

第三次健康千代田21（千代田区健康増進計画）策定のための

健康づくり区民アンケート調査 報告書

令和6年12月

千代田区

目 次

第1章 調査概要	1
第2章 調査結果	7
1 属性	9
2 健康状態について	12
(1) 主観的健康状態	12
(2) 身体健康	14
(3) かかりつけ医の状況	16
(4) 健康診断の受診状況	20
3 栄養・食生活について	27
(1) BMI	27
(2) 体型の認識	30
(3) バランスを考えた食事の摂食回数	32
(4) 朝食の摂食頻度	35
(5) 共食の状況	37
(6) 1日あたりの野菜摂取量	40
(7) 1日あたりの果物摂取量	42
(8) 塩分節制の状況	44
(9) 栄養成分表示の確認	46
(10) 健康的な食生活の妨げとなること	48
(11) 食生活の改善に向けた意向	50
(12) 食育で関心がある分野	54
4 歯・口腔の健康について	56
(1) 咀嚼状況	56
(2) 歯科健診の受診状況	58
(3) かかりつけ歯科医の有無	64
(4) かかりつけ歯科医の利用目的	66
5 身体活動・運動について	67
(1) 運動の実施状況	67
(2) 1日あたりの平均歩数	70
(3) 運動習慣の改善に向けた意向	73
6 喫煙について	75
(1) 喫煙状況	75
(2) 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認識	79
(3) 受動喫煙の状況	82

7	飲酒について	84
	(1) 飲酒状況	84
8	こころの健康について	89
	(1) 睡眠状況	89
	(2) 就労状況	95
	(3) こころの健康	99
	(4) 悩みやストレスの相談先	108
9	がん予防について	115
	(1) がん検診の受診状況	115
	(2) がん検診を受けていない理由	131
	(3) がんの早期発見による治療の可能性の認識	132
10	感染症予防や衛生習慣について	134
	(1) 感染症予防の取組	134
11	地域活動・社会参加について	139
	(1) 社会活動への参加または利用頻度	139
	(2) 近所付き合いの程度	140
	(3) 暮らしのなかで地域のつながり	144
12	健康に関する情報について	148
	(1) 健康づくりで興味のある情報	148
	(2) 健康づくりでのデジタル機器の使用経験	150
第3章 調査票		153

第 1 章 調査概要

1 調査目的

「第三次健康千代田21」の策定に向けて、区民の健康づくりに関する意識とともに、健康課題に合わせた取り組むべき目標や指標の現状値を把握する。

2 調査方法と回収結果

(1) 調査方法

調査対象者 千代田区に居住する20歳以上の男女個人

標 本 数 3,060件

抽出方法 住民基本台帳に基づく層化無作為抽出

調査方法 郵送による配布、郵送回収またはインターネット回答

調査期間 令和6年5月28日（火）から同年6月24日（月）まで

※ インターネット回答のみ調査期間を同月27日（木）まで延長

(2) 回収結果

対象者数	回収数	回収率		郵送	インターネット
		郵送	インターネット		
3,014人	973人	455人	518人	32.3%	17.2%

※ 対象者数は、転出や宛先不明のため不着などの理由で対象外となった者を除いた数

※ 重複回答およびデータ欠損を除いた有効回答数は966件（有効回答率32.1%）

<性別・年齢別 回収状況>

	回収数	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75歳以上	無回答
男 性	394人	10.9%	17.5%	19.3%	19.3%	6.9%	8.9%	8.6%	8.4%	0.3%
女 性	560人	8.9%	19.8%	19.8%	23.6%	8.4%	5.9%	6.3%	7.1%	0.2%
その他	6人	0.0%	33.3%	33.3%	0.0%	16.7%	0.0%	16.7%	0.0%	0.0%
全 体	966人	9.6%	18.8%	19.6%	21.5%	7.8%	7.0%	7.2%	7.6%	0.8%

3 調査項目

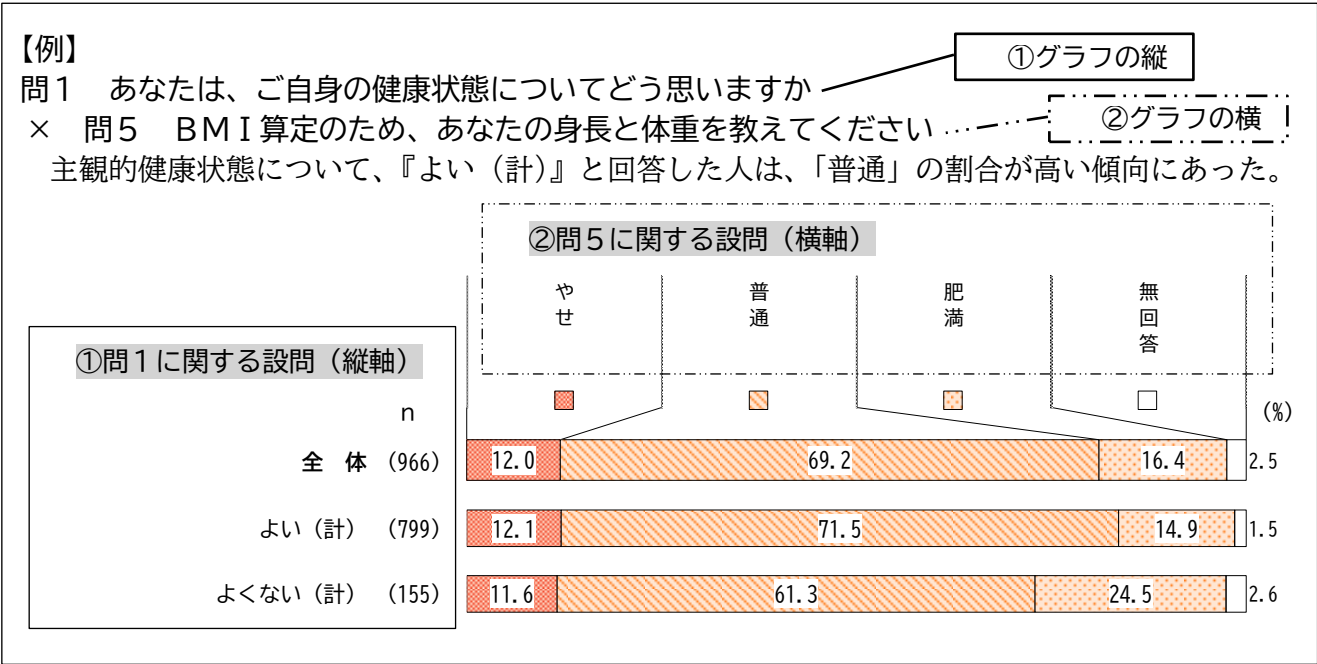
- | | |
|-------------|-----------------|
| (1) 属性 | (7) 飲酒 |
| (2) 健康状態 | (8) こころの健康 |
| (3) 栄養・食生活 | (9) がん予防 |
| (4) 歯・口腔の健康 | (10) 感染症予防や衛生習慣 |
| (5) 身体活動・運動 | (11) 地域活動・社会参加 |
| (6) 喫煙 | (12) 健康に関する情報 |

4 調査結果を見る上での注意事項

- ・ 本文および図表等に使用される「n」は、各設問に対する回答者数を示す。
- ・ 回答は各設問の回答者数「n」を基数とした百分率（％）で示してある。
- ・ 無回答の設問があった場合には、回答者数「n」には含まない。そのため、設問ごとに総数が合わない場合がある。
- ・ 百分率（％）は小数第2位を四捨五入して第1位まで表示している。このため、合計が100％にならないことがある。また、1つの質問に2つ以上答えられる複数回答の場合は回答の比率が100％を超える場合がある。
- ・ 本文および図表等の記載にあたっては、選択肢等の掲載を一部省略している場合がある。
- ・ 回答数30に満たない場合、集計結果を参考に図示する程度に留め、記載しないことがある。
- ・ クロス集計表とは、結果集計の際に2つ以上の設問項目を組み合わせてデータを整理・集計する手法である。合計(n)が回答者数で、その右側に並ぶ数値は割合(％)を示す。
- ・ 報告書内の経年比較は、平成28年5月に実施した「健康千代田21（健康増進計画）改定のための健康づくり区民アンケート調査」、令和4年10月に実施した「第二次健康千代田21最終評価のための健康づくり区民アンケート調査」と比較を行った。

参考 設問間クロス集計結果

性別や年齢などの属性に関する設問を除いて、設問どうしのクロス集計を行った結果を掲載する。どの設問に関してクロス集計を行っているかについては「①×②」のように示している。



5 標本誤差

標本誤差は下式により得られ、①比率算出の基数（n）、②回答の比率（P）によって誤差幅が異なる。

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

$\left[\begin{array}{l} N = \text{母集団数（千代田区の満20歳以上の人口）} \\ n = \text{比率算出の基数（回答者数）} \\ P = \text{回答の比率（\%）} \end{array} \right.$

今回の調査結果の標本誤差は以下のようになっている。

基数 (n)	回答の比率（P）				
	90%または10%程度	80%または20%程度	70%または30%程度	60%または40%程度	50%程度
966	±1.93	±2.57	±2.95	±3.15	±3.22
800	±2.12	±2.83	±3.24	±3.46	±3.54
600	±2.45	±3.27	±3.74	±4.00	±4.08
400	±3.00	±4.00	±4.58	±4.90	±5.00
100	±6.00	±8.00	±9.17	±9.80	±10.00

※上表は $\frac{N-n}{N-1} \div 1$ として算出している。なお、この表の計算式の信頼度は95%である。

●この表の見方

標本誤差とは、今回のように全体（母集団）の中から一部を抽出して行う標本調査では、全体を対象に行った調査と比べ、調査結果に差が生じることがあり、その誤差のことをいう。この誤差は、標本の抽出方法や標本数によって異なるが、数学的に計算することが可能である。標本誤差を求める計算式を今回の調査に当てはめて算出したのが上記の表である。

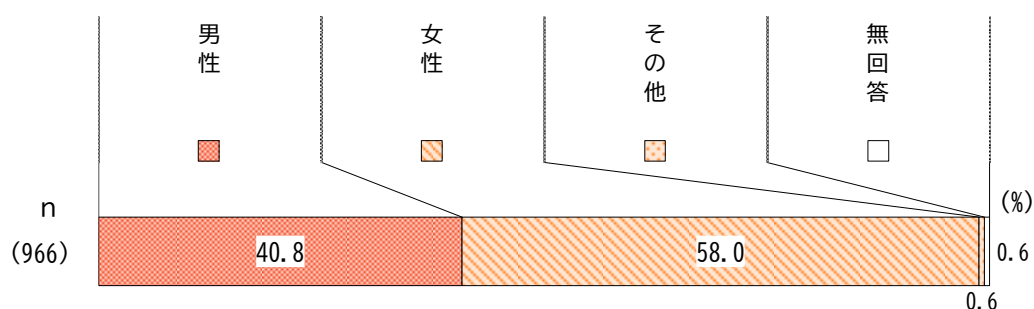
見方としては、例えば、問2の回答者数が966で、足腰の痛みを「ある」と回答した割合が42.5%であった場合、「その回答比率の誤差の範囲は最高でも±3.15以内（39.35%～45.65%）である」とみることができる。

第2章 調査結果

1 属性

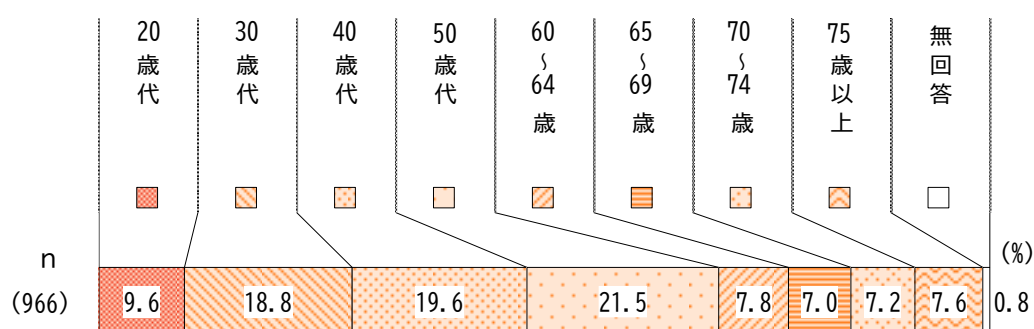
(1) 性別

「男性」が40.8%、「女性」が58.0%、「その他」が0.6%となっている。

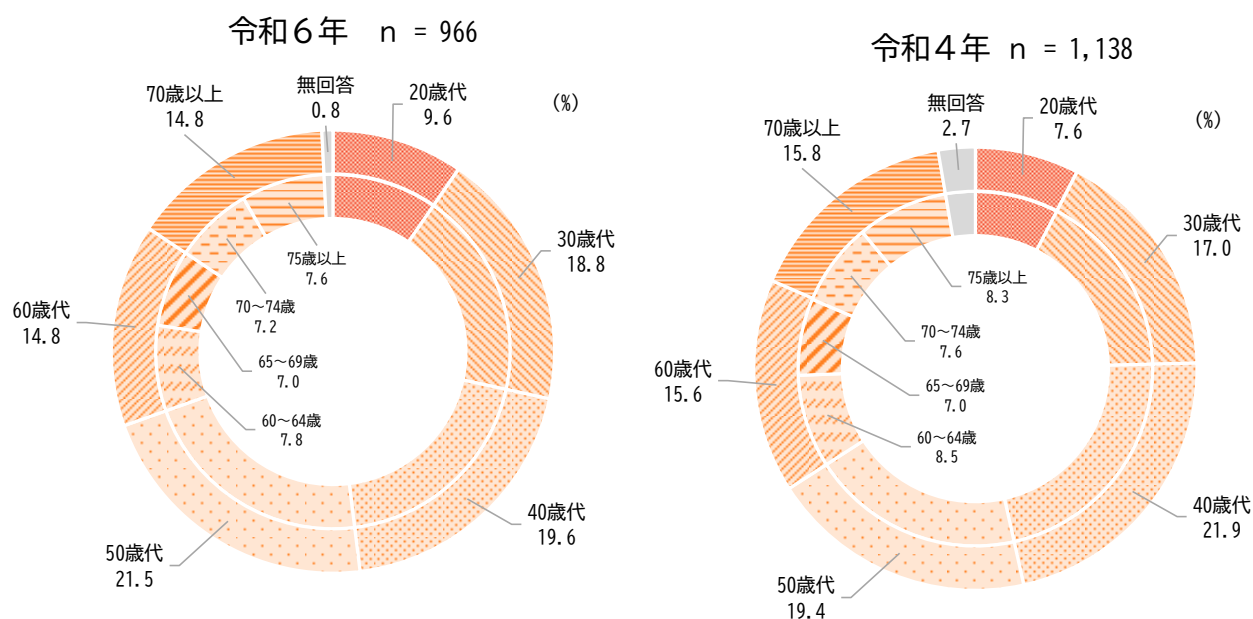


(2) 年代

高い方から順に「50歳代」、「40歳代」、「30歳代」となっている。

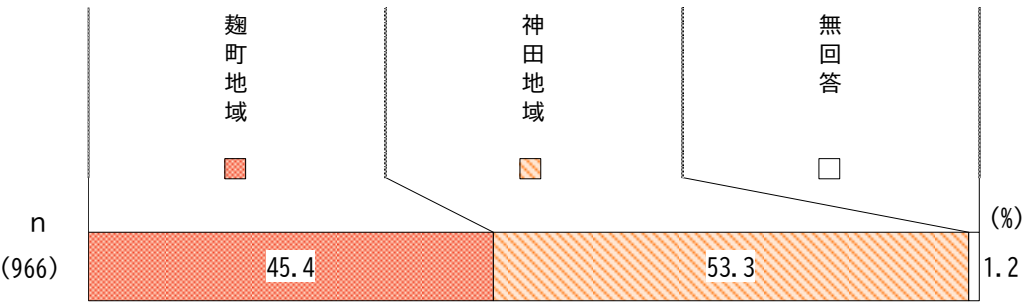


【経年比較】



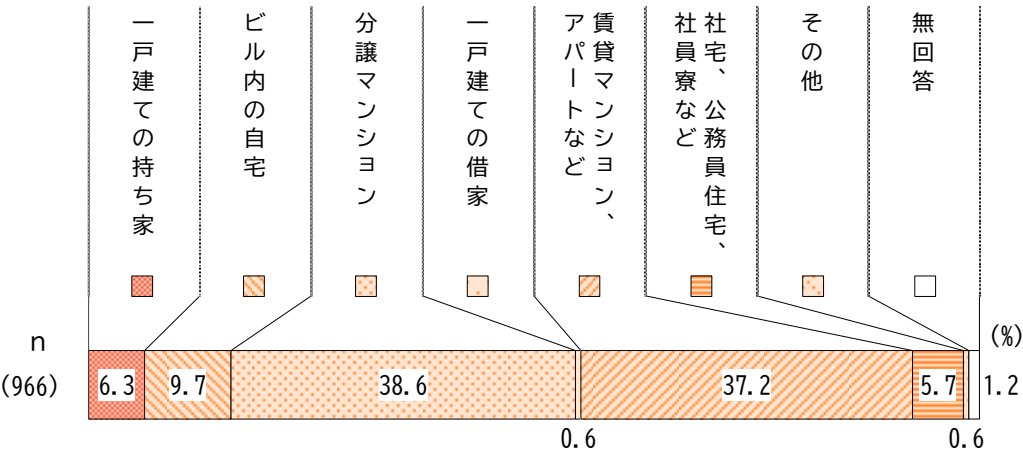
(2) 居住地域

「麴町地域」が45.4%、「神田地域」が53.3%となっている。



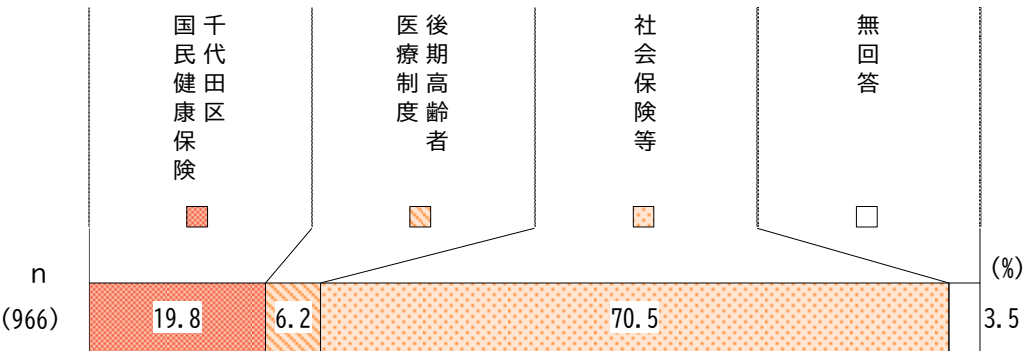
(3) 居住形態

「分譲マンション」が最も多く、次いで、「賃貸マンション、アパートなど」となっている。



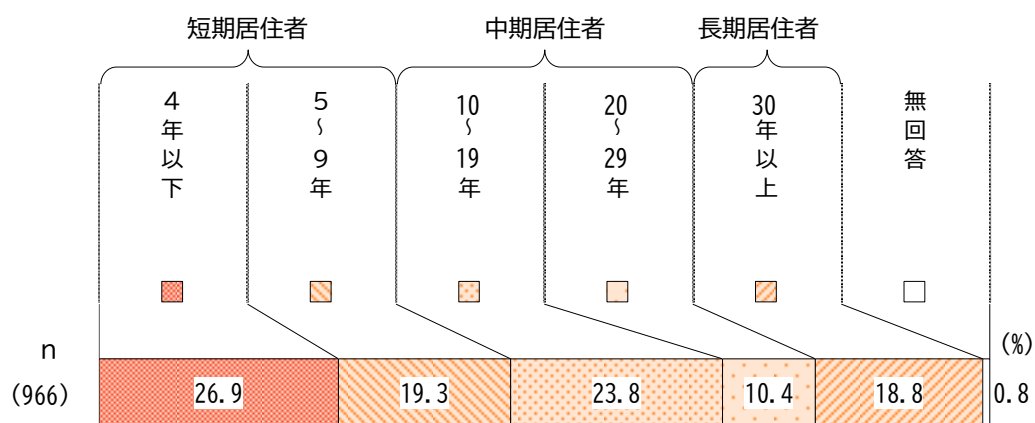
(4) 加入している健康保険

「社会保険等」が最も多く、次いで、「千代田区国民健康保険」、「後期高齢者医療制度」となっている。



(5) 居住年数

「4年以下」が最も多く、これに「5～9年」を合わせた『短期居住者』は46.2%、「30年以上」の『長期居住者』は18.8%となっている。

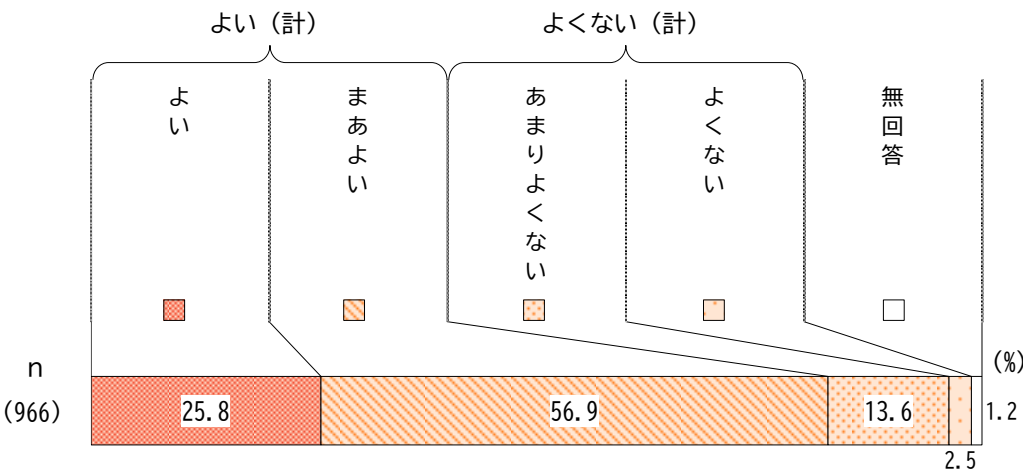


2 健康状態について

(1) 主観的健康状態

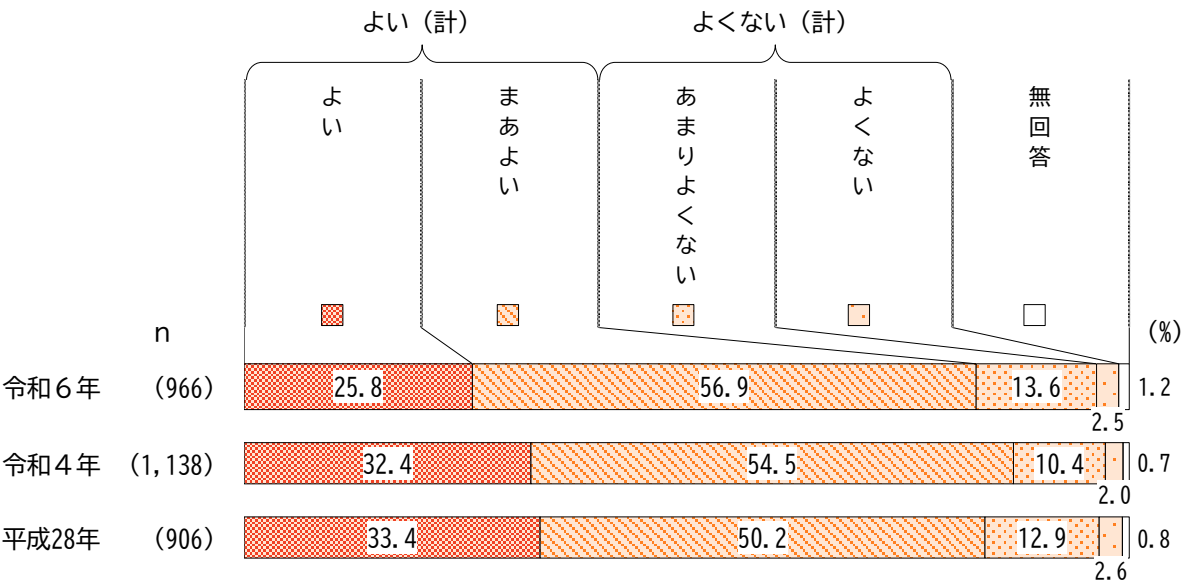
問1 あなたは、ご自身の健康状態についてどう思いますか（単数回答）

「よい」「まあよい」を合わせた『よい（計）』は82.7%、「よくない」「あまりよくない」を合わせた『よくない（計）』は16.1%となっている。



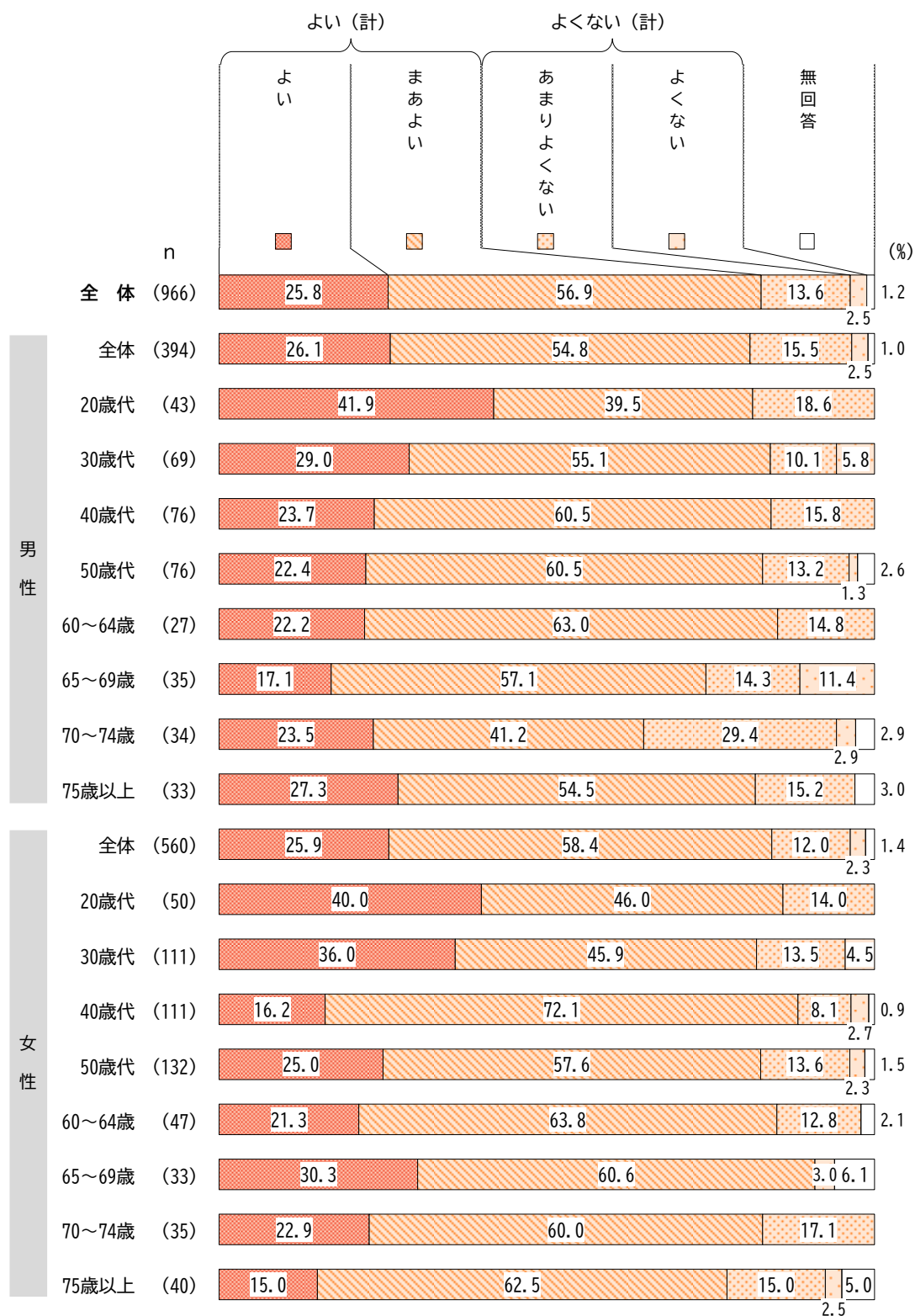
【経年比較】

いずれの調査時点でも『よい（計）』の割合が8割を超えている。



【主観的健康状態—性別・年代別】

60歳代未満、75歳以上の男性、75歳未満の女性では、『よい（計）』の割合が8割を超えている。一方、70～74歳の男性では、『よくない（計）』の割合が3割を超えており、他の年代と比較して高い傾向にあった。

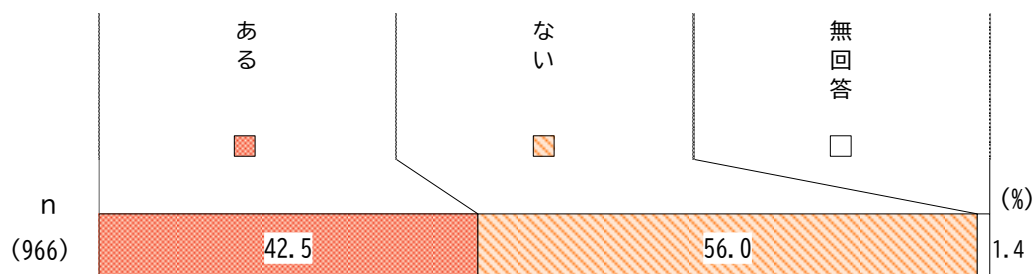


(2) 身体健康

① 足腰の痛み

問2 あなたは現在、足や腰に痛みはありますか（単数回答）

「ある」が42.5%、「ない」が56.0%となっている。

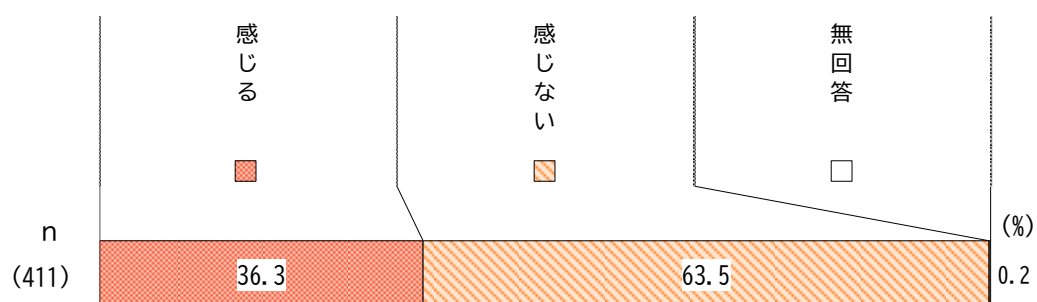


② 足腰の痛みによる日常生活で感じる不便さ

【問2で「（現在、足や腰に痛みが）ある」を選んだ場合のみ回答】

問2-1 日常生活に不便さは感じますか（単数回答）

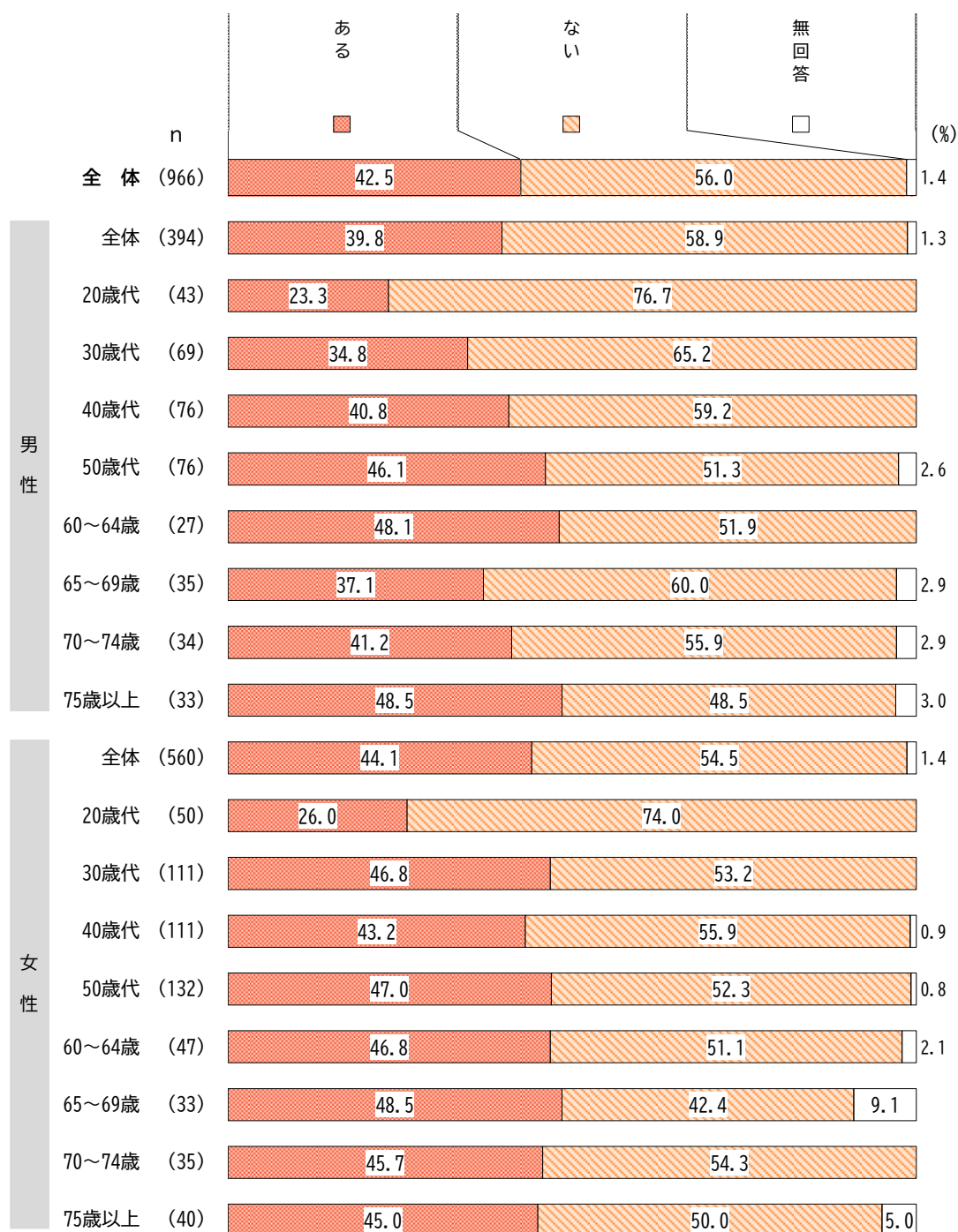
「感じる」が36.3%、「感じない」が63.5%となっている。



【足腰の痛み一性別・年代別】

男女ともに、ほとんどの年代で「ない」の割合が5割を超えている。

一方、75歳以上の男性、65～69歳の女性では「ない」の割合が5割未満になっている。

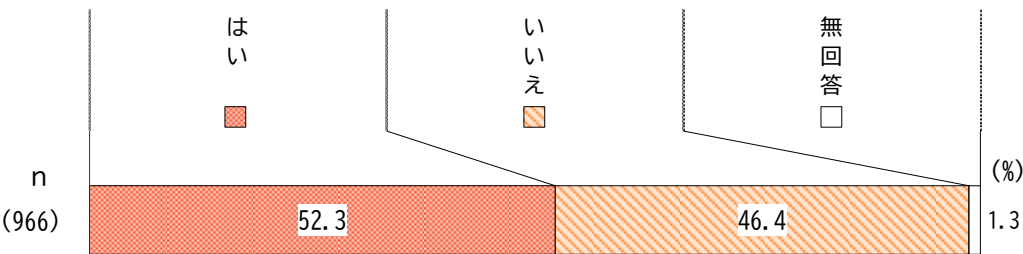


(3) かかりつけ医¹の状況

① かかりつけ医の有無

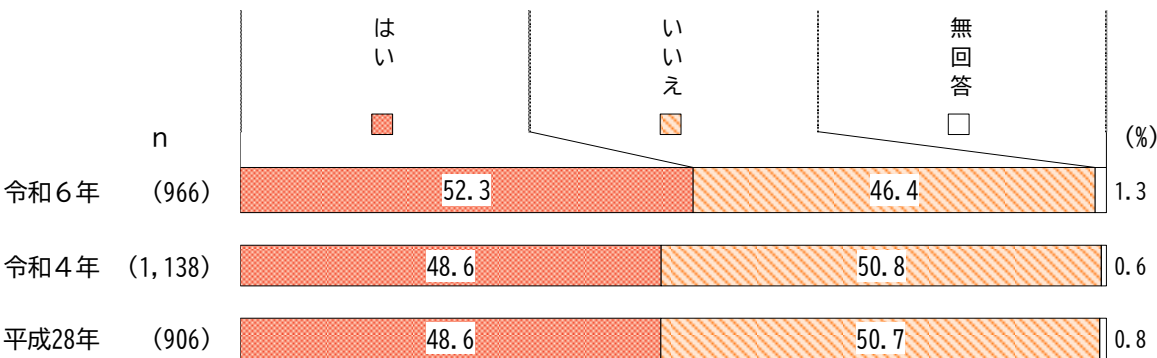
問3 あなたはかかりつけ医を持っていますか（単数回答）

「はい」が52.3%、「いいえ」が46.4%となっている。



【経年比較】

「はい」は平成28年および令和4年から3.7ポイント増加し、5割を超えている。



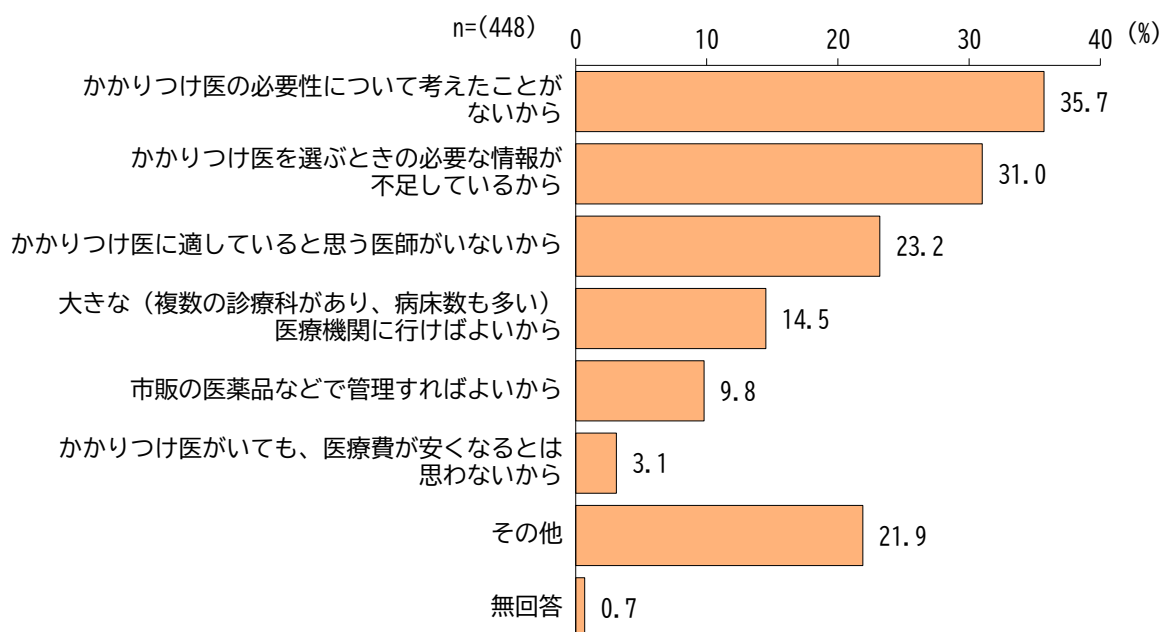
¹ 「かかりつけ医」とは、健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれるような、身近にいて頼りになる医師のことを指す。

② かかりつけ医がない理由

【問3で「いいえ」を選んだ場合のみ回答】

問3-1 かかりつけ医がないのは、どのような理由からですか（複数回答）

「かかりつけ医の必要性について考えたことがないから」が最も多く、次いで、「かかりつけ医を選ぶときの必要な情報が不足しているから」、「かかりつけ医に適していると思う医師がないから」となっている。

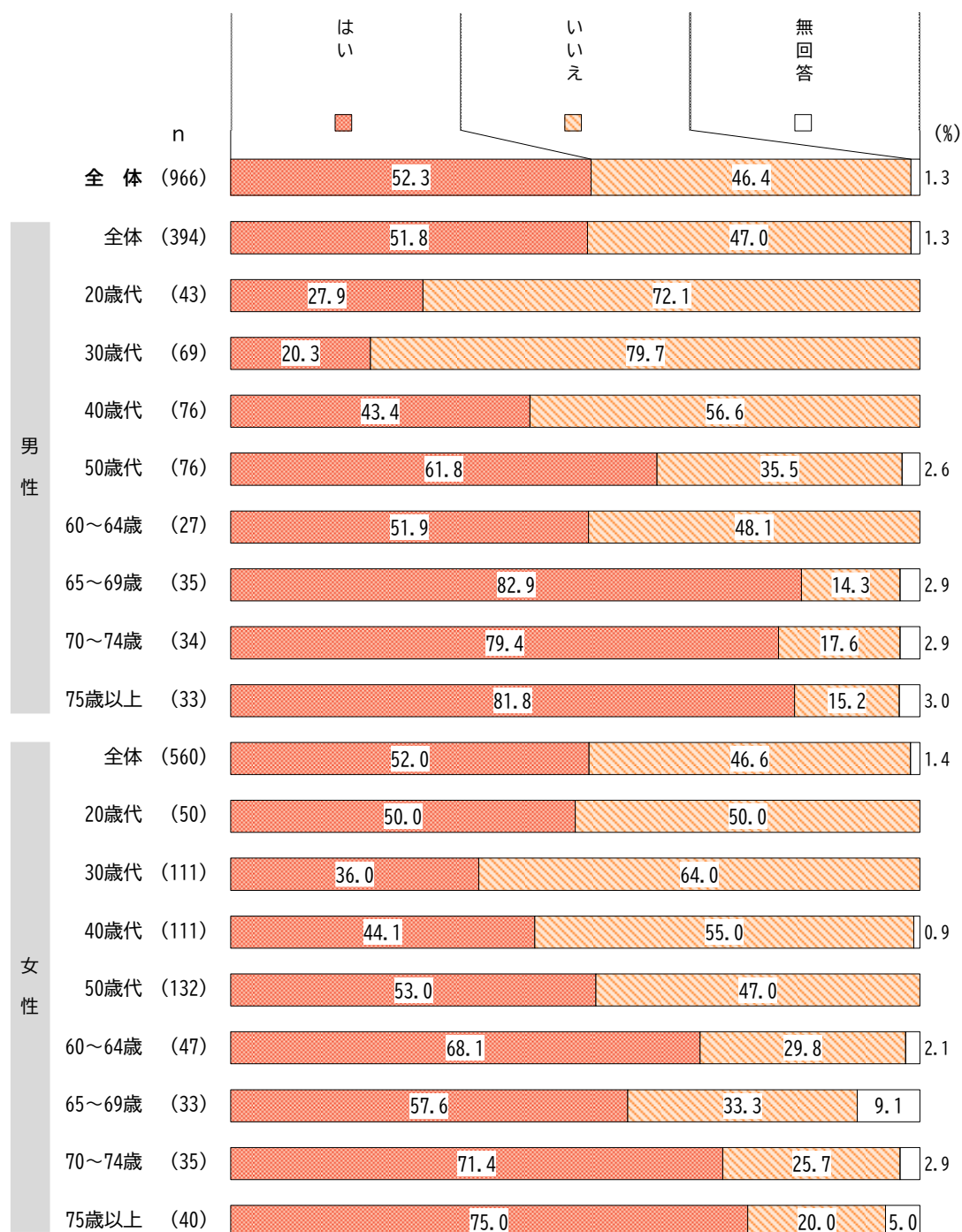


【かかりつけ医の状況—性別・年代別】

<かかりつけ医の有無—性別・年代別>

年齢が高い層で、「はい」の割合が高く、65歳以上の男性で約8割、70歳代以上の女性で7割を超えている。

一方、20～30歳代の男性、30歳代の女性では、他の年代と比較して、かかりつけ医を持つ割合が低い傾向にあった。

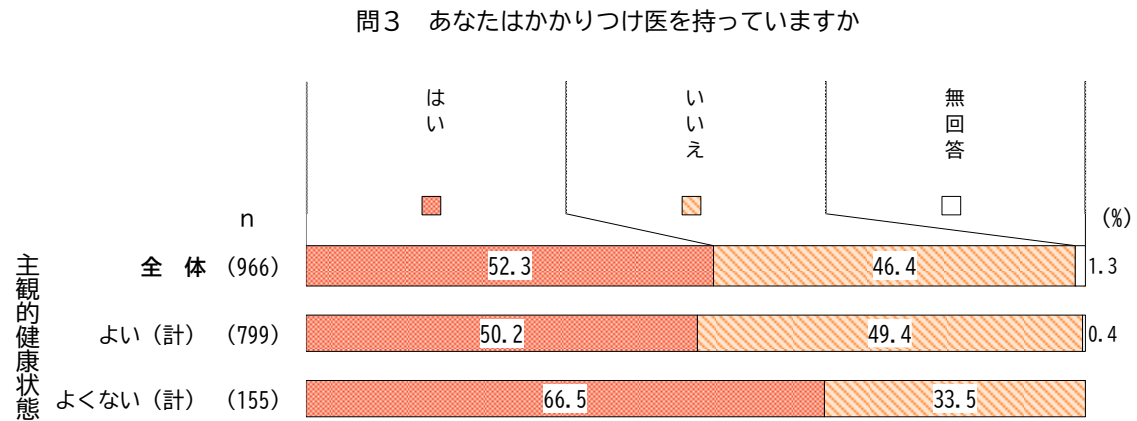


【主観的健康状態別】

問1 あなたは、ご自身の健康状態についてどう思いますか

× 問3 あなたはかかりつけ医を持っていますか

主観的健康状態について、『よくない（計）』と回答した人は、かかりつけ医を持っている割合が高い傾向にあった。

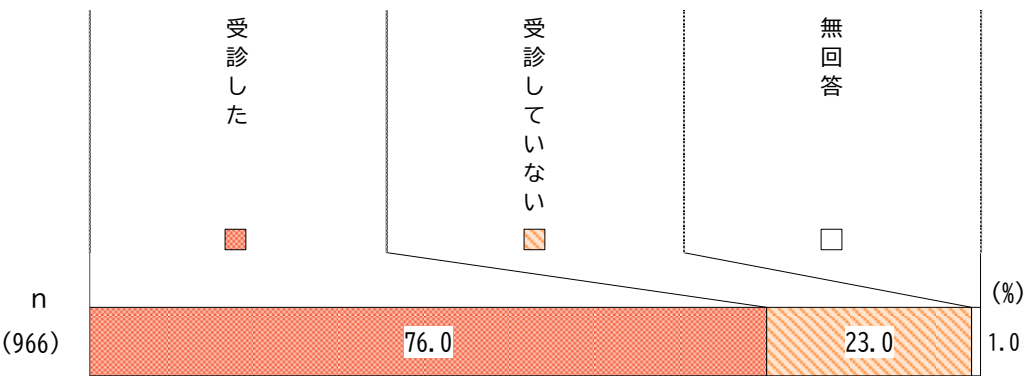


(4) 健康診断²の受診状況

問4 あなたは、1年以内に健康診断を受診しましたか
受診した場合は、受診場所、受診していない場合は、その理由をお答えください

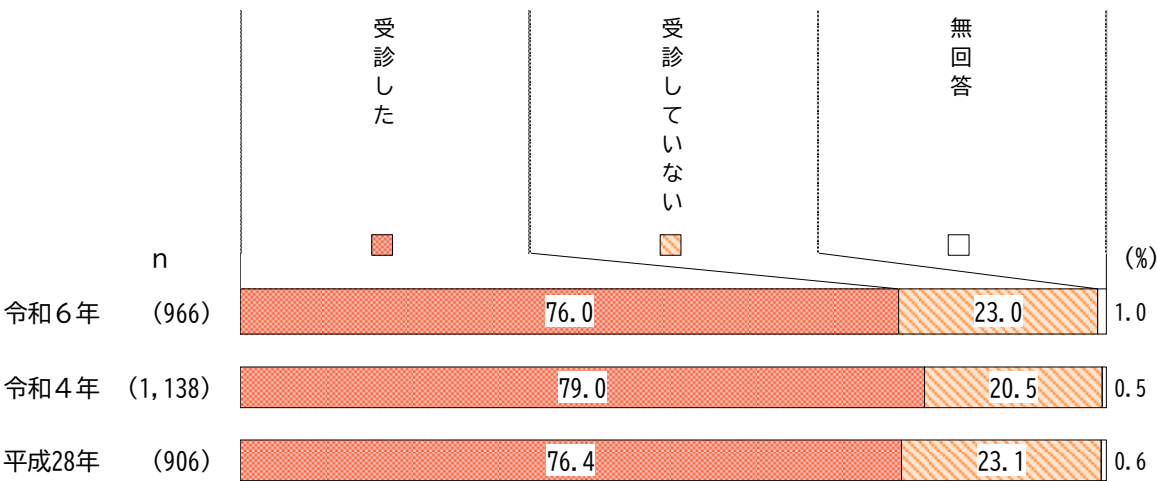
① 1年以内の健康診断の受診有無（単数回答）

「受診した」が76.0%、「受診していない」が23.0%となっている。



【経年比較】

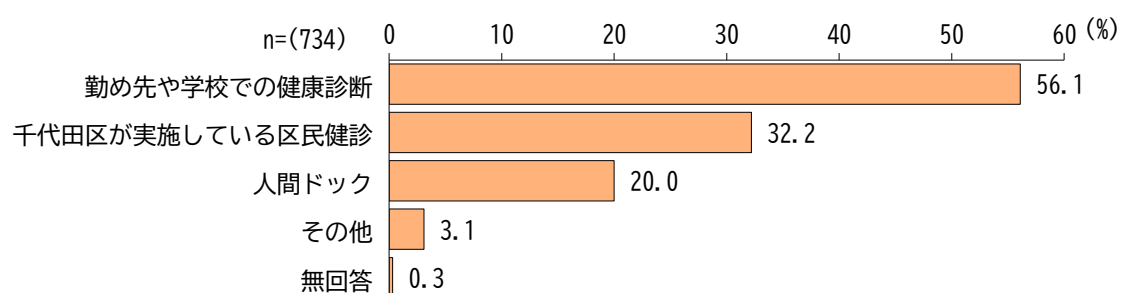
いずれの調査時点でも「受診した」の割合が7割を超えている。



² 「健康診断」とは、区民健診や学校・職場で実施される健康診断等を指し、かかりつけ医への定期受診は含まない。

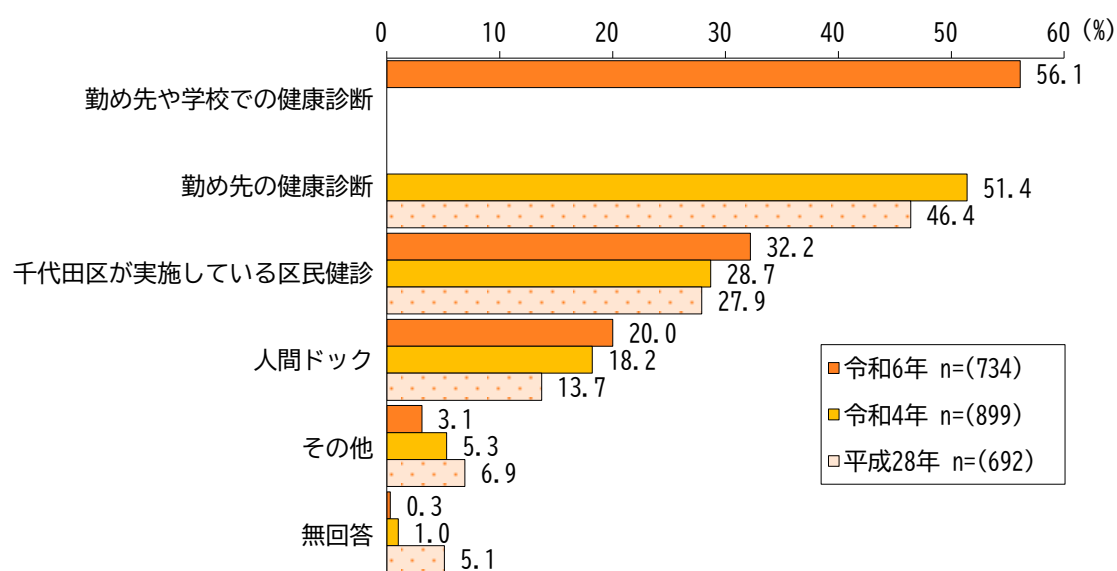
② 健康診断の受診場所（複数回答）

「勤め先や学校での健康診断」が最も多く、次いで、「千代田区が実施している区民健診」、「人間ドック」となっている。



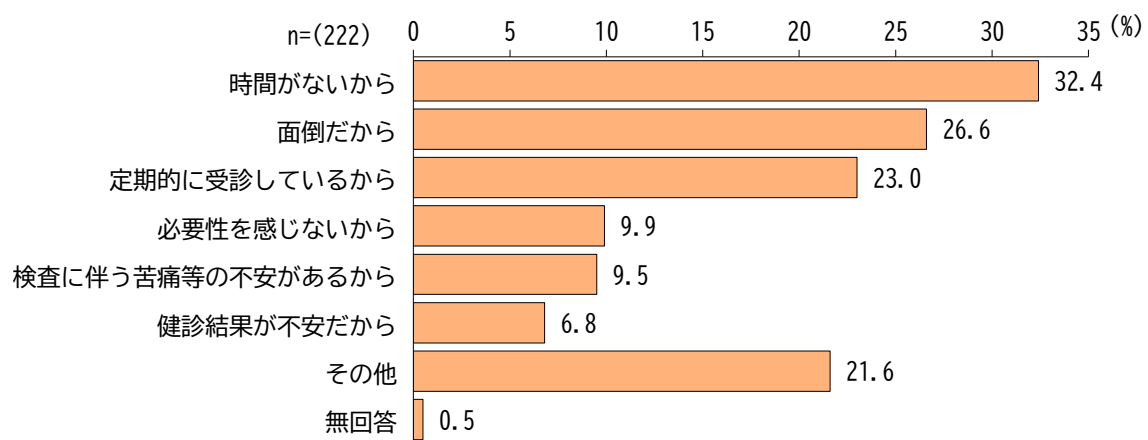
【経年比較】 ※選択肢の一部を、「勤め先の健康診断」から「勤め先や学校での健康診断」に変更（令和6年）

「千代田区が実施している区民健診」、「人間ドック」は増加傾向となっている。



③ 健康診断を受診していない理由（複数回答）

「時間がないから」が最も多く、次いで、「面倒だから」、「定期的に受診しているから」となっている。

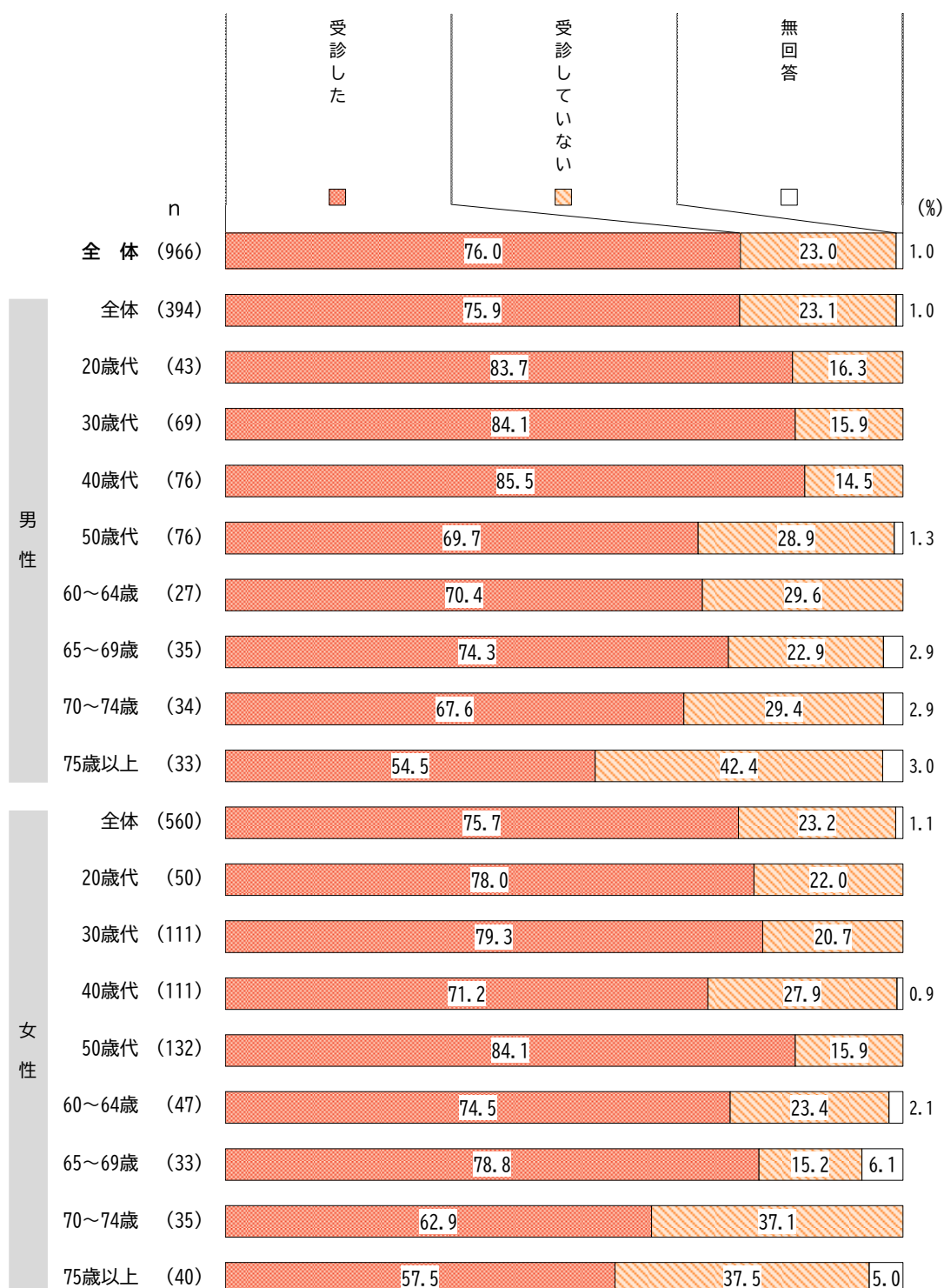


【健康診断の受診状況—性別・年代別】

< 1年以内の健康診断の受診有無—性別・年代別 >

男女ともに「受診した」の割合が最も高く、特に、20～40歳代の男性、50歳代の女性は8割を超えており、他の年代と比較して高い傾向にあった。

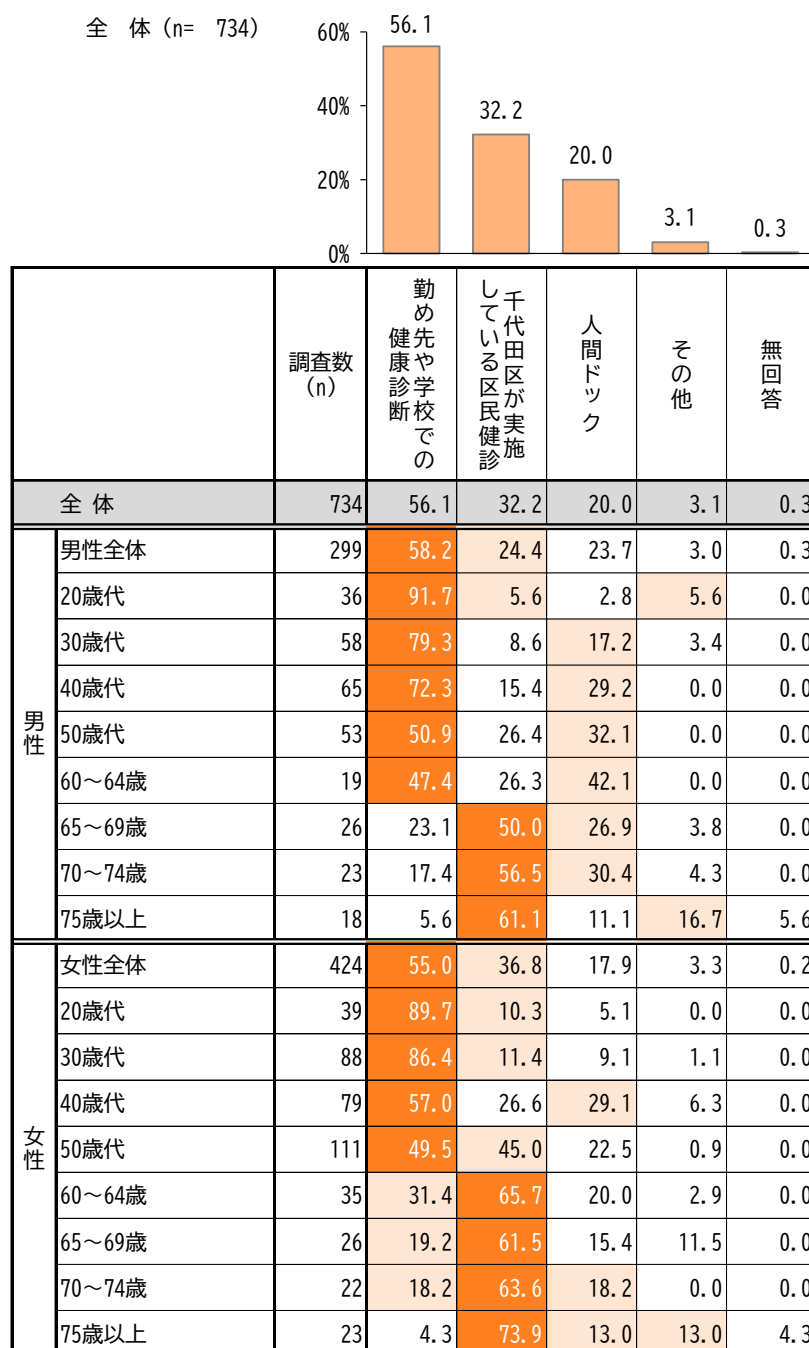
また、65歳以上では、年齢が上がるにつれて、「受診していない」の割合が高くなり、75歳以上の男性で4割、70歳代以上の女性で3割を超えている。



<健康診断の受診場所一性別・年代別>

男女ともに「勤め先や学校での健康診断」の割合が最も高くなっている。

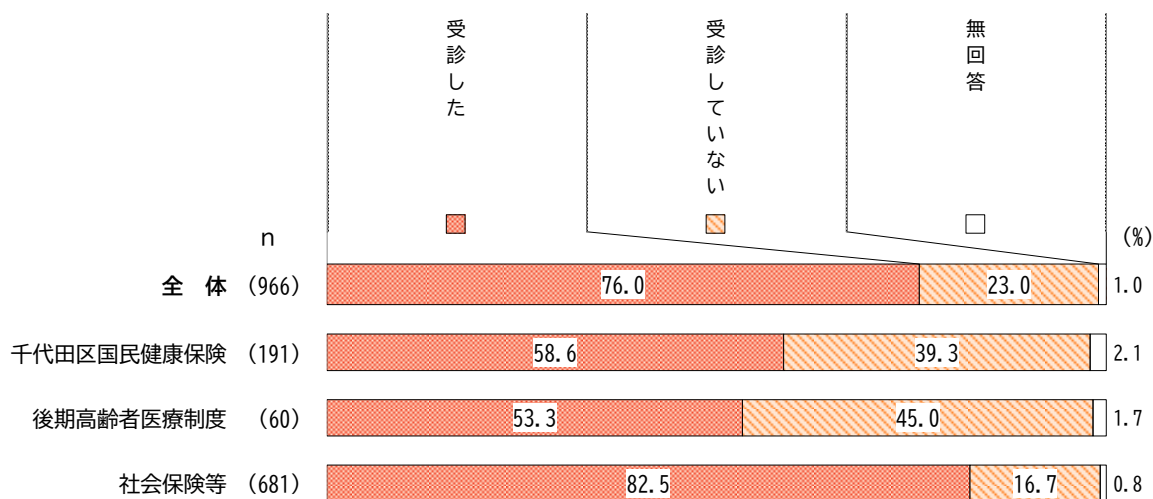
年代別にみると、20～64歳の男性、20～50歳代の女性では「勤め先や学校での健康診断」、65歳以上の男性、60歳代以上の女性では「千代田区が実施している区民健診」の割合が高くなっている。



