

世田谷区民の健康づくりに関する調査 報告書

平成23年3月

世田谷区

はじめに

世田谷区では、国の「健康日本21」の取組みや健康増進法を踏まえ、誰もが健やかで心豊かに暮らすことができる地域社会づくりをめざし「世田谷区健康づくり推進条例」を制定するとともに「健康せたがやプラン」を定め、積極的に区民の皆さんの健康づくりに取り組んできました。

このプランでは、区民がめざす3つの健康像「一人ひとりが自分らしく生きるまち世田谷」「人との出会い・支えあいが広がるまち世田谷」「快適で安心できる環境の中で住みつけられるまち世田谷」の実現に向け、乳幼児からの食育の推進、働く世代のこころの健康づくり、子どもたちからの生活習慣病対策等の健康づくり施策や健康に関する安全・安心の確保に関する施策等に取り組んで参りました。また、各地域ではヘルスプロモーションの理念に基づき、区民・地域の団体や事業者の皆さんとともに活動・推進組織を設け、地域の皆さんが参加しやすい多岐にわたる事業の実施など、地域の絆のもと協働の取組みにより健康づくりを支援して参りました。

「健康」は、区民の皆さんにとって生活の基盤となるものです。少子・高齢社会が進展する地域社会においては、予防型行政の観点から、全ての世代にわたる「健康づくり」が一層大切となって参ります。そのため、現行の健康せたがやプランの取組みや社会状況の変化、特定検診事業・特定保健指導による健康への意識の高まりなどを踏まえ、今後、平成24年度からの新たな健康せたがやプランの策定に取り組んで参ります。

こうした取組みを進めるため、世田谷区では、このたび「世田谷区民の健康づくりに関する調査」を実施し、その結果を取りまとめました。本調査は、平成12年度と17年度に続く調査として実施したもので、区民の皆さんの健康に関わる意識、具体的な健康づくり行動や生活習慣、心身の健康状況などについて伺っています。

調査の結果については、現行の健康せたがやプランの評価や新たな健康せたがやプランの策定、健康づくり施策の基礎資料として活用して参ります。

調査にご協力をいただきました区民の皆様には心からお礼を申し上げます。

平成23年3月

世田谷区長 熊本哲之

目 次

| | | |
|-----|--|-----|
| I | 調査の概要 | 1 |
| 1 | 調査の目的 | 1 |
| 2 | 調査対象 | 1 |
| 3 | 調査期間 | 1 |
| 4 | 調査方法 | 1 |
| 5 | 回収状況 | 1 |
| 6 | 調査結果の表示方法 | 1 |
| II | 調査結果 | 3 |
| 1 | あなた自身のことについて | 3 |
| 2 | 健康状態や意識について | 5 |
| 3 | 食生活について | 34 |
| 4 | 運動について | 58 |
| 5 | 休養、こころの健康について | 68 |
| 6 | 飲酒について | 89 |
| 7 | 喫煙について | 93 |
| 8 | 歯の健康について | 102 |
| 9 | 健康管理について | 112 |
| 10 | 地域活動について | 148 |
| 11 | 生活環境について | 153 |
| 12 | 感染症予防について | 161 |
| 13 | その他の健康に関する事項について | 167 |
| III | 調査結果のまとめ | 173 |
| 1 | 調査結果の総括 | 173 |
| 2 | 分野ごとのまとめ | 176 |
| 3 | 性別・年代別のまとめ | 184 |
| 4 | 地域別のまとめ | 188 |
| 資 料 | | 191 |
| | 世田谷区民の健康づくりに関する調査 調査票 | 191 |
| | 世田谷区民の健康づくりに関する調査結果の経年比較（平成 13、17、22 年度） | 207 |

I 調査の概要

I 調査の概要

1 調査の目的

区では健康増進法及び世田谷区健康づくり推進条例に基づき、「健康せたがやプラン」を定め、区民の健康づくりに向けた様々な取組みを進めている。現行の健康せたがやプランが平成 23 年度末をもって終了することから、評価及び新たな健康せたがやプラン（平成 24 年度～33 年度）策定に向けた基礎資料とするため、区民の健康に係る意識調査を実施した。

2 調査対象

区内在住の 20 歳以上の男女 4,046 人を無作為に抽出

3 調査期間

平成 22 年 9 月 16 日～平成 22 年 9 月 30 日


4 調査方法

郵送による配布・回収

5 回収状況

| 地 域 | 区全体 | 世田谷 地域 | 北沢 地域 | 玉川 地域 | 砧 地域 | 烏山 地域 |
|----------|-------|-----------|----------|----------|---------|----------|
| 配布数（人） | 4,046 | 1,106 | 686 | 994 | 728 | 532 |
| 回収数（人） | 2,371 | 633 | 388 | 599 | 427 | 324 |
| 回収率（％） | 58.6 | 57.2 | 56.6 | 60.3 | 58.7 | 60.9 |
| 有効回収数（人） | 2,356 | 626 | 387 | 597 | 423 | 323 |
| 有効回答率（％） | 58.2 | 56.6 | 56.4 | 60.1 | 58.1 | 60.7 |

6 調査結果の表示方法

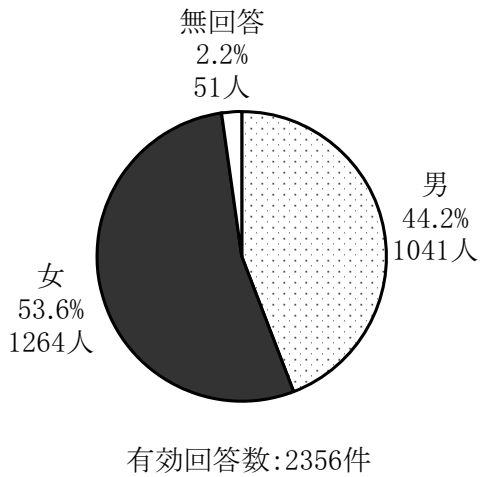
- ・回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（％）で示してある。また、小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、内訳の合計が 100.0%にならない場合がある。
- ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が 100.0%を超える場合がある。
- ・調査結果を図表で表示しているが、グラフ以外の表は、最も高い割合のものを  で網かけをしている。（無回答、その他を除く）
- ・各設問ごとの調査結果を、「単純集計のグラフ」と「説明」、その内訳として「性別」「性・年代別」「地域別」のグラフあるいは表で示している。

II 調查結果

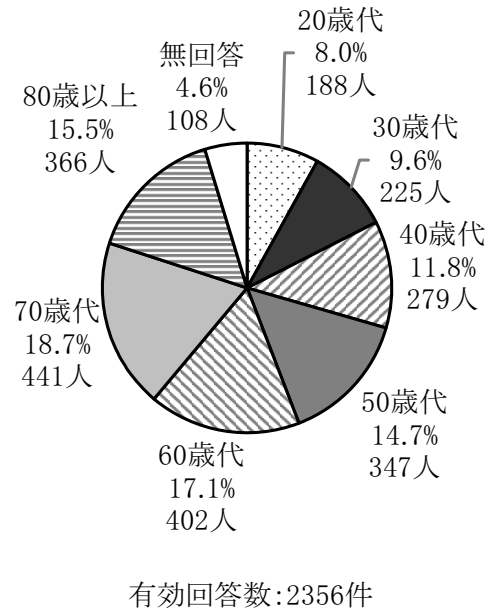
Ⅱ 調査結果

1 あなた自身のことについて

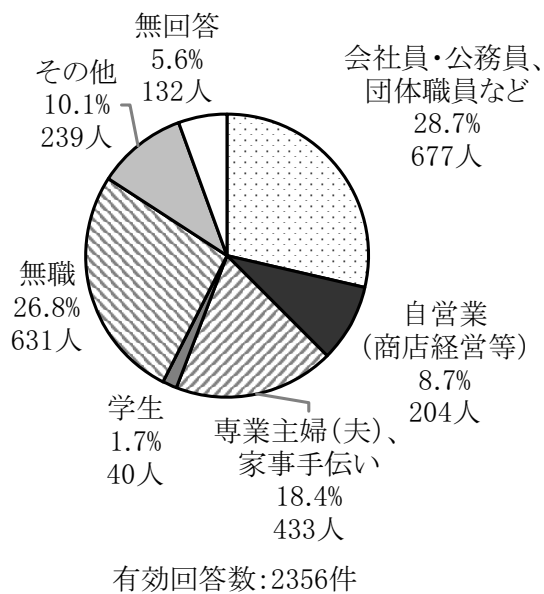
(1) 性別



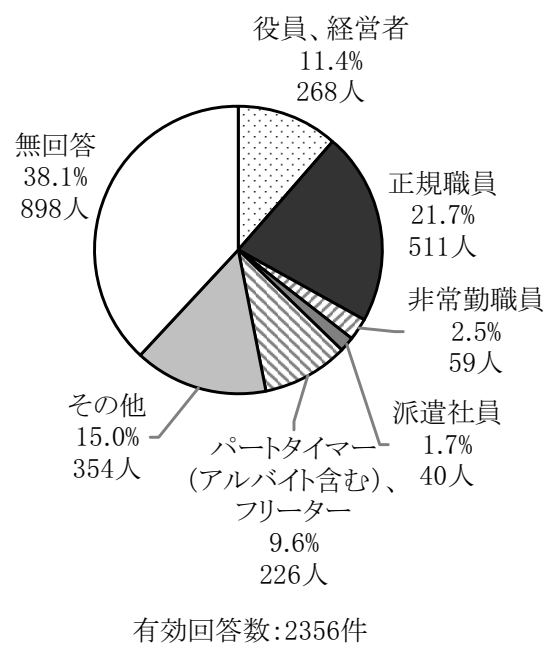
(2) 年齢



(3) 職業

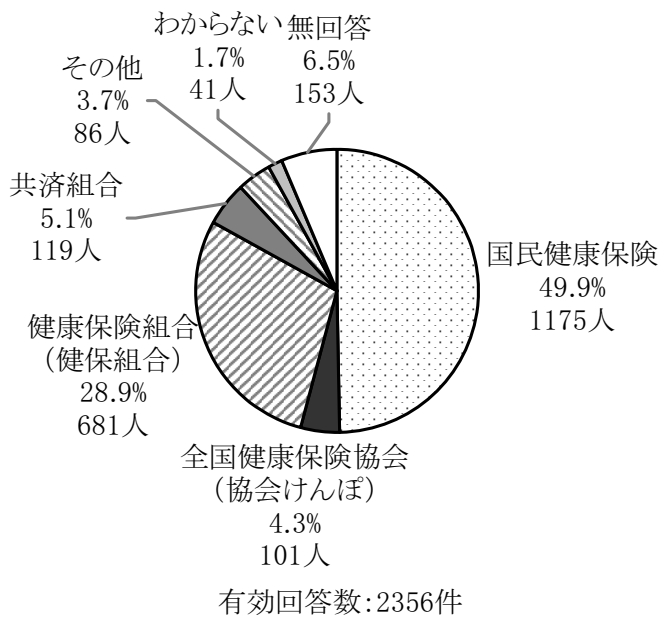


(4) 職業形態



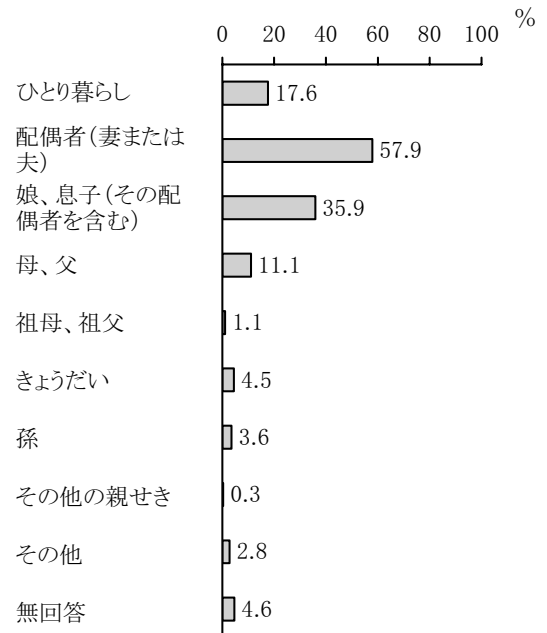
II 調査結果

(5) 加入医療保険の種類



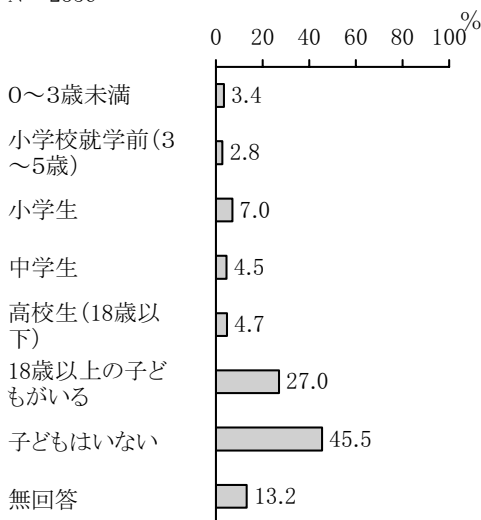
(6) 同居者

N = 2356



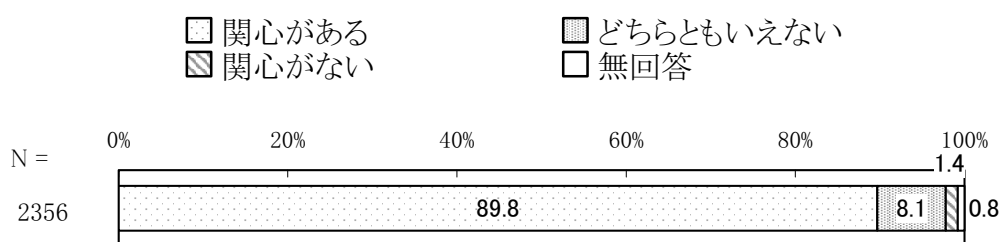
(7) 子どもの有無

N = 2356



2 健康状態や意識について

問1 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(1つに○)



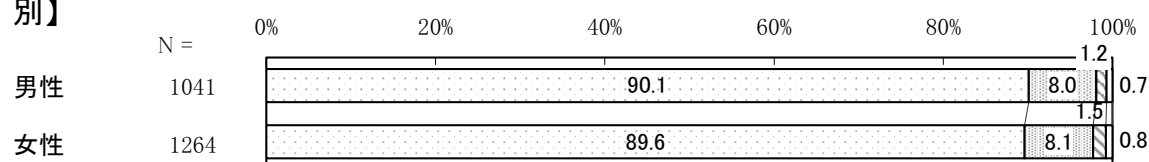
健康への関心については、「関心がある」89.8%が最も高く、次いで「どちらともいえない」8.1%、「関心がない」1.4%となっている。

性別にみると、大きな差異はみられない。

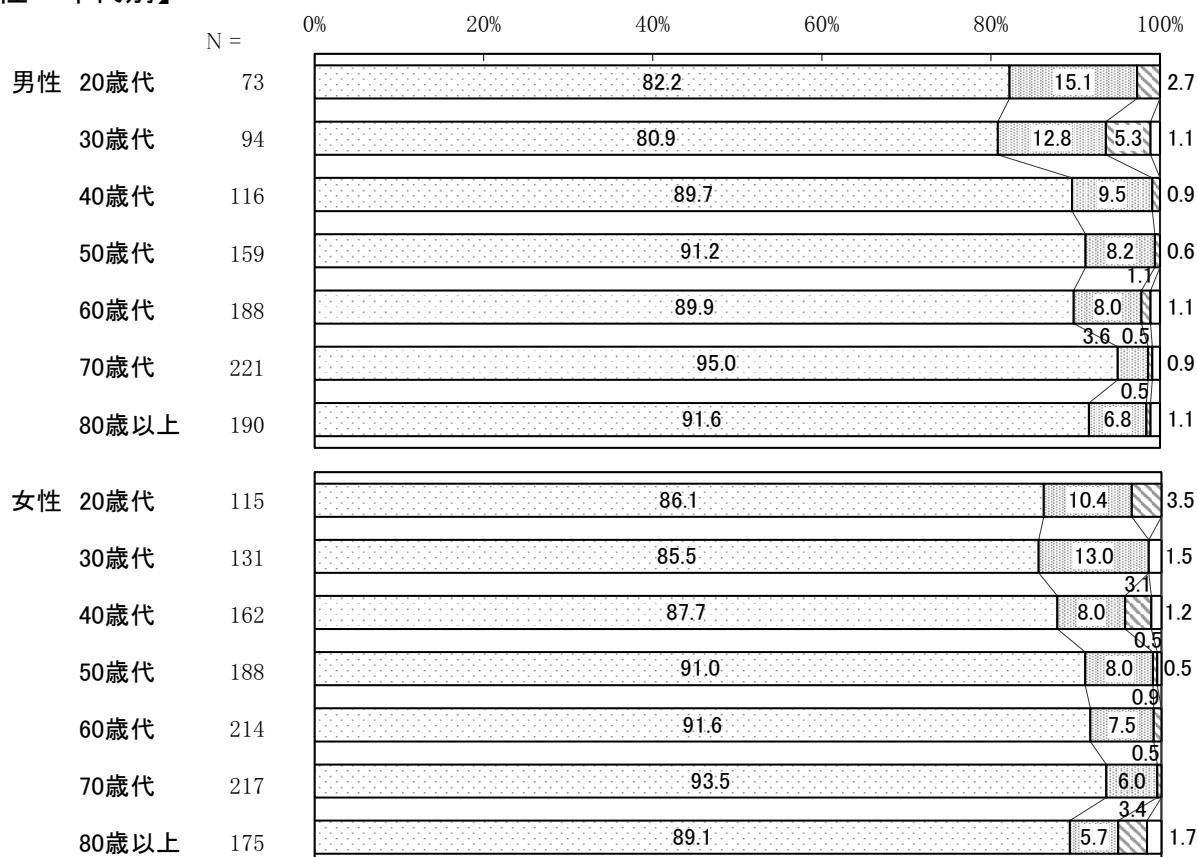
性・年代別にみると、男性・女性ともに、年代が低いほど「関心がある」の割合が低くなる傾向がある。

地域別にみると、大きな差異はみられない。

【性別】

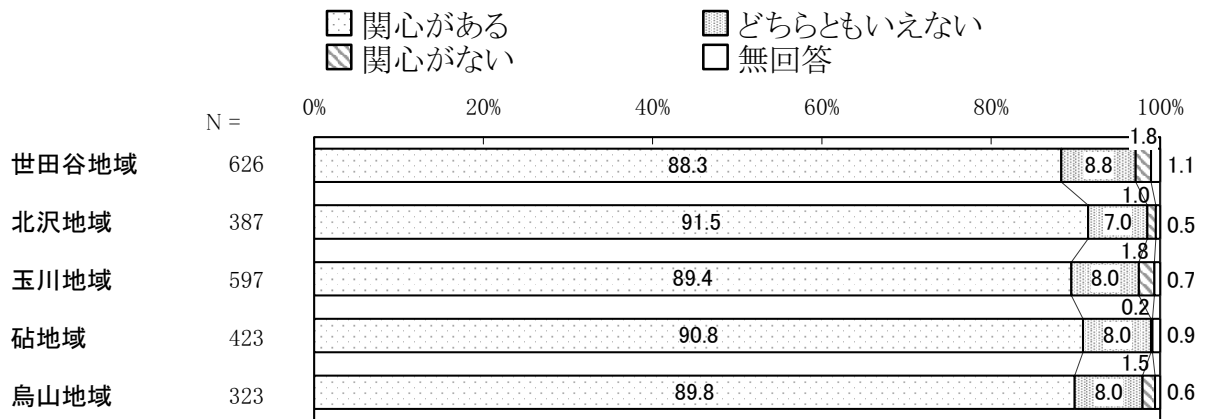


【性・年代別】

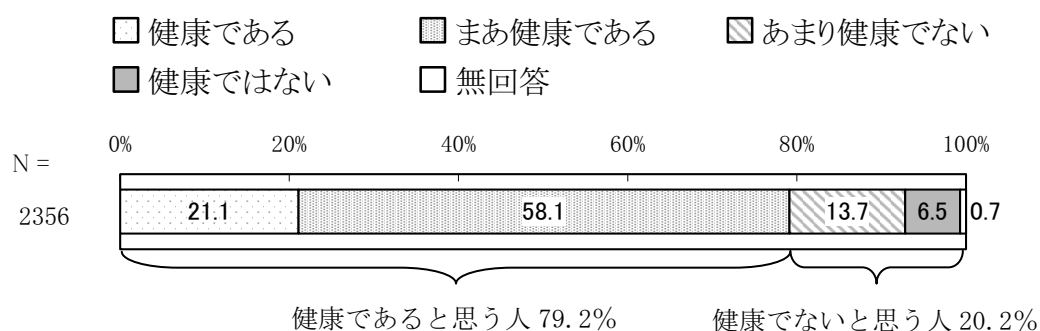


II 調査結果

【地域別】



問2 あなたは、自分のことを健康だと思えますか。(1つに○)



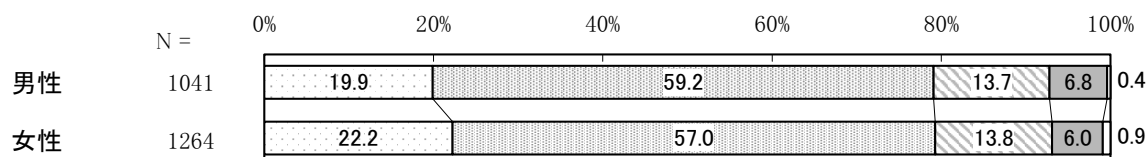
自分の健康観については、「健康である」と「まあ健康である」を合わせた「健康であると思う人」は79.2%、「あまり健康でない」と「健康ではない」を合わせた「健康でないと思う人」は20.2%となっている。

性別にみると、大きな差異はみられない。

性・年代別にみると、男性・女性ともに、20歳代で「健康である」(男性39.7%、女性33.9%)が3割台で高く、80歳以上で「健康でないと思う人」(男性37.4%、女性40.6%)が約4割で高くなっている。

地域別にみると、砧地域で「健康である」(16.8%)が2割を下回っている。

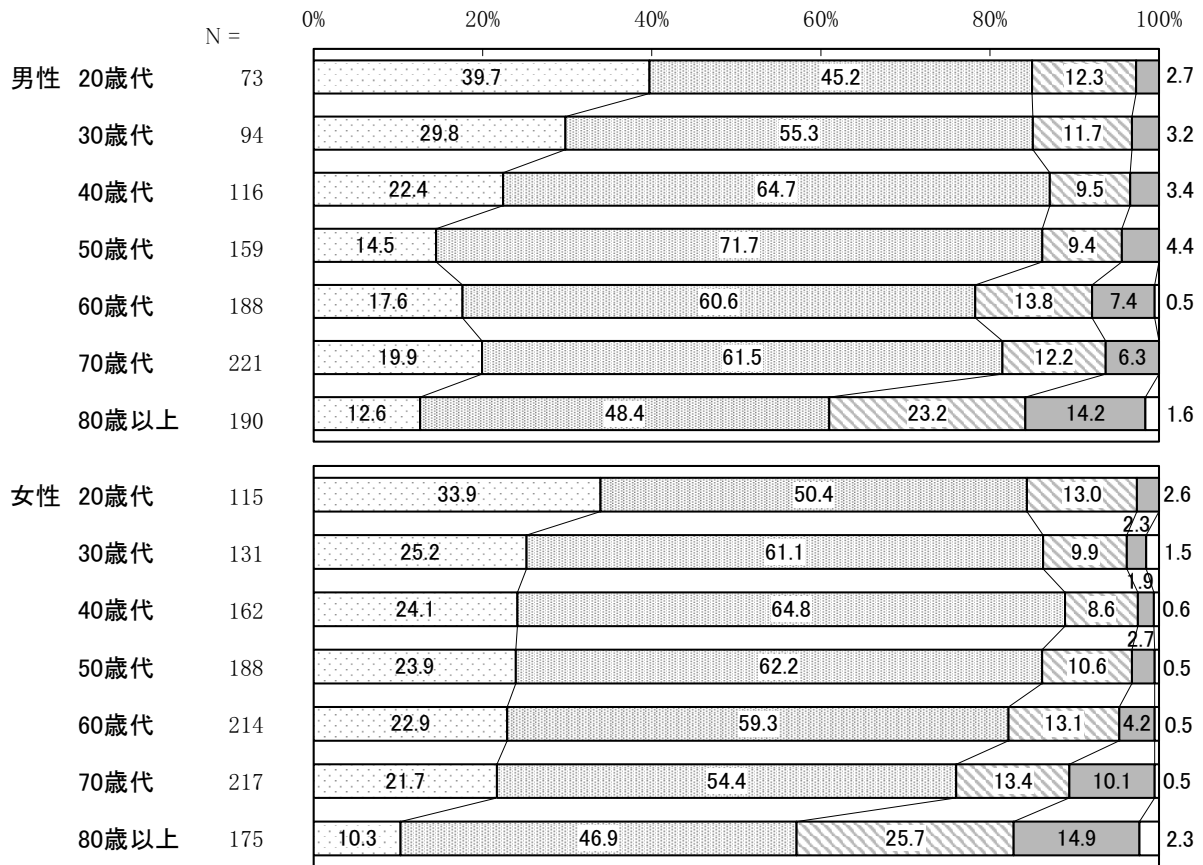
【性別】



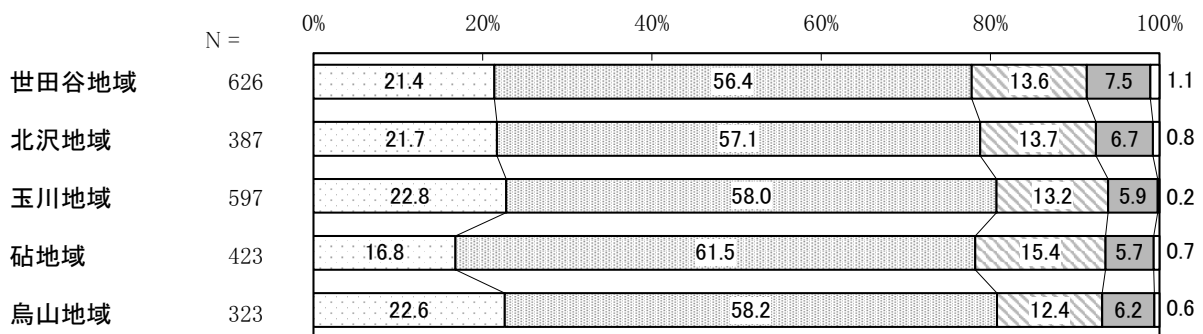
II 調査結果

【性・年代別】

健康である まあ健康である あまり健康でない
 健康ではない 無回答

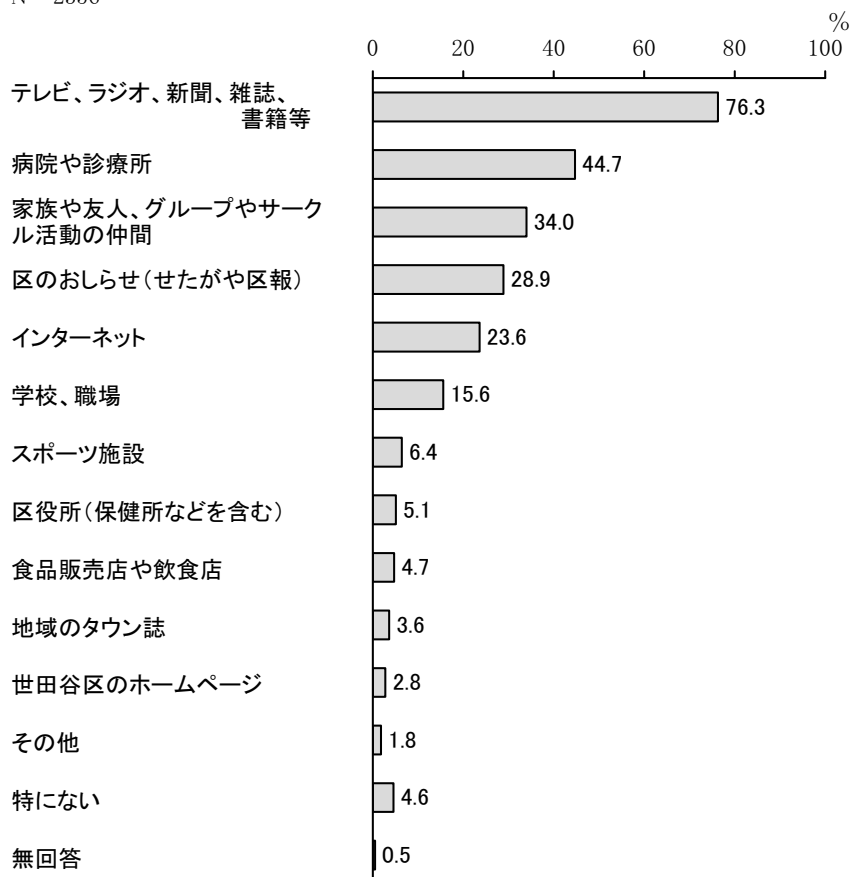


【地域別】



問3 あなたは、ふだん、健康に関する情報を主にどこで目にしたり、聞いたりしていますか。(あてはまるものすべてに○)

N = 2356



健康に関する情報の入手先については、「テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、書籍等」76.3%が最も高く、次いで「病院や診療所」44.7%、「家族や友人、グループやサークル活動の仲間」34.0%となっている。

性別にみると、男性で「病院や診療所」(48.7%)、「学校、職場」(18.8%)が女性に比べて高くなっている。女性で「テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、書籍等」(81.1%)、「家族や友人、グループやサークル活動の仲間」(42.4%)、「区のおしらせ(せたがや区報)」(34.3%)、「食品販売店や飲食店」(6.3%)が男性に比べて高くなっている。

性・年代別にみると、男性の20歳代で「インターネット」(61.6%)が6割台、男性の60歳代以上では「病院や診療所」が約6割、男性の60歳代未満では「学校、職場」が3割以上と高くなっている。女性の50歳代以上で「区のおしらせ(せたがや区報)」が約4割と高くなっている。

地域別にみると、玉川地域で「学校、職場」(18.6%)が他の地域に比べて高くなっている。

II 調査結果

【性別】

単位：%

| 区 分 | 男 性 | 女 性 |
|----------------------|------|------|
| 区のおしらせ（せたがや区報） | 22.6 | 34.3 |
| 世田谷区のホームページ | 2.7 | 2.9 |
| 区役所（保健所などを含む） | 5.0 | 5.1 |
| 学校、職場 | 18.8 | 13.4 |
| 病院や診療所 | 48.7 | 41.6 |
| 食品販売店や飲食店 | 2.9 | 6.3 |
| スポーツ施設 | 6.2 | 6.6 |
| 家族や友人、グループやサークル活動の仲間 | 24.9 | 42.4 |
| 地域のタウン誌 | 1.8 | 5.1 |
| テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、書籍等 | 71.3 | 81.1 |
| インターネット | 25.6 | 22.4 |
| その他 | 1.8 | 1.8 |
| 特にない | 5.4 | 3.6 |
| 無回答 | 0.3 | 0.6 |
| 有効回答数（件） | 1041 | 1264 |

【性・年代別】

単位：%

| 区 分 | （区のおしらせ せたがや区報） | 世田谷区の ホームページ | 区役所（保健所な どを含む） | 学校、 職場 | 病院や診療所 | 食品販売店や 飲食店 | スポーツ施設 | 家族や友人、 グループやサー クル活動の仲間 | |
|-----|--------------------|-----------------|-------------------|-----------|--------|---------------|--------|------------------------------|------|
| 男性 | 20歳代 | 4.1 | — | — | 38.4 | 20.5 | 9.6 | 12.3 | 26.0 |
| | 30歳代 | 11.7 | 2.1 | — | 31.9 | 30.9 | 1.1 | 4.3 | 22.3 |
| | 40歳代 | 6.0 | 0.9 | 0.9 | 37.1 | 32.8 | 2.6 | 10.3 | 19.8 |
| | 50歳代 | 10.1 | 0.6 | 0.6 | 37.1 | 45.9 | 1.9 | 6.9 | 17.6 |
| | 60歳代 | 27.1 | 0.5 | 4.3 | 14.9 | 57.4 | 1.6 | 4.8 | 29.8 |
| | 70歳代 | 38.0 | 4.1 | 8.1 | 1.8 | 59.3 | 2.7 | 6.8 | 29.9 |
| | 80歳以上 | 33.2 | 7.4 | 12.6 | 2.1 | 59.5 | 3.7 | 2.6 | 24.2 |
| 女性 | 20歳代 | 4.3 | 1.7 | 0.9 | 36.5 | 27.0 | 12.2 | 6.1 | 42.6 |
| | 30歳代 | 20.6 | 6.1 | 1.5 | 17.6 | 35.9 | 6.1 | 4.6 | 42.0 |
| | 40歳代 | 33.3 | 1.9 | 3.1 | 25.9 | 38.9 | 5.6 | 4.9 | 41.4 |
| | 50歳代 | 38.8 | 1.1 | 3.7 | 21.3 | 39.9 | 5.3 | 7.4 | 43.1 |
| | 60歳代 | 39.7 | 0.9 | 7.5 | 8.4 | 35.0 | 5.1 | 6.5 | 46.7 |
| | 70歳代 | 46.5 | 1.4 | 8.3 | — | 51.2 | 7.8 | 11.1 | 45.6 |
| | 80歳以上 | 38.9 | 6.9 | 8.0 | — | 53.7 | 3.4 | 2.9 | 36.0 |

単位：％

| 区 分 | | 地域のタウン誌 | テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、書籍等 | インターネット | その他 | 特にない | 無回答 | 有効回答数(件) |
|-----|-------|---------|-------------------|---------|-----|------|-----|----------|
| 男性 | 20歳代 | 1.4 | 53.4 | 61.6 | 2.7 | 9.6 | — | 73 |
| | 30歳代 | — | 58.5 | 48.9 | — | 10.6 | — | 94 |
| | 40歳代 | 1.7 | 68.1 | 50.0 | 1.7 | 6.0 | — | 116 |
| | 50歳代 | 1.9 | 69.8 | 32.1 | 1.3 | 5.0 | 0.6 | 159 |
| | 60歳代 | 1.1 | 80.9 | 23.9 | 2.7 | 2.1 | 0.5 | 188 |
| | 70歳代 | 2.3 | 77.4 | 8.1 | 3.6 | 4.5 | — | 221 |
| | 80歳以上 | 3.2 | 71.1 | 1.6 | — | 5.3 | 0.5 | 190 |
| 女性 | 20歳代 | 2.6 | 68.7 | 47.8 | 0.9 | 9.6 | 0.9 | 115 |
| | 30歳代 | 5.3 | 73.3 | 52.7 | 0.8 | 4.6 | 1.5 | 131 |
| | 40歳代 | 6.2 | 76.5 | 37.7 | 1.9 | 4.3 | 0.6 | 162 |
| | 50歳代 | 6.9 | 86.2 | 31.9 | 3.7 | 0.5 | — | 188 |
| | 60歳代 | 4.2 | 88.8 | 9.3 | 1.9 | 1.9 | — | 214 |
| | 70歳代 | 4.6 | 87.1 | 4.6 | 1.4 | 0.9 | — | 217 |
| | 80歳以上 | 5.1 | 77.7 | 0.6 | 1.7 | 5.7 | 1.7 | 175 |

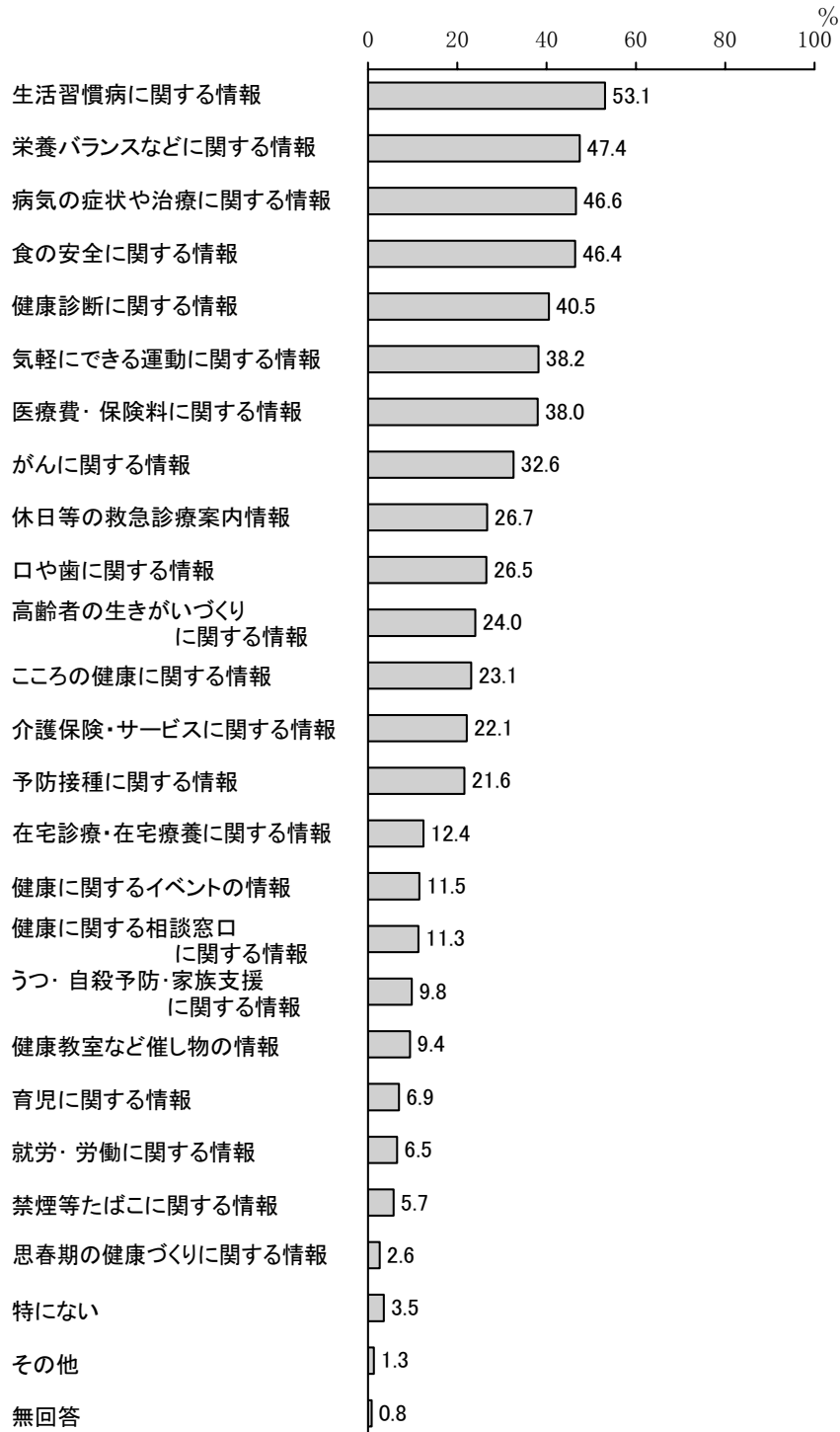
【地 域 別】

単位：％

| 区 分 | 世田谷地域 | 北沢地域 | 玉川地域 | 砧地域 | 烏山地域 |
|----------------------|-------|------|------|------|------|
| 区のおしらせ（せたがや区報） | 30.2 | 28.9 | 27.6 | 27.7 | 30.3 |
| 世田谷区のホームページ | 3.5 | 2.1 | 2.8 | 1.7 | 4.0 |
| 区役所（保健所などを含む） | 5.8 | 4.4 | 4.7 | 5.0 | 5.3 |
| 学校、職場 | 15.3 | 13.2 | 18.6 | 14.4 | 14.9 |
| 病院や診療所 | 43.1 | 43.7 | 43.7 | 46.8 | 47.7 |
| 食品販売店や飲食店 | 4.2 | 3.9 | 4.7 | 5.7 | 5.6 |
| スポーツ施設 | 6.2 | 7.0 | 6.4 | 7.1 | 5.0 |
| 家族や友人、グループやサークル活動の仲間 | 35.1 | 33.6 | 34.2 | 34.8 | 30.7 |
| 地域のタウン誌 | 4.2 | 2.3 | 3.0 | 3.3 | 5.3 |
| テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、書籍等 | 74.3 | 76.7 | 76.5 | 79.0 | 75.5 |
| インターネット | 24.9 | 22.0 | 25.5 | 20.8 | 22.9 |
| その他 | 1.9 | 2.3 | 1.7 | 1.9 | 0.9 |
| 特にない | 5.1 | 4.7 | 4.9 | 3.3 | 4.6 |
| 無回答 | 0.8 | 0.3 | 0.2 | 0.9 | 0.3 |
| 有効回答数（件） | 626 | 387 | 597 | 423 | 323 |

問4 あなたの健康にとって、必要な情報は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

N = 2356



健康に必要な情報については、「生活習慣病に関する情報」53.1%が最も高く、次いで「栄養バランスなどに関する情報」47.4%、「病気の症状や治療に関する情報」46.6%となっている。

性別にみると、男性で「禁煙等たばこに関する情報」(8.5%)が女性に比べて高くなっている。女性で「栄養バランスなどに関する情報」(52.5%)、「食の安全に関する情報」(51.4%)、「気軽にできる運動に関する情報」(42.5%)の割合が男性に比べて高くなっている。

性・年代別にみると、男性・女性ともに、20歳代で「栄養バランスなどに関する情報」(男性65.8%、女性62.6%)、60歳代で「生活習慣病に関する情報」(男性63.3%、女性62.1%)が6割台で他の年代に比べて高くなっている。また、70歳代以上で「高齢者の生きがいつくりに関する情報」、「介護保険・サービスに関する情報」、「在宅診療・在宅療養に関する情報」が高くなっている。

男性の20歳代、30歳代で「禁煙等たばこに関する情報」、「就労・労働に関する情報」、男性の50歳代で「休日等の救急診療案内情報」(36.5%)が他の年代に比べて高くなっている。

女性の20歳代、40歳代、70歳代で「栄養バランスなどに関する情報」が約6割、女性の40歳代、60歳代で「食の安全に関する情報」が約6割、「気軽にできる運動に関する情報」が約5割と高くなっている。女性の30歳代、40歳代では「休日等の救急診療案内情報」、「予防接種に関する情報」、「健康診断に関する情報」が約4割から5割と高くなっている。女性の30歳代で「育児に関する情報」(40.5%)が約4割で高くなっている。

地域別にみると、世田谷地域で「休日等の救急診療案内情報」(30.4%)、烏山地域で「うつ・自殺予防・家族支援に関する情報」(13.3%)が他の地域に比べて高くなっている。

Ⅱ 調査結果

【性別】

単位：％

| 区 分 | 男 性 | 女 性 |
|--------------------|------|------|
| 育児に関する情報 | 4.5 | 9.1 |
| 思春期の健康づくりに関する情報 | 1.2 | 3.8 |
| 生活習慣病に関する情報 | 54.5 | 52.5 |
| 高齢者の生きがいづくりに関する情報 | 25.3 | 22.9 |
| 栄養バランスなどに関する情報 | 41.7 | 52.5 |
| 食の安全に関する情報 | 40.6 | 51.4 |
| 気軽にできる運動に関する情報 | 33.1 | 42.5 |
| こころの健康に関する情報 | 18.2 | 27.5 |
| うつ・自殺予防・家族支援に関する情報 | 9.0 | 10.5 |
| 口や歯に関する情報 | 24.0 | 28.7 |
| 禁煙等たばこに関する情報 | 8.5 | 3.6 |
| 病気の症状や治療に関する情報 | 44.6 | 49.0 |
| がんに関する情報 | 34.2 | 31.4 |
| 健康教室など催し物の情報 | 6.5 | 12.1 |
| 健康に関するイベントの情報 | 9.8 | 13.3 |
| 健康に関する相談窓口に関する情報 | 9.9 | 12.4 |
| 休日等の救急診療案内情報 | 21.5 | 31.6 |
| 介護保険・サービスに関する情報 | 19.9 | 24.4 |
| 在宅診療・在宅療養に関する情報 | 10.2 | 14.2 |
| 予防接種に関する情報 | 17.1 | 25.3 |
| 健康診断に関する情報 | 36.9 | 43.8 |
| 医療費・保険料に関する情報 | 38.0 | 38.2 |
| 就労・労働に関する情報 | 7.1 | 5.9 |
| 特になし | 3.7 | 3.2 |
| その他 | 1.2 | 1.3 |
| 無回答 | 0.6 | 0.9 |
| 有効回答数（件） | 1041 | 1264 |

【性・年代別】

単位：％

| 区 分 | | 育児に関する情報 | 思春期の健康づくりに関する情報 | 生活習慣病に関する情報 | 高齢者の生きがいづくりに関する情報 | 栄養バランスなどに関する情報 | 食の安全に関する情報 | 気軽にできる運動に関する情報 | こころの健康に関する情報 | うつ・自殺予防・家族支援に関する情報 |
|-----|-------|----------|-----------------|-------------|-------------------|----------------|------------|----------------|--------------|--------------------|
| 男性 | 20歳代 | 5.5 | 1.4 | 45.2 | 1.4 | 65.8 | 42.5 | 46.6 | 13.7 | 9.6 |
| | 30歳代 | 19.1 | 3.2 | 52.1 | 4.3 | 43.6 | 30.9 | 30.9 | 18.1 | 13.8 |
| | 40歳代 | 16.4 | 4.3 | 56.9 | 6.9 | 40.5 | 39.7 | 29.3 | 21.6 | 13.8 |
| | 50歳代 | 1.3 | 1.3 | 58.5 | 12.6 | 38.4 | 38.4 | 29.6 | 16.4 | 8.2 |
| | 60歳代 | 1.1 | 0.5 | 63.3 | 27.7 | 36.7 | 39.9 | 34.6 | 18.1 | 8.5 |
| | 70歳代 | 0.5 | — | 57.0 | 40.7 | 45.2 | 47.1 | 35.3 | 20.8 | 8.1 |
| | 80歳以上 | 0.5 | — | 42.6 | 46.3 | 35.8 | 40.5 | 30.5 | 16.3 | 5.8 |
| 女性 | 20歳代 | 17.4 | 5.2 | 34.8 | 1.7 | 62.6 | 33.9 | 40.0 | 20.9 | 11.3 |
| | 30歳代 | 40.5 | 4.6 | 35.9 | 4.6 | 41.2 | 42.7 | 32.1 | 22.9 | 11.5 |
| | 40歳代 | 16.0 | 13.6 | 56.2 | 8.0 | 58.6 | 58.0 | 48.8 | 37.7 | 16.0 |
| | 50歳代 | 2.7 | 4.3 | 61.2 | 19.7 | 44.1 | 50.5 | 44.1 | 27.1 | 12.2 |
| | 60歳代 | 2.3 | 1.4 | 62.1 | 28.5 | 54.7 | 65.0 | 51.4 | 27.6 | 9.8 |
| | 70歳代 | 0.5 | 0.9 | 59.0 | 35.9 | 59.0 | 54.8 | 43.8 | 26.7 | 8.8 |
| | 80歳以上 | 0.6 | — | 42.9 | 42.9 | 47.4 | 46.3 | 31.4 | 26.9 | 5.1 |

| 区 分 | | 口や歯に関する情報 | 禁煙等たばこに関する情報 | 病気の症状や治療に関する情報 | がんに関する情報 | 健康教室など催し物の情報 | 健康イベントに関する情報 | 健康に関する相談窓口に関する情報 | 休日等の救急診療案内情報 | 介護保険・サービスに関する情報 |
|-----|-------|-----------|--------------|----------------|----------|--------------|--------------|------------------|--------------|-----------------|
| 男性 | 20歳代 | 35.6 | 15.1 | 27.4 | 19.2 | — | 1.4 | 8.2 | 11.0 | 2.7 |
| | 30歳代 | 29.8 | 12.8 | 37.2 | 20.2 | 5.3 | 6.4 | 11.7 | 28.7 | 9.6 |
| | 40歳代 | 22.4 | 10.3 | 38.8 | 34.5 | 1.7 | 6.0 | 10.3 | 29.3 | 7.8 |
| | 50歳代 | 24.5 | 8.2 | 44.0 | 34.0 | 5.0 | 8.2 | 10.1 | 36.5 | 15.7 |
| | 60歳代 | 21.3 | 10.1 | 50.5 | 41.0 | 4.8 | 11.7 | 12.2 | 19.1 | 19.1 |
| | 70歳代 | 24.0 | 7.7 | 49.3 | 40.7 | 13.1 | 14.0 | 9.5 | 13.1 | 28.5 |
| | 80歳以上 | 20.0 | 2.1 | 47.4 | 32.6 | 7.9 | 11.6 | 7.4 | 16.8 | 33.2 |
| 女性 | 20歳代 | 31.3 | 3.5 | 38.3 | 20.0 | 4.3 | 5.2 | 7.0 | 28.7 | 3.5 |
| | 30歳代 | 29.8 | 3.1 | 39.7 | 22.9 | 8.4 | 11.5 | 13.0 | 42.7 | 4.6 |
| | 40歳代 | 29.6 | 7.4 | 53.7 | 34.6 | 11.7 | 11.1 | 15.4 | 49.4 | 18.5 |
| | 50歳代 | 25.5 | 5.3 | 58.5 | 37.8 | 16.0 | 20.2 | 16.0 | 31.9 | 26.1 |
| | 60歳代 | 30.4 | 3.7 | 50.9 | 34.6 | 15.4 | 13.1 | 12.1 | 27.6 | 25.2 |
| | 70歳代 | 30.0 | 3.2 | 49.8 | 36.4 | 15.7 | 15.2 | 12.0 | 26.7 | 30.4 |
| | 80歳以上 | 26.3 | 0.6 | 44.0 | 24.0 | 8.0 | 13.7 | 9.1 | 19.4 | 46.3 |

II 調査結果

単位：％

| 区 分 | | 在宅診療・在宅療養に関する情報 | 予防接種に関する情報 | 健康診断に関する情報 | 医療費・保険料に関する情報 | 就労・労働に関する情報 | 特になし | その他 | 無回答 | 有効回答数(件) |
|-----|-------|-----------------|------------|------------|---------------|-------------|------|-----|-----|----------|
| 男性 | 20歳代 | 1.4 | 12.3 | 24.7 | 32.9 | 31.5 | 6.8 | — | — | 73 |
| | 30歳代 | 5.3 | 25.5 | 37.2 | 30.9 | 13.8 | 5.3 | 3.2 | 1.1 | 94 |
| | 40歳代 | 2.6 | 20.7 | 30.2 | 31.9 | 7.8 | 2.6 | — | — | 116 |
| | 50歳代 | 6.9 | 13.2 | 34.6 | 36.5 | 9.4 | 3.1 | 0.6 | 0.6 | 159 |
| | 60歳代 | 9.0 | 12.2 | 39.4 | 37.8 | 4.3 | 3.2 | 1.6 | — | 188 |
| | 70歳代 | 13.6 | 19.5 | 43.0 | 43.9 | 2.3 | 4.5 | 1.4 | 0.9 | 221 |
| | 80歳以上 | 20.5 | 17.9 | 37.9 | 42.1 | 0.5 | 2.6 | 1.6 | 1.1 | 190 |
| 女性 | 20歳代 | — | 23.5 | 40.9 | 33.0 | 13.9 | 6.1 | 2.6 | — | 115 |
| | 30歳代 | 2.3 | 42.7 | 46.6 | 40.5 | 9.2 | 2.3 | 2.3 | 1.5 | 131 |
| | 40歳代 | 11.1 | 39.5 | 48.8 | 42.0 | 9.3 | 1.2 | 2.5 | 0.6 | 162 |
| | 50歳代 | 12.8 | 19.7 | 43.6 | 38.3 | 9.6 | 1.1 | 0.5 | — | 188 |
| | 60歳代 | 14.5 | 15.0 | 45.3 | 36.4 | 4.2 | 2.3 | 1.4 | 0.5 | 214 |
| | 70歳代 | 21.2 | 21.2 | 46.5 | 36.9 | — | 2.8 | 0.5 | 0.9 | 217 |
| | 80歳以上 | 25.7 | 23.4 | 32.6 | 39.4 | — | 8.0 | — | 2.3 | 175 |

【地 域 別】

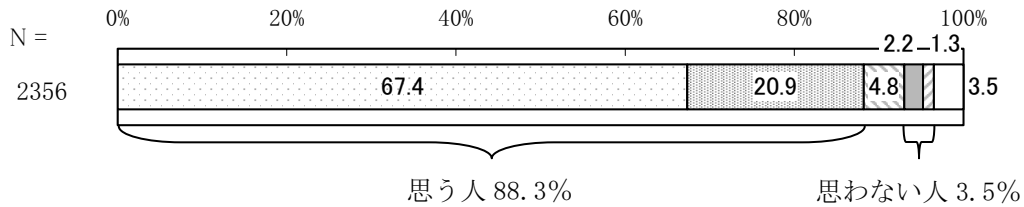
単位：%

| 区 分 | 世田谷 地域 | 北沢 地域 | 玉川 地域 | 砧 地域 | 烏山 地域 |
|--------------------|-----------|----------|----------|---------|----------|
| 育児に関する情報 | 6.5 | 6.7 | 6.9 | 7.8 | 6.8 |
| 思春期の健康づくりに関する情報 | 2.2 | 1.0 | 3.7 | 2.6 | 3.1 |
| 生活習慣病に関する情報 | 49.8 | 57.4 | 52.6 | 52.0 | 57.0 |
| 高齢者の生きがいづくりに関する情報 | 25.1 | 22.2 | 25.0 | 20.3 | 27.2 |
| 栄養バランスなどに関する情報 | 46.3 | 48.1 | 50.1 | 43.3 | 48.9 |
| 食の安全に関する情報 | 45.7 | 49.4 | 45.2 | 42.6 | 51.4 |
| 気軽にできる運動に関する情報 | 38.7 | 37.0 | 38.7 | 37.4 | 39.0 |
| こころの健康に関する情報 | 22.7 | 26.6 | 23.1 | 19.6 | 24.5 |
| うつ・自殺予防・家族支援に関する情報 | 9.3 | 10.3 | 9.2 | 8.5 | 13.3 |
| 口や歯に関する情報 | 28.0 | 26.4 | 25.0 | 27.7 | 25.4 |
| 禁煙等たばこに関する情報 | 6.5 | 5.4 | 6.2 | 3.8 | 6.2 |
| 病気の症状や治療に関する情報 | 45.5 | 44.7 | 48.4 | 47.5 | 46.7 |
| がんに関する情報 | 32.6 | 34.9 | 31.8 | 33.8 | 29.4 |
| 健康教室など催し物の情報 | 8.3 | 10.9 | 9.2 | 9.0 | 10.8 |
| 健康に関するイベントの情報 | 11.0 | 12.7 | 11.9 | 9.5 | 13.3 |
| 健康に関する相談窓口に関する情報 | 13.6 | 10.9 | 9.5 | 11.6 | 10.5 |
| 休日等の救急診療案内情報 | 30.4 | 23.5 | 25.0 | 27.0 | 26.6 |
| 介護保険・サービスに関する情報 | 21.4 | 20.7 | 24.1 | 20.1 | 23.8 |
| 在宅診療・在宅療養に関する情報 | 14.5 | 14.2 | 11.7 | 9.5 | 11.1 |
| 予防接種に関する情報 | 19.3 | 19.4 | 24.0 | 25.3 | 19.5 |
| 健康診断に関する情報 | 38.2 | 38.8 | 43.4 | 40.9 | 41.2 |
| 医療費・保険料に関する情報 | 39.1 | 35.7 | 35.7 | 40.4 | 39.9 |
| 就労・労働に関する情報 | 5.9 | 6.5 | 6.5 | 4.7 | 9.6 |
| 特になし | 4.5 | 3.9 | 3.5 | 3.1 | 1.5 |
| その他 | 1.1 | 1.0 | 1.7 | 1.2 | 1.2 |
| 無回答 | 1.1 | 0.5 | 0.7 | 1.2 | 0.3 |
| 有効回答数（件） | 626 | 387 | 597 | 423 | 323 |

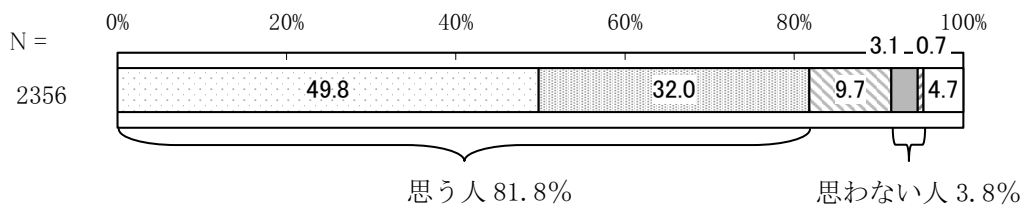
問5 健康に関するそれぞれの項目について、あなたのふだんのお考えにもっとも近いものを選んでください。(それぞれについて、あてはまる番号1つだけに○)

- そう思う まあそう思う どちらともいえない
 あまりそう思わない そう思わない 無回答

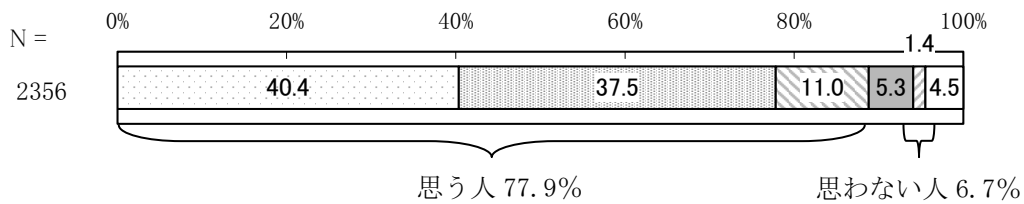
①生活のスタイルにあわせて三度の食事をとることが大切だ



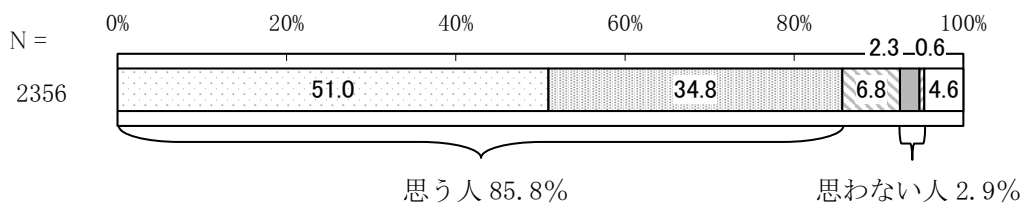
②食の安全が確保されていなければ、健康を守るのはむずかしい



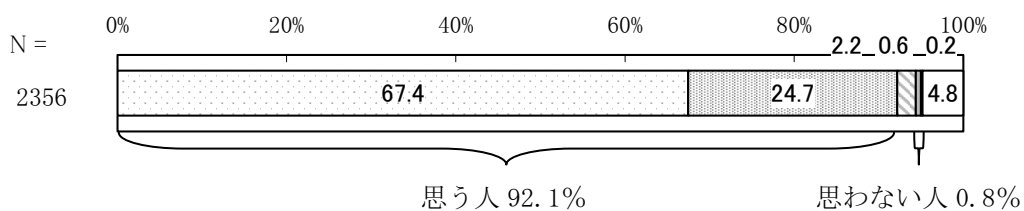
③健康を保つためには、時には好きな食べものを控えることも大切だ



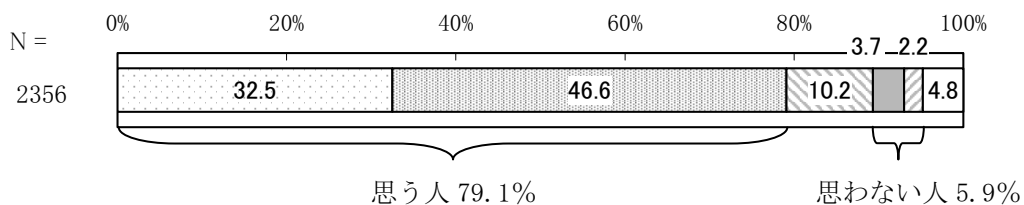
④運動は、毎日を快適に過ごすために重要だ

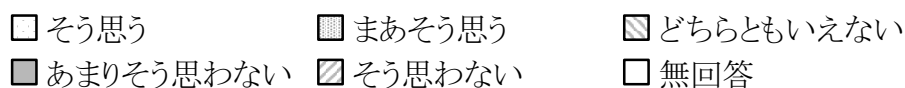


⑤健康を保つためには、歯を大切にすることが重要だ

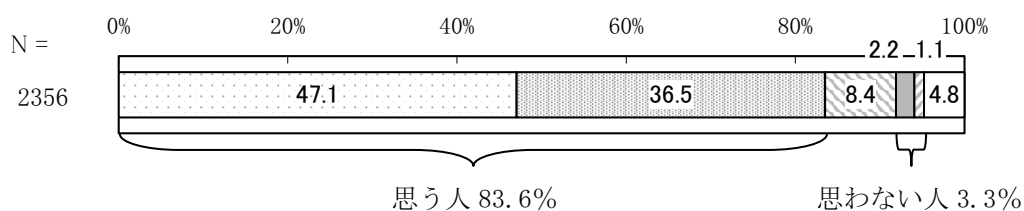


⑥現代社会においては、ある程度のストレスはやむをえない

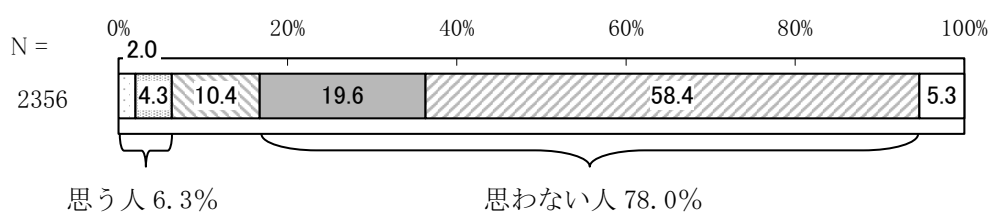




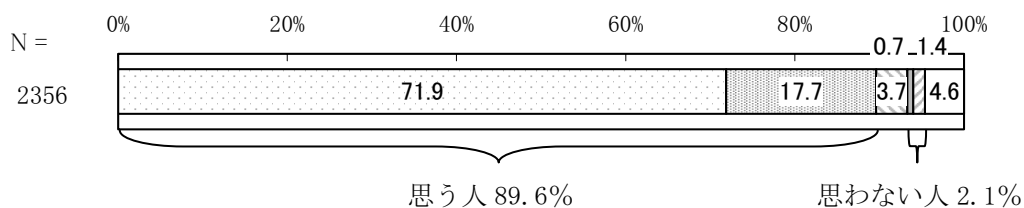
⑦健康で長生きするためには、自分の生活習慣を改めることも必要だ



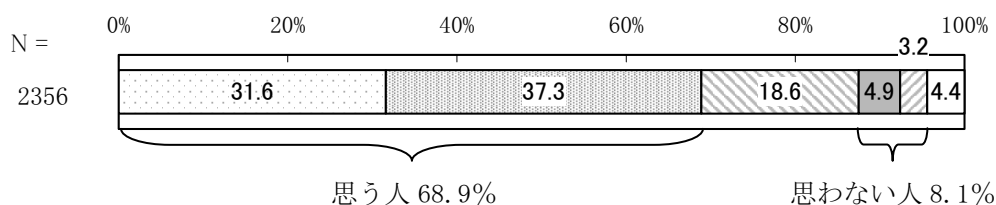
⑧ふだんから健康に気をつけるよりも、病気になってから病院に行けばよい



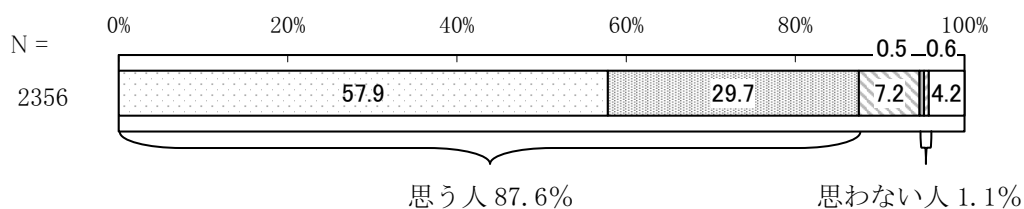
⑨自分の健康に気をつけて、将来、介護が必要にならないようにしたい



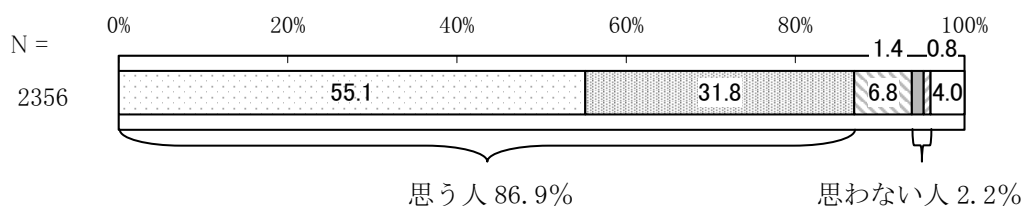
⑩健康でいるためには、ある程度のお金や時間をかける必要がある



⑪自分の健康は自分で守るものだ



⑫病気や障害があっても、自分らしく毎日を過ごすことが大切だ



II 調査結果

【全 体】

区民の健康に関する考え方として、「生活のスタイルにあわせて三度の食事をとることが大切だ」(設問①)、「食の安全が確保されていなければ、健康を守るのはむずかしい」(設問②)、「健康を保つためには、時には好きな食べものを控えることも大切だ」(設問③)、「運動は、毎日を快適に過ごすために重要だ」(設問④)、「健康を保つためには、歯を大切にすることが重要だ」(設問⑤)などの健康への取り組みや意識等に対する設問に対して、「そう思う」と「まあそう思う」を合わせた「思う人」はいずれも70~90%台と高い。

「健康で長生きするためには、自分の生活習慣を改めることも必要だ」(設問⑦)、「自分の健康に気をつけて、将来、介護が必要にならないようにしたい」(設問⑨)、「健康でいるためには、ある程度のお金や時間をかける必要がある」(設問⑩)、「自分の健康は自分で守るものだ」(設問⑪)などの自分の健康管理等の意識に対する設問に対して、「そう思う」と「まあそう思う」を合わせた「思う人」は高く、前向きな回答結果となった。また、「病気や障害があっても、自分らしく毎日を過ごすことが大切だ」(設問⑫)に対して「思う人」は86.9%であった。

一方、「現代社会においては、ある程度のストレスはやむをえない」(設問⑥)が「そう思う」と「まあそう思う」を合わせた「思う人」は79.1%あり、現代の社会背景を浮き彫りにしている。

【性 別】

概ねの回答では差異は見られないが、「健康を保つためには、歯を大切にすることが重要だ」(設問⑤)、「自分の健康に気をつけて、将来、介護が必要にならないようにしたい」(設問⑨)、「病気や障害があっても自分らしく毎日を過ごすことが大切だ」(設問⑫)と回答したのは男性に比べ女性の方が割合が高い。逆に、「運動は、毎日を快適に過ごすために重要だ」(設問④)との回答は、男性が高い。

【性・年代別】

「生活のスタイルにあわせて三度の食事をとることが大切だ」(設問①)、「運動は、毎日を快適に過ごすために重要だ」(設問④)、「健康を保つためには、歯を大切にすることが重要だ」(設問⑤)「自分の健康に気をつけて、将来、介護が必要にならないようにしたい」(設問⑨)などの健康への取り組みや意識等に対する設問に対して、「そう思う」と「まあそう思う」を合わせた「思う人」は、男性、女性ともに一部80歳以上を除き80~90%と高い。また、「ふだんから健康に気をつけるよりも、病気になってから病院に行けばよい」(設問⑧)に対して「あまりそう思わない」と「そう思わない」を合わせた「思わない人」は20歳代から70歳代でいずれも70~80%であった。

一方、「健康で長生きするためには、自分の生活習慣を改めることも必要だ」(設問⑦)については、男性、女性ともに年代が上がるにつれ「思う人」の割合は低くなっている。また、「現代社会においては、ある程度のストレスはやむをえない」(設問⑥)については、男性・女性のすべての年代で「思う人」の割合は、70~90%未満であった。

【地 域 別】

概ねの回答では差異は見られないが、「現代社会においては、ある程度のストレスはやむをえない」（設問⑥）という考え方について、烏山地域で「そう思う」と「まあそう思う」を合わせた「思う人」（81.1%）、また、「健康で長生きするためには、自分の生活習慣を改めることも必要だ」（設問⑦）という考え方について、砧地域、烏山地域で「思う人」の割合が高くなっている。

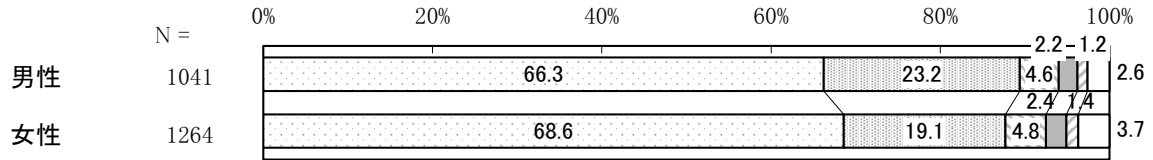
「病気や障害があっても自分らしく毎日を過ごすことが大切だ」（設問⑫）という考え方について、烏山地域で「そう思う」と「まあそう思う」を合わせた「思う人」（90.1%）の割合が他の地域に比べて高くなっている。

II 調査結果

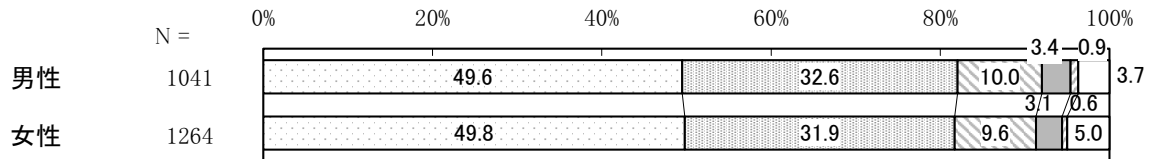
【性別】

そう思う まあそう思う どちらともいえない
 あまりそう思わない そう思わない 無回答

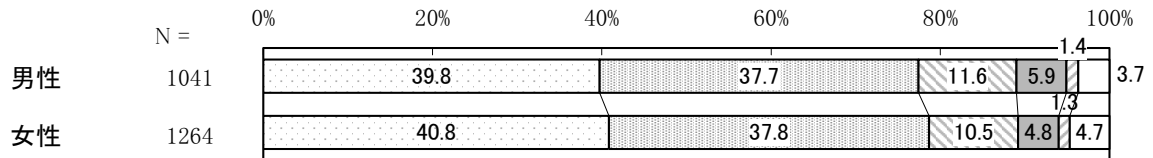
①生活のスタイルにあわせて三度の食事をとることが大切だ



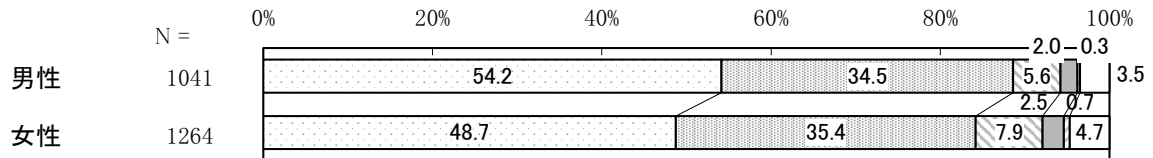
②食の安全が確保されていなければ、健康を守るのはむずかしい



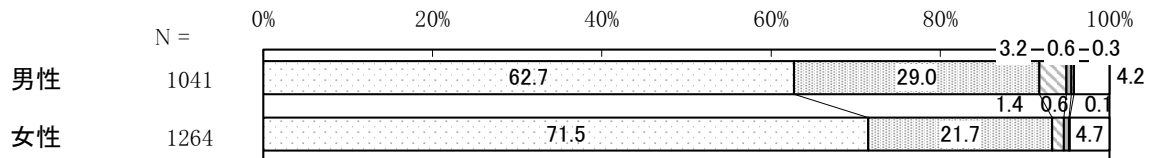
③健康を保つためには、時には好きな食べものを控えることも大切だ



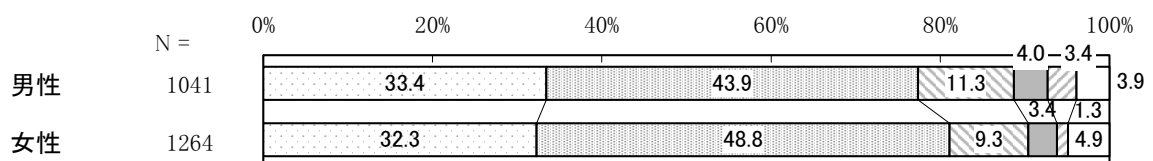
④運動は、毎日を快適に過ごすために重要だ



⑤健康を保つためには、歯を大切にすることが重要だ

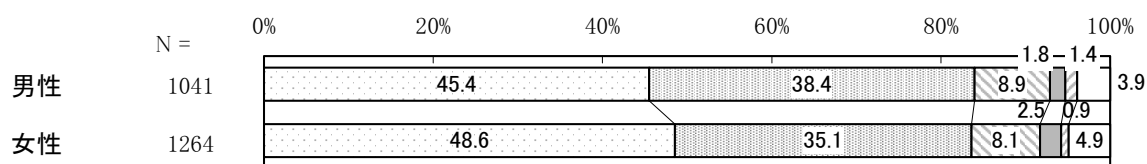


⑥現代社会においては、ある程度のストレスはやむをえない

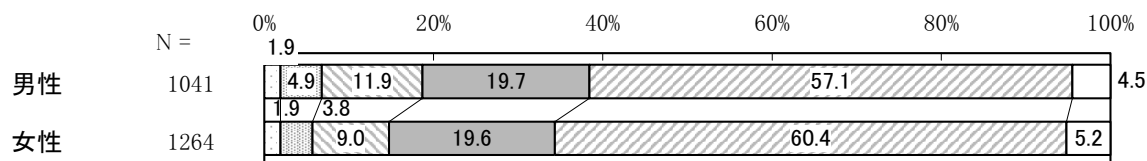


□ そう思う ■ まあそう思う ▨ どちらともいえない
 ■ あまりそう思わない ▩ そう思わない □ 無回答

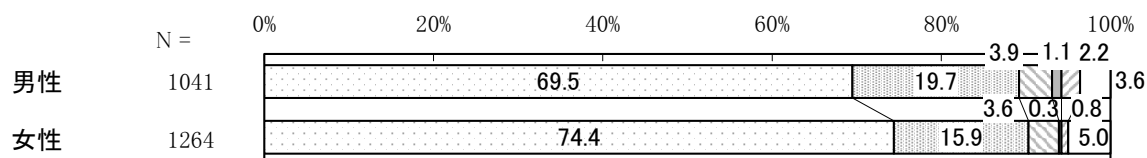
⑦健康で長生きするためには、自分の生活習慣を改めることも必要だ



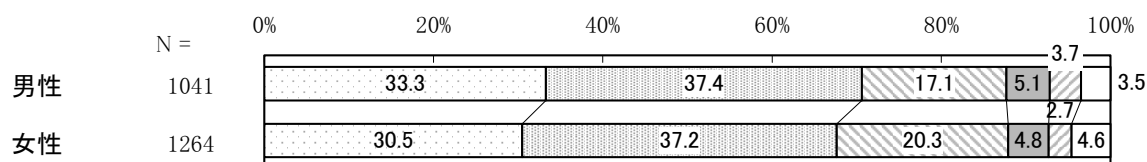
⑧ふだんから健康に気をつけるよりも、病気になってから病院に行けばよい



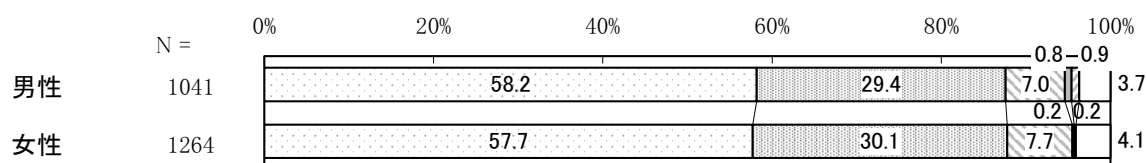
⑨自分の健康に気をつけて、将来、介護が必要にならないようにしたい



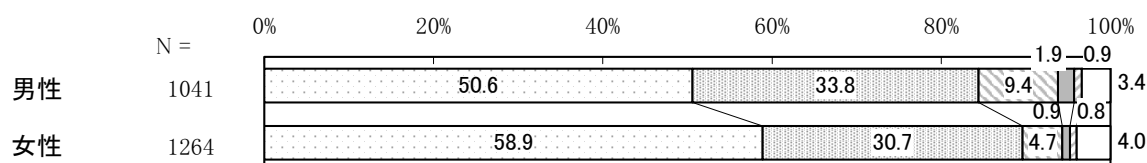
⑩健康でいるためには、ある程度のお金や時間をかける必要がある



⑪自分の健康は自分で守るものだ



⑫病気や障害があっても、自分らしく毎日を過ごすことが大切だ

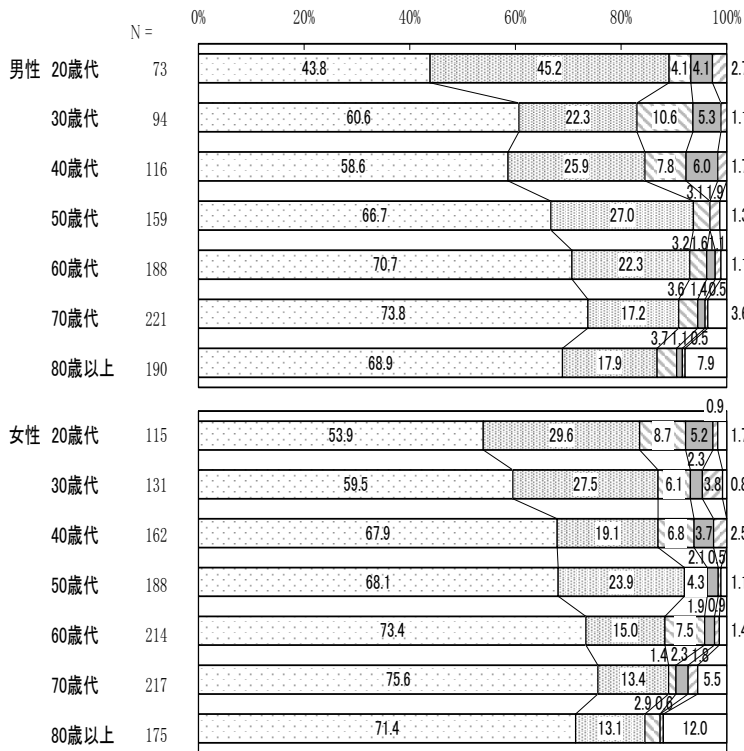


II 調査結果

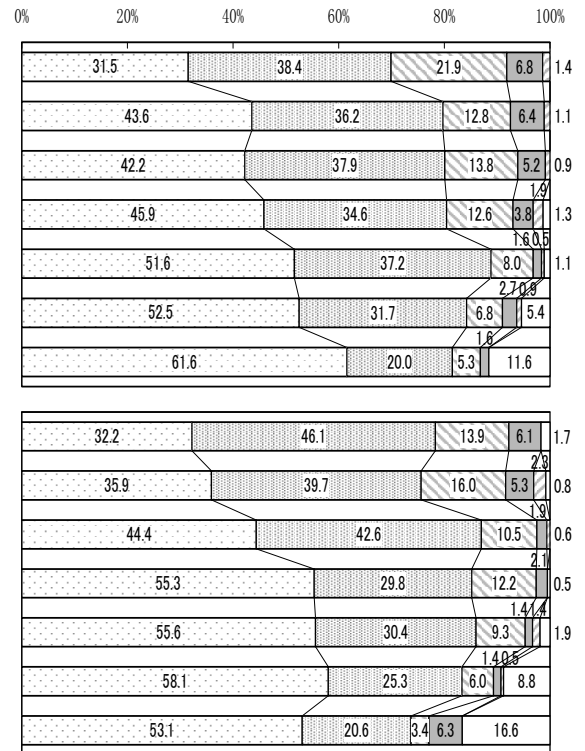
【性・年代別】

そう思う まあそう思う どちらともいえない
 あまりそう思わない そう思わない 無回答

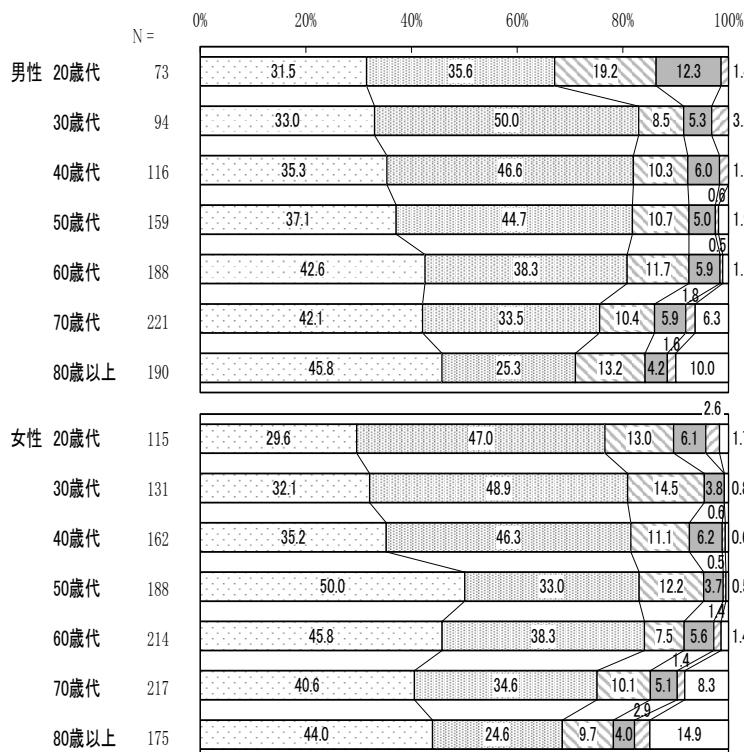
①生活のスタイルにあわせて三度の食事をとることが大切だ



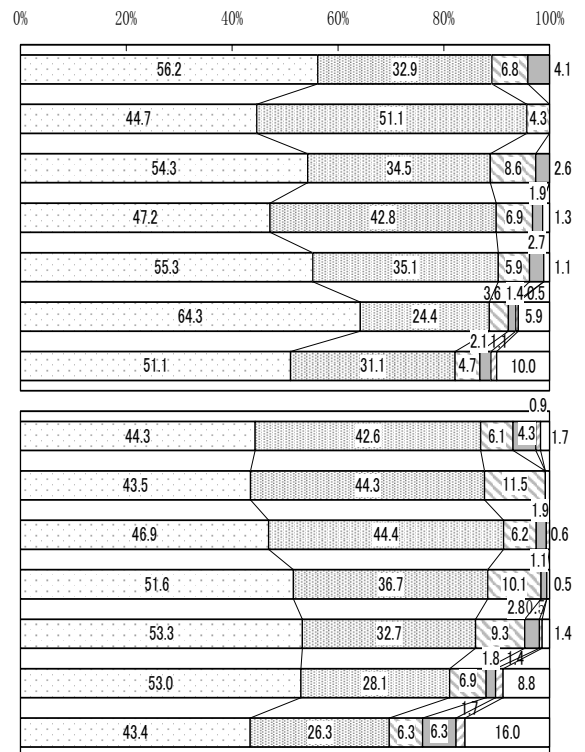
②食の安全が確保されていなければ、健康を守るのはむずかしい



③健康を保つためには、時には好きな食べものを控えることも大切だ

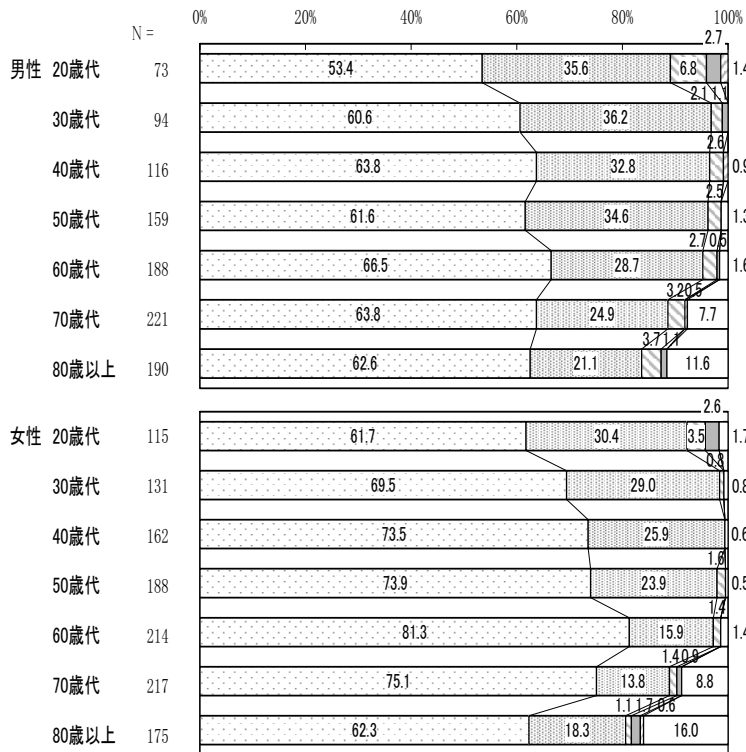


④運動は、毎日を快適に過ごすために重要だ

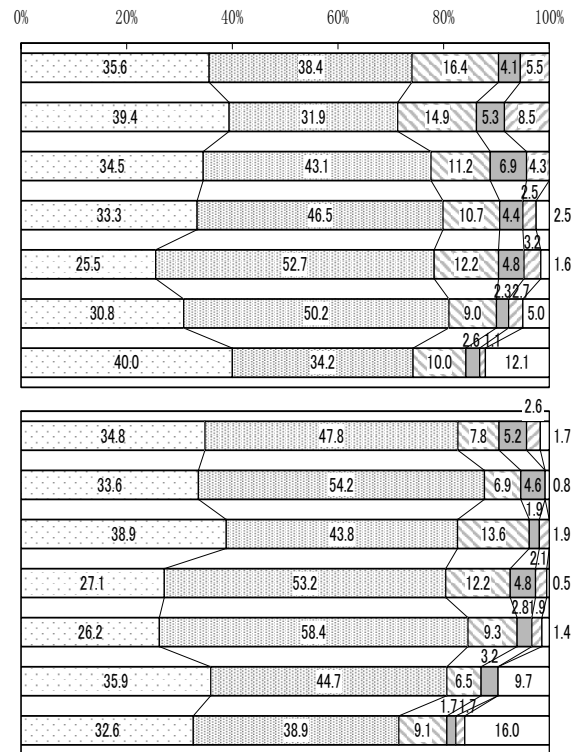


□ そう思う ■ まあそう思う ▨ どちらともいえない
 ■ あまりそう思わない ▩ そう思わない □ 無回答

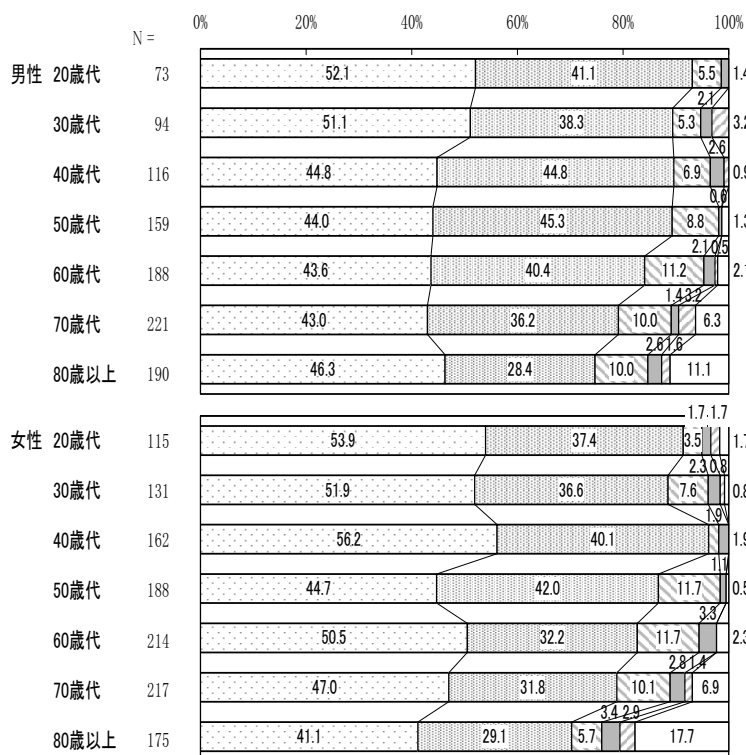
⑤健康を保つためには、歯を大切にすることが重要だ



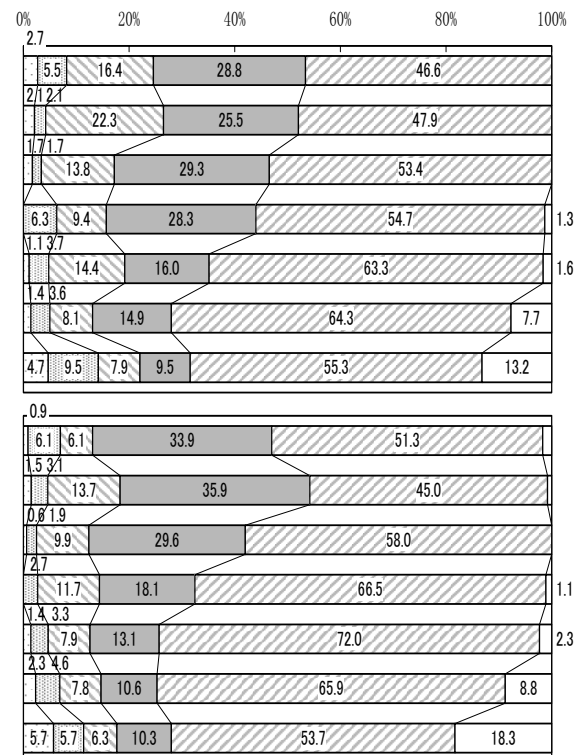
⑥現代社会においては、ある程度のストレスはやむをえない



⑦健康で長生きするためには、自分の生活習慣を改めることも必要だ



⑧ふだんから健康に気をつけるよりも、病気になってから病院に行けばよい



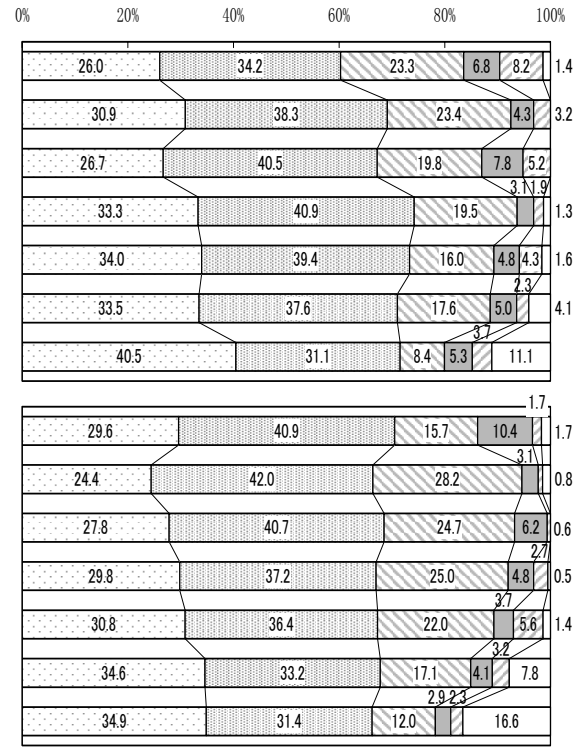
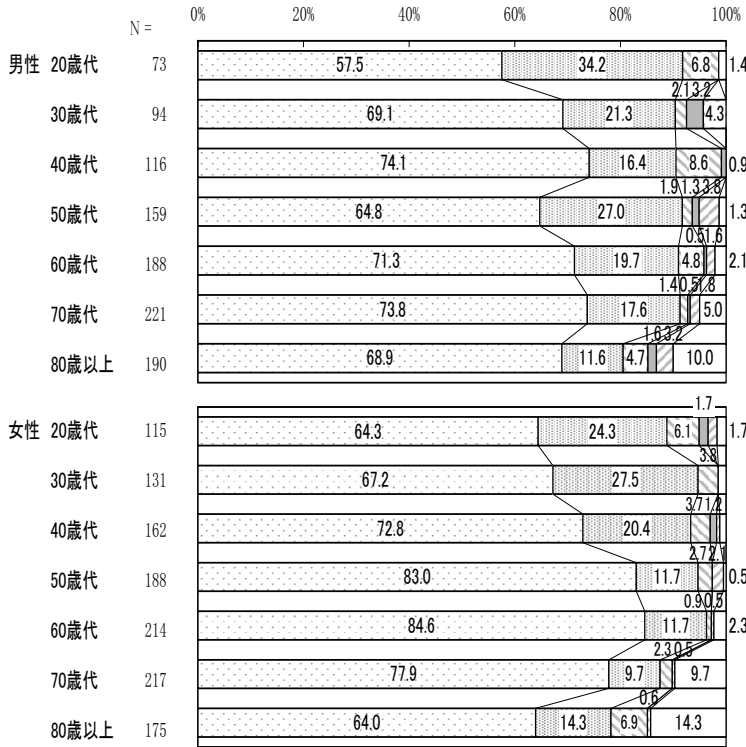
II 調査結果

