

# 健康に関する意識調査

## <概要版>

### 調査の概要

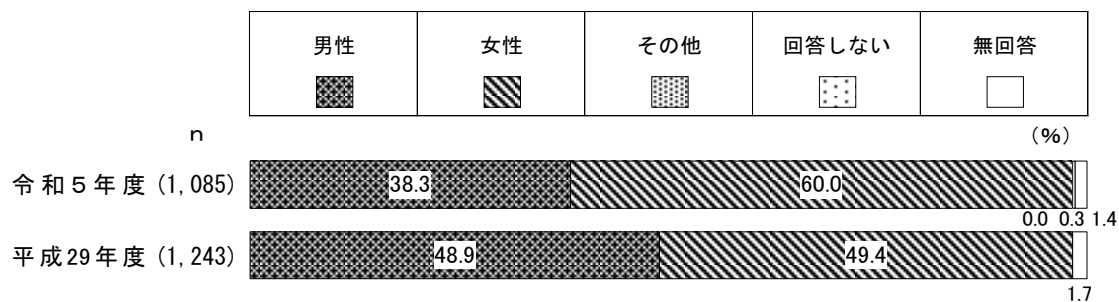
- 【調査対象】 品川区在住の満18歳以上の男女個人
- 【抽出方法】 住民基本台帳に基づく無作為抽出
- 【調査方法】 郵送配布、郵送回収またはインターネット回答
- 【調査期間】 令和5年9月14日（木）～10月23日（月）
- 【回収結果】 標本数：3,000件  
有効回答数：1,085件  
有効回収率：36.2%
- 【調査項目】
- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| (1) 健康状態について    | (7) 喫煙について    |
| (2) 健康の維持増進について | (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  |               |