【健康診断の受診状況—加入している健康保険別】

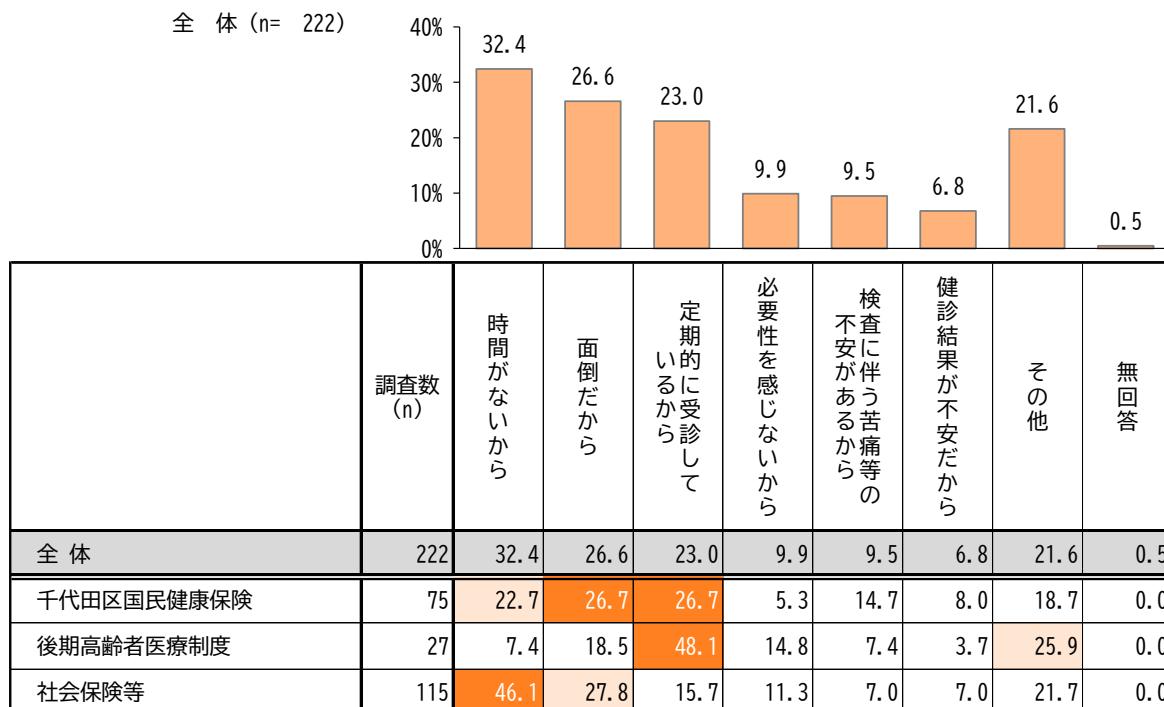
<1年以内の健康診断の受診有無—加入している健康保険別>

1年以内に健康診断を受診した割合について、「社会保険等」は8割を超え、最も高くなっている。



<健康診断を受診していない理由—加入している健康保険別>

「社会保険等」では「時間がないから」、「後期高齢者医療制度」では「定期的に受診しているから」の割合がそれぞれ最も高くなっている。

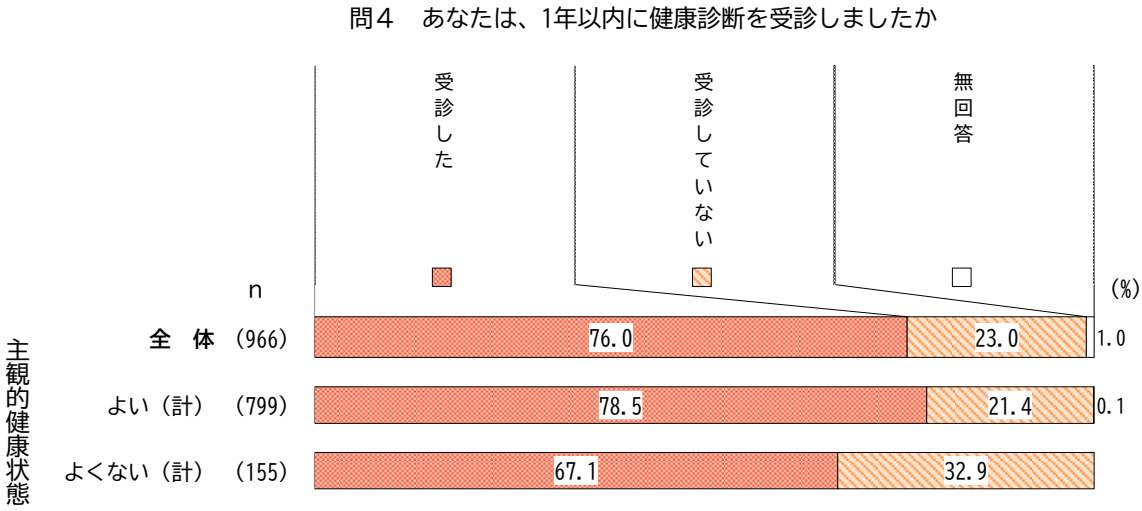


【主観的健康状態別】

問1 あなたは、ご自身の健康状態についてどう思いますか

× 問4 あなたは、1年以内に健康診断を受診しましたか

主観的健康状態について、『よい（計）』と回答した人は、『よくない（計）』と回答した人と比較して、1年以内に健康診断を受診した割合が高い傾向にあった。



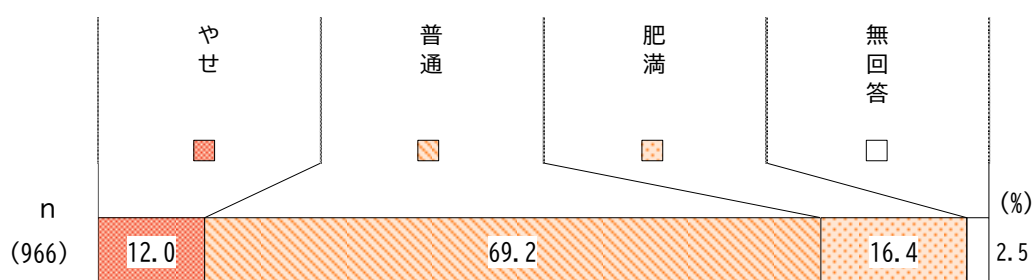
3 栄養・食生活について

(1) BMI³

問5 BMI（体格指数）算定のため、あなたの身長と体重を教えてください

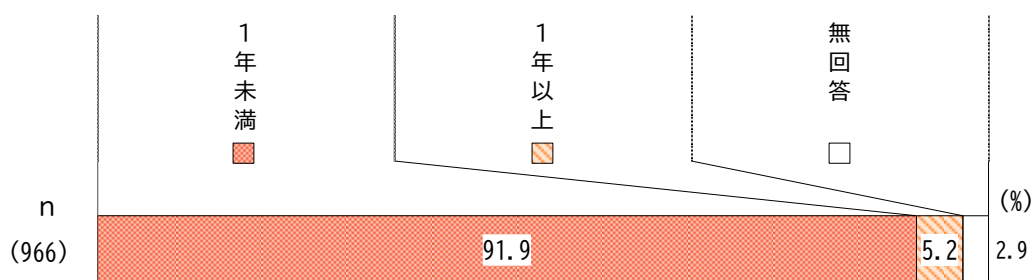
① BMI

「普通」が最も多く、次いで、「肥満」、「やせ」となっている。



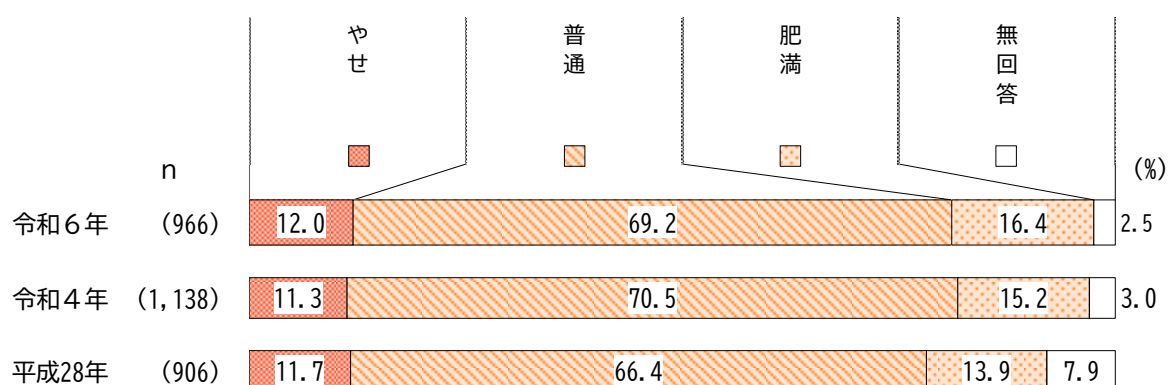
② 身長・体重の測定時期

「1年未満」が91.9%、「1年以上」が5.2%となっている。



【経年比較】

「肥満」がわずかに増加傾向となっている。

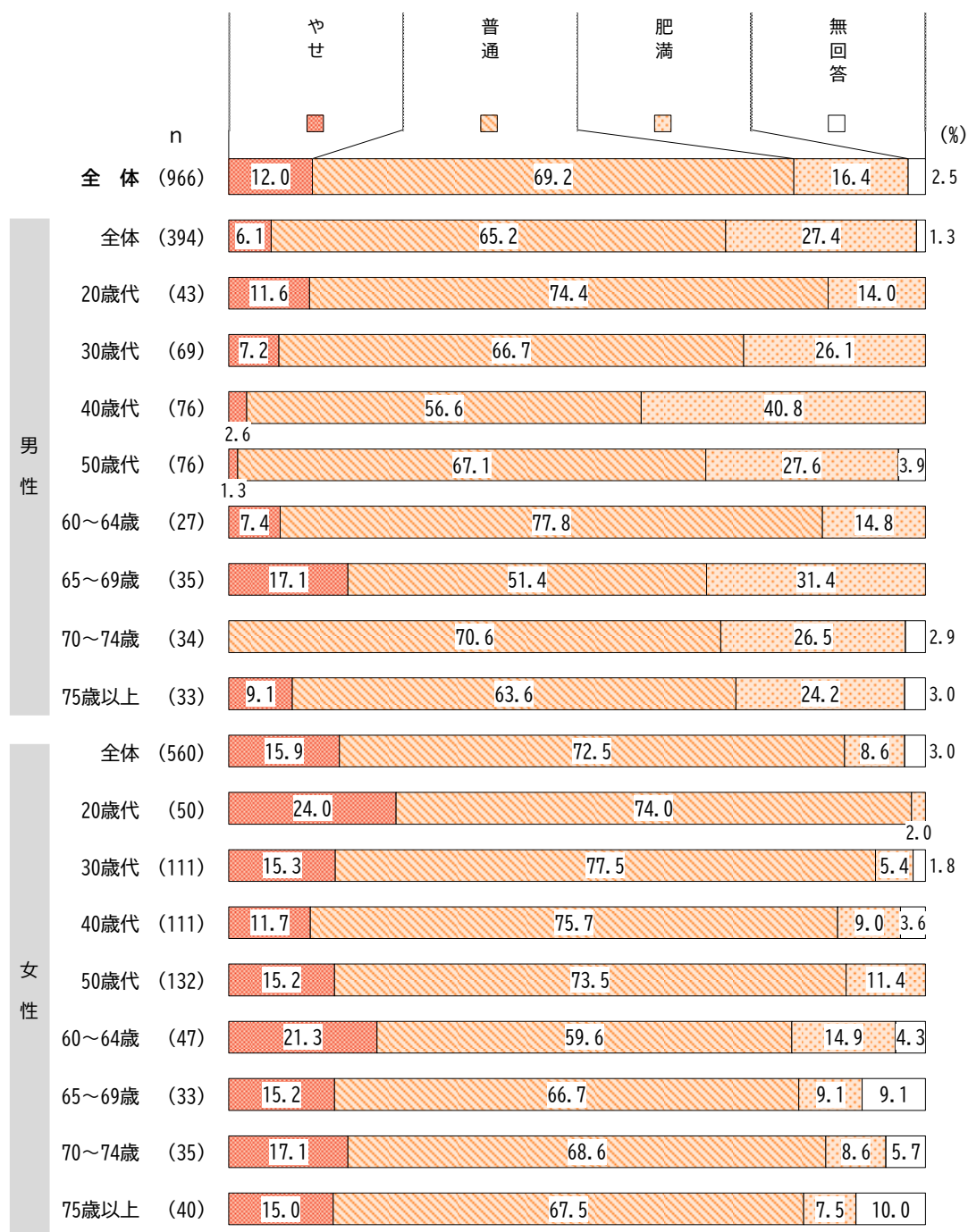


³ BMIとは、Body Mass Indexの略で、体格指数のこと。「肥満」や「やせ」など体格の目安になり、「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で算出される。数値により、「やせ(18.5未満)」「普通(18.5～25.0未満)」「肥満(25.0以上)」に分類される。また、BMIが22のとき、有病率が低く、適正体重とされる。

【BMI一性別・年代別】

男女ともに全ての年代で、「普通」の割合が最も高くなっている。

また、40歳代の男性で「肥満」が約4割と高く、一方、女性は男性と比較して「やせ」の割合が高く、特に、20歳代、60～64歳で2割を超えている。

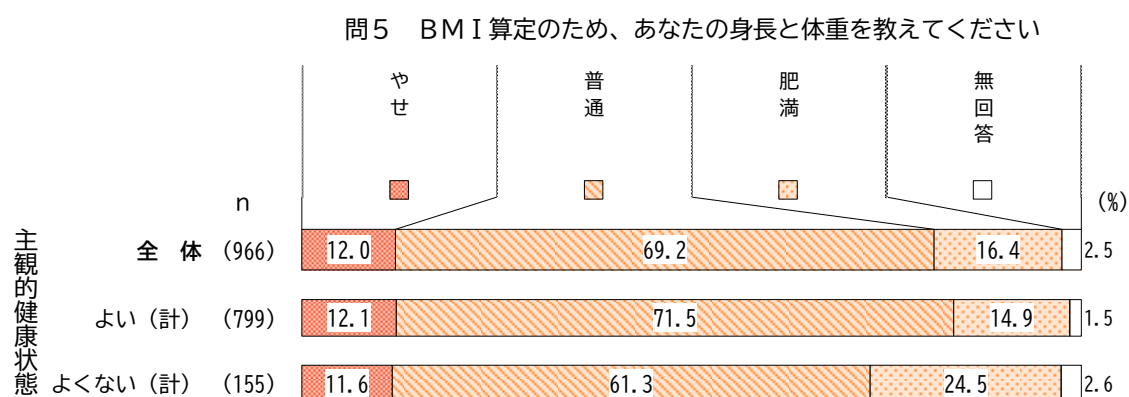


【主観的健康状態別】

問1 あなたは、ご自身の健康状態についてどう思いますか

× 問5 BMI算定のため、あなたの身長と体重を教えてください

主観的健康状態について、『よい（計）』と回答した人は、『よくない（計）』と回答した人と比較して、「普通」の割合が高い傾向にあった。

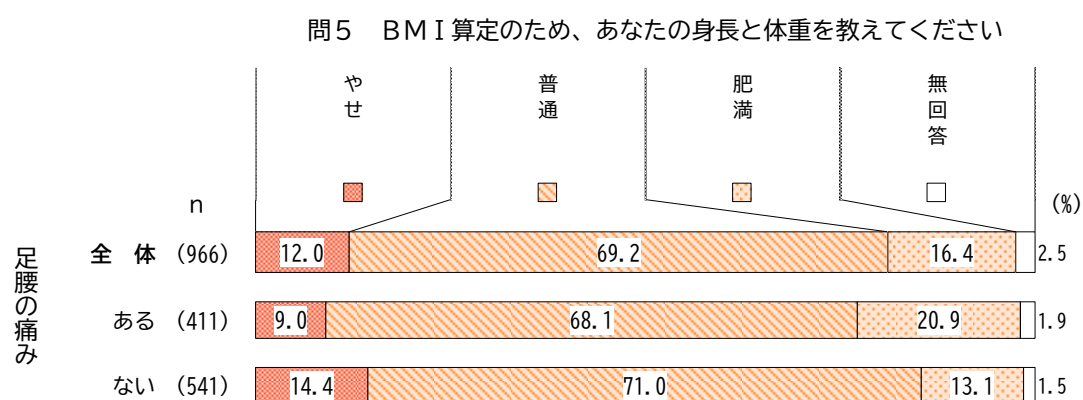


【足腰の痛み別】

問1 あなたは、ご自身の健康状態についてどう思いますか

× 問2 あなたは現在、足や腰に痛みはありますか

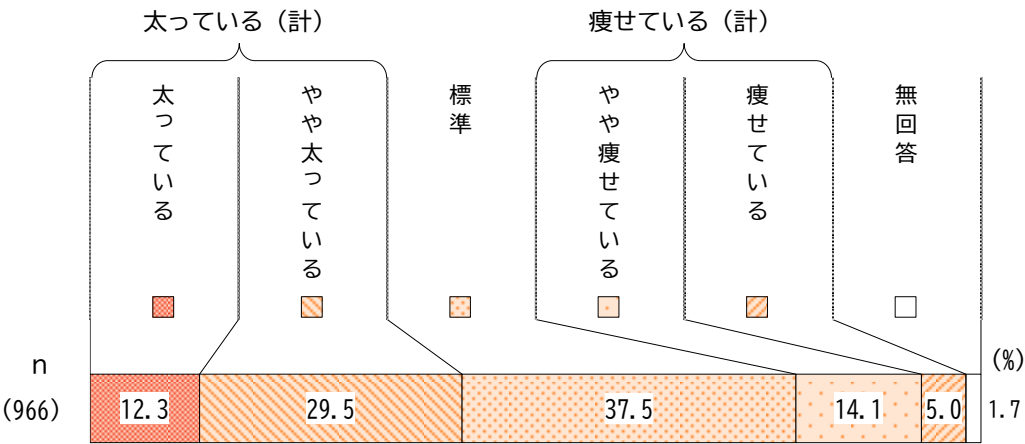
足腰の痛みについて、「ある」と回答した人は、「ない」と回答した人と比較して、「肥満」の割合が高い傾向にあった。



(2) 体型の認識

問6 あなたは、ご自身の体型について、どう思いますか（単数回答）

「標準」が最も多く、次いで、「やや太っている」、「やや痩せている」となっている。



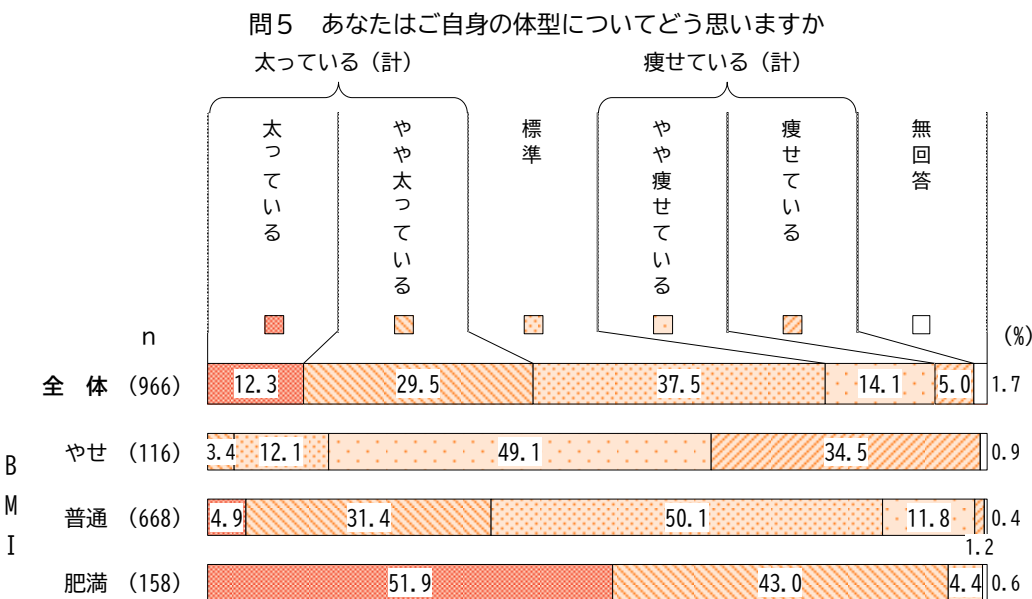
【BMI別】

問5 BMI算定のため、あなたの身長と体重を教えてください

× 問6 あなたは、ご自身の体型について、どう思いますか

BMIが、「やせ」であった人は『痩せている（計）』と回答した割合が8割以上、「肥満」であった人は『太っている（計）』と回答した割合が9割以上であり、BMIと自身の体型の認識はおおむね一致していた。

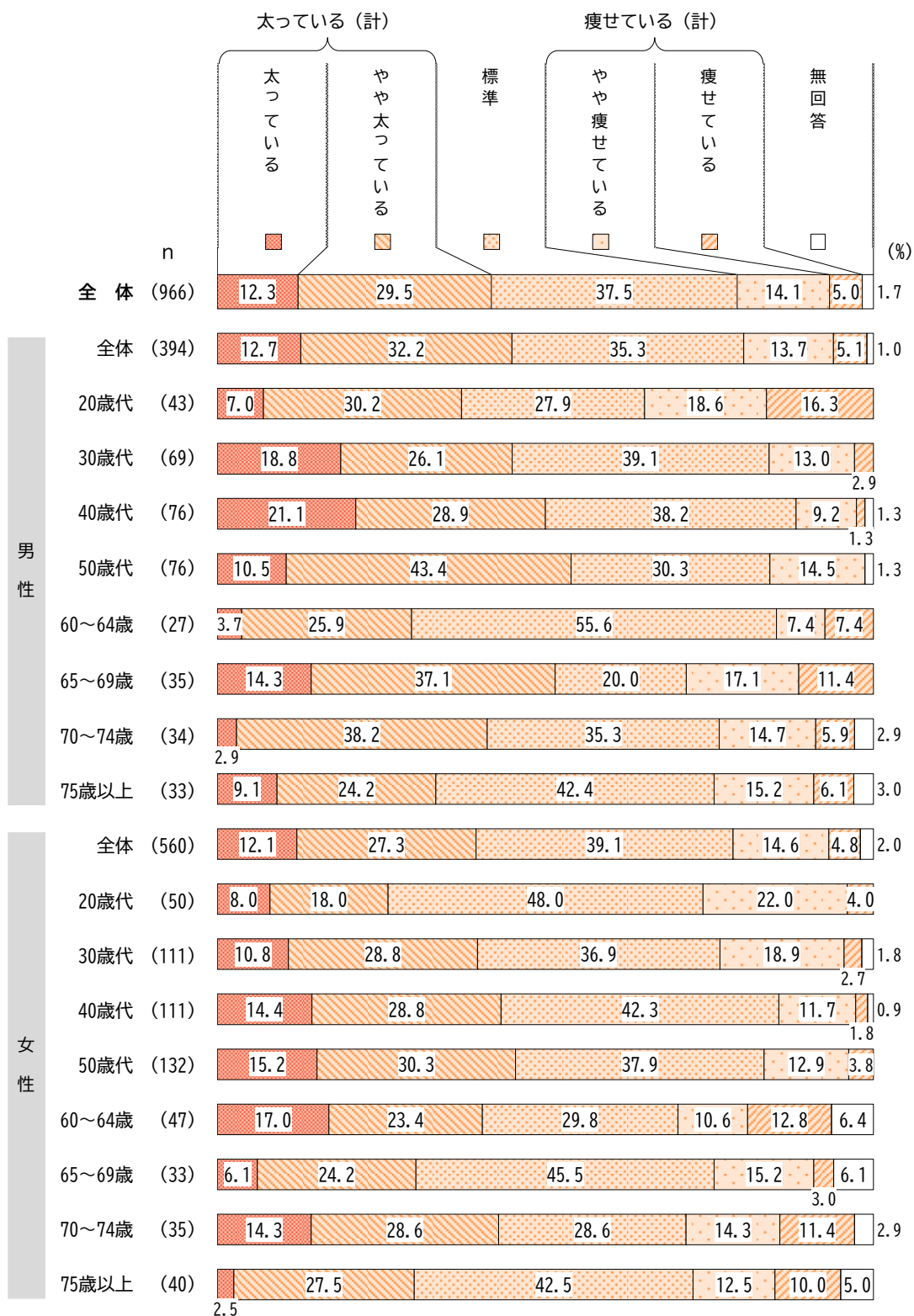
一方、「やせ」であった人でも「標準」、「太っている（計）」と回答した割合が1割以上おり、認識に相違がある層も一定数存在した。



【体型の認識—性別・年代別】

男女ともに「標準」の割合が最も高く、次いで「やや太っている」となっている。

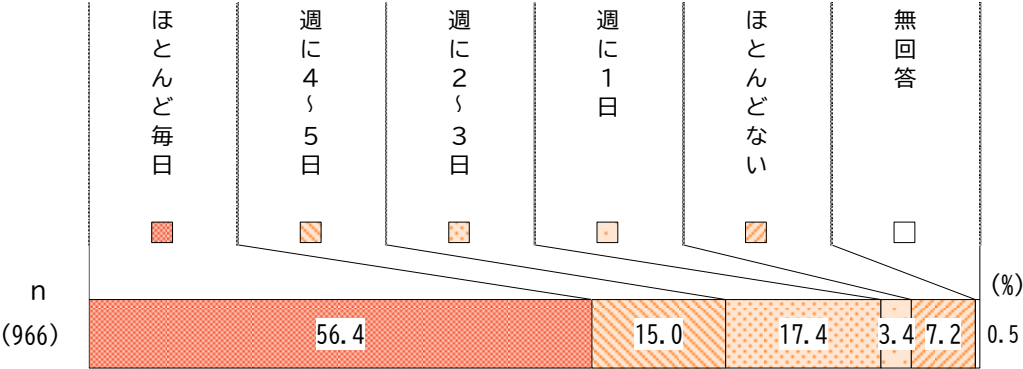
40～50歳代、65～69歳の男性では、『太っている（計）』の割合が5割を超えており、他の年代と比較して高い傾向にあった。



(3) バランスを考えた食事の摂食回数

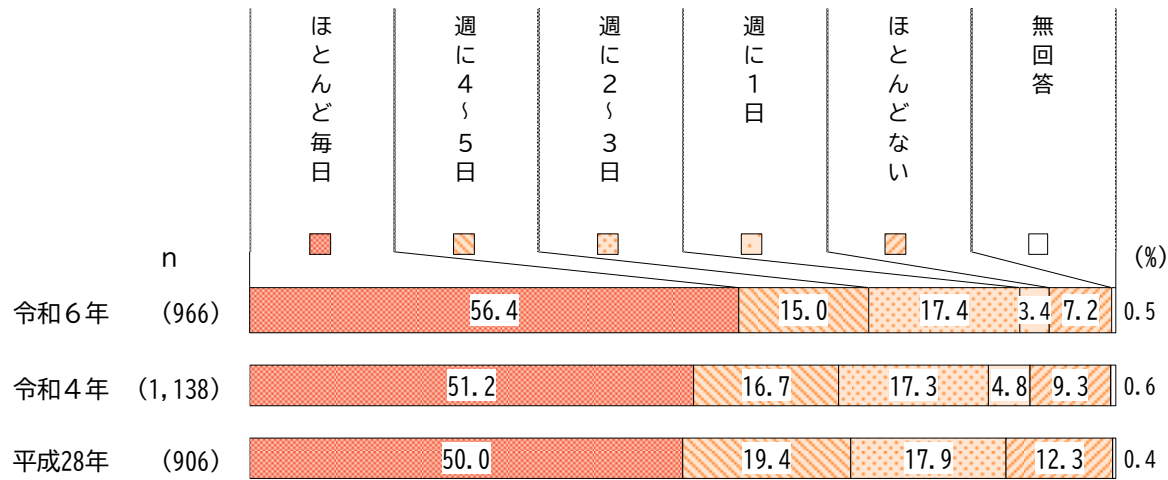
問7 主食⁴・主菜⁵・副菜⁶を組み合わせる食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ですか（単数回答）

「ほとんど毎日」が最も多く、次いで、「週に2～3日」、「週に4～5日」となっている。



【経年比較】※ 選択肢について、令和4年から「週1日」を追加（平成28年は比較を省略）

「ほとんど毎日」が増加傾向になっている。



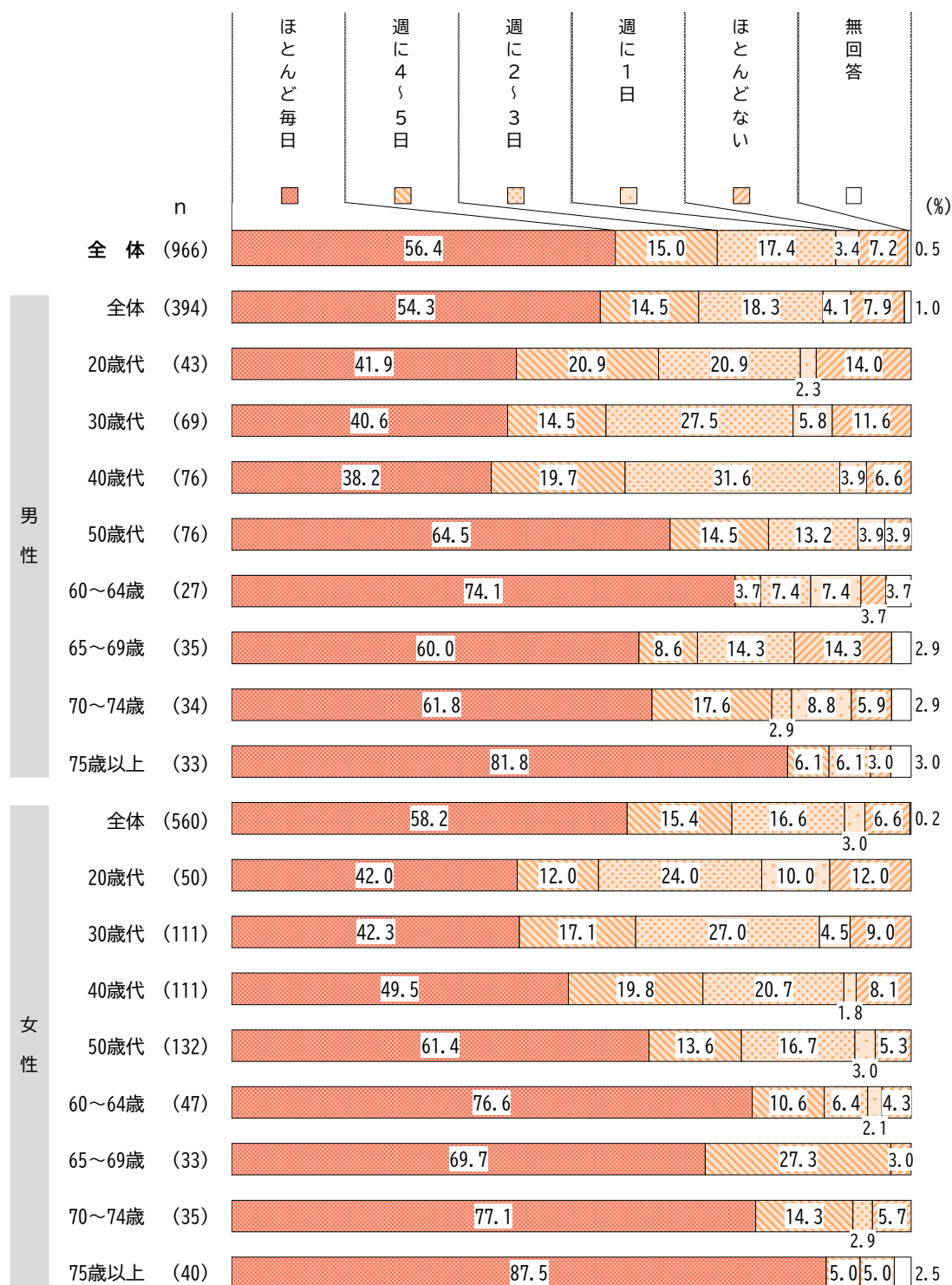
⁴ 「主食」とは、米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるもののことを指す。

⁵ 「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、主としてたんぱく質や脂肪の供給源となるもののことを指す。

⁶ 「副菜」とは、野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしているもののことを指す。

【バランスを考えた食事の摂食回数—性別・年代別】

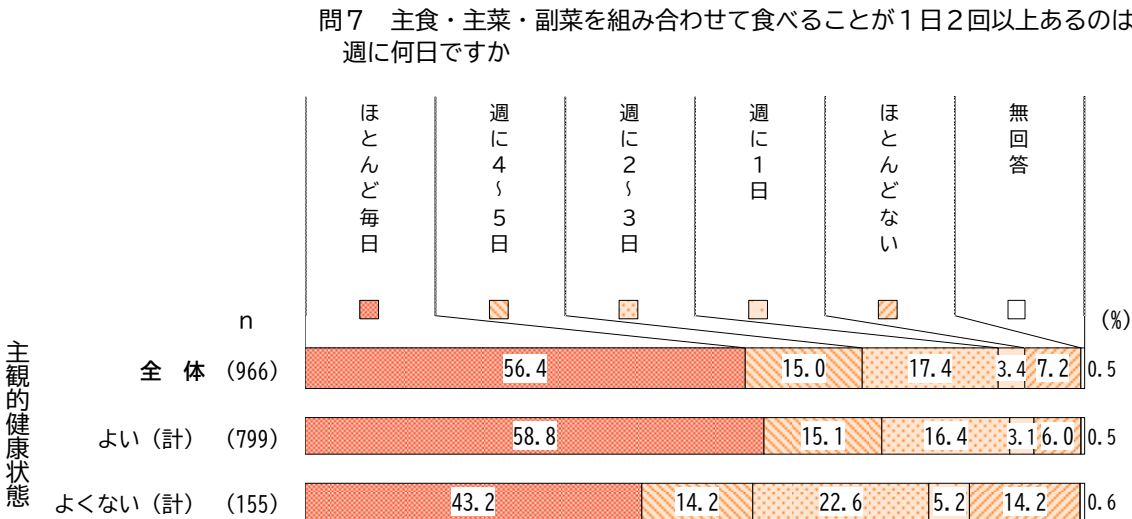
男女ともに「ほとんど毎日」の割合が5割を超えており、50歳代以降で、「ほとんど毎日」の割合が高く、75歳以上では8割を超えている。一方、男女ともに20～40歳代では3～4割台で、他の年代と比較して、低い傾向にあった。



【主観的健康状態別】

問1 あなたは、ご自身の健康状態についてどう思いますか

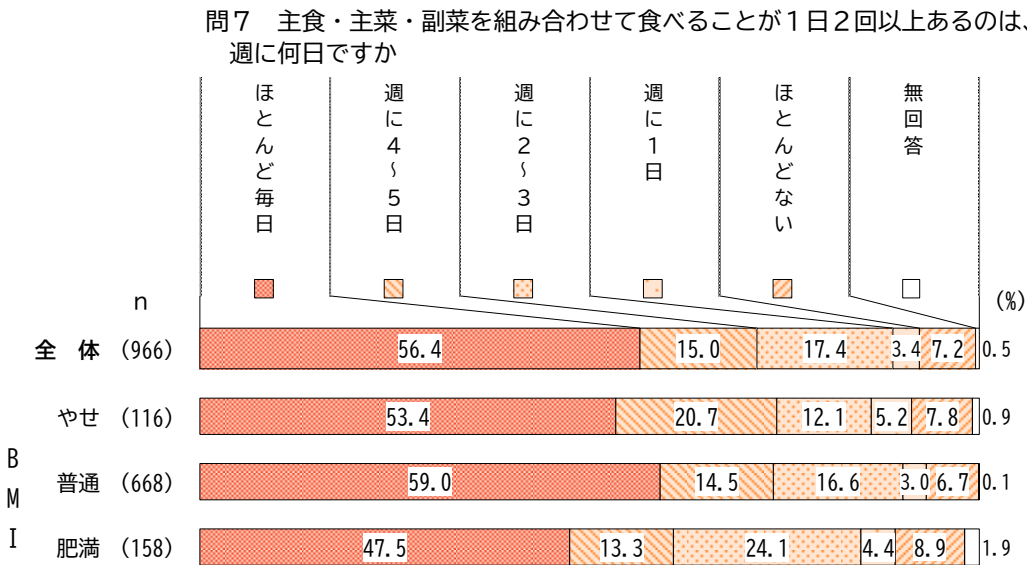
× 問7 主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ですか
主観的健康状態について、『よい（計）』と回答した人は、『よくない（計）』と回答した人と比較して、「ほとんど毎日」の割合が高い傾向にあった。



【BMI別】

問5 BMI算定のため、あなたの身長と体重を教えてください

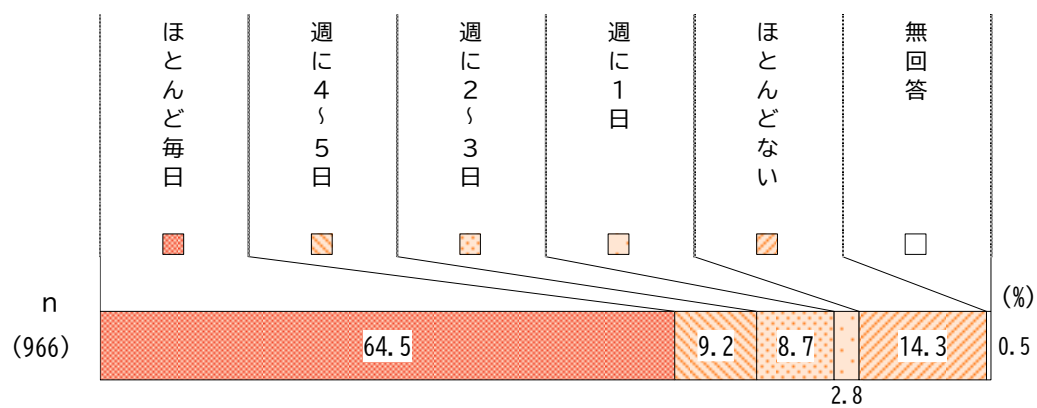
× 問7 主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ですか
BMIについて、「普通」であった人は、「やせ」、「肥満」であった人と比較して、「ほとんど毎日」の割合が高い傾向にあった。



(4) 朝食の摂食頻度

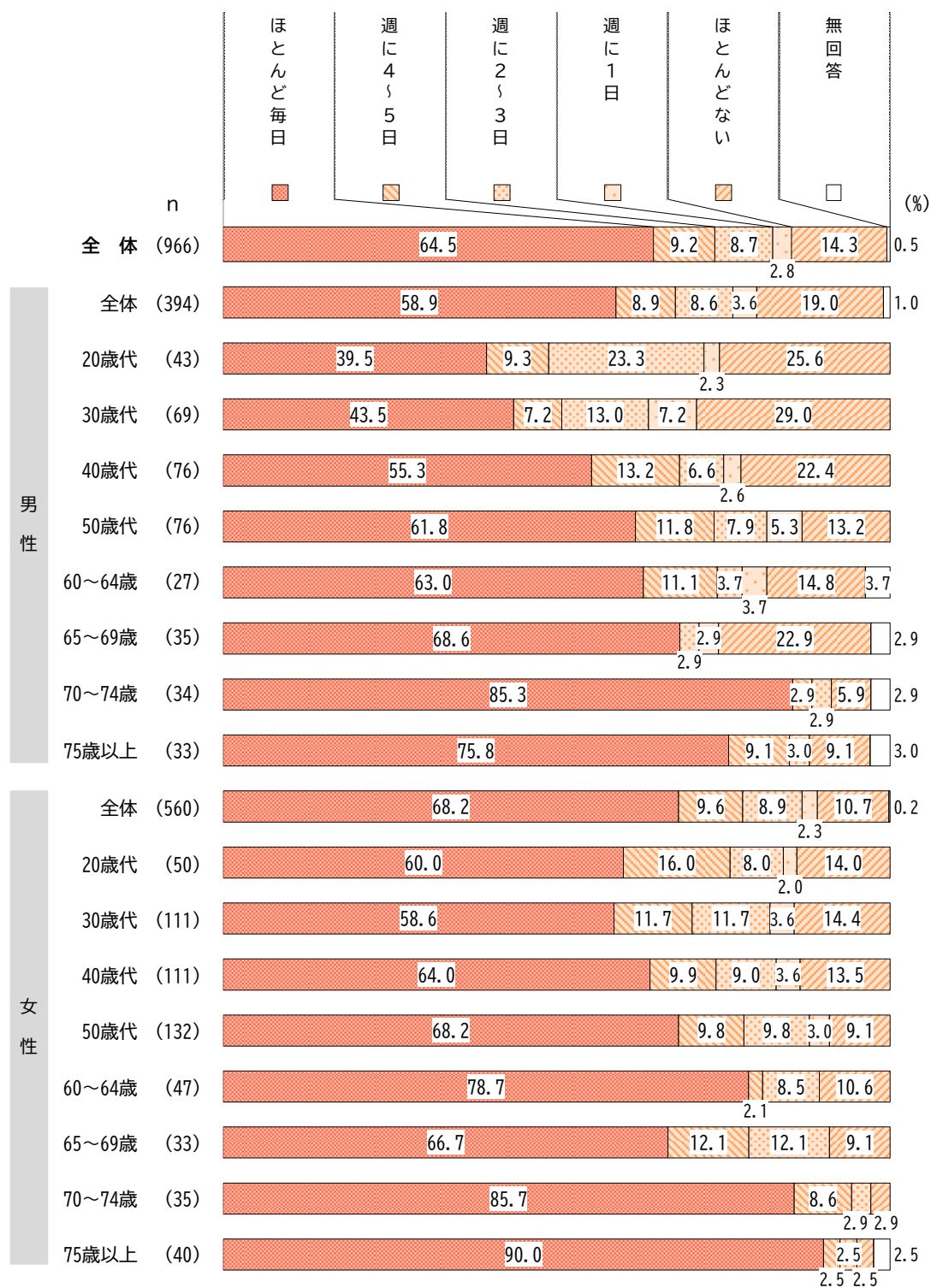
問8 あなたは、朝食を週のうち、どれくらい食べていますか（単数回答）

「ほとんど毎日」が最も多く、次いで、「ほとんどない」、「週に4～5日」となっている。



【性別・年代別】

男女ともに「ほとんど毎日」の割合が最も高い一方、「ほとんどない」の割合も男性で約2割、女性で約1割程度となっている。特に、男性で「ほとんどない」の割合が高く、20～40歳代、65～69歳では、2割を超えており、他の年代と比較して高い傾向にあった。

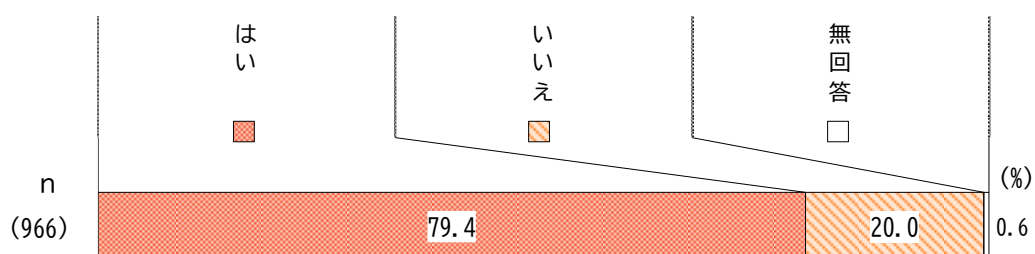


(5) 共食の状況

① 共食の有無

問9 朝食または夕食を誰かと一緒に食べることはありますか（単数回答）

「はい」が79.4%、「いいえ」が20.0%となっている。

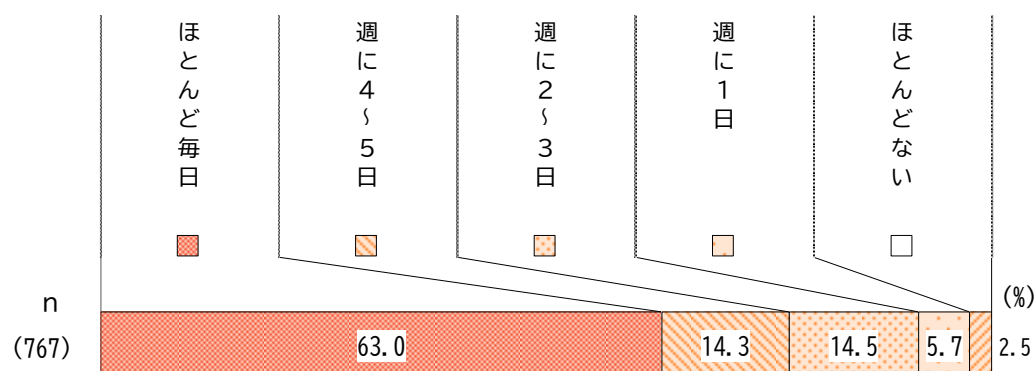


② 週あたりの共食の日数

【問9で「はい」を選んだ場合のみ回答】

問9-1 それは、週のうち、どれくらいありますか（単数回答）

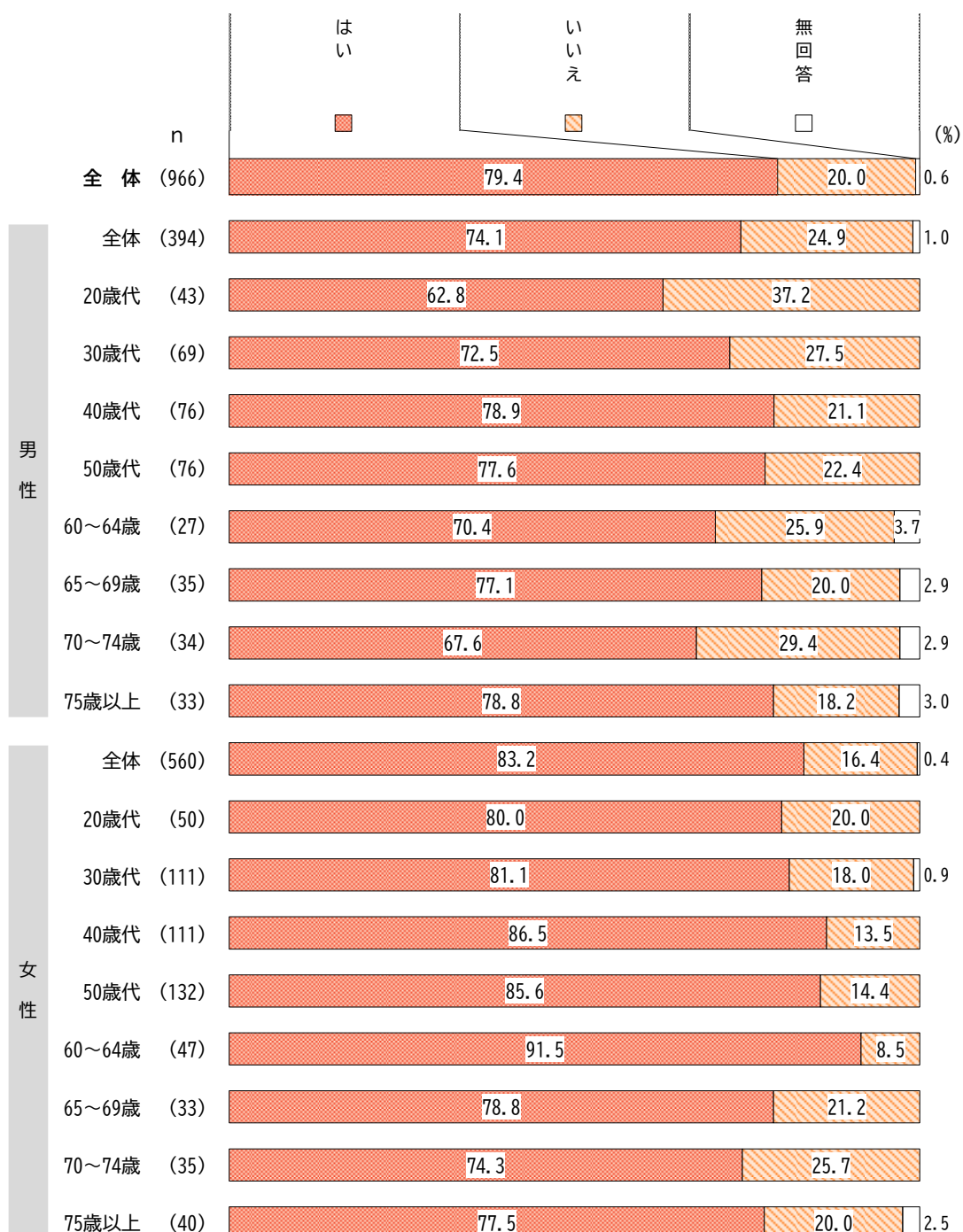
「ほとんど毎日」が最も多く、次いで、「週に2～3日」、「週に4～5日」となっている。



【共食の状況—性別・年代別】

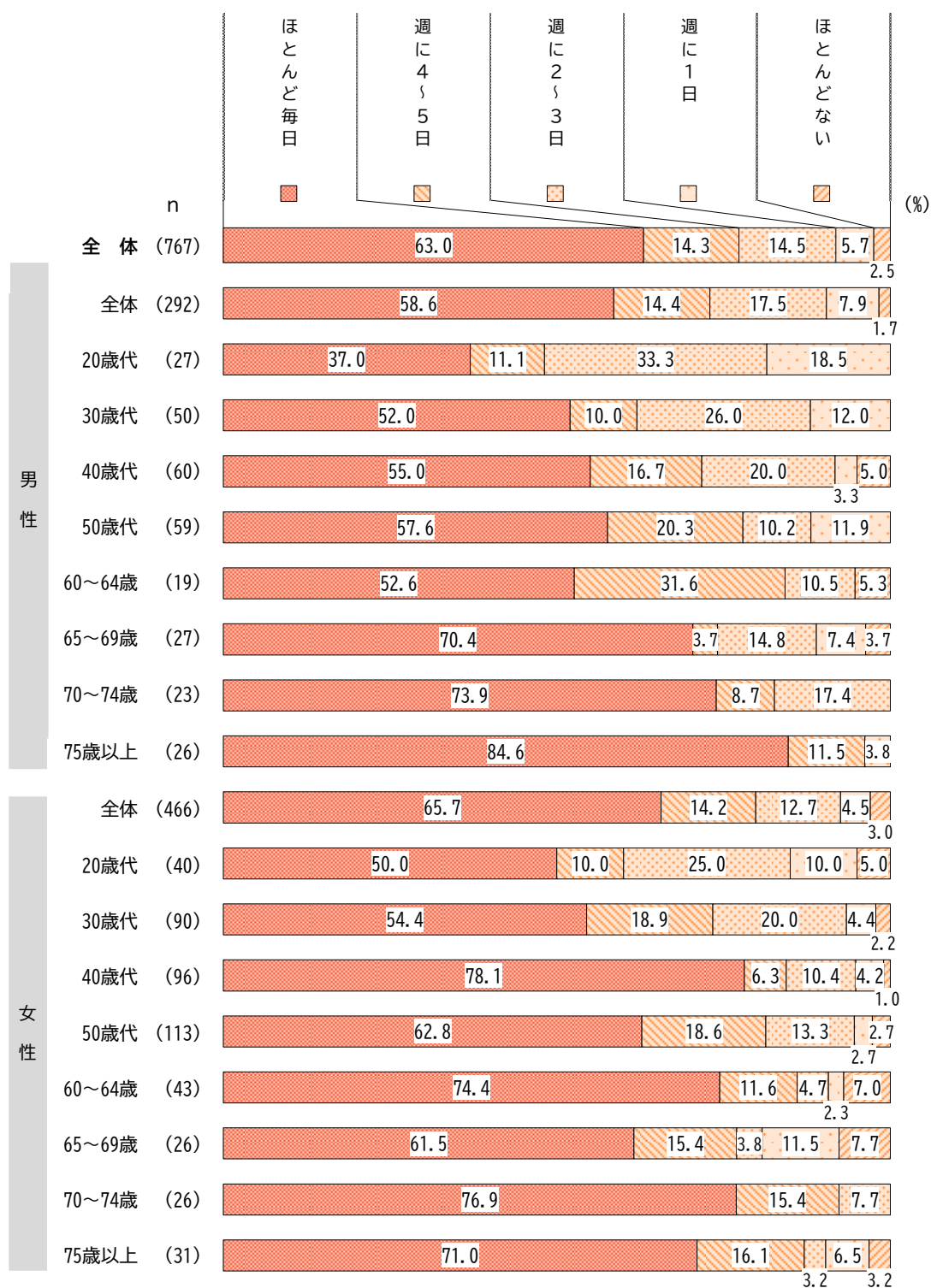
<共食の有無—性別・年代別>

男女ともに「はい」の割合が最も高い一方、「いいえ」の割合も男性で2割、女性で1割を超えている。特に、20歳代の男性では、「いいえ」の割合が3割を超えており、他の年代と比較して高い傾向にあった。



<週あたりの共食日数—性別・年代別>

男女ともに「ほとんど毎日」の割合が最も高く、特に、65歳以上の男性、40歳代、60～64歳、70歳以上の女性では7割を超えており、他の年代と比較して高くなっている。



(6) 1日あたりの野菜摂取量

問10 あなたは、野菜を1日何皿分食べていますか（1皿は野菜約70g）（単数回答）

＜野菜1皿（計 約70g）の例（調理例含む）＞

トマト1/2個

ほうれん草（茹で）3株

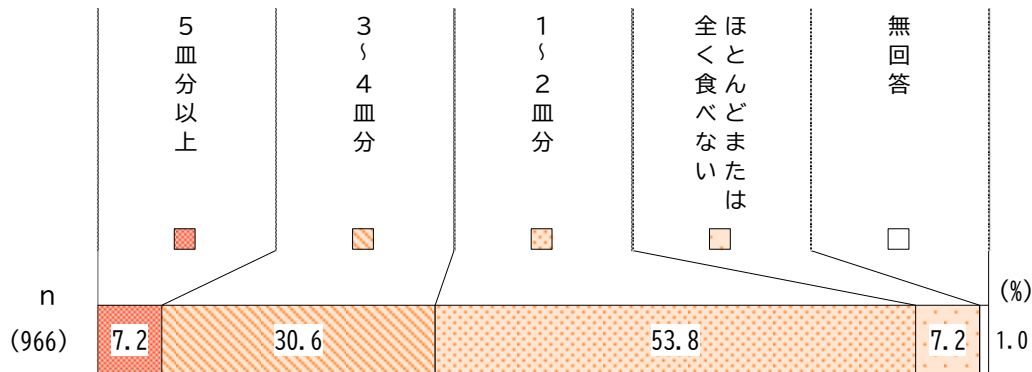
根菜の味噌汁

サラダ

きんぴらごぼう

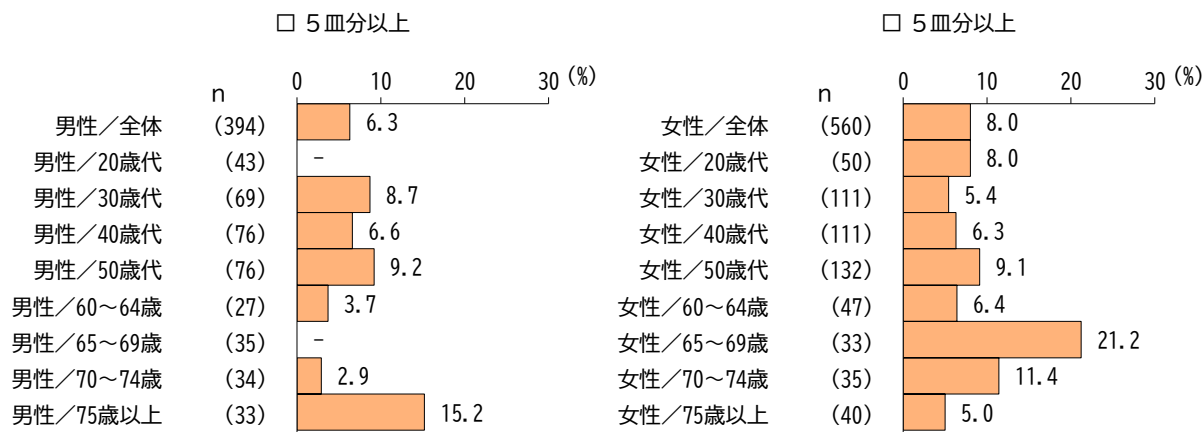


「1～2皿分」が最も多く、次いで、「3～4皿分」となっている。



＜1日あたりの野菜摂取量 5皿分（約350g）以上一性別・年代別＞

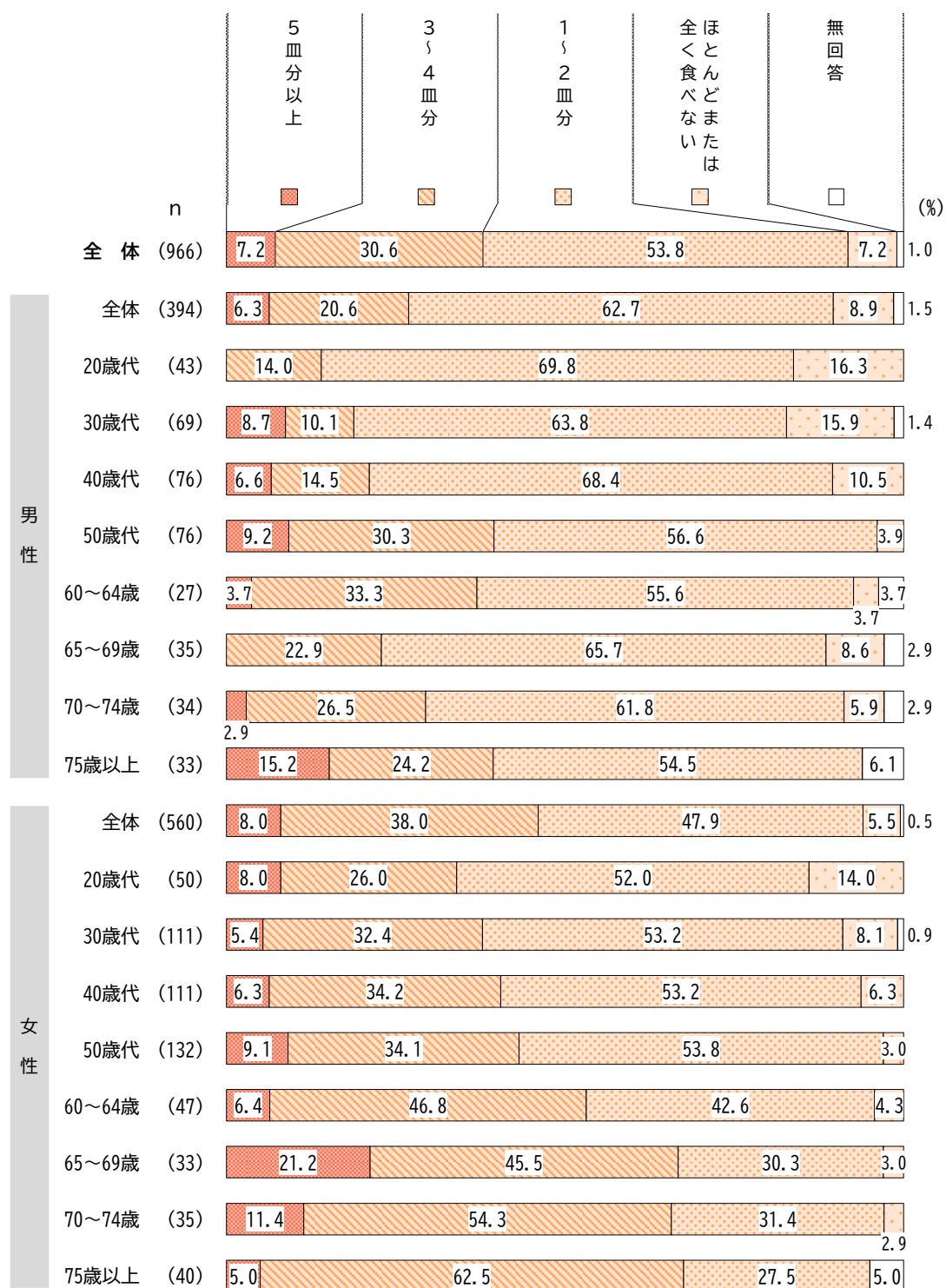
1日あたりの野菜摂取量が「5皿分（約350g）以上」の割合について、男性では75歳以上、女性では65～69歳がそれぞれ高くなっている。



【1日あたりの野菜摂取量—性別・年代別】

男女ともに「1～2皿分」の割合が最も高いものの、女性よりも男性の方が約15ポイント高くなっている。

また、男性では、全ての年代で「1～2皿分」の割合が最も高く、一方、女性では、20～50歳代で「1～2皿分」、60歳以上で「3～4皿分」の割合がそれぞれ最も高くなっている。



(7) 1日あたりの果物摂取量

問11 あなたは、果物を1日で200g以上摂取できていますか（単数回答）

〈果物200gの例〉

みかん2個



バナナ2本



柿1個、りんご1個



りんご1個



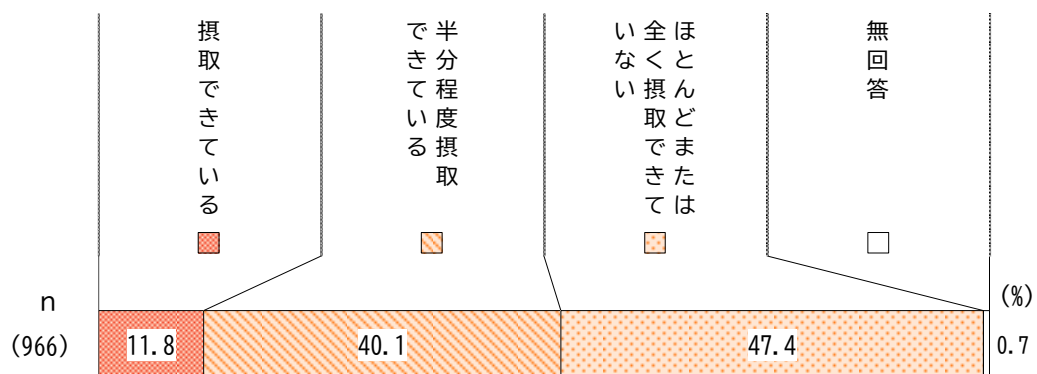
桃1個



ぶどう1房



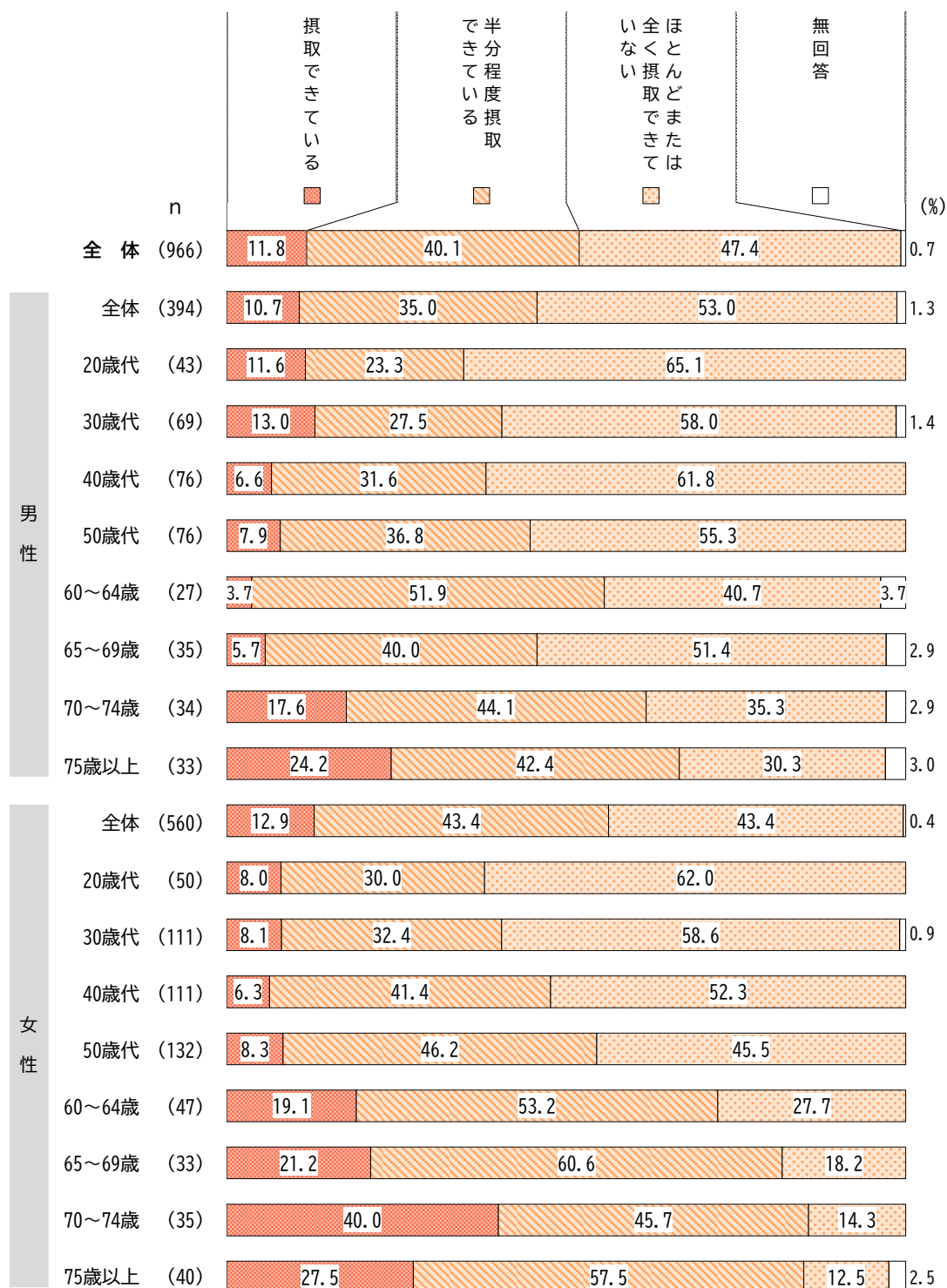
「ほとんどまたは全く摂取できていない」が最も多く、次いで、「半分程度摂取できている」と、「摂取できている」となっている。



【1日あたりの果物摂取量—性別・年代別】

男性では「ほとんどまたは全く摂取できていない」の割合が5割を超えており、女性では「半分程度摂取できている」、「ほとんどまたは全く摂取できていない」の割合がともに4割台半ばとなっている。

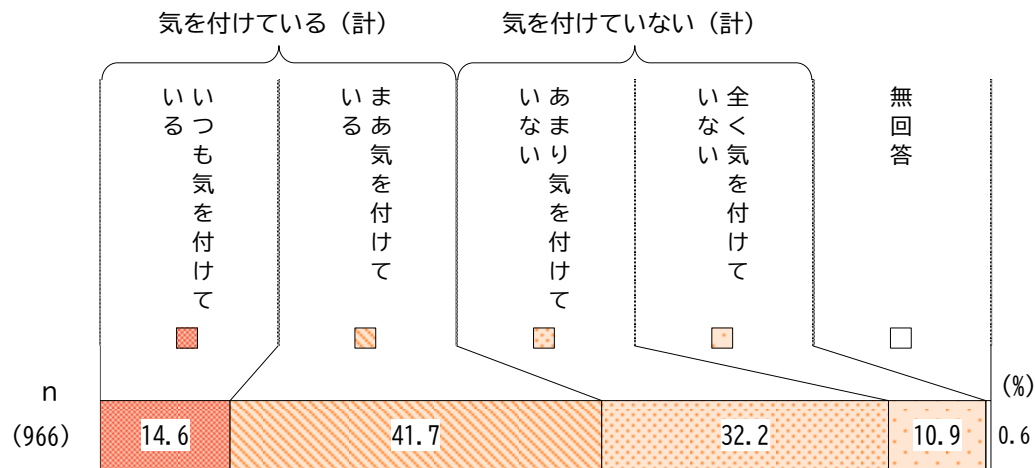
年齢が高い層で、「ほとんどまたは全く摂取できていない」の割合は低い傾向にあり、75歳以上の男性で約3割、65歳以上の女性で1割台となっている。



(8) 塩分節制⁷の状況

問12 あなたは、食事の中で塩分を抑えるよう気を付けていますか（単数回答）

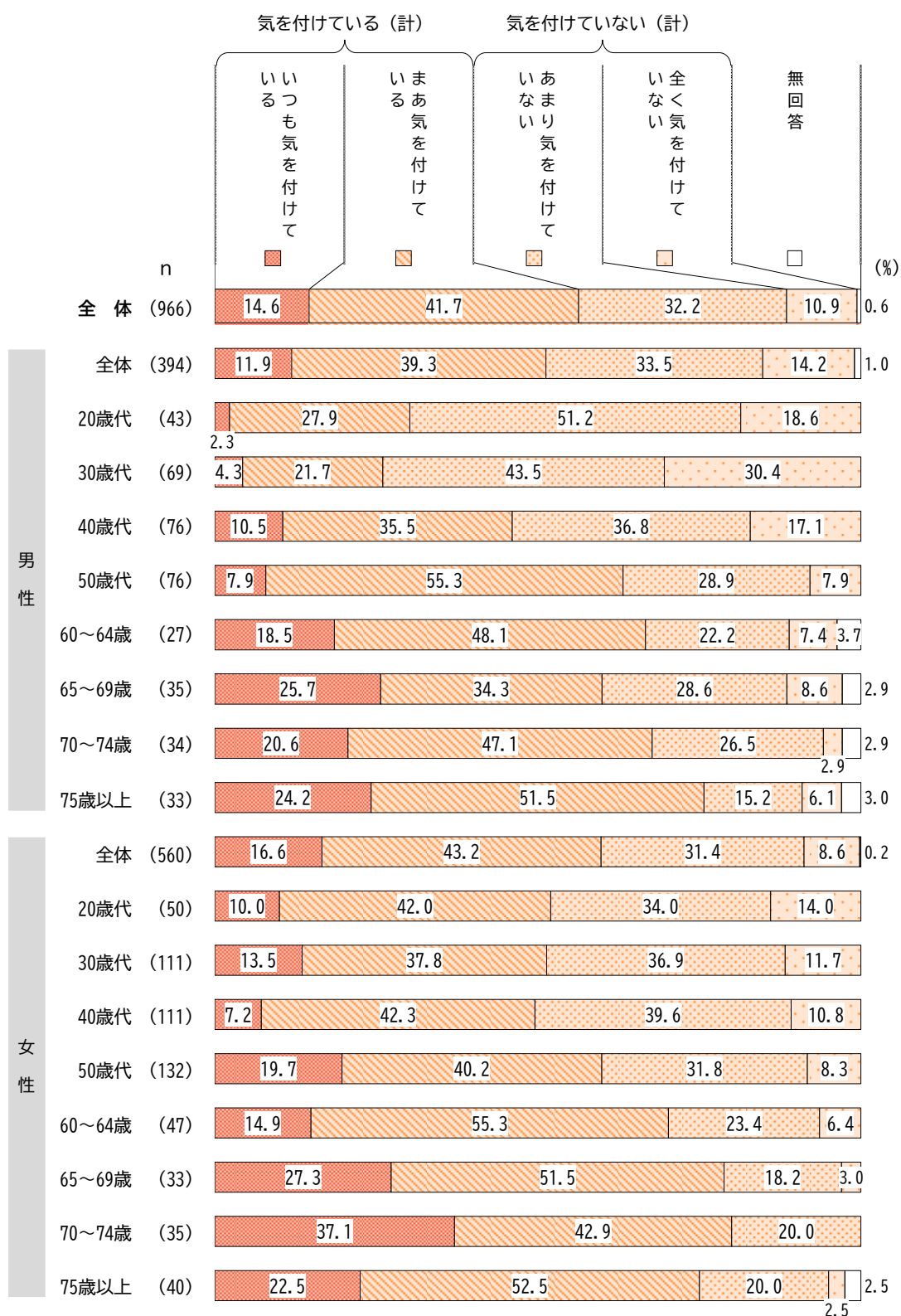
「いつも気を付けている」「まあ気を付けている」を合わせた『気を付けている（計）』が56.3%、「全く気を付けていない」「あまり気を付けていない」を合わせた『気を付けていない（計）』が43.1%となっている。



⁷ 塩分節制の目安について、1日の食事での食塩摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満となっている。