□ そう思う ■ まあそう思う
 ■ あまりそう思わない ▨ そう思わない

▩ どちらともいえない
 □ 無回答

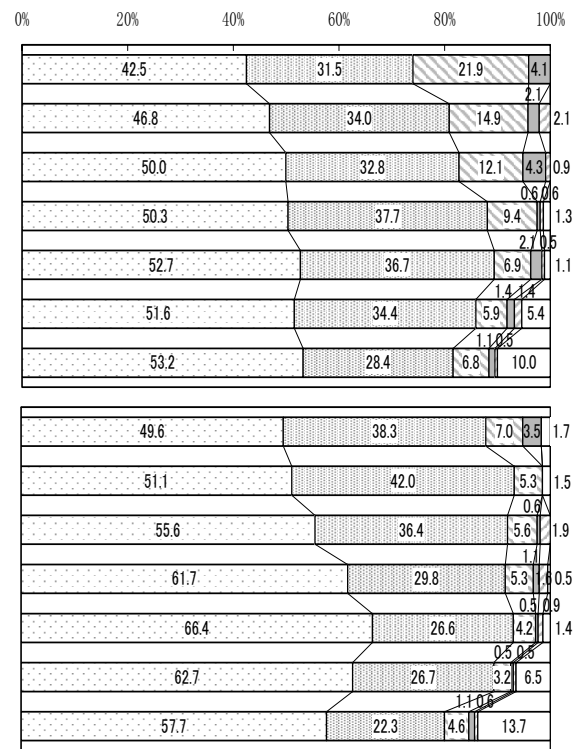
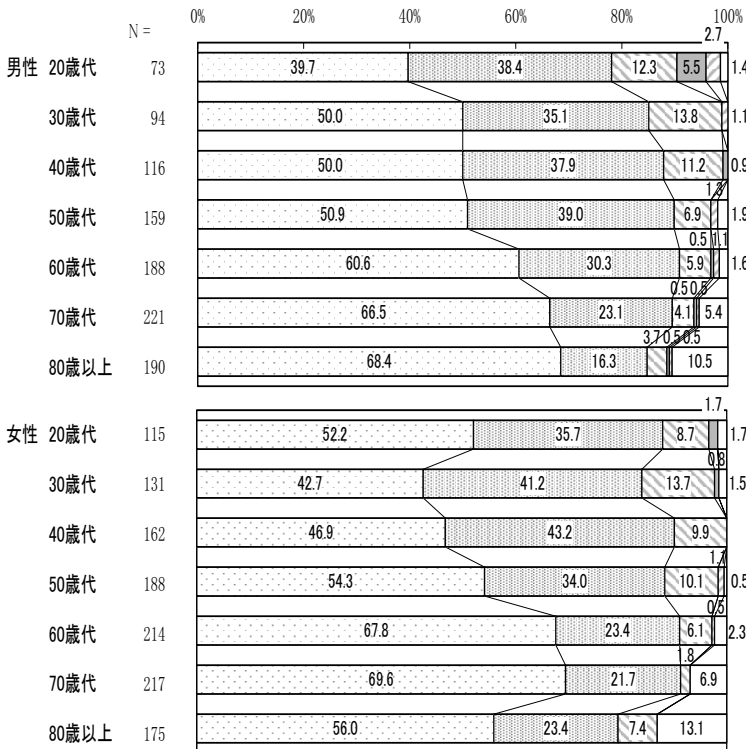
⑨ 自分の健康に気をつけて、将来、
 介護が必要にならないようにした

⑩ 健康であるためには、ある程度のお金や時間をかける必要がある



⑪ 自分の健康は自分で守るものだ

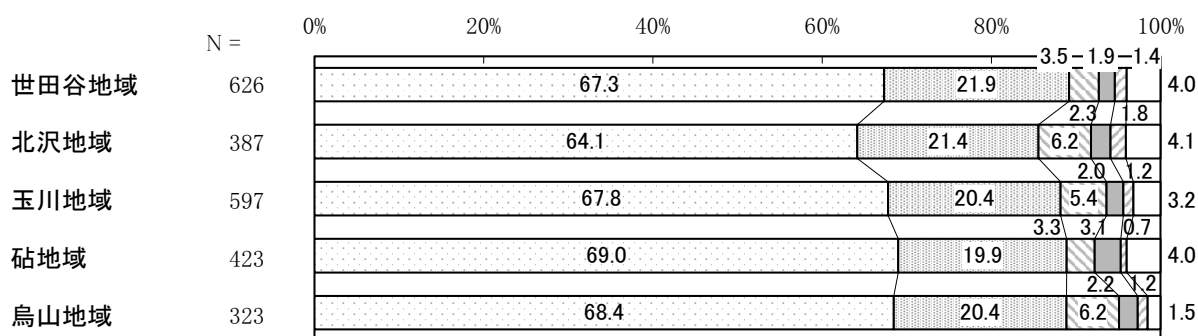
⑫ 病気や障害があっても、自分らしく毎日を過ごすことが大切だ



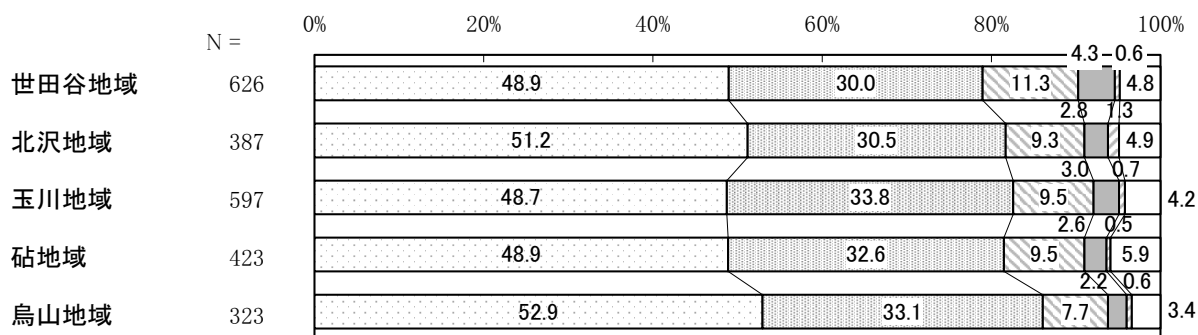
【地域別】

□ そう思う ■ まあそう思う ▨ どちらともいえない
 ■ あまりそう思わない ▩ そう思わない □ 無回答

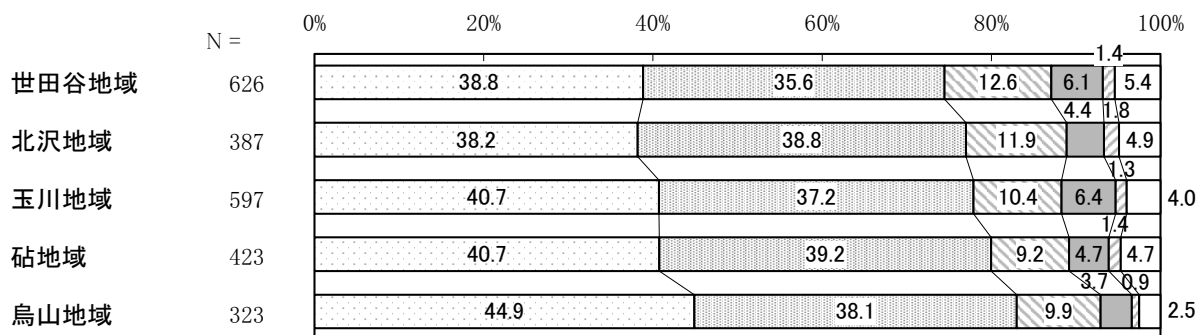
①生活のスタイルにあわせて三度の食事をとることが大切だ



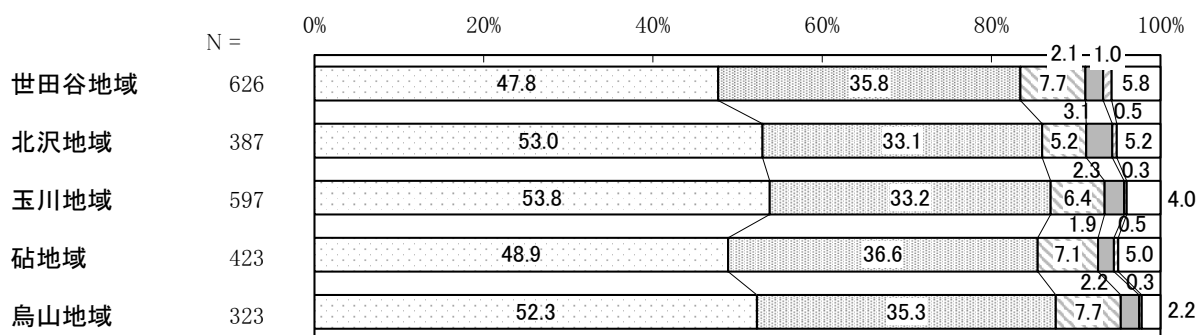
②食の安全が確保されていない場合は、健康を守るのはむずかしい



③健康を保つためには、時には好きな食べものを控えることも大切だ



④運動は、毎日を快適に過ごすために重要だ



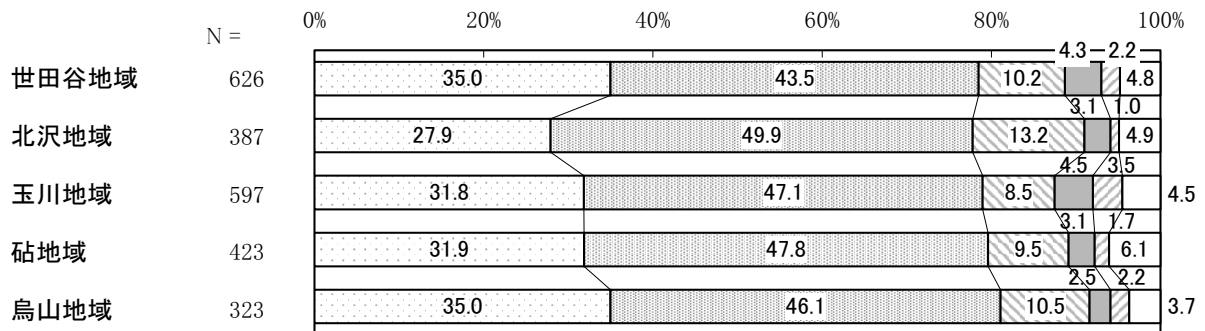
II 調査結果

□ そう思う ■ まあそう思う ▨ どちらともいえない
 ■ あまりそう思わない ▩ そう思わない □ 無回答

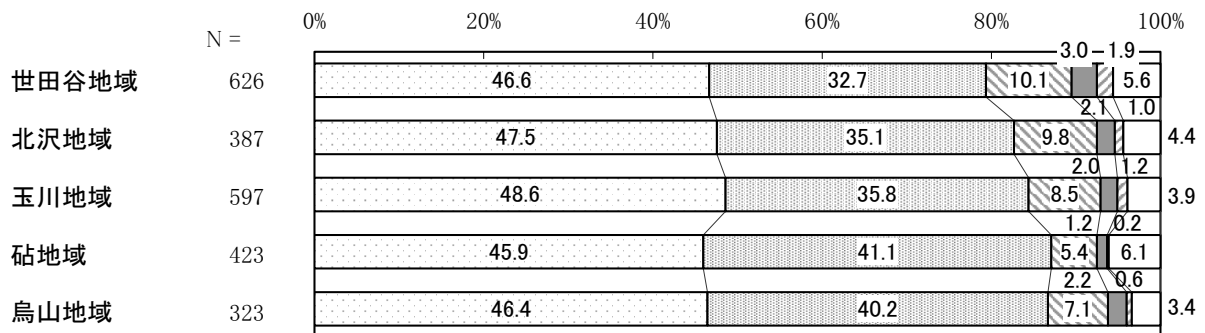
⑤健康を保つためには、歯を大切にすることが重要だ



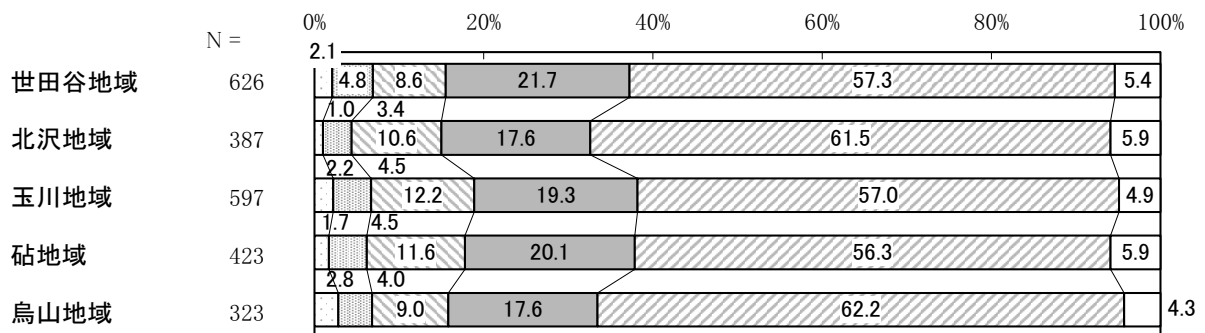
⑥現代社会においては、ある程度のストレスはやむをえない



⑦健康で長生きするためには、自分の生活習慣を改めることも必要だ

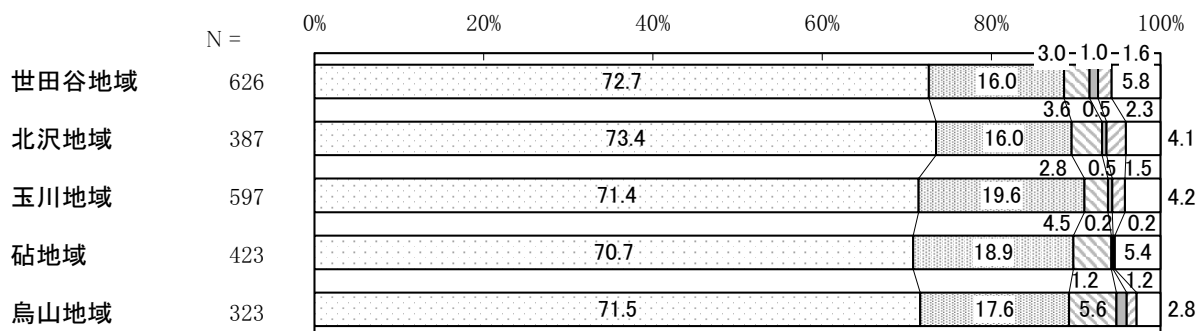


⑧ふだんから健康に気をつけるよりも、病気になってから病院に行けばよい

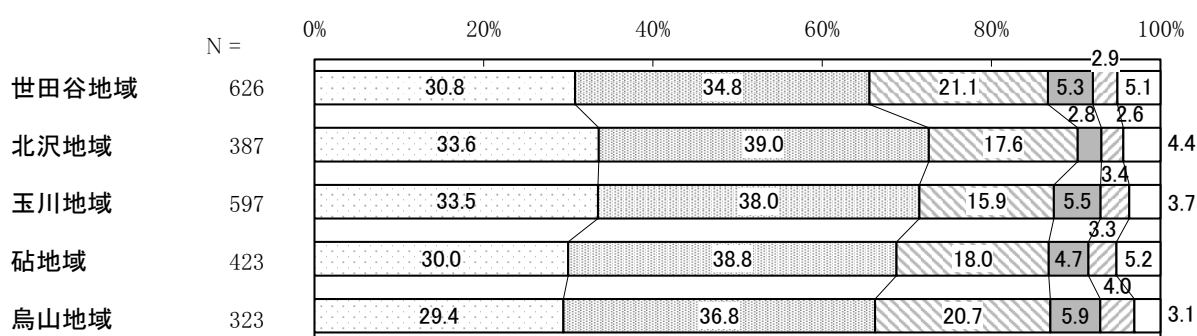


□ そう思う ■ まあそう思う ▨ どちらともいえない
 ■ あまりそう思わない ▩ そう思わない □ 無回答

⑨自分の健康に気をつけて、将来、介護が必要にならないようにしたい



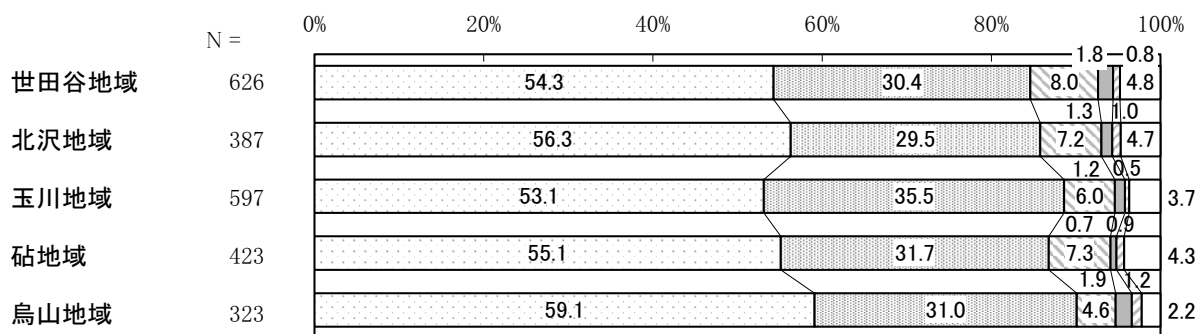
⑩健康でいるためには、ある程度のお金や時間をかける必要がある



⑪自分の健康は自分で守るものだ



⑫病気や障害があっても、自分らしく毎日を過ごすことが大切だ

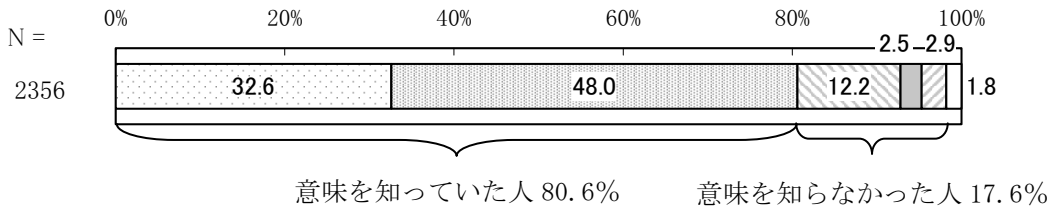


II 調査結果

問6 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常を起こしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことです。

あなたは、『メタボリックシンドローム』という言葉やその意味を知っていましたか。
（1つに○）

- 言葉も意味も良く知っていた
- ▨ 言葉も知っていたし、意味も大体知っていた
- ▧ 言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった
- 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
- ▩ 言葉も意味も知らなかった
- 無回答



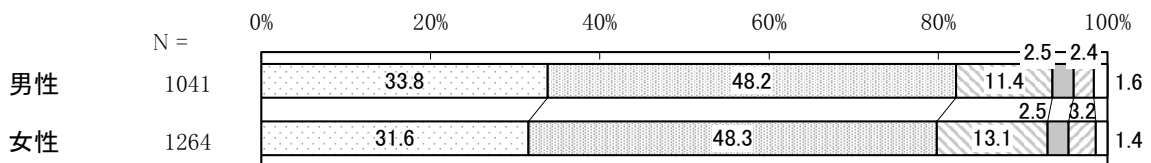
『メタボリックシンドローム』の認知度については、「言葉も意味も良く知っていた」と「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」を合わせた「意味を知っていた人」は80.6%、「言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった」「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」「言葉も意味も知らなかった」を合わせた「意味を知らなかった人」は17.6%となっている。

性別にみると、大きな差異はみられない。

性・年代別にみると、男性の40歳代で「言葉も意味もよく知っていた」（43.1%）が4割台で高くなっている。男性の80歳以上と女性の20歳代、30歳代、80歳以上で「意味を知らなかった人」が2割以上で高くなっている。

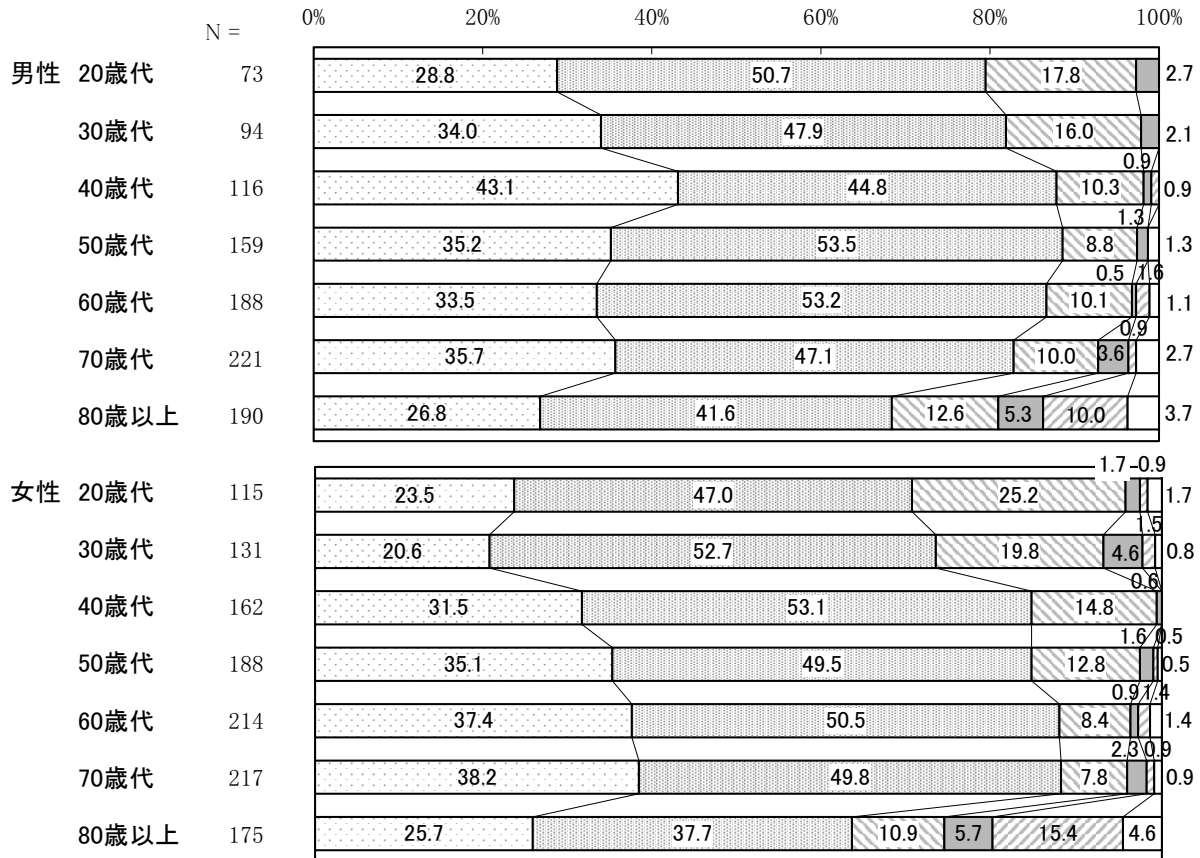
地域別にみると、世田谷地域で「言葉も意味も良く知っていた」（29.6%）の割合が他の地域に比べて低くなっている。

【性別】

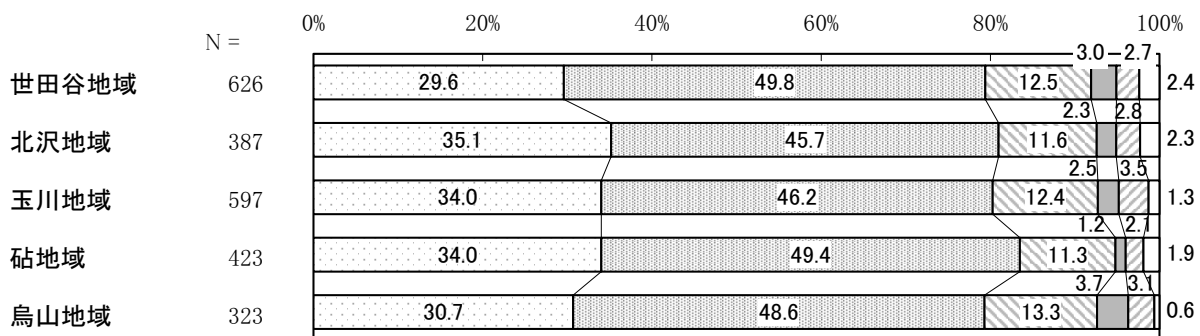


【性・年代別】

- 言葉も意味も良く知っていた
- 言葉も知っていたし、意味も大体知っていた
- 言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった
- 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
- 言葉も意味も知らなかった
- 無回答

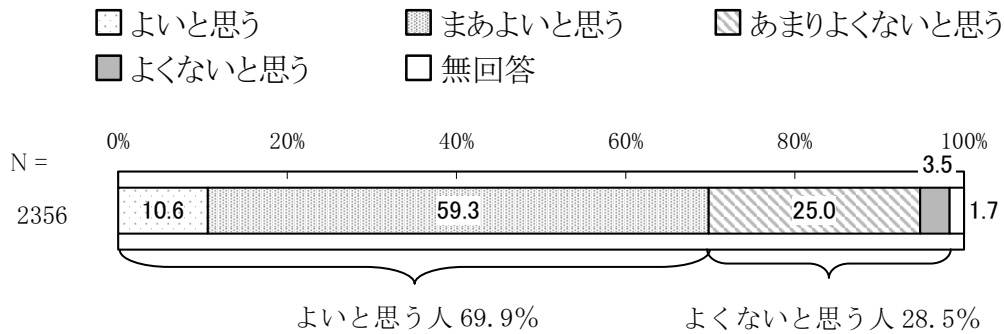


【地域別】



II 調査結果

問7 あなたは、健康面から見て、ご自分のふだんの生活習慣をどう思いますか。
(1つに○)



ふだんの生活習慣については、「よいと思う」と「まあよいと思う」を合わせた「よいと思う人」は69.9%、「あまりよくないと思う」と「よくないと思う」を合わせた「よくないと思う人」は28.5%となっている。

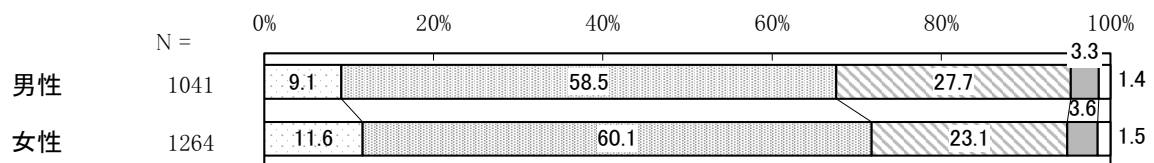
性別にみると、大きな差異はみられない。

性・年代別にみると、女性では年齢が高いほど、「よいと思う人」が高くなる傾向がある。

男性の30歳代、女性の20歳代で「よくないと思う人」が5割台と他の年代に比べて高くなっている。

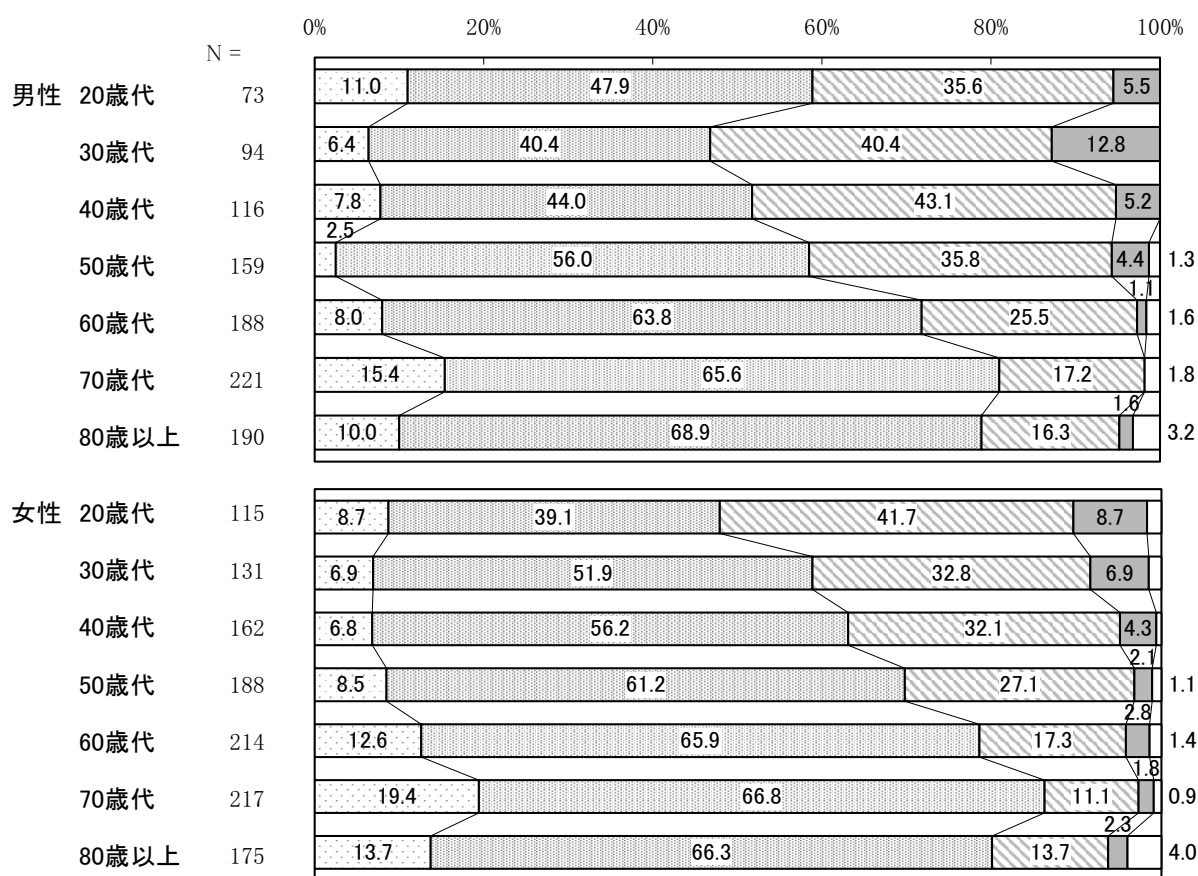
地域別にみると、玉川地域で「よいと思う」と「まあよいと思う」を合わせた「よいと思う人」(74.0%)の割合が他の地域に比べて高くなっている。

【性別】

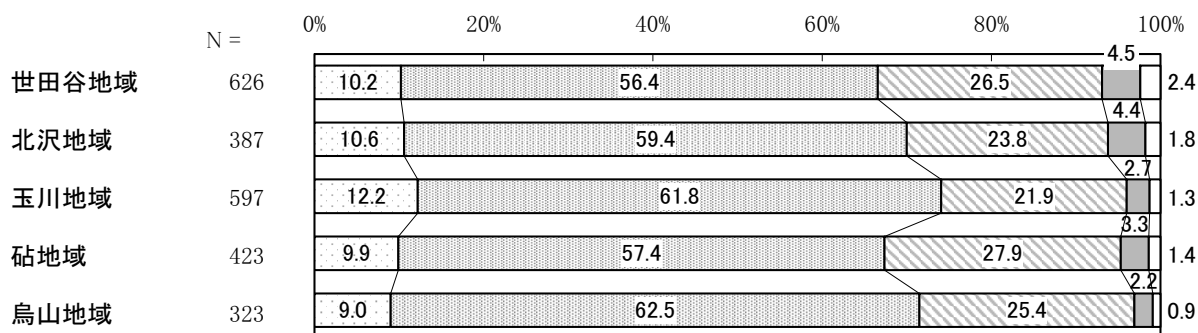


【性・年代別】

よいと思う まあよいと思う あまりよくないと思う
 よくないと思う 無回答

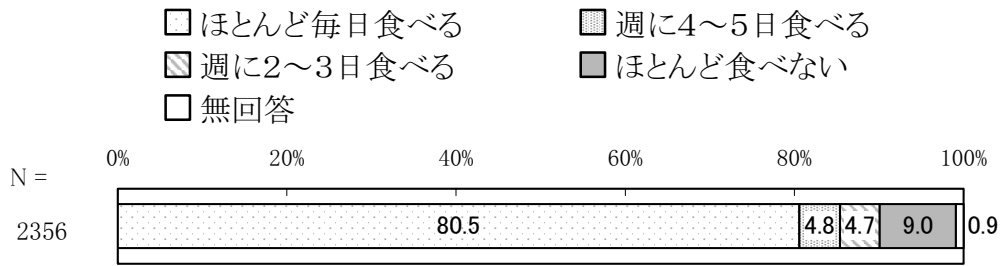


【地域別】



3 食生活について

問8 あなたは、ふだん、朝食を食べていますか。(1つに○)



朝食の摂取状況については、「ほとんど毎日食べる」80.5%が最も高く、次いで「ほとんど食べない」9.0%、「週に4~5日食べる」4.8%となっている。

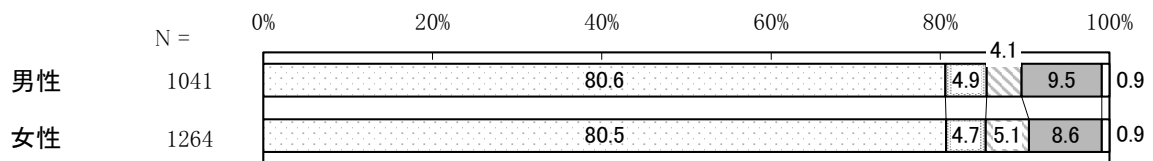
性別にみると、大きな差異はみられない。

性・年代別にみると、男性・女性ともに、年代が高いほど「ほとんど毎日食べる」が高くなる傾向がある。また、男性・女性ともに20歳代で「週に4~5日食べる」(男性17.8%、女性12.2%)、「週に2~3日食べる」(男性12.3%、女性11.3%)が1割台で他の年代に比べて高くなっている。

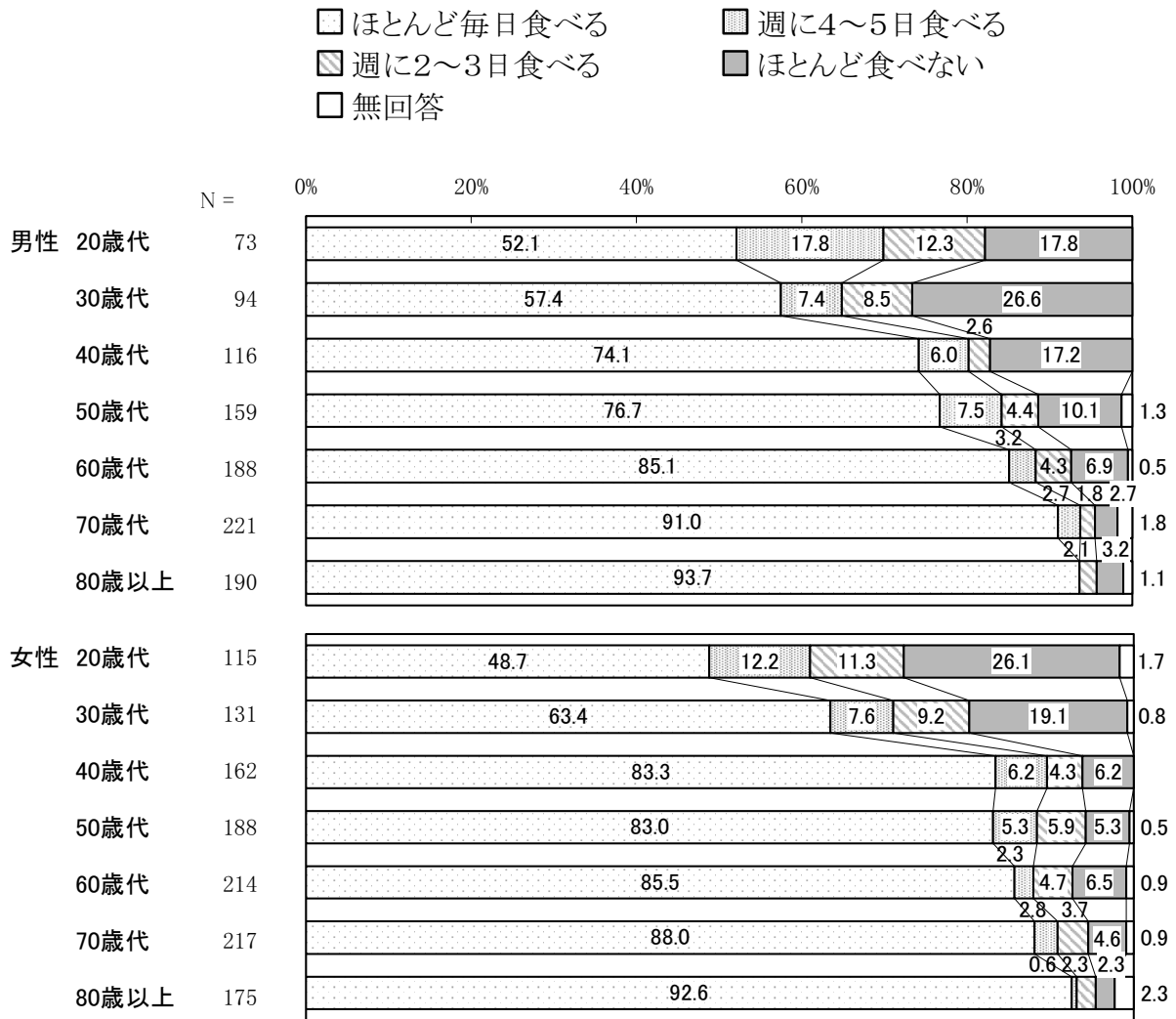
男性の30歳代、女性の20歳代で「ほとんど食べない」(男性26.6%、女性26.1%)が2割台で高くなっている。

地域別にみると、全ての地域で概ね80%以上であるが、とりわけ烏山地域が「ほとんど毎日食べる」85.1%と高い。

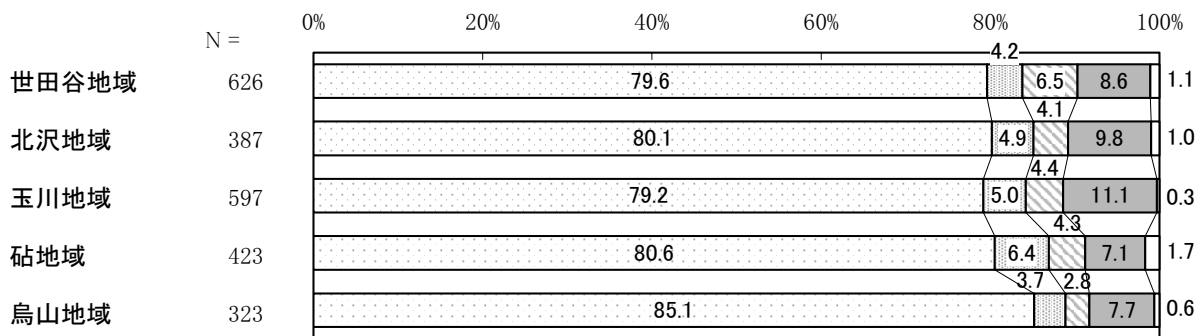
【性別】



【性・年代別】

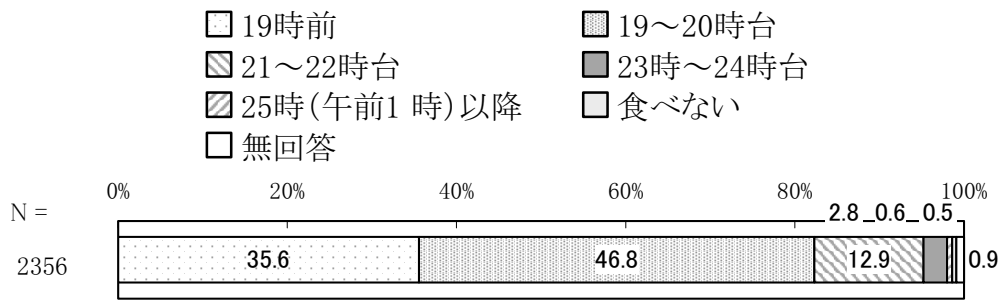


【地域別】



II 調査結果

問9 あなたがふだん（平日）、夕食を食べる時間は何時ごろですか。（1つに○）



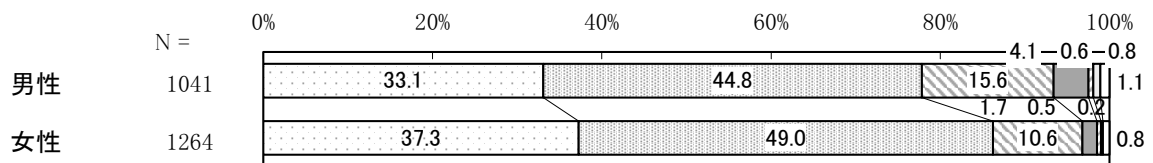
夕食を食べる時間については、「19～20時台」46.8%が最も高く、次いで「19時前」35.6%、「21～22時台」12.9%となっている。

性別にみると、男性で「21～22時台」（15.6%）、「23時～24時台」（4.1%）の割合が女性に比べて高くなっている。また、女性で「19～20時台」（49.0%）が男性に比べて高くなっている。

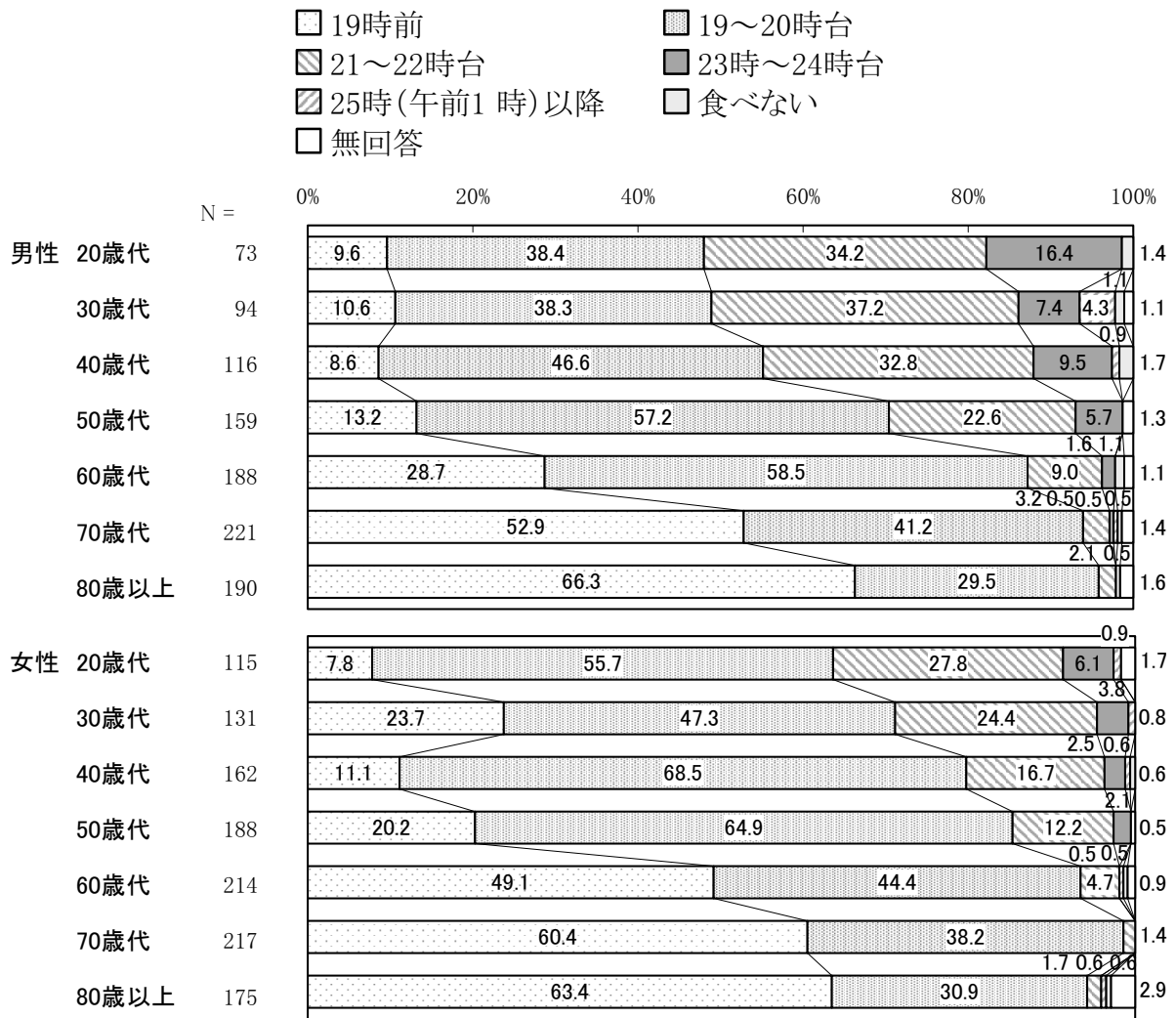
性・年代別にみると、男性・女性とも70歳代以上で「19時前」が高くなっている。

男性の50歳代から60歳代、女性の40歳代から50歳代で「19～20時台」、男性の20歳代から40歳代では「21～22時台」、「23時～24時台」が他の年代に比べて高くなっている。地域別にみると、北沢地域で「19～20時台」（51.2%）が5割台で高くなっている。

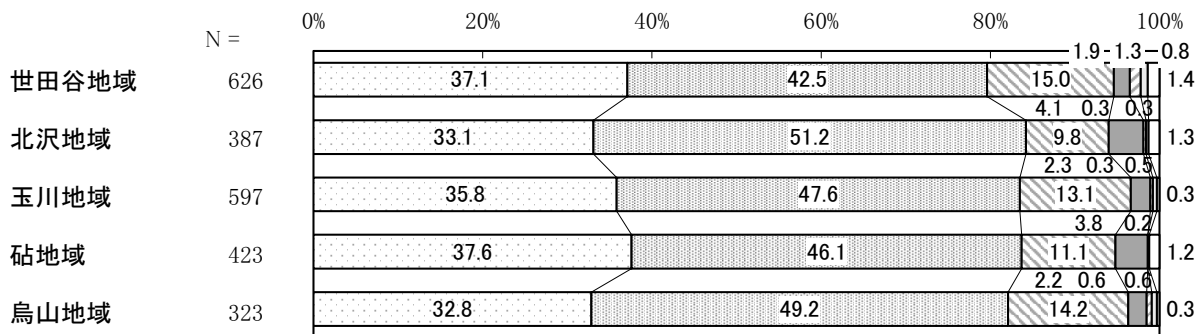
【性別】



【性・年代別】



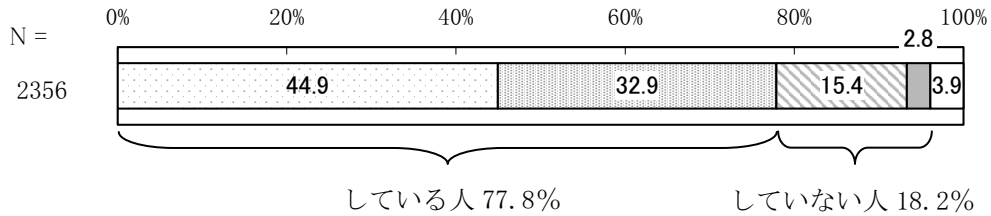
【地域別】



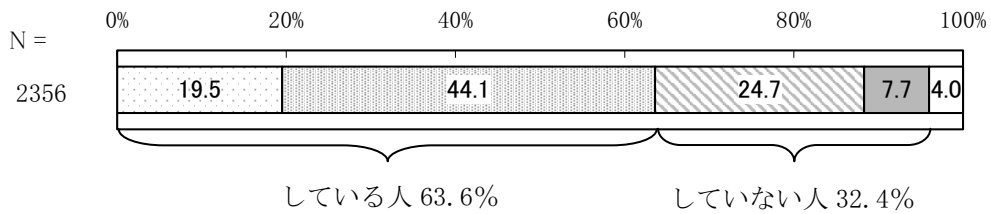
問 10 あなたは、ふだんの食生活の中で、次のそれぞれのことがらをどれくらいしていますか。(それぞれについて、あてはまる番号1つだけに○)

- 1 いつもしている
- 2 ときどきしている
- 3 あまりしていない
- 4 まったくしていない
- 5 無回答

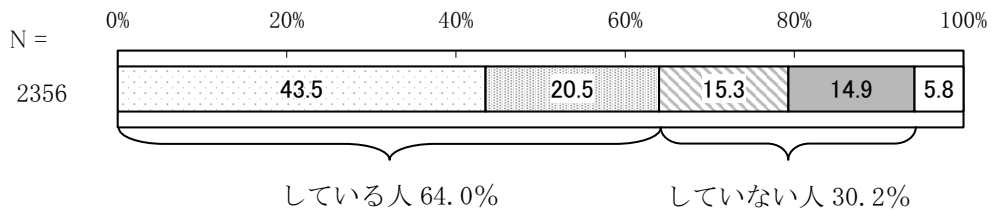
①栄養のバランスや、主食（ごはんなど）とおかずのバランス、食事の量を考えて食べている



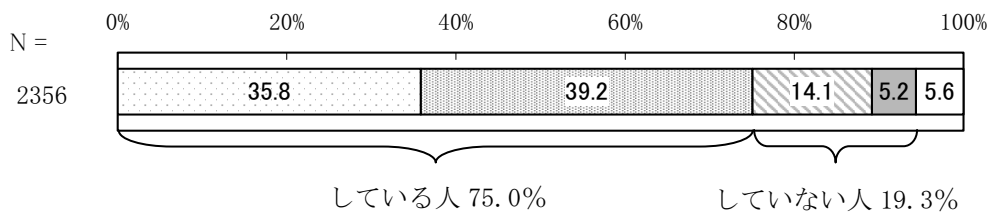
②食事以外におやつ（間食）を食べている



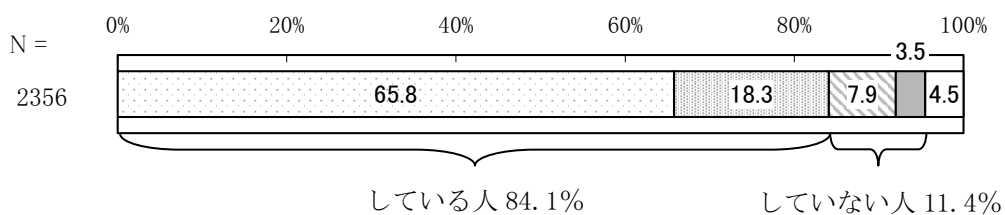
③夕食後にお酒を飲んだり、夜食をとるのを控えている

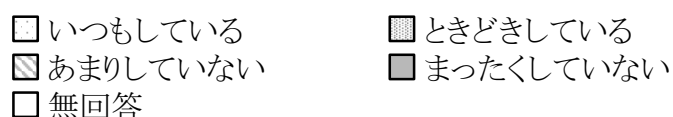


④家族や友人と食事をする機会を持つようにしている

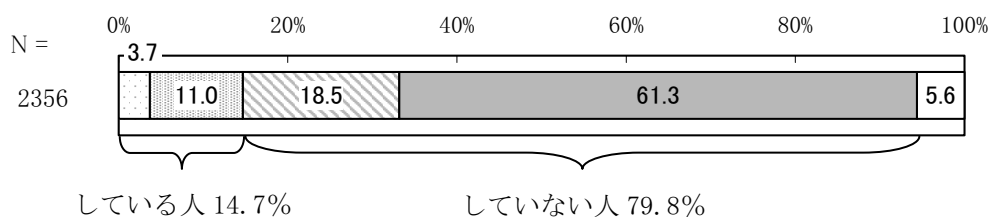


⑤自分や家族が作った料理を中心に食事をするようにしている

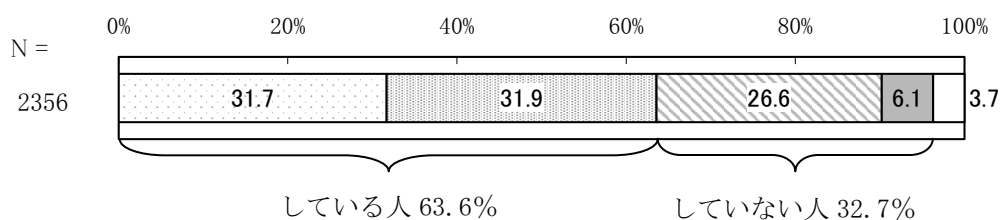




⑥料理を習ったり、教えたりしている



⑦塩分をとりすぎないようにしている



【全 体】

ふだんの食生活で実践していることとして、「栄養のバランスや、主食（ごはんなど）とおかずのバランス、食事の量を考えて食べている」（設問①）、「家族や友人と食事をする機会を持つようにしている」（設問④）、「自分や家族が作った料理を中心に食事をするようにしている」（設問⑤）など栄養バランスがとれた食事や食を通じたコミュニケーション機会を持つように「いつもしている」「ときどきしている」を合わせた「している人」はいずれも70～80%と高い。

また、「夕食後にお酒を飲んだり、夜食をとるのを控えている」（設問③）、「塩分をとりすぎないようにしている」（設問⑦）の設問に対しても、「している人」は60%以上と高く、食生活において健康への配慮がうかがえる。

しかし、「食事以外におやつ（間食）を食べている」（設問②）も6割以上で、一部では食生活への配慮が十分実践できていない面もあった。また、「料理を習ったり、教えたりしている」（設問⑥）については低い回答結果であった。

【性 別】

設問項目の多くで、女性は、男性に比べ「いつもしている」と「ときどきしている」を合わせた「している人」の割合が高く、食生活の中で自身の健康への配慮がうかがえる。しかし、女性は「食事以外におやつ（間食）を食べている」（設問②）人の割合も高い結果となっている。また、男性では、「栄養のバランスや、主食（ごはんなど）とおかずのバランス、食事の量を考えて食べている」（設問①）ことを「している人」は、低かった。

II 調査結果

【性・年代別】

男性では、「栄養のバランスや、主食（ごはんなど）とおかずのバランス、食事の量を考えて食べている」（設問①）、「自分や家族が作った料理を中心に食事をするようにしている」（設問⑤）、「塩分をとりすぎないようにしている」（設問⑦）が、年代が高いほど「いつもしている」と「ときどきしている」を合わせた「している人」は、高くなる傾向がみられる。しかし、男性の20歳代から40歳代を中心とした年代では、「夕食後にお酒を飲んだり、夜食をとるのを控えている」（設問③）、「自分や家族が作った料理を中心に食事をするようにしている」（設問⑤）、「塩分をとりすぎないようにしている」（設問⑦）を「していない人」の割合は、高くなっている。

一方、女性の20歳代から60歳代では、「夕食後にお酒を飲んだり、夜食をとるのを控えている」（設問③）、「家族や友人と食事をする機会を持つようにしている」（設問④）ことを「している人」は、高くなっている。しかし、30歳代、40歳代では、「食事以外におやつ（間食）を食べている」（設問②）ことを「している人」が8割台で高くなっている。一方、60歳代は、「塩分をとりすぎないようにしている」（設問⑦）人が8割台で高くなっている。

【地域別】

世田谷地域では、「栄養のバランスや、主食（ごはんなど）とおかずのバランス、食事の量を考えて食べている」（設問①）、「自分や家族が作った料理を中心に食事をするようにしている」（設問⑤）に対して、「いつもしている」が他の地域に比べて低くなっている。また、「夕食後にお酒を飲んだり、夜食をとるのを控えている」（設問③）に対して「している人」は、低くなっている。

北沢地域では、「夕食後にお酒を飲んだり、夜食をとるのを控えている」（設問③）に対して「している人」は、やや高くなっている。しかし、「自分や家族が作った料理を中心に食事をするようにしている」（設問⑤）で、「している人」は、低くなっている。

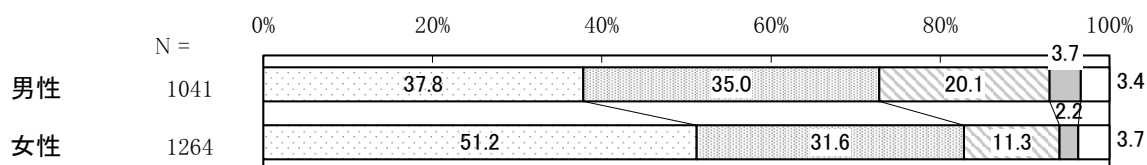
砧地域では、「家族や友人と食事をする機会を持つようにしている」（設問④）、「塩分をとりすぎないようにしている」（設問⑦）ことを「している人」は、高くなっている。

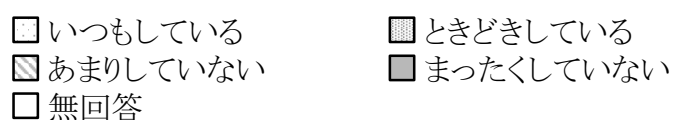
「食事以外におやつ（間食）を食べている」（設問②）、「⑥料理を習ったり、教えたりしている」（設問⑥）については、大きな差異はみられない。

【性別】

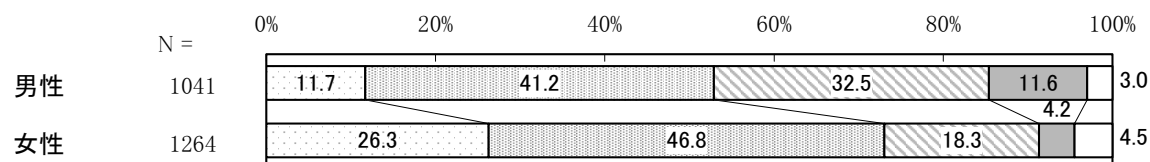
- いつもしている
- ときどきしている
- あまりしていない
- まったくしていない
- 無回答

①栄養のバランスや、主食（ごはんなど）とおかずのバランス、食事の量を考えて食べている

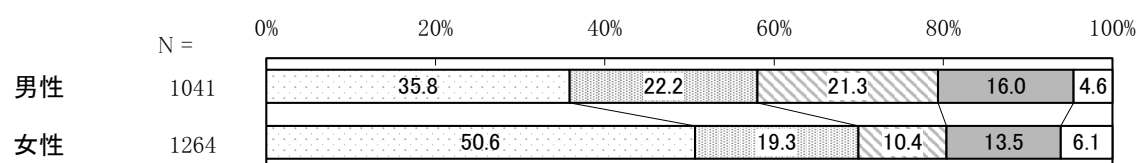




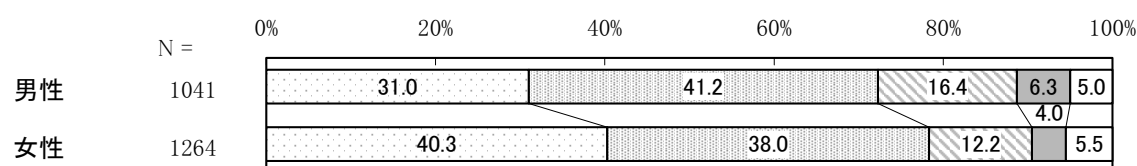
②食事以外におやつ（間食）を食べている



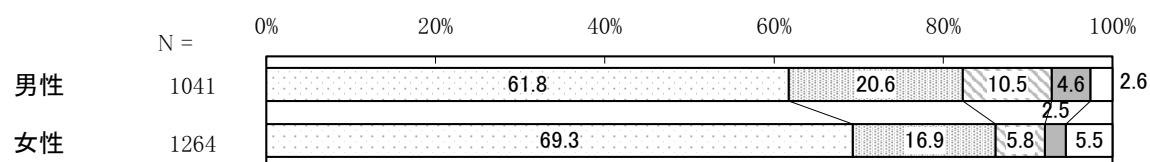
③夕食後にお酒を飲んだり、夜食をとるのを控えている



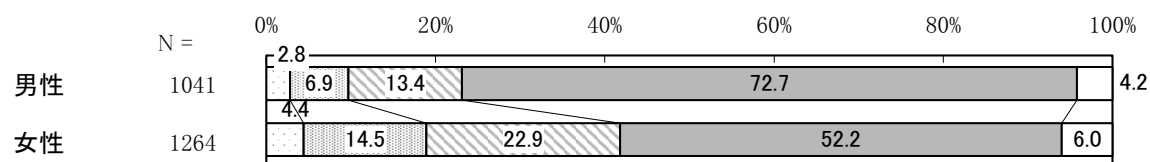
④家族や友人と食事をする機会を持つようにしている



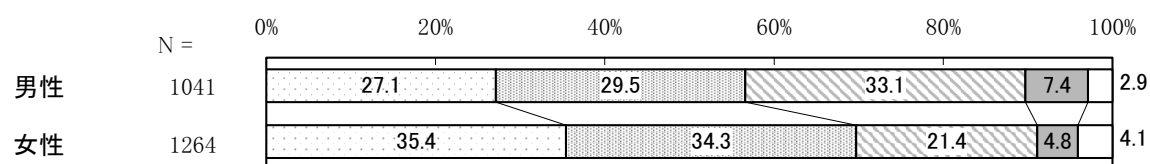
⑤自分や家族が作った料理を中心に食事をするようにしている



⑥料理を習ったり、教えたりしている



⑦塩分をとりすぎないようにしている

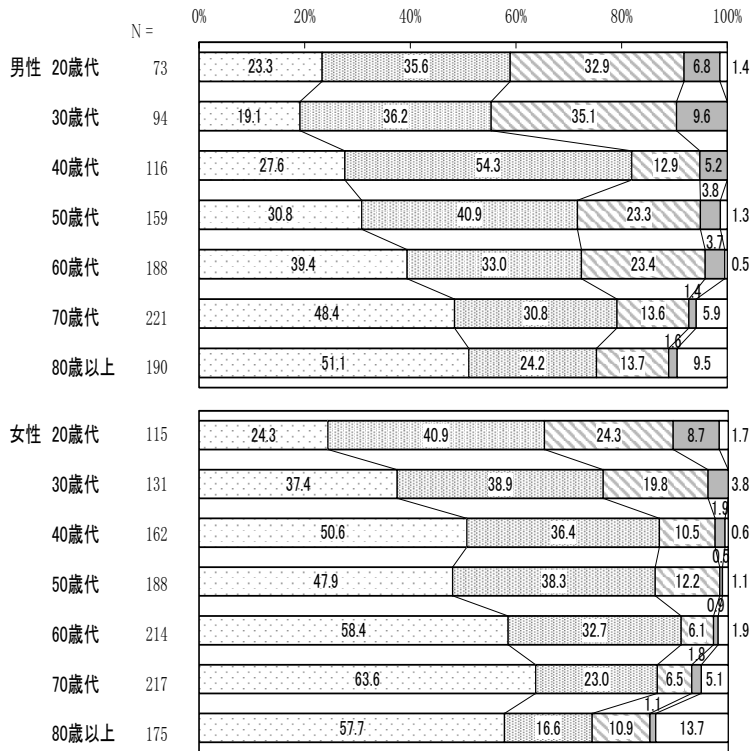


II 調査結果

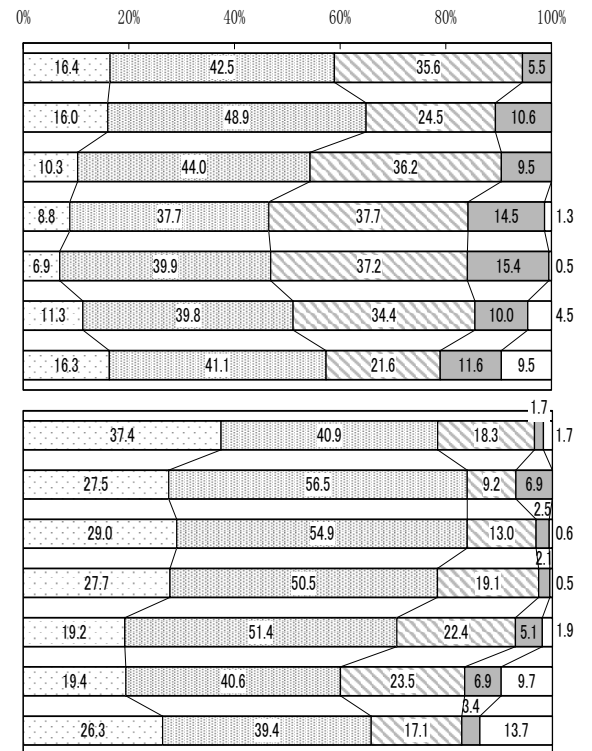
【性・年代別】

- いつもしている
- ▨ あまりしていない
- 無回答
- ときどきしている
- まったくしていない

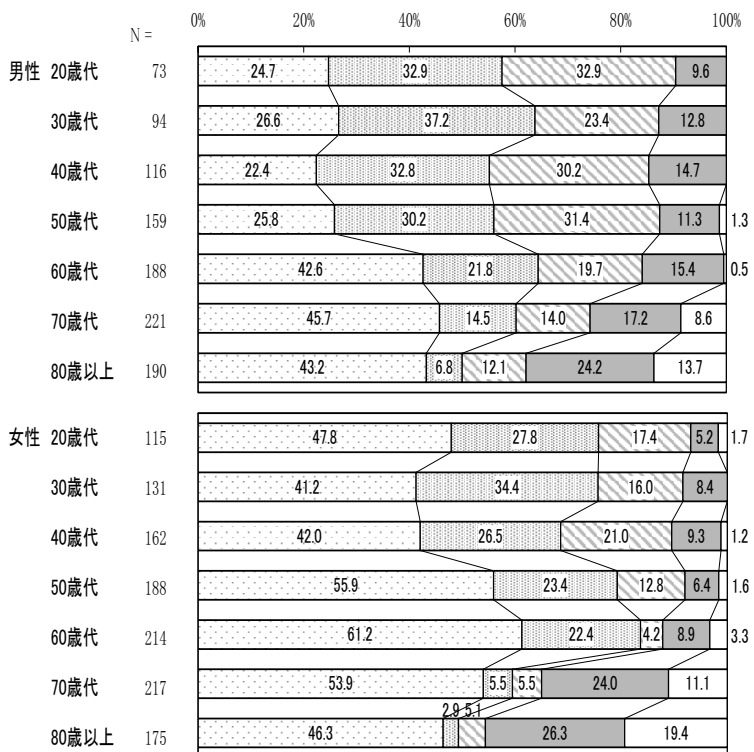
①栄養のバランスや、主食（ごはんなど）とおかずのバランス、食事の量を考えて食べている



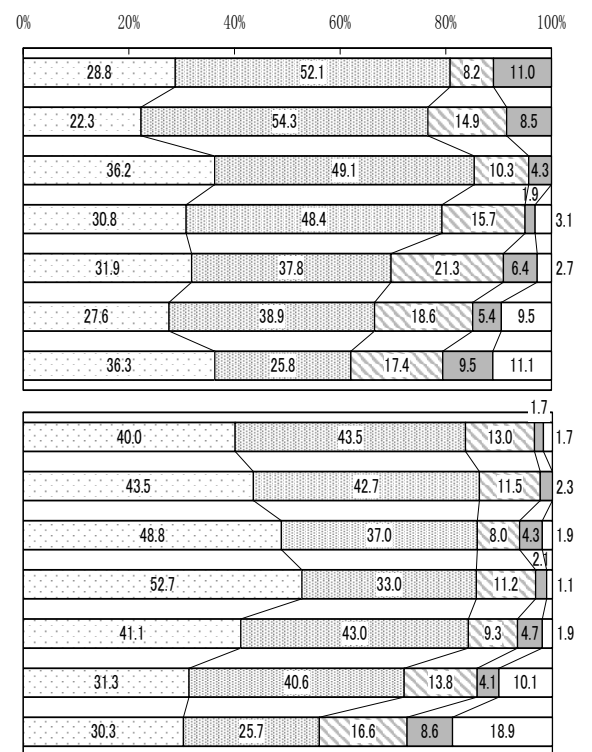
②食事以外におやつ（間食）を食べている



③夕食後にお酒を飲んだり、夜食をとるのを控えている



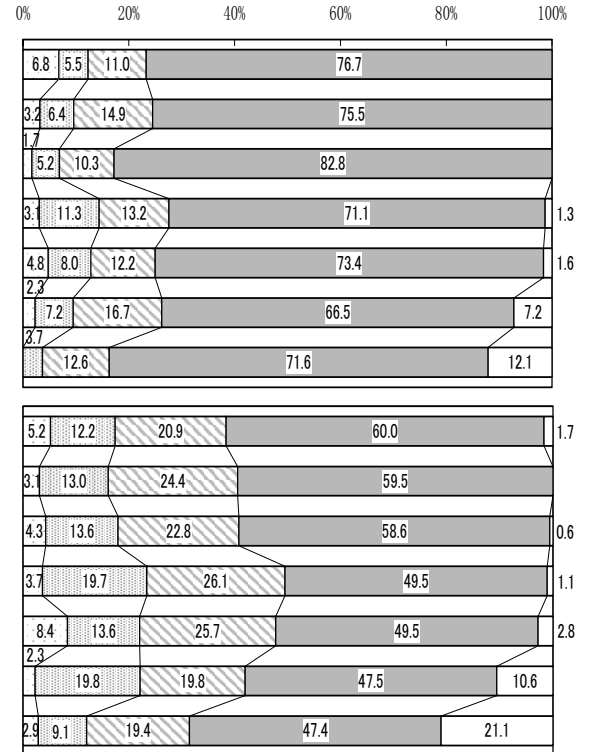
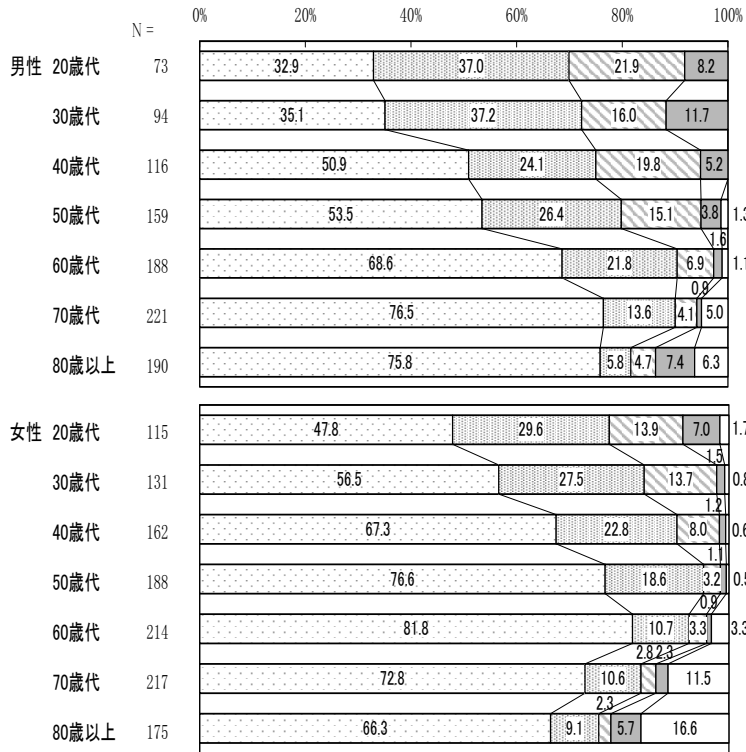
④家族や友人と食事をする機会を持つようにしている