#### ■ 概要版の見方

- (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。

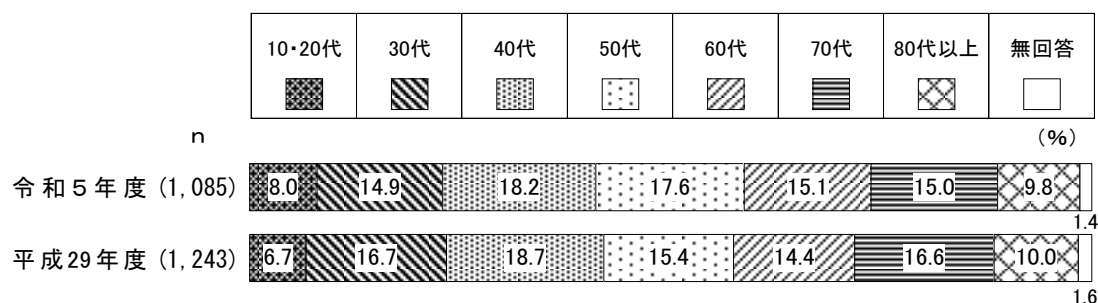
# 調査回答者の属性

## (1) 性別



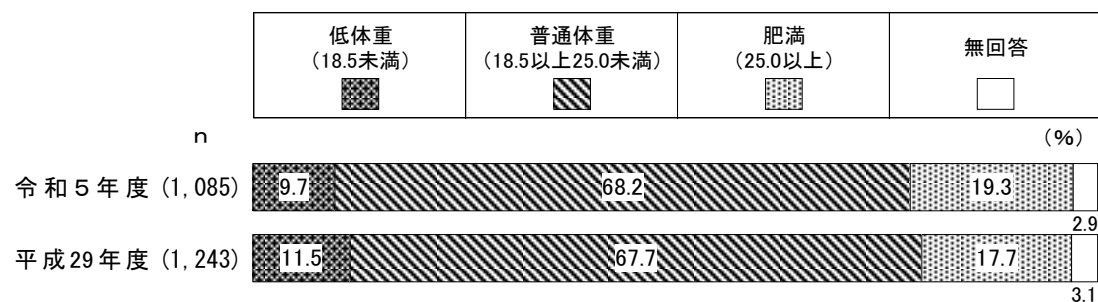
(※) 「その他」、「回答しない」は令和5年度から追加された選択肢

## (2) 年齢



(※) 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

## (3) 肥満度分類



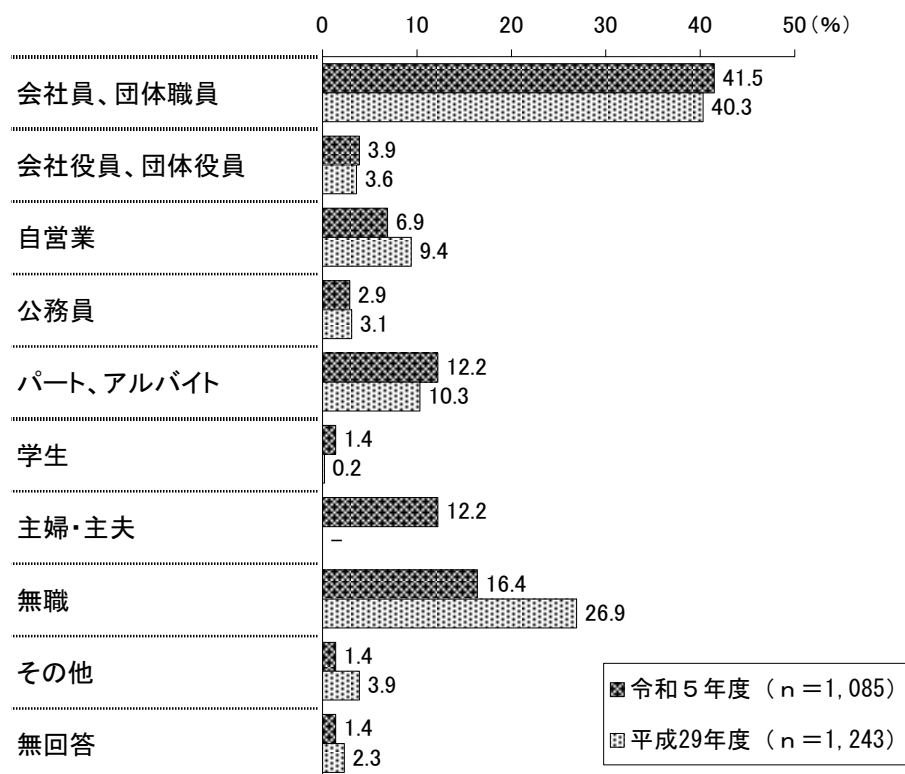
### 〈BMIについて〉

身長と体重からBMIを算出

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

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

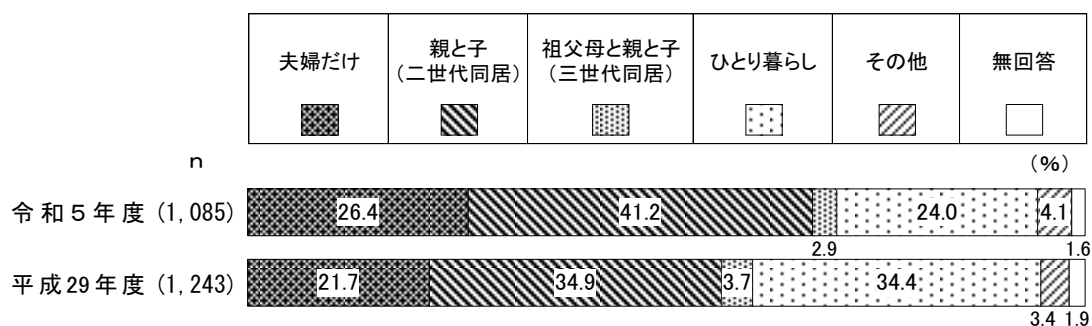