【塩分節制の状況—性別・年代別】

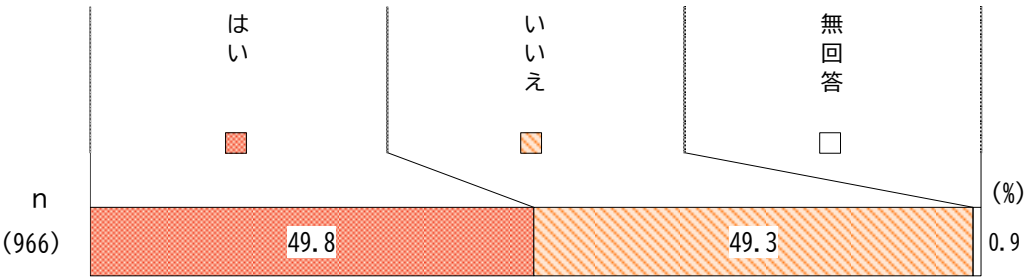
男女ともに『気を付けている（計）』の割合が5割を超えている。一方、20～30歳代の男性では2～3割台であり、他の年代と比較して『気を付けている（計）』の割合が低い傾向にあった。



(9) 栄養成分表示の確認

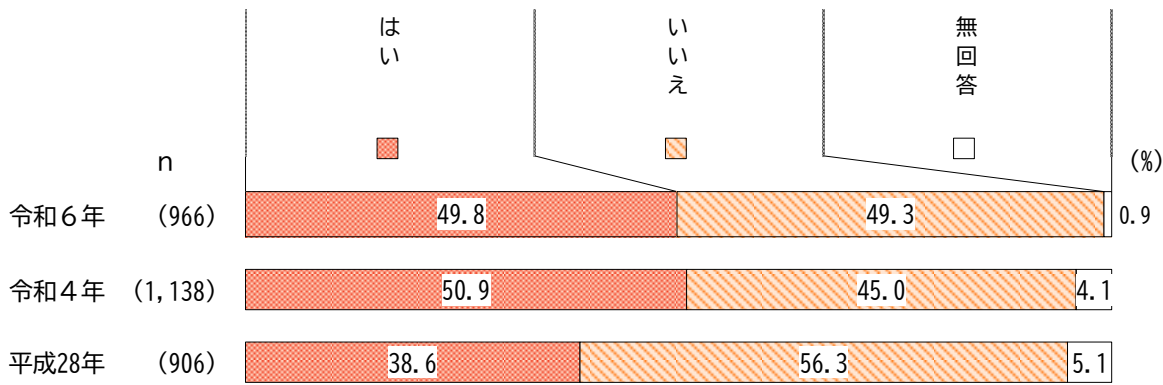
問13 ご自身で食品を購入または飲食をする際に、栄養成分表示を確認しますか（単数回答）

「はい」が49.8%、「いいえ」が49.3%となっている。



【経年比較】

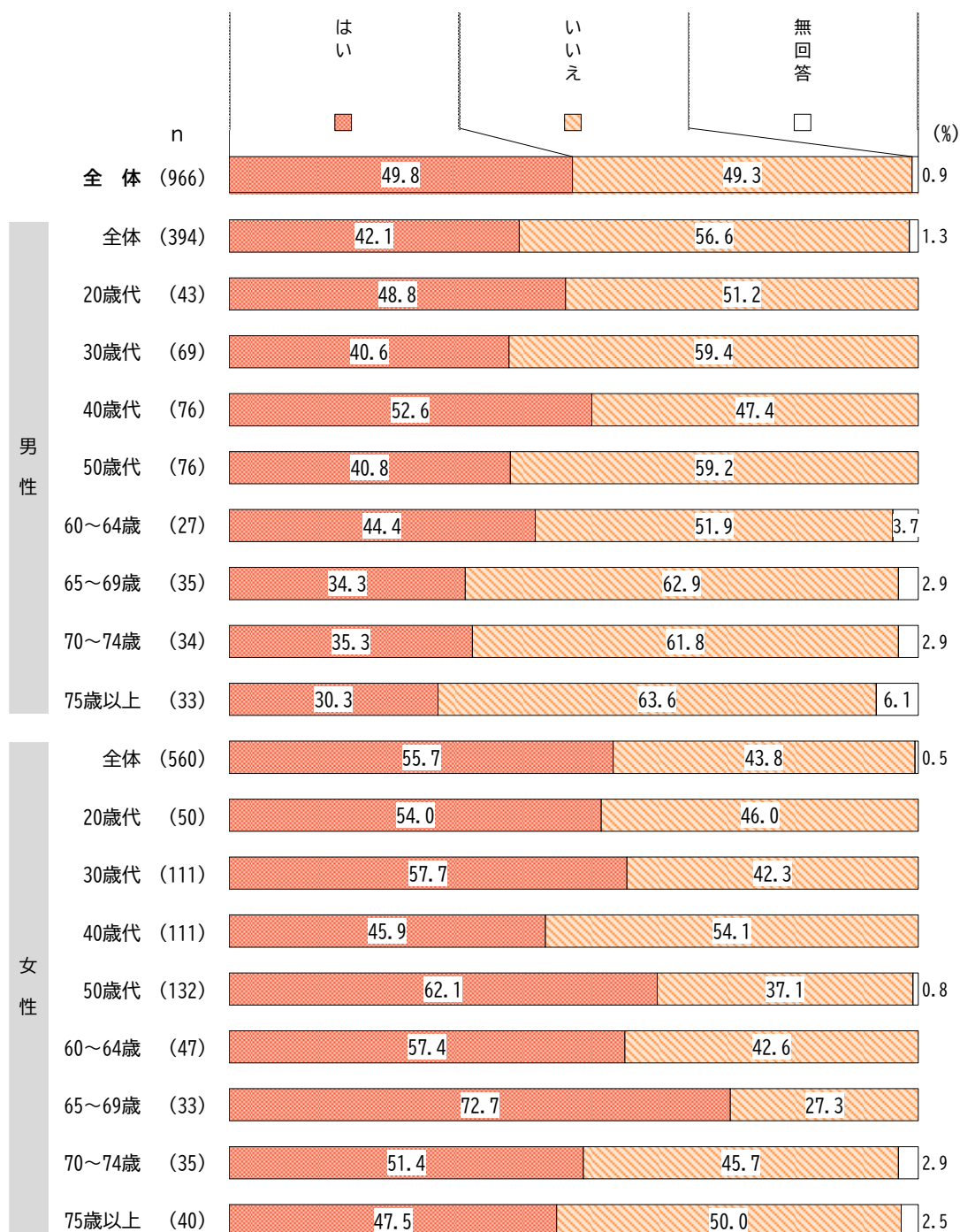
栄養成分表示を確認する人は、令和4年からは微減しているものの、平成28年から増加している。



【栄養成分表示の確認—性別・年代別】

男性では、「いいえ」の割合が高く、特に、65歳以上では6割を超えており、他の年代と比較して高い傾向にあった。

女性では、「はい」の割合が高く、特に、65～69歳では7割を超えており、他の年代と比較して高い傾向にあった。

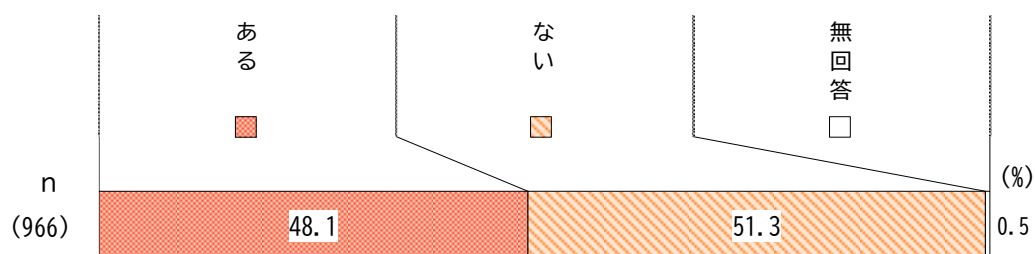


(10) 健康的な食生活の妨げとなること

① 健康的な食生活の妨げとなることの有無

問14 あなたにとって健康的な食生活の妨げとなるようなことはありますか（単数回答）

「ない」が51.3%、「ある」が48.1%となっている。

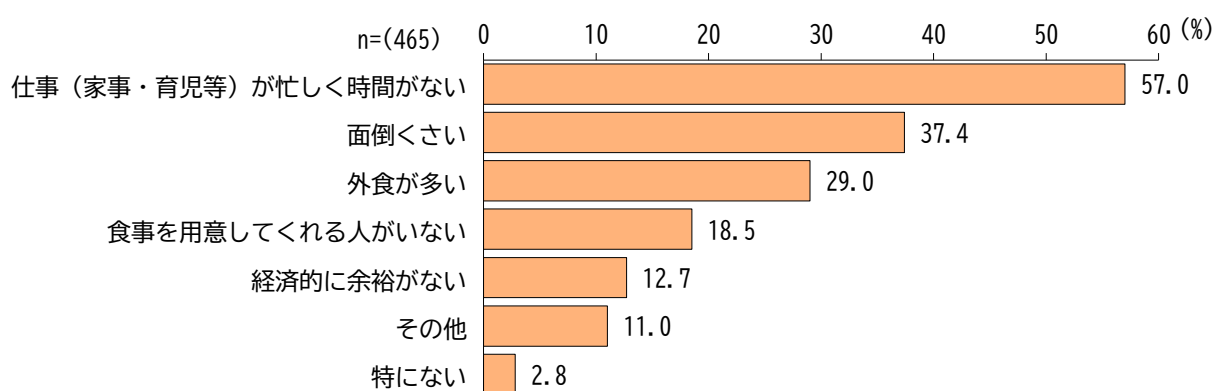


② 健康的な食生活の妨げとなる理由

【問14で「ある」を選んだ場合のみ回答】

問14-1 それはどのような理由ですか（複数回答）

「仕事（家事・育児等）が忙しく時間がない」が最も多く、次いで、「面倒くさい」、「外食が多い」となっている。



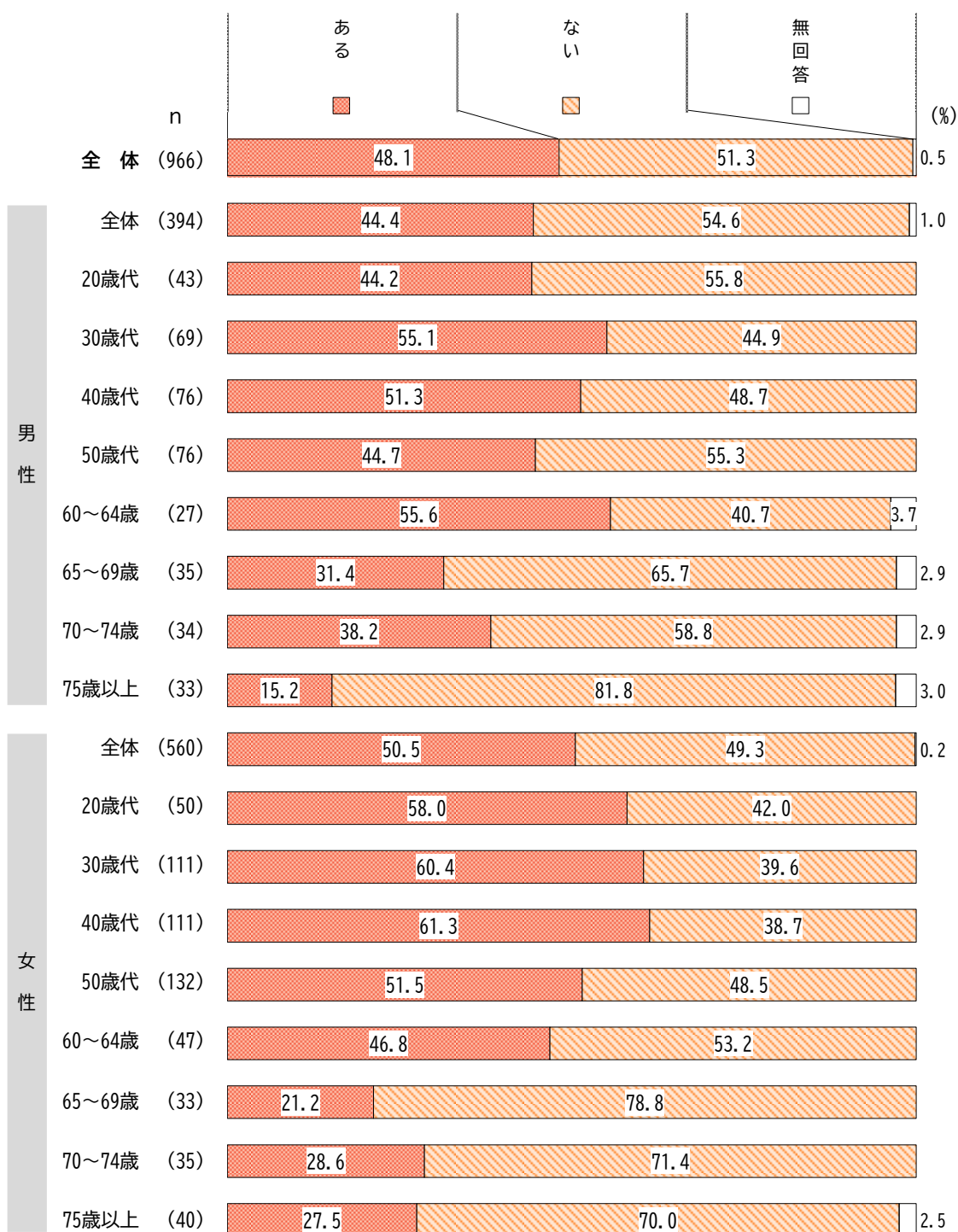
【健康的な食生活の妨げとなること一性別・年代別】

<健康的な食生活の妨げとなることの有無一性別・年代別>

男性では「ない」の割合が高いものの、女性では特に大きな差はみられなかった。

30～40歳代、60～64歳の男性、20～50歳代の女性では「ある」の割合が5割を超えている。

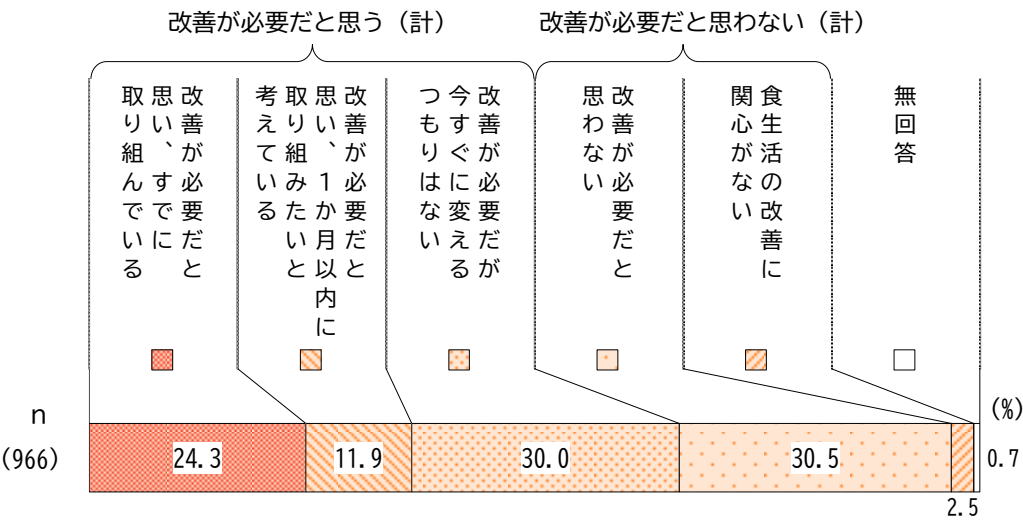
一方、男女ともに65歳以上では、「ない」の割合が他の年代と比較して高い傾向にあった。



(11) 食生活の改善に向けた意向

問15 ご自身の食生活についてどのように考えていますか（単数回答）

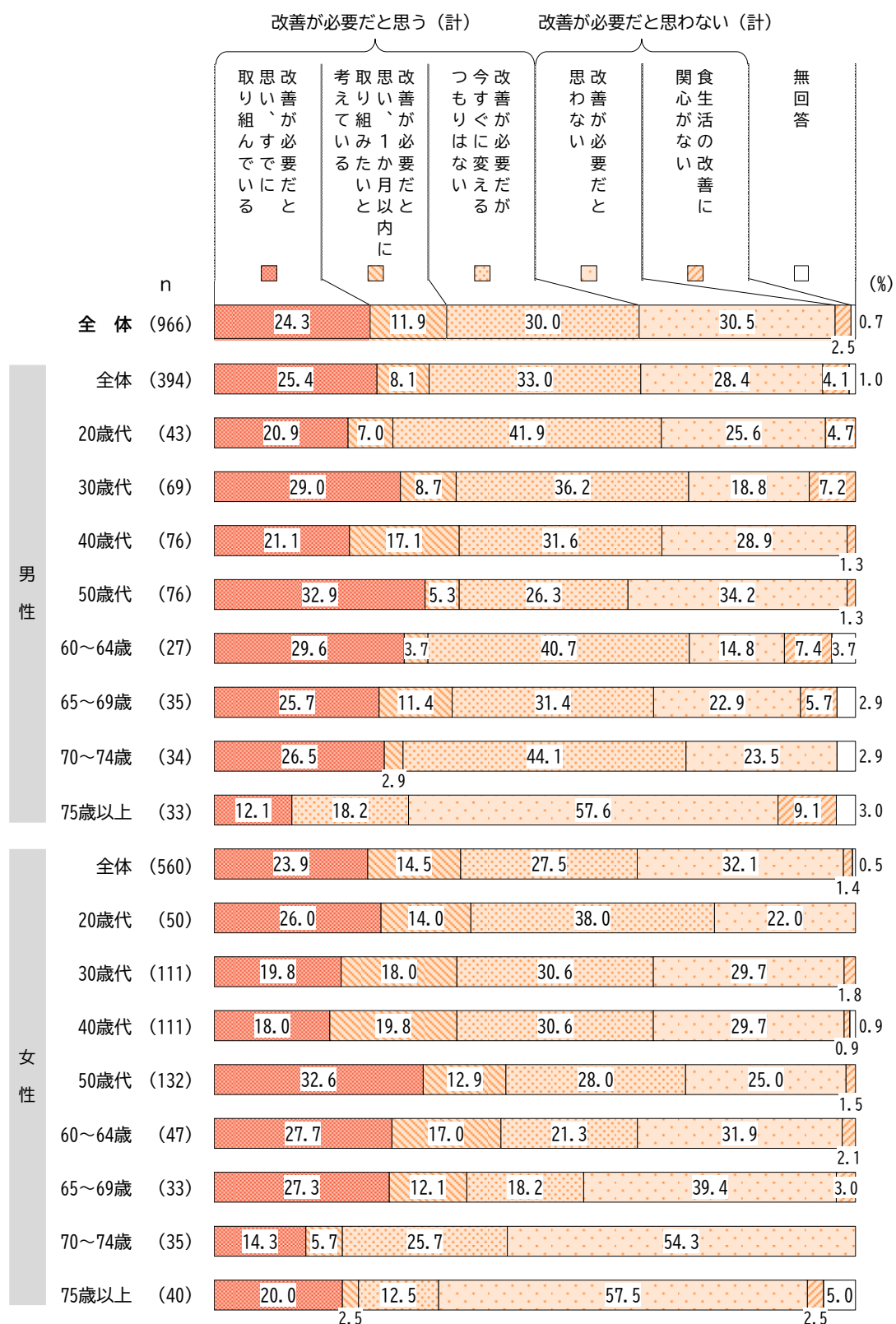
「改善が必要だと思わない」「食生活の改善に関心がない」を合わせた『改善が必要だと思わない（計）』は33.0%、「改善が必要だと思ひ、すでに取り組んでいる」「改善が必要だと思ひ、1か月以内に取り組みたいと考えている」「改善が必要だが今すぐに変えるつもりはない」を合わせた『改善が必要だと思ひ（計）』は66.2%となっている。



【食生活改善に向けた意向—性別・年代別】

男女ともに『改善が必要だと思う（計）』の割合が最も高く、75歳未満の男性、65歳未満の女性では、6割を超えている。

一方、75歳以上の男性、70歳以上の女性では、『改善が必要だと思わない（計）』の割合が他の年代と比較して高い傾向にあった。

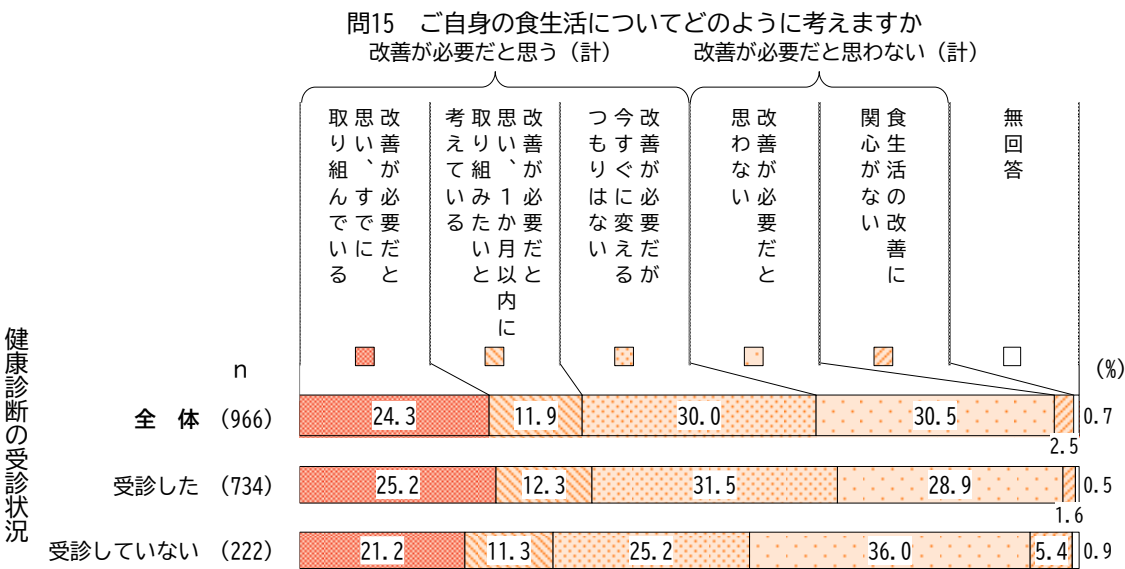


【健康診断の受診状況別】

問4 あなたは、1年以内に健康診断を受診しましたか

× 問15 ご自身の食生活についてどのように考えていますか

健康診断を1年以内に受診していないと回答した人は、受診した人と比較して、食生活について改善が必要だと思わない割合が高い傾向にあった。

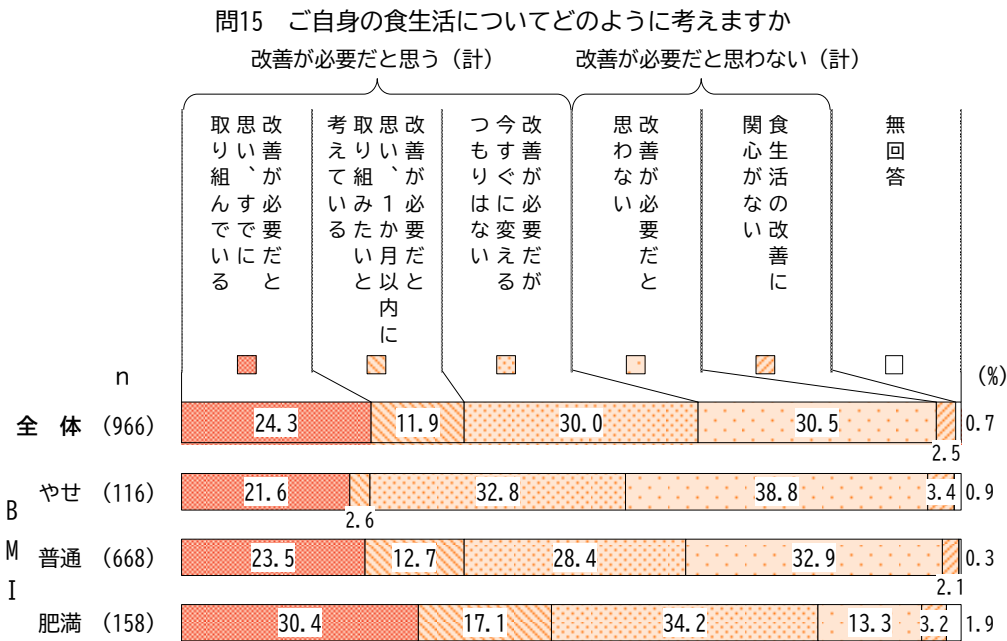


【BMI別】

問5 BMI算定のため、あなたの身長と体重を教えてください

× 問15 ご自身の食生活についてどのように考えていますか

BMIが「やせ」であった人は、他と比較して改善が必要だと思わない割合が高く、一方、「肥満」であった人は、他と比較して改善が必要だと思う割合が高い傾向にあった。

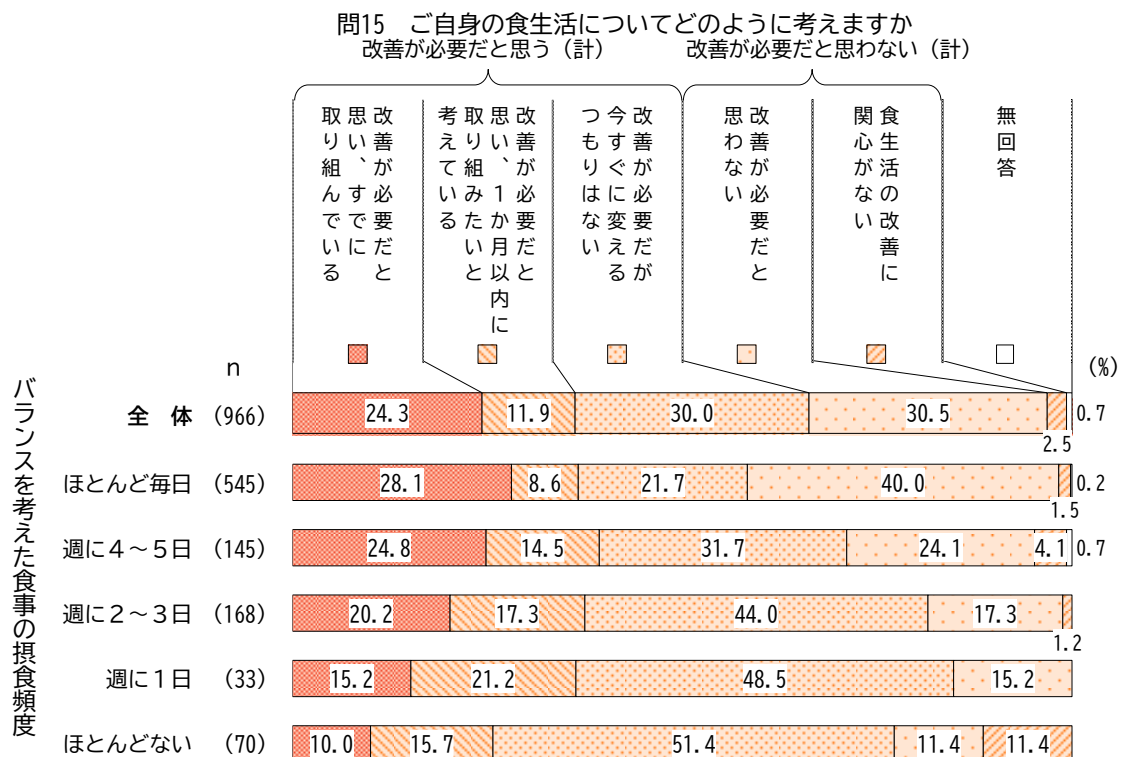


【バランスを考えた食事の摂食頻度別】

問7 主食・主菜・副菜を組み合わせることが1日2回以上あるのは、週に何日ですか

× 問15 ご自身の食生活についてどのように考えていますか

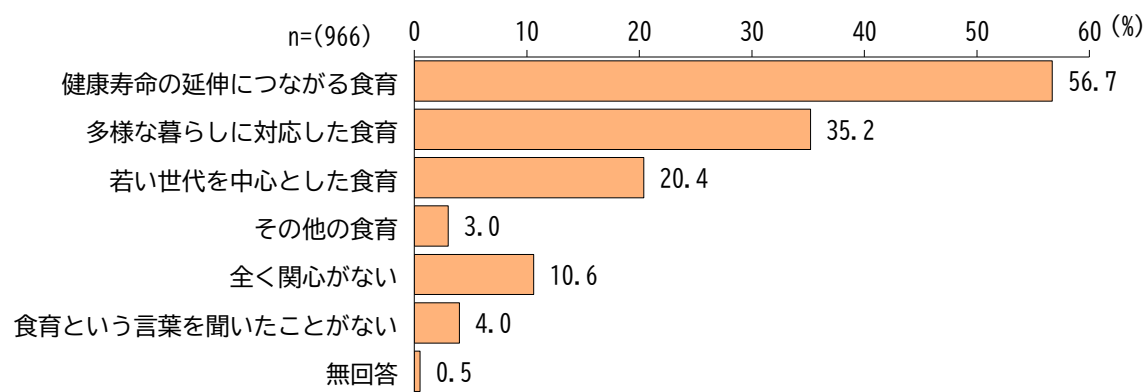
バランスを考えた食事の摂食頻度が週に3日以下と回答した人は、他と比較して食生活について改善が必要だと思う割合が高い傾向にあった。



(12) 食育に関心がある分野

問16 あなたはどの分野の「食育」に関心がありますか（複数回答）

「健康寿命の延伸につながる食育」が最も多く、次いで、「多様な暮らしに対応した食育」、「若い世代を中心とした食育」となっている。



【食育で関心がある分野—性別・年代別】

男女ともに全ての年代で「健康寿命の延伸につながる食育」の割合が最も高く、次いで、ほとんどの年代で「多様な暮らしに対応した食育」の割合が高くなっている。



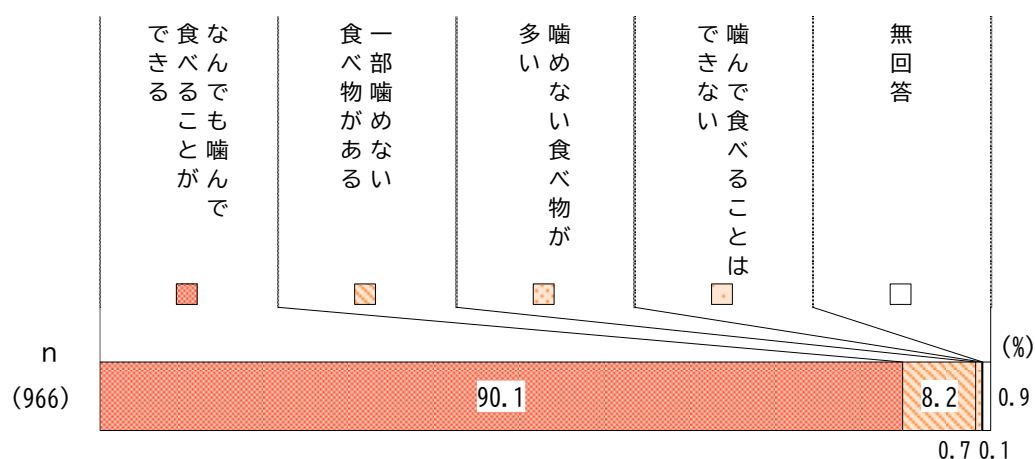
4 歯・口腔の健康について

(1) 咀嚼状況

① 咀嚼時の状態

問17 あなたが、噛んで食するときの状態はどれですか（単数回答）

「なんでも噛んで食べることができる」が最も多く、次いで、「一部噛めない食べ物がある」となっている。

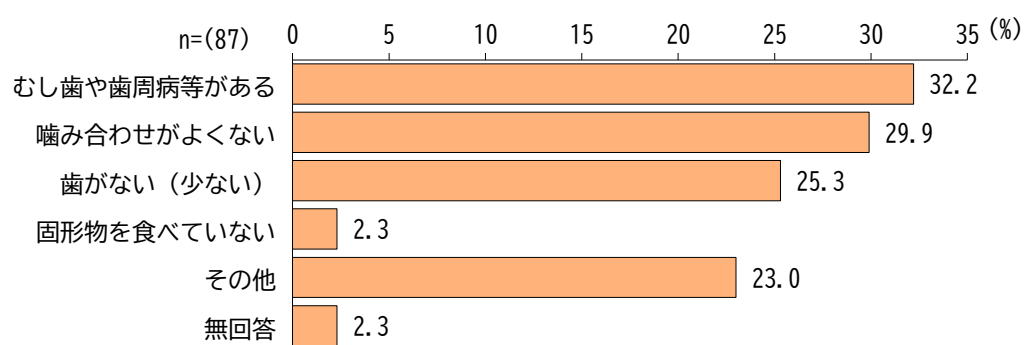


② 咀嚼ができない理由

【問17で「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」を選んだ場合のみ回答】

問17-1 噛めない理由は何ですか（複数回答）

「むし歯や歯周病等がある」が最も多く、次いで、「噛み合わせがよくない」、「歯がない（少ない）」となっている。

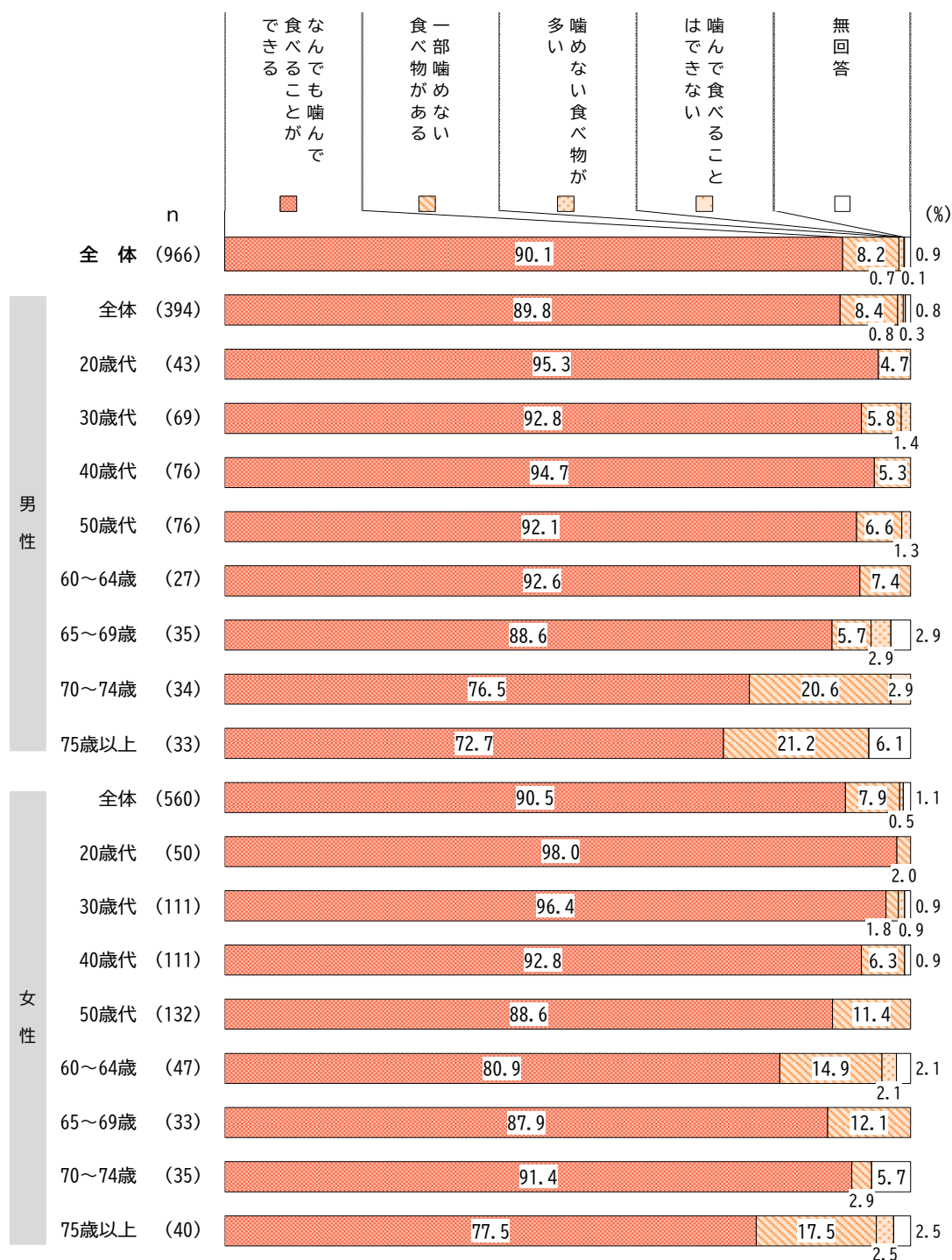


【咀嚼状況—性別・年代別】

<咀嚼時の状態—性別・年代別>

男女ともに「なんでも噛んで食べることができる」の割合が約9割で最も高くなっている。

一方、70歳以上の男性、75歳以上の女性では7割台で他の年代と比較して低い傾向にあった。

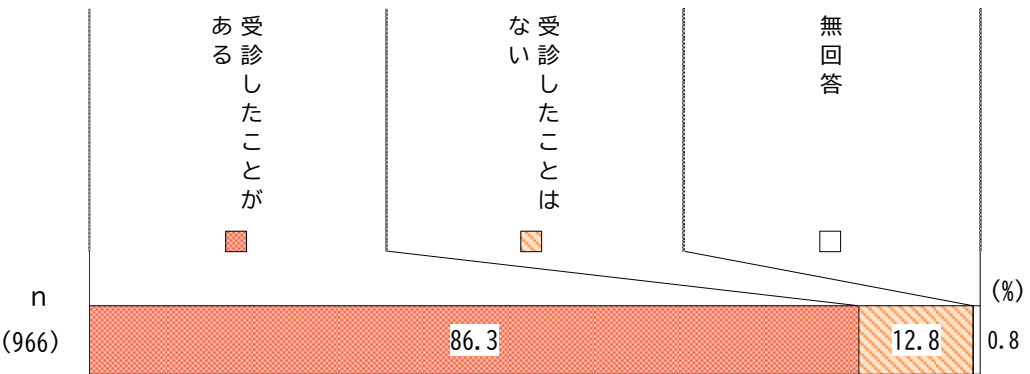


(2) 歯科健診の受診状況

問18 あなたは、過去に歯科健診を受診したことがありますか
受診した場合は、受診時期・直近の受診場所を、受診していない場合は、その理由を
お答えください（それぞれ単数回答、受診していない理由のみ複数回答）

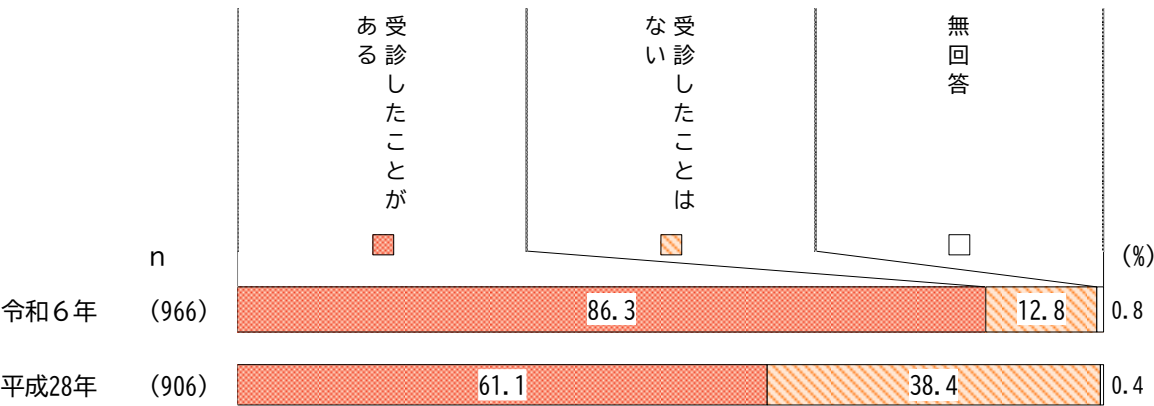
① 歯科健診受診の有無（単数回答）

「受診したことがある」が86.3%、「受診したことはない」が12.8%となっている。



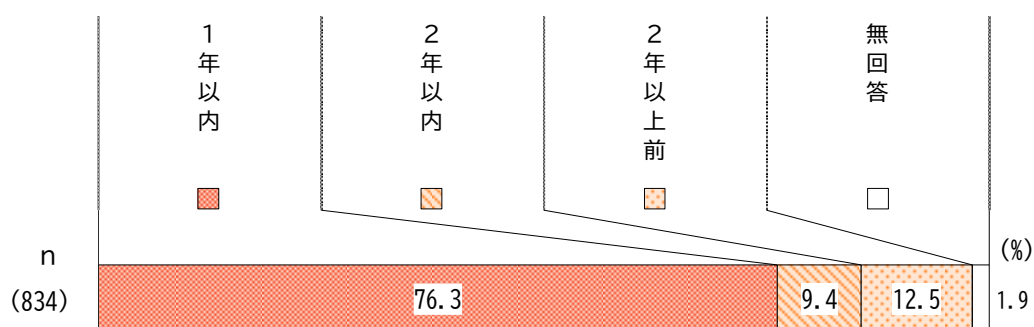
【経年比較】※ 令和4年は「歯科健診受診の有無」に該当する調査項目なし

歯科健診を受診したことがある人は、平成28年から25.2ポイント増加している。



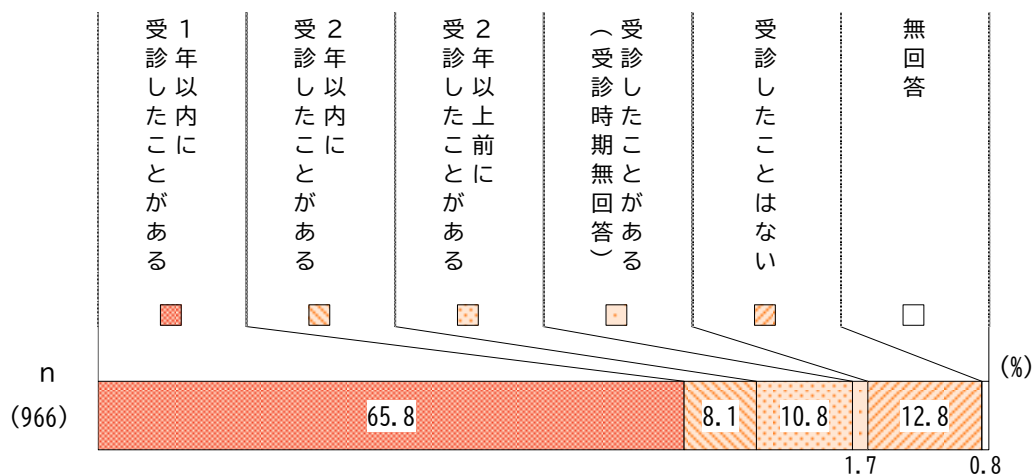
② 歯科健診の受診時期（単数回答）

「1年以内」が最も多く、次いで、「2年以上前」、「2年以内」となっている。



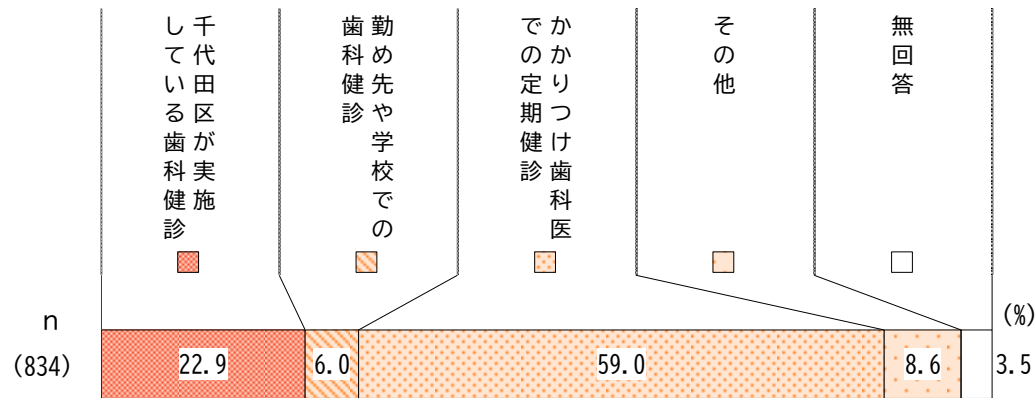
<歯科健診受診の有無・歯科健診の受診時期>

「1年以内に受診したことがある」「2年以内に受診したことがある」を合わせた『2年以内に受診したことがある割合』は73.9%となっている。



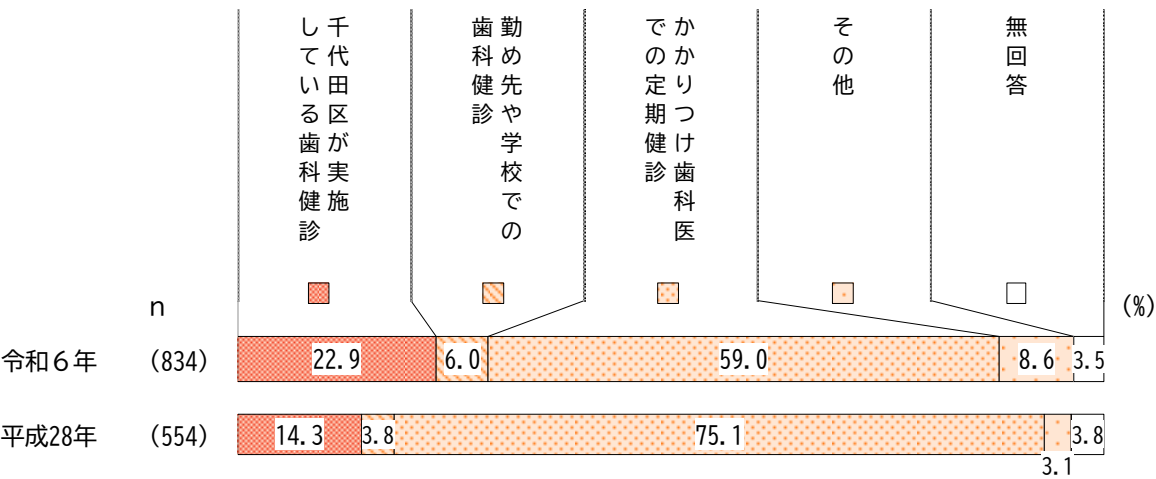
③ 歯科健診の直近の受診場所（単数回答）

「かかりつけ歯科医での定期健診」が最も多く、次いで、「千代田区が実施している歯科健診」となっている。



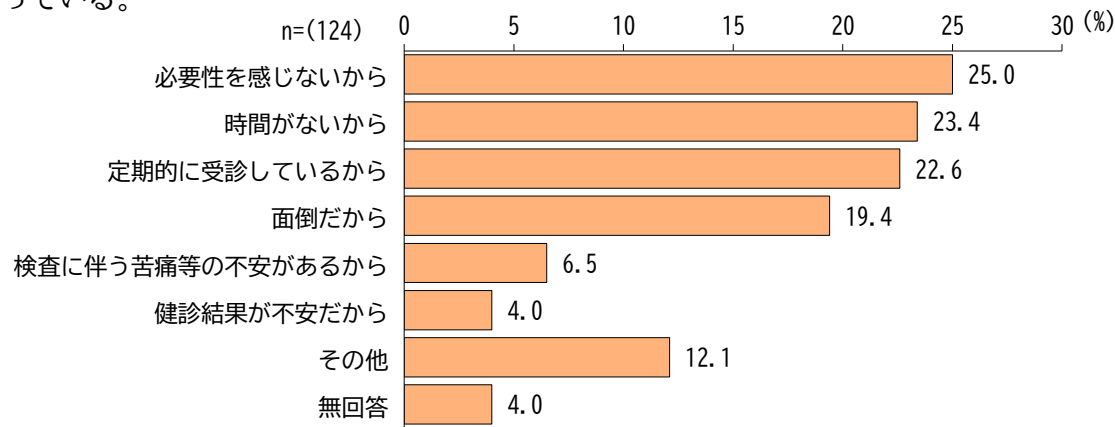
【経年比較】※ 令和4年は「歯科健診受診の有無」に該当する調査項目なし

「かかりつけ歯科医での定期健診」の割合は減少しているものの、「千代田区が実施している歯科健診」は増加している。



④ 歯科健診を受診していない理由（複数回答）

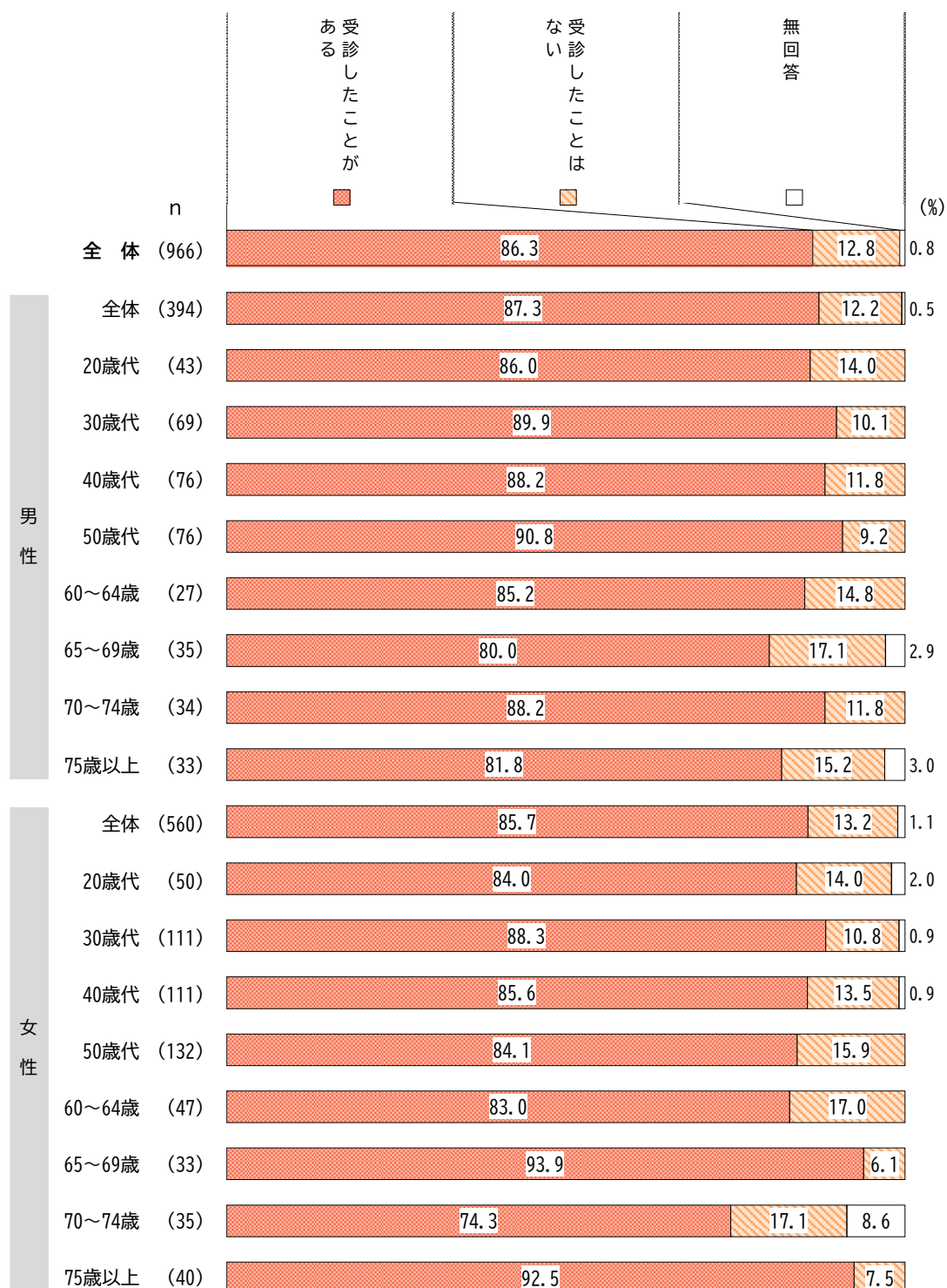
「必要性を感じないから」が最も多く、次いで、「時間がないから」、「定期的に受診しているから」となっている。



【歯科健診の受診状況—性別・年代別】

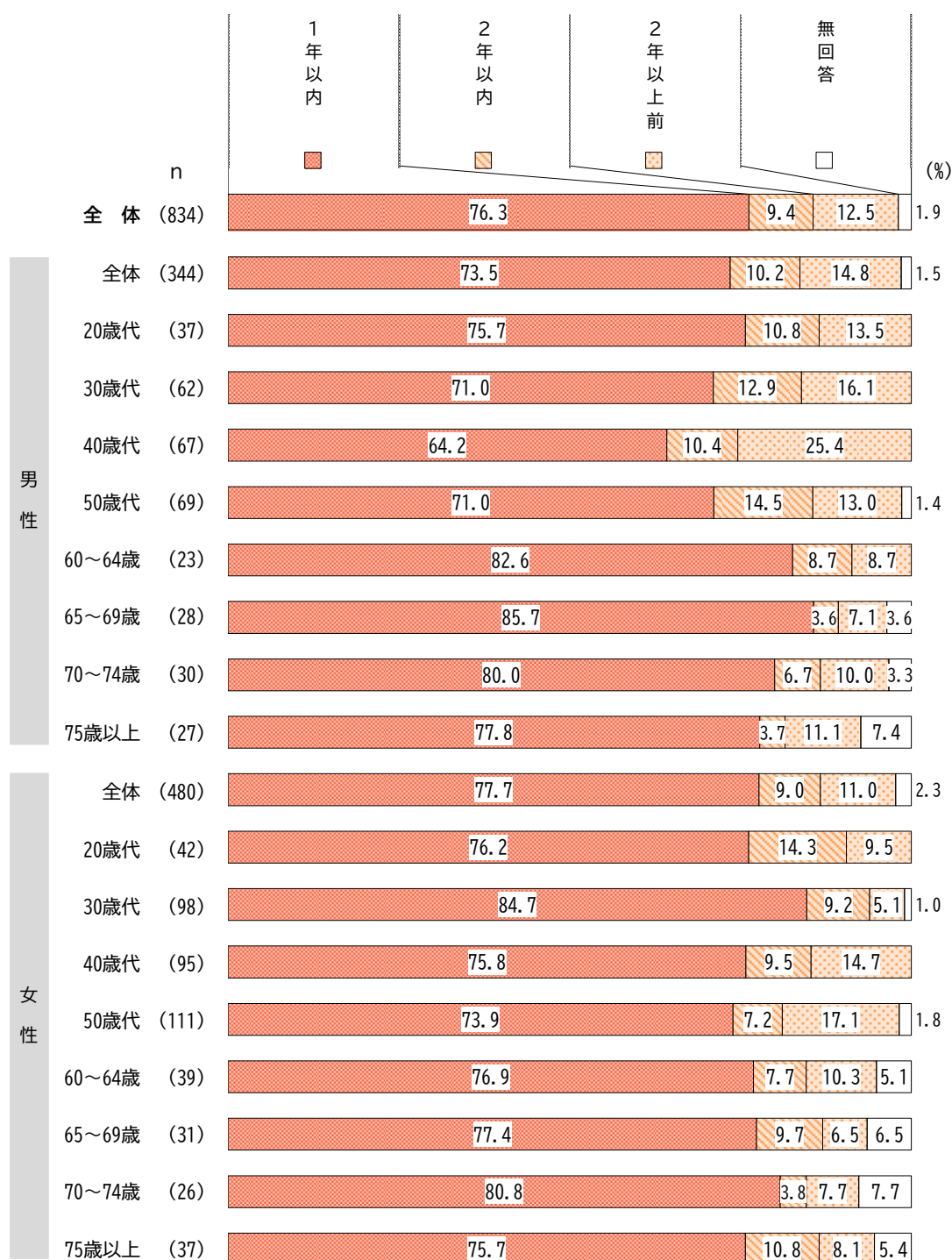
<歯科健診受診の有無—性別・年代別>

男女ともに「受診したことがある」の割合が最も高く、特に、50歳代の男性、65～69歳、75歳以上の女性では、9割を超えており、他の年代と比較して高い傾向にあった。



<歯科健診の受診時期—性別・年代別>

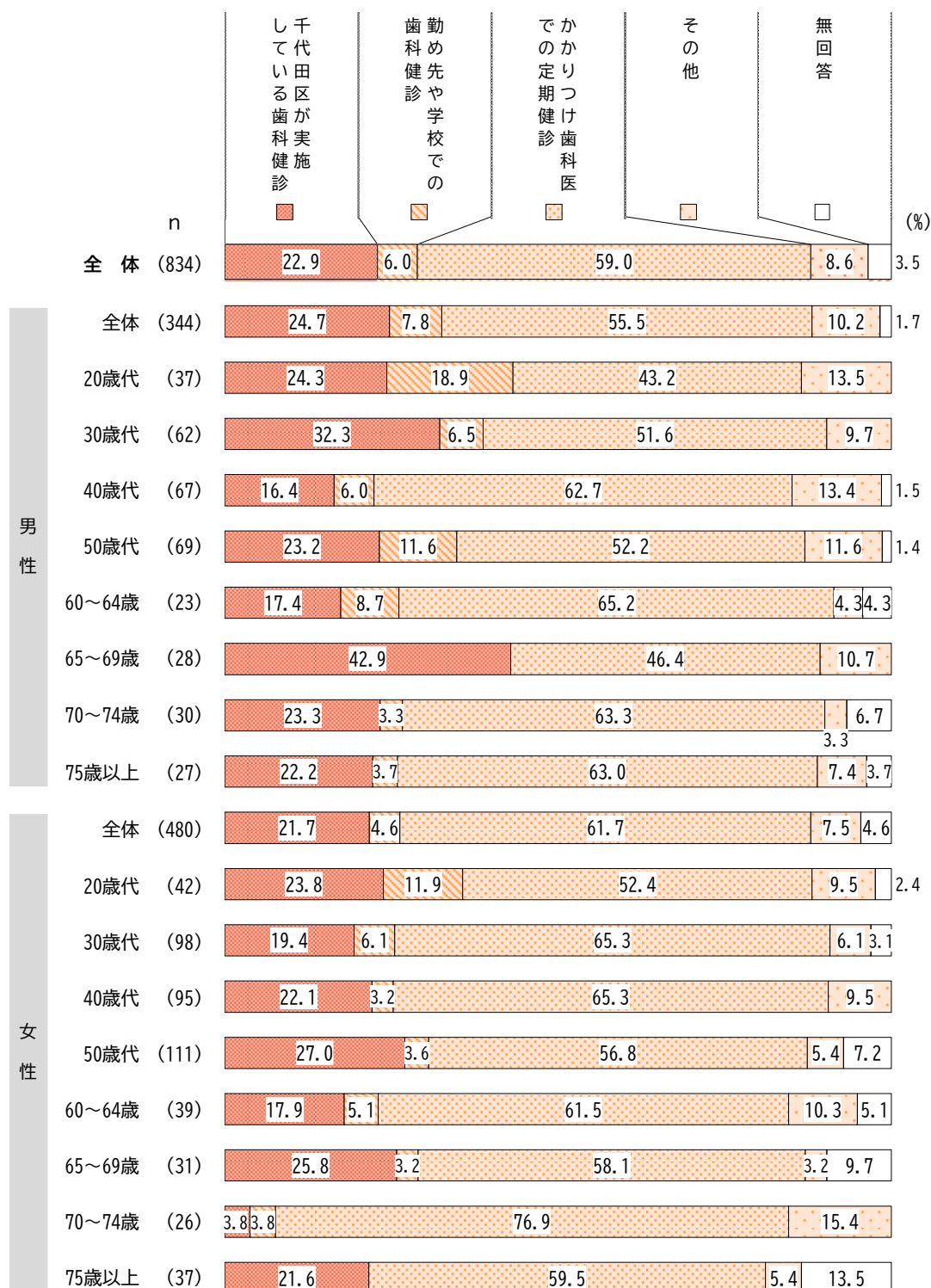
男女ともに「1年以内」の割合が最も高く、特に、60～74歳の男性、30歳代、70～74歳の女性では、8割を超えており、他の年代と比較して高い傾向にあった。



<歯科健診の直近の受診場所—性別・年代別>

男女ともに全ての年代で「かかりつけ歯科医での定期健診」の割合が最も高くなっている。

一方、65～69歳の男性では、「千代田区が実施している歯科健診」の割合が他の年代と比較して高い傾向にあった。

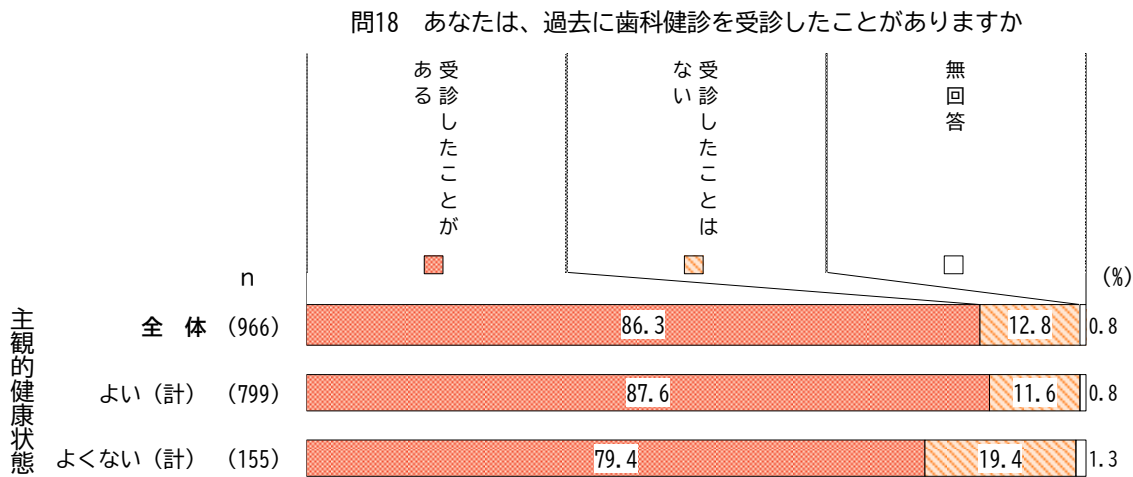


【主観的健康状態別】

問1 あなたはご自身の健康状態についてどう思いますか。

× 問18 あなたは、過去に歯科健診を受診したことがありますか

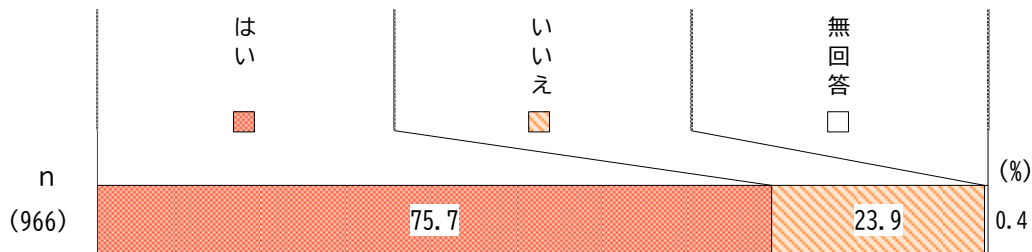
主観的健康状態について、『よい（計）』と回答した人は、『よくない（計）』と回答した人と比較して、過去に歯科健診を受診したことがある割合が高い傾向にあった。



(3) かかりつけ歯科医⁸の有無

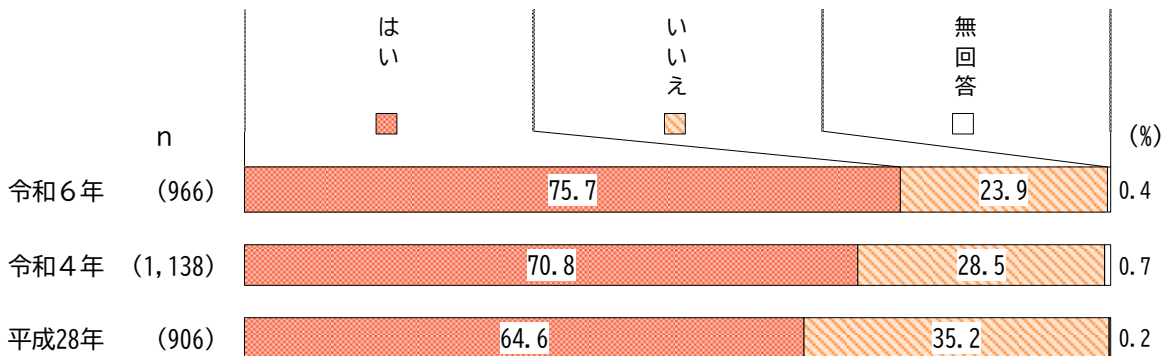
問19 あなたは、かかりつけ歯科医を持っていますか（単数回答）

「はい」が75.7%、「いいえ」が23.9%となっている。



【経年比較】

かかりつけ歯科医を持つ人の割合は、増加傾向となっている。

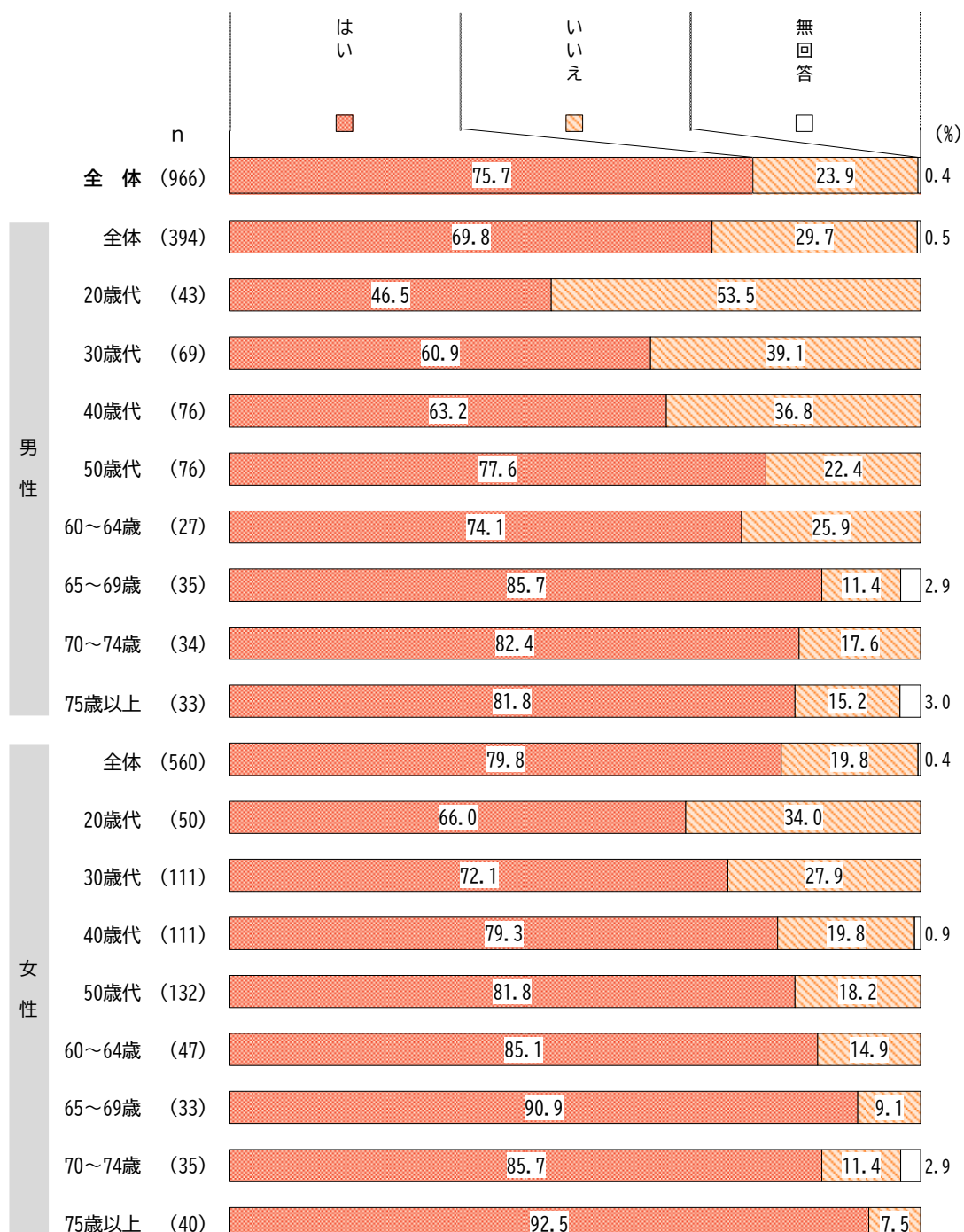


⁸ 「かかりつけ歯科医」とは、歯の治療をはじめ、定期健診や歯石除去など、歯と口の健康について日頃からサポートし、必要な時は専門医を紹介できる、身近な歯科医のことを指す。