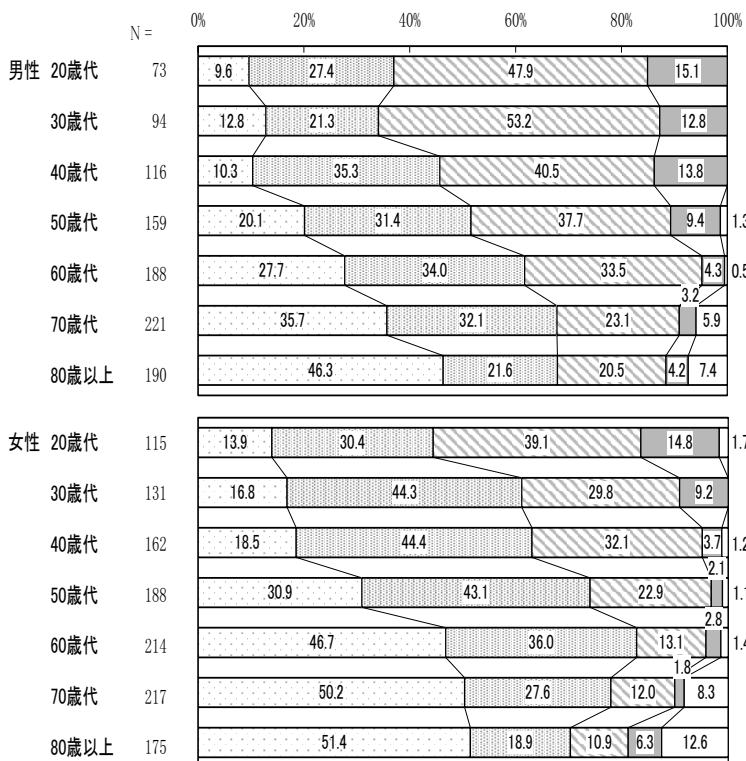
- いっしょしている
- あまりしていない
- 無回答
- ときどきしている
- まったくしていない

⑤自分や家族が作った料理を中心に食事をとるようにしている

⑥料理を習ったり、教えたりしている

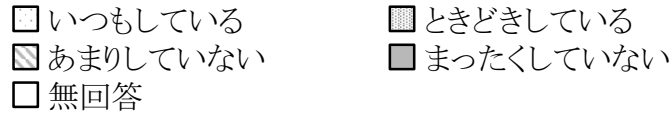


⑦塩分をとりすぎないようにしている

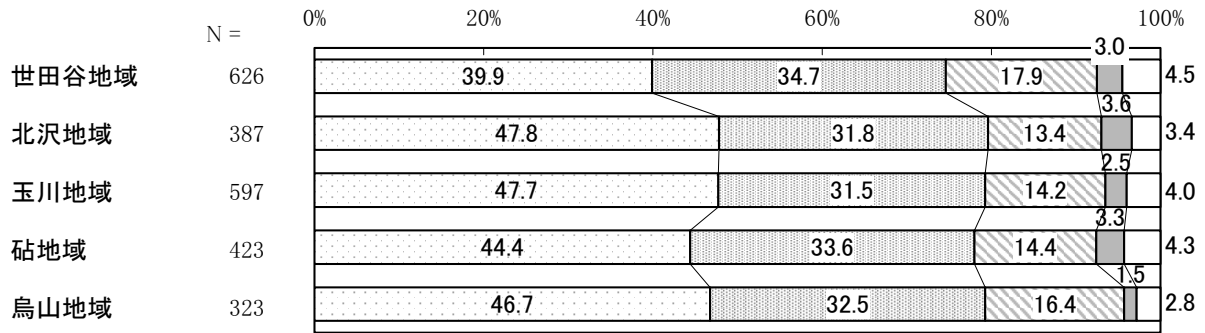


II 調査結果

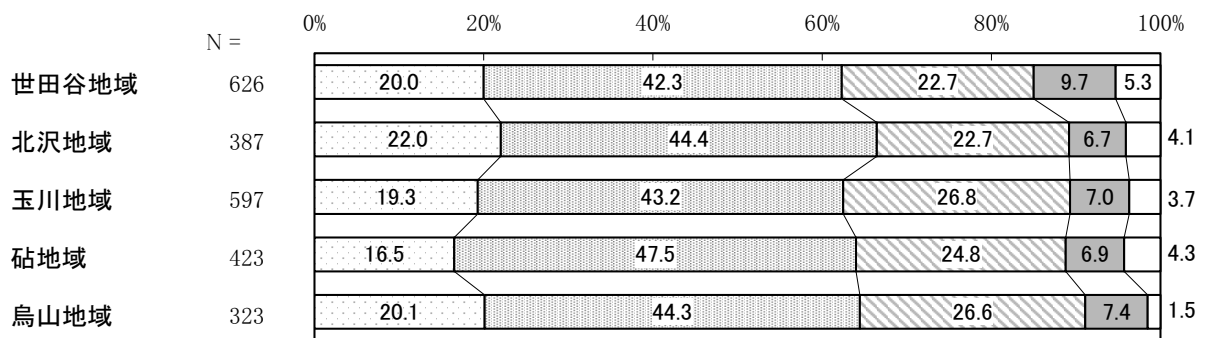
【地域別】



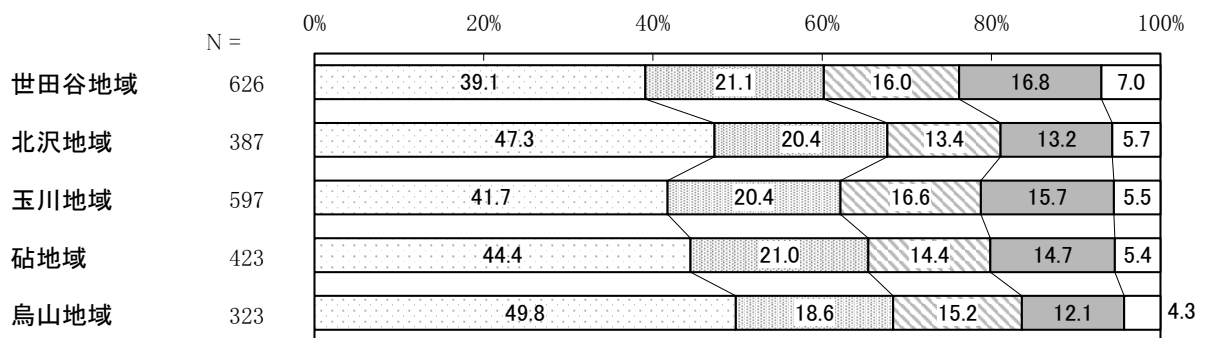
①栄養のバランスや、主食（ごはんなど）とおかずのバランス、食事の量を考えて食べている



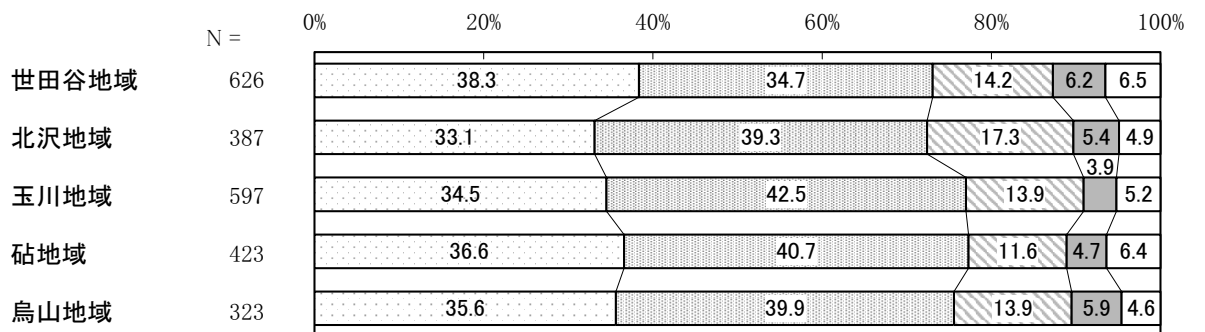
②食事以外におやつ（間食）を食べている

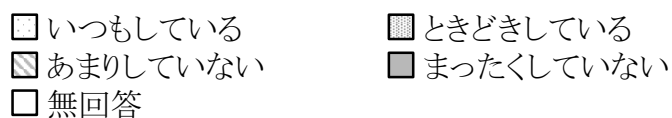


③夕食後にお酒を飲んだり、夜食をとるのを控えている



④家族や友人と食事をする機会を持つようにしている

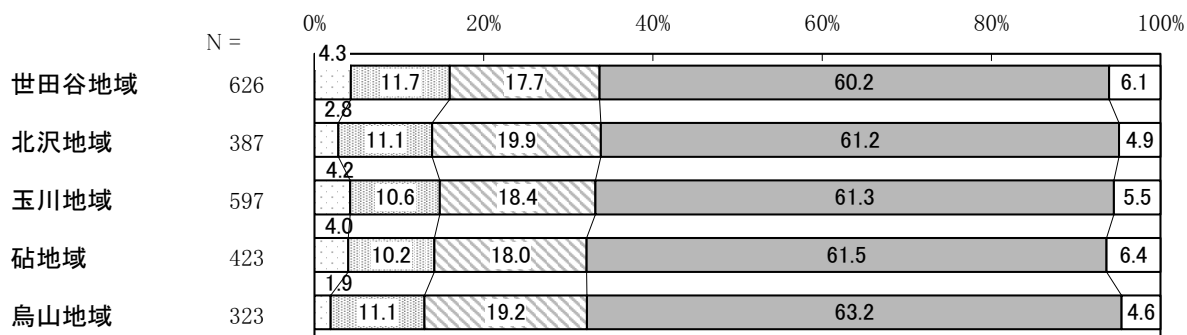




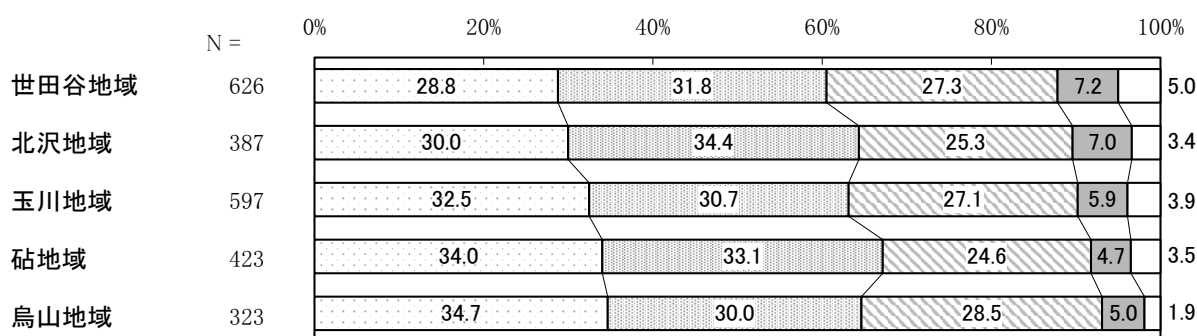
⑤自分や家族が作った料理を中心に食事をとるようにしている



⑥料理を習ったり、教えたりしている



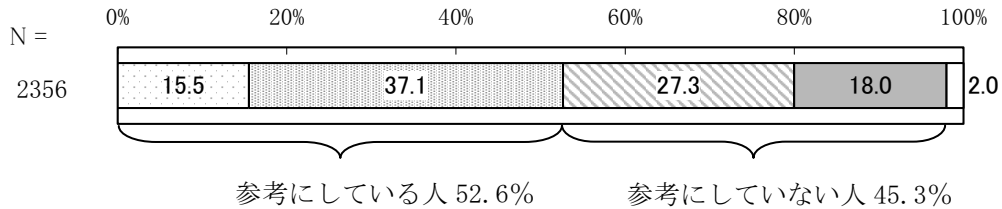
⑦塩分をとりすぎないようにしている



II 調査結果

問 11 あなたは、加工食品を購入するときやメニューを選ぶときに、栄養成分表示を参考にしていますか。(1つに○)

- いつも参考にしている ときどき参考にしている
 あまり参考にしていない 参考にしていない
 無回答



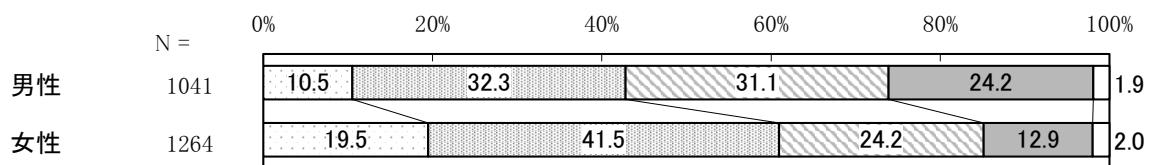
加工食品を購入するときやメニューを選ぶときに、栄養成分表示を参考にしているかについては、「いつも参考にしている」と「ときどき参考にしている」を合わせた「参考にしている人」は52.6%、「あまり参考にしていない」と「参考にしていない」を合わせた「参考にしていない人」は45.3%となっている。

性別にみると、女性で「参考にしている人」(61.0%)は、男性に比べて高くなっている。

性・年代別にみると、女性の20歳代、40歳代から70歳代で「参考にしている人」が6割台で高くなっている。男性の80歳以上で「参考にしている人」(33.7%)が低くなっている。

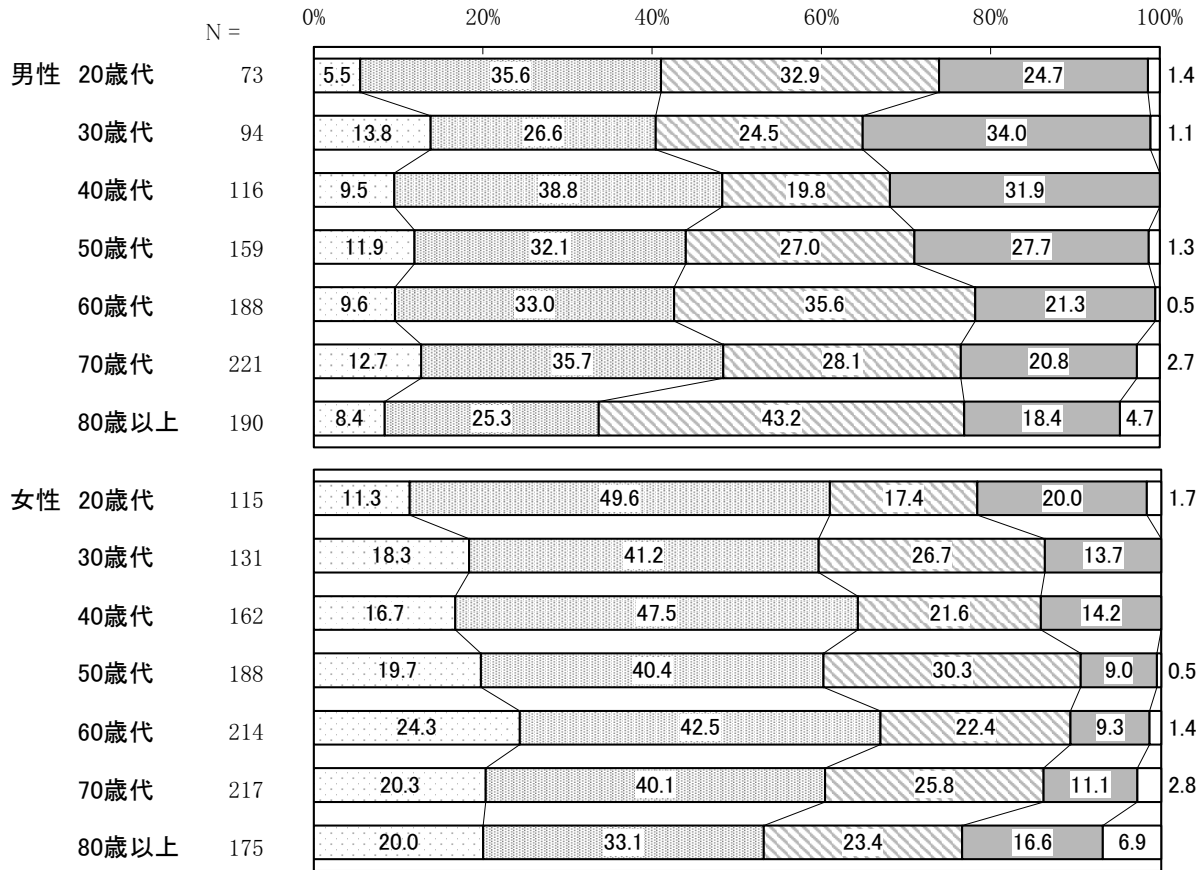
地域別にみると、大きな差異はみられない。

【性別】

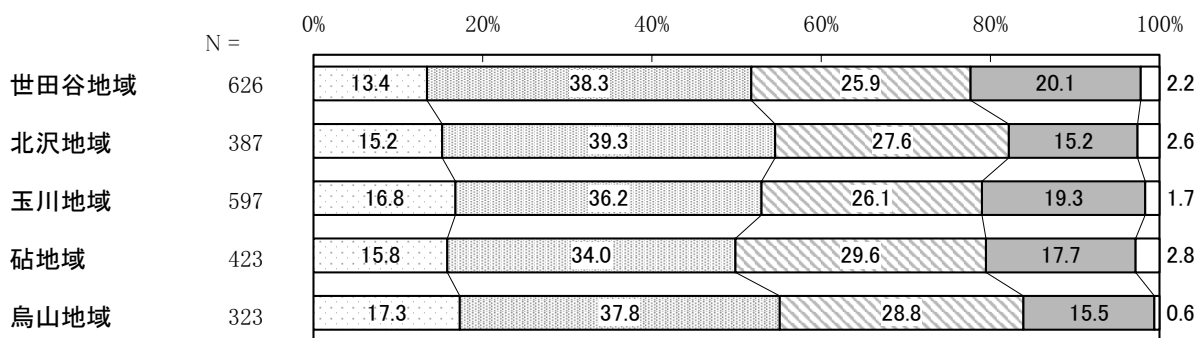


【性・年代別】

- いつも参考にしている ときどき参考にしている
- あまり参考にしていない 参考にしていない
- 無回答



【地域別】



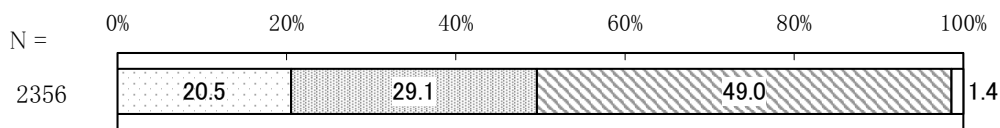
II 調査結果

問 12 あなたは、右側の絵にあるコマ型の『食事バランスガイド』について知っていますか。(1つに○)



厚生労働省・農林水産省作成の食事バランスガイドを参考に世田谷版を作成

- 内容も含め知っている
- 内容はわからないが、知っている
- 知らない
- 無回答



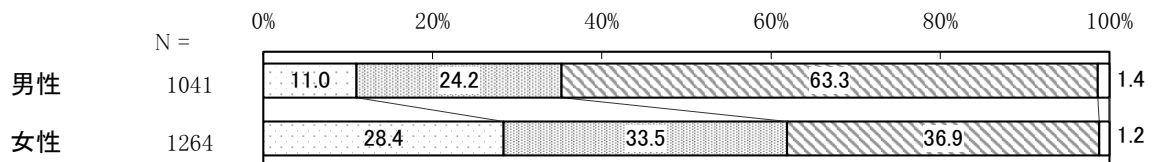
『食事バランスガイド』の認知度については、「知らない」49.0%が最も高く、次いで「内容はわからないが、知っている」29.1%、「内容も含め知っている」20.5%となっている。

性別にみると、男性で「知らない」(63.3%)が6割台と女性に比べて高くなっている。女性で「内容も含め知っている」(28.4%)、「内容はわからないが、知っている」(33.5%)が男性に比べて高くなっている。

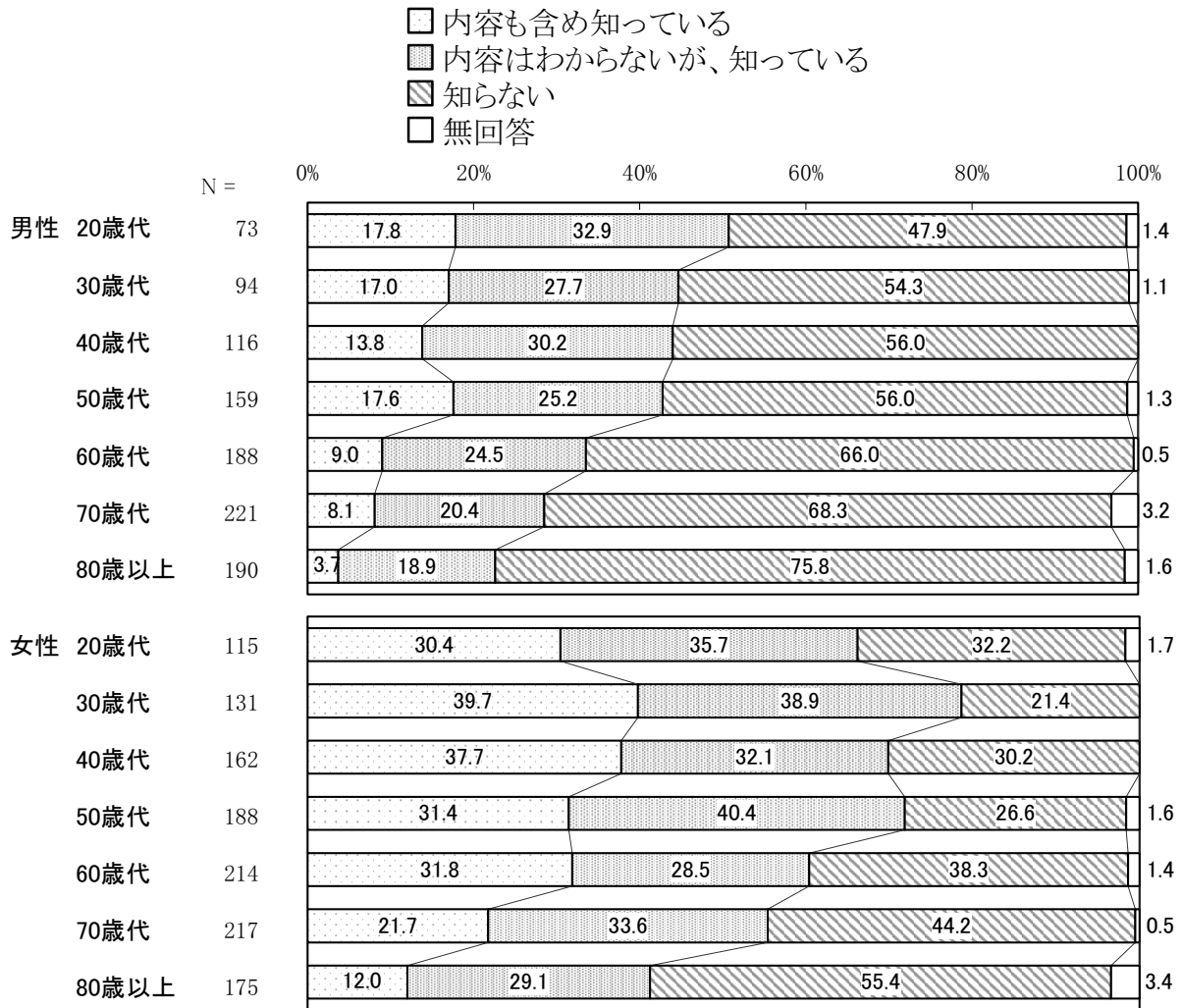
性・年代別にみると、男性と女性の50歳代以上で年齢が高くなるほど「知らない」が高くなる傾向がある。男性の60歳代以上で「知らない」が6割を上回っている。女性の20歳代から60歳代で「内容も含め知っている」が3割台、女性の50歳代で「内容はわからないが、知っている」(40.4%)が4割台で高くなっている。

地域別にみると、大きな差異はみられない。

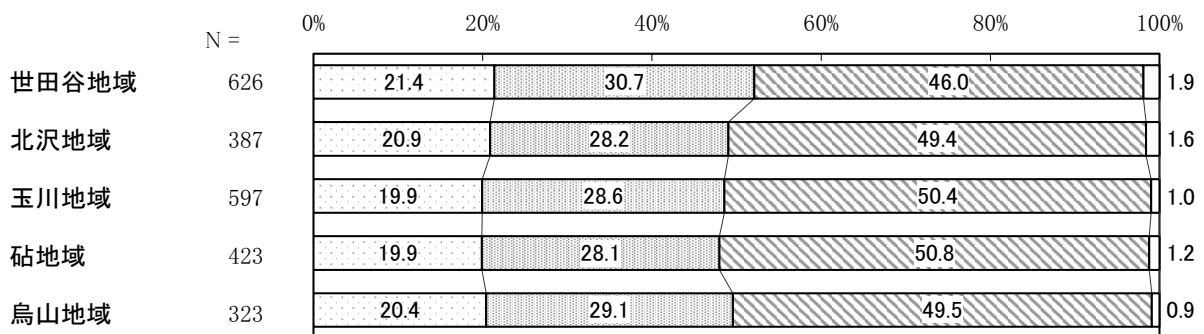
【性別】



【性・年代別】



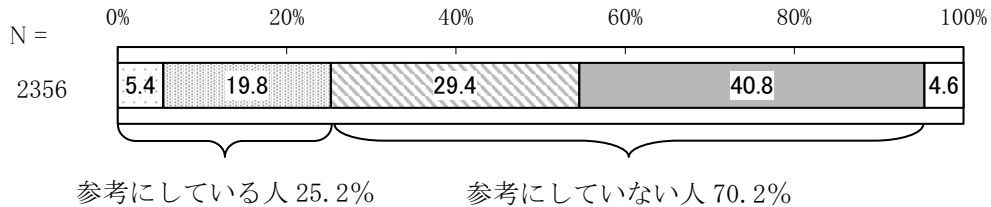
【地域別】



II 調査結果

問 13 あなたは、外食でメニューを選ぶときに食事バランスガイド表示を参考にしていますか。(1つに○)

- いつも参考にしている ■ ときどき参考にしている
- あまり参考にしていない ■ ほとんど参考にしていない
- 無回答



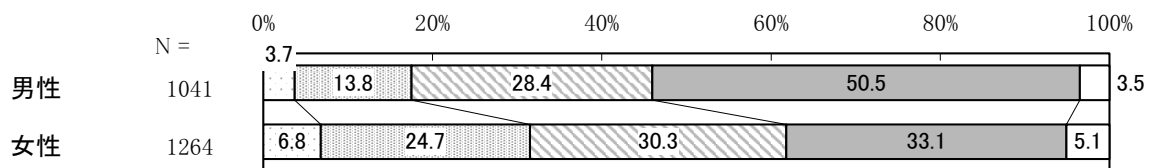
外食でメニューを選ぶときに食事バランスガイド表示を参考にしているかについては、「いつも参考にしている」と「ときどき参考にしている」を合わせた「参考に使っている人」は25.2%、「あまり参考にしていない」と「ほとんど参考にしていない」を合わせた「参考に使っていない人」は70.2%となっている。

性別にみると、女性で「参考に使っている人」(31.5%)は、男性に比べて高くなっている。

性・年代別にみると、女性の30歳代から70歳代で「参考に使っている人」は、3割以上で高くなっている。男性の30歳代、40歳代、60歳代で「参考に使っていない人」は、8割以上で高くなっている。

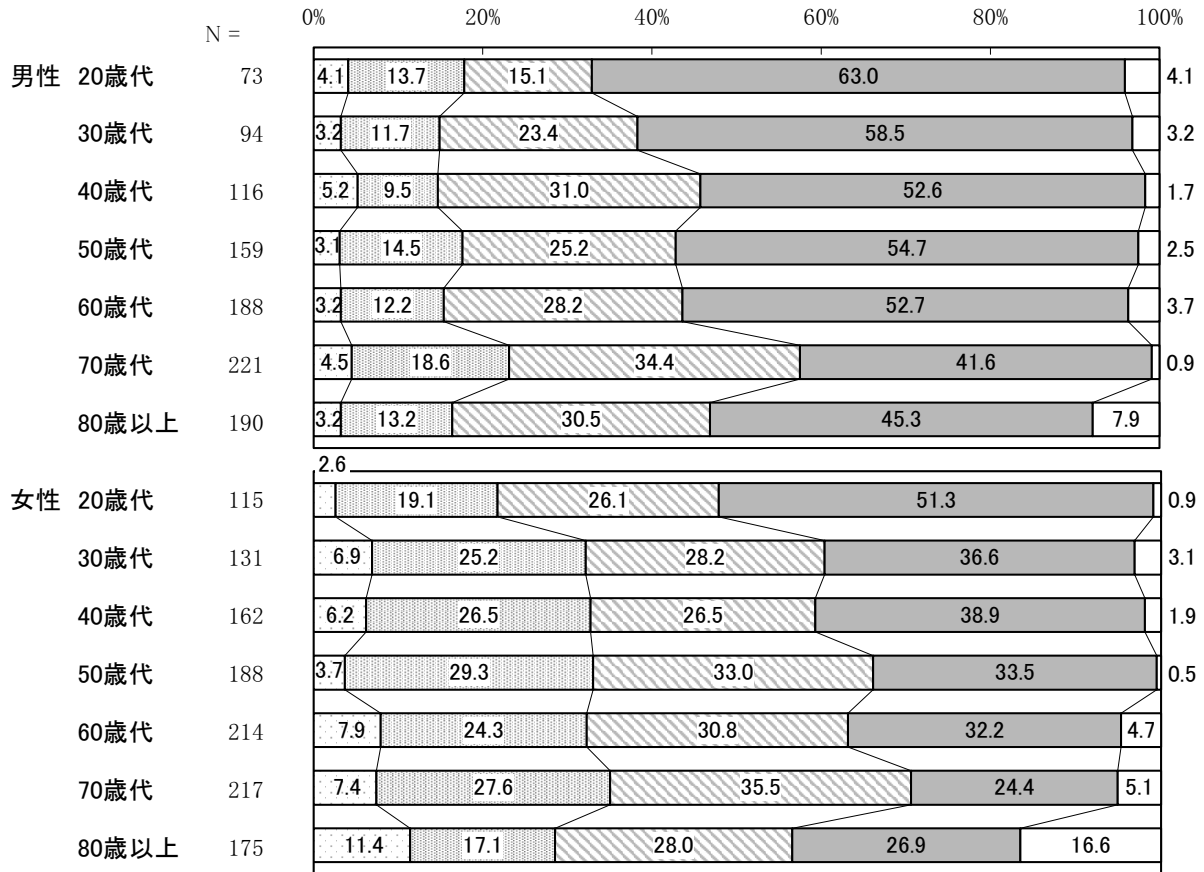
地域別にみると、大きな差異はみられない。

【性別】

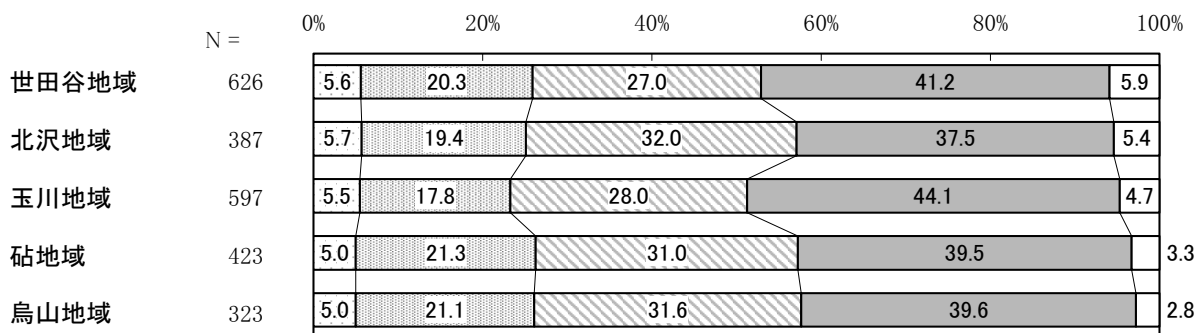


【性・年代別】

- いつも参考にしている ■ ときどき参考にしている
- ▨ あまり参考にしていない ■ ほとんど参考にしていない
- 無回答

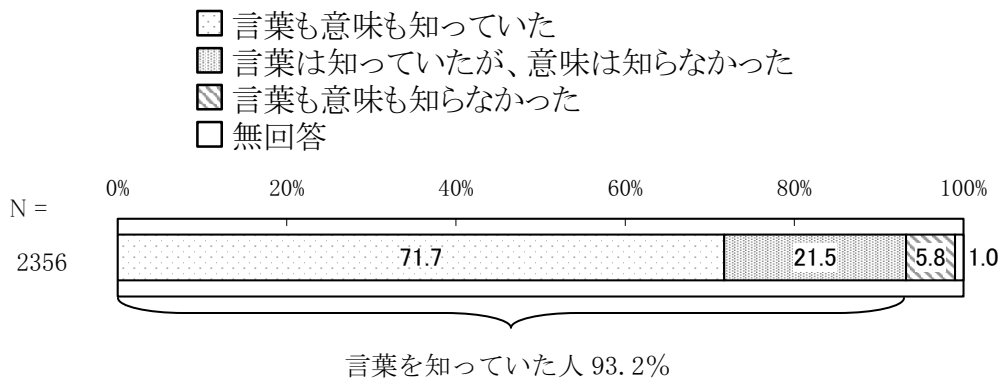


【地域別】



II 調査結果

問 14 あなたは主食・主菜・副菜という言葉を知っていましたか。(1つに○)



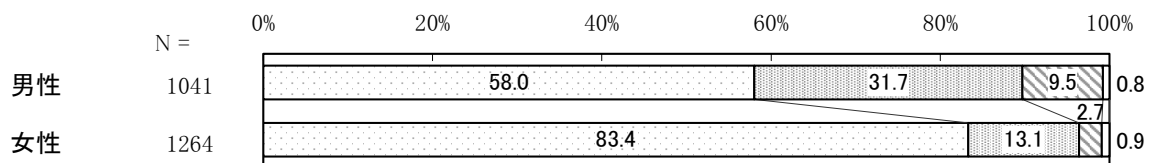
主食・主菜・副菜の認知度については、「言葉も意味も知っていた」と「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」を合わせた「言葉を知っていた人」は 93.2%となっている。

性別にみると、男性で「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」(31.7%)、「言葉も意味も知らなかった」(9.5%)が女性に比べて高くなっている。女性で「言葉も意味も知っていた」(83.4%)が男性に比べて高くなっている。

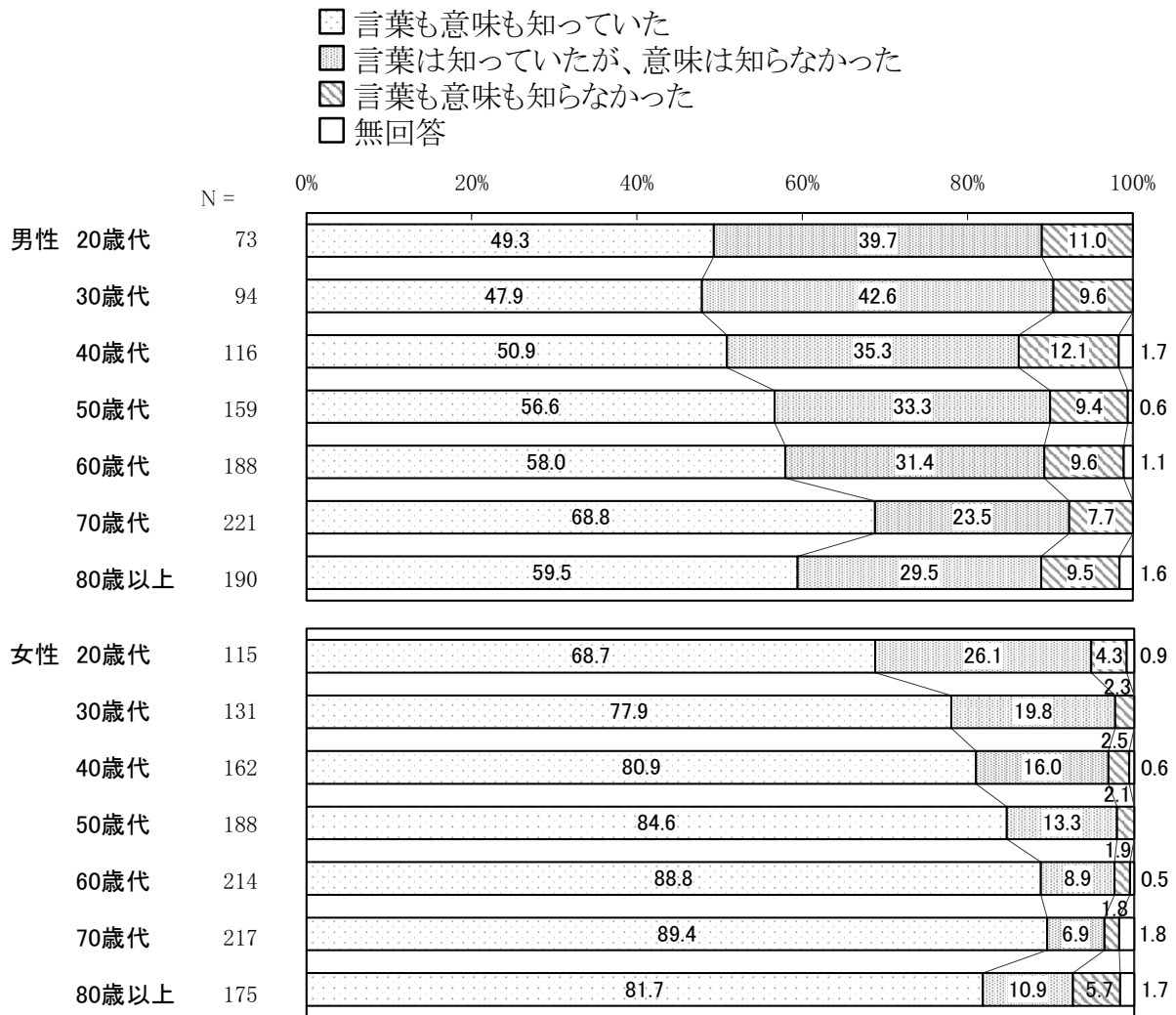
性・年代別にみると、女性の 40 歳代以上で「言葉も意味も知っていた」が 8 割台で高くなっている。男性の 20 歳代から 60 歳代で「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」が 3 割以上と高くなっている。

地域別にみると、大きな差異はみられない。

【性別】



【性・年代別】



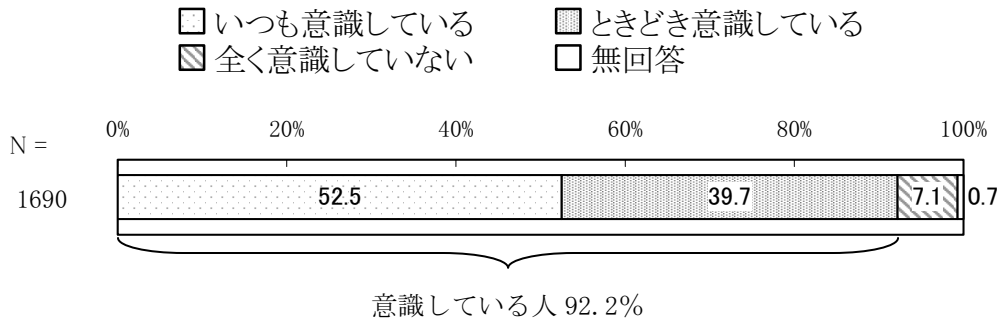
【地域別】



II 調査結果

問 14 で「1. 言葉も意味も知っていた」を選ばれた方にうかがいます。

問 14-1 あなたは主食・主菜・副菜を意識して食事をしていますか。(1つに○)



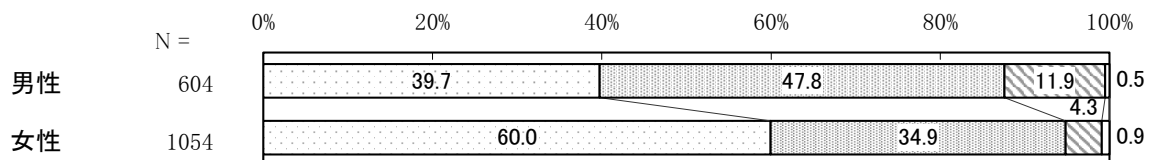
主食・主菜・副菜を意識して食事をしているかについては、「いつも意識している」と「ときどき意識している」を合わせた「意識している人」は92.2%となっている。

性別にみると、男性で「全く意識していない」(11.9%)が女性に比べて高くなっている。女性で「意識している人」(94.9%)は、男性に比べて高くなっている。

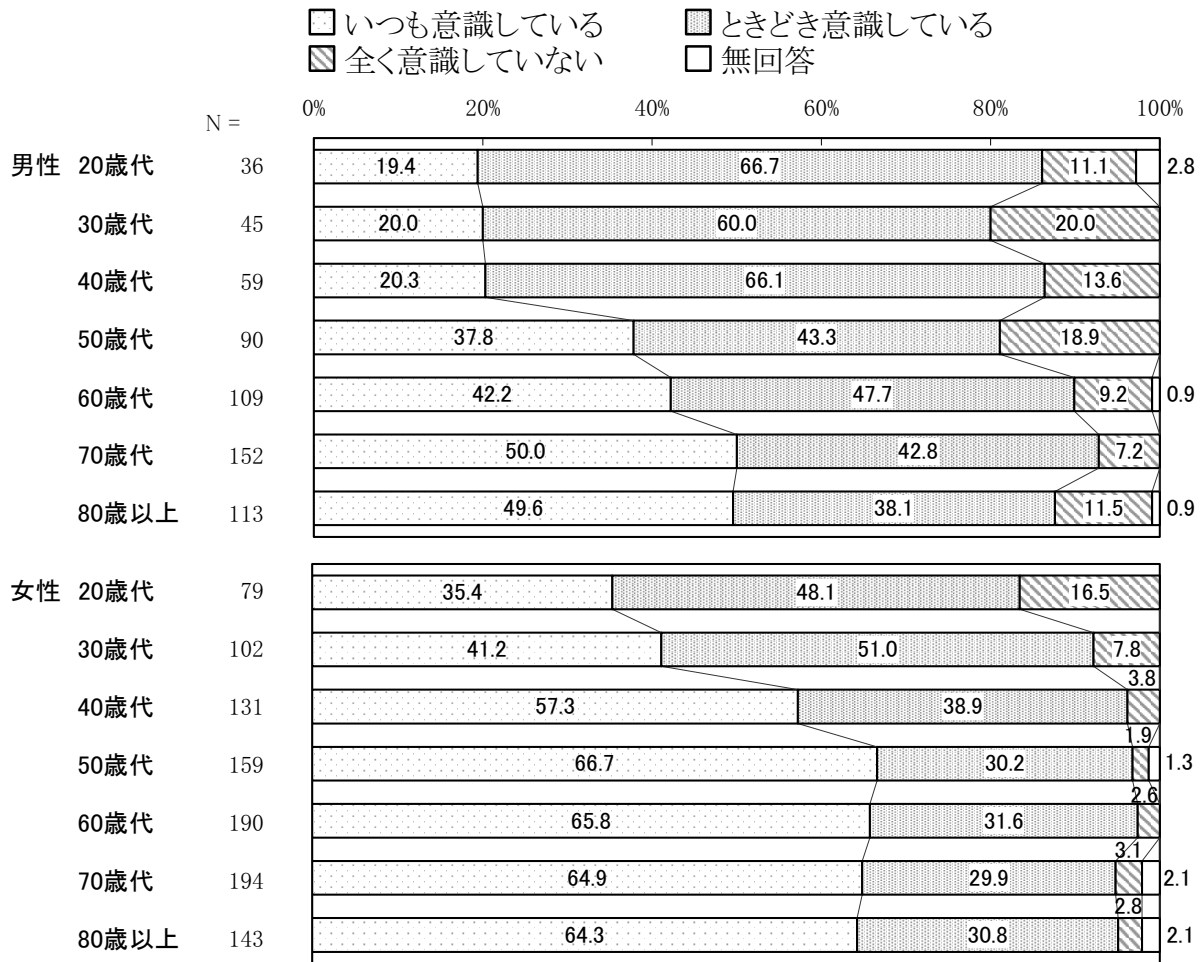
性・年代別にみると、女性の50歳代以上で「いつも意識している」、男性の20歳代から40歳代で「ときどき意識している」が6割台で高くなっている。男性の30歳代、50歳代で「全く意識していない」が約2割となっている。

地域別にみると、砧地域で「いつも意識している」(48.7%)が5割を下回っている。また、世田谷地域、砧地域で「ときどき意識している」が4割台で高くなっている。

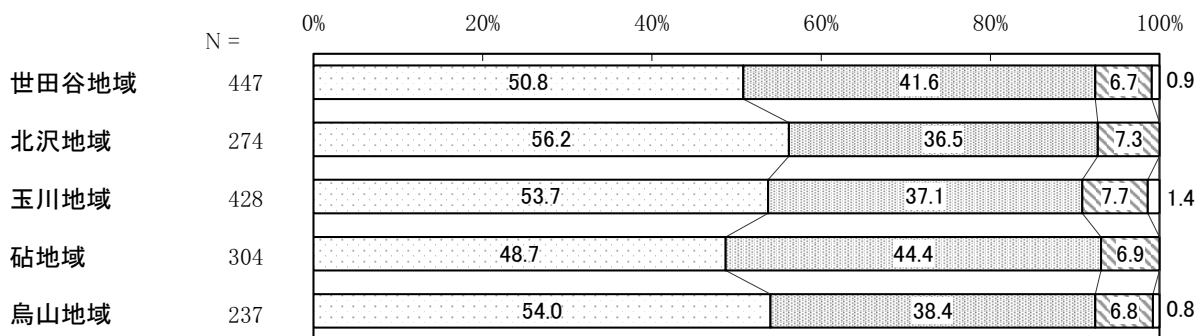
【性別】



【性・年代別】

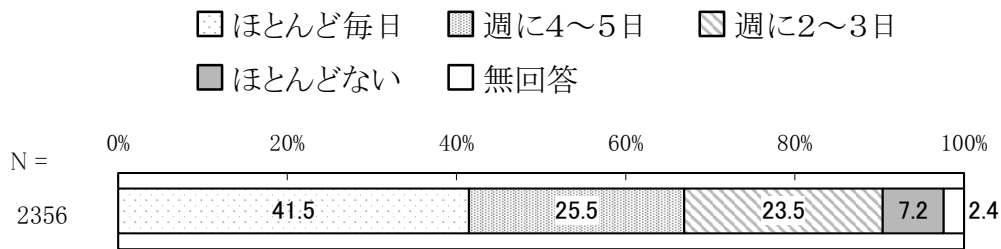


【地域別】



II 調査結果

問 15 あなたは、野菜を主な材料とする副菜を1日に2回以上食べることが、週に何日ありますか。(1つに○)



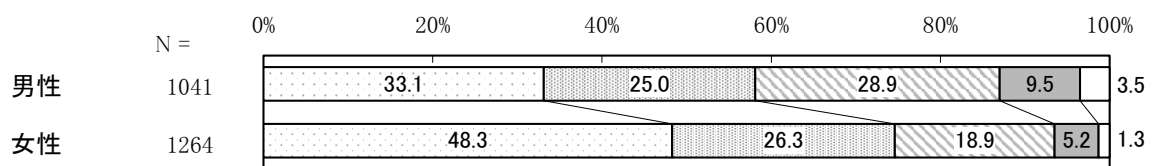
1日に2回以上副菜を食べるかについては、「ほとんど毎日」41.5%が最も高く、次いで「週に4~5日」25.5%、「週に2~3日」23.5%となっている。

性別にみると、男性で「週に2~3日」(28.9%)が女性に比べて高くなっている。女性で「ほとんど毎日」(48.3%)が男性に比べて高くなっている。

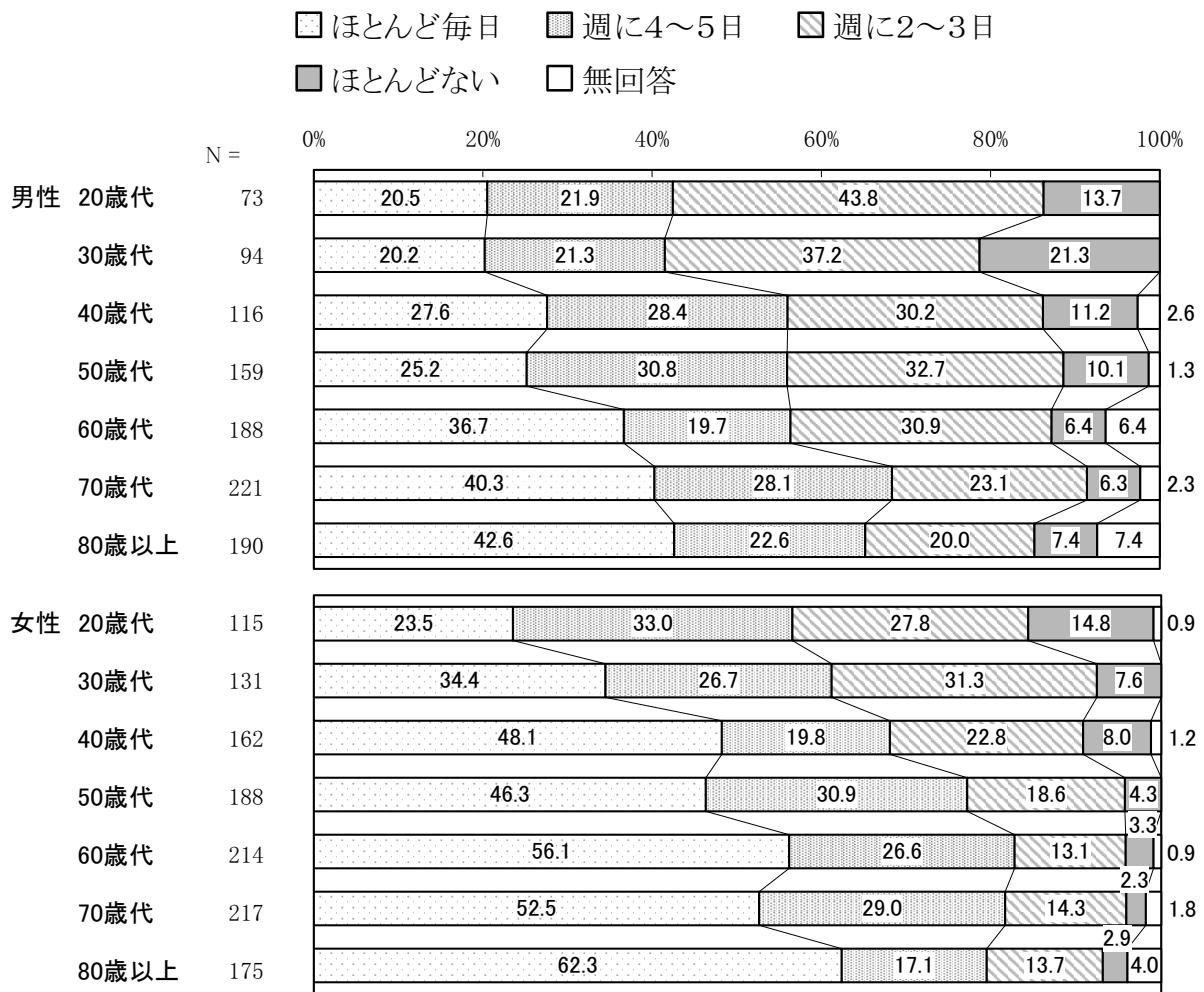
性・年代別にみると、女性の60歳代以上で「ほとんど毎日」が5割以上で高く、男性の20歳代から50歳代と女性の30歳代で「週に2~3日」が3割以上で高くなっている。男性の20歳代から50歳代と女性の20歳代で「ほとんどない」が1割以上で高くなっている。

地域別にみると、他の地域と比べ、世田谷地域で「ほとんど毎日」(37.7%)が4割以下と低くなっている。玉川地域で「ほとんど毎日」(45.6%)が4割以上と高くなっている。

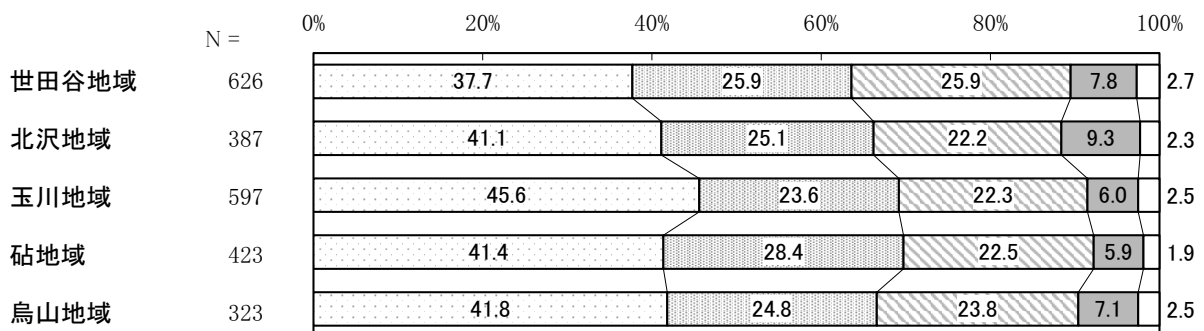
【性別】



【性・年代別】

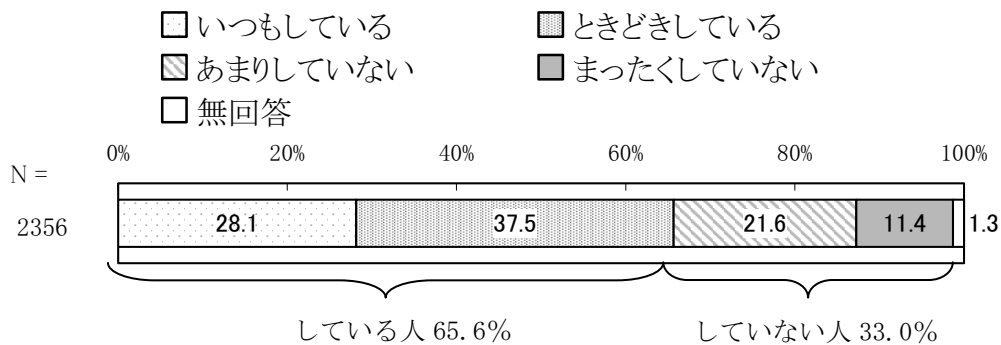


【地域別】



4 運動について

問 16 あなたは、意識して体を動かしたり、運動したりしていますか。(1つに○)



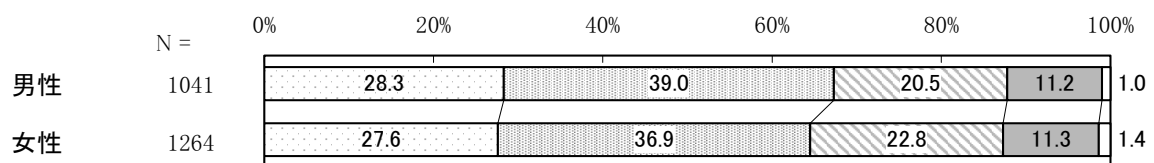
意識して体を動かしたり、運動したりしているかについては、「いつもしている」と「ときどきしている」を合わせた「している人」は65.6%、「あまりしていない」と「まったくしていない」を合わせた「していない人」は33.0%となっている。

性別にみると、大きな差異はみられない。

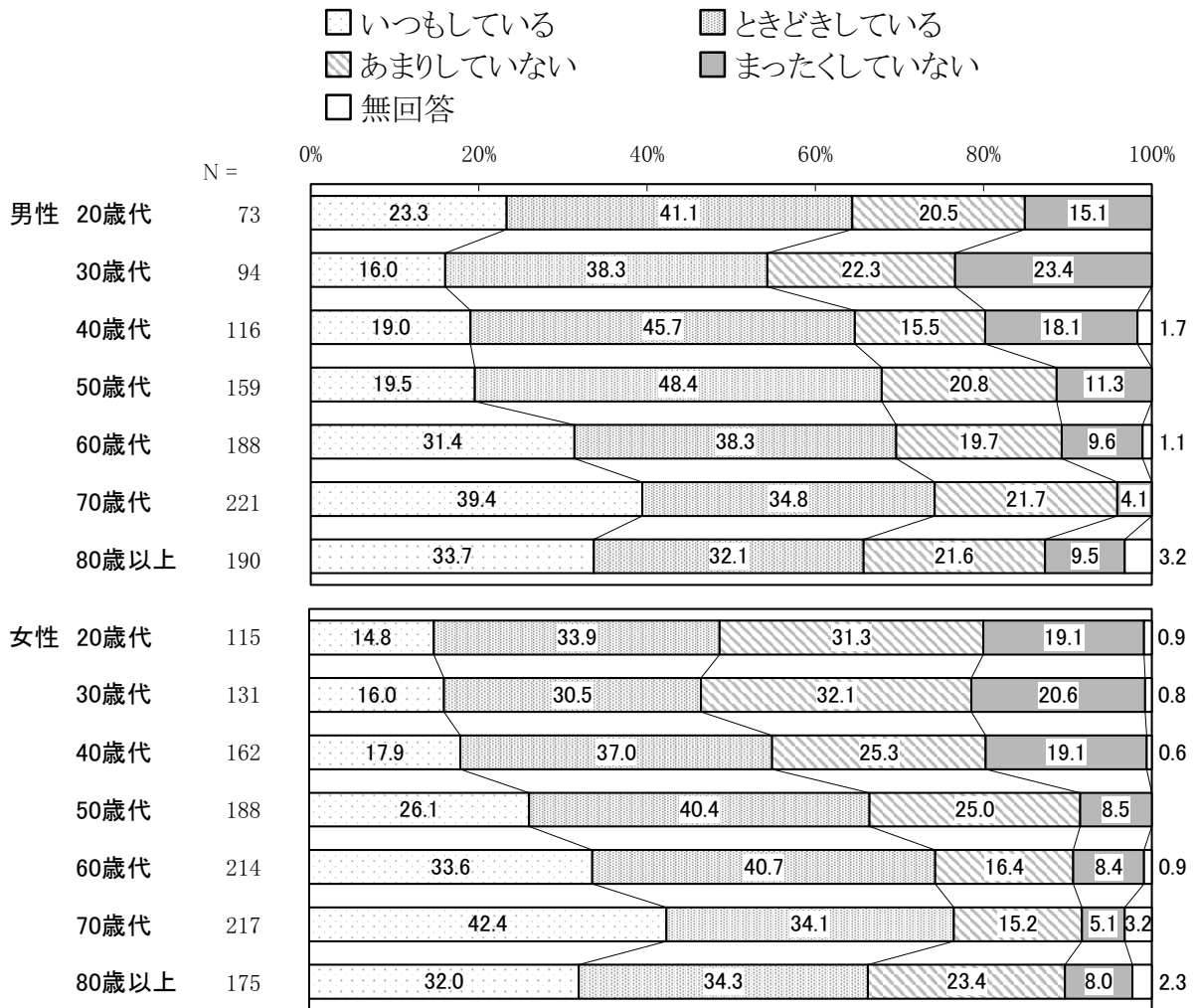
性・年代別にみると、男性の70歳代と女性の60歳代、70歳代で「している人」は7割台と高くなっている。一方、女性の20歳代から30歳代で「していない人」は、5割台で高くなっている。男女ともに30歳代、40歳代で「まったくしていない」が高くなっている。また、男女ともに、年代が上がるにつれ、「している人」の割合が高くなる傾向がある。

地域別にみると、大きな差異はみられない。

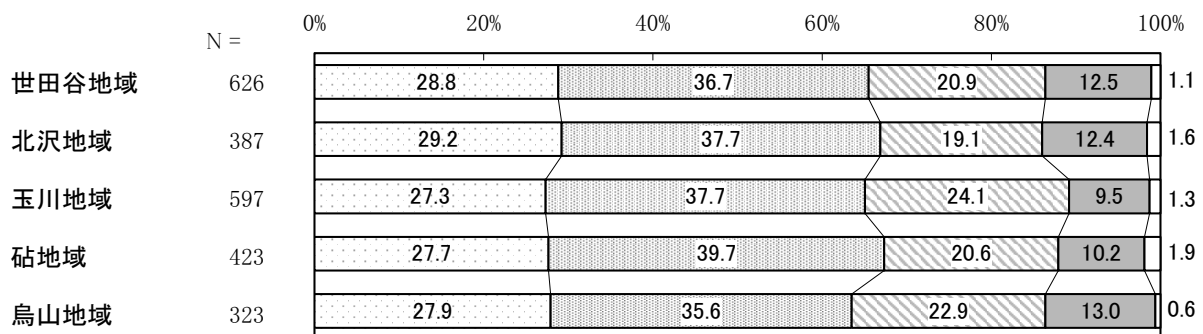
【性別】



【性・年代別】

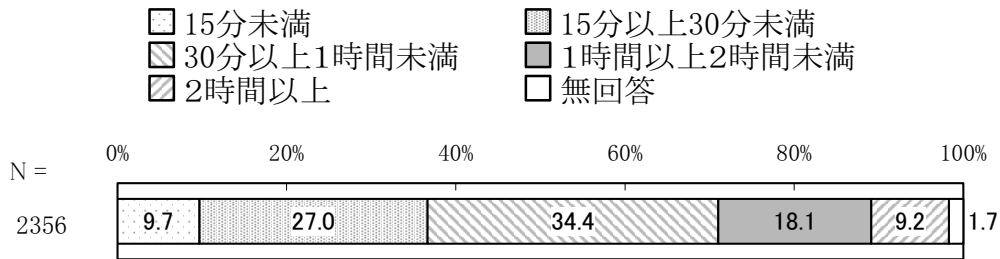


【地域別】



II 調査結果

問 17 あなたは、1日にあわせてどのくらい歩きますか（通勤のための徒歩や室内の移動、散歩を含む）。（1つに○）



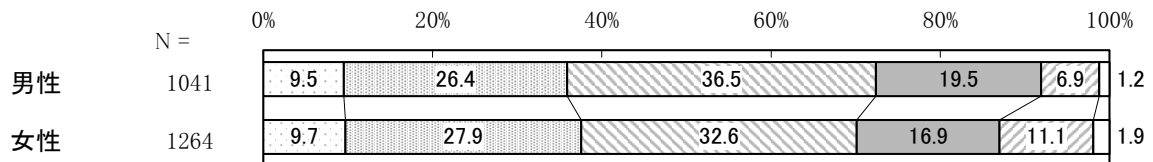
1日の歩く時間については、「30分以上1時間未満」34.4%が最も高く、次いで「15分以上30分未満」27.0%、「1時間以上2時間未満」18.1%となっている。

性別にみると、大きな差異はみられない。

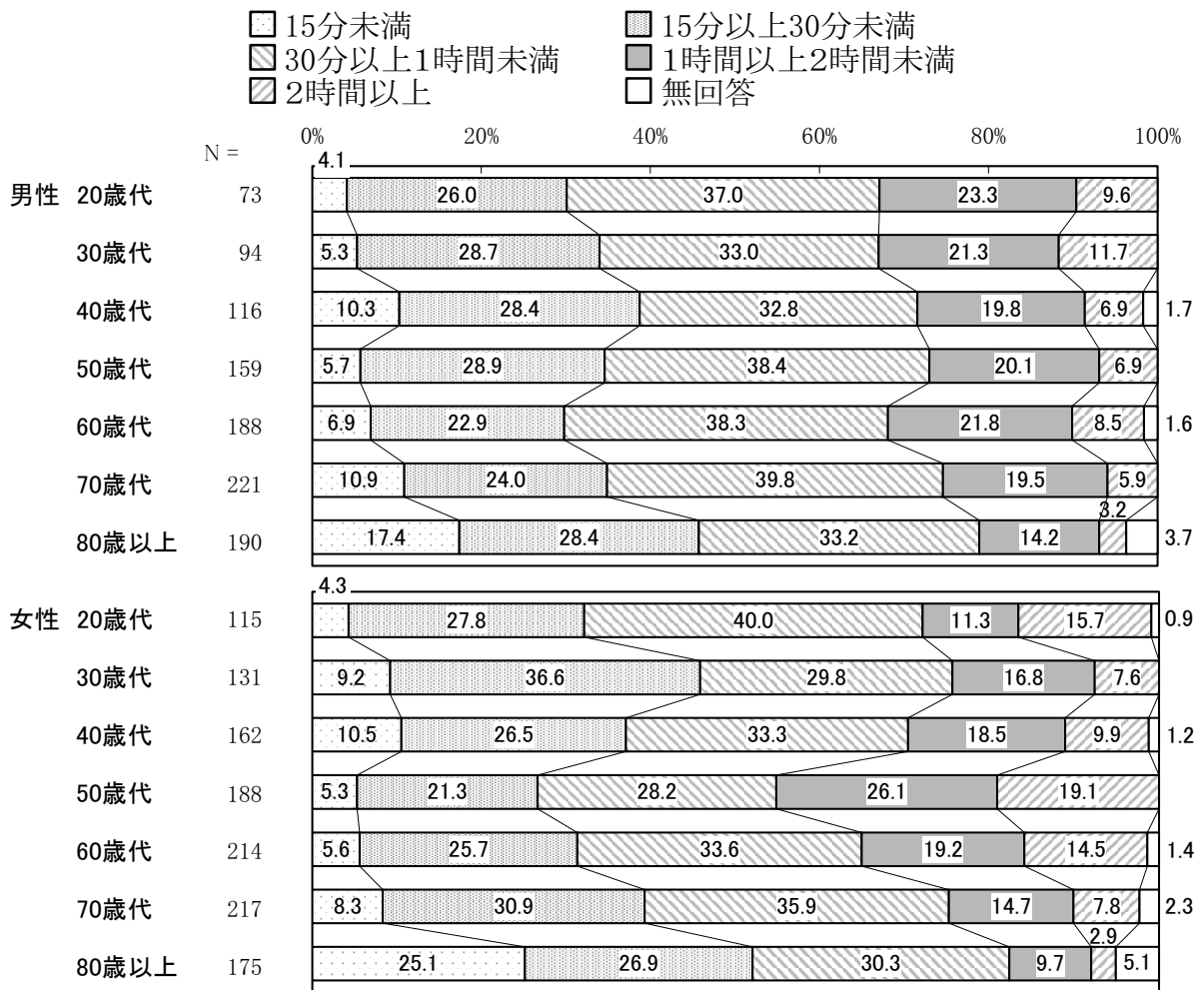
性・年代別にみると、男性・女性とも80歳以上で「15分未満」（男性17.4%、女性25.1%）が高くなっている。女性では、30歳代で「15分以上30分未満」、50歳代から60歳代で「1時間以上2時間未満」、「2時間以上」が高くなっている。

地域別にみると、世田谷地域で「30分以上1時間未満」（30.8%）が他の地域に比べて低くなっている。

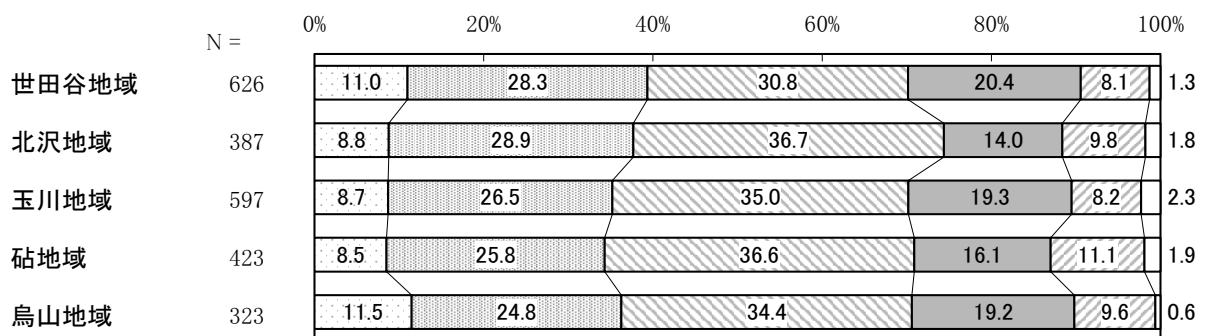
【性別】



【性・年代別】

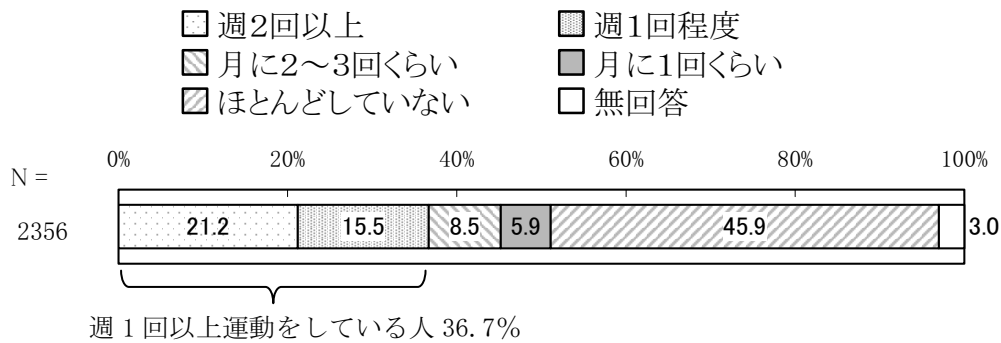


【地域別】



II 調査結果

問 18 あなたは、「息が少しはずむ程度」の 30 分以上の運動（連続）をどれくらいしていますか。（1 つに○）



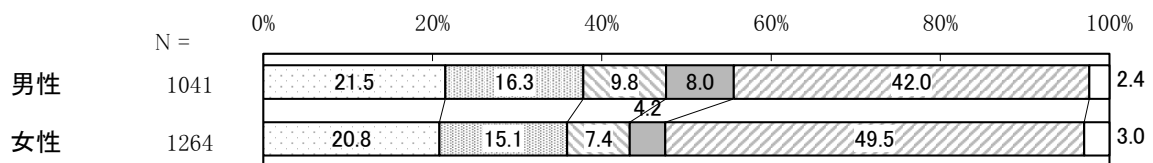
「息が少しはずむ程度」の 30 分以上の運動の実施状況については、「週 2 回以上」と「週 1 回程度」合わせた「週 1 回以上運動をしている人」は 36.7%、「ほとんど運動していない」は 45.9%となっている。

性別にみると、女性で「ほとんどしていない」(49.5%) が男性に比べ高くなっている。

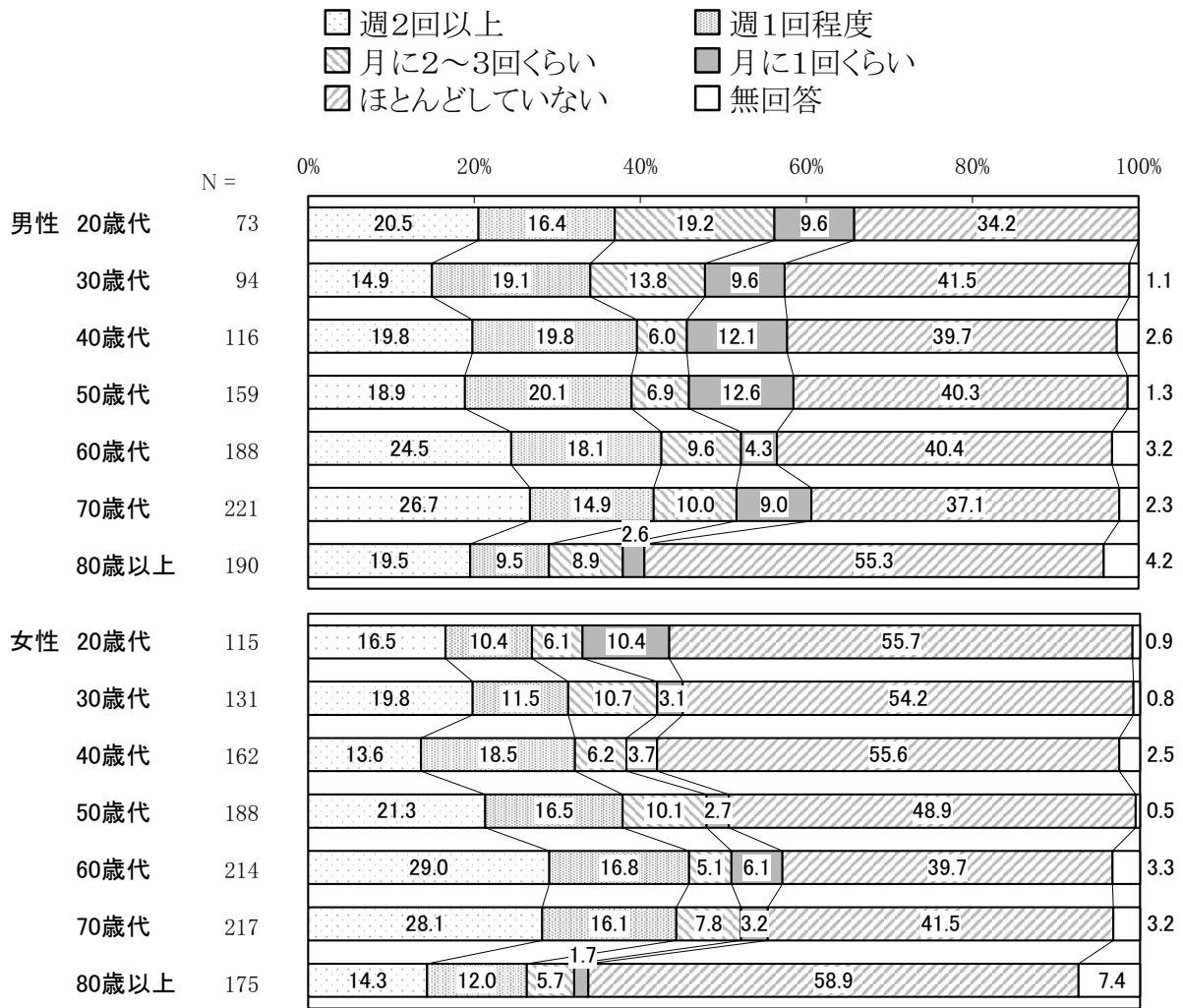
性・年代別にみると、男性・女性ともに 60 歳代から 70 歳代で「週 2 回以上」が 2 割台で他の年代に比べて高くなっている。男性の 80 歳以上、女性の 20 歳代から 40 歳代、80 歳以上で「ほとんどしていない」が 5 割台で高くなっている。

地域別にみると、烏山地域で「ほとんどしていない」(52.9%) が 5 割台で他の地域に比べて高くなっている。

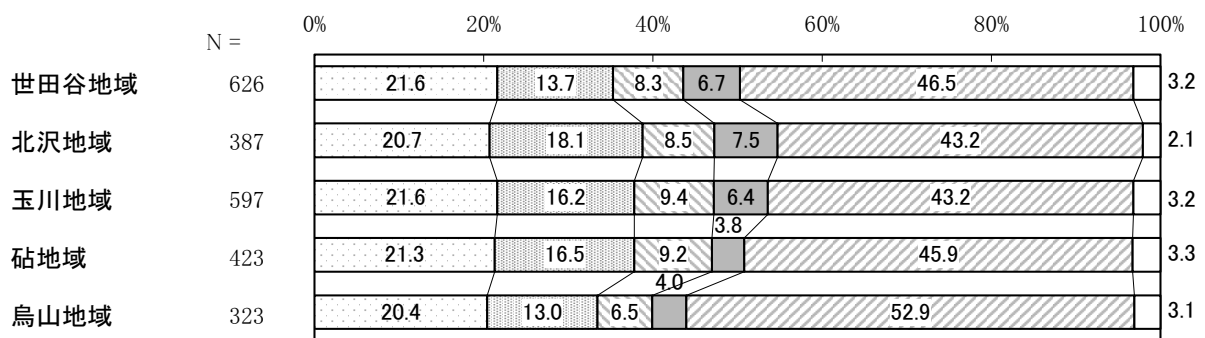
【性別】



【性・年代別】



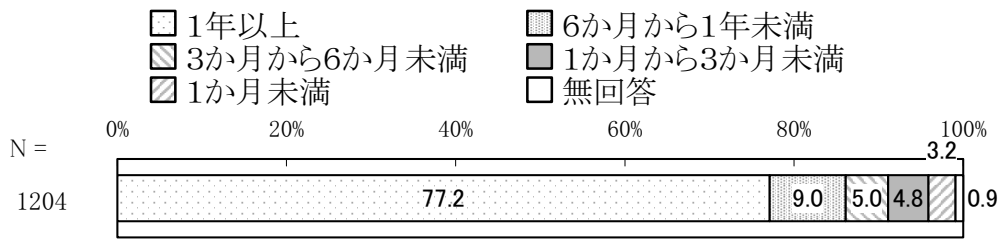
【地域別】



II 調査結果

問 18 で「1. 週2回以上」、「2. 週1回程度」、「3. 月に2～3回くらい」、「4. 月に1回くらい」を選ばれた方にうかがいます。

問 18-1 あなたは、その運動をどれくらいの期間、継続していますか。(1つに○)



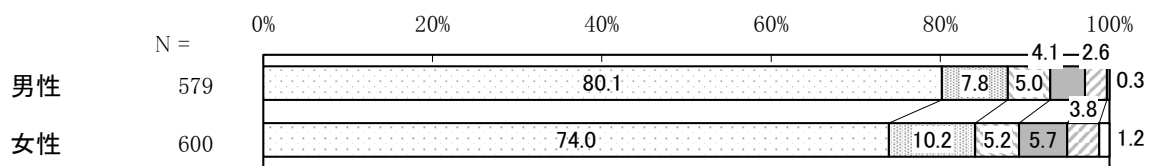
運動を継続している期間については、「1年以上」77.2%が最も高く、次いで「6か月から1年未満」9.0%、「3か月から6か月未満」5.0%となっている。

性別にみると、男性で「1年以上」(80.1%)が女性に比べて高くなっている。

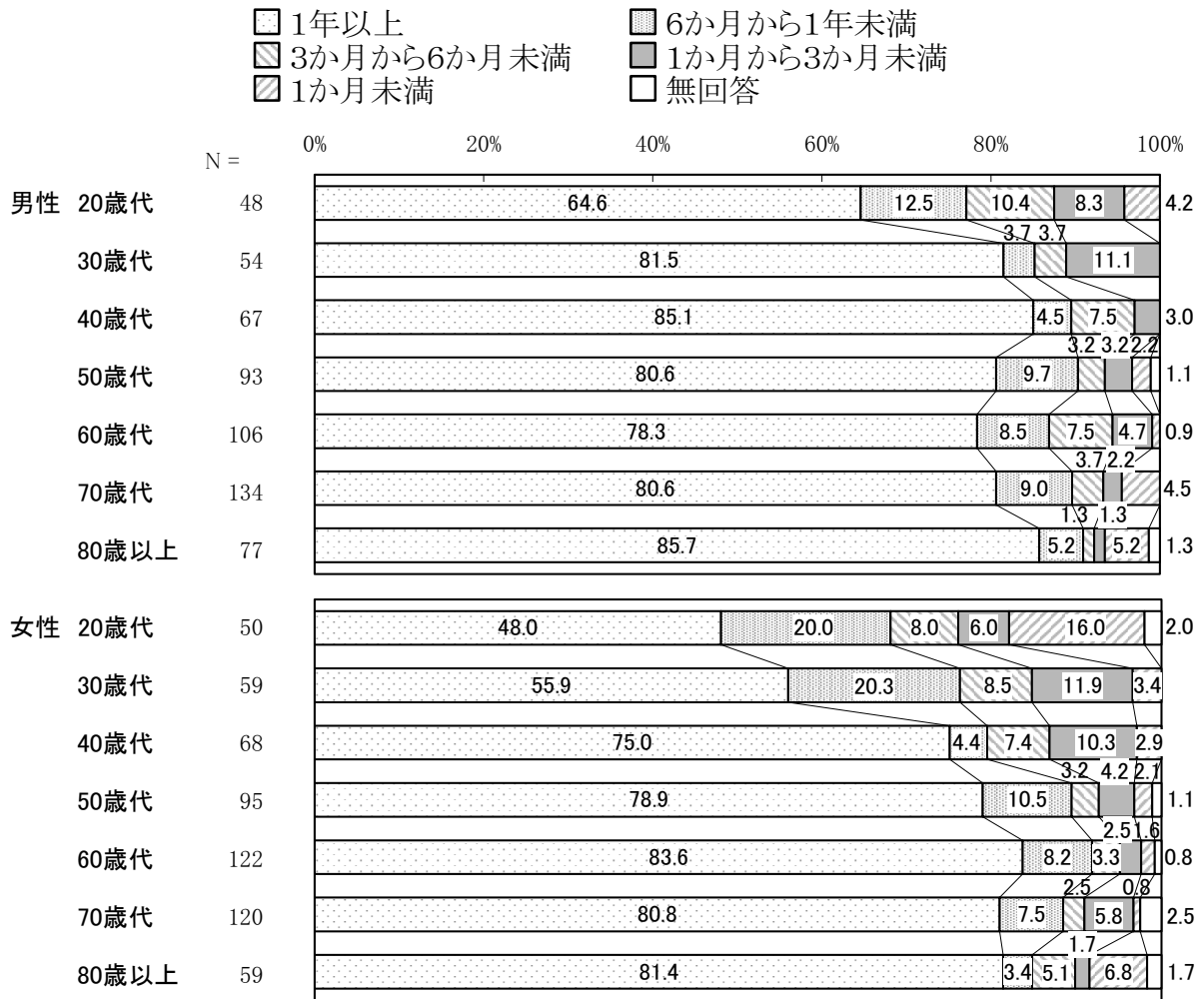
性・年代別にみると、女性の20歳代、30歳代で「1年以上」が低く、「6か月から1年未満」が高くなっている。男性の30歳代と女性の30歳代、40歳代で「1か月から3か月未満」が、女性の20歳代で「1か月未満」(16.0%)が1割台で、他の年代に比べて高くなっている。

