

健康に関する意識調査（アンケート）結果について

1. 調査の目的

区民の健康に関する意識調査を行うことで、今後の健康づくりに関する取り組みを検討するための基礎資料とする。

2. 調査項目

(1) 健康状態について ～ (13) 回答者ご自身について、の13項目

3. 調査方法

(1) 調査対象・標本数

品川区在住の20歳以上の男女を住民基本台帳により無作為に3,000人を抽出し、郵送配布、郵送回収により自記式アンケート調査を実施。

(2) 調査期間

平成29年9月15日～10月23日

4. 回収結果

(1) 回答数 1,243通

(2) 回収率 41.4%

5. 回答者の属性

(1) 性別 男性48.9% 女性49.4% (無回答1.7%)

(2) 年齢 20代 6.7% 30代16.7% 40代18.7% 50代15.4%
60代14.4% 70代16.6% 80代以上10% (無回答1.5%)

6. 主な設問の結果

設問内容	品川区 (今回の結果)	健康日本21(第2次) の現状値(国)	国の目標値 (H34年)
自分の健康に 気をつけている人	77.2%	—	—
日常生活の中で、意識して 身体を動かしている人	70.6%	—	—
ロコモティブシンドローム (運動器症候群)の認知率	20.4%	46.8%(H29年)	80%
成人の喫煙率	18.0%	18.3%(H28年)	12%
乳がん検診の受診率	38.8%	43.4%(H25年)	50%
地域の人たちとのつながり は強い方か	24.8%	55.9%(H27年)	65%

7. 今後のアンケート結果の活用

(1) 区民の健康づくり施策に活用するとともに「しながわ健康プラン21」の中間見直しに反映させていく。

(2) 定期的にアンケート調査を実施することで、中長期的な区民の意識変化を把握する。

平成29年度
健康に関する意識調査
報告書

平成30年3月

品

品川区

品川区

目次

I. 調査概要	1
1 調査の目的	3
2 調査項目	3
3 調査設計	3
4 回収結果	3
5 報告書の見方	3
II. 調査回答者の属性	5
①. 回収結果	6
②. 性別	6
③. 年齢	6
④-1. 身長	7
④-2. 体重	7
⑤. 肥満度分類	8
⑥. 職業	10
⑦. 家族構成	11
⑧. 世帯年収	11
⑨. 住所	11
III. 調査結果	15
(1) 健康状態について	16
(2) 健康の維持増進について	20
(3) 身体活動について	28
(4) 食生活について	36
(5) 心の健康について	50
(6) 歯と口の健康について	58
(7) 喫煙について	66
(8) 飲酒について	78
(9) 健康管理について	84
(10) 医療について	100
(11) 健康寿命について	110
(12) 地域活動について	114
IV. 調査票	121

I. 調査概要

I. 調査概要

1. 調査の目的

区民の健康づくりに関する意識調査を行うことで、今後の健康づくりに関する取り組みを検討するための基礎資料とする。

2. 調査項目

- | | |
|-----------------|-----------------|
| (1) 健康状態について | (8) 飲酒について |
| (2) 健康の維持増進について | (9) 健康管理について |
| (3) 身体活動について | (10) 医療について |
| (4) 食生活について | (11) 健康寿命について |
| (5) 心の健康について | (12) 地域活動について |
| (6) 歯と口の健康について | (13) 回答者ご自身について |
| (7) 喫煙について | |

3. 調査設計

- | | | |
|------------|----|-------------------------|
| (1) 調査の対象者 | …… | 品川区在住の20歳以上の男女個人 |
| (2) 標本数 | …… | 3,000 サンプル |
| (3) 標本抽出方法 | …… | 住民基本台帳に基づく無作為抽出 |
| (4) 調査方法 | …… | 郵送法（郵送配布・郵送回収） |
| (5) 調査期間 | …… | 平成29年9月15日（金）～10月23日（月） |
| (6) 調査委託機関 | …… | 株式会社 総合企画 |

4. 回収結果

- | | |
|-----------|-----------|
| (1) 標本数 | : 3,000 票 |
| (2) 有効回答数 | : 1,243 票 |
| (3) 有効回収率 | : 41.4 % |

5. 報告書の見方

- (1) 集計は、小数第2位を四捨五入しているため、数値の合計が100%にならない場合がある。
- (2) 設問の回答数（基数）は、(n)で表示している。
- (3) 回答の比率(%)は、その設問の回答数を基数として算出しているため、複数回答の設問はすべての比率を合計すると100%を超える場合がある。

(4) 標本を無作為に抽出した世論調査の統計数値には誤差があり、次の公式によって算出される。

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

b = 標本誤差 (単純無作為抽出の場合)
 N = 母集団数
 n = 比率算出の基数 (サンプル数)
 P = 回答の比率

今回の実際の質問にあてはめてみると、「あなたの性別をお聞きします。」という質問に答えた人は1,243人 (=回答数) であり、そのうち、48.9% (=回答の比率) の人が男性と答えた。今回の調査対象となった20歳以上の品川区民の人口は330,715人 (※平成29年8月1日現在) であったので、それぞれの数値を公式に代入すると、次の誤差が算出される。

$$2 \sqrt{\frac{330,715 - 1,243}{330,715 - 1} \times \frac{0.489 (1 - 0.489)}{1,243}} \approx 0.028$$

したがって、±2.8%が誤差の範囲となる。つまり、この回答に対する品川区民の真の値は、48.9%±2.8%=51.7%~46.1%の間と考えられる。

〈比率における誤差早見表〉

(N=330,715)

回答数 (n)	回答の比率 (P)	10%	20%	30%	40%	50%
		または90%	または80%	または70%	または60%	
1,243		1.7%	2.3%	2.6%	2.8%	2.8%
1,018		1.9%	2.5%	2.9%	3.1%	3.1%
960		1.9%	2.6%	3.0%	3.2%	3.2%
878		2.0%	2.7%	3.1%	3.3%	3.4%
751		2.2%	2.9%	3.3%	3.6%	3.6%
681		2.3%	3.1%	3.5%	3.8%	3.8%
492		2.7%	3.6%	4.1%	4.4%	4.5%
212		4.1%	5.5%	6.3%	6.7%	6.9%

- (5) クロス集計で回答数(n)が30未満のものは、基数が少なく誤差が大きくなるため、一部を除き本文では触れていない。
- (6) 分析において、割合を比較する際、その差をパーセント・ポイント (以下「ポイント」と表記) で表している。また、原則的に各項目間の値が誤差の範囲を超えて異なっている場合に言及している。
- (7) 本文や図表中の選択肢・凡例の表記は、語句を短縮・簡略化している場合がある。

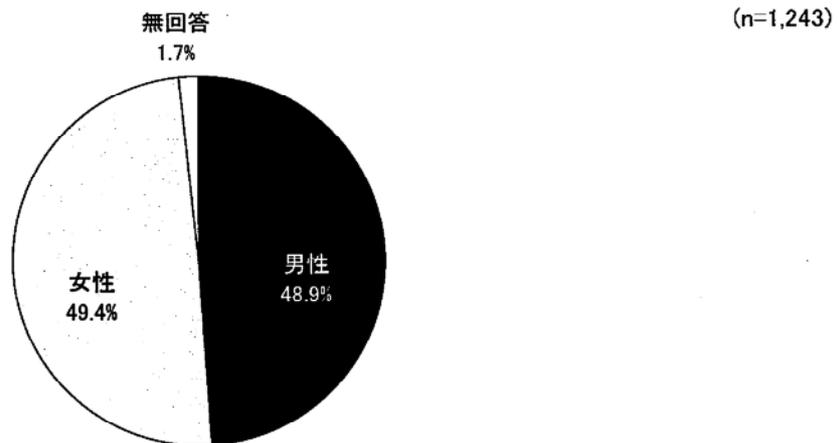
Ⅱ. 調査回答者の属性

II. 調査回答者の属性

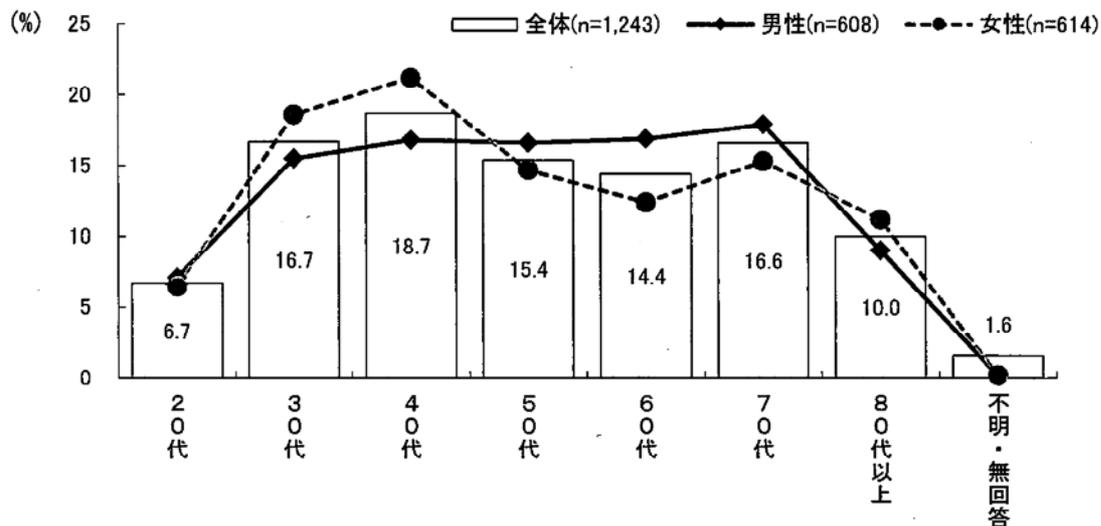
①. 回収結果

	男性			女性			無回答	合計		
	標本数	回収数	回収率 (%)	標本数	回収数	回収率 (%)	回収数	標本数	回収数	回収率 (%)
20代	202	43	21.3	167	40	24.0	-	369	83	22.5
30代	338	94	27.8	247	114	46.2	-	585	208	35.6
40代	352	102	29.0	250	130	52.0	-	602	232	38.5
50代	263	101	38.4	160	90	56.3	-	423	191	45.2
60代	234	103	44.0	143	76	53.1	-	377	179	47.5
70代	189	109	57.7	156	94	60.3	3	345	206	59.7
80代以上	106	55	51.9	193	69	35.8	-	299	124	41.5
無回答	-	1	-	-	1	-	18	-	20	-
合計	1,684	608	36.1	1,316	614	46.7	21	3,000	1,243	41.4

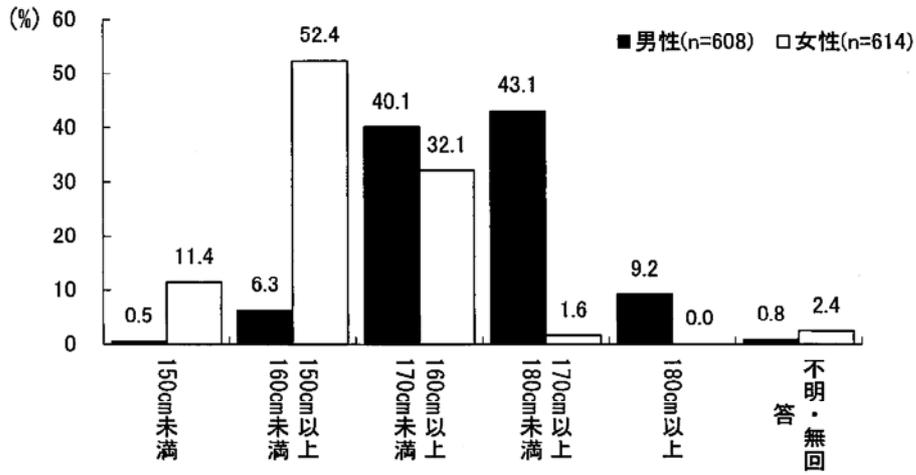
②. 性別【SA】



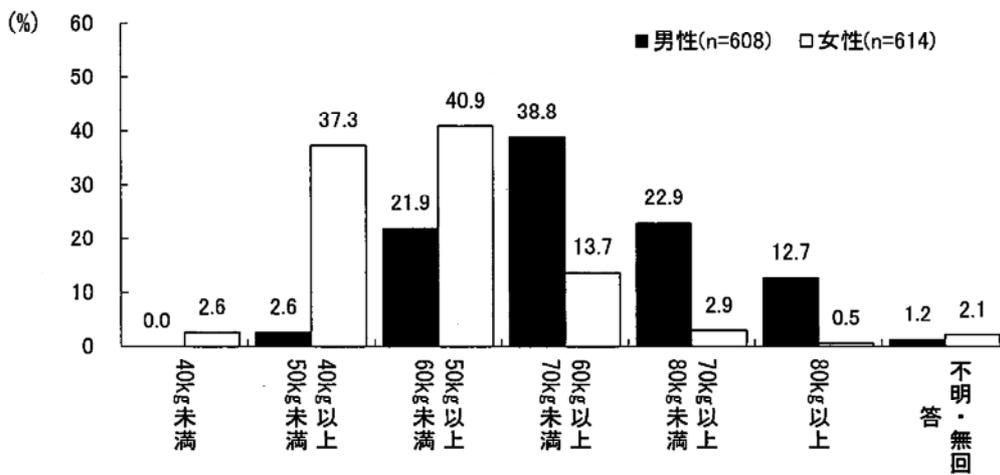
③. 年齢【SA】



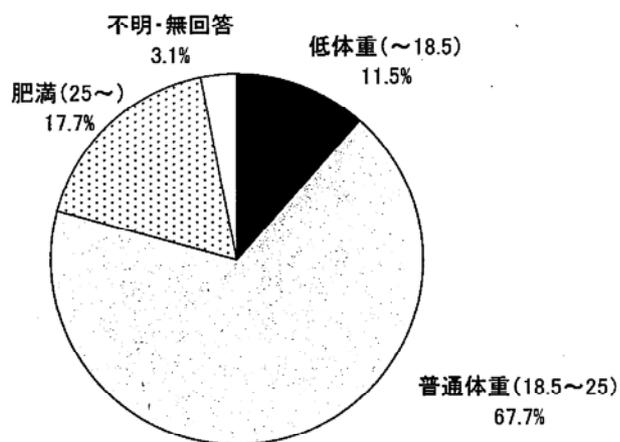
④-1. 身長【数量】



④-2. 体重【数量】



⑤. 肥満度分類



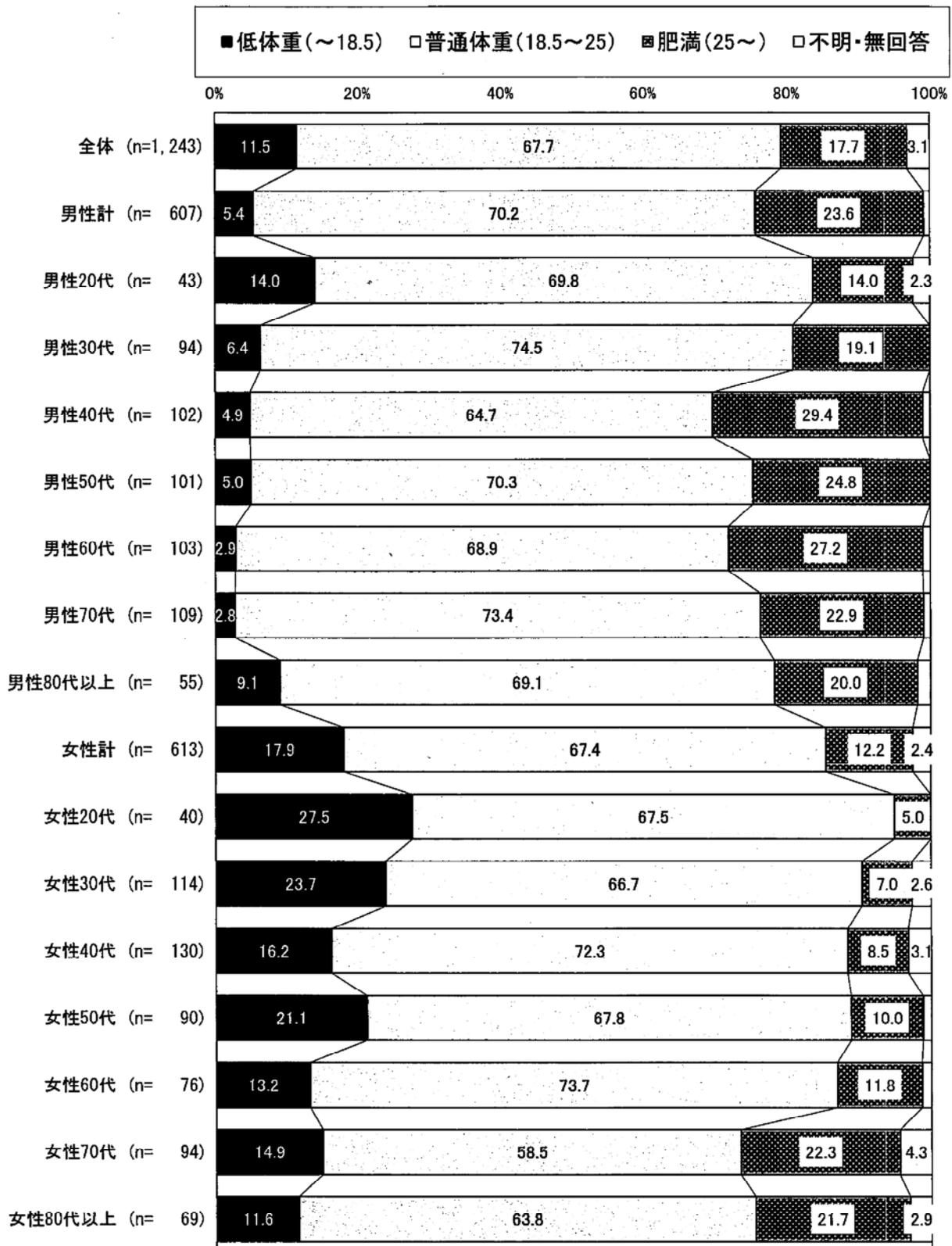
<BMIについて>

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

表 肥満度分類

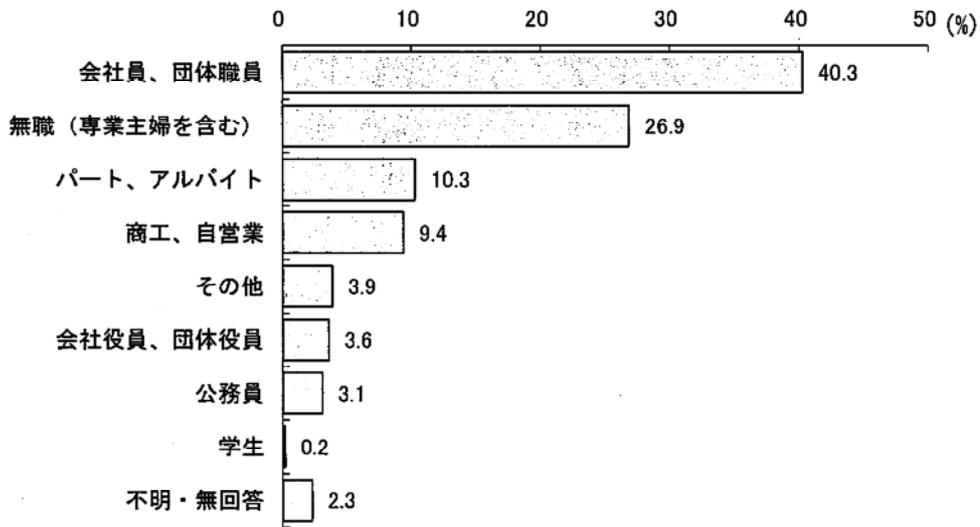
BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5以上~25.0未満	普通体重
25.0以上	肥満

<性別・年齢別 肥満度分類>



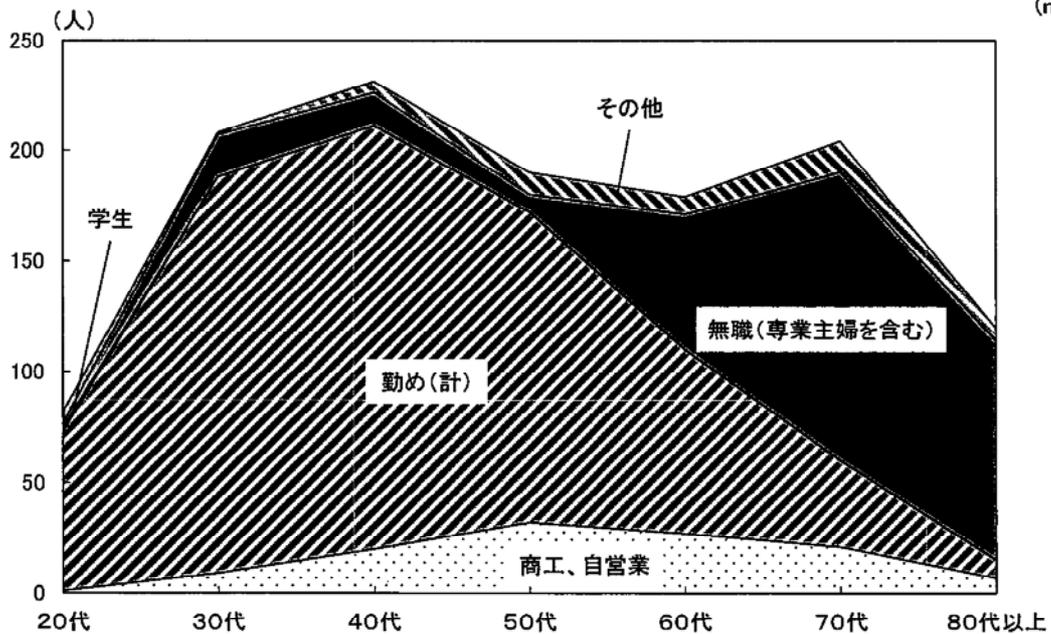
⑥. 職業【SA】

(n=1,243)



年齢別職業分布

(n=1,243)



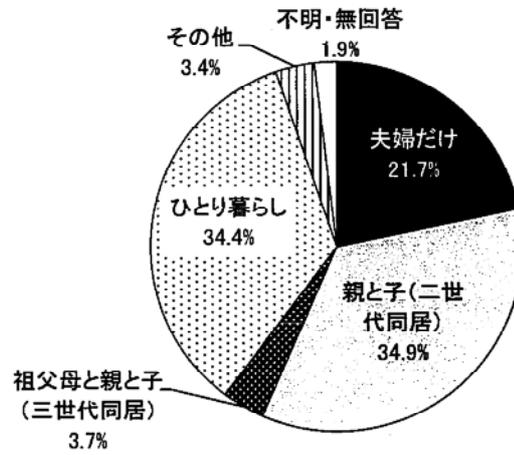
	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	計
商工、自営業	1	9	20	32	27	21	7	117
勤め(計)	72	179	191	140	83	39	8	712
学 生	2	-	-	-	-	-	-	2
無職(専業主婦を含む)	2	19	15	8	61	130	99	334
そ の 他	5	1	5	10	8	14	6	49
計	82	208	231	190	179	204	120	1,214

(注)『勤め(計)』は「会社員、団体職員」「会社役員、団体役員」「公務員」「パート、アルバイト」の合計

(注)不明・無回答を除く

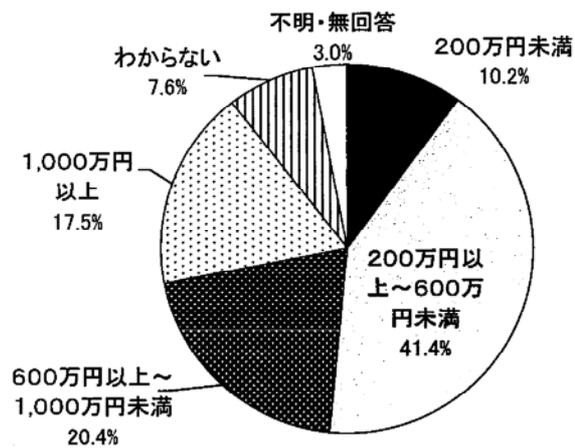
⑦. 家族構成【SA】

(n=1,243)



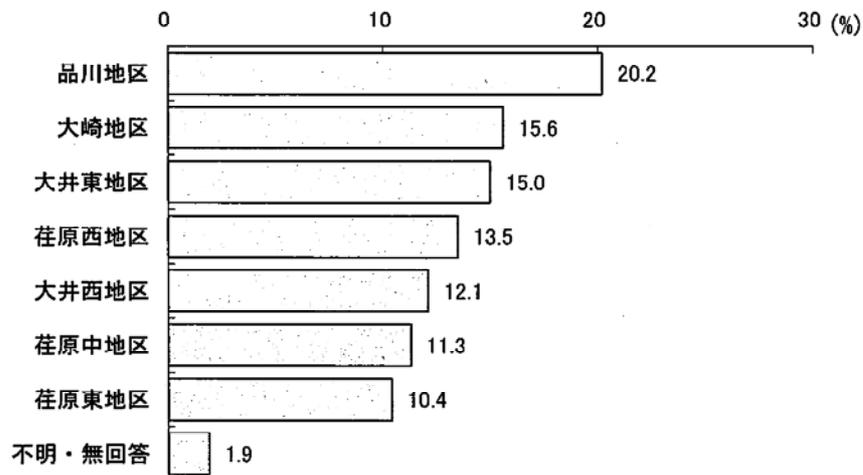
⑧. 世帯年収【SA】

(n=1,243)

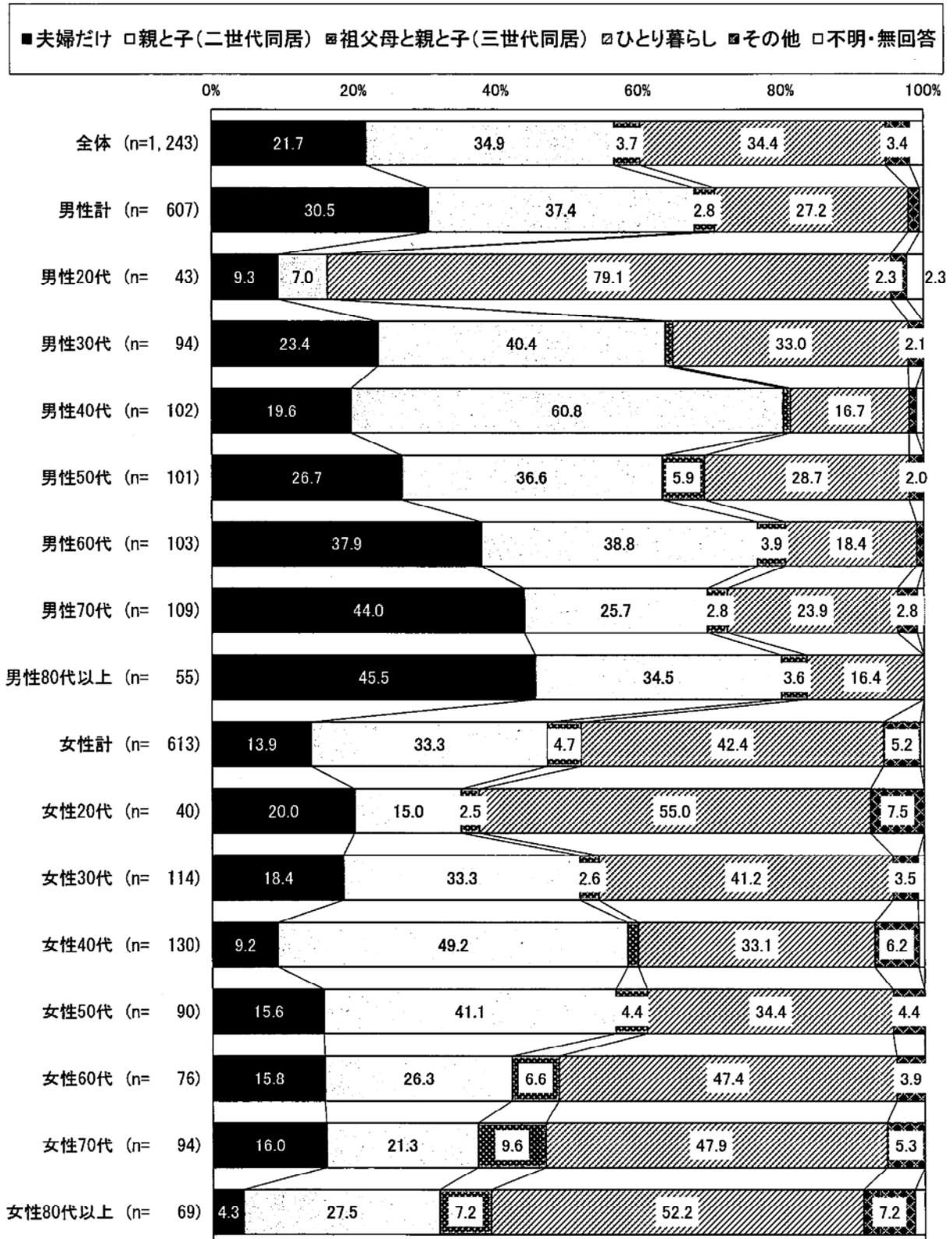


⑨. 住所【SA】

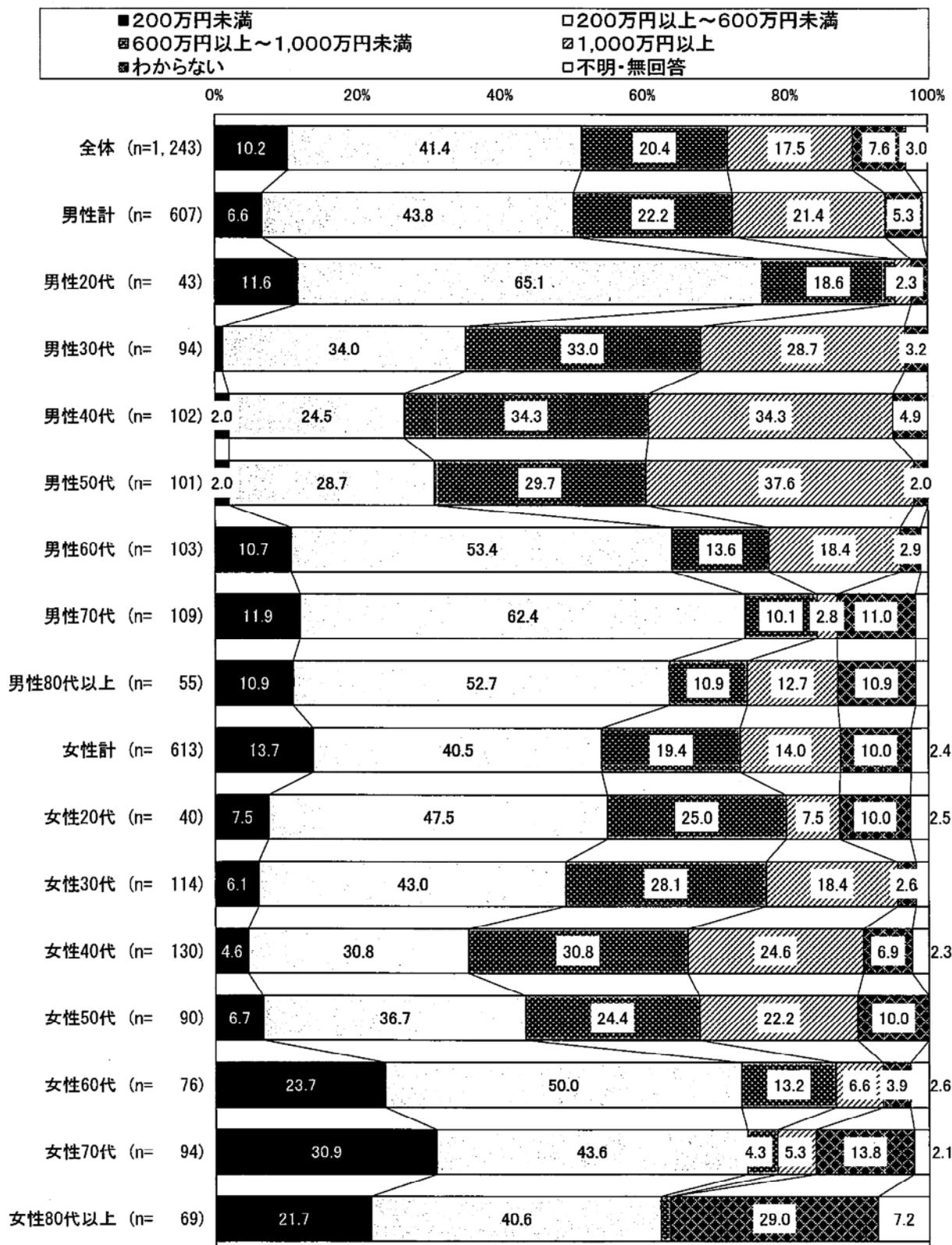
(n=1,243)



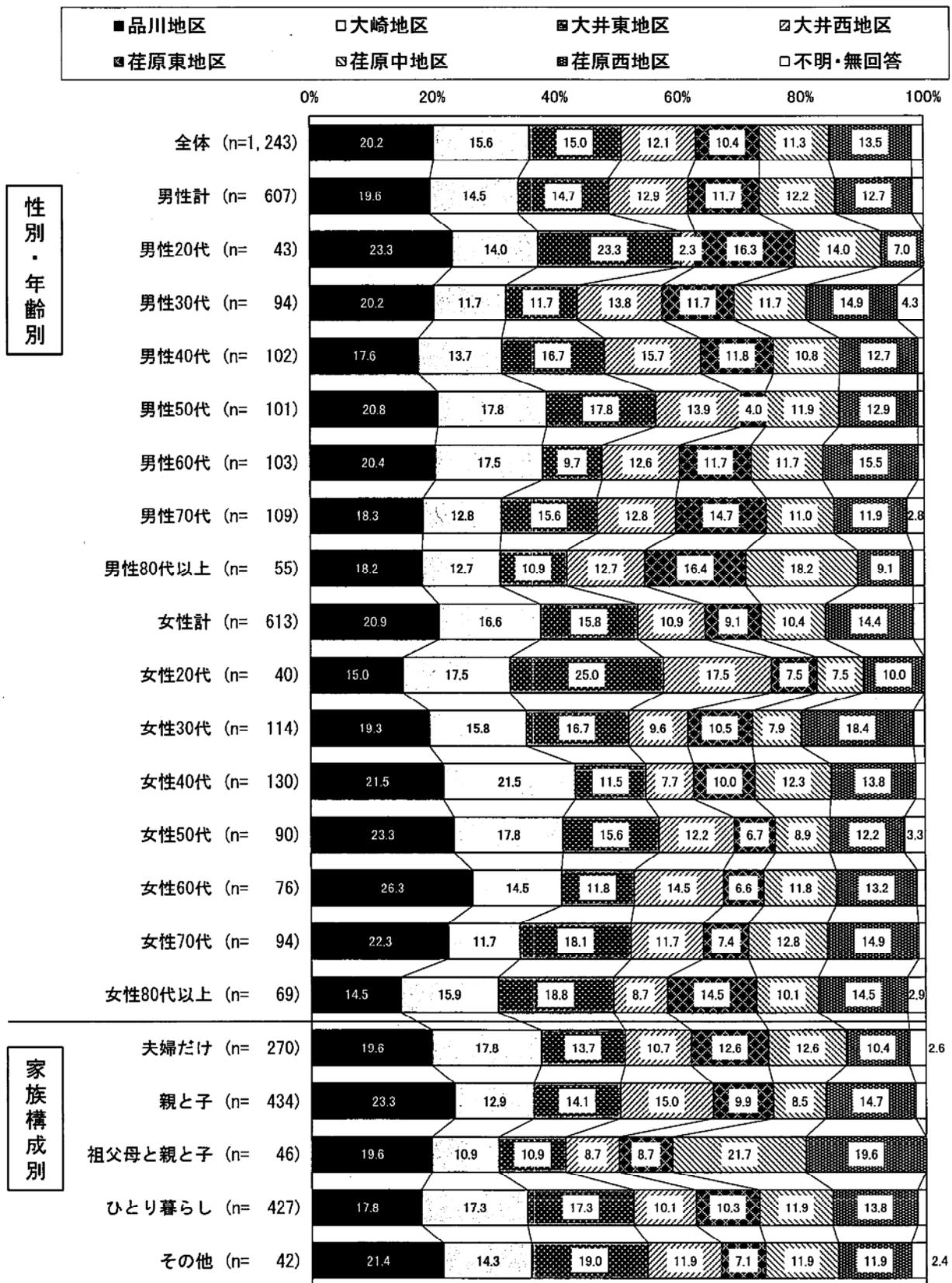
<性別・年齢別 家族構成>



<性別・年齢別 世帯年収>



<性別・年齢別・家族構成別 住所>

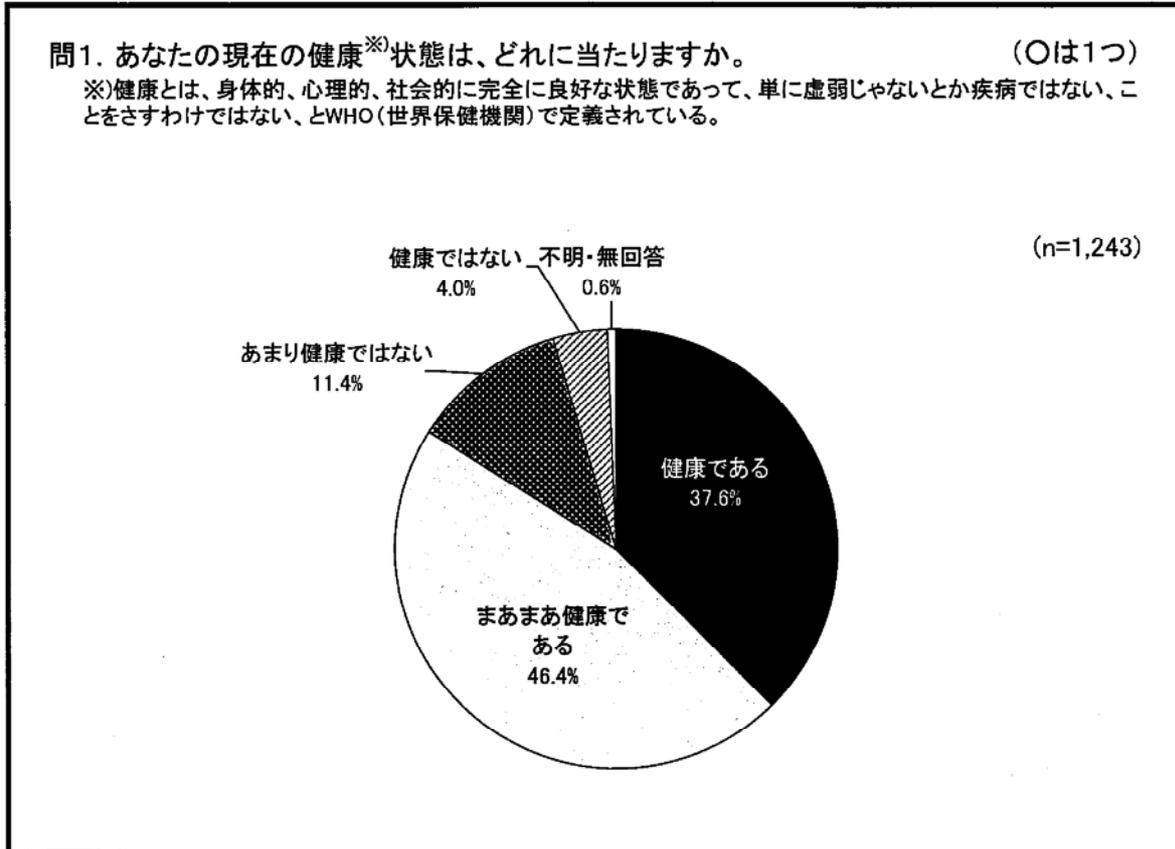


Ⅲ. 調査結果

Ⅲ. 調査結果

(1) 健康状態について

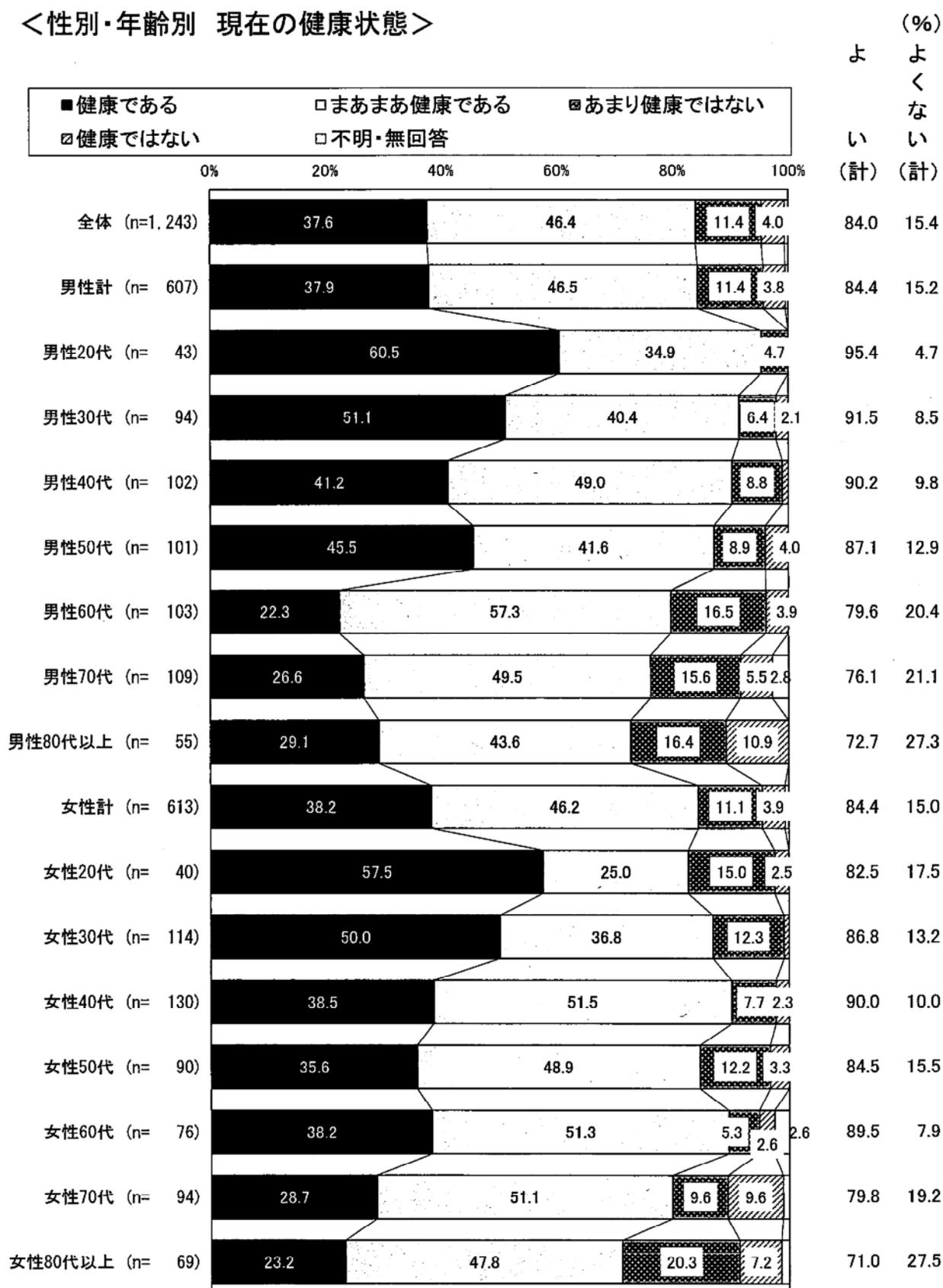
現在の健康状態



現在の健康状態は、「まあまあ健康である」が46.4%と最も多く、次いで「健康である」(37.6%)、「あまり健康ではない」(11.4%)、「健康ではない」(4.0%)の順に続いている。

「健康である」と「まあまあ健康である」を合わせた『健康である』は、全体では8割を超えているのに対し、性別・年齢別にみると、男性60代以上、女性70代以上で、8割を下回り、特に男性では、年齢が上がるごとに少なくなる傾向がある。

<性別・年齢別 現在の健康状態>



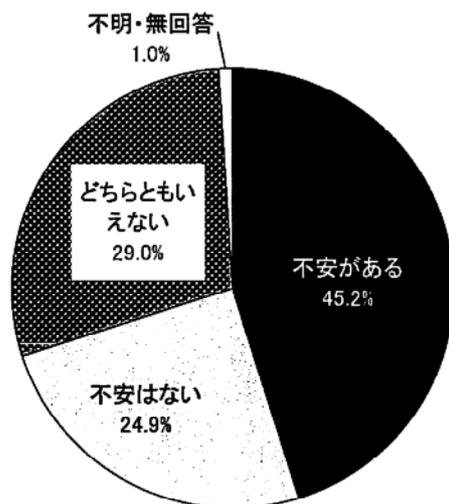
(注) 『よい(計)』は「健康である」「まあまあ健康である」の合計
『よくない(計)』は「あまり健康ではない」「健康ではない」の合計

健康についての不安

問2. あなたは、健康について不安がありますか。

(○は1つ)

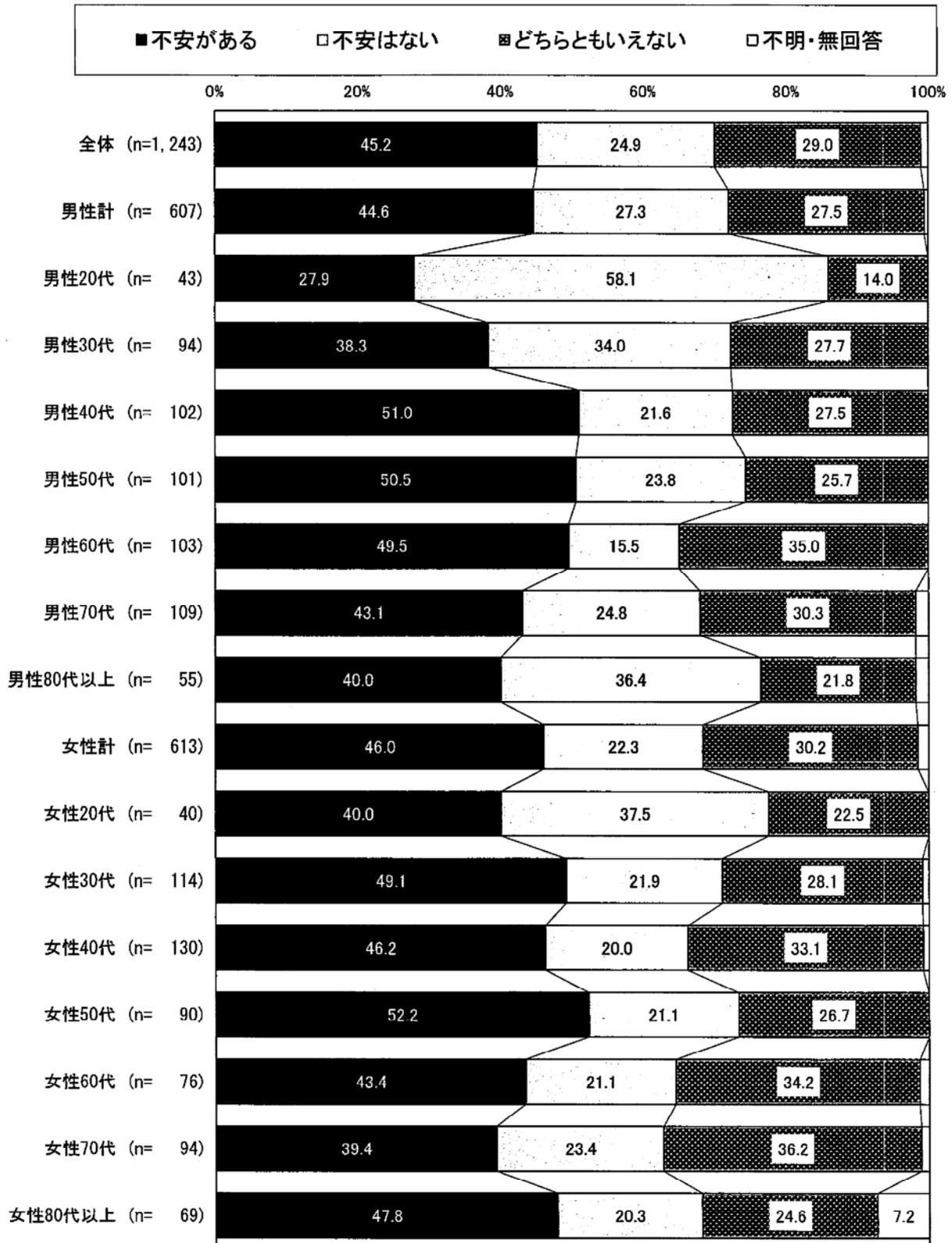
(n=1,243)



健康についての不安は、「不安がある」が45.2%と最も多く、次いで「どちらともいえない」(29.0%)、「不安はない」(24.9%)の順が続いている。

性別・年齢別にみると、男性20代を除く全年齢において、健康「不安がある」と回答した人がほぼ4割を超え、多くの人不安を持っていた。

<性別・年齢別 健康についての不安>



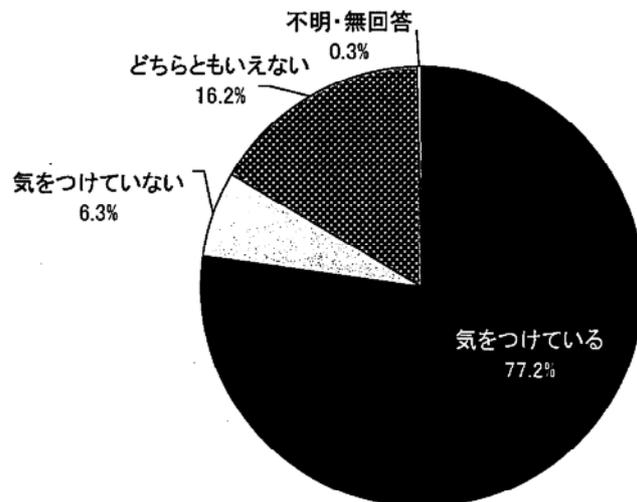
(2) 健康の維持増進について

健康に気をつけているか

問3-①. あなたは、自分の健康に気をつけていますか。

(○は1つ)

