

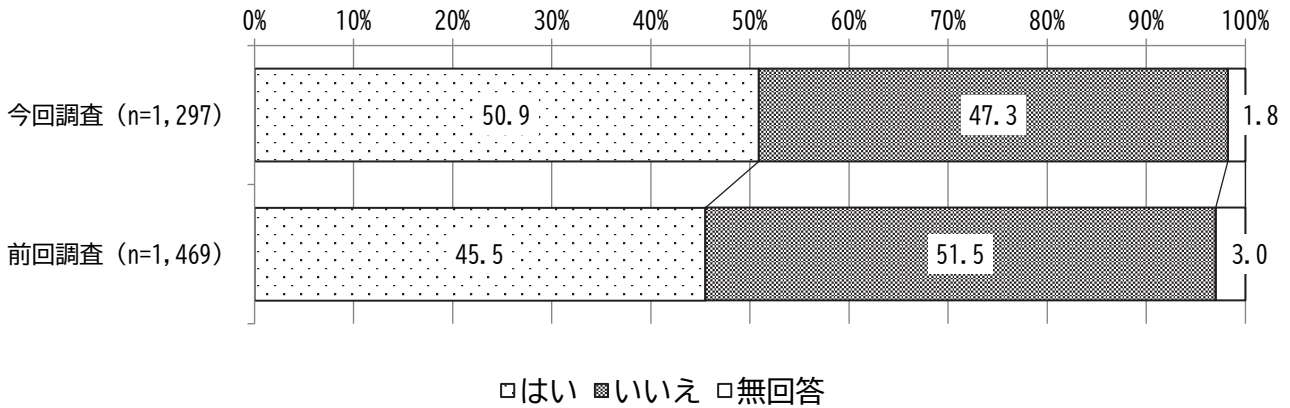
1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

(5) 生活習慣などについて

問29 あなたは普段から健康のために運動する習慣がありますか。(○は1つ)

「はい」は50.9%、「いいえ」は47.3%となっています。

前回調査と比較すると、「はい」が5.4ポイント増加しています。



【運動習慣の有無 — 性別・年代別】

| 性別・年代別 クロス集計 (%) | | はい | いいえ | 無回答 |
|---------------------|----------------|------|------|-----|
| 男 性 | 男性全体 (n=548) | 52.0 | 46.4 | 1.6 |
| | 18～29歳 (n=40) | 40.0 | 60.0 | - |
| | 30～39歳 (n=90) | 52.2 | 46.7 | 1.1 |
| | 40～49歳 (n=86) | 48.8 | 51.2 | - |
| | 50～59歳 (n=95) | 52.6 | 47.4 | - |
| | 60～69歳 (n=91) | 60.4 | 39.6 | - |
| | 70～79歳 (n=107) | 51.4 | 44.9 | 3.7 |
| 80歳以上 (n=39) | 51.3 | 38.5 | 10.3 | |
| 女 性 | 女性全体 (n=742) | 49.6 | 48.5 | 1.9 |
| | 18～29歳 (n=52) | 44.2 | 53.8 | 1.9 |
| | 30～39歳 (n=103) | 40.8 | 59.2 | - |
| | 40～49歳 (n=127) | 40.9 | 57.5 | 1.6 |
| | 50～59歳 (n=155) | 50.3 | 49.0 | 0.6 |
| | 60～69歳 (n=97) | 56.7 | 40.2 | 3.1 |
| | 70～79歳 (n=128) | 55.5 | 42.2 | 2.3 |
| | 80歳以上 (n=79) | 58.2 | 36.7 | 5.1 |
| 年齢無回答 (n=1) | 100.0 | - | - | |

【運動習慣の有無 — 健康状態別】

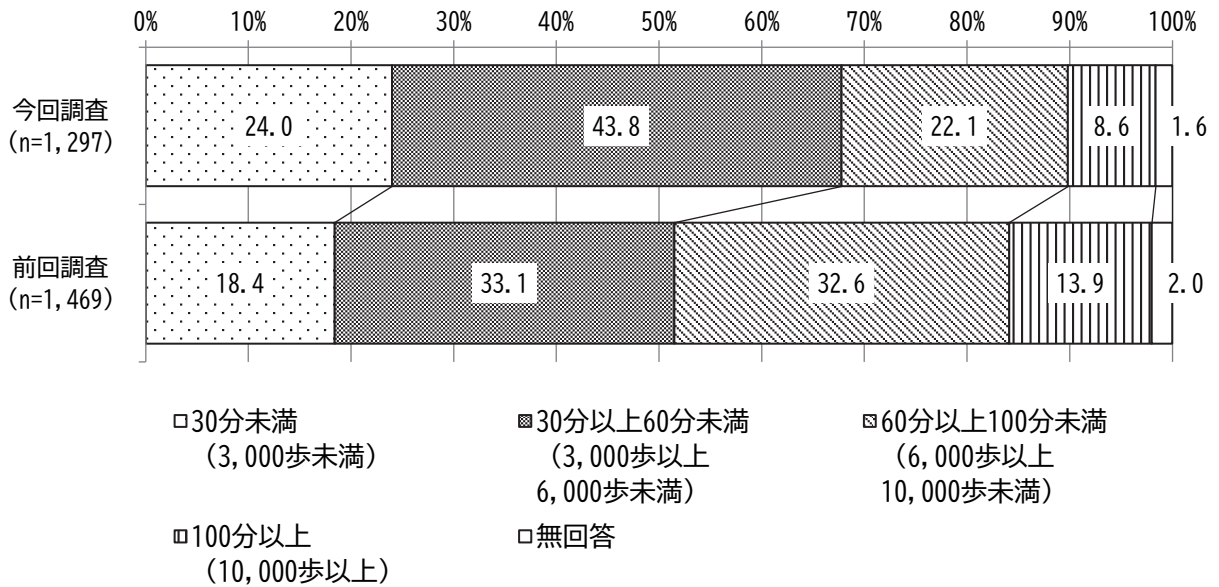
| 健康状態別 クロス集計 (%) | | はい | いいえ | 無回答 |
|--------------------|-------------------|------|------|------|
| 健 康 状 態 | 健康である (n=255) | 60.8 | 38.0 | 1.2 |
| | まあまあ健康である (n=767) | 51.8 | 46.8 | 1.4 |
| | あまり健康ではない (n=199) | 40.7 | 57.3 | 2.0 |
| | 健康ではない (n=61) | 29.5 | 67.2 | 3.3 |
| | 無回答 (n=15) | 60.0 | 20.0 | 20.0 |

1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

問30 あなたは普段、室内での移動なども含めて一日にどれくらい歩きますか。(○は1つ)

「30分以上60分未満(3,000歩以上6,000歩未満)」が43.8%で最も多く、「30分未満(3,000歩未満)」(24.0%)、「60分以上100分未満(6,000歩以上10,000歩未満)」(22.1%)、「100分以上(10,000歩以上)」(8.6%)が続きます。

前回調査と比較すると、「30分未満」が5.6ポイント、「30分以上60分未満」が10.7ポイントそれぞれ増加しています。



【一日に歩く時間 — 性別・年代別】

| | 性別・年代別 クロス集計 (%) | | 30分未満 (3,000歩 未満) | 30分以上 60分未満 (3,000歩 以上6,000 歩未満) | 60分以上 100分未満 (6,000歩 以上 10,000歩 未満) | 100分以上 (10,000 歩以上) | 無回答 |
|----|---------------------|---------|-------------------------|--|--|---------------------------|------|
| | | (n) | | | | | |
| 男性 | 男性全体 | (n=548) | 24.1 | 40.1 | 23.5 | 10.4 | 1.8 |
| | 18~29歳 | (n=40) | 27.5 | 47.5 | 20.0 | 5.0 | - |
| | 30~39歳 | (n=90) | 22.2 | 42.2 | 22.2 | 12.2 | 1.1 |
| | 40~49歳 | (n=86) | 27.9 | 34.9 | 29.1 | 8.1 | - |
| | 50~59歳 | (n=95) | 20.0 | 35.8 | 31.6 | 12.6 | - |
| | 60~69歳 | (n=91) | 19.8 | 40.7 | 24.2 | 15.4 | - |
| | 70~79歳 | (n=107) | 26.2 | 43.0 | 16.8 | 9.3 | 4.7 |
| | 80歳以上 | (n=39) | 30.8 | 41.0 | 15.4 | 2.6 | 10.3 |
| 女性 | 女性全体 | (n=742) | 24.1 | 46.2 | 21.0 | 7.3 | 1.3 |
| | 18~29歳 | (n=52) | 17.3 | 42.3 | 30.8 | 7.7 | 1.9 |
| | 30~39歳 | (n=103) | 28.2 | 48.5 | 17.5 | 5.8 | - |
| | 40~49歳 | (n=127) | 17.3 | 48.0 | 25.2 | 8.7 | 0.8 |
| | 50~59歳 | (n=155) | 18.1 | 52.9 | 20.0 | 8.4 | 0.6 |
| | 60~69歳 | (n=97) | 20.6 | 47.4 | 21.6 | 9.3 | 1.0 |
| | 70~79歳 | (n=128) | 28.9 | 41.4 | 19.5 | 6.3 | 3.9 |
| | 80歳以上 | (n=79) | 43.0 | 36.7 | 15.2 | 3.8 | 1.3 |
| | 年齢無回答 | (n=1) | - | - | 100.0 | - | - |

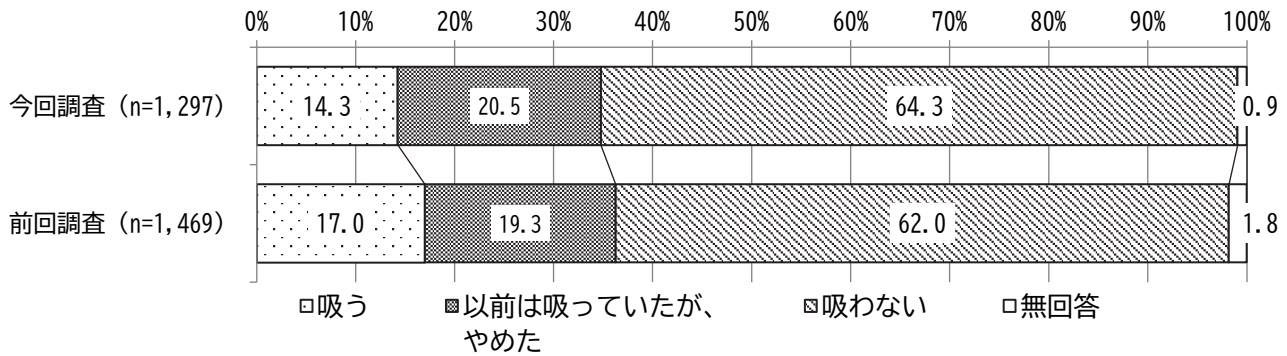
1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

問31 あなたは「たばこ」を吸いますか。(○は1つ) ※20歳未満の方もお答えください。

「吸わない」が64.3%、「以前は吸っていたが、やめた」が20.5%、「吸う」が14.3%となっています。

前回調査と比較すると、「吸う」が2.7ポイント減少し、「以前は吸っていたが、やめた」が1.2ポイント、「吸わない」が2.3ポイント増加しています。

性別でみると、男女ともに「50～59歳」で最も喫煙率が高くなっています。



【喫煙の状況 — 性別・年代別】

| 性別・年代別 クロス集計 (%) | | 吸う | 以前は吸っていたが、 やめた | 吸わない | 無回答 |
|---------------------|----------------|------|-------------------|------|-----|
| 男性 | 男性全体 (n=548) | 21.2 | 29.2 | 48.4 | 1.3 |
| | 18～29歳 (n=40) | 12.5 | 15.0 | 70.0 | 2.5 |
| | 30～39歳 (n=90) | 23.3 | 7.8 | 67.8 | 1.1 |
| | 40～49歳 (n=86) | 20.9 | 26.7 | 51.2 | 1.2 |
| | 50～59歳 (n=95) | 27.4 | 27.4 | 45.3 | - |
| | 60～69歳 (n=91) | 24.2 | 46.2 | 29.7 | - |
| | 70～79歳 (n=107) | 19.6 | 37.4 | 40.2 | 2.8 |
| | 80歳以上 (n=39) | 7.7 | 41.0 | 48.7 | 2.6 |
| 女性 | 女性全体 (n=742) | 9.0 | 14.2 | 76.1 | 0.7 |
| | 18～29歳 (n=52) | 5.8 | 3.8 | 88.5 | 1.9 |
| | 30～39歳 (n=103) | 8.7 | 9.7 | 81.6 | - |
| | 40～49歳 (n=127) | 12.6 | 22.8 | 63.8 | 0.8 |
| | 50～59歳 (n=155) | 13.5 | 18.1 | 68.4 | - |
| | 60～69歳 (n=97) | 9.3 | 17.5 | 72.2 | 1.0 |
| | 70～79歳 (n=128) | 7.0 | 10.9 | 81.3 | 0.8 |
| | 80歳以上 (n=79) | - | 6.3 | 92.4 | 1.3 |
| 年齢無回答 (n=1) | - | - | 100.0 | - | |

【喫煙の状況 — 健康状態別】

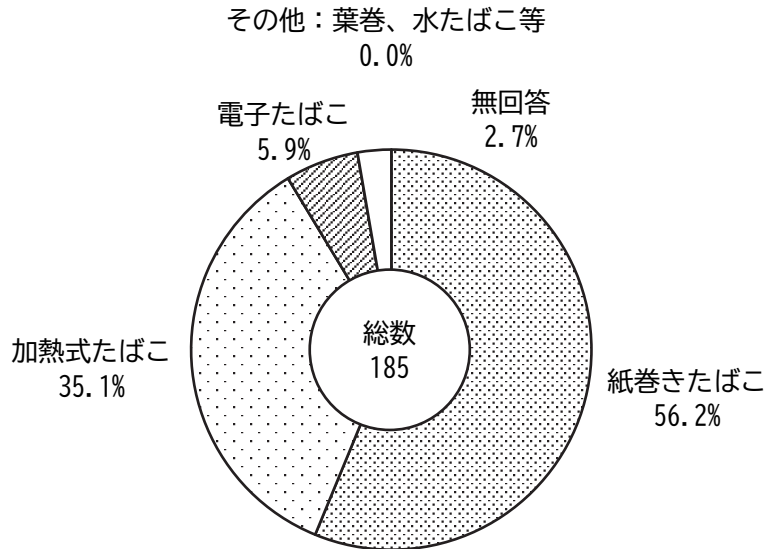
| 性別・健康状態別 クロス集計 (%) | | 吸う | 以前は吸っていたが、 やめた | 吸わない | 無回答 |
|-----------------------|-------------------|------|-------------------|-------|------|
| 男性 | 健康である (n=107) | 15.0 | 21.5 | 63.6 | - |
| | まあまあ健康である (n=320) | 23.4 | 28.4 | 47.2 | 0.9 |
| | あまり健康ではない (n=88) | 20.5 | 34.1 | 44.3 | 1.1 |
| | 健康ではない (n=28) | 25.0 | 42.9 | 21.4 | 10.7 |
| | 無回答 (n=5) | - | 80.0 | 20.0 | - |
| 女性 | 健康である (n=148) | 7.4 | 10.8 | 81.8 | - |
| | まあまあ健康である (n=446) | 10.1 | 13.7 | 75.8 | 0.4 |
| | あまり健康ではない (n=109) | 6.4 | 18.3 | 72.5 | 2.8 |
| | 健康ではない (n=33) | 12.1 | 24.2 | 63.6 | - |
| | 無回答 (n=6) | - | - | 100.0 | - |

1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

(問31で「吸う」とお答えの方)

問32 主に吸っているたばこの種類を教えてください。(〇は1つ)