地域別にみると、北沢地域で「1年以上」(83.0%)が8割台で他の地域に比べて高くなっている。

【性別】



【性・年代別】



【地域別】

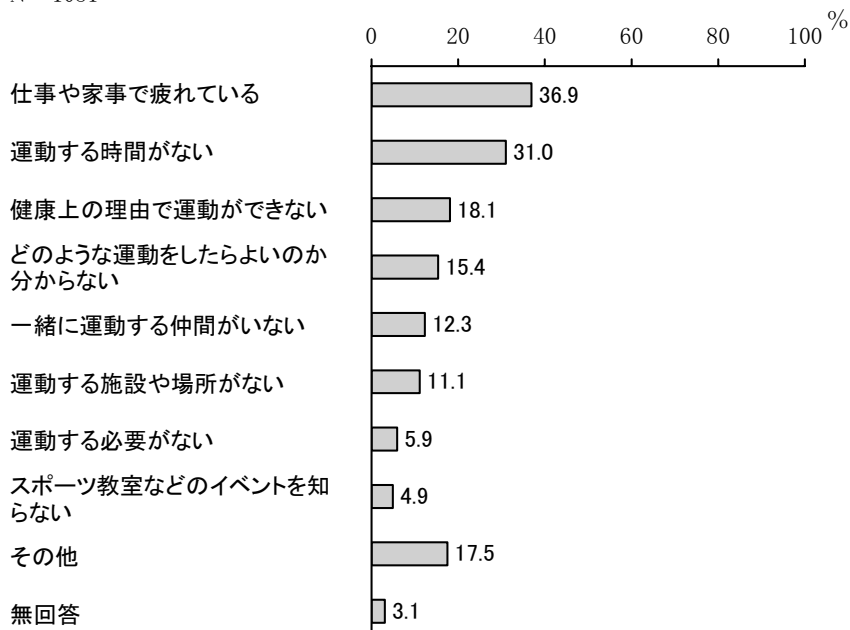


II 調査結果

問 18 で「ほとんどしていない」を選ばれた方にうかがいます。

問 18-2 あなたが、運動していない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

N = 1081



運動していない理由については、「仕事や家事で疲れている」36.9%が最も高く、次いで「運動する時間がない」31.0%、「健康上の理由で運動ができない」18.1%となっている。

性別にみると、男性で「運動する時間がない」(32.0%)、女性で「仕事や家事で疲れている」(41.1%)が最も高くなっている。

性・年代別にみると、男性の80歳以上と女性の70歳代以上で「健康上の理由で運動ができない」、男性の20歳代、40歳代から60歳代と女性の30歳代で「運動する時間がない」、男性の30歳代と女性の20歳代、40歳代から60歳代で「仕事や家事で疲れている」が最も高くなっている。女性の30歳代、40歳代で「どのような運動をしたらよいか分からない」、女性の20歳代で「運動する施設や場所がない」、「一緒に運動する仲間がない」が高くなっている。

地域別にみると、大きな差異はみられない。

【性別】

単位：%

| 区分 | 運動する施設や場所がない | 一緒に運動する仲間がない | どのような運動をしたらよいか分からない | スポーツ教室などのイベントを知らない | 運動する時間がない | 仕事や家事で疲れている | 運動する必要がない | 健康上の理由で運動ができない | その他 | 無回答 | 有効回答数(件) |
|----|--------------|--------------|---------------------|--------------------|-----------|-------------|-----------|----------------|------|-----|----------|
| 男性 | 10.8 | 11.9 | 13.5 | 5.3 | 32.0 | 31.4 | 8.5 | 18.5 | 14.9 | 3.2 | 437 |
| 女性 | 11.5 | 12.9 | 16.8 | 4.8 | 30.8 | 41.1 | 4.2 | 17.6 | 19.3 | 2.9 | 626 |

【性・年代別】【地域別】

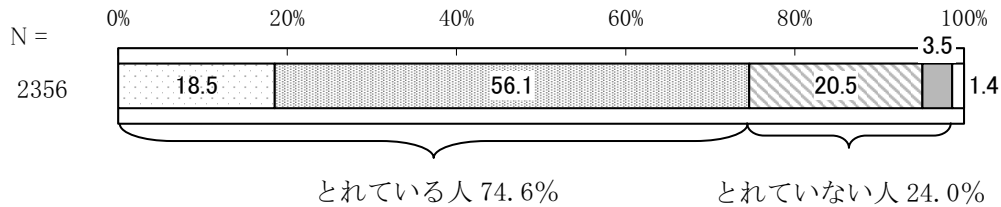
単位：％

| 区 分 | | 運動する施設や場所がない | 一緒に運動する仲間がない | どのような運動をしたらよいのか分からない | スポーツ教室などのイベントを知らない | 運動する時間がない | 仕事や家事で疲れている | 運動する必要がない | 健康上の理由で運動ができない | その他 | 無回答 | 有効回答数(件) |
|-------|-------|--------------|--------------|----------------------|--------------------|-----------|-------------|-----------|----------------|------|-----|----------|
| 男性 | 20歳代 | 12.0 | 24.0 | 8.0 | 12.0 | 60.0 | 48.0 | 12.0 | — | 12.0 | — | 25 |
| | 30歳代 | 12.8 | 7.7 | 10.3 | 5.1 | 64.1 | 66.7 | — | 2.6 | 12.8 | — | 39 |
| | 40歳代 | 10.9 | 13.0 | 8.7 | 4.3 | 58.7 | 54.3 | 8.7 | 2.2 | 8.7 | 2.2 | 46 |
| | 50歳代 | 14.1 | 15.6 | 14.1 | 9.4 | 51.6 | 48.4 | 6.3 | 9.4 | 4.7 | 3.1 | 64 |
| | 60歳代 | 7.9 | 7.9 | 11.8 | 3.9 | 32.9 | 31.6 | 10.5 | 15.8 | 18.4 | — | 76 |
| | 70歳代 | 12.2 | 11.0 | 19.5 | 4.9 | 13.4 | 12.2 | 8.5 | 18.3 | 24.4 | 7.3 | 82 |
| | 80歳以上 | 8.6 | 11.4 | 14.3 | 2.9 | 3.8 | 8.6 | 10.5 | 43.8 | 15.2 | 4.8 | 105 |
| 女性 | 20歳代 | 25.0 | 21.9 | 14.1 | 7.8 | 48.4 | 65.6 | 1.6 | 3.1 | 15.6 | 1.6 | 64 |
| | 30歳代 | 11.3 | 16.9 | 23.9 | 5.6 | 54.9 | 49.3 | — | 2.8 | 15.5 | — | 71 |
| | 40歳代 | 14.4 | 15.6 | 27.8 | 6.7 | 44.4 | 56.7 | 2.2 | 6.7 | 22.2 | — | 90 |
| | 50歳代 | 10.9 | 10.9 | 14.1 | 4.3 | 50.0 | 66.3 | 3.3 | 7.6 | 6.5 | 1.1 | 92 |
| | 60歳代 | 15.3 | 12.9 | 16.5 | 5.9 | 24.7 | 38.8 | 5.9 | 9.4 | 14.1 | 5.9 | 85 |
| | 70歳代 | 7.8 | 6.7 | 14.4 | 4.4 | 10.0 | 21.1 | 6.7 | 34.4 | 28.9 | 2.2 | 90 |
| | 80歳以上 | 1.9 | 9.7 | 6.8 | 1.0 | 1.9 | 9.7 | 7.8 | 48.5 | 26.2 | 5.8 | 103 |
| 世田谷地域 | | 12.7 | 13.7 | 16.5 | 6.5 | 33.0 | 40.2 | 4.8 | 15.8 | 15.5 | 2.4 | 291 |
| 北沢地域 | | 12.6 | 11.4 | 14.4 | 3.6 | 33.5 | 37.7 | 3.6 | 21.0 | 19.8 | 2.4 | 167 |
| 玉川地域 | | 9.3 | 12.0 | 14.7 | 4.3 | 29.8 | 38.0 | 7.4 | 18.2 | 17.4 | 3.5 | 258 |
| 砧地域 | | 11.3 | 9.8 | 16.0 | 5.7 | 27.3 | 33.0 | 7.2 | 16.0 | 19.1 | 5.2 | 194 |
| 烏山地域 | | 9.4 | 14.0 | 15.2 | 3.5 | 31.0 | 33.3 | 6.4 | 21.6 | 17.0 | 2.3 | 171 |

5 休養、こころの健康について

問 19 あなたは、こころや体の休養が十分にとれていますか。(1つに○)

- 十分とれている
- あまりとれていない
- 無回答
- まあとれている
- いつもとれていない



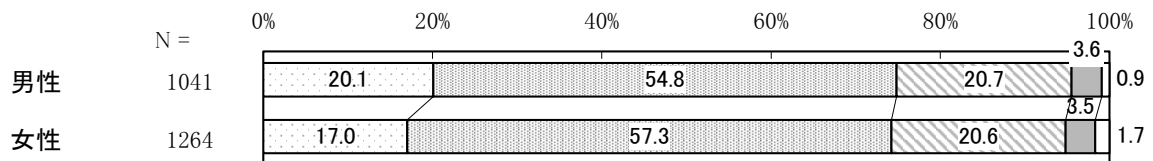
こころや体の休養については、「十分とれている」と「まあとれている」を合わせた「とれている人」は74.6%、「あまりとれていない」と「いつもとれていない」を合わせた「とれていない人」は24.0%となっている。

性別にみると、大きな差異はみられない。

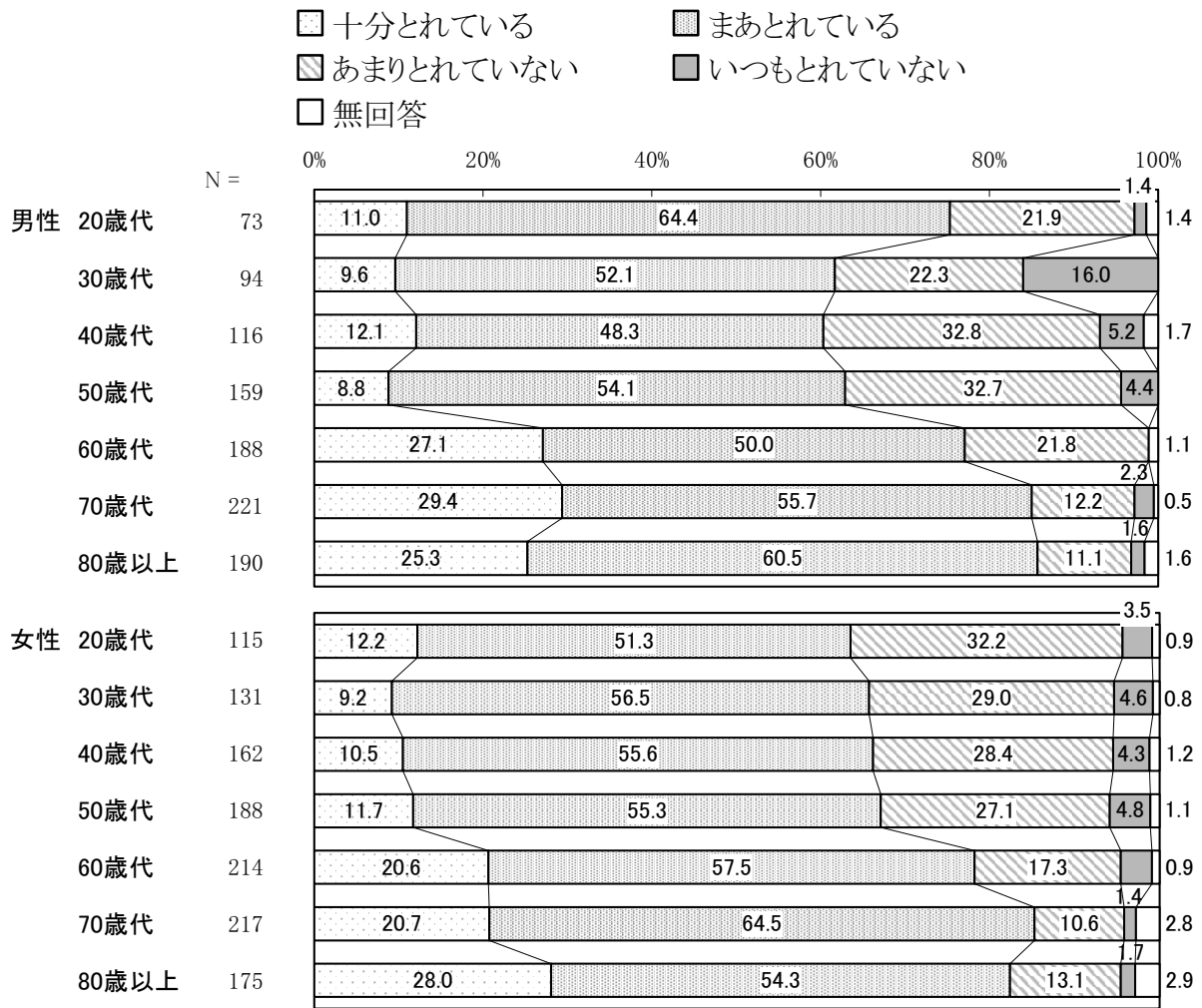
性・年代別にみると、男性・女性とも70歳代以上で「とれている人」は、8割台で高くなっている。男性の30歳代から50歳代と女性の20歳代から50歳代で「とれていない人」は、3割台で高くなっている。

地域別にみると、砧地域で「十分とれている」(13.9%)が他の地域に比べて低くなっている。また、「十分とれている」と「まあとれている」を合わせた「とれている人」の割合については大きな差異はみられない。

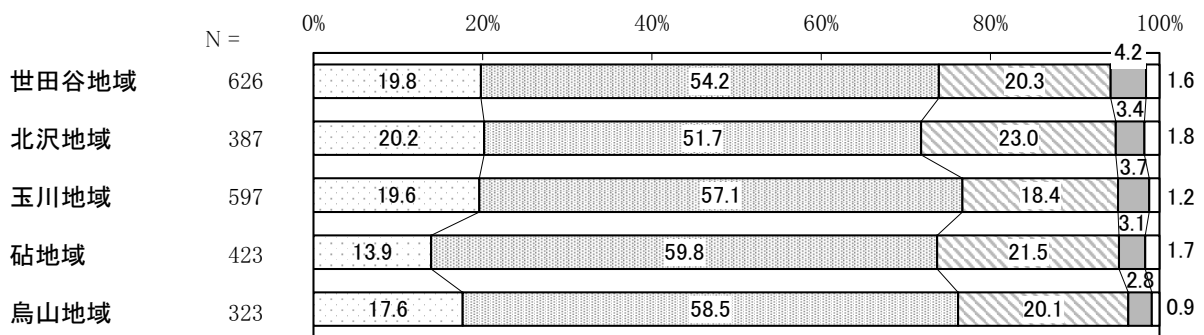
【性別】



【性・年代別】



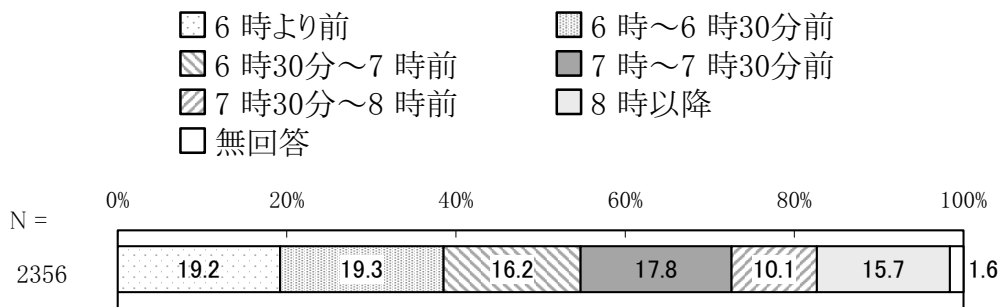
【地域別】



II 調査結果

問 20 あなたのふだんの起床時間と就寝時間をご記入ください。
 時間は 24 時間制でご記入ください。

①起床時間



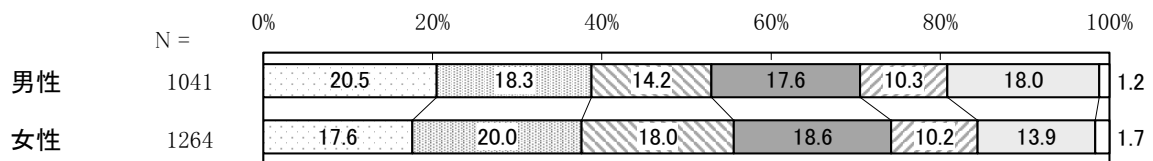
起床時間については、「6 時～6 時 30 分前」19.3%が最も高く、次いで「6 時より前」19.2%、「7 時～7 時 30 分前」17.8%となっている。

性別にみると、大きな差異はみられない。

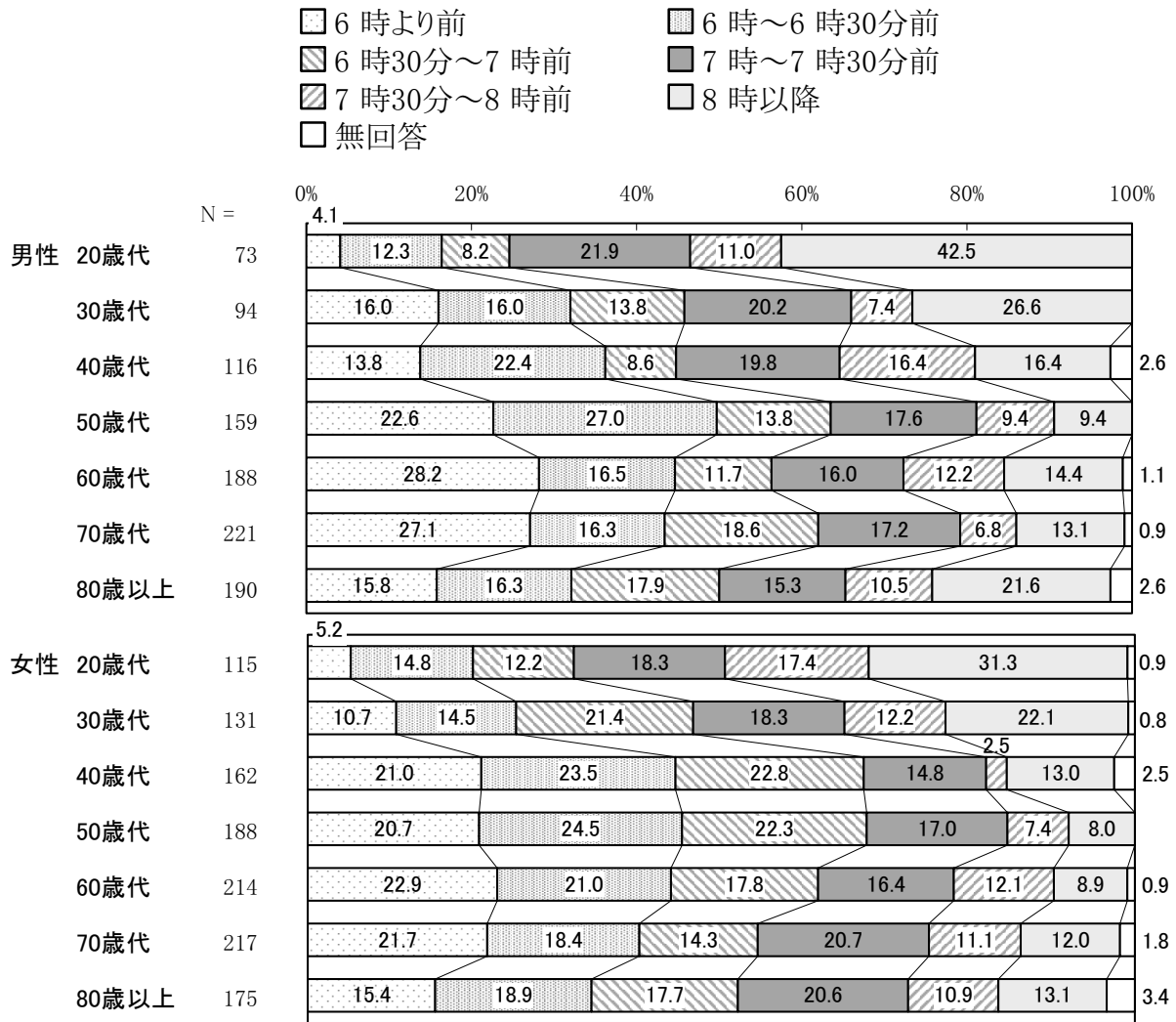
性・年代別にみると、男性・女性とも 20 歳代で「8 時以降」（男性 42.5%、女性 31.3%）が最も高くなっている。男性の 60 歳代から 70 歳代で「6 時より前」が約 3 割と高くなっている。

地域別にみると、北沢地域で「8 時以降」（20.4%）、砧地域で「6 時～6 時 30 分前」（23.6%）が他の地域に比べて高くなっている。

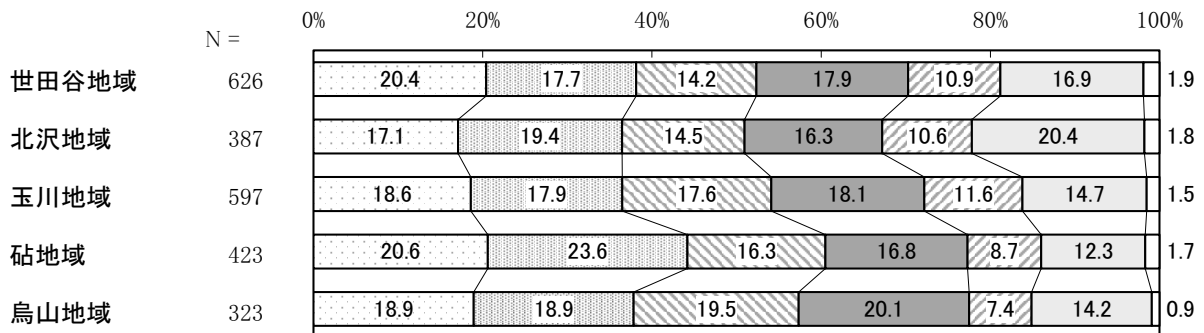
【性 別】



【性・年代別】

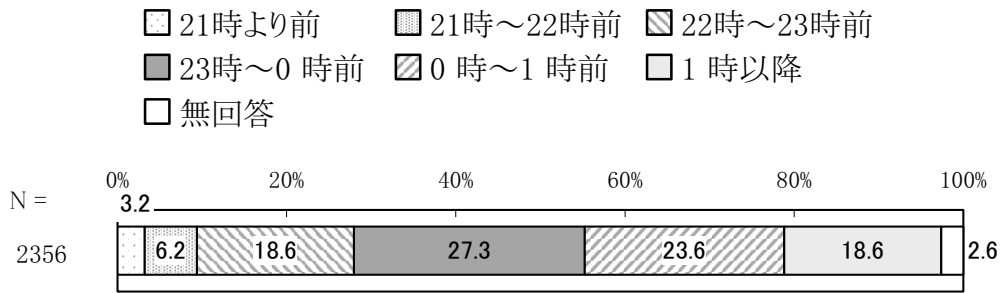


【地域別】



II 調査結果

②就寝時間



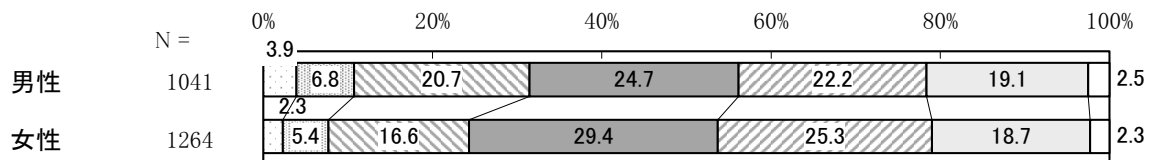
就寝時間については、「23時～0時前」27.3%が最も高く、次いで「0時～1時前」23.6%、「22時～23時前」、「1時以降」18.6%となっている。

性別にみると、女性で「23時～0時前」(29.4%)が男性に比べて高くなっている。

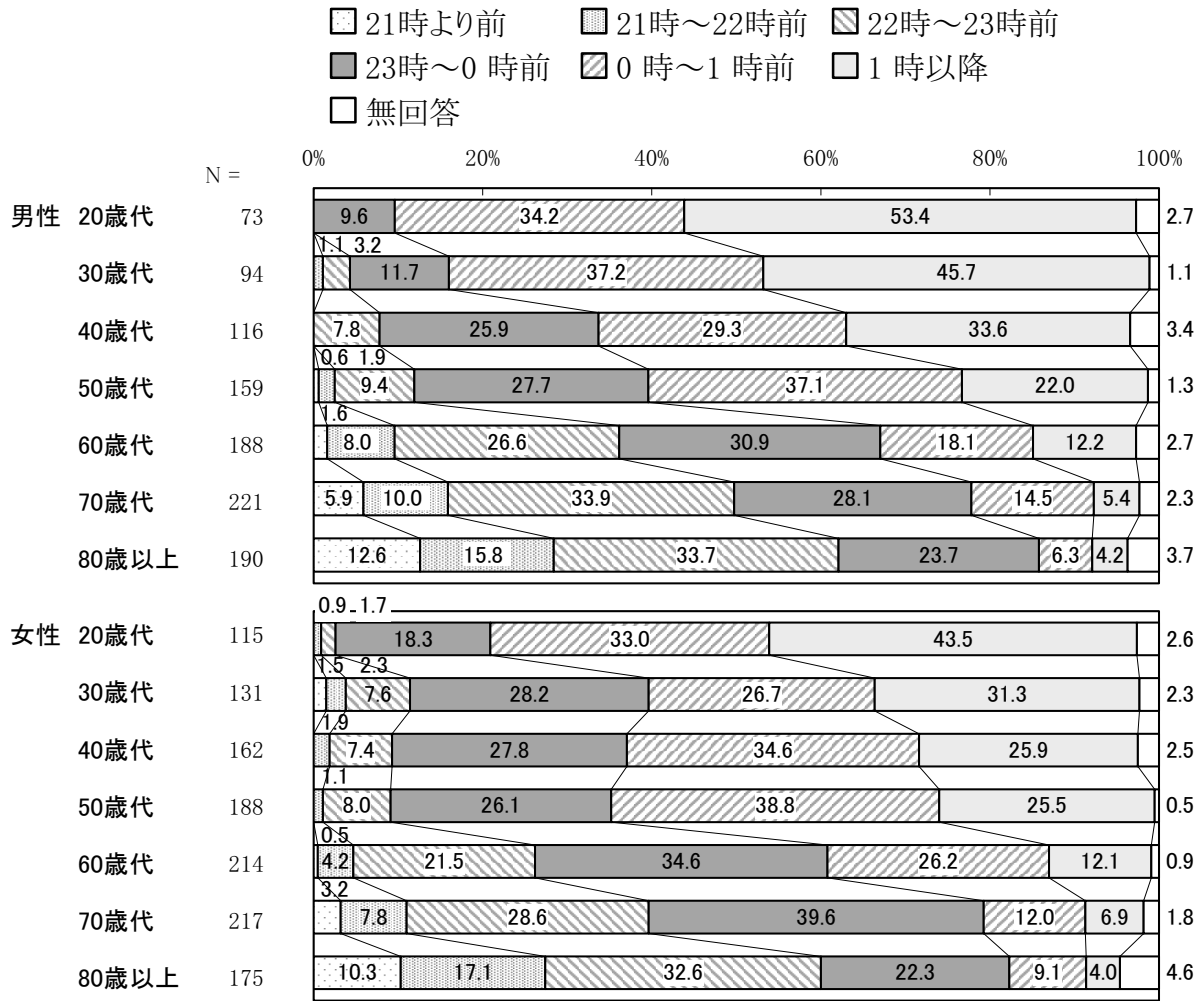
性・年代別にみると、男性・女性ともに年代が低いほど「1時以降」が高くなる傾向がある。また、男性・女性ともに70歳代以上で「22時～23時前」が約3割で他の年代に比べて高くなっている。また、男性の20歳代、30歳代、50歳代と女性の20歳代、40歳代から50歳代で「0時～1時前」が3割台で高くなっている。

地域別にみると、世田谷地域で「23時～0時前」(22.8%)、砧地域で「0時～1時前」(19.6%)が他に比べて低くなっている。

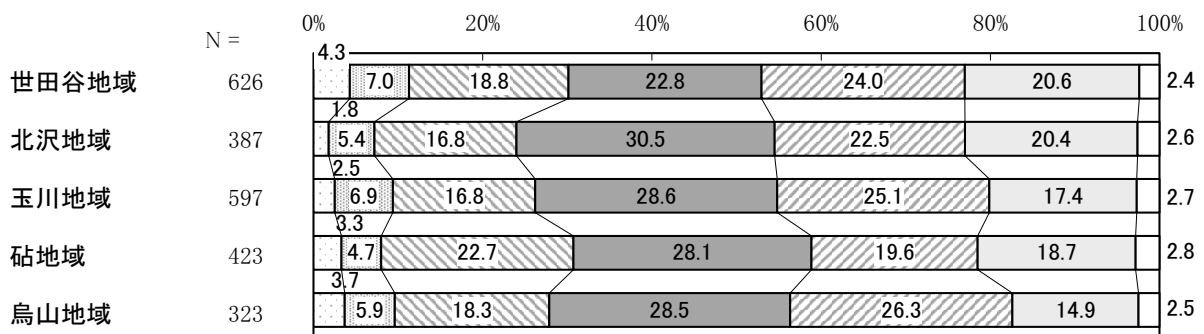
【性別】



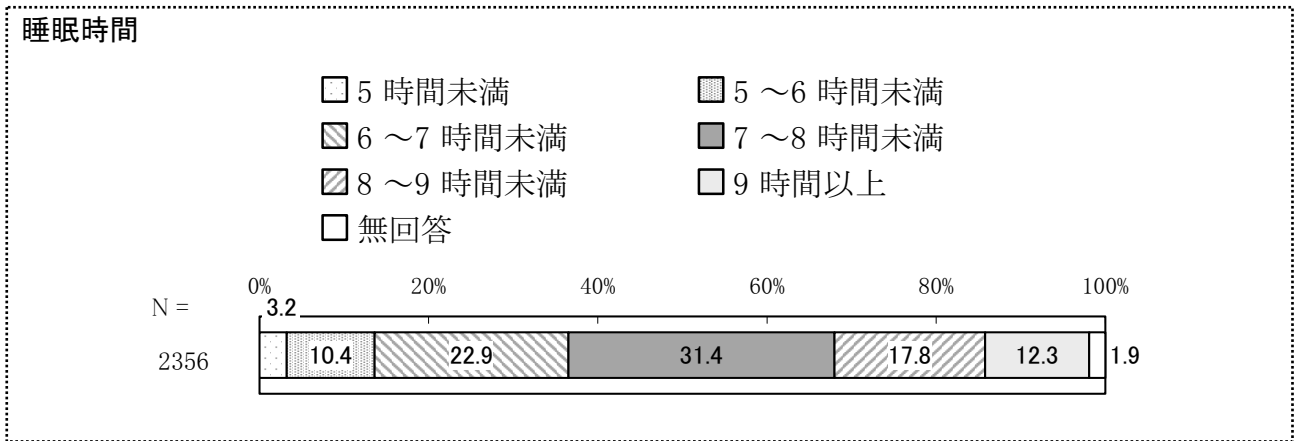
【性・年代別】



【地域別】



II 調査結果



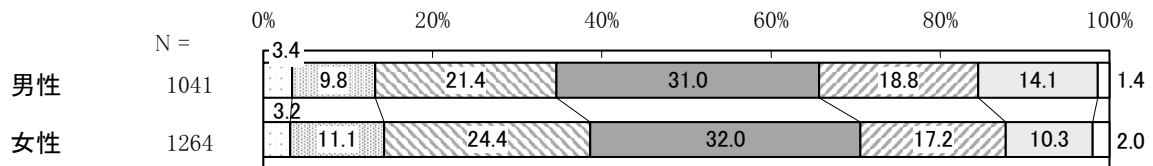
睡眠時間については、「7～8時間未満」31.4%が最も高く、次いで「6～7時間未満」22.9%、「8～9時間未満」17.8%となっている。

性別にみると、大きな差異はみられない。

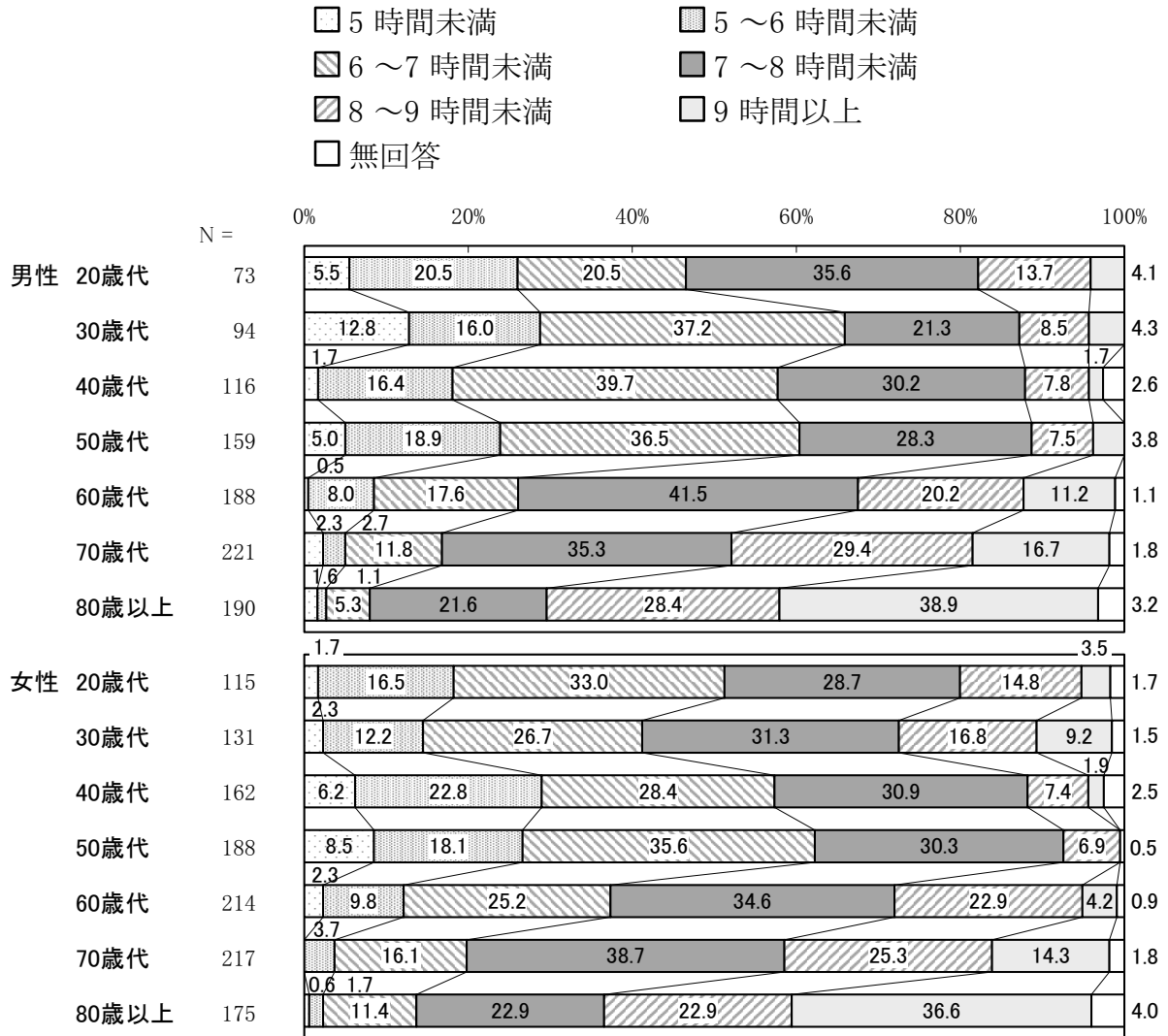
性・年代別にみると、男性・女性ともに80歳以上で「9時間以上」（男性38.9%、女性36.6%）が約4割で高くなっている。男性の30歳代から50歳代で「6～7時間未満」が約4割と高くなっている。また、男性30歳代（12.8%）で「5時間未満」の割合が高くなっている。

地域別にみると、大きな差異はみられない。

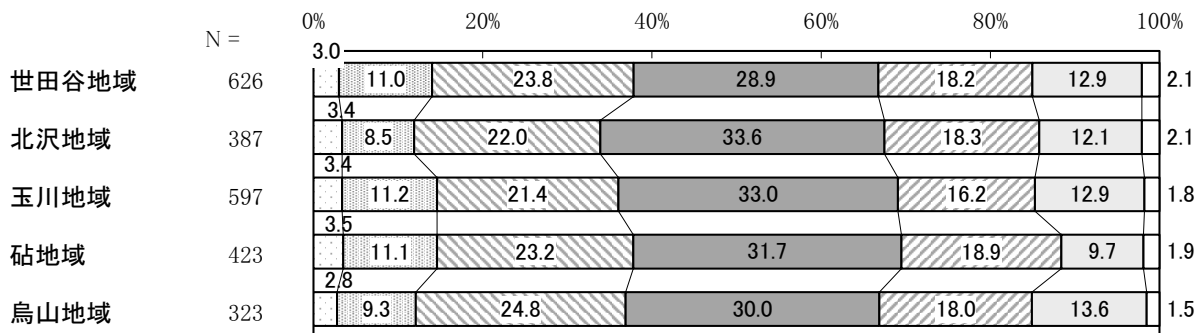
【性別】



【性・年代別】



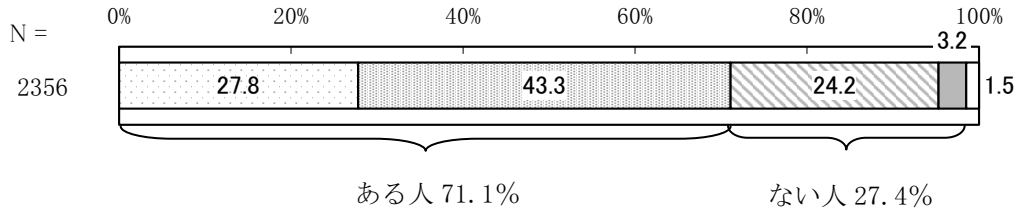
【地域別】



II 調査結果

問 21 あなたは、目覚めたときにぐっすり眠った感じ（睡眠の質）はありますか。
（1つに○）

いつもある ときどきある ないことが多い
 全くない 無回答



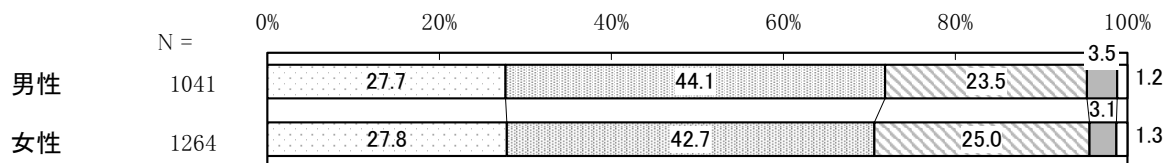
目覚めたときにぐっすり眠った感じ（睡眠の質）については、「いつもある」と「ときどきある」を合わせた「ある人」は71.1%、「ないことが多い」と「全くない」を合わせた「ない人」は27.4%となっている。

性別にみると、大きな差異はみられない。

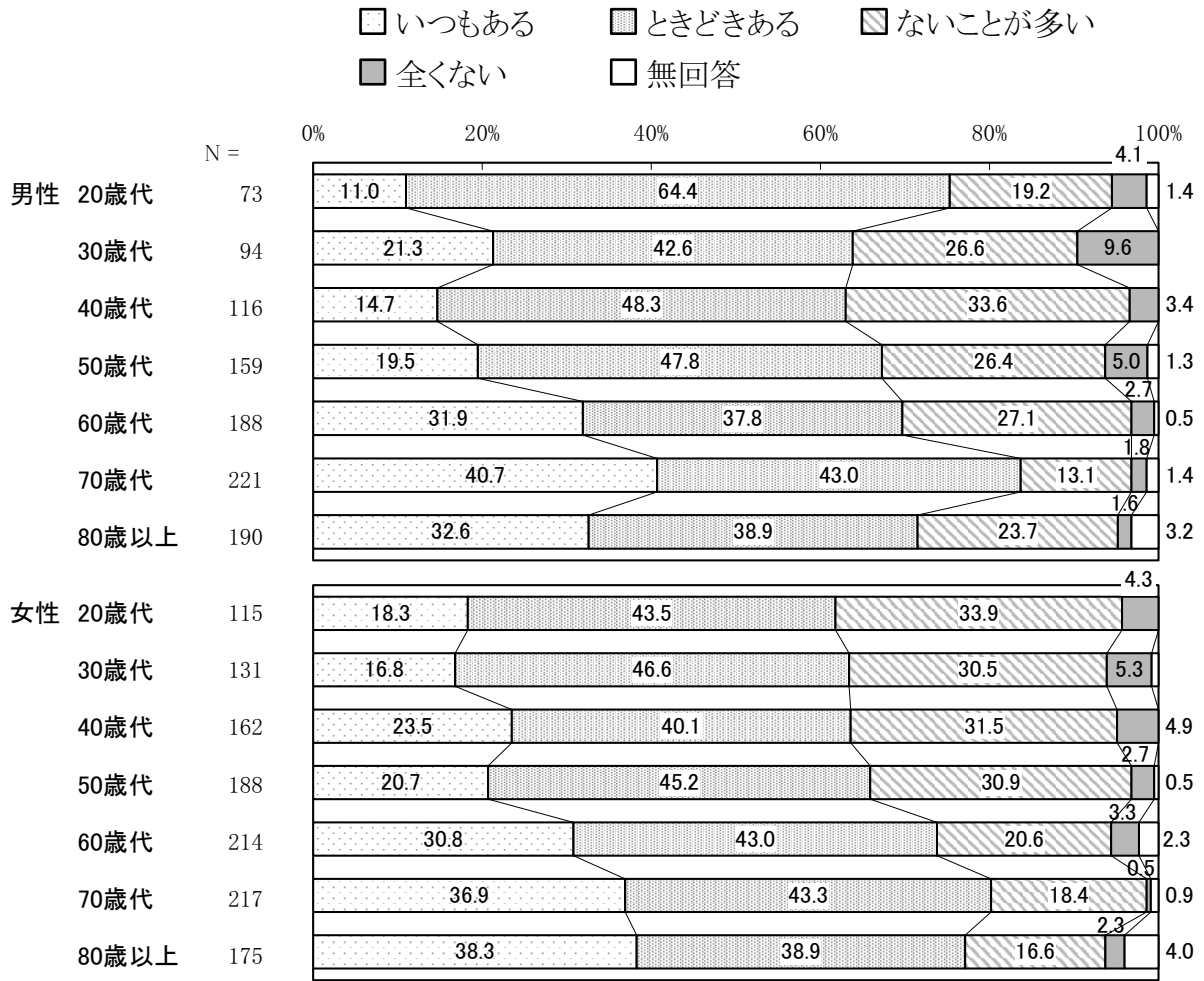
性・年代別にみると、男性・女性ともに70歳代で「ある人」が8割台で高くなっている。男性の30歳代から50歳代、女性の20歳代から50歳代で「ない人」が3割台と高くなっている。

地域別にみると、大きな差異はみられない。

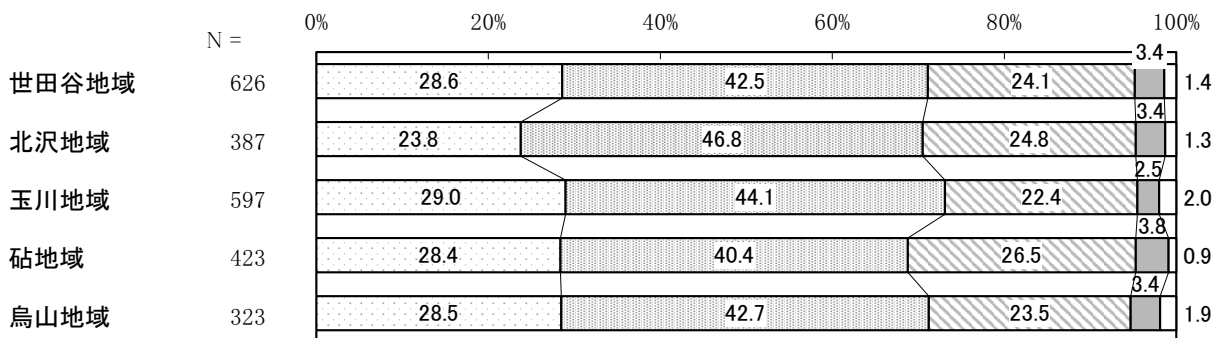
【性別】



【性・年代別】

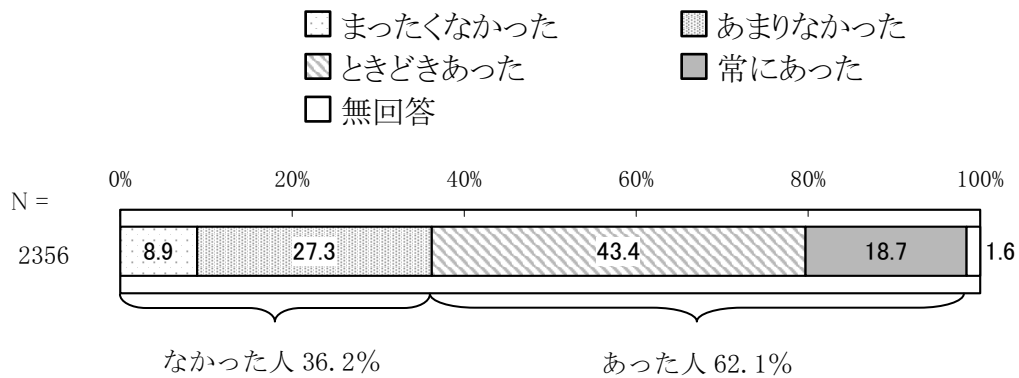


【地域別】



II 調査結果

問 22 最近 1 か月間に、悩みや不安、ストレス等を感じたことはありますか。(1つに○)



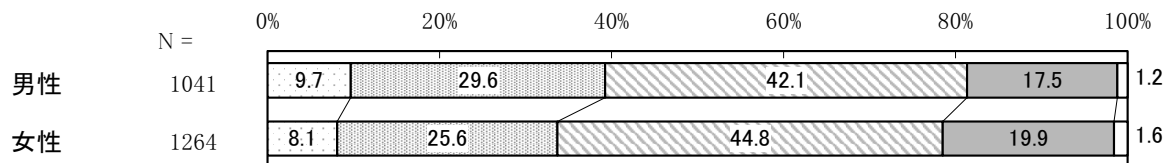
悩みや不安、ストレスの有無については、「まったくなかった」と「あまりなかった」を合わせた「なかった人」は36.2%、「ときどきあった」と「常にあった」を合わせた「あった人」は62.1%となっている。

性別にみると、女性で「あった人」(64.7%)は、男性に比べて高くなっている。

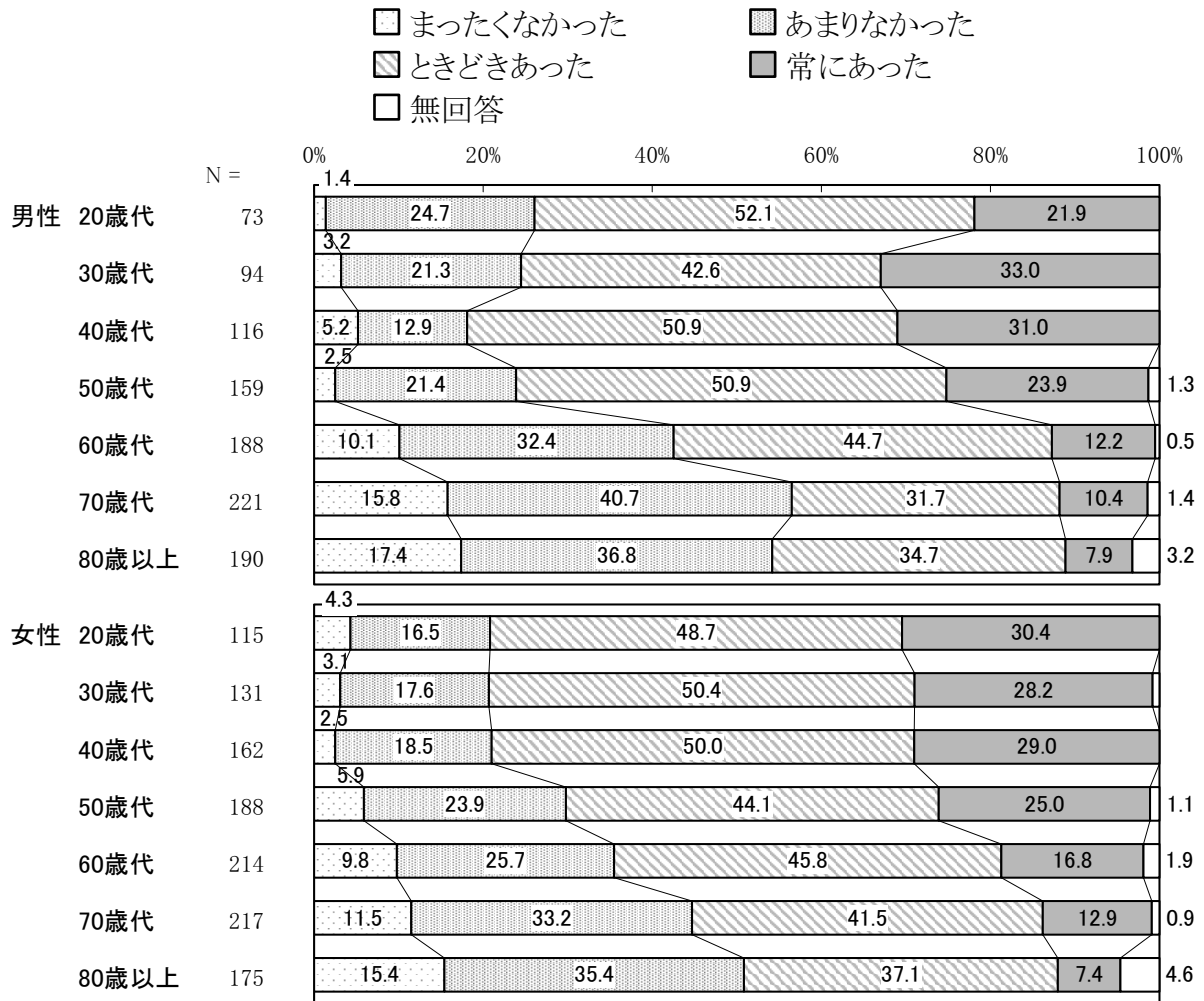
性・年代別にみると、男性の70歳代以上、女性の80歳代以上で「なかった人」は、5割台と高くなっている。男性の20歳代から50歳代と女性の20歳代から40歳代で「あった人」は、7割以上と高くなっている。

地域別にみると、大きな差異はみられない。

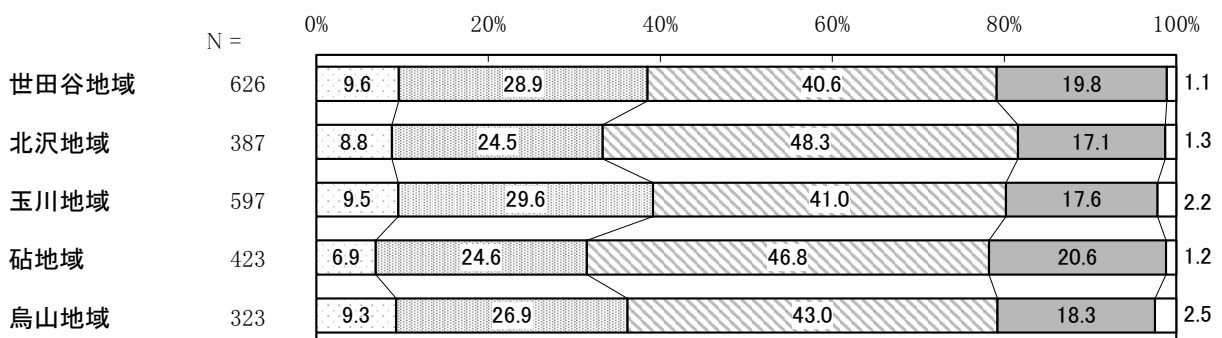
【性別】



【性・年代別】

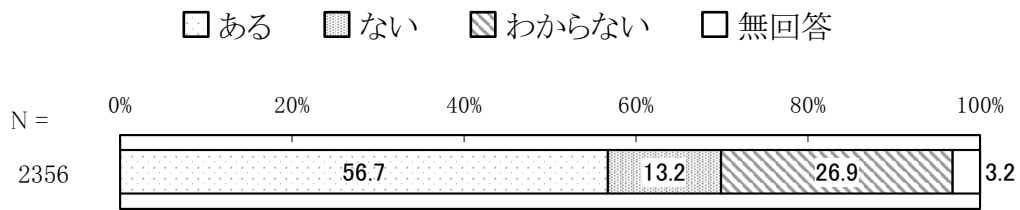


【地域別】



II 調査結果

問 23 あなたはストレスを解消する方法がありますか。(1つに○)



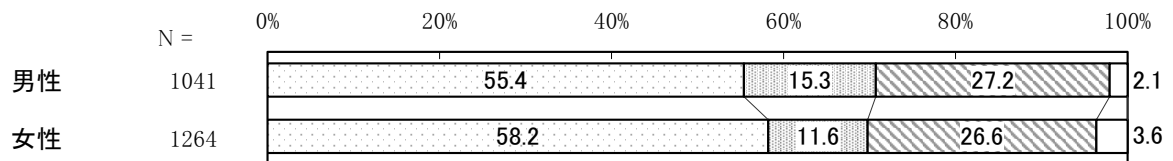
ストレス解消法については、「ある」56.7%、「ない」13.2%となっている。

性別にみると、大きな差異はみられない。

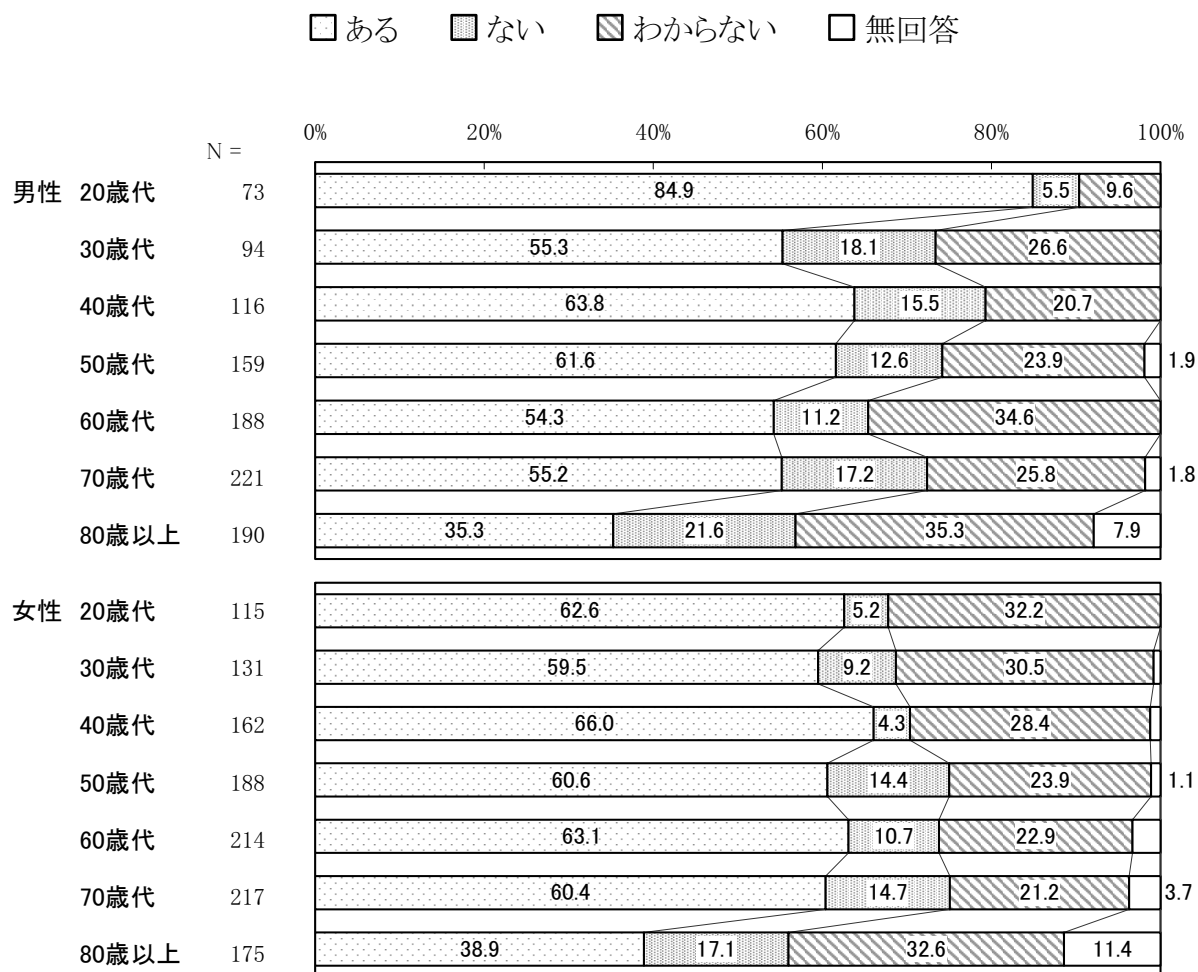
性・年代別にみると、男性・女性とも80歳以上で「ある」(男性35.3%、女性38.9%)が4割以下で低くなっている。男性の20歳代で「ある」(84.9%)が8割台と高くなっている。女性のほとんどの年代で「ある」が60%以上となっている。

地域別にみると、大きな差異はみられない。

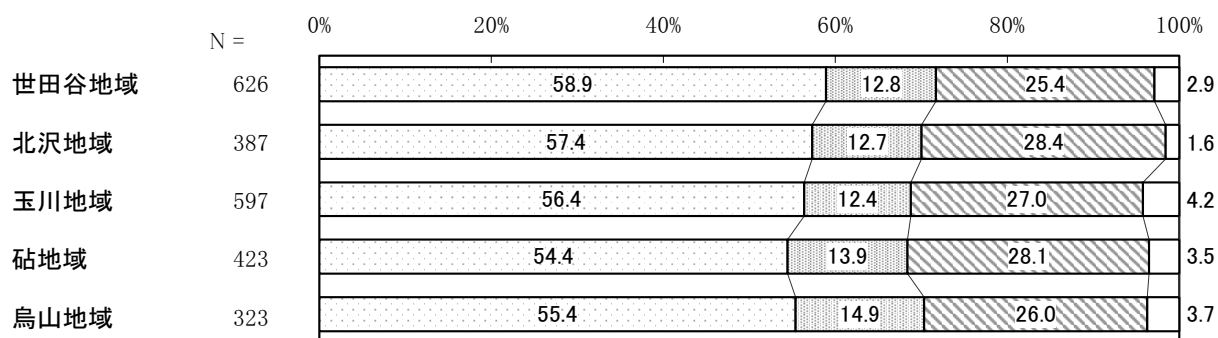
【性別】



【性・年代別】



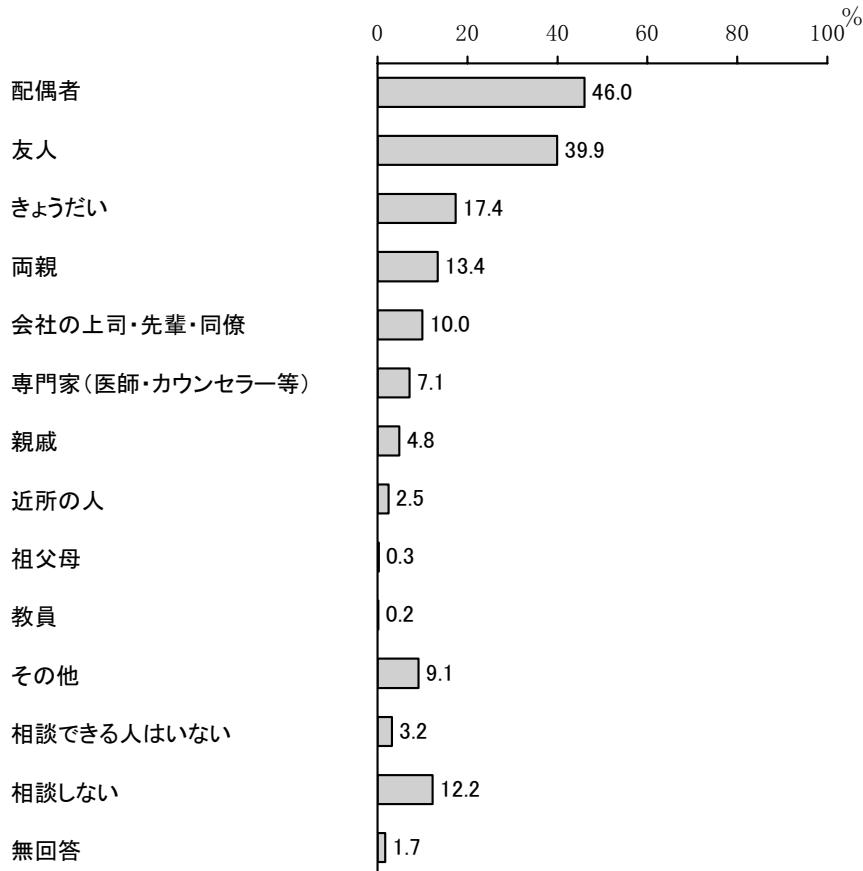
【地域別】



II 調査結果

問 24 あなたは、悩みや困ったことがあったとき、どなたに相談をされますか。
(あてはまるものすべてに○)

N = 2356



相談相手については、「配偶者」46.0%が最も高く、次いで「友人」39.9%、「きょうだい」17.4%となっている。一方、「相談できる人はいない」3.2%、「相談しない」12.2%となっている。

性別にみると、男性で「配偶者」(54.1%)、女性では、「友人」(51.2%)が最も高くなっている。男性で「相談しない」(17.6%)が女性に比べて高くなっている。女性で「両親」(18.4%)、「きょうだい」(24.4%)が男性に比べて高くなっている。

性・年代別にみると、男性の30歳代以上と女性の60歳代で「配偶者」、男性の20歳代と女性の20歳代から70歳代で「友人」が最も高くなっている。男性の30歳代、50歳代で「相談しない」が2割台で高くなっている。女性の20歳代、60歳代から70歳代で「きょうだい」が約3割で高くなっている。

地域別にみると、北沢地域を除いたすべての地域で「配偶者」が最も高くなっている。北沢地域では「友人」(45.0%)が最も高くなっている。

【性別】

単位：%

| 区 分 | 男 性 | 女 性 |
|-----------------|------|------|
| 配偶者 | 54.1 | 39.6 |
| 両親 | 7.9 | 18.4 |
| きょうだい | 9.2 | 24.4 |
| 祖父母 | 0.3 | 0.3 |
| 親戚 | 3.8 | 5.6 |
| 友人 | 26.8 | 51.2 |
| 近所の人 | 1.2 | 3.7 |
| 会社の上司・先輩・同僚 | 10.7 | 9.7 |
| 専門家（医師・カウンセラー等） | 8.0 | 6.4 |
| 教員 | 0.1 | 0.2 |
| 相談できる人はいない | 3.7 | 2.8 |
| 相談しない | 17.6 | 8.1 |
| その他 | 4.1 | 13.3 |
| 無回答 | 1.2 | 1.7 |
| 有効回答数（件） | 1041 | 1264 |

【性・年代別】

単位：%

| 区 分 | | 配 偶 者 | 両 親 | き よ う だ い | 祖 父 母 | 親 戚 | 友 人 | 近 所 の 人 | 先 会 社 の 上 司 ・ 同 僚 |
|-----|-------|-------------|--------|-----------------------|-------------|--------|--------|------------------|---|
| 男性 | 20歳代 | 9.6 | 43.8 | 16.4 | 4.1 | 4.1 | 65.8 | — | 19.2 |
| | 30歳代 | 38.3 | 21.3 | 4.3 | — | 1.1 | 37.2 | — | 19.1 |
| | 40歳代 | 64.7 | 15.5 | 6.9 | — | 0.9 | 20.7 | — | 27.6 |
| | 50歳代 | 48.4 | 5.7 | 6.9 | — | 1.9 | 30.8 | 0.6 | 17.6 |
| | 60歳代 | 63.8 | 1.6 | 13.8 | — | 4.3 | 28.2 | 2.7 | 6.4 |
| | 70歳代 | 62.0 | — | 8.6 | — | 4.5 | 21.3 | 1.8 | 2.3 |
| | 80歳以上 | 58.4 | — | 8.4 | — | 7.4 | 12.1 | 1.1 | 1.1 |
| 女性 | 20歳代 | 22.6 | 56.5 | 30.4 | — | 1.7 | 69.6 | — | 25.2 |
| | 30歳代 | 51.1 | 47.3 | 22.1 | — | 0.8 | 58.8 | 1.5 | 19.1 |
| | 40歳代 | 46.3 | 31.5 | 17.3 | 1.2 | 2.5 | 69.8 | 1.9 | 16.7 |
| | 50歳代 | 51.1 | 19.7 | 22.3 | — | 8.0 | 62.8 | 4.3 | 14.4 |
| | 60歳代 | 50.5 | 3.3 | 28.5 | — | 5.1 | 50.5 | 3.3 | 4.2 |
| | 70歳代 | 33.2 | — | 31.3 | — | 8.8 | 43.8 | 6.5 | 0.5 |
| | 80歳以上 | 18.3 | — | 17.7 | — | 9.1 | 15.4 | 5.1 | 0.6 |

Ⅱ 調査結果

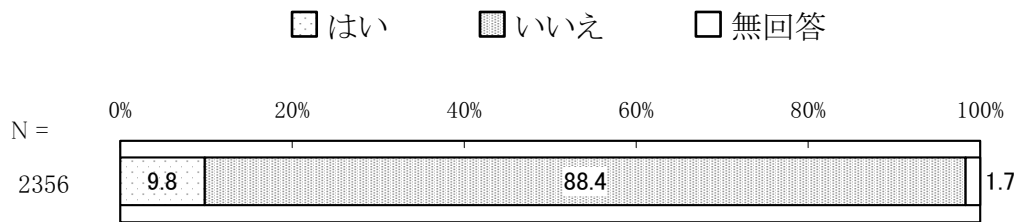
| 区 分 | | 専門家 （医師・ カウンセラー等） | 教員 | 相談 できる人 はいない | 相談 しない | その他 | 無回答 | 有効 回答数 （件） |
|-----|-------|-------------------------|-----|--------------------|-----------|------|-----|------------------|
| 男性 | 20歳代 | 5.5 | — | — | 11.0 | 4.1 | — | 73 |
| | 30歳代 | 2.1 | 1.1 | 4.3 | 25.5 | 3.2 | — | 94 |
| | 40歳代 | 4.3 | — | 5.2 | 13.8 | — | — | 116 |
| | 50歳代 | 5.0 | — | 3.8 | 25.8 | 0.6 | 1.3 | 159 |
| | 60歳代 | 8.5 | — | 2.7 | 16.5 | 1.6 | — | 188 |
| | 70歳代 | 11.3 | — | 3.6 | 15.8 | 6.3 | 2.3 | 221 |
| | 80歳以上 | 12.1 | — | 4.7 | 14.7 | 10.0 | 2.6 | 190 |
| 女性 | 20歳代 | 2.6 | 1.7 | 1.7 | 6.1 | 4.3 | — | 115 |
| | 30歳代 | 6.9 | — | 3.8 | 6.9 | 5.3 | 0.8 | 131 |
| | 40歳代 | 4.9 | 0.6 | 1.9 | 5.6 | 6.8 | — | 162 |
| | 50歳代 | 9.0 | — | 2.7 | 5.3 | 10.6 | 1.6 | 188 |
| | 60歳代 | 5.1 | — | 3.3 | 9.3 | 10.3 | 1.4 | 214 |
| | 70歳代 | 6.9 | — | 3.2 | 11.5 | 15.2 | 0.9 | 217 |
| | 80歳以上 | 8.0 | — | 3.4 | 9.7 | 36.0 | 6.3 | 175 |

【地 域 別】

単位：％

| 区 分 | 世田谷 地域 | 北沢 地域 | 玉川 地域 | 砧 地域 | 烏山 地域 |
|-----------------|-----------|----------|----------|---------|----------|
| 配偶者 | 45.8 | 43.7 | 45.6 | 48.7 | 46.1 |
| 両親 | 13.4 | 12.4 | 12.6 | 15.1 | 13.9 |
| きょうだい | 18.8 | 15.2 | 18.1 | 17.7 | 15.5 |
| 祖父母 | 0.3 | — | 0.5 | 0.5 | — |
| 親戚 | 4.0 | 6.2 | 5.7 | 5.0 | 2.5 |
| 友人 | 41.9 | 45.0 | 37.0 | 38.1 | 38.1 |
| 近所の人 | 0.8 | 2.8 | 3.5 | 4.0 | 1.9 |
| 会社の上司・先輩・同僚 | 9.6 | 9.8 | 10.4 | 10.2 | 10.2 |
| 専門家（医師・カウンセラー等） | 6.1 | 8.8 | 6.4 | 8.0 | 7.1 |
| 教員 | 0.3 | 0.3 | — | — | 0.3 |
| 相談できる人はいない | 3.5 | 3.1 | 2.3 | 2.4 | 5.3 |
| 相談しない | 12.0 | 11.9 | 13.2 | 11.6 | 12.1 |
| その他 | 6.7 | 11.6 | 8.5 | 9.2 | 11.8 |
| 無回答 | 1.6 | 1.3 | 2.5 | 1.2 | 1.5 |
| 有効回答数（件） | 626 | 387 | 597 | 423 | 323 |

問 25 あなたは、この2週間、毎日のように、ほとんど一日中憂うつであったり、沈んだ気持ちでいることがありましたか。(1つに○)



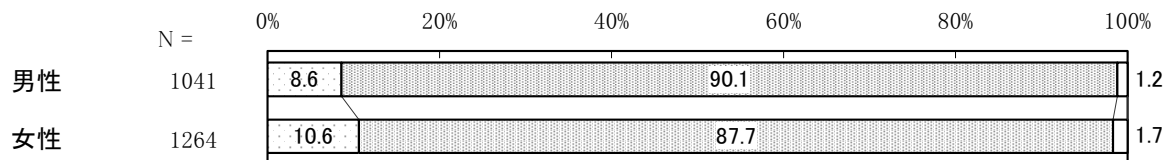
この2週間、毎日のように、ほとんど一日中憂うつであったり、沈んだ気持ちでいるかについては、「はい」9.8%、「いいえ」88.4%となっている。

性別でみると、大きな差異はみられない。

性・年代別でみると、男性の20歳代、60歳代、70歳代で「いいえ」が9割台と高くなっている。

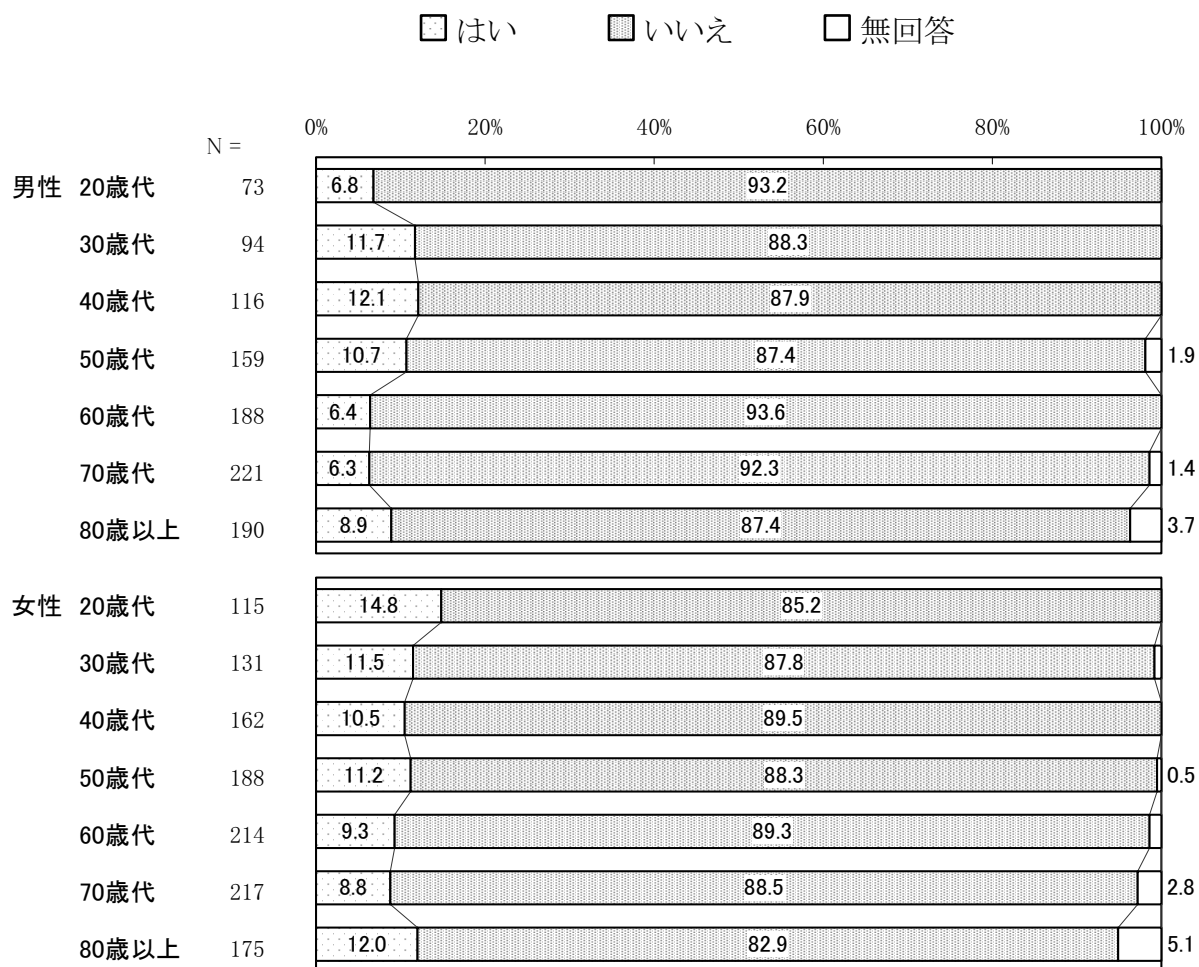
地域別でみると、大きな差異はみられない。

【性別】



II 調査結果

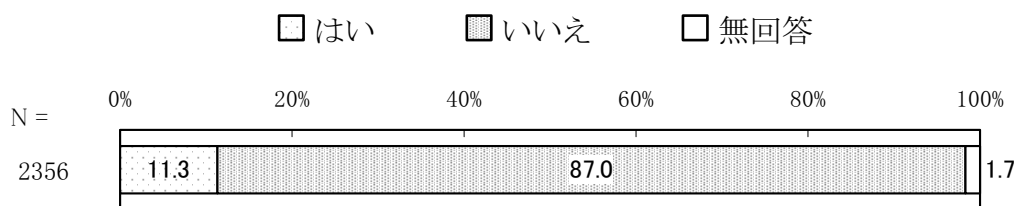
【性・年代別】



【地域別】



問 26 あなたは、この2週間、ほとんどのことに興味がなくなったり、楽しめていたことが楽しめなくなっていることがありましたか。(1つに○)



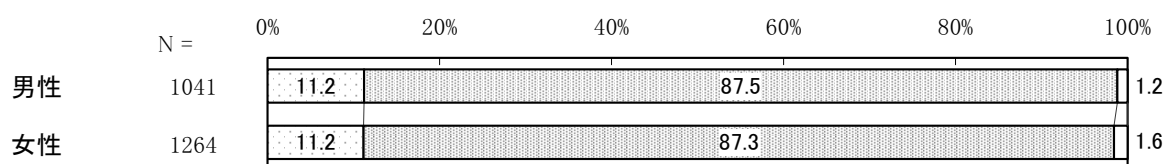
この2週間、ほとんどのことに興味がなくなったり、楽しめていたことが楽しめなくなっていることかについては、「はい」11.3%、「いいえ」87.0%となっている。

性別でみると、大きな差異はみられない。

性・年代別でみると、女性の80歳以上で「いいえ」(81.1%)が低くなっている。

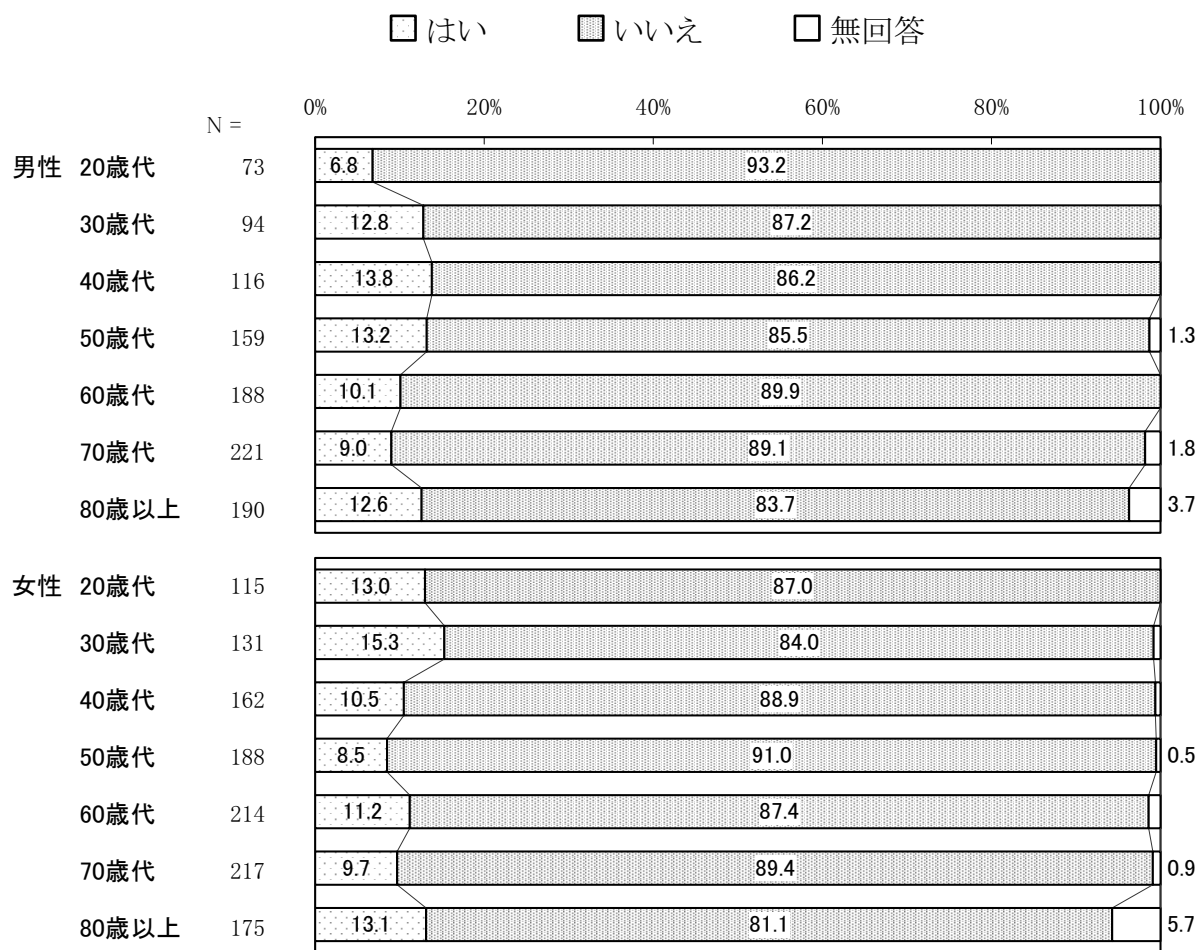
地域別でみると、大きな差異はみられない。

【性別】



II 調査結果

【性・年代別】

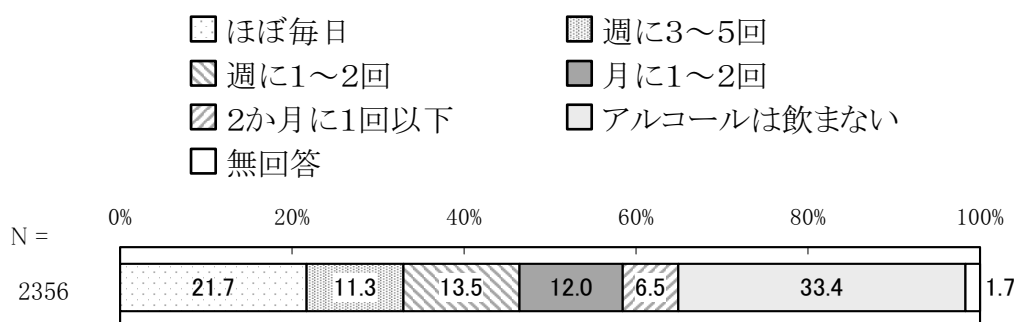


【地域別】



6 飲酒について

問 27 あなたがアルコール類（お酒）を飲む回数は、平均でどの程度ですか。（1つに○）



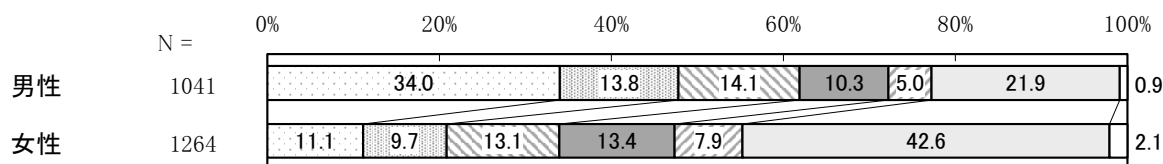
アルコール類（お酒）を飲む回数については、「アルコールは飲まない」33.4%が最も高く、次いで「ほぼ毎日」21.7%、「週に1~2回」13.5%となっている。

