

令和5年7月実施

杉並区生活習慣行動調査

報 告 書

令和5年12月

杉 並 区

I 調査実施の概要	1
1. 調査目的	3
2. 調査の方法等	3
3. 調査の内容	3
4. 報告書の見方	4
II 調査回答者の属性	7
III 調査結果の分析	13
1. 健康状態	
(1) 健康状態	15
(2) ロコモティブシンドロームの認知度	20
2. 食生活・栄養	
(1) 朝食摂取頻度	23
(2) 主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度	26
(3) 一緒に朝食を摂る人	30
(4) 一緒に夕食を摂る人	32
(5) 野菜料理の摂取量	34
(6) 200 g 以上の果物の摂取状況	37
(7) 減塩に対する意識	39
(8) 栄養成分表示を参考にした食品の購入・外食の意識	41
(9) 外食の頻度	43
(10) 外食するときのメニューの選び方	46
(11) 適正な食事内容・食事量の意識	48
(12) 食育への関心度	52
(13) 食品ロスの問題の認知状況	54
(14) 食品ロスを軽減するために取り組んでいること	56
3. 身体活動・運動	
(1) 継続的な運動の実施状況	57
(2) 継続的な運動	61
(3) 1日の歩数	65
(4) BMI	68
(5) 理想の体重への心がけ	72

目次

4. 休養・こころの健康

(1) 普段の睡眠に対する意識	75
(2) 良質な睡眠を取るために工夫していること	79
(3) ストレスや悩みなどの有無	81
(4) ストレスや悩みなどの原因	85
(5) ストレスや悩みなどの解消方法の有無	87
(6) ストレスや悩みなどの相談相手	90
(7) 相談することによってストレスや悩みが解決できたか	92

5. 喫煙

(1) 喫煙の状況	93
(2) 吸い始めた年齢（現在吸っている人）	97
(3) 吸い始めた年齢（以前は吸っていた人）	98
(4) 吸わなくなってから期間	99
(5) 喫煙が及ぼす健康被害の認知度	100
(6) 喫煙が及ぼす健康被害について知っているもの	101

6. アルコール

(1) 飲酒の状況	103
(2) 1日の飲酒量	105
(3) 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしているか	106

7. 病歴

(1) がん	111
(2) 糖尿病（予備群含む）	112
(3) 高血圧症	114
(4) 脂質異常症	116
(5) 肝機能障害	118
(6) 胃・十二指腸かいよう	119
(7) 痛風（高尿酸血症）	120
(8) 骨粗しょう症	121
(9) 脳卒中（脳こうそく・脳出血）	122
(10) 狭心症・心筋こうそく	123
(11) 歯周病	124
(12) 糖尿病について知っていること	125

8. 歯科保健	
（1）口腔の健康を保つために取り組んでいること	128
（2）食べ物を噛むときの状態	132
（3）かかりつけ歯科医の有無	135
（4）歯科医院で受けている診療	138
9. 受診・受療行動	
（1）定期健診の受診状況	140
（2）がん検診の受診状況	144
（3）かかりつけ医の有無	147
（4）かかりつけ薬剤師・薬局の有無	149
（5）医療機関を受診した際に困った経験の有無	150
（6）医療機関を受診した際に困ったこと	152
（7）休日・夜間の急病等の相談先や問い合わせ先の認知状況	154
（8）救急救命方法の認知度	156
（9）AEDの認知度・AEDの操作方法の認知度	157
（10）健康づくりに関連したボランティア活動の参加状況	158
10. 住まいの衛生	
（1）住まいに関して注意していること	160
11. 食品衛生	
（1）食品衛生に関して注意していること	162
（2）食品衛生について知っていること	164
12. 健康づくりを進めるうえで期待すること	166
IV 調査票	169

I 調査実施の概要

1. 調査目的

この調査は、区民の生活習慣・行動の状況を詳細に把握し、「人生100年時代」を自分らしく健やかに生きることが出来るまちの実現に向けた取組を推進するための基礎資料を得ることを目的としたものである。

2. 調査の方法等

- (1) 調査地域 杉並区全域
- (2) 調査対象 杉並区在住の令和5年7月3日現在満20歳以上の区民
- (3) 調査対象数 3,000人
有効回収数 1,296人（有効回収率 43.2%）
- (4) 抽出方法 住民基本台帳からの無作為抽出
- (5) 調査方法 郵送配布、郵送回収またはインターネット回答
（礼状兼回答依頼のはがき1回）
- (6) 調査票 IV章の調査票を使用
- (7) 調査期間 令和5年7月13日～8月31日

3. 調査の内容

- (1) 健康状態
- (2) 食生活・栄養
- (3) 身体活動・運動
- (4) 休養・こころの健康
- (5) 喫煙
- (6) アルコール
- (7) 病歴
- (8) 歯科保健
- (9) 受診・受療行動
- (10) 住まいの衛生
- (11) 食品衛生
- (12) 健康づくりを進めるうえで期待すること

4. 報告書の見方

- (1) 各項目のはじめに質問項目とともに示してある「n」は、回答者数のことである。質問に対する回答は、1つの場合や2つ以上、いくつでもよい場合（複数回答）などがあるが、複数回答の場合、合計比は通常100%を超える。
- (2) 百分比はnを100%として算出し、小数点以下第2位を四捨五入して第1位まで示した。また、図中のクロス集計では、小数点以下第1位を四捨五入して整数で示した。このため、すべての選択肢の比率を合計しても100%にならない場合がある。
- (3) 図表中、スペースの都合で回答選択肢を短縮している場合がある。
- (4) 分析の都合上、2つの回答選択肢を1つにまとめる加工をしている場合がある。1つにまとめたときに、それぞれの比率の合計と異なる場合があるが、これは四捨五入による差異である。
- (5) 標本誤差

この調査の標本誤差（サンプル誤差）はおおよそ下表のとおりである。標本誤差は次の式によって得られる。標本誤差の幅は、①比率算出の基数（n）、および②回答比率（p）によって異なる。

$$\text{標本誤差} = \pm 2 \sqrt{\frac{N-n}{N-1} \times \frac{p(1-p)}{n}}$$

$$\left[\begin{array}{l} N = \text{母集団数 (杉並区の満20歳以上人口)} \\ n = \text{比率算出の基数 (サンプル数)} \\ p = \text{回答比率 (\%)} \end{array} \right]$$

回答比率(p) 回答者数(n)	10%または 90%前後	20%または 80%前後	30%または 70%前後	40%または 60%前後	50%前後
1,296	±1.7%	±2.2%	±2.5%	±2.7%	±2.8%
1,000	±1.9%	±2.5%	±2.9%	±3.1%	±3.2%
800	±2.1%	±2.8%	±3.2%	±3.5%	±3.5%
600	±2.4%	±3.3%	±3.7%	±4.0%	±4.1%
400	±3.0%	±4.0%	±4.6%	±4.9%	±5.0%
200	±4.2%	±5.7%	±6.5%	±6.9%	±7.1%
100	±6.0%	±8.0%	±9.2%	±9.8%	±10.0%
50	±8.5%	±11.3%	±13.0%	±13.9%	±14.1%
25	±12.0%	±16.0%	±18.3%	±19.6%	±20.0%

(注1) 上表は $\frac{N-n}{N-1} \cong 1$ として算出した。

(注2) この表の見方は次のとおりである。

ある設問に対する回答者数が1,296人であり、その設問の選択肢に対する回答比率が60%であった場合、その回答比率の誤差の範囲は最高でも±2.7%以内である。

(6) 有意差検定

この調査の分析に使用する項目については、5%水準での有意差検定（比較対象とするデータの差異が偶然生じたものか、あるいはそうでないかを統計的に調べることを行った。有意水準（危険率）5%は、調査結果に95%以上の確率で差がある（ないことはない）場合に有意差ありとみなす。

この調査では、有意水準（危険率）が5%以下であり、母集団間を比較したときにその回答の選択率が高い場合を「5%水準で有意差あり（高位）」とし、有意水準（危険率）が5%以下で母集団間を比較したときにその回答の選択率が低い場合を「5%水準で有意差あり（低位）」としている。

「Ⅲ 調査結果の分析」では、5%水準で有意差がみられた結果について知見を加えている。

また、この調査と過去の調査（杉並区）・国および都の調査の比較の際も、上記と同条件で有意差検定を行っている。

なお、国および都との比較の際、有意差が認められても、調査時期が本調査と異なり、経年による差なのか、母集団の違いによる差なのか、あるいは調査手法の違いによる差なのか不明なため、知見は加えていない。

（7）継続的な運動

継続的な運動の実施状況（問16）と運動の頻度（問17）の回答から、継続的な運動をしている人を抽出した。具体的には、以下の基準で4つの群に分類した。

運動A群…1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上継続した人

運動B群…A群に当たらない時間または頻度の運動を1年以上継続した人

運動C群…健康に問題があり、1回30分以上の運動を1年以上継続していない人

運動D群…健康上以外の理由で、1回30分以上の運動を1年以上継続していない人

（8）生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしているか

飲酒の状況（問35）と1日の飲酒量（問36）の回答から、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人（A群）としていない人（B群）に分類した。

分類	男性の分類基準	女性の分類基準
飲酒 A群	①週5日以上、1日2合以上飲酒する人	①週3日以上、1日1合以上飲酒する人
	②週3～4日、1日3合以上飲酒する人	②週1～2日、1日3合以上飲酒する人
	③月1日～週2日、1日5合以上飲酒する人	③月1～3日、1日5合以上飲酒する人
飲酒 B群	飲酒しない人、またはA群に当てはまらない頻度・量の飲酒をする人	

（9）国民健康・栄養調査

令和2年、3年は新型コロナウイルス感染症の影響により調査中止となったため、本報告書には令和2年度の報告書と同じ令和元年のデータを最新として掲載した。

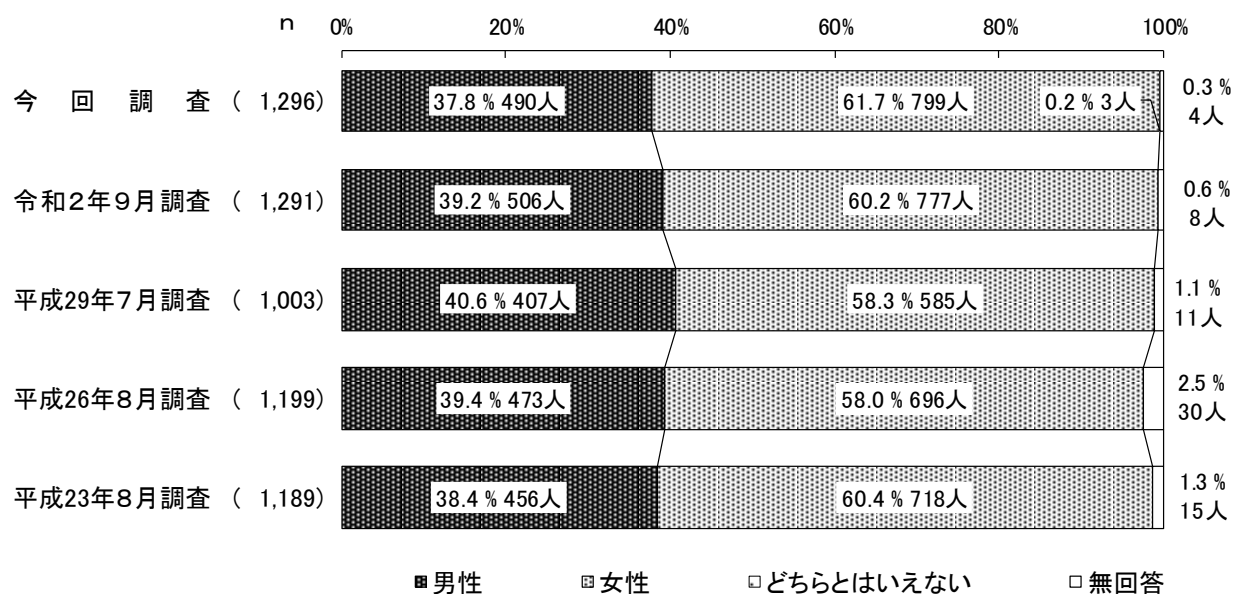
5. 集計表

Ⅱ 調査回答者の属性、Ⅲ 調査結果の分析に用いた集計表は、杉並区ホームページで閲覧できる。

Ⅱ 調査回答者の属性

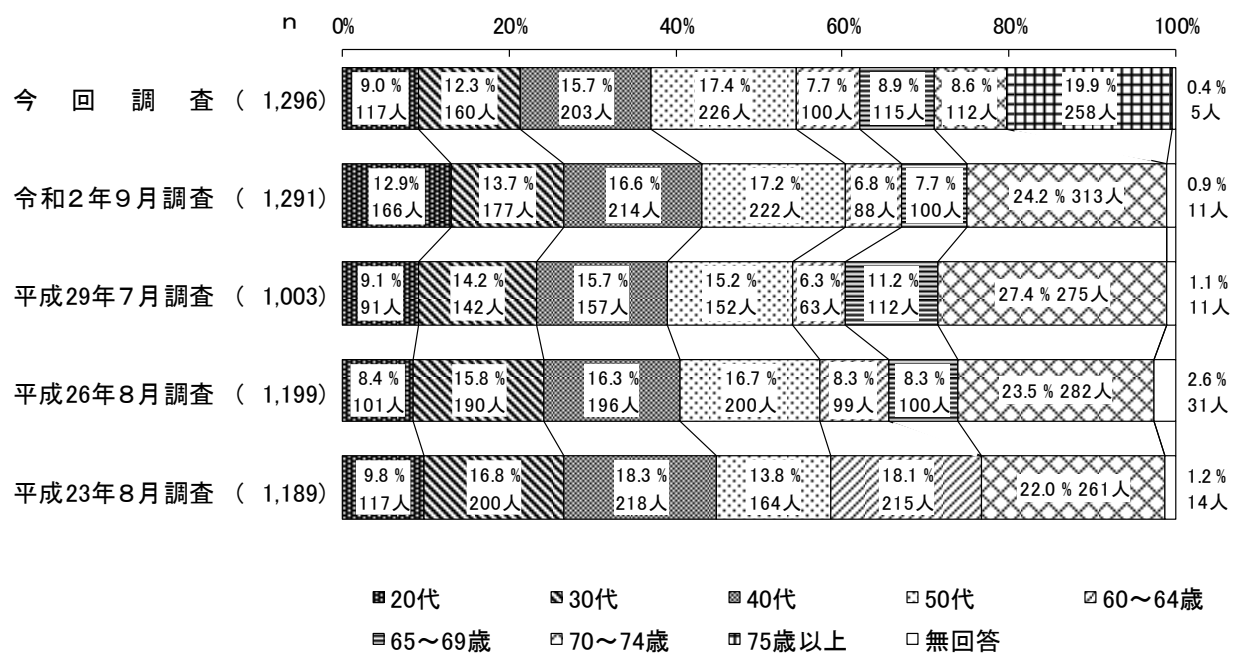
1. 性別

今回調査と令和2年、平成29年、平成26年、平成23年調査との比較では、統計的な差異は認められない。



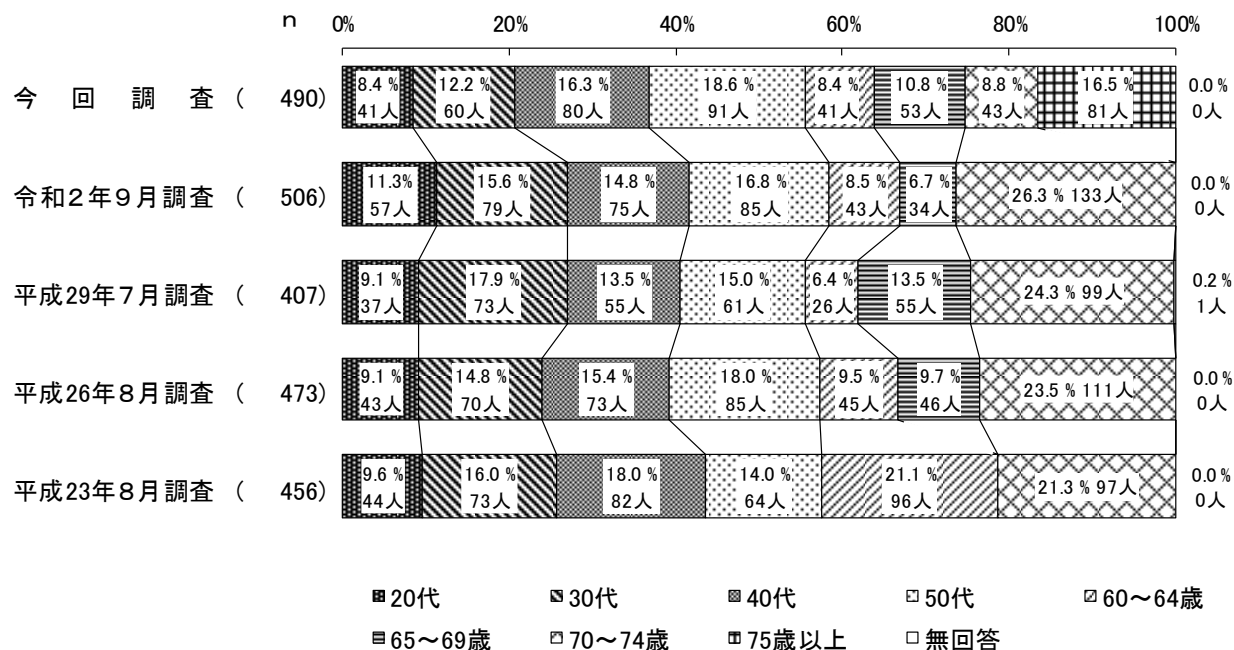
2. 年代

今回調査と令和2年、平成29年、平成26年、平成23年調査との比較では、統計的な差異は認められない。



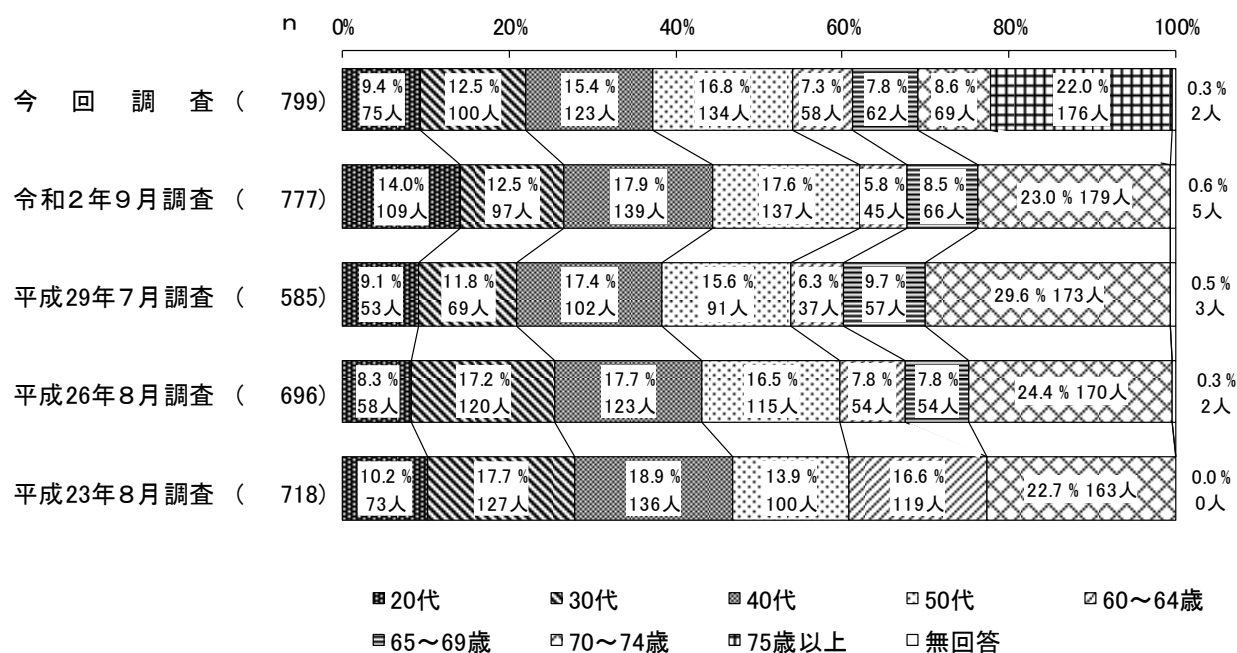
3. 性別・年代別（男性）

今回調査と令和2年、平成29年、平成26年、平成23年調査との比較では、統計的な差異は認められない。



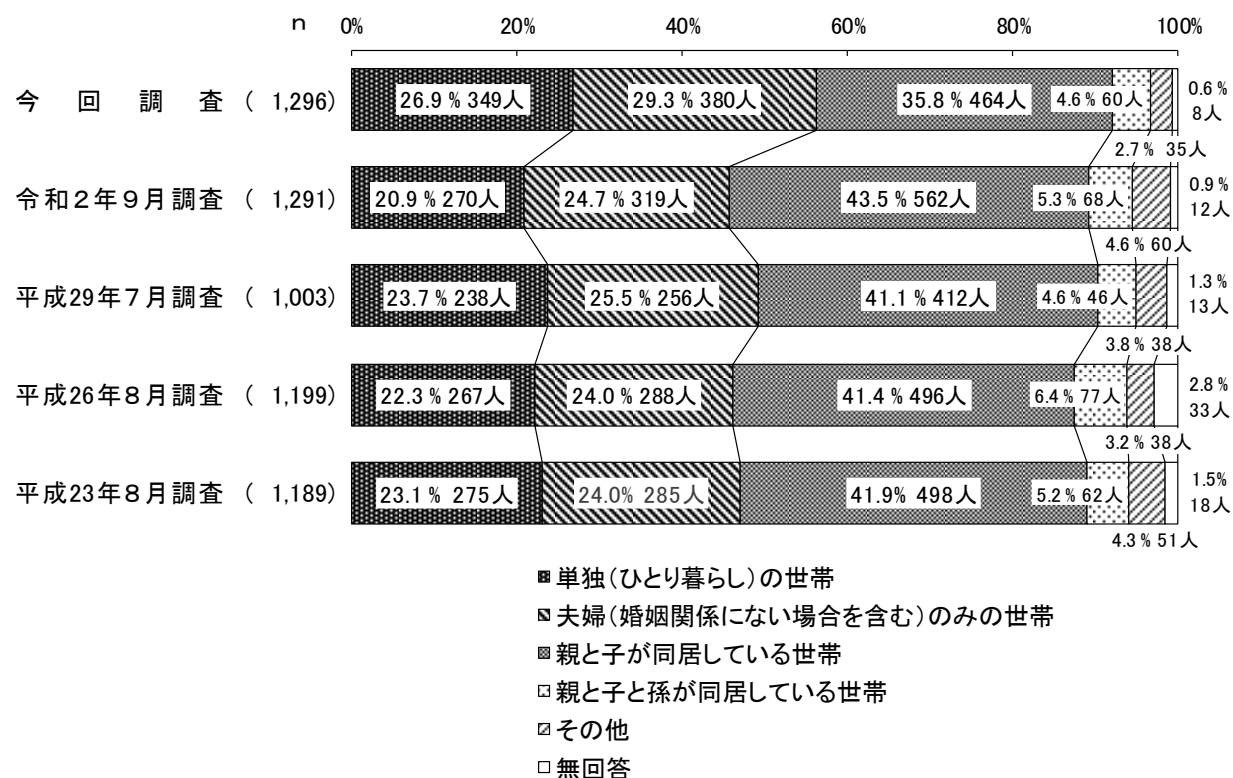
4. 性別・年代別（女性）

過去の調査との比較では、「70歳以上」は平成23年8月調査と比べて、8.0ポイント増加している。



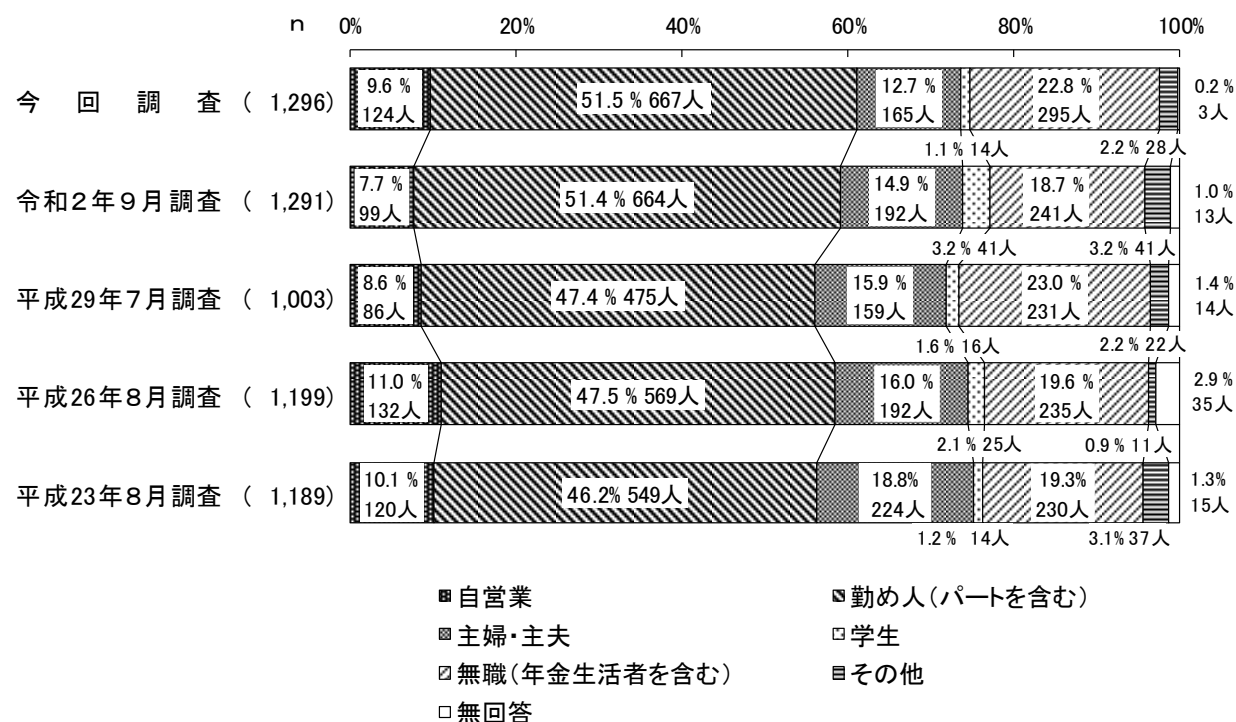
5. 世帯構成

過去の調査との比較では、「単独（ひとり暮らし）の世帯」は令和2年9月調査と比べて、6.0ポイント増加し、「夫婦（婚姻関係にない場合を含む）のみの世帯」は4.6ポイント増加している。一方、「親と子が同居している世帯」は令和2年9月調査と比べて、7.7ポイント減少している。



6. 職業

過去の調査との比較では、「主婦・主夫」は平成23年8月調査と比べて、6.1ポイント減少している。



Ⅲ 調査結果の分析

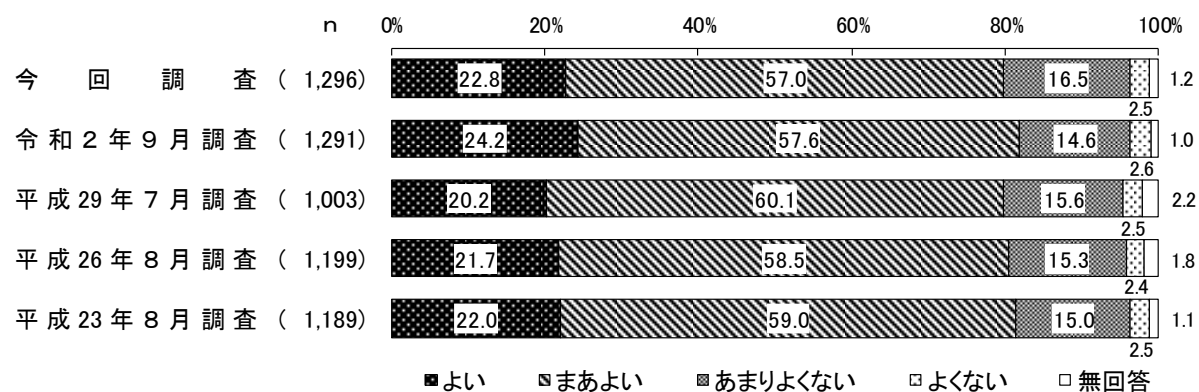
1. 健康状態

(1) 健康状態

問1 はじめに、あなたはご自分の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つだけ)

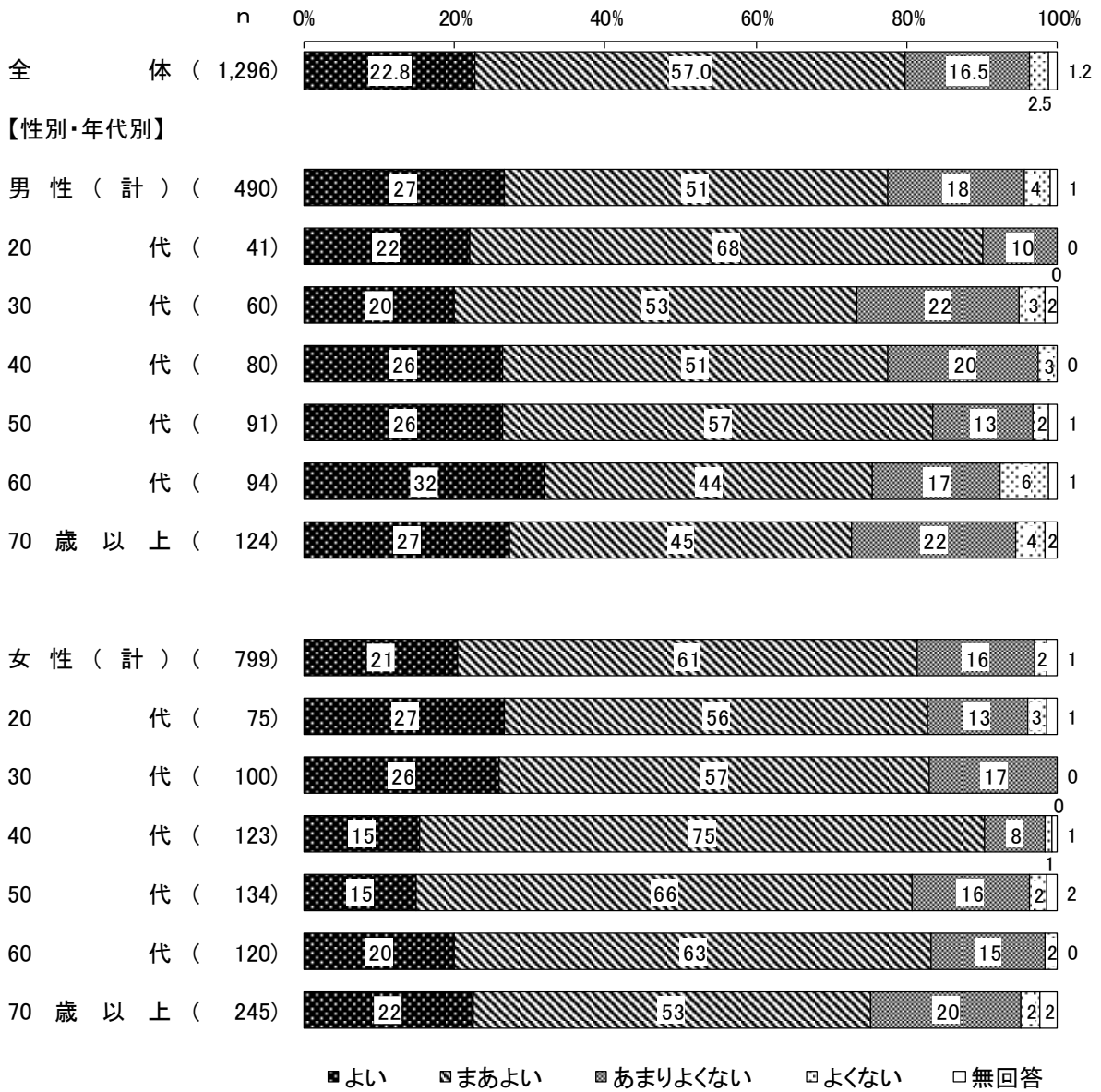
全体では、「よい」が22.8%、「まあよい」が57.0%となっており、79.8%の人が自分の健康状態について良好と回答している。

過去の調査との比較では、統計的な差異は認められない。



【性別・年代別】

- ・男性60代では、「よい」が32%と高くなっている。
- ・女性50代では、「よい」が15%と低くなっている。
- ・女性40代では、「よい」と「まあよい」を合わせた割合が90%と高く、「あまりよくない」と「よくない」を合わせた割合は9%と低くなっている。



【朝食摂取頻度別】

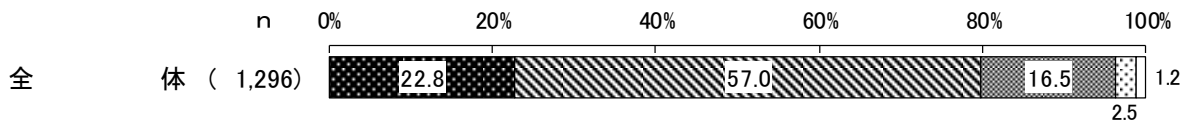
・週2～3日食べる人では、「あまりよくない」が28%、「よくない」が8%とそれぞれ高くなっている。

【主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度別】

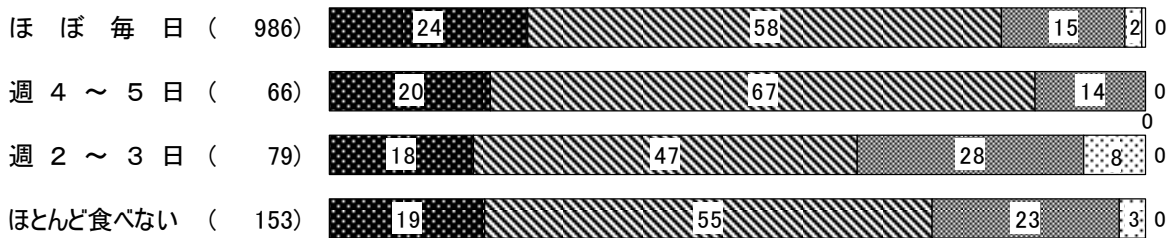
・ほとんどない人では、「あまりよくない」と「よくない」を合わせた割合が31%と高くなっている。

【野菜料理の摂取量別】

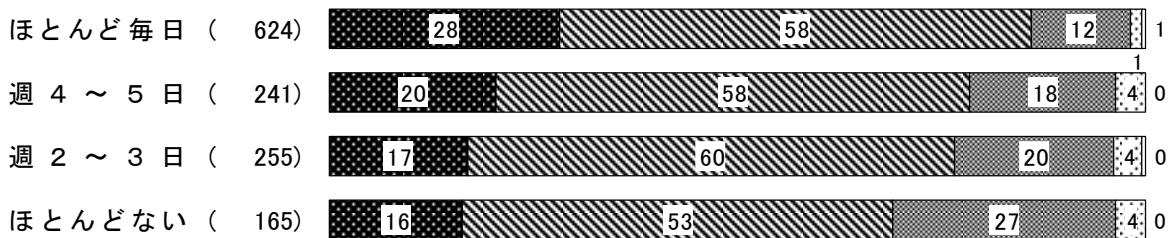
・5皿以上の人では、「よい」が36%と高くなっている。
 ・ほとんど食べない人では、「あまりよくない」と「よくない」を合わせた割合が39%と高くなっている。



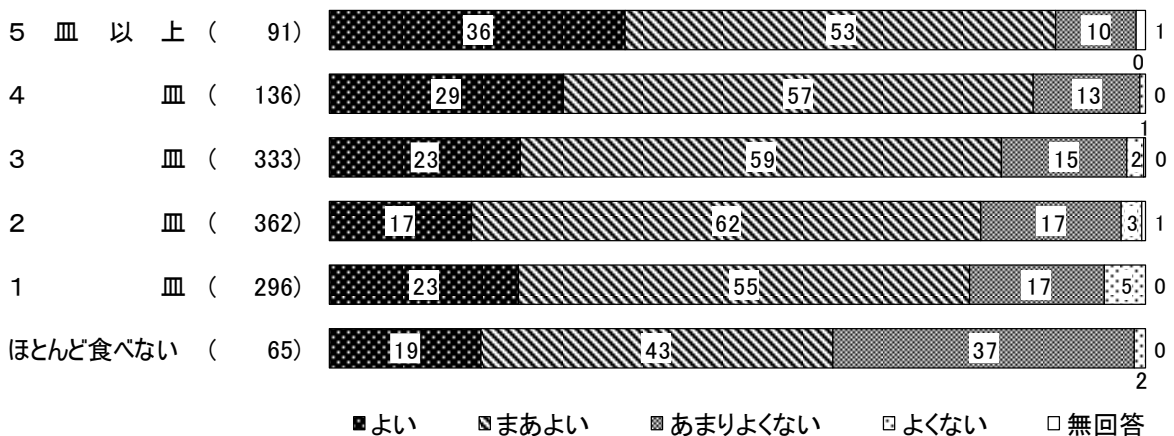
【朝食摂食頻度別】



【主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度別】



【野菜料理の摂取量別】



■ よい ■ まあよい ■ あまりよくない □ よくない □ 無回答

【継続的な運動の実施状況別】

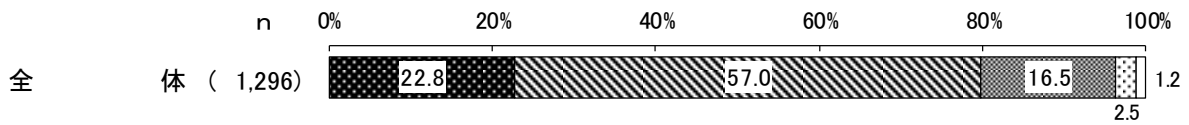
- ・運動A群では、「よい」が31%と高く、「あまりよくない」は11%と低くなっている。
- ・運動C群では、「あまりよくない」と「よくない」を合わせた割合が62%と高く、「よい」と「まあよい」を合わせた割合は35%と低くなっている。

【1日の歩数別】

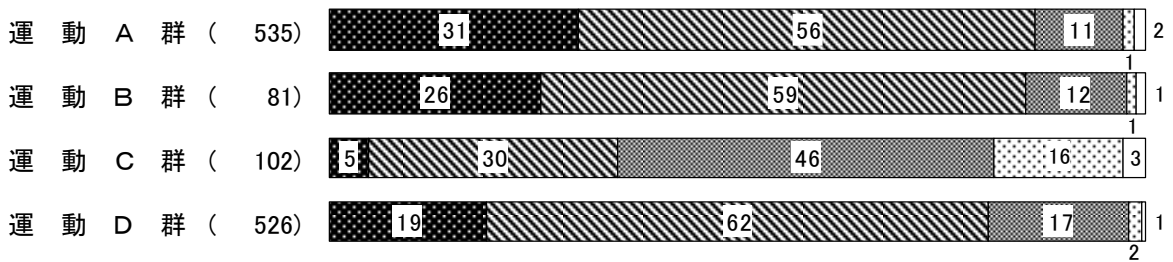
- ・1万歩以上の人では、「よい」が31%と高くなっている。
- ・3千歩未満の人では、「あまりよくない」と「よくない」を合わせた割合が32%と高くなっている。

【BMI別】

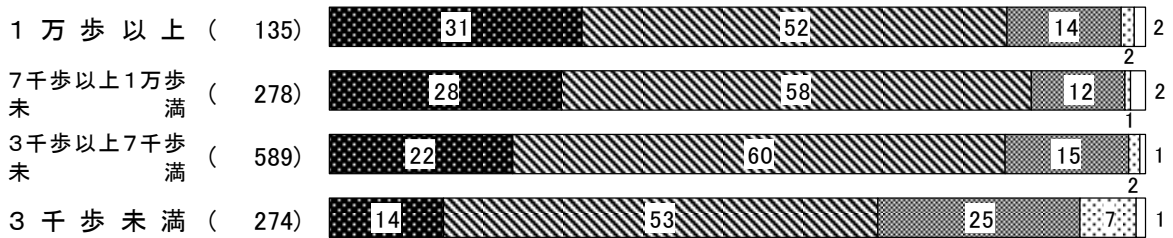
- ・やせの人と肥満の人では、「あまりよくない」と「よくない」を合わせた割合がそれぞれ25%、24%と高くなっている。



【継続的な運動の実施状況別】



【1日の歩数別】



【BMI別】



■ よい ■ まあよい ■ あまりよくない □ よくない □ 無回答

【普段の睡眠に対する意識別】

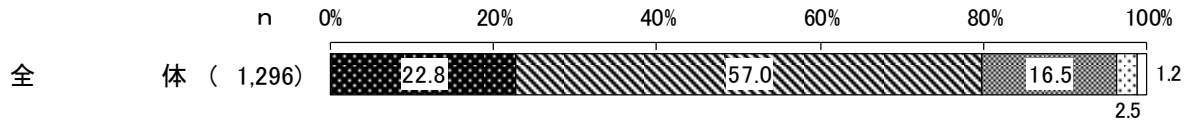
- ・睡眠がとれていない人ほど「よい」の割合が低く、「あまりよくない」と「よくない」を合わせた割合が高くなっている。

【1日の飲酒量別】

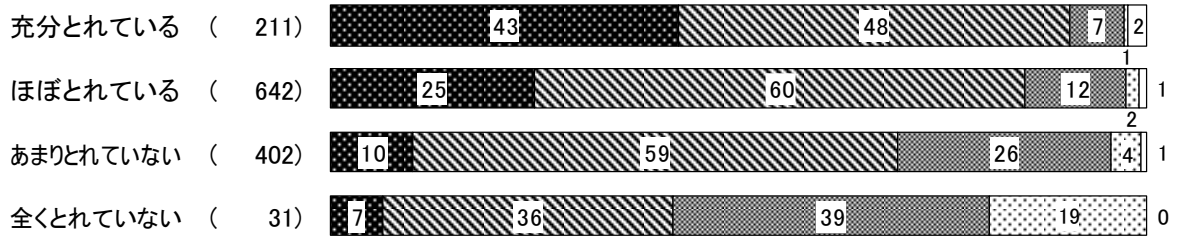
- ・1日の飲酒量別では、統計的な差異は認められない。

【世帯構成別】

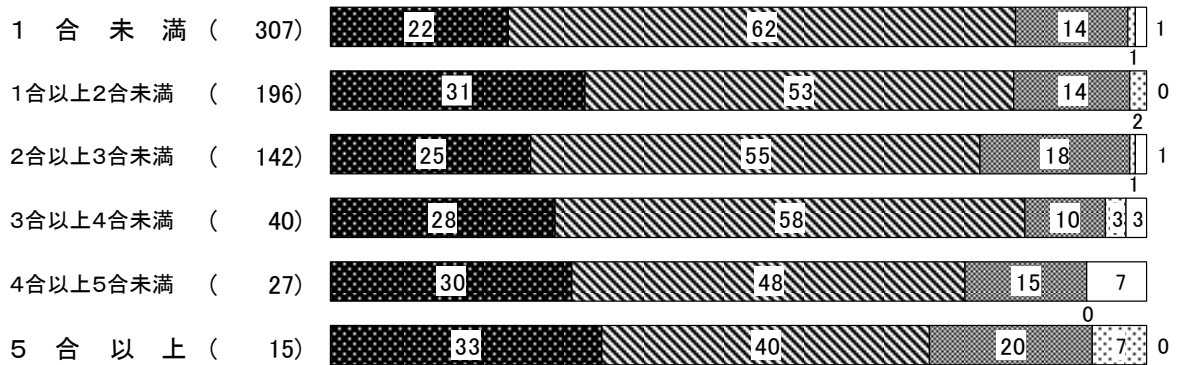
- ・一人暮らしの人では、「よい」が18%と低く、「あまりよくない」は21%と高くなっている。



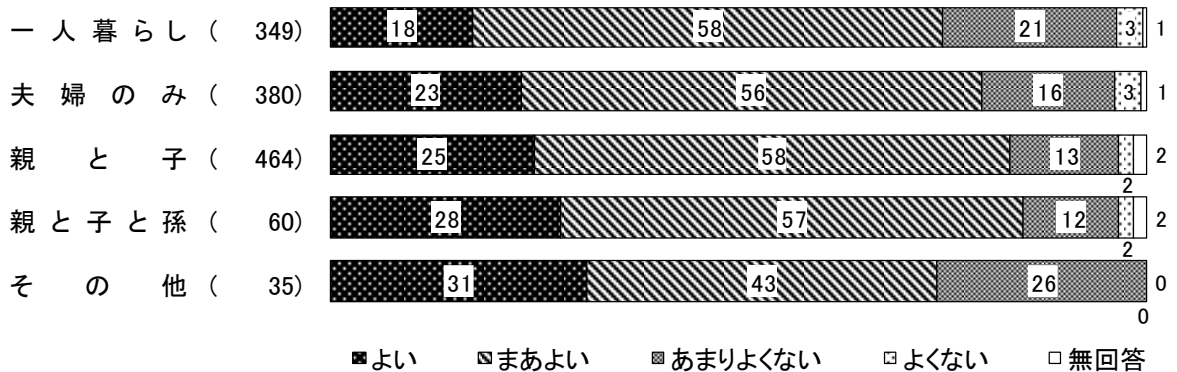
【普段の睡眠に対する意識別】



【1日の飲酒量別】



【世帯構成別】



■よい □まあよい ■あまりよくない □よくない □無回答

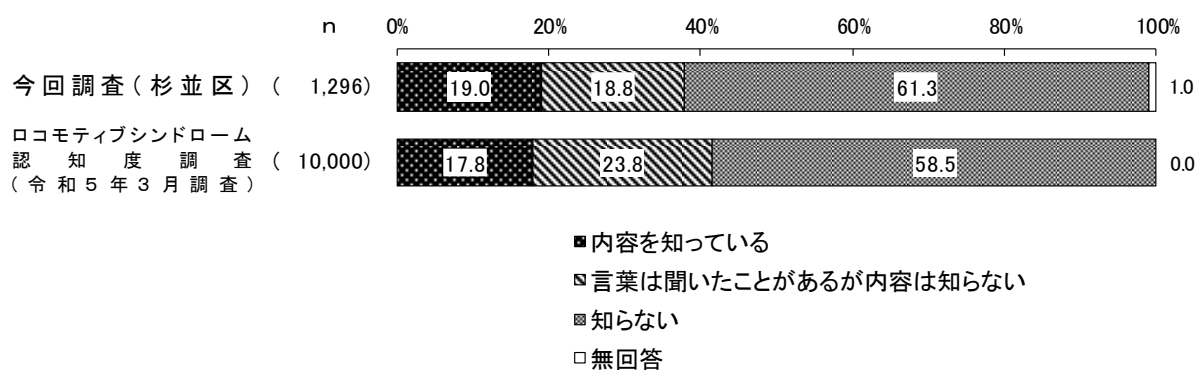
(2) ロコモティブシンドロームの認知度

問2 ロコモティブシンドロームを知っていますか。(○は1つだけ)

※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、運動器の障害により要介護のリスクの高い状態になることです。運動器とは、骨・関節・筋肉・神経などの身体を支えたり動かしたりする組織・器官の総称です。

全体では、「内容を知っている」が19.0%、「言葉は聞いたことがあるが内容は知らない」が18.8%、「知らない」が61.3%となっている。

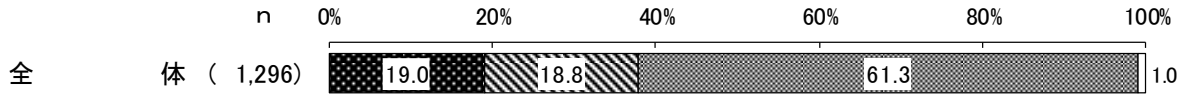
また、公益財団法人運動器の健康・日本協会の「ロコモティブシンドローム認知度調査」（令和5年）の結果を参考に示す。



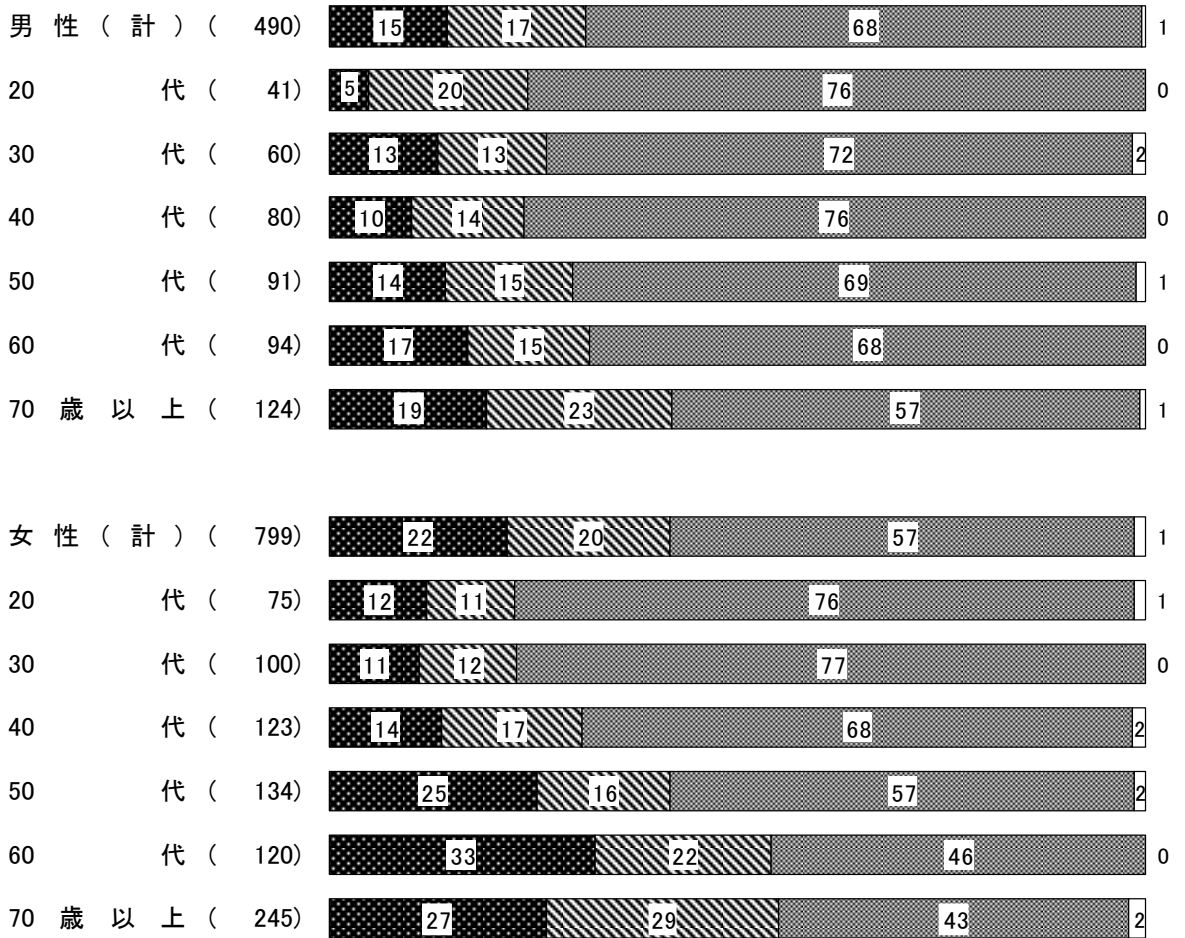
(注) 公益財団法人運動器の健康・日本協会実施の「ロコモティブシンドローム認知度調査」（令和5年）は、調査時期および調査手法、回答選択肢が異なるため、知見は加えていない。

【性別・年代別】

- ・男性（計）では、「内容を知っている」が15%と低く、「知らない」は68%と高くなっている。
- ・女性（計）では、「内容を知っている」が22%と高く、「知らない」は57%と低くなっている。
- ・女性60代以上では、「内容を知っている」が27～33%と高くなっている。
- ・男性20代と40代、女性30代では、「内容を知っている」が5～11%と低くなっている。



【性別・年代別】



- 内容を知っている
- ▨ 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない
- ▩ 知らない
- 無回答

【野菜料理の摂取量別】

・摂取量が多い人ほど「内容を知っている」が高く、「知らない」が低くなっている。

【減塩に対する意識別】

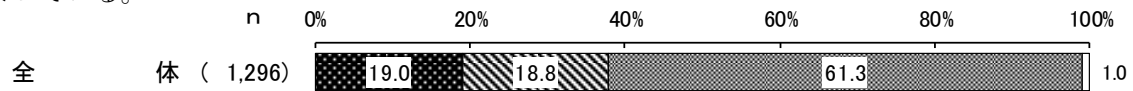
・まったく気にしていない人では、「知らない」が77%と高くなっている。

【継続的な運動の実施状況別】

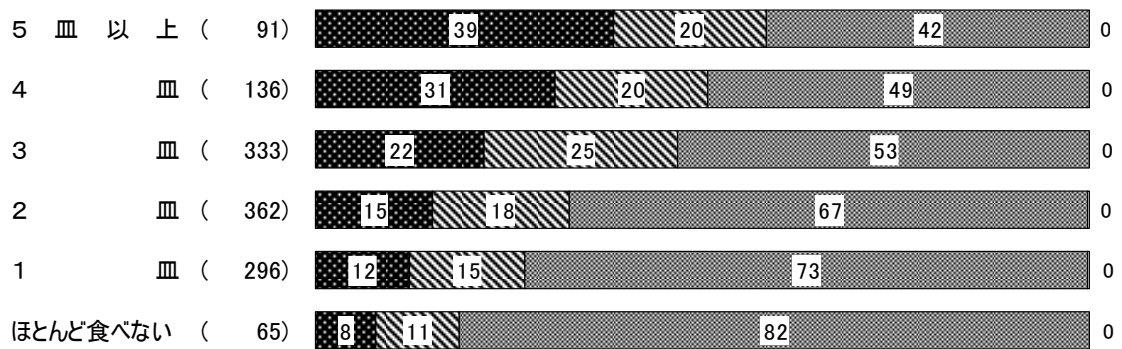
・運動D群では、「知らない」が70%と高くなっている。

【食べ物を噛むときの状態別】

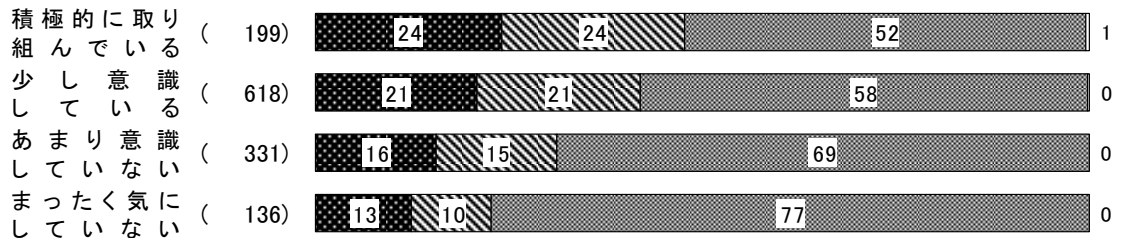
・一部噛めない食べ物がある人では、「言葉は聞いたことがあるが内容は知らない」が25%と高くなっている。



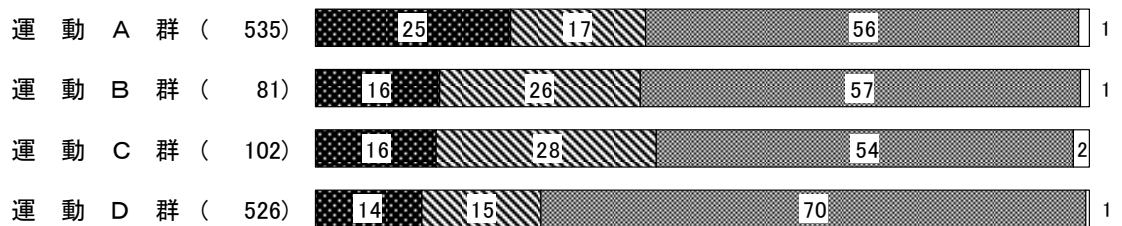
【野菜料理の摂取量別】



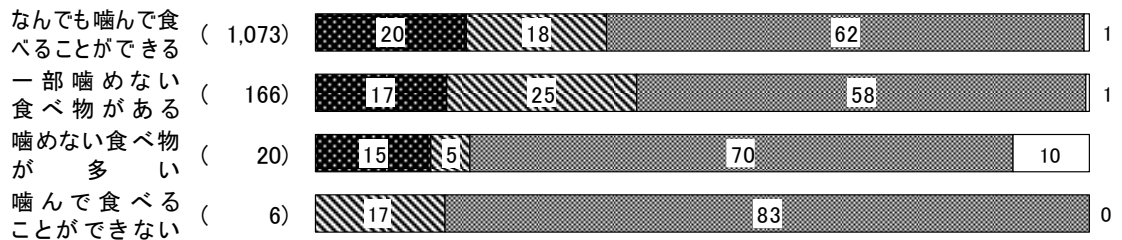
【減塩に対する意識別】



【継続的な運動の実施状況別】



【食べ物を噛むときの状態別】



■ 内容を知っている
 ▨ 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない
 ▩ 知らない
 □ 無回答

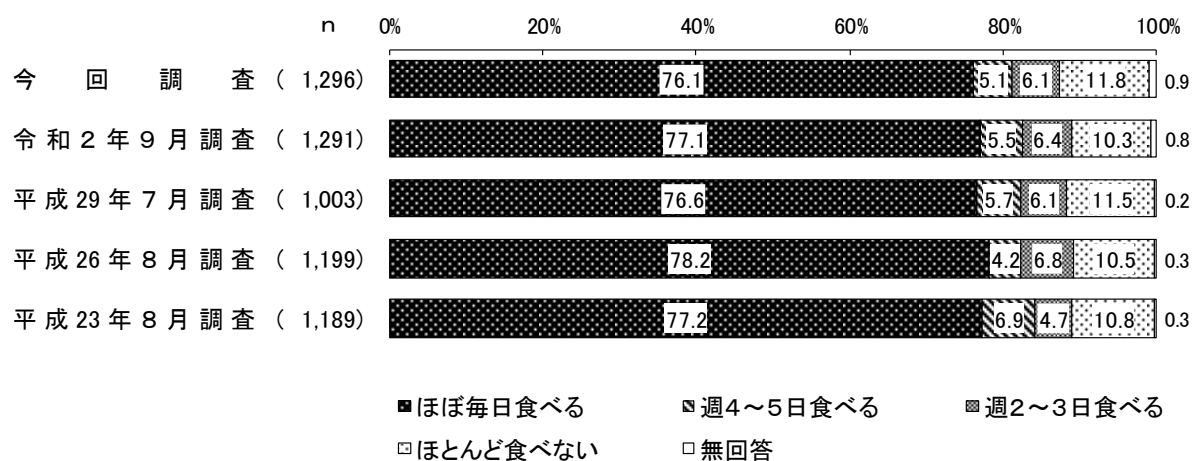
2. 食生活・栄養

(1) 朝食摂取頻度

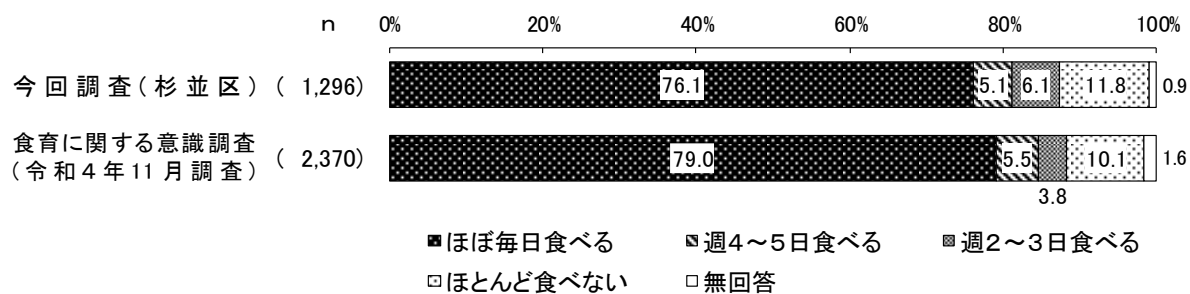
問3 あなたは、朝食を1週間にどの程度とっていますか。(○は1つだけ)

全体では、「ほぼ毎日食べる」が76.1%と高くなっている。「週4～5日食べる」は5.1%、「週2～3日食べる」は6.1%、「ほとんど食べない」は11.8%となっている。

過去の調査との比較では、統計的な差異は認められない。



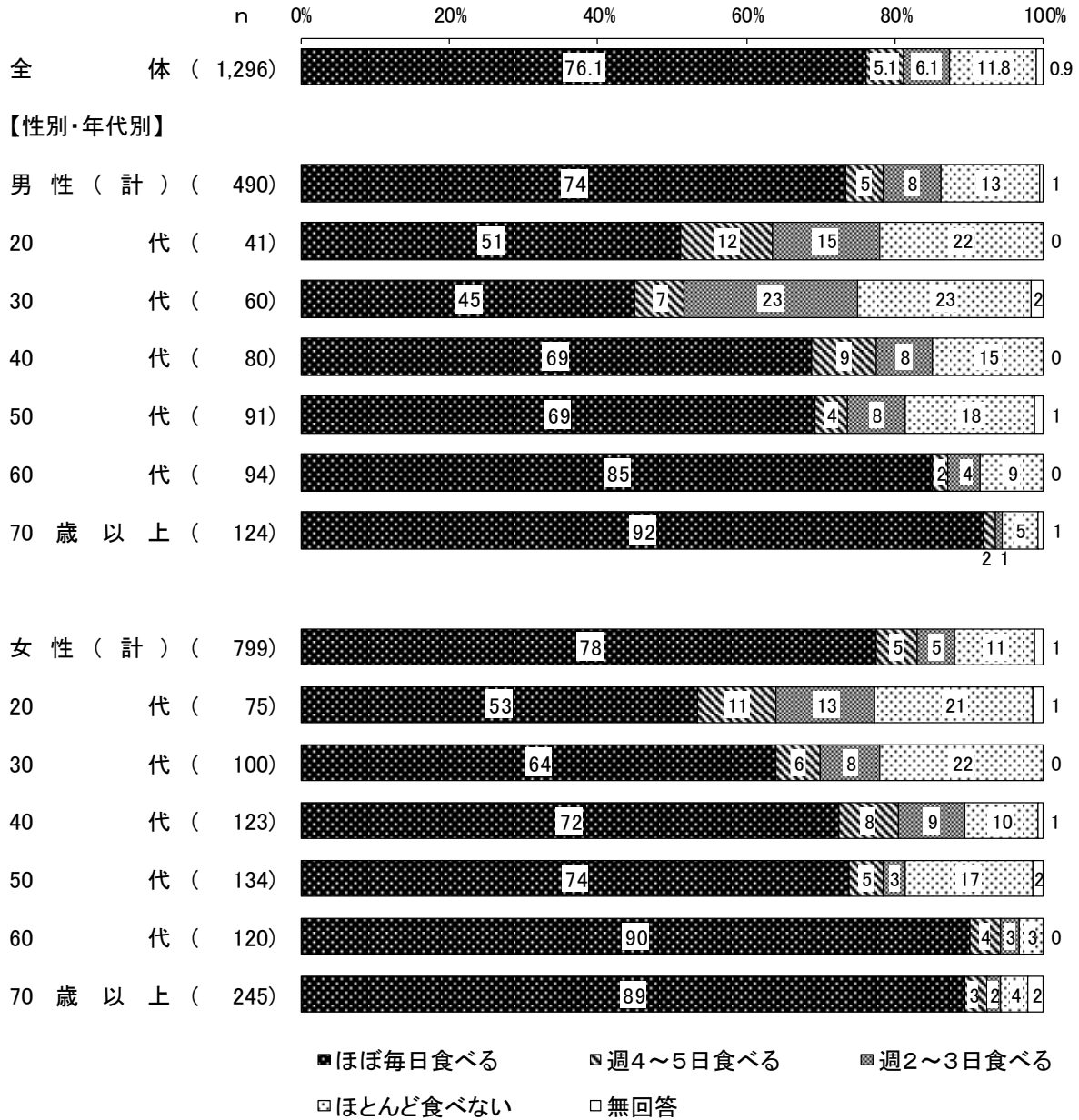
また、農林水産省の「食育に関する意識調査」(令和4年)の結果を参考に示す。



(注) 農林水産省実施の「食育に関する意識調査」(令和4年)は、調査時期が異なるため、知見は加えていない。

【性別・年代別】

- ・男性と女性ともに20代と30代では、「ほとんど食べない」が21～23%と高くなっている。
- ・男性と女性ともに60代以上では、「ほぼ毎日食べる」が85～92%と高くなっている。



【主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度別】

・主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度が高い人ほど「ほぼ毎日食べる」割合が高くなっている。

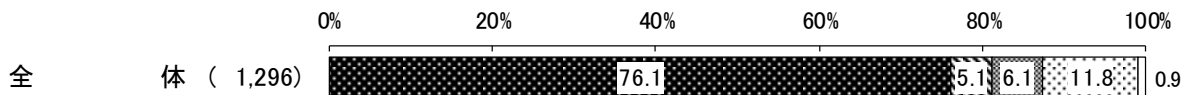
【適正な食事内容・食事量の認知別】

・知っている人では、「ほぼ毎日食べる」が80%と高くなっている。

【普段の睡眠に対する意識別】

・充分とれている人では、「ほぼ毎日食べる」が83%と高くなっている。

・全くとれていない人では、「ほぼ毎日食べる」が55%と低く、「ほとんど食べない」は36%と高くなっている。



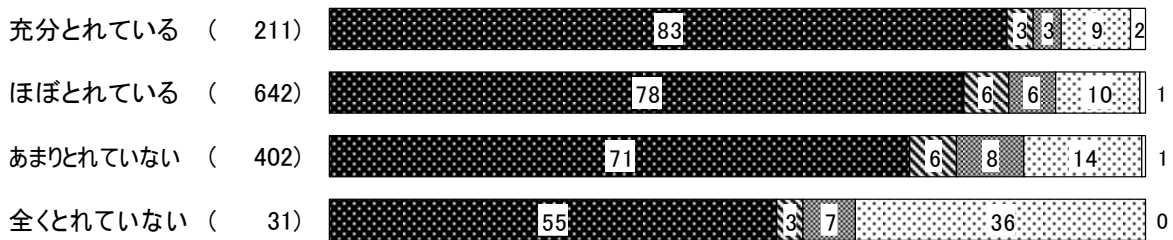
【主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度別】



【適正な食事内容や量の認知別】



【普段の睡眠に対する意識別】



■ほぼ毎日食べる ■週4~5日食べる ■週2~3日食べる
 □ほとんど食べない □無回答

(2) 主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度

問4 あなたは、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが、1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○は1つだけ)

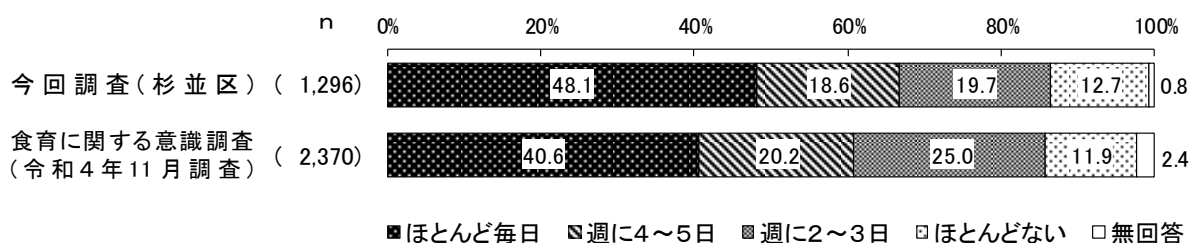
※「主食」とは、米、パン、めん類などの穀類です。

「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理です。

「副菜」とは、野菜や海草、きのこなどを使った料理です。

全体では、「ほとんど毎日」が48.1%、「週に4～5日」が18.6%、「週に2～3日」が19.7%、「ほとんどない」が12.7%となっている。

また、農林水産省の「食育に関する意識調査」(令和4年)の結果を参考に示す。



(注) 農林水産省実施の「食育に関する意識調査」(令和4年)は、調査時期が異なるため、知見は加えていない。

【性別・年代別】

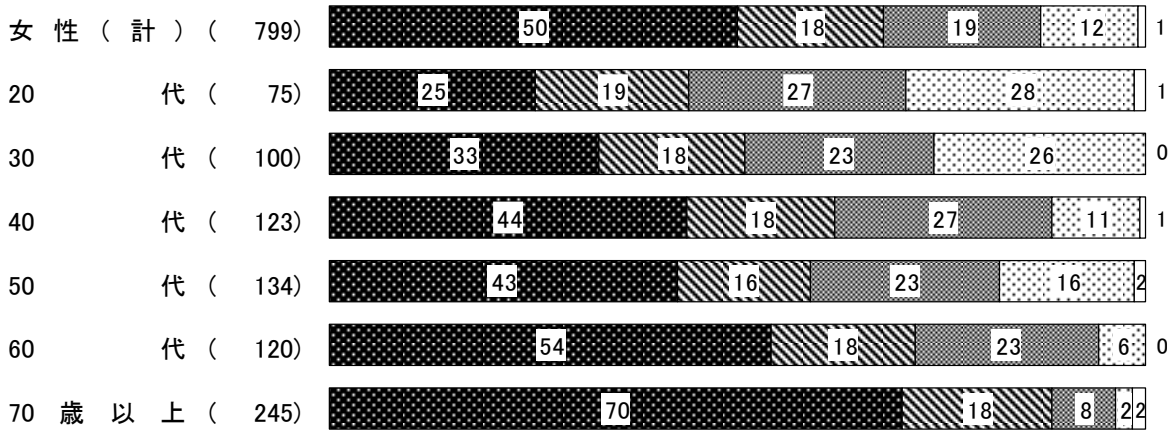
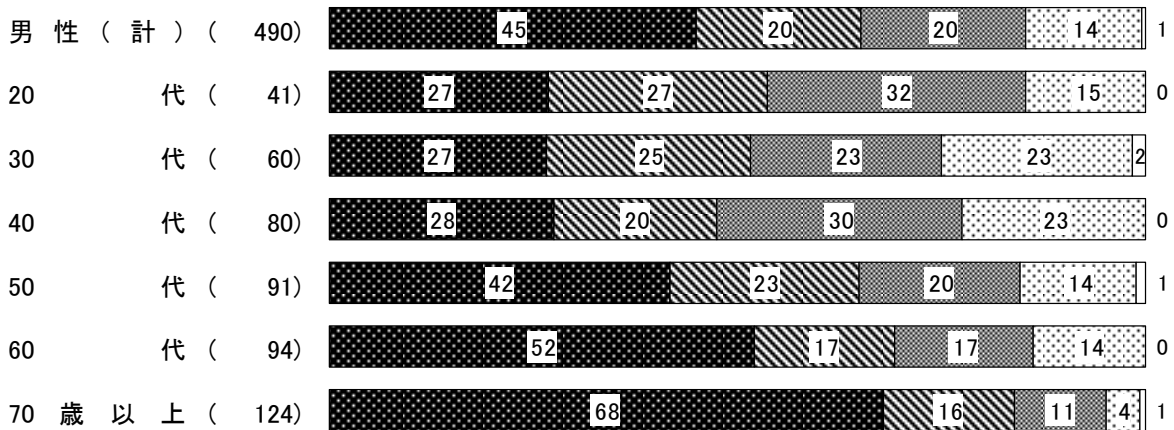
- ・男性と女性ともに70歳以上では、「ほとんど毎日」がそれぞれ68%、70%と高くなっている。
- ・男性30代と40代、女性20代と30代では、「ほとんどない」が23~28%と高くなっている。

【健康状態別】

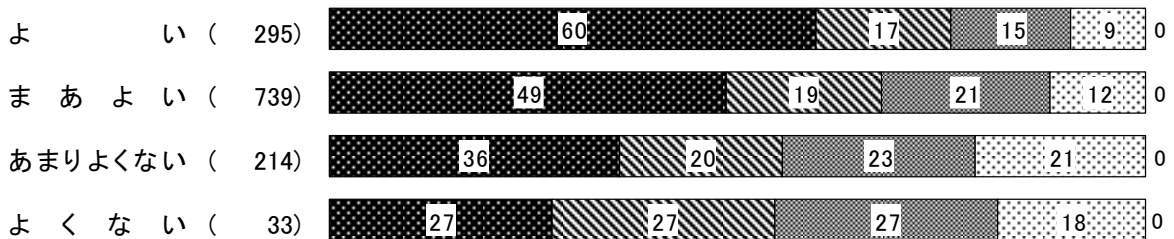
- ・健康状態がよくなるほど「ほとんど毎日」の割合が高くなっている。



【性別・年代別】



【健康状態別】



■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

【一緒に朝食を摂る人別】

・家族と食べる人では、「ほとんど毎日」が68%と高くなっている。

【一緒に夕食を摂る人別】

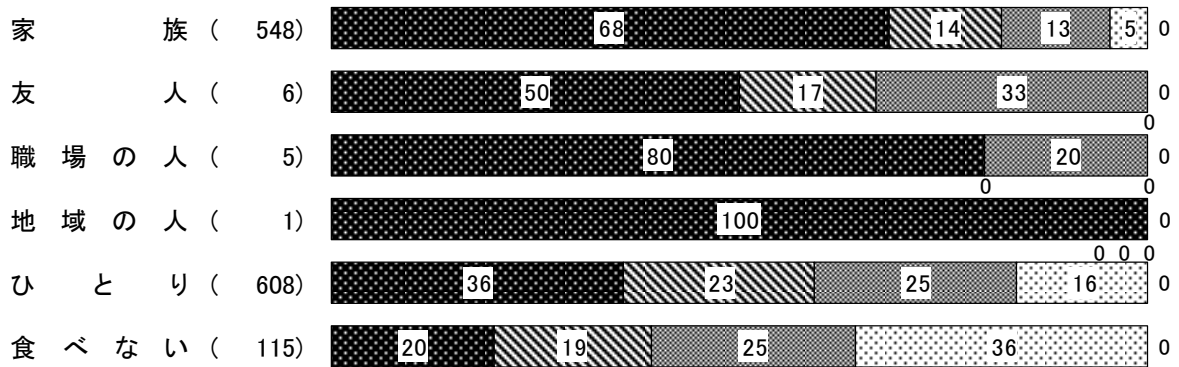
・家族と食べる人では、「ほとんど毎日」が58%と高くなっている。

【野菜料理の摂取量別】

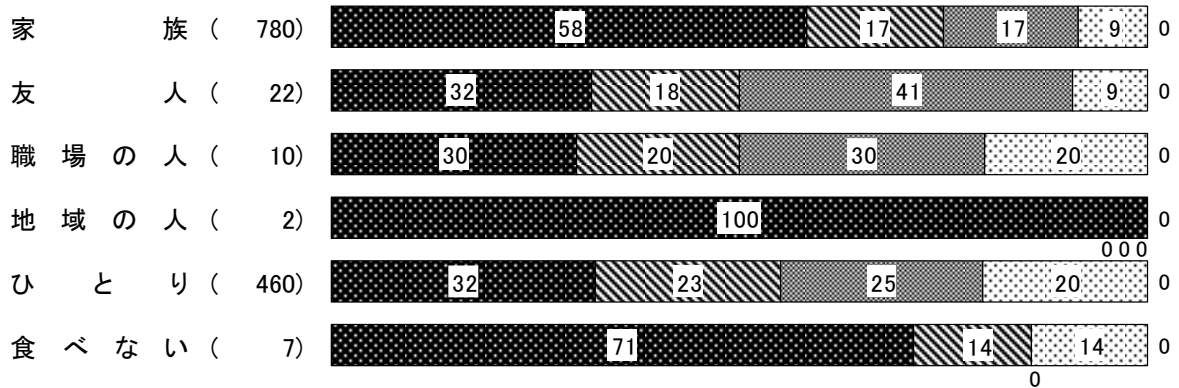
・摂取量が多い人ほど「ほとんど毎日」が高くなっている。



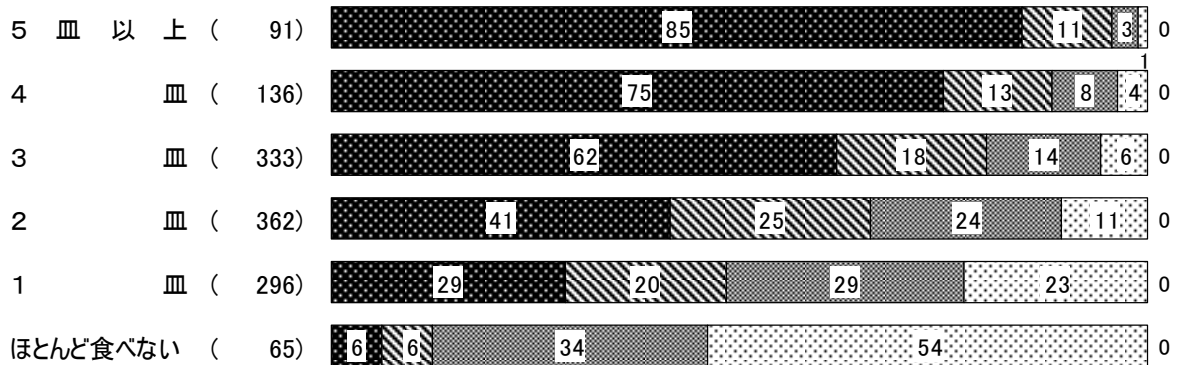
【一緒に朝食を摂る人別】



【一緒に夕食を摂る人別】



【野菜料理の摂取量別】



■ 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

【適正な食事内容・食事量の認知別】

- ・知っている人では、「ほとんど毎日」が58%と高く、「ほとんどない」は8%と低くなっている。
- ・知らない人では、「ほとんど毎日」が35%と低く、「ほとんどない」は19%と高くなっている。

【世帯構成別】

- ・夫婦のみ、親と子と孫が同居している人では、「ほとんど毎日」がそれぞれ54%、70%と高くなっている。
- ・一人暮らしでは、「ほとんど毎日」が33%と低く、「ほとんどない」は19%と高くなっている。

【職業別】

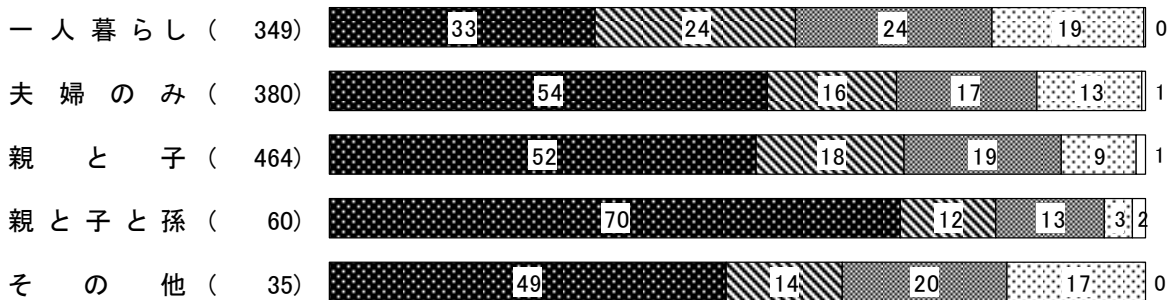
- ・主婦・主夫と無職の人では、「ほとんど毎日」がそれぞれ62%、63%と高くなっている。



