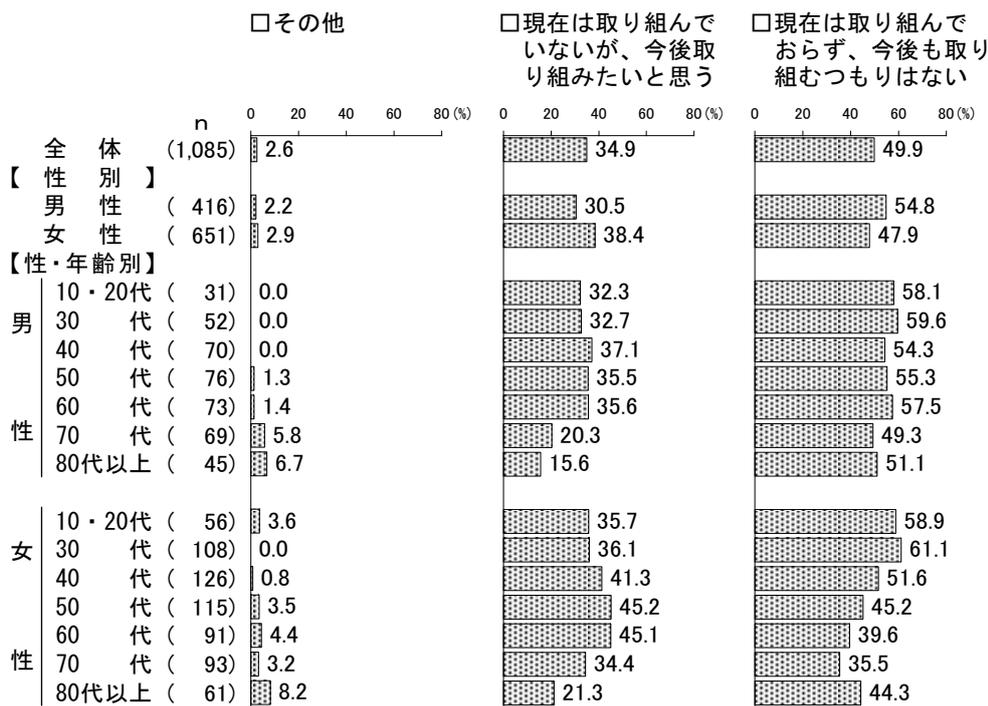
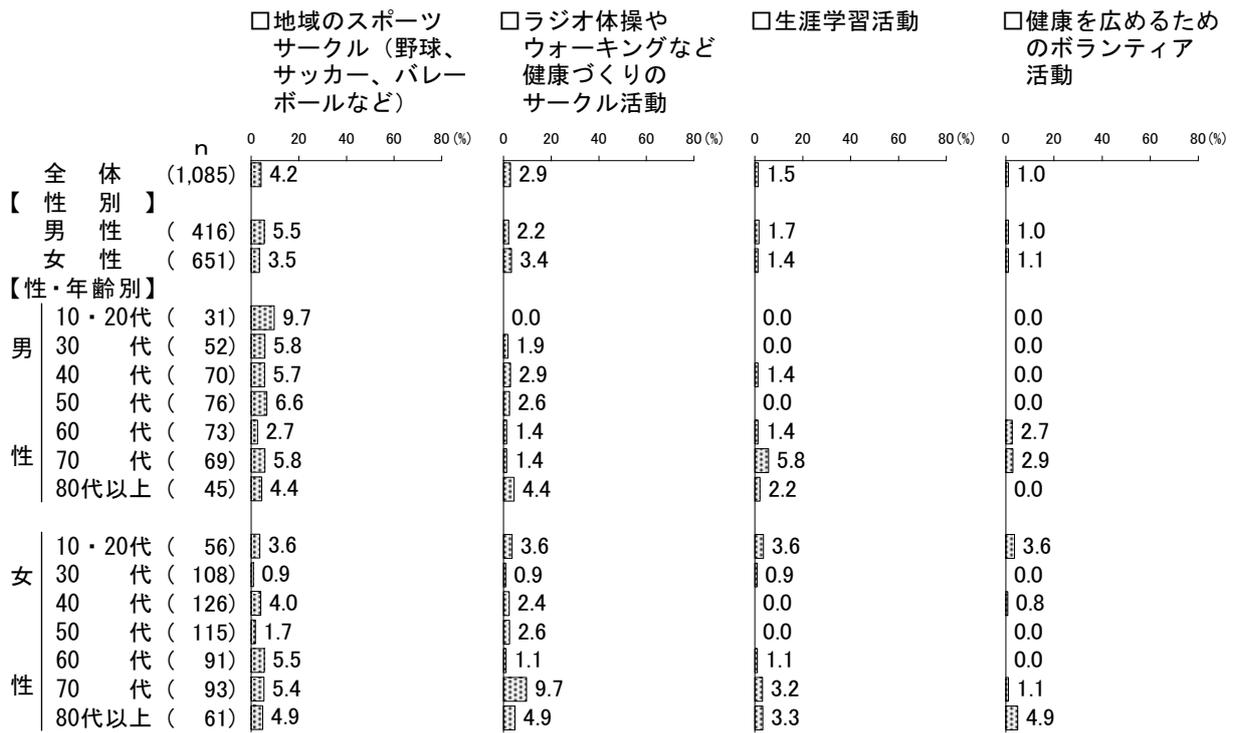
地域で取り組んでいる健康づくりを目的とした活動を聞いたところ、「現在は取り組んでおらず、今後も取り組むつもりはない」が49.9%で最も高くなっている。また、「現在は取り組んでいないが、今後取り組みたいと思う」は34.9%となっている。一方、取り組んでいる中では、「地域のスポーツサークル (野球、サッカー、バレーボールなど)」が4.2%で最も高く、次いで「ラジオ体操やウォーキングなど健康づくりのサークル活動」が2.9%となっている。