性別にみると、男性で「ほぼ毎日」（34.0%）、「週に3~5回」（13.8%）が女性に比べて高くなっている。女性で「アルコールは飲まない」（42.6%）が男性に比べて高くなっている。

性・年代別にみると、男性の50歳代以上で「ほぼ毎日」が3割以上で他の性・年代に比べて高くなっている。女性の60歳代以上で「アルコールは飲まない」が4割以上で高くなっている。

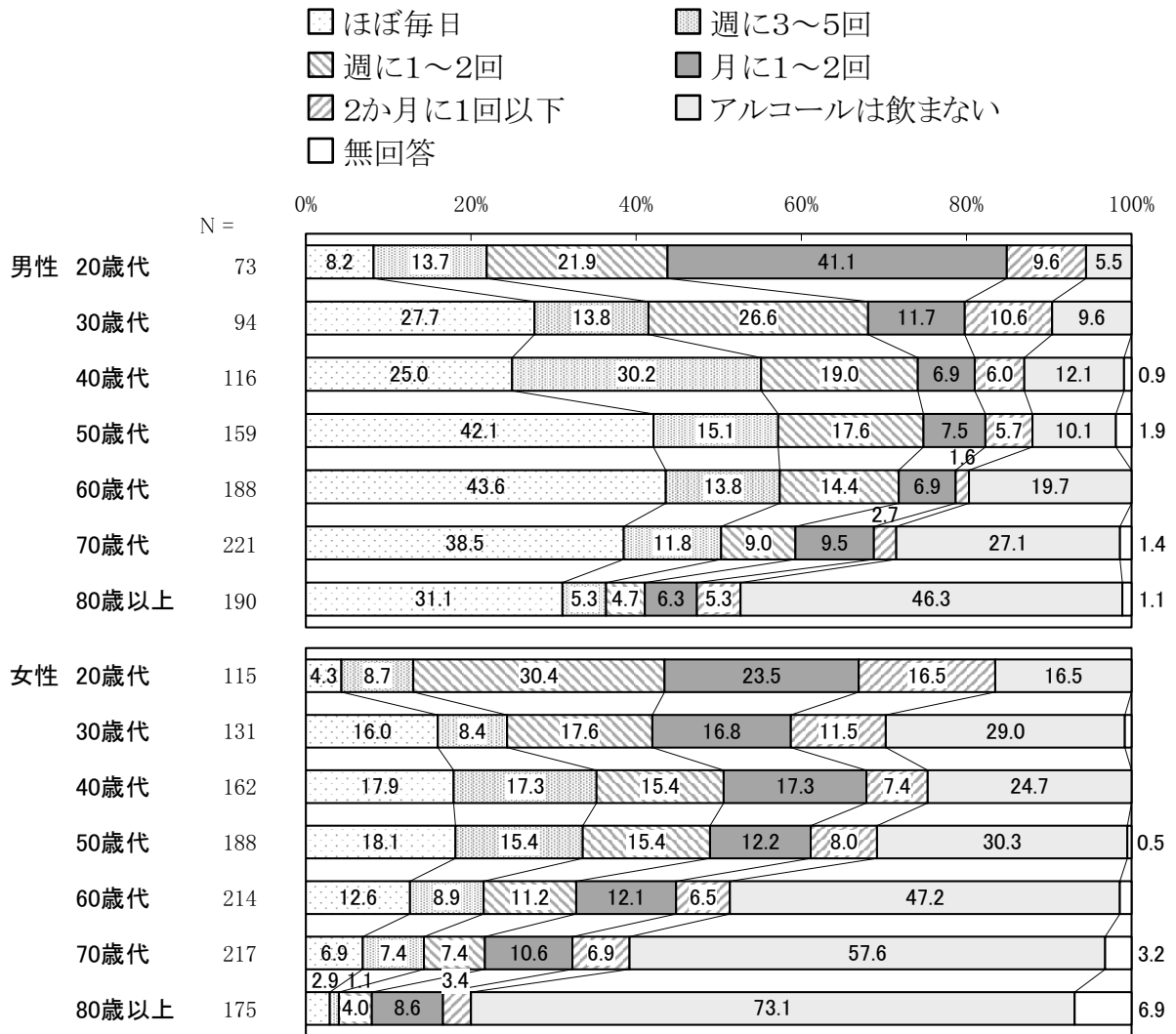
地域別にみると、北沢地域（16.0%）、烏山地域（17.6%）で「週に1~2回」が他の地域に比べて高くなっている。

【性別】

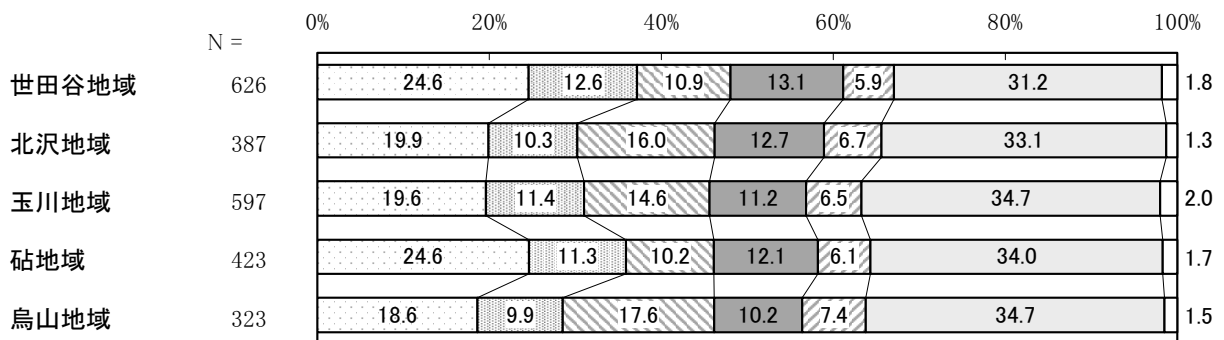


II 調査結果

【性・年代別】

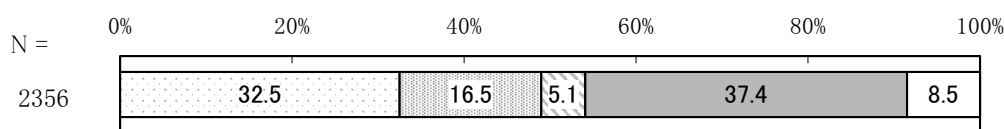


【地域別】



問 28 ふだん、1日（1回）、平均でどれくらいアルコール類（お酒）を飲みますか。
（1つに○）

- 日本酒にして1合くらい 日本酒にして2合くらい
- 日本酒にして3合以上 お酒は飲まない
- 無回答

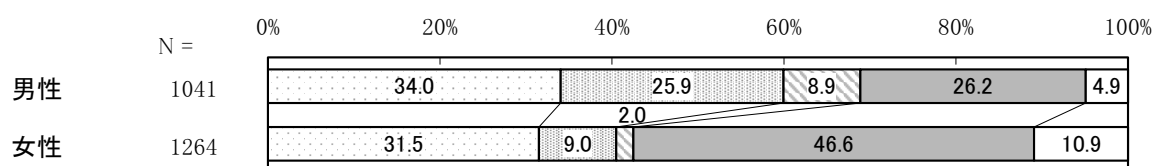


1日の飲酒量については、「お酒は飲まない」37.4%が最も高く、次いで「日本酒にして1合くらい」32.5%、「日本酒にして2合くらい」16.5%となっている。性別にみると、男性で「日本酒にして2合くらい」（25.9%）、「日本酒にして3合以上」（8.9%）が女性に比べて高くなっている。女性で「お酒は飲まない」（46.6%）が男性に比べて高くなっている。

性・年代別にみると、男性の40歳代（41.4%）と女性の50歳代以下で「日本酒にして1合くらい」が4割台、男性の30歳代から70歳代で「日本酒にして2合くらい」が2割以上で他の性・年代に比べて高くなっている。男性の20歳代、30歳代、50歳代、60歳代で「日本酒にして3合以上」が1割台で高くなっている。

地域別にみると、世田谷地域（7.2%）で「日本酒にして3合以上」が他の地域に比べて高くなっている。

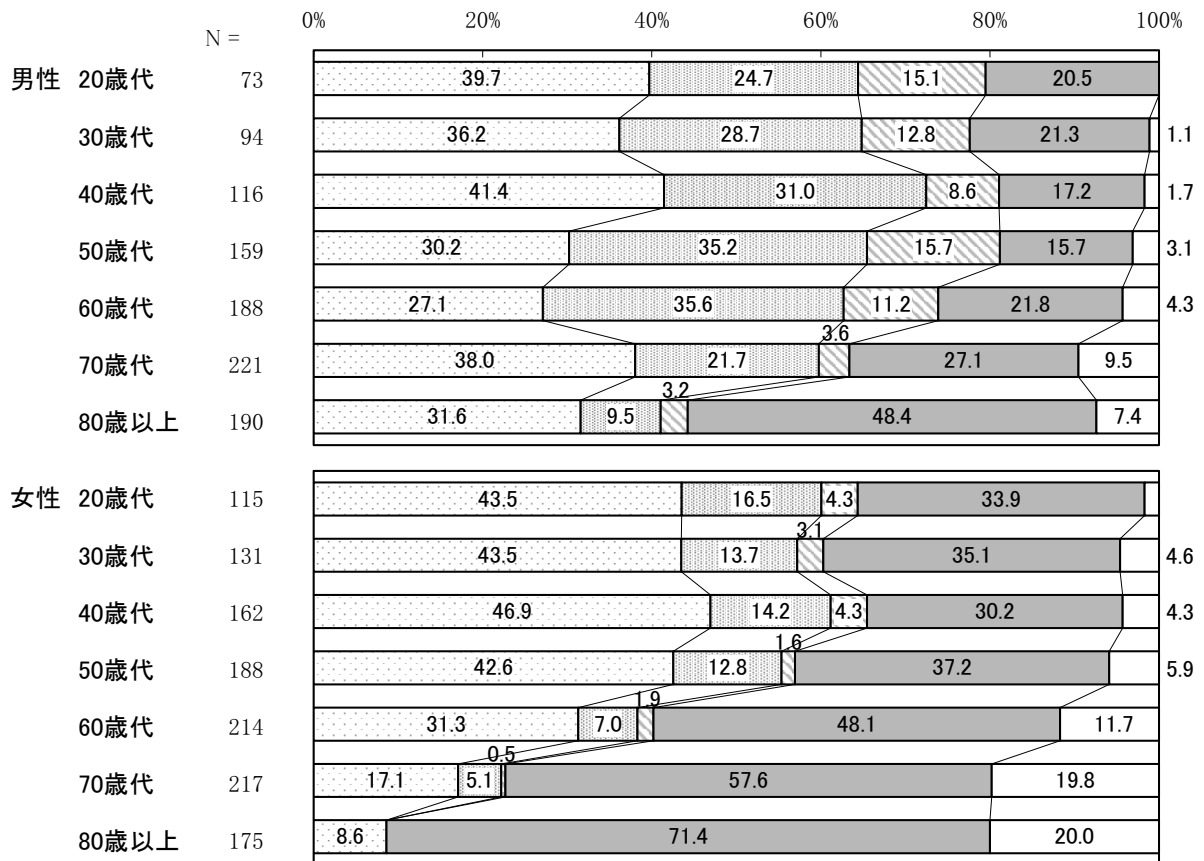
【性別】



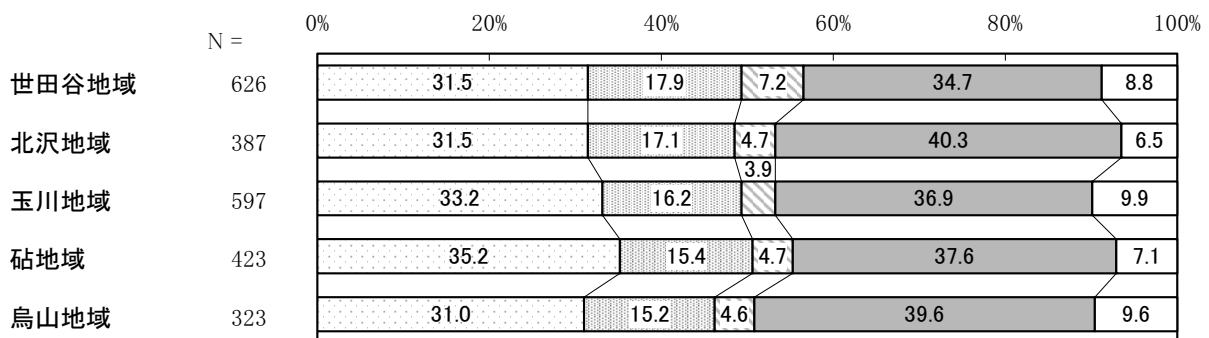
II 調査結果

【性・年代別】

- 日本酒にして1合くらい ▨ 日本酒にして2合くらい
- ▩ 日本酒にして3合以上 ■ お酒は飲まない
- 無回答

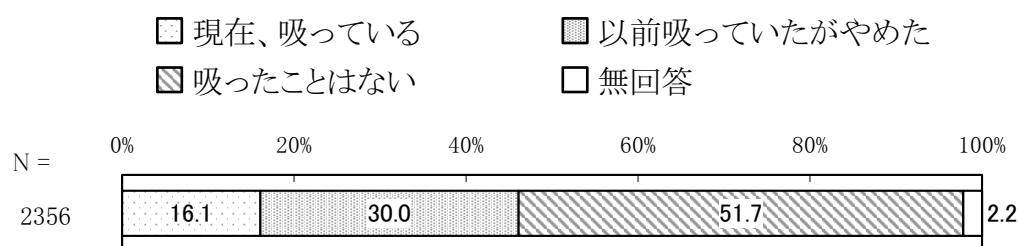


【地域別】



7 喫煙について

問 29 あなたは、たばこを吸いますか。(1つに○)



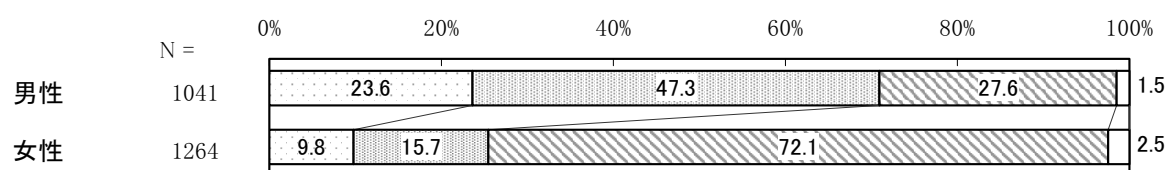
喫煙状況については、「吸ったことはない」51.7%が最も高く、次いで「以前吸っていたがやめた」30.0%、「現在、吸っている」16.1%となっている。

性別にみると、男性で「現在、吸っている」(23.6%)、「以前吸っていたがやめた」(47.3%)が女性に比べて高くなっている。女性で「吸ったことはない」(72.1%)が男性に比べて高くなっている。

性・年代別にみると、男性の60歳代以下で「現在、吸っている」が2割台、男性の60歳代以上で「以前吸っていたがやめた」が5割を上回り、他の性・年代に比べて高くなっている。男性の20歳代で「吸ったことはない」が約5割となっている。女性の20歳代と60歳代以上で「吸ったことはない」が7割以上で高くなっている。一方、女性の20歳代から50歳代で「現在、吸っている」が1割台となっている。

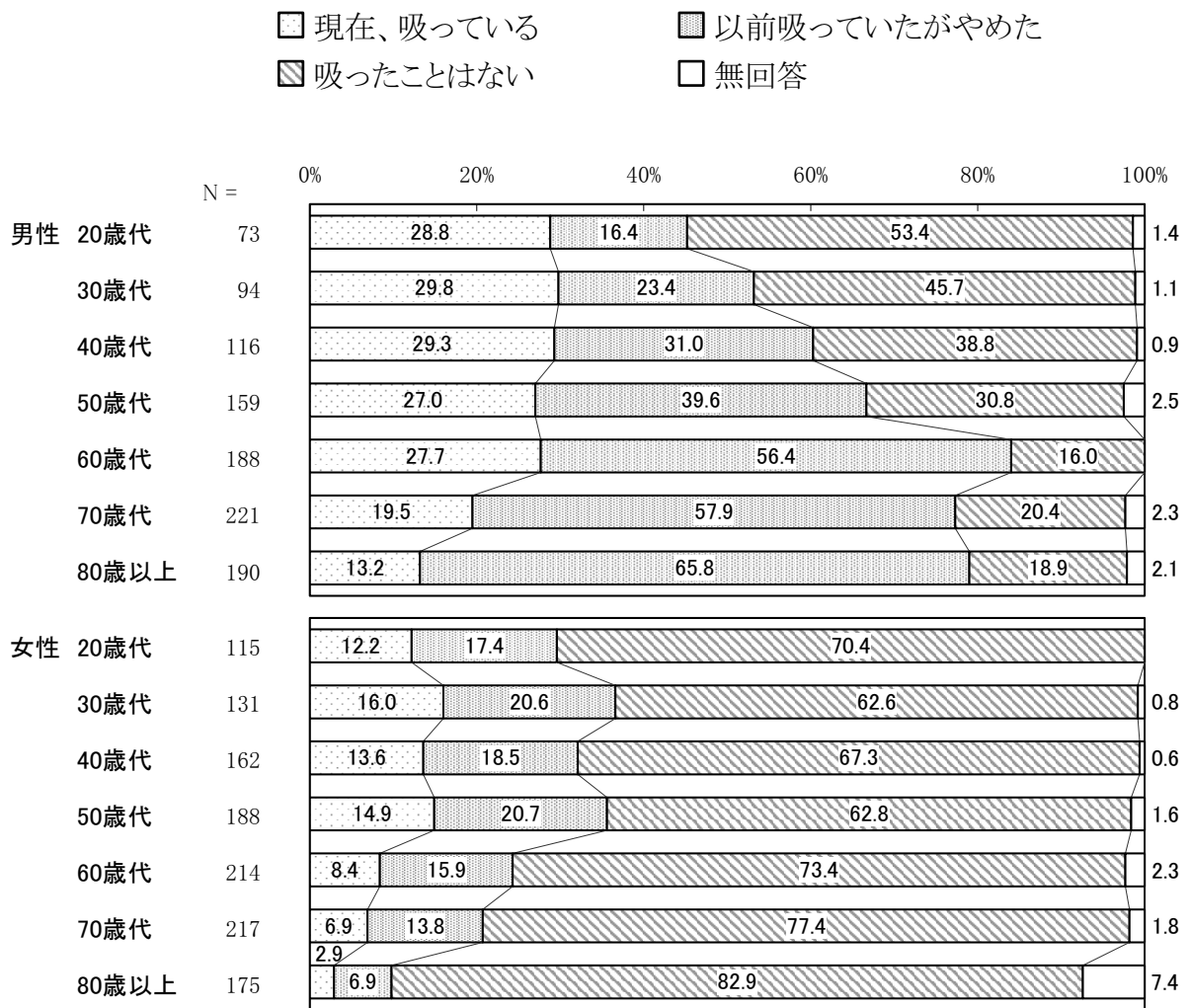
地域別にみると、大きな差異はみられない。

【性別】

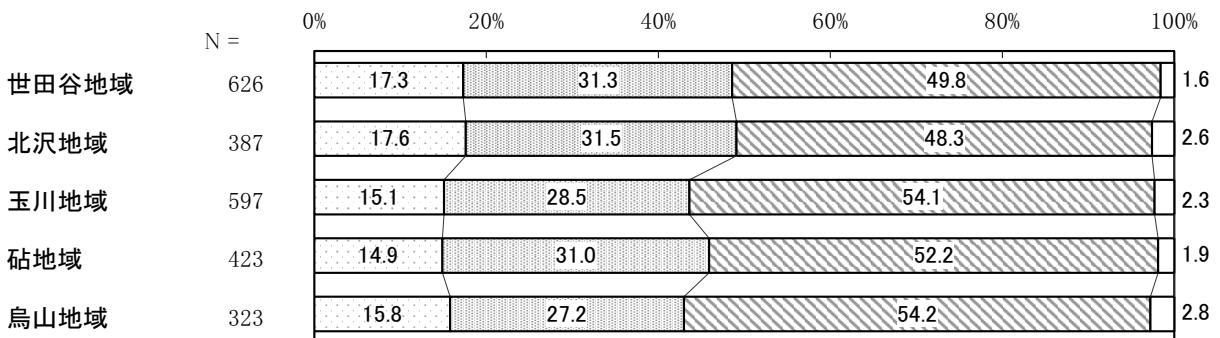


II 調査結果

【性・年代別】



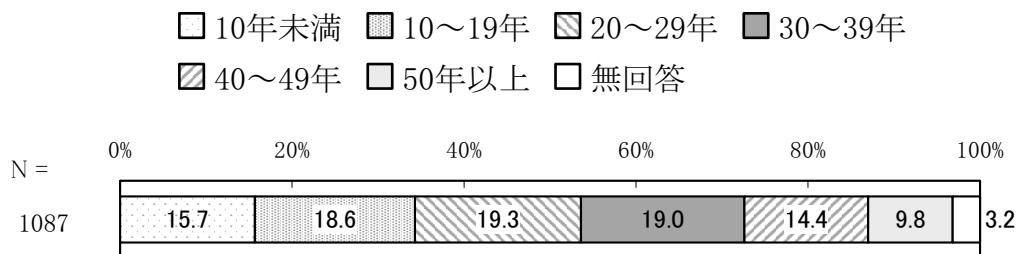
【地域別】



問 29 で「1. 現在、吸っている」「2. 以前吸っていたがやめた」を選ばれた方にかがいます。

問 29-1 あなたは、たばこを何年くらい吸っていますか（吸っていましたか）。
また 1 日あたり、どのくらいのたばこを吸いますか（吸っていましたか）。

喫煙年数



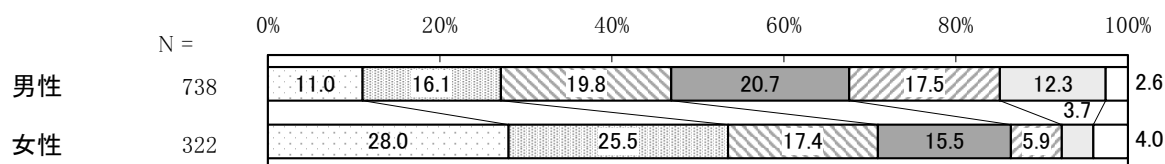
禁煙年数については、「20～29年」19.3%が最も高く、次いで「30～39年」19.0%、「10～19年」18.6%となっている。

性別にみると、男性で「40～49年」(17.5%)、「50年以上」(12.3%)が女性に比べて高くなっている。女性で「10年未満」(28.0%)、「10～19年」(25.5%)が男性に比べて高くなっている。

性・年代別にみると、男性・女性ともに、20歳代で「10年未満」(男性78.8%、女性85.3%)が約8割、30歳代で「10～19年」(男性66.0%、女性68.8%)が6割台で高くなっている。

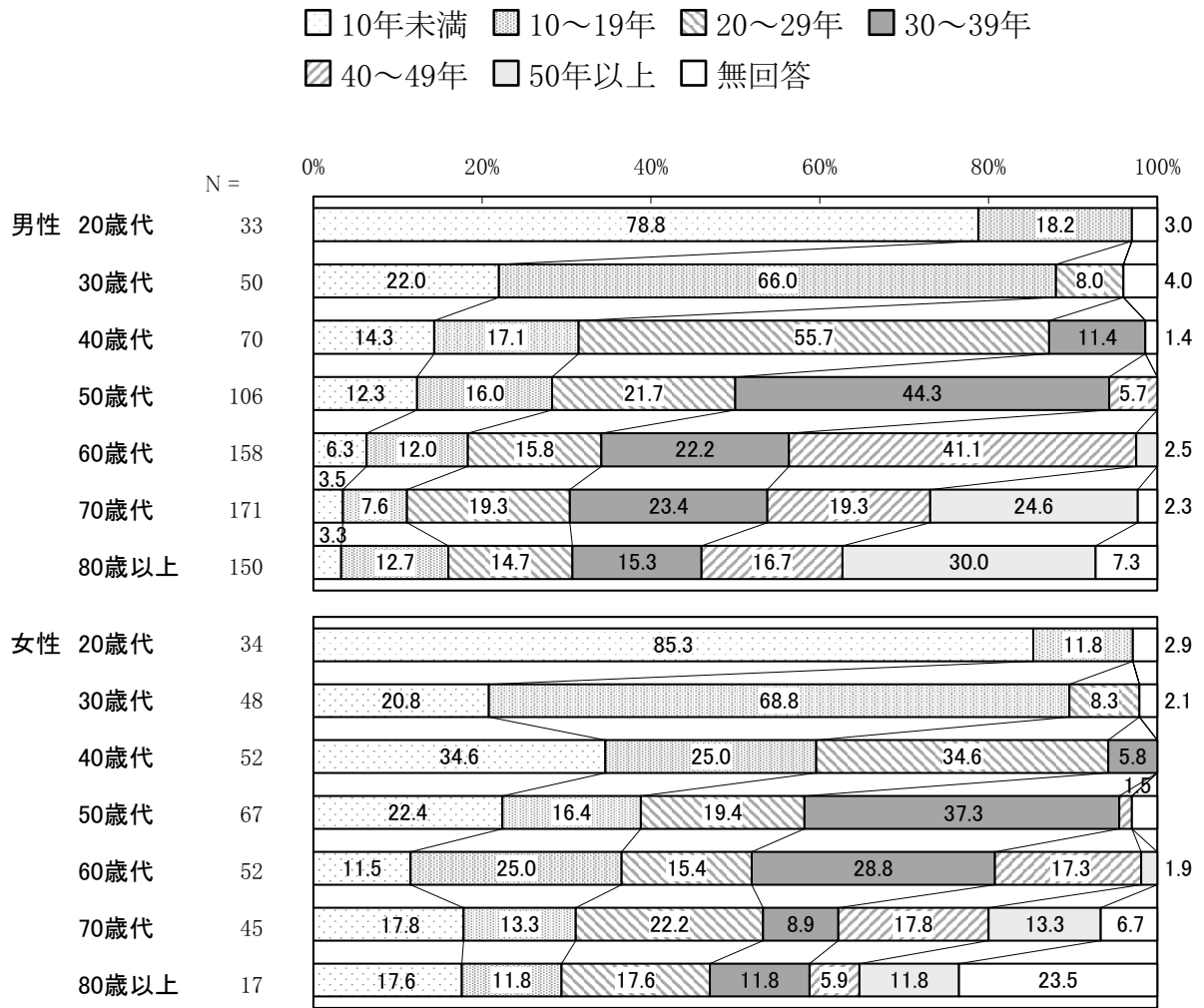
地域別にみると、烏山地域で「10年未満」(9.4%)が他の地域に比べて低くなっている。

【性別】

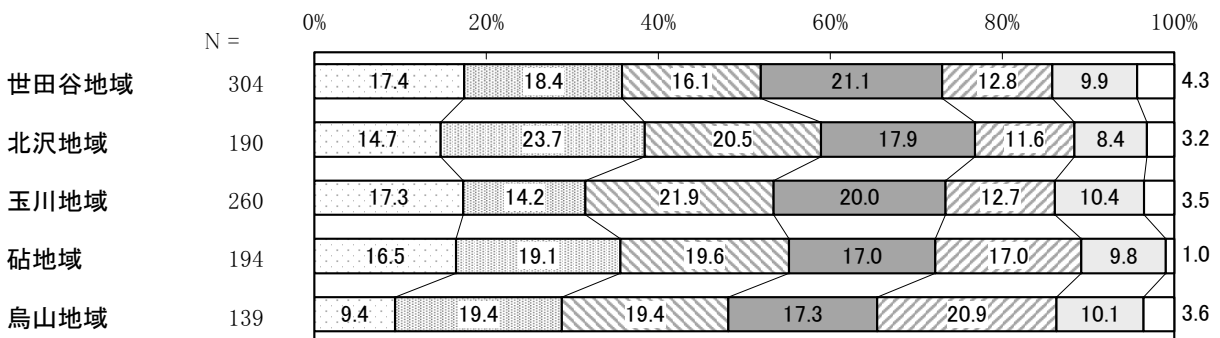


II 調査結果

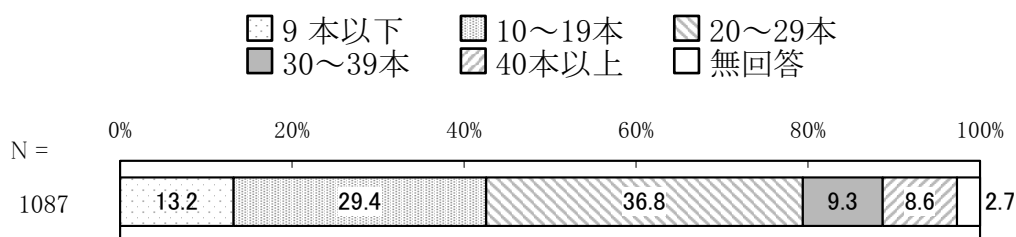
【性・年代別】



【地域別】



1日あたりの喫煙本数



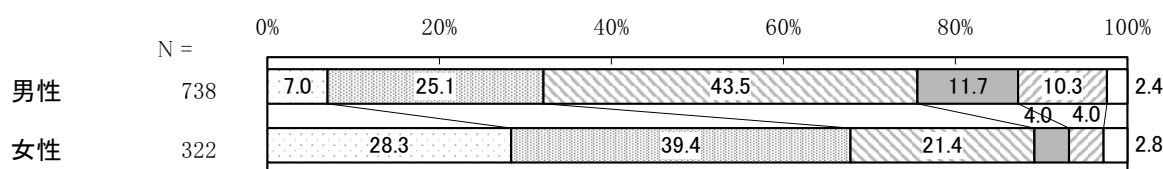
1日あたりの喫煙本数については、「20～29本」36.8%が最も高く、次いで「10～19本」29.4%、「9本以下」13.2%となっている。

性別にみると、男性で「20～29本」(43.5%)、「30～39本」(11.7%)が女性に比べて高くなっている。女性で「9本以下」(28.3%)、「10～19本」(39.4%)が男性に比べて高くなっている。

性・年代別にみると、男性の20歳代(36.4%)と女性の20歳代(50.0%)、30歳代(37.5%)、50歳代(34.3%)で「9本以下」が3割以上、女性の40歳代で「10～19本」(55.8%)が5割台、男性の50歳代から80歳以上で「20～29本」が4割台で他の性・年代に比べて高くなっている。

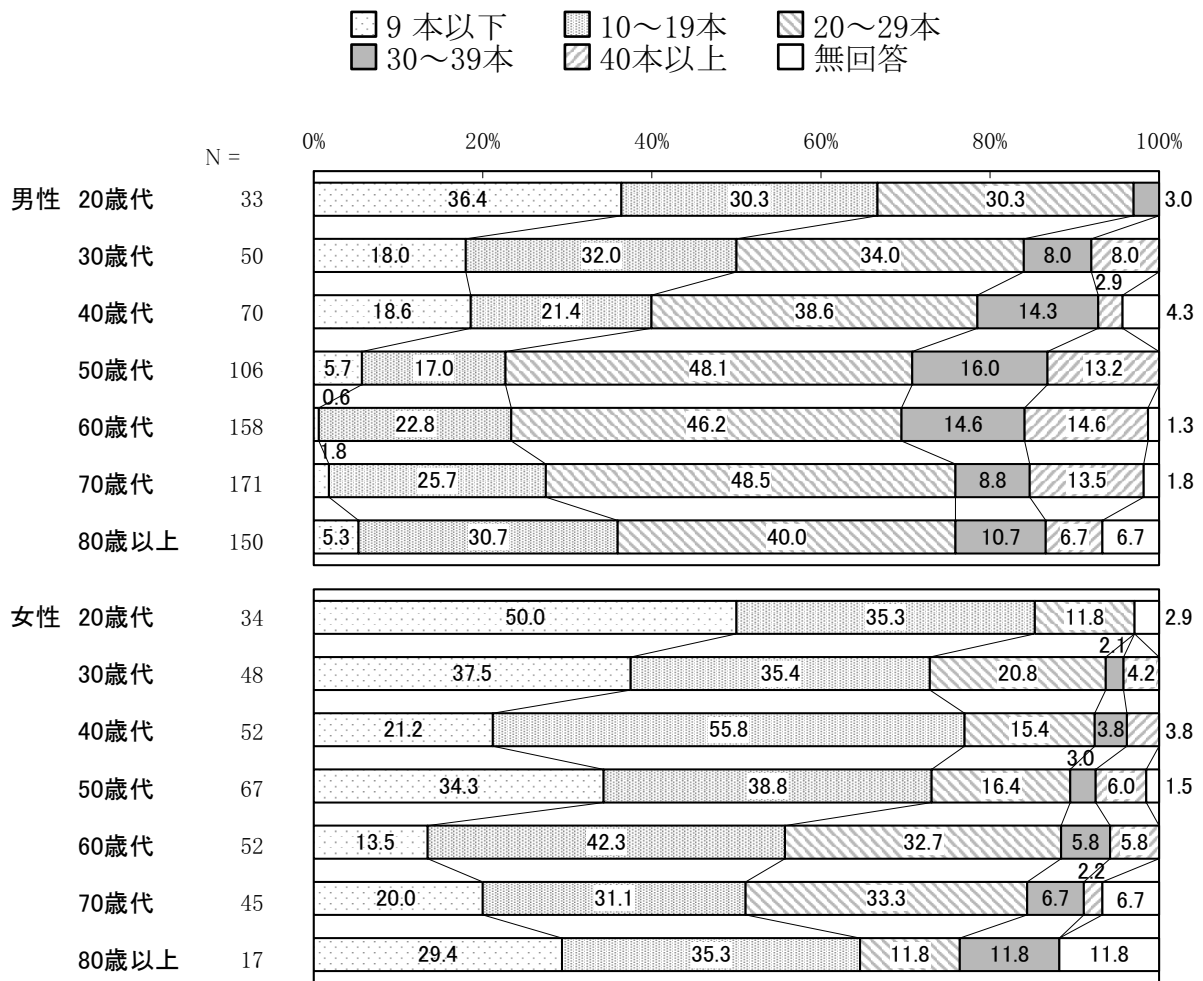
地域別にみると、大きな差異はみられない。

【性別】

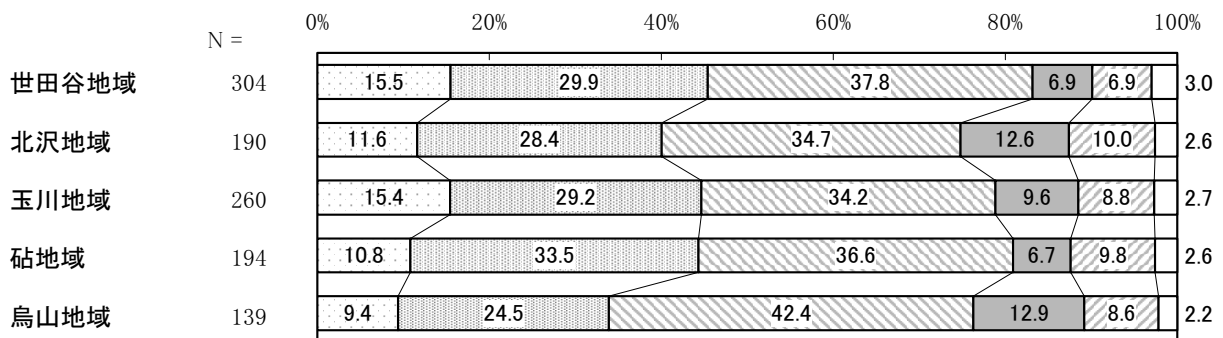


II 調査結果

【性・年代別】

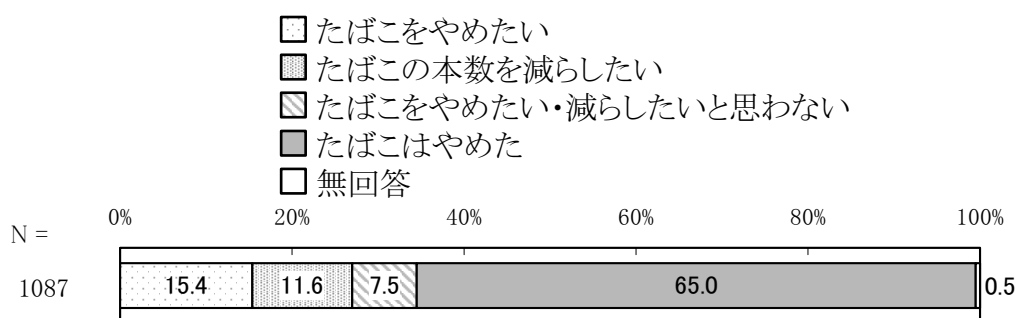


【地域別】



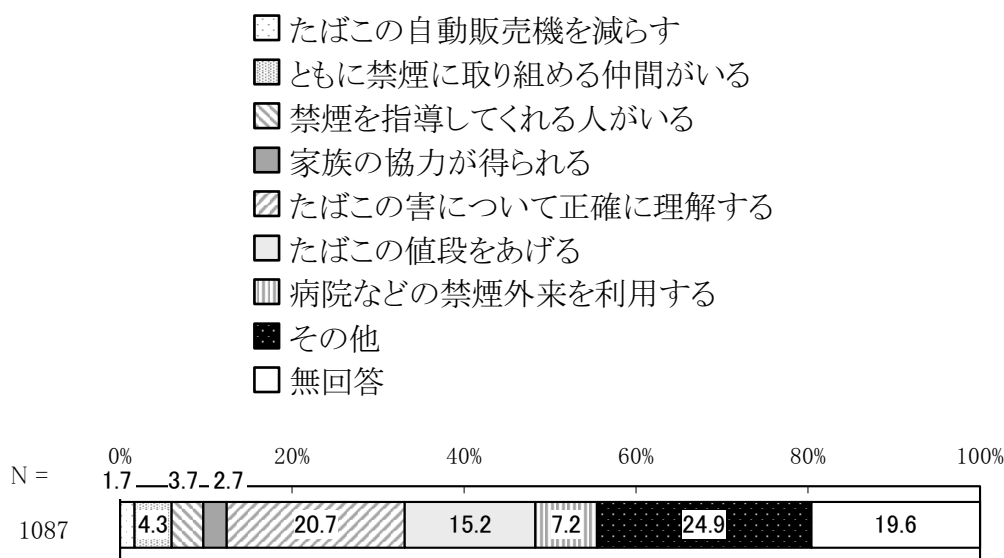
問 29 で「1. 現在、吸っている」「2. 以前吸っていたがやめた」を選ばれた方にうかがいます。

問 29-2 あなたは、今後、たばこをやめたい・減らしたいと思っていますか。(1つに○)



今後、たばこをやめたい・減らしたいかについては、「たばこはやめた」65.0%が最も高く、次いで「たばこをやめたい」15.4%、「たばこの本数を減らしたい」11.6%となっている。

問 29-3 あなたは、どうしたら、たばこをやめられる・減らせるとお思いますか。(1つに○)



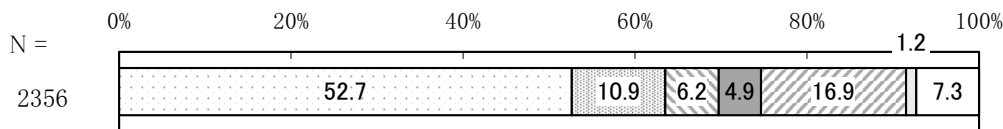
たばこをやめる・減らす方法については、「その他」を除き、「たばこの害について正確に理解する」20.7%で高くなっている。

II 調査結果

問 30 世田谷区では禁煙・分煙営業を実施している飲食店を協力店として下図のようなステッカーを配布しています。あなたは、このような禁煙・分煙営業のお店を利用したいと思いますか。(1つに○)



- できるだけ利用したい
- 近くにあったら利用したい
- 必要時(子どもと利用する場合など)に利用したい
- 利用したいとは思わない
- 特にこだわらない
- その他
- 無回答



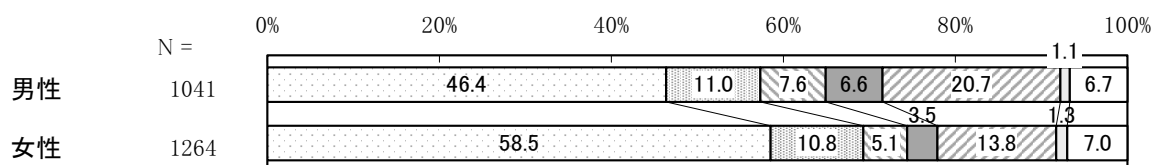
禁煙・分煙営業の店の利用希望については、「できるだけ利用したい」52.7%が最も高く、次いで「特にこだわらない」16.9%、「近くにあったら利用したい」10.9%となっている。

性別にみると、男性で「利用したいとは思わない」(6.6%)、「特にこだわらない」(20.7%)が女性に比べて高くなっている。女性で「できるだけ利用したい」(58.5%)が男性に比べて高くなっている。

性・年代別にみると、女性の30歳代(64.9%)、40歳代(70.4%)、60歳代(62.6%)で「できるだけ利用したい」が6割以上で他の性・年代に比べて高くなっている。男性の20歳代で「利用したいとは思わない」(11.0%)、男性の60歳代以上で「特にこだわらない」が他の性・年代に比べて高くなっている。

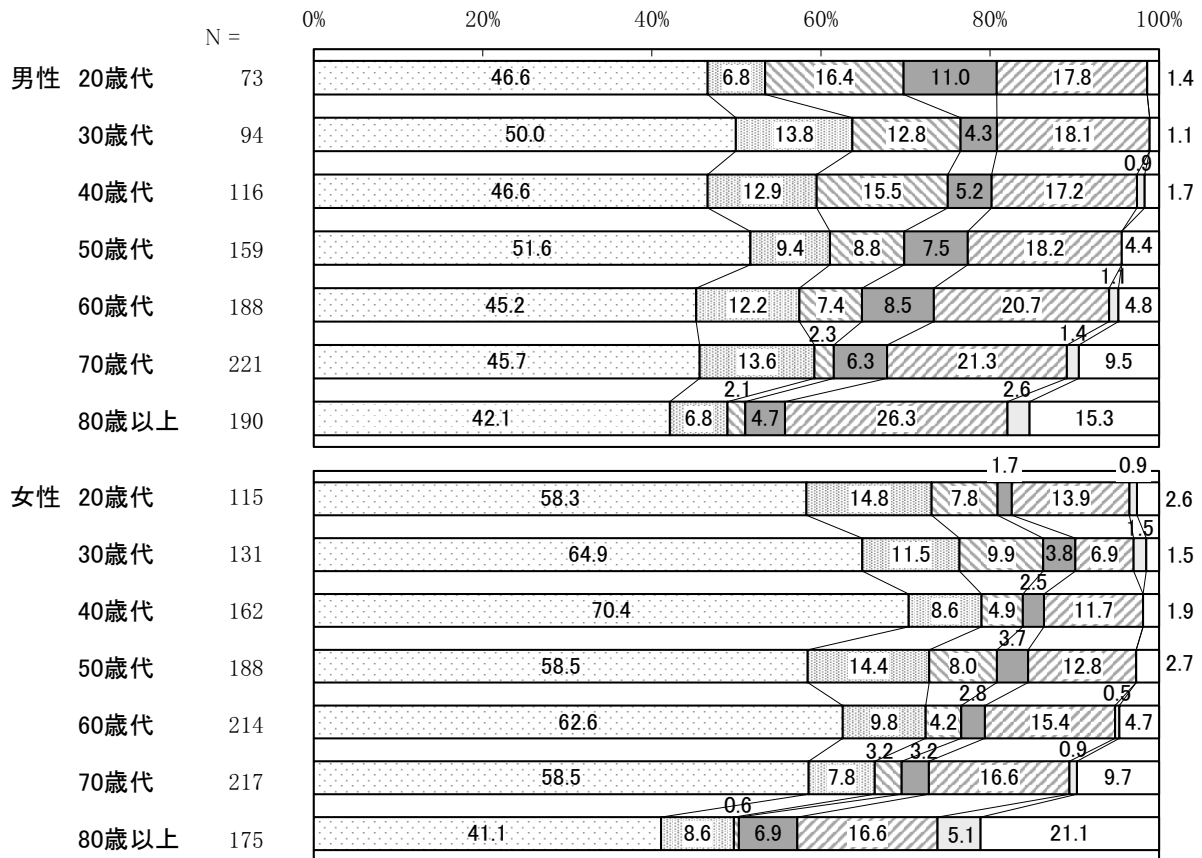
地域別にみると、世田谷地域で「できるだけ利用したい」が他の地域に比べて低くなっている。

【性別】

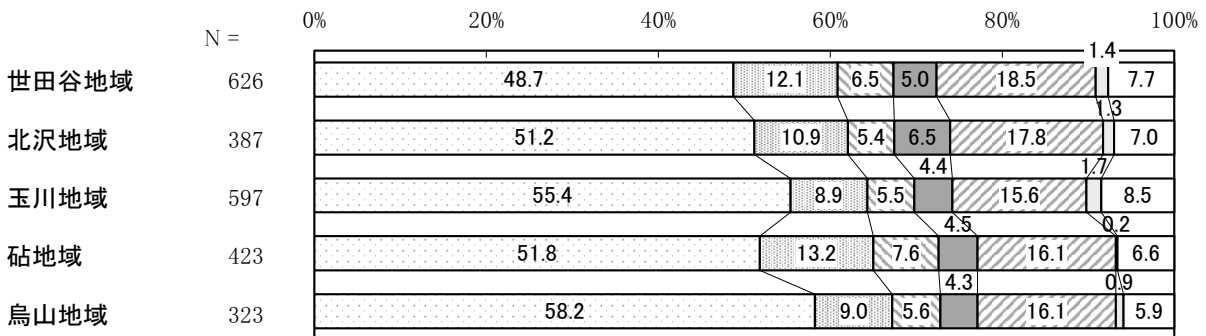


【性・年代別】

- できるだけ利用したい
- ▨ 近くにあったら利用したい
- ▩ 必要時(子どもと利用する場合など)に利用したい
- 利用したいとは思わない
- ▧ 特にこだわらない
- その他
- 無回答

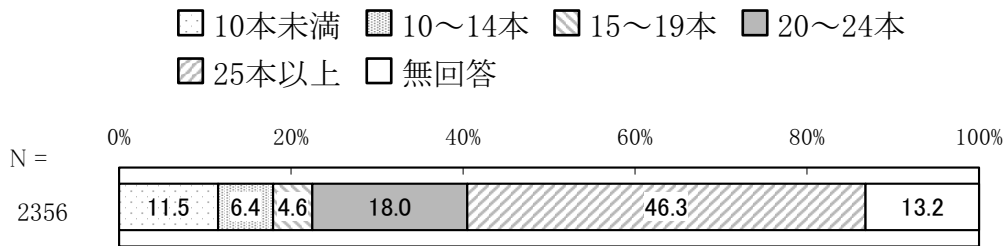


【地 域 別】



8 歯の健康について

問 31 あなたの歯の数は何本ですか。



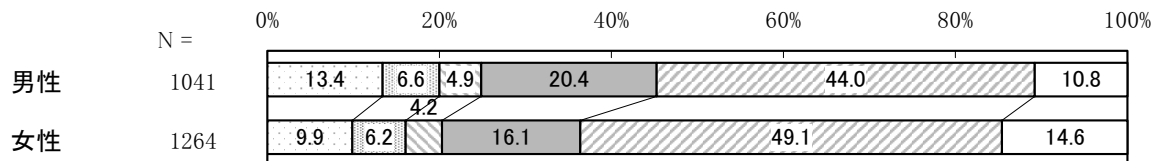
歯の本数については、「25本以上」46.3%が最も高く、次いで「20～24本」18.0%、「10本未満」11.5%となっている。

性別にみると、男性・女性ともに「25本以上」（男性44.0%、女性49.1%）が4割台で高くなっている。

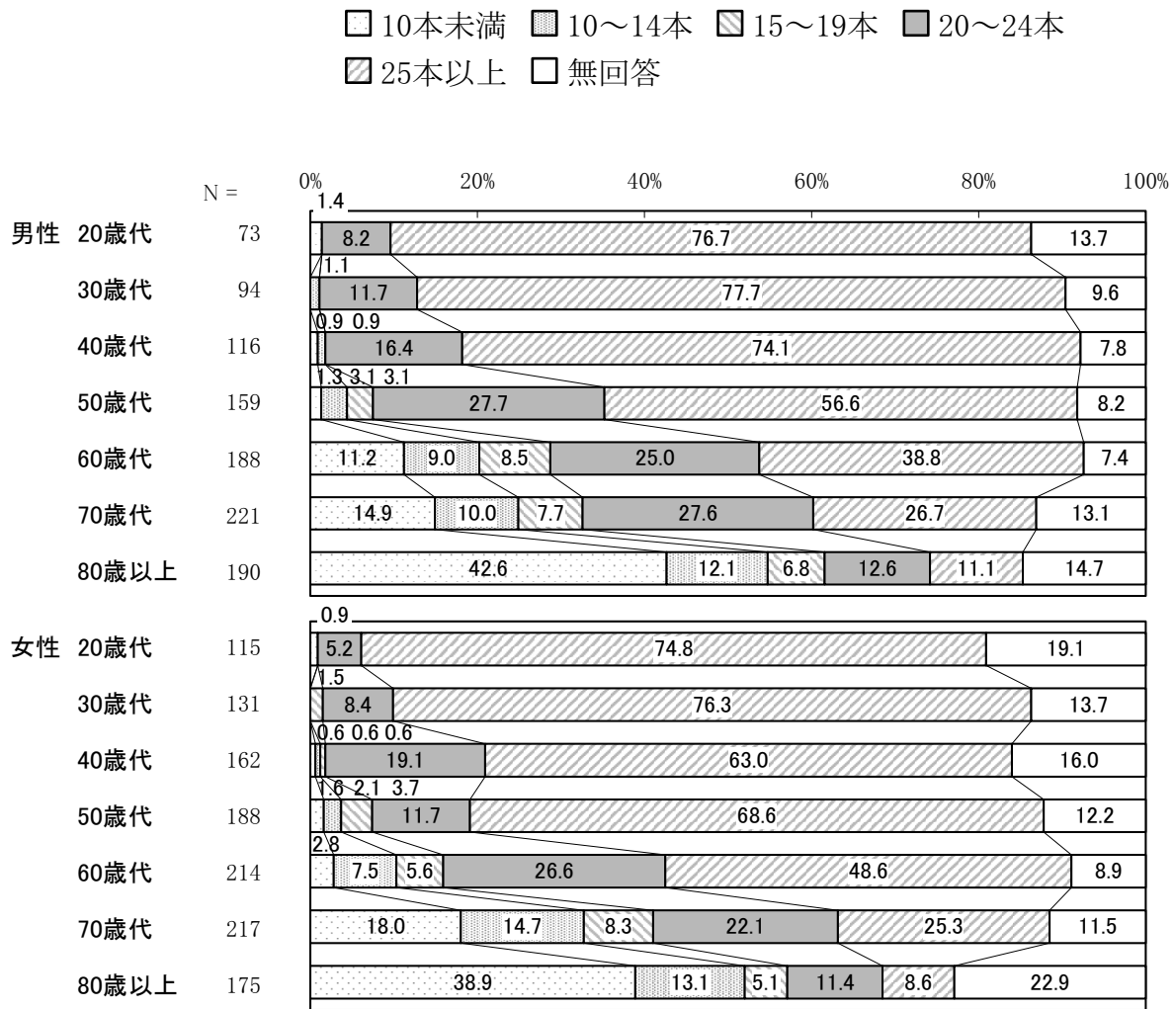
性・年代別にみると、男性の20歳代から40歳代と女性の20歳代、30歳代で「25本以上」が7割台、男性の50歳代から70歳代と女性の60歳代、70歳代で「20～24本」が2割台と高くなっている。男性・女性ともに、80歳以上で自分の歯が20本以上残っている人（『8020運動』を達成している人）は、2割台となっている。一方、男性・女性ともに、80歳以上で「10本未満」（男性42.6%、女性38.9%）が約4割、70歳代以上で「10～14本」が1割台と他の性・年代に比べて高くなっている。

地域別にみると、烏山地域で「10本未満」（15.8%）が他の地域に比べて高くなっている。その他の歯の健康状態について、大きな差異はみられない。

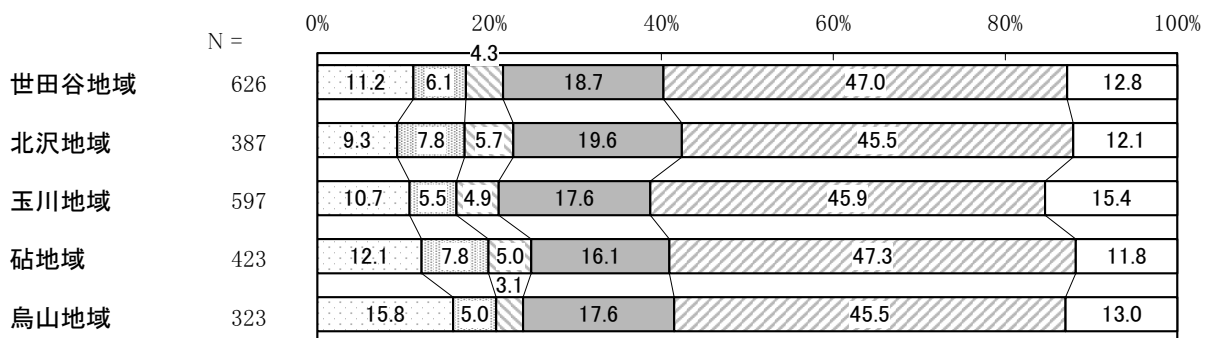
【性別】



【性・年代別】

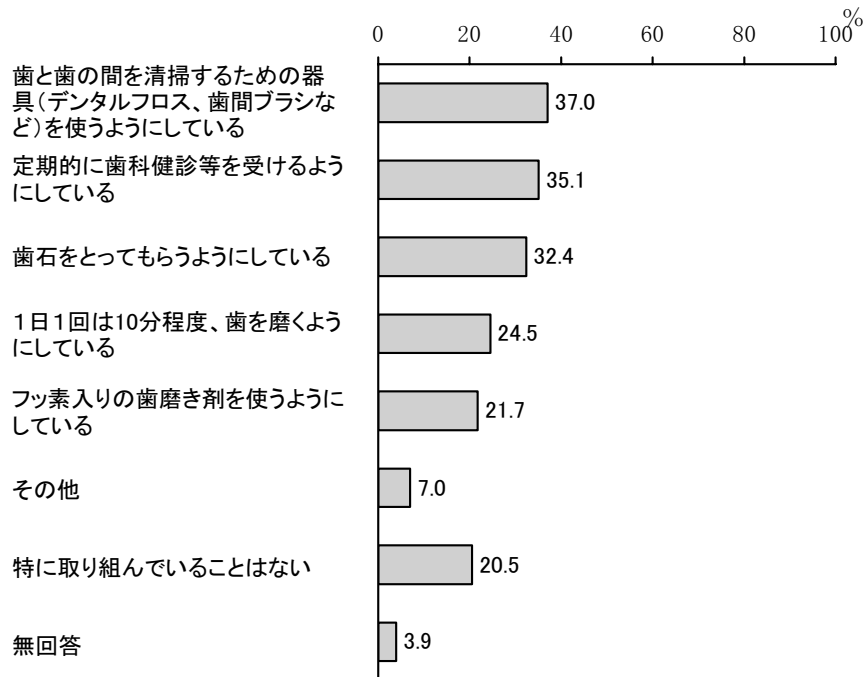


【地域別】



問 32 あなたは、ふだん、歯や歯ぐきの健康のために、どのようなことに取り組んでいますか。(あてはまるものすべてに○)

N = 2356



歯や歯ぐきの健康のために取り組んでいることについては、「歯と歯の間を清掃するための器具(デンタルフロス、歯間ブラシなど)を使うようにしている」37.0%が最も高く、次いで「定期的に歯科健診等を受けるようにしている」35.1%、「歯石をとってもらおうようにしている」32.4%となっている。

性別にみると、男性で「特に取り組んでいることはない」(25.6%)が女性に比べて高くなっている。女性で「定期的に歯科健診等を受けるようにしている」(40.0%)、「歯石をとってもらおうようにしている」(35.7%)、「歯と歯の間を清掃するための器具(デンタルフロス、歯間ブラシなど)を使うようにしている」(45.4%)、「フッ素入りの歯磨き剤を使うようにしている」(24.8%)が男性に比べて高くなっている。

性・年代別にみると、女性の50歳代から70歳代で「定期的に歯科健診等を受けるようにしている」が4割台、女性の60歳代、70歳代で「歯石をとってもらおうようにしている」が4割を上回り、女性の40歳代から60歳代で「歯と歯の間を清掃するための器具(デンタルフロス、歯間ブラシなど)を使うようにしている」が5割を上回り、他の性・年代に比べて高くなっている。男性の20歳代と女性の40歳代で「フッ素入りの歯磨き剤を使うようにしている」が3割台、男性の20歳代で「特に取り組んでいることはない」が3割台と高くなっている。

地域別にみると、北沢地域で「歯石をとってもらおうようにしている」(37.2%)、砧地域で「1日1回は10分程度、歯を磨くようにしている」(28.8%)が他の地域に比べて高くなっている。

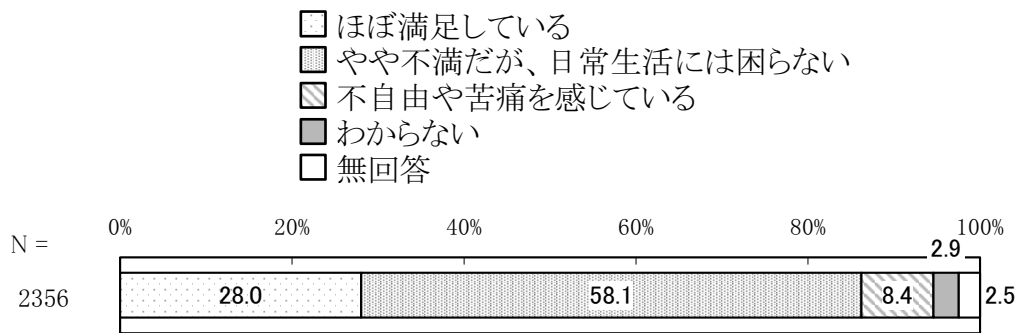
【性別】【性・年代別】【地域別】

単位：%

| 区 分 | | 定期的に歯科健診等を受けるようにしている | 歯石をとってもらっている | 歯と歯の間を清掃するための器具を使うようにしている | 1日1回は10分程度、歯を磨くようにしている | フッ素入りの歯磨き剤を使うようにしている | その他 | 特に取り組んでいることはない | 無回答 | 有効回答数(件) |
|-------|--------|----------------------|--------------|---------------------------|------------------------|----------------------|------|----------------|------|----------|
| 男 性 | | 30.1 | 29.4 | 27.8 | 24.3 | 18.5 | 5.7 | 25.6 | 3.6 | 1041 |
| 女 性 | | 40.0 | 35.7 | 45.4 | 24.6 | 24.8 | 8.0 | 16.5 | 3.3 | 1264 |
| 男性 | 20 歳代 | 16.4 | 15.1 | 20.5 | 31.5 | 32.9 | 4.1 | 31.5 | — | 73 |
| | 30 歳代 | 28.7 | 27.7 | 26.6 | 21.3 | 27.7 | 3.2 | 28.7 | — | 94 |
| | 40 歳代 | 25.9 | 33.6 | 33.6 | 23.3 | 25.0 | 3.4 | 24.1 | — | 116 |
| | 50 歳代 | 30.2 | 32.7 | 35.2 | 20.8 | 17.0 | 1.3 | 27.0 | 0.6 | 159 |
| | 60 歳代 | 33.5 | 34.6 | 28.2 | 25.5 | 19.1 | 3.2 | 22.9 | 2.1 | 188 |
| | 70 歳代 | 37.6 | 33.0 | 29.4 | 26.2 | 13.1 | 9.0 | 21.7 | 5.0 | 221 |
| | 80 歳以上 | 26.3 | 21.1 | 18.9 | 23.2 | 11.6 | 11.1 | 28.4 | 11.1 | 190 |
| 女性 | 20 歳代 | 31.3 | 21.7 | 25.2 | 15.7 | 27.0 | 7.8 | 27.8 | — | 115 |
| | 30 歳代 | 34.4 | 28.2 | 42.0 | 19.1 | 29.8 | 3.8 | 21.4 | 0.8 | 131 |
| | 40 歳代 | 40.7 | 38.3 | 52.5 | 20.4 | 34.0 | 7.4 | 17.9 | 0.6 | 162 |
| | 50 歳代 | 42.6 | 37.8 | 60.6 | 24.5 | 26.1 | 8.5 | 10.1 | 1.1 | 188 |
| | 60 歳代 | 53.7 | 53.3 | 52.8 | 28.5 | 27.1 | 7.9 | 8.4 | 0.5 | 214 |
| | 70 歳代 | 41.9 | 41.5 | 44.7 | 29.5 | 19.4 | 10.1 | 15.2 | 7.4 | 217 |
| | 80 歳以上 | 31.4 | 17.7 | 28.6 | 25.1 | 14.3 | 9.1 | 22.3 | 10.9 | 175 |
| 世田谷地域 | | 34.2 | 31.2 | 35.6 | 21.2 | 20.6 | 8.0 | 21.9 | 4.2 | 626 |
| 北沢地域 | | 37.0 | 37.2 | 37.2 | 24.8 | 25.3 | 7.2 | 19.1 | 4.1 | 387 |
| 玉川地域 | | 35.2 | 33.2 | 39.2 | 24.5 | 22.4 | 7.2 | 20.3 | 3.2 | 597 |
| 砧地域 | | 35.7 | 30.5 | 39.5 | 28.8 | 20.1 | 7.3 | 19.4 | 3.5 | 423 |
| 烏山地域 | | 34.1 | 30.3 | 32.2 | 25.1 | 20.4 | 3.7 | 21.4 | 4.6 | 323 |

II 調査結果

問 33 あなたは、歯や口の状態について、どのように感じていますか。(1つに○)



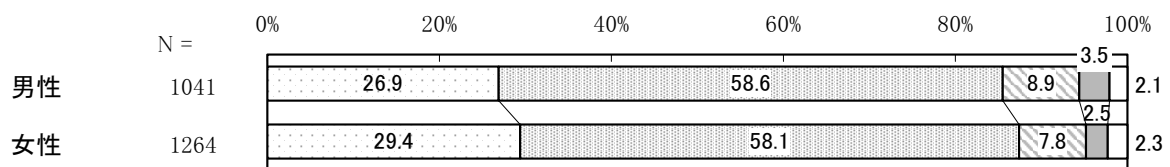
歯や口の状態については、「やや不満だが、日常生活には困らない」58.1%が最も高く、次いで「ほぼ満足している」28.0%、「不自由や苦痛を感じている」8.4%となっている。性別にみると、大きな差異はみられない。

性・年代別にみると、男性の20歳代(34.2%)、70歳代(36.7%)と女性の40歳代から60歳代で「ほぼ満足している」が3割台と他の性・年代に比べて高くなっている。

男性の30歳代から50歳代と女性の20歳代から40歳代で「やや不満だが、日常生活には困らない」が6割台と高くなっている。

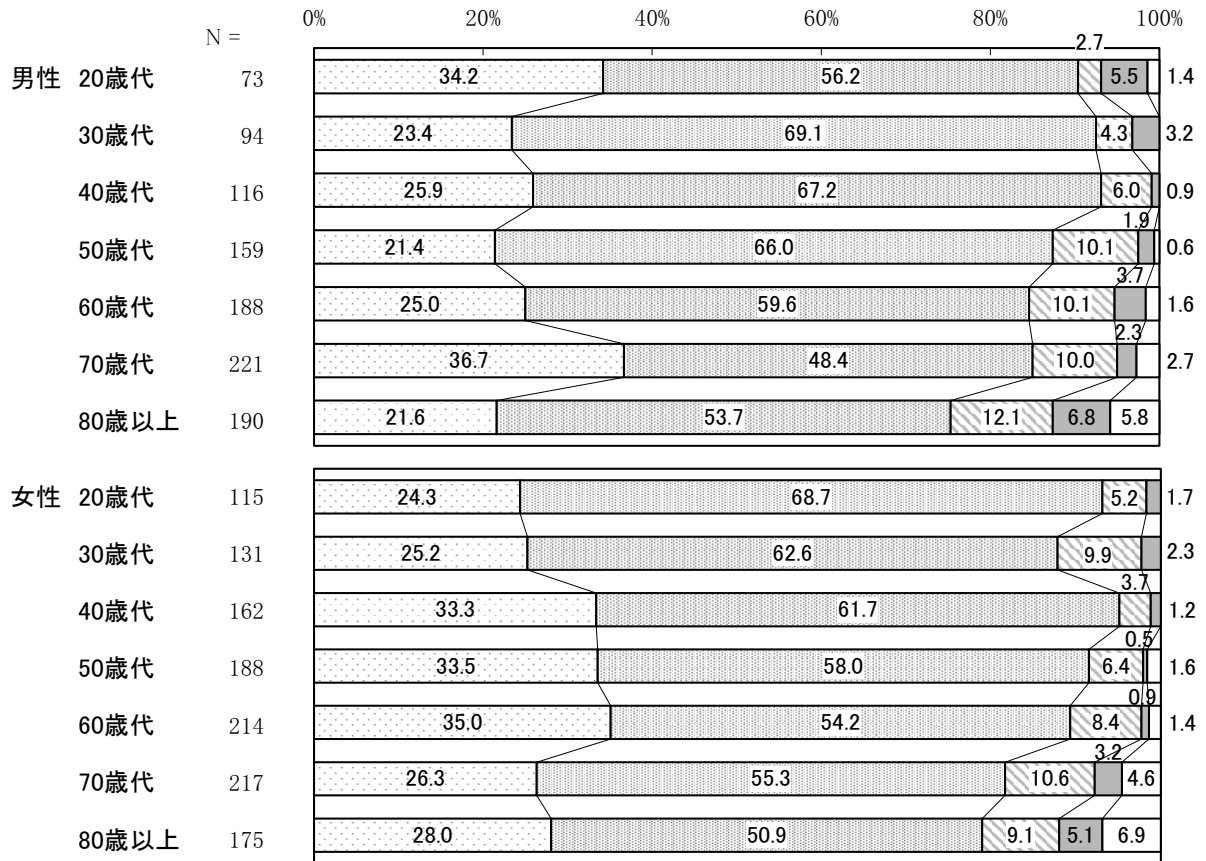
地域別にみると、大きな差異はみられない。

【性別】

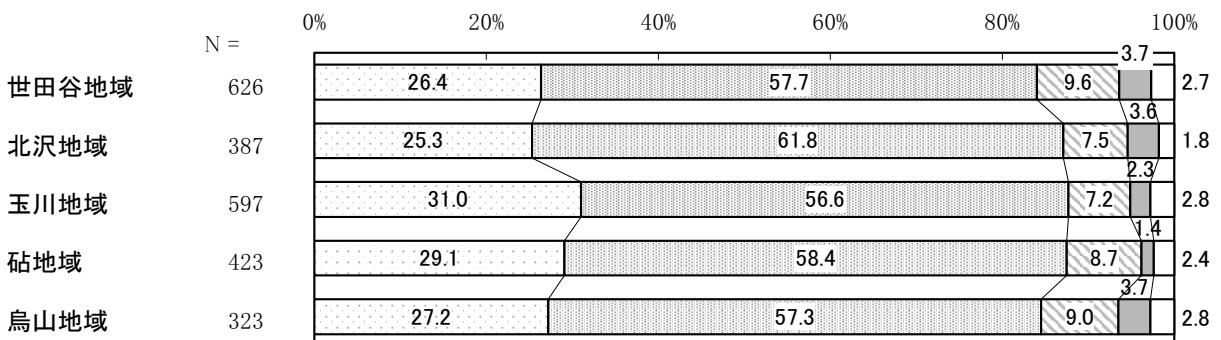


【性・年代別】

- 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
- わからない
- 無回答



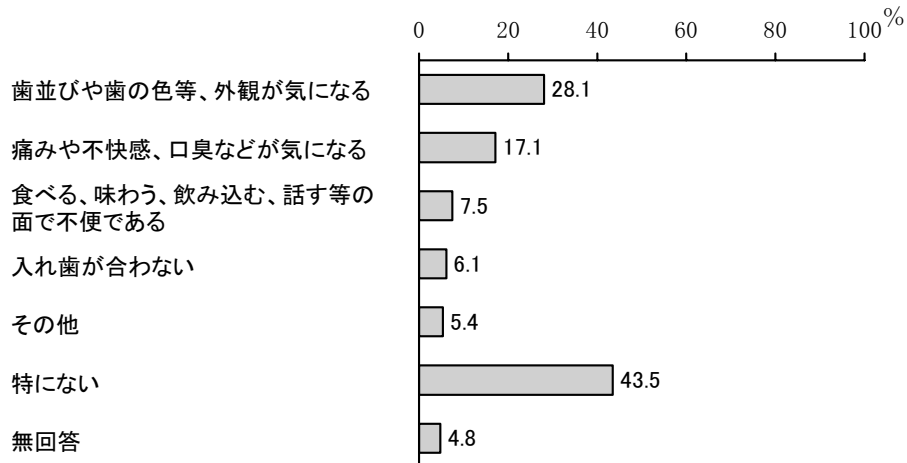
【地域別】



II 調査結果

問 34 歯や口の状態についてお困りのことはありますか。(あてはまるものすべてに○)

N = 2356



歯や口の状態に関して困っていることについては、「特にない」43.5%が最も高く、次いで「歯並びや歯の色等、外観が気になる」28.1%、「痛みや不快感、口臭などが気になる」17.1%となっている。

性別にみると、男性で「食べる、味わう、飲み込む、話す等の面で不便である」(10.1%)、「特にない」(48.1%)が女性に比べて高くなっている。女性で「歯並びや歯の色等、外観が気になる」(35.3%)が男性に比べて高くなっている。

性・年代別にみると、男性・女性ともに、80歳以上で「入れ歯が合わない」(男性15.8%、女性15.4%)が1割台と他の性・年代に比べて高くなっている。

女性の20歳代で「痛みや不快感、口臭などが気になる」(33.0%)が3割台、女性の20歳代から40歳代で「歯並びや歯の色等、外観が気になる」が約5割で高くなっている。

男性の70歳代(55.7%)と女性の80歳以上(53.1%)で「特にない」が5割台高くなっている。

地域別にみると、烏山地域で「歯並びや歯の色等、外観が気になる」(22.9%)が他の地域に比べて低くなっている。

【性別】【性・年代別】【地域別】

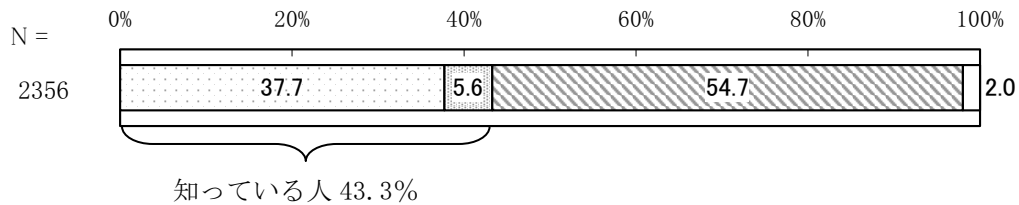
単位：%

| 区 分 | | 痛みや不快感、口臭などが 気になる | 食べる、味わう、飲み込む、 話す等の面で不便である | 歯並びや歯の色等、 外観が 気になる | 入れ歯が合わない | その他 | 特 に ない | 無 回 答 | 有効 回 答 数 (件) |
|-------|--------|----------------------|------------------------------|--------------------------|----------|-----|--------------|-------------|--------------------------|
| 男 性 | | 17.7 | 10.1 | 19.9 | 6.9 | 5.2 | 48.1 | 3.7 | 1041 |
| 女 性 | | 16.8 | 5.1 | 35.3 | 5.1 | 5.7 | 40.0 | 5.1 | 1264 |
| 男性 | 20 歳代 | 20.5 | 1.4 | 37.0 | — | 5.5 | 46.6 | 1.4 | 73 |
| | 30 歳代 | 26.6 | 3.2 | 30.9 | — | 6.4 | 41.5 | 2.1 | 94 |
| | 40 歳代 | 21.6 | 2.6 | 28.4 | 2.6 | 6.9 | 45.7 | 2.6 | 116 |
| | 50 歳代 | 25.2 | 8.2 | 25.8 | 1.9 | 3.8 | 45.9 | 1.3 | 159 |
| | 60 歳代 | 20.2 | 10.1 | 18.6 | 9.0 | 3.2 | 49.5 | 2.1 | 188 |
| | 70 歳代 | 10.9 | 13.1 | 13.6 | 8.6 | 5.0 | 55.7 | 4.5 | 221 |
| | 80 歳以上 | 8.9 | 19.5 | 6.3 | 15.8 | 6.8 | 45.3 | 8.4 | 190 |
| 女性 | 20 歳代 | 33.0 | — | 54.8 | — | 3.5 | 29.6 | 1.7 | 115 |
| | 30 歳代 | 23.7 | 1.5 | 56.5 | — | 5.3 | 23.7 | 1.5 | 131 |
| | 40 歳代 | 24.7 | 1.9 | 49.4 | 1.2 | 5.6 | 32.7 | 3.7 | 162 |
| | 50 歳代 | 19.1 | 3.2 | 37.2 | 1.6 | 8.0 | 42.6 | 2.1 | 188 |
| | 60 歳代 | 14.5 | 3.3 | 34.1 | 2.8 | 7.0 | 44.9 | 6.1 | 214 |
| | 70 歳代 | 11.1 | 12.0 | 22.1 | 9.7 | 6.0 | 44.2 | 6.0 | 217 |
| | 80 歳以上 | 4.6 | 10.3 | 8.6 | 15.4 | 3.4 | 53.1 | 10.9 | 175 |
| 世田谷地域 | | 19.2 | 6.7 | 30.5 | 6.1 | 5.6 | 42.7 | 3.8 | 626 |
| 北沢地域 | | 15.5 | 8.5 | 28.9 | 5.2 | 3.6 | 43.9 | 6.5 | 387 |
| 玉川地域 | | 16.4 | 8.0 | 26.0 | 5.5 | 6.2 | 44.1 | 5.7 | 597 |
| 砧地域 | | 15.8 | 7.6 | 30.7 | 6.4 | 5.2 | 41.1 | 4.0 | 423 |
| 烏山地域 | | 17.6 | 6.5 | 22.9 | 7.7 | 5.9 | 46.4 | 4.3 | 323 |

II 調査結果

問 35 あなたは、『8020 運動』について知っていますか。(1つに○)

- 言葉も内容もよく知っている
- 言葉は知っているが、内容はわからない
- 言葉も内容も知らない
- 無回答



※8020 運動とは、80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保つことを目標にした運動

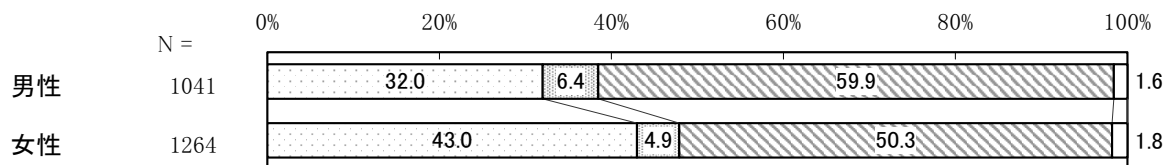
『8020 運動』の認知度については、「言葉も内容もよく知っている」と「言葉は知っているが、内容はわからない」を合わせた「知っている人」は 43.3%、「言葉も内容も知らない」が 54.7%となっている。

性別にみると、女性で「知っている人」は、男性に比べて高くなっている。

性・年代別にみると、女性の 40 歳代から 60 歳代で「知っている人」は、約 5 割と他の性・年代に比べて高くなっている。

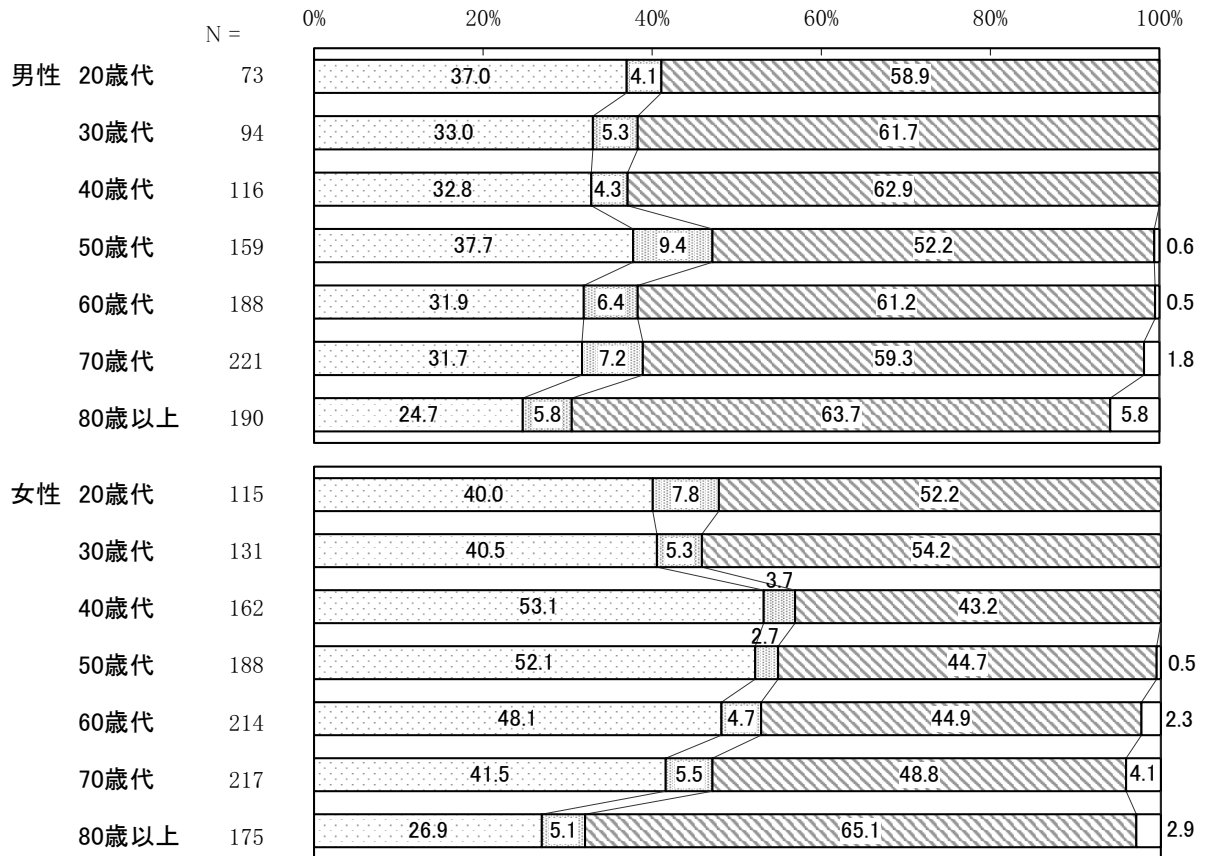
地域別にみると、大きな差異はみられない。

【性別】



【性・年代別】

- 言葉も内容もよく知っている
- 言葉は知っているが、内容はわからない
- 言葉も内容も知らない
- 無回答

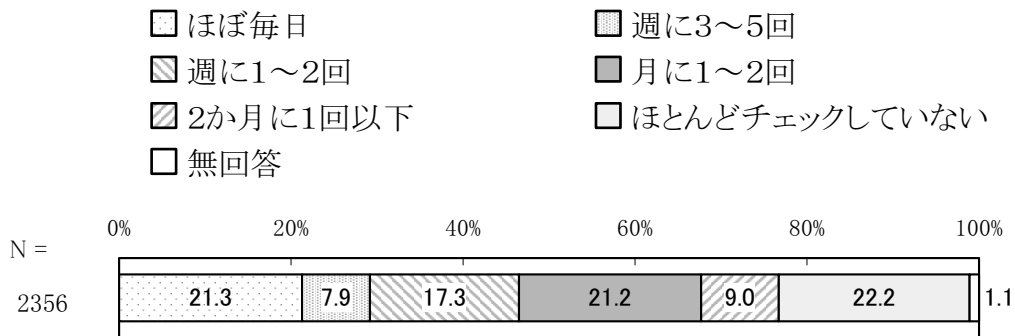


【地域別】



9 健康管理について

問 36 あなたは、自分の体重をどの程度チェックしていますか。(1つに○)