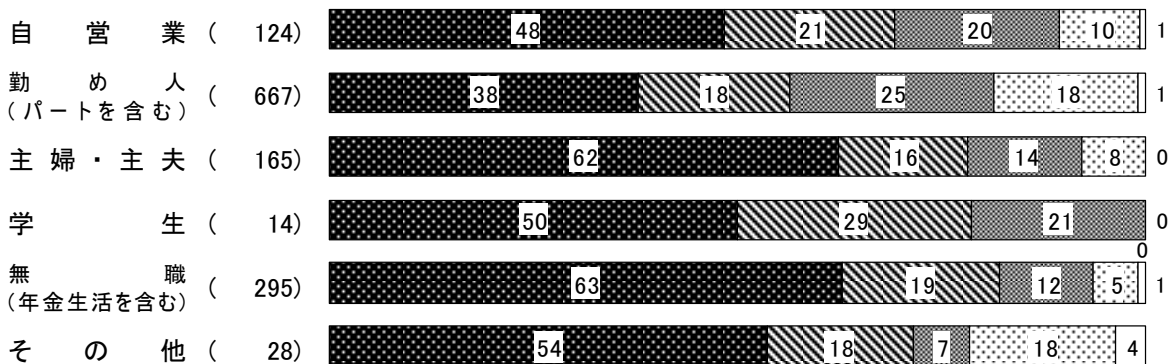
【適正な食事内容や量の認知別】



【世帯構成別】



【職業別】



■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

(3) 一緒に朝食を摂る人

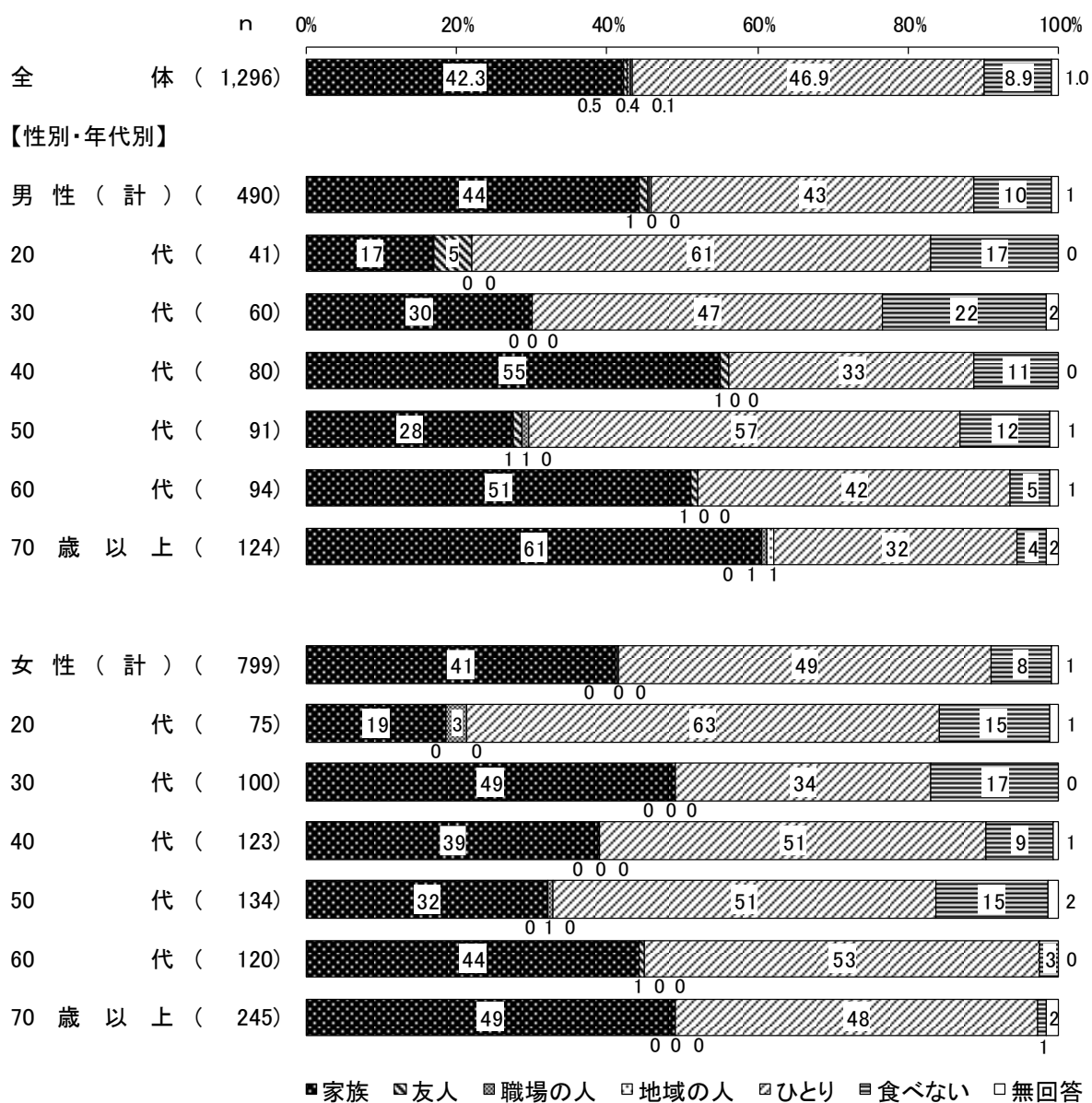
問5 朝食・夕食について、あなたは、ふだん誰と食事をすることが多いですか。

(1) 朝食 (〇は1つだけ)

全体では、「ひとり」が46.9%、「家族」が42.3%などとなっている。

【性別・年代別】

- ・男性と女性ともに70歳以上では、「家族」がそれぞれ61%、49%と高くなっている。
- ・女性20代では、「ひとり」が63%と高くなっている。



【健康状態別】

・健康状態がよい人では、「家族」が52%と高くなっている。

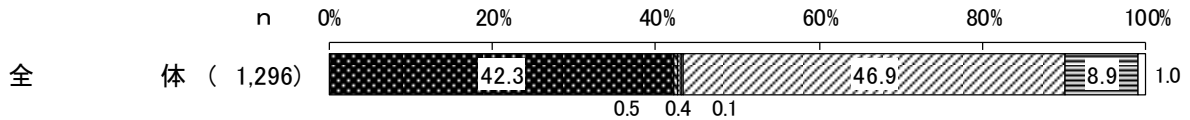
【野菜料理の摂取量別】

・摂取量が多い人ほど「家族」が高くなっている。

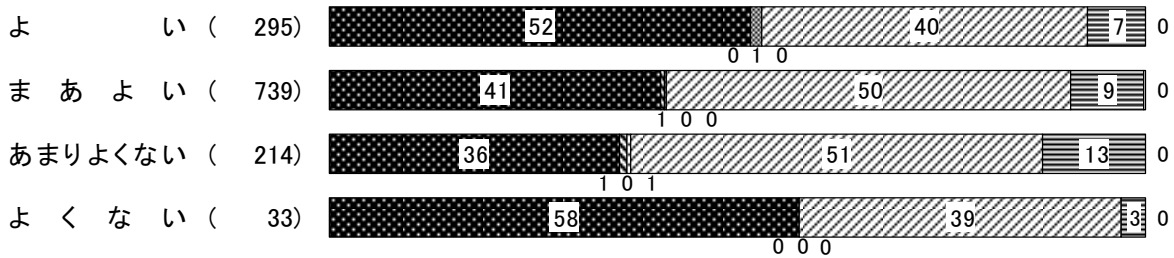
・摂取量が少ない人ほど「ひとり」が高くなっている。

【世帯構成別】

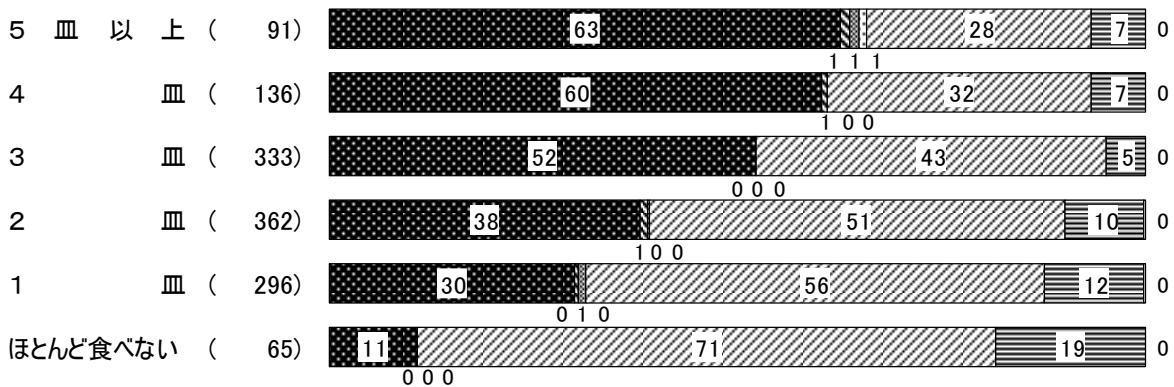
・夫婦のみ、親と子、親と子と孫が同居している人では、「家族」が57~60%と高くなっている。



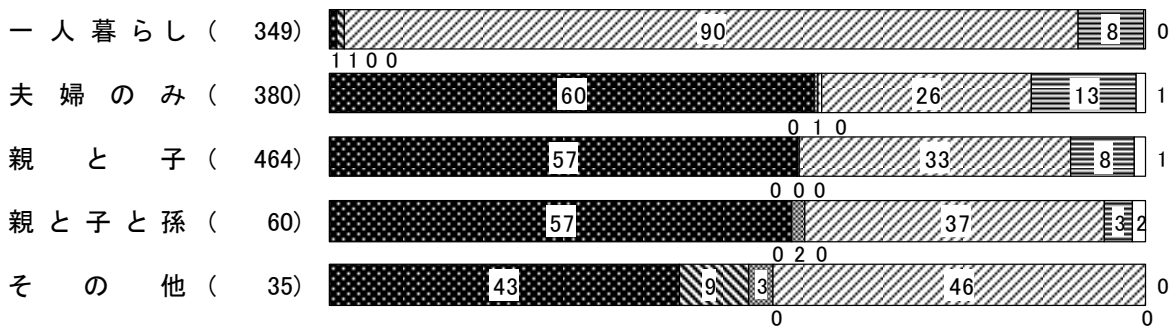
【健康状態別】



【野菜料理の摂取量別】



【世帯構成別】



■家族 ■友人 ■職場の人 □地域の人 □ひとり ■食べない □無回答

(4) 一緒に夕食を摂る人

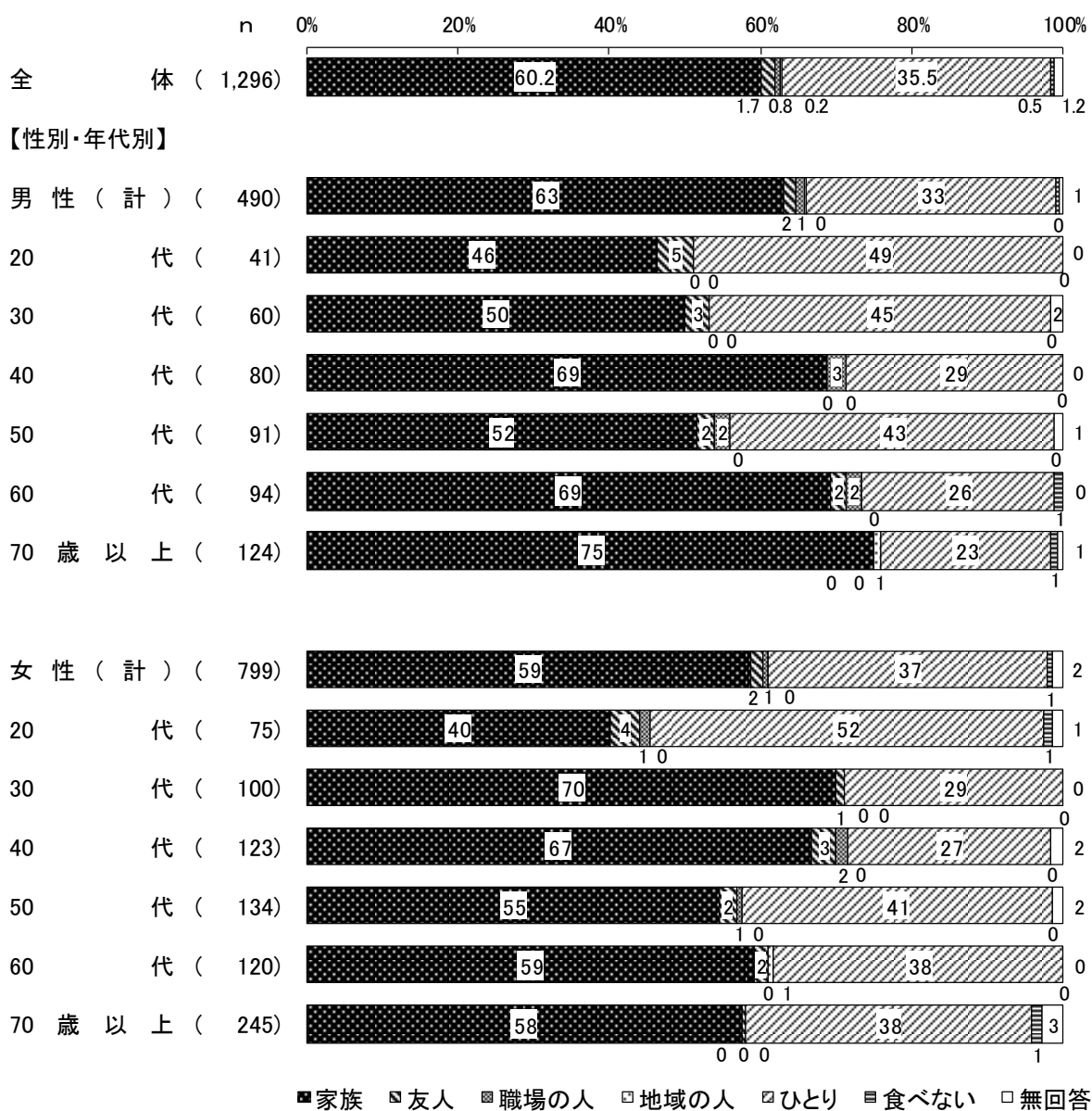
問5 朝食・夕食について、あなたは、ふだん誰と食事をすることが多いですか。

(2) 夕食 (〇は1つだけ)

全体では、「家族」が60.2%、「ひとり」が35.5%などとなっている。

【性別・年代別】

- ・男性70歳以上と女性30代では、「家族」がそれぞれ75%、70%と高くなっている。
- ・女性20代では、「ひとり」が52%と高くなっている。



【健康状態別】

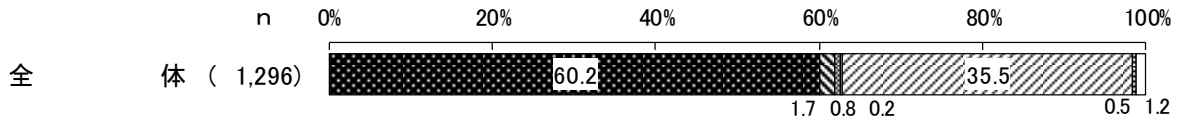
・健康状態がよい人では、「家族」が69%と高くなっている。

【野菜料理の摂取量別】

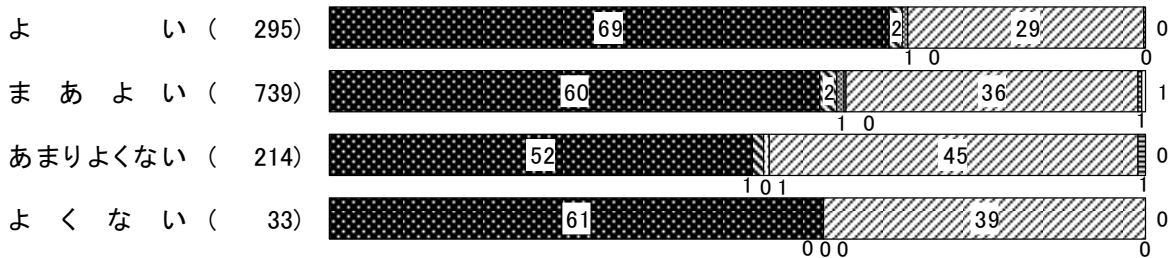
・摂取量が多い人ほど「家族」が高くなる傾向がある。
 ・摂取量が少ない人ほど「ひとり」が高くなる傾向がある。

【世帯構成別】

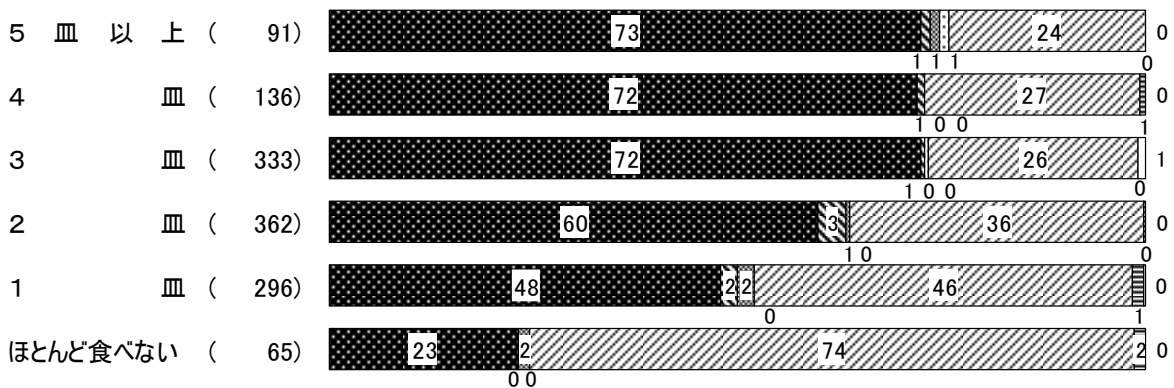
・夫婦のみ、親と子、親と子と孫が同居している人では、「家族」が82~88%と高くなっている。



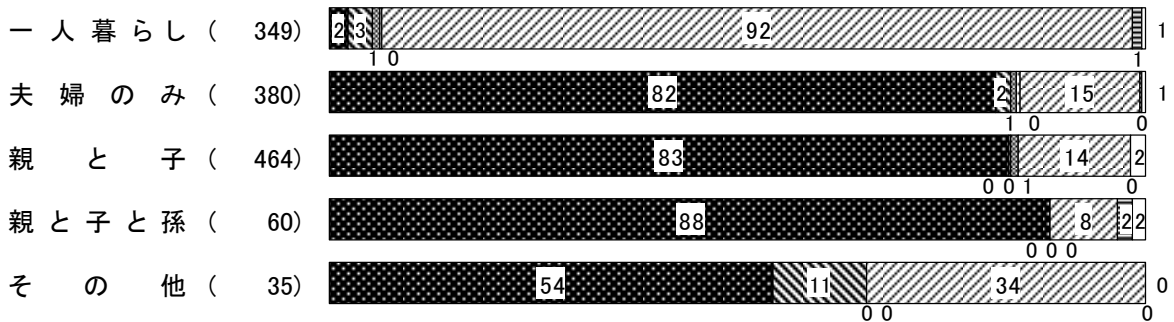
【健康状態別】



【野菜料理の摂取量別】



【世帯構成別】



■ 家族 ■ 友人 ■ 職場の人 ■ 地域の人 ■ ひとり ■ 食べない □ 無回答

(5) 野菜料理の摂取量

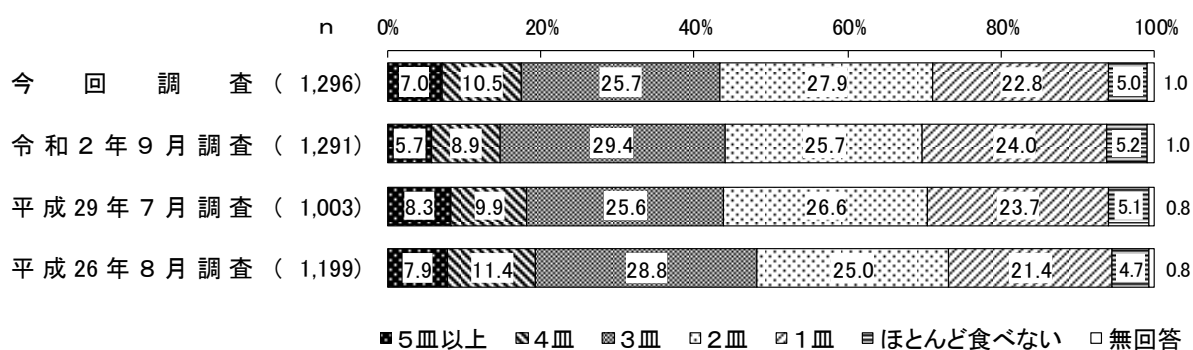
問6 あなたは、野菜料理を1日にどのくらい食べますか。野菜料理を皿数に換算してお答えください。(〇は1つだけ)(※野菜ジュースは野菜料理に含みません)

※換算表：野菜料理1皿と同じ量として換算できるもの
お浸し1皿(野菜70g前後)、トマトなら(中くらいの大きさのもの)半分位、野菜がたくさん入ったスープ・みそ汁1杯、野菜サラダ大皿1杯

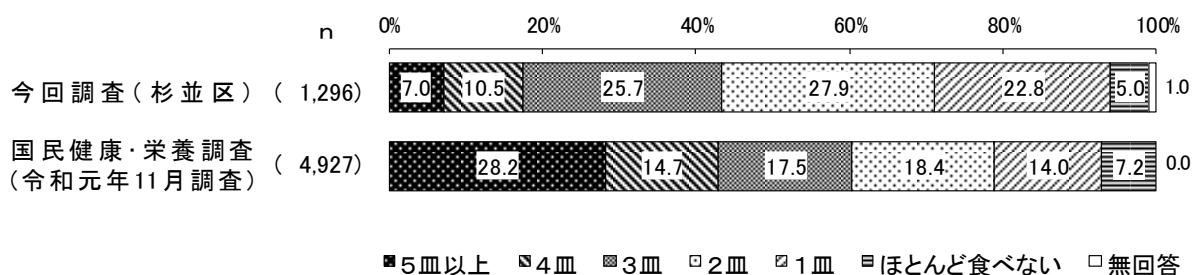
野菜料理2皿と同じ量として換算できるもの 煮物中皿1皿、野菜の炒め物中皿1皿

全体では、「2皿」が27.9%、「3皿」が25.7%、「1皿」が22.8%、「4皿」が10.5%、「5皿以上」が7.0%、「ほとんど食べない」が5.0%となっている。

過去の調査との比較では、統計的な差異は認められない。



また、厚生労働省の「令和元年国民健康・栄養調査」の結果を参考に示す。



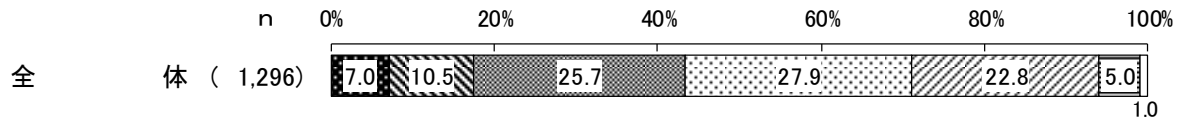
(注) 厚生労働省実施の「令和元年国民健康・栄養調査」は、調査時期および調査方法が異なるため、知見は加えていない。また今回調査(杉並区)と国民健康・栄養調査の回答選択肢の対応は以下のとおりである。「5皿以上」は「350g以上」、「4皿」は「280～350g未満」、「3皿」は「210～280g未満」、「2皿」は「140～210g未満」、「1皿」は「70～140g未満」、「ほとんど食べない」は「70g未満」。

【性別・年代別】

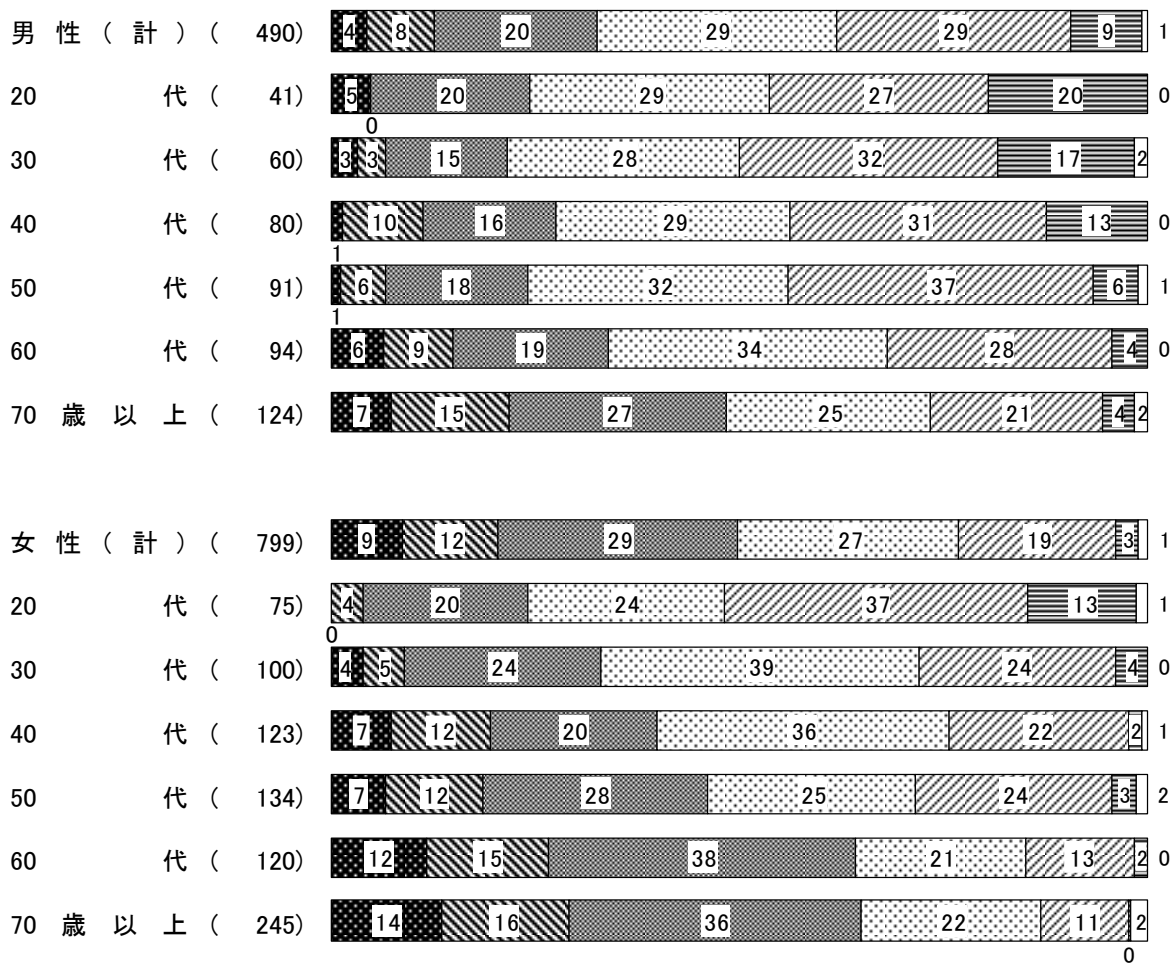
- ・男性（計）と比べて女性（計）は、摂取量の多い人の割合が高くなっている。
- ・女性60代以上では、「5皿以上」が12～14%と高くなっている。
- ・男性20代から40代、女性20代では、「ほとんど食べない」が13%～20%と高くなっている。

【健康状態別】

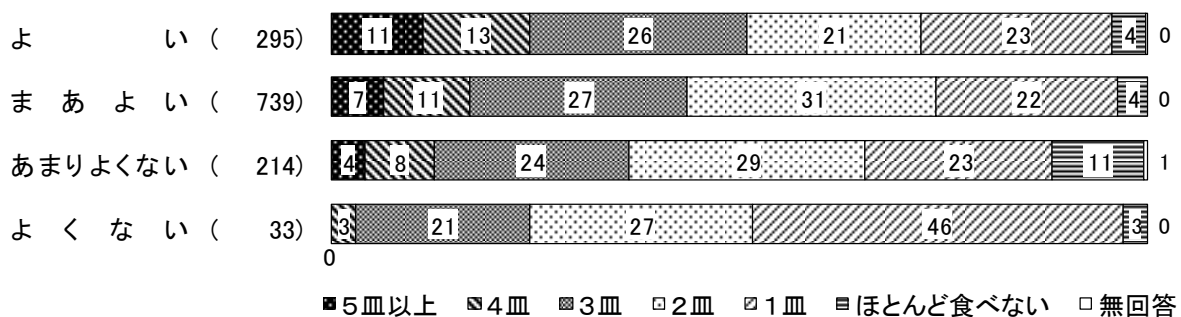
- ・健康状態がよい人ほど、摂取量が多い人の割合が高くなっている。



【性別・年代別】



【健康状態別】



【朝食摂取頻度別】

・朝食摂取頻度が低い人ほど「ほとんど食べない」が高くなる傾向がある。

【主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度別】

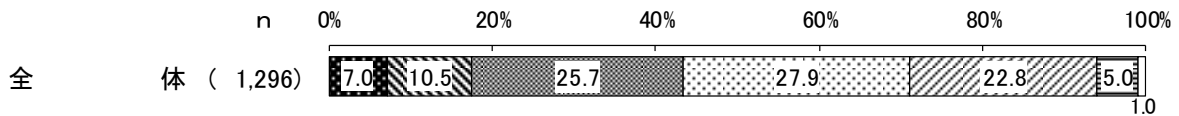
・主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度が高い人ほど摂取量の多い人の割合が高くなっている。

【外食の頻度別】

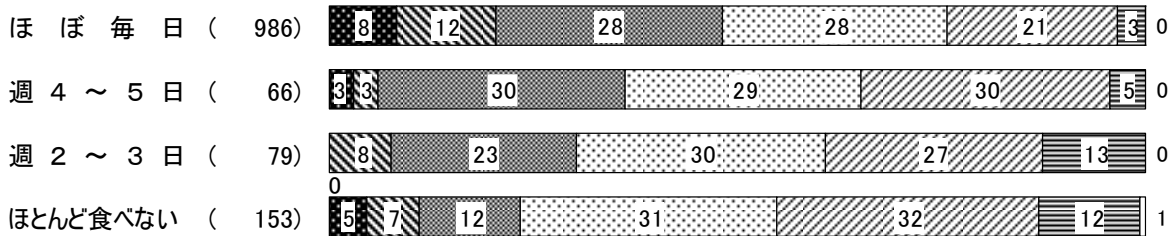
・外食の頻度が高い人ほど「ほとんど食べない」と「1皿」が高くなる傾向がある。

【適正な食事内容・食事量の認知別】

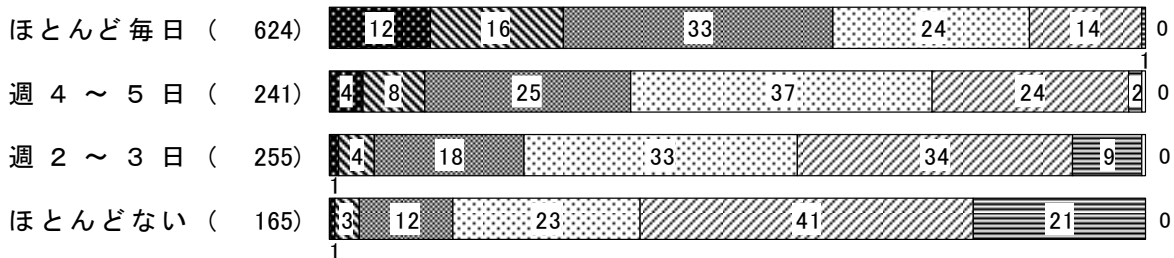
・知らない人では、「1皿」が31%、「ほとんど食べない」が7%と高くなっている。



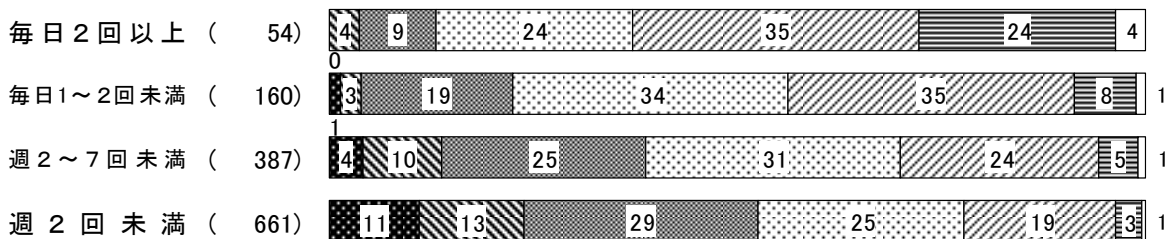
【朝食摂食頻度別】



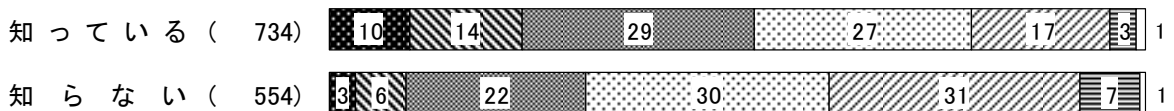
【主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度別】



【外食の頻度別】



【適正な食事内容・食事量の認知別】



■ 5皿以上 ■ 4皿 ■ 3皿 □ 2皿 □ 1皿 ■ ほとんど食べない □ 無回答

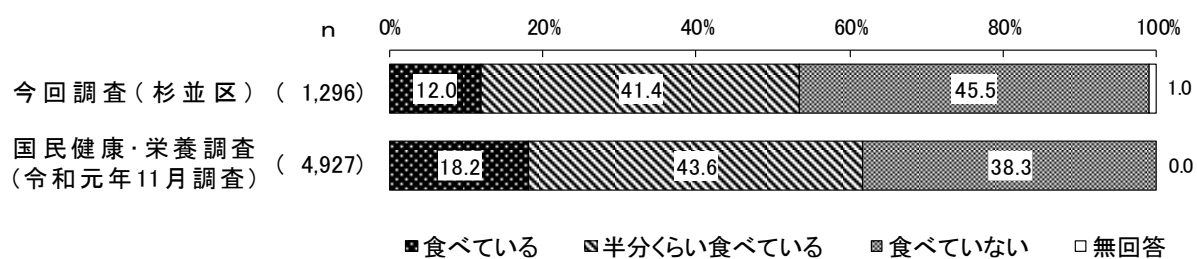
(6) 200g以上の果物の摂取状況

問7 あなたは、1日にくだものを200g以上食べていますか。(○は1つだけ)

※くだもの200gの目安は、もも2個(大きいものなら1個)、りんご1個、バナナ2本

全体では、「食べている」が12.0%、「半分くらい食べている」が41.4%、「食べていない」が45.5%となっている。

また、厚生労働省の「令和元年国民健康・栄養調査」の結果を参考に示す。



(注) 厚生労働省実施の「令和元年国民健康・栄養調査」は、調査時期および調査方法が異なるため、知見は加えていない。

【性別・年代別】

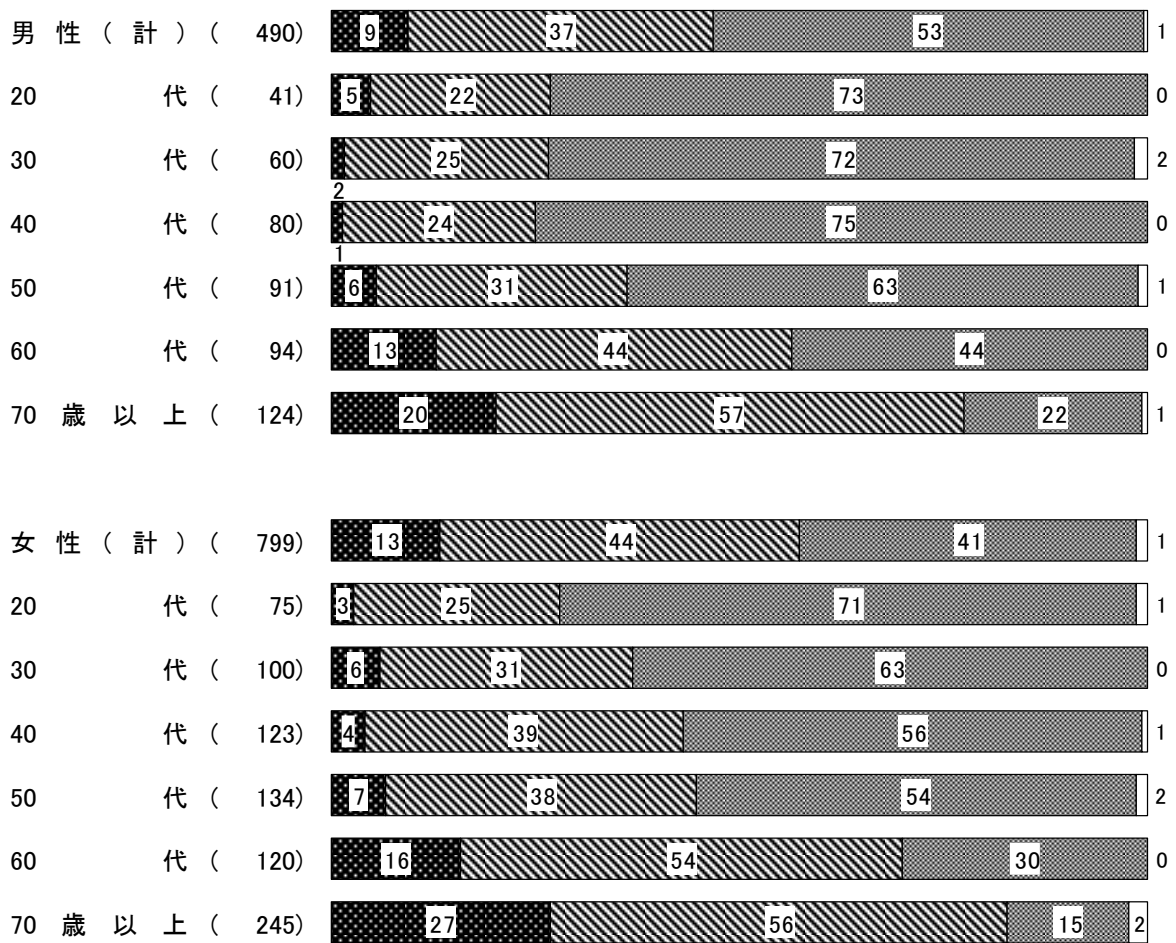
- ・男性（計）では、「食べていない」が53%と高くなっている。
- ・男性と女性ともに70歳以上では、「食べている」が20~27%と高くなっている。
- ・男性20代から50代、女性20代と30代では、「食べていない」が63~75%と高くなっている。

【朝食摂取頻度別】

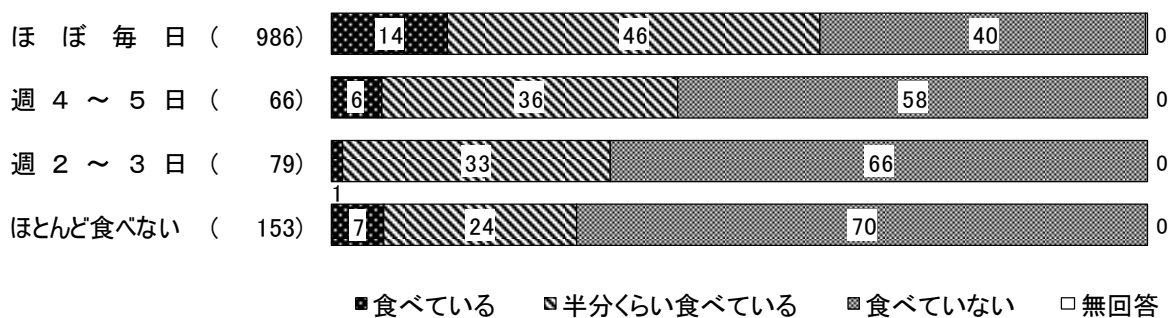
- ・朝食摂取頻度が低い人ほど「食べていない」が高くなっている。



【性別・年代別】



【朝食摂食頻度別】



■ 食べている ▨ 半分くらい食べている ▩ 食べていない □ 無回答

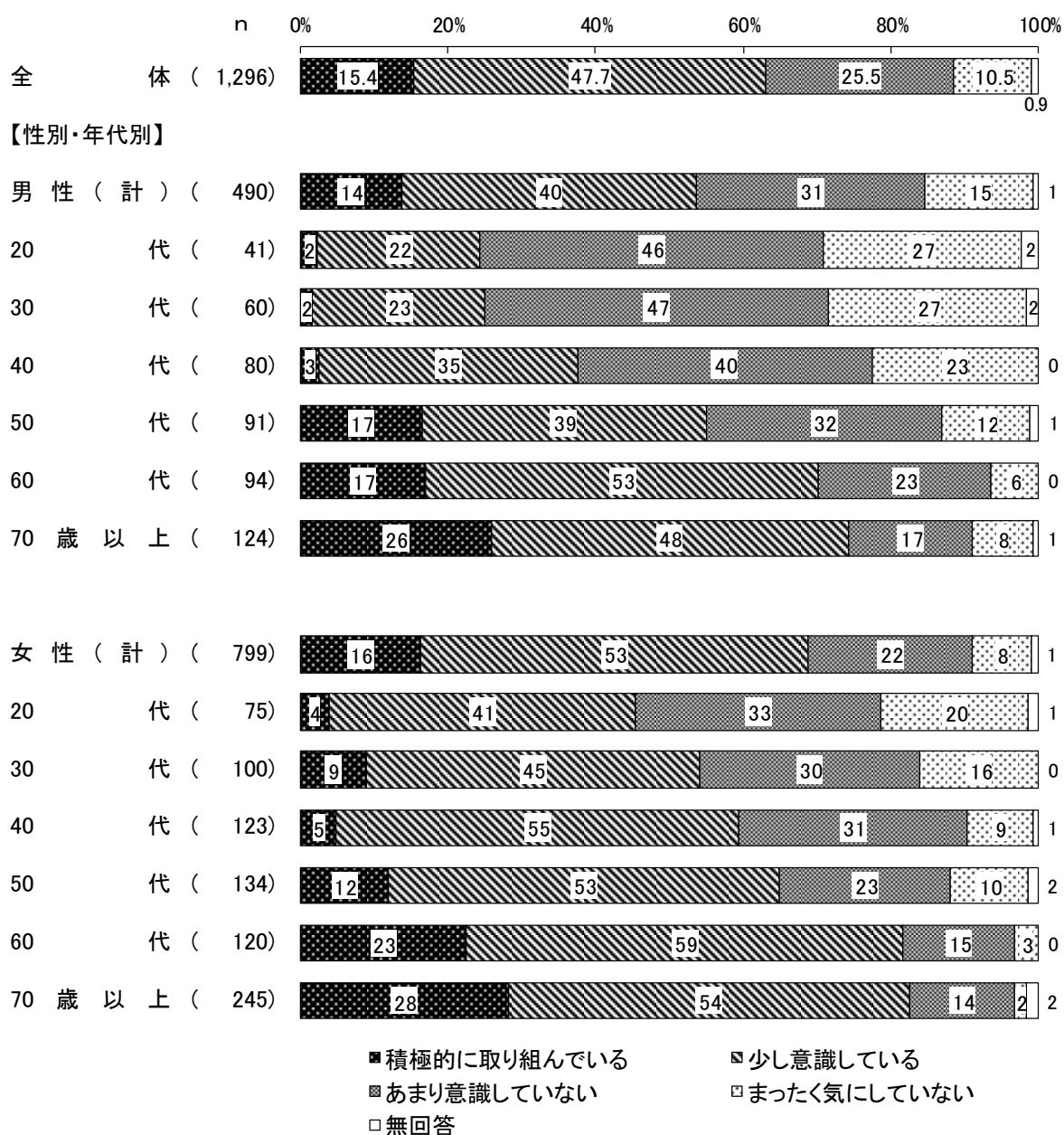
(7) 減塩に対する意識

問8 あなたはふだんの食事において減塩を心がけていますか。(○は1つだけ)

全体では、「積極的に取り組んでいる」が15.4%、「少し意識している」が47.7%となっており、この2つを合わせた割合は63.1%となっている。一方、「あまり意識していない」が25.5%、「まったく気にしていない」が10.5%となっており、この2つを合わせた割合は36.0%となっている。

【性別・年代別】

- ・男性70歳以上、女性60代以上では、「積極的に取り組んでいる」が23~28%と高くなっている。
- ・男性20代から40代、女性20代では、「まったく気にしていない」が20~27%と高くなっている。



【健康状態別】

・健康状態別では、統計的な差異は認められない。

【外食の頻度別】

・毎日2回以上の人では、「まったく気にしていない」が28%と高くなっている。

【栄養成分表示を参考にした食品の購入・外食の意識別】

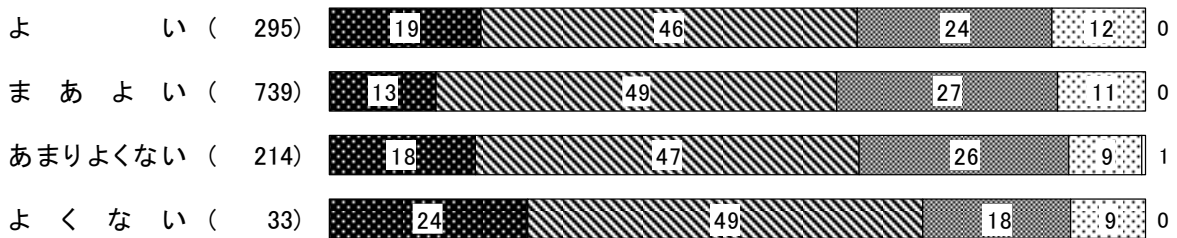
・いつも参考にしている人では、「積極的に取り組んでいる」が39%と高くなっている。

【適正な食事内容・食事量の認知別】

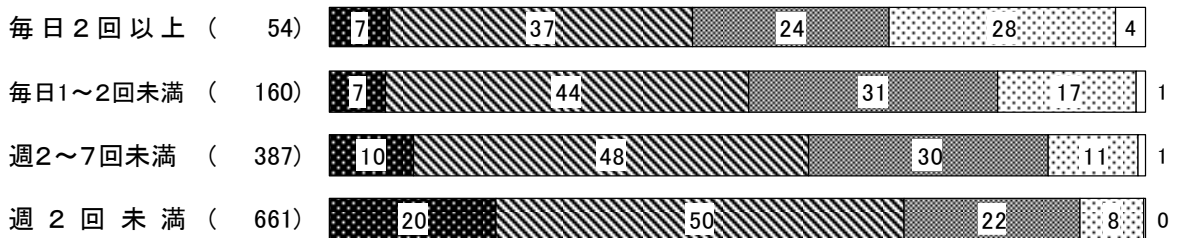
・知っている人では、「積極的に取り組んでいる」が20%、「少し意識している」が51%と高くなっている。



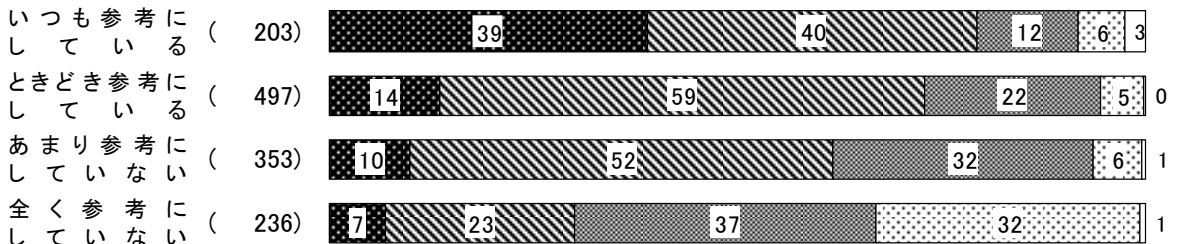
【健康状態別】



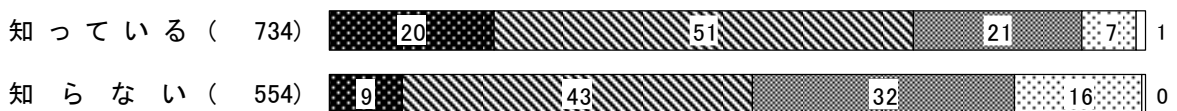
【外食の頻度別】



【栄養成分表示を参考にした食品の購入・外食の意識別】



【適正な食事内容や量の認知別】



- 積極的に取り組んでいる
- 少し意識している
- あまり意識していない
- まったく気にしていない
- 無回答

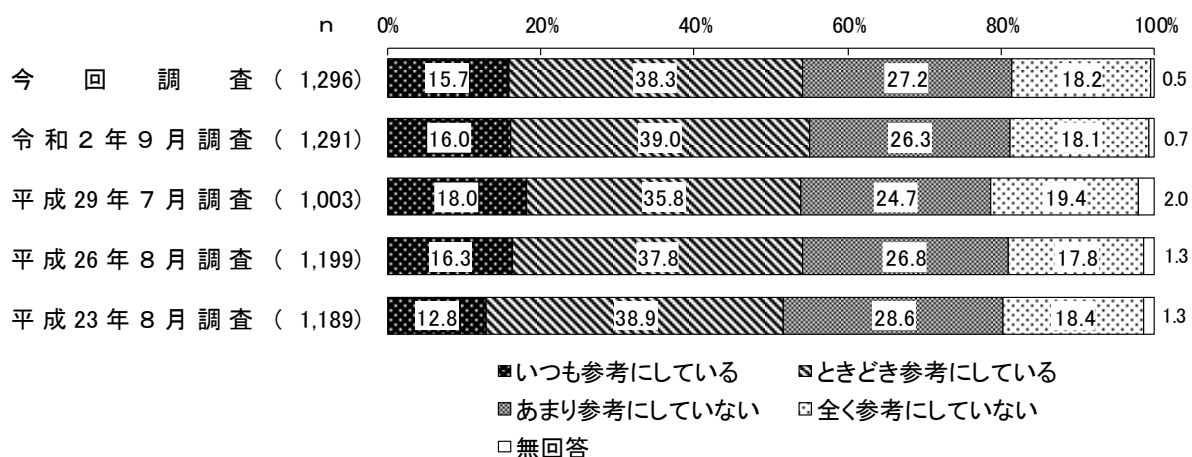
(8) 栄養成分表示を参考にした食品の購入・外食の意識

問9 あなたは、食品を購入するときやふだん外食をするときに、栄養成分表示を参考にして
いますか。(〇は1つだけ)

※栄養成分表示の一例(1個当たり)

エネルギー33kcal、たんぱく質1.4g、脂質1.7g、炭水化物2.9g、食塩相当量1.2g

全体では、「いつも参考になっている」が15.7%、「ときどき参考になっている」が38.3%となっており、この2つを合わせた割合は54.0%となっている。一方、「あまり参考にしていない」が27.2%、「全く参考にしていない」が18.2%となっており、この2つを合わせた割合は45.4%となっている。過去の調査との比較では、統計的な差異は認められない。



【性別・年代別】

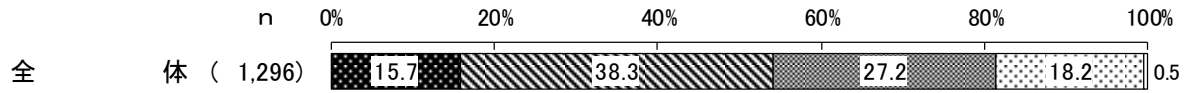
・男性30代と40代では、「全く参考にしていない」がそれぞれ30%、38%と高くなっている。

【健康状態別】

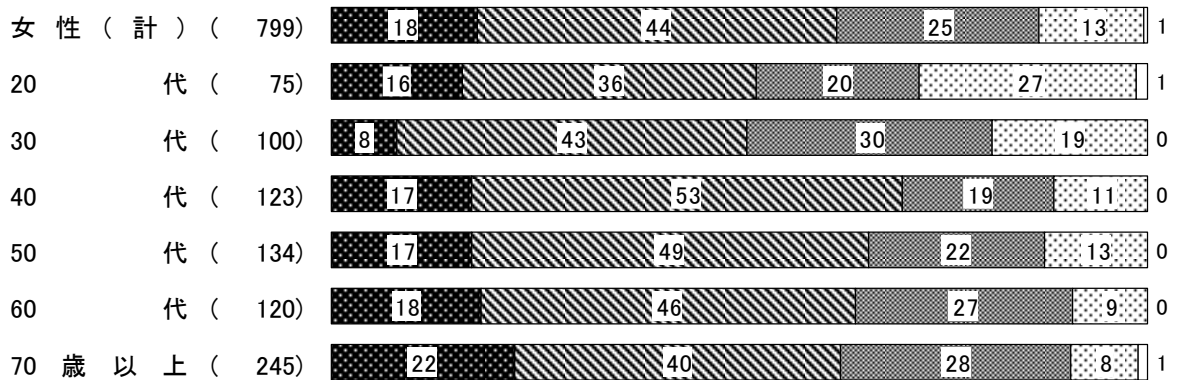
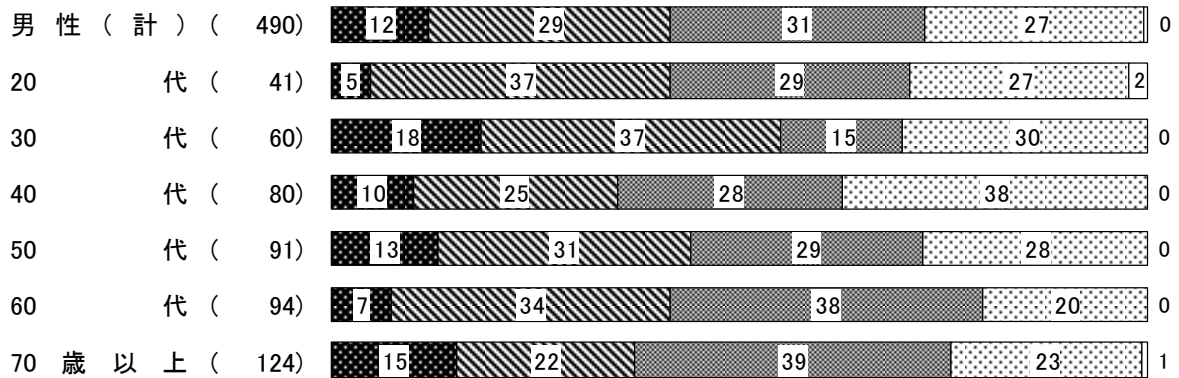
・健康状態別では、統計的な差異は認められない。

【理想の体重への心がけ別】

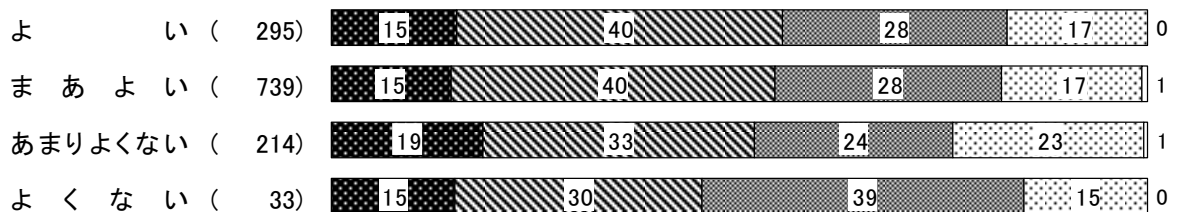
・心がけている人では、「いつも参考になっている」と「ときどき参考になっている」の2つを合わせた割合が59%と高くなっている。



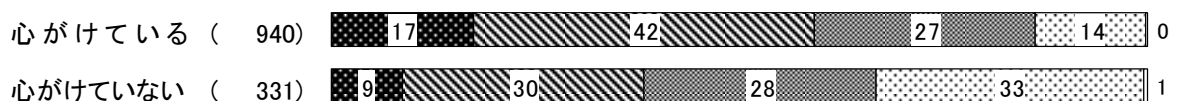
【性別・年代別】



【健康状態別】



【理想の体重への心がけ別】



■ いつも参考になっている ■ ときどき参考になっている
 ■ あまり参考にしていない □ 全く参考にしていない
 □ 無回答

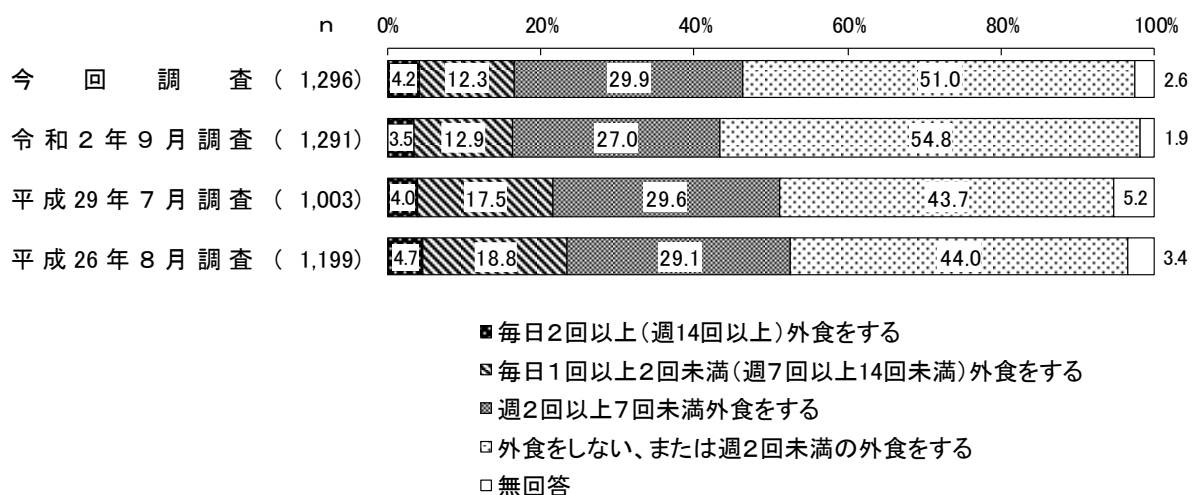
(9) 外食の頻度

問10 あなたはふだん外食をすることがありますか。(○は1つだけ)

※外食とは、飲食店での食事や家庭以外の場所での出前をとったり、市販のお弁当を買って食べる場合とします。
例えば、職場で市販のお弁当を買って食べた場合も外食とします。

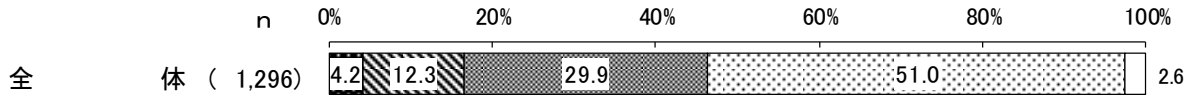
全体では、「外食をしない、または週2回未満の外食をする」が51.0%で最も高くなっている。「週2回以上7回未満外食をする」は29.9%、「毎日1回以上2回未満外食をする」は12.3%、「毎日2回以上外食をする」は4.2%となっている。

過去の調査との比較では、「外食をしない、または週2回未満の外食をする」が平成29年7月調査と比較して7.3ポイント増加している。

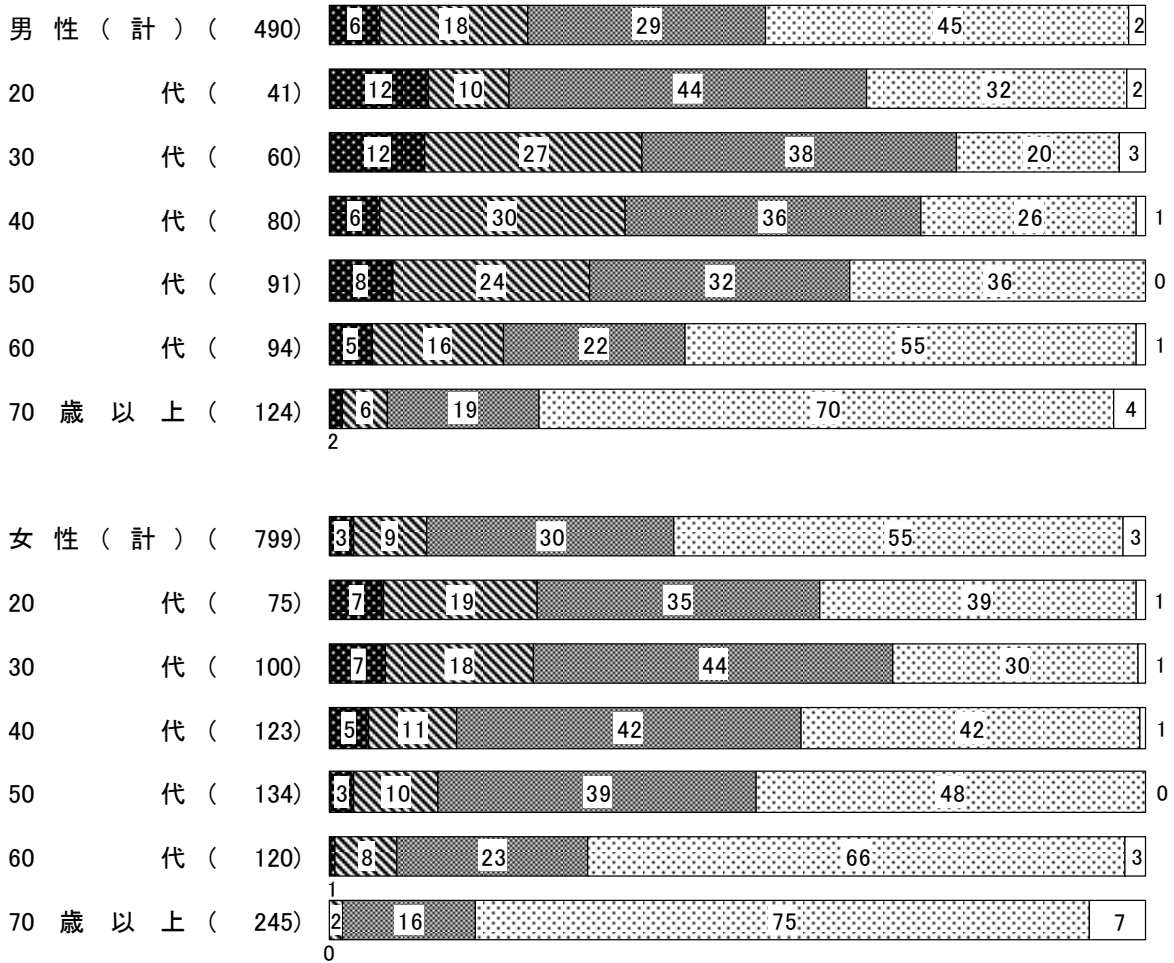


【性別・年代別】

- ・男性20代と30代では、「毎日2回以上外食をする」がともに12%と高くなっている。
- ・男性30代から50代では、「毎日1回以上2回未満外食をする」が24~30%と高くなっている。
- ・男性70歳以上、女性60代以上では、「外食をしない、または週2回未満の外食をする」が66~75%と高くなっている。



【性別・年代別】



- 毎日2回以上(週14回以上)外食をする
- ▣ 毎日1回以上2回未満(週7回以上14回未満)外食をする
- ▨ 週2回以上7回未満外食をする
- 外食をしない、または週2回未満の外食をする
- 無回答

【野菜料理の摂取量別】

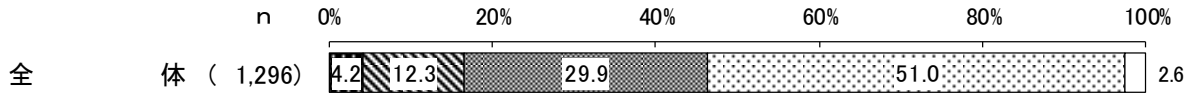
・摂取量が多い人ほど「外食をしない、または週2回未満の外食をする」が高くなっている。

【適正な食事内容・食事量の認知別】

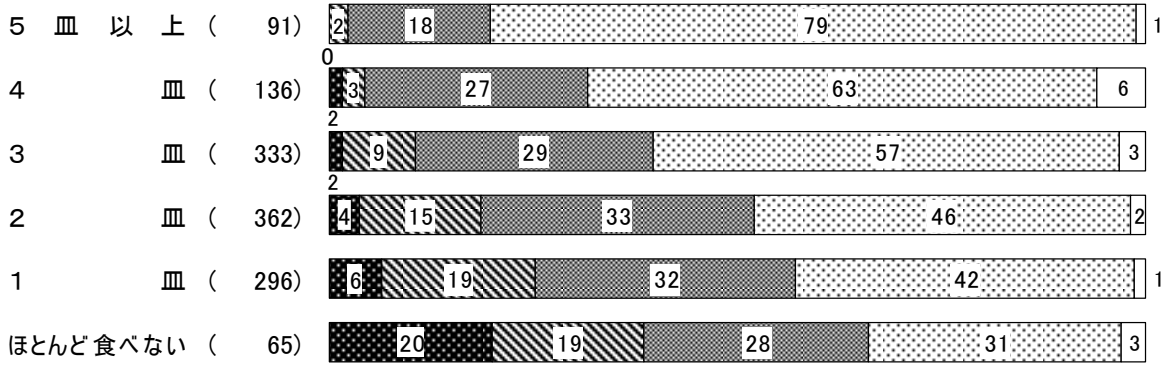
・知っている人では、「外食をしない、または週2回未満の外食をする」が58%と高くなっている。

【職業別】

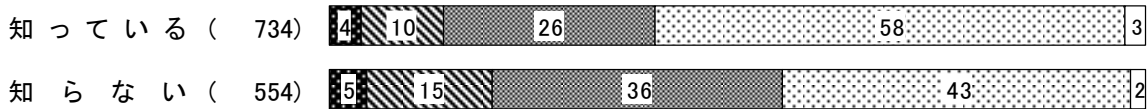
・主婦・主夫と無職では、「外食をしない、または週2回未満の外食をする」がそれぞれ64%、74%と高くなっている。



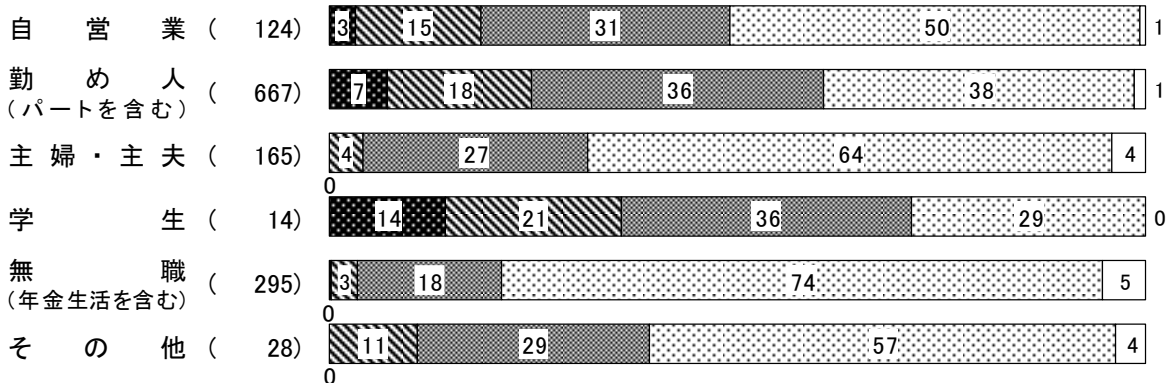
【野菜料理の摂取量別】



【適正な食事内容や量の認知別】



【職業別】



- 毎日2回以上(週14回以上)外食をする
- ▨ 毎日1回以上2回未満(週7回以上14回未満)外食をする
- ▩ 週2回以上7回未満外食をする
- 外食をしない、または週2回未満の外食をする
- 無回答

(10) 外食するときのメニューの選び方

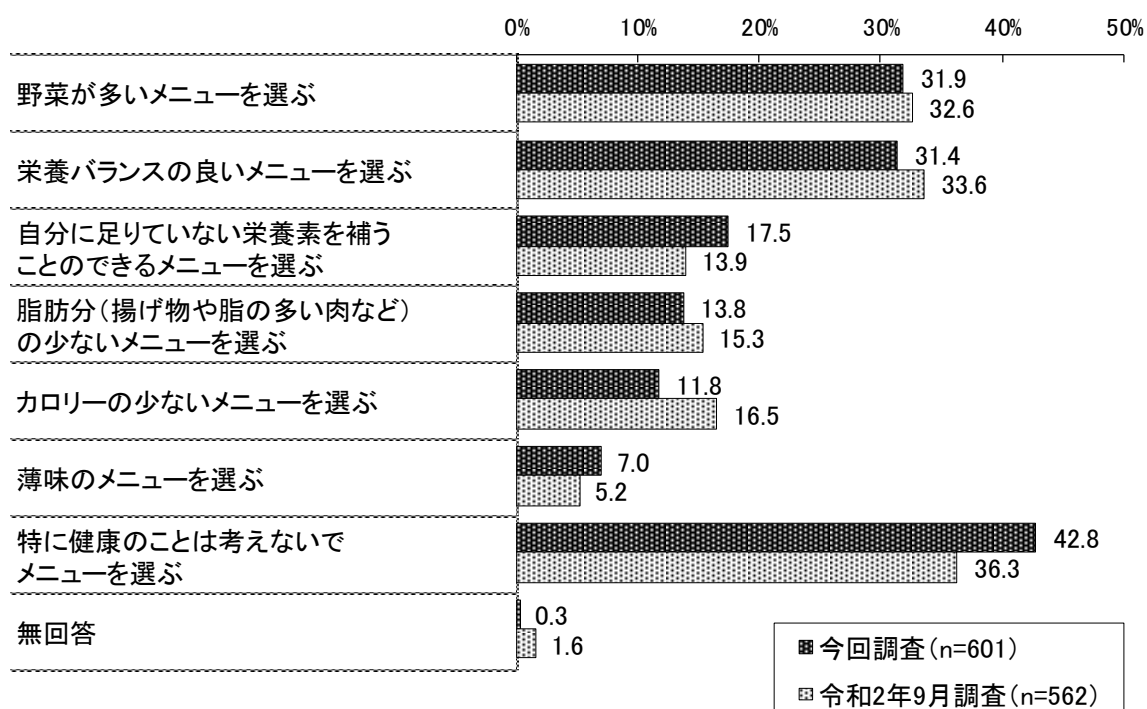
(問10で「毎日2回以上外食をする」「毎日1回以上2回未満外食をする」「週2回以上7回未満外食をする」と回答の方に)

問11 外食店を利用するとき、自分の健康を考えてどのようなメニューを選びますか。

(〇はいくつでも)

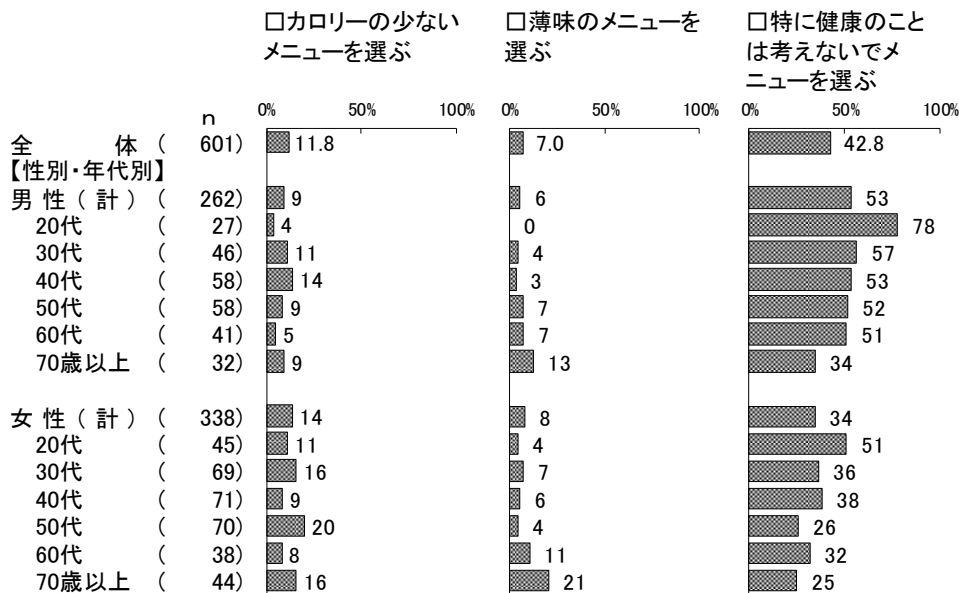
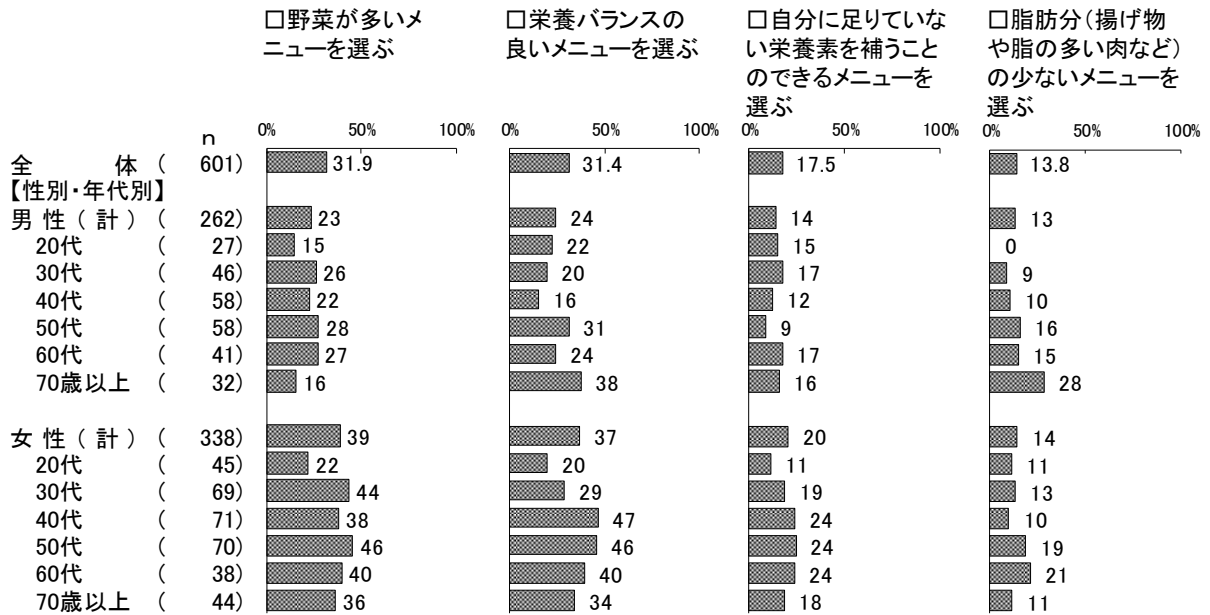
全体では、「野菜が多いメニューを選ぶ」が31.9%で最も高く、次いで「栄養バランスの良いメニューを選ぶ」が31.4%、「自分に足りていない栄養素を補うことのできるメニューを選ぶ」が17.5%、「脂肪分(揚げ物や脂の多い肉など)の少ないメニューを選ぶ」が13.8%、「カロリーの少ないメニューを選ぶ」が11.8%などの順となっている。

令和2年9月調査との比較では、統計的な差異は認められない。



【性別・年代別】

- ・女性40代と50代では、「栄養バランスの良いメニューを選ぶ」がそれぞれ47%、46%と高くなっている。
- ・女性30代と50代では、「野菜が多いメニューを選ぶ」がそれぞれ44%、46%と高くなっている。
- ・男性20代では、「特に健康のことは考えないでメニューを選ぶ」が78%と高くなっている。

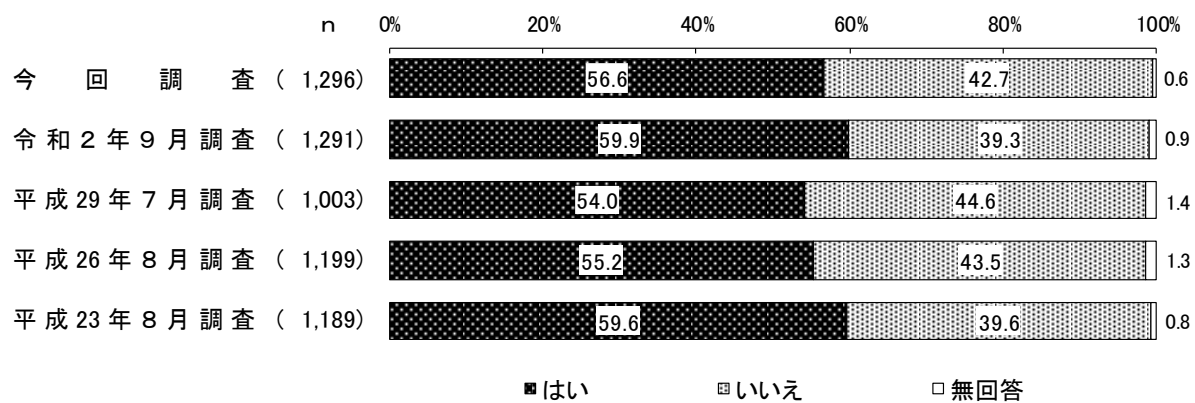


(11) 適正な食事内容・食事量の意識

問12 あなたは、自分にとっての適正な食事内容や量を知っていますか。(○は1つだけ)

全体では、「はい」が56.6%、「いいえ」が42.7%となっている。

過去の調査との比較では、統計的な差異は認められない。

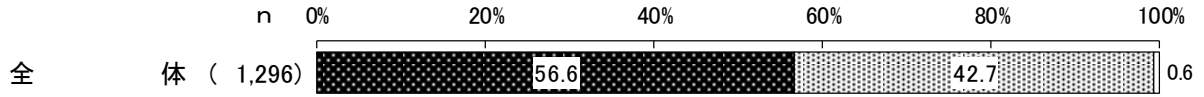


【性別・年代別】

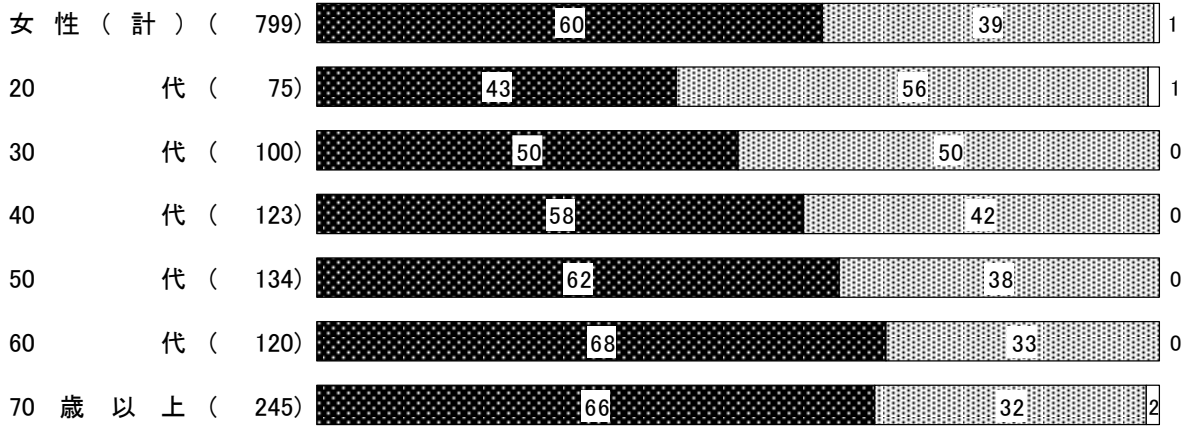
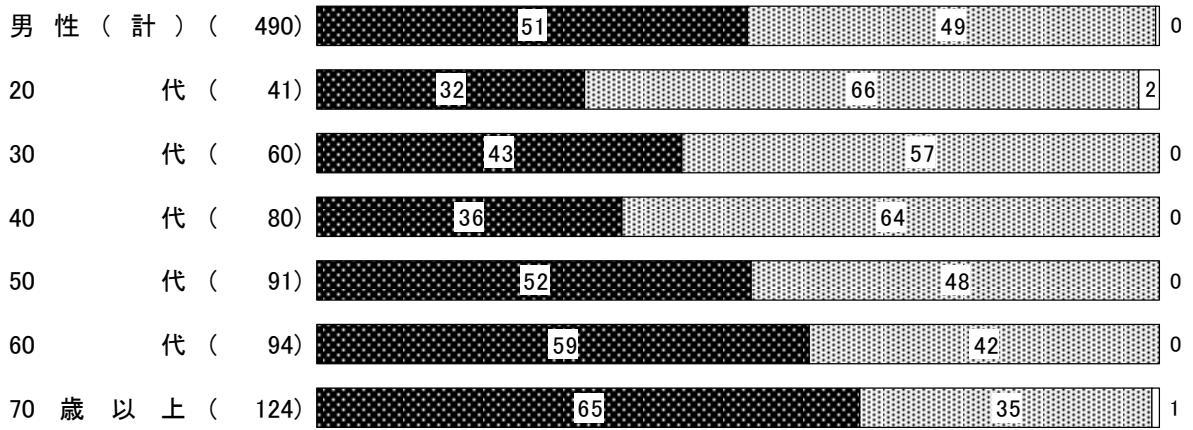
- ・女性60代以上では、「はい」が66～68%と高くなっている。
- ・男性20代から40代、女性20代では、「いいえ」が56～66%と高くなっている。

【BMI別】

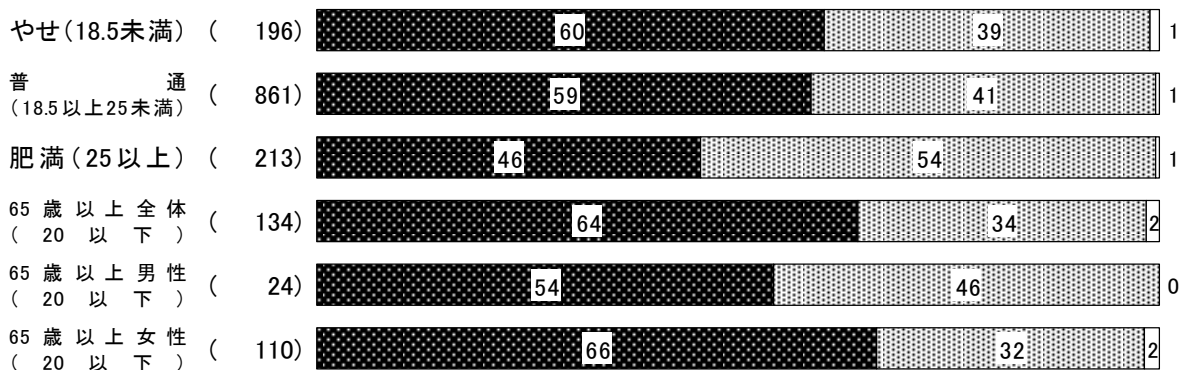
- ・肥満の人では、「はい」が46%と低く、「いいえ」は54%と高くなっている。



【性別・年代別】



【BMI別】



■はい ▨いいえ □無回答

【朝食摂取頻度別】

・週2～3日食べる人では、「はい」が42%と低く、「いいえ」は58%と高くなっている。

【主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度別】

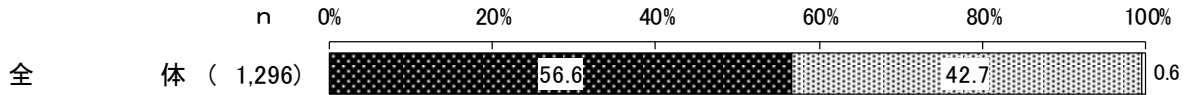
・主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度が高い人ほど「はい」が高くなっている。