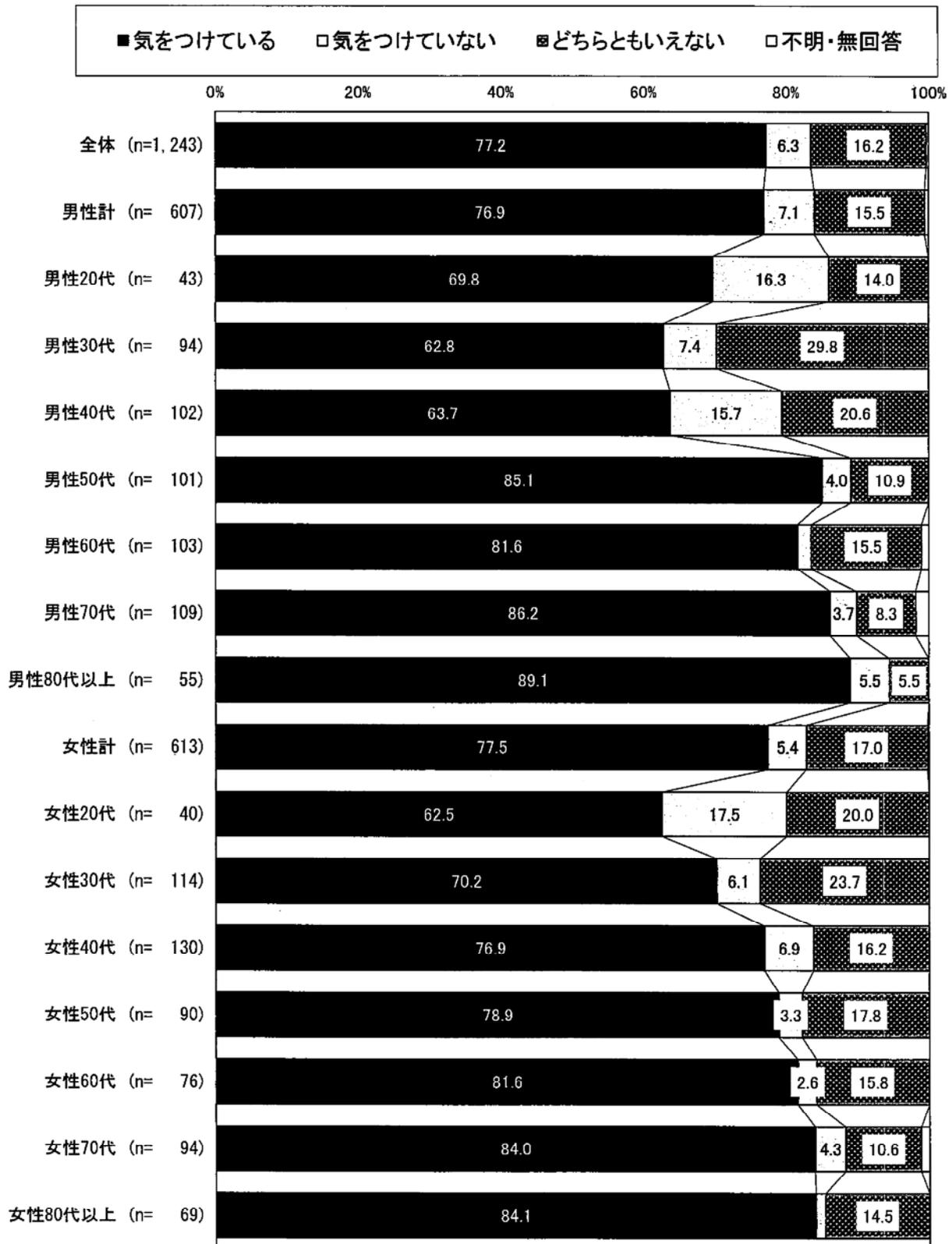
(n=1,243)



健康に気をつけているかたずねたところ、「気をつけている」が77.2%と最も多く、次いで「どちらともいえない」(16.2%)、「気をつけていない」(6.3%)の順が続いている。

性別・年齢別にみると、女性では「気をつけている」は年齢が上がるほど多くなる傾向があり、男性50代以上、女性60代以上で8割を超えている。

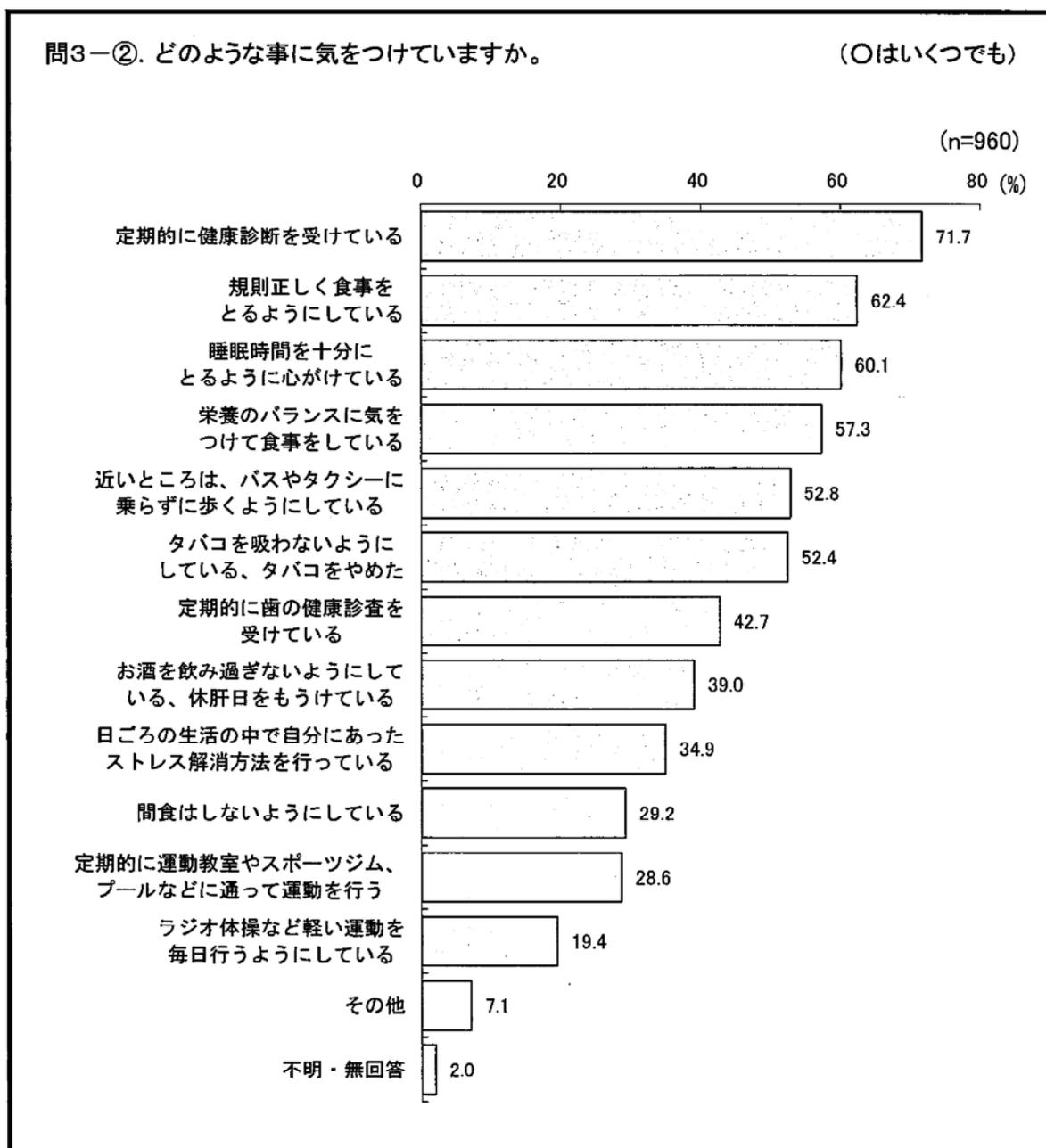
<性別・年齢別 健康に気をつけているか>



健康について気をつけていること

問3-②. どのような事に気をつけていますか。

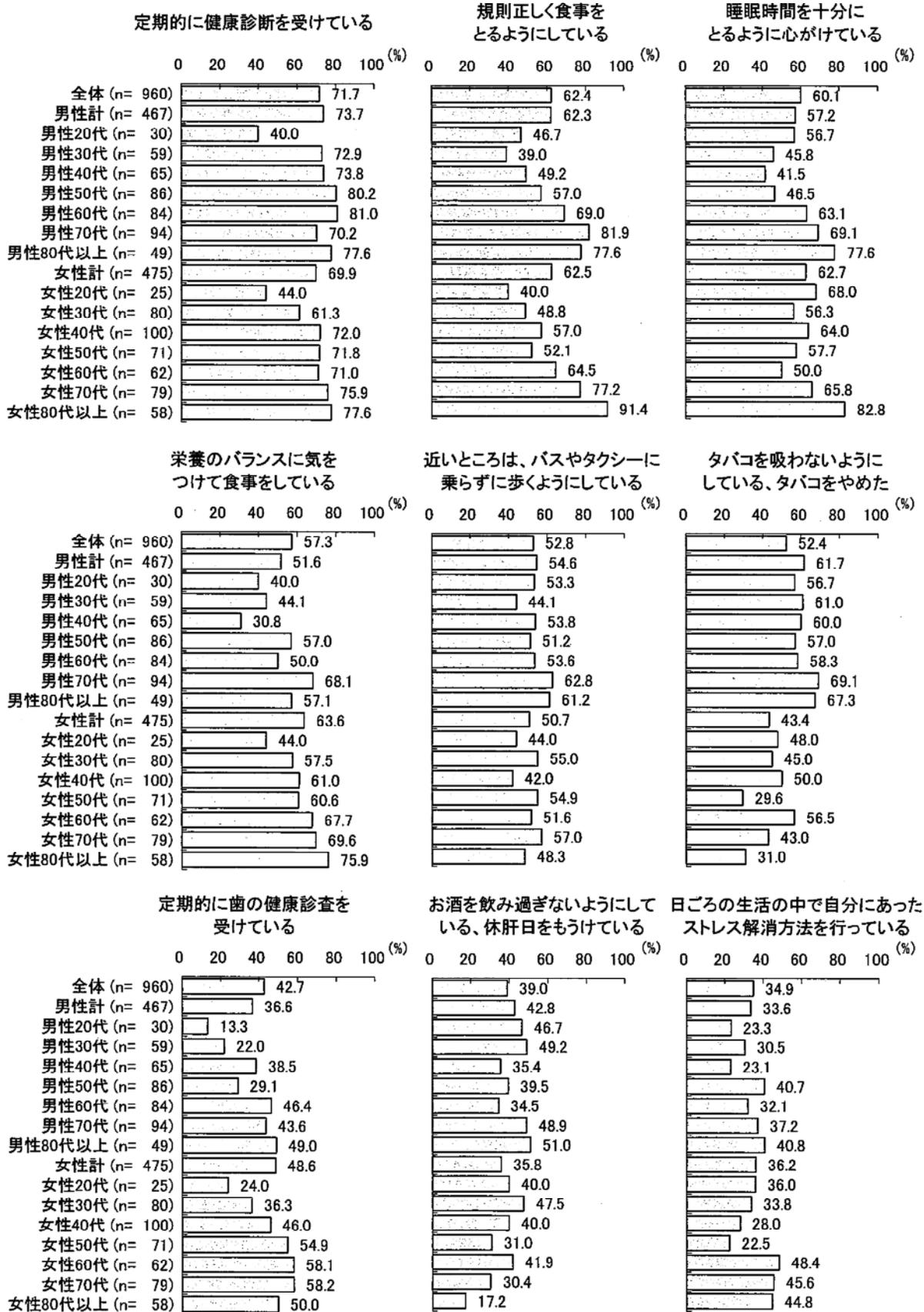
(○はいくつでも)



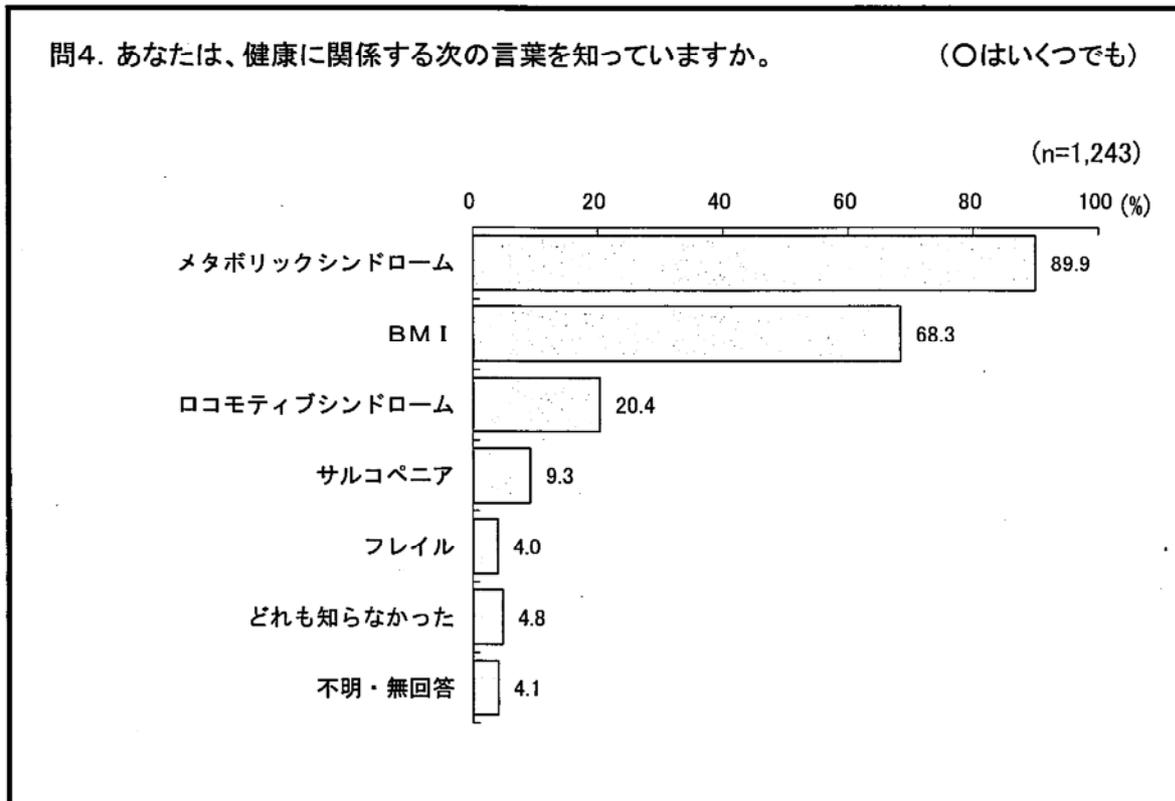
健康に気をつけていると回答した人に、気をつけていることをたずねたところ、「定期的に健康診断を受けている」が71.7%と最も多く、次いで「規則正しく食事をするようにしている」(62.4%)、「睡眠時間を十分にとるように心がけている」(60.1%)の順に続いている。

性別・年齢別にみると、「定期的に健康診断を受けている」は男性50代～60代で8割を超え多くなっている。「規則正しく食事をするようにしている」は男女とも70代以上で7割を超えている一方、男性30代では4割を下回っている。

<性別・年齢別 健康について気をつけていること(上位9項目)>



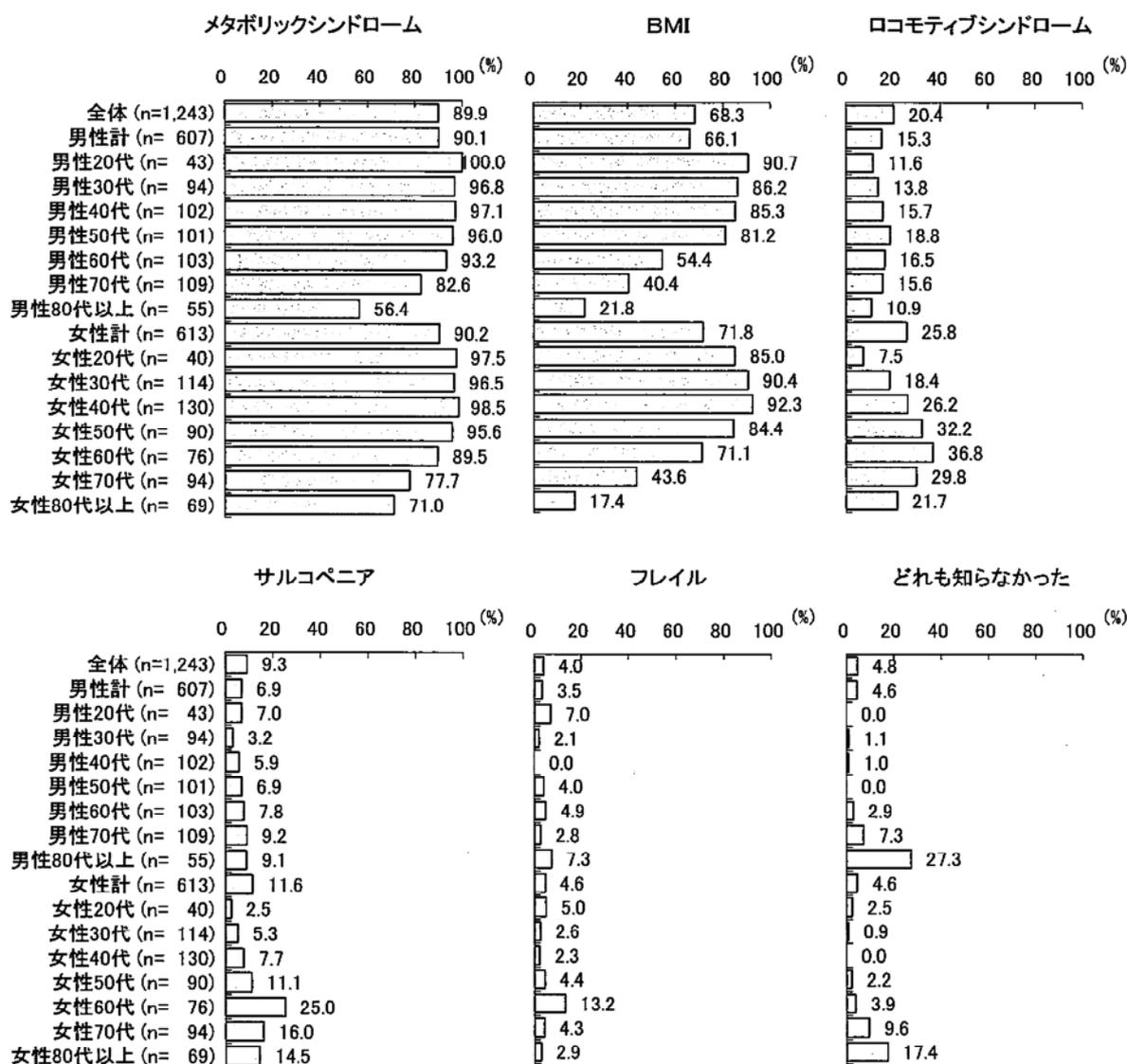
健康に関する言葉の認知状況



健康に関する言葉の認知状況は、「メタボリックシンドローム」が89.9%と最も多く、次いで「BMI」(68.3%)、「ロコモティブシンドローム」(20.4%)の順が続いている。

性別・年齢別にみると、「メタボリックシンドローム」は男性20代～60代と、女性20代～50代で9割を超え多くなっている。「BMI」は男性20代、女性30代～40代で9割を超え、他の性・年齢と比較して多くなっている。

<性別・年齢別 健康に関する言葉の認知状況>

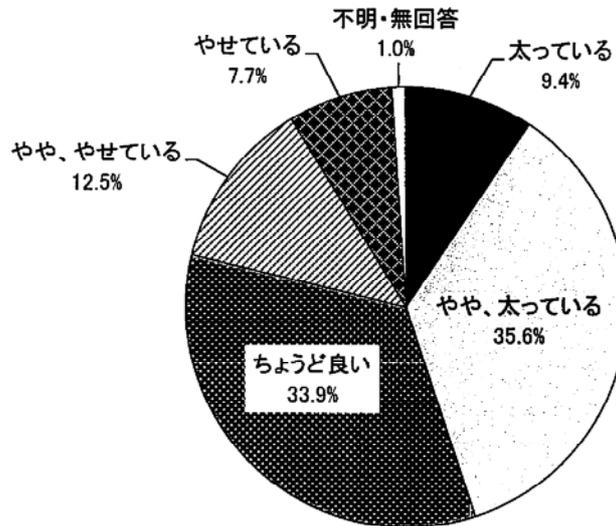


自身の体形についての認識

問5. あなたは、ご自分の体形についてどのように思っていますか。

(○は1つ)

(n=1,243)



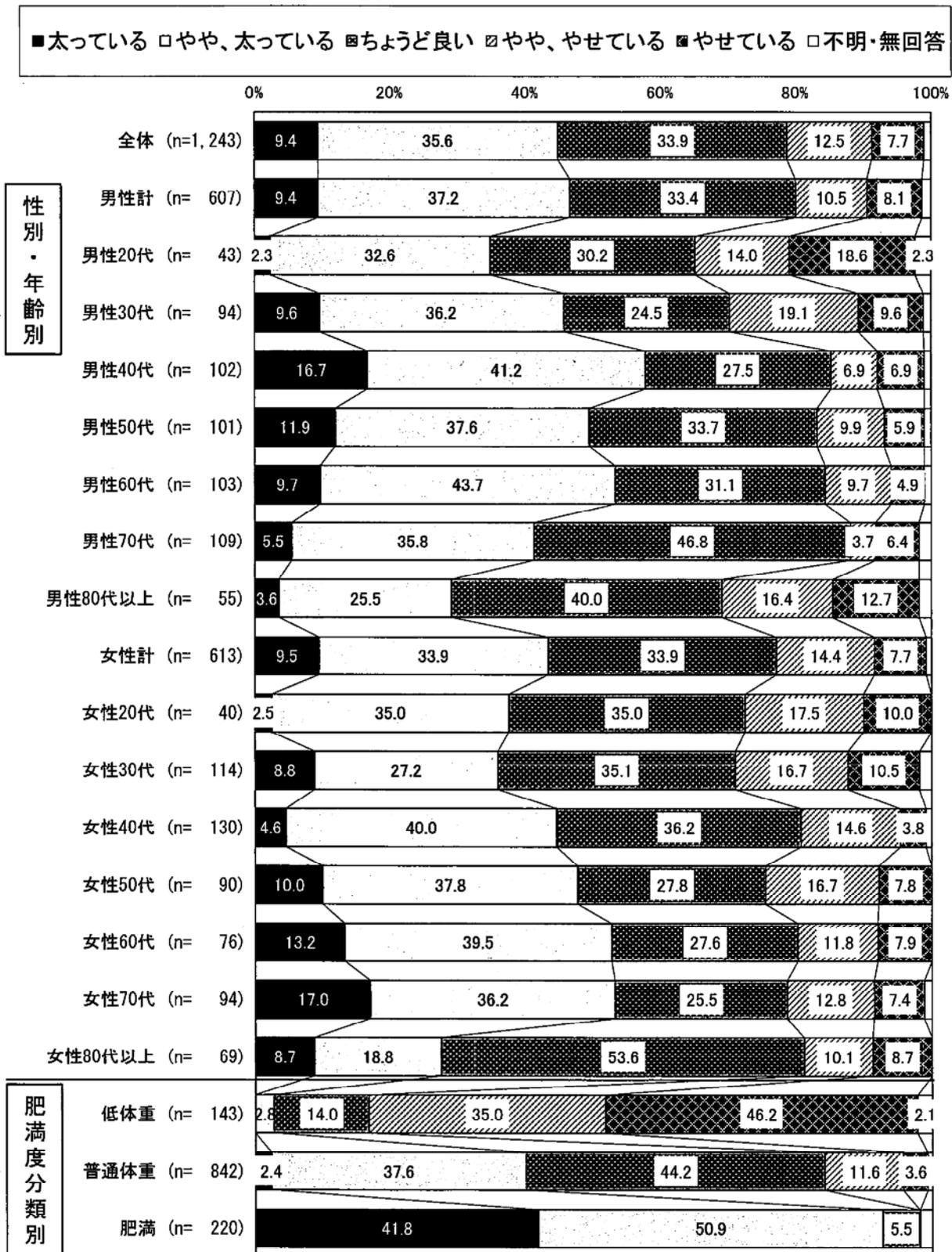
自身の体形についての認識は、「やや、太っている」が35.6%と最も多く、次いで「ちょうど良い」(33.9%)、「やや、やせている」(12.5%)、「太っている」(9.4%)、「やせている」(7.7%)の順に続いている。

性別・年齢別にみると、「太っている」と「やや、太っている」を合わせた『太っている』は男性40代と60代、女性60代～70代で5割を超えて多くなっている。

肥満度分類別にみると、低体重から肥満になるほど「太っている」が多くなっている。普通体重では、「ちょうど良い」が44.2%と最も多く、次いで「やや、太っている」

(37.6%)、「やや、やせている」(11.6%)の順となっており、「やや、太っている」のほうが「やや、やせている」より3倍以上多くなっている。

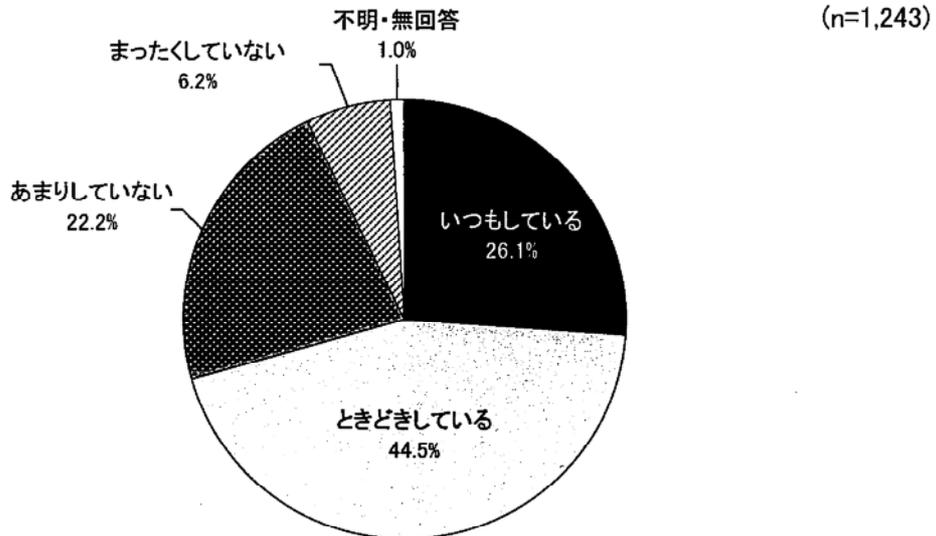
<性別・年齢別・肥満度分類別 自身の体形についての認識>



(3) 身体活動について

日常生活の中で意識して身体を動かしているか

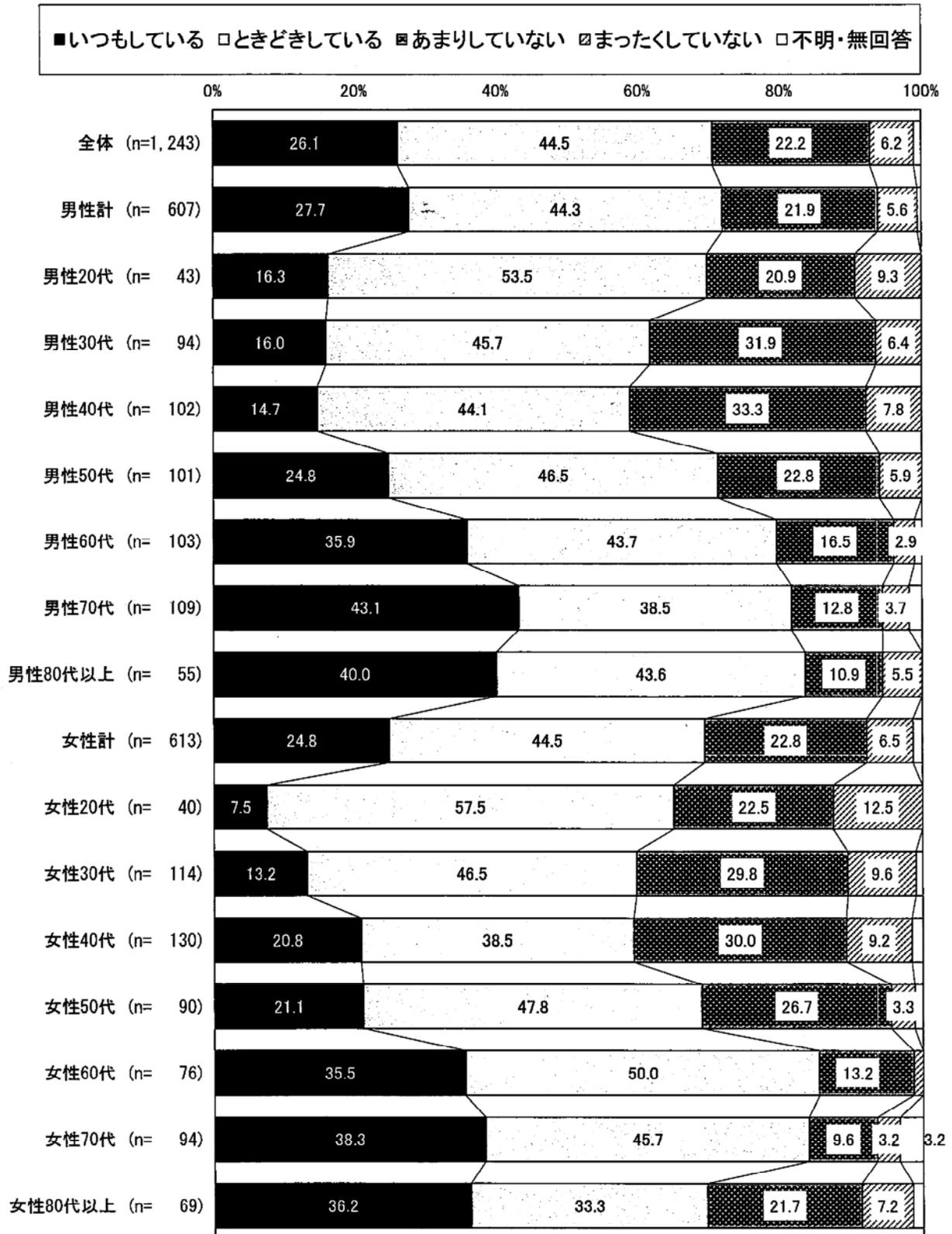
問6-①. あなたは、日常生活の中で、意識して身体を動かしたりしていますか。(○は1つ)



日常生活の中で意識して身体を動かしているかたずねたところ、「ときどきしている」が44.5%と最も多く、次いで「いつもしている」(26.1%)、「あまりしていない」(22.2%)、「まったくしていない」(6.2%)の順が続いている。

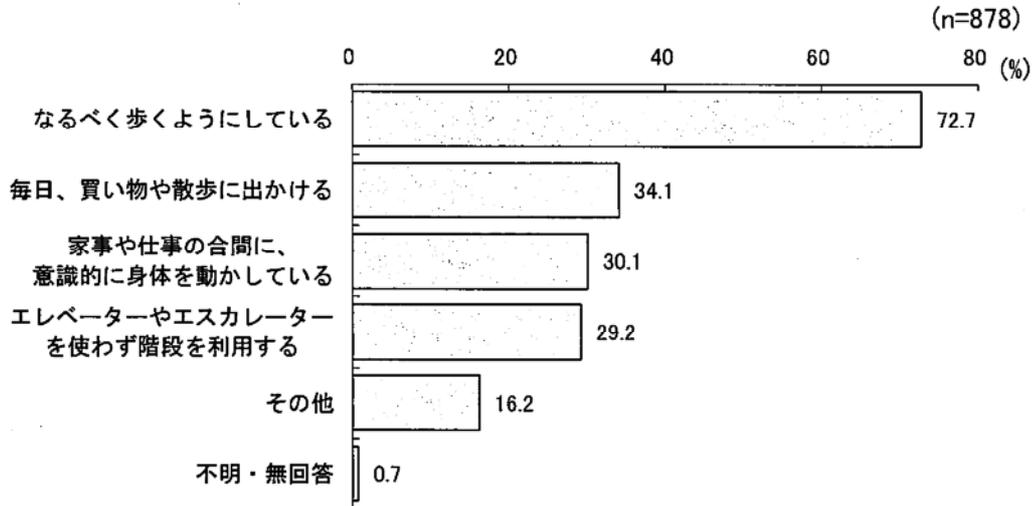
性別・年齢別にみると、「いつもしている」は、80代を除き年齢が上がるほど多くなる傾向があり、男性70代以上で4割以上となっている。

<性別・年齢別 日常生活の中で意識して身体を動かしているか>



日常生活の中で心掛けていること

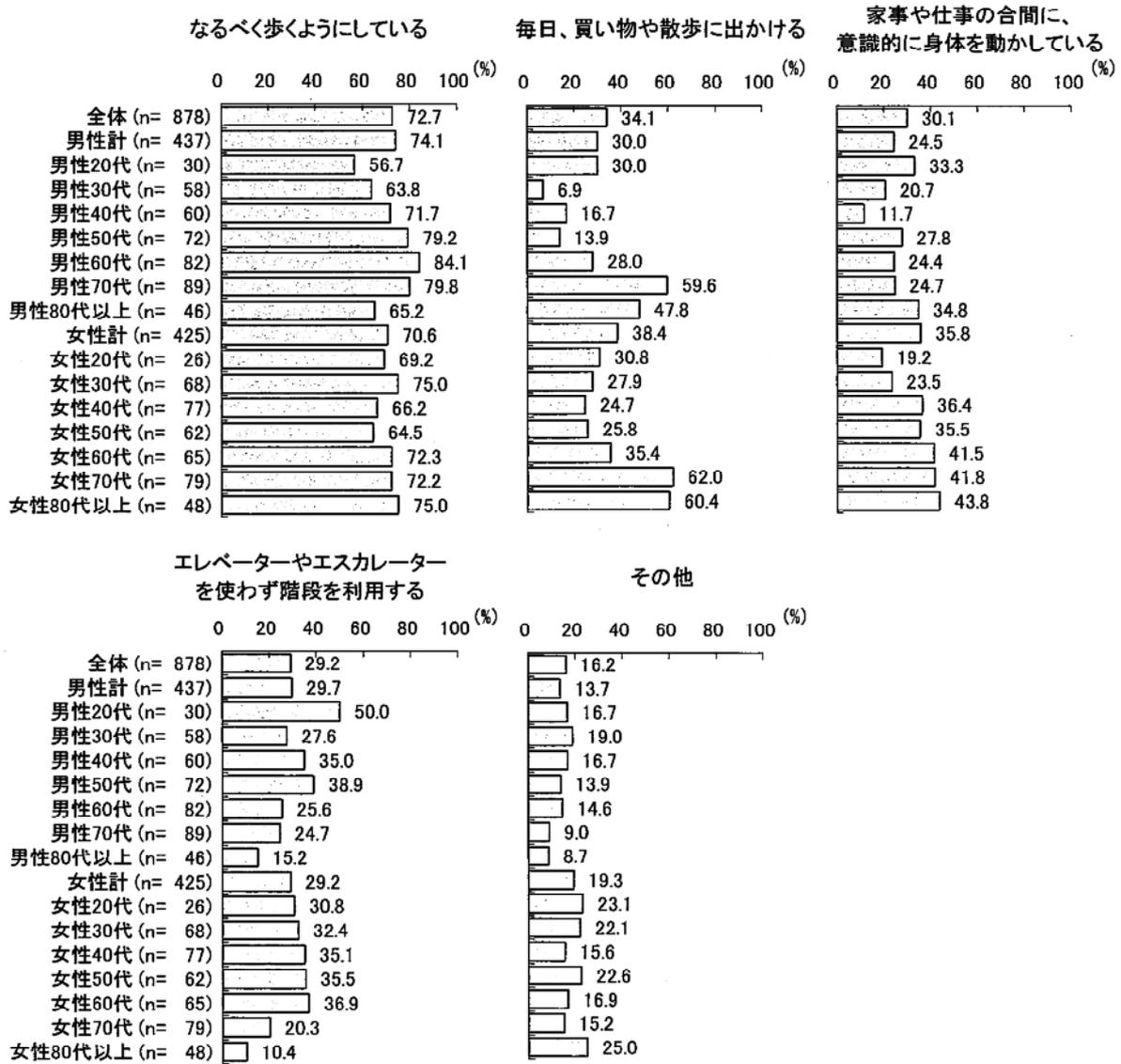
問6-②. あなたは、日常生活の中で、どのような事を心掛けていますか。(〇はいくつでも)



日常生活の中で意識して身体を動かしている人に、心掛けていることたずねたところ、「なるべく歩くようにしている」が72.7%と最も多く、次いで「毎日、買い物や散歩に出かける」(34.1%)、「家事や仕事の合間に、意識的に身体を動かしている」(30.1%)、「エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用する」(29.2%)の順が続いている。

性別・年齢別にみると、「なるべく歩くようにしている」は男性60代で8割を超え多くなっている。「毎日、買い物や散歩に出かける」は女性70代以上で6割を超えている。

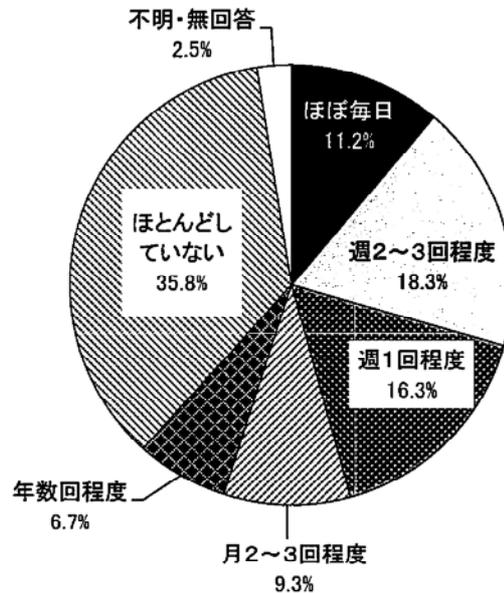
<性別・年齢別 日常生活の中で心掛けていること>



30分以上の運動やスポーツをする頻度

問7-①. あなたは、30分以上の運動やスポーツ(学校の授業は除く)をどのくらいしていますか。 (○は1つ)

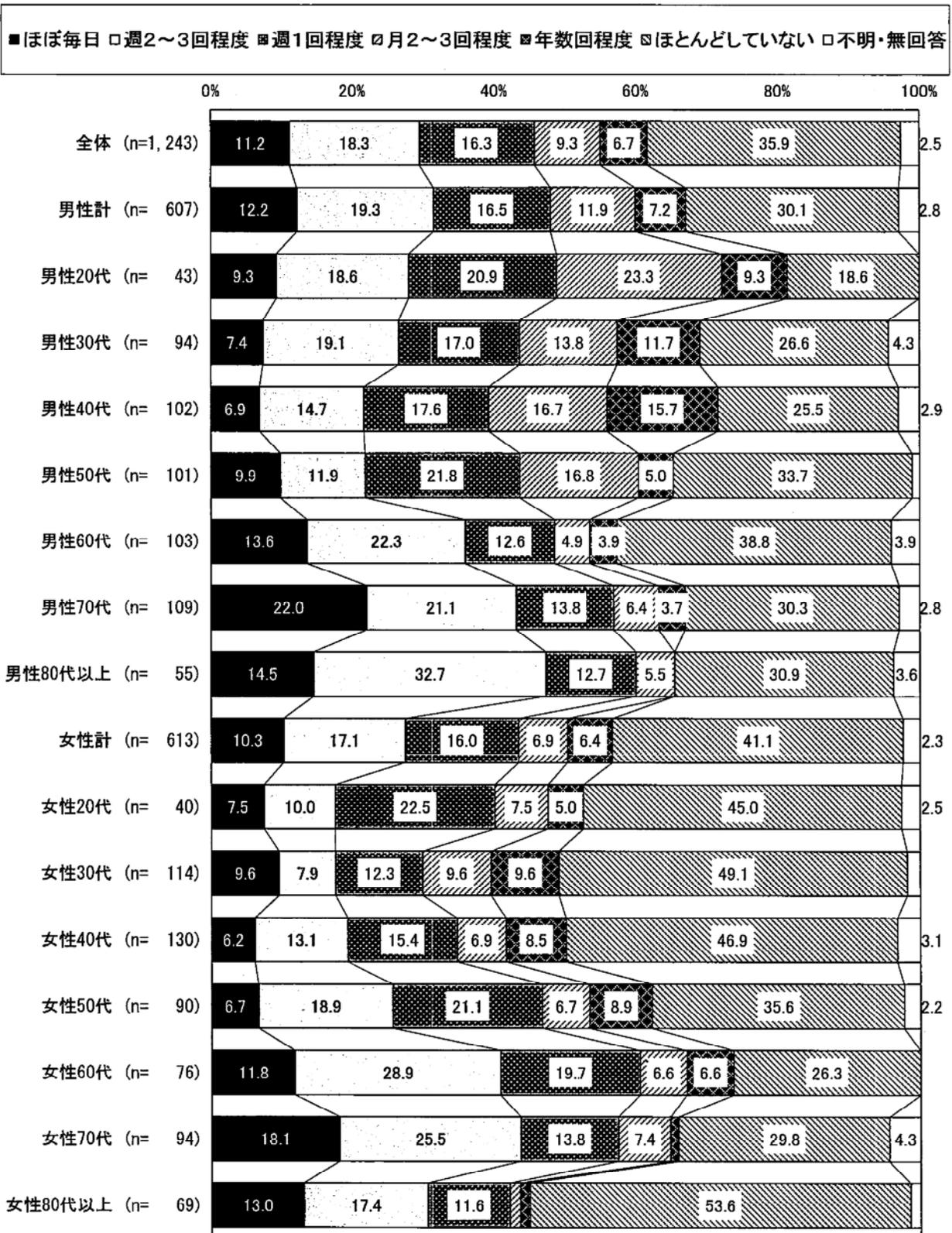
(n=1,243)



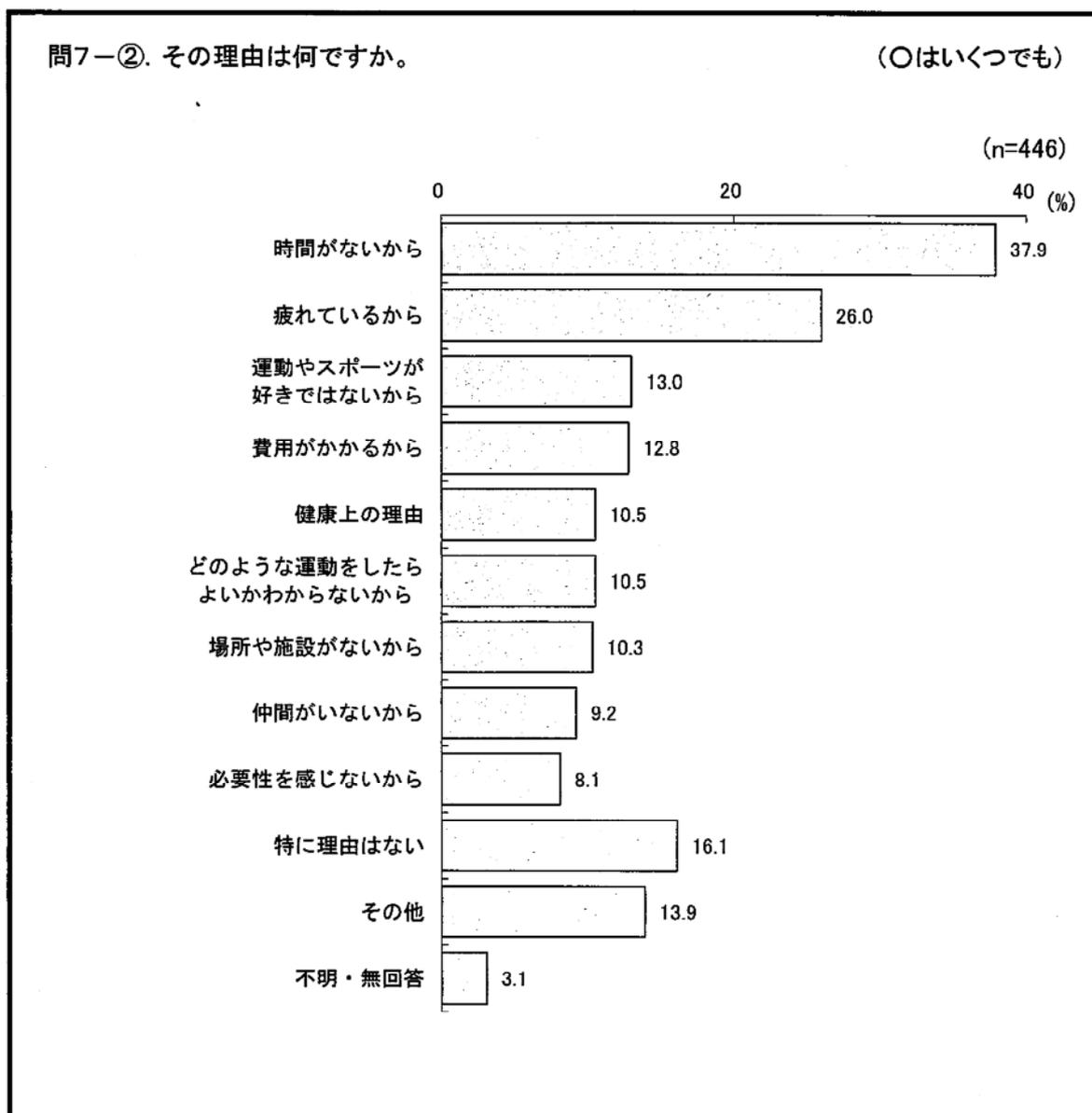
30分以上の運動やスポーツをする頻度は、「ほとんどしていない」が35.8%と最も多く、次いで「週2~3回程度」(18.3%)、「週1回程度」(16.3%)、「ほぼ毎日」(11.2%)の順が続いている。

性別・年齢別にみると、「ほぼ毎日」と「週2~3回程度」と「週1回程度」を合わせた『週1回以上』は女性60代で6割を超えて多くなっている。「ほとんどしていない」は女性20~40代と80代以上で4割を超え、他の性・年齢に比べて多くなっている。

<性別・年齢別 30分以上の運動やスポーツをする頻度>



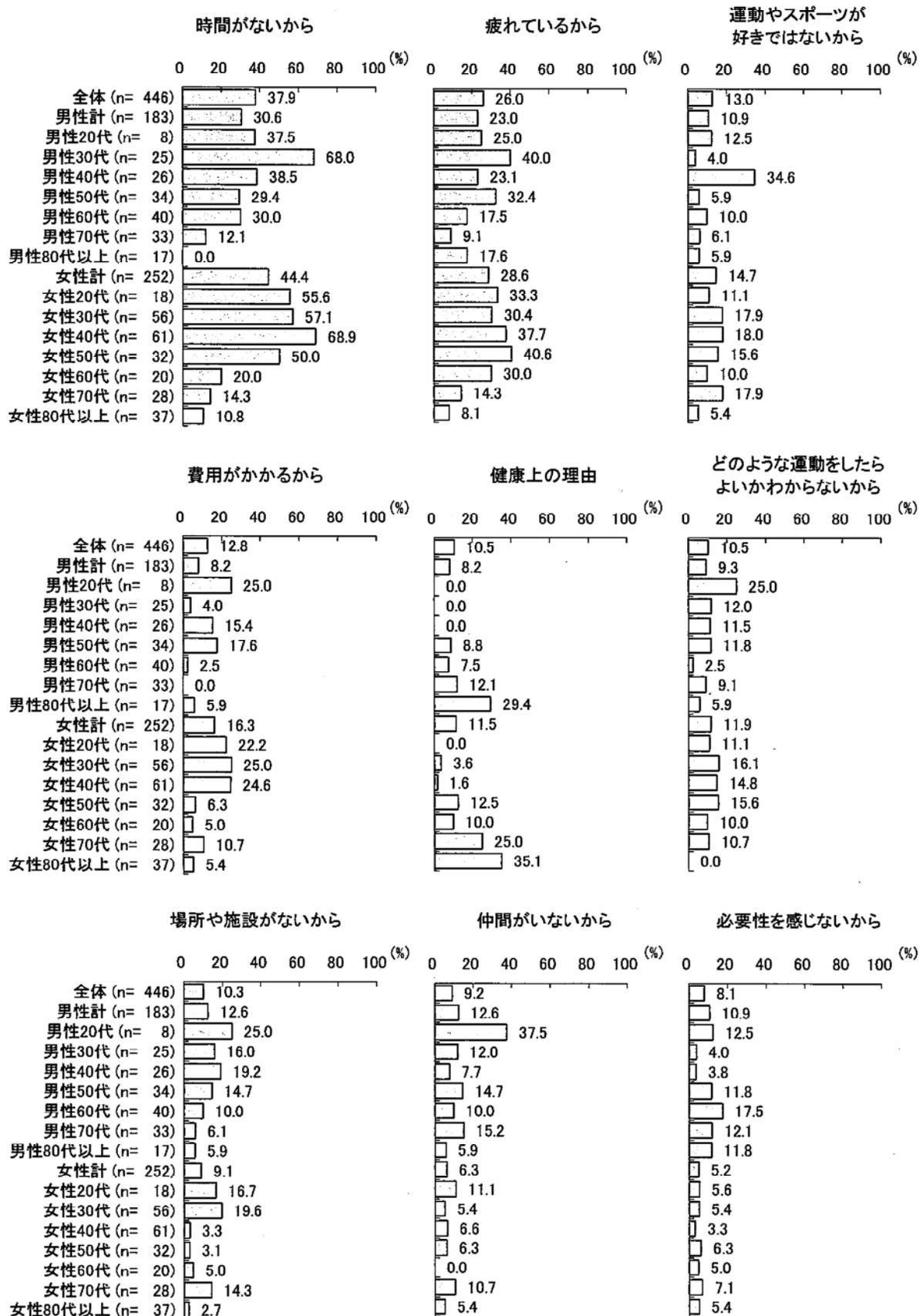
運動やスポーツをしない理由



運動やスポーツをほとんどしていない回答した人に、その理由をたずねたところ、「時間がないから」が37.9%と最も多く、次いで「疲れているから」(26.0%)、「特に理由はない」(16.1%)の順が続いている。

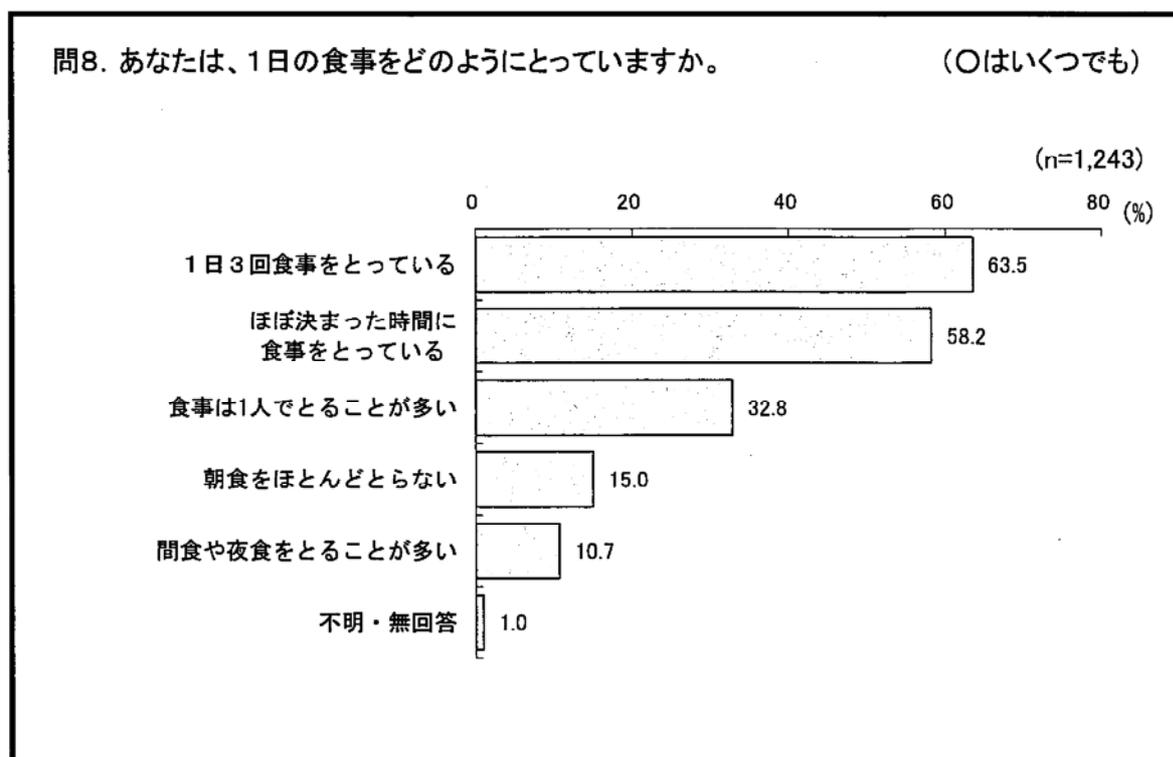
性別・年齢別にみると、「時間がないから」は男性30代と女性40代で6割を超えている一方、男女とも70代以上で2割を下回っている。「疲れているから」は男性30代と女性50代で4割以上となっており、他の性・年齢と比較して多くなっている。