「紙巻きたばこ」が56.2%で最も多く、「加熱式たばこ」(35.1%)、「電子たばこ」(5.9%)が続きます。



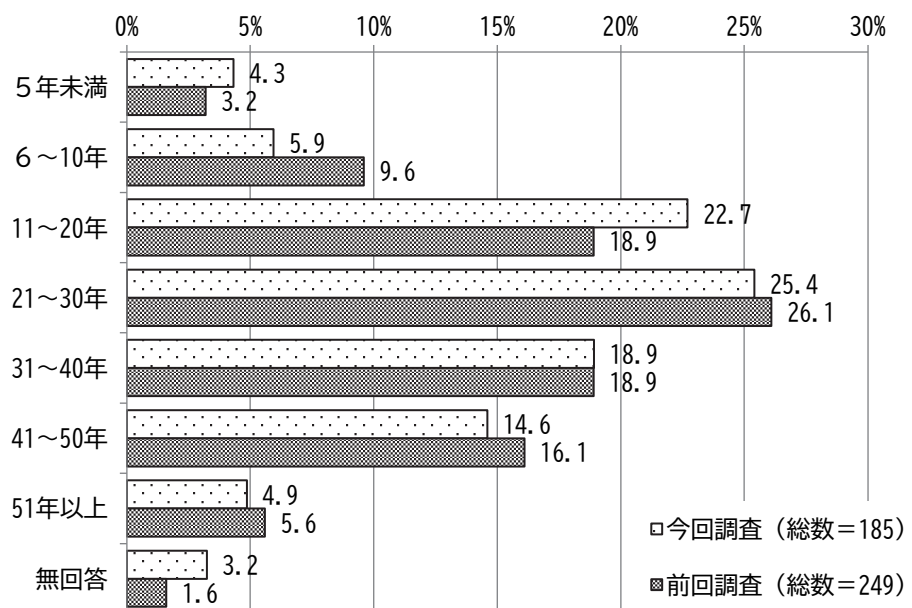
(問31で「吸う」とお答えの方)

問32-2 喫煙している期間、1日当たりの喫煙本数を教えてください。

【喫煙している期間】

「21~30年」が25.4%で最も多く、「11~20年」(22.7%)、「31~40年」(18.9%)、「41~50年」(14.6%)が続きます。

前回調査と概ね同様の傾向となっています。

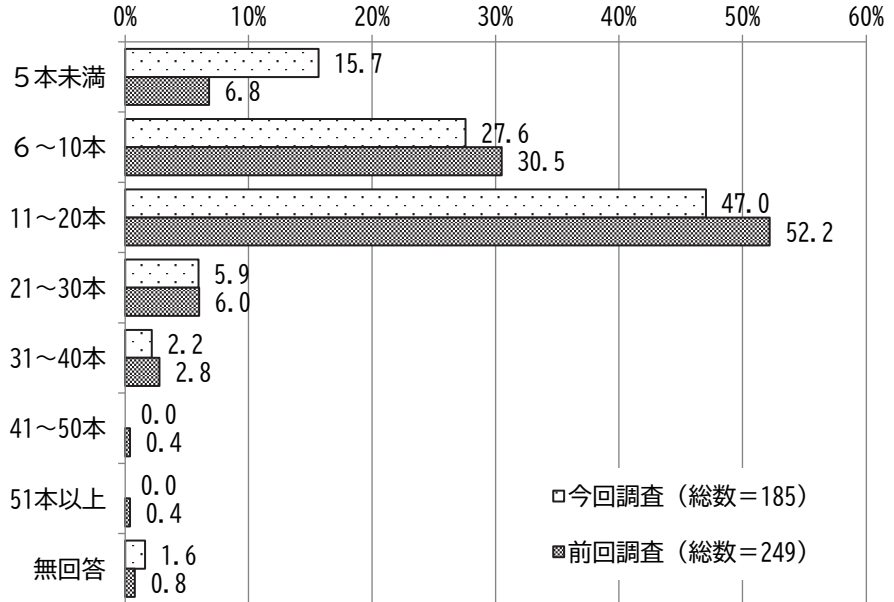


1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

【1日当たりの喫煙本数】

「11～20本」が47.0%で最も多く、「6～10本」(27.6%)、「5本未満」(15.7%)、「21～30本」(5.9%)が続きます。

前回調査と比較すると、「5本未満」が8.9ポイント増加しています。

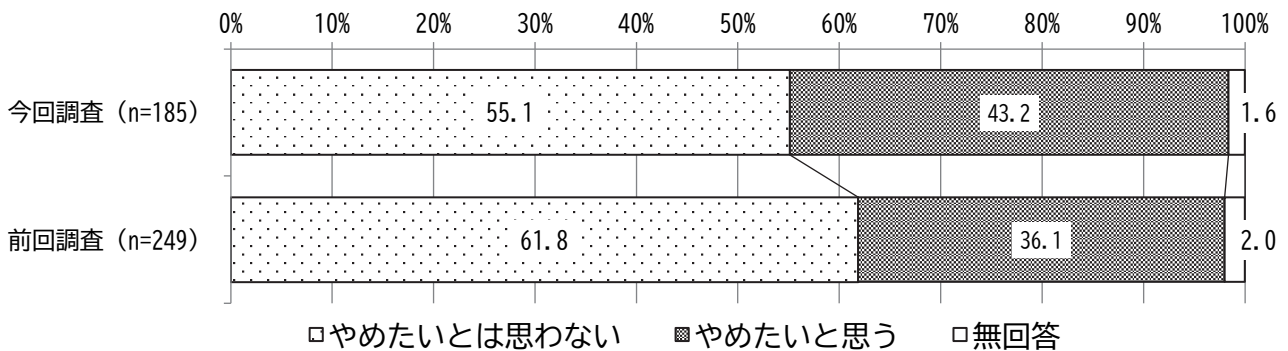


(問31で「吸う」とお答えの方)

問32-3 あなたは「たばこ」をやめたいと思いますか。(○は1つ)

「やめたいとは思わない」は55.1%、「やめたいと思う」は43.2%となっています。

前回調査と比較すると、「やめたいと思う」が7.1ポイント増加しています。



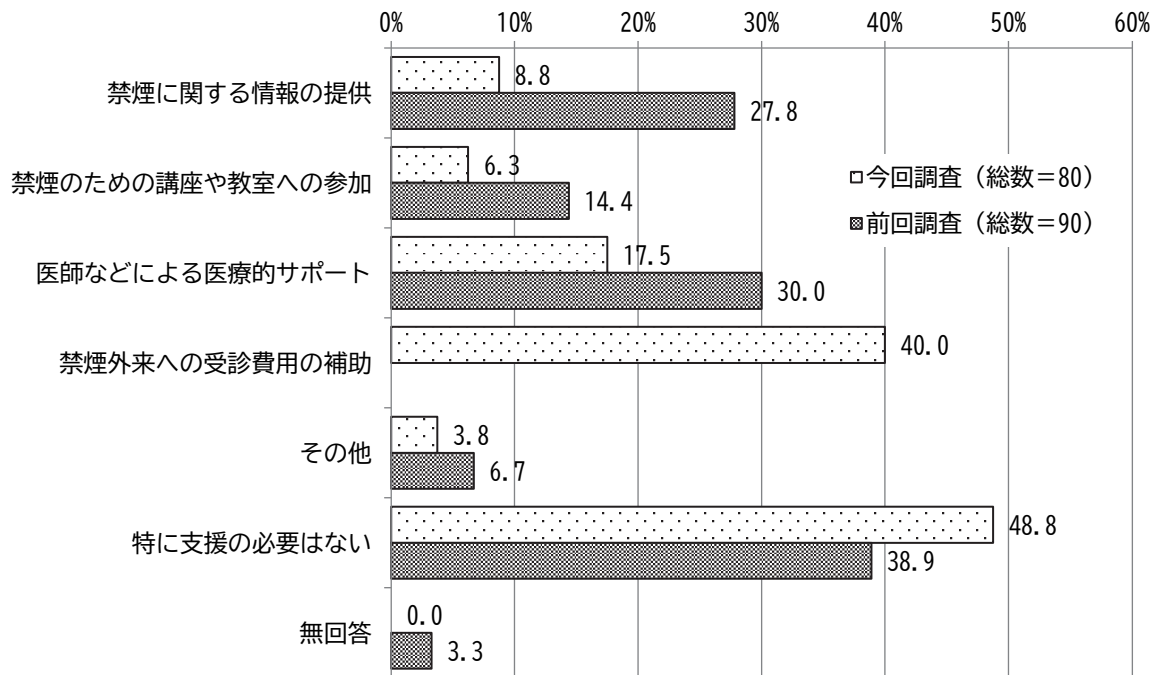
1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

(問 32-3 で「やめたいと思う」とお答えの方)

問 32-4 禁煙をするために、どのような支援があればよい(利用したい)とお考えですか。

(あてはまるもの全てに○、特にない場合は「特に支援の必要はない」に○)

「特に支援の必要はない」が 48.8%で最も多く、「禁煙外来への受診費用の補助」(40.0%)、「医師などによる医療的サポート」(17.5%)、「禁煙に関する情報の提供」(8.8%)が続きます。前回調査と比較すると、「特に支援の必要はない」が 9.9 ポイント増加しています。



※前回調査と選択肢の構成が一部異なります

【その他の回答 (抜粋)】

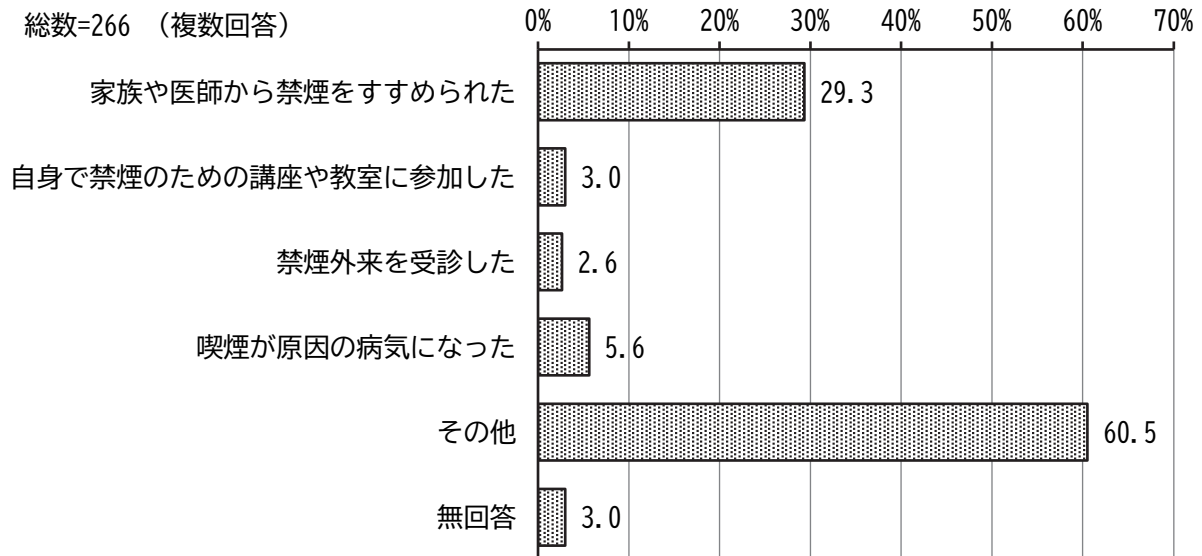
- ・ ストレスを減らす支援

1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

(問31で「以前は吸っていたが、やめた」とお答えの方)

問33 あなたが、喫煙をやめたきっかけ、理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

「その他」が60.5%で最も多く、「家族や医師から禁煙を進められた」(29.3%)、「喫煙が原因の病気になった」(5.6%)、「自身で禁煙のための講座や教室に参加した」(3.0%)が続きます。



【その他の回答 (抜粋)】

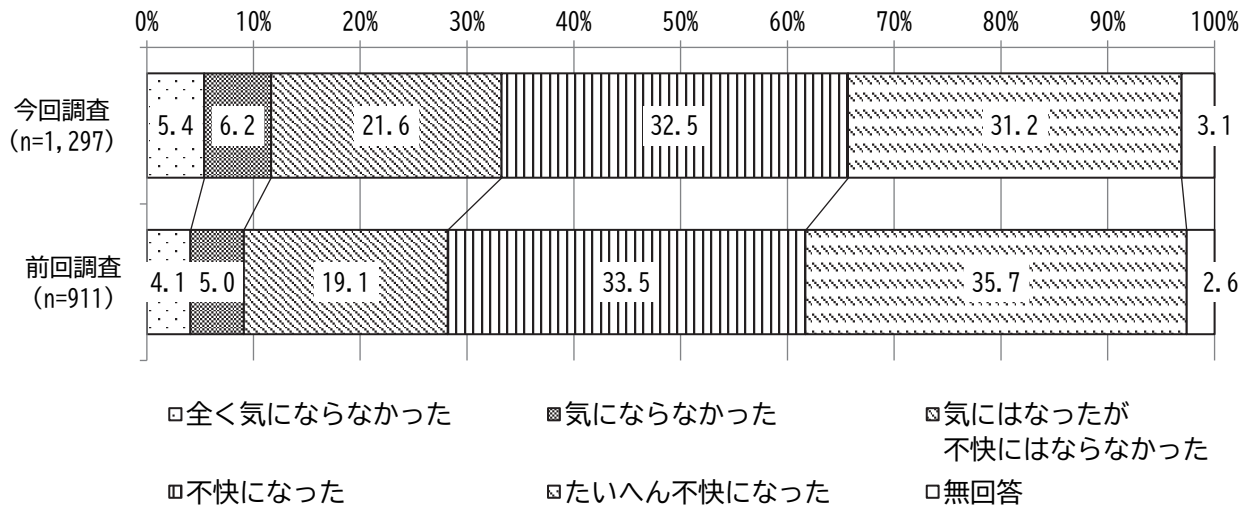
- ・結婚
- ・妊娠、出産
- ・金銭的に厳しくなった。
- ・コロナをきっかけに健康や生活を見直した。
- ・自主的にやめた。
- ・吸える環境が減った。

1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

問34 あなたは、受動喫煙（他人が吸った「たばこ」の煙を吸わされること。）にあったとき、どのように感じましたか。（○は1つ）

「不快になった」が32.5%で最も多く、「たいへん不快になった」（31.2%）、「気にはなったが不快にはならなかった」（21.6%）、「気にならなかった」（6.2%）が続きます。

前回調査と概ね同様の傾向となっています。



【受動喫煙にあったとき感じたこと—性別・年代別】

| | 性別・年代別 クロス集計 (%) | | 全く気にならなかった | 気にならなかった | 気にはなったが不快にはならなかった | 不快になった | たいへん不快になった | 無回答 |
|-------|---------------------|---------|------------|----------|-------------------|--------|------------|------|
| | 性別 | 年代別 | | | | | | |
| 男性 | 男性全体 | (n=548) | 9.5 | 8.6 | 26.1 | 27.2 | 25.7 | 2.9 |
| | 18～29歳 | (n=40) | 7.5 | 10.0 | 32.5 | 15.0 | 35.0 | - |
| | 30～39歳 | (n=90) | 7.8 | 8.9 | 18.9 | 32.2 | 30.0 | 2.2 |
| | 40～49歳 | (n=86) | 11.6 | 9.3 | 16.3 | 22.1 | 39.5 | 1.2 |
| | 50～59歳 | (n=95) | 7.4 | 8.4 | 29.5 | 27.4 | 26.3 | 1.1 |
| | 60～69歳 | (n=91) | 8.8 | 5.5 | 31.9 | 33.0 | 16.5 | 4.4 |
| | 70～79歳 | (n=107) | 12.1 | 10.3 | 26.2 | 26.2 | 19.6 | 5.6 |
| | 80歳以上 | (n=39) | 10.3 | 7.7 | 35.9 | 28.2 | 12.8 | 5.1 |
| 女性 | 女性全体 | (n=742) | 2.4 | 4.4 | 18.2 | 36.5 | 35.3 | 3.1 |
| | 18～29歳 | (n=52) | 3.8 | 1.9 | 15.4 | 38.5 | 38.5 | 1.9 |
| | 30～39歳 | (n=103) | 1.9 | 1.9 | 15.5 | 35.9 | 43.7 | 1.0 |
| | 40～49歳 | (n=127) | 3.9 | 3.1 | 14.2 | 38.6 | 39.4 | 0.8 |
| | 50～59歳 | (n=155) | 1.3 | 3.2 | 20.6 | 32.9 | 40.0 | 1.9 |
| | 60～69歳 | (n=97) | 1.0 | 6.2 | 12.4 | 41.2 | 38.1 | 1.0 |
| | 70～79歳 | (n=128) | 2.3 | 3.9 | 26.6 | 37.5 | 24.2 | 5.5 |
| | 80歳以上 | (n=79) | 3.8 | 12.7 | 19.0 | 32.9 | 21.5 | 10.1 |
| 年齢無回答 | (n=1) | - | - | - | - | - | 100.0 | |