【減塩に対する意識別】

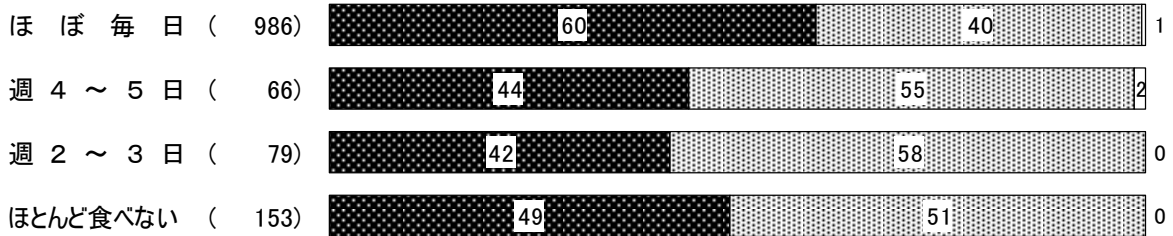
・意識の高い人ほど「はい」が高くなっている。

【栄養成分表示を参考にした食品の購入・外食の意識別】

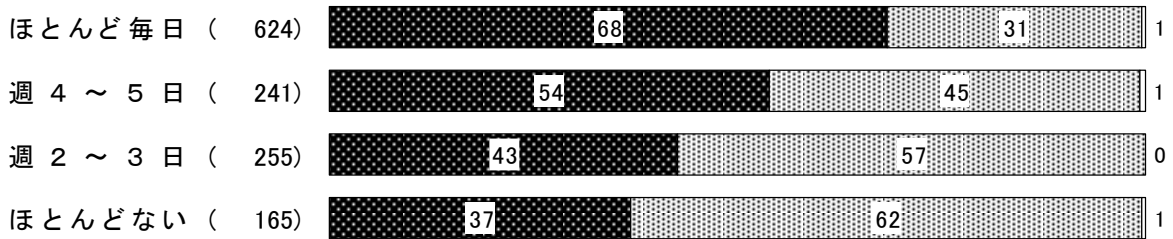
・参考にする度合いが高い人ほど「はい」が高くなっている。



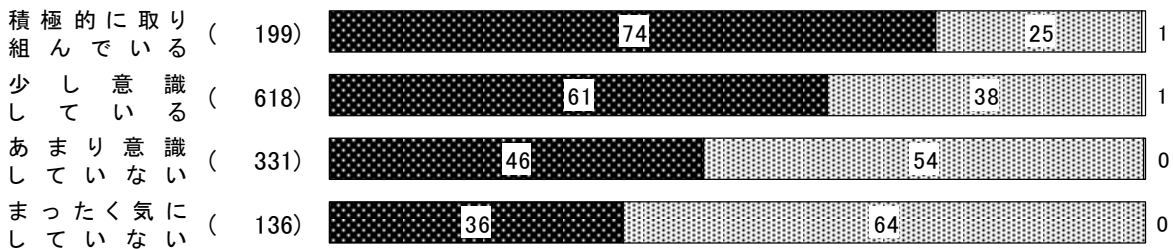
【朝食摂取頻度別】



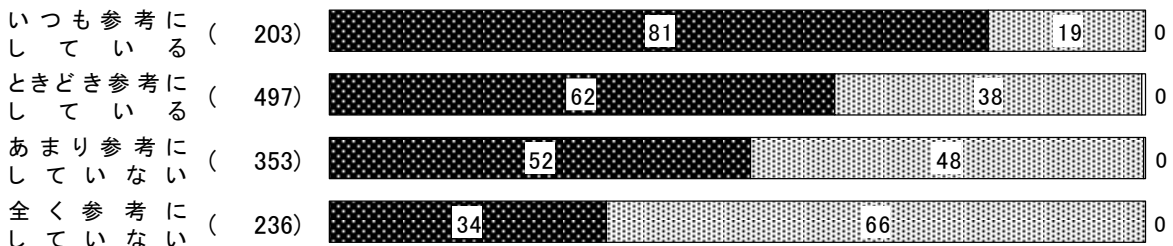
【主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度別】



【減塩に対する意識別】



【栄養成分表示を参考にした食品の購入・外食の意識別】



■はい □いいえ □無回答

【継続的な運動の実施状況別】

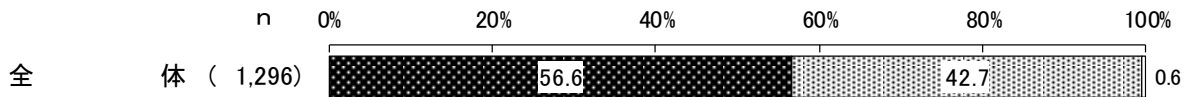
・運動A群では、「はい」が68%と高く、「いいえ」は32%と低くなっている。

【理想の体重への心がけ別】

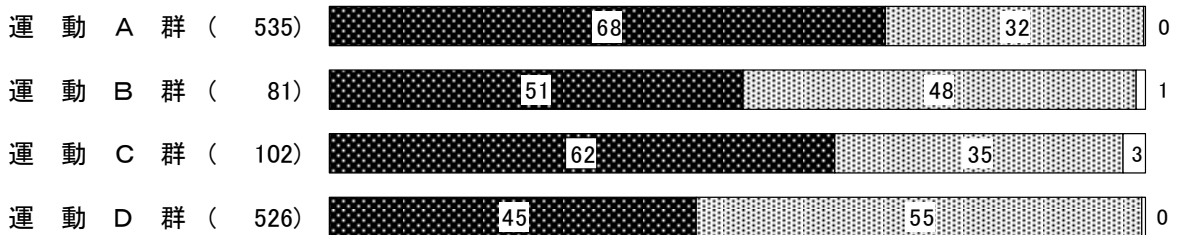
・心がけている人では、「はい」が62%と高く、「いいえ」は37%と低くなっている。

【職業別】

・主婦・主夫と無職では、「はい」がそれぞれ66%、64%と高くなっている。



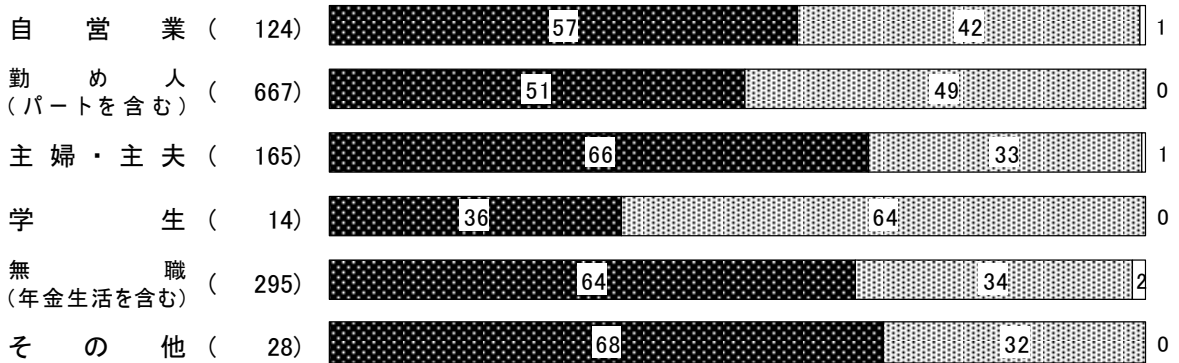
【継続的な運動の実施状況別】



【理想の体重への心がけ別】



【職業別】



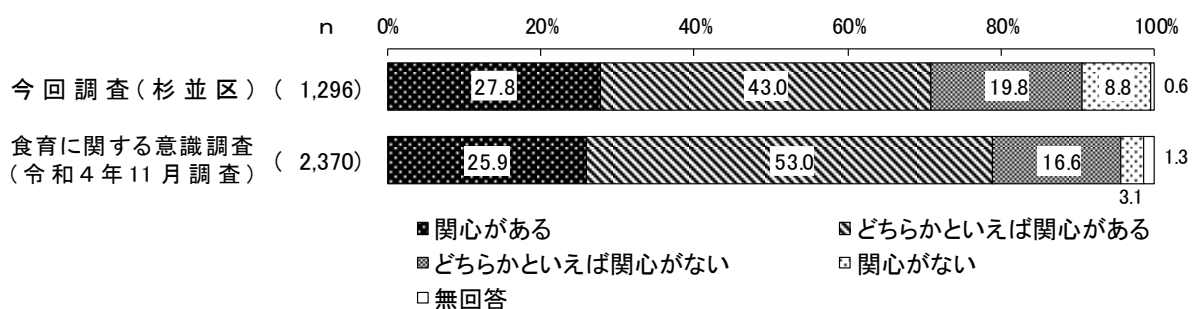
■ はい □ いいえ □ 無回答

(12) 食育への関心度

問13 あなたは、「食育」に関心がありますか、それともありませんか。(○は1つだけ)

全体では、「関心がある」が27.8%、「どちらかといえば関心がある」が43.0%となっており、この2つを合わせた割合は70.8%となっている。一方、「どちらかといえば関心がない」が19.8%、「関心がない」が8.8%となっており、この2つを合わせた割合は28.6%となっている。

また、農林水産省の「食育に関する意識調査」(令和4年)の結果を参考に示す。



(注) 農林水産省実施の「食育に関する意識調査」(令和4年)は、調査時期が異なるため、知見は加えていない。

【性別・年代別】

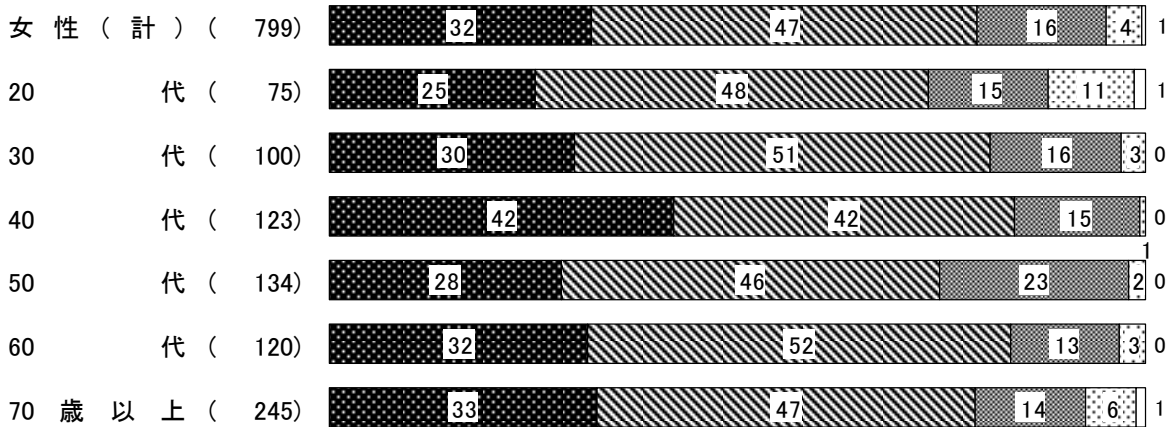
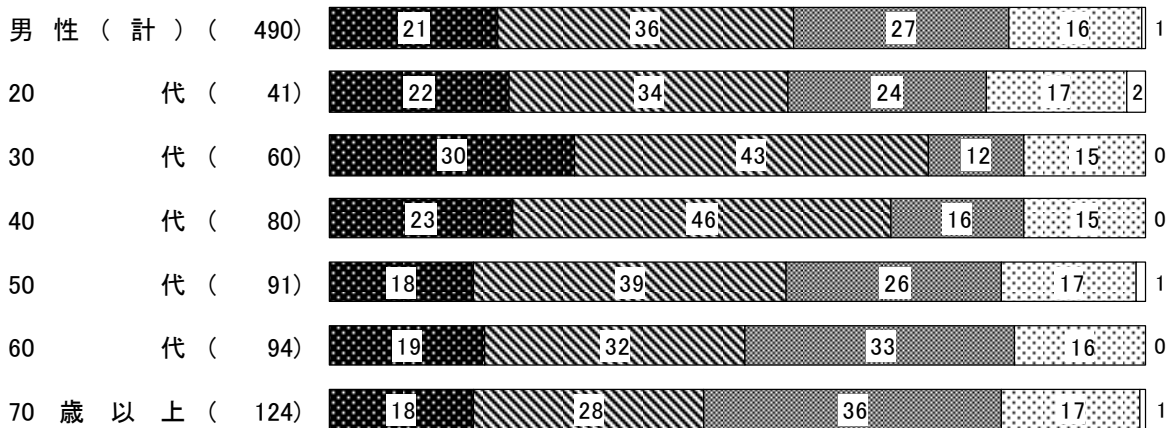
- ・女性40代では、「関心がある」が42%と高くなっている。
- ・男性50代以上では、「関心がない」が16~17%と高くなっている。

【健康状態別】

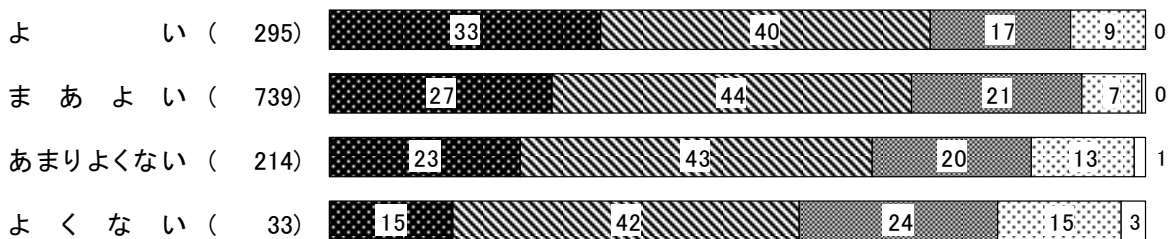
- ・よい人では、「関心がある」が33%と高くなっている。
- ・あまりよくない人では、「関心がない」が13%と高くなっている。



【性別・年代別】



【健康状態別】



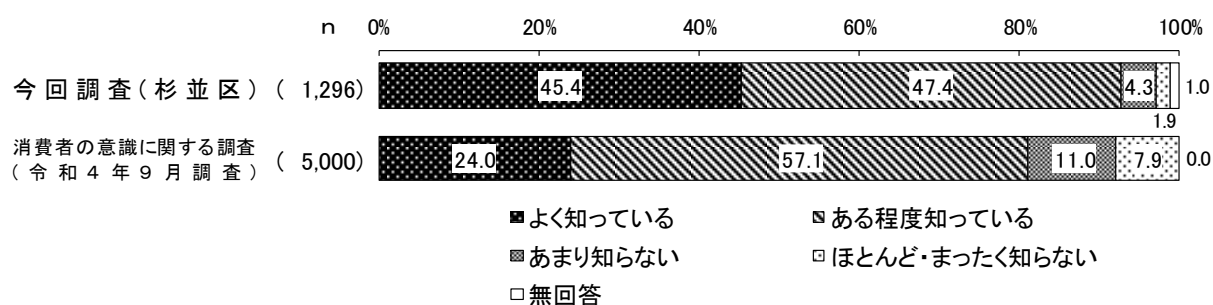
- 関心がある
- ▨ どちらかといえば関心がない
- ▩ どちらかといえば関心がある
- 関心がない
- 無回答

(13) 食品ロスの問題の認知状況

問14 あなたは、「食品ロス」という問題を知っていますか。(○は1つだけ)

全体では、「よく知っている」が45.4%、「ある程度知っている」が47.4%となっており、この2つを合わせた割合は92.8%となっている。一方、「あまり知らない」が4.3%、「ほとんど・まったく知らない」が1.9%となっており、この2つを合わせた割合は6.2%となっている。

また、消費者庁の「消費者の意識に関する調査」(令和4年)の結果を参考に示す。



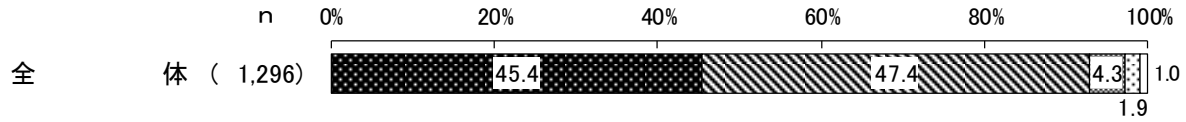
(注) 消費者庁実施の「消費者の意識に関する調査」(令和4年)は、調査時期や調査方法が異なるため、知見は加えていない。

【性別・年代別】

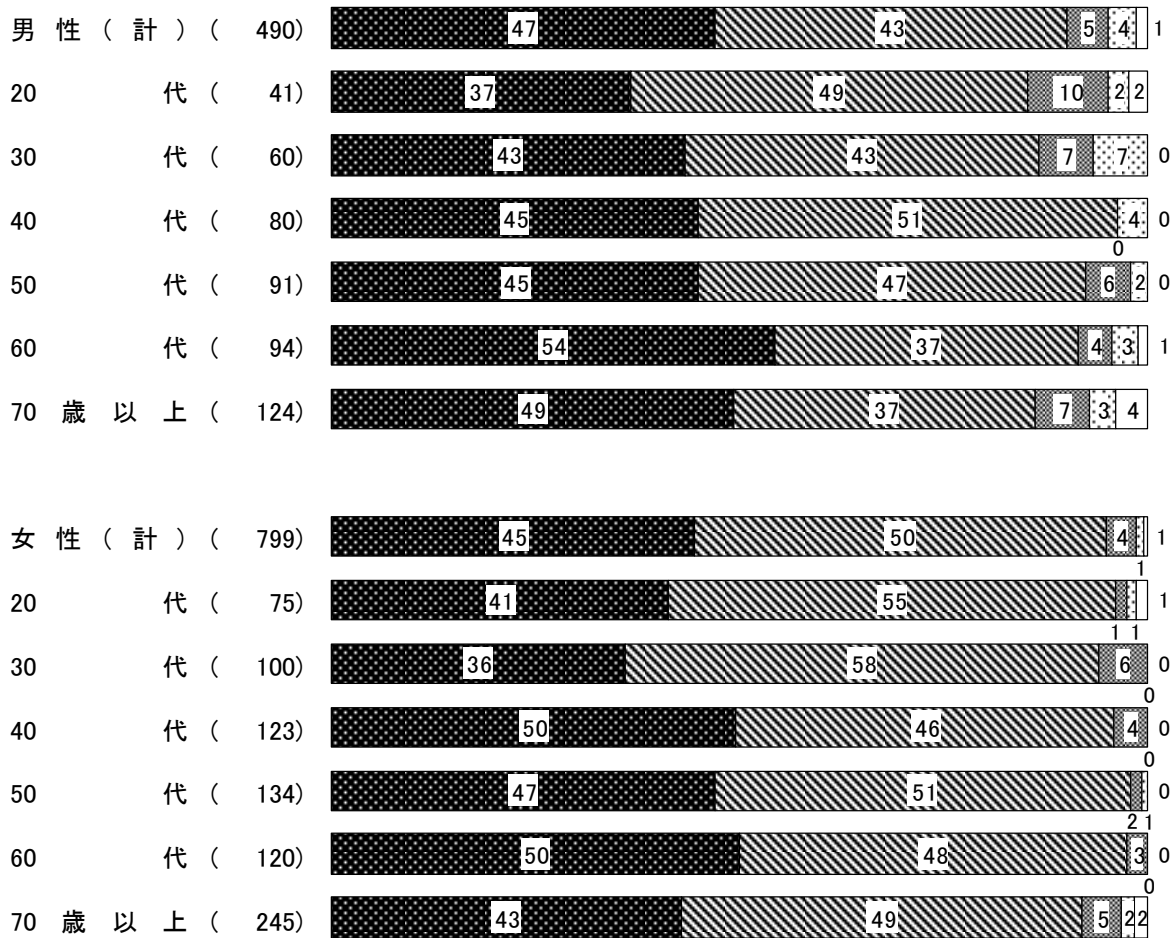
- ・女性50代と60代では、「よく知っている」と「ある程度知っている」を合わせた割合がともに98%と高くなっている。
- ・男性30代では、「ほとんど・まったく知らない」が7%と高くなっている。

【健康状態別】

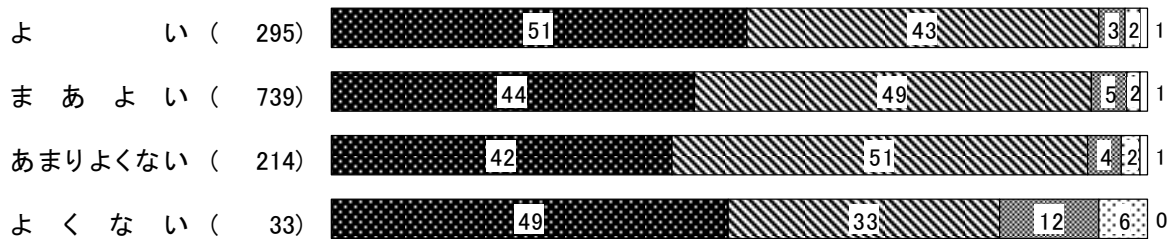
- ・よくない人では、「あまり知らない」が12%と高くなっている。



【性別・年代別】



【健康状態別】



- よく知っている
- ある程度知っている
- あまり知らない
- ほとんど・まったく知らない
- 無回答

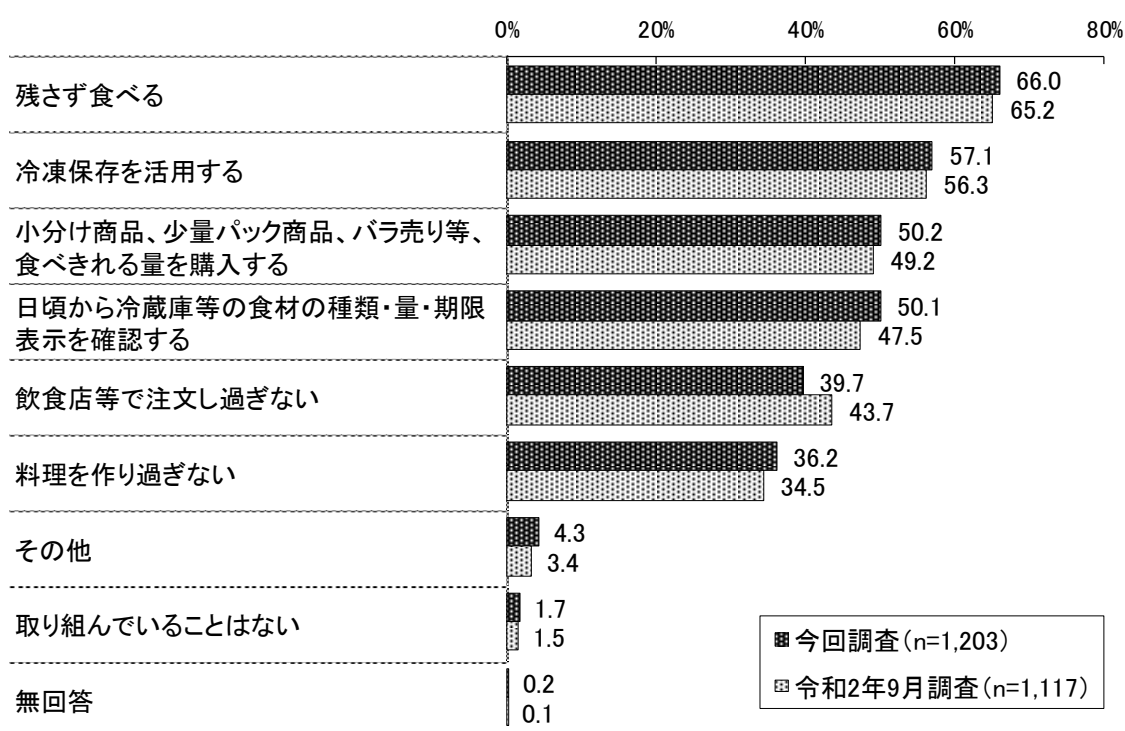
(14) 食品ロスを軽減するために取り組んでいること

(問14で「よく知っている」「ある程度知っている」と回答の方に)

問15 あなたは、「食品ロス」を軽減するために取り組んでいることはありますか。あてはまるものすべてをお選びください。(〇はいくつでも)

全体では、「残さず食べる」が66.0%、「冷凍保存を活用する」が57.1%、「小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べきれぬ量を購入する」が50.2%、「日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する」が50.1%などとなっている。

令和2年9月調査との比較では、統計的な差異は認められない。



3. 身体活動・運動

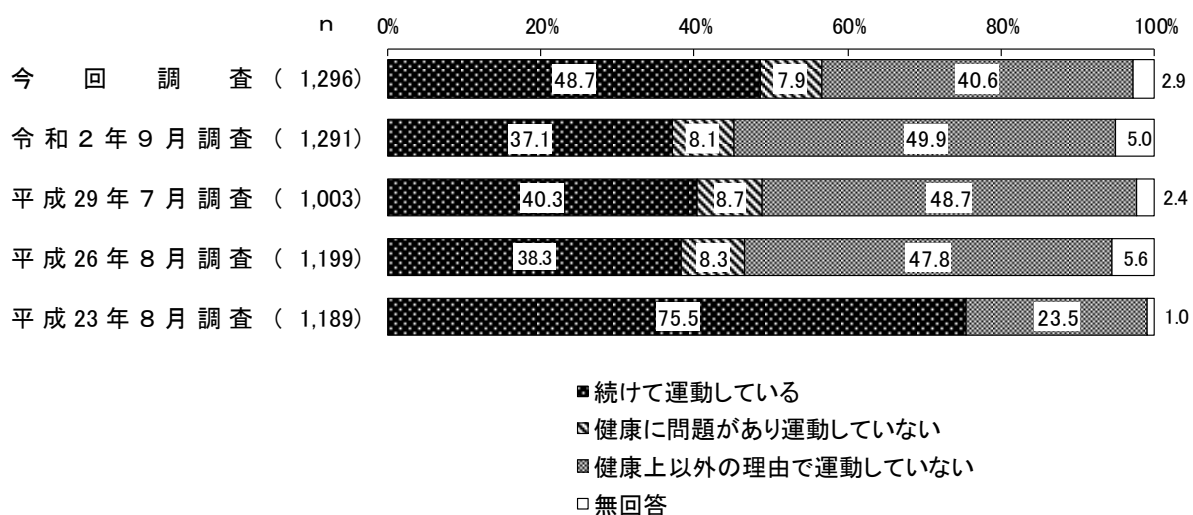
(1) 継続的な運動の実施状況

問16 あなたは、1回30分以上の運動を1年以上続けていますか。(〇は1つだけ)

全体では、「続けて運動している」が48.7%、「健康に問題があり運動していない」が7.9%、「健康上以外の理由で運動していない」が40.6%となっている。

なお、平成23年8月調査では、「1回30分以上の運動をする頻度」を質問し、運動を1年以上続けているかどうかは前提とせず質問していること、また運動していない理由として健康に問題があるかどうかを考慮せずに質問しているため、直接比較することはできない。

令和2年9月調査との比較では、「続けて運動している」が11.6ポイント増加し、「健康上以外の理由で運動していない」が9.3ポイント減少している。



【性別・年代別】

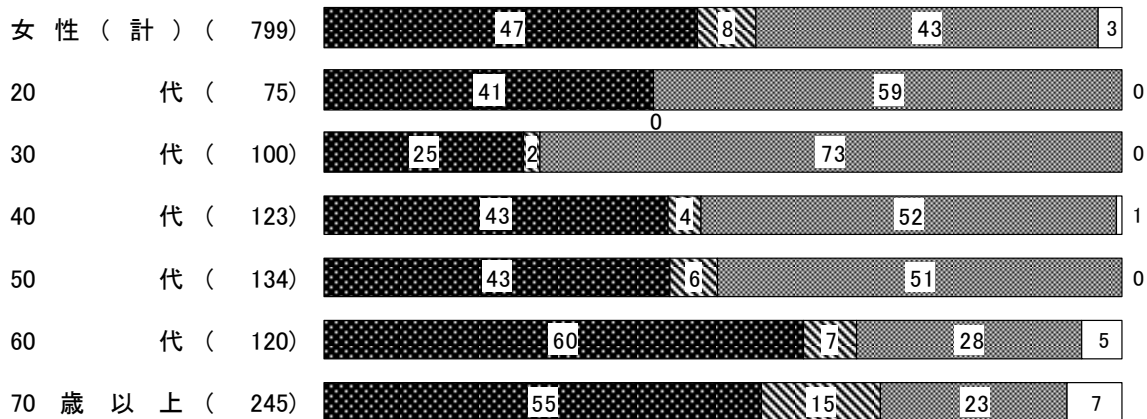
- ・男性70歳以上、女性60代では、「続けて運動している」がともに60%と高くなっている。
- ・女性30代では、「続けて運動している」が25%と低くなっている。
- ・男性20代、女性20代から50代では、「健康上以外の理由で運動していない」が51～73%と高くなっている。

【健康状態別】

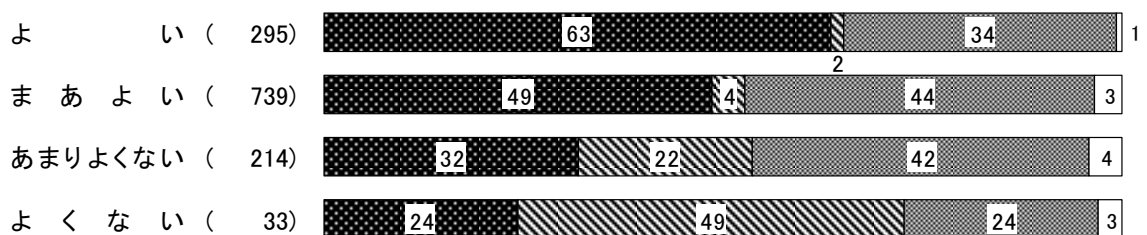
- ・健康状態がよい人では、「続けて運動している」が63%と高くなっている。
- ・健康状態がよくない人では、「健康に問題があり運動していない」が49%と高くなっている。



【性別・年代別】



【健康状態別】



続けて運動している
 健康に問題があり運動していない
 健康上以外の理由で運動していない
 無回答

【ロコモティブシンドロームの認知度別】

・内容を知っている人では、「続けて運動している」が61%と高くなっている。

【適正な食事内容・食事量の認知別】

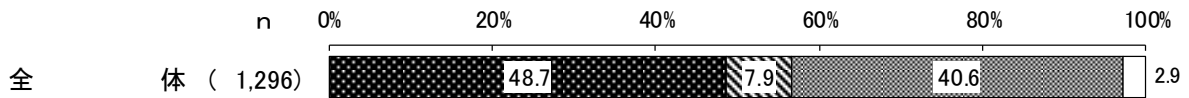
・知っている人では、「続けて運動している」が57%と高くなっている。

【1日の歩数別】

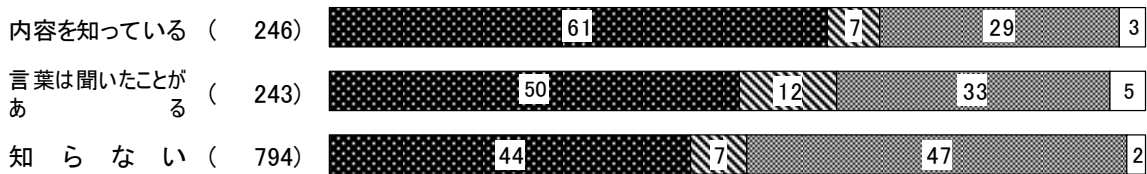
・歩数が多くなるほど「続けて運動している」が高くなっている。

【理想の体重への心がけ別】

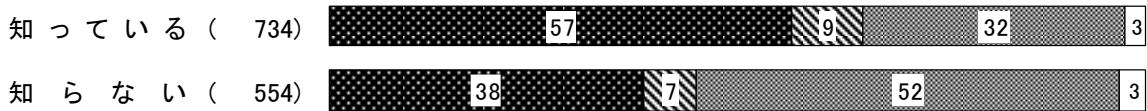
・心がけている人では、「続けて運動している」が53%と高くなっている。



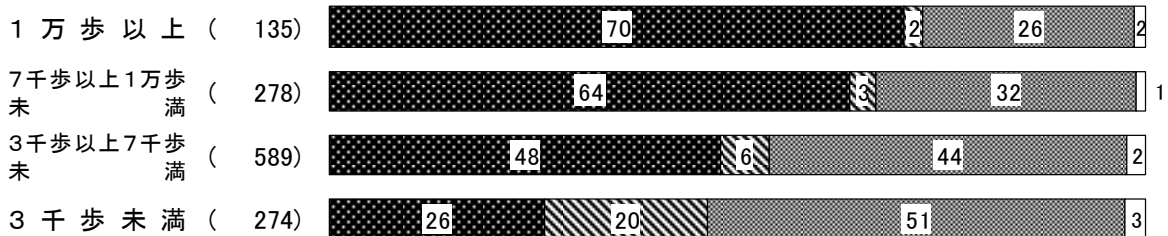
【ロコモティブシンドロームの認知度別】



【適正な食事内容・食事量の認知別】



【1日の歩数別】



【理想の体重への心がけ別】



続けて運動している 健康に問題があり運動していない
 健康上以外の理由で運動していない 無回答

【ストレスや悩みなどの有無別】

・ストレスや悩みなどが少ない人ほど「続けて運動している」が高くなる傾向がある。

【喫煙の状況別】

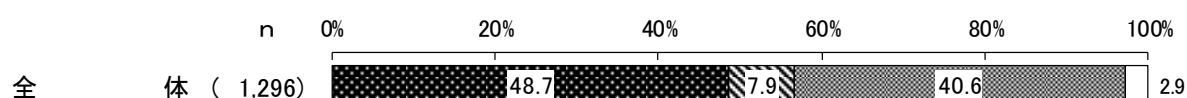
・以前は吸っていたが、今は吸っていない人では、「続けて運動している」が55%と高く、「健康上以外の理由で運動していない」は32%と低くなっている。

【生活習慣病のリスクを高める量の飲酒別】

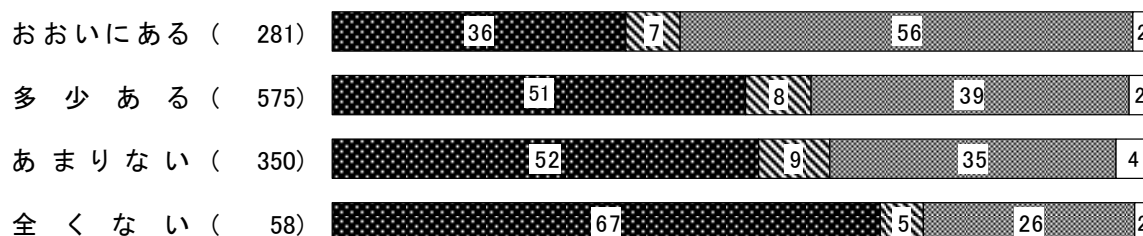
・生活習慣病のリスクを高める量の飲酒別では、統計的な差異は認められない。

【糖尿病と診断された経験の有無別】

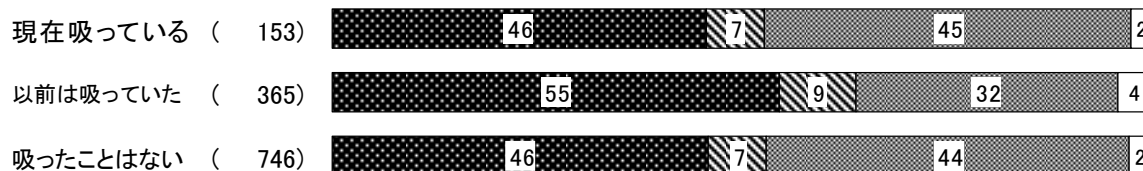
・今まで診断されたことはない人では、「健康上以外の理由で運動していない」が45%と高くなっている。



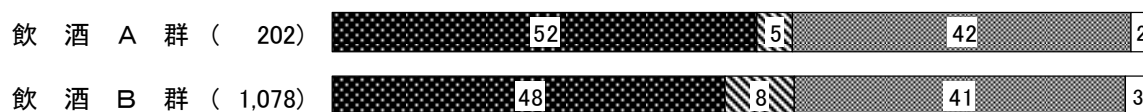
【ストレスや悩みなどの有無別】



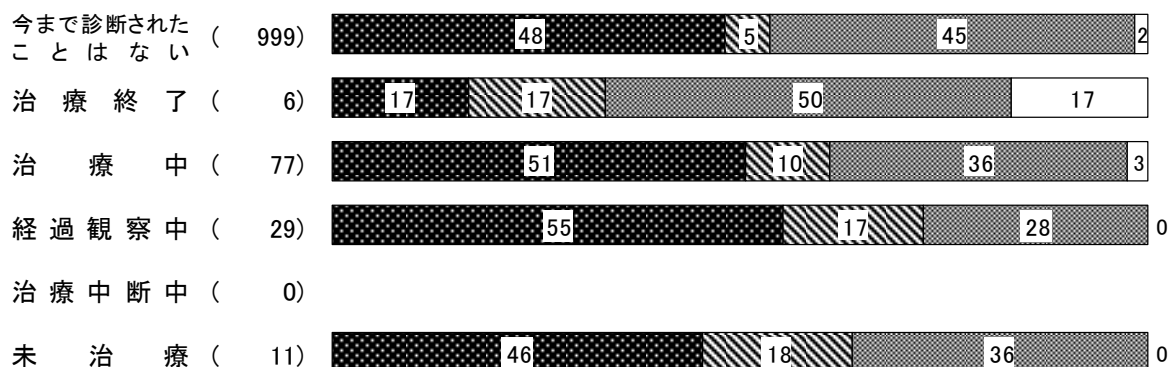
【喫煙の状況別】



【生活習慣病のリスクを高める量の飲酒別】



【糖尿病と診断された経験の有無別】



続けて運動している 健康に問題があり運動していない
 健康上以外の理由で運動していない 無回答

(2) 継続的な運動

継続的な運動の実施状況（問16）と運動の頻度（問17）の回答から、継続的な運動をしている人を抽出した。具体的には、以下の基準で4つの群に分類した。

運動A群…1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上継続した人

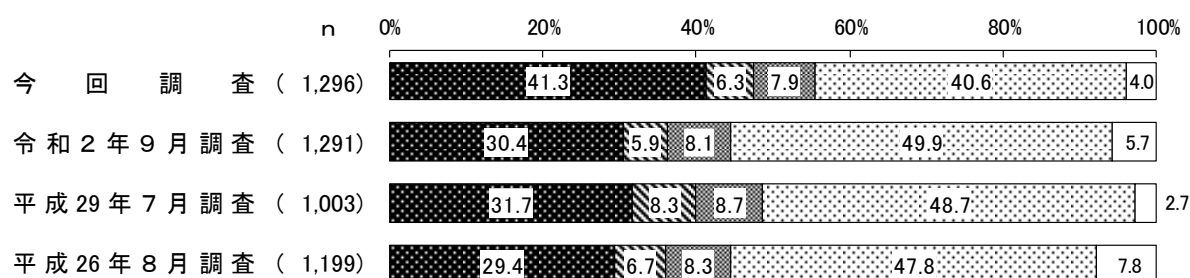
運動B群…A群にあたらぬ時間または頻度の運動を1年以上継続した人

運動C群…健康に問題があり、1回30分以上の運動を1年以上継続していない人

運動D群…健康上以外の理由で、1回30分以上の運動を1年以上継続していない人

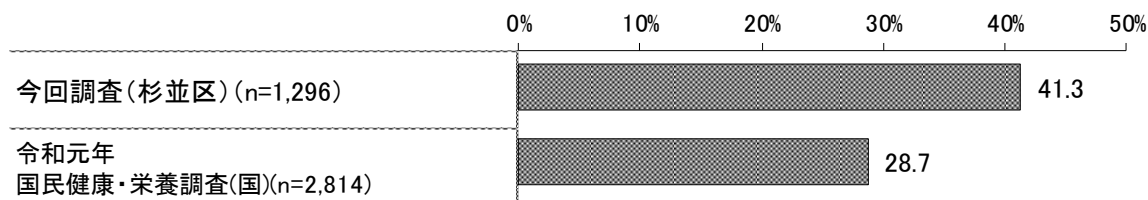
全体では、運動A群が41.3%、運動B群が6.3%、運動C群が7.9%、運動D群が40.6%となっている。

令和2年9月の調査との比較では、運動A群が10.9ポイント増加し、運動D群が9.3ポイント減少している。



- 運動A群(1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上継続)
- ▨ 運動B群(A群にあたらぬ時間または頻度の運動を1年以上継続)
- ▩ 運動C群(健康に問題があり運動していない)
- 運動D群(健康上以外の理由で運動していない)
- 無回答

また、厚生労働省の「令和元年国民健康・栄養調査」において、運動A群に相当する人の割合を参考に示す。



(注) 厚生労働省実施の「令和元年国民健康・栄養調査」は、調査時期および調査方法が異なるため、知見は加えていない。

【性別・年代別】

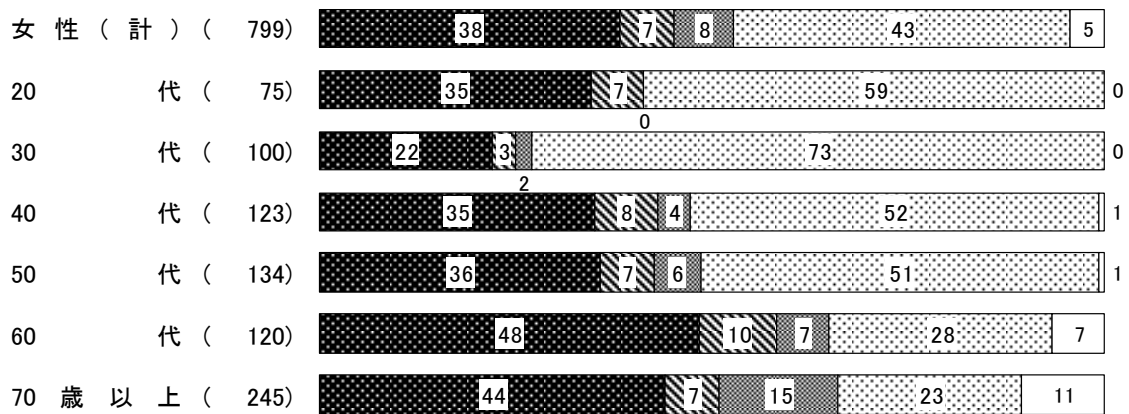
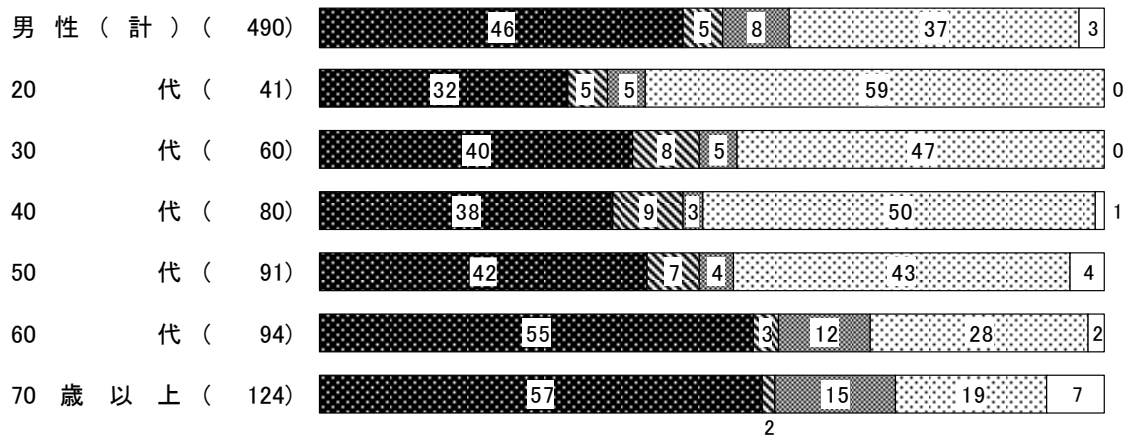
- ・男性60代以上では、運動A群が55～57%と高くなっている。
- ・男性20代、女性20代から40代では、運動D群が52～73%と高くなっている。
- ・男性と女性ともに70歳以上では、運動C群がともに15%と高くなっている。

【健康状態別】

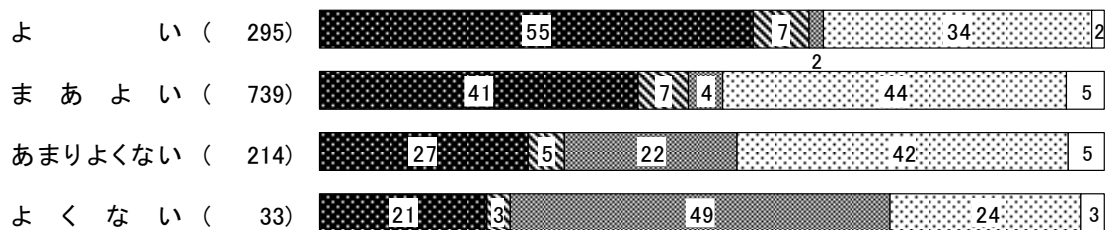
- ・健康状態のよい人では、運動A群が55%と高くなっている。
- ・健康状態のよくない人では、運動C群が49%と高くなっている。



【性別・年代別】



【健康状態別】



- 運動A群(1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上継続)
- ▣ 運動B群(A群にあたらぬ時間または頻度の運動を1年以上継続)
- ▨ 運動C群(健康に問題があり運動していない)
- 運動D群(健康上以外の理由で運動していない)
- 無回答

【ロコモティブシンドロームの認知度別】

・内容を知っている人では、運動A群が55%と高く、知らない人では、運動D群が47%と高くなっている。

【適正な食事内容・食事量の認知別】

・知っている人では、運動A群が50%と高く、知らない人では、運動D群が52%と高くなっている。

【1日の歩数別】

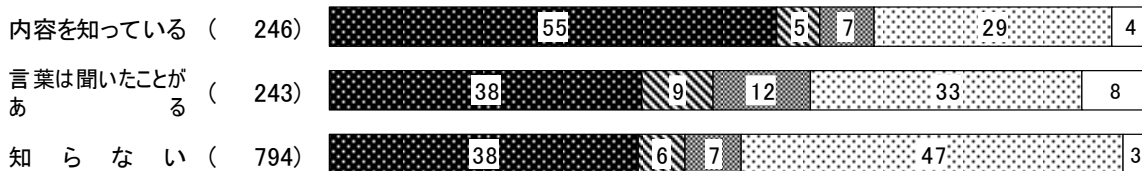
・歩数が多くなるほど運動A群が高くなる傾向がある。

【理想の体重への心がけ別】

・心がけている人では、運動A群が47%と高く、心がけていない人では、運動D群が52%と高くなっている。



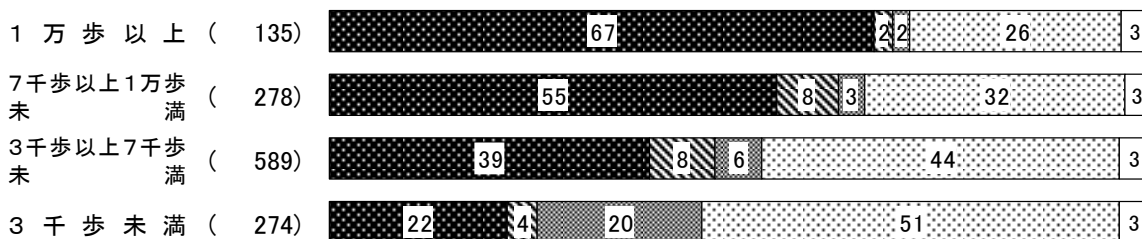
【ロコモティブシンドロームの認知度別】



【適正な食事内容・食事量の認知別】



【1日の歩数別】



【理想の体重への心がけ別】



- 運動A群(1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上継続)
- ▣ 運動B群(A群にあたらぬ時間または頻度の運動を1年以上継続)
- ▤ 運動C群(健康に問題があり運動していない)
- 運動D群(健康上以外の理由で運動していない)
- 無回答

【ストレスや悩みなどの有無別】

・ ストレスや悩みなどが少ない人ほど運動A群が高く、運動D群が低くなる傾向がある。

【喫煙の状況別】

・ 以前は吸っていた人では、運動A群が49%と高くなっている。

【生活習慣病のリスクを高める量の飲酒別】

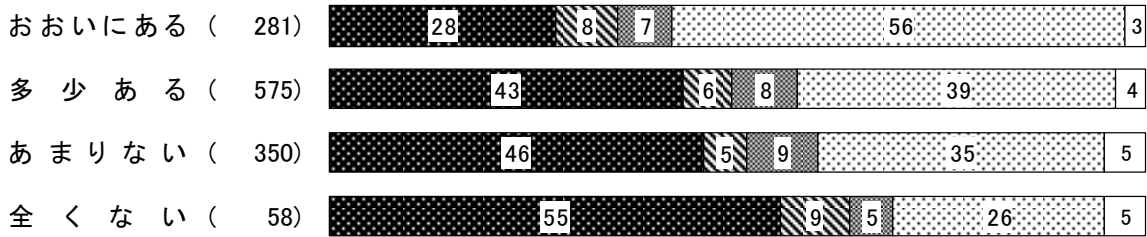
・ 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒別では、統計的な差異は認められない。

【糖尿病と診断された経験の有無別】

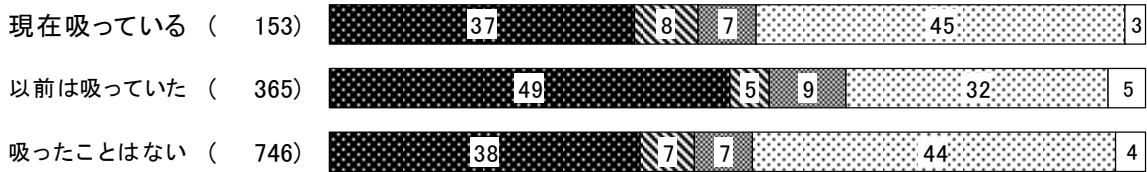
・ 経過観察中の人では、運動B群が17%と高くなっている。



【ストレスや悩みなどの有無別】



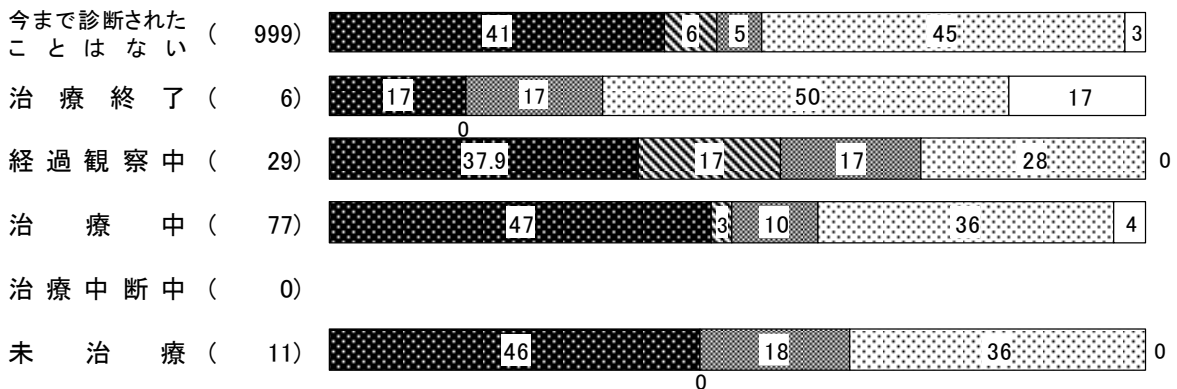
【喫煙の状況別】



【生活習慣病のリスクを高める量の飲酒別】



【糖尿病と診断された経験の有無別】



- 運動A群(1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上継続)
- ▨ 運動B群(A群にあたらぬ時間または頻度の運動を1年以上継続)
- ▩ 運動C群(健康に問題があり運動していない)
- 運動D群(健康上以外の理由で運動していない)
- 無回答

(3) 1日の歩数

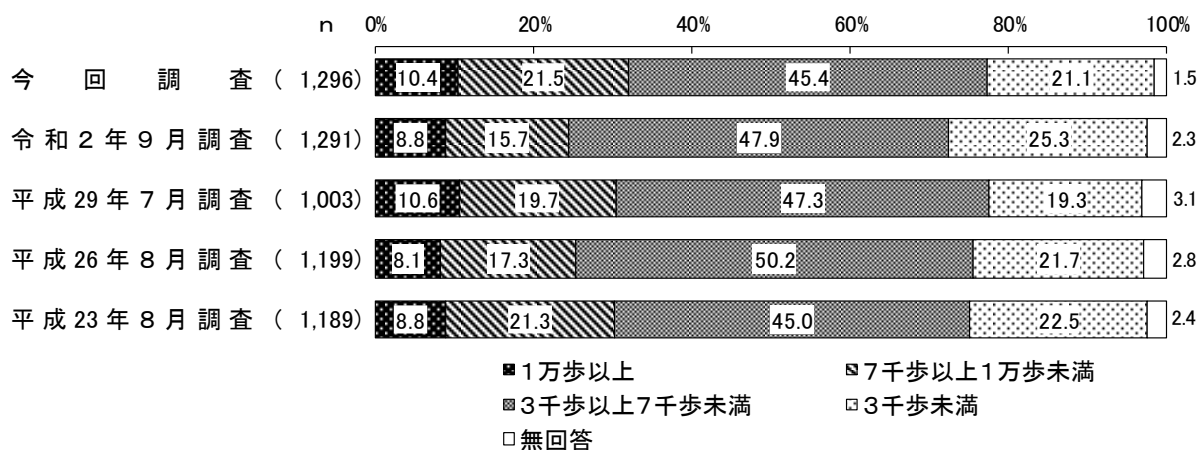
問20 あなたは日常生活の中で、室内の移動や散歩なども含めて、1日にどのくらい歩いていますか。歩数計を使用していない方は、以下の時間や距離を目安にお答えください。

(○は1つだけ)

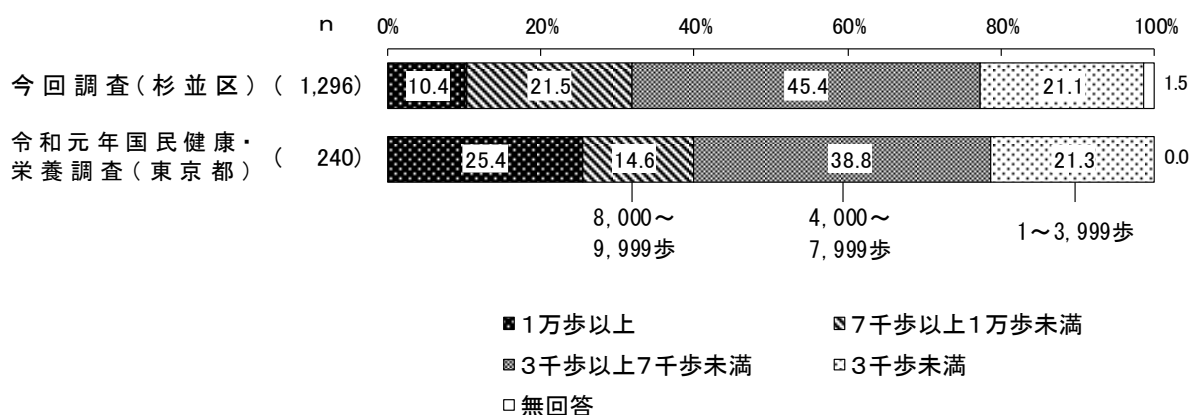
※参考：1,000歩=約10分・600~700m

全体では、「1万歩以上」が10.4%、「7千歩以上1万歩未満」が21.5%、「3千歩以上7千歩未満」が45.4%、「3千歩未満」が21.1%となっている。

過去の調査との比較では、「7千歩以上1万歩未満」が令和2年9月調査と比較して、5.8ポイント増加している。



また、厚生労働省の「令和元年国民健康・栄養調査」のうち、東京都分の集計結果を参考に示す。



(注) 厚生労働省実施の「令和元年国民健康・栄養調査(東京都)」は、調査時期、調査方法および集計方法(歩数の区切り)が異なるため、知見は加えていない。

【性別・年代別】

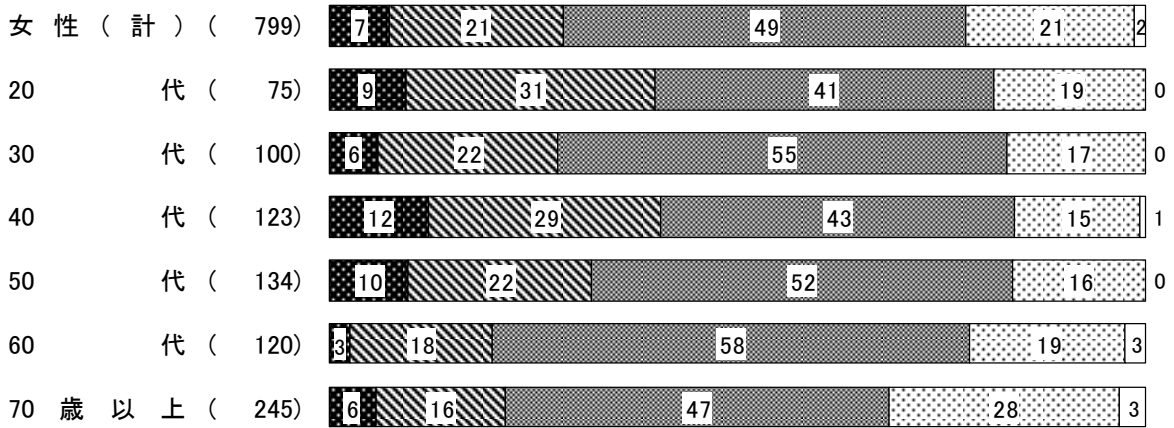
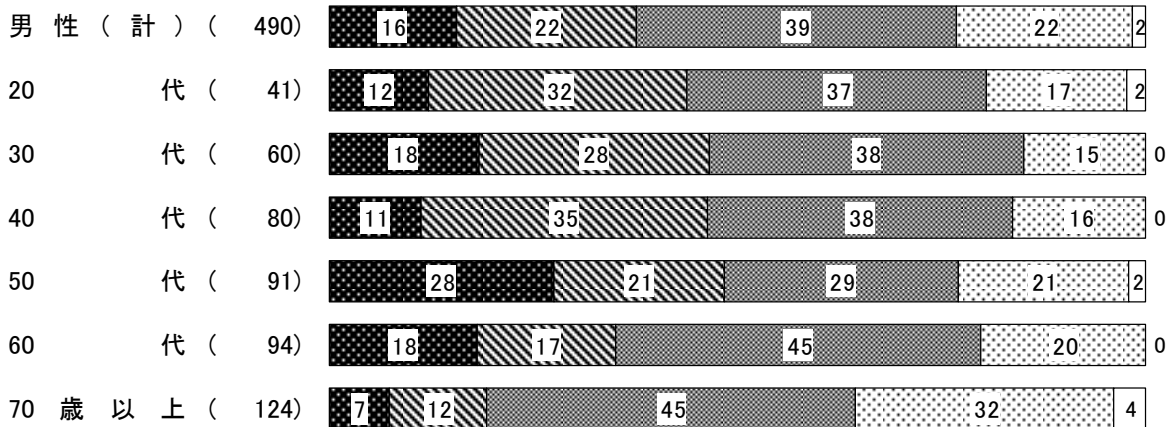
- ・男性30代と50代、60代では、「1万歩以上」が18~28%と高くなっている。
- ・女性60代では、「3千歩以上7千歩未満」が58%と高くなっている。
- ・男性と女性ともに70歳以上では、「3千歩未満」がそれぞれ32%、28%と高くなっている。

【健康状態別】

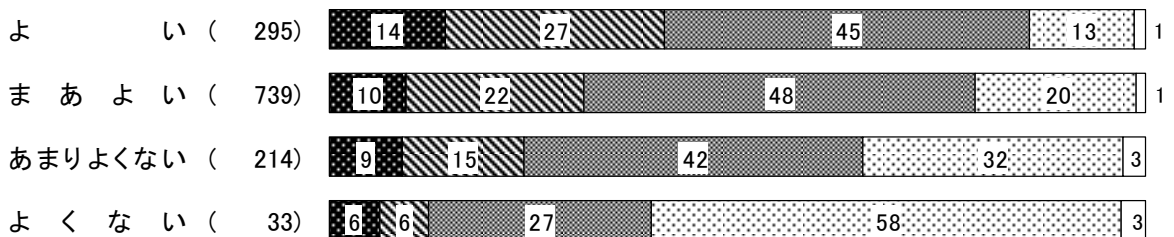
- ・健康状態のよくない人ほど「3千歩未満」が高くなっている。



【性別・年代別】



【健康状態別】



■ 1万歩以上
 ■ 7千歩以上1万歩未満
 ■ 3千歩以上7千歩未満
 □ 3千歩未満
 □ 無回答

【ロコモティブシンドロームの認知度別】

・内容を知っている人では、「3千歩未満」が14%と低くなっている。

【適正な食事内容・食事量の認知別】

・適正な食事内容・食事量の認知別では、統計的な差異は認められない。

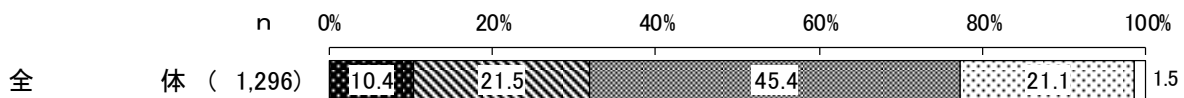
【理想の体重への心がけ別】

・心がけている人では、「7千歩以上1万歩未満」が24%と高く、「3千歩未満」が18%と低くなっている。

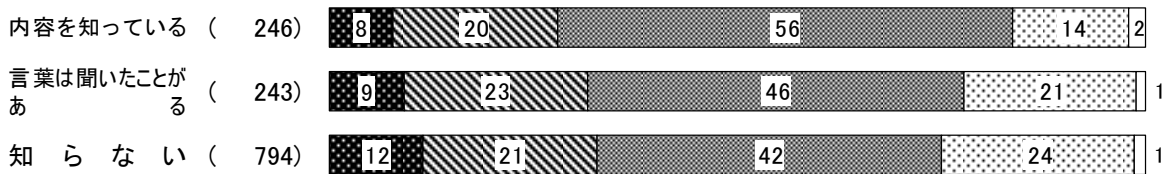
・心がけていない人では、「7千歩以上1万歩未満」が15%と低く、「3千歩未満」が30%と高くなっている。

【糖尿病と診断された経験の有無別】

・治療中の人では、「3千歩未満」が34%と高い傾向がある。



【ロコモティブシンドロームの認知度別】



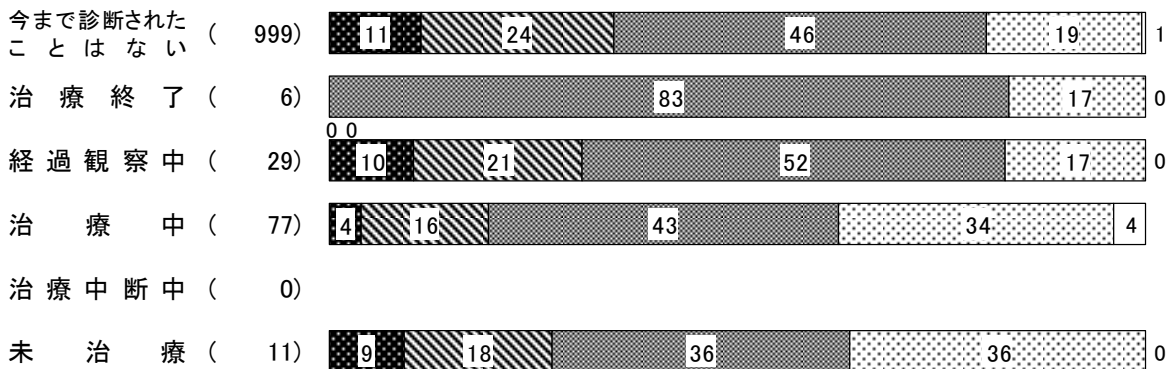
【適正な食事内容・食事量の認知別】



【理想の体重への心がけ別】



【糖尿病と診断された経験の有無別】



■ 1万歩以上
 ■ 7千歩以上1万歩未満
 ■ 3千歩以上7千歩未満
 ■ 3千歩未満
 □ 無回答

(4) BMI

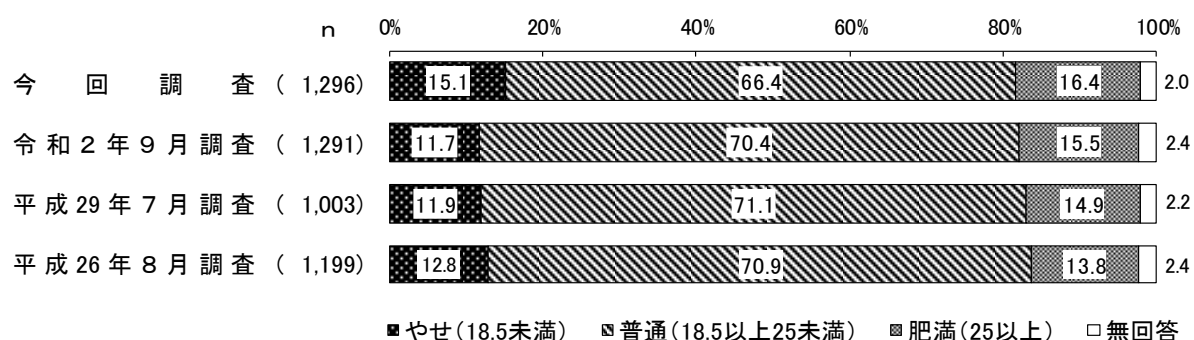
問21 あなたのおおよその身長と体重を記入してください。(回答欄に数字を記入)

身長と体重の回答から、以下の式によりBMIを計算し、BMIが18.5未満の人を「やせ」、BMIが18.5以上25未満の人を「普通」、BMIが25以上の人を「肥満」として、3つに区分した。

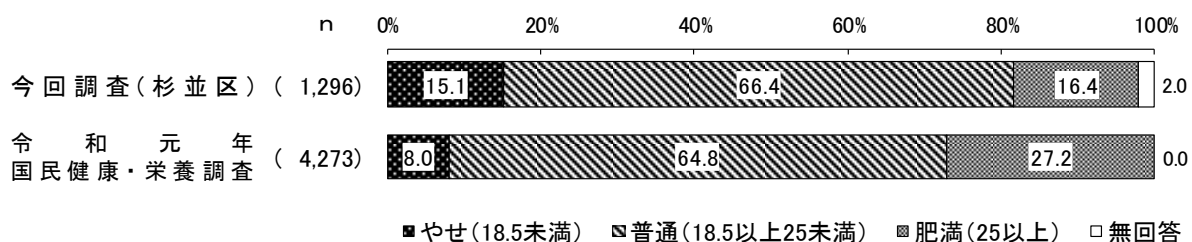
$$\text{BMI} = \text{体重}[\text{kg}] \div (\text{身長}[\text{m}] \times \text{身長}[\text{m}])$$

全体では、「やせ」が15.1%、「普通」が66.4%、「肥満」が16.4%となっている。

過去の調査との比較では、統計的な差異は認められない。

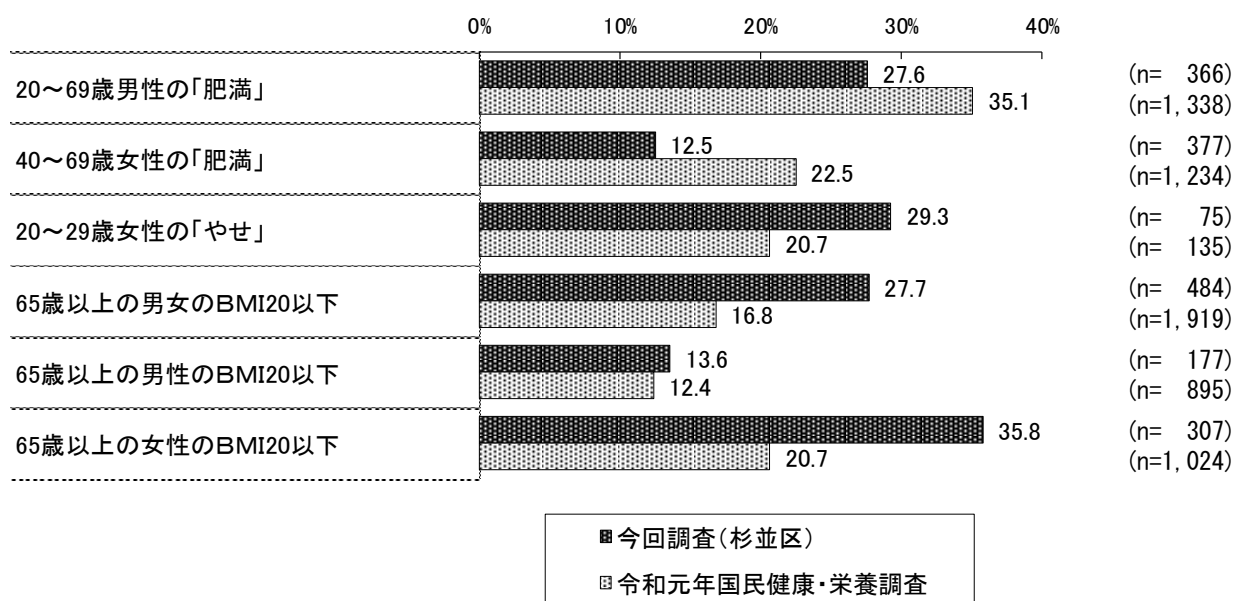


また、厚生労働省の「令和元年国民健康・栄養調査」の結果を参考に示す。



(注) 厚生労働省実施の「令和元年国民健康・栄養調査」は、調査時期及び調査方法が異なるため、知見は加えていない。

さらに、厚生労働省の「令和元年国民健康・栄養調査」における、①20～69歳男性の「肥満」の割合、②40～69歳女性の「肥満」の割合、③20～29歳女性の「やせ」の割合、④65歳以上の男女のBMI 20以下の割合を、今回調査と比較した結果を参考に示す。



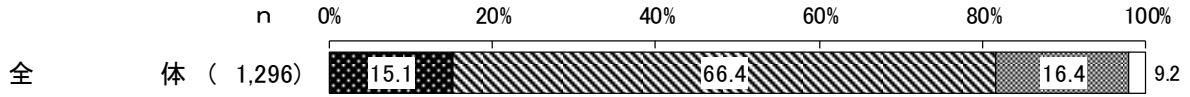
(注) 厚生労働省実施の「令和元年国民健康・栄養調査」は、調査時期及び調査方法が異なるため、知見は加えていない。

【性別・年代別】

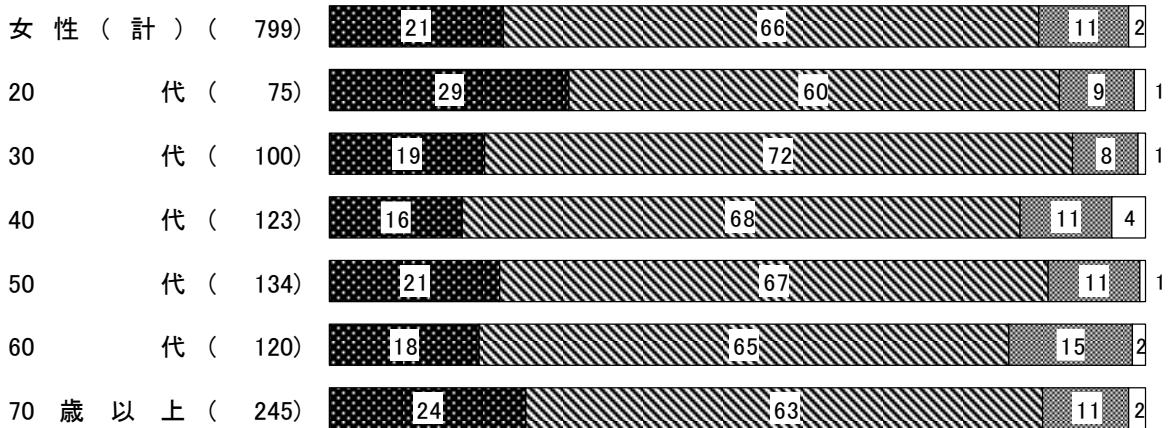
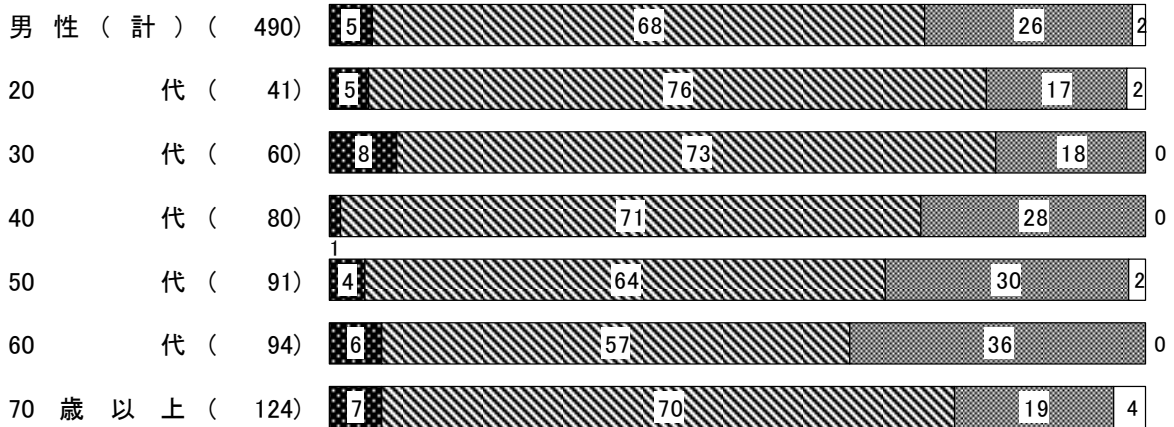
- ・女性20代と70歳以上では、「やせ」がそれぞれ29%、24%と高くなっている。
- ・男性40代から60代では、「肥満」が28～36%と高くなっている。

【健康状態別】

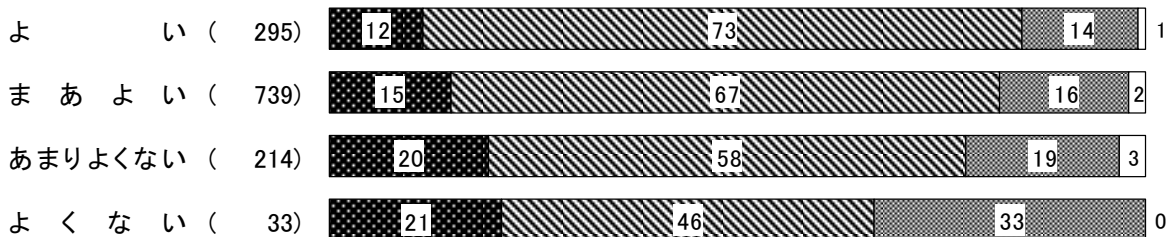
- ・よい人では、「普通」が73%と高く、よくない人では、「肥満」が33%と高くなっている。



【性別・年代別】



【健康状態別】



■ やせ(18.5未満) ▨ 普通(18.5以上25未満) ▩ 肥満(25以上) □ 無回答

【適正な食事内容・食事量の認知別】

・知っている人では、「肥満」が13%と低く、知らない人では、「肥満」が21%と高くなっている。

【継続的な運動の実施状況別】

・運動C群では、「肥満」が28%と高くなっている。

【理想の体重への心がけ別】

・心がけていない人では、「やせ」が26%と高くなっている。

【ストレスや悩みなどの有無別】

・全くない人では、「やせ」が3%と低くなっている。

【1日の飲酒量別】

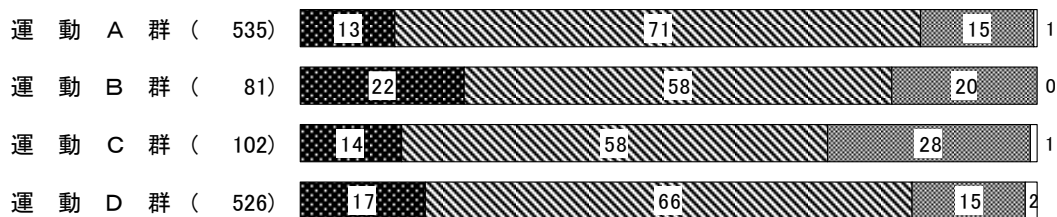
・1合未満の人では、「肥満」が12%と低くなっている。



【適正な食事内容・食事量の認知別】



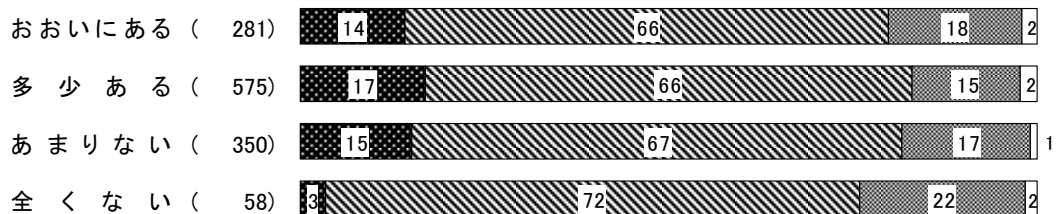
【継続的な運動の実施状況別】



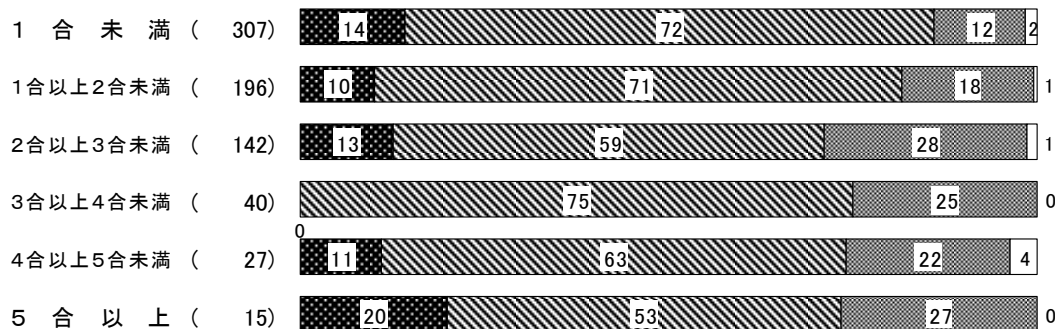
【理想の体重への心がけ別】



【ストレスや悩みなどの有無別】



【1日の飲酒量別】



■ やせ (18.5未満) ■ 普通 (18.5以上25未満) ■ 肥満 (25以上) □ 無回答

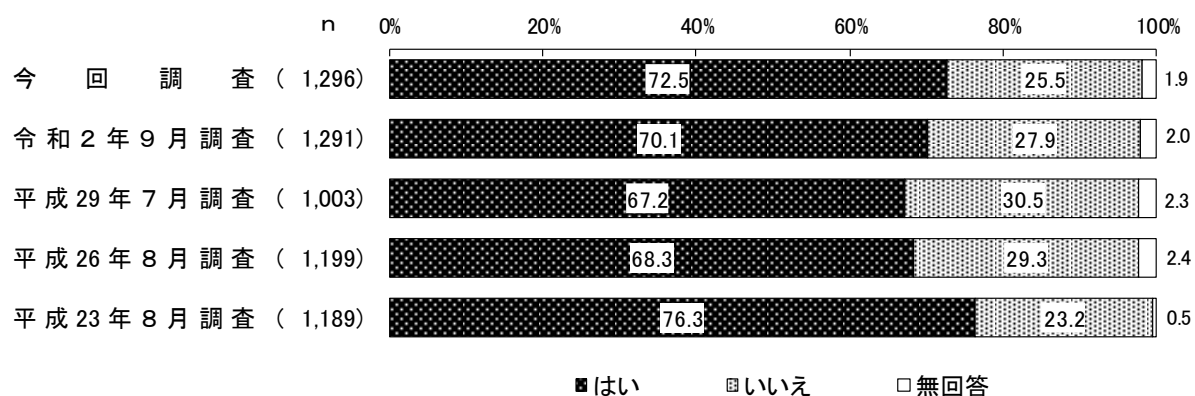
(5) 理想の体重への心がけ

問22 あなたは現在、標準体重に近づけよう、あるいは標準体重を維持しようと心がけていますか。(○は1つだけ)

※標準体重は、生活習慣病の、り患率が低いなど、統計的に健康的な生活ができると考えられる理想的な体重のことです。BMI (body mass index)法では、標準体重(kg) = 身長(m)×身長(m)×22 で算出されます。

全体では、「はい」が72.5%、「いいえ」が25.5%となっている。

過去の調査との比較では、統計的な差異は認められない。

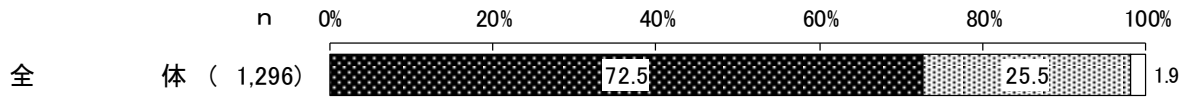


【性別・年代別】

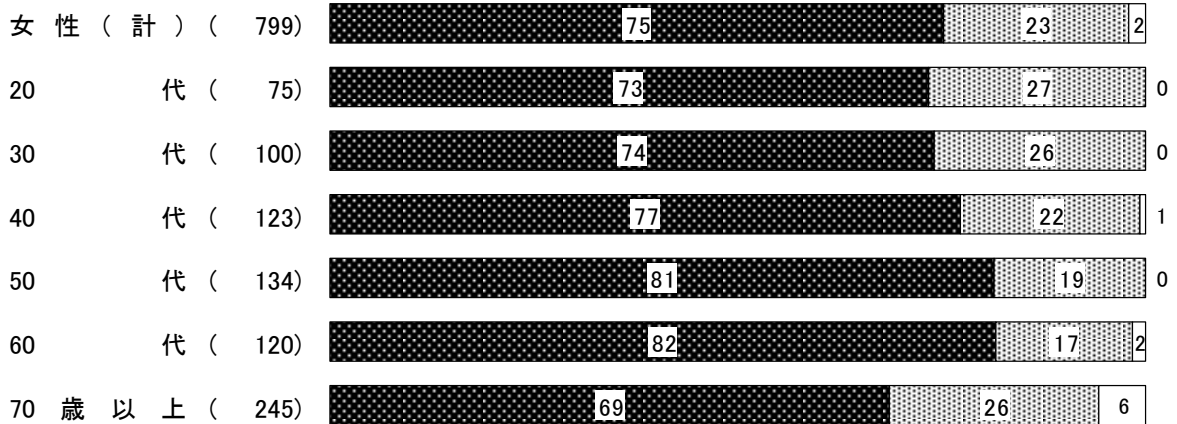
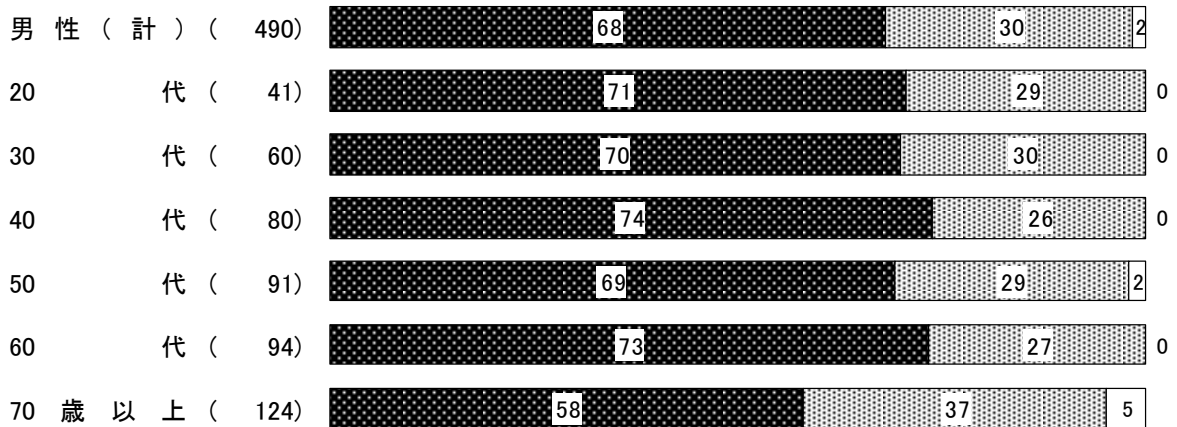
- ・男性70歳以上では、「はい」が58%と低く、「いいえ」が37%と高くなっている。
- ・女性50代と60代では、「はい」がそれぞれ81%、82%と高くなっている。