#### 【経年比較】



過去の調査と比較すると、「現在は取り組んでおらず、今後も取り組むつもりはない」は平成29年度より4.6ポイント増加している。

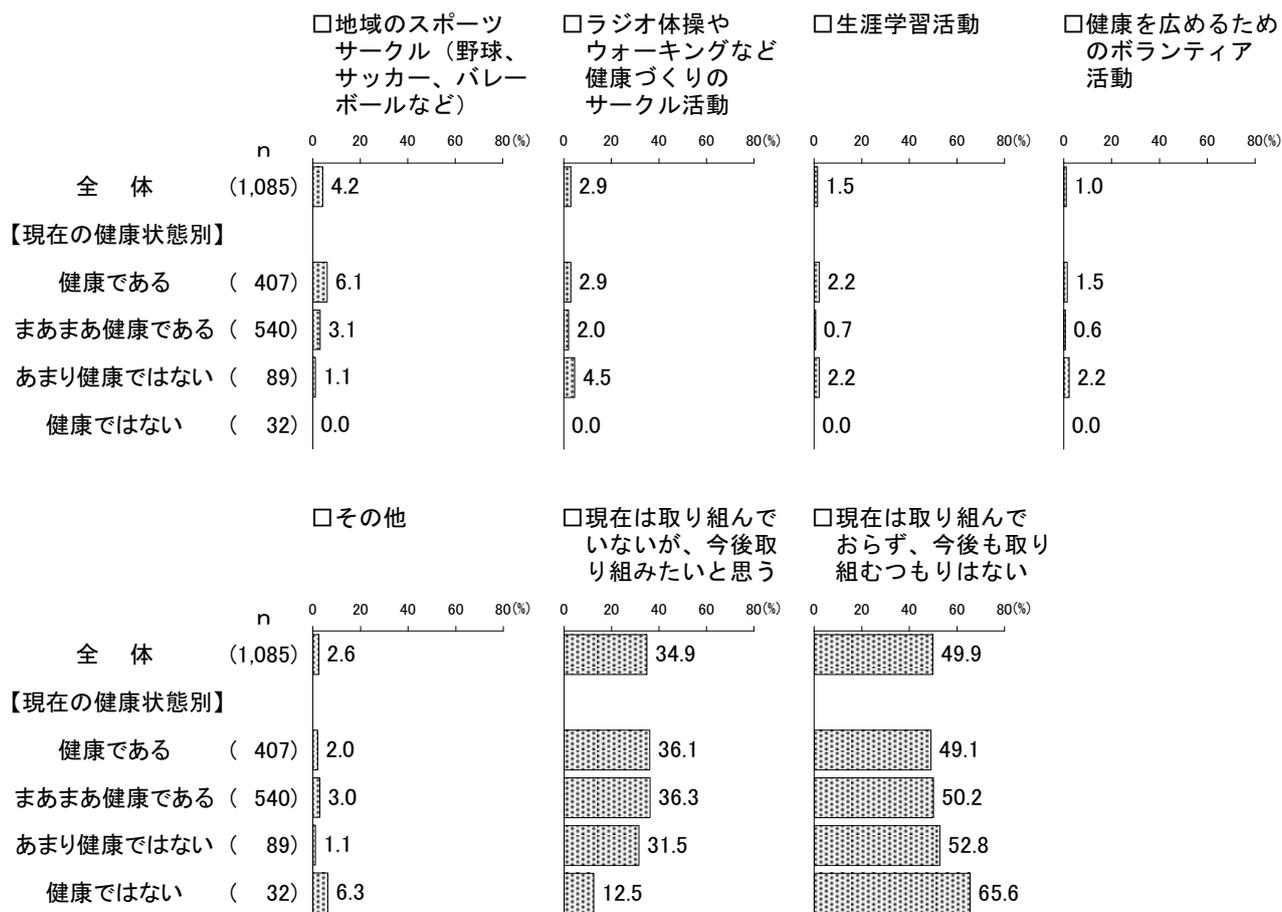
【地域で取り組んでいる健康づくりを目的とした活動一性・年齢別】



性別で見ると、「現在は取り組んでいないが、今後取り組みたいと思う」は女性（38.4%）が男性（30.5%）より7.9ポイント高くなっている。一方、「現在は取り組んでおらず、今後も取り組むつもりはない」は男性（54.8%）が女性（47.9%）より6.9ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「現在は取り組んでいないが、今後取り組みたいと思う」は女性50代で45.2%、女性60代で45.1%と高くなっている。「現在は取り組んでおらず、今後も取り組むつもりはない」は女性30代で61.1%と高くなっている。

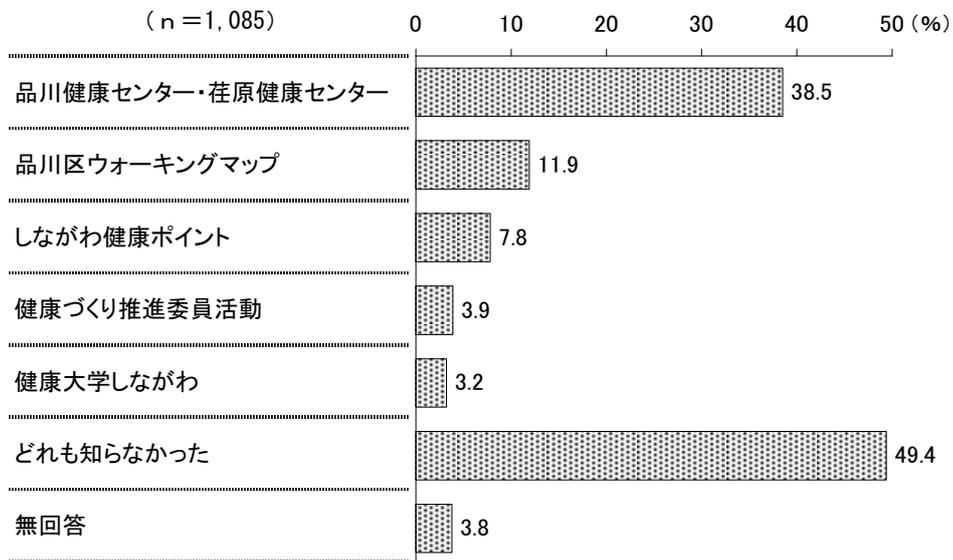
【地域で取り組んでいる健康づくりを目的とした活動－現在の健康状態別】



現在の健康状態別で見ると、「現在は取り組んでいないが、今後取り組みたいと思う」は“まあまあ健康である人”で36.3%、“健康である人”で36.1%と高くなっている。「現在は取り組んでおらず、今後も取り組むつもりはない」は現在の健康状態が悪くなるほど割合が高く、“健康ではない人”で65.6%となっている。

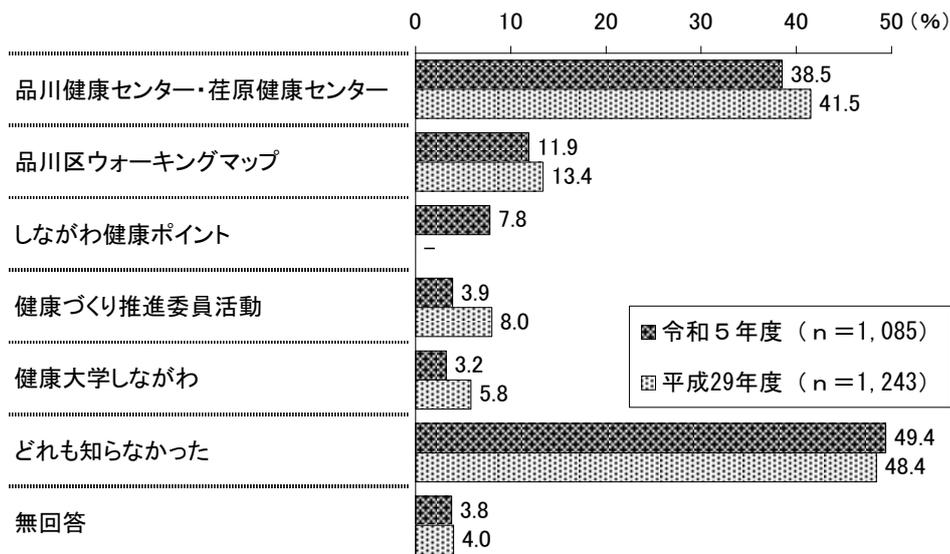
#### (4) 品川区の健康づくり事業についての認知状況

問43. 品川区の健康づくり事業について、知っているものはどれですか。(〇はいくつでも)