#### (4) 職業



※ 「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、経変比較は「無職」の値と比較している

#### (5) 家族構成

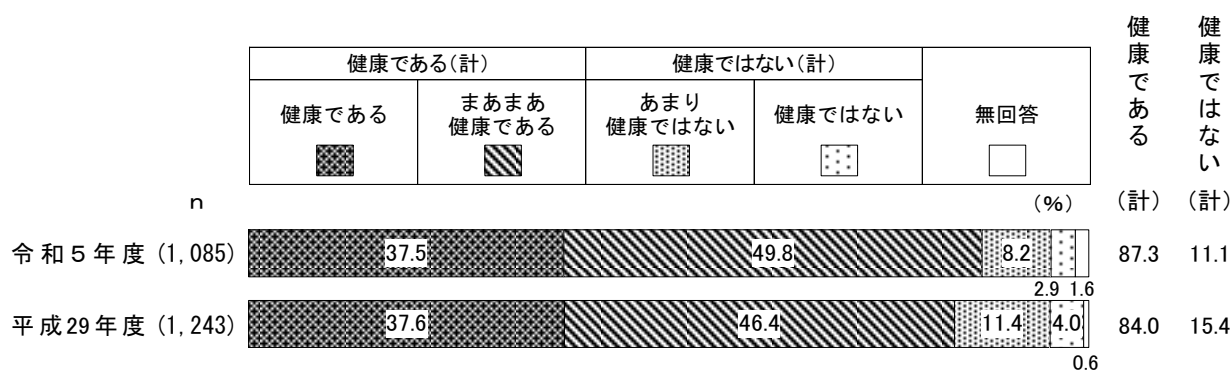


# 1. 健康状態について

## 現在の健康状態

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。

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。

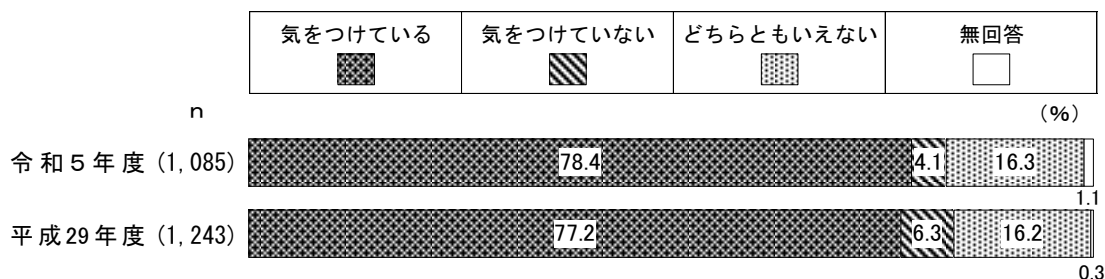


# 2. 健康の維持増進について

## 健康に気をつけているか

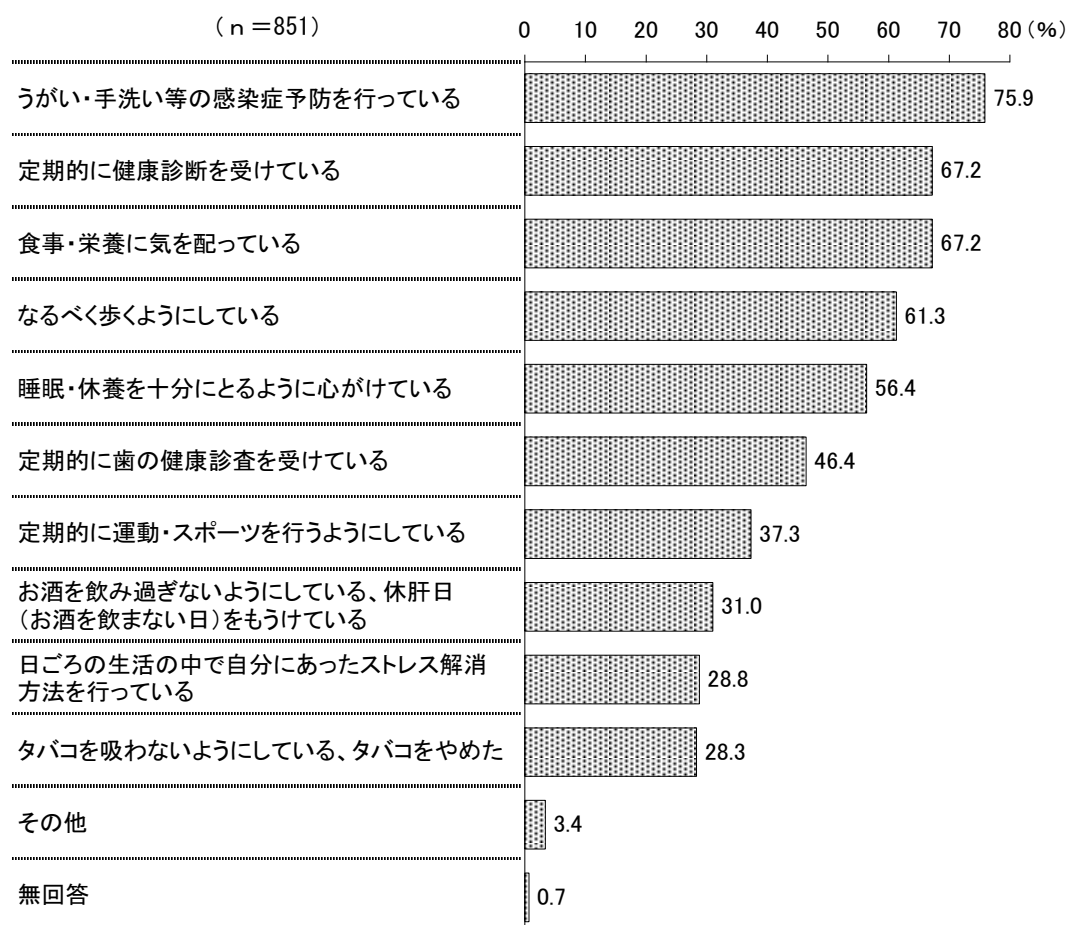
自分の健康に気をつけているか聞いたところ、「気をつけている」が78.4%、「気をつけていない」は4.1%となっている。また、「どちらともいえない」は16.3%となっている。