【BMI別】

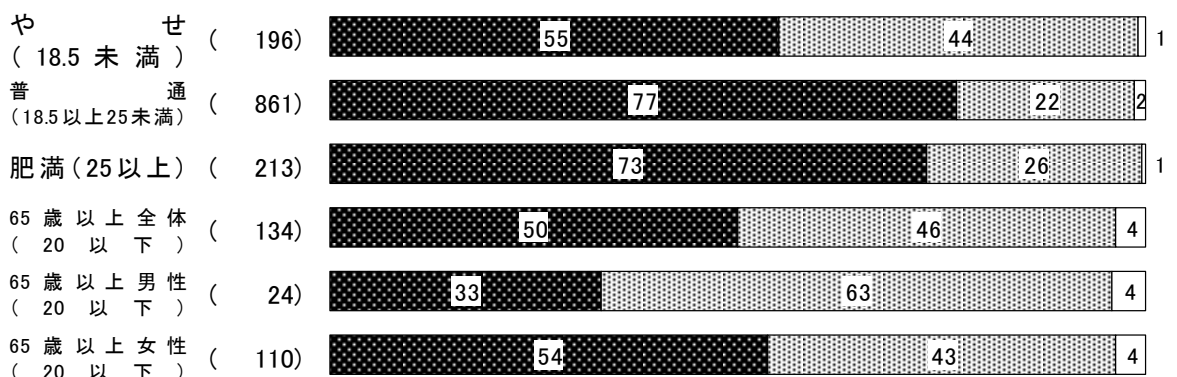
- ・普通の人では、「はい」が77%と高く、やせの人では、「いいえ」が44%と高くなっている。



【性別・年代別】



【BMI別】



■ はい □ いいえ □ 無回答

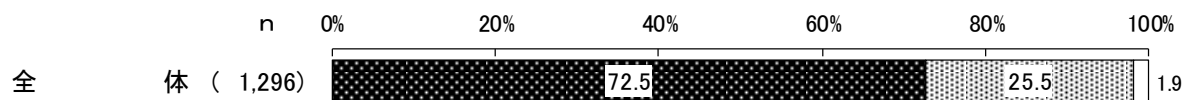
【適正な食事内容・食事量の認知別】

・知っている人では、「はい」が80%と高く、知らない人では、「いいえ」が35%と高くなっている。

【継続的な運動の実施状況別】

・運動A群では、「はい」が83%と高くなっている。

・運動B群と運動D群では、「いいえ」がそれぞれ37%、33%と高くなっている。



【適正な食事内容・食事量の認知別】



【継続的な運動の実施状況別】



■はい □いいえ □無回答

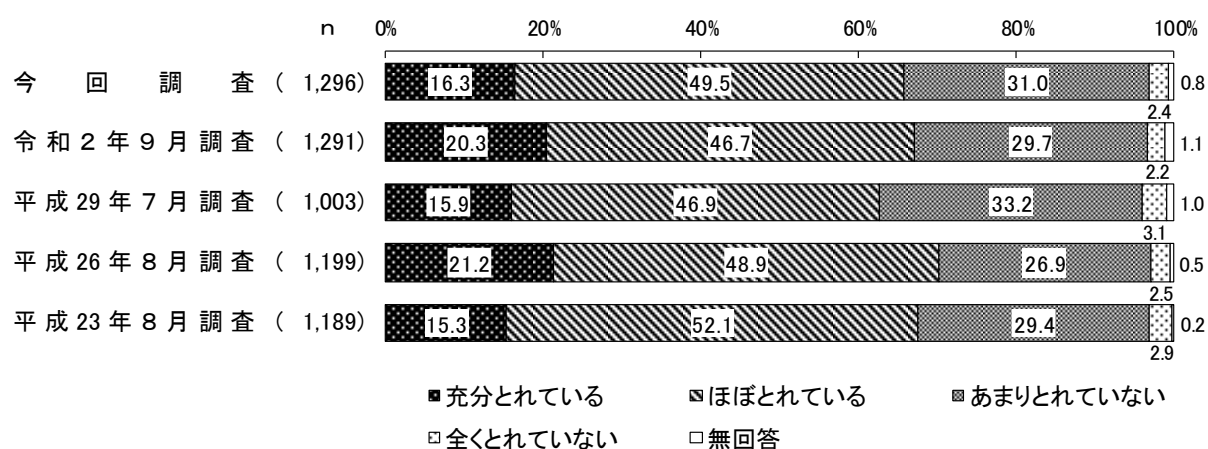
4. 休養・こころの健康

(1) 普段の睡眠に対する意識

問23 あなたは、いつもとっている睡眠で休養が充分にとれていますか。(○は1つだけ)

全体では、「充分とれている」が16.3%、「ほぼとれている」が49.5%となっており、この2つを合わせた割合は65.8%となっている。一方、「あまりとれていない」が31.0%、「全くとれていない」が2.4%となっており、この2つを合わせた割合は33.4%となっている。

過去の調査との比較では、「充分とれている」は平成26年8月調査と比べて4.9ポイント減少している。

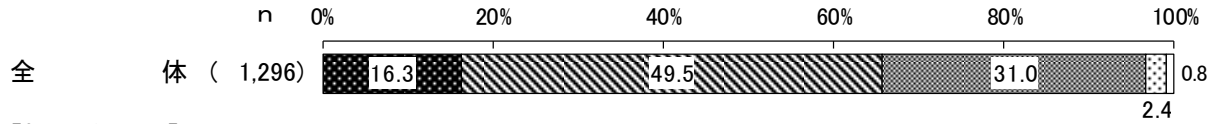


【性別・年代別】

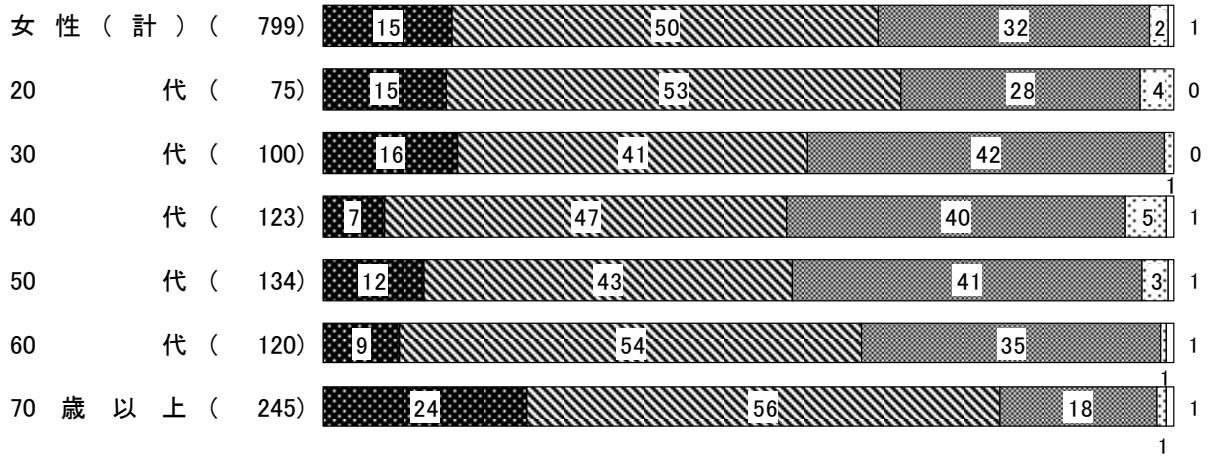
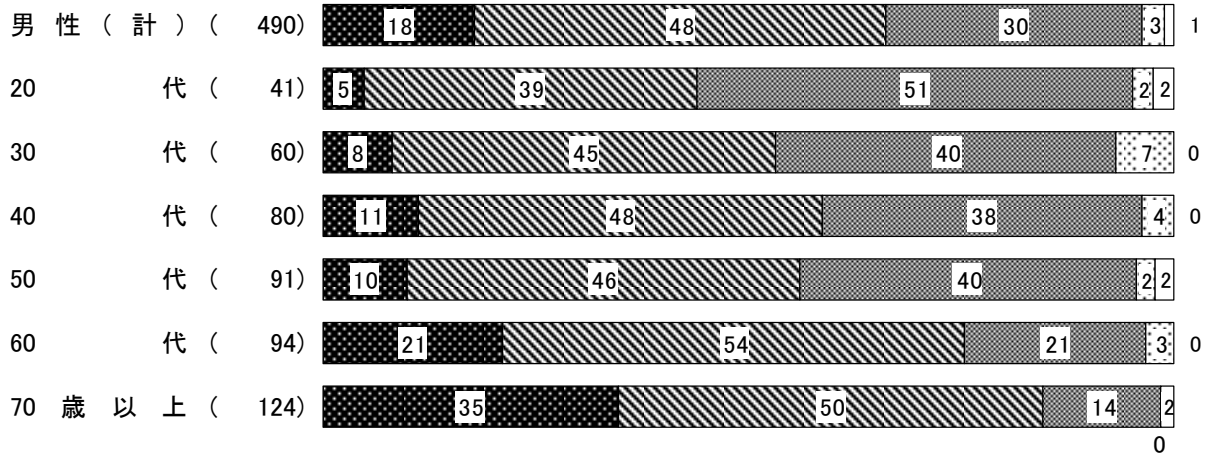
- ・男性20代、女性30代から50代では、「あまりとれていない」が40～51%と高くなっている。
- ・男性と女性ともに70歳以上では、「充分とれている」がそれぞれ35%、24%と高くなっている。

【健康状態別】

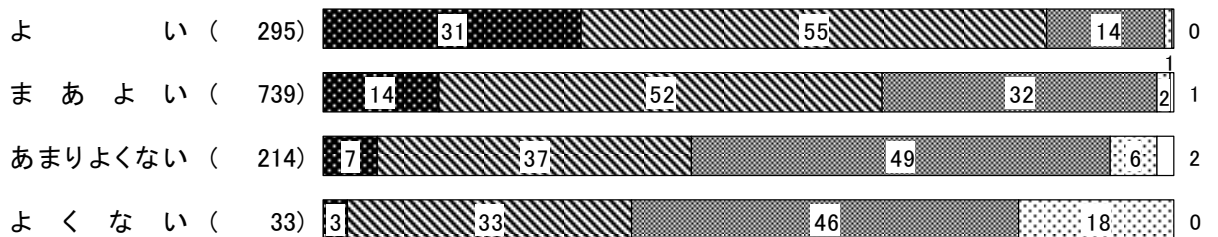
- ・健康状態がよい人ほど「充分とれている」と「ほぼとれている」が高くなっている。



【性別・年代別】



【健康状態別】



充分とれている
 ほぼとれている
 あまりとれていない
 全くとれていない
 無回答

【運動の頻度別】

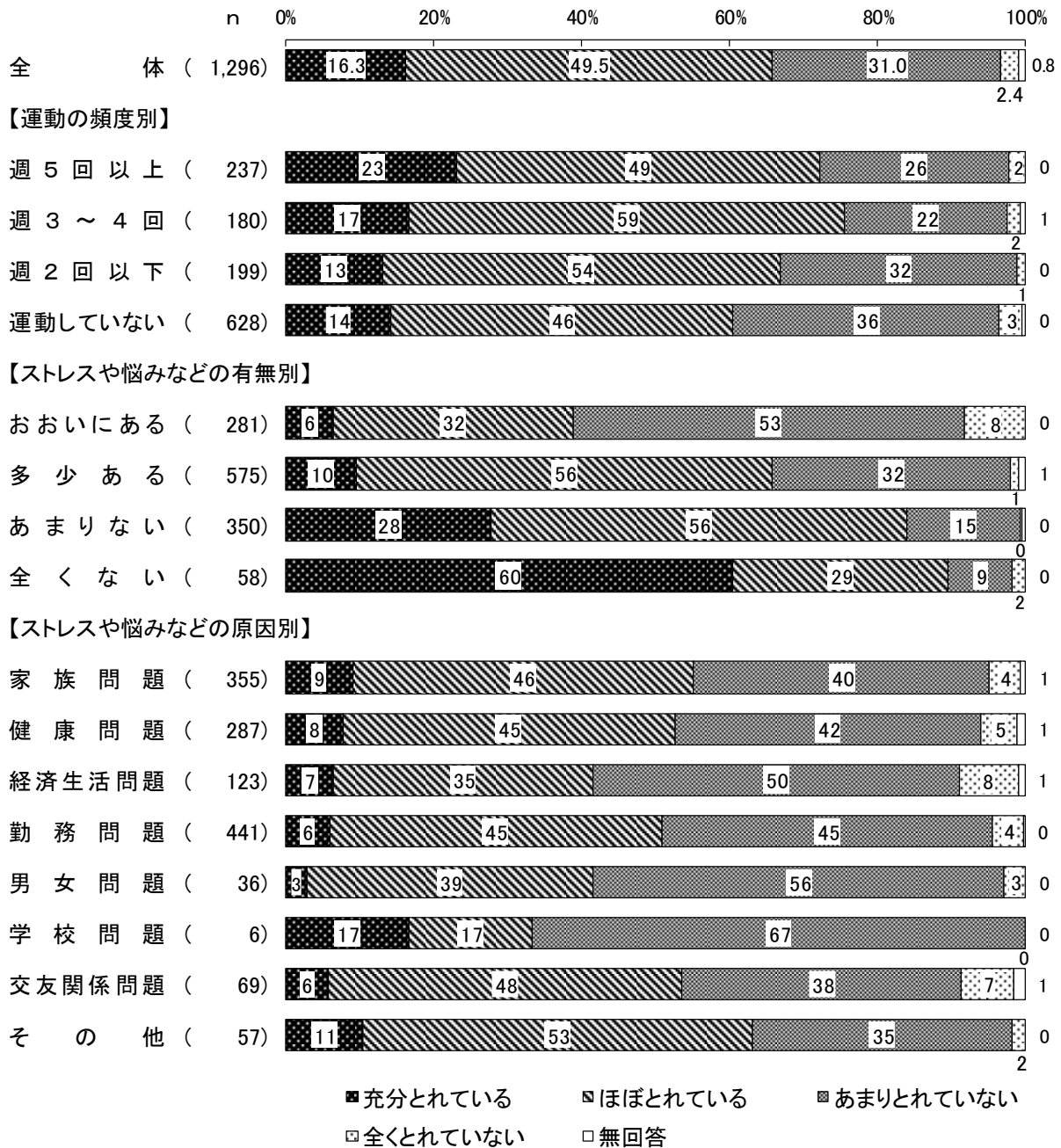
・週5回以上運動する人では、「充分とれている」が23%と高くなっている。

【ストレスや悩みなどの有無別】

・ストレスや悩みなどが少ない人ほど「充分とれている」が高くなっている。

【ストレスや悩みなどの原因別】

・経済生活問題が原因の人、勤務問題が原因の人、男女問題が原因の人では、「あまりとれていない」がそれぞれ50%、45%、56%と高くなっている。



【喫煙の状況別】

・喫煙の状況別では、統計的な差異は認められない。

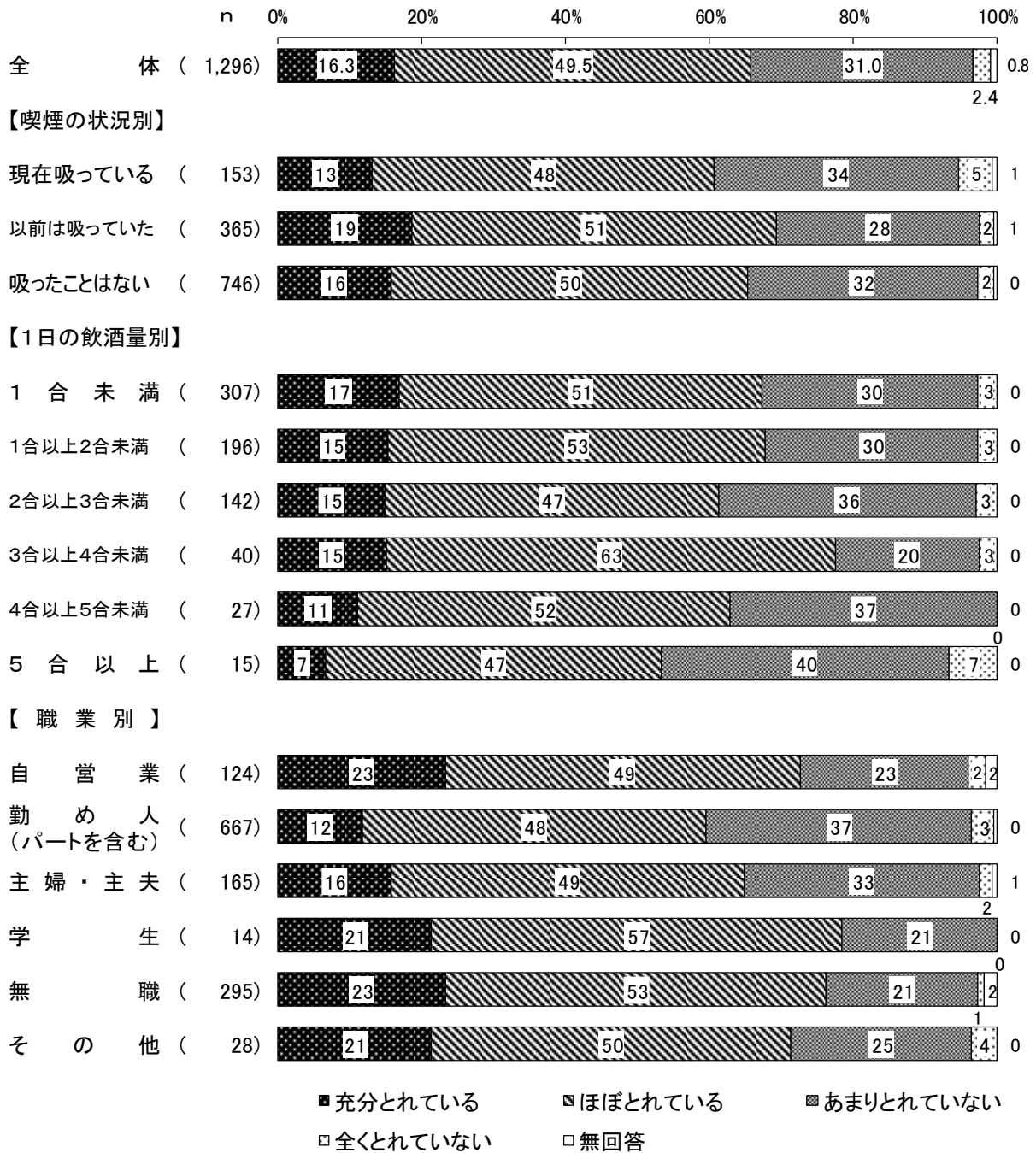
【1日の飲酒量別】

・1日の飲酒量別では、統計的な差異は認められない。

【職業別】

・自営業と無職では、「充分とれている」がともに23%と高くなっている。

・勤め人（パートも含む）では、「充分とれている」が12%と低く、「あまりとれていない」が37%と高くなっている。

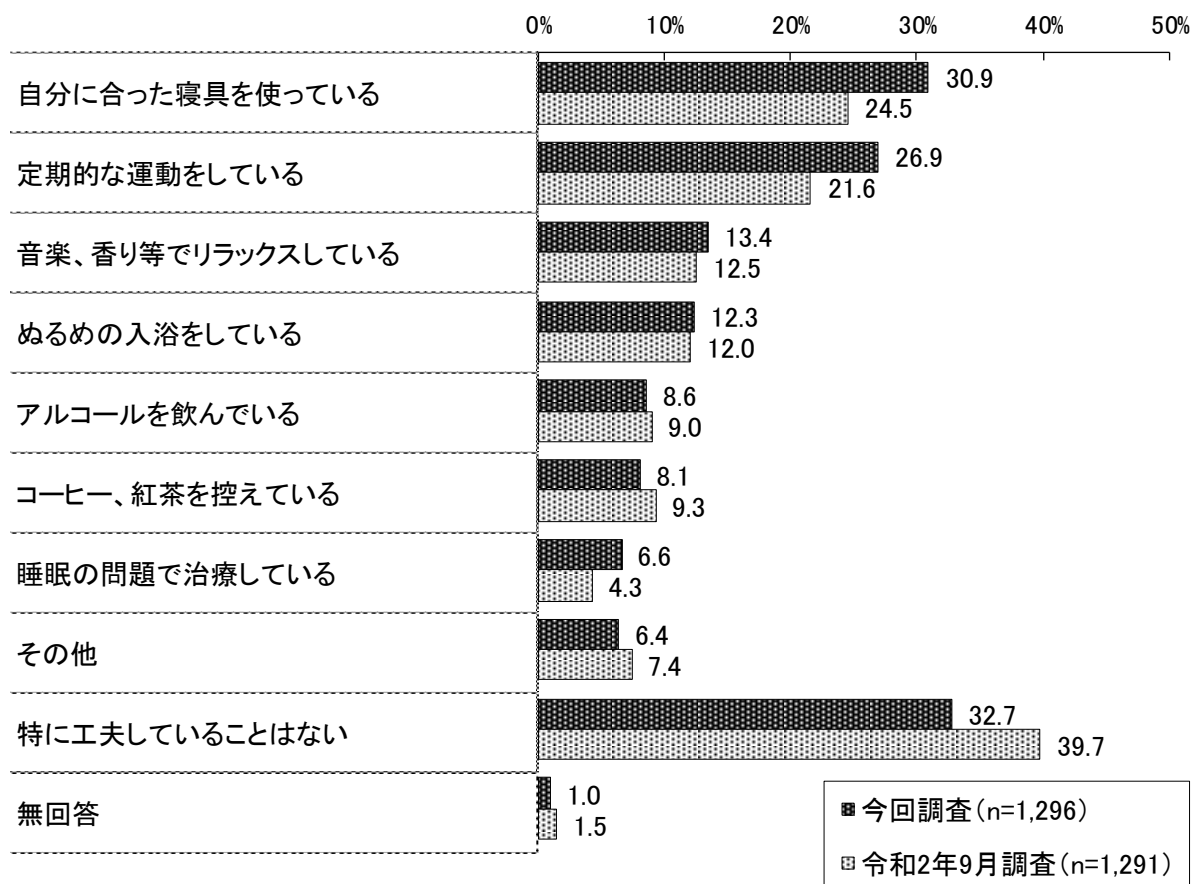


(2) 良質な睡眠を取るために工夫していること

問24 あなたは、良質な睡眠をとるために何か工夫していることはありますか。(〇はいくつでも)

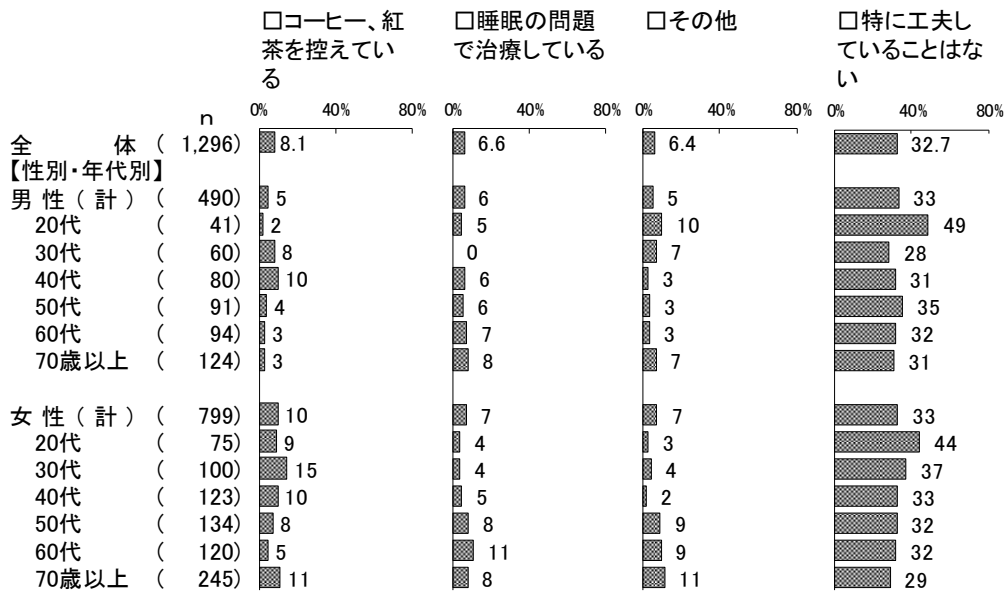
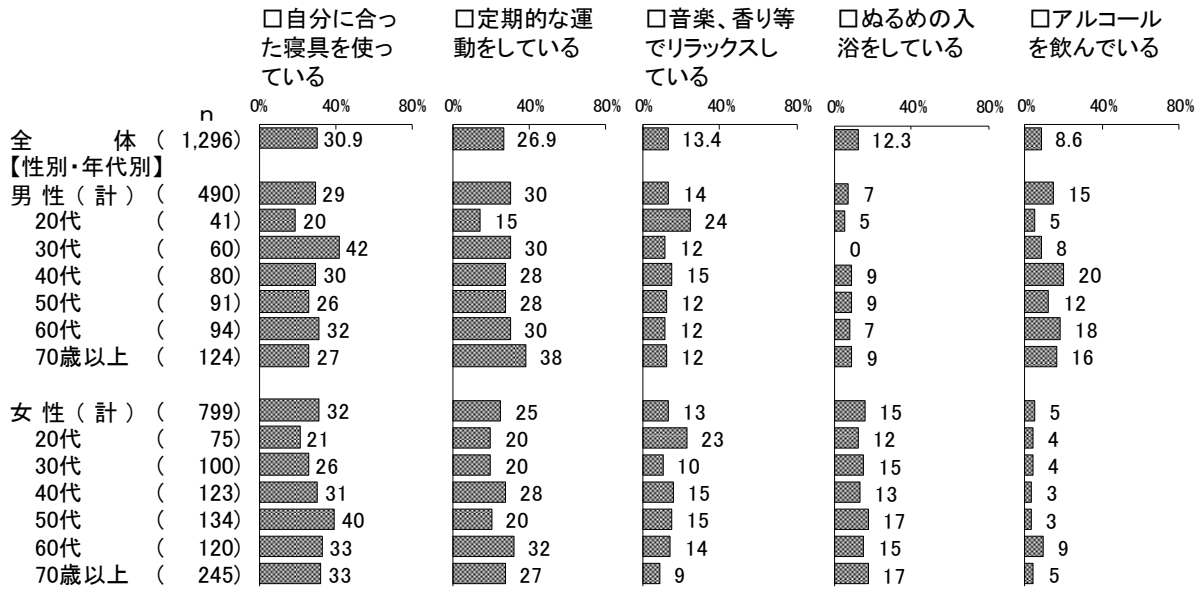
全体では、「自分に合った寝具を使っている」が30.9%、「定期的な運動をしている」が26.9%、「音楽、香り等でリラックスしている」が13.4%などとなっている。

令和2年9月調査との比較では、「自分に合った寝具を使っている」が6.4ポイント増加し、「特に工夫していることはない」が7.0ポイント減少している。



【性別・年代別】

- ・女性50代では、「自分に合った寝具を使っている」が40%と高くなっている。
- ・男性70歳以上では、「定期的な運動をしている」が38%と高くなっている。
- ・男性40代と60代以上では、「アルコールを飲んでいる」が16~20%と高くなっている。
- ・男性と女性ともに20代では、「特に工夫していることはない」がそれぞれ49%、44%と高くなっている。

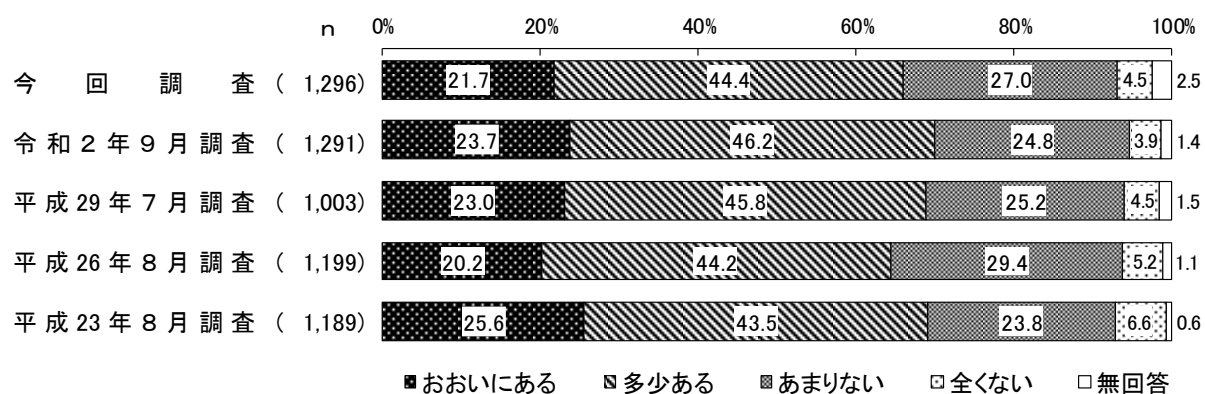


(3) ストレスや悩みなどの有無

問25 あなたは最近1ヵ月間に、ストレスや悩み、イライラなどを感じたことがありますか。
(○は1つだけ)

全体では、「おおいにある」が21.7%、「多少ある」が44.4%となっており、この2つを合わせた割合は66.1%となっている。一方、「あまりない」が27.0%、「全くない」が4.5%となっており、この2つを合わせた割合は31.5%となっている。

過去の調査との比較では、統計的な差異は認められない。



【性別・年代別】

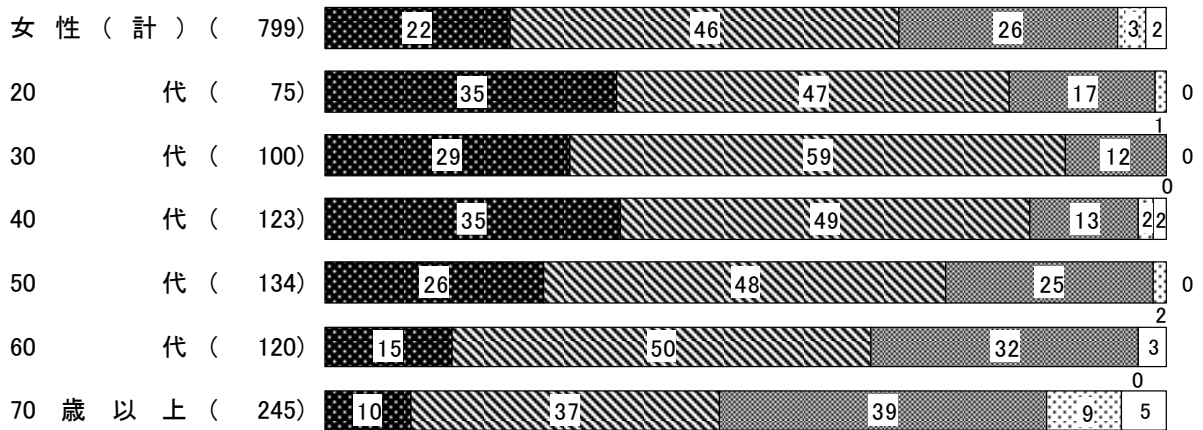
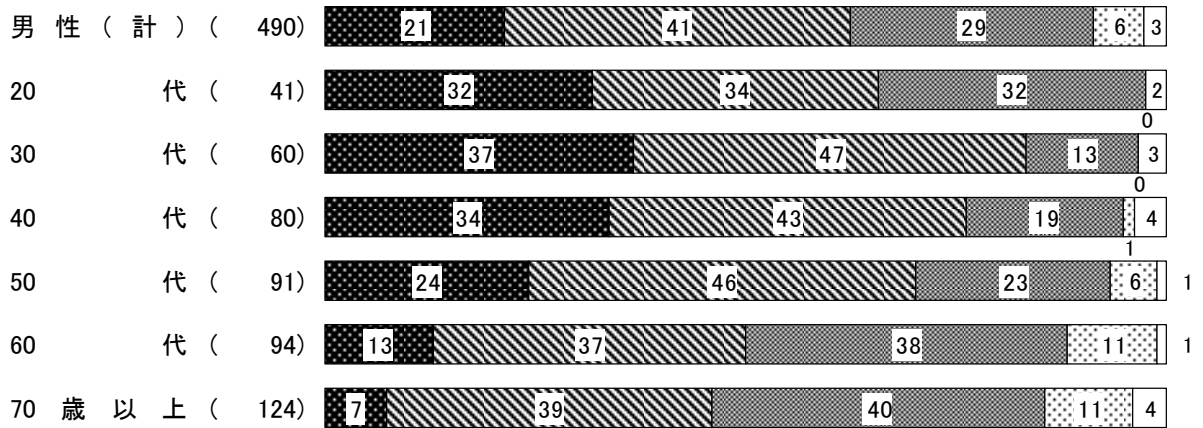
- ・男性30代と40代、女性20代と40代では、「おおいにある」が34～37%と高くなっている。
- ・男性60代以上、女性70歳以上では、「あまりない」が38%～40%と高くなっている。

【健康状態別】

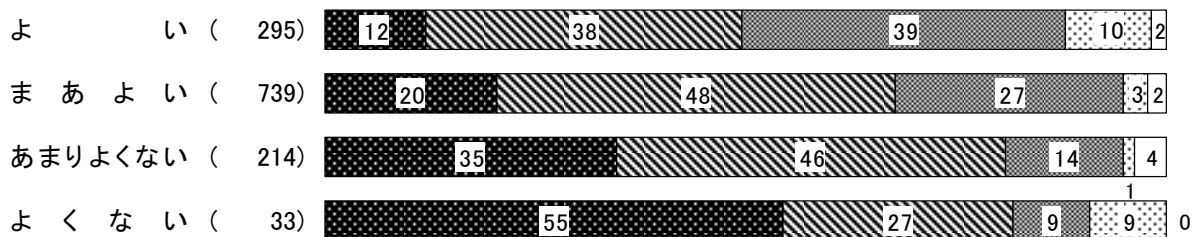
- ・健康状態がよくない人ほど「おおいにある」が高くなっている。



【性別・年代別】



【健康状態別】



■ おおいにある ■ 多少ある ■ あまりない □ 全くない □ 無回答

【朝食摂取頻度別】

・ほとんど食べない人では、「おいにある」が31%と高くなっている。

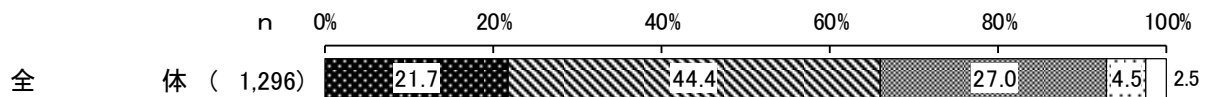
【継続的な運動の実施状況別】

・運動A群では、「おいにある」が15%と低くなっている。

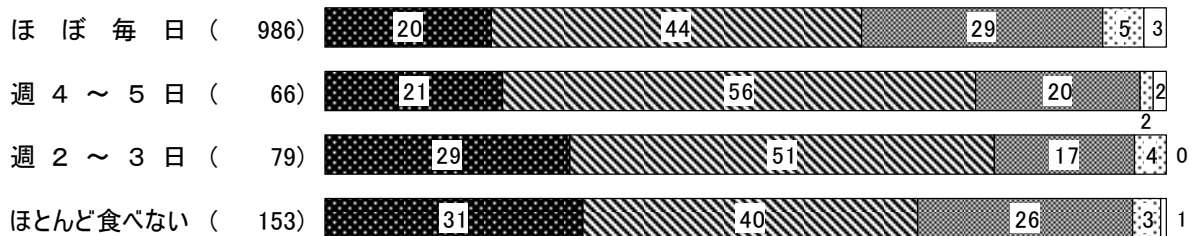
・運動D群では、「おいにある」が30%と高くなっている。

【普段の睡眠に対する意識別】

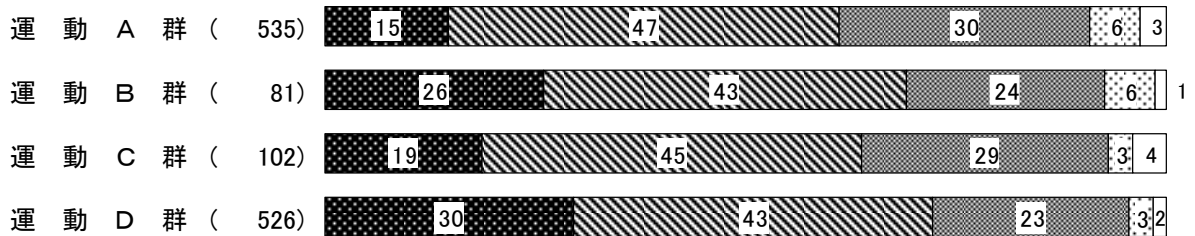
・睡眠がとれていない人ほど「おいにある」が高くなり、全くとれていない人では、「おいにある」と「多少ある」を合わせた割合が93%と高くなっている。



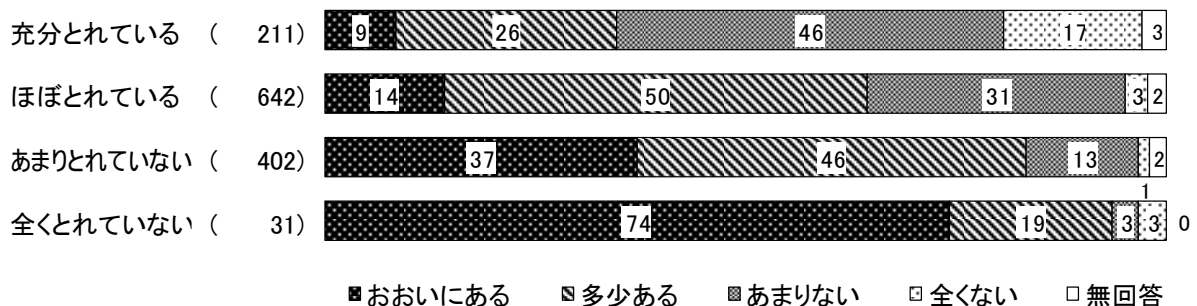
【朝食摂取頻度別】



【継続的な運動の実施状況別】



【普段の睡眠に対する意識別】



■おいにある ■多少ある ■あまりない □全くない □無回答

【喫煙の状況別】

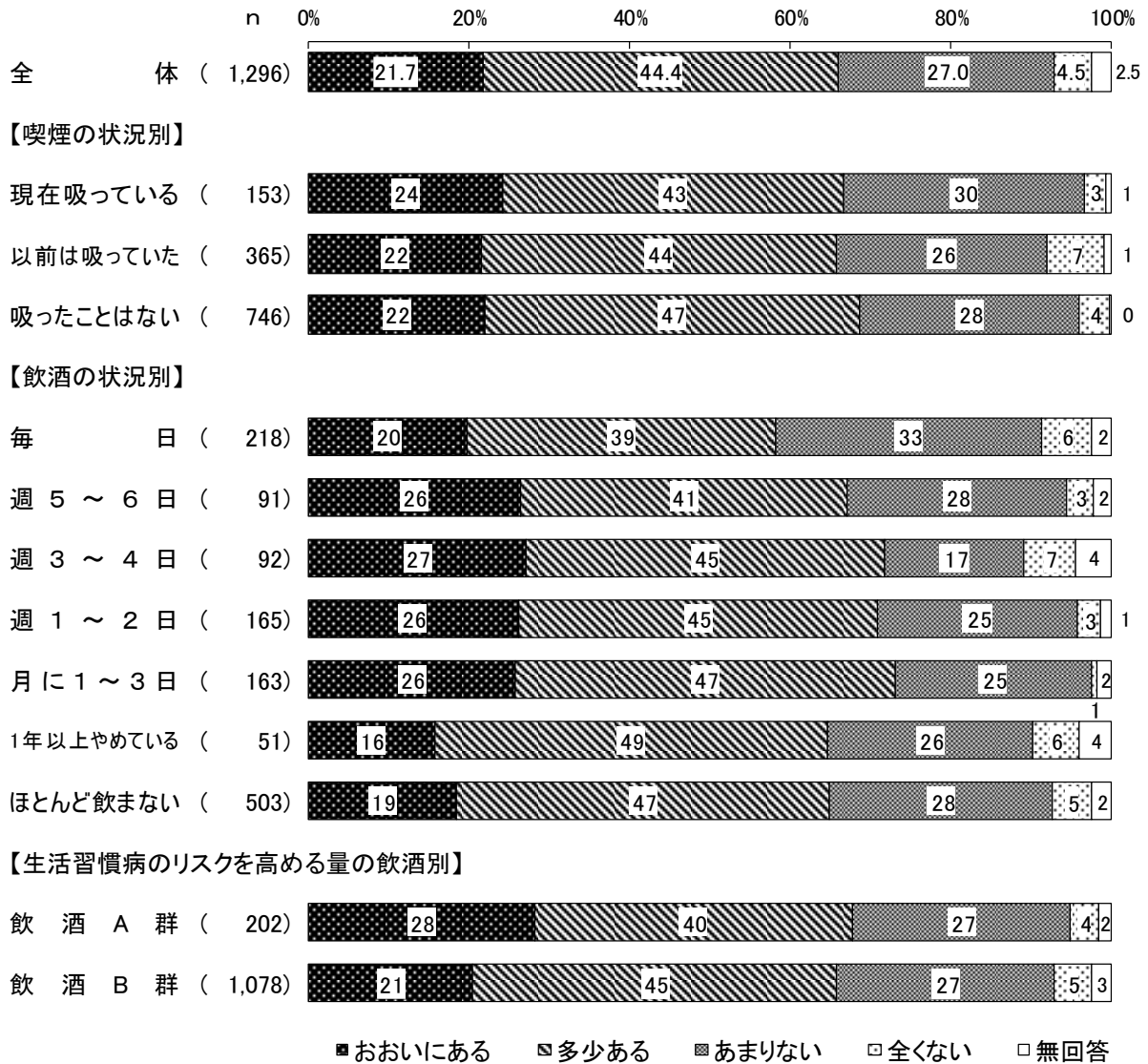
・ 以前は吸っていたが、今は吸っていない人では、「全くない」が7%と高くなっている。

【飲酒の状況別】

・ 毎日の人では、「あまりない」が33%と高くなっている。

【生活習慣病のリスクを高める量の飲酒別】

・ 飲酒A群では、「おいにある」が28%と高くなっている。



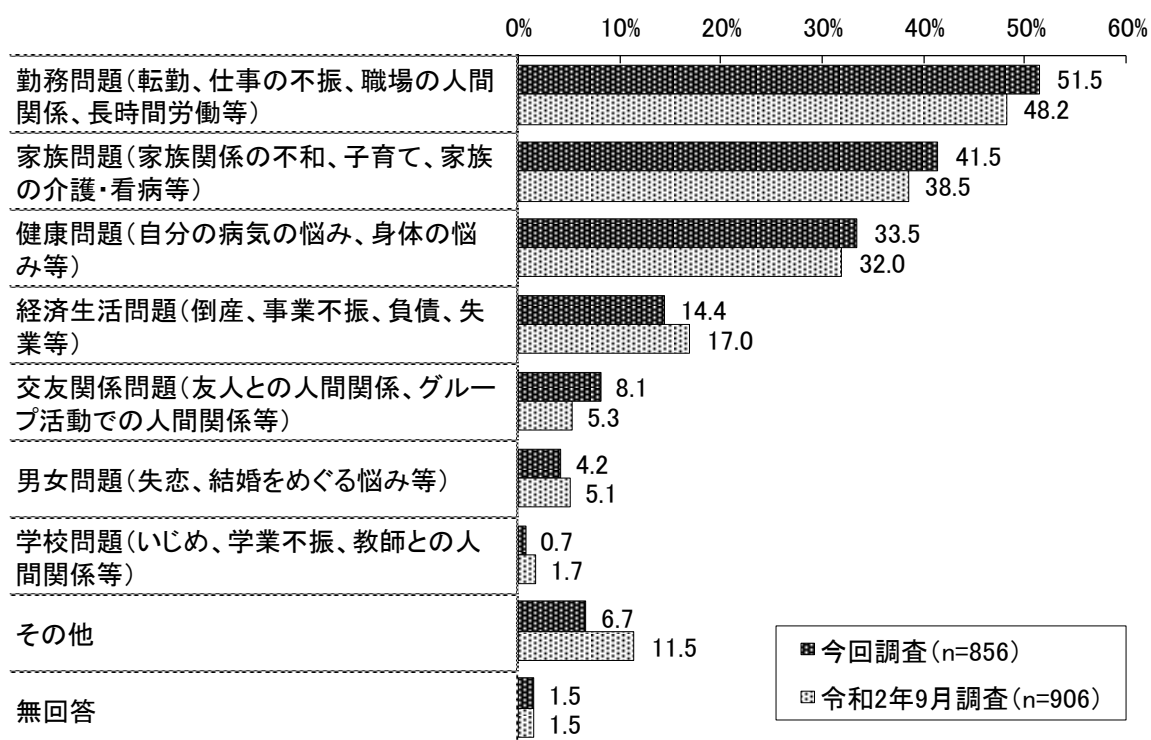
(4) ストレスや悩みなどの原因

(問25で「おおいにある」「多少ある」と回答の方に)

問26 ストレスやイライラを感じたことはどのような事が原因ですか。(〇はいくつでも)

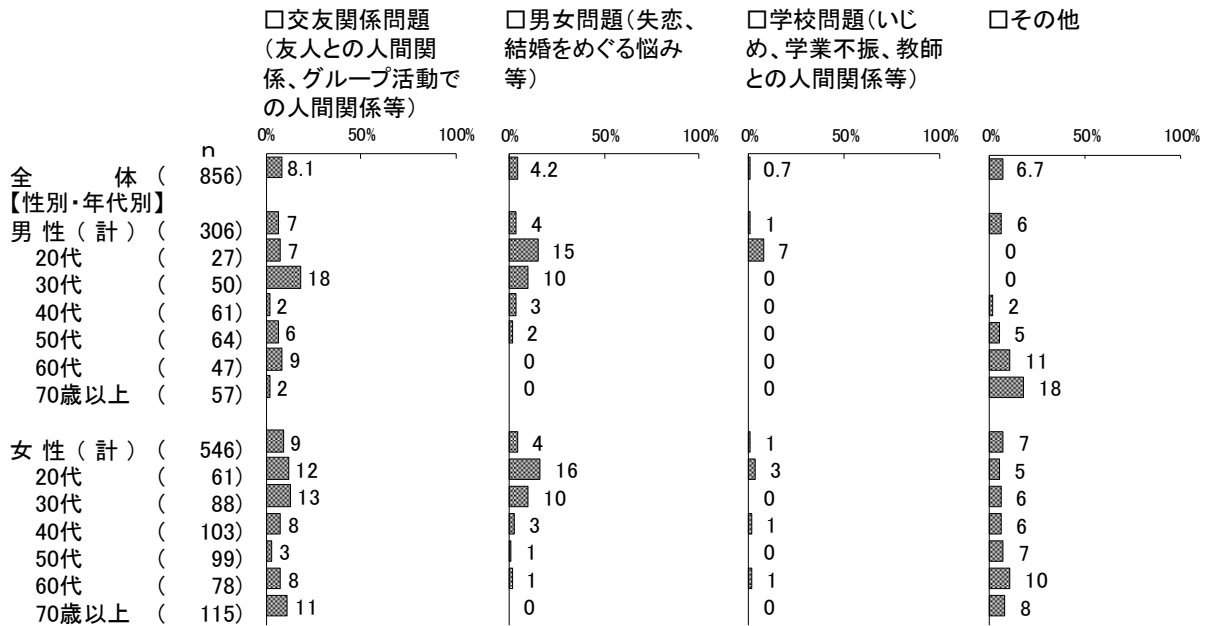
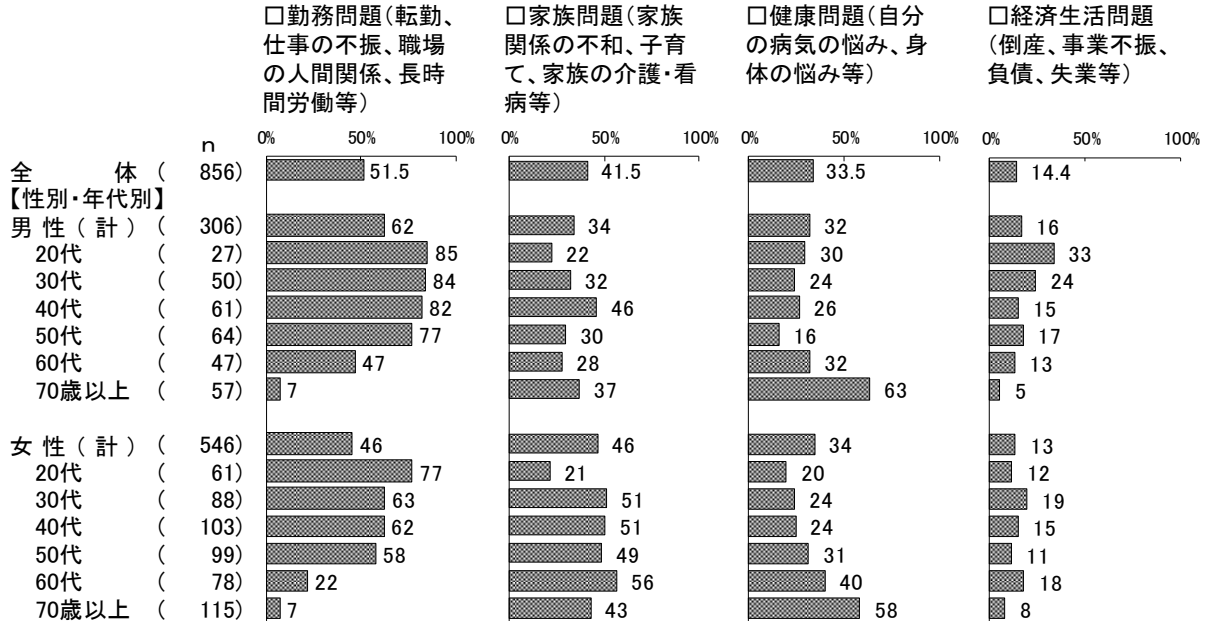
全体では、「勤務問題」が51.5%、「家族問題」が41.5%、「健康問題」が33.5%、「経済生活問題」が14.4%などとなっている。

令和2年9月との比較では、統計的な差異は認められない。



【性別・年代別】

- ・男性20代から50代と女性20代から40代では、「勤務問題」が62～85%と高くなっている。
- ・女性60代では、「家族問題」が56%と高くなっている。
- ・男性と女性ともに70歳以上では、「健康問題」がそれぞれ63%、58%と高くなっている。
- ・男性20代では、「経済生活問題」が33%と高くなっている。
- ・男性と女性ともに20代と30代では、「男女問題」が10～16%と高くなっている。



(5) ストレスや悩みなどの解消方法の有無

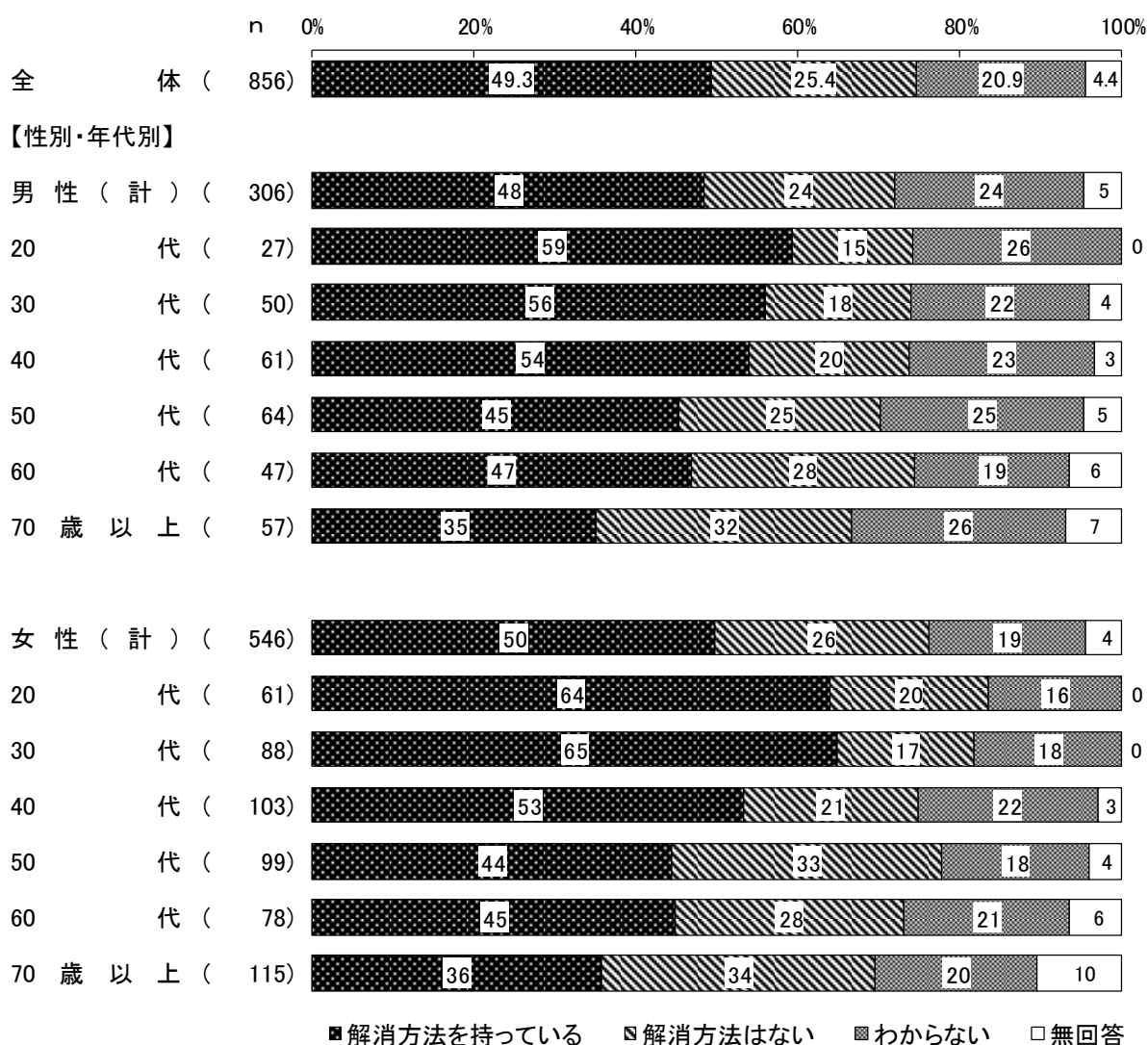
(問25で「おおいにある」「多少ある」と回答の方に)

問27 ストレスやイライラを感じた時は解消方法がありますか。(○は1つだけ)

全体では、「解消方法を持っている」が49.3%、「解消方法はない」が25.4%となっている。

【性別・年代別】

- ・女性20代と30代では、「解消方法を持っている」がそれぞれ64%、65%と高くなっている。
- ・男性と女性ともに70歳以上では、「解消方法を持っている」がそれぞれ35%、36%と低くなっている。



【健康状態別】

・健康状態のよい人ほど「解消方法を持っている」が高くなっている。

【朝食摂取頻度別】

・朝食摂取頻度別では、統計的な差異は認められない。

【運動の頻度別】

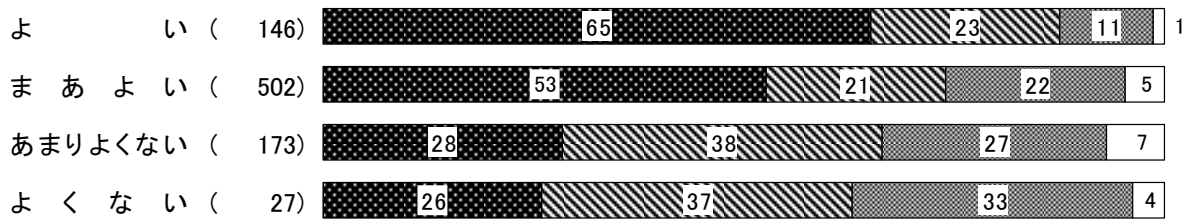
・週2回以下の人では、「解消方法を持っている」が59%と高く、一方、運動していない人では、「解消方法を持っている」が45%と低くなっている。

【普段の睡眠に対する意識別】

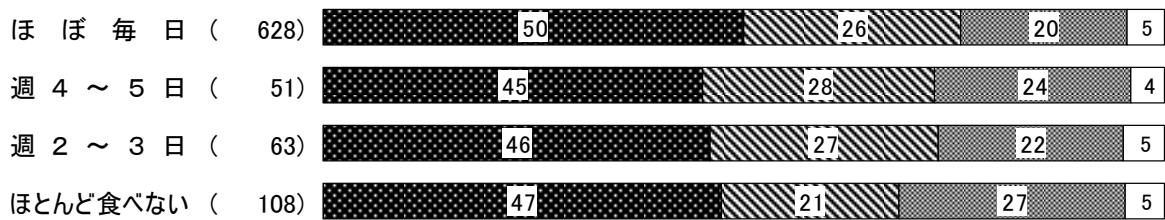
・全くとれていない人では、「解消方法を持っている」が21%と低くなっている。



【健康状態別】



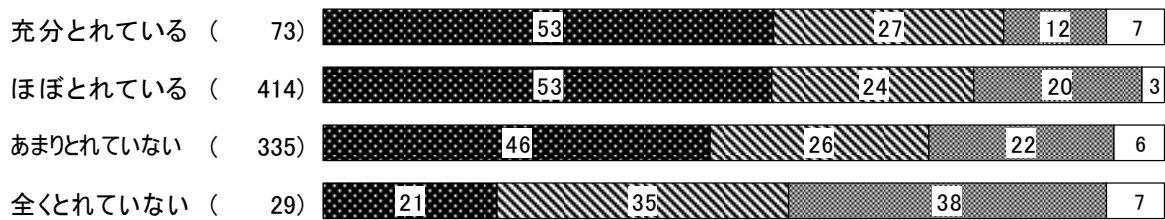
【朝食摂取頻度別】



【運動の頻度別】



【普段の睡眠に対する意識別】



■ 解消方法を持っている □ 解消方法はない ■ わからない □ 無回答

【喫煙の状況別】

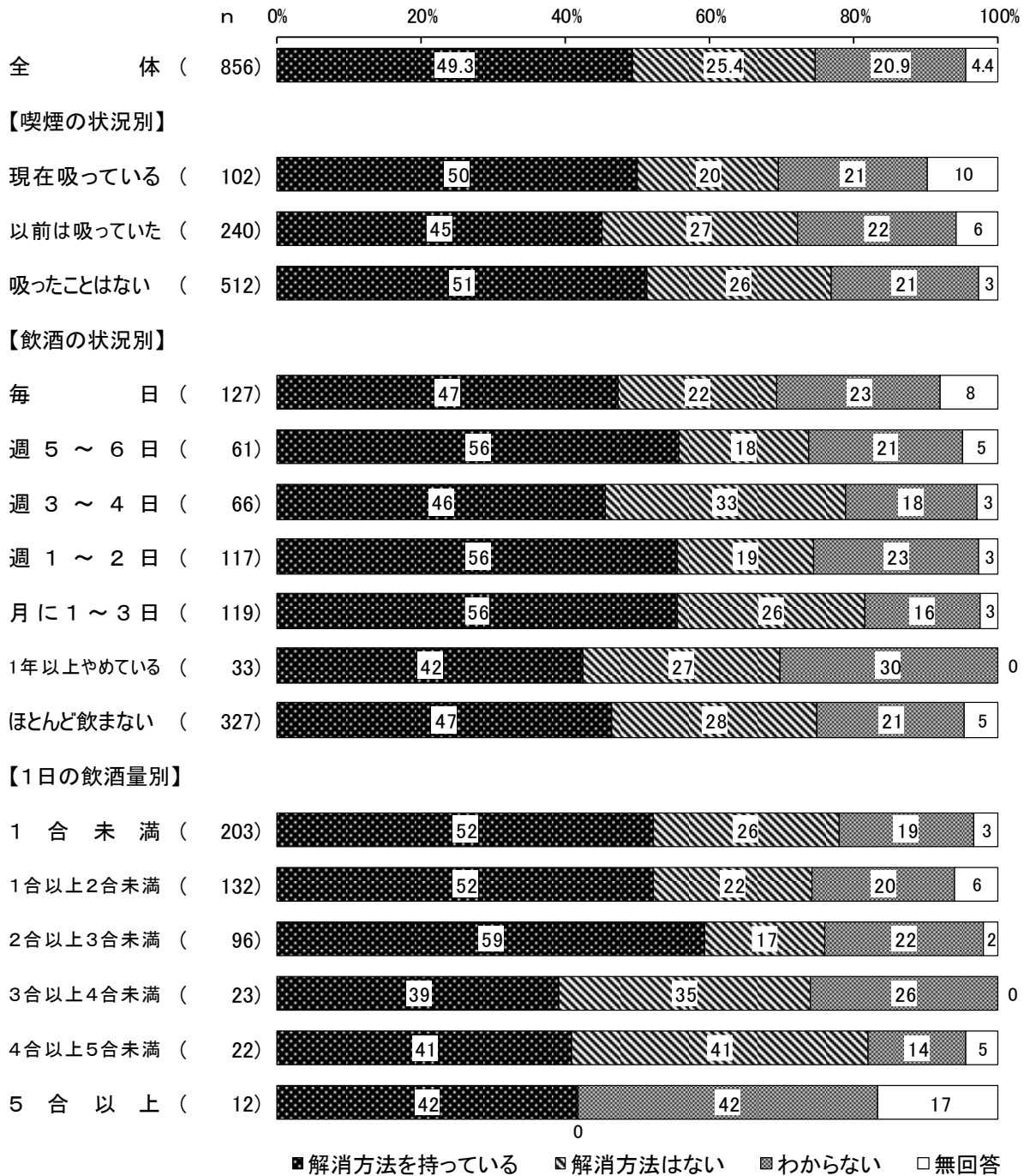
・喫煙の状況別では、統計的な差異は認められない。

【飲酒の状況別】

・飲酒の状況別では、統計的な差異は認められない。

【1日の飲酒量別】

・1日の飲酒量別では、統計的な差異は認められない。



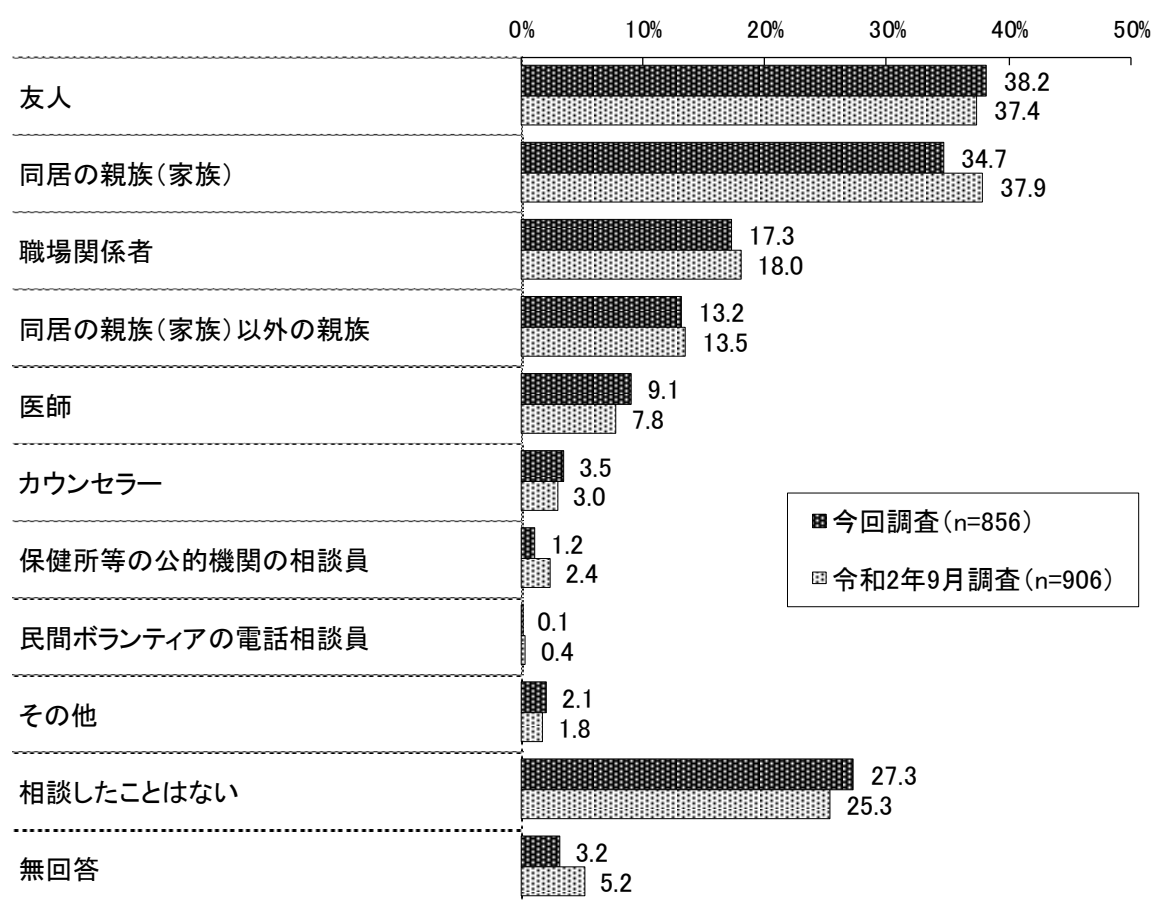
(6) ストレスや悩みなどの相談相手

(問25で「おおいにある」「多少ある」と回答の方に)

問28 ストレスやイライラを感じた時、誰かに相談したことがありますか。相談した相手について、以下の中であてはまるもの全てに○をつけてください。(○はいくつでも)

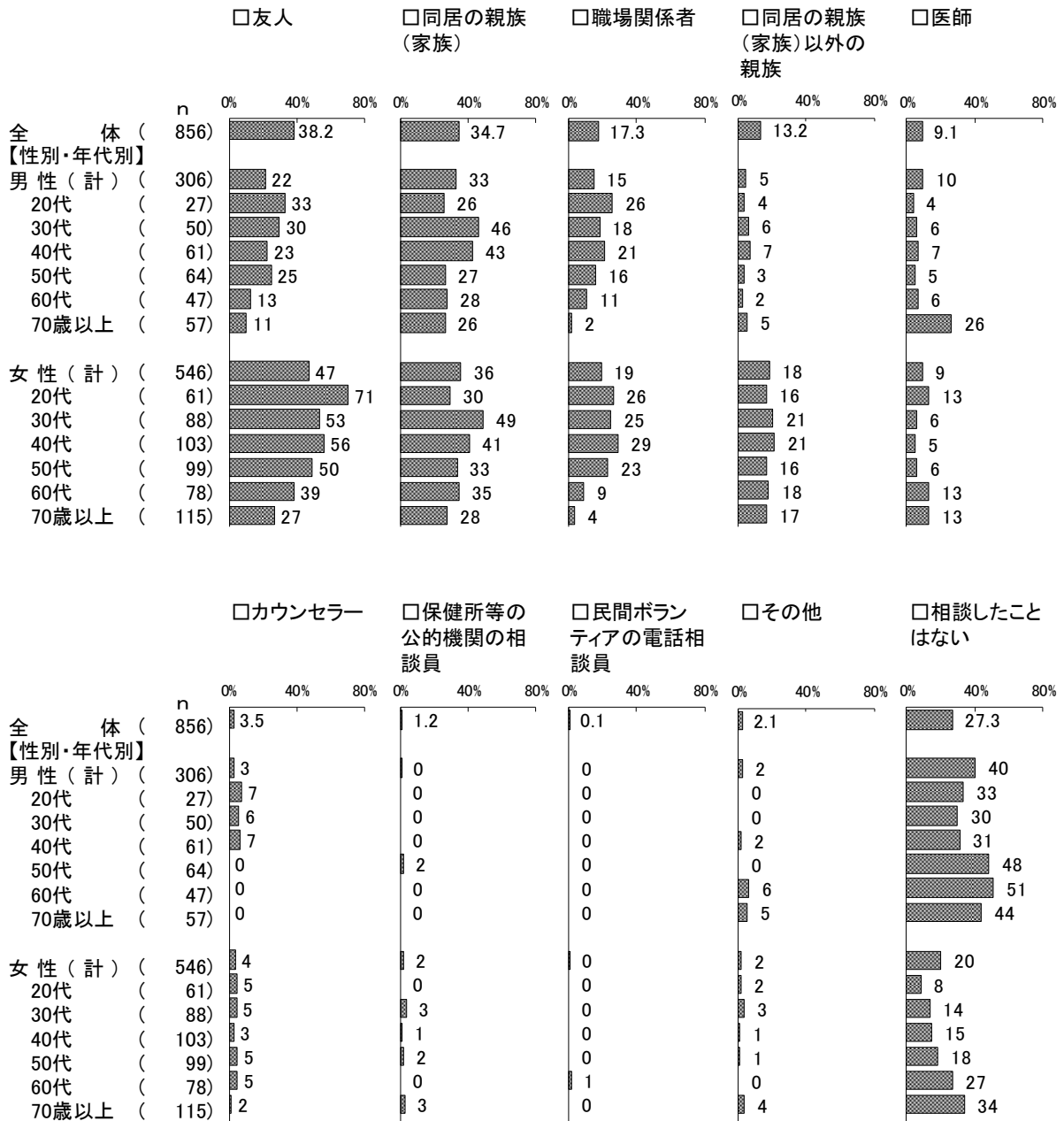
全体では、「友人」が38.2%、「同居の親族(家族)」が34.7%、「職場関係者」が17.3%、「同居の親族(家族)以外の親族」が13.2%などとなっている。

令和2年9月との比較では、統計的な差異は認められない。



【性別・年代別】

- ・女性20代から50代では、「友人」が50～71%と高くなっている。
- ・女性30代では、「同居の親族（家族）」が49%と高くなっている。
- ・女性40代では、「職場関係者」が29%と高くなっている。
- ・男性70歳以上では、「医師」が26%と高くなっている。
- ・女性30代と40代では、「同居の親族（家族）以外の親族」がともに21%と高くなっている。
- ・男性50代以上では、「相談したことはない」が44～51%と高くなっている。



(7) 相談することによってストレスや悩みが解決できたか

(問28で「カウンセラー」「医師」「保健所等の公的機関の相談員」「民間ボランティアの電話相談員」「その他」と回答の方に)

問29 相談機関に相談したことによって、解決できましたか。(○は1つだけ)

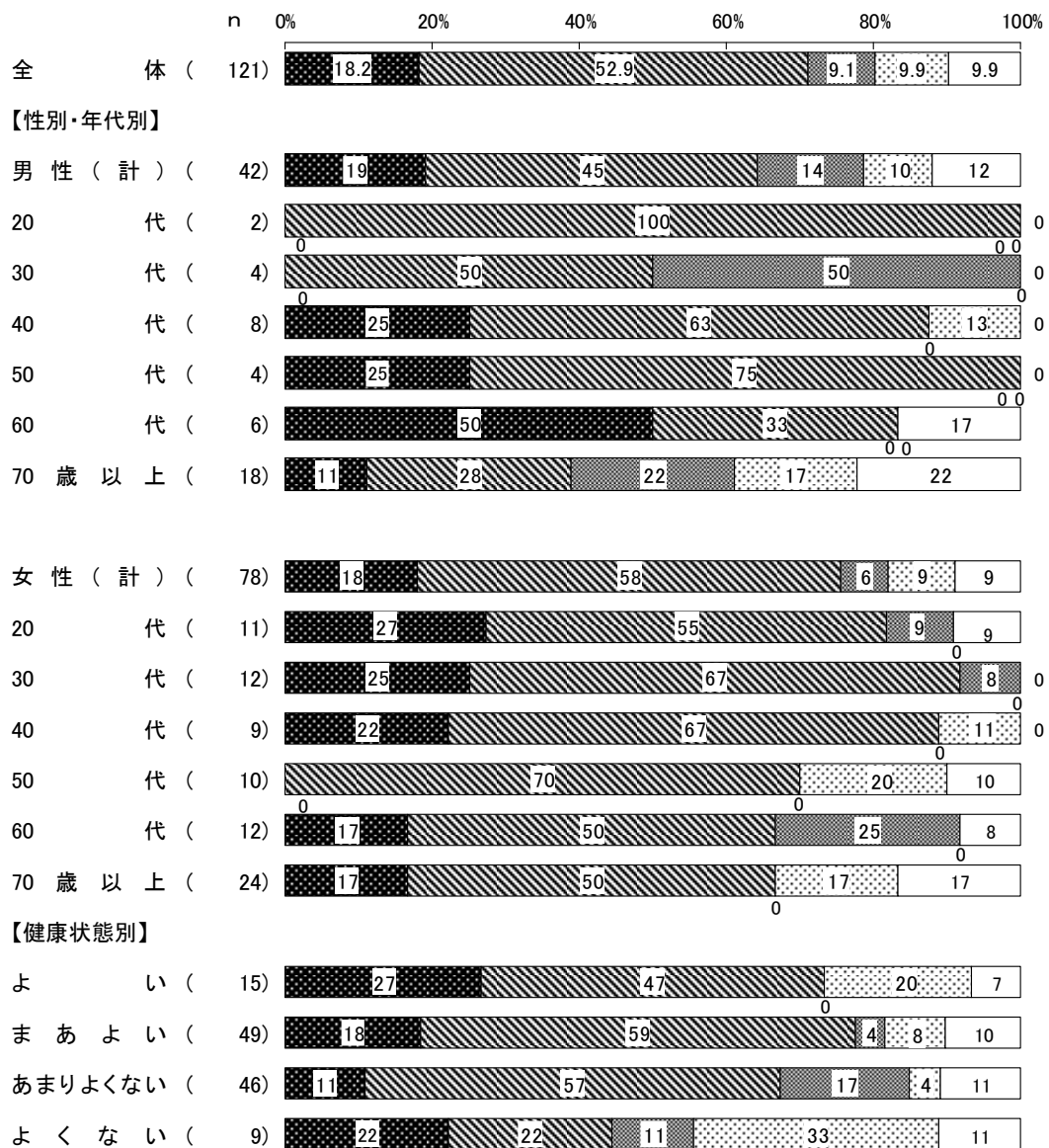
全体では、「相談して解決した」が18.2%、「相談しても解決はしなかったが、気持ちが楽になった」が52.9%、「相談したが全く役にたたなかった」が9.1%となっている。

【性別・年代別】

- ・男性60代では、「相談して解決した」が50%と高くなっている。

【健康状態別】

- ・健康状態がよくない人では、「その他」が33%と高くなっている。



- 相談して解決した
- ▨ 相談しても解決はしなかったが、気持ちが楽になった
- ▩ 相談したが全く役にたたなかった
- その他
- 無回答

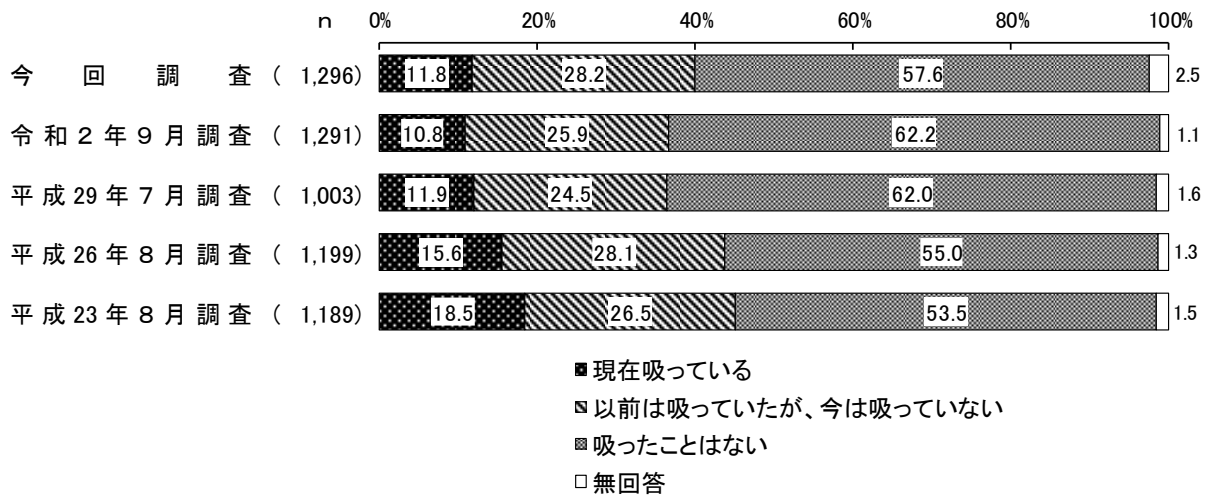
5. 喫煙

(1) 喫煙の状況

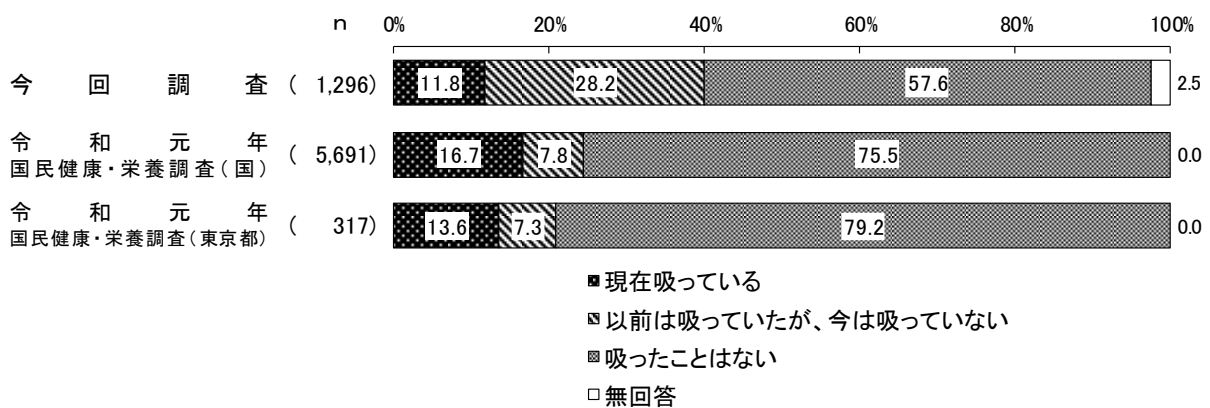
問30 あなたは、タバコを吸っていますか。あるいは吸ったことがありますか。(○は1つだけ)

全体では、「現在吸っている」が11.8%、「以前は吸っていたが、今は吸っていない」が28.2%、「吸ったことはない」が57.6%となっている。

過去の調査との比較では、「現在吸っている」は平成23年8月調査と比べて6.7ポイント減少している。



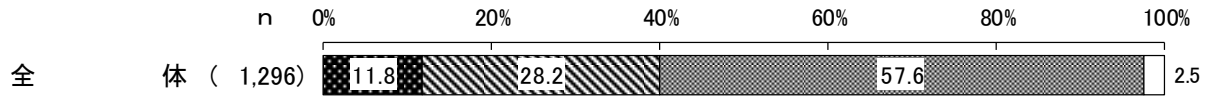
また、厚生労働省の「令和元年国民健康・栄養調査」及び令和元年国民健康・栄養調査のうち、東京都分の結果を参考に示す。