品川区の健康づくり事業について知っているものを聞いたところ、「品川健康センター・荏原健康センター」が38.5%で最も高く、次いで「品川区ウォーキングマップ」が11.9%、「しながわ健康ポイント」が7.8%となっている。一方、「どれも知らなかった」は49.4%となっている。

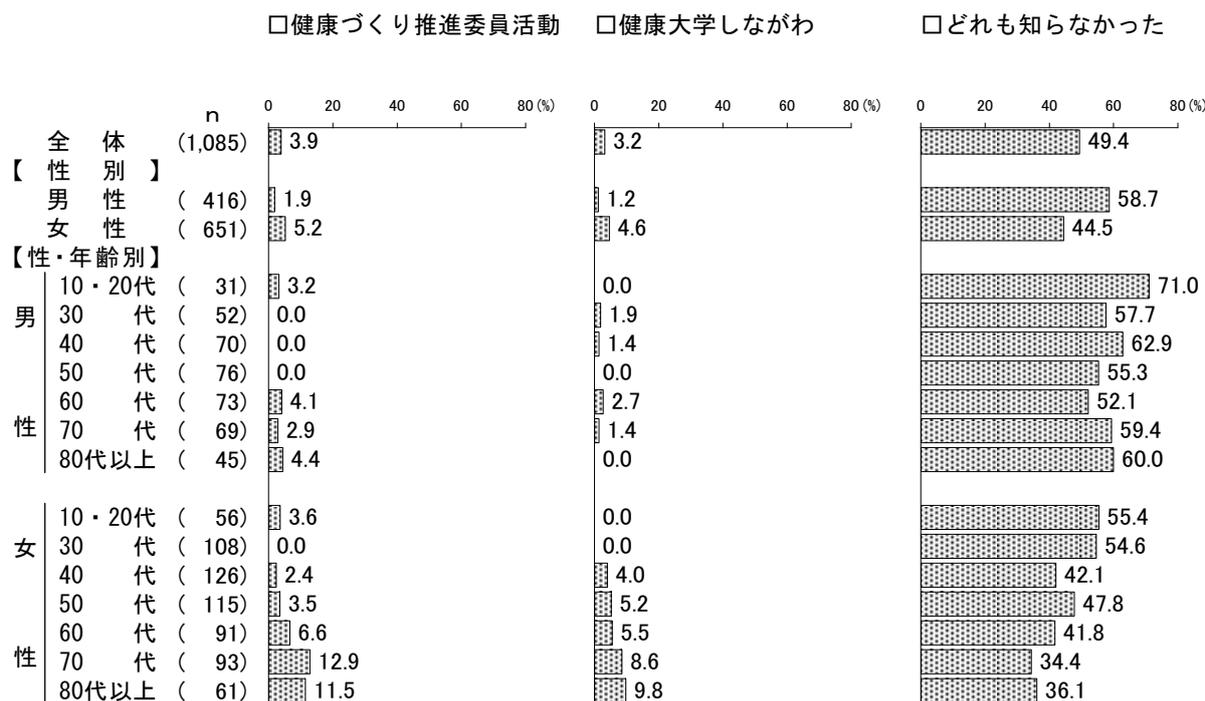
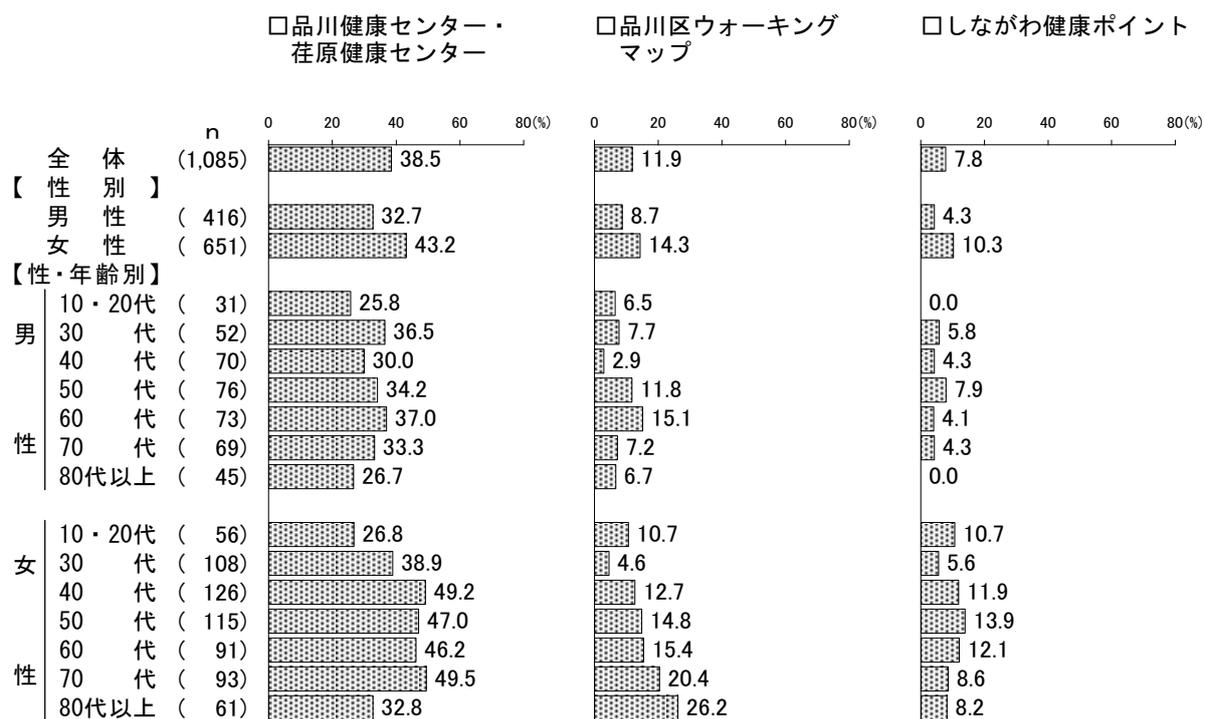
#### 【経年比較】