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。



## 健康について気をつけていること

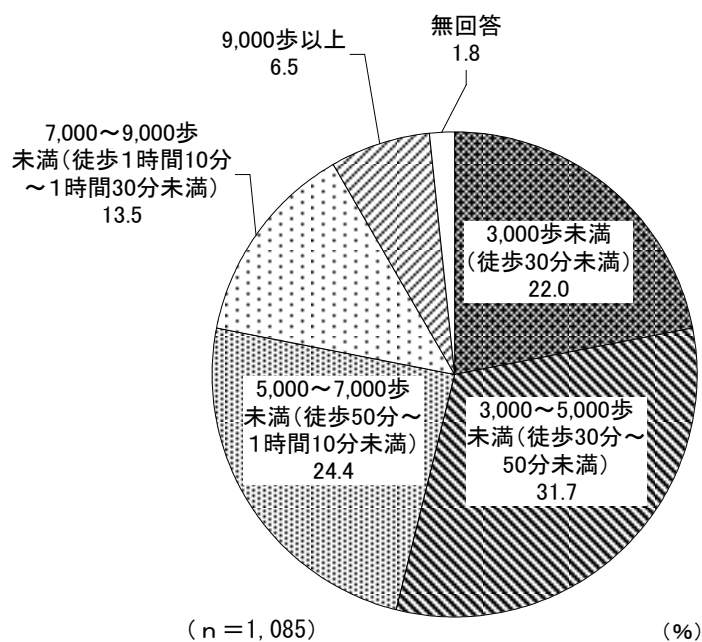
自分の健康に「気をつけている」と答えた方に、どのような事に気をつけているか聞いたところ、「うがい・手洗い等の感染症予防を行っている」が75.9%で最も高く、次いで「定期的に健康診断を受けている」と「食事・栄養に気を配っている」がともに67.2%、「なるべく歩くようにしている」が61.3%となっている。



### 3. 身体活動について

#### 1日の平均歩数

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。

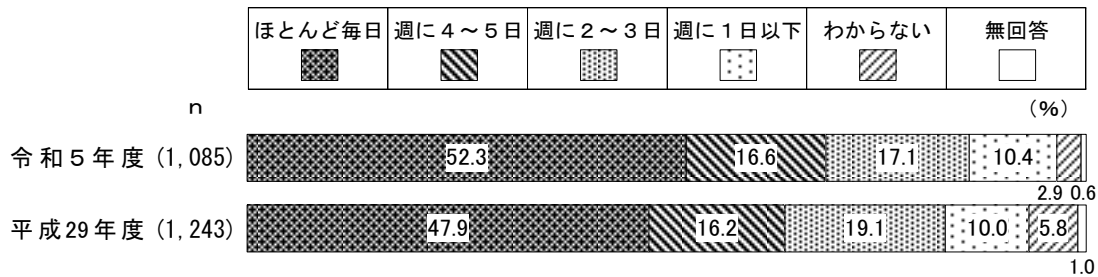


## 4. 食生活について

### 主食・主菜・副菜を1日2回以上食べる頻度

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。

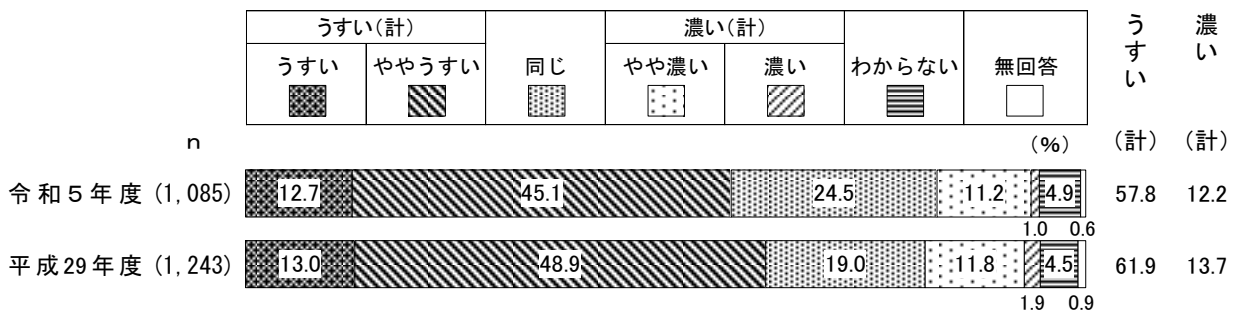
過去の調査と比較すると、「ほとんど毎日」は平成29年度より4.4ポイント増加している。