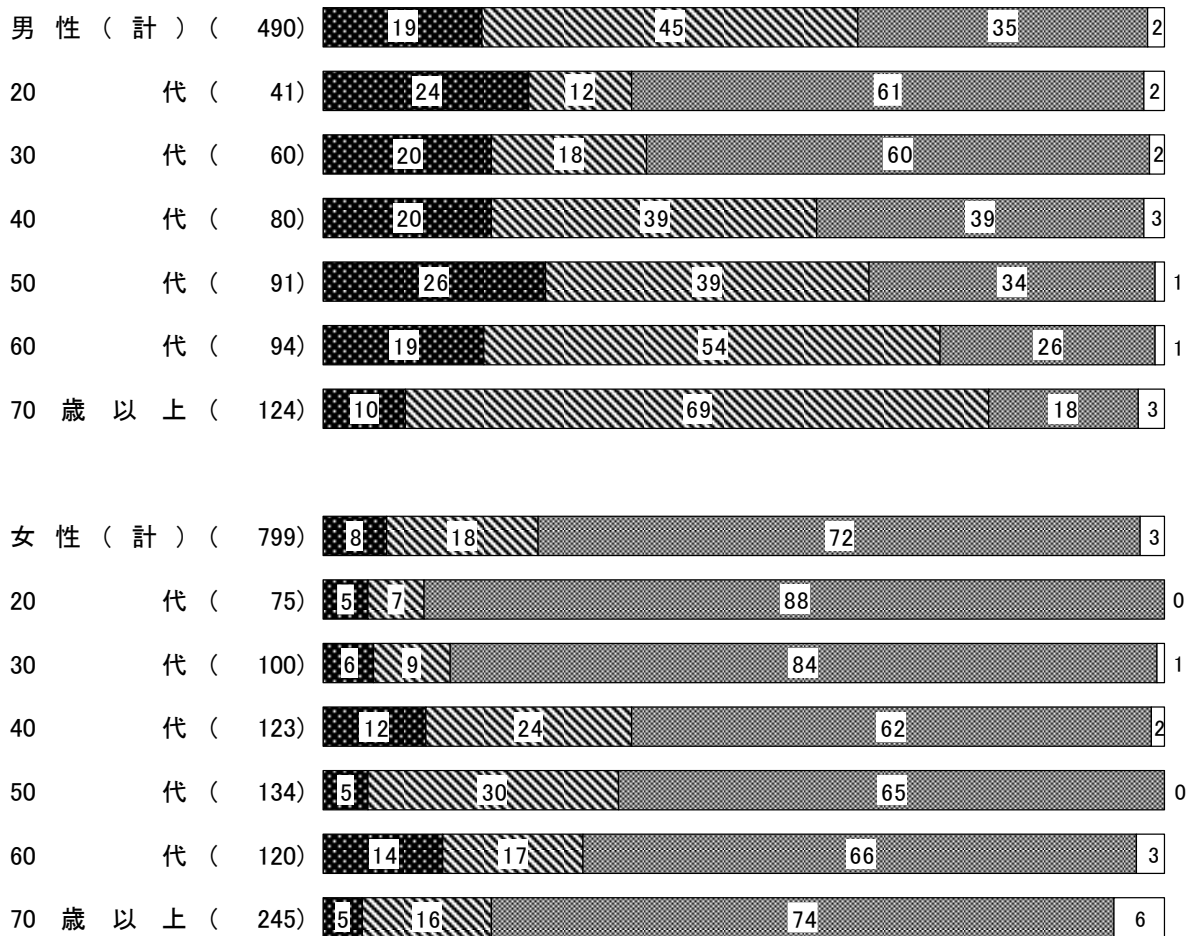
(注) 厚生労働省実施の「令和元年国民健康・栄養調査」は、調査時期、調査方法及び選択肢が異なるため、知見は加えていない。

【性別・年代別】

- ・男性20代から60代では、「現在吸っている」が19～26%と高くなっている。
- ・男性40代以上では、「以前は吸っていたが、今は吸っていない」が39～69%と高くなっている。
- ・女性20代と30代、70歳以上では、「吸ったことはない」が74～88%と高くなっている。



【性別・年代別】



- 現在吸っている
- ▨ 以前は吸っていたが、今は吸っていない
- ▩ 吸ったことはない
- 無回答

【健康状態別】

・健康状態別では、統計的な差異は認められない。

【朝食摂取頻度別】

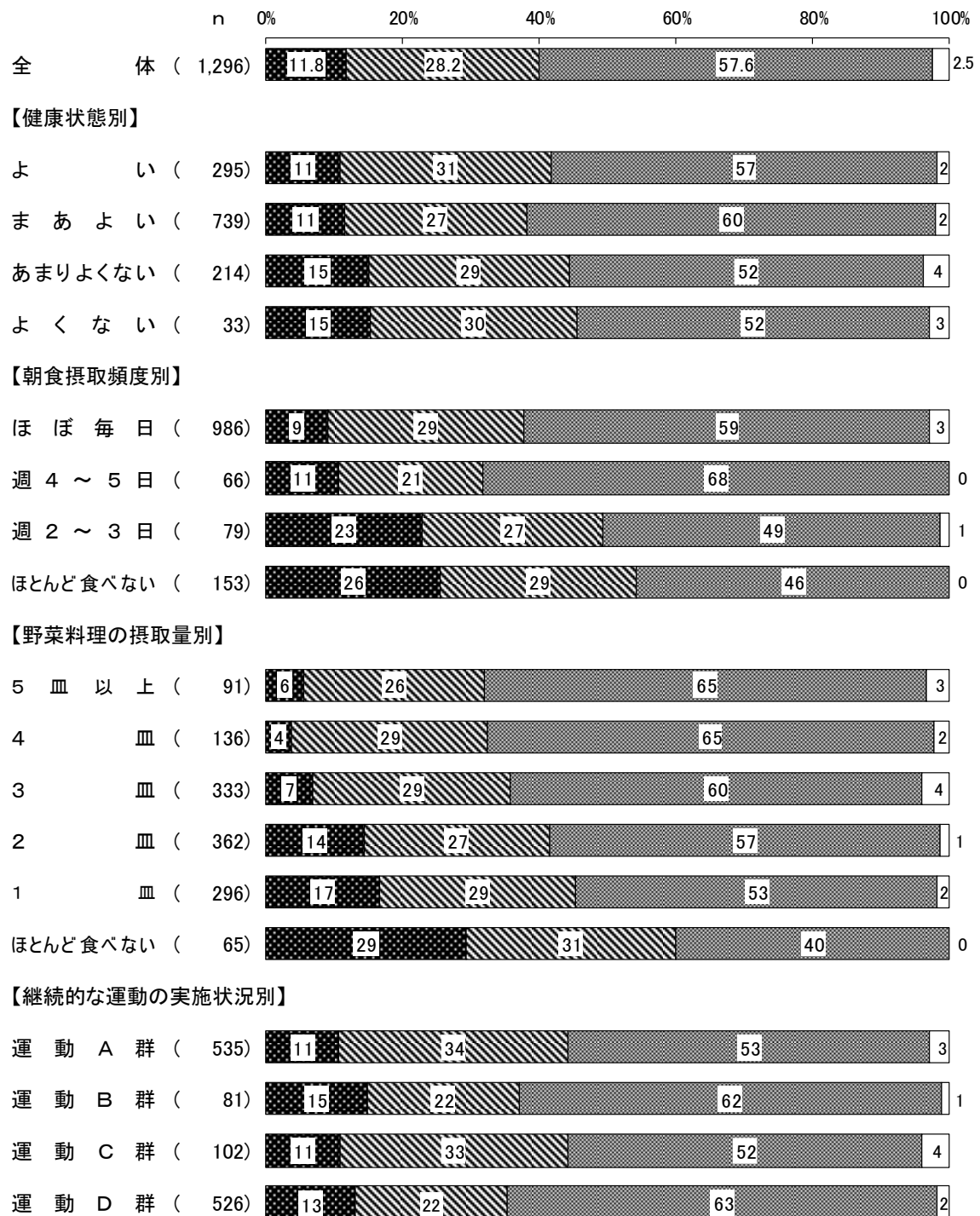
・朝食を食べる頻度が少ない人ほど「現在吸っている」が高くなっている。

【野菜料理の摂取量別】

・摂取量が少ない人ほど「現在吸っている」が高くなる傾向がある。

【継続的な運動の実施状況別】

・運動A群では、「以前は吸っていたが、今は吸っていない」が34%と高くなっている。



■現在吸っている
 ▨以前は吸っていたが、今は吸っていない
 ▩吸ったことはない
 □無回答

【普段の睡眠に対する意識別】

・ 普段の睡眠に対する意識別では、統計的な差異は認められない。

【ストレスや悩みなどの有無別】

・ 全くない人では、「以前は吸っていたが、今は吸っていない」が45%と高くなっている。

【生活習慣病のリスクを高める量の飲酒別】

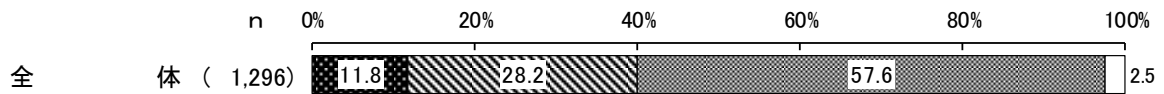
・ 飲酒A群では、「現在吸っている」が25%と高く、「以前は吸っていたが、今は吸っていない」も40%と高くなっている。

【かかりつけ歯科医の有無別】

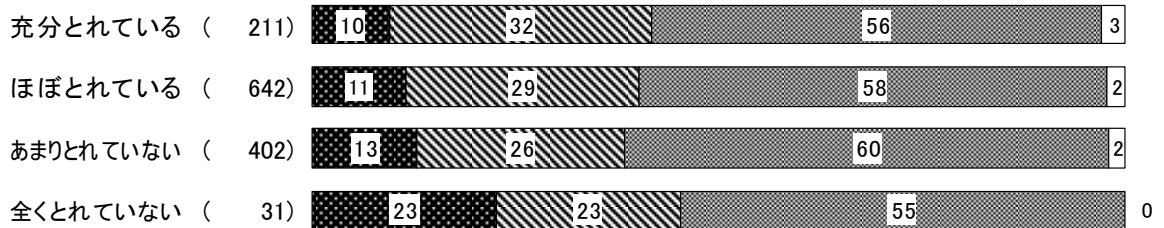
・ いない人では、「現在吸っている」が20%と高くなっている。

【かかりつけ医の有無別】

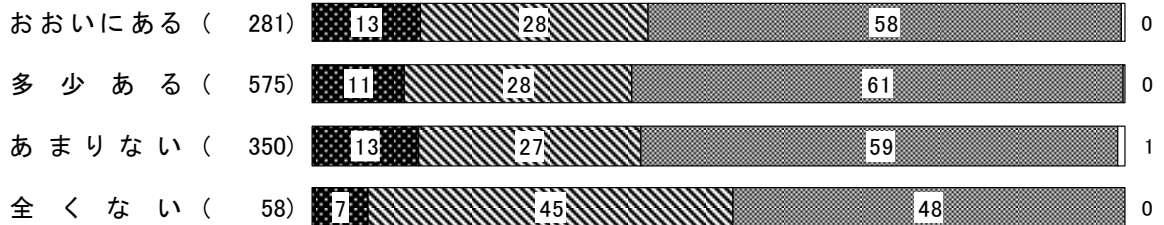
・ いない人では、「現在吸っている」が15%と高くなっている。



【普段の睡眠に対する意識別】



【ストレスや悩みなどの有無別】



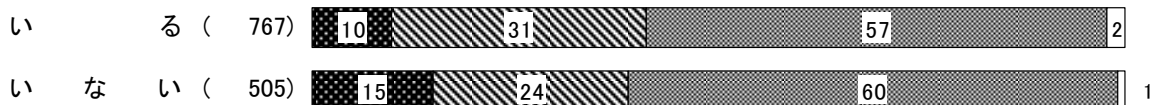
【生活習慣病のリスクを高める量の飲酒別】



【かかりつけ歯科医の有無別】



【かかりつけ医の有無別】



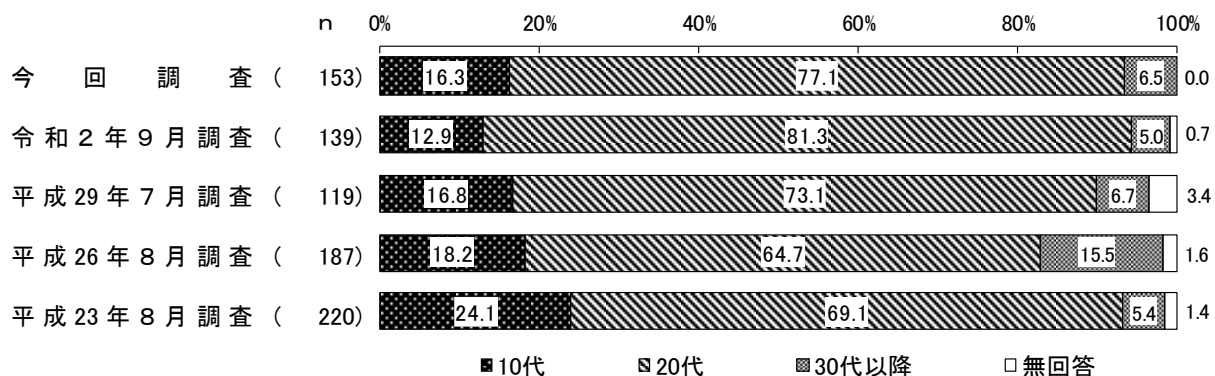
- 現在吸っている
- ▨ 以前は吸っていたが、今は吸っていない
- ▩ 吸ったことはない
- 無回答

(2) 吸い始めた年齢（現在吸っている人）

（問30で「現在吸っている」と回答の方に）

問31 タバコを吸い始めた年齢は何歳頃からですか。（当てはまる数字を記入）

全体では、「10代」が16.3%、「20代」が77.1%、「30代以降」が6.5%となっている。
過去の調査との比較では、統計的な差異は認められない。

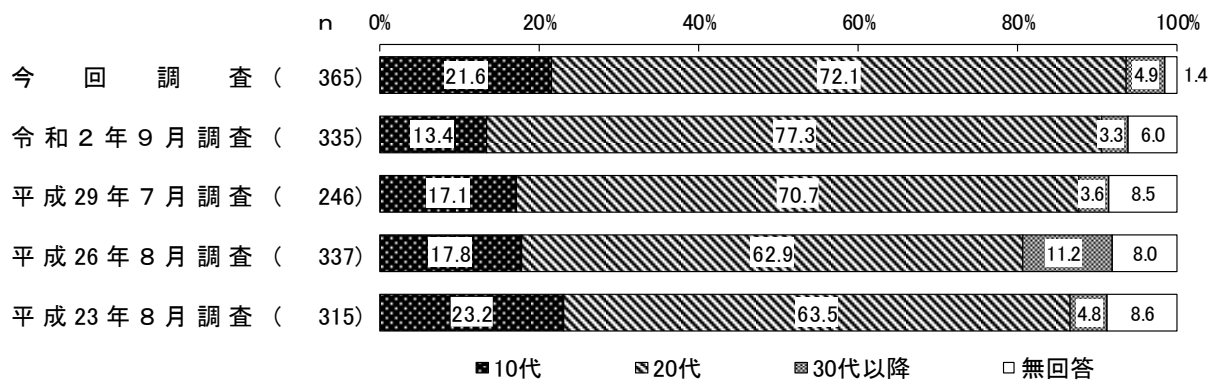


(3) 吸い始めた年齢（以前は吸っていた人）

（問30で「以前は吸っていたが、今は吸っていない」と回答の方に）

問32 タバコを吸い始めた年齢は何歳頃からですか。（当てはまる数字を記入）

全体では、「10代」が21.6%、「20代」が72.1%、「30代以降」が4.9%となっている。
過去の調査との比較では、「20代」は平成26年8月調査と比べて9.2ポイント増加している。



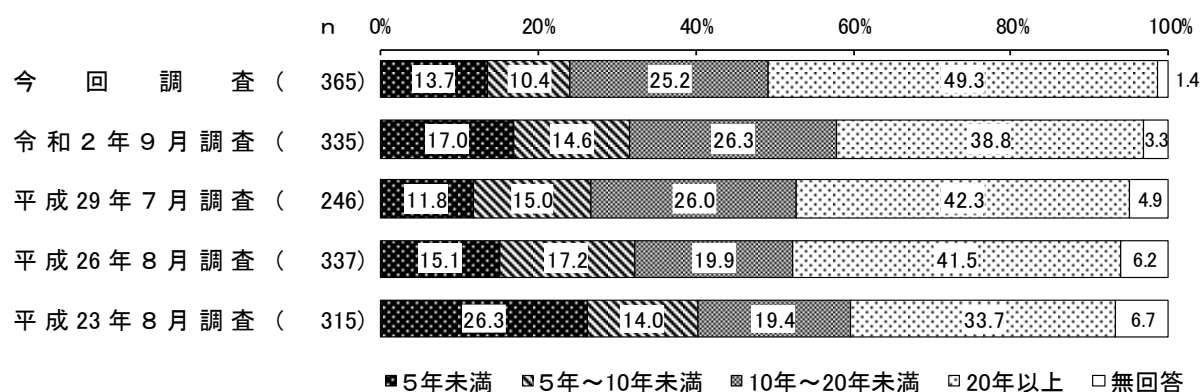
(4) 吸わなくなってからの期間

(問30で「以前は吸っていたが、今は吸っていない」と回答の方に)

問32 タバコを吸わなくなってからの期間は何年くらいですか。(当てはまる数字を記入)

全体では、「5年未満」が13.7%、「5年～10年未満」が10.4%、「10年～20年未満」が25.2%、「20年以上」が49.3%となっている。

過去の調査との比較では、「5年未満」は平成23年8月調査と比べて12.6ポイント減少し、「20年以上」は平成23年8月調査と比べて15.6ポイント増加している。

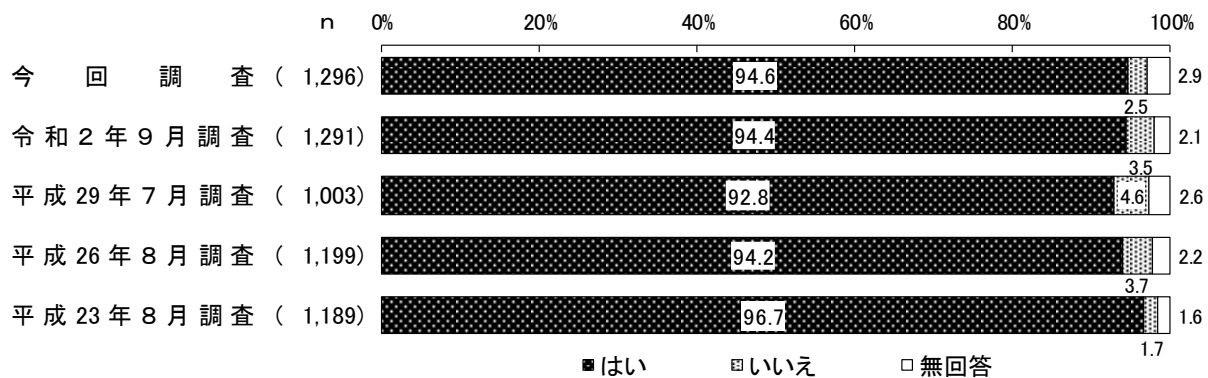


(5) 喫煙が及ぼす健康被害の認知度

問33 あなたは、喫煙が及ぼす健康被害について知っていますか。(○は1つだけ)

全体では、「はい」が94.6%、「いいえ」が2.5%となっている。

過去の調査との比較では、統計的な差異は認められない。



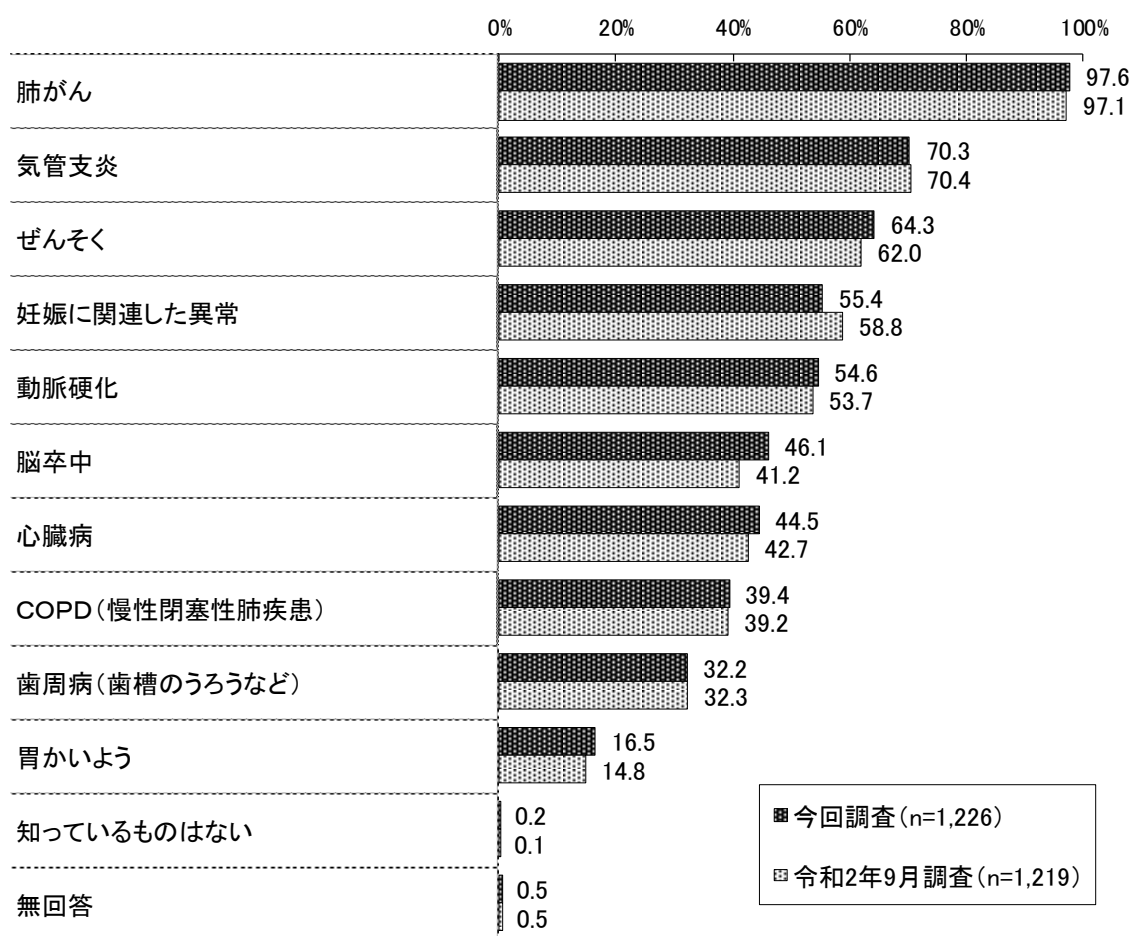
(6) 喫煙が及ぼす健康被害について知っているもの

(問33で「はい」と回答の方に)

問34 喫煙が及ぼす健康被害について、あなたが知っているものをすべてお知らせください。
(〇はいくつでも)

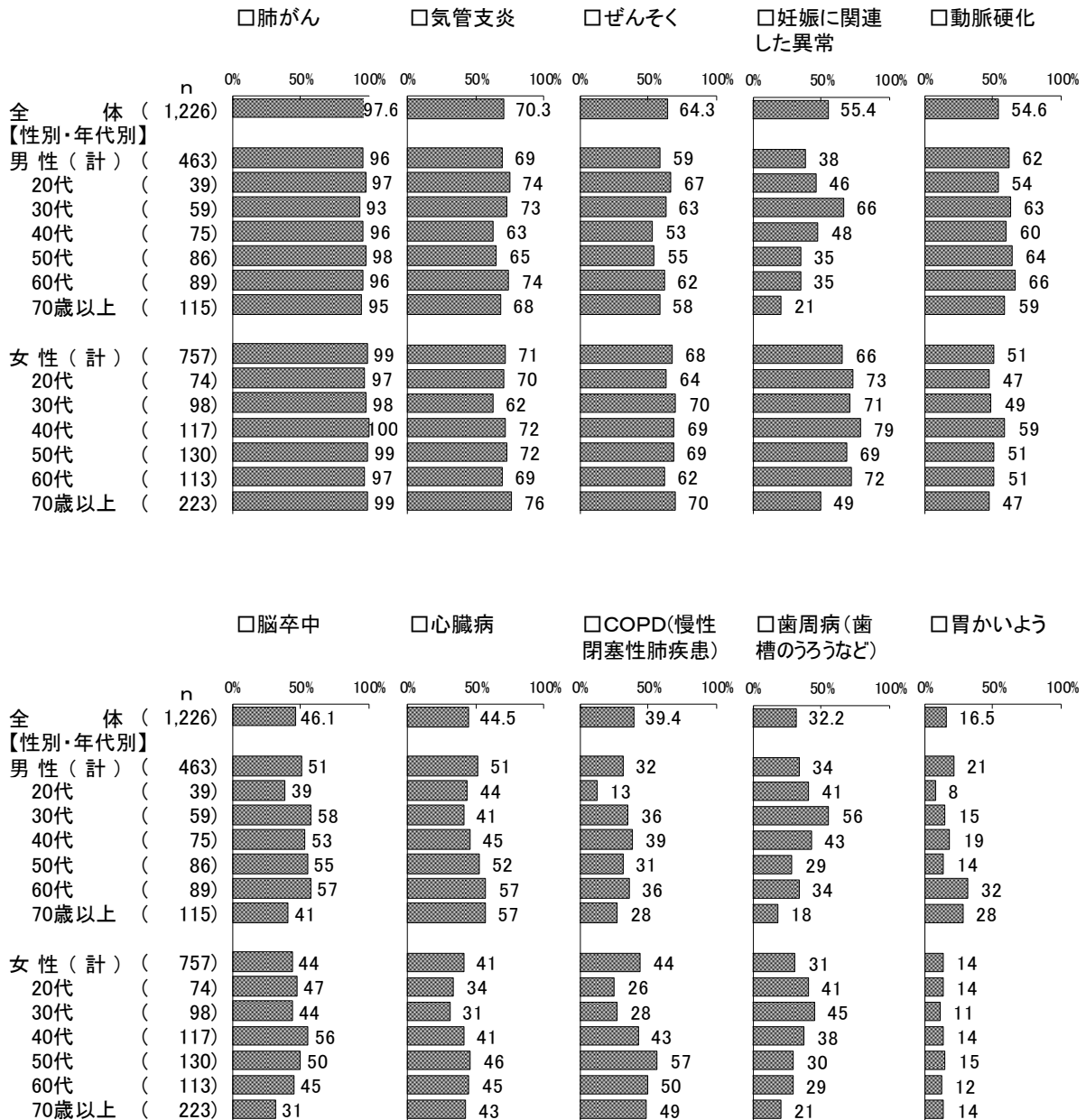
全体では、「肺がん」が97.6%、「気管支炎」が70.3%、「ぜんそく」が64.3%、「妊娠に関連した異常」が55.4%、「動脈硬化」が54.6%などとなっている。

令和2年9月との比較では、統計的な差異は認められない。



【性別・年代別】

- ・女性20代から60代では、「妊娠に関連した異常」が69～79%と高くなっている。
- ・男性60代では、「動脈硬化」が66%と高くなっている。
- ・男性60代と女性40代では、「脳卒中」がそれぞれ57%、56%と高くなっている。
- ・男性60代以上では、「心臓病」が57%と高くなっている。
- ・女性50代以上では、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」が49～57%と高くなっている。
- ・男性と女性ともに30代では、「歯周病（歯槽のうろうなど）」がそれぞれ56%、45%と高くなっている。



(注) 「知っているものはない」の選択肢は、全体で回答者が3人のため作図を割愛した。

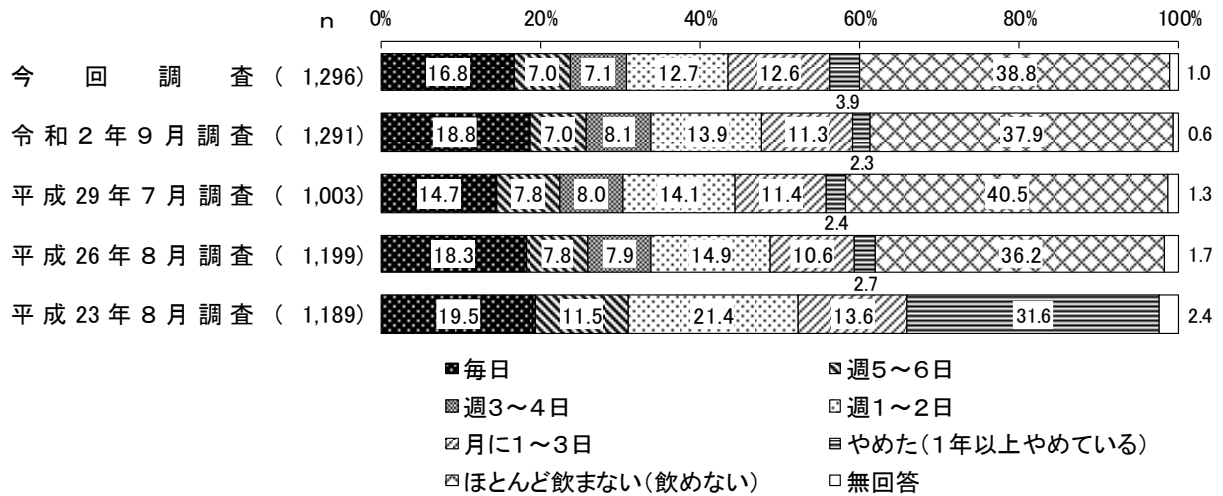
6. アルコール

(1) 飲酒の状況

問35 あなたは、週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。
(○は1つだけ)

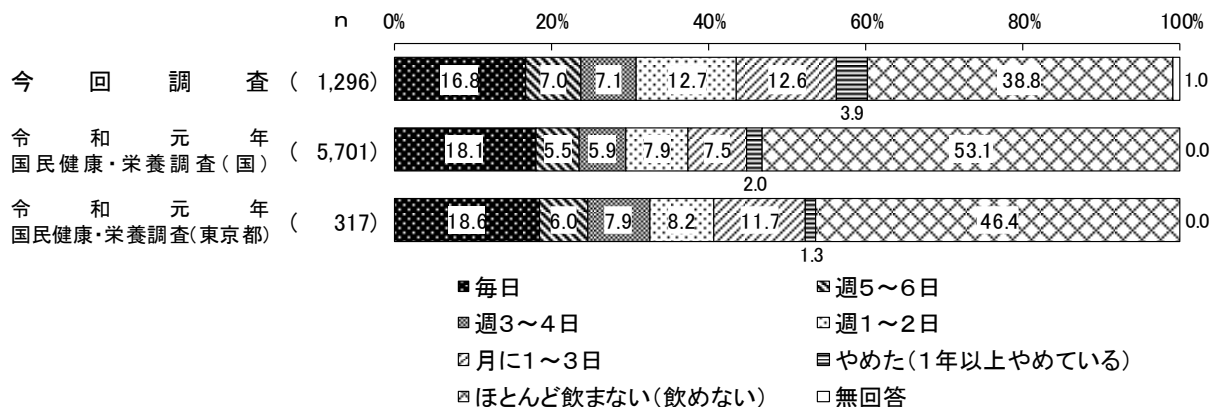
全体では、「毎日」が16.8%、「週1～2日」が12.7%、「月に1～3日」が12.6%、「ほとんど飲まない（飲めない）」が38.8%などとなっている。

過去の調査との比較は、選択肢が異なるため参考に掲載する。



(注) 平成26年8月調査以降では、「週4～6日」と「週1～3日」の2つの選択肢を、「週5～6日」、「週3～4日」、「週1～2日」の3つの選択肢に改め、また、「飲まない」の選択肢を、「やめた（1年以上やめている）」と「ほとんど飲まない（飲めない）」の2つの選択肢に改めて質問した。

また、厚生労働省の「令和元年国民健康・栄養調査」の国の分と東京都分の結果を参考に示す。



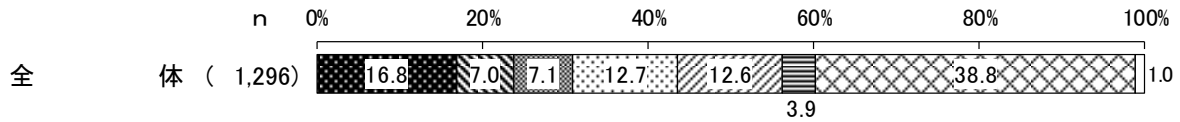
(注) 厚生労働省実施の「令和元年国民健康・栄養調査」は、調査時期及び調査方法が異なるため、知見は加えていない。

【性別・年代別】

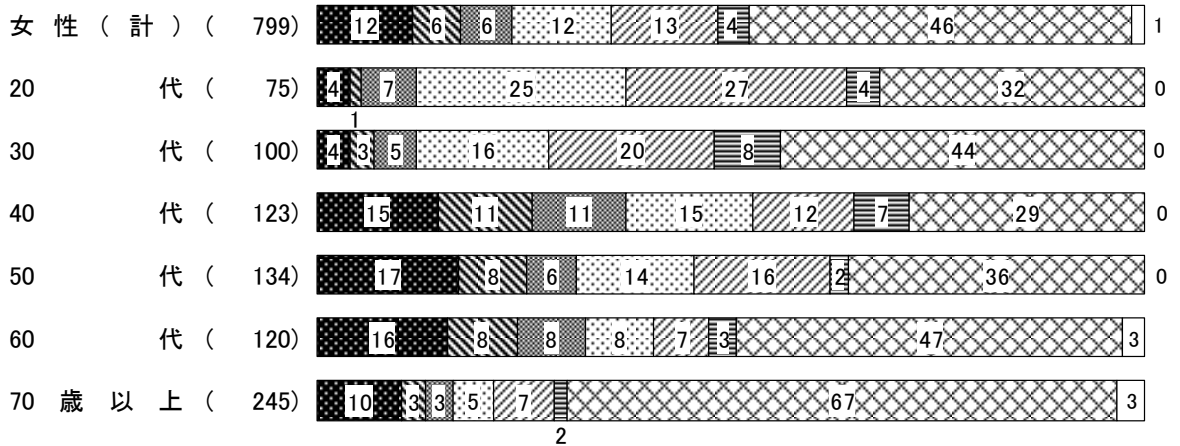
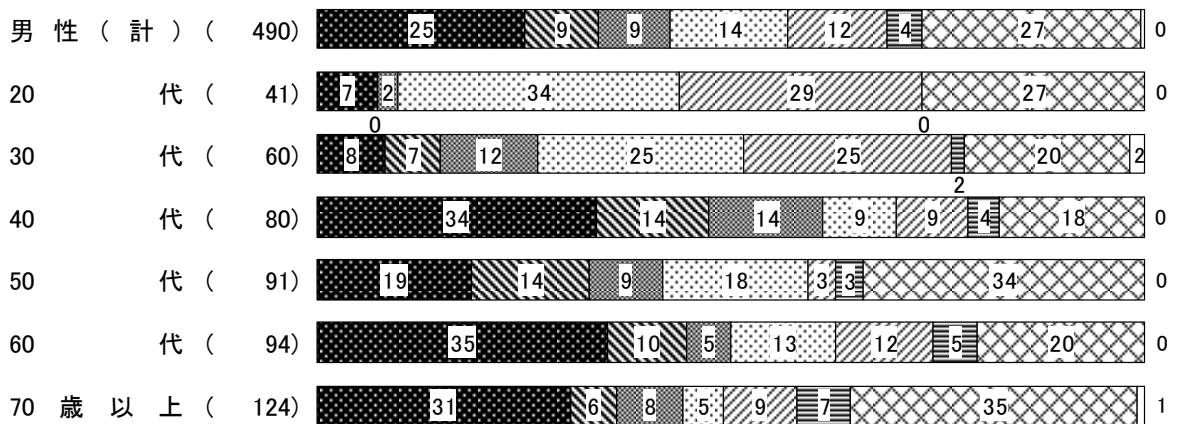
- ・男性40代と60代以上では、「毎日」が31～35%と高くなっている。
- ・男性20代と30代、女性20代では、「週1～2日」が25～34%と高くなっている。
- ・女性70歳以上では、「ほとんど飲まない（飲めない）」が67%と高くなっている。

【健康状態別】

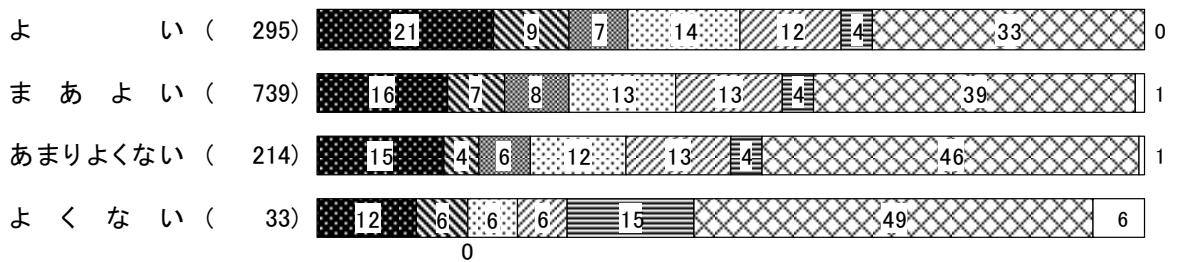
- ・健康状態がよい人では、「毎日」が21%と高くなっている。
- ・健康状態がよくない人では、「やめた（1年以上やめている）」が15%と高くなっている。



【性別・年代別】



【健康状態別】



- 毎日
- 週3~4日
- 月に1~3日
- ほとんど飲まない(飲めない)
- 週5~6日
- 週1~2日
- やめた(1年以上やめている)
- 無回答

(2) 1日の飲酒量

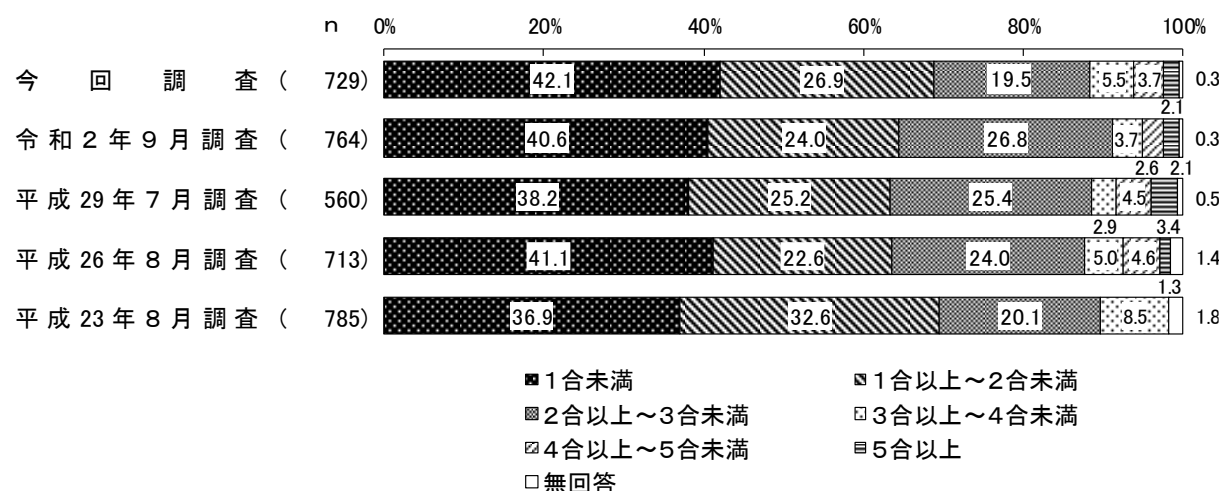
(問35で「毎日」「週5～6日」「週3～4日」「週1～2日」「月に1～3日」と回答の方に)
 問36 お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。清酒に換算し、当てはまる番号を選んでください。(○は1つだけ)

※清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒中瓶(約500ml)、ワイン2杯(約240ml)、焼酎20度(135ml)、焼酎25度(110ml)、焼酎35度(80ml)、
 チューハイ7度(350ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)

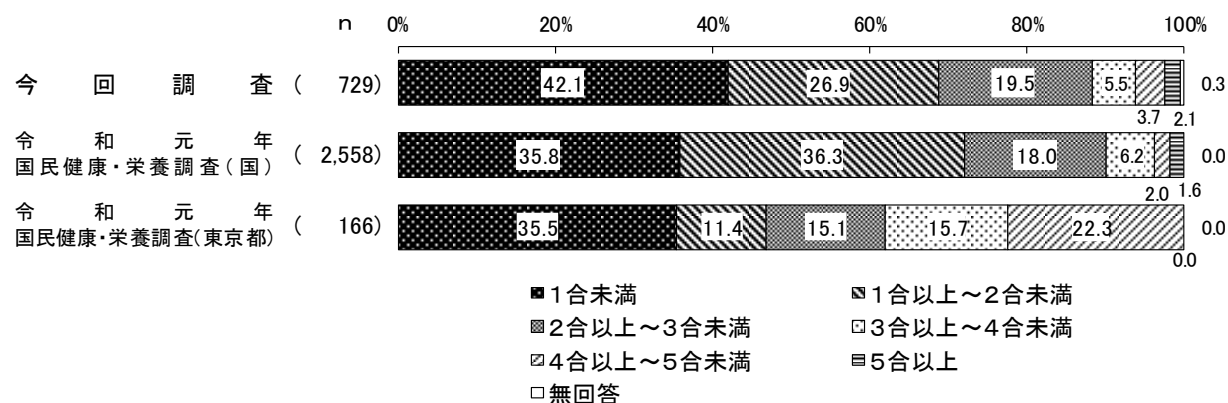
全体では、「1合未満」が42.1%、「1合以上～2合未満」が26.9%、「2合以上～3合未満」が19.5%などとなっている。

過去の調査との比較では、「2合以上～3合未満」は令和2年9月調査と比べて7.3ポイント減少している。



(注) 平成26年8月調査以降では、「3合以上」の選択肢を「3合以上～4合未満」に改めたほか、「4合以上～5合未満」と「5合以上」の2つの選択肢を追加して質問した。

また、厚生労働省の「令和元年国民健康・栄養調査」及び令和元年国民健康・栄養調査のうち、東京都分の結果を参考に示す。



(注) 厚生労働省実施の「令和元年国民健康・栄養調査」は、調査時期及び調査方法が異なるため、知見は加えていない。

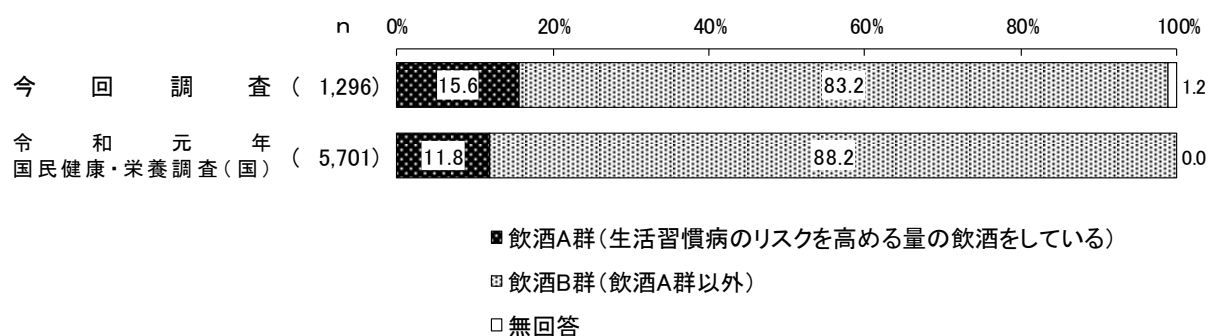
(3) 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしているか

飲酒の状況（問35）と1日の飲酒量（問36）の回答から、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人を抽出した。具体的には以下の基準で、している人（飲酒A群）、していない人（飲酒B群）に分類した。

分類	男性の分類基準	女性の分類基準
飲酒A群	①週5日以上、1日2合以上飲酒する人 ②週3～4日、1日3合以上飲酒する人 ③月1日～週2日、1日5合以上飲酒する人	①週3日以上、1日1合以上飲酒する人 ②週1～2日、1日3合以上飲酒する人 ③月1～3日、1日5合以上飲酒する人
飲酒B群	飲酒しない人、またはA群に当てはまらない頻度・量の飲酒をする人	

全体では、飲酒A群が15.6%、飲酒B群が83.2%となっている。

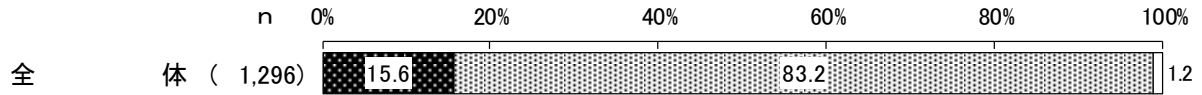
また、厚生労働省の「令和元年国民健康・栄養調査」の結果を参考に示す。



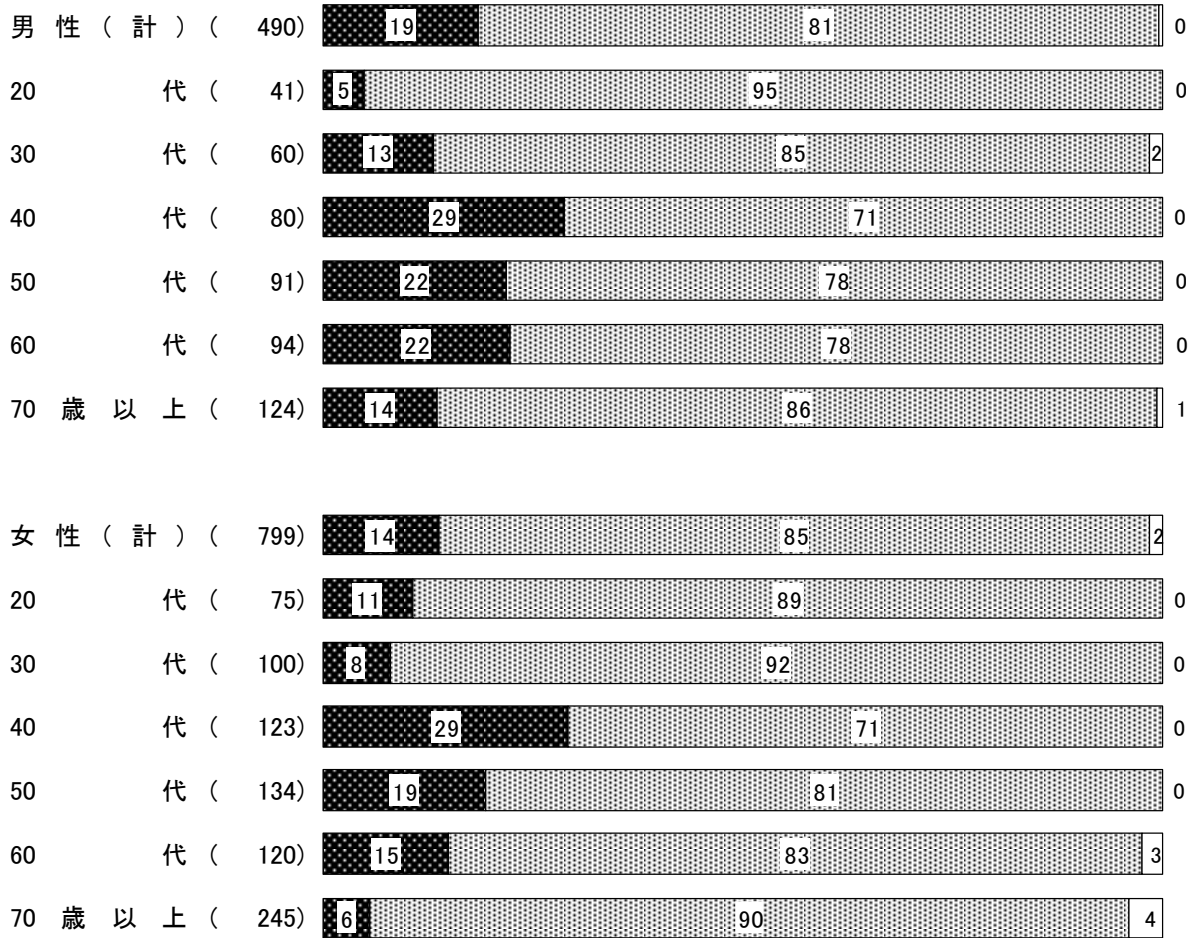
(注) 厚生労働省実施の「令和元年国民健康・栄養調査」は、調査時期及び調査方法が異なるため、知見は加えていない。

【性別・年代別】

- ・男性と女性ともに40代では、飲酒A群が29%と高くなっている。
- ・男性20代と女性30代では、飲酒B群がそれぞれ95%、92%と高くなっている。



【性別・年代別】



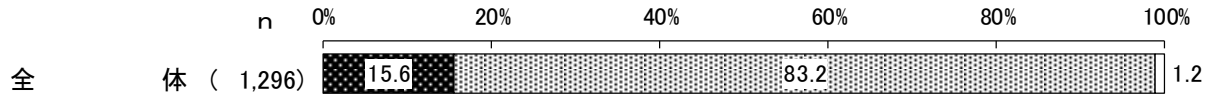
- 飲酒A群(生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている)
- ▨ 飲酒B群(飲酒A群以外)
- 無回答

【年代別】

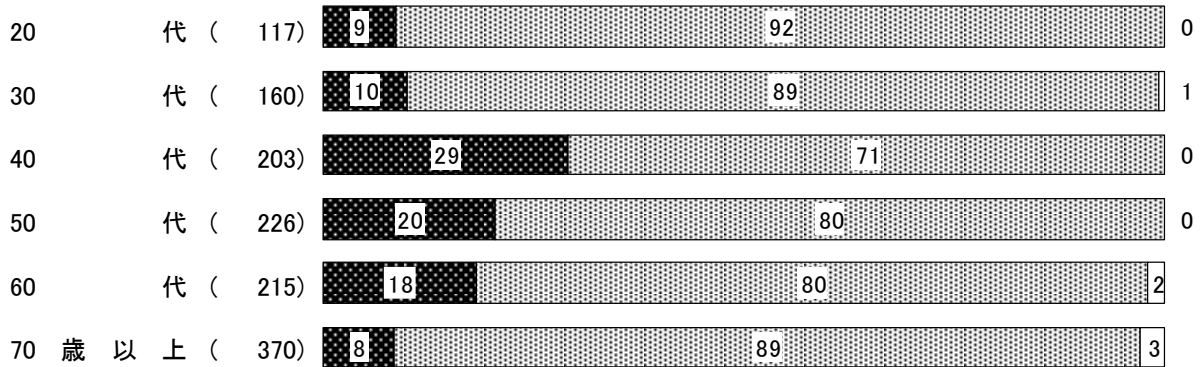
- ・ 40代では、飲酒A群が29%と高く、飲酒B群は71%と低くなっている。
- ・ 70歳以上では、飲酒A群が8%と低く、飲酒B群は89%と高くなっている。

【健康状態別】

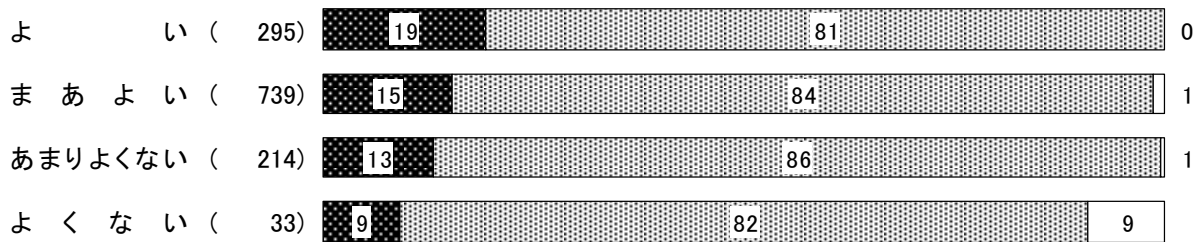
- ・ 健康状態別では、統計的な差異は認められない。



【年代別】



【健康状態別】



■ 飲酒A群(生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている)

▣ 飲酒B群(飲酒A群以外)

□ 無回答

【継続的な運動の実施状況別】

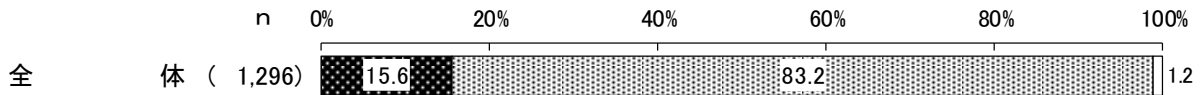
・継続的な運動の実施状況別では、統計的な差異は認められない。

【運動の頻度別】

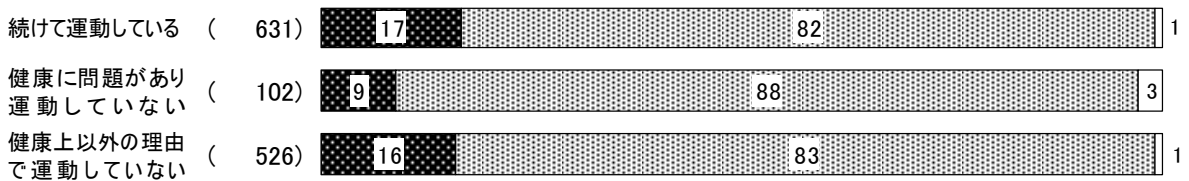
・週2回以下の運動をする人では、飲酒A群が22%と高く、飲酒B群は77%と低くなっている。

【普段の睡眠に対する意識別】

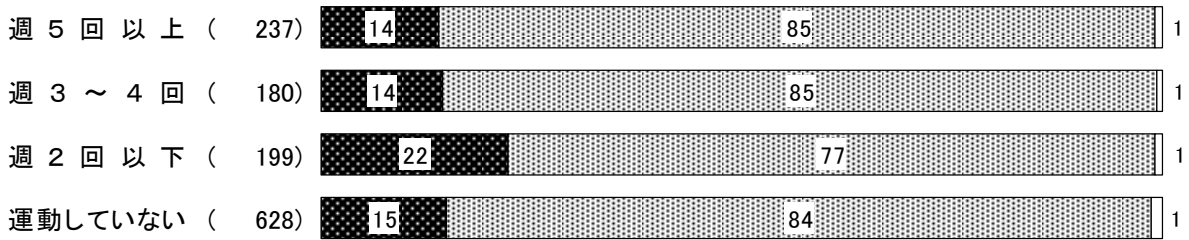
・普段の睡眠に対する意識別では、統計的な差異は認められない。



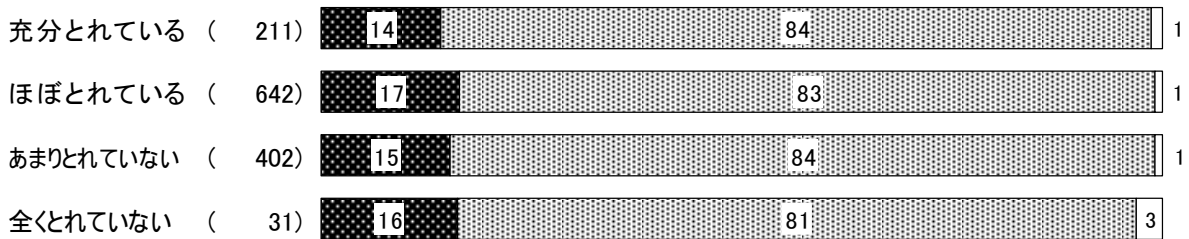
【継続的な運動の実施状況別】



【運動の頻度別】



【普段の睡眠に対する意識別】



- 飲酒A群(生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている)
- ▣ 飲酒B群(飲酒A群以外)
- 無回答

【ストレスや悩みなどの有無別】

・ おおいにある人では、飲酒A群が20%と高く、飲酒B群は79%と低くなっている。

【喫煙の状況別】

・ 現在吸っている人では、飲酒A群が33%、以前は吸っていた人では、飲酒A群が22%と高くなっている。

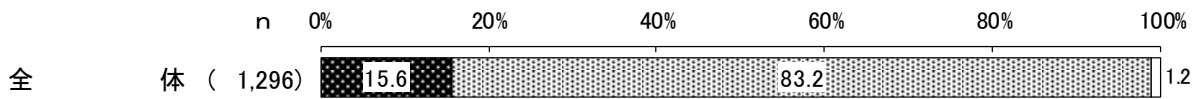
・ 吸ったことはない人では、飲酒A群が9%と低く、飲酒B群が89%と高くなっている。

【吸い始めた年齢別（現在吸っている人）】

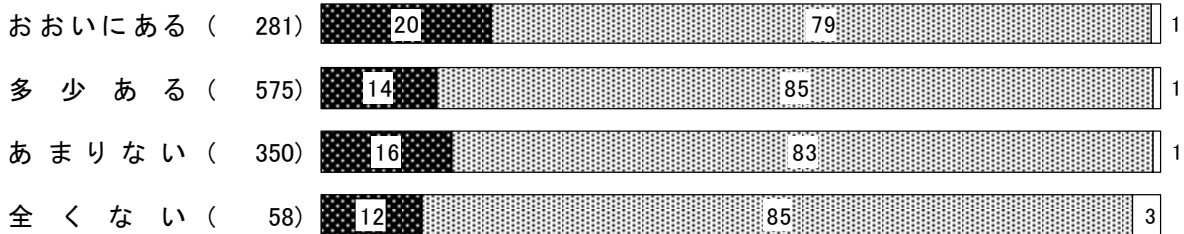
・ 吸い始めた年齢別（現在吸っている人）では、統計的な差異は認められない。

【吸い始めた年齢別（以前は吸っていた人）】

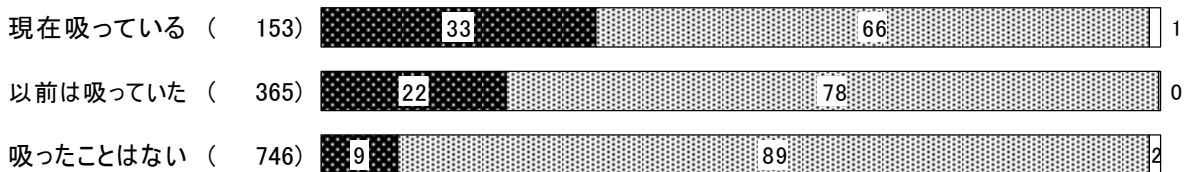
・ 吸い始めた年齢別（以前は吸っていた人）では、統計的な差異は認められない。



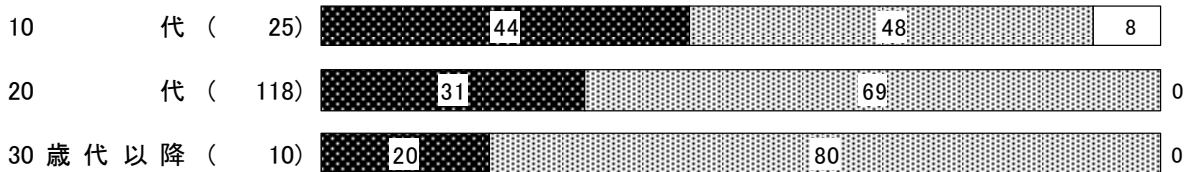
【ストレスや悩みなどの有無別】



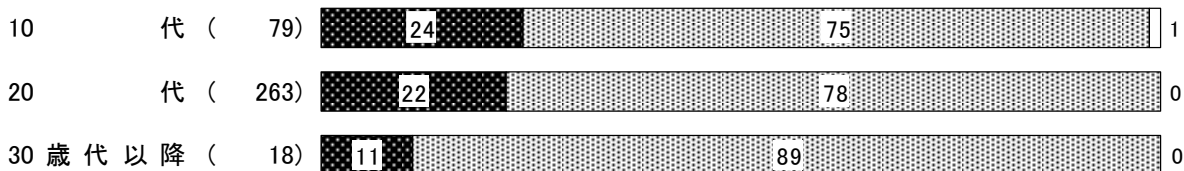
【喫煙の状況別】



【吸い始めた年齢別（現在吸っている人）】



【吸い始めた年齢別（以前は吸っていた人）】



- 飲酒A群(生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている)
- ▣ 飲酒B群(飲酒A群以外)
- 無回答

7. 病歴

(1) がん

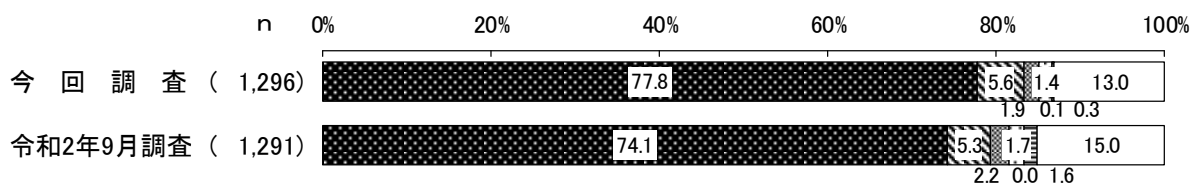
問37 あなたは、過去に次にあげる病気であると診断されたことがありますか。もしあれば、現在の状況は、「治療終了」、「経過観察中」、「治療中」、「治療中断中」、「未治療」のいずれですか。

① がん (○は1つだけ)

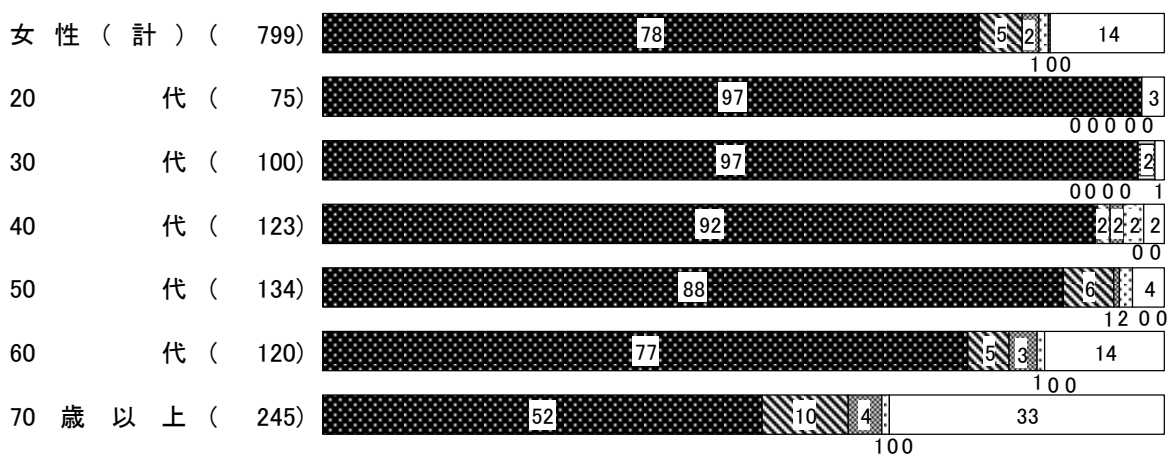
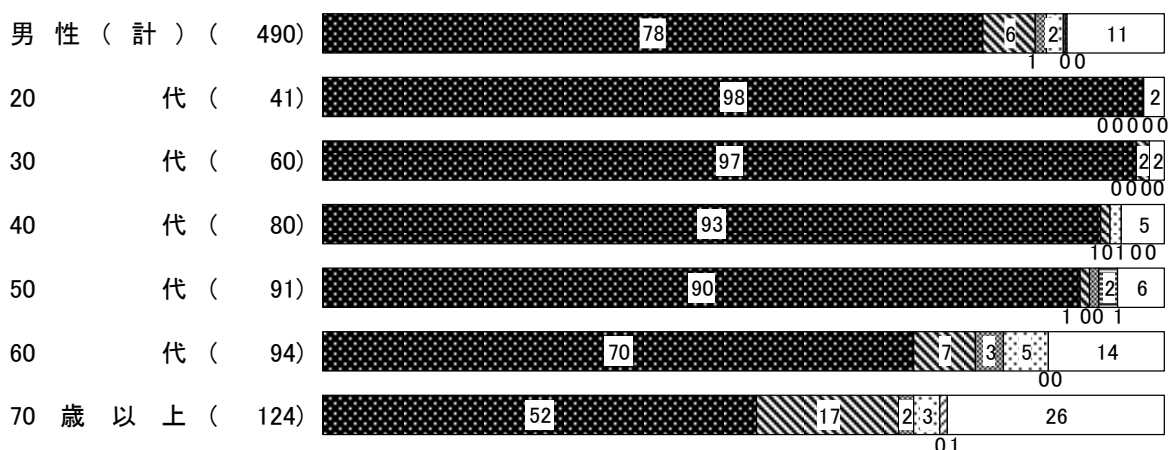
全体では、「今まで診断されたことはない」が77.8%、「治療終了」が5.6%などとなっている。令和2年9月との比較では、統計的な差異は認められない。

【性別・年代別】

- ・男性70歳以上では、「治療終了」が17%と高くなっている。
- ・女性70歳以上では、「治療終了」が10%、「経過観察中」が4%と高くなっている。



【性別・年代別】



■ 今まで診断されたことはない ■ 治療終了
 ■ 経過観察中 □ 治療中
 □ 治療中断中 ■ 未治療
 □ 無回答

(2) 糖尿病（予備群含む）

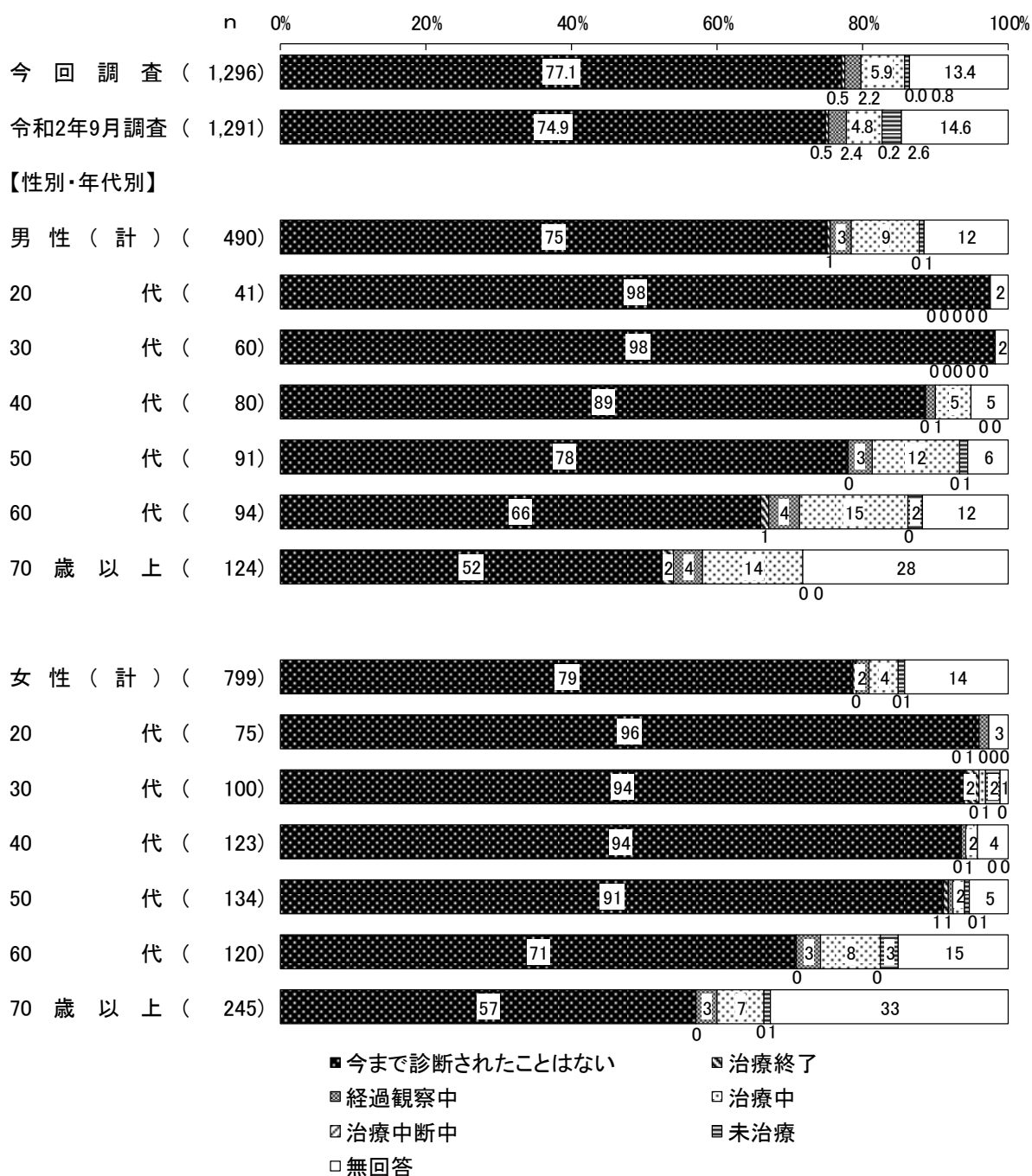
問37 あなたは、過去に次にあげる病気であると診断されたことがありますか。もしあれば、現在の状況は、「治療終了」、「経過観察中」、「治療中」、「治療中断中」、「未治療」のいずれですか。

② 糖尿病（予備群含む）（○は1つだけ）

全体では、「今まで診断されたことはない」が77.1%、「治療中」が5.9%などとなっている。令和2年9月との比較では、統計的な差異は認められない。

【性別・年代別】

・男性50代以上では、「治療中」が12～15%、女性60代では、「未治療」が3%と高くなっている。



【野菜料理の摂取量別】

・野菜料理の摂取量別では、統計的な差異は認められない。

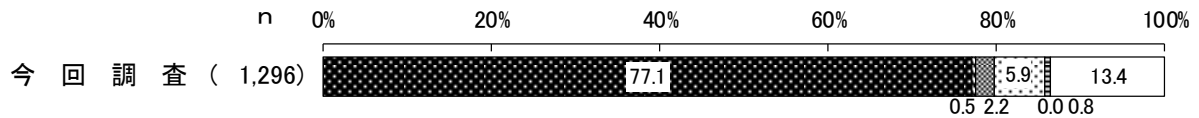
【継続的な運動の実施状況別】

・運動B群の人では、「経過観察中」が6%と高く、運動D群の人では、「今まで診断されたことはない」が85%と高くなっている。

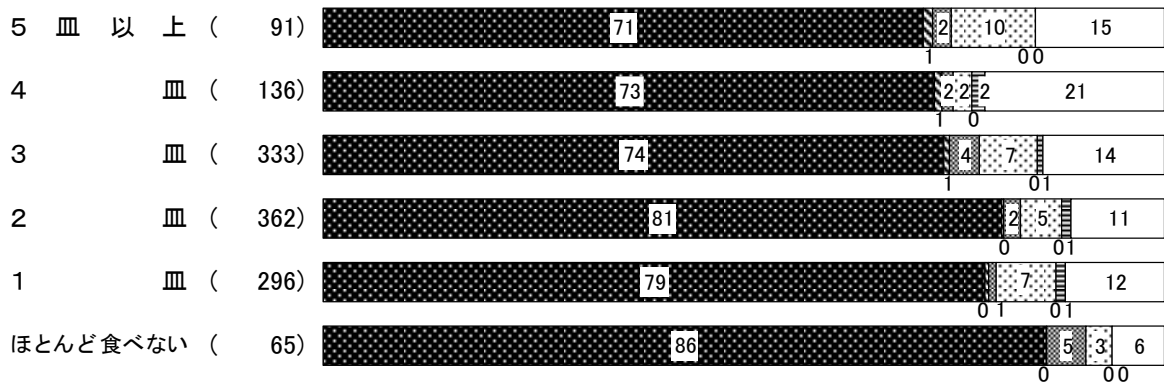
【BMI別】

・普通の人では、「今まで診断されたことはない」が81%と高くなっている。

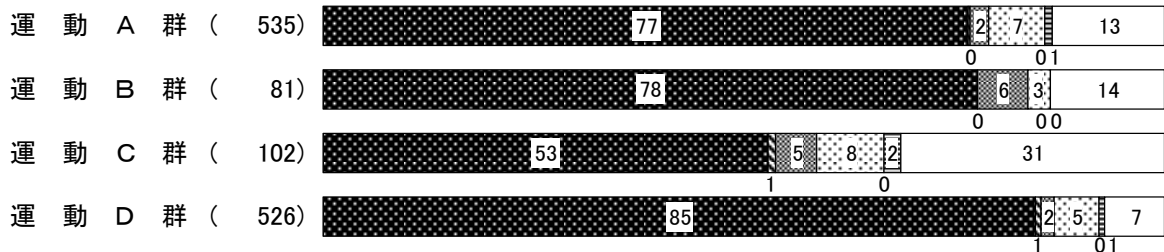
・肥満の人では、「治療中」が11%、「経過観察中」が7%と高くなっている。



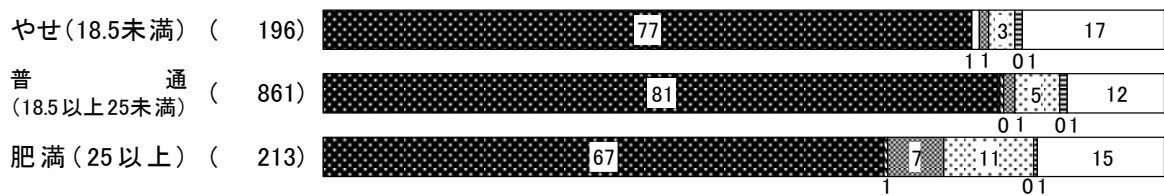
【野菜料理の摂取量別】



【継続的な運動の実施状況別】



【BMI別】



- 今まで診断されたことはない
- 経過観察中
- 治療中断中
- 無回答
- 治療終了
- 治療中
- 未治療

(3) 高血圧症

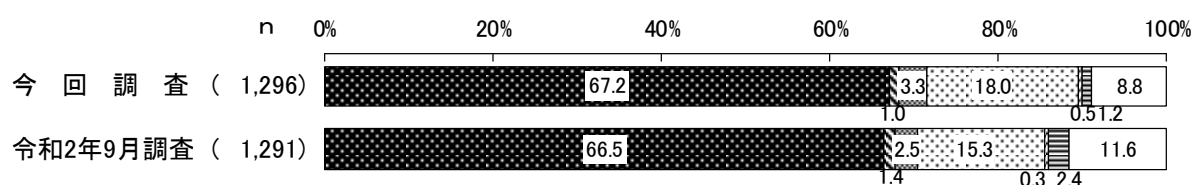
問37 あなたは、過去に次にあげる病気であると診断されたことがありますか。もしあれば、現在の状況は、「治療終了」、「経過観察中」、「治療中」、「治療中断中」、「未治療」のいずれですか。

③ 高血圧症 (○は1つだけ)

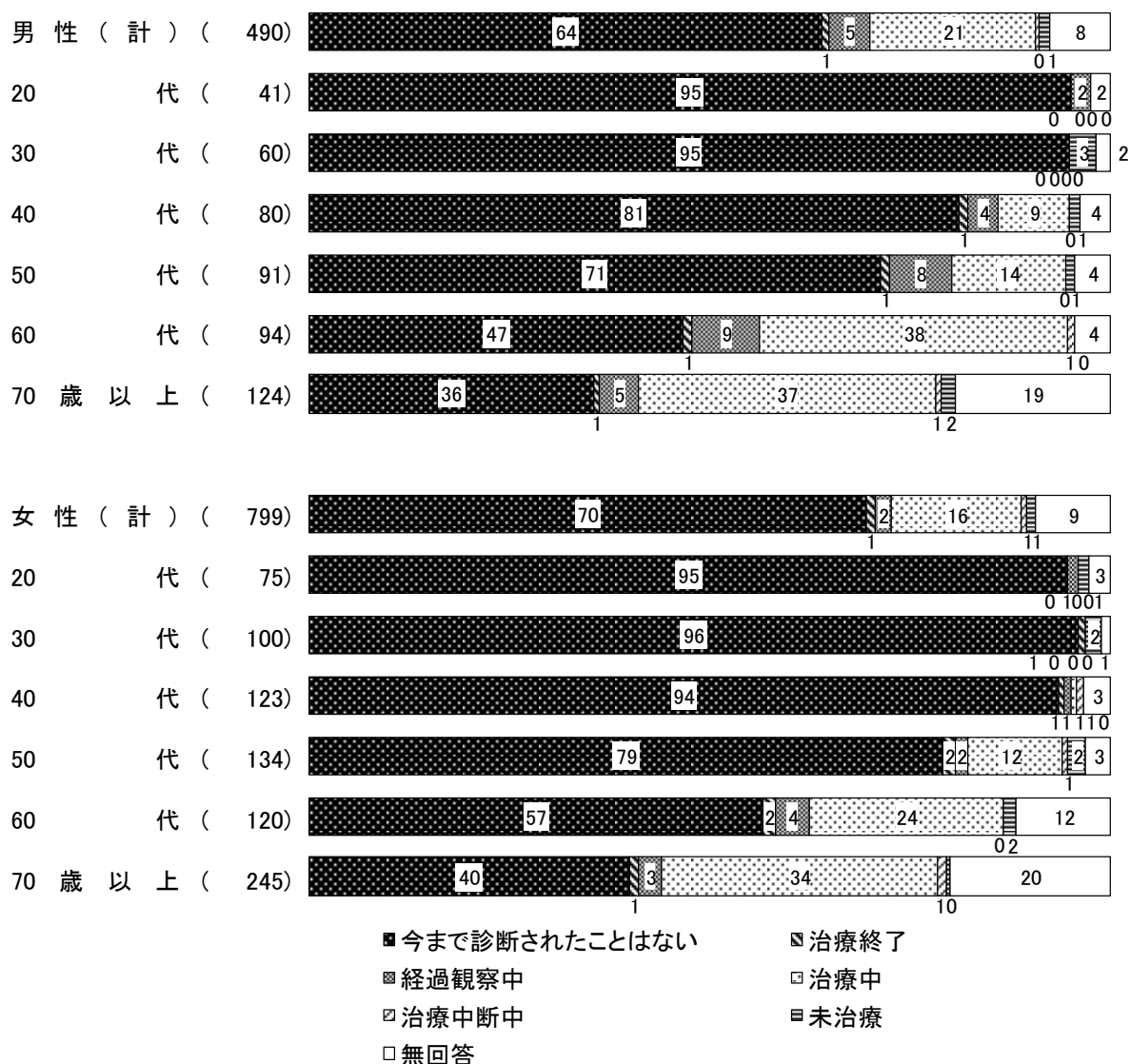
全体では、「今まで診断されたことはない」が67.2%、「治療中」が18.0%などとなっている。令和2年9月との比較では、統計的な差異は認められない。

【性別・年代別】

- ・男性60代では、「治療中」が38%、「経過観察中」が9%と高くなっている。
- ・男性と女性ともに70歳以上では、「治療中」がそれぞれ37%、34%と高くなっている。



【性別・年代別】



【主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度別】

・ほとんど毎日食べる人では、「治療中」が23%と高くなっている。

【野菜料理の摂取量別】

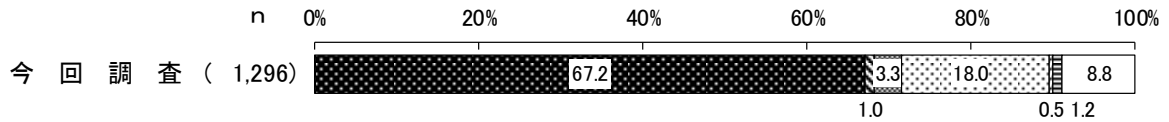
・3皿の人では、「経過観察中」が1%と低くなっている。

【減塩に対する意識別】

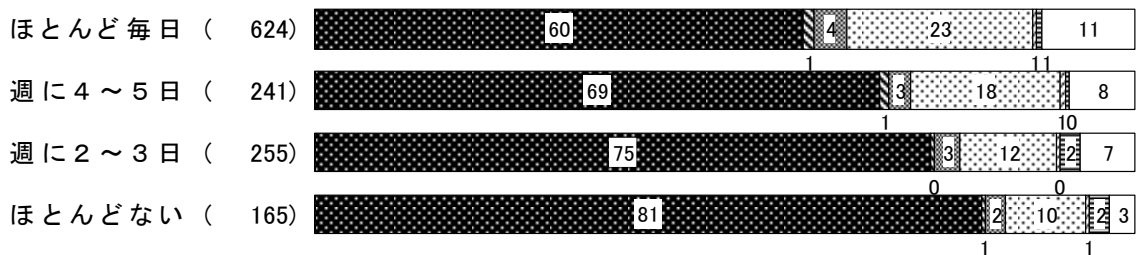
・積極的に取り組んでいる人では、「治療中」が31%と高くなっている。

【BMI別】

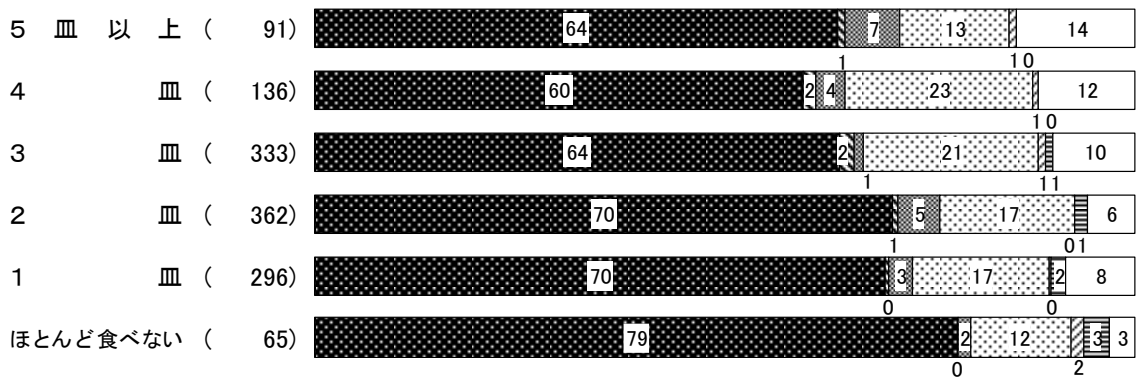
・肥満の人では、「治療中」が34%、「経過観察中」が8%と高くなっている。



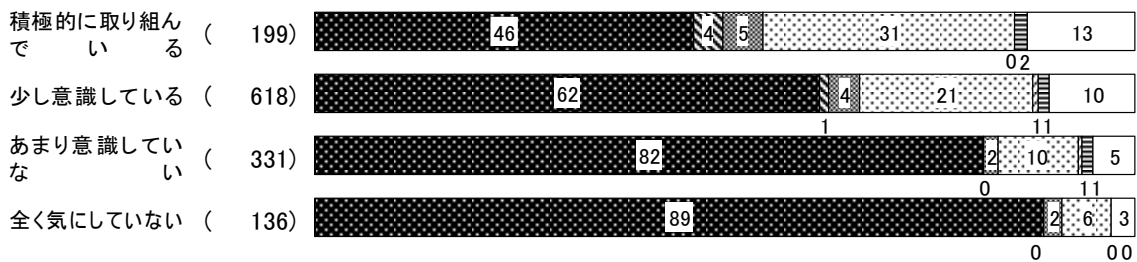
【主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度別】



