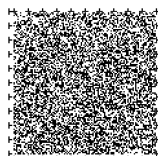


1 健康千代田 21 推進委員会

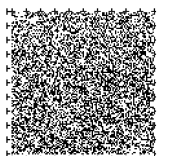
1 策定経過

	日 程	主な議事内容
令和4（2022）年度		
第1回	8月9日（火）	・ 第二次健康千代田 21 の進捗状況 ・ 健康づくり区民アンケートの実施 ・ 次期計画の策定スケジュール
第2回	2月21日（火）	・ 健康づくり区民アンケート結果報告（令和4年10月実施） ・ 第二次健康千代田 21 の最終評価 ・ 次期計画の策定スケジュール
令和5（2023）年度		
第1回	10月23日（月）	・ 第二次健康千代田 21 の最終評価 ・ 次期計画の策定における方向性 ・ 次期計画の策定スケジュール
第2回	3月13日（水）	・ 次期計画の策定における方向性 ・ 次期計画の分野別目標及び成果指標 ・ 健康づくり区民アンケートの概要 ・ 次期計画の策定スケジュール
令和6（2024）年度		
第1回	8月27日（火）	・ 千代田区の健康をめぐる状況 ・ 健康づくり区民アンケート結果報告（令和6年5月実施） ・ 第三次健康千代田 21（仮称）骨子案 ・ 第三次健康千代田 21（仮称）成果指標
第2回	12月11日（水）	・ 第三次健康千代田 21（仮称）素案（案）
第3回	3月25日（火）	・ パブリックコメントの報告 ・ 第三次健康千代田 21（案）



2 委員名簿

区分・部	所 属 等	氏 名
学識経験者	東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム・研究副部長	村山 洋史
区民代表	健康づくり推進員	鈴木 秀子
関係団体	千代田区社会福祉協議会 総務課長	片倉 裕司
保健福祉部	千代田保健所長 兼務 地域保健担当部長	高木 明子
保健福祉部	生活衛生課長	市川 健介
保健福祉部	健康推進課長事務取扱 保健福祉部参事	後藤 真理子
保健福祉部	保健サービス課長	千野 俊
保健福祉部	福祉総務課長 兼務 福祉政策担当課長	窪田 友紀子
保健福祉部	障害者福祉課長	緒方 直美
保健福祉部	高齢介護課長	小原 佳彦
保健福祉部	在宅支援課長事務取扱 保健福祉部参事	辰島 健
保健福祉部	保険年金課長	大塚 立志
子ども部	学務課長	清水 直子
子ども部	指導課長	上原 史士
地域振興部	コミュニティ総務課長	赤海 研亮
地域振興部	生涯学習・スポーツ課長	橋場 広明
環境まちづくり部	景観・都市計画課長 兼務 ウォーカブル推進担当課長	前田 美知太郎



2

健康千代田 21（健康増進計画）改定のための 「千代田区健康づくり区民アンケート調査」の概要

1

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）調査設計

- ・ 調査対象：千代田区に居住する 20 歳以上の男女個人
- ・ 抽出方法：住民基本台帳による層化無作為抽出
- ・ 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（2024）年 5 月 28 日から令和 6（2024）年 6 月 24 日まで

（３）回収率

- ・ 回収率：32.2%（回収数 973 件）
- ・ 有効回答率：32.0%（966 件）

標本数	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	32.2%	15.1%	17.2%

2

調査項目と主な設問内容

（１）属性

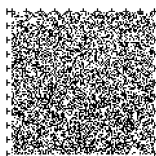
- ・ 性別 ・ 年代 ・ 居住地域 ・ 居住形態 ・ 加入中の健康保険の種別
- ・ 居住年数

（２）健康状態

- ・ 自身の健康状態の認識（主観的健康感）
- ・ 足腰の痛みの有無（「有」の場合は日常生活の不便さ）
- ・ かかりつけ医の有無
- ・ 健康診断受診の有無（「有」の場合は受診場所、「無」の場合は未受診理由）

（３）栄養・食生活

- ・ 身長・体重（BMI） ・ 自身の体型認識
- ・ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとる頻度 ・ 朝食の摂食頻度
- ・ 朝食又は夕食の共食の有無 ・ 野菜の摂取量 ・ 果物の摂取量
- ・ 塩分節制の認識 ・ 栄養成分表示の活用状況
- ・ 健康的な食生活の妨げとなるようなことの有無 ・ 食生活に関する課題認識
- ・ 食育で関心のある分野



(4) 歯・口腔の健康

- ・ 噛んで食えるときの状態（「噛めない」の場合はその理由）
- ・ 歯科健診受診の有無（「有」の場合は受診時期・場所、「無」の場合は未受診理由）
- ・ かかりつけ歯科医の有無（「有」の場合は利用目的）

(5) 運動

- ・ 定期的な運動（連続して 30 分以上の運動を週 1 回以上）の状況
（「有」の場合は継続期間・場所・運動種別、「無」の場合は支障となること）
- ・ 1 日の平均歩数 ・ 運動に関する課題認識

(6) 喫煙

- ・ 喫煙の有無（「有」の場合は喫煙本数、「無」の場合は禁煙の意向）
- ・ COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度 ・ 受動喫煙の有無（「有」の場合は場所）

(7) 飲酒

- ・ 飲酒の有無とその頻度（「有」の場合は 1 回あたりの飲酒量）

(8) こころの健康

- ・ 普段の睡眠での休養度合い ・ ここ 1 か月での平均睡眠時間
- ・ ここ 1 か月の睡眠の質 ・ 就労の有無
- ・ K 6（こころの健康を評価する指標）の状態
- ・ ストレスや悩みの有無（「有」の場合はその原因）
- ・ UCLA（孤独感を表す指標）の状態
- ・ 悩みやストレスを相談できる人の有無（「有」の場合はその相手）
- ・ 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の可否

(9) がん予防

- ・ 胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん検診受診の有無
（それぞれ「有」の場合は受診時期・受診場所、「無」の場合は未受診理由）
- ・ がんの早期発見・早期治療による治療可能性の認知度

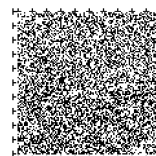
(10) 感染症予防や衛生習慣

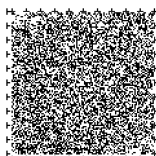
(11) 地域活動

- ・ 社会活動の参加又は利用頻度 ・ 近所付き合いの程度
- ・ 地域のつながりを感じるものの有無 ・ 地域のつながりの必要性の有無

(12) 健康に関する情報

- ・ 健康づくりで知りたい情報の種別
- ・ 健康づくりを実践する上でのデジタル機器の使用の有無





第三次健康千代田 21

令和7（2025）年3月発行

発行 千代田区

編集 千代田区保健福祉部地域保健課

〒102-0073

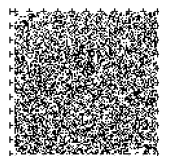
東京都千代田区九段北一丁目2番14号

電話 03-5211-8161（代表）

千代田区ホームページアドレス

<https://www.city.chiyoda.lg.jp>

有償刊行物登録番号 07-02



第三次
健康千代田21



令和7(2025)年3月
千代田区

