

第2章 結果概要

1. 生活習慣病と要介護状態の予防

【健康診断】

○7割半ばの人が、1年以内に健康診断を受診している。そのうち、20～60歳代は勤め先の健康診断を受けており、それ以外は区民健診が多い。(問3)

【がん検診】

○がん検診の受診状況は右のとおりであり、子宮がん検診以外は受診率5割を上回っている。(問3)

※右の各種がん検診受診率は40歳～69歳の人の(子宮がんは20歳～69歳)の1年以内(子宮がんと乳がんは2年以内)の受診率です。

○いずれの検診も、千代田区が実施している検診で受診している人が多く、3～4割となっている。(問3)

○胃がん、肺がん、大腸がんの検診については、20～30歳代の受診率が低く、7割以上が受診したことがない。(問4)

○乳がん検診も20歳代での受診率は、他世代よりも低く、2割となっている。一方、子宮がんの受診率は、ほとんどの世代で5割を上回っている。(問4)

○2年以内にがん検診を受けていない理由は、20～30歳代では年齢・健康面での理由が多く見られる。(問5)

○がん予防に推奨されている行為では、たばこ、飲酒、食生活、運動、体重コントロールにかかわる事柄は5～6割の人に認知されているが、肝炎ウイルス感染や熱い飲食物が咽喉に与える影響はそれほど知られていない。(問6)

○COPDの認知度は23.1%となっている。(問19)

【各種がん検診受診率】

検診種類	検診率
胃がん検診	52.7%
肺がん検診	60.2%
大腸がん検診	52.8%
子宮がん検診	41.0%
乳がん検診	59.0%

2. 生活習慣の改善

【主観的健康観】

○主観的健康観については、健康状態がよいと思っている人が3割、まあよいと思っている人も含めると8割強となっている。(問1)

○食生活、運動、飲酒、睡眠、人づきあいの状況が主観的健康観と関係していることが伺える。(分析編P91～97)

【適正体重】

○世代にかかわらず、BMIが適正值の人が6割半ばとなっている。ただし、20歳代の女性の3割弱が、BMIが18.5未満である「やせ型」である。また、低栄養BMI20以下の65歳以上の高齢者の割合は21.5%となっている。(問14)

○約半数の人が適正体重を維持するための体重コントロールを実践している。(問15)

○6割弱の人が体重維持のための適切な食事内容・食事量を理解している。ただし、20～30歳代の男性に関しては、理解していない人が多くなっている。(問16)

【運動習慣】

○週1回以上運動をする人の割合は約7割で、そのうち1時間以上運動している人は5割程度である。

また、3年以上継続して運動をしている人が最も多く、4割強となっている。(問7)

- 運動習慣のある人(1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人)は20歳～64歳で男性が4割弱、女性が3割半ばとなっている。65歳以上では男性・女性ともに5割を超えている。(問7)
- 一緒に運動する仲間のいる人は3割となっている。(問8)
- 意識的に運動を心がけている人の割合は6割弱だった。ただし、20歳代の女性では運動を心がけていない人が多いが、年齢が上がるにつれて意識的な人が多くなる。(問9)

【食生活】

- ほとんど毎日、2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べている人は半数いる。ほとんどとらない人は1割強となっている。20～30歳代ではほとんど毎日とる人が少なくなっている。(問10)
- 7割半ばの人が栄養バランスを考えた食事をしているが、20歳代の男性では半数となっている。一方、栄養表示を見ている人は4割弱となっている(問11・13)
- 5割弱の人が自分の食生活に問題があると考えており、年齢が若い人がそう考える傾向となっている。問題があると考え、改善したいと思う人は約9割となっている。(問12)
- 食生活を改善したいと思う人では、食事のバランスや内容(主食・主菜・副菜をそろえる)の点での実践していることが伺える。(分析編P98～99)

【喫煙】

- 喫煙経験のない人が6割強で多くなっており、女性および20歳代の男性で特に多くなっている。一方、40歳以上の男性は喫煙経験のある人が多い。(問17)
- 喫煙経験のある人でも、習慣的に喫煙しなくなった人が6割(全体の2割強)おり、毎日吸う人は3割(全体の1割)となっている。(問17-1)
- 喫煙習慣のある人の割合は12.7%となっている。(問17,問17-1)
- 禁煙意向を持つ人は喫煙習慣のある人のうち3割半ば(減煙意向は2割半ば)となっている。(問17-1-(2))
- 受動喫煙の機会がある人は6割おり、受動喫煙の場所としては7割半ばが飲食店となっている。60歳以上の女性に関しては自宅が多くなっている。(問18,18-1)