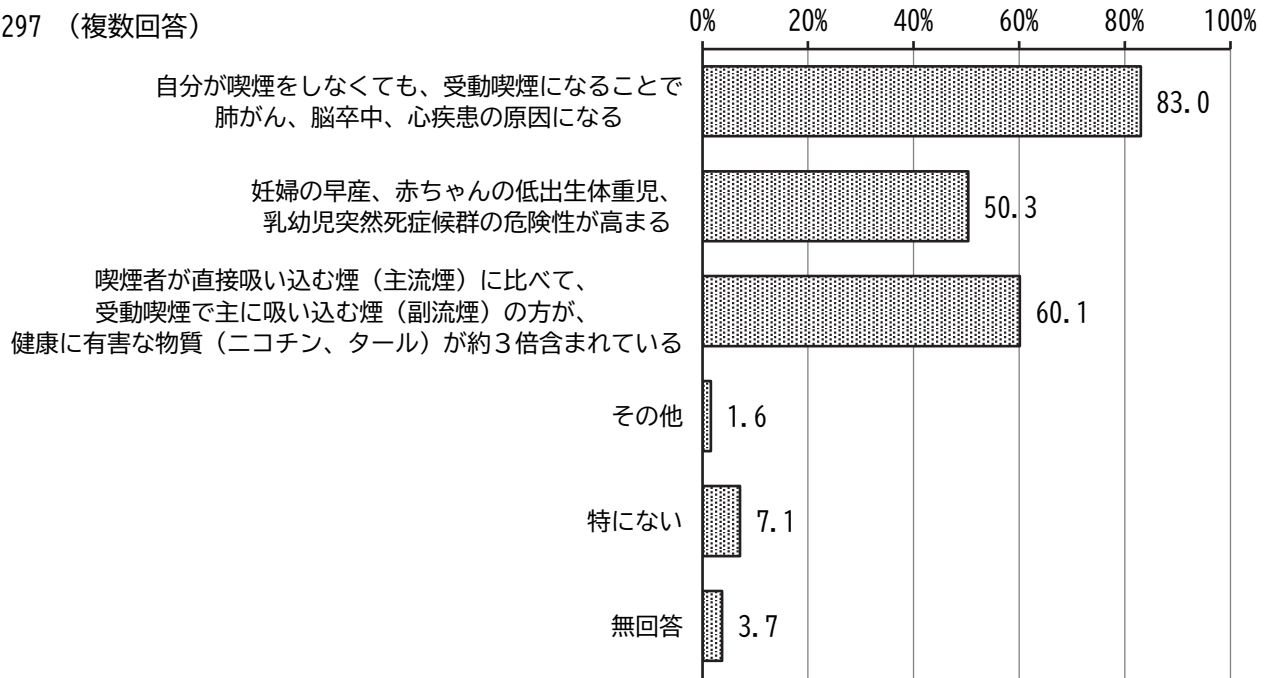
1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

問35 あなたが「受動喫煙」による健康影響について知っていることはどれですか。

(あてはまるもの全てに○、知っていることがない場合は「特にない」に○)

「自分が喫煙をしなくても、受動喫煙になることで肺がん、脳卒中、心疾患の原因になる」が83.0%で最も多く、「喫煙者が直接吸い込む煙（主流煙）に比べて、受動喫煙で主に吸い込む煙（副流煙）の方が、健康に有害な物質（ニコチン、タール）が約3倍含まれている」（60.1%）、「妊婦の早産、赤ちゃんの低出生体重児、乳幼児突然死症候群の危険性が高まる」（50.3%）、「特にない」（7.1%）が続きます。

総数=1,297（複数回答）



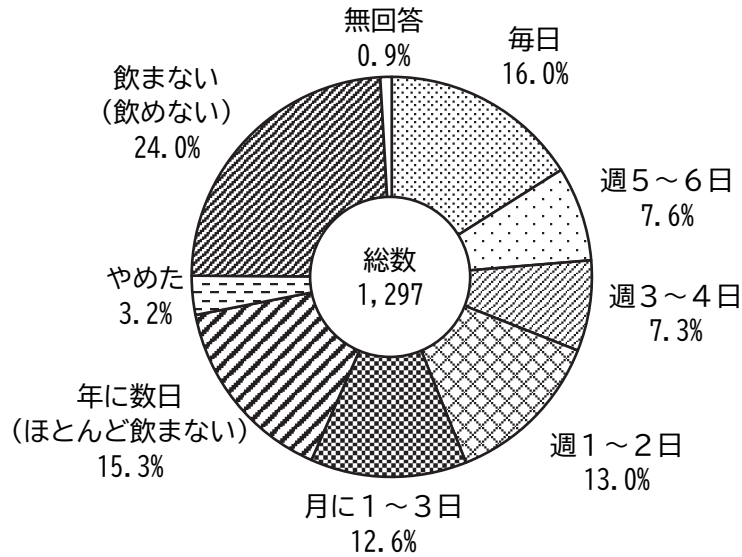
【その他の回答（抜粋）】

- ・ 選択肢3の、約3倍含まれているのかは分からないが有害であると思う。
- ・ タバコの影響で肺がん率があがる明確な結果がでていない。
- ・ 禁煙者は増えたが肺がん率が下がっていない。
- ・ 吸う人より吸わされる人のほうが健康被害大きい。

1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

問36 あなたはお酒を飲みますか。(○は1つ) ※20歳未満の方もお答えください。

「飲まない(飲めない)」が24.0%で最も多く、「毎日」(16.0%)、「年に数日(ほとんど飲まない)」(15.3%)、「週1~2日」(13.0%)が続きます。



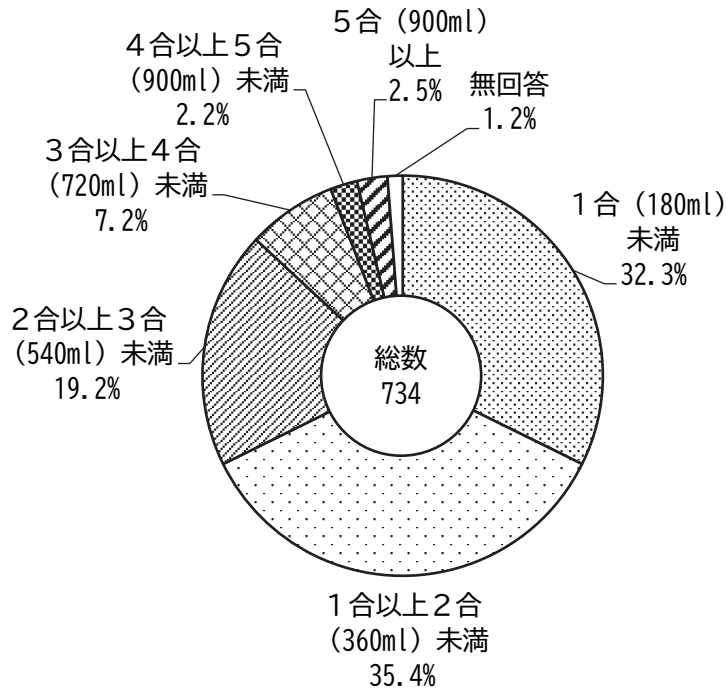
【飲酒の状況—性別・年代別】

| | 性別・年代別 クロス集計 (%) | 毎日 | 週5 ~ 6日 | 週3 ~ 4日 | 週1 ~ 2日 | 月に1 ~ 3日 | 年に数日 (ほとんど飲まない) | やめた | 飲まない (飲めない) | 無回答 |
|----|---------------------|------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------|------|----------------|-------|
| | | 男性 | 男性全体 (n=548) | 24.1 | 9.9 | 7.7 | 11.3 | 12.4 | 13.7 | 4.2 |
| | 18~29歳 (n=40) | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 20.0 | 20.0 | 25.0 | - | 20.0 | - |
| | 30~39歳 (n=90) | 7.8 | 6.7 | 14.4 | 21.1 | 18.9 | 18.9 | 1.1 | 10.0 | 1.1 |
| | 40~49歳 (n=86) | 27.9 | 9.3 | 7.0 | 7.0 | 18.6 | 16.3 | 1.2 | 12.8 | - |
| | 50~59歳 (n=95) | 22.1 | 12.6 | 7.4 | 14.7 | 13.7 | 9.5 | 3.2 | 16.8 | - |
| | 60~69歳 (n=91) | 31.9 | 15.4 | 6.6 | 11.0 | 8.8 | 6.6 | 3.3 | 16.5 | - |
| | 70~79歳 (n=107) | 35.5 | 11.2 | 4.7 | 2.8 | 4.7 | 10.3 | 10.3 | 16.8 | 3.7 |
| | 80歳以上 (n=39) | 28.2 | - | 7.7 | 5.1 | 2.6 | 20.5 | 10.3 | 20.5 | 5.1 |
| 女性 | 女性全体 (n=742) | 9.8 | 6.1 | 7.1 | 14.2 | 12.9 | 16.7 | 2.4 | 30.1 | 0.7 |
| | 18~29歳 (n=52) | 3.8 | - | 5.8 | 23.1 | 32.7 | 21.2 | - | 11.5 | 1.9 |
| | 30~39歳 (n=103) | 5.8 | 6.8 | 5.8 | 16.5 | 18.4 | 19.4 | 3.9 | 23.3 | - |
| | 40~49歳 (n=127) | 14.2 | 7.9 | 10.2 | 13.4 | 12.6 | 18.1 | 1.6 | 22.0 | - |
| | 50~59歳 (n=155) | 9.7 | 8.4 | 7.7 | 20.0 | 9.7 | 21.9 | 0.6 | 21.9 | - |
| | 60~69歳 (n=97) | 16.5 | 7.2 | 7.2 | 14.4 | 6.2 | 13.4 | 1.0 | 34.0 | - |
| | 70~79歳 (n=128) | 10.2 | 3.9 | 5.5 | 8.6 | 14.1 | 12.5 | 3.9 | 41.4 | - |
| | 80歳以上 (n=79) | 3.8 | 3.8 | 6.3 | 3.8 | 6.3 | 8.9 | 6.3 | 57.0 | 3.8 |
| | 年齢無回答 (n=1) | - | - | - | - | - | - | - | - | 100.0 |

1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

(問36で「毎日」、「週5～6日」、「週3～4日」、「週1～2日」、「月に1～3日」とお答えの方)
 問37 酒を飲む日は、一日あたりどのくらい飲みますか。清酒に換算し、あてはまる番号を
 1つ選んで○印をつけてください。(○は1つ)

「1合以上2合(360ml)未満」が35.4%で最も多く、「1合(180ml)未満」(32.3%)、「2合以上3合(540ml)未満」(19.2%)、「3合以上4合(720ml)未満」(7.2%)が続きます。



| | 令和5年度 | 平成29年度 |
|--------------------------------|-------|--------|
| 飲酒する人の中で、多量に飲酒する人の割合(1日3合以上飲酒) | 11.9% | 21.6% |

| 1日の日本酒換算飲酒量×1週間の飲酒日数クロス集計(%) | | 毎日 | 週5～6日 | 週3～4日 | 週1～2日 | 月に1～3日 |
|------------------------------|---------|------|-------|-------|-------|--------|
| 3合未満 | (n=638) | 28.1 | 13.9 | 12.7 | 22.9 | 22.4 |
| 3合以上 | (n=87) | 33.3 | 10.3 | 14.9 | 23.0 | 18.4 |

| | 男性 | 女性 |
|-----------------------------|-------|-------|
| 生活習慣のリスクを高める量を飲酒している者(下記参照) | 17.9% | 17.7% |

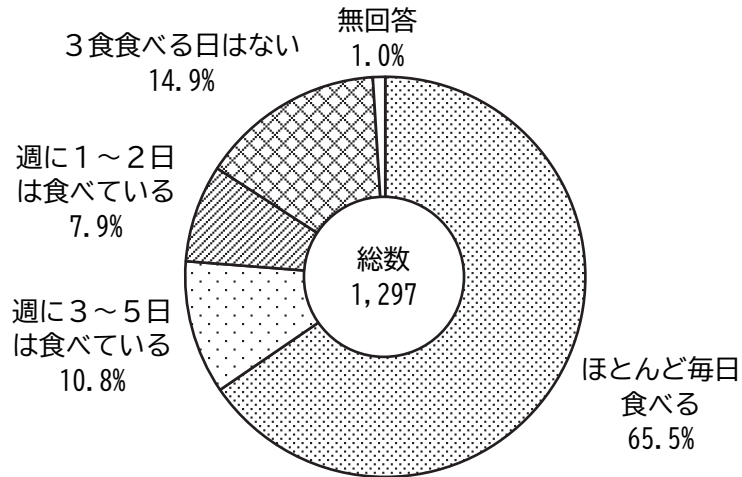
生活習慣のリスクを高める量を飲酒している者とは、健康日本21(第三次)の指標における基準を引用し、以下の飲酒頻度と一日あたりの飲酒量以上の方を指します。

| | 毎日 | 週5～6日 | 週3～4日 | 週1～2日 | 月に1～3日 |
|----|------|-------|-------|-------|--------|
| 男性 | 2合以上 | 2合以上 | 3合以上 | 5合以上 | 5合以上 |
| 女性 | 1合以上 | 1合以上 | 1合以上 | 3合以上 | 5合以上 |

1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

問38 あなたは一日3食きちんと食べていますか。(○は1つ)

「ほとんど毎日食べる」が65.5%で最も多く、「3食食べる日はない」(14.9%)、「週に3～5日は食べている」(10.8%)、「週に1～2日は食べている」(7.9%)が続きます。



【一日3食食べているかー性別・年代別】

| | 性別・年代別 クロス集計 (%) | | ほとんど毎日食べる | 週に3～5日は 食べている | 週に1～2日は 食べている | 3食食べる日はない | 無回答 |
|----|---------------------|---------|-----------|------------------|------------------|-----------|-----|
| | | (n) | | | | | |
| 男性 | 男性全体 | (n=548) | 64.2 | 9.5 | 9.5 | 15.9 | 0.9 |
| | 18～29歳 | (n=40) | 52.5 | 20.0 | 15.0 | 10.0 | 2.5 |
| | 30～39歳 | (n=90) | 55.6 | 10.0 | 11.1 | 22.2 | 1.1 |
| | 40～49歳 | (n=86) | 55.8 | 8.1 | 11.6 | 24.4 | - |
| | 50～59歳 | (n=95) | 62.1 | 9.5 | 14.7 | 13.7 | - |
| | 60～69歳 | (n=91) | 75.8 | 7.7 | 5.5 | 11.0 | - |
| | 70～79歳 | (n=107) | 70.1 | 6.5 | 5.6 | 15.9 | 1.9 |
| | 80歳以上 | (n=39) | 76.9 | 12.8 | 2.6 | 5.1 | 2.6 |
| 女性 | 女性全体 | (n=742) | 66.6 | 11.6 | 6.7 | 14.0 | 1.1 |
| | 18～29歳 | (n=52) | 44.2 | 25.0 | 9.6 | 19.2 | 1.9 |
| | 30～39歳 | (n=103) | 48.5 | 17.5 | 9.7 | 23.3 | 1.0 |
| | 40～49歳 | (n=127) | 63.0 | 14.2 | 10.2 | 11.8 | 0.8 |
| | 50～59歳 | (n=155) | 66.5 | 11.6 | 7.1 | 14.2 | 0.6 |
| | 60～69歳 | (n=97) | 70.1 | 7.2 | 6.2 | 15.5 | 1.0 |
| | 70～79歳 | (n=128) | 78.9 | 7.8 | 3.1 | 9.4 | 0.8 |
| | 80歳以上 | (n=79) | 86.1 | 2.5 | 1.3 | 7.6 | 2.5 |
| | 年齢無回答 | (n=1) | 100.0 | - | - | - | - |

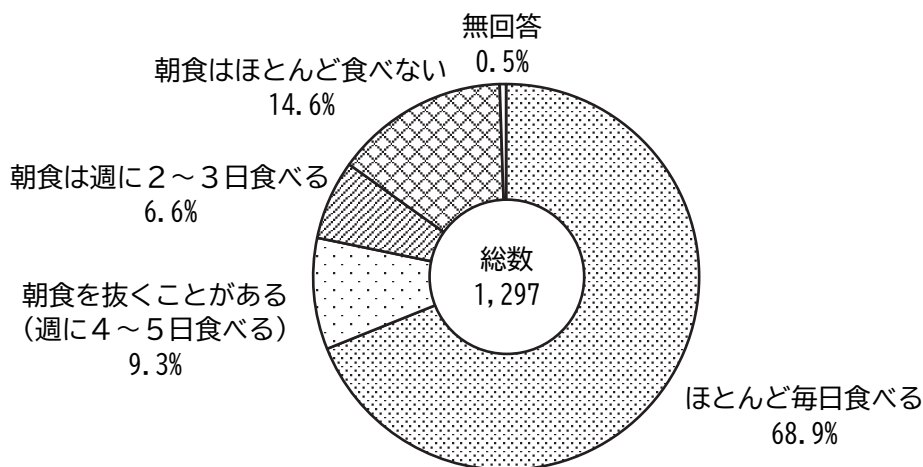
1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