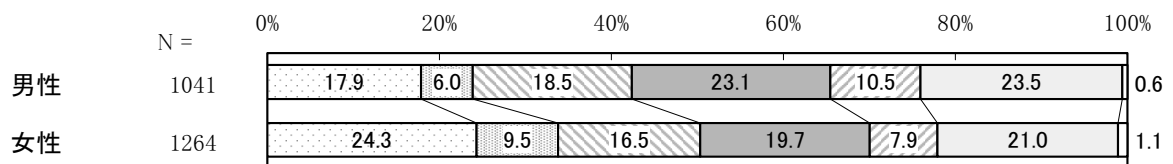
自分の体重の確認については、「ほとんどチェックしていない」22.2%が最も高く、次いで「ほぼ毎日」21.3%、「月に1~2回」21.2%となっている。

性別にみると、女性で「ほぼ毎日」(24.3%)、「週に3~5回」(9.5%)が男性に比べて高くなっている。

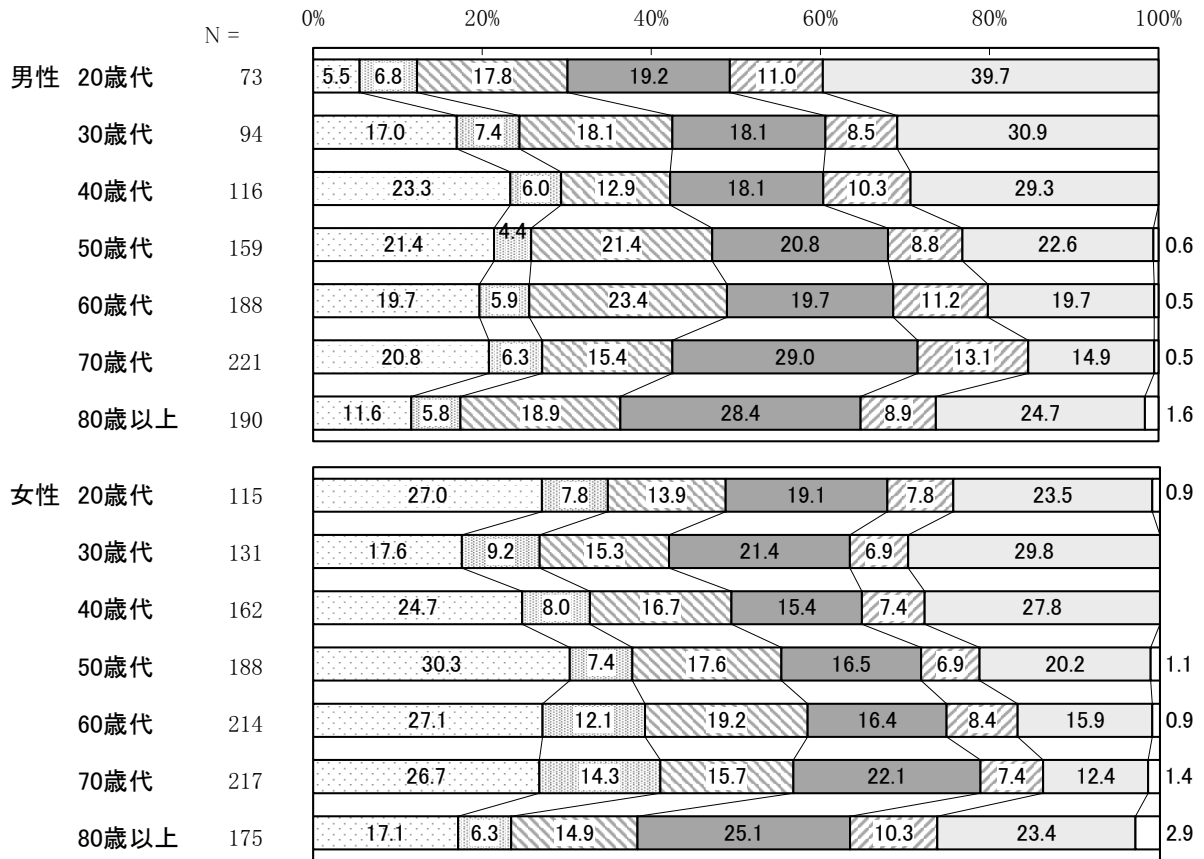
性・年代別にみると、女性の50歳代で「ほぼ毎日」(30.3%)が3割台、女性の60歳代(12.1%)、70歳代(14.3%)で「週に3~5回」が1割台と他の性・年代に比べて高くなっている。男性の50歳代(21.4%)、60歳代(23.4%)で「週に1~2回」が2割台、男性の70歳代以上で「月に1~2回」が約3割、男性の20歳代(39.7%)で「ほとんどチェックしていない」が約4割と高くなっている。

地域別にみると、砧地域で「ほぼ毎日」(26.0%)、世田谷地域で「週に3~5回」(11.2%)、玉川地域で「ほとんどチェックしていない」(26.0%)が他の地域に比べて高くなっている。

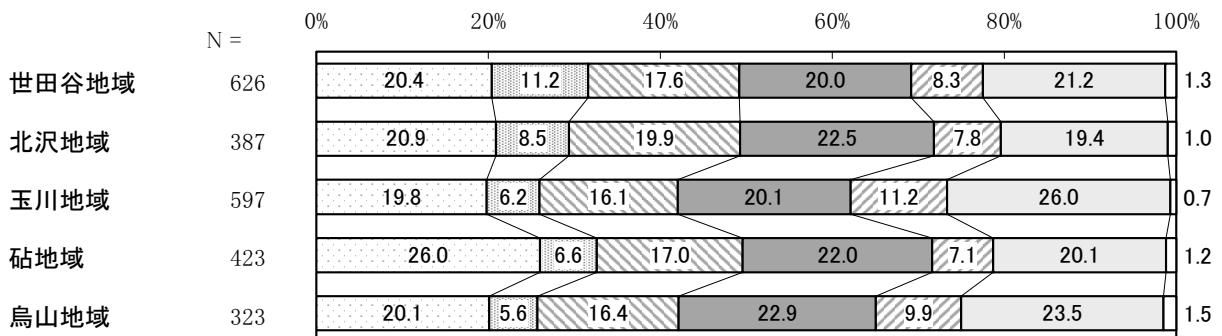
【性別】



【性・年代別】



【地域別】



II 調査結果

問 37 次の項目は、区民の方の現在の体の健康状態などを正しく把握するために必要な項目です。

① あなたのおよその身長と体重を整数でお答えください。

身長と体重からBMI (Body Mass Index) を算出した。

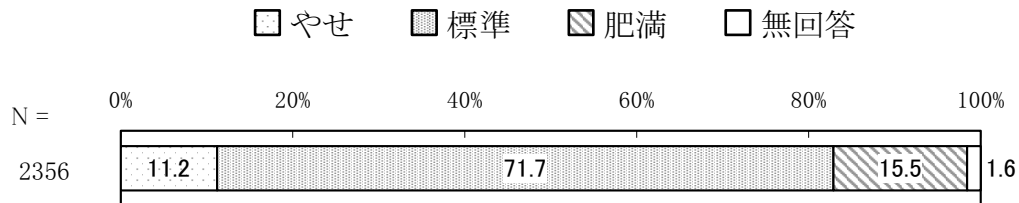
《BMI とは》

身長と体重から求める体格指標のひとつで、体重 (kg) を身長 (m) の二乗した数値で除して算出する。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

| 判定 | やせ | 標準 | 肥満 |
|-----|--------|------------------|--------|
| BMI | 18.5未満 | 18.5以上 25.0未満 | 25.0以上 |

(例) 身長 160 cm、体重 60 kg の場合、 $60\text{kg} \div (1.6\text{m} \times 1.6\text{m}) = 23.4$ (標準) と判定



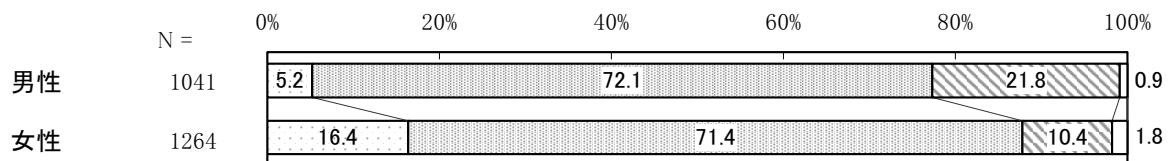
BMI の値については、「標準」71.7%が最も高く、次いで「肥満」15.5%、「やせ」11.2%となっている。

性別にみると、男性で「肥満」(21.8%)が女性に比べて高くなっている。女性で「やせ」(16.4%)が男性に比べて高くなっている。

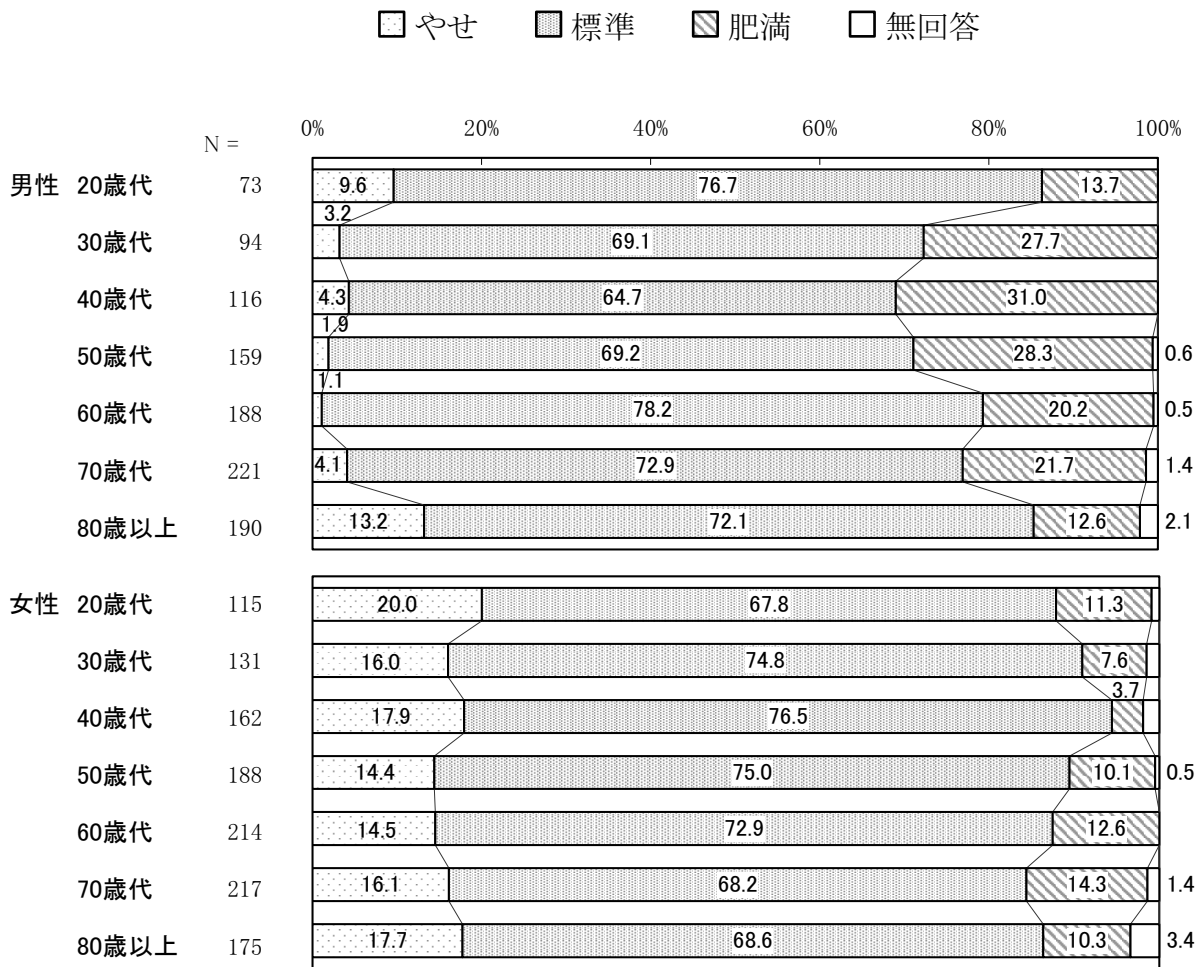
性・年代別にみると、女性の各年代で「やせ」の割合が男性に比べて高く、女性の20歳代では、「やせ」(20.0%)が2割台であった。男性の30歳代から70歳代で「肥満」が2割以上で高くなっている。

地域別にみると、大きな差異はみられない。

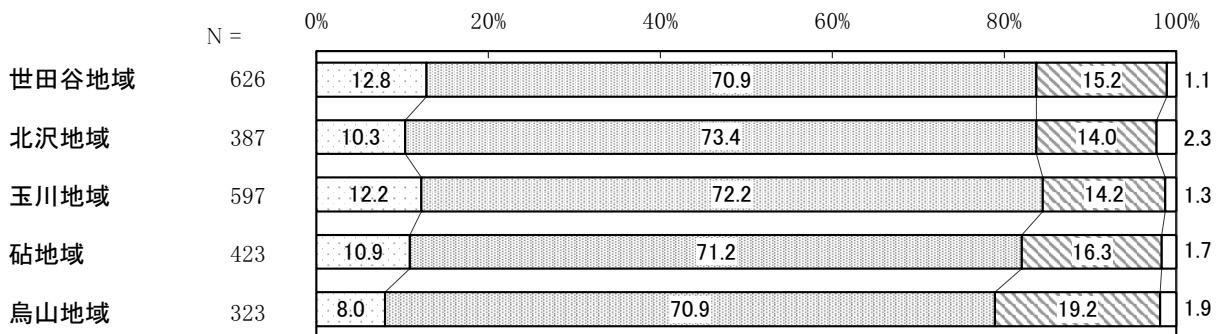
【性別】



【性・年代別】

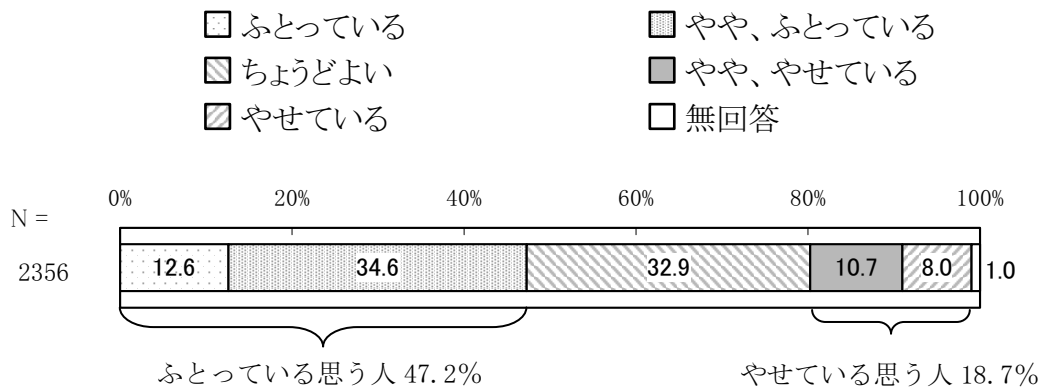


【地域別】

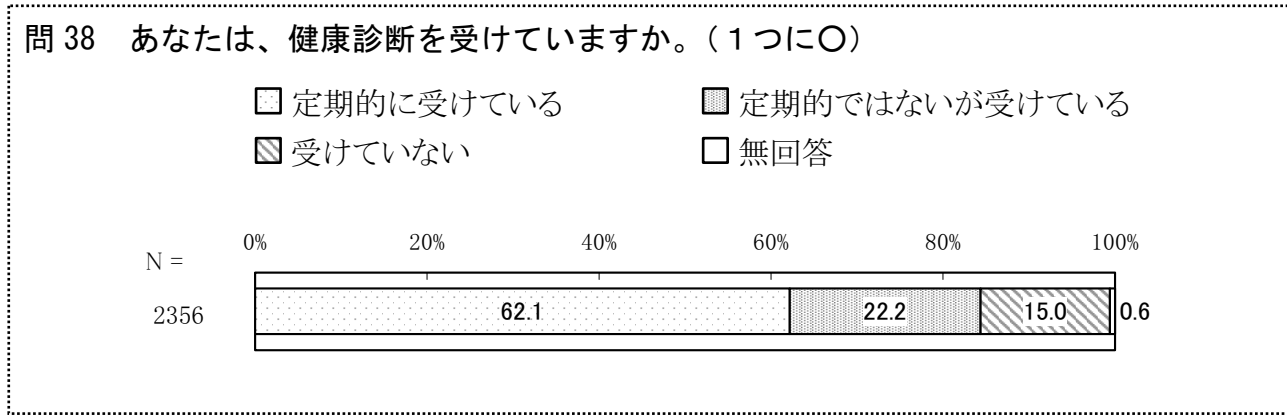


II 調査結果

② あなたご自身の体型についてどのように思われますか。(1つに○)



自身の体型については、「ふとっている」と「やや、ふとっている」を合わせた「ふとっていると思う人」は 47.2%、「ちょうどよい」32.9%、「やや、やせている」と「やせている」を合わせた「やせていると思う人」は 18.7%となっている。



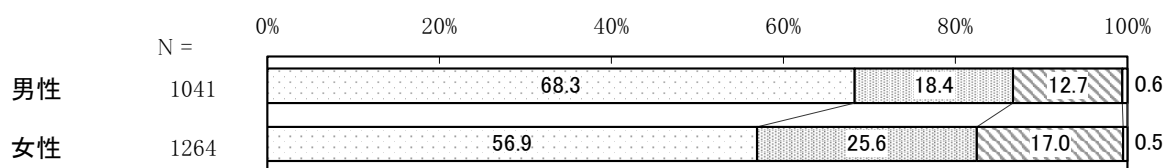
健康診断については、「定期的を受けている」62.1%が最も高く、次いで「定期的ではないが受けている」22.2%、「受けていない」15.0%となっている。

性別にみると、男性で「定期的を受けている」(68.3%)が女性に比べて高くなっている。女性で「定期的ではないが受けている」(25.6%)、「受けていない」(17.0%)が男性に比べて高くなっている。

性・年代別にみると、男性の30歳代から50歳代で「定期的を受けている」が7割以上、女性の60歳代で「定期的ではないが受けている」(32.7%)が3割台、女性の20歳代(31.3%)、30歳代(37.4%)で「受けていない」が3割台と他の性・年代に比べて高くなっている。

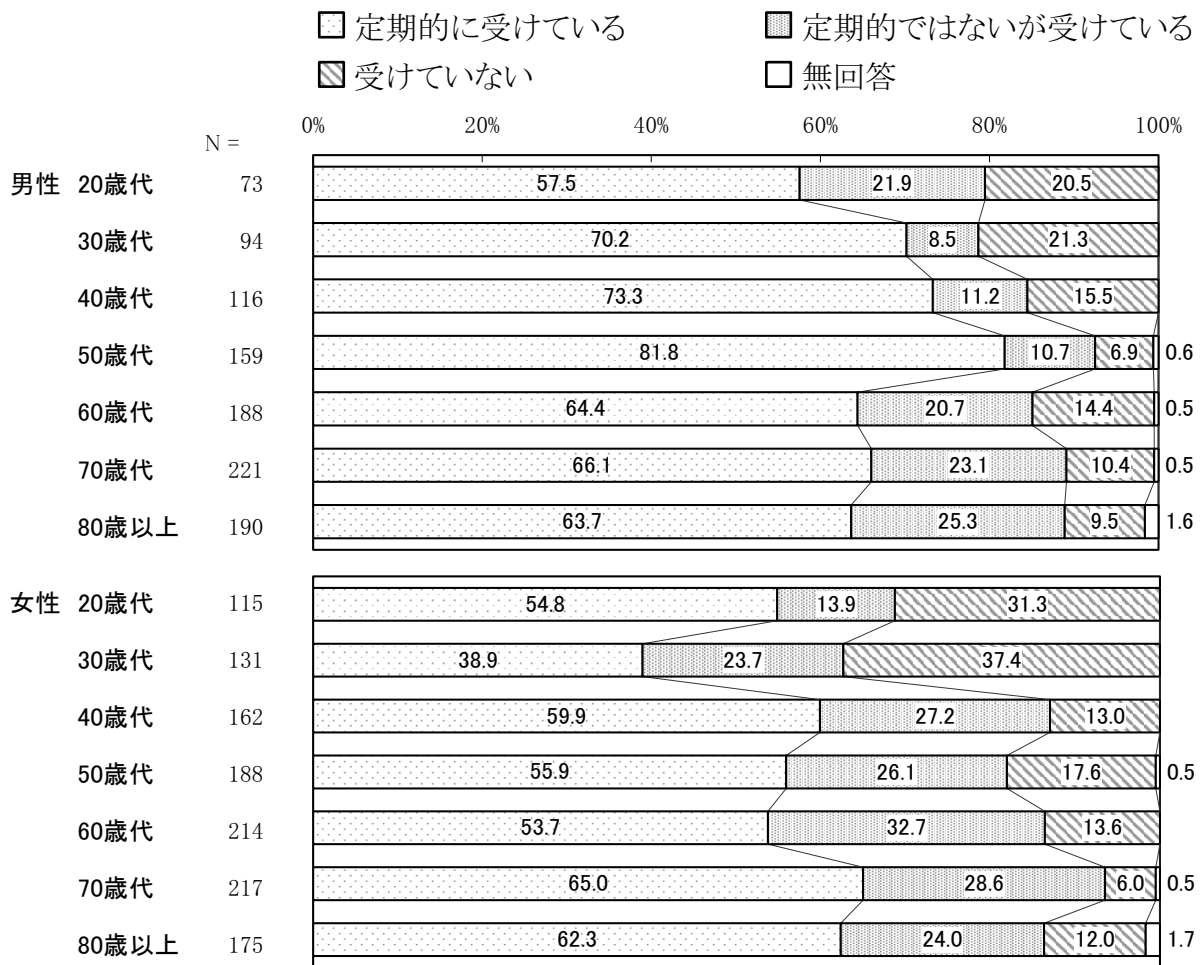
地域別にみると、砧地域で「定期的を受けている」(68.6%)が他の地域に比べて高くなっている。

【性別】

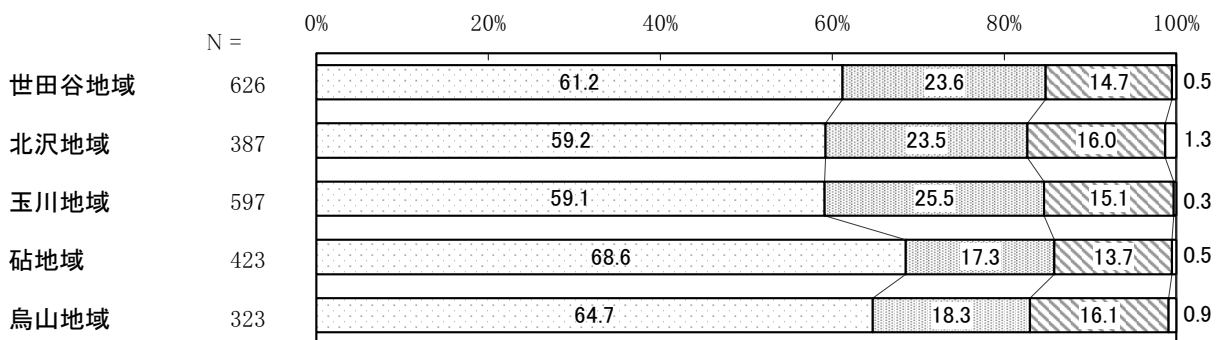


II 調査結果

【性・年代別】



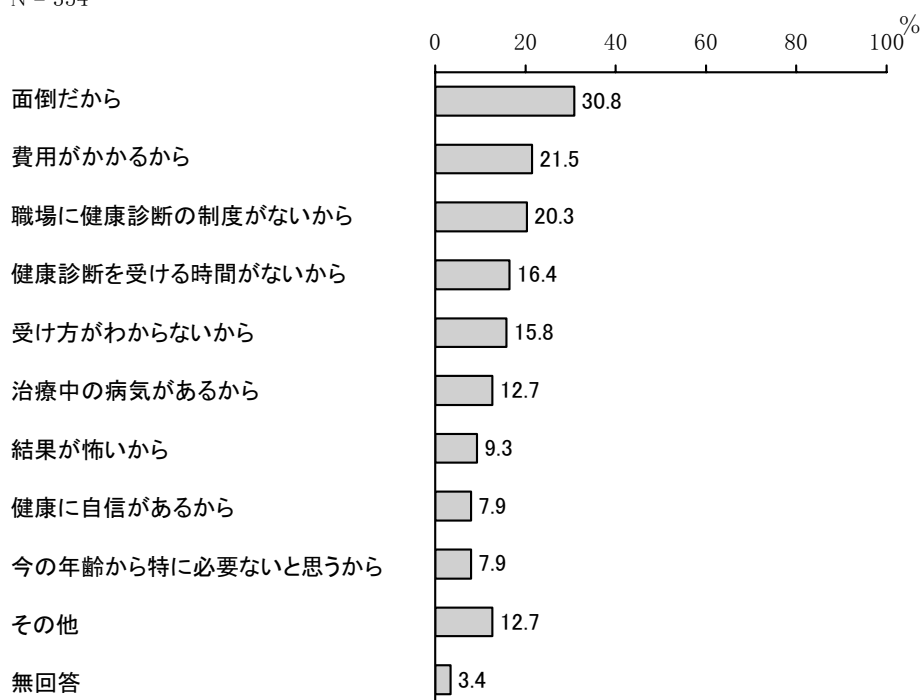
【地域別】



問 38 で「3. 受けていない」を選ばれた方にうかがいます。

問 38-1 受けていない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

N = 354



健康診断を受けていない理由については、「面倒だから」30.8%が最も高く、次いで「費用がかかるから」21.5%、「職場に健康診断の制度がないから」20.3%となっている。

性別にみると、大きな差異はみられない。

性・年代別にみると、女性の20歳代、30歳代で「費用がかかるから」が4割台、男性の50歳代と女性の50歳代、60歳代で「面倒だから」が4割以上、男性の70歳代と女性の80歳以上で「治療中の病気があるから」が4割台と他の性・年代に比べて高くなっている。男性の30歳代から50歳代と女性の20歳代から40歳代で「職場に健康診断の制度がないから」が3割以上、女性の40歳代で「健康診断を受ける時間がないから」が3割台、女性の70歳代で「今の年齢から特に必要ないと思うから」が3割台、女性の60歳代で「結果が怖いから」が2割台で高くなっている。

地域別にみると、烏山地域で「治療中の病気があるから」(26.9%)が他の地域に比べて高くなっている。

Ⅱ 調査結果

【性別】

単位：％

| 区 分 | 男 性 | 女 性 |
|-------------------|------|------|
| 職場に健康診断の制度がないから | 18.9 | 21.9 |
| 健康に自信があるから | 10.6 | 6.5 |
| 今の年齢から特に必要ないと思うから | 9.8 | 7.0 |
| 健康診断を受ける時間がないから | 15.2 | 17.2 |
| 費用がかかるから | 17.4 | 24.2 |
| 面倒だから | 29.5 | 32.1 |
| 結果が怖いから | 7.6 | 10.7 |
| 治療中の病気があるから | 15.9 | 10.7 |
| 受け方がわからないから | 13.6 | 17.2 |
| その他 | 9.8 | 14.9 |
| 無回答 | 2.3 | 3.3 |
| 有効回答数（件） | 132 | 215 |

【性・年代別】

単位：％

| 区 分 | | 職場に健康診断の制度がないから | 健康に自信があるから | 今の年齢から特に必要ないと思うから | 健康診断を受ける時間がないから | 費用がかかるから | 面倒だから |
|-----|-------|-----------------|------------|-------------------|-----------------|----------|-------|
| 男性 | 20歳代 | 20.0 | 6.7 | 20.0 | 20.0 | 26.7 | 33.3 |
| | 30歳代 | 40.0 | 5.0 | — | 25.0 | 25.0 | 35.0 |
| | 40歳代 | 38.9 | 11.1 | 5.6 | 22.2 | 22.2 | 33.3 |
| | 50歳代 | 36.4 | — | 18.2 | 18.2 | 18.2 | 54.5 |
| | 60歳代 | 7.4 | 18.5 | 7.4 | 14.8 | 14.8 | 33.3 |
| | 70歳代 | 4.3 | 17.4 | 4.3 | — | 17.4 | 17.4 |
| | 80歳以上 | — | 5.6 | 22.2 | 11.1 | — | 11.1 |
| 女性 | 20歳代 | 38.9 | 2.8 | 11.1 | 16.7 | 41.7 | 30.6 |
| | 30歳代 | 36.7 | 6.1 | 4.1 | 20.4 | 44.9 | 22.4 |
| | 40歳代 | 38.1 | — | — | 33.3 | 19.0 | 38.1 |
| | 50歳代 | 12.1 | 9.1 | 3.0 | 18.2 | 18.2 | 48.5 |
| | 60歳代 | 6.9 | 13.8 | 3.4 | 20.7 | 10.3 | 48.3 |
| | 70歳代 | — | 15.4 | 30.8 | 7.7 | — | 23.1 |
| | 80歳以上 | — | 4.8 | 9.5 | — | — | 14.3 |

単位：％

| 区 分 | | 結果が怖いから | 治療中の病気があるから | 受け方がわからないから | その他 | 無回答 | 有効回答数（件） |
|-----|-------|---------|-------------|-------------|------|------|----------|
| 男性 | 20歳代 | 6.7 | 6.7 | 20.0 | — | — | 15 |
| | 30歳代 | 5.0 | — | 20.0 | 5.0 | — | 20 |
| | 40歳代 | 5.6 | — | 27.8 | 5.6 | 5.6 | 18 |
| | 50歳代 | 18.2 | — | 27.3 | 18.2 | — | 11 |
| | 60歳代 | 11.1 | 18.5 | 7.4 | 11.1 | — | 27 |
| | 70歳代 | 4.3 | 43.5 | — | 13.0 | 4.3 | 23 |
| | 80歳以上 | 5.6 | 27.8 | 5.6 | 16.7 | 5.6 | 18 |
| 女性 | 20歳代 | 8.3 | 2.8 | 50.0 | 5.6 | — | 36 |
| | 30歳代 | 8.2 | — | 24.5 | 8.2 | 4.1 | 49 |
| | 40歳代 | 14.3 | 9.5 | 14.3 | 23.8 | — | 21 |
| | 50歳代 | 15.2 | 9.1 | 3.0 | 12.1 | — | 33 |
| | 60歳代 | 20.7 | 6.9 | 6.9 | 10.3 | 3.4 | 29 |
| | 70歳代 | 7.7 | 23.1 | 7.7 | 23.1 | — | 13 |
| | 80歳以上 | — | 42.9 | — | 28.6 | 14.3 | 21 |

【地 域 別】

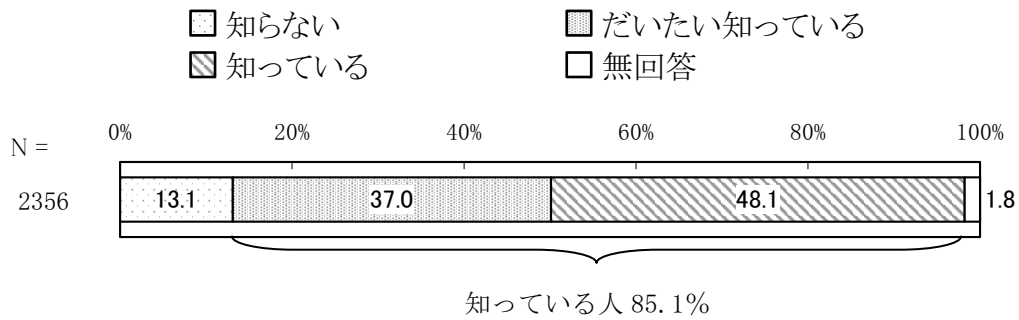
単位：％

| 区 分 | 世田谷地域 | 北沢地域 | 玉川地域 | 砧地域 | 烏山地域 |
|-------------------|-------|------|------|------|------|
| 職場に健康診断の制度がないから | 28.3 | 16.1 | 14.4 | 22.4 | 19.2 |
| 健康に自信があるから | 4.3 | 12.9 | 6.7 | 12.1 | 5.8 |
| 今の年齢から特に必要ないと思うから | 5.4 | 12.9 | 8.9 | 5.2 | 7.7 |
| 健康診断を受ける時間がないから | 21.7 | 12.9 | 17.8 | 15.5 | 9.6 |
| 費用がかかるから | 21.7 | 24.2 | 20.0 | 19.0 | 23.1 |
| 面倒だから | 33.7 | 24.2 | 35.6 | 31.0 | 25.0 |
| 結果が怖いから | 10.9 | 12.9 | 7.8 | 5.2 | 9.6 |
| 治療中の病気があるから | 6.5 | 14.5 | 13.3 | 6.9 | 26.9 |
| 受け方がわからないから | 21.7 | 19.4 | 14.4 | 10.3 | 9.6 |
| その他 | 13.0 | 8.1 | 15.6 | 13.8 | 11.5 |
| 無回答 | 4.3 | 3.2 | 3.3 | 3.4 | 1.9 |
| 有効回答数（件） | 92 | 62 | 90 | 58 | 52 |

II 調査結果

問 39 あなたは、自分の血圧の値、血糖値、コレステロールの値を知っていますか。
(それぞれに1つに○)

①自分の血圧の値



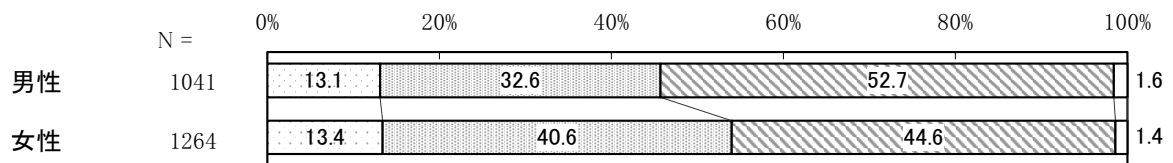
自分の血圧の値については、「だいたい知っている」と「知っている」を合わせた「知っている人」は85.1%となっている。

性別にみると、男性で「知っている人」(52.7%)の割合が女性に比べて高くなっている。女性では「だいたい知っている」(40.6%)が男性に比べて高くなっている。

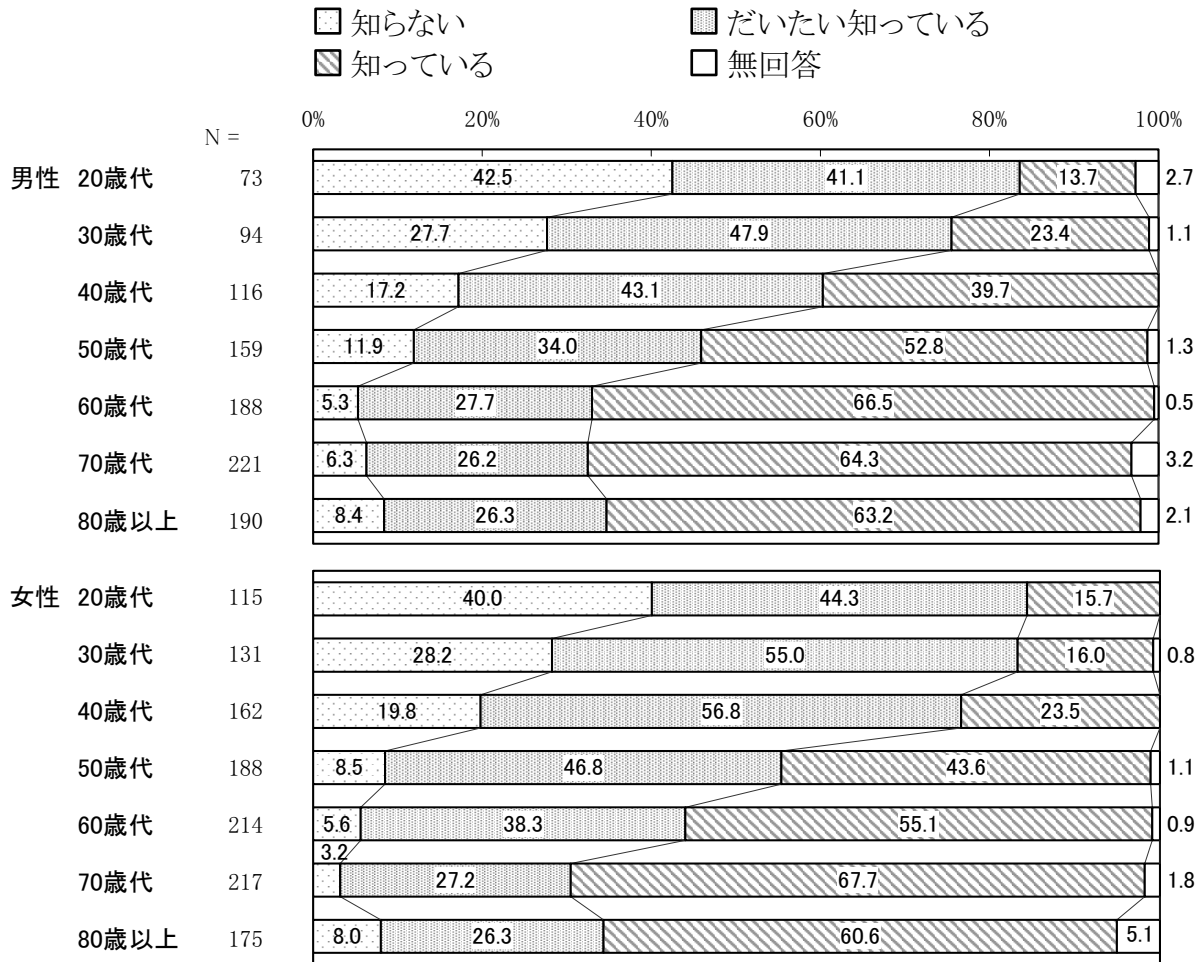
性・年代別にみると、男性・女性ともに、20歳代で「知らない」(男性42.5%、女性40.0%)が4割台と他の性・年代に比べて高くなっている。男性の60歳代、70歳代と女性の50歳代から70歳代で「知っている人」が9割台と高くなっている。

地域別にみると、大きな差異はみられない。

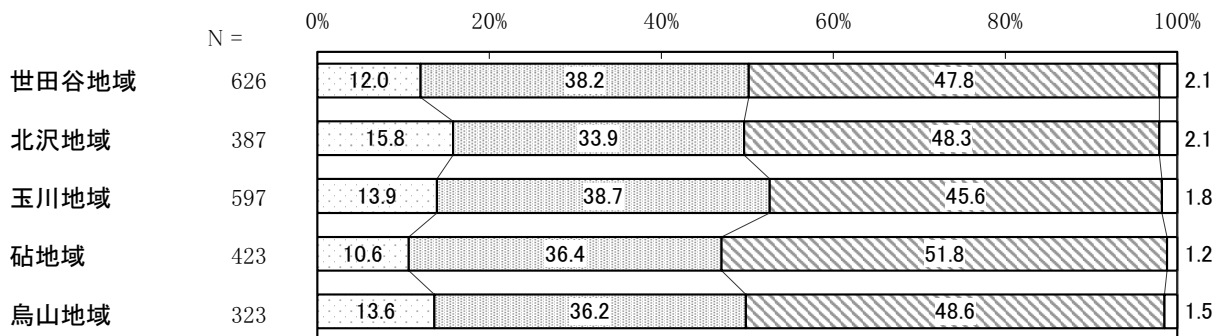
【性別】



【性・年代別】

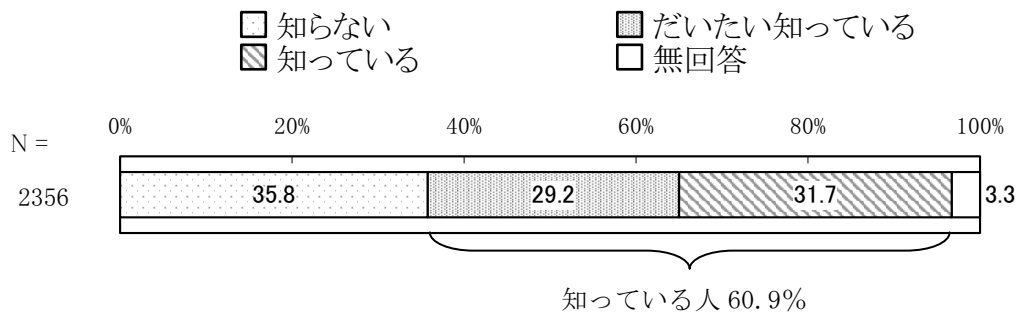


【地域別】



II 調査結果

②自分の血糖値



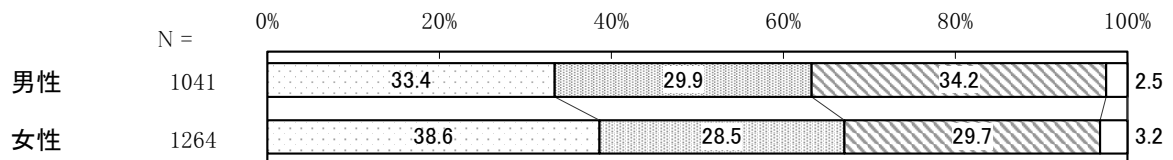
自分の血糖値については、「だいたい知っている」と「知っている」を合わせた「知っている人」は60.9%となっている。

性別にみると、女性では「知らない」(38.6%)が男性に比べて高くなっている。

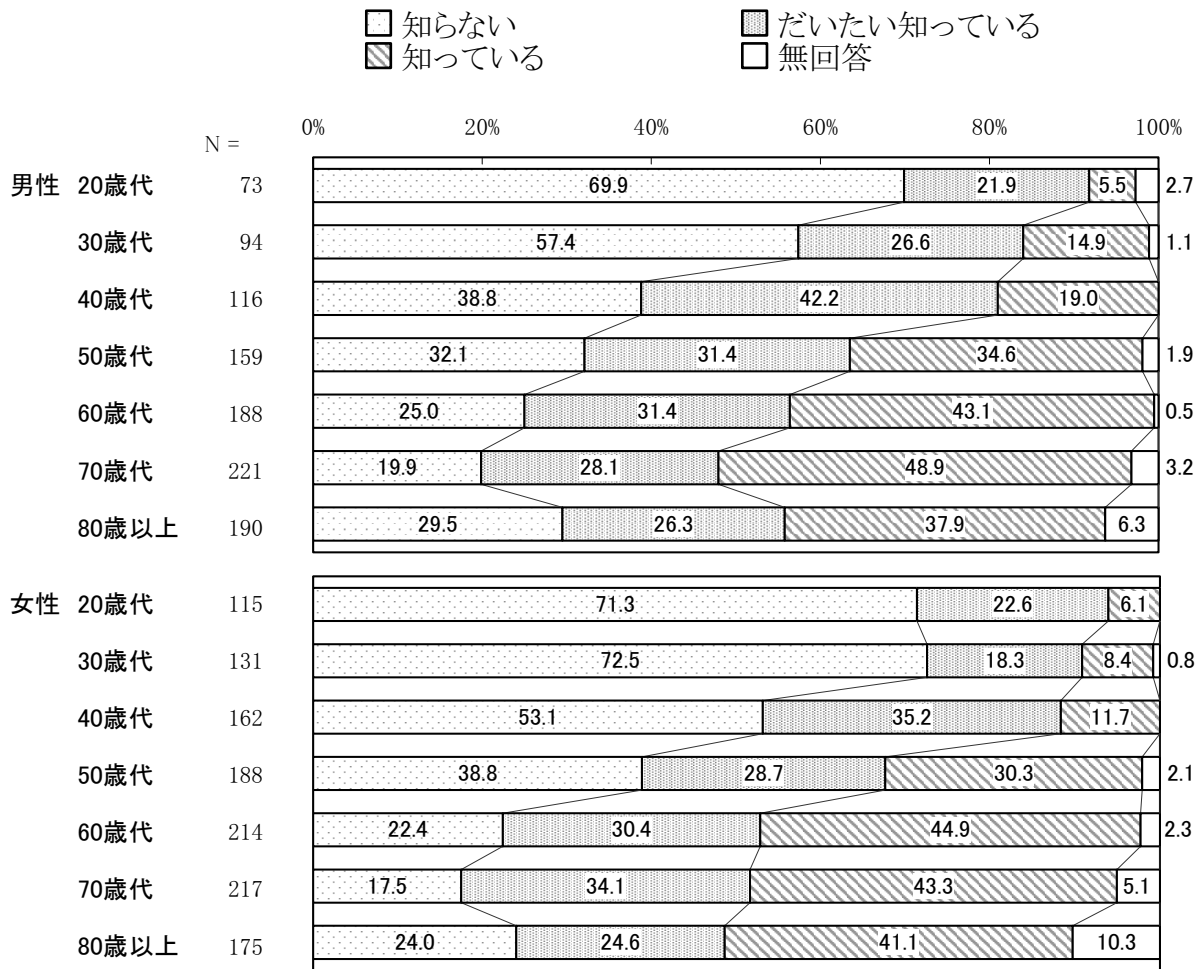
性・年代別にみると、男性・女性ともに、60歳代、70歳代で「知っている人」が7割代と他の性・年代に比べて高くなっている。男性の20歳代、30歳代と女性の20歳代から40歳代で「知らない」が5割以上で高くなっている。

地域別にみると、大きな差異はみられない。

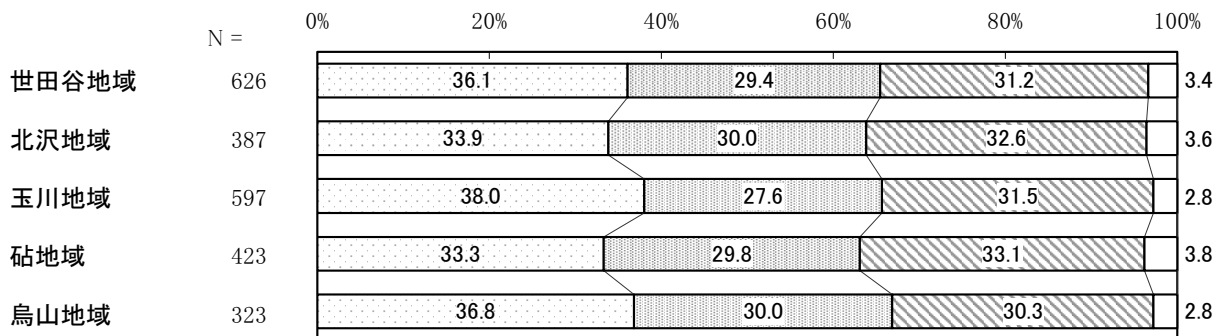
【性別】



【性・年代別】

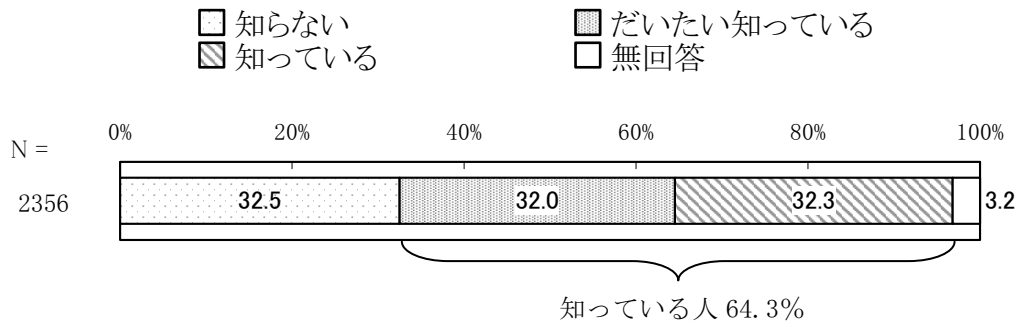


【地域別】



II 調査結果

③自分のコレステロールの値



自分のコレステロールの値については、「だいたい知っている」と「知っている」を合わせた「知っている人」は64.3%となっている。

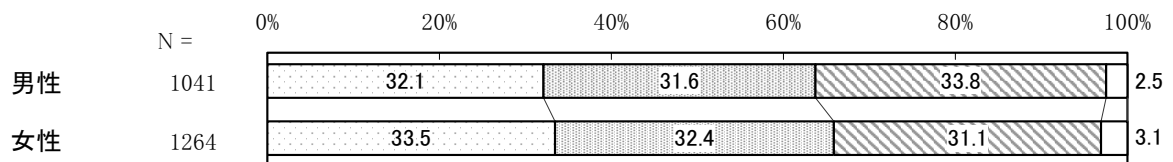
性別にみると、大きな差異はみられない。

性・年代別にみると、男性・女性ともに、60歳代、70歳代で「知っている人」が7割以上で他の性・年代に比べて高くなっている。

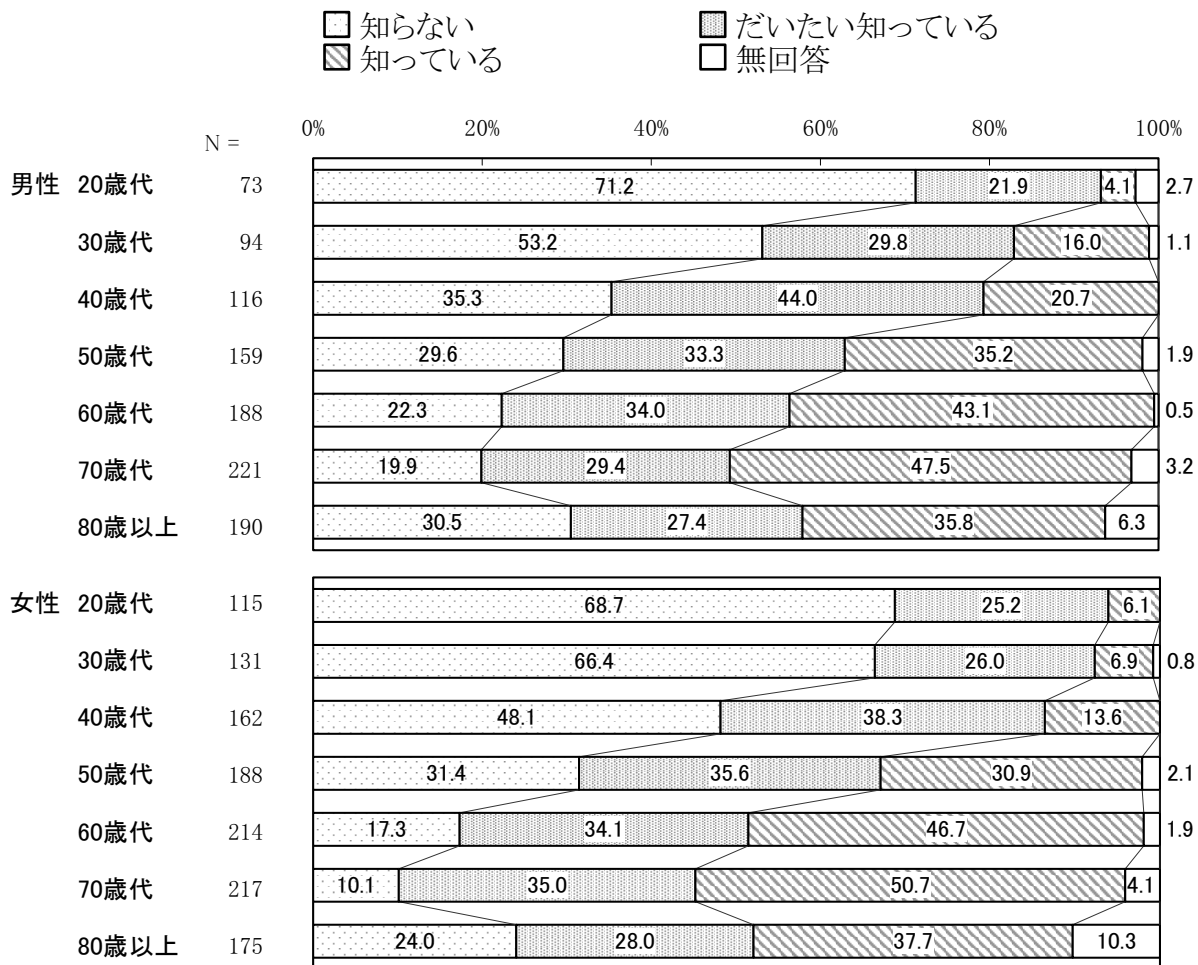
男性の20歳代から30歳代と女性の20歳代から40歳代で「知らない」が4割以上で高くなっている。

地域別にみると、大きな差異はみられない。

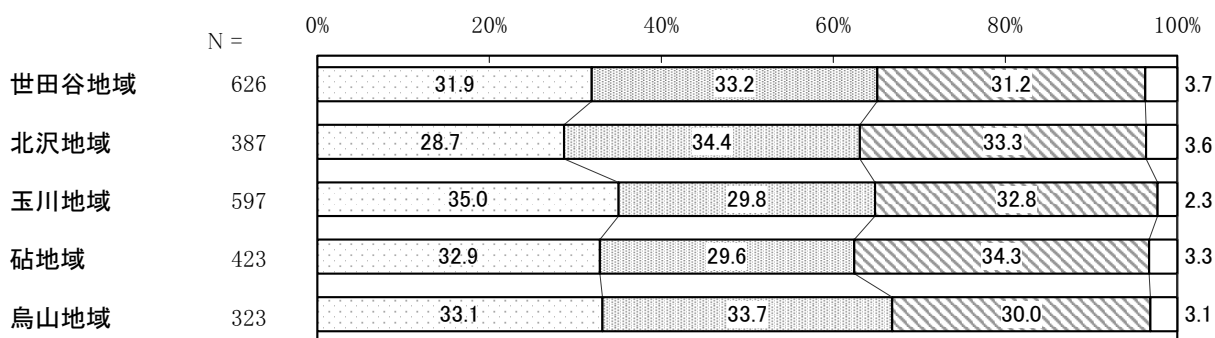
【性別】



【性・年代別】



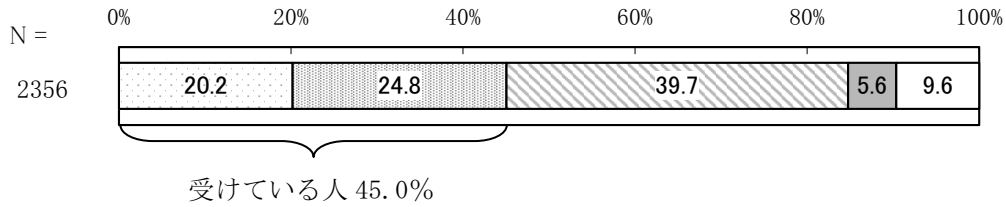
【地域別】



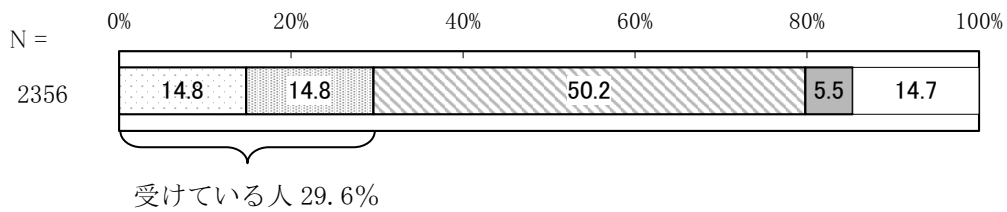
問 40 あなたは、次のがん検診を受けたことがありますか。乳がん・子宮がんは女性のみお答えください。（それぞれについて、あてはまる番号1つだけに○）

- 定期的を受けている
- 定期的ではないが受けている
- 受けたことがない
- 受けたことがあるかわからない
- 無回答

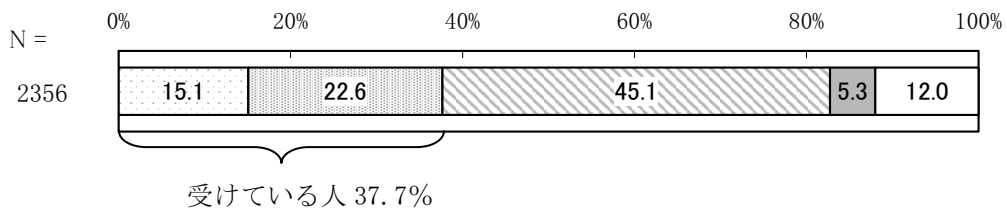
①胃がん



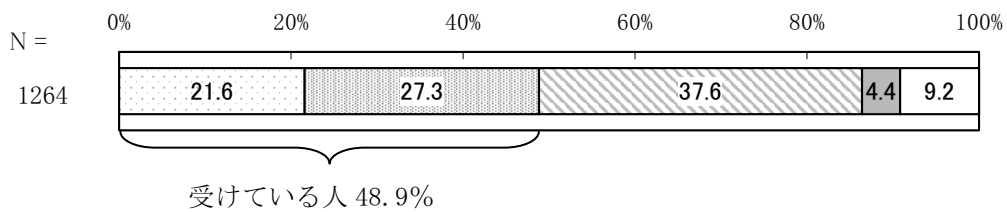
②肺がん



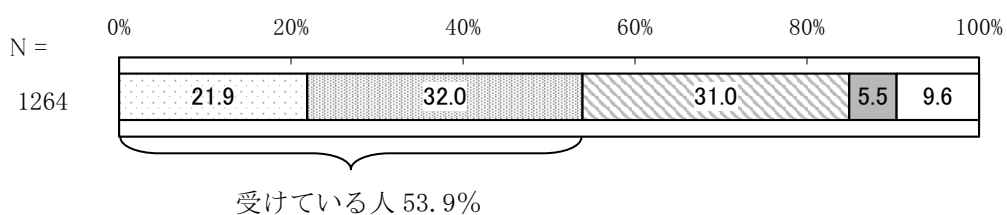
③大腸がん



④乳がん（女性のみ）



⑤子宮がん（女性のみ）



がん検診の受診について、胃がん、乳がん、子宮がんの検診は、「定期的に受けている」と「定期的ではないが受けている」を合わせた「受けている人」は 4 割をこえている。一方、肺がん検診は、約 3 割となっている。

性別にみると、各検診とも男性で「受けている人」（胃がん 49.1%、肺がん 37.3%、大腸がん 40.9%）は、女性に比べて高くなっている。

性・年代別にみると、男性・女性ともに、20 歳代、30 歳代で胃がん、肺がん、大腸がんの検診において「受けたことがない」が 7 割以上で高くなっている。乳がんの検診においても、20 歳代、30 歳代で「受けたことがない」が他の年代に比べて高くなっている。また、40 歳代、50 歳代で「受けている」の割合が高くなっている。

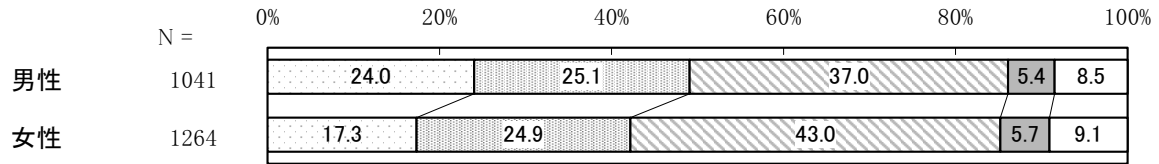
地域別にみると、砧地域で胃がん検診において「定期的に受けている」（24.1%）が他の地域に比べて高くなっているほかは、大きな差異はない。

II 調査結果

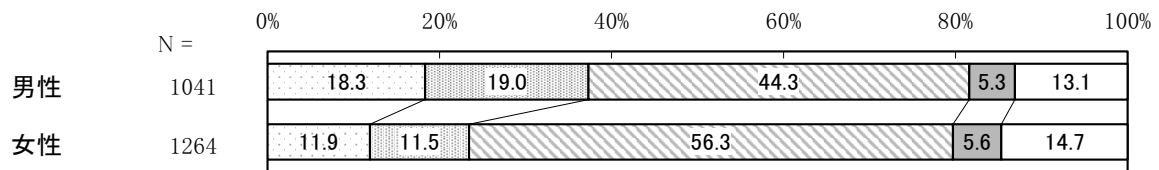
【性別】

- 定期的に受けている
- 定期的ではないが受けている
- 受けたことがない
- 受けたことがあるかわからない
- 無回答

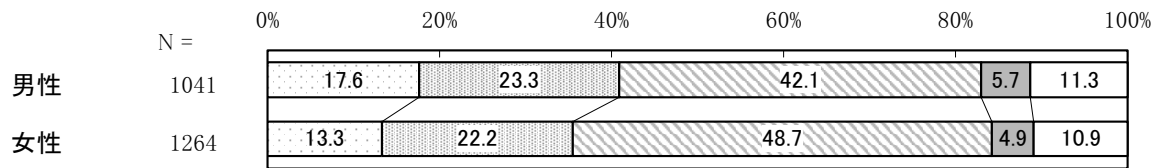
①胃がん



②肺がん

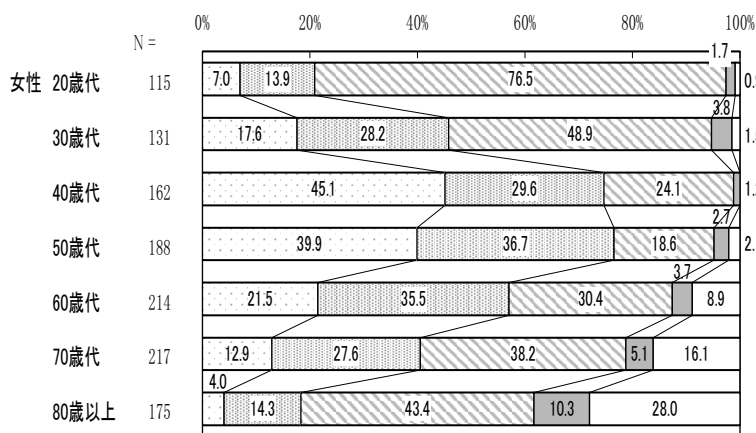


③大腸がん

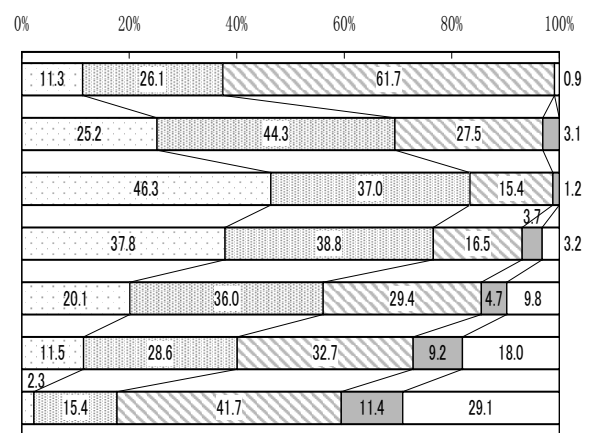


【年代別】

④乳がん（女性のみ）



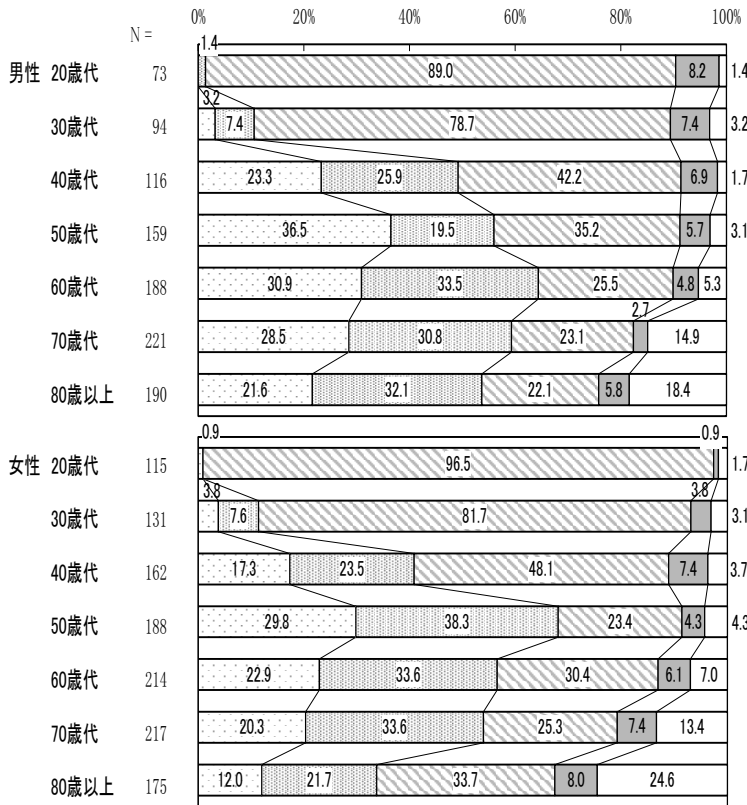
⑤子宮がん（女性のみ）



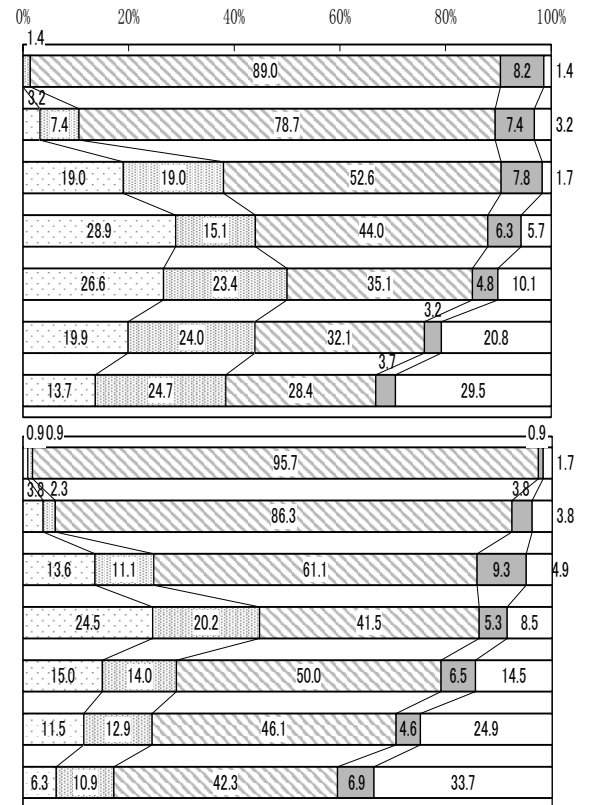
【性・年代別】

- 定期的に受けている
- ▨ 定期的ではないが受けている
- ▩ 受けたことがない
- 受けたことがあるかわからない
- 無回答

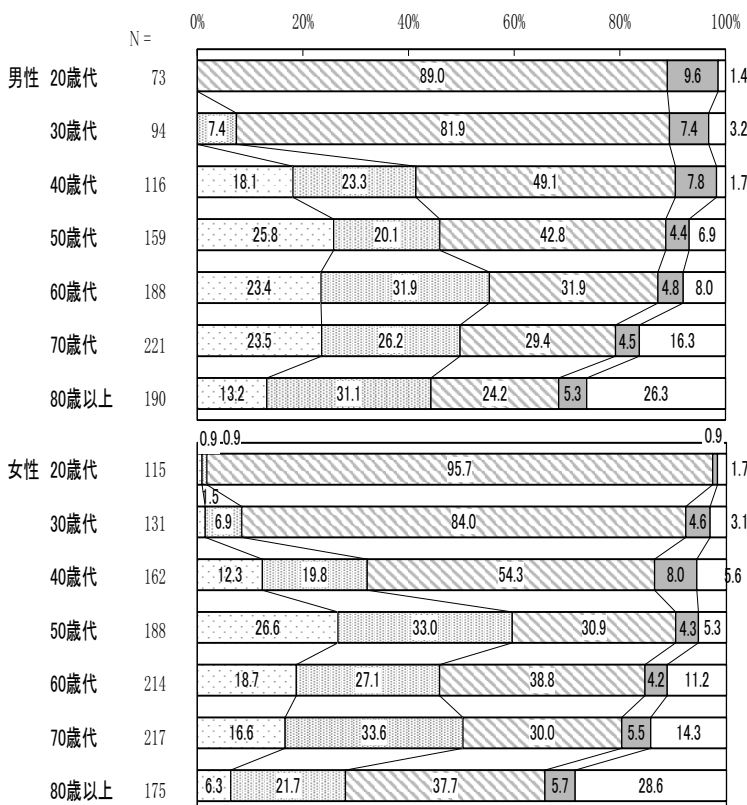
① 胃がん



② 肺がん



③ 大腸がん

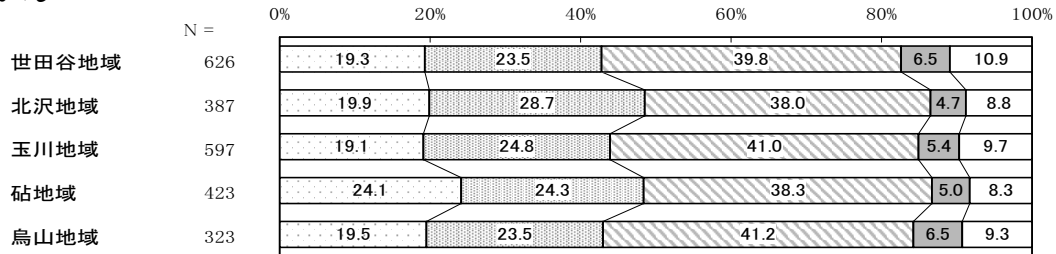


II 調査結果

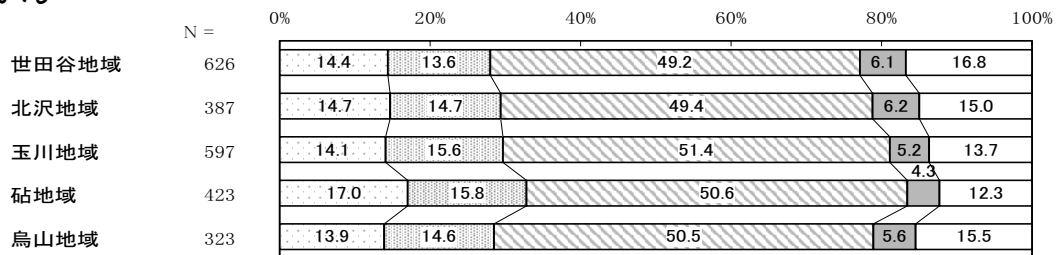
【地域別】

- 定期的に受けている
- 定期的ではないが受けている
- 受けたことがない
- 受けたことがあるかわからない
- 無回答

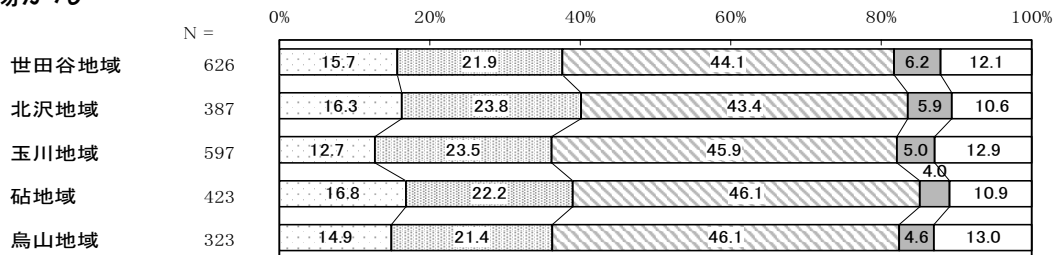
①胃がん



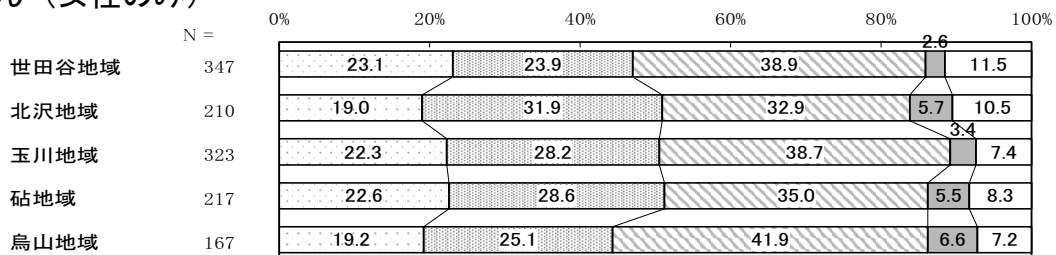
②肺がん



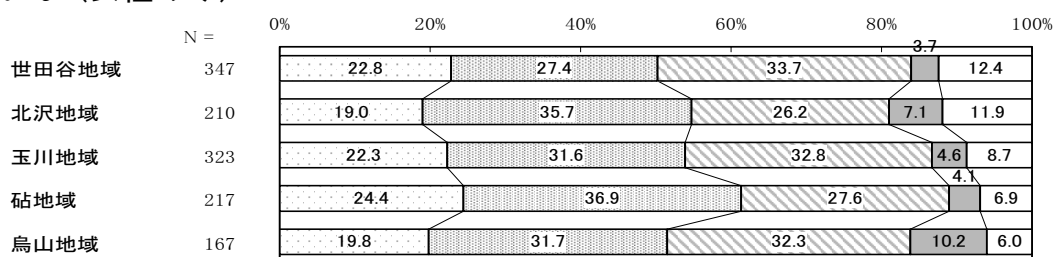
③大腸がん



④乳がん（女性のみ）

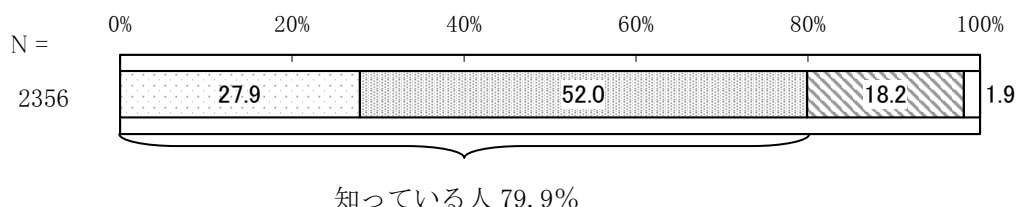


⑤子宮がん（女性のみ）



問 41 あなたは、区でがん検診を受けられる制度があることを知っていますか。
(1つに○)

- 内容まで知っている
- 内容まではわからないが、制度があることは知っている
- 制度があることを知らない
- 無回答



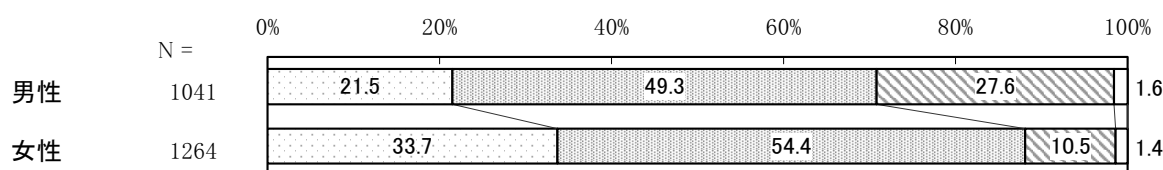
区の検診制度の認知度については、「内容まで知っている」と「内容まではわからないが、制度があることは知っている」を合わせた「知っている人」は79.9%となっている。

性別にみると、男性で「制度があることを知らない」(27.6%)が女性に比べて高くなっている。女性で「知っている人」(88.1%)は、男性に比べて高くなっている。

性・年代別にみると、女性の40歳代から70歳代で「知っている人」は、9割以上で高くなっている。男性の20歳代から50歳代と女性の20歳代で「制度があることを知らない」が3割以上で高くなっている。

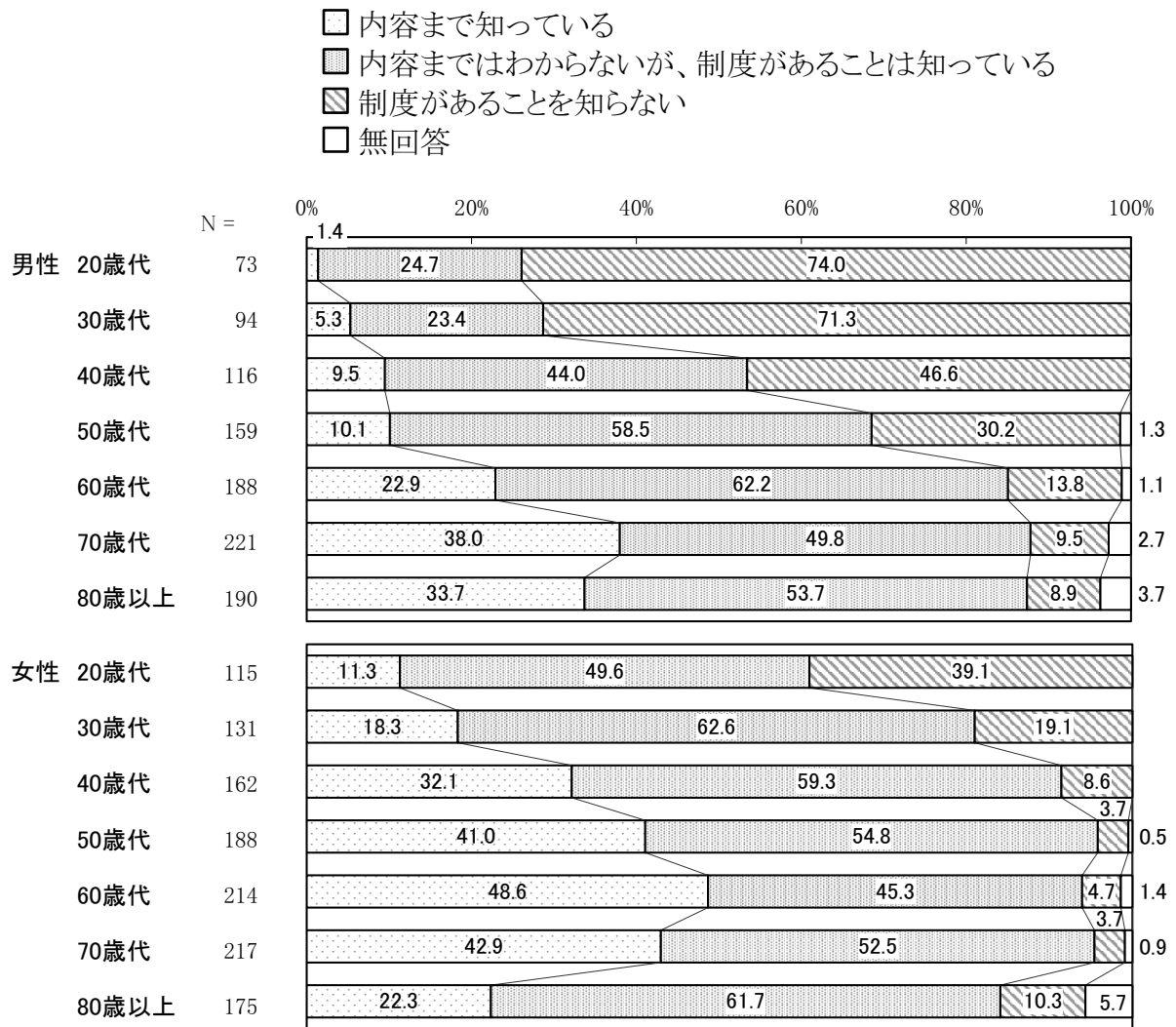
地域別にみると、大きな差異はみられない。

【性別】

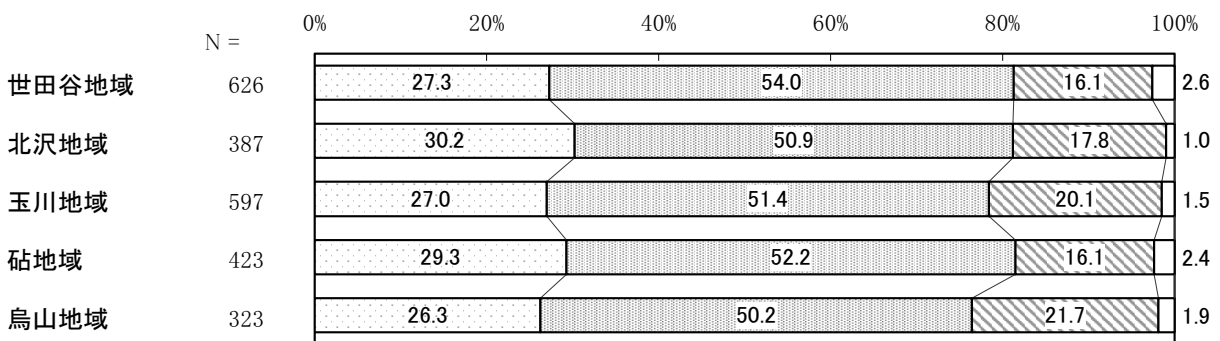


II 調査結果

【性・年代別】

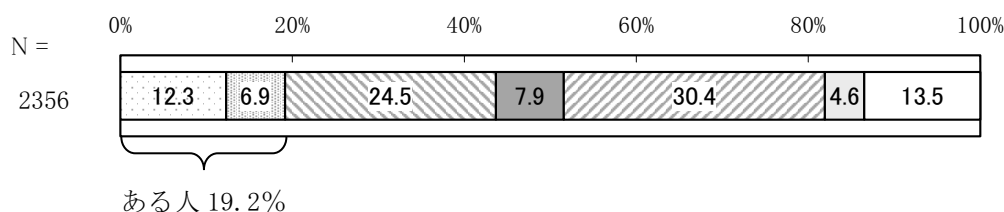


【地域別】



問 42 職場でがん検診の制度はありますか。(1つに○)

- ある
- 一部のがんのみある
- ない
- わからない
- 働いていない
- その他
- 無回答



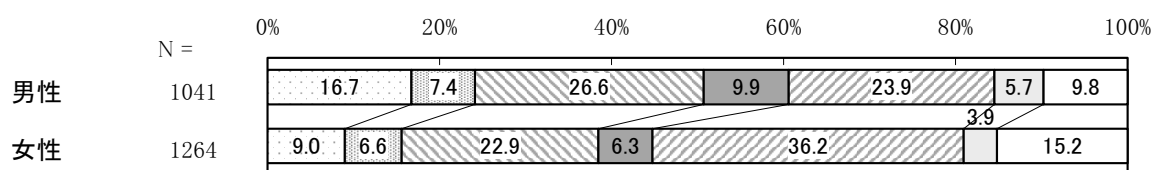
職場でのがん検診の制度については、「ある」と「一部のがんのみある」を合わせた「ある人」は19.2%となっている。