【飲酒】

- 週に1回以上、お酒を飲む人は5割半ばとなっている。お酒を飲む人(月に1～3回程度も含む)のうち、適量の飲酒(1合未満)にとどめている人は3割となっている。(問20,20-1)
- 生活習慣病のリスクのある飲酒(P90参照)をする人の割合は男性・女性ともに2割以上となっている。(問20-1)
- 適量を知る人は男性で6割、女性では4割弱となっている。(問21)

【歯の健康】

- 約6割の人が1年以内に歯科健診を受けている。年代にかかわらず、6割以上の人が個人的に歯科医院で受けている。(問22)
- 約6割の人が1年以内に歯のクリーニングを行っているが、20歳代の男性ではクリーニングをしたことのない人が多くなっている。(問23)
- 日々の口腔ケアでは、歯間清掃を習慣的にしている人は6割おり、女性では4割弱が毎日、歯間清

掃を行っている。一方、男性は半数近い人がほとんど行っていない。(問24)

○毎週口腔の状態を観察している人は半数となっているが、20～40歳代の男性ではほとんど観察していない人が多くなっている。(問25)

○「8020」の認知度は57.3%となっている。

【年代別 20 本以上の歯がある高齢者の割合】

20本以上の歯がある高齢者は年代別に右のとおりとなっている。(問26,27)

年代	男性	女性
65～69歳	80.8%(26人)	81.8%(44人)
70～74歳	51.7%(29人)	61.8%(34人)
75歳以上	47.6%(21人)	29.6%(27人)

○生活習慣や他の疾病と口腔の状態と関係していることの認知については、喫煙と歯周病の関係については6割、糖尿病と歯周病は5割、口腔ケアと誤嚥性肺炎は4割の認知度となっている。(問28,29,30)

○6割半ばの人がかかりつけ歯科医を持っている。ただし、男性の20～40歳代ではかかりつけ歯科医のいない人が多い。(問31)

3. 社会環境の整備と健康・医療に関する安全安心の確保

【こころの健康】

○最近1ヶ月で不満やストレスを感じた人の割合は7割となっている。(問32)

○7割以上の人が悩みやストレスを感じたときに相談できる人がいる。相談できる人のいる方が、ストレスを感じにくいことが伺える。(問35,分析編P101)

○睡眠については、睡眠時間に関しては6割弱が足りていると感じている一方、睡眠状態がよくないと認識している人は6割弱となっている。東京都と比べると、睡眠状態がよくないと認識している人が多くなっている。(問33,34)

【地域のつながり】

○地域で相談し合える人がいる人は1割となっており、3割の人が地域の人とのつきあいがいい。特に、年代では20～30歳代(男性では60歳代後半も)につきあいがいい人が多く、居住形態では借家の人に多くなっている。地域のつながりが豊かな人ほど自身の健康状態がよいと考えている。(問38,分析編P97)

○地域での他世代交流の機会については、一戸建てやビル内の自宅に住んでいる人は機会が多いと認識する傾向にあるが、借家に住んでいる人は機会がないと認識している。(問39)

○ただし、助け合う関係が地域にあると思う人は半数となっており、世代、居住地区、居住形態による違いは見られない。(問40)

○地域活動に参加している人は3割となっており、若い世代ほど参加している人が少なくなる。また、借家や分譲マンションの人の方が参加していない傾向が見られる。(問41)

○地域活動のうちでは地域のお祭りや行事などの活動に参加する人が多くなっている。(問41)

【かかりつけ医】

○半数の人がかかりつけ医を持っている。男性では60歳未満、女性では50歳未満の年代で、かかりつけ医を持たない人が多くなっている。(問2)

【感染予防】

○手を洗わない人はほとんどおらず、8～9割の人が帰宅後やトイレの後、料理に際して手を洗っている。ただし、食事の前に手を洗う人は6割弱となっている。(問36)