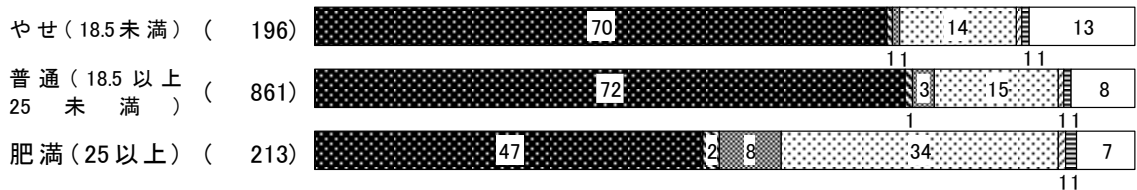
【野菜料理の摂取量別】



【減塩に対する意識別】



【BMI別】



- 今まで診断されたことはない
- 経過観察中
- 治療中断中
- 無回答
- 治療終了
- 治療中
- 未治療

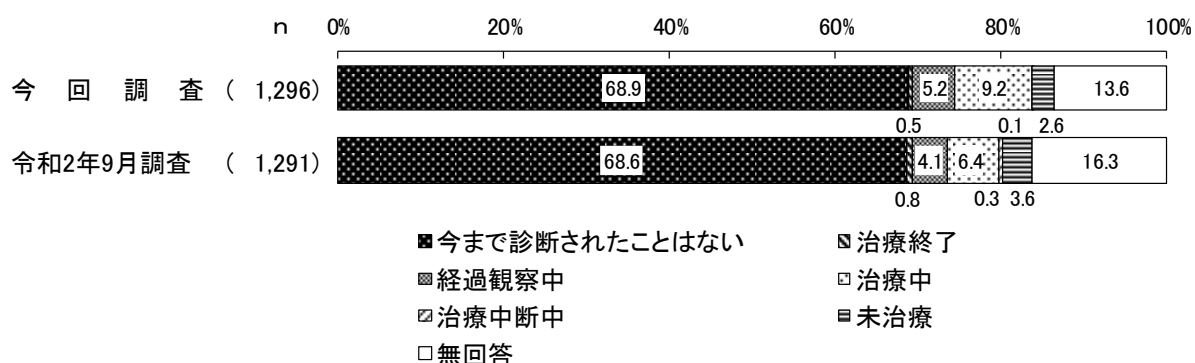
(4) 脂質異常症

問37 あなたは、過去に次にあげる病気であると診断されたことがありますか。もしあれば、現在の状況は、「治療終了」、「経過観察中」、「治療中」、「治療中断中」、「未治療」のいずれですか。

④ 脂質異常症 (○は1つだけ)

全体では、「今まで診断されたことはない」が68.9%、「治療中」が9.2%、「経過観察中」が5.2%などとなっている。

令和2年9月との比較では、統計的な差異は認められない。

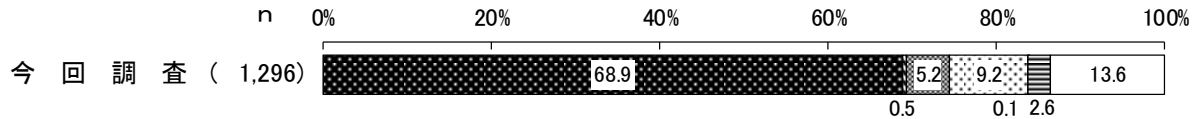


【性別・年代別】

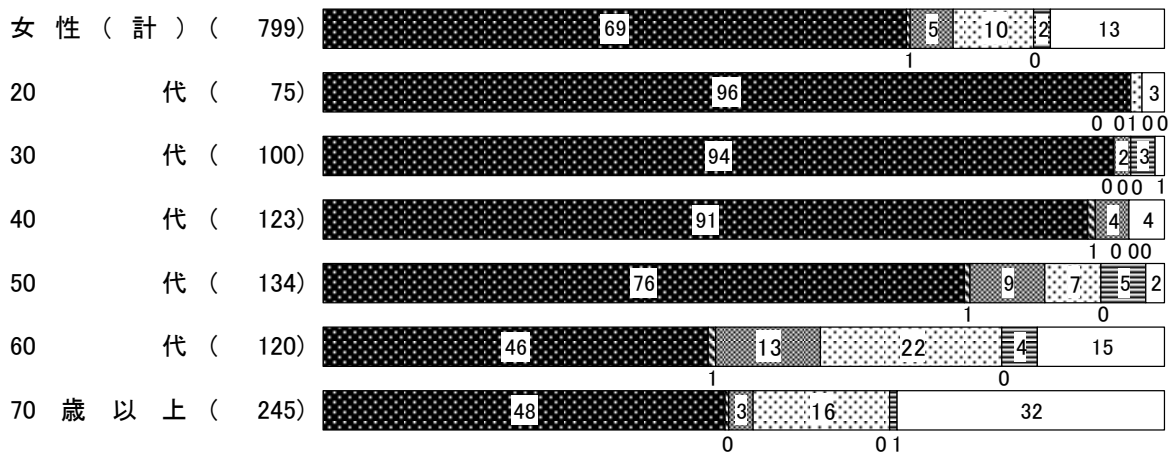
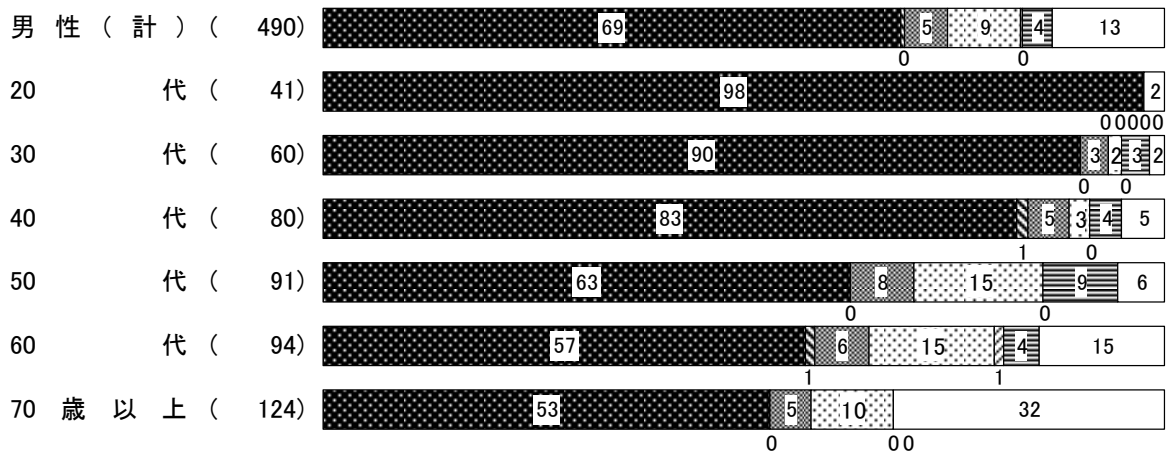
- ・男性50代では、「治療中」が15%、「未治療」が9%と高くなっている。
- ・女性60代以上では、「治療中」が16~22%と高くなっている。
- ・女性50代と60代では、「経過観察中」がそれぞれ9%、13%と高くなっている。

【BMI別】

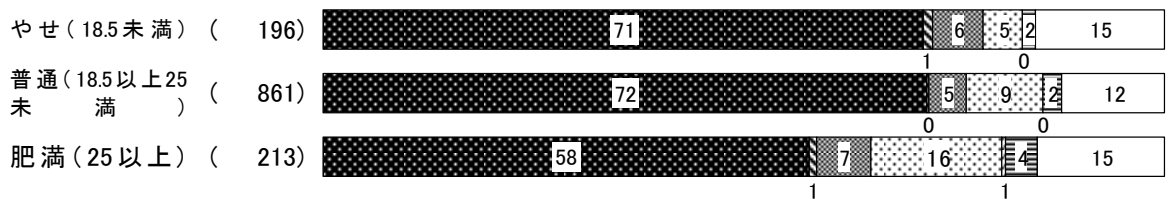
- ・肥満では、「治療中」が16%と高くなっている。



【性別・年代別】



【BMI別】



- 今まで診断されたことはない
- 経過観察中
- 治療中断中
- 無回答
- 治療終了
- 治療中
- 未治療

(5) 肝機能障害

問37 あなたは、過去に次にあげる病気であると診断されたことがありますか。もしあれば、現在の状況は、「治療終了」、「経過観察中」、「治療中」、「治療中断中」、「未治療」のいずれですか。

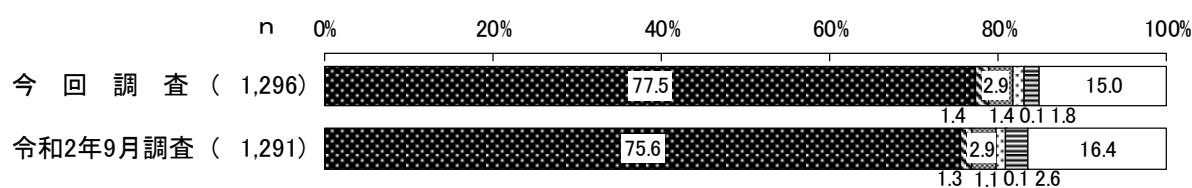
⑤ 肝機能障害 (○は1つだけ)

全体では、「今まで診断されたことはない」が77.5%などとなっている。

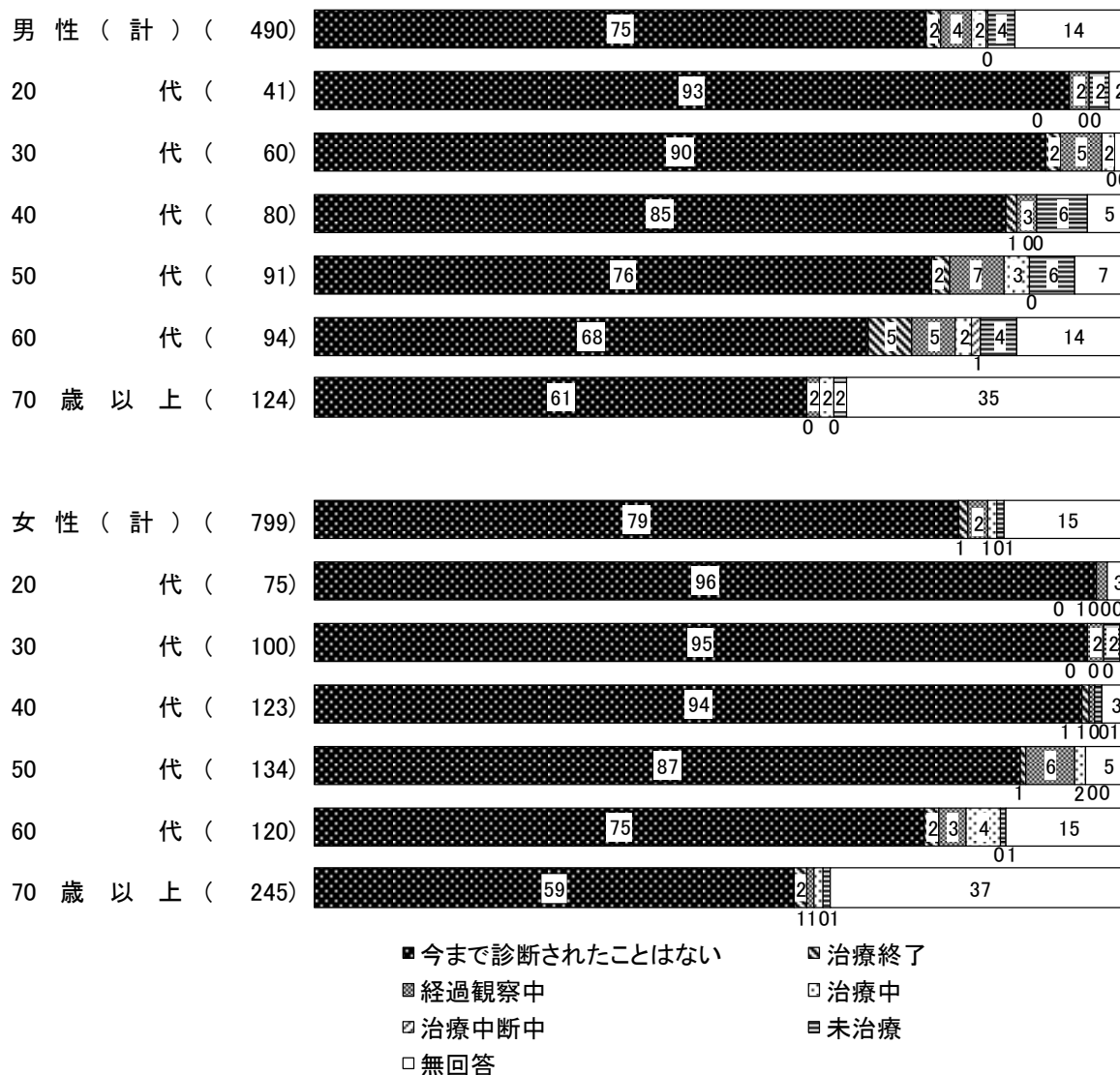
令和2年9月との比較では、統計的な差異は認められない。

【性別・年代別】

- ・男性50代と女性50代では、「経過観察中」がそれぞれ7%、6%と高くなっている。
- ・男性60代では、「治療終了」が5%と高くなっている。



【性別・年代別】



(6) 胃・十二指腸かいよう

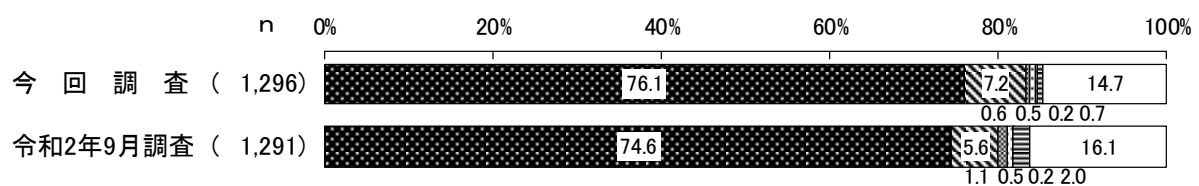
問37 あなたは、過去に次にあげる病気であると診断されたことがありますか。もしあれば、現在の状況は、「治療終了」、「経過観察中」、「治療中」、「治療中断中」、「未治療」のいずれですか。

⑥ 胃・十二指腸かいよう (〇は1つだけ)

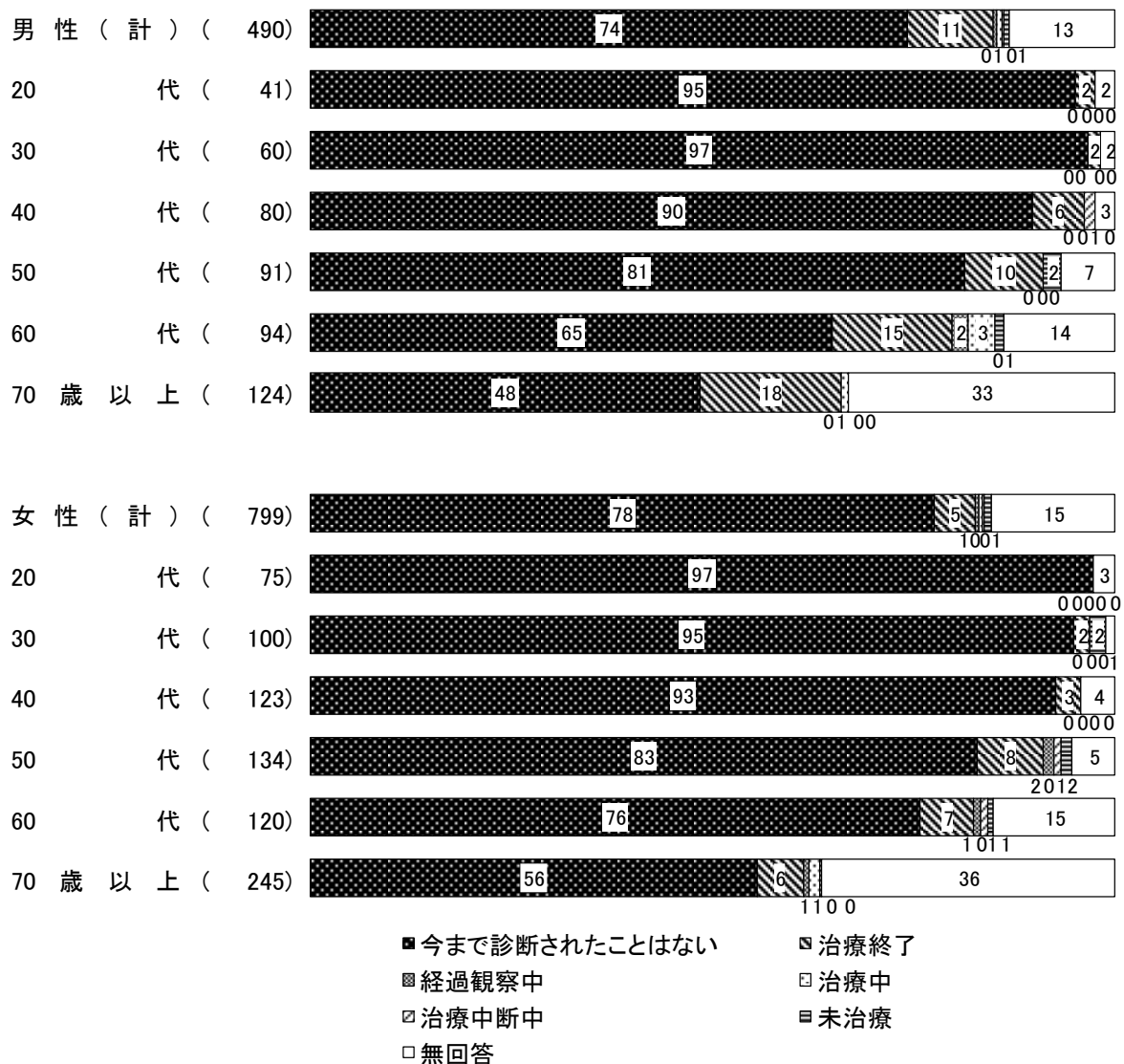
全体では、「今まで診断されたことはない」が76.1%、「治療終了」が7.2%などとなっている。令和2年9月との比較では、統計的な差異は認められない。

【性別・年代別】

- ・男性60代以上では、「治療終了」が15~18%と高くなっている。
- ・男性60代では、「治療中」が3%と高くなっている。



【性別・年代別】



(7) 痛風（高尿酸血症）

問37 あなたは、過去に次にあげる病気であると診断されたことがありますか。もしあれば、現在の状況は、「治療終了」、「経過観察中」、「治療中」、「治療中断中」、「未治療」のいずれですか。

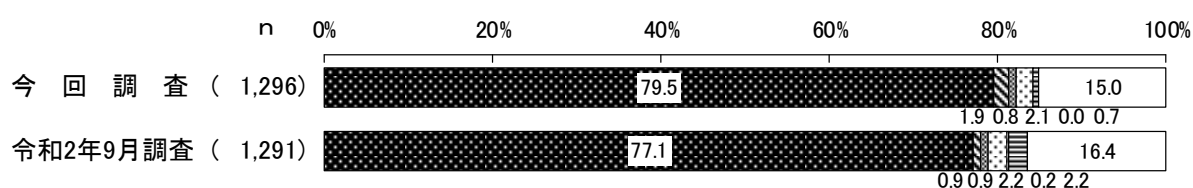
⑦ 痛風（高尿酸血症）（○は1つだけ）

全体では、「今まで診断されたことはない」が79.5%などとなっている。

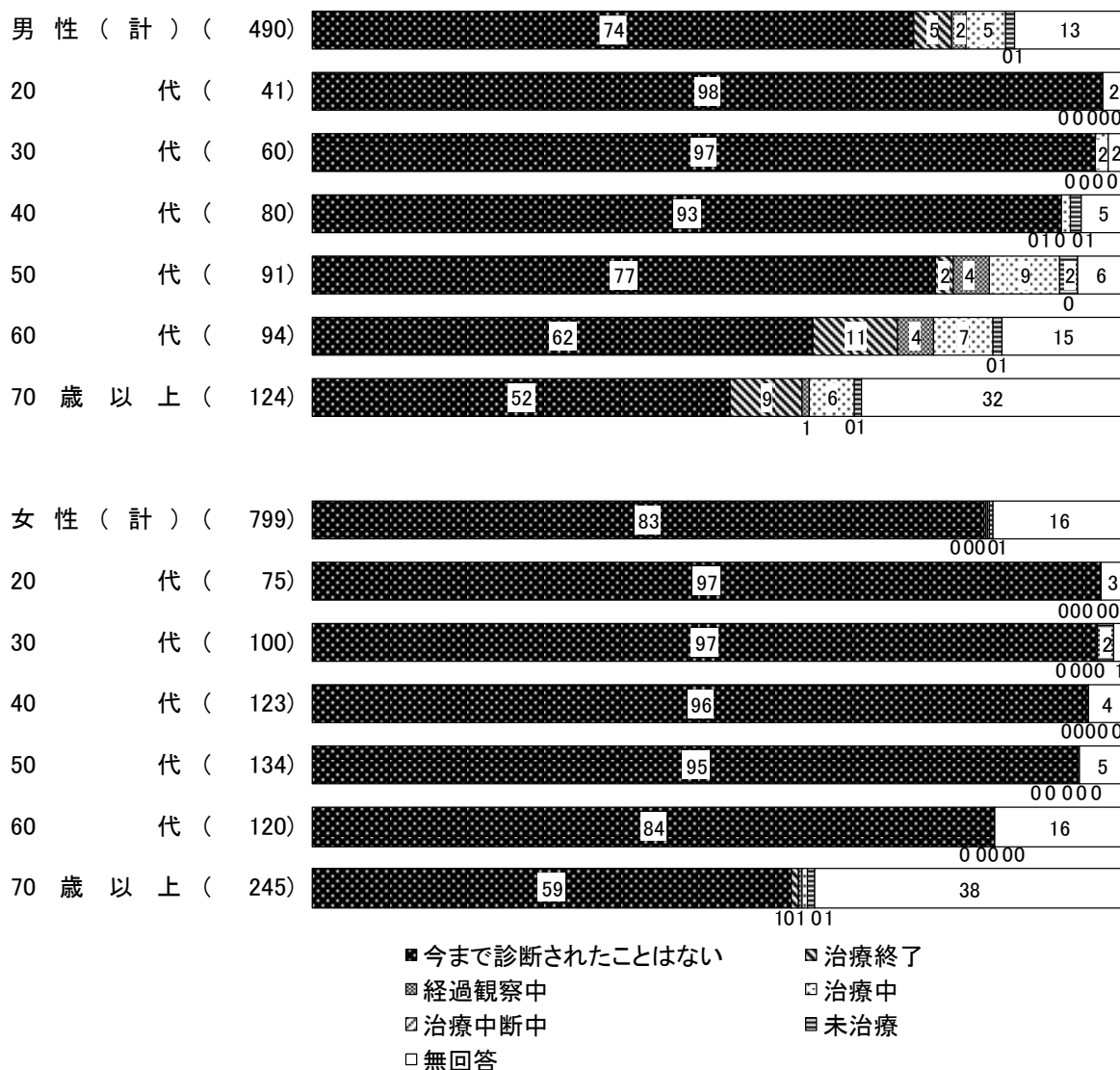
令和2年9月との比較では、統計的な差異は認められない。

【性別・年代別】

・男性60代以上では、「治療終了」が9～11%、男性50代と60代では、「経過観察中」がともに4%、男性50代以上では「治療中」が6～9%と高くなっている。



【性別・年代別】



(8) 骨粗しょう症

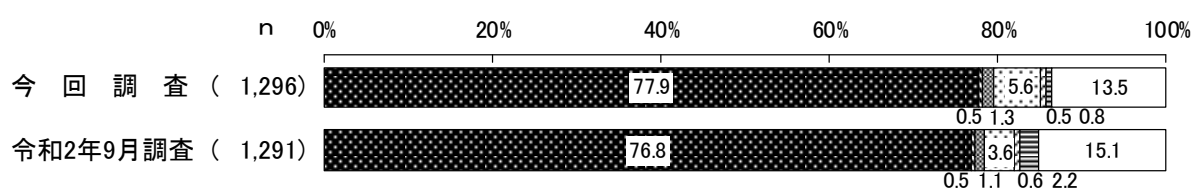
問37 あなたは、過去に次にあげる病気であると診断されたことがありますか。もしあれば、現在の状況は、「治療終了」、「経過観察中」、「治療中」、「治療中断中」、「未治療」のいずれですか。

⑧ 骨粗しょう症 (○は1つだけ)

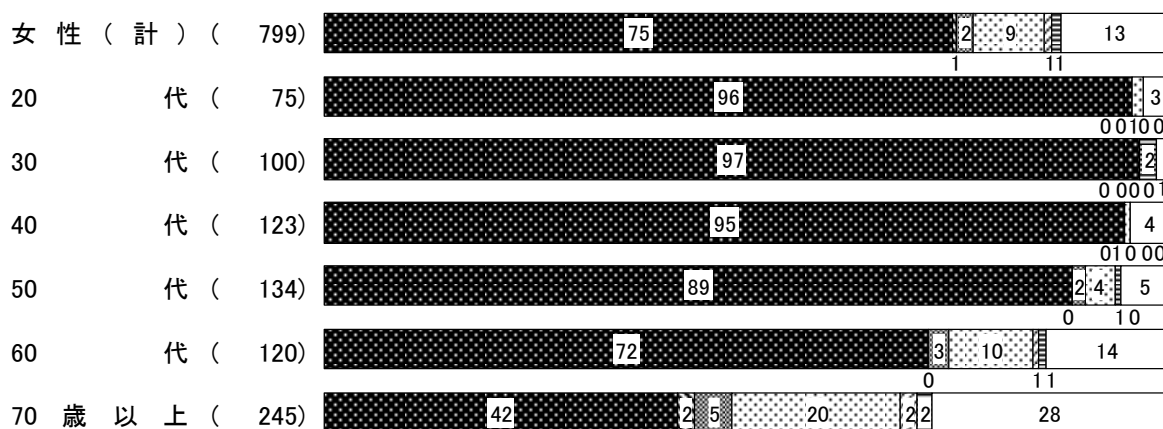
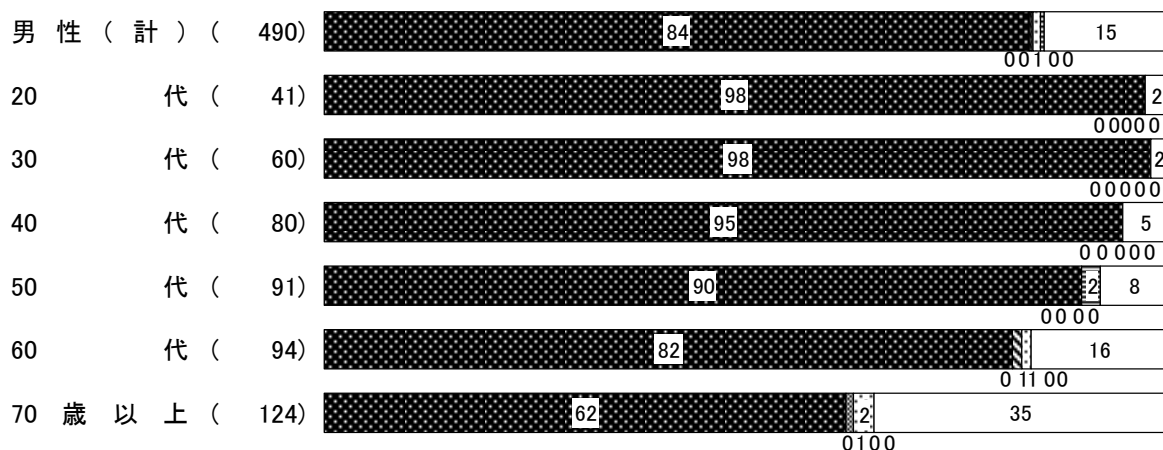
全体では、「今まで診断されたことはない」が77.9%、「治療中」が5.6%などとなっている。令和2年9月との比較では、統計的な差異は認められない。

【性別・年代別】

- ・女性60代以上では、「治療中」が10%~20%と高くなっている。
- ・女性70歳以上では、「経過観察中」が5%と高くなっている。



【性別・年代別】



- 今まで診断されたことはない
- 経過観察中
- 治療中
- 治療中断中
- 未治療
- 無回答

(9) 脳卒中（脳こうそく・脳出血）

問37 あなたは、過去に次にあげる病気であると診断されたことがありますか。もしあれば、現在の状況は、「治療終了」、「経過観察中」、「治療中」、「治療中断中」、「未治療」のいずれですか。

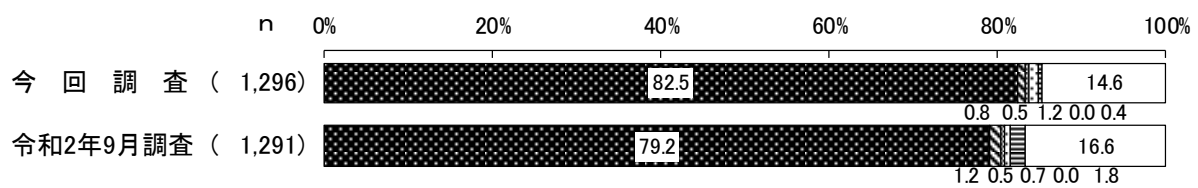
⑨ 脳卒中（脳こうそく・脳出血）（○は1つだけ）

全体では、「今まで診断されたことはない」が82.5%などとなっている。

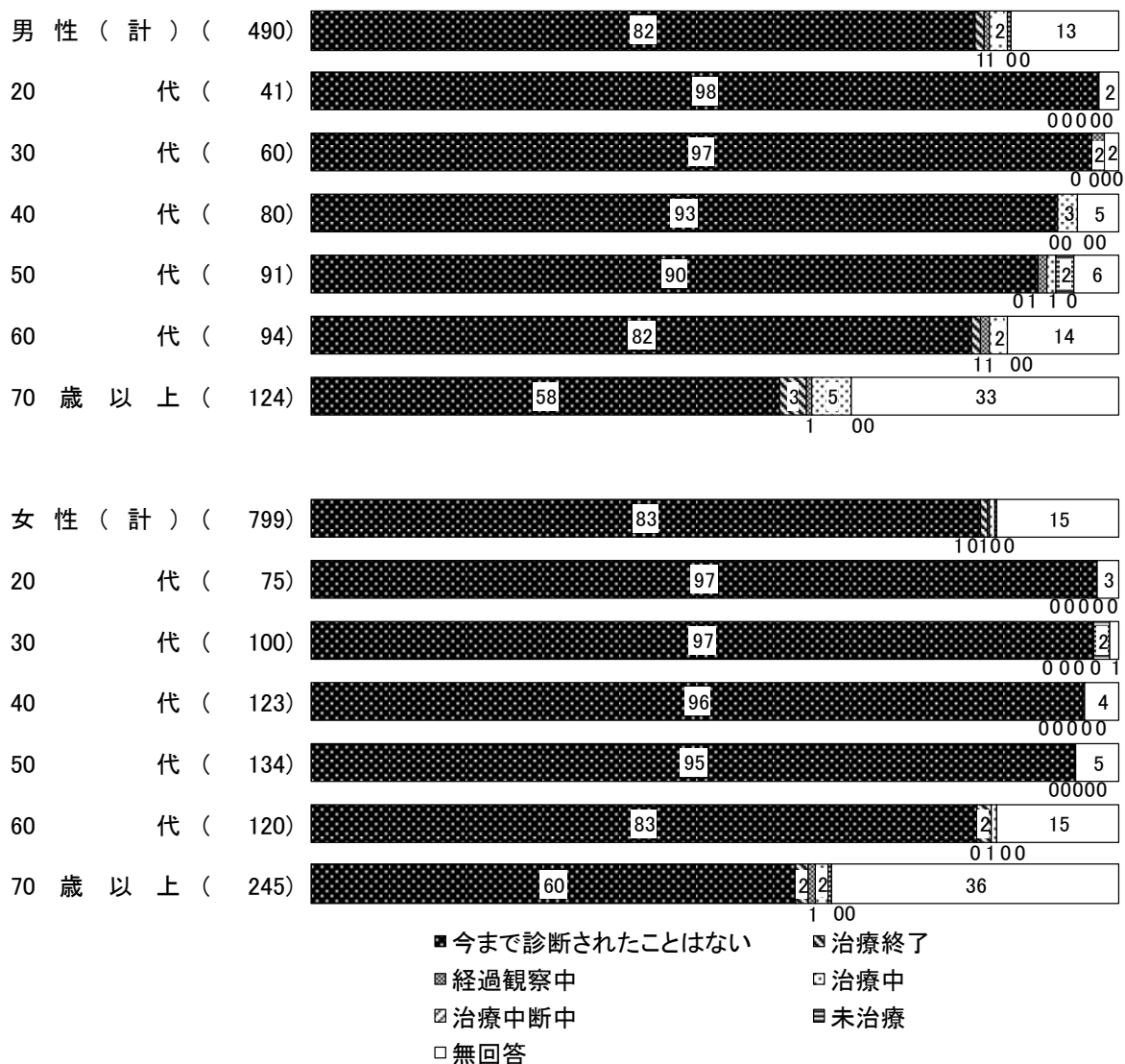
令和2年9月との比較では、統計的な差異は認められない。

【性別・年代別】

・男性70歳以上では、「治療終了」が3%、「治療中」が5%と高くなっている。



【性別・年代別】



(10) 狭心症・心筋こうそく

問37 あなたは、過去に次にあげる病気であると診断されたことがありますか。もしあれば、現在の状況は、「治療終了」、「経過観察中」、「治療中」、「治療中断中」、「未治療」のいずれですか。

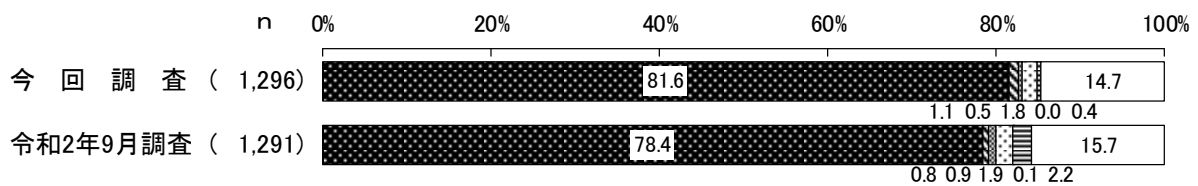
⑩ 狭心症・心筋こうそく（○は1つだけ）

全体では、「今まで診断されたことはない」が81.6%などとなっている。

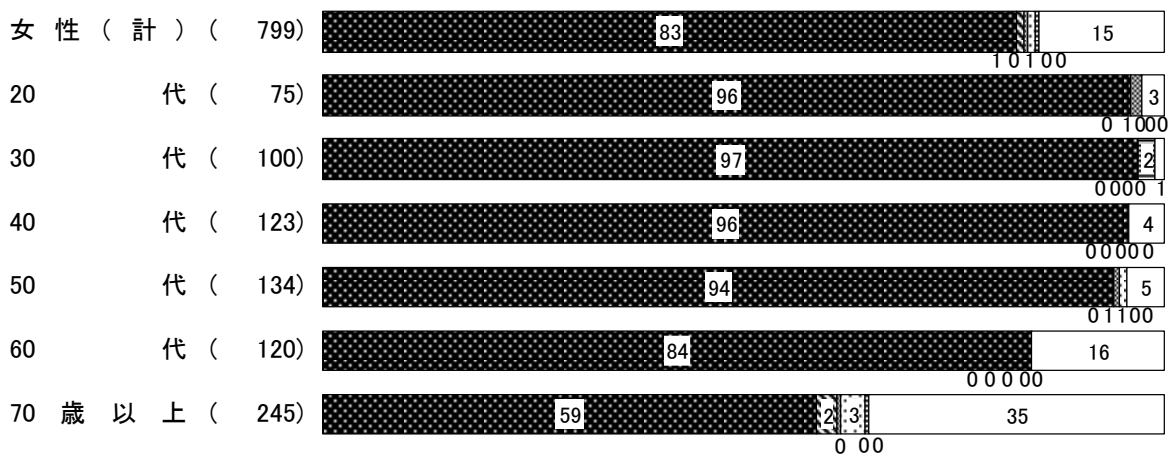
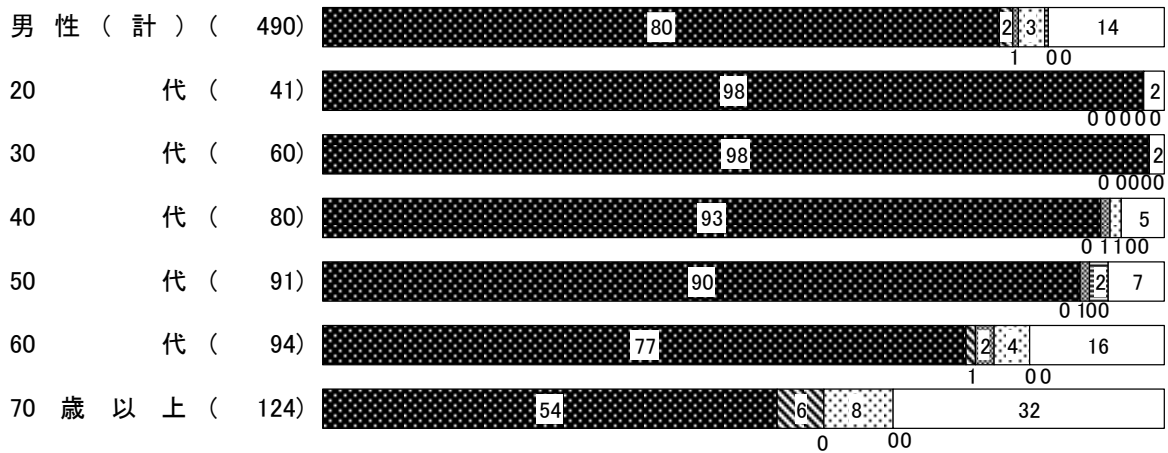
令和2年9月との比較では、統計的な差異は認められない。

【性別・年代別】

・男性と女性ともに70歳以上では、「治療終了」がそれぞれ6%、2%と高くなっている。また、男性70歳以上では、「治療中」も8%と高くなっている。



【性別・年代別】



■ 今まで診断されたことはない ■ 治療終了
 ■ 経過観察中 □ 治療中
 ■ 治療中断中 ■ 未治療
 □ 無回答

(11) 歯周病

問37 あなたは、過去に次にあげる病気であると診断されたことがありますか。もしあれば、現在の状況は、「治療終了」、「経過観察中」、「治療中」、「治療中断中」、「未治療」のいずれですか。

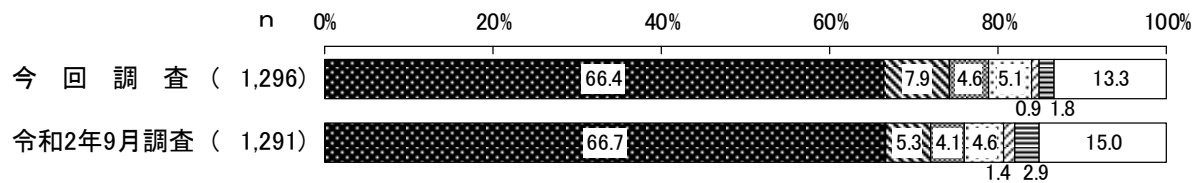
⑪ 歯周病 (○は1つだけ)

全体では、「今まで診断されたことはない」が66.4%、「治療終了」が7.9%、「治療中」が5.1%などとなっている。

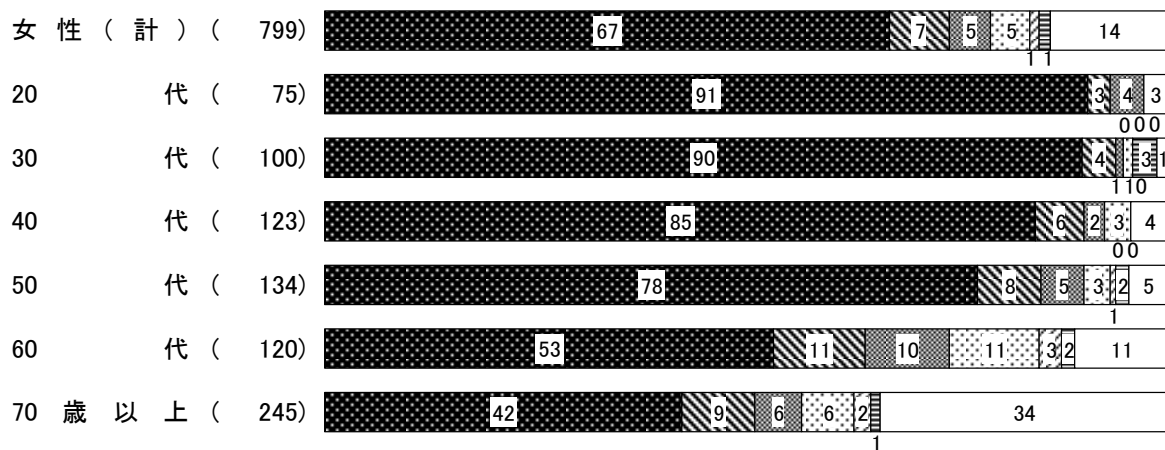
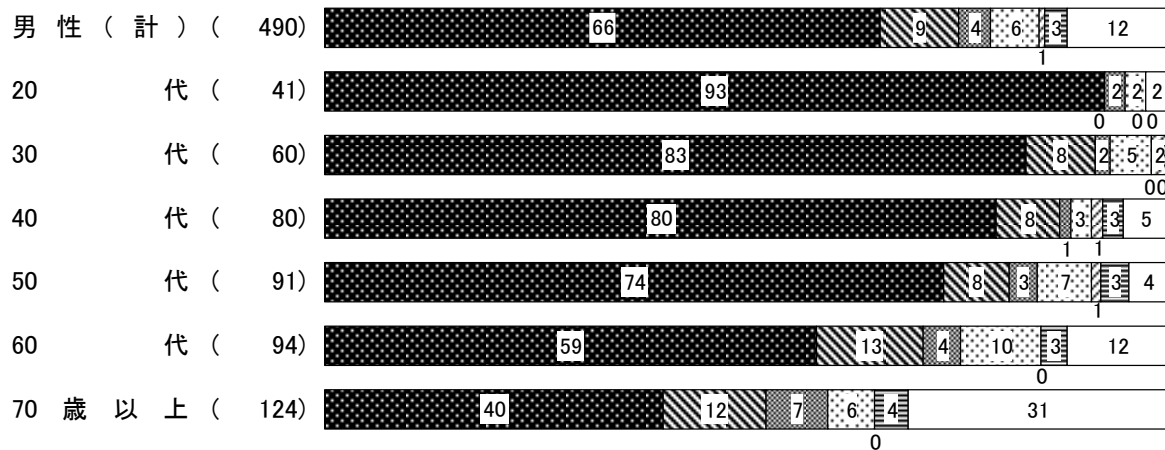
令和2年9月との比較では、統計的な差異は認められない。

【性別・年代別】

・男性と女性ともに60代では、「治療中」がそれぞれ10%、11%と高くなっている。また、女性60代では、「経過観察中」も10%と高くなっている。



【性別・年代別】



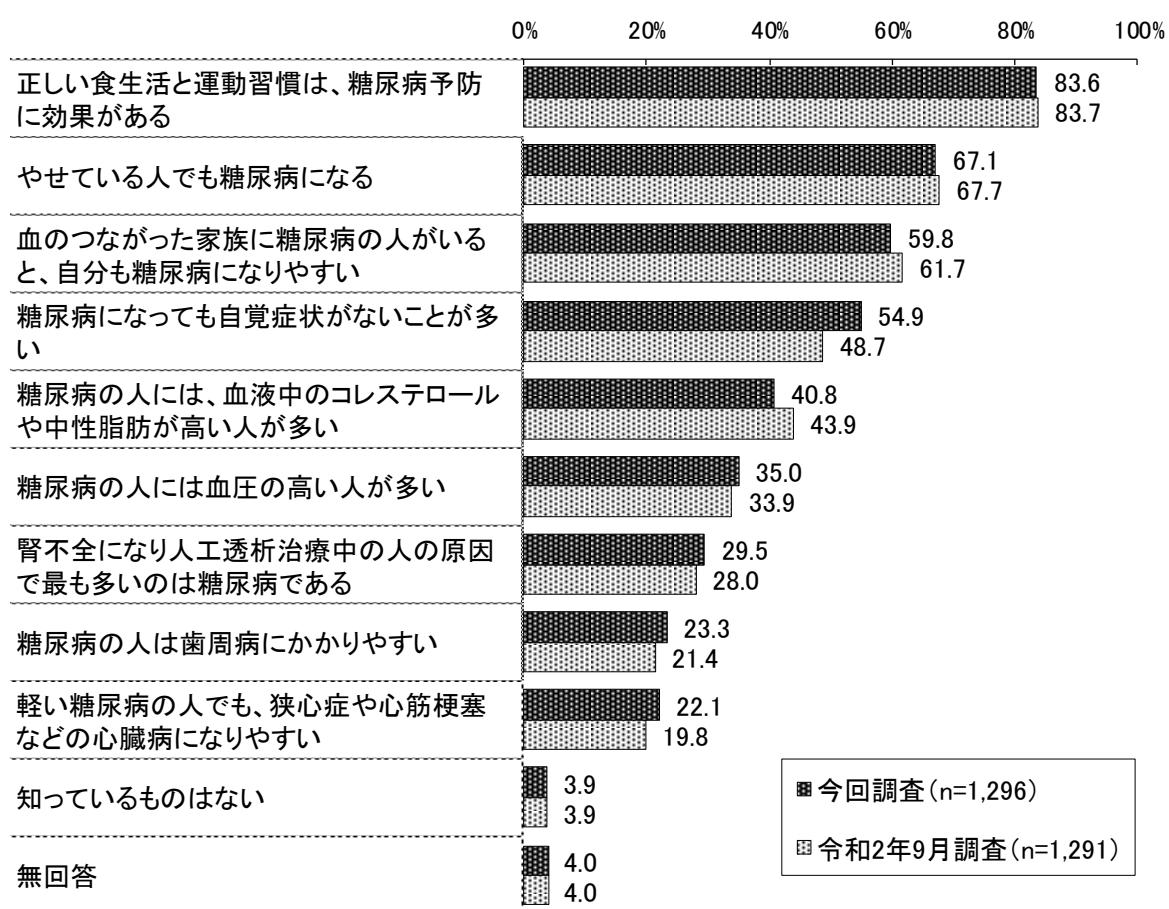
■ 今まで診断されたことはない ■ 治療終了
 ■ 経過観察中 ■ 治療中
 ■ 治療中断中 ■ 未治療
 □ 無回答

(12) 糖尿病について知っていること

問38 糖尿病について次のうち知っているものはどれですか。(〇はいくつでも)

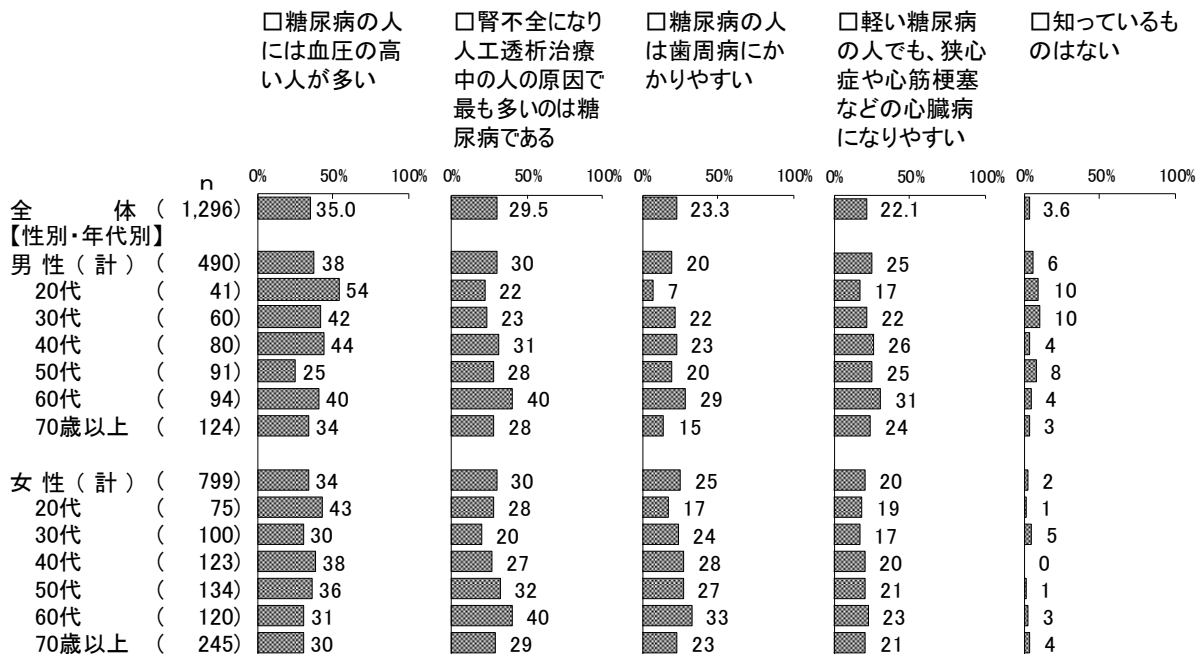
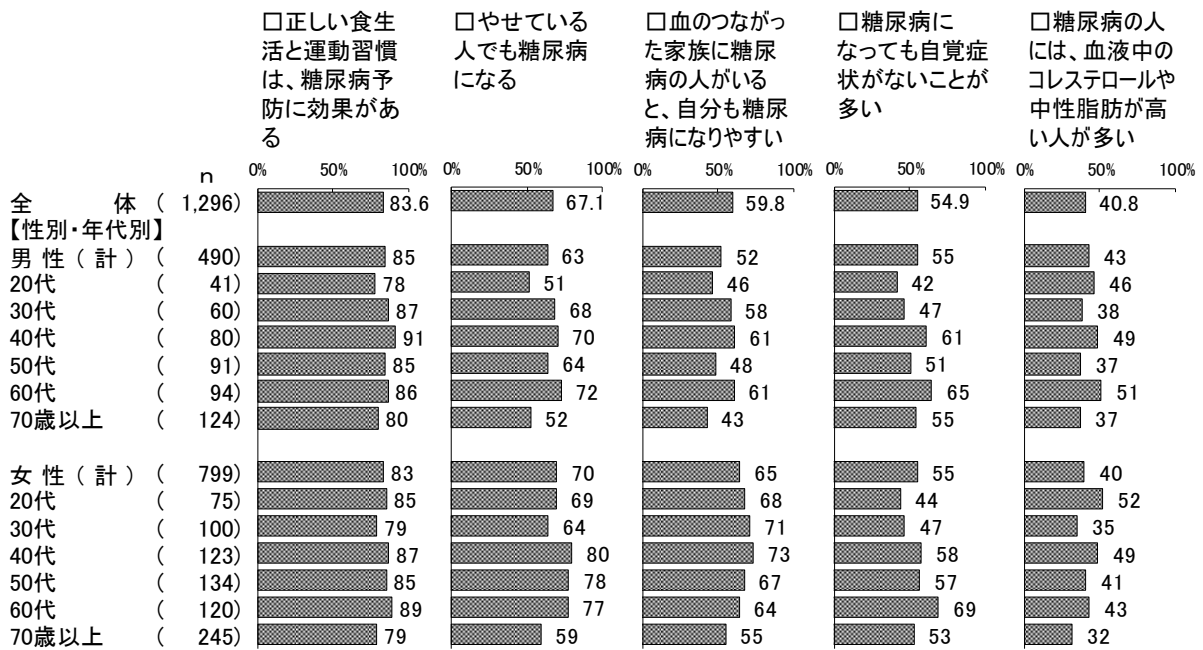
全体では、「正しい食生活と運動習慣は、糖尿病予防に効果がある」が83.6%、「やせている人でも糖尿病になる」が67.1%、「血のつながった家族に糖尿病の人がいると、自分も糖尿病になりやすい」が59.8%、「糖尿病になっても自覚症状がないことが多い」が54.9%などとなっている。

令和2年9月調査との比較では、「糖尿病になっても自覚症状がないことが多い」が6.2ポイント増加している。



【性別・年代別】

- ・女性40代以上では、「やせている人でも糖尿病になる」が59～80%と高くなっている。
- ・女性30代と40代では、「血のつながった家族に糖尿病の人がいると、自分も糖尿病になりやすい」がそれぞれ71%、73%と高くなっている。
- ・女性60代では、「糖尿病になっても自覚症状がないことが多い」が69%と高くなっている。
- ・男性60代と女性20代では、「糖尿病の人には、血液中のコレステロールや中性脂肪が高い人が多い」がそれぞれ51%、52%と高くなっている。
- ・男性20代では、「糖尿病の人には血圧の高い人が多い」が54%と高くなっている。



【健康状態別】

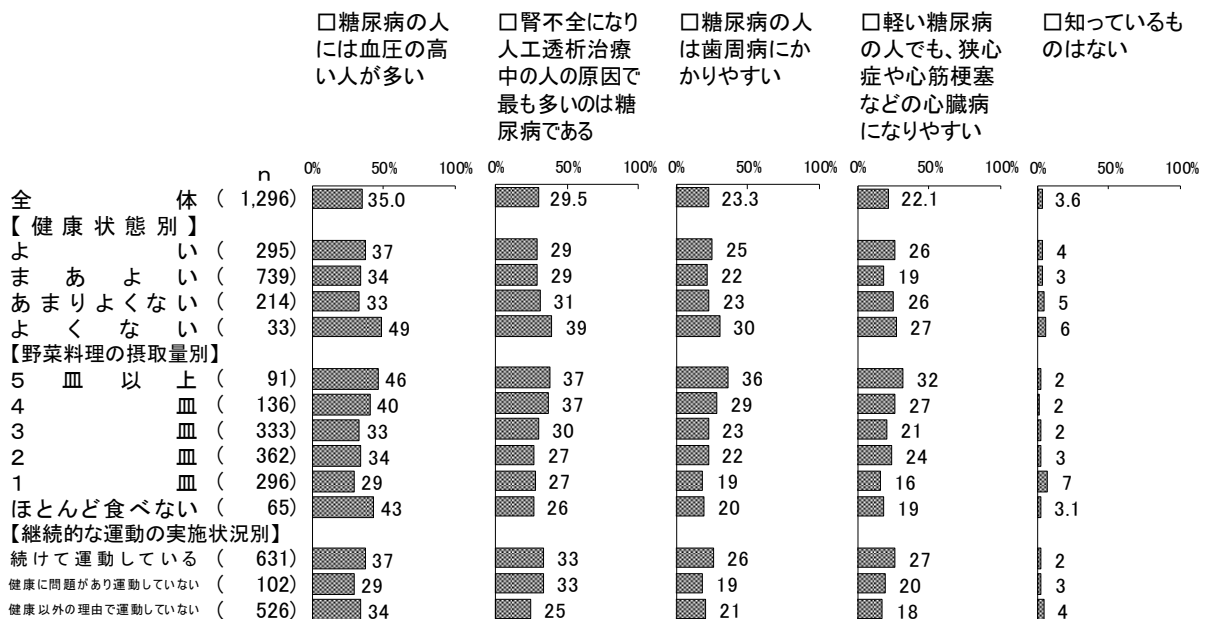
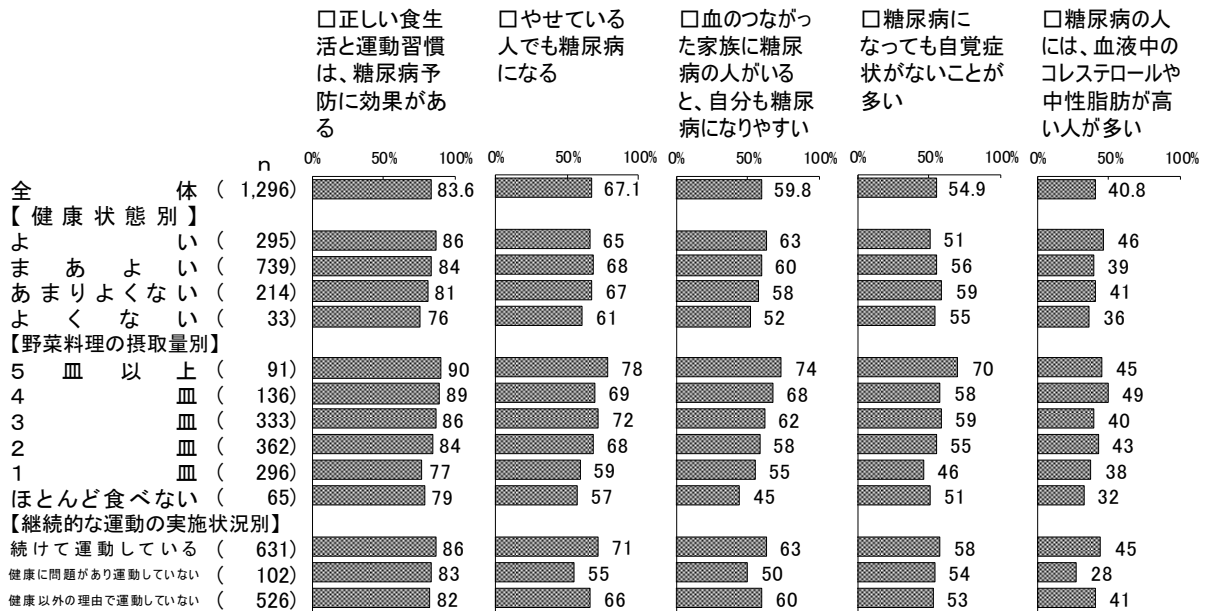
- 健康状態のよい人では、「糖尿病の人には、血液中のコレステロールや中性脂肪が高い人が多い」が46%と高くなっている。

【野菜料理の摂取量別】

- 5皿以上では、「やせている人でも糖尿病になる」が78%、「血のつながった家族に糖尿病の人がいると、自分も糖尿病になりやすい」が74%、「糖尿病になっても自覚症状がないことが多い」が70%、「糖尿病の人には血圧の高い人が多い」が46%と高くなっている。

【継続的な運動の実施状況別】

- 続けて運動している人では、「やせている人でも糖尿病になる」が71%、「腎不全になり人工透析治療中の人の原因で最も多いのは糖尿病である」が33%と高くなっている。
- 健康に問題があり運動をしていない人では、「やせている人でも糖尿病になる」が55%、「血のつながった家族に糖尿病の人がいると、自分も糖尿病になりやすい」が50%と低くなっている。



8. 歯科保健

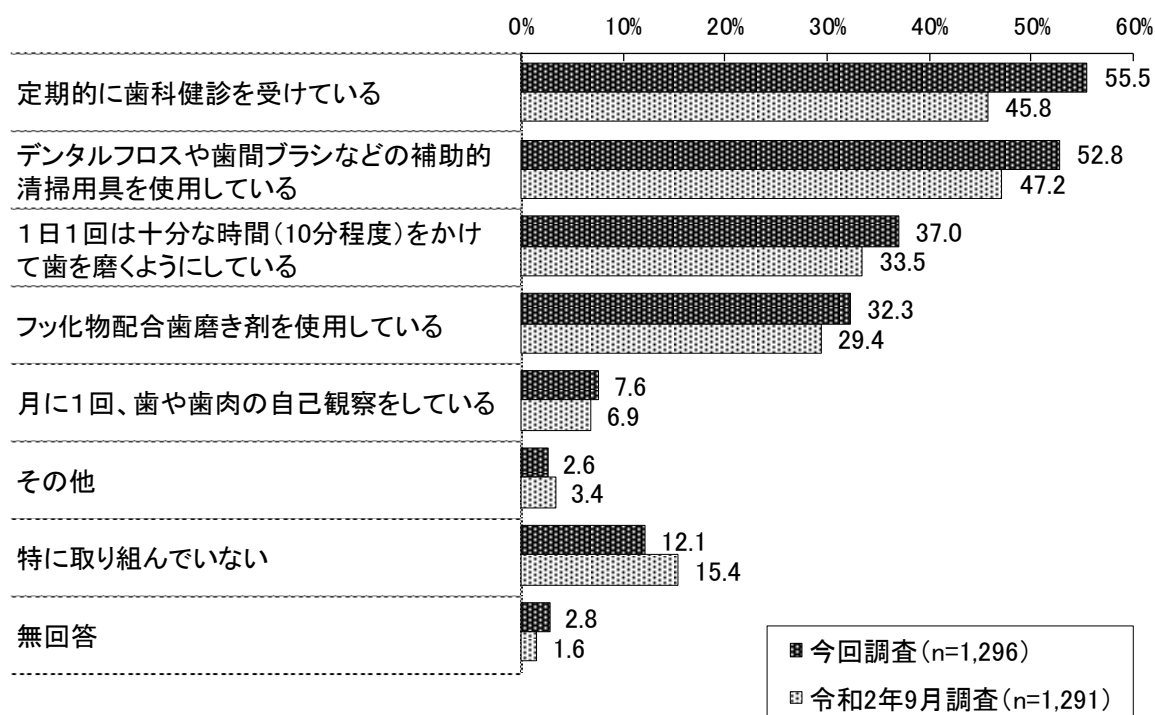
(1) 口腔の健康を保つために取り組んでいること

問39 あなたは、口の中の健康を保つために、どのようなことに取り組んでいますか。

(〇はいくつでも)

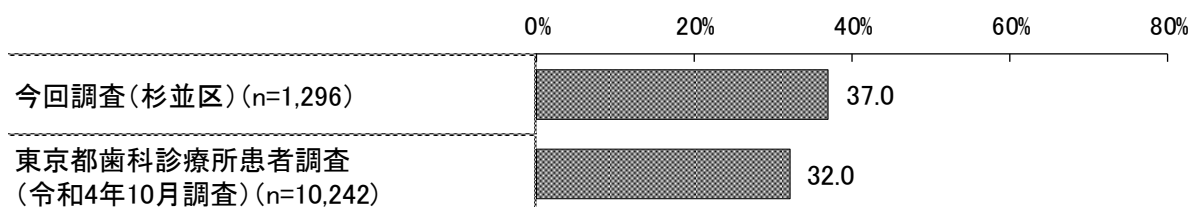
全体では、「定期的に歯科健診を受けている」が55.5%、「デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助的清掃用具を使用している」が52.8%、「1日1回は十分な時間(10分程度)をかけて歯を磨くようにしている」が37.0%、「フッ化物配合歯磨き剤を使用している」が32.3%などとなっている。「特に取り組んでいない」は12.1%である。

令和2年9月調査との比較では、「定期的に歯科健診を受けている」が9.7ポイント増加している。

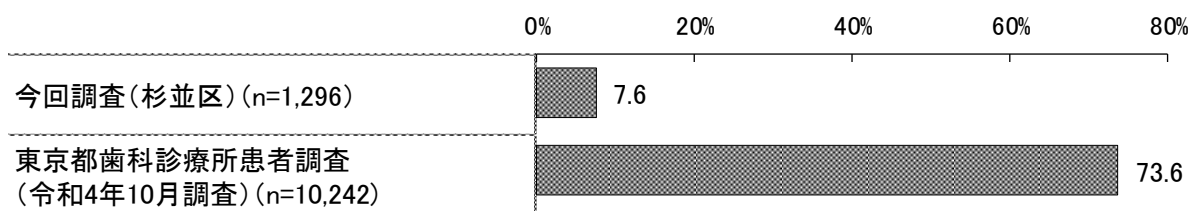


また、東京都の「東京都歯科診療所患者調査」(令和4年)において、「ほぼ毎日、歯を磨くとき、1回に10分程度の時間をかけて磨くことがある」と答えた人と、「月に1回以上、鏡を見て、歯や歯ぐきの様子を自分で観察することがある」と答えた人の割合を参考に示す。

- 「1日1回は十分な時間(10分程度)をかけて歯を磨くようにしている」
「ほぼ毎日、歯を磨くとき、1回に10分程度の時間をかけて磨くことがある」



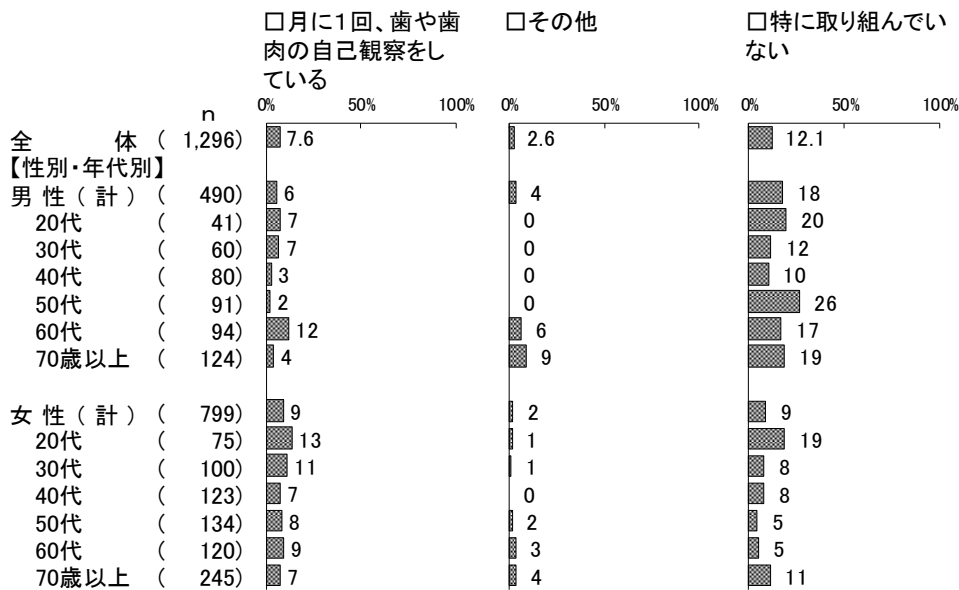
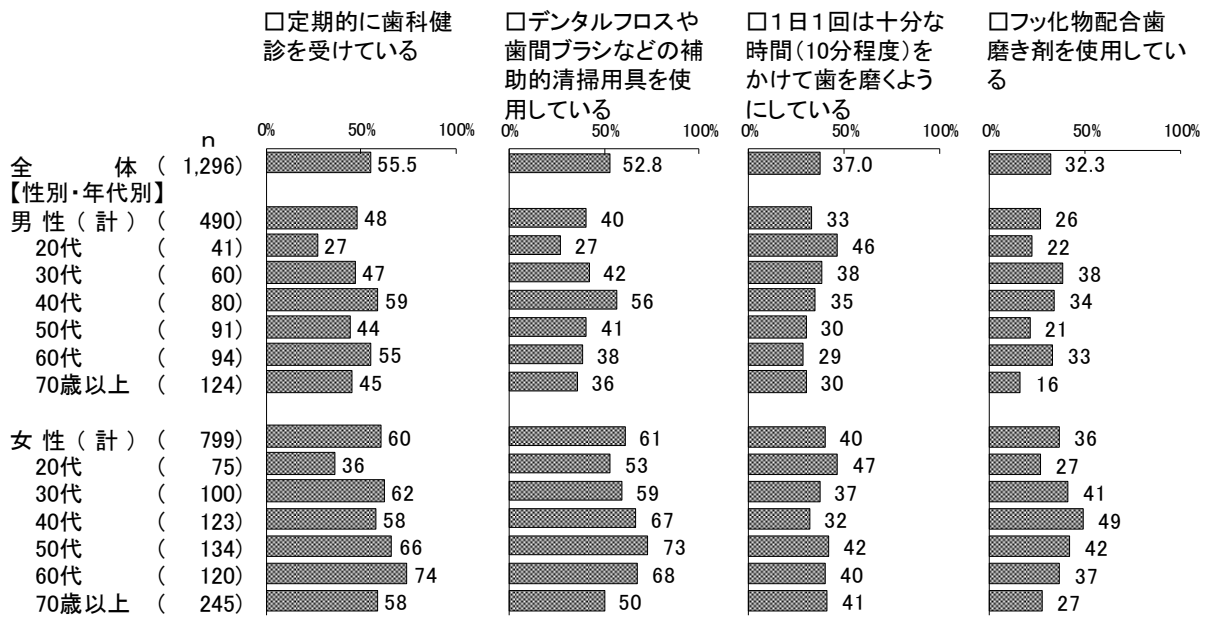
- 「月に1回、歯や歯肉の自己観察をしている」
「月に1回以上、鏡を見て、歯や歯ぐきの様子を自分で観察することがある」



(注) 東京都実施の「東京都歯科診療所患者調査」(令和4年)は、調査時期および調査対象(歯科診療所に来院した人を対象とした調査)が異なるため、知見は加えていない。

【性別・年代別】

- ・女性50代と60代では、「定期的に歯科健診を受けている」がそれぞれ66%、74%と高くなっている。一方、男性20代と50代と70歳以上、女性20代では、「定期的に歯科健診を受けている」が27～45%と低くなっている。
- ・女性40代から60代では、「デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助的清掃用具を使用している」が67～73%と高くなっている。一方、男性20代と50代以上では、「デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助的清掃用具を使用している」が27～41%と低くなっている。
- ・男性50代と70歳以上では、「特に取り組んでいない」がそれぞれ26%、19%と高くなっている。



【健康状態別】

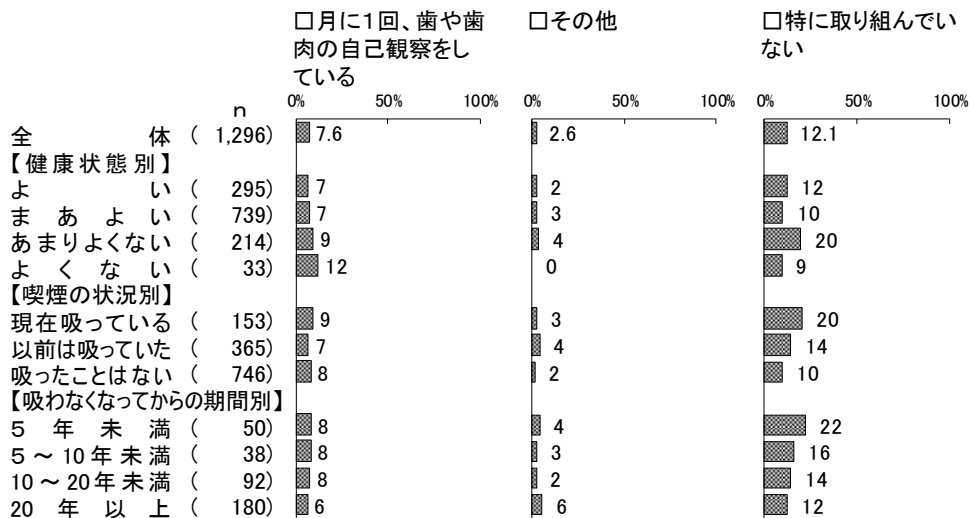
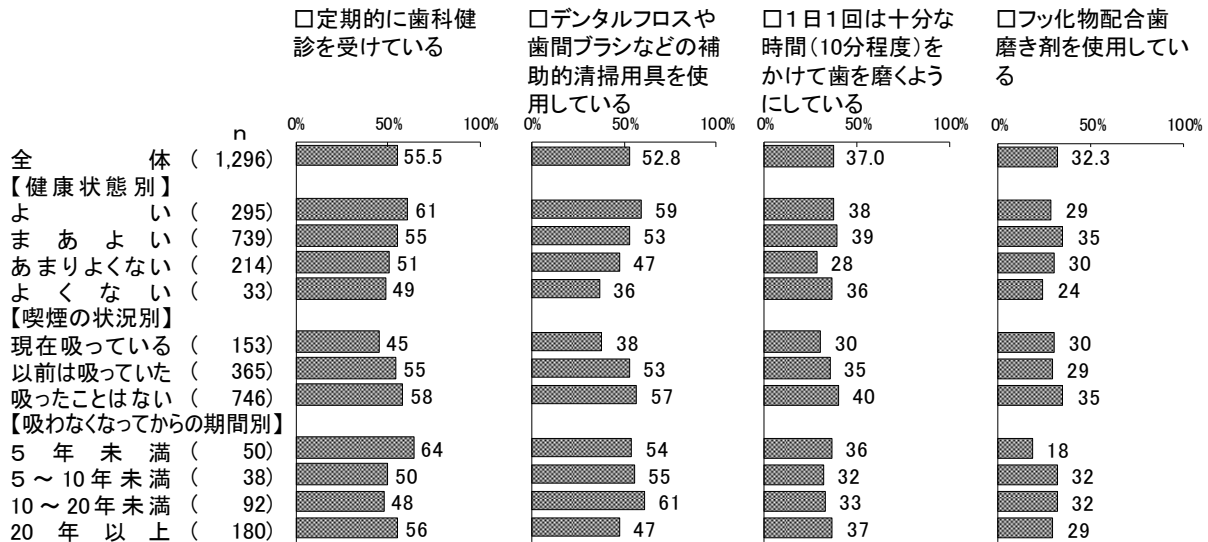
- 健康状態がよい人では、「デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助的清掃用具を使用している」が59%と高くなっている。
- あまりよくない人では、「1日1回は十分な時間（10分程度）をかけて歯を磨くようにしている」が28%と低く、「特に取り組んでいない」は20%と高くなっている。

【喫煙の状況別】

- 現在吸っている人では、「定期的に歯科健診を受けている」が45%、「デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助的清掃用具を使用している」が38%と低く、一方、「特に取り組んでいない」が20%と高くなっている。
- 吸ったことはない人では、「デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助的清掃用具を使用している」が57%と高く、「特に取り組んでいない」は10%と低くなっている。

【吸わなくなってからの期間別】

- 吸わなくなってからの期間別では、統計的な差異は認められない。

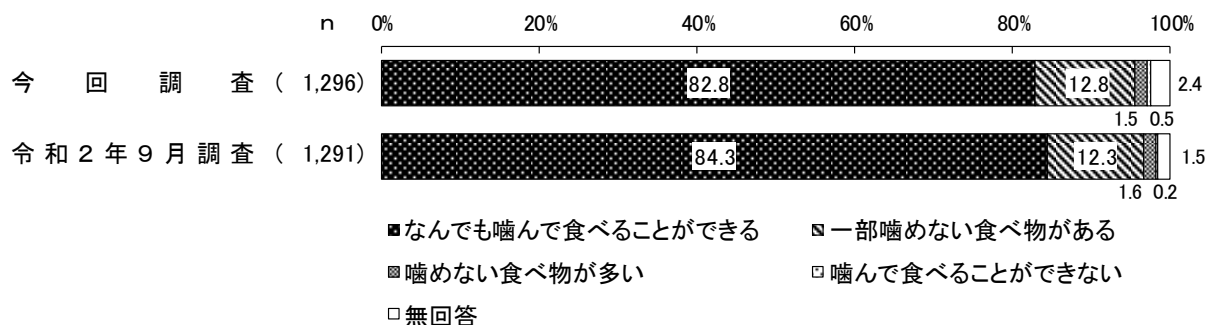


(2) 食べ物を噛むときの状態

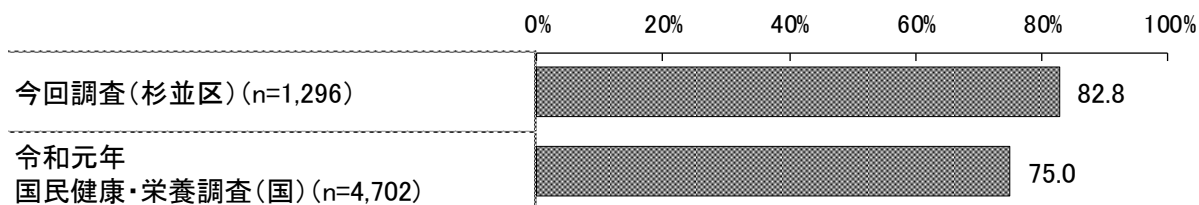
問40 食べ物を噛む時の状態について、当てはまるのはどれですか。(〇は1つだけ)

全体では、「なんでも噛んで食べることができる」が82.8%、「一部噛めない食べ物がある」が12.8%などとなっている。

令和2年9月調査との比較では、統計的な差異は認められない。



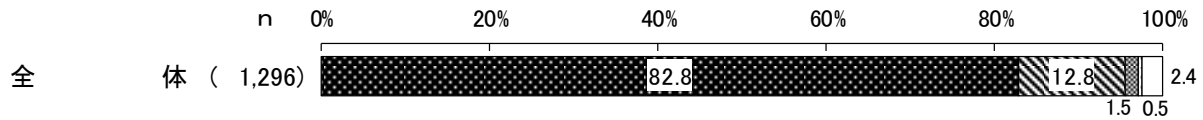
また、厚生労働省の「令和元年国民健康・栄養調査」において、「何でもかんで食べることができる」と答えた人の割合を参考に示す。



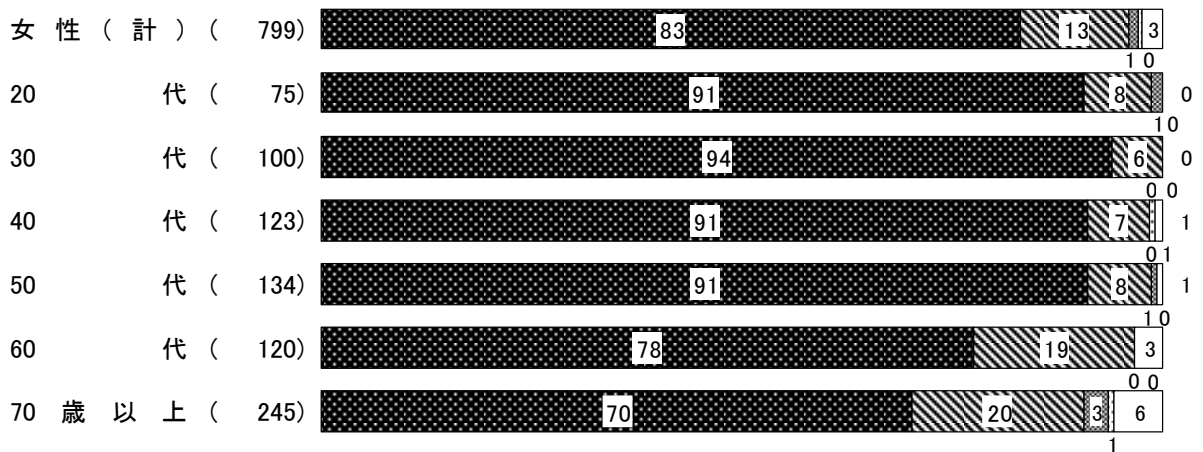
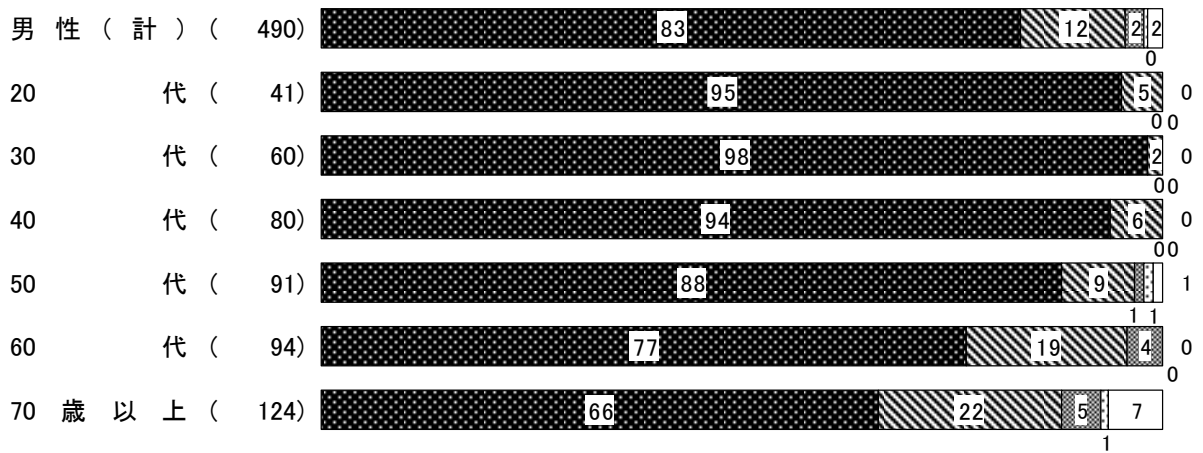
(注) 厚生労働省実施の「令和元年国民健康・栄養調査」は、調査時期および調査方法が異なるため、知見は加えていない。

【性別・年代別】

- ・男性20代から40代と女性30代から50代では、「なんでも噛んで食べることができる」が91～98%と高くなっている。
- ・男性と女性ともに60代以上では、「一部噛めない食べ物がある」が19～22%と高くなっている。



【性別・年代別】



- なんでも噛んで食べることができる
- 一部噛めない食べ物がある
- 噛めない食べ物が多い
- 噛んで食べることができない
- 無回答

【健康状態別】

- ・健康状態のよい人では、「なんでも噛んで食べることができる」が89%と高くなっている。
- ・健康状態のあまりよくない人では、「一部噛めない食べ物がある」が22%と高くなっている。
- ・健康状態のよくない人では、「噛んで食べることができない」が6%と高くなっている。

【喫煙の状況別】

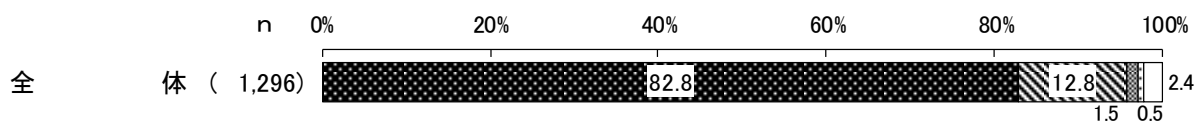
- ・現在吸っている人では、「一部噛めない食べ物がある」が19%と高くなっている。