【かかりつけ歯科医の有無—性別・年代別】

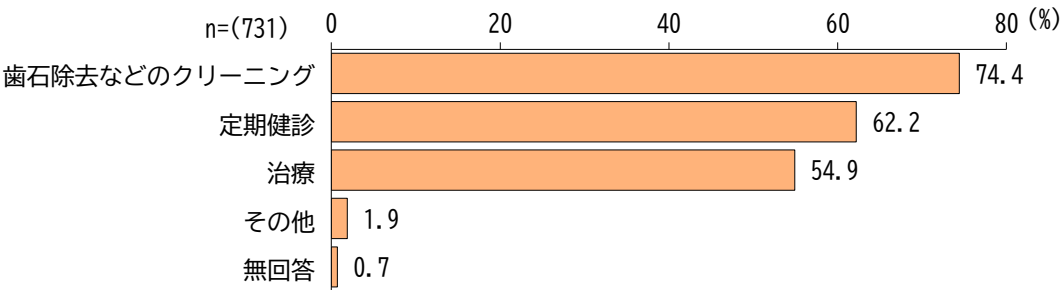
男女ともに「はい」の割合が最も高く、特に、65歳以上の男性、50歳以上の女性では8割を超えており、他の年代と比較して高い傾向にあった。

一方、20歳代の男性では「はい」の割合が4割台半ばで、他の年代と比較して低い傾向にあった。



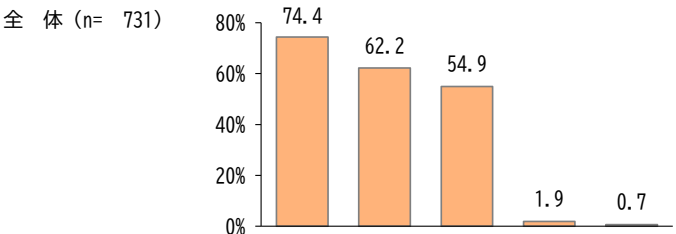
(4) かかりつけ歯科医の利用目的

【問19で「はい」を選んだ場合のみ回答】
問19-1 かかりつけ歯科医は、どのような目的で利用していますか（複数回答）
「歯石除去などのクリーニング」が最も多く、次いで、「定期健診」、「治療」となっている。



【かかりつけ歯科医の利用目的—性別・年代別】

男女ともにほとんどの年代で「歯石除去などのクリーニング」が最も高くなっている。



		調査数 (n)	歯石除去などの クリーニング	定期 健診	治療	その他	無 回答
全 体		731	74.4	62.2	54.9	1.9	0.7
男 性	男性全体	275	74.9	60.4	55.3	1.5	0.7
	20歳代	20	95.0	65.0	30.0	5.0	0.0
	30歳代	42	78.6	71.4	47.6	2.4	2.4
	40歳代	48	81.3	70.8	56.3	2.1	0.0
	50歳代	59	67.8	45.8	66.1	0.0	1.7
	60～64歳	20	75.0	60.0	50.0	0.0	0.0
	65～69歳	30	63.3	53.3	63.3	0.0	0.0
	70～74歳	28	67.9	64.3	46.4	3.6	0.0
	75歳以上	27	77.8	59.3	66.7	0.0	0.0
女 性	女性全体	447	74.5	63.3	54.6	2.2	0.7
	20歳代	33	54.5	45.5	39.4	6.1	0.0
	30歳代	80	76.3	61.3	46.3	1.3	0.0
	40歳代	88	83.0	70.5	40.9	4.5	0.0
	50歳代	108	75.0	63.9	60.2	0.0	1.9
	60～64歳	40	80.0	70.0	75.0	2.5	0.0
	65～69歳	30	70.0	63.3	50.0	0.0	3.3
	70～74歳	30	86.7	50.0	53.3	3.3	0.0
	75歳以上	37	54.1	67.6	83.8	2.7	0.0

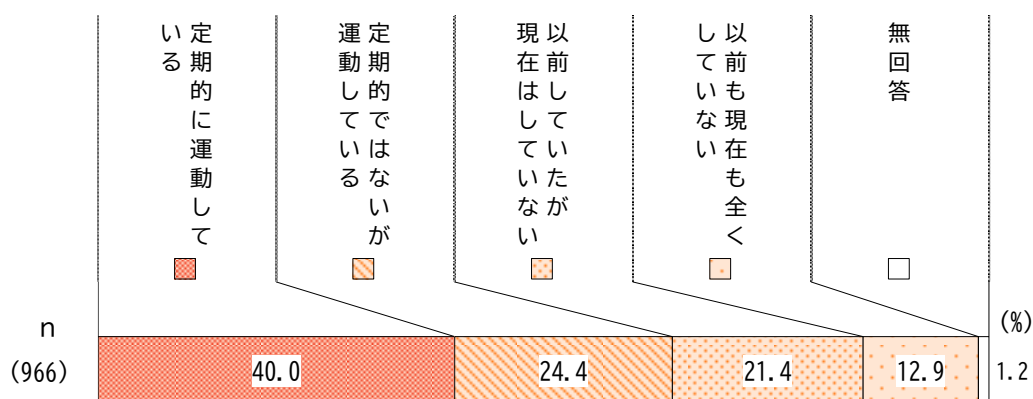
5 身体活動・運動について

(1) 運動の実施状況

① 定期的な運動の実施状況

問20 あなたは、定期的に運動（連続して30分以上の運動を週1回以上）をしていますか
（単数回答）

「定期的に運動している」が最も多く、次いで、「定期的ではないが運動している」、「以前していたが現在はしていない」となっている。

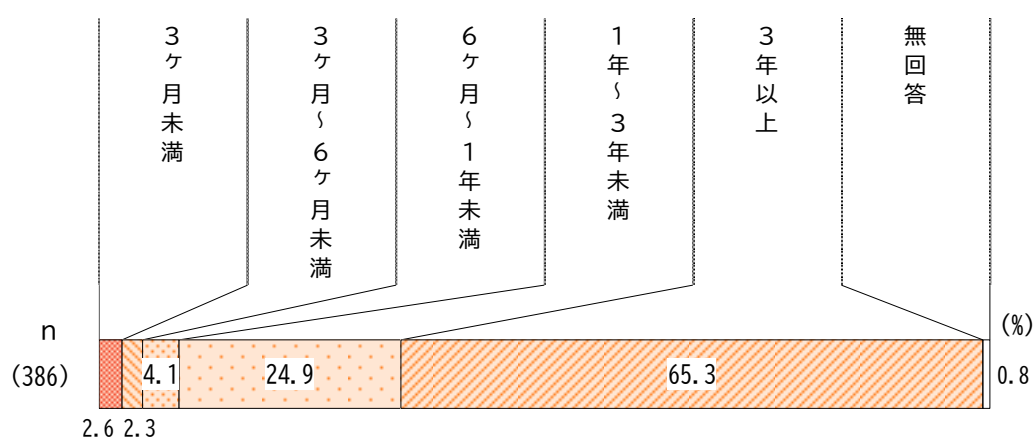


② 運動の継続年数

【問20で「定期的に運動している」を選んだ場合のみ回答】

問20-1 どの程度の期間、継続して運動していますか

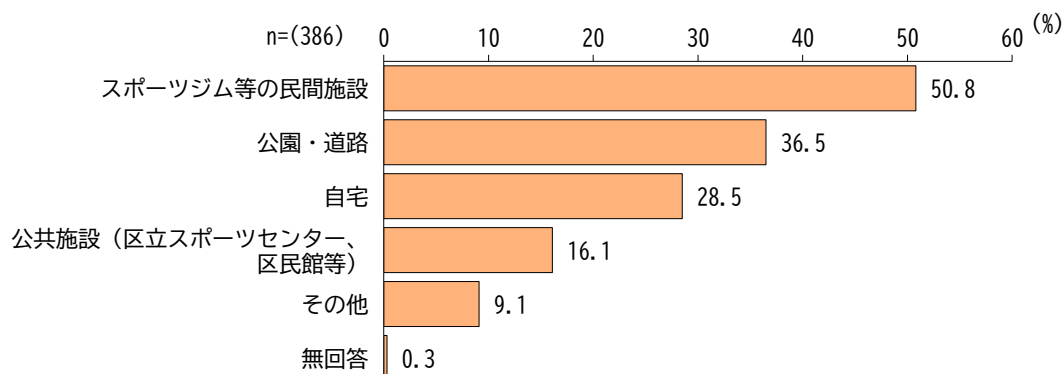
「3年以上」が最も多く、次いで、「1年～3年未満」となっている。



③ 運動場所

問20-2 どこで運動していますか（複数回答）

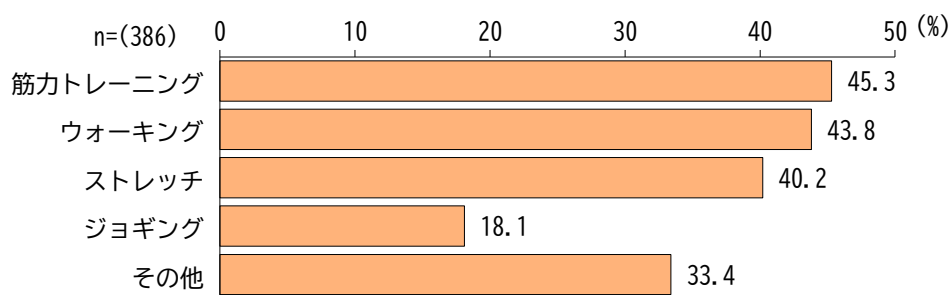
「スポーツジム等の民間施設」が最も多く、次いで、「公園・道路」、「自宅」となっている。



④ 運動形態

問20-3 どのような運動をしていますか（複数回答）

「筋力トレーニング」が最も多く、次いで、「ウォーキング」、「ストレッチ」となっている。

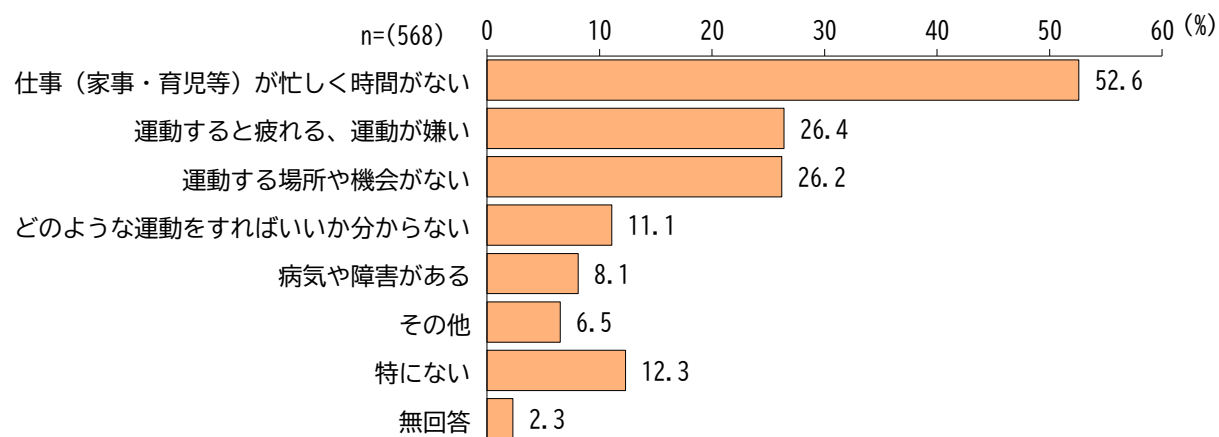


⑤ 運動する上で支障となること

【問20で「定期的ではないが運動している」、「以前していたが現在はしていない」、「以前も現在も全くしていない」を選んだ場合のみ回答】

問20-4 運動をする上で支障となっていることは何ですか（複数回答）

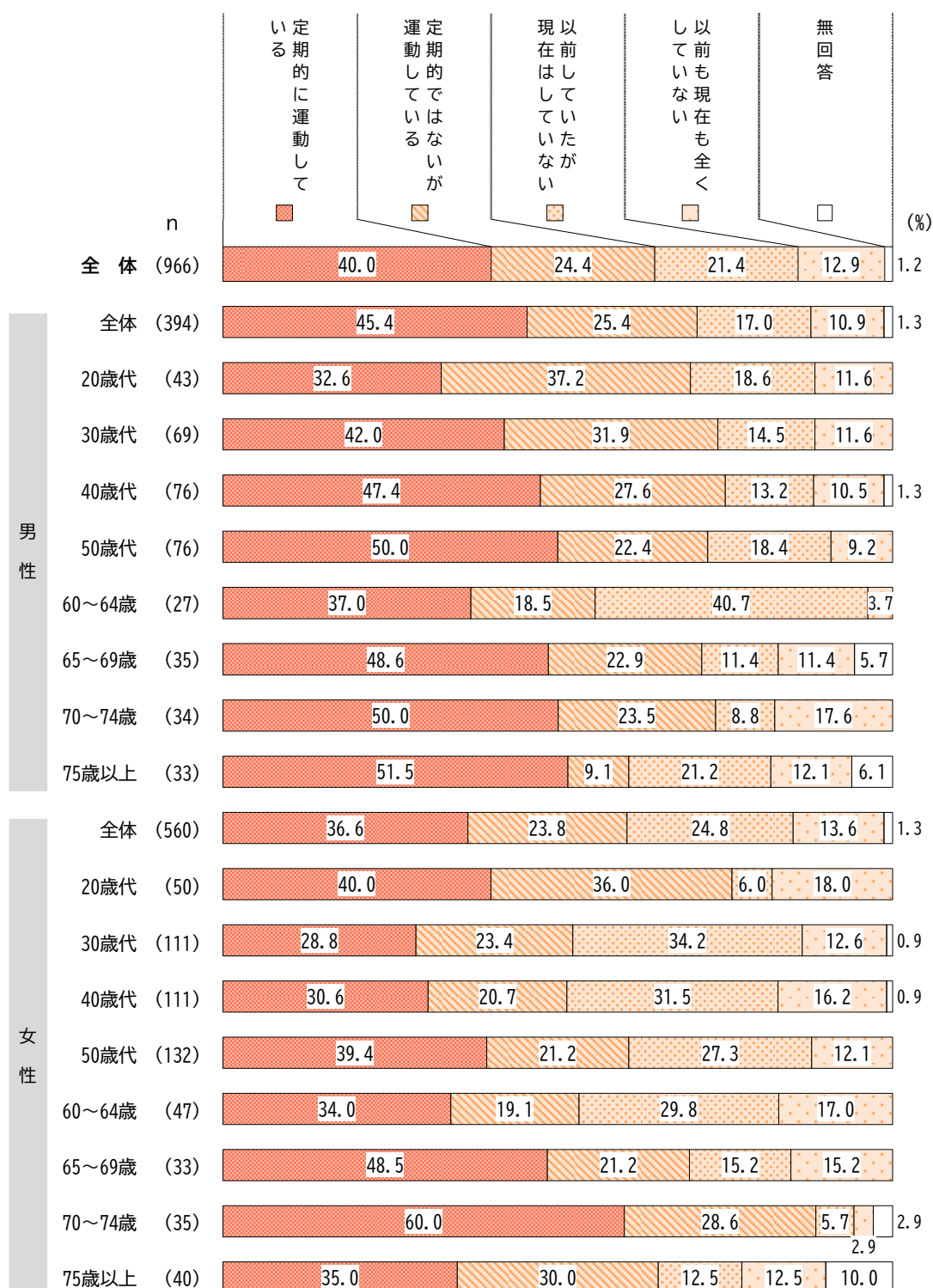
「仕事（家事・育児等）が忙しく時間がない」が最も多く、次いで、「運動すると疲れる、運動が嫌い」、「運動する場所や機会がない」となっている。



【運動の実施状況—性別・年代別】

<定期的な運動の実施状況—性別・年代別>

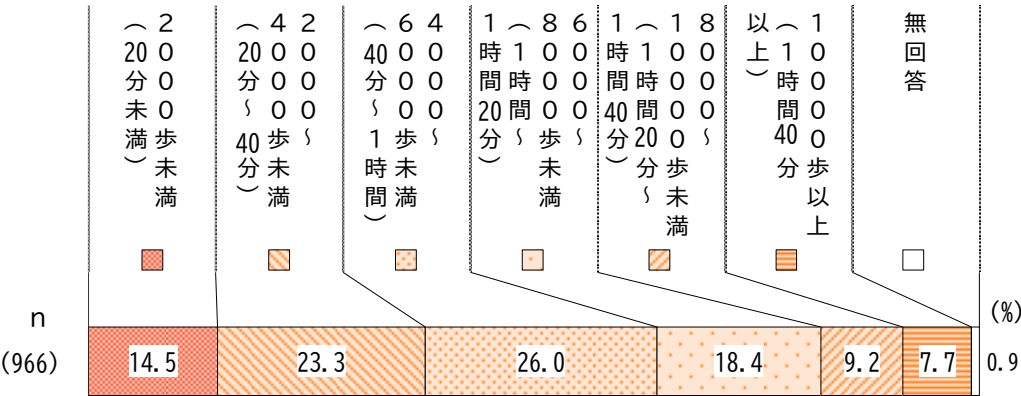
男女ともに「定期的に運動している」の割合が最も高いものの、女性よりも男性の方が約9ポイント高くなっている。また、20歳代の男性、30～40歳代、60～64歳の女性では、「定期的に運動している」の割合が3割前後で、他の年代と比較して低い傾向にあった。



(2) 1日あたりの平均歩数

問21 あなたは、1日に平均してどのくらい歩きますか（通勤のための徒歩や室内移動、散歩を含む）（単数回答）

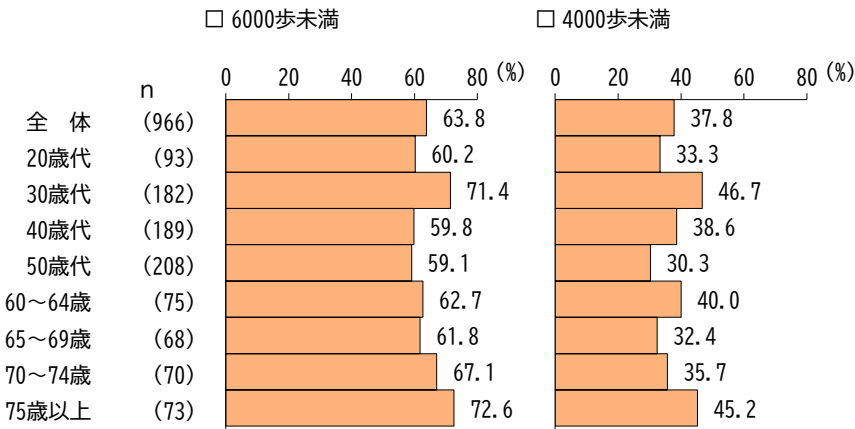
「4000～6000歩未満（40分～1時間）」が最も多く、次いで、「2000～4000歩未満（20分～40分）」、「6000～8000歩未満（1時間～1時間20分）」となっている。



< 1日あたりの平均歩数 6000歩未満（65歳未満）・4000歩未満（65歳以上）一年代別—>

1日あたりの歩数「6000歩未満（65歳未満）」について、30歳代が最も高くなっている。

また、「4000歩未満（65歳以上）」では、年齢が上がるにつれて高くなり、75歳以上では45.2%となっている。

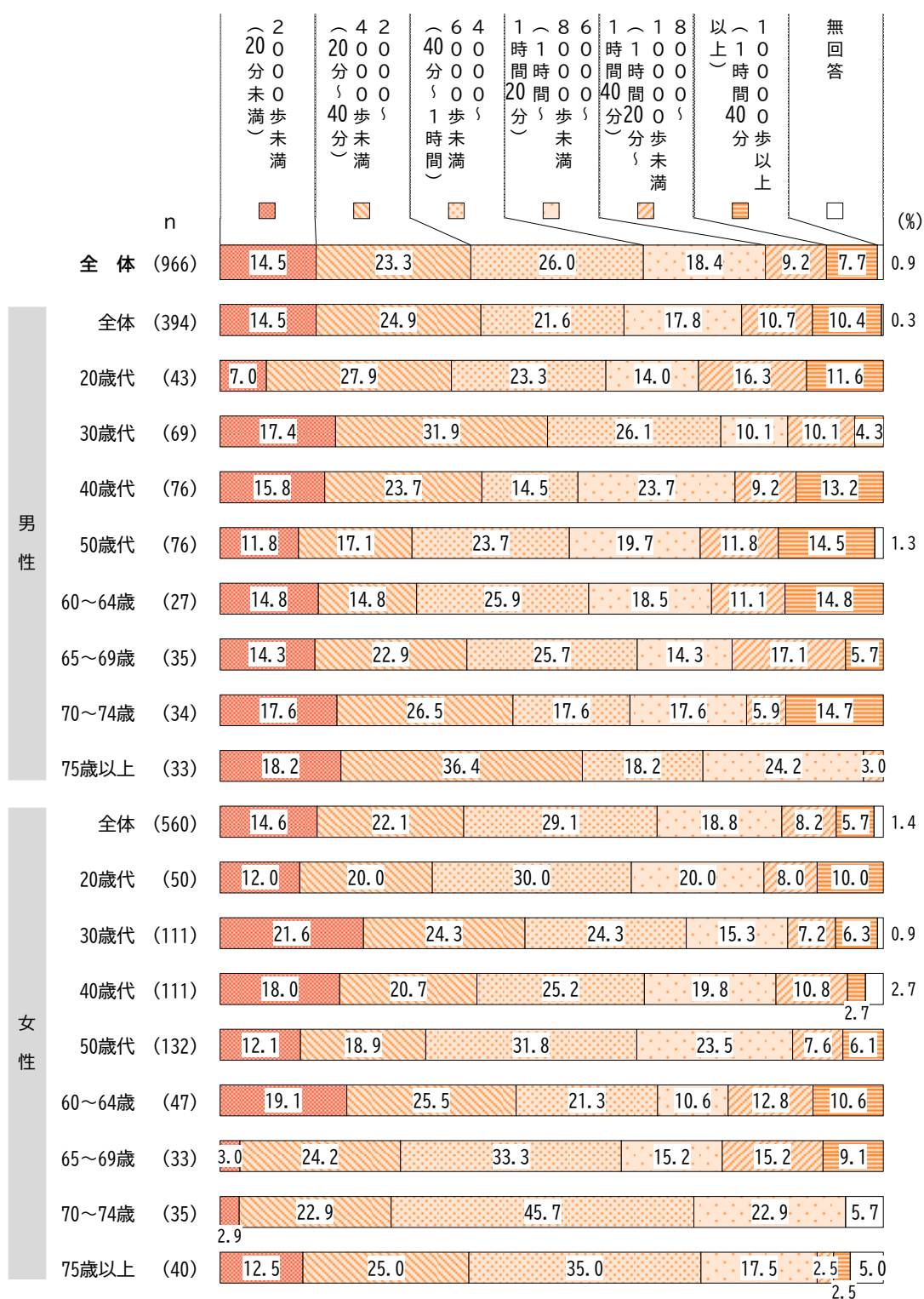


【1日あたりの平均歩数—性別・年代別】

<1日あたりの平均歩数—性別・年代別—>

男女ともに『6000歩未満』の割合が6割を超えており、30歳代、75歳以上の男女、70～74歳の女性では7割を超えており、他の年代と比較して高い傾向にあった。

また、男性では、「2000～4000歩未満（20分～40分）」の割合が2割台半ば、女性では「4000～6000歩未満（40分～1時間）」の割合が約3割でそれぞれ高い傾向にあった。

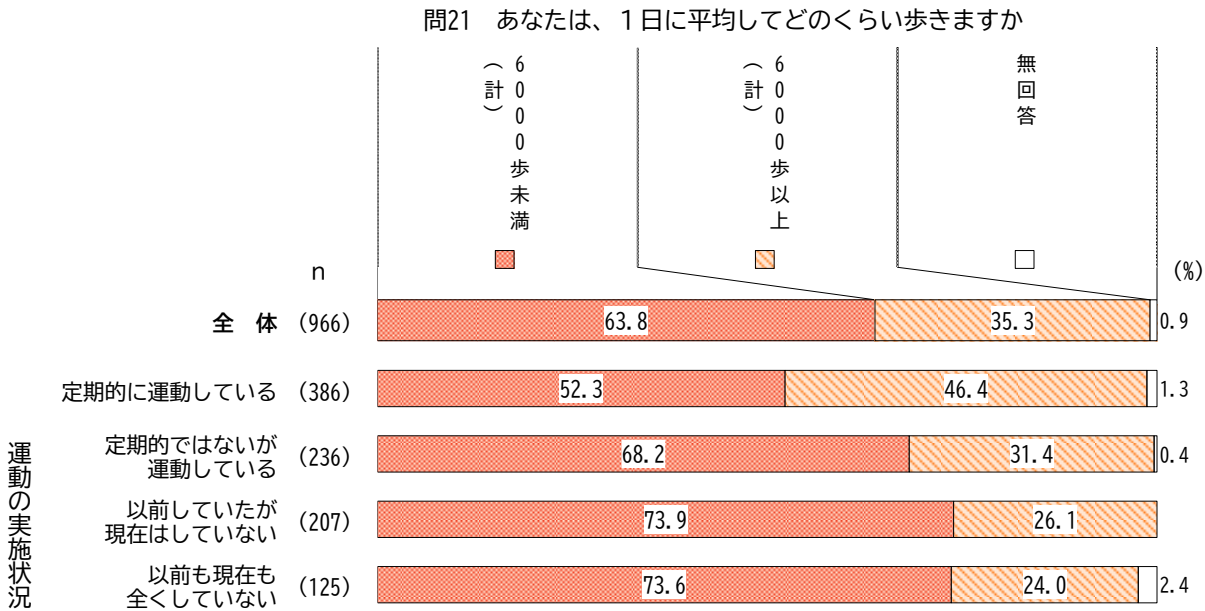


【定期的な運動の実施状況別】

問20 あなたは、定期的に運動（連続して30分以上の運動を週1回以上）をしていますか

× 問21 あなたは、1日に平均してどのくらい歩きますか

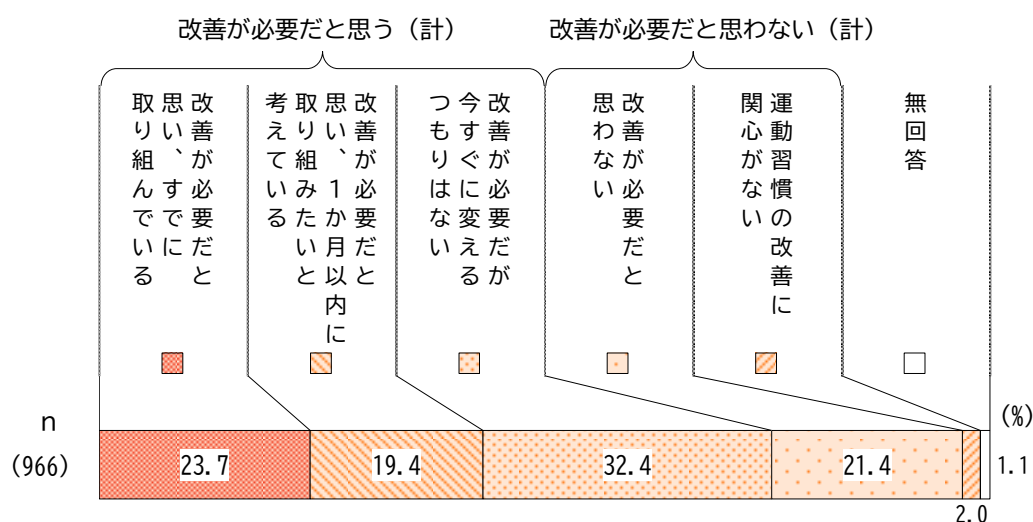
「定期的に運動している」と回答した人では、他と比較して1日あたりの平均歩数が6000歩以上の割合が高い傾向にあった。



(3) 運動習慣の改善に向けた意向

問22 ご自身の運動習慣についてどのように考えていますか（単数回答）

「改善が必要だが今すぐに変えるつもりはない」「改善が必要だと思い、すでに取り組んでいる」、「改善が必要だと思い、1か月以内に取り組みたいと考えている」を合わせた『改善が必要だと思う（計）』は75.5%、「改善が必要だと思わない」「運動習慣の改善に関心がない」を合わせた『改善が必要だと思わない（計）』は23.4%となっている。

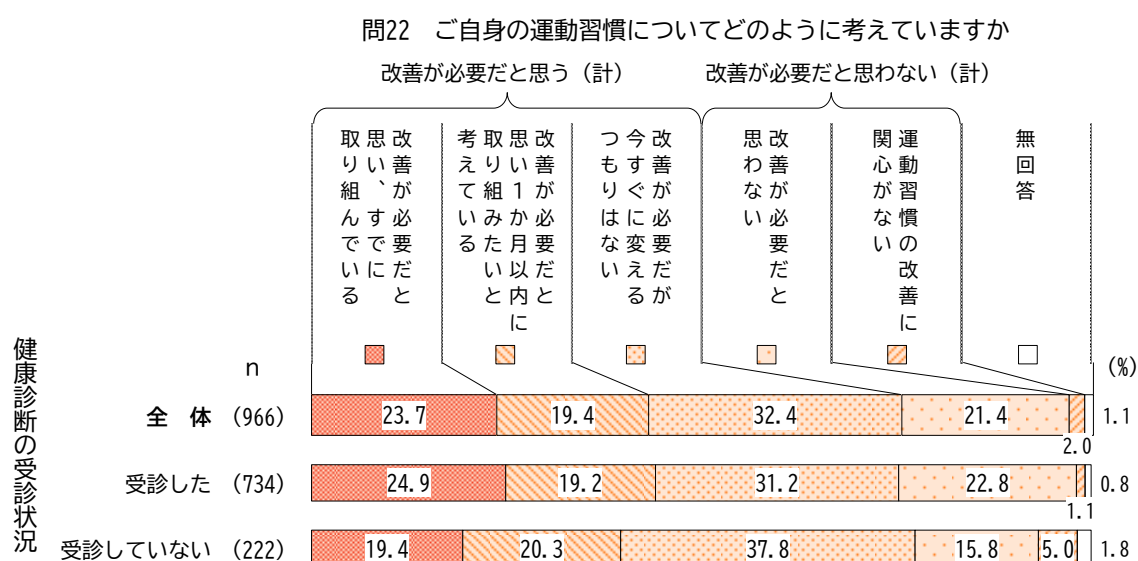


【健康診断の受診状況別】

問4 あなたは、1年以内に健康診断を受診しましたか

× 問22 ご自身の運動習慣についてどのように考えていますか

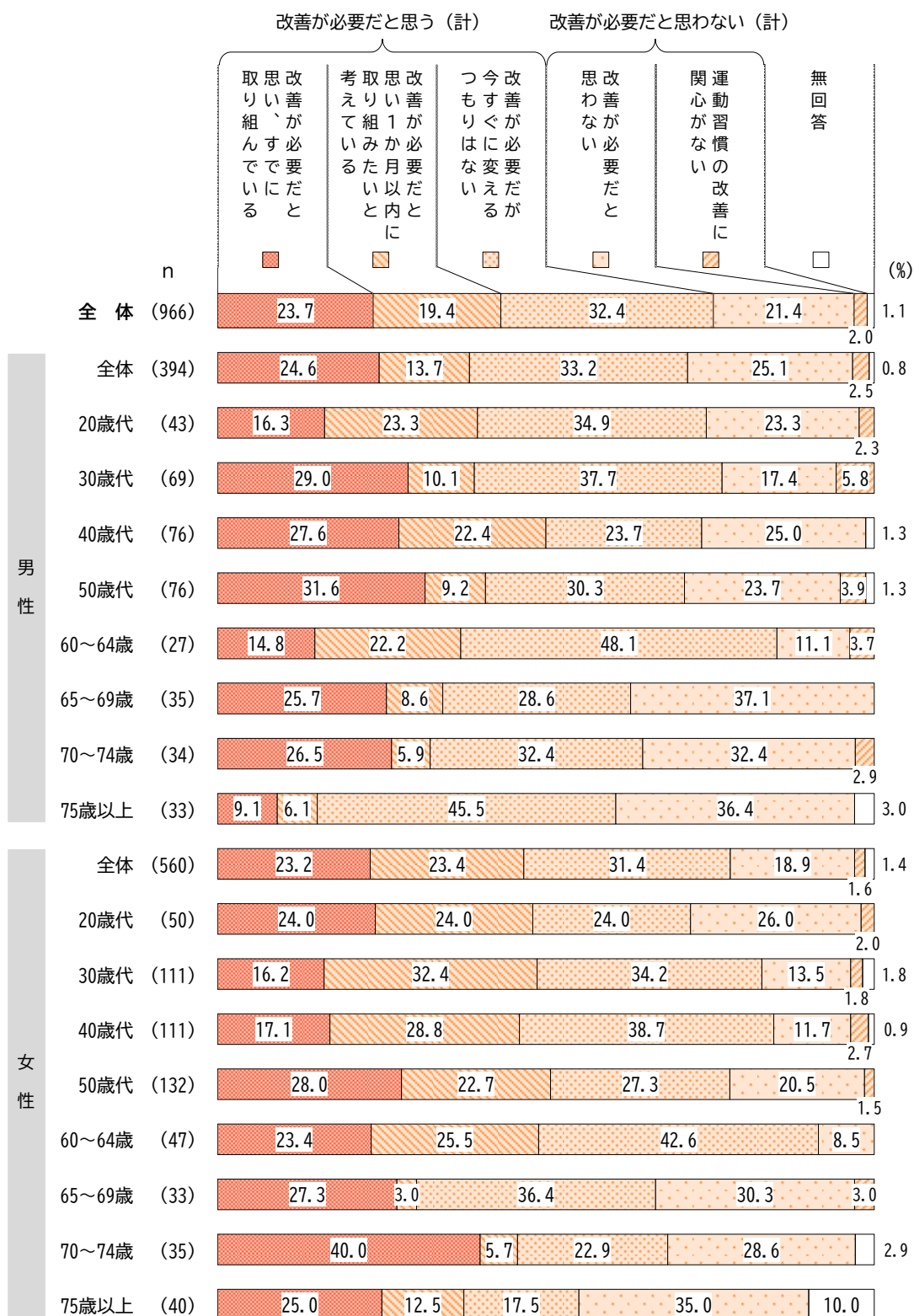
健康診断を受診した人では、受診していない人と比較して、運動習慣について、「改善が必要だと思い、すでに取り組んでいる」と回答した割合が高い傾向にあった。



【運動習慣の改善に向けた意向—性別・年代別】

男女ともに『改善が必要だと思う（計）』の割合が7割を超えており、20歳代～60歳代前半でも7割を超えている。

一方、65歳以上では、『改善が必要だと思わない（計）』の割合が他の年代と比較して高い傾向にあった。



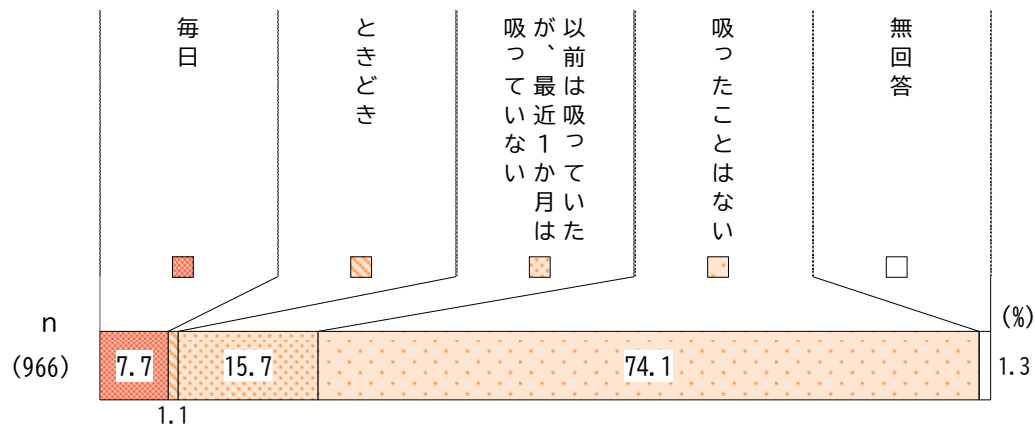
6 喫煙について

(1) 喫煙状況

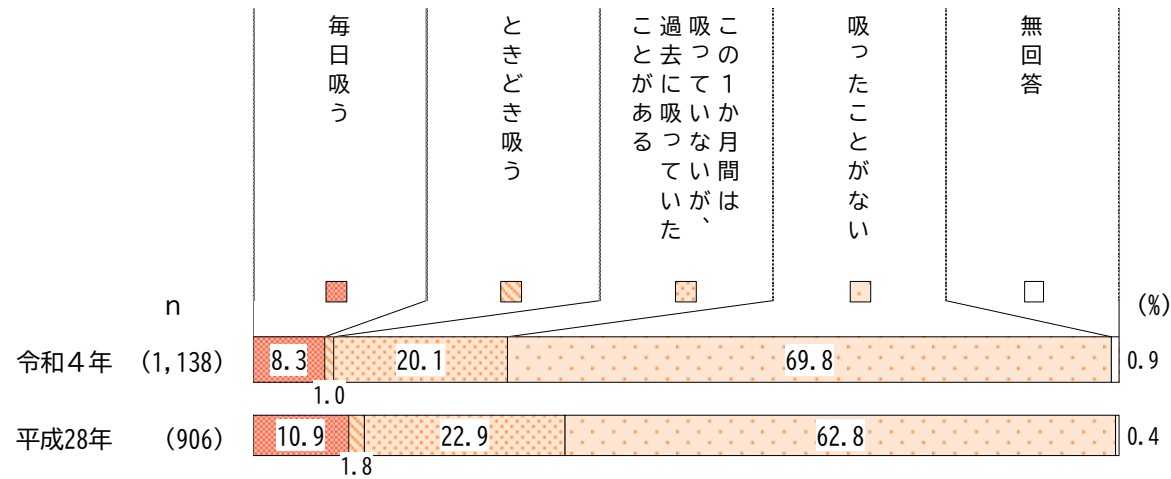
① 喫煙の有無

問23 あなたは、現在（この1か月間）たばこ（紙巻、加熱式たばこ）（以下、たばこ）を吸っていますか（単数回答）

「吸ったことはない」が最も多く、次いで、「以前は吸っていたが、最近1か月は吸っていない」となっている。



【経年比較（参考）】※ 調査年によって選択肢が異なるため、参考に留める
「毎日」の割合は、減少傾向となっている。

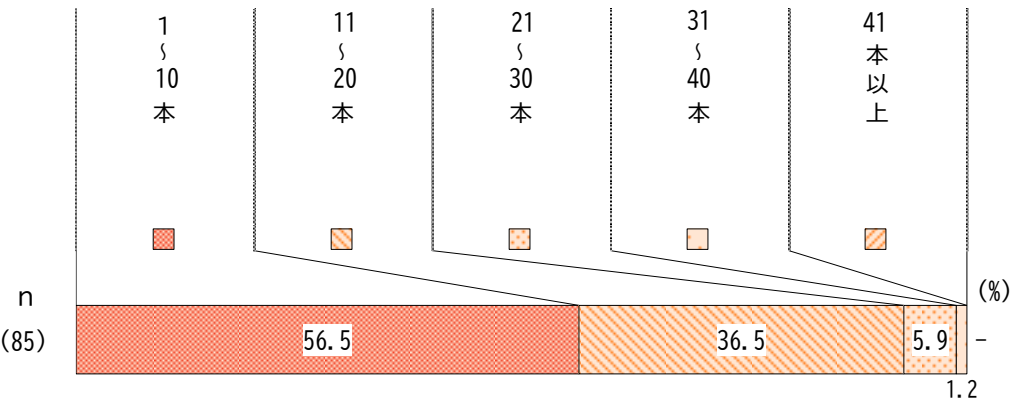


② 1日あたりの喫煙本数

【問23で「毎日」、「ときどき」を選んだ場合のみ回答】

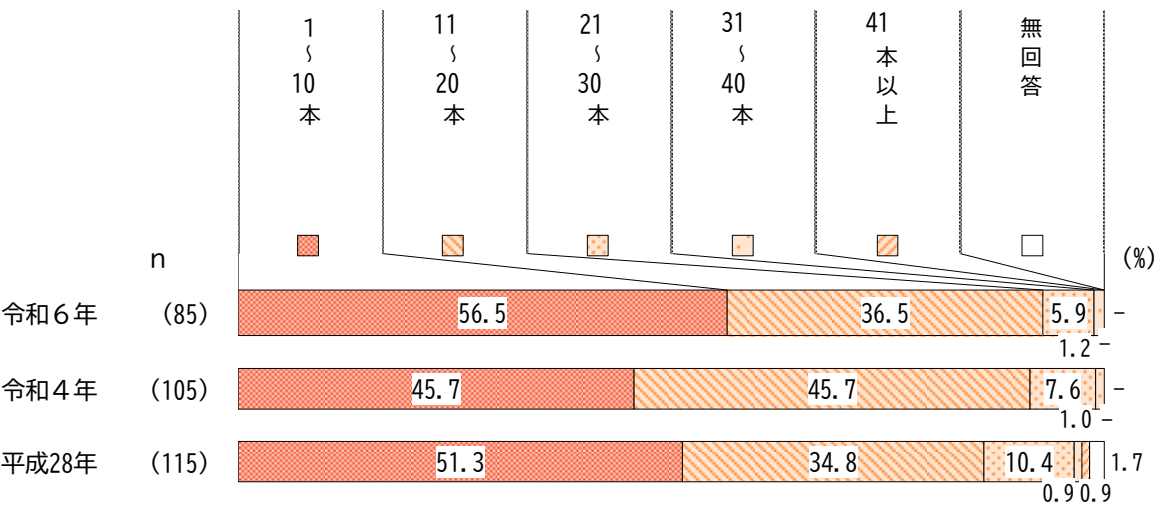
問23-1 1日に何本程度たばこを吸いますか（直接数字を記入）

「1～10本」が最も多く、次いで、「11～20本」となっている。



【経年比較】

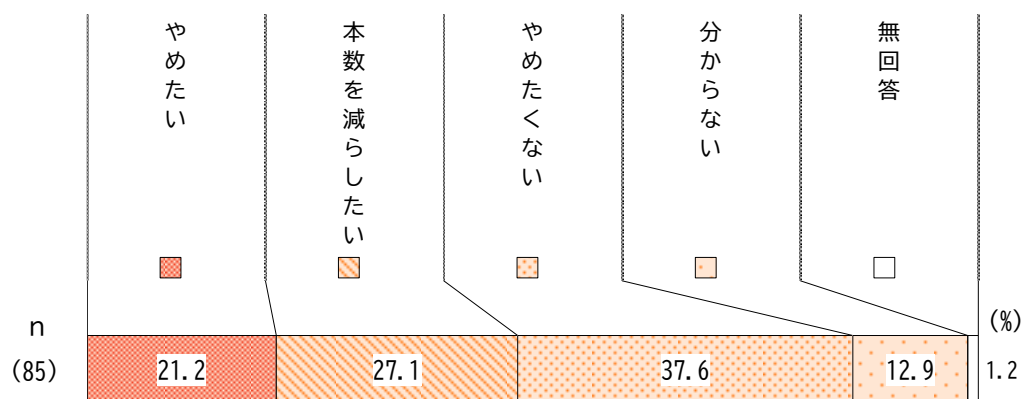
令和4年から「1～10本」の割合が増加した一方、「11～20本」、「21～30本」は減少している。



③ 禁煙の意欲

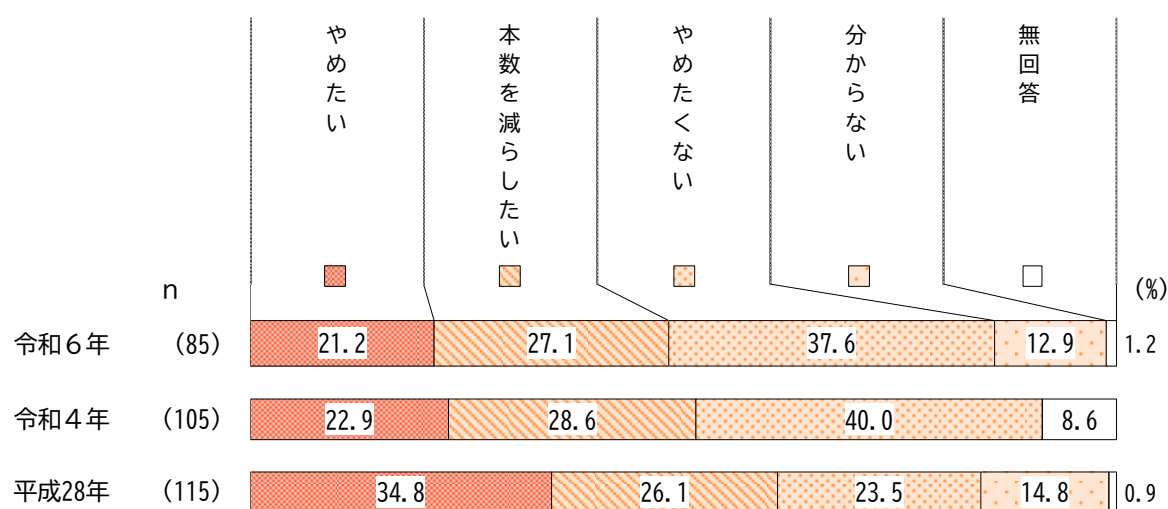
問23-2 たばこをやめたいと思いますか（単数回答）

「やめたくない」が最も多く、次いで、「本数を減らしたい」、「やめたい」となっている。



【経年比較】※ 調査年によって選択肢が異なるため、参考に留める

「やめたくない」の割合は、令和4年から減少しているものの、平成28年からは増加している。

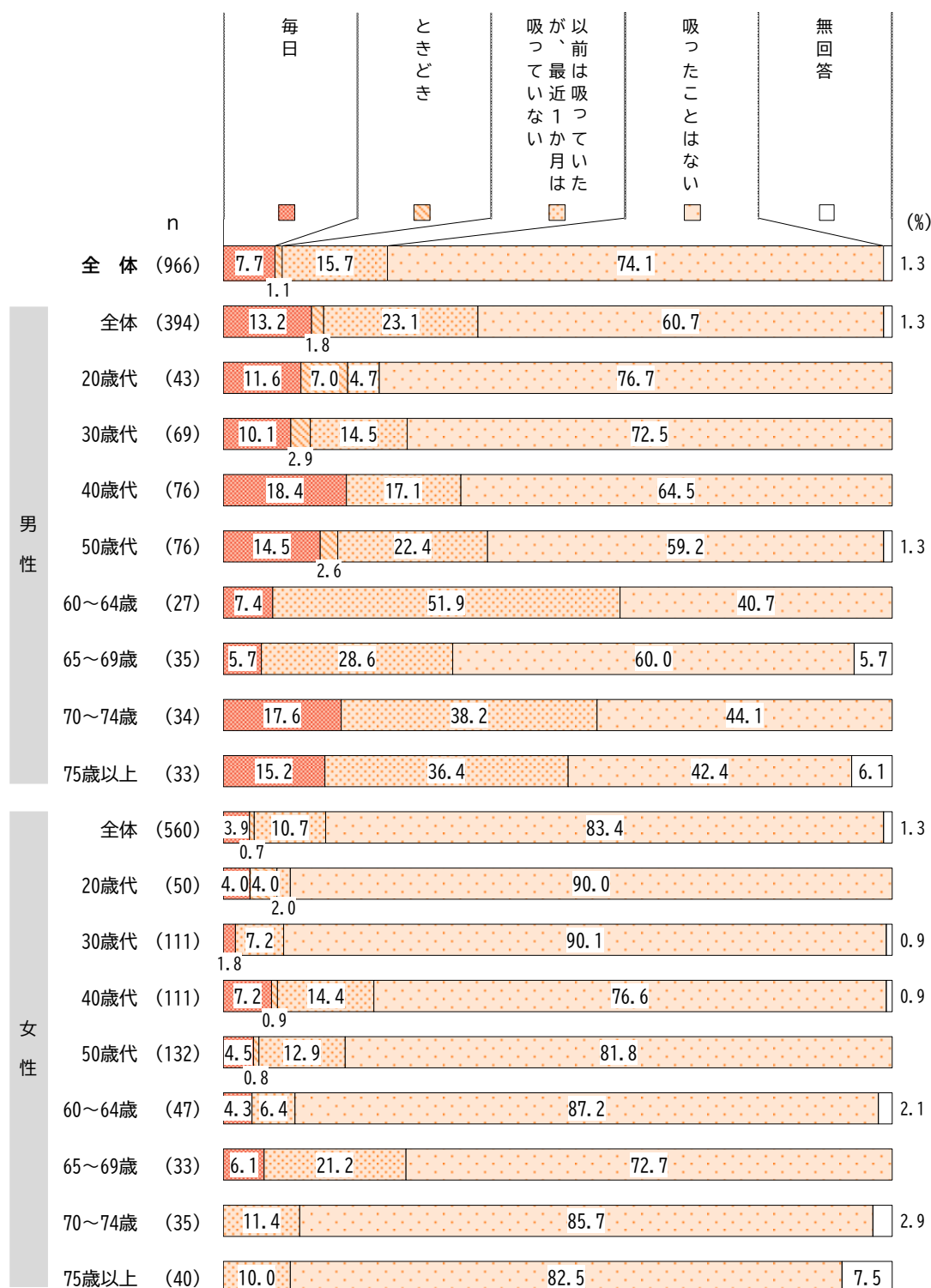


【喫煙状況—性別・年代別】

<喫煙の有無—性別・年代別>

男女ともに「吸ったことはない」の割合が最も高く、特に、20～30歳代の女性では、9割を超えており、他の年代と比較して高い傾向にあった。

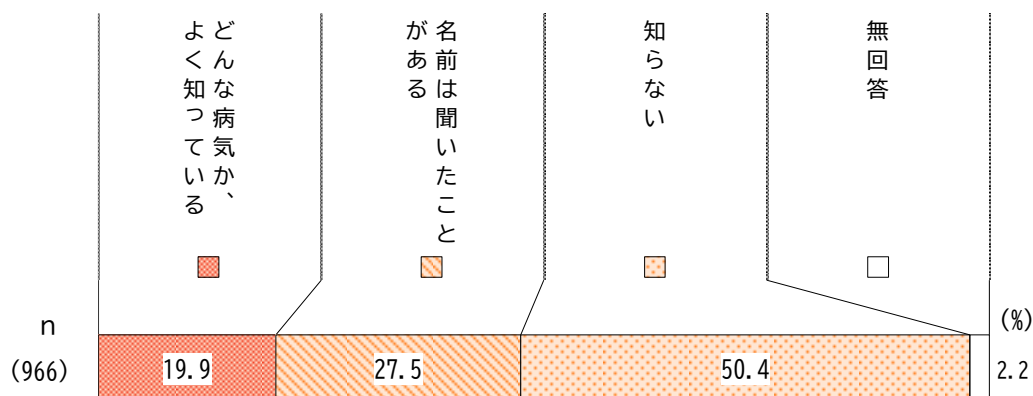
また、男性は女性よりも「以前は吸っていたが、最近1か月は吸っていない」の割合が高く、特に、60～64歳の男性では5割を超えており、他の年代と比較して最も高くなっている。



(2) 慢性閉塞性肺疾患（COPD）⁹の認識

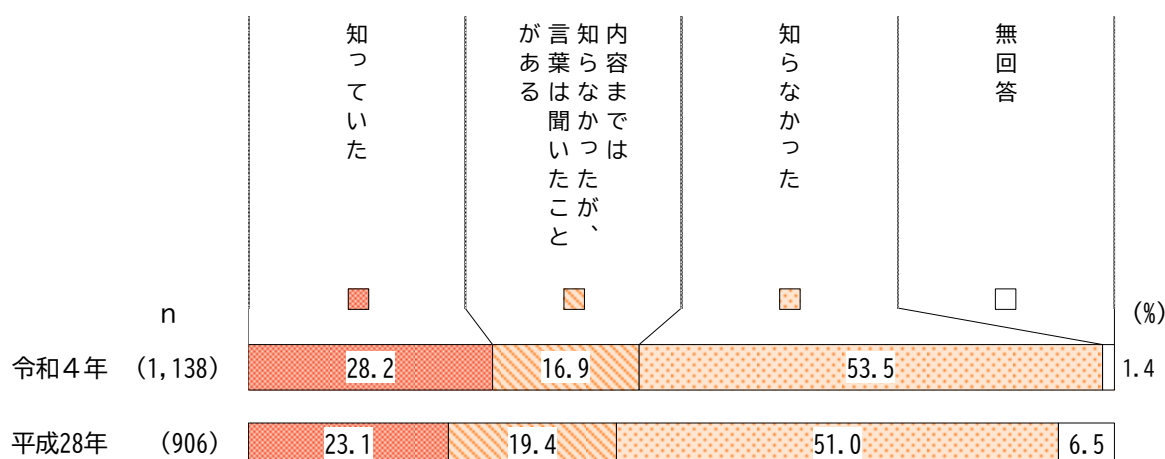
問24 あなたは、慢性閉塞性肺疾患（COPD）という病気を知っていますか（単数回答）

「知らない」が最も多く、次いで、「名前は聞いたことがある」、「どんな病気か、よく知っている」となっている。



【経年比較（参考）】※ 調査年で選択肢が異なるため、参考に留める

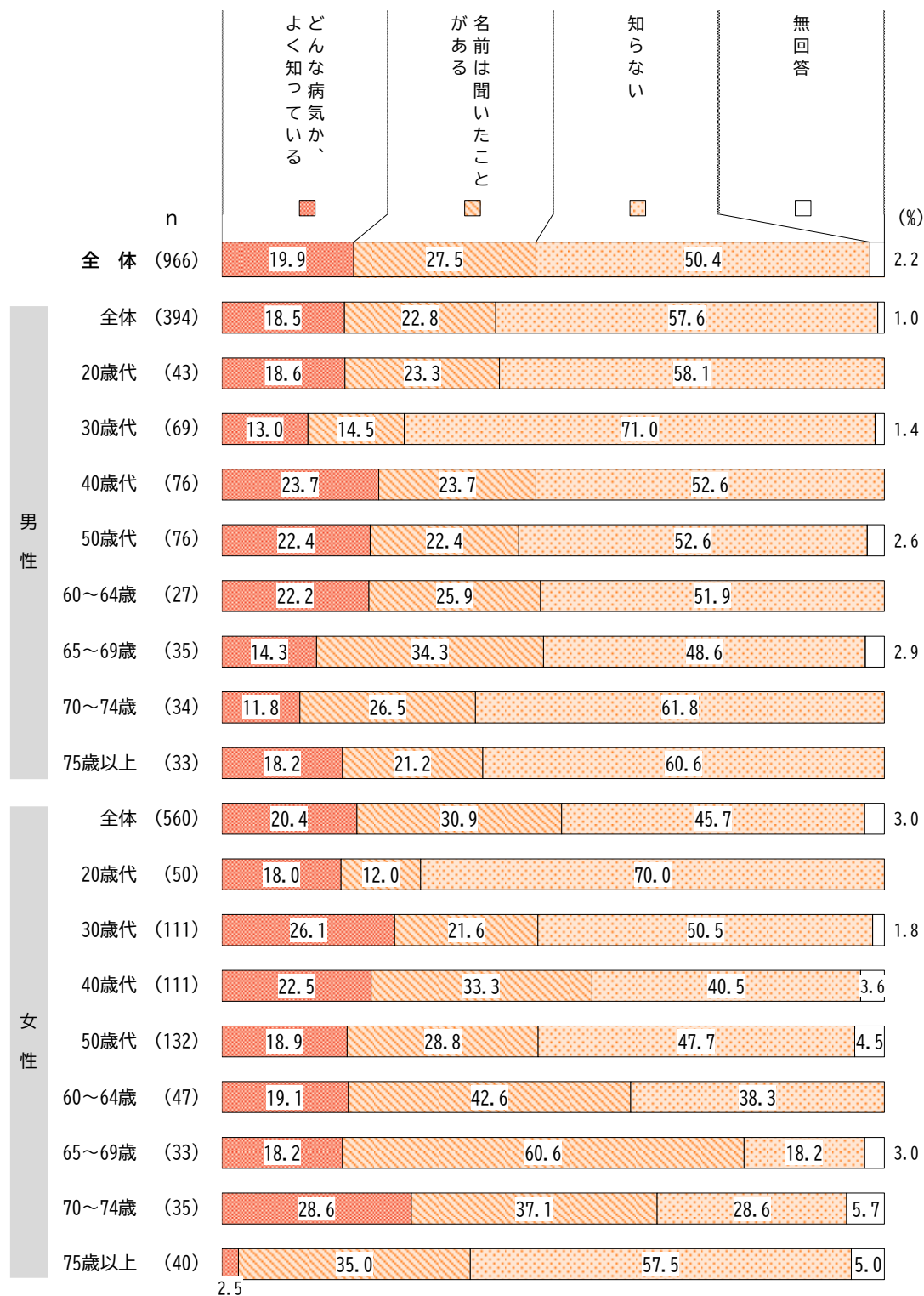
「知らない」（「知らなかった」）の割合は、令和4年から減少している。



⁹ 慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは、たばこの煙など有毒な粒子やガスを長期間吸うことによって、動いた時に息切れがしたり、慢性的に咳・痰が続いたりするようになる疾患のこと。

【慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認識—性別・年代別】

男女ともに「知らない」の割合が最も高く、女性よりも男性の方が約12ポイント高くなっている。また、30歳代の男性、20歳代の女性では「知らない」の割合が7割を超えており、他の年代と比較して高い傾向にあった。

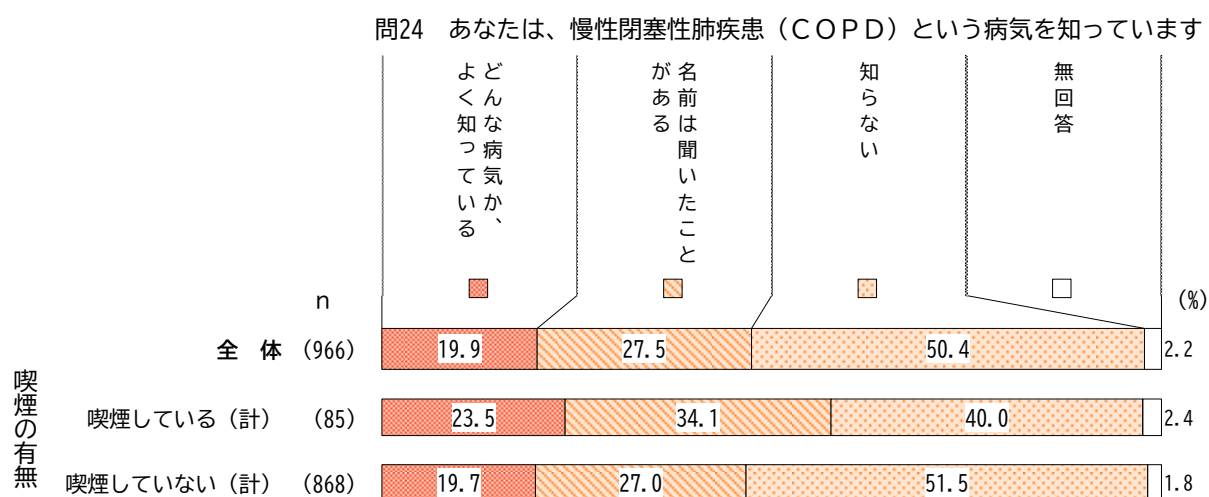


【喫煙の有無別】

問23 あなたは、現在（この1か月間）たばこを吸っていますか

× 問24 あなたは、慢性閉塞性肺疾患（COPD）という病気を知っていますか

喫煙している人は、喫煙していない人と比較して、慢性閉塞性肺疾患（COPD）について「どんな病気か、よく知っている」、「名前は聞いたことがある」と回答した割合が高い傾向にあった。

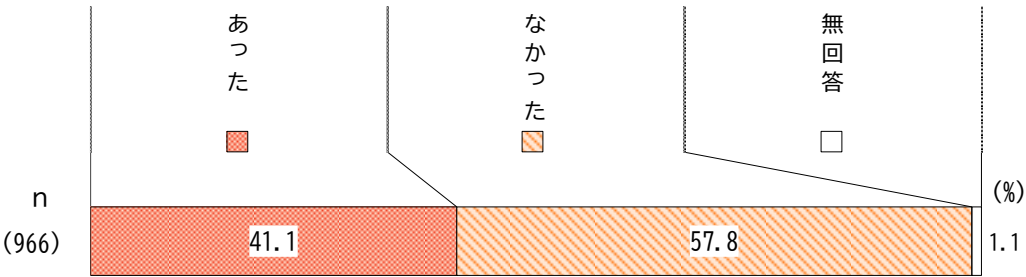


(3) 受動喫煙の状況

① 受動喫煙の機会

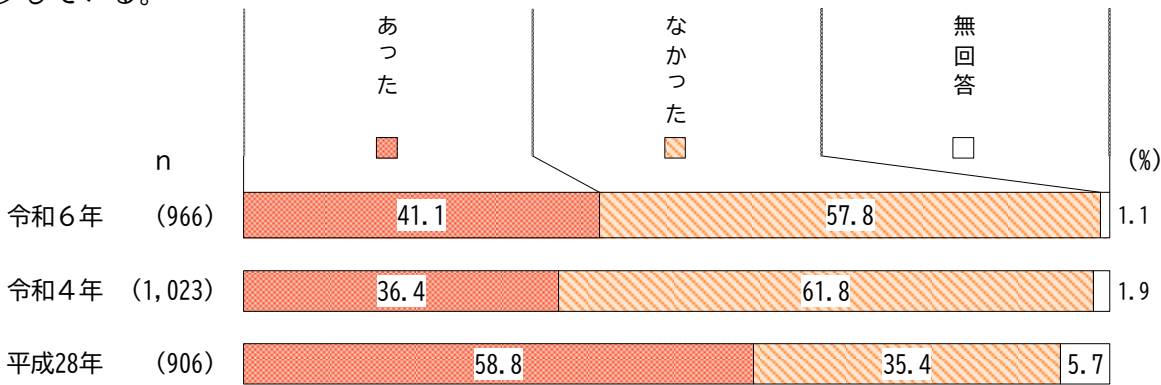
問25 あなたは、この1か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか（単数回答）

「なかった」が57.8%、「あった」が41.1%となっている。



【経年比較】

受動喫煙の機会があった人の割合は、令和4年からは増加しているものの、平成28年からは減少している。

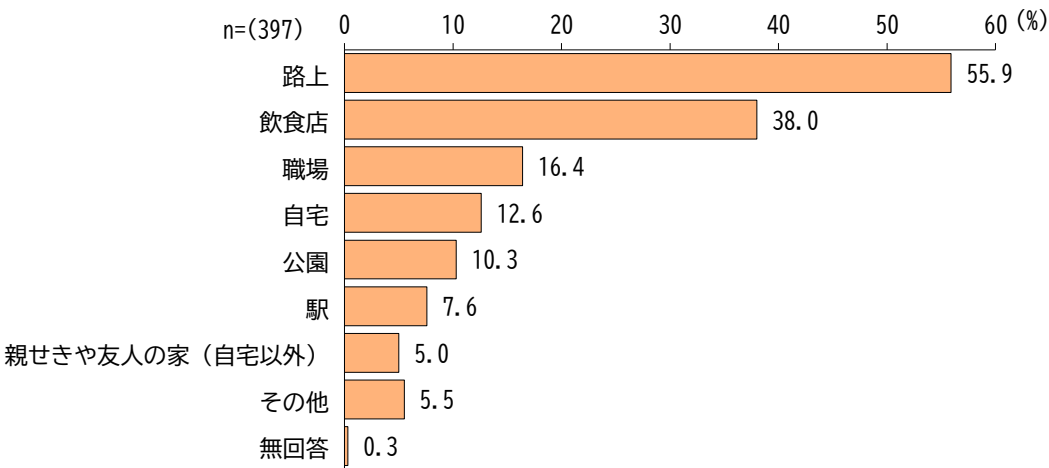


② 受動喫煙を受けた場所

【問25で「あった」を選んだ場合のみ回答】

問25-1 それはどこですか（複数回答）

「路上」が最も多く、次いで、「飲食店」、「職場」となっている。

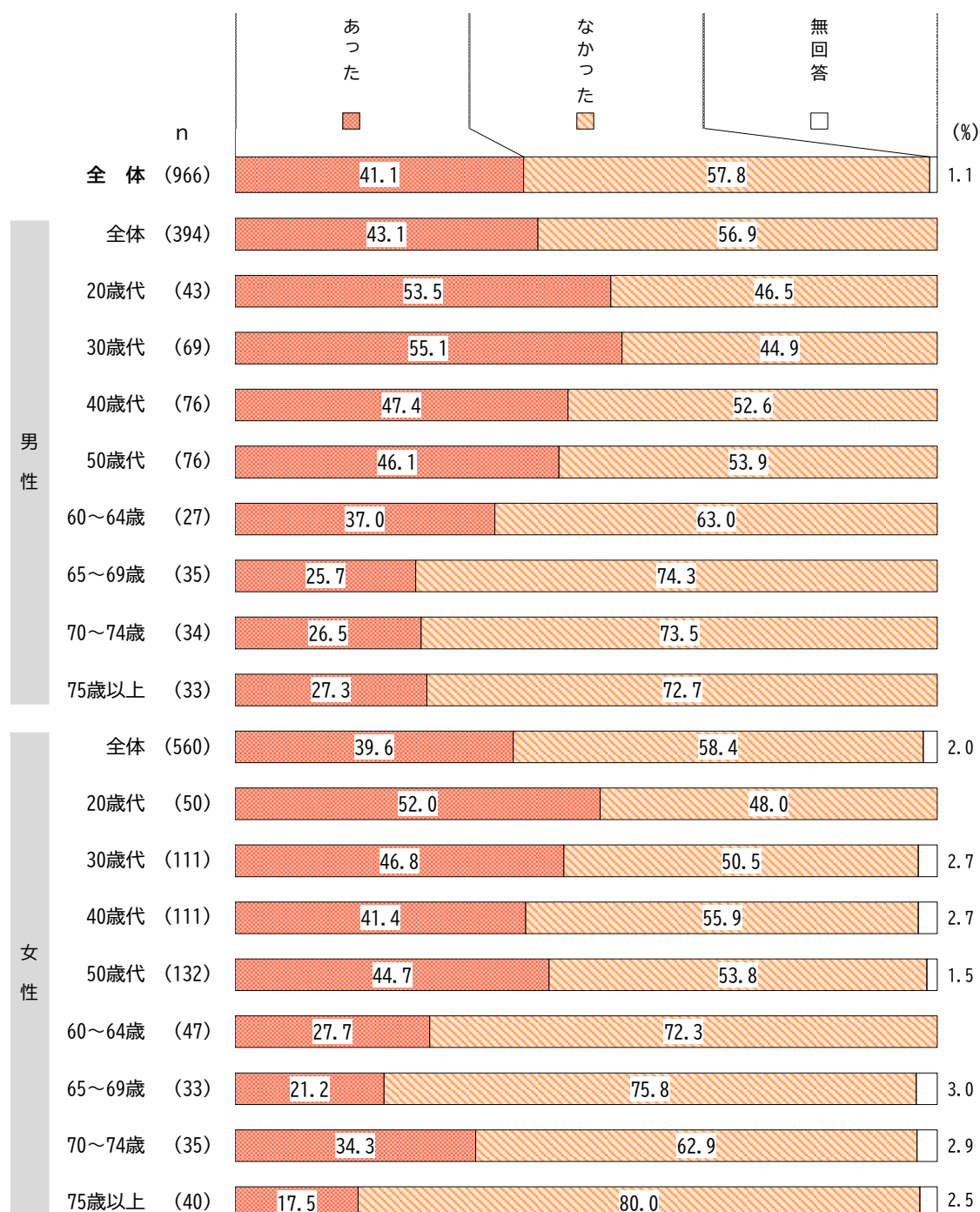


【受動喫煙の状況—性別・年代別】

<受動喫煙の機会—性別・年別>

男女ともに「なかった」の割合が5割を超えており、年齢が高い層で「なかった」の割合も高くなっている。

一方、20～30歳代の男性、20歳代の女性では、「あった」の割合が5割を超えており、他の年代と比較して高い傾向にあった。



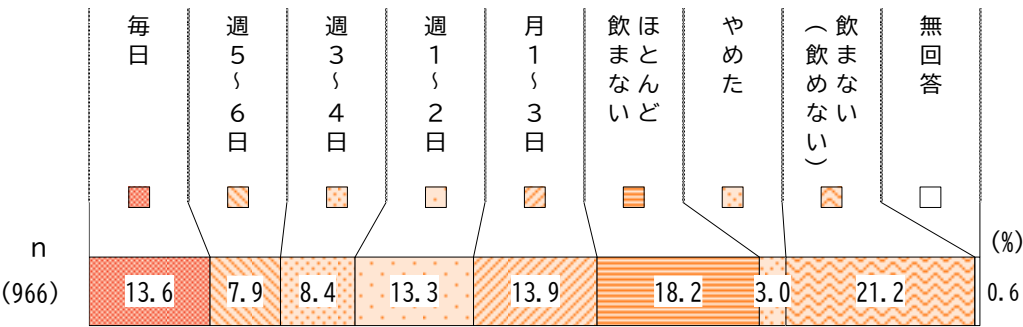
7 飲酒について

(1) 飲酒状況

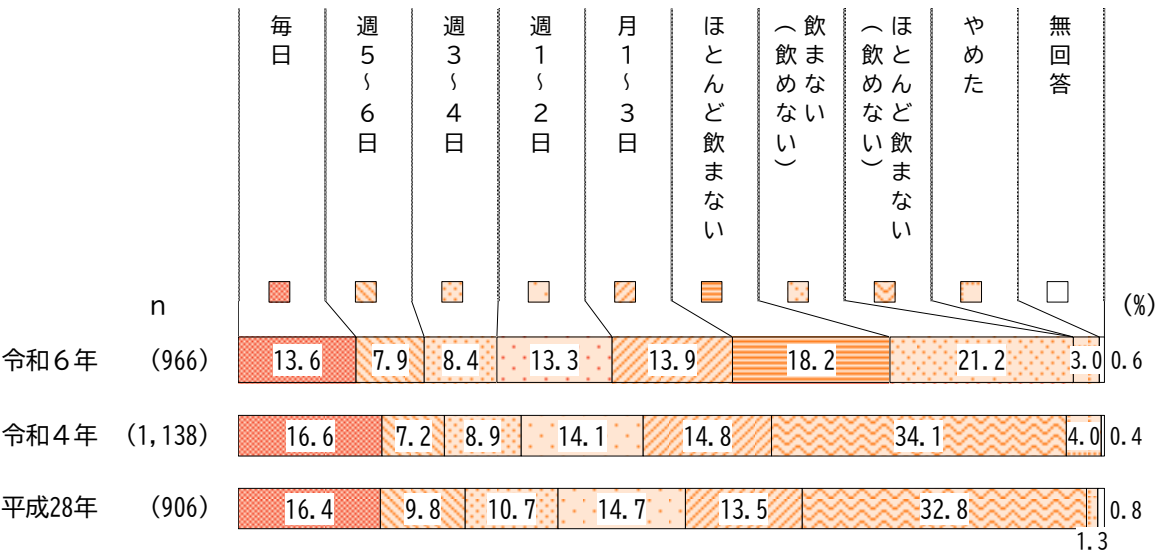
① 週あたりの飲酒日数

問26 あなたは週に何日くらいお酒を飲みますか（単数回答）

「飲まない（飲めない）」が最も多く、次いで、「ほとんど飲まない」、「月1～3日」となっている。



【経年比較】 ※ 選択肢の一部を「ほとんど飲まない（飲めない）」から「飲まない（飲めない）」に変更（令和4年）
過去調査と比較して、毎日飲酒する人の割合は減少している。