性別にみると、男性で「ある人」(24.1%)は、女性に比べて高くなっている。女性で「働いていない」(36.2%)が男性に比べて高くなっている。

性・年代別にみると、男性の40歳代、50歳代で「ある人」は、4割台で高くなっている。男性の30歳代から60歳代と女性の20歳代、40歳代、50歳代で「ない」が3割台、男性の20歳代から30歳代と女性の20歳代で「わからない」が2割以上、男性の70歳代以上と女性の60歳代以上で「働いていない」が3割以上で高くなっている。

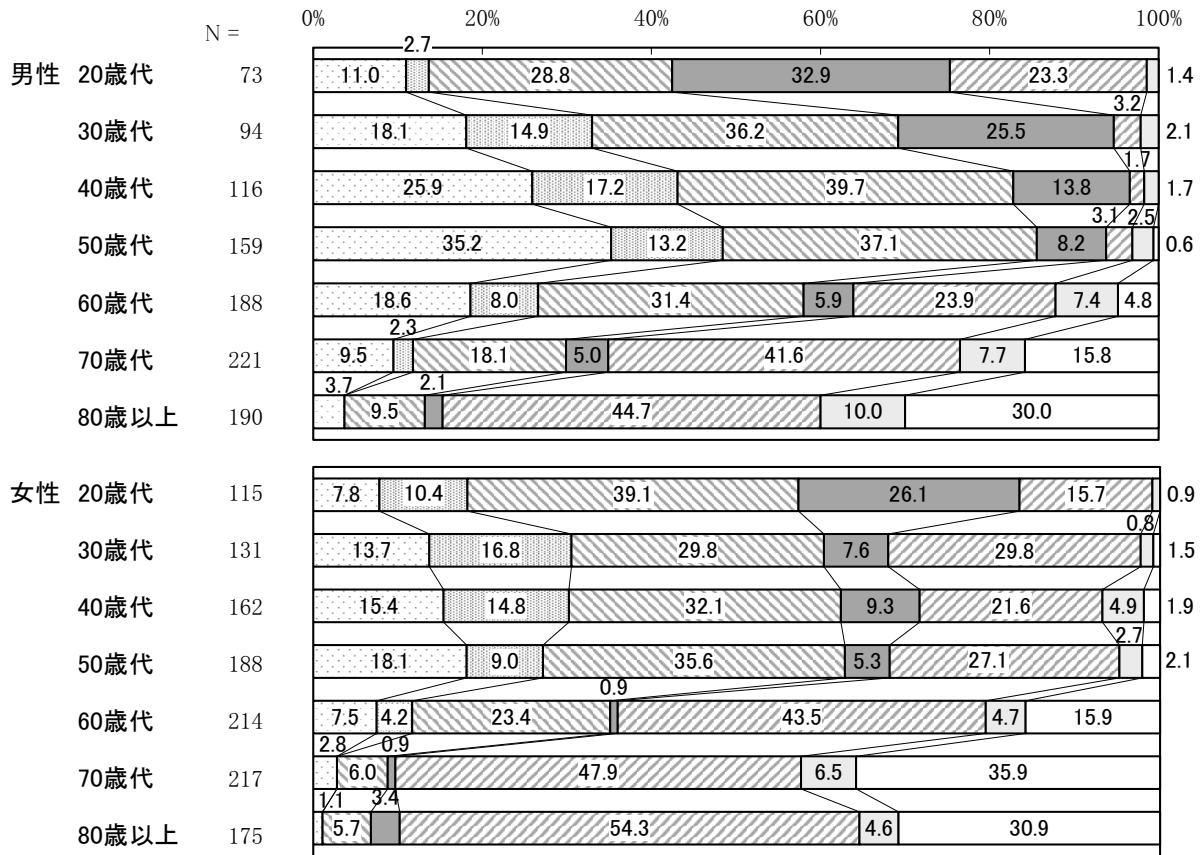
地域別にみると、大きな差異はみられない。

【性別】

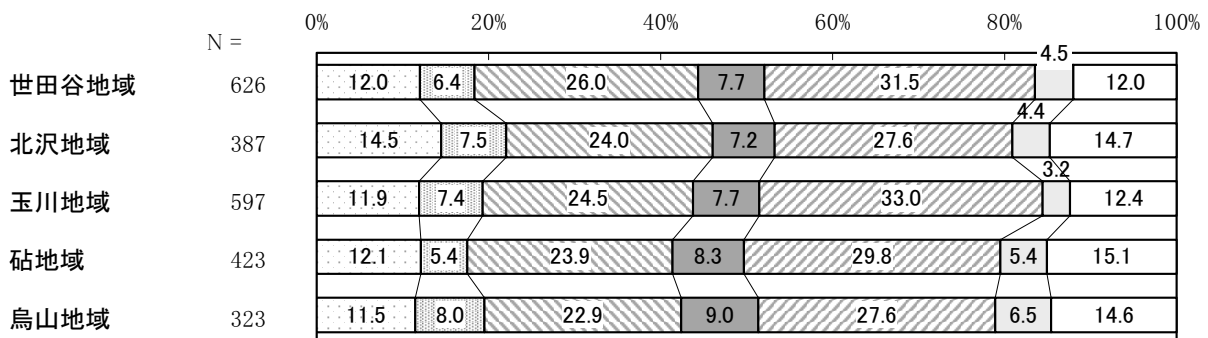


II 調査結果

【性・年代別】

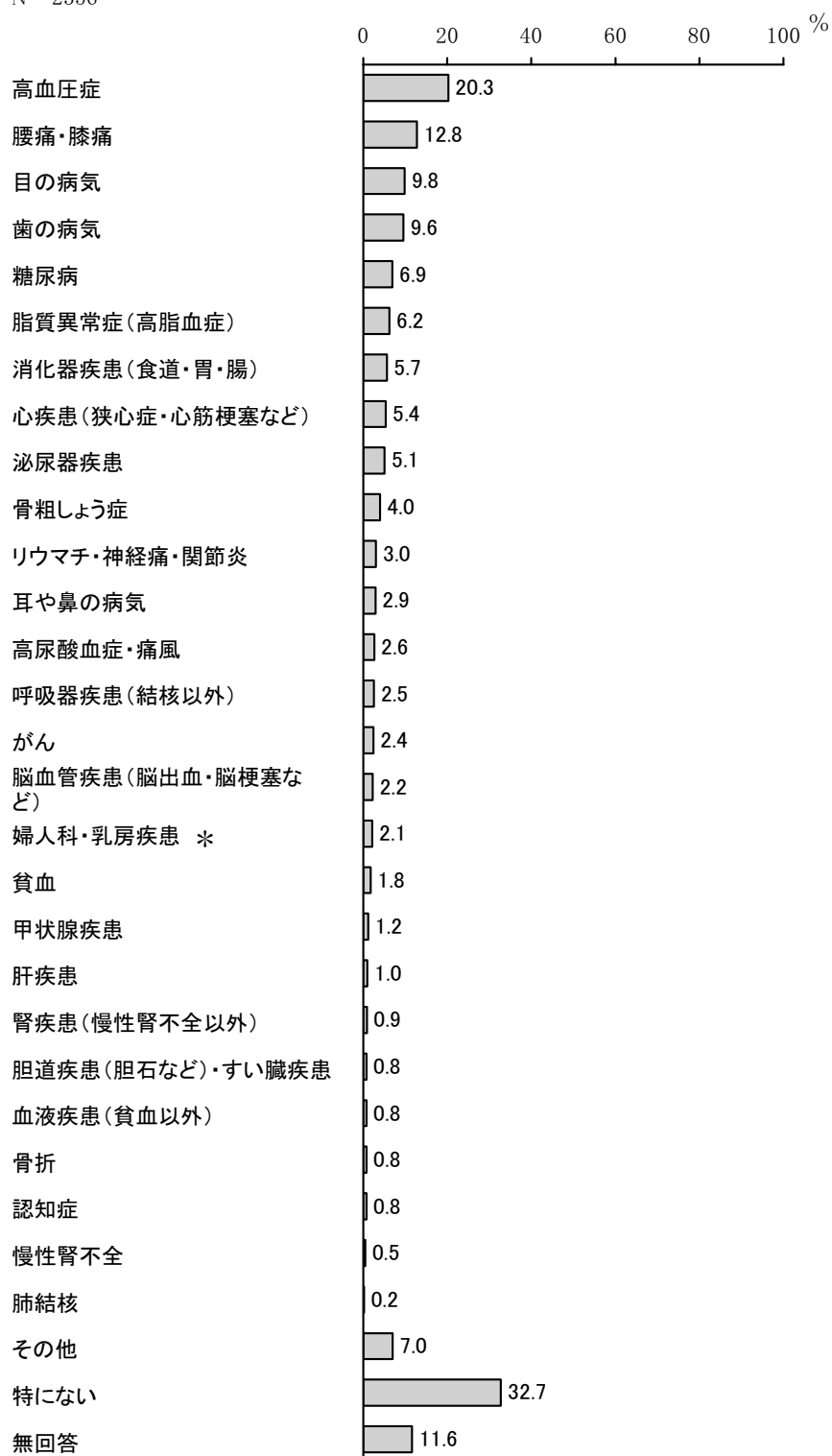


【地域別】



問 43 現在、治療中の病気はありますか。(あてはまるものすべてに○)

N = 2356



※ 「婦人科・乳房疾患」の回答者は女性のみだが、この設問は、性別の区別なく複数回答可で回答を求めているため、他項目と同様に集計した。

II 調査結果

治療中の病気については、「特にない」32.7%が最も高く、次いで「高血圧症」20.3%、「腰痛・膝痛」12.8%となっている。

性別にみると、男性で「高血圧症」(23.5%)、「糖尿病」(10.5%)、「泌尿器疾患」(9.6%)、「高尿酸血症・痛風」(5.3%)が女性に比べて高くなっている。女性で「骨粗しょう症」(7.0%)が男性に比べて高くなっている。

性・年代別にみると、男性・女性とも20歳代から50歳代で「特にない」が最も高くなっている。また、男性・女性とも80歳以上(男性21.1%、女性17.1%)で「心疾患(狭心症・心筋梗塞など)」が約2割で高くなっている。男性の60歳代以上で「高血圧症」が3割台で高くなっている。女性の70歳代以上で「高血圧症」が3割以上、「目の病気」、「腰痛・膝痛」で2割台、「骨粗しょう症」で1割台で高くなっている。また、70歳代から80歳以上にかけて男性では「心疾患」「泌尿器疾患」「消化器疾患」「がん」「目の病気」「腰痛・膝痛」が、女性では「心疾患」「高血圧症」「糖尿病」「呼吸器疾患」「リウマチ・神経痛・関節痛」の割合がそれぞれ急激に高くなっている。

地域別にみると、大きな差異はみられない。

【性別】

単位：%

| 区 分 | 男性 | 女性 | 区 分 | 男性 | 女性 |
|----------------------|------|------|--------------|------|------|
| 心疾患 (狭心症・心筋梗塞など) | 6.1 | 4.8 | 婦人科・乳房疾患 | — | 3.9 |
| 高血圧症 | 23.5 | 17.7 | がん | 3.0 | 2.0 |
| 脂質異常症(高脂血症) | 6.1 | 6.3 | 甲状腺疾患 | 0.6 | 1.8 |
| 糖尿病 | 10.5 | 4.1 | リウマチ・神経痛・関節炎 | 2.2 | 3.6 |
| 慢性腎不全 | 0.9 | 0.2 | 目の病気 | 8.7 | 10.5 |
| 腎疾患(慢性腎不全以外) | 1.5 | 0.5 | 歯の病気 | 9.2 | 9.8 |
| 泌尿器疾患 | 9.6 | 1.1 | 耳や鼻の病気 | 2.1 | 3.4 |
| 高尿酸血症・痛風 | 5.3 | 0.3 | 腰痛・膝痛 | 11.5 | 13.8 |
| 脳血管疾患 (脳出血・脳梗塞など) | 3.1 | 1.6 | 骨折 | 0.4 | 0.9 |
| 消化器疾患(食道・胃・腸) | 6.6 | 4.8 | 骨粗しょう症 | 0.6 | 7.0 |
| 肝疾患 | 1.1 | 0.9 | 認知症 | 0.8 | 0.8 |
| 胆道疾患(胆石など)・ すい臓疾患 | 0.8 | 0.7 | その他 | 5.3 | 8.4 |
| 貧血 | 1.3 | 2.3 | 特にない | 30.3 | 34.9 |
| 血液疾患(貧血以外) | 0.9 | 0.8 | 無回答 | 11.0 | 11.6 |
| 肺結核 | 0.4 | — | 有効回答数(件) | 1041 | 1264 |
| 呼吸器疾患(結核以外) | 2.7 | 2.5 | | | |

【性・年代別】

単位：％

| 区 分 | | 心疾患 (狭心症・ 心筋梗塞など) | 高血 圧症 | 脂質異常症 (高脂血症) | 糖 尿病 | 慢性腎不全 | 腎疾患(慢性 腎不全以外) | 泌 尿器疾患 | 高尿酸血症 ・ 痛風 |
|-----|-------|-------------------------|----------|-----------------|---------|-------|------------------|-----------|------------------|
| 男性 | 20歳代 | — | 2.7 | — | 1.4 | — | 1.4 | — | — |
| | 30歳代 | — | — | — | — | — | — | 1.1 | — |
| | 40歳代 | 0.9 | 6.0 | 8.6 | 3.4 | — | 0.9 | 0.9 | 3.4 |
| | 50歳代 | 1.3 | 18.9 | 6.3 | 7.5 | — | 1.3 | 1.9 | 8.2 |
| | 60歳代 | 2.1 | 30.3 | 8.0 | 14.9 | 0.5 | 0.5 | 8.0 | 5.3 |
| | 70歳代 | 7.7 | 37.1 | 10.0 | 17.2 | 1.8 | 1.8 | 13.6 | 8.6 |
| | 80歳以上 | 21.1 | 35.3 | 3.7 | 13.7 | 2.1 | 3.7 | 26.3 | 4.7 |
| 女性 | 20歳代 | — | — | — | 0.9 | — | 0.9 | — | — |
| | 30歳代 | — | — | — | — | 0.8 | — | — | — |
| | 40歳代 | — | 1.9 | 1.2 | — | — | 0.6 | — | — |
| | 50歳代 | 0.5 | 10.1 | 3.7 | 0.5 | — | — | 1.6 | — |
| | 60歳代 | 1.9 | 15.9 | 11.2 | 4.7 | — | 0.5 | 0.5 | 0.5 |
| | 70歳代 | 8.8 | 35.5 | 10.1 | 6.9 | 0.5 | — | 2.8 | 0.5 |
| | 80歳以上 | 17.1 | 45.7 | 11.4 | 11.4 | — | 1.1 | 1.1 | 1.1 |

| 区 分 | | 脳血管疾患 (脳出血・ 脳梗塞など) | 腸 消化器疾患 (食道・胃・ 腸) | 肝疾患 | 胆道疾患 (胆石など) ・ すい臓疾患 | 貧血 | 血液疾患 (貧血以外) | 肺結核 | 呼吸器疾患 (結核以外) |
|-----|-------|--------------------------|----------------------------|-----|------------------------------|-----|----------------|-----|-----------------|
| 男性 | 20歳代 | — | — | 1.4 | — | — | — | — | — |
| | 30歳代 | — | — | — | — | — | — | — | 1.1 |
| | 40歳代 | 1.7 | 1.7 | 0.9 | — | — | — | 0.9 | — |
| | 50歳代 | 0.6 | 6.3 | — | — | 0.6 | — | — | 1.9 |
| | 60歳代 | 4.3 | 4.8 | 0.5 | — | 0.5 | — | — | 3.2 |
| | 70歳代 | 5.9 | 6.3 | 0.9 | 1.4 | 3.2 | 1.4 | — | 3.2 |
| | 80歳以上 | 4.2 | 17.9 | 3.2 | 2.6 | 2.6 | 3.2 | 1.6 | 5.8 |
| 女性 | 20歳代 | — | 0.9 | — | — | 3.5 | — | — | 2.6 |
| | 30歳代 | 0.8 | — | — | — | 1.5 | 0.8 | — | 2.3 |
| | 40歳代 | — | 0.6 | — | — | 3.1 | — | — | 0.6 |
| | 50歳代 | — | 1.1 | 0.5 | — | 1.6 | — | — | 1.6 |
| | 60歳代 | 0.9 | 5.1 | 1.4 | 0.5 | — | 0.5 | — | 1.9 |
| | 70歳代 | 2.3 | 11.5 | 0.9 | 1.4 | 2.8 | 0.5 | — | 0.5 |
| | 80歳以上 | 5.7 | 9.1 | 2.3 | 1.7 | 4.6 | 4.0 | — | 9.1 |

II 調査結果

単位：％

| 区 分 | | 婦人科・乳房疾患 | がん | 甲状腺疾患 | リウマチ・神経痛・関節炎 | 目の病気 | 歯の病気 | 耳や鼻の病気 | 腰痛・膝痛 |
|-----|-------|----------|-----|-------|--------------|------|------|--------|-------|
| 男性 | 20歳代 | — | — | — | — | — | 5.5 | 1.4 | 4.1 |
| | 30歳代 | — | — | — | — | 1.1 | 7.4 | 1.1 | 1.1 |
| | 40歳代 | — | — | — | 1.7 | 1.7 | 5.2 | 0.9 | 8.6 |
| | 50歳代 | — | — | 1.3 | 0.6 | 3.8 | 2.5 | 1.3 | 6.3 |
| | 60歳代 | — | 2.7 | — | 2.7 | 8.0 | 11.2 | 2.1 | 9.6 |
| | 70歳代 | — | 5.4 | 0.9 | 1.8 | 13.1 | 14.5 | 2.7 | 14.9 |
| | 80歳以上 | — | 7.4 | 1.1 | 5.8 | 20.0 | 11.6 | 3.7 | 23.7 |
| 女性 | 20歳代 | 2.6 | — | 0.9 | 0.9 | — | 6.1 | — | 1.7 |
| | 30歳代 | 3.8 | — | 1.5 | — | 0.8 | 3.1 | 4.6 | 3.1 |
| | 40歳代 | 6.8 | 0.6 | 0.6 | 1.2 | 3.1 | 3.7 | 1.2 | 4.9 |
| | 50歳代 | 9.0 | 2.1 | 2.7 | 1.1 | 3.7 | 8.5 | 2.1 | 9.0 |
| | 60歳代 | 0.9 | 2.3 | 1.4 | 1.4 | 9.3 | 10.3 | 3.3 | 10.7 |
| | 70歳代 | 1.8 | 4.6 | 1.8 | 6.9 | 22.6 | 21.2 | 5.5 | 28.1 |
| | 80歳以上 | 2.9 | 2.3 | 2.3 | 10.3 | 24.0 | 10.9 | 6.3 | 26.9 |

| 区 分 | | 骨折 | 骨粗しょう症 | 認知症 | その他 | 特にない | 無回答 | 有効回答数(件) |
|-----|-------|-----|--------|-----|-----|------|------|----------|
| 男性 | 20歳代 | — | — | — | 4.1 | 68.5 | 15.1 | 73 |
| | 30歳代 | — | — | — | 4.3 | 64.9 | 18.1 | 94 |
| | 40歳代 | — | — | — | 6.0 | 48.3 | 14.7 | 116 |
| | 50歳代 | — | 0.6 | — | 5.7 | 39.0 | 13.2 | 159 |
| | 60歳代 | — | — | — | 3.7 | 22.9 | 9.6 | 188 |
| | 70歳代 | 0.9 | 0.5 | 1.8 | 3.2 | 14.0 | 6.8 | 221 |
| | 80歳以上 | 1.1 | 2.1 | 2.1 | 9.5 | 6.3 | 7.9 | 190 |
| 女性 | 20歳代 | — | — | — | 8.7 | 65.2 | 9.6 | 115 |
| | 30歳代 | — | — | — | 9.2 | 60.3 | 15.3 | 131 |
| | 40歳代 | — | — | — | 9.3 | 47.5 | 21.0 | 162 |
| | 50歳代 | 0.5 | 2.1 | — | 7.4 | 41.0 | 12.8 | 188 |
| | 60歳代 | — | 2.8 | — | 9.8 | 32.2 | 11.7 | 214 |
| | 70歳代 | 0.9 | 17.1 | 2.3 | 9.7 | 15.7 | 7.4 | 217 |
| | 80歳以上 | 5.1 | 18.9 | 2.9 | 6.3 | 8.6 | 5.7 | 175 |

【地 域 別】

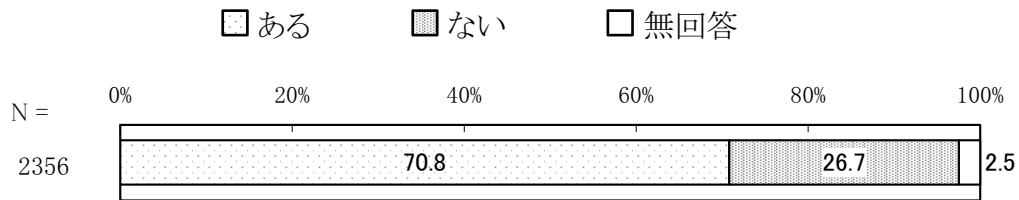
単位：％

| 区 分 | 世田谷 地域 | 北沢 地域 | 玉川 地域 | 砧 地域 | 烏山 地域 |
|------------------|-----------|----------|----------|---------|----------|
| 心疾患（狭心症・心筋梗塞など） | 5.6 | 5.7 | 4.7 | 4.7 | 6.8 |
| 高血圧症 | 20.9 | 20.9 | 18.8 | 19.6 | 22.0 |
| 脂質異常症（高脂血症） | 5.8 | 7.0 | 6.4 | 6.1 | 5.6 |
| 糖尿病 | 7.3 | 8.0 | 6.4 | 4.7 | 8.4 |
| 慢性腎不全 | 0.3 | 0.5 | 0.3 | 0.9 | 0.6 |
| 腎疾患（慢性腎不全以外） | 0.5 | 1.6 | 0.7 | 0.9 | 1.5 |
| 泌尿器疾患 | 5.0 | 4.7 | 3.9 | 6.1 | 6.5 |
| 高尿酸血症・痛風 | 2.1 | 3.9 | 2.7 | 2.4 | 2.2 |
| 脳血管疾患（脳出血・脳梗塞など） | 2.1 | 1.3 | 2.5 | 3.1 | 1.9 |
| 消化器疾患（食道・胃・腸） | 6.1 | 8.5 | 3.4 | 5.2 | 6.5 |
| 肝疾患 | 1.1 | 1.3 | 1.0 | 0.9 | 0.3 |
| 胆道疾患（胆石など）・すい臓疾患 | 1.1 | 0.3 | 0.5 | 0.9 | 0.9 |
| 貧血 | 1.4 | 2.6 | 1.8 | 2.4 | 0.9 |
| 血液疾患（貧血以外） | 1.1 | 0.8 | 0.3 | 0.7 | 1.2 |
| 肺結核 | 0.2 | — | 0.2 | 0.2 | 0.3 |
| 呼吸器疾患（結核以外） | 2.2 | 2.3 | 2.3 | 2.4 | 4.0 |
| 婦人科・乳房疾患 | 2.9 | 2.8 | 1.3 | 2.1 | 0.9 |
| がん | 2.4 | 3.4 | 1.8 | 2.1 | 2.5 |
| 甲状腺疾患 | 1.3 | 0.5 | 1.3 | 1.7 | 1.2 |
| リウマチ・神経痛・関節炎 | 3.5 | 3.4 | 2.8 | 3.3 | 1.2 |
| 目の病気 | 10.1 | 9.0 | 9.4 | 10.4 | 9.9 |
| 歯の病気 | 10.4 | 8.3 | 8.9 | 8.5 | 12.1 |
| 耳や鼻の病気 | 2.4 | 2.3 | 2.5 | 3.8 | 4.0 |
| 腰痛・膝痛 | 11.7 | 15.0 | 13.2 | 13.9 | 10.2 |
| 骨折 | 0.6 | 0.8 | 1.0 | 0.5 | 0.9 |
| 骨粗しょう症 | 3.8 | 2.8 | 5.7 | 4.0 | 2.8 |
| 認知症 | 0.8 | 1.0 | 0.7 | 0.2 | 1.2 |
| その他 | 8.0 | 8.3 | 6.5 | 5.2 | 7.1 |
| 特にない | 32.6 | 33.6 | 33.8 | 32.4 | 30.0 |
| 無回答 | 11.2 | 9.8 | 12.9 | 13.0 | 10.2 |
| 有効回答数（件） | 626 | 387 | 597 | 423 | 323 |

II 調査結果

問 44 あなたは、かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局がありますか。
(それぞれに1つに○)

①かかりつけ医



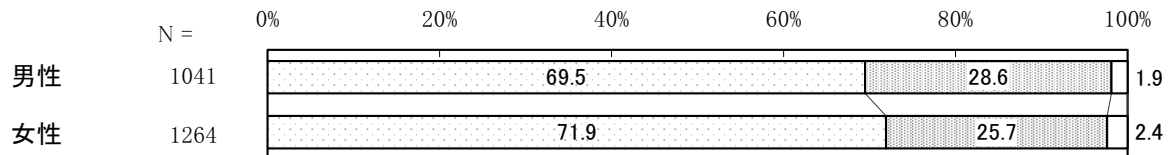
かかりつけ医については、「ある」70.8%、「ない」26.7%となっている。

性別にみると、大きな差異はみられない。

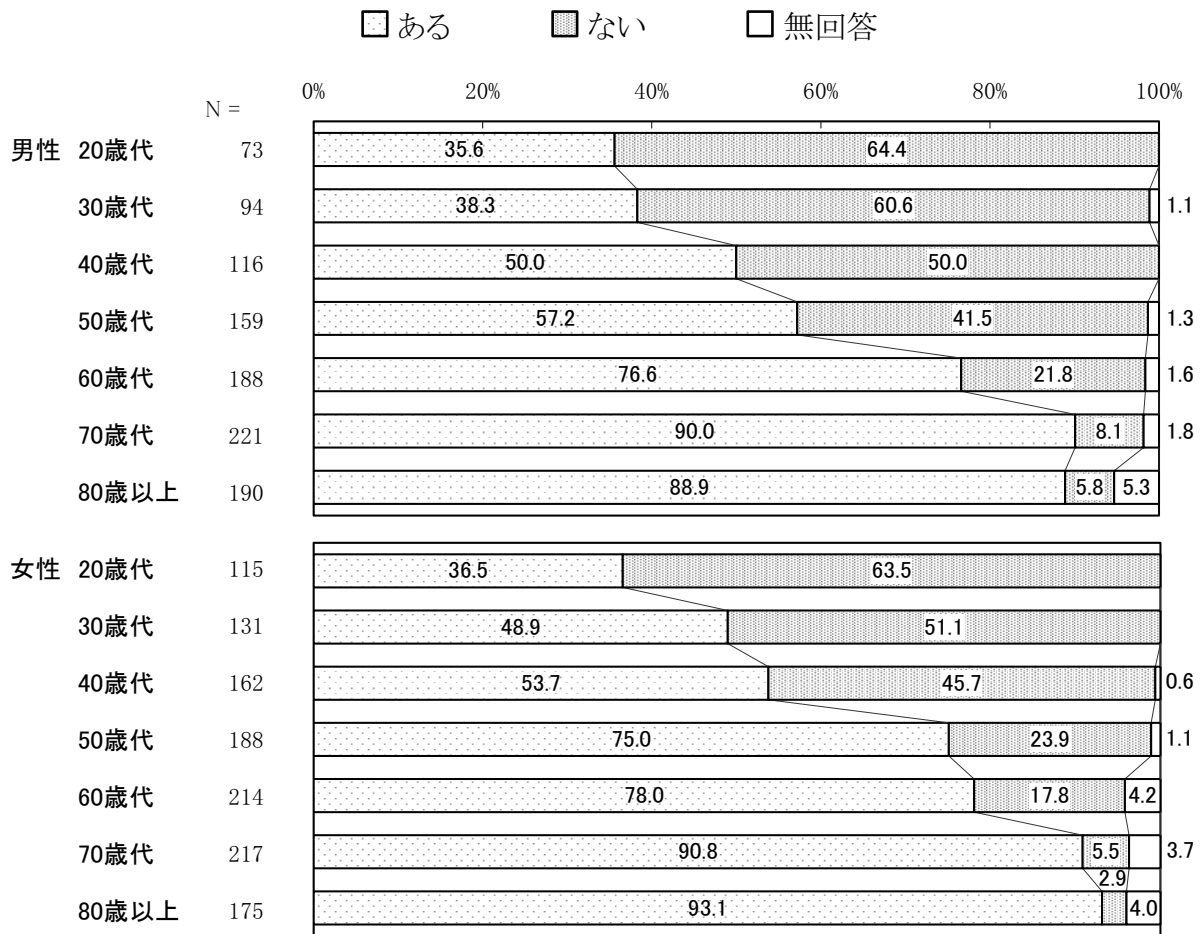
性・年代別にみると、男性・女性とも年齢が高いほど「ある」が高くなる傾向がある。男性の20歳代、30歳代と女性の20歳代で「ある」が3割台で低くなっている。男性の70歳代と女性の70歳代以上で「ある」が9割台で高くなっている。

地域別にみると、大きな差異はみられない。

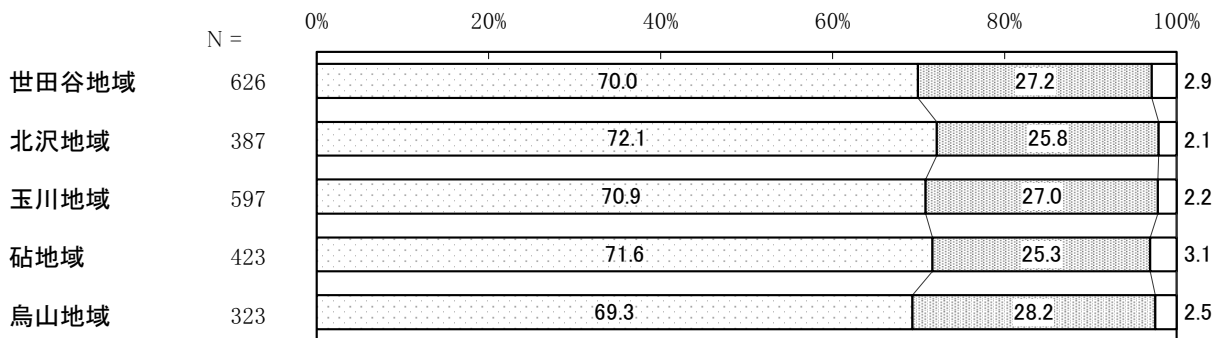
【性別】



【性・年代別】

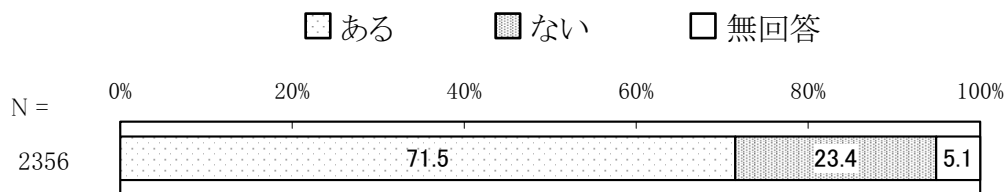


【地域別】



Ⅱ 調査結果

② かりつけ歯科医



かかりつけ歯科医については、「ある」71.5%、「ない」23.4%となっている。

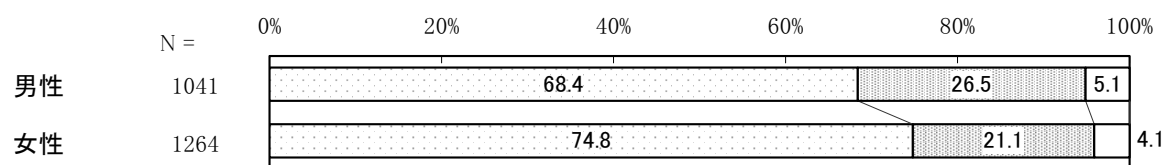
性別にみると、女性で「ある」(74.8%)が男性に比べて高くなっている。

性・年代別にみると、男性の20歳代で「ある」(37.0%)が低くなっている。

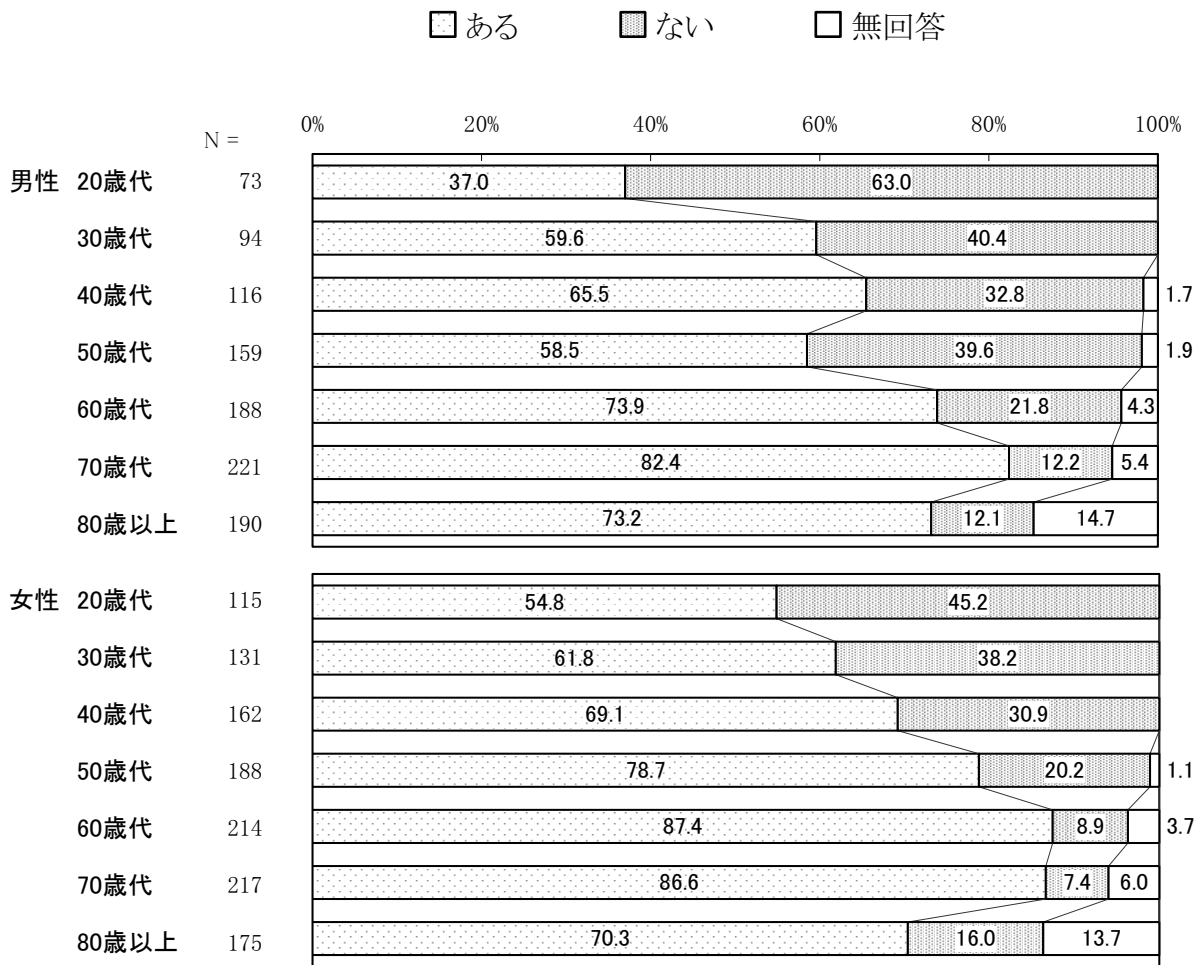
男性の70歳代と女性の60歳代から70歳代で「ある」が8割台と高くなっている。

地域別にみると、大きな差異はみられない。

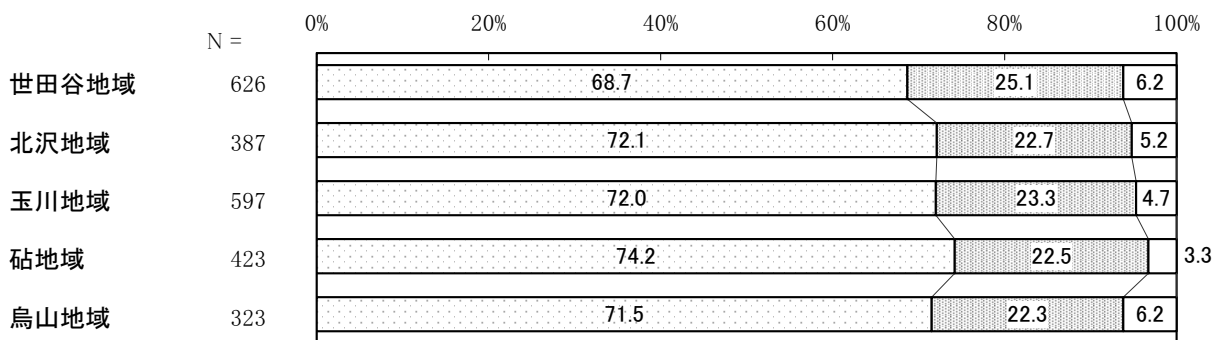
【性別】



【性・年代別】

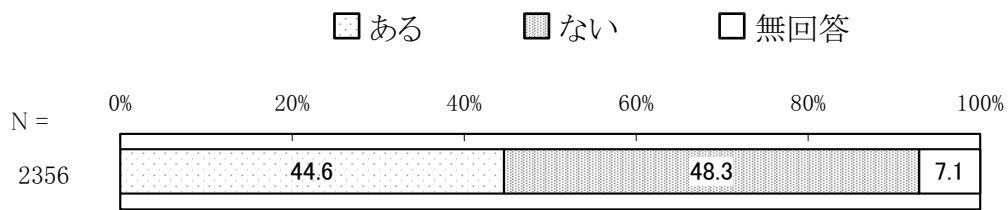


【地域別】



Ⅱ 調査結果

③ かかりつけ薬局



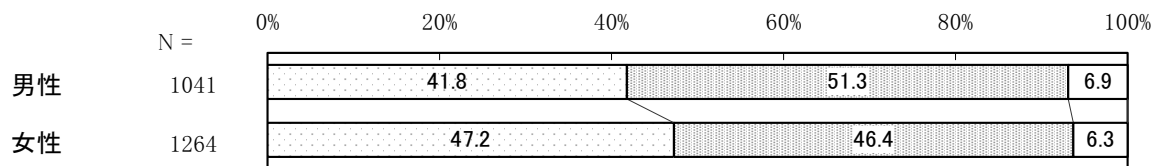
かかりつけ薬局については、「ある」44.6%、「ない」48.3%となっている。

性別にみると、大きな差異はみられない。

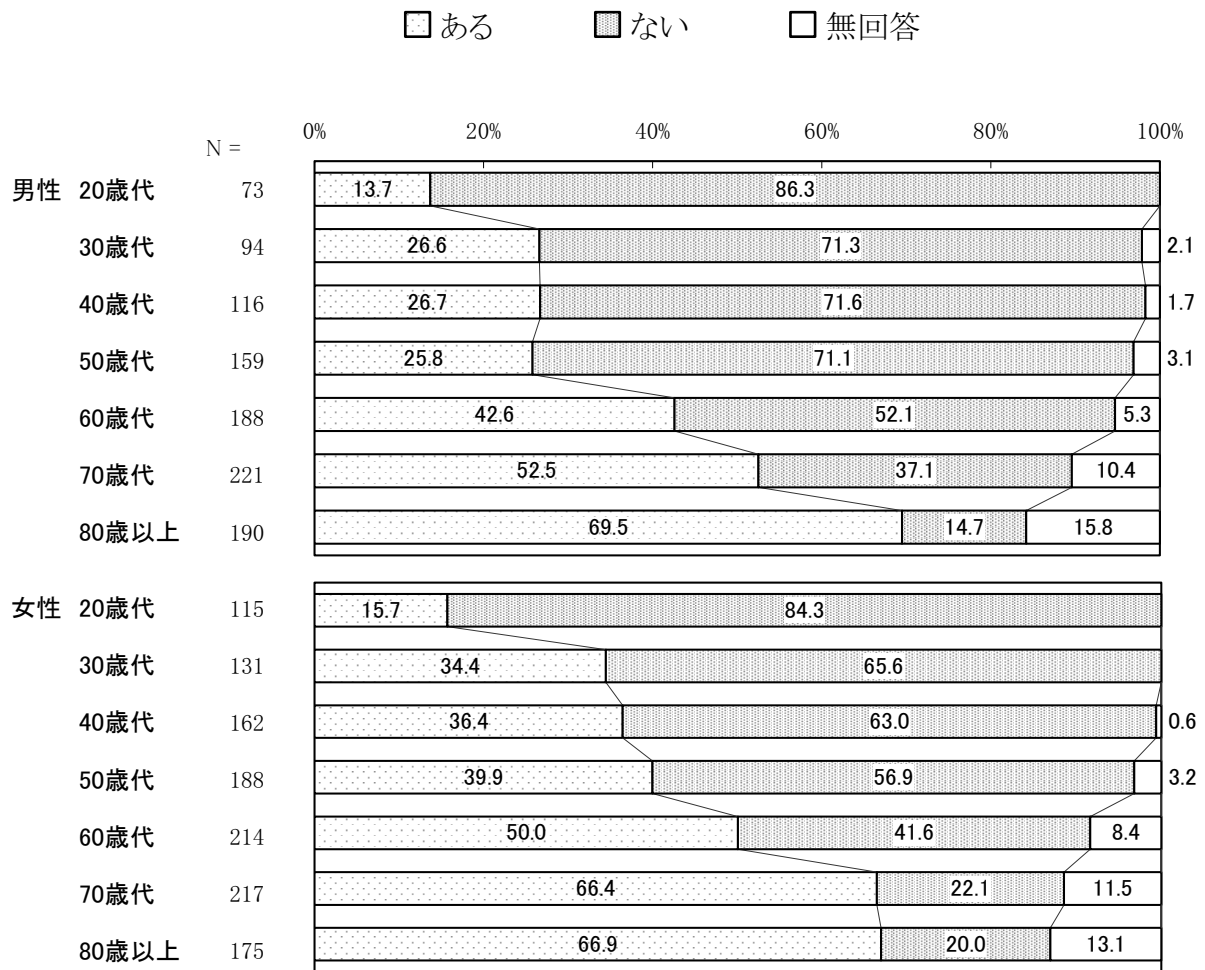
性・年代別にみると、男性の70歳代以上と女性の60歳代以上で「ある」が5割以上と高くなっている。男性・女性ともに、20歳代で「ある」（男性13.7%、女性15.7%）が1割台と低くなっている。

地域別にみると、玉川地域で「ある」（40.2%）が他の地域に比べて低くなっている。

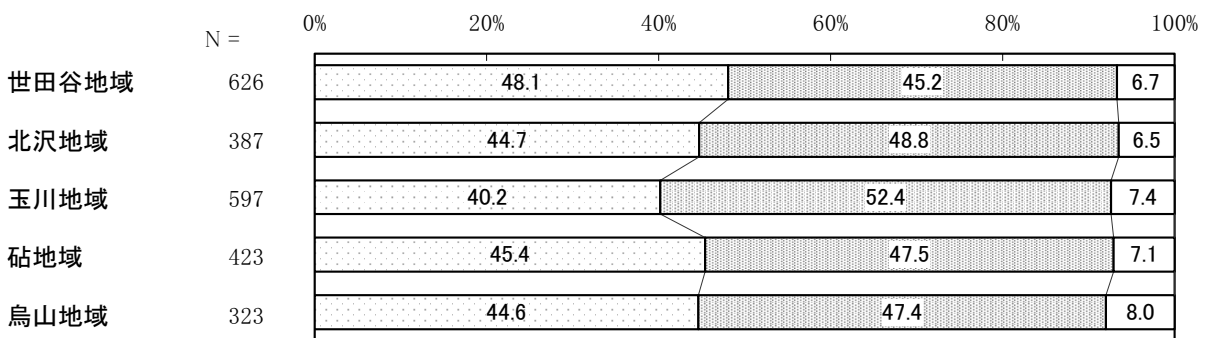
【性別】



【性・年代別】

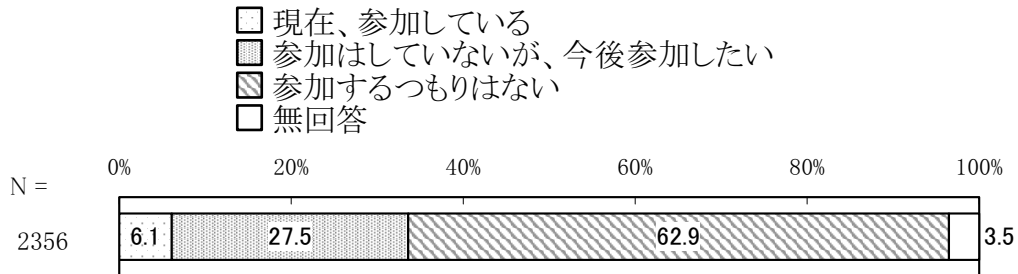


【地域別】



10 地域活動について

問 45 あなたは現在、区民の方々が地域で行なっている「健康づくりについての自主グループ活動やサークル活動」に参加していますか。(1つに○)



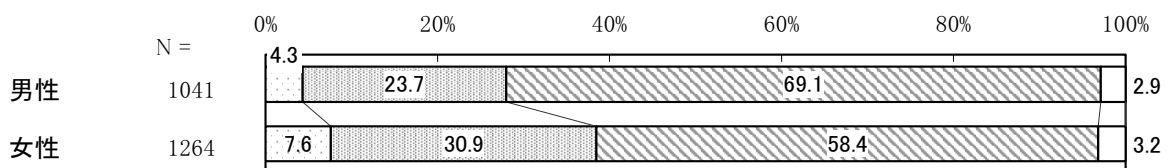
「健康づくりについての自主グループ活動やサークル活動」への参加状況については、「参加するつもりはない」62.9%が最も高く、次いで「参加はしていないが、今後参加したい」27.5%、「現在、参加している」6.1%となっている。

性別にみると、男性で「参加するつもりはない」(69.1%)が女性に比べて高くなっている。女性で「現在、参加している」(7.6%)、「参加はしていないが、今後参加したい」(30.9%)が男性に比べて高くなっている。

性・年代別にみると、男性の80歳以上と女性の70歳代以上で「現在、参加している」が1割台で他の性・年代に比べて高くなっている。男性の20歳代から50歳代と女性の20歳代、30歳代で「参加するつもりはない」が7割以上で高くなっている。女性の50歳代から70歳代で「参加はしていないが、今後参加したい」が約4割で高くなっている。

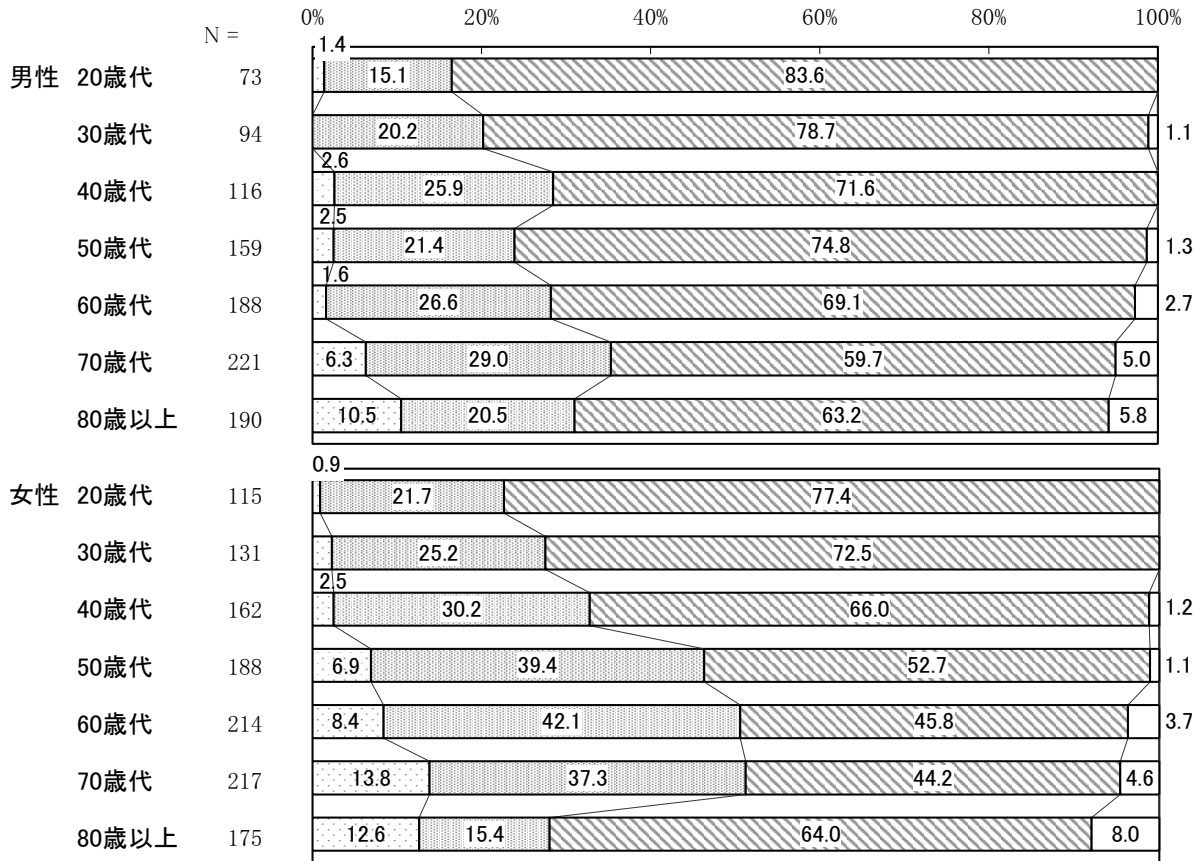
地域別にみると、大きな差異はみられない。

【性別】

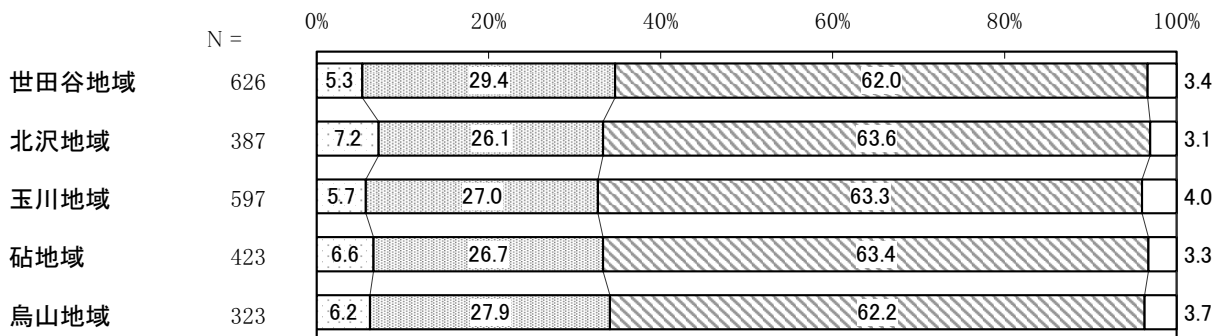


【性・年代別】

- 現在、参加している
- 参加はしていないが、今後参加したい
- 参加するつもりはない
- 無回答



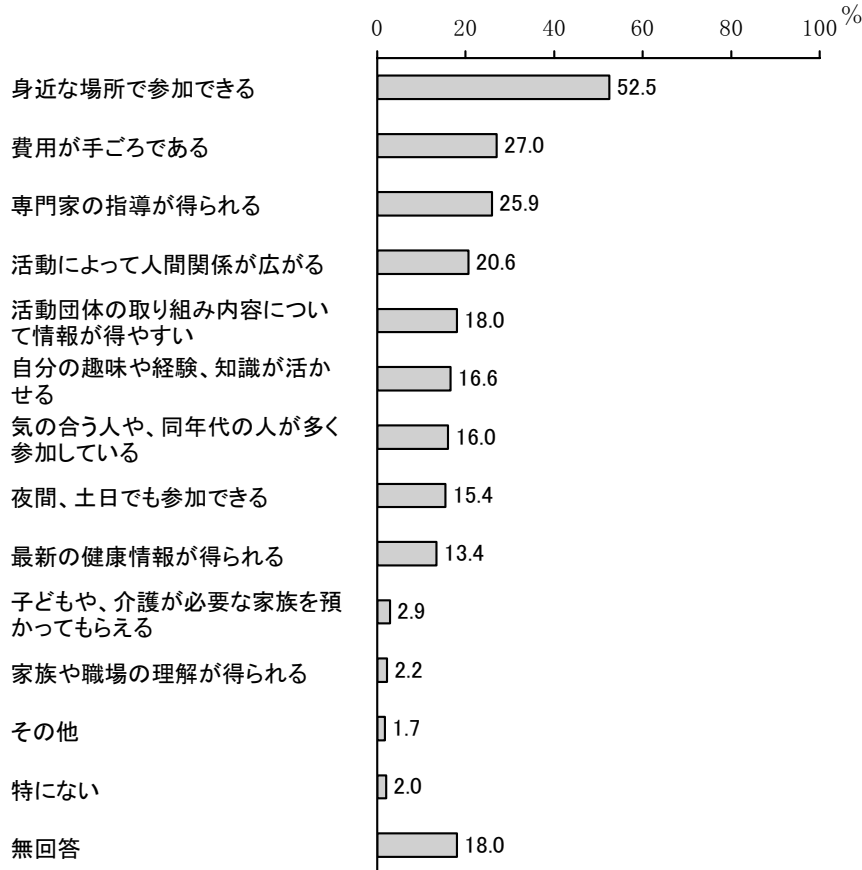
【地域別】



問 45 で「2. 参加はしていないが、今後参加したい」を選ばれた方にうかがいます。

問 45-1 あなたが、グループ活動に参加するにはどのような条件が必要だと思いますか。
(主なもの3つに○)

N = 649



グループ活動への参加する条件については、「身近な場所で参加できる」52.5%が最も高く、次いで「費用が手ごろである」27.0%、「専門家の指導が得られる」25.9%となっている。

性別にみると、男性で「夜間、土日でも参加できる」(23.9%)が女性に比べて高くなっている。

性・年代別にみると、男性の20歳代から40歳代で「夜間、土日でも参加できる」が最も高く、男性の50歳代以上と女性で「身近な場所で参加できる」が最も高くなっている。また、女性の20歳代で「気の合う人や、同年代の人が多く参加している」、女性の30歳代で「費用が手ごろである」が高くなっている。男性の50歳代、60歳代で「活動によって人間関係が広がる」が3割以上、男性の60歳代で「自分の趣味や経験、知識が活かせる」、男性の70歳代で「最新の健康情報が得られる」が2割台で高くなっている。女性の40歳代から60歳代で「専門家の指導が得られる」、女性の20歳代で「気の合う人や、同年代の人が多く参加している」が3割台で高くなっている。

地域別にみると、大きな差異はみられない。

【性別】

単位：%

| 区 分 | 男 性 | 女 性 |
|------------------------|------|------|
| 活動団体の取り組み内容について情報が得やすい | 19.4 | 17.2 |
| 最新の健康情報が得られる | 16.6 | 11.8 |
| 自分の趣味や経験、知識が活かせる | 21.1 | 13.8 |
| 夜間、土日でも参加できる | 23.9 | 10.5 |
| 身近な場所で参加できる | 49.4 | 55.4 |
| 専門家の指導が得られる | 21.1 | 28.7 |
| 気の合う人や、同年代の人が多く参加している | 15.0 | 16.7 |
| 活動によって人間関係が広がる | 25.5 | 17.7 |
| 家族や職場の理解が得られる | 3.2 | 1.5 |
| 費用が手ごろである | 20.2 | 31.0 |
| 子どもや、介護が必要な家族を預かってもらえる | 2.4 | 3.3 |
| その他 | 3.2 | 0.8 |
| 特にない | 2.0 | 1.3 |
| 無回答 | 11.3 | 22.3 |
| 有効回答数（件） | 247 | 390 |

【性・年代別】

単位：%

| 区 分 | | 活動団体の取り組み内容について情報が得やすい | 最新の健康情報が得られる | 自分の趣味や経験、知識が活かせる | 夜間、土日でも参加できる | 身近な場所で参加できる | 専門家の指導が得られる | 気の合う人や、同年代の人が多く参加している | 活動によって人間関係が広がる |
|-----|-------|------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------|-------------|-----------------------|----------------|
| 男性 | 20歳代 | 18.2 | 9.1 | 9.1 | 45.5 | 27.3 | 18.2 | 18.2 | 18.2 |
| | 30歳代 | 21.1 | 10.5 | 21.1 | 57.9 | 47.4 | 21.1 | 15.8 | 21.1 |
| | 40歳代 | 23.3 | 6.7 | 23.3 | 43.3 | 36.7 | 13.3 | 13.3 | 16.7 |
| | 50歳代 | 26.5 | 17.6 | 20.6 | 32.4 | 50.0 | 11.8 | 17.6 | 35.3 |
| | 60歳代 | 22.0 | 16.0 | 28.0 | 16.0 | 62.0 | 26.0 | 8.0 | 40.0 |
| | 70歳代 | 10.9 | 25.0 | 21.9 | 14.1 | 46.9 | 25.0 | 17.2 | 18.8 |
| | 80歳以上 | 20.5 | 15.4 | 12.8 | 5.1 | 53.8 | 23.1 | 17.9 | 20.5 |
| 女性 | 20歳代 | 16.0 | 4.0 | 16.0 | 12.0 | 36.0 | 12.0 | 36.0 | 8.0 |
| | 30歳代 | 9.1 | 9.1 | 12.1 | 21.2 | 39.4 | 9.1 | 18.2 | 12.1 |
| | 40歳代 | 24.5 | 10.2 | 14.3 | 24.5 | 61.2 | 32.7 | 18.4 | 14.3 |
| | 50歳代 | 20.3 | 9.5 | 5.4 | 13.5 | 54.1 | 36.5 | 12.2 | 23.0 |
| | 60歳代 | 13.3 | 13.3 | 13.3 | 4.4 | 58.9 | 35.6 | 8.9 | 16.7 |
| | 70歳代 | 22.2 | 14.8 | 21.0 | 3.7 | 65.4 | 28.4 | 21.0 | 24.7 |
| | 80歳以上 | 3.7 | 14.8 | 14.8 | 3.7 | 44.4 | 22.2 | 22.2 | 11.1 |

II 調査結果

単位：％

| 区 分 | | 家族や職場の理解 が得られる | 費用が手ごろで ある | 子どもや、介護が 必要な家族を預 かってもらえる | その他 | 特 に ない | 無 回 答 | 有効 回 答 数 (件) |
|-----|-------|-------------------|---------------|--------------------------------|-----|--------------|-------------|--------------------------|
| 男性 | 20歳代 | — | 18.2 | 9.1 | — | — | 27.3 | 11 |
| | 30歳代 | — | 21.1 | — | — | — | 15.8 | 19 |
| | 40歳代 | — | 13.3 | 6.7 | 3.3 | — | 26.7 | 30 |
| | 50歳代 | 8.8 | 20.6 | — | 2.9 | — | 5.9 | 34 |
| | 60歳代 | 2.0 | 24.0 | 2.0 | 4.0 | — | 6.0 | 50 |
| | 70歳代 | 4.7 | 17.2 | 1.6 | 3.1 | 6.3 | 9.4 | 64 |
| | 80歳以上 | 2.6 | 25.6 | 2.6 | 5.1 | 2.6 | 7.7 | 39 |
| 女性 | 20歳代 | 4.0 | 24.0 | 12.0 | — | — | 32.0 | 25 |
| | 30歳代 | 3.0 | 39.4 | 15.2 | — | — | 33.3 | 33 |
| | 40歳代 | 2.0 | 42.9 | 6.1 | — | — | 12.2 | 49 |
| | 50歳代 | 1.4 | 29.7 | — | 1.4 | — | 27.0 | 74 |
| | 60歳代 | 1.1 | 28.9 | 1.1 | — | 2.2 | 23.3 | 90 |
| | 70歳代 | 1.2 | 30.9 | 1.2 | 2.5 | 1.2 | 12.3 | 81 |
| | 80歳以上 | — | 14.8 | — | — | 3.7 | 33.3 | 27 |

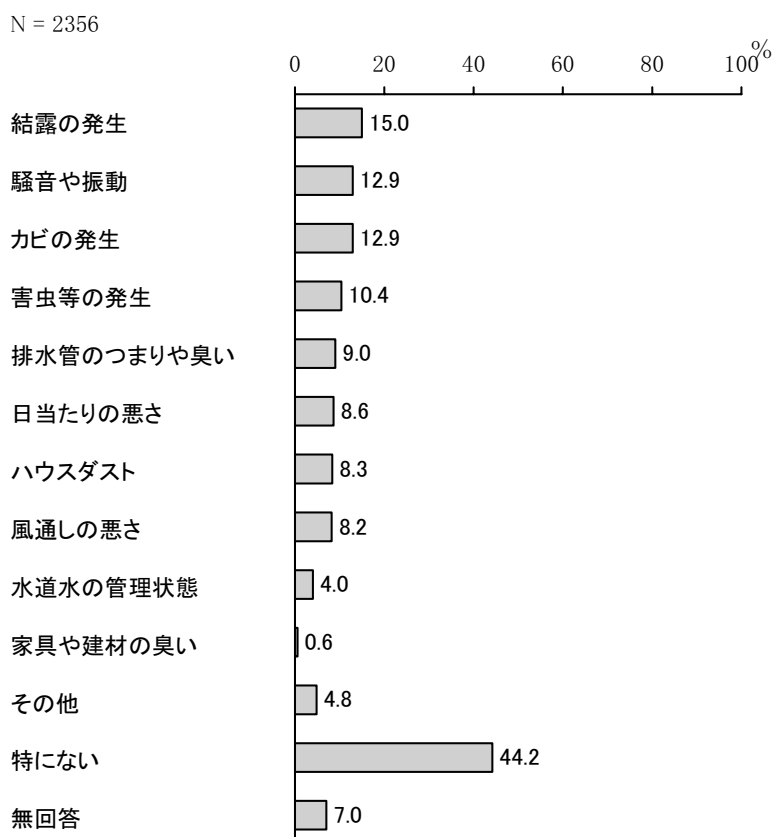
【地 域 別】

単位：％

| 区 分 | 世田谷 地域 | 北沢 地域 | 玉川 地域 | 砧 地域 | 烏山 地域 |
|------------------------|-----------|----------|----------|---------|----------|
| 活動団体の取り組み内容について情報が得やすい | 14.7 | 14.9 | 17.4 | 22.1 | 24.4 |
| 最新の健康情報が得られる | 19.6 | 13.9 | 10.6 | 12.4 | 6.7 |
| 自分の趣味や経験、知識が活かせる | 16.8 | 12.9 | 16.1 | 15.0 | 23.3 |
| 夜間、土日でも参加できる | 17.4 | 17.8 | 13.7 | 12.4 | 15.6 |
| 身近な場所で参加できる | 50.5 | 55.4 | 51.6 | 58.4 | 47.8 |
| 専門家の指導が得られる | 25.5 | 34.7 | 22.4 | 23.9 | 25.6 |
| 気の合う人や、同年代の人が多く参加している | 13.6 | 10.9 | 19.3 | 16.8 | 20.0 |
| 活動によって人間関係が広がる | 24.5 | 19.8 | 19.9 | 13.3 | 24.4 |
| 家族や職場の理解が得られる | 1.1 | 1.0 | 1.9 | 3.5 | 4.4 |
| 費用が手ごろである | 26.6 | 30.7 | 23.6 | 32.7 | 22.2 |
| 子どもや、介護が必要な家族を預かってもらえる | 2.7 | 4.0 | 3.1 | 2.7 | 2.2 |
| その他 | 2.2 | 2.0 | 1.9 | 0.9 | 1.1 |
| 特 に ない | 1.6 | 2.0 | 1.2 | 2.7 | 3.3 |
| 無回答 | 17.4 | 17.8 | 23.6 | 15.9 | 12.2 |
| 有効回答数（件） | 184 | 101 | 161 | 113 | 90 |

11 生活環境について

問 46 あなたのお住まいで気になることがありますか。(あてはまるものすべてに○)



住まいで気になることについては、「特にない」44.2%が最も高く、次いで「結露の発生」15.0%、「騒音や振動」、「カビの発生」12.9%となっている。

性別にみると、男性で「特にない」(47.3%)が女性に比べて高くなっている。女性で「結露の発生」(17.4%)が男性に比べて高くなっている。

性・年代別にみると、男性・女性とも20歳代から40歳代で「風通しの悪さ」、20歳代から50歳代で「排水管のつまりや臭い」が1割以上、60歳代以上で「特にない」が5割以上で他の年代に比べて高くなっている。女性の20歳代から30歳代で「騒音や振動」、女性の30歳代から50歳代で「結露の発生」、女性の30歳代から40歳代で「カビの発生」が2割台で高くなっている。男性の20歳代、40歳代、70歳代と女性の50歳代で「日当たりの悪さ」、男性の20歳代、40歳代、50歳代で「ハウスダスト」が1割台で高くなっている。

地域別にみると、世田谷地域で「日当たりの悪さ」(11.2%)、「風通しの悪さ」(10.4%)、北沢地域で「日当たりの悪さ」(10.3%)、「ハウスダスト」(11.4%)が1割台で他の地域に比べて高くなっている。

II 調査結果

【性別】

単位：%

| 区 分 | 男 性 | 女 性 |
|------------|------|------|
| 日当たりの悪さ | 10.1 | 7.2 |
| 風通しの悪さ | 7.3 | 9.0 |
| 水道水の管理状態 | 3.2 | 4.7 |
| 排水管のつまりや臭い | 7.5 | 10.3 |
| 騒音や振動 | 11.5 | 13.7 |
| 家具や建材の臭い | 0.3 | 0.9 |
| ハウスダスト | 7.4 | 9.3 |
| 結露の発生 | 12.8 | 17.4 |
| カビの発生 | 12.5 | 13.4 |
| 害虫等の発生 | 10.5 | 10.4 |
| 特にない | 47.3 | 42.4 |
| その他 | 3.5 | 5.9 |
| 無回答 | 6.8 | 6.4 |
| 有効回答数（件） | 1041 | 1264 |

【性・年代別】

単位：%

| 区 分 | | 日当たりの悪さ | 風通しの悪さ | 水道水の管理状態 | 臭い 排水管のつまりや | 騒音や振動 | 家具や建材の臭い | ハウスダスト |
|-----|-------|---------|--------|----------|----------------|-------|----------|--------|
| 男性 | 20歳代 | 15.1 | 13.7 | 2.7 | 16.4 | 13.7 | — | 11.0 |
| | 30歳代 | 7.4 | 14.9 | 5.3 | 17.0 | 14.9 | — | 9.6 |
| | 40歳代 | 13.8 | 13.8 | 6.0 | 11.2 | 17.2 | 1.7 | 11.2 |
| | 50歳代 | 9.4 | 6.9 | 1.3 | 10.7 | 13.2 | — | 14.5 |
| | 60歳代 | 8.5 | 3.7 | 4.3 | 5.9 | 9.6 | — | 6.9 |
| | 70歳代 | 10.4 | 4.5 | 1.8 | 1.8 | 10.4 | — | 3.6 |
| | 80歳以上 | 8.9 | 4.2 | 2.6 | 2.6 | 7.4 | 0.5 | 1.6 |
| 女性 | 20歳代 | 5.2 | 15.7 | 7.8 | 14.8 | 20.0 | 1.7 | 13.0 |
| | 30歳代 | 9.2 | 16.8 | 5.3 | 17.6 | 26.0 | 0.8 | 16.0 |
| | 40歳代 | 7.4 | 11.7 | 5.6 | 24.1 | 19.1 | 1.9 | 18.5 |
| | 50歳代 | 10.1 | 9.6 | 8.5 | 11.2 | 13.3 | 2.1 | 10.6 |
| | 60歳代 | 6.5 | 4.7 | 4.7 | 6.5 | 12.1 | — | 6.1 |
| | 70歳代 | 6.9 | 6.0 | 3.2 | 2.8 | 9.2 | — | 4.1 |
| | 80歳以上 | 5.7 | 4.6 | 0.6 | 2.9 | 6.3 | 1.1 | 2.9 |

単位：％

| 区 分 | | 結露の発生 | カビの発生 | 害虫等の発生 | 特 に ない | そ の 他 | 無 回 答 | 有効回答数(件) |
|-----|-------|-------|-------|--------|--------------|-------------|-------------|----------|
| 男性 | 20歳代 | 9.6 | 13.7 | 16.4 | 46.6 | 4.1 | 1.4 | 73 |
| | 30歳代 | 13.8 | 8.5 | 11.7 | 43.6 | 4.3 | 3.2 | 94 |
| | 40歳代 | 17.2 | 19.0 | 14.7 | 31.9 | 4.3 | 2.6 | 116 |
| | 50歳代 | 15.7 | 17.6 | 8.8 | 41.5 | 3.8 | 7.5 | 159 |
| | 60歳代 | 12.2 | 12.2 | 6.9 | 53.2 | 2.7 | 4.3 | 188 |
| | 70歳代 | 12.7 | 10.9 | 10.0 | 50.7 | 2.7 | 11.3 | 221 |
| | 80歳以上 | 8.9 | 7.9 | 10.5 | 53.7 | 3.7 | 10.0 | 190 |
| 女性 | 20歳代 | 14.8 | 11.3 | 19.1 | 33.0 | 7.0 | 0.9 | 115 |
| | 30歳代 | 26.7 | 25.2 | 17.6 | 24.4 | 3.1 | 3.8 | 131 |
| | 40歳代 | 29.6 | 27.8 | 10.5 | 23.5 | 9.3 | 6.2 | 162 |
| | 50歳代 | 28.2 | 19.1 | 9.0 | 33.0 | 6.9 | 4.8 | 188 |
| | 60歳代 | 14.0 | 9.3 | 8.4 | 51.9 | 5.1 | 5.1 | 214 |
| | 70歳代 | 8.8 | 6.5 | 7.8 | 56.2 | 6.9 | 6.5 | 217 |
| | 80歳以上 | 5.1 | 2.9 | 6.9 | 61.7 | 3.4 | 11.4 | 175 |

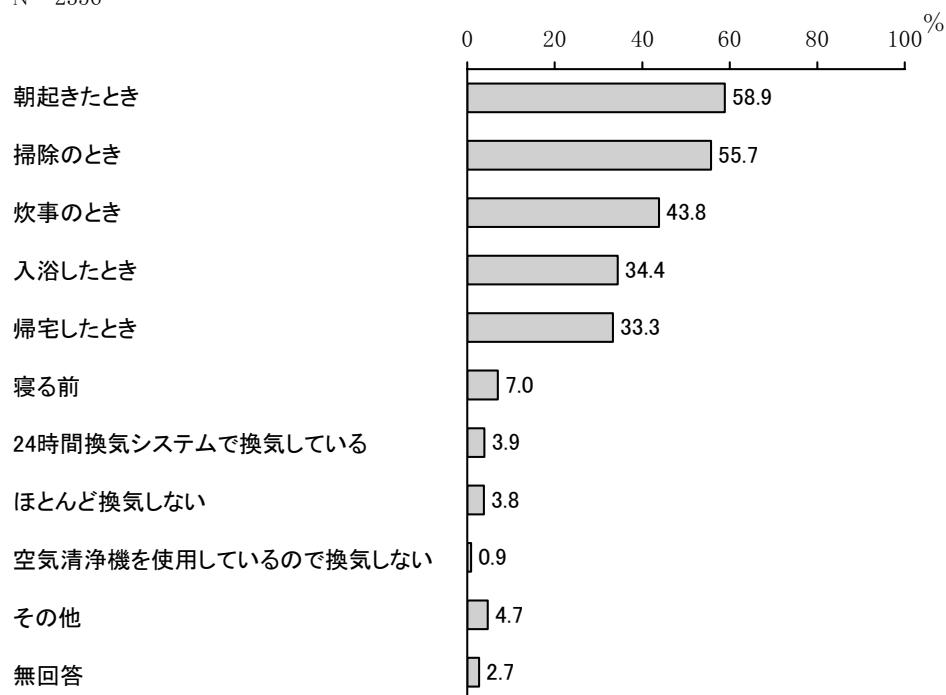
【地 域 別】

単位：％

| 区 分 | 世田谷 地域 | 北沢 地域 | 玉川 地域 | 砧 地域 | 烏山 地域 |
|--------------|-----------|----------|----------|---------|----------|
| 日当たりの悪さ | 11.2 | 10.3 | 7.7 | 4.7 | 8.0 |
| 風通しの悪さ | 10.4 | 8.8 | 7.2 | 7.3 | 6.2 |
| 水道水の管理状態 | 5.9 | 2.3 | 4.2 | 3.8 | 2.5 |
| 排水管のつまりや臭い | 8.9 | 10.9 | 8.2 | 7.3 | 10.8 |
| 騒音や振動 | 12.1 | 15.8 | 13.1 | 12.5 | 10.8 |
| 家具や建材の臭い | 0.6 | 0.8 | 0.5 | 0.5 | 0.9 |
| ハウスダスト | 8.3 | 11.4 | 7.4 | 7.1 | 8.0 |
| 結露の発生 | 13.3 | 14.2 | 16.8 | 15.1 | 15.8 |
| カビの発生 | 11.2 | 14.2 | 10.9 | 15.4 | 14.9 |
| 害虫等の発生 | 8.6 | 13.2 | 9.2 | 11.8 | 10.5 |
| 特 に ない | 45.2 | 39.3 | 43.7 | 48.2 | 44.0 |
| そ の 他 | 4.8 | 4.4 | 4.2 | 5.2 | 5.9 |
| 無回答 | 6.7 | 5.4 | 7.5 | 7.3 | 7.7 |
| 有効回答数(件) | 626 | 387 | 597 | 423 | 323 |

問 47 あなたは、どのようなときに換気していますか。(あてはまるものすべてに○)

N = 2356



換気については、「朝起きたとき」58.9%が最も高く、次いで「掃除のとき」55.7%、「炊事のとき」43.8%となっている。

性別にみると、女性で「朝起きたとき」(62.7%)、「炊事のとき」(54.7%)、「入浴したとき」(39.4%)、「掃除のとき」(63.4%)、「帰宅したとき」(39.3%)が男性に比べて高くなっている。

性・年代別にみると、男性はすべての年代で「朝起きたとき」が最も高く、女性は20歳代から50歳代でいずれも「掃除のとき」、女性の60歳代から70歳代で「炊事のとき」が7割台、女性の40歳代で「帰宅したとき」が5割台で高くなっている。

地域別にみると、砧地域で「掃除のとき」、砧地域以外の地域で「朝起きたとき」が最も高くなっている。

【性別】

単位：%

| 区 分 | 男 性 | 女 性 |
|---------------------|------|------|
| 朝起きたとき | 54.9 | 62.7 |
| 炊事するとき | 30.9 | 54.7 |
| 入浴したとき | 28.9 | 39.4 |
| 掃除のとき | 47.0 | 63.4 |
| 帰宅したとき | 26.9 | 39.3 |
| 寝る前 | 7.4 | 6.6 |
| 24時間換気システムで換気している | 4.8 | 3.2 |
| 空気清浄機を使用しているので換気しない | 1.5 | 0.3 |
| ほとんど換気しない | 5.8 | 2.3 |
| その他 | 4.9 | 4.6 |
| 無回答 | 2.8 | 1.9 |
| 有効回答数（件） | 1041 | 1264 |

【性・年代別】

単位：%

| 区 分 | | 朝 起 き た と き | 炊 事 の と き | 入 浴 し た と き | 掃 除 の と き | 帰 宅 し た と き | 寝 る 前 |
|-----|-------|----------------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------------|-------------|
| 男性 | 20歳代 | 47.9 | 15.1 | 17.8 | 45.2 | 37.0 | 15.1 |
| | 30歳代 | 41.5 | 12.8 | 20.2 | 36.2 | 31.9 | 11.7 |
| | 40歳代 | 56.9 | 14.7 | 32.8 | 44.0 | 29.3 | 3.4 |
| | 50歳代 | 54.1 | 34.0 | 34.6 | 43.4 | 32.1 | 7.5 |
| | 60歳代 | 52.1 | 34.6 | 27.7 | 48.9 | 22.3 | 9.0 |
| | 70歳代 | 57.0 | 45.2 | 33.0 | 52.0 | 27.1 | 3.6 |
| | 80歳以上 | 63.7 | 33.2 | 26.8 | 50.0 | 18.9 | 7.4 |
| 女性 | 20歳代 | 44.3 | 32.2 | 27.8 | 60.9 | 39.1 | 11.3 |
| | 30歳代 | 67.9 | 35.9 | 31.3 | 68.7 | 43.5 | 8.4 |
| | 40歳代 | 66.0 | 48.8 | 40.7 | 71.0 | 52.5 | 5.6 |
| | 50歳代 | 62.2 | 55.9 | 38.8 | 71.3 | 46.3 | 3.7 |
| | 60歳代 | 62.1 | 72.4 | 47.2 | 65.9 | 40.7 | 5.6 |
| | 70歳代 | 63.1 | 71.4 | 50.7 | 55.3 | 35.0 | 7.4 |
| | 80歳以上 | 66.3 | 48.0 | 26.9 | 51.4 | 21.7 | 5.7 |

II 調査結果

単位：％

| 区 分 | | 24 時間換気システムで換気している | 空気清浄機を しているので換気しない | ほとんど換気しない | その他 | 無回答 | 有効回答数(件) |
|-----|--------|--------------------|-----------------------|-----------|-----|-----|----------|
| 男性 | 20 歳代 | 1.4 | 1.4 | 13.7 | 2.7 | — | 73 |
| | 30 歳代 | 6.4 | 5.3 | 12.8 | 3.2 | 2.1 | 94 |
| | 40 歳代 | 6.9 | — | 6.9 | 6.9 | 0.9 | 116 |
| | 50 歳代 | 5.0 | 1.9 | 3.1 | 4.4 | 1.9 | 159 |
| | 60 歳代 | 6.9 | 1.1 | 4.8 | 5.9 | 2.7 | 188 |
| | 70 歳代 | 3.6 | 1.4 | 3.6 | 2.7 | 3.6 | 221 |
| | 80 歳以上 | 3.2 | 1.1 | 4.2 | 7.4 | 5.3 | 190 |
| 女性 | 20 歳代 | 5.2 | 0.9 | 3.5 | 7.0 | — | 115 |
| | 30 歳代 | 1.5 | — | 3.1 | 4.6 | — | 131 |
| | 40 歳代 | 5.6 | — | 3.1 | 2.5 | 1.2 | 162 |
| | 50 歳代 | 3.2 | — | 1.6 | 5.9 | 1.1 | 188 |
| | 60 歳代 | 2.8 | — | 1.9 | 3.3 | 1.4 | 214 |
| | 70 歳代 | 1.8 | 0.5 | 1.4 | 5.1 | 1.8 | 217 |
| | 80 歳以上 | 3.4 | 1.1 | 2.3 | 4.6 | 5.7 | 175 |

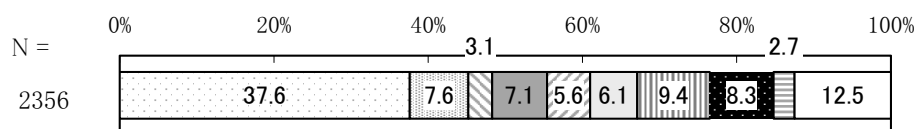
【地 域 別】

単位：％

| 区 分 | 世田谷地域 | 北沢地域 | 玉川地域 | 砧地域 | 烏山地域 |
|---------------------|-------|------|------|------|------|
| 朝起きたとき | 57.8 | 56.8 | 60.5 | 59.3 | 59.8 |
| 炊事するとき | 42.7 | 44.7 | 42.5 | 48.2 | 41.5 |
| 入浴するとき | 32.1 | 33.3 | 36.3 | 37.6 | 32.5 |
| 掃除するとき | 54.3 | 55.6 | 55.6 | 60.0 | 53.3 |
| 帰宅するとき | 32.4 | 31.0 | 36.3 | 31.2 | 35.0 |
| 寝る前 | 7.5 | 7.0 | 6.4 | 8.0 | 5.9 |
| 24 時間換気システムで換気している | 4.2 | 3.1 | 3.4 | 4.0 | 5.3 |
| 空気清浄機を使用しているので換気しない | 0.6 | 1.0 | 0.8 | 0.7 | 1.5 |
| ほとんど換気しない | 4.6 | 4.7 | 3.2 | 4.0 | 2.2 |
| その他 | 5.3 | 4.1 | 4.2 | 4.7 | 5.3 |
| 無回答 | 1.6 | 2.6 | 3.0 | 3.3 | 3.7 |
| 有効回答数 (件) | 626 | 387 | 597 | 423 | 323 |

問 48 室内の換気をするために、窓や換気扇とともに換気口（通気口）があります。あなたのお住まいの換気口はどのような状態ですか。（1つに○）

- 常に開けている
- 常に閉めている
- 花粉の飛ぶ時期は閉めている
- 冬場は寒いので閉めている
- 換気口はあるが開いているがどうか分からない
- 機械換気システムを使用しているので換気口の開け閉めについて意識したことがない
- 換気口がどこにあるかわからない
- 換気口はない
- その他
- 無回答



