

練馬区健康実態調査 報告書

令和6年(2024年)3月

練馬区

はじめに

練馬区は、「練馬区健康づくりサポートプラン」を策定し、様々な健康づくり施策に取り組んでいます。

本調査では、現行の計画が令和6年度をもってその計画期間を終了するにあたり、現在における区民のみなさまの健康に関する意識、生活習慣、心身の健康状況等について伺いました。得られた結果は、現行計画の評価と令和7年度以降の新たな「健康づくりサポートプラン」策定における基礎資料として活用してまいります。

調査にご協力いただきました区民のみなさまに心からお礼を申し上げます。

令和6年3月

健康部健康推進課

目次

I. 調査概要

1. 調査目的	1
2. 調査内容	1

II. 本報告書におけるデータの見方

2

III. 調査結果

1. 回答者属性	4
2. 健康意識・健康管理について	18
3. 栄養・食生活について	52
4. 身体活動・運動について	69
5. 歯や口腔の状態について	89
6. 休養やこころの状態について	105
7. 飲酒について	119
8. 喫煙について	126
9. 社会環境について	140
10. 区の健康事業等について	156

【資料編】

I. 健康日本 21 指標	178
II. 分野別総括	182
III. 調査票	187



©2011 練馬区ねり丸

I. 調査概要

1. 調査目的

本調査は、「練馬区健康づくりサポートプラン」の次期計画の策定に当たり、区民の健康実態の現況を調査し、その結果から得られる区民の健康状態、生活習慣、健康意識、地域における健康づくり活動への参加意欲等を的確に把握することを目的とする。

2. 調査内容

(1) 調査方法

調査票の郵送配布、郵送回収および web による調査を併用

(2) 調査期間

令和5年 11 月1日(水)～11 月 15 日(水)

(3) 調査対象

20 歳以上の区内在住者 3,000 人

* 同一世帯に複数の調査票を送付しないよう配慮し、住民基本台帳より性別、年齢、地区による層化無作為抽出を行った。

(4) 有効回収票数および回収率

1,314 人(有効回収率 43.8%)

(5) 調査内容

- ① 健康意識・健康管理について
- ② 栄養・食生活について
- ③ 身体活動・運動について
- ④ 歯や口腔の状態について
- ⑤ 休養やこころの状態について
- ⑥ 飲酒について
- ⑦ 喫煙について
- ⑧ 社会環境について
- ⑨ 区健康事業等について

II. 本報告書におけるデータの見方

グラフに記載している「N=」の数値は、その設問の回答者数である。設問の流れによって回答者が限定されている場合は、該当する回答者の数を示している。

数値回答については、集計時に区分を設けて整理を行った。

百分率(%)の計算は、小数点以下第二位を四捨五入し、小数点以下第一位まで表示した。そのため、単数回答において、%を足し合わせても100%にならない場合がある。

複数回答の場合、基数をその設問の回答人数としており、%の合計が100%を超える。

回答者の中には、性別、年齢、居住地区などの属性に関する質問に回答していない人がいるため、各設問の全体の回答者数と、性別、年齢、居住地区などの属性別の回答者数の合計は一致しない。

選択肢項目を合計した場合(「ある」+「どちらかといえば関心がある」等)の%は回答数を合計し算出している。そのため、当該選択肢項目の%の合計と一致しない場合がある。

問によっては、過去の健康実態調査(平成30年、平成25年、平成21年、平成14年)に類似の設問がある場合、「参考」として過去の結果を示した。

問1-3および各設問のクロス集計において「地区別」で示している地区は、郵便番号の上3桁により区を4地域に分けたものであり、具体的には以下の通りである。

居住地の区分

郵便番号の上3桁	町名				
176地区	1 練馬	2 桜台	3 羽沢	4 小竹町	5 旭丘
	6 栄町	7 豊玉上	8 豊玉北	9 豊玉中	10 豊玉南
	11 貫井	12 向山	13 中村北	14 中村	15 中村南
177地区	16 三原台	17 谷原	18 高野台	19 富士見台	20 南田中
	21 石神井町	22 下石神井	23 上石神井南町	24 上石神井	25 石神井台
	26 関町北	27 関町東	28 関町南	29 立野町	
178地区	30 大泉町	31 東大泉	32 南大泉	33 西大泉	34 西大泉町
	35 大泉学園町				
179地区	36 旭町	37 光が丘	38 田柄	39 春日町	40 高松
	41 土支田	42 北町	43 錦	44 平和台	45 氷川台
	46 早宮				

一部の設問では、保健相談所受け持ち地区別のクロス集計も行っている。各保健相談所の受け持ち町は以下の通りである。

保健相談所管轄地区

保健相談所	町名
豊玉	練馬、桜台、羽沢、小竹町、旭丘、栄町、豊玉上、豊玉北、豊玉中、豊玉南、貫井、向山、中村北、中村、中村南
北	春日町、北町、錦、平和台、氷川台、早宮
光が丘	旭町、光が丘、田柄、高松、土支田
石神井	三原台、谷原、高野台、富士見台、南田中、石神井町、下石神井、石神井台、東大泉、南大泉
大泉	大泉町、西大泉、西大泉町、大泉学園町
関	上石神井南町、上石神井、関町北、関町東、関町南、立野町

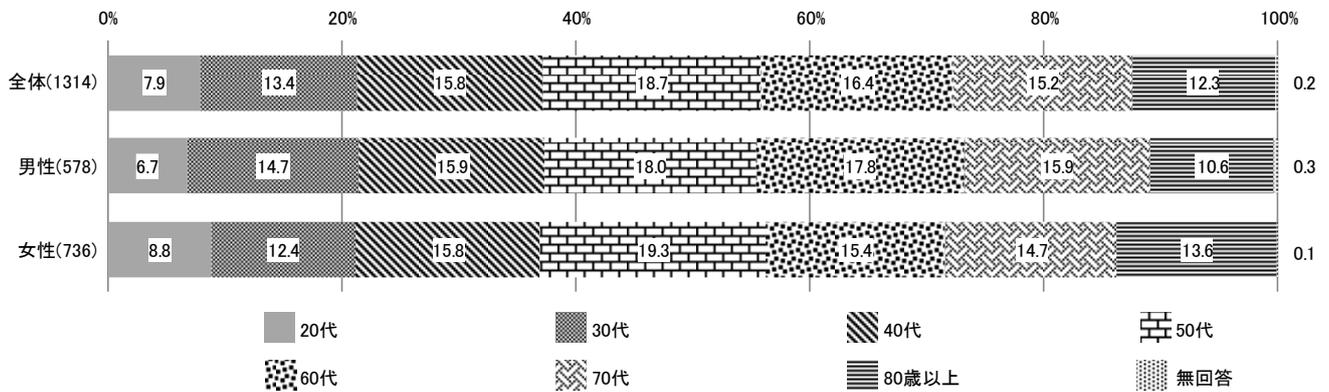
注) 次の5町は、実際には丁目で受け持ち地区が区分されている。本調査における回答の選択肢は、居住の町単位であることから、集計上、居住人口の多い丁目を有する相談所の受け持ちとした。

町名	丁目	本来の受け持ち保健相談所	集計上の受け持ち保健相談所	町名	丁目	本来の受け持ち保健相談所	集計上の受け持ち保健相談所	
春日町	1丁目	北	北	石神井台	1丁目	石神井	石神井	
	2丁目	北			2丁目	石神井		
	3丁目	光が丘			3丁目	石神井		
	4丁目	北			4丁目	関		
	5丁目	光が丘			5丁目	石神井		
	6丁目	光が丘			6丁目	石神井		
田柄	1丁目	北	光が丘		7丁目	関		大泉
	2丁目	北			8丁目	関		
	3丁目	光が丘		大泉町	1丁目	大泉		
	4丁目	光が丘			2丁目	石神井		
	5丁目	光が丘			3丁目	大泉		
		4丁目	大泉					
			5丁目	大泉				
			6丁目	大泉				

Ⅲ. 調査結果

1. 回答者属性

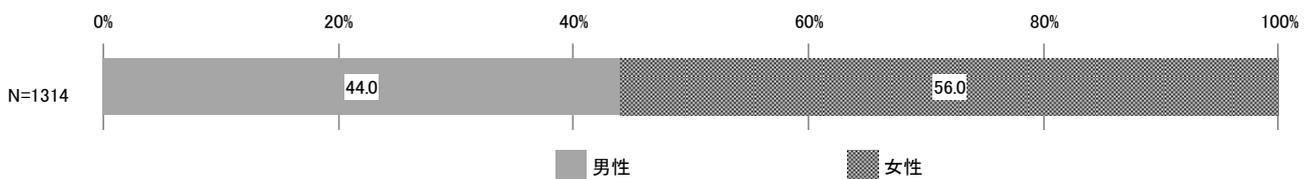
【問1-1】年齢をお答えください。＜数値回答＞



(上段: 回答者数、下段: %)

	合計	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80歳以上	無回答
全体	1314	104	176	208	246	216	200	161	3
	100.0%	7.9%	13.4%	15.8%	18.7%	16.4%	15.2%	12.3%	0.2%
男性	578	39	85	92	104	103	92	61	2
	100.0%	6.7%	14.7%	15.9%	18.0%	17.8%	15.9%	10.6%	0.3%
女性	736	65	91	116	142	113	108	100	1
	100.0%	8.8%	12.4%	15.8%	19.3%	15.4%	14.7%	13.6%	0.1%

【問1-2】性別をお答えください。＜単数回答＞

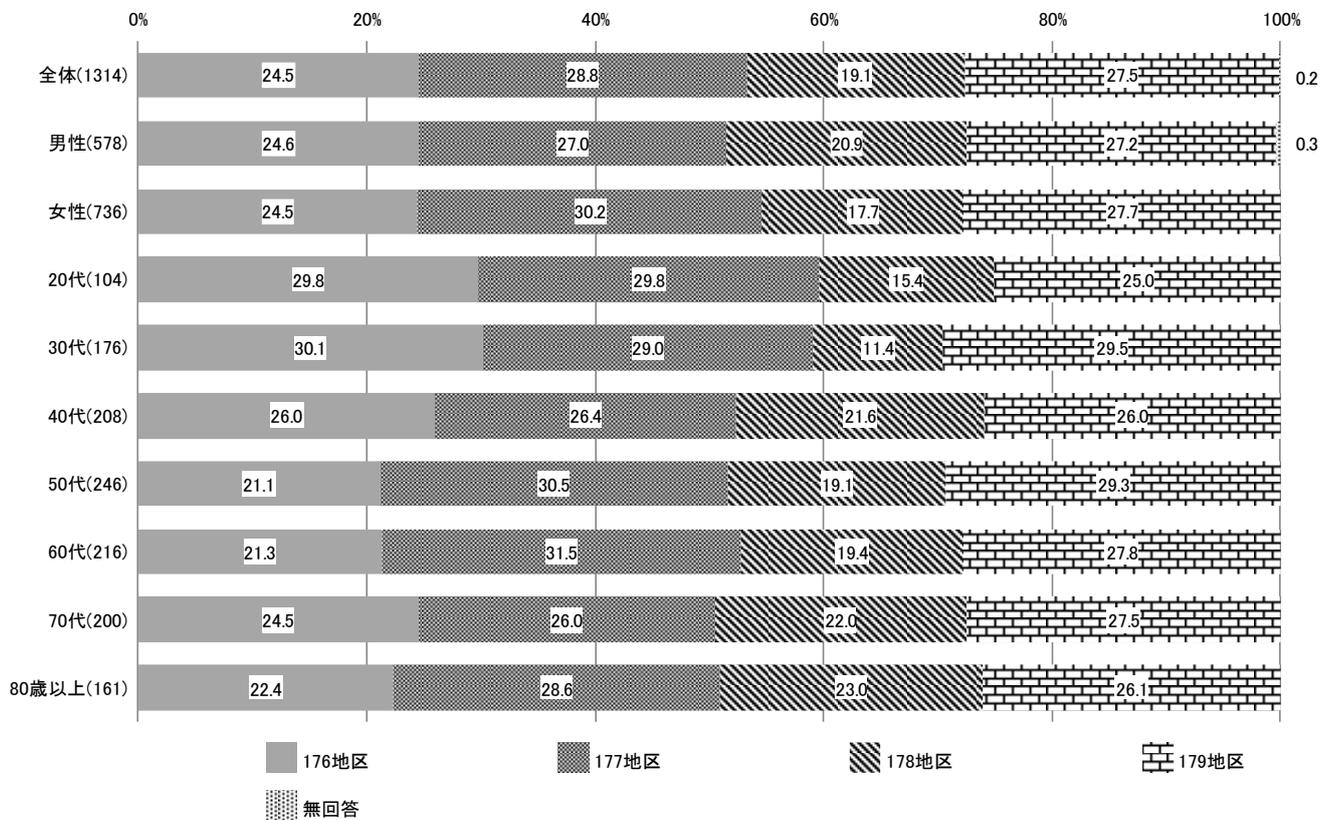


(上段: 回答者数、下段: %)

全体	男性	女性
1314	578	736
100.0%	44.0%	56.0%

【問1-3】お住まいの地区をお答えください。＜単数回答＞

① 郵便番号地区別

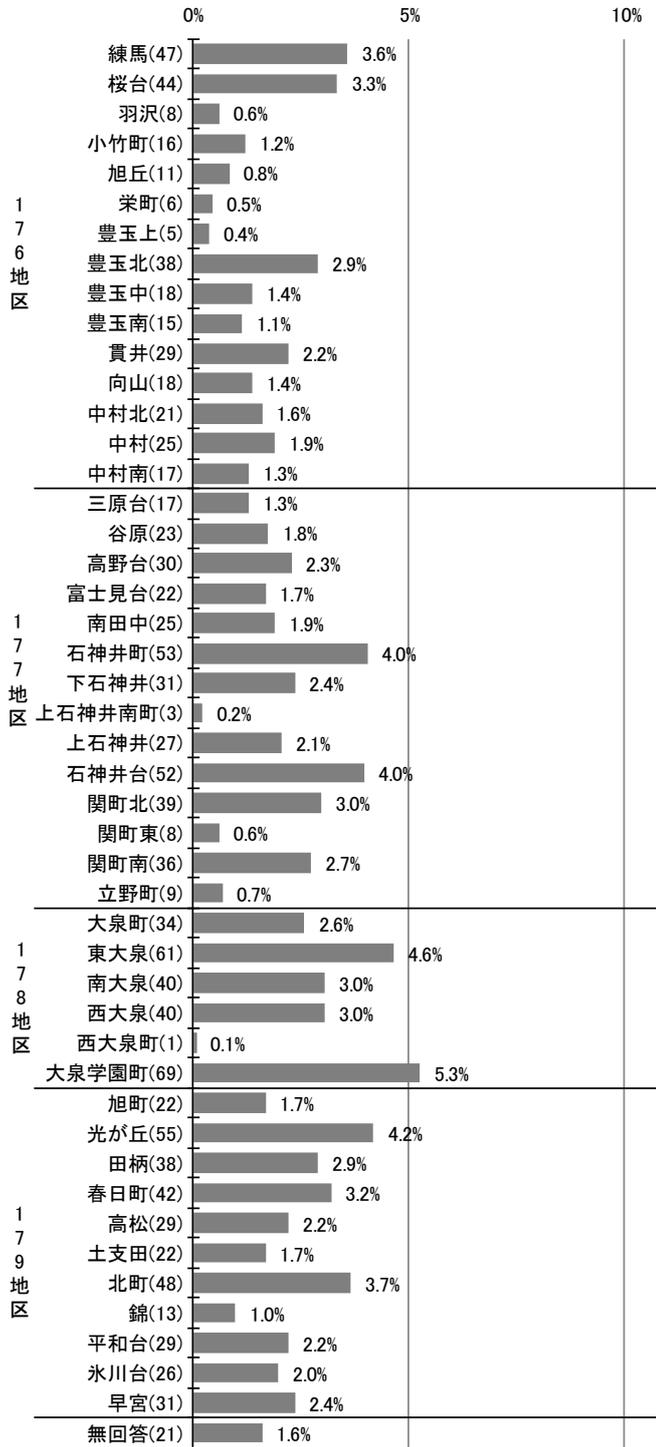


(上段:回答者数、下段:%)

		合計	176地区	177地区	178地区	179地区	無回答
全体		1314	322	378	251	361	2
		100.0%	24.5%	28.8%	19.1%	27.5%	0.2%
性別	男性	578	142	156	121	157	2
		100.0%	24.6%	27.0%	20.9%	27.2%	0.3%
	女性	736	180	222	130	204	0
		100.0%	24.5%	30.2%	17.7%	27.7%	0.0%
年齢	20代	104	31	31	16	26	0
		100.0%	29.8%	29.8%	15.4%	25.0%	0.0%
	30代	176	53	51	20	52	0
		100.0%	30.1%	29.0%	11.4%	29.5%	0.0%
	40代	208	54	55	45	54	0
		100.0%	26.0%	26.4%	21.6%	26.0%	0.0%
	50代	246	52	75	47	72	0
		100.0%	21.1%	30.5%	19.1%	29.3%	0.0%
	60代	216	46	68	42	60	0
		100.0%	21.3%	31.5%	19.4%	27.8%	0.0%
	70代	200	49	52	44	55	0
		100.0%	24.5%	26.0%	22.0%	27.5%	0.0%
	80歳以上	161	36	46	37	42	0
		100.0%	22.4%	28.6%	23.0%	26.1%	0.0%

② 町別

N=1314

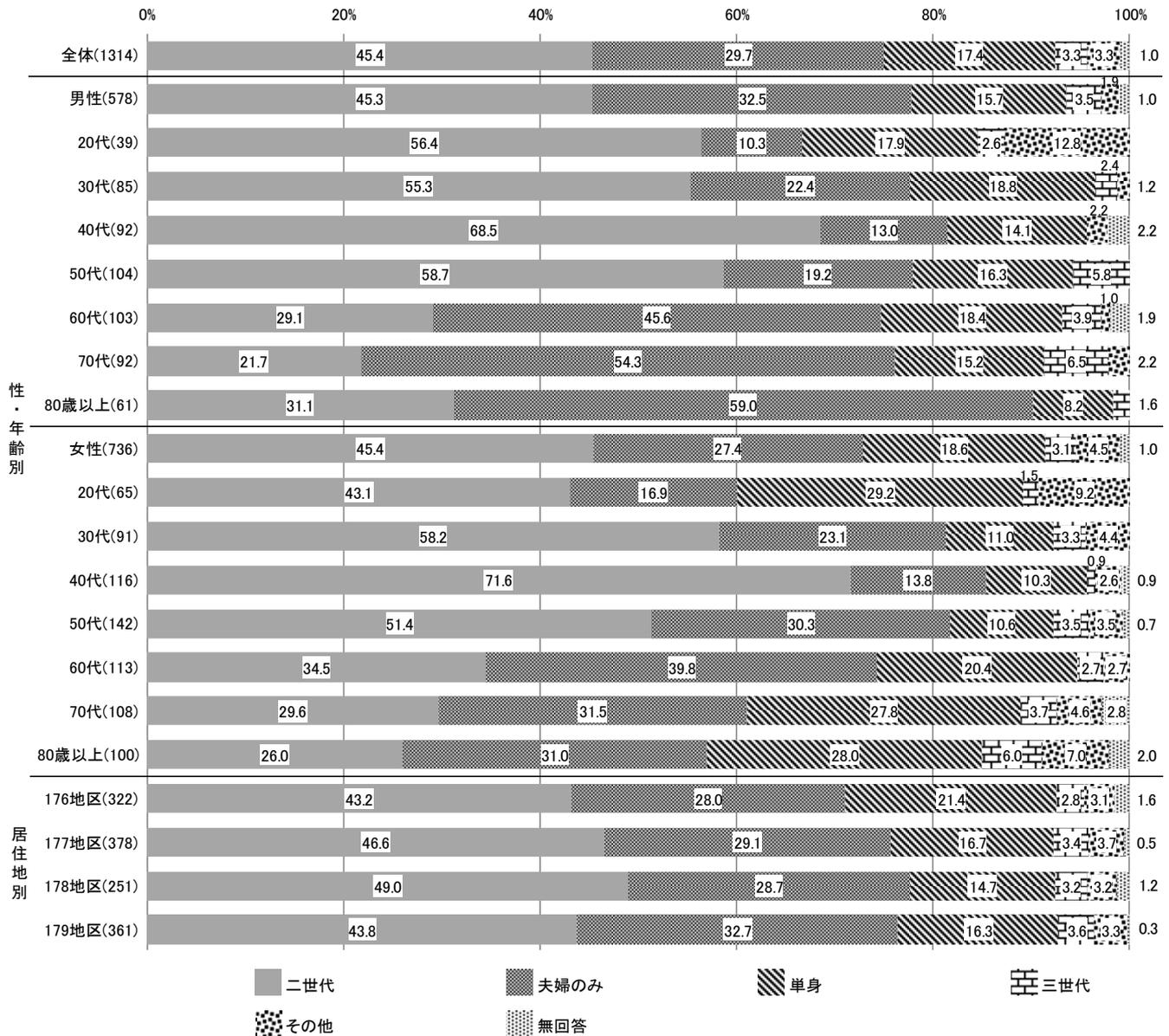


	人	%	
全体	1314	100.0%	
176地区	練馬	47	3.6%
	桜台	44	3.3%
	羽沢	8	0.6%
	小竹町	16	1.2%
	旭丘	11	0.8%
	栄町	6	0.5%
	豊玉上	5	0.4%
	豊玉北	38	2.9%
	豊玉中	18	1.4%
	豊玉南	15	1.1%
	貫井	29	2.2%
	向山	18	1.4%
	中村北	21	1.6%
	中村	25	1.9%
177地区	中村南	17	1.3%
	三原台	17	1.3%
	谷原	23	1.8%
	高野台	30	2.3%
	富士見台	22	1.7%
	南田中	25	1.9%
	石神井町	53	4.0%
	下石神井	31	2.4%
	上石神井南町	3	0.2%
	上石神井	27	2.1%
	石神井台	52	4.0%
	関町北	39	3.0%
	関町東	8	0.6%
	関町南	36	2.7%
立野町	9	0.7%	
178地区	大泉町	34	2.6%
	東大泉	61	4.6%
	南大泉	40	3.0%
	西大泉	40	3.0%
	西大泉町	1	0.1%
179地区	大泉学園町	69	5.3%
	旭町	22	1.7%
	光が丘	55	4.2%
	田柄	38	2.9%
	春日町	42	3.2%
	高松	29	2.2%
	土支田	22	1.7%
	北町	48	3.7%
	錦	13	1.0%
	平和台	29	2.2%
	氷川台	26	2.0%
早宮	31	2.4%	
無回答	21	1.6%	

【問1-4】同居の家族構成をお答えください。＜単数回答＞

家族構成は、二世帯が最も多く 45.4%を占める。次いで、夫婦のみが 29.7%、単身が 17.4%となっている。

性・年齢別に見ると、男女共に 60 歳未満では二世帯が最も多く、20 代の女性を除き過半数を占めるが、60 歳以上では、二世帯は2～3割強に減って、夫婦のみが最も多くなり、男性で5割弱～6割、女性で3～4割を占める。単身は、男性ではいずれの年代も2割を超えることはないが、女性では 20 代および 70 歳以上で3割と比較的が多くなっている。

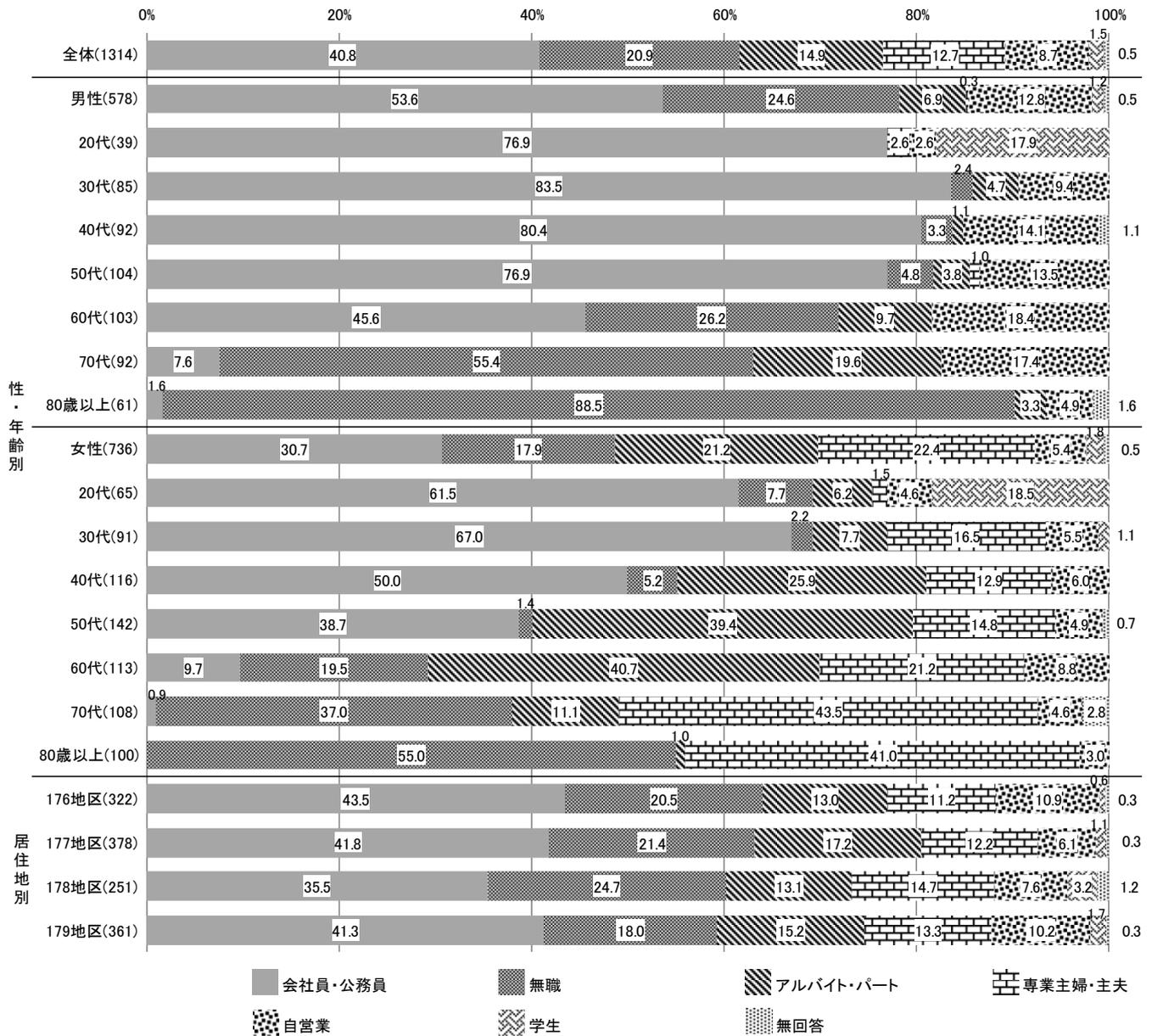


(上段:回答者数、下段:%)

	合計	二世帯	夫婦のみ	単身	三世帯	その他	無回答	
全体	1314	596	390	228	43	44	13	
	100.0%	45.4%	29.7%	17.4%	3.3%	3.3%	1.0%	
男性	578	262	188	91	20	11	6	
	100.0%	45.3%	32.5%	15.7%	3.5%	1.9%	1.0%	
20代	39	22	4	7	1	5	0	
	100.0%	56.4%	10.3%	17.9%	2.6%	12.8%	0.0%	
30代	85	47	19	16	2	1	0	
	100.0%	55.3%	22.4%	18.8%	2.4%	1.2%	0.0%	
40代	92	63	12	13	0	2	2	
	100.0%	68.5%	13.0%	14.1%	0.0%	2.2%	2.2%	
50代	104	61	20	17	6	0	0	
	100.0%	58.7%	19.2%	16.3%	5.8%	0.0%	0.0%	
60代	103	30	47	19	4	1	2	
	100.0%	29.1%	45.6%	18.4%	3.9%	1.0%	1.9%	
70代	92	20	50	14	6	2	0	
	100.0%	21.7%	54.3%	15.2%	6.5%	2.2%	0.0%	
80歳以上	61	19	36	5	1	0	0	
	100.0%	31.1%	59.0%	8.2%	1.6%	0.0%	0.0%	
女性	736	334	202	137	23	33	7	
	100.0%	45.4%	27.4%	18.6%	3.1%	4.5%	1.0%	
20代	65	28	11	19	1	6	0	
	100.0%	43.1%	16.9%	29.2%	1.5%	9.2%	0.0%	
30代	91	53	21	10	3	4	0	
	100.0%	58.2%	23.1%	11.0%	3.3%	4.4%	0.0%	
40代	116	83	16	12	1	3	1	
	100.0%	71.6%	13.8%	10.3%	0.9%	2.6%	0.9%	
50代	142	73	43	15	5	5	1	
	100.0%	51.4%	30.3%	10.6%	3.5%	3.5%	0.7%	
60代	113	39	45	23	3	3	0	
	100.0%	34.5%	39.8%	20.4%	2.7%	2.7%	0.0%	
70代	108	32	34	30	4	5	3	
	100.0%	29.6%	31.5%	27.8%	3.7%	4.6%	2.8%	
80歳以上	100	26	31	28	6	7	2	
	100.0%	26.0%	31.0%	28.0%	6.0%	7.0%	2.0%	
住所	176地区	322	139	90	69	9	10	5
		100.0%	43.2%	28.0%	21.4%	2.8%	3.1%	1.6%
	177地区	378	176	110	63	13	14	2
		100.0%	46.6%	29.1%	16.7%	3.4%	3.7%	0.5%
	178地区	251	123	72	37	8	8	3
		100.0%	49.0%	28.7%	14.7%	3.2%	3.2%	1.2%
	179地区	361	158	118	59	13	12	1
		100.0%	43.8%	32.7%	16.3%	3.6%	3.3%	0.3%

【問1-5】ご職業は何ですか。＜単数回答＞

職業は、会社員・公務員が最も多く40.8%を占める。次いで、無職が20.9%となっており、その他、アルバイト・パートが14.9%、専業主婦・主夫が12.7%となっている。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	会社員・公務員	無職	アルバイト・パート	専業主婦・主夫	自営業	学生	無回答
全体	1314 100.0%	536 40.8%	274 20.9%	196 14.9%	167 12.7%	114 8.7%	20 1.5%	7 0.5%
男性	578 100.0%	310 53.6%	142 24.6%	40 6.9%	2 0.3%	74 12.8%	7 1.2%	3 0.5%
20代	39 100.0%	30 76.9%	0 0.0%	0 0.0%	1 2.6%	1 2.6%	7 17.9%	0 0.0%
30代	85 100.0%	71 83.5%	2 2.4%	4 4.7%	0 0.0%	8 9.4%	0 0.0%	0 0.0%
40代	92 100.0%	74 80.4%	3 3.3%	1 1.1%	0 0.0%	13 14.1%	0 0.0%	1 1.1%
50代	104 100.0%	80 76.9%	5 4.8%	4 3.8%	1 1.0%	14 13.5%	0 0.0%	0 0.0%
60代	103 100.0%	47 45.6%	27 26.2%	10 9.7%	0 0.0%	19 18.4%	0 0.0%	0 0.0%
70代	92 100.0%	7 7.6%	51 55.4%	18 19.6%	0 0.0%	16 17.4%	0 0.0%	0 0.0%
80歳以上	61 100.0%	1 1.6%	54 88.5%	2 3.3%	0 0.0%	3 4.9%	0 0.0%	1 1.6%
女性	736 100.0%	226 30.7%	132 17.9%	156 21.2%	165 22.4%	40 5.4%	13 1.8%	4 0.5%
20代	65 100.0%	40 61.5%	5 7.7%	4 6.2%	1 1.5%	3 4.6%	12 18.5%	0 0.0%
30代	91 100.0%	61 67.0%	2 2.2%	7 7.7%	15 16.5%	5 5.5%	1 1.1%	0 0.0%
40代	116 100.0%	58 50.0%	6 5.2%	30 25.9%	15 12.9%	7 6.0%	0 0.0%	0 0.0%
50代	142 100.0%	55 38.7%	2 1.4%	56 39.4%	21 14.8%	7 4.9%	0 0.0%	1 0.7%
60代	113 100.0%	11 9.7%	22 19.5%	46 40.7%	24 21.2%	10 8.8%	0 0.0%	0 0.0%
70代	108 100.0%	1 0.9%	40 37.0%	12 11.1%	47 43.5%	5 4.6%	0 0.0%	3 2.8%
80歳以上	100 100.0%	0 0.0%	55 55.0%	1 1.0%	41 41.0%	3 3.0%	0 0.0%	0 0.0%
住所	176地区 322 100.0%	140 43.5%	66 20.5%	42 13.0%	36 11.2%	35 10.9%	2 0.6%	1 0.3%
177地区	378 100.0%	158 41.8%	81 21.4%	65 17.2%	46 12.2%	23 6.1%	4 1.1%	1 0.3%
178地区	251 100.0%	89 35.5%	62 24.7%	33 13.1%	37 14.7%	19 7.6%	8 3.2%	3 1.2%
179地区	361 100.0%	149 41.3%	65 18.0%	55 15.2%	48 13.3%	37 10.2%	6 1.7%	1 0.3%

【練馬区健康づくりサポートプラン(令和2～6年度)指標】

【健康日本 21(第三次)指標】

【問1-6】BMI※<数値回答>(身長・体重により算出)

回答者のBMIを見ると66.9%が普通体重とされる18.5以上25.0未満となっている。
肥満とされる25.0以上の人は19.6%、やせているとされる18.5未満の人は11.0%となっている。

25.0以上の肥満者は、男性では27.7%であり、女性(13.3%)の倍の割合となっている。20代では肥満者の割合は男性(10.3%)も女性(9.2%)も1割でほぼ同じだが、男性は70歳未満で年齢が上がるにつれ肥満者が増加する傾向にあり、50代(34.6%)、60代(36.9%)では3人に1人程度となっている。

18.5未満のやせている人の割合は、女性では16.3%となっており、男性(4.3%)の約4倍となっている。また、男性も20代では15.4%と女性の20代(18.5%)に近い割合となっており、男性の他の年代が1割に満たないのに比して特に高い割合となっている。

※ BMI(Body Mass Index)とは、体重(kg)/(身長(m))²により算出される肥満度を測る指標。
健康日本21(第三次)では、日本肥満学会の判定基準を採用している。

BMIに基づく肥満の判定基準

BMI	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上 30.0 未満	30.0 以上 35.0 未満	35.0 以上 40.0 未満	40.0 以上
判定	低体重(やせ)	普通体重	肥満1度	肥満2度	肥満3度	肥満4度

【健康日本 21 の目標値】

[第三次]

- ・ 20歳以上の適正体重※者の割合 66%以上
- ※ 65歳未満は普通体重(BMI18.5以上25.0未満)、65歳以上はBMI20.0を超え25.0未満
- ・ 男性 20歳以上70歳未満の肥満者の割合 30%未満
- ・ 女性 40歳以上70歳未満の肥満者の割合 15%未満
- 20歳以上40歳未満のやせている人の割合 15%未満
- ・ 高齢者(65歳以上) 低栄養傾向(BMI20.0以下)の人の割合 13%未満

[第二次(参考)]

- ・ 男性 20歳以上70歳未満の肥満者の割合 28%以下
- ・ 女性 40歳以上70歳未満の肥満者の割合 19%以下
- 20代女性のやせている人の割合 20%以下
- ・ 高齢者(65歳以上) 低栄養傾向(BMI20.0以下)の人の割合 22%以下

今回の調査結果に基づく適正体重者の割合は 62.3% (男性 62.0%、女性 62.6%) であり、目標値(第三次)に達していない。

また、肥満者およびやせている人の割合は以下の通り。

【男性】

20 歳以上 70 歳未満の肥満者の割合 29.6%

【女性】

40 歳以上 70 歳未満の肥満者の割合 14.6%

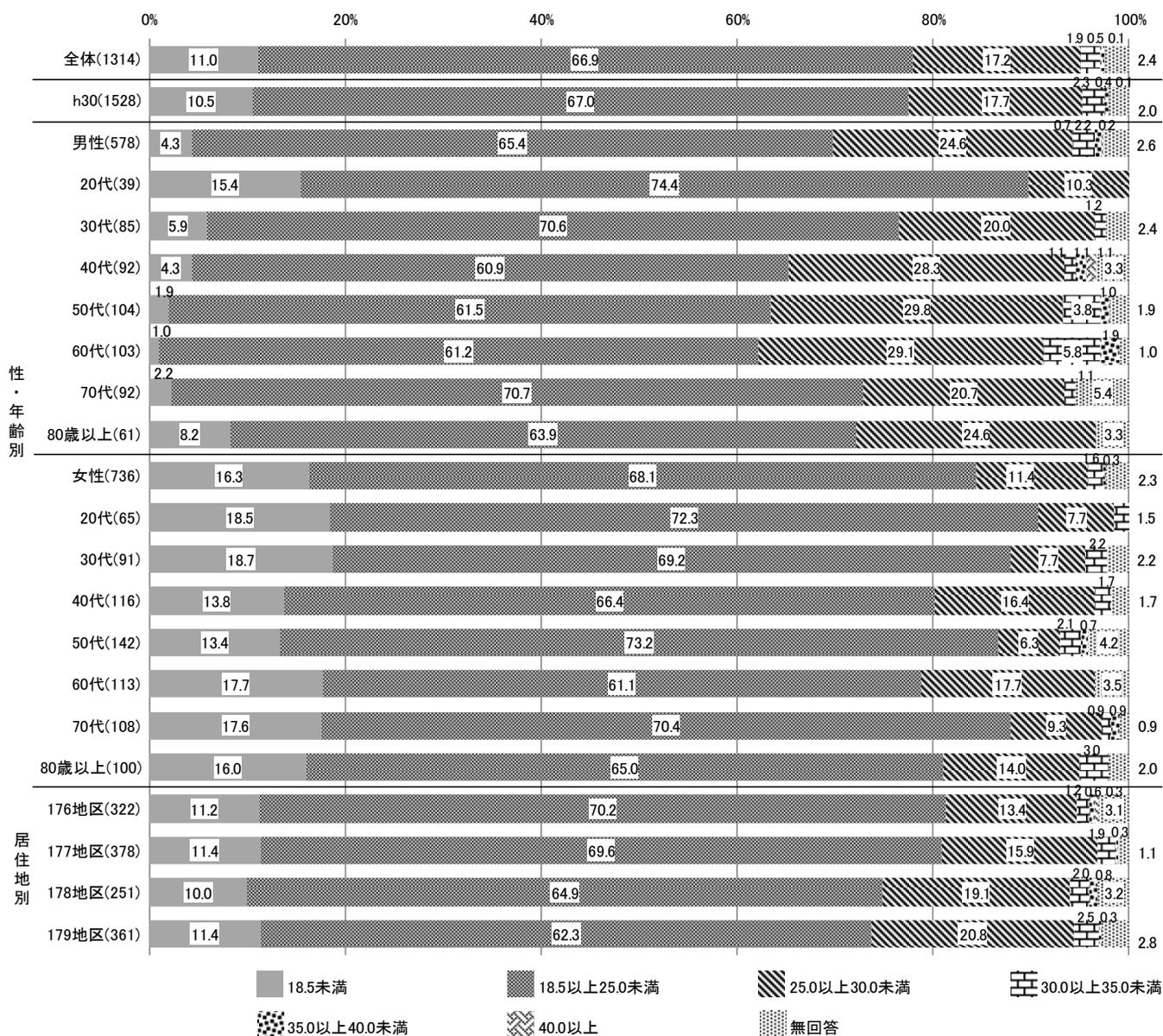
20 歳以上 40 歳未満のやせている人の割合 18.6%

肥満者の割合は男女共に目標値(第三次)を満たしている。

20 歳以上 40 歳未満の女性のやせている人の割合は目標値(第三次)に達していないが、前回(平成 30 年)調査の 25.1%からは 6.5 ポイント減少している。

また、今回の調査結果に基づく低栄養傾向にある高齢者の割合は 23.7% であり、目標値(第三次)から 10.7 ポイントと大きく乖離している。男女別に見ると、男性は 13.3% で目標値(第三次)とほぼ等しい値であるが、女性では 31.4% となっており、性別で大きな開きが見られる。

第二次の目標値については、女性は肥満者、やせている人(20 代 18.5%) 共に目標値に達している。男性の肥満者および低栄養傾向の高齢者については、僅かであるが目標値に達しなかった。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上 30.0未満	30.0以上 35.0未満	35.0以上 40.0未満	40.0以上	無回答
全体	1314	145	879	226	25	6	1	32
	100.0%	11.0%	66.9%	17.2%	1.9%	0.5%	0.1%	2.4%
男性	578	25	378	142	13	4	1	15
	100.0%	4.3%	65.4%	24.6%	2.2%	0.7%	0.2%	2.6%
20代	39	6	29	4	0	0	0	0
	100.0%	15.4%	74.4%	10.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
30代	85	5	60	17	1	0	0	2
	100.0%	5.9%	70.6%	20.0%	1.2%	0.0%	0.0%	2.4%
40代	92	4	56	26	1	1	1	3
	100.0%	4.3%	60.9%	28.3%	1.1%	1.1%	1.1%	3.3%
50代	104	2	64	31	4	1	0	2
	100.0%	1.9%	61.5%	29.8%	3.8%	1.0%	0.0%	1.9%
60代	103	1	63	30	6	2	0	1
	100.0%	1.0%	61.2%	29.1%	5.8%	1.9%	0.0%	1.0%
70代	92	2	65	19	1	0	0	5
	100.0%	2.2%	70.7%	20.7%	1.1%	0.0%	0.0%	5.4%
80歳以上	61	5	39	15	0	0	0	2
	100.0%	8.2%	63.9%	24.4%	0.0%	0.0%	0.0%	3.3%
女性	736	120	501	84	12	2	0	17
	100.0%	16.3%	68.1%	11.4%	1.6%	0.3%	0.0%	2.3%
20代	65	12	47	5	1	0	0	0
	100.0%	18.5%	72.3%	7.7%	1.5%	0.0%	0.0%	0.0%
30代	91	17	63	7	2	0	0	2
	100.0%	18.7%	69.2%	7.7%	2.2%	0.0%	0.0%	2.2%
40代	116	16	77	19	2	0	0	2
	100.0%	13.8%	66.4%	16.4%	1.7%	0.0%	0.0%	1.7%
50代	142	19	104	9	3	1	0	6
	100.0%	13.4%	73.2%	6.3%	2.1%	0.7%	0.0%	4.2%
60代	113	20	69	20	0	0	0	4
	100.0%	17.7%	61.1%	17.7%	0.0%	0.0%	0.0%	3.5%
70代	108	19	76	10	1	1	0	1
	100.0%	17.6%	70.4%	9.3%	0.9%	0.9%	0.0%	0.9%
80歳以上	100	16	65	14	3	0	0	2
	100.0%	16.0%	65.0%	14.0%	3.0%	0.0%	0.0%	2.0%
住所	176地区	322	36	226	43	4	2	10
	100.0%	11.2%	70.2%	13.4%	1.2%	0.6%	0.3%	3.1%
	177地区	378	43	263	60	7	1	4
	100.0%	11.4%	69.6%	15.9%	1.9%	0.3%	0.0%	1.1%
	178地区	251	25	163	48	5	2	8
	100.0%	10.0%	64.9%	19.1%	2.0%	0.8%	0.0%	3.2%
	179地区	361	41	225	75	9	1	10
	100.0%	11.4%	62.3%	20.8%	2.5%	0.3%	0.0%	2.8%

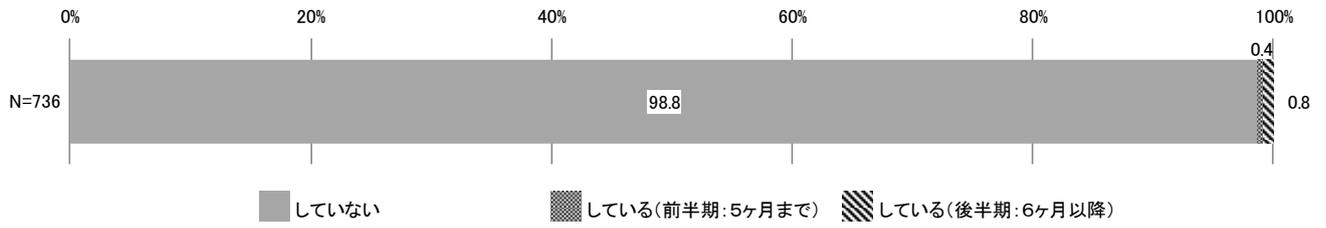
参考 BMI<数値回答>(身長・体重により算出)(平成30、平成25年、平成21年、平成14年)

(単位:%)

男性		～18.5	18.5～25	25～30	30～35	35～40	40以上
全体	H30	4.3	65.5	26.0	2.6	0.5	0.0
	H25	3.9	73.9	19.7	1.9	0.2	0.2
	H21	3.0	70.9	22.9	2.8	0.4	0.0
	H14	3.4	71.0	21.4	3.9	0.0	0.3
20歳代	H30	7.7	63.5	19.2	5.8	3.8	0.0
	H25	10.2	73.5	14.3	2.0	0.0	0.0
	H21	10.3	82.1	2.6	5.1	0.0	0.0
	H14	8.1	81.1	5.4	5.4	0.0	0.0
30歳代	H30	5.3	69.3	21.3	1.3	1.3	0.0
	H25	5.0	73.3	16.7	3.3	0.0	1.7
	H21	3.7	76.8	19.5	0.0	0.0	0.0
	H14	0.0	67.1	24.1	8.9	0.0	0.0
40歳代	H30	4.4	60.5	29.8	3.5	0.0	0.0
	H25	1.1	70.3	24.2	3.3	1.1	0.0
	H21	1.2	65.9	26.8	6.1	0.0	0.0
	H14	2.1	68.1	25.5	4.3	0.0	0.0
50歳代	H30	1.7	63.9	28.6	5.0	0.0	0.0
	H25	2.7	76.0	18.7	2.7	0.0	0.0
	H21	1.5	66.7	28.8	1.5	1.5	0.0
	H14	0.0	59.4	37.7	2.9	0.0	0.0
60歳代	H30	0.9	65.4	31.8	0.0	0.0	0.0
	H25	4.1	71.1	24.7	0.0	0.0	0.0
	H21	1.7	73.0	20.9	4.3	0.0	0.0
	H14	4.7	75.3	18.8	1.2	0.0	0.0
70歳以上	H30	6.7	68.3	22.8	1.7	0.0	0.0
	H25	3.4	77.4	17.1	1.4	0.0	0.0
	H21	3.4	66.9	28.0	0.8	0.8	0.0
	H14	7.6	78.8	10.6	1.5	0.0	1.5
20歳以上 70歳未満	H30	3.4	64.2	27.4	3.0	0.6	0.0
	H25	4.0	72.5	20.6	2.1	0.2	0.2
	H21	2.9	72.1	21.4	3.4	0.3	0.0
	H14	2.5	69.4	23.7	4.4	0.0	0.0
女性		～18.5	18.5～25	25～30	30～35	35～40	40以上
全体	H30	15.2	68.3	11.5	2.1	0.3	0.1
	H25	12.9	71.8	12.2	1.4	0.3	0.0
	H21	14.5	74.0	9.6	1.8	0.1	0.0
	H14	13.6	74.0	10.8	1.6	0.0	0.0
20歳代	H30	23.1	70.5	3.8	0.0	0.0	0.0
	H25	16.1	73.2	3.6	1.8	0.0	0.0
	H21	21.5	70.9	6.3	0.0	1.3	0.0
	H14	25.8	72.7	0.0	1.5	0.0	0.0
30歳代	H30	26.5	63.2	6.8	1.7	0.0	0.0
	H25	14.9	74.3	7.9	1.0	0.0	0.0
	H21	20.0	73.8	3.1	3.1	0.0	0.0
	H14	20.2	74.3	5.5	0.0	0.0	0.0
40歳代	H30	13.1	76.8	4.2	2.4	0.0	0.6
	H25	16.9	75.7	4.1	2.0	0.0	0.0
	H21	10.3	83.3	5.6	0.8	0.0	0.0
	H14	6.7	78.7	9.3	5.3	0.0	0.0
50歳代	H30	11.1	69.3	12.4	3.9	0.7	0.0
	H25	8.6	71.6	17.2	1.7	0.9	0.0
	H21	11.2	70.4	16.3	2.0	0.0	0.0
	H14	9.6	78.3	10.8	1.2	0.0	0.0
60歳代	H30	12.7	63.5	19.8	0.8	0.8	0.0
	H25	13.4	67.2	18.5	0.0	0.0	0.0
	H21	10.3	75.0	11.8	2.9	0.0	0.0
	H14	8.0	75.0	16.0	1.0	0.0	0.0
70歳以上	H30	12.2	67.2	16.2	2.2	0.4	0.0
	H25	10.2	70.1	16.6	1.6	0.5	0.0
	H21	15.5	69.6	13.7	1.2	0.0	0.0
	H14	12.0	64.0	22.7	1.3	0.0	0.0
40歳以上 70歳未満	H30	12.3	70.5	11.4	2.5	0.4	0.2
	H25	13.3	71.8	12.5	1.3	0.2	0.0
	H21	10.6	76.7	10.8	1.9	0.0	0.0
	H14	8.1	77.1	12.4	2.3	0.0	0.0
20歳以上 40歳未満	H30	25.1	66.2	5.6	1.0	0.0	0.0

【問1-7】(女性のみ)現在妊娠していますか。＜単数回答＞

女性の回答者 736 人のうち、現在妊娠している人は9人(1.2%)であった。



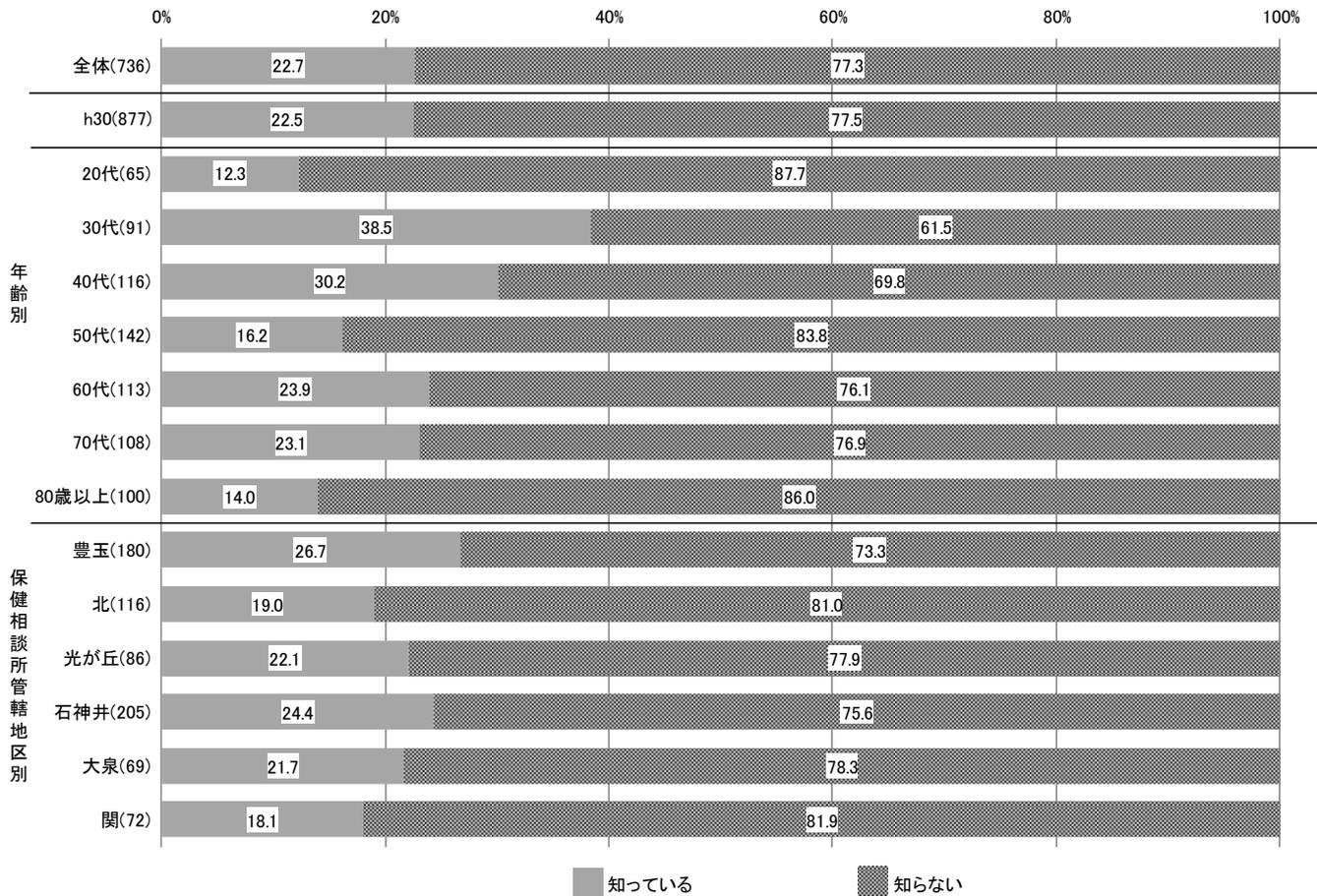
(上段:回答者数、下段:%)

全体	していない	している(前半期: 5ヶ月まで)	している(後半期: 6ヶ月以降)
736	727	3	6
100.0%	98.8%	0.4%	0.8%

【問1-8】(女性のみ)産後ケア事業について知っていますか。〈単数回答〉

妊娠の有無にかかわらず、女性に産後ケア事業について知っているか尋ねたところ、「知っている」と回答したのは22.7%であった。

年齢別に見ると、「知っている」と回答した人は、20代では12.3%にとどまっている。一方、30代では38.5%、40代では30.2%と認知度が比較的高い。特に30代の認知度は前回(平成30年)の23.9%から14.6ポイントと大きく上昇した。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	知っている	知らない
女性	736	167	569
	100.0%	22.7%	77.3%
20代	65	8	57
	100.0%	12.3%	87.7%
30代	91	35	56
	100.0%	38.5%	61.5%
40代	116	35	81
	100.0%	30.2%	69.8%
50代	142	23	119
	100.0%	16.2%	83.8%
60代	113	27	86
	100.0%	23.9%	76.1%
70代	108	25	83
	100.0%	23.1%	76.9%
80歳以上	100	14	86
	100.0%	14.0%	86.0%

	合計	知っている	知らない
保健相談所管轄地区			
豊玉	180	48	132
	100.0%	26.7%	73.3%
北	116	22	94
	100.0%	19.0%	81.0%
光が丘	86	19	67
	100.0%	22.1%	77.9%
石神井	205	50	155
	100.0%	24.4%	75.6%
大泉	69	15	54
	100.0%	21.7%	78.3%
関	72	13	59
	100.0%	18.1%	81.9%

2. 健康意識・健康管理について

[練馬区健康づくりサポートプラン(令和2～6年度)指標]

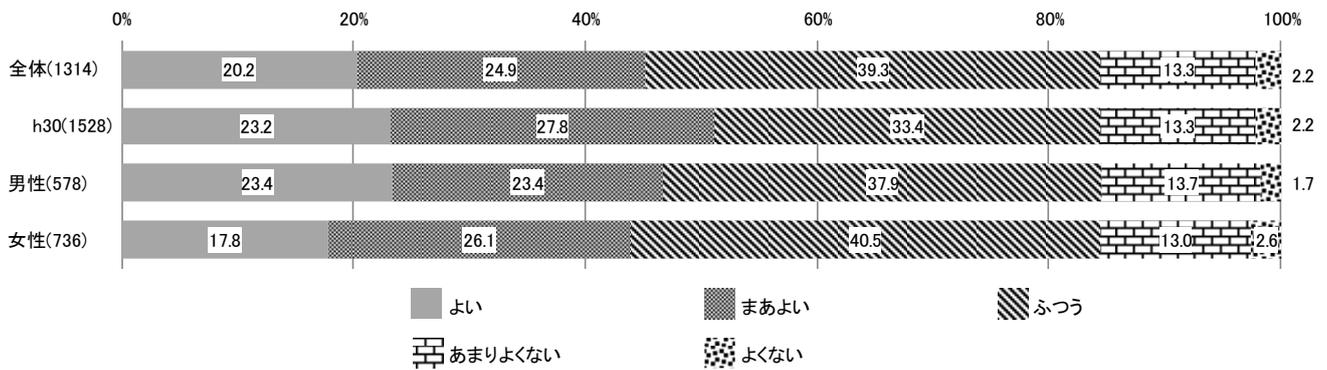
【問2-1】現在の健康状態はいかがですか。＜単数回答＞

現在の健康状態については、「よい」または「まあよい」が 45.1%、「ふつう」が 39.3%であった。また、「あまりよくない」または「よくない」は 15.5%となっている。

前回(平成 30 年)調査と比べて、「よい」または「まあよい」が 51.0%から 5.9 ポイント減少し、「ふつう」がその分増加した。「あまりよくない」または「よくない」は変化がなかった。

年齢別に見ると、「よい」または「まあよい」と回答した人は、20代では7割(男性 69.2%、女性 72.3%)を占めるが、年齢が上がるにつれ減少し、80 歳以上では3割未満(男性 27.9%、女性 26.0%)となっている。また、男性は 50 歳以上、女性は 40 歳以上で「よい」または「まあよい」が半数を下回っている。

「あまりよくない」または「よくない」と回答した人は 80 歳以上では3割前後(男性 26.2%、女性 32.0%)と多くなっている。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない
全体	1314 100.0%	266 20.2%	327 24.9%	517 39.3%	175 13.3%	29 2.2%
男性	578 100.0%	135 23.4%	135 23.4%	219 37.9%	79 13.7%	10 1.7%
20代	39 100.0%	19 48.7%	8 20.5%	11 28.2%	1 2.6%	0 0.0%
30代	85 100.0%	24 28.2%	24 28.2%	23 27.1%	12 14.1%	2 2.4%
40代	92 100.0%	22 23.9%	28 30.4%	26 28.3%	13 14.1%	3 3.3%
50代	104 100.0%	21 20.2%	27 26.0%	37 35.6%	18 17.3%	1 1.0%
60代	103 100.0%	25 24.3%	22 21.4%	44 42.7%	11 10.7%	1 1.0%
70代	92 100.0%	15 16.3%	17 18.5%	50 54.3%	10 10.9%	0 0.0%
80歳以上	61 100.0%	9 14.8%	8 13.1%	28 45.9%	13 21.3%	3 4.9%
女性	736 100.0%	131 17.8%	192 26.1%	298 40.5%	96 13.0%	19 2.6%
20代	65 100.0%	24 36.9%	23 35.4%	15 23.1%	3 4.6%	0 0.0%
30代	91 100.0%	24 26.4%	32 35.2%	28 30.8%	6 6.6%	1 1.1%
40代	116 100.0%	20 17.2%	28 24.1%	53 45.7%	14 12.1%	1 0.9%
50代	142 100.0%	22 15.5%	39 27.5%	56 39.4%	22 15.5%	3 2.1%
60代	113 100.0%	14 12.4%	29 25.7%	57 50.4%	12 10.6%	1 0.9%
70代	108 100.0%	15 13.9%	26 24.1%	47 43.5%	15 13.9%	5 4.6%
80歳以上	100 100.0%	12 12.0%	14 14.0%	42 42.0%	24 24.0%	8 8.0%
住所						
176地区	322 100.0%	69 21.4%	94 29.2%	108 33.5%	46 14.3%	5 1.6%
177地区	378 100.0%	84 22.2%	100 26.5%	139 36.8%	46 12.2%	9 2.4%
178地区	251 100.0%	43 17.1%	62 24.7%	108 43.0%	31 12.4%	7 2.8%
179地区	361 100.0%	70 19.4%	70 19.4%	162 44.9%	51 14.1%	8 2.2%

参考 現在の健康状態(平成 30 年)

問 現在の健康状態はいかがですか。〈単数回答〉

(上段:回答者数、下段:%)

合計	よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない
1528	355	425	511	203	34
100.0%	23.2%	27.8%	33.4%	13.3%	2.2%

【問2-2】健康維持のために、現在意識して実践していることは何ですか。

<複数回答、3つまで>

健康維持のために実践していることとしては、「定期的に運動する」が 37.1%で最も多く、また、3人に1人が「睡眠を十分にとる」(33.7%)、「バランスのとれた食事をとる」(33.3%)、「定期的に健康診断、検診を受ける」(33.1%)を、4人に1人が「規則正しい生活を送る」(25.4%)、「ていねいに歯みがきをする」(23.5%)、5人に1人が「食べ過ぎない」(20.3%)、「喫煙をしない」(18.2%)を挙げている。

前回(平成30年)調査と比較すると、「定期的に運動する」と「ていねいに歯みがきをする」を実践している人は5ポイント程度上昇し、反対に、「食べ過ぎない」は4.9ポイントの減少となっている。

性・年齢別に見ると、「定期的に運動をする」は男性(42.7%)が女性(32.7%)を10.0ポイント上回っている。女性の30代(24.2%)、40代(22.4%)では25%未満と少なく、一方、男女共に60代は半数近くが「定期的に運動する」と回答している。

「睡眠を十分にとる」は、年齢が低いほど増える傾向にある。その傾向は、女性に顕著であり、20～30代では約半数が回答している。特に、20～40代では「定期的に運動する」を上回って最も多い回答となっている。

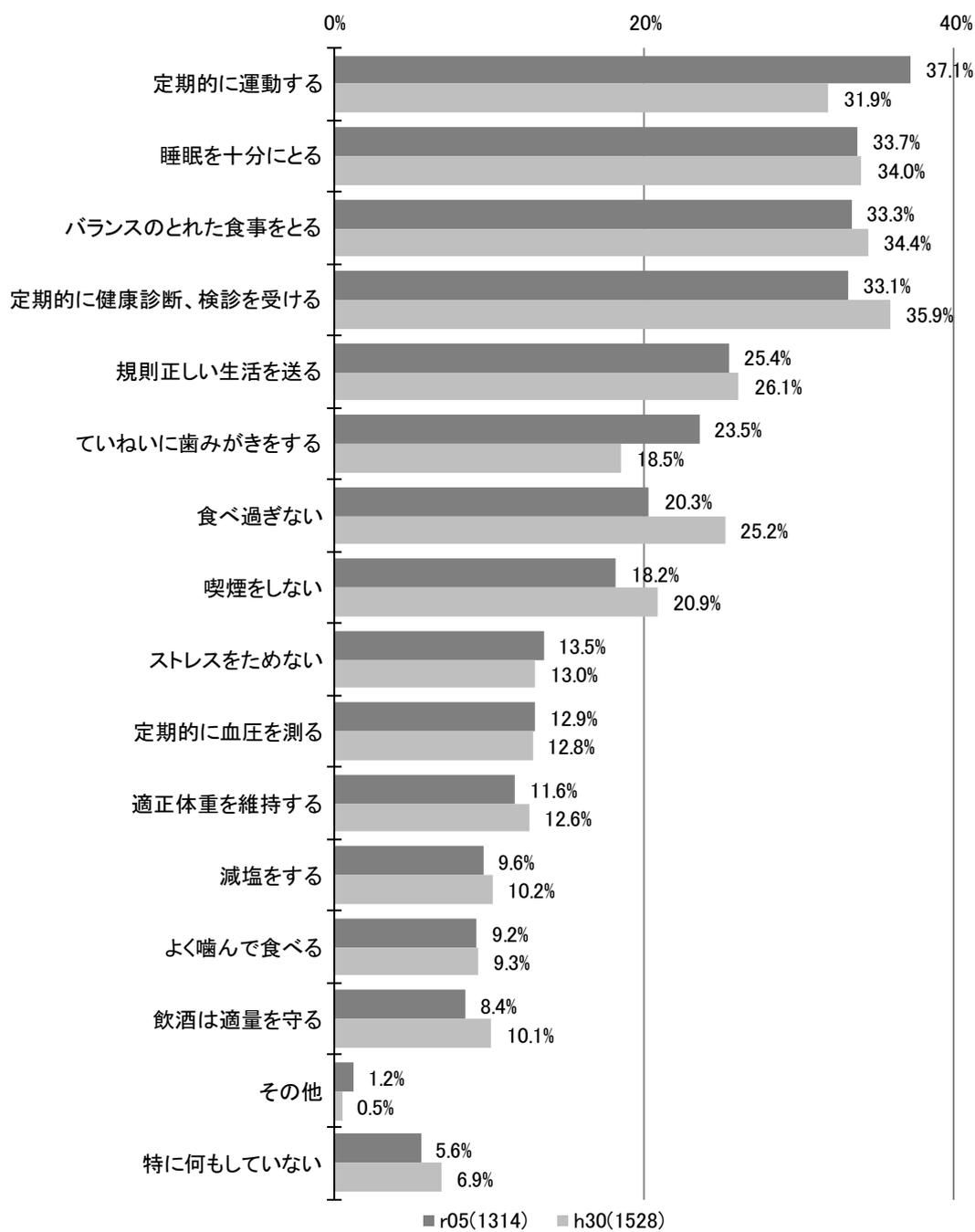
「バランスのとれた食事をとる」は、男性では26.8%だが、女性では38.5%を占めており、女性では最も多くの人を実施していると回答している。

「定期的に健康診断、検診を受ける」は、年齢が上がるにつれて増えており、特に、男性の20代では5.1%にとどまっているが、女性の80歳以上では51.0%が定期的に受けていると回答している。

「規則正しい生活を送る」は、女性(28.3%)が男性(21.8%)を上回っている。また、男性の20～40代、女性の20代では15%前後にとどまっている。

「ていねいに歯みがきをする」も女性(27.7%)が男性(18.2%)を9.5ポイント上回り、性別による差が見受けられる。

「喫煙をしない」は、男性(22.3%)が女性(14.9%)を上回っている。また、女性では、年齢が低いほど増えており、70歳以上では1割未満だが、40歳未満では4人に1人が「喫煙をしない」を挙げている。



(上段:回答者数、下段:%)

	全体	定期的に運動する	睡眠を十分にとる	バランスのとれた食事をとる	定期的に健康診断、検診を受ける	規則正しい生活を送る	ていねいに歯みがきをする	食べ過ぎない	喫煙をしない	
全体	1314 100.0%	488 37.1%	443 33.7%	438 33.3%	435 33.1%	334 25.4%	309 23.5%	267 20.3%	239 18.2%	
男性	578 100.0%	247 42.7%	183 31.7%	155 26.8%	186 32.2%	126 21.8%	105 18.2%	111 19.2%	129 22.3%	
20代	39 100.0%	17 43.6%	14 35.9%	8 20.5%	2 5.1%	6 15.4%	6 15.4%	5 12.8%	12 30.8%	
30代	85 100.0%	33 38.8%	28 32.9%	23 27.1%	15 17.6%	12 14.1%	21 24.7%	17 20.0%	15 17.6%	
40代	92 100.0%	37 40.2%	32 34.8%	23 25.0%	21 22.8%	11 12.0%	18 19.6%	15 16.3%	28 30.4%	
50代	104 100.0%	45 43.3%	31 29.8%	28 26.9%	37 35.6%	25 24.0%	13 12.5%	21 20.2%	22 21.2%	
60代	103 100.0%	49 47.6%	32 31.1%	26 25.2%	45 43.7%	25 24.3%	19 18.4%	18 17.5%	23 22.3%	
70代	92 100.0%	40 43.5%	26 28.3%	25 27.2%	40 43.5%	26 28.3%	15 16.3%	20 21.7%	20 21.7%	
80歳以上	61 100.0%	26 42.6%	19 31.1%	22 36.1%	24 39.3%	20 32.8%	13 21.3%	14 23.0%	8 13.1%	
女性	736 100.0%	241 32.7%	260 35.3%	283 38.5%	249 33.8%	208 28.3%	204 27.7%	156 21.2%	110 14.9%	
20代	65 100.0%	20 30.8%	32 49.2%	22 33.8%	8 12.3%	11 16.9%	14 21.5%	12 18.5%	17 26.2%	
30代	91 100.0%	22 24.2%	44 48.4%	36 39.6%	20 22.0%	26 28.6%	35 38.5%	15 16.5%	22 24.2%	
40代	116 100.0%	26 22.4%	45 38.8%	39 33.6%	37 31.9%	35 30.2%	33 28.4%	30 25.9%	25 21.6%	
50代	142 100.0%	47 33.1%	47 33.1%	47 33.1%	50 35.2%	31 21.8%	39 27.5%	33 23.2%	20 14.1%	
60代	113 100.0%	51 45.1%	31 27.4%	49 43.4%	42 37.2%	33 29.2%	27 23.9%	24 21.2%	14 12.4%	
70代	108 100.0%	40 37.0%	31 28.7%	48 44.4%	41 38.0%	36 33.3%	27 25.0%	20 18.5%	8 7.4%	
80歳以上	100 100.0%	35 35.0%	30 30.0%	41 41.0%	51 51.0%	35 35.0%	28 28.0%	22 22.0%	4 4.0%	
住所	176地区	322 100.0%	115 35.7%	97 30.1%	99 30.7%	102 31.7%	81 25.2%	77 23.9%	73 22.7%	64 19.9%
177地区	378 100.0%	131 34.7%	132 34.9%	132 34.9%	138 36.5%	112 29.6%	93 24.6%	74 19.6%	67 17.7%	
178地区	251 100.0%	104 41.4%	83 33.1%	88 35.1%	82 32.7%	65 25.9%	50 19.9%	41 16.3%	42 16.7%	
179地区	361 100.0%	138 38.2%	130 36.0%	119 33.0%	119 33.0%	75 20.8%	89 24.7%	78 21.6%	65 18.0%	

参考 健康維持のために実施していること(平成 30 年)

問 健康維持のために、現在意識して実践していることは何ですか。

<複数回答、3つまで>

(上段:回答者数、下段:%)

全体	定期的に運動する	睡眠を十分にとる	バランスのとれた食事をとる	定期的に健康診断、検診を受ける	規則正しい生活を送る	ていねいに歯みがきをする	食べ過ぎない	喫煙をしない
1528 100.0%	487 31.9%	520 34.0%	526 34.4%	548 35.9%	399 26.1%	283 18.5%	385 25.2%	319 20.9%

(上段:回答者数、下段:%)

	ストレスをためない	定期的に血圧を測る	適正体重を維持する	減塩をする	よく噛んで食べる	飲酒は適量を守る	その他	特に何もしていない
全体	177 13.5%	170 12.9%	153 11.6%	126 9.6%	121 9.2%	111 8.4%	16 1.2%	73 5.6%
男性	62 10.7%	91 15.7%	69 11.9%	47 8.1%	46 8.0%	65 11.2%	8 1.4%	40 6.9%
20代	4 10.3%	0 0.0%	0 0.0%	1 2.6%	5 12.8%	5 12.8%	0 0.0%	7 17.9%
30代	16 18.8%	3 3.5%	10 11.8%	3 3.5%	6 7.1%	13 15.3%	2 2.4%	10 11.8%
40代	12 13.0%	3 3.3%	18 19.6%	4 4.3%	3 3.3%	12 13.0%	3 3.3%	7 7.6%
50代	7 6.7%	12 11.5%	16 15.4%	6 5.8%	6 5.8%	8 7.7%	2 1.9%	5 4.8%
60代	10 9.7%	19 18.4%	11 10.7%	13 12.6%	6 5.8%	9 8.7%	0 0.0%	6 5.8%
70代	6 6.5%	28 30.4%	8 8.7%	13 14.1%	12 13.0%	13 14.1%	1 1.1%	4 4.3%
80歳以上	7 11.5%	25 41.0%	4 6.6%	7 11.5%	7 11.5%	4 6.6%	0 0.0%	1 1.6%
女性	115 15.6%	79 10.7%	84 11.4%	79 10.7%	75 10.2%	46 6.3%	8 1.1%	33 4.5%
20代	9 13.8%	1 1.5%	10 15.4%	4 6.2%	10 15.4%	11 16.9%	0 0.0%	2 3.1%
30代	20 22.0%	1 1.1%	17 18.7%	2 2.2%	9 9.9%	8 8.8%	0 0.0%	5 5.5%
40代	15 12.9%	5 4.3%	10 8.6%	10 8.6%	6 5.2%	10 8.6%	0 0.0%	9 7.8%
50代	27 19.0%	8 5.6%	20 14.1%	12 8.5%	13 9.2%	5 3.5%	1 0.7%	7 4.9%
60代	13 11.5%	10 8.8%	9 8.0%	17 15.0%	4 3.5%	8 7.1%	1 0.9%	5 4.4%
70代	18 16.7%	21 19.4%	12 11.1%	20 18.5%	7 6.5%	2 1.9%	3 2.8%	4 3.7%
80歳以上	13 13.0%	33 33.0%	6 6.0%	14 14.0%	26 26.0%	2 2.0%	3 3.0%	1 1.0%
住所	38 11.8%	35 10.9%	46 14.3%	23 7.1%	22 6.8%	21 6.5%	3 0.9%	20 6.2%
177地区	63 16.7%	48 12.7%	49 13.0%	43 11.4%	38 10.1%	39 10.3%	6 1.6%	14 3.7%
178地区	28 11.2%	43 17.1%	28 11.2%	32 12.7%	25 10.0%	26 10.4%	3 1.2%	12 4.8%
179地区	48 13.3%	43 11.9%	28 7.8%	28 7.8%	35 9.7%	24 6.6%	4 1.1%	27 7.5%

参考 健康維持のために実施していること(平成 30 年)

問 健康維持のために、現在意識して実践していることは何ですか。

<複数回答、3つまで>

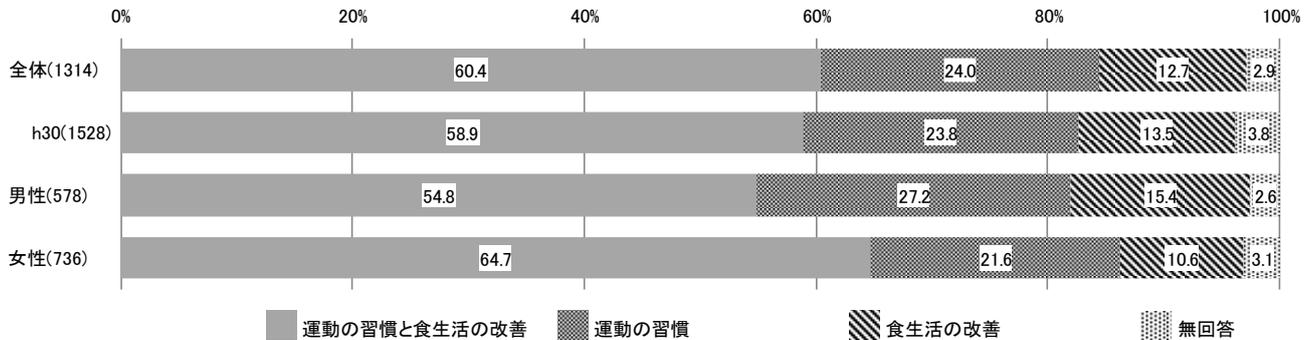
(上段:回答者数、下段:%)

ストレスをためない	定期的に血圧を測る	適正体重を維持する	減塩をする	よく噛んで食べる	飲酒は適量を守る	その他	特に何もしていない
198 13.0%	195 12.8%	192 12.6%	156 10.2%	142 9.3%	155 10.1%	8 0.5%	106 6.9%

【問2-3】ご自身のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予防のために、必要だと思うものを選んでください。〈単数回答〉

メタボリックシンドローム予防のために必要だと思うものとして、60.4%の人が「運動の習慣と食生活の改善」を挙げている。

男女別に見ると、「運動の習慣と食生活の改善」と回答した人は女性(64.7%)に比べ男性(54.8%)で割合が低くなっている。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	運動の習慣と食生活の改善	運動の習慣	食生活の改善	無回答
全体	1314	793	316	167	38
	100.0%	60.4%	24.0%	12.7%	2.9%
男性	578	317	157	89	15
	100.0%	54.8%	27.2%	15.4%	2.6%
20代	39	24	12	3	0
	100.0%	61.5%	30.8%	7.7%	0.0%
30代	85	55	20	10	0
	100.0%	64.7%	23.5%	11.8%	0.0%
40代	92	53	23	15	1
	100.0%	57.6%	25.0%	16.3%	1.1%
50代	104	52	25	26	1
	100.0%	50.0%	24.0%	25.0%	1.0%
60代	103	53	36	12	2
	100.0%	51.5%	35.0%	11.7%	1.9%
70代	92	46	24	17	5
	100.0%	50.0%	26.1%	18.5%	5.4%
80歳以上	61	33	17	5	6
	100.0%	54.1%	27.9%	8.2%	9.8%
女性	736	476	159	78	23
	100.0%	64.7%	21.6%	10.6%	3.1%
20代	65	42	16	7	0
	100.0%	64.6%	24.6%	10.8%	0.0%
30代	91	56	26	8	1
	100.0%	61.5%	28.6%	8.8%	1.1%
40代	116	86	19	10	1
	100.0%	74.1%	16.4%	8.6%	0.9%
50代	142	88	36	15	3
	100.0%	62.0%	25.4%	10.6%	2.1%
60代	113	76	21	13	3
	100.0%	67.3%	18.6%	11.5%	2.7%
70代	108	71	21	11	5
	100.0%	65.7%	19.4%	10.2%	4.6%
80歳以上	100	56	20	14	10
	100.0%	56.0%	20.0%	14.0%	10.0%
住所	322	189	78	46	9
	100.0%	58.7%	24.2%	14.3%	2.8%
177地区	378	247	80	41	10
	100.0%	65.3%	21.2%	10.8%	2.6%
178地区	251	149	63	29	10
	100.0%	59.4%	25.1%	11.6%	4.0%
179地区	361	207	95	50	9
	100.0%	57.3%	26.3%	13.9%	2.5%

【参考】メタボリックシンドローム予防のため必要なこと(平成30年)