<性別・年齢別 運動やスポーツをしない理由(上位9項目)>



(4) 食生活について

1日の食事のとり方

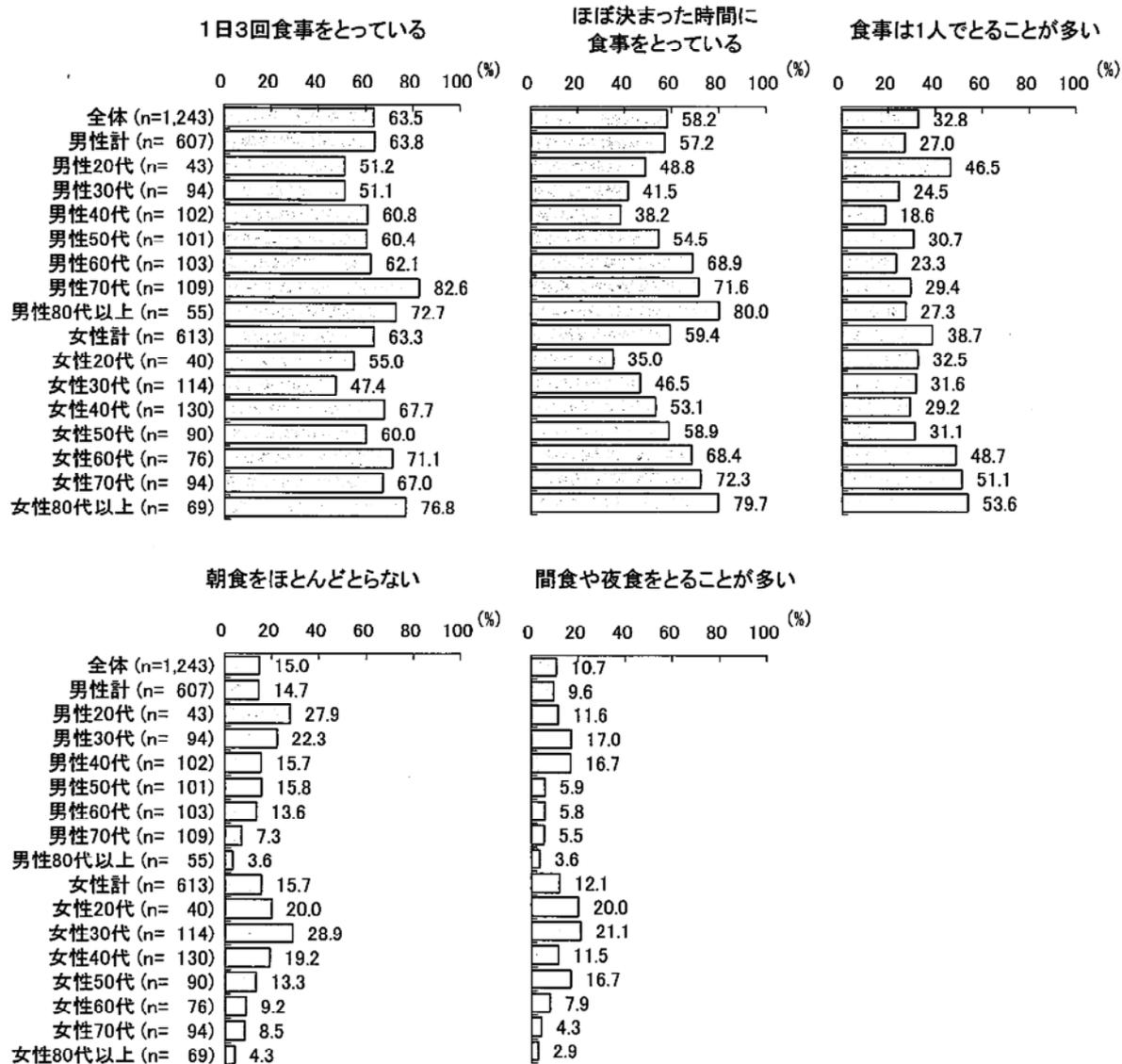


1日の食事のとり方は、「1日3回食事をとっている」が63.5%と最も多く、次いで「ほぼ決まった時間に食事をとっている」(58.2%)、「食事は1人でとることが多い」(32.8%)、「朝食をほとんどとらない」(15.0%)、「間食や夜食をとることが多い」(10.7%)の順が続いている。

性別・年齢別にみると、「1日3回食事をとっている」は男性70代で8割を超えている一方、女性30代で5割を下回り少なくなっている。「ほぼ決まった時間に食事をとっている」は年齢が上がるにつれて多くなる傾向があり、男女とも70代以上で7割を超えている。

また、「朝食をほとんどとらない」割合は、全体では15%であったが、男性では、20代の27.9%が「とらない」と回答し、年齢が上がるにつれ下がる傾向がある。一方、女性では、20代は20.0%と男性より低かったが、30代が28.9%と最も多く、年齢が上がると下がる傾向となっていた。

<性別・年齢別 1日の食事のとり方>



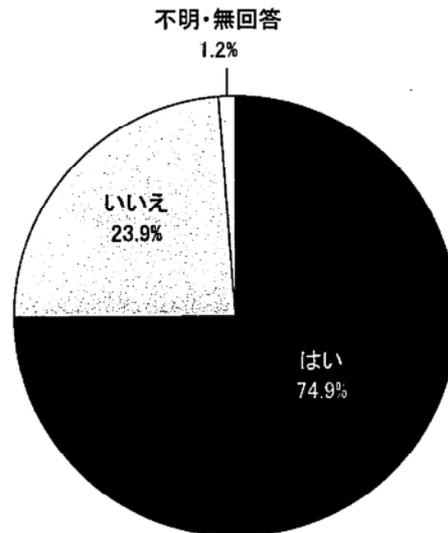
バランスや食事の量を考えて食べているか

問9. あなたは、主食[※]とおかずのバランスや、食事の量を考えて食べていますか。

※)主食とはごはん、パンめん類などのことです。

(○は1つ)

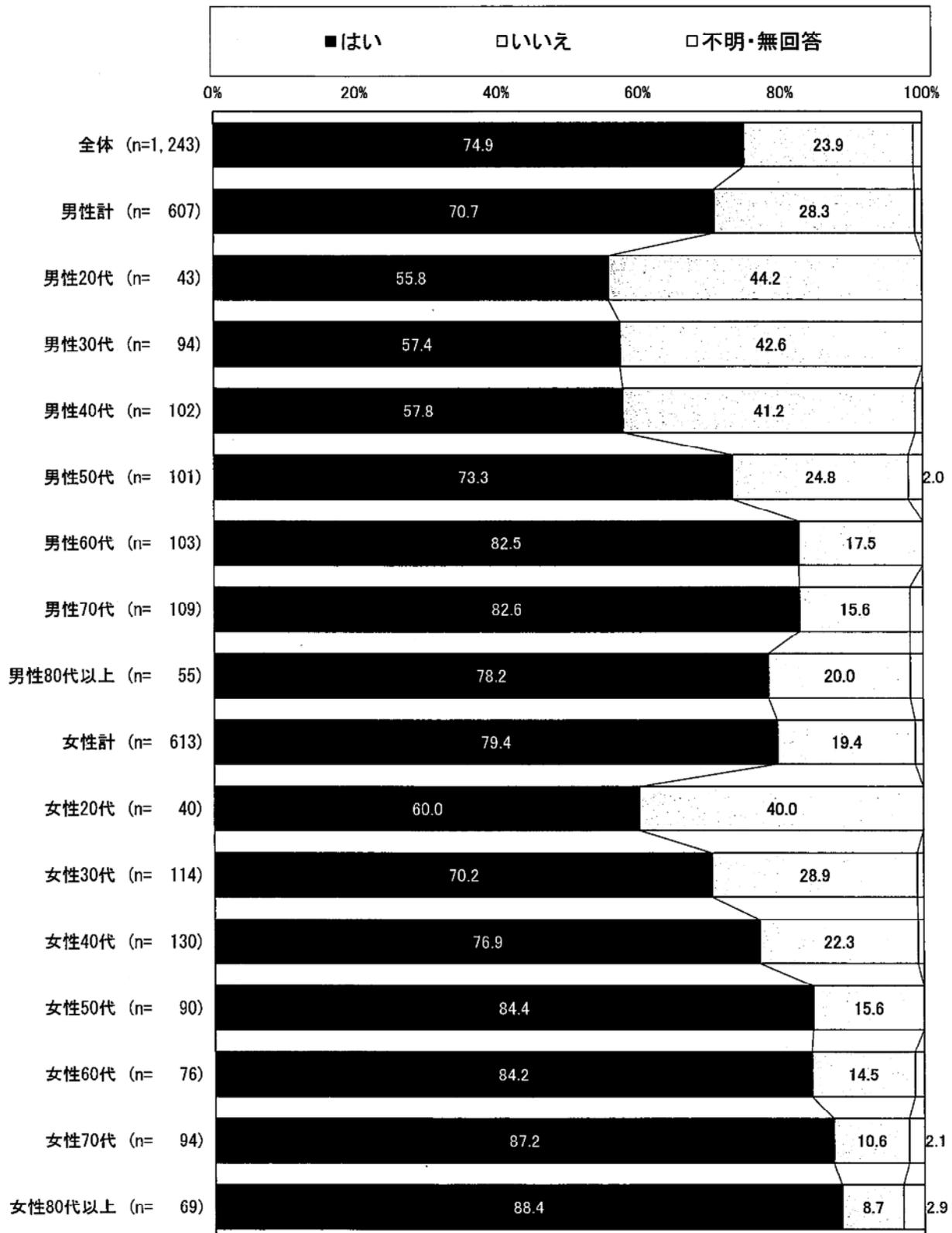
(n=1,243)



バランスや食事の量を考えて食べているかたずねたところ、「はい」が74.9%、「いいえ」が23.9%となっている。

性別・年齢別にみると、「はい」は年齢が上がるにつれて多くなる傾向があり、男性では60代～70代、女性では50代以上で8割を超えている。

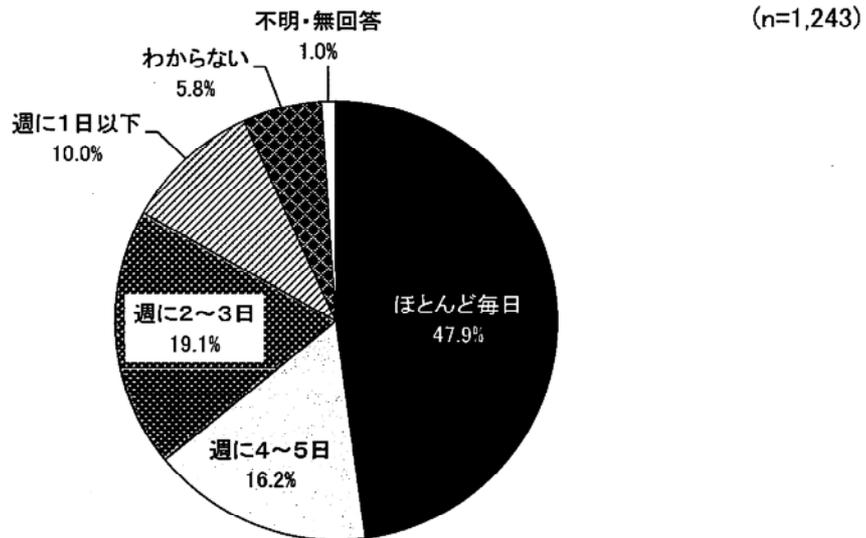
＜性別・年齢別 バランスや食事の量を考えて食べているか＞



主食・主菜・副菜を1日2回以上食べる頻度

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

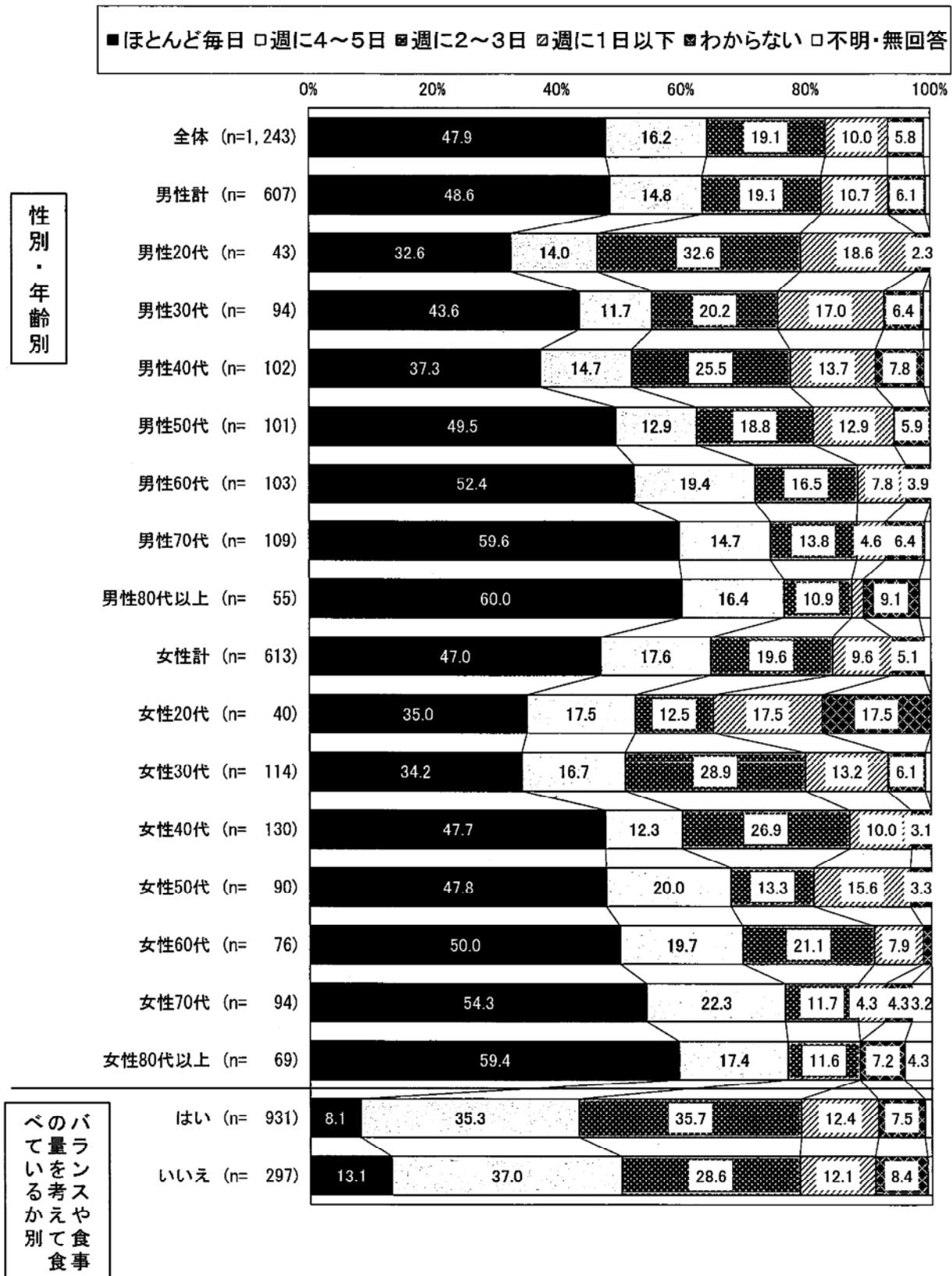
※1)主菜とは肉・魚・卵・大豆製品を使ったメインとなる料理のことです。
※2)副菜とは野菜、きのこ、いも、海藻などを使った小鉢小皿料理のことです。



主食・主菜・副菜を1日2回以上食べる頻度は、「ほとんど毎日」が47.9%と最も多く、次いで「週に2~3日」(19.1%)、「週に4~5日」(16.2%)、「週に1日以下」(10.0%)の順に続いている。

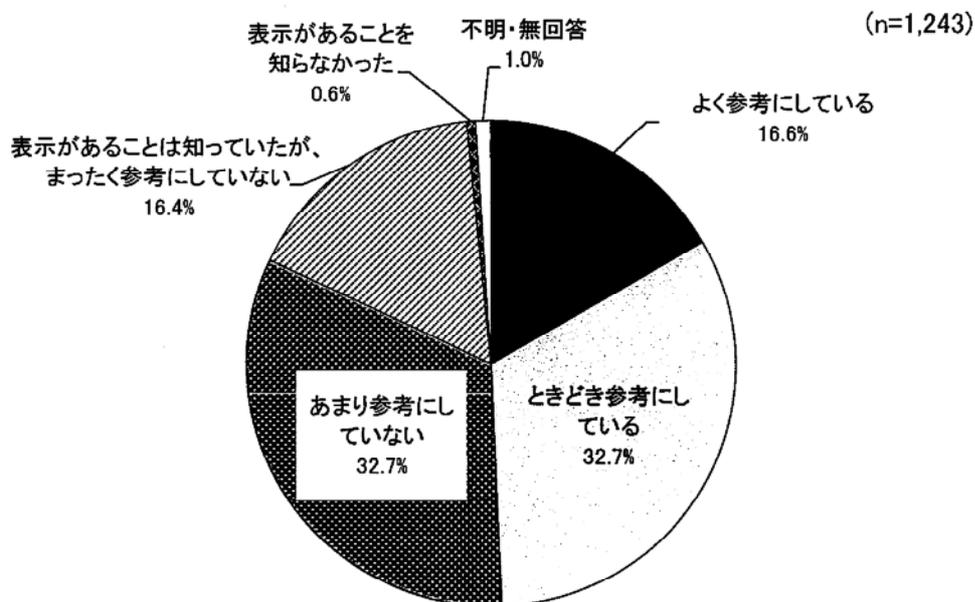
性別・年齢別にみると、「ほとんど毎日」は年齢が上がるにつれて多くなる傾向があり、男性、女性ともに60代以上で5割以上となっている。

<性別・年齢別・「バランスや食事の量を考えて食べているか」別
主食・主菜・副菜を1日2回以上食べる頻度>



栄養成分の表示を参考にしているか

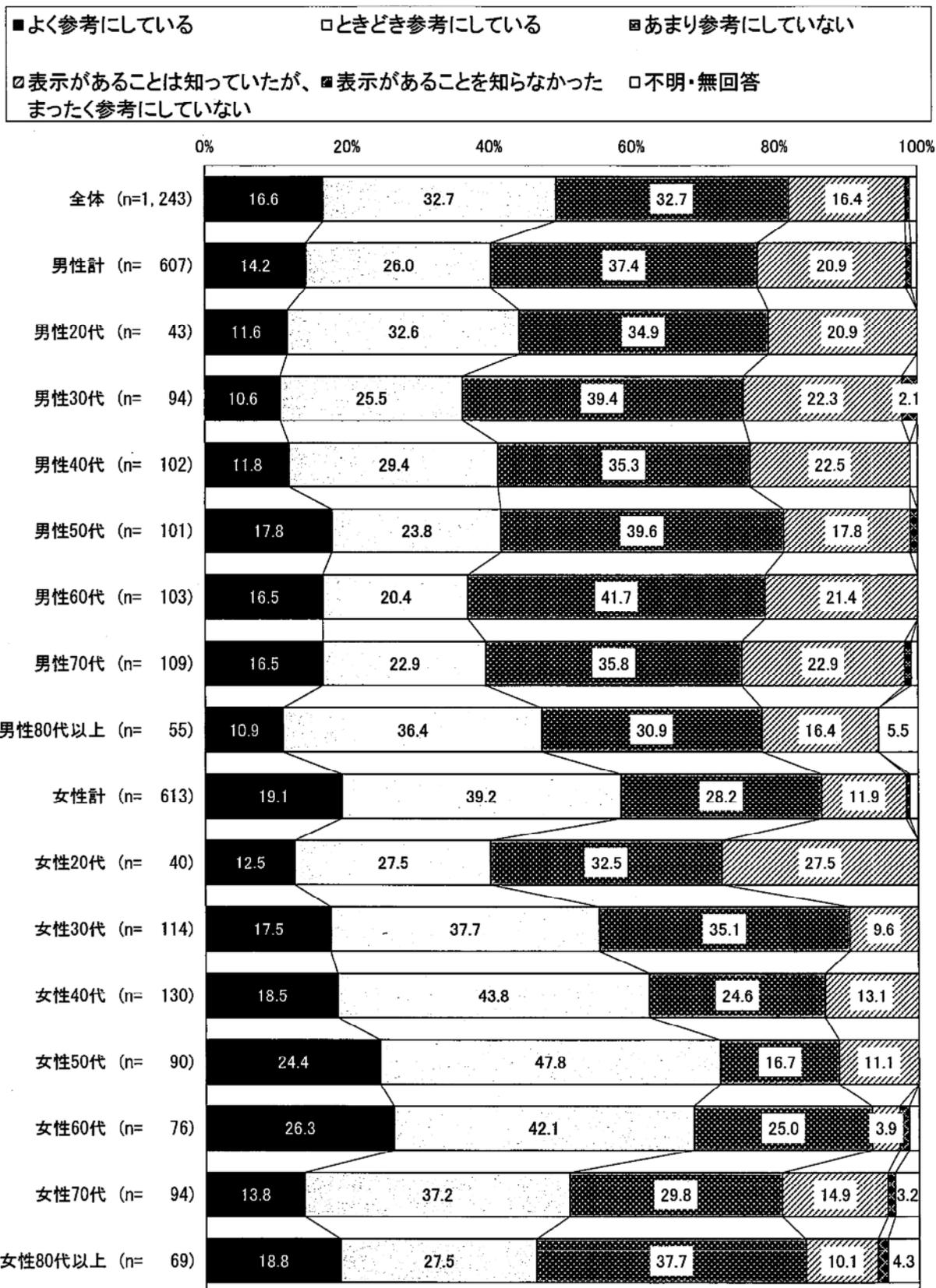
問11. あなたは、外食時や食品を購入するときに、エネルギーや塩分などの栄養成分の表示を参考にしていますか。 (○は1つ)



栄養成分の表示を参考にしているかたずねたところ、「ときどき参考にしている」と「あまり参考にしていない」がそれぞれ32.7%と最も多く、次いで「よく参考にしている」(16.6%)、「表示があることは知っていたが、まったく参考にしていない」(16.4%)の順が続いている。

性別にみると、「よく参考にしている」と「ときどき参考にしている」を合わせた『参考にしている』は、男性(40.2%)に比べて女性(58.3%)のほうが18.1ポイント高くなっている。

<性別・年齢別 栄養成分の表示を参考にしているか>

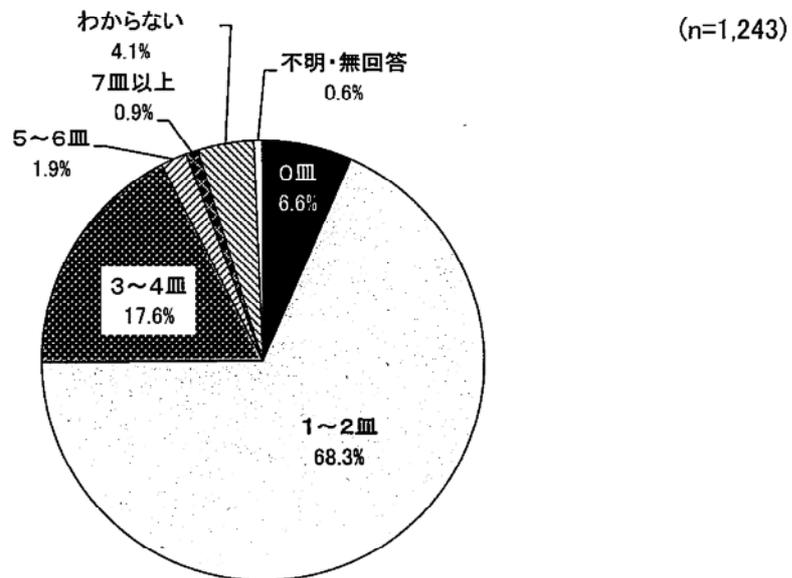


野菜を1日に何皿食べているか

問12. あなたは、野菜を1日に何皿[※] 食べていますか。

(○は1つ)

※) 野菜1皿の目安小鉢1個分(約70g)

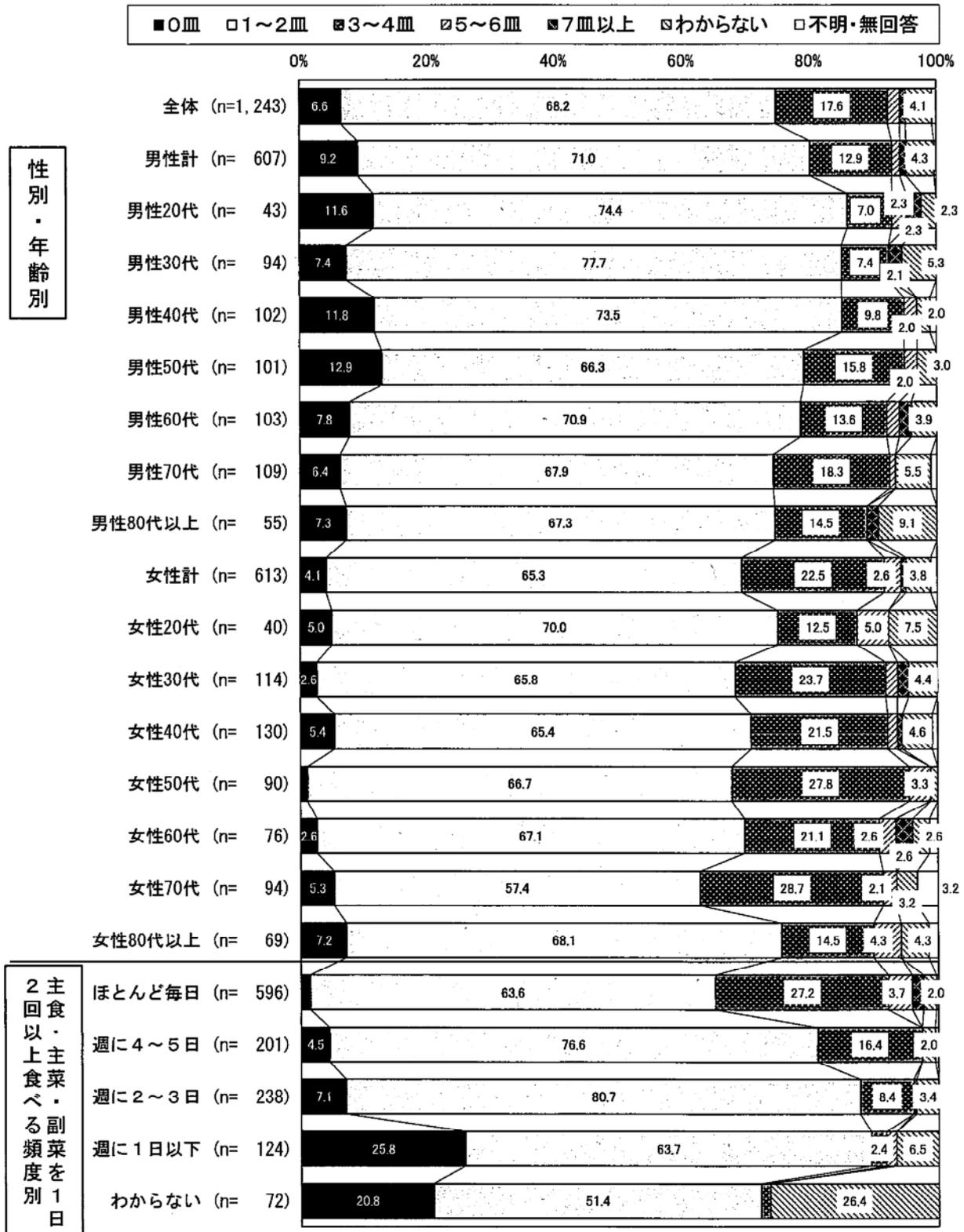


野菜を1日に何皿食べているかたずねたところ、「1~2皿」が68.3%と最も多く、次いで「3~4皿」(17.6%)、「0皿」(6.6%)の順が続いている。

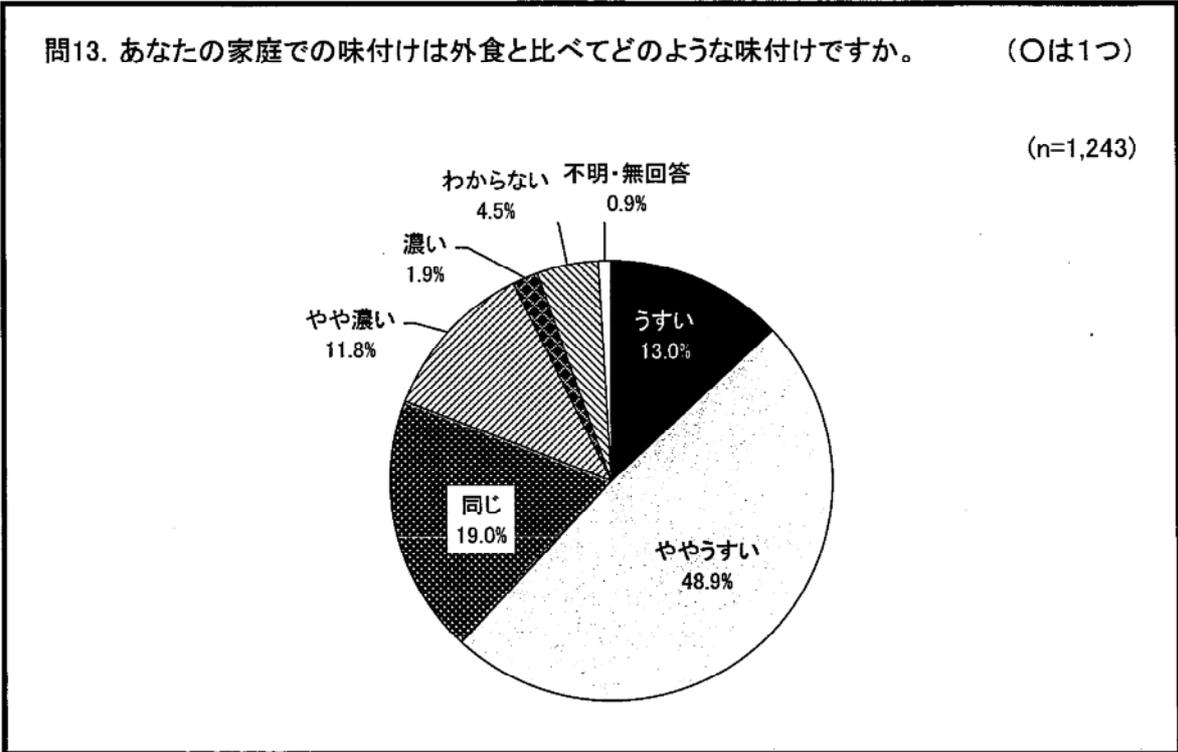
性別で見ると、「3~4皿」、「5~6皿」と「7皿以上」を合わせた『3皿以上』は、男性(15.2%)と比べて女性(25.9%)が10.7ポイント高くなっている。

「主食・主菜・副菜を1日2回以上食べる頻度」別にみると、主食・主菜・副菜を1日2回以上食べる頻度が高くなるほど、『3皿以上』が多くなり、「ほとんど毎日」では3割を超えている。

<性別・年齢別・「主食・主菜・副菜を1日2回以上食べる頻度」別
野菜を1日に何皿食べているか>



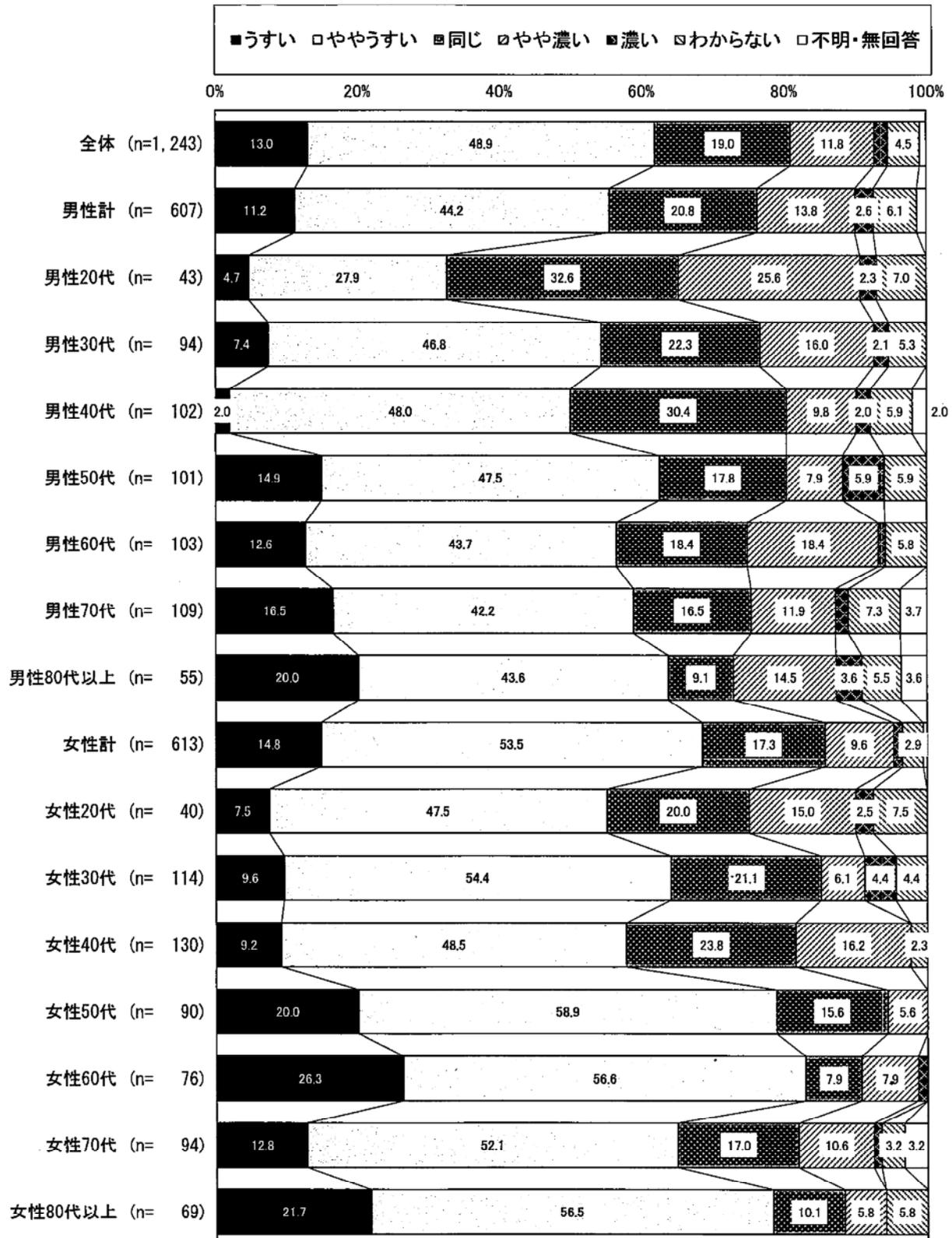
家庭での味付けは外食と比べてどのような味付けか



家庭での味付けは外食と比べてどのような味付けかたずねたところ、「ややうすい」が48.9%と最も多く、次いで「同じ」(19.0%)、「うすい」(13.0%)、「やや濃い」(11.8%)の順が続いている。

性別・年齢別にみると、「うすい」と「ややうすい」を合わせた『うすい』は、女性60代で8割を超えて多くなっている一方、男性20代は4割を下回っている。

<性別・年齢別 家庭での味付けは外食と比べてどのような味付けか>

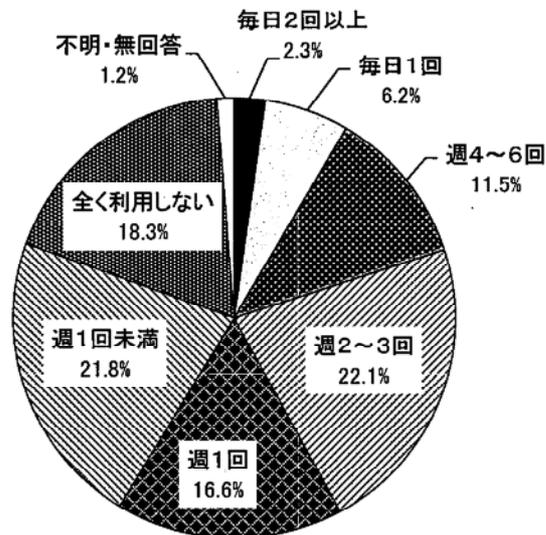


持ち帰りの弁当や総菜の利用頻度

問14. あなたは、持ち帰りの弁当や総菜をどのくらい利用していますか。

(○は1つ)

(n=1,243)



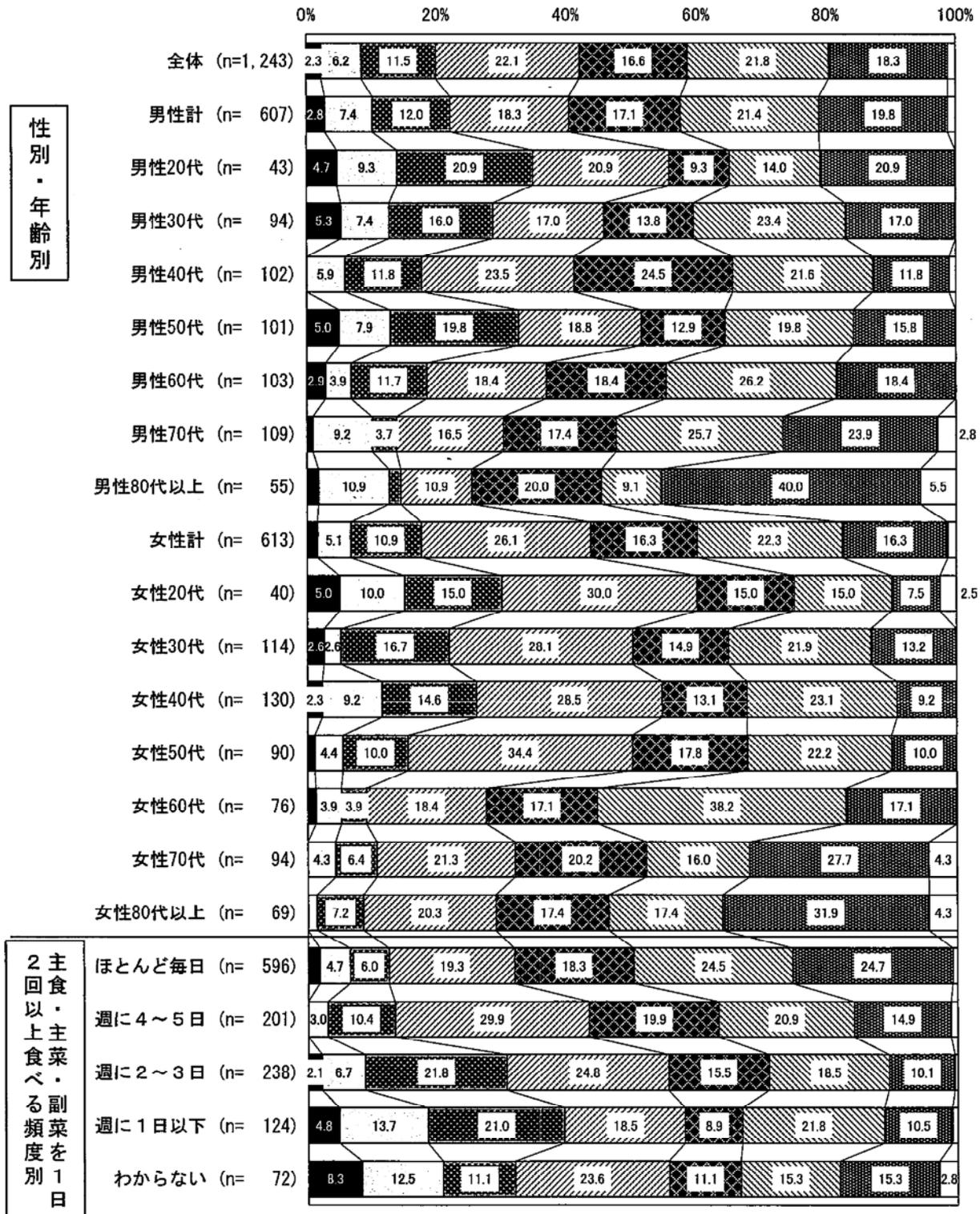
持ち帰りの弁当や総菜の利用頻度は、「週2~3回」が22.1%と最も多く、次いで「週1回未満」(21.8%)、「全く利用しない」(18.3%)、「週1回」(16.6%)、「週4~6回」(11.5%)の順が続いている。

性別・年齢別にみると、「全く利用しない」は男女とも80代以上で3割を超えて多くなっている。「毎日2回以上」と「毎日1回」と「週4~6回」を合わせた『週4回以上』は、男性20代と50代、女性20代で3割以上と、他の性・年齢と比べて多くなっている。

「主食・主菜・副菜を1日2回以上食べる頻度」別にみると、主食・主菜・副菜を1日2回以上食べる頻度が低くなるほど、持ち帰りの弁当や総菜の利用頻度が上昇している。

＜性別・年齢別・「主食・主菜・副菜を1日2回以上食べる頻度」別
持ち帰りの弁当や総菜の利用頻度＞

■毎日2回以上 □毎日1回 ▨週4～6回 ▩週2～3回 ▪週1回 ▫週1回未満 ▬全く利用しない □不明・無回答



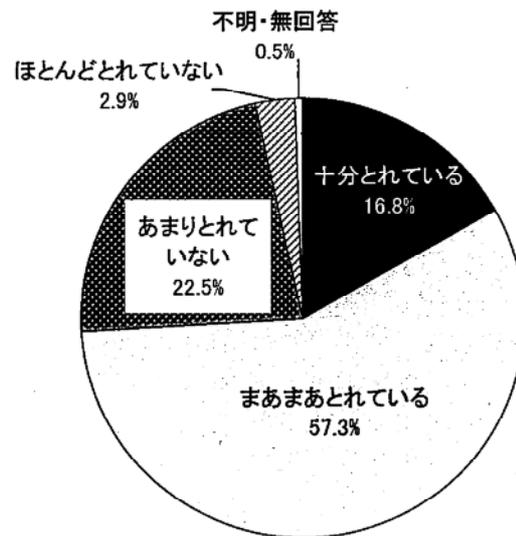
(5) 心の健康について

心や身体の休養が十分にとれているか

問15. あなたは、心や身体の休養が十分にとれていますか。

(○は1つ)

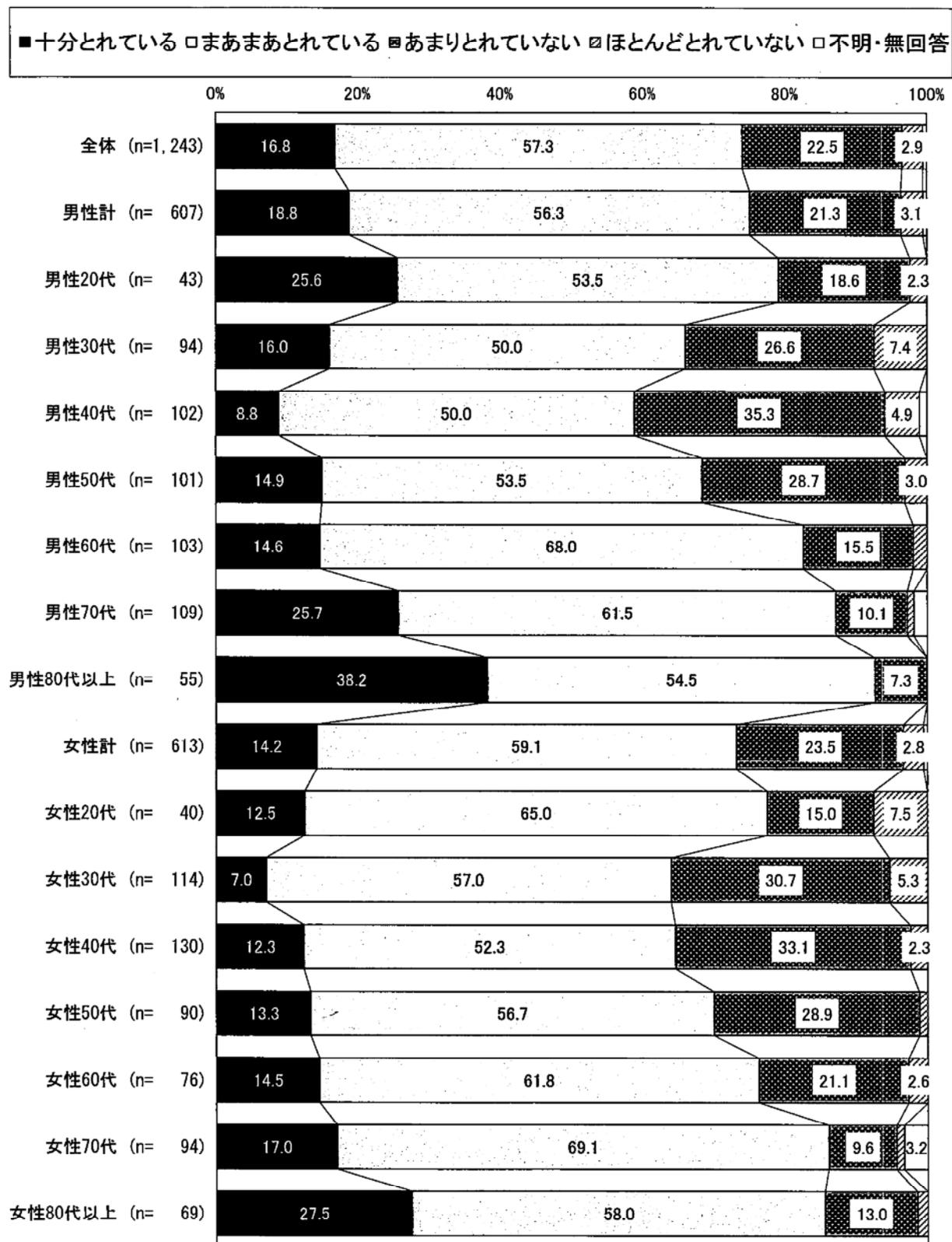
(n=1,243)



心や身体の休養が十分にとれているかたずねたところ、「まあまあとれている」が57.3%と最も多く、次いで「あまりとれていない」(22.5%)、「十分とれている」(16.8%)、「ほとんどとれていない」(2.9%)の順が続いている。

性別・年齢別にみると、「十分とれている」と「まあまあとれている」を合わせた『とれている』は、男性では60代以上、女性では70代以上で8割を超えている。

<性別・年齢別 心や身体の休養が十分にとれているか>

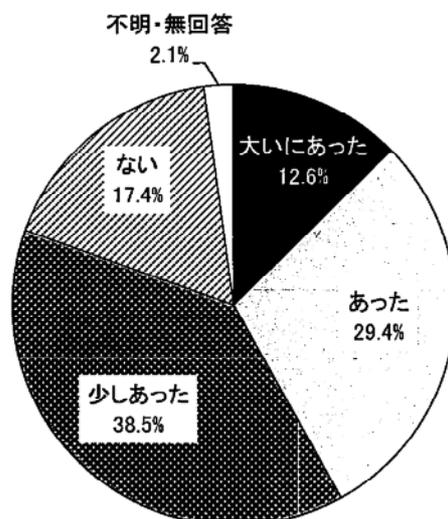


この1か月間に不安などがあったか

問16-①. あなたは、この1か月間に日常生活で不安、悩み、ストレスなどがありましたか。

(○は1つ)

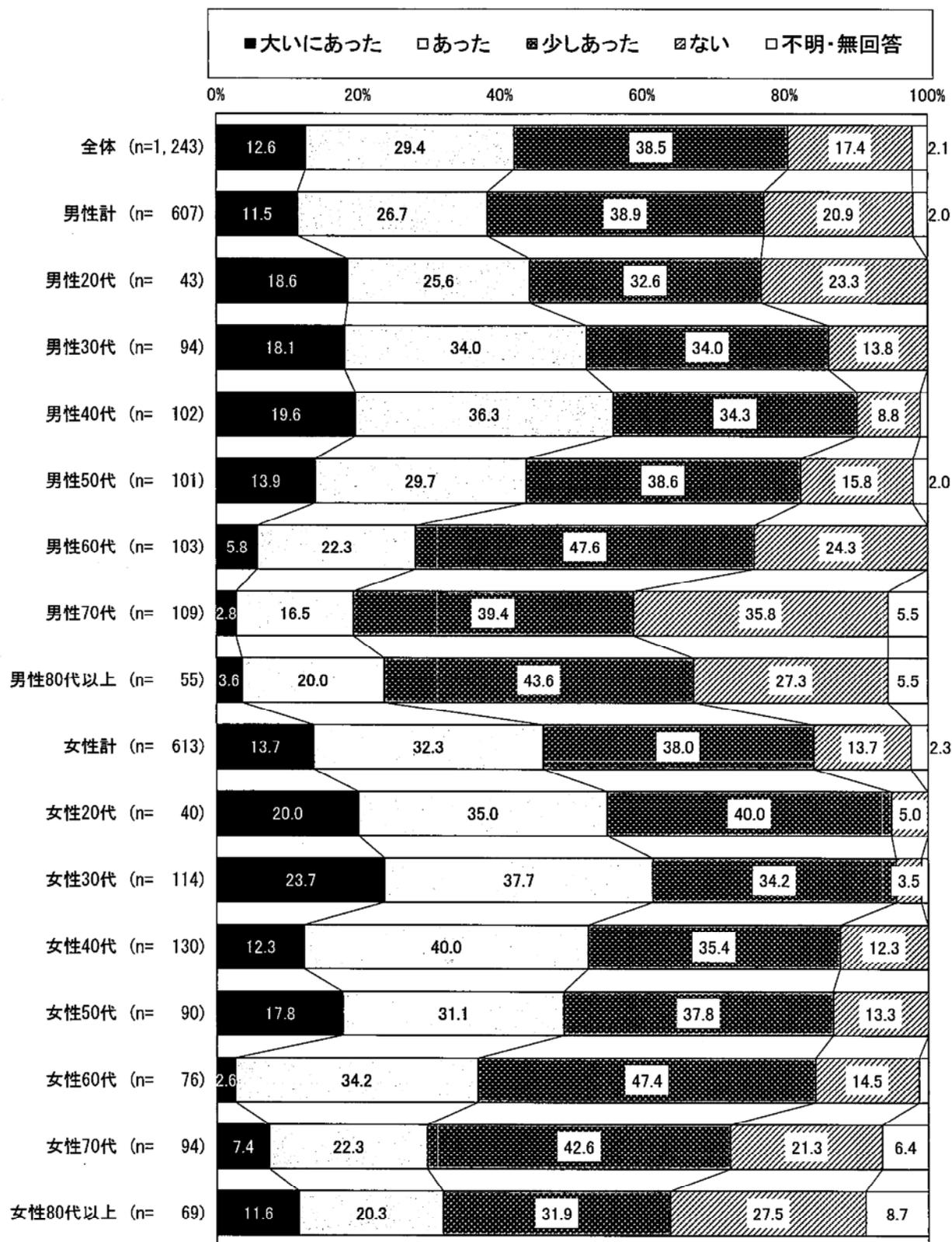
(n=1,243)