【かかりつけ歯科医の有無別】

- ・かかりつけ歯科医のいる人では、「なんでも噛んで食べることができる」が85%と高くなっている。

【歯科医院で受けている診療別】

- ・歯科医院で受けている診療別では、統計的な差異は認められない。



【健康状態別】



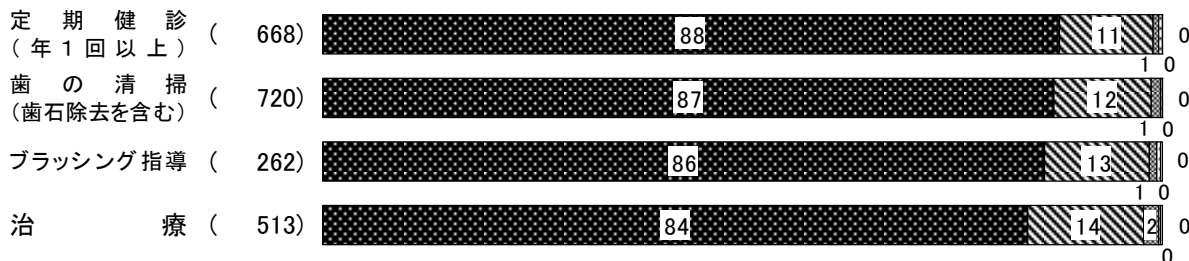
【喫煙の状況別】



【かかりつけ歯科医の有無別】



【歯科医院で受けている診療別】



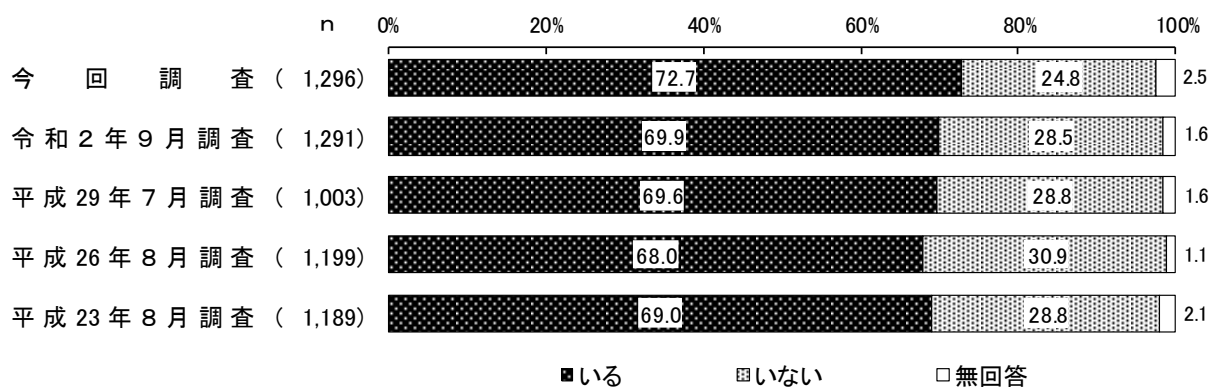
- なんでも噛んで食べることができる
- 一部噛めない食べ物がある
- 噛めない食べ物が多い
- 噛んで食べることができない
- 無回答

(3) かかりつけ歯科医の有無

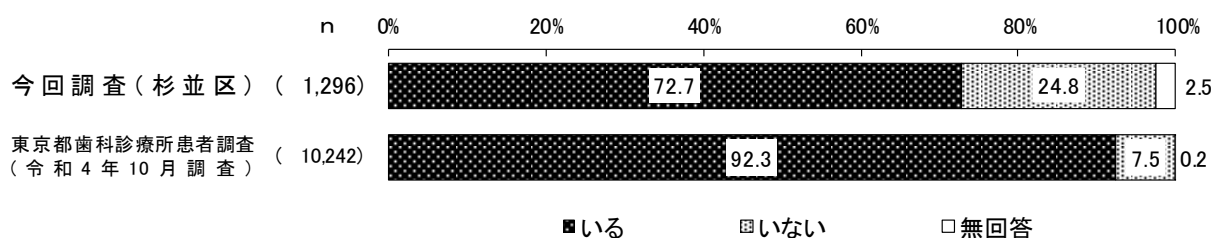
問41 あなたには、「かかりつけ歯科医」がいますか。(○は1つだけ)

全体では、「いる」が72.7%、「いない」が24.8%となっている。

過去の調査との比較では、「いない」は平成26年8月調査と比べて6.1ポイント減少している。



また、東京都の「東京都歯科診療所患者調査」(令和4年)の結果を参考に示す。



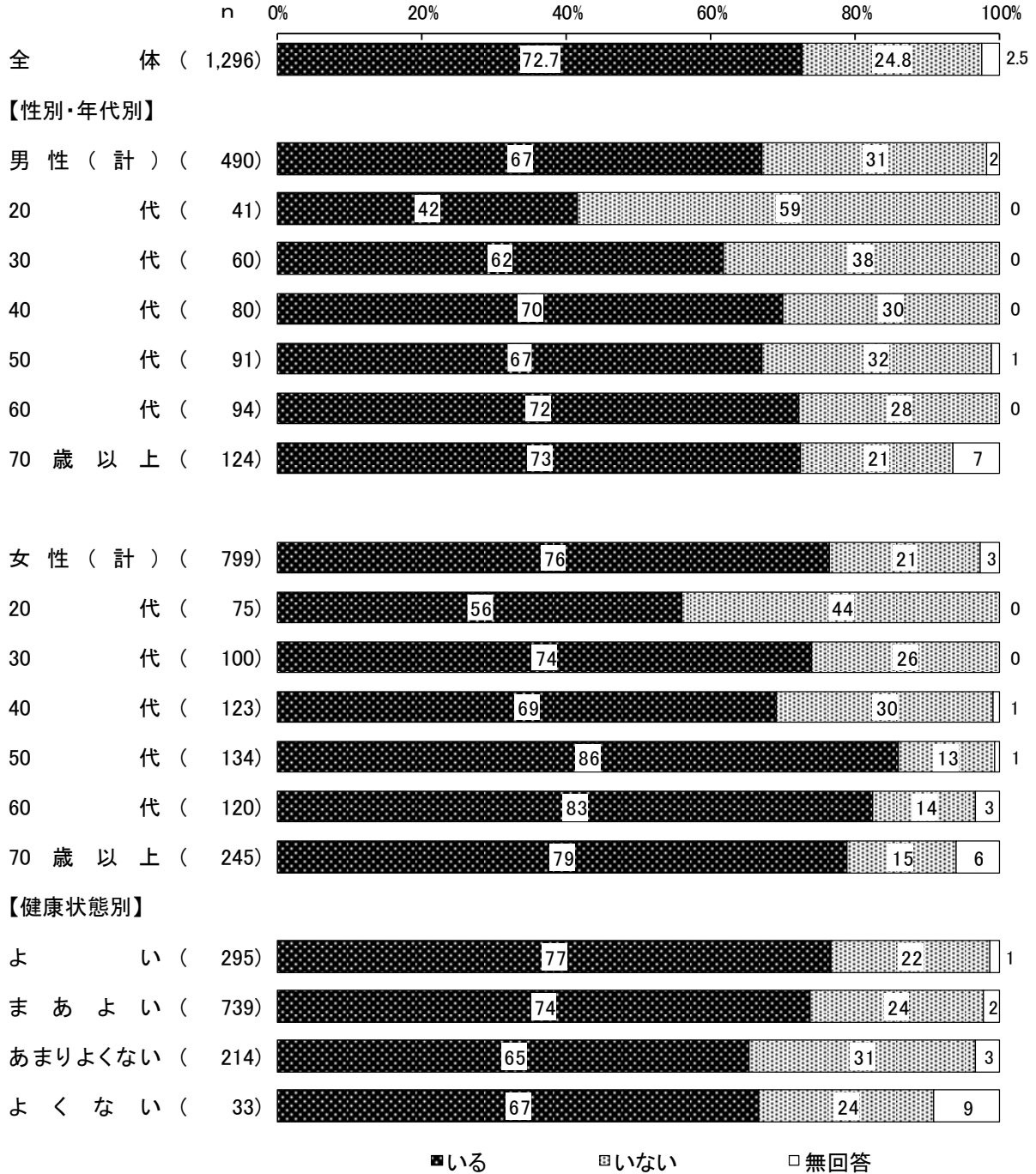
(注) 東京都実施の「東京都歯科診療所患者調査」(令和4年)は、調査時期および調査対象(歯科診療所に来院した人を対象とした調査)が異なるため、知見は加えていない。

【性別・年代別】

- ・女性50代以上では、「いる」が79～86%と高くなっている。
- ・男性20代と30代、女性20代では、「いない」が38～59%と高くなっている。

【健康状態別】

- ・あまりよくない人では、「いない」が31%と高くなっている。



【喫煙の状況別】

・現在吸っている人では、「いる」が57%と低く、「いない」が41%と高くなっている。

【口腔の健康を保つために取り組んでいること別】

・定期的に歯科健診を受けている人では、「いる」が95%、デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助的清掃用具を使用している人では、「いる」が84%と高くなっている。

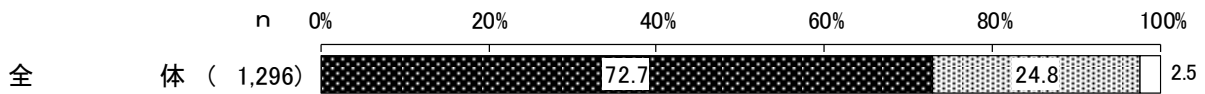
・特に取り組んでいない人では、「いる」が37%と低く、「いない」が63%と高くなっている。

【食べ物を噛むときの状態別】

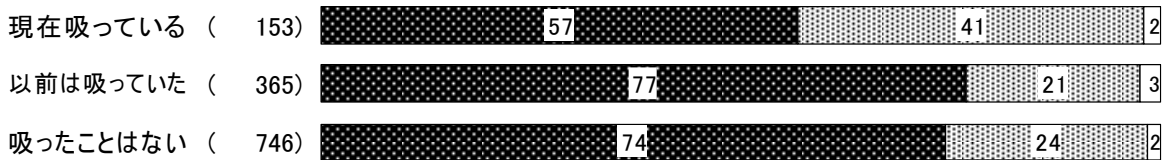
・食べ物を噛むときの状態別では、統計的な差異は認められない。

【かかりつけ医の有無別】

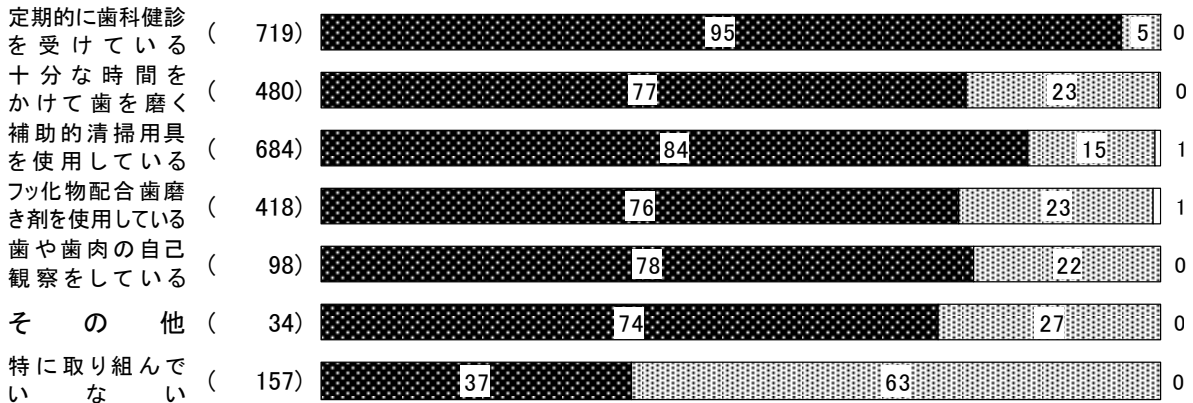
・かかりつけ医がいる人では、「いる」が82%と高く、かかりつけ医がいない人では、「いない」が38%と高くなっている。



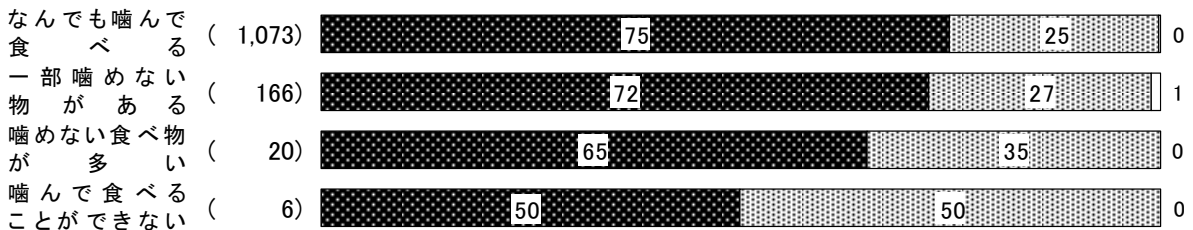
【喫煙の状況別】



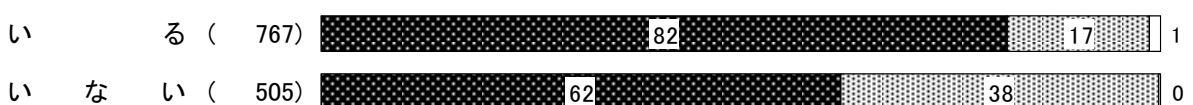
【口腔の健康を保つために取り組んでいること別】



【食べ物を噛むときの状態別】



【かかりつけ医の有無別】



■いる ▨いない □無回答

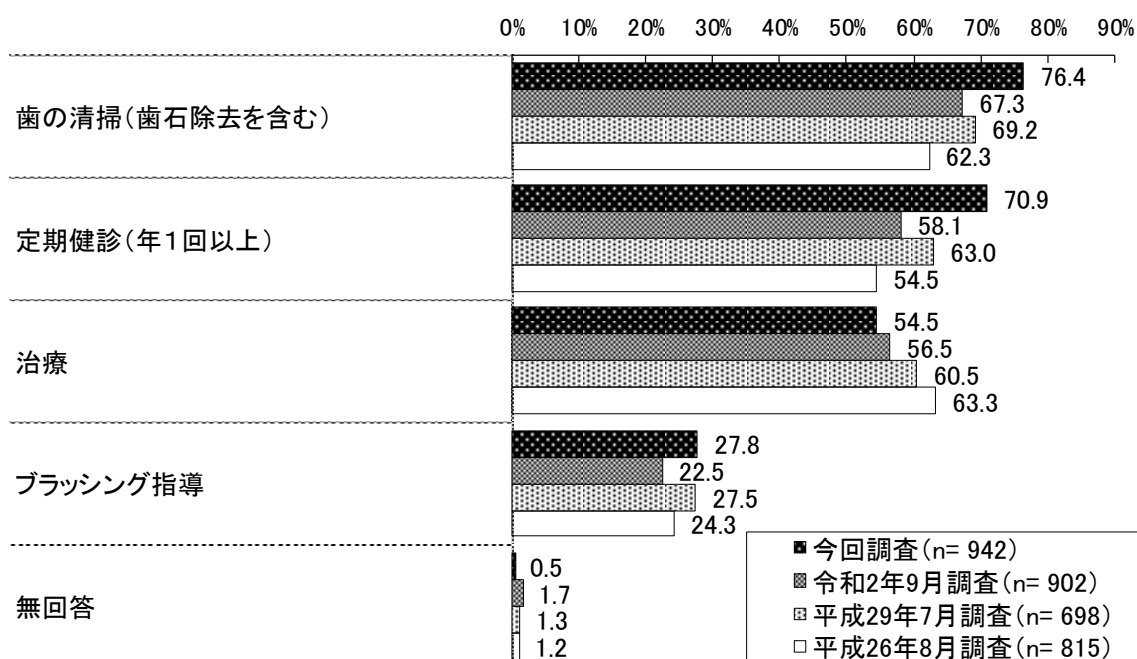
(4) 歯科医院で受けている診療

(問41で「いる」と回答の方に)

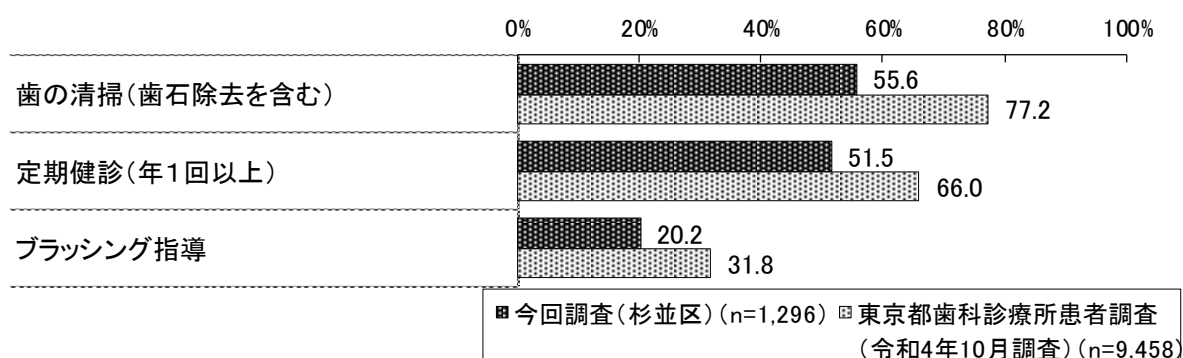
問42 その歯科医院では、どのような診療等を受けていますか。(〇はいくつでも)

全体では、「歯の清掃(歯石除去を含む)」が76.4%、「定期健診(年1回以上)」が70.9%、「治療」が54.5%、「ブラッシング指導」が27.8%となっている。

過去の調査との比較は、一部の選択肢を変更して質問したため、参考に掲載する。



また、東京都の「東京都歯科診療所患者調査」(令和4年)の結果を参考に示す。



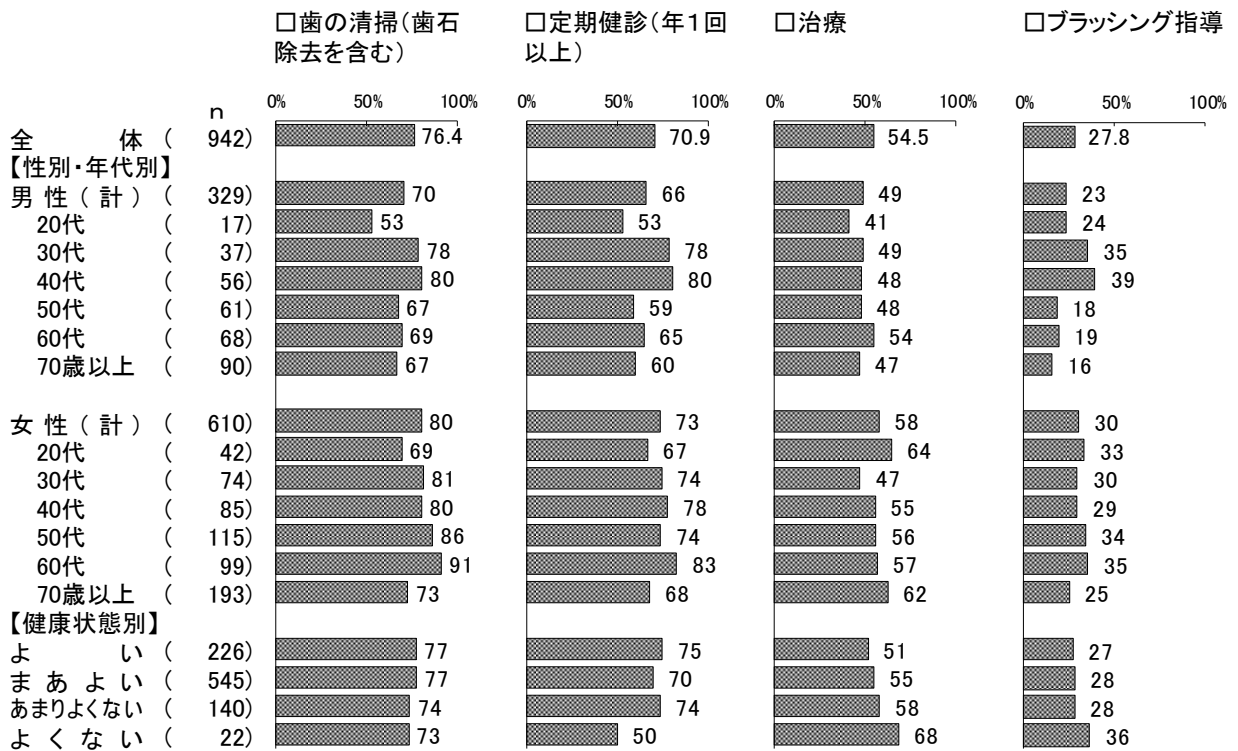
(注) 東京都実施の「東京都歯科診療所患者調査」(令和4年)は、調査時期および調査対象(歯科診療所に来院した人を対象とした調査)が異なるため、知見は加えていない。また、今回調査(杉並区)の比率は、問41で「いる」と答えていない人も含めた、全体(n=1,296)に対する比率を示す。

【性別・年代別】

- ・女性50代と60代では、「歯の清掃（歯石除去を含む）」がそれぞれ86%、91%と高くなっている。一方、男性20代と70歳以上では、「歯の清掃（歯石除去を含む）」がそれぞれ53%、67%と低くなっている。
- ・女性60代では、「定期健診（年1回以上）」が83%と高くなっている。一方、男性50代と70歳以上では、「定期健診（年1回以上）」がそれぞれ59%、60%と低くなっている。
- ・女性70歳以上では、「治療」が62%と高くなっている。

【健康状態別】

- ・健康状態のよくない人では、「定期健診（年1回以上）」が50%と低くなっている。



9. 受診・受療行動

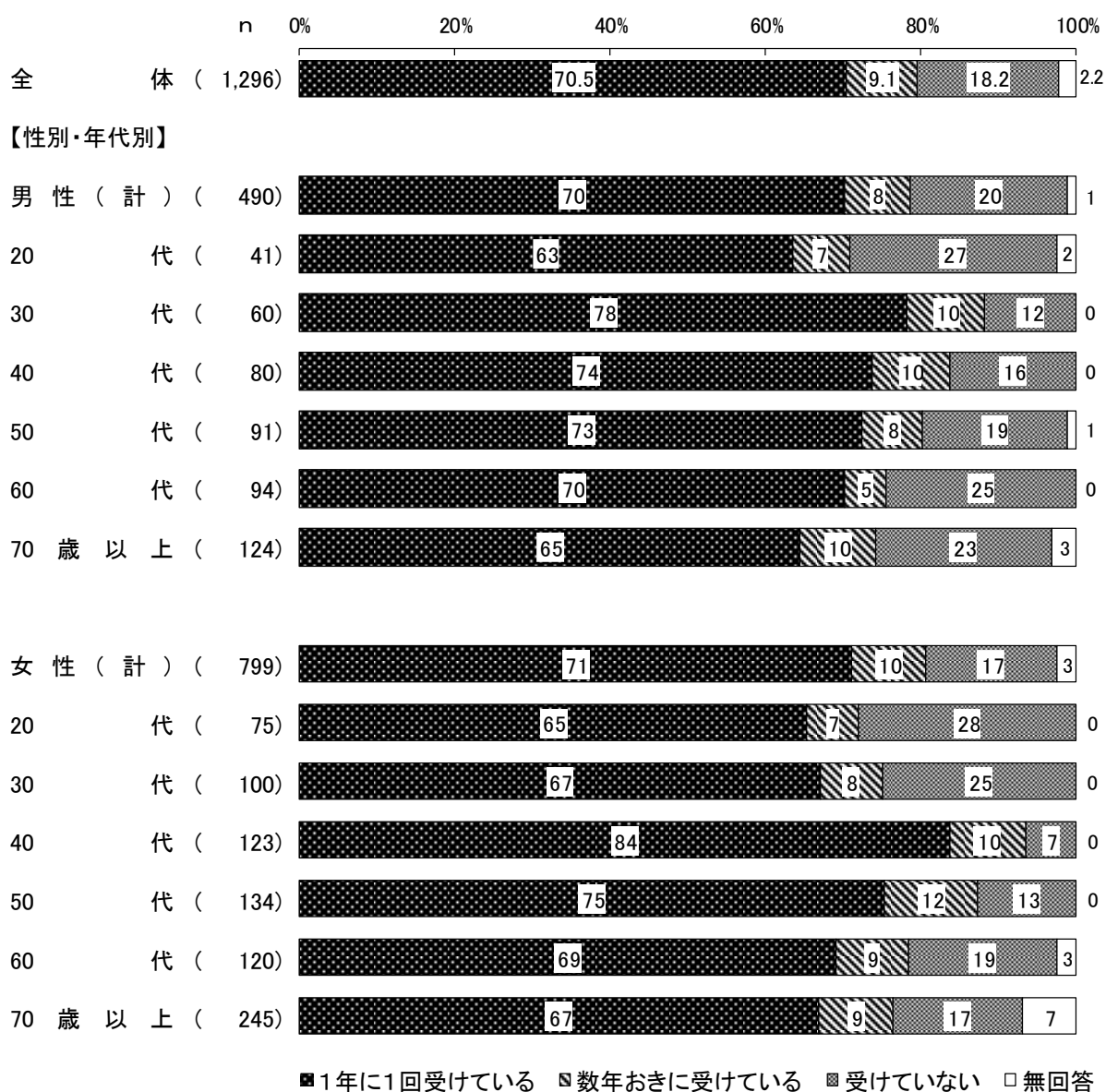
(1) 定期健診の受診状況

問43 あなたは、年1回定期健診（人間ドックを含む）を受けていますか。（○は1つだけ）

全体では、「1年に1回受けている」が70.5%、「数年おきに受けている」が9.1%、「受けていない」は18.2%となっている。

【性別・年代別】

- ・女性20代では、「受けていない」が28%と高くなっている。
- ・女性40代では、「1年に1回受けている」が84%と高く、「受けていない」が7%と低くなっている。



【健康状態別】

- 健康状態がよくない人ほど「1年に1回受けている」が低くなり、「受けていない」が高くなる傾向がある。

【喫煙の状況別】

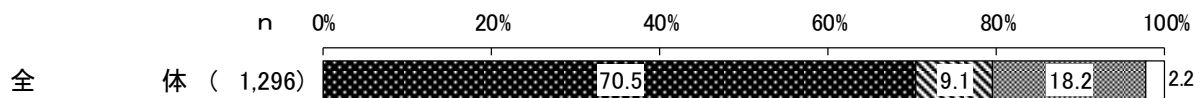
- 喫煙の状況別では、統計的な差異は認められない。

【吸い始めた年齢別（現在吸っている人）】

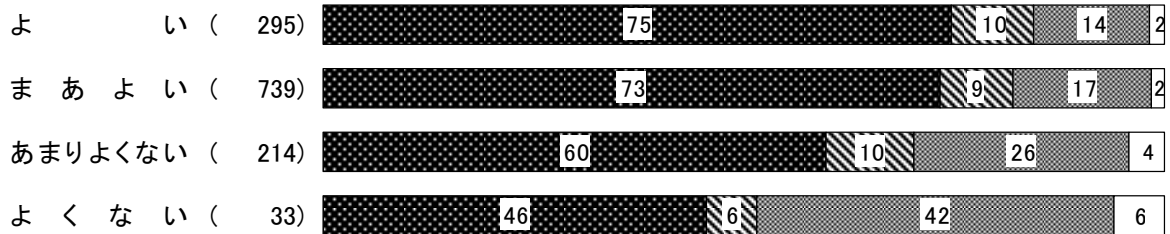
- 吸い始めた年齢別（現在吸っている人）では、統計的な差異は認められない。

【吸い始めた年齢別（以前は吸っていた人）】

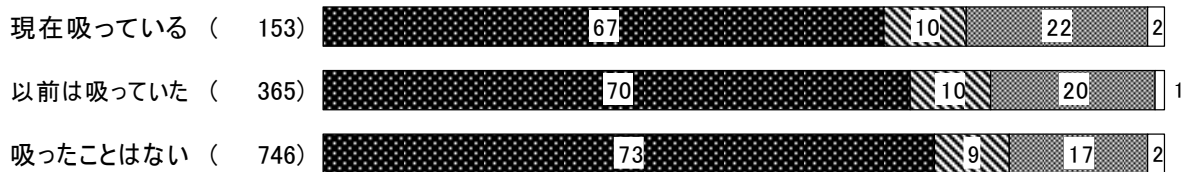
- 吸い始めた年齢が10代の人では、「1年に1回受けている」が60%と低くなっている。



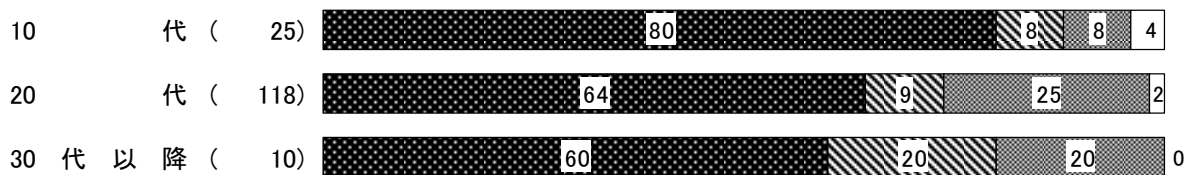
【健康状態別】



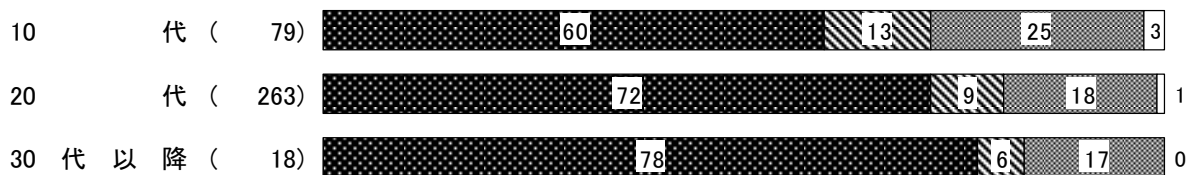
【喫煙の状況別】



【吸い始めた年齢別（現在吸っている人）】



【吸い始めた年齢別（以前は吸っていた人）】



■ 1年に1回受けている □ 数年おきに受けている ▨ 受けていない □ 無回答

【吸わなくなってからの期間別】

・吸わなくなってからの期間別では、統計的な差異は認められない。

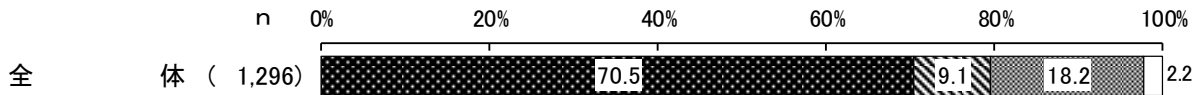
【飲酒の状況別】

・週1～2日の人では、「1年に1回受けている」が79%と高くなっている。

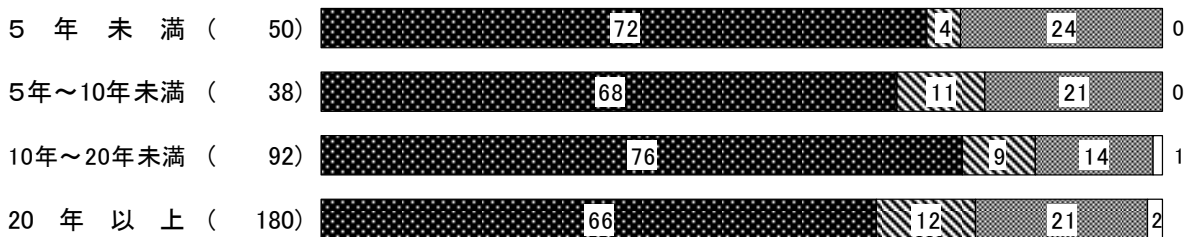
・ほとんど飲まない（飲めない）人では、「1年に1回受けている」が66%と低くなっている。

【1日の飲酒量別】

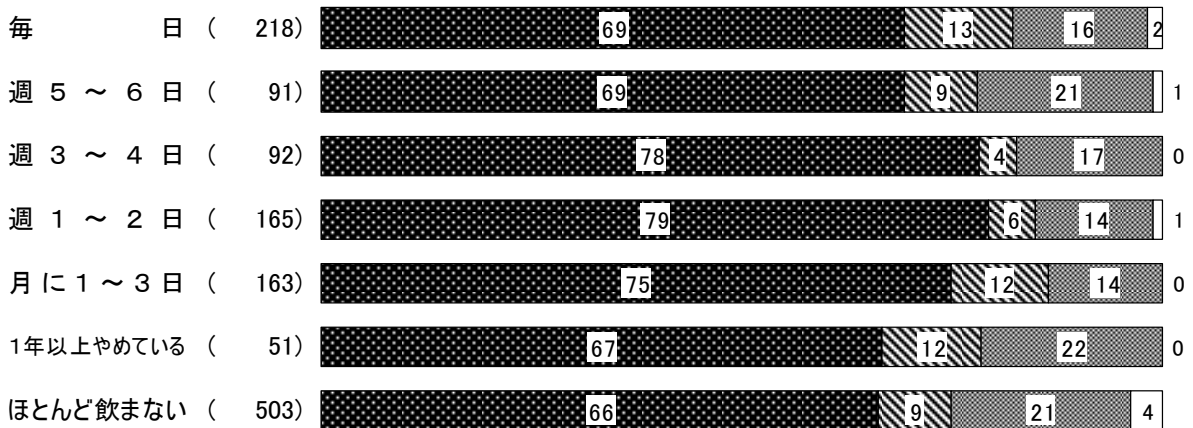
・1日の飲酒量別では、統計的な差異は認められない。



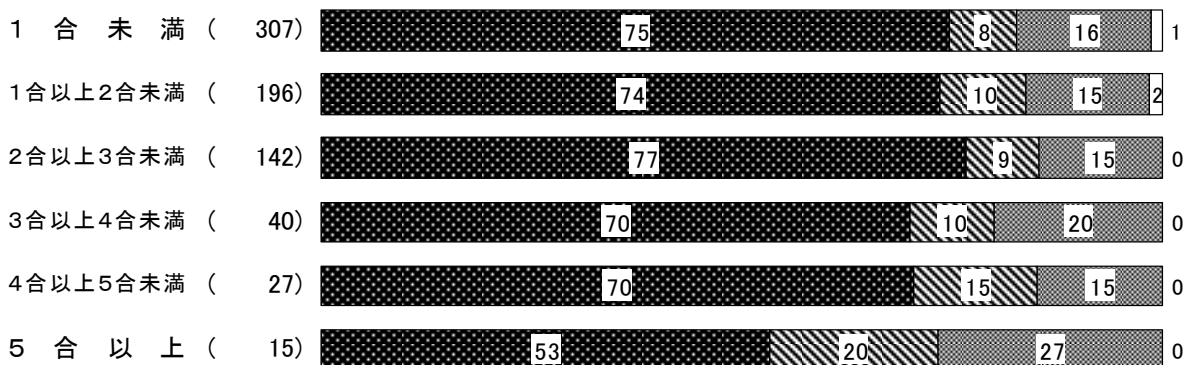
【吸わなくなってからの期間別】



【飲酒の状況別】



【1日の飲酒量別】



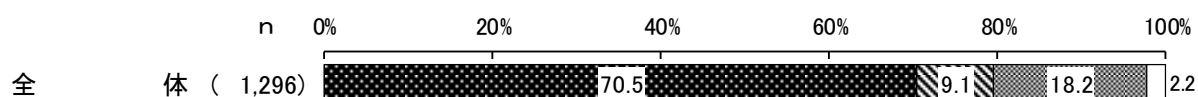
■ 1年に1回受けている □ 数年おきに受けている ▨ 受けていない □ 無回答

【がん検診の受診状況別】

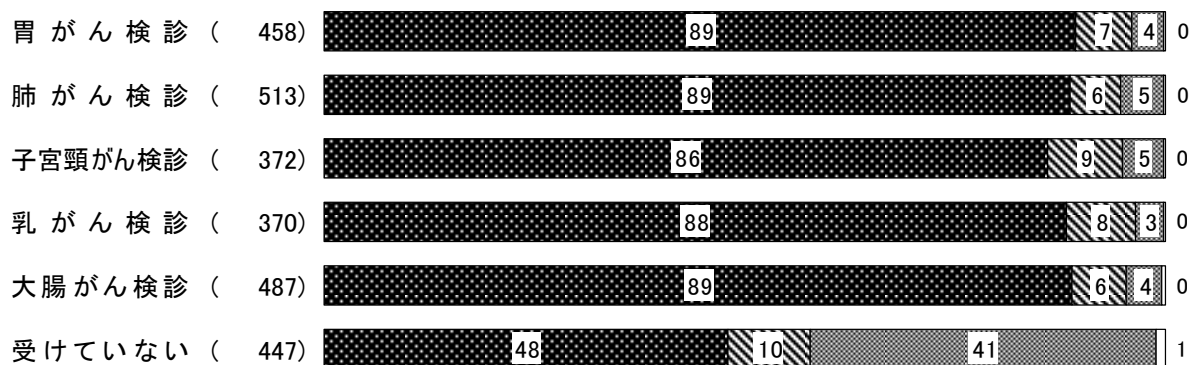
- ・ いずれかのがん検診を受けている人では、「1年に1回受けている」が86～89%と高くなっている。
- ・ がん検診を受けていない人では、「1年に1回受けている」が48%と低く、「受けていない」が41%と高くなっている。

【かかりつけ医の有無別】

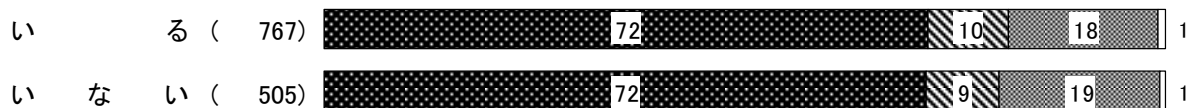
- ・ かかりつけ医の有無別では、統計的な差異は認められない。



【がん検診の受診状況別】



【かかりつけ医の有無別】



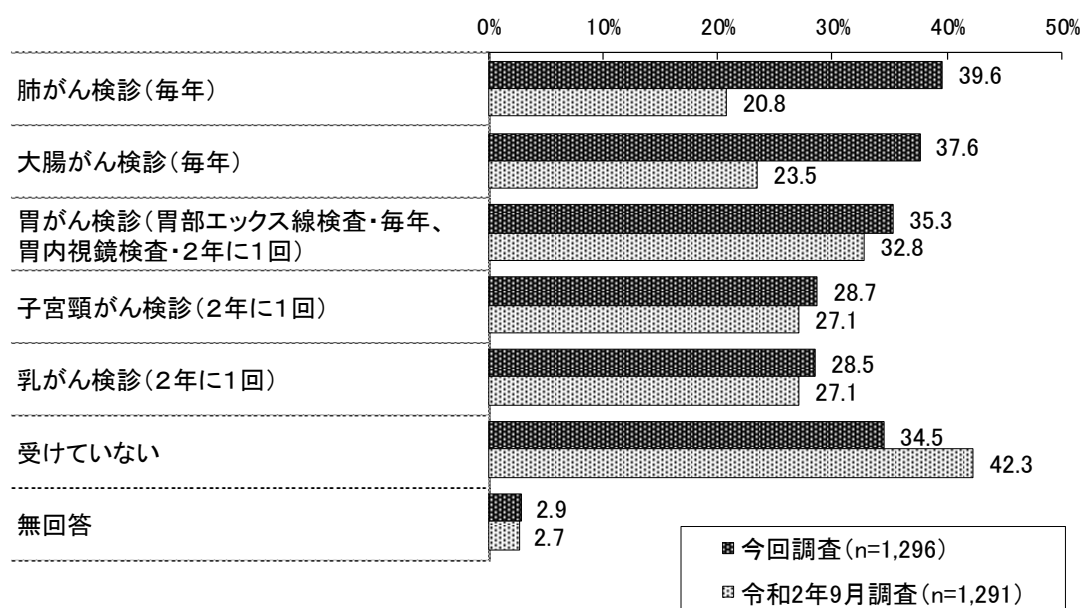
■ 1年に1回受けている ■ 数年おきに受けている ■ 受けていない □ 無回答

(2) がん検診の受診状況

問44 あなたは、定期的に次のがん検診を受けていますか。(○はいくつでも)

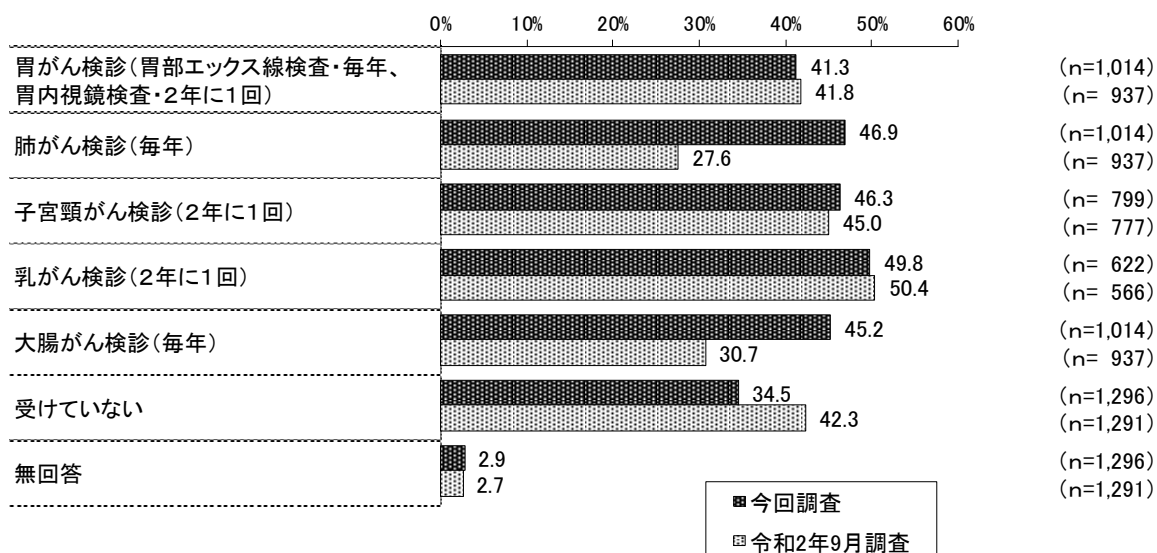
全体では、「肺がん検診」が39.6%、「大腸がん検診」が37.6%、「胃がん検診」が35.3%、「子宮頸がん検診」が28.7%、「乳がん検診」が28.5%となっている。「受けていない」は34.5%である。

令和2年9月調査との比較では、「肺がん検診」が18.8ポイント増加し、「大腸がん検診」は14.1ポイントの増加、「受けていない」は7.8ポイント減少している。



40歳以上が「胃がん検診」、「肺がん検診」、「大腸がん検診」を選んだ割合、女性が「子宮頸がん検診」を選んだ割合、女性40歳以上が「乳がん検診」を選んだ割合をみると、「胃がん検診」が41.3%、「肺がん検診」が46.9%、「大腸がん検診」が45.2%、「子宮頸がん検診」が46.3%、「乳がん検診」が49.8%となっている。

令和2年9月調査との比較では、「肺がん検診」が19.3ポイント、「大腸がん検診」が14.5ポイント増加し、「受けていない」は7.8ポイント減少している。



【喫煙の状況別】

- ・ 現在吸っている人では、「受けていない」が48%と高くなっている。
- ・ 以前は吸っていた人では、「肺がん検診」が46%、「大腸がん検診」が44%、「胃がん検診」が41%と高くなっている。
- ・ 吸ったことはない人では、「子宮頸がん検診」と「乳がん検診」がそれぞれ36%、34%と高くなっている。

【吸い始めた年齢別（現在吸っている人）】

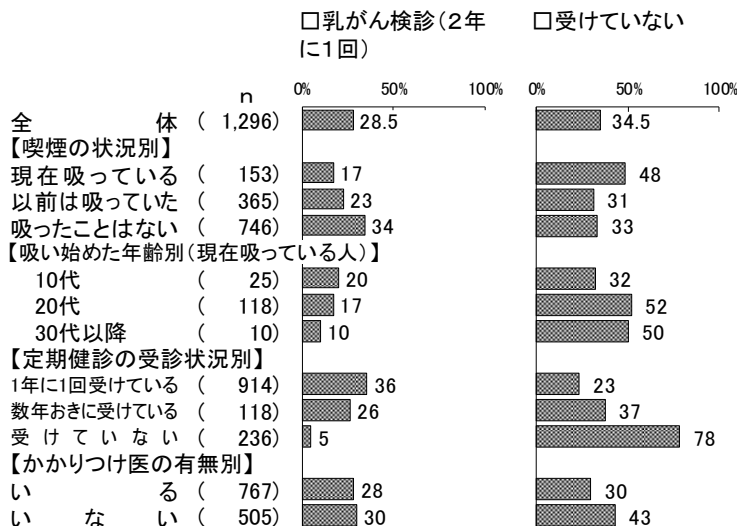
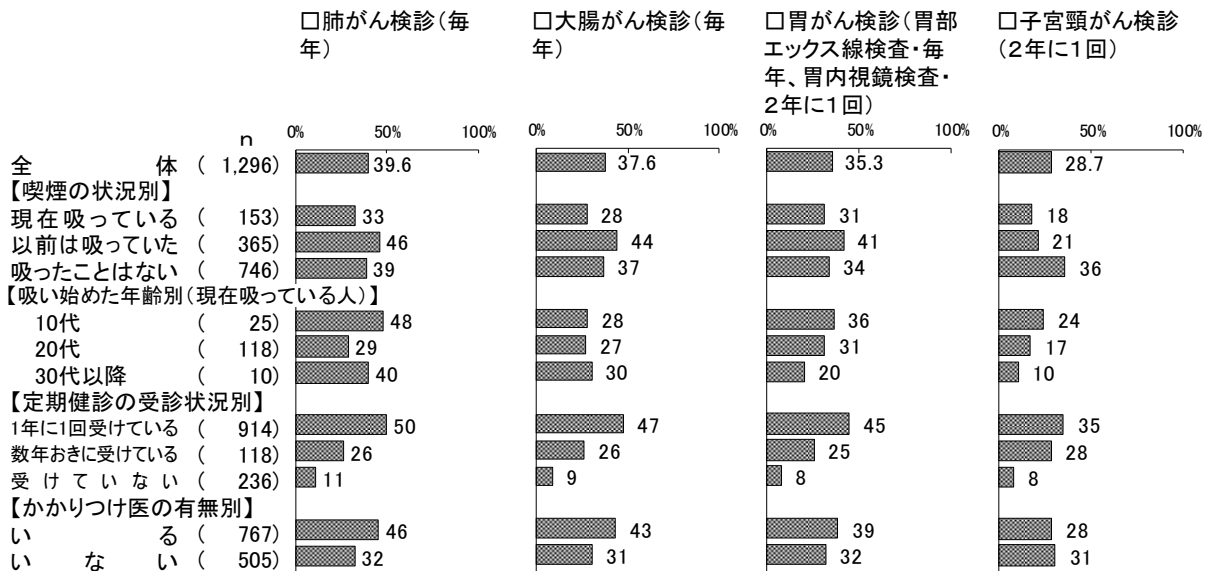
- ・ 吸い始めた年齢別（現在吸っている人）では、統計的な差異は認められない。

【定期健診の受診状況別】

- ・ 1年に1回受けている人では、いずれのがん検診の受診率が35～50%と高くなっている。
- ・ 定期健診を受けていない人では、「受けていない」が78%と高くなっている。

【かかりつけ医の有無別】

- ・ かかりつけ医がいる人では、「受けていない」が30%と低くなっている。一方、かかりつけ医がいない人では、「受けていない」が43%と高くなっている。

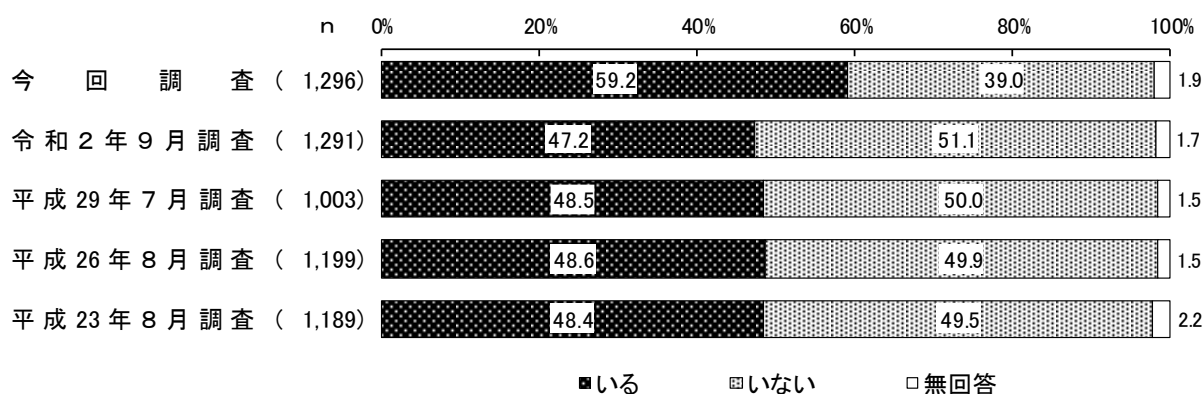


(3) かかりつけ医の有無

問45 あなたには、日頃から健康や薬の服用等について相談できる「かかりつけ医」を持っていますか。(○は1つだけ)(※かかりつけ歯科医は除く)

全体では、「いる」が59.2%、「いない」が39.0%となっている。

過去の調査との比較では、平成23年8月調査から令和2年9月調査までの各年と比べて「いる」が10.6～12.0ポイント増加し、「いない」が10.5～12.1ポイント減少している。

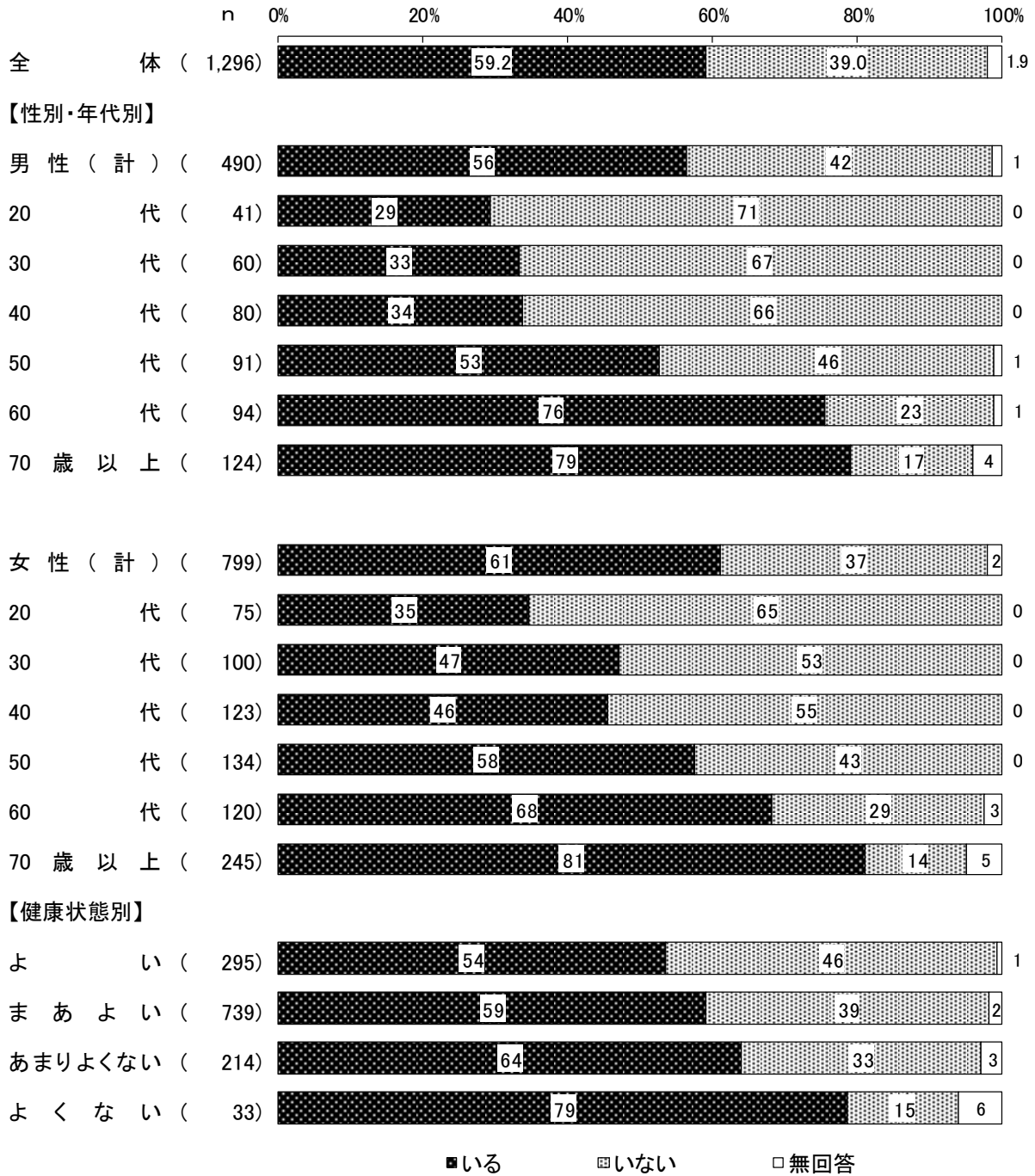


【性別・年代別】

- ・男性では、年代があがるほど、「いる」が高くなっている。
- ・男性60代以上、女性60代以上では、「いる」が68～81%と高くなっている。
- ・男性20代から40代、女性20代から40代では、「いる」が29～47%と低くなっている。

【健康状態別】

- ・健康状態がよくない人ほど、「いる」割合が高くなっている。



(4) かかりつけ薬剤師・薬局の有無

問45 あなたには、日頃から健康や薬の服用等について相談できる「かかりつけ薬剤師・薬局」を持っていますか。(○は1つだけ)

全体では、「いる(ある)」が44.7%、「いない(ない)」が52.3%となっている。

【性別・年代別】

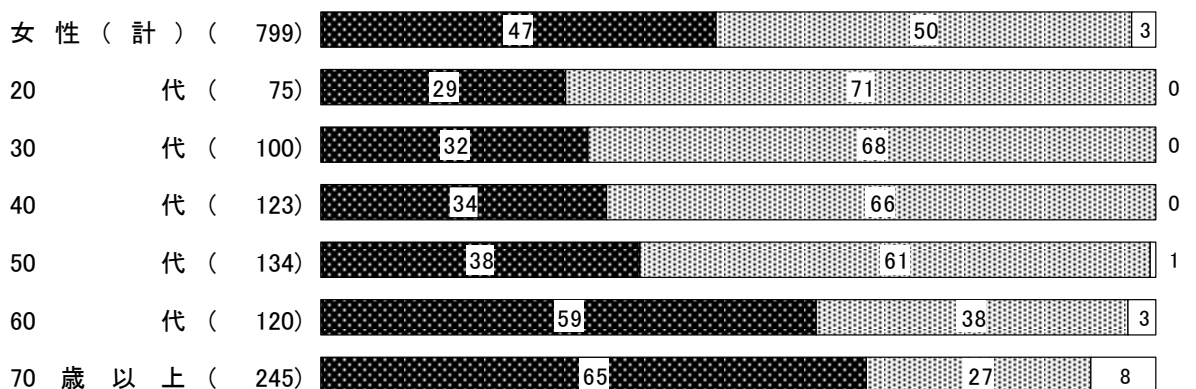
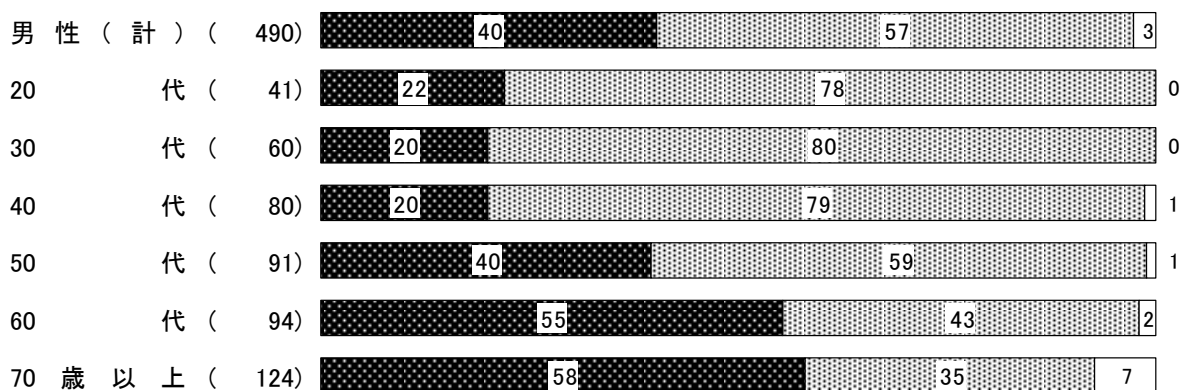
- ・男性と女性ともに60代以上では、「いる(ある)」が55~65%と高くなっている。
- ・男性20代から40代、女性20代から50代では、「いない(ない)」が61~80%と高くなっている。

【健康状態別】

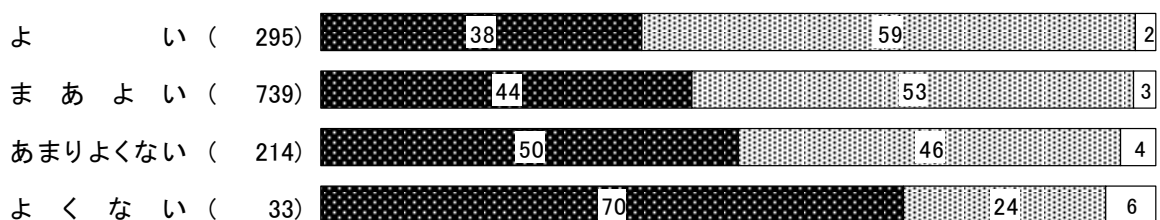
- ・健康状態がよくない人ほど、「いる(ある)」割合が高くなっている。



【性別・年代別】



【健康状態別】



■いる(ある) □いない(ない) □無回答

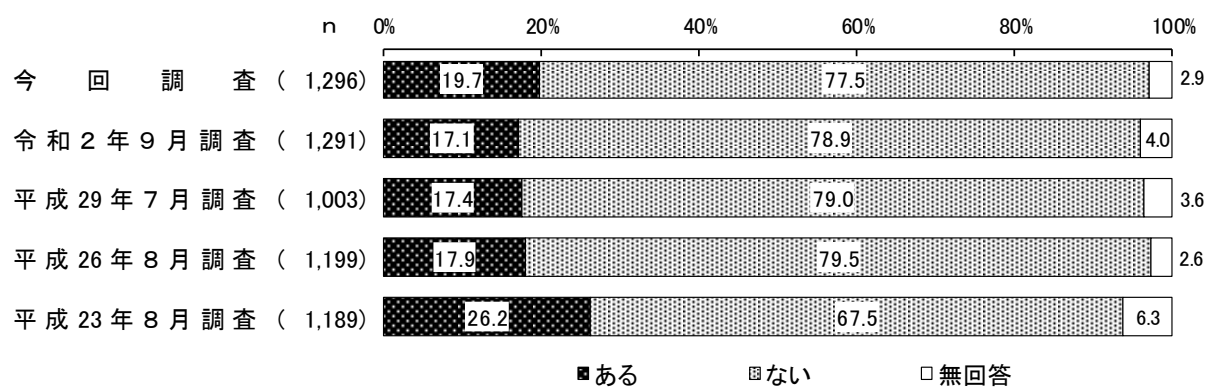
(5) 医療機関を受診した際に困った経験の有無

問46 あなたは、医療機関（医科・歯科を含む）を受診した際に困ったことはありますか。

(○は1つだけ)

全体では、「ある」が19.7%、「ない」が77.5%となっている。

平成23年8月調査との比較では、「ある」は6.5ポイント減少し、「ない」は10.0ポイント増加している。



【性別・年代別】

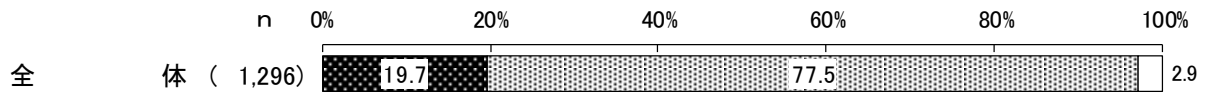
- ・女性30代と40代では、「ある」がそれぞれ30%、27%と高くなっている。
- ・男性と女性ともに70歳以上では、「ある」がそれぞれ11%、10%と低くなっている。

【健康状態別】

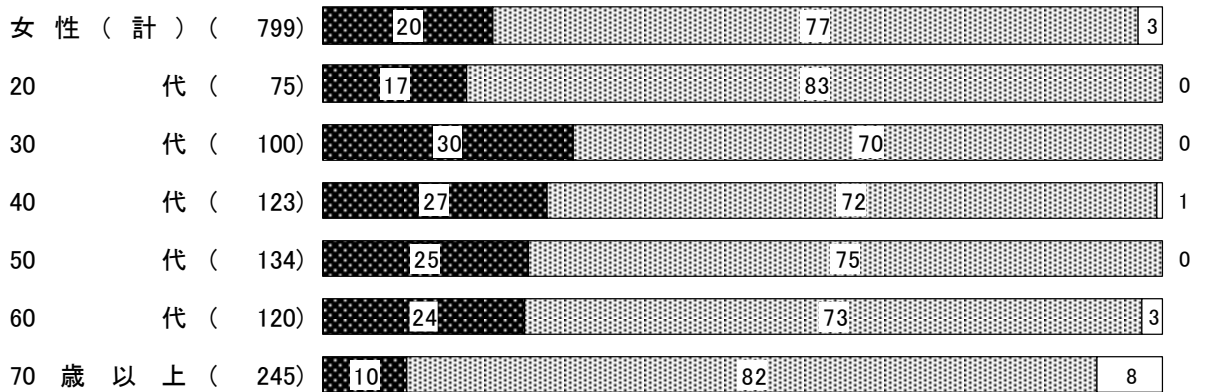
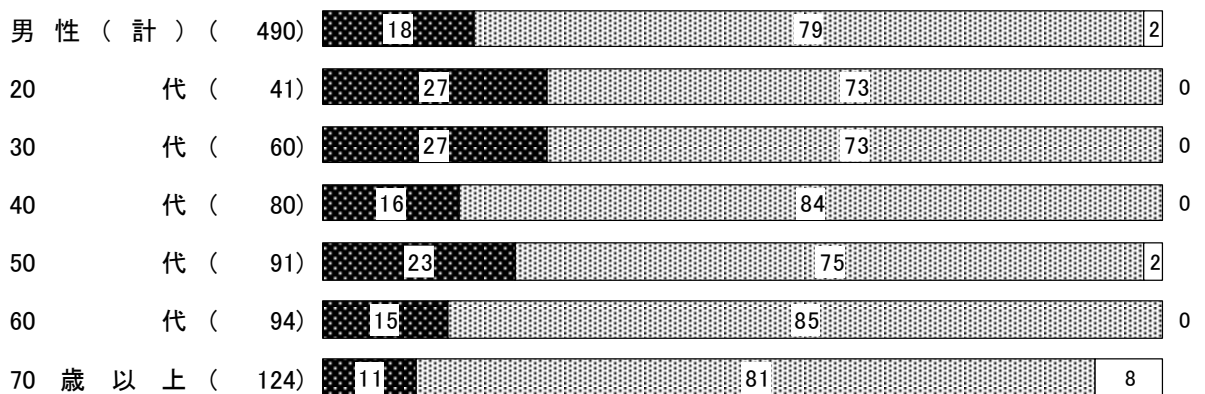
- ・健康状態がよい人ほど、「ない」が高く、健康状態のよくない人では、「ある」が高くなっている。

【かかりつけ医の有無別】

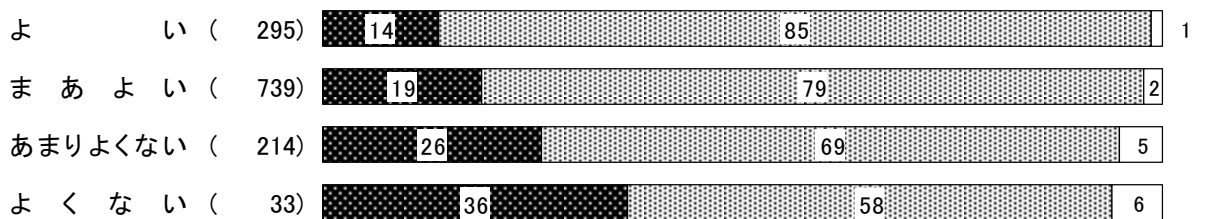
- ・かかりつけ医の有無別では、統計的な差異は認められない。



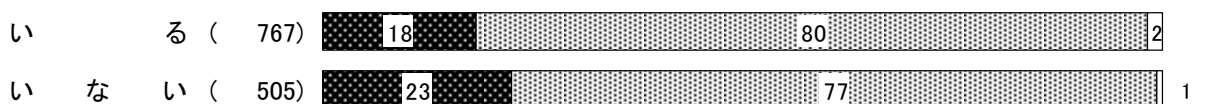
【性別・年代別】



【健康状態別】



【かかりつけ医の有無別】



■ある □ない □無回答

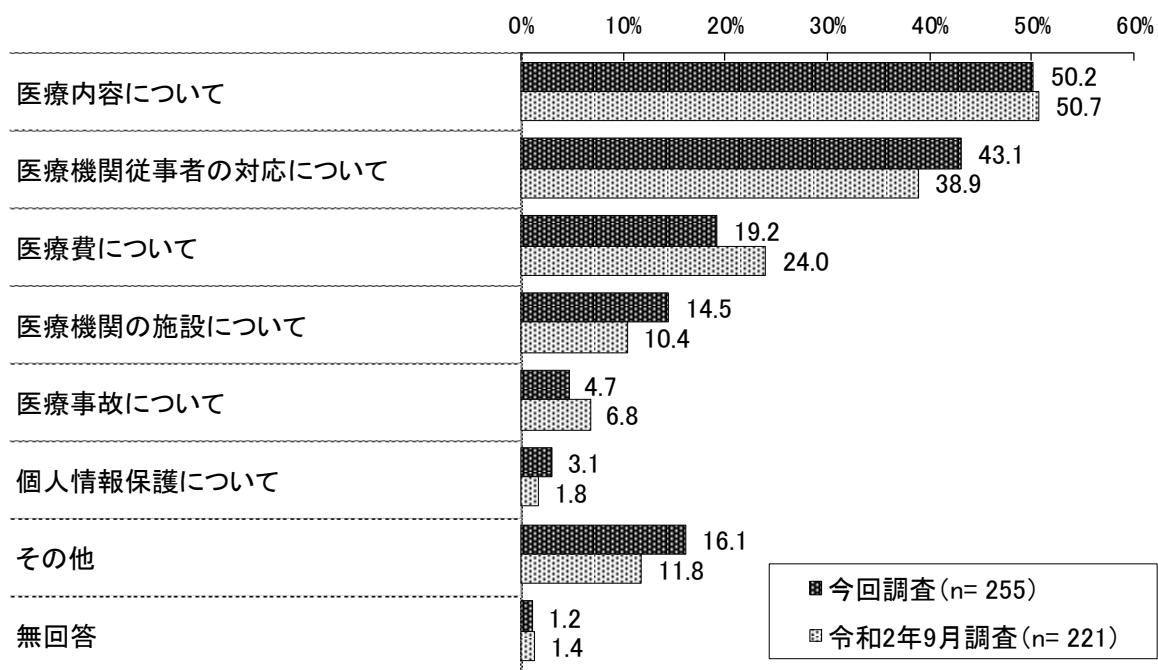
(6) 医療機関を受診した際に困ったこと

(問46で「ある」と回答の方に)

問47 具体的に困ったことはどんなことですか。(〇はいくつでも)

全体では、「医療内容について」が50.2%、「医療機関従事者の対応について」が43.1%、「医療費について」が19.2%、「医療機関の施設について」が14.5%などとなっている。

令和2年9月調査との比較では、統計的な差異は認められない。

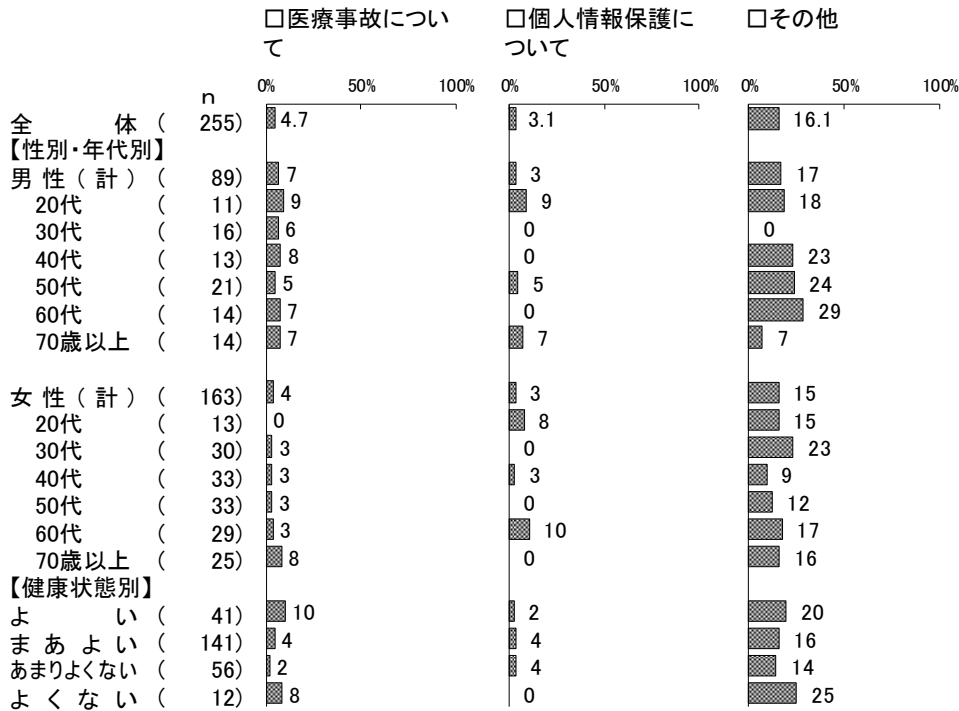
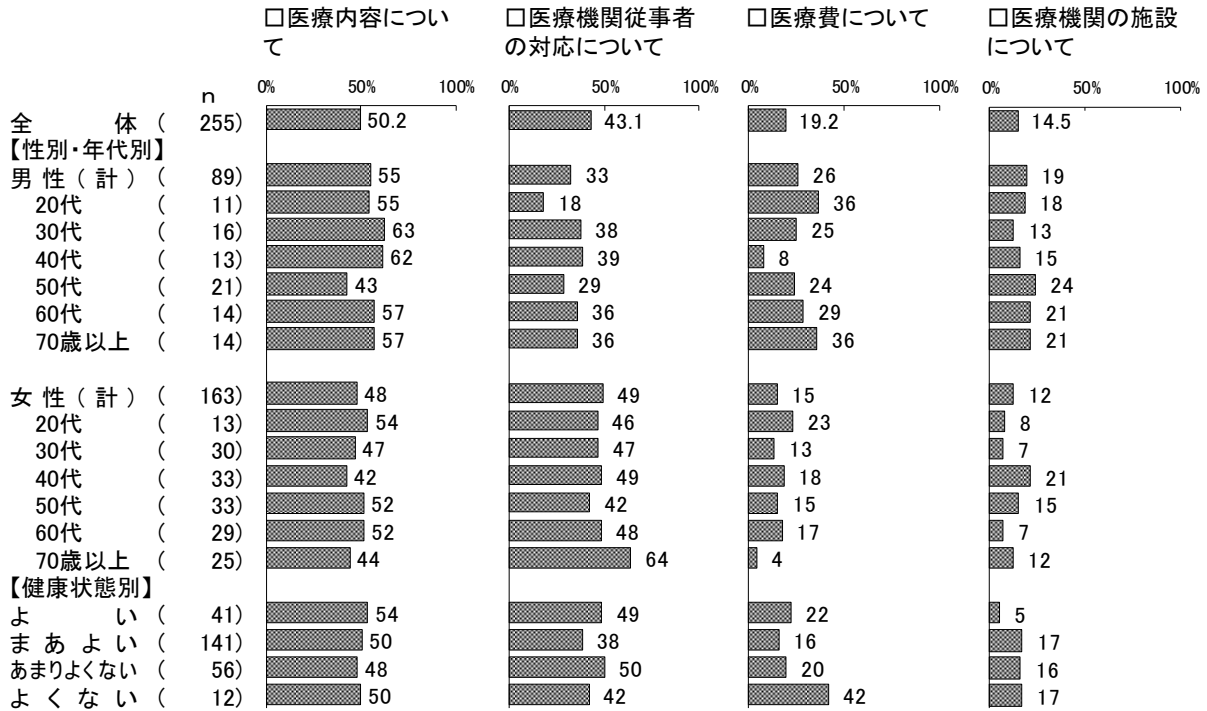


【性別・年代別】

・女性70歳以上では、「医療機関従事者の対応について」が64%と高くなっている。

【健康状態別】

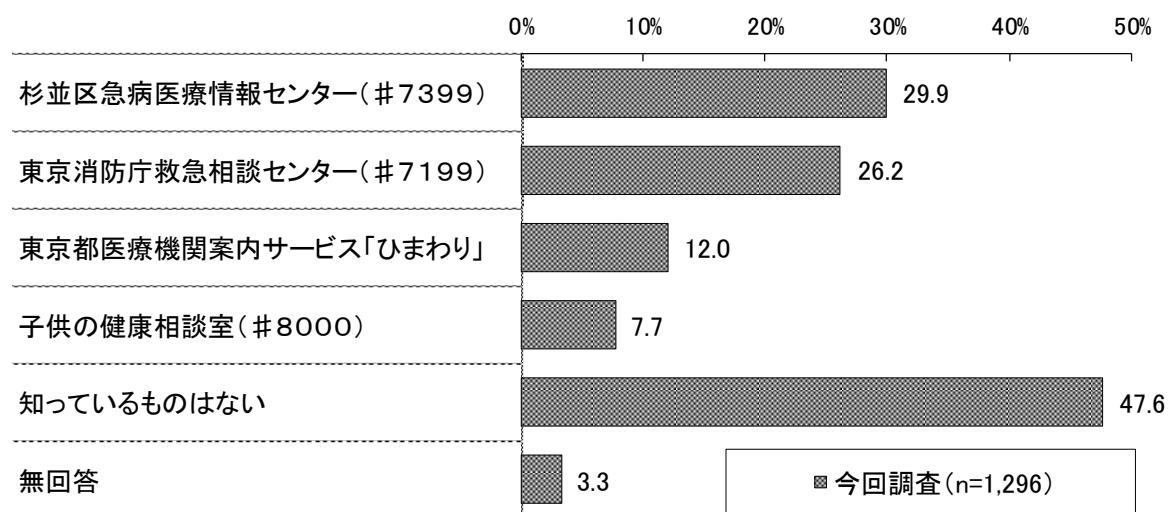
・健康状態別では、統計的な差異は認められない。



(7) 休日・夜間の急病等の相談先や問い合わせ先の認知状況

問48 休日・夜間の急病等の相談先や問い合わせ先を知っていますか。(〇はいくつでも)

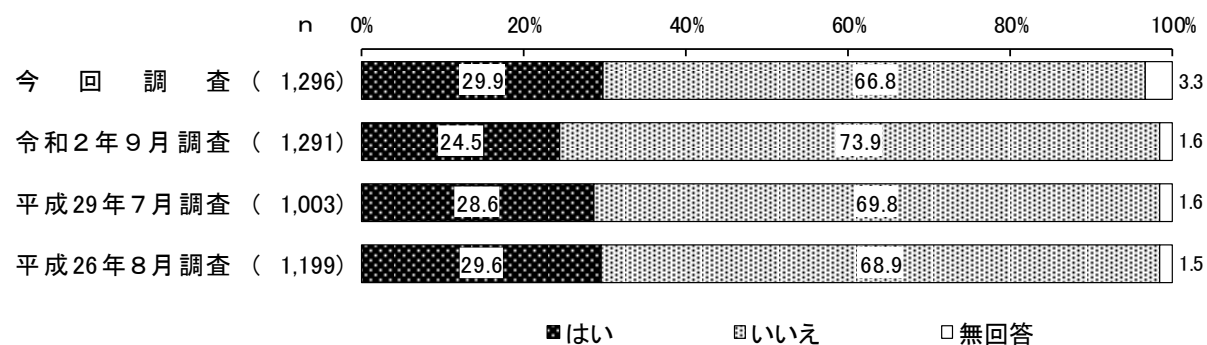
全体では、「杉並区急病医療情報センター（#7399）」が29.9%、「東京消防庁救急相談センター（#7199）」が26.2%、「東京都医療機関案内サービス「ひまわり」」が12.0%、「子供の健康相談室（#8000）」が7.7%となっている。一方、「知っているものはない」は47.6%となっている。



杉並区急病医療情報センターの認知状況

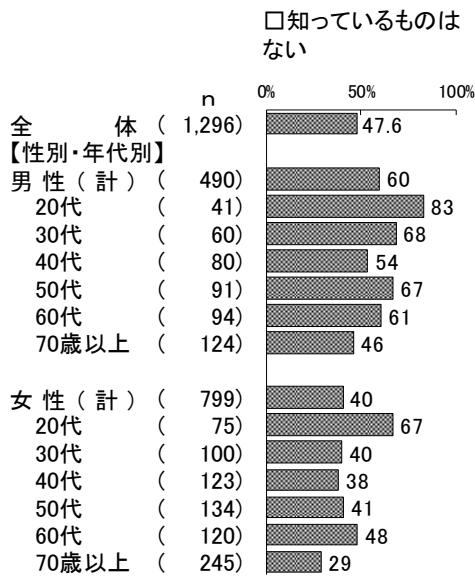
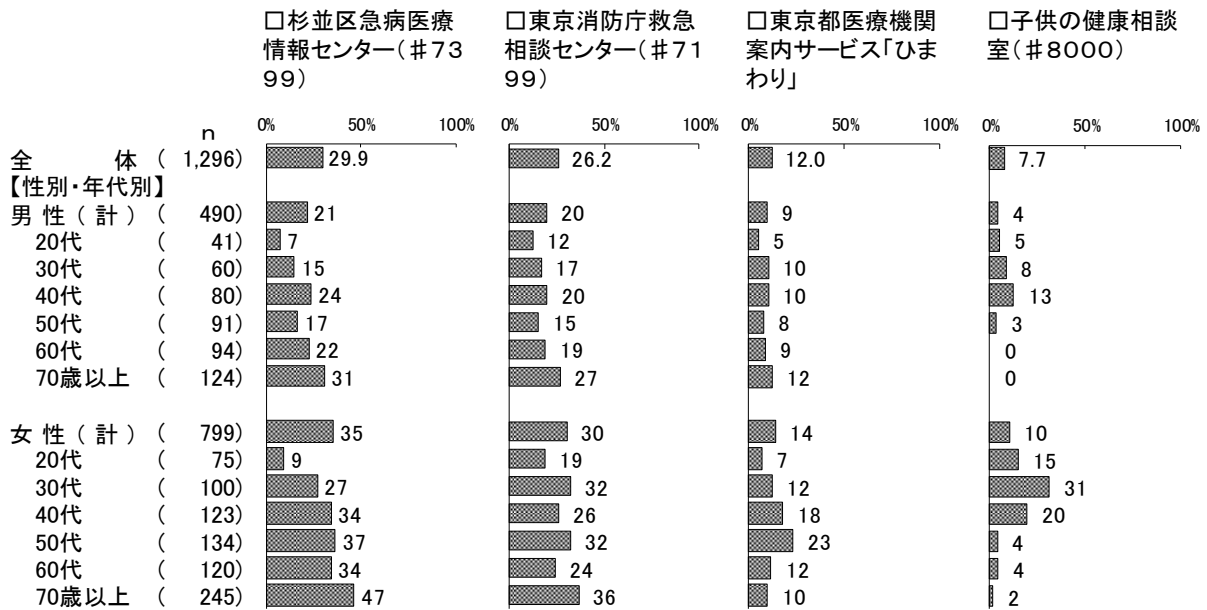
過去の調査では、「あなたは、杉並区急病医療情報センターを知っていますか。」の設問文に対し、回答選択肢が「はい」、「いいえ」の単数回答の形式で杉並区急病医療情報センターの認知度を聴取していたが、今回調査では、複数回答の形式で聴取しているため、「杉並区急病医療情報センター（#7399）」の回答選択肢に反応した割合を、過去の調査の回答選択肢「はい」に相当すると読み替えて比較している。

過去の調査との比較では、「はい」は令和2年9月調査と比べて5.4ポイント増加し、「いいえ」が7.1ポイント減少している。



【性別・年代別】

- ・女性70歳以上では、「杉並区急病医療情報センター（#7399）」が47%、「東京消防庁救急相談センター（#7199）」が36%と高くなっている。
- ・女性20代から40代では、「子供の健康相談室（#8000）」が15~31%と高くなっている。
- ・女性40代と50代では、「東京都医療機関案内サービス「ひまわり）」がそれぞれ18%、23%と高くなっている。
- ・男性20代と30代と50代と60代、女性20代では、「知っているものはない」が61~83%と高くなっている。



(8) 救急救命方法の認知度

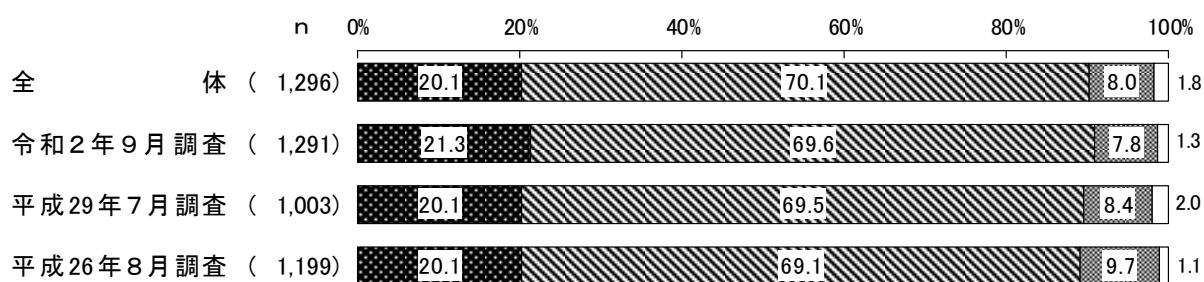
問49 救急救命方法（心臓マッサージ・人工呼吸等）を知っていますか。（○は1つだけ）