※「しながわ健康ポイント」は令和5年度から追加された選択肢

過去の調査と比較すると、「健康づくり推進委員活動」は平成29年度より4.1ポイント、「品川健康センター・荏原健康センター」は平成29年度より3.0ポイント、それぞれ減少している。

【品川区の健康づくり事業についての認知状況－性・年齢別】



性別でみると、「品川健康センター・荏原健康センター」は女性（43.2%）が男性（32.7%）より10.5ポイント、「しながわ健康ポイント」は女性（10.3%）が男性（4.3%）より6.0ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「どれも知らなかった」は男性（58.7%）が女性（44.5%）より14.2ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「品川健康センター・荏原健康センター」は女性70代で49.5%、女性40代で49.2%と高くなっている。「品川区ウォーキングマップ」は女性80代以上で26.2%と高くなっている。「どれも知らなかった」は男性10・20代で71.0%と高くなっている。

## IV 調査票



◆質問にしたがって、回答欄のあてはまる番号に○をつけてください。

○をつける数は、(1つ)(いくつでも)があります。一部の質問については、記入をお願いいたします。

## (1) 健康状態について

問1. あなたの現在の健康<sup>※</sup>状態は、どれに当たりますか。(○は1つ)

※)健康とは、身体的、心理的、社会的に完全に良好な状態であって、単に虚弱じゃないとか疾病ではない、ことをさすわけではない、とWHO(世界保健機関)で定義されている。

1. 健康である	3. あまり健康ではない
2. まあまあ健康である	4. 健康ではない

問2. あなたは、健康について不安がありますか。(○は1つ)

1. 不安がある	2. 不安はない	3. どちらともいえない
----------	----------	--------------

問3. 新型コロナウイルス感染症の拡大によって、あなたの健康や生活に変化はありましたか。

(ア～クの各項目で、1～3のいずれかの番号に、1つずつ○をつけてください)

ア. 健康意識	1. 高まった	2. 低下した	3. 変わらない
イ. 体重	1. 増えた	2. 減った	3. 変わらない
ウ. 運動量	1. 増えた	2. 減った	3. 変わらない
エ. 睡眠の満足度(睡眠時間や睡眠の質)	1. 高まった	2. 低下した	3. 変わらない
オ. ストレス	1. 増えた	2. 減った	3. 変わらない
カ. 外出の機会	1. 増えた	2. 減った	3. 変わらない
キ. 他者との対面による直接交流	1. 増えた	2. 減った	3. 変わらない
ク. 他者とのオンライン・SNS等による遠隔交流	1. 増えた	2. 減った	3. 変わらない

## (2) 健康の維持増進について

問4-①. あなたは、自分の健康に気をつけていますか。(○は1つ)

- |            |             |              |
|------------|-------------|--------------|
| 1. 気をつけている | 2. 気をつけていない | 3. どちらともいえない |
|------------|-------------|--------------|

→ 問5へ

【問4-①で「1. 気をつけている」と答えた方にお聞きします。】

問4-②. どのような事に気をつけていますか。(○はいくつでも)

- |  |
|--|
| 1. 定期的に健康診断を受けている                        |
| 2. なるべく歩くようにしている                         |
| 3. 食事・栄養に気を配っている                         |
| 4. 睡眠・休養を十分にとるように心がけている                  |
| 5. タバコを吸わないようにしている、タバコをやめた               |
| 6. 日ごろの生活の中で自分にあったストレス解消方法を行っている         |
| 7. 定期的に歯の健康診査を受けている                      |
| 8. お酒を飲み過ぎないようにしている、休肝日（お酒を飲まない日）をもうけている |
| 9. 定期的に運動・スポーツを行うようにしている                 |
| 10. うがい・手洗い等の感染症予防を行っている                 |
| 11. その他 ( )                              |

問5. あなたは、健康に関係する次の言葉を知っていますか。(○はいくつでも)

- |                                |                        |
|--------------------------------|------------------------|
| 1. メタボリックシンドローム <sup>※1)</sup> | 5. BMI <sup>※5)</sup>  |
| 2. ロコモティブシンドローム <sup>※2)</sup> | 6. COPD <sup>※6)</sup> |
| 3. フレイル <sup>※3)</sup>         | 7. どれも知らなかった           |
| 4. サルコペニア <sup>※4)</sup>       |                        |

※1)メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満をきっかけに脂質異常、高血糖、高血圧となる状態のこと。

※2)ロコモティブシンドロームとは、骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態のこと。

※3)フレイルとは、加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下した状態のこと。ただし、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態とされている。

※4)サルコペニアとは、加齢により、筋肉量が低下している状態のこと。

※5)BMI(Body Mass Index)とは、肥満度を表す指標のこと。体重 Kg/身長 m<sup>2</sup> で算出する。  
やせ<18.5 未満、18.5 以上<普通<25 未満、25 以上<肥満 とする。

※6)COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、長年の喫煙習慣や肺の成長障害が原因となって、徐々に呼吸機能が低下していく肺の病気のこと。

### (3) 身体活動について

問6-①. あなたは、日常生活の中で、意識して身体を動かしたりしていますか。(○は1つ)

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1. いつもしている  | 3. あまりしていない  |
| 2. ときどきしている | 4. まったくしていない |

→ 問7へ

【問6-①で「1. いつもしている」「2. ときどきしている」と答えた方にお聞きします。】

問6-②. あなたは、日常生活の中で、どのような事を心掛けていますか。(○はいくつでも)

- |                              |
|------------------------------|
| 1. 毎日、買い物や散歩に出かける            |
| 2. なるべく歩くようにしている             |
| 3. 家事や仕事の合間に、意識的に身体を動かしている   |
| 4. エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用する |
| 5. その他 ( )                   |

問7. あなたの1日の平均歩数はどのくらいですか。(○は1つ)

- |                                       |
|---------------------------------------|
| 1. 3,000歩未満 (徒歩30分未満)                 |
| 2. 3,000～5,000歩未満 (徒歩30分～50分未満)       |
| 3. 5,000～7,000歩未満 (徒歩50分～1時間10分未満)    |
| 4. 7,000～9,000歩未満 (徒歩1時間10分～1時間30分未満) |
| 5. 9,000歩以上                           |

問8-①. あなたは、30分以上の運動やスポーツ(学校の授業は除く)をどのくらいしていますか。(○は1つ)

- |            |              |
|------------|--------------|
| 1. ほぼ毎日    | 4. 月2～3回程度   |
| 2. 週2～3回程度 | 5. 年数回程度     |
| 3. 週1回程度   | 6. ほとんどしていない |

→ 問9へ

【問8-①で「6. ほとんどしていない」と答えた方にお聞きします。】

問8-②. その理由は何ですか。(○はいくつでも)

- |               |                          |
|---------------|--------------------------|
| 1. 健康上の理由     | 7. 必要性を感じないから            |
| 2. 疲れているから    | 8. 運動やスポーツが好きではないから      |
| 3. 時間がないから    | 9. どのような運動をしたらよいかわからないから |
| 4. 費用がかかるから   | 10. その他 ( )              |
| 5. 場所や施設がないから | 11. 特に理由はない              |
| 6. 仲間がないから    |                          |