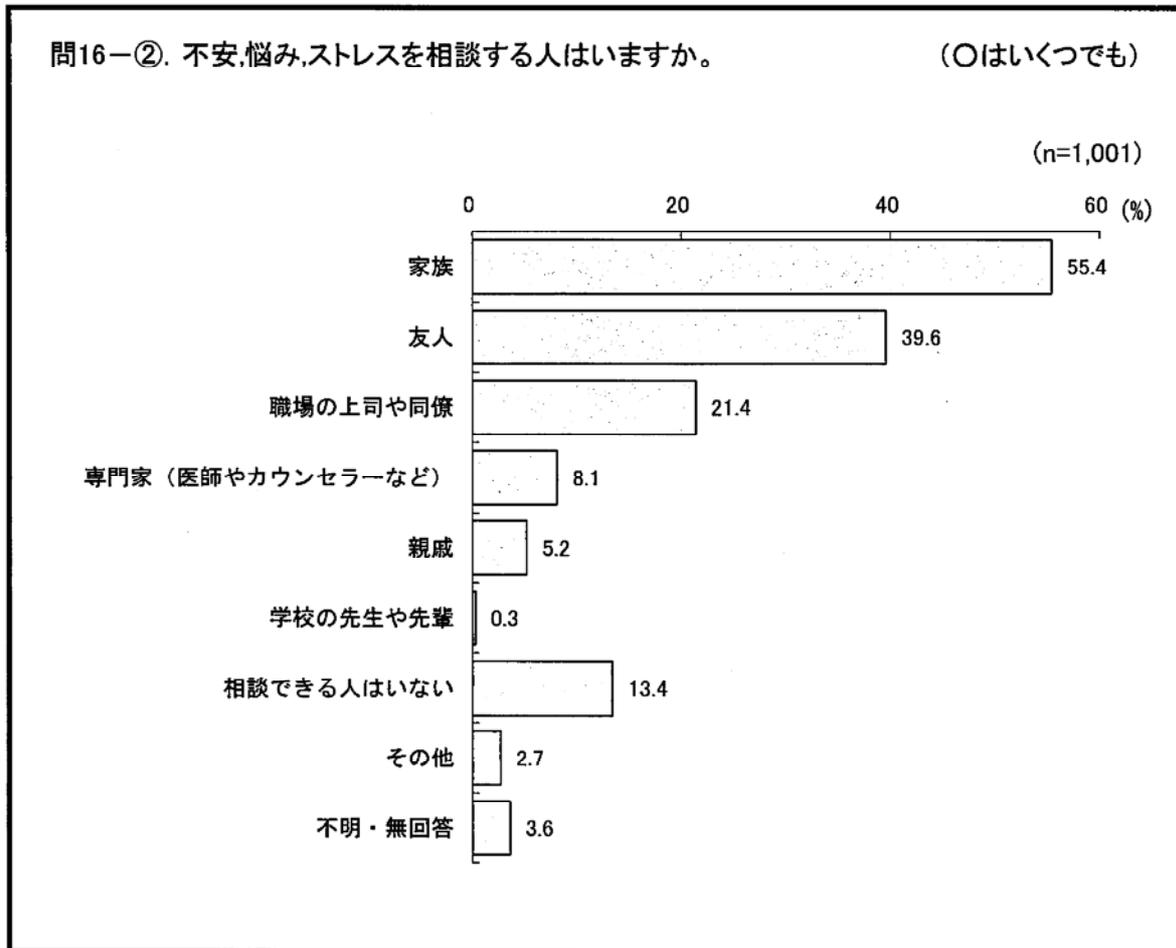
この1か月間に不安などがあったかたずねたところ、「少しあった」が38.5%と最も多く、次いで「あった」(29.4%)、「ない」(17.4%)、「大いにあった」(12.6%)の順に続いている。

性別・年齢別にみると、「大いにあった」、「あった」と「少しあった」を合わせた『あった』は、男性40代と女性20～30代で9割を超え多くなっている。

<性別・年齢別 この1か月間に不安などがあったか>



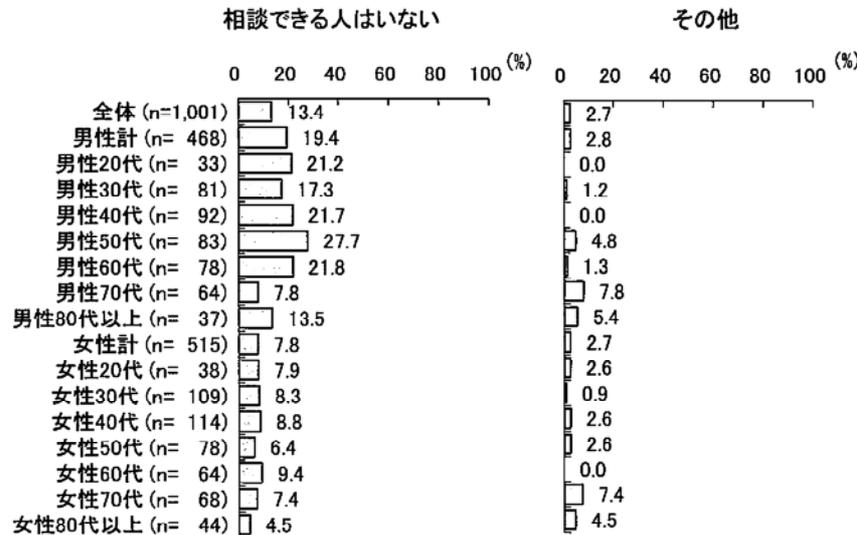
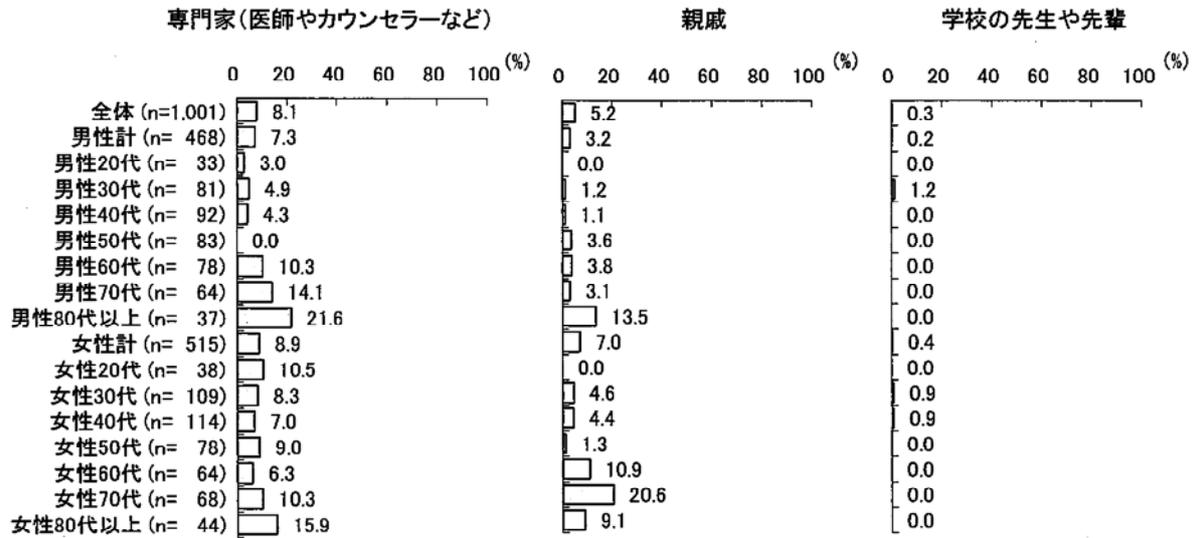
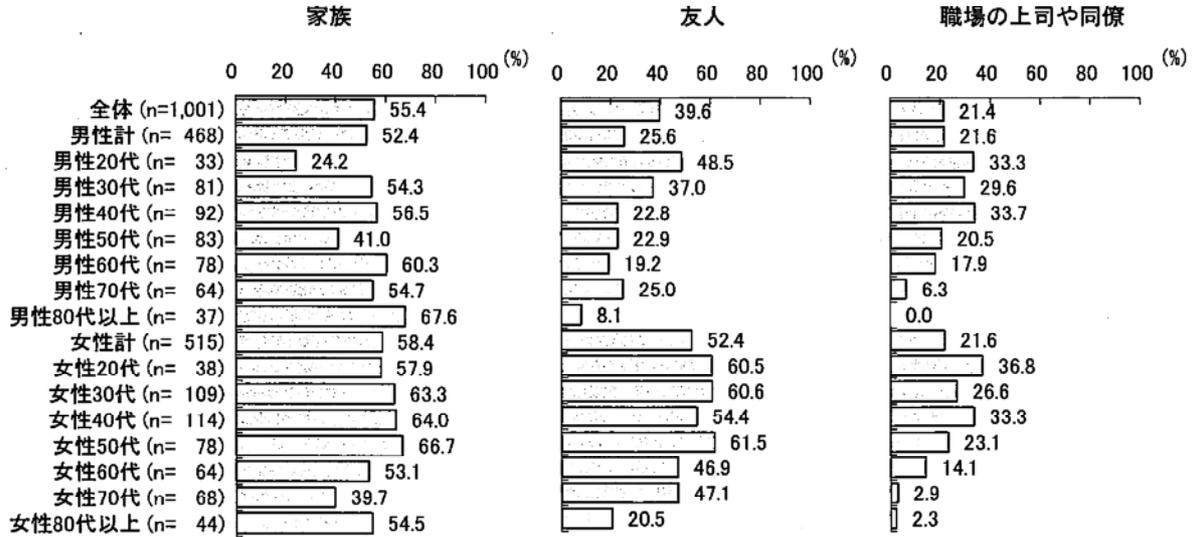
不安などを相談する人



この1か月間に日常生活で不安などがあつたと回答した人に、相談する人についてたずねたところ、「家族」が55.4%と最も多く、次いで「友人」(39.6%)、「職場の上司や同僚」(21.4%)、「相談できる人はいない」(13.4%)の順に続いている。

性別・年齢別にみると、「家族」は男性では60代と80代以上、女性では30代～50代で6割を超えて多くなっている一方、男性20代で3割を下回っている。「友人」は男性(25.6%)に比べて女性(52.4%)のほう26.8ポイント高くなっており、男女とも年齢が上がるにつれて少なくなる傾向がある。

<性別・年齢別 不安などを相談する人>

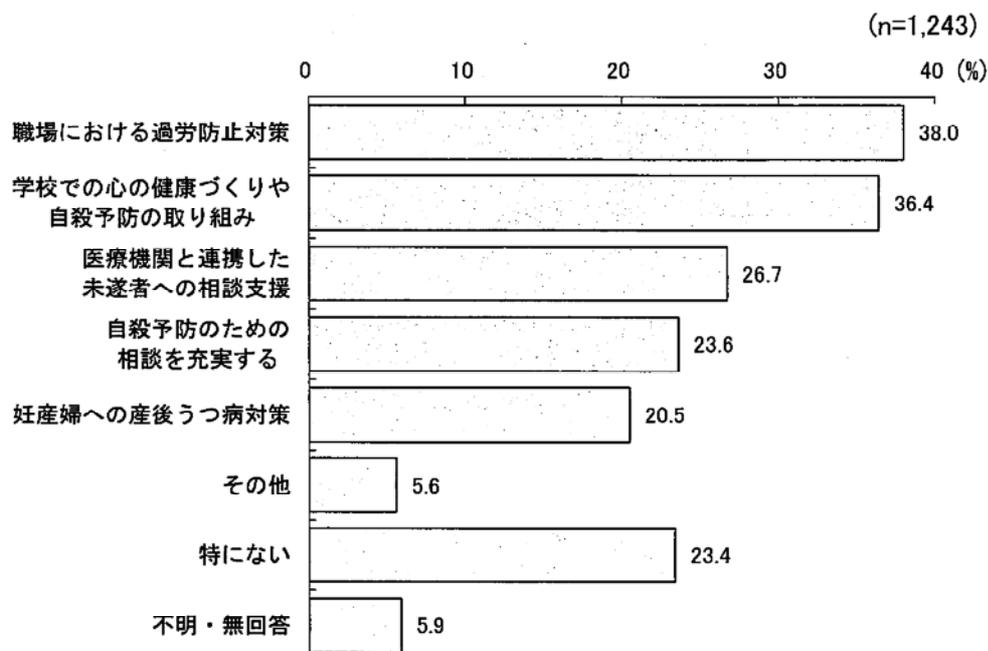


自殺予防のため区として力を入れてほしいこと

問17. 区は自殺予防のため、相談体制の充実、ネットワークづくりなどを実施しています。

あなたは、今後、どのような対策、取り組みを区として力を入れてほしいと思いますか。

(○はいくつでも)



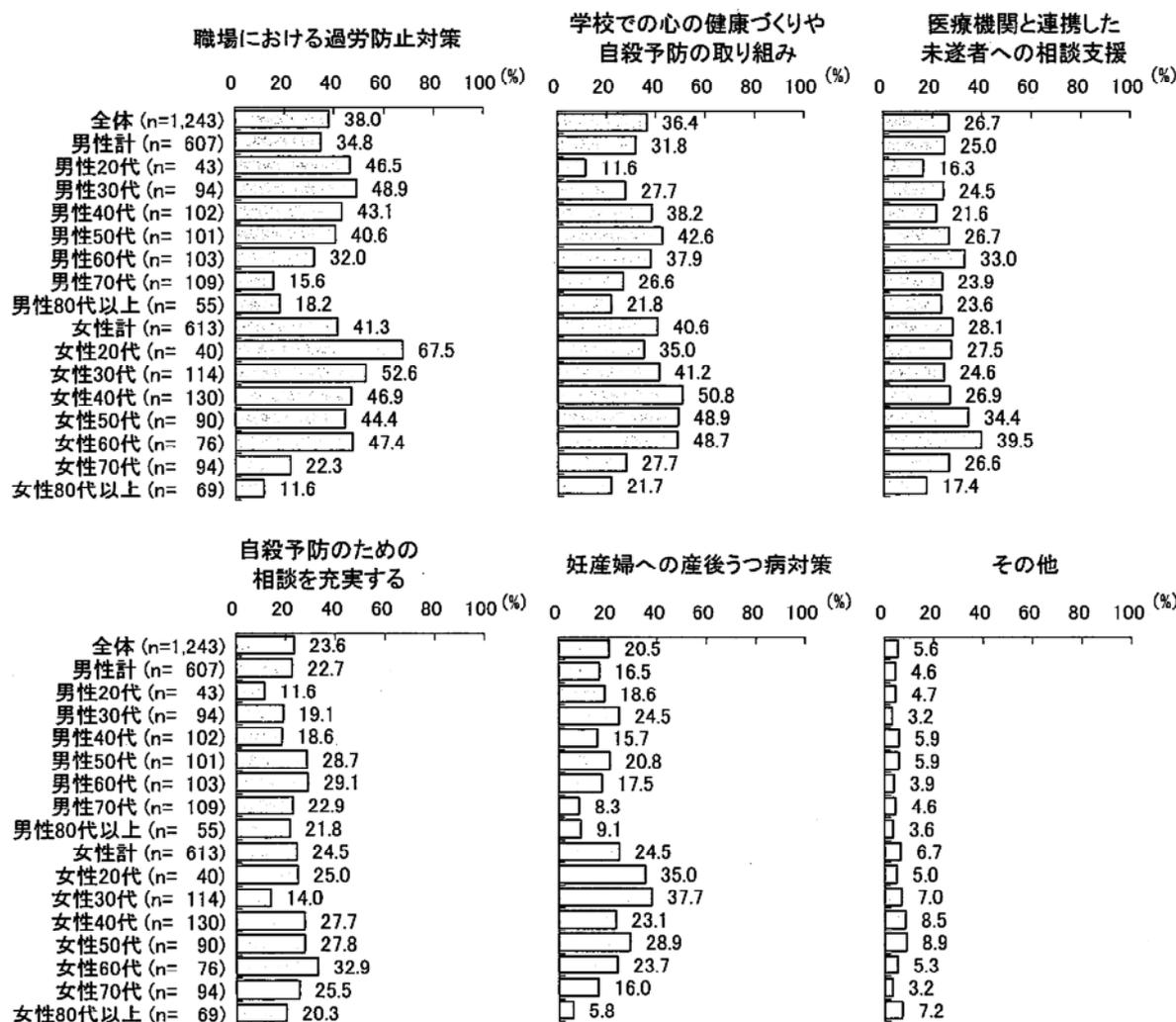
自殺予防のため区として力を入れてほしいことは、「職場における過労防止対策」が38.0%と最も多く、次いで「学校での心の健康づくりや自殺予防の取り組み」(36.4%)、「医療機関と連携した未遂者への相談支援」(26.7%)、「自殺予防のための相談を充実する」(23.6%)、「特にない」(23.4%)の順が続いている。

性別・年齢別にみると、「職場における過労防止対策」は、女性では年齢が下がるにつれて多くなる傾向があり、女性30代以下では5割を超えている。「学校での心の健康づくりや自殺予防の取り組み」は女性40代で5割を超えて多くなっている。

職業の有無別にみると、「職場における過労防止対策」では、『職業有』(44.2%)の方が『職業無』(22.8%)に比べて多くなっている。

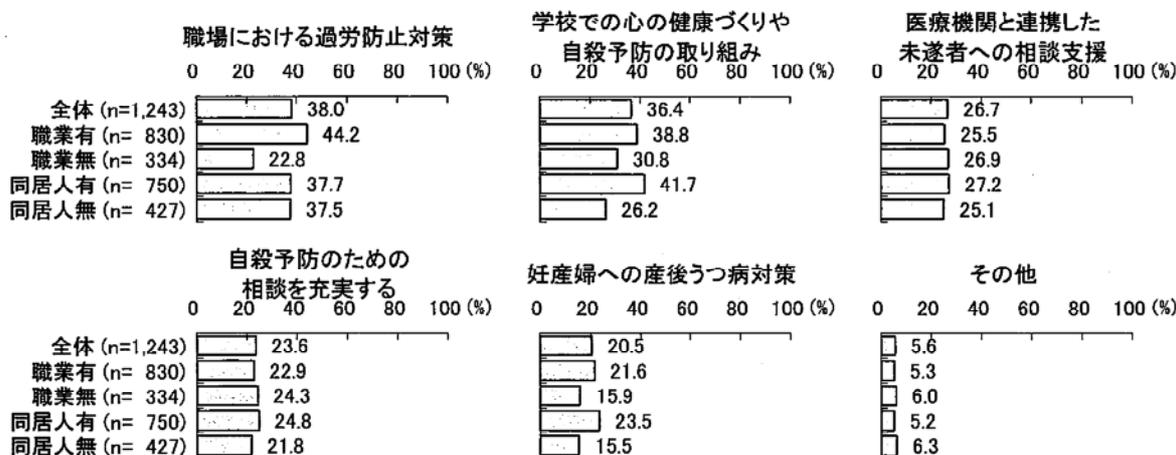
同居人の有無別にみると、「学校での心の健康づくりや自殺予防の取り組み」では、『同居人有』(41.7%)の方が『同居人無』(26.2%)に比べて多くなっている。

<性別・年齢別 自殺予防のため区として力を入れてほしいこと(上位6項目)>



<職業の有無別・同居人の有無別

自殺予防のため区として力を入れてほしいこと(上位6項目)>



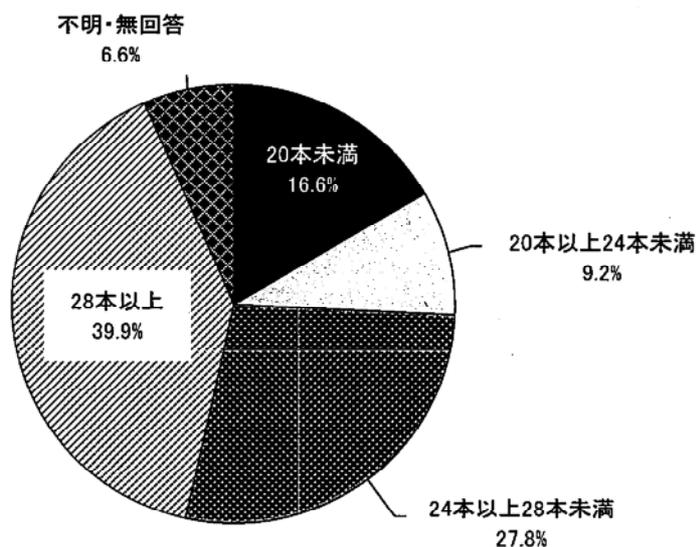
(6) 歯と口の健康について

歯の本数

問18. あなたの歯は、現在何本ありますか。

(数字を記入)

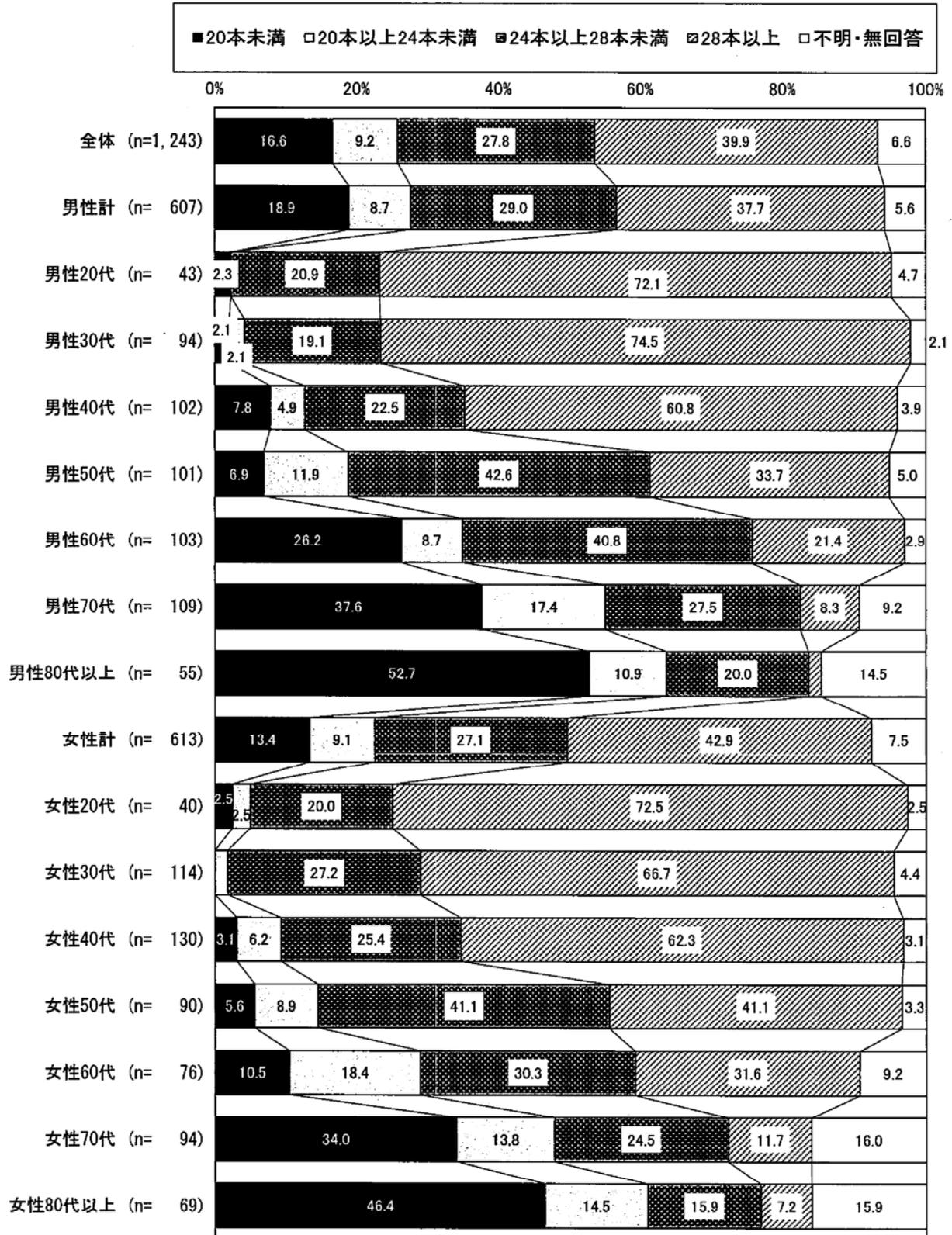
(n=1,243)



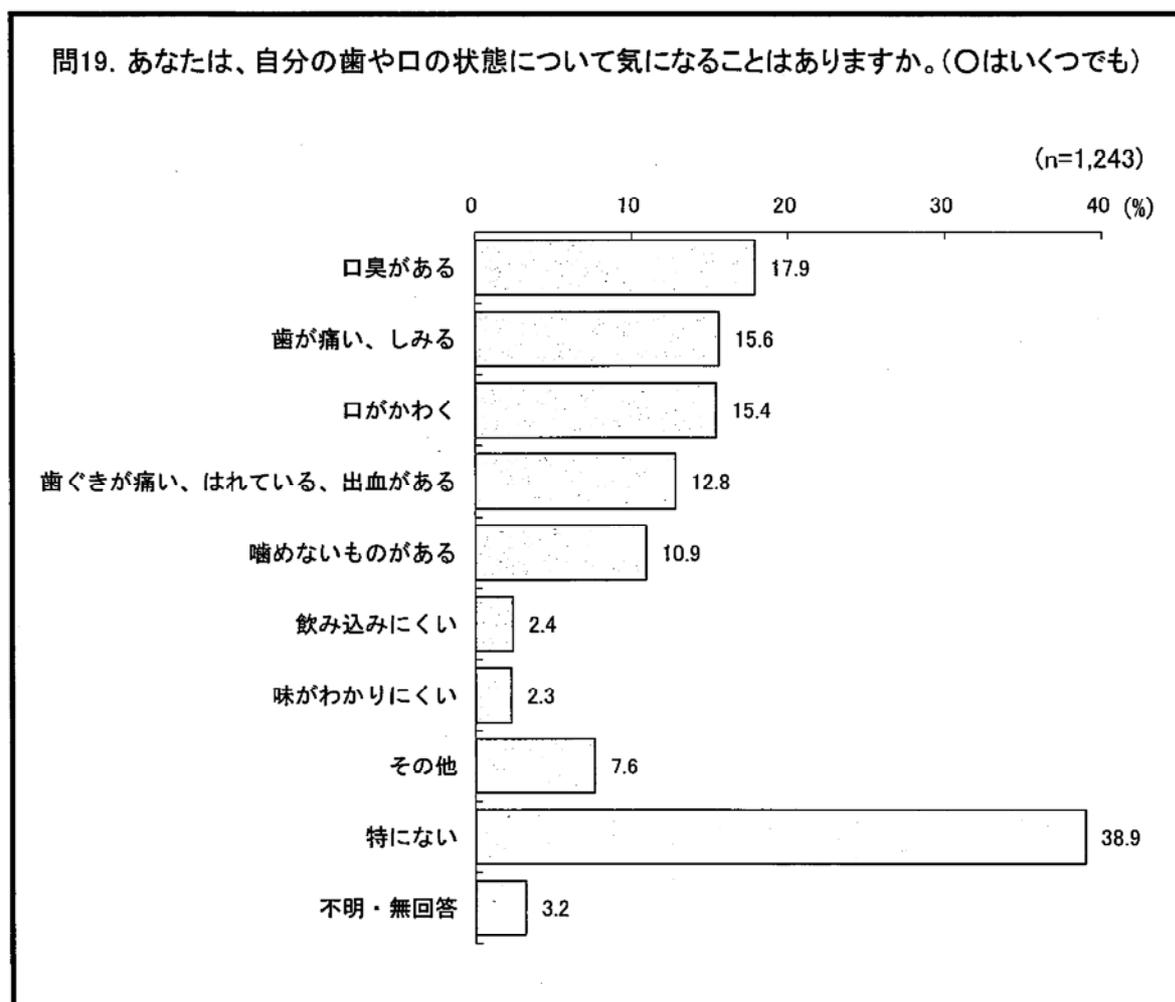
歯の本数は、「28本以上」が39.9%と最も多く、次いで「24本以上28本未満」(27.8%)、「20本未満」(16.6%)、「20本以上24本未満」(9.2%)の順が続いている。

性別・年齢別にみると、「28本以上」は男性(37.7%)と比べて女性(42.9%)のほうが5.2ポイント高くなっており、年齢が上がるほど少なくなる傾向がある。

<性別・年齢別 歯の本数>



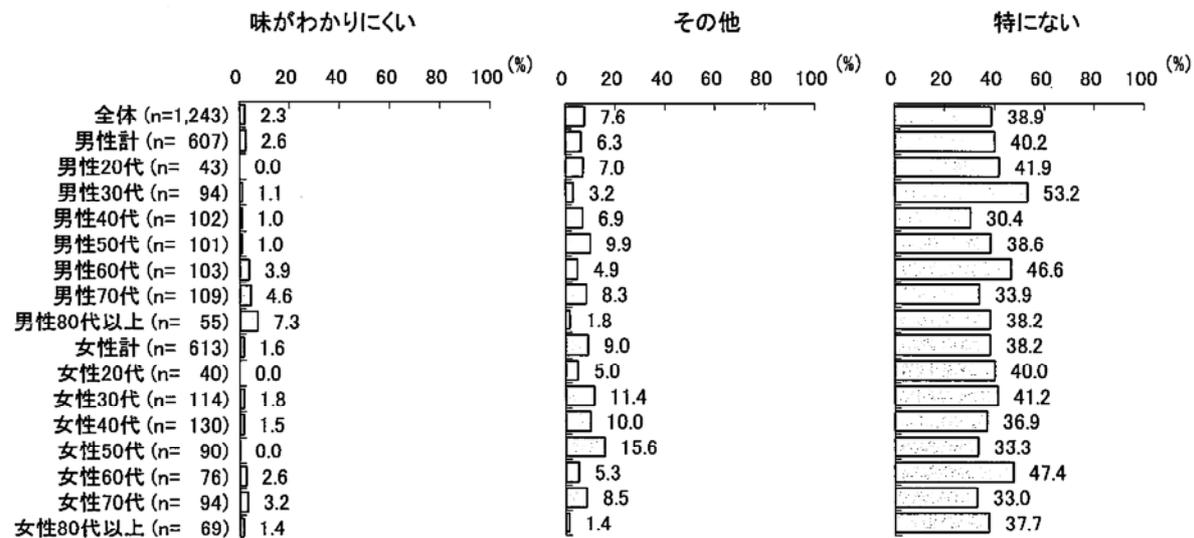
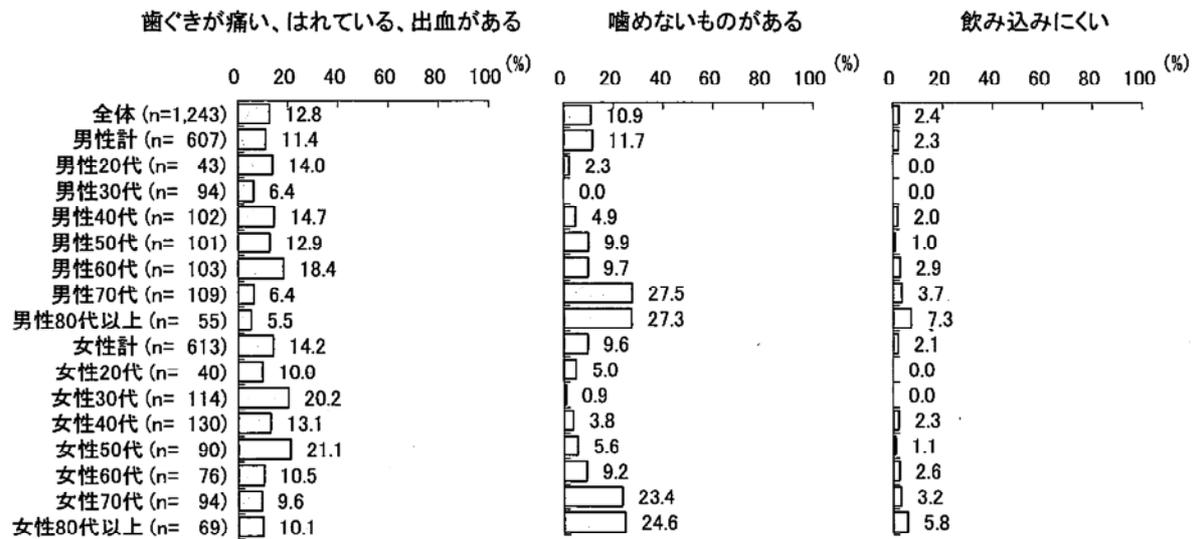
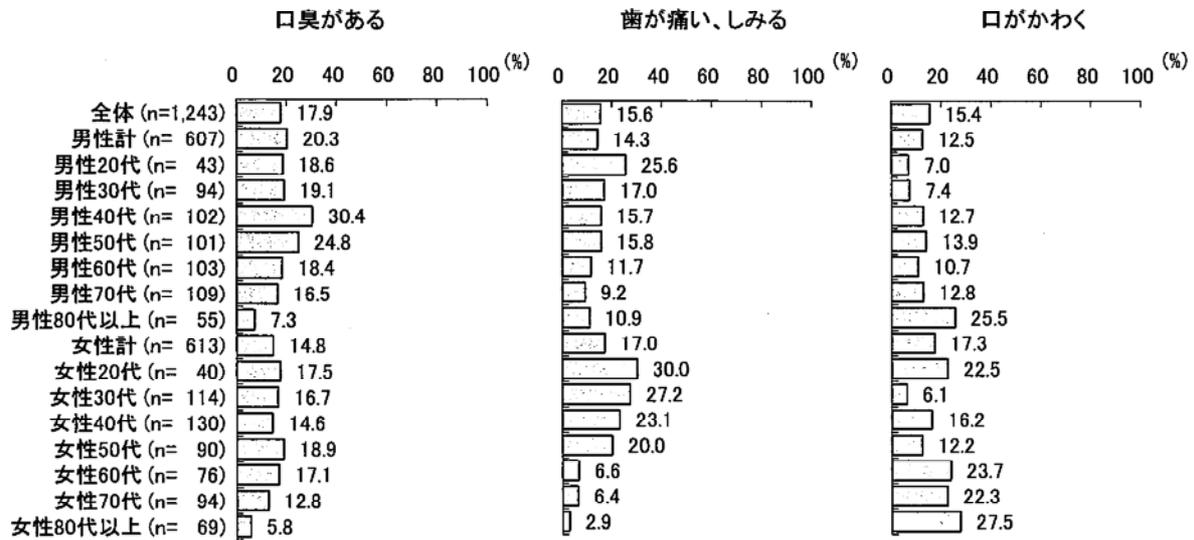
歯や口の状態について気になること



歯や口の状態について気になることは、「特にない」が38.9%と最も多く、次いで「口臭がある」(17.9%)、「歯が痛い、しみる」(15.6%)、「口がかわく」(15.4%)の順に続いている。

性別・年齢別にみると、「口臭がある」は男性40代で3割を超えている一方、男女とも80代以上で1割を下回っている。「特にない」は男性30代で5割を超えて多くなっている。女性の20代、30代で「歯が痛い、しみる」が3割に近く他の性、年齢より多い傾向となっている。

<性別・年齢別 歯や口の状態について気になること>

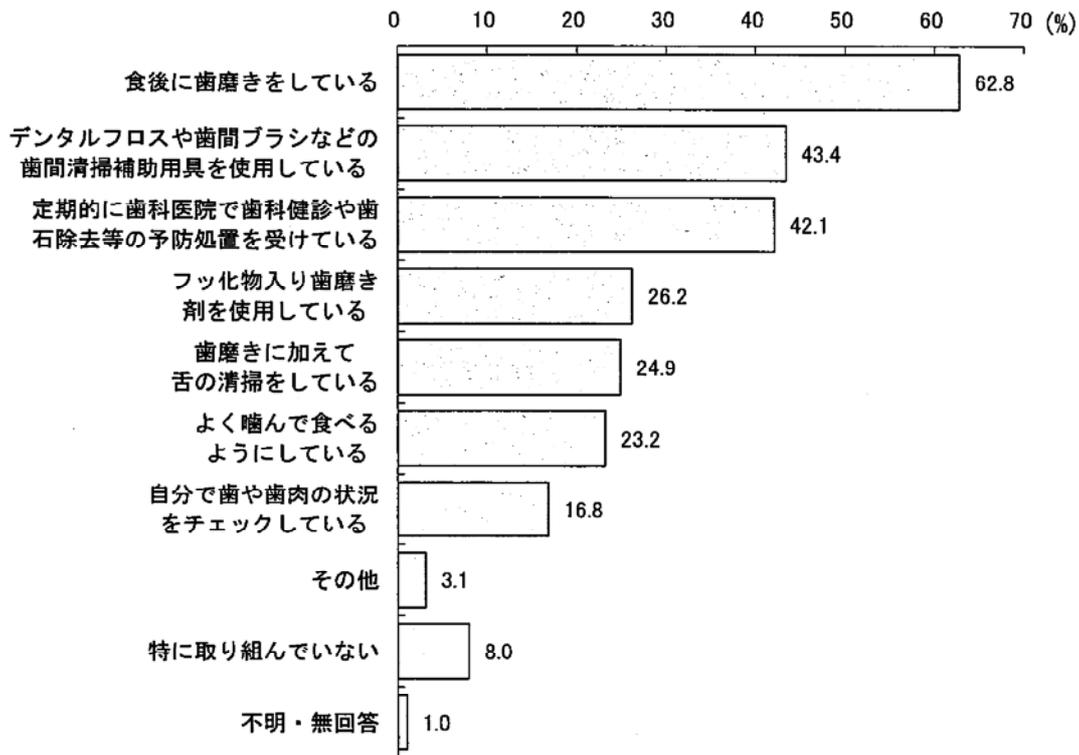


歯や口の健康のために取り組んでいること

問20. あなたは、歯や口の健康のために、どのようなことに取り組んでいますか。

(○はいくつでも)

(n=1,243)

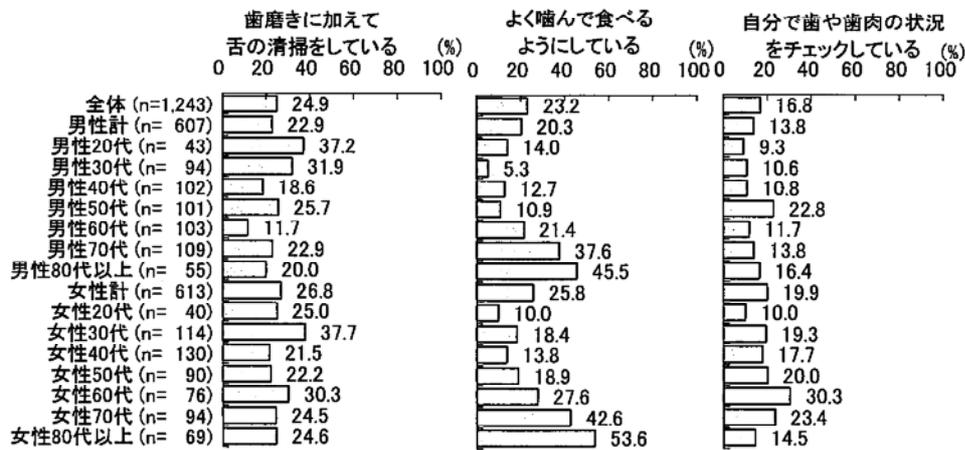
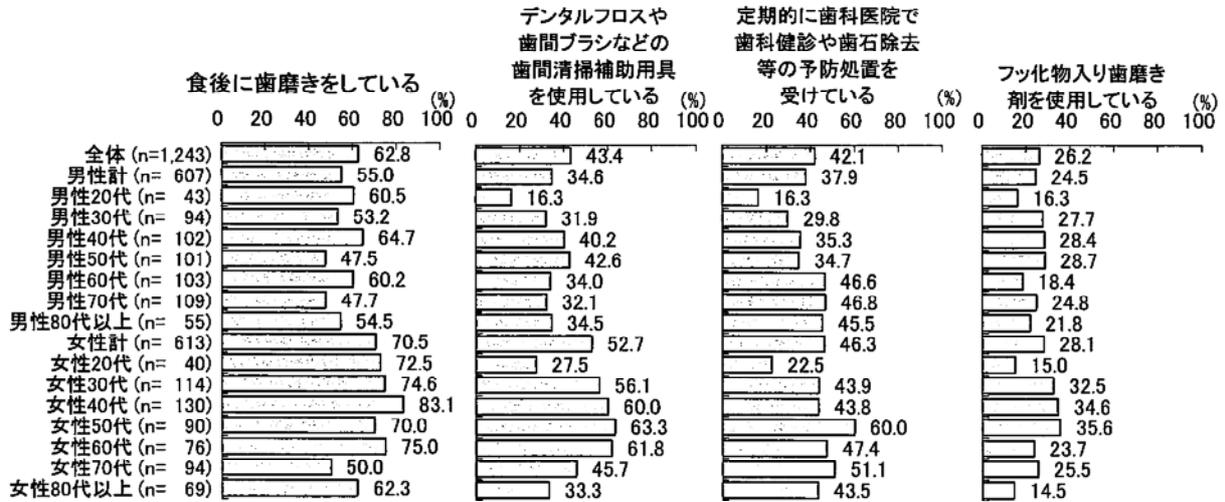


歯や口の健康のために取り組んでいることは、「食後に歯磨きをしている」が62.8%と最も多く、次いで「デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃補助用具を使用している」(43.4%)、「定期的に歯科医院で歯科健診や歯石除去等の予防処置を受けている」(42.1%)の順が続いている。

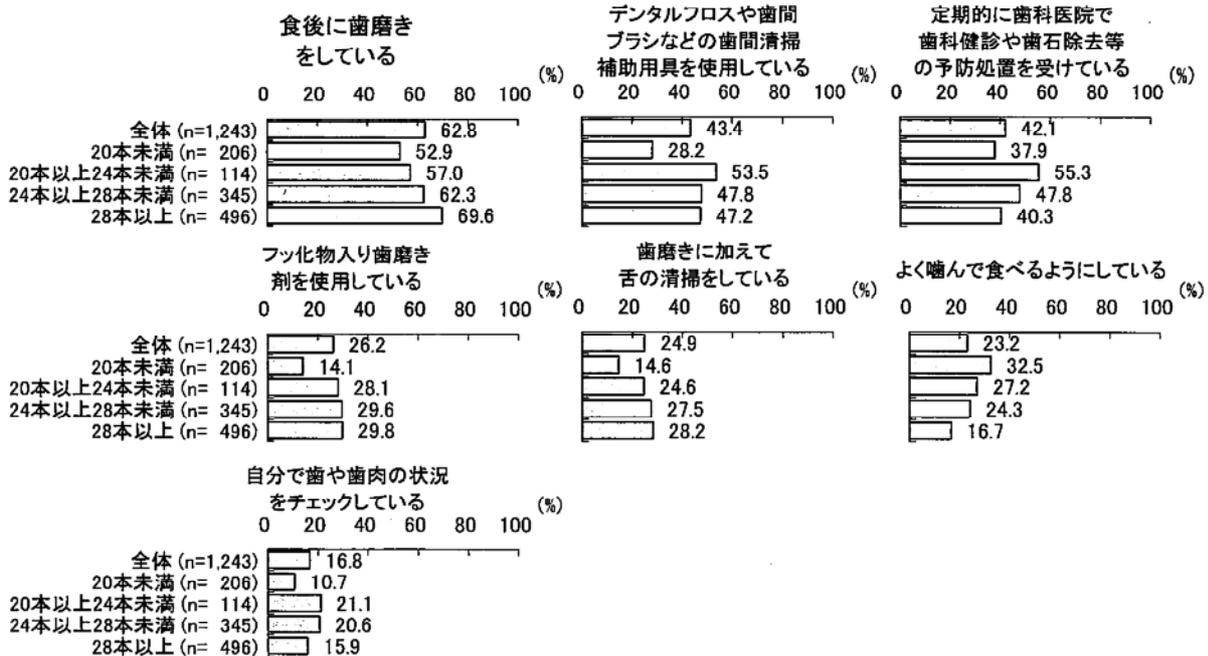
性別・年齢別にみると、「食後に歯磨きをしている」は男性(55.0%)より女性(70.5%)のほうが15.5ポイント高くなっている。「デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃補助用具を使用している」は、女性40代～60代で6割以上と、他の性・年代と比較して多くなっている。20代の男女、および女性に比べると男性は「デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃補助用具を使用している」割合が低くなっている。

歯の本数別にみると、「食後に歯磨きをしている」は、歯の本数が多いほど割合が高くなり、『28本以上』では69.6%となっている。

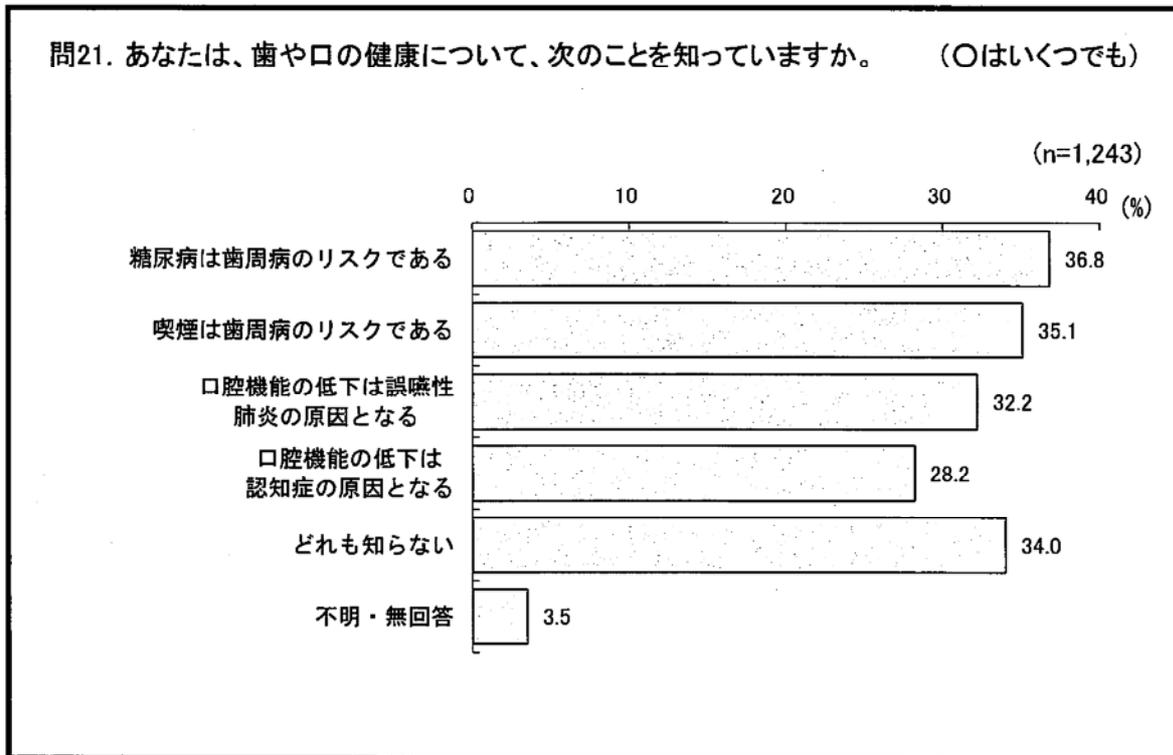
<性別・年齢別 歯や口の健康のために取り組んでいること>



<歯の本数別 歯や口の健康のために取り組んでいること>



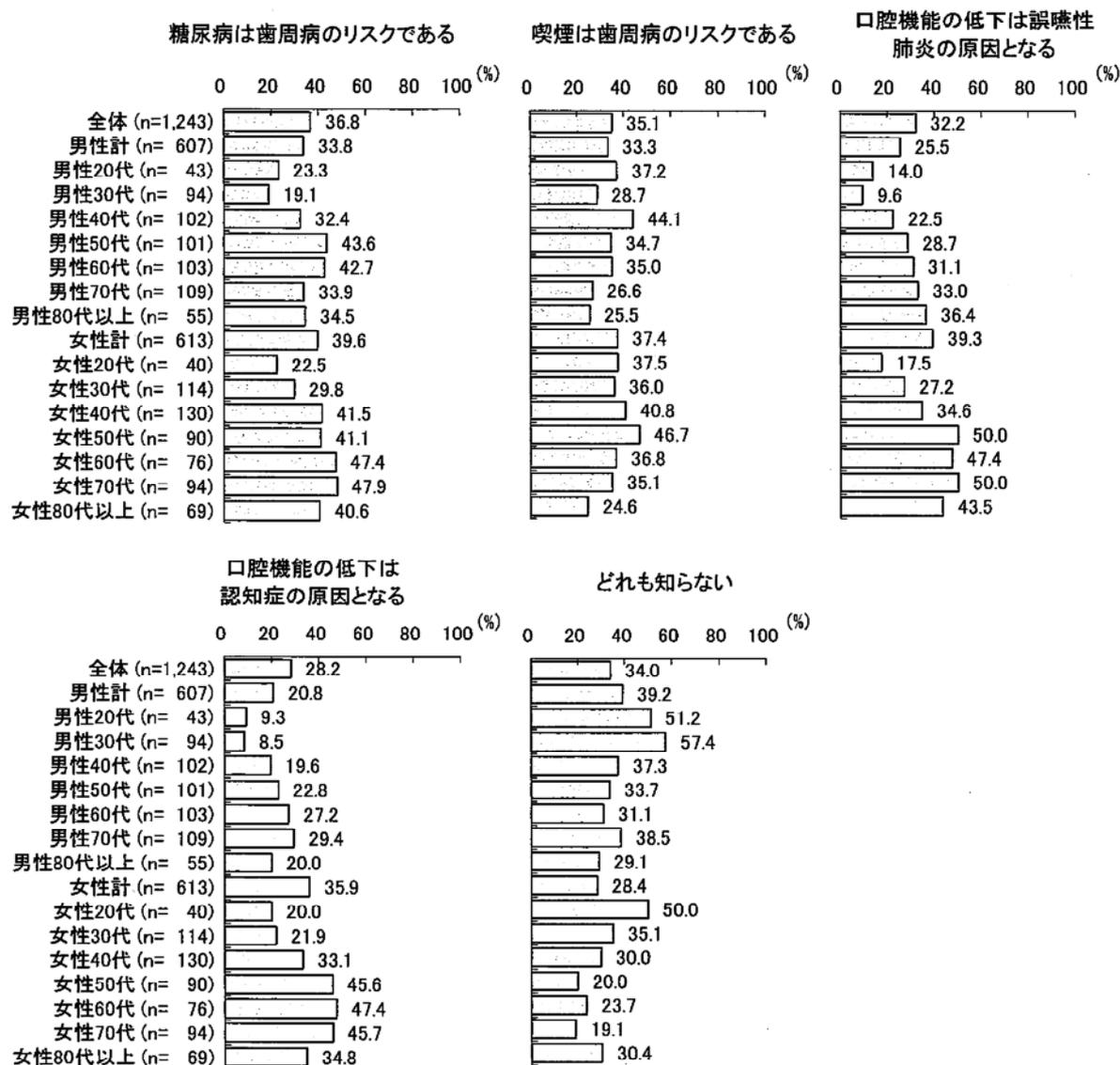
歯や口の健康についての認知状況



歯や口の健康についての認知状況は、「糖尿病は歯周病のリスクである」が36.8%と最も多く、次いで「喫煙は歯周病のリスクである」(35.1%)、「どれも知らない」(34.0%)、「口腔機能の低下は誤嚥性肺炎の原因となる」(32.2%)の順に続いている。

性別・年齢別にみると、「糖尿病は歯周病のリスクである」は男女とも20代～30代で3割を下回り少なくなっている。「喫煙は歯周病のリスクである」は、男性40代と女性40代～50代で4割を超え、「どれも知らない」は男性20代～30代、女性20代で5割以上と、他の性別・年齢に比べてそれぞれ多くなっている。

<性別・年齢別 歯や口の健康についての認知状況>



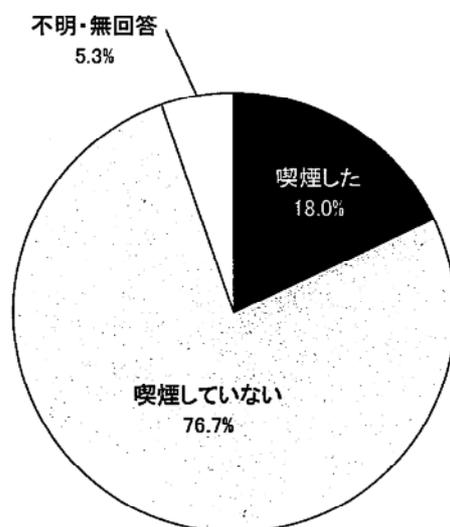
(7) 喫煙について

1年以内の喫煙の有無

問22-①. あなたは現在から1年以内に喫煙しましたか。

(○は1つ)