### 家庭での味付けは外食と比べてどのような味付けか

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。

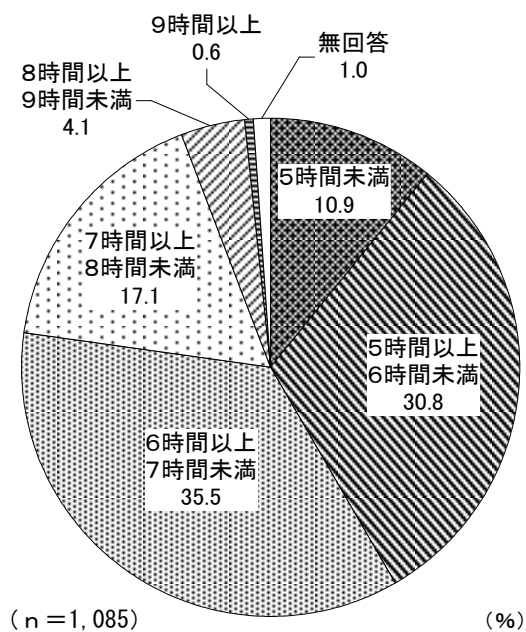
過去の調査と比較すると、「同じ」は平成29年度より5.5ポイント増加している。一方、『うすい(計)』は平成29年度より4.1ポイント減少している。



## 5. 心の健康について

### 1日の平均睡眠時間

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。



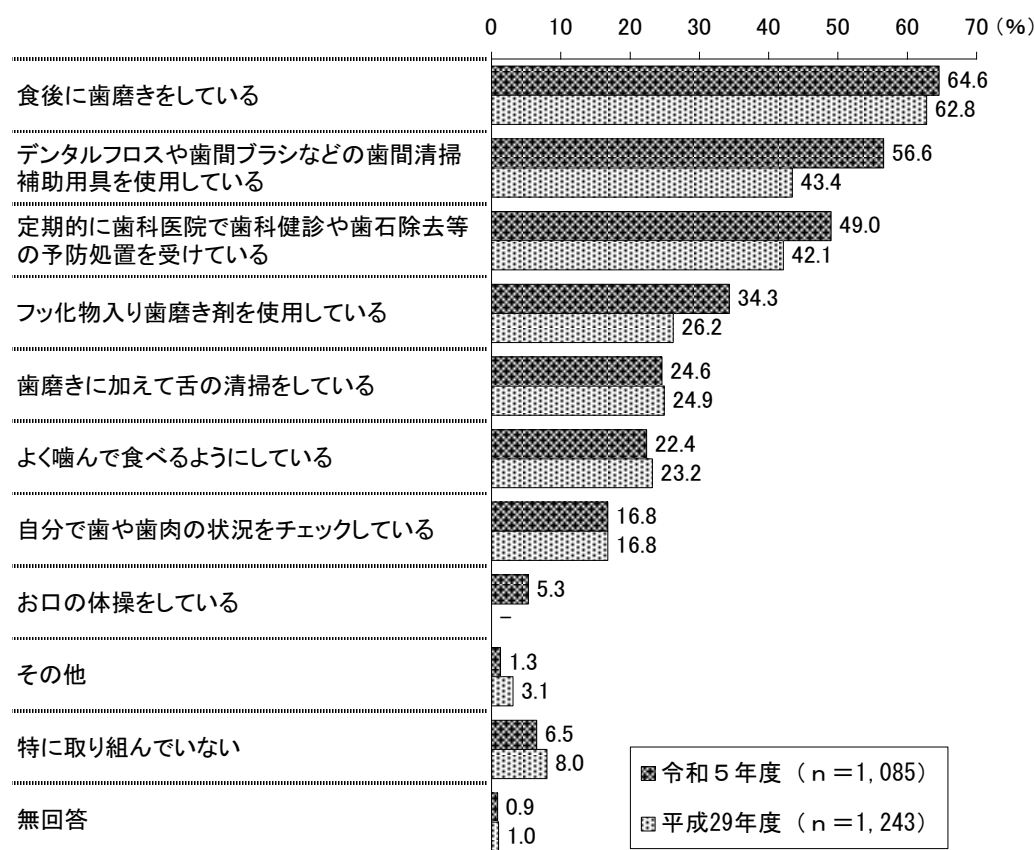


## 6. 歯と口の健康について

### 歯や口の健康のために取り組んでいること

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用具を使用している」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。