## (4) 食生活について

問9. あなたは、ふだん朝食を食べますか。(○は1つ)

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 1. ほとんど毎日 | 3. 週に2～3日   |
| 2. 週に4～5日 | 4. ほとんど食べない |

問10. あなたは、主食<sup>※1)</sup>・主菜<sup>※2)</sup>・副菜<sup>※3)</sup>の3つを組み合わせた食事を1日2回以上食べる  
ことが何日ありますか。(○は1つ)

- ※1)主食とは、ごはん、パン、めん類などのことです。  
 ※2)主菜とは、肉・魚・卵・大豆製品を使ったメインとなる料理のことです。  
 ※3)副菜とは、野菜・きのこ・芋・海藻などを使った料理のことです。

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. ほとんど毎日 | 4. 週に1日以下 |
| 2. 週に4～5日 | 5. わからない  |
| 3. 週に2～3日 |           |

問11. あなたの家庭での味付けは外食と比べてどのような味付けですか。(○は1つ)

- |        |          |       |         |       |          |
|--------|----------|-------|---------|-------|----------|
| 1. うすい | 2. ややうすい | 3. 同じ | 4. やや濃い | 5. 濃い | 6. わからない |
|--------|----------|-------|---------|-------|----------|

問12. あなたは、健康のために減塩に気をつけた食生活を実践していますか。(○は1つ)

- ※)減塩に気をつけた食生活の例…塩分の多い食品を控える(汁物・漬物・練り製品・ハム・カップ麺等)、  
 麺類の汁は残す、外食・中食を控える 等

- |                        |
|------------------------|
| 1. ほぼ毎食実践している          |
| 2. 毎日1～2食は実践している       |
| 3. たまに(1日1食未満)実践している   |
| 4. 意識しているが、ほとんど実践していない |
| 5. 意識も実践もしていない         |

問13. あなたは、家族と一緒に食事をするのはどのくらいありますか。

(ア・イの各項目で、1～5のいずれかの番号に、1つずつ○をつけてください)

	1 ほとんど 毎日	2 週に 4～ 5日	3 週に 2～ 3日	4 週に 1日 程度	5 ほとん どな い
ア. 朝食	1	2	3	4	5
イ. 夕食	1	2	3	4	5

問 14. あなたは、地域や職場等で誰かと一緒に食事をする機会<sup>※1)</sup>はどのくらいありますか。  
(○は1つ)

※1)「地域や職場等で誰かと一緒に食事をする機会」とは、地域の人や職場の人、友人、知人等とのランチや食事会等の機会を指します。

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. ほとんど毎日 | 4. 週に1日程度 |
| 2. 週に4～5日 | 5. ほとんどない |
| 3. 週に2～3日 |           |

問 15. あなたは、野菜を1日に何皿<sup>※1)</sup>食べていますか。(○は1つ)

※1)野菜1皿の目安…小鉢1個分(約70g)右図参照

- |          |
|----------|
| 1. 0皿    |
| 2. 1～2皿  |
| 3. 3～4皿  |
| 4. 5～6皿  |
| 5. 7皿以上  |
| 6. わからない |



問 16-①. あなたは、果物をどのくらいの頻度で食べていますか。(○は1つ)

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. 毎日    | 4. 週1回    |
| 2. 週4～6回 | 5. 週1回未満  |
| 3. 週2～3回 | 6. 全く食べない |

→ 問 17 へ

【16-①で「1」～「5」と答えた方にお聞きします。】

問 16-②. 1日あたり、どのくらいの量を食べていますか。(○は1つ)

※)果物100gの目安…りんごなら半分。みかんなら1個。バナナなら1本。

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. 50g 未満      | 4. 150～200g 未満 |
| 2. 50～100g 未満  | 5. 200g 以上     |
| 3. 100～150g 未満 |                |

問 17. あなたは、外食時や食品を購入するときに、エネルギーや塩分などの栄養成分の表示を参考にしてありますか。(○は1つ)

1. よく参考になっている
2. ときどき参考になっている
3. あまり参考にしていない
4. 表示があることは知っていたが、まったく参考にしていない
5. 表示があることを知らなかった

栄養成分表示の一例  
[1個(50g)当たり]

エネルギー	32Kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	1.7g
炭水化物	2.9g
食塩相当量	0.2g

問 18. 下記の内容について、あなたが日ごろから意識して、実際に行動していることはありますか。(○はいくつでも)

1. 食育に関心を持っている
2. 地元食品や国産食品、応援したい産地や生産者を意識して購入している
3. 農薬や化学肥料に頼らずに生産されたものや、ゴミの少ない商品など、環境の負荷を低減した農林水産物・食品を選んで購入している
4. 食品ロス削減のために、手前からとる、料理を作りすぎないなどを意識し、実践している
5. 地域や家庭で受け継いできた料理や味、箸使いなどの食べ方や作法を地域や次世代(子どもや孫など)に対して伝えている
6. 郷土料理や伝統料理を月に1回以上食べている
7. 賞味期限等の確認や、生肉・生魚等の調理器具の使い分けや消毒、生肉や加熱が不十分な肉は食べないなど、食品の安全性に関する知識を持ち、判断している
8. 特に意識したり、行動していることはない

## (5) 心の健康について

問 19. あなたは、心や身体の休養が十分にとれていますか。(○は1つ)

1. 十分とれている
2. まあまあとれている
3. あまりとれていない
4. ほとんどとれていない

問 20. あなたの 1 日の平均睡眠時間は何時間ですか。(○は 1 つ)

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. 5 時間未満        | 4. 7 時間以上 8 時間未満 |
| 2. 5 時間以上 6 時間未満 | 5. 8 時間以上 9 時間未満 |
| 3. 6 時間以上 7 時間未満 | 6. 9 時間以上        |

問 21-①. あなたは、この 1 か月間に日常生活で不安、悩み、ストレスなどがありましたか。  
(○は 1 つ)

- |           |        |          |       |
|-----------|--------|----------|-------|
| 1. 大いにあった | 2. あった | 3. 少しあった | 4. ない |
|-----------|--------|----------|-------|

→ 問 22 へ

【問 21-①で「1. 大いにあった」「2. あった」「3. 少しあった」と答えた方にお聞きします。】

問 21-②. 不安、悩み、ストレスを相談する人はいますか。(○はいくつでも)

- |             |                      |
|-------------|----------------------|
| 1. 家族       | 6. 専門家 (医師やカウンセラーなど) |
| 2. 親戚       | 7. 相談できる人はいない        |
| 3. 友人       | 8. その他               |
| 4. 職場の上司や同僚 | ( )                  |
| 5. 学校の先生や先輩 |                      |

問 22. あなたは、自殺対策は自分自身に関わることだと思いませんか。(○は 1 つ)