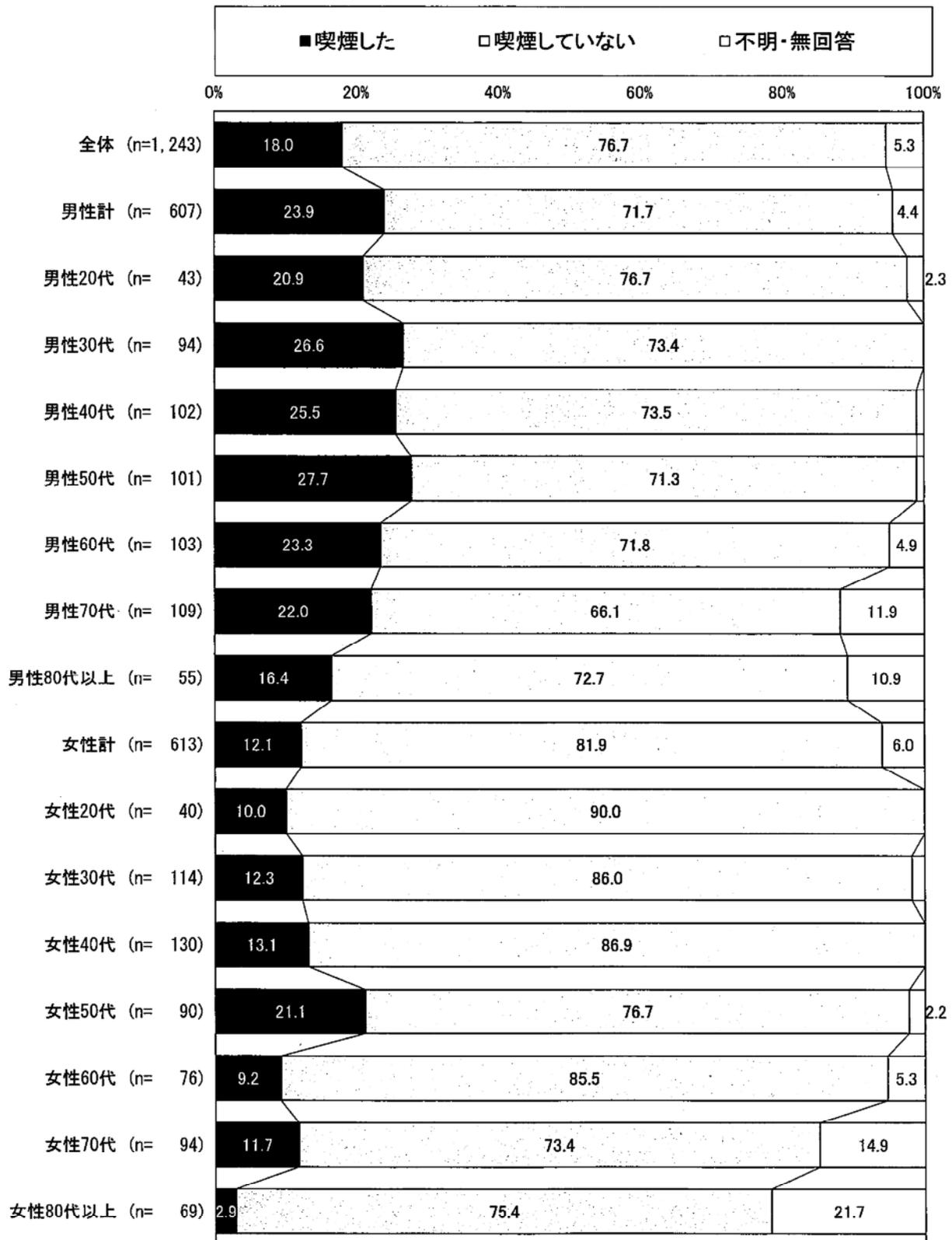
(n=1,243)



1年以内の喫煙の有無は、「喫煙していない」が76.7%、「喫煙した」が18.0%となっている。

性別・年齢別にみると、「喫煙した」は女性（12.1%）に比べて男性（23.9%）が11.8ポイント高くなっている。

<性別・年齢別 1年以内の喫煙の有無>

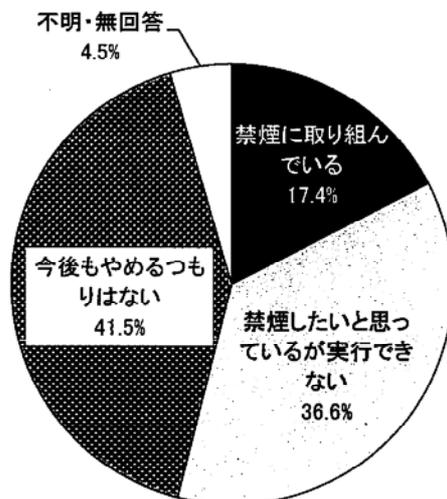


禁煙への取り組み状況

問22-②. あなたの現在の喫煙状況はどれですか。

(○は1つ)

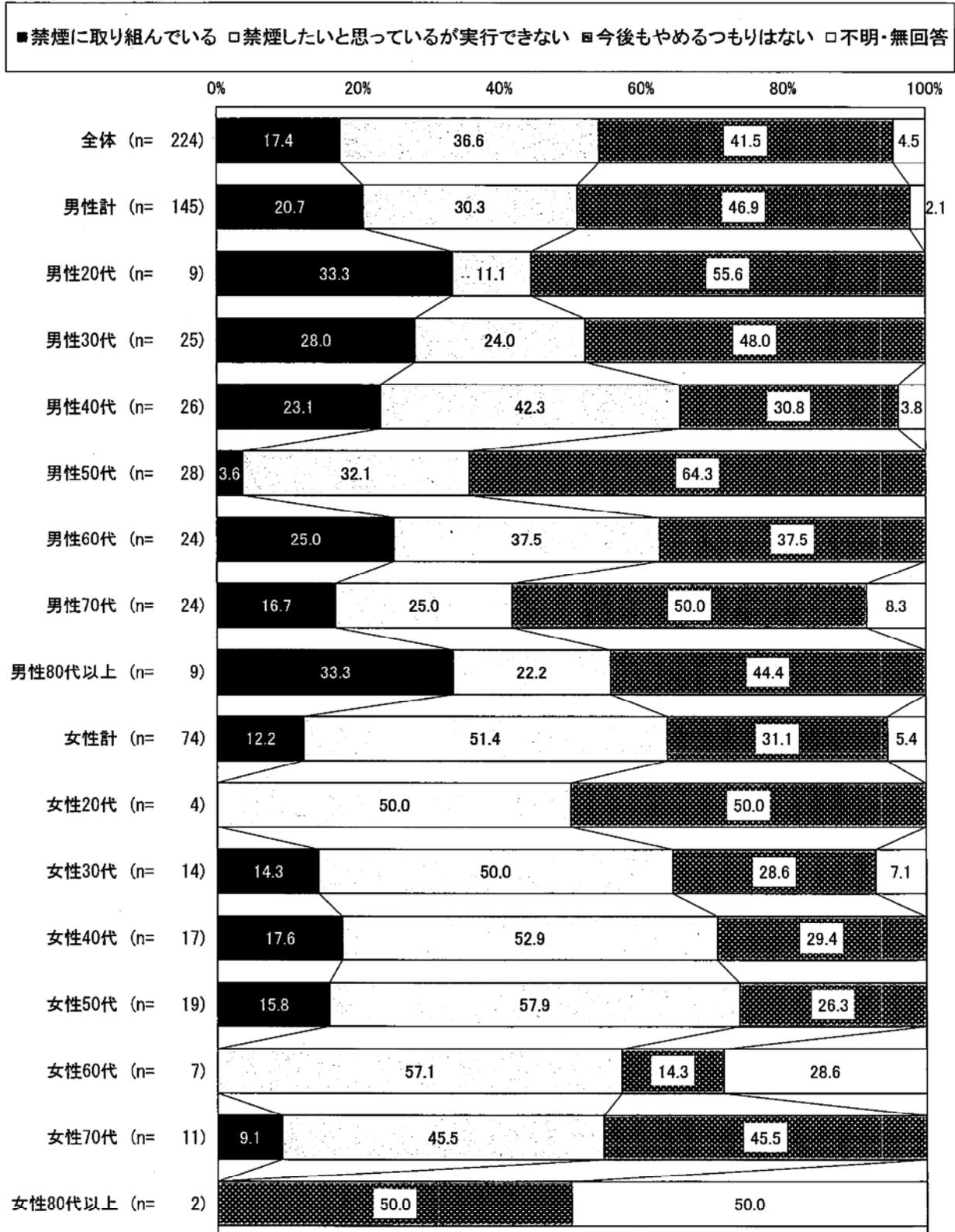
(n=224)



喫煙者に禁煙への取り組み状況をたずねたところ、「今後もやめるつもりはない」が41.5%と最も多く、次いで「禁煙したいと思っているが実行できない」(36.6%)、「禁煙に取り組んでいる」(17.4%)の順が続いている。

性別・年齢別にみると、「今後もやめるつもりはない」は男性50代で6割を超えて多くなっている。

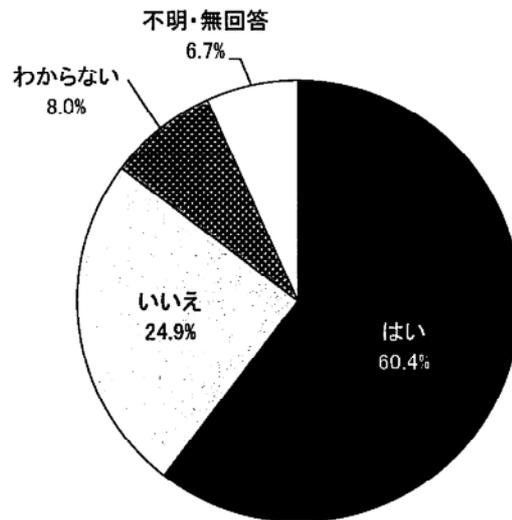
<性別・年齢別 禁煙への取り組み状況>



この1か月間の受動喫煙の有無

問23-①. あなたは、この1か月間に受動喫煙[※]を受けたことがありましたか。 (○は1つ)
※)受動喫煙とは、他人のたばこの煙を吸わされることです。

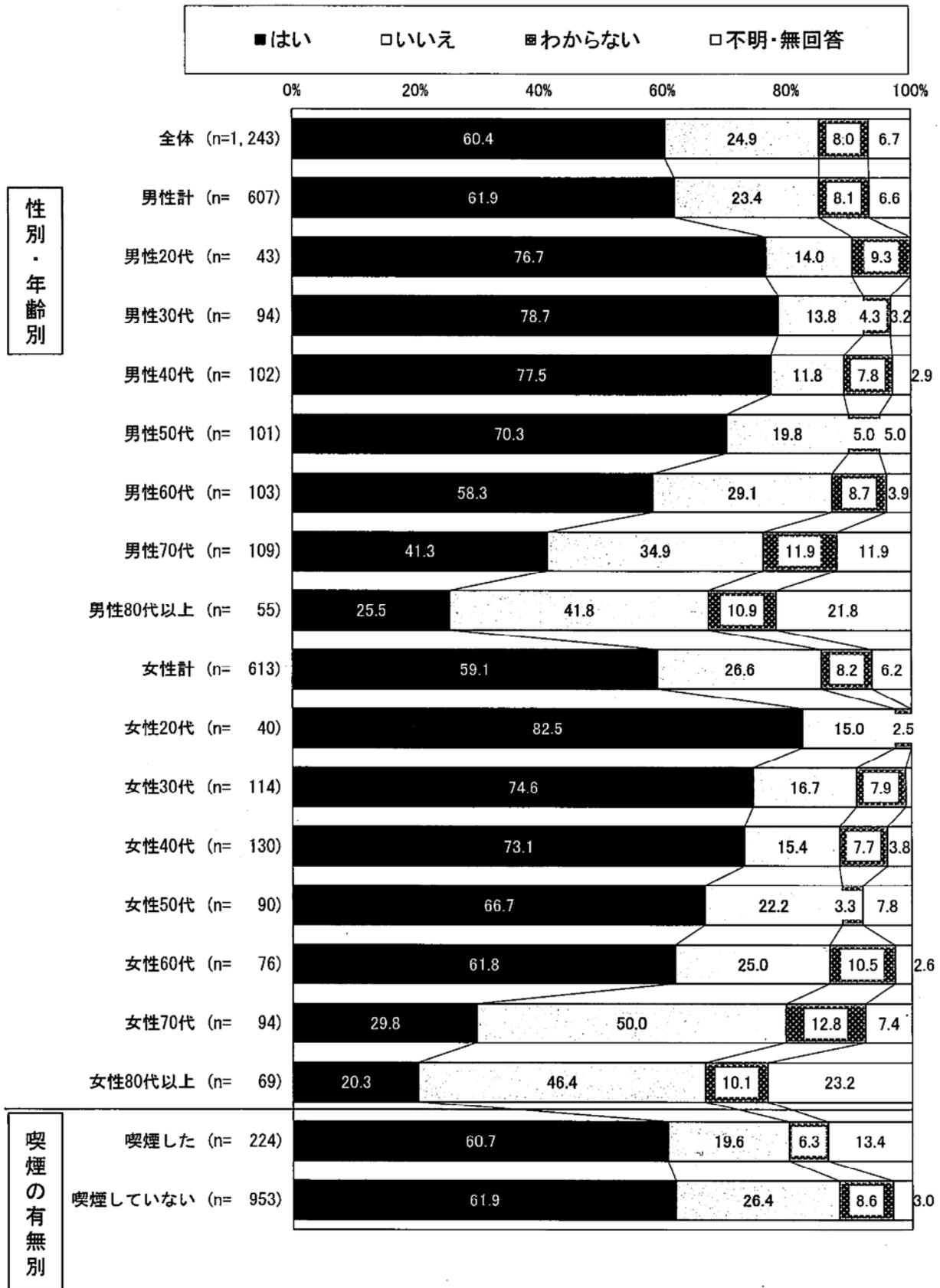
(n=1,243)



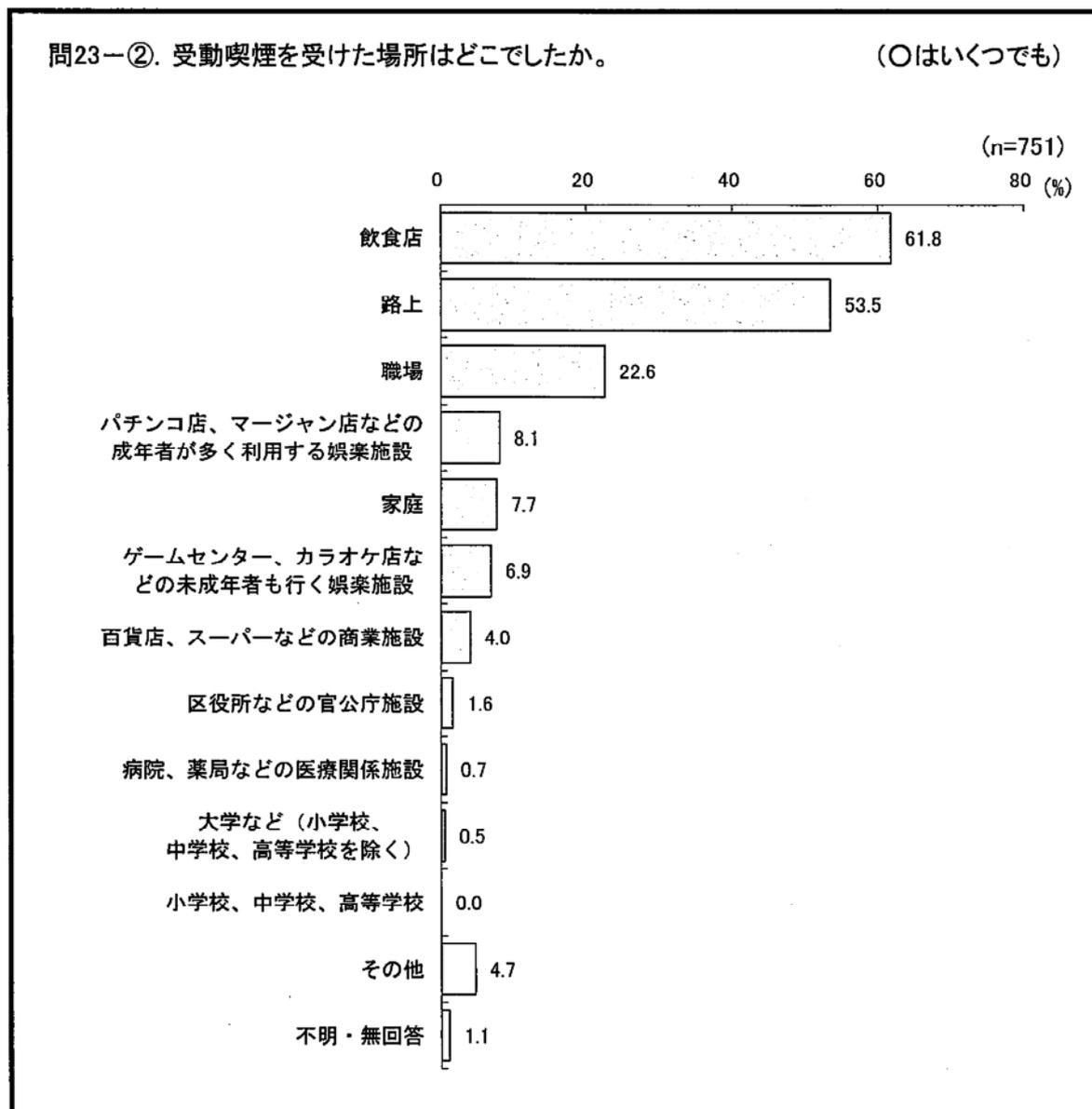
この1か月間の受動喫煙の有無は、「はい」が60.4%、「いいえ」が24.9%となっている。

性別・年齢別にみると、「はい」は年齢が下がるほど多くなる傾向があり、男性では50代以下、女性では40代以下が7割を超えている。

<性別・年齢別・喫煙の有無別 この1か月間の受動喫煙の有無>



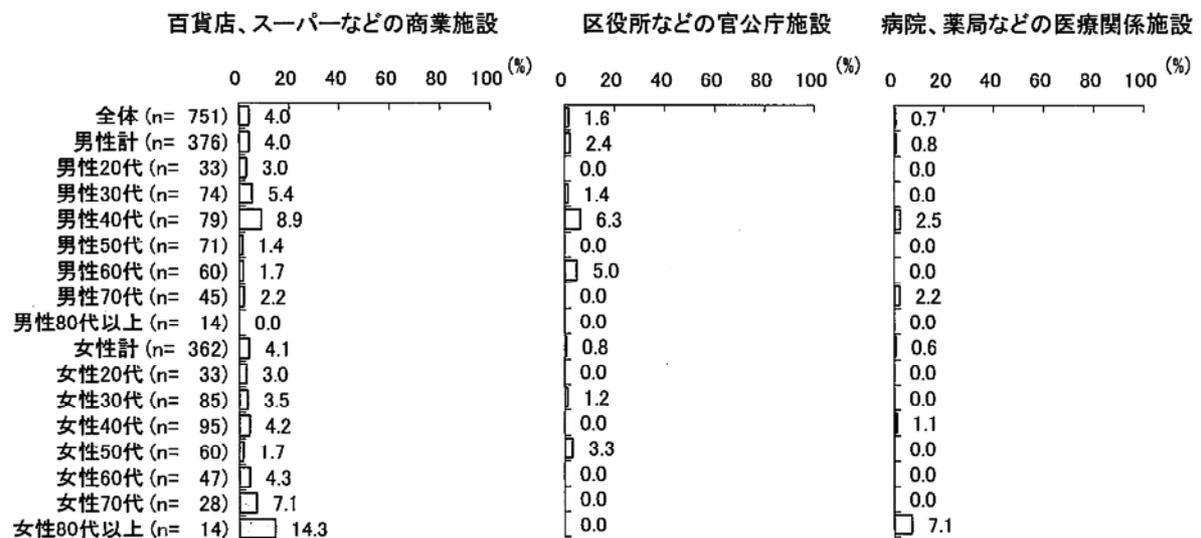
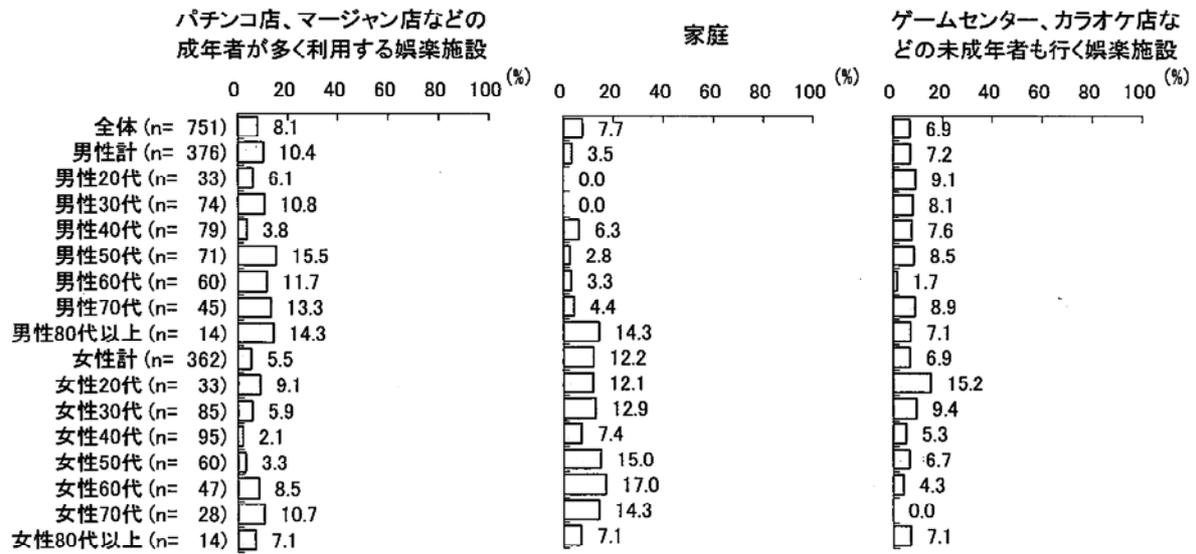
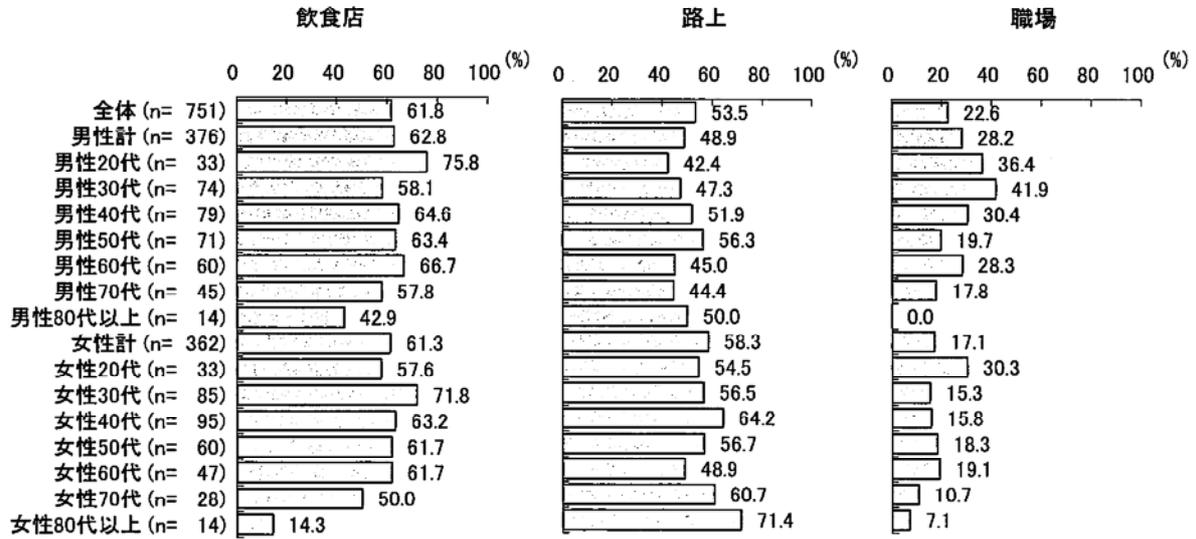
受動喫煙を受けた場所



この1か月間で受動喫煙を受けたことがある人に、その場所をたずねたところ、「飲食店」が61.8%と最も多く、次いで「路上」(53.5%)、「職場」(22.6%)の順に続いている。

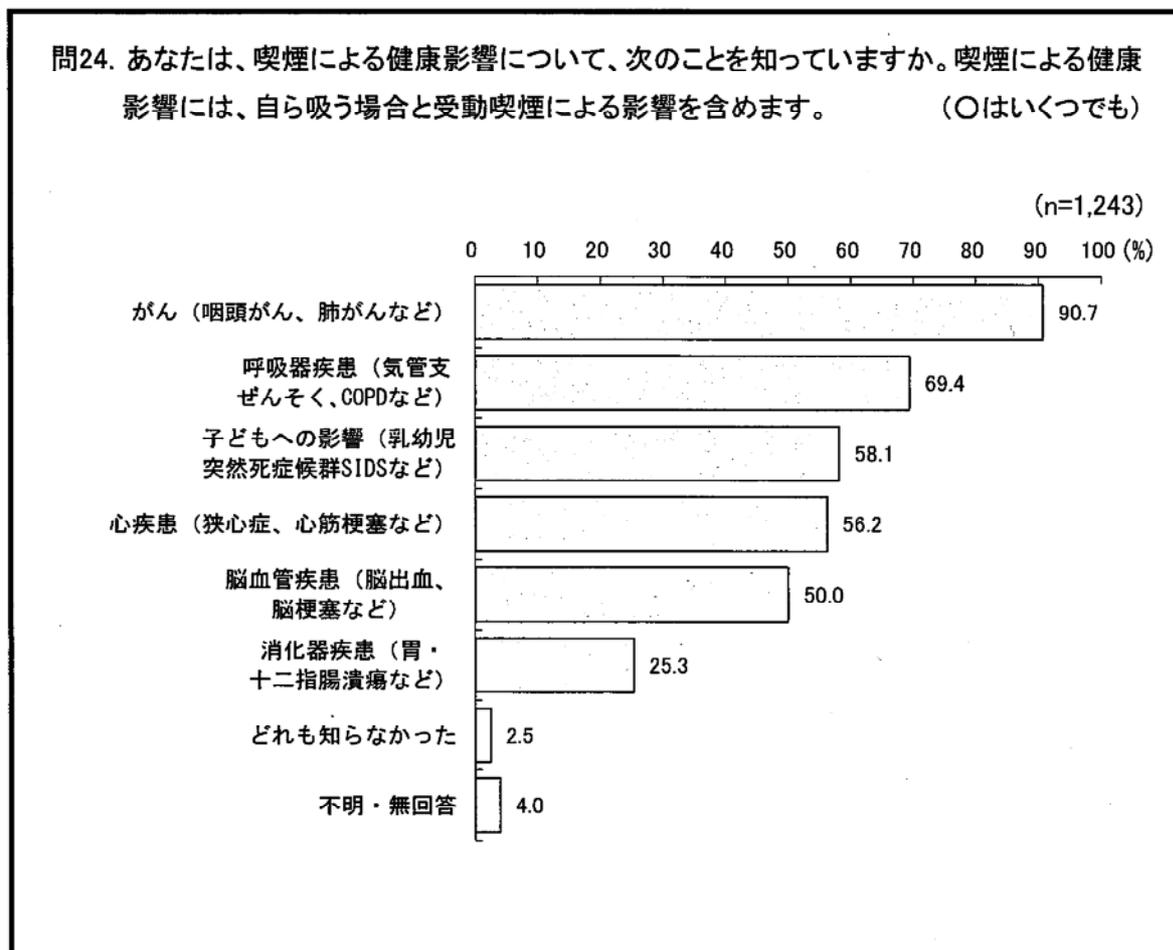
性別・年齢別にみると、「飲食店」は男性20代と女性30代で7割を超え多くなっている。「路上」は女性80代以上で7割を超え、他の性・年齢に比べて多くなっている。

<性別・年齢別 受動喫煙を受けた場所(上位9項目)>



喫煙による健康影響についての認知状況

問24. あなたは、喫煙による健康影響について、次のことを知っていますか。喫煙による健康影響には、自ら吸う場合と受動喫煙による影響を含めます。(〇はいくつでも)

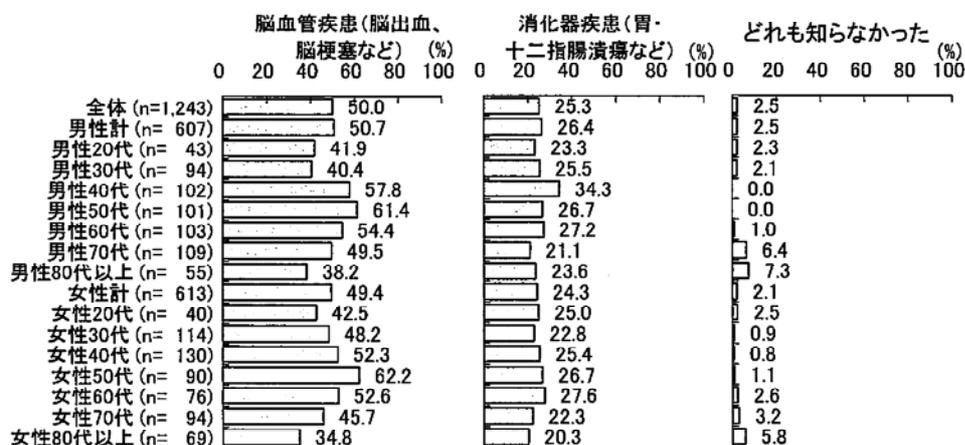
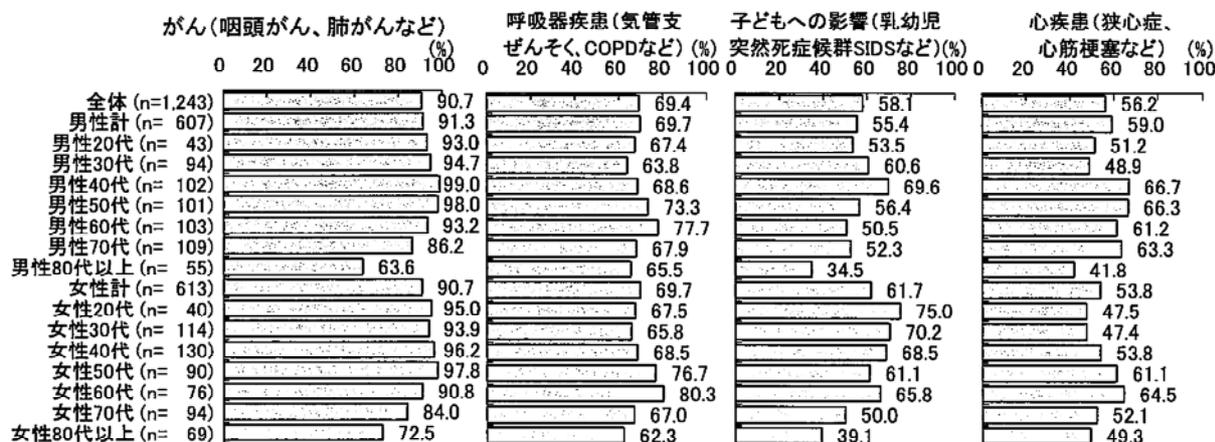


喫煙による健康影響についての認知状況は、「がん (咽頭がん、肺がんなど)」が90.7%と最も多く、次いで「呼吸器疾患 (気管支ぜんそく、COPDなど)」(69.4%)、「子どもへの影響 (乳幼児突然死症候群SIDSなど)」(58.1%)、「心疾患 (狭心症、心筋梗塞など)」(56.2%)の順に続いている。

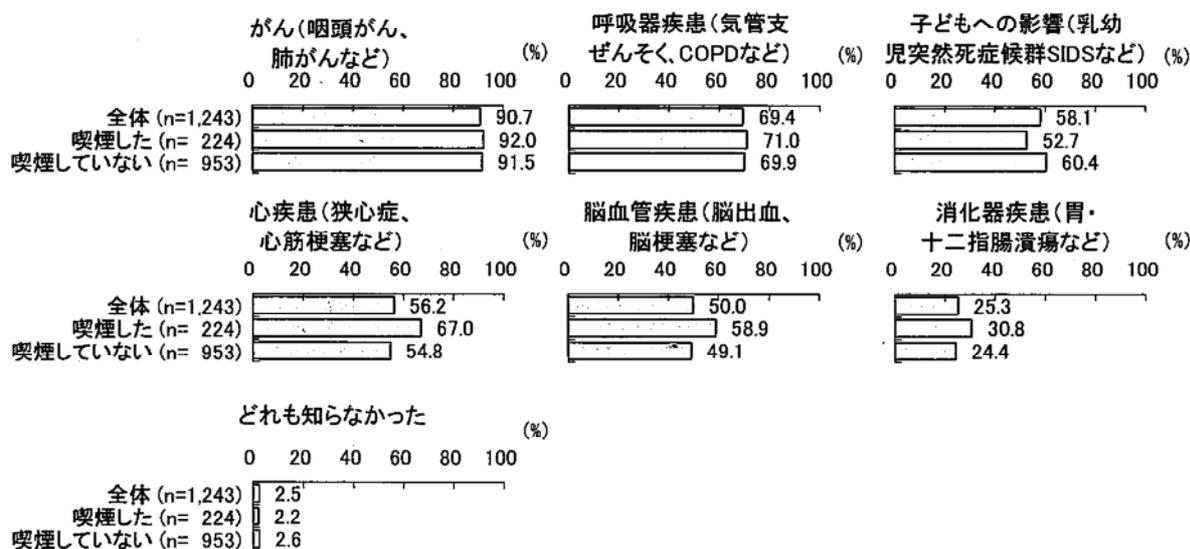
性別・年齢別にみると、「がん (咽頭がん、肺がんなど)」は、男女とも60代以下で9割を超えている。「呼吸器疾患 (気管支ぜんそく、COPDなど)」は女性60代で8割を超え、「子どもへの影響 (乳幼児突然死症候群SIDSなど)」は女性20代~30代で7割を超え、他の性別・年齢と比較してそれぞれ多くなっている。

喫煙の有無別にみると、「子どもへの影響 (乳幼児突然死症候群SIDSなど)」以外全ての項目で、「喫煙した」が「喫煙していない」より多くなっている。

<性別・年齢別 喫煙による健康影響についての認知状況>

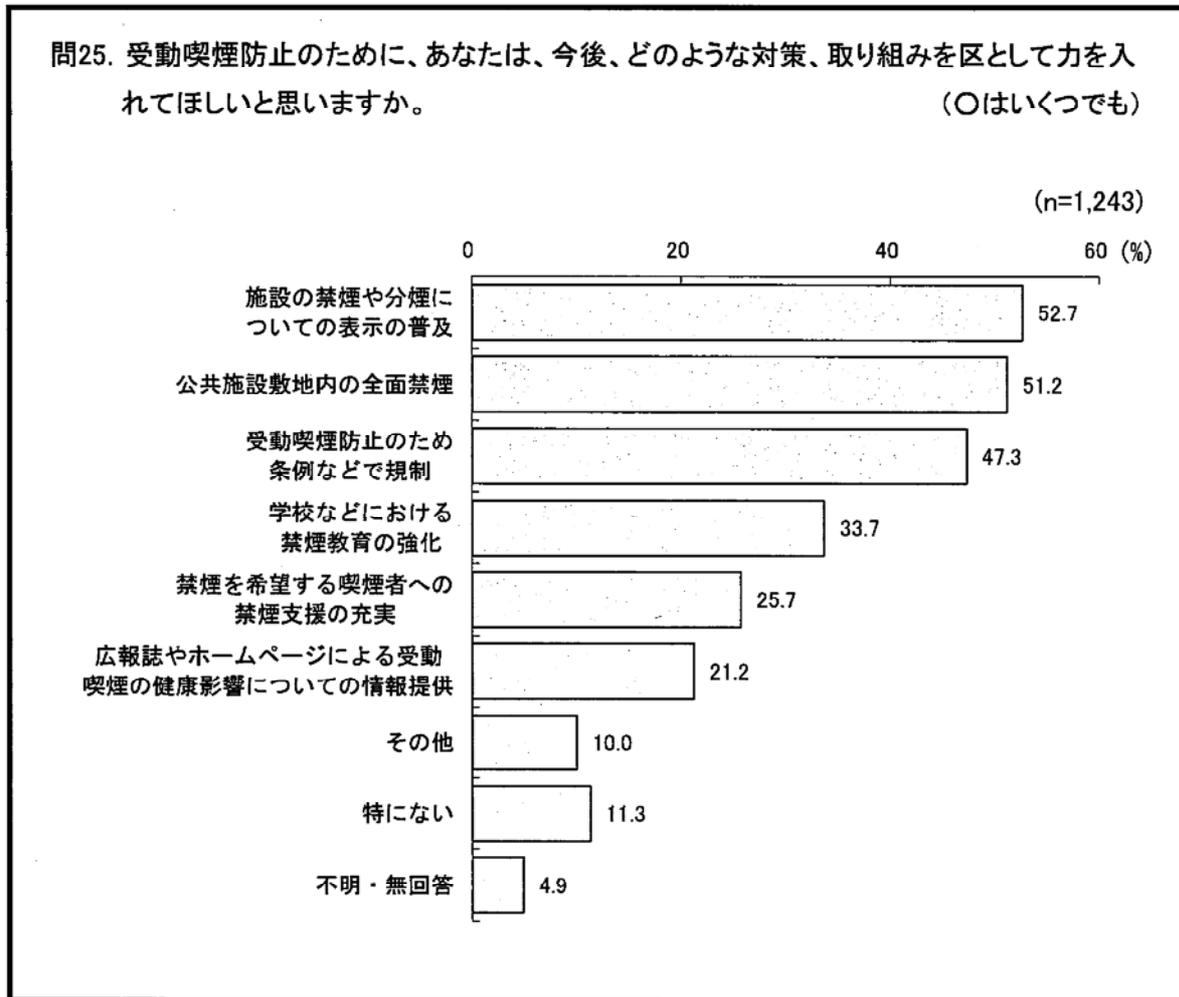


<喫煙の有無別 喫煙による健康影響についての認知状況>



受動喫煙防止のため区として力を入れてほしいこと

問25. 受動喫煙防止のために、あなたは、今後、どのような対策、取り組みを区として力を入れてほしいと思いますか。(〇はいくつでも)

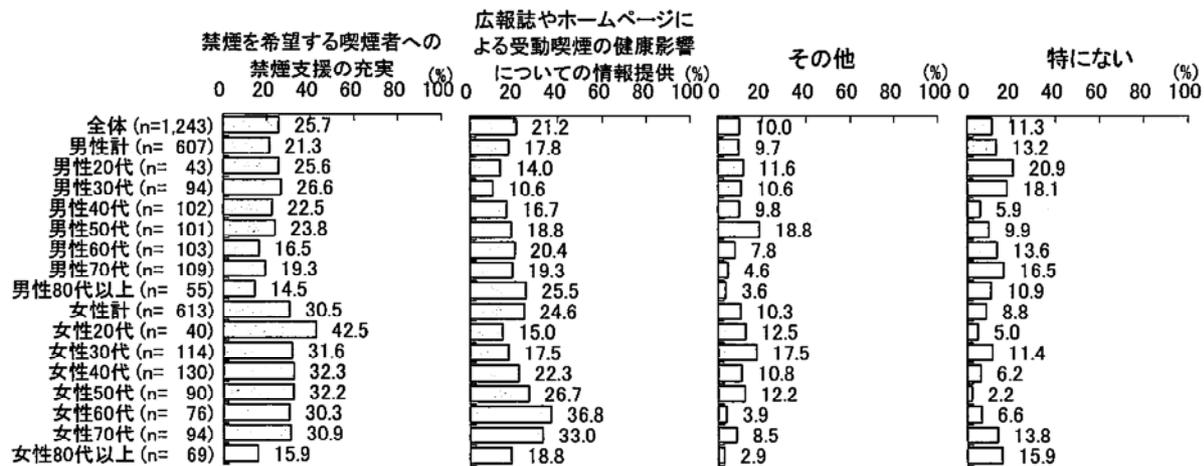
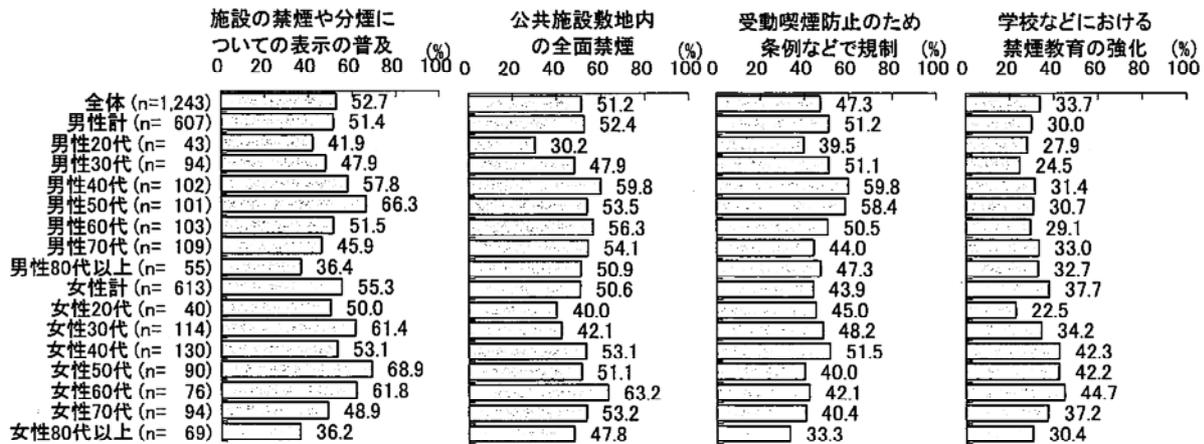


受動喫煙防止のため区として力を入れてほしいことは、「施設の禁煙や分煙についての表示の普及」が52.7%と最も多く、次いで「公共施設敷地内の全面禁煙」(51.2%)、「受動喫煙防止のため条例などで規制」(47.3%)の順に続いている。

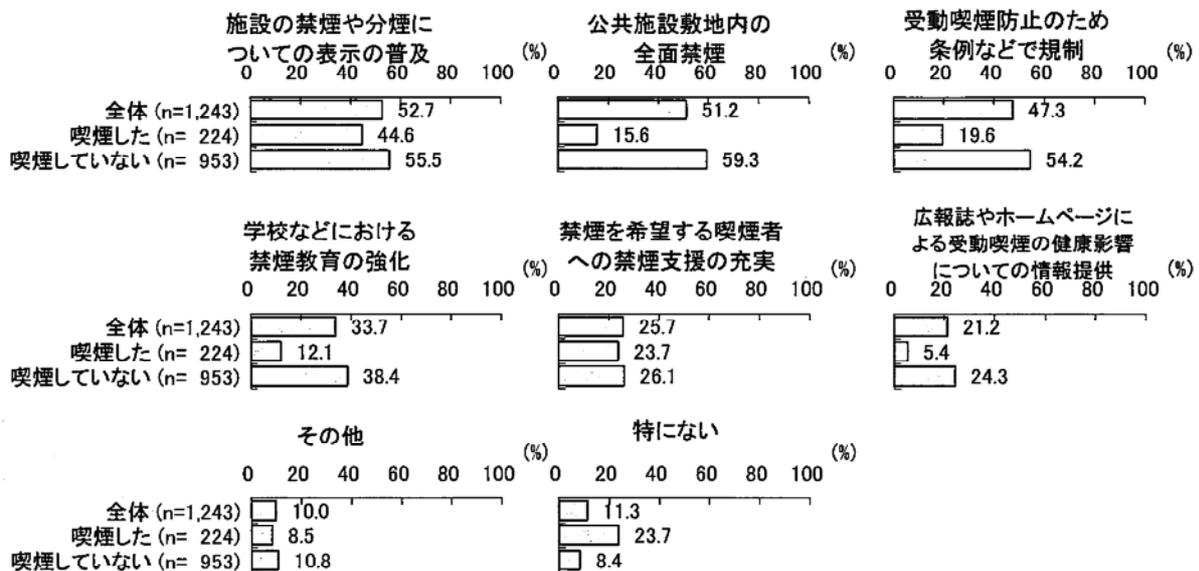
性別・年齢別にみると、「施設の禁煙や分煙についての表示の普及」は男女とも80代以上で4割を下回り少なくなっている。「公共施設敷地内の全面禁煙」は女性60代で6割を超え、他の性・年齢と比較して多くなっている。

喫煙の有無別にみると、「特にない」を除き、すべての項目で『喫煙していない』より『喫煙した』の方が多くなっている。

<性別・年齢別 受動喫煙防止のため区として力を入れてほしいこと>

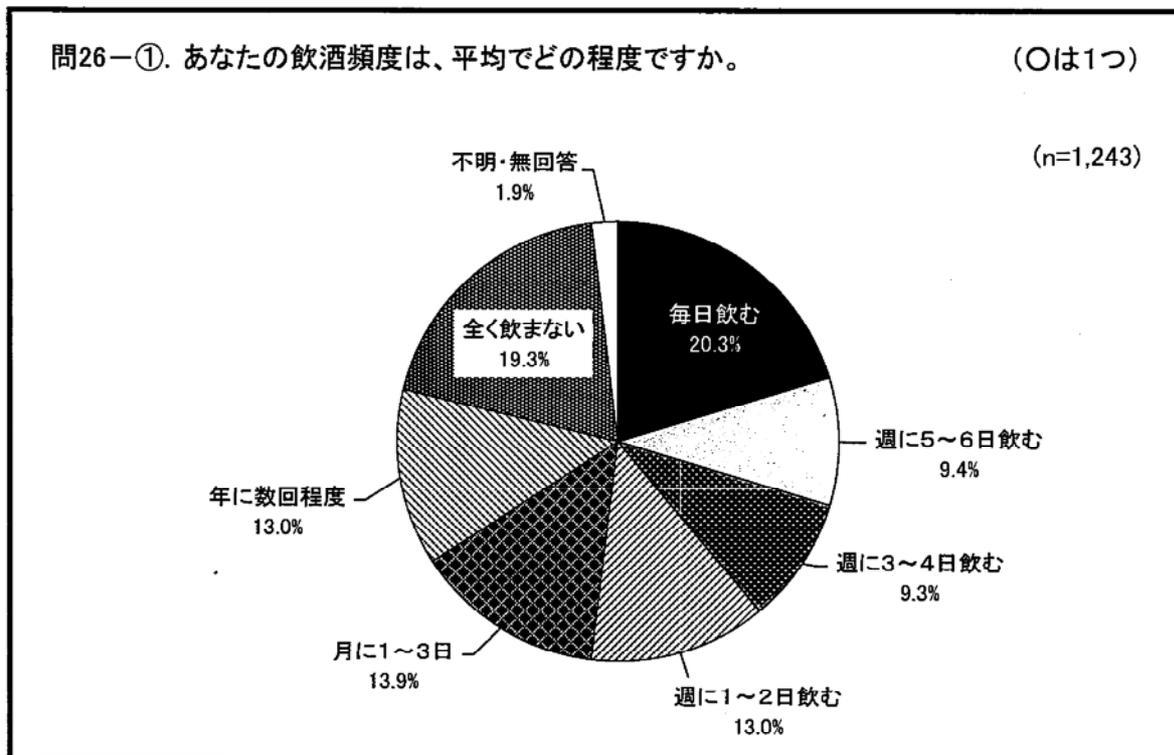


<喫煙の有無別 受動喫煙防止のため区として力を入れてほしいこと>



(8) 飲酒について

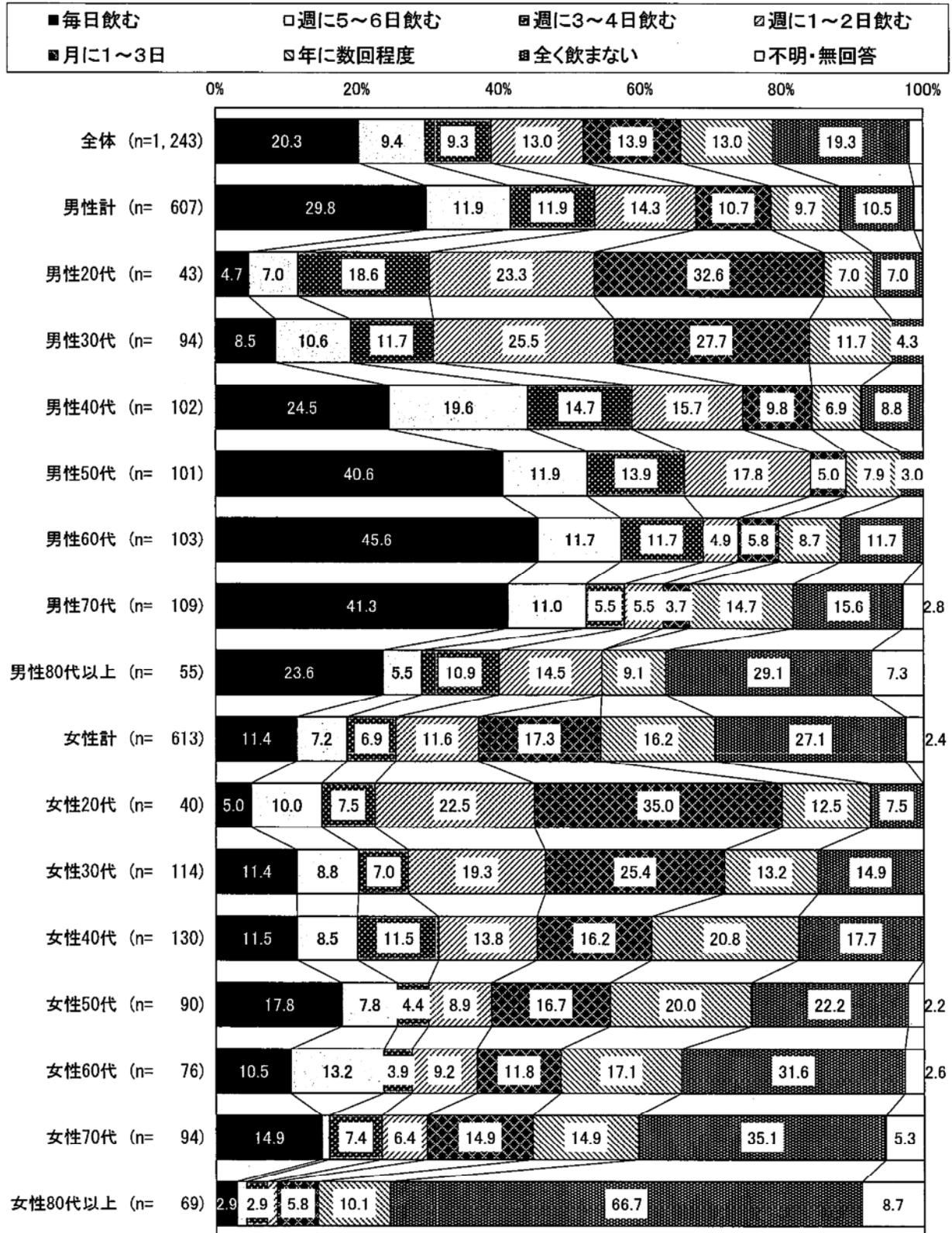
飲酒頻度



飲酒頻度は、「毎日飲む」が20.3%と最も多く、次いで「全く飲まない」(19.3%)、「月に1~3日」(13.9%)の順が続いている。

性別・年齢別にみると、「毎日飲む」は男性50代~70代で4割を超えて多くなっている一方、男性20代~30代、女性20代と80代以上では1割を下回っている。

<性別・年齢別 飲酒頻度>

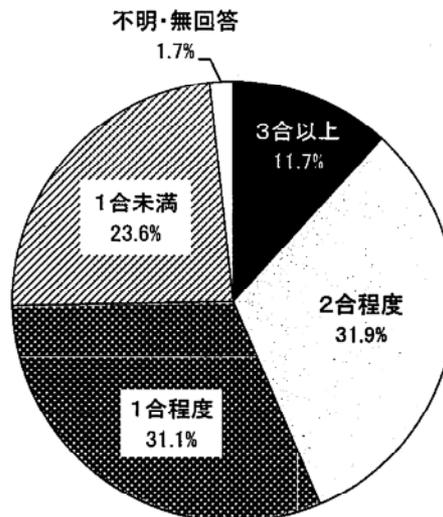


1日当たりの飲酒の量

問26-②. 日本酒換算にして1日当たりどれくらいの量を飲みますか。

(○は1つ)