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。



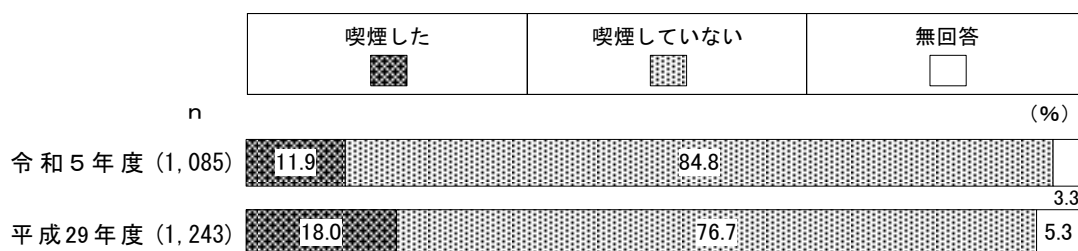
※「お口の体操をしている」は令和5年度から追加された選択肢

## 7. 喫煙について

### 1年以内の喫煙の有無

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。

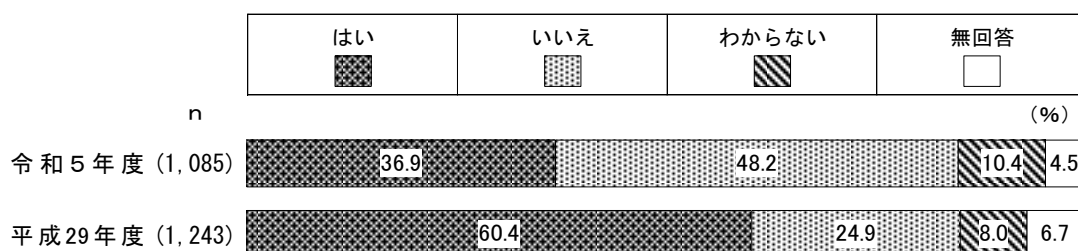
過去の調査と比較すると、「喫煙していない」は平成29年度より8.1ポイント増加している。