② 1回あたりの飲酒量

【問26で「毎日」、「週5～6日」、「週3～4日」、「週1～2回」、「月1～3日」を選んだ場合のみ回答】
 問26-1 あなたが1回あたりに飲むお酒の量は、日本酒（清酒）に換算した場合どのくらいですか（単数回答）

<日本酒（清酒）1合（180ml）の例>

ビール中瓶1本
(500ml)



焼酎
(25度で110ml)



ワイン2杯
(240ml)



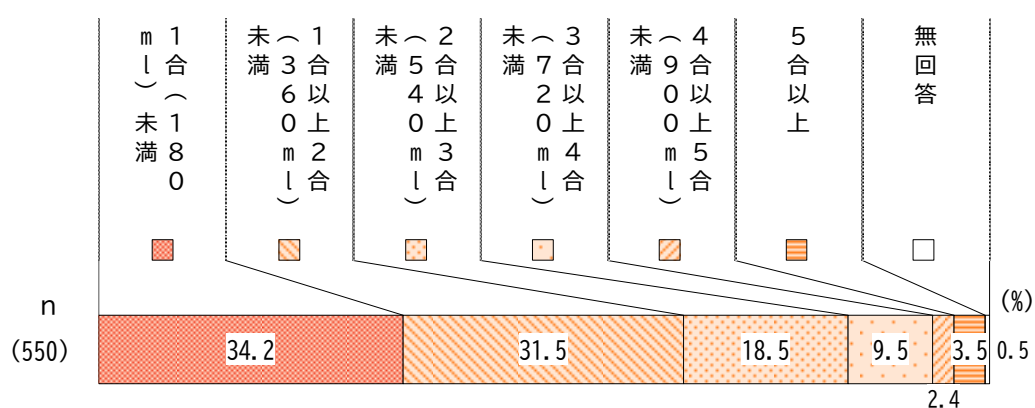
ウイスキーダブル1杯
(60ml)



チューハイ1本
7度で350ml

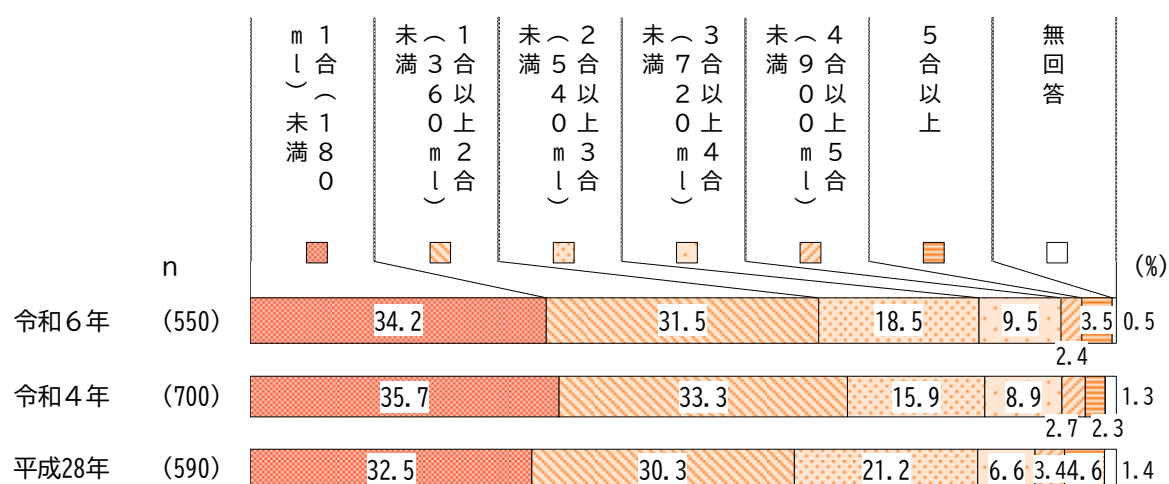


「1合（180ml）未満」が最も多く、次いで、「1合以上2合（360ml）未満」、「2合以上3合（540ml）未満」となっている。

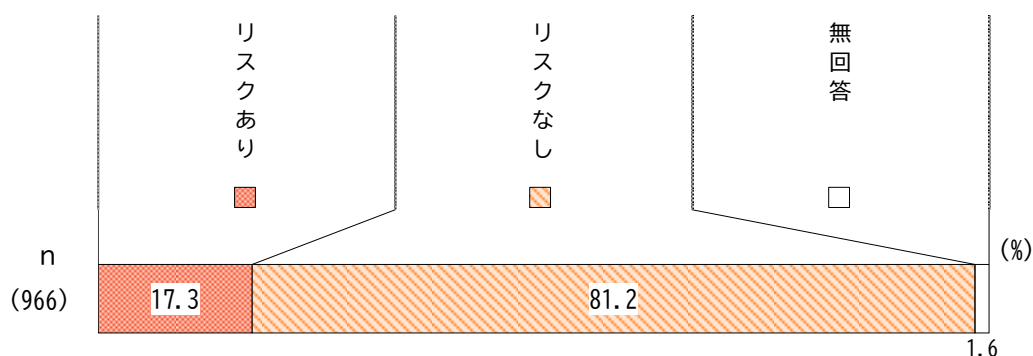


【経年比較】

過去調査と比較して、大きな差はみられなかった。



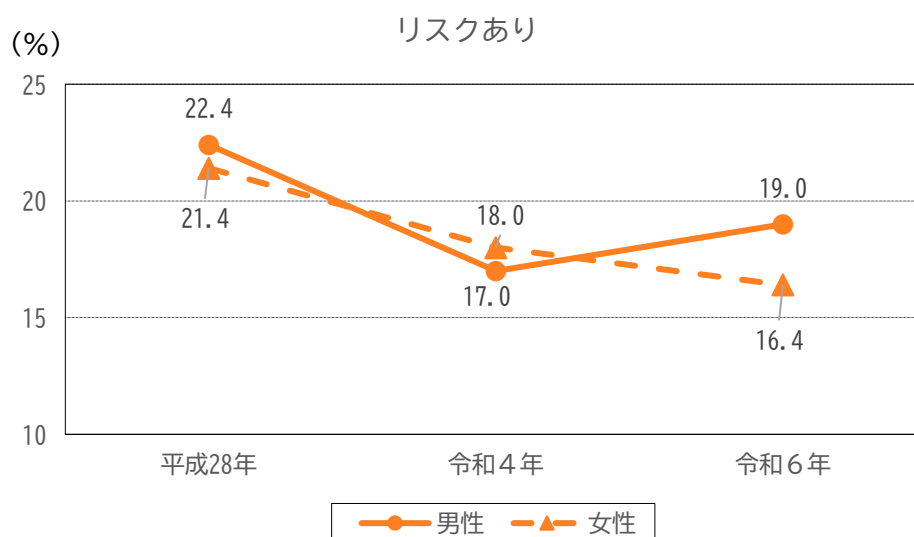
<生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している¹⁰人（以下「リスクあり」）の割合>
「リスクあり」が17.3%、「リスクなし」が81.2%となっている。



【経年比較】

「リスクあり」の割合について、男性は平成28年から減少したものの令和4年からは微増している。

一方、女性は減少傾向となっている。



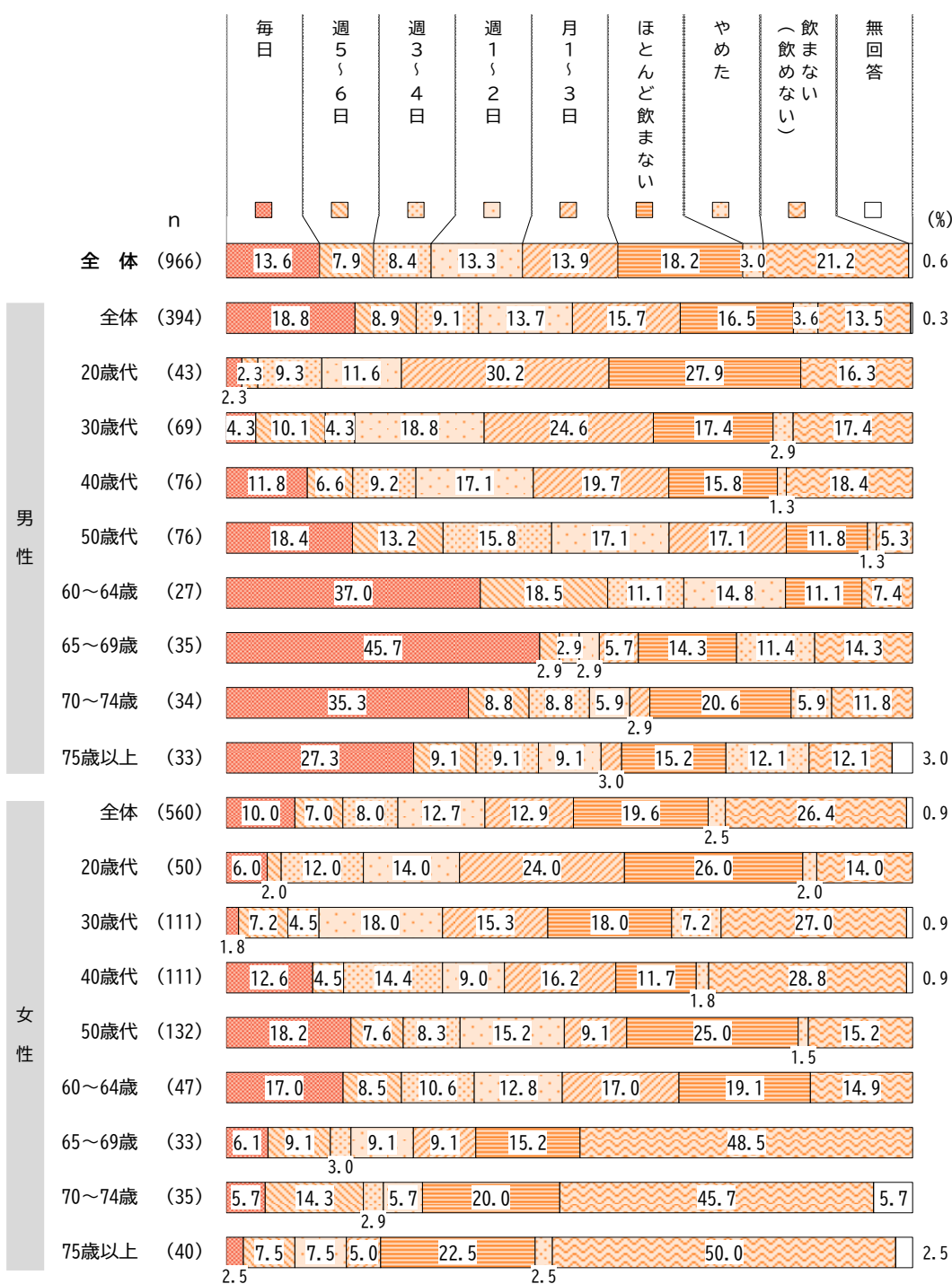
¹⁰ 「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している」とは、1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上で、以下の方法にて算出
男性…[毎日×2合以上]+[週5～6日×2合以上]+[週3～4日×3合以上]+[週1～2日×5合以上]+[月1～3日×5合以上] 女性…[毎日×1合以上]+[週5～6日×1合以上]+[週3～4日×1合以上]+[週1～2日×3合以上]+[月1～3日×5合以上]

【飲酒状況—性別・年代別】

<週あたりの飲酒日数—性別・年代別>

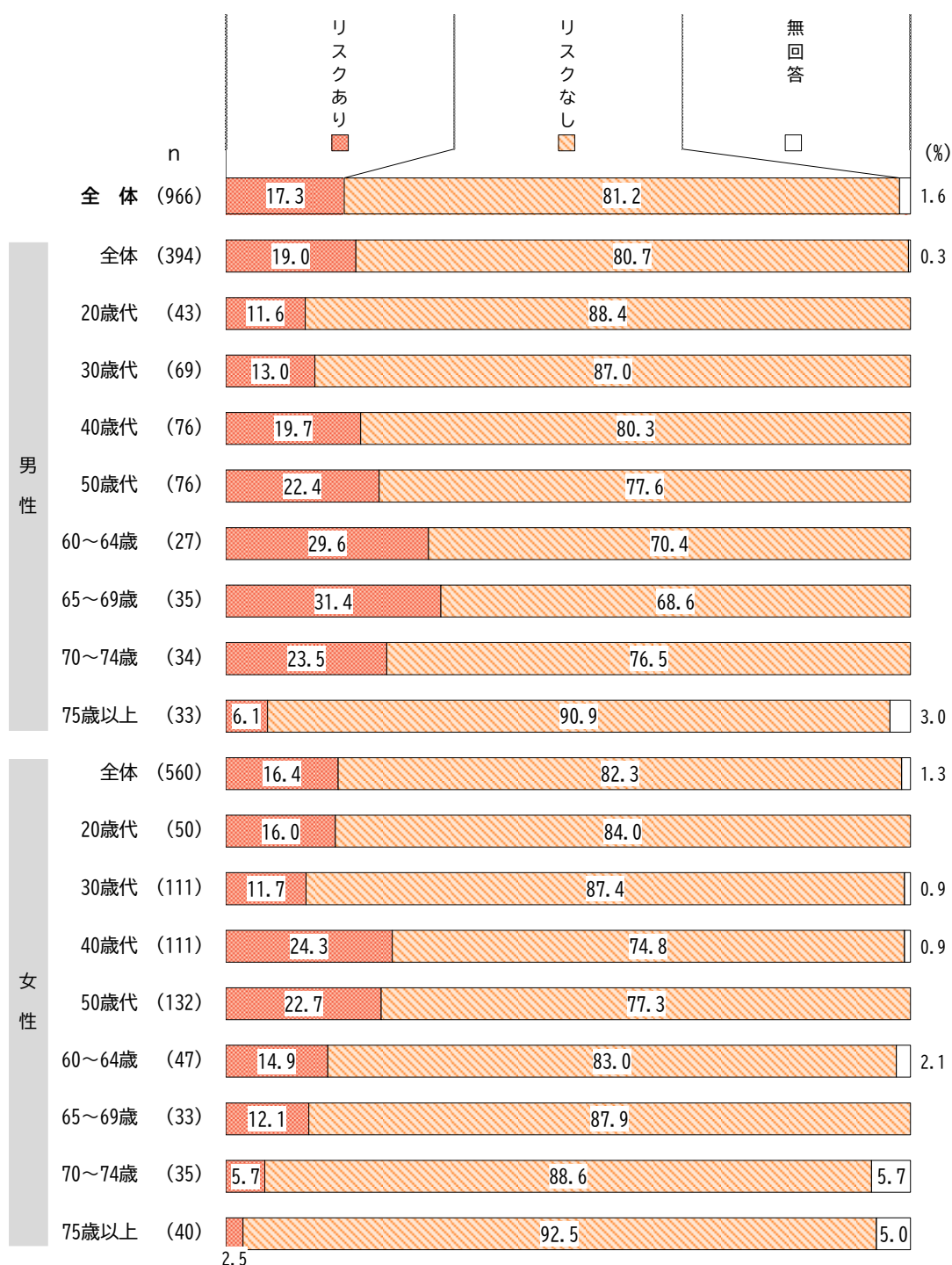
男性は、割合の高い順から「毎日」、「ほとんど飲まない」で、特に、60～74歳の男性では「毎日」の割合が3割を超えており、他の年代と比較して高くなっている。

女性は「飲まない（飲めない）」の割合が最も高くなっている。



<生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合—性別・年代別>

男性では、年齢が上がるにつれて生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合が高くなり、60歳代が最も高くなっている。一方、女性では、40～50歳代が他の年代と比較して高い傾向にあった。



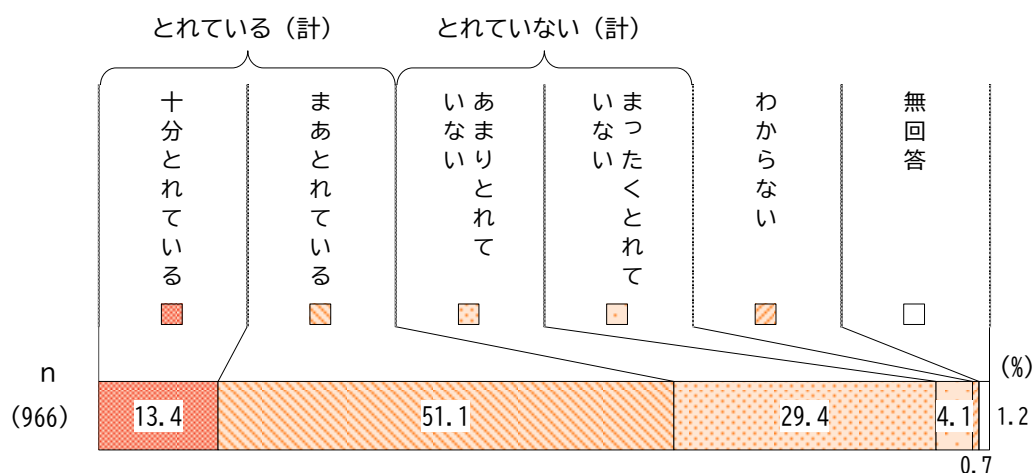
8 こころの健康について

(1) 睡眠状況

① 睡眠による休養度合

問27 あなたは、普段の睡眠で休養が十分にとれていると思いますか（単数回答）

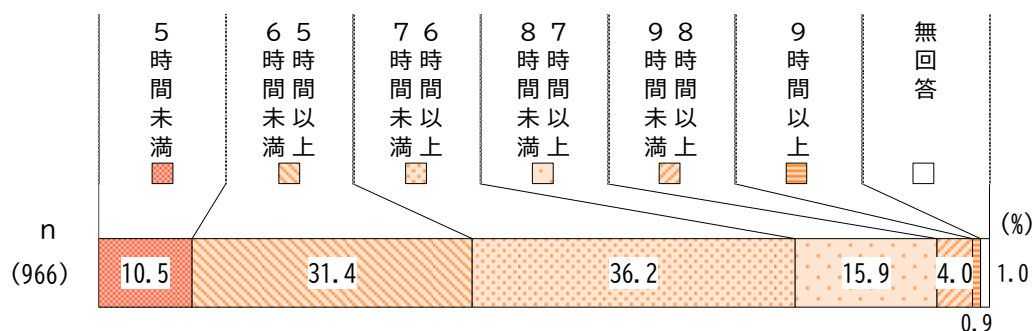
「まあとれている」「十分とれている」を合わせた『とれている（計）』は64.5%、「まったくとれていない」「あまりとれていない」を合わせた『とれていない（計）』は33.5%となっている。



② 直近1か月の1日の平均睡眠時間

問28 ここ1か月、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか（単数回答）

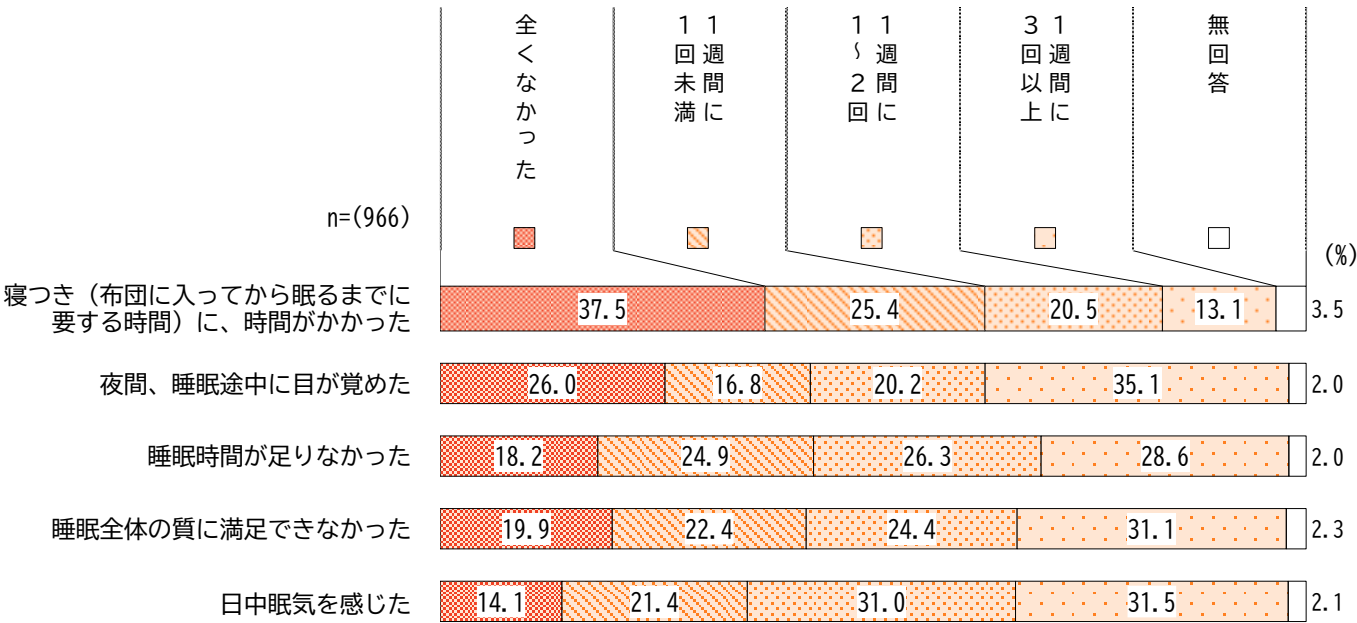
「6時間以上7時間未満」が最も多く、次いで「5時間以上6時間未満」、「7時間以上8時間未満」となっている。



③ 1 か月間の睡眠の質であてはまるもの

問29 あなたの1 か月間の睡眠の質のうち、あてはまるものを選んでください（それぞれ単数回答）

「夜間、睡眠途中に目が覚めた」、「睡眠全体の質に満足できなかった」、「日中眠気を感じた」について、1 週間に3 回以上あった割合が3 割を超えている。



【参考：項目ごとの性別・年代別】

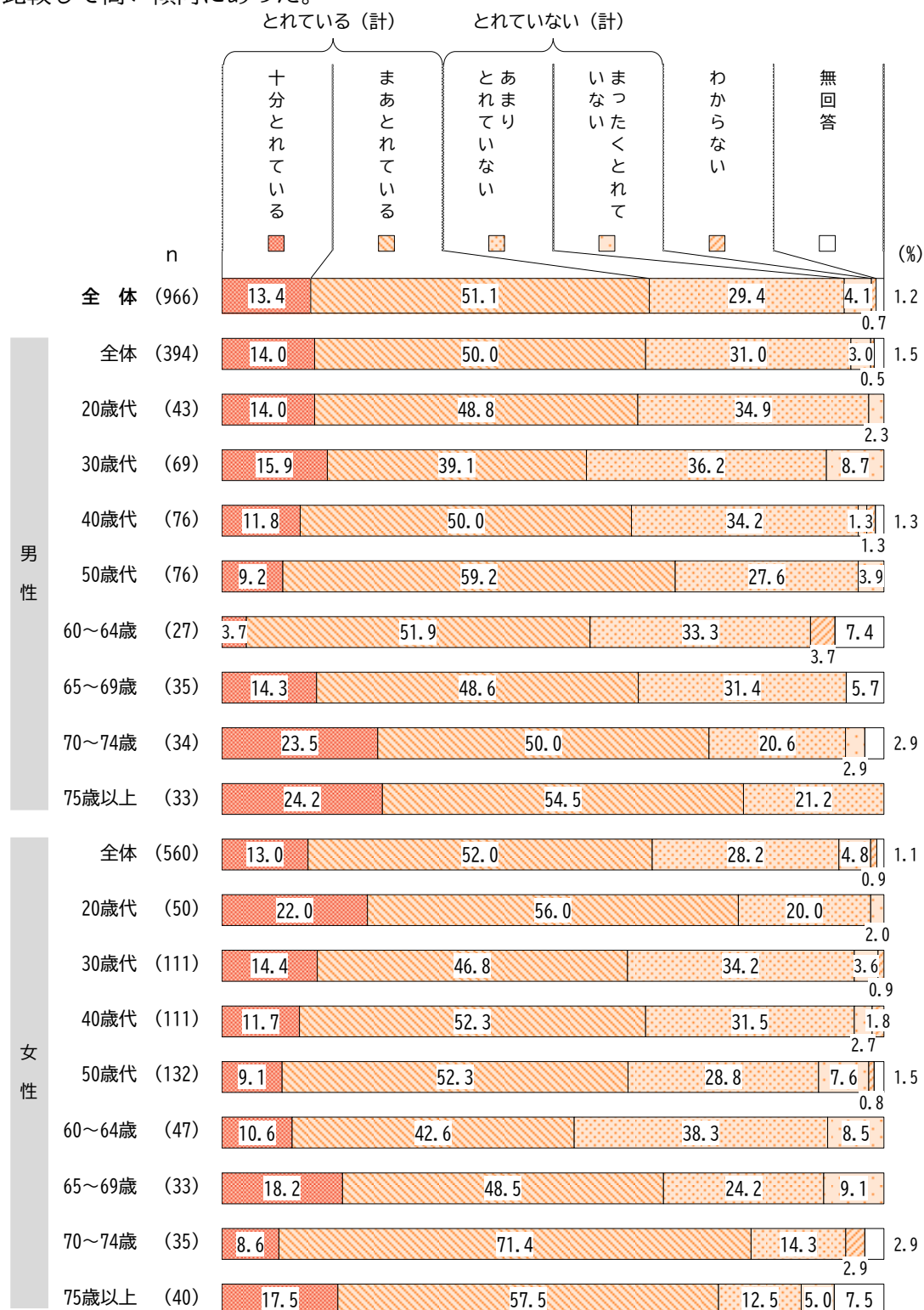
- 寝つき（布団に入ってから眠るまでに要する時間）に、時間がかかった
男女ともに「全くなかった」の割合が最も高く、特に、70～74歳の男性では、5 割を超えており、他の年代と比較して高い傾向にあった。
- 夜間、睡眠途中に目が覚めた
男女ともに「1 週間に3 回以上」の割合が最も高く、特に、60歳以上の男性では、5 割を超えており、他の年代と比較して高い傾向にあった。
- 睡眠時間が足りなかった
男女ともに、「1 週間に3 回以上」の割合が最も高く、次いで「1 週間に1～2 回」、「1 週間に1 回未満」となっている。60～64歳の女性では、「1 週間に3 回以上」の割合が4 割を超え、他の年代と比較して高い傾向にあった。
- 睡眠全体の質に満足できなかった
男女ともに「1 週間に3 回以上」の割合が最も高くなっている。特に、20～30歳代の男性、30～50歳代の女性では、3 割台半ばを超えており、他の年代と比較して高い傾向にあった。
- 日中眠気を感じた
男性では「1 週間に3 回以上」、女性では「1 週間に1～2 回」の割合が最も高くなっている。また、20歳代の男性では、「1 週間に3 回以上」の割合が約5 割で他の年代と比較して高くなっている。

【睡眠状況—性別・年代別】

<睡眠による休養度合—性別・年代別>

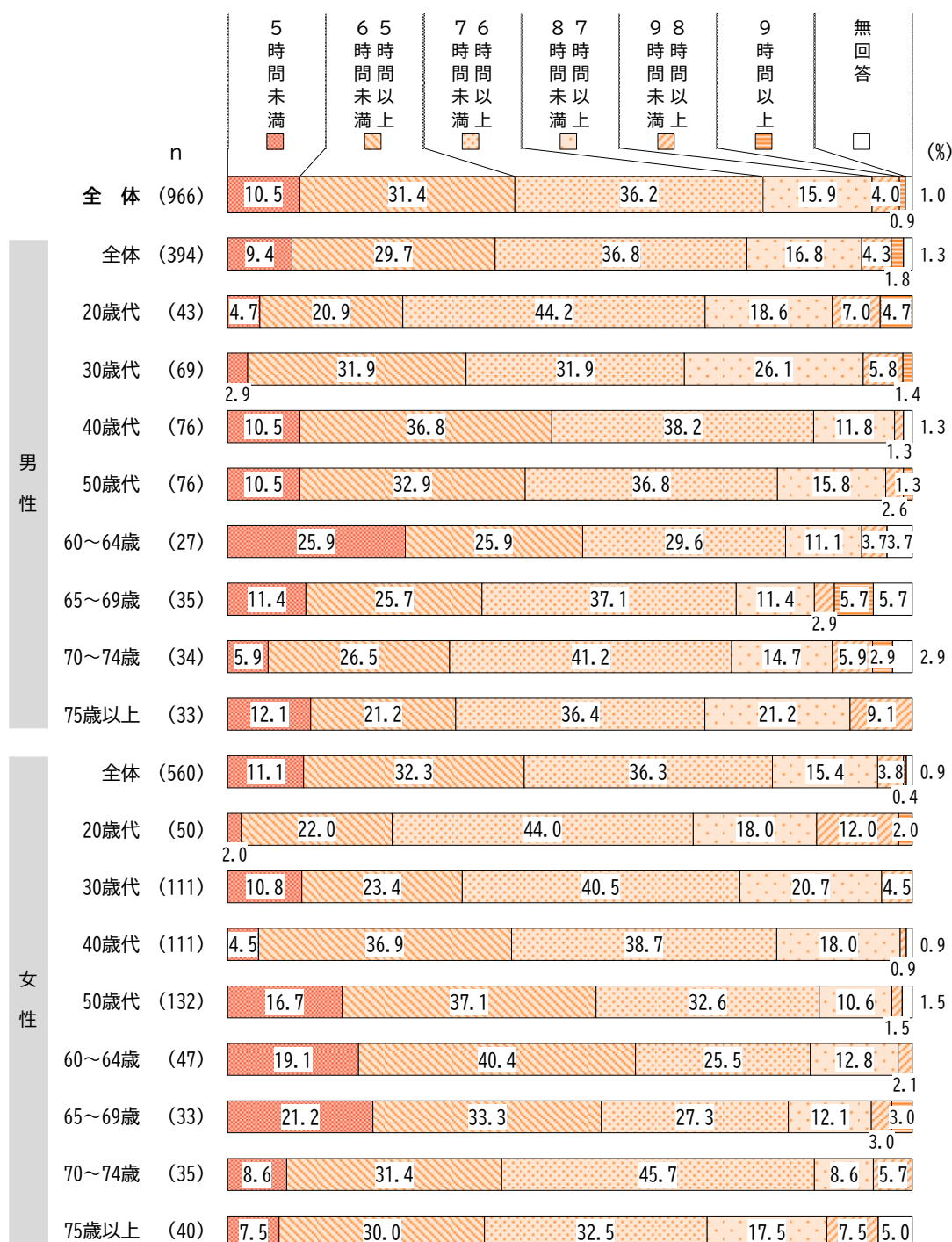
男女ともに『とれている（計）』の割合が最も高く、特に、70歳以上の男性、20歳代、70歳代以上の女性では7割を超えており、他の年代と比較して高い傾向にあった。

一方、30歳代の男性、60～64歳の女性では、『とれていない（計）』が4割を超えており、他の年代と比較して高い傾向にあった。



<直近1か月の1日の平均睡眠時間—性別・年代別>

男女ともに「6時間以上7時間未満」の割合が最も高く、次いで「5時間以上6時間未満」となっている。

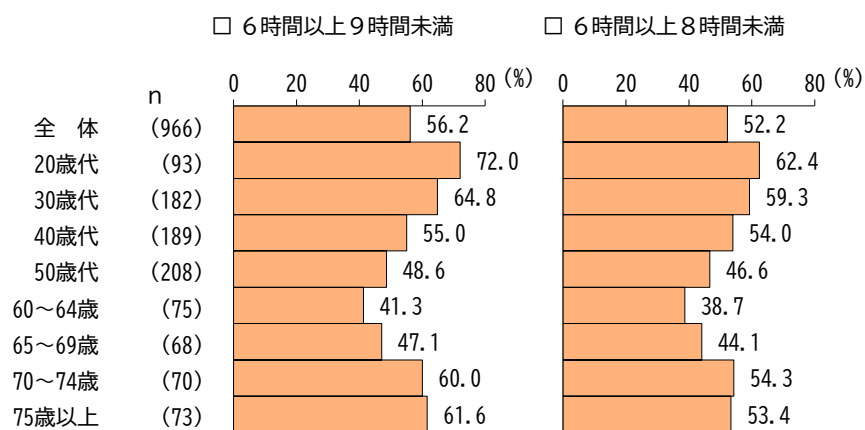


< 1日あたりの平均睡眠時間 >

6時間以上9時間未満（60歳未満）・6時間以上8時間未満（60歳以上）—年代別—>

1日あたりの平均睡眠時間について、「6時間以上9時間未満（60歳未満）」の割合は、年齢が上がるにつれて低くなり、50歳代が最も低くなっている。

また、「6時間以上8時間未満（60歳以上）」の割合は、60～64歳が最も低くなっている。

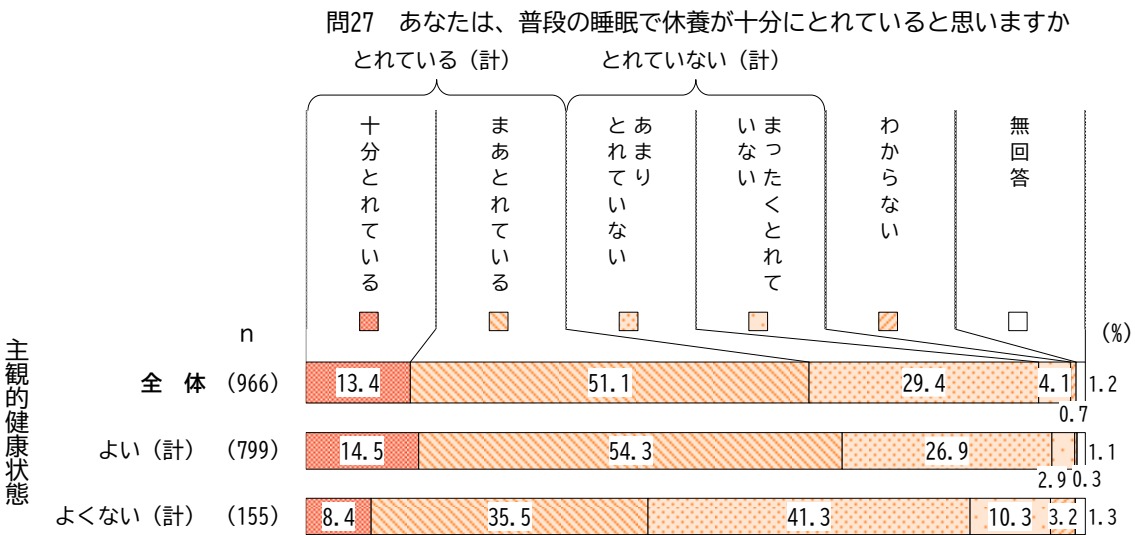


【主観的健康状態別】

問1 あなたは、ご自身の健康状態についてどう思いますか

× 問27 あなたは、普段の睡眠で休養が十分にとれていると思いますか

主観的健康状態について、『よい（計）』と回答した人は、『よくない（計）』と回答した人と比較して、普段の睡眠で休養がとれている割合が高い傾向にあった。

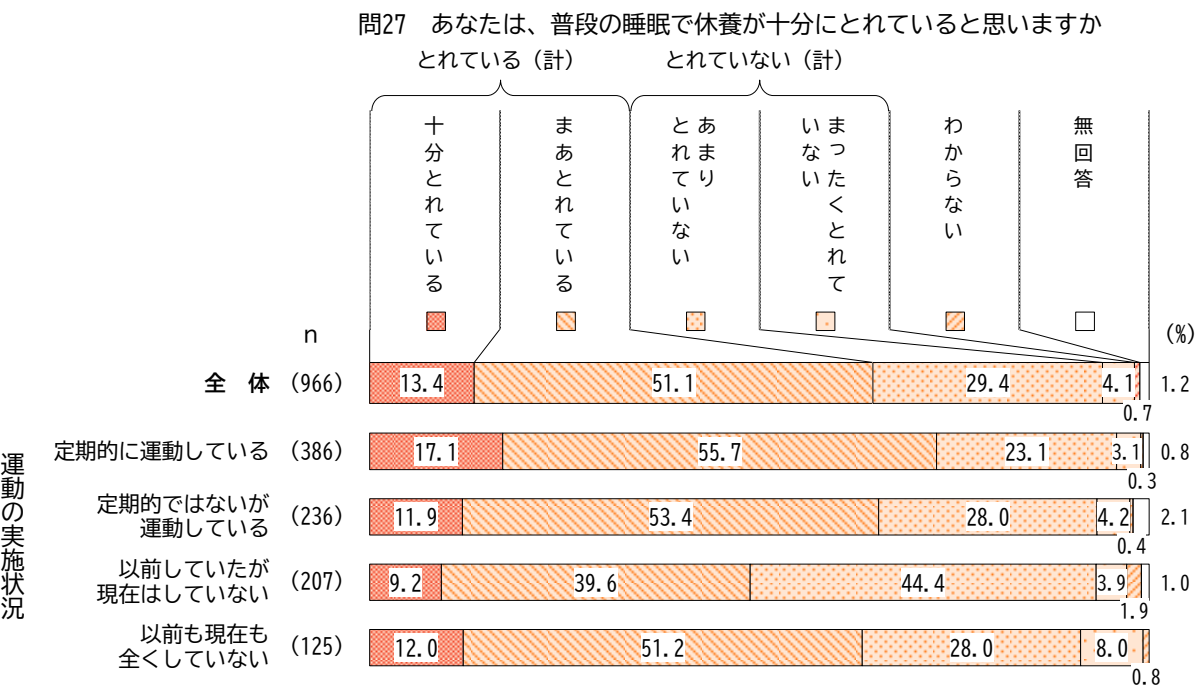


【定期的な運動の実施状況別】

問20 あなたは、定期的に運動（連続して30分以上の運動を週1回以上）をしていますか

× 問27 あなたは、普段の睡眠で休養が十分にとれていると思いますか

定期的な運動の実施状況について、「定期的に運動している」と回答した人は、他と比較して、普段の睡眠で休養がとれている割合が高い傾向にあった。

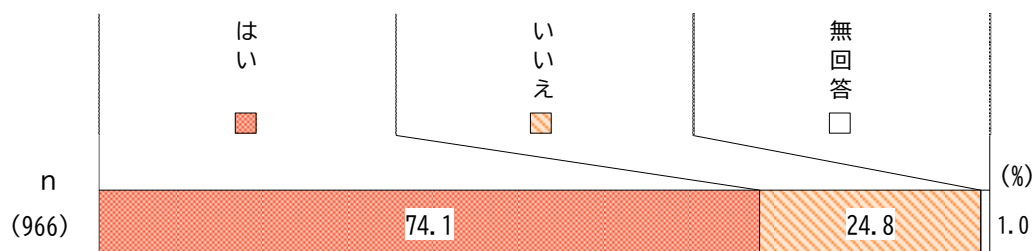


(2) 就労状況

① 就労の有無

問30 あなたは、現在就労していますか（単数回答）

「はい」が74.1%、「いいえ」が24.8%となっている。

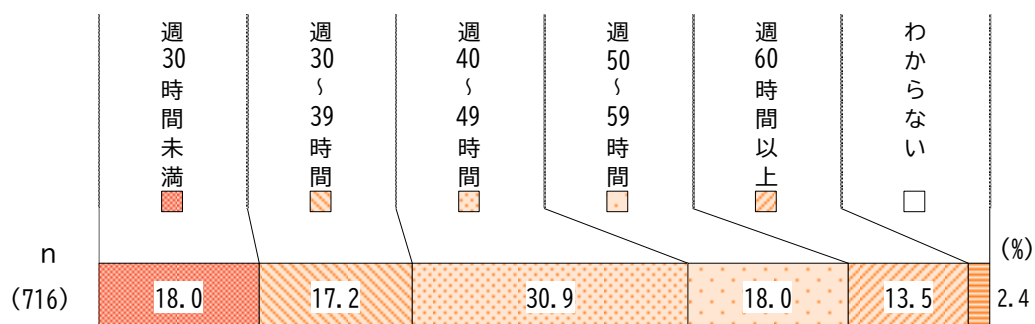


② 1週間あたりの平均労働時間（残業時間含む）

【問30で「はい」を選んだ場合のみ回答】

問30-1 あなたの現在の1週間あたりの平均労働時間（残業時間含む）はどれですか（単数回答）

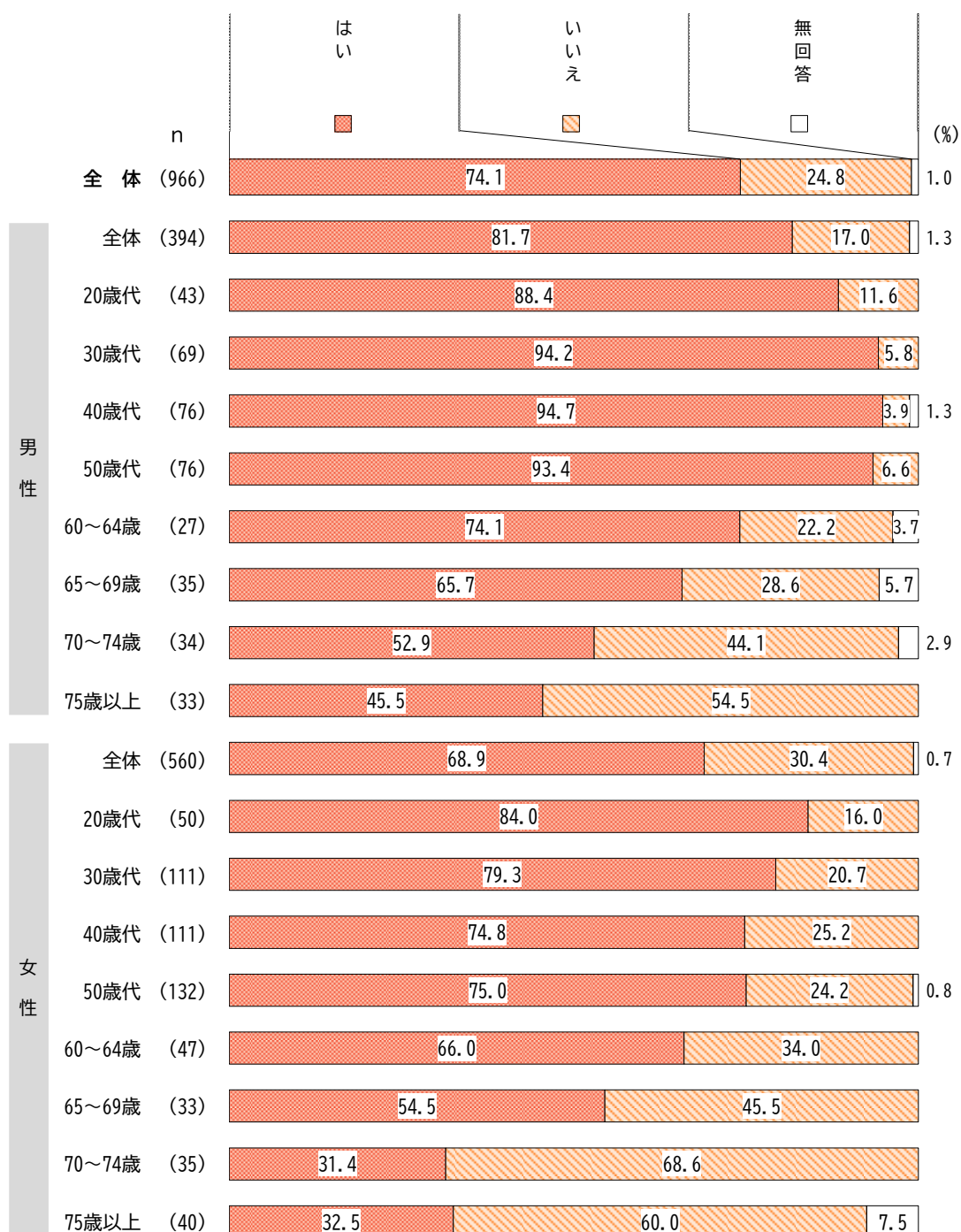
「週40～49時間」が最も多く、次いで、「週50～59時間」、「週30時間未満」となっている。



【就労状況—性別・年代別】

<就労の有無—性別・年代別>

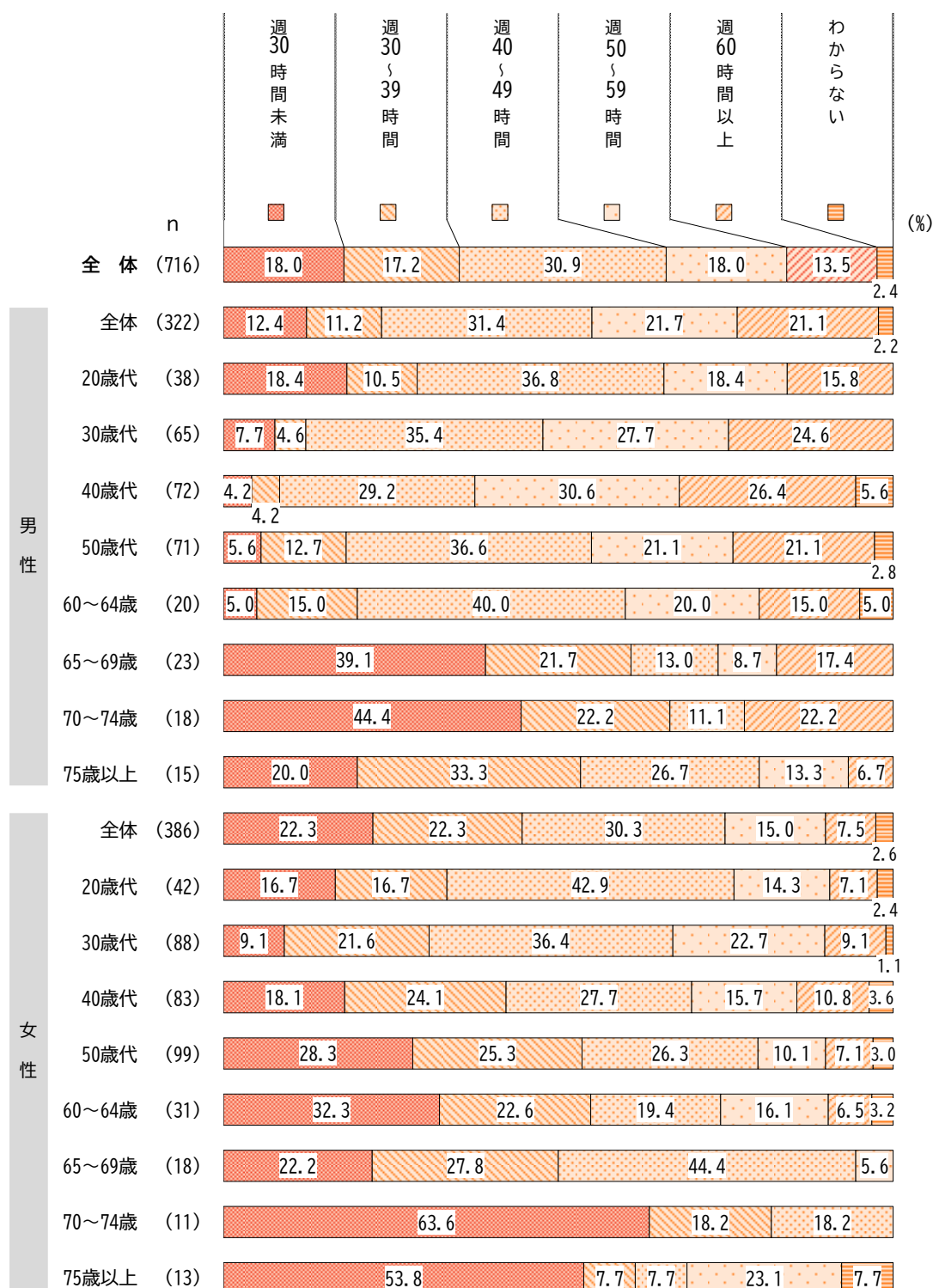
男女ともに、60歳代以下で「はい」の割合が高く、特に、30～50歳代の男性では、9割を超えており、他の年代と比較して高い傾向にあった。



< 1週間あたりの平均労働時間—性別・年代別 >

男女ともに「週40～49時間」の割合が最も高く、次いで、男性では「週50～59時間」、「週60時間以上」、女性では「週30～39時間」、「週30時間未満」となっている。

平均労働時間が週30時間以上の対象者に限定すると、20～30歳代、50～64歳の男性、20～50歳代、65～69歳の女性で「週40～49時間」、40歳代の男性で「週50～59時間」の割合がそれぞれ最も高くなっている。



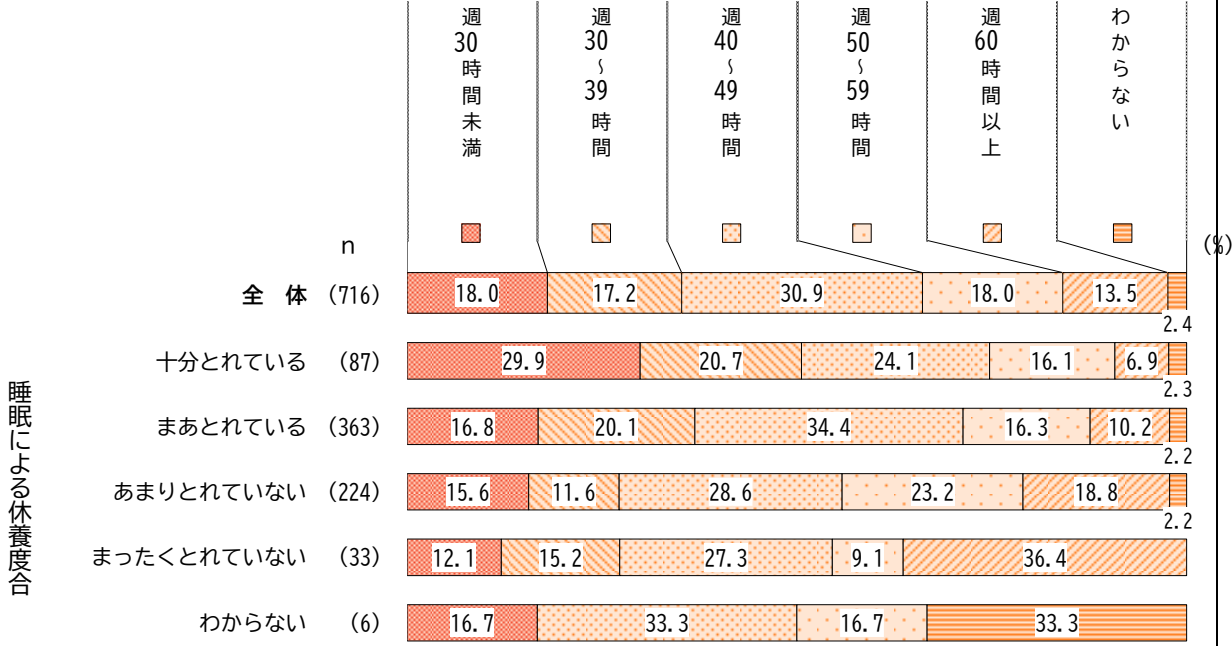
【睡眠による休養度合別】

問27 あなたは、普段の睡眠で休養が十分にとれていると思いますか

× 問30－1 あなたの現在の1週間あたりの平均労働時間（残業時間含む）はどれですか

睡眠による休養度合について、「まったくとれていない」と回答した人は、他と比較して、1週間あたりの平均労働時間が60時間以上の割合が高い傾向にあった。

問30－1 あなたの現在の1週間あたりの平均労働時間（残業時間含む）はどれですか



(3) こころの健康

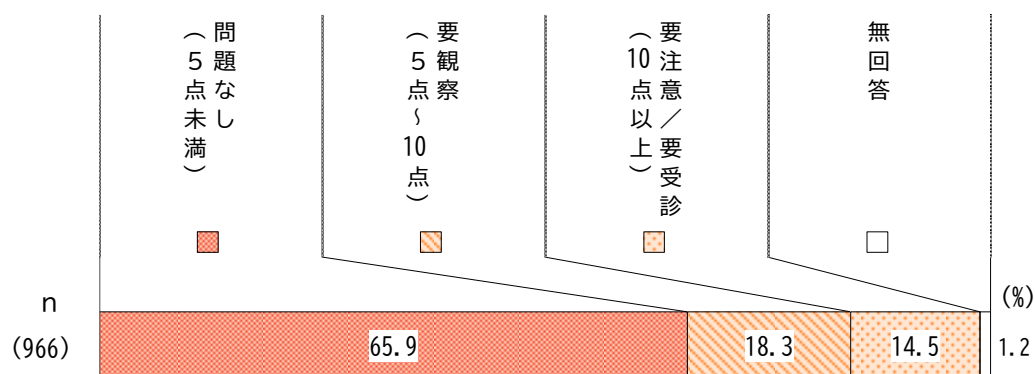
① こころの健康 (K 6 質問票 ¹¹⁾)

問31 あなたは、過去30日間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか（それぞれ単数回答）

< K 6 質問票合計点数の分布 >

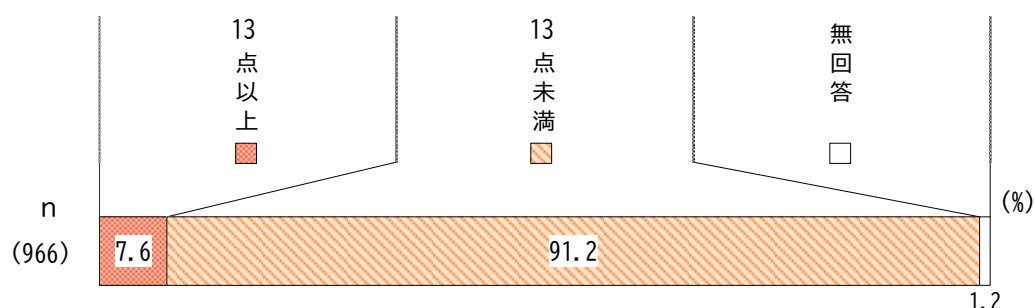
「問題なし」が最も多く、次いで、「要観察」、「要注意／要受診」となっている。

また、平均は4.1点であった。



< K 6 質問票 13点以上の割合 >

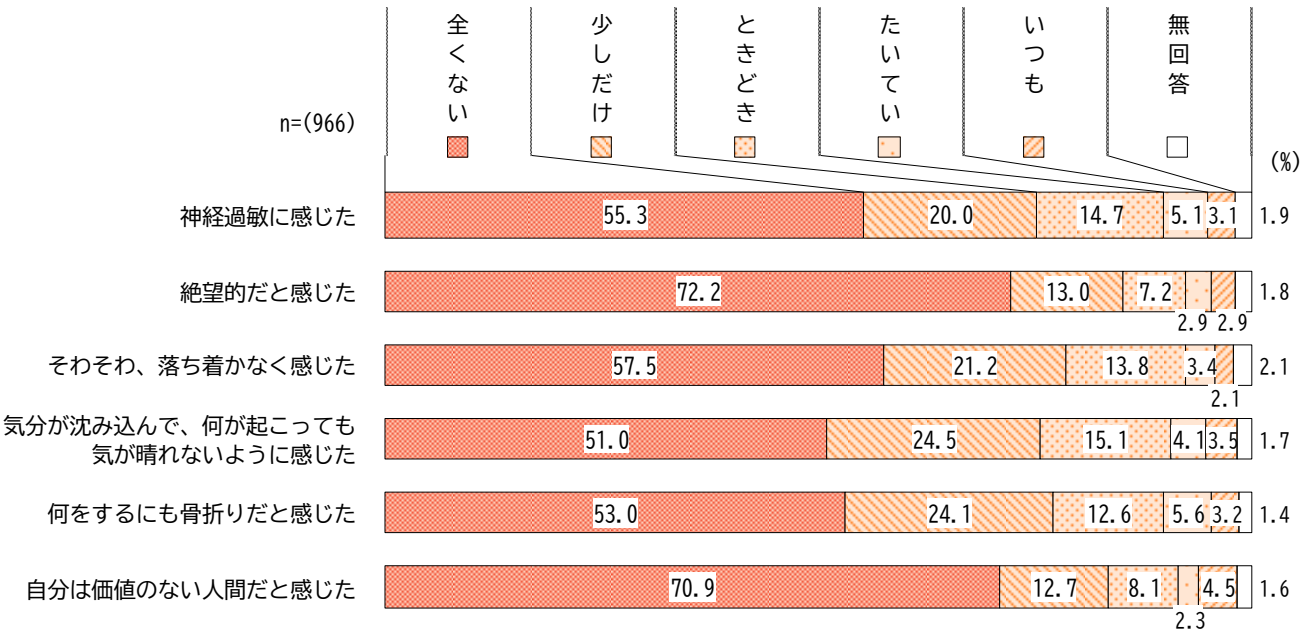
重度のうつ・不安障害が疑われる13点以上は7.6%となっている。



¹¹ K 6 質問票：うつ病や不安障害などをはじめとした精神疾患をスクリーニングすることを目的とする。一般の住民を対象としており、心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題を表す指標として利用される。「全くない」0点、「少しだけ」1点、「ときどき」2点、「たいてい」3点、「いつも」4点で、合計点が高いほど、精神的な問題を抱えていることが懸念される（採点方法 5点未満：問題なし、5～10点未満：要観察、10点以上：要注意/要受診）

< K 6 質問票結果詳細 >

K 6 質問票結果を詳細にみると、ほとんどの項目（「絶望的だと感じた」、「自分は価値のない人間だと感じた」を除く）で「少しだけ」が2割台、「ときどき」が1割台となっている。

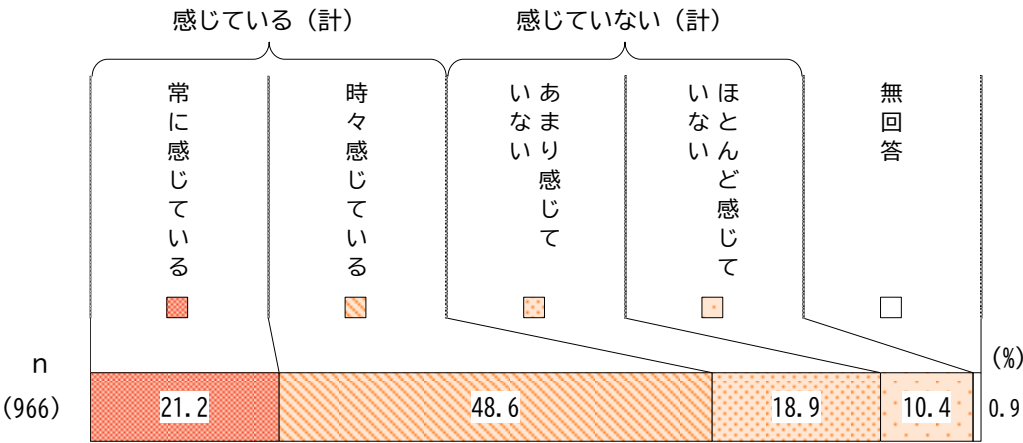


② ストレスや悩みの状況

i ストレスや悩みの有無

問32 あなたは、現在、ストレスや悩みを感じることがありますか（単数回答）

「時々感じている」「常に感じている」を合わせた『感じている（計）』は69.8%、「あまり感じていない」「ほとんど感じていない」を合わせた『感じていない（計）』は29.3%となっている。

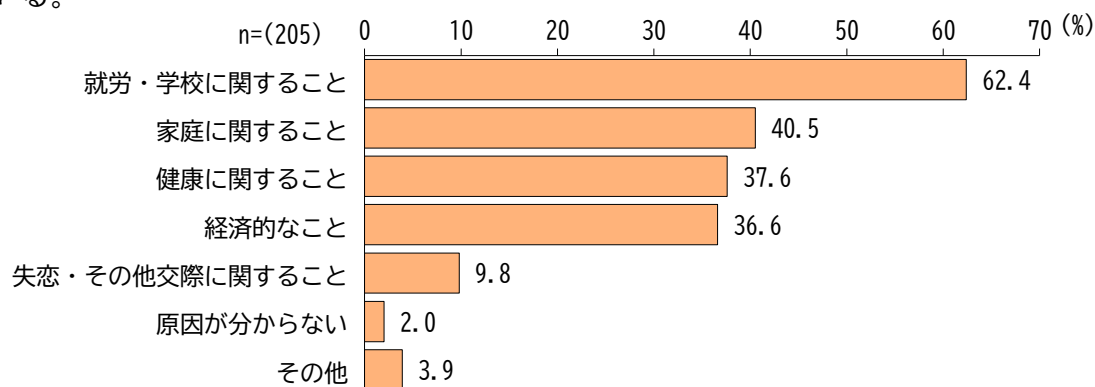


ii ストレスの原因

【問32で「常を感じている」を選んだ場合のみ回答】

問32-1 ストレスの原因は何だと考えていますか（複数回答）

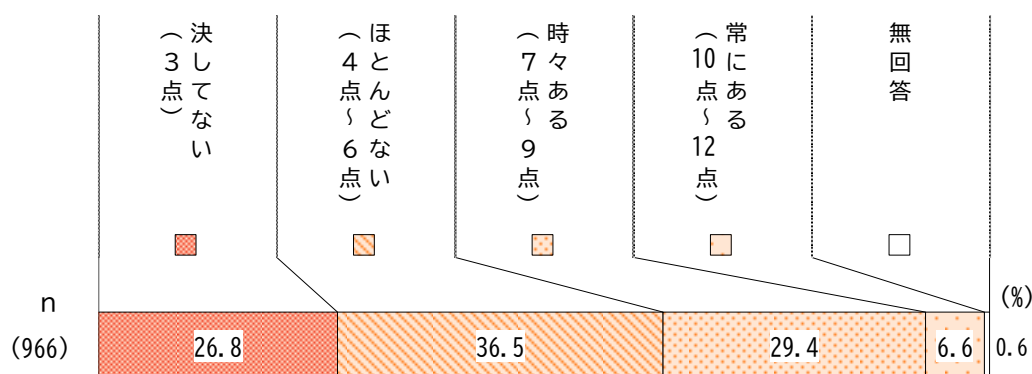
「就労・学校に関すること」が最も多く、次いで、「家庭に関すること」、「健康に関すること」となっている。

③ 孤独感の状況（UCLA孤独感尺度¹²⁾）

問33 以下の3つの項目について、最近のあなたの状態に最も近いものはどれですか（それぞれ単数回答）

<UCLA孤独感尺度の点数ごとの分布>

孤独感について、「ほとんどない」が最も多く、次いで「時々ある」、「決してない」となっている。また、平均は5.9点であった。



¹²⁾ 日本語版UCLA孤独感尺度3項目短縮版：カリフォルニア大学ロサンゼルス校（UCLA）のラッセルが、孤独という主観的な感情を間接的な質問により数値的に測定するために考案した「UCLA孤独感尺度」^{※1}の日本語版^{※2}の3項目短縮版^{※3}に基づく尺度。以下の3つの設問への回答をスコア化し、その合計スコアが高いほど孤独感が高いと評価する内容（集計方法：内閣府「人々のつながりに関する基礎調査」を参考に、3つの問いに対して、それぞれ「決してない」1点、「ほとんどない」2点、「時々ある」3点、「常にある」4点としてスコア化し、合計スコアが高いほど孤独感が高いと評価される（採点 10～12点：（孤独感が）常にある、7～9点：（孤独感が）時々ある、4～6点：（孤独感が）ほとんどない、3点：（孤独感が）決してない）。

※¹Russell DW. UCLA loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. J Pers Assess. 1996;66(1):20-40.

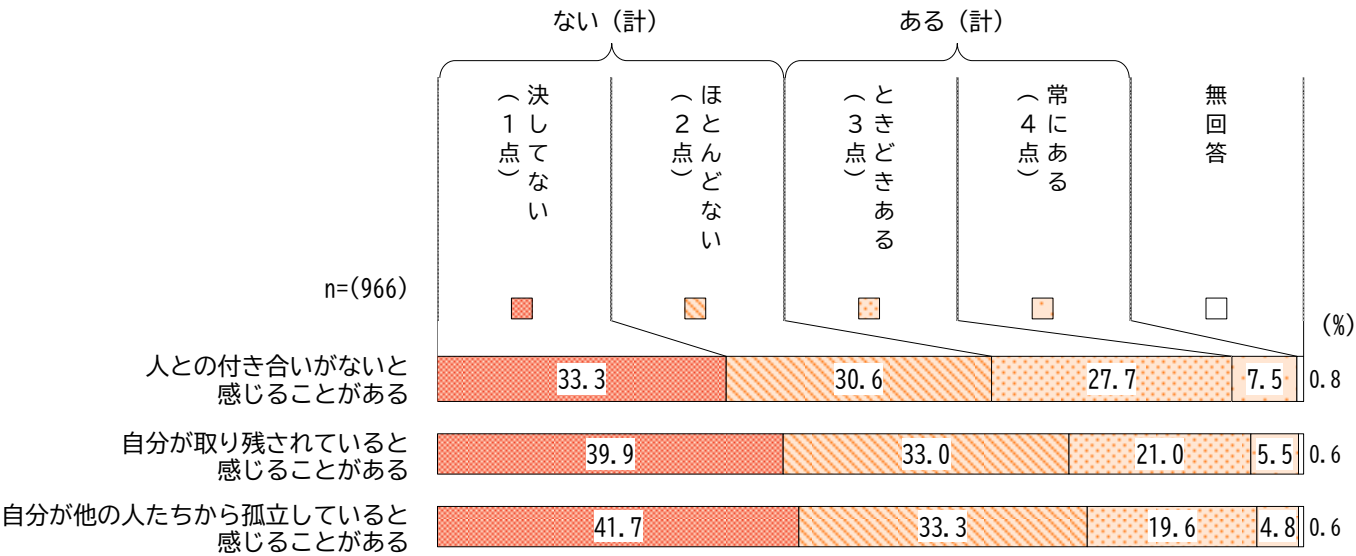
※²舛田ゆづり, 田高悦子, 他: 高齢者における日本語版 UCLA 孤独感尺度（第3版）の開発とその信頼性・妥当性の検討, 日本地域看護学会誌. 15(1): 25-32, 2012.