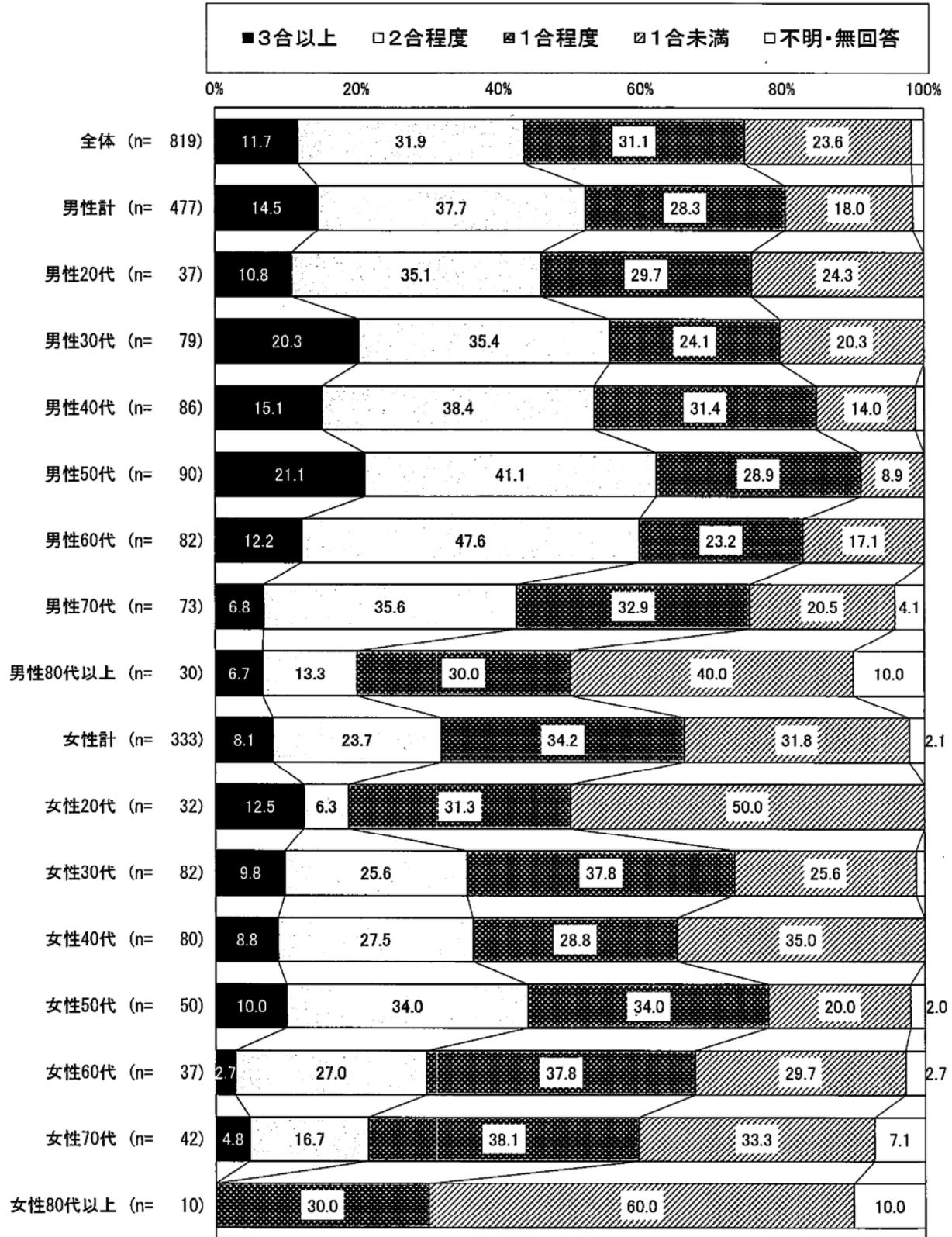
(n=819)



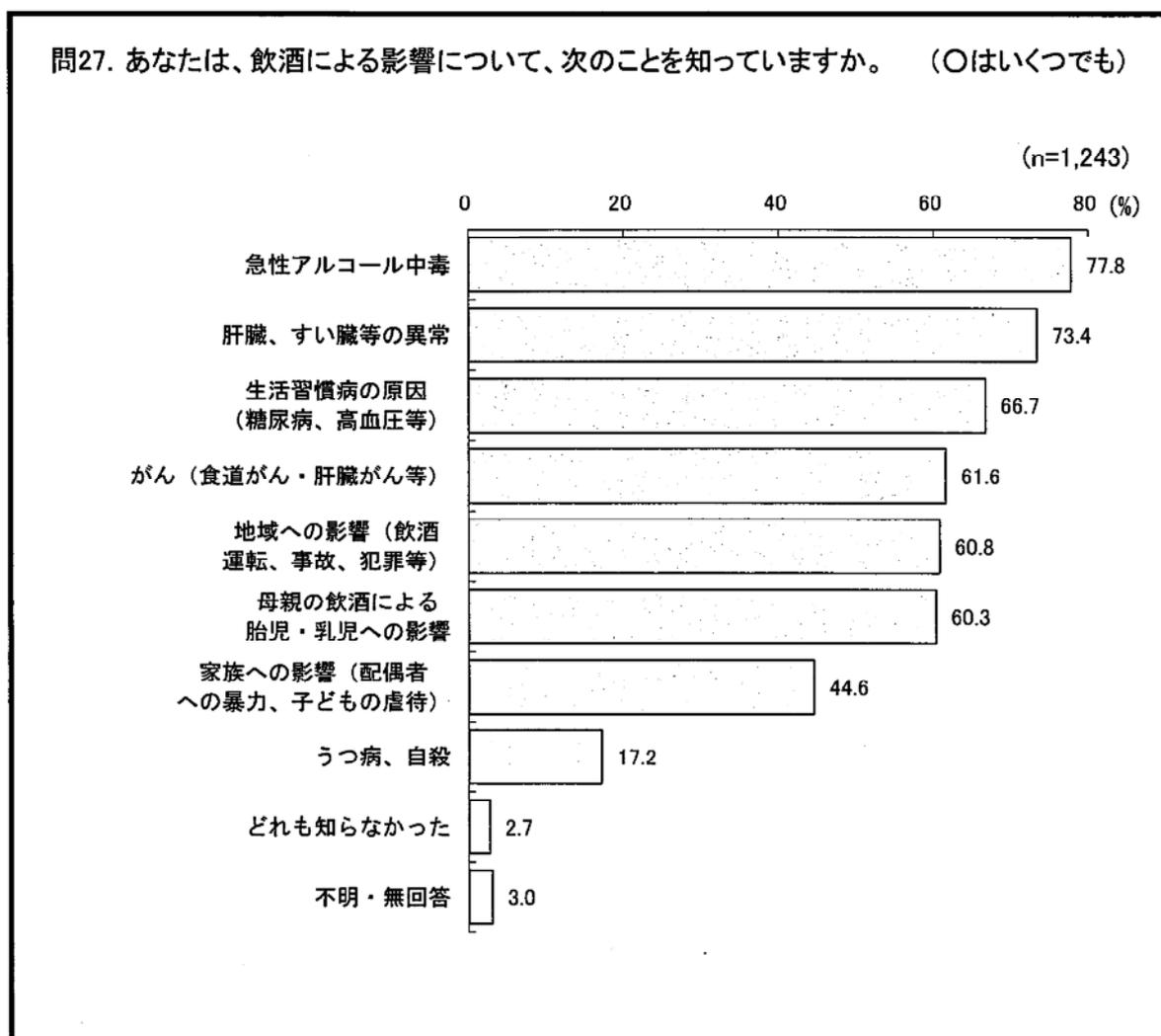
飲酒頻度が月1回以上の人に、1日当たりの飲酒の量をたずねたところ、「2合程度」が31.9%と最も多く、次いで「1合程度」(31.1%)、「1合未満」(23.6%)、「3合以上」(11.7%)の順が続いている。

性別・年齢別にみると、「3合以上」は男性の30代と50代で2割を超えていた。

<性別・年齢別 1日当たりの飲酒の量>



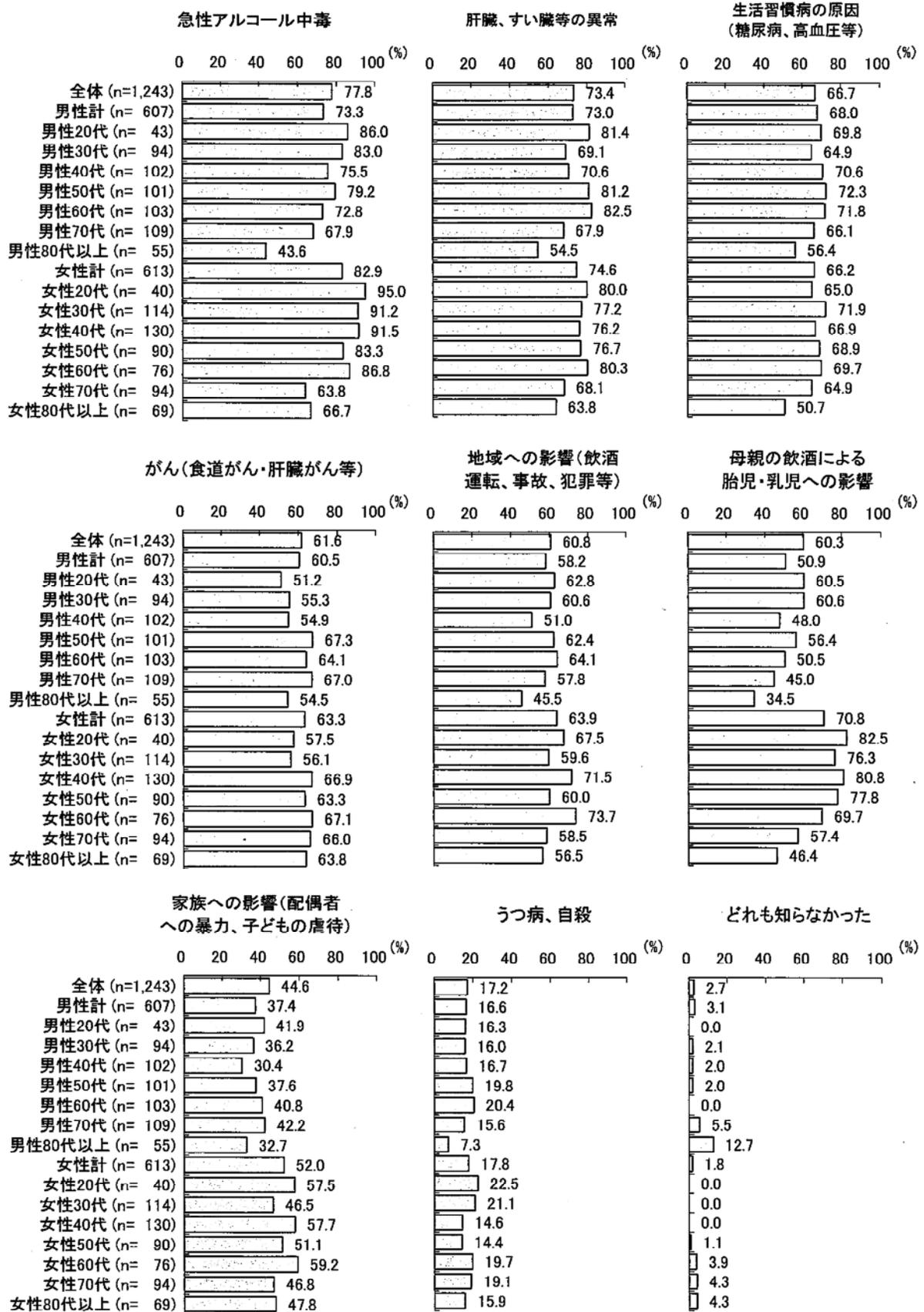
飲酒による影響についての認知状況



飲酒による影響についての認知状況は、「急性アルコール中毒」が77.8%と最も多く、次いで「肝臓、すい臓等の異常」(73.4%)、「生活習慣病の原因」(66.7%)の順に続いている。

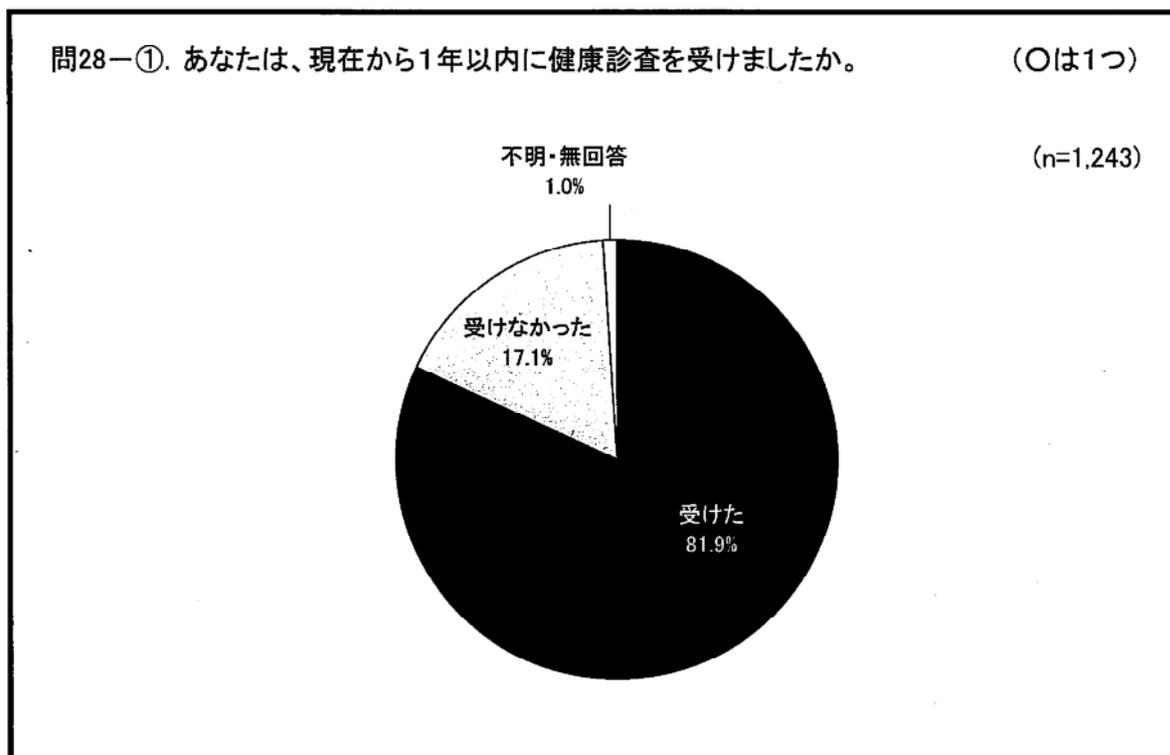
性別・年齢別にみると、「母親の飲酒による胎児・乳児への影響」については、ほぼ全ての年齢で、女性は男性より20ポイント近く高く認知していた。

<性別・年齢別 飲酒による影響についての認知状況>



(9) 健康管理について

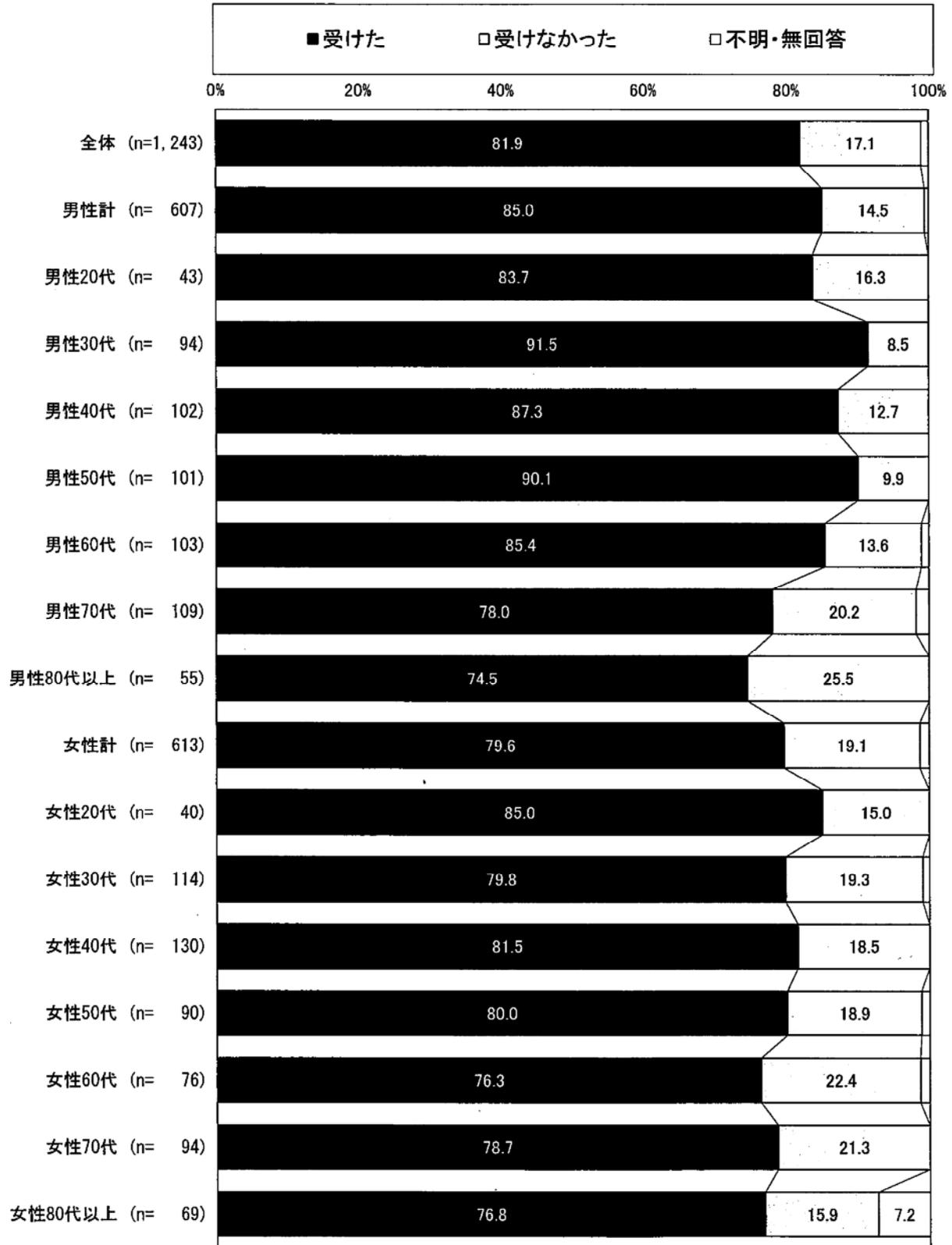
1年以内に健康診査を受けたか



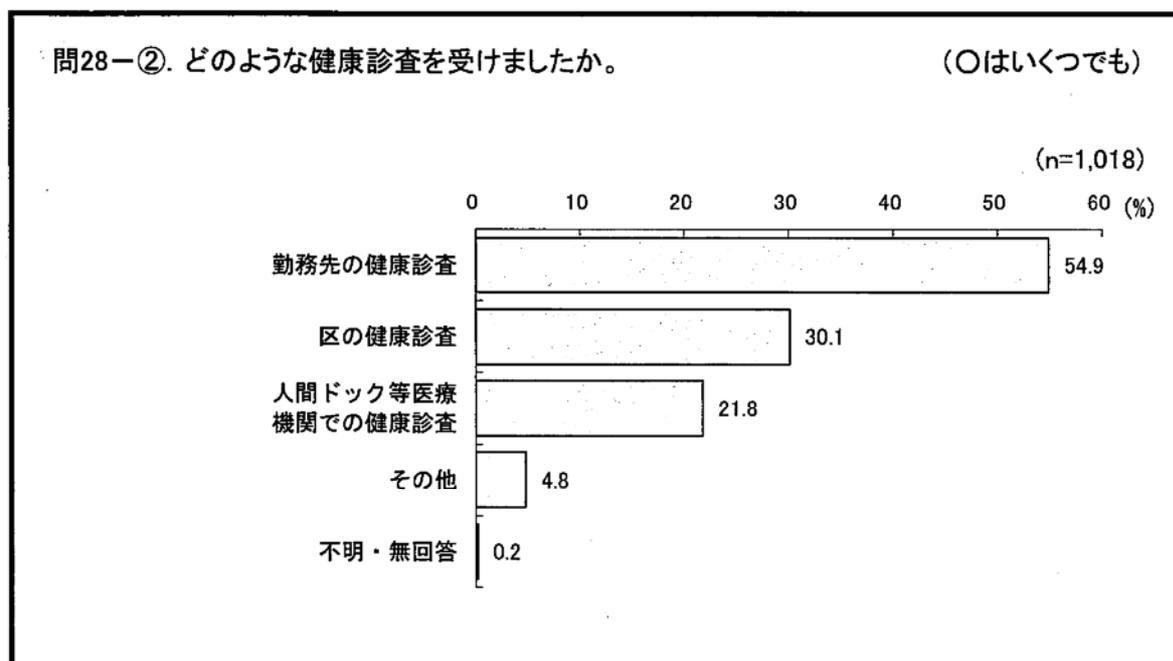
1年以内に健康診査を受けたかは、「受けた」が81.9%、「受けなかった」が17.1%となっている。

性別・年齢別にみると、「受けた」は男性30代と50代で9割を超え、「受けなかった」は男性70代以上と女性60代～70代で2割を超えていた。

<性別・年齢別 1年以内に健康診査を受けたか>



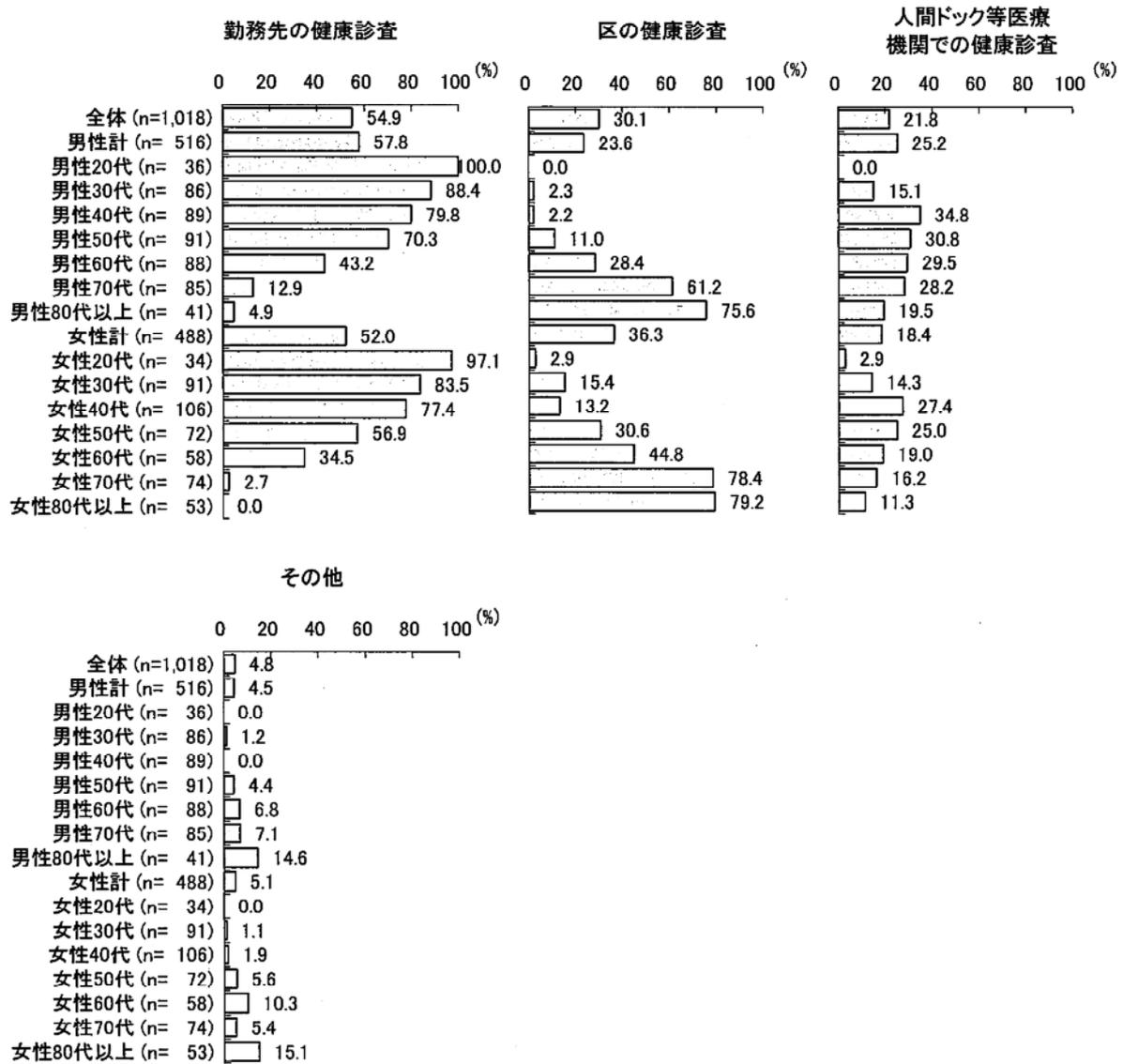
健康診査を受けた場所



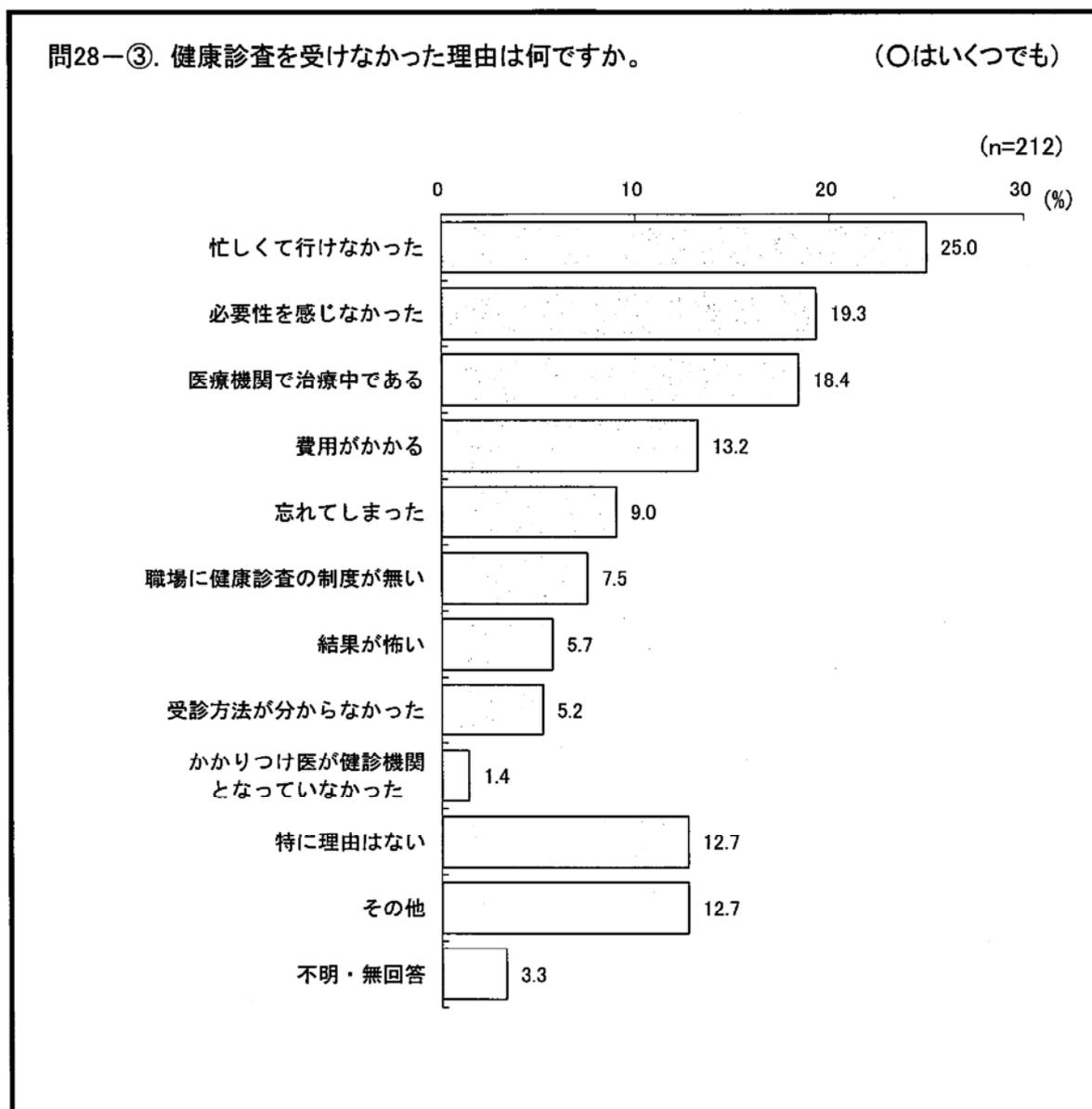
1年以内に健康診査を受けた人に、その場所をたずねたところ、「勤務先の健康診査」が54.9%と最も多く、次いで「区の健康診査」(30.1%)、「人間ドック等医療機関での健康診査」(21.8%)の順が続いている。

性別・年齢別にみると、「勤務先の健康診査」は年齢が下がるほど多くなる傾向があり、男女とも20代で9割を超えている。「区の健康診査」は年齢が上がるほど多くなる傾向があり、男女とも70代以上で6割を超えている。

<性別・年齢別 健康診査を受けた場所>



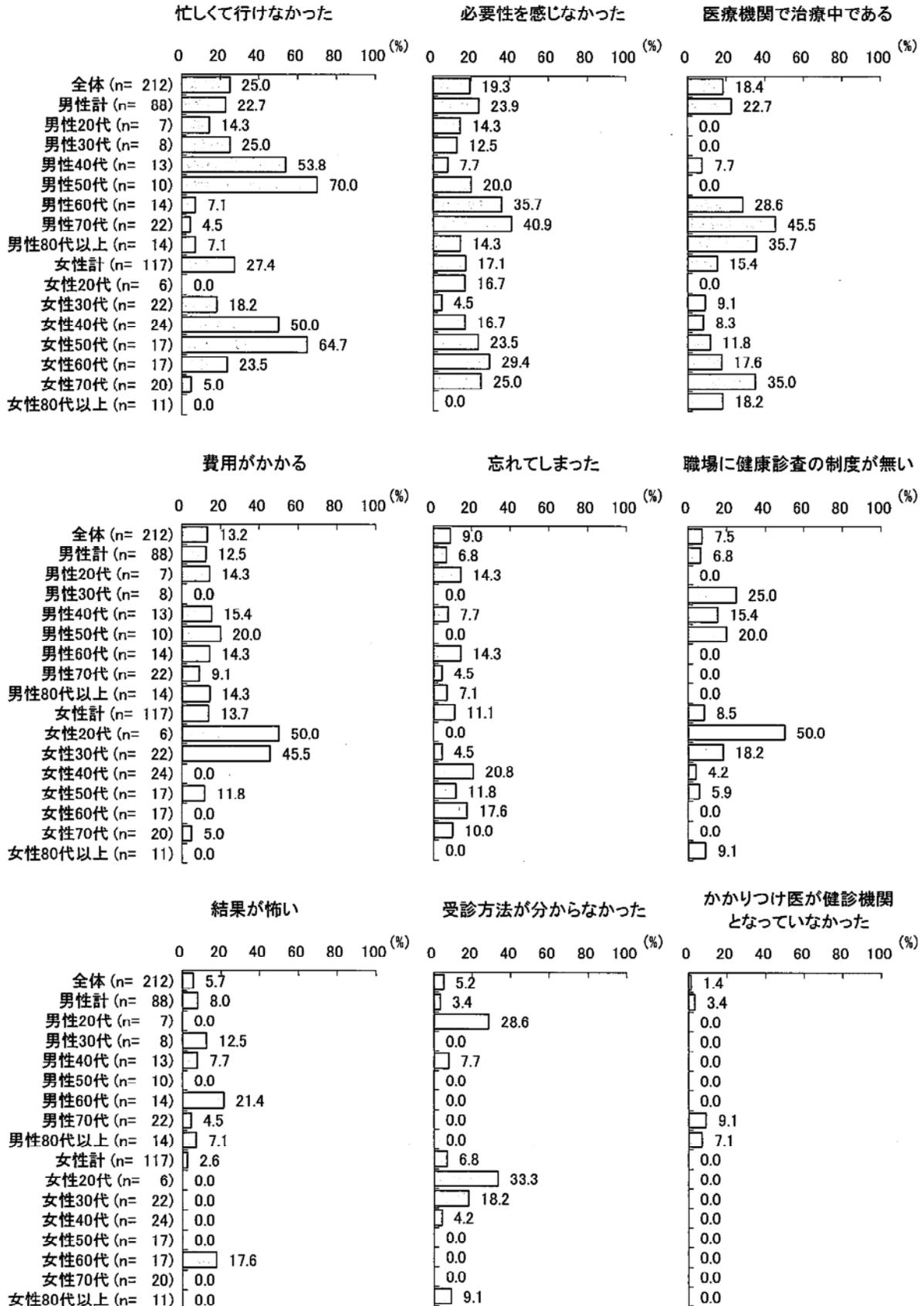
健康診査を受けなかった理由



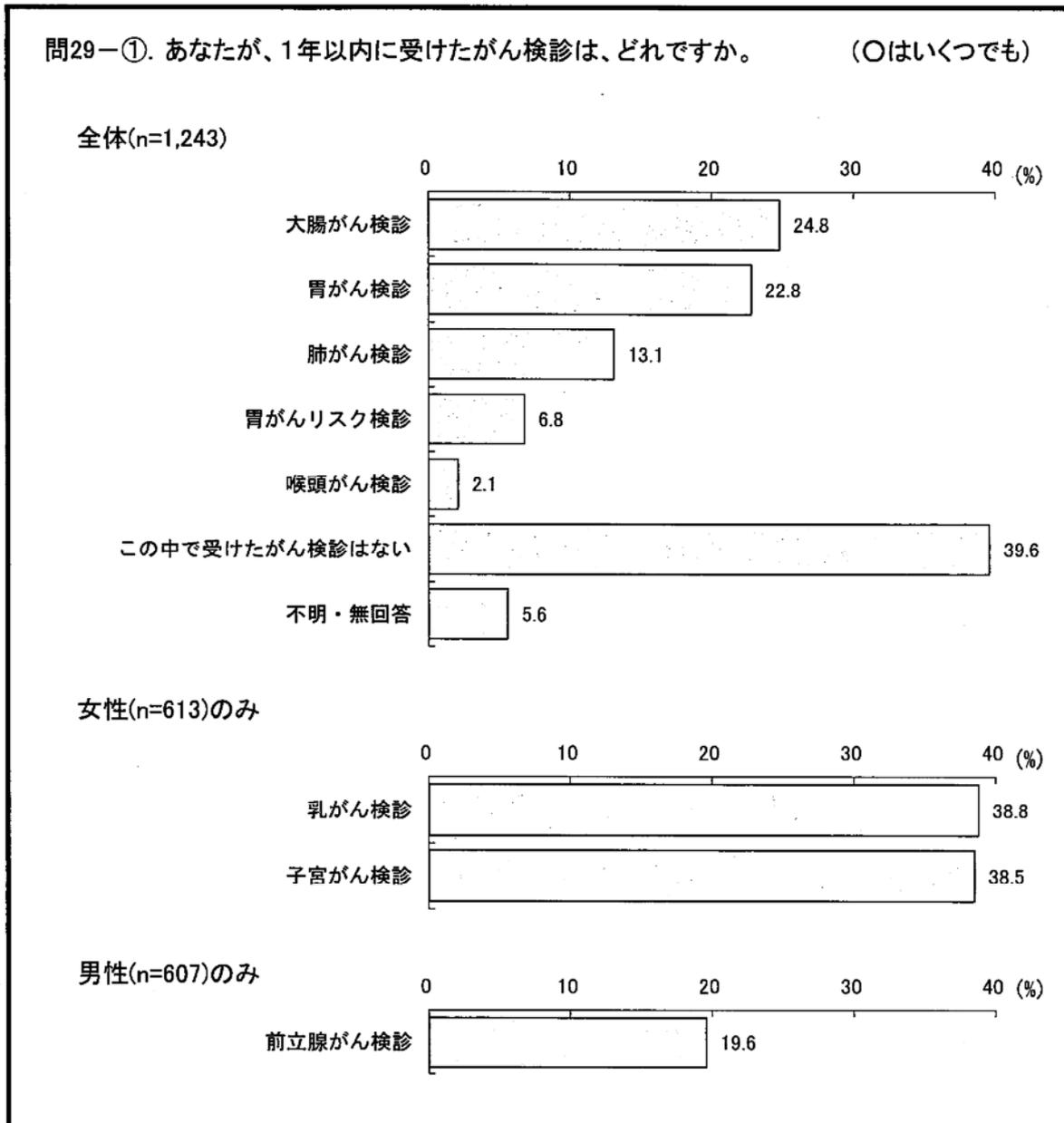
1年以内に健康診査を受けなかった人に、その理由をたずねたところ、「忙しくて行けなかった」が25.0%と最も多く、次いで「必要性を感じなかった」(19.3%)、「医療機関で治療中である」(18.4%)、「費用がかかる」(13.2%)の順に続いている。

性別・年齢別にみると、「忙しくて行けなかった」は男女とも50代で6割を超えて多くなっている。「必要性を感じなかった」は男性60代～70代で3割を超え、他の性・年齢に比べて多くなっている。

<性別・年齢別 健康診査を受けなかった理由(上位9項目)>



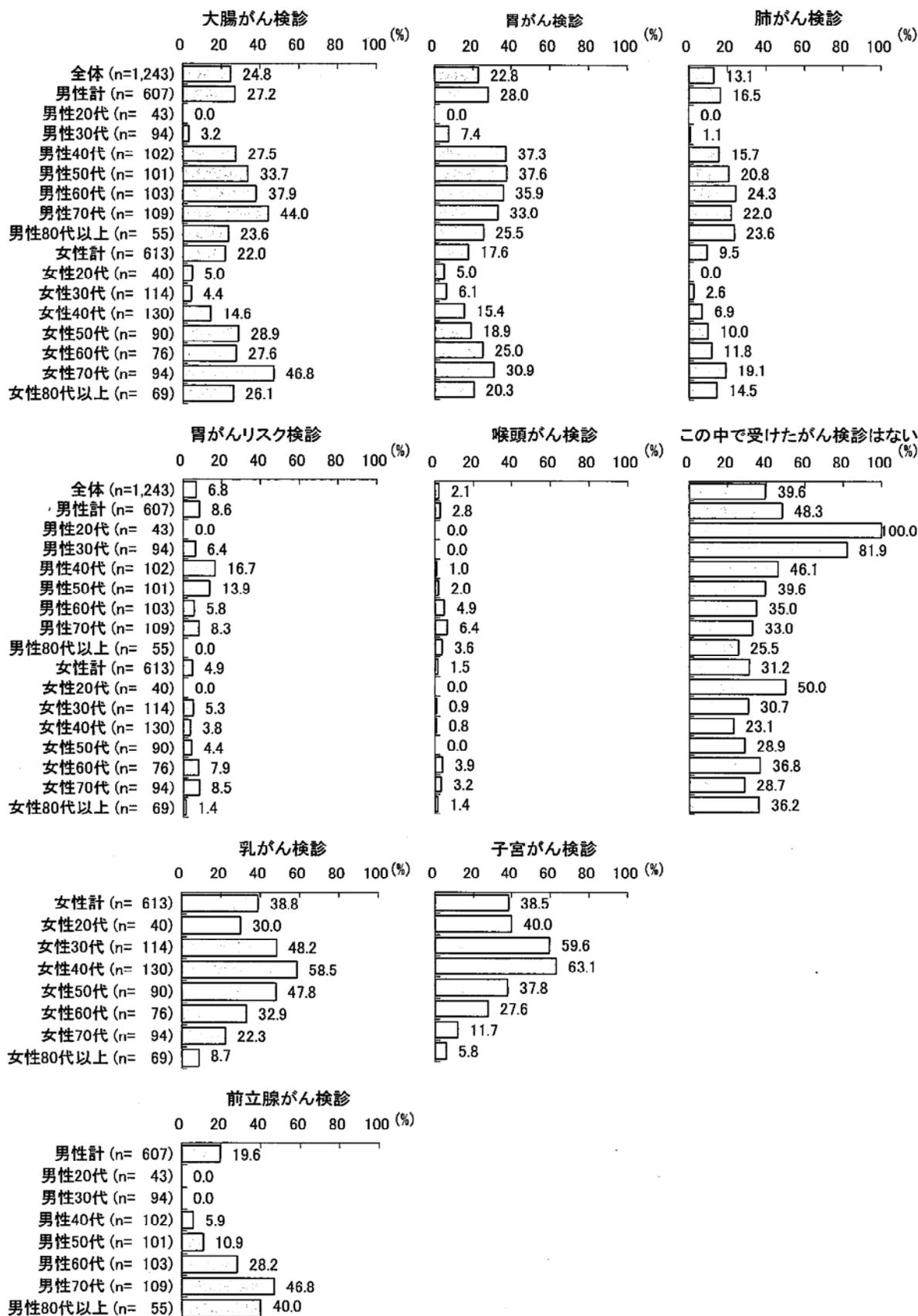
1年以内に受けたがん検診の種類



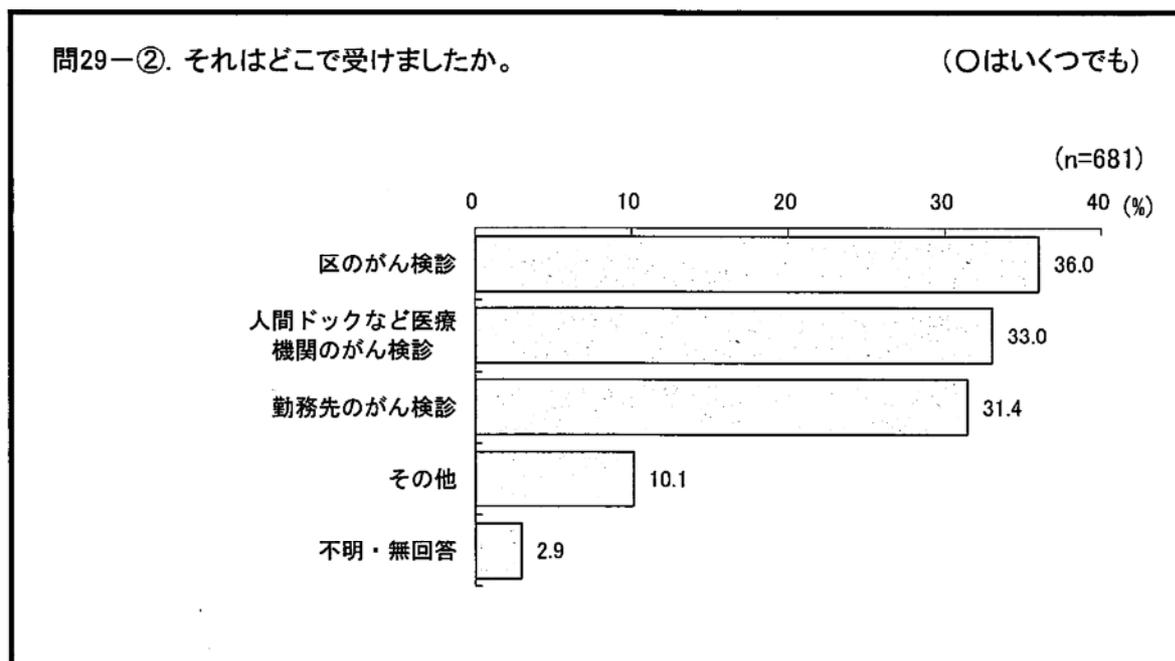
1年以内に受けたがん検診の種類は、全体で見ると、「大腸がん検診」が24.8%と最も多く、次いで「胃がん検診」(22.8%)の順が続いている。女性のみで見ると、「乳がん検診」が38.8%、「子宮がん検診」が38.5%となっている。

「胃がん検診」は男性40代～70代、女性70代で3割を超え、「乳がん検診」は女性30代～女性50代で4割を超えて、他の性・年齢と比較してそれぞれ多くなっている。

<性別・年齢別 1年以内に受けたがん検診の種類>



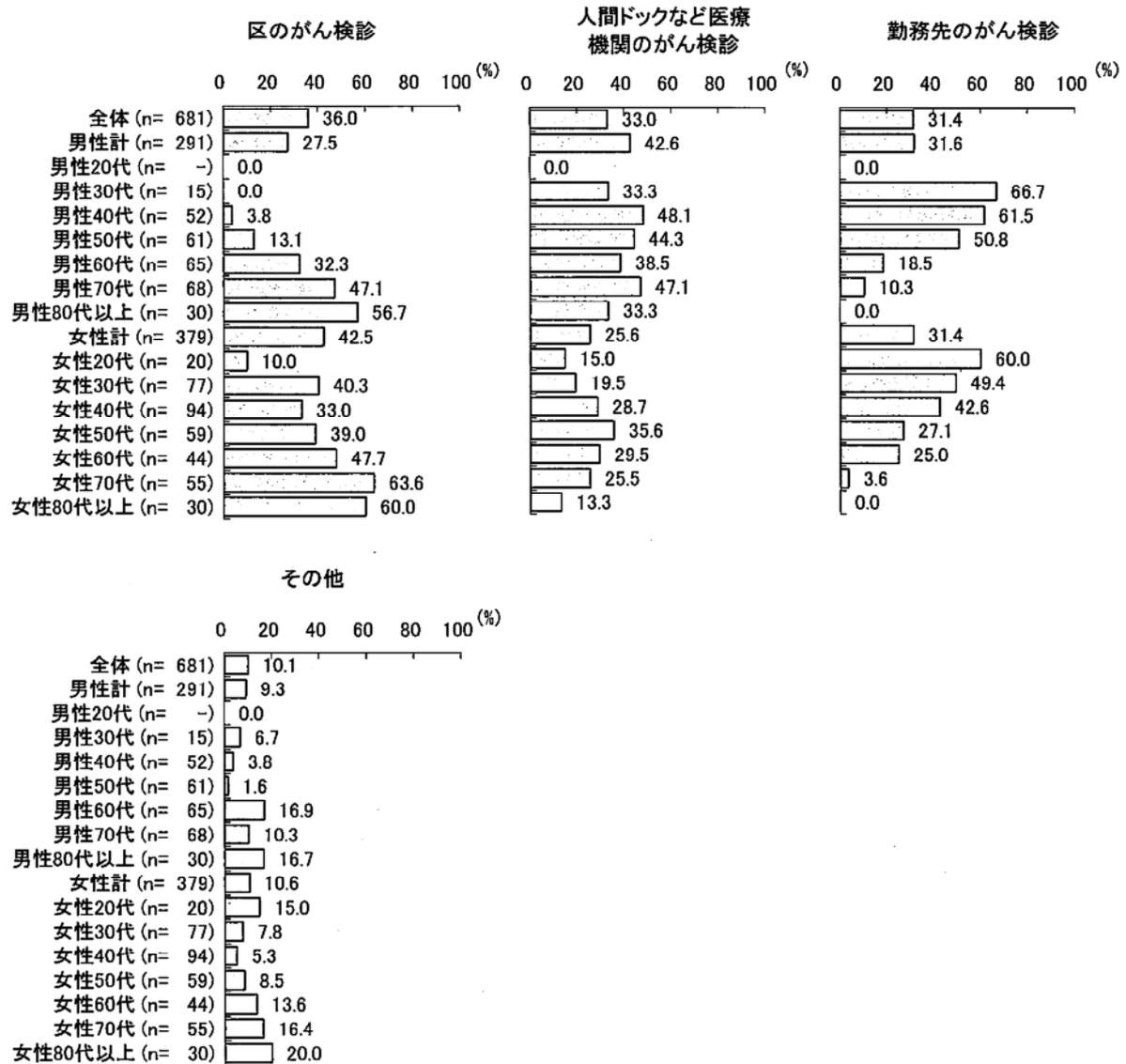
がん検診を受けた場所



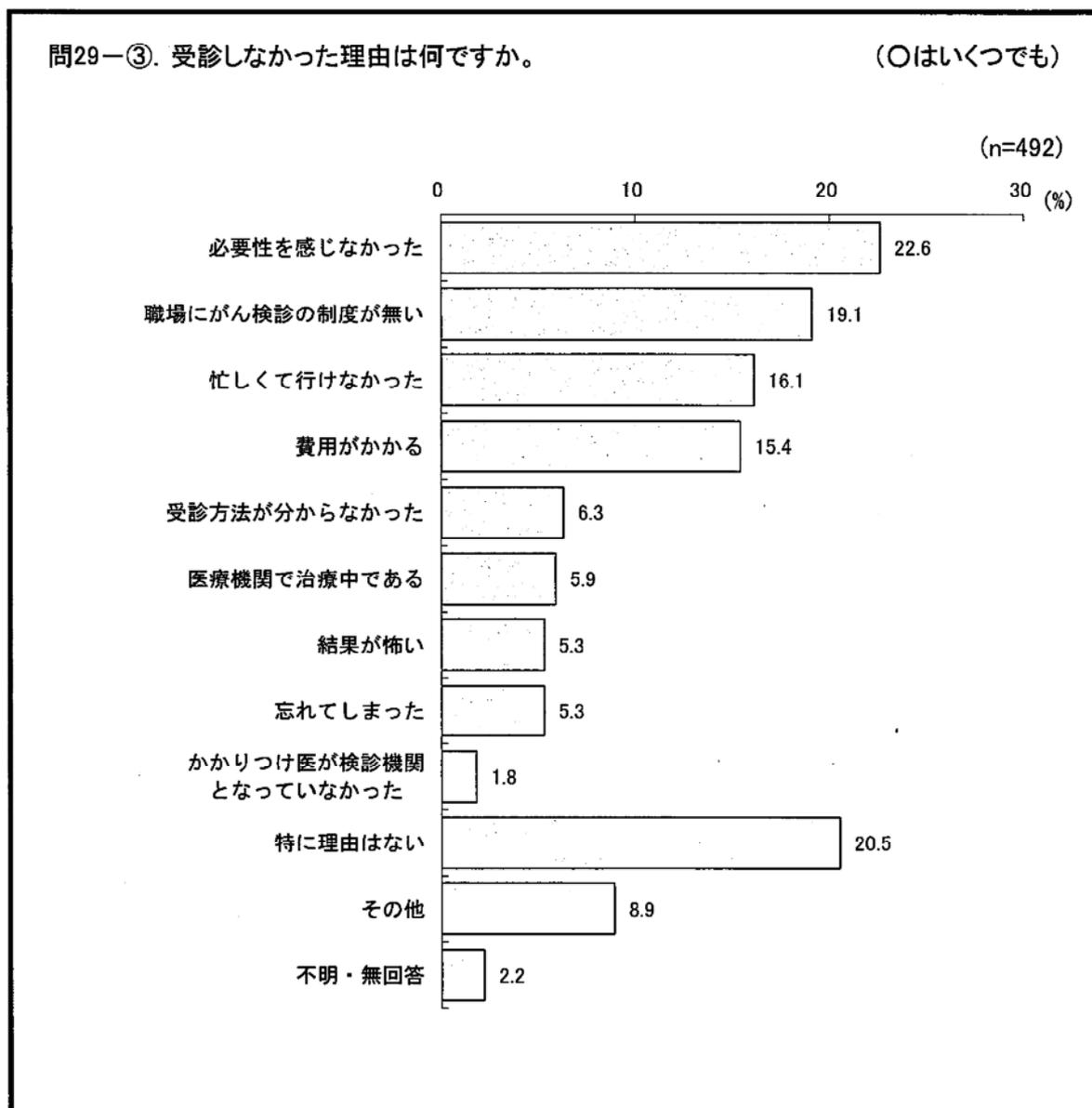
1年以内になん検診を受けた人に、その場所をたずねたところ、「区のがん検診」が36.0%で最も多く、次いで「人間ドックなど医療機関のがん検診」(33.0%)、「勤務先のがん検診」(31.4%)の順が続いている。

性別・年齢別にみると、「区のがん検診」は、女性70代以上で6割以上と多くなっている。「人間ドックなど医療機関のがん検診」は、男性の40代～50代と70代で4割を超え、他の性・年齢と比較して多くなっている。