【一日3食食べているかー性別・健康状態別】

| | 性別・健康状態別 クロス集計 (%) | | ほとんど毎日食べる | 週に3～5日は 食べている | 週に1～2日は 食べている | 3食食べる日は ない | 無回答 |
|----|-----------------------|---------|-----------|------------------|------------------|---------------|------|
| | | | | | | | |
| 男性 | 健康である | (n=107) | 71.0 | 6.5 | 11.2 | 10.3 | 0.9 |
| | まあまあ健康である | (n=320) | 64.1 | 8.4 | 8.4 | 18.4 | 0.6 |
| | あまり健康ではない | (n=88) | 56.8 | 20.5 | 12.5 | 10.2 | - |
| | 健康ではない | (n=28) | 64.3 | - | 7.1 | 25.0 | 3.6 |
| | 無回答 | (n=5) | 60.0 | - | - | 20.0 | 20.0 |
| 女性 | 健康である | (n=148) | 64.9 | 11.5 | 6.8 | 15.5 | 1.4 |
| | まあまあ健康である | (n=446) | 68.2 | 12.6 | 6.5 | 11.9 | 0.9 |
| | あまり健康ではない | (n=109) | 58.7 | 10.1 | 9.2 | 20.2 | 1.8 |
| | 健康ではない | (n=33) | 78.8 | 6.1 | 3.0 | 12.1 | - |
| | 無回答 | (n=6) | 66.7 | - | - | 33.3 | - |

問39 あなたは、朝食を食べますか。(○は1つ)

「ほとんど毎日食べる」が68.9%で最も多く、「朝食はほとんど食べない」(14.6%)、「朝食を抜くことがある(週に4～5日食べる)」(9.3%)、「朝食は週に2～3日食べる」(6.6%)が続きます。



| | 令和5年度 | 平成29年度 |
|---------------|-------|--------|
| 朝食欠食者の割合(30代) | 23.8% | 21.8% |

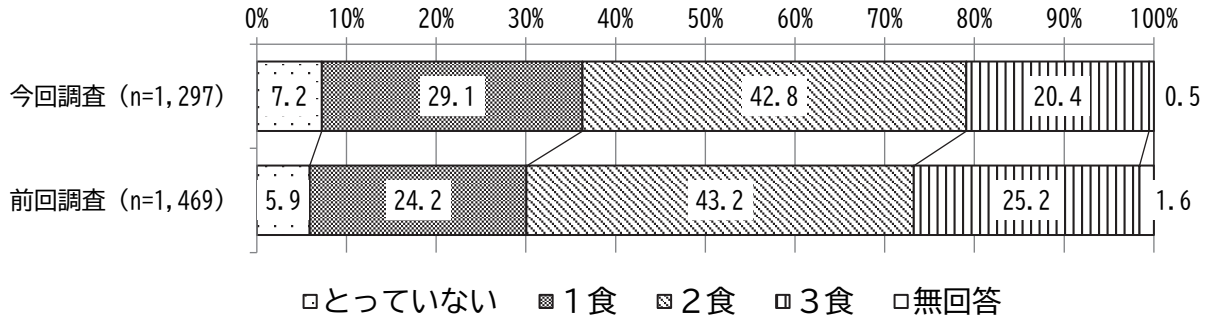
1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

問40 あなたは一日に主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を何食とっていますか。

(○は1つ)

「2食」が42.8%で最も多く、「1食」(29.1%)、「3食」(20.4%)、「とっていない」(7.2%)が続きます。

前回調査と比較すると、「3食」が4.8ポイント減少し、「1食」が4.9ポイント増加しています。



【主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を一日に何食とっているか—性別・年代別】

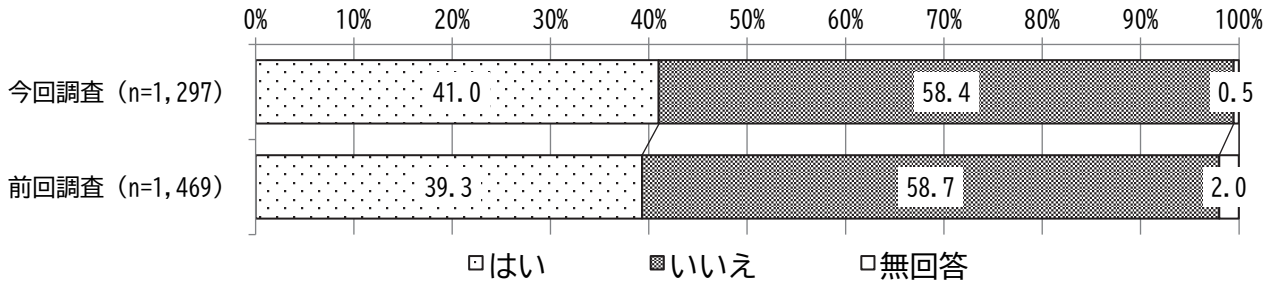
| | 性別・年代別 クロス集計 (%) | | とって いない | 1食 | 2食 | 3食 | 無回答 |
|--------|---------------------|-----------------|------------|-----------|-----------|---------------|--------|
| | 男 性 | 男性全体 | (n=548) | 9.1 | 30.3 | 41.2 | 18.6 |
| 18~29歳 | | (n=40) | 10.0 | 32.5 | 45.0 | 10.0 | 2.5 |
| 30~39歳 | | (n=90) | 17.8 | 41.1 | 31.1 | 8.9 | 1.1 |
| 40~49歳 | | (n=86) | 7.0 | 38.4 | 43.0 | 11.6 | - |
| 50~59歳 | | (n=95) | 13.7 | 30.5 | 43.2 | 12.6 | - |
| 60~69歳 | | (n=91) | 4.4 | 26.4 | 46.2 | 23.1 | - |
| 70~79歳 | | (n=107) | 5.6 | 22.4 | 42.1 | 28.0 | 1.9 |
| 80歳以上 | | (n=39) | 2.6 | 15.4 | 38.5 | 43.6 | - |
| 女 性 | 女性全体 | (n=742) | 5.9 | 28.2 | 43.9 | 21.6 | 0.4 |
| | 18~29歳 | (n=52) | 13.5 | 48.1 | 30.8 | 5.8 | 1.9 |
| | 30~39歳 | (n=103) | 10.7 | 35.0 | 45.6 | 8.7 | - |
| | 40~49歳 | (n=127) | 7.1 | 33.9 | 44.9 | 14.2 | - |
| | 50~59歳 | (n=155) | 1.9 | 36.1 | 47.1 | 14.8 | - |
| | 60~69歳 | (n=97) | 4.1 | 21.6 | 52.6 | 21.6 | - |
| | 70~79歳 | (n=128) | 4.7 | 14.8 | 43.8 | 35.2 | 1.6 |
| | 80歳以上 年齢無回答 | (n=79) (n=1) | 5.1 - | 11.4 - | 32.9 - | 50.6 100.0 | - - |

1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

問41 あなたは、1日に自分に必要なカロリーを知っていますか。(〇は1つ)

「はい」は41.0%、「いいえ」は58.4%となっています。

前回調査と概ね同様の傾向となっています。



【1日に必要なカロリーの認知—性別・年代別】

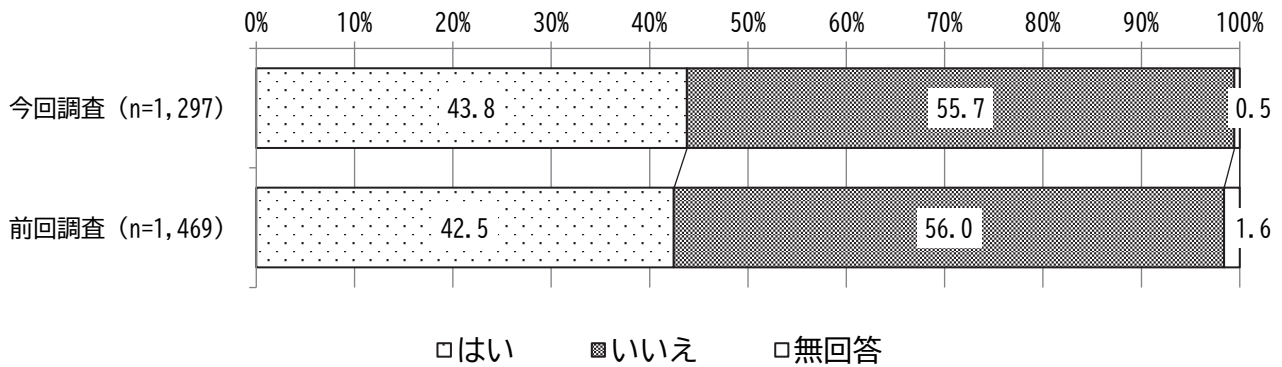
| 性別・年代別 クロス集計 (%) | | はい | いいえ | 無回答 |
|---------------------|----------------|------|------|-----|
| 男 性 | 男性全体 (n=548) | 37.8 | 61.5 | 0.7 |
| | 18～29歳 (n=40) | 45.0 | 55.0 | - |
| | 30～39歳 (n=90) | 47.8 | 51.1 | 1.1 |
| | 40～49歳 (n=86) | 46.5 | 53.5 | - |
| | 50～59歳 (n=95) | 42.1 | 57.9 | - |
| | 60～69歳 (n=91) | 30.8 | 69.2 | - |
| | 70～79歳 (n=107) | 29.0 | 69.2 | 1.9 |
| 80歳以上 (n=39) | 17.9 | 79.5 | 2.6 | |
| 女 性 | 女性全体 (n=742) | 43.4 | 56.2 | 0.4 |
| | 18～29歳 (n=52) | 23.1 | 75.0 | 1.9 |
| | 30～39歳 (n=103) | 44.7 | 55.3 | - |
| | 40～49歳 (n=127) | 44.1 | 55.9 | - |
| | 50～59歳 (n=155) | 54.8 | 45.2 | - |
| | 60～69歳 (n=97) | 46.4 | 53.6 | - |
| | 70～79歳 (n=128) | 45.3 | 53.9 | 0.8 |
| | 80歳以上 (n=79) | 24.1 | 74.7 | 1.3 |
| 年齢無回答 (n=1) | 100.0 | - | - | |

1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

問42 あなたは、食品に記載されているカロリーなどの栄養表示を参考にしていますか。(〇は1つ)

「はい」は43.8%、「いいえ」は55.7%となっています。

前回調査と概ね同様の傾向となっています。



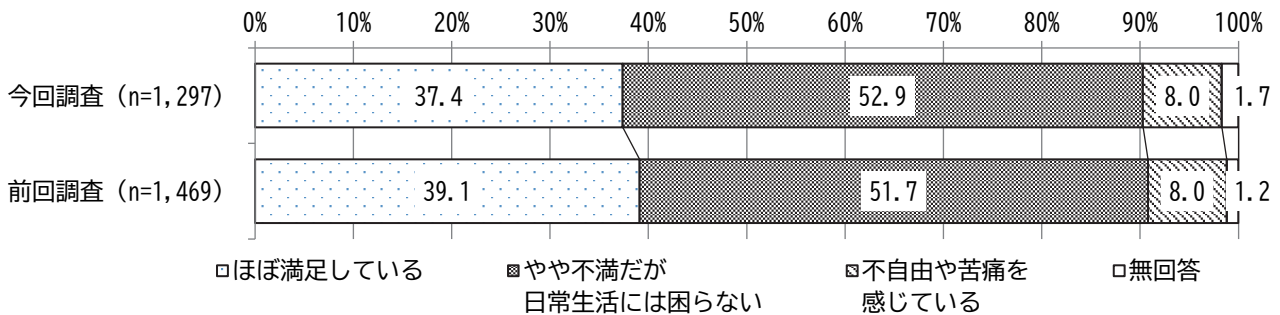
【栄養表示の参考状況 — 性別・年代別】

| 性別・年代別 クロス集計 (%) | | はい | いいえ | 無回答 |
|---------------------|----------------|------|------|-------|
| 男 性 | 男性全体 (n=548) | 36.9 | 62.8 | 0.4 |
| | 18～29歳 (n=40) | 42.5 | 57.5 | - |
| | 30～39歳 (n=90) | 51.1 | 47.8 | 1.1 |
| | 40～49歳 (n=86) | 51.2 | 48.8 | - |
| | 50～59歳 (n=95) | 40.0 | 60.0 | - |
| | 60～69歳 (n=91) | 31.9 | 68.1 | - |
| | 70～79歳 (n=107) | 22.4 | 76.6 | 0.9 |
| | 80歳以上 (n=39) | 10.3 | 89.7 | - |
| 女 性 | 女性全体 (n=742) | 48.9 | 50.4 | 0.7 |
| | 18～29歳 (n=52) | 34.6 | 63.5 | 1.9 |
| | 30～39歳 (n=103) | 56.3 | 43.7 | - |
| | 40～49歳 (n=127) | 58.3 | 41.7 | - |
| | 50～59歳 (n=155) | 63.9 | 36.1 | - |
| | 60～69歳 (n=97) | 40.2 | 59.8 | - |
| | 70～79歳 (n=128) | 43.8 | 55.5 | 0.8 |
| | 80歳以上 (n=79) | 24.1 | 73.4 | 2.5 |
| | 年齢無回答 (n=1) | - | - | 100.0 |

1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

問43 あなたは、ご自身の歯や口の状態についてどのように感じていますか。(○は1つ)

「やや不満だが日常生活には困らない」が 52.9%で最も多く、「ほぼ満足している」(37.4%)、「不自由や苦痛を感じている」(8.0%)が続きます。
 前回調査と概ね同様の傾向となっています。



【自身の歯や口の状態 — 性別・年代別】

| | 性別・年代別 クロス集計 (%) | | ほぼ満足 している | やや不満だが 日常生活には 困らない | 不自由や苦痛 を感じている | 無回答 |
|--------|---------------------|---------|--------------|--------------------------|------------------|-----|
| | 性別 | 年代別 | | | | |
| 男 性 | 男性全体 | (n=548) | 34.7 | 54.2 | 8.9 | 2.2 |
| | 18～29 歳 | (n=40) | 60.0 | 40.0 | - | - |
| | 30～39 歳 | (n=90) | 37.8 | 53.3 | 7.8 | 1.1 |
| | 40～49 歳 | (n=86) | 40.7 | 48.8 | 10.5 | - |
| | 50～59 歳 | (n=95) | 30.5 | 60.0 | 9.5 | - |
| | 60～69 歳 | (n=91) | 29.7 | 61.5 | 6.6 | 2.2 |
| | 70～79 歳 | (n=107) | 28.0 | 53.3 | 11.2 | 7.5 |
| | 80 歳以上 | (n=39) | 28.2 | 53.8 | 15.4 | 2.6 |
| 女 性 | 女性全体 | (n=742) | 39.5 | 51.8 | 7.4 | 1.3 |
| | 18～29 歳 | (n=52) | 51.9 | 44.2 | 1.9 | 1.9 |
| | 30～39 歳 | (n=103) | 40.8 | 54.4 | 4.9 | - |
| | 40～49 歳 | (n=127) | 37.0 | 53.5 | 8.7 | 0.8 |
| | 50～59 歳 | (n=155) | 38.7 | 54.8 | 5.2 | 1.3 |
| | 60～69 歳 | (n=97) | 36.1 | 52.6 | 10.3 | 1.0 |
| | 70～79 歳 | (n=128) | 39.8 | 50.0 | 7.0 | 3.1 |
| | 80 歳以上 | (n=79) | 39.2 | 45.6 | 13.9 | 1.3 |
| | 年齢無回答 | (n=1) | - | 100.0 | - | - |

| | 令和 5 年度 | 平成 29 年度 |
|----------------------------------|---------|----------|
| 歯と口腔の状態についてほぼ満足している者の割合 (60 歳以上) | 34.1% | 38.4% |

