

## 第4章 健康区民アンケート調査比較

### 1. 各種がん検診受診状況

#### 【問4. あなたは過去にがん検診を受けたことがありますか。(P16～26)】

いずれのがん検診でも4割を超えており、子宮がんを除いて国の受診率を大きく上回っている。

\* 胃がん、肺がん、大腸がんは40歳～69歳の人の過去1年以内の受診率。子宮がんは20歳～69歳の人の過去2年以内の受診率。乳がんは40歳～69歳の人の過去2年以内の受診率となる。

	千代田区	国
胃がん	52.7%	39.6%
肺がん	60.2%	42.3%
大腸がん	52.8%	37.9%
子宮がん	41.0%	42.1%
乳がん	59.0%	43.4%

\* 出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」(H25)

### 2. 運動の継続年数について

#### 【問7(3). 1年以上の継続があるか。(P31～34)】

性別・年代を問わず、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)の割合は千代田区の方が高くなっている。

	千代田区		国	
	20歳～64歳	65歳以上	20歳～64歳	65歳以上
男性	39.3%	65.8%	26.3%	47.6%
女性	35.1%	50.5%	22.9%	37.6%

\* 出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」(H22)

### 3. 主食・主菜・副菜のそろった食事の摂取頻度

#### 【問10. 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。(P37)】

1日に2食以上主食・主菜・副菜のそろった食事をしている人は、千代田区では「ほとんど毎日」と回答している人が50.0%となっており、国の調査では1日に2食以上そろえている人の割合は68.1%となっている。

	千代田区	国
ほとんど毎日	50.0%	68.1%
週に4～5日	19.4%	15.4%
週に2～3日	17.9%	11.6%
ほとんどない	12.3%	4.9%

\* 出典：内閣府「食育の現状と意識に関する調査」(H23)

## 4. BMIについて

### 【問14. BMI算定のため、差し支えなければあなたの身長と体重を教えてください。(P42)】

男性・女性ともに国の調査よりも肥満の割合が1割程度低くなっている。20歳代女性のやせの人の割合は国を若干下回っている。一方で低栄養BMI20以下の高齢者の割合は国よりも高くなっている。

	千代田区	国
20歳～60歳代男性の肥満者の割合	22.8%	31.2%
40歳～60歳代女性の肥満者の割合	9.0%	22.2%
20歳代女性のやせの人の割合	27.5%	29.0%
低栄養BMI20以下の高齢者の割合	21.5%	17.4%

\* 出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」(H22)

## 5. 喫煙頻度について

### 【問17-1. あなたは現在(この1か月間)、タバコを吸っていますか。(P45)】

喫煙習慣がある人(毎日吸う、ときどき吸うの合計)は、千代田区では国(19.4%)よりも低く、12.7%となっている。

	千代田区	国
毎日吸う	10.9%	18.0%
ときどき吸う	1.8%	1.4%
今は(この1か月)吸っていない	22.9%	17.8%
吸っていたことがない	62.8%	62.7%

\* 出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」(H22)

## 6. 禁煙の意向について

### 【問17-1(2). たばこをやめたいと思いますか。(P48)】

喫煙習慣のある人のうち禁煙を志向している人は、千代田区は国・東京都よりも高くなっている。また、本数を減らしたいと考える人も含めても東京都(51.8%)より千代田区(60.9%)が高い結果となっている。

	千代田区	国
やめたい	34.8%	29.2%
本数を減らしたい	26.1%	30.6%
やめたくない	23.5%	25.2%
わからない	14.8%	15.1%

\* 出典：内閣府「国民健康・栄養調査」(H26)

## 7. 生活習慣病のリスクのある飲酒をする人の割合について

【問20-1. あなたが1回あたりに飲むお酒の量は、清酒に換算した場合どのくらいですか。(P54、55)】

生活習慣病のリスクのある飲酒をする人は男性が22.4%、女性が21.4%となっており、いずれも国よりも高くなっている。

	千代田区	国
男性	22.4%	15.3%
女性	21.4%	7.5%

\* 出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」(H22)

\* 生活習慣病のリスクのある飲酒とは、男性では「毎日2合以上飲酒する人」「週5～6日、2合以上飲酒する人」「週3～4日、3合以上飲酒する人」「週1～2日、5合以上飲酒する人」「月1～3日、5合以上飲酒する人」が該当し、女性では「毎日1合以上飲酒する人」「週5～6日、1合以上飲酒する人」「週3～4日、1合以上飲酒する人」「週1～2日、3合以上飲酒する人」「月1～3日、5合以上飲酒する人」が該当します。

## 8. 睡眠時間について

【問33. あなたは、普段の睡眠時間は足りていますか。それとも不足していますか。(P69)】

睡眠時間が「やや不足している」、「まったく不足している」と回答した人の割合が41.6%で千代田区が最も高くなっている。

	千代田区	東京都	国
十分足りている	16.8%	25.0%	35.4%
ほぼ足りている	41.3%	41.3%	45.9%
やや不足している	33.0%	27.7%	16.9%
まったく不足している	8.6%	5.6%	1.7%

\* 出典：東京都「都の福祉保健基礎調査」(H26)

厚生労働省「国民健康・栄養調査」(H21)

## 9. 地域とのかかわりについて

【問38. あなたは、お住まいの地域の人とどの程度かかわりを持っていますか。(P74)】

千代田区では近所のつきあいはないと答えた人の割合が高く、東京都よりも1割～2割程度高くなっている。

	千代田区		東京都	
	男性	女性	男性	女性
相談し合える人がいる	8.0%	11.9%	11.8%	26.3%
立ち話をする人がいる	15.2%	20.5%	22.2%	30.6%
あいさつをする人がいる	40.8%	37.0%	47.9%	31.9%
つきあいはない	33.6%	27.7%	17.8%	10.8%

\* 出典：東京都「都のつながり意識・活動状況調査」(H25)