<性別・年齢別 がん検診を受けた場所>



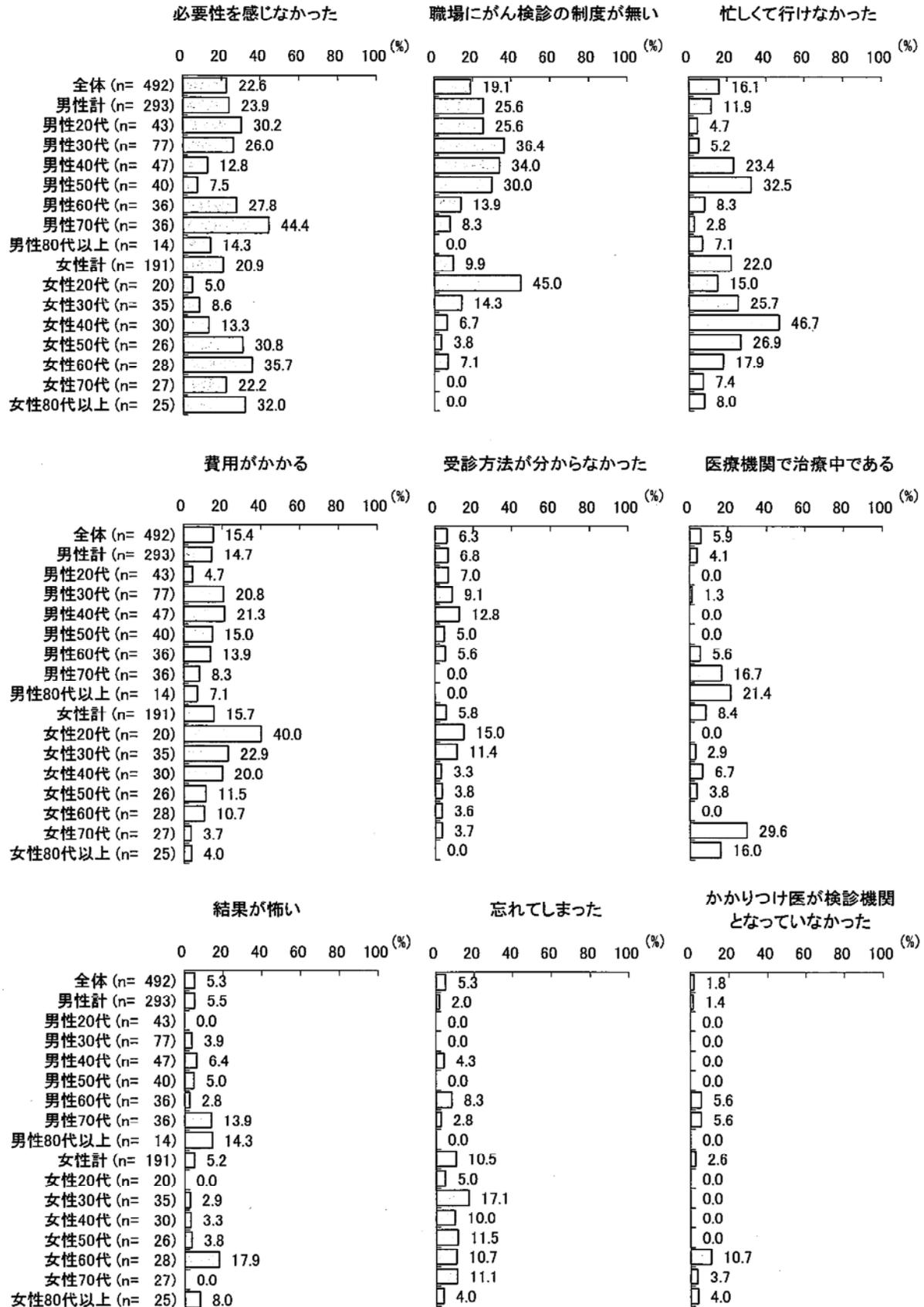
がん検診を受診しなかった理由



1年以内にごがん検診を受けていない人に、その理由をたずねたところ、「必要性を感じなかった」が22.6%で最も多く、次いで「特に理由はない」(20.5%)、「職場にごがん検診の制度が無い」(19.1%)、「忙しくて行けなかった」(16.1%)、「費用がかかる」(15.4%)の順が続いている。

性別・年齢別にみると、「必要性を感じなかった」は、男性70代で4割を超え多くなっている。

<性別・年齢別 がん検診を受診しなかった理由(上位9項目)>



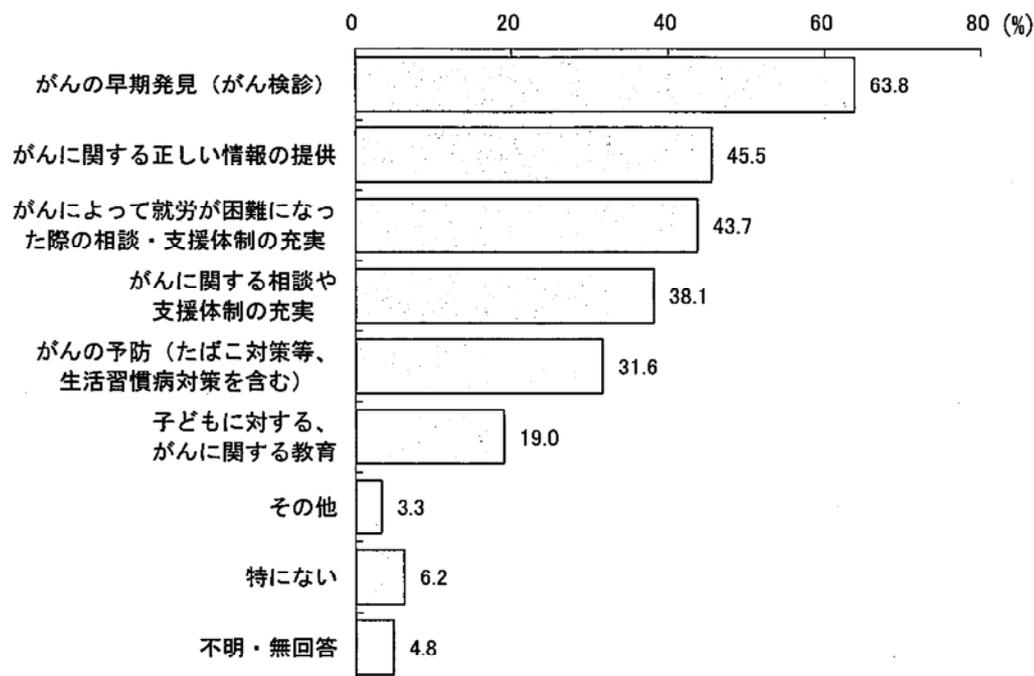
「がん」について区として力を入れてほしいこと

問30. 我が国では、3人に1人が「がん」で死亡し、「がん」は身近な疾患になっています。

あなたは、今後、どのような対策、取り組みを区として力を入れてほしいと思いますか。

(○はいくつでも)

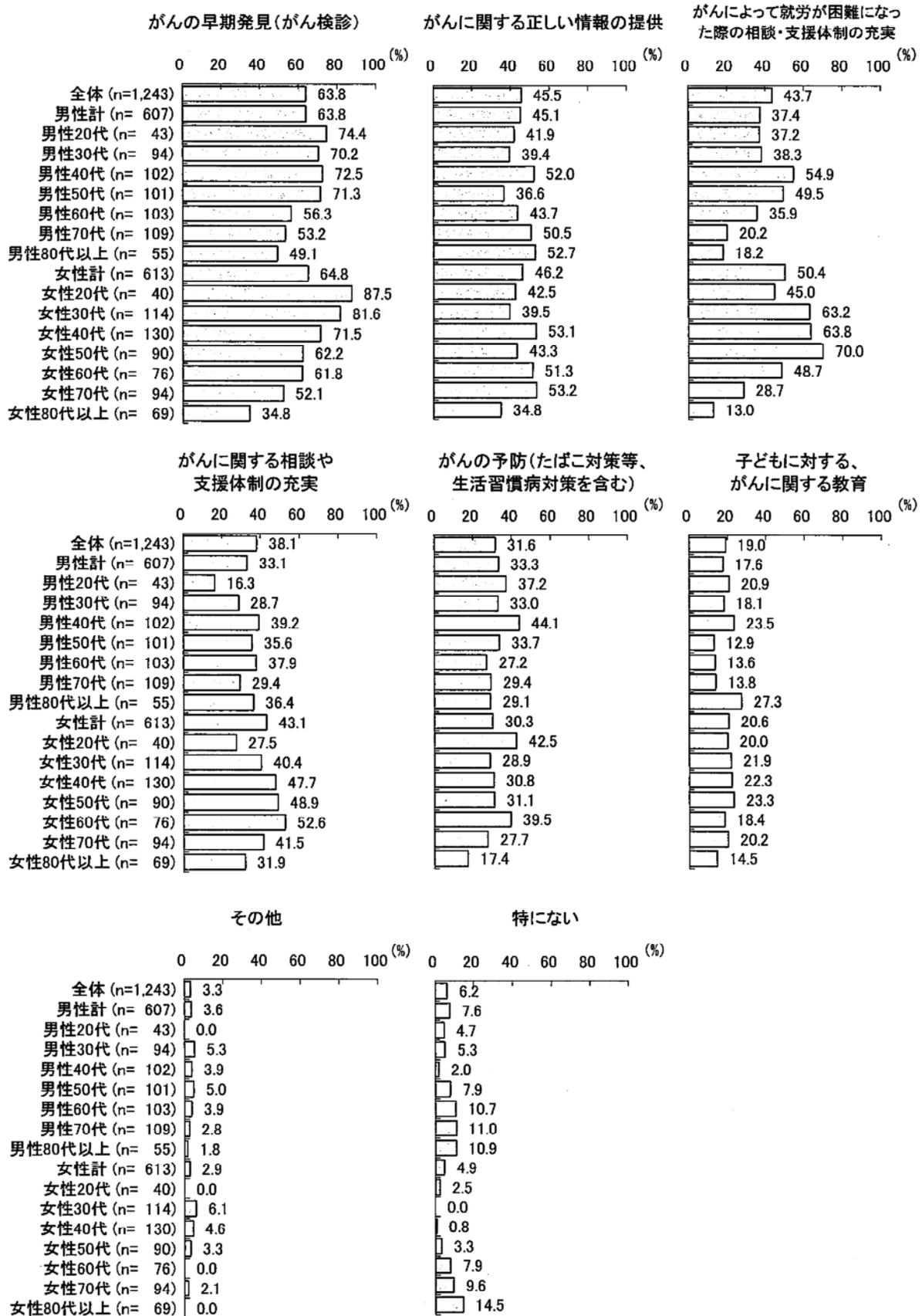
(n=1,243)



「がん」について区として力を入れてほしいことは、「がんの早期発見 (がん検診)」が63.8%と最も多く、次いで「がんに関する正しい情報の提供」(45.5%)、「がんによって就労が困難になった際の相談・支援体制の充実」(43.7%)の順が続いている。

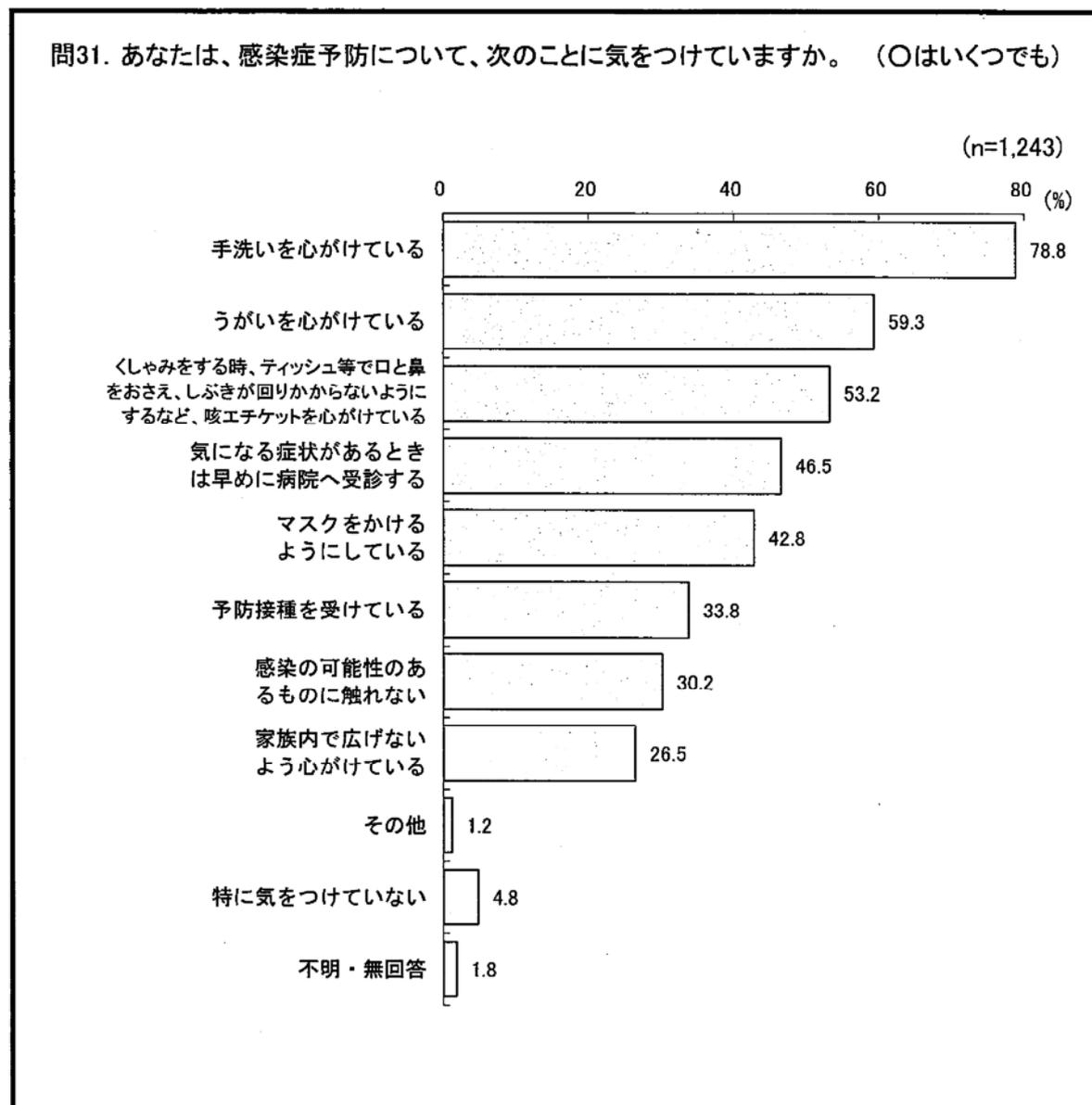
性別・年齢別にみると、「がんの早期発見 (がん検診)」は年齢が下がるほど多くなる傾向があり、女性の20代～30代で8割を超え多くなっている。「がんによって就労が困難になった際の相談・支援体制の充実」は女性30～50代で6割を超え、他の性・年齢と比べて多くなっている。

<性別・年齢別「がん」について区として力を入れてほしいこと>



感染症予防について気をつけていること

問31. あなたは、感染症予防について、次のことに気をつけていますか。（〇はいくつでも）



感染症予防について気をつけていることは、「手洗いを心がけている」が78.8%と最も多く、次いで「うがいを心がけている」（59.3%）、「くしゃみをする時、ティッシュ等で口と鼻をおさえ、しぶきが回りかからないようにするなど、咳エチケットを心がけている」（53.2%）の順に続いている。

性別・年齢別にみると、「手洗いを心がけている」はすべての性・年齢で7割を超えており、なかでも女性40代以上では8割を超えて多くなっている。「うがいを心がけている」は女性40代以上で6割を上回り、他の性・年齢と比較して多くなっている。

(10) 医療について

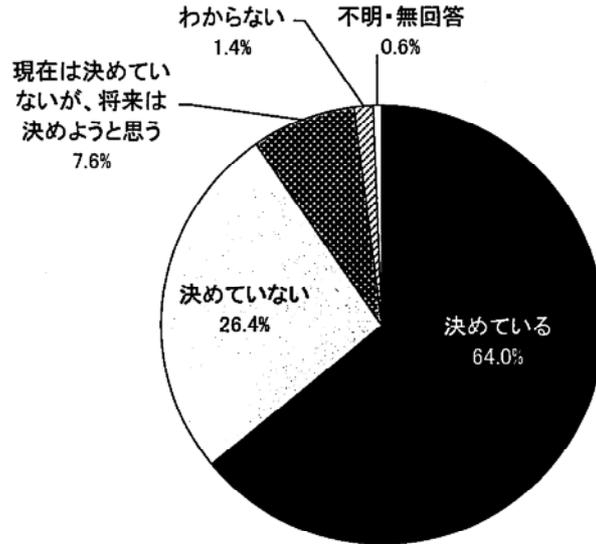
かかりつけ病院または診療所を決めているか

問32. あなたの「かかりつけ医療機関[※]」について、下記から選んでください。

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

①あなたは、かかりつけ病院または診療所を決めていますか。 (○は1つ)

(n=1,243)



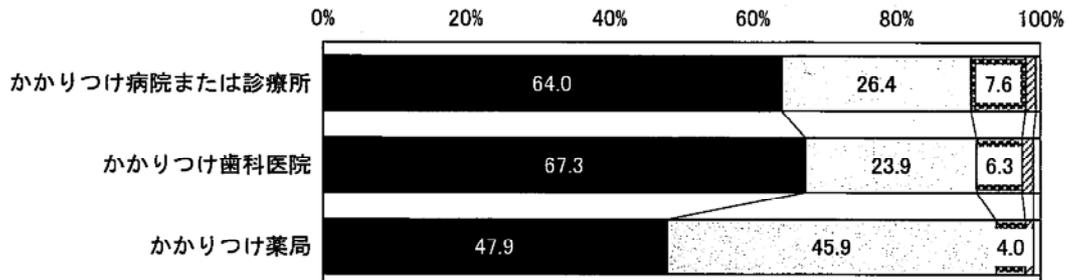
かかりつけ病院または診療所を決めているかたずねたところ、「決めている」が64.0%と最も多く、次いで「決めていない」(26.4%)、「現在は決めていないが、将来は決めようと思う」(7.6%)の順が続いている。

性別・年齢別にみると、「決めている」は年齢が上がるほど多くなる傾向があり、男性80代以上と女性70代以上で9割を超えている。

<参考> かかりつけ医療機関の状況比較

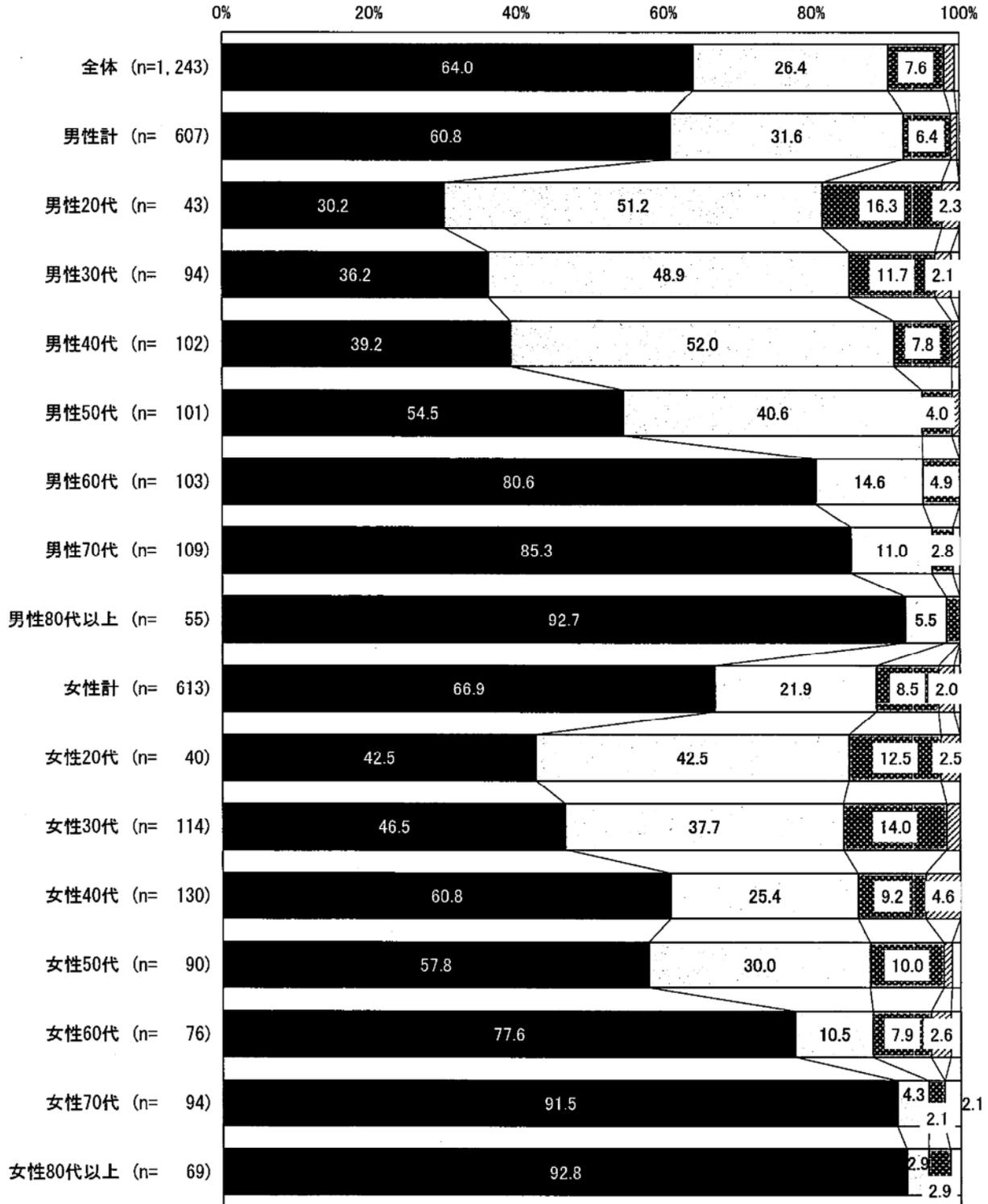
(n=1,243)

■決めている □決めていない ▨現在は決めていないが、将来は決めようと思う ▩わからない ○不明・無回答

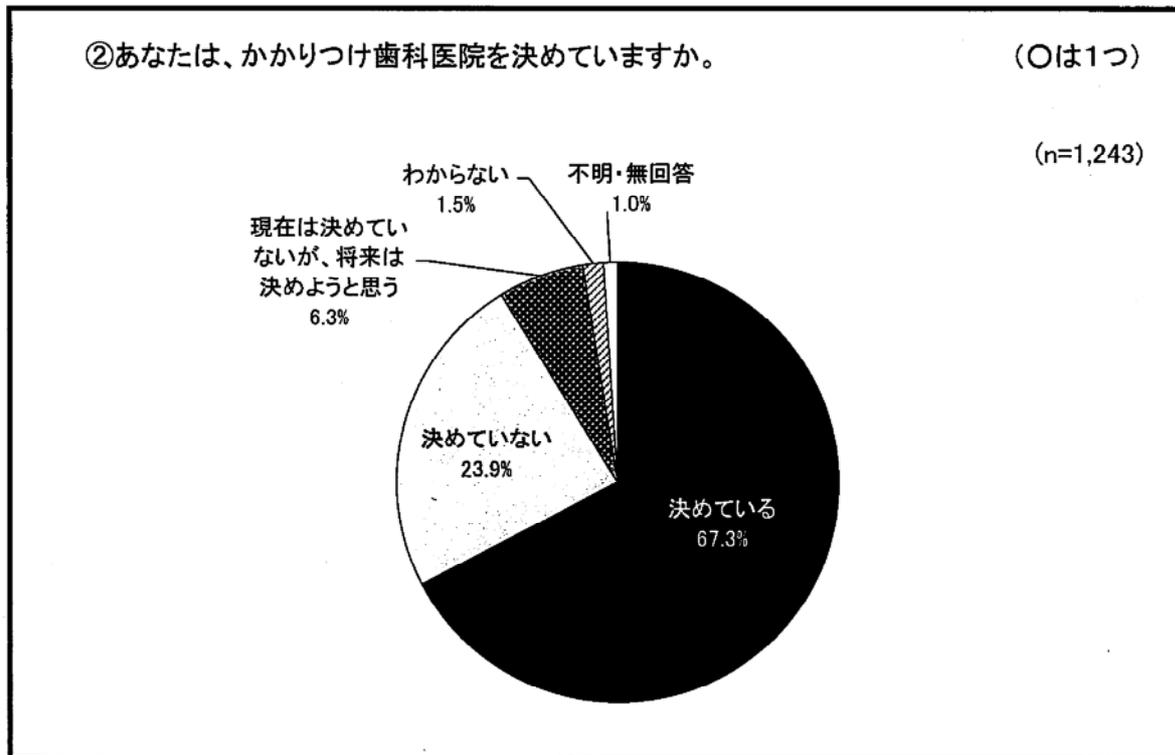


<性別・年齢別 かかりつけ病院または診療所を決めているか>

■決めている □決めていない ▨現在は決めていないが、将来は決めようと思う □わからない □不明・無回答



かかりつけ歯科医院を決めているか

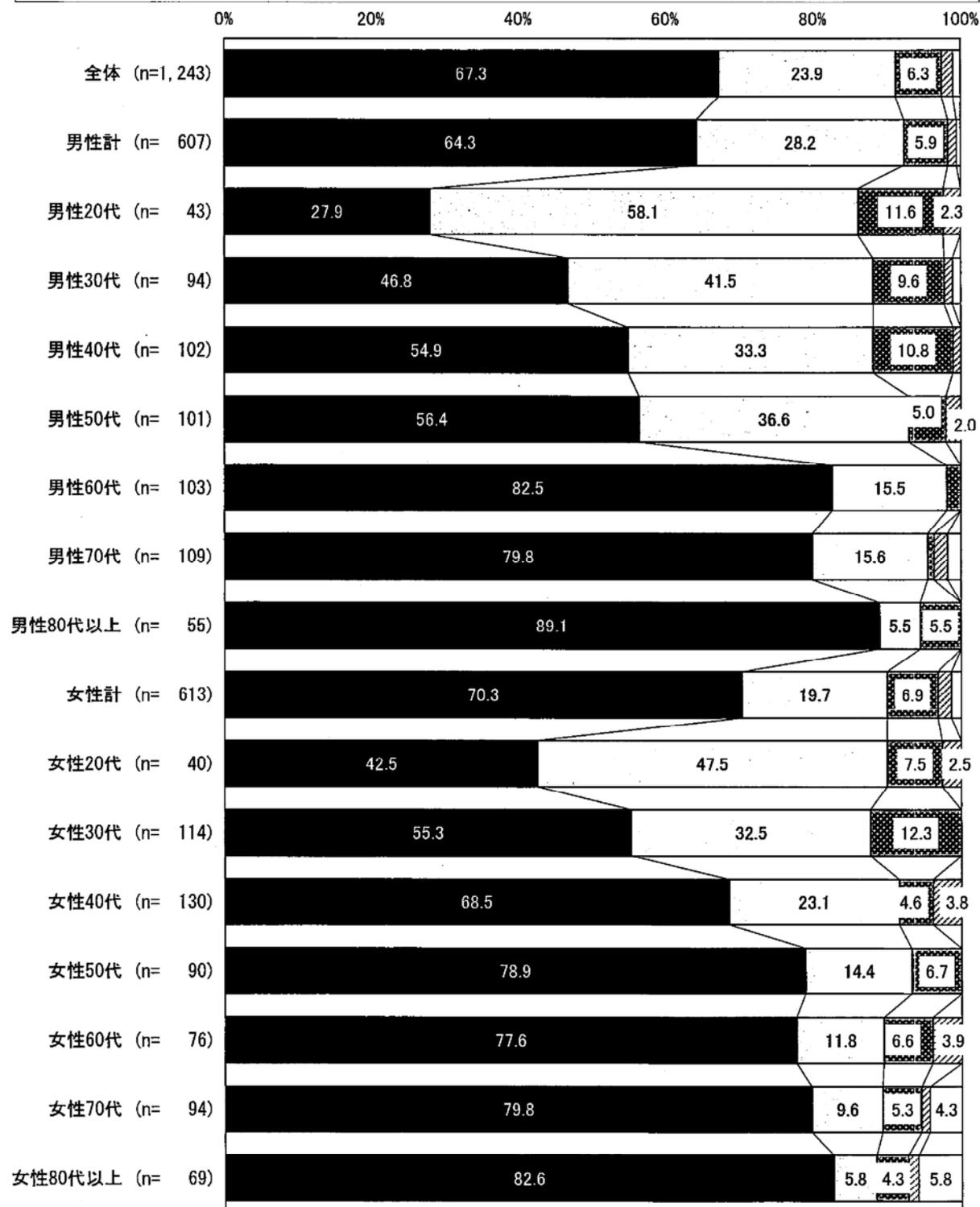


かかりつけ歯科医院を決めているかたずねたところ、「決めている」が67.3%と最も多く、次いで「決めていない」(23.9%)、「現在は決めていないが、将来は決めようと思う」(6.3%)の順が続いている。

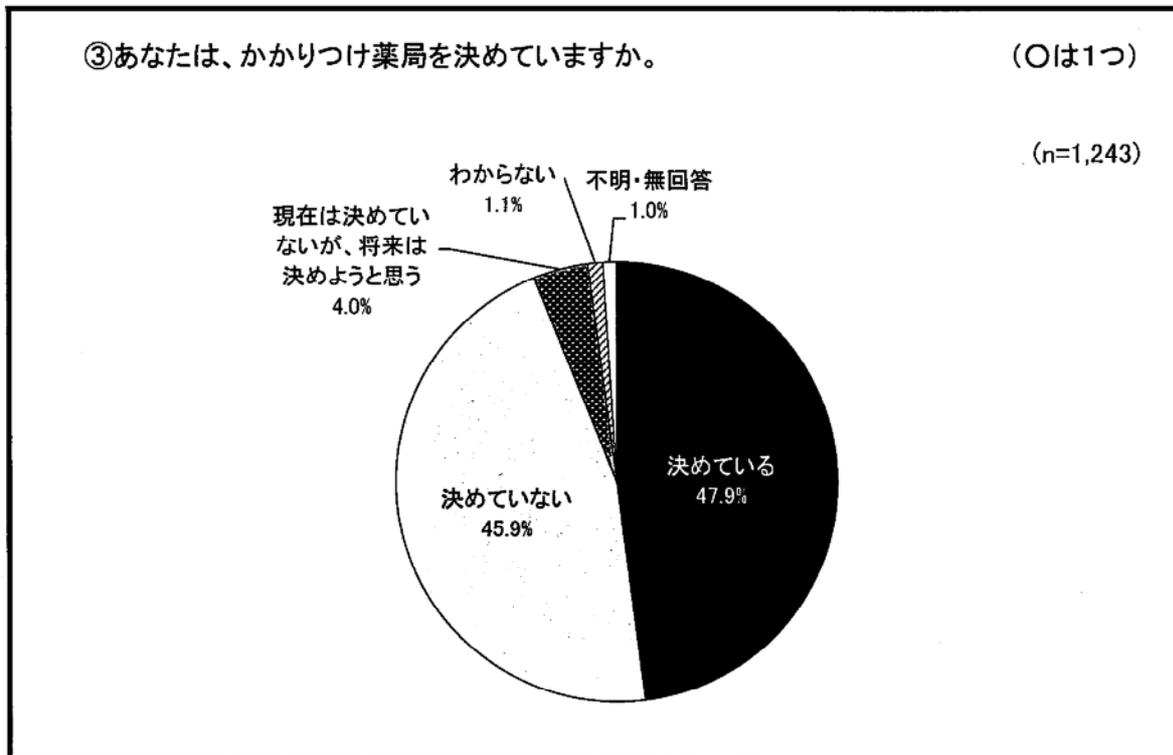
性別・年齢別にみると、「決めている」は年齢が上がるほど多くなる傾向があり、男性60代と80代以上、女性80代以上で8割を超えている。

<性別・年齢別 かかりつけ歯科医院を決めているか>

■決めている □決めていない ▨現在は決めていないが、将来は決めようと思う □わからない □不明・無回答



かかりつけ薬局を決めているか

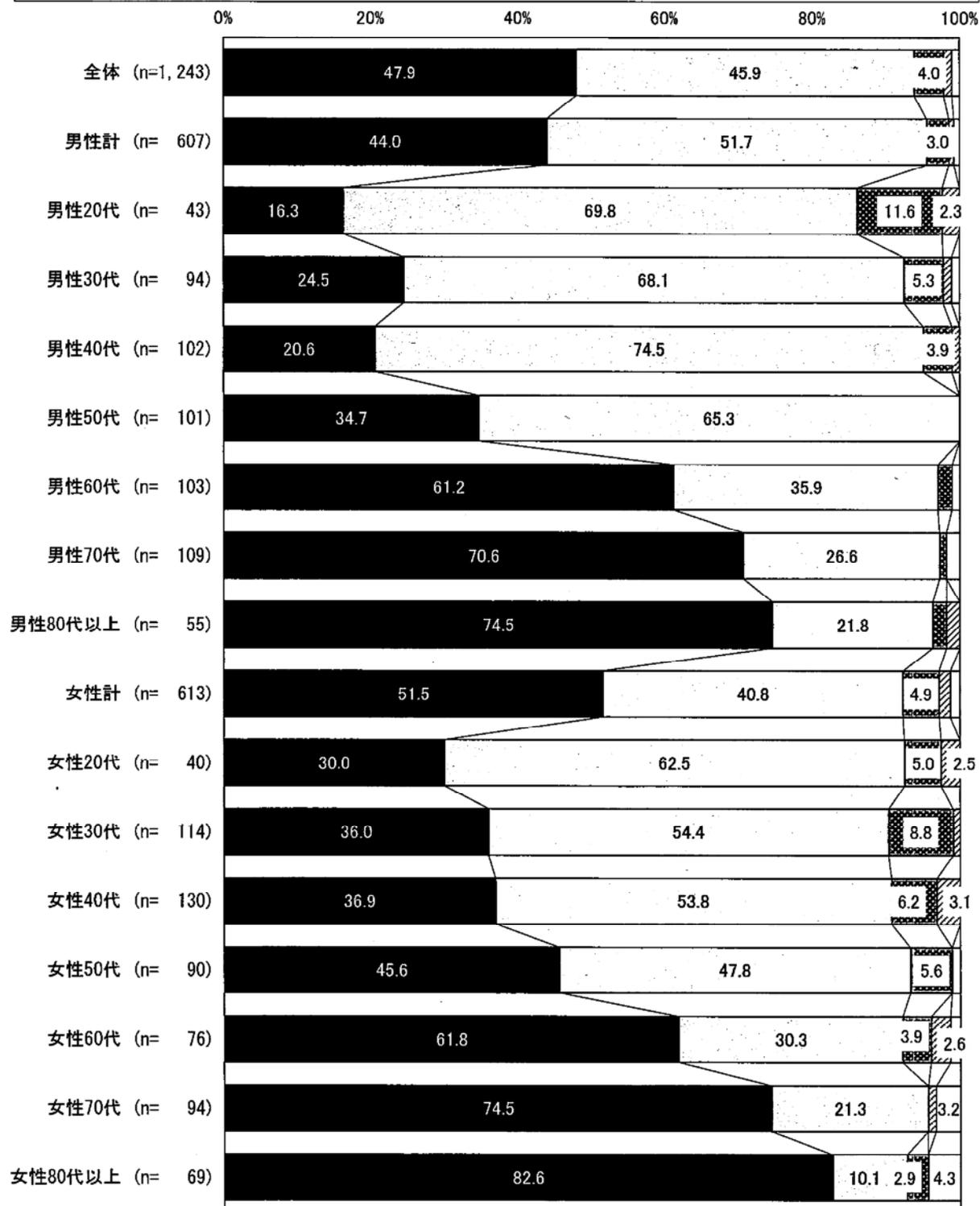


かかりつけ薬局医院を決めているかたずねたところ、「決めている」が47.9%と最も多く、次いで「決めていない」(45.9%)、「現在は決めていないが、将来は決めようと思う」(4.0%)の順が続いている。

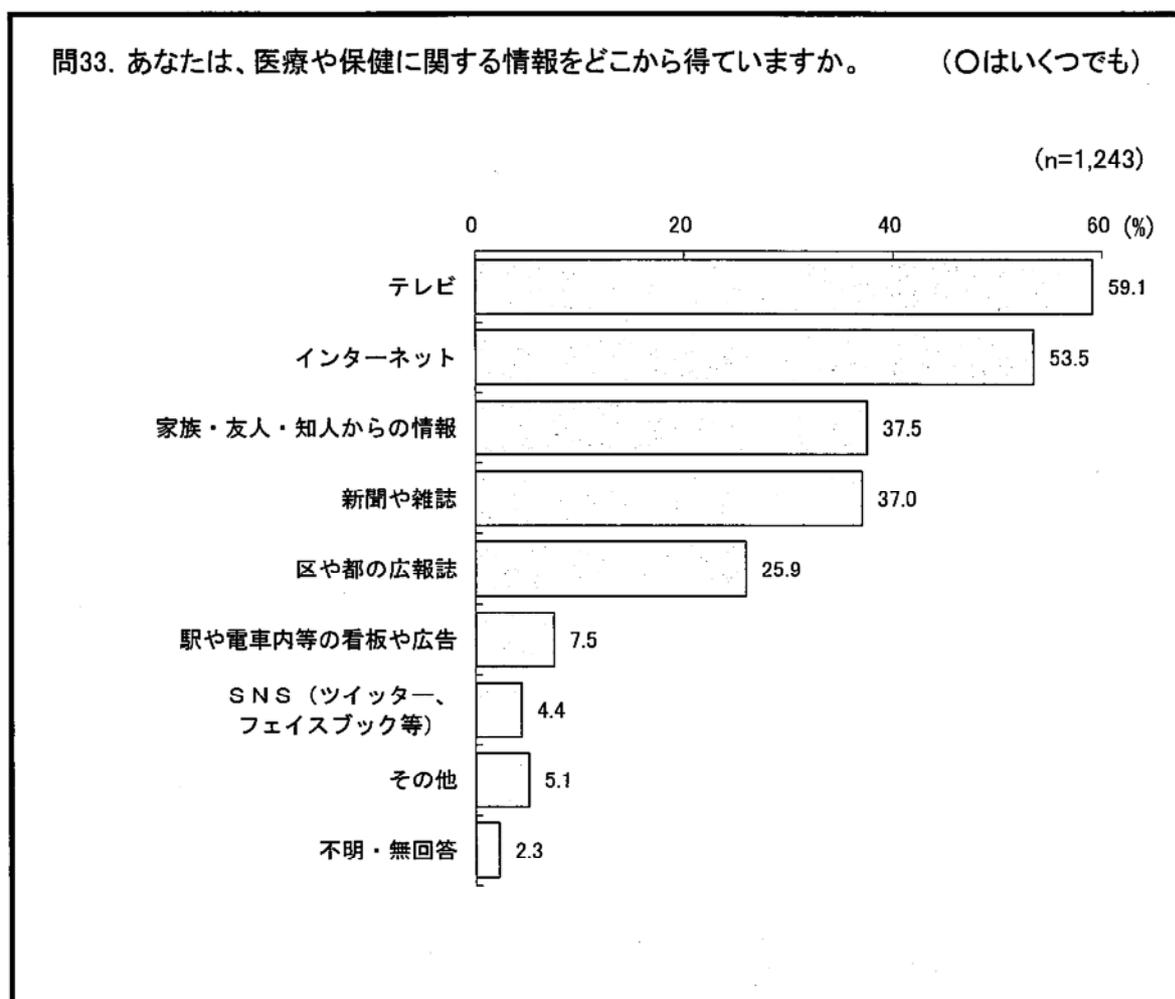
性別・年齢別にみると、「決めている」は年齢が上がるほど多くなる傾向があり、男女とも70代以上で7割を超えている。

<性別・年齢別 かかりつけ薬局を決めているか>

■決めている □決めていない ▨現在は決めていないが、将来は決めようと思う □わからない □不明・無回答



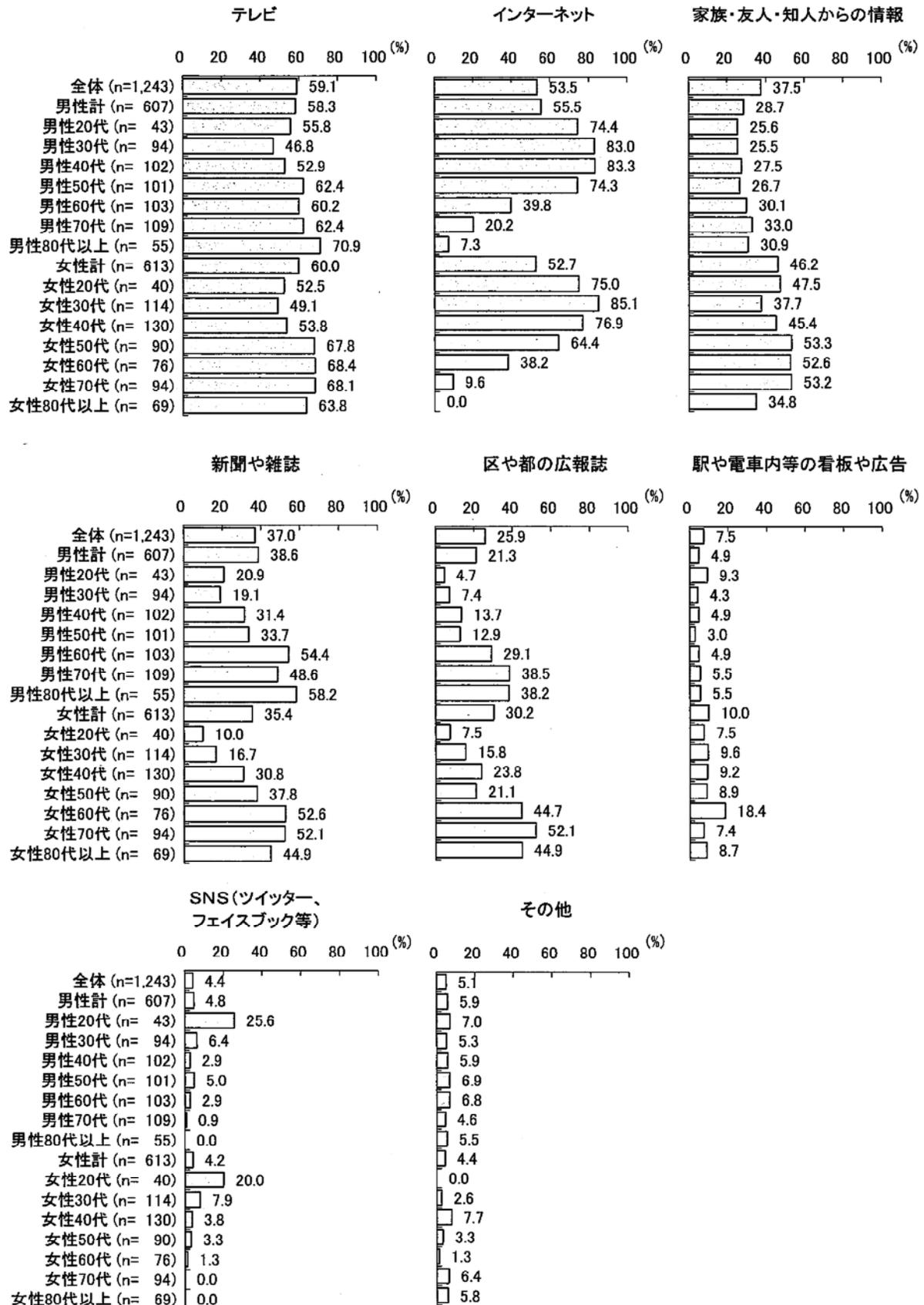
医療や保健に関する情報の入手経路



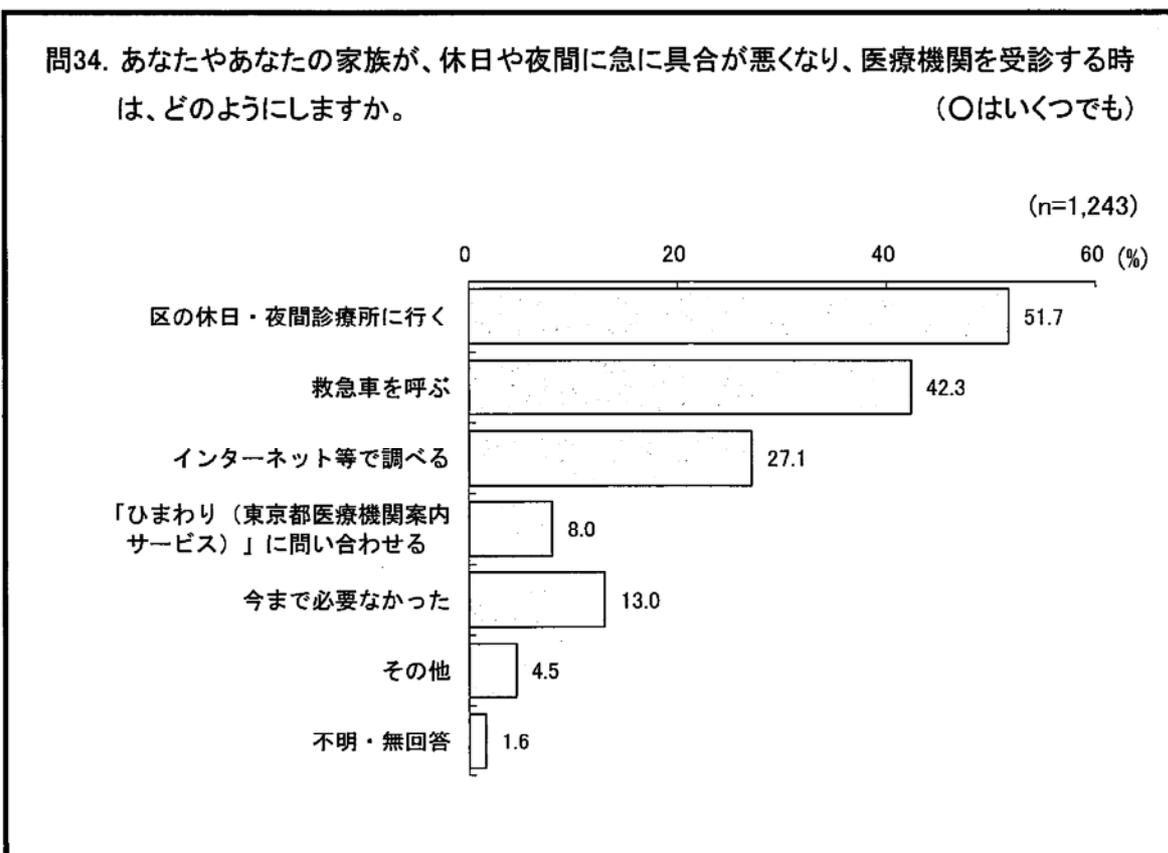
医療や保健に関する情報の入手経路は、「テレビ」が59.1%と最も多く、次いで「インターネット」(53.5%)、「家族・友人・知人からの情報」(37.5%)、「新聞や雑誌」(37.0%)の順が続いている。

性別・年齢別にみると、「テレビ」は男性80代以上で7割を超え多くなっている。「インターネット」は男性30代~40代、女性30代で8割を超え多くなっている一方、男性80代以上と女性70代以上で1割を下回っている。

<性別・年齢別 医療や保健に関する情報の入手経路>



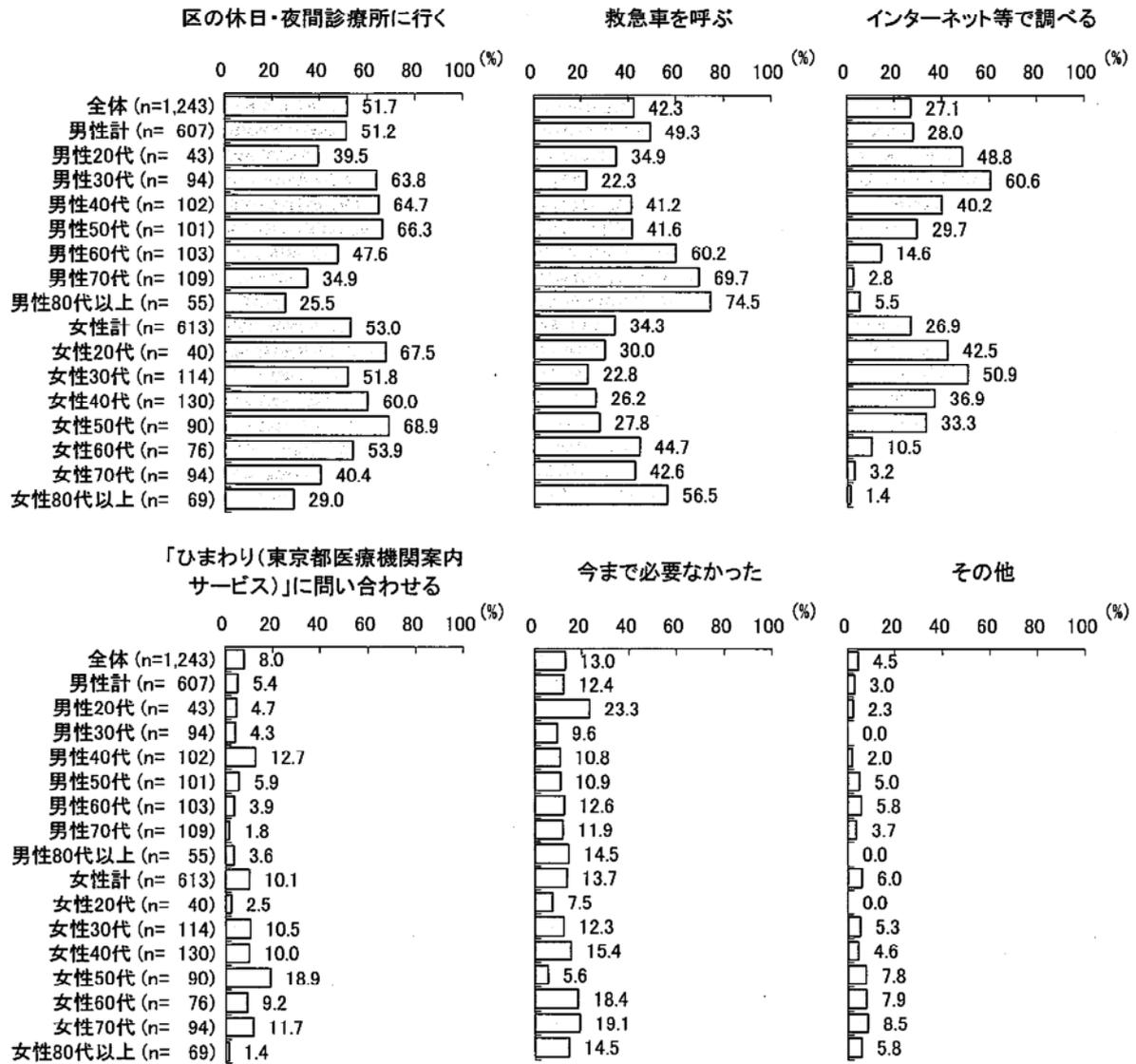
休日や夜間に医療機関を受診する時の対応方法



休日や夜間に医療機関を受診する時の対応方法は、「区の日・夜間診療所に行く」が51.7%と最も多く、次いで「救急車を呼ぶ」（42.3%）、「インターネット等で調べる」（27.1%）の順が続いている。

性別・年齢別にみると、「区の日・夜間診療所に行く」は男性30代～50代、女性の20代と40～50代で6割以上と多くなっている。「救急車を呼ぶ」は男性60代以上で6割を超え、他の性・年齢と比較して多くなっている。

<性別・年齢別 休日や夜間に医療機関を受診する時の対応方法>



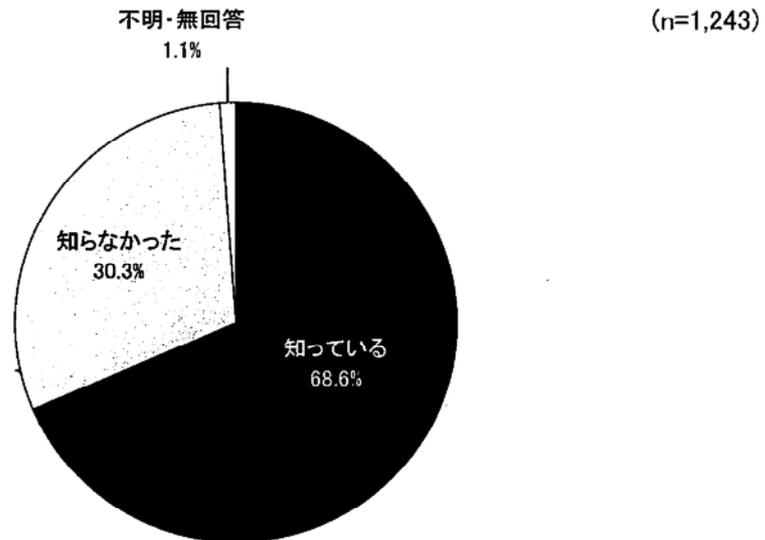
(11) 健康寿命について

「健康寿命」の認知状況

問35-①. 健康寿命[※]、という言葉を知っていますか。

(○は1つ)