【自身の歯や口の状態 — 性別・健康状態別】

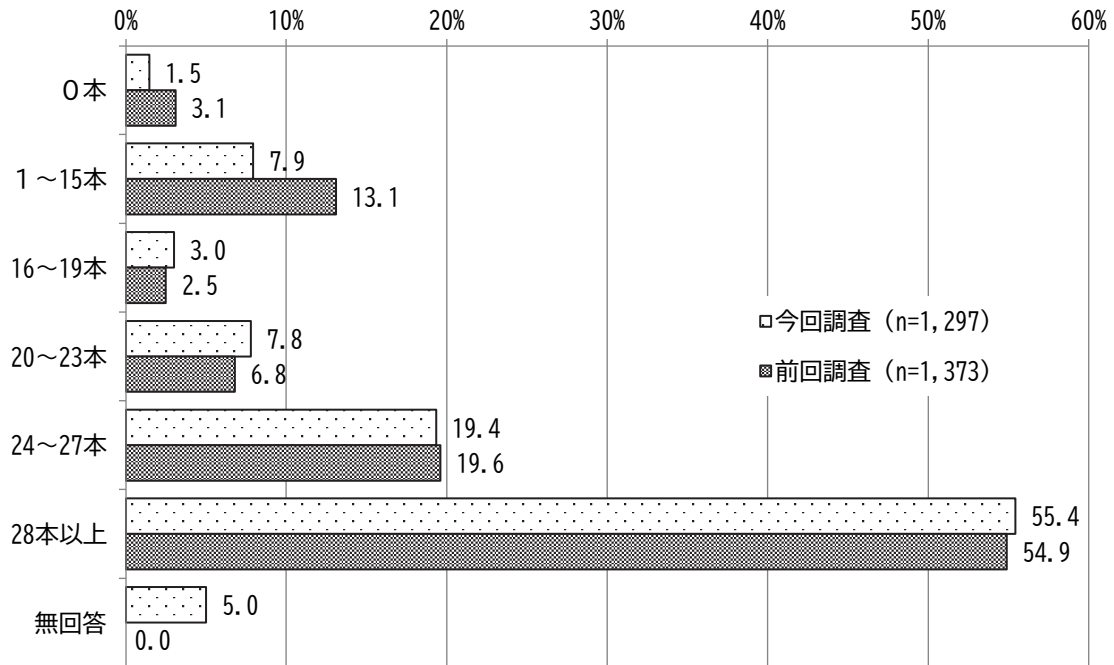
| | 性別・健康状態別 クロス集計 (%) | | ほぼ満足 している | やや不満だが 日常生活には 困らない | 不自由や苦痛 を感じている | 無回答 |
|--------|-----------------------|---------|--------------|--------------------------|------------------|------|
| | 性別 | 健康状態別 | | | | |
| 男 性 | 健康である | (n=107) | 53.3 | 43.0 | 2.8 | 0.9 |
| | まあまあ健康である | (n=320) | 33.8 | 58.1 | 6.9 | 1.3 |
| | あまり健康ではない | (n=88) | 20.5 | 58.0 | 15.9 | 5.7 |
| | 健康ではない | (n=28) | 21.4 | 39.3 | 35.7 | 3.6 |
| | 無回答 | (n=5) | 20.0 | 60.0 | - | 20.0 |
| 女 性 | 健康である | (n=148) | 54.7 | 41.9 | 2.7 | 0.7 |
| | まあまあ健康である | (n=446) | 37.7 | 54.0 | 7.0 | 1.3 |
| | あまり健康ではない | (n=109) | 29.4 | 56.9 | 11.0 | 2.8 |
| | 健康ではない | (n=33) | 24.2 | 54.5 | 21.2 | - |
| | 無回答 | (n=6) | 66.7 | 16.7 | 16.7 | - |

1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

問44 あなたの歯は何本ありますか。本数を記入してください。正確に分からない場合は、おおよその数を記入してください。(永久歯は親知らずが全部生えると32本です。)

「28本以上」が55.4%で最も多く、「24～27本」(19.4%)、「1～15本」(7.9%)、「20～23本」(7.8%)が続きます。

前回調査と比較すると、「1～15本」が5.2ポイント減少しています。



【歯の本数—性別・年代別】

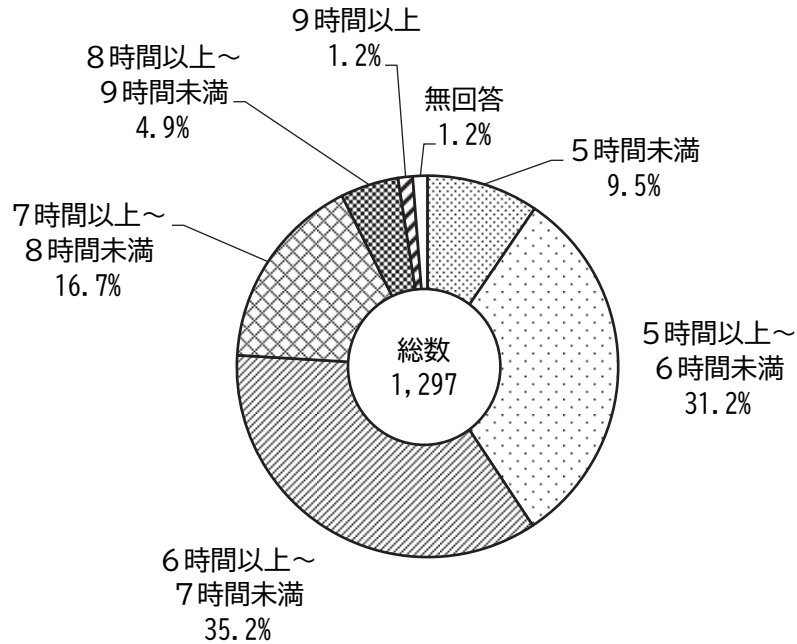
| | 性別・年代別 クロス集計 (%) | | 0本 | 1～15本 | 16～19本 | 20～23本 | 24～27本 | 28本以上 | 無回答 |
|--------|---------------------|---------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| | | (n) | | | | | | | |
| 男 性 | 男性全体 | (n=548) | 2.2 | 8.2 | 2.7 | 8.4 | 17.0 | 56.9 | 4.6 |
| | 18～29歳 | (n=40) | - | - | - | - | 5.0 | 92.5 | 2.5 |
| | 30～39歳 | (n=90) | - | - | - | 1.1 | 17.8 | 80.0 | 1.1 |
| | 40～49歳 | (n=86) | - | 2.3 | - | 1.2 | 15.1 | 80.2 | 1.2 |
| | 50～59歳 | (n=95) | 1.1 | 3.2 | 2.1 | 8.4 | 20.0 | 64.2 | 1.1 |
| | 60～69歳 | (n=91) | - | 5.5 | 1.1 | 14.3 | 19.8 | 51.6 | 7.7 |
| | 70～79歳 | (n=107) | 6.5 | 25.2 | 8.4 | 14.0 | 16.8 | 19.6 | 9.3 |
| | 80歳以上 | (n=39) | 10.3 | 20.5 | 7.7 | 20.5 | 17.9 | 12.8 | 10.3 |
| 女 性 | 女性全体 | (n=742) | 0.9 | 7.7 | 3.2 | 7.4 | 21.2 | 54.4 | 5.1 |
| | 18～29歳 | (n=52) | - | - | - | 1.9 | 11.5 | 84.6 | 1.9 |
| | 30～39歳 | (n=103) | - | 1.0 | 1.9 | 1.0 | 17.5 | 77.7 | 1.0 |
| | 40～49歳 | (n=127) | - | - | 0.8 | - | 22.8 | 76.4 | - |
| | 50～59歳 | (n=155) | - | 3.2 | - | 7.1 | 23.9 | 65.8 | - |
| | 60～69歳 | (n=97) | - | 10.3 | 2.1 | 15.5 | 24.7 | 43.3 | 4.1 |
| | 70～79歳 | (n=128) | 2.3 | 14.1 | 11.7 | 11.7 | 22.7 | 21.9 | 15.6 |
| | 80歳以上 | (n=79) | 5.1 | 27.8 | 5.1 | 15.2 | 17.7 | 13.9 | 15.2 |
| 年齢無回答 | (n=1) | - | 100.0 | - | - | - | - | - | |

| | 令和5年度 | 平成29年度 |
|-----------------------|-------|--------|
| 80歳で20本以上自分の歯を有する者の割合 | 53.8% | 50.3% |

1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

問45 1日の平均睡眠時間はどのくらいですか。(○は1つ)

「6時間以上～7時間未満」が35.2%で最も多く、「5時間以上～6時間未満」(31.2%)、「7時間以上～8時間未満」(16.7%)、「5時間未満」(9.5%)が続きます。



【1日の平均睡眠時間—性別・年代別】

| | 性別・年代別 クロス集計 (%) | | 5時間未満 | 5時間以上～ 6時間未満 | 6時間以上～ 7時間未満 | 7時間以上～ 8時間未満 | 8時間以上～ 9時間未満 | 9時間以上 | 無回答 |
|--------|---------------------|---------|-------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------|-------|
| | | (n) | | | | | | | |
| 男 性 | 男性全体 | (n=548) | 10.0 | 31.4 | 32.5 | 17.5 | 6.0 | 1.1 | 1.5 |
| | 18～29歳 | (n=40) | 7.5 | 17.5 | 35.0 | 32.5 | 7.5 | - | - |
| | 30～39歳 | (n=90) | 8.9 | 30.0 | 36.7 | 18.9 | 4.4 | - | 1.1 |
| | 40～49歳 | (n=86) | 7.0 | 33.7 | 41.9 | 15.1 | 1.2 | 1.2 | - |
| | 50～59歳 | (n=95) | 12.6 | 42.1 | 28.4 | 12.6 | 4.2 | - | - |
| | 60～69歳 | (n=91) | 9.9 | 31.9 | 36.3 | 13.2 | 8.8 | - | - |
| | 70～79歳 | (n=107) | 12.1 | 26.2 | 25.2 | 20.6 | 7.5 | 2.8 | 5.6 |
| 80歳以上 | (n=39) | 10.3 | 30.8 | 20.5 | 17.9 | 12.8 | 5.1 | 2.6 | |
| 女 性 | 女性全体 | (n=742) | 9.2 | 31.1 | 37.2 | 15.9 | 4.2 | 1.3 | 1.1 |
| | 18～29歳 | (n=52) | 1.9 | 21.2 | 51.9 | 21.2 | 1.9 | - | 1.9 |
| | 30～39歳 | (n=103) | 4.9 | 30.1 | 40.8 | 16.5 | 5.8 | 1.9 | - |
| | 40～49歳 | (n=127) | 6.3 | 33.1 | 36.2 | 18.1 | 4.7 | 1.6 | - |
| | 50～59歳 | (n=155) | 13.5 | 35.5 | 40.6 | 8.4 | 1.3 | - | 0.6 |
| | 60～69歳 | (n=97) | 7.2 | 40.2 | 35.1 | 14.4 | 1.0 | 1.0 | 1.0 |
| | 70～79歳 | (n=128) | 12.5 | 25.8 | 35.2 | 18.0 | 3.9 | 1.6 | 3.1 |
| | 80歳以上 | (n=79) | 12.7 | 25.3 | 24.1 | 21.5 | 12.7 | 3.8 | - |
| 年齢無回答 | (n=1) | - | - | - | - | - | - | - | 100.0 |

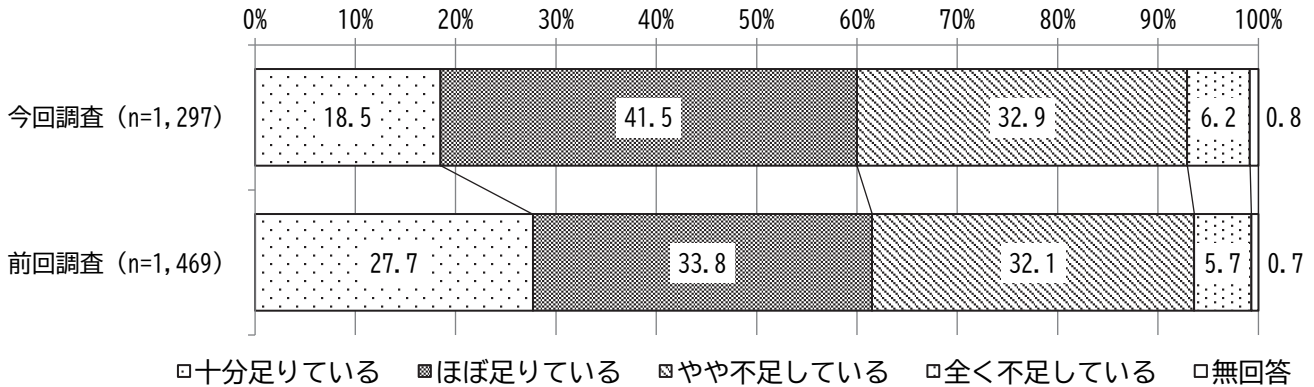
| | |
|-----------------------------|-------|
| 睡眠時間が6～9時間 (20～59歳)の者の割合 | 58.0% |
| 睡眠時間が6～8時間 (60歳以上)の者の割合 | 48.2% |

1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

問46 あなたの睡眠による休養は十分ですか。(○は1つ)

「ほぼ足りている」が41.5%で最も多く、「やや不足している」(32.9%)、「十分足りている」(18.5%)、「全く不足している」(6.2%)が続きます。

前回調査と比較すると、「十分足りている」が9.2ポイント減少し、「ほぼ足りている」が7.7ポイント増加しています。



【睡眠による休養 — 性別・年代別】

| | 性別・年代別 クロス集計 (%) | | 十分 足りている | ほぼ 足りている | やや不足 している | 全く不足 している | 無回答 |
|--------|---------------------|---------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|
| | | (n) | | | | | |
| 男 性 | 男性全体 | (n=548) | 20.4 | 41.8 | 30.5 | 6.0 | 1.3 |
| | 18～29歳 | (n=40) | 25.0 | 37.5 | 32.5 | 5.0 | - |
| | 30～39歳 | (n=90) | 17.8 | 37.8 | 34.4 | 8.9 | 1.1 |
| | 40～49歳 | (n=86) | 14.0 | 52.3 | 27.9 | 5.8 | - |
| | 50～59歳 | (n=95) | 13.7 | 43.2 | 34.7 | 8.4 | - |
| | 60～69歳 | (n=91) | 23.1 | 45.1 | 27.5 | 4.4 | - |
| | 70～79歳 | (n=107) | 23.4 | 38.3 | 29.0 | 4.7 | 4.7 |
| | 80歳以上 | (n=39) | 38.5 | 30.8 | 25.6 | 2.6 | 2.6 |
| 女 性 | 女性全体 | (n=742) | 17.1 | 41.2 | 34.6 | 6.5 | 0.5 |
| | 18～29歳 | (n=52) | 7.7 | 40.4 | 44.2 | 5.8 | 1.9 |
| | 30～39歳 | (n=103) | 17.5 | 40.8 | 32.0 | 9.7 | - |
| | 40～49歳 | (n=127) | 16.5 | 34.6 | 39.4 | 9.4 | - |
| | 50～59歳 | (n=155) | 8.4 | 43.2 | 40.0 | 8.4 | - |
| | 60～69歳 | (n=97) | 13.4 | 42.3 | 40.2 | 4.1 | - |
| | 70～79歳 | (n=128) | 26.6 | 42.2 | 25.8 | 3.1 | 2.3 |
| | | 80歳以上 | (n=79) | 29.1 | 46.8 | 21.5 | 2.5 |
| | 年齢無回答 | (n=1) | 100.0 | - | - | - | - |

【睡眠による休養 — 性別・健康状態別】

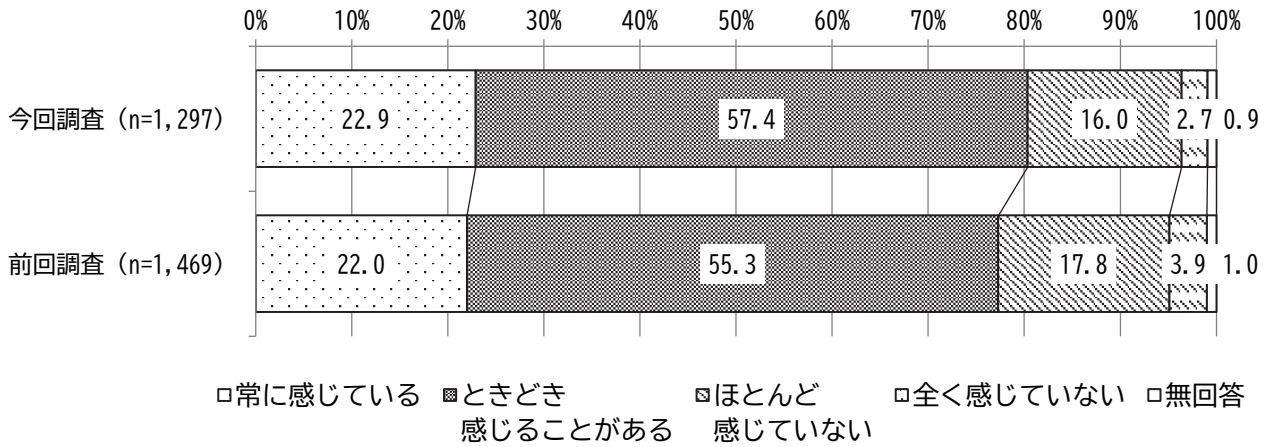
| | 性別・健康状態別 クロス集計 (%) | | 十分 足りている | ほぼ 足りている | やや不足 している | 全く不足 している | 無回答 |
|--------|-----------------------|---------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|
| | | (n) | | | | | |
| 男 性 | 健康である | (n=107) | 32.7 | 43.9 | 21.5 | 1.9 | - |
| | まあまあ健康である | (n=320) | 19.1 | 45.0 | 28.8 | 6.3 | 0.9 |
| | あまり健康ではない | (n=88) | 10.2 | 35.2 | 44.3 | 6.8 | 3.4 |
| | 健康ではない | (n=28) | 21.4 | 14.3 | 42.9 | 17.9 | 3.6 |
| | 無回答 | (n=5) | 20.0 | 60.0 | 20.0 | - | - |
| 女 性 | 健康である | (n=148) | 26.4 | 43.9 | 26.4 | 3.4 | - |
| | まあまあ健康である | (n=446) | 15.0 | 43.7 | 36.3 | 4.7 | 0.2 |
| | あまり健康ではない | (n=109) | 11.0 | 32.1 | 42.2 | 11.9 | 2.8 |
| | 健康ではない | (n=33) | 21.2 | 27.3 | 24.2 | 27.3 | - |
| | 無回答 | (n=6) | 33.3 | 33.3 | 33.3 | - | - |