### この1か月間の受動喫煙の有無

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。

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。

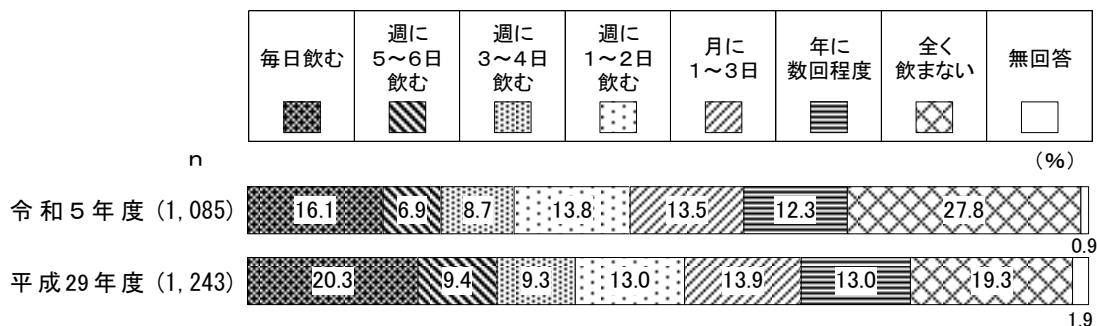


## 8. 飲酒について

### 飲酒頻度

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。

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。

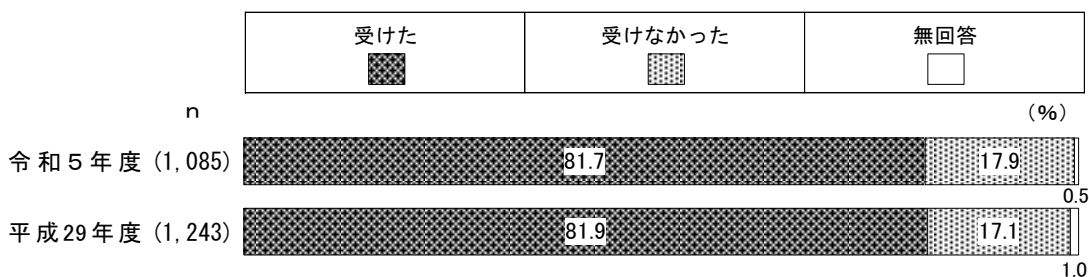


## 9. 健康管理について

### 1年以内に健康診査を受けたか

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。

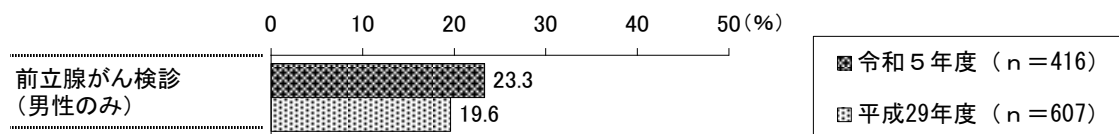
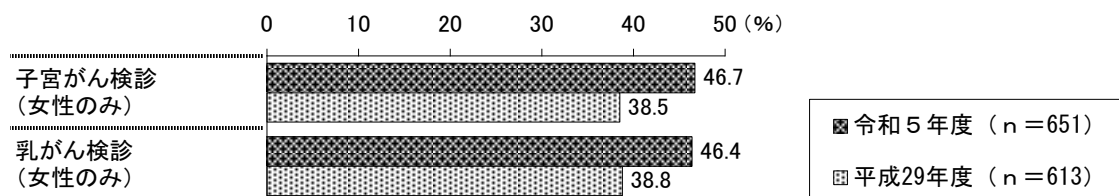
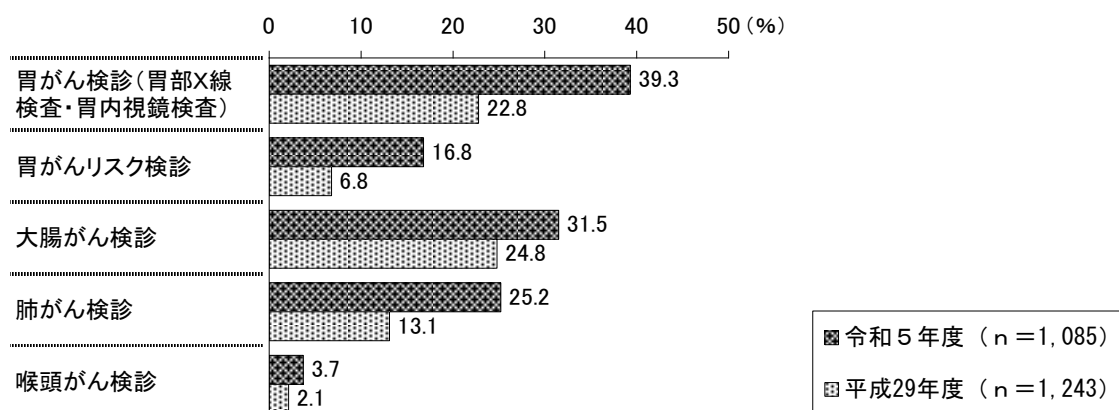
過去の調査と比較すると、平成29年度と大きな違いはみられない。



## この1年間のがん検診の受診の有無

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」、「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。