- |                    |
|--------------------|
| 1. そう思う            |
| 2. どちらかといえばそう思う    |
| 3. どちらかといえばそうは思わない |
| 4. そうは思わない         |
| 5. わからない (関心がない)   |

## (6) 歯と口の健康について

問 23. あなたの歯は、現在何本あるか知っていますか。□の中に数字を記入して下さい。

- |   |        |
|---|--------|
| 1. はい ⇒ <input type="text"/> <input type="text"/> 本 | 2. いいえ |
|---|--------|

※) 歯の数え方: 永久歯は、親知らずを除くと全部で 28 本あります。  
自分の歯として数えるもの=つめたり、かぶせたりしている歯や差し歯。  
自分の歯として数えない物=入れ歯、インプラント、ブリッジなどの人工の歯。

問 24. あなたは、自分の歯や口の状態について気になることはありますか。(○はいくつでも)

- |                       |             |
|-----------------------|-------------|
| 1. 歯が痛い、しみる           | 7. 味がわかりにくい |
| 2. 歯ぐきが痛い、はれている、出血がある | 8. 口がかわく    |
| 3. 噛めないものがある          | 9. 口臭がある    |
| 4. 飲み込みにくい            | 10. その他 ( ) |
| 5. むせやすい              | 11. 特にない    |
| 6. 食べこぼすことがある         |             |

問 25. あなたは、歯や口の健康のために、どのようなことに取り組んでいますか。

(○はいくつでも)

- |                                    |
|------------------------------------|
| 1. 食後に歯磨きをしている                     |
| 2. デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃補助用具を使用している |
| 3. フッ化物入り歯磨き剤を使用している               |
| 4. 自分で歯や歯肉の状況をチェックしている             |
| 5. 定期的に歯科医院で歯科健診や歯石除去等の予防処置を受けている  |
| 6. 歯磨きに加えて舌の清掃をしている                |
| 7. よく噛んで食べるようにしている                 |
| 8. お口の体操をしている                      |
| 9. その他 ( )                         |
| 10. 特に取り組んでいない                     |

問 26. あなたは、歯や口の健康について、次のことを知っていますか。(○はいくつでも)

- |                                 |
|---------------------------------|
| 1. お口のささいな衰えをオーラルフレイルという        |
| 2. オーラルフレイルを予防することは、フレイル予防につながる |
| 3. 糖尿病は歯周病のリスクである               |
| 4. 喫煙は歯周病のリスクである                |
| 5. 口腔機能の低下は認知症の原因となる            |
| 6. 口腔機能の低下は誤嚥性肺炎の原因となる          |
| 7. どれも知らない                      |

## (7) 喫煙について

問 27-①. あなたは現在から 1年以内 に喫煙しましたか。(○は1つ)

1. 喫煙した

2. 喫煙していない

→ 問 28-①へ

【問 27-①で「1. 喫煙した」と答えた方にお聞きします。】

問 27-②. あなたの現在の喫煙状況はどれですか。(○は1つ)

1. 禁煙に取り組んでいる

2. 禁煙したいと思っているが実行できない

3. 今後もやめるつもりはない

問 28-①. あなたは、この1か月間に受動喫煙<sup>※1</sup>を受けたことがありましたか。(○は1つ)

※1) 受動喫煙とは、他人のたばこの煙を吸わされることです。

1. はい

2. いいえ

3. わからない

→ 問 29へ

【問 28-①で「1. はい」と答えた方にお聞きします。】

問 28-②. 受動喫煙を受けた場所はどこでしたか。(○はいくつでも)

1. 家庭

2. 小学校、中学校、高等学校

3. 大学など (2. の学校を除く)

4. 区役所などの官公庁施設

5. 病院、薬局などの医療関係施設

6. 百貨店、スーパーなどの商業施設

7. 飲食店

8. ゲームセンター、カラオケ店などの未成年者も行く娯楽施設

9. パチンコ店、マージャン店などの成年者が多く利用する娯楽施設

10. 職場

11. 路上

12. その他 ( )

問 29. あなたは、喫煙による健康影響について、次のことを知っていますか。喫煙による健康影響には、自ら吸う場合と受動喫煙による影響を含めます。(○はいくつでも)

1. がん (肺がん、咽頭がんなど)
2. 心疾患 (狭心症、心筋梗塞など)
3. 脳血管疾患 (脳出血、脳梗塞など)
4. 呼吸器疾患 (気管支ぜんそく、慢性気管支炎・肺気腫等の COPD など)
5. 消化器疾患 (胃・十二指腸潰瘍など)
6. 糖尿病
7. 歯周病
8. 妊娠に関連した異常 (流産・早産、低出生体重児の出産などのリスク)
9. 子どもへの影響 (乳幼児突然死症候群 SIDS など)
10. どれも知らなかった

問 30. 受動喫煙防止のために、あなたは、今後、どのような対策、取り組みを区として力を入れてほしいと思いますか。(○はいくつでも)

1. 受動喫煙防止のため条例などで規制
2. 公共施設敷地内の全面禁煙
3. 施設の禁煙や分煙についての表示の普及
4. 広報誌やホームページによる受動喫煙の健康影響についての情報提供
5. 学校などにおける禁煙教育の強化
6. 禁煙を希望する喫煙者への禁煙支援の充実
7. その他 ( )
8. 特にない

## (8) 飲酒について

問 31-①. あなたの飲酒頻度は、平均でどの程度ですか。(○は1つ)

- |             |           |
|-------------|-----------|
| 1. 毎日飲む     | 5. 月に1～3日 |
| 2. 週に5～6日飲む | 6. 年に数回程度 |
| 3. 週に3～4日飲む | 7. 全く飲まない |
| 4. 週に1～2日飲む |           |
- ↳ 問 32 へ

【問 31-①で「1」～「5」と答えた方にお聞きします。】

問 31-②. 日本酒に換算して1日当たりどれくらいの量を飲みますか。(○は1つ)

【換算表】

日本酒	ビール	ウイスキー、ブランデー	焼酎	ワイン
1合	中びん1本 (500ml)	ダブル1杯	25度で100ml	240ml (グラス2杯)

1. 3合以上      2. 2合程度      3. 1合程度      4. 1合未満

問 32. あなたは、飲酒による影響について、次のことを知っていますか。(○はいくつでも)

1. がん(食道がん・肝臓がん等)
2. 肝臓、すい臓等の異常
3. 生活習慣病の原因(糖尿病、高血圧等)
4. 急性アルコール中毒
5. アルコール依存症
6. 脳障害(記憶障害、認知症等)
7. うつ病、自殺
8. 家族への影響(配偶者への暴力、子どもの虐待)
9. 母親の飲酒による胎児・乳児への影響
10. 地域への影響(飲酒運転、事故、犯罪等)
11. どれも知らなかった

## (9) 健康管理について

問 33-①. あなたは、現在から1年以内に健康診査を受けましたか。(○は1つ)