問 ご自身のメタボリックシンドローム予防のために、必要だと思うものを選んでください。

〈単数回答〉

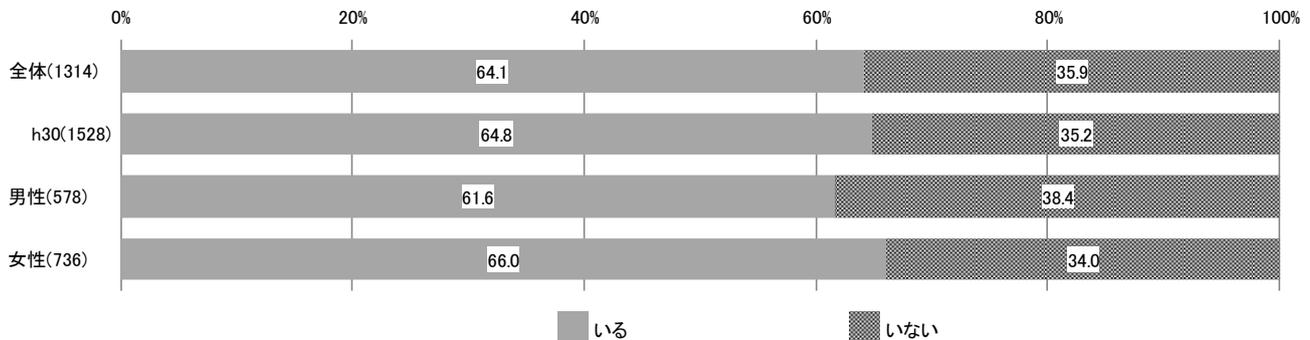
(上段:回答者数、下段:%)

合計	運動の習慣と食生活の改善	運動の習慣	食生活の改善	無回答
1528	900	363	207	58
100.0%	58.9%	23.8%	13.5%	3.8%

【問2-4】かかりつけ医がいますか。＜単数回答＞

かかりつけ医がいる人は64.1%である。

年齢別に見ると、男女共に、年齢が高くなるにつれ、かかりつけ医のいる人が増えており、40歳未満では3～4割程度だが、80歳以上では9割以上となっている。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	いる	いない
全体	1314	842	472
	100.0%	64.1%	35.9%
男性	578	356	222
	100.0%	61.6%	38.4%
20代	39	12	27
	100.0%	30.8%	69.2%
30代	85	29	56
	100.0%	34.1%	65.9%
40代	92	42	50
	100.0%	45.7%	54.3%
50代	104	62	42
	100.0%	59.6%	40.4%
60代	103	73	30
	100.0%	70.9%	29.1%
70代	92	79	13
	100.0%	85.9%	14.1%
80歳以上	61	57	4
	100.0%	93.4%	6.6%
女性	736	486	250
	100.0%	66.0%	34.0%
20代	65	28	37
	100.0%	43.1%	56.9%
30代	91	36	55
	100.0%	39.6%	60.4%
40代	116	58	58
	100.0%	50.0%	50.0%
50代	142	91	51
	100.0%	64.1%	35.9%
60代	113	81	32
	100.0%	71.7%	28.3%
70代	108	93	15
	100.0%	86.1%	13.9%
80歳以上	100	98	2
	100.0%	98.0%	2.0%

住所	合計	いる	いない
176地区	322	204	118
	100.0%	63.4%	36.6%
177地区	378	232	146
	100.0%	61.4%	38.6%
178地区	251	158	93
	100.0%	62.9%	37.1%
179地区	361	246	115
	100.0%	68.1%	31.9%

参考 かかりつけ医の有無(平成30年)

問 かかりつけ医がありますか。＜単数回答＞(上段:回答者数、下段:%)

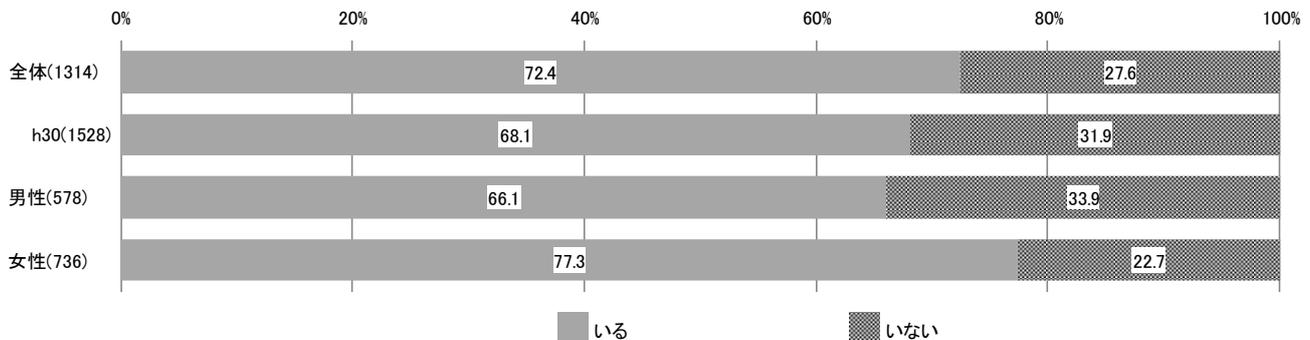
合計	ある	ない
1528	990	538
100.0%	64.8%	35.2%

【問2-5】かかりつけ歯科医がいますか。＜単数回答＞

かかりつけ歯科医がいる人は72.4%で、かかりつけ医がいる人と比べてやや多い。

男女別に見ると、女性は77.3%の人にかかりつけ歯科医がおり、男性(66.1%)に比べて11.2ポイント高くなっている。

年齢別に見ると、男女共に年齢が上がるにつれ、かかりつけ歯科医のいる人が増える傾向にある。



				(上段:回答者数、下段:%)					
		合計	いる	いない			合計	いる	いない
全体		1314	951	363	住所	176地区	322	233	89
		100.0%	72.4%	27.6%		177地区	378	278	100
男性		578	382	196	178地区	251	174	77	
		100.0%	66.1%	33.9%	179地区	361	264	97	
20代		39	17	22					
		100.0%	43.6%	56.4%					
	30代		85	43	42				
			100.0%	50.6%	49.4%				
	40代		92	55	37				
			100.0%	59.8%	40.2%				
	50代		104	69	35				
			100.0%	66.3%	33.7%				
60代		103	71	32					
		100.0%	68.9%	31.1%					
70代		92	74	18					
		100.0%	80.4%	19.6%					
80歳以上		61	51	10					
		100.0%	83.6%	16.4%					
女性		736	569	167					
		100.0%	77.3%	22.7%					
20代		65	38	27					
		100.0%	58.5%	41.5%					
30代		91	63	28					
		100.0%	69.2%	30.8%					
40代		116	86	30					
		100.0%	74.1%	25.9%					
50代		142	109	33					
		100.0%	76.8%	23.2%					
60代		113	94	19					
		100.0%	83.2%	16.8%					
70代		108	96	12					
		100.0%	88.9%	11.1%					
80歳以上		100	82	18					
		100.0%	82.0%	18.0%					

参考 かかりつけ歯科医の有無(平成30年)

問 かかりつけ歯科医がありますか。＜単数回答＞(上段:回答者数、下段:%)

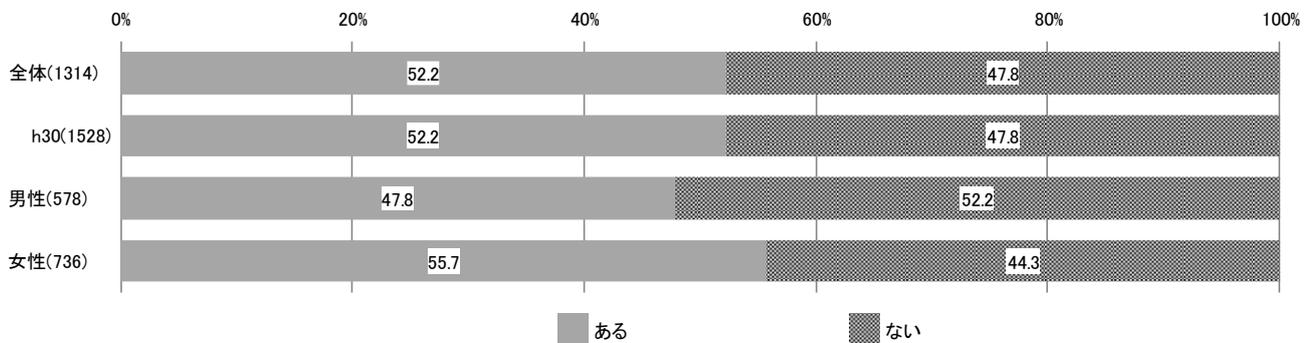
合計	ある	ない
1528	1041	487
100.0%	68.1%	31.9%

【問2-6】かかりつけ薬局がありますか。＜単数回答＞

かかりつけ薬局のある人は52.2%である。

男女別に見ると、女性ではかかりつけ薬局のある人が55.7%で、男性(47.8%)に比べて7.9ポイント高くなっている。

年齢別に見ると、男女共に、年齢が上がるにつれ、かかりつけ薬局のある人が増えている。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	ある	ない
全体	1314	686	628
	100.0%	52.2%	47.8%
男性	578	276	302
	100.0%	47.8%	52.2%
20代	39	9	30
	100.0%	23.1%	76.9%
30代	85	23	62
	100.0%	27.1%	72.9%
40代	92	31	61
	100.0%	33.7%	66.3%
50代	104	44	60
	100.0%	42.3%	57.7%
60代	103	55	48
	100.0%	53.4%	46.6%
70代	92	63	29
	100.0%	68.5%	31.5%
80歳以上	61	49	12
	100.0%	80.3%	19.7%
女性	736	410	326
	100.0%	55.7%	44.3%
20代	65	17	48
	100.0%	26.2%	73.8%
30代	91	33	58
	100.0%	36.3%	63.7%
40代	116	43	73
	100.0%	37.1%	62.9%
50代	142	75	67
	100.0%	52.8%	47.2%
60代	113	70	43
	100.0%	61.9%	38.1%
70代	108	85	23
	100.0%	78.7%	21.3%
80歳以上	100	86	14
	100.0%	86.0%	14.0%

住所	合計	ある	ない
176地区	322	173	149
	100.0%	53.7%	46.3%
177地区	378	194	184
	100.0%	51.3%	48.7%
178地区	251	128	123
	100.0%	51.0%	49.0%
179地区	361	189	172
	100.0%	52.4%	47.6%

参考 かかりつけ薬局の有無(平成30年)

問 かかりつけ薬局がありますか。＜単数回答＞(上段:回答者数、下段:%)

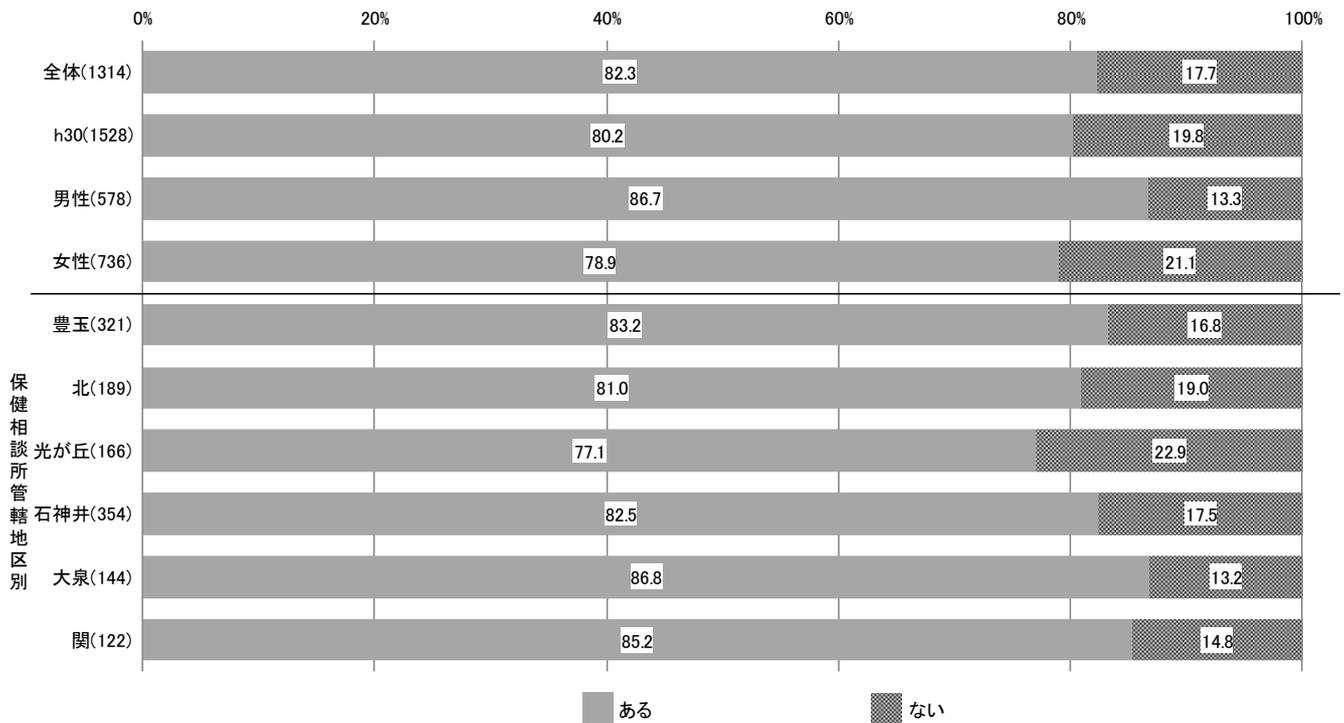
合計	ある	ない
1528	797	731
100.0%	52.2%	47.8%

【問2-7】この一年間に、健康診査などを受けたことがありますか。〈単数回答〉

この一年間に健康診査を受けた人は 82.3%であった。

男女別に見ると、男性は 86.7%と、女性(78.9%)に比べて 7.8 ポイント高くなっている。

保健相談所管轄地区別に見ると、光が丘地区で 77.1%と8割を下回っている。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	ある	ない
全体	1314 100.0%	1082 82.3%	232 17.7%
男性	578 100.0%	501 86.7%	77 13.3%
20代	39 100.0%	33 84.6%	6 15.4%
30代	85 100.0%	72 84.7%	13 15.3%
40代	92 100.0%	78 84.8%	14 15.2%
50代	104 100.0%	91 87.5%	13 12.5%
60代	103 100.0%	92 89.3%	11 10.7%
70代	92 100.0%	81 88.0%	11 12.0%
80歳以上	61 100.0%	52 85.2%	9 14.8%
女性	736 100.0%	581 78.9%	155 21.1%
20代	65 100.0%	49 75.4%	16 24.6%
30代	91 100.0%	75 82.4%	16 17.6%
40代	116 100.0%	85 73.3%	31 26.7%
50代	142 100.0%	117 82.4%	25 17.6%
60代	113 100.0%	90 79.6%	23 20.4%
70代	108 100.0%	82 75.9%	26 24.1%
80歳以上	100 100.0%	83 83.0%	17 17.0%

	合計	ある	ない	
住所	176地区	322 100.0%	268 83.2%	54 16.8%
	177地区	378 100.0%	318 84.1%	60 15.9%
	178地区	251 100.0%	209 83.3%	42 16.7%
	179地区	361 100.0%	285 78.9%	76 21.1%
保健相談所管轄地区	豊玉	321 100.0%	267 83.2%	54 16.8%
	北	189 100.0%	153 81.0%	36 19.0%
	光が丘	166 100.0%	128 77.1%	38 22.9%
	石神井	354 100.0%	292 82.5%	62 17.5%
	大泉	144 100.0%	125 86.8%	19 13.2%
	関	122 100.0%	104 85.2%	18 14.8%

参考 健康診査の受診状況(平成 30 年)

問 この一年間に、健康診査などを受けたことがありますか。〈単数回答〉

(上段:回答者数、下段:%)

合計	ある	ない
1528	1225	303
100.0%	80.2%	19.8%

【問2-7-1】(問2-7で「1 ある」と回答した方のみ)

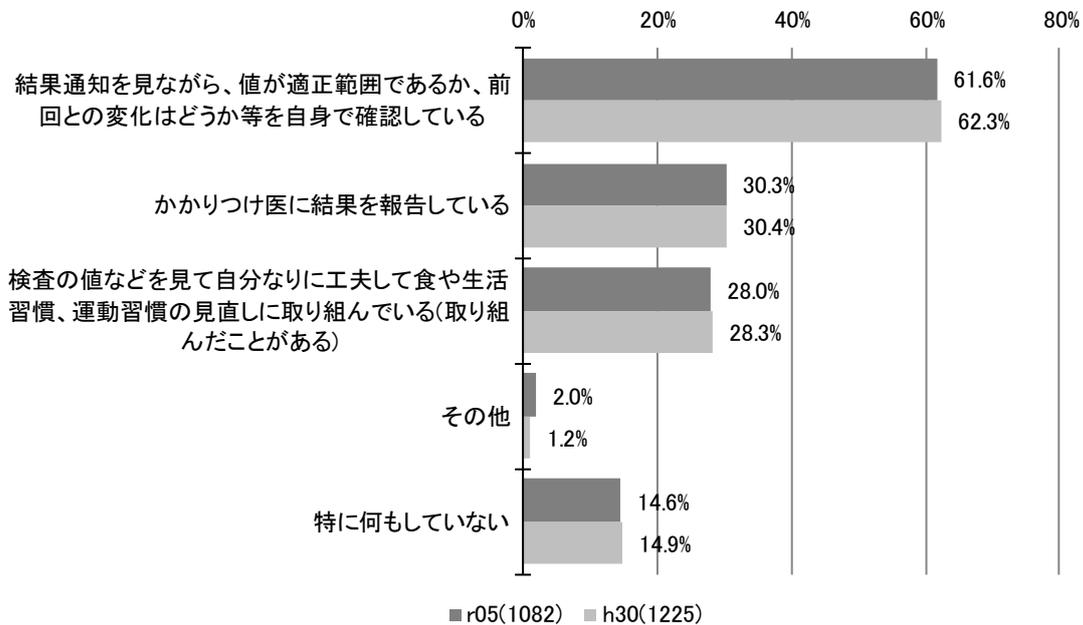
健康診査などを受診したあと、どのような取組をしていますか。

<複数回答、あてはまるものすべて>

この一年間に健康診査を受けた人のうち、受診後「結果通知を見ながら、値が適正範囲であるか、前回との変化はどうか等を自身で確認している」人が61.6%を占める。

一方、14.6%の人は、特に何もしていない。女性(11.7%)よりも男性(18.0%)の方が特に何もしていない人の割合がやや高く、また、年齢が低いほど増えており、20～30代では男性で3割以上、女性で2割以上となっている。

「かかりつけ医に結果を報告している」と「検査の値などを見て自分なりに工夫して食や生活習慣、運動習慣の見直しに取り組んでいる(取り組んだことがある)」は、概ね年齢が上がるにつれ取り組んでいる人が増える傾向にある。



(上段:回答者数、下段:%)

	全体	結果通知を見ながら、値が適正範囲であるか、前回との変化はどうか等を自身で確認している	かかりつけ医に結果を報告している	検査の値などを見て自分なりに工夫して食や生活習慣、運動習慣の見直しに取り組んでいる(取り組んだことがある)	その他	特に何もしていない	
全体	1082 100.0%	667 61.6%	328 30.3%	303 28.0%	22 2.0%	158 14.6%	
男性	501 100.0%	287 57.3%	166 33.1%	129 25.7%	10 2.0%	90 18.0%	
20代	33 100.0%	16 48.5%	3 9.1%	4 12.1%	1 3.0%	12 36.4%	
30代	72 100.0%	43 59.7%	2 2.8%	14 19.4%	0 0.0%	22 30.6%	
40代	78 100.0%	45 57.7%	11 14.1%	20 25.6%	1 1.3%	21 26.9%	
50代	91 100.0%	47 51.6%	34 37.4%	25 27.5%	0 0.0%	14 15.4%	
60代	92 100.0%	60 65.2%	42 45.7%	29 31.5%	4 4.3%	9 9.8%	
70代	81 100.0%	40 49.4%	44 54.3%	21 25.9%	1 1.2%	9 11.1%	
80歳以上	52 100.0%	34 65.4%	29 55.8%	16 30.8%	3 5.8%	3 5.8%	
女性	581 100.0%	380 65.4%	162 27.9%	174 29.9%	12 2.1%	68 11.7%	
20代	49 100.0%	33 67.3%	4 8.2%	6 12.2%	0 0.0%	11 22.4%	
30代	75 100.0%	48 64.0%	5 6.7%	14 18.7%	2 2.7%	15 20.0%	
40代	85 100.0%	53 62.4%	10 11.8%	22 25.9%	1 1.2%	11 12.9%	
50代	117 100.0%	83 70.9%	31 26.5%	33 28.2%	3 2.6%	9 7.7%	
60代	90 100.0%	54 60.0%	37 41.1%	31 34.4%	2 2.2%	9 10.0%	
70代	82 100.0%	60 73.2%	29 35.4%	33 40.2%	2 2.4%	7 8.5%	
80歳以上	83 100.0%	49 59.0%	46 55.4%	35 42.2%	2 2.4%	6 7.2%	
住所	176地区	268 100.0%	169 63.1%	68 25.4%	74 27.6%	4 1.5%	36 13.4%
177地区	318 100.0%	197 61.9%	100 31.4%	95 29.9%	6 1.9%	48 15.1%	
178地区	209 100.0%	123 58.9%	69 33.0%	71 34.0%	7 3.3%	32 15.3%	
179地区	285 100.0%	176 61.8%	90 31.6%	63 22.1%	5 1.8%	42 14.7%	

参考 健康診査受診後に行っている取組(平成 30 年)

問 健康診査などを受診したあと、どのような取組をしていますか。

<複数回答、あてはまるものすべて>

(上段:回答者数、下段:%)

	全体	結果通知を見ながら、値が適正範囲であるか、前回との変化はどうか等を自身で確認している	かかりつけ医に結果を報告している	検査の値などを見て自分なりに工夫して食や生活習慣、運動習慣の見直しに取り組んでいる(取り組んだことがある)	その他	特に何もしていない
	1225 100.0%	763 62.3%	372 30.4%	347 28.3%	15 1.2%	182 14.9%

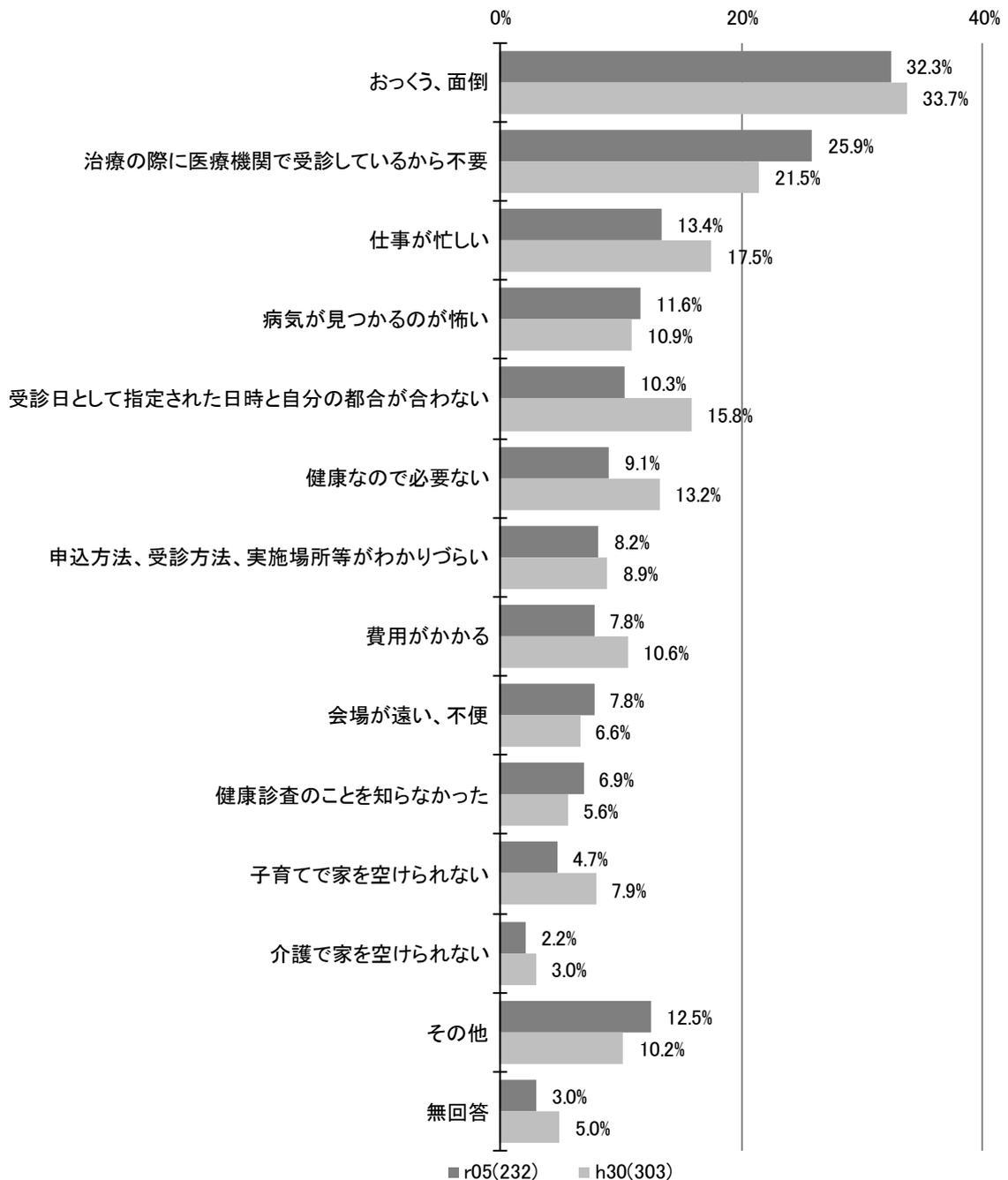
【問2-7-2】(問2-7で「2 ない」と回答した方のみ)

健康診査などを受診しない理由はどのようなことですか。

<複数回答、あてはまるものすべて>

この一年間に健康診査を受けていない人に、その理由を尋ねたところ、「おっくう、面倒」を挙げた人が 32.3%、「治療の際に医療機関で受診しているから不要」を挙げた人が 25.9%となっている。

前回(平成 30 年)調査と比べると、「治療の際に医療機関で受診しているから不要」を挙げた人は 21.5%から 4.4 ポイント増え、「受診日として指定された日時と自分の都合が合わない」を挙げた人は 15.8%から 5.5 ポイントの減少となっている。



(上段:回答者数、下段:%)

	全体	おっくう、面倒	治療の際に医療機関で受診しているから不要	仕事が忙しい	病気が見つかるのが怖い	受診日として指定された日時と自分の都合が合わない	健康なので必要がない	申込方法、受診方法、実施場所等がわかりづらい	
全体	232 100.0%	75 32.3%	60 25.9%	31 13.4%	27 11.6%	24 10.3%	21 9.1%	19 8.2%	
男性	77 100.0%	28 36.4%	19 24.7%	16 20.8%	6 7.8%	3 3.9%	8 10.4%	6 7.8%	
20代	6 100.0%	3 50.0%	0 0.0%	1 16.7%	0 0.0%	0 0.0%	1 16.7%	1 16.7%	
30代	13 100.0%	4 30.8%	1 7.7%	5 38.5%	1 7.7%	1 7.7%	1 7.7%	1 7.7%	
40代	14 100.0%	3 21.4%	1 7.1%	7 50.0%	1 7.1%	0 0.0%	1 7.1%	2 14.3%	
50代	13 100.0%	6 46.2%	2 15.4%	2 15.4%	1 7.7%	1 7.7%	1 7.7%	1 7.7%	
60代	11 100.0%	7 63.6%	5 45.5%	0 0.0%	2 18.2%	1 9.1%	2 18.2%	0 0.0%	
70代	11 100.0%	5 45.5%	5 45.5%	1 9.1%	1 9.1%	0 0.0%	1 9.1%	1 9.1%	
80歳以上	9 100.0%	0 0.0%	5 55.6%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 11.1%	0 0.0%	
女性	155 100.0%	47 30.3%	41 26.5%	15 9.7%	21 13.5%	21 13.5%	13 8.4%	13 8.4%	
20代	16 100.0%	4 25.0%	0 0.0%	1 6.3%	0 0.0%	2 12.5%	1 6.3%	6 37.5%	
30代	16 100.0%	4 25.0%	1 6.3%	2 12.5%	2 12.5%	2 12.5%	2 12.5%	1 6.3%	
40代	31 100.0%	17 54.8%	3 9.7%	6 19.4%	6 19.4%	4 12.9%	3 9.7%	3 9.7%	
50代	25 100.0%	10 40.0%	3 12.0%	2 8.0%	5 20.0%	6 24.0%	2 8.0%	2 8.0%	
60代	23 100.0%	4 17.4%	8 34.8%	3 13.0%	3 13.0%	4 17.4%	2 8.7%	1 4.3%	
70代	26 100.0%	7 26.9%	14 53.8%	1 3.8%	5 19.2%	2 7.7%	2 7.7%	0 0.0%	
80歳以上	17 100.0%	1 5.9%	11 64.7%	0 0.0%	0 0.0%	1 5.9%	1 5.9%	0 0.0%	
住所	176地区	54 100.0%	16 29.6%	16 29.6%	8 14.8%	6 11.1%	5 9.3%	3 5.6%	5 9.3%
	177地区	60 100.0%	22 36.7%	12 20.0%	5 8.3%	8 13.3%	7 11.7%	4 6.7%	6 10.0%
	178地区	42 100.0%	15 35.7%	12 28.6%	5 11.9%	6 14.3%	4 9.5%	7 16.7%	4 9.5%
	179地区	76 100.0%	22 28.9%	20 26.3%	13 17.1%	7 9.2%	8 10.5%	7 9.2%	4 5.3%

【参考】健康診査を受診しない理由(平成30年)

問 健康診査などを受診しない理由はどのようなことですか。

<複数回答、あてはまるものすべて>

(上段:回答者数、下段:%)

全体	おっくう、面倒	治療の際に医療機関で受診しているから不要	仕事が忙しい	病気が見つかるのが怖い	受診日として指定された日時と自分の都合が合わない	健康なので必要がない	申込方法、受診方法、実施場所等がわかりづらい
303	102	65	53	33	48	40	27
100.0%	33.7%	21.5%	17.5%	10.9%	15.8%	13.2%	8.9%

(上段:回答者数、下段:%)

	費用がかかる	会場が遠い、不便	健康診査のことを知らなかった	子育てで家を空けられない	介護で家を空けられない	その他	無回答
全体	18 7.8%	18 7.8%	16 6.9%	11 4.7%	5 2.2%	29 12.5%	7 3.0%
男性	7 9.1%	3 3.9%	7 9.1%	0 0.0%	2 2.6%	8 10.4%	2 2.6%
20代	2 33.3%	0 0.0%	1 16.7%	0 0.0%	0 0.0%	1 16.7%	0 0.0%
30代	2 15.4%	0 0.0%	1 7.7%	0 0.0%	1 7.7%	1 7.7%	0 0.0%
40代	2 14.3%	1 7.1%	3 21.4%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
50代	0 0.0%	1 7.7%	1 7.7%	0 0.0%	0 0.0%	2 15.4%	0 0.0%
60代	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 9.1%	2 18.2%	0 0.0%
70代	1 9.1%	1 9.1%	1 9.1%	0 0.0%	0 0.0%	1 9.1%	0 0.0%
80歳以上	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 11.1%	2 22.2%
女性	11 7.1%	15 9.7%	9 5.8%	11 7.1%	3 1.9%	21 13.5%	5 3.2%
20代	4 25.0%	0 0.0%	5 31.3%	2 12.5%	0 0.0%	1 6.3%	0 0.0%
30代	1 6.3%	1 6.3%	1 6.3%	4 25.0%	0 0.0%	3 18.8%	0 0.0%
40代	3 9.7%	5 16.1%	1 3.2%	4 12.9%	0 0.0%	6 19.4%	0 0.0%
50代	2 8.0%	4 16.0%	0 0.0%	1 4.0%	0 0.0%	5 20.0%	1 4.0%
60代	0 0.0%	3 13.0%	1 4.3%	0 0.0%	2 8.7%	2 8.7%	0 0.0%
70代	1 3.8%	1 3.8%	0 0.0%	0 0.0%	1 3.8%	2 7.7%	2 7.7%
80歳以上	0 0.0%	1 5.9%	1 5.9%	0 0.0%	0 0.0%	2 11.8%	2 11.8%
住所	2 3.7%	3 5.6%	5 9.3%	3 5.6%	1 1.9%	3 5.6%	3 5.6%
176地区	10 16.7%	11 18.3%	6 10.0%	5 8.3%	2 3.3%	7 11.7%	1 1.7%
177地区	3 7.1%	1 2.4%	3 7.1%	0 0.0%	1 2.4%	4 9.5%	1 2.4%
178地区	3 3.9%	3 3.9%	2 2.6%	3 3.9%	1 1.3%	15 19.7%	2 2.6%
179地区							

参考 健康診査を受診しない理由(平成30年)

問 健康診査などを受診しない理由はどのようなことですか。

<複数回答、あてはまるものすべて>

(上段:回答者数、下段:%)

費用がかかる	会場が遠い、不便	健康診査のことを知らなかった	子育てで家を空けられない	介護で家を空けられない	その他	無回答
32 10.6%	20 6.6%	17 5.6%	24 7.9%	9 3.0%	31 10.2%	15 5.0%

【問2-8】過去1年間に、下記のがん検診を受けましたか。

<複数回答、あてはまるものすべて>

過去一年間のがん検診の受診状況は、男性では、胃がん検診を受けた人が43.6%、大腸がん検診が38.6%、肺がん検診が32.7%となっている。

女性では、大腸がん検診を受けた人が37.9%、胃がん検診が31.8%、肺がん検診が29.3%であり、男性と比べると、特に胃がん検診で受診率の差が大きく、11.8ポイント低くなっている。

また、女性に特有の乳がん検診、子宮がん検診は、受診率がそれぞれ34.6%、33.7%と他の検診と比較して高く、3人に1人が受診している。

がん検診を受けていない人は男性で44.6%となっており、女性(36.4%)よりも8.2ポイント高くなっている。保健相談所管轄地区別に見ると、関地区では受けていない人が28.7%で、いずれかのがん検診を受診した人が71.3%となっており、他地区に比べて受診率が高くなっている。

【健康日本 21 の目標値】

[第三次]

- 胃がん、肺がん、大腸がんの各検診の受診率
40歳以上70歳未満の60%以上
- 乳がん検診の受診率
40歳以上70歳未満の60%以上
- 子宮頸がん検診の受診率
20歳以上70歳未満の60%以上

[第二次(参考)]

- 胃がん、肺がん、大腸がんの各検診の受診率
40歳以上70歳未満の50%以上
- 乳がん検診の受診率
40歳以上70歳未満の50%以上
- 子宮頸がん検診の受診率
20歳以上70歳未満の50%以上

今回の調査結果に基づく各がん検診の受診率は以下の通り。

【男性】

胃がん検診 57.2% 大腸がん検診 45.8% 肺がん検診 41.8% ※ 40歳以上70歳未満

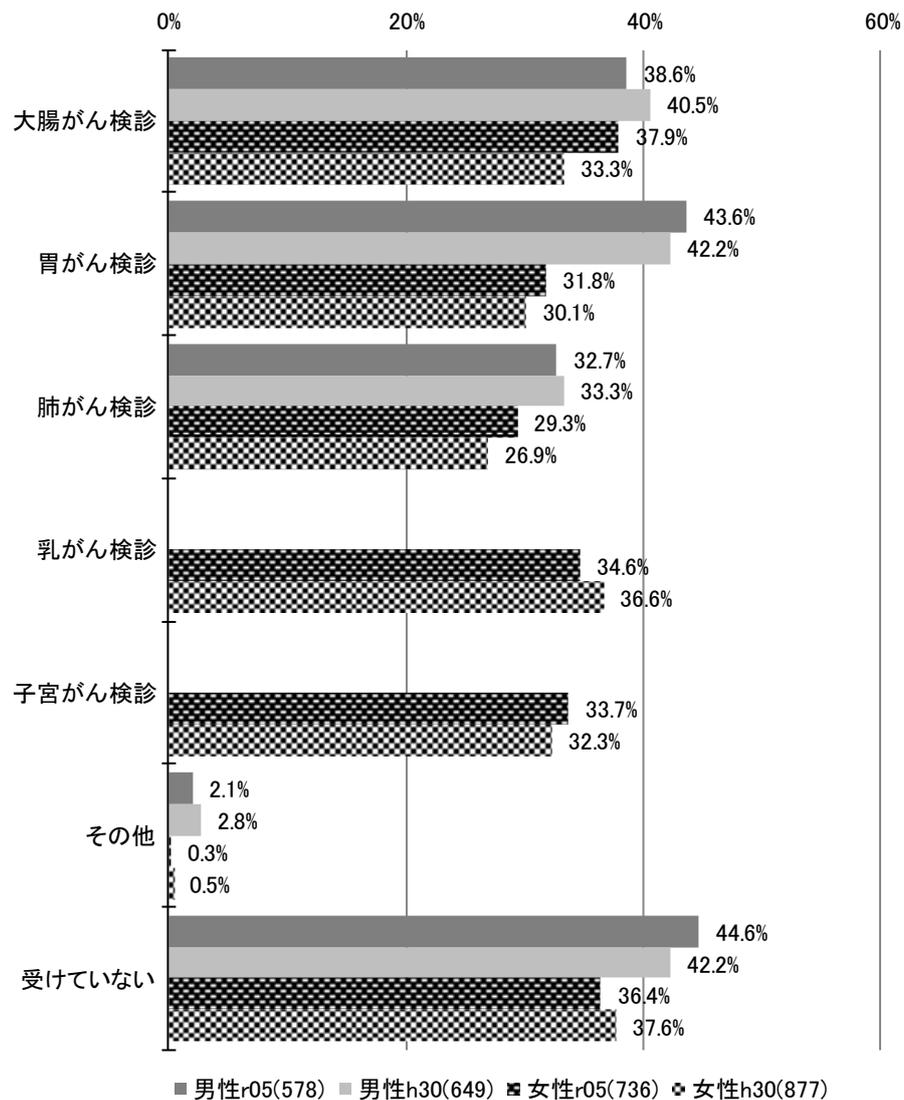
【女性】

胃がん検診 43.7% 大腸がん検診 47.4% 肺がん検診 39.4% ※ 40歳以上70歳未満
乳がん検診 50.7% ※ 40歳以上70歳未満 子宮がん検診 43.3% ※ 20歳以上70歳未満

受診率が最も高いのは男性の胃がん検診であるが、目標値(第三次)に対しては 2.8 ポイント低くなっている。受診率が第二次の目標値である 50%以上であるのは男性の胃がん検診と女性の乳がん検診のみとなっている。

受診率が最も低いのは女性の肺がん検診で 39.4%と4割に満たない。

前回(平成 30 年)調査と比べると、女性の大腸がん検診の受診率が 40.0%から 7.4 ポイント上昇した。



(上段: 回答者数、下段: %)

	全体	大腸がん検診	胃がん検診	肺がん検診	乳がん検診	子宮がん検診	その他	受けていない
全体	1314 100.0%	502 38.2%	486 37.0%	405 30.8%	- -	- -	14 1.1%	526 40.0%
男性	578 100.0%	223 38.6%	252 43.6%	189 32.7%	- -	- -	12 2.1%	258 44.6%
20代	39 100.0%	1 2.6%	1 2.6%	0 0.0%	- -	- -	0 0.0%	38 97.4%
30代	85 100.0%	11 12.9%	20 23.5%	8 9.4%	- -	- -	0 0.0%	63 74.1%
40代	92 100.0%	34 37.0%	51 55.4%	33 35.9%	- -	- -	1 1.1%	37 40.2%
50代	104 100.0%	52 50.0%	52 50.0%	47 45.2%	- -	- -	1 1.0%	36 34.6%
60代	103 100.0%	51 49.5%	68 66.0%	45 43.7%	- -	- -	3 2.9%	26 25.2%
70代	92 100.0%	46 50.0%	37 40.2%	33 35.9%	- -	- -	4 4.3%	34 37.0%
80歳以上	61 100.0%	28 45.9%	23 37.7%	22 36.1%	- -	- -	3 4.9%	23 37.7%
女性	736 100.0%	279 37.9%	234 31.8%	216 29.3%	255 34.6%	248 33.7%	2 0.3%	268 36.4%
20代	65 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	6 9.2%	24 36.9%	0 0.0%	40 61.5%
30代	91 100.0%	15 16.5%	14 15.4%	10 11.0%	28 30.8%	48 52.7%	0 0.0%	33 36.3%
40代	116 100.0%	51 44.0%	50 43.1%	40 34.5%	57 49.1%	55 47.4%	0 0.0%	33 28.4%
50代	142 100.0%	68 47.9%	64 45.1%	56 39.4%	79 55.6%	67 47.2%	1 0.7%	39 27.5%
60代	113 100.0%	57 50.4%	48 42.5%	50 44.2%	52 46.0%	34 30.1%	1 0.9%	34 30.1%
70代	108 100.0%	48 44.4%	36 33.3%	41 38.0%	28 25.9%	18 16.7%	0 0.0%	40 37.0%
80歳以上	100 100.0%	40 40.0%	22 22.0%	19 19.0%	5 5.0%	2 2.0%	0 0.0%	48 48.0%
住所								
176地区	322 100.0%	103 32.0%	112 34.8%	84 26.1%	57 31.7%	55 30.6%	6 1.9%	143 44.4%
177地区	378 100.0%	163 43.1%	153 40.5%	139 36.8%	87 39.2%	81 36.5%	5 1.3%	133 35.2%
178地区	251 100.0%	103 41.0%	91 36.3%	79 31.5%	52 40.0%	42 32.3%	2 0.8%	99 39.4%
179地区	361 100.0%	133 36.8%	130 36.0%	102 28.3%	59 28.9%	70 34.3%	1 0.3%	150 41.6%
保健相談所管轄地区								
豊玉	321 100.0%	103 32.1%	112 34.9%	84 26.2%	57 31.7%	55 30.6%	6 1.9%	142 44.2%
北	189 100.0%	72 38.1%	68 36.0%	54 28.6%	35 30.2%	39 33.6%	1 0.5%	74 39.2%
光が丘	166 100.0%	58 34.9%	59 35.5%	45 27.1%	23 26.7%	30 34.9%	0 0.0%	74 44.6%
石神井	354 100.0%	140 39.5%	134 37.9%	115 32.5%	82 40.0%	73 35.6%	5 1.4%	143 40.4%
大泉	144 100.0%	63 43.8%	55 38.2%	48 33.3%	24 34.8%	23 33.3%	1 0.7%	51 35.4%
関	122 100.0%	58 47.5%	53 43.4%	54 44.3%	31 43.1%	26 36.1%	1 0.8%	35 28.7%

注) 子宮がん検診、乳がん検診については女性のみ集計している。女性の回答者数は176地区180人、177地区222人、178地区130人、179地区204人、豊玉180人、北116人、光が丘86人、石神井205人、大泉69人、関72人である。

参考 がん検診の受診状況(平成30年)

問 過去1年間に、下記のがん検診を受けましたか。

<複数回答、あてはまるものすべて>

(上段: 回答者数、下段: %)

	全体	大腸がん検診	胃がん検診	肺がん検診	乳がん検診	子宮がん検診	その他	受けていない
全体	1528 100.0%	555 36.3%	538 35.2%	452 29.6%	- -	- -	22 1.4%	606 39.7%
男性	649 100.0%	263 40.5%	274 42.2%	216 33.3%	- -	- -	18 2.8%	274 42.2%
女性	877 100.0%	292 33.3%	264 30.1%	236 26.9%	321 36.6%	283 32.3%	4 0.5%	330 37.6%

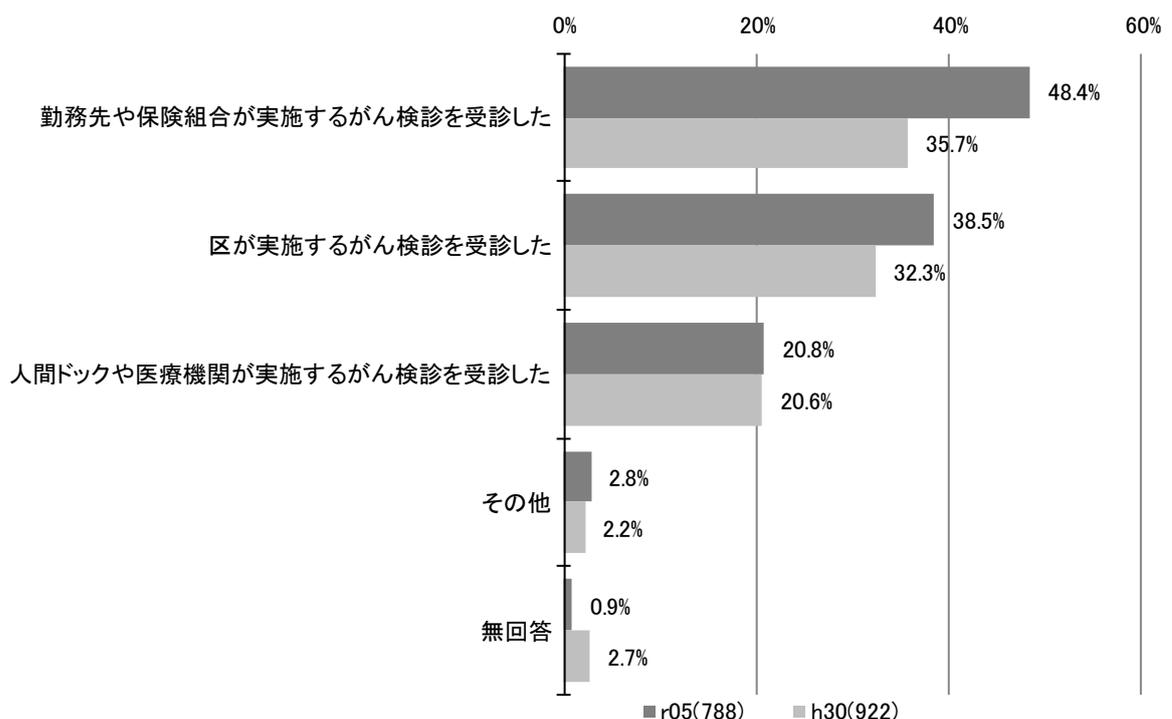
【問2-8-1】(問2-8で、いずれかのがん検診を受診したと回答した方のみ)

どこでがん検診を受診しましたか。〈複数回答、あてはまるものすべて〉

過去一年間のがん検診を受けた人にその実施主体を尋ねたところ、「勤務先や保険組合」が48.4%、「区」が38.5%、「人間ドックや医療機関」が20.8%となっている。

男女別に見ると、「勤務先や保険組合」は男性では過半数の54.1%であり、女性(44.4%)を9.7ポイント上回っている。一方、「区」は女性が43.4%、男性が31.3%となっており、女性が男性を大きく(12.1ポイント)上回っている。

年齢別に見ると、男性の30～50代では、ほとんどの人が「勤務先や保険組合」と回答しており、「人間ドックや医療機関」や「区」はそれぞれ2割に満たないが、女性の30～50代では、「勤務先や保険組合」と回答した人が6～7割、「区」が2～3割、「人間ドックや医療機関」が2割であり、男性に比べて「勤務先や保険組合」の受診率が低く、「区」や「人間ドックや医療機関」の受診率が高い。70歳以上では、男女共に、「区」と回答した人が6～7割で最も多く、次いで、「人間ドックや医療機関」が2～3割となっており、「勤務先や保険組合」と回答した人は70代で1割、80歳以上ではいなかった。



* 前回調査では、「1 区のがん検診を受診した」、「2 勤務先や保険組合のがん検診を受診した」、「3 人間ドックや医療機関のがん検診を受診した」、「4 医療機関受診中に医療機関でがん検診を受診した」、「5 その他」から複数回答

(上段:回答者数、下段:%)

	全体	勤務先や保険組合が実施するがん検診を受診した	区が実施するがん検診を受診した	人間ドックや医療機関が実施するがん検診を受診した	その他	無回答	
全体	788 100.0%	381 48.4%	303 38.5%	164 20.8%	22 2.8%	7 0.9%	
男性	320 100.0%	173 54.1%	100 31.3%	62 19.4%	6 1.9%	4 1.3%	
年齢	20代	1 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 100.0%	0 0.0%	0 0.0%
	30代	22 100.0%	21 95.5%	0 0.0%	3 13.6%	0 0.0%	0 0.0%
	40代	55 100.0%	48 87.3%	5 9.1%	5 9.1%	0 0.0%	0 0.0%
	50代	68 100.0%	52 76.5%	12 17.6%	10 14.7%	0 0.0%	0 0.0%
	60代	77 100.0%	46 59.7%	22 28.6%	14 18.2%	1 1.3%	1 1.3%
	70代	58 100.0%	5 8.6%	34 58.6%	18 31.0%	3 5.2%	2 3.4%
	80歳以上	38 100.0%	0 0.0%	27 71.1%	11 28.9%	2 5.3%	1 2.6%
	女性	468 100.0%	208 44.4%	203 43.4%	102 21.8%	16 3.4%	3 0.6%
年齢	20代	25 100.0%	12 48.0%	10 40.0%	1 4.0%	4 16.0%	0 0.0%
	30代	58 100.0%	34 58.6%	11 19.0%	13 22.4%	7 12.1%	0 0.0%
	40代	83 100.0%	52 62.7%	26 31.3%	15 18.1%	1 1.2%	0 0.0%
	50代	103 100.0%	70 68.0%	33 32.0%	21 20.4%	2 1.9%	0 0.0%
	60代	79 100.0%	34 43.0%	33 41.8%	25 31.6%	0 0.0%	0 0.0%
	70代	68 100.0%	6 8.8%	53 77.9%	13 19.1%	1 1.5%	1 1.5%
	80歳以上	52 100.0%	0 0.0%	37 71.2%	14 26.9%	1 1.9%	2 3.8%
	住所	176地区	179 100.0%	82 45.8%	69 38.5%	36 20.1%	5 2.8%
177地区		245 100.0%	128 52.2%	90 36.7%	46 18.8%	9 3.7%	1 0.4%
178地区		152 100.0%	69 45.4%	67 44.1%	25 16.4%	4 2.6%	2 1.3%
179地区		211 100.0%	101 47.9%	77 36.5%	57 27.0%	4 1.9%	2 0.9%

参考 がん検診の受診場所(平成 30 年)

問 どこでがん検診を受診しましたか。〈複数回答、あてはまるものすべて〉

(上段:回答者数、下段:%)

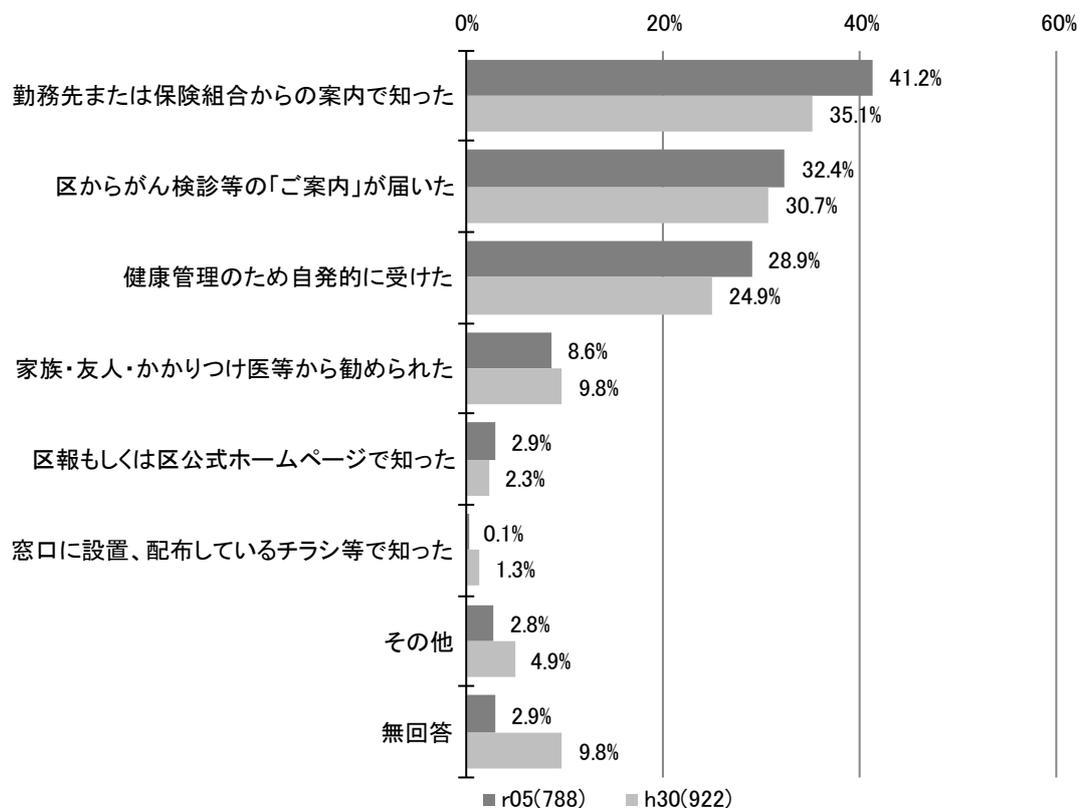
全体	勤務先や保険組合のがん検診を受診した	区のがん検診を受診した	人間ドックや医療機関のがん検診を受診した	医療機関受診中に医療機関でがん検診を受診した	その他	無回答
922 100.0%	329 35.7%	298 32.3%	190 20.6%	189 20.5%	20 2.2%	25 2.7%

【問2-8-2】(問2-8で、いずれかのがん検診を受診したと回答した方のみ)

がん検診を受診した理由、きっかけは何ですか。＜複数回答、3つまで＞

過去一年間にごがん検診を受けた人のそのきっかけとしては、41.2%の人が「勤務先または保険組合からの案内で知った」と回答しており、また、3割程度が「区からがん検診等の「ご案内」が届いた」(32.4%)、「健康管理のため自発的に受けた」(28.9%)と回答している。

男女別に見ると、男性では、「勤務先または保険組合からの案内で知った」が 48.8%を占め最も多く、「区からがん検診等の「ご案内」が届いた」(26.3%)がその半分程度の割合であるが、女性では、「区からがん検診等の「ご案内」が届いた」(36.5%)と「勤務先または保険組合からの案内で知った」(36.1%)と回答した人がほぼ同割合で多くなっている。



(上段:回答者数、下段:%)

	全体	勤務先または保険組合からの案内で知った	区からがん検診等の「ご案内」が届いた	健康管理のため自発的に受けた	家族・友人・かかりつけ医等から勧められた	区報もしくは区公式ホームページで知った	窓口に設置、配布しているチラシ等で知った	その他	無回答	
全体	788 100.0%	325 41.2%	255 32.4%	228 28.9%	68 8.6%	23 2.9%	1 0.1%	22 2.8%	23 2.9%	
男性	320 100.0%	156 48.8%	84 26.3%	81 25.3%	22 6.9%	11 3.4%	1 0.3%	10 3.1%	6 1.9%	
20代	1 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 100.0%	1 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	
30代	22 100.0%	17 77.3%	0 0.0%	6 27.3%	1 4.5%	0 0.0%	0 0.0%	1 4.5%	0 0.0%	
40代	55 100.0%	44 80.0%	4 7.3%	9 16.4%	0 0.0%	1 1.8%	0 0.0%	1 1.8%	0 0.0%	
50代	68 100.0%	49 72.1%	9 13.2%	16 23.5%	3 4.4%	0 0.0%	0 0.0%	1 1.5%	0 0.0%	
60代	77 100.0%	42 54.5%	18 23.4%	28 36.4%	4 5.2%	1 1.3%	0 0.0%	2 2.6%	2 2.6%	
70代	58 100.0%	3 5.2%	30 51.7%	13 22.4%	8 13.8%	5 8.6%	1 1.7%	4 6.9%	2 3.4%	
80歳以上	38 100.0%	0 0.0%	23 60.5%	8 21.1%	5 13.2%	4 10.5%	0 0.0%	1 2.6%	2 5.3%	
女性	468 100.0%	169 36.1%	171 36.5%	147 31.4%	46 9.8%	12 2.6%	0 0.0%	12 2.6%	17 3.6%	
20代	25 100.0%	9 36.0%	6 24.0%	7 28.0%	6 24.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 8.0%	0 0.0%	
30代	58 100.0%	28 48.3%	9 15.5%	22 37.9%	5 8.6%	1 1.7%	0 0.0%	4 6.9%	2 3.4%	
40代	83 100.0%	44 53.0%	22 26.5%	28 33.7%	5 6.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 1.2%	1 1.2%	
50代	103 100.0%	52 50.5%	29 28.2%	31 30.1%	7 6.8%	1 1.0%	0 0.0%	3 2.9%	3 2.9%	
60代	79 100.0%	32 40.5%	29 36.7%	24 30.4%	8 10.1%	1 1.3%	0 0.0%	1 1.3%	3 3.8%	
70代	68 100.0%	4 5.9%	43 63.2%	17 25.0%	8 11.8%	8 11.8%	0 0.0%	0 0.0%	3 4.4%	
80歳以上	52 100.0%	0 0.0%	33 63.5%	18 34.6%	7 13.5%	1 1.9%	0 0.0%	1 1.9%	5 9.6%	
住所	176地区	179 100.0%	70 39.1%	57 31.8%	49 27.4%	13 7.3%	5 2.8%	0 0.0%	4 2.2%	7 3.9%
177地区	245 100.0%	114 46.5%	75 30.6%	64 26.1%	21 8.6%	6 2.4%	1 0.4%	7 2.9%	5 2.0%	
178地区	152 100.0%	57 37.5%	59 38.8%	39 25.7%	14 9.2%	5 3.3%	0 0.0%	3 2.0%	6 3.9%	
179地区	211 100.0%	83 39.3%	64 30.3%	76 36.0%	20 9.5%	7 3.3%	0 0.0%	8 3.8%	5 2.4%	

参考 がん検診受診のきっかけ(平成 30 年)

問 がん検診を受診した理由、きっかけは何ですか。〈複数回答、3つまで〉

(上段:回答者数、下段:%)

全体	勤務先または保険組合からの案内で知った	区からがん検診等の「ご案内」が届いた	健康管理のため自発的に受けた	家族・友人・かかりつけ医等から勧められた	区報もしくはホームページで知った	窓口に設置、配布しているチラシ等で知った	その他	無回答
922 100.0%	324 35.1%	283 30.7%	230 24.9%	90 9.8%	21 2.3%	12 1.3%	45 4.9%	90 9.8%

【問2-8-3】(問2-8で、「7 受けていない」と回答した方のみ)

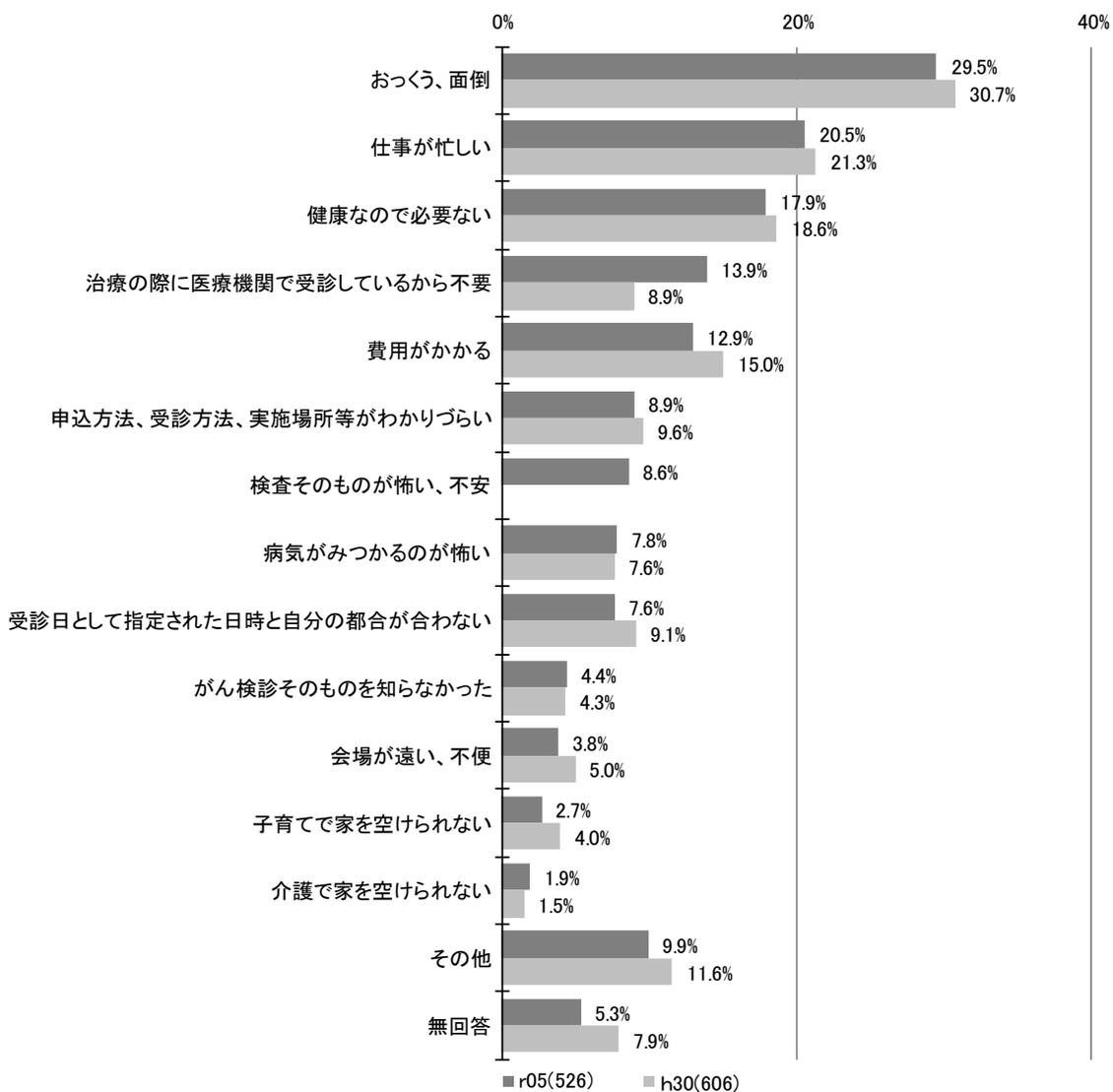
がん検診を受診しない理由はどのようなことですか。〈複数回答、3つまで〉

過去一年間にごがん検診を受けなかった人の理由としては、「おっくう、面倒」を挙げた人が29.5%、「仕事が忙しい」を挙げた人が20.5%となっている。その他、「健康なので必要ない」(17.9%)、「治療の際に医療機関で受診しているから不要」(13.9%)、「費用がかかる」(12.9%)を挙げた人も比較的多い。

性・年齢別に見ると、「仕事が忙しい」は、男性で27.5%であり、女性(13.8%)の倍の割合となっている。特に男性の40代では48.6%の人が受診しない理由として挙げている。

「治療の際に医療機関で受診しているから不要」は、男性で60歳以上、女性では70歳以上で2~4割程度と多くなっている。

「費用がかかる」は男性で18.2%であり、女性(7.8%)を10.4ポイントと大きく上回っている。男性の20~30代と50代では3割が受診しない理由として挙げており、女性の20~30代と60代でも他の年代に比べ多くなっている。



* 前回調査では、選択肢「検査そのものが怖い、不安」はなし。

(上段:回答者数、下段:%)

	全体	おっくう、面倒	仕事が忙しい	健康なので必要 ない	治療の際に医療 機関で受診してい るから不要	費用がかかる	申込方法、受診方 法、実施場所等が わかりづらい	検査そのものが 怖い、不安	
全体	526 100.0%	155 29.5%	108 20.5%	94 17.9%	73 13.9%	68 12.9%	47 8.9%	45 8.6%	
男性	258 100.0%	75 29.1%	71 27.5%	53 20.5%	33 12.8%	47 18.2%	28 10.9%	13 5.0%	
20代	38 100.0%	10 26.3%	8 21.1%	11 28.9%	0 0.0%	11 28.9%	7 18.4%	0 0.0%	
30代	63 100.0%	17 27.0%	24 38.1%	16 25.4%	0 0.0%	17 27.0%	7 11.1%	3 4.8%	
40代	37 100.0%	12 32.4%	18 48.6%	3 8.1%	4 10.8%	4 10.8%	8 21.6%	2 5.4%	
50代	36 100.0%	15 41.7%	13 36.1%	3 8.3%	1 2.8%	11 30.6%	4 11.1%	0 0.0%	
60代	26 100.0%	9 34.6%	5 19.2%	5 19.2%	9 34.6%	1 3.8%	2 7.7%	3 11.5%	
70代	34 100.0%	10 29.4%	3 8.8%	10 29.4%	8 23.5%	3 8.8%	0 0.0%	3 8.8%	
80歳以上	23 100.0%	2 8.7%	0 0.0%	5 21.7%	10 43.5%	0 0.0%	0 0.0%	2 8.7%	
女性	268 100.0%	80 29.9%	37 13.8%	41 15.3%	40 14.9%	21 7.8%	19 7.1%	32 11.9%	
20代	40 100.0%	16 40.0%	10 25.0%	5 12.5%	2 5.0%	6 15.0%	5 12.5%	4 10.0%	
30代	33 100.0%	15 45.5%	10 30.3%	4 12.1%	2 6.1%	5 15.2%	4 12.1%	4 12.1%	
40代	33 100.0%	14 42.4%	7 21.2%	4 12.1%	0 0.0%	2 6.1%	6 18.2%	4 12.1%	
50代	39 100.0%	13 33.3%	4 10.3%	4 10.3%	4 10.3%	0 0.0%	2 5.1%	5 12.8%	
60代	34 100.0%	5 14.7%	5 14.7%	6 17.6%	5 14.7%	5 14.7%	1 2.9%	7 20.6%	
70代	40 100.0%	10 25.0%	1 2.5%	7 17.5%	14 35.0%	2 5.0%	0 0.0%	6 15.0%	
80歳以上	48 100.0%	7 14.6%	0 0.0%	11 22.9%	13 27.1%	1 2.1%	1 2.1%	1 2.1%	
住所	176地区	143 100.0%	44 30.8%	29 20.3%	26 18.2%	14 9.8%	15 10.5%	13 9.1%	13 9.1%
	177地区	133 100.0%	39 29.3%	25 18.8%	21 15.8%	15 11.3%	22 16.5%	15 11.3%	12 9.0%
	178地区	99 100.0%	29 29.3%	20 20.2%	22 22.2%	19 19.2%	14 14.1%	7 7.1%	9 9.1%
	179地区	150 100.0%	43 28.7%	34 22.7%	25 16.7%	25 16.7%	17 11.3%	12 8.0%	11 7.3%

参考 がん検診を受診しない理由(平成30年)

問 がん検診を受診しない理由はどのようなことですか。〈複数回答、3つまで〉

(上段:回答者数、下段:%)

全体	おっくう、面倒	仕事が忙しい	健康なので必要 ない	治療の際に医療 機関で受診してい るから不要	費用がかかる	申込方法、受診方 法、実施場所等が わかりづらい	検査そのものが 怖い、不安
606	186	129	113	54	91	58	-
100.0%	30.7%	21.3%	18.6%	8.9%	15.0%	9.6%	-

(上段:回答者数、下段:%)

	病気がみつかるのが怖い	受診日として指定された日時と自分の都合が合わない	がん検診そのものを知らなかった	会場が遠い、不便	子育てで家を空けられない	介護で家を空けられない	その他	無回答
全体	41 7.8%	40 7.6%	23 4.4%	20 3.8%	14 2.7%	10 1.9%	52 9.9%	28 5.3%
男性	16 6.2%	15 5.8%	13 5.0%	7 2.7%	4 1.6%	3 1.2%	21 8.1%	10 3.9%
20代	0 0.0%	0 0.0%	6 15.8%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	7 18.4%	0 0.0%
30代	6 9.5%	2 3.2%	6 9.5%	1 1.6%	2 3.2%	1 1.6%	2 3.2%	1 1.6%
40代	0 0.0%	4 10.8%	1 2.7%	1 2.7%	1 2.7%	1 2.7%	0 0.0%	3 8.1%
50代	3 8.3%	4 11.1%	0 0.0%	4 11.1%	1 2.8%	0 0.0%	5 13.9%	0 0.0%
60代	4 15.4%	1 3.8%	0 0.0%	1 3.8%	0 0.0%	1 3.8%	2 7.7%	0 0.0%
70代	2 5.9%	4 11.8%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	4 11.8%	1 2.9%
80歳以上	1 4.3%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	5 21.7%
女性	25 9.3%	25 9.3%	10 3.7%	13 4.9%	10 3.7%	7 2.6%	31 11.6%	18 6.7%
20代	0 0.0%	2 5.0%	5 12.5%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	3 7.5%	0 0.0%
30代	3 9.1%	3 9.1%	3 9.1%	1 3.0%	6 18.2%	0 0.0%	3 9.1%	0 0.0%
40代	4 12.1%	7 21.2%	1 3.0%	3 9.1%	3 9.1%	0 0.0%	5 15.2%	0 0.0%
50代	7 17.9%	8 20.5%	0 0.0%	3 7.7%	1 2.6%	1 2.6%	6 15.4%	1 2.6%
60代	4 11.8%	3 8.8%	0 0.0%	3 8.8%	0 0.0%	3 8.8%	5 14.7%	1 2.9%
70代	5 12.5%	2 5.0%	0 0.0%	2 5.0%	0 0.0%	2 5.0%	3 7.5%	3 7.5%
80歳以上	2 4.2%	0 0.0%	1 2.1%	1 2.1%	0 0.0%	1 2.1%	5 10.4%	13 27.1%
住所	10 7.0%	10 7.0%	9 6.3%	3 2.1%	3 2.1%	2 1.4%	12 8.4%	10 7.0%
177地区	10 7.5%	7 5.3%	7 5.3%	11 8.3%	4 3.0%	5 3.8%	12 9.0%	6 4.5%
178地区	8 8.1%	6 6.1%	2 2.0%	4 4.0%	2 2.0%	1 1.0%	7 7.1%	8 8.1%
179地区	13 8.7%	17 11.3%	5 3.3%	2 1.3%	5 3.3%	2 1.3%	20 13.3%	4 2.7%

参考 がん検診を受診しない理由(平成 30 年)

問 がん検診を受診しない理由はどのようなことですか。〈複数回答、3つまで〉

(上段:回答者数、下段:%)

病気がみつかるのが怖い	受診日として指定された日時と自分の都合が合わない	がん検診そのものを知らなかった	会場が遠い、不便	子育てで家を空けられない	介護で家を空けられない	その他	無回答
46 7.6%	55 9.1%	26 4.3%	30 5.0%	24 4.0%	9 1.5%	70 11.6%	48 7.9%

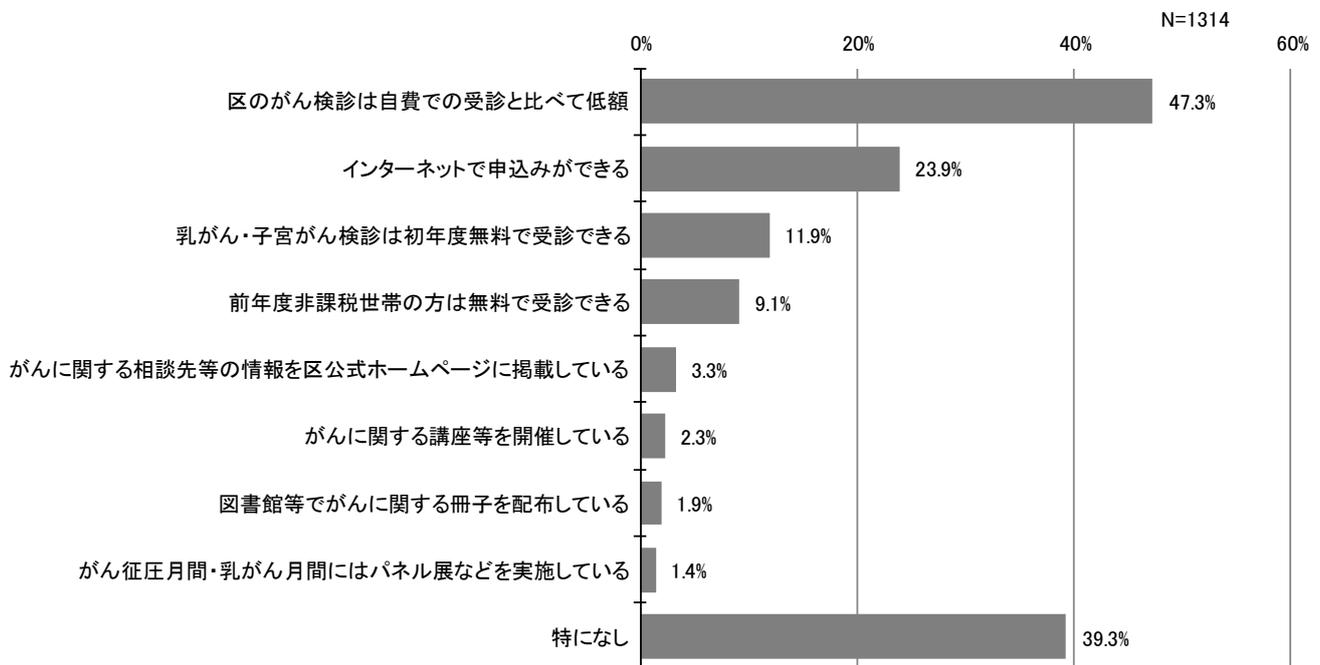
【問2-9】区のがん検診に関する施策として、知っているものはどれですか。〈複数回答、あてはまるものすべて〉

区のがん検診に関する施策で知っているものについては、「特になし」が 39.3%を占める。いずれかの施策を知っている場合は、「区のがん検診は自費での受診と比べて低額」を挙げた人が 47.3%で認知度が最も高い。次いで、「インターネットで申込みができる」ことを知っている人が 23.9%であり、その他、「乳がん・子宮がん検診は初年度無料で受診できる」(11.9%)、「前年度非課税世帯の方は無料で受診できる」(9.1%)が1割となっている。

性・年齢別に見ると、「特になし」は、男性で 50.3%、女性で 30.6%であり、いずれかの施策を知っている人は男性で 49.7%、女性 69.4%となり、認知度に性別により大きな差が生じていることが分かる。特に、男性の 20 代(87.2%)、30 代(76.5%)では「特になし」が多く、各施策の認知度が非常に低くなっている。また、女性の 20 代(52.3%)、80 歳以上(52.0%)も各施策について知っている人と知らない人が半々となっており、女性の他の年代と比べて施策の認知度が低い。

「区のがん検診は自費での受診と比べて低額」は女性では過半数の 54.2%であるが、男性では 38.4%であり、性別により 15.8 ポイントの大きな開きが見られる。男性では 20～30 代の認知度が1割以下にとどまる。女性では 20 代および 80 歳以上の認知度が3割と低くなっている。

「インターネットで申込みができる」、「前年度非課税世帯の方は無料で受診できる」も女性の認知度が男性のそれを7～8ポイント上回っている。



(上段:回答者数、下段:%)

	全体	区のがん検診は 自費での受診と比 べて低額	インターネットで申 込みができる	乳がん・子宮がん 検診は初年度無 料で受診できる	前年度非課税世 帯の方は無料で 受診できる	がんに関する相 談先等の情報を 区公式ホーム ページに掲載し ている	がんに関する講 座等を開催して いる	図書館等ががん に関する冊子を配 布している	がん征圧月間・乳 がん月間にはパ ネル展などを実施 している	特になし
全体	1314 100.0%	621 47.3%	314 23.9%	156 11.9%	120 9.1%	43 3.3%	30 2.3%	25 1.9%	18 1.4%	516 39.3%
男性	578 100.0%	222 38.4%	113 19.6%	16 2.8%	29 5.0%	23 4.0%	11 1.9%	13 2.2%	4 0.7%	291 50.3%
20代	39 100.0%	3 7.7%	2 5.1%	1 2.6%	0 0.0%	1 2.6%	1 2.6%	1 2.6%	0 0.0%	34 87.2%
30代	85 100.0%	8 9.4%	14 16.5%	4 4.7%	0 0.0%	2 2.4%	1 1.2%	1 1.2%	0 0.0%	65 76.5%
40代	92 100.0%	27 29.3%	21 22.8%	2 2.2%	2 2.2%	4 4.3%	1 1.1%	2 2.2%	1 1.1%	48 52.2%
50代	104 100.0%	42 40.4%	32 30.8%	5 4.8%	4 3.8%	4 3.8%	2 1.9%	3 2.9%	0 0.0%	47 45.2%
60代	103 100.0%	57 55.3%	21 20.4%	0 0.0%	6 5.8%	6 5.8%	3 2.9%	3 2.9%	2 1.9%	37 35.9%
70代	92 100.0%	56 60.9%	15 16.3%	4 4.3%	11 12.0%	4 4.3%	3 3.3%	2 2.2%	0 0.0%	32 34.8%
80歳以上	61 100.0%	29 47.5%	8 13.1%	0 0.0%	6 9.8%	2 3.3%	0 0.0%	1 1.6%	1 1.6%	26 42.6%
女性	736 100.0%	399 54.2%	201 27.3%	140 19.0%	91 12.4%	20 2.7%	19 2.6%	12 1.6%	14 1.9%	225 30.6%
20代	65 100.0%	19 29.2%	12 18.5%	15 23.1%	0 0.0%	2 3.1%	0 0.0%	1 1.5%	0 0.0%	34 52.3%
30代	91 100.0%	46 50.5%	26 28.6%	25 27.5%	2 2.2%	5 5.5%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	27 29.7%
40代	116 100.0%	68 58.6%	48 41.4%	20 17.2%	15 12.9%	1 0.9%	1 0.9%	1 0.9%	0 0.0%	30 25.9%
50代	142 100.0%	96 67.6%	45 31.7%	23 16.2%	17 12.0%	3 2.1%	3 2.1%	2 1.4%	5 3.5%	28 19.7%
60代	113 100.0%	80 70.8%	37 32.7%	16 14.2%	18 15.9%	2 1.8%	8 7.1%	3 2.7%	4 3.5%	23 20.4%
70代	108 100.0%	61 56.5%	23 21.3%	24 22.2%	22 20.4%	5 4.6%	6 5.6%	4 3.7%	4 3.7%	31 28.7%
80歳以上	100 100.0%	28 28.0%	10 10.0%	17 17.0%	17 17.0%	2 2.0%	1 1.0%	1 1.0%	1 1.0%	52 52.0%
住所	322 100.0%	140 43.5%	86 26.7%	47 14.6%	25 7.8%	13 4.0%	6 1.9%	10 3.1%	5 1.6%	128 39.8%
176地区	378 100.0%	172 45.5%	89 23.5%	40 10.6%	36 9.5%	12 3.2%	8 2.1%	3 0.8%	3 0.8%	153 40.5%
177地区	251 100.0%	122 48.6%	56 22.3%	29 11.6%	27 10.8%	9 3.6%	10 4.0%	9 3.6%	5 2.0%	100 39.8%
178地区	361 100.0%	187 51.8%	83 23.0%	40 11.1%	32 8.9%	9 2.5%	6 1.7%	3 0.8%	5 1.4%	133 36.8%