※³Arimoto A & Tadaka E: Reliability and validity of Japanese versions of the UCLA loneliness scale version 3 for use among mothers with infants and toddlers. BMC Women's Health. 2019;19:105.

<UCLA孤独感尺度の項目ごとの詳細>

いずれの項目も「決してない」「ほとんどない」を合わせた『ない（計）』の割合が最も高くなっている。

一方、「常にある」「ときどきある」を合わせた『ある（計）』の割合は、「人との付き合いがないと感じることがある」が最も高く、次いで、「自分を取り残されていると感じることがある」、「自分が他の人たちから孤立していると感じることがある」となっている。



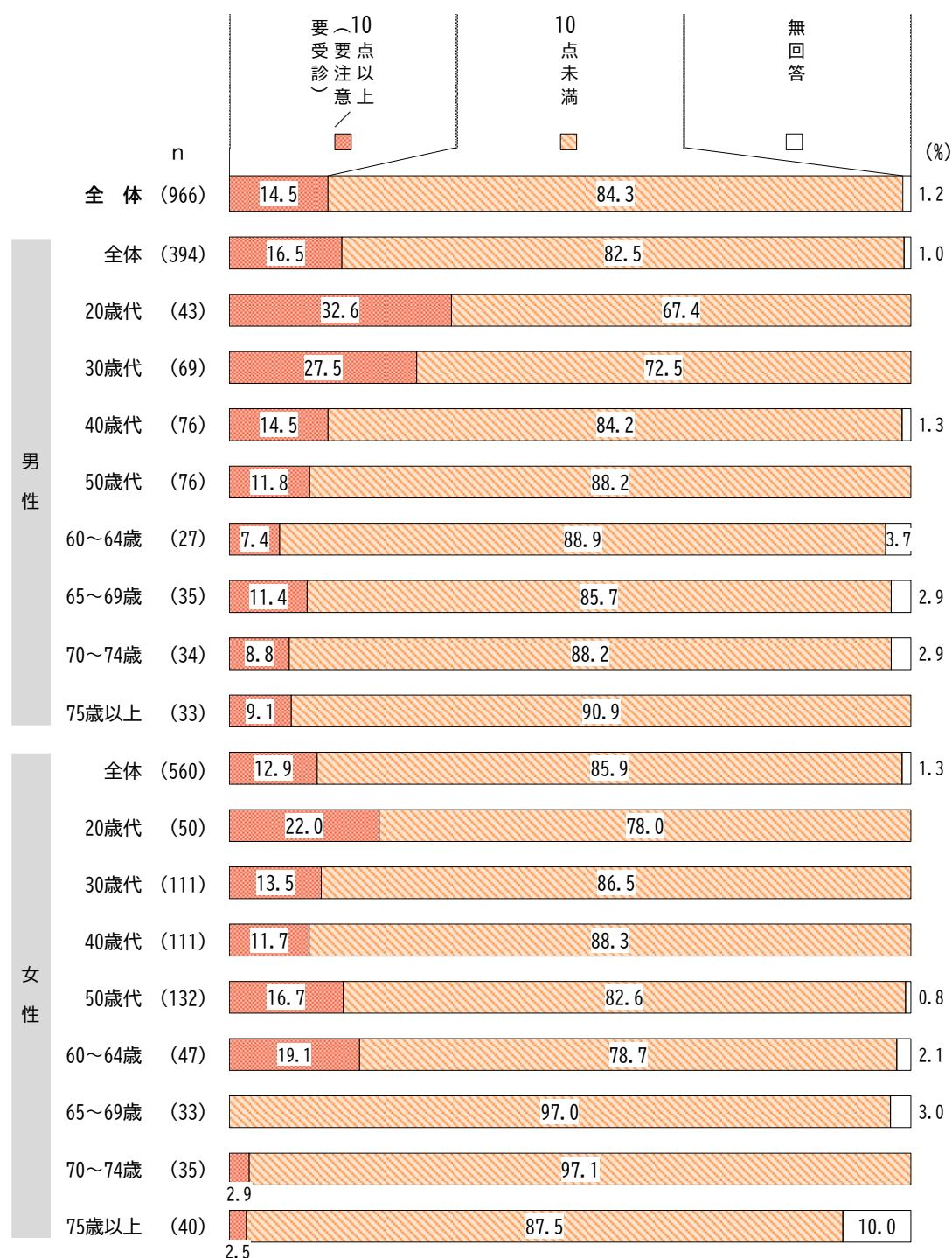
【参考：項目ごとの性別・年代別】

- 人との付き合いがないと感じることがある
男女ともに『ない（計）』の割合が最も高く、ほとんどの年代で5割を超えている。一方、60～64歳の男性では、『ある（計）』の割合が5割を超えている。
- 自分を取り残されていると感じることがある
男女ともに『ない（計）』の割合が7割を超えており、特に、70歳代以上の男性、65歳以上の女性では8割を超えている。一方、20歳代の男性では、『ある（計）』の割合が5割を超え、他の年代と比較して高い傾向にあった。
- 自分が他の人たちから孤立していると感じることがある
男女ともに『ない（計）』の割合が7割を超え、最も高くなっている。
一方、20歳代、60～64歳の男性では、『ない（計）』の割合が6割台で、他の年代と比較して低い傾向にあった。

【こころの健康—性別・年代別】

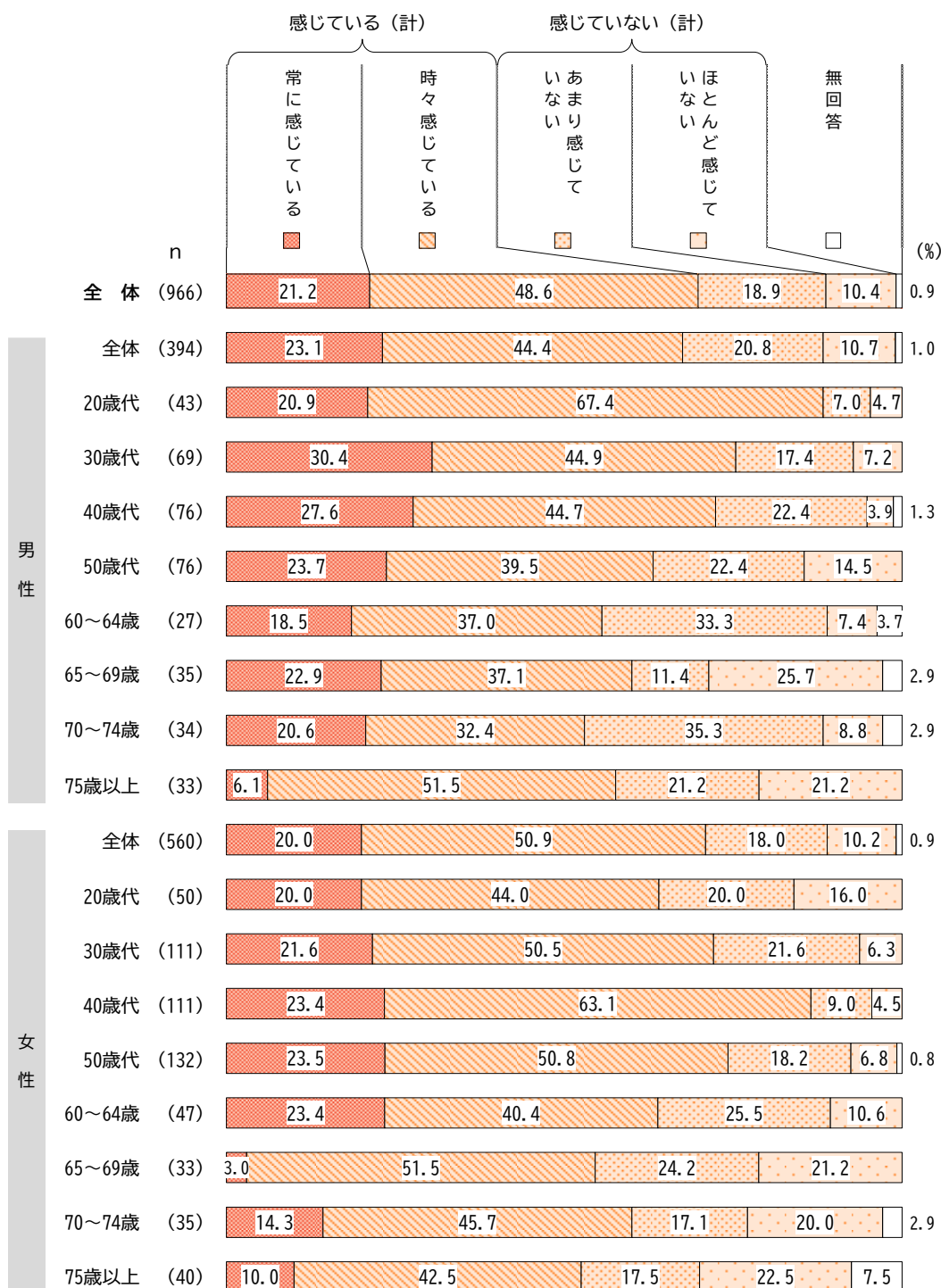
< K 6 質問票合計点数10点以上（要注意／要受診）の割合—性別・年代別 >

K 6 質問票合計点数10点以上（要注意／要受診）の割合は、男性で16.5%、女性で12.9%となっている。特に、20歳代の男性では、K 6 質問票合計点数10点以上（要注意／要受診）の割合が他の年代と比較して高い傾向にあった。



<ストレスや悩みの有無—性別・年代別>

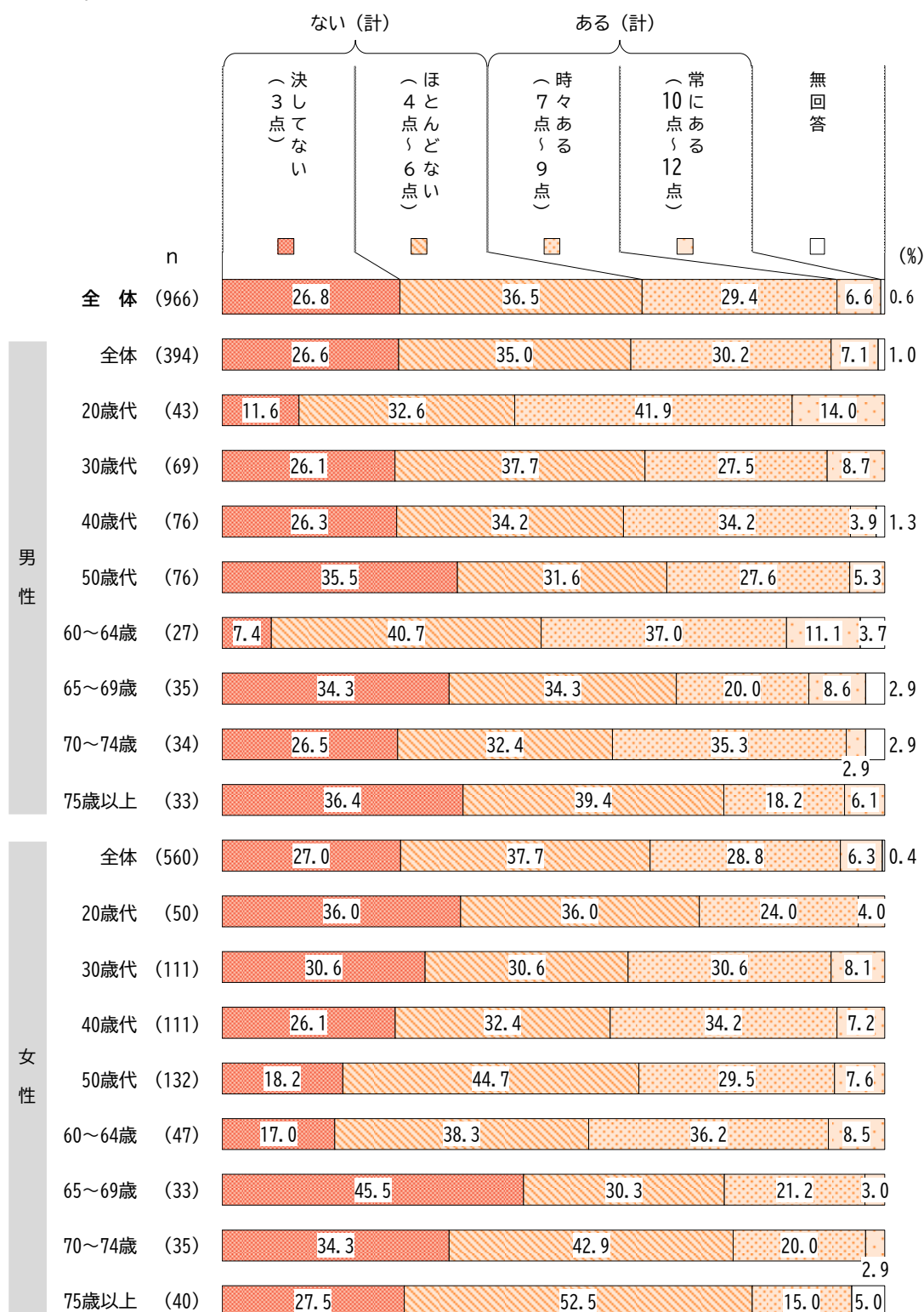
男女ともに全ての年齢で『感じている（計）』の割合が最も高く、20～40歳代の男性、30～50歳代の女性では、7割を超えている。特に、30～40歳代の男性では、「常に感じている」の割合が約3割で、他の年代と比較して高い傾向にあった。



<UCLA孤独感尺度の点数ごとの分布—性別・年代別>

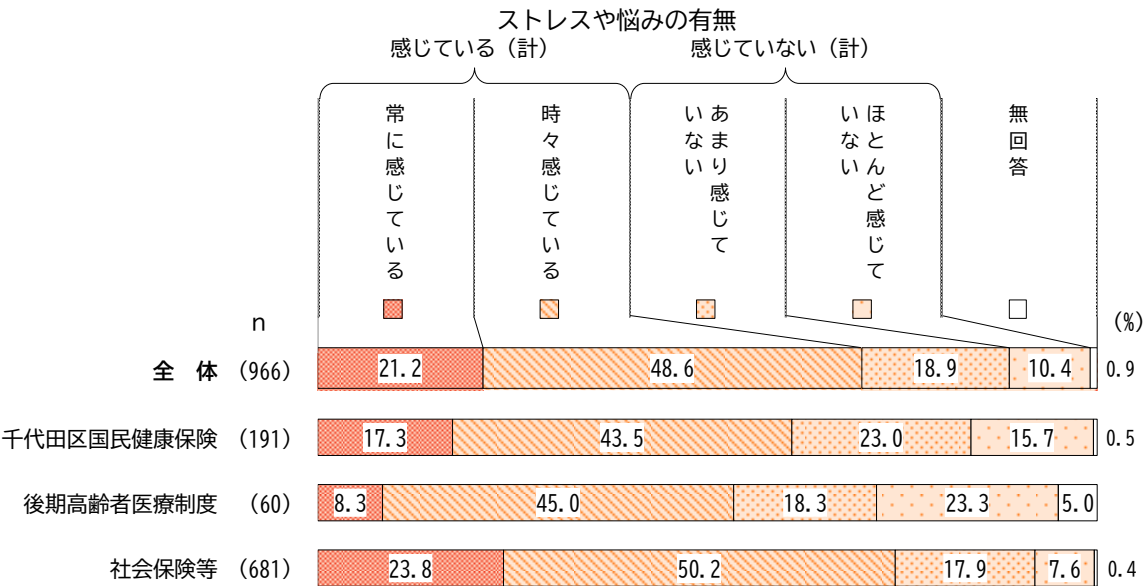
男女ともに、「ほとんどない」の割合が最も高く、次いで「時々ある」となっている。また、75歳以上の女性では、「ほとんどない」の割合が5割を超えており、他の年代と比較して高い傾向にあった。

一方、20歳代の男性では、『ある（計）』の割合が5割を超えており、他の年代と比較して高い傾向にあった。



【ストレスや悩みの有無—加入している健康保険別】

「社会保険等」では、ストレスや悩みを感じている割合が7割を超えており、他の健康保険と比較して高い傾向にあった。

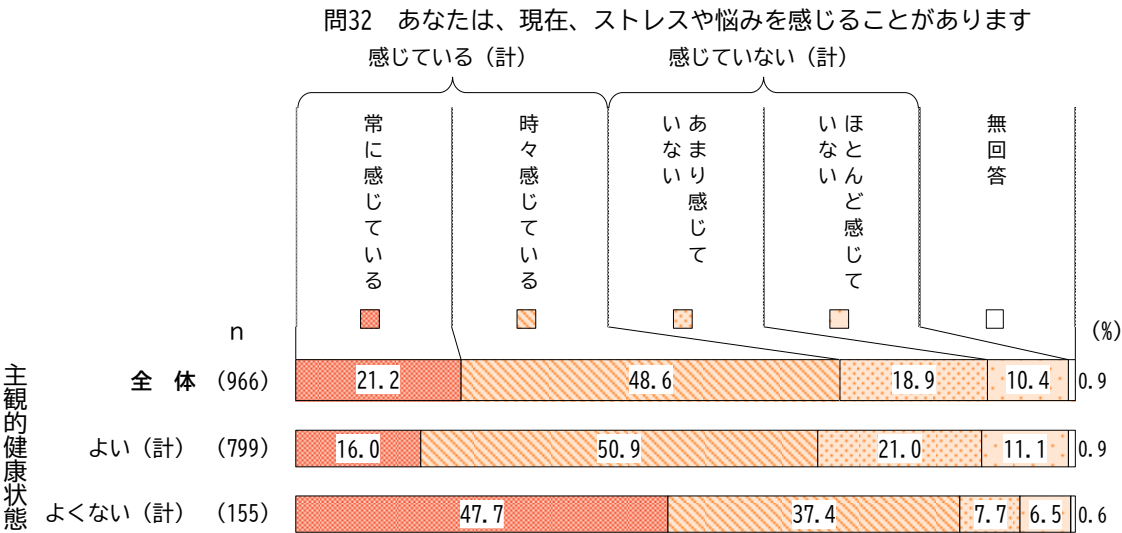


【主観的健康状態別】

問1 あなたは、ご自身の健康状態についてどう思いますか

× 問32 あなたは、現在、ストレスや悩みを感じることがありますか

主観的健康状態について、『よくない（計）』と回答した人は、『よい（計）』と回答した人と比較して、ストレスや悩みを常に感じている割合が高い傾向にあった。

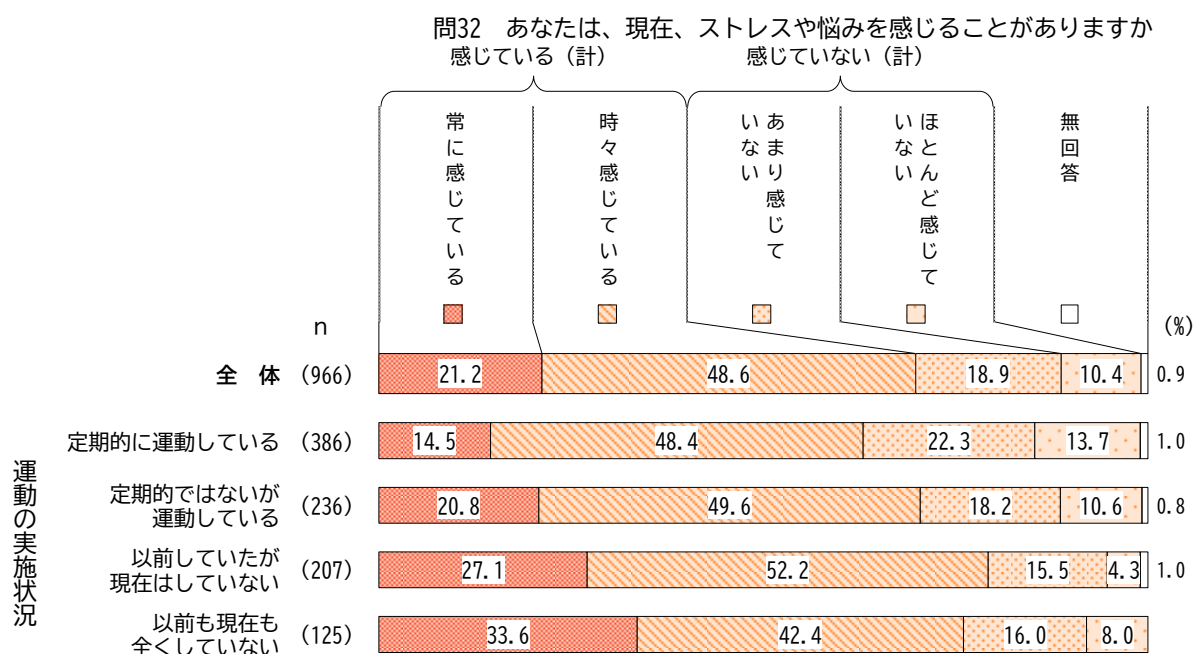


【定期的な運動の実施状況別】

問20 あなたは、定期的に運動（連続して30分以上の運動を週1回以上）をしていますか

× 問32 あなたは、現在、ストレスや悩みを感じることがありますか

定期的な運動を「以前していたが現在はしていない」、「以前も現在も全くしていない」と回答した人は、他と比較して、ストレスや悩みを感じている割合が高い傾向にあった。

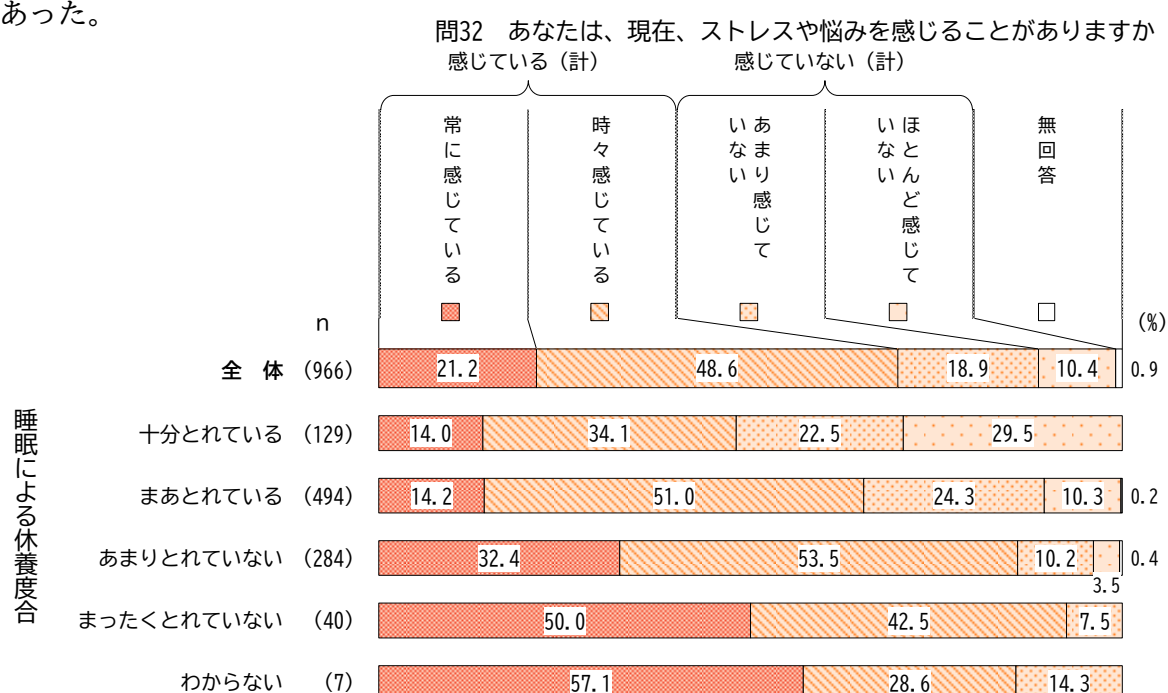


【睡眠による休養度合別】

問27 あなたは、普段の睡眠で休養が十分にとれていると思いますか

× 問32 あなたは、現在、ストレスや悩みを感じることがありますか

睡眠による休養度合について、「十分とれている」と回答した人は、ストレスや悩みを感じていない割合が低い傾向にあった。また、休養度合が悪くなるほどストレスや悩みの程度も悪化する傾向にあった。

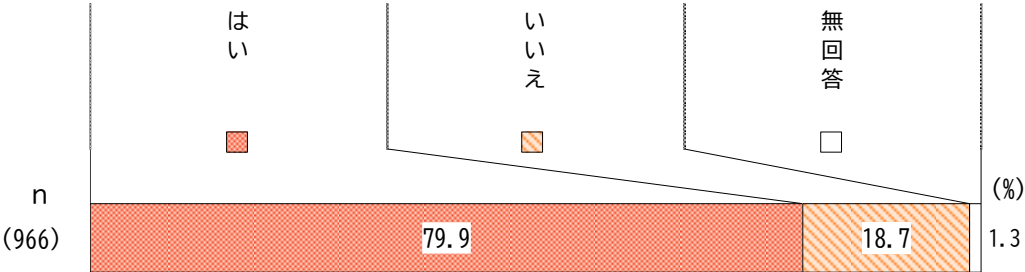


(4) 悩みやストレスの相談先

① 悩みやストレスの相談先の有無

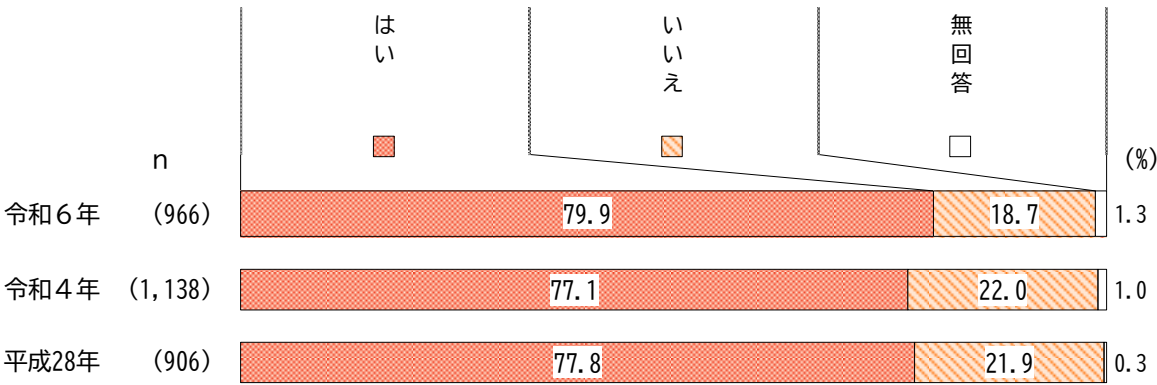
問34 悩みやストレスを感じたときに相談できる人はいますか（単数回答）

「はい」が79.9%、「いいえ」が18.7%となっている。



【経年比較】

悩みやストレスについて相談できる人がいる人は令和4年から2.8ポイント増加している。

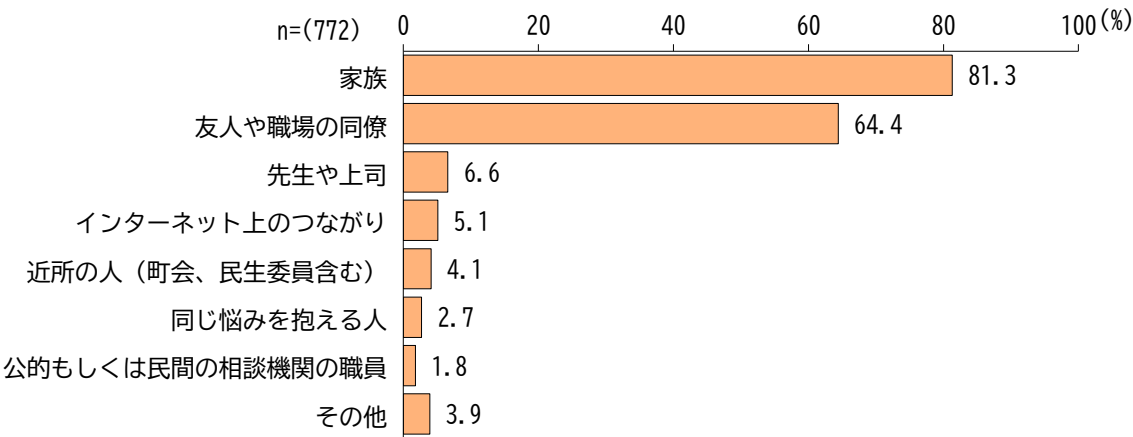


② 悩みやストレスの相談相手

【問34で「はい」を選んだ場合のみ回答】

問34-1 それはどのような人ですか（複数回答）

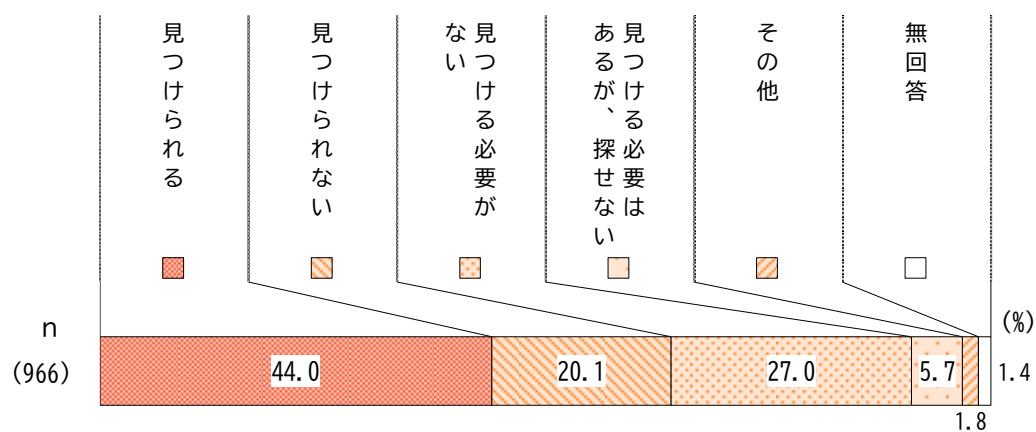
「家族」が最も多く、次いで、「友人や職場の同僚」となっている。



③ こころに不調があるときに専門の相談先を見つけること

問35 あなたは、こころに不調があるとき、こころの健康に関する悩みの専門の相談先を見つけることができますか（単数回答）

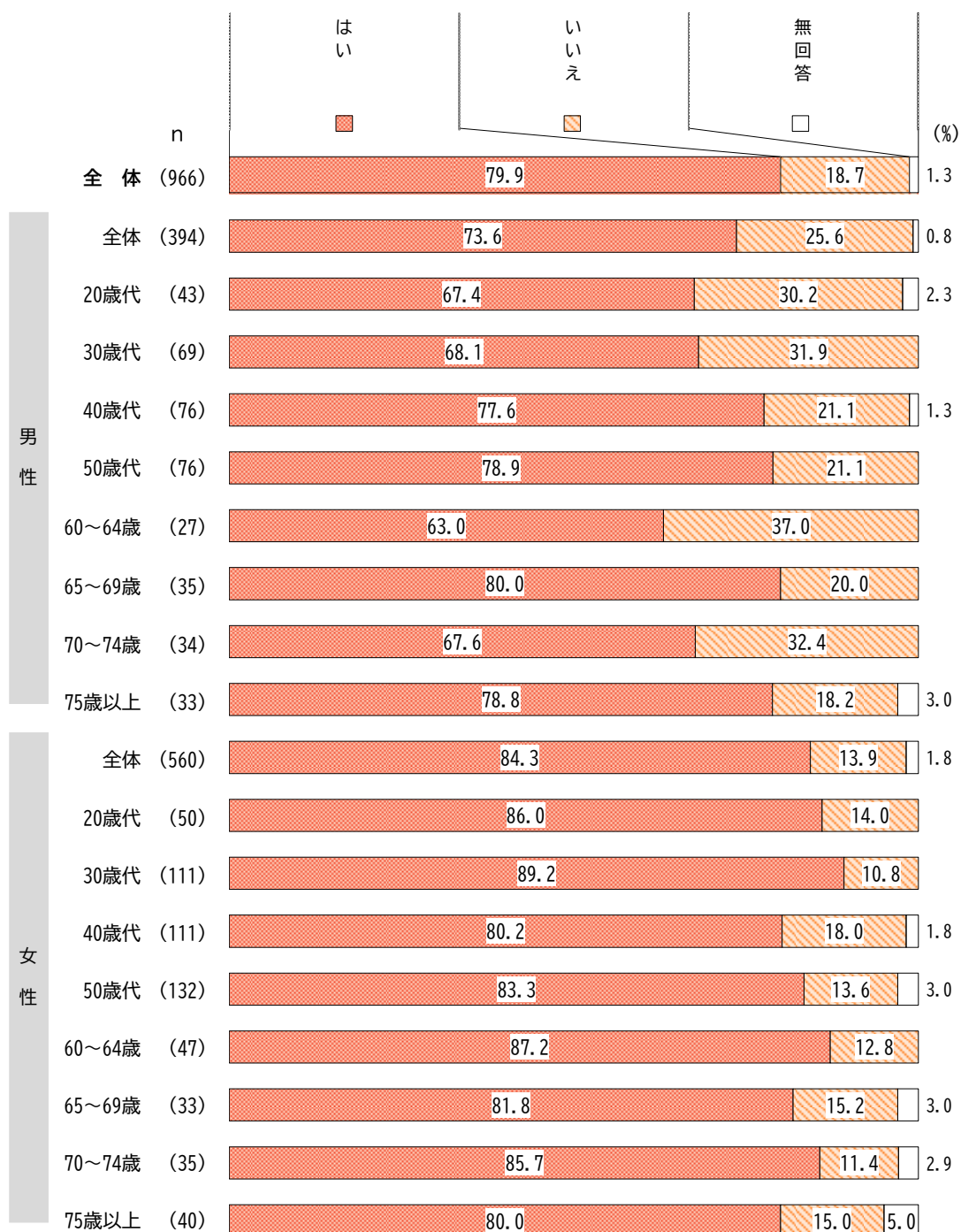
「見つけられる」が最も多く、次いで、「見つける必要がない」、「見つけられない」となっている。



【悩みやストレスの相談先—性別・年代別】

<悩みやストレスの相談先の有無—性別・年代別>

女性では、全ての年代で「はい」の割合が8割を超えている。一方、男性では、20～30歳代、60～64歳、70～74歳が6割台で他の年代と比較して低くなっている。



<悩みやストレスの相談相手—性別・年代別>

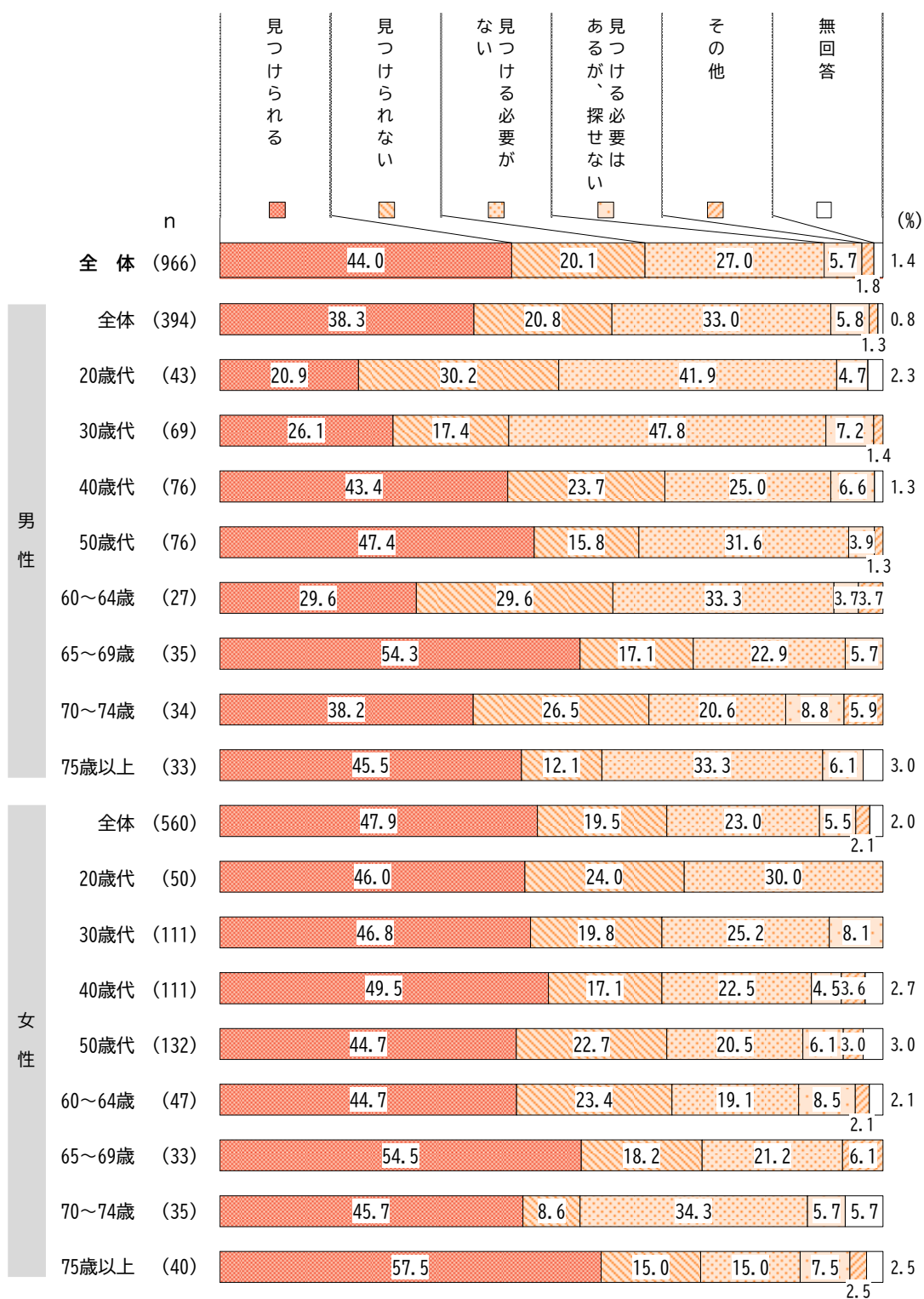
20歳代の男性、50歳代、65～69歳の女性を除くほとんどの年代で、「家族」の割合が最も高く、次いで「友人や職場の同僚」となっている。



<ここに不調があるときに専門の相談先を見つけること一性別・年代別>

男女ともに「見つけられる」の割合が最も高くなっている。

女性では、全ての年代で「見つけられる」の割合が4割を超えた一方で、男性では20歳代、60～64歳で「見つけられない」の割合が2～3割台となっている。

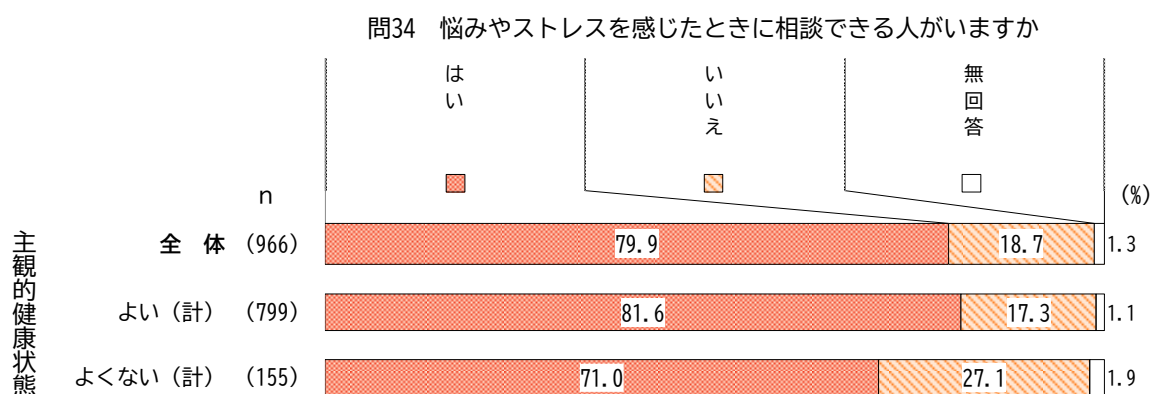


【主観的健康状態別】

問1 あなたは、ご自身の健康状態についてどう思いますか

× 問34 悩みやストレスを感じたときに相談できる人はいますか

主観的健康状態について、『よい（計）』と回答した人は『よくない（計）』と回答した人と比較して、悩みやストレスを感じたときに相談できる人がいる割合が高い傾向にあった。



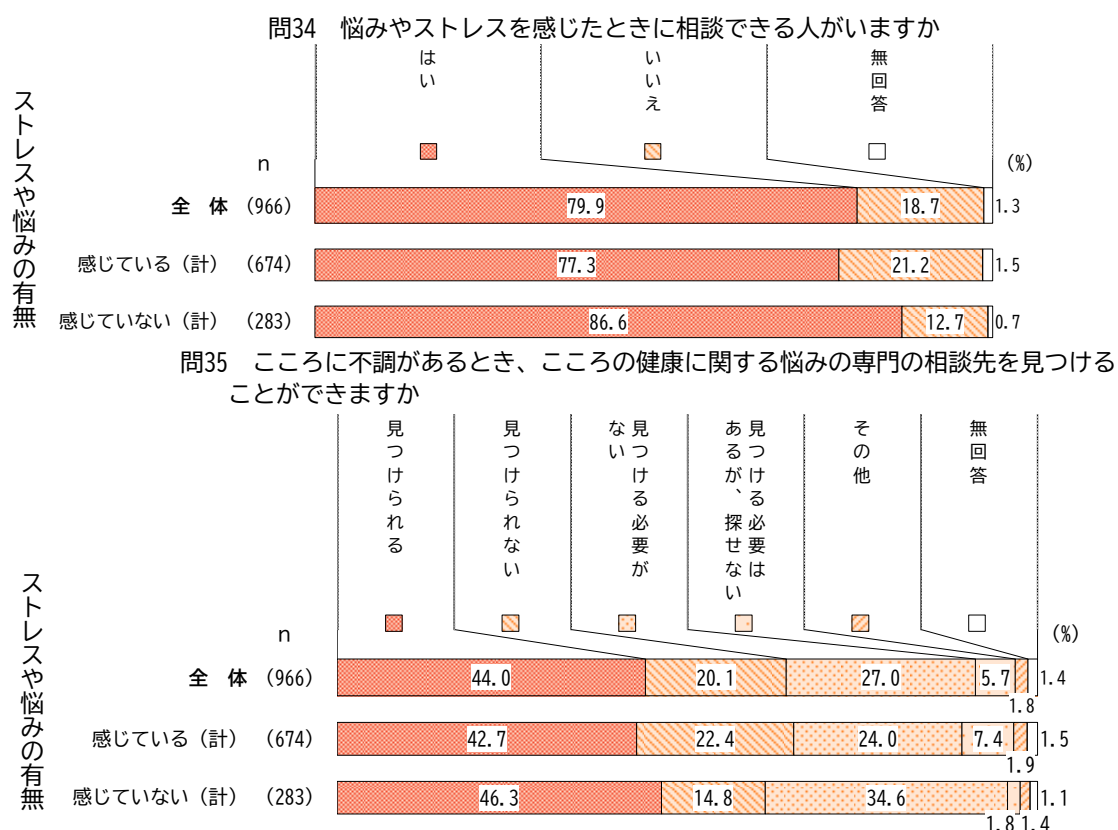
【ストレスや悩みの有無別】

問32 あなたは、現在、ストレスや悩みを感じることがありますか

× 問34 悩みやストレスの相談先、問35 ところに不調があるとき専門の相談先を見つけること

・ ストレスや悩みについて、『感じている（計）』と回答した人は、『感じていない（計）』と回答した人と比較して、悩みやストレスの相談先がない割合が高い傾向にあった。

・ ストレスや悩みについて、『感じている（計）』と回答した人は、『感じていない（計）』と回答した人と比較して、専門の相談先を見つけられない割合が高い傾向にあった。



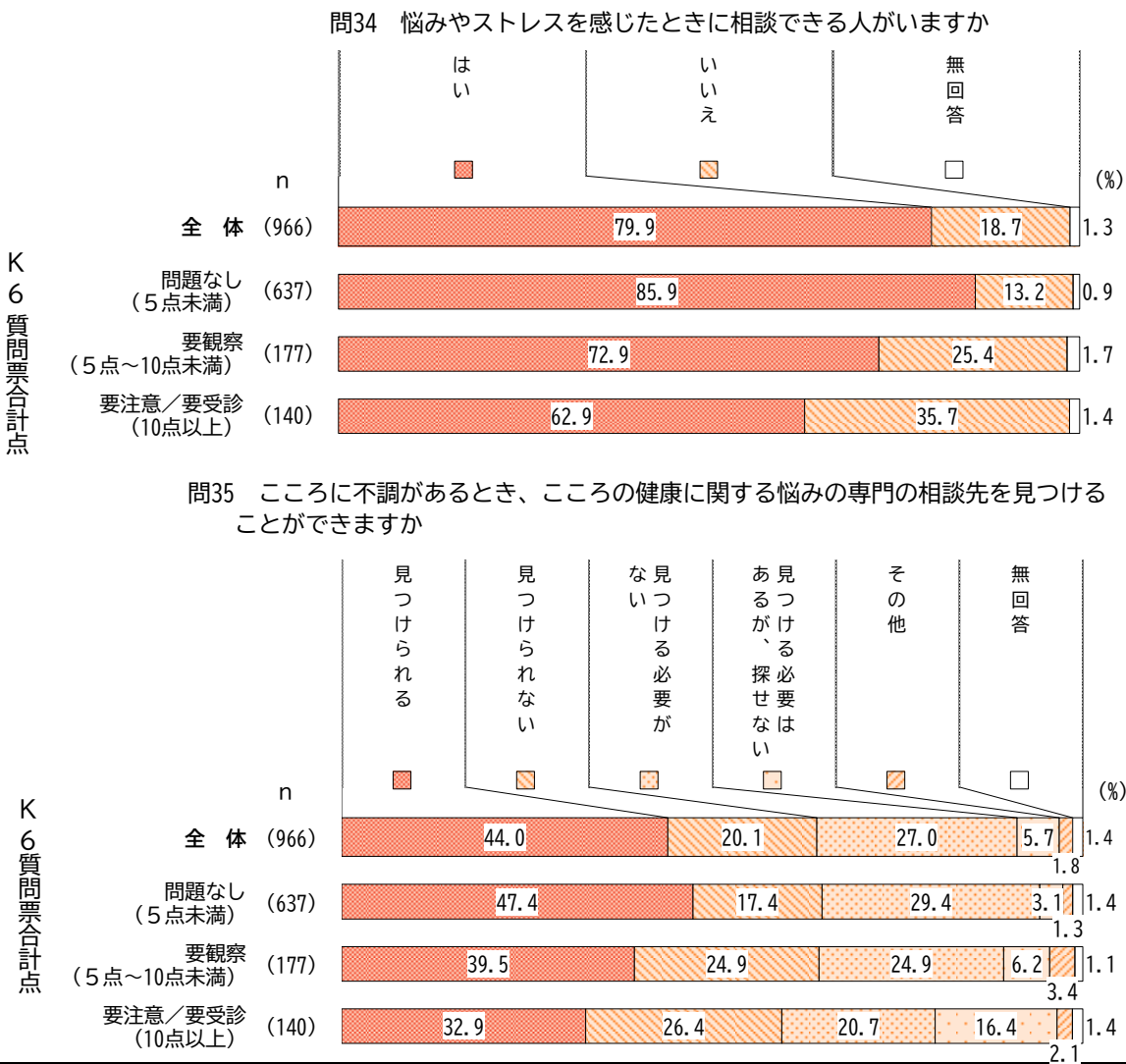
【K 6 質問票合計点数の分布別】

問31 あなたは、過去30日間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか

× 問34 悩みやストレスの相談先、問35 ところに不調があるとき専門の相談先を見つけること

- ・ K 6 質問票合計点数の分布について、「要注意／要受診」であった人は、悩みやストレスの相談先がない割合が、他と比較して高い傾向にあった。
- ・ K 6 質問票合計点数の分布について、「要注意／要受診」であった人は、ところに不調があるときに専門の相談先を見つけられる割合が、他と比較して低い傾向にあった。

また、「要注意／要受診」であった人は、専門の相談先を見つける必要はあるが、探せないと回答した割合が他と比較して10ポイント以上高くなっている。



9 がん予防について

(1) がん検診の受診状況

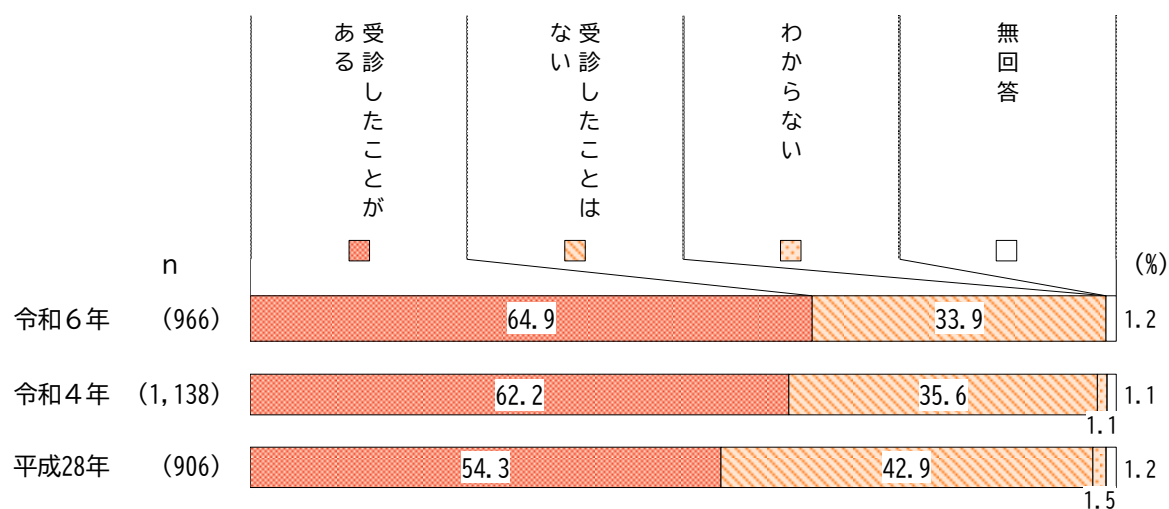
問36 あなたは、過去にがん検診を受診したことがありますか。受診した場合、受診時期・直近の受診場所をお答えください（それぞれ単数回答）

① 胃がん検診 ※主な方法：バリウムによるレントゲン検査や内視鏡検査等

i 受診の有無 ※ 選択肢のうち「わからない」は令和4年までの項目（令和6年は削除）

「受診したことがある」は64.9%、「受診したことはない」は33.9%となっている。

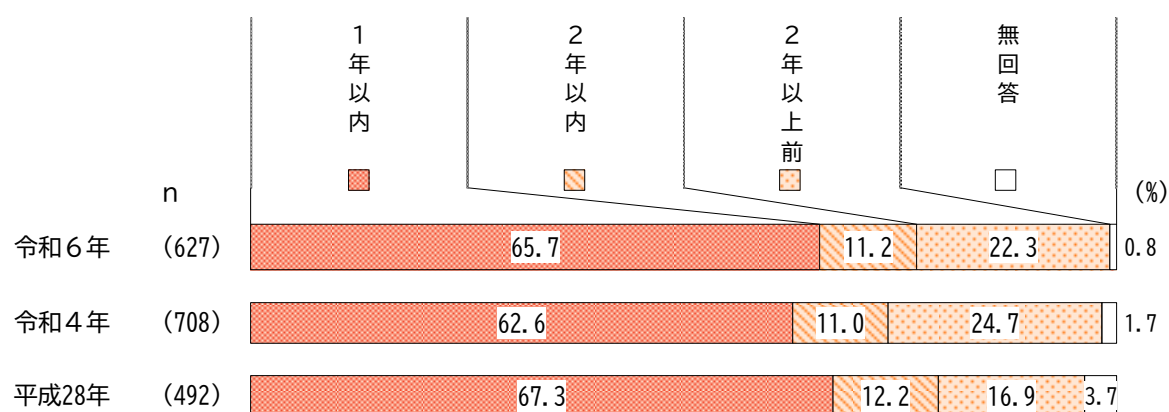
経年比較をみると、「受診したことがある」の割合が増加傾向となっている。



ii 受診時期

「1年以内」が最も多く、次いで、「2年以上前」となっている。

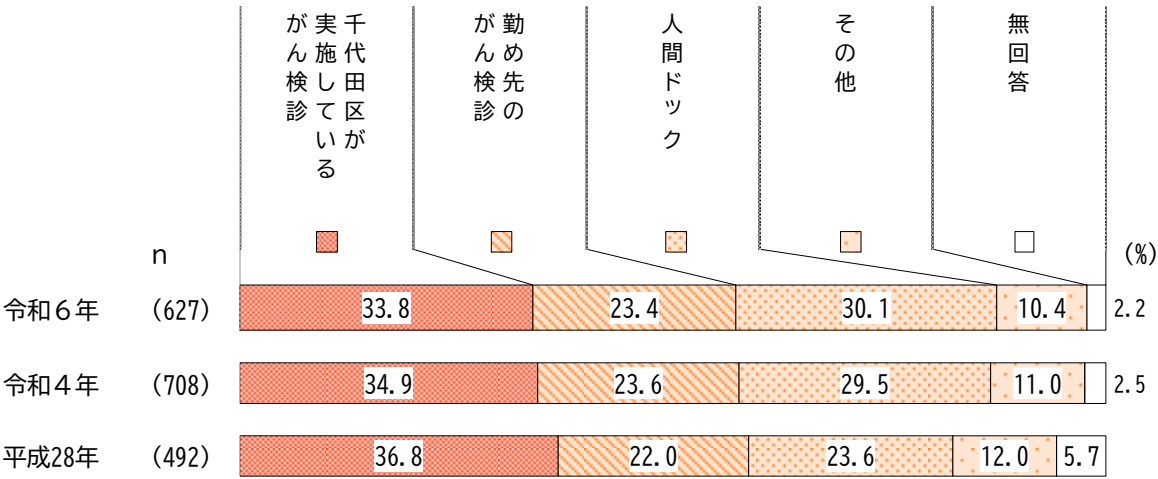
経年比較をみると、「1年以内」は令和4年から3.1ポイント増加している。



iii 直近の受診場所

「千代田区が実施しているがん検診」の割合が最も高く、次いで「人間ドック」、「勤め先のがん検診」となっている。

経年比較をみると、「千代田区が実施しているがん検診」の割合は減少傾向、「人間ドック」は増加傾向となっている。

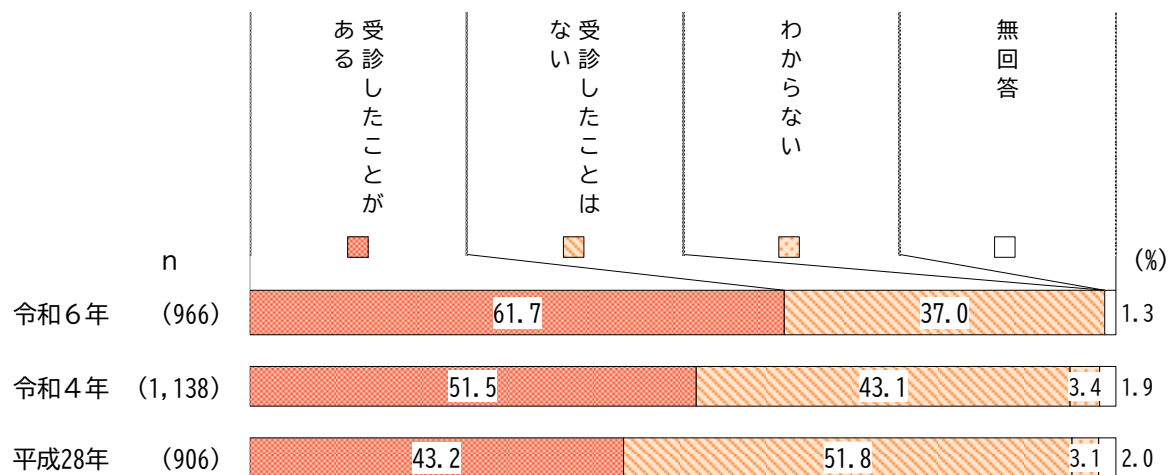


② 肺がん検診 ※主な方法：胸部レントゲン検査等

i 受診の有無 ※ 選択肢のうち「わからない」は令和4年までの項目（令和6年は削除）

「受診したことがある」は61.7%、「受診したことはない」は37.0%となっている。

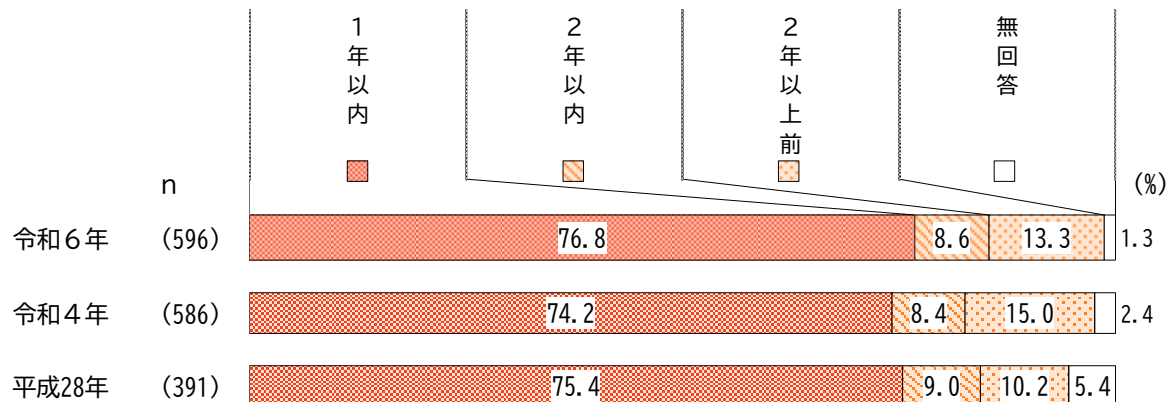
経年比較をみると、「受診したことがある」の割合は増加傾向になっている。



ii 受診時期

「1年以内」の割合が最も高く、次いで、「2年以上前」となっている。

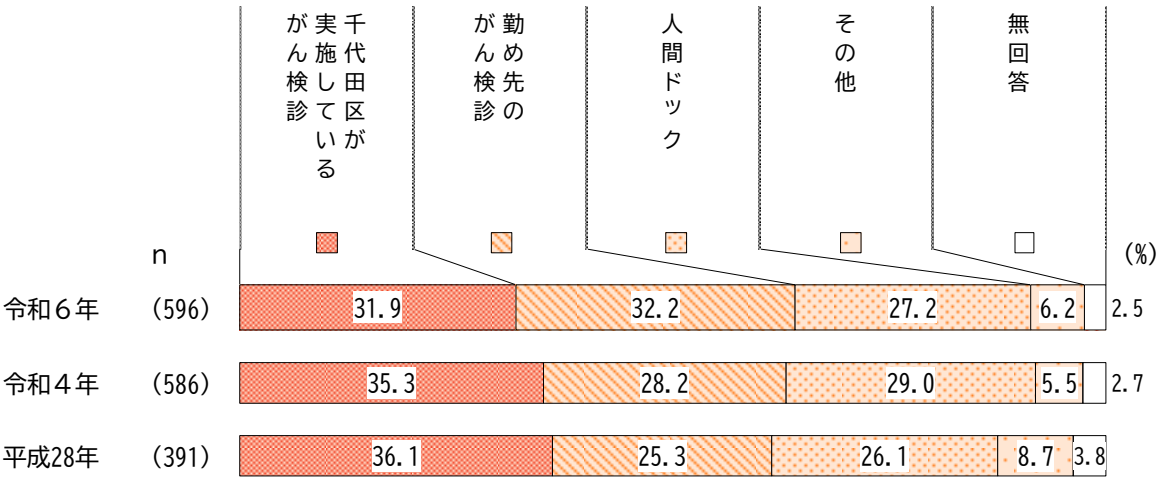
経年比較をみると、「1年以内」は令和4年から2.6ポイント増加している。



iii 直近の受診場所

「勤め先のがん検診」の割合が最も高く、次いで「千代田区が実施しているがん検診」、「人間ドック」となっている。

経年比較をみると、「千代田区が実施しているがん検診」の割合は減少傾向、「勤め先のがん検診」の割合は増加傾向となっている。

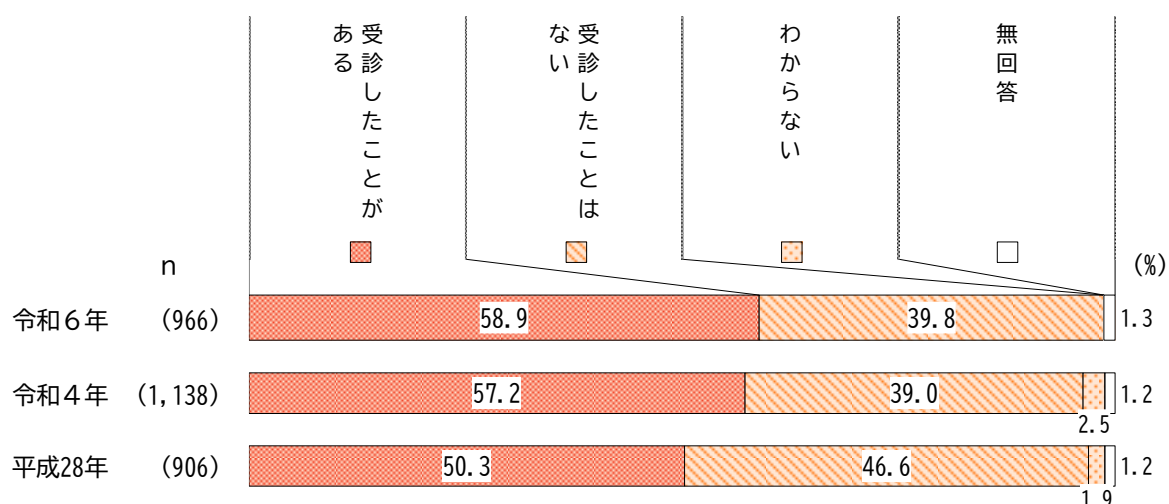


③ 大腸がん検診 ※主な方法：便潜血検査等受診の有無

i 受診の有無 ※ 選択肢のうち「わからない」は令和4年までの項目（令和6年は削除）

「受診したことがある」は58.9%、「受診したことはない」は39.8%となっている。

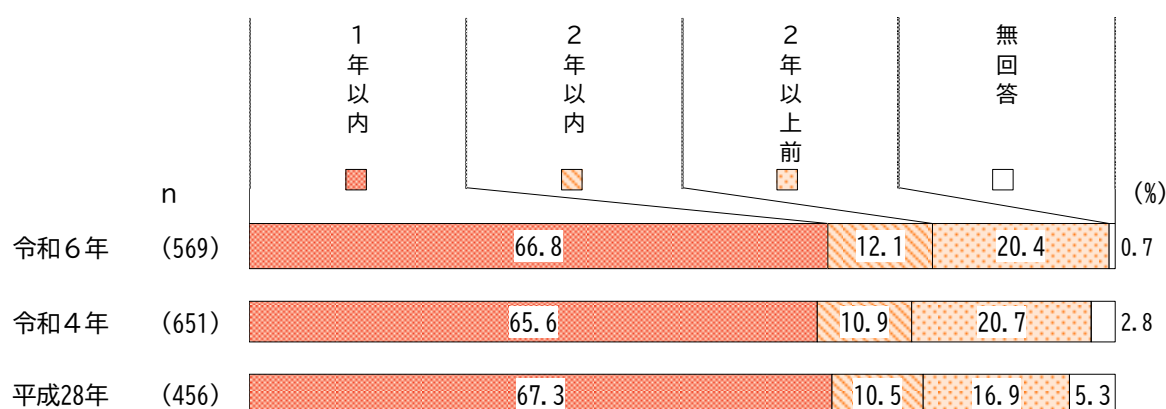
経年比較をみると、「受診したことがある」の割合は増加傾向となっている。



ii 受診時期

「1年以内」の割合が最も高く、次いで、「2年以上前」となっている。

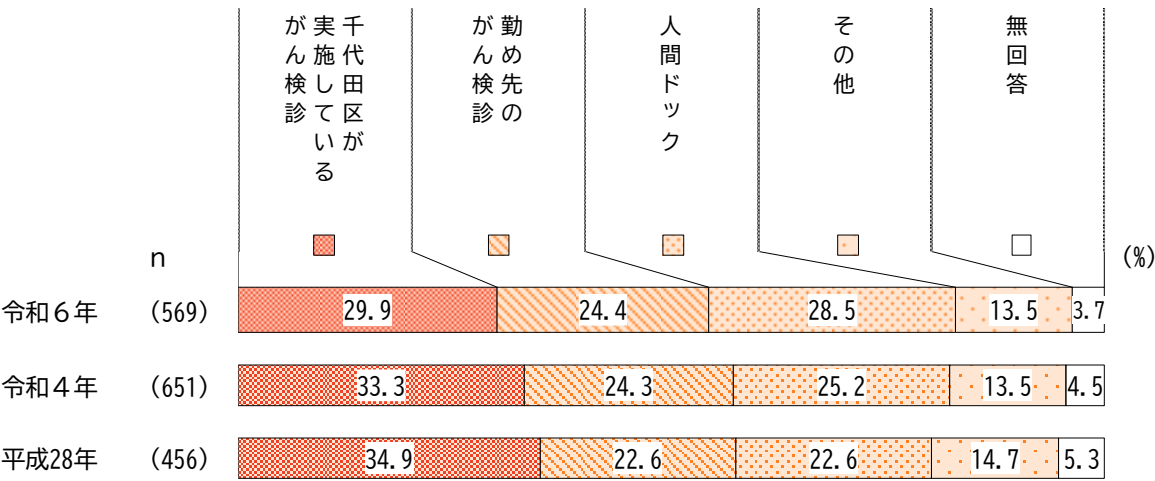
経年比較では、特に大きな違いはみられなかった。



iii 直近の受診場所

「千代田区が実施しているがん検診」の割合が最も高く、次いで「人間ドック」、「勤め先のがん検診」となっている。

経年比較をみると、「千代田区が実施しているがん検診」の割合は減少傾向、「人間ドック」の割合は増加傾向となっている。

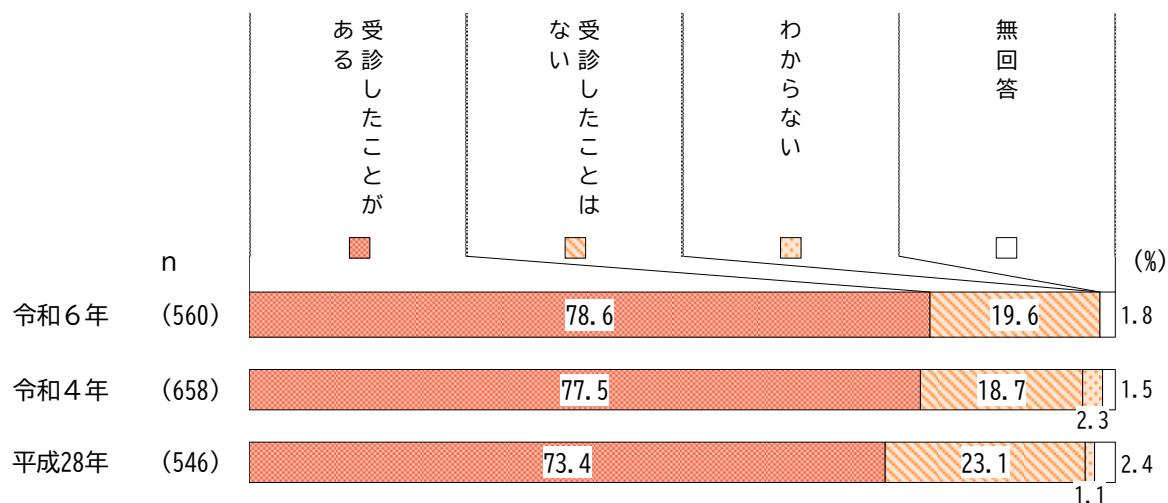


④ 子宮頸がん検診（女性のみ） ※主な方法：細胞診検査等受診の有無

i 受診の有無 ※ 選択肢のうち「わからない」は令和4年までの項目（令和6年は削除）

「受診したことがある」は78.6%、「受診したことはない」は19.6%となっている。

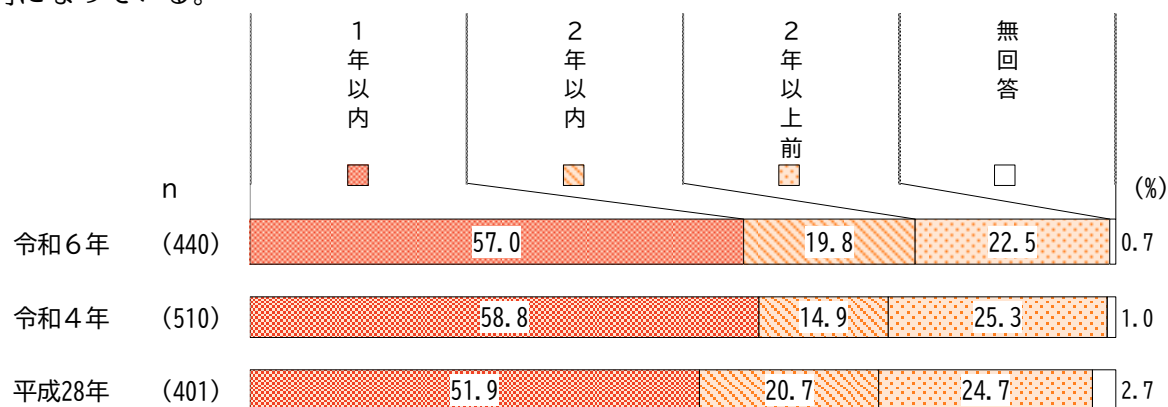
経年比較をみると、「受診したことがある」の割合は増加傾向になっている。



ii 受診時期

「1年以内」の割合が最も高く、次いで、「2年以上前」、「2年以内」となっている。

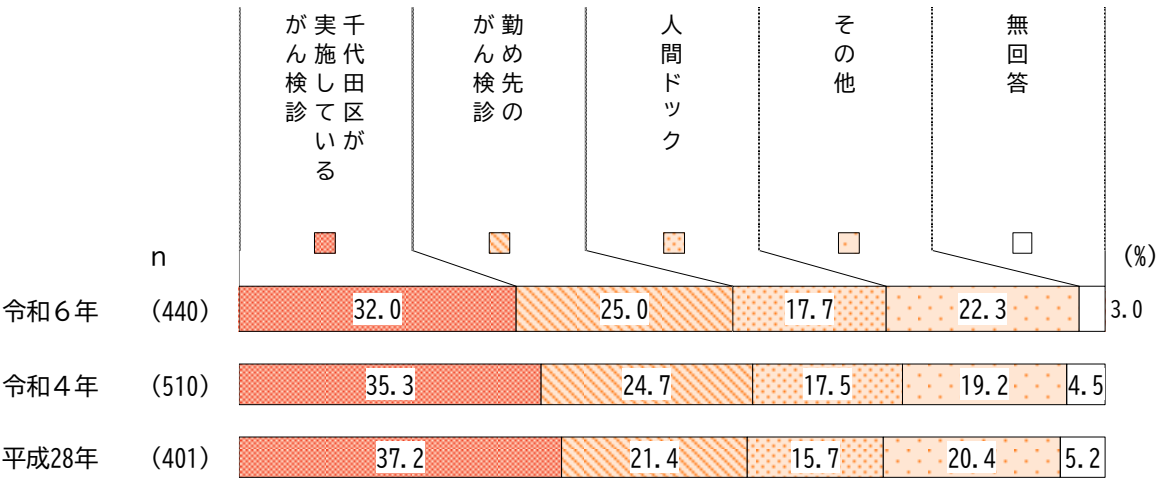
経年比較をみると、「1年以内」「2年以内」を合わせた『2年以内に受診した割合』は増加傾向になっている。