1. 受けた

2. 受けなかった

→ 問 33-③へ

【問 33-①で「1. 受けた」と答えた方にお聞きします。】

問 33-②. どのような健康診査を受けましたか。(○はいくつでも)

1. 勤務先の健康診査
2. 区健康診査
3. 人間ドック等医療機関での健康診査
4. その他 ( )

【問 33-①で「2. 受けなかった」と答えた方にお聞きします。】

問 33-③. 健康診査を受けなかった理由は何ですか。(〇はいくつでも)

- |                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| 1. 忙しくて行けなかった    | 7. 必要性を感じなかった              |
| 2. 受診方法が分からなかった  | 8. 医療機関で治療中である             |
| 3. 職場に健康診査の制度が無い | 9. かかりつけ医が健診機関となっていなかった    |
| 4. 結果が怖い         | 10. 新型コロナウイルス感染症が心配で受診を控えた |
| 5. 忘れてしまった       | 11. その他 ( )                |
| 6. 費用がかかる        | 12. 特に理由はない                |

問 34-①. この1年間の「がん検診」を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、最初に受ける検診となります。  
 (ア～クの各項目で、1～4のいずれかの番号に、1つずつ〇をつけてください)

	1 区で実施する検診で受けた	2 職場で実施する検診で受けた (人間ドックを含む)	3 個人的に検診を受けた (人間ドックを含む)	4 受けていない
ア. 胃がん検診 (胃部 X 線検査・胃内視鏡検査)	1	2	3	4
イ. 胃がんリスク検診	1	2	3	4
ウ. 大腸がん検診	1	2	3	4
エ. 肺がん検診	1	2	3	4
オ. 子宮がん検診 (女性のみ)	1	2	3	4
カ. 乳がん検診 (女性のみ)	1	2	3	4
キ. 前立腺がん検診 (男性のみ)	1	2	3	4
ク. 喉頭がん検診	1	2	3	4

【問 34-①で、ひとつでも「4. 受けていない」と答えた方にお聞きします。】

問 34-②. 受診しなかった理由は何ですか。(○はいくつでも)

- |                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| 1. 忙しくて行けなかった    | 8. 医療機関で治療中である          |
| 2. 受診方法が分からなかった  | 9. かかりつけ医が検診機関となっていなかった |
| 3. 職場にがん検診の制度が無い | 10. 新型コロナ感染症が心配で受診を控えた  |
| 4. 結果が怖い         | 11. その他 ( )             |
| 5. 忘れてしまった       | 12. がん検診の対象年齢ではなかった     |
| 6. 費用がかかる        | 13. 特に理由はない             |
| 7. 必要性を感じなかった    |                         |

※)区のがん検診の対象者

2年に1回

胃がん検診(胃部X線検査 40歳以上・胃内視鏡検査 50歳以上)

子宮がん検診(20歳以上の女性)、乳がん検診(34歳以上の女性)

1年に1回

前立腺がん検診(55歳以上の男性)、肺がん検診、大腸がん検診(40歳以上)

その他

胃がんリスク検診(50歳から75歳までの5歳毎で、今まで1度も当該検診を受診をしたことがない方)

喉頭がん検診(40歳以上、喫煙者、または自覚症状ある方)

【問 34-①で、ひとつでも「1. 区で実施する検診で受けた」と答えた方にお聞きします。】

問 34-③. どのようなきっかけで品川区のがん検診を受けましたか。(○はいくつでも)

- |                                   |
|-----------------------------------|
| 1. 区のがん情報ホームページから                 |
| 2. 区から送られてくる受診案内から                |
| 3. 品川区広報紙「広報しながわ」による周知から (毎月21日号) |
| 4. 友人や家族に勧められて                    |
| 5. 専門家(医師、看護師等)に勧められて             |
| 6. 周囲にがんにかかった人がいた(いる)ことから         |
| 7. 年齢の節目であることから                   |
| 8. テレビなどの報道を目にしたから                |
| 9. その他 ( )                        |

問 35. 我が国では、3人に1人が「がん」で死亡し、「がん」は身近な疾患になっています。  
 あなたは、今後、どのような対策、取り組みを区として力を入れてほしいと思いますか。  
 (〇はいくつでも)

1. がんに関する正しい情報の提供 2. がんに関する相談や支援体制の充実 3. がんの予防 (たばこ対策、生活習慣病対策等を含む) 4. がんの早期発見 (がん検診) 5. 小学生・中学生に対する、がんに関する教育 6. 高校生・大学生世代に対する、がんに関する啓発 7. がんによって就労が困難になった際の相談・支援体制の充実 8. AYA (アヤ) 世代 <sup>※1)</sup> のがん患者への相談・支援体制の充実 9. その他 (がん対策の施策についての取り組み等) ご意見・ご要望がございましたらご記入下さい。 <div style="border: 1px solid black; height: 30px; width: 100%; margin-top: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; height: 30px; width: 100%; margin-top: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; height: 30px; width: 100%; margin-top: 5px;"></div>
10. 特にない

※1) AYA(アヤ)世代とは、Adolescent & Young Adult(思春期・若年成人)のことをいい、15歳から39歳の世代のこと。

問 36. あなたは、「がん」に関する情報・相談場所・事業について、次のことを知っていますか。  
 また、ご本人または周りの方が、活用したことがありますか。  
 (ア～エの各項目で、1～3のいずれかの番号に、1つずつ〇をつけてください)

	1. 活用した ことがある	2. 知っているが 活用したことは ない	3. 知らない
ア. 品川区がん情報ホームページ <sup>※1)</sup> (令和4年1月開設)	1	2	3
イ. がん夜間相談窓口: マギーズ東京 <sup>※2)</sup> (令和2年10月開始)	1	2	3
ウ. 区内がん相談支援センター(昭和大学病院・NTT 東日本関東病院) <sup>※3)</sup>	1	2	3
エ. ウィッグ(かつら)や胸部補正具の購入等 費用助成 (令和5年7月受付開始) <sup>※4)</sup>	1	2	3

※1) がんの予防、がん検診、相談支援などの情報発信を行っている品川区のがんに関する総合情報サイト。  
 ※2) 認定 NPO 法人マギーズ東京では、毎月第三金曜日 18 時から 20 時に、品川区の委託業者としてがんの夜間相談窓口を開設。自分のこと、家族のこと、友人のことなども相談ができる。  
 ※3) 区内には、2つの地域がん診療連携拠点病院(昭和大学病院・NTT 東日本関東病院)に「がん相談支援センター」が設置されており、専門スタッフとがんに関する相談ができる。これらの病院に入院、通院していない方でも利用ができる。  
 ※4) ウィッグ(かつら)や胸部補正具の購入等費用助成: がん治療に伴う脱毛や乳房の切除等により、ウィッグや胸部補正具等の購入やレンタルにかかった実費を上限3万円で申請者1人につき1回助成する事業。