【問2-10】どのような条件が整えば、区健康診査・がん検診が受診しやすくなりますか。(治療中等で受診できない方を除きます。)＜複数回答、3つまで＞

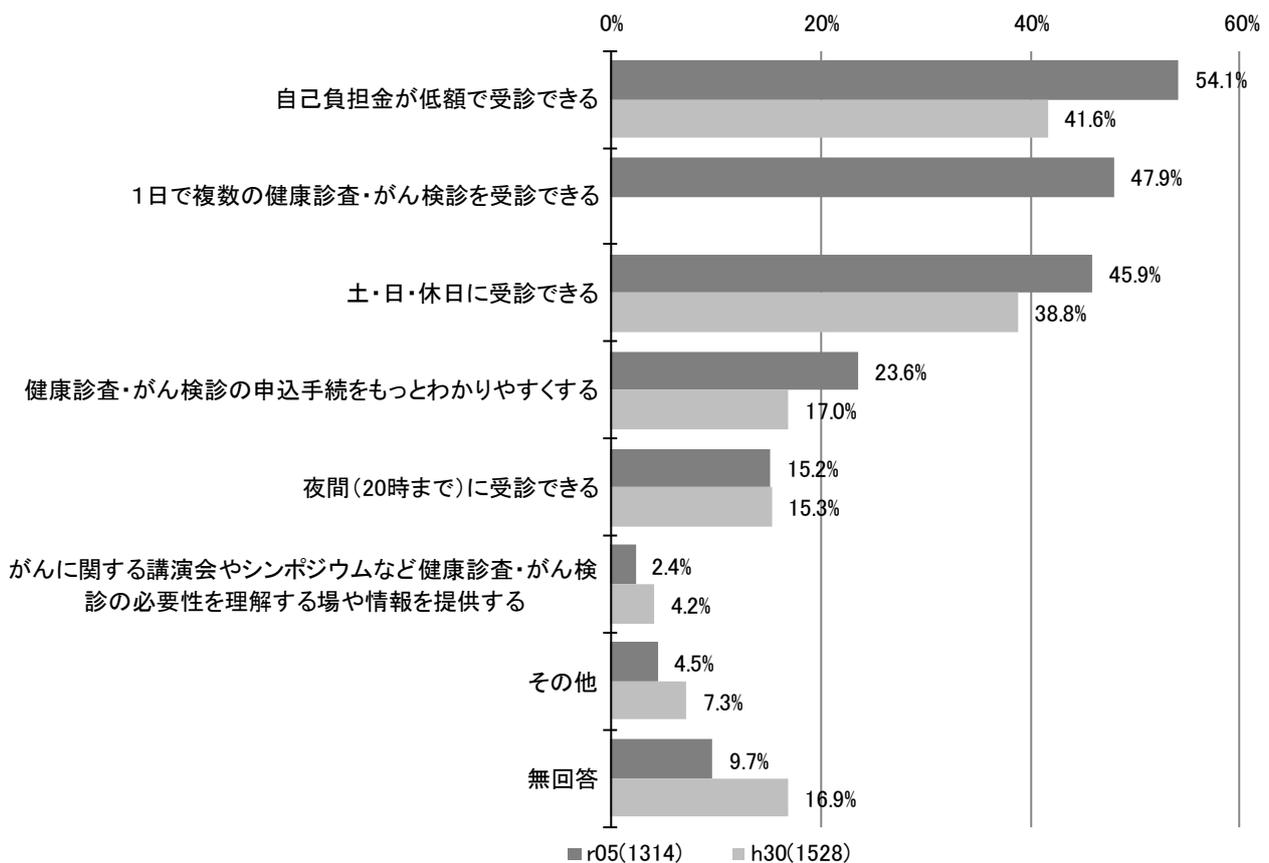
区健康診査・がん検診が受診しやすくなる条件としては、「自己負担金が低額で受診できる」が過半数の54.1%で最も多く、次いで、「1日で複数の健康診査・がん検診を受診できる」(47.9%)、「土・日・休日に受診できる」(45.9%)が多い。また、「健康診査・がん検診の申込手続をもっとわかりやすくする」は23.6%となっている。

性・年齢別に見ると、「自己負担金が低額で受診できる」は、男女共に20代で7割、30代で6割強と多くなっている。

「1日で複数の健康診査・がん検診を受診できる」は、男性の40代で57.6%の人が、女性の40～50代では3人に2人が挙げており、他の年代と比べて高い割合となっている。

「土・日・休日に受診できる」は、20～50代で6～7割程度と高い割合となっており、特に男性の40～50代、女性の40代では最も回答した人が多い項目となっている。

前回(平成30年)調査と比べると、「自己負担金が低額で受診できる」が41.6%から12.5ポイントと大きく増えている。また、「土・日・祝に受診できる」、「健康診査・がん検診の申込手続をもっとわかりやすくする」はそれぞれ7ポイント程度増えている。



* 前回調査の選択肢「一年中受診できる」を「1日で複数の健康診査・がん検診を受診できる」に変更した。

(上段:回答者数、下段:%)

	全体	自己負担金が低額で受診できる	1日で複数の健康診査・がん検診を受診できる	土・日・休日に受診できる	健康診査・がん検診の申込手続きをもっとわかりやすくする	夜間(20時まで)に受診できる	がんに関する講演会やシンポジウムなど健康診査・がん検診の必要性を理解する場や情報を提供する	その他	無回答	
全体	1314	711	630	603	310	200	31	59	128	
	100.0%	54.1%	47.9%	45.9%	23.6%	15.2%	2.4%	4.5%	9.7%	
男性	578	319	256	283	131	100	8	29	43	
	100.0%	55.2%	44.3%	49.0%	22.7%	17.3%	1.4%	5.0%	7.4%	
20代	39	28	12	27	11	11	0	0	0	
	100.0%	71.8%	30.8%	69.2%	28.2%	28.2%	0.0%	0.0%	0.0%	
30代	85	55	28	52	16	24	2	6	0	
	100.0%	64.7%	32.9%	61.2%	18.8%	28.2%	2.4%	7.1%	0.0%	
40代	92	40	53	65	18	27	0	3	4	
	100.0%	43.5%	57.6%	70.7%	19.6%	29.3%	0.0%	3.3%	4.3%	
50代	104	53	48	65	32	20	1	8	3	
	100.0%	51.0%	46.2%	62.5%	30.8%	19.2%	1.0%	7.7%	2.9%	
60代	103	64	50	44	28	12	1	7	5	
	100.0%	62.1%	48.5%	42.7%	27.2%	11.7%	1.0%	6.8%	4.9%	
70代	92	51	39	24	11	4	2	3	13	
	100.0%	55.4%	42.4%	26.1%	12.0%	4.3%	2.2%	3.3%	14.1%	
80歳以上	61	26	26	5	15	1	2	2	18	
	100.0%	42.6%	42.6%	8.2%	24.6%	1.6%	3.3%	3.3%	29.5%	
女性	736	392	374	320	179	100	23	30	85	
	100.0%	53.3%	50.8%	43.5%	24.3%	13.6%	3.1%	4.1%	11.5%	
20代	65	46	18	40	17	20	4	1	0	
	100.0%	70.8%	27.7%	61.5%	26.2%	30.8%	6.2%	1.5%	0.0%	
30代	91	59	47	59	23	25	0	10	1	
	100.0%	64.8%	51.6%	64.8%	25.3%	27.5%	0.0%	11.0%	1.1%	
40代	116	67	79	81	29	24	1	1	2	
	100.0%	57.8%	68.1%	69.8%	25.0%	20.7%	0.9%	0.9%	1.7%	
50代	142	75	94	81	38	16	4	8	6	
	100.0%	52.8%	66.2%	57.0%	26.8%	11.3%	2.8%	5.6%	4.2%	
60代	113	66	63	37	32	12	2	6	5	
	100.0%	58.4%	55.8%	32.7%	28.3%	10.6%	1.8%	5.3%	4.4%	
70代	108	48	48	13	19	1	7	4	27	
	100.0%	44.4%	44.4%	12.0%	17.6%	0.9%	6.5%	3.7%	25.0%	
80歳以上	100	31	24	9	21	2	5	0	44	
	100.0%	31.0%	24.0%	9.0%	21.0%	2.0%	5.0%	0.0%	44.0%	
住所	176地区	322	179	149	145	81	50	6	11	26
	100.0%	55.6%	46.3%	45.0%	25.2%	15.5%	1.9%	3.4%	8.1%	
	177地区	378	201	185	175	90	53	9	26	34
	100.0%	53.2%	48.9%	46.3%	23.8%	14.0%	2.4%	6.9%	9.0%	
	178地区	251	132	125	107	58	36	6	10	29
	100.0%	52.6%	49.8%	42.6%	23.1%	14.3%	2.4%	4.0%	11.6%	
	179地区	361	197	171	175	81	60	10	12	39
	100.0%	54.6%	47.4%	48.5%	22.4%	16.6%	2.8%	3.3%	10.8%	

参考 がん検診が受診しやすくなる条件(平成 30 年)

問 どのような条件を整えば、区の健康診査・がん検診が受診しやすくなりますか。(治療中等で受診できない方を除きます。) <複数回答、3つまで>

(上段:回答者数、下段:%)

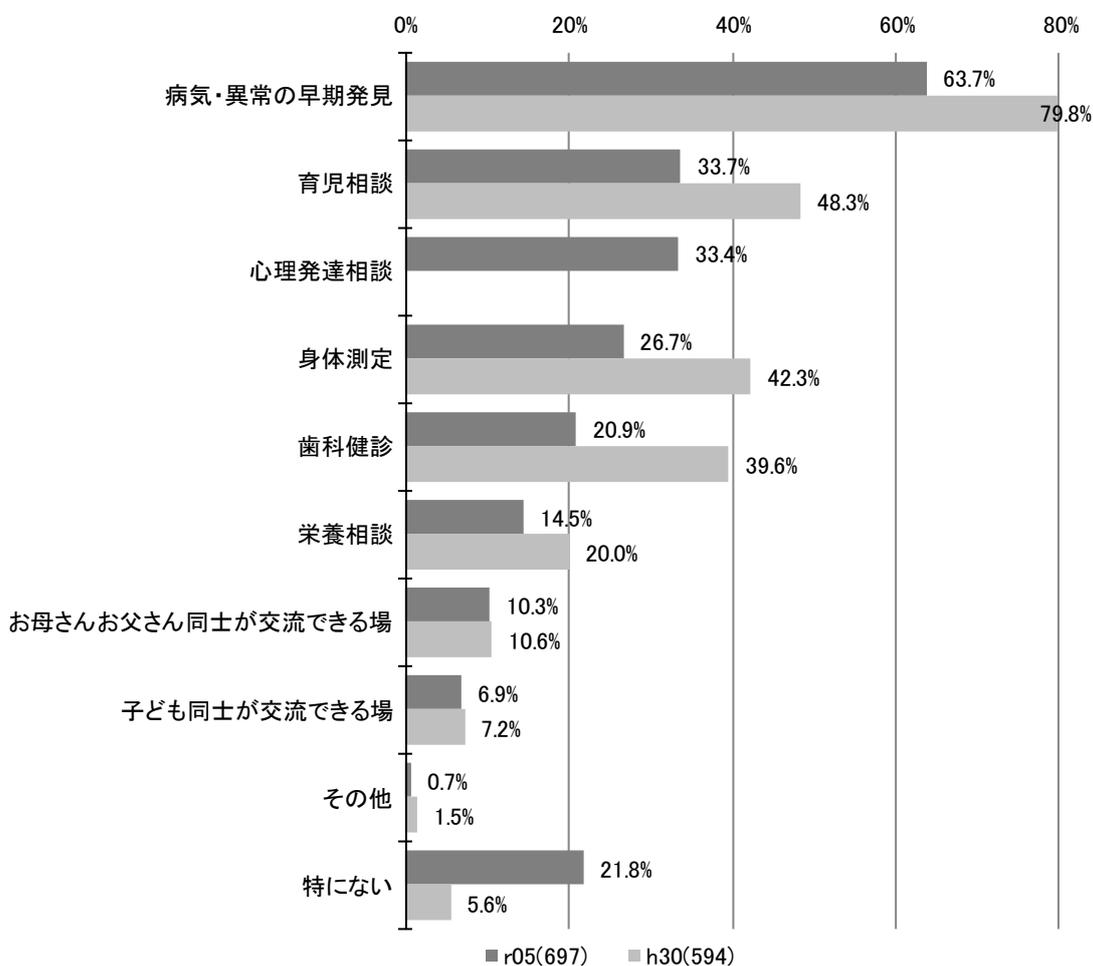
全体	自己負担金が低額で受診できる	1年中受診できる	土・日・休日に受診できる	健康診査・がん検診の申込手続きをもっとわかりやすくする	夜間(20時まで)に受診できる	がんに関する講演会やシンポジウムなど健康診査・がん検診の必要性を理解する場や情報を提供する	その他	無回答
1528	636	646	593	259	234	64	111	258
100.0%	41.6%	42.3%	38.8%	17.0%	15.3%	4.2%	7.3%	16.9%

【問2-11】(子育て中の方、子育て経験のある方)

乳幼児健診(4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診)に期待することは、どのようなことですか。＜複数回答、3つまで＞

子育て中または子育て経験のある人に、乳幼児健診に期待することを尋ねたところ、「病気・異常の早期発見」を挙げた人が 63.7%で最も多く、次いで、「育児相談」(33.7%)、「心理発達相談」(33.4%)となっている。また、2割以上の方が「身体測定」(26.7%)、「歯科健診」(20.9%)を挙げている。

男女別に見ると、いずれの項目も女性で回答した人の割合が男性を上回っているが、特に、「育児相談」は 14.5 ポイント上回っており、男性よりも女性の期待がより強いことがうかがえる。



* 前回調査では、選択肢「心理発達相談」はなし。

(上段:回答者数、下段:%)

	全体	病気・異常の早期発見	育児相談	心理発達相談	身体測定	歯科健診	
全体	697 100.0%	444 63.7%	235 33.7%	233 33.4%	186 26.7%	146 20.9%	
男性	286 100.0%	165 57.7%	72 25.2%	85 29.7%	66 23.1%	50 17.5%	
年齢	20代	17 100.0%	5 29.4%	3 17.6%	2 11.8%	2 11.8%	1 5.9%
	30代	59 100.0%	36 61.0%	16 27.1%	20 33.9%	16 27.1%	14 23.7%
	40代	63 100.0%	38 60.3%	22 34.9%	28 44.4%	24 38.1%	11 17.5%
	50代	67 100.0%	43 64.2%	14 20.9%	21 31.3%	12 17.9%	15 22.4%
	60代	47 100.0%	27 57.4%	13 27.7%	10 21.3%	7 14.9%	4 8.5%
	70代	24 100.0%	12 50.0%	3 12.5%	3 12.5%	3 12.5%	4 16.7%
	80歳以上	8 100.0%	3 37.5%	1 12.5%	1 12.5%	1 12.5%	0 0.0%
	女性	411 100.0%	279 67.9%	163 39.7%	148 36.0%	120 29.2%	96 23.4%
年齢	20代	23 100.0%	7 30.4%	5 21.7%	4 17.4%	1 4.3%	1 4.3%
	30代	56 100.0%	41 73.2%	18 32.1%	19 33.9%	21 37.5%	11 19.6%
	40代	80 100.0%	60 75.0%	27 33.8%	38 47.5%	28 35.0%	23 28.8%
	50代	99 100.0%	64 64.6%	46 46.5%	33 33.3%	30 30.3%	29 29.3%
	60代	76 100.0%	61 80.3%	38 50.0%	27 35.5%	23 30.3%	17 22.4%
	70代	45 100.0%	26 57.8%	17 37.8%	19 42.2%	10 22.2%	7 15.6%
	80歳以上	32 100.0%	20 62.5%	12 37.5%	8 25.0%	7 21.9%	8 25.0%
	住所	176地区	160 100.0%	105 65.6%	45 28.1%	63 39.4%	43 26.9%
177地区		220 100.0%	131 59.5%	75 34.1%	60 27.3%	60 27.3%	39 17.7%
178地区		129 100.0%	85 65.9%	52 40.3%	46 35.7%	33 25.6%	24 18.6%
179地区		187 100.0%	122 65.2%	63 33.7%	64 34.2%	49 26.2%	45 24.1%

参考 乳幼児健診に期待すること(平成 30 年)

問 乳幼児健診に期待することは、どのようなことですか。<複数回答、3つまで>

(上段:回答者数、下段:%)

全体	病気・異常の早期発見	育児相談	心理発達相談	身体測定	歯科健診
594	474	287	-	251	235
100.0%	79.8%	48.3%	-	42.3%	39.6%

(上段:回答者数、下段:%)

		栄養相談	お母さんお父さん 同士が交流できる 場	子ども同士が交 流できる場	その他	特にない
全体		101	72	48	5	152
		14.5%	10.3%	6.9%	0.7%	21.8%
男性		37	20	14	0	87
		12.9%	7.0%	4.9%	0.0%	30.4%
年齢	20代	4	2	1	0	9
		23.5%	11.8%	5.9%	0.0%	52.9%
	30代	8	1	3	0	16
		13.6%	1.7%	5.1%	0.0%	27.1%
	40代	10	5	4	0	9
		15.9%	7.9%	6.3%	0.0%	14.3%
	50代	9	7	4	0	20
		13.4%	10.4%	6.0%	0.0%	29.9%
60代	6	4	1	0	17	
	12.8%	8.5%	2.1%	0.0%	36.2%	
70代	0	1	0	0	12	
	0.0%	4.2%	0.0%	0.0%	50.0%	
80歳以上	0	0	1	0	4	
	0.0%	0.0%	12.5%	0.0%	50.0%	
女性		64	52	34	5	65
		15.6%	12.7%	8.3%	1.2%	15.8%
年齢	20代	1	4	2	1	13
		4.3%	17.4%	8.7%	4.3%	56.5%
	30代	11	3	3	0	11
		19.6%	5.4%	5.4%	0.0%	19.6%
	40代	8	11	9	1	8
		10.0%	13.8%	11.3%	1.3%	10.0%
	50代	16	20	10	1	12
		16.2%	20.2%	10.1%	1.0%	12.1%
60代	14	8	6	0	4	
	18.4%	10.5%	7.9%	0.0%	5.3%	
70代	9	3	2	2	10	
	20.0%	6.7%	4.4%	4.4%	22.2%	
80歳以上	5	3	2	0	7	
	15.6%	9.4%	6.3%	0.0%	21.9%	
住所	176地区	17	17	10	3	38
		10.6%	10.6%	6.3%	1.9%	23.8%
	177地区	31	22	16	1	53
		14.1%	10.0%	7.3%	0.5%	24.1%
	178地区	18	11	8	1	25
	14.0%	8.5%	6.2%	0.8%	19.4%	
179地区	35	22	14	0	36	
	18.7%	11.8%	7.5%	0.0%	19.3%	

参考 乳幼児健診に期待すること(平成 30 年)

問 乳幼児健診に期待することは、どのようなことですか。〈複数回答、3つまで〉

(上段:回答者数、下段:%)

栄養相談	お母さんお父さん 同士が交流できる 場	子ども同士が交 流できる場	その他	特にない
119	63	43	9	33
20.0%	10.6%	7.2%	1.5%	5.6%

3. 栄養・食生活について

【問3-1】毎日、朝食を食べますか。〈単数回答〉

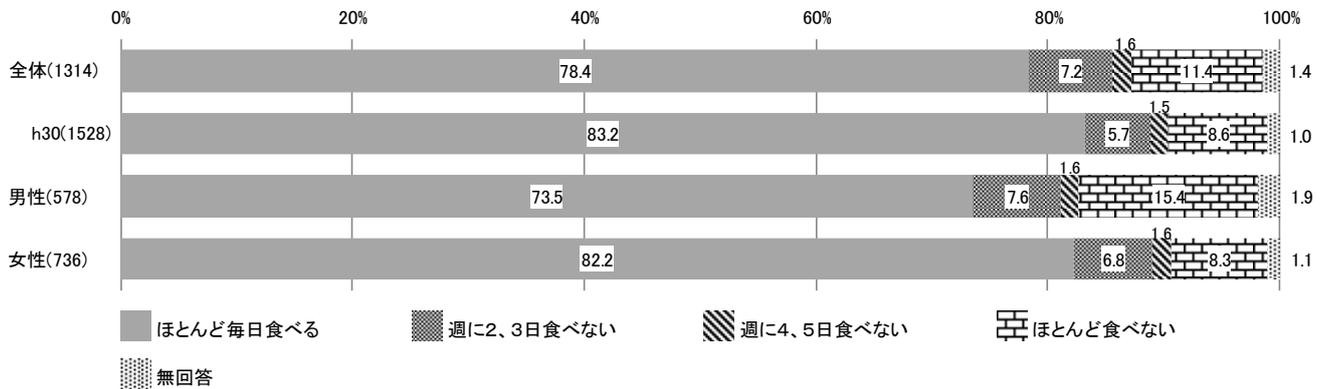
朝食をほとんど毎日食べている人が 78.4%、一方で、朝食をほとんど食べていない人が 11.4%である。

朝食をほとんど食べない人は、女性(8.3%)に比べ男性(15.4%)の方が多い。

性・年齢別で見ると「ほとんど毎日食べる」は、年齢が高くなるにつれ多くなり、男性の 80 歳以上、女性の 70 歳以上では9割を超える。反対に、「ほとんど食べない」は若年層に多く、男性の 20~40 代で3割程度、女性の 20 代で2割となっている。

前回(平成 30 年)調査と比較すると、「ほとんど毎日食べる」が 83.2%から 4.8 ポイント減少している。特に男性では、「ほとんど毎日食べる」が 30 代で 72.0%から 49.4%、40 代で 75.4%から 58.7%と大きく減る一方、「ほとんど食べない」が 20 代で 19.2%から 30.8%、30 代で 17.3%から 31.8%、40 代で 17.5%から 27.2%と増加している。

※「朝食を食べる」とは、エネルギー源となる食べ物、飲み物を飲食した場合のことをいい、砂糖・ミルクを加えないお茶類(日本茶・コーヒー・紅茶など)、水および錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルしか取らない場合は、「朝食を食べた」ことにはならない。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	ほとんど毎日食べる	週に2、3日食べない	週に4、5日食べない	ほとんど食べない	無回答
全体	1314	1030	94	21	150	19
	100.0%	78.4%	7.2%	1.6%	11.4%	1.4%
男性	578	425	44	9	89	11
	100.0%	73.5%	7.6%	1.6%	15.4%	1.9%
20代	39	23	4	0	12	0
	100.0%	59.0%	10.3%	0.0%	30.8%	0.0%
30代	85	42	13	3	27	0
	100.0%	49.4%	15.3%	3.5%	31.8%	0.0%
40代	92	54	9	2	25	2
	100.0%	58.7%	9.8%	2.2%	27.2%	2.2%
50代	104	78	6	2	17	1
	100.0%	75.0%	5.8%	1.9%	16.3%	1.0%
60代	103	87	9	1	6	0
	100.0%	84.5%	8.7%	1.0%	5.8%	0.0%
70代	92	81	3	1	2	5
	100.0%	88.0%	3.3%	1.1%	2.2%	5.4%
80歳以上	61	58	0	0	0	3
	100.0%	95.1%	0.0%	0.0%	0.0%	4.9%
女性	736	605	50	12	61	8
	100.0%	82.2%	6.8%	1.6%	8.3%	1.1%
20代	65	41	8	3	13	0
	100.0%	63.1%	12.3%	4.6%	20.0%	0.0%
30代	91	63	14	2	12	0
	100.0%	69.2%	15.4%	2.2%	13.2%	0.0%
40代	116	90	11	3	12	0
	100.0%	77.6%	9.5%	2.6%	10.3%	0.0%
50代	142	114	11	4	12	1
	100.0%	80.3%	7.7%	2.8%	8.5%	0.7%
60代	113	101	2	0	9	1
	100.0%	89.4%	1.8%	0.0%	8.0%	0.9%
70代	108	101	4	0	3	0
	100.0%	93.5%	3.7%	0.0%	2.8%	0.0%
80歳以上	100	94	0	0	0	6
	100.0%	94.0%	0.0%	0.0%	0.0%	6.0%
住所	322	235	34	7	43	3
176地区	100.0%	73.0%	10.6%	2.2%	13.4%	0.9%
177地区	378	302	20	8	42	6
	100.0%	79.9%	5.3%	2.1%	11.1%	1.6%
178地区	251	210	15	0	22	4
	100.0%	83.7%	6.0%	0.0%	8.8%	1.6%
179地区	361	281	25	6	43	6
	100.0%	77.8%	6.9%	1.7%	11.9%	1.7%

参考 朝食摂取状況(平成30年)

問 毎日、朝食を食べますか。〈単数回答〉

(上段:回答者数、下段:%)

合計	ほとんど毎日食べる	週に2、3日食べない	週に4、5日食べない	ほとんど食べない	無回答
1528	1271	87	23	131	16
100.0%	83.2%	5.7%	1.5%	8.6%	1.0%

[練馬区健康づくりサポートプラン(令和2～6年度)指標]

[健康日本 21(第三次)指標]

【問3-2】主食(ご飯・パン・めん類)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品)・副菜(野菜)のそろった食事を1日に2回以上食べる日は週に何日ありますか。＜単数回答＞

ほとんど毎日食べる人が 60.5%となっている。

性・年代別に見ると、ほとんど毎日食べる人は年齢が低くなると減る傾向にあり、男性の20～30代、50代、女性の20代では半数未満となっている。一方で、ほとんど食べない人は、男性の30～50代、女性の20～30代で1割を超えており、特に、男性の30代(17.6%)と女性の20代(18.5%)では2割近くを占めている。

【健康日本 21 の目標値】

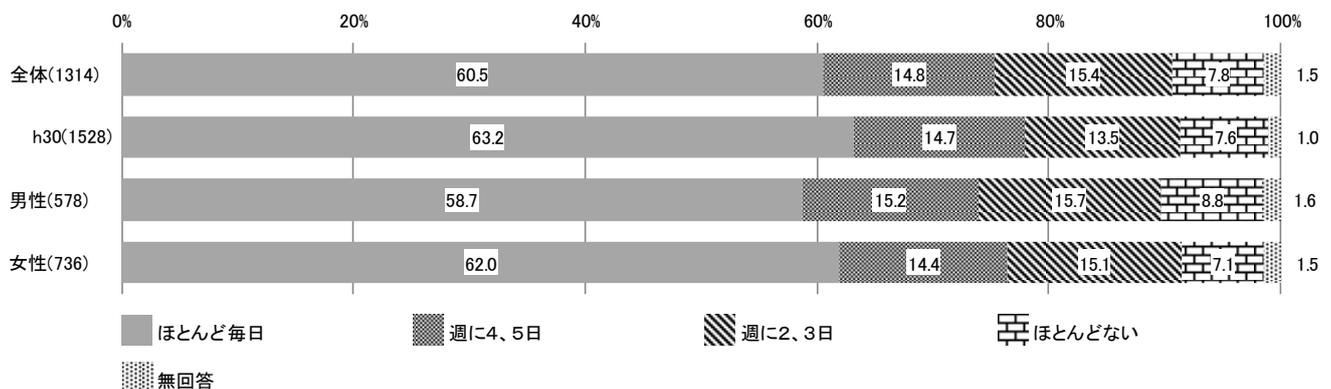
[第三次]

- ・ 主食・主菜・副菜の揃った食事を1日に2回以上、ほぼ毎日食べている者 50%以上

[第二次(参考)]

- ・ 主食・主菜・副菜の揃った食事を1日に2回以上、ほぼ毎日食べている者 80%以上

今回の調査結果は、目標値(第三次)を満たしている。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	ほとんど毎日	週に4、5日	週に2、3日	ほとんどない	無回答	
全体	1314	795	194	202	103	20	
	100.0%	60.5%	14.8%	15.4%	7.8%	1.5%	
男性	578	339	88	91	51	9	
	100.0%	58.7%	15.2%	15.7%	8.8%	1.6%	
20代	39	15	11	10	3	0	
	100.0%	38.5%	28.2%	25.6%	7.7%	0.0%	
30代	85	37	19	14	15	0	
	100.0%	43.5%	22.4%	16.5%	17.6%	0.0%	
40代	92	49	13	18	10	2	
	100.0%	53.3%	14.1%	19.6%	10.9%	2.2%	
50代	104	48	23	16	16	1	
	100.0%	46.2%	22.1%	15.4%	15.4%	1.0%	
60代	103	72	10	18	3	0	
	100.0%	69.9%	9.7%	17.5%	2.9%	0.0%	
70代	92	66	7	12	4	3	
	100.0%	71.7%	7.6%	13.0%	4.3%	3.3%	
80歳以上	61	52	4	2	0	3	
	100.0%	85.2%	6.6%	3.3%	0.0%	4.9%	
女性	736	456	106	111	52	11	
	100.0%	62.0%	14.4%	15.1%	7.1%	1.5%	
20代	65	31	12	10	12	0	
	100.0%	47.7%	18.5%	15.4%	18.5%	0.0%	
30代	91	48	10	22	11	0	
	100.0%	52.7%	11.0%	24.2%	12.1%	0.0%	
40代	116	59	26	20	10	1	
	100.0%	50.9%	22.4%	17.2%	8.6%	0.9%	
50代	142	76	20	35	11	0	
	100.0%	53.5%	14.1%	24.6%	7.7%	0.0%	
60代	113	78	14	18	3	0	
	100.0%	69.0%	12.4%	15.9%	2.7%	0.0%	
70代	108	79	18	4	5	2	
	100.0%	73.1%	16.7%	3.7%	4.6%	1.9%	
80歳以上	100	84	6	2	0	8	
	100.0%	84.0%	6.0%	2.0%	0.0%	8.0%	
住所	176地区	322	192	44	55	28	3
	100.0%	59.6%	13.7%	17.1%	8.7%	0.9%	
177地区	378	232	56	54	31	5	
	100.0%	61.4%	14.8%	14.3%	8.2%	1.3%	
178地区	251	161	34	38	12	6	
	100.0%	64.1%	13.5%	15.1%	4.8%	2.4%	
179地区	361	210	59	54	32	6	
	100.0%	58.2%	16.3%	15.0%	8.9%	1.7%	

参考 主食・主菜・副菜の揃った食事の摂取状況(平成30年)

問 主食・主菜・副菜のそろった食事を1日に2回以上食べる日は週に何日ありますか。

<単数回答>

(上段:回答者数、下段:%)

合計	ほとんど毎日	週に4、5日	週に2、3日	ほとんどない	無回答
1528	965	225	206	116	16
100.0%	63.2%	14.7%	13.5%	7.6%	1.0%

【健康日本 21(第三次)指標】

【問3-3】一日に野菜料理を何皿(鉢)*食べていますか。〈単数回答〉

1 日の野菜摂取量は、「1.5~2皿」が 35.7%で最も多い。次いで、「0.5~1皿」(31.8%)、「2.5~3皿」(16.4%)となっている。

また、2.5 皿以上食べている人は 27.6%となっている。2.5 皿以上食べている人は男性で 19.6%、女性で 34.0%であり、性別により大きな開きが見られる。

2.5 皿以上食べている人を経年で見ると、前々回調査(平成 25 年)35.0%、前回調査(平成 30 年)31.0%、今回 27.6%となっており、野菜を多く食べる人が減る傾向にある。性・年齢別に見ると、男性は前回 17.7%から今回 19.6%、女性は前回 40.8%から今回 34.0%となっており、女性が減少している。特に女性の 40 代で 14.2 ポイント(43.5%→29.3%)、50 代で 12.9 ポイント(41.8%→28.9%)と大きく減っていることが分かる。

主食・主菜・副菜の揃った食事の頻度(問3-2)別に見ると、1日2回以上食べるものがほとんどない人では野菜を 1.5 皿以上食べている人が 38.9%だが、1日2回以上をほとんど毎日食べている人では 71.6%を占めており、主食・主菜・副菜の揃った食事の頻度が高いほど、野菜の摂取量が増えている。

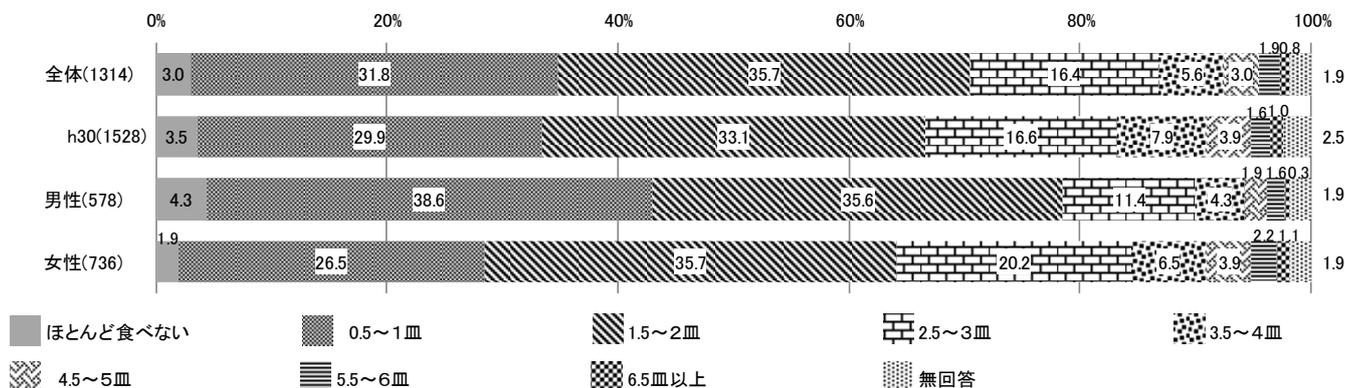
※設問時には、野菜一皿の目安が 70 グラムであることを示した。ただし、野菜ジュースは野菜料理から除いた。

【健康日本 21(第二次・第三次)の目標値】

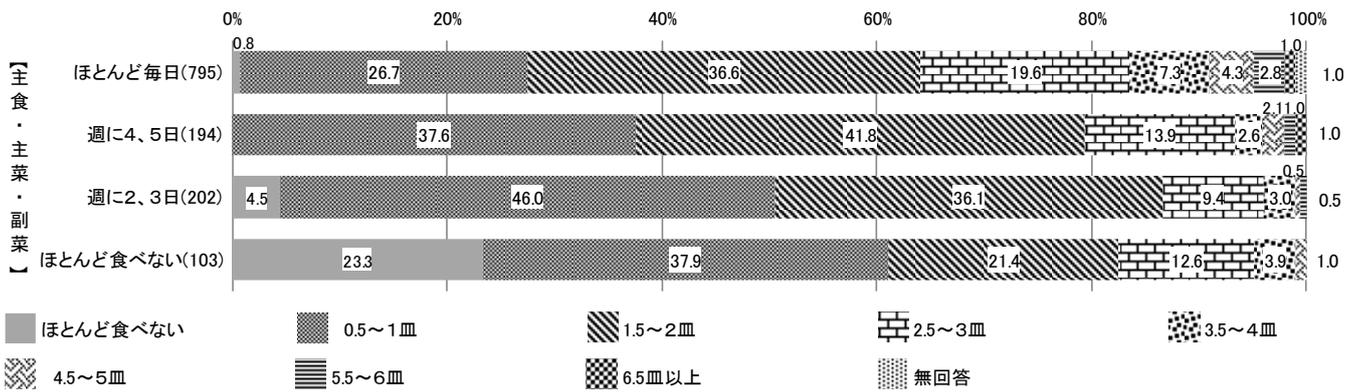
- ・ 一日当たりの野菜摂取量 350g 以上

今回の調査結果から算出した一日当たりの野菜摂取量は 127.9g(男性 111.5g、女性 140.8g)となっている。

※ 本調査は国の集計方法とは異なるため、第二次・第三次の目標値に対しては参考値とします。



【主食・主菜・副菜の揃った食事の頻度(問3-2)別に見た野菜摂取量】



(上段: 回答者数、下段: %)

	合計	ほとんど食べない	0.5~1皿	1.5~2皿	2.5~3皿	3.5~4皿	4.5~5皿	5.5~6皿	6.5皿以上	無回答	
全体	1314	39	418	469	215	73	40	25	10	25	
	100.0%	3.0%	31.8%	35.7%	16.4%	5.6%	3.0%	1.9%	0.8%	1.9%	
男性	578	25	223	206	66	25	11	9	2	11	
	100.0%	4.3%	38.6%	35.6%	11.4%	4.3%	1.9%	1.6%	0.3%	1.9%	
20代	39	2	20	10	7	0	0	0	0	0	
	100.0%	5.1%	51.3%	25.6%	17.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	
30代	85	9	23	35	11	5	2	0	0	0	
	100.0%	10.6%	27.1%	41.2%	12.9%	5.9%	2.4%	0.0%	0.0%	0.0%	
40代	92	3	36	33	7	10	0	0	0	3	
	100.0%	3.3%	39.1%	35.9%	7.6%	10.9%	0.0%	0.0%	0.0%	3.3%	
50代	104	2	44	43	9	3	1	0	1	1	
	100.0%	1.9%	42.3%	41.3%	8.7%	2.9%	1.0%	0.0%	1.0%	1.0%	
60代	103	3	46	30	14	1	4	4	1	0	
	100.0%	2.9%	44.7%	29.1%	13.6%	1.0%	3.9%	3.9%	1.0%	0.0%	
70代	92	4	35	33	10	3	2	2	0	3	
	100.0%	4.3%	38.0%	35.9%	10.9%	3.3%	2.2%	2.2%	0.0%	3.3%	
80歳以上	61	2	18	21	8	3	2	3	0	4	
	100.0%	3.3%	29.5%	34.4%	13.1%	4.9%	3.3%	4.9%	0.0%	6.6%	
女性	736	14	195	263	149	48	29	16	8	14	
	100.0%	1.9%	26.5%	35.7%	20.2%	6.5%	3.9%	2.2%	1.1%	1.9%	
20代	65	3	20	24	7	4	5	2	0	0	
	100.0%	4.6%	30.8%	36.9%	10.8%	6.2%	7.7%	3.1%	0.0%	0.0%	
30代	91	3	21	38	21	4	3	1	0	0	
	100.0%	3.3%	23.1%	41.8%	23.1%	4.4%	3.3%	1.1%	0.0%	0.0%	
40代	116	1	42	39	19	10	3	1	1	0	
	100.0%	0.9%	36.2%	33.6%	16.4%	8.6%	2.6%	0.9%	0.9%	0.0%	
50代	142	3	38	60	26	6	5	1	3	0	
	100.0%	2.1%	26.8%	42.3%	18.3%	4.2%	3.5%	0.7%	2.1%	0.0%	
60代	113	1	29	39	27	8	5	1	3	0	
	100.0%	0.9%	25.7%	34.5%	23.9%	7.1%	4.4%	0.9%	2.7%	0.0%	
70代	108	3	22	33	29	8	4	7	0	2	
	100.0%	2.8%	20.4%	30.6%	26.9%	7.4%	3.7%	6.5%	0.0%	1.9%	
80歳以上	100	0	23	30	20	7	4	3	1	12	
	100.0%	0.0%	23.0%	30.0%	20.0%	7.0%	4.0%	3.0%	1.0%	12.0%	
住所	176地区	322	12	101	117	48	20	11	5	3	5
	100.0%	3.7%	31.4%	36.3%	14.9%	6.2%	3.4%	1.6%	0.9%	1.6%	
	177地区	378	11	118	129	74	16	13	6	4	7
	100.0%	2.9%	31.2%	34.1%	19.6%	4.2%	3.4%	1.6%	1.1%	1.9%	
	178地区	251	6	68	103	37	17	5	9	0	6
	100.0%	2.4%	27.1%	41.0%	14.7%	6.8%	2.0%	3.6%	0.0%	2.4%	
	179地区	361	10	130	119	56	20	11	5	3	7
	100.0%	2.8%	36.0%	33.0%	15.5%	5.5%	3.0%	1.4%	0.8%	1.9%	
主食・主菜・副菜	ほとんど毎日	795	6	212	291	156	58	34	22	8	8
	100.0%	0.8%	26.7%	36.6%	19.6%	7.3%	4.3%	2.8%	1.0%	1.0%	
	週に4、5日	194	0	73	81	27	5	4	2	2	0
	100.0%	0.0%	37.6%	41.8%	13.9%	2.6%	2.1%	1.0%	1.0%	0.0%	
	週に2、3日	202	9	93	73	19	6	1	0	0	
	100.0%	4.5%	46.0%	36.1%	9.4%	3.0%	0.5%	0.5%	0.0%	0.0%	
	ほとんど食べない	103	24	39	22	13	4	1	0	0	
	100.0%	23.3%	37.9%	21.4%	12.6%	3.9%	1.0%	0.0%	0.0%	0.0%	

参考 野菜の摂取状況(平成30年)

問 一日に野菜料理を何皿(鉢)食べていますか。〈単数回答〉

(上段: 回答者数、下段: %)

合計	ほとんど食べない	0.5~1皿	1.5~2皿	2.5~3皿	3.5~4皿	4.5~5皿	5.5~6皿	6.5皿以上	無回答
1528	54	457	506	253	120	59	25	16	38
100.0%	3.5%	29.9%	33.1%	16.6%	7.9%	3.9%	1.6%	1.0%	2.5%

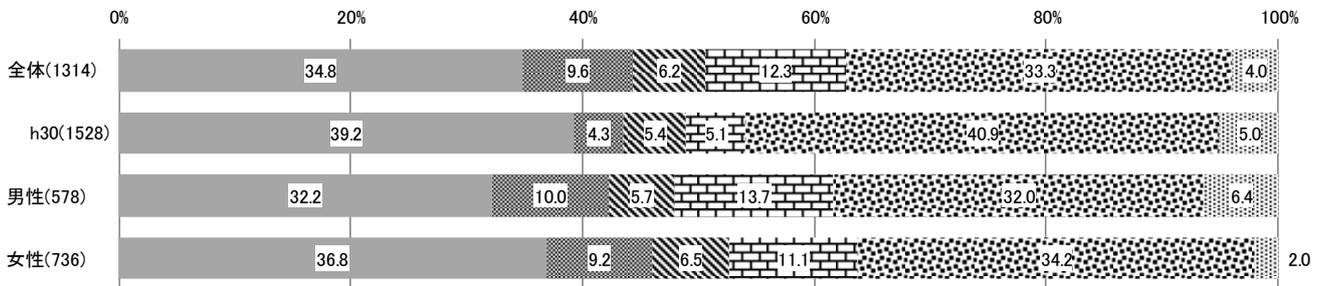
【問3-4】あなたは食事を誰かと一緒に食べていますか。〈単数回答〉

朝食は、「ほとんどいつも誰かと一緒に食べている」人が 33.3%であり、「ほとんど毎日一人で食べている」人も 34.8%となっている。前回(平成 30 年)調査と比べると、「ほとんどいつも誰かと一緒に食べている」と「ほとんど毎日一人で食べている」の双方とも割合が減少しており、週に数回一人で食べる(週に数回誰かと一緒に食べる)という人が 14.8%から 28.1%とほぼ倍の割合になっている。

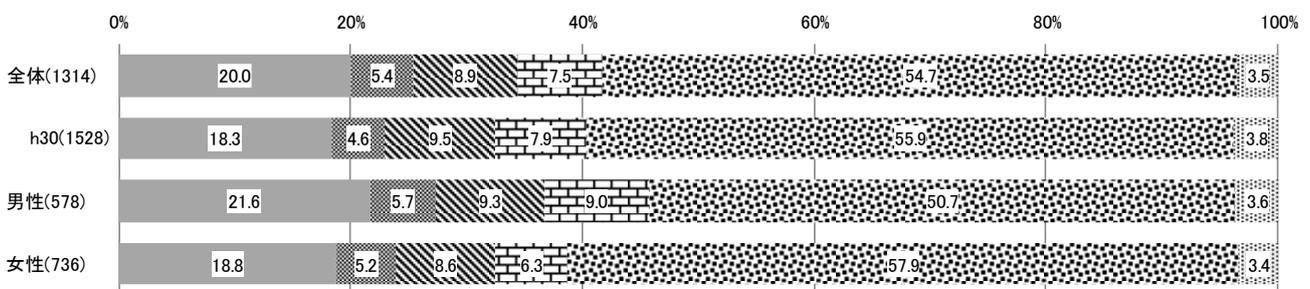
朝食を「ほとんど毎日一人で食べている」人は、男性の 50~60 代、女性の 60 歳以上で4割以上となっており、特に男性の 50 代では 51.9%を占めている。

夕食は、「ほとんどいつも誰かと一緒に食べている」人が過半数の 54.7%で、男女共どの年代でも最も多い。「ほとんど毎日一人で食べている」人は 20.0%である。

【朝食】



【夕食】



ほとんど毎日一人で食べている
 週5、6日は一人で食べている
 週3、4日は一人で食べている
 週1、2日は一人で食べている
 ほとんどいつも誰かと一緒に食べている
 無回答

【朝食】

(上段:回答者数、下段:%)

	合計	ほとんど毎日一人で食べている	週5、6日は一人で食べている	週3、4日は一人で食べている	週1、2日は一人で食べている	ほとんどいつも誰かと一緒に食べている	無回答
全体	1314	457	126	81	161	437	52
	100.0%	34.8%	9.6%	6.2%	12.3%	33.3%	4.0%
男性	578	186	58	33	79	185	37
	100.0%	32.2%	10.0%	5.7%	13.7%	32.0%	6.4%
20代	39	9	9	0	10	8	3
	100.0%	23.1%	23.1%	0.0%	25.6%	20.5%	7.7%
30代	85	12	17	7	18	23	8
	100.0%	14.1%	20.0%	8.2%	21.2%	27.1%	9.4%
40代	92	26	8	9	23	20	6
	100.0%	28.3%	8.7%	9.8%	25.0%	21.7%	6.5%
50代	104	54	9	7	14	11	9
	100.0%	51.9%	8.7%	6.7%	13.5%	10.6%	8.7%
60代	103	44	12	5	7	31	4
	100.0%	42.7%	11.7%	4.9%	6.8%	30.1%	3.9%
70代	92	30	3	2	4	48	5
	100.0%	32.6%	3.3%	2.2%	4.3%	52.2%	5.4%
80歳以上	61	11	0	2	2	44	2
	100.0%	18.0%	0.0%	3.3%	3.3%	72.1%	3.3%
女性	736	271	68	48	82	252	15
	100.0%	36.8%	9.2%	6.5%	11.1%	34.2%	2.0%
20代	65	25	9	6	14	10	1
	100.0%	38.5%	13.8%	9.2%	21.5%	15.4%	1.5%
30代	91	23	16	4	12	35	1
	100.0%	25.3%	17.6%	4.4%	13.2%	38.5%	1.1%
40代	116	30	13	7	15	48	3
	100.0%	25.9%	11.2%	6.0%	12.9%	41.4%	2.6%
50代	142	51	17	13	25	34	2
	100.0%	35.9%	12.0%	9.2%	17.6%	23.9%	1.4%
60代	113	50	7	9	8	38	1
	100.0%	44.2%	6.2%	8.0%	7.1%	33.6%	0.9%
70代	108	49	5	6	4	43	1
	100.0%	45.4%	4.6%	5.6%	3.7%	39.8%	0.9%
80歳以上	100	43	1	3	4	43	6
	100.0%	43.0%	1.0%	3.0%	4.0%	43.0%	6.0%
住所	322	102	42	15	36	114	13
	100.0%	31.7%	13.0%	4.7%	11.2%	35.4%	4.0%
177地区	378	131	25	25	43	134	20
	100.0%	34.7%	6.6%	6.6%	11.4%	35.4%	5.3%
178地区	251	94	21	16	29	84	7
	100.0%	37.5%	8.4%	6.4%	11.6%	33.5%	2.8%
179地区	361	130	38	24	52	105	12
	100.0%	36.0%	10.5%	6.6%	14.4%	29.1%	3.3%

参考 朝食を誰かと一緒に食べているか(平成 30 年)

問 あなたは食事(朝食)を誰かと一緒に食べていますか。〈単数回答〉

(上段:回答者数、下段:%)

合計	ほとんど毎日一人で食べている	週5、6日は一人で食べている	週3、4日は一人で食べている	週1、2日は一人で食べている	ほとんどいつも誰かと一緒に食べている	無回答
1528	599	66	83	78	625	77
100.0%	39.2%	4.3%	5.4%	5.1%	40.9%	5.0%

【夕食】

(上段:回答者数、下段:%)

	合計	ほとんど毎日一人で食べている	週5、6日は一人で食べている	週3、4日は一人で食べている	週1、2日は一人で食べている	ほとんどいつも誰かと一緒に食べている	無回答
全体	1314	263	71	117	98	719	46
	100.0%	20.0%	5.4%	8.9%	7.5%	54.7%	3.5%
男性	578	125	33	54	52	293	21
	100.0%	21.6%	5.7%	9.3%	9.0%	50.7%	3.6%
20代	39	11	5	3	3	17	0
	100.0%	28.2%	12.8%	7.7%	7.7%	43.6%	0.0%
30代	85	20	8	9	4	44	0
	100.0%	23.5%	9.4%	10.6%	4.7%	51.8%	0.0%
40代	92	19	9	14	9	37	4
	100.0%	20.7%	9.8%	15.2%	9.8%	40.2%	4.3%
50代	104	29	8	17	12	37	1
	100.0%	27.9%	7.7%	16.3%	11.5%	35.6%	1.0%
60代	103	21	3	5	13	58	3
	100.0%	20.4%	2.9%	4.9%	12.6%	56.3%	2.9%
70代	92	20	0	3	7	53	9
	100.0%	21.7%	0.0%	3.3%	7.6%	57.6%	9.8%
80歳以上	61	5	0	3	4	45	4
	100.0%	8.2%	0.0%	4.9%	6.6%	73.8%	6.6%
女性	736	138	38	63	46	426	25
	100.0%	18.8%	5.2%	8.6%	6.3%	57.9%	3.4%
20代	65	19	3	9	6	27	1
	100.0%	29.2%	4.6%	13.8%	9.2%	41.5%	1.5%
30代	91	9	3	11	7	60	1
	100.0%	9.9%	3.3%	12.1%	7.7%	65.9%	1.1%
40代	116	12	5	8	7	84	0
	100.0%	10.3%	4.3%	6.9%	6.0%	72.4%	0.0%
50代	142	12	12	26	12	74	6
	100.0%	8.5%	8.5%	18.3%	8.5%	52.1%	4.2%
60代	113	24	9	4	4	70	2
	100.0%	21.2%	8.0%	3.5%	3.5%	61.9%	1.8%
70代	108	34	6	2	5	59	2
	100.0%	31.5%	5.6%	1.9%	4.6%	54.6%	1.9%
80歳以上	100	28	0	3	5	51	13
	100.0%	28.0%	0.0%	3.0%	5.0%	51.0%	13.0%
住所	322	75	18	37	28	153	11
176地区	100.0%	23.3%	5.6%	11.5%	8.7%	47.5%	3.4%
177地区	378	70	16	25	29	221	17
	100.0%	18.5%	4.2%	6.6%	7.7%	58.5%	4.5%
178地区	251	47	20	23	12	143	6
	100.0%	18.7%	8.0%	9.2%	4.8%	57.0%	2.4%
179地区	361	71	17	32	29	200	12
	100.0%	19.7%	4.7%	8.9%	8.0%	55.4%	3.3%

参考 夕食を誰かと一緒に食べているか(平成 30 年)

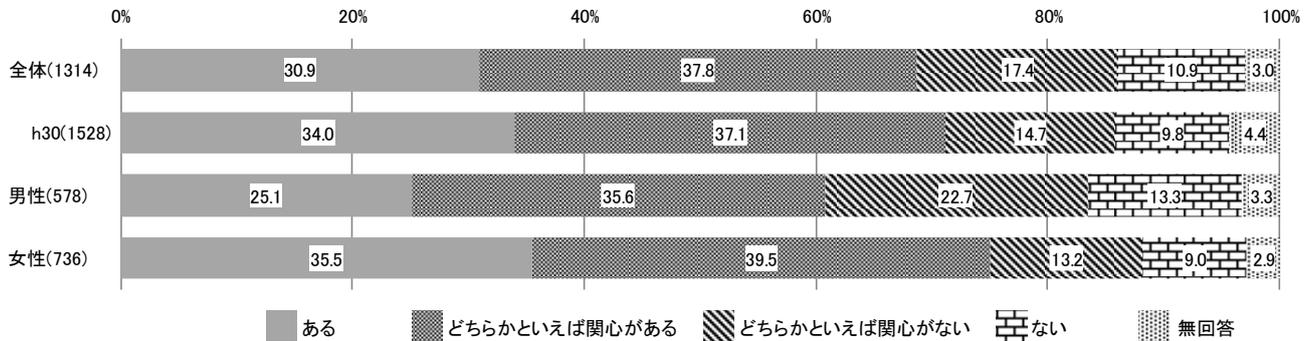
問 あなたは食事(夕食)を誰かと一緒に食べていますか。〈単数回答〉

(上段:回答者数、下段:%)

合計	ほとんど毎日一人で食べている	週5、6日は一人で食べている	週3、4日は一人で食べている	週1、2日は一人で食べている	ほとんどいつも誰かと一緒に食べている	無回答
1528	280	71	145	120	854	58
100.0%	18.3%	4.6%	9.5%	7.9%	55.9%	3.8%

【問3-5】「食育」に関心がありますか。＜単数回答＞

食育への関心がある（「ある」＋「どちらかといえば関心がある」）人が 68.7%を占めている。
男女別に見ると、関心がある人は、女性で 75.0%、男性では 60.7%となっており、女性の方が男性に比べて関心が高い。特に女性の 30 代では 85.7%の人が関心があると回答している。



（上段：回答者数、下段：％）

	合計	ある	どちらかといえば関心がある	どちらかといえば関心がない	ない	無回答
全体	1314	406	497	228	143	40
	100.0%	30.9%	37.8%	17.4%	10.9%	3.0%
男性	578	145	206	131	77	19
	100.0%	25.1%	35.6%	22.7%	13.3%	3.3%
20代	39	12	13	10	4	0
	100.0%	30.8%	33.3%	25.6%	10.3%	0.0%
30代	85	27	31	18	9	0
	100.0%	31.8%	36.5%	21.2%	10.6%	0.0%
40代	92	22	32	24	13	1
	100.0%	23.9%	34.8%	26.1%	14.1%	1.1%
50代	104	20	35	27	20	2
	100.0%	19.2%	33.7%	26.0%	19.2%	1.9%
60代	103	21	38	29	14	1
	100.0%	20.4%	36.9%	28.2%	13.6%	1.0%
70代	92	23	35	17	12	5
	100.0%	25.0%	38.0%	18.5%	13.0%	5.4%
80歳以上	61	20	22	5	5	9
	100.0%	32.8%	36.1%	8.2%	8.2%	14.8%
女性	736	261	291	97	66	21
	100.0%	35.5%	39.5%	13.2%	9.0%	2.9%
20代	65	23	23	7	12	0
	100.0%	35.4%	35.4%	10.8%	18.5%	0.0%
30代	91	28	50	9	4	0
	100.0%	30.8%	54.9%	9.9%	4.4%	0.0%
40代	116	44	46	14	12	0
	100.0%	37.9%	39.7%	12.1%	10.3%	0.0%
50代	142	45	61	22	13	1
	100.0%	31.7%	43.0%	15.5%	9.2%	0.7%
60代	113	31	52	19	10	1
	100.0%	27.4%	46.0%	16.8%	8.8%	0.9%
70代	108	41	33	20	9	5
	100.0%	38.0%	30.6%	18.5%	8.3%	4.6%
80歳以上	100	48	26	6	6	14
	100.0%	48.0%	26.0%	6.0%	6.0%	14.0%
住所	322	94	135	48	36	9
	100.0%	29.2%	41.9%	14.9%	11.2%	2.8%
176地区	378	130	125	66	48	9
	100.0%	34.4%	33.1%	17.5%	12.7%	2.4%
177地区	251	73	98	40	26	14
	100.0%	29.1%	39.0%	15.9%	10.4%	5.6%
178地区	361	109	139	73	33	7
	100.0%	30.2%	38.5%	20.2%	9.1%	1.9%

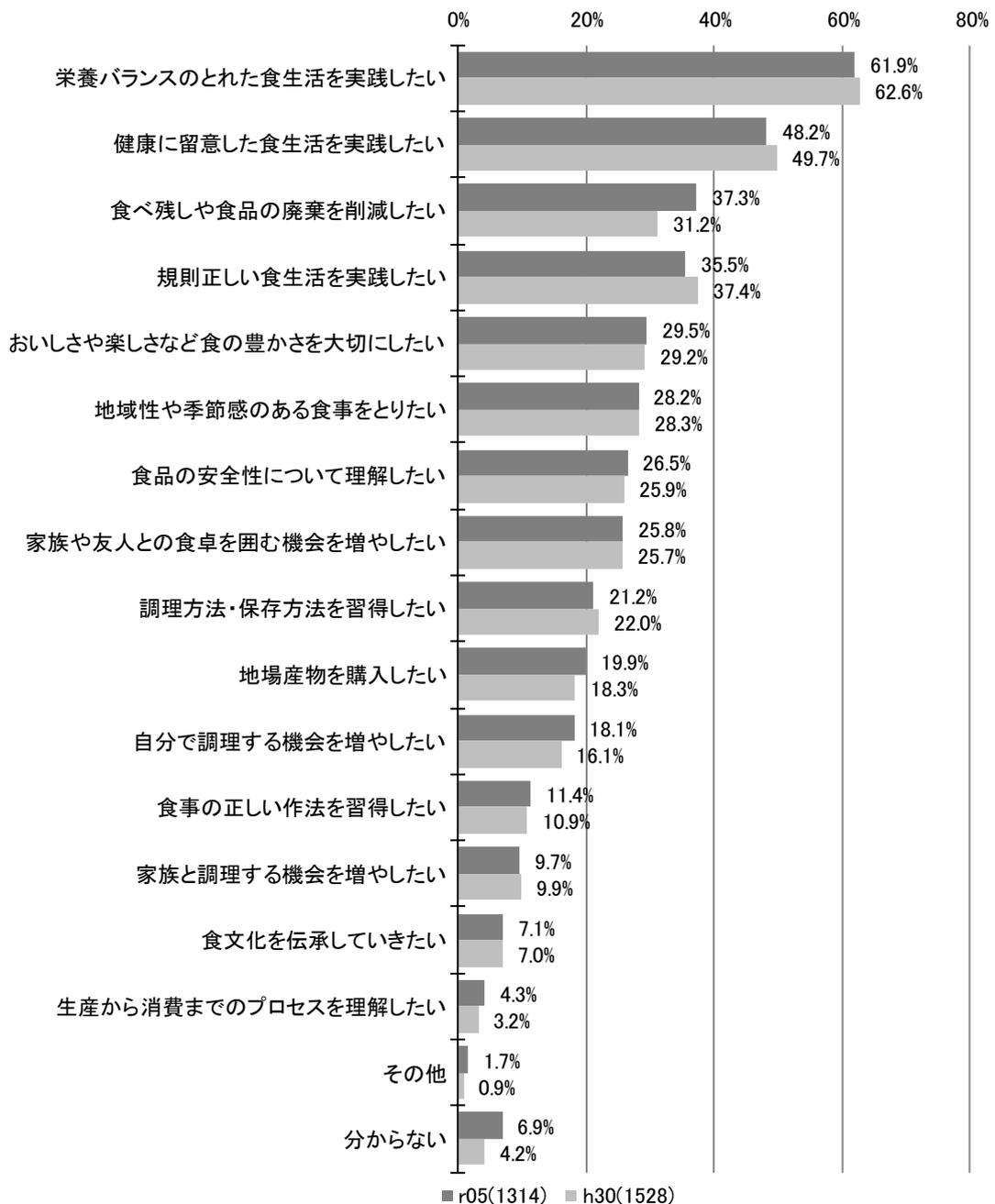
参考 食育への関心（平成 25 年）

問 「食育」に関心がありますか。＜単数回答＞ （上段：回答者数、下段：％）

	合計	ある	どちらかといえば関心がある	どちらかといえば関心がない	ない	無回答
全体	1528	520	567	224	150	67
	100.0%	34.0%	37.1%	14.7%	9.8%	4.4%
男性	649	170	226	122	101	30
	100.0%	26.2%	34.8%	18.8%	15.6%	4.6%
女性	877	349	341	101	49	37
	100.0%	39.8%	38.9%	11.5%	5.6%	4.2%

【問3-6】ふだんの食生活の中で、今後あなたは特にどのようなことに力を入れたいと思いますか。〈複数回答、あてはまるものすべて〉

普段の食生活の中で、今後、特に力を入れたいこととして、61.9%の人が「栄養バランスのとれた食生活を実践したい」と考えており、次いで、48.2%の人が「健康に留意した食生活を実践したい」と考えている。また、「食べ残しや食品の廃棄を削減したい」(37.3%)、「規則正しい食生活を実践したい」(35.5%)と考える人が3割以上となっている。



(上段:回答者数、下段:%)

	全体	栄養バランスのとれた食生活を実践したい	健康に留意した食生活を実践したい	食べ残しや食品の廃棄を削減したい	規則正しい食生活を実践したい	おいしさや楽しさなど食の豊かさを大切にしたい	地域性や季節感のある食事をとりたい	食品の安全性について理解したい	家族や友人との食卓を囲む機会を増やしたい	
全体	1314 100.0%	814 61.9%	634 48.2%	490 37.3%	467 35.5%	388 29.5%	370 28.2%	348 26.5%	339 25.8%	
男性	578 100.0%	336 58.1%	256 44.3%	192 33.2%	214 37.0%	145 25.1%	144 24.9%	116 20.1%	154 26.6%	
20代	39 100.0%	21 53.8%	13 33.3%	10 25.6%	12 30.8%	11 28.2%	7 17.9%	6 15.4%	9 23.1%	
30代	85 100.0%	50 58.8%	36 42.4%	24 28.2%	32 37.6%	20 23.5%	24 28.2%	14 16.5%	29 34.1%	
40代	92 100.0%	48 52.2%	36 39.1%	29 31.5%	31 33.7%	28 30.4%	34 37.0%	21 22.8%	34 37.0%	
50代	104 100.0%	60 57.7%	45 43.3%	39 37.5%	40 38.5%	19 18.3%	21 20.2%	17 16.3%	31 29.8%	
60代	103 100.0%	67 65.0%	61 59.2%	32 31.1%	40 38.8%	27 26.2%	24 23.3%	29 28.2%	11 10.7%	
70代	92 100.0%	54 58.7%	37 40.2%	38 41.3%	32 34.8%	15 16.3%	15 16.3%	11 12.0%	16 17.4%	
80歳以上	61 100.0%	36 59.0%	28 45.9%	19 31.1%	27 44.3%	25 41.0%	19 31.1%	18 29.5%	24 39.3%	
女性	736 100.0%	478 64.9%	378 51.4%	298 40.5%	253 34.4%	243 33.0%	226 30.7%	232 31.5%	185 25.1%	
20代	65 100.0%	40 61.5%	16 24.6%	25 38.5%	30 46.2%	18 27.7%	18 27.7%	15 23.1%	19 29.2%	
30代	91 100.0%	64 70.3%	43 47.3%	40 44.0%	33 36.3%	34 37.4%	39 42.9%	22 24.2%	33 36.3%	
40代	116 100.0%	82 70.7%	66 56.9%	44 37.9%	45 38.8%	40 34.5%	48 41.4%	41 35.3%	38 32.8%	
50代	142 100.0%	92 64.8%	80 56.3%	54 38.0%	41 28.9%	40 28.2%	52 36.6%	52 36.6%	37 26.1%	
60代	113 100.0%	79 69.9%	64 56.6%	63 55.8%	36 31.9%	35 31.0%	36 31.9%	43 38.1%	19 16.8%	
70代	108 100.0%	65 60.2%	60 55.6%	44 40.7%	35 32.4%	38 35.2%	24 22.2%	34 31.5%	18 16.7%	
80歳以上	100 100.0%	55 55.0%	48 48.0%	28 28.0%	33 33.0%	37 37.0%	9 9.0%	25 25.0%	20 20.0%	
住所	176地区	322 100.0%	196 60.9%	171 53.1%	115 35.7%	115 35.7%	109 33.9%	88 27.3%	81 25.2%	83 25.8%
177地区	378 100.0%	241 63.8%	173 45.8%	150 39.7%	136 36.0%	109 28.8%	119 31.5%	109 28.8%	99 26.2%	
178地区	251 100.0%	150 59.8%	122 48.6%	89 35.5%	81 32.3%	72 28.7%	72 28.7%	69 27.5%	63 25.1%	
179地区	361 100.0%	227 62.9%	168 46.5%	135 37.4%	135 37.4%	98 27.1%	91 25.2%	89 24.7%	94 26.0%	

参考 普段の食生活の中で今後特に力を入れたいこと(平成 30 年)

問 ふだんの食生活の中で、今後あなたは特にどのようなことに力を入れたいと思いますか。<複数回答、あてはまるものすべて>

(上段:回答者数、下段:%)

全体	栄養バランスのとれた食生活を実践したい	健康に留意した食生活を実践したい	食べ残しや食品の廃棄を削減したい	規則正しい食生活を実践したい	おいしさや楽しさなど食の豊かさを大切にしたい	地域性や季節感のある食事をとりたい	食品の安全性について理解したい	家族や友人との食卓を囲む機会を増やしたい
1528 100.0%	957 62.6%	760 49.7%	477 31.2%	572 37.4%	446 29.2%	433 28.3%	396 25.9%	393 25.7%

(上段:回答者数、下段:%)

	調理方法・保存方法を習得したい	地場産物を購入したい	自分で調理する機会を増やしたい	食事の正しい作法を習得したい	家族と調理する機会を増やしたい	食文化を伝承していきたい	生産から消費までのプロセスを理解したい	その他	分からない
全体	279 21.2%	262 19.9%	238 18.1%	150 11.4%	127 9.7%	93 7.1%	56 4.3%	22 1.7%	91 6.9%
男性	103 17.8%	97 16.8%	114 19.7%	60 10.4%	46 8.0%	36 6.2%	28 4.8%	9 1.6%	54 9.3%
20代	11 28.2%	6 15.4%	12 30.8%	8 20.5%	1 2.6%	1 2.6%	0 0.0%	2 5.1%	4 10.3%
30代	24 28.2%	11 12.9%	20 23.5%	11 12.9%	11 12.9%	6 7.1%	7 8.2%	3 3.5%	6 7.1%
40代	15 16.3%	24 26.1%	17 18.5%	19 20.7%	14 15.2%	11 12.0%	8 8.7%	0 0.0%	9 9.8%
50代	18 17.3%	22 21.2%	25 24.0%	9 8.7%	5 4.8%	9 8.7%	4 3.8%	2 1.9%	7 6.7%
60代	16 15.5%	17 16.5%	14 13.6%	6 5.8%	5 4.9%	7 6.8%	5 4.9%	1 1.0%	4 3.9%
70代	12 13.0%	10 10.9%	14 15.2%	3 3.3%	2 2.2%	1 1.1%	1 1.1%	1 1.1%	16 17.4%
80歳以上	7 11.5%	7 11.5%	11 18.0%	4 6.6%	8 13.1%	1 1.6%	3 4.9%	0 0.0%	7 11.5%
女性	176 23.9%	165 22.4%	124 16.8%	90 12.2%	81 11.0%	57 7.7%	28 3.8%	13 1.8%	37 5.0%
20代	19 29.2%	12 18.5%	23 35.4%	21 32.3%	6 9.2%	7 10.8%	3 4.6%	1 1.5%	1 1.5%
30代	27 29.7%	19 20.9%	21 23.1%	26 28.6%	19 20.9%	8 8.8%	2 2.2%	0 0.0%	3 3.3%
40代	38 32.8%	32 27.6%	25 21.6%	19 16.4%	24 20.7%	14 12.1%	10 8.6%	2 1.7%	6 5.2%
50代	46 32.4%	43 30.3%	22 15.5%	14 9.9%	16 11.3%	12 8.5%	7 4.9%	3 2.1%	1 0.7%
60代	27 23.9%	22 19.5%	15 13.3%	6 5.3%	7 6.2%	6 5.3%	2 1.8%	3 2.7%	3 2.7%
70代	11 10.2%	26 24.1%	11 10.2%	2 1.9%	4 3.7%	6 5.6%	2 1.9%	1 0.9%	9 8.3%
80歳以上	7 7.0%	10 10.0%	7 7.0%	2 2.0%	5 5.0%	4 4.0%	2 2.0%	3 3.0%	14 14.0%
住所	78 24.2%	68 21.1%	67 20.8%	43 13.4%	31 9.6%	27 8.4%	9 2.8%	2 0.6%	28 8.7%
177地区	79 20.9%	81 21.4%	67 17.7%	43 11.4%	40 10.6%	36 9.5%	21 5.6%	10 2.6%	26 6.9%
178地区	47 18.7%	52 20.7%	39 15.5%	28 11.2%	24 9.6%	13 5.2%	9 3.6%	2 0.8%	18 7.2%
179地区	75 20.8%	61 16.9%	64 17.7%	36 10.0%	32 8.9%	17 4.7%	17 4.7%	8 2.2%	18 5.0%

参考 普段の食生活の中で今後特に力を入れたいこと(平成 30 年)

問 ふだんの食生活の中で、今後あなたは特にどのようなことに力を入れたいと思いますか。<複数回答、あてはまるものすべて>

(上段:回答者数、下段:%)

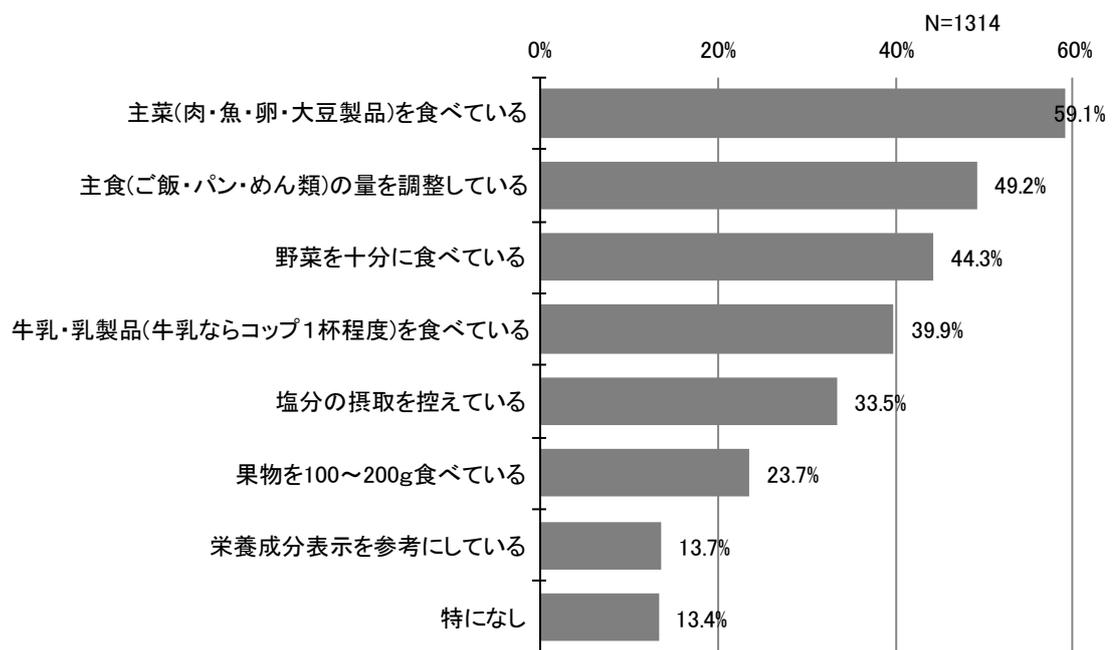
調理方法・保存方法を習得したい	地場産物を購入したい	自分で調理する機会を増やしたい	食事の正しい作法を習得したい	家族と調理する機会を増やしたい	食文化を伝承していきたい	生産から消費までのプロセスを理解したい	その他	分からない
336 22.0%	280 18.3%	246 16.1%	166 10.9%	151 9.9%	107 7.0%	49 3.2%	14 0.9%	64 4.2%

【問3-7】食生活で具体的に気を付けていることは何ですか。

<複数回答、あてはまるものすべて>

食生活で気を付けていることとしては、59.1%の人が「主菜(肉・魚・卵・大豆製品)を食べている」を、49.2%の人が「主食(ご飯・パン・めん類)の量を調整している」を挙げている。次いで、「野菜を十分に食べている」(44.3%)、「牛乳・乳製品(牛乳ならコップ1杯程度)を食べている」(39.9%)、「塩分の摂取を控えている」(33.5%)となっている。

また、「特になし」は 13.4%で、男性(18.2%)が女性(9.6%)のほぼ倍の割合となっている。また、年齢が上がるにつれ「特になし」の割合は低くなり、高齢になるほど各項目について気を付けている人の割合が高くなる傾向にある。



(上段:回答者数、下段:%)

	全体	主菜(肉・魚・卵・大豆製品)を食べている	主食(ご飯・パン・めん類)の量を調整している	野菜を十分に食べている	牛乳・乳製品(牛乳ならコップ1杯程度)を食べている	塩分の摂取を控えている	果物を100~200g食べている	栄養成分表示を参考にしている	特になし	
全体	1314 100.0%	777 59.1%	646 49.2%	582 44.3%	524 39.9%	440 33.5%	311 23.7%	180 13.7%	176 13.4%	
男性	578 100.0%	289 50.0%	255 44.1%	224 38.8%	196 33.9%	161 27.9%	104 18.0%	79 13.7%	105 18.2%	
20代	39 100.0%	10 25.6%	10 25.6%	13 33.3%	5 12.8%	4 10.3%	0 0.0%	9 23.1%	12 30.8%	
30代	85 100.0%	35 41.2%	28 32.9%	33 38.8%	15 17.6%	12 14.1%	5 5.9%	17 20.0%	21 24.7%	
40代	92 100.0%	45 48.9%	35 38.0%	40 43.5%	24 26.1%	23 25.0%	5 5.4%	14 15.2%	20 21.7%	
50代	104 100.0%	37 35.6%	41 39.4%	39 37.5%	29 27.9%	20 19.2%	10 9.6%	13 12.5%	22 21.2%	
60代	103 100.0%	55 53.4%	51 49.5%	35 34.0%	40 38.8%	40 38.8%	23 22.3%	13 12.6%	14 13.6%	
70代	92 100.0%	59 64.1%	46 50.0%	36 39.1%	46 50.0%	29 31.5%	27 29.3%	4 4.3%	13 14.1%	
80歳以上	61 100.0%	47 77.0%	43 70.5%	27 44.3%	36 59.0%	33 54.1%	34 55.7%	9 14.8%	3 4.9%	
女性	736 100.0%	488 66.3%	391 53.1%	358 48.6%	328 44.6%	279 37.9%	207 28.1%	101 13.7%	71 9.6%	
20代	65 100.0%	24 36.9%	27 41.5%	31 47.7%	16 24.6%	9 13.8%	9 13.8%	11 16.9%	9 13.8%	
30代	91 100.0%	53 58.2%	33 36.3%	40 44.0%	29 31.9%	18 19.8%	12 13.2%	11 12.1%	12 13.2%	
40代	116 100.0%	70 60.3%	58 50.0%	56 48.3%	33 28.4%	30 25.9%	13 11.2%	17 14.7%	16 13.8%	
50代	142 100.0%	97 68.3%	84 59.2%	65 45.8%	60 42.3%	50 35.2%	24 16.9%	25 17.6%	13 9.2%	
60代	113 100.0%	85 75.2%	67 59.3%	53 46.9%	63 55.8%	50 44.2%	33 29.2%	12 10.6%	5 4.4%	
70代	108 100.0%	85 78.7%	61 56.5%	65 60.2%	63 58.3%	63 58.3%	60 55.6%	12 11.1%	7 6.5%	
80歳以上	100 100.0%	73 73.0%	60 60.0%	47 47.0%	63 63.0%	58 58.0%	55 55.0%	12 12.0%	9 9.0%	
住所	176地区	322 100.0%	185 57.5%	155 48.1%	136 42.2%	128 39.8%	96 29.8%	76 23.6%	51 15.8%	46 14.3%
177地区	378 100.0%	223 59.0%	183 48.4%	170 45.0%	143 37.8%	138 36.5%	93 24.6%	47 12.4%	48 12.7%	
178地区	251 100.0%	154 61.4%	137 54.6%	124 49.4%	105 41.8%	90 35.9%	66 26.3%	28 11.2%	29 11.6%	
179地区	361 100.0%	214 59.3%	170 47.1%	151 41.8%	147 40.7%	116 32.1%	76 21.1%	54 15.0%	53 14.7%	