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。

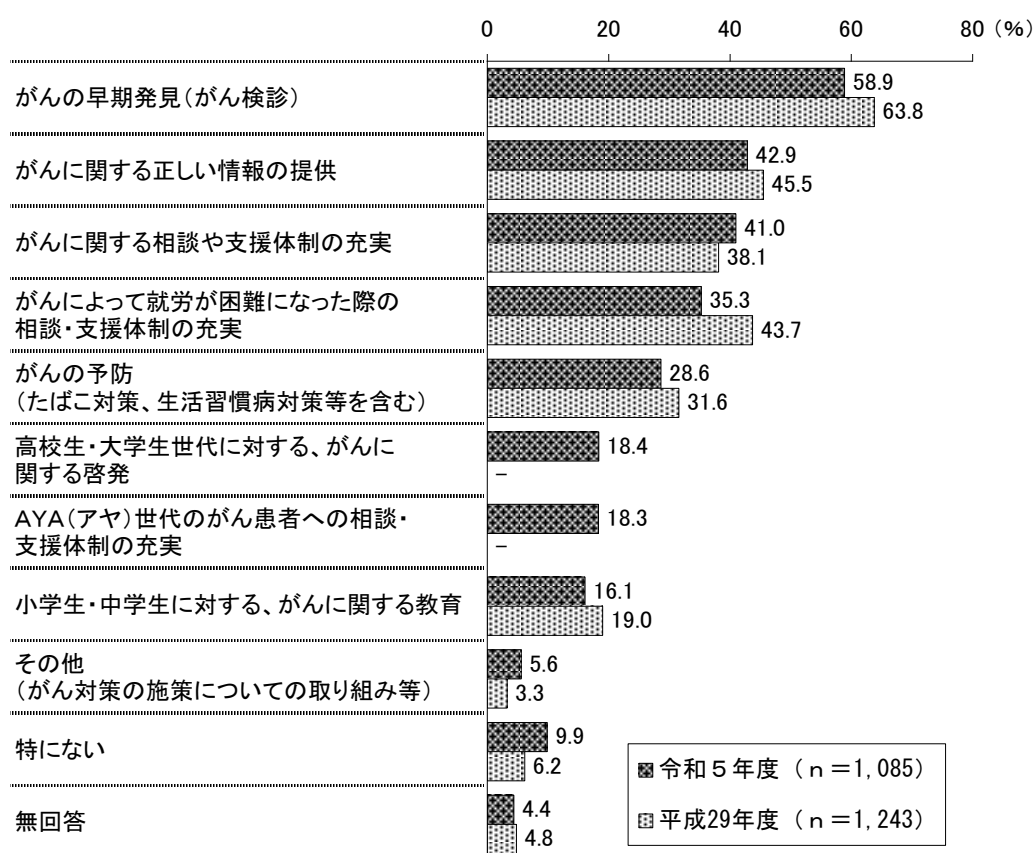


※平成29年度の設問は「あなたが、1年以内に受けたがん検診はどれですか。(複数回答)」となっていた  
 ※令和5年度の受診した割合は「区で実施する検診で受けた」、「職場で実施する検診で受けた（人間ドックを含む）」、「個人的に検診を受けた（人間ドックを含む）」を合わせた値となっている

## 「がん」について区として力を入れてほしいこと

「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。

過去の調査と比較すると、「特にない」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。



※「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

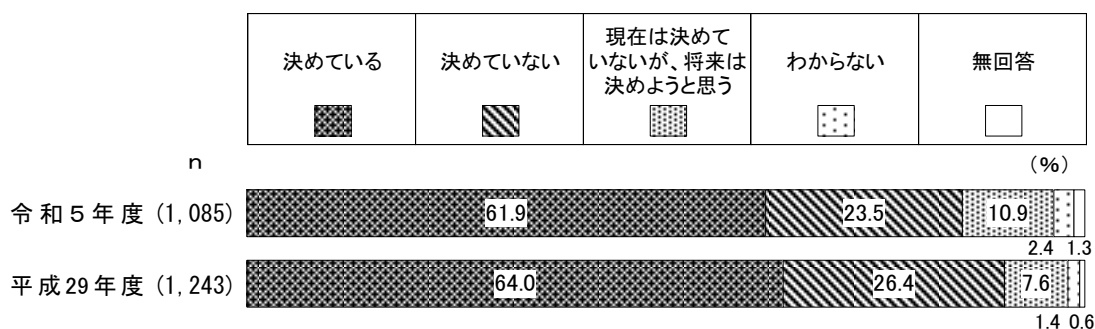
※「小学生・中学生に対する、がんに関する教育」は平成29年度では「子どもに対する、がんに関する教育」となっていた

## 10. 医療について

### かかりつけ病院または診療所を決めているか

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。

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。

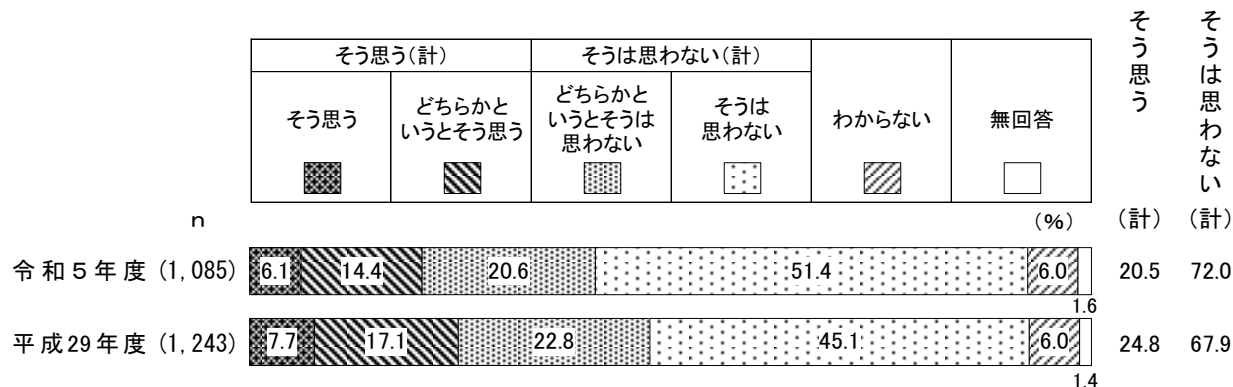


## 11. 地域活動について

### 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「どちらかというと思う」(14.4%)を合わせた『そう思う(計)』は20.5%となっている。一方、「どちらかというとは思わない」(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。

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。





---

# 健康に関する意識調査 < 概要版 >

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）

---