## (10) 医療について

問 37. あなたの「かかりつけ医療機関<sup>※1)</sup>」について、下記から選んでください。

※1)かかりつけ医療機関とは、体調が悪い時などにまず相談する病院、診療所、歯科医院、薬局等のことです。

①あなたは、かかりつけ病院または診療所を決めていますか。(○は1つ)

1. 決めている
2. 決めていない
3. 現在は決めていないが、将来は決めようと思う
4. わからない

②あなたは、かかりつけ歯科医院を決めていますか。(○は1つ)

1. 決めている
2. 決めていない
3. 現在は決めていないが、将来は決めようと思う
4. わからない

③あなたは、かかりつけ薬局を決めていますか。(○は1つ)

1. 決めている
2. 決めていない
3. 現在は決めていないが、将来は決めようと思う
4. わからない

問 38. あなたは、医療や保健に関する情報をどこから得ていますか。(○はいくつでも)

- |                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| 1. テレビ                      | 5. 区や都の広報誌       |
| 2. 新聞や雑誌                    | 6. 駅や電車内等の看板や広告  |
| 3. インターネット                  | 7. 家族・友人・知人からの情報 |
| 4. SNS (ツイッター、<br>フェイスブック等) | 8. その他<br>( )    |



問 42. 地域での健康づくりを目的とした活動に取り組んでいますか。(〇はいくつでも)

1. ラジオ体操やウォーキングなど健康づくりのサークル活動
2. 健康を広めるためのボランティア活動
3. 生涯学習活動
4. 地域のスポーツサークル(野球、サッカー、バレーボールなど)
5. その他( )
6. 現在は取り組んでいないが、今後取り組みたいと思う
7. 現在は取り組んでおらず、今後もし取り組むつもりはない

問 43. 品川区の健康づくり事業について、知っているものはどれですか。(〇はいくつでも)

1. しながわ健康ポイント※1)
2. 品川健康センター・荏原健康センター※2)
3. 健康づくり推進委員活動※3)
4. 健康大学しながわ※4)
5. 品川区ウォーキングマップ※5)
6. どれも知らなかった

※1)しながわ健康ポイントとは、スマートフォンアプリを活用して、健康に関連した活動をすることでポイントを取得し、たまったポイントに応じて景品の申込みができる事業。楽しみながら健康づくりに取り組むことができる。

※2)健康センターとは、健康スタジオやトレーニングルーム等を備え、誰でも気軽に運動を行える施設。

トレーニングマシンのフリー利用の他、コース型運動教室等も開催している。

<品川健康センター>

住所:品川区北品川 3-11-22 Tel03-5782-8507

開館時間(平日/9時~22時 土曜日/9時~21時 日祝日/9時~18時)

<荏原健康センター>

住所:品川区西五反田 6-6-20 Tel03-5487-1317

開館時間(平日・土曜日/9時~21時 日祝日/9時~18時)

※3)健康づくり推進委員とは、地域で健康づくりの企画・運営をしている健康づくり活動のお世話役で、区内 13 の地域センター単位で組織され、健康づくり講習会等の企画や高齢者の転倒防止のための体操教室「ふれあい健康塾」の実施等、健康づくりに関するさまざまな活動を行っている。

※4)健康大学しながわとは、健康について総合的に学び、それをもとに地域で様々な健康づくり活動を展開することを目的とした講座。30~60歳代を対象とした実践的に学べるチャレンジコース、修了生のスキルアップを図るためマスターコースや健康フェスタを開催している。

※5)品川区ウォーキングマップとは、品川区の魅力あるウォーキングコースを紹介したマップ。現在は、冊子の販売を終了し、無料アプリによりウォーキングコースを紹介している。

## 【回答者ご自身について】

① あなたの性別をお聞きします。(○は1つ)

- |       |       |        |          |
|-------|-------|--------|----------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. その他 | 4. 回答しない |
|-------|-------|--------|----------|

② あなたの年齢をお聞きします。(○は1つ)

- |        |        |          |
|--------|--------|----------|
| 1. 10代 | 4. 40代 | 7. 70代   |
| 2. 20代 | 5. 50代 | 8. 80代以上 |
| 3. 30代 | 6. 60代 |          |

③ あなたの身長と体重を、口の中に数字を記入してください。(小数点以下は、四捨五入)

身長  cm、 体重  Kg

④ あなたのお仕事などは、次のうちどれですか。(○は1つ)

- |              |              |            |
|--------------|--------------|------------|
| 1. 会社員、団体職員  | 4. 公務員       | 7. 主婦・主夫   |
| 2. 会社役員、団体役員 | 5. パート、アルバイト | 8. 無職      |
| 3. 自営業       | 6. 学生        | 9. その他 ( ) |

⑤ あなたの加入している健康保険の種類を下記から選んで下さい。(○は1つ)

- |  |
|--|
| 1. 国民健康保険 (世帯主)                        |
| 2. 国民健康保険 (世帯主以外の家族)                   |
| 3. 全国健康保険協会管掌健康保険：協会健保・船員保険 (世帯主)      |
| 4. 全国健康保険協会管掌健康保険：協会健保・船員保険 (世帯主以外の家族) |
| 5. 組合健康保険：健康保険組合・共済組合 (本人)             |
| 6. 組合健康保険：健康保険組合・共済組合 (家族)             |
| 7. 後期高齢                                |
| 8. 健康保険に加入していない                        |

⑥ あなたの家族構成を、下記から選んでください。(○は1つ)

- |                    |           |
|--------------------|-----------|
| 1. 夫婦だけ            | 4. ひとり暮らし |
| 2. 親と子 (二世帯同居)     | 5. その他    |
| 3. 祖父母と親と子 (三世帯同居) | ( )       |

⑦ あなたはどちらにお住まいですか。(○は1つ)

1. 品川地区  
(現住所が 東品川、北品川、西品川、広町、南品川の方)
2. 大崎地区  
(現住所が 上大崎、東五反田、西五反田、大崎の方)
3. 大井東地区  
(現住所が 東大井、南大井、勝島、八潮の方)
4. 大井西地区  
(現住所が 大井、西大井の方)
5. 荏原東地区  
(現住所が 戸越、豊町、二葉の方)
6. 荏原中地区  
(現住所が 平塚、中延、西中延、東中延、旗の台2～5丁目の方)
7. 荏原西地区  
(現住所が 小山台、小山、荏原、旗の台1および6丁目の方)

ご協力ありがとうございました。

■このアンケートは、返信用封筒に入れ、令和5年 **10月23日(月)** までに、切手を貼らずにご返送ください。

■このアンケートについて、ご意見やご要望があれば、下の余白にご記入ください。

---

# 健康に関する意識調査 報告書

令和6年3月

発行 品川区 健康推進部健康課

〒140-8715 東京都品川区広町2-1-36

電話：03-5742-6746（直通）

実施機関 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）

---