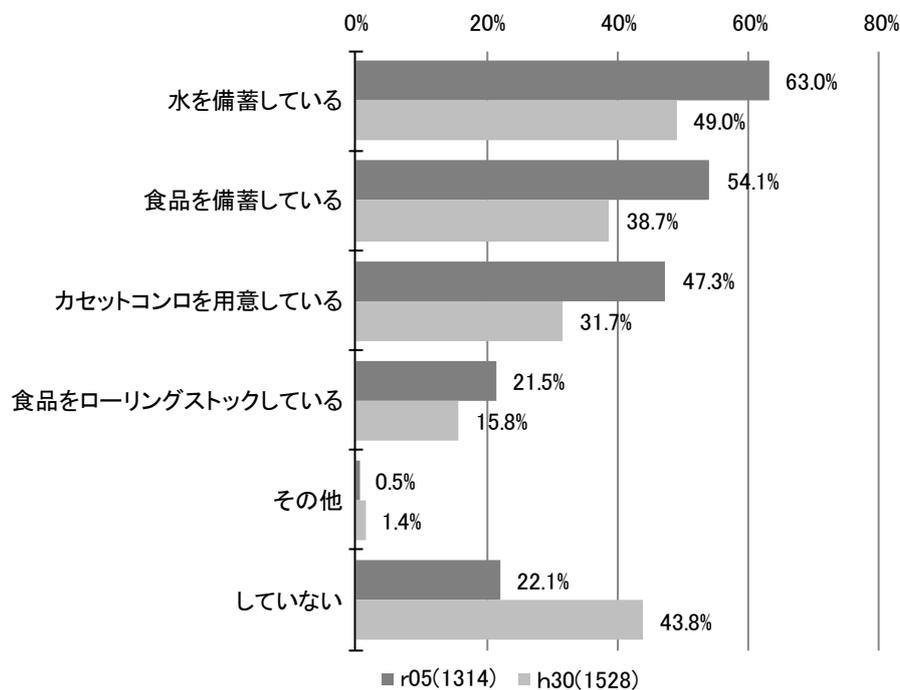
【問3-8】災害時のためにどんな食の備えをしていますか。

<複数回答、あてはまるものすべて>

災害時のための食の備えとしては、「水を備蓄している」が63.0%で最も多く、次いで、「食品を備蓄している」が54.1%、「カセットコンロを用意している」が47.3%となっている。「食品をローリングストック※している」は21.5%であった。

近年の防災意識の高まりからか、「していない」と回答した人は、前回(平成30年)調査(43.8%)から22.1%へと半減している。

※ 「ローリングストック」とは、定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足していく備蓄方法。



* 前回調査では、「災害時のための食の備えをしていますか。」(選択肢 1 している 2 していない)を聞き、「1 している」の場合に、「災害時についてどんな備えをしていますか。」を尋ねた。前回調査結果を再集計し、グラフを作成している。

(上段:回答者数、下段:%)

	全体	水を備蓄している	食品を備蓄している	カセットコンロを用意している	食品をローリングストックしている	その他	していない	
全体	1314 100.0%	828 63.0%	711 54.1%	622 47.3%	282 21.5%	7 0.5%	290 22.1%	
男性	578 100.0%	335 58.0%	290 50.2%	256 44.3%	110 19.0%	0 0.0%	150 26.0%	
20代	39 100.0%	20 51.3%	17 43.6%	7 17.9%	3 7.7%	0 0.0%	15 38.5%	
30代	85 100.0%	43 50.6%	43 50.6%	29 34.1%	18 21.2%	0 0.0%	27 31.8%	
40代	92 100.0%	57 62.0%	50 54.3%	47 51.1%	22 23.9%	0 0.0%	20 21.7%	
50代	104 100.0%	55 52.9%	44 42.3%	51 49.0%	17 16.3%	0 0.0%	25 24.0%	
60代	103 100.0%	66 64.1%	58 56.3%	46 44.7%	26 25.2%	0 0.0%	26 25.2%	
70代	92 100.0%	56 60.9%	44 47.8%	51 55.4%	13 14.1%	0 0.0%	23 25.0%	
80歳以上	61 100.0%	37 60.7%	33 54.1%	23 37.7%	11 18.0%	0 0.0%	14 23.0%	
女性	736 100.0%	493 67.0%	421 57.2%	366 49.7%	172 23.4%	7 1.0%	140 19.0%	
20代	65 100.0%	34 52.3%	25 38.5%	15 23.1%	4 6.2%	1 1.5%	24 36.9%	
30代	91 100.0%	62 68.1%	48 52.7%	39 42.9%	18 19.8%	2 2.2%	18 19.8%	
40代	116 100.0%	74 63.8%	69 59.5%	68 58.6%	34 29.3%	0 0.0%	23 19.8%	
50代	142 100.0%	98 69.0%	81 57.0%	75 52.8%	28 19.7%	1 0.7%	19 13.4%	
60代	113 100.0%	82 72.6%	68 60.2%	63 55.8%	33 29.2%	1 0.9%	14 12.4%	
70代	108 100.0%	74 68.5%	74 68.5%	60 55.6%	36 33.3%	0 0.0%	19 17.6%	
80歳以上	100 100.0%	68 68.0%	55 55.0%	46 46.0%	19 19.0%	2 2.0%	23 23.0%	
住所	176地区	322 100.0%	195 60.6%	159 49.4%	136 42.2%	59 18.3%	0 0.0%	80 24.8%
177地区	378 100.0%	249 65.9%	212 56.1%	180 47.6%	79 20.9%	3 0.8%	77 20.4%	
178地区	251 100.0%	158 62.9%	147 58.6%	126 50.2%	66 26.3%	2 0.8%	55 21.9%	
179地区	361 100.0%	225 62.3%	192 53.2%	178 49.3%	78 21.6%	2 0.6%	78 21.6%	

参考 災害時の食の備え(平成30年)

(上段:回答者数、下段:%)

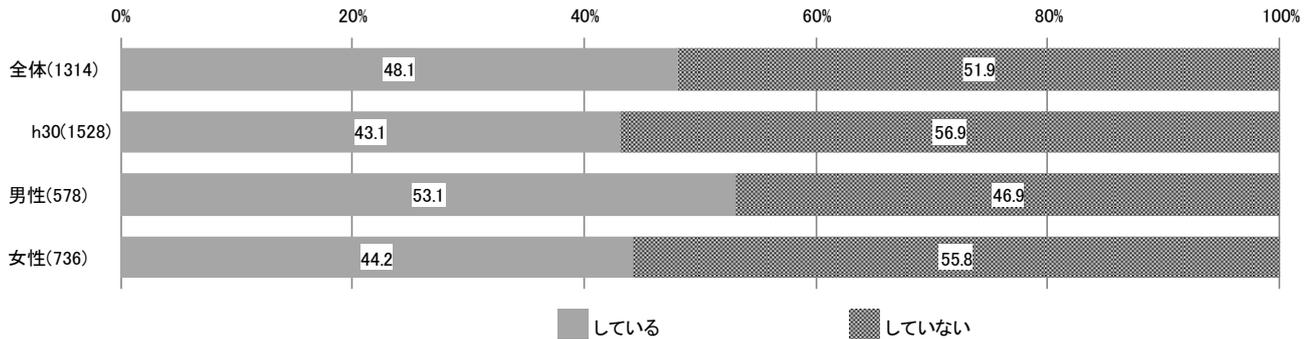
全体	水を備蓄している	食品を備蓄している	カセットコンロを用意している	食品をローリングストックしている	その他	していない
1528 100.0%	748 49.0%	592 38.7%	484 31.7%	241 15.8%	22 1.4%	670 43.8%

4. 身体活動・運動について

【問4-1】現在、体力や健康を維持するため、運動やスポーツ(買い物や通勤などの日常生活上の動きを除く)をしていますか。〈単数回答〉

体力や健康を維持するため、運動やスポーツをしている人は、48.1%となっている。

性・年齢別に見ると、男性で運動やスポーツをしている人は 53.1%で、女性(44.2%)を上回っている。女性の20~40代では、運動やスポーツをしている人の割合が他の年代に比べると低く、3~4割となっている。



				(上段:回答者数、下段:%)						
		合計	している	していない						
全体	合計	1314	632	682	住所	合計	322	153	169	
		100.0%	48.1%	51.9%		176地区	100.0%	47.5%	52.5%	
	男性	合計	578	307		271	177地区	378	176	202
			100.0%	53.1%		46.9%	178地区	251	127	124
	20代	39	20	19		179地区	361	175	186	
		100.0%	51.3%	48.7%			100.0%	48.5%	51.5%	
	30代	85	37	48						
		100.0%	43.5%	56.5%						
	40代	92	44	48						
		100.0%	47.8%	52.2%						
50代	104	50	54							
	100.0%	48.1%	51.9%							
60代	103	55	48							
	100.0%	53.4%	46.6%							
70代	92	54	38							
	100.0%	58.7%	41.3%							
80歳以上	61	46	15							
	100.0%	75.4%	24.6%							
女性	合計	736	325	411						
		100.0%	44.2%	55.8%						
	20代	65	24	41						
		100.0%	36.9%	63.1%						
	30代	91	30	61						
		100.0%	33.0%	67.0%						
	40代	116	35	81						
		100.0%	30.2%	69.8%						
50代	142	61	81							
	100.0%	43.0%	57.0%							
60代	113	56	57							
	100.0%	49.6%	50.4%							
70代	108	65	43							
	100.0%	60.2%	39.8%							
80歳以上	100	53	47							
	100.0%	53.0%	47.0%							

参考 スポーツの実施状況(平成30年)

問 現在、体力や健康を維持するため、運動やスポーツをしていますか。〈単数回答〉

(上段:回答者数、下段:%)

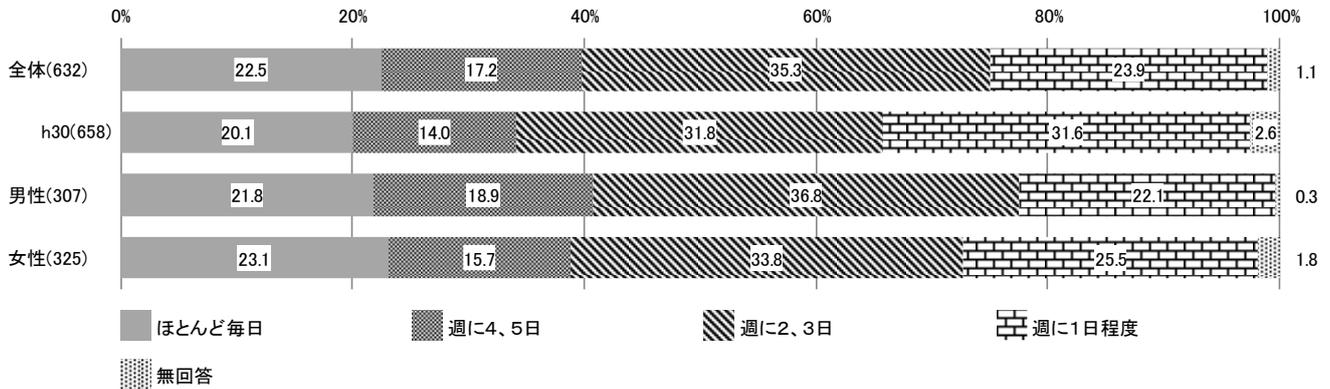
合計	している	していない
1528	658	870
100.0%	43.1%	56.9%

【問4-1-1】(問4-1で「1 している」と回答した方のみ)

週に何回程度していますか。〈単数回答〉

運動やスポーツをしている場合のその頻度は、「週に2、3日」が35.3%で最も多く、次いで、「週に1日程度」が23.9%となっている。「ほとんど毎日」運動する人は22.5%である。

週に2日以上運動している人の割合は75.0%(男性77.5%、女性72.6%)で、前回(平成30年)調査(65.8%)よりも増加している。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	ほとんど毎日	週に4、5日	週に2、3日	週に1日程度	無回答
全体	632	142	109	223	151	7
	100.0%	22.5%	17.2%	35.3%	23.9%	1.1%
男性	307	67	58	113	68	1
	100.0%	21.8%	18.9%	36.8%	22.1%	0.3%
女性	325	75	51	110	83	6
	100.0%	23.1%	15.7%	33.8%	25.5%	1.8%
20代	20	2	1	10	7	0
	100.0%	10.0%	5.0%	50.0%	35.0%	0.0%
30代	37	3	7	16	11	0
	100.0%	8.1%	18.9%	43.2%	29.7%	0.0%
40代	44	8	9	16	11	0
	100.0%	18.2%	20.5%	36.4%	25.0%	0.0%
50代	50	5	10	20	15	0
	100.0%	10.0%	20.0%	40.0%	30.0%	0.0%
60代	55	15	9	17	14	0
	100.0%	27.3%	16.4%	30.9%	25.5%	0.0%
70代	54	15	12	19	7	1
	100.0%	27.8%	22.2%	35.2%	13.0%	1.9%
80歳以上	46	19	10	14	3	0
	100.0%	41.3%	21.7%	30.4%	6.5%	0.0%
20代	24	2	3	10	9	0
	100.0%	8.3%	12.5%	41.7%	37.5%	0.0%
30代	30	7	6	8	9	0
	100.0%	23.3%	20.0%	26.7%	30.0%	0.0%
40代	35	7	4	10	14	0
	100.0%	20.0%	11.4%	28.6%	40.0%	0.0%
50代	61	12	10	18	21	0
	100.0%	19.7%	16.4%	29.5%	34.4%	0.0%
60代	56	16	8	21	10	1
	100.0%	28.6%	14.3%	37.5%	17.9%	1.8%
70代	65	16	13	20	13	3
	100.0%	24.6%	20.0%	30.8%	20.0%	4.6%
80歳以上	53	14	7	23	7	2
	100.0%	26.4%	13.2%	43.4%	13.2%	3.8%
住所	153	43	25	47	38	0
176地区	100.0%	28.1%	16.3%	30.7%	24.8%	0.0%
177地区	176	34	28	65	45	4
	100.0%	19.3%	15.9%	36.9%	25.6%	2.3%
178地区	127	28	26	47	24	2
	100.0%	22.0%	20.5%	37.0%	18.9%	1.6%
179地区	175	37	30	63	44	1
	100.0%	21.1%	17.1%	36.0%	25.1%	0.6%

参考 運動の実施頻度(平成30年)

問 週に何回程度していますか。〈単数回答〉

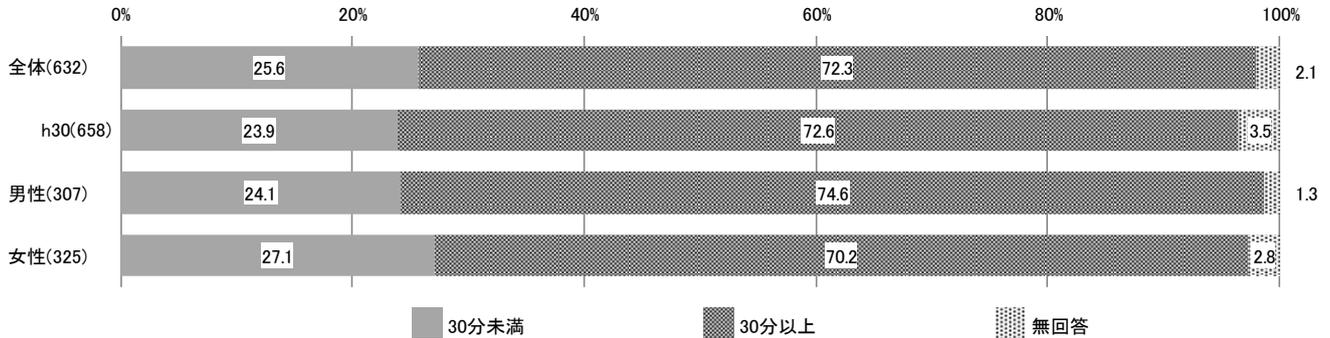
(上段:回答者数、下段:%)

合計	ほとんど毎日	週に4、5日	週に2、3日	週に1日程度	無回答
658	132	92	209	208	17
100.0%	20.1%	14.0%	31.8%	31.6%	2.6%

【問4-1-2】(問4-1で「1 している」と回答した方のみ)

1回にどの程度の時間、実施していますか。〈単数回答〉

運動の一回当たりの実施時間は、30分以上行う人が72.3%となっている。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	30分未満	30分以上	無回答
全体	632	162	457	13
	100.0%	25.6%	72.3%	2.1%
男性	307	74	229	4
	100.0%	24.1%	74.6%	1.3%
20代	20	4	16	0
	100.0%	20.0%	80.0%	0.0%
30代	37	11	26	0
	100.0%	29.7%	70.3%	0.0%
40代	44	12	31	1
	100.0%	27.3%	70.5%	2.3%
50代	50	3	47	0
	100.0%	6.0%	94.0%	0.0%
60代	55	9	46	0
	100.0%	16.4%	83.6%	0.0%
70代	54	14	37	3
	100.0%	25.9%	68.5%	5.6%
80歳以上	46	20	26	0
	100.0%	43.5%	56.5%	0.0%
女性	325	88	228	9
	100.0%	27.1%	70.2%	2.8%
20代	24	5	19	0
	100.0%	20.8%	79.2%	0.0%
30代	30	11	19	0
	100.0%	36.7%	63.3%	0.0%
40代	35	11	24	0
	100.0%	31.4%	68.6%	0.0%
50代	61	14	46	1
	100.0%	23.0%	75.4%	1.6%
60代	56	9	46	1
	100.0%	16.1%	82.1%	1.8%
70代	65	19	43	3
	100.0%	29.2%	66.2%	4.6%
80歳以上	53	18	31	4
	100.0%	34.0%	58.5%	7.5%

	合計	30分未満	30分以上	無回答
176地区	153	45	103	5
	100.0%	29.4%	67.3%	3.3%
177地区	176	44	129	3
	100.0%	25.0%	73.3%	1.7%
178地区	127	32	92	3
	100.0%	25.2%	72.4%	2.4%
179地区	175	40	133	2
	100.0%	22.9%	76.0%	1.1%
いる	260	39	220	1
	100.0%	15.0%	84.6%	0.4%
いない	356	119	234	3
	100.0%	33.4%	65.7%	0.8%

参考 運動の一回当たりの実施時間(平成25年)

問 1回にどの程度の時間、実施していますか。〈単数回答〉

(上段:回答者数、下段:%)

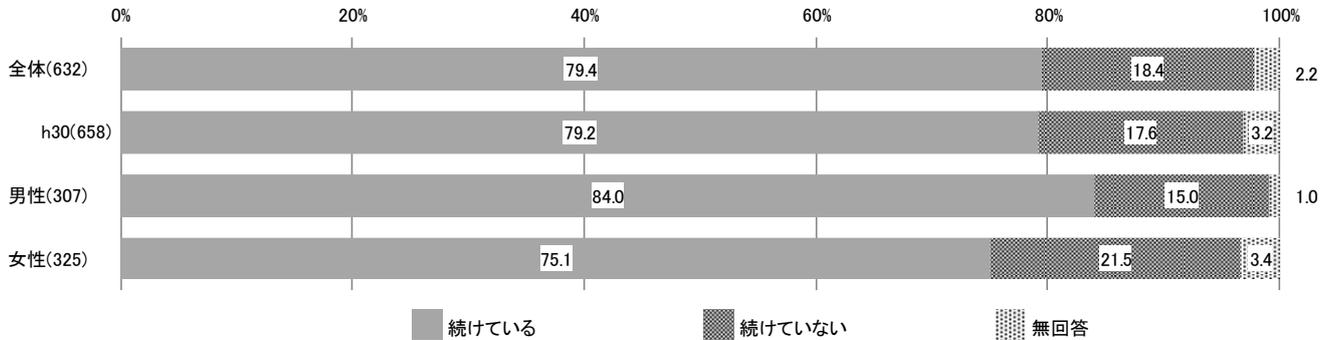
合計	30分未満	30分以上	無回答
658	157	478	23
100.0%	23.9%	72.6%	3.5%

【問4-1-3】(問4-1で「1 している」と回答した方のみ)

その運動は1年以上続けていますか。＜単数回答＞

運動を1年以上継続している人は79.4%を占める。

男女別に見ると、運動を1年以上続けている人は、男性では84.0%で女性(75.1%)を上回っている。女性の20～30代で運動を1年以上続けている人は半数未満となっている。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	続けている	続けていない	無回答
全体	632	502	116	14
	100.0%	79.4%	18.4%	2.2%
男性	307	258	46	3
	100.0%	84.0%	15.0%	1.0%
20代	20	15	5	0
	100.0%	75.0%	25.0%	0.0%
30代	37	28	9	0
	100.0%	75.7%	24.3%	0.0%
40代	44	34	9	1
	100.0%	77.3%	20.5%	2.3%
50代	50	45	5	0
	100.0%	90.0%	10.0%	0.0%
60代	55	49	6	0
	100.0%	89.1%	10.9%	0.0%
70代	54	47	5	2
	100.0%	87.0%	9.3%	3.7%
80歳以上	46	39	7	0
	100.0%	84.8%	15.2%	0.0%
女性	325	244	70	11
	100.0%	75.1%	21.5%	3.4%
20代	24	11	13	0
	100.0%	45.8%	54.2%	0.0%
30代	30	14	16	0
	100.0%	46.7%	53.3%	0.0%
40代	35	26	9	0
	100.0%	74.3%	25.7%	0.0%
50代	61	46	14	1
	100.0%	75.4%	23.0%	1.6%
60代	56	46	9	1
	100.0%	82.1%	16.1%	1.8%
70代	65	56	5	4
	100.0%	86.2%	7.7%	6.2%
80歳以上	53	44	4	5
	100.0%	83.0%	7.5%	9.4%

	合計	続けている	続けていない	無回答
176地区	153	114	35	4
	100.0%	74.5%	22.9%	2.6%
177地区	176	148	25	3
	100.0%	84.1%	14.2%	1.7%
178地区	127	99	23	5
	100.0%	78.0%	18.1%	3.9%
179地区	175	140	33	2
	100.0%	80.0%	18.9%	1.1%
いる	260	221	37	2
	100.0%	85.0%	14.2%	0.8%
いない	356	275	78	3
	100.0%	77.2%	21.9%	0.8%

参考 運動の継続期間(平成30年)

問 その運動は1年以上続けていますか。＜単数回答＞

(上段:回答者数、下段:%)

合計	続けている	続けていない	無回答
658	521	116	21
100.0%	79.2%	17.6%	3.2%

【練馬区健康づくりサポートプラン(令和2～6年度)指標】

【健康日本 21(第三次)指標】

【問4-1～4-1-3】運動習慣者*の割合

今回の調査結果に基づき算出した運動習慣者の割合は、21.0%である。男性の運動習慣者の割合は26.3%で女性(16.8%)を9.5ポイント上回っている。

※ 運動習慣者:健康日本 21 では、「1回 30 分以上の運動を、週2回以上実施し、1年以上継続している者」を言う。

【健康日本 21 の目標値】

[第三次]

・運動習慣者の割合 40%以上

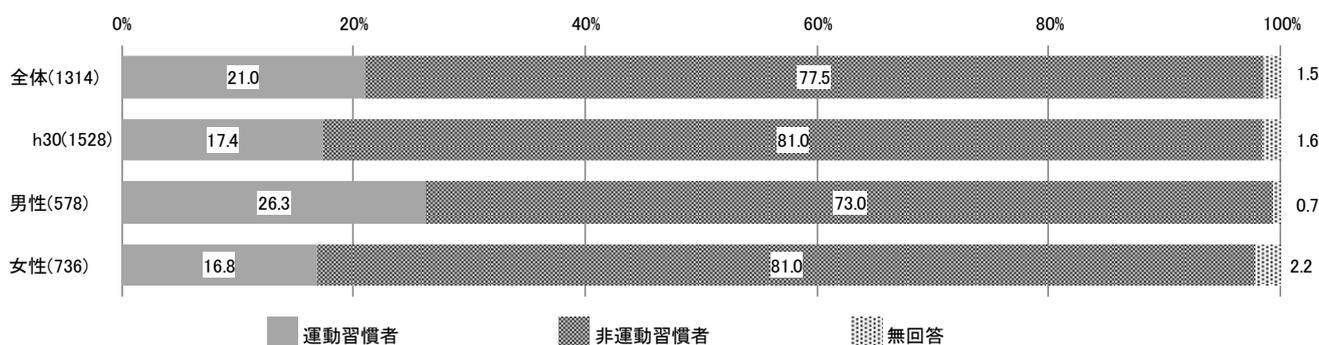
- ・ 男性 20 歳以上 65 歳未満 30%以上、65 歳以上 50%以上
- ・ 女性 20 歳以上 65 歳未満 30%以上、65 歳以上 50%以上

[第二次(参考)]

- ・ 男性 20 歳以上 65 歳未満 36%以上、65 歳以上 58%以上
- ・ 女性 20 歳以上 65 歳未満 33%以上、65 歳以上 48%以上

今回の調査結果に基づき算出した運動習慣者の割合は、男性で20歳以上65歳未満21.6%、65歳以上35.7%、女性では20歳以上65歳未満13.4%、65歳以上23.1%となっており、いずれも目標値を大きく下回っている。

男性では、30代で16.5%、20代と40代で2割、女性は20～40代で1割程度となっており、男女共に50歳未満の運動習慣者の割合が低くなっている。



(上段:回答者数、下段:%)

		合計	運動習慣者	非運動習慣者	無回答
全体		1314	276	1018	20
		100.0%	21.0%	77.5%	1.5%
男性		578	152	422	4
		100.0%	26.3%	73.0%	0.7%
20代		39	8	31	0
		100.0%	20.5%	79.5%	0.0%
30代		85	14	71	0
		100.0%	16.5%	83.5%	0.0%
40代		92	19	72	1
		100.0%	20.7%	78.3%	1.1%
50代		104	28	76	0
		100.0%	26.9%	73.1%	0.0%
60代		103	31	72	0
		100.0%	30.1%	69.9%	0.0%
70代		92	32	57	3
		100.0%	34.8%	62.0%	3.3%
80歳以上		61	20	41	0
		100.0%	32.8%	67.2%	0.0%
女性		736	124	596	16
		100.0%	16.8%	81.0%	2.2%
20代		65	6	59	0
		100.0%	9.2%	90.8%	0.0%
30代		91	8	83	0
		100.0%	8.8%	91.2%	0.0%
40代		116	9	107	0
		100.0%	7.8%	92.2%	0.0%
50代		142	23	118	1
		100.0%	16.2%	83.1%	0.7%
60代		113	29	82	2
		100.0%	25.7%	72.6%	1.8%
70代		108	29	73	6
		100.0%	26.9%	67.6%	5.6%
80歳以上		100	20	73	7
		100.0%	20.0%	73.0%	7.0%
住所	176地区	322	57	260	5
		100.0%	17.7%	80.7%	1.6%
177地区		378	80	293	5
		100.0%	21.2%	77.5%	1.3%
178地区		251	58	187	6
		100.0%	23.1%	74.5%	2.4%
179地区		361	81	276	4
		100.0%	22.4%	76.5%	1.1%

参考 運動習慣者(平成30年、平成25年、平成21年、平成14年)

(単位:%)

	全体				男性				女性			
	H30	H25	H21	H14	H30	H25	H21	H14	H30	H25	H21	H14
全体	17.4	20.8	20.8	16.9	20.2	23.2	25.1	18.3	15.4	19.0	17.8	15.9
20歳代	6.9	9.5	11.9	6.8	11.5	12.2	15.4	10.8	3.8	7.1	10.1	4.5
30歳代	9.9	7.5	12.7	9.0	17.3	11.7	14.6	12.7	5.1	5.0	11.5	6.4
40歳代	10.6	14.6	13.0	13.9	12.3	18.7	15.9	12.8	9.5	12.2	11.1	14.7
50歳代	15.1	20.4	22.6	17.1	16.8	16.0	19.7	15.9	13.7	23.3	24.5	18.1
60歳代	23.2	31.5	31.5	25.9	21.5	34.0	32.2	20.0	24.6	29.4	30.9	31.0
70歳以上	27.1	28.2	25.8	25.5	30.0	30.8	38.1	33.3	24.9	26.2	16.8	18.7

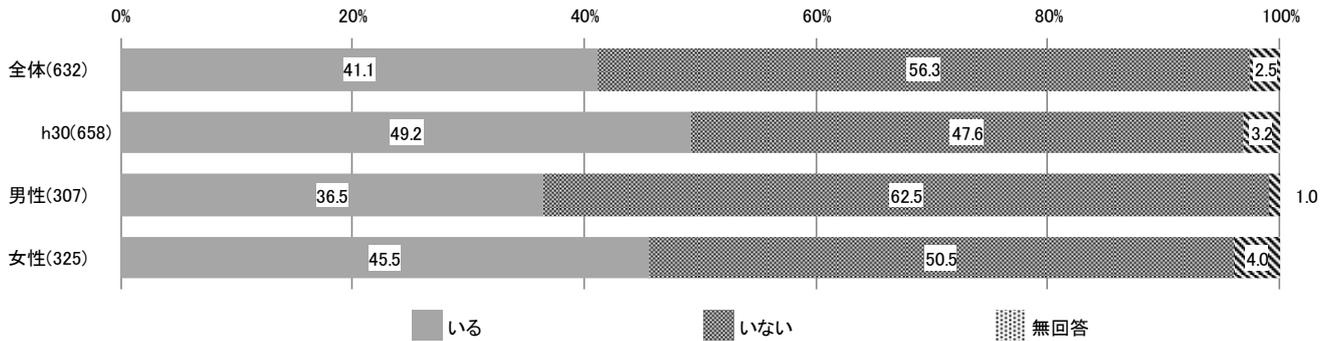
【問4-1-4】(問4-1で「1 している」と回答した方のみ)

あなたは運動しようと思う時、一緒に運動する仲間いますか。＜単数回答＞

運動する際に一緒に運動する仲間のいる人は41.1%となっている。

女性では、仲間のいる人が45.5%であり、男性(36.5%)に比べて仲間のいる人の割合が9.0ポイント高くなっている。

前回(平成30年)調査と比べると、仲間のいる人の割合は49.2%から8.1ポイント減っており、女性では、前回(56.6%)より11.1ポイントの減少となっている。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	いる	いない	無回答	
全体	632	260	356	16	
	100.0%	41.1%	56.3%	2.5%	
男性	307	112	192	3	
	100.0%	36.5%	62.5%	1.0%	
20代	20	12	8	0	
	100.0%	60.0%	40.0%	0.0%	
	30代	37	11	26	0
		100.0%	29.7%	70.3%	0.0%
	40代	44	11	32	1
		100.0%	25.0%	72.7%	2.3%
	50代	50	17	33	0
		100.0%	34.0%	66.0%	0.0%
	60代	55	23	32	0
		100.0%	41.8%	58.2%	0.0%
70代	54	22	30	2	
	100.0%	40.7%	55.6%	3.7%	
80歳以上	46	15	31	0	
	100.0%	32.6%	67.4%	0.0%	
女性	325	148	164	13	
	100.0%	45.5%	50.5%	4.0%	
20代	24	10	14	0	
	100.0%	41.7%	58.3%	0.0%	
	30代	30	12	18	0
		100.0%	40.0%	60.0%	0.0%
	40代	35	13	21	1
		100.0%	37.1%	60.0%	2.9%
	50代	61	25	35	1
		100.0%	41.0%	57.4%	1.6%
	60代	56	23	32	1
		100.0%	41.1%	57.1%	1.8%
70代	65	32	29	4	
	100.0%	49.2%	44.6%	6.2%	
80歳以上	53	33	14	6	
	100.0%	62.3%	26.4%	11.3%	
住所	176地区	62	86	5	
	100.0%	40.5%	56.2%	3.3%	
	177地区	176	79	94	3
	100.0%	44.9%	53.4%	1.7%	
178地区	127	51	71	5	
	100.0%	40.2%	55.9%	3.9%	
179地区	175	67	105	3	
	100.0%	38.3%	60.0%	1.7%	

参考 運動する仲間の有無(平成 30 年)

問 あなたは運動しようと思う時、一緒に運動する仲間はいますか。〈単数回答〉

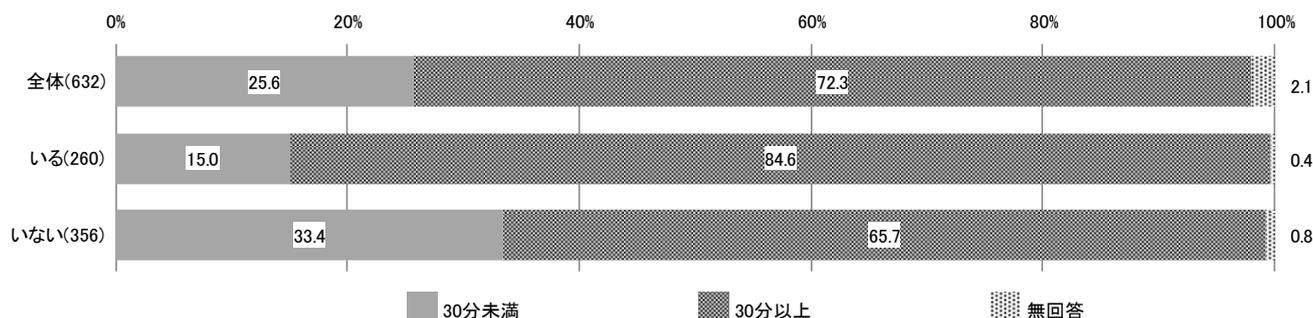
(上段:回答者数、下段:%)

合計	いる	いない	無回答
658	324	313	21
100.0%	49.2%	47.6%	3.2%

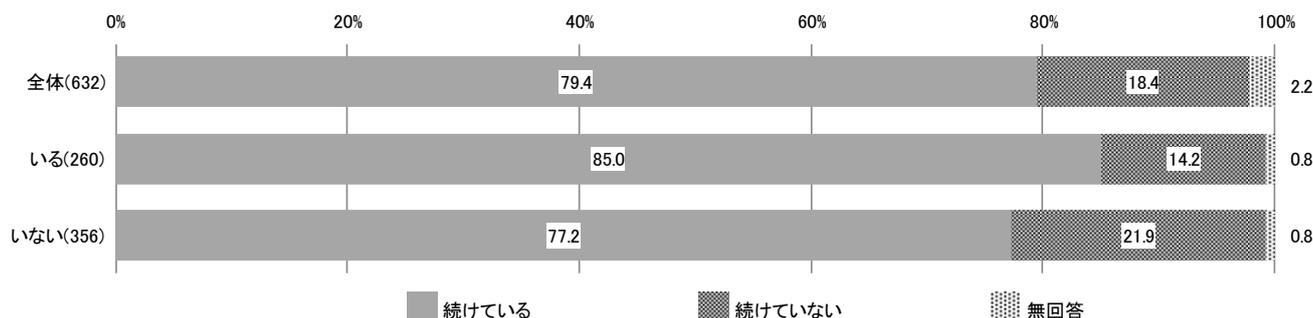
仲間の有無(問4-1-4)別に、運動の継続時間および継続期間を見ると、30分以上運動する人は仲間がいる場合は84.6%であり、仲間がいない場合(65.7%)よりも18.9ポイント高くなっている。また、1年以上運動を継続している人は仲間がいる場合は85.0%であり、仲間がいない場合(77.2%)よりも7.8ポイント高くなっている。

継続時間、継続期間のいずれも仲間がいる場合の方が、仲間がいない場合を上回っており、特に継続時間でその傾向が強くなっている。

【問4-1-2】1回にどの程度の時間、実施していますか。



【問4-1-3】その運動は1年以上続けていますか。



【問4-1-5】(問4-1で「1 している」と回答した方のみ)

あなたは運動を実践することによってどのような効果を期待していますか。

<複数回答、3つまで>

運動やスポーツをする人が期待する効果としては、「生活習慣病や肥満の予防・改善」が62.7%で最も多く、次いで、「健康づくりの効果」が53.5%、「ストレス解消」が39.7%となっている。

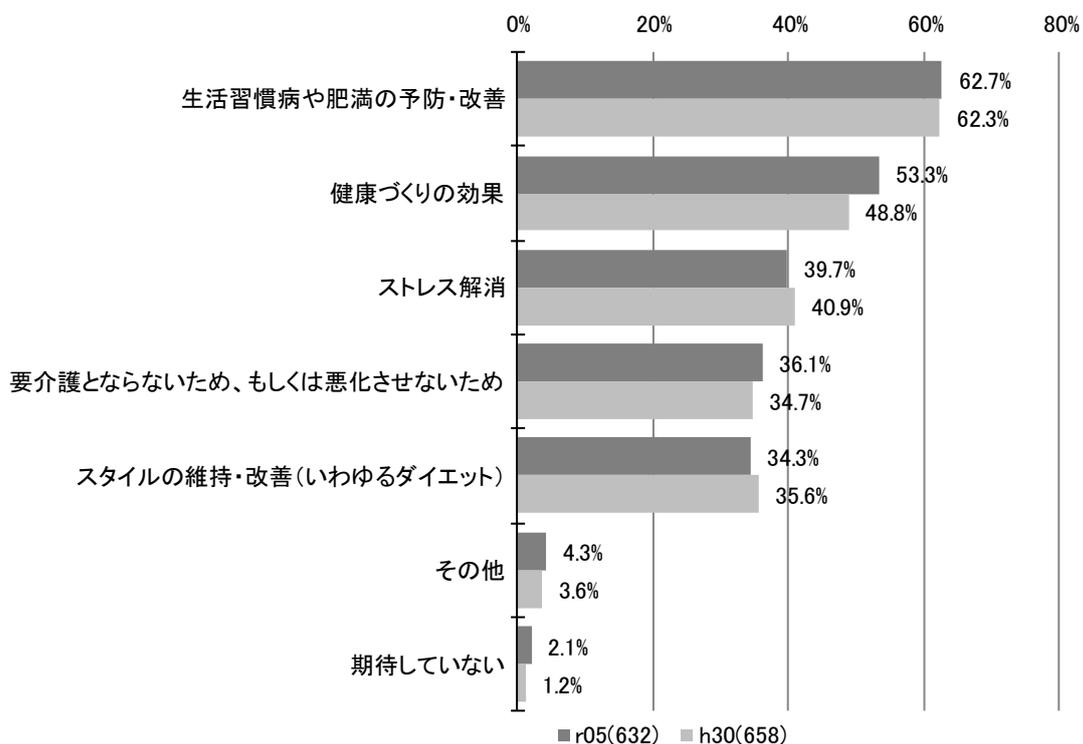
性・年齢別に見ると、「生活習慣病や肥満の予防・改善」を挙げる人は、男性(67.1%)が女性(58.5%)よりも8.6ポイント高くなっている。特に男性の30代、40代、60代では75%程度、また、女性の40代でも71.4%と他の年代に比べて高い割合となっている。

「健康づくりの効果」を期待する人は、男性では概ね年齢が上がるほど増える傾向にある。女性の50代以上では、約半数が健康づくりの効果を実践しており、特に70代は61.5%と6割を超えている。

「ストレス解消」は、男性の30～50代、女性の20～40代では半数を超える人が挙げている。

「要介護とならないため、もしくは悪化させないため」は70代で5～6割程度、80歳以上では7～8割を占める。

「スタイルの維持・改善(いわゆるダイエット)」は若年層に多く、男性の20～30代で6割、女性の20～30代では8割近くが挙げている。



(上段:回答者数、下段:%)

	全体	生活習慣病や肥満の予防・改善	健康づくりの効果	ストレス解消	要介護とならないため、もしくは悪化させないため	スタイルの維持・改善(いわゆるダイエット)	その他	期待していない	
全体	632 100.0%	396 62.7%	337 53.3%	251 39.7%	228 36.1%	217 34.3%	27 4.3%	13 2.1%	
男性	307 100.0%	206 67.1%	169 55.0%	123 40.1%	97 31.6%	99 32.2%	14 4.6%	7 2.3%	
20代	20 100.0%	13 65.0%	6 30.0%	9 45.0%	1 5.0%	12 60.0%	1 5.0%	2 10.0%	
30代	37 100.0%	28 75.7%	18 48.6%	22 59.5%	3 8.1%	22 59.5%	2 5.4%	0 0.0%	
40代	44 100.0%	33 75.0%	23 52.3%	23 52.3%	8 18.2%	19 43.2%	0 0.0%	1 2.3%	
50代	50 100.0%	34 68.0%	21 42.0%	27 54.0%	7 14.0%	21 42.0%	3 6.0%	0 0.0%	
60代	55 100.0%	42 76.4%	34 61.8%	21 38.2%	14 25.5%	14 25.5%	4 7.3%	0 0.0%	
70代	54 100.0%	30 55.6%	35 64.8%	10 18.5%	28 51.9%	8 14.8%	2 3.7%	3 5.6%	
80歳以上	46 100.0%	25 54.3%	31 67.4%	11 23.9%	36 78.3%	3 6.5%	2 4.3%	1 2.2%	
女性	325 100.0%	190 58.5%	168 51.7%	128 39.4%	131 40.3%	118 36.3%	13 4.0%	6 1.8%	
20代	24 100.0%	8 33.3%	11 45.8%	12 50.0%	2 8.3%	19 79.2%	0 0.0%	0 0.0%	
30代	30 100.0%	19 63.3%	14 46.7%	17 56.7%	1 3.3%	23 76.7%	4 13.3%	0 0.0%	
40代	35 100.0%	25 71.4%	14 40.0%	20 57.1%	3 8.6%	23 65.7%	1 2.9%	1 2.9%	
50代	61 100.0%	38 62.3%	33 54.1%	29 47.5%	20 32.8%	33 54.1%	1 1.6%	0 0.0%	
60代	56 100.0%	37 66.1%	29 51.8%	21 37.5%	24 42.9%	11 19.6%	5 8.9%	0 0.0%	
70代	65 100.0%	33 50.8%	40 61.5%	17 26.2%	41 63.1%	6 9.2%	1 1.5%	2 3.1%	
80歳以上	53 100.0%	30 56.6%	26 49.1%	12 22.6%	39 73.6%	3 5.7%	1 1.9%	3 5.7%	
住所	176地区	153 100.0%	96 62.7%	78 51.0%	59 38.6%	54 35.3%	60 39.2%	10 6.5%	2 1.3%
	177地区	176 100.0%	109 61.9%	99 56.3%	70 39.8%	69 39.2%	48 27.3%	9 5.1%	5 2.8%
	178地区	127 100.0%	78 61.4%	74 58.3%	42 33.1%	46 36.2%	44 34.6%	4 3.1%	3 2.4%
	179地区	175 100.0%	112 64.0%	85 48.6%	80 45.7%	59 33.7%	65 37.1%	4 2.3%	3 1.7%

参考 期待する運動の効果(平成30年)

問 あなたは運動を実践することにどのような効果を期待していますか。

<複数回答、3つまで>

(上段:回答者数、下段:%)

全体	生活習慣病や肥満の予防・改善	健康づくりの効果	ストレス解消	要介護とならないため、もしくは悪化させないため	スタイルの維持・改善(いわゆるダイエット)	その他	期待していない
658	410	321	269	228	234	24	8
100.0%	62.3%	48.8%	40.9%	34.7%	35.6%	3.6%	1.2%

【問4-1-6】(問4-1で「2 していない」と回答した方のみ)

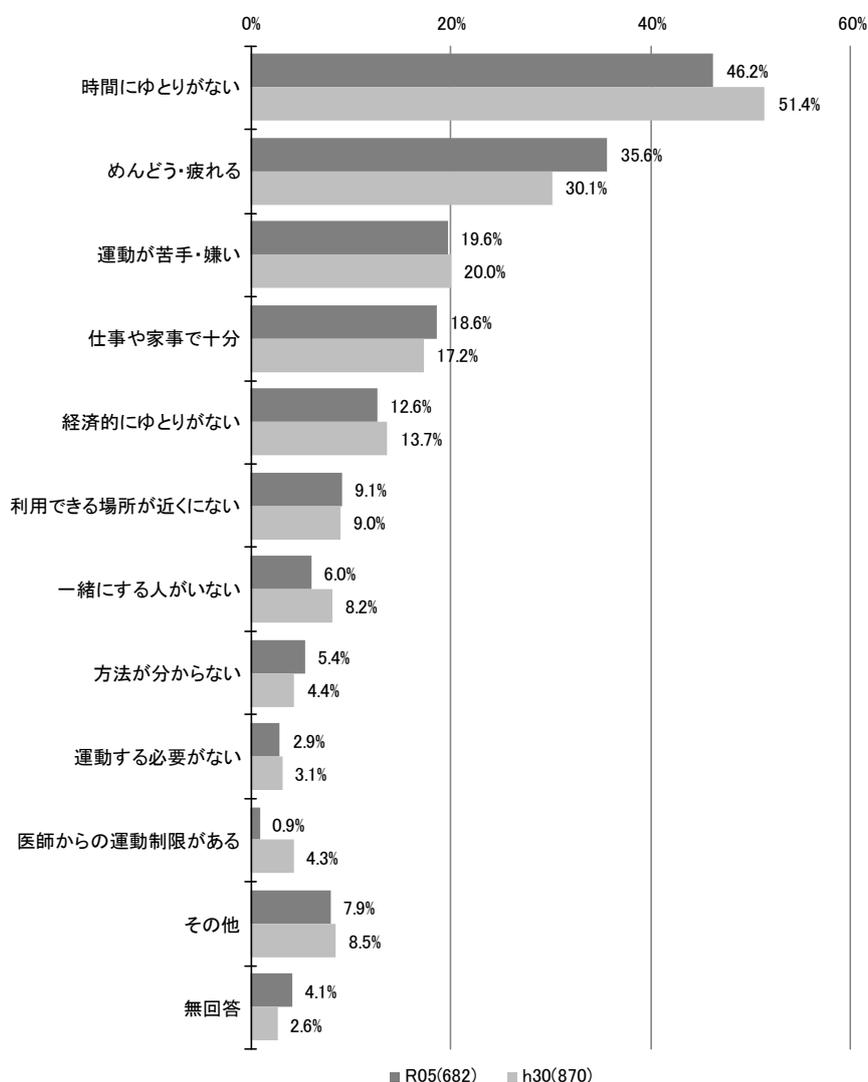
運動していない理由はどのようなことですか。＜複数回答、3つまで＞

運動やスポーツをしていない場合の理由としては、「時間にゆとりがない」が 46.2%で最も多く、次いで、「めんどろ・疲れる」が 35.6%、「運動が苦手・嫌い」が 19.6%、「仕事や家事で十分」が 18.6%、「経済的にゆとりがない」が 12.6%となっている。

性・年齢別に見ると、「時間にゆとりがない」は、男女共に 20～40 代で多く、特に 30 代では男性で 77.1%、女性で 68.9%を占めるが、70 歳以上では 15%以下となっている。

「運動が苦手・嫌い」は女性では 23.6%となっており、男性(13.7%)よりも 9.9 ポイント高くなっている。

「経済的にゆとりがない」は 40 代と女性の 20 代で2割を超えている。



(上段:回答者数、下段:%)

	全体	時間にゆとりがない	めんどろ・疲れる	運動が苦手・嫌い	仕事や家事で十分	経済的にゆとりがない	利用できる場所が近くにない	
全体	682 100.0%	315 46.2%	243 35.6%	134 19.6%	127 18.6%	86 12.6%	62 9.1%	
男性	271 100.0%	130 48.0%	108 39.9%	37 13.7%	44 16.2%	33 12.2%	29 10.7%	
20代	19 100.0%	11 57.9%	9 47.4%	5 26.3%	2 10.5%	1 5.3%	2 10.5%	
30代	48 100.0%	37 77.1%	20 41.7%	6 12.5%	5 10.4%	4 8.3%	5 10.4%	
40代	48 100.0%	30 62.5%	19 39.6%	5 10.4%	6 12.5%	11 22.9%	3 6.3%	
50代	54 100.0%	27 50.0%	21 38.9%	10 18.5%	10 18.5%	7 13.0%	4 7.4%	
60代	48 100.0%	19 39.6%	17 35.4%	4 8.3%	6 12.5%	8 16.7%	9 18.8%	
70代	38 100.0%	4 10.5%	14 36.8%	5 13.2%	9 23.7%	2 5.3%	4 10.5%	
80歳以上	15 100.0%	2 13.3%	8 53.3%	2 13.3%	5 33.3%	0 0.0%	2 13.3%	
女性	411 100.0%	185 45.0%	135 32.8%	97 23.6%	83 20.2%	53 12.9%	33 8.0%	
20代	41 100.0%	25 61.0%	16 39.0%	13 31.7%	7 17.1%	10 24.4%	2 4.9%	
30代	61 100.0%	42 68.9%	22 36.1%	11 18.0%	8 13.1%	8 13.1%	4 6.6%	
40代	81 100.0%	50 61.7%	31 38.3%	20 24.7%	11 13.6%	17 21.0%	10 12.3%	
50代	81 100.0%	40 49.4%	27 33.3%	26 32.1%	19 23.5%	4 4.9%	6 7.4%	
60代	57 100.0%	20 35.1%	17 29.8%	10 17.5%	16 28.1%	8 14.0%	3 5.3%	
70代	43 100.0%	6 14.0%	13 30.2%	7 16.3%	12 27.9%	5 11.6%	2 4.7%	
80歳以上	47 100.0%	2 4.3%	9 19.1%	10 21.3%	10 21.3%	1 2.1%	6 12.8%	
住所	176地区	169 100.0%	84 49.7%	54 32.0%	32 18.9%	29 17.2%	28 16.6%	10 5.9%
	177地区	202 100.0%	95 47.0%	69 34.2%	44 21.8%	31 15.3%	23 11.4%	21 10.4%
	178地区	124 100.0%	56 45.2%	49 39.5%	20 16.1%	29 23.4%	13 10.5%	15 12.1%
	179地区	186 100.0%	80 43.0%	71 38.2%	38 20.4%	37 19.9%	22 11.8%	16 8.6%

参考 運動をしない理由(平成30年)

問 運動していない理由はどのようなことですか。〈複数回答、3つまで〉

(上段:回答者数、下段:%)

全体	時間にゆとりがない	めんどろ・疲れる	運動が苦手・嫌い	仕事や家事で十分	経済的にゆとりがない	利用できる場所が近くにない
870 100.0%	447 51.4%	262 30.1%	174 20.0%	150 17.2%	119 13.7%	78 9.0%

(上段:回答者数、下段:%)

	一緒にする人がいない	方法がわからない	運動する必要がない	医師からの運動制限がある	その他	無回答
全体	41 6.0%	37 5.4%	20 2.9%	6 0.9%	54 7.9%	28 4.1%
男性	17 6.3%	12 4.4%	13 4.8%	1 0.4%	14 5.2%	11 4.1%
20代	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 5.3%	1 5.3%
30代	2 4.2%	2 4.2%	0 0.0%	0 0.0%	2 4.2%	0 0.0%
40代	1 2.1%	1 2.1%	2 4.2%	0 0.0%	3 6.3%	1 2.1%
50代	7 13.0%	4 7.4%	2 3.7%	0 0.0%	1 1.9%	1 1.9%
60代	4 8.3%	2 4.2%	4 8.3%	1 2.1%	2 4.2%	2 4.2%
70代	3 7.9%	2 5.3%	3 7.9%	0 0.0%	4 10.5%	4 10.5%
80歳以上	0 0.0%	1 6.7%	2 13.3%	0 0.0%	1 6.7%	2 13.3%
女性	24 5.8%	25 6.1%	7 1.7%	5 1.2%	40 9.7%	17 4.1%
20代	3 7.3%	4 9.8%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
30代	4 6.6%	2 3.3%	2 3.3%	0 0.0%	8 13.1%	0 0.0%
40代	4 4.9%	4 4.9%	0 0.0%	0 0.0%	3 3.7%	0 0.0%
50代	3 3.7%	7 8.6%	2 2.5%	1 1.2%	5 6.2%	2 2.5%
60代	3 5.3%	5 8.8%	2 3.5%	1 1.8%	9 15.8%	1 1.8%
70代	3 7.0%	1 2.3%	0 0.0%	1 2.3%	9 20.9%	3 7.0%
80歳以上	4 8.5%	2 4.3%	1 2.1%	2 4.3%	6 12.8%	11 23.4%
住所	7 4.1%	10 5.9%	6 3.6%	3 1.8%	16 9.5%	8 4.7%
176地区	15 7.4%	13 6.4%	5 2.5%	1 0.5%	17 8.4%	7 3.5%
177地区	7 5.6%	7 5.6%	3 2.4%	1 0.8%	3 2.4%	4 3.2%
178地区	12 6.5%	7 3.8%	6 3.2%	1 0.5%	18 9.7%	9 4.8%
179地区						

参考 運動をしない理由習慣者(平成30年)

問 運動していない理由はどのようなことですか。〈複数回答、3つまで〉

(上段:回答者数、下段:%)

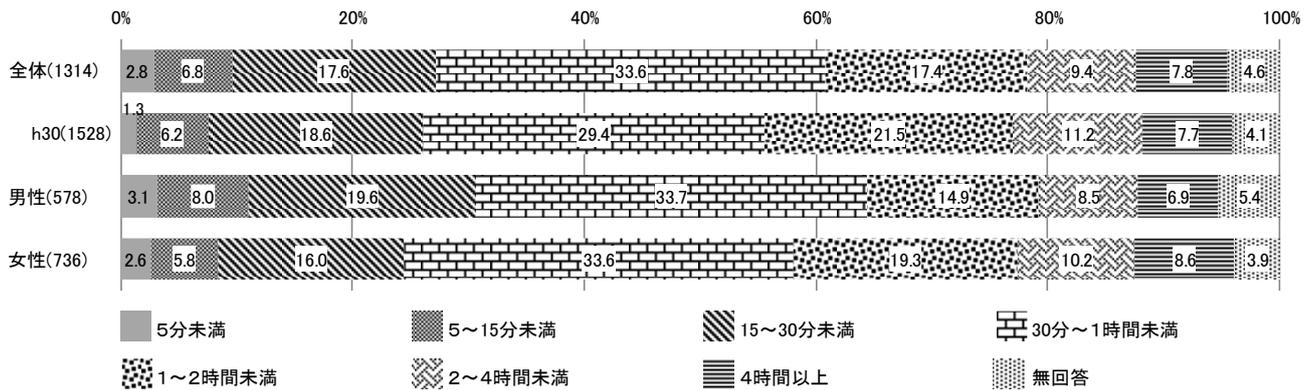
一緒にする人がいない	方法がわからない	運動する必要がない	医師からの運動制限がある	その他	無回答
71 8.2%	38 4.4%	27 3.1%	37 4.3%	74 8.5%	23 2.6%

【問4-2】仕事や家事で一日どのくらい歩いていますか。(出勤時間なども含む)＜単数回答＞

1日に仕事や家事で1時間以上歩く人は34.6%、30分以上歩く人は68.3%となっている。

男女別に見ると、男性では、1時間以上歩く人は30.3%、30分以上歩く人は64.0%であるのに対し、女性では、1時間以上歩く人は38.0%、30分以上歩く人は71.6%となっており、女性の方が男性に比べて歩く時間がやや長くなっている。

前回(平成30年)調査と比べると、30分以上歩く人の割合(前回69.8%、今回68.3%)に変化はないが、1時間以上歩く人の割合(前回40.4%、今回34.6%)はやや減少している。年齢別に見ると、特に20代で1時間以上歩く人の割合が大きく減少している。(男性48.1%→33.3%、女性50.0%→30.8%)



(上段: 回答者数、下段: %)

	合計	5分未満	5~15分未満	15~30分未満	30分~1時間未満	1~2時間未満	2~4時間未満	4時間以上	無回答
全体	1314	37	89	231	442	228	124	103	60
	100.0%	2.8%	6.8%	17.6%	33.6%	17.4%	9.4%	7.8%	4.6%
男性	578	18	46	113	195	86	49	40	31
	100.0%	3.1%	8.0%	19.6%	33.7%	14.9%	8.5%	6.9%	5.4%
女性	736	19	43	118	247	142	75	63	29
	100.0%	2.6%	5.8%	16.0%	33.6%	19.3%	10.2%	8.6%	3.9%
20代	39	4	2	6	11	6	2	5	3
	100.0%	10.3%	5.1%	15.4%	28.2%	15.4%	5.1%	12.8%	7.7%
30代	85	1	7	11	32	12	11	11	0
	100.0%	1.2%	8.2%	12.9%	37.6%	14.1%	12.9%	12.9%	0.0%
40代	92	2	10	18	32	10	7	9	4
	100.0%	2.2%	10.9%	19.6%	34.8%	10.9%	7.6%	9.8%	4.3%
50代	104	4	10	19	41	16	6	5	3
	100.0%	3.8%	9.6%	18.3%	39.4%	15.4%	5.8%	4.8%	2.9%
60代	103	2	7	23	32	20	10	6	3
	100.0%	1.9%	6.8%	22.3%	31.1%	19.4%	9.7%	5.8%	2.9%
70代	92	3	8	18	25	18	9	2	9
	100.0%	3.3%	8.7%	19.6%	27.2%	19.6%	9.8%	2.2%	9.8%
80歳以上	61	2	2	18	22	4	3	1	9
	100.0%	3.3%	3.3%	29.5%	36.1%	6.6%	4.9%	1.6%	14.8%
20代	65	4	6	11	23	6	4	10	1
	100.0%	6.2%	9.2%	16.9%	35.4%	9.2%	6.2%	15.4%	1.5%
30代	91	0	5	11	37	25	7	6	0
	100.0%	0.0%	5.5%	12.1%	40.7%	27.5%	7.7%	6.6%	0.0%
40代	116	7	8	15	34	21	15	13	3
	100.0%	6.0%	6.9%	12.9%	29.3%	18.1%	12.9%	11.2%	2.6%
50代	142	3	5	25	48	25	18	14	4
	100.0%	2.1%	3.5%	17.6%	33.8%	17.6%	12.7%	9.9%	2.8%
60代	113	0	6	17	38	23	16	12	1
	100.0%	0.0%	5.3%	15.0%	33.6%	20.4%	14.2%	10.6%	0.9%
70代	108	2	5	18	41	25	7	6	4
	100.0%	1.9%	4.6%	16.7%	38.0%	23.1%	6.5%	5.6%	3.7%
80歳以上	100	3	8	21	26	16	8	2	16
	100.0%	3.0%	8.0%	21.0%	26.0%	16.0%	8.0%	2.0%	16.0%
176地区	322	7	18	61	109	56	31	26	14
	100.0%	2.2%	5.6%	18.9%	33.9%	17.4%	9.6%	8.1%	4.3%
177地区	378	15	25	52	130	80	30	28	18
	100.0%	4.0%	6.6%	13.8%	34.4%	21.2%	7.9%	7.4%	4.8%
178地区	251	5	17	47	84	39	28	20	11
	100.0%	2.0%	6.8%	18.7%	33.5%	15.5%	11.2%	8.0%	4.4%
179地区	361	10	29	71	119	53	34	28	17
	100.0%	2.8%	8.0%	19.7%	33.0%	14.7%	9.4%	7.8%	4.7%

参考 一日に歩く時間(平成 30 年)

問 仕事や家事で一日どのくらい歩いていますか。(出勤時間なども含む) <単数回答>

(上段:回答者数、下段:%)

合計	5分未満	5~15分未満	15~30分未満	30分~1時間未満	1~2時間未満	2~4時間未満	4時間以上	無回答
1528	20	95	284	449	329	171	117	63
100.0%	1.3%	6.2%	18.6%	29.4%	21.5%	11.2%	7.7%	4.1%

[健康日本 21(第三次)指標]

【問4-2】一日当たりの歩数*

今回の調査結果を1分当たり100歩で換算すると、全体の平均は7,125.6歩となる。

※ 平均歩数については、問4-2の回答を基に換算した。「健康日本21(第三次)の推進のための説明資料」によると、約10分の身体活動は1,000歩に相当することから、歩行時間(分)に100(歩/分)を乗じた値を歩数とした。

【健康日本 21 の目標値】

[第三次]

- ・ 1日当たり7,100歩
- ・ 男性 20歳以上65歳未満 1日当たり8,000歩、65歳以上 1日当たり6,000歩
- ・ 女性 20歳以上65歳未満 1日当たり8,000歩、65歳以上 1日当たり6,000歩

[第二次(参考)]

- ・ 男性 20歳以上65歳未満 1日当たり9,000歩、65歳以上 1日当たり7,000歩
- ・ 女性 20歳以上65歳未満 1日当たり8,500歩、65歳以上 1日当たり6,000歩

今回の調査結果は、男性で20歳以上65歳未満7,032.2歩、65歳以上5,530.6歩、女性で20歳以上65歳未満8,287.7歩、65歳以上6,258.5歩となっている。

女性は目標値(第三次)を満たしているが、男性は達していない。

年齢別に見ると、男性は30代と65~69歳を除き目標値(第三次)を下回っている。女性は20~30代と80歳以上で目標値(第三次)を下回った。

第二次の目標値については、女性の60~70代を除き、目標値に達していない。

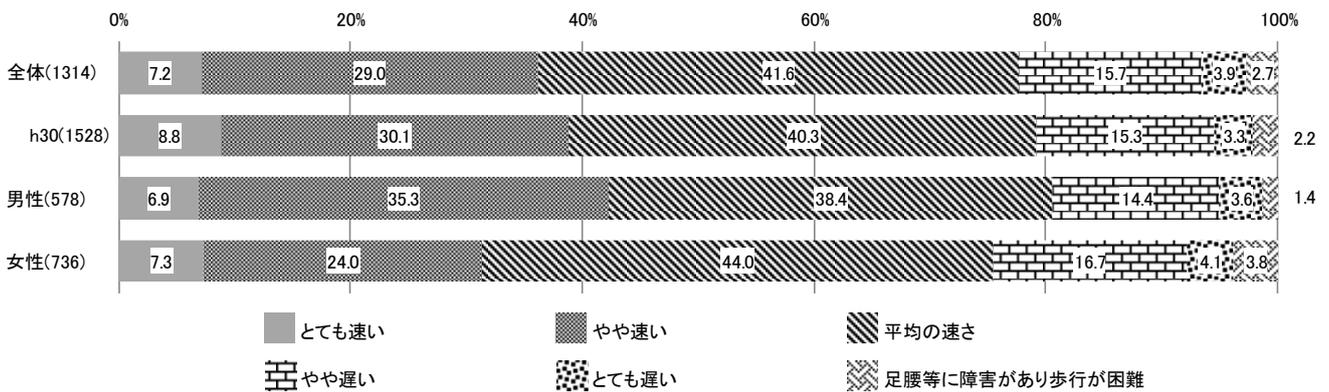
		歩数			歩数
年齢	全体	7,125.6	住所	176地区	7,246.9
	男性	6,571.4		177地区	7,044.3
	20代	7,076.9		178地区	7,318.7
	30代	8,776.5		179地区	6,891.3
	40代	6,815.2			
	50代	5,867.8			
	60代	6,866.5			
	70代	5,801.6			
	80歳以上	4,196.7			
	女性	7,560.8			
	20代	7,711.5			
	30代	7,596.2			
	40代	8,340.5			
	50代	8,190.1			
60代	8,834.1				
70代	6,717.6				
80歳以上	5,090.0				

【問4-3】あなたはほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い方ですか。〈単数回答〉

歩く速さについて、ほぼ同じ年齢の同性と比較して、「とても速い」または「やや速い」と考えている人が36.2%となっている。一方、「やや遅い」または「とても遅い」と考える人は19.6%である。

男女別に見ると、「とても速い」または「やや速い」と考える人は、男性では42.2%であり、女性(31.4%)を10.8ポイント上回っている。

年齢別に見ると、年齢が上がるにつれて、概ね、「とても速い」または「やや速い」と考える人が減って「やや遅い」または「とても遅い」と考える人が増えており、20～30代では「とても速い」または「やや速い」が男性で5～6割、女性で4～5割を占めているが、80歳以上では「やや遅い」または「とても遅い」が男性で4割、女性で3割となっている。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	とても速い	やや速い	平均の速さ	やや遅い	とても遅い	足腰等に障害が あり歩行が困難	
全体	1314 100.0%	94 7.2%	381 29.0%	546 41.6%	206 15.7%	51 3.9%	36 2.7%	
男性	578 100.0%	40 6.9%	204 35.3%	222 38.4%	83 14.4%	21 3.6%	8 1.4%	
20代	39 100.0%	5 12.8%	16 41.0%	15 38.5%	3 7.7%	0 0.0%	0 0.0%	
30代	85 100.0%	10 11.8%	41 48.2%	26 30.6%	7 8.2%	1 1.2%	0 0.0%	
40代	92 100.0%	12 13.0%	32 34.8%	39 42.4%	6 6.5%	3 3.3%	0 0.0%	
50代	104 100.0%	1 1.0%	49 47.1%	37 35.6%	16 15.4%	1 1.0%	0 0.0%	
60代	103 100.0%	9 8.7%	33 32.0%	39 37.9%	19 18.4%	2 1.9%	1 1.0%	
70代	92 100.0%	1 1.1%	24 26.1%	43 46.7%	16 17.4%	5 5.4%	3 3.3%	
80歳以上	61 100.0%	2 3.3%	7 11.5%	23 37.7%	16 26.2%	9 14.8%	4 6.6%	
女性	736 100.0%	54 7.3%	177 24.0%	324 44.0%	123 16.7%	30 4.1%	28 3.8%	
20代	65 100.0%	11 16.9%	15 23.1%	22 33.8%	16 24.6%	1 1.5%	0 0.0%	
30代	91 100.0%	13 14.3%	31 34.1%	30 33.0%	16 17.6%	1 1.1%	0 0.0%	
40代	116 100.0%	9 7.8%	28 24.1%	60 51.7%	13 11.2%	6 5.2%	0 0.0%	
50代	142 100.0%	8 5.6%	43 30.3%	64 45.1%	22 15.5%	3 2.1%	2 1.4%	
60代	113 100.0%	4 3.5%	24 21.2%	65 57.5%	13 11.5%	3 2.7%	4 3.5%	
70代	108 100.0%	6 5.6%	19 17.6%	49 45.4%	21 19.4%	8 7.4%	5 4.6%	
80歳以上	100 100.0%	2 2.0%	17 17.0%	34 34.0%	22 22.0%	8 8.0%	17 17.0%	
住所	176地区	322 100.0%	30 9.3%	97 30.1%	134 41.6%	41 12.7%	11 3.4%	9 2.8%
	177地区	378 100.0%	24 6.3%	108 28.6%	158 41.8%	66 17.5%	12 3.2%	10 2.6%
	178地区	251 100.0%	13 5.2%	64 25.5%	112 44.6%	44 17.5%	11 4.4%	7 2.8%
	179地区	361 100.0%	27 7.5%	110 30.5%	142 39.3%	55 15.2%	17 4.7%	10 2.8%

参考 歩く速度(平成 30 年)

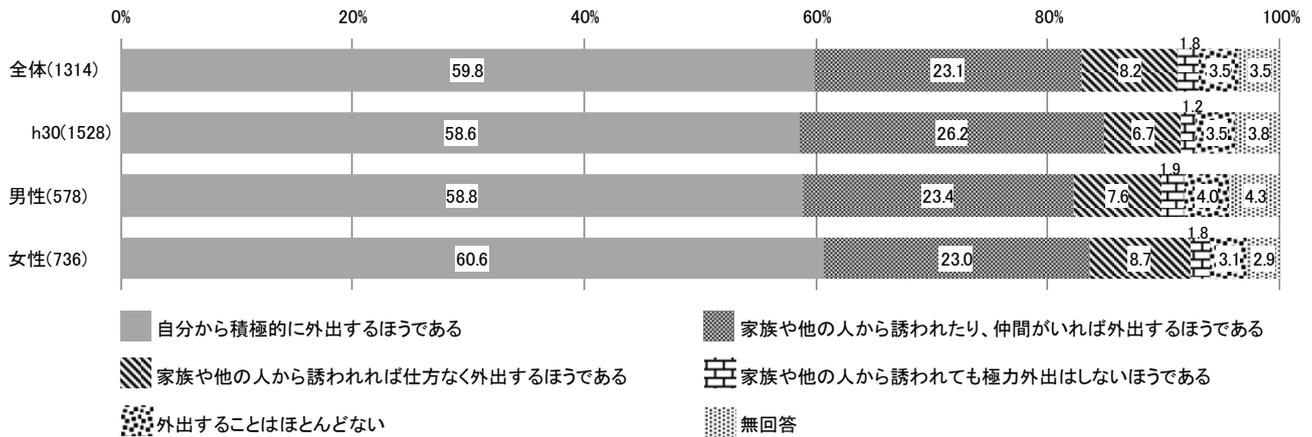
問 あなたはほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い方ですか。〈単数回答〉

(上段:回答者数、下段:%)

合計	とても速い	やや速い	平均の速さ	やや遅い	とても遅い	足腰等に障害が あり歩行が困難
1528	134	460	616	234	51	33
100.0%	8.8%	30.1%	40.3%	15.3%	3.3%	2.2%

【問4-4】あなたは、日常生活の中で買い物や散歩などを含め外出についてはどのように行動していますか。＜単数回答＞

外出については、「自分から積極的に外出するほうである」が 59.8%であり、また、「家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出するほうである」が 23.1%となっている。「外出することはほとんどない」は女性の 80 歳以上で 10.0%となっており、他の年代や男性と比べて割合が高くなっている。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	自分から積極的に外出するほうである	家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出するほうである	家族や他の人から誘われれば仕方なく外出するほうである	家族や他の人から誘われても極力外出はしないほうである	外出することはほとんどない	無回答
全体	1314 100.0%	786 59.8%	304 23.1%	108 8.2%	24 1.8%	46 3.5%	46 3.5%
男性	578 100.0%	340 58.8%	135 23.4%	44 7.6%	11 1.9%	23 4.0%	25 4.3%
20代	39 100.0%	19 48.7%	13 33.3%	2 5.1%	1 2.6%	1 2.6%	3 7.7%
	85 100.0%	45 52.9%	28 32.9%	5 5.9%	4 4.7%	3 3.5%	0 0.0%
	92 100.0%	52 56.5%	19 20.7%	8 8.7%	3 3.3%	4 4.3%	6 6.5%
	104 100.0%	66 63.5%	20 19.2%	11 10.6%	1 1.0%	3 2.9%	3 2.9%
	103 100.0%	71 68.9%	23 22.3%	2 1.9%	1 1.0%	4 3.9%	2 1.9%
	92 100.0%	50 54.3%	21 22.8%	9 9.8%	0 0.0%	5 5.4%	7 7.6%
	61 100.0%	35 57.4%	11 18.0%	7 11.5%	1 1.6%	3 4.9%	4 6.6%
	736 100.0%	446 60.6%	169 23.0%	64 8.7%	13 1.8%	23 3.1%	21 2.9%
女性	65 100.0%	29 44.6%	28 43.1%	6 9.2%	1 1.5%	0 0.0%	1 1.5%
	91 100.0%	46 50.5%	34 37.4%	9 9.9%	2 2.2%	0 0.0%	0 0.0%
	116 100.0%	67 57.8%	22 19.0%	16 13.8%	2 1.7%	5 4.3%	4 3.4%
	142 100.0%	87 61.3%	32 22.5%	17 12.0%	2 1.4%	2 1.4%	2 1.4%
	113 100.0%	79 69.9%	24 21.2%	6 5.3%	0 0.0%	4 3.5%	0 0.0%
	108 100.0%	81 75.0%	13 12.0%	6 5.6%	2 1.9%	2 1.9%	4 3.7%
	100 100.0%	57 57.0%	15 15.0%	4 4.0%	4 4.0%	10 10.0%	10 10.0%
	住所	322 100.0%	186 57.8%	80 24.8%	28 8.7%	4 1.2%	13 4.0%
378 100.0%		232 61.4%	84 22.2%	29 7.7%	10 2.6%	12 3.2%	11 2.9%
251 100.0%		146 58.2%	63 25.1%	17 6.8%	6 2.4%	9 3.6%	10 4.0%
361 100.0%		220 60.9%	77 21.3%	34 9.4%	4 1.1%	12 3.3%	14 3.9%

参考 外出に対する姿勢(平成 30 年)

問 あなたは、日常生活の中で買い物や散歩などを含め外出についてはどのように行動していますか。〈単数回答〉

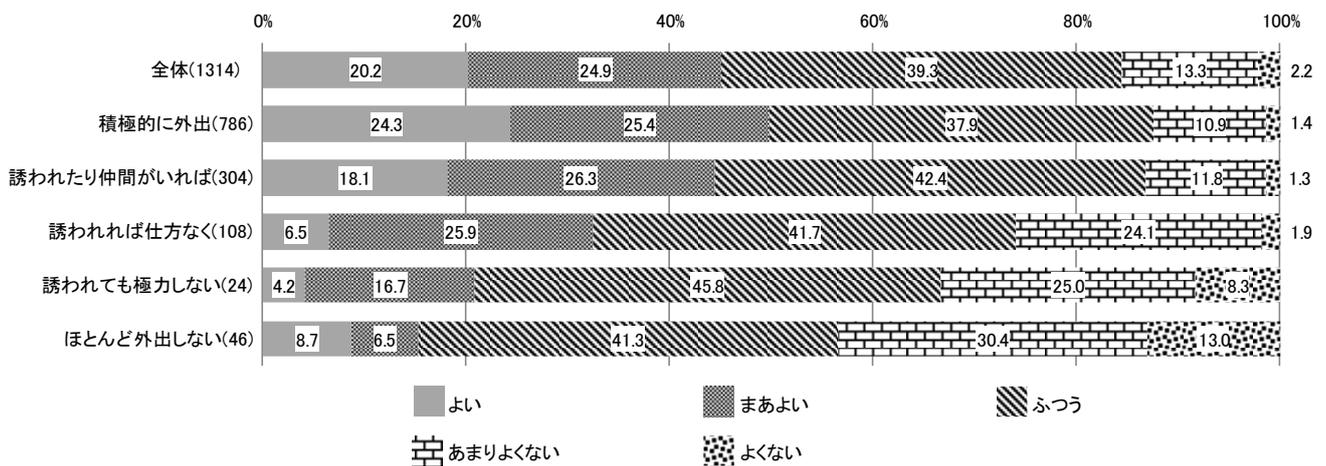
(上段:回答者数、下段:%)

	合計	自分から積極的に外出するほうである	家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出するほうである	家族や他の人から誘われれば仕方なく外出するほうである	家族や他の人から誘われても極力外出はしないほうである	外出することはほとんどない	無回答
	1528 100.0%	896 58.6%	400 26.2%	102 6.7%	19 1.2%	53 3.5%	58 3.8%

外出に対する姿勢(問4-4)別に、現在の健康状態を見ると、外出に消極的になるにつれ、「よい」および「まあよい」が減り、反対に「あまりよくない」および「よくない」が増加している。

積極的に外出する人は「あまりよくない」および「よくない」の割合が 12.3%にとどまっているが、ほとんど外出しない人は「あまりよくない」および「よくない」の割合が 43.4%となっている。

【問2-1】現在の健康状態はいかがですか。



5. 歯や口腔の状態について

【問5-1】今までに、永久歯(親知らずを除く)を抜いたことがありますか。〈単数回答〉

永久歯(親知らずを除く)を抜いたことのある人は53.9%である。

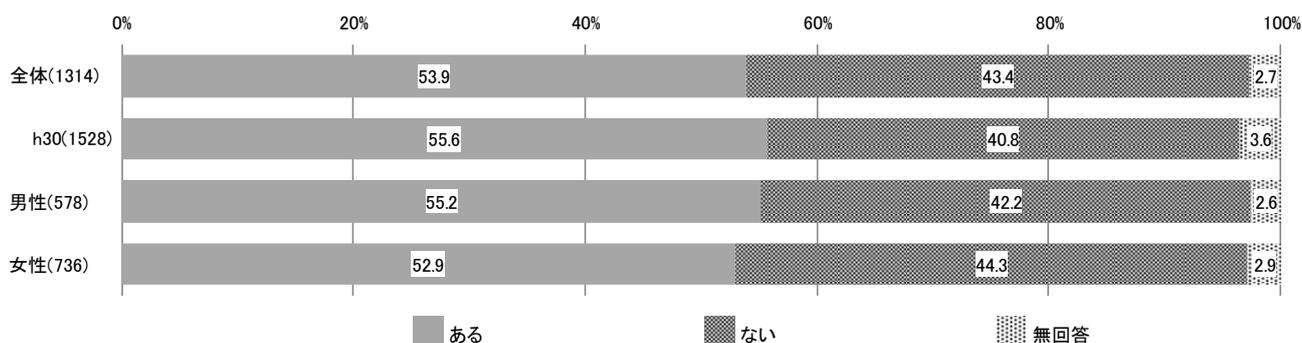
年齢別に見ると、男性では60歳以上で7~8割の人が、女性では60~70代で7割、80歳以上で62.0%の人が永久歯を抜いたと回答している。

前回調査(平成30年)と比べると、男性50代で永久歯を抜いたことがある人が70.6%から52.9%と大きく(17.7ポイント)減少している。

【健康日本21(第二次)の目標値(参考)】

- ・ 40歳で喪失歯のない者の割合 75%以上

今回の調査での喪失歯のない者の割合は、男性30代70.6%、40代55.4%、女性30代71.4%、40代50.0%であり、いずれも目標値に満たない。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	ある	ない	無回答
全体	1314 100.0%	708 53.9%	570 43.4%	36 2.7%
男性	578 100.0%	319 55.2%	244 42.2%	15 2.6%
20代	39 100.0%	6 15.4%	32 82.1%	1 2.6%
30代	85 100.0%	25 29.4%	60 70.6%	0 0.0%
40代	92 100.0%	40 43.5%	51 55.4%	1 1.1%
50代	104 100.0%	55 52.9%	48 46.2%	1 1.0%
60代	103 100.0%	75 72.8%	25 24.3%	3 2.9%
70代	92 100.0%	72 78.3%	15 16.3%	5 5.4%
80歳以上	61 100.0%	44 72.1%	13 21.3%	4 6.6%
女性	736 100.0%	389 52.9%	326 44.3%	21 2.9%
20代	65 100.0%	16 24.6%	49 75.4%	0 0.0%
30代	91 100.0%	25 27.5%	65 71.4%	1 1.1%
40代	116 100.0%	58 50.0%	58 50.0%	0 0.0%
50代	142 100.0%	73 51.4%	68 47.9%	1 0.7%
60代	113 100.0%	79 69.9%	33 29.2%	1 0.9%
70代	108 100.0%	76 70.4%	26 24.1%	6 5.6%
80歳以上	100 100.0%	62 62.0%	26 26.0%	12 12.0%
住所				
176地区	322 100.0%	164 50.9%	150 46.6%	8 2.5%
177地区	378 100.0%	199 52.6%	169 44.7%	10 2.6%
178地区	251 100.0%	148 59.0%	97 38.6%	6 2.4%
179地区	361 100.0%	195 54.0%	154 42.7%	12 3.3%