1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

問47 あなたは、ストレスを感じていますか。(○は1つ)

「ときどき感じることもある」が 57.4%で最も多く、「常を感じている」(22.9%)、「ほとんど感じていない」(16.0%)、「全く感じていない」(2.7%)が続きます。

前回調査と概ね同様の傾向となっています。



【ストレスを感じているか — 性別・年代別】

| | 性別・年代別 クロス集計 (%) | | 常 に 感 じ て い る | と き ど き 感 じ る こ と が あ る | ほ と ん ど 感 じ て い な い | 全 く 感 じ て い な い | 無 回 答 |
|--------|---------------------|---------|---------------------------------|--|--|--------------------------------------|-------------|
| | | (n) | | | | | |
| 男 性 | 男性全体 | (n=548) | 20.6 | 56.0 | 18.2 | 3.8 | 1.3 |
| | 18～29 歳 | (n=40) | 12.5 | 65.0 | 20.0 | 2.5 | - |
| | 30～39 歳 | (n=90) | 33.3 | 53.3 | 10.0 | 2.2 | 1.1 |
| | 40～49 歳 | (n=86) | 26.7 | 61.6 | 9.3 | 2.3 | - |
| | 50～59 歳 | (n=95) | 26.3 | 55.8 | 15.8 | 2.1 | - |
| | 60～69 歳 | (n=91) | 8.8 | 54.9 | 30.8 | 5.5 | - |
| | 70～79 歳 | (n=107) | 13.1 | 57.9 | 21.5 | 2.8 | 4.7 |
| | 80 歳以上 | (n=39) | 20.5 | 38.5 | 23.1 | 15.4 | 2.6 |
| 女 性 | 女性全体 | (n=742) | 24.5 | 58.6 | 14.3 | 1.9 | 0.7 |
| | 18～29 歳 | (n=52) | 19.2 | 73.1 | 5.8 | - | 1.9 |
| | 30～39 歳 | (n=103) | 26.2 | 65.0 | 7.8 | 1.0 | - |
| | 40～49 歳 | (n=127) | 26.0 | 59.8 | 14.2 | - | - |
| | 50～59 歳 | (n=155) | 32.3 | 58.1 | 9.0 | 0.6 | - |
| | 60～69 歳 | (n=97) | 25.8 | 55.7 | 17.5 | 1.0 | - |
| | 70～79 歳 | (n=128) | 14.1 | 59.4 | 20.3 | 3.1 | 3.1 |
| | 80 歳以上 | (n=79) | 24.1 | 43.0 | 25.3 | 7.6 | - |
| | 年齢無回答 | (n=1) | - | - | - | 100.0 | - |

1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

【ストレスを感じているか－性別・健康状態別】

| | 性別・健康状態別 クロス集計 (%) | | 常に感じている | ときどき感じることがある | ほとんど感じていない | 全く感じていない | 無回答 |
|----|-----------------------|---------|---------|--------------|------------|----------|-----|
| 男性 | 健康である | (n=107) | 20.6 | 44.9 | 26.2 | 8.4 | - |
| | まあまあ健康である | (n=320) | 16.6 | 60.9 | 19.1 | 2.5 | 0.9 |
| | あまり健康ではない | (n=88) | 34.1 | 53.4 | 8.0 | 1.1 | 3.4 |
| | 健康ではない | (n=28) | 28.6 | 42.9 | 14.3 | 10.7 | 3.6 |
| | 無回答 | (n=5) | - | 100.0 | - | - | - |
| 女性 | 健康である | (n=148) | 12.2 | 61.5 | 22.3 | 4.1 | - |
| | まあまあ健康である | (n=446) | 22.6 | 63.2 | 12.6 | 1.1 | 0.4 |
| | あまり健康ではない | (n=109) | 42.2 | 43.1 | 10.1 | 1.8 | 2.8 |
| | 健康ではない | (n=33) | 48.5 | 36.4 | 12.1 | 3.0 | - |
| | 無回答 | (n=6) | 16.7 | 50.0 | 33.3 | - | - |

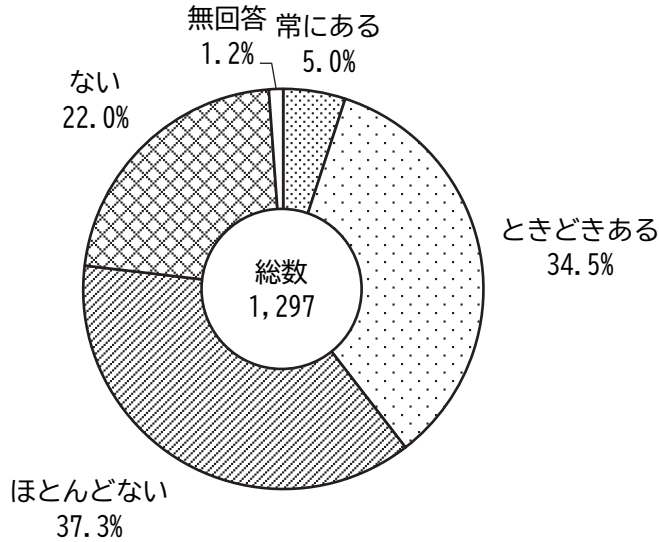
【ストレスを感じているか－睡眠状態別】

| | 睡眠状態別 クロス集計 (%) | | 常に感じている | ときどき感じることがある | ほとんど感じていない | 全く感じていない | 無回答 |
|------|--------------------|---------|---------|--------------|------------|----------|-------|
| 睡眠状態 | 十分足りている | (n=240) | 9.2 | 49.6 | 31.7 | 9.2 | 0.4 |
| | ほぼ足りている | (n=538) | 15.4 | 65.1 | 18.0 | 1.5 | - |
| | やや不足している | (n=427) | 33.5 | 58.8 | 6.8 | 0.9 | - |
| | 全く不足している | (n=81) | 60.5 | 30.9 | 7.4 | 1.2 | - |
| | 無回答 | (n=11) | - | - | - | - | 100.0 |

1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

問48 あなたは、とても憂うつで無気力になるなど、うつ状態や不安な状態になった経験がありますか。(○は1つ)

「ほとんどない」が37.3%で最も多く、「ときどきある」(34.5%)、「ない」(22.0%)、「常にある」(5.0%)、「無回答」(1.2%)が続きます。



【うつ状態や不安な状態になった経験 — 性別・年代別】

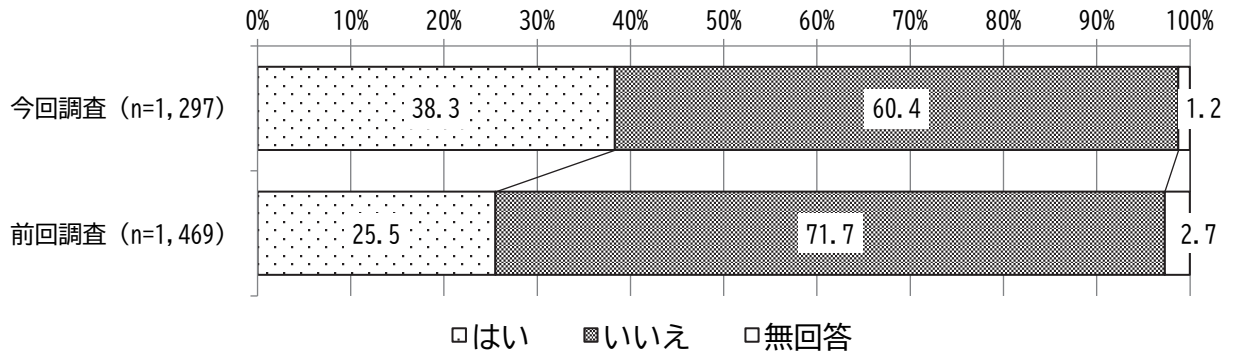
| | 性別・年代別 クロス集計 (%) | | 常にある | ときどき ある | ほとんど ない | ない | 無回答 |
|--------|---------------------|---------|------|------------|------------|-------|-----|
| | | (n) | | | | | |
| 男 性 | 男性全体 | (n=548) | 4.9 | 27.9 | 39.4 | 26.3 | 1.5 |
| | 18～29歳 | (n=40) | 2.5 | 25.0 | 40.0 | 30.0 | 2.5 |
| | 30～39歳 | (n=90) | 10.0 | 41.1 | 28.9 | 18.9 | 1.1 |
| | 40～49歳 | (n=86) | 8.1 | 33.7 | 36.0 | 22.1 | - |
| | 50～59歳 | (n=95) | 5.3 | 35.8 | 36.8 | 22.1 | - |
| | 60～69歳 | (n=91) | 2.2 | 19.8 | 50.5 | 27.5 | - |
| | 70～79歳 | (n=107) | 0.9 | 15.0 | 44.9 | 34.6 | 4.7 |
| | 80歳以上 | (n=39) | 5.1 | 23.1 | 35.9 | 33.3 | 2.6 |
| 女 性 | 女性全体 | (n=742) | 5.0 | 39.6 | 35.8 | 18.6 | 0.9 |
| | 18～29歳 | (n=52) | 7.7 | 59.6 | 26.9 | 3.8 | 1.9 |
| | 30～39歳 | (n=103) | 4.9 | 52.4 | 27.2 | 15.5 | - |
| | 40～49歳 | (n=127) | 3.1 | 43.3 | 37.8 | 15.7 | - |
| | 50～59歳 | (n=155) | 7.7 | 38.7 | 34.8 | 18.7 | - |
| | 60～69歳 | (n=97) | 6.2 | 29.9 | 46.4 | 16.5 | 1.0 |
| | 70～79歳 | (n=128) | 3.1 | 28.9 | 39.1 | 26.6 | 2.3 |
| | 80歳以上 | (n=79) | 2.5 | 35.4 | 34.2 | 25.3 | 2.5 |
| | 年齢無回答 | (n=1) | - | - | - | 100.0 | - |

1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

問49 あなたは、ご自身や家族がうつ状態や不安な状態になった際、相談できる場所（保健所や職場の相談窓口）があるのをご存知ですか。（○は1つ）

「はい」が38.3%、「いいえ」が60.4%となっています。

前回調査と比較すると、「はい」が12.8ポイント増加しています。



【自身や家族がうつ状態や不安な状態になった際の相談窓口の認知 — 性別・年代別】

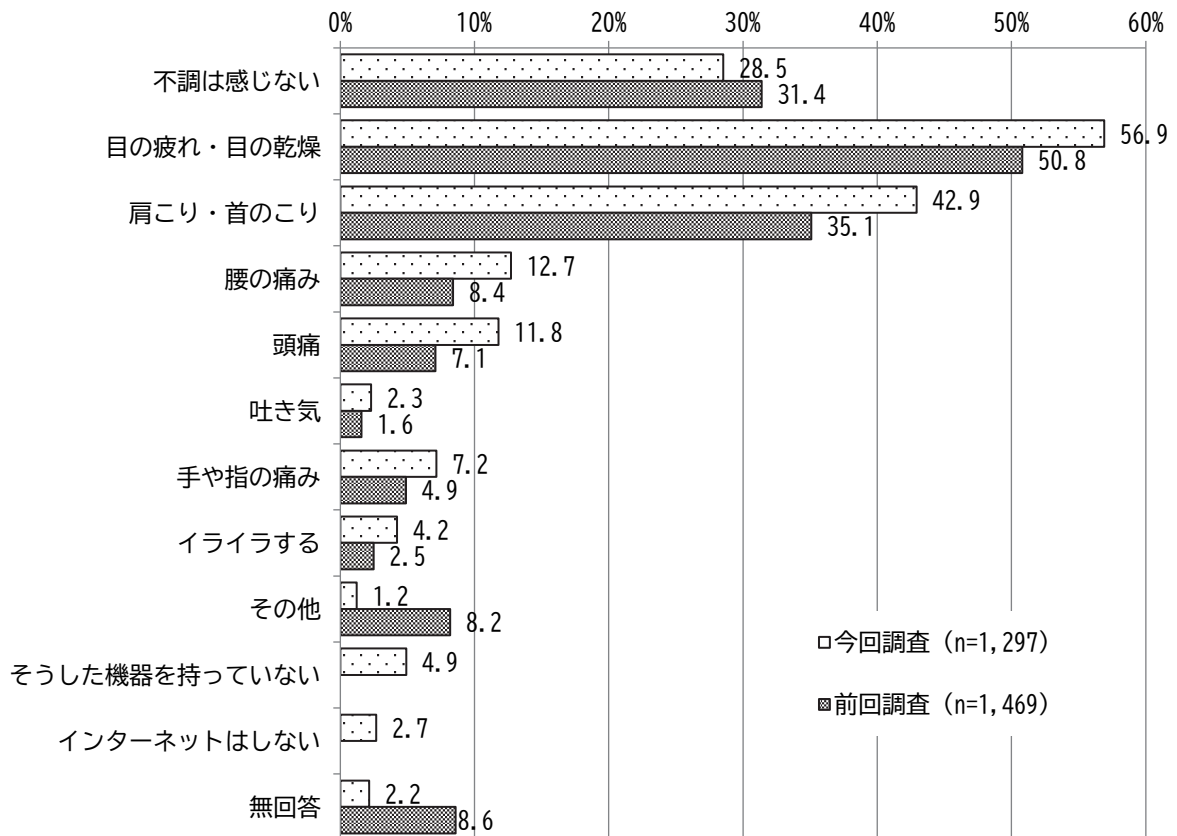
| 性別・年代別 クロス集計 (%) | | はい | いいえ | 無回答 |
|---------------------|----------------|-------|------|-----|
| 男 性 | 男性全体 (n=548) | 33.8 | 64.6 | 1.6 |
| | 18～29歳 (n=40) | 40.0 | 60.0 | - |
| | 30～39歳 (n=90) | 31.1 | 67.8 | 1.1 |
| | 40～49歳 (n=86) | 32.6 | 67.4 | - |
| | 50～59歳 (n=95) | 38.9 | 61.1 | - |
| | 60～69歳 (n=91) | 33.0 | 67.0 | - |
| | 70～79歳 (n=107) | 32.7 | 61.7 | 5.6 |
| 80歳以上 (n=39) | 28.2 | 66.7 | 5.1 | |
| 女 性 | 女性全体 (n=742) | 41.6 | 57.4 | 0.9 |
| | 18～29歳 (n=52) | 32.7 | 65.4 | 1.9 |
| | 30～39歳 (n=103) | 42.7 | 57.3 | - |
| | 40～49歳 (n=127) | 47.2 | 52.8 | - |
| | 50～59歳 (n=155) | 41.3 | 58.7 | - |
| | 60～69歳 (n=97) | 35.1 | 64.9 | - |
| | 70～79歳 (n=128) | 42.2 | 54.7 | 3.1 |
| | 80歳以上 (n=79) | 45.6 | 51.9 | 2.5 |
| 年齢無回答 (n=1) | - | 100.0 | - | |

1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

問50 パソコンやスマートフォン・携帯電話、タブレット端末、ゲーム機等を使った後、心や体の不調を感じたことはありますか。(〇はあてはまるもの全て)