iii 直近の受診場所

「千代田区が実施しているがん検診」の割合が最も高く、次いで「勤め先のがん検診」、「人間ドック」となっている。

経年比較をみると、「千代田区が実施しているがん検診」の割合は減少傾向、「勤め先のがん検診」、「人間ドック」の割合は増加傾向になっている。

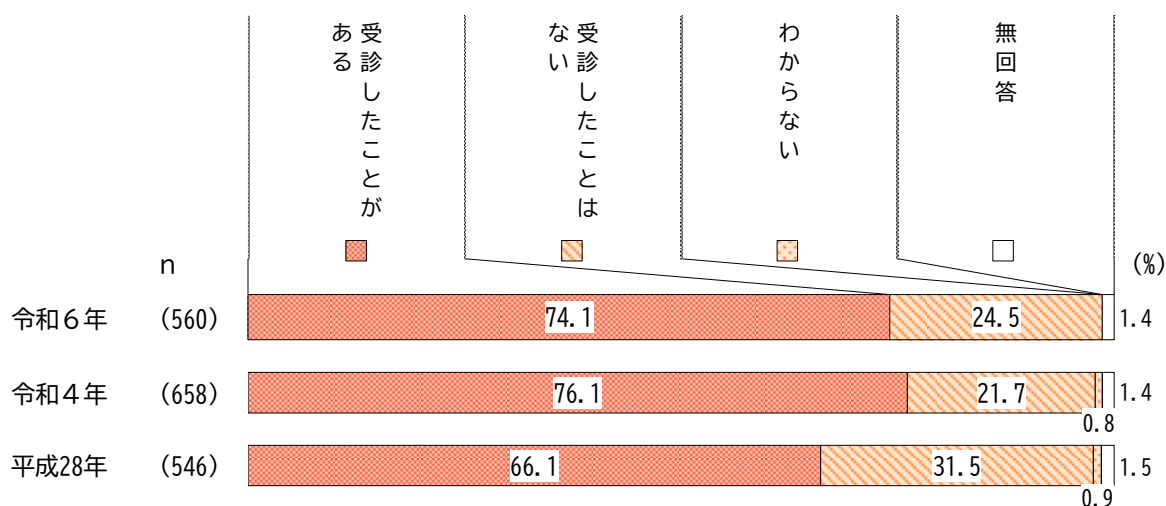


⑤ 乳がん検診（女性のみ） ※主な方法：マンモグラフィー検査等受診の有無

i 受診の有無 ※ 選択肢のうち「わからない」は令和4年までの項目（令和6年は削除）

「受診したことがある」は74.1%、「受診したことはない」は24.5%となっている。

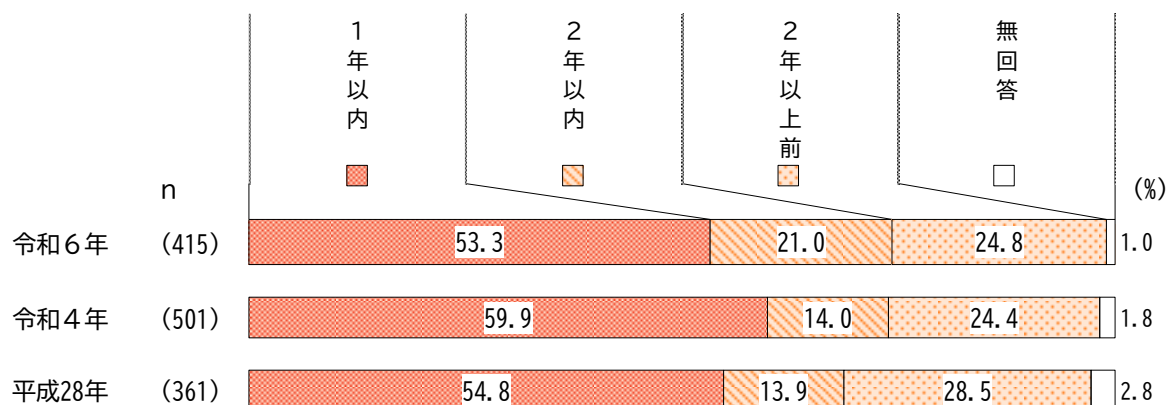
経年比較をみると、「受診したことがある」は、令和4年から2.0ポイント減少しているものの平成28年から8.0ポイント増加している。



ii 受診時期

「1年以内」の割合が最も高く、次いで、「2年以上前」となっている。

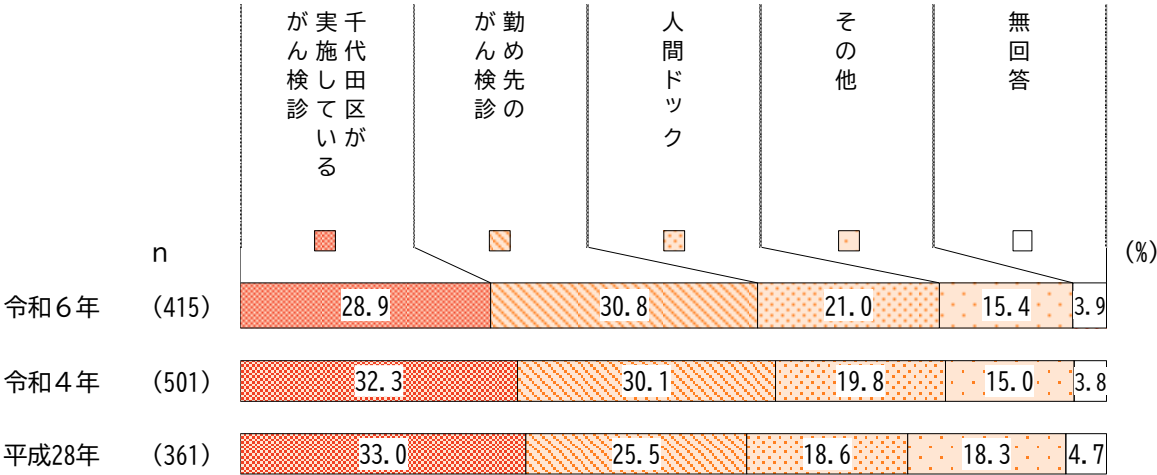
経年比較をみると、「1年以内」「2年以内」を合わせた『2年以内に受診した割合』の割合は増加傾向になっている。



iii 直近の受診場所

「勤め先のがん検診」の割合が最も高く、次いで「千代田区が実施しているがん検診」、「人間ドック」となっている。

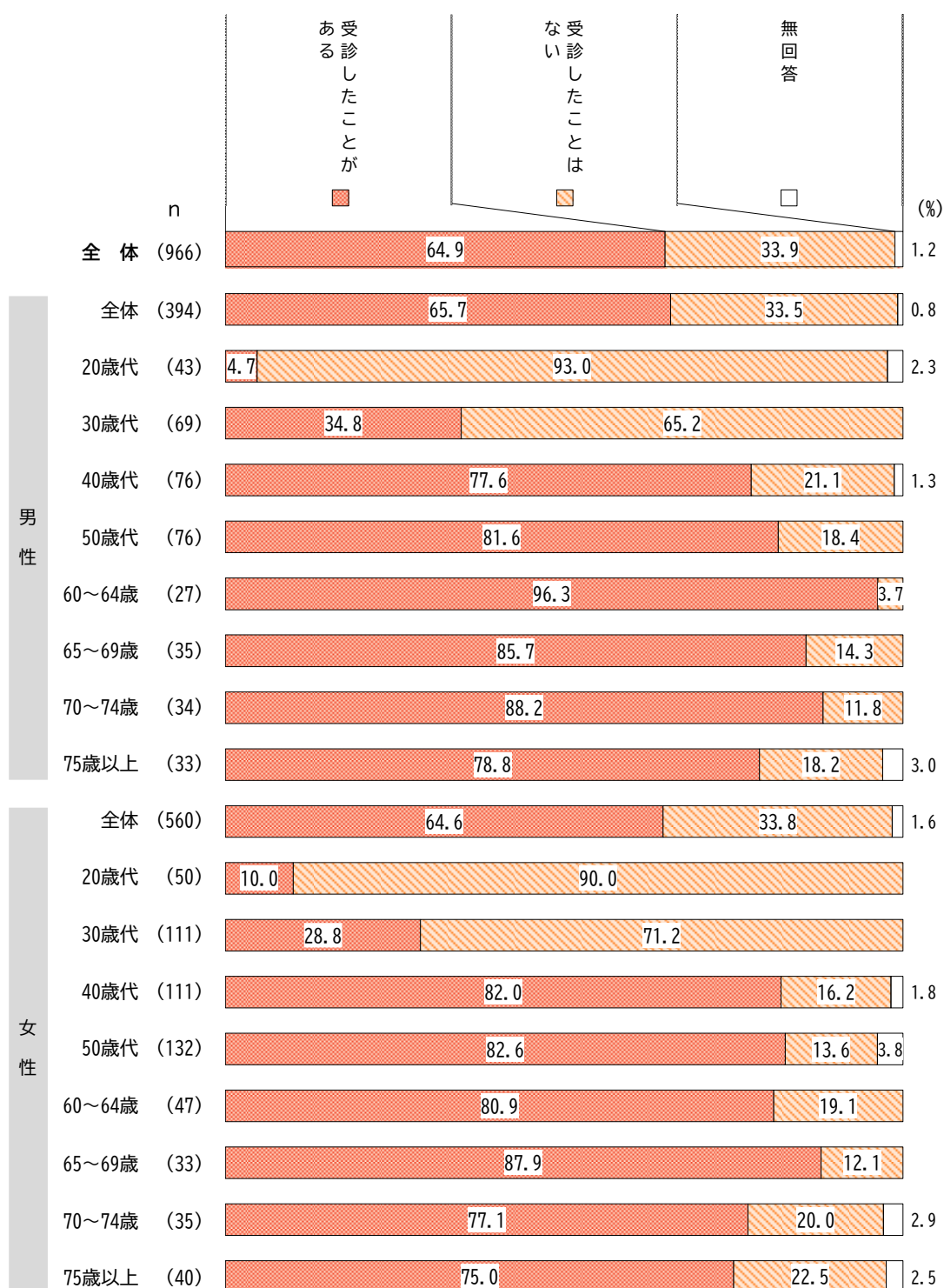
経年比較をみると、「千代田区が実施しているがん検診」は減少傾向、「勤め先のがん検診」、「人間ドック」は増加傾向となっている。



【がん検診の受診状況—性別・年代別】

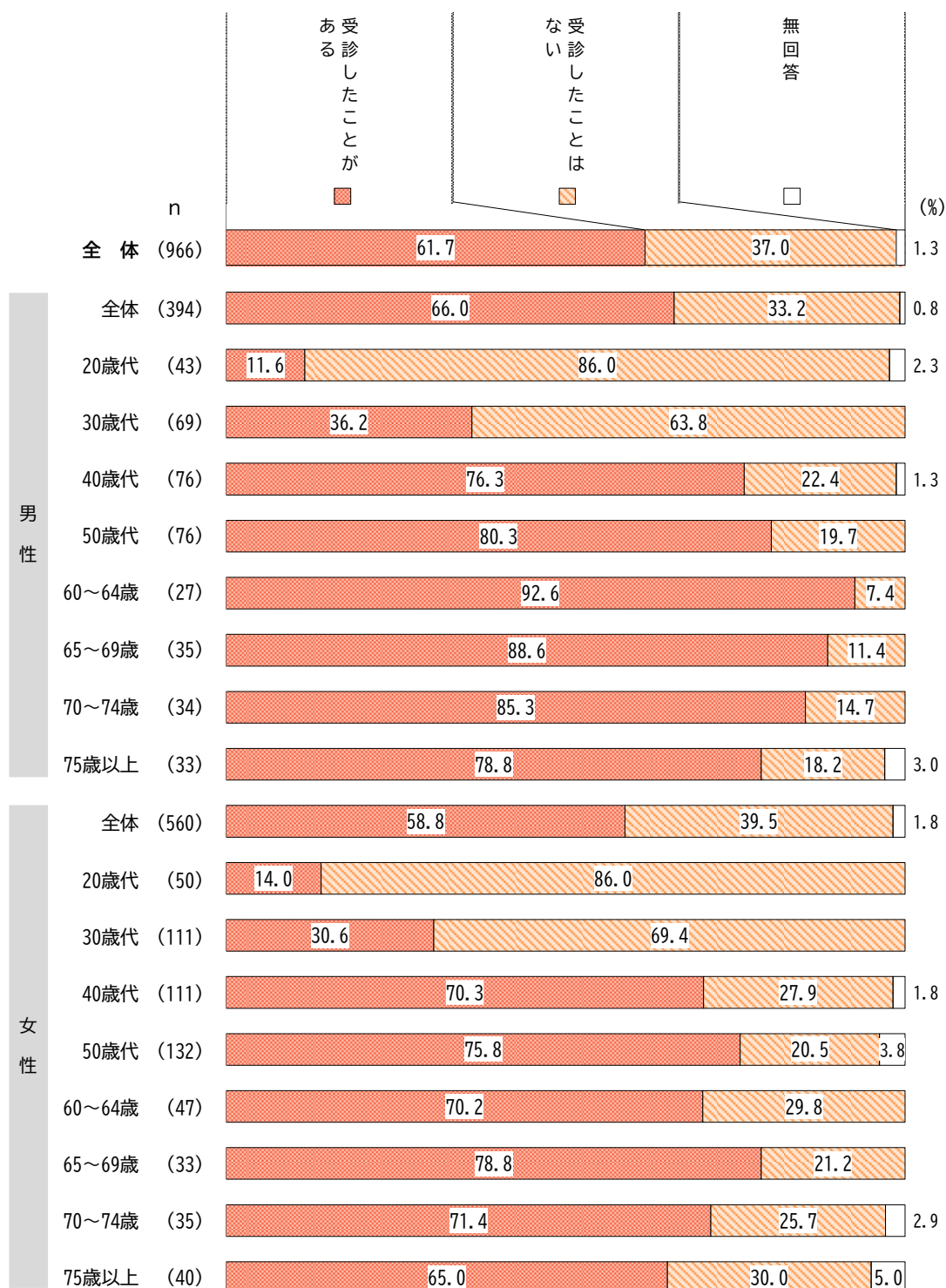
<胃がん検診の受診状況—性別・年代別>

男女ともに「受診したことがある」の割合が最も高く、特に、50歳代～74歳の男性、40～60歳代の女性では、8割を超えており、他の年代と比較して高い傾向にあった。



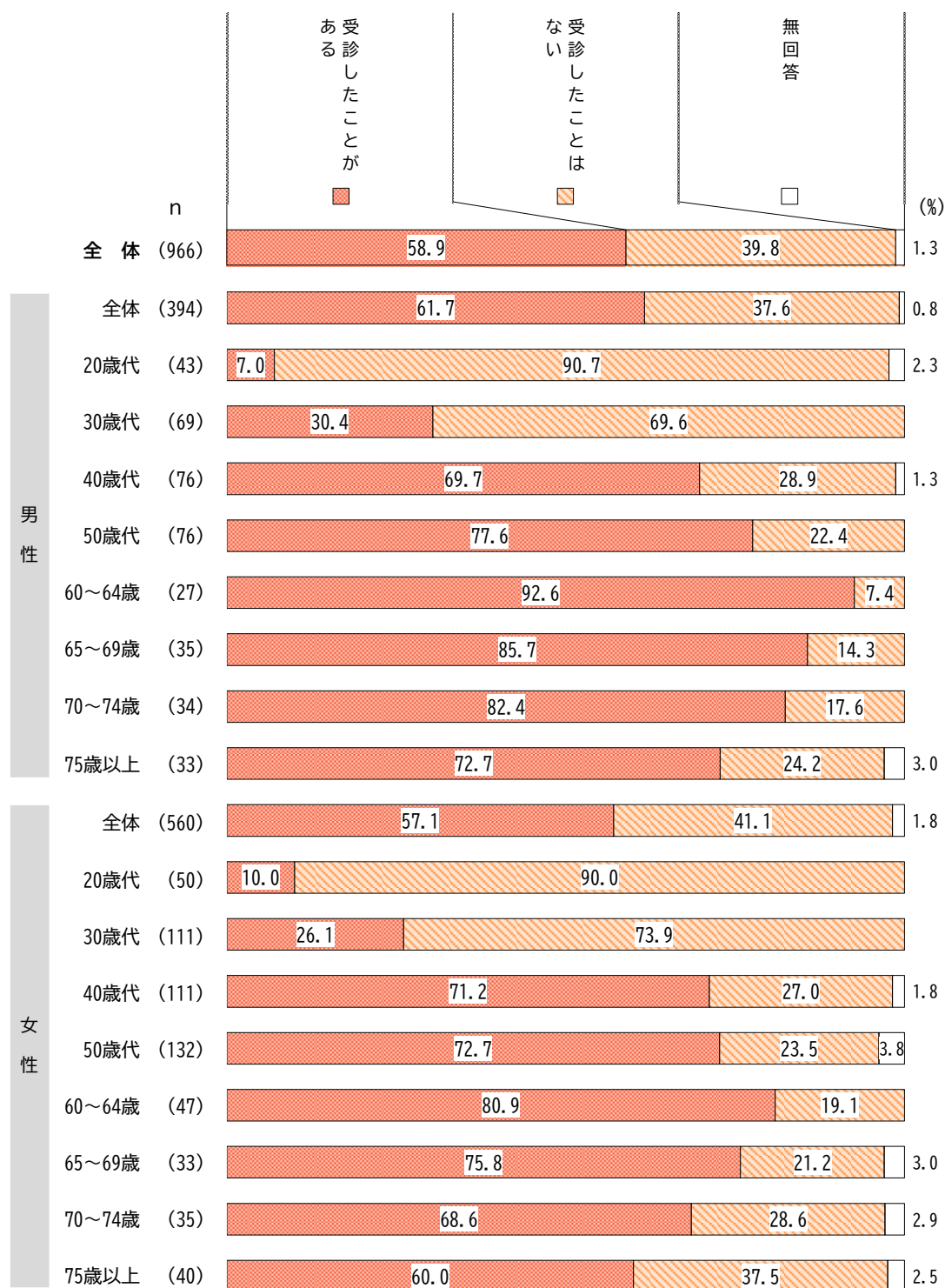
<肺がん検診の受診状況—性別・年代別>

男女ともに「受診したことがある」の割合が最も高いものの、女性より男性の方が約7ポイント高くなっている。また、50～74歳の男性では、「受診したことがある」の割合が8割を超えており、他の年代と比較して高くなっている。



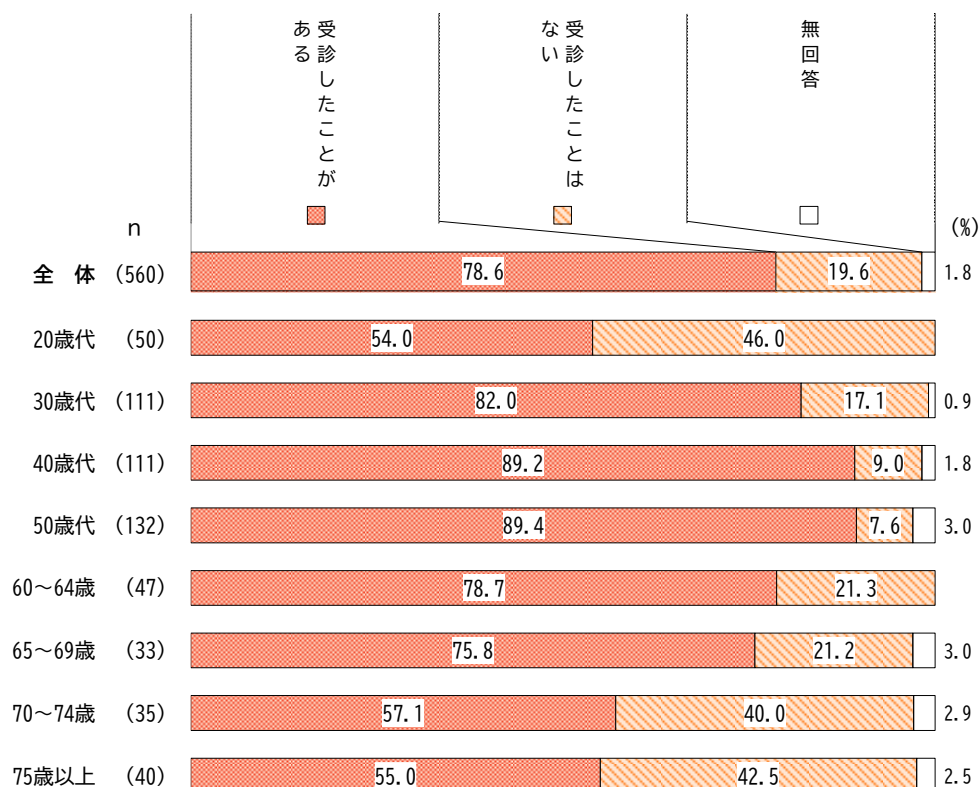
<大腸がん検診の受診状況—性別・年代別>

男女ともに「受診したことがある」の割合が最も高いものの、女性より男性の方が4.6ポイント高くなっている。また、20歳代、40歳代を除き、ほとんどの年代で女性より男性の方が高くなっている。



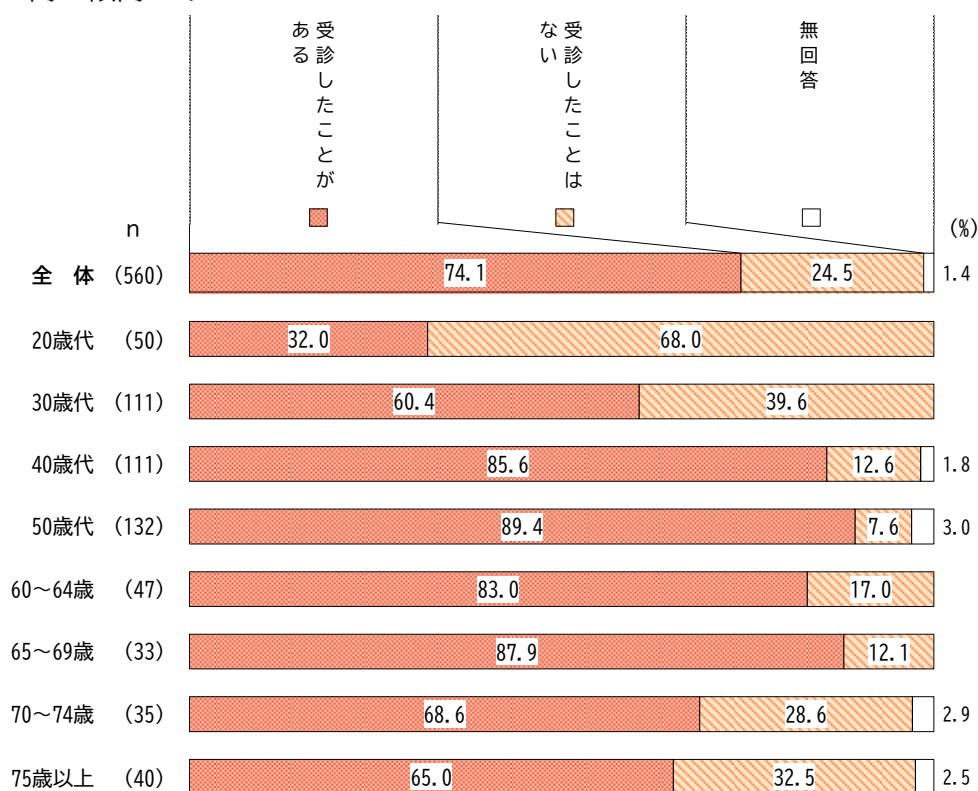
<子宮頸がん検診の受診状況一年代別（女性）>

「受診したことがある」の割合が最も高く、40～50歳代では約9割で、他の年代と比較して高い傾向にあった。一方、20歳代、70歳代は5割台で、他の年代と比較して低い傾向にあった。



<乳がん検診の受診状況一年代別（女性）>

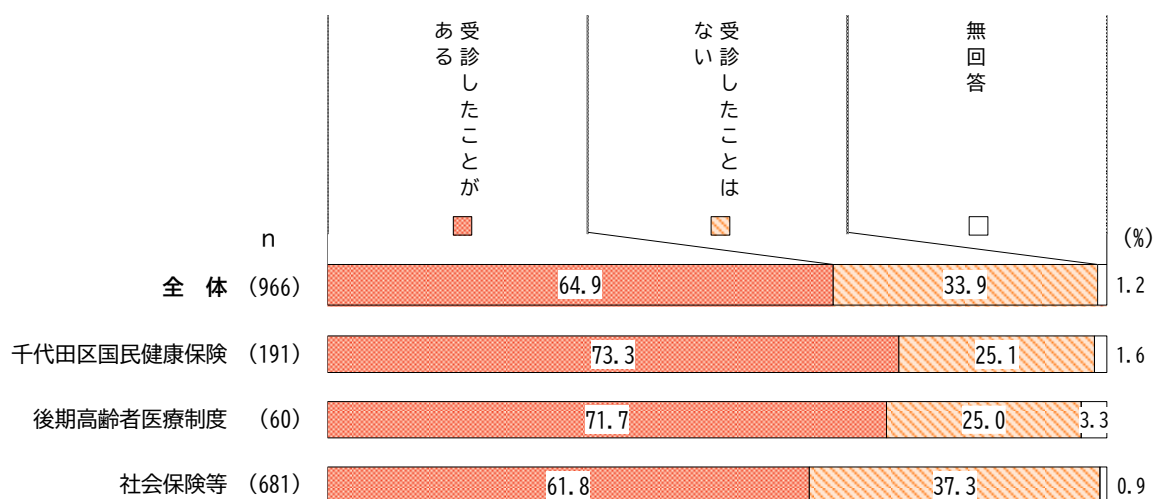
「受診したことがある」の割合が最も高く、特に、40～60歳代では8割を超えており、他の年代と比較して高い傾向にあった



【がん検診の受診状況—加入している健康保険別】

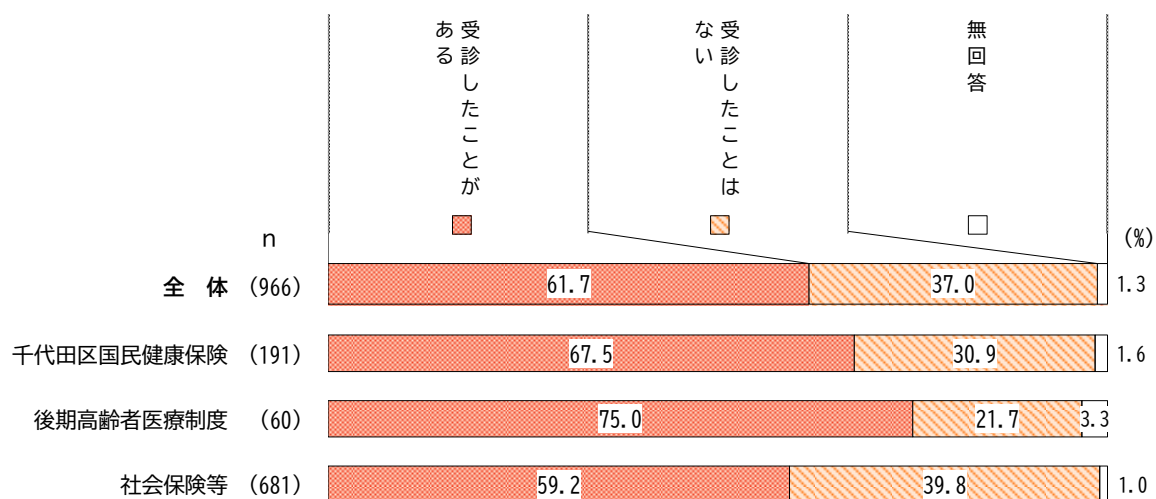
<胃がん検診—加入している健康保険別>

「千代田区国民健康保険」、「後期高齢者医療制度」では、「受診したことがある」の割合が「社会保険等」と比べて高い傾向にあった。



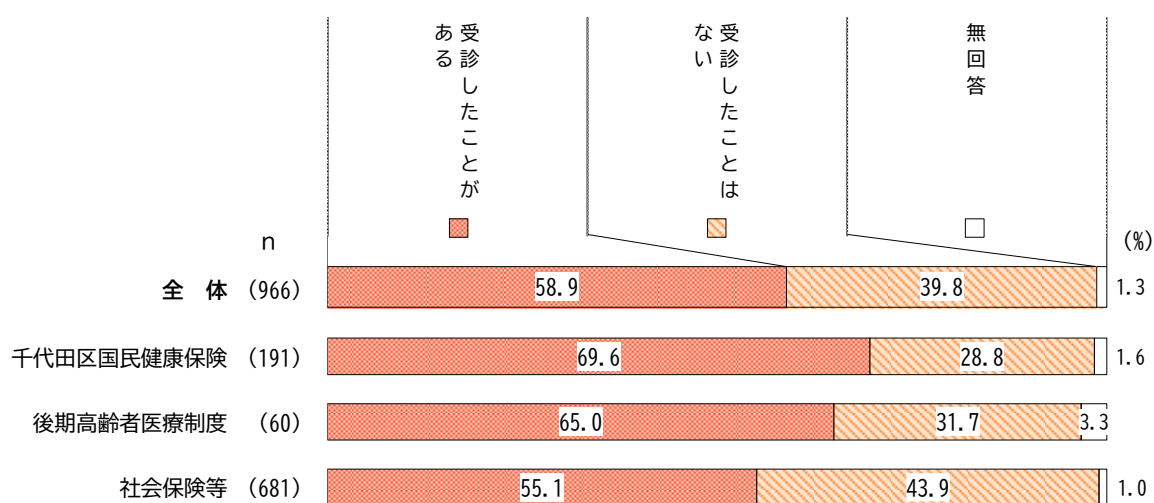
<肺がん検診—加入している健康保険別>

「後期高齢者医療制度」の割合が最も高く、次いで「千代田区国民健康保険」、「社会保険等」となっている。



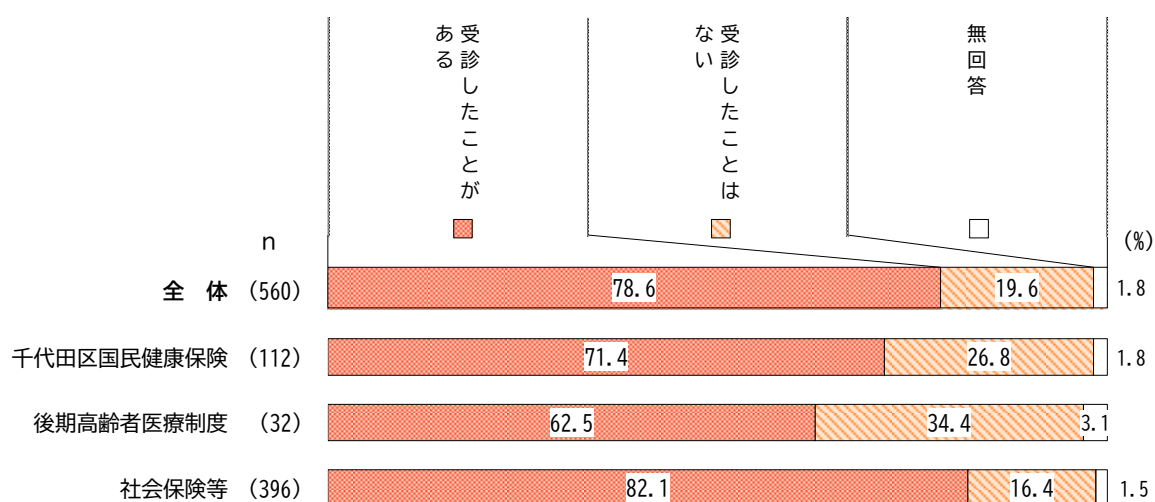
<大腸がん検診—加入している健康保険別>

「千代田区国民健康保険」、「後期高齢者医療制度」では、「受診したことがある」の割合が「社会保険等」と比べて高い傾向にあった。



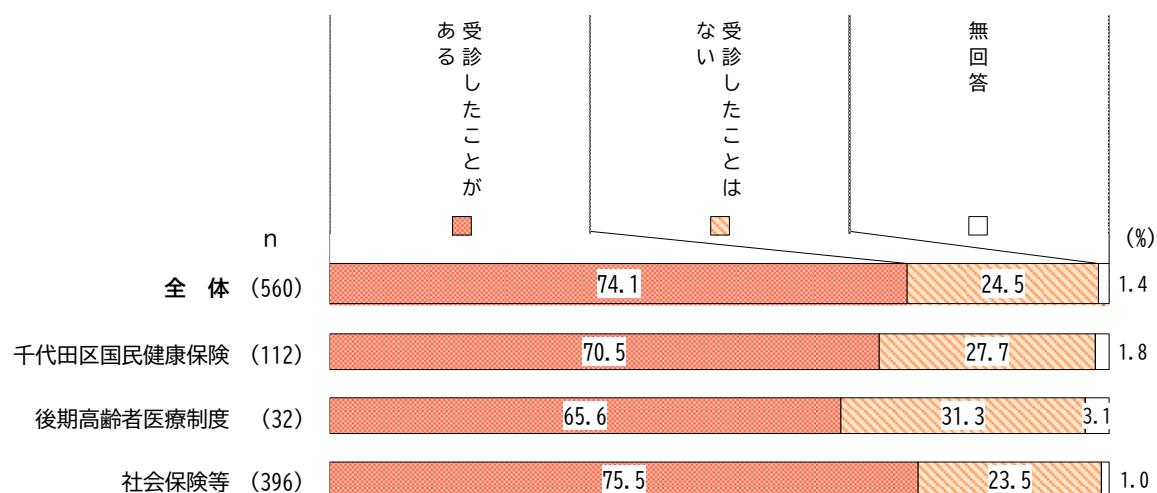
<子宮頸がん検診—加入している健康保険別>

「社会保険等」の割合が最も高く、次いで「千代田区国民健康保険」、「後期高齢者医療制度」となっている。



＜乳がん検診—加入している健康保険別＞

「社会保険等」の割合が最も高く、次いで「千代田区国民健康保険」、「後期高齢者医療制度」となっている。

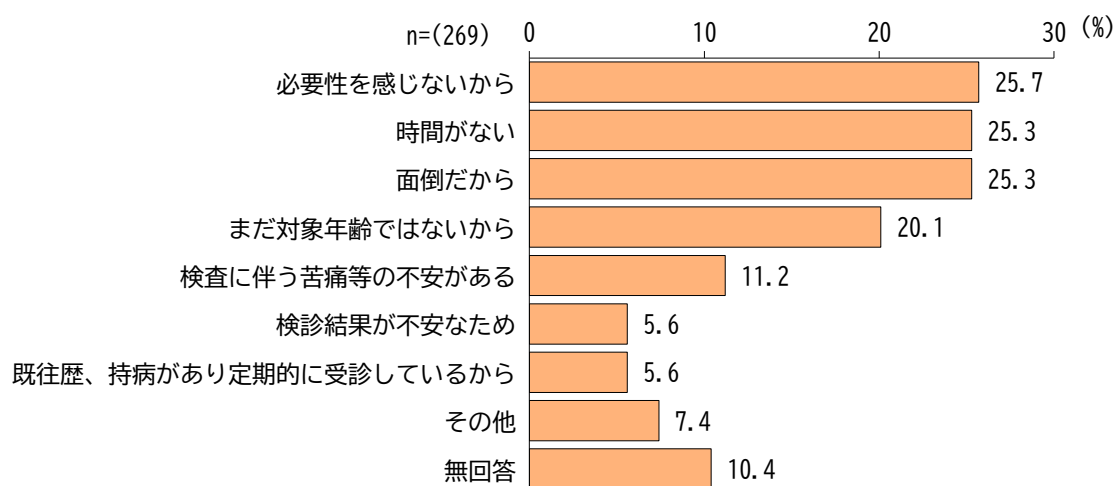


(2) がん検診を受けていない理由

【問36で2年以内に、「いずれのがん検診も受けていない方」のみ回答】

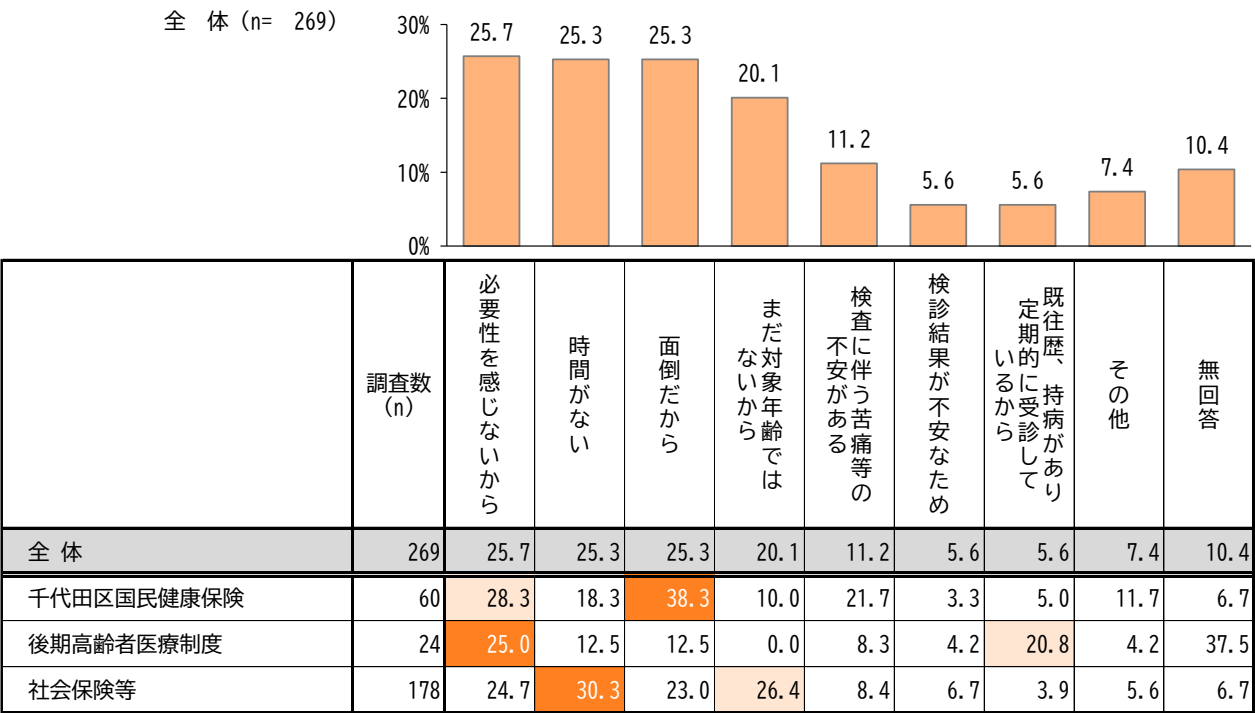
問36-1 受けていない理由は何ですか（複数回答）

「必要性を感じないから」が最も多く、次いで「時間がない」、「面倒だから」、「まだ対象年齢ではないから」となっている。



【がん検診を受けていない理由—加入している健康保険別】

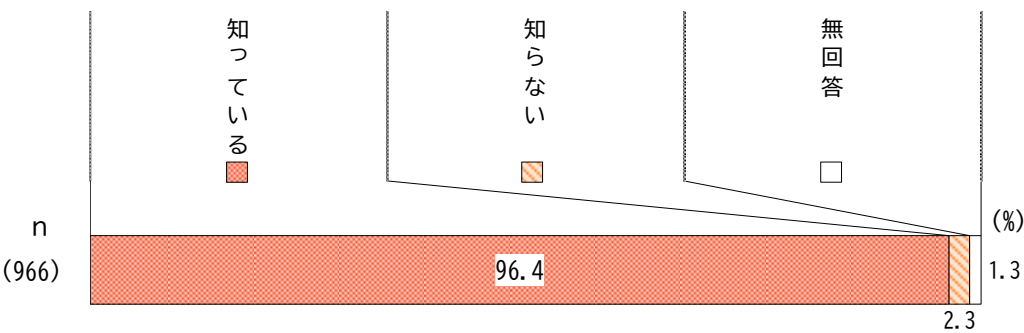
「後期高齢者医療制度」では「必要性を感じないから」、「社会保険等」では「時間がない」、
「千代田区国民健康保険」では「面倒だから」の割合がそれぞれ高い傾向にあった。



(3) がんの早期発見による治療の可能性の認識

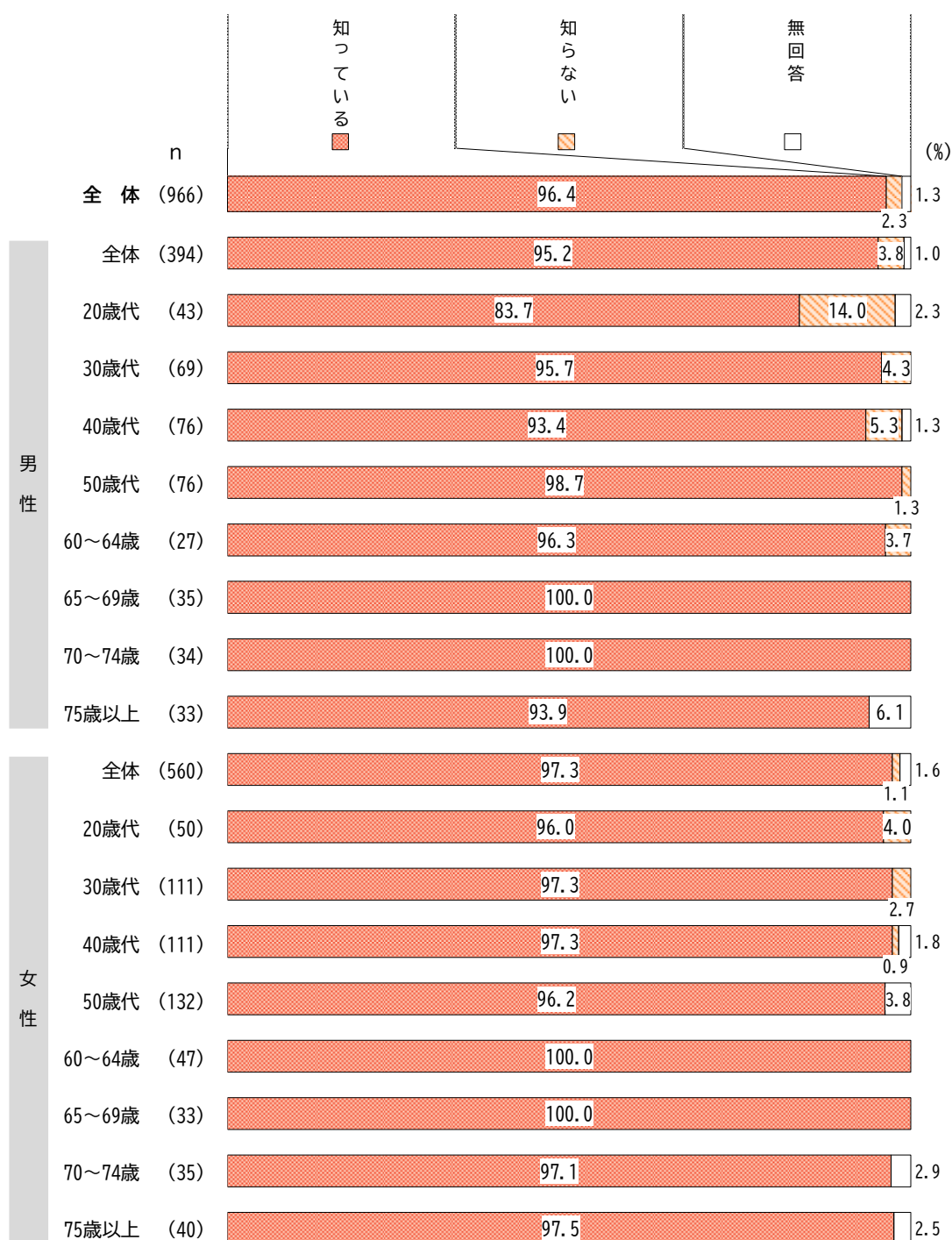
問37 多くのがんは早期発見により治療が可能であることを知っていますか（単数回答）

「知っている」が96.4%、「知らない」が2.3%となっている。



【がんの早期発見による治療の可能性の認識—性別・年代別】

男女ともに「知っている」の割合が最も高く、20歳代の男性を除き、ほとんどの年齢で9割を超えている。

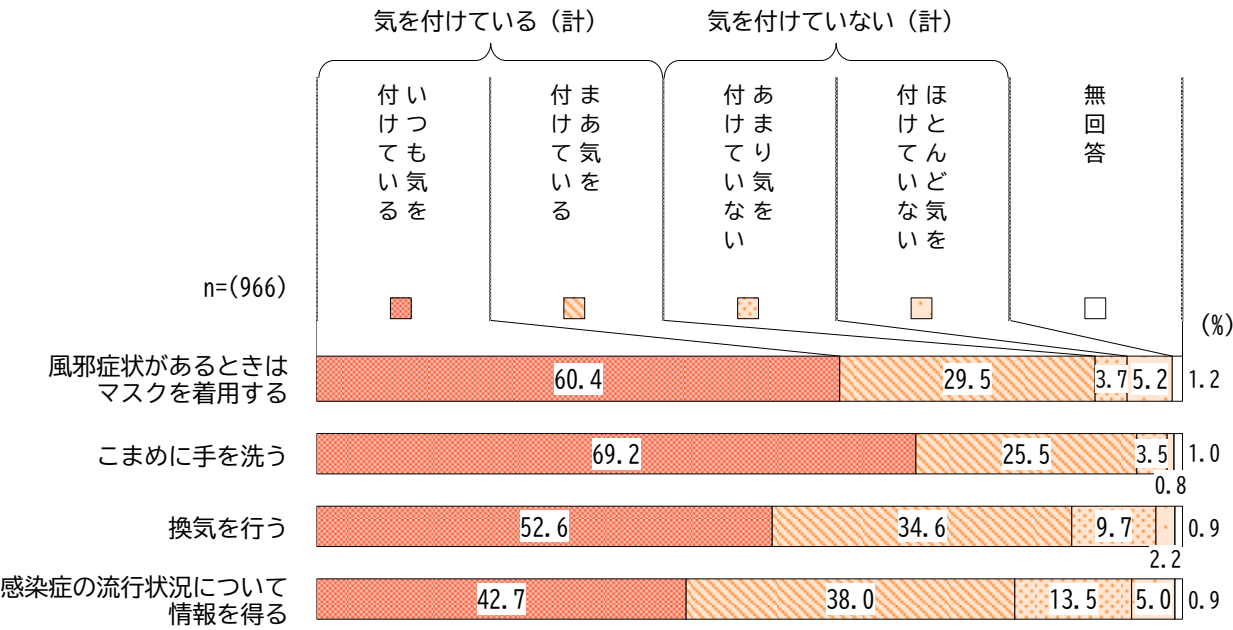


10 感染症予防や衛生習慣について

(1) 感染症予防の取組

問38 あなたの感染症予防の取組で、最も近いものを選んでください（それぞれ単数回答）

全ての項目で「いつも気を付けている」「まあ気を付けている」を合わせた『気を付けている（計）』の割合が8割を超えている。また、「感染症の流行状況について情報を得る」とそれ以外の項目では、「いつも気を付けている」に約10ポイントの差があった。

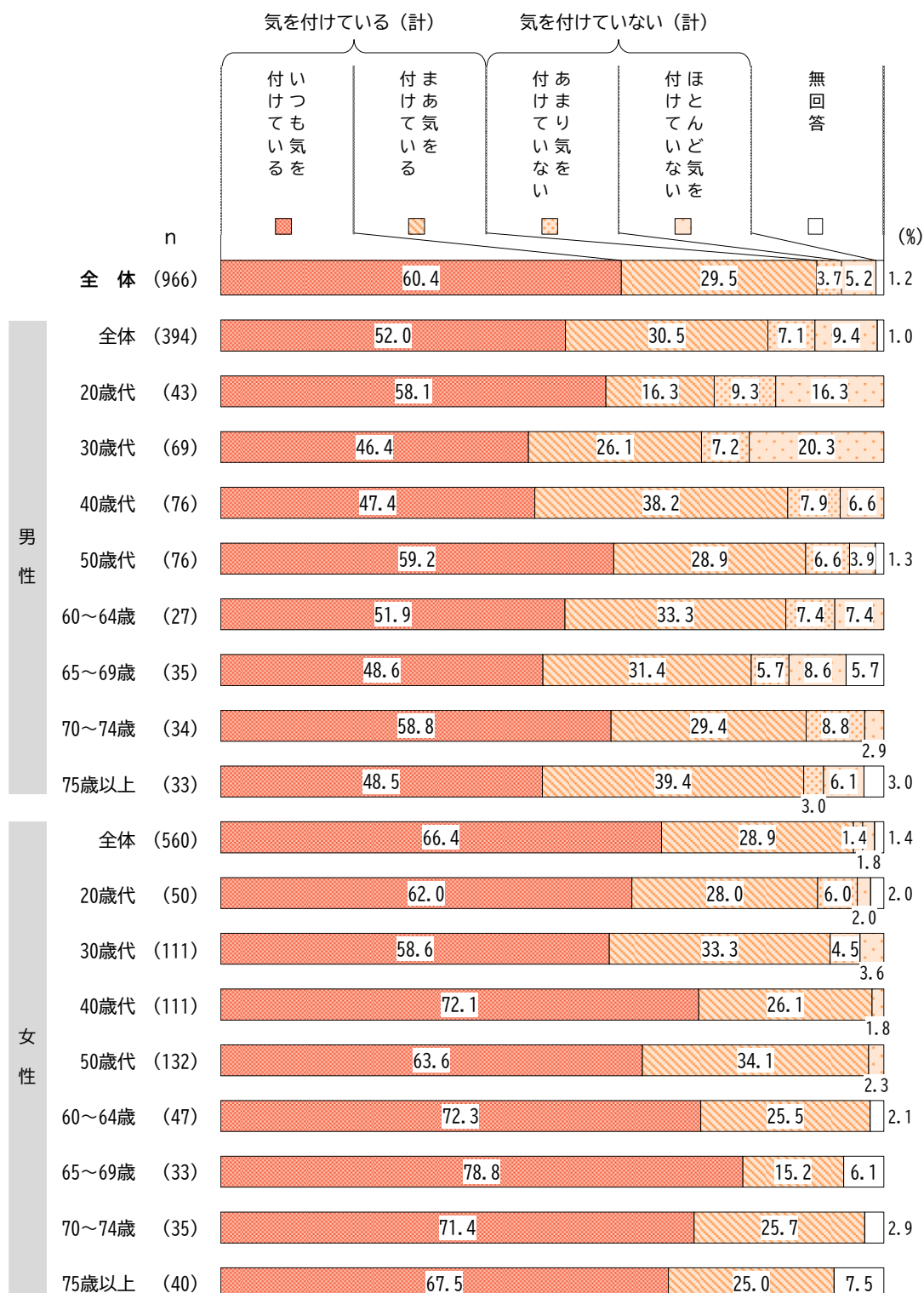


【感染症予防の取組—性別・年代別】

～風邪症状があるときはマスクを着用する～

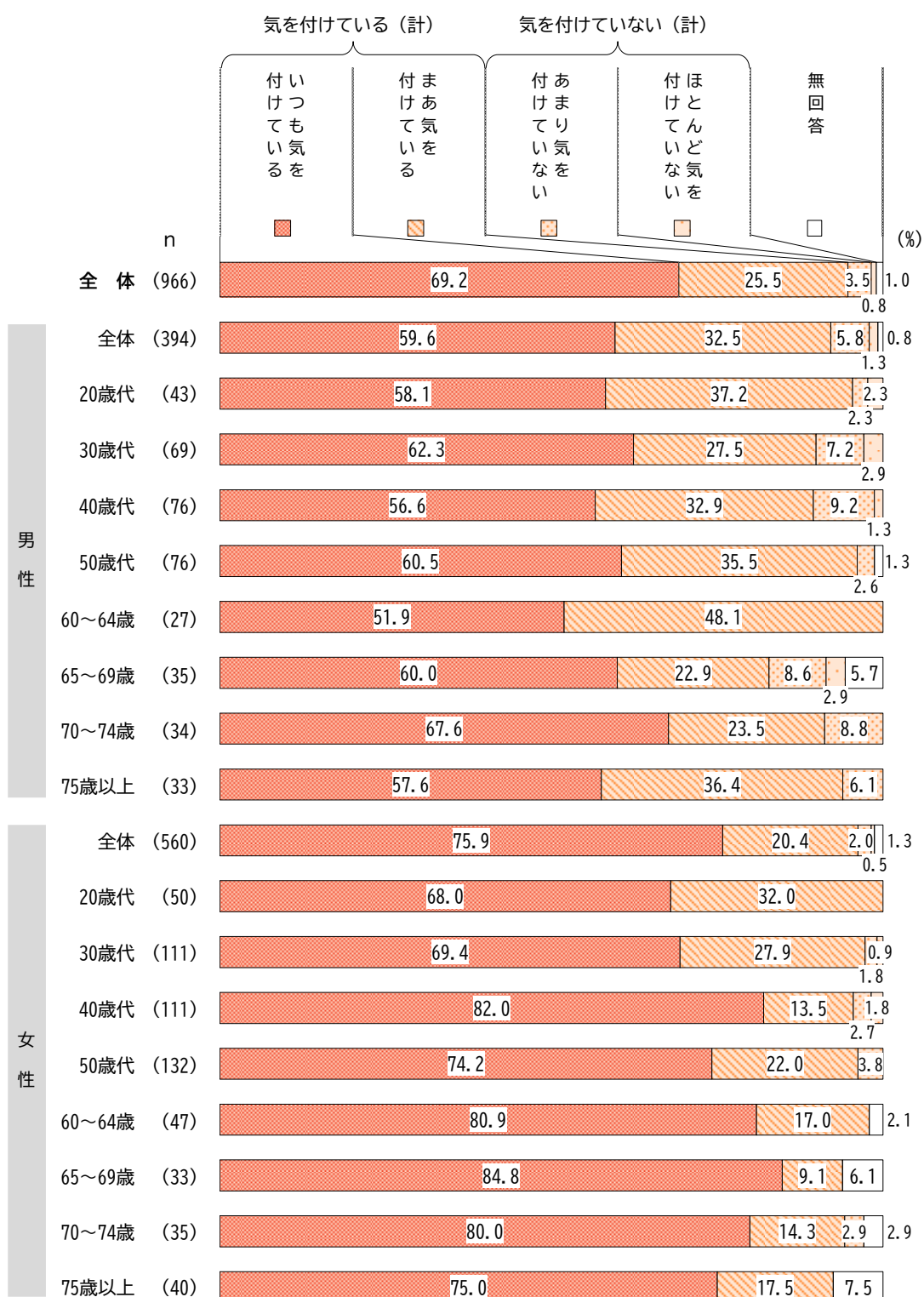
男女ともに『気を付けている（計）』の割合が最も高く、ほとんどの年代で8割を超えている。

一方、20～30歳代の男性では7割台で他の年代と比較して低い傾向にあった。



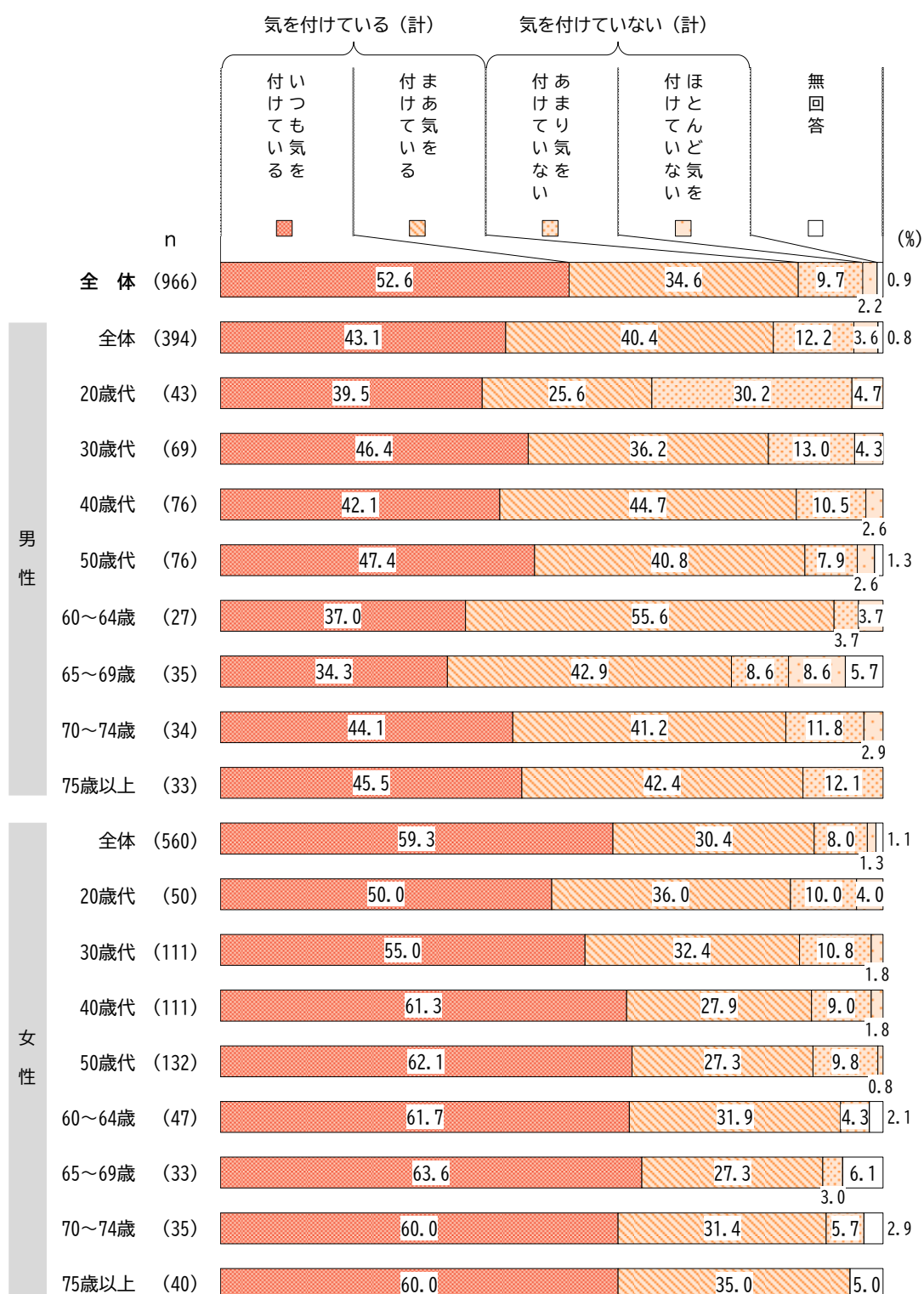
～こまめに手を洗う～

男女ともに『気を付けている（計）』の割合が9割を超えており、全ての年代でも8割を超えている。



～換気を行う～

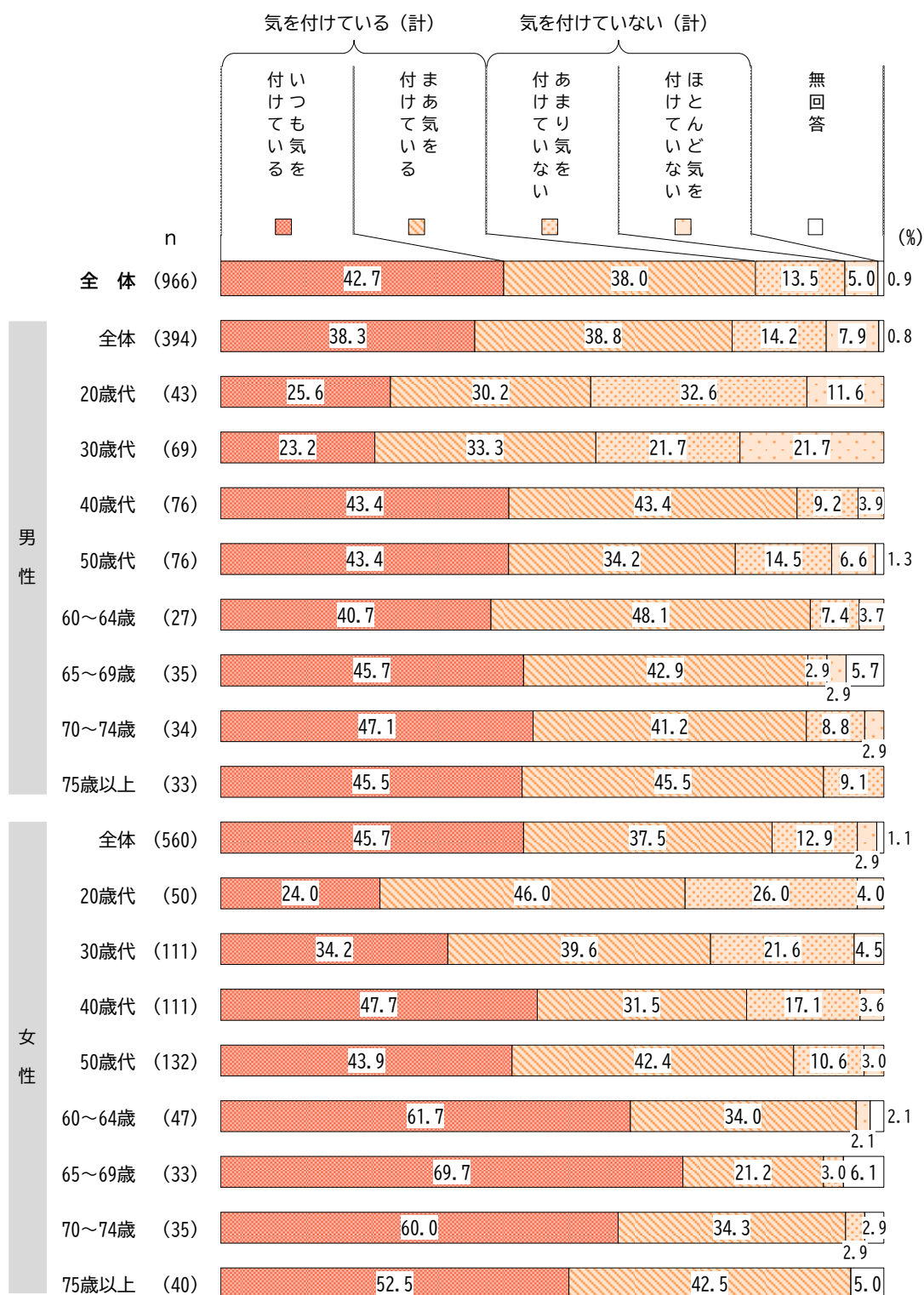
男女ともに『気を付けている（計）』の割合が最も高く、ほとんどの年代で8割を超えている。
一方、20歳代の男性では6割台半ばで他の年代と比較して低い傾向にあった。



～感染症の流行状況について情報を得る～

男女ともに『気を付けている（計）』の割合が最も高く、特に、75歳以上の男性、60歳代以上の女性では9割を超えており、他の年代と比較して高い傾向にあった。

一方で、20～30歳代の男性では、5割台で、他の年代と比較して低い傾向にあった。



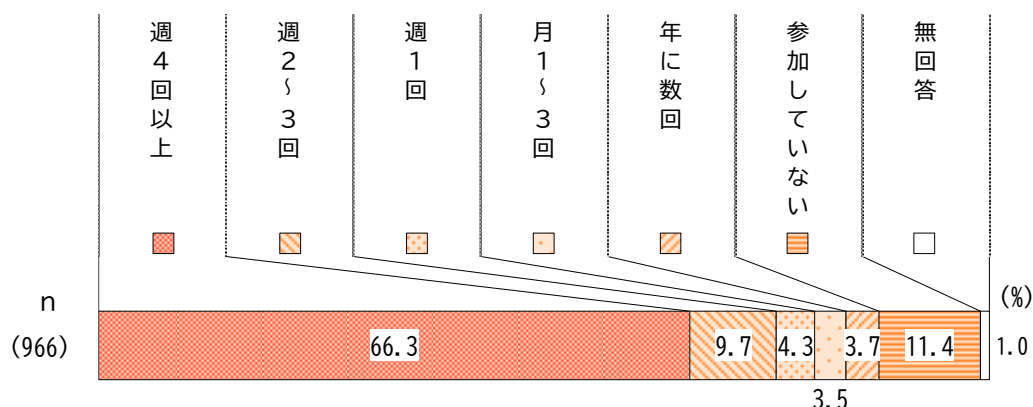
11 地域活動・社会参加について

(1) 社会活動への参加または利用頻度

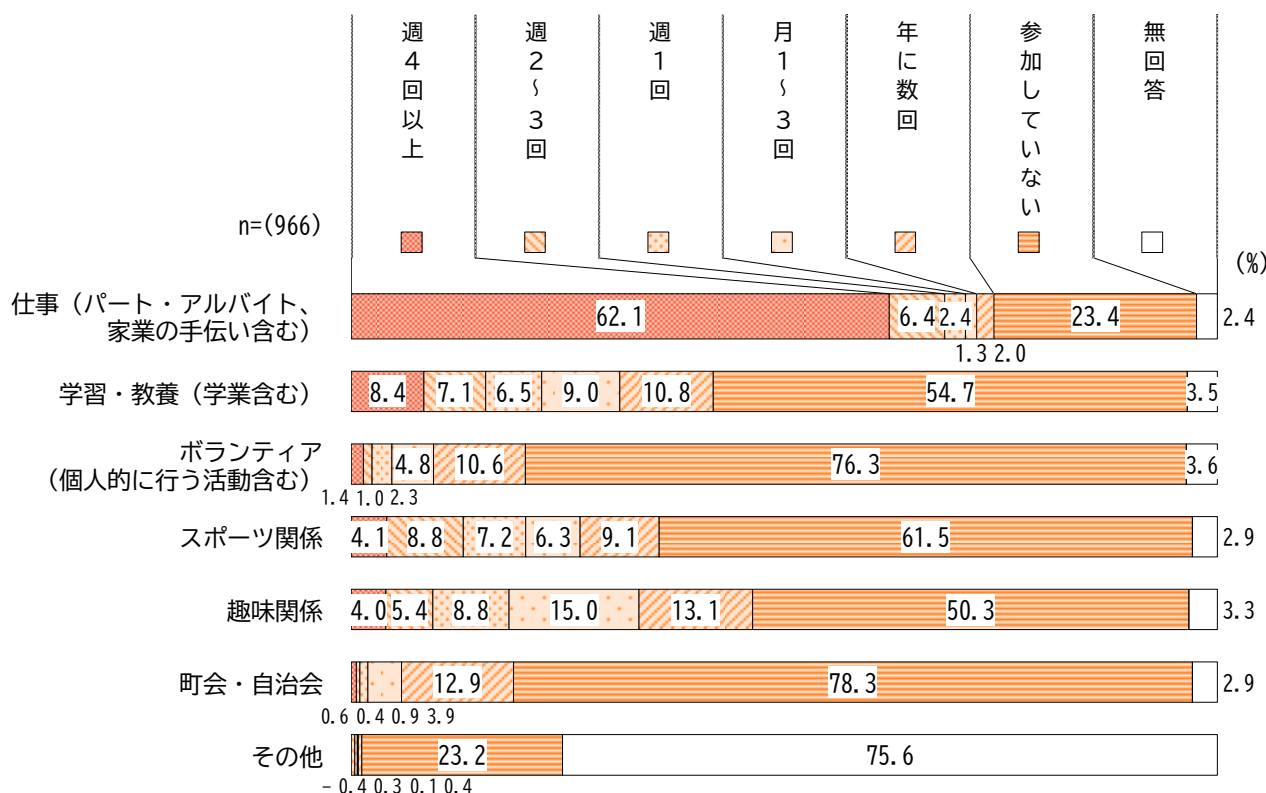
問39 あなたは、どのくらいの頻度で社会活動に参加または利用していますか
(それぞれ単数回答)