参考 抜歯の有無(平成 30 年)

問 今までに、永久歯(親知らずを除く)を抜いたことがありますか。〈単数回答〉

(上段:回答者数、下段:%)

合計	ある	ない	無回答
1528	850	623	55
100.0%	55.6%	40.8%	3.6%

【問5-1(1)】ある場合は抜いた本数をご記入ください。＜数値回答＞

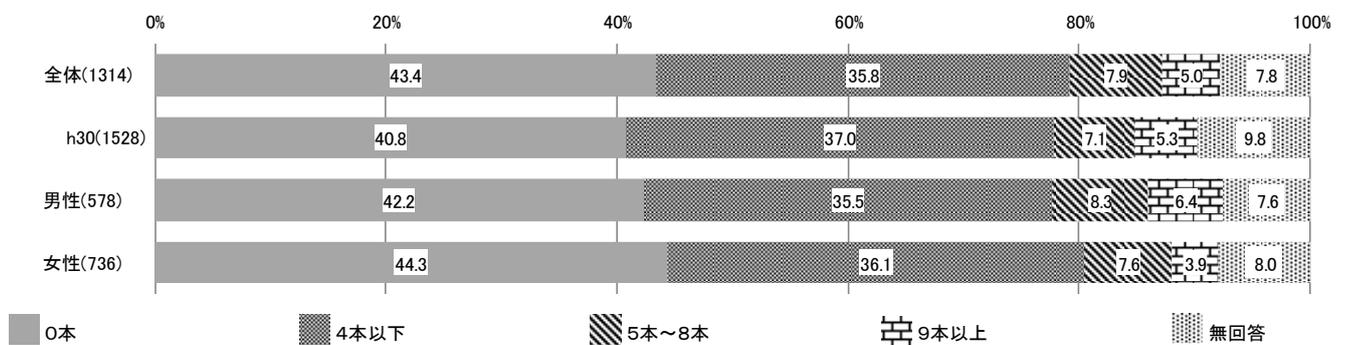
抜歯した本数は、4本以下が 35.8%で最も多い。

【健康日本 21(第二次)の目標値(参考)】

- ・ 80歳で 20 歯以上の自分の歯を有する者の割合 60%以上
- ・ 60歳で 24 歯以上の自分の歯を有する者の割合 80%以上

今回の調査での 20 歯以上の自分の歯を有する者の割合は、80 歳(75～84 歳)で 68.5%となっており、目標値を満たしている。

また、24 歯以上の自分の歯を有する者の割合は、60 歳(55～64 歳)で 85.2%となっており、こちらも目標値を満たしている。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	0本	4本以下	5本~8本	9本以上	無回答	
全体	1314	570	471	104	66	103	
	100.0%	43.4%	35.8%	7.9%	5.0%	7.8%	
男性	578	244	205	48	37	44	
	100.0%	42.2%	35.5%	8.3%	6.4%	7.6%	
20代	39	32	6	0	0	1	
	100.0%	82.1%	15.4%	0.0%	0.0%	2.6%	
30代	85	60	24	0	0	1	
	100.0%	70.6%	28.2%	0.0%	0.0%	1.2%	
40代	92	51	36	2	0	3	
	100.0%	55.4%	39.1%	2.2%	0.0%	3.3%	
50代	104	48	42	7	4	3	
	100.0%	46.2%	40.4%	6.7%	3.8%	2.9%	
60代	103	25	48	13	10	7	
	100.0%	24.3%	46.6%	12.6%	9.7%	6.8%	
70代	92	15	31	14	15	17	
	100.0%	16.3%	33.7%	15.2%	16.3%	18.5%	
80歳以上	61	13	17	12	7	12	
	100.0%	21.3%	27.9%	19.7%	11.5%	19.7%	
女性	736	326	266	56	29	59	
	100.0%	44.3%	36.1%	7.6%	3.9%	8.0%	
20代	65	49	16	0	0	0	
	100.0%	75.4%	24.6%	0.0%	0.0%	0.0%	
30代	91	65	24	0	0	2	
	100.0%	71.4%	26.4%	0.0%	0.0%	2.2%	
40代	116	58	57	1	0	0	
	100.0%	50.0%	49.1%	0.9%	0.0%	0.0%	
50代	142	68	60	10	0	4	
	100.0%	47.9%	42.3%	7.0%	0.0%	2.8%	
60代	113	33	56	15	3	6	
	100.0%	29.2%	49.6%	13.3%	2.7%	5.3%	
70代	108	26	33	20	12	17	
	100.0%	24.1%	30.6%	18.5%	11.1%	15.7%	
80歳以上	100	26	20	10	14	30	
	100.0%	26.0%	20.0%	10.0%	14.0%	30.0%	
住所	176地区	322	150	108	27	11	26
	100.0%	46.6%	33.5%	8.4%	3.4%	8.1%	
177地区	378	169	140	29	14	26	
	100.0%	44.7%	37.0%	7.7%	3.7%	6.9%	
178地区	251	97	96	17	20	21	
	100.0%	38.6%	38.2%	6.8%	8.0%	8.4%	
179地区	361	154	126	31	20	30	
	100.0%	42.7%	34.9%	8.6%	5.5%	8.3%	

参考 抜歯本数(平成30年)

問 ある場合は抜いた本数をご記入ください。〈数値回答〉

(上段:回答者数、下段:%)

合計	0本	4本以下	5本~8本	9本以上	無回答
1528	623	565	109	81	150
100.0%	40.8%	37.0%	7.1%	5.3%	9.8%

【問5-1(1)】80歳で20歯以上＜数値回答＞

80歳(75～84歳)^{*}で自分の歯が20本以上ある人は、68.5%を占める。

前回(平成30年)調査の58.4%から10.1ポイントの上昇となった。

※ 算出の基礎となる年齢区分は、国の歯・口腔の健康づくりプランに準ずる。

(上段:回答者数、下段:%)

全体	喪失歯無し	喪失歯 4本以下	喪失歯 5～8本	喪失歯 9本以上	無回答
178	36	54	32	23	33
100.0%	20.2%	30.3%	18.0%	12.9%	18.5%
80歳(75～84歳)で自分の歯が20本以上				122	68.5%

【問5-1(1)】60歳で24歯以上＜数値回答＞

60歳(55～64歳)^{*}で自分の歯が24本以上ある人は、85.2%を占める。

前回(平成30年)調査の72.9%から12.3ポイントの上昇となった。

※ 算出の基礎となる年齢区分は、国の歯・口腔の健康づくりプランに準ずる。

(上段:回答者数、下段:%)

全体	喪失歯無し	喪失歯 4本以下	喪失歯 5～8本	喪失歯 9本以上	無回答
243	94	113	19	7	10
100.0%	38.7%	46.5%	7.8%	2.9%	4.1%
60歳(55～64歳)で自分の歯が20本以上				207	85.2%

【問5-1】40歳で喪失歯なし＜単数回答＞

40歳(35～44歳)で喪失歯なしは62.9%で、前回(平成30年)調査の62.8%から変化がなかった。

(上段:回答者数、下段:%)

全体	ある	ない	無回答
205	74	129	2
100.0%	36.1%	62.9%	1.0%

【健康日本 21 (第三次) 指標】

【問5-2】歯ぐきの状態について、歯ぐきが腫れている、または、歯をみがいたときに血が出る、のいずれかの自覚症状はありますか。〈単数回答〉

歯ぐきが腫れている、または、歯をみがいたときに血が出る、のいずれかの自覚症状がある人は31.1%となっている。

【健康日本 21 の目標値】

[第三次]

- ・ 40 歳以上における歯周炎を有する者の割合 40%以下

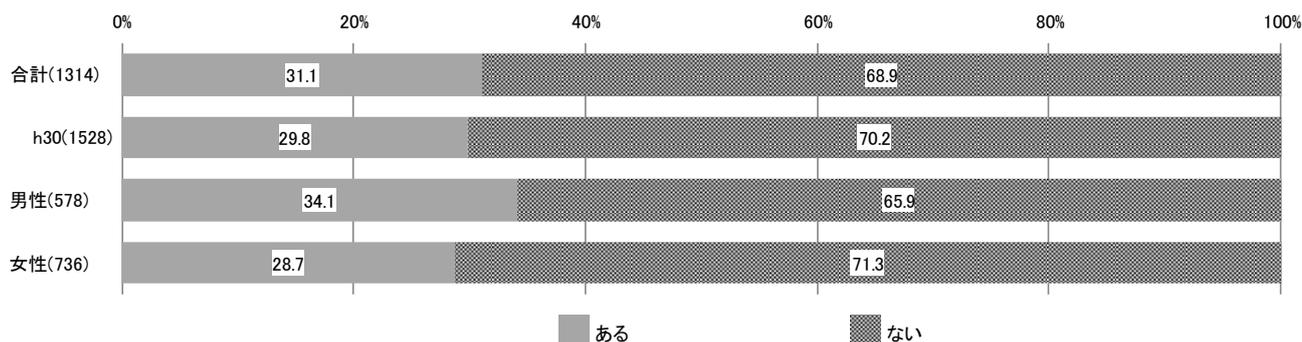
[第二次(参考)]

- ・ 20 代における歯肉に炎症所見を有する者の割合 25%以下

今回の調査結果を見ると、男女共に40歳以上で歯肉に炎症のある人は4割未満となっている※。また、40歳以上では、概ね年齢が上がるにつれ腫れているまたは血が出るという自覚症状のある人は減っており、70歳以上では男性で28.1%、女性で21.6%となっている。

40歳未満では、腫れているまたは血が出るという自覚症状のある人は、男性の30代で43.5%と他の年代や女性と比べ多くなっている。一方、20代は、男性23.1%、女性24.6%で第二次の目標値を満たしており、特に男性は前回(平成30年)調査の44.2%から21.1ポイントと大きく減少した。

※ 本調査は国の集計方法とは異なるため、第三次の目標値に対しては参考値とします。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	ある	ない
全体	1314 100.0%	408 31.1%	906 68.9%
男性	578 100.0%	197 34.1%	381 65.9%
20代	39 100.0%	9 23.1%	30 76.9%
30代	85 100.0%	37 43.5%	48 56.5%
40代	92 100.0%	33 35.9%	59 64.1%
50代	104 100.0%	41 39.4%	63 60.6%
60代	103 100.0%	34 33.0%	69 67.0%
70代	92 100.0%	26 28.3%	66 71.7%
80歳以上	61 100.0%	17 27.9%	44 72.1%
女性	736 100.0%	211 28.7%	525 71.3%
20代	65 100.0%	16 24.6%	49 75.4%
30代	91 100.0%	27 29.7%	64 70.3%
40代	116 100.0%	43 37.1%	73 62.9%
50代	142 100.0%	46 32.4%	96 67.6%
60代	113 100.0%	34 30.1%	79 69.9%
70代	108 100.0%	22 20.4%	86 79.6%
80歳以上	100 100.0%	23 23.0%	77 77.0%

		合計	ある	ない
住所	176地区	322 100.0%	103 32.0%	219 68.0%
	177地区	378 100.0%	112 29.6%	266 70.4%
	178地区	251 100.0%	70 27.9%	181 72.1%
	179地区	361 100.0%	123 34.1%	238 65.9%

参考 歯肉の炎症の有無(平成 30 年)

問 歯ぐきの状態について、歯ぐきが腫れている、または、歯をみがいたときに血が出る、のいずれかの自覚症状はありますか。〈単数回答〉

(上段:回答者数、下段:%)

	合計	ある	ない
全体	1528 100.0%	455 29.8%	1073 70.2%
女性	877 100.0%	239 27.3%	638 72.7%
男性	649 100.0%	215 33.1%	434 66.9%

【健康日本 21 (第三次) 指標】

【問5-3】何でもかんで食べることができますか。〈単数回答〉

90.5%の人が何でもかんで食べることができるという回答している。

【健康日本 21 の目標値】

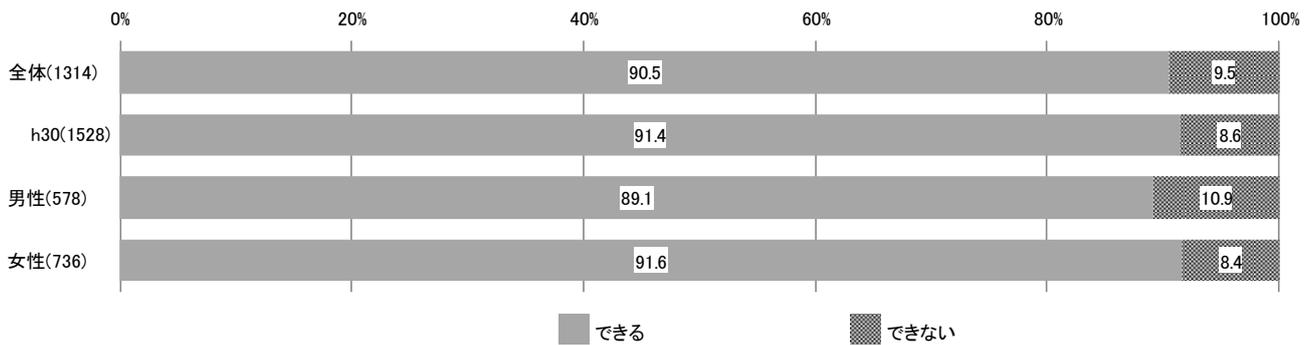
[第三次]

- ・ 50 歳以上における咀嚼良好者の割合 80%以上

[第二次(参考)]

- ・ 60 代の咀嚼良好者の割合 80%以上

今回の調査結果では、50 歳以上の 86.1% (男性 84.2%、女性 87.7%) が何でもかんで食べることができるという回答しており、目標値を上回っている。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	できる	できない
全体	1314 100.0%	1189 90.5%	125 9.5%
男性	578 100.0%	515 89.1%	63 10.9%
20代	39 100.0%	38 97.4%	1 2.6%
30代	85 100.0%	84 98.8%	1 1.2%
40代	92 100.0%	88 95.7%	4 4.3%
50代	104 100.0%	93 89.4%	11 10.6%
60代	103 100.0%	88 85.4%	15 14.6%
70代	92 100.0%	76 82.6%	16 17.4%
80歳以上	61 100.0%	46 75.4%	15 24.6%
女性	736 100.0%	674 91.6%	62 8.4%
20代	65 100.0%	64 98.5%	1 1.5%
30代	91 100.0%	89 97.8%	2 2.2%
40代	116 100.0%	114 98.3%	2 1.7%
50代	142 100.0%	132 93.0%	10 7.0%
60代	113 100.0%	102 90.3%	11 9.7%
70代	108 100.0%	90 83.3%	18 16.7%
80歳以上	100 100.0%	82 82.0%	18 18.0%

		合計	できる	できない
住所	176地区	322 100.0%	299 92.9%	23 7.1%
	177地区	378 100.0%	347 91.8%	31 8.2%
	178地区	251 100.0%	221 88.0%	30 12.0%
	179地区	361 100.0%	320 88.6%	41 11.4%

参考 咀嚼の状況(平成 30 年)

問 何でもかんで食べることができますか。〈単数回答〉

(上段:回答者数、下段:%)

合計	できる	できない
1528	1397	131
100.0%	91.4%	8.6%

【健康日本 21 (第三次) 指標】

【問5-4】この1年間に、歯科健診を受けましたか。＜単数回答＞

この1年間に歯科健診を受けた人は、64.2%となっている。

【健康日本 21 の目標値】

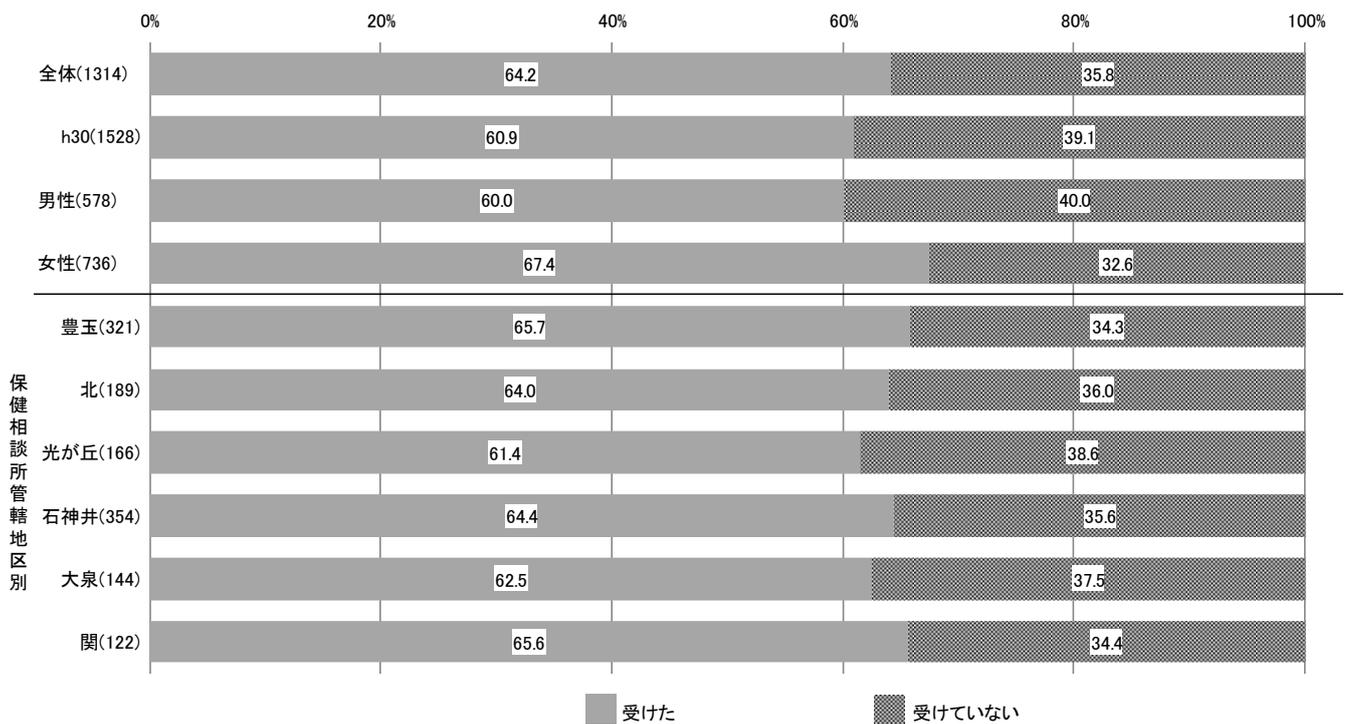
[第三次]

- ・ 過去1年間に歯科検診を受診した者の割合 95%以上

[第二次(参考)]

- ・ 過去1年間に歯科検診を受診した者の割合 65%以上

今回の調査結果による歯科健診の受診率は、第二次の目標値に僅かであるが達していない。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	受けた	受けていない		合計	受けた	受けていない	
全体	1314 100.0%	843 64.2%	471 35.8%	住所	176地区	322 100.0%	211 65.5%	111 34.5%
男性	578 100.0%	347 60.0%	231 40.0%		177地区	378 100.0%	255 67.5%	123 32.5%
20代	39 100.0%	22 56.4%	17 43.6%		178地区	251 100.0%	151 60.2%	100 39.8%
30代	85 100.0%	49 57.6%	36 42.4%		179地区	361 100.0%	226 62.6%	135 37.4%
40代	92 100.0%	55 59.8%	37 40.2%	保健 相談 所 管轄 地区	豊玉	321 100.0%	211 65.7%	110 34.3%
50代	104 100.0%	58 55.8%	46 44.2%		北	189 100.0%	121 64.0%	68 36.0%
60代	103 100.0%	60 58.3%	43 41.7%		光が丘	166 100.0%	102 61.4%	64 38.6%
70代	92 100.0%	57 62.0%	35 38.0%		石神井	354 100.0%	228 64.4%	126 35.6%
80歳以上	61 100.0%	46 75.4%	15 24.6%		大泉	144 100.0%	90 62.5%	54 37.5%
女性	736 100.0%	496 67.4%	240 32.6%		関	122 100.0%	80 65.6%	42 34.4%
20代	65 100.0%	35 53.8%	30 46.2%					
30代	91 100.0%	69 75.8%	22 24.2%					
40代	116 100.0%	75 64.7%	41 35.3%					
50代	142 100.0%	92 64.8%	50 35.2%					
60代	113 100.0%	84 74.3%	29 25.7%					
70代	108 100.0%	76 70.4%	32 29.6%					
80歳以上	100 100.0%	64 64.0%	36 36.0%					

参考 歯科健診の受診状況(平成30年、平成25年、平成21年、平成14年)

問 この1年間に、歯科健診を受けましたか。〈単数回答〉

(単位:%)

	全体				男性				女性			
	H30	H25	H21	H14	H30	H25	H21	H14	H30	H25	H21	H14
全体	60.9	60.7	52.8	54.4	59.9	58.5	51.0	51.2	61.6	62.3	54.1	56.9
20歳代	50.0	48.6	39.8	48.5	44.2	49.0	38.5	35.1	53.8	48.2	40.5	56.1
30歳代	53.6	51.6	53.3	48.9	53.3	46.7	45.1	49.4	53.8	54.5	58.5	48.6
40歳代	65.6	55.2	50.0	54.9	65.8	54.9	48.8	44.7	65.5	55.4	50.8	61.3
50歳代	53.7	65.4	50.6	59.2	51.3	64.0	45.5	60.9	55.6	66.4	54.1	57.8
60歳代	67.4	68.5	56.2	64.9	64.5	60.8	53.0	61.2	69.8	74.8	58.8	68.0
70歳以上	65.8	65.2	58.4	46.8	66.1	64.4	61.9	43.9	65.5	65.8	55.9	49.3

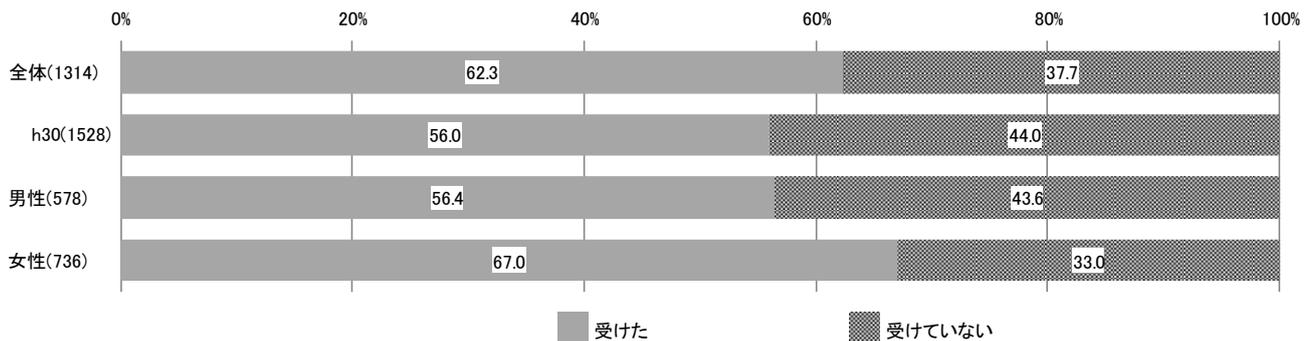
【問5-5】この1年間に、歯石除去や歯のクリーニングを受けましたか。＜単数回答＞

この1年間に歯石除去や歯のクリーニングを受けた人は62.3%となっている。

女性で受けた人は67.0%となっており、男性(56.4%)を10.6ポイントと大きく上回っている。

年齢別に見ると、男女共に20代で受けていない人の割合が高くなっており、男性で過半数の53.8%、女性で半数近い46.2%となっている。また、男性の50代も54.8%と過半数の人が受けていない。

前回(平成30年)調査と比べると、歯石除去や歯のクリーニングを受けた人は56.0%から6.3ポイント増えている。



(上段:回答者数、下段:%)

		合計	受けた	受けていない			合計	受けた	受けていない
全体		1314	819	495	住所	176地区	322	203	119
		100.0%	62.3%	37.7%		177地区	378	247	131
男性		578	326	252		178地区	251	145	106
		100.0%	56.4%	43.6%		179地区	361	223	138
20代		39	18	21					
		100.0%	46.2%	53.8%					
30代		85	50	35					
		100.0%	58.8%	41.2%					
40代		92	52	40					
		100.0%	56.5%	43.5%					
50代		104	47	57					
		100.0%	45.2%	54.8%					
60代		103	59	44					
		100.0%	57.3%	42.7%					
70代		92	55	37					
		100.0%	59.8%	40.2%					
80歳以上		61	44	17					
		100.0%	72.1%	27.9%					
女性		736	493	243					
		100.0%	67.0%	33.0%					
20代		65	35	30					
		100.0%	53.8%	46.2%					
30代		91	66	25					
		100.0%	72.5%	27.5%					
40代		116	74	42					
		100.0%	63.8%	36.2%					
50代		142	98	44					
		100.0%	69.0%	31.0%					
60代		113	83	30					
		100.0%	73.5%	26.5%					
70代		108	78	30					
		100.0%	72.2%	27.8%					
80歳以上		100	58	42					
		100.0%	58.0%	42.0%					

【参考】 歯石除去や歯面清掃を受けているか(平成 30 年、平成 25 年、平成 21 年、平成 14 年)

問 この1年間に、歯石除去や歯のクリーニングを受けましたか。〈単数回答〉

【この1年間に、歯石除去や歯のクリーニングを受けた人の割合】

(単位:%)

	全体				男性				女性			
	H30	H25	H21	H14	H30	H25	H21	H14	H30	H25	H21	H14
全体	56.0	54.8	50.0	46.7	52.4	50.2	44.8	41.8	58.7	58.0	53.6	50.4
20歳代	46.9	39.0	32.2	40.8	40.4	38.8	23.1	32.4	51.3	39.3	36.7	45.5
30歳代	51.0	47.8	50.5	41.0	44.0	40.4	35.4	39.2	55.6	52.5	60.0	42.2
40歳代	58.9	51.9	48.6	50.0	53.5	51.6	45.1	36.2	62.5	52.0	50.8	58.7
50歳代	49.3	60.2	51.8	52.0	45.4	50.7	48.5	53.6	52.3	66.4	54.1	50.6
60歳代	66.5	65.3	55.0	57.8	63.6	58.8	48.7	51.8	69.0	70.6	60.3	63.0
70歳以上	57.9	55.3	52.7	35.5	56.7	51.4	52.5	28.8	59.0	58.3	52.8	41.3

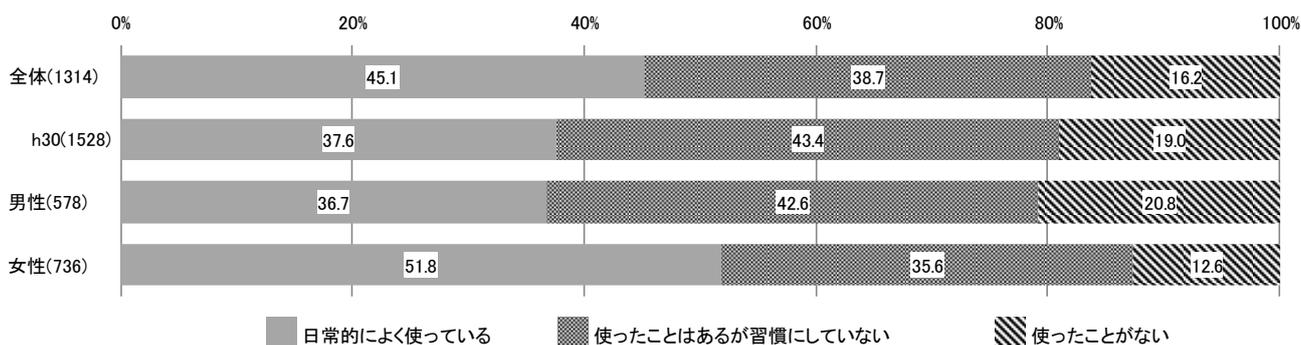
【問5-6】デンタルフロスや歯間ブラシなどを使っていますか。〈単数回答〉

デンタルフロスや歯間ブラシなどを「日常的によく使っている」人は 45.1%であり、「使ったことがない」人は 16.2%であった。

女性では 51.8%が使用しているが、男性では 36.7%となっており、性別により 15.1 ポイントと大きな開きが見られる。

また、20代で使用している人は男性 20.5%、女性 32.3%であり、30歳以上と比べて使用率が低くなっている。

前回(平成 30 年)調査と比べると、「日常的によく使っている」人の割合が、前回の 37.6%から 7.5 ポイント増加している。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	日常的によく使っている	使ったことはあるが習慣にしている	使ったことがない
全体	1314	593	508	213
	100.0%	45.1%	38.7%	16.2%
男性	578	212	246	120
	100.0%	36.7%	42.6%	20.8%
20代	39	8	22	9
	100.0%	20.5%	56.4%	23.1%
30代	85	30	50	5
	100.0%	35.3%	58.8%	5.9%
40代	92	31	44	17
	100.0%	33.7%	47.8%	18.5%
50代	104	34	54	16
	100.0%	32.7%	51.9%	15.4%
60代	103	44	34	25
	100.0%	42.7%	33.0%	24.3%
70代	92	39	25	28
	100.0%	42.4%	27.2%	30.4%
80歳以上	61	26	16	19
	100.0%	42.6%	26.2%	31.1%
女性	736	381	262	93
	100.0%	51.8%	35.6%	12.6%
20代	65	21	34	10
	100.0%	32.3%	52.3%	15.4%
30代	91	44	42	5
	100.0%	48.4%	46.2%	5.5%
40代	116	58	50	8
	100.0%	50.0%	43.1%	6.9%
50代	142	80	50	12
	100.0%	56.3%	35.2%	8.5%
60代	113	67	35	11
	100.0%	59.3%	31.0%	9.7%
70代	108	70	21	17
	100.0%	64.8%	19.4%	15.7%
80歳以上	100	40	30	30
	100.0%	40.0%	30.0%	30.0%

住所	合計	日常的によく使っている	使ったことはあるが習慣にしている	使ったことがない
176地区	322	137	130	55
	100.0%	42.5%	40.4%	17.1%
177地区	378	184	143	51
	100.0%	48.7%	37.8%	13.5%
178地区	251	112	89	50
	100.0%	44.6%	35.5%	19.9%
179地区	361	160	145	56
	100.0%	44.3%	40.2%	15.5%

【参考】 歯間清掃用具の使用状況(平成30年、平成25年、平成21年、平成14年)

問 デンタルフロスや歯間ブラシなどを使っていますか。〈単数回答〉

【デンタルフロスや歯間ブラシなどを日常的によく使っている人の割合】

(単位:%)

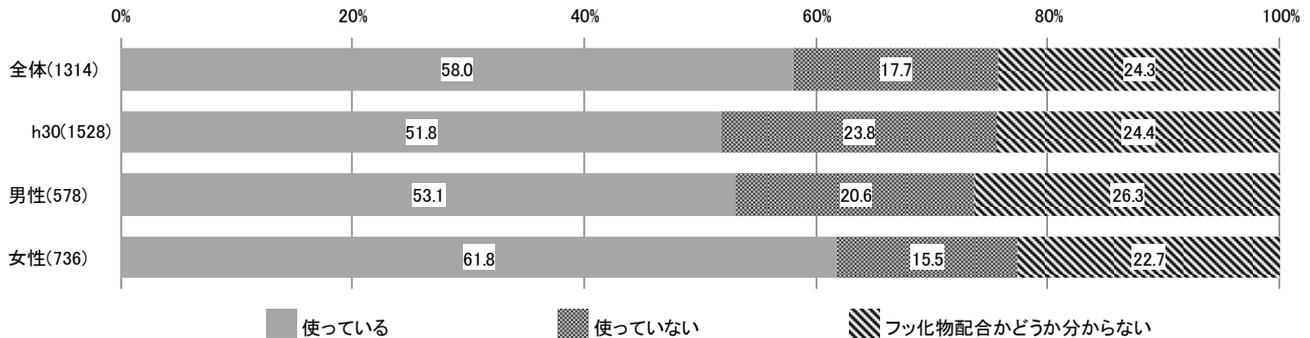
	全体				男性				女性			
	H30	H25	H21	H14	H30	H25	H21	H14	H30	H25	H21	H14
全体	37.6	33.8	27.4	19.3	30.5	25.1	19.7	15.7	42.9	40.3	32.6	22.0
20歳代	20.0	17.1	9.3	8.7	17.3	14.3	2.6	5.4	21.8	19.6	12.7	10.6
30歳代	28.1	28.0	24.1	18.6	21.3	26.7	11.0	13.9	32.5	28.7	32.3	22.0
40歳代	39.7	34.7	30.3	21.3	34.2	17.6	23.2	14.9	43.5	45.3	34.9	25.3
50歳代	40.8	41.9	25.0	25.0	34.5	28.0	19.7	18.8	45.8	50.9	28.6	30.1
60歳代	46.4	37.5	33.5	23.8	36.4	27.8	20.9	21.2	54.8	45.4	44.1	26.0
70歳以上	38.1	34.8	31.2	14.2	28.9	29.5	28.0	13.6	45.4	39.0	33.5	14.7

【問5-7】フッ化物配合の歯みがき剤(歯みがき粉)を使っていますか。〈単数回答〉

フッ化物配合の歯みがき剤(歯みがき粉)を使っている人は 58.0%となっている。また、24.3%の人は「フッ化物配合かどうか分からない」と回答している。

性・年齢別に見ると、女性では61.8%が使っており、男性(53.1%)に比べて8.7ポイント高くなっている。また、男女共にほとんどの年代で5~7割が使っているが、男性の70歳以上で使っている人は42.5%となっており、半数に満たない。

前回(平成30年)調査と比べると、使っている人の割合は前回の51.8%から6.2ポイント増えている。



(上段: 回答者数、下段: %)

	合計	使っている	使っていない	フッ化物配合かどうか分からない
全体	1314	762	233	319
	100.0%	58.0%	17.7%	24.3%
男性	578	307	119	152
	100.0%	53.1%	20.6%	26.3%
20代	39	22	4	13
	100.0%	56.4%	10.3%	33.3%
30代	85	54	8	23
	100.0%	63.5%	9.4%	27.1%
40代	92	56	17	19
	100.0%	60.9%	18.5%	20.7%
50代	104	55	25	24
	100.0%	52.9%	24.0%	23.1%
60代	103	55	19	29
	100.0%	53.4%	18.4%	28.2%
70代	92	41	30	21
	100.0%	44.6%	32.6%	22.8%
80歳以上	61	24	15	22
	100.0%	39.3%	24.6%	36.1%
女性	736	455	114	167
	100.0%	61.8%	15.5%	22.7%
20代	65	35	10	20
	100.0%	53.8%	15.4%	30.8%
30代	91	59	8	24
	100.0%	64.8%	8.8%	26.4%
40代	116	75	15	26
	100.0%	64.7%	12.9%	22.4%
50代	142	99	25	18
	100.0%	69.7%	17.6%	12.7%
60代	113	61	24	28
	100.0%	54.0%	21.2%	24.8%
70代	108	69	15	24
	100.0%	63.9%	13.9%	22.2%
80歳以上	100	56	17	27
	100.0%	56.0%	17.0%	27.0%

	合計	使っている	使っていない	フッ化物配合かどうか分からない
176地区	322	190	53	79
	100.0%	59.0%	16.5%	24.5%
177地区	378	215	69	94
	100.0%	56.9%	18.3%	24.9%
178地区	251	141	52	58
	100.0%	56.2%	20.7%	23.1%
179地区	361	216	58	87
	100.0%	59.8%	16.1%	24.1%

参考 フッ化物配合歯みがき剤の使用状況(平成30年)

問 フッ化物配合の歯みがき剤(歯みがき粉)を使っていますか。〈単数回答〉

(上段: 回答者数、下段: %)

合計	使っている	使っていない	フッ化物配合かどうか分からない
1528	792	363	373
100.0%	51.8%	23.8%	24.4%

【問5-8】「オーラルフレイル」※が、口の体操などで予防や回復ができることを知っていますか。

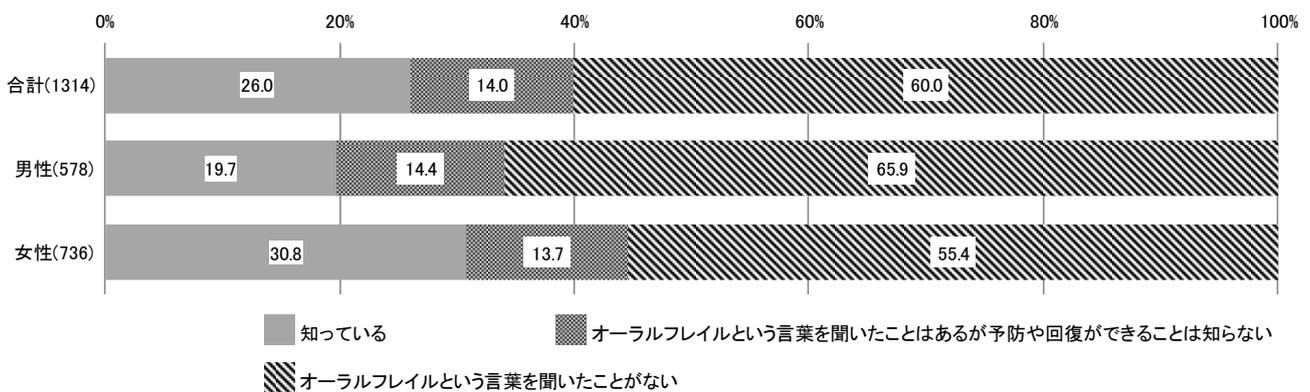
<単数回答>

「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがある(「知っている」+「聞いたことがある」)人は40.0%であり、その意味まで知っている人は26.0%であった。

言葉の意味まで知っている人は女性では30.8%であるが、男性は19.7%であり、性別により語義の認知度に11.1ポイントと大きな開きがある。

また、女性の60歳以上では、言葉の意味まで知っている人が35%以上であり、語義の認知度が男性や他の年代の女性と比較し高くなっている。

* 「オーラルフレイル」とは、かむ、飲み込む、話すなどの「口の機能の衰え」のことを言う。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	知っている	オーラルフレイルという言葉を知っているが予防や回復ができることは知らない	オーラルフレイルという言葉を知っていない
全体	1314	341	184	789
	100.0%	26.0%	14.0%	60.0%
男性	578	114	83	381
	100.0%	19.7%	14.4%	65.9%
20代	39	4	4	31
	100.0%	10.3%	10.3%	79.5%
30代	85	19	9	57
	100.0%	22.4%	10.6%	67.1%
40代	92	14	15	63
	100.0%	15.2%	16.3%	68.5%
50代	104	19	18	67
	100.0%	18.3%	17.3%	64.4%
60代	103	17	15	71
	100.0%	16.5%	14.6%	68.9%
70代	92	23	11	58
	100.0%	25.0%	12.0%	63.0%
80歳以上	61	18	11	32
	100.0%	29.5%	18.0%	52.5%
女性	736	227	101	408
	100.0%	30.8%	13.7%	55.4%
20代	65	17	4	44
	100.0%	26.2%	6.2%	67.7%
30代	91	23	3	65
	100.0%	25.3%	3.3%	71.4%
40代	116	24	16	76
	100.0%	20.7%	13.8%	65.5%
50代	142	37	25	80
	100.0%	26.1%	17.6%	56.3%
60代	113	40	22	51
	100.0%	35.4%	19.5%	45.1%
70代	108	50	18	40
	100.0%	46.3%	16.7%	37.0%
80歳以上	100	35	13	52
	100.0%	35.0%	13.0%	52.0%

住所	合計	知っている	オーラルフレイルという言葉を知っているが予防や回復ができることは知らない	オーラルフレイルという言葉を知っていない
176地区	322	89	42	191
	100.0%	27.6%	13.0%	59.3%
177地区	378	96	57	225
	100.0%	25.4%	15.1%	59.5%
178地区	251	53	38	160
	100.0%	21.1%	15.1%	63.7%
179地区	361	103	47	211
	100.0%	28.5%	13.0%	58.4%

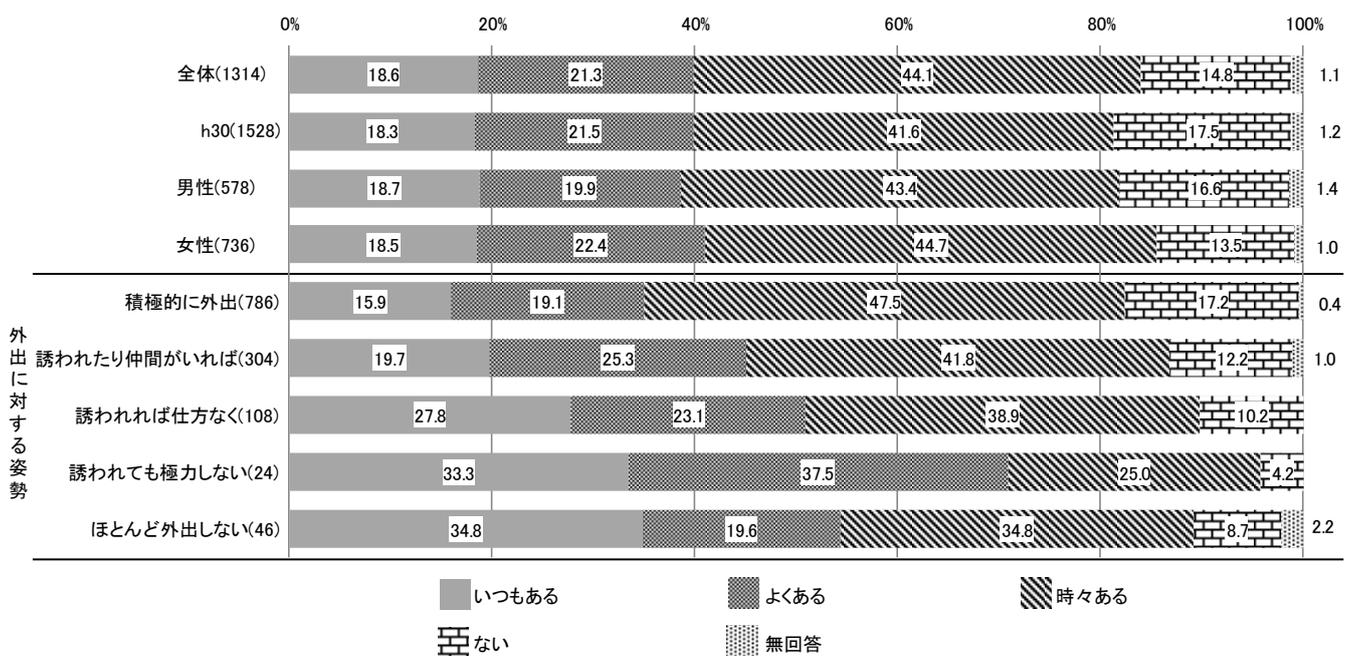
6. 休養やこころの状態について

【問6-1】この1ヶ月の間にストレスを感じたり、悩んだりしたことがありますか。〈単数回答〉

この1ヶ月の間にストレスを感じたり、悩んだりしたことが「いつもある」または「よくある」という人は39.9%となっている。

年齢別に見ると、男性の30～50代、女性の20～50代では、「いつもある」または「よくある」という人が5～6割程度であり、日常的にストレスや悩みを抱えている人が概ね半数以上となっている。

外出に対する姿勢(問4-4)別に見ると、外出に消極的なほどストレスや悩みを持つ人の割合が高くなる傾向にあり、自分から積極的に外出する場合は、「いつもある」または「よくある」の割合が35.0%だが、家族や他の人から誘われても極力外出しない場合は、70.8%と倍の割合になっている。また、ほとんど外出しない場合は、「いつもある」の割合が34.8%であり、外出に対する姿勢別の中で最も高い割合となっており、「よくある」を含めると過半数の54.3%を占める。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	いつもある	よくある	時々ある	ない	無回答
全体	1314 100.0%	244 18.6%	280 21.3%	580 44.1%	195 14.8%	15 1.1%
男性	578 100.0%	108 18.7%	115 19.9%	251 43.4%	96 16.6%	8 1.4%
20代	39 100.0%	8 20.5%	9 23.1%	21 53.8%	1 2.6%	0 0.0%
30代	85 100.0%	27 31.8%	21 24.7%	27 31.8%	10 11.8%	0 0.0%
40代	92 100.0%	27 29.3%	30 32.6%	27 29.3%	8 8.7%	0 0.0%
50代	104 100.0%	29 27.9%	22 21.2%	36 34.6%	16 15.4%	1 1.0%
60代	103 100.0%	10 9.7%	16 15.5%	53 51.5%	23 22.3%	1 1.0%
70代	92 100.0%	5 5.4%	10 10.9%	50 54.3%	24 26.1%	3 3.3%
80歳以上	61 100.0%	2 3.3%	6 9.8%	36 59.0%	14 23.0%	3 4.9%
女性	736 100.0%	136 18.5%	165 22.4%	329 44.7%	99 13.5%	7 1.0%
20代	65 100.0%	23 35.4%	14 21.5%	23 35.4%	5 7.7%	0 0.0%
30代	91 100.0%	18 19.8%	28 30.8%	36 39.6%	9 9.9%	0 0.0%
40代	116 100.0%	30 25.9%	32 27.6%	45 38.8%	9 7.8%	0 0.0%
50代	142 100.0%	34 23.9%	44 31.0%	50 35.2%	14 9.9%	0 0.0%
60代	113 100.0%	11 9.7%	23 20.4%	60 53.1%	18 15.9%	1 0.9%
70代	108 100.0%	7 6.5%	11 10.2%	61 56.5%	26 24.1%	3 2.8%
80歳以上	100 100.0%	13 13.0%	13 13.0%	53 53.0%	18 18.0%	3 3.0%
住所						
176地区	322 100.0%	63 19.6%	65 20.2%	147 45.7%	42 13.0%	5 1.6%
177地区	378 100.0%	73 19.3%	71 18.8%	166 43.9%	64 16.9%	4 1.1%
178地区	251 100.0%	45 17.9%	58 23.1%	110 43.8%	35 13.9%	3 1.2%
179地区	361 100.0%	63 17.5%	85 23.5%	156 43.2%	54 15.0%	3 0.8%
外出に対する姿勢						
積極的に外出	786 100.0%	125 15.9%	150 19.1%	373 47.5%	135 17.2%	3 0.4%
誘われたり仲間がいれば	304 100.0%	60 19.7%	77 25.3%	127 41.8%	37 12.2%	3 1.0%
誘われれば仕方なく	108 100.0%	30 27.8%	25 23.1%	42 38.9%	11 10.2%	0 0.0%
誘われても極力しない	24 100.0%	8 33.3%	9 37.5%	6 25.0%	1 4.2%	0 0.0%
ほとんど外出しない	46 100.0%	16 34.8%	9 19.6%	16 34.8%	4 8.7%	1 2.2%

参考 ストレスの有無(平成30年)

問 この1ヶ月の間にストレスを感じたり、悩んだりしたことがありますか。〈単数回答〉

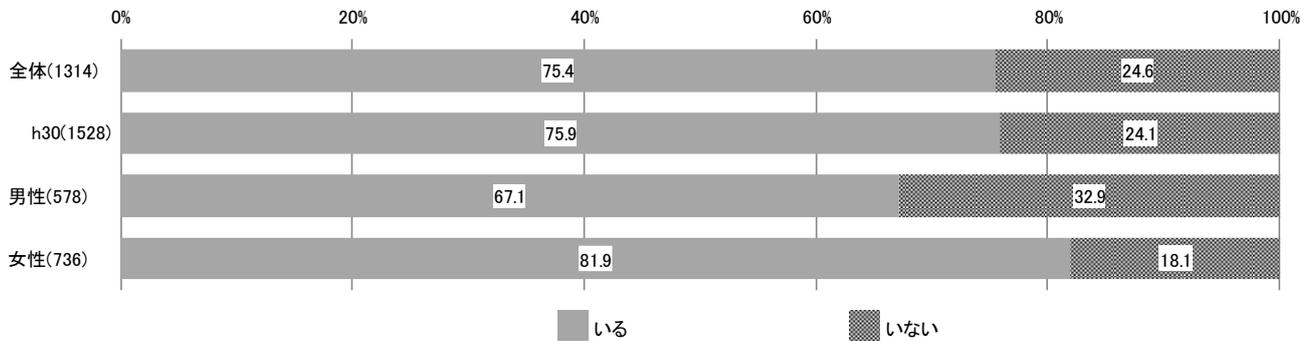
(上段:回答者数、下段:%)

合計	いつもある	よくある	時々ある	ない	無回答
1528	280	328	635	267	18
100.0%	18.3%	21.5%	41.6%	17.5%	1.2%

【問6-2】自分自身や周りの人のこころの健康や悩みについて、相談できる人(家族や友人、専門家など)がいますか。〈単数回答〉

自分自身や周りの人のこころの健康や悩みについて、相談できる人(家族や友人、専門家など)がいる人は75.4%である。

女性では、相談相手がいる人が81.9%を占めるが、男性では67.1%であり、男女で14.8ポイントと大きな開きがある。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	いる	いない
全体	1314	991	323
	100.0%	75.4%	24.6%
男性	578	388	190
	100.0%	67.1%	32.9%
20代	39	32	7
	100.0%	82.1%	17.9%
30代	85	63	22
	100.0%	74.1%	25.9%
40代	92	67	25
	100.0%	72.8%	27.2%
50代	104	64	40
	100.0%	61.5%	38.5%
60代	103	56	47
	100.0%	54.4%	45.6%
70代	92	61	31
	100.0%	66.3%	33.7%
80歳以上	61	43	18
	100.0%	70.5%	29.5%
女性	736	603	133
	100.0%	81.9%	18.1%
20代	65	58	7
	100.0%	89.2%	10.8%
30代	91	81	10
	100.0%	89.0%	11.0%
40代	116	91	25
	100.0%	78.4%	21.6%
50代	142	119	23
	100.0%	83.8%	16.2%
60代	113	82	31
	100.0%	72.6%	27.4%
70代	108	83	25
	100.0%	76.9%	23.1%
80歳以上	100	88	12
	100.0%	88.0%	12.0%

住所	合計	いる	いない
176地区	322	241	81
	100.0%	74.8%	25.2%
177地区	378	294	84
	100.0%	77.8%	22.2%
178地区	251	191	60
	100.0%	76.1%	23.9%
179地区	361	263	98
	100.0%	72.9%	27.1%

参考 悩みを相談できる人の有無(平成30年)

問 自分自身や周りの人のこころの健康や悩みについて、相談できる人(家族や友人、専門家など)がいますか。〈単数回答〉(上段:回答者数、下段:%)

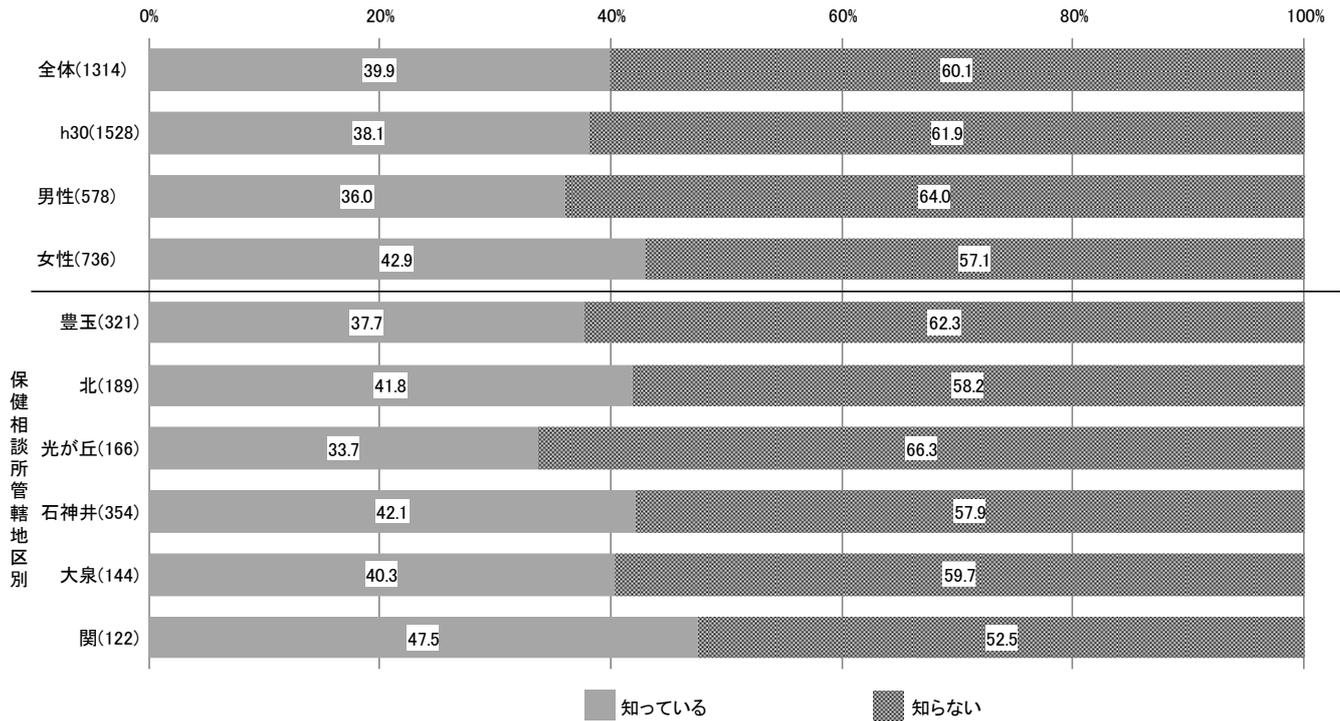
合計	いる	いない
1528	1160	368
100.0%	75.9%	24.1%

【問6-3】自分自身や周りの人のこころの健康や悩みについて、相談できる機関(保健相談所等)を知っていますか。〈単数回答〉

自分自身や周りの人のこころの健康や悩みについて、相談できる機関(保健相談所等)を知っている人は39.9%となっている。

女性では知っている人が42.9%であり、男性(36.0%)を6.9ポイント上回っている。

保健相談所管轄地区別に見ると、関地区では47.5%の人が知っており、他地区に比べて認知度が高い。一方、光が丘地区で知っている人は33.7%であり、認知度が低くなっている。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	知っている	知らない		合計	知っている	知らない
全体	1314	524	790		322	121	201
	100.0%	39.9%	60.1%	住所	176地区	37.6%	62.4%
男性	578	208	370		177地区	160	218
	100.0%	36.0%	64.0%		178地区	106	145
20代	39	16	23		179地区	137	224
	100.0%	41.0%	59.0%		豊玉	121	200
30代	85	37	48		北	79	110
	100.0%	43.5%	56.5%		光が丘	56	110
40代	92	29	63		石神井	149	205
	100.0%	31.5%	68.5%		大泉	58	86
50代	104	41	63		関	58	64
	100.0%	39.4%	60.6%	保健相談所管轄地区		47.5%	52.5%
60代	103	34	69				
	100.0%	33.0%	67.0%				
70代	92	26	66				
	100.0%	28.3%	71.7%				
80歳以上	61	25	36				
	100.0%	41.0%	59.0%				
女性	736	316	420				
	100.0%	42.9%	57.1%				
20代	65	27	38				
	100.0%	41.5%	58.5%				
30代	91	43	48				
	100.0%	47.3%	52.7%				
40代	116	47	69				
	100.0%	40.5%	59.5%				
50代	142	44	98				
	100.0%	31.0%	69.0%				
60代	113	46	67				
	100.0%	40.7%	59.3%				
70代	108	53	55				
	100.0%	49.1%	50.9%				
80歳以上	100	56	44				
	100.0%	56.0%	44.0%				

参考 悩みを相談できる機関の認知度(平成 30 年)

問 自分自身や周りの人のこころの健康や悩みについて、相談できる機関を知っていますか。〈単数回答〉(上段:回答者数、下段:%)

合計	知っている	知らない
1528	582	946
100.0%	38.1%	61.9%

[練馬区健康づくりサポートプラン(令和2～6年度)指標]

[健康日本 21(第三次)指標]

【問6-4】気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛の有無(K6法による分析)

K6法による分析※の点数が、気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じているとされる10点以上の人の割合は17.9%となっている。

男女共に、概ね、年齢が低くなるほど気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合が高くなる傾向にあり、男性の30代(32.9%)と女性の20代(35.4%)、40代(30.2%)では3割以上となっている。一方、男性の60歳以上、女性の70歳以上では1割以下となっている。

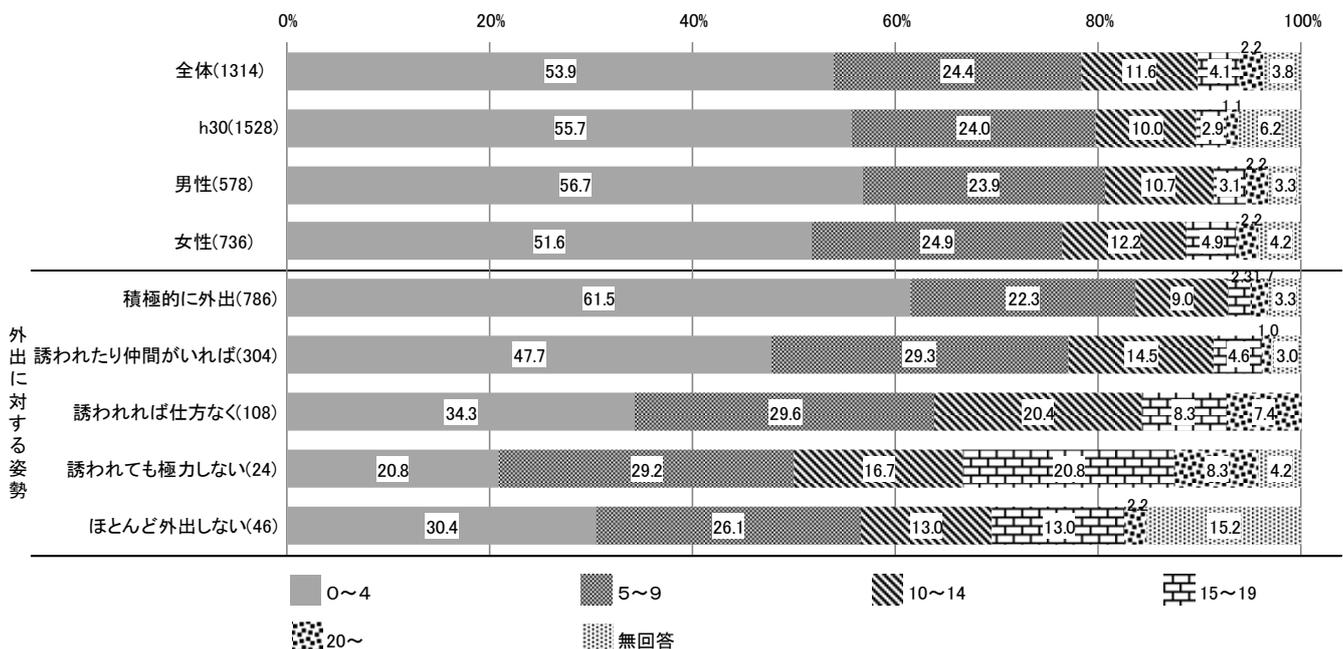
外出に対する姿勢(問4-4)別に見ると、外出に消極的なほど気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人が増加する傾向にあり、K6法で10点以上の人の割合は、自分から積極的に外出する場合は13.0%だが、家族や他の人から誘われても極力外出しない場合は45.8%となっている。ほとんど外出しない場合は28.3%であり、自分から積極的に外出する人の2倍の割合となっている。

※ K6法による分析:K6法は米国の Kessler らによって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されている。「神経過敏に感じましたか」、「絶望的だと感じましたか」、「そもそも、落ち着かなく感じましたか」、「気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか」、「何をしても骨折りだと感じましたか」、「自分は価値のない人間だと感じましたか」の6つの質問について5段階(「まったくくない」(0点)、「少しだけ」(1点)、「ときどき」(2点)、「たいてい」(3点)、「いつも」(4点))で点数化する。合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとしてされている。

【健康日本 21(第二次・第三次)の目標値】

- ・ K6法で10点以上の者の割合 9.4%以下

今回の調査結果では17.9%であり、目標値に達していない。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	0~4	5~9	10~14	15~19	20~	無回答
全体	1314 100.0%	708 53.9%	321 24.4%	152 11.6%	54 4.1%	29 2.2%	50 3.8%
男性	578 100.0%	328 56.7%	138 23.9%	62 10.7%	18 3.1%	13 2.2%	19 3.3%
20代	39 100.0%	16 41.0%	15 38.5%	5 12.8%	2 5.1%	0 0.0%	1 2.6%
30代	85 100.0%	42 49.4%	14 16.5%	18 21.2%	8 9.4%	2 2.4%	1 1.2%
40代	92 100.0%	47 51.1%	22 23.9%	12 13.0%	3 3.3%	5 5.4%	3 3.3%
50代	104 100.0%	54 51.9%	29 27.9%	14 13.5%	3 2.9%	3 2.9%	1 1.0%
60代	103 100.0%	67 65.0%	27 26.2%	5 4.9%	1 1.0%	1 1.0%	2 1.9%
70代	92 100.0%	63 68.5%	16 17.4%	6 6.5%	1 1.1%	0 0.0%	6 6.5%
80歳以上	61 100.0%	37 60.7%	15 24.6%	2 3.3%	0 0.0%	2 3.3%	5 8.2%
女性	736 100.0%	380 51.6%	183 24.9%	90 12.2%	36 4.9%	16 2.2%	31 4.2%
20代	65 100.0%	26 40.0%	16 24.6%	13 20.0%	5 7.7%	5 7.7%	0 0.0%
30代	91 100.0%	52 57.1%	22 24.2%	10 11.0%	4 4.4%	3 3.3%	0 0.0%
40代	116 100.0%	46 39.7%	34 29.3%	21 18.1%	11 9.5%	3 2.6%	1 0.9%
50代	142 100.0%	67 47.2%	43 30.3%	21 14.8%	8 5.6%	2 1.4%	1 0.7%
60代	113 100.0%	71 62.8%	21 18.6%	15 13.3%	4 3.5%	1 0.9%	1 0.9%
70代	108 100.0%	70 64.8%	27 25.0%	4 3.7%	1 0.9%	1 0.9%	5 4.6%
80歳以上	100 100.0%	47 47.0%	20 20.0%	6 6.0%	3 3.0%	1 1.0%	23 23.0%
住所							
176地区	322 100.0%	170 52.8%	69 21.4%	45 14.0%	17 5.3%	5 1.6%	16 5.0%
177地区	378 100.0%	211 55.8%	87 23.0%	44 11.6%	16 4.2%	12 3.2%	8 2.1%
178地区	251 100.0%	140 55.8%	63 25.1%	26 10.4%	8 3.2%	4 1.6%	10 4.0%
179地区	361 100.0%	185 51.2%	102 28.3%	37 10.2%	13 3.6%	8 2.2%	16 4.4%
外出に 対する 姿勢							
積極的に外出	786 100.0%	483 61.5%	175 22.3%	71 9.0%	18 2.3%	13 1.7%	26 3.3%
誘われたり仲 間がいれば	304 100.0%	145 47.7%	89 29.3%	44 14.5%	14 4.6%	3 1.0%	9 3.0%
誘われれば仕 方なく	108 100.0%	37 34.3%	32 29.6%	22 20.4%	9 8.3%	8 7.4%	0 0.0%
誘われても極 力しない	24 100.0%	5 20.8%	7 29.2%	4 16.7%	5 20.8%	2 8.3%	1 4.2%
ほとんど外出し ない	46 100.0%	14 30.4%	12 26.1%	6 13.0%	6 13.0%	1 2.2%	7 15.2%

参考 気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛の有無(平成30年)

(上段:回答者数、下段:%)

合計	0~4	5~9	10~14	15~19	20~	無回答
1528	851	367	153	45	17	95
100.0%	55.7%	24.0%	10.0%	2.9%	1.1%	6.2%

【健康日本 21 (第三次) 指標】

【問6-5】この1ヶ月間、睡眠で休養が充分取れていますか。＜単数回答＞

この1ヶ月間、睡眠で休養が取れている(「充分取れている」+「まあまあ取れている」と回答した人は73.9%となっている。

年齢別に見ると40代(男性62.0%、女性63.8%)で、睡眠で休養が取れている人の割合が最も低くなっている。一方、男性の60歳以上では睡眠で休養が取れている人の割合が85%程度となっている。

外出に対する姿勢(問4-4)別に見ると、概ね、外出に積極的なほど、睡眠で休養が取れている人の割合が多くなっており、ほとんど外出しない場合は60.9%だが、自分から積極的に外出する場合は77.6%となっている。

【健康日本 21 の目標値】

[第三次]

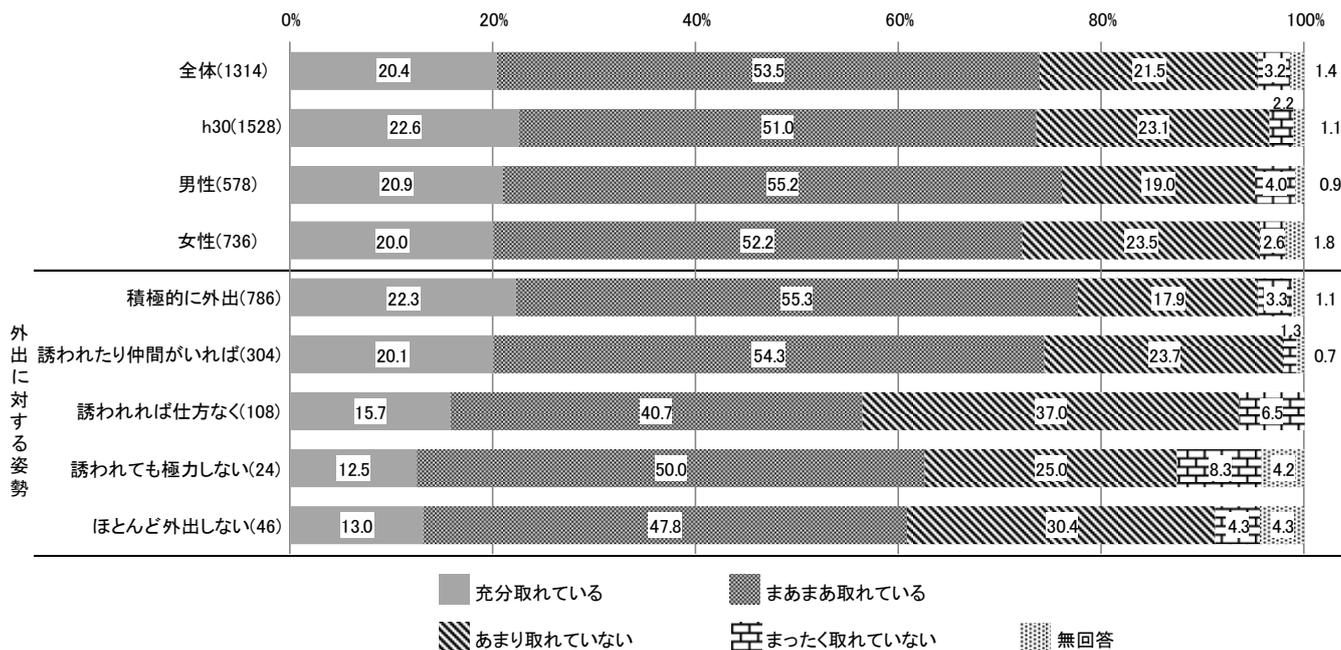
- ・ 睡眠で休養が取れている者の割合 80%以上
- ・ 20歳以上60歳未満 75%以上、60歳以上 90%以上

[第二次(参考)]

- ・ 睡眠による休養を十分に取れていない者の割合 15%以下

今回の調査結果では、男性の20代(79.5%)を除き目標値(第三次)に達していない。

また、第二次の目標値については、睡眠で休養が充分に取れていない(「あまり取れていない」+「まったく取れていない」)人は24.7%であり、こちらも目標値に達しなかった。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	充分取れている	まあまあ取れている	あまり取れていない	まったく取れていない	無回答
全体	1314 100.0%	268 20.4%	703 53.5%	283 21.5%	42 3.2%	18 1.4%
男性	578 100.0%	121 20.9%	319 55.2%	110 19.0%	23 4.0%	5 0.9%
20代	39 100.0%	6 15.4%	25 64.1%	7 17.9%	1 2.6%	0 0.0%
30代	85 100.0%	15 17.6%	46 54.1%	19 22.4%	4 4.7%	1 1.2%
40代	92 100.0%	18 19.6%	39 42.4%	29 31.5%	5 5.4%	1 1.1%
50代	104 100.0%	13 12.5%	58 55.8%	24 23.1%	8 7.7%	1 1.0%
60代	103 100.0%	24 23.3%	64 62.1%	12 11.7%	3 2.9%	0 0.0%
70代	92 100.0%	23 25.0%	54 58.7%	13 14.1%	0 0.0%	2 2.2%
80歳以上	61 100.0%	21 34.4%	32 52.5%	6 9.8%	2 3.3%	0 0.0%
女性	736 100.0%	147 20.0%	384 52.2%	173 23.5%	19 2.6%	13 1.8%
20代	65 100.0%	18 27.7%	27 41.5%	18 27.7%	2 3.1%	0 0.0%
30代	91 100.0%	19 20.9%	47 51.6%	22 24.2%	3 3.3%	0 0.0%
40代	116 100.0%	26 22.4%	48 41.4%	39 33.6%	3 2.6%	0 0.0%
50代	142 100.0%	22 15.5%	76 53.5%	38 26.8%	5 3.5%	1 0.7%
60代	113 100.0%	17 15.0%	67 59.3%	26 23.0%	2 1.8%	1 0.9%
70代	108 100.0%	26 24.1%	60 55.6%	16 14.8%	1 0.9%	5 4.6%
80歳以上	100 100.0%	18 18.0%	59 59.0%	14 14.0%	3 3.0%	6 6.0%
住所						
176地区	322 100.0%	64 19.9%	163 50.6%	74 23.0%	11 3.4%	10 3.1%
177地区	378 100.0%	77 20.4%	194 51.3%	90 23.8%	14 3.7%	3 0.8%
178地区	251 100.0%	51 20.3%	148 59.0%	40 15.9%	11 4.4%	1 0.4%
179地区	361 100.0%	75 20.8%	197 54.6%	79 21.9%	6 1.7%	4 1.1%
外出に対する姿勢						
積極的に外出	786 100.0%	175 22.3%	435 55.3%	141 17.9%	26 3.3%	9 1.1%
誘われたり仲間がいれば	304 100.0%	61 20.1%	165 54.3%	72 23.7%	4 1.3%	2 0.7%
誘われれば仕方なく	108 100.0%	17 15.7%	44 40.7%	40 37.0%	7 6.5%	0 0.0%
誘われても極力しない	24 100.0%	3 12.5%	12 50.0%	6 25.0%	2 8.3%	1 4.2%
ほとんど外出しない	46 100.0%	6 13.0%	22 47.8%	14 30.4%	2 4.3%	2 4.3%

参考 睡眠による休養の状況(平成30年)

問 ここ1ヶ月間、睡眠で休養が充分取れていますか。〈単数回答〉

(上段:回答者数、下段:%)

	合計	充分取れている	まあまあ取れている	あまり取れていない	まったく取れていない	無回答
	1528	345	779	353	34	17
	100.0%	22.6%	51.0%	23.1%	2.2%	1.1%

【健康日本 21(第三次)指標】

【問6-6】この1ヶ月間のあなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいですか。〈単数回答〉

この1ヶ月間の1日の平均睡眠時間は、5時間以上6時間未満と6時間以上7時間未満がそれぞれ 33.7%で最も多い。また、6時間以上9時間未満は過半数の 53.7%となっている。

1日の平均睡眠時間が6時間以上9時間未満の人は、男性の 40代(43.5%)と 50代(40.4%)では半数未満となっている。女性はどの年代も5~6割程度である。

また、8時間以上の人は、80歳以上では男性 13.1%、女性 13.0%と1割を超えている。

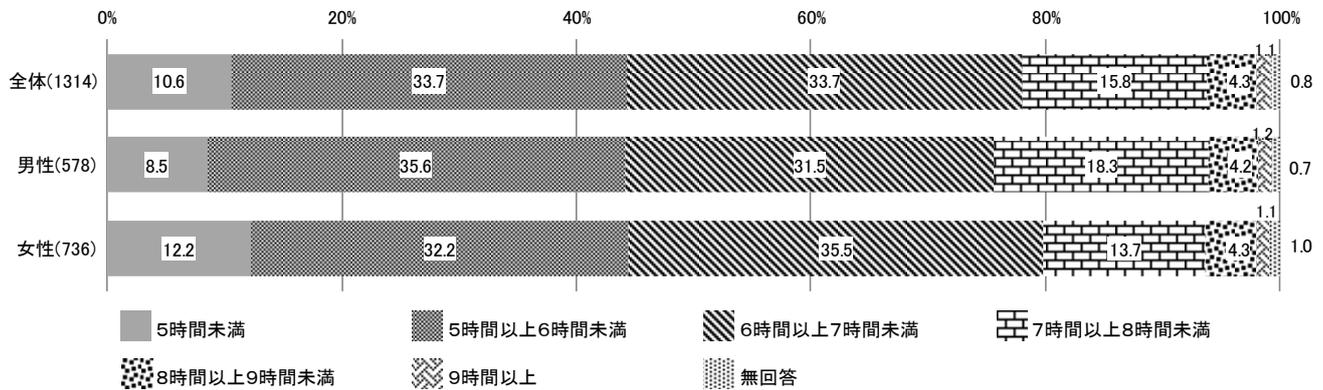
【健康日本 21(第三次)の目標値】

- ・ 20歳以上 60歳未満で睡眠時間が6~9時間^{※1}の者の割合 60%以上
- ・ 60歳以上で睡眠時間が6~8時間^{※2}の者の割合 60%以上

※1 国は、6時間以上9時間未満を「十分な睡眠時間」と設定

※2 国は、6時間以上8時間未満を「十分な睡眠時間」と設定

今回の調査結果では、20代(男性 64.1%、女性 61.5%)を除き目標値に達していない。



(上段:回答者数、下段:%)

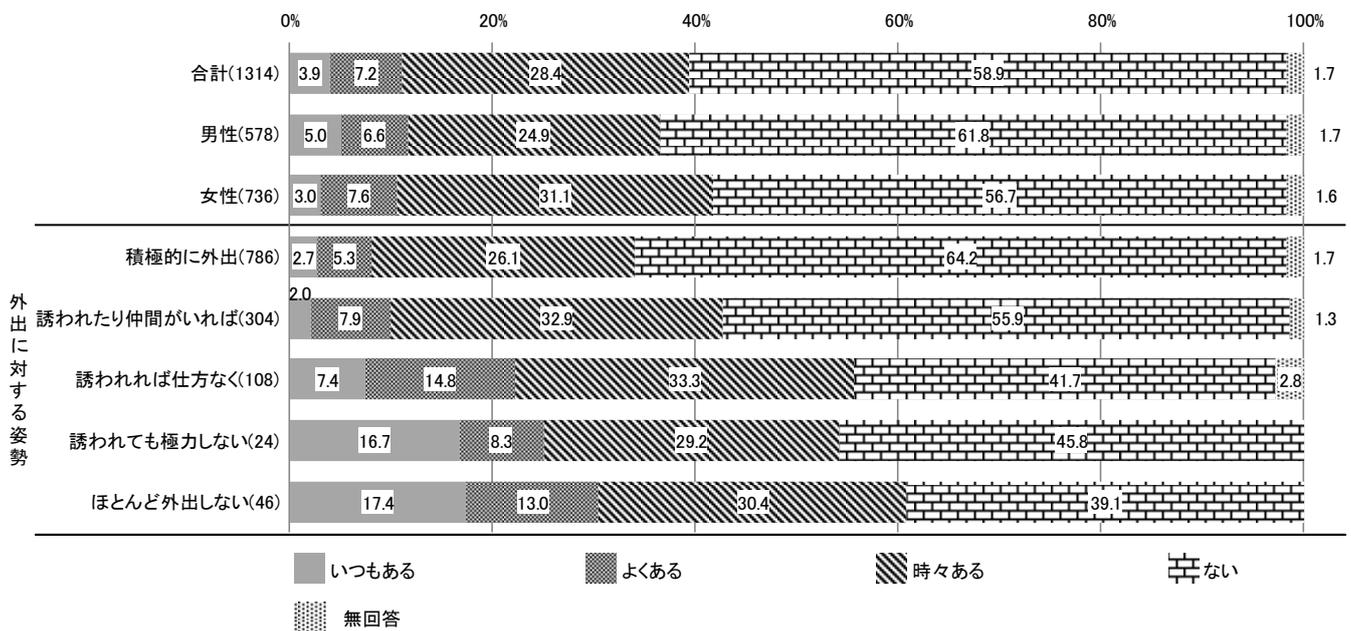
	合計	5時間未満	5時間以上 6時間未満	6時間以上 7時間未満	7時間以上 8時間未満	8時間以上 9時間未満	9時間以上	無回答
全体	1314	139	443	443	207	56	15	11
	100.0%	10.6%	33.7%	33.7%	15.8%	4.3%	1.1%	0.8%
男性	578	49	206	182	106	24	7	4
	100.0%	8.5%	35.6%	31.5%	18.3%	4.2%	1.2%	0.7%
20代	39	3	11	19	4	2	0	0
	100.0%	7.7%	28.2%	48.7%	10.3%	5.1%	0.0%	0.0%
30代	85	7	32	31	12	1	1	1
	100.0%	8.2%	37.6%	36.5%	14.1%	1.2%	1.2%	1.2%
40代	92	8	43	24	14	2	1	0
	100.0%	8.7%	46.7%	26.1%	15.2%	2.2%	1.1%	0.0%
50代	104	12	48	33	8	1	1	1
	100.0%	11.5%	46.2%	31.7%	7.7%	1.0%	1.0%	1.0%
60代	103	9	35	31	23	5	0	0
	100.0%	8.7%	34.0%	30.1%	22.3%	4.9%	0.0%	0.0%
70代	92	8	20	28	25	7	2	2
	100.0%	8.7%	21.7%	30.4%	27.2%	7.6%	2.2%	2.2%
80歳以上	61	2	16	15	20	6	2	0
	100.0%	3.3%	26.2%	24.6%	32.8%	9.8%	3.3%	0.0%
女性	736	90	237	261	101	32	8	7
	100.0%	12.2%	32.2%	35.5%	13.7%	4.3%	1.1%	1.0%
20代	65	3	21	26	9	5	1	0
	100.0%	4.6%	32.3%	40.0%	13.8%	7.7%	1.5%	0.0%
30代	91	7	35	24	21	4	0	0
	100.0%	7.7%	38.5%	26.4%	23.1%	4.4%	0.0%	0.0%
40代	116	13	45	39	14	5	0	0
	100.0%	11.2%	38.8%	33.6%	12.1%	4.3%	0.0%	0.0%
50代	142	20	50	54	14	3	0	1
	100.0%	14.1%	35.2%	38.0%	9.9%	2.1%	0.0%	0.7%
60代	113	17	32	51	8	3	1	1
	100.0%	15.0%	28.3%	45.1%	7.1%	2.7%	0.9%	0.9%
70代	108	14	29	37	21	4	1	2
	100.0%	13.0%	26.9%	34.3%	19.4%	3.7%	0.9%	1.9%
80歳以上	100	16	25	30	13	8	5	3
	100.0%	16.0%	25.0%	30.0%	13.0%	8.0%	5.0%	3.0%
住所	176地区	322	33	109	110	46	16	7
	100.0%	10.2%	33.9%	34.2%	14.3%	5.0%	0.3%	2.2%
177地区	378	43	131	127	64	10	3	0
	100.0%	11.4%	34.7%	33.6%	16.9%	2.6%	0.8%	0.0%
178地区	251	23	97	80	38	10	2	1
	100.0%	9.2%	38.6%	31.9%	15.1%	4.0%	0.8%	0.4%
179地区	361	40	105	125	59	20	9	3
	100.0%	11.1%	29.1%	34.6%	16.3%	5.5%	2.5%	0.8%