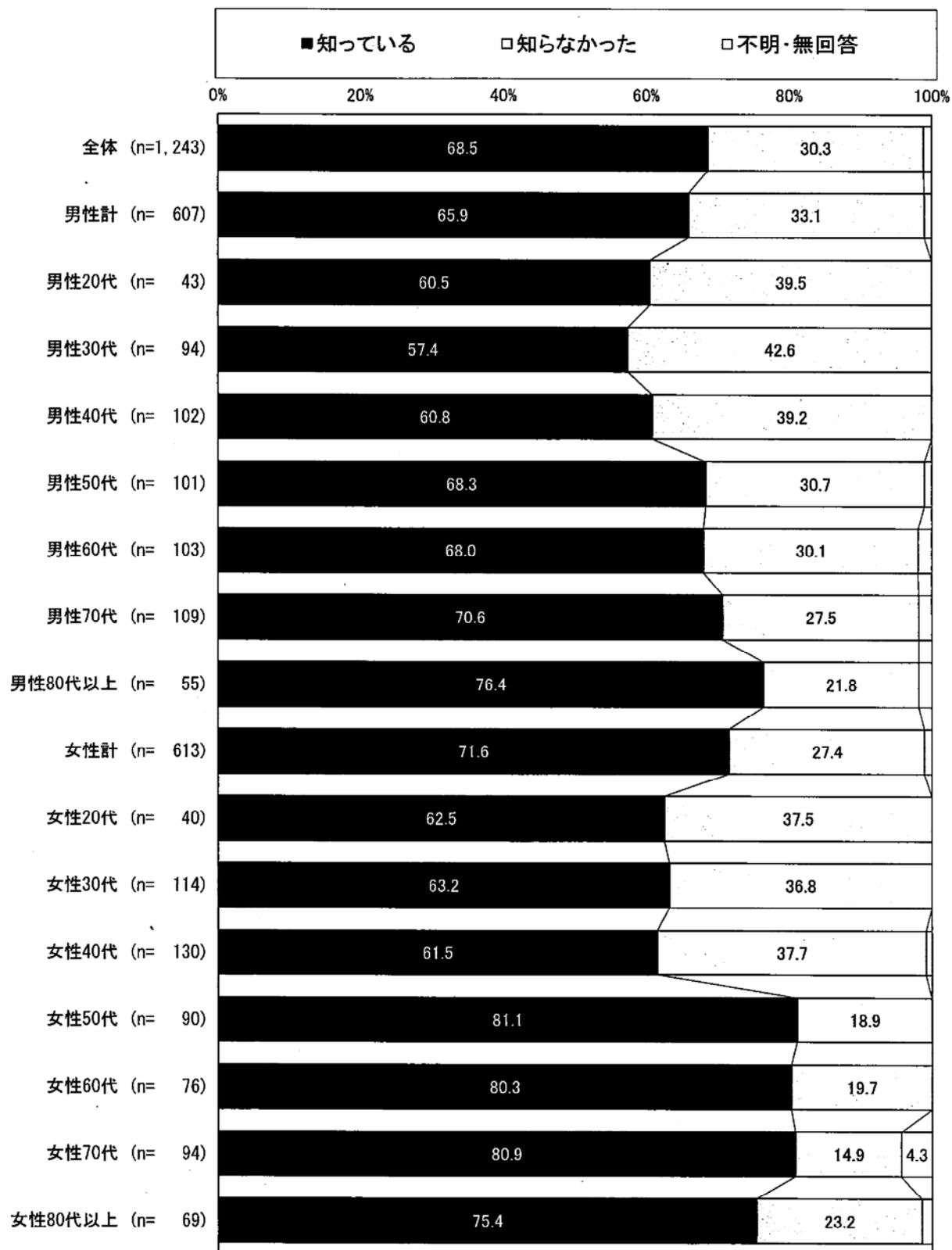
※)健康寿命とは、医療や介護に依存せず、日常生活に制限なく生活できる期間のこと。日本人の平均寿命は、男性80.79歳、女性86.39歳(平成27年当時)。健康寿命は、男性でマイナス約9年、女性でマイナス約13年短いとされる。



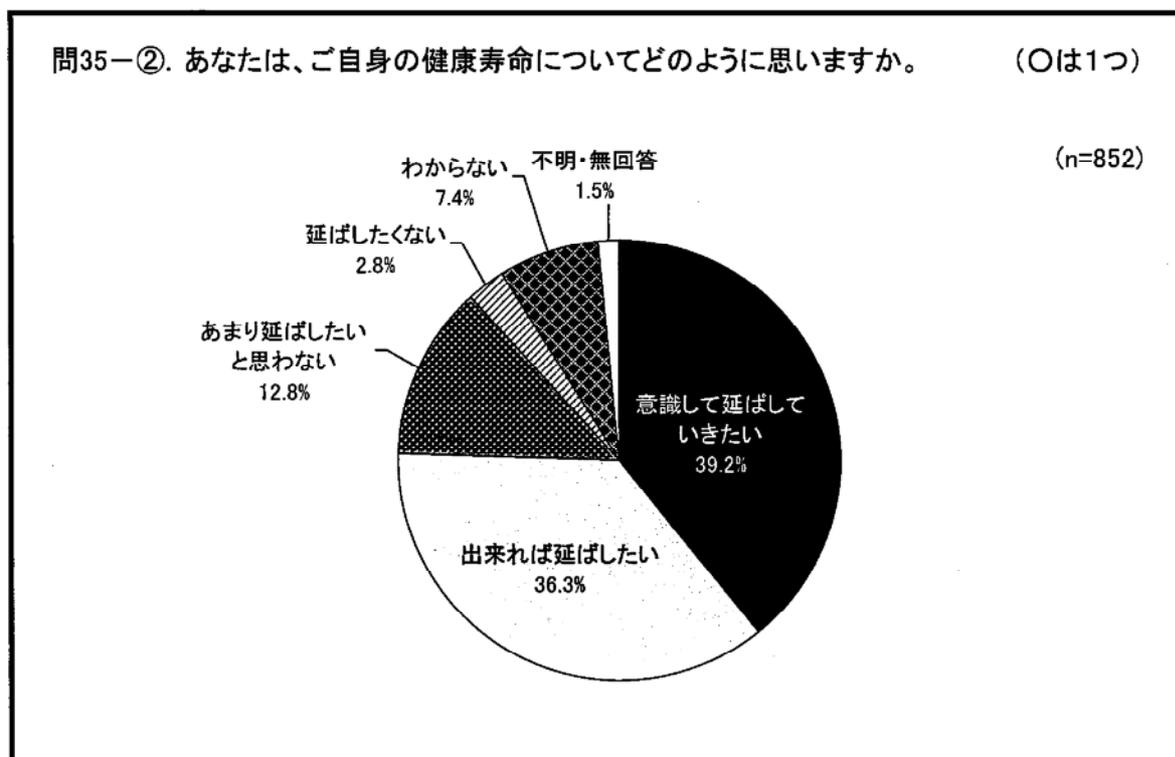
「健康寿命」の認知状況は、「知っている」が68.6%、「知らなかった」が30.3%となっている。

性別・年齢別にみると、「知っている」は女性50代～70代で8割を超え多くなっている一方、男性30代では6割を下回っている。

<性別・年齢別「健康寿命」の認知状況>



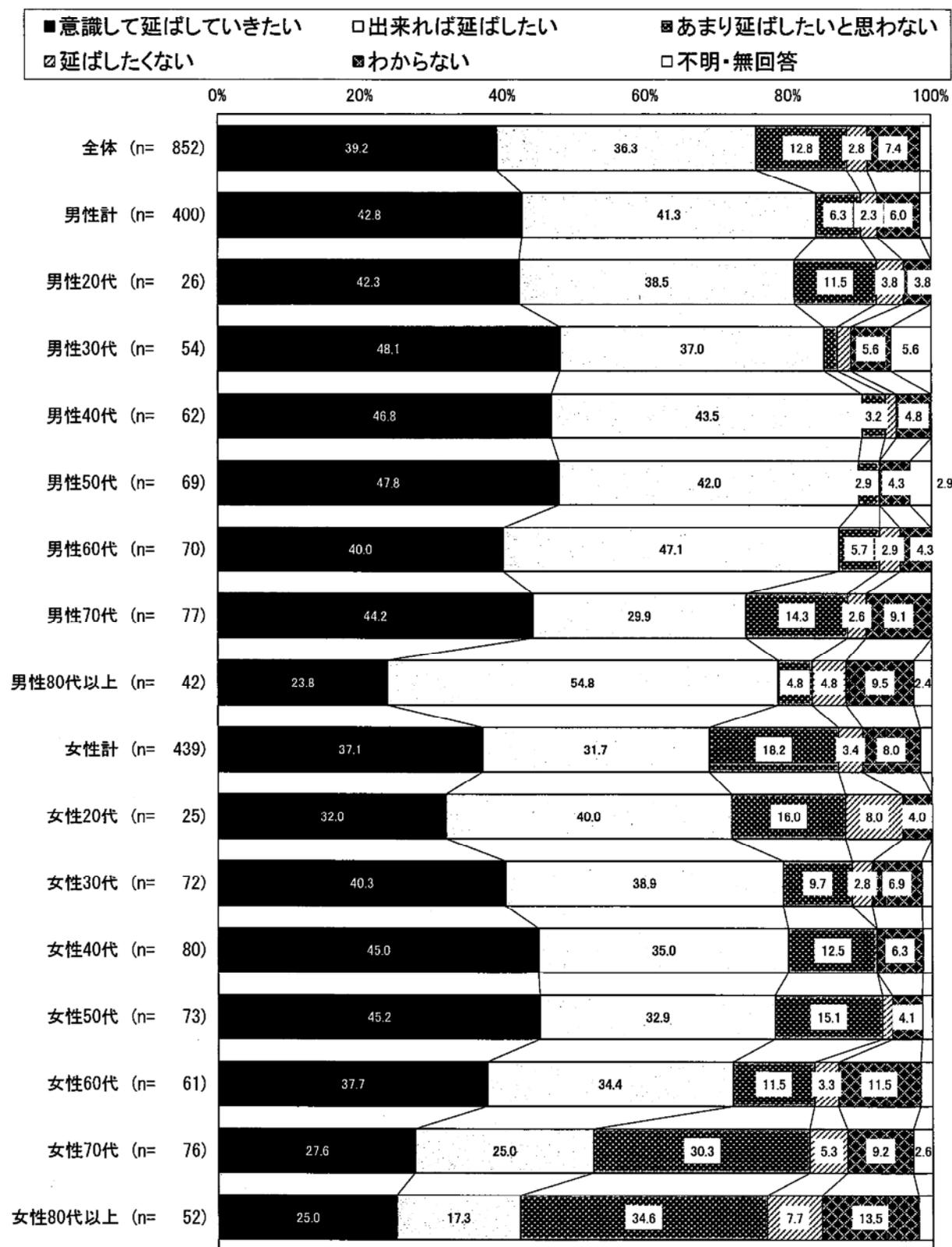
健康寿命についての考え方



「健康寿命」という言葉を知っている人に、健康寿命についての考え方をたずねたところ、「意識して延ばしていきたい」が39.2%と最も多く、次いで「出来れば延ばしたい」(36.3%)、「あまり延ばしたいと思わない」(12.8%)の順が続いている。

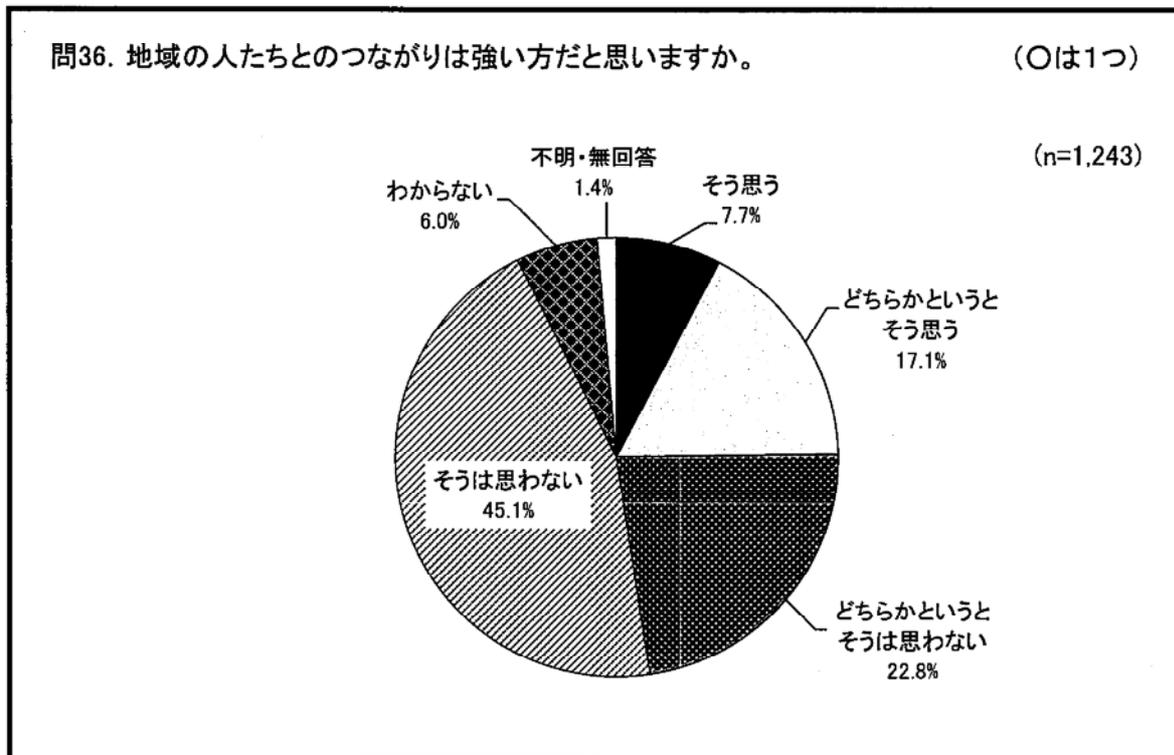
性別・年齢別にみると、「意識して延ばしていきたい」と「出来れば延ばしたい」を合わせた『延ばしたい』は男性40代で9割を超え多くなる一方、女性80代以上では5割を下回っている。

<性別・年齢別 健康寿命についての考え方>



(12) 地域活動について

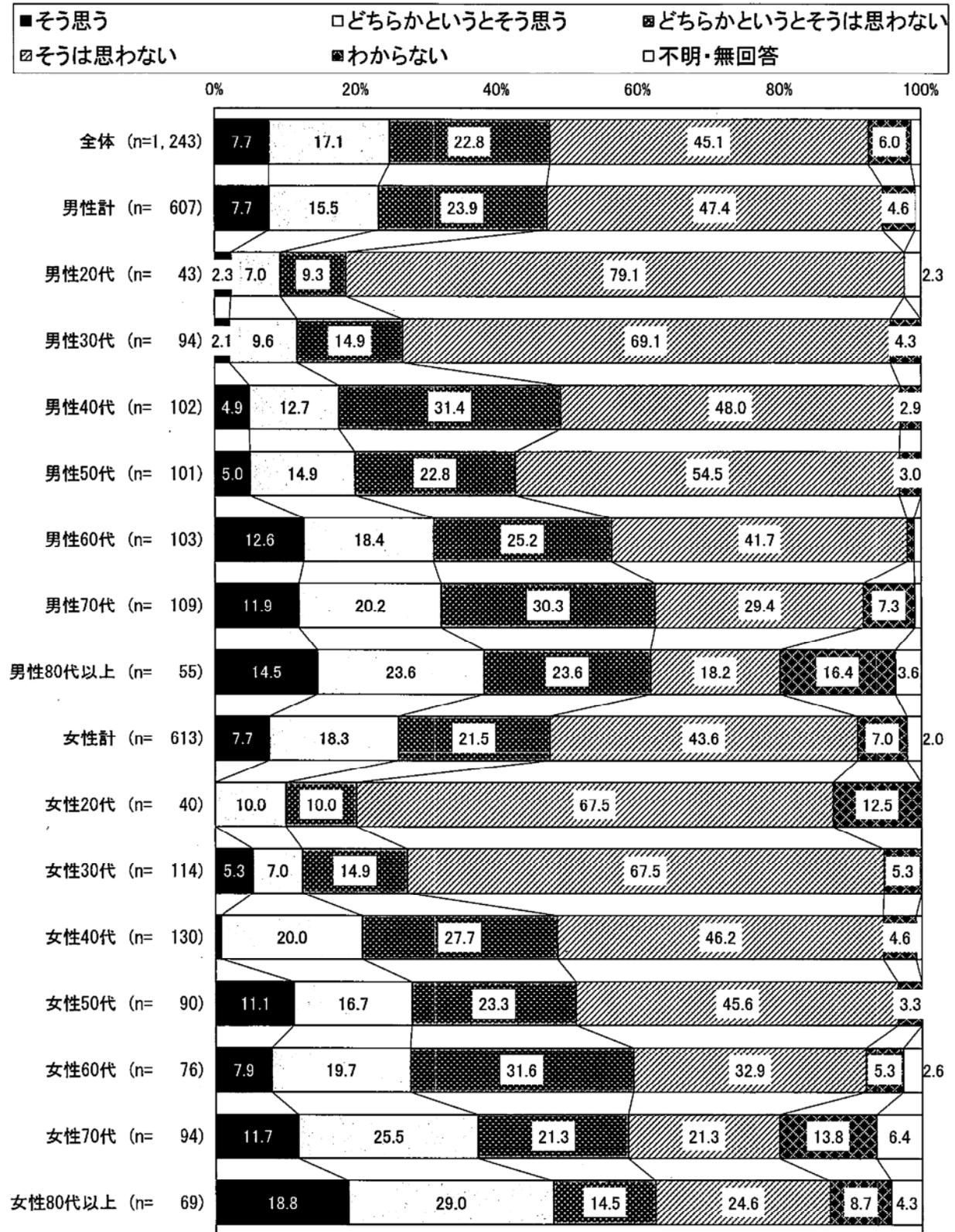
地域の人たちとのつながりは強い方か



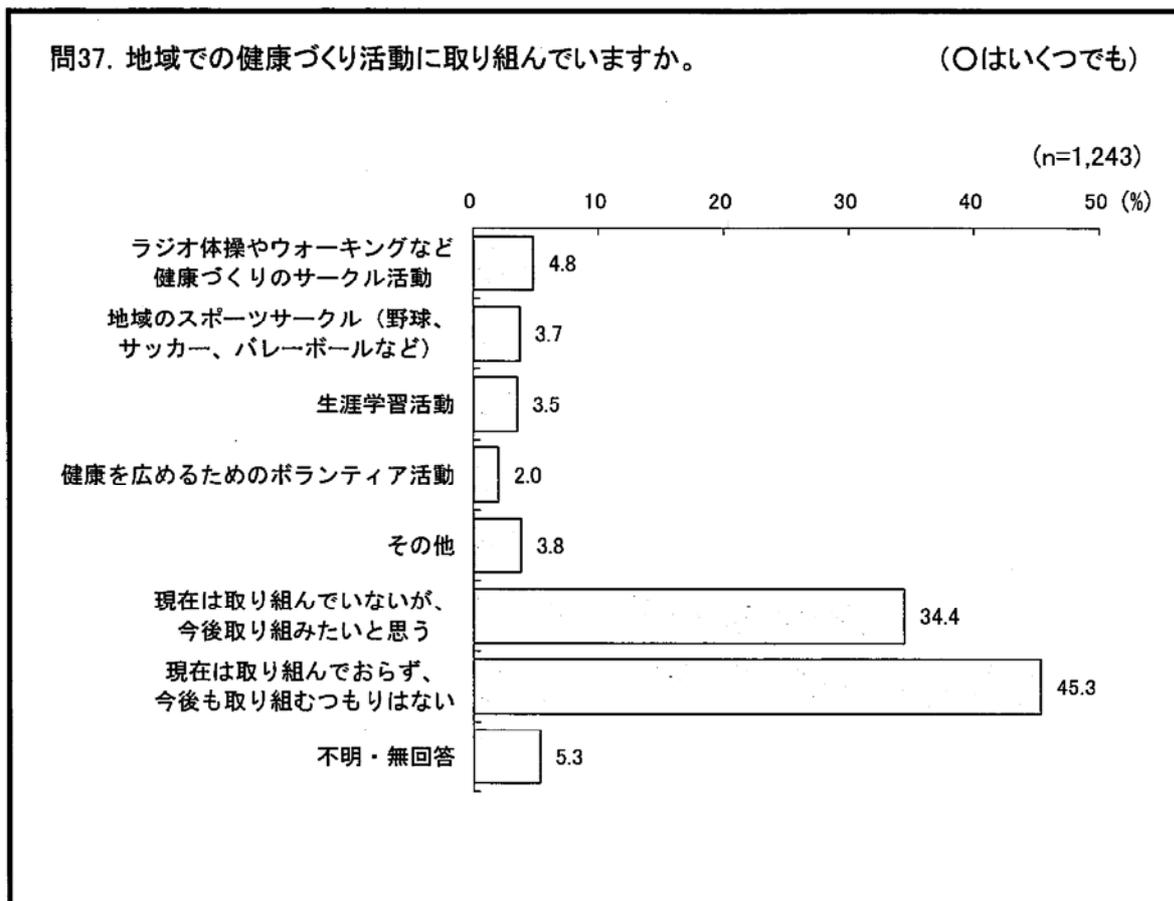
地域の人たちとのつながりは強い方かたずねたところ、「そうは思わない」が45.1%と最も多く、次いで「どちらかというそうは思わない」(22.8%)、「どちらかというそう思う」(17.1%)、「そう思う」(7.7%)の順が続いている。

性別・年齢別にみると、「そう思う」と「どちらかというそう思う」を合わせた『そう思う』は年齢が上がるにつれて多くなる傾向があり、女性80代以上で4割を超えている。

<性別・年齢別 地域の人たちとのつながりは強い方か>



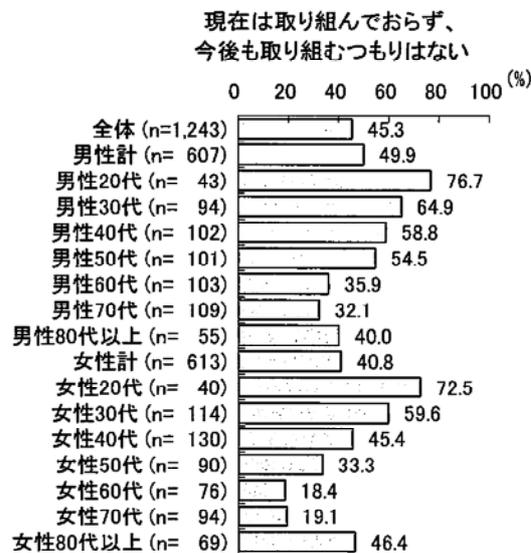
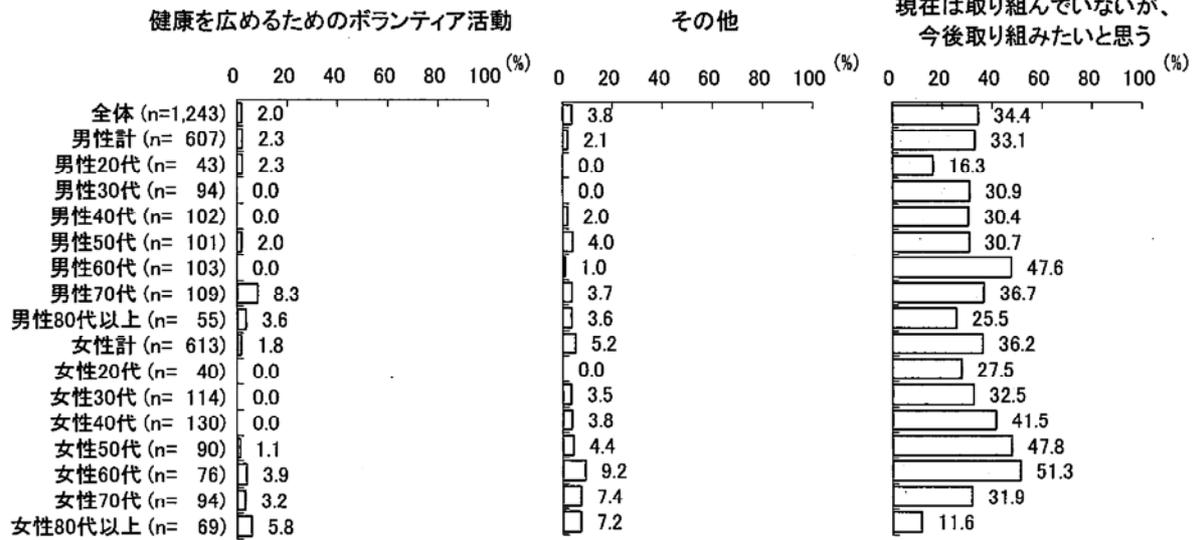
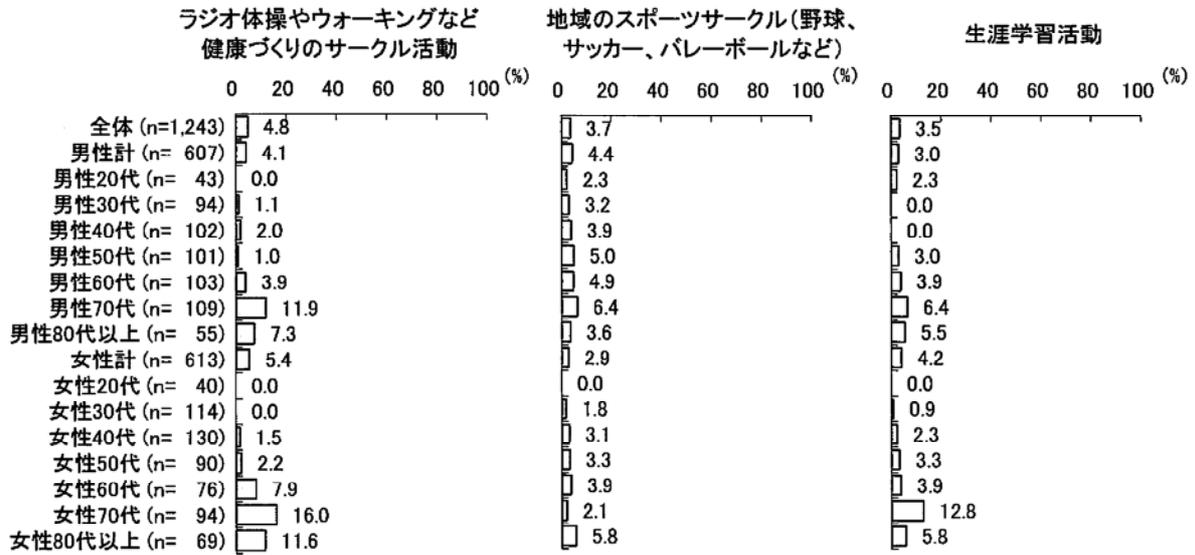
地域で取り組んでいる健康づくり活動



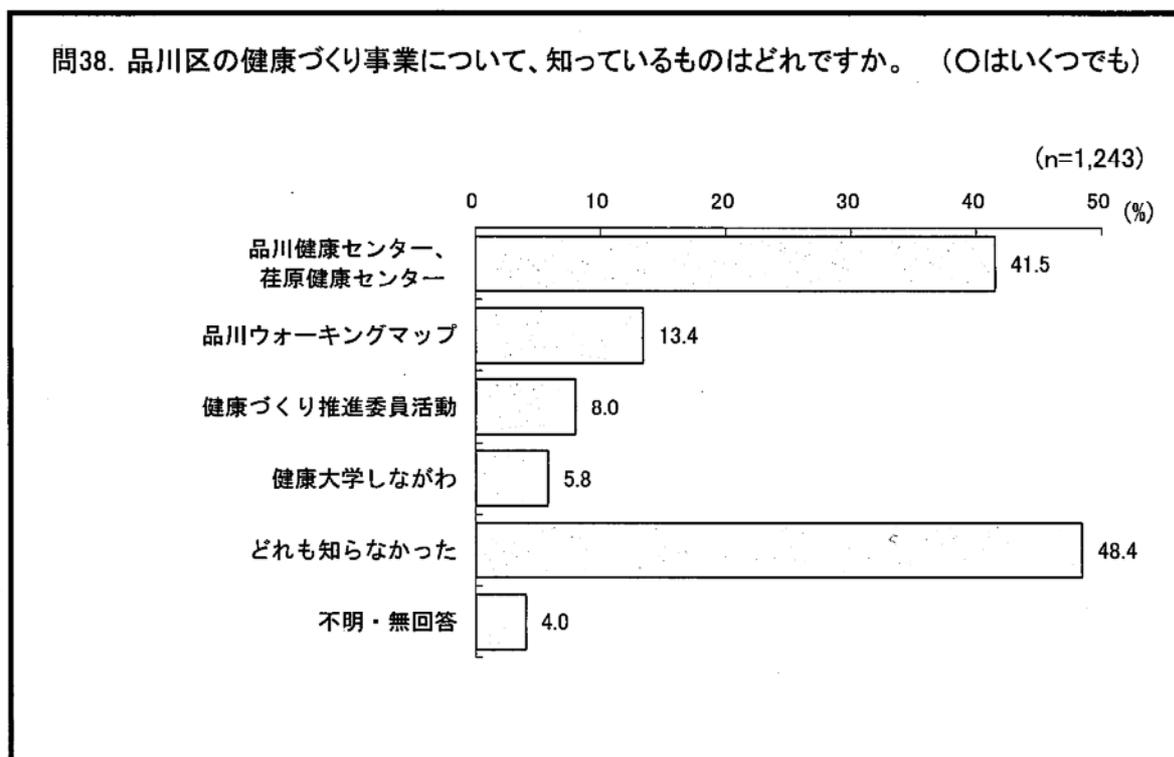
地域で取り組んでいる健康づくり活動は、「現在は取り組んでおらず、今後も取り組むつもりはない」が45.3%と最も多く、次いで「現在は取り組んでいないが、今後取り組みたいと思う」が34.4%となっている。取り組んでいる活動内容は「ラジオ体操やウォーキングなど」が4.8%で最も多いが、1割を下回っている。

性別・年齢別にみると、「現在は取り組んでおらず、今後も取り組むつもりはない」は年齢が下がるほど多くなる傾向があり、男女とも20代で7割を超えている。「現在は取り組んでいないが、今後取り組みたいと思う」は女性60代で5割を超え、他の性・年齢と比較して多くなっている。

<性別・年齢別 地域で取り組んでいる健康づくり活動>



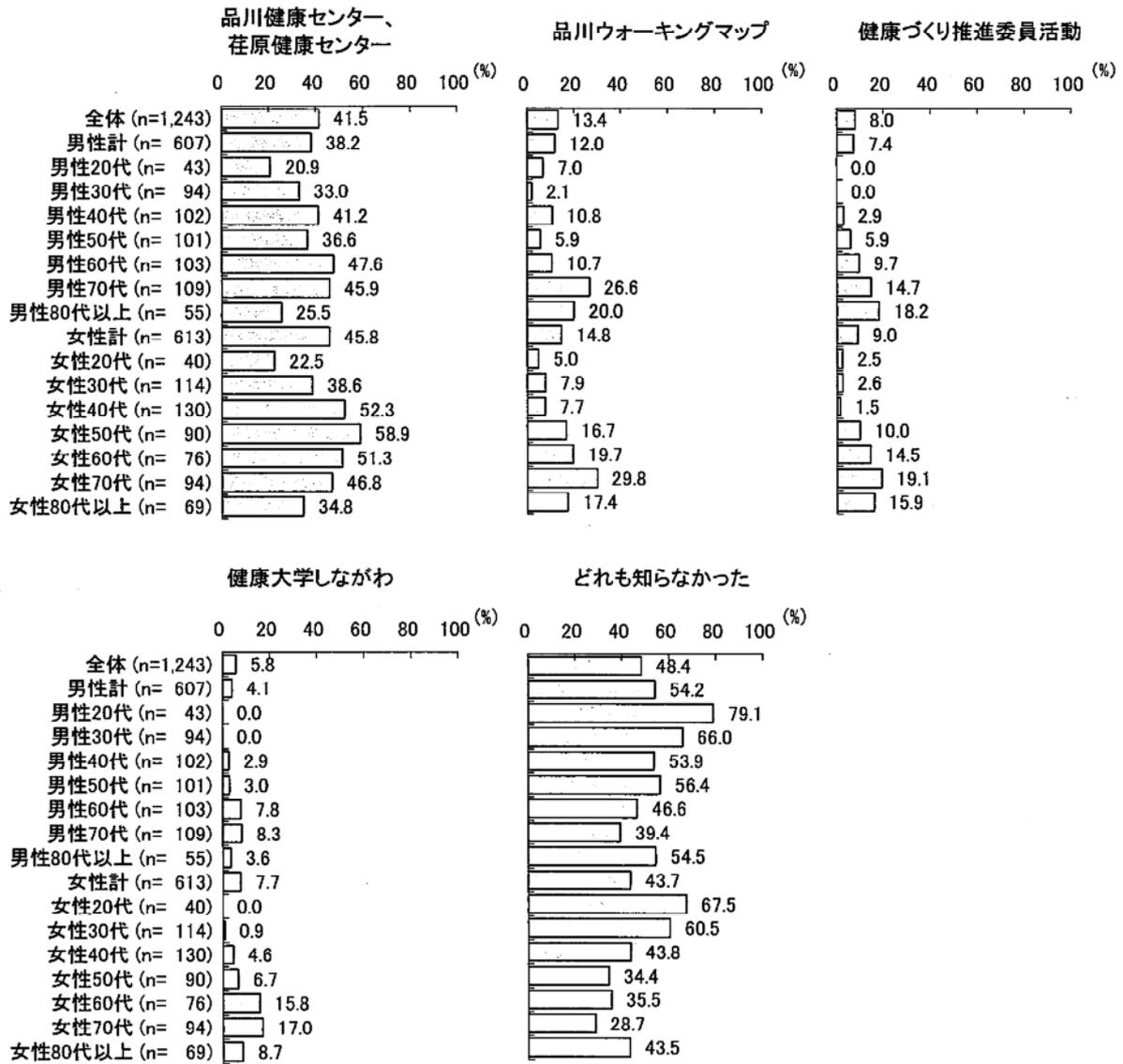
品川区の健康づくり事業についての認知状況



品川区の健康づくり事業についての認知状況は、「どれも知らなかった」が48.4%と最も多く、次いで「品川健康センター、荏原健康センター」(41.5%)、「品川ウォーキングマップ」(13.4%)、「健康づくり推進委員活動」(8.0%)の順に続いている。

性別・年齢別にみると、「品川健康センター、荏原健康センター」は女性40代～60代で5割を超え多くなっている。「どれも知らなかった」は年齢が下がるごとに多くなる傾向があり、男性20代で約8割となっている。

<性別・年齢別 品川区の健康づくり事業についての認知状況>



IV. 調査票

品川区「健康に関する意識調査」アンケート

についてのお願い

みなさまにはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。日頃、区政にご理解・ご協力いただき、誠にありがとうございます。

品川区では、みなさまの健康や生活習慣などのご意見を幅広くお聴きし、区の施策を推進するための基礎資料を作成することを目的に、住民基本台帳から無作為に選ばせていただいた品川区にお住いの20歳以上の3,000名の方に、「健康に関する意識調査」のアンケートを実施させていただくことになりました。

ご回答いただきました内容はすべて統計的に処理し、目的以外には使用いたしません。お忙しいところ誠に恐縮に存じますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成29年9月 品川区

「アンケートのご記入にあたってのお願い」

1. あて名のご本人がお答えください。
2. お答えは、それぞれの質問にしたがって、あてはまる番号に○をつけてください。(一部の質問については、記入をお願いいたします)
3. 「その他」に○をつけられた方は、括弧の中に答えを記入してください。
4. アンケート中の注釈 ※ は、質問後に補足として記載しておりますので、ご参考としてご覧ください。

ご記入が済みましたアンケートは、お手数ですが同封の返信用封筒(切手不要)にて **10月23日(月)** までにご投函ください。(お名前やご住所を記入する必要はありません)

ただし、ご本人が長期不在等で回答できない場合は、ご返送いただく必要はありません。

「お問い合わせ先」

この調査に関するお問い合わせは下記までお願いいたします。

品川区健康推進部健康課 TEL03-5742-6746 (直通)

平日(8:30~17:15)

◇ 質問にしたがって、回答欄のあてはまる番号に○をつけてください。
○をつける数は、(1つ) (いくつでも) があります。一部の質問については、記入をお願いいたします。

(1) 健康状態について

問1. あなたの現在の健康※状態は、どれに当たりますか。 (○は1つ)

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

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

問2. あなたは、健康について不安がありますか。 (○は1つ)

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

(2) 健康の維持増進について

問3-①. あなたは、自分の健康に気をつけていますか。 (○は1つ)

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

→問4へ

【問3-①で 1. 気をつけている と答えた方にお聞きします。】

問3-②. どのような事に気をつけていますか。 (○はいくつでも)

- | |
|---|
| 1. 定期的に健康診断を受けている |
| 2. 近いところは、バスやタクシーに乗らずに歩くようにしている |
| 3. 規則正しく食事をするようにしている |
| 4. 睡眠時間を十分にとるように心がけている |
| 5. タバコを吸わないようにしている、タバコをやめた |
| 6. 栄養のバランスに気をつけて食事をしている |
| 7. 日ごろの生活の中で自分にあったストレス解消方法を行っている |
| 8. 定期的に歯の健康診査を受けている |
| 9. お酒を飲み過ぎないようにしている、休肝日(お酒を飲まない日)をもうけている |
| 10. 定期的に運動教室やスポーツジム、プールなどに通って運動を行うようにしている |
| 11. 間食はしないようにしている |
| 12. ラジオ体操など軽い運動を毎日行うようにしている |
| 13. その他 () |

問4. あなたは、健康に関係する次の言葉を知っていますか。 (○はいくつでも)

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

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

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

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

※4)サルコペニアとは、加齢により、筋肉量が低下している状態のこと。

※5)BMI(Body Mass Index)とは、肥満度を表す指標のこと。体重 Kg/身長 m² で算出する。
やせ<18.5 未満、18.5 以上<普通<25 未満、25 以上<肥満 とする。

問5. あなたは、ご自分の体形についてどのように思っていますか。 (○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 太っている | 4. やや、やせている |
| 2. やや、太っている | 5. やせている |
| 3. ちょうど良い | |

(3) 身体活動について

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

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

→ 問7-①へ

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

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

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

問7-①. あなたは、30分以上の運動やスポーツ（学校の授業は除く）をどのくらいしていますか。 (○は1つ)

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

→問8へ

【問7-①で 6. ほとんどしていない と答えた方にお聞きします。】

問7-②. その理由は何ですか。 (○はいくつでも)

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

(4) 食生活について

問8. あなたは、1日の食事をどのようにしていますか。 (○はいくつでも)

- | |
|----------------------|
| 1. ほぼ決まった時間に食事をとっている |
| 2. 1日3回食事をとっている |
| 3. 朝食をほとんどとらない |
| 4. 間食や夜食をとることが多い |
| 5. 食事は1人でとることが多い |

問9. あなたは、主食[※]とおかずのバランスや、食事の量を考えて食べていますか。(○は1つ)
※)主食とはごはん、パンめん類などのことです。

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

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

※1)主菜とは肉・魚・卵・大豆製品を使ったメインとなる料理のことです。
※2)副菜とは野菜、きのこ、いも、海藻などを使った小鉢小皿料理のことです。

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

問 11. あなたは、外食時や食品を購入するときに、エネルギーや塩分などの栄養成分の表示を参考にしていますか。 (○は1つ)

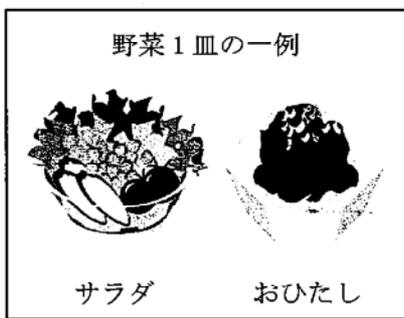
1. よく参考にしている
2. ときどき参考にしている
3. あまり参考にしていない
4. 表示があることは知っていたが、まったく参考にしていない
5. 表示があることを知らなかった

栄養成分表示の一例 [1個(50g)あたり]	
エネルギー	32Kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	1.7g
炭水化物	2.9g
食塩相当量	0.2g

問 12. あなたは、野菜を1日に何皿[※]食べていますか。 (○は1つ)

※) 野菜1皿の目安小鉢1個分(約70g)右図参照

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



問 13. あなたの家庭での味付けは外食と比べてどのような味付けですか。 (○は1つ)

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

問 14. あなたは、持ち帰りの弁当や総菜をどのくらい利用していますか。 (○は1つ)

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 毎日2回以上 | 5. 週1回 |
| 2. 毎日1回 | 6. 週1回未満 |
| 3. 週4~6回 | 7. 全く利用しない |
| 4. 週2~3回 | |

(5) 心の健康について

問 15. あなたは、心や身体の休養が十分にとれていますか。 (○は1つ)

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

問 19. あなたは、自分の歯や口の状態について気になることはありますか。(〇はいくつでも)

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

問 20. あなたは、歯や口の健康のために、どのようなことに取り組んでいますか。

(〇はいくつでも)

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

問 21. あなたは、歯や口の健康について、次のことを知っていますか。(〇はいくつでも)

- | |
|------------------------|
| 1. 糖尿病は歯周病のリスクである |
| 2. 喫煙は歯周病のリスクである |
| 3. 口腔機能の低下は認知症の原因となる |
| 4. 口腔機能の低下は誤嚥性肺炎の原因となる |
| 5. どれも知らない |

(7) 喫煙について

問 22-①. あなたは現在から1年以内に喫煙しましたか。(〇は1つ)

- | | |
|---------|------------|
| 1. 喫煙した | 2. 喫煙していない |
|---------|------------|

→ 問 23-①へ

【問 22-①で 1. 喫煙した と答えた方にお聞きします。】

問 22-②. あなたの現在の喫煙状況はどれですか。(〇は1つ)

- | |
|-----------------------|
| 1. 禁煙に取り組んでいる |
| 2. 禁煙したいと思っているが実行できない |
| 3. 今後もやめるつもりはない |

問 23-①. あなたは、この1か月間に受動喫煙[※]を受けたことがありますか。(○は1つ)

※)受動喫煙とは、他人のたばこの煙を吸わされることです。

1. はい	2. いいえ	3. わからない
-------	--------	----------

→ 問 24 へ

【問 23-①で 1. はい と答えた方にお聞きします。】

問 23-②. 受動喫煙を受けた場所はどこでしたか。

(○はいくつでも)

1. 家庭
2. 小学校、中学校、高等学校
3. 大学など(2. の学校を除く)
4. 区役所などの官公庁施設
5. 病院、薬局などの医療関係施設
6. 百貨店、スーパーなどの商業施設
7. 飲食店
8. ゲームセンター、カラオケ店などの未成年者も行く娯楽施設
9. パチンコ店、マージャン店などの成年者が多く利用する娯楽施設
10. 職場
11. 路上
12. その他 ()

問 24. あなたは、喫煙による健康影響について、次のことを知っていますか。喫煙による健康影響には、自ら吸う場合と受動喫煙による影響を含めます。(○はいくつでも)

1. がん(咽頭がん、肺がんなど)
2. 心疾患(狭心症、心筋梗塞など)
3. 脳血管疾患(脳出血、脳梗塞など)
4. 呼吸器疾患(気管支ぜんそく、COPD[※]など)
5. 消化器疾患(胃・十二指腸潰瘍など)
6. 子どもへの影響(乳幼児突然死症候群 SIDS など)
7. どれも知らなかった

※)COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、タバコ煙を長期に吸入曝露することで生じた肺の炎症性疾患のこと。従来、肺気腫と呼ばれていた。

問 25. 受動喫煙防止のために、あなたは、今後、どのような対策、取り組みを区として力を入れてほしいと思いますか。 (〇はいくつでも)

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

(8) 飲酒について

問 26-①. あなたの飲酒頻度は、平均でどの程度ですか。 (〇は1つ)

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 毎日飲む 2. 週に5～6日飲む 3. 週に3～4日飲む 4. 週に1～2日飲む | <ol style="list-style-type: none"> 5. 月に1～3日 6. 年に数回程度 7. 全く飲まない |
|--|---|
- 問 27 へ

【問 26-①で 1～5 と答えた方にお聞きします。】

問 26-②. 日本酒換算にして1日当たりどれくらいの量を飲みますか。 (〇は1つ)

【換算表】

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

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

問 27. あなたは、飲酒による影響について、次のことを知っていますか。 (〇はいくつでも)

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

(9) 健康管理について

問 28-①. あなたは、現在から1年以内に健康診査を受けましたか。 (○は1つ)

1. 受けた

2. 受けなかった

→ 問 28-③へ

【問 28-①で 1. 受けた と答えた方にお聞きします。】

問 28-②. どのような健康診査を受けましたか。 (○はいくつでも)

1. 勤務先の健康診査

2. 区健康診査

3. 人間ドック等医療機関での健康診査

4. その他 ()

【問 28-①で 2. 受けなかった と答えた方にお聞きします。】

問 28-③. 健康診査を受けなかった理由は何ですか。 (○はいくつでも)

1. 忙しくて行けなかった

7. 必要性を感じなかった

2. 受診方法が分からなかった

8. 医療機関で治療中である

3. 職場に健康診査の制度が無い

9. かかりつけ医が健診機関となっていなかった

4. 結果が怖い

10. 特に理由はない

5. 忘れてしまった

11. その他

6. 費用がかかる ()

問 29-①. あなたが、1年以内に受けたがん検診は、どれですか。 (○はいくつでも)

1. 胃がん検診

6. 乳がん検診

2. 胃がんリスク検診

7. 前立腺がん検診

3. 大腸がん検診

8. 喉頭がん検診

4. 肺がん検診

9. この中で受けたがん検診はない

5. 子宮がん検診

→ 問 29-③へ

【問 29-①で 1～8 と答えた方にお聞きします。】

問 29-②. それはどこで受けましたか。 (○はいくつでも)

1. 勤務先のがん検診

2. 区のがん検診

3. 人間ドックなど医療機関のがん検診

4. その他 ()

【問 29-①で 9. この中で受けたがん検診はない と答えた方にお聞きします。】

問 29-③. 受診しなかった理由は何ですか。

(○はいくつでも)

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

問 30. 我が国では、3人に1人が「がん」で死亡し、「がん」は身近な疾患になっています。あなたは、今後、どのような対策、取り組みを区として力を入れてほしいと思いますか。

(○はいくつでも)

- | |
|--------------------------------|
| 1. がんに関する正しい情報の提供 |
| 2. がんに関する相談や支援体制の充実 |
| 3. がんの予防 (たばこ対策等、生活習慣病対策を含む) |
| 4. がんの早期発見 (がん検診) |
| 5. 子どもに対する、がんに関する教育 |
| 6. がんによって就労が困難になった際の相談・支援体制の充実 |
| 7. その他 () |
| 8. 特にない |

問 31. あなたは、感染症予防について、次のことに気をつけていますか。 (○はいくつでも)

- | |
|--|
| 1. 気になる症状があるときは早めに病院へ受診する |
| 2. 手洗いを心がけている |
| 3. うがいを心がけている |
| 4. くしゃみをする時、ティッシュ等で口と鼻をおさえ、しぶきが回りの人に
かからないようにするなど、咳エチケットを心がけている |
| 5. マスクをかけるようにしている |
| 6. 感染の可能性のあるものに触れない |
| 7. 予防接種を受けている |
| 8. 家族内で広げないように心がけている |
| 9. その他 () |
| 10. 特に気をつけていない |

(10) 医療について

問 32. あなたの「かかりつけ医療機関[※]」について、下記から選んでください。

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

①あなたは、かかりつけ病院または診療所を決めていますか。 (○は1つ)

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

②あなたは、かかりつけ歯科医院を決めていますか。 (○は1つ)

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

③あなたは、かかりつけ薬局を決めていますか。 (○は1つ)

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

問 33. あなたは、医療や保健に関する情報をどこから得ていますか。 (○はいくつでも)

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

問 34. あなたやあなたの家族が、休日や夜間に急に具合が悪くなり、医療機関を受診する時は、どのようにしますか。 (○はいくつでも)

1. 区の休日・夜間診療所に行く
2. 救急車を呼ぶ
3. インターネット等で調べる
4. 「ひまわり (東京都医療機関案内サービス)」に問い合わせる
5. 今まで必要なかった
6. その他 ()

(11) 健康寿命について

問 35-①. 健康寿命[※]、という言葉を知っていますか。 (○は1つ)

※)健康寿命とは、医療や介護に依存せず、日常生活に制限なく生活できる期間のこと。日本人の平均寿命は、男性 80.79 歳、女性 86.39 歳(平成 27 年当時)。健康寿命は、男性でマイナス約 9 年、女性でマイナス約 13 年短いとされる。

1. 知っている

2. 知らなかった

→ 問 36 へ

【問 35-①で 1. 知っている と答えた方にお聞きします。】

問 35-②. あなたは、ご自身の健康寿命についてどのように思いますか。 (○は1つ)

1. 意識して延ばしていきたい
2. 出来れば延ばしたい
3. あまり延ばしたいと思わない
4. 延ばしたくない
5. わからない

(12) 地域活動について

問 36. 地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。 (○は1つ)

1. そう思う
2. どちらかというと思う
3. どちらかというとは思わない
4. そうは思わない
5. わからない

問 37. 地域での健康づくり活動に取り組んでいますか。 (○はいくつでも)

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

問 38. 品川区の健康づくり事業について、知っているものはどれですか。

(○はいくつでも)

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

※1)「品川区ウォーキングマップ」私の散歩道は、品川区役所健康課・区政資料コーナー、区内各地域センターにて1冊100円で販売中。

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

※3)健康大学しながわとは、公開講座、運動講座、コミュニケーション講座、健康探究講座の4つの講座からなる大学で、平成21年度から開講した。健康づくり活動に必要な知識と技術を学ぶことができる。

※4)品川健康センターとは、健康スタジオ、プレイコート、ゴルフエリア、トレーニングルームを備え健康や体力に合わせて、気軽に運動を行える運動施設である。

住所:品川区北品川3-11-22 Tel.03-5782-8507

開館時間(平日/9時~22時 土曜日/9時~21時 日祝日/9時~18時)

※5)荏原健康センターとは、トレーニングルームを中心とした、近隣にお住いの方が気軽に利用できる身近な運動施設である。

住所:品川区荏原2-9-6 Tel.03-3788-7017 開館時間(平日・土曜日/9時~21時 日祝日/9時~18時)

⑦ あなたはどちらにお住まいですか。

(○は1つ)

1. 品川地区

(現住所が 東品川、北品川、西品川、広町、南品川の方)

2. 大崎地区

(現住所が 上大崎、東五反田、西五反田、大崎の方)

3. 大井東地区

(現住所が 東大井、南大井、勝島、八潮の方)

4. 大井西地区

(現住所が 大井、西大井の方)

5. 荏原東地区

(現住所が 戸越、豊町、二葉の方)

6. 荏原中地区

(現住所が 平塚、中延、西中延、東中延、旗の台2～5丁目の方)

7. 荏原西地区

(現住所が 小山台、小山、荏原、旗の台1および6丁目の方)

ご協力ありがとうございました。

■このアンケートは、返信用封筒に入れ、平成29年 10月23日(月) までに、
切手を貼らずにご返送ください。

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

平成30年3月発行

健康に関する意識調査 報告書

調査主体 品川区 健康推進部 健康課
〒140-8715
東京都品川区広町2-1-36
電話：03-5742-6746

調査実施 株式会社 総合企画
〒111-0053
東京都台東区浅草橋1丁目7番2号
電話：03-5829-6203

品

品川区