「目の疲れ・目の乾燥」が56.9%で最も多く、「肩こり・首のこり」(42.9%)、「不調は感じない」(28.5%)、「腰の痛み」(12.7%)が続きます。

前回調査と比較すると、「肩こり・首のこり」が7.8ポイント、「目の疲れ・目の乾燥」が6.1ポイントそれぞれ増加しています。



※前回調査と選択肢の構成が一部異なります

【その他の回答（抜粋）】

- ・背中への痛み
- ・めまい
- ・不眠
- ・疲労感、集中力がなくなる。

1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

【情報機器類使用后に心や体の不調を感じたこと一性別・年代別】

| 性別・年代別 クロス集計 (%) | | 不調は感じない | 目の疲れ・目の乾燥 | 肩こり・首のこり | 腰の痛み | 頭痛 | 吐き気 |
|---------------------|----------------|---------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------|
| 男性 | 男性全体 (n=548) | 36.5 | 50.9 | 34.3 | 14.1 | 7.3 | 2.0 |
| | 18～29歳 (n=40) | 30.0 | 57.5 | 37.5 | 25.0 | 17.5 | 12.5 |
| | 30～39歳 (n=90) | 32.2 | 61.1 | 45.6 | 15.6 | 18.9 | 5.6 |
| | 40～49歳 (n=86) | 37.2 | 52.3 | 43.0 | 15.1 | 8.1 | 1.2 |
| | 50～59歳 (n=95) | 33.7 | 62.1 | 46.3 | 18.9 | 5.3 | - |
| | 60～69歳 (n=91) | 41.8 | 49.5 | 33.0 | 9.9 | 2.2 | - |
| | 70～79歳 (n=107) | 42.1 | 39.3 | 16.8 | 9.3 | 1.9 | - |
| | 80歳以上 (n=39) | 30.8 | 25.6 | 7.7 | 7.7 | - | - |
| 女性 | 女性全体 (n=742) | 22.5 | 61.6 | 49.3 | 11.9 | 15.2 | 2.6 |
| | 18～29歳 (n=52) | 11.5 | 75.0 | 55.8 | 5.8 | 21.2 | 5.8 |
| | 30～39歳 (n=103) | 18.4 | 71.8 | 60.2 | 16.5 | 30.1 | 3.9 |
| | 40～49歳 (n=127) | 17.3 | 72.4 | 65.4 | 17.3 | 18.9 | 4.7 |
| | 50～59歳 (n=155) | 14.2 | 81.9 | 65.2 | 20.0 | 18.7 | 3.2 |
| | 60～69歳 (n=97) | 25.8 | 63.9 | 52.6 | 10.3 | 13.4 | 1.0 |
| | 70～79歳 (n=128) | 35.9 | 37.5 | 23.4 | 1.6 | 2.3 | - |
| | 80歳以上 (n=79) | 34.2 | 19.0 | 12.7 | 3.8 | 2.5 | - |
| | 年齢無回答 (n=1) | - | - | - | - | - | - |
| 性別・年代別 クロス集計 (%) | | 手や指の痛み | イライラする | その他 | そうした機器を 持っていない | インターネットはしない | 無回答 |
| 男性 | 男性全体 (n=548) | 5.1 | 4.4 | 0.9 | 3.8 | 2.6 | 2.2 |
| | 18～29歳 (n=40) | 7.5 | 2.5 | 2.5 | - | 2.5 | - |
| | 30～39歳 (n=90) | 8.9 | 6.7 | 1.1 | - | - | 1.1 |
| | 40～49歳 (n=86) | 4.7 | 7.0 | 1.2 | - | - | 1.2 |
| | 50～59歳 (n=95) | 6.3 | 3.2 | - | - | 1.1 | 2.1 |
| | 60～69歳 (n=91) | 3.3 | 2.2 | 2.2 | 4.4 | - | - |
| | 70～79歳 (n=107) | 3.7 | 3.7 | - | 5.6 | 5.6 | 5.6 |
| | 80歳以上 (n=39) | - | 5.1 | - | 28.2 | 15.4 | 5.1 |
| 女性 | 女性全体 (n=742) | 8.8 | 4.2 | 1.5 | 5.8 | 2.8 | 2.0 |
| | 18～29歳 (n=52) | 9.6 | 9.6 | 1.9 | - | - | 1.9 |
| | 30～39歳 (n=103) | 10.7 | 6.8 | 1.0 | - | 1.0 | - |
| | 40～49歳 (n=127) | 8.7 | 2.4 | 0.8 | 1.6 | - | - |
| | 50～59歳 (n=155) | 14.2 | 7.1 | 1.3 | - | 0.6 | 0.6 |
| | 60～69歳 (n=97) | 8.2 | 3.1 | 1.0 | 1.0 | 3.1 | 1.0 |
| | 70～79歳 (n=128) | 3.9 | 1.6 | 2.3 | 14.1 | 5.5 | 4.7 |
| | 80歳以上 (n=79) | 3.8 | - | 2.5 | 27.8 | 11.4 | 6.3 |
| | 年齢無回答 (n=1) | - | - | - | - | - | 100.0 |

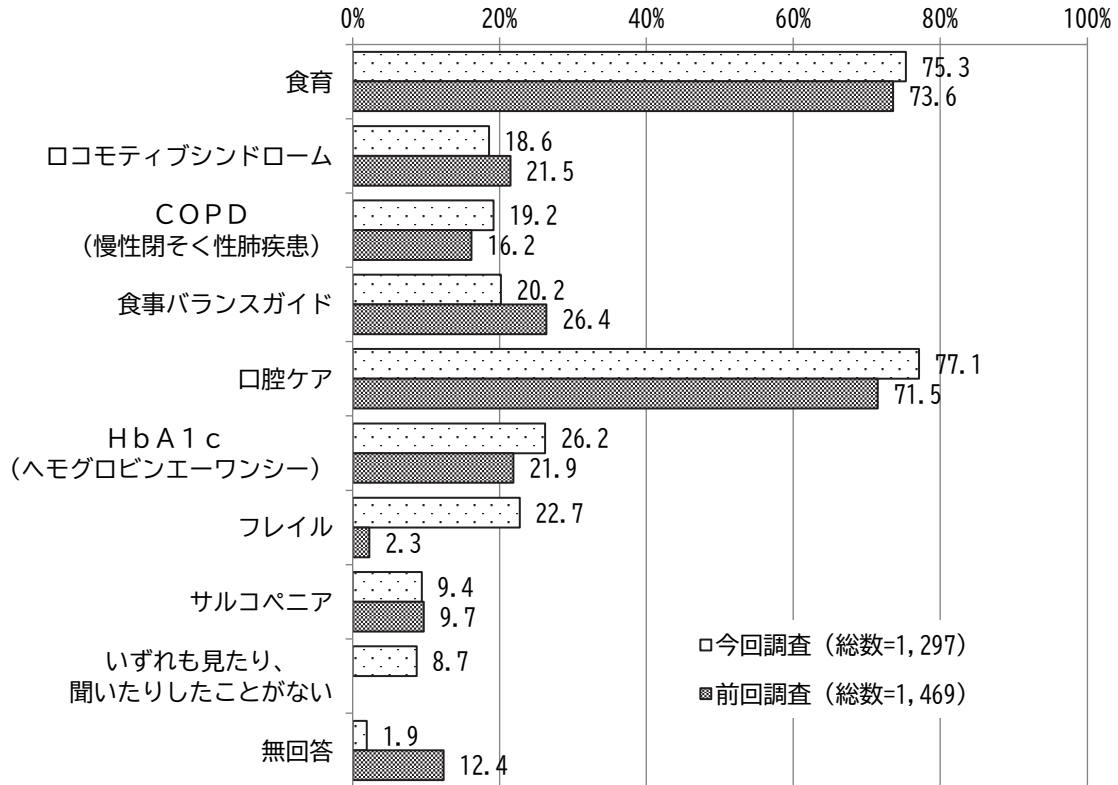
(6) 健康づくりや医療機関に関する情報について

問5 1 あなたは次の言葉を見たり、聞いたりしたことがありますか。

(○はあてはまるもの全て)

「口腔ケア」が 77.1%で最も多く、「食育」(75.3%)、「HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)」(26.2%)、「フレイル」(22.7%)が続きます。

前回調査と比較すると、「フレイル」が20.4ポイント増加しています。



※前回調査と選択肢の構成が一部異なります

1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

【健康に関する用語の認知状況—性別・年代別】

| 性別・年代別 クロス集計 (%) | | 食育 | ロコモティブ シンドローム | COPD (慢性閉そく性肺疾患) | 食事バランスガイド | 口腔ケア |
|---------------------|----------------|-----------------------------|------------------|---------------------|--------------------------|------|
| 男性 | 男性全体 (n=548) | 65.7 | 14.1 | 18.1 | 16.2 | 68.6 |
| | 18～29歳 (n=40) | 62.5 | 12.5 | 22.5 | 15.0 | 62.5 |
| | 30～39歳 (n=90) | 70.0 | 12.2 | 21.1 | 21.1 | 64.4 |
| | 40～49歳 (n=86) | 77.9 | 17.4 | 22.1 | 16.3 | 70.9 |
| | 50～59歳 (n=95) | 83.2 | 11.6 | 16.8 | 14.7 | 78.9 |
| | 60～69歳 (n=91) | 67.0 | 22.0 | 22.0 | 16.5 | 79.1 |
| | 70～79歳 (n=107) | 48.6 | 9.3 | 14.0 | 13.1 | 59.8 |
| | 80歳以上 (n=39) | 33.3 | 12.8 | 2.6 | 17.9 | 53.8 |
| 女性 | 女性全体 (n=742) | 82.5 | 21.7 | 19.9 | 23.0 | 83.4 |
| | 18～29歳 (n=52) | 75.0 | 13.5 | 13.5 | 26.9 | 61.5 |
| | 30～39歳 (n=103) | 89.3 | 16.5 | 18.4 | 21.4 | 82.5 |
| | 40～49歳 (n=127) | 86.6 | 17.3 | 27.6 | 20.5 | 83.5 |
| | 50～59歳 (n=155) | 92.3 | 24.5 | 25.2 | 21.3 | 89.0 |
| | 60～69歳 (n=97) | 87.6 | 29.9 | 23.7 | 23.7 | 90.7 |
| | 70～79歳 (n=128) | 76.6 | 28.9 | 16.4 | 25.8 | 85.2 |
| | 80歳以上 (n=79) | 57.0 | 13.9 | 5.1 | 25.3 | 77.2 |
| 年齢無回答 (n=1) | - | - | - | - | - | |
| 性別・年代別 クロス集計 (%) | | HbA1c (ヘモグロビン エーワンシン) | フレイル | サルコペニア | いずれも見たり、 聞いたこと がない | 無回答 |
| 男性 | 男性全体 (n=548) | 27.0 | 17.0 | 6.2 | 12.6 | 2.4 |
| | 18～29歳 (n=40) | 15.0 | 22.5 | 10.0 | 15.0 | 2.5 |
| | 30～39歳 (n=90) | 18.9 | 11.1 | 10.0 | 13.3 | 1.1 |
| | 40～49歳 (n=86) | 24.4 | 16.3 | 4.7 | 11.6 | - |
| | 50～59歳 (n=95) | 38.9 | 15.8 | 2.1 | 7.4 | - |
| | 60～69歳 (n=91) | 34.1 | 25.3 | 8.8 | 9.9 | 1.1 |
| | 70～79歳 (n=107) | 28.0 | 13.1 | 4.7 | 14.0 | 8.4 |
| | 80歳以上 (n=39) | 15.4 | 20.5 | 5.1 | 25.6 | 2.6 |
| 女性 | 女性全体 (n=742) | 25.6 | 26.8 | 11.7 | 5.8 | 1.6 |
| | 18～29歳 (n=52) | 17.3 | 15.4 | 13.5 | 9.6 | 1.9 |
| | 30～39歳 (n=103) | 21.4 | 15.5 | 8.7 | 3.9 | - |
| | 40～49歳 (n=127) | 25.2 | 21.3 | 10.2 | 9.4 | - |
| | 50～59歳 (n=155) | 30.3 | 28.4 | 14.2 | 1.9 | 0.6 |
| | 60～69歳 (n=97) | 34.0 | 34.0 | 10.3 | 4.1 | - |
| | 70～79歳 (n=128) | 27.3 | 39.1 | 17.2 | 4.7 | 3.9 |
| | 80歳以上 (n=79) | 15.2 | 26.6 | 5.1 | 11.4 | 5.1 |
| 年齢無回答 (n=1) | - | - | - | - | 100.0 | |

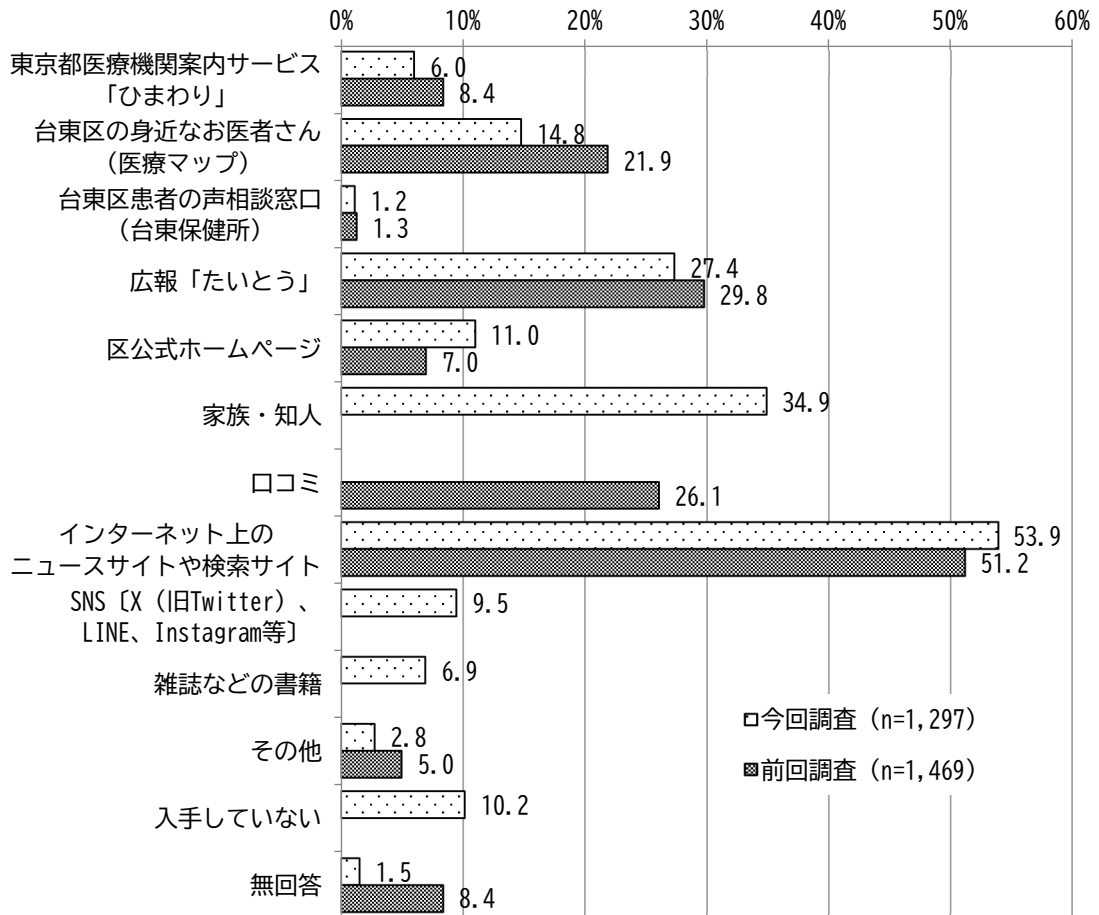
1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

問52 あなたは、医療機関に関する情報をどうやって入手していますか。

(○はあてはまるもの全て)

「インターネット上のニュースサイトや検索サイト」が53.9%で最も多く、「家族・知人」(34.9%)、「広報「たいとう」」(27.4%)、「台東区の身近なお医者さん(医療マップ)」(14.8%)が続きます。