【問6-7】この1ヶ月間に孤独・孤立感を覚えたことはありましたか。＜単数回答＞

この1ヶ月間に孤独・孤立感を覚えたことがある人（「いつもある」＋「よくある」＋「時々ある」）は39.4%である。また、「いつもある」または「よくある」という人は11.0%となっている。

性・年齢別に見ると、孤独・孤立感を覚えたことがある人は男性の50代(47.1%)と女性の20代(53.8%)で多くなっている。また、「いつもある」または「よくある」という人は男性の30代(17.6%)、50代(16.3%)と女性の20代(18.5%)で多くなっている。

外出に対する姿勢(問4-4)別に見ると、外出に消極的なほど、「いつもある」または「よくある」という人の割合が増えており、自分から積極的に外出する場合は8.0%であるが、ほとんど外出しない場合は30.4%となっている。



(上段:回答者数、下段:%)

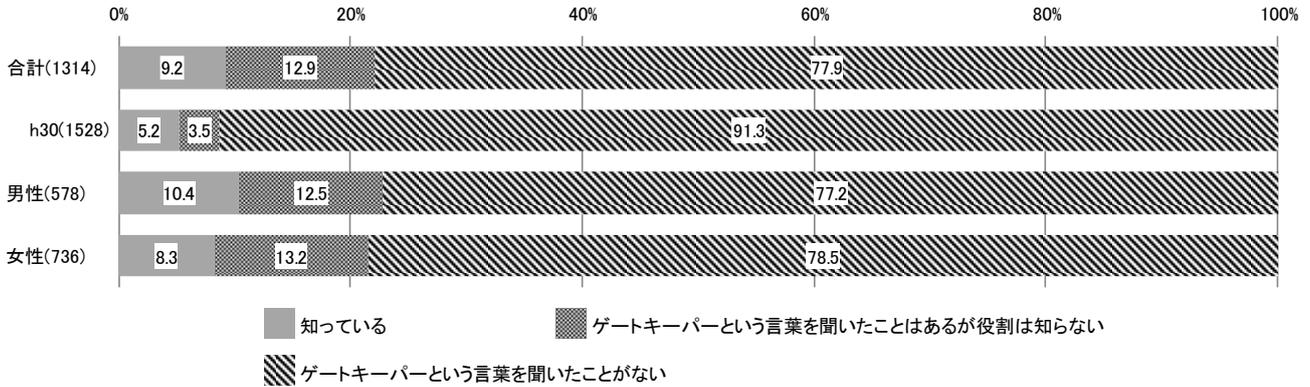
	合計	いつもある	よくある	時々ある	ない	無回答
全体	1314 100.0%	51 3.9%	94 7.2%	373 28.4%	774 58.9%	22 1.7%
男性	578 100.0%	29 5.0%	38 6.6%	144 24.9%	357 61.8%	10 1.7%
20代	39 100.0%	1 2.6%	3 7.7%	12 30.8%	23 59.0%	0 0.0%
30代	85 100.0%	9 10.6%	6 7.1%	17 20.0%	51 60.0%	2 2.4%
40代	92 100.0%	2 2.2%	8 8.7%	23 25.0%	58 63.0%	1 1.1%
50代	104 100.0%	9 8.7%	8 7.7%	32 30.8%	54 51.9%	1 1.0%
60代	103 100.0%	4 3.9%	8 7.8%	25 24.3%	66 64.1%	0 0.0%
70代	92 100.0%	0 0.0%	3 3.3%	19 20.7%	66 71.7%	4 4.3%
80歳以上	61 100.0%	4 6.6%	2 3.3%	16 26.2%	37 60.7%	2 3.3%
女性	736 100.0%	22 3.0%	56 7.6%	229 31.1%	417 56.7%	12 1.6%
20代	65 100.0%	5 7.7%	7 10.8%	23 35.4%	30 46.2%	0 0.0%
30代	91 100.0%	2 2.2%	8 8.8%	24 26.4%	57 62.6%	0 0.0%
40代	116 100.0%	4 3.4%	11 9.5%	39 33.6%	60 51.7%	2 1.7%
50代	142 100.0%	3 2.1%	17 12.0%	47 33.1%	74 52.1%	1 0.7%
60代	113 100.0%	2 1.8%	7 6.2%	30 26.5%	72 63.7%	2 1.8%
70代	108 100.0%	2 1.9%	2 1.9%	32 29.6%	68 63.0%	4 3.7%
80歳以上	100 100.0%	4 4.0%	4 4.0%	33 33.0%	56 56.0%	3 3.0%
住所						
176地区	322 100.0%	19 5.9%	25 7.8%	92 28.6%	176 54.7%	10 3.1%
177地区	378 100.0%	14 3.7%	28 7.4%	103 27.2%	230 60.8%	3 0.8%
178地区	251 100.0%	6 2.4%	17 6.8%	73 29.1%	152 60.6%	3 1.2%
179地区	361 100.0%	12 3.3%	24 6.6%	105 29.1%	214 59.3%	6 1.7%
外出に対する姿勢						
積極的に外出	786 100.0%	21 2.7%	42 5.3%	205 26.1%	505 64.2%	13 1.7%
誘われたり仲間がいれば	304 100.0%	6 2.0%	24 7.9%	100 32.9%	170 55.9%	4 1.3%
誘われれば仕方なく	108 100.0%	8 7.4%	16 14.8%	36 33.3%	45 41.7%	3 2.8%
誘われても極力しない	24 100.0%	4 16.7%	2 8.3%	7 29.2%	11 45.8%	0 0.0%
ほとんど外出しない	46 100.0%	8 17.4%	6 13.0%	14 30.4%	18 39.1%	0 0.0%

【練馬区健康づくりサポートプラン(令和2～6年度)指標】

【問6-8】自殺予防対策のための「ゲートキーパー」の役割を知っていますか。＜単数回答＞

自殺予防対策のための「ゲートキーパー」という言葉を聞いたことがある人は22.1%であり、その意味まで知っている人は9.2%となっている。

前回(平成30年)調査と比べると、「ゲートキーパー」という言葉を聞いたことがある人は8.7%から13.4ポイント増加している。



* 前回調査では、「自殺予防対策のための「ゲートキーパー」という言葉を聞いたことがありますか。」(選択肢 1 ある 2 ない)を聞き、「1 ある」の場合に、「ゲートキーパーの役割を知っていますか。」(選択肢 1 知っている 2 知らない)を尋ねた。前回調査結果を再集計し、グラフを作成している。

(上段: 回答者数、下段: %)

	合計	ゲートキーパーという言葉は聞いたことはあるが役割は知らない		ゲートキーパーという言葉は聞いたことがない	
		回答者数	%	回答者数	%
全体	1314	121	9.2%	169	12.9%
男性	578	60	10.4%	72	12.5%
女性	736	61	8.3%	97	13.2%
20代	39	8	20.5%	7	17.9%
30代	85	13	15.3%	13	15.3%
40代	92	8	8.7%	16	17.4%
50代	104	11	10.6%	16	15.4%
60代	103	12	11.7%	6	5.8%
70代	92	7	7.6%	7	7.6%
80歳以上	61	1	1.6%	7	11.5%
176地区	322	40	12.4%	35	10.9%
177地区	378	34	9.0%	52	13.8%
178地区	251	18	7.2%	44	17.5%
179地区	361	29	8.0%	38	10.5%

参考 「ゲートキーパー」の認知度(平成30年)＜単数回答＞

合計	知っている	ゲートキーパーという言葉は聞いたことはあるが役割は知らない		ゲートキーパーという言葉は聞いたことがない	
		回答者数	%	回答者数	%
1528	80	53	3.5%	1395	91.3%
100.0%	5.2%				

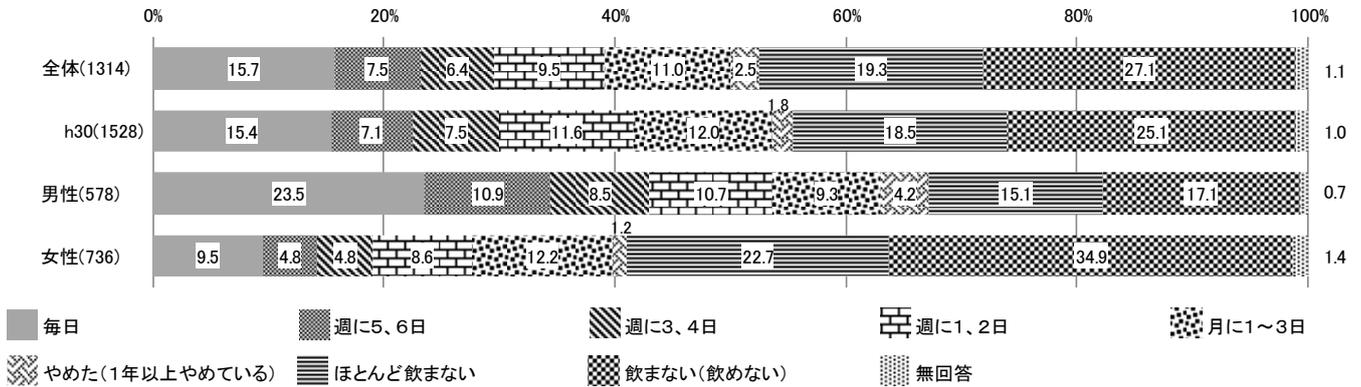
7. 飲酒について

【問7-1】週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。〈単数回答〉

お酒を毎日飲む人は 15.7%である。一方、飲まない(「やめた(1年以上やめている)」+「ほとんど飲まない」+「飲まない(飲めない)」)人は 48.9%となっている。

男女別に見ると、毎日飲む人は、男性では 23.5%であるが、女性は 9.5%となっている。一方で、飲まない人は女性では 58.8%を占めるが、男性では 36.3%となっており、性別により飲酒の有無および頻度の傾向に大きな開きが見られる。

また、女性の70歳以上では「飲まない(飲めない)」と回答した人が半数程度(70代 47.2%、80歳以上 56.0%)を占めている。



(上段: 回答者数、下段: %)

	合計	毎日	週に5、6日	週に3、4日	週に1、2日	月に1~3日	やめた(1年以上やめている)	ほとんど飲まない	飲まない(飲めない)	無回答
全体	1314	206	98	84	125	144	33	254	356	14
	100.0%	15.7%	7.5%	6.4%	9.5%	11.0%	2.5%	19.3%	27.1%	1.1%
男性	578	136	63	49	62	54	24	87	99	4
	100.0%	23.5%	10.9%	8.5%	10.7%	9.3%	4.2%	15.1%	17.1%	0.7%
20代	39	0	3	4	9	7	0	10	6	0
	100.0%	0.0%	7.7%	10.3%	23.1%	17.9%	0.0%	25.6%	15.4%	0.0%
30代	85	13	6	6	14	13	1	13	18	1
	100.0%	15.3%	7.1%	7.1%	16.5%	15.3%	1.2%	15.3%	21.2%	1.2%
40代	92	21	7	9	9	14	6	17	9	0
	100.0%	22.8%	7.6%	9.8%	9.8%	15.2%	6.5%	18.5%	9.8%	0.0%
50代	104	29	11	10	12	4	3	18	16	1
	100.0%	27.9%	10.6%	9.6%	11.5%	3.8%	2.9%	17.3%	15.4%	1.0%
60代	103	25	14	11	12	7	4	13	17	0
	100.0%	24.3%	13.6%	10.7%	11.7%	6.8%	3.9%	12.6%	16.5%	0.0%
70代	92	34	12	6	4	2	6	6	20	2
	100.0%	37.0%	13.0%	6.5%	4.3%	2.2%	6.5%	6.5%	21.7%	2.2%
80歳以上	61	14	9	3	2	7	4	9	13	0
	100.0%	23.0%	14.8%	4.9%	3.3%	11.5%	6.6%	14.8%	21.3%	0.0%
女性	736	70	35	35	63	90	9	167	257	10
	100.0%	9.5%	4.8%	4.8%	8.6%	12.2%	1.2%	22.7%	34.9%	1.4%
20代	65	3	0	4	8	21	0	16	13	0
	100.0%	4.6%	0.0%	6.2%	12.3%	32.3%	0.0%	24.6%	20.0%	0.0%
30代	91	7	5	5	10	16	2	19	27	0
	100.0%	7.7%	5.5%	5.5%	11.0%	17.6%	2.2%	20.9%	29.7%	0.0%
40代	116	16	7	2	14	15	4	21	36	1
	100.0%	13.8%	6.0%	1.7%	12.1%	12.9%	3.4%	18.1%	31.0%	0.9%
50代	142	17	9	10	11	18	2	37	37	1
	100.0%	12.0%	6.3%	7.0%	7.7%	12.7%	1.4%	26.1%	26.1%	0.7%
60代	113	16	6	7	10	7	0	29	37	1
	100.0%	14.2%	5.3%	6.2%	8.8%	6.2%	0.0%	25.7%	32.7%	0.9%
70代	108	7	6	5	6	10	0	21	51	2
	100.0%	6.5%	5.6%	4.6%	5.6%	9.3%	0.0%	19.4%	47.2%	1.9%
80歳以上	100	4	2	2	4	3	1	23	56	5
	100.0%	4.0%	2.0%	2.0%	4.0%	3.0%	1.0%	23.0%	56.0%	5.0%
住所	322	49	24	19	33	40	12	51	86	8
	100.0%	15.2%	7.5%	5.9%	10.2%	12.4%	3.7%	15.8%	26.7%	2.5%
177地区	378	62	24	28	41	37	5	78	103	0
	100.0%	16.4%	6.3%	7.4%	10.8%	9.8%	1.3%	20.6%	27.2%	0.0%
178地区	251	44	20	22	24	26	5	47	61	2
	100.0%	17.5%	8.0%	8.8%	9.6%	10.4%	2.0%	18.7%	24.3%	0.8%
179地区	361	51	29	15	27	41	11	77	106	4
	100.0%	14.1%	8.0%	4.2%	7.5%	11.4%	3.0%	21.3%	29.4%	1.1%

参考 飲酒の有無および回数(平成30年)

問 週に何日位お酒を飲みますか。〈単数回答〉

(上段:回答者数、下段:%)

合計	毎日	週に5、6日	週に3、4日	週に1、2日	月に1～3日	やめた(1年以上やめている)	ほとんど飲まない	飲まない(飲めない)	無回答
1528	235	108	115	178	184	27	282	383	16
100.0%	15.4%	7.1%	7.5%	11.6%	12.0%	1.8%	18.5%	25.1%	1.0%

【問7-1-1】(問7-1で「1」～「5」と回答した方※1のみ)

お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。清酒に換算※2してください。

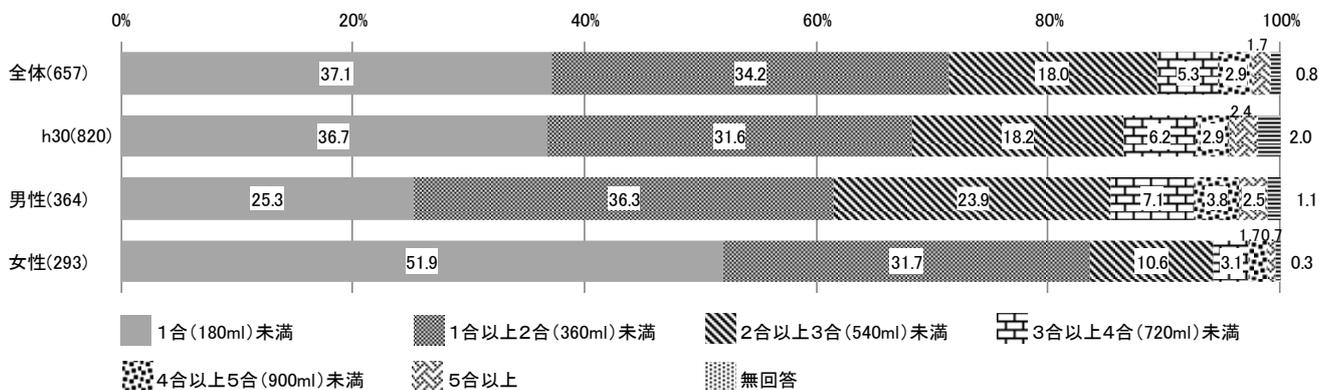
〈単数回答〉

※1 「1:毎日」、「2:週に5、6日」、「3:週に3、4日」、「4:週に1、2日」、「5:月に1～3日」

※2 清酒一合:ビール中ビン1本(約500ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)、焼酎(35度、80ml)

お酒を飲む日の1日当たりの量は、1合未満が37.1%となっている。一方、2合以上飲む人は27.9%である。

男女別に見ると、1合未満は、男性では25.3%であるが、女性では51.9%を占めている。一方、2合以上は、男性では37.4%であるが、女性では16.0%と男性の半分以下の割合となっている。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	1合(180ml)未満	1合以上2合 (360ml)未満	2合以上3合 (540ml)未満	3合以上4合 (720ml)未満	4合以上5合 (900ml)未満	5合以上	無回答
全体	657	244	225	118	35	19	11	5
	100.0%	37.1%	34.2%	18.0%	5.3%	2.9%	1.7%	0.8%
男性	364	92	132	87	26	14	9	4
	100.0%	25.3%	36.3%	23.9%	7.1%	3.8%	2.5%	1.1%
20代	23	7	10	2	2	1	1	0
	100.0%	30.4%	43.5%	8.7%	8.7%	4.3%	4.3%	0.0%
30代	52	15	14	12	6	3	2	0
	100.0%	28.8%	26.9%	23.1%	11.5%	5.8%	3.8%	0.0%
40代	60	17	24	8	5	3	3	0
	100.0%	28.3%	40.0%	13.3%	8.3%	5.0%	5.0%	0.0%
50代	66	12	22	20	4	6	1	1
	100.0%	18.2%	33.3%	30.3%	6.1%	9.1%	1.5%	1.5%
60代	69	14	23	23	6	0	2	1
	100.0%	20.3%	33.3%	33.3%	8.7%	0.0%	2.9%	1.4%
70代	58	13	25	16	3	1	0	0
	100.0%	22.4%	43.1%	27.6%	5.2%	1.7%	0.0%	0.0%
80歳以上	35	14	14	5	0	0	0	2
	100.0%	40.0%	40.0%	14.3%	0.0%	0.0%	0.0%	5.7%
女性	293	152	93	31	9	5	2	1
	100.0%	51.9%	31.7%	10.6%	3.1%	1.7%	0.7%	0.3%
20代	36	12	13	6	3	2	0	0
	100.0%	33.3%	36.1%	16.7%	8.3%	5.6%	0.0%	0.0%
30代	43	25	9	7	1	1	0	0
	100.0%	58.1%	20.9%	16.3%	2.3%	2.3%	0.0%	0.0%
40代	54	27	19	4	3	1	0	0
	100.0%	50.0%	35.2%	7.4%	5.6%	1.9%	0.0%	0.0%
50代	65	32	22	8	1	0	2	0
	100.0%	49.2%	33.8%	12.3%	1.5%	0.0%	3.1%	0.0%
60代	46	25	14	5	1	1	0	0
	100.0%	54.3%	30.4%	10.9%	2.2%	2.2%	0.0%	0.0%
70代	34	19	13	1	0	0	0	1
	100.0%	55.9%	38.2%	2.9%	0.0%	0.0%	0.0%	2.9%
80歳以上	15	12	3	0	0	0	0	0
	100.0%	80.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
176地区	165	71	46	27	14	1	4	2
	100.0%	43.0%	27.9%	16.4%	8.5%	0.6%	2.4%	1.2%
177地区	192	69	66	37	7	8	3	2
	100.0%	35.9%	34.4%	19.3%	3.6%	4.2%	1.6%	1.0%
178地区	136	52	46	24	7	6	1	0
	100.0%	38.2%	33.8%	17.6%	5.1%	4.4%	0.7%	0.0%
179地区	163	52	67	29	7	4	3	1
	100.0%	31.9%	41.1%	17.8%	4.3%	2.5%	1.8%	0.6%

参考 飲酒日の平均酒量(平成30年)

問 お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。〈単数回答〉

(上段:回答者数、下段:%)

合計	1合(180ml)未満	1合以上2合 (360ml)未満	2合以上3合 (540ml)未満	3合以上4合 (720ml)未満	4合以上5合 (900ml)未満	5合以上	無回答
820	301	259	149	51	24	20	16
100.0%	36.7%	31.6%	18.2%	6.2%	2.9%	2.4%	2.0%

【練馬区健康づくりサポートプラン(令和2～6年度)指標】

【健康日本 21(第三次)指標】

【問7-1、7-1-1】生活習慣病のリスクを高める飲酒

【健康日本 21 の目標値】

【第三次】

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者の割合
 - 男性 1日当たりの純アルコール摂取量 40g以上^{※1} 10%以下
 - 女性 1日当たりの純アルコール摂取量 20g以上^{※2} 10%以下

【第二次(参考)】

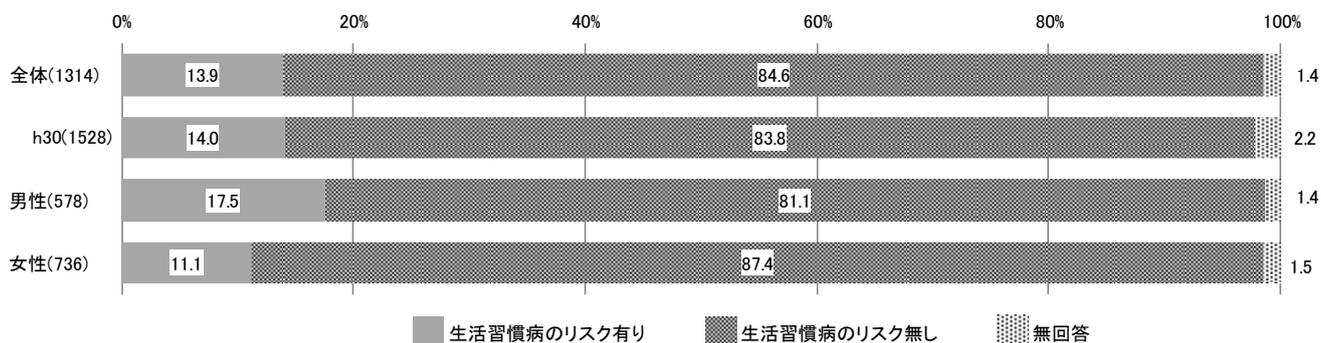
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者の割合
 - 男性 1日当たりの純アルコール摂取量 40g以上^{※1} 13%以下
 - 女性 1日当たりの純アルコール摂取量 20g以上^{※2} 6.4%以下

※1 「毎日×2合以上」+「週5～6日×2合以上」+「週3～4日×3合以上」+「週1～2日×5合以上」+「月1～3日×5合以上」を集計

※2 「毎日×1合以上」+「週5～6日×1合以上」+「週3～4日×1合以上」+「週1～2日×3合以上」+「月1～3日×5合以上」を集計

今回の調査結果の1週間当たりの飲酒回数と1回当たりの飲酒量を基に1日当たりの純アルコール摂取量を算出すると、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合は 13.9%で、男性で 17.5%、女性では 11.1%となっており目標値に達していない。

年齢別に見ると男性の 30～70 代、女性の 30～60 代で目標値(第三次)の 10%に達していない。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	リスク有り	リスク無し	無回答
全体	1314	183	1112	19
	100.0%	13.9%	84.6%	1.4%
男性	578	101	469	8
	100.0%	17.5%	81.1%	1.4%
20代	39	3	36	0
	100.0%	7.7%	92.3%	0.0%
30代	85	15	69	1
	100.0%	17.6%	81.2%	1.2%
40代	92	15	77	0
	100.0%	16.3%	83.7%	0.0%
50代	104	24	78	2
	100.0%	23.1%	75.0%	1.9%
60代	103	21	81	1
	100.0%	20.4%	78.6%	1.0%
70代	92	18	72	2
	100.0%	19.6%	78.3%	2.2%
80歳以上	61	4	55	2
	100.0%	6.6%	90.2%	3.3%
女性	736	82	643	11
	100.0%	11.1%	87.4%	1.5%
20代	65	5	60	0
	100.0%	7.7%	92.3%	0.0%
30代	91	11	80	0
	100.0%	12.1%	87.9%	0.0%
40代	116	17	98	1
	100.0%	14.7%	84.5%	0.9%
50代	142	25	116	1
	100.0%	17.6%	81.7%	0.7%
60代	113	15	97	1
	100.0%	13.3%	85.8%	0.9%
70代	108	6	99	3
	100.0%	5.6%	91.7%	2.8%
80歳以上	100	3	92	5
	100.0%	3.0%	92.0%	5.0%

	合計	リスク有り	リスク無し	無回答	
住所	176地区	322	44	268	10
		100.0%	13.7%	83.2%	3.1%
	177地区	378	52	324	2
		100.0%	13.8%	85.7%	0.5%
178地区	251	39	210	2	
		100.0%	15.5%	83.7%	0.8%
179地区	361	47	309	5	
	100.0%	13.0%	85.6%	1.4%	

参考 飲酒による生活習慣病のリスクの有無(平成 30 年)

(上段:回答者数、下段:%)

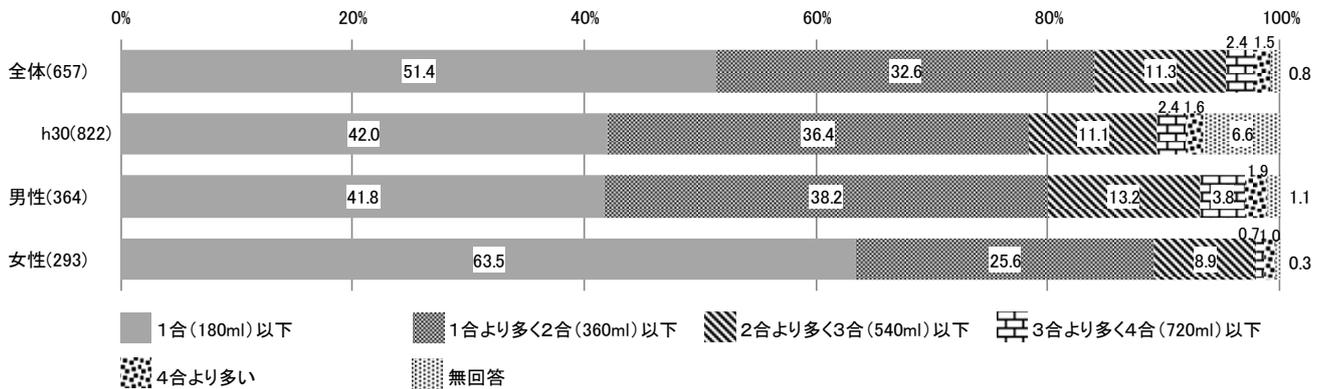
合計	リスク有り	リスク無し	無回答
1528	214	1280	34
100.0%	14.0%	83.8%	2.2%

**【問7ー2】あなたにとって節度ある適度な飲酒とは、どのくらいの量だと思いますか。
1日あたりの量を清酒に換算してお答えください。〈数値回答〉**

飲酒する場合に、1日当たりの節度ある適切な飲酒量として、清酒2合以下と考える人が84.0%を占め、1合以下と考える人が51.4%となっている。

1合以下と考える人は、男性の飲酒者で41.8%であるが、女性の飲酒者では63.5%を占めており、性別により21.7ポイントと大きな開きが見られる。

前回(平成30年)調査と比べると、2合以下と考える人は78.3%から5.7ポイント増え、1合以下は42.0%から9.4ポイント増えており、適切と考える飲酒量が減少してきていることが分かる。特に女性では、1合以下と考える人が前回の47.5%から大きく(16.0ポイント)増加している。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	1合(180ml)以下	1合より多く2合(360ml)以下	2合より多く3合(540ml)以下	3合より多く4合(720ml)以下	4合より多い	無回答	
全体	657 100.0%	338 51.4%	214 32.6%	74 11.3%	16 2.4%	10 1.5%	5 0.8%	
男性	364 100.0%	152 41.8%	139 38.2%	48 13.2%	14 3.8%	7 1.9%	4 1.1%	
20代	23 100.0%	8 34.8%	10 43.5%	4 17.4%	1 4.3%	0 0.0%	0 0.0%	
30代	52 100.0%	27 51.9%	13 25.0%	7 13.5%	4 7.7%	1 1.9%	0 0.0%	
40代	60 100.0%	29 48.3%	22 36.7%	5 8.3%	2 3.3%	2 3.3%	0 0.0%	
50代	66 100.0%	19 28.8%	27 40.9%	15 22.7%	2 3.0%	2 3.0%	1 1.5%	
60代	69 100.0%	29 42.0%	23 33.3%	11 15.9%	3 4.3%	2 2.9%	1 1.4%	
70代	58 100.0%	24 41.4%	27 46.6%	6 10.3%	1 1.7%	0 0.0%	0 0.0%	
80歳以上	35 100.0%	16 45.7%	17 48.6%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 5.7%	
女性	293 100.0%	186 63.5%	75 25.6%	26 8.9%	2 0.7%	3 1.0%	1 0.3%	
20代	36 100.0%	17 47.2%	11 30.6%	8 22.2%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	
30代	43 100.0%	27 62.8%	12 27.9%	4 9.3%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	
40代	54 100.0%	33 61.1%	15 27.8%	3 5.6%	2 3.7%	1 1.9%	0 0.0%	
50代	65 100.0%	43 66.2%	15 23.1%	5 7.7%	0 0.0%	2 3.1%	0 0.0%	
60代	46 100.0%	30 65.2%	11 23.9%	5 10.9%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	
70代	34 100.0%	25 73.5%	8 23.5%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 2.9%	
80歳以上	15 100.0%	11 73.3%	3 20.0%	1 6.7%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	
住所	176地区	165 100.0%	82 49.7%	48 29.1%	26 15.8%	4 2.4%	3 1.8%	2 1.2%
177地区	192 100.0%	103 53.6%	63 32.8%	17 8.9%	5 2.6%	2 1.0%	2 1.0%	
178地区	136 100.0%	73 53.7%	46 33.8%	14 10.3%	2 1.5%	1 0.7%	0 0.0%	
179地区	163 100.0%	80 49.1%	57 35.0%	17 10.4%	4 2.5%	4 2.5%	1 0.6%	

参考 適切と考える1日当たりの飲酒量(平成30年)

問 あなたにとって節度ある適度な飲酒とは、どのくらいの量だと思いますか。1日あたりの量を清酒に換算してお答えください。<数値回答> (上段:回答者数、下段:%)

合計	1合(180ml)以下	1合より多く2合(360ml)以下	2合より多く3合(540ml)以下	3合より多く4合(720ml)以下	4合より多い	無回答
822	345	299	91	20	13	54
100.0%	42.0%	36.4%	11.1%	2.4%	1.6%	6.6%

8. 喫煙について

[練馬区健康づくりサポートプラン(令和2~6年度)指標]

[健康日本 21(第三次)指標]

【問8-1】たばこを吸いますか。〈単数回答〉

喫煙率は全体で 13.2%であり、男性(21.5%)、女性(6.7%)となっている。

性・年齢別に見ると、男性では 50 代が 32.7%、女性では 40 代が 13.8%となっており、他の年代と比較して高くなっている。

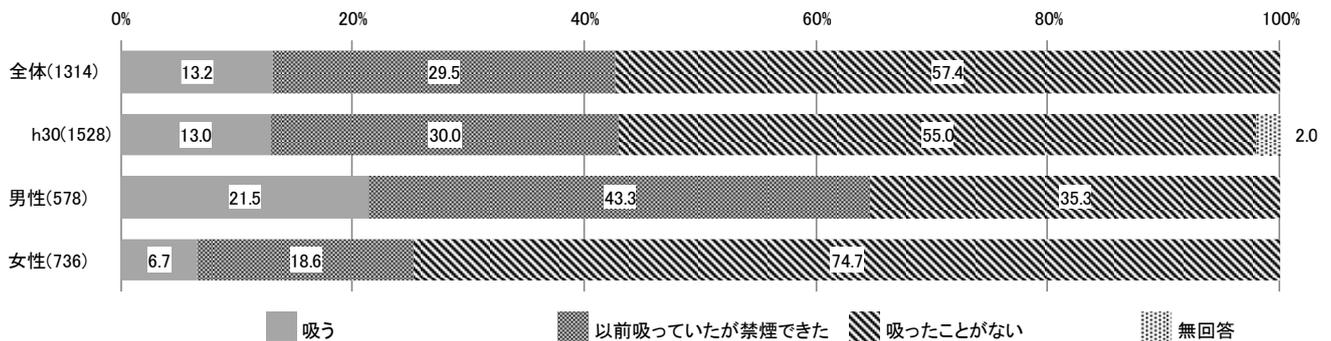
また、男性では、「以前吸っていたが禁煙できた」が 43.3%を占めている。

現在妊娠中の9人で喫煙している人はいなかった。

【健康日本 21(第二次・第三次)の目標値】

- ・ 喫煙率 12%以下

今回の調査に基づく喫煙率は 13.2%であり、目標値に達していない。



(上段:回答者数、下段:%)

		合計	吸う	以前吸っていたが 禁煙できた	吸ったことがない
全体		1314	173	387	754
		100.0%	13.2%	29.5%	57.4%
男性		578	124	250	204
		100.0%	21.5%	43.3%	35.3%
年齢	20代	39	6	5	28
		100.0%	15.4%	12.8%	71.8%
	30代	85	20	16	49
		100.0%	23.5%	18.8%	57.6%
	40代	92	24	35	33
		100.0%	26.1%	38.0%	35.9%
	50代	104	34	34	36
		100.0%	32.7%	32.7%	34.6%
60代		103	20	60	23
		100.0%	19.4%	58.3%	22.3%
70代		92	15	60	17
		100.0%	16.3%	65.2%	18.5%
80歳以上		61	4	40	17
		100.0%	6.6%	65.6%	27.9%
女性		736	49	137	550
		100.0%	6.7%	18.6%	74.7%
年齢	20代	65	4	3	58
		100.0%	6.2%	4.6%	89.2%
	30代	91	8	9	74
		100.0%	8.8%	9.9%	81.3%
	40代	116	16	31	69
		100.0%	13.8%	26.7%	59.5%
	50代	142	9	36	97
		100.0%	6.3%	25.4%	68.3%
60代		113	7	28	78
		100.0%	6.2%	24.8%	69.0%
70代		108	4	21	83
		100.0%	3.7%	19.4%	76.9%
80歳以上		100	1	9	90
		100.0%	1.0%	9.0%	90.0%
住所	176地区	322	44	93	185
		100.0%	13.7%	28.9%	57.5%
	177地区	378	41	110	227
		100.0%	10.8%	29.1%	60.1%
178地区		251	37	80	134
		100.0%	14.7%	31.9%	53.4%
179地区		361	50	104	207
		100.0%	13.9%	28.8%	57.3%

参考 喫煙の有無(平成30年、平成25年、平成21年、平成14年)

問 たばこを吸いますか。〈単数回答〉

【「吸う」と回答した人の割合】

(単位:%)

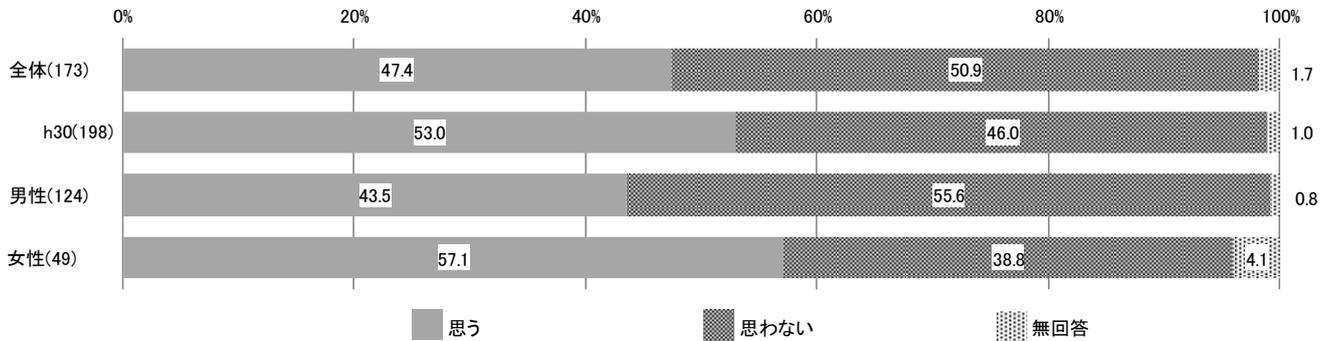
	全体				男性				女性			
	H30	H25	H21	H14	H30	H25	H21	H14	H30	H25	H21	H14
全体	13.0	15.2	17.3	26.2	21.3	23.2	28.7	38.9	6.8	9.8	9.5	16.5
20歳代	9.2	18.1	18.6	30.1	15.4	28.6	30.8	43.2	5.1	8.9	12.7	22.7
30歳代	13.0	17.4	17.5	34.6	20.0	28.3	30.5	49.4	8.5	10.9	9.2	23.9
40歳代	13.5	19.7	20.2	29.5	24.6	25.3	32.9	46.8	6.0	16.2	11.9	18.7
50歳代	20.2	18.3	24.4	25.7	32.8	26.7	37.9	40.6	10.5	12.9	15.3	13.3
60歳代	15.9	17.1	19.9	21.6	21.5	28.9	34.8	32.9	11.1	7.6	7.4	12.0
70歳以上	7.1	7.5	7.9	15.6	13.3	12.3	12.7	24.2	2.2	3.7	4.3	8.0

【問8-1-1】(問8-1で「1 吸う」と回答した方のみ)

禁煙したいと思いますか。〈単数回答〉

喫煙者のうち、禁煙したいと思う人は47.4%となっている。

女性は禁煙したいと思う人が57.1%を占めているが、男性では43.5%と半数に満たない。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	思う	思わない	無回答
全体	173	82	88	3
	100.0%	47.4%	50.9%	1.7%
男性	124	54	69	1
	100.0%	43.5%	55.6%	0.8%
20代	6	2	4	0
	100.0%	33.3%	66.7%	0.0%
30代	20	8	12	0
	100.0%	40.0%	60.0%	0.0%
40代	24	5	19	0
	100.0%	20.8%	79.2%	0.0%
50代	34	18	16	0
	100.0%	52.9%	47.1%	0.0%
60代	20	11	9	0
	100.0%	55.0%	45.0%	0.0%
70代	15	8	6	1
	100.0%	53.3%	40.0%	6.7%
80歳以上	4	1	3	0
	100.0%	25.0%	75.0%	0.0%
女性	49	28	19	2
	100.0%	57.1%	38.8%	4.1%
20代	4	0	4	0
	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%
30代	8	5	3	0
	100.0%	62.5%	37.5%	0.0%
40代	16	11	4	1
	100.0%	68.8%	25.0%	6.3%
50代	9	4	5	0
	100.0%	44.4%	55.6%	0.0%
60代	7	5	2	0
	100.0%	71.4%	28.6%	0.0%
70代	4	3	1	0
	100.0%	75.0%	25.0%	0.0%
80歳以上	1	0	0	1
	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%

住所	合計	思う	思わない	無回答
176地区	44	23	20	1
	100.0%	52.3%	45.5%	2.3%
177地区	41	18	21	2
	100.0%	43.9%	51.2%	4.9%
178地区	37	17	20	0
	100.0%	45.9%	54.1%	0.0%
179地区	50	23	27	0
	100.0%	46.0%	54.0%	0.0%

参考 禁煙の意向(平成30年、平成25年、平成21年、平成14年)

問 禁煙したいと思いますか。〈単数回答〉

【「思う」と回答した人の割合】

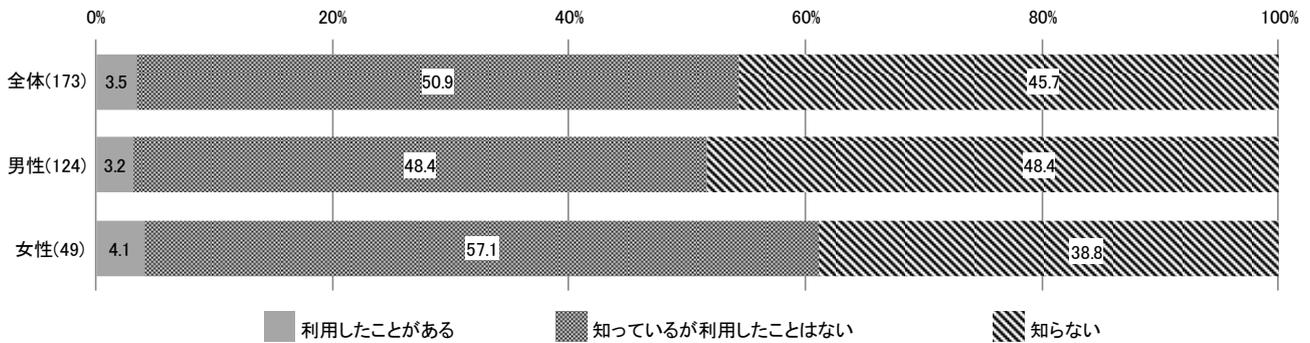
(単位:%)

	全体				男性				女性			
	H30	H25	H21	H14	H30	H25	H21	H14	H30	H25	H21	H14
全体	53.0	46.1	53.5	41.2	51.4	35.8	49.3	35.6	56.7	63.4	62.3	51.2
20歳代	41.7	57.9	72.7	45.2	37.5	50.0	66.7	37.5	50.0	80.0	80.0	53.3
30歳代	44.0	57.1	67.6	36.9	46.7	47.1	60.0	23.1	40.0	72.7	83.3	57.7
40歳代	44.7	51.1	40.5	33.3	39.3	39.1	33.3	27.3	60.0	62.5	53.3	42.9
50歳代	58.2	42.9	55.0	46.2	61.5	30.0	48.0	42.9	50.0	60.0	66.7	54.5
60歳代	67.6	32.4	50.0	42.5	65.2	25.0	55.0	42.9	71.4	55.6	30.0	41.7
70歳以上	51.7	40.0	40.9	50.0	45.8	33.3	33.3	50.0	80.0	57.1	57.1	50.5

【問8-1-2】(問8-1で「1 吸う」と回答した方のみ)

禁煙支援薬局(禁煙の相談ができる薬局)を知っていますか。〈単数回答〉

禁煙支援薬局を知っている(「利用したことがある」+「知っているが利用したことはない」)人は54.3%であるが、利用したことがある人は3.5%にとどまる。



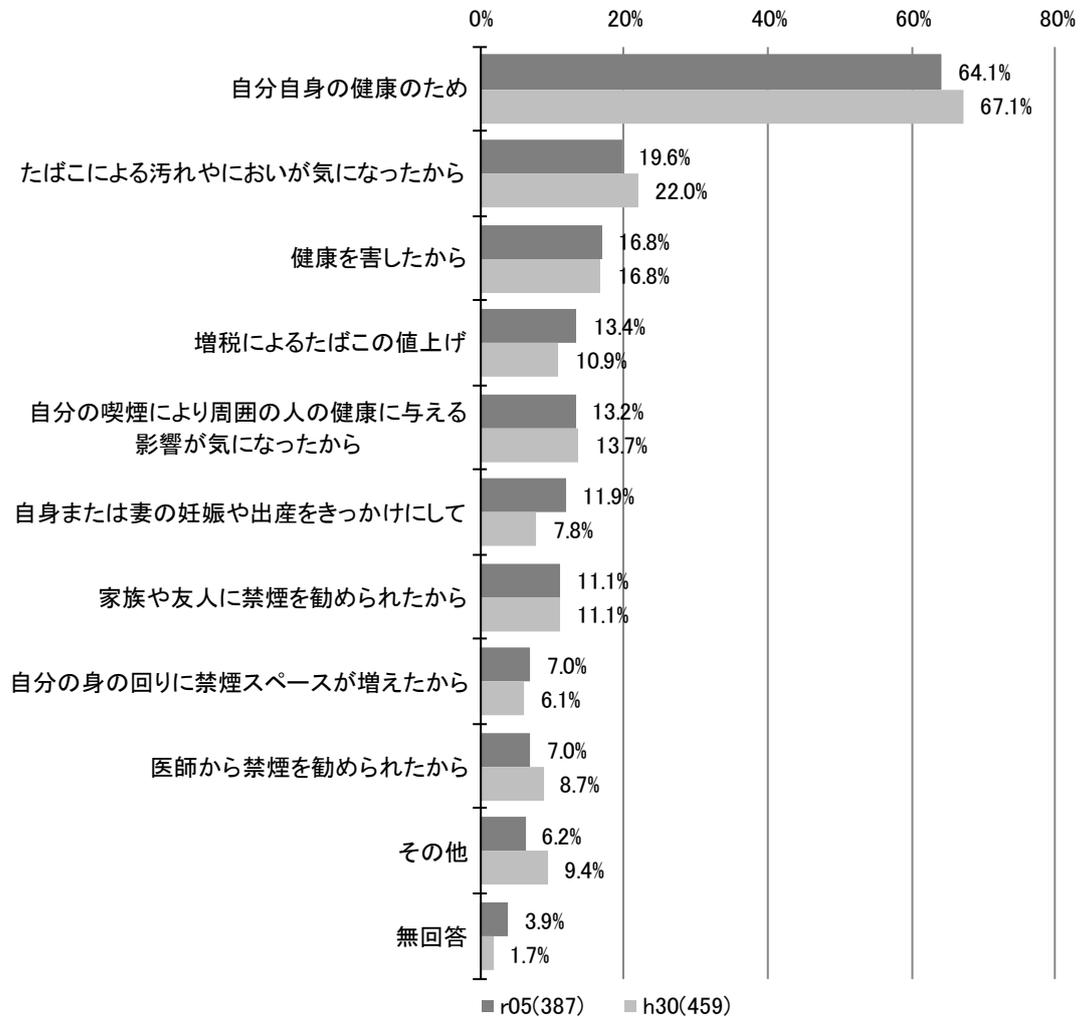
(上段:回答者数、下段:%)

	合計	利用したことがある	知っているが利用したことはない	知らない
全体	173	6	88	79
	100.0%	3.5%	50.9%	45.7%
男性	124	4	60	60
	100.0%	3.2%	48.4%	48.4%
20代	6	0	3	3
	100.0%	0.0%	50.0%	50.0%
30代	20	1	9	10
	100.0%	5.0%	45.0%	50.0%
40代	24	0	10	14
	100.0%	0.0%	41.7%	58.3%
50代	34	3	22	9
	100.0%	8.8%	64.7%	26.5%
60代	20	0	8	12
	100.0%	0.0%	40.0%	60.0%
70代	15	0	5	10
	100.0%	0.0%	33.3%	66.7%
80歳以上	4	0	3	1
	100.0%	0.0%	75.0%	25.0%
女性	49	2	28	19
	100.0%	4.1%	57.1%	38.8%
20代	4	0	1	3
	100.0%	0.0%	25.0%	75.0%
30代	8	0	6	2
	100.0%	0.0%	75.0%	25.0%
40代	16	2	8	6
	100.0%	12.5%	50.0%	37.5%
50代	9	0	5	4
	100.0%	0.0%	55.6%	44.4%
60代	7	0	4	3
	100.0%	0.0%	57.1%	42.9%
70代	4	0	3	1
	100.0%	0.0%	75.0%	25.0%
80歳以上	1	0	1	0
	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%

住所	合計	利用したことがある	知っているが利用したことはない	知らない
176地区	44	2	19	23
	100.0%	4.5%	43.2%	52.3%
177地区	41	3	25	13
	100.0%	7.3%	61.0%	31.7%
178地区	37	0	20	17
	100.0%	0.0%	54.1%	45.9%
179地区	50	1	24	25
	100.0%	2.0%	48.0%	50.0%

【問8-1-3】(問8-1で「2 以前吸っていたが禁煙できた」と回答した方のみ
禁煙したきっかけは何ですか。＜複数回答、3つまで＞

禁煙できた人のそのきっかけとしては、64.1%の人が「自分自身の健康のため」を挙げている。



(上段:回答者数、下段:%)

	全体	自分自身の健康のため	たばこによる汚れやにおいが気になったから	健康を害したから	増税によるたばこの値上げ	自分の喫煙により周囲の人の健康に与える影響が気になったから	
全体	387 100.0%	248 64.1%	76 19.6%	65 16.8%	52 13.4%	51 13.2%	
男性	250 100.0%	175 70.0%	48 19.2%	47 18.8%	31 12.4%	40 16.0%	
20代	5 100.0%	3 60.0%	1 20.0%	0 0.0%	3 60.0%	0 0.0%	
30代	16 100.0%	9 56.3%	3 18.8%	0 0.0%	5 31.3%	1 6.3%	
40代	35 100.0%	22 62.9%	9 25.7%	5 14.3%	4 11.4%	3 8.6%	
50代	34 100.0%	22 64.7%	5 14.7%	10 29.4%	2 5.9%	4 11.8%	
60代	60 100.0%	43 71.7%	12 20.0%	10 16.7%	9 15.0%	9 15.0%	
70代	60 100.0%	44 73.3%	13 21.7%	13 21.7%	7 11.7%	10 16.7%	
80歳以上	40 100.0%	32 80.0%	5 12.5%	9 22.5%	1 2.5%	13 32.5%	
女性	137 100.0%	73 53.3%	28 20.4%	18 13.1%	21 15.3%	11 8.0%	
20代	3 100.0%	2 66.7%	0 0.0%	0 0.0%	1 33.3%	0 0.0%	
30代	9 100.0%	4 44.4%	3 33.3%	0 0.0%	1 11.1%	2 22.2%	
40代	31 100.0%	14 45.2%	7 22.6%	4 12.9%	5 16.1%	1 3.2%	
50代	36 100.0%	19 52.8%	4 11.1%	7 19.4%	4 11.1%	3 8.3%	
60代	28 100.0%	14 50.0%	7 25.0%	1 3.6%	4 14.3%	2 7.1%	
70代	21 100.0%	14 66.7%	6 28.6%	3 14.3%	5 23.8%	2 9.5%	
80歳以上	9 100.0%	6 66.7%	1 11.1%	3 33.3%	1 11.1%	1 11.1%	
住所	176地区	93 100.0%	55 59.1%	20 21.5%	10 10.8%	12 12.9%	11 11.8%
	177地区	110 100.0%	78 70.9%	26 23.6%	22 20.0%	18 16.4%	21 19.1%
	178地区	80 100.0%	54 67.5%	13 16.3%	12 15.0%	10 12.5%	8 10.0%
	179地区	104 100.0%	61 58.7%	17 16.3%	21 20.2%	12 11.5%	11 10.6%

参考 禁煙のきっかけ(平成 30 年)

問 禁煙したきっかけは何ですか。〈複数回答、3つまで〉

(上段:回答者数、下段:%)

全体	自分自身の健康のため	たばこによる汚れやにおいが気になったから	健康を害したから	増税によるたばこの値上げ	自分の喫煙により周囲の人の健康に与える影響が気になったから
459 100.0%	308 67.1%	101 22.0%	77 16.8%	50 10.9%	63 13.7%

(上段:回答者数、下段:%)

		自身または妻の 妊娠や出産をきっかけにして	家族や友人に禁 煙を勧められたから	自分の身の回りに 禁煙スペースが 増えたから	医師から禁煙を勧め られたから	その他	無回答
全体		46	43	27	27	24	15
		11.9%	11.1%	7.0%	7.0%	6.2%	3.9%
男性		16	32	18	19	17	9
		6.4%	12.8%	7.2%	7.6%	6.8%	3.6%
	20代	0	1	0	0	2	0
		0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	40.0%	0.0%
	30代	3	5	0	0	1	1
		18.8%	31.3%	0.0%	0.0%	6.3%	6.3%
	40代	2	5	3	0	5	1
		5.7%	14.3%	8.6%	0.0%	14.3%	2.9%
	50代	2	3	2	1	1	2
		5.9%	8.8%	5.9%	2.9%	2.9%	5.9%
60代	3	7	7	2	4	2	
	5.0%	11.7%	11.7%	3.3%	6.7%	3.3%	
70代	3	7	3	11	4	2	
	5.0%	11.7%	5.0%	18.3%	6.7%	3.3%	
80歳以上	3	4	3	5	0	1	
	7.5%	10.0%	7.5%	12.5%	0.0%	2.5%	
女性	30	11	9	8	7	6	
	21.9%	8.0%	6.6%	5.8%	5.1%	4.4%	
	20代	0	0	0	0	0	1
		0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%
	30代	3	0	0	1	1	0
		33.3%	0.0%	0.0%	11.1%	11.1%	0.0%
	40代	13	0	2	0	1	1
		41.9%	0.0%	6.5%	0.0%	3.2%	3.2%
	50代	9	5	3	3	0	1
		25.0%	13.9%	8.3%	8.3%	0.0%	2.8%
60代	4	4	2	1	3	0	
	14.3%	14.3%	7.1%	3.6%	10.7%	0.0%	
70代	1	2	2	1	0	2	
	4.8%	9.5%	9.5%	4.8%	0.0%	9.5%	
80歳以上	0	0	0	2	2	1	
	0.0%	0.0%	0.0%	22.2%	22.2%	11.1%	
住所	176地区	8	9	7	7	9	7
		8.6%	9.7%	7.5%	7.5%	9.7%	7.5%
	177地区	11	14	5	7	3	4
		10.0%	12.7%	4.5%	6.4%	2.7%	3.6%
	178地区	10	6	7	4	4	4
	12.5%	7.5%	8.8%	5.0%	5.0%	5.0%	
179地区	17	14	8	9	8	0	
	16.3%	13.5%	7.7%	8.7%	7.7%	0.0%	

参考 禁煙のきっかけ(平成 25 年)

問 禁煙したきっかけは何ですか。<複数回答、3つまで>

(上段:回答者数、下段:%)

自身または妻の 妊娠や出産をきっかけにして	家族や友人に禁 煙を勧められたから	自分の身の回りに 禁煙スペースが 増えたから	医師から禁煙を勧め られたから	その他	無回答
36	51	28	40	43	8
7.8%	11.1%	6.1%	8.7%	9.4%	1.7%

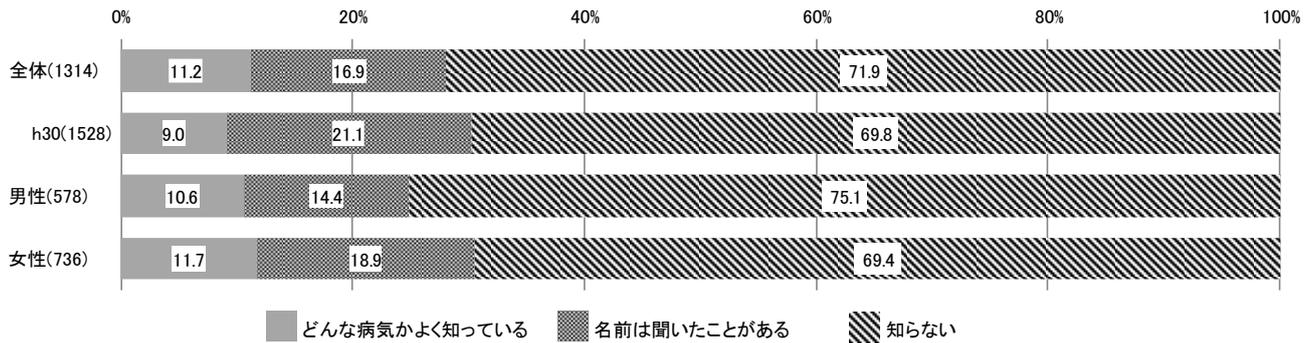
【問8-2】COPD(シー・オー・ピー・ディー、慢性閉塞性肺疾患)という病気を知っていますか。

<単数回答>

COPD について知っている(「どんな病気かよく知っている」+「名前は聞いたことがある」)人は28.1%となっている。

【健康日本 21(第二次)の目標値(参考)】

- ・ COPD について知っている(「どんな病気かよく知っている」+「名前は聞いたことがある」)人の割合 80%



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	どんな病気かよく知っている	名前は聞いたことがある	知らない
全体	1314	147	222	945
	100.0%	11.2%	16.9%	71.9%
男性	578	61	83	434
	100.0%	10.6%	14.4%	75.1%
20代	39	3	5	31
	100.0%	7.7%	12.8%	79.5%
30代	85	9	10	66
	100.0%	10.6%	11.8%	77.6%
40代	92	11	16	65
	100.0%	12.0%	17.4%	70.7%
50代	104	13	11	80
	100.0%	12.5%	10.6%	76.9%
60代	103	16	15	72
	100.0%	15.5%	14.6%	69.9%
70代	92	7	12	73
	100.0%	7.6%	13.0%	79.3%
80歳以上	61	2	14	45
	100.0%	3.3%	23.0%	73.8%
女性	736	86	139	511
	100.0%	11.7%	18.9%	69.4%
20代	65	11	9	45
	100.0%	16.9%	13.8%	69.2%
30代	91	14	13	64
	100.0%	15.4%	14.3%	70.3%
40代	116	19	25	72
	100.0%	16.4%	21.6%	62.1%
50代	142	9	31	102
	100.0%	6.3%	21.8%	71.8%
60代	113	16	24	73
	100.0%	14.2%	21.2%	64.6%
70代	108	13	21	74
	100.0%	12.0%	19.4%	68.5%
80歳以上	100	4	16	80
	100.0%	4.0%	16.0%	80.0%

住所	合計	どんな病気かよく知っている	名前は聞いたことがある	知らない
176地区	322	41	56	225
	100.0%	12.7%	17.4%	69.9%
177地区	378	43	53	282
	100.0%	11.4%	14.0%	74.6%
178地区	251	25	49	177
	100.0%	10.0%	19.5%	70.5%
179地区	361	38	64	259
	100.0%	10.5%	17.7%	71.7%

参考 COPD の認知度(平成 30 年)

問 COPD という病気を知っていますか。<単数回答>

(上段:回答者数、下段:%)

合計	どんな病気かよく知っている	名前は聞いたことがある	知らない
1528	138	323	1067
100.0%	9.0%	21.1%	69.8%

[健康日本 21(第三次)指標]

【問8-3】あなたはこの1ヶ月間に、以下の場所で自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。(教育機関、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「職場」に○。)

【問8-4】受動喫煙の対策が今よりも推進されることを望む場所がありますか。

<複数回答、あてはまるものすべて>

この1ヶ月間に受動喫煙の機会があった場所については、「路上」が40.3%、「飲食店」が18.7%、「職場」が10.7%、「家庭」が9.8%となっている。また、「受動喫煙はなかった」は40.8%となっている。

前回(平成30年)調査と比べると、「受動喫煙はなかった」を除く受動喫煙のあった人の割合は75.1%から59.2%となっており、前回から大幅に減少している。特に、「飲食店」での受動喫煙は、前回調査の44.4%の半分以下(18.7%)となっており、大きく改善したことがうかがえる。

受動喫煙対策の推進を望む場所としては、「路上」を挙げた人が50.9%を占め最も多い。また、「子どもが利用する屋外の空間(公園、通学路等)」を挙げた人が32.7%となっており、特に、女性の30~40代と男性の40代で約45%、男性30代で40.0%と多くなっている。

「飲食店」を挙げた人は29.8%だが、受動喫煙があったと回答した人が大きく減っていることもあり、対策推進を望む人も前回(平成30年)調査の44.7%からは減少している。

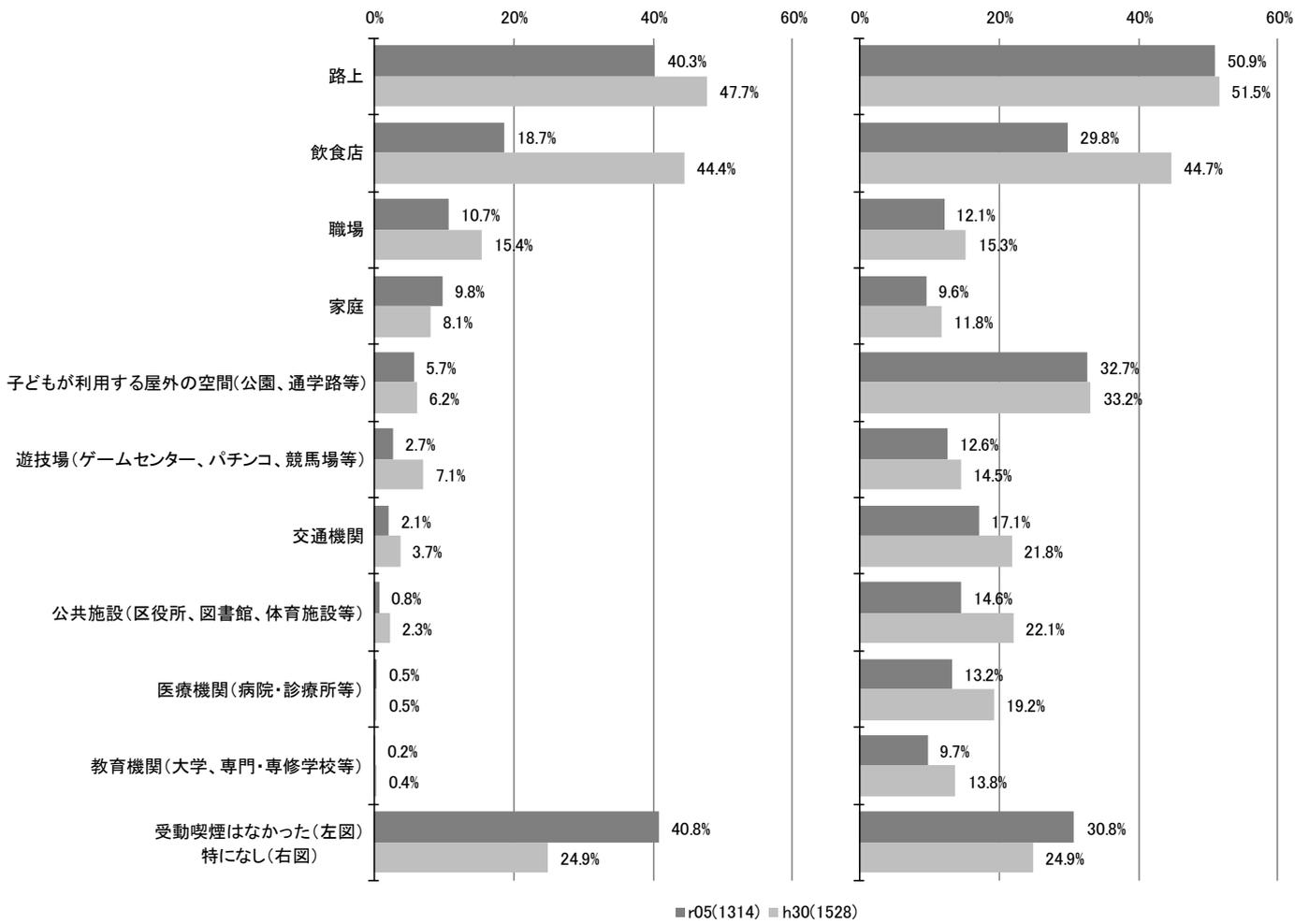
また、受動喫煙対策の推進を望む場所は特にはないという人も30.8%となっており、前回調査の24.9%から増えている。

【健康日本 21(第二次・第三次)の目標値】

- ・ 望まない受動喫煙のない社会の実現

【受動喫煙があった場所】

【対策推進を望む場所】



【受動喫煙があった場所】

(上段:回答者数、下段:%)

	全体	路上	飲食店	職場	家庭	子どもが利用する 屋外の空間(公園、 通学路等)
全体	1314 100.0%	529 40.3%	246 18.7%	141 10.7%	129 9.8%	75 5.7%
男性	578 100.0%	223 38.6%	139 24.0%	97 16.8%	36 6.2%	32 5.5%
20代	39 100.0%	17 43.6%	18 46.2%	8 20.5%	3 7.7%	2 5.1%
30代	85 100.0%	40 47.1%	26 30.6%	26 30.6%	7 8.2%	7 8.2%
40代	92 100.0%	38 41.3%	24 26.1%	25 27.2%	6 6.5%	9 9.8%
50代	104 100.0%	52 50.0%	28 26.9%	21 20.2%	9 8.7%	5 4.8%
60代	103 100.0%	44 42.7%	29 28.2%	8 7.8%	3 2.9%	4 3.9%
70代	92 100.0%	24 26.1%	11 12.0%	8 8.7%	7 7.6%	4 4.3%
80歳以上	61 100.0%	7 11.5%	3 4.9%	0 0.0%	1 1.6%	1 1.6%
女性	736 100.0%	306 41.6%	107 14.5%	44 6.0%	93 12.6%	43 5.8%
20代	65 100.0%	35 53.8%	23 35.4%	8 12.3%	9 13.8%	3 4.6%
30代	91 100.0%	60 65.9%	19 20.9%	10 11.0%	12 13.2%	5 5.5%
40代	116 100.0%	61 52.6%	21 18.1%	8 6.9%	19 16.4%	12 10.3%
50代	142 100.0%	72 50.7%	20 14.1%	13 9.2%	20 14.1%	11 7.7%
60代	113 100.0%	39 34.5%	9 8.0%	3 2.7%	14 12.4%	5 4.4%
70代	108 100.0%	23 21.3%	8 7.4%	2 1.9%	9 8.3%	2 1.9%
80歳以上	100 100.0%	15 15.0%	7 7.0%	0 0.0%	10 10.0%	5 5.0%
住所	322 100.0%	139 43.2%	65 20.2%	34 10.6%	28 8.7%	19 5.9%
177地区	378 100.0%	141 37.3%	68 18.0%	32 8.5%	38 10.1%	15 4.0%
178地区	251 100.0%	93 37.1%	51 20.3%	28 11.2%	22 8.8%	11 4.4%
179地区	361 100.0%	155 42.9%	62 17.2%	46 12.7%	41 11.4%	30 8.3%

【参考】(平成30年)あなたはこの1ヶ月間に、以下の場所で自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。<複数回答、あてはまるものすべて>

(上段:回答者数、下段:%)

全体	路上	飲食店	職場	家庭	子供が利用する 屋外の空間(公園、 通学路等)
1528 100.0%	729 47.7%	679 44.4%	236 15.4%	124 8.1%	94 6.2%

(上段:回答者数、下段:%)

		遊技場(ゲームセンター、パチンコ、競馬場等)	交通機関	公共施設(区役所、図書館、体育施設等)	医療機関(病院・診療所等)	教育機関(大学、専門・専修学校等)	受動喫煙はなかった	
全体		36	28	10	6	3	536	
		2.7%	2.1%	0.8%	0.5%	0.2%	40.8%	
男性		29	11	5	3	1	224	
		5.0%	1.9%	0.9%	0.5%	0.2%	38.8%	
20代		3	0	0	0	0	8	
		7.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	20.5%	
	30代		3	1	2	1	0	25
			3.5%	1.2%	2.4%	1.2%	0.0%	29.4%
	40代		10	3	2	2	1	30
			10.9%	3.3%	2.2%	2.2%	1.1%	32.6%
	50代		3	2	0	0	0	25
			2.9%	1.9%	0.0%	0.0%	0.0%	24.0%
60代		8	1	0	0	0	39	
		7.8%	1.0%	0.0%	0.0%	0.0%	37.9%	
70代		0	4	1	0	0	46	
		0.0%	4.3%	1.1%	0.0%	0.0%	50.0%	
80歳以上		2	0	0	0	0	50	
		3.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	82.0%	
女性		7	17	5	3	2	312	
		1.0%	2.3%	0.7%	0.4%	0.3%	42.4%	
20代		2	2	0	0	1	13	
		3.1%	3.1%	0.0%	0.0%	1.5%	20.0%	
	30代		2	1	2	0	0	21
			2.2%	1.1%	2.2%	0.0%	0.0%	23.1%
	40代		2	4	1	0	0	37
			1.7%	3.4%	0.9%	0.0%	0.0%	31.9%
	50代		1	4	1	0	1	44
			0.7%	2.8%	0.7%	0.0%	0.7%	31.0%
60代		0	4	1	0	0	57	
		0.0%	3.5%	0.9%	0.0%	0.0%	50.4%	
70代		0	0	0	2	0	69	
		0.0%	0.0%	0.0%	1.9%	0.0%	63.9%	
80歳以上		0	2	0	1	0	71	
		0.0%	2.0%	0.0%	1.0%	0.0%	71.0%	
住所	176地区	7	8	3	1	0	122	
		2.2%	2.5%	0.9%	0.3%	0.0%	37.9%	
	177地区	12	9	3	2	1	173	
		3.2%	2.4%	0.8%	0.5%	0.3%	45.8%	
178地区		8	4	1	0	1	110	
		3.2%	1.6%	0.4%	0.0%	0.4%	43.8%	
179地区		9	7	3	3	1	130	
		2.5%	1.9%	0.8%	0.8%	0.3%	36.0%	

参考 (平成30年)あなたはこの1ヶ月間に、以下の場所で自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。<複数回答、あてはまるものすべて>

(上段:回答者数、下段:%)

遊技場(ゲームセンター、パチンコ、競馬場等)	交通機関	公共施設(区役所、図書館、体育施設等)	医療機関(病院・診療所等)	教育機関(大学、専門・専修学校等)	受動喫煙はなかった
108	57	35	7	6	381
7.1%	3.7%	2.3%	0.5%	0.4%	24.9%

【対策推進を望む場所】

(上段:回答者数、下段:%)

	全体	路上	飲食店	職場	家庭	子どもが利用する 屋外の空間(公園、 通学路等)
全体	1314 100.0%	669 50.9%	392 29.8%	159 12.1%	126 9.6%	430 32.7%
男性	578 100.0%	288 49.8%	180 31.1%	83 14.4%	41 7.1%	178 30.8%
20代	39 100.0%	17 43.6%	8 20.5%	6 15.4%	3 7.7%	8 20.5%
30代	85 100.0%	47 55.3%	23 27.1%	10 11.8%	4 4.7%	34 40.0%
40代	92 100.0%	51 55.4%	33 35.9%	15 16.3%	5 5.4%	41 44.6%
50代	104 100.0%	53 51.0%	38 36.5%	26 25.0%	12 11.5%	22 21.2%
60代	103 100.0%	59 57.3%	36 35.0%	13 12.6%	6 5.8%	29 28.2%
70代	92 100.0%	43 46.7%	31 33.7%	8 8.7%	5 5.4%	30 32.6%
80歳以上	61 100.0%	17 27.9%	11 18.0%	5 8.2%	6 9.8%	14 23.0%
女性	736 100.0%	381 51.8%	212 28.8%	76 10.3%	85 11.5%	252 34.2%
20代	65 100.0%	42 64.6%	23 35.4%	6 9.2%	6 9.2%	19 29.2%
30代	91 100.0%	67 73.6%	25 27.5%	10 11.0%	9 9.9%	41 45.1%
40代	116 100.0%	63 54.3%	39 33.6%	15 12.9%	20 17.2%	52 44.8%
50代	142 100.0%	81 57.0%	42 29.6%	19 13.4%	18 12.7%	54 38.0%
60代	113 100.0%	61 54.0%	41 36.3%	12 10.6%	12 10.6%	43 38.1%
70代	108 100.0%	37 34.3%	21 19.4%	10 9.3%	11 10.2%	22 20.4%
80歳以上	100 100.0%	29 29.0%	21 21.0%	4 4.0%	9 9.0%	20 20.0%
住所	322 100.0%	173 53.7%	92 28.6%	33 10.2%	24 7.5%	97 30.1%
176地区	378 100.0%	193 51.1%	112 29.6%	46 12.2%	38 10.1%	127 33.6%
177地区	251 100.0%	113 45.0%	75 29.9%	26 10.4%	23 9.2%	76 30.3%
178地区	361 100.0%	189 52.4%	113 31.3%	54 15.0%	41 11.4%	130 36.0%

【参考】(平成30年)受動喫煙の防止対策が今よりも推進されることを望む場所はありますか。

<複数回答、あてはまるものすべて>

(上段:回答者数、下段:%)

全体	路上	飲食店	職場	家庭	子供が利用する 屋外の空間(公園、 通学路等)
1528 100.0%	787 51.5%	683 44.7%	234 15.3%	180 11.8%	507 33.2%

(上段:回答者数、下段:%)

		遊技場(ゲームセンター、パチンコ、競馬場等)	交通機関	公共施設(区役所、図書館、体育施設等)	医療機関(病院・診療所等)	教育機関(大学、専門・専修学校等)	特になし	
全体		166	225	192	174	128	405	
		12.6%	17.1%	14.6%	13.2%	9.7%	30.8%	
男性		80	101	91	80	56	195	
		13.8%	17.5%	15.7%	13.8%	9.7%	33.7%	
20代		3	6	3	6	2	17	
		7.7%	15.4%	7.7%	15.4%	5.1%	43.6%	
	30代		8	15	15	11	10	24
			9.4%	17.6%	17.6%	12.9%	11.8%	28.2%
	40代		20	21	21	18	13	25
			21.7%	22.8%	22.8%	19.6%	14.1%	27.2%
	50代		16	22	18	15	14	29
			15.4%	21.2%	17.3%	14.4%	13.5%	27.9%
60代		16	16	11	11	7	29	
		15.5%	15.5%	10.7%	10.7%	6.8%	28.2%	
70代		11	16	17	11	6	36	
		12.0%	17.4%	18.5%	12.0%	6.5%	39.1%	
80歳以上		6	5	6	7	4	35	
		9.8%	8.2%	9.8%	11.5%	6.6%	57.4%	
女性		86	124	101	94	72	210	
		11.7%	16.8%	13.7%	12.8%	9.8%	28.5%	
20代		8	10	5	5	4	13	
		12.3%	15.4%	7.7%	7.7%	6.2%	20.0%	
	30代		9	18	13	10	7	10
			9.9%	19.8%	14.3%	11.0%	7.7%	11.0%
	40代		16	24	14	16	13	22
			13.8%	20.7%	12.1%	13.8%	11.2%	19.0%
	50代		20	26	25	22	20	28
			14.1%	18.3%	17.6%	15.5%	14.1%	19.7%
60代		17	25	19	18	14	28	
		15.0%	22.1%	16.8%	15.9%	12.4%	24.8%	
70代		12	11	14	12	8	53	
		11.1%	10.2%	13.0%	11.1%	7.4%	49.1%	
80歳以上		4	10	11	11	6	56	
		4.0%	10.0%	11.0%	11.0%	6.0%	56.0%	
住所	176地区	38	48	39	32	26	99	
		11.8%	14.9%	12.1%	9.9%	8.1%	30.7%	
	177地区	53	62	56	54	35	120	
		14.0%	16.4%	14.8%	14.3%	9.3%	31.7%	
178地区	27	39	38	34	22	90		
	10.8%	15.5%	15.1%	13.5%	8.8%	35.9%		
179地区	48	76	59	53	45	96		
	13.3%	21.1%	16.3%	14.7%	12.5%	26.6%		

【参考】(平成30年)受動喫煙の防止対策が今よりも推進されることを望む場所はありますか。

＜複数回答、あてはまるものすべて＞

(上段:回答者数、下段:%)

遊技場(ゲームセンター、パチンコ、競馬場等)	交通機関	公共施設(区役所、図書館、体育施設等)	医療機関(病院・診療所等)	教育機関(大学、専門・専修学校等)	特になし
222	333	337	294	211	380
14.5%	21.8%	22.1%	19.2%	13.8%	24.9%