<何らかの社会活動に参加または利用している頻度>

何らかの社会活動に参加または利用している頻度を算出した結果、「週4回以上」の割合が最も高く、次いで「参加していない」となっている。



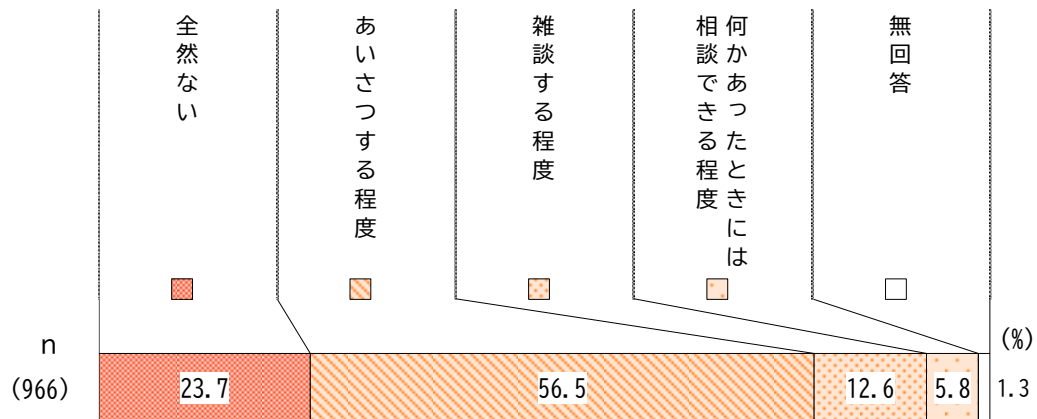
それぞれの社会活動ごとにみると、「週4回以上」は「仕事（パート・アルバイト、家業の手伝い含む）」が最も多く、次いで、「学習・教養（学業含む）」となっている。



(2) 近所付き合いの程度

問40 あなたは、近所付き合いをどの程度行っていますか（単数回答）

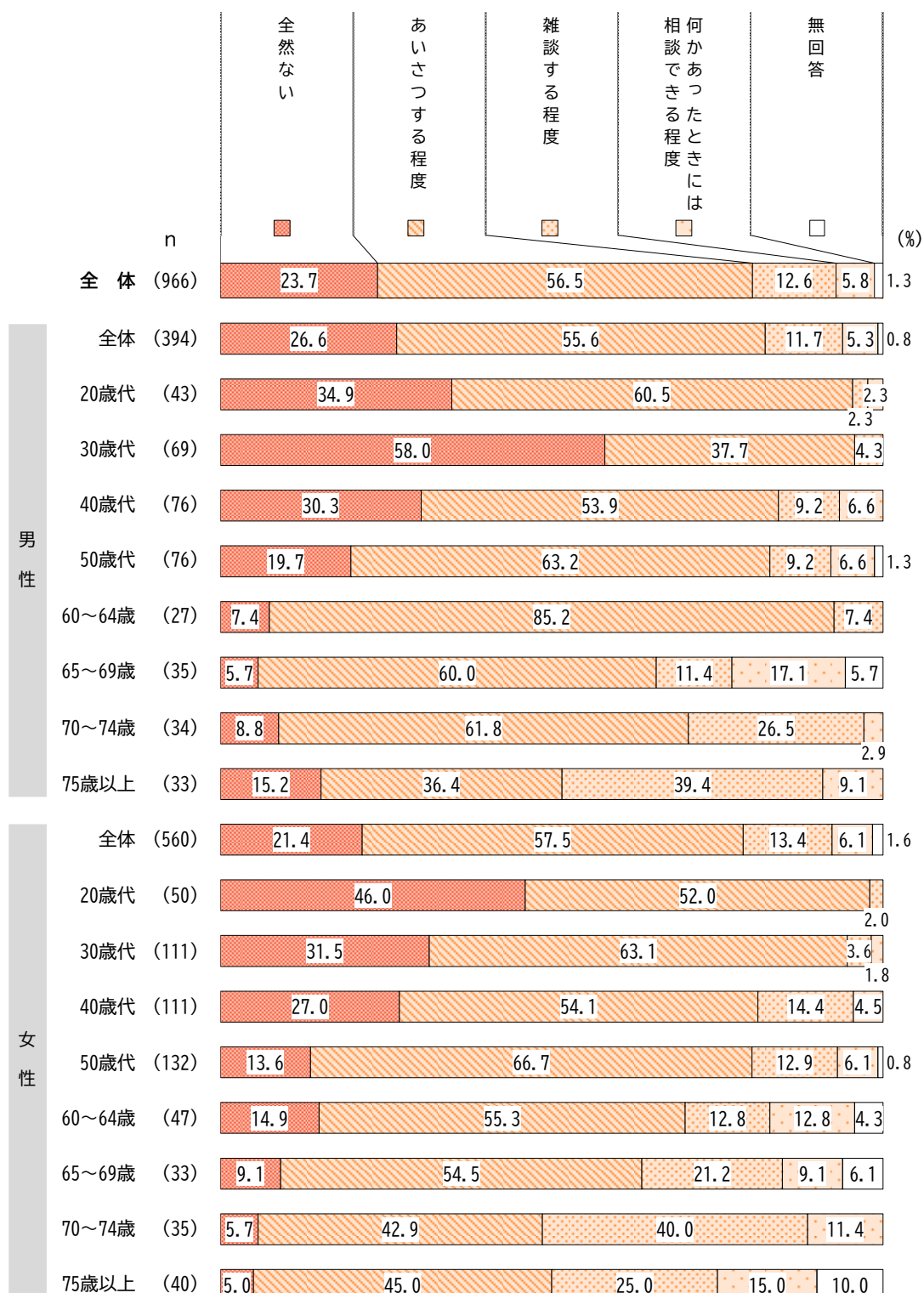
「あいさつする程度」が最も多く、次いで、「全然ない」、「雑談する程度」となっている。



【近所付き合いの程度—性別・年代別】

男女ともにほとんどの年代で「あいさつする程度」の割合が最も高くなっている。

一方で、30歳代の男性では「全然ない」、75歳以上の男性では「雑談する程度」の割合がそれぞれ最も高くなっている。

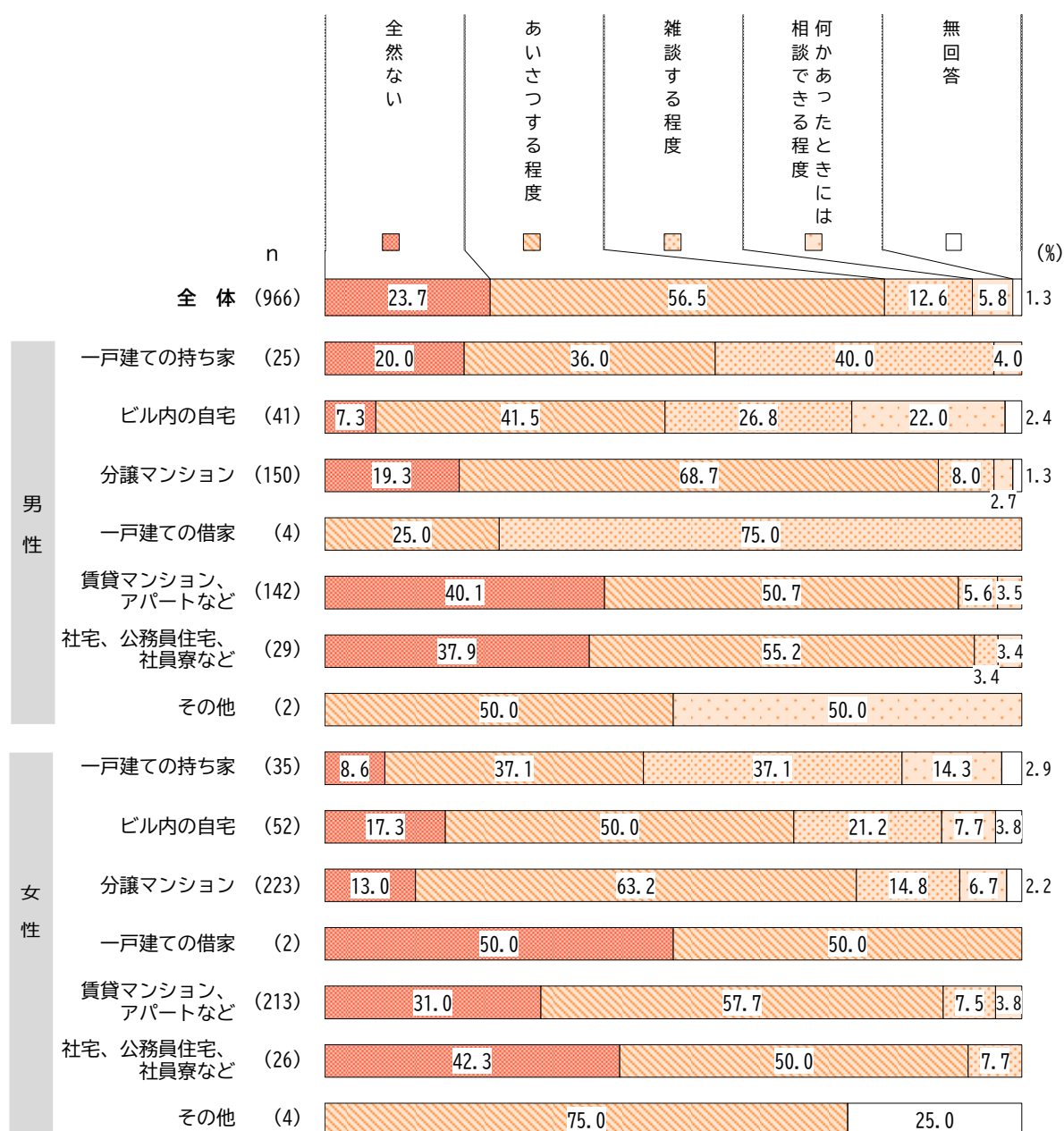


【近所付き合いの程度—性別・居住形態別】

男性では、ほとんどの居住形態で「あいさつする程度」の割合が最も高いものの、「一戸建ての持ち家」、「一戸建ての借家」では「雑談する程度」が最も高くなっている。

女性では、ほとんどの居住形態で「あいさつする程度」の割合が最も高いものの、「一戸建ての持ち家」では「雑談する程度」も高い傾向にあった。

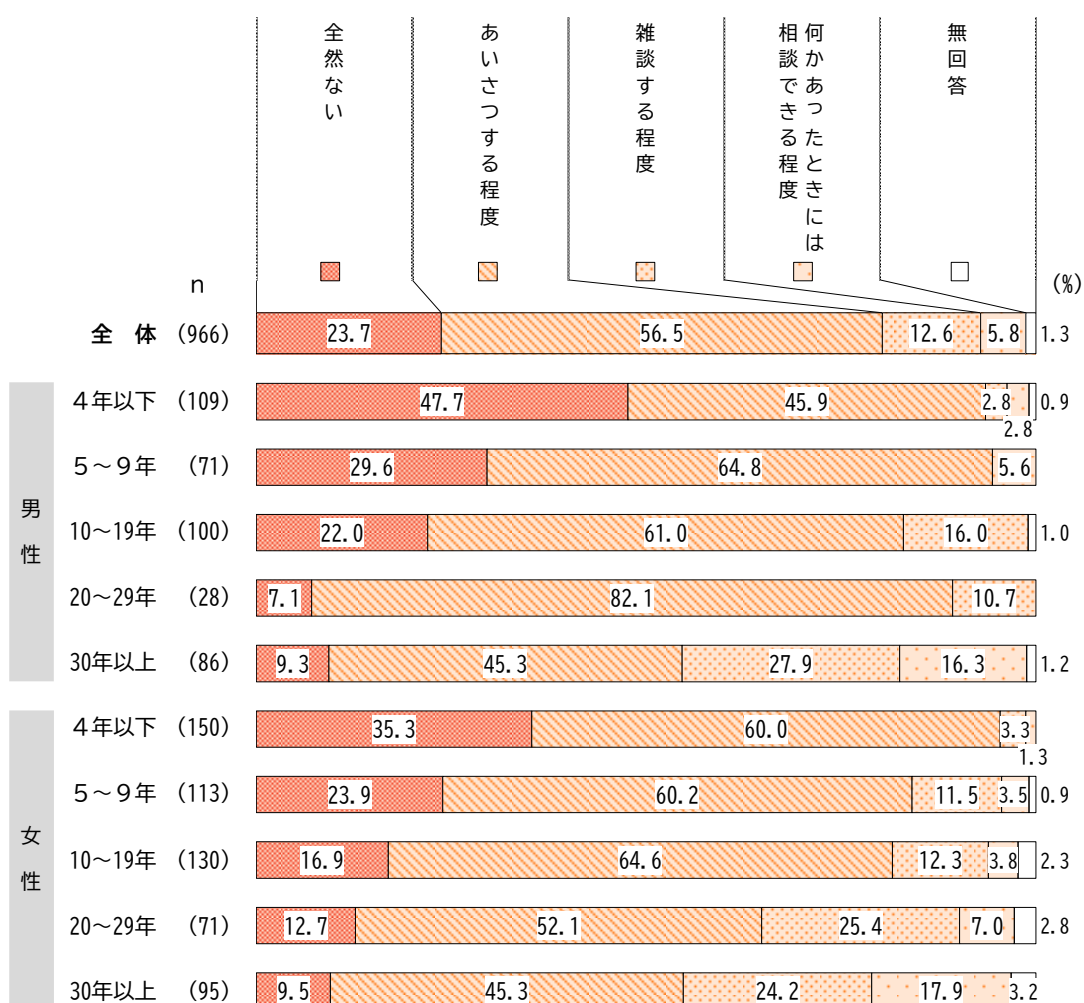
また、男女ともに、「賃貸マンション、アパートなど」、「社宅、公務員住宅、社員寮など」では「全然ない」の割合が他と比較して高い傾向にあった。



【近所付き合いの程度—性別・居住年数別】

男女ともに居住年数が短いほど、「全然ない」の割合が高い傾向にあった。

一方で、居住年数が長くなるほど、近所付き合いの程度も高くなる傾向にあった。

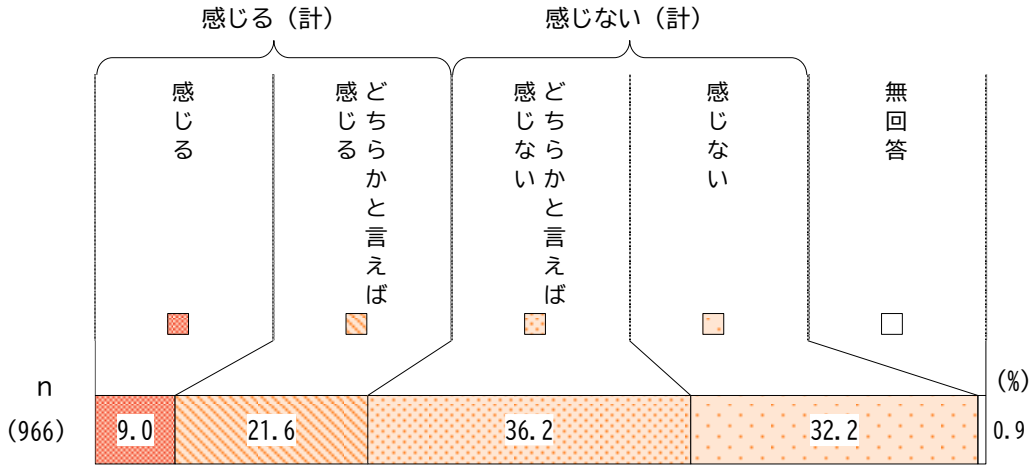


(3) 暮らしのなかで地域のつながり

① 暮らしのなかで地域のつながりを感じることもあるか

問41 あなたは暮らしのなかで地域のつながりがあると感じますか（単数回答）

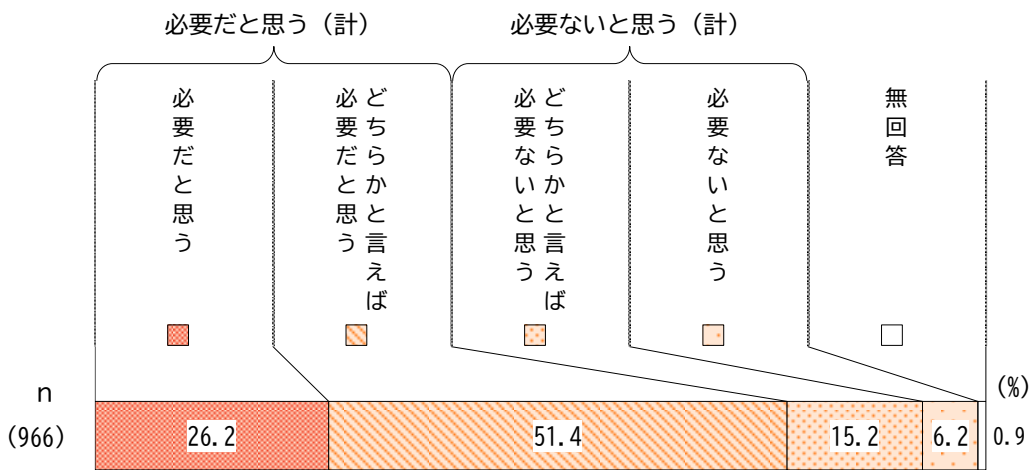
「どちらかと言えば感じない」「感じない」を合わせた『感じない（計）』は68.4%、「感じる」、「どちらかと言えば感じる」を合わせた『感じる（計）』は30.6%となっている。



② 地域のつながりの必要性の有無

問42 暮らしのなかで地域のつながりは必要だと思いますか（単数回答）

「どちらかと言えば必要だと思う」「必要だと思う」を合わせた『必要だと思う（計）』は77.6%、「必要ないと思う」「どちらかと言えば必要ないと思う」を合わせた『必要ないと思う（計）』は21.4%となっている。

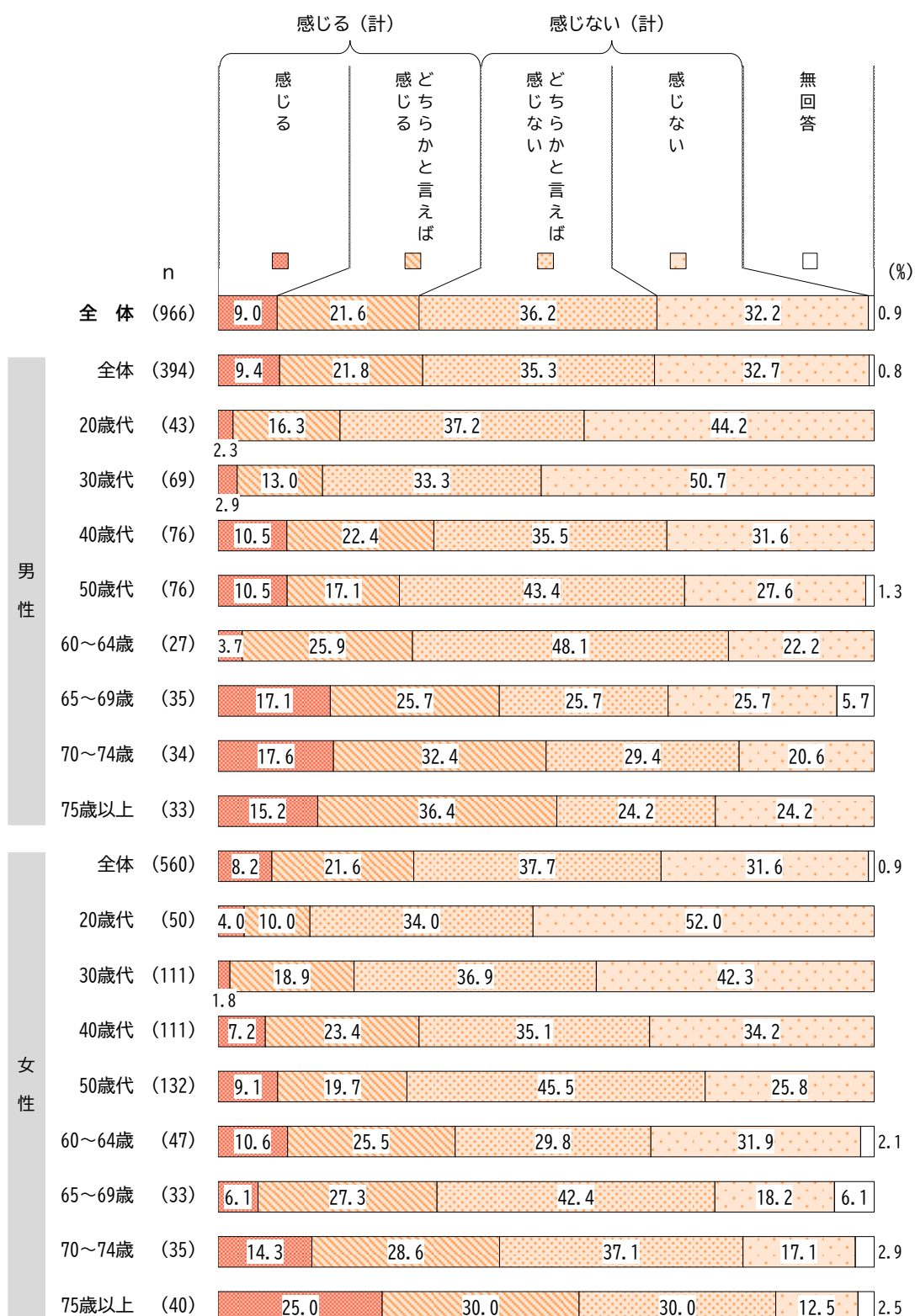


【暮らしのなかで地域のつながり—性別・年代別】

<暮らしのなかで地域のつながりを感じるかどうか—性別・年代別>

男女ともに『感じない（計）』の割合が最も高く、20～64歳の男性、20～60歳代の女性では、6割を超えている。

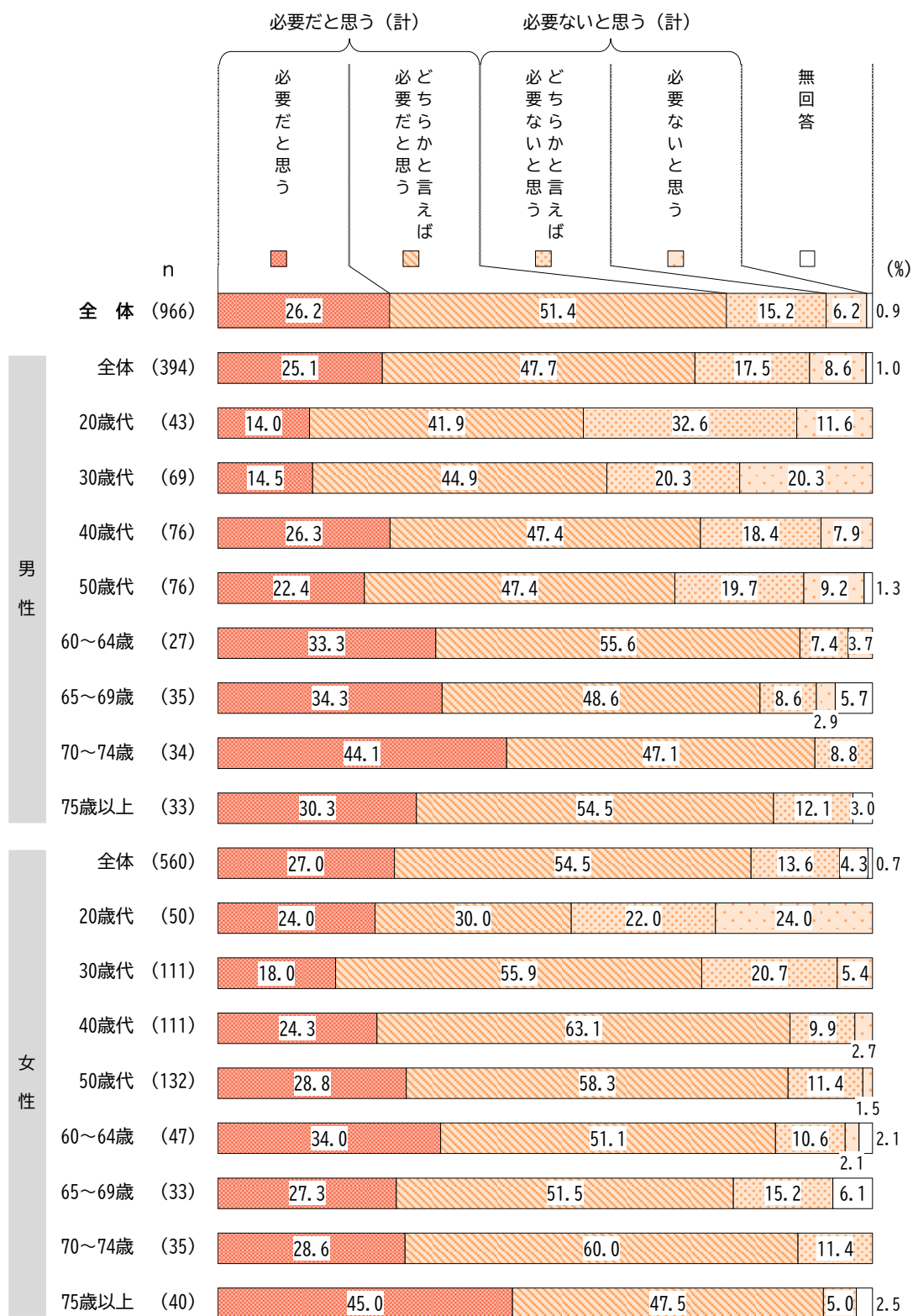
一方で、70歳以上の男性、75歳以上の女性では、『感じる（計）』の割合が5割を超えており、他の年代と比較して高い傾向にあった。



<地域のつながりの必要性の有無一性別・年代別>

男女ともに全ての年代で『必要だと思う（計）』の割合が最も高く、特に、60歳代以上の男性、40歳代以上の女性では8割を超えており、他の年代と比較して高い傾向にあった。

一方、20～30歳代の男性、20歳代の女性では、『必要ないと思う（計）』が4割を超えており、他の年代と比較して高い傾向にあった。

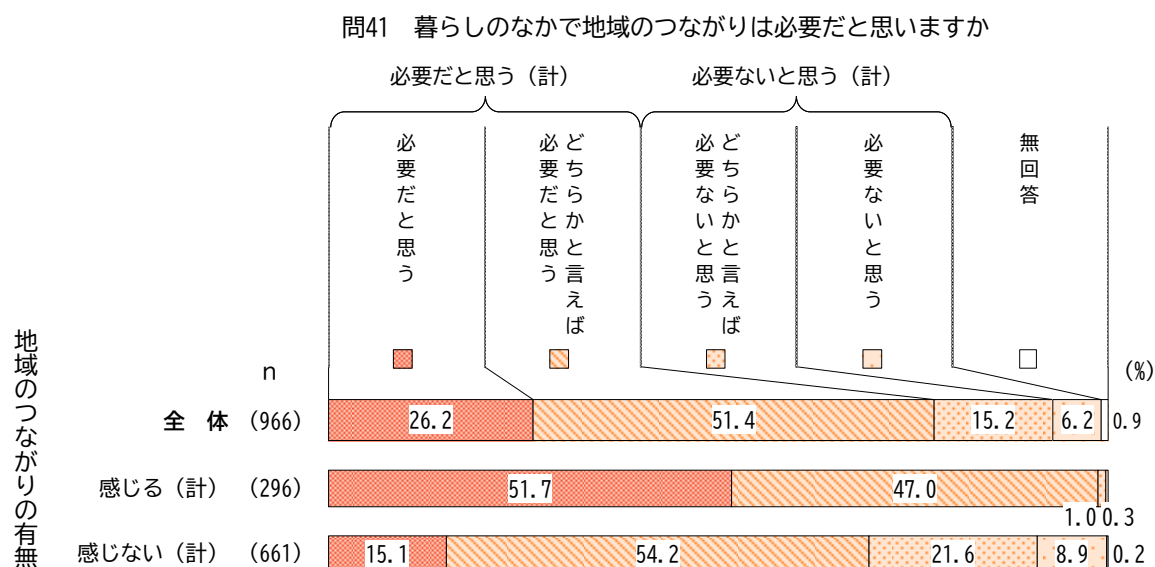


【暮らしのなかでの地域のつながりの有無別】

問41 あなたは暮らしのなかで地域のつながりがあると感じますか

× 問42 暮らしのなかで地域のつながりは必要だと思いますか

暮らしのなかでの地域のつながりを感じると回答した人では、地域のつながりが必要だと思う割合がほぼ全数であった。また、『感じない（計）』と回答した人でも、地域のつながりが必要だと思う割合は約7割となっている。

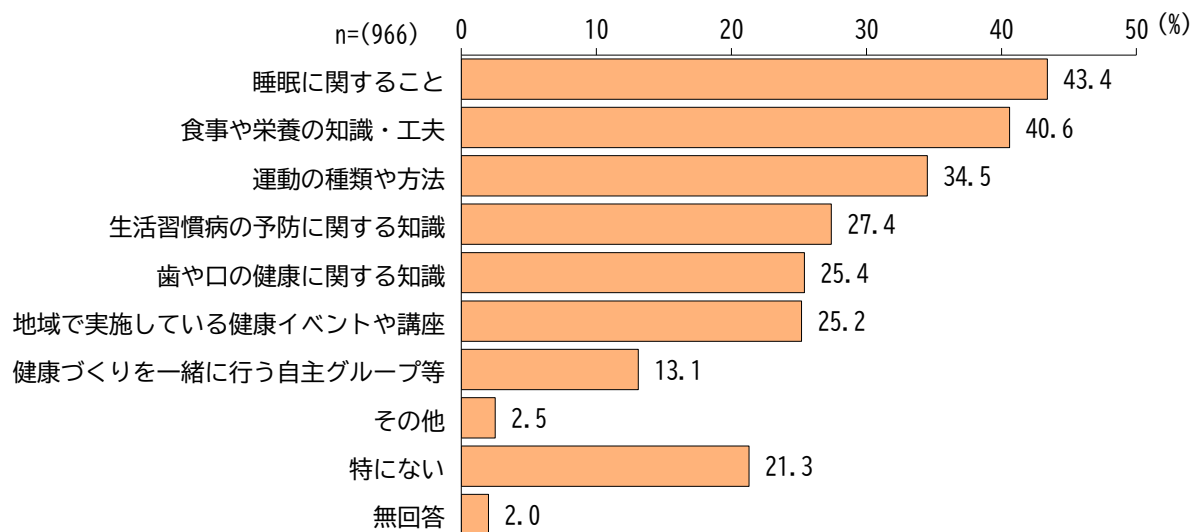


12 健康に関する情報について

(1) 健康づくりで興味のある情報

問43 次に挙げた健康づくりのうち、あなたが知りたいと思う情報はなんですか（複数回答）

「睡眠に関すること」が最も多く、次いで「食事や栄養の知識・工夫」、「運動の種類や方法」、「生活習慣病の予防に関する知識」となっている。

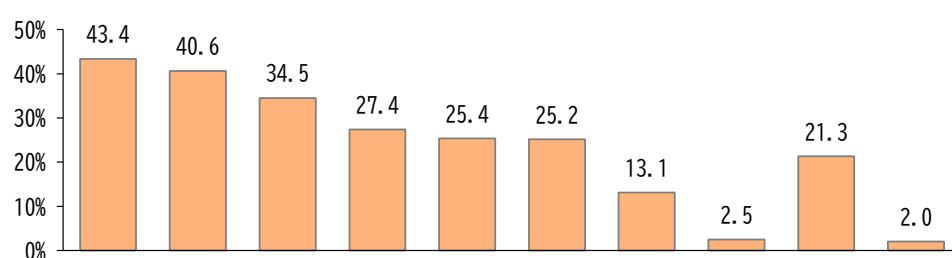


【健康づくりで興味のある情報—性別・年代別】

男性は「睡眠に関すること」の割合が最も高く、女性は「食事や栄養の知識・工夫」、「睡眠に関すること」の割合がそれぞれ高い傾向にあった。

年代別では、20～40歳代の男性、20歳代、50歳代の女性では「睡眠に関すること」の割合が5割を超えており、60歳代の男性、30歳代、50歳代の女性では「食事や栄養の知識・工夫」の割合が5割を超えている。

全 体 (n= 966)

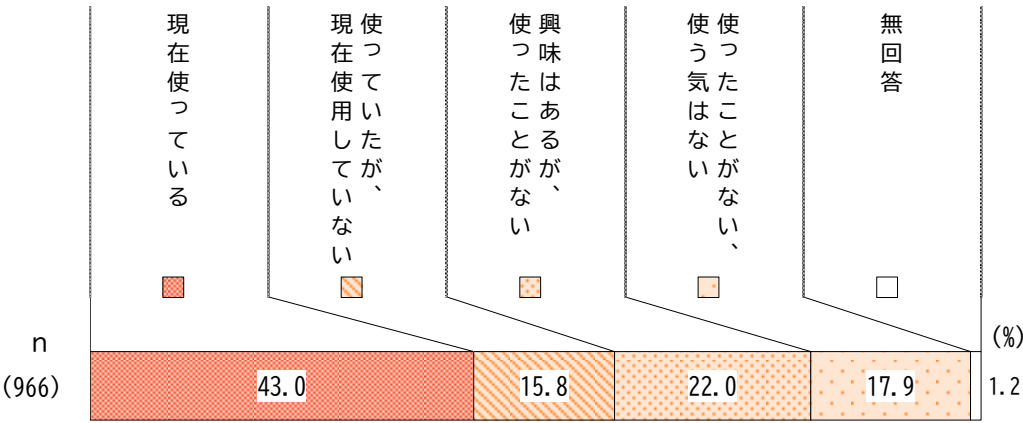


		調査数 (n)	睡眠に関する こと	食事や栄養の 知識・工夫	運動の種 類や方法	生活習慣病の 予防に関する 知識	歯や口の健康に 関する知識	地域で実施して いる健康イベント や講座	健康づくりを一 歩に行う自主グ ループ等	その他	特にない	無回答
全 体		966	43.4	40.6	34.5	27.4	25.4	25.2	13.1	2.5	21.3	2.0
男性	男性全体	394	44.7	38.8	35.3	30.2	27.9	18.3	11.9	2.5	22.6	0.8
	20歳代	43	58.1	41.9	39.5	14.0	39.5	18.6	9.3	0.0	18.6	0.0
	30歳代	69	50.7	43.5	43.5	30.4	37.7	21.7	15.9	1.4	15.9	0.0
	40歳代	76	56.6	36.8	40.8	34.2	26.3	23.7	13.2	1.3	17.1	0.0
	50歳代	76	38.2	35.5	23.7	30.3	26.3	21.1	14.5	3.9	19.7	1.3
	60～64歳	27	44.4	55.6	44.4	48.1	25.9	25.9	11.1	3.7	11.1	0.0
	65～69歳	35	42.9	51.4	54.3	37.1	22.9	11.4	8.6	5.7	17.1	5.7
	70～74歳	34	26.5	35.3	26.5	29.4	23.5	5.9	5.9	2.9	41.2	0.0
	75歳以上	33	24.2	12.1	6.1	21.2	12.1	6.1	9.1	3.0	57.6	0.0
女性	女性全体	560	42.1	42.3	33.9	25.4	23.8	30.2	13.8	2.3	20.9	2.5
	20歳代	50	52.0	46.0	34.0	26.0	24.0	18.0	6.0	0.0	16.0	0.0
	30歳代	111	48.6	50.5	38.7	22.5	30.6	31.5	13.5	0.9	17.1	0.0
	40歳代	111	38.7	45.0	36.9	25.2	22.5	29.7	10.8	3.6	20.7	1.8
	50歳代	132	51.5	50.8	30.3	30.3	27.3	40.2	13.6	2.3	20.5	0.8
	60～64歳	47	31.9	31.9	34.0	29.8	21.3	27.7	10.6	4.3	19.1	6.4
	65～69歳	33	24.2	39.4	30.3	21.2	18.2	27.3	15.2	9.1	24.2	6.1
	70～74歳	35	28.6	20.0	51.4	22.9	20.0	34.3	31.4	0.0	25.7	2.9
	75歳以上	40	27.5	15.0	12.5	17.5	7.5	10.0	20.0	0.0	35.0	12.5

(2) 健康づくりでのデジタル機器の使用経験

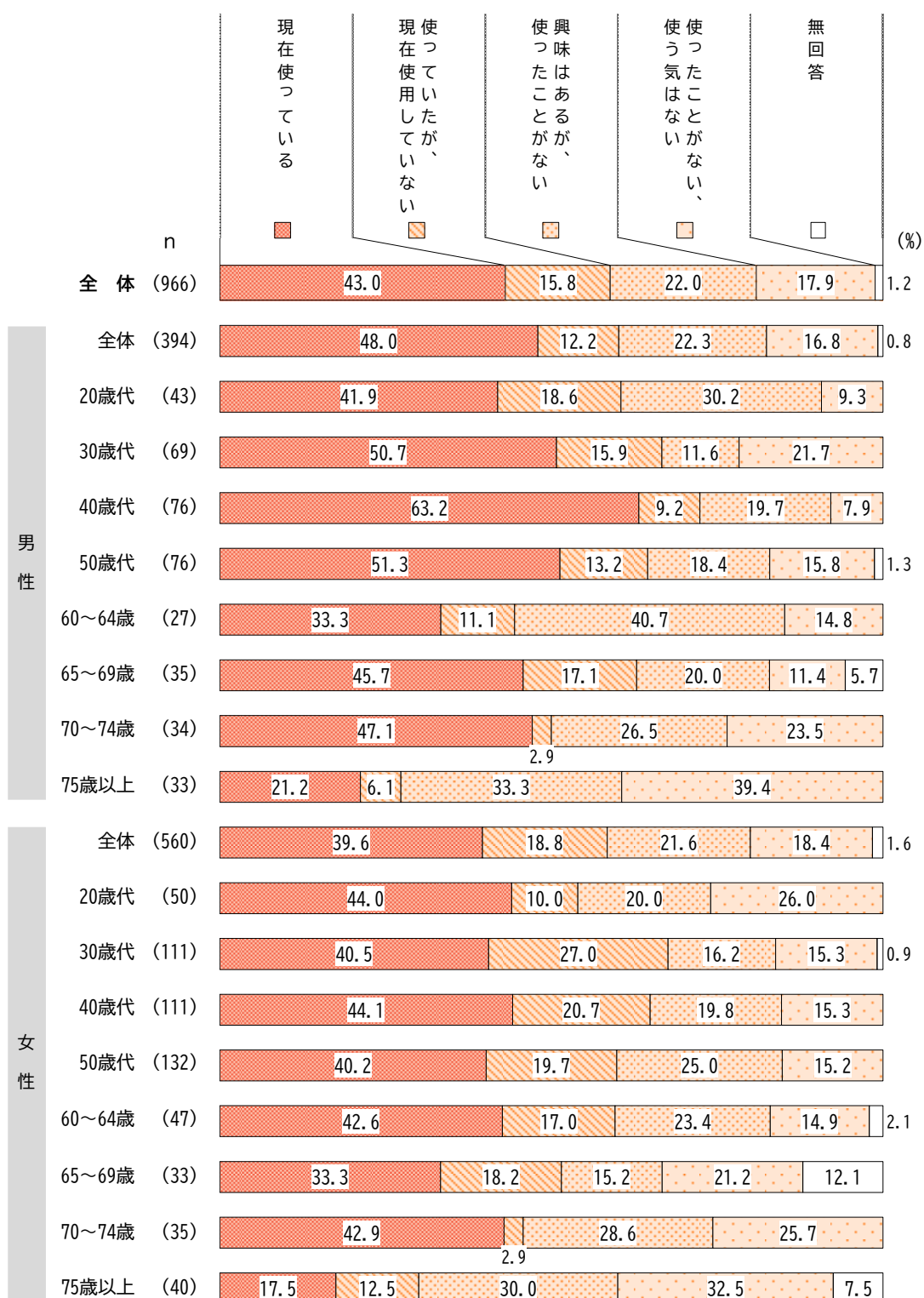
問44 あなたは健康づくりを行う上でデジタル機器（スマートフォンアプリ、ウェアラブル端末等）を使ったことはありますか（単数回答）

「現在使っている」の割合が最も高く、次いで、「興味はあるが、使ったことがない」となっている。



【健康づくりでのデジタル機器の使用経験—性別・年代別】

男女ともに「現在使っている」の割合が最も高く、特に、30～50歳代の男性では5割を超えており、他の年代と比較して高い傾向にあった。



第3章 調査票

第三次健康千代田21(千代田区健康増進計画)策定のための

健康づくり区民アンケート調査

日頃より、区民の皆様には保健福祉行政の推進にご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。
このたび、千代田区では、皆様の健康についての取り組みやお考えなどをお聞かせいただき、地域課題を把握するために、アンケート調査を行うことになりました。

この調査は、令和7年3月策定予定の「第三次健康千代田21」における、新たな健康づくり施策に活用させていただきます。

また、調査結果がまとまりましたら、区のホームページ等で公表いたします。

お忙しいところ大変恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

令和6年5月

千代田区 千代田保健所

【回答のしかた】 次の2つの方法から、いずれか1つを選び回答してください。

1. 郵送回答：調査票（本冊子）に直接記入し、同封の返送用封筒にて回答
2. インターネットによる回答：パソコン・タブレット・スマートフォンにて回答
（詳細は別紙「健康づくり区民アンケート調査 インターネットによる回答方法」を確認）

<調査票ご記入にあたってのお願い>

- ◆ 本調査の対象者は、5月1日時点で区内にお住まいの20歳以上の方から無作為抽出により、3,060名を選ばせていただきました。
- ◆ この調査票は無記名式（個人名の記載は不要）でコンピューターにより集計処理いたしますので、個人が特定されることは一切ございません。
- ◆ この調査は宛名のご本人を対象としたものです。宛名のご本人がお答えください。
- ◆ ご記入は、濃いえんぴつまたはボールペン・万年筆でお願いいたします。
- ◆ お答えは、あてはまる答えの番号を○で囲んでください。
「その他」にあてはまる場合は、（ ）内になるべく具体的に、その内容をご記入ください。
- ◆ お答えは、設問ごとに（あてはまるもの1つに○）（あてはまるものすべてに○）などと指定されていますので、ご注意ください。
- ◆ 設問によっては、回答していただく方が限られる場合がありますので、注意書きをよくお読みください。

6月24日（月）までに ご投函ください（当日消印有効）。

※ 封筒には、氏名の記入や切手を貼る必要はありません。

※ インターネットによる回答の期限は、6月24日（月）23時59分までです。

【調査についてのお問い合わせ先】

千代田区 千代田保健所 地域保健課 健康企画係
電話：03-5211-8163 担当：杉戸・山本

※紙の調査票でご回答いただいた方は、インターネットでご回答いただく必要はございません。

ID：

封入の際は、線に沿って三つ折りにしてください。

1. 健康状態について

問1 あなたは、ご自身の健康状態についてどう思いますか。(あてはまるもの1つに○)

1. よい 2. まあよい 3. あまりよくない 4. よくない

問2 あなたは現在、足や腰に痛みはありますか。(あてはまるもの1つに○)

1. ある 2. ない

【問2で「1. ある」を選んだ方におたずねします。】

問2-1 日常生活に不便さは感じますか。(あてはまるもの1つに○)

1. 感じる 2. 感じない

問3 あなたはかかりつけ医を持っていますか。(あてはまるもの1つに○)

※「かかりつけ医」とは、健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれるような、身近にいて頼りになる医師を指します。

1. はい 2. いいえ

【問3で「2. いいえ」を選んだ方におたずねします。】

問3-1 かかりつけ医がないのは、どのような理由からですか。(あてはまるものすべてに○)

1. かかりつけ医を選ぶときの必要な情報が不足しているから
2. かかりつけ医に適していると思う医師がないから
3. 大きな(複数の診療科があり、病床数も多い)医療機関に行けばよいから
4. 市販の医薬品などで管理すればよいから
5. かかりつけ医がいても、医療費が安くなるとは思わないから
6. かかりつけ医の必要性について考えたことがないから
7. その他()

問4 あなたは、1年以内に健康診断を受診しましたか。

受診した場合は、受診場所、受診していない場合は、その理由をお答えください。

(受診の有無はあてはまるもの1つに○、受診場所、または受診していない理由はあてはまるものすべてに○)

※「健康診断」は区民健診や学校・職場で実施される健康診断等を指します。また、かかりつけ医への定期受診は含みません。

受診の有無	受診場所 (あてはまるものすべてに○)
1. 受診した	1. 千代田区が実施している区民健診 2. 勤め先や学校での健康診断 3. 人間ドック 4. その他 ()
2. 受診していない	受診していない理由 (あてはまるものすべてに○) 1. 時間がないから 2. 検査に伴う苦痛等の不安があるから 3. 必要性を感じないから 4. 健診結果が不安だから 5. 面倒だから 6. 定期的に受診しているから 7. その他 ()

2. 栄養・食生活について

問5 BMI (体格指数) 算定のため、あなたの身長と体重を教えてください。

((1)と(2)は身長・体重を、(3)はいつ頃測定されたかについて、それぞれ に直接数字を記入してください。)

(1) 身長 . c m

(2) 体重 . k g

(3) 測定時期 令和 年 月頃

※BMIとは、Body Mass Indexの略。

「肥満」や「やせ」など体格の目安になるもので、「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で算出されます。BMIが22のとき、有病率が低く、適正体重※とされています。

※適正体重＝身長(m)×身長(m)×22

問6 あなたは、ご自身の体型について、どう思いますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | | |
|------------|------------|-------|
| 1. 太っている | 2. やや太っている | 3. 標準 |
| 4. やや痩せている | 5. 痩せている | |

問7 主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ですか。(あてはまるもの1つに○)

※「主食」とは、米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。
 ※「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、主としてたんぱく質や脂肪の供給源となるものです。
 ※「副菜」とは、野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。

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

問8 あなたは、朝食を週のうち、どれくらい食べていますか。(あてはまるもの1つに○)

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

問9 朝食または夕食を誰かと一緒に食べることはありますか。(あてはまるもの1つに○)

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

【問9で「1. はい」を選んだ方におたずねします。】

問9-1 それは、週のうち、どれくらいありますか。(あてはまるもの1つに○)

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

問10 あなたは、野菜を1日何皿分食べていますか。(1皿＝野菜約70g) (あてはまるもの1つに○)

〈野菜1皿(計 約70g)の例 (調理例含む)〉

トマト1/2個 ほうれん草(茹で)3株 根菜の味噌汁 サラダ きんぴらごぼう



- | | | | |
|----------|----------|----------|----------------------|
| 1. 5皿分以上 | 2. 3～4皿分 | 3. 1～2皿分 | 4. ほとんど
または全く食べない |
|----------|----------|----------|----------------------|

問11 あなたは、果物を1日で200g以上摂取できていますか。(あてはまるもの1つに○)

〈果物 200gの例〉

みかん2個 バナナ2本 キウイフルーツ2個 りんご1個 桃1個 ぶどう1房



- | | | |
|------------|----------------|--------------------------|
| 1. 摂取できている | 2. 半分程度摂取できている | 3. ほとんど
または全く摂取できていない |
|------------|----------------|--------------------------|

問12 あなたは、食事の中で塩分を控えるよう気を付けていますか。(1日の食事での食塩目安量は男性7.5g未満、女性6.5g未満)(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. いつも気を付けている | 2. まあ気を付けている |
| 3. あまり気を付けていない | 4. 全く気を付けていない |

問13 ご自身で食品を購入または飲食をする際に、栄養成分表示を確認しますか。(あてはまるもの1つに○)

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

問14 あなたにとって健康的な食生活の妨げとなるようなことはありますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

【問14で「1. ある」を選んだ方におたずねします。】

問14-1 それはどのような理由ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------------------|--------------|
| 1. 仕事(家事・育児等)が忙しく
時間がない | 2. 外食が多い |
| 3. 食事を用意してくれる人がいない | 4. 経済的に余裕がない |
| 5. 面倒くさい | 6. その他 () |
| 7. 特にない | |

問15 ご自身の食生活についてどのように考えていますか。(あてはまるもの1つに○)

- | |
|---------------------------------|
| 1. 改善が必要だと思い、すでに取り組んでいる |
| 2. 改善が必要だと思い、1か月以内に取り組みたいと考えている |
| 3. 改善が必要だが今すぐに変えるつもりはない |
| 4. 改善が必要だと思わない |
| 5. 食生活の改善に関心がない |

問16 あなたはどの分野の「食育」に関心がありますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 健康寿命の延伸につながる食育 | 2. 多様な暮らしに対応した食育 |
| 3. 若い世代を中心とした食育 | 4. その他の食育 () |
| 5. 全く関心がない | 6. 食育という言葉聞いたことがない |

3. 歯・口腔の健康について

問17 あなたが、噛んで食べるときの状態はどれですか。(あてはまるもの1つに○)

1. なんでも噛んで食べることができる

2. 一部噛めない食べ物がある

3. 噛めない食べ物が多い

4. 噛んで食べることはできない

【問17で「2～4」を選んだ方におたずねします。】

問17-1 噛めない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 歯がない(少ない)

2. 噛み合わせがよくない

3. むし歯や歯周病等がある

4. 固形物を食べていない

5. その他()

問18 あなたは、過去に歯科健診を受診したことがありますか。
受診した場合は、受診時期・直近の受診場所を、受診していない場合は、その理由をお答えください。(それぞれあてはまるもの1つに○、受診していない理由はあてはまるものすべてに○)

受診の有無	受診時期	直近の受診場所
1. 受診したことがある	1. 1年以内 2. 2年以内 3. 2年以上前	1. 千代田区が実施している歯科健診 2. 勤め先や学校での歯科健診 3. かかりつけ歯科医での定期健診 4. その他()
2. 受診したことはない	受診していない理由(あてはまるものすべてに○) 1. 時間がないから 2. 検査に伴う苦痛等の不安があるから 3. 必要性を感じないから 4. 健診結果が不安だから 5. 面倒だから 6. 定期的に受診しているから 7. その他()	

問19 あなたは、かかりつけ歯科医を持っていますか。(あてはまるもの1つに○)

1. はい

2. いいえ

※「かかりつけ歯科医」とは、歯の治療をはじめ、定期健診や歯石除去など、歯と口の健康について日頃からサポートし、必要な時は専門医を紹介できる、身近な歯科医です。

▶【問19で「1. はい」を選んだ方におたずねします。】

問19-1 かかりつけ歯科医は、どのような目的で利用していますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 定期健診

2. 歯石除去などのクリーニング

3. 治療

4. その他 ()

4. 運動について

問20 あなたは、定期的に運動(連続して30分以上の運動を週1回以上)をしていますか。(あてはまるもの1つに○)

1. 定期的に運動している

2. 定期的ではないが運動している

3. 以前していたが現在はしていない

4. 以前も現在も全くしていない

▶【問20で「1. 定期的に運動している」を選んだ方におたずねします。】

問20-1 どの程度の期間、継続して運動していますか。(に直接数字を記入してください)

年

か月

問20-2 どこで運動していますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 自宅

2. 公共施設(区立スポーツセンター、区民館等)

3. 公園・道路

4. スポーツジム等の民間施設

5. その他 ()

問20-3 どのような運動をしていますか。(あてはまるものすべてに○)

1. ウォーキング

2. ジョギング

3. 筋力トレーニング

4. ストレッチ

5. その他

※選択肢1～4以外のスポーツを実施されている場合は、「その他」に具体名をご記入ください。

[

]

問20で「2～4」を選んだ方は、次ページの「問20-4」をお答えください。

【問20で「2～4」を選んだ方におたずねします。】

問20-4 運動をする上で支障となっていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 仕事(家事・育児等)が忙しく時間がない
2. 運動すると疲れる、運動が嫌い
3. 運動する場所や機会がない
4. どのような運動をすればいいかわからない
5. 病気や障害がある
6. その他()
7. 特になし

問21 あなたは、1日に平均してどのくらい歩きますか。(通勤のための徒歩や室内移動、散歩を含みます。)(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1. 2000歩未満(20分未満) | 2. 2000～4000歩未満(20分～40分) |
| 3. 4000～6000歩未満(40分～1時間) | 4. 6000～8000歩未満(1時間～1時間20分) |
| 5. 8000～10000歩未満(1時間20分～1時間40分) | 6. 10000歩以上(1時間40分以上) |

問22 ご自身の運動習慣についてどのように考えていますか。(あてはまるもの1つに○)

1. 改善が必要だと思い、すでに取り組んでいる
2. 改善が必要だと思い1か月以内に取り組むたいと考えている
3. 改善が必要だが今すぐに変えるつもりはない
4. 改善が必要だと思わない
5. 運動習慣の改善に関心がない

5. 喫煙について

問23 あなたは、現在(この1か月間)たばこ(紙巻、加熱式たばこ)(以下、たばこ)を吸っていますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|---------------------------|-------------|
| 1. 毎日 | 2. ときどき |
| 3. 以前は吸っていたが、最近1か月は吸っていない | 4. 吸ったことはない |

【問23で「1～2」を選んだ方におたずねします。】

問23-1 1日に何本程度たばこを吸いますか。(に直接数字を記入してください)

本

問23-2 たばこをやめたいと思いますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | | | |
|---------|-------------|-----------|----------|
| 1. やめたい | 2. 本数を減らしたい | 3. やめたくない | 4. 分からない |
|---------|-------------|-----------|----------|

問24 あなたは、慢性閉塞性肺疾患（COPD）という病気を知っていますか。（あてはまるもの1つに○）

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. どんな病気か、よく知っている | 2. 名前は聞いたことがある |
| 3. 知らない | |

※慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは、たばこの煙など有毒な粒子やガスを長期間吸うことによって、動いた時に息切れがしたり、慢性的に咳・痰が続いたりするようになる疾患のことです。

問25 あなたは、この1か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。（あてはまるもの1つに○）

- | | |
|--------|---------|
| 1. あった | 2. なかった |
|--------|---------|

→【問25で「1. あった」を選んだ方におたずねします。】

問25-1 それはどこですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|--------|-------------------|-------|
| 1. 自宅 | 2. 親せきや友人の家（自宅以外） | 3. 職場 |
| 4. 駅 | 5. 路上 | 6. 公園 |
| 7. 飲食店 | 8. その他（ ） | |

6. 飲酒について

問26 あなたは週に何日くらいお酒を飲みますか。（あてはまるもの1つに○）

- | | | |
|-------------|----------|---------------|
| 1. 毎日 | 2. 週5～6日 | 3. 週3～4日 |
| 4. 週1～2回 | 5. 月1～3日 | |
| 6. ほとんど飲まない | 7. やめた | 8. 飲まない（飲めない） |

→【問26で「1～5」を選んだ方におたずねします。】

問26-1 あなたが1回あたりに飲むお酒の量は、日本酒（清酒）に換算した場合どのくらいですか（あてはまるもの1つに○）

<日本酒（清酒）1合（180ml）の例>

ビール中瓶1本
（500ml）



焼酎
（25度で110ml）



ワイン2杯
（240ml）



ウイスキーダブル
1杯（60ml）



チューハイ1本
7度で350ml



- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 1合（180ml）未満 | 2. 1合以上2合（360ml）未満 |
| 3. 2合以上3合（540ml）未満 | 4. 3合以上4合（720ml）未満 |
| 5. 4合以上5合（900ml）未満 | 6. 5合以上 |

7. こころの健康について

問27 あなたは、普段の睡眠で休養が十分にとれていると思いますか。(あてはまるもの1つに○)

1. 十分とれている
2. まあとれている
3. あまりとれていない
4. まったくとれていない
5. わからない

問28 ここ1か月、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(あてはまるもの1つに○)

1. 5時間未満
2. 5時間以上6時間未満
3. 6時間以上7時間未満
4. 7時間以上8時間未満
5. 8時間以上9時間未満
6. 9時間以上

問29 あなたの1か月間の睡眠の質のうち、あてはまるものを選んでください。(それぞれあてはまるもの1つに○)

	全く なかった	1週間に 1回未満	1週間に 1～2回	1週間に 3回以上
回答例	①	2	3	4
ア) 寝つき(布団に入ってから眠るまでに要する時間)に、いつもより時間がかかった	1	2	3	4
イ) 夜間、睡眠途中で目が覚めた	1	2	3	4
ウ) 睡眠時間が足りなかった	1	2	3	4
エ) 睡眠全体の質に満足できなかった	1	2	3	4
オ) 日中眠気を感じた	1	2	3	4

問30 あなたは、現在就労していますか。(あてはまるもの1つに○)

1. はい
2. いいえ

【問30で「1. はい」を選んだ方におたずねします。】

問30-1 あなたの現在の1週間当たりの平均労働時間(残業時間含む)はどれですか。(あてはまるもの1つに○)

1. 週30時間未満
2. 週30～39時間
3. 週40～49時間
4. 週50～59時間
5. 週60時間以上
6. わからない

問31 あなたは、過去30日間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。(それぞれあてはまるもの1つに○)

	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
回答例	①	2	3	4	5
ア) 神経過敏に感じた	1	2	3	4	5
イ) 絶望的だと感じた	1	2	3	4	5
ウ) そわそわ、落ち着かなく感じた	1	2	3	4	5
エ) 気分が沈み込んで、何が起ころうとも 気が晴れないように感じた	1	2	3	4	5
オ) 何をするにも骨折りだと感じた	1	2	3	4	5
カ) 自分は価値のない人間だと感じた	1	2	3	4	5

問32 あなたは、現在、ストレスや悩みを感じることがありますか。(あてはまるもの1つに○)

1. 常に 感じている	2. 時々 感じている	3. あまり 感じていない	4. ほとんど 感じていない
----------------	----------------	------------------	-------------------

→【問32で「1. 常に感じている」を選んだ方におたずねします。】

問32-1 ストレスの原因は何だと考えていますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 経済的なこと	2. 健康に関すること
3. 家庭に関すること	4. 就労・学校に関すること
5. 失恋・その他交際に関すること	6. 原因が分からない
7. その他 ()	

問33 以下の3つの項目について、最近のあなたの状態に最も近いものはどれですか。(それぞれあてはまるもの1つに○)

	決して ない	ほとんど ない	ときどき ある	常にある
回答例	①	2	3	4
ア) 人との付き合いがないと感じることがある	1	2	3	4
イ) 自分が取り残されていると感じることがある	1	2	3	4
ウ) 自分が他の人たちから孤立していると感じることがある	1	2	3	4

問34 悩みやストレスを感じたときに相談できる人はいますか。(あてはまるもの1つに○)

1. はい

2. いいえ

【問34で「1. はい」を選んだ方におたずねします。】

問34-1 それはどのような人ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 家族

2. 友人や職場の同僚

3. 先生や上司

4. 近所の人(町会、民生委員含む)

5. インターネット上のつながり

6. 同じ悩みを抱える人

7. 公的もしくは民間の相談機関の職員

8. その他()

問35 あなたは、こころに不調があるとき、こころの健康に関する悩みの専門の相談先を見つけることができますか。(あてはまるもの1つに○)

1. 見つけられる

2. 見つけられない

3. 見つける必要がない

4. 見つける必要はあるが、探せない

5. その他()

8. がん予防について

問36 あなたは、過去にがん検診を受診したことがありますか。受診した場合、受診時期・直近の受診場所をお答えください。(それぞれあてはまるもの1つに○)

(1) 胃がん検診 ※主な方法：バリウムによるレントゲン検査や内視鏡検査等

受診の有無	受診時期	直近の受診場所
1. 受診したことがある	1. 1年以内	1. 千代田区が実施しているがん検診
	2. 2年以内	2. 勤め先のがん検診
2. 受診したことはない	3. 2年以上前	3. 人間ドック
		4. その他()

(2) 肺がん検診 ※主な方法：胸部レントゲン検査等

受診の有無	受診時期	直近の受診場所
1. 受診したことがある	1. 1年以内	1. 千代田区が実施しているがん検診
	2. 2年以内	2. 勤め先のがん検診
2. 受診したことはない	3. 2年以上前	3. 人間ドック
		4. その他()

(3) 大腸がん検診 ※主な方法：便潜血検査等

受診の有無	受診時期	直近の受診場所
1. 受診したことがある	1. 1年以内	1. 千代田区が実施しているがん検診
	2. 2年以内	2. 勤め先のがん検診
2. 受診したことはない	3. 2年以上前	3. 人間ドック
		4. その他 ()

(4) 子宮頸がん検診（女性のみ） ※主な方法：細胞診検査等

受診の有無	受診時期	直近の受診場所
1. 受診したことがある	1. 1年以内	1. 千代田区が実施しているがん検診
	2. 2年以内	2. 勤め先のがん検診
2. 受診したことはない	3. 2年以上前	3. 人間ドック
		4. その他 ()

(5) 乳がん検診（女性のみ） ※主な方法：マンモグラフィー検査等

受診の有無	受診時期	直近の受診場所
1. 受診したことがある	1. 1年以内	1. 千代田区が実施しているがん検診
	2. 2年以内	2. 勤め先のがん検診
2. 受診したことはない	3. 2年以上前	3. 人間ドック
		4. その他 ()

【問36で2年以内に、「いずれのがん検診も受けていない方」におたずねします。】

問36-1 受けていない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 時間がない	2. 検査に伴う苦痛等の不安がある
3. 必要性を感じないから	4. 検診結果が不安なため
5. 面倒だから	6. まだ対象年齢ではないから
7. 既往歴、持病があり定期的に受診しているから	8. その他 ()

問37 多くのがんは早期発見により治療が可能であることを知っていますか。(あてはまるもの1つに○)

1. 知っている	2. 知らない
----------	---------

9. 感染症予防や衛生習慣について

問38 あなたの感染症予防の取組で、最も近いものを選んでください。(それぞれあてはまるもの1つに○)

	いつも 気を付けて いる	まあ 気を付けて いる	あまり 気を付けて いない	ほとんど 気を付けて いない
回答例 ……………▶	1	2	3	4
ア) 風邪症状があるときはマスクを着用する	1	2	3	4
イ) こまめに手を洗う	1	2	3	4
ウ) 換気を行う ※換気を「いつも気を付けている」は、24時間 空調システムでの換気を含む	1	2	3	4
エ) 感染症の流行状況について情報を得る	1	2	3	4

10. 地域活動について

問39 あなたは、どのくらいの頻度で社会活動に参加または利用していますか。(それぞれあてはまるもの1つに○)

	週 4回以上	週 2～3回	週1回	月 1～3回	年に数回	参加 していない
回答例 ……………▶	1	2	3	4	5	6
ア) 仕事(パート・アルバイト、 家業の手伝い含む)	1	2	3	4	5	6
イ) 学習・教養(学業含む)	1	2	3	4	5	6
ウ) ボランティア(個人的に 行う活動含む)	1	2	3	4	5	6
エ) スポーツ関係	1	2	3	4	5	6
オ) 趣味関係	1	2	3	4	5	6
カ) 町会・自治会	1	2	3	4	5	6
キ) その他()	1	2	3	4	5	6

問40 あなたは、近所付き合いをどの程度行っていますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|-----------|---------------------|
| 1. 全然ない | 2. あいさつする程度 |
| 3. 雑談する程度 | 4. 何かあったときには相談できる程度 |

問41 あなたは暮らしのなかで地域のつながりがあると感じますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | | | |
|--------|--------------------|---------------------|---------|
| 1. 感じる | 2. どちらかと
言えば感じる | 3. どちらかと
言えば感じない | 4. 感じない |
|--------|--------------------|---------------------|---------|

問42 暮らしのなかで地域のつながりは必要だと思いますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. 必要だと思う | 2. どちらかと言えば必要だと思う |
| 3. どちらかと言えば必要ないと思う | 4. 必要ないと思う |

11. 健康に関する情報について

問43 次に挙げた健康づくりのうち、あなたが知りたいと思う情報はなんですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 睡眠に関すること | 2. 運動の種類や方法 |
| 3. 食事や栄養の知識・工夫 | 4. 歯や口の健康に関する知識 |
| 5. 生活習慣病の予防に関する知識 | 6. 地域で実施している健康イベントや講座 |
| 7. 健康づくりを一緒に行う自主グループ等 | 8. その他（ ） |
| 9. 特にない | |

問44 あなたは健康づくりを行う上でデジタル機器（スマートフォンアプリ、ウェアラブル端末等）を使ったことはありますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 現在使っている | 2. 使っていたが、現在使用していない |
| 3. 興味はあるが、使ったことがない | 4. 使ったことがない、使う気はない |

◇千代田区の健康づくりに関する取組みで行ってほしいことはありますか。ご意見やご要望がありましたらお聞かせください。

以上で質問は終了です。

～ 調査結果を統計的に分析するため、次ページに必要なことをおしえてください。～

フェイスシート

F 1 あなたの性別について。(あてはまるもの1つに○)

- | | | |
|-------|-------|--------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. その他 |
|-------|-------|--------|

F 2 あなたの年代について。(あてはまるもの1つに○)

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

F 3 あなたはどの地域にお住まいですか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|---------|---------|
| 1. 麴町地域 | 2. 神田地域 |
|---------|---------|

F 4 あなたのお住まいについて。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 一戸建ての持ち家 | 2. ビル内の自宅 |
| 3. 分譲マンション | 4. 一戸建ての借家 |
| 5. 賃貸マンション、アパートなど | 6. 社宅、公務員住宅、社員寮など |
| 7. その他 () | |

F 5 あなたが加入している(扶養に入っている)健康保険は次のどれですか。(あてはまるもの1つに○)

- | | | |
|---------------|--------------|-------------------|
| 1. 千代田区国民健康保険 | 2. 後期高齢者医療制度 | 3. 国民健康保険組合(業種ごと) |
| 4. 協会けんぽ | 5. 共済組合 | |

F 6 あなたは千代田区にお住まいになって何年になりますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | | | | |
|---------|---------|-----------|-----------|----------|
| 1. 4年以下 | 2. 5～9年 | 3. 10～19年 | 4. 20～29年 | 5. 30年以上 |
|---------|---------|-----------|-----------|----------|

ご協力いただきありがとうございました。
ご記入いただきました調査票は、
同封の返信用封筒(切手は不要です)に入れて、

6月24日(月)までに ご投函ください。

※無記名による調査ですので、調査票や返信用封筒には住所や氏名を書かないでください。

第三次健康千代田21（千代田区健康増進計画）策定のための
健康づくり区民アンケート調査報告書

【編集・発行】

千代田区 千代田保健所 地域保健課 健康企画係

電話：03-5211-8163