前回調査と比較すると、「家族・知人」が8.8ポイント増加し、「台東区の身近なお医者さん(医療マップ)」が7.1ポイント減少しています。



※前回調査と選択肢の構成が一部異なります

【その他の回答(抜粋)】

- ・ 職場
- ・ 新聞
- ・ テレビ
- ・ 持病の主治医からの紹介

1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

【医療機関情報の入手方法—性別・年代別】

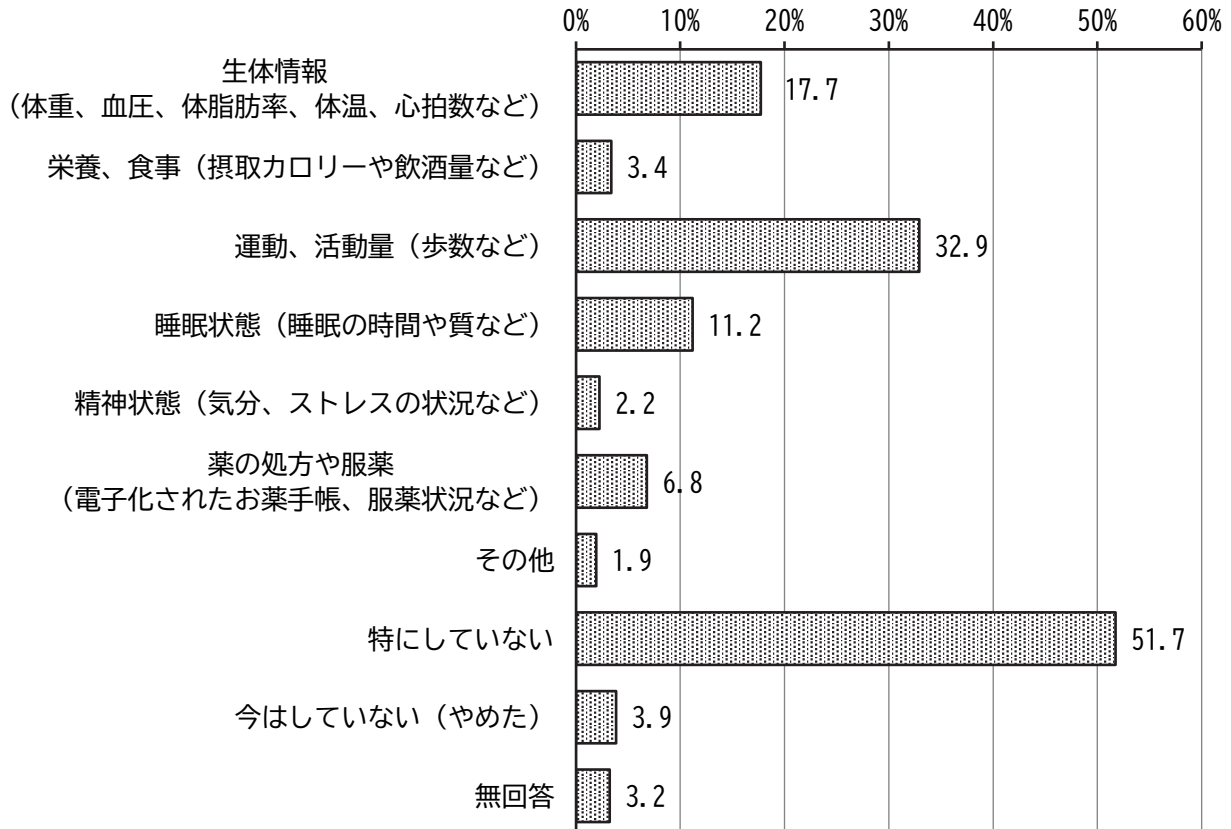
| | 性別・年代別 クロス集計 (%) | | 東京都医療機関案内 サービス「ひまわり」 | 台東区の身近なお医者さん (医療マップ) | 台東区患者の声相談窓口 (台東保健所) | 広報「たいとう」 | 区公式ホームページ | 家族・知人 |
|----|---------------------|---------|--------------------------------|---|------------------------|----------|-----------|-------|
| | | (n) | | | | | | |
| 男性 | 男性全体 | (n=548) | 4.6 | 13.5 | 1.1 | 22.6 | 10.6 | 29.0 |
| | 18～29歳 | (n=40) | 2.5 | - | - | 7.5 | 7.5 | 35.0 |
| | 30～39歳 | (n=90) | 4.4 | 4.4 | - | 5.6 | 8.9 | 21.1 |
| | 40～49歳 | (n=86) | 1.2 | 4.7 | - | 8.1 | 9.3 | 27.9 |
| | 50～59歳 | (n=95) | 7.4 | 7.4 | 1.1 | 24.2 | 15.8 | 20.0 |
| | 60～69歳 | (n=91) | 3.3 | 15.4 | - | 29.7 | 12.1 | 34.1 |
| | 70～79歳 | (n=107) | 3.7 | 27.1 | - | 41.1 | 9.3 | 35.5 |
| | 80歳以上 | (n=39) | 12.8 | 41.0 | 12.8 | 38.5 | 7.7 | 35.9 |
| 女性 | 女性全体 | (n=742) | 7.0 | 15.8 | 1.2 | 30.9 | 11.5 | 39.2 |
| | 18～29歳 | (n=52) | 1.9 | 3.8 | 1.9 | 5.8 | 5.8 | 26.9 |
| | 30～39歳 | (n=103) | 7.8 | 3.9 | - | 14.6 | 6.8 | 31.1 |
| | 40～49歳 | (n=127) | 9.4 | 8.7 | 1.6 | 25.2 | 13.4 | 36.2 |
| | 50～59歳 | (n=155) | 7.7 | 15.5 | 0.6 | 30.3 | 21.3 | 40.0 |
| | 60～69歳 | (n=97) | 6.2 | 15.5 | 1.0 | 41.2 | 12.4 | 39.2 |
| | 70～79歳 | (n=128) | 6.3 | 28.1 | 1.6 | 46.9 | 9.4 | 48.4 |
| | 80歳以上 | (n=79) | 6.3 | 31.6 | 1.3 | 40.5 | 1.3 | 46.8 |
| | 年齢無回答 | (n=1) | - | - | 100.0 | - | - | - |
| | 性別・年代別 クロス集計 (%) | | インターネット上の ニュースサイトや 検索サイト | SNS (X (旧 Twitter)、 LINE、Instagram等) | 雑誌などの書籍 | その他 | 入手していない | 無回答 |
| 男性 | 男性全体 | (n=548) | 53.1 | 8.2 | 5.7 | 3.1 | 13.0 | 2.0 |
| | 18～29歳 | (n=40) | 60.0 | 25.0 | 5.0 | 7.5 | 15.0 | - |
| | 30～39歳 | (n=90) | 71.1 | 16.7 | 3.3 | 4.4 | 13.3 | 1.1 |
| | 40～49歳 | (n=86) | 74.4 | 15.1 | 4.7 | 1.2 | 14.0 | 1.2 |
| | 50～59歳 | (n=95) | 68.4 | 3.2 | 2.1 | 1.1 | 10.5 | - |
| | 60～69歳 | (n=91) | 49.5 | 1.1 | 8.8 | 2.2 | 12.1 | - |
| | 70～79歳 | (n=107) | 23.4 | 2.8 | 5.6 | 1.9 | 14.0 | 7.5 |
| | 80歳以上 | (n=39) | 10.3 | - | 15.4 | 10.3 | 12.8 | 2.6 |
| 女性 | 女性全体 | (n=742) | 54.4 | 10.4 | 7.7 | 2.6 | 8.1 | 1.2 |
| | 18～29歳 | (n=52) | 61.5 | 32.7 | 3.8 | 5.8 | 21.2 | 1.9 |
| | 30～39歳 | (n=103) | 76.7 | 24.3 | 4.9 | 4.9 | 9.7 | - |
| | 40～49歳 | (n=127) | 77.2 | 15.0 | 7.1 | - | 7.1 | - |
| | 50～59歳 | (n=155) | 76.1 | 5.8 | 3.9 | 1.9 | 3.9 | - |
| | 60～69歳 | (n=97) | 50.5 | 6.2 | 9.3 | 3.1 | 9.3 | - |
| | 70～79歳 | (n=128) | 19.5 | 0.8 | 13.3 | 2.3 | 7.0 | 3.9 |
| | 80歳以上 | (n=79) | 3.8 | - | 11.4 | 2.5 | 7.6 | 3.8 |
| | 年齢無回答 | (n=1) | - | - | - | - | - | - |

1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

問53 スマートフォン、ウェアラブル端末(腕時計型、ブレスレット型など)、タブレット端末、パソコン等の「情報通信機器」を用いて、下記の健康関連情報を記録または管理(自動入力)していますか。(〇はあてはまるもの全て)

「特にしていない」が51.7%で最も多く、「運動、活動量(歩数など)」(32.9%)、「生体情報(体重、血圧、体脂肪率、体温、心拍数など)」(17.7%)、「睡眠状態(睡眠の時間や質など)」(11.2%)が続きます。

総数=1,297 (複数回答)



【その他の回答(抜粋)】

- ・基礎体温
- ・月経周期
- ・上記の情報通信機器を使用していない。

1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

【IT機器を使った健康管理—性別・年代別】

| | 性別・年代別 クロス集計 (%) | | 生体情報 (体重、血圧、体脂肪率、 体温、心拍数など) | 栄養、食事 (摂取カロリーや 飲酒量など) | 運動、活動量 (歩数など) | 睡眠状態 (睡眠の時間や質など) | 精神状態 (気分、ストレスの 状況など) |
|----|---------------------|---------|------------------------------------|-----------------------------|------------------|---------------------|----------------------------|
| | 男性 | 男性全体 | (n=548) | 18.8 | 2.0 | 32.1 | 11.3 |
| | 18～29歳 | (n=40) | 17.5 | 2.5 | 32.5 | 20.0 | 5.0 |
| | 30～39歳 | (n=90) | 26.7 | 5.6 | 43.3 | 20.0 | 1.1 |
| | 40～49歳 | (n=86) | 20.9 | 1.2 | 32.6 | 5.8 | - |
| | 50～59歳 | (n=95) | 16.8 | 1.1 | 37.9 | 13.7 | 4.2 |
| | 60～69歳 | (n=91) | 16.5 | 1.1 | 35.2 | 7.7 | 1.1 |
| | 70～79歳 | (n=107) | 16.8 | 0.9 | 21.5 | 7.5 | 1.9 |
| | 80歳以上 | (n=39) | 12.8 | 2.6 | 12.8 | 7.7 | 2.6 |
| 女性 | 女性全体 | (n=742) | 16.4 | 4.4 | 33.3 | 11.1 | 2.3 |
| | 18～29歳 | (n=52) | 26.9 | 5.8 | 55.8 | 21.2 | 1.9 |
| | 30～39歳 | (n=103) | 27.2 | 7.8 | 43.7 | 22.3 | 5.8 |
| | 40～49歳 | (n=127) | 16.5 | 3.1 | 36.2 | 12.6 | 2.4 |
| | 50～59歳 | (n=155) | 14.8 | 4.5 | 36.1 | 11.6 | 2.6 |
| | 60～69歳 | (n=97) | 16.5 | 2.1 | 29.9 | 5.2 | 2.1 |
| | 70～79歳 | (n=128) | 12.5 | 5.5 | 25.0 | 5.5 | 0.8 |
| | 80歳以上 | (n=79) | 5.1 | 2.5 | 12.7 | 2.5 | - |
| | 年齢無回答 | (n=1) | - | - | - | - | - |
| | 性別・年代別 クロス集計 (%) | | 薬の処方や服薬 (電子化されたお薬手帳、 服薬状況など) | その他 | 特にしていない | 今はしていない (やめた) | 無回答 |
| 男性 | 男性全体 | (n=548) | 5.5 | 1.3 | 52.9 | 4.0 | 3.1 |
| | 18～29歳 | (n=40) | 2.5 | - | 60.0 | 2.5 | - |
| | 30～39歳 | (n=90) | 4.4 | 1.1 | 40.0 | 5.6 | 1.1 |
| | 40～49歳 | (n=86) | 3.5 | 1.2 | 55.8 | 4.7 | - |
| | 50～59歳 | (n=95) | 7.4 | 1.1 | 48.4 | 7.4 | - |
| | 60～69歳 | (n=91) | 7.7 | - | 54.9 | 3.3 | - |
| | 70～79歳 | (n=107) | 6.5 | 1.9 | 61.7 | 0.9 | 8.4 |
| | 80歳以上 | (n=39) | 2.6 | 5.1 | 51.3 | 2.6 | 17.9 |
| 女性 | 女性全体 | (n=742) | 7.5 | 2.4 | 51.1 | 3.8 | 3.4 |
| | 18～29歳 | (n=52) | 1.9 | 5.8 | 26.9 | 3.8 | 1.9 |
| | 30～39歳 | (n=103) | 14.6 | 4.9 | 34.0 | 4.9 | - |
| | 40～49歳 | (n=127) | 9.4 | 4.7 | 47.2 | 7.1 | - |
| | 50～59歳 | (n=155) | 5.8 | 0.6 | 52.3 | 3.9 | - |
| | 60～69歳 | (n=97) | 9.3 | - | 61.9 | 2.1 | 2.1 |
| | 70～79歳 | (n=128) | 3.9 | 2.3 | 64.1 | 1.6 | 3.9 |
| | 80歳以上 | (n=79) | 6.3 | - | 59.5 | 2.5 | 20.3 |
| | 年齢無回答 | (n=1) | - | - | - | - | 100.0 |

(7) 健康づくりへの取り組みについて

問54 健康づくりや医療についてお考えのことがございましたら、ご自由にお書きください。

(記述数 221件)

【意見(抜粋)】

(健康づくりについて)

- ・ 区の運動施設などをもっと活用してみたい。
- ・ とにかく少しでも歩くことが自身の健康だと思います。
- ・ なるべく休日は体を動かすようにします。
- ・ 体力テストを無料で受けられる機会が1年に1回あると嬉しい。
- ・ ウェルビーイング教育を受けられる機会がふえるとよい。
- ・ 運動をあまりしない人向けに地域のイベント、祭りなど啓発活動があるといい。

(医療に関するサービスについて)

- ・ 精神的な健康支援がもっと気軽に受けられるようになると思います。
- ・ 生活にあまり支障がないが違和感がある体の不調について、重症化する前に予防の意味で気軽に相談できる所があると良いと思います。
- ・ 区で行っている取り組みを区民にもっと効果的にPRすべきと考えます。私はインド出身の外国人で日本語が話せないので、診療所や病院に行くのは大きなハードルです。区の健康関連事業等の取り組みについては全くわかりませんが、もっと詳しく知り、区のサービスをしっかり活用したいと考えています。
- ・ 大人向けの夜間休日クリニックを開設してほしいです。
- ・ 健康作りの意識が広く深く浸透すると、医療費の軽減につながり他に財源が使えて、住民や自治体にとって一石二鳥以上の効果がありそう。住んでいる地域の健康や医療にまつわる情報の取り方は若い人でもむずかしそう。問題や不調がなければ気にかけない、日々の健康作りの大切さを知れる機会があれば興味をそそるかもしれない。(動画、漫画など簡単に分かりやすく)

(検診について)

- ・ 予防医療のサポートがほしい。(例) 会社でカバーされない検診など。
- ・ 現代人は目も酷使して生活しているので無料の眼科検診を実施してほしいです。
- ・ 歯科検診や女性の病気などの区で出している検診の通知が助かっているので、これからもお願いしたいです。
- ・ 今はまだ健康に特に不安を覚えてないので、子育てパートしている中、自分の健康に対して検診を受けるなどの時間を作ることが二の次になってしまいます。

(かかりつけ医等について)

- ・ 都内に住んでいると医療機関が多すぎてかかりつけ医を選ぶことが難しい。口コミや友人のネットワークを使うことが重要だが、それができない場合、信頼のおける情報源を見つけることがまた困難に感じる。
- ・ 閉院になっているところが出てきており、不安を感じる場所がある。そのデータを引き

1. 健康づくりと医療に関する区民意識調査

継ぐところが、あればよかったが、今までの症状を一から新しい医院へ伝えるのは大変。どこをかかりつけ医にしようか迷う。

- ・ 人柄なのか、一般内科なのか、皮膚科などよくかかる科なのか、何を基準にしてかかりつけ医を選べばよいのか、わからない。
- ・ クリニックや病院の通院情報が各機関で保存され移動出来ないことが不便。一括で管理出来たら良いと思う。
- ・ 近所の総合病院をメインに使っています。町医者（小さな医院など）で見てもらえるなら、そちらに行きたいです。けれどなかなか医院もないし、検査する機器も整ってないので、総合の病院まで行っています。もっと医療が充実してくれると嬉しいです。
- ・ LGBT フレンドリーな健康増進施設や医療機関が増えてくれると嬉しい（キーパーソンの選び方や、トランスジェンダーへの対応など）
- ・ 谷中に住んでいるとは言っても、文京区との堺になるので文京区の医療機関（内科、歯科、乳腺クリニックなど）にかかることが多いです。

（在宅療養について）

- ・ 3年前、母（癌の末期）を自宅で看取りました。訪問看護師さん、ケアマネさん、訪問診療の先生、適切なアドバイスを頂け、最後まで家族で見守る事ができました。