9. 社会環境について

【問9-1】あなたのお住まいの地域についておたずねします。

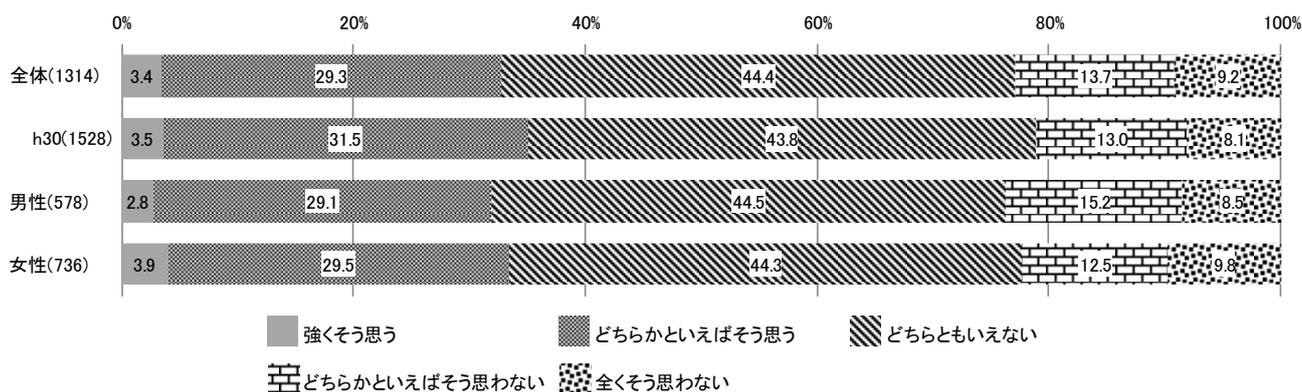
① あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに助け合っている。〈単数回答〉

居住地の住人がお互いに助け合っていると考える(「強くそう思う」+「どちらかといえばそう思う」)人は32.7%となっている。80歳以上では半数(男性47.5%、女性49.0%)がそう考えている。

一方、居住地の住人がお互いに助け合っているとは考えない(「どちらかといえばそう思わない」+「全くそう思わない」)人は22.9%となっている。

【健康日本21(第二次)の目標値(参考)】

- ・ 居住地の住人がお互いに助け合っていると思う者の割合 65%以上



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	強く思う	どちらかといえば そう思う	どちらともいえな い	どちらかといえば そう思わない	全くそう思わない
全体	1314 100.0%	45 3.4%	385 29.3%	583 44.4%	180 13.7%	121 9.2%
男性	578 100.0%	16 2.8%	168 29.1%	257 44.5%	88 15.2%	49 8.5%
20代	39 100.0%	1 2.6%	11 28.2%	17 43.6%	6 15.4%	4 10.3%
30代	85 100.0%	0 0.0%	22 25.9%	41 48.2%	8 9.4%	14 16.5%
40代	92 100.0%	5 5.4%	22 23.9%	45 48.9%	16 17.4%	4 4.3%
50代	104 100.0%	3 2.9%	31 29.8%	41 39.4%	16 15.4%	13 12.5%
60代	103 100.0%	1 1.0%	28 27.2%	50 48.5%	18 17.5%	6 5.8%
70代	92 100.0%	2 2.2%	29 31.5%	41 44.6%	13 14.1%	7 7.6%
80歳以上	61 100.0%	4 6.6%	25 41.0%	20 32.8%	11 18.0%	1 1.6%
女性	736 100.0%	29 3.9%	217 29.5%	326 44.3%	92 12.5%	72 9.8%
20代	65 100.0%	1 1.5%	17 26.2%	29 44.6%	8 12.3%	10 15.4%
30代	91 100.0%	4 4.4%	20 22.0%	44 48.4%	15 16.5%	8 8.8%
40代	116 100.0%	1 0.9%	36 31.0%	50 43.1%	16 13.8%	13 11.2%
50代	142 100.0%	6 4.2%	35 24.6%	65 45.8%	20 14.1%	16 11.3%
60代	113 100.0%	5 4.4%	35 31.0%	51 45.1%	12 10.6%	10 8.8%
70代	108 100.0%	3 2.8%	34 31.5%	44 40.7%	14 13.0%	13 12.0%
80歳以上	100 100.0%	9 9.0%	40 40.0%	42 42.0%	7 7.0%	2 2.0%
住所						
176地区	322 100.0%	6 1.9%	89 27.6%	146 45.3%	54 16.8%	27 8.4%
177地区	378 100.0%	11 2.9%	110 29.1%	174 46.0%	46 12.2%	37 9.8%
178地区	251 100.0%	9 3.6%	86 34.3%	105 41.8%	31 12.4%	20 8.0%
179地区	361 100.0%	19 5.3%	100 27.7%	156 43.2%	49 13.6%	37 10.2%

参考 住人はお互いに助け合っている(平成 30 年)

問 あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに助け合っている。〈単数回答〉

(上段:回答者数、下段:%)

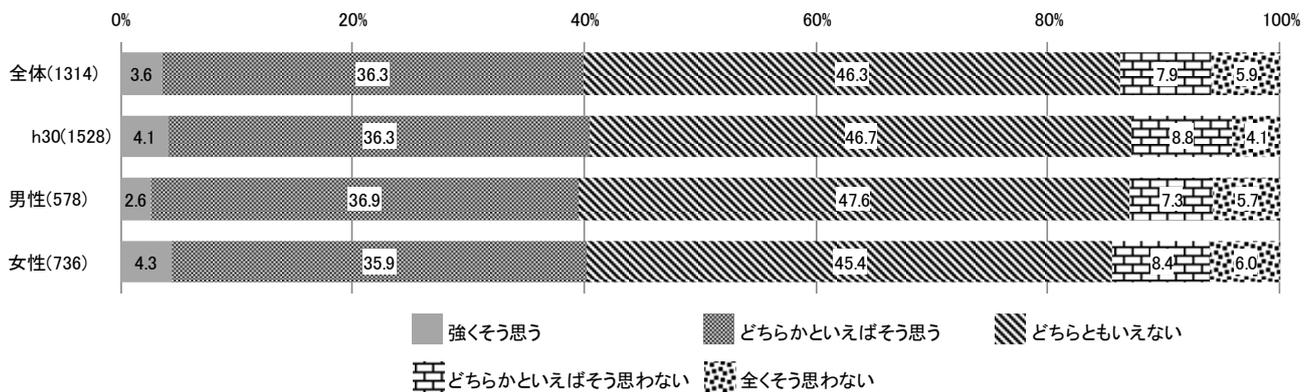
合計	強く思う	どちらかといえば そう思う	どちらともいえな い	どちらかといえば そう思わない	全くそう思わない
1528	54	481	670	199	124
100.0%	3.5%	31.5%	43.8%	13.0%	8.1%

【問9-1】あなたのお住まいの地域についておたずねします。

② 居住地の住人は信頼できる。＜単数回答＞

居住地の住人が信頼できると考える（「強くそう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）人は、39.9%となっている。80歳以上では過半数（男性 62.3%、女性 55.0%）がそのように考えている。

一方、居住地の住人が信頼できるとは考えない（「どちらかといえばそう思わない」＋「全くそう思わない」）人は 13.8%であり、男性の 30 代（25.9%）、女性の 20 代（23.1%）、30 代（22.0%）では2割を超えている。



(上段:回答者数、下段:%)

		合計	強く思う	どちらかといえば そう思う	どちらともいえな い	どちらかといえば そう思わない	全くそう思わない	
全体		1314	47	477	609	104	77	
		100.0%	3.6%	36.3%	46.3%	7.9%	5.9%	
男性		578	15	213	275	42	33	
		100.0%	2.6%	36.9%	47.6%	7.3%	5.7%	
20代		39	1	15	19	2	2	
		100.0%	2.6%	38.5%	48.7%	5.1%	5.1%	
	30代		85	1	21	41	9	13
			100.0%	1.2%	24.7%	48.2%	10.6%	15.3%
	40代		92	3	31	46	10	2
			100.0%	3.3%	33.7%	50.0%	10.9%	2.2%
	50代		104	2	41	47	6	8
			100.0%	1.9%	39.4%	45.2%	5.8%	7.7%
60代		103	0	40	52	8	3	
		100.0%	0.0%	38.8%	50.5%	7.8%	2.9%	
70代		92	4	31	49	4	4	
		100.0%	4.3%	33.7%	53.3%	4.3%	4.3%	
80歳以上		61	4	34	19	3	1	
		100.0%	6.6%	55.7%	31.1%	4.9%	1.6%	
女性		736	32	264	334	62	44	
		100.0%	4.3%	35.9%	45.4%	8.4%	6.0%	
20代		65	2	19	29	7	8	
		100.0%	3.1%	29.2%	44.6%	10.8%	12.3%	
	30代		91	5	24	42	14	6
			100.0%	5.5%	26.4%	46.2%	15.4%	6.6%
	40代		116	1	41	56	11	7
			100.0%	0.9%	35.3%	48.3%	9.5%	6.0%
	50代		142	5	49	65	12	11
			100.0%	3.5%	34.5%	45.8%	8.5%	7.7%
60代		113	4	43	53	6	7	
		100.0%	3.5%	38.1%	46.9%	5.3%	6.2%	
70代		108	4	44	46	9	5	
		100.0%	3.7%	40.7%	42.6%	8.3%	4.6%	
80歳以上		100	11	44	42	3	0	
		100.0%	11.0%	44.0%	42.0%	3.0%	0.0%	
住所	176地区	322	9	102	161	32	18	
		100.0%	2.8%	31.7%	50.0%	9.9%	5.6%	
	177地区	378	11	150	167	26	24	
		100.0%	2.9%	39.7%	44.2%	6.9%	6.3%	
178地区	251	10	109	105	14	13		
	100.0%	4.0%	43.4%	41.8%	5.6%	5.2%		
179地区	361	17	116	174	32	22		
	100.0%	4.7%	32.1%	48.2%	8.9%	6.1%		

参考 住人は信頼できる(平成 30 年)

問 あなたのお住まいの地域の人々は、信頼できる。〈単数回答〉

(上段:回答者数、下段:%)

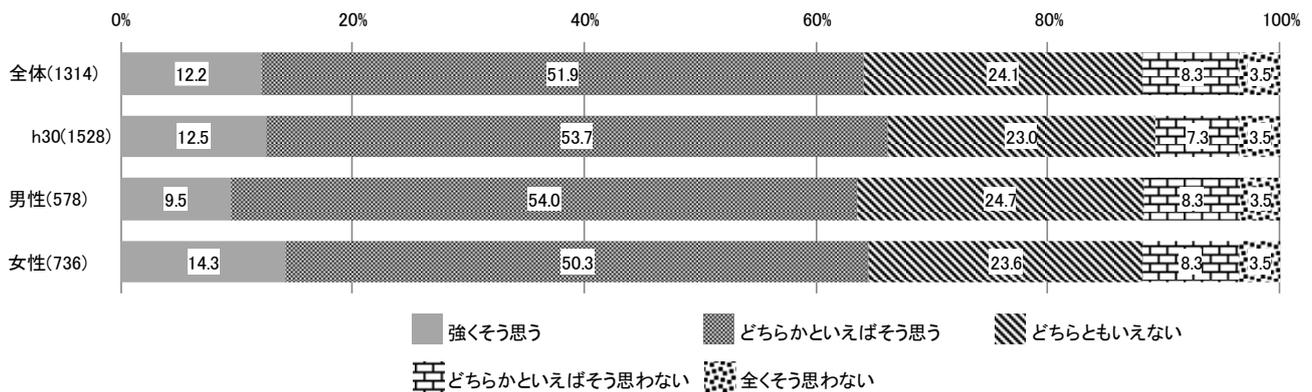
合計	強く思う	どちらかといえ ば そう思う	どちらともいえ ない	どちらかといえ ば そう思わない	全くそう思わ ない
1528	63	555	714	134	62
100.0%	4.1%	36.3%	46.7%	8.8%	4.1%

【問9-1】あなたのお住まいの地域についておたずねします。

③ 居住地の住民はお互いに挨拶をしている。〈単数回答〉

居住地の住人がお互いに挨拶をしていると考える(「強くそう思う」+「どちらかといえばそう思う」)人は64.1%となっている。概ね年齢が上がるにつれ、そう考える人が多くなる傾向にある。

一方、居住地の住人がお互いに挨拶をしているとは考えない(「どちらかといえばそう思わない」+「全くそう思わない」)人は11.8%であり、特に女性の20代(30.8%)、男性の20代(20.5%)、30代(22.4%)で多くなっている。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	強く思う	どちらかといえば そう思う	どちらともいえな い	どちらかといえば そう思わない	全くそう思わない	
全体	1314 100.0%	160 12.2%	682 51.9%	317 24.1%	109 8.3%	46 3.5%	
男性	578 100.0%	55 9.5%	312 54.0%	143 24.7%	48 8.3%	20 3.5%	
20代	39 100.0%	3 7.7%	19 48.7%	9 23.1%	4 10.3%	4 10.3%	
	30代	85 100.0%	7 8.2%	40 47.1%	19 22.4%	11 12.9%	8 9.4%
	40代	92 100.0%	7 7.6%	43 46.7%	29 31.5%	10 10.9%	3 3.3%
	50代	104 100.0%	8 7.7%	62 59.6%	30 28.8%	4 3.8%	0 0.0%
	60代	103 100.0%	8 7.8%	58 56.3%	22 21.4%	12 11.7%	3 2.9%
	70代	92 100.0%	12 13.0%	56 60.9%	18 19.6%	5 5.4%	1 1.1%
	80歳以上	61 100.0%	10 16.4%	34 55.7%	14 23.0%	2 3.3%	1 1.6%
	女性	736 100.0%	105 14.3%	370 50.3%	174 23.6%	61 8.3%	26 3.5%
20代	65 100.0%	5 7.7%	22 33.8%	18 27.7%	10 15.4%	10 15.4%	
	30代	91 100.0%	10 11.0%	41 45.1%	25 27.5%	14 15.4%	1 1.1%
	40代	116 100.0%	9 7.8%	60 51.7%	30 25.9%	11 9.5%	6 5.2%
	50代	142 100.0%	13 9.2%	82 57.7%	34 23.9%	8 5.6%	5 3.5%
	60代	113 100.0%	20 17.7%	59 52.2%	24 21.2%	7 6.2%	3 2.7%
	70代	108 100.0%	21 19.4%	62 57.4%	17 15.7%	7 6.5%	1 0.9%
	80歳以上	100 100.0%	27 27.0%	43 43.0%	26 26.0%	4 4.0%	0 0.0%
	住所	176地区	322 100.0%	32 9.9%	155 48.1%	95 29.5%	24 7.5%
177地区		378 100.0%	45 11.9%	210 55.6%	69 18.3%	33 8.7%	21 5.6%
178地区		251 100.0%	33 13.1%	144 57.4%	54 21.5%	17 6.8%	3 1.2%
179地区		361 100.0%	50 13.9%	173 47.9%	97 26.9%	35 9.7%	6 1.7%

参考 住人はお互いに挨拶をしている(平成 30 年)

問 あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに挨拶をしている<単数回答>

(上段:回答者数、下段:%)

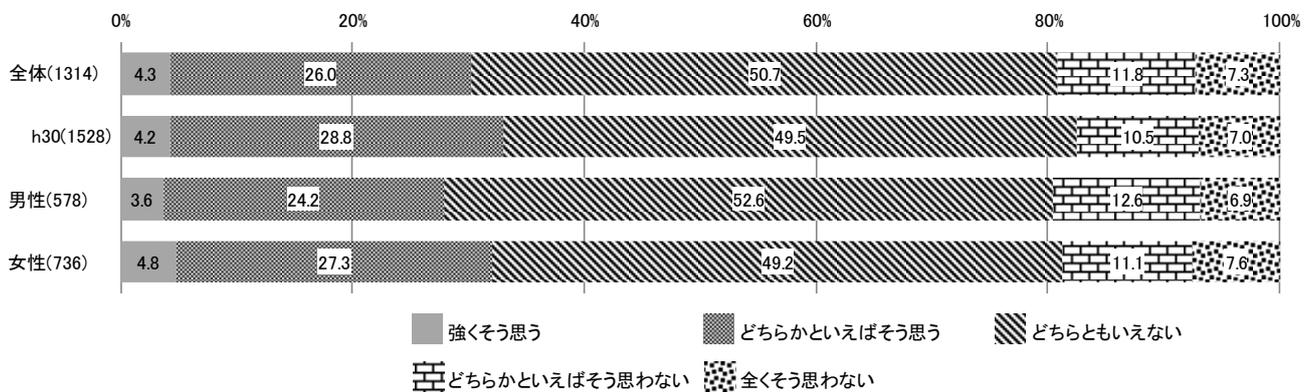
合計	強く思う	どちらかといえば そう思う	どちらともいえな い	どちらかといえば そう思わない	全くそう思わない
1528 100.0%	191 12.5%	820 53.7%	352 23.0%	111 7.3%	54 3.5%

【問9-1】あなたのお住まいの地域についておたずねします。

④ 居住地の住民は、問題が生じた場合、力を合わせて解決しようとする。＜単数回答＞

居住地の住人は問題が生じた場合、力を合わせて解決しようとする（「強く思う」+「どちらかといえばそう思う」）人は 30.2%となっている。女性は年齢が上がるにつれ、そう考える人が多くなる傾向にあり、70 歳以上では 42.3%となっている。また、男性も 80 歳以上では 50.8%がそのように考えている。

一方、居住地の住人は問題が生じた場合、力を合わせて解決しようとするとは考えない（「どちらかといえばそう思わない」+「全くそう思わない」）人は 19.1%となっている。女性の 20 代では 30.8%と男性や他の年代の女性と比べて多くなっている。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	強く思う	どちらかといえば そう思う	どちらともいえな い	どちらかといえば そう思わない	全くそう思わない	
全体	1314 100.0%	56 4.3%	341 26.0%	666 50.7%	155 11.8%	96 7.3%	
男性	578 100.0%	21 3.6%	140 24.2%	304 52.6%	73 12.6%	40 6.9%	
20代	39 100.0%	1 2.6%	8 20.5%	22 56.4%	3 7.7%	5 12.8%	
	30代	85 100.0%	0 0.0%	13 15.3%	52 61.2%	9 10.6%	11 12.9%
	40代	92 100.0%	2 2.2%	18 19.6%	52 56.5%	15 16.3%	5 5.4%
	50代	104 100.0%	5 4.8%	26 25.0%	51 49.0%	17 16.3%	5 4.8%
	60代	103 100.0%	1 1.0%	21 20.4%	59 57.3%	17 16.5%	5 4.9%
	70代	92 100.0%	4 4.3%	30 32.6%	44 47.8%	8 8.7%	6 6.5%
	80歳以上	61 100.0%	8 13.1%	23 37.7%	23 37.7%	4 6.6%	3 4.9%
	女性	736 100.0%	35 4.8%	201 27.3%	362 49.2%	82 11.1%	56 7.6%
20代	65 100.0%	1 1.5%	10 15.4%	34 52.3%	9 13.8%	11 16.9%	
	30代	91 100.0%	4 4.4%	17 18.7%	47 51.6%	14 15.4%	9 9.9%
	40代	116 100.0%	2 1.7%	33 28.4%	60 51.7%	14 12.1%	7 6.0%
	50代	142 100.0%	6 4.2%	34 23.9%	72 50.7%	18 12.7%	12 8.5%
	60代	113 100.0%	5 4.4%	35 31.0%	54 47.8%	10 8.8%	9 8.0%
	70代	108 100.0%	6 5.6%	38 35.2%	48 44.4%	10 9.3%	6 5.6%
	80歳以上	100 100.0%	11 11.0%	33 33.0%	47 47.0%	7 7.0%	2 2.0%
	住所	176地区	322 100.0%	6 1.9%	86 26.7%	169 52.5%	37 11.5%
177地区		378 100.0%	15 4.0%	93 24.6%	199 52.6%	44 11.6%	27 7.1%
178地区		251 100.0%	12 4.8%	80 31.9%	110 43.8%	37 14.7%	12 4.8%
179地区		361 100.0%	23 6.4%	81 22.4%	187 51.8%	37 10.2%	33 9.1%

参考 住人は問題が生じた場合に力を合わせて解決しようとする(平成 30 年)

問 あなたのお住まいの地域では、問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする<単数回答>

(上段:回答者数、下段:%)

合計	強く思う	どちらかといえば そう思う	どちらともいえな い	どちらかといえば そう思わない	全くそう思わない
1528 100.0%	64 4.2%	440 28.8%	756 49.5%	161 10.5%	107 7.0%

[健康日本 21(第三次)指標]

【問9-2】あなたは、この1年間に、以下の社会活動(就労・就学を含む)の中で参加したものはありますか。〈複数回答、あてはまるものすべて〉

この1年間に参加した社会活動としては、「就労」が 66.8%で最も多い。その他、「趣味関係のグループ活動」に参加した人が 13.2%、「町内会や地域行事などの活動」が 11.8%、「スポーツ関係のグループ活動」が 8.9%となっている。

一方、就労や就学を含むいずれの社会活動にも「参加していない」人は 21.8%となっている。

性・年齢別に見ると、「参加していない」人は女性で 26.0%であり、男性(16.6%)を上回っている。社会活動への参加者は、定年を迎える 60 代以降で少なくなる傾向にあり、60 歳未満で何らかの社会活動に参加している人は、男性で 95%以上、女性で9割だが、70 代では男性で 66.3%、女性で 50.0%、80 歳以上では男性で 37.7%、女性では 32.0%となっている。

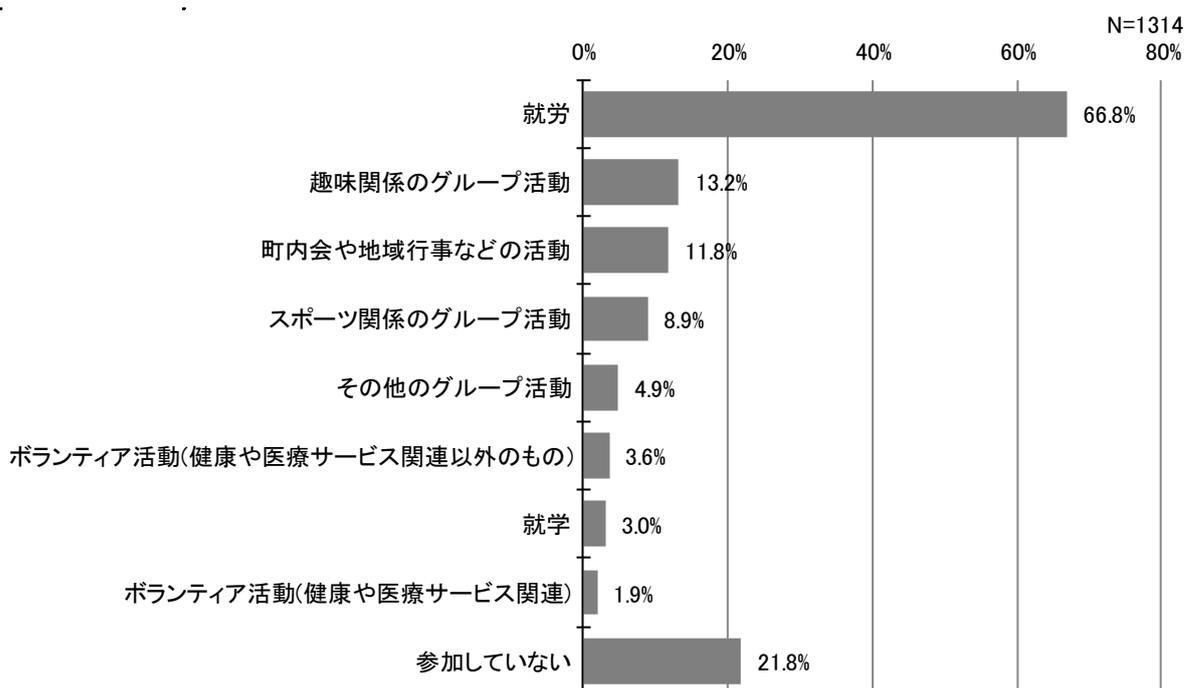
「町内会や地域行事などの活動」は、男性では 60 歳未満で参加している人は1割未満だが、70 歳以上では2割となっている。女性では、20 代を除き、どの年代も1~2割が参加している。

* 「ボランティア活動」とは、報酬を目的とせず、自分の労力、技術、時間を提供して行った活動で、健康や医療サービスに関連したものとしては、献血、献血活動への呼びかけ、巡回医療、診療、健康相談、介護予防活動などが考えられる。

【健康日本 21(第三次)の目標値】

- ・ いずれかの社会活動(就労・就学を含む。)を行っている者の割合
ベースライン値から5%の増加

※ 令和6年国民健康・栄養調査の結果を用いて具体的な数値を設定予定



(上段:回答者数、下段:%)

	全体	就労	趣味関係のグループ活動	町内会や地域行事などの活動	スポーツ関係のグループ活動	その他のグループ活動	ボランティア活動 (健康や医療サービス関連以外のもの)	就学	ボランティア活動 (健康や医療サービス関連)	参加していない
全体	1314 100.0%	878 66.8%	174 13.2%	155 11.8%	117 8.9%	64 4.9%	47 3.6%	40 3.0%	25 1.9%	287 21.8%
男性	578 100.0%	435 75.3%	70 12.1%	66 11.4%	63 10.9%	25 4.3%	18 3.1%	14 2.4%	13 2.2%	96 16.6%
20代	39 100.0%	31 79.5%	7 17.9%	2 5.1%	2 5.1%	2 5.1%	0 0.0%	7 17.9%	1 2.6%	1 2.6%
30代	85 100.0%	83 97.6%	12 14.1%	8 9.4%	11 12.9%	4 4.7%	2 2.4%	3 3.5%	2 2.4%	2 2.4%
40代	92 100.0%	89 96.7%	9 9.8%	7 7.6%	11 12.0%	6 6.5%	0 0.0%	1 1.1%	3 3.3%	3 3.3%
50代	104 100.0%	99 95.2%	7 6.7%	5 4.8%	13 12.5%	4 3.8%	7 6.7%	3 2.9%	1 1.0%	4 3.8%
60代	103 100.0%	81 78.6%	16 15.5%	16 15.5%	15 14.6%	1 1.0%	3 2.9%	0 0.0%	2 1.9%	16 15.5%
70代	92 100.0%	45 48.9%	9 9.8%	17 18.5%	7 7.6%	8 8.7%	4 4.3%	0 0.0%	0 0.0%	31 33.7%
80歳以上	61 100.0%	6 9.8%	10 16.4%	11 18.0%	4 6.6%	0 0.0%	2 3.3%	0 0.0%	4 6.6%	38 62.3%
女性	736 100.0%	443 60.2%	104 14.1%	89 12.1%	54 7.3%	39 5.3%	29 3.9%	26 3.5%	12 1.6%	191 26.0%
20代	65 100.0%	51 78.5%	3 4.6%	0 0.0%	4 6.2%	2 3.1%	0 0.0%	12 18.5%	0 0.0%	5 7.7%
30代	91 100.0%	76 83.5%	10 11.0%	12 13.2%	7 7.7%	3 3.3%	2 2.2%	3 3.3%	2 2.2%	12 13.2%
40代	116 100.0%	95 81.9%	13 11.2%	20 17.2%	5 4.3%	7 6.0%	4 3.4%	5 4.3%	1 0.9%	13 11.2%
50代	142 100.0%	122 85.9%	20 14.1%	20 14.1%	13 9.2%	8 5.6%	8 5.6%	5 3.5%	3 2.1%	15 10.6%
60代	113 100.0%	72 63.7%	26 23.0%	12 10.6%	8 7.1%	9 8.0%	4 3.5%	1 0.9%	2 1.8%	24 21.2%
70代	108 100.0%	23 21.3%	19 17.6%	14 13.0%	11 10.2%	7 6.5%	8 7.4%	0 0.0%	2 1.9%	54 50.0%
80歳以上	100 100.0%	4 4.0%	12 12.0%	11 11.0%	6 6.0%	3 3.0%	3 3.0%	0 0.0%	2 2.0%	68 68.0%
住所	322 100.0%	225 69.9%	40 12.4%	29 9.0%	28 8.7%	14 4.3%	15 4.7%	7 2.2%	8 2.5%	67 20.8%
176地区	378 100.0%	252 66.7%	60 15.9%	34 9.0%	33 8.7%	17 4.5%	12 3.2%	10 2.6%	9 2.4%	87 23.0%
177地区	251 100.0%	155 61.8%	36 14.3%	39 15.5%	27 10.8%	16 6.4%	11 4.4%	10 4.0%	3 1.2%	54 21.5%
178地区	361 100.0%	245 67.9%	38 10.5%	53 14.7%	29 8.0%	17 4.7%	9 2.5%	13 3.6%	5 1.4%	78 21.6%
179地区										

【問9-3】あなたは健康や医療、食生活に影響を与えている情報をどこから(誰から)得ていますか。〈複数回答、あてはまるものすべて〉

健康や医療、食生活に影響を与えている情報をどこから(誰から)得ているかについては、「テレビ」を挙げた人が70.2%で最も多く、次いで、「インターネット・SNS」が62.6%となっている。その他、3割の人が「家族・親戚」(30.9%)、「新聞」(29.9%)から、2割以上の人が「友人・知人」(27.5%)、「雑誌・本」(25.8%)、「医療機関(病院・診療所等)」(21.1%)から情報を得ている。

性・年齢別に見ると、テレビを情報源として利用している人は男性(64.2%)よりも女性(75.0%)に多い。また年齢が上がるにつれて利用率が高くなる傾向にあり、20代では男性41.0%、女性53.8%だが、60歳以上では男性で7~8割、女性で8~9割となっている。一方、「インターネット・SNS」は、年齢が下がるほど利用率が高くなり、男性の20~30代、女性の20~40代では8~9割程度だが、70歳以上では半数以下となり、特に女性の80歳以上では4.0%のみとなっている。

「家族・親戚」から情報を得ている人は男性(27.0%)より女性(34.0%)の方が多い。

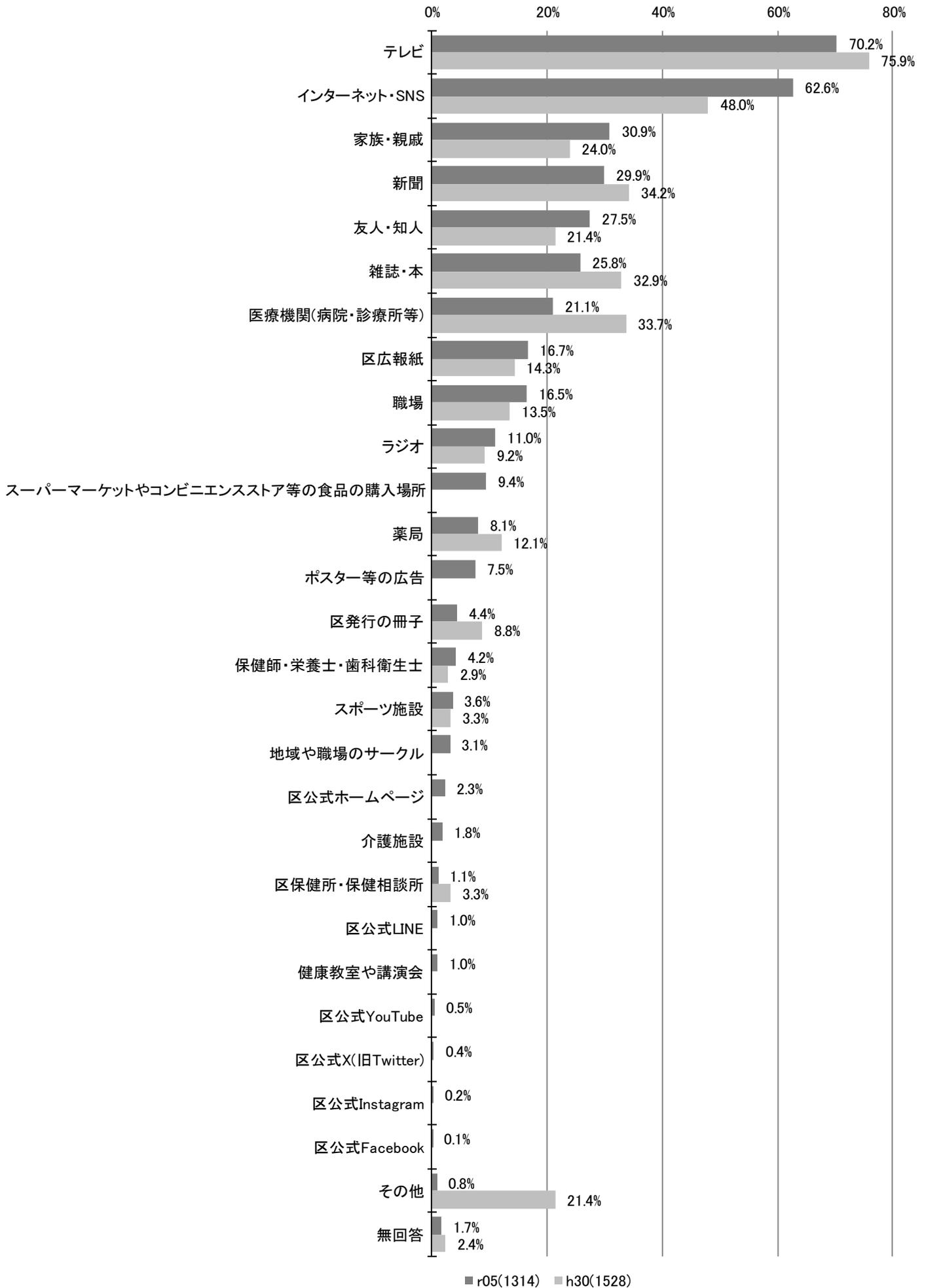
「新聞」も「テレビ」同様、年齢が上がるにつれて利用率が高くなるが、年代による差が非常に大きく、男性の20~30代、女性の20~40代では1割に満たないが、男性の80歳以上、女性の70歳以上では6割を超えている。

「友人・知人」から情報を得ている人は「家族・親戚」同様女性に多く、男性の19.2%に対し女性では34.0%と性別により大きな(14.8ポイント)差が見られる。

前回(平成30年)調査と比べると、「インターネット・SNS」が48.0%から大きく(14.6ポイント)上昇した。また、「家族・親戚」、「友人・知人」から得ている人もやや増えている。

一方で、「医療機関(病院・診療所等)」から得ているという人は前回の33.7%から大きく(12.6ポイント)減っている。また、「テレビ」、「新聞」、「雑誌・本」といった所謂マスメディアも4~7ポイント程度の減少となった。

* 前回調査の設問は「あなたは健康や医療についての情報をどこから(誰から)得ていますか。」である。また、次の選択肢は今回の調査のみ。「スーパーマーケットやコンビニエンスストア等の食品の購入場所」、「ポスター等の広告」、「地域や職場のサークル」、「区公式ホームページ」、「介護施設」、「区公式LINE」、「健康教室や講演会」、「区公式YouTube」、「区公式X(旧Twitter)」、「区公式Instagram」、「区公式Facebook」



(上段:回答者数、下段:%)

	全体	テレビ	インターネット・SNS	家族・親戚	新聞	友人・知人	雑誌・本	医療機関(病院・診療所等)	
全体	1314 100.0%	923 70.2%	823 62.6%	406 30.9%	393 29.9%	361 27.5%	339 25.8%	277 21.1%	
男性	578 100.0%	371 64.2%	380 65.7%	156 27.0%	167 28.9%	111 19.2%	128 22.1%	134 23.2%	
20代	39 100.0%	16 41.0%	33 84.6%	11 28.2%	1 2.6%	9 23.1%	9 23.1%	3 7.7%	
30代	85 100.0%	45 52.9%	74 87.1%	25 29.4%	4 4.7%	20 23.5%	19 22.4%	13 15.3%	
40代	92 100.0%	47 51.1%	69 75.0%	22 23.9%	15 16.3%	18 19.6%	17 18.5%	11 12.0%	
50代	104 100.0%	68 65.4%	83 79.8%	28 26.9%	24 23.1%	19 18.3%	21 20.2%	21 20.2%	
60代	103 100.0%	78 75.7%	72 69.9%	27 26.2%	34 33.0%	16 15.5%	24 23.3%	28 27.2%	
70代	92 100.0%	71 77.2%	39 42.4%	20 21.7%	52 56.5%	15 16.3%	19 20.7%	34 37.0%	
80歳以上	61 100.0%	45 73.8%	9 14.8%	22 36.1%	37 60.7%	13 21.3%	19 31.1%	23 37.7%	
女性	736 100.0%	552 75.0%	443 60.2%	250 34.0%	226 30.7%	250 34.0%	211 28.7%	143 19.4%	
20代	65 100.0%	35 53.8%	53 81.5%	21 32.3%	5 7.7%	20 30.8%	9 13.8%	4 6.2%	
30代	91 100.0%	54 59.3%	83 91.2%	35 38.5%	3 3.3%	35 38.5%	19 20.9%	15 16.5%	
40代	116 100.0%	80 69.0%	101 87.1%	39 33.6%	11 9.5%	42 36.2%	29 25.0%	22 19.0%	
50代	142 100.0%	105 73.9%	112 78.9%	51 35.9%	30 21.1%	54 38.0%	37 26.1%	28 19.7%	
60代	113 100.0%	99 87.6%	63 55.8%	32 28.3%	45 39.8%	39 34.5%	44 38.9%	27 23.9%	
70代	108 100.0%	95 88.0%	26 24.1%	30 27.8%	66 61.1%	36 33.3%	41 38.0%	26 24.1%	
80歳以上	100 100.0%	83 83.0%	4 4.0%	42 42.0%	65 65.0%	24 24.0%	31 31.0%	21 21.0%	
住所	176地区	322 100.0%	234 72.7%	209 64.9%	87 27.0%	91 28.3%	84 26.1%	77 23.9%	60 18.6%
	177地区	378 100.0%	266 70.4%	242 64.0%	125 33.1%	118 31.2%	121 32.0%	109 28.8%	80 21.2%
	178地区	251 100.0%	168 66.9%	146 58.2%	70 27.9%	91 36.3%	67 26.7%	67 26.7%	49 19.5%
	179地区	361 100.0%	254 70.4%	225 62.3%	123 34.1%	93 25.8%	88 24.4%	86 23.8%	87 24.1%

参考 健康や医療に係る情報の入手先(平成30年)

問 あなたは健康や医療についての情報をどこから(誰から)得ていますか。

<複数回答、あてはまるものすべて>

(上段:回答者数、下段:%)

	全体	テレビ	インターネット・SNS	家族・親戚	新聞	友人・知人	雑誌・本	医療機関(病院・診療所等)
	1528 100.0%	1160 75.9%	733 48.0%	366 24.0%	523 34.2%	327 21.4%	503 32.9%	515 33.7%

(上段:回答者数、下段:%)

	区広報紙	職場	ラジオ	スーパーマーケットやコンビニエンスストア等の食品の購入場所	薬局	ポスター等の広告	区発行の冊子
全体	219 16.7%	217 16.5%	145 11.0%	124 9.4%	106 8.1%	99 7.5%	58 4.4%
男性	75 13.0%	93 16.1%	68 11.8%	39 6.7%	41 7.1%	36 6.2%	21 3.6%
20代	0 0.0%	5 12.8%	0 0.0%	2 5.1%	4 10.3%	3 7.7%	1 2.6%
30代	2 2.4%	22 25.9%	5 5.9%	6 7.1%	4 4.7%	1 1.2%	1 1.2%
40代	3 3.3%	16 17.4%	4 4.3%	4 4.3%	2 2.2%	3 3.3%	1 1.1%
50代	10 9.6%	26 25.0%	18 17.3%	8 7.7%	6 5.8%	6 5.8%	5 4.8%
60代	17 16.5%	18 17.5%	14 13.6%	2 1.9%	11 10.7%	6 5.8%	2 1.9%
70代	20 21.7%	5 5.4%	18 19.6%	8 8.7%	8 8.7%	9 9.8%	2 2.2%
80歳以上	23 37.7%	1 1.6%	9 14.8%	9 14.8%	6 9.8%	8 13.1%	9 14.8%
女性	144 19.6%	124 16.8%	77 10.5%	85 11.5%	65 8.8%	63 8.6%	37 5.0%
20代	3 4.6%	14 21.5%	1 1.5%	4 6.2%	2 3.1%	5 7.7%	1 1.5%
30代	6 6.6%	21 23.1%	9 9.9%	12 13.2%	5 5.5%	5 5.5%	2 2.2%
40代	9 7.8%	21 18.1%	11 9.5%	18 15.5%	10 8.6%	7 6.0%	4 3.4%
50代	24 16.9%	40 28.2%	9 6.3%	14 9.9%	11 7.7%	12 8.5%	5 3.5%
60代	24 21.2%	24 21.2%	7 6.2%	12 10.6%	11 9.7%	14 12.4%	2 1.8%
70代	44 40.7%	4 3.7%	22 20.4%	11 10.2%	14 13.0%	17 15.7%	11 10.2%
80歳以上	34 34.0%	0 0.0%	18 18.0%	14 14.0%	12 12.0%	3 3.0%	12 12.0%
住所	176地区	49 15.2%	37 11.5%	33 10.2%	29 9.0%	18 6.2%	16 5.0%
	177地区	68 18.0%	68 18.0%	39 10.3%	37 9.8%	32 8.5%	16 4.2%
	178地区	43 17.1%	45 17.9%	40 15.9%	24 9.6%	24 9.6%	10 4.0%
	179地区	59 16.3%	67 18.6%	33 9.1%	34 9.4%	32 8.9%	16 4.4%

参考 健康や医療に係る情報の入手先(平成30年)

問 あなたは健康や医療についての情報をどこから(誰から)得ていますか。

<複数回答、あてはまるものすべて>

(上段:回答者数、下段:%)

区広報紙	職場	ラジオ	スーパーマーケットやコンビニエンスストア等の食品の購入場所	薬局	ポスター等の広告	区発行の冊子
219 14.3%	207 13.5%	141 9.2%	-	185 12.1%	-	134 8.8%
			-		-	

(上段:回答者数、下段:%)

	保健師・栄養士・ 歯科衛生士	スポーツ施設	地域や職場の サークル	区公式ホーム ページ	介護施設	区保健所・保健相 談所	区公式LINE
全体	55 4.2%	47 3.6%	41 3.1%	30 2.3%	24 1.8%	14 1.1%	13 1.0%
男性	17 2.9%	24 4.2%	16 2.8%	15 2.6%	9 1.6%	5 0.9%	5 0.9%
20代	1 2.6%	3 7.7%	1 2.6%	0 0.0%	0 0.0%	1 2.6%	0 0.0%
30代	2 2.4%	2 2.4%	1 1.2%	1 1.2%	1 1.2%	0 0.0%	1 1.2%
40代	3 3.3%	3 3.3%	6 6.5%	3 3.3%	1 1.1%	0 0.0%	0 0.0%
50代	3 2.9%	7 6.7%	4 3.8%	1 1.0%	0 0.0%	1 1.0%	2 1.9%
60代	6 5.8%	3 2.9%	2 1.9%	7 6.8%	2 1.9%	1 1.0%	1 1.0%
70代	0 0.0%	3 3.3%	1 1.1%	1 1.1%	0 0.0%	1 1.1%	1 1.1%
80歳以上	2 3.3%	3 4.9%	1 1.6%	2 3.3%	5 8.2%	1 1.6%	0 0.0%
女性	38 5.2%	23 3.1%	25 3.4%	15 2.0%	15 2.0%	9 1.2%	8 1.1%
20代	1 1.5%	1 1.5%	1 1.5%	1 1.5%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
30代	4 4.4%	1 1.1%	4 4.4%	0 0.0%	0 0.0%	4 4.4%	1 1.1%
40代	7 6.0%	2 1.7%	2 1.7%	1 0.9%	0 0.0%	0 0.0%	3 2.6%
50代	6 4.2%	6 4.2%	7 4.9%	7 4.9%	2 1.4%	0 0.0%	3 2.1%
60代	6 5.3%	7 6.2%	1 0.9%	2 1.8%	1 0.9%	1 0.9%	1 0.9%
70代	7 6.5%	4 3.7%	5 4.6%	2 1.9%	2 1.9%	2 1.9%	0 0.0%
80歳以上	6 6.0%	2 2.0%	5 5.0%	2 2.0%	10 10.0%	2 2.0%	0 0.0%
住所	176地区	17 5.3%	8 2.5%	7 2.2%	7 2.2%	4 1.2%	7 2.2%
	177地区	13 3.4%	15 4.0%	17 4.5%	10 2.6%	8 2.1%	3 0.8%
	178地区	9 3.6%	12 4.8%	7 2.8%	5 2.0%	3 1.2%	0 0.0%
	179地区	16 4.4%	12 3.3%	10 2.8%	8 2.2%	9 2.5%	3 0.8%

参考 健康や医療に係る情報の入手先(平成30年)

問 あなたは健康や医療についての情報をどこから(誰から)得ていますか。

<複数回答、あてはまるものすべて>

(上段:回答者数、下段:%)

保健師・栄養士	スポーツ施設	地域や職場の サークル	区公式ホーム ページ	介護施設	区保健所・保健相 談所	区公式LINE
44	50	-	-	-	50	-
2.9%	3.3%	-	-	-	3.3%	-

(上段:回答者数、下段:%)

	健康教室や講演会	区公式YouTube	区公式X(旧Twitter)	区公式Instagram	区公式Facebook	その他	無回答
全体	13 1.0%	6 0.5%	5 0.4%	3 0.2%	1 0.1%	11 0.8%	22 1.7%
男性	2 0.3%	1 0.2%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	3 0.5%	15 2.6%
20代	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
30代	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 1.2%	1 1.2%
40代	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 1.1%	4 4.3%
50代	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 1.0%
60代	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 1.0%
70代	1 1.1%	1 1.1%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 1.1%	2 2.2%
80歳以上	1 1.6%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	6 9.8%
女性	11 1.5%	5 0.7%	5 0.7%	3 0.4%	1 0.1%	8 1.1%	7 1.0%
20代	1 1.5%	1 1.5%	1 1.5%	1 1.5%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
30代	0 0.0%	2 2.2%	1 1.1%	1 1.1%	0 0.0%	2 2.2%	0 0.0%
40代	0 0.0%	0 0.0%	1 0.9%	1 0.9%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
50代	1 0.7%	1 0.7%	2 1.4%	0 0.0%	1 0.7%	2 1.4%	0 0.0%
60代	1 0.9%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 1.8%	0 0.0%
70代	5 4.6%	1 0.9%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 0.9%	4 3.7%
80歳以上	3 3.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 1.0%	3 3.0%
住所	4 1.2%	2 0.6%	1 0.3%	0 0.0%	0 0.0%	2 0.6%	4 1.2%
176地区	4 1.1%	2 0.5%	1 0.3%	1 0.3%	0 0.0%	4 1.1%	1 0.3%
177地区	4 1.6%	0 0.0%	1 0.4%	1 0.4%	1 0.4%	2 0.8%	7 2.8%
178地区	1 0.3%	2 0.6%	2 0.6%	1 0.3%	0 0.0%	3 0.8%	10 2.8%
179地区							

参考 健康や医療に係る情報の入手先(平成30年)

問 あなたは健康や医療についての情報をどこから(誰から)得ていますか。

<複数回答、あてはまるものすべて>

(上段:回答者数、下段:%)

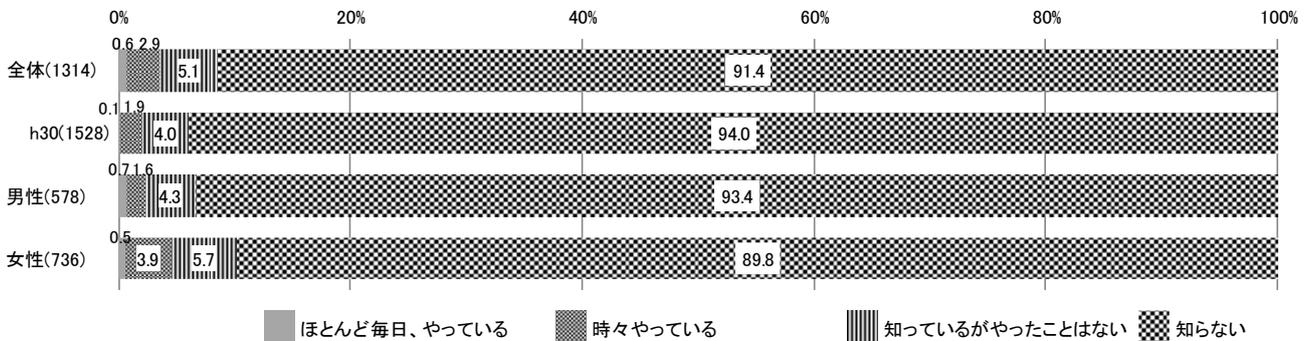
健康教室や講演会	区公式YouTube	区公式X(旧Twitter)	区公式Instagram	区公式Facebook	その他	無回答
-	-	-	-	-	327	37
-	-	-	-	-	21.4%	2.4%

10. 区の健康事業等について

【問 10-1】ロコモティブシンドロームを予防し、健康寿命を伸ばすことを目的とした「ねりま ゆる×らく体操」をやったことがありますか。〈単数回答〉

「ねりま ゆる×らく体操」を知っている人は 8.6%であり、女性の認知度(10.2%)の方が男性(6.6%)よりやや高い。また、年齢が上がるにつれ認知度は高くなり、70代で男性 10.9%、女性 19.4%、80歳以上では男性 21.3%、女性 30.0%となっている。

「ねりま ゆる×らく体操」を「ほとんど毎日、やっている」または「時々やっている」人は 3.5%にとどまるが、女性の 80歳以上では 18.0%が「やっている」と回答しており、前回(平成 30年)調査の 9.1%から 8.9ポイント増加している。



* 前回調査では、「ロコモティブシンドロームを予防し、健康寿命を伸ばすことを目的とした「ねりま ゆる×らく体操」をご存知ですか。」(選択肢 1 知っている 2 知らない)を聞き、「1 知っている」と回答があった場合に、「「ねりま ゆる×らく体操」をやったことがありますか。」と尋ねている。前回調査結果を再集計し、グラフを作成した。

(上段:回答者数、下段:%)

	合計	ほとんど毎日、 やっている	時々やっている	知っているがやっ たことはない	知らない
全体	1314	8	38	67	1201
	100.0%	0.6%	2.9%	5.1%	91.4%
男性	578	4	9	25	540
	100.0%	0.7%	1.6%	4.3%	93.4%
20代	39	0	0	0	39
	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
30代	85	1	0	1	83
	100.0%	1.2%	0.0%	1.2%	97.6%
40代	92	0	0	1	91
	100.0%	0.0%	0.0%	1.1%	98.9%
50代	104	0	1	4	99
	100.0%	0.0%	1.0%	3.8%	95.2%
60代	103	1	1	5	96
	100.0%	1.0%	1.0%	4.9%	93.2%
70代	92	1	4	5	82
	100.0%	1.1%	4.3%	5.4%	89.1%
80歳以上	61	1	3	9	48
	100.0%	1.6%	4.9%	14.8%	78.7%
女性	736	4	29	42	661
	100.0%	0.5%	3.9%	5.7%	89.8%
20代	65	0	1	1	63
	100.0%	0.0%	1.5%	1.5%	96.9%
30代	91	0	0	1	90
	100.0%	0.0%	0.0%	1.1%	98.9%
40代	116	0	0	2	114
	100.0%	0.0%	0.0%	1.7%	98.3%
50代	142	1	2	5	134
	100.0%	0.7%	1.4%	3.5%	94.4%
60代	113	0	2	8	103
	100.0%	0.0%	1.8%	7.1%	91.2%
70代	108	1	8	12	87
	100.0%	0.9%	7.4%	11.1%	80.6%
80歳以上	100	2	16	12	70
	100.0%	2.0%	16.0%	12.0%	70.0%
住所	322	1	9	17	295
	100.0%	0.3%	2.8%	5.3%	91.6%
177地区	378	4	10	28	336
	100.0%	1.1%	2.6%	7.4%	88.9%
178地区	251	1	11	12	227
	100.0%	0.4%	4.4%	4.8%	90.4%
179地区	361	2	8	10	341
	100.0%	0.6%	2.2%	2.8%	94.5%

参考 「ねりま ゆる×らく体操」の認知度(平成 30 年)

(上段:回答者数、下段:%)

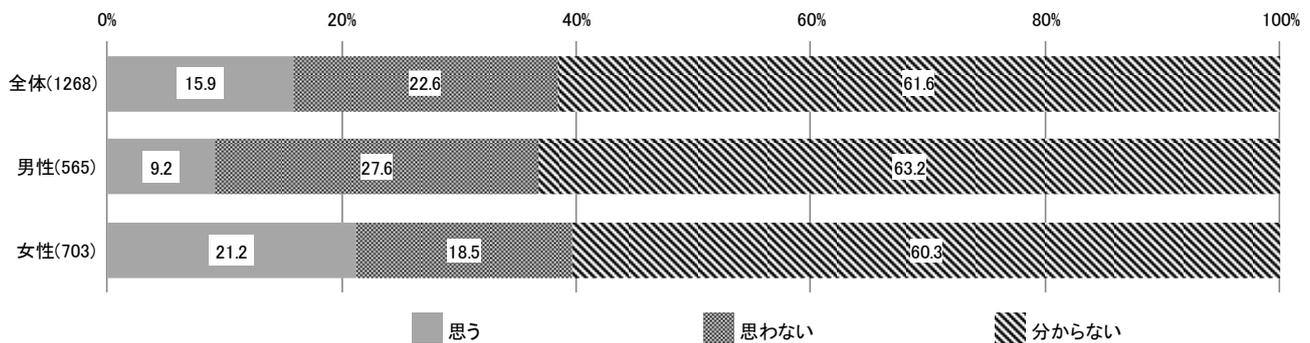
合計	ほとんど毎日、 やっている	時々やっている	やったことはない	知らない
1528	2	29	61	1436
100.0%	0.1%	1.9%	4.0%	94.0%

【問 10-1-1】(問 10-1で「3 知っているがやったことはない」または「4 知らない」と回答した方のみ)

「ねりま ゆる×らく体操」をやってみたいと思いますか。〈単数回答〉

「ねりま ゆる×らく体操」を知っているがやったことはないまたは知らないと答えた人のうち、やってみたいと考える人は 15.9%であり、また、「分からない」と答えた人が 61.6%となっている。

やってみたいと考える人は女性では 21.2%であり、男性(9.2%)の倍の割合となっている。特に女性の 70 歳以上では 28.7%の人がやってみたいと考えている。



(上段: 回答者数、下段: %)

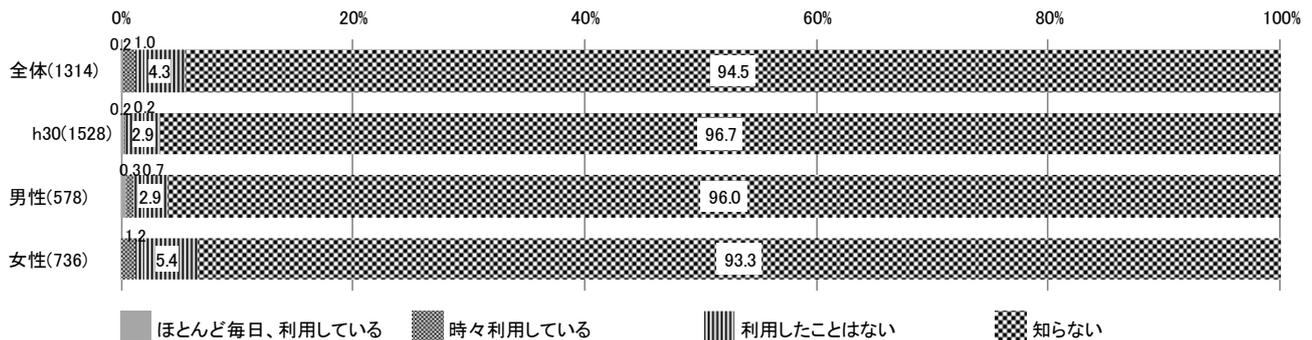
	合計	思う	思わない	分からない
全体	1268 100.0%	201 15.9%	286 22.6%	781 61.6%
男性	565 100.0%	52 9.2%	156 27.6%	357 63.2%
20代	39 100.0%	3 7.7%	15 38.5%	21 53.8%
30代	84 100.0%	6 7.1%	21 25.0%	57 67.9%
40代	92 100.0%	9 9.8%	22 23.9%	61 66.3%
50代	103 100.0%	11 10.7%	26 25.2%	66 64.1%
60代	101 100.0%	11 10.9%	32 31.7%	58 57.4%
70代	87 100.0%	6 6.9%	25 28.7%	56 64.4%
80歳以上	57 100.0%	6 10.5%	14 24.6%	37 64.9%
女性	703 100.0%	149 21.2%	130 18.5%	424 60.3%
20代	64 100.0%	12 18.8%	11 17.2%	41 64.1%
30代	91 100.0%	9 9.9%	16 17.6%	66 72.5%
40代	116 100.0%	20 17.2%	19 16.4%	77 66.4%
50代	139 100.0%	30 21.6%	33 23.7%	76 54.7%
60代	111 100.0%	25 22.5%	19 17.1%	67 60.4%
70代	99 100.0%	28 28.3%	18 18.2%	53 53.5%
80歳以上	82 100.0%	24 29.3%	14 17.1%	44 53.7%

住所	合計	思う	思わない	分からない
176地区	312 100.0%	46 14.7%	60 19.2%	206 66.0%
177地区	364 100.0%	67 18.4%	83 22.8%	214 58.8%
178地区	239 100.0%	43 18.0%	53 22.2%	143 59.8%
179地区	351 100.0%	45 12.8%	89 25.4%	217 61.8%

【問 10-2】区では、日々の健康づくりを応援する練馬区オリジナルのスマートフォン用アプリ「ねりまちてくてくサプリ」を配信しています。「ねりまちてくてくサプリ」を利用したことがありますか。＜単数回答＞

「ねりまちてくてくサプリ」を知っている人は 5.5%である。女性の 80 歳以上の認知度は 11.0%となっている。

「ねりまちてくてくサプリ」を「ほとんど毎日、利用している」または「時々利用している」人は 1.1%である。



* 前回調査では、「区では、日々の健康づくりを応援する練馬区オリジナルのスマートフォン用アプリ「ねりまちてくてくサプリ」を配信しています。「ねりまちてくてくサプリ」をご存知ですか。」(選択肢 1 知っている 2 知らない)を聞き、「1 知っている」と回答があった場合に、「「ねりまちてくてくサプリ」を利用したことがありますか。」と尋ねている。前回調査結果を再集計し、グラフを作成した。

(上段: 回答者数、下段: %)

	合計	ほとんど毎日、利用している	時々利用している	知っているが利用したことはない	知らない	
全体	1314 100.0%	2 0.2%	13 1.0%	57 4.3%	1242 94.5%	
男性	578 100.0%	2 0.3%	4 0.7%	17 2.9%	555 96.0%	
20代	39 100.0%	0 0.0%	1 2.6%	0 0.0%	38 97.4%	
30代	85 100.0%	0 0.0%	2 2.4%	2 2.4%	81 95.3%	
40代	92 100.0%	1 1.1%	0 0.0%	1 1.1%	90 97.8%	
50代	104 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	4 3.8%	100 96.2%	
60代	103 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	3 2.9%	100 97.1%	
70代	92 100.0%	1 1.1%	1 1.1%	2 2.2%	88 95.7%	
80歳以上	61 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	5 8.2%	56 91.8%	
女性	736 100.0%	0 0.0%	9 1.2%	40 5.4%	687 93.3%	
20代	65 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 3.1%	63 96.9%	
30代	91 100.0%	0 0.0%	1 1.1%	2 2.2%	88 96.7%	
40代	116 100.0%	0 0.0%	1 0.9%	6 5.2%	109 94.0%	
50代	142 100.0%	0 0.0%	5 3.5%	9 6.3%	128 90.1%	
60代	113 100.0%	0 0.0%	1 0.9%	6 5.3%	106 93.8%	
70代	108 100.0%	0 0.0%	1 0.9%	4 3.7%	103 95.4%	
80歳以上	100 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	11 11.0%	89 89.0%	
住所	176地区	322 100.0%	0 0.0%	6 1.9%	18 5.6%	298 92.5%
	177地区	378 100.0%	1 0.3%	5 1.3%	12 3.2%	360 95.2%
	178地区	251 100.0%	1 0.4%	1 0.4%	9 3.6%	240 95.6%
	179地区	361 100.0%	0 0.0%	1 0.3%	18 5.0%	342 94.7%

参考 「ねりまちてくてくサブリ」の認知度(平成 30 年)

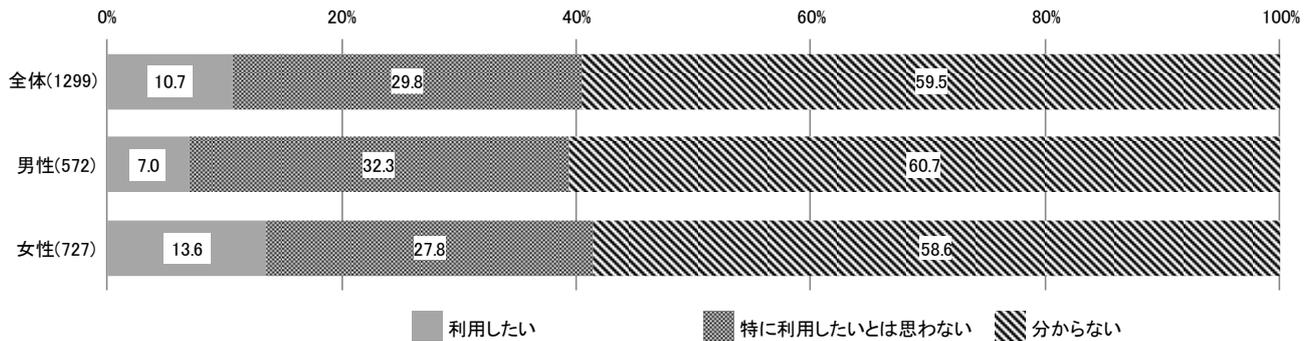
(上段: 回答者数、下段: %)

合計	ほとんど毎日、利用している	時々利用している	利用したことはない	知らない
1528 100.0%	3 0.2%	3 0.2%	45 2.9%	1477 96.7%

【問 10-2-1】(問 10-2で「3 知っているが利用したことはない」または「4 知らない」と回答した方のみ)

「ねりまちてくてくサプリ」を利用したいですか。＜単数回答＞

「ねりまちてくてくサプリ」を知っているが利用したことはないまたは知らないと答えた人のうち、利用したいと考える人は 10.7%であり、男性(7.0%)よりも女性(13.6%)の方がやや多い。また、59.5%の人は「分からない」と回答している。



(上段: 回答者数、下段: %)

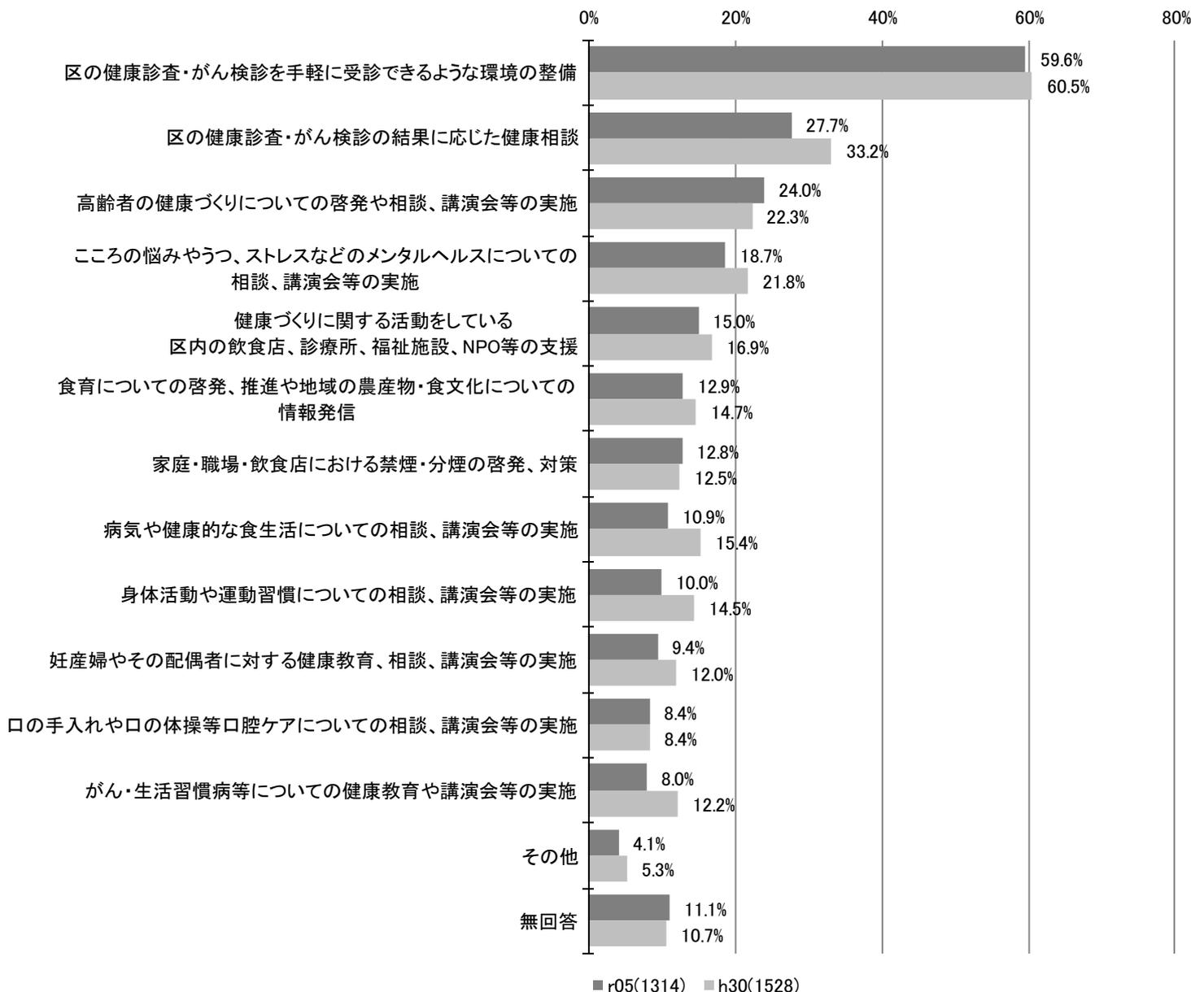
	合計	利用したい	特に利用したいとは思わない	分からない
全体	1299	139	387	773
	100.0%	10.7%	29.8%	59.5%
男性	572	40	185	347
	100.0%	7.0%	32.3%	60.7%
20代	38	2	15	21
	100.0%	5.3%	39.5%	55.3%
30代	83	6	29	48
	100.0%	7.2%	34.9%	57.8%
40代	91	7	28	56
	100.0%	7.7%	30.8%	61.5%
50代	104	8	31	65
	100.0%	7.7%	29.8%	62.5%
60代	103	8	35	60
	100.0%	7.8%	34.0%	58.3%
70代	90	4	32	54
	100.0%	4.4%	35.6%	60.0%
80歳以上	61	5	14	42
	100.0%	8.2%	23.0%	68.9%
女性	727	99	202	426
	100.0%	13.6%	27.8%	58.6%
20代	65	13	16	36
	100.0%	20.0%	24.6%	55.4%
30代	90	5	24	61
	100.0%	5.6%	26.7%	67.8%
40代	115	10	27	78
	100.0%	8.7%	23.5%	67.8%
50代	137	26	41	70
	100.0%	19.0%	29.9%	51.1%
60代	112	19	33	60
	100.0%	17.0%	29.5%	53.6%
70代	107	15	29	63
	100.0%	14.0%	27.1%	58.9%
80歳以上	100	11	32	57
	100.0%	11.0%	32.0%	57.0%

住所	合計	利用したい	特に利用したいとは思わない	分からない
176地区	316	27	94	195
	100.0%	8.5%	29.7%	61.7%
177地区	372	48	110	214
	100.0%	12.9%	29.6%	57.5%
178地区	249	36	65	148
	100.0%	14.5%	26.1%	59.4%
179地区	360	28	117	215
	100.0%	7.8%	32.5%	59.7%

【問 10-3】健康の保持・増進のために区にさらに取り組んでほしいと思うことはどのようなことですか。〈複数回答、あてはまるもの全て〉

健康の保持・増進のために区にさらに取り組んでほしいと思うこととしては、「区の健康診査・がん検診を手軽に受診できるような環境の整備」が 59.6%で最も多い。次いで、「区の健康診査・がん検診の結果に応じた健康相談」が 27.7%、「高齢者の健康づくりについての啓発や相談、講演会等の実施」が 24.0%、「こころの悩みやうつ、ストレスなどのメンタルヘルスについての相談、講演会等の実施」が 18.7%となっている。

「こころの悩みやうつ、ストレスなどのメンタルヘルスについての相談、講演会等の実施」を要望する人は、男性の 20～50 代、女性の 40～50 代では2割以上となっており、特に 40 代では3割(男性 29.3%、女性 28.4%)の人が要望している。



(上段:回答者数、下段:%)

	区健康診査・がん検診を手軽に受診できるような環境の整備	区健康診査・がん検診の結果に応じた健康相談	高齢者の健康づくり(認知症・フレイル予防など)についての啓発や相談、講演会等の実施	こころの悩みやうつ、ストレスなどのメンタルヘルスについての相談、講演会等の実施	健康づくりに関する活動をしている区内の飲食店、診療所、福祉施設、NPO等の支援	食育についての啓発、推進や地域の農産物・食文化についての情報発信	家庭・職場・飲食店における禁煙・分煙の啓発、対策	
全体	1314 100.0%	783 59.6%	364 27.7%	315 24.0%	246 18.7%	197 15.0%	170 12.9%	168 12.8%
男性	578 100.0%	367 63.5%	159 27.5%	118 20.4%	101 17.5%	76 13.1%	69 11.9%	78 13.5%
20代	39 100.0%	25 64.1%	7 17.9%	3 7.7%	8 20.5%	5 12.8%	5 12.8%	3 7.7%
30代	85 100.0%	50 58.8%	18 21.2%	6 7.1%	18 21.2%	6 7.1%	13 15.3%	14 16.5%
40代	92 100.0%	66 71.7%	24 26.1%	6 6.5%	27 29.3%	13 14.1%	7 7.6%	13 14.1%
50代	104 100.0%	75 72.1%	36 34.6%	24 23.1%	23 22.1%	15 14.4%	13 12.5%	13 12.5%
60代	103 100.0%	69 67.0%	33 32.0%	33 32.0%	13 12.6%	15 14.6%	16 15.5%	19 18.4%
70代	92 100.0%	53 57.6%	23 25.0%	19 20.7%	3 3.3%	11 12.0%	9 9.8%	11 12.0%
80歳以上	61 100.0%	28 45.9%	18 29.5%	27 44.3%	9 14.8%	11 18.0%	6 9.8%	5 8.2%
女性	736 100.0%	416 56.5%	205 27.9%	197 26.8%	145 19.7%	121 16.4%	101 13.7%	90 12.2%
20代	65 100.0%	39 60.0%	16 24.6%	4 6.2%	12 18.5%	6 9.2%	8 12.3%	8 12.3%
30代	91 100.0%	64 70.3%	20 22.0%	5 5.5%	16 17.6%	18 19.8%	11 12.1%	17 18.7%
40代	116 100.0%	72 62.1%	35 30.2%	18 15.5%	33 28.4%	20 17.2%	21 18.1%	16 13.8%
50代	142 100.0%	86 60.6%	46 32.4%	40 28.2%	38 26.8%	31 21.8%	24 16.9%	19 13.4%
60代	113 100.0%	78 69.0%	34 30.1%	37 32.7%	19 16.8%	19 16.8%	12 10.6%	14 12.4%
70代	108 100.0%	42 38.9%	35 32.4%	51 47.2%	16 14.8%	17 15.7%	16 14.8%	13 12.0%
80歳以上	100 100.0%	34 34.0%	18 18.0%	41 41.0%	11 11.0%	10 10.0%	8 8.0%	3 3.0%
住所	322 100.0%	192 59.6%	86 26.7%	66 20.5%	63 19.6%	39 12.1%	51 15.8%	37 11.5%
177地区	378 100.0%	223 59.0%	112 29.6%	92 24.3%	75 19.8%	74 19.6%	48 12.7%	48 12.7%
178地区	251 100.0%	140 55.8%	67 26.7%	65 25.9%	49 19.5%	35 13.9%	33 13.1%	26 10.4%
179地区	361 100.0%	227 62.9%	99 27.4%	92 25.5%	59 16.3%	49 13.6%	38 10.5%	57 15.8%

参考 要望する健康の保持・増進に係る取組(平成30年)

問 健康の保持・増進のために区に取り組んでほしいと思うことはどのようなことですか。

<複数回答、あてはまるもの全て>

(上段:回答者数、下段:%)

全体	区健康診査・がん検診を手軽に受診できるような環境の整備	区健康診査・がん検診の結果に応じた健康相談	高齢者の健康づくりについての啓発や相談	こころの悩みやうつ、ストレスなどの相談	健康づくりに関する活動をしている区内の飲食店、診療所、福祉施設、NPO等の支援	食育についての啓発、推進や地域の農産物・食文化についての情報発信	家庭・職場内における禁煙・分煙の啓発、対策
1528 100.0%	925 60.5%	507 33.2%	341 22.3%	333 21.8%	258 16.9%	225 14.7%	191 12.5%

(上段:回答者数、下段:%)

	病気や健康的な食生活についての相談、講演会等の実施	身体活動や運動習慣についての相談、講演会等の実施	妊産婦やその配偶者に対する健康教育、相談、講演会等の実施	口の手入れや口の体操等口腔ケアについての相談、講演会等の実施	がん・生活習慣病等についての健康教育や講演会等の実施	その他	無回答	
全体	143 10.9%	131 10.0%	124 9.4%	110 8.4%	105 8.0%	54 4.1%	146 11.1%	
男性	52 9.0%	50 8.7%	43 7.4%	49 8.5%	47 8.1%	15 2.6%	61 10.6%	
20代	2 5.1%	1 2.6%	5 12.8%	3 7.7%	3 7.7%	2 5.1%	1 2.6%	
30代	5 5.9%	6 7.1%	23 27.1%	7 8.2%	6 7.1%	1 1.2%	8 9.4%	
40代	6 6.5%	8 8.7%	7 7.6%	10 10.9%	7 7.6%	4 4.3%	10 10.9%	
50代	12 11.5%	9 8.7%	3 2.9%	5 4.8%	10 9.6%	2 1.9%	5 4.8%	
60代	14 13.6%	17 16.5%	5 4.9%	16 15.5%	7 6.8%	2 1.9%	6 5.8%	
70代	6 6.5%	3 3.3%	0 0.0%	5 5.4%	6 6.5%	3 3.3%	15 16.3%	
80歳以上	7 11.5%	6 9.8%	0 0.0%	3 4.9%	8 13.1%	1 1.6%	15 24.6%	
女性	91 12.4%	81 11.0%	81 11.0%	61 8.3%	58 7.9%	39 5.3%	85 11.5%	
20代	7 10.8%	8 12.3%	23 35.4%	3 4.6%	3 4.6%	3 4.6%	1 1.5%	
30代	3 3.3%	3 3.3%	26 28.6%	8 8.8%	2 2.2%	4 4.4%	4 4.4%	
40代	9 7.8%	13 11.2%	13 11.2%	7 6.0%	8 6.9%	10 8.6%	8 6.9%	
50代	23 16.2%	20 14.1%	10 7.0%	17 12.0%	17 12.0%	10 7.0%	7 4.9%	
60代	14 12.4%	12 10.6%	5 4.4%	10 8.8%	8 7.1%	6 5.3%	10 8.8%	
70代	20 18.5%	14 13.0%	3 2.8%	13 12.0%	13 12.0%	3 2.8%	23 21.3%	
80歳以上	14 14.0%	11 11.0%	1 1.0%	3 3.0%	7 7.0%	3 3.0%	32 32.0%	
住所	176地区	32 9.9%	32 9.9%	34 10.6%	21 6.5%	18 5.6%	13 4.0%	35 10.9%
	177地区	45 11.9%	40 10.6%	43 11.4%	36 9.5%	35 9.3%	16 4.2%	36 9.5%
	178地区	29 11.6%	30 12.0%	16 6.4%	17 6.8%	20 8.0%	6 2.4%	37 14.7%
	179地区	37 10.2%	29 8.0%	31 8.6%	36 10.0%	32 8.9%	19 5.3%	37 10.2%

参考 要望する健康の保持・増進に係る取組(平成30年)

問 健康の保持・増進のために区に取り組んでほしいと思うことはどのようなことですか。

<複数回答、あてはまるもの全て>

(上段:回答者数、下段:%)

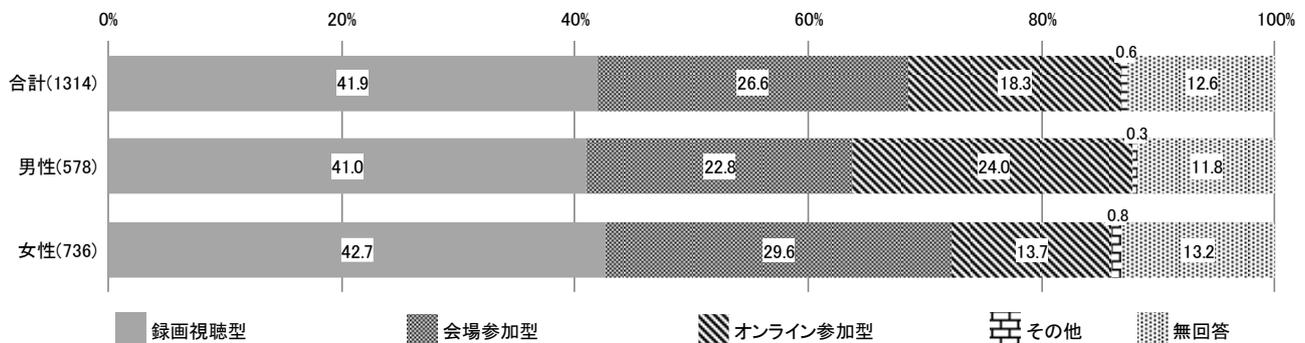
病気や健康的な食生活についての相談	身体活動や運動習慣についての相談やイベントの実施	妊産婦やその配偶者に対する健康教育、相談	口の手入れや口の体操等口腔ケアについての相談	がん・生活習慣病等に関する健康教育や講演会等の健康イベントの実施	その他	無回答
235 15.4%	221 14.5%	184 12.0%	128 8.4%	187 12.2%	81 5.3%	163 10.7%