全体では、「実施できる」が20.1%、「どのようなものかは知っているが、実施できない」が70.1%、「どのようなものか知らない」が8.0%となっている。

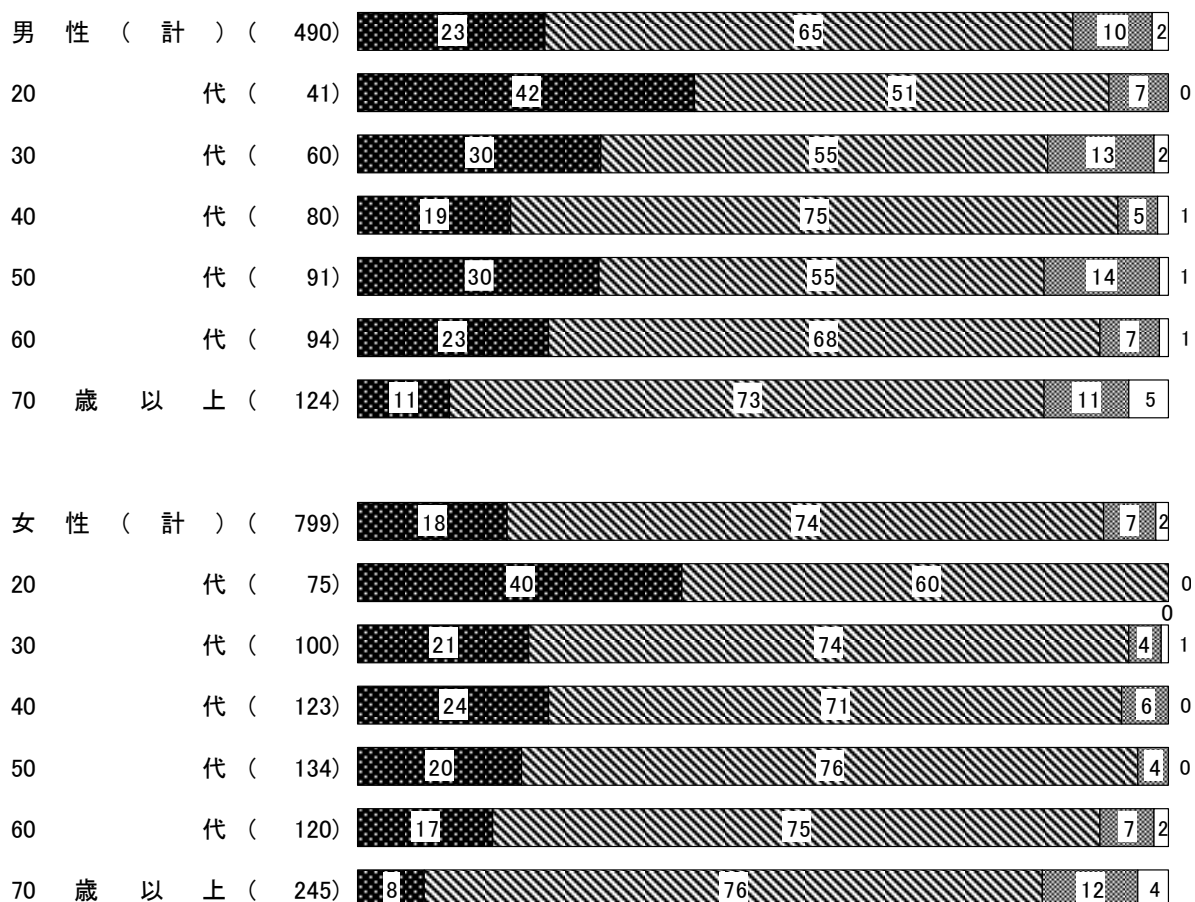
過去の調査との比較では、統計的な差異は認められない。

【性別・年代別】

- ・男性20代と50代、女性20代では、「実施できる」が30～42%と高くなっている。
- ・男性と女性ともに70歳以上では、「実施できる」がそれぞれ11%、8%と低くなっている。



【性別・年代別】



- 実施できる
- ▨ どのようなものかは知っているが、実施できない
- ▩ どのようなものか知らない
- 無回答

(9) AEDの認知度・AEDの操作方法の認知度

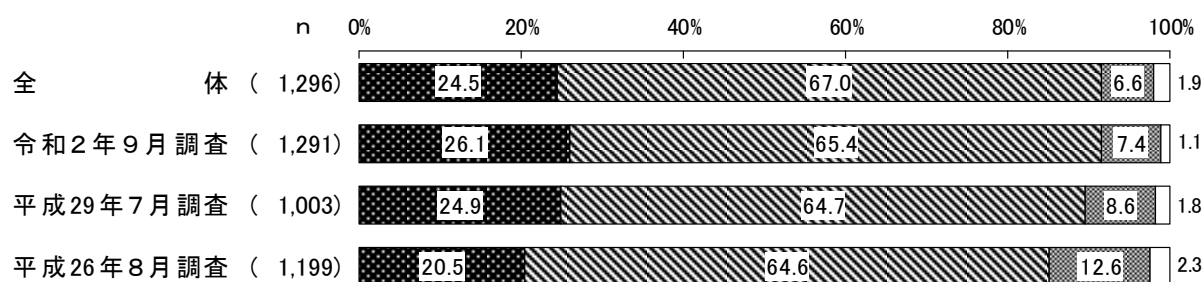
問50 自動体外式除細動器（AED）について知っていますか。（○は1つだけ）

全体では、「操作できる」が24.5%、「どのようなものか知っているが、操作できない」が67.0%、「どのようなものか知らない」が6.6%となっている。

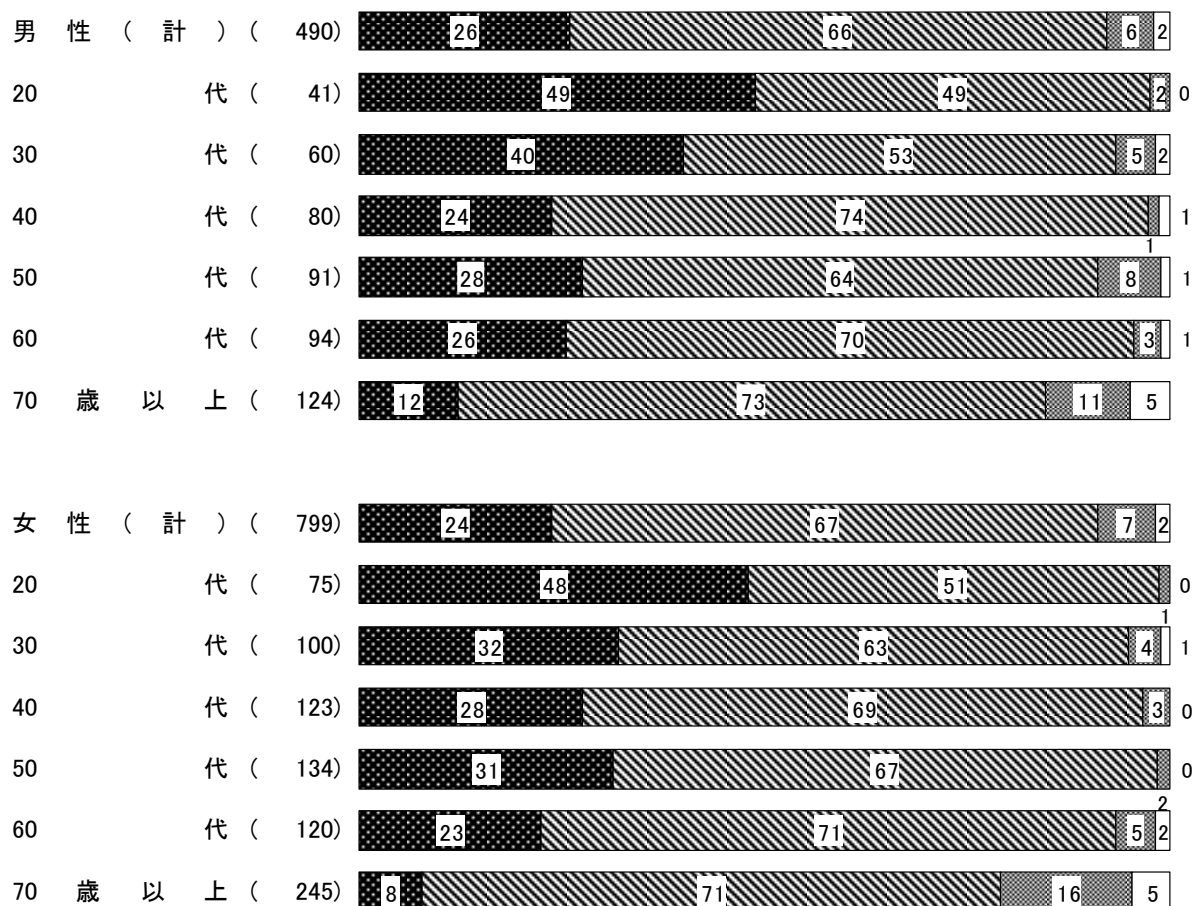
過去の調査との比較では、「どのようなものか知らない」は平成26年8月調査と比べて6.0ポイント減少している。

【性別・年代別】

・男性20代と30代、女性20代では、「実施できる」が40～49%と高くなっている。



【性別・年代別】



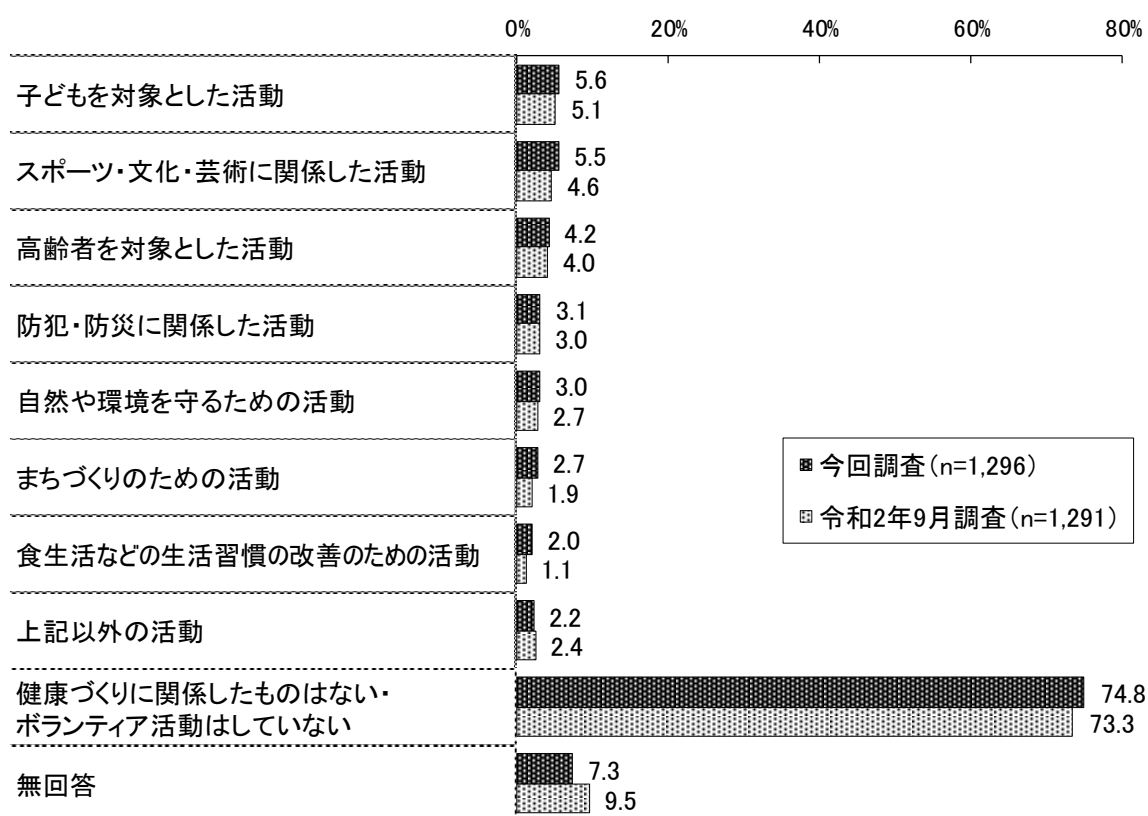
- 操作できる
- ▨ どのようなものか知っているが、操作できない
- ▤ どのようなものか知らない
- 無回答

(10) 健康づくりに関連したボランティア活動の参加状況

問51 あなたがこの1年間に行ったボランティア活動（近隣の人への手助け・支援を含む。）のうち、健康づくりに関係したものはありますか。（〇はいくつでも）

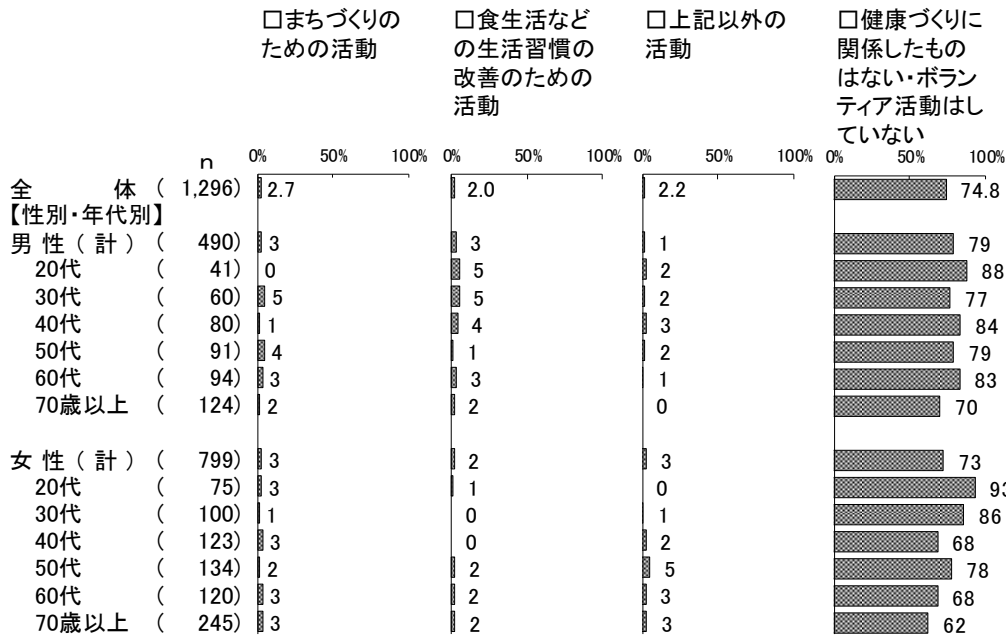
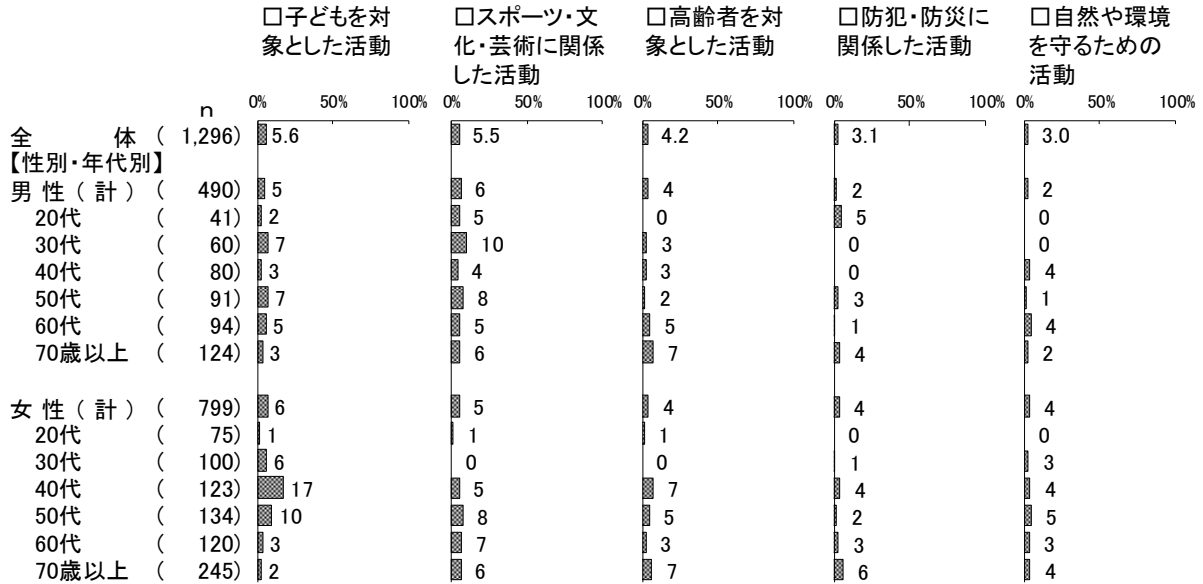
※ボランティア活動は必ずしも無償に限らず、実費や謝礼をもらうなど、有償のものも含めてお考えください。

全体では、「子どもを対象とした活動」が5.6%、「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」が5.5%、「高齢者を対象とした活動」が4.2%、「防犯・防災に関係した活動」が3.1%などとなっている。一方、「健康づくりに関係したものはない・ボランティア活動はしていない」は74.8%となっている。令和2年9月調査との比較では、統計的な差異は認められない。



【性別・年代別】

- ・女性40代と50代では、「子どもを対象とした活動」がそれぞれ17%、10%と高くなっている。
- ・女性70歳以上では、「防犯・防災に関係した活動」が6%と高くなっている。
- ・女性20代と30代では、「健康づくりに関係したものはない・ボランティア活動はしていない」がそれぞれ93%、86%と高くなっている。



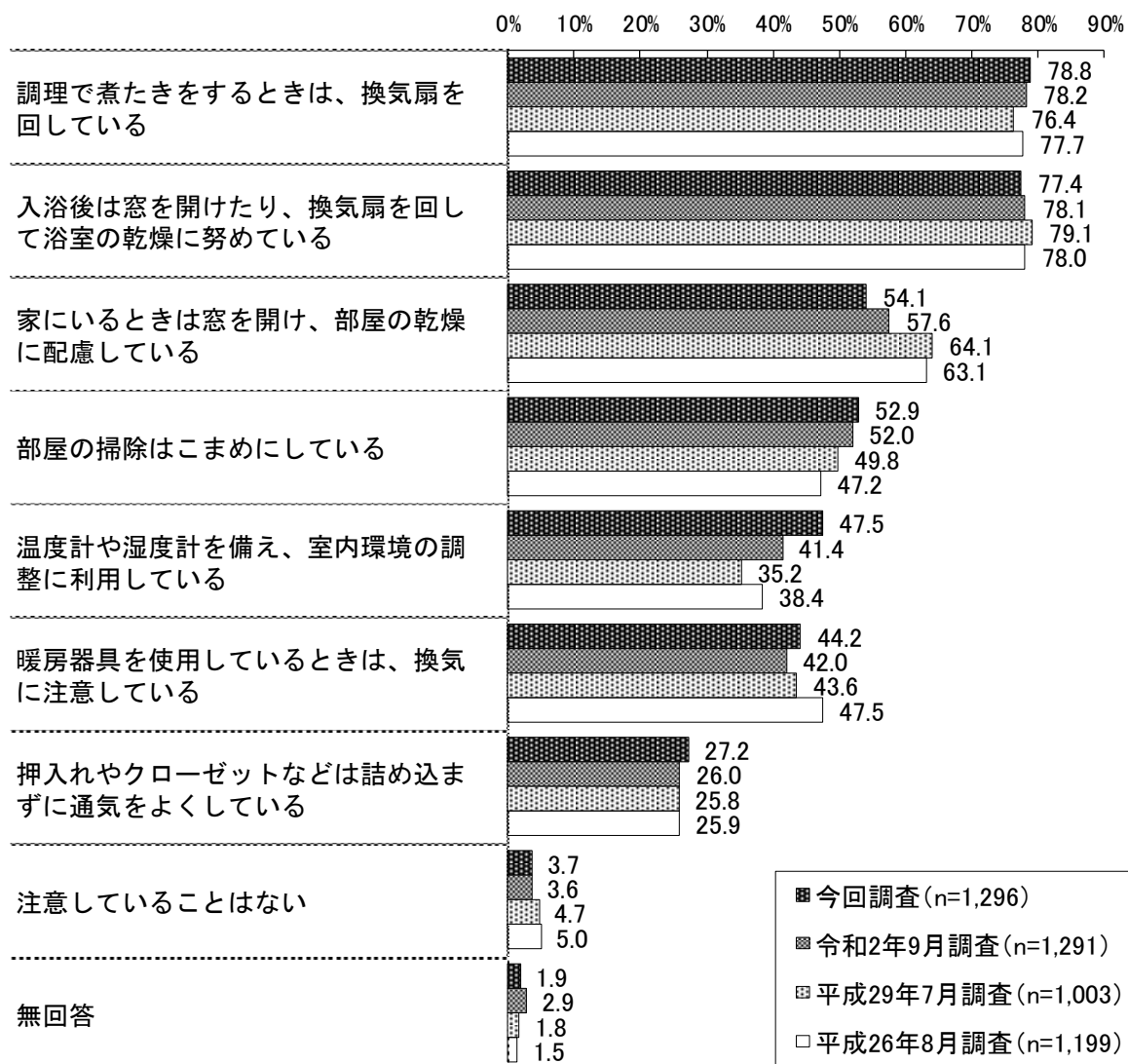
10. 住まいの衛生

(1) 住まいに関して注意していること

問52 あなたのお住まいでは、日頃どんなことに注意していますか。(〇はいくつでも)

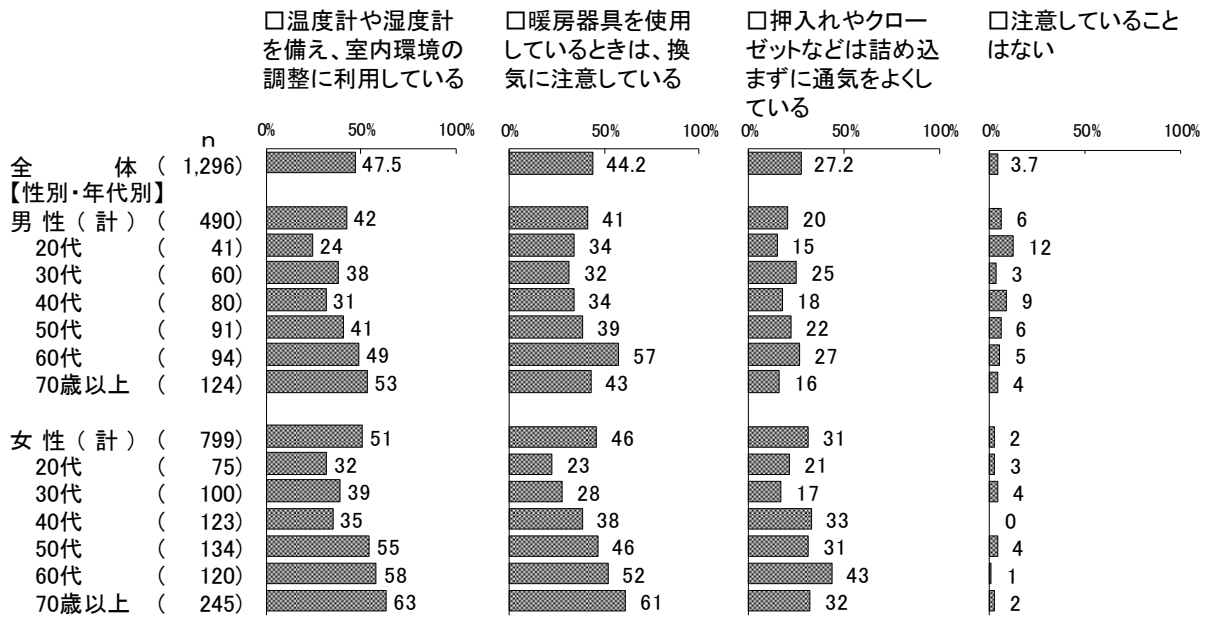
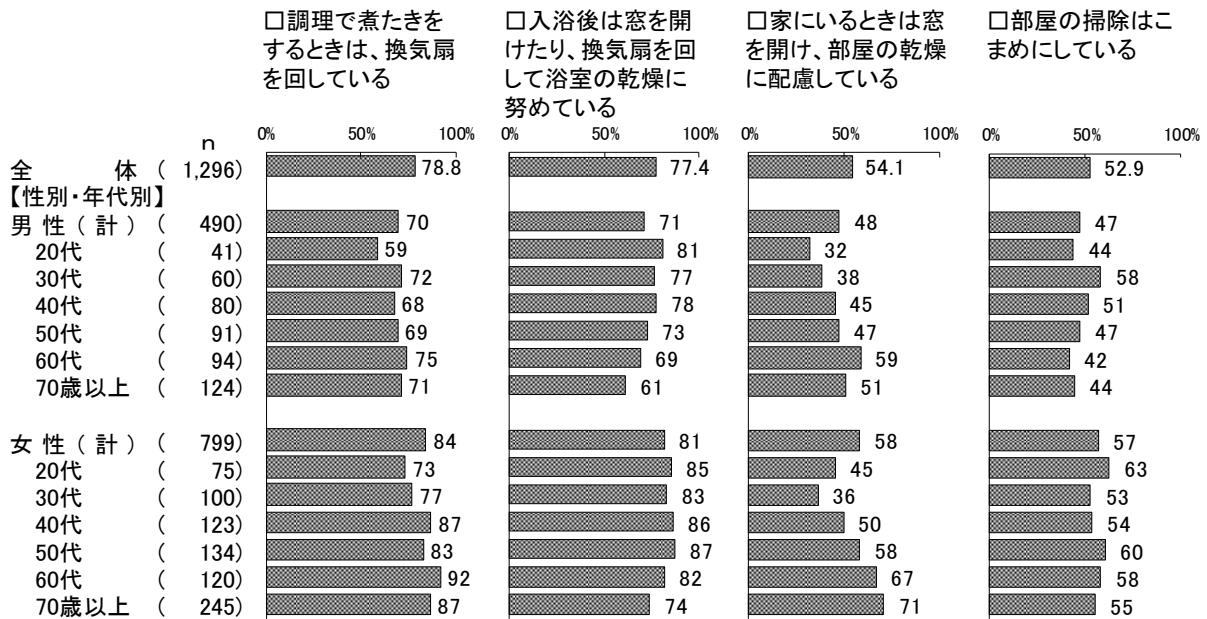
全体では、「調理で煮たきをするときは、換気扇を回している」が78.8%、「入浴後は窓を開けたり、換気扇を回して浴室の乾燥に努めている」が77.4%、「家にいるときは窓を開け、部屋の乾燥に配慮している」が54.1%、「部屋の掃除はこまめにしている」が52.9%、「温度計や湿度計を備え、室内環境の調整に利用している」が47.5%、「暖房器具を使用しているときは、換気に注意している」が44.2%などとなっている。

過去の調査との比較では、「家にいるときは窓を開け、部屋の乾燥に配慮している」が平成29年7月調査と比べて10.0ポイント減少し、「温度計や湿度計を備え、室内環境の調整に利用している」が平成29年7月調査と比べて12.3ポイント増加している。



【性別・年代別】

- ・女性40代と60代以上では、「調理で煮たきをするときは、換気扇を回している」が87%～92%と高くなっている。
- ・女性40代と50代では、「入浴後は窓を開けたり、換気扇を回して浴室の乾燥に努めている」がそれぞれ86%、87%と高くなっている。
- ・女性60代以上では、「家にいるときは窓を開け、部屋の乾燥に配慮している」が67%～71%と高くなっている。
- ・男性60代、女性70歳以上では、「暖房器具を使用しているときは、換気に注意している」がそれぞれ57%、61%と高くなっている。



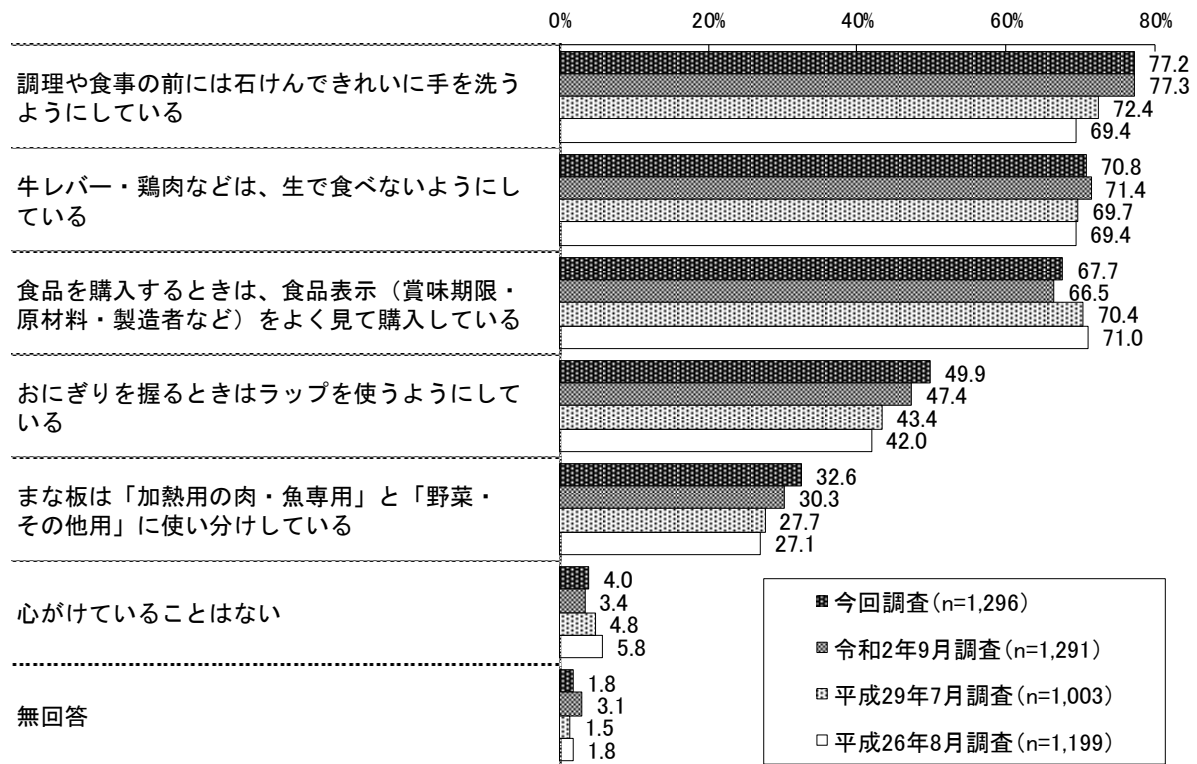
11. 食品衛生

(1) 食品衛生に関して注意していること

問53 あなたは（あなたの家庭では）、次のようなことを心がけていますか。（〇はいくつでも）

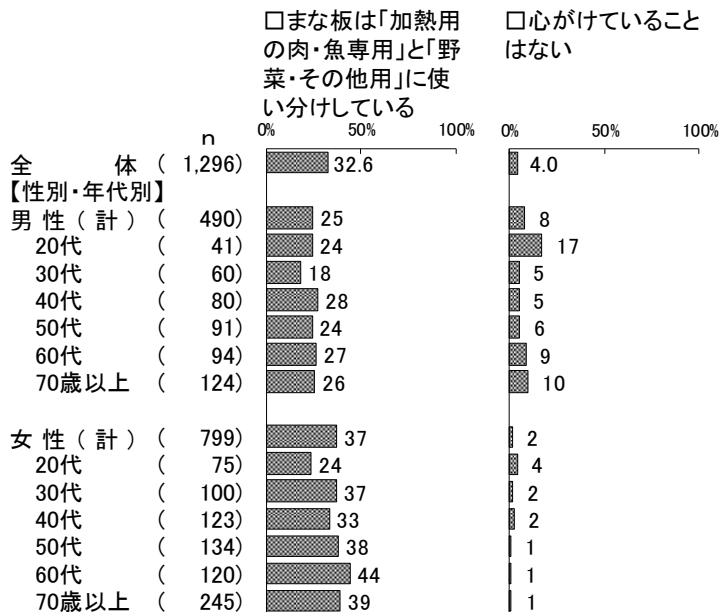
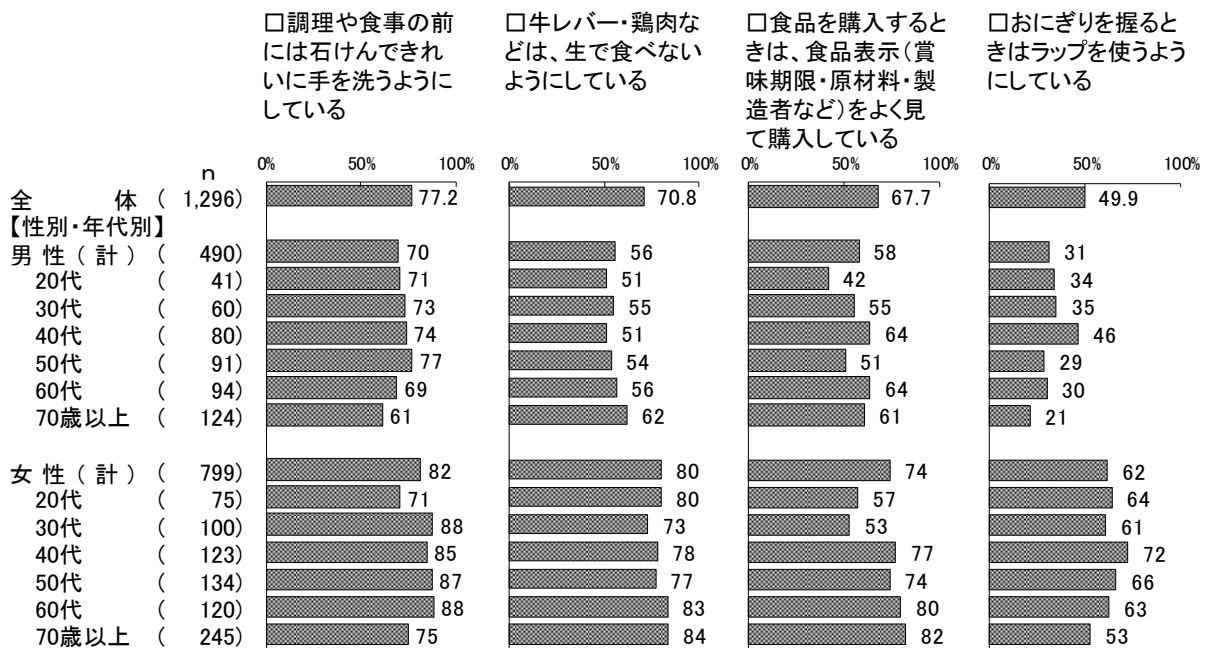
全体では、「調理や食事の前には石けんできれいに手を洗うようにしている」が77.2%、「牛レバー・鶏肉などは、生で食べないようにしている」が70.8%、「食品を購入するときは、食品表示（賞味期限・原材料・製造者など）をよく見て購入している」が67.7%、「おにぎりを握るときはラップを使うようにしている」が49.9%などとなっている。

過去の調査との比較では、「調理や食事の前には石けんできれいに手を洗うようにしている」は平成26年8月調査と比べて7.8ポイント増加、「おにぎりを握るときはラップを使うようにしている」は平成26年8月調査と比べて7.9ポイント増加、「まな板は「肉・魚専用」と「野菜・その他用」に使い分けしている」は平成26年8月調査と比べて5.5ポイント増加している。



【性別・年代別】

- ・女性30代と50代と60代では、「調理や食事の前には石けんできれいに手を洗うようにしている」が87～88%と高くなっている。
- ・女性60代以上では、「牛レバー・鶏肉などは、生で食べないようにしている」が83～84%、「まな板は「肉・魚専用」と「野菜・その他用」に使い分けしている」が39～44%と高くなっている。
- ・女性40代と60代以上では、「食品を購入するときは、食品表示（賞味期限・原材料・製造者など）をよく見て購入している」が77～82%と高くなっている。
- ・女性20代から60代では、「おにぎりを握るときはラップを使うようにしている」が61～72%と高くなっている。
- ・男性20代では、「心がけていることはない」が17%と高くなっている。

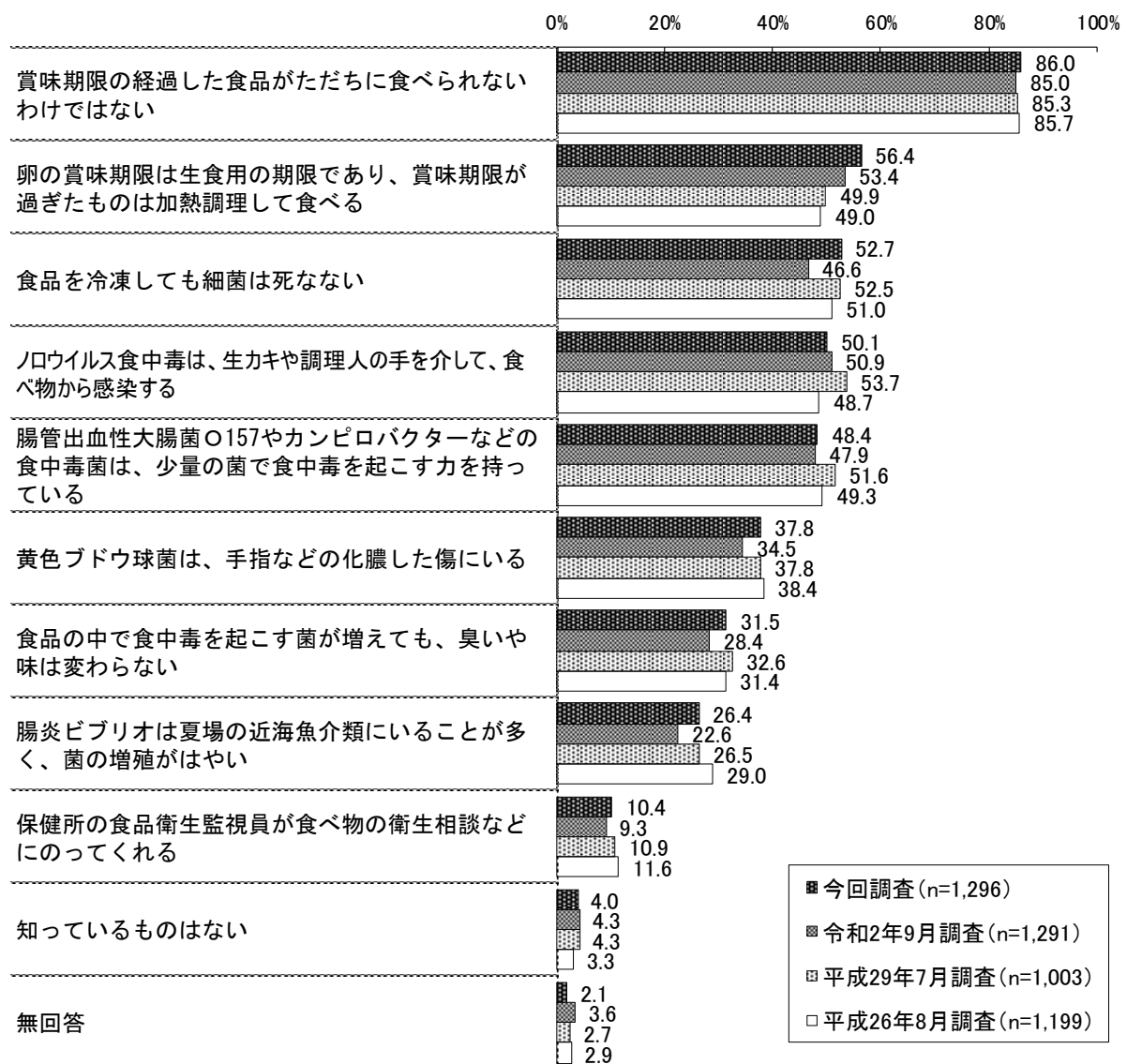


(2) 食品衛生について知っていること

問54 あなたが、食品衛生について知っているものに○をつけてください。(○はいくつでも)

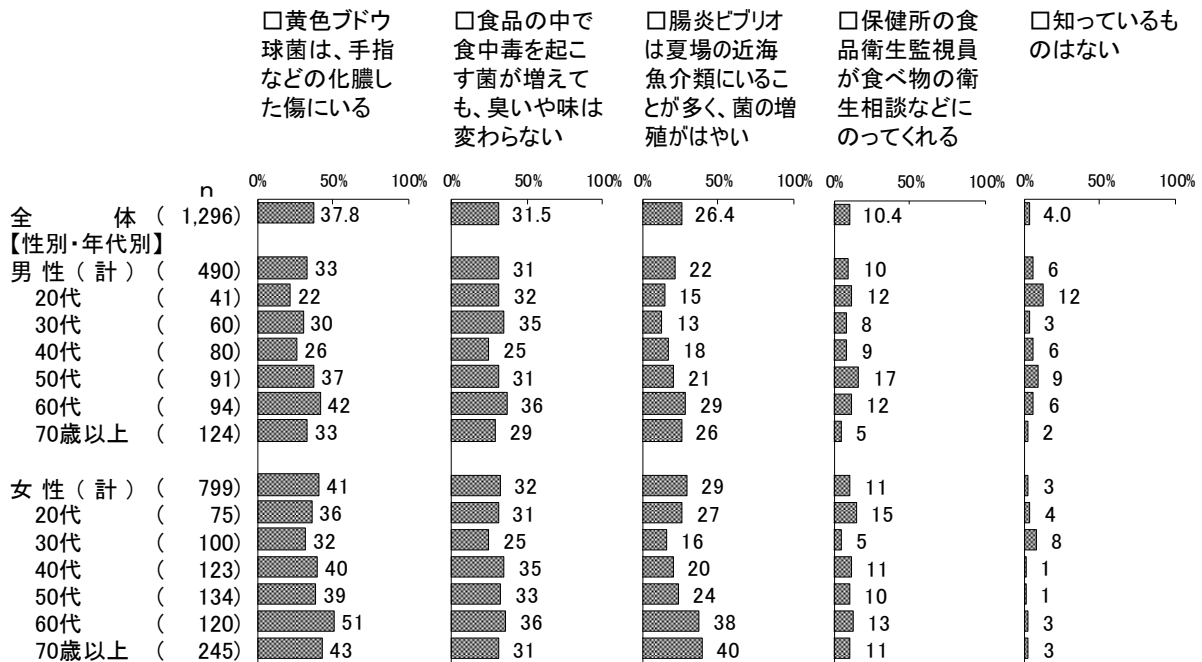
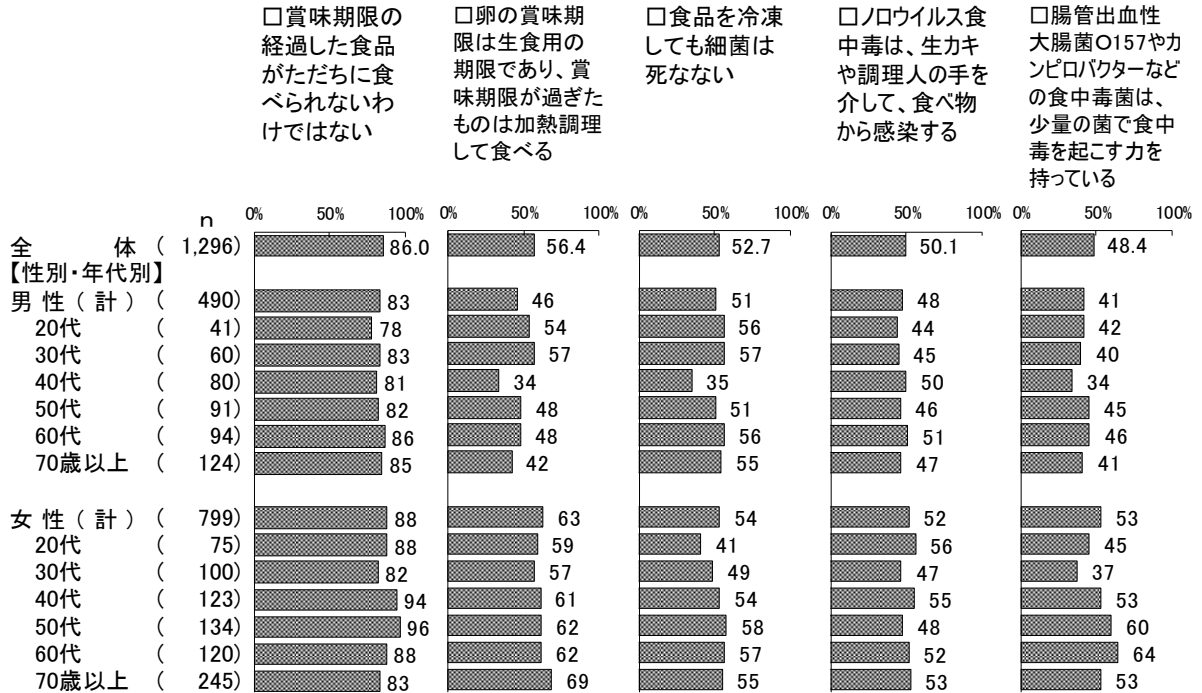
全体では、「賞味期限の経過した食品がただちに食べられないわけではない」が86.0%、「卵の賞味期限は生食用の期限であり、賞味期限が過ぎたものは加熱調理して食べる」が56.4%、「食品を冷凍しても細菌は死なない」が52.7%、「ノロウイルス食中毒は、生カキや調理人の手を介して、食べ物から感染する」が50.1%、「腸管出血性大腸菌O157やカンピロバクターなどの食中毒菌は、少量の菌で食中毒を起こす力を持っている」が48.4%などとなっている。

過去の調査との比較では、「卵の賞味期限は生食用の期限であり、賞味期限が過ぎたものは加熱調理して食べる」は平成26年8月調査に比べて7.4ポイント増加している。



【性別・年代別】

- ・女性40代と50代では、「賞味期限の経過した食品がただちに食べられないわけではない」がそれぞれ94%、96%と高くなっている。
- ・女性70歳以上では、「卵の賞味期限は生食用の期限であり、賞味期限が過ぎたものは加熱調理して食べる」が69%と高くなっている。
- ・女性50代と60代では、「腸管出血性大腸菌O157やカンピロバクターなどの食中毒菌は、少量の菌で食中毒を起こす力を持っている」がそれぞれ60%、64%と高くなっている。

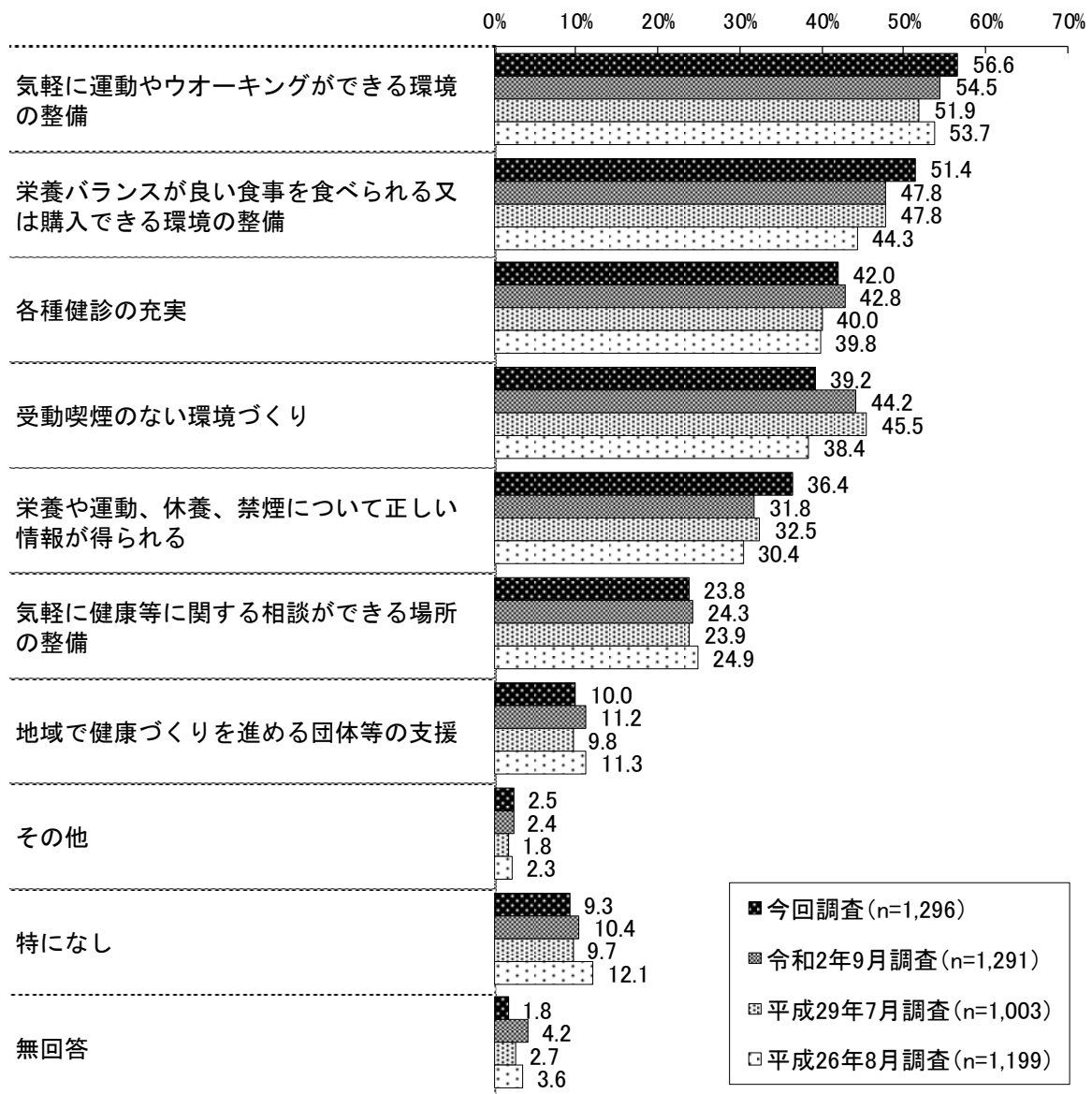


12. 健康づくりを進めるうえで期待すること

問55 自分の健康づくりを行っていくうえで、どんなことを期待しますか。(〇はいくつでも)

全体では、「気軽に運動やウォーキングができる環境の整備」が56.6%、「栄養バランスが良い食事を食べられる又は購入できる環境の整備」が51.4%、「各種健診の充実」が42.0%、「受動喫煙のない環境づくり」が39.2%、「栄養や運動、休養、禁煙について正しい情報が得られる」が36.4%などとなっている。

過去の調査との比較では、「栄養バランスが良い食事を食べられる又は購入できる環境の整備」は平成26年8月調査に比べて7.1ポイント増加し、「栄養や運動、休養、禁煙について正しい情報が得られる」は平成26年8月調査に比べて6.0ポイント増加している。一方、「受動喫煙のない環境づくり」は平成29年7月調査に比べて6.3ポイント減少している。

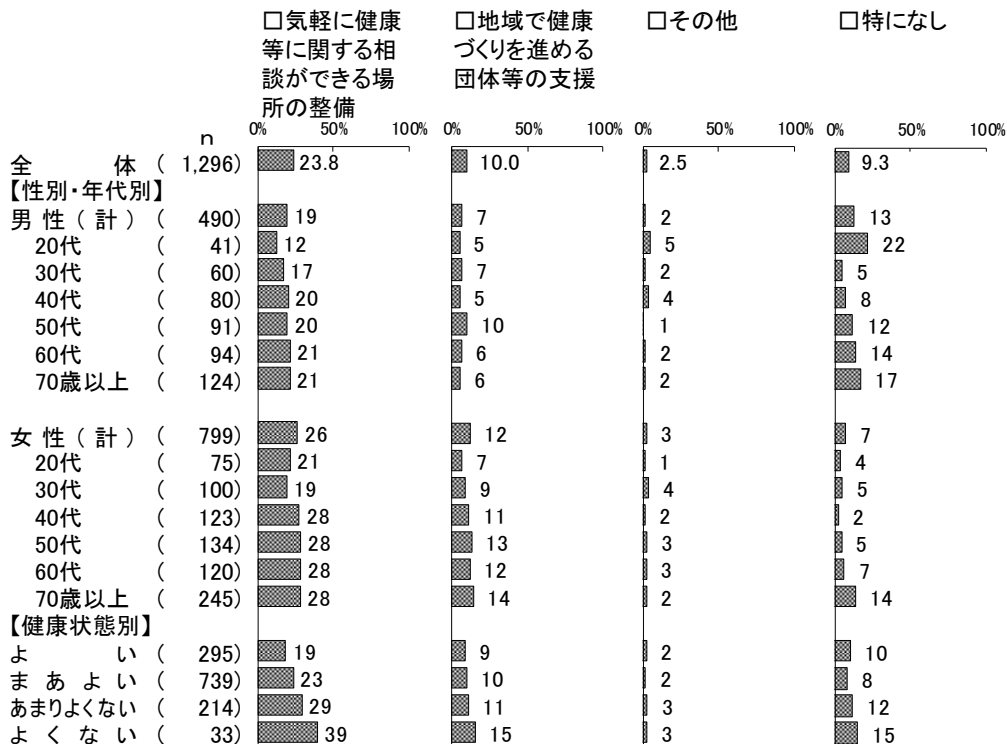
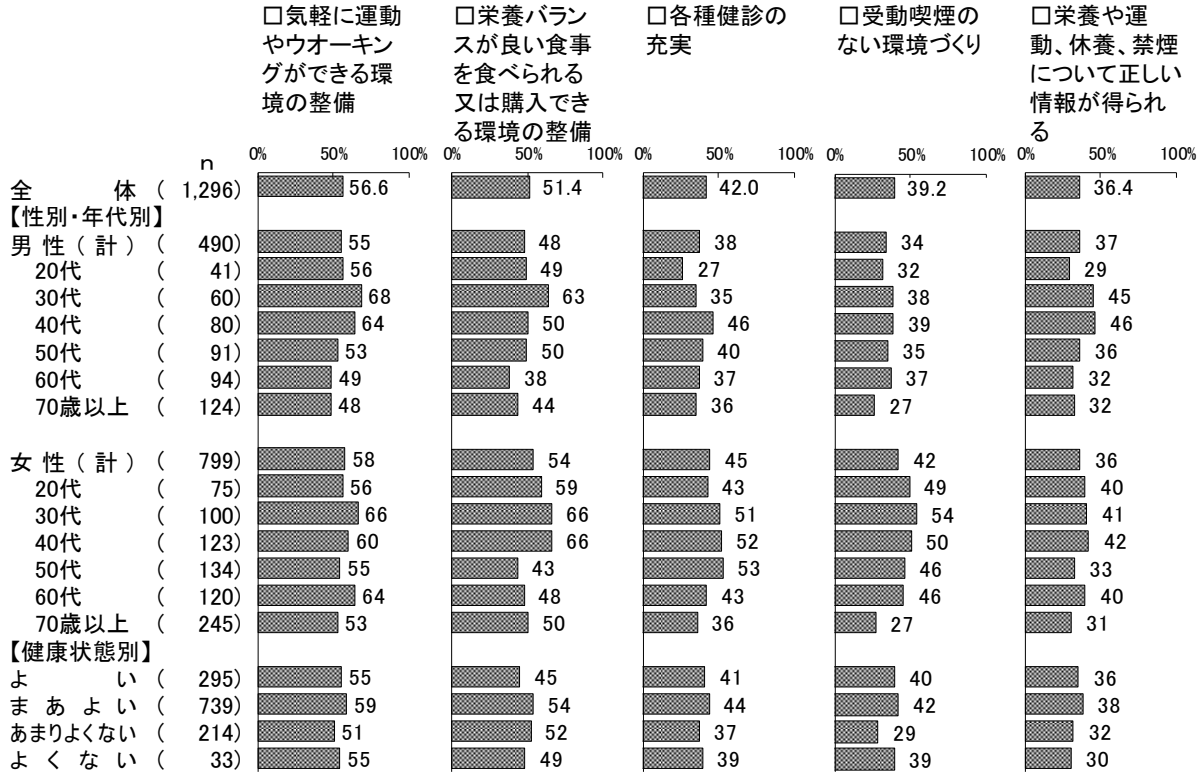


【性別・年代別】

- ・女性30代と40代では、「栄養バランスが良い食事を食べられる、または購入できる環境の整備」がともに66%、「受動喫煙のない環境づくり」がそれぞれ54%、50%と高くなっている。
- ・女性40代と50代では、「各種健診の充実」がそれぞれ52%、53%と高くなっている。
- ・男性20代と男女ともに70歳以上では、「特になし」が14～22%と高くなっている。

【健康状態別】

- ・よくない人では、「気軽に健康等に関する相談ができる場所の整備」が39%と高くなっている。



IV 調査票

杉並区生活習慣行動調査 ご協力をお願い

日頃より、杉並区の保健福祉行政にご理解とご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。
さて、杉並区では、子どもから高齢者まで、全ての区民が生涯にわたって健やかでいきいきと暮らせる健康長寿の地域社会の実現のために、様々な取組を行ってきました。
その一環として、区民の皆様の栄養・運動等の生活習慣、心と身体の健康状態等を把握するため「杉並区生活習慣行動調査」を3年ごとに実施しています。
この調査では令和5年7月3日現在、杉並区内にお住まいの20歳以上の方々の中から、無作為に3,000人の方を調査対象者に選ばせていただきました。この調査結果を今後の取組に活かして参りますので、ご負担をお掛けいたしますが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和5年7月 杉並区長 岸本聡子

— ご回答に当たって —

この調査票(紙)またはWEB調査票、いずれかでご回答ください。なお、どちらも無記名でご回答いただきますので、回答内容がどなたのものかわかることはありません。

- 1) 宛名のご本人様にご回答ください。
- 2) この調査票(紙)へのご回答は濃い鉛筆、ボールペン、万年筆でお願いします。
- 3) 質問の番号に沿って、当てはまる番号を○で囲み、
「その他」の番号を選択した場合は、その横の()に具体的な内容を記入してください。
- 4) ○は、設問の最後にある(○は1つだけ)(○はいくつでも)といった()内に合わせて付けてください。
- 5) 回答に迷う場合は、お気持ち・お考えに一番近いものを選んでください。
- 6) WEBでのご回答は、下のURLまたはQRコードからアクセスしていただき、
令和5年8月14日(月曜日)までをお願いします。

【URL】<https://questant.jp/q/WT00JB4W>



◎WEB回答上の不具合等について

連絡先 (株)総合企画杉並区生活行動調査事務局 電話：03-5829-8670

返信用封筒や調査票へ住所や名前の記入をしないでください。
同封の返信用封筒に調査票を入れて、令和5年8月14日(月曜日)までに切手を貼らずにご投函ください。

回答方法でわからない点などについて

杉並保健所 健康推進課 電話：03-3391-1355

調査内容は次のとおりです。このページから最終ページ「あなたご自身について」までのご回答をお願いします。

問1 はじめに、あなたはご自分の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つだけ)

- | | | | | | | | |
|---|----|---|------|---|---------|---|------|
| 1 | よい | 2 | まあよい | 3 | あまりよくない | 4 | よくない |
|---|----|---|------|---|---------|---|------|

問2 ロコモティブシンドロームを知っていますか。(○は1つだけ)

※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、運動器の障害により要介護のリスクの高い状態になることです。運動器とは、骨・関節・筋肉・神経などの身体を支えたり動かしたりする組織・器官の総称です。

- | | |
|---|---------------------|
| 1 | 内容を知っている |
| 2 | 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない |
| 3 | 知らない |

《食生活・栄養》

問3 あなたは、朝食を1週間にどの程度とっていますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|---|----------|---|----------|
| 1 | ほぼ毎日食べる | 3 | 週2～3日食べる |
| 2 | 週4～5日食べる | 4 | ほとんど食べない |

問4 あなたは、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが、1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○は1つだけ)

※「主食」とは、米、パン、めん類などの穀類です。

「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理です。

「副菜」とは、野菜や海草、きのこなどを使った料理です。

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

問5 朝食・夕食について、あなたは、ふだん誰と食事をすることが多いですか。

(○はそれぞれ1つずつ)

(1) 朝食 (○は1つだけ)

1 家族	3 職場の人	5 ひとり
2 友人	4 地域の人	6 食べない

(2) 夕食 (○は1つだけ)

1 家族	3 職場の人	5 ひとり
2 友人	4 地域の人	6 食べない

問6 あなたは、野菜料理を1日にどのくらい食べますか。野菜料理を皿数に換算してお答えください。(○は1つだけ) (※野菜ジュースは野菜料理に含みません)

※換算表 : 野菜料理1皿と同じ量として換算できるもの

- ・お浸し 1皿 (野菜70g前後)
- ・トマトなら (中くらいの大きさのもの) 半分位
- ・野菜がたくさん入ったスープ・みそ汁 1杯
- ・野菜サラダ大皿 1杯

野菜料理2皿と同じ量として換算できるもの

- ・煮物中皿 1皿
- ・野菜の炒め物中皿 1皿

1 5皿以上	3 3皿	5 1皿
2 4皿	4 2皿	6 ほとんど食べない

問7 あなたは、1日にくだものを200g以上食べていますか。(○は1つだけ)

※くだもの200gの目安は、

- ・もも2個 (大きいものなら1個)
- ・りんご1個
- ・バナナ2本

1 食べている	2 半分くらい食べている	3 食べていない
---------	--------------	----------

問8 あなたはふだんの食事において減塩を心がけていますか。(○は1つだけ)

1 積極的に取り組んでいる	3 あまり意識していない
2 少し意識している	4 まったく気にしていない

問9 あなたは、食品を購入するときやふだん外食をするときに、栄養成分表示を参考にしていますか。(○は1つだけ)

※栄養成分表示の一例(1個当たり)

エネルギー	33kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	1.7g
炭水化物	2.9g
食塩相当量	1.2g

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 いつも参考にしている | 3 あまり参考にしていない |
| 2 ときどき参考にしている | 4 全く参考にしていない |

問10 あなたはふだん外食をすることがありますか。(○は1つだけ)

※外食とは、飲食店での食事や家庭以外の場所で出前をとったり、市販のお弁当を買って食べる場合とします。例えば、職場で市販のお弁当を買って食べた場合も外食とします。

- | |
|--------------------------------|
| 1 毎日2回以上(週14回以上)外食をする |
| 2 毎日1回以上2回未満(週7回以上14回未満)外食をする |
| 3 週2回以上7回未満外食をする |
| 4 外食をしない、または週2回未満の外食をする → 問12へ |

(問10で「1」～「3」と回答の方に)

▶問11 外食店を利用するとき、自分の健康を考えてどのようなメニューを選びますか。

(○はいくつでも)

- | |
|--------------------------------|
| 1 栄養バランスの良いメニューを選ぶ |
| 2 自分に足りていない栄養素を補うことのできるメニューを選ぶ |
| 3 カロリーの少ないメニューを選ぶ |
| 4 薄味のメニューを選ぶ |
| 5 野菜が多いメニューを選ぶ |
| 6 脂肪分(揚げ物や脂の多い肉など)の少ないメニューを選ぶ |
| 7 特に健康のことは考えないでメニューを選ぶ |

(全員の方に)

問12 あなたは、自分にとっての適正な食事内容や量を知っていますか。(○は1つだけ)

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

問13 あなたは、「食育」に関心がありますか、それともありませんか。(○は1つだけ)

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

問 14 あなたは、「食品ロス」という問題を知っていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------|-----------------|
| 1 よく知っている | 3 あまり知らない |
| 2 ある程度知っている | 4 ほとんど・まったく知らない |

(問 14 で「1」「2」と回答の方に)

▶ 問 15 あなたは、「食品ロス」を軽減するために取り組んでいることはありますか。当てはまるもの全てをお選びください。(○はいくつでも)

- | |
|-----------------------------------|
| 1 小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べきれぬ量を購入する |
| 2 冷凍保存を活用する |
| 3 料理を作り過ぎない |
| 4 飲食店等で注文し過ぎない |
| 5 日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する |
| 6 残さず食べる |
| 7 その他 () |
| 8 取り組んでいることはない |

《身体活動・運動》

(全員の方に)

問16 あなたは、1回30分以上の運動を1年以上続けていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------------|--------|
| 1 続けて運動している | } 問20へ |
| 2 健康に問題があり運動していない | |
| 3 健康上以外の理由で運動していない | |

(問16で「1」と回答の方に)

▶問17 1回30分以上の運動を、1週間に何回位しますか。(回答欄に数字を記入)

週 () 回

(問16で「1」と回答の方に)

▶問18 運動を行う日の平均運動時間はどのくらいですか。(回答欄に数字を記入)
【正確でなくても結構です。】

() 時間 () 分

(問16で「1」と回答の方に)

▶問19 運動の強さはどのくらいのことが多いですか。(○は1つだけ)

- | | | |
|--------------|-------------|---------------|
| 1 かなり息の乱れる運動 | 2 少し息の乱れる運動 | 3 あまり息の乱れない運動 |
|--------------|-------------|---------------|

(全員の方に)

問20 あなたは日常生活の中で、室内の移動や散歩なども含めて、1日にどのくらい歩いていますか。歩数計を使用していない方は、以下の時間や距離を目安にお答えください。(○は1つだけ)

参考：1,000歩＝約10分・600～700m

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1 10,000歩以上 | 3 3,000歩以上7,000歩未満 |
| 2 7,000歩以上10,000歩未満 | 4 3,000歩未満 |

問21 あなたのおおよその身長と体重を記入してください。(回答欄に数字を記入)

身長 () cm 体重 () kg

問22 あなたは現在、標準体重に近づけよう、あるいは標準体重を維持しようと心がけていますか。
(○は1つだけ)

※標準体重は、生活習慣病の、罹患率が低いなど、統計的に健康的な生活ができると考えられる理想的な体重のことです。

BMI (body mass index) 法では、標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22 で算出されます。

1 はい

2 いいえ

《休養・こころの健康》

問23 あなたは、いつもとっている睡眠で休養が充分にとれていますか。(○は1つだけ)

1 充分とれている

3 あまりとれていない

2 ほぼとれている

4 全くとれていない

問24 あなたは、良質な睡眠をとるために何か工夫していることはありますか。(○はいくつでも)

1 定期的な運動をしている

6 ぬるめの入浴をしている

2 睡眠の問題で治療している

7 自分に合った寝具を使っている

3 アルコールを飲んでいる

8 その他 ()

4 コーヒー、紅茶を控えている

9 特に工夫していることはない

5 音楽、香り等でリラックスしている

問25 あなたは最近1ヵ月間に、ストレスや悩み、イライラなどを感じたことがありますか。
(○は1つだけ)

- | | | | |
|----------|--------|---------|--------|
| 1 おおいにある | 2 多少ある | 3 あまりない | 4 全くない |
|----------|--------|---------|--------|

問30へ

(問25で「1」「2」と回答の方に)

▶ 問26 ストレスやイライラを感じたことはどのような事が原因ですか。(○はいくつでも)

- | |
|------------------------------------|
| 1 家族問題 (家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等) |
| 2 健康問題 (自分の病気の悩み、身体の悩み 等) |
| 3 経済生活問題 (倒産、事業不振、負債、失業 等) |
| 4 勤務問題 (転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等) |
| 5 男女問題 (失恋、結婚をめぐる悩み 等) |
| 6 学校問題 (いじめ、学業不振、教師との人間関係 等) |
| 7 交友関係問題 (友人との人間関係、グループ活動での人間関係 等) |
| 8 その他 () |

(問25で「1」「2」と回答の方に)

▶ 問27 ストレスやイライラを感じた時は解消方法がありますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|--------------|-----------|---------|
| 1 解消方法を持っている | 2 解消方法はない | 3 わからない |
|--------------|-----------|---------|

(問25で「1」「2」と回答の方に)

▶ 問28 ストレスやイライラを感じた時、誰かに相談したことがありますか。相談した相手について、以下の中で当てはまるもの全てに○を付けてください。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1 相談したことはない | 6 カウンセラー |
| 2 同居の親族 (家族) | 7 医師 |
| 3 同居の親族 (家族) 以外の親族 | 8 保健所等の公的機関の相談員 |
| 4 友人 | 9 民間ボランティアの電話相談員 |
| 5 職場関係者 | 10 その他 () |

(問28で「6」～「10」と回答の方に)

▶ 問29 相談機関に相談したことによって、解決できましたか。(○は1つだけ)

- | |
|----------------------------|
| 1 相談して解決した |
| 2 相談しても解決はしなかったが、気持ちが楽になった |
| 3 相談したが全く役にたたなかった |
| 4 その他 () |

《喫煙》

(全員の方に)

問30 あなたは、タバコを吸っていますか。あるいは吸ったことがありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------------|-----------------------------|
| 1 現在吸っている | 2 以前は吸っていたが、今は吸っていない → 問32へ |
| 3 吸ったことはない → 問33へ | |

(問30で「1」と回答の方に)

▶ 問31 タバコを吸い始めた年齢は何歳頃からですか。(当てはまる数字を記入)

吸い始めた年齢 [] 歳頃

(問30で「2」と回答の方に)

▶ 問32 タバコを吸い始めた年齢は何歳頃からですか。また、タバコを吸わなくなってからの期間は何年くらいですか。(それぞれ当てはまる数字を記入)

吸い始めた年齢 [] 歳頃

吸わなくなってからの期間 [] 年くらい

(全員の方に)

問33 あなたは、喫煙が及ぼす健康被害について知っていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------|--------------|
| 1 はい | 2 いいえ → 問35へ |
|------|--------------|

(問33で「1」と回答の方に)

▶ 問34 喫煙が及ぼす健康被害について、あなたが知っているものを全てお知らせください。

(○はいくつでも)

- | | |
|---------|---------------------|
| 1 肺がん | 7 妊娠に関連した異常 |
| 2 ぜんそく | 8 歯周病 (歯槽のうろうなど) |
| 3 気管支炎 | 9 COPD (慢性閉塞性肺疾患) ※ |
| 4 心臓病 | 10 動脈硬化 |
| 5 脳卒中 | 11 知っているものはない |
| 6 胃かいよう | |

※COPD (慢性閉塞性肺疾患) には慢性気管支炎や、肺気腫等が含まれます。

《アルコール》

(全員の方に)

問35 あなたは、週に何日くらいお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。

(○は1つだけ)

1 毎日	4 週1～2日	6 やめた(1年以上やめている)
2 週5～6日	5 月に1～3日	7 ほとんど飲まない(飲めない)
3 週3～4日		▶ 問37へ

(問35で「1」～「5」と回答の方に)

▶ 問36 お酒を飲む日は1日当たり、どれくらいの量を飲みますか。清酒に換算し、当てはまる番号を選んでください。(○は1つだけ)

※清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒中瓶(約500ml)、ワイン2杯(約240ml)
焼酎20度(135ml)、焼酎25度(110ml)、焼酎35度(80ml)
チューハイ7度(350ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)

1 1合未満	3 2合以上～3合未満	5 4合以上～5合未満
2 1合以上～2合未満	4 3合以上～4合未満	6 5合以上

《病歴》

問37 あなたは、過去に次にあげる病気であると診断されたことがありますか。もしあれば、現在の状況は、「治療終了」、「経過観察中」、「治療中」、「治療中断中」、「未治療」のいずれですか。
 (①から⑪までそれぞれ該当する番号に○を1つずつ)

	診断されたことはない	診断されたことがある				
		治療終了	治療中	経過観察中	治療中断中	未治療
回答例(診断されたことがあり、現在は治療が終了している場合 ⇒ 治療終了の2に○印)	1	②	3	4	5	6
① がん ⇒	1	2	3	4	5	6
② 糖尿病(予備群含む) ⇒	1	2	3	4	5	6
③ 高血圧症 ⇒	1	2	3	4	5	6
④ 脂質異常症 ⇒	1	2	3	4	5	6
⑤ 肝機能障害 ⇒	1	2	3	4	5	6
⑥ 胃・十二指腸かいよう ⇒	1	2	3	4	5	6
⑦ 痛風(高尿酸血症) ⇒	1	2	3	4	5	6
⑧ 骨粗しょう症 ⇒	1	2	3	4	5	6
⑨ 脳卒中(脳こうそく・脳出血) ⇒	1	2	3	4	5	6
⑩ 狭心症・心筋こうそく ⇒	1	2	3	4	5	6
⑪ 歯周病 ⇒	1	2	3	4	5	6

問 38 糖尿病について、次のうち知っているものはどれですか。(○はいくつでも)

- 1 正しい食生活と運動習慣は、糖尿病予防に効果がある
- 2 糖尿病になっても自覚症状がないことが多い
- 3 血のつながった家族に糖尿病の人がいると、自分も糖尿病になりやすい
- 4 糖尿病の人には、血液中のコレステロールや中性脂肪が高い人が多い
- 5 やせている人でも糖尿病になる
- 6 軽い糖尿病の人でも、狭心症や心筋梗塞などの心臓病になりやすい
- 7 糖尿病の人には血圧の高い人が多い
- 8 糖尿病の人は歯周病にかかりやすい
- 9 腎不全になり人工透析治療中の人の原因で最も多いのは糖尿病である
- 10 知っているものはない

《歯科保健》

問39 あなたは、口の中の健康を保つために、どのようなことに取り組んでいますか。
(○はいくつでも)

- 1 定期的に歯科健診を受けている
- 2 1日1回は十分な時間(10分程度)をかけて歯を磨くようにしている
- 3 デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助的清掃用具を使用している
- 4 フッ化物配合歯磨き剤を使用している
- 5 月に1回、歯や歯肉の自己観察をしている
- 6 その他()
- 7 特に取り組んでいない

問40 食べ物を噛む時の状態について、当てはまるのはどれですか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1 なんでも噛んで食べることができる | 3 噛めない食べ物が多い |
| 2 一部噛めない食べ物がある | 4 噛んで食べることができない |

問41 あなたには、「かかりつけ歯科医」がいますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------|--------------|
| 1 いる | 2 いない → 問43へ |
|------|--------------|

(問41で「1」と回答の方に)

▶ 問42 その歯科医院では、どのような診療等を受けていますか。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------|------------|
| 1 定期健診(年1回以上) | 3 ブラッシング指導 |
| 2 歯の清掃(歯石除去を含む) | 4 治療 |

《受診・受療行動》

(全員の方に)

問43 あなたは、年1回定期健診(人間ドックを含む)を受けていますか。(○は1つだけ)

- 1 1年に1回受けている 2 数年おきに受けている 3 受けていない

問44 あなたは、定期的に次のがん検診を受けていますか。(○はいくつでも)

- 1 胃がん検診(胃部エックス線(レントゲン)検査・毎年、胃内視鏡検査・2年に1回)
2 肺がん検診(胸部エックス線(レントゲン)検査・毎年)
3 子宮頸がん検診(2年に1回)
4 乳がん検診(マンモグラフィ(乳房エックス線)検査・2年に1回)
5 大腸がん検診(便潜血(検便)検査・毎年)
6 受けていない

問45 あなたには、日頃から健康や薬の服用等について相談できる「かかりつけ医」「かかりつけ薬剤師・薬局」を持っていますか。(○は1つだけ)(※かかりつけ歯科医は除く)

(1)「かかりつけ医」

- 1 いる 2 いない

(2)「かかりつけ薬剤師・薬局」

- 1 いる(ある) 2 いない(ない)

問46 あなたは、医療機関(医科・歯科を含む)を受診した際に困ったことはありますか。

(○は1つだけ)

- 1 ある 2 ない → 問48へ

(問46で「1」と回答の方に)

→ 問47 具体的に困ったことはどんなことですか。(○はいくつでも)

- 1 医療内容について 5 個人情報保護について
2 医療事故について 6 医療費について
3 医療機関従事者の対応について 7 その他()
4 医療機関の施設について

(全員の方に)

問48 休日・夜間の急病等の相談先や問い合わせ先を知っていますか。(○はいくつでも)

- 1 杉並区急病医療情報センター (#7399)
- 2 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
- 3 東京消防庁救急相談センター (#7199)
- 4 子供の健康相談室 (#8000)
- 5 知っているものはない

問49 救急救命方法(心臓マッサージ・人工呼吸等)を知っていますか。(○は1つだけ)

- 1 実施できる
- 2 どのようなものかは知っているが、実施できない
- 3 どのようなものか知らない

問50 自動体外式除細動器(AED)について知っていますか。(○は1つだけ)

- 1 操作できる
- 2 どのようなものかは知っているが、操作できない
- 3 どのようなものか知らない

問51 あなたがこの1年間に行ったボランティア活動(近隣の人への手助け・支援を含む。)のうち、健康づくりに関係したものはありますか。(○はいくつでも)

※ボランティア活動は必ずしも無償に限らず、実費や謝礼をもらうなど、有償のものも含めてお考えください。

- 1 食生活などの生活習慣の改善のための活動
- 2 スポーツ・文化・芸術に関係した活動
- 3 まちづくりのための活動
- 4 子どもを対象とした活動
- 5 高齢者を対象とした活動
- 6 防犯・防災に関係した活動
- 7 自然や環境を守るための活動
- 8 上記以外の活動
- 9 健康づくりに関係したものはない・ボランティア活動はしていない

《住まいの衛生》

問52 あなたのお住まいでは、日頃どんなことに注意していますか。(○はいくつでも)

- 1 調理で煮たきをするときは、換気扇を回している
- 2 入浴後は窓を開けたり、換気扇を回して浴室の乾燥に努めている
- 3 温度計や湿度計を備え、室内環境の調整に利用している
- 4 家にいるときは窓を開け、部屋の乾燥に配慮している
- 5 押入れやクローゼットなどは詰め込まずに通気をよくしている
- 6 部屋の掃除はこまめにしている
- 7 暖房器具を使用しているときは、換気に注意している
- 8 注意していることはない

《食品衛生》

問53 あなたは(あなたの家庭では)、次のようなことを心がけていますか。(○はいくつでも)

- 1 調理や食事の前には石けんできれいに手を洗うようにしている
- 2 おにぎりを握るときはラップを使うようにしている
- 3 まな板は「加熱用の肉・魚専用」と「野菜・その他用」に使い分けしている
- 4 牛レバー・鶏肉などは、生で食べないようにしている
- 5 食品を購入するときは、食品表示(賞味期限・原材料・製造者など)をよく見て購入している
- 6 心がけていることはない

問54 あなたが、食品衛生について知っているものに○を付けてください。(○はいくつでも)

- 1 食品の中で食中毒を起こす菌が増えても、臭いや味は変わらない
- 2 食品を冷凍しても細菌は死なない
- 3 黄色ブドウ球菌は、手指などの化膿した傷にいる
- 4 賞味期限の経過した食品がただちに食べられないわけではない
- 5 卵の賞味期限は生食用の期限であり、賞味期限が過ぎたものは加熱調理して食べる
- 6 腸管出血性大腸菌O157やカンピロバクターなどの食中毒菌は、少量の菌で食中毒を起こす力を持っている
- 7 腸炎ビブリオは夏場の近海魚介類に多く、菌の増殖がはやい
- 8 ノロウイルス食中毒は、生カキや調理人の手を介して、食べ物から感染する
- 9 保健所の食品衛生監視員が食べ物の衛生相談などにのってくれる
- 10 知っているものはない

問55 自分の健康づくりを行っていくうえで、どんなことを期待しますか。(○はいくつでも)

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1 | 栄養や運動、休養、禁煙について正しい情報が得られる |
| 2 | 栄養バランスが良い食事を食べられる、または購入できる環境の整備 |
| 3 | 気軽に運動やウォーキングができる環境の整備 |
| 4 | 受動喫煙のない環境づくり |
| 5 | 気軽に健康等に関する相談ができる場所の整備 |
| 6 | 各種健診の充実 |
| 7 | 地域で健康づくりを進める団体等の支援 |
| 8 | その他 () |
| 9 | 特になし |

《あなたご自身について》

※その他を選択したときは、() 内に具体的な内容を記入してください。

問56 あなたの性別はどの区分に入りますか。(○は1つだけ)

- | | | | | | |
|---|----|---|----|---|------------|
| 1 | 男性 | 2 | 女性 | 3 | どちらともはいえない |
|---|----|---|----|---|------------|

問57 あなたの年齢はどの区分に入りますか。(○は1つだけ)

- | | | | | | | | |
|---|------|---|------|---|--------|---|--------|
| 1 | 20歳代 | 3 | 40歳代 | 5 | 60～64歳 | 7 | 70～74歳 |
| 2 | 30歳代 | 4 | 50歳代 | 6 | 65～69歳 | 8 | 75歳以上 |

問58 あなたの現在の世帯は、次のどれにあたりますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|---|---------------------------|---|----------------|
| 1 | 単独(ひとり暮らし)の世帯 | 4 | 親と子と孫が同居している世帯 |
| 2 | 夫婦(婚姻関係にない場合を含む)のみ
の世帯 | 5 | その他 () |
| 3 | 親と子が同居している世帯 | | |

問59 あなたの職業はどの区分に入りますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|---|-------------|---|--------------|
| 1 | 自営業 | 4 | 学生 |
| 2 | 勤め人(パートを含む) | 5 | 無職(年金生活者を含む) |
| 3 | 主婦・主夫 | 6 | その他 () |

以上で調査は終了です。ご協力ありがとうございました。

杉並区生活習慣行動調査 報告書

令和5年度版
令和5年12月発行

登録印刷物番号

05-0077

発行 杉並区 杉並保健所健康推進課
東京都杉並区荻窪5丁目20番1号
電話 03-3391-1355

実施 株式会社 総合企画
東京都台東区浅草橋1丁目7番2号
岩崎ビル4階
電話 03-5829-6203

☆杉並区のホームページでご覧になれます。

<https://www.city.suginami.tokyo.jp>