【問 10-4】区が開催する健康に関する講演会、講習会、教室、イベントは、どのような開催形態だと参加しやすいですか。〈単数回答、最も希望するもの〉

区が開催する健康に関する講演会、講習会、教室、イベントの開催形態としては、「録画視聴型」を希望する人が 41.9%を占め最も多い。次いで、「会場参加型」(26.6%)、「オンライン参加型※1」(18.3%)の順となっている。

性・年齢別に見ると、「録画視聴型※2」は、若年層ほど希望者が多い傾向にあり、20代では6割程度だが、80歳以上では2割に満たない。「会場参加型」は女性(29.6%)の方が男性(22.8%)よりも希望者がやや多く、特に、女性の60歳以上では4割を超えている。また、男性も70歳以上では3~4割の人が希望している。「オンライン参加型」を希望する人の割合は女性(13.7%)よりも男性(24.0%)で多い。

※1 リアルタイムで動画を視聴し、質問や相談が可能 ※2 自分の都合の良い時間に受講可能



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	録画視聴型	会場参加型	オンライン参加型	その他	無回答
全体	1314	551	350	240	8	165
	100.0%	41.9%	26.6%	18.3%	0.6%	12.6%
男性	578	237	132	139	2	68
	100.0%	41.0%	22.8%	24.0%	0.3%	11.8%
20代	39	23	6	10	0	0
	100.0%	59.0%	15.4%	25.6%	0.0%	0.0%
30代	85	39	20	22	1	3
	100.0%	45.9%	23.5%	25.9%	1.2%	3.5%
40代	92	39	12	32	0	9
	100.0%	42.4%	13.0%	34.8%	0.0%	9.8%
50代	104	50	22	26	0	6
	100.0%	48.1%	21.2%	25.0%	0.0%	5.8%
60代	103	46	20	32	1	4
	100.0%	44.7%	19.4%	31.1%	1.0%	3.9%
70代	92	29	29	13	0	21
	100.0%	31.5%	31.5%	14.1%	0.0%	22.8%
80歳以上	61	10	23	4	0	24
	100.0%	16.4%	37.7%	6.6%	0.0%	39.3%
女性	736	314	218	101	6	97
	100.0%	42.7%	29.6%	13.7%	0.8%	13.2%
20代	65	41	11	11	1	1
	100.0%	63.1%	16.9%	16.9%	1.5%	1.5%
30代	91	52	18	18	1	2
	100.0%	57.1%	19.8%	19.8%	1.1%	2.2%
40代	116	65	18	28	2	3
	100.0%	56.0%	15.5%	24.1%	1.7%	2.6%
50代	142	73	33	26	1	9
	100.0%	51.4%	23.2%	18.3%	0.7%	6.3%
60代	113	44	48	11	0	10
	100.0%	38.9%	42.5%	9.7%	0.0%	8.8%
70代	108	26	50	4	1	27
	100.0%	24.1%	46.3%	3.7%	0.9%	25.0%
80歳以上	100	13	40	2	0	45
	100.0%	13.0%	40.0%	2.0%	0.0%	45.0%
住所	176地区	322	138	87	65	31
	100.0%	42.9%	27.0%	20.2%	0.3%	9.6%
	177地区	378	168	101	62	45
	100.0%	44.4%	26.7%	16.4%	0.5%	11.9%
	178地区	251	95	66	53	37
	100.0%	37.8%	26.3%	21.1%	0.0%	14.7%
	179地区	361	149	96	60	51
	100.0%	41.3%	26.6%	16.6%	1.4%	14.1%

【問 10-5】あなたは練馬区からの熱中症についての情報を何(誰)から得ていますか。＜複数回答、あてはまるものすべて＞

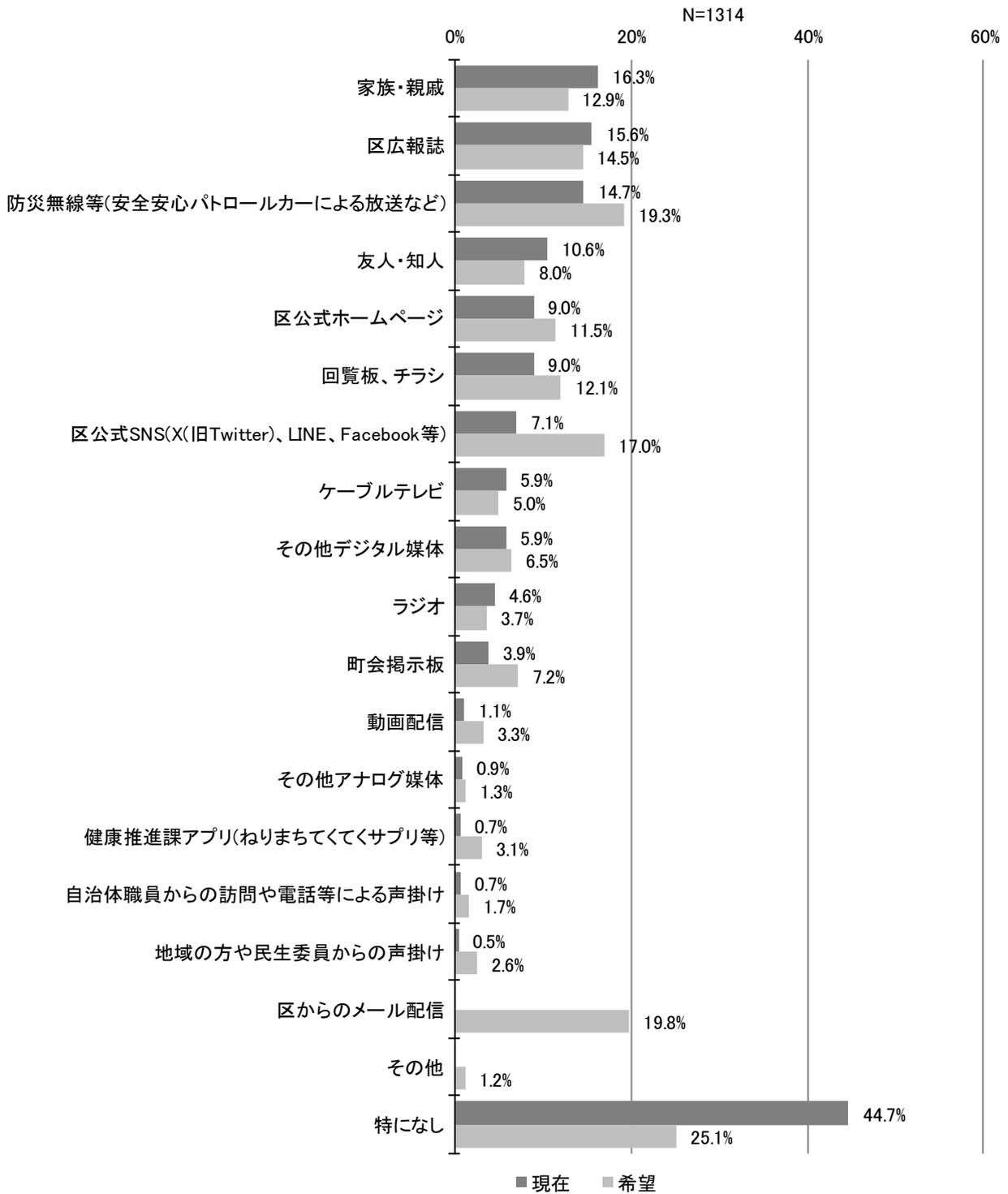
【問 10-6】あなたは、練馬区からの熱中症に関する情報について、何(誰)を通じて情報があれば、より熱中症の予防を強化しようと思いませんか。＜複数回答、3つまで＞

区からの熱中症についての情報の現在の入手経路としては、「特になし」が 44.7%を占めており、女性(41.8%)よりも男性(48.3%)でやや多くなっている。また、年齢が下がるにつれて増加する傾向にあり、80歳以上では2割程度であるが、20～40代では区からの情報を得ていない人が過半数を占めている。

区からの熱中症についての何らかの情報を得ている人は、「家族・親戚」から聞いたという人が 16.3%、「区広報誌」を読んだという人が 15.6%、「防災無線等(安全安心パトロールカーによる放送など)」で聞いたという人が 14.7%となっている。その他、「友人・知人」(10.6%)、「区公式ホームページ」(9.0%)、「回覧板・チラシ」(9.0%)、「区公式 SNS(X(旧 Twitter)、LINE、Facebook 等)」(7.1%)の順となっている。

希望する入手経路としては、「区からのメール配信」が 19.8%、「防災無線等(安全安心パトロールカーによる放送など)」が 19.3%、「区公式 SNS(X(旧 Twitter)、LINE、Facebook 等)」が 17.0%で多い。「防災無線等」と「区公式 SNS」は現在情報の入手経路としている人の割合を上回っており、特に、「区公式 SNS」は、現在入手経路としている人は 7.1%であるが、今後の入手経路として希望する人は 17.0%と2倍以上の割合になっている。その他、「区広報誌」(14.5%)、「家族・親戚」(12.9%)、「回覧板・チラシ」(12.1%)、「区公式ホームページ」(11.5%)について1割以上の人が希望している。

希望する入手経路が特にないという人は 25.1%であった。



* 選択肢「区からのメール配信」、「その他」は今回の調査のみ

【現在の入手経路】

(上段:回答者数、下段:%)

	全体	家族・親戚	区広報誌	防災無線等(安全 安心パトロール カーによる放送な ど)	友人・知人	
全体	1314 100.0%	214 16.3%	205 15.6%	193 14.7%	139 10.6%	
男性	578 100.0%	92 15.9%	78 13.5%	76 13.1%	46 8.0%	
20代	39 100.0%	8 20.5%	0 0.0%	2 5.1%	3 7.7%	
30代	85 100.0%	11 12.9%	2 2.4%	8 9.4%	5 5.9%	
40代	92 100.0%	15 16.3%	4 4.3%	8 8.7%	7 7.6%	
50代	104 100.0%	11 10.6%	8 7.7%	16 15.4%	8 7.7%	
60代	103 100.0%	13 12.6%	11 10.7%	17 16.5%	9 8.7%	
70代	92 100.0%	17 18.5%	22 23.9%	16 17.4%	5 5.4%	
80歳以上	61 100.0%	17 27.9%	31 50.8%	9 14.8%	9 14.8%	
女性	736 100.0%	122 16.6%	127 17.3%	117 15.9%	93 12.6%	
20代	65 100.0%	10 15.4%	5 7.7%	6 9.2%	2 3.1%	
30代	91 100.0%	8 8.8%	3 3.3%	13 14.3%	6 6.6%	
40代	116 100.0%	12 10.3%	2 1.7%	20 17.2%	14 12.1%	
50代	142 100.0%	14 9.9%	27 19.0%	25 17.6%	15 10.6%	
60代	113 100.0%	15 13.3%	24 21.2%	24 21.2%	11 9.7%	
70代	108 100.0%	23 21.3%	35 32.4%	19 17.6%	17 15.7%	
80歳以上	100 100.0%	40 40.0%	31 31.0%	10 10.0%	28 28.0%	
住所	176地区	322 100.0%	47 14.6%	40 12.4%	40 12.4%	29 9.0%
	177地区	378 100.0%	57 15.1%	59 15.6%	58 15.3%	41 10.8%
	178地区	251 100.0%	47 18.7%	50 19.9%	47 18.7%	29 11.6%
	179地区	361 100.0%	63 17.5%	56 15.5%	48 13.3%	40 11.1%

(上段:回答者数、下段:%)

		区公式ホームページ	回覧板、チラシ	区公式SNS(X(旧Twitter)、LINE、Facebook等)	ケーブルテレビ	その他デジタル媒体	
全体		118	118	93	77	77	
		9.0%	9.0%	7.1%	5.9%	5.9%	
男性		58	45	41	30	27	
		10.0%	7.8%	7.1%	5.2%	4.7%	
20代		0	2	2	1	0	
		0.0%	5.1%	5.1%	2.6%	0.0%	
	30代		7	1	6	2	2
			8.2%	1.2%	7.1%	2.4%	2.4%
	40代		8	1	5	0	4
			8.7%	1.1%	5.4%	0.0%	4.3%
	50代		16	2	13	6	10
		15.4%	1.9%	12.5%	5.8%	9.6%	
60代		10	9	11	4	2	
		9.7%	8.7%	10.7%	3.9%	1.9%	
70代		7	16	4	11	6	
		7.6%	17.4%	4.3%	12.0%	6.5%	
80歳以上		10	14	0	6	3	
		16.4%	23.0%	0.0%	9.8%	4.9%	
女性		60	73	52	47	50	
		8.2%	9.9%	7.1%	6.4%	6.8%	
20代		0	1	4	4	1	
		0.0%	1.5%	6.2%	6.2%	1.5%	
	30代		6	1	9	4	5
			6.6%	1.1%	9.9%	4.4%	5.5%
	40代		15	4	15	2	8
			12.9%	3.4%	12.9%	1.7%	6.9%
	50代		12	14	15	5	18
		8.5%	9.9%	10.6%	3.5%	12.7%	
60代		9	14	4	4	10	
		8.0%	12.4%	3.5%	3.5%	8.8%	
70代		9	16	3	12	6	
		8.3%	14.8%	2.8%	11.1%	5.6%	
80歳以上		9	23	2	16	2	
		9.0%	23.0%	2.0%	16.0%	2.0%	
住所	176地区	23	22	21	16	16	
		7.1%	6.8%	6.5%	5.0%	5.0%	
	177地区	37	27	30	18	20	
		9.8%	7.1%	7.9%	4.8%	5.3%	
178地区		27	28	21	26	19	
		10.8%	11.2%	8.4%	10.4%	7.6%	
179地区		31	41	21	17	22	
		8.6%	11.4%	5.8%	4.7%	6.1%	

【現在の入手経路】

(上段:回答者数、下段:%)

		ラジオ	町会掲示板	動画配信	その他アナログ媒体	健康推進課アプリ (ねりまちてくてくサプリー等)
全体		60	51	15	12	9
		4.6%	3.9%	1.1%	0.9%	0.7%
男性		25	23	7	5	4
		4.3%	4.0%	1.2%	0.9%	0.7%
年齢	20代	0	0	1	0	0
		0.0%	0.0%	2.6%	0.0%	0.0%
	30代	1	2	2	0	1
		1.2%	2.4%	2.4%	0.0%	1.2%
	40代	2	2	0	0	1
		2.2%	2.2%	0.0%	0.0%	1.1%
	50代	7	1	1	0	0
	6.7%	1.0%	1.0%	0.0%	0.0%	
60代		3	4	1	2	0
		2.9%	3.9%	1.0%	1.9%	0.0%
		9	6	2	2	1
	9.8%	6.5%	2.2%	2.2%	1.1%	
70代		3	8	0	1	1
		4.9%	13.1%	0.0%	1.6%	1.6%
80歳以上		35	28	8	7	5
		4.8%	3.8%	1.1%	1.0%	0.7%
女性	20代	0	0	0	1	0
		0.0%	0.0%	0.0%	1.5%	0.0%
	30代	1	0	1	0	0
		1.1%	0.0%	1.1%	0.0%	0.0%
	40代	2	2	2	0	0
		1.7%	1.7%	1.7%	0.0%	0.0%
	50代	1	5	2	1	2
	0.7%	3.5%	1.4%	0.7%	1.4%	
60代		1	2	1	1	1
		0.9%	1.8%	0.9%	0.9%	0.9%
70代		13	9	0	1	2
		12.0%	8.3%	0.0%	0.9%	1.9%
80歳以上		17	10	2	3	0
		17.0%	10.0%	2.0%	3.0%	0.0%
住所	176地区	12	15	2	2	3
		3.7%	4.7%	0.6%	0.6%	0.9%
	177地区	15	10	4	4	4
		4.0%	2.6%	1.1%	1.1%	1.1%
178地区		18	13	3	3	2
		7.2%	5.2%	1.2%	1.2%	0.8%
179地区		15	13	6	3	0
		4.2%	3.6%	1.7%	0.8%	0.0%

(上段:回答者数、下段:%)

		自治体職員からの訪問や電話等による声掛け	地域の方や民生委員からの声掛け	区からのメール配信	その他	特になし
全体		9	6	-	-	587
		0.7%	0.5%	-	-	44.7%
男性		2	0	-	-	279
		0.3%	0.0%	-	-	48.3%
	20代	0	0	-	-	26
		0.0%	0.0%	-	-	66.7%
	30代	0	0	-	-	50
		0.0%	0.0%	-	-	58.8%
	40代	0	0	-	-	56
		0.0%	0.0%	-	-	60.9%
	50代	0	0	-	-	45
		0.0%	0.0%	-	-	43.3%
60代		0	0	-	-	52
		0.0%	0.0%	-	-	50.5%
70代		0	0	-	-	34
		0.0%	0.0%	-	-	37.0%
80歳以上		2	0	-	-	14
		3.3%	0.0%	-	-	23.0%
女性		7	6	-	-	308
		1.0%	0.8%	-	-	41.8%
	20代	0	0	-	-	40
		0.0%	0.0%	-	-	61.5%
	30代	0	0	-	-	52
		0.0%	0.0%	-	-	57.1%
	40代	0	0	-	-	60
		0.0%	0.0%	-	-	51.7%
	50代	0	0	-	-	55
		0.0%	0.0%	-	-	38.7%
60代		0	0	-	-	48
		0.0%	0.0%	-	-	42.5%
70代		2	1	-	-	31
		1.9%	0.9%	-	-	28.7%
80歳以上		5	5	-	-	21
		5.0%	5.0%	-	-	21.0%
住所	176地区	2	2	-	-	161
		0.6%	0.6%	-	-	50.0%
	177地区	3	1	-	-	170
		0.8%	0.3%	-	-	45.0%
178地区		1	1	-	-	98
		0.4%	0.4%	-	-	39.0%
179地区		3	2	-	-	156
		0.8%	0.6%	-	-	43.2%

【希望する入手経路】

(上段:回答者数、下段:%)

	全体	家族・親戚	区広報誌	防災無線等(安全 安心パトロール カーによる放送な ど)	友人・知人	
全体	1314 100.0%	169 12.9%	191 14.5%	253 19.3%	105 8.0%	
男性	578 100.0%	74 12.8%	74 12.8%	90 15.6%	36 6.2%	
20代	39 100.0%	6 15.4%	3 7.7%	2 5.1%	3 7.7%	
30代	85 100.0%	14 16.5%	2 2.4%	12 14.1%	9 10.6%	
40代	92 100.0%	10 10.9%	3 3.3%	16 17.4%	3 3.3%	
50代	104 100.0%	14 13.5%	5 4.8%	14 13.5%	5 4.8%	
60代	103 100.0%	11 10.7%	11 10.7%	22 21.4%	8 7.8%	
70代	92 100.0%	11 12.0%	18 19.6%	13 14.1%	4 4.3%	
80歳以上	61 100.0%	8 13.1%	32 52.5%	11 18.0%	4 6.6%	
女性	736 100.0%	95 12.9%	117 15.9%	163 22.1%	69 9.4%	
20代	65 100.0%	4 6.2%	6 9.2%	10 15.4%	4 6.2%	
30代	91 100.0%	9 9.9%	2 2.2%	15 16.5%	9 9.9%	
40代	116 100.0%	11 9.5%	10 8.6%	26 22.4%	11 9.5%	
50代	142 100.0%	13 9.2%	21 14.8%	38 26.8%	13 9.2%	
60代	113 100.0%	9 8.0%	18 15.9%	39 34.5%	5 4.4%	
70代	108 100.0%	16 14.8%	32 29.6%	20 18.5%	10 9.3%	
80歳以上	100 100.0%	33 33.0%	28 28.0%	15 15.0%	17 17.0%	
住所	176地区	322 100.0%	37 11.5%	39 12.1%	57 17.7%	22 6.8%
	177地区	378 100.0%	51 13.5%	59 15.6%	72 19.0%	39 10.3%
	178地区	251 100.0%	32 12.7%	34 13.5%	57 22.7%	19 7.6%
	179地区	361 100.0%	49 13.6%	59 16.3%	67 18.6%	25 6.9%

(上段:回答者数、下段:%)

		区公式ホームページ	回覧板、チラシ	区公式SNS(X(旧Twitter)、LINE、Facebook等)	ケーブルテレビ	その他デジタル媒体	
全体		151	159	223	66	85	
		11.5%	12.1%	17.0%	5.0%	6.5%	
男性		85	56	104	28	37	
		14.7%	9.7%	18.0%	4.8%	6.4%	
20代		4	3	13	0	2	
		10.3%	7.7%	33.3%	0.0%	5.1%	
	30代		11	3	13	2	8
			12.9%	3.5%	15.3%	2.4%	9.4%
	40代		9	6	20	2	4
			9.8%	6.5%	21.7%	2.2%	4.3%
	50代		17	5	25	3	8
		16.3%	4.8%	24.0%	2.9%	7.7%	
60代		19	5	25	7	6	
		18.4%	4.9%	24.3%	6.8%	5.8%	
70代		12	13	6	10	6	
		13.0%	14.1%	6.5%	10.9%	6.5%	
80歳以上		12	21	2	4	3	
		19.7%	34.4%	3.3%	6.6%	4.9%	
女性		66	103	119	38	48	
		9.0%	14.0%	16.2%	5.2%	6.5%	
20代		3	15	21	4	6	
		4.6%	23.1%	32.3%	6.2%	9.2%	
	30代		6	11	20	3	5
			6.6%	12.1%	22.0%	3.3%	5.5%
	40代		13	4	29	4	12
			11.2%	3.4%	25.0%	3.4%	10.3%
	50代		16	8	30	3	10
		11.3%	5.6%	21.1%	2.1%	7.0%	
60代		10	10	11	7	11	
		8.8%	8.8%	9.7%	6.2%	9.7%	
70代		11	18	5	7	3	
		10.2%	16.7%	4.6%	6.5%	2.8%	
80歳以上		7	37	3	10	1	
		7.0%	37.0%	3.0%	10.0%	1.0%	
住所	176地区	32	24	64	13	14	
		9.9%	7.5%	19.9%	4.0%	4.3%	
	177地区	50	34	63	18	23	
		13.2%	9.0%	16.7%	4.8%	6.1%	
178地区		28	41	37	15	25	
		11.2%	16.3%	14.7%	6.0%	10.0%	
179地区		40	60	59	20	23	
		11.1%	16.6%	16.3%	5.5%	6.4%	

【希望する入手経路】

(上段:回答者数、下段:%)

		ラジオ	町会掲示板	動画配信	その他アナログ媒体	健康推進課アプリ (ねりまちてくてく サプリ等)	
全体		48	95	43	17	41	
		3.7%	7.2%	3.3%	1.3%	3.1%	
男性		21	30	19	3	17	
		3.6%	5.2%	3.3%	0.5%	2.9%	
20代		0	2	0	0	1	
		0.0%	5.1%	0.0%	0.0%	2.6%	
	30代		2	2	3	0	1
			2.4%	2.4%	3.5%	0.0%	1.2%
	40代		1	1	1	0	4
			1.1%	1.1%	1.1%	0.0%	4.3%
	50代		8	1	9	1	3
		7.7%	1.0%	8.7%	1.0%	2.9%	
60代		1	8	3	0	3	
		1.0%	7.8%	2.9%	0.0%	2.9%	
70代		8	7	2	2	3	
		8.7%	7.6%	2.2%	2.2%	3.3%	
80歳以上		1	9	1	0	2	
		1.6%	14.8%	1.6%	0.0%	3.3%	
女性		27	65	24	14	24	
		3.7%	8.8%	3.3%	1.9%	3.3%	
20代		3	5	7	1	2	
		4.6%	7.7%	10.8%	1.5%	3.1%	
	30代		1	5	5	2	2
			1.1%	5.5%	5.5%	2.2%	2.2%
	40代		2	8	6	1	5
			1.7%	6.9%	5.2%	0.9%	4.3%
	50代		2	11	2	1	7
		1.4%	7.7%	1.4%	0.7%	4.9%	
60代		2	7	4	3	7	
		1.8%	6.2%	3.5%	2.7%	6.2%	
70代		8	12	0	3	1	
		7.4%	11.1%	0.0%	2.8%	0.9%	
80歳以上		9	17	0	3	0	
		9.0%	17.0%	0.0%	3.0%	0.0%	
住所	176地区	13	26	12	2	7	
		4.0%	8.1%	3.7%	0.6%	2.2%	
	177地区	10	18	14	6	13	
		2.6%	4.8%	3.7%	1.6%	3.4%	
178地区		11	16	6	3	9	
		4.4%	6.4%	2.4%	1.2%	3.6%	
179地区		14	35	11	6	12	
		3.9%	9.7%	3.0%	1.7%	3.3%	

(上段:回答者数、下段:%)

		自治体職員からの訪問や電話等による声掛け	地域の方や民生委員からの声掛け	区からのメール配信	その他	特になし
全体		22	34	260	16	330
		1.7%	2.6%	19.8%	1.2%	25.1%
男性		8	7	105	5	169
		1.4%	1.2%	18.2%	0.9%	29.2%
	20代	0	0	2	0	13
		0.0%	0.0%	5.1%	0.0%	33.3%
	30代	1	0	9	0	28
		1.2%	0.0%	10.6%	0.0%	32.9%
	40代	1	1	14	2	37
		1.1%	1.1%	15.2%	2.2%	40.2%
	50代	0	2	22	2	27
		0.0%	1.9%	21.2%	1.9%	26.0%
60代	1	1	30	1	23	
	1.0%	1.0%	29.1%	1.0%	22.3%	
70代	2	0	18	0	28	
	2.2%	0.0%	19.6%	0.0%	30.4%	
80歳以上	3	3	10	0	12	
	4.9%	4.9%	16.4%	0.0%	19.7%	
女性	14	27	155	11	161	
	1.9%	3.7%	21.1%	1.5%	21.9%	
	20代	1	0	7	1	13
		1.5%	0.0%	10.8%	1.5%	20.0%
	30代	2	5	15	1	25
		2.2%	5.5%	16.5%	1.1%	27.5%
	40代	2	5	32	2	24
		1.7%	4.3%	27.6%	1.7%	20.7%
	50代	1	6	45	2	33
		0.7%	4.2%	31.7%	1.4%	23.2%
60代	0	2	32	1	21	
	0.0%	1.8%	28.3%	0.9%	18.6%	
70代	3	5	10	2	26	
	2.8%	4.6%	9.3%	1.9%	24.1%	
80歳以上	5	4	14	2	18	
	5.0%	4.0%	14.0%	2.0%	18.0%	
住所	176地区	5	9	55	1	89
		1.6%	2.8%	17.1%	0.3%	27.6%
	177地区	8	8	72	7	92
		2.1%	2.1%	19.0%	1.9%	24.3%
	178地区	3	8	61	2	68
	1.2%	3.2%	24.3%	0.8%	27.1%	
179地区	6	9	72	6	80	
	1.7%	2.5%	19.9%	1.7%	22.2%	

資料編

I. 健康日本 21 指標

本調査と関連する健康日本 21 の指標について整理を行った。

平成 24 年厚生労働省告示第 430 号(平成 24 年 7 月 10 日)により定められた第二次の目標値および令和 5 年厚生労働省告示第 207 号(令和 5 年 5 月 31 日)により定められた第三次の目標値を示す。目標年度は示されていない限り、第二次は令和 4 年度、第三次は令和 14 年度である。

また、東京都健康推進プラン 21(第三次)(案)の指標の現状値および練馬区の現状値を併せて掲載する。

個人の行動と健康状態の改善に関する目標

1. 生活習慣の改善

項目	対象等	全国 ^{注1}	東京都 ^{注2}	練馬区 ^{注3}		国目標				
				H30	R05	第二次	第三次			
1. 栄養・食生活	適正体重を維持している者(65歳未満はBMI18.5以上25.0未満、65歳以上はBMI20.0を超え25.0未満)の増加	20歳以上	60.3%	-	-	62.3%	-	66%		
		[20歳～64歳]	-	[男性]				72.1%	-	-
		[女性]		68.7%						
		[65歳以上]	[男性]	56.2%				-	-	
	[女性]	49.3%								
	肥満者の割合	20歳～69歳男性	35.1%	27.1%	31.0%	29.6%	28%	30%		
		40歳～69歳女性	22.5%	20.9%	14.5%	14.6%	19%	15%		
	やせの者の割合	20歳～39歳女性	18.1%	23.1%	25.1%	18.6%	-	15%		
		20歳代女性	20.7%	30.8%	23.1%	18.5%	20%	-		
	低栄養傾向者の割合	65歳以上	17.3%	-	22.3%	23.7%	22%	13%		
バランスの良い食事を摂っている者の増加	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	20歳以上	47.3% ^{注4}	46.6% ^{注4}	63.2%	60.5%	80%	50%		
野菜摂取量の増加	1日当たり平均摂取量	20歳以上	280.5g	294.6g	-	-	350g	350g		
果物摂取量の改善	1日当たり平均摂取量	20歳以上	99.6g	95.9g	-	-	-	200g		
食塩摂取量の減少	1日当たり平均摂取量	20歳以上	10.1g	10.0g	-	-	8g	7g		
2. 身体活動・運動	日常生活における歩数の増加	20歳以上	6,278歩	7,126歩	8,514.7歩	7,125.6歩	-	7,100歩		
		[20歳～64歳]	[男性]	7,864歩	8,585歩	8,293.2歩	7,032.2歩	9,000歩	[8,000歩]	
		[女性]	6,685歩	7,389歩	10,350.2歩	8,287.7歩	8,500歩			
		[65歳以上]	[男性]	5,396歩	5,913歩	6,272.1歩	5,530.6歩	7,000歩	[6,000歩]	
	[女性]	4,656歩	5,523歩	8,846.8歩	6,258.5歩	6,000歩				
	運動習慣者の増加	20歳以上	28.7%	38.1%	17.4%	21.0%	-	40%		
		[20歳～64歳]	[男性]	23.5%	30.2%	14.7%	21.6%	36%	[30%]	
		[女性]	16.9%	25.2%	10.6%	13.4%	33%			
		[65歳以上]	[男性]	41.9%	58.6%	29.6%	35.7%	58%	[50%]	
	[女性]	33.9%	45.0%	24.9%	23.1%	48%				

項目	対象等	全国 ^{注1}	東京都 ^{注2}	練馬区 ^{注3}		国目標				
				H30	R05	第二次	第三次			
3. 休養・睡眠	睡眠で休養がとれている者の増加	睡眠で休養がとれている者の割合	20歳以上	78.3% ^{注4}	77.6% ^{注9}	73.6%	73.9%	-	80%	
			[20歳～59歳]	男性	70.4% ^{注4}	68.0% ^{注9}	63.9%		68.8%	[75%]
				女性		72.6% ^{注9}	70.0%		68.4%	
	[60歳以上]	男性	86.8% ^{注4}	85.5% ^{注9}	84.0%	85.2%	[90%]			
		女性		87.5% ^{注9}	80.6%	76.9%				
	睡眠による休養を十分に取れていない者の減少	睡眠による休養を十分に取れていない者の割合	20歳以上	21.7% ^{注4}	22.4% ^{注9}	25.3%	24.7%	15%	-	
睡眠時間が十分に確保できている者の増加	睡眠時間が6～9時間の者の割合	20歳～59歳	53.2%	52.9%	-	50.3%	-	60%		
		女性		58.7%						
睡眠時間が6～8時間の者の割合	60歳以上	男性	55.8%	50.7%	-	52.3%	-	-		
		女性		52.7%						
4. 飲酒	生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している者の減少	1日当たりの純アルコール摂取量40g以上の者の割合	20歳以上男性	14.9%	16.4% ^{注10}	16.9%	17.5%	13%	10%	
		1日当たりの純アルコール摂取量20g以上の者の割合	20歳以上女性	9.1%	17.7% ^{注10}	11.9%	11.1%	6.4%		
5. 喫煙	喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)	喫煙率	20歳以上	16.7% ^{注5}	13.5% ^{注5}	13.0%	13.2%	12%	12%	
	妊娠中の喫煙をなくす	喫煙率	妊婦	1.9% ^{注6}	-	0%	0%	0% [目標年度] 平成26年度	0%	
6. 歯・口腔の健康	歯周病を有する者の減少	歯肉に炎症所見を有する者の割合	20歳代	21.1% ^{注4}	32.8% ^{注11}	33.8%	24.0%	25%	-	
		歯周炎を有する者の割合	40歳以上	51.2% ^{注7}	49.7% ^{注11}	28.4% ^{注13}	30.9% ^{注13}	-	40%	
	よく噛んで食べることができる者の増加	咀嚼良好者の割合	50歳以上	71.0%	75.3%	87.5%	86.1%	-	80%	
			60歳代	71.5%	81.6%	88.4%	88.0%	80%	-	
	歯科検診の受診者の増加	過去1年間に歯科検診を受診した者の割合	20歳以上	52.9% ^{注8}	-	60.9%	64.2%	65%	95%	
	自分の歯を有する者の割合の増加	自分の歯を有する者の割合	80歳で20歯以上	51.6% ^{注7}	61.5% ^{注12}	58.4%	68.5%	60%	-	
60歳で24歯以上			80.9% ^{注7}	80.3% ^{注12}	72.9%	85.2%	80%			
喪失歯のない者の割合の増加	喪失歯のない者の割合	40歳	76.4% ^{注7}	70.8% ^{注12}	62.8%	62.9%	75%	-		

注1. 注がある場合を除き、令和元年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

注2. 注がある場合を除き、平成29年～令和元年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

注3. 練馬区健康実態調査

注4. 平成30年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

注5. 令和4年国民生活基礎調査(厚生労働省)

注6. 令和3年度乳幼児健康診査問診回答状況(こども家庭庁)

注7. 令和4年歯科疾患実態調査(厚生労働省)

注8. 平成28年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

注9. 平成28年～30年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

注10. 令和3年東京都健康に関する世論調査

注11. 令和5年度東京の歯科保健

注12. 令和4年度東京都歯科診療所患者調査

注13. 国の集計方法とは異なるため、調査結果については参考値

2. 生活習慣病(NCDs)の発症予防・重症化予防

項目		対象等		全国 ^{注1}	東京都 ^{注2}	練馬区 ^{注3}		国目標		
						H30	R05	第二次	第三次	
1. がん	がん検診の受診率の向上	胃がん	40歳～69歳	男性	47.5%	63.1%	54.1%	57.2%	50% [目標年度] 平成28年度	60% [目標年度] 令和10年度
				女性	36.5%	53.9%	41.6%	43.7%		
		肺がん		男性	53.2%	62.0%	42.1%	41.8%		
				女性	46.4%	58.6%	36.9%	39.4%		
		大腸がん		男性	49.1%	61.5%	47.6%	45.8%		
		乳がん		40歳～69歳	女性	47.4%	61.5%	52.1%		
子宮頸がん	20歳～69歳	女性	43.6%	56.8%	41.9%	43.3%				
2. COPD	COPDのに認知度の向上	COPDについて知っている人の割合	20歳以上	33.1% ^{注4}	46.0% ^{注5}	30.2%	28.1%	80%	-	

注1. 令和4年国民生活基礎調査(厚生労働省)

注2. 令和2年度東京都健康増進法に基づくがん検診の対象人口率等調査

注3. 練馬区健康実態調査

注4. 令和5年COPD認知度把握調査(一般社団法人GOLD日本委員会実施)

注5. 令和4年東京都保険医療に関する世論調査

3. 生活機能の維持・向上

項目	対象等	全国 ^{注1}	東京都 ^{注1}	練馬区 ^{注2}		国目標	
				H30	R05	第二次	第三次
心理的苦痛を感じている者の減少	K6法による分析の点数が10点以上の者の割合	20歳以上	9.4%	10.6%	14.0%	17.9%	9.4%

注1. 令和4年国民生活基礎調査(厚生労働省)

注2. 練馬区健康実態調査

社会環境の質の向上に関する目標

項目	対象等		全国 ^{注1}	東京都 ^{注1}	練馬区 ^{注2}		国目標		
					H30	R05	第二次	第三次	
地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加	地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合	20歳以上	40.2%	32.5% ^{注3}	-	-	-	45%	
	居住地域でお互いに助け合っていると思う国民の割合		50.1%	41.8% ^{注1}	35.0%	32.7%	65%	-	
社会活動を行っている者の増加	いずれかの社会活動(就労・就学を含む。)を行っている者の増加	20歳以上	町内会や地域行事などの活動	43.1%	30.4% ^{注1}	-	11.8%	-	ベースライン値から5%の増加 ※ 令和6年国民健康・栄養調査の結果を用いて具体的な数値を設定予定
			趣味関係のグループ活動	23.0%	32.2% ^{注1}		13.2%		
			スポーツ関係のグループ活動	19.6%	23.7% ^{注1}		8.9%		
			ボランティア活動(健康や医療サービス関連以外)	15.6%	14.9% ^{注1}		3.6%		
			ボランティア活動(健康や医療サービス関連)				1.9%		
			その他のグループ活動	16.6%	21.8% ^{注1}		4.9%		
			就労	60.9%	58.4% ^{注1}		66.8%		
			就学	-	-		3.0%		
望まない受動喫煙の機会を有する者の減少	望まない受動喫煙(家庭・職場・飲食店)の機会を有する者の割合	20歳以上	飲食店	29.6%	18.3% ^{注4}	44.4%	18.7%	望まない受動喫煙のない社会の実現	
			職場	26.1%	5.9% ^{注4}	15.4%	10.7%		
			家庭	6.9%	-	8.1%	9.8%		
			行政機関	4.1%	0.6% ^{注4}	2.3% ^{注5}	0.8% ^{注5}		
			医療機関	2.9%		0.5%	0.5%		

注1. 令和元年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

注2. 練馬区健康実態調査

注3. 令和2年度都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査

注4. 令和4年度受動喫煙に関する都民の意識調査

注5. 選択肢は「公共施設(区役所、図書館、体育施設等)」

Ⅱ. 分野別総括

1. 回答者属性について

- 普通体重(BMI18.5以上25.0未満)の人が66.9%を占める。また、肥満(BMI25.0以上)の人が19.6%、低体重(やせ)(BMI18.5未満)が11.0%となっている。肥満者は女性より男性に多く、特に、男性の50代(34.6%)、60代(36.9%)では3人に1人程度が肥満に該当している。一方、やせている人は女性に多いが、男性も20代では15.4%となっており、他の年代が1割に満たないのに比して高い割合となっている。
- 産後ケア事業に対する女性の認知度は22.7%である。30代では38.5%、40代では30.2%と認知度が比較的高いが、20代では12.3%にとどまっている。

2. 健康意識・健康管理について

- 現在の健康状態については、「よい」または「まあよい」が45.1%であり、「あまりよくない」または「よくない」の15.5%を大きく上回っている。前回(平成30年)調査と比べると「よい」および「まあよい」がやや減少し、その分「ふつう」が増えている。「よい」または「まあよい」と回答した人は、年齢が上がるにつれ減少し、80歳以上では3割未満(男性27.9%、女性26.0%)となる一方、「あまりよくない」または「よくない」と回答した人は80歳以上で3割程度(男性26.2%、女性32.0%)を占めている。
- 健康維持のために実践していることとしては、「定期的に運動する」、「睡眠を十分にとる」、「バランスのとれた食事をとる」、「定期的に健康診断、検診を受ける」といった行動を心掛けている人が多い。前回調査と比較すると「定期的に運動する」を実践している人が増えている。
- メタボリックシンドローム予防のためには、「運動の習慣と食生活の改善」が必要なことを60.4%の人が認識している。女性に比べ男性で認識している人の割合が低くなっている。
- かかりつけ医のいる人は64.1%、かかりつけ歯科医のいる人は72.4%である。また、かかりつけ薬局のある人は52.2%となっている。いずれも年齢が高くなるにつれ、かかりつけのある人が増え、また、男性に比べ女性での割合が高い傾向にある。
- この一年間に健康診査を受けた人は82.3%であり、男性の方が女性に比べて受診率が高い。受診後は「結果通知を見ながら、値が適正範囲であるか、前回との変化はどうか等を自身で確認している」人が61.6%を占める一方で、14.6%の人は「特に何もしていない」と回答している。「特に何もしていない」人は女性よりも男性で多く、また、年齢が低いほど増えており、20~30代では男性で3割以上、女性で2割以上となっている。
- 健康診査を受けない理由としては、「おっくう、面倒」、「治療の際に医療機関で受診しているから不要」が多い。前回調査と比べると、「治療の際に医療機関で受診しているから不要」がやや増えている。
- 過去一年間のがん検診の受診状況については、特に胃がん検診で女性の受診率(31.8%)が男性(43.6%)よりも大幅に低くなっている。前回調査と比べると、男性の受診率はほぼ前回並みであるが、女性では、大腸がん検診の受診率が上がっている。がん検診を受けていない人は40.0%であり、女性よりも男性が多い。
- がん検診を受けない理由としては、「おっくう、面倒」、「仕事が忙しい」、「健康なので必要ない」が多くなっている。男性の40代では「仕事が忙しい」を受診しない理由として挙げた人が48.6%となっている。

- ・区のがん検診に関する施策で知っているものについては、「区のがん検診は自費での受診と比べて低額」を挙げた人が 47.3%で認知度が最も高く、「インターネットで申込みができる」ことを知っている人が 23.9%となっている。また、「特になし」は男性で 50.3%、女性で 30.6%を占め、特に男性の 20～30 代では 75%を超えており、認知度が非常に低くなっている。
- ・区健康診査・がん検診が受診しやすくなる条件として、「自己負担金が低額で受診できる」、「1日で複数の健康診査・がん検診を受診できる」、「土・日・休日に受診できる」が多く、また、「自己負担金が低額で受診できる」、「土・日・休日に受診できる」は前回調査から増えており、時間の融通や費用について改善を求める声大きい。
- ・乳幼児健診に期待することとしては、「病気・異常の早期発見」を挙げた人が 63.7%で最も多く、次いで、「育児相談」(33.7%)、「心理発達相談」(33.4%)となっている。また、「育児相談」は男性よりも女性の期待がより強くなっている。

3. 栄養・食生活について

- ・朝食をほとんど食べない人は 11.4%である。男性では 20～40 代で3割程度と多く、前回調査からも増加している。女性では 20 代で 20.0%と多くなっている。
- ・主食・主菜・副菜の揃った食事を1日に2回以上、ほとんど毎日食べている人は 60.5%である。一方、ほとんど食べない人は、男性の 30～50 代、女性の 20～30 代で1割を超えており、特に、男性の 30 代と女性の 20 代では2割近くを占めている。
- ・野菜の摂取量は、男性は女性に比べ少なく、また、女性も前回調査からは減少している。
- ・食事を「ほとんど毎日一人で食べている」人は、朝食で 34.8%、夕食で 20.0%である。朝食を「ほとんど毎日一人で食べている」人は男性の 50～60 代と女性の 60 歳以上で多く、特に男性の 50 代では 51.9%を占める。
- ・食育については 68.7%の人が関心を持っており、特に女性の関心が高い。
- ・普段の食生活の中で、今後、特に力を入れたいこととして、「栄養バランスのとれた」、「健康に留意した」、「規則正しい」食生活を実践したいという人や「食べ残しや食品の廃棄を削減したい」という人が多い。
- ・食生活で気を付けていることとしては、「主菜(肉・魚・卵・大豆製品)を食べている」、「主食(ご飯・パン・めん類)の量を調整している」が多く、食べる物の種類や量に気を付けていることがうかがえる。一方、男性では「特になし」が 18.2%を占める。
- ・災害時のための食の備えとして、水または食品を備蓄している人が多い。一方、「していない」と回答した人は 22.1%であるが、近年の防災意識の高まりからか、前回調査からは割合が半減している。

4. 身体活動・運動について

- ・体力や健康を維持するため、運動やスポーツをしている人は 48.1%である。女性の 20～40 代では3～4割と他の年代に比べ低くなっている。
- ・1回 30 分以上の運動を、週2回以上実施し、1年以上継続している「運動習慣者」の割合は 21.0%で、男性の方が女性よりも運動習慣者の割合が高い。また、男女共に 50 歳未満の運動習慣者の割合が低くなっている。
- ・運動している人のうち、一緒に運動する仲間のいる人は 41.1%であり、前回調査からは減少している。また、女性の方が男性に比べて仲間のいる人が多い。仲間のいる人の方が、1回の運動時間や運動

の継続期間が長くなる傾向にあり、運動を続ける上で、要因の一つとなっていることがうかがえる。

- 運動やスポーツをする人が期待する効果としては、「生活習慣病や肥満の予防・改善」、「健康づくりの効果」を挙げる人が多い。
- 運動やスポーツをしていない場合の理由としては、「時間にゆとりがない」や「めんどろ・疲れる」が多くなっており、また、「時間にゆとりがない」は特に20～40代が多い。
- 仕事や家事で一日に歩く時間は、女性の方が男性に比べて長い傾向にある。また、前回調査と比べると1時間以上歩く人の割合がやや減っており、特に20代の減少が大きくなっている。
- 外出については、「自分から積極的に外出するほうである」が59.8%となっている。一方、「外出することはほとんどない」は女性の80歳以上で10.0%であり、他の年代や男性と比べて割合が高くなっている。また、外出に積極的な人ほど現在の健康状態がよいと感じている人が多くなり、ストレスを感じている人が少なくなる傾向にある。

5. 歯や口腔の状況について

- 永久歯（親知らずを除く）を抜いたことのある人は53.9%である。
- 歯ぐきが腫れている、または、歯をみがいたときに血が出る、のいずれかの自覚症状がある人は31.1%である。また、咀嚼が良好な人は90.5%となっている。
- この1年間に歯科健診を受けた人は64.2%である。
- 歯石除去や歯のクリーニングを「受けた」人は62.3%、デンタルフロスや歯間ブラシなどを「日常的によく使っている」人は45.1%であり、どちらも前回調査から増えている。男性よりも女性での割合が高い。また、20代は他の年代に比べてどちらも割合が低くなっている。
- 「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがある人は40.0%であり、その意味まで知っている人は26.0%である。言葉の意味まで知っている人は女性では30.8%であるが、男性は19.7%となっている。また、女性の60歳以上では、言葉の意味まで知っている人が35%以上であり、語義の認知度が男性や他の年代と比較して高くなっている。

6. 休養やこころの状態について

- この1ヶ月の間にストレスを感じたり、悩んだりしたことが「いつもある」または「よくある」人は39.9%である。男性の30～50代、女性の20～50代では、「いつもある」または「よくある」という人が5～6割程度であり、日常的にストレスや悩みを抱えている人が概ね半数以上となっている。
- 自分自身や周りの人のこころの健康や悩みについて、相談できる人（家族や友人、専門家など）がいる人は、女性では81.9%を占めるが男性では67.1%で、男女で大きな開きがある。また、相談できる機関（保健相談所等）を知っている人は39.9%であり、女性の方が男性よりも知っている人の割合が高い。
- K6法による分析の点数が、気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じているとされる10点以上の人の割合は17.9%となっている。概ね年齢が低くなるほど気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合が高くなる傾向にある。
- この1ヶ月間、睡眠で休養が取れている人は73.9%となっている。40代では、睡眠で休養が取れている人の割合が最も低くなっている。外出に対する姿勢（問4-4）との関係を見ると、概ね、外出に積極的なほど、睡眠で休養が取れている人の割合が増加している。
- この1ヶ月間の1日の平均睡眠時間は、6時間以上9時間未満が過半数の53.7%であるが、男性の40

代(43.5%)と50代(40.4%)では半数未満となっている。また、8時間以上の人は5.4%だが、80歳以上では男性13.1%、女性13.0%と1割を超えている。

- この1ヶ月間に孤独・孤立感を覚えたことがある人は39.4%であり、男性の50代(47.1%)と女性の20代(53.8%)で多くなっている。外出に対する姿勢(問4-4)との関係を見ると、外出に消極的なほど、孤独・孤立感を覚えたことがある人の割合が高くなっている。
- 「ゲートキーパー」という言葉を聞いたことがある人は22.1%で、その意味まで知っている人は9.2%である。前回調査と比べると「ゲートキーパー」という言葉を聞いたことがある人が増加している。

7. 飲酒について

- 週に何日お酒を飲むかについて、毎日飲む人は、男性では23.5%であるが、女性では9.5%となっている。一方で、飲まない(「やめた(1年以上やめている)」+「ほとんど飲まない」+「飲まない(飲めない)」)人は女性では58.8%を占めるが男性では4割に満たない36.3%となっており、性別により飲酒の有無および頻度の傾向に大きな開きが見られる。
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合は男性で17.5%、女性では11.1%となっている。
- 1日当たりの節度ある適切な飲酒量については、清酒2合(360ml)以下と考える人が84.0%を占め、1合(180ml)以下と考える人が51.4%となっている。1合以下と考える人は、男性の飲酒者で41.8%であるが、女性の飲酒者では63.5%を占めており、男女で大きな開きが見られる。前回調査と比べると、2合以下や1合以下と考える人が増えており、適切と考える飲酒量が減少してきていることが分かる。

8. 喫煙について

- 喫煙率は、男性で21.5%、女性で6.7%である。また、男性では、「以前吸っていたが禁煙できた」人が43.3%を占めている。
- 喫煙者のうち、禁煙したいと思う人は、女性では57.1%を占めているが、男性では43.5%と半数に満たない。また、禁煙支援薬局の認知度は過半数の54.4%であるが、利用したことのある人は3.5%にとどまる。禁煙のきっかけとしては、64.1%の人が「自分自身の健康のため」を挙げている。
- COPDについて知っている(「どんな病気かよく知っている」+「名前は聞いたことがある」)人は28.1%にとどまる。
- この1か月間に受動喫煙のあった場所については、「路上」が40.3%、「飲食店」が18.7%、「職場」が10.7%、「家庭」が9.8%であり、「受動喫煙はなかった」が40.8%となっている。前回調査と比べると、「受動喫煙はなかった」が大幅に増えている。また、「飲食店」での受動喫煙は、前回の半分以下の割合となっており、大きく改善したことがうかがえる。受動喫煙対策の推進を望む場所としては、「子どもが利用する屋外の空間(公園、通学路等)」を挙げた人が32.7%となっており、特に30~40代で多くなっている。

9. 社会環境について

- 居住地の住人がお互いに助け合っていると考える(「強くそう思う」+「どちらかといえばそう思う」)人は32.7%であり、80歳以上では半数(男性47.5%、女性49.0%)がそう考えている。一方、そう考えない(「どちらかといえばそう思わない」+「全くそう思わない」)人は22.9%となっている。
- 居住地の住人は信頼できるか、お互いに挨拶をしているか、問題が生じた場合に力を合わせて解決し

ようとするかについては、概ね高齢層で、若年層に比べそう考える人の割合が高くなる傾向がある。

- この1年間に参加した社会活動としては、「就労」が 66.8%で最も多く、その他、「趣味関係のグループ活動」に参加した人が 13.2%、「町内会や地域行事などの活動」が 11.8%となっている。一方、就労や就学を含むいずれの社会活動にも「参加していない」人は、女性で 26.0%であり、男性(16.6%)を上回っている。
- 健康や医療、食生活に影響を与えている情報をどこから(誰から)得ているかについては、「テレビ」(70.2%)、「インターネット・SNS」(62.6%)を挙げた人が多くなっている。前回調査と比べると「テレビ」がやや減少する一方、「インターネット・SNS」は大きく増加した。

10. 区健康事業について

- ロコモティブシンドロームを予防し、健康寿命を伸ばすことを目的とした「ねりま ゆる×らく体操」を知っている人は 8.6%であり、女性の認知度の方が男性よりやや高い。また、年齢が上がるにつれ認知度は高くなっており、80 歳以上では男性で 21.3%、女性で 30.0%となっている。日々の健康づくりを応援する練馬区オリジナルのスマートフォン用アプリ「ねりまちてくてくサブリ」を知っている人は 5.5%にとどまる。
- 健康の保持・増進のために区にさらに取り組んでほしいと思うこととしては、「区健康診査・がん検診を手軽に受診できるような環境の整備」が 59.6%で最も多い。
- 区からの熱中症についての情報の現在の入手経路としては、「家族・親戚」、「区広報誌」、「防災無線等(安全安心パトロールカーによる放送など)」が多くなっている。また、「特になし」は 44.7%となっているが、年齢が下がるにつれて増加する傾向にあり、20~40 代では区から情報を得ていない人が過半数を占めている。希望する入手経路としては、「区からのメール配信」、「防災無線等(安全安心パトロールカーによる放送など)」、「区公式 SNS(X(旧 Twitter)、LINE、Facebook 等)」が多い。「防災無線等」と「区公式 SNS」は現在情報の入手経路としている人の割合を上回っており、特に、「区公式 SNS」は、今後の入手経路として希望する人が多くなっている。

Ⅲ. 調査票

健康実態調査へのご協力のお願い

日頃から、練馬区政にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

区では、令和2年3月に策定した「練馬区健康づくりサポートプラン」のもと、様々な健康増進施策に取り組んでいます。

この調査は、「練馬区健康づくりサポートプラン」が令和6年度をもって計画期間が終了するにあたり、現状を把握し、計画全体の評価を行い、令和7年度以降の新たな健康づくり計画に反映させるために行うものです。区内在住の満20歳以上のみなさまの中から、3,000人を無作為に抽出し、そのうちの1人として、あなた様に本調査票をお送りしています。つきましては、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

なお、調査は無記名ですので、ご回答いただいた内容から個人が特定されることはありません。また、得られた調査結果は次期「健康づくりサポートプラン」策定のための基礎資料としてのみ利用し、他の目的に利用することはありません。

ご多忙のところ大変恐縮ですが、調査へのご協力を重ねてお願い申し上げます。

令和5年11月 練馬区



練馬区健康実態調査 (20歳以上の方対象)

ご記入にあたってのお願い

- ・ 回答時間は20分程度(目安)です。
- ・ 封筒の宛名をご本人が回答ください。ご本人が回答することが難しい場合、ご本人に意見を聞いて、ご家族や代理の人が記入しても差し支えありません。
- ・ ご記入は、黒または青の鉛筆やボールペンでお願いいたします。
- ・ 問1-1から順にご回答ください。質問ごとに用意した回答項目の中から、あてはまるものの番号を○で囲んでください。「その他()」にあてはまる場合は、()内に具体的な内容をご記入ください。複数回答の場合は設問文に示します。一部数値等をご記入いただく質問もございます。
- ・ 一部の方だけに答えていただく質問もありますが、その場合は矢印(→)で示したり、説明文がありますので、該当する方のみお答えください。
- ・ ご記入いただきました調査票は、11月15日(水)までに、同封の返信用封筒に入れてご返函ください(切手は不要です)。

◎ スマートフォン、パソコンなどでも回答できます。

※ スマートフォン、パソコンなどで回答する場合は、この調査票(紙)の回答、返信は不要です。

【URL】

【QRコード】

【ID】

【パスワード】

上記のURLにアクセス又はQRコードを読み取るとアンケートのページに移ります。IDとパスワードを入力し、「次へ」ボタンをクリックして下さい。

1 《あなた自身や家族についてお尋ねします》

問1-1 年齢をお答えください。

() 歳

問1-2 性別をお答えください。

1 男性 2 女性

問1-3 お住まいの地区をお答えください。

郵便番号の上3桁	町 名									
176	1 練馬	2 桜台	3 羽沢	4 小竹町	5 旭丘	6 栄町	7 豊玉上	8 豊玉北		
	9 豊玉中	10 豊玉南	11 貫井	12 向山	13 中村北	14 中村	15 中村南			
177	16 三原台	17 谷原	18 高野台	19 富士見台	20 南田中	21 石神井町	22 下石神井	23 上石神井		
	24 上石神井	25 石神井台	26 関町北	27 関町東	28 関町南	29 立野町				
178	30 大泉町	31 東大泉	32 南大泉	33 西大泉	34 西大泉町	35 大泉町				
	36 旭町	37 光が丘	38 田柄	39 春日町	40 高松	41 土支田	42 北町	43 錦		
179	44 平和台	45 氷川台	46 早富							

問1-4 同居の家族構成をお答えください。

1 単身 2 夫婦のみ 3 二世帯
4 三世帯 5 その他()

問1-5 ご職業は何ですか。

1 会社員・公務員 2 自営業 3 アルバイト・パート
4 専業主婦・主夫 5 学生 6 無職

問1-6 身長と体重をお答えください。

身長 () cm 体重 () kg

◆女性の方にお伺いします。

問1-7 現在妊娠していますか。

1 していない 2 している(前半期:5ヶ月まで) 3 している(後半期:6ヶ月以降)

問1-8 産後ケア事業について知っていますか。

1 知っている 2 知らない

2 《健康意識・健康管理についてお尋ねします》

問2-1 現在の健康状態はいかがですか。

1 よい 2 まあよい 3 ふうふう 4 あまりよくない 5 よくない

問2-2 健康維持のために、現在意識して実践していることは何ですか。(〇は3つまで)

1 定期的に運動する 2 よく噛んで食べる
3 食べ過ぎない 4 バランスのとれた食事をする
5 規則正しい生活を送る 6 適正体重を維持する
7 睡眠を十分にとる 8 ていねいに歯みがきをする
9 飲酒は適量を守る 10 喫煙をしない
11 減塩をする 12 ストレスをためない
13 定期的に健康診断、検診を受ける 14 定期的に血圧を測る
15 その他() 16 特に何もしていない

問2-3 ご自身のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予防のために、必要だと思うものを選んでください。

1 運動の習慣 2 食生活の改善 3 運動の習慣と食生活の改善

* かかりつけ医(歯科医、薬局)とは、「国民が身近な地域で日常的な医療を受けたり、あるいは健康の相談等ができる医師(歯科医、薬局)」とされています。

問2-4 かかりつけ医がいますか。

1 ある 2 ない

問2-5 かかりつけ歯科医がいますか。

1 ある 2 ない

問2-6 かかりつけ薬局がありますか。

1 ある 2 ない

問2-7 この一年間に、健康診査などを受けたことがありますか。

- 1 ある (→問2-7-1へ) 2 ない (→問2-7-2へ)

問2-7で「1 ある」と回答した方のお答えください。

→問2-7-1 健康診査などを受診したあと、どのような取組をしていますか。

- (あてはまるものすべてに○)
- 1 かかりつけ医に結果を報告している
 - 2 結果通知を見ながら、値が適正範囲であるか、前回との変化はどうか等を自身で確認している
 - 3 検査の値などを早めて自分なりに工夫して食や生活習慣、運動習慣の見直しに取り組んでいる(取り組んだことがある)
 - 4 その他 ()
 - 5 特に何もしていない

問2-7で「2 ない」と回答した方のお答えください。

→問2-7-2 健康診査などを受診しない理由は何ですか。

- (あてはまるものすべてに○)
- 1 健康診査のことを知らなかった
 - 2 申込方法、受診方法、実施場所等がわかりづらい
 - 3 仕事で忙しい
 - 4 子育てで家を空けられない
 - 5 介護で家を空けられない
 - 6 受診日として指定された日時と自分の都合が合わない
 - 7 費用がかかる
 - 8 会場が遠い、不便
 - 9 おっくう、面倒
 - 10 病気が見つかるのが怖い
 - 11 健康なので必要がない
 - 12 治療の際に医療機関を受診しているから不要
 - 13 その他 ()

問2-8 過去1年間に、下記のがん検診を受けましたか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 胃がん検診(バリウムによるレントゲン撮影や内視鏡(胃カメラ、ファイバースコープ)による撮影など)
 - 2 肺がん検診(胸のレントゲン撮影や喀痰(かたん)検査など)
 - 3 子宮がん検診(子宮の細胞診検査など)
 - 4 乳がん検診(マンモグラフィ撮影や乳房超音波エコー検査など)
 - 5 大腸がん検診(便潜血反応検査(検便)など)
 - 6 その他 ()
 - 7 受けていない (→問2-8-3へ)
- (問2-8-1へ)

問2-8で、いずれかのがん検診を受診したと回答した方のお答えください。

→問2-8-1 どこでがん検診を受診しましたか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 区が実施するがん検診を受診した
- 2 勤務先や保険組合が実施するがん検診を受診した
- 3 人間ドックや医療機関が実施するがん検診を受診した
- 4 その他 ()

→問2-8-2 がん検診を受診した理由、きっかけは何ですか。(○は3つまで)

- 1 区報もしくは区公式ホームページで知った
- 2 窓口で設置、配布しているチラシ等で知った
- 3 区からがん検診等の「ご案内」が届いた
- 4 健康管理のため自発的に受けた
- 5 家族・友人・かかりつけ医等から勧められた
- 6 勤務先または保険組合からの案内で知った
- 7 その他 ()

問2-8で「7 受けていない」と回答した方のお答えください。

→問2-8-3 がん検診を受診しない理由は何ですか。(○は3つまで)

- 1 がん検診そのものを知らなかった
- 2 申込方法、受診方法、実施場所等がわかりづらい
- 3 仕事で忙しい
- 4 子育てで家を空けられない
- 5 介護で家を空けられない
- 6 受診日として指定された日時と自分の都合が合わない
- 7 費用がかかる
- 8 会場が遠い、不便
- 9 おっくう、面倒
- 10 病気が見つかるのが怖い
- 11 健康なので必要がない
- 12 治療の際に医療機関を受診しているから不要
- 13 検査そのものが怖い、不安
- 14 その他 ()

問2-9 区のがん検診に関する施策として、知っているものはどれですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 インターネットで申込みができる
- 2 乳がん・子宮がん検診は初年度無料で受診できる
- 3 前年度非課税世帯の方は無料で受診できる
- 4 区のがん検診は自費での受診と比べて低額
- 5 がん征圧月間・乳がん月間にはパネル展などを実施している
- 6 がんに関する相談先等の情報を区公式ホームページに掲載している
- 7 がんに関する講座等を開催している
- 8 図書館等でがんに関する冊子を配布している
- 9 特になし

問2-10 どのような条件が整えば、区健康診査・がん検診が受診しやすくなりますか。(治療中等で受診できない方を除きます。)(○は3つまで)

- 1 1日で複数の健康診査・がん検診を受診できる
- 2 土・日・休日に受診できる
- 3 夜間(20時まで)に受診できる
- 4 自己負担金が低額で受診できる
- 5 健康診査・がん検診の申込手続をもっとわかりやすくする
- 6 がんに関する講演会やシンポジウムなど健康診査・がん検診の必要性を理解する場や情報を提供する
- 7 その他 ()

◆子育て中の方、子育て経験のある方にお伺いします。

問2-11 乳幼児健診(4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診)に期待することは、どのようなことですか。(○は3つまで)

- 1 身体測定
- 2 病気・異常の早期発見
- 3 歯科健診
- 4 栄養相談
- 5 育児相談
- 6 心理発達相談
- 7 お母さんお父さん同士が交流できる場
- 8 子ども同士が交流できる場
- 9 その他 ()
- 10 特になし

3《栄養・食生活についてお尋ねします》

問3-1 毎日、朝食を食べますか。 ※「朝食を食べる」とは、エネルギー源となる食べ物、飲み物を飲食した場合のことをい、砂糖・ミルクを加えないお茶類(日本茶・コーヒー・紅茶など)、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルが取らない場合は、「朝食を食べた」ことにはなりません。

- 1 ほとんど毎日食べる
- 2 週に2〜3日食べない
- 3 週に4〜5日食べない
- 4 ほとんど食べない

問3-2 主食（ご飯・パン・めん類）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品）・副菜（野菜）のそろった食事を1日に2回以上食べる日は週に何日ありますか。

- 1 ほとんど毎日 2 週に4～5日 3 週に2～3日 4 ほとんどない

問3-3 一日に野菜料理を何皿（鉢）※食べていますか。

- 1 ほとんど食べない 2 0.5～1皿 3 1.5～2皿 4 2.5～3皿
5 3.5～4皿 6 4.5～5皿 7 5.5～6皿 8 6.5皿以上

※一皿（鉢）の目安は野菜70グラム
野菜70グラムの料理例は右図をご参照ください。
他に、せん切りキャベツなら片手山盛り1杯、かぼちゃなら3切くらい、ちやしなら1/3袋などです。
野菜35グラム分は0.5皿とします。
単品の野菜料理だけではなく、洋風料理のつけあわせや、カレー、マーボなど野菜を多く使った料理の野菜も含めてイメージしてください。
ただし、野菜ジュースは除きます。

≪1皿分(約70g)の野菜料理例≫
皿は手の平の大きさの皿をイメージして下さい。

問3-4 あなたは食事を誰かと一緒に食べますか。それとも一人で食べていますか。朝食と夕食のそれぞれについて、あてはまるもの1つに○をして下さい。

- 【朝食】
1 ほとんど毎日一人で食べている 2 週5、6日は一人で食べている
3 週3、4日は一人で食べている 4 週1、2日は一人で食べている
5 ほとんどいつも誰かと一緒に食べている
- 【夕食】
1 ほとんど毎日一人で食べている 2 週5、6日は一人で食べている
3 週3、4日は一人で食べている 4 週1、2日は一人で食べている
5 ほとんどいつも誰かと一緒に食べている

問3-5 「食育」に関心がありますか。

- 1 ある 2 どちらかといえば関心がある
3 どちらかといえば関心がない 4 ない

問3-6 ふだんの食生活の中で、今後あなたは特にどのようなことに関心を入れますか。

- 1 家族や友人との食卓を囲む機会を増やしたい 2 食事の正しい作法を習得したい
3 地域性や季節感のある食事をとりたい 4 地場産物を購入したい
5 食べ残しや食品の廃棄を削減したい 6 生産から消費までのプロセスを理解したい
7 食品の安全性について理解したい 8 規則正しい食生活を実践したい
9 栄養バランスのとれた食生活を実践したい 10 健康に留意した食生活を実践したい
11 自分で調理する機会を増やしたい 12 家族と調理する機会を増やしたい
13 調理方法・保存方法を習得したい 14 おいしさや楽しさなど食の豊かさを大切にしたい
15 食文化を伝承していきたい 16 その他()
17 分からない

問3-7 食生活で具体的に気を付けていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 栄養成分表示を参考にしている
2 主食（ご飯・パン・めん類）の量を調整している
3 主菜（肉・魚・卵・大豆製品）を食べている
4 野菜を十分に食べている
5 果物を100～200g（200gの目安：みかん2個、りんご1個、バナナ2本程度）食べている
6 牛乳・乳製品（牛乳ならコップ1杯程度）を食べている
7 塩分の摂取を控えている
8 特になし

問3-8 災害時のためにどんな食の備えをしていますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 食品を備蓄している 2 食品をローリングストック※している
3 水を備蓄している 4 カセットコンロを用意している
5 その他() 6 していない

※「ローリングストック」とは、定期的（1ヶ月に1、2度）に食べて、食料を買い足し備蓄していく方法です。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト、食品等も非常食として扱えます。

4 「身体活動・運動についてお尋ねします」

問4-1 現在、体力や健康を維持するため、運動やスポーツ（買い物や通勤などの日常生活上の動きを除く）をしていますか。

- 1 している（→問4-1-1～1-6） 2 していない（→問4-1-1～6へ）

問4-1で「1」している」と回答した方のみお答えください。

→問4-1-1 週に何回程度していますか。

- 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

→問4-1-2 1回にどの程度の時間、実施していますか。

- 1 30分未満 2 30分以上

→問4-1-3 その運動は1年以上続けていますか。

- 1 続けている 2 続けていない

→問4-1-4 あなたは運動しようと思う時、一緒に運動する仲間はいませんか。

- 1 いる 2 いない

→問4-1-5 あなたは運動を实践することによる効果を感じていますか。

- (○は3つまで)
1 生活習慣病や肥満の予防・改善
2 スタイルの維持・改善（いわゆるダイエット）
3 要介護とならないため、もしくは悪化させないため
4 ストレス解消
5 健康づくりの効果
6 その他()
7 期待していない

問4-1で「2」していない」と回答した方のみお答えください。

→問4-1-6 運動していない理由は何ですか。(○は3つまで)

- 1 医師からの運動制限がある 2 運動が苦手・嫌い
3 めんどく・疲れる 4 運動する必要がある
5 方法がわからない 6 一緒にする人がいない
7 時間にゆとりがない 8 利用できる場所が近くにない
9 経済的にゆとりがない 10 仕事や家事で十分
11 その他()

問4-2 仕事や家事で一日のくらくらい歩いていますか。(出勤時間なども含む)

- 1 5分未満 2 5～15分未満 3 15～30分未満 4 30分～1時間未満
5 1～2時間未満 6 2～4時間未満 7 4時間以上

問4-3 あなたはほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い方ですか。

- 1 とても速い 2 やや速い 3 平均の速さ 4 やや遅い 5 とても遅い
6 足腰等に障害があり歩行が困難

8 《喫煙の状況についてお尋ねします》

問8-1 たばこを吸いますか。

- 1 吸う (→問8-1-1-1へ)
- 2 以前吸っていたが禁煙できた (→問8-1-1-3へ)
- 3 吸ったことがない (→問8-2へ)

問8-1で「1 吸う」と回答した方のお答えください。

→問8-1-1 禁煙したいと思いますか。

- 1 思う
- 2 思わない

→問8-1-2 禁煙支援薬局（禁煙の相談ができる薬局）を知っていますか。

- 1 利用したことがある
- 2 知っているが利用したことはない
- 3 知らない

問8-1で「2 以前吸っていたが禁煙できた」と回答した方のお答えください。

→問8-1-3 禁煙したきっかけは何ですか。（○は3つまで）

- 1 増税によるたばこの値上げ
- 2 自分自身の健康のため
- 3 たばこによる汚れやにおいが気になったから
- 4 自分の身の回りに禁煙スペースが増えたから
- 5 自分の喫煙により周囲の人の健康に与える影響が気になったから
- 6 家族や友人に禁煙を勧められたから
- 7 健康を害したから
- 8 医師から禁煙を勧められたから
- 9 自身または妻の妊娠や出産をきっかけにして
- 10 その他（ ）

問8-2 COPD（シーム・オー・ピー・ディー、慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか。

- 1 どんな病気がよく知っている
- 2 名前を聞いたことがある
- 3 知らない

問8-3 あなたはこの1ヶ月間に、以下の場所で自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。（あてはまるものすべてに○。教育機関、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「2」に○をして下さい。）

- 1 家庭
- 2 職場
- 3 教育機関(大学、専門学校等)
- 4 飲食店
- 5 遊技場(ゲームセンター、パチンコ、競馬場等)
- 6 公共施設(区役所、図書館、体育施設等)
- 7 医療機関(病院、診療所等)
- 8 交通機関
- 9 路上
- 10 子どもが利用する屋外の空間(公園、通学路等)
- 11 受動喫煙はなかった

問8-4 受動喫煙の対策が今よりも推進されることを望む場所はありますか。

(あてはまるものすべてに○)

- 1 家庭
- 2 職場
- 3 教育機関(大学、専門学校等)
- 4 飲食店
- 5 遊技場(ゲームセンター、パチンコ、競馬場等)
- 6 公共施設(区役所、図書館、体育施設等)
- 7 医療機関(病院、診療所等)
- 8 交通機関
- 9 路上
- 10 子どもが利用する屋外の空間(公園、通学路等)
- 11 特になし

9 《社会環境についてお尋ねします》

問9-1 あなたのお住まいの地域についておたずねします。

次の①から④のそれぞれについて、あてはまるもの1つに○をしてください。

	強く そう思う	どちらかといえ ばそう思う	どちらかといえ ばそう思わない	全く そう思わない
① あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに助け合っている。	1	2	3	4
② あなたのお住まいの地域の人々は、信頼できる。	1	2	3	4
③ あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに挨拶をしている。	1	2	3	4
④ あなたのお住まいの地域では、問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする。	1	2	3	4

問9-2 あなたは、この1年間に、以下の社会活動（就労・就学を含む）の中で参加したものはありますか。（あてはまるものすべてに○）

- 1 就労
- 2 就学
- 3 町内会や地域行事などの活動
- 4 ボランティア活動（健康や医療サービス関連**）
- 5 ボランティア活動（健康や医療サービス関連**以外のもの）
- 6 スポーツ関係のグループ活動
- 7 趣味関係のグループ活動
- 8 その他のグループ活動
- 9 参加していない

※「ボランティア活動」とは、報酬を目的とせず、自分の労力、技術、時間を提供して行った活動で、健康や医療サービスに関連したものは、献血、献血活動への呼びかけ、巡回医療、診療、健康相談、介護予防活動などが考えられます。

問9-3 あなたは、あなたの健康や医療、食生活に影響を与えている情報をどこから（誰から）得ていますか。（あてはまるものすべてに○）

- 1 テレビ
- 2 ラジオ
- 3 新聞
- 4 雑誌・本
- 5 ポスター等の広告
- 6 インターネット・SNS
- 7 地域や職場のサークル
- 8 スーパーマーケットやコンビニエンスストア等の食品の購入場所
- 9 区広報紙
- 10 区発行の冊子
- 11 区保健所・保健相談所
- 12 区公式ホームページ
- 13 区公式(X(旧Twitter))
- 14 区公式Facebook
- 15 区公式YouTube
- 16 区公式Instagram
- 17 区公式LINE
- 18 医療機関(病院、診療所等)
- 19 介護施設
- 20 健康教室や講演会
- 21 スポーツ施設
- 22 薬局
- 23 保健師・栄養士・歯科衛生士
- 24 家族・親戚
- 25 友人・知人
- 26 職場
- 27 その他（ ）

10 《練馬区の健康事業についてお尋ねします》

問10-1 ロコモティブシンドローム*を予防し、健康寿命を伸ばすことを目的とした「ねりま ゆる×らく体操」をやったことがありますか。
 ※ロコモティブシンドローム(ロコモ:運動器症候群)は、骨や関節、筋肉などの衰えから足腰が弱ってしまつた状態のことをいいます。

1 ほとんど毎日、やっている	}	(問 10-2-へ)	
2 時々やっている			
3 「ねりま ゆる×らく体操」を知っているがやったことはない		}	(問 10-1-1-へ)
4 「ねりま ゆる×らく体操」を知らない			

問10-1で「3」又は「4」と回答した方のみお答えください。

→ 問10-1-1 「ねりま ゆる×らく体操」をやってみたいと思いますか。

1 思う	2 思わない	3 分からない
------	--------	---------

問10-2 区では、日々の健康づくりを応援する練馬区オリジナルのスマートフォン用アプリ「ねりまちてくくサブリ」を配信しています。「ねりまちてくくサブリ」を利用したことがありますか。

1 ほとんど毎日、利用している	}	(問 10-3-へ)	
2 時々利用している			
3 「ねりまちてくくサブリ」を知っているが利用したことはない		}	(問 10-2-1-へ)
4 「ねりまちてくくサブリ」を知らない			

問10-2で「3」又は「4」と回答した方のみお答えください。

→ 問10-2-1 「ねりまちてくくサブリ」を利用したいですか。

1 利用したい	2 特に利用したいとは思わない	3 分からない
---------	-----------------	---------

問10-3 健康の保持・増進のために区にさらに取り組んでほしいと思うことはどのようなことですか。(あてはまるもの全てに○)

1 区の健康診査・がん検診を手軽に受診できるような環境の整備
2 区の健康診査・がん検診の結果に応じた健康相談
3 病気や健康的な食生活についての相談、講演会等*の実施
4 食育についての啓発、推進や地域の農産物・食文化についての情報発信
5 こころの悩みやうつ、ストレスなどのメンタルヘルスについての相談、講演会等*の実施
6 家庭・職場・飲食店における禁煙・分煙の啓発、対策
7 がん・生活習慣病等についての健康教育や講演会等*の実施
8 口の手入れや口の体操等口腔ケアについての相談、講演会等*の実施
9 身体活動や運動習慣についての相談、講演会等*の実施
10 妊産婦やその配偶者に対する健康教育、相談、講演会等*の実施
11 高齢者の健康づくり(認知症・フレイル予防など)についての啓発や相談、講演会等*の実施
12 健康づくりに関する活動をしている区内の飲食店、診療所、福祉施設、NPO等の支援
13 その他()

※講演会等は、各種講演会、講習会、教室、イベントなど。

問10-4 区が開催する健康に関する講演会、講習会、教室、イベントは、どのような開催形態だと参加しやすいですか。(もっとも希望するもの1つに○)

1 会場参加型	2 オンライン参加型*1	3 録画視聴型*2	4 その他()
---------	--------------	-----------	----------

※1 リアルタイムで動画を視聴し、質問や相談が可能 ※2 自分の都合の良い時間に受講可能

問10-5 あなたは練馬区からの熱中症についての情報を何(誰)から得ていますか。(あてはまるものすべてに○)

1 区公式ホームページ
2 健康推進課アプリ(ねりまちてくくサブリ等)
3 区公式SNS(X(旧Twitter)、LINE、Facebook等)
4 ケーブルテレビ
5 ラジオ
6 回覧板、チラシ
7 区広報誌
8 防災無線等(安全安心パトロールカーによる放送など)
9 動画配信
10 その他デジタル媒体で練馬区の情報を見た(聞いた)
11 区役所に電話もしくは訪問して問合せをした
12 その他アナログ媒体で練馬区からの情報を見た(聞いた)
13 町会掲示板
14 自治体職員からの訪問や電話等による声掛け
15 地域の方や民生委員からの声掛け
16 家族・親戚
17 友人・知人
18 特になし

問10-6 あなたは、練馬区からの熱中症に関する情報について、何(誰)を通じて情報提供があれば、より熱中症の予防を強化しようと思いませんか。(○は3つまで)

1 区公式ホームページ
2 健康推進課アプリ(ねりまちてくくサブリ等)
3 区からのメール配信
4 区公式SNS(X(旧Twitter)、LINE、Facebook等)
5 ケーブルテレビ
6 ラジオ
7 回覧板、チラシ
8 区広報誌
9 防災無線等(安全安心パトロールカーによる放送など)
10 動画配信
11 その他デジタル媒体
12 その他アナログ媒体
13 町会掲示板
14 自治体職員からの訪問や電話等による声掛け
15 地域の方や民生委員からの声掛け
16 家族・親戚
17 友人・知人
18 その他()
19 特になし

以上でアンケートは終了です。ご協力頂き大変ありがとうございました。

同封の返信用封筒に入れ、**11月15日(水)**までに投函してください。切手を貼る必要はありません。

練馬区健康実態調査 報告書

令和6年(2024年)3月

発行 練馬区健康部健康推進課

〒176-8501 東京都練馬区豊玉北六丁目 12 番1号

電話 03-5984-1608(ダイヤルイン)