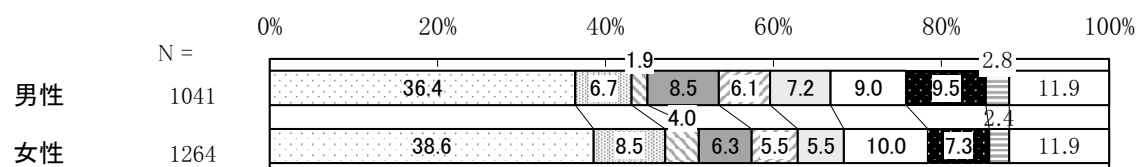
住まいの換気口については、「常に開けている」37.6%が最も高く、次いで「換気口がどこにあるかわからない」9.4%、「換気口はない」8.3%となっている。

性別にみると、大きな差異はみられない。

性・年代別にみると、男性・女性とも20歳代から40歳代で「換気口がどこにあるかわからない」が1割以上で他の年代に比べて高くなっている。女性の60歳代で「常に開けている」(48.1%)が約5割、女性の20歳代から50歳代で「常に閉めている」で高くなっている。

地域別にみると、大きな差異はみられない。

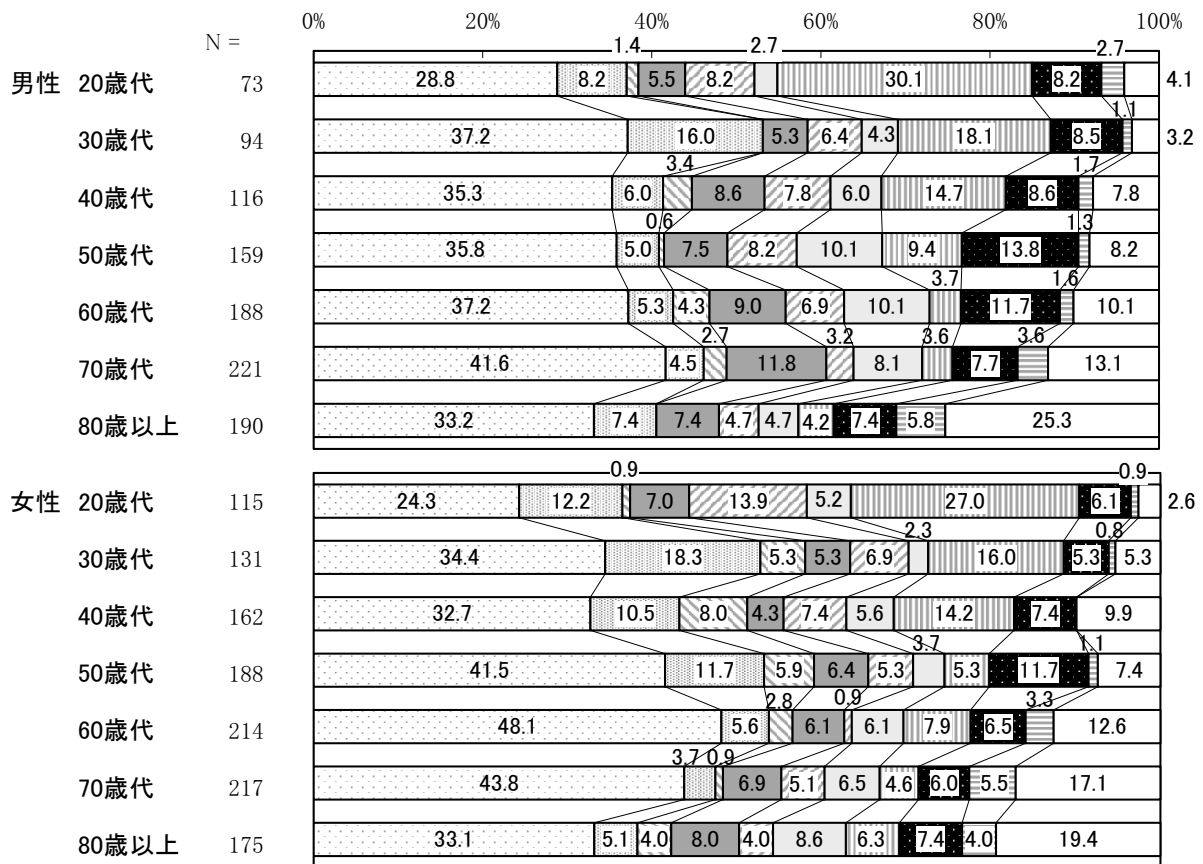
【性別】



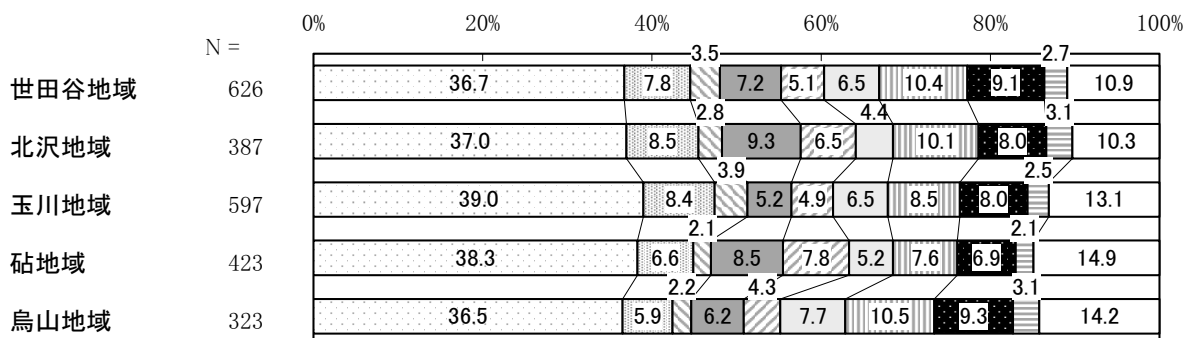
II 調査結果

【性・年代別】

- 常に開けている
- 常に閉めている
- ▨ 花粉の飛ぶ時期は閉めている
- 冬場は寒いので閉めている
- ▨ 換気口はあるが開いているがどうか分からない
- 機械換気システムを使用しているので換気口の開け閉めについて意識したことがない
- ▨ 換気口がどこにあるかわからない
- 換気口はない
- ▨ その他
- 無回答



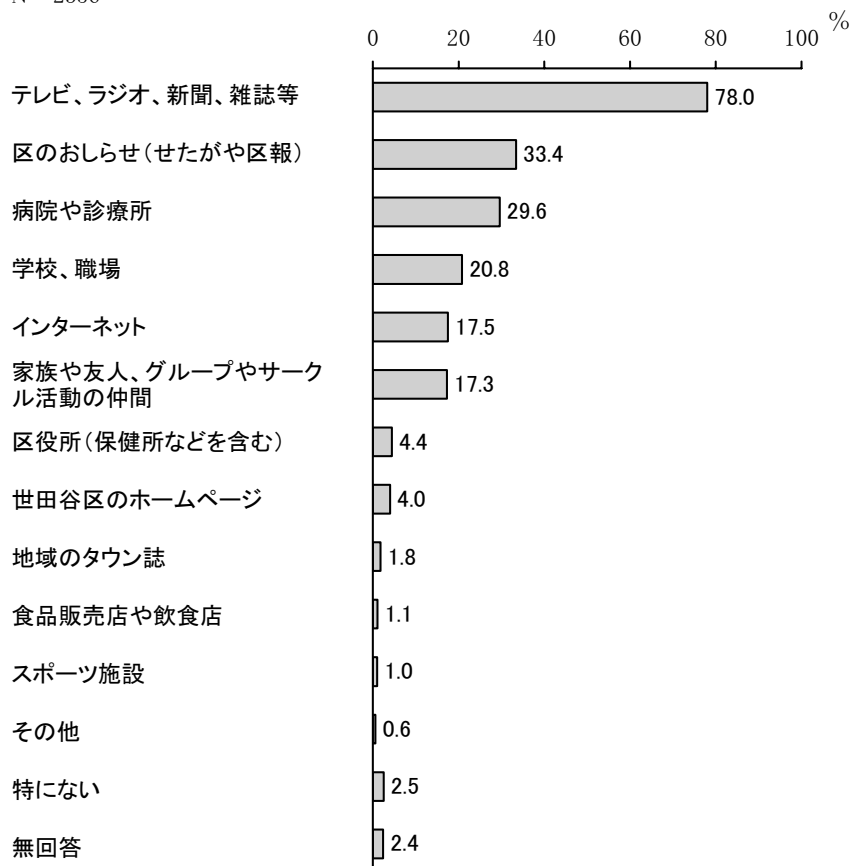
【地域別】



12 感染症予防について

問 49 あなたは、昨年発生した新型インフルエンザに関する情報をどのような方法や手段で入手していましたか。(あてはまるものすべてに○)

N = 2356



新型インフルエンザに関する情報の入手方法については、「テレビ、ラジオ、新聞、雑誌等」78.0%が最も高く、次いで「区のおしらせ(せたがや区報)」33.4%、「病院や診療所」29.6%となっている。

性別にみると、男性で「インターネット」(20.6%)が女性に比べて高くなっている。女性で「区のおしらせ(せたがや区報)」(39.3%)、「学校、職場」(23.1%)、「病院や診療所」(33.5%)、「家族や友人、グループやサークル活動の仲間」(23.7%)が男性に比べて高くなっている。

性・年代別にみると、男性・女性とも50歳代から70歳代で「テレビ、ラジオ、新聞、雑誌等」が8割を上回り、20歳代から50歳代で「学校、職場」が3割以上で他の年代に比べて高くなっている。男性の70歳代以上と女性の60歳代以上で「区のおしらせ(せたがや区報)」、男性の20歳代から40歳代で「インターネット」が4割台で高くなっている。

地域別にみると、大きな差異はみられない。

Ⅱ 調査結果

【性別】

単位：%

| 区 分 | 男 性 | 女 性 |
|----------------------|------|------|
| 区のおしらせ（せたがや区報） | 26.4 | 39.3 |
| 世田谷区のホームページ | 3.2 | 4.7 |
| 区役所（保健所などを含む） | 4.6 | 4.4 |
| 学校、職場 | 18.6 | 23.1 |
| 病院や診療所 | 25.5 | 33.5 |
| 食品販売店や飲食店 | 0.9 | 1.3 |
| スポーツ施設 | 0.7 | 1.3 |
| 家族や友人、グループやサークル活動の仲間 | 10.1 | 23.7 |
| 地域のタウン誌 | 1.2 | 2.2 |
| テレビ、ラジオ、新聞、雑誌等 | 76.9 | 79.9 |
| インターネット | 20.6 | 15.6 |
| その他 | 0.4 | 0.8 |
| 特にない | 3.1 | 2.0 |
| 無回答 | 2.2 | 1.8 |
| 有効回答数（件） | 1041 | 1264 |

【性・年代別】

単位：%

| 区 分 | 区のおしらせ （せたがや区報） | 世田谷区 の ホーム ページ | 区役所（保健所 などを含む） | 学校、 職場 | 病院や診療所 | 飲食店 食品販売店や | スポーツ施設 | 家族や友人、グル ープやサークル 活動の仲間 | |
|-----|--------------------|-------------------------|-------------------|-----------|--------|---------------|--------|------------------------------|------|
| 男性 | 20歳代 | 6.8 | 1.4 | 1.4 | 37.0 | 4.1 | 1.4 | 2.7 | 19.2 |
| | 30歳代 | 6.4 | 6.4 | 1.1 | 37.2 | 17.0 | — | — | 10.6 |
| | 40歳代 | 12.1 | 4.3 | — | 37.1 | 19.0 | — | 1.7 | 10.3 |
| | 50歳代 | 14.5 | 1.3 | 1.3 | 34.0 | 18.2 | 1.3 | 0.6 | 6.3 |
| | 60歳代 | 19.7 | 1.6 | 3.2 | 15.4 | 30.3 | 1.1 | — | 9.0 |
| | 70歳代 | 47.5 | 1.4 | 7.2 | 2.3 | 36.7 | 0.5 | 0.9 | 14.5 |
| | 80歳以上 | 44.7 | 6.8 | 11.6 | 0.5 | 30.0 | 1.6 | — | 5.3 |
| 女性 | 20歳代 | 7.0 | 2.6 | — | 50.4 | 13.9 | — | 0.9 | 22.6 |
| | 30歳代 | 26.0 | 9.9 | 3.1 | 39.7 | 29.0 | 1.5 | 0.8 | 23.7 |
| | 40歳代 | 35.2 | 7.4 | 3.7 | 53.1 | 30.9 | 1.2 | — | 21.6 |
| | 50歳代 | 38.3 | 2.7 | 3.7 | 30.9 | 30.3 | 0.5 | 0.5 | 23.9 |
| | 60歳代 | 46.3 | 2.3 | 4.2 | 10.7 | 32.2 | 3.3 | 1.4 | 27.6 |
| | 70歳代 | 53.9 | 3.2 | 8.3 | 1.4 | 45.6 | 1.8 | 4.6 | 24.4 |
| | 80歳以上 | 48.6 | 6.9 | 6.3 | 1.1 | 42.9 | 0.6 | — | 21.7 |

単位：％

| 区 分 | | 地域のタウン誌 | テレビ、ラジオ、新聞、雑誌等 | インターネット | その他 | 特にない | 無回答 | 有効回答数(件) |
|-----|-------|---------|----------------|---------|-----|------|-----|----------|
| 男性 | 20歳代 | 1.4 | 64.4 | 49.3 | — | 11.0 | — | 73 |
| | 30歳代 | — | 68.1 | 45.7 | — | 2.1 | 2.1 | 94 |
| | 40歳代 | 1.7 | 71.6 | 41.4 | 0.9 | 5.2 | 0.9 | 116 |
| | 50歳代 | 0.6 | 80.5 | 28.3 | 0.6 | 3.1 | 1.3 | 159 |
| | 60歳代 | — | 81.4 | 17.0 | 1.1 | 1.1 | 2.1 | 188 |
| | 70歳代 | 1.8 | 83.7 | 4.1 | — | 0.9 | 2.7 | 221 |
| | 80歳以上 | 2.6 | 74.2 | 0.5 | — | 3.7 | 4.2 | 190 |
| 女性 | 20歳代 | 0.9 | 74.8 | 33.0 | — | 3.5 | — | 115 |
| | 30歳代 | 1.5 | 70.2 | 33.6 | — | 2.3 | — | 131 |
| | 40歳代 | 1.2 | 74.7 | 29.6 | 0.6 | 1.2 | 1.2 | 162 |
| | 50歳代 | 0.5 | 90.4 | 21.3 | 1.6 | 0.5 | 1.1 | 188 |
| | 60歳代 | 2.8 | 86.9 | 6.5 | — | 1.4 | 2.3 | 214 |
| | 70歳代 | 5.1 | 83.9 | 3.2 | 0.5 | 0.9 | 2.8 | 217 |
| | 80歳以上 | 2.3 | 72.0 | 0.6 | 2.9 | 4.0 | 2.3 | 175 |

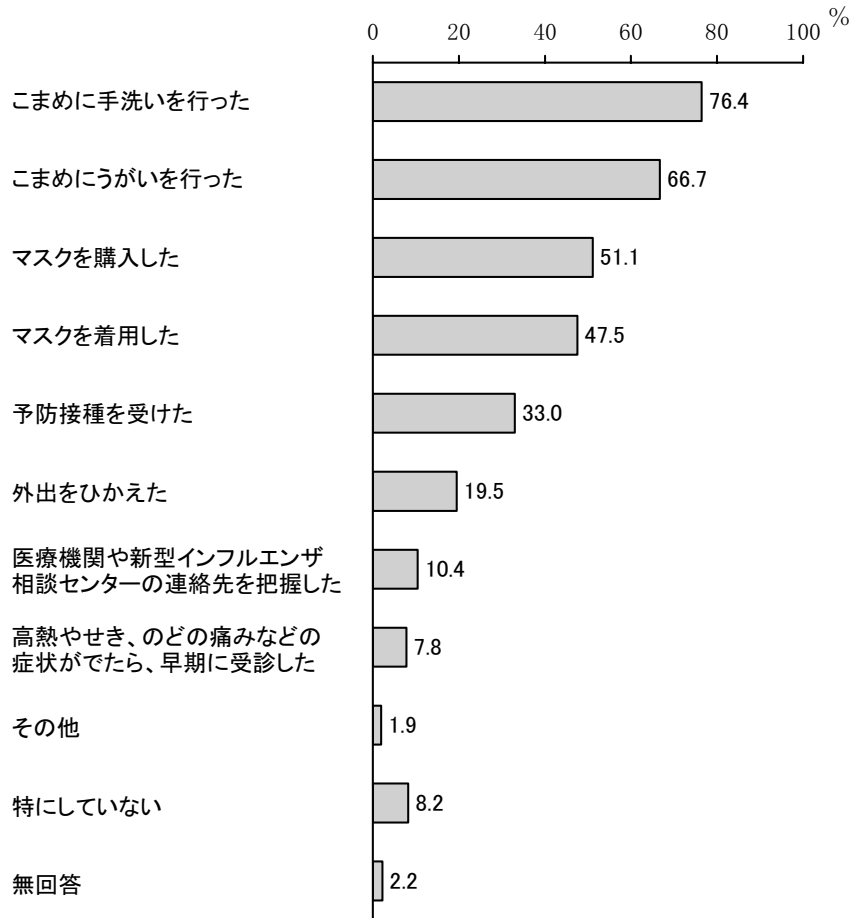
【地 域 別】

単位：％

| 区 分 | 世田谷地域 | 北沢地域 | 玉川地域 | 砧地域 | 烏山地域 |
|----------------------|-------|------|------|------|------|
| 区のおしらせ(せたがや区報) | 31.3 | 35.1 | 32.0 | 34.8 | 36.5 |
| 世田谷区のホームページ | 3.4 | 3.6 | 5.0 | 3.5 | 4.3 |
| 区役所(保健所などを含む) | 4.6 | 5.9 | 3.4 | 5.0 | 3.4 |
| 学校、職場 | 21.7 | 18.9 | 21.9 | 20.8 | 18.9 |
| 病院や診療所 | 28.1 | 30.7 | 27.5 | 31.7 | 32.5 |
| 食品販売店や飲食店 | 1.4 | 0.8 | 0.8 | 0.9 | 1.5 |
| スポーツ施設 | 0.3 | 1.0 | 0.7 | 1.9 | 1.9 |
| 家族や友人、グループやサークル活動の仲間 | 16.8 | 19.9 | 17.9 | 16.5 | 15.2 |
| 地域のタウン誌 | 1.1 | 3.4 | 1.3 | 0.9 | 3.1 |
| テレビ、ラジオ、新聞、雑誌等 | 76.5 | 78.6 | 77.6 | 77.8 | 81.1 |
| インターネット | 16.9 | 16.0 | 18.8 | 17.3 | 18.6 |
| その他 | 0.6 | 1.0 | 0.5 | 0.7 | 0.3 |
| 特にない | 3.0 | 3.4 | 2.7 | 1.7 | 1.5 |
| 無回答 | 2.4 | 1.8 | 2.8 | 2.8 | 1.5 |
| 有効回答数(件) | 626 | 387 | 597 | 423 | 323 |

問 50 あなたは、昨年(2020年)の新型インフルエンザの流行時に、どのような対策をしましたか。
(あてはまるものすべてに○)

N = 2356



新型インフルエンザの流行時の対策については、「こまめに手洗いを行った」76.4%が最も高く、次いで「こまめにうがいを行った」66.7%、「マスクを購入した」51.1%となっている。

性別にみると、男性で「特にしていない」(11.1%)が女性に比べて高くなっている。女性で「特にしていない」以外のすべての項目が男性に比べて高くなっている。

性・年代別にみると、男性の20歳代から30歳代で「特にしていない」が2割台で高くなっている。女性の30歳代から70歳代で「こまめに手洗いを行った」が8割台、「こまめにうがいを行った」が7割台、「マスクを購入した」が6割以上、「マスクを着用した」が5割以上で高くなっている。男性の20歳代、30歳代、50歳代で「予防接種を受けた」が1割台と低くなっている。

地域別にみると、大きな差異はみられない。

【性別】

単位：%

| 区 分 | 男 性 | 女 性 |
|-------------------------------|------|------|
| こまめに手洗いを行った | 70.4 | 82.6 |
| こまめにうがいを行った | 60.1 | 73.0 |
| マスクを購入した | 39.9 | 61.5 |
| マスクを着用した | 39.3 | 55.4 |
| 医療機関や新型インフルエンザ相談センターの連絡先を把握した | 6.1 | 14.0 |
| 予防接種を受けた | 29.9 | 35.5 |
| 高熱やせき、のどの痛みなどの症状がでたら、早期に受診した | 5.5 | 9.9 |
| 外出をひかえた | 12.7 | 25.2 |
| その他 | 1.1 | 2.5 |
| 特にしていない | 11.1 | 5.7 |
| 無回答 | 2.6 | 1.3 |
| 有効回答数（件） | 1041 | 1264 |

【性・年代別】

単位：%

| 区 分 | | こまめに手洗いを行った | こまめにうがいを行った | マスクを購入した | マスクを着用した | 医療機関や新型インフルエンザ相談センターの連絡先を把握した | 予防接種を受けた |
|-----|-------|-------------|-------------|----------|----------|-------------------------------|----------|
| 男性 | 20歳代 | 60.3 | 52.1 | 39.7 | 41.1 | 4.1 | 11.0 |
| | 30歳代 | 64.9 | 51.1 | 42.6 | 42.6 | 7.4 | 18.1 |
| | 40歳代 | 72.4 | 63.8 | 46.6 | 48.3 | 6.0 | 27.6 |
| | 50歳代 | 76.7 | 66.0 | 48.4 | 40.3 | 6.3 | 19.5 |
| | 60歳代 | 70.2 | 61.7 | 33.5 | 38.3 | 6.4 | 26.6 |
| | 70歳代 | 74.2 | 62.9 | 38.9 | 38.9 | 4.1 | 38.9 |
| | 80歳以上 | 66.3 | 55.8 | 34.7 | 32.1 | 7.9 | 45.8 |
| 女性 | 20歳代 | 73.9 | 60.0 | 49.6 | 53.0 | — | 21.7 |
| | 30歳代 | 82.4 | 74.0 | 68.7 | 68.7 | 12.2 | 32.1 |
| | 40歳代 | 85.8 | 79.6 | 71.0 | 56.8 | 22.2 | 36.4 |
| | 50歳代 | 86.7 | 78.2 | 69.1 | 60.1 | 14.9 | 23.4 |
| | 60歳代 | 85.5 | 75.7 | 66.4 | 56.1 | 17.3 | 29.0 |
| | 70歳代 | 86.6 | 74.2 | 60.4 | 54.8 | 16.1 | 46.1 |
| | 80歳以上 | 73.7 | 61.7 | 46.9 | 40.6 | 9.1 | 55.4 |

II 調査結果

単位：％

| 区 分 | | 高熱やせき、 どの痛みなどの 症状がでたら、 早期に受診した | 外出をひかえた | その他 | 特にしていない | 無回答 | 有効回答数 (件) |
|-----|-------|---|---------|-----|---------|-----|--------------|
| 男性 | 20歳代 | 4.1 | 6.8 | 2.7 | 23.3 | — | 73 |
| | 30歳代 | 8.5 | 9.6 | — | 21.3 | 3.2 | 94 |
| | 40歳代 | 9.5 | 11.2 | 2.6 | 11.2 | 0.9 | 116 |
| | 50歳代 | 6.9 | 8.8 | — | 10.1 | 1.3 | 159 |
| | 60歳代 | 2.1 | 9.6 | 1.1 | 7.4 | 2.1 | 188 |
| | 70歳代 | 5.4 | 12.7 | 1.4 | 8.1 | 3.6 | 221 |
| | 80歳以上 | 4.2 | 23.7 | 0.5 | 9.5 | 4.7 | 190 |
| 女性 | 20歳代 | 7.8 | 6.1 | 1.7 | 15.7 | — | 115 |
| | 30歳代 | 15.3 | 14.5 | 3.1 | 6.1 | — | 131 |
| | 40歳代 | 14.8 | 27.2 | 3.1 | 3.7 | 1.2 | 162 |
| | 50歳代 | 10.6 | 22.9 | 3.2 | 5.3 | 1.1 | 188 |
| | 60歳代 | 8.9 | 25.7 | 3.7 | 5.1 | 1.4 | 214 |
| | 70歳代 | 6.0 | 30.4 | 1.8 | 3.2 | 1.4 | 217 |
| | 80歳以上 | 7.4 | 38.3 | — | 5.7 | 1.1 | 175 |

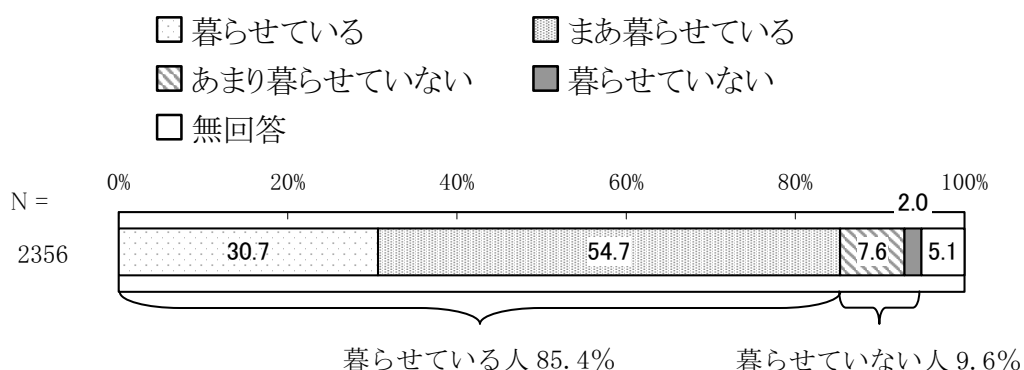
【地 域 別】

単位：％

| 区 分 | 世田谷 地域 | 北沢 地域 | 玉川 地域 | 砧 地域 | 烏山 地域 |
|-----------------------------------|-----------|----------|----------|---------|----------|
| こまめに手洗いを行った | 75.6 | 75.2 | 75.9 | 77.1 | 79.9 |
| こまめにうがいを行った | 67.4 | 66.4 | 65.5 | 67.4 | 67.2 |
| マスクを購入した | 50.3 | 52.7 | 52.3 | 48.9 | 51.4 |
| マスクを着用した | 46.2 | 45.7 | 46.9 | 49.2 | 51.4 |
| 医療機関や新型インフルエンザ相談センター の連絡先を把握した | 9.6 | 11.4 | 9.4 | 10.6 | 12.1 |
| 予防接種を受けた | 31.9 | 30.2 | 36.0 | 33.1 | 32.8 |
| 高熱やせき、のどの痛みなどの症状がでたら、 早期に受診した | 6.5 | 7.8 | 8.0 | 8.7 | 8.7 |
| 外出をひかえた | 17.4 | 19.4 | 20.9 | 20.6 | 19.8 |
| その他 | 2.4 | 1.3 | 1.8 | 1.9 | 1.9 |
| 特にしていない | 8.6 | 10.3 | 8.2 | 7.6 | 5.6 |
| 無回答 | 1.6 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 2.2 |
| 有効回答数（件） | 626 | 387 | 597 | 423 | 323 |

13 その他の健康に関する事項について

問 51 あなたは、毎日を健やかに充実して暮らせていますか。(○は1つ)



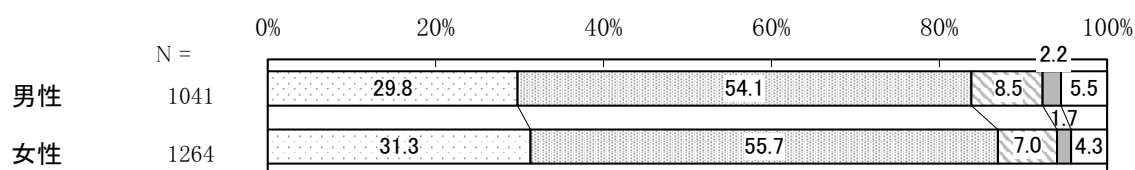
毎日を健やかに充実して暮らせているかについては、「暮らせている」と「まあ暮らせている」を合わせた「暮らせている人」は85.4%、「あまり暮らせていない」と「暮らせていない」を合わせた「暮らせていない人」は9.6%となっている。

性別にみると、大きな差異はみられない。

性別・年代別にみると、男性の30歳代で「暮らせていない人」(20.3%)が高くなっている。

地域別にみると、大きな差異はみられない。

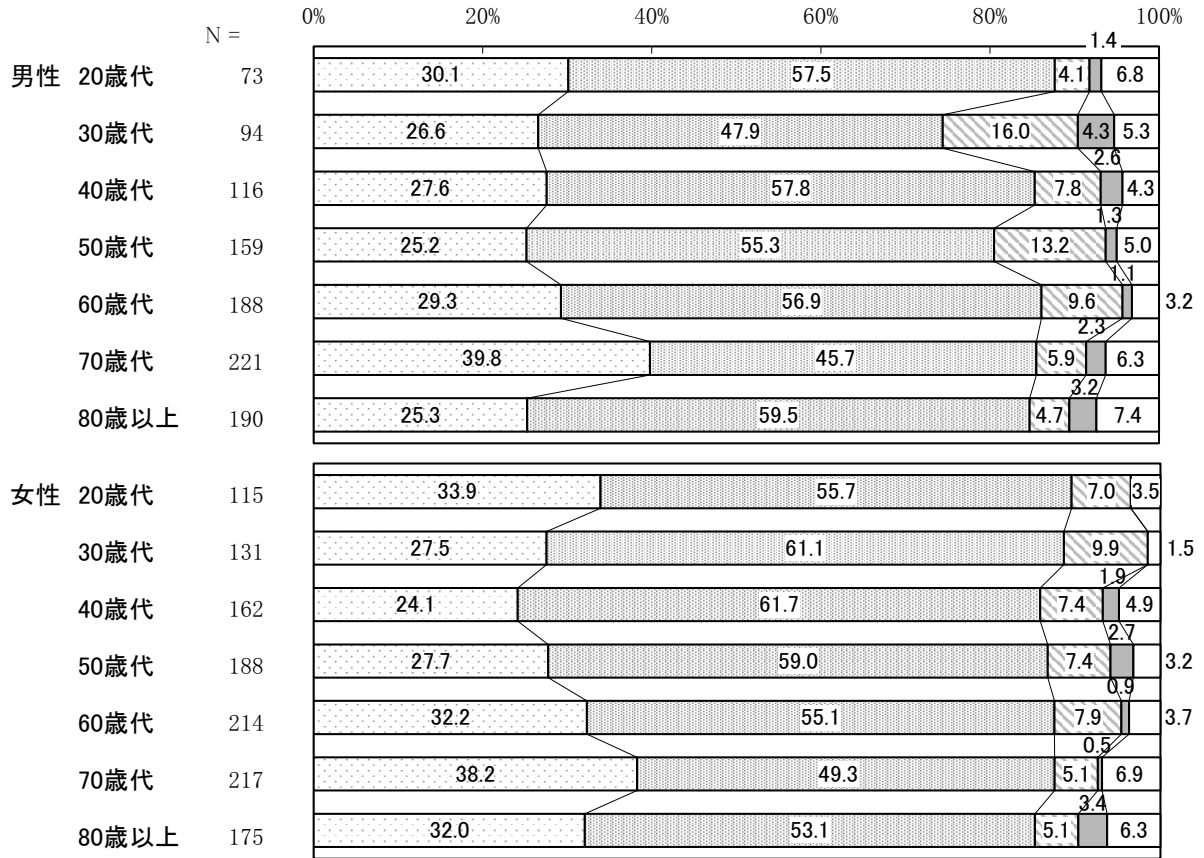
【性別】



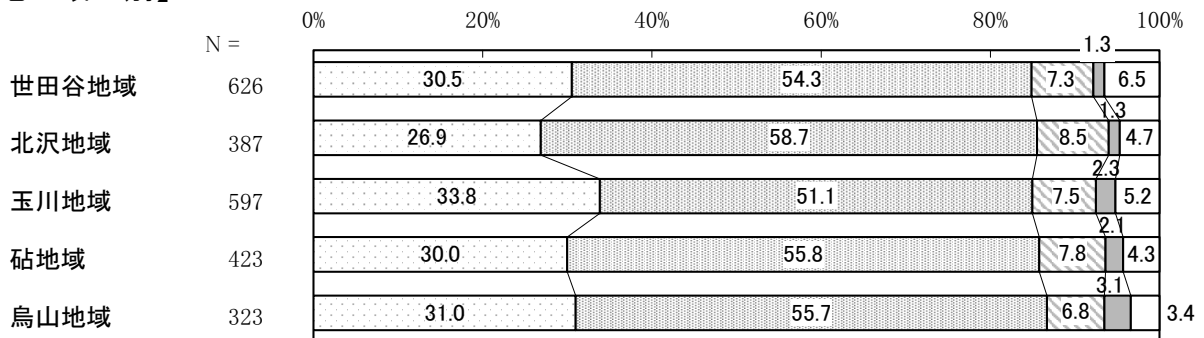
II 調査結果

【性・年代別】

- 暮らせている □ まあ暮らせている
- ▨ あまり暮らせていない □ 暮らせていない
- 無回答

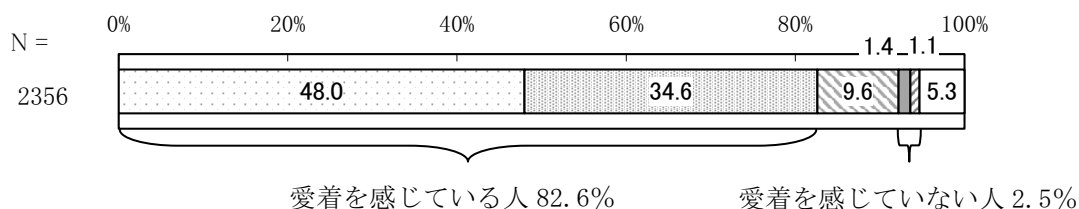


【地域別】



問 52 あなたは、世田谷区に愛着を感じていますか（○は1つ）

- 愛着を感じている
- ▨ まあ愛着を感じている
- ▩ どちらともいえない
- あまり愛着を感じていない
- ▧ 愛着を感じていない
- 無回答



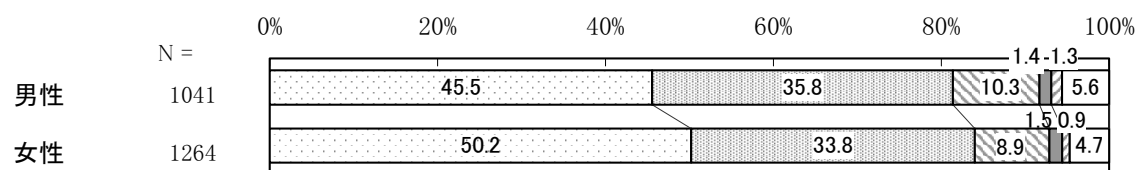
世田谷区への愛着については、「愛着を感じている」と「まあ愛着を感じている」を合わせた「愛着を感じている人」は82.6%、「あまり愛着を感じていない」と「愛着を感じていない」を合わせた「愛着を感じていない人」は2.5%となっている。

性別にみると、大きな差異はみられない。

性別・年代別にみると、男性の20歳代、30歳代で「愛着を感じている人」が7割台で低くなっている。

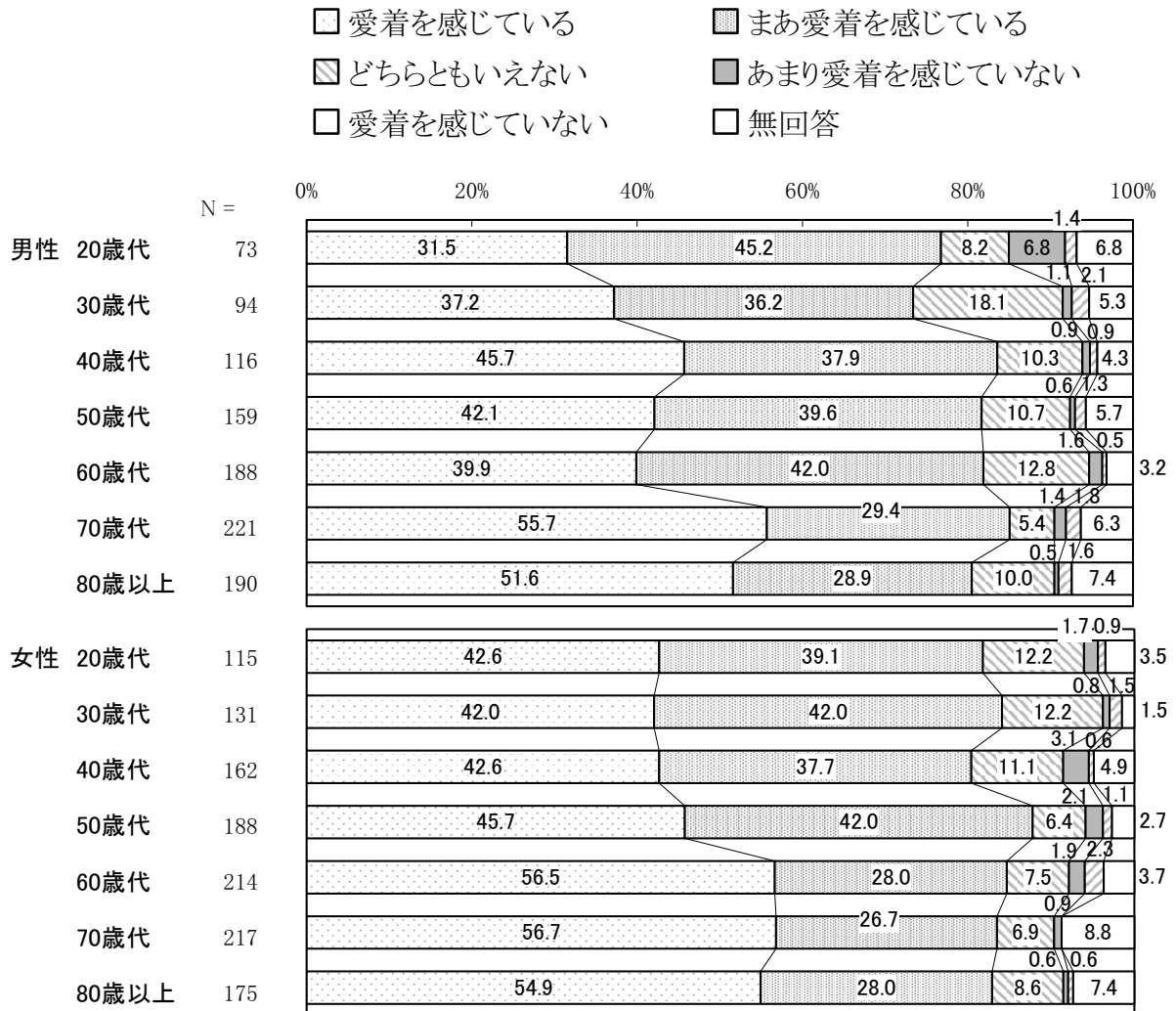
地域別にみると、大きな差異はみられない。

【性別】

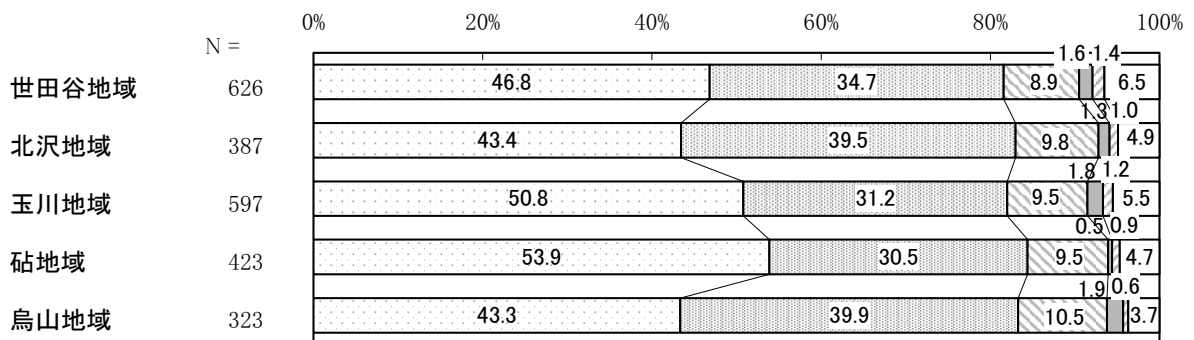


II 調査結果

【性・年代別】

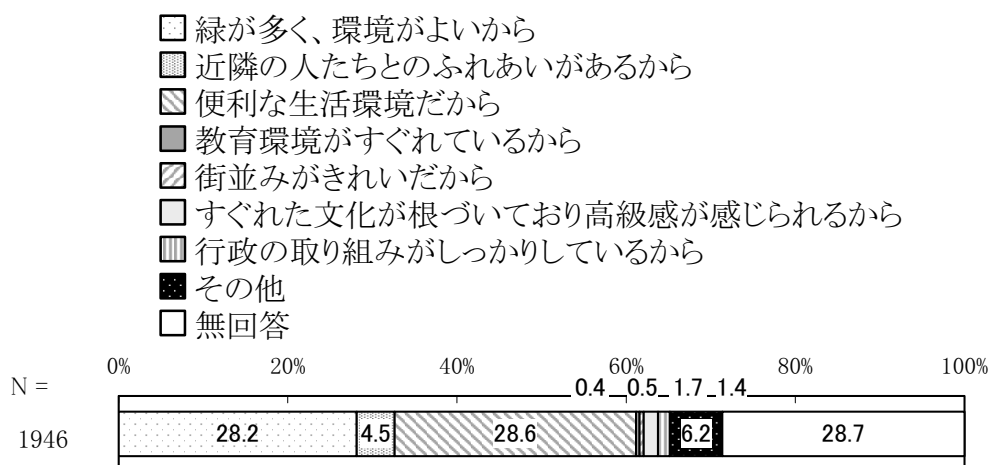


【地域別】



問 52 で「1. 愛着を感じている」、「2. まあ愛着を感じている」を選ばれた方におうかがいします。

問 52-1 あなたが、世田谷区に愛着を感じる理由は何ですか。(○は1つ)



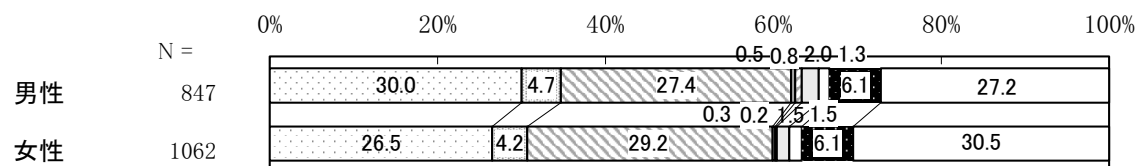
愛着を感じる理由については、「便利な生活環境だから」28.6%が最も高く、次いで「緑が多く、環境がよいから」28.2%となっている。

性別にみると、大きな差異はみられない。

性別・年代別にみると、男性の60歳代、80歳以上と女性の60歳代以上で「便利な生活環境だから」が、男性の50歳代、70歳以上と女性の60歳代以上で「緑が多く、環境がよいから」が3割台で高くなっている。

地域別にみると、砧地域で「緑が多く、環境がよいから」(36.4%)が、世田谷地域、北沢地域で「便利な生活環境だから」(34.3%、37.7%)が他の地域に比べて高くなっている。

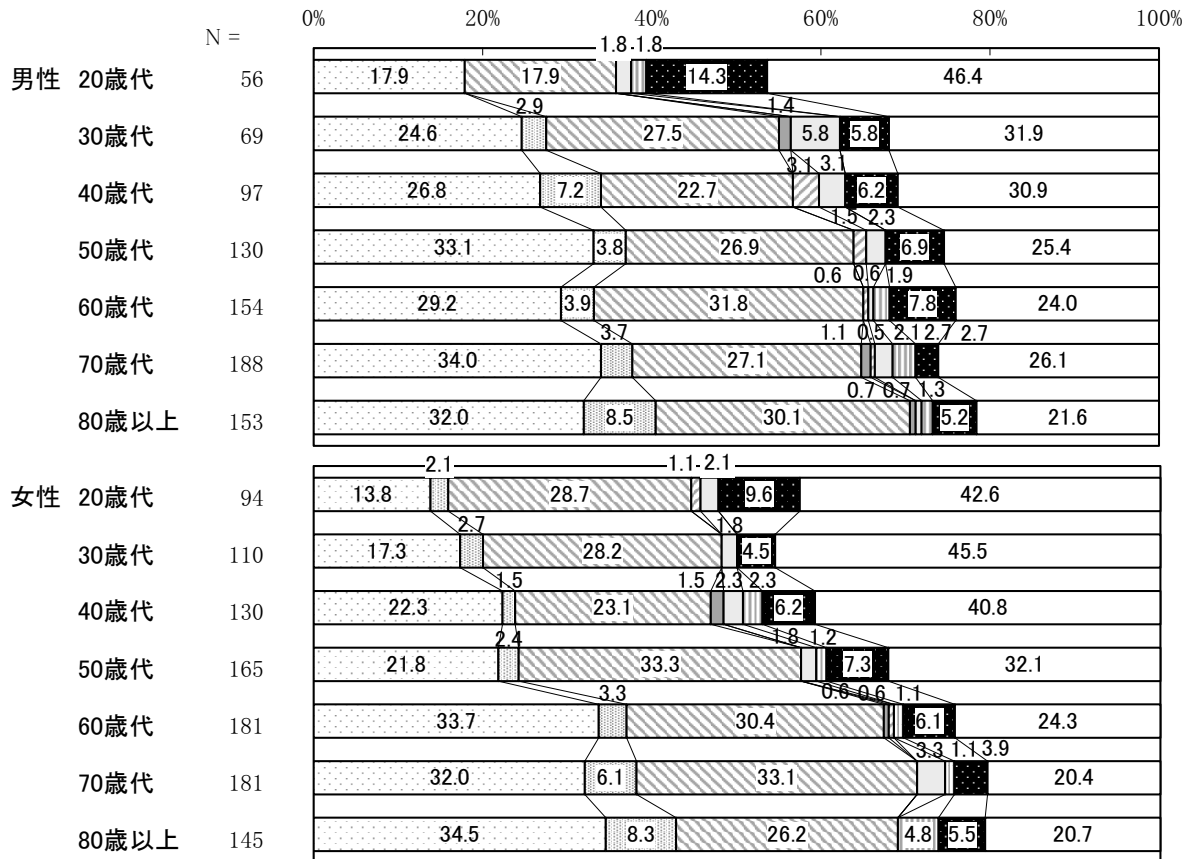
【性別別】



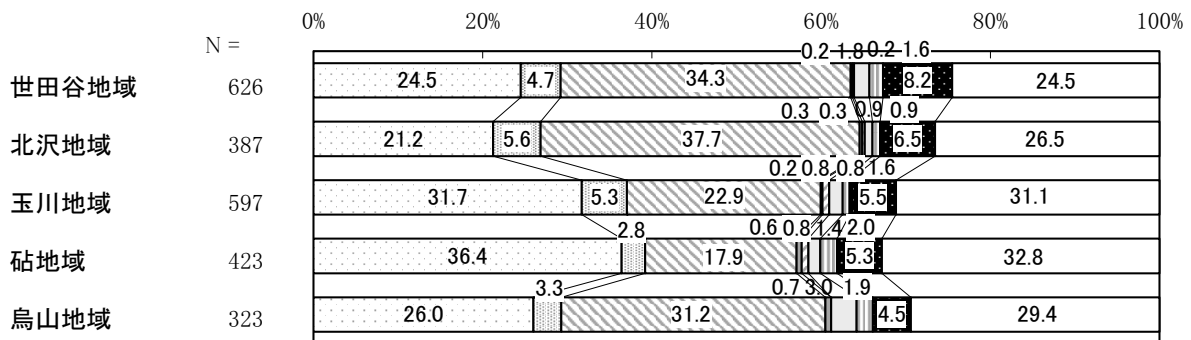
II 調査結果

【性・年代別】

- 緑が多く、環境がよいから
- ▨ 近隣の人たちとのふれあいがあるから
- ▧ 便利な生活環境だから
- 教育環境がすぐれているから
- ▩ 街並みがきれいだから
- すぐれた文化が根づいており高級感が感じられるから
- ▨ 行政の取り組みがしっかりしているから
- その他
- 無回答



【地域別】



Ⅲ 調査結果のまとめ

Ⅲ 調査結果のまとめ

調査結果をより明確にし、区民の健康に関する意識や実態等を的確に把握するため、この報告書では調査項目ごとに「性別」、「性・年代別」、「地域別」の調査結果についても示した。これらの結果をもとに、ここでは区民の健康に関する実態や意識をまとめるとともに、「分野ごとのまとめ」「性別・年代別のまとめ」「地域別のまとめ」として整理した。

1 調査結果の総括

ここでは、調査分野ごとの結果、性別や年代別、地域別の結果を踏まえ、調査結果全体を取りまとめた。まとめにあたっては、「区民の生活習慣」、「区民の健康状態」、「地域の健康づくり活動への参加意欲と地域の特徴」及び「区民の健康意識」の4つの視点で整理した。

なお、調査回答者の主な属性等については次のとおり。

- **有効回答率** 58.2%（配布数 4,046 人、有効回収数 2,356 人）
- **男女比** 男性 44.2%、女性 53.6%
- **年代比** 20 歳代 8.0%、30～50 歳代 36.1%、60 歳代以上 51.3%
- **職業比** 会社員・公務員等 28.7%、自営業 8.7%、専業主婦（夫）等 18.4%、学生 1.7%、無職 26.8%、その他 10.1%

全体として、女性が男性をやや上回っているほか、回答者の半数が 60 歳代以上である。職業比も、会社員・公務員等が最も高く、次いで無職や専業主婦（夫）等と答えた比率が高い傾向にある。

その他の属性としては、「同居者は」との問いに対して「配偶者」との回答が 57.9%と最も高く、45.5%の区民が「子どもはいない」と回答している。

区民の生活習慣

〈総括〉

- 約 8 割の区民が毎日朝食を摂取し、約 9 割の区民が主食、主菜、副菜の意味を概ね認知している。また、半数以上の区民が意識して何らかの運動に取り組み、約 7 割の区民は休養も取れていることから、区民の生活習慣と健康への意識は概ね良好といえる。
- しかし、20 歳代女性の痩身志向や 30 歳代男性の朝食の欠食率が高いこと、仕事や子育て等で多忙な 30 歳代から 50 歳代では、運動をあまりしていない区民が約 2 割いる実態も明らかとなった。また、20 歳代の約半数が自分の生活習慣をあまり良くないと感じているなど、改善が必要な年代もあることが分かった。
- メンタル面では、約 6 割の区民が何らかのストレスを感じており、仕事や子育て等で多忙な 30 歳代から 50 歳代では、常にストレスを抱く区民が 2 割～3 割に上っている。比較的こころの安らぎを感じていると考えられる 60 歳代以上においても、その 1 割が常にストレスを抱いていることが分かった。

Ⅲ 調査結果のまとめ

- アルコールを飲まない区民が毎日飲酒している区民より多い。飲酒の頻度や飲酒量については、全ての年代で男性が女性を上回っている。また、喫煙については、だばこを吸ったことのない区民は約 5 割おり、喫煙経験者を上回っているほか、若い世代のたばこ離れが見られる一方で、男性の 30 歳代から 60 歳代では依然約 3 割の区民が喫煙者である。また、女性の 20 歳代から 60 歳代の約 1 割が喫煙している実態も明らかとなった。
- 区民の健康にとって必要な情報は、「生活習慣病に関する情報」「栄養バランスなどに関する情報」「病気の症状や治療に関する情報」が上位を占めた。特に、20 歳代の若者は、食や運動等の情報への関心が高い。情報の入手先は、「テレビ、新聞等のマスメディアや書籍」が全ての年代で最も多かったが、20 歳代では「インターネット」との回答率がかなり高かった。30 歳代～50 歳代では、第 2 位の入手先が「学校、職場」だが、60 歳代以上では「病院や診療所」に代わる。

区民の健康状態

〈総括〉

- 身長と体重から求める体格指標の一つである BMI 値は、区民の約 7 割が標準値の範囲にあるが、肥満に該当する区民も 15.5%いる。性・年代別では、20 歳代女性の約 2 割が「やせ」で、30 歳代から 50 歳代の男性の約 3 割が「肥満」であることも分かった。
- 歯の健康度合いについては、加齢により自分の歯の保有数は減少する傾向にはあるが、20 歳代の 7 割以上が自分の歯の本数を 25 本以上と答えており、子どもの頃からの歯科衛生教育の成果と考えられる。さらに、「8020 運動」（80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保つことを目標にした運動）を達成した 80 歳代の区民も約 2 割いる。
- 治療中の病気については、「特にない」との回答が約 3 割で最も高く、治療中の疾病の回答（複数回答可）では「高血圧症」が約 2 割、「腰痛・膝痛」が約 1 割と高かった。それ以外の疾病等はいずれも 10%未満であった。男性では、「高血圧症」や「糖尿病」など生活習慣病に関連する疾患が女性に比べて高く、女性では「骨粗しょう症」など筋骨格系の疾患が男性に比べて高い傾向があった。

地域の健康づくり活動への参加意欲と地域の特徴

〈総括〉

- 地域の「健康づくりについての自主グループ活動やサークル活動」に「参加している」「今後参加したい」と答えた区民が約 3 割以上いた。その割合は、女性では 30 歳代で約 25%、40 歳代約 30%、50 歳代～70 歳代で約 40%と、年代が上がるごとに高まる。参加したい理由として 52%の人が「身近な場所で参加できる」と答えている。また、女性に比べ男性の参加意欲は全年代で希薄であった。一方、区民の約 6 割が「参加するつもりはない」と答えている。特に、20 歳代ではその割合は約 8 割とさらに高くなっている。
- 多くの項目で大きな地位差は見られなかったが、以下の回答などで多少地域差が見られた。

- 世田谷地域 自分の健康にとって必要な情報は、「生活習慣病に関する情報」が最も高く、栄養バランスや食の安全などが続くが、「休日等の救急診療案内情報」は、他の地域に比べて高い。
- 北 沢地域 「息が少しはずむ程度の 30 分以上の運動を行っている」と答えた人は他の地域よりやや高く、「継続している期間」が「1 年以上」と答えた人も高い。
- 玉 川地域 「毎日をすこやかに充実して暮らせている」と答えた人が他の地域と比べやや高く、「自分のふだんの生活習慣」についてよいと思うと回答した人もやや高い。
- 砧 地域 健康診断及びがん検診の受診率が他の地域と比べ高く、また「健康には、生活習慣を改めることも必要」と思う人の割合も高い。
- 烏 山地域 「健康には、生活習慣を改めることも必要」と思う人の割合が他の地域と比べ比較的高く、「病気や障害があっても、自分らしく過ごすことが大切だ」と思う人の割合も高い。

区民の健康意識

〈総 括〉

- 約 8 割の区民が自分は概ね健康だと思い、毎日を健やかに充実した暮らしを送っていると考えている。また、約 9 割の区民が「自分の健康に関心がある」と答え、生活習慣や健康管理に意識を持っている区民が多い。
- 約 6 割の区民が定期的に健康診断を受診するなど、自分自身の健康管理の意識も一定程度ある。しかし、健康診断を「受診していない」も 1 割以上あった。受診しない主な理由としては「面倒だから」が最も高かった。
- 過去 2 回の調査（平成 12・17 年度）結果との比較では、「毎日を健やかに充実して暮らしている」「区に愛着を感じている」と答えた区民の割合は下がっており、健康への意識の高まりとは異なる結果となった。

2 分野ごとのまとめ

分野ごとのまとめでは、各分野における全般的な傾向、性別・年代別あるいは地域による特徴などから、各分野における傾向を分析・整理した。

健康状態や意識について

<分 野 別>

(1) 健康状態などについて

- 「**自分の健康への関心**」(問1)について、「関心がある」区民は89.8%、「**自分の健康感**」(問2)について「健康である」「まあ健康である」と答えた人の割合は79.2%など、健康への意識は高く、良好な健康状態にあるとの認識をもつ区民が多い。
- 「**自分の健康にとって必要な情報**」(問4)としては、「生活習慣病に関する情報」「栄養バランスなどに関する情報」「病気の症状や治療に関する情報」「食の安全に関する情報」「健康診断に関する情報」が回答の上位を占めた。男・女ともに20歳代では、「栄養バランスなどに関する情報」が約60%と最も高く、若者の食への関心の高さが伺える。男性の30歳代から70歳代の回答では、「生活習慣病に関する情報」が50~60%台と最も高く、女性では多くの年代で「健康診断に関する情報」との回答が男性より高い結果となった。
- 「**メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の認知度**」(問6)をみると、「言葉も意味も良く知っていた」が32.6%、「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」が48.0%となっており、両方を合わせると80.6%の区民がメタボリックシンドロームに対し高い認識を示した。これは、平成20年度の特定健診制度の実施に伴い「メタボリックシンドローム」という言葉が多用され、生活習慣病予防への関心が高まったことが背景と考えられる。しかし、男・女とも20歳代から30歳代では認知度が低く、若い世代への普及・啓発の工夫が必要と考えられる。
- 「**健康に関する主な情報の入手先**」(問3)では、70%以上の区民が「テレビ、ラジオ、新聞、雑誌等」と回答し、続いて「病院や診療所」「区のおしらせ(せたがや区報)」となっている。年代別では20歳代から50歳代で、男・女ともに「学校、職場」と答えた割合が高いのに比べ、60歳代から80歳以上の年代では「病院や診療所」と答えた割合が高い。また、20歳代では、「インターネット」による情報収集と答えた区民が多いことから、効果的な情報の発信・提供には年代に応じた対応の工夫が必要と考えられる。

(2) 健康への意識について

- 「**健康に関する考え方**」(問5)で区民が重要と感じている割合が高い項目としては、「健康を保つためには、歯を大切にすることが重要だ」(92.1%)、「自分の健康に気をつけて、将来、介護が必要にならないようにしたい」(89.6%)、「生活のスタイルにあわせて三度の食事をとることが大切だ」(88.3%)となっている。
- 「**自分のふだんの生活習慣**」(問7)についての回答では、「よいと思う」が10.6%、

「まあよいと思う」が59.3%となり、合計では約70%と高い。男・女ともに30歳代から70歳代にかけ、年代が上がるとともに「よいと思う」「まあよいと思う」と答えた区民の割合が高くなっている。反面、男性の30歳代、女性の20歳代では「あまり良くないと思う」「よくないと思う」との回答が約半数を占めており、若い世代では生活習慣が乱れがちな傾向とその認識があることが伺える。

食生活について

<分野別>

(1) 朝食の摂食状況について

- 「**朝食の摂食状況**」(問8)については、「ほとんど毎日食べる」区民のは80.5%であるが「ほとんど食べない」と答えた区民も9.0%であった。性・年齢別にみると、朝食の欠食率は男性の30歳代と女性の20歳代が高い。働き盛りの男性が朝食を食べる時間等にゆとりがないことや、若い女性の痩身志向などを含め様々な要因が考えられる。

(2) 食生活への意識について

- 「**ふだんの食生活の中で意識していること**」(問10)では、「自分や家族が作った料理を中心に食事をするようにしている」(84.1%)、「栄養のバランスや、主食(ごはんなど)とおかずのバランス、食事の量を考えて食べている」(77.8%)、「家族や友人と食事をする機会を持つようにしている」(75.0%)が上位を占め、食生活を通じた家族の団らんや人との触れ合う機会を大切にすること、バランスの良い食事を心がけている区民が多いことが伺える。
- 「**加工食品の購入や食事のメニューを選ぶときに、栄養成分表示を参考にしていますか**」(問11)と答えた割合は全年代を通じ50%ほどあるが、女性に比べ男性が表示を参考にしている割合が低く、栄養成分表示の利活用に向けた普及が必要と考えられる。
- 「**食事バランスガイドの認知度**」(問12)に対する回答では、「内容を含め知っている」と「内容はわからないが知っている」とを合わせると49.6%となり、約半数の区民が認知している。一方、「**外食でメニューを選ぶ際に食事バランスガイド表示を参考にしていますか**」(問13)との問いでは、「参考にしていない」と回答した割合が70.2%に上り、認知度に比べて実際の活用が十分行われていない姿が見える結果となった。
- 「**主食・主菜・副菜という言葉の認知度**」(問14)については、「言葉も意味も知っている」と「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」と答えた割合を合わせると93.2%と非常に高く、「言葉も意味も知っている」と答えた区民のほとんどが、主食・主菜・副菜を意識して食事をしていると回答している。
- 「**野菜を主な材料とする副菜を1日に2回以上食べるがありますか**」(問15)については、「ほとんど毎日」と答えた割合が41.5%あるのに対して、「ほとんどない」と答えた割合は7.2%となっている。性・年代別にみると、男・女ともに年代が下がるにつれ「ほとんどない」と答えた割合が高くなる傾向がある。

運動について

<分野別>

(1) 意識した運動への取り組みについて

- 「意識して体を動かしたり、運動したりしていますか」(問 16) の問いでは、「いつもしている」と「ときどきしている」と答えた割合を合わせると 65.6%となり、区民の半数以上が、意識して何らかの運動を行っている結果となった。また、男・女ともに年代が上がるにつれ、その割合が高くなる傾向にある。

(2) 運動への取り組み状況について

- 「1日にどのくらい歩きますか」(問 17) についての回答では、「30分以上1時間未満」が 34.4%と最も高く、歩数換算(厚生労働省 健康日本 21 より、10分 1,000 歩として歩いた時間から換算)すると、区民の多くは1日に歩く歩数が 3,000 歩から 6,000 歩と推察できる。
- 「息が少しはずむ程度の30分以上の運動を行っていますか」(問 18) の問に対して「ほとんどしていない」と答えた割合が 45.9%にのぼる一方、「息が少しはずむ程度の運動を何らかしている」と答えた人(51.1%)では、「運動を継続している期間」が「1年以上」と答えた人が 77.2%となっている。
- 「ほとんど(運動)していないの理由」は「仕事や家事で疲れている」(36.9%)、「運動する時間がない」(31.0%)が上位を占め、男性では「運動する時間がない」と答えた割合が高く、女性では、「仕事や家事で疲れている」と答えた割合が高くなっている。

休養、こころの健康について

<分野別>

(1) こころやからだの休養について

- 「こころや体の休養」(問 19) についての回答では、「十分とれている」と「まあとれている」を合わせると 74.6%となっている。しかし、男・女ともに 30 歳代から 50 歳代では、60 歳以上に比べて休養がとれていると答えた割合は低い。
- 「睡眠時間」(問 20) については、「7~8 時間未満」が 31.4%と最も高い。性・年代別では、男性の 30 歳代から 50 歳代で「6~7 時間未満」が最も高く、30 歳代の約 12.8%が睡眠時間を「5 時間未満」と答えている。また、「目覚めたときにぐっすり眠った感じ(睡眠の質)はありますか」(問 21) の問いでは、「いつもある」と「ときどきある」を合わせた「熟睡感がある人」は 71.1%、一方「(ぐっすり眠った感じが)ないことが多い」「全くない」を合わせた「熟睡感がない人」は 27.4%あった。

(2) 悩み、不安やストレスについて

- 「悩みや不安、ストレスの有無」(問 22) については、「まったくなかった」と「あまりなかった」を合わせた割合が 36.2%であった。これに対して、「ときどきあった」と「常にあった」を合わせた「ストレスがあった人」は 62.1%と高い結果であった。男性の 20 歳代から 50 歳代では「ストレスを感じた」と答えた区民が 70~80%ほどあり、20 歳代から 40 歳代の女性では約 8 割が「ストレスを感じた」と答えている。これらの世代は、社会や家庭の役割や、仕事と家

庭生活の両立など様々な理由で生活に追われることも多く、ストレスも高くなる傾向があるのではないかと考えられる。

- **「ストレス解消法」**（問 23）については、「ある」と答えた区民が 56.7%であった。「ない」と答えた人は 13.2%であったが、「わからない」と答えた割合も 26.9%と高い結果となった。また、女性では、ほとんどの年代で 60%以上が「ストレス解消法がある」と答えている。
 - **「悩みなどの相談相手」**（問 24）については、「配偶者」との答えが 46.0%、「友人」が 39.9%、「きょうだい」が 17.4%となっている。「相談できる人はいない」との答えは 3.2%、また、「相談しない」との答えも 12.2%となっており、「相談しない」との回答は女性より男性の割合が高い。
 - 男性は 20 歳代を除くすべての年代で、相談相手を「配偶者」と答えた割合が最も高く、女性ではほとんどの年代で「友人」と答えた割合が最も高かった。このことから、ストレスの対処方法や悩みの相談支援などは、男性と女性との違いを十分に考慮し工夫する必要があるものと考えられる。
- (3) 自分自身のこころの状況について**
- **「この 2 週間、毎日のように、ほとんど一日中憂うつであったり、沈んだ気持ちでいましたか」**（問 25）については、「はい」と答えた割合が 9.8%、「ほとんどのことに興味がなくなったり、楽しめていたことが楽しめなくなっていますか」（問 26）については、「はい」と答えた割合が 11.3%となっている。

飲 酒 に つ い て

<分 野 別>

(1) 飲酒の摂取状況について

- **「飲酒の平均回数」**（問 27）では、「ほぼ毎日」と答えた割合が 21.7%ある一方で、「アルコールは飲まない」と答えた割合は 33.4%となっている。男性では 50 歳代、女性では 40 歳代から「アルコールを飲まない」と答えた割合が年代とともに高くなっている。

(2) 1日の飲酒量について

- **「1日の飲酒量」**（問 28）については、適度の摂取である「日本酒にして 1 合くらい」と答えた割合が 32.5%に対し、多量飲酒の定義である「日本酒にして 3 合以上」と答えた割合は 5.1%となっている。20 歳代から 60 歳代で「日本酒にして 3 合以上」飲酒する男性が約 10%に上り、女性に比べ高い。アルコール依存症を予防する施策では、性別や世代を十分考慮する必要があると考えられる。

喫 煙 に つ い て

<分 野 別>

(1) 喫煙・禁煙状況等について

- **「喫煙状況」**（問 29）については、「吸ったことはない」と答えた割合が 51.7%、「以前吸っていたがやめた」と答えた割合が 30.0%となっており、区民全体で喫煙者は減少しているものと考えられる。しかし、「現在、吸っている」と答えた区民も全体で 16.1%いる。

Ⅲ 調査結果のまとめ

- 「今後、たばこをやめたい・減らしたい」(問 29-2) との設問では、「たばこをやめたい」が 15.4%、続いて「本数を減らしたい」が 11.6%となっており、「たばこをやめたい・減らしたいとは思わない」(7.5%)を上回っている。また、「たばこをやめる・減らす方法」(問 29-3)については、「たばこの害について正確に理解する」が 20.7%、「たばこの値段をあげる」15.2%であった。

(2) 禁煙・分煙営業の店舗等の利用について

- 「禁煙・分煙営業店の利用希望」(問 30)については、「できるだけ利用したい」(52.7%)、「近くにあったら利用したい」(10.9%)、「必要時(子どもと利用する場合など)に利用したい」(6.2%)を合わせると約 70%の区民が、禁煙・分煙営業の店舗を利用したいと答えている。また、男性に比べ女性の方が利用の希望割合が高く、子育て中の女性のニーズや男性に比べ女性の喫煙率が低いことなどが反映されたものと考えられる。

歯の健康について

<分野別>

(1) 自分の歯や口の状況について

- 「自分自身の歯の本数」(問 31)については、「25 本以上」と答えた割合が 46.3%、次いで「20~24 本」18.0%となっている。また、80 歳以上で「8020 運動」(80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保つことを目標にした運動)を達成している男性が 23.7%、女性では 20.0%となっている。一方で、「10 本未満」と回答した割合は、男・女ともに 70 歳代から 80 歳代にかけて急激に増加している。
- 「歯や口の状態」(問 33)については、「やや不満だが、日常生活には困らない」が 58.1%、「ほぼ満足している」が 28.0%、「不自由や苦痛を感じている」が 8.4%となっている。
- 「歯や口の状態に関して困っていること」(問 34)については、「特にない」が 43.5%に対して、「歯並びや歯の色等、外観が気になる」が 28.1%、「痛みや不快感、口臭などが気になる」が 17.1%となっている。特徴的なことは、20 歳代から 40 歳代の女性の半数近くが「歯並びや歯の色等、外観が気になる」と答えている。

(2) 歯や歯ぐきの健康の取り組みと「8020 運動」について

- 「歯や歯ぐきの健康のために取り組んでいること」(問 32)についての回答では、「歯と歯の間を清掃するための器具(デンタルフロス、歯間ブラシなど)を使うようにしている」(37.0%)、「定期的に歯科健診等を受けるようにしている」(35.1%)、「歯石をとってもらおうようにしている」(32.4%)となっている。
- 「8020 運動の認知度」(問 35)では、「言葉も内容もよく知っている」が 37.7%ある一方で、半数以上の 54.7%が「言葉も内容も知らない」と回答している。また、男性(32.0%)に比べ女性(43.0%)の認知度が高い結果であった。

健康管理について

<分野別>

(1) 自分の健康管理について

- 「自分の体重をどの程度チェックしていますか」(問 36) についての設問では、「ほとんどチェックしていない」(22.2%)、「ほぼ毎日」(21.3%)「月に 1~2 回」(21.2%) となっている。また、女性は男性に比べチェックの頻度が高い傾向にある。
- 「BMI の値」(問 37) については、「標準 (18.5 以上 25.0 未満)」の割合が全体では最も高く 71.7%となっている。性別にみると、女性に比べ男性の「肥満 (25.0 以上)」が 11.4 ポイント高い。一方、女性は「やせ (18.5 未満)」(16.4%) が男性より 11.2 ポイント高くなっている。
- 「自分の血圧の値や血糖値、コレステロールの値の認知度」(問 39) についての回答では、自分の血圧を「だいたい知っている」と「知っている」を合わせた割合は 85.1%と高いが、健診などを受診しないと把握しづらい血糖値やコレステロール値の認知度は、それぞれ 60.9%、64.3%となっており、血圧の認知度を大幅に下回っている。また、すべて数値において、男・女ともに年代が低いほど「知らない」割合が高く、特に 20 歳代の約 40%が血圧の値を、約 70%が血糖値やコレステロール値を「知らない」と答えている。

(2) 健康診断について

- 「健康診断の受診状況」(問 38) については、「定期的を受けている」と答えた割合が 62.1%であったが、「受けてない」と答えた割合も 15.0%に上る。特に、女性の 20 歳代と 30 歳代で「受けていない」と答えた割合が約 30%と他の年代に比べ高くなっている。
- 「受けない理由」(問 38-1) については、「面倒だから」と答えた割合が 30.8%と最も高く、次いで「費用がかかるから」「職場に健康診断の制度がないから」「健康診断を受ける時間がないから」となっている。また、男性の 50 歳代及び女性の 40 歳代までは「職場に健康診断の制度がないから」との回答が高く、女性の 30 歳代では「費用がかかるから」との回答が、20 歳代では「受け方が分からない」との回答が多いことが特徴的である。

(3) がん検診について

- 「がん検診の受診状況」(問 40) については、「定期的を受けている」と答えた割合が「胃がん」20.2%、「肺がん」14.8%、「大腸がん」15.1%であるが、男・女ともに概ね 40 歳代以上で回答を得た割合が高い傾向があった。これは、がん検診の多くが 40 歳以上を対象としていることや、特定健診制度などによる健康診断受診機会の増加等が影響しているものと考えられる。性別でみると、女性では「肺がん」や「大腸がん」検診に比べ、女性特有の「乳がん」や「子宮がん」検診を「定期的を受けている」と答えた人が約 20%と高く、年代別では 40 歳代、50 歳代では約 40%とその値はさらに高くなっている。
- 「区でがん検診を受けられる制度の認知度」(問 41) について、「内容まで知っている」と「内容まではわからないが、制度があることは知っている」を合わせた割合は 79.9%と非常に高い。また、男・女ともに、年代が上がるにつれ「制度を知っている人」と答えた割合が高くなる一方で、男性の 20 歳代、30 歳代では「制度があることを知らない」と答えた割合が約 70%に上った。
- 「職場でのがん検診の制度」(問 42) についての回答として、「ある」と「一部の

Ⅲ 調査結果のまとめ

がんのみある」を合わせた「ある人」の割合は 19.2%となっている。また、男性の 40 歳代から 50 歳代の「ある人」の割合は約 40%と女性に比べ高く、就業の形態や状況などの違いが影響しているものと考えられる。

(4) 自分自身の疾病等について

- 「**現在、治療中の病気**」(問 43) についての回答では、「特にない」が 32.7%で最も高いが、治療中の疾病では「高血圧症」が 20.3%、「腰痛・膝痛」が 12.8%であった。それ以外の疾病等はいずれも 10%未満であった。男性では、「高血圧症」や「糖尿病」など生活習慣病に関連する疾患について、女性より罹患率が高く、女性では「骨粗しょう症」など筋骨格系の疾患の罹患率が男性に比べ高い傾向がある。性・年齢別では、男性の 60 歳代以上で「高血圧症」が約 30%と最も高く、女性では 70 歳代以上で「高血圧症」が 30~40%と最も高くなっている。また、治療中の病気として、70 歳代から 80 歳以上にかけて男性では「心疾患」「泌尿器疾患」「消化器疾患」「目の病気」「腰痛・膝痛」が、女性では「心疾患」「高血圧症」「糖尿病」「呼吸器疾患」「リウマチ・神経痛・関節痛」の割合がそれぞれ急激に高くなっている。
- 「**かかりつけ医、かかりつけ歯科医の有無**」(問 44) については、「かかりつけ医」が 70.8%、「かかりつけ歯科医」が 71.5%が「ある」と答えており、男・女ともに年代が上がるにつれ「ある」と答えた割合が高くなる傾向がある。一方、「かかりつけ薬局」については、「ある」と答えた割合は 44.6%と、「かかりつけ医」や「かかりつけ歯科医」に比べ低い。

地域活動について

〈分野別〉

- 「**健康づくりについて自主グループ活動やサークル活動への参加状況**」(問 45) については、「参加するつもりはない」が 62.9%と高く、「現在、参加している」は 6.1%と低い。
- 「現在、参加はしていないが、今後参加したい」と答えた割合は 27.5%あり、参加する条件として「身近な場所で参加できる」との答えが 52.5%と半数以上を占めている。また、男性では「夜間・土日でも参加できる」との回答が女性に比べて高かった。性・年代別にみると、女性の 50 歳代から 70 歳代では「参加はしていないが、今後参加したい」と答えた割合が約 4 割と他の年代に比べ高い。

生活環境について

〈分野別〉

(1) 住まいの環境について

- 「**住まいで気になることがありますか**」(問 46) との設問では、「特にない」と答えた割合が 44.2%と最も高いが、気になる点の回答では「結露の発生」(15.0%)や「騒音や振動」(12.9%)、「カビの発生」(12.9%)の順となっている。

(2) 住まいの換気について

- 「**どのようなときに換気していますか**」(問 47) については、「朝起きたとき」と答えた割合が 58.9%と最も高く、次いで「掃除のとき」が 55.7%、「炊事の

とき」が43.8%となっている。性・年代別にみると、男性はすべての年代で「朝起きたとき」が最も高く、女性は20歳代から50歳代でいずれも「掃除のとき」との答えが最も高いのが特徴である。

- 「住まいの換気口はどのような状態か」(問48)については、「常に開けている」と答えた割合が37.6%と最も高いが、一方で、約10%の区民が「換気口がどこにあるかわからない」「換気口はない」と答えている。

感染症予防について

〈分野別〉

(1) 新型インフルエンザに関する情報の入手方法について

- 「新型インフルエンザに関する情報をどのような方法や手法で入手していましたか」(問49)の問いでは、「テレビ、ラジオ、新聞、雑誌等」と答えた割合が78.0%と最も高く、「区のおしらせ(せたがや区報)」(33.4%)「病院や診療所」(29.6%)が続いている。男・女ともに20歳代から50歳代では「学校、職場」と答えた割合が高い一方で、女性の70歳代から80歳以上では「病院や診療所」と答えた割合が高くなっている。
- 「インターネット」と答えた割合は、20歳代から40歳代で、男性が約40%、女性では約30%に上る。さらに、女性のすべての年代で「家族や友人」「グループやサークル活動の仲間」が約2割を示し、女性は、子育てなどを通じた友人・地域のサークル活動等により情報を入手していたと考えられる。

(2) 新型インフルエンザ流行時の対策について

- 「新型インフルエンザの流行時にどのような対策をしましたか」(問50)については、「こまめに手洗いを行った」と答えた割合が76.4%と最も高く、次いで「こまめにうがいを行った」が66.7%、「マスクを購入した」が51.1%となっている。
- 全体では「予防接種を受けた」が33.0%であったが、男性は20歳代、30歳代、50歳代で2割を下回った。女性はすべての年代で「予防接種を受けた」割合が男性を上回った。男性の多くが、仕事など多忙なライフスタイルにより、予防接種の機会を逃しているものと考えられる。

その他の健康に関することについて

〈分野別〉

- 「毎日健やかに充実して暮らせていますか」(問51)の回答では、「暮らせている」と「まあ暮らせている」を合わせた割合が85.4%となっており、主観的健康感である自分の健康状態を「概ね健康であると思う」と回答した区民が79.2%に上ることも含め、区民の約8割が良好な健康感を抱いていることが分かる。
- 「世田谷区に愛着を感じますか」(問52)の回答についても、「愛着を感じている」と「まあ愛着を感じている」を合わせた割合が82.6%と高い。また、愛着を感じる理由については、「便利な生活環境だから」と答えた割合が28.6%と最も高く、次いで「緑が多く、環境がよいから」が28.2%となっている。

3 性別・年代別のまとめ

分野別の調査結果から年代別の特徴を浮き彫りにするため、若い世代の「20歳代」、働き盛りや子育て世代といわれる「30歳代から50歳代」、セカンドライフを見据え「60歳代以上」に分けて考察し、以下のとおりまとめた。

20 歳 代

〈性別・年代別〉

(1) 健康状態などについて

- 「健康に関する主な情報の入手先」(問3)では、男・女ともに「インターネット」による情報収集と答えた割合がかなり高い。他の世代では「テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、書籍等」による情報収集と答えた割合が最も高いが、20歳代の男性だけが「インターネット」による情報収集が最も高いのが特徴的である。
- 「自分の健康にとって必要な情報」(問4)としては、「栄養バランスなどに関する情報」が60%を超えている。さらに、「気軽にできる運動に関する情報」、「生活習慣病に関する情報」などの割合が高くなっており、若者の食や運動への関心の高さが伺える。

(2) 生活習慣などについて

- 「自分のふだんの生活習慣」(問7)についての回答では、年代が下がるにつれ「あまりよくないと思う」「よくないと思う」との回答の割合が高くなる傾向がみられることから、若い世代ほど生活習慣の乱れを認識していることが伺える。
- 食生活について見てみると、「朝食の摂食状況」(問8)の問いに対して、欠食率は女性の20歳代が26.1%と他の年代に対し非常に高くなっており、20歳代の女性の痩身志向などを含め様々な要因が考えられる。

(3) 運動と休養について

- 「意識して体を動かしたり、運動したりしている」(問16)の問いでは、「あまり(運動)していない」「まったくしていない」の割合が、20歳代の女性で比較的高くなっている。
- 「こころや体の休養」(問19)については、「十分取れている」と「まあまあとれている」との回答の合計が、男性は75.4%に対して女性は63.5%と低い。「あまりとれていない」との回答は32.2%と全ての世代の中で最も高く、20歳代の女性がこころや体の休養が十分取れていないことが懸念される。

(4) 飲酒と喫煙について

- 「飲酒の平均回数」(問28)については、多量飲酒の定義である「日本酒にして3合以上」と答えた割合は、男性が15.1%に上り、同年代の女性4.3%に比べかなり高い傾向がある。一方で、「飲酒の平均回数」(問27)で「月に1~2回」と答えた20歳代の男性は41.1%で、性・年代別の比較で一番高いことが特徴的である。
- 「喫煙状況」(問29)については、「吸ったことがない」と答えた男性は53.4%と、他の世代よりも高く、若い男性のたばこ離れの実態が伺える。女性では、「現在、吸っている」が12.2%と、30歳代から50歳代の女性同様に10%を超えて

いる。

- 「禁煙・分煙営業店の利用希望」(問 30) については、他の世代同様に男性より女性のほうが「希望する」と答えた割合は高い。
- (5) **健康状態などについて**
- 「自分自身の歯の本数」(問 31) については、男・女とも「25 本以上」との回答が 70%を超えている。
 - 「BMI の値」(問 37) については、男・女とも合計では「標準」となった割合が 70%を超えているものの、20 歳代の女性では「やせ」が 20%となっており、性・年代別の比較でその割合が最も高い。しかし、一方で「自分がやせている」と感じている女性は 4.3%と少なく、実際の体型と主観に差が生じていることも浮き彫りとなった。
 - 「健康診断の受診状況」(問 38) については、「受けていない」と答えた女性の割合が約 31.3%と高い。
 - 「健康づくりについて自主グループ活動やサークル活動への参加状況」(問 45) については、男・女とも「参加するつもりはない」との回答の割合が概ね 80%と、どの世代よりも高く、若者の地域活動等への関心の薄さが伺える。

30 歳代から 50 歳代

<性別・年代別>

(1) 健康状態などについて

- 「健康に関する主な情報の入手先」(問 3) では、「テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、書籍等」による情報収集に次いで、男性で「学校、職場」と答えた割合が高い。
- 「自分の健康にとって必要な情報」(問 4) としては、「生活習慣病に関する情報」との回答が、30 歳代から 50 歳代の男性で 50%台と最も高いことが特徴的である。このことは、平成 20 年度の特定健診制度の実施に伴い「メタボリックシンドローム」など、生活習慣病予防への意識が高まったものと考えられる。

(2) 生活習慣などについて

- 「自分のふだんの生活習慣」(問 7) についての回答では、男女とも年代が下がるにつれ「あまりよくないと思う」「よくないと思う」との回答の割合が高くなる傾向がみられる。
- 食生活について見てみると、「朝食の摂食状況」(問 8) の問いに対して、欠食率は男性の 30 歳代が最も高く、働き盛りの男性が朝食を食べる時間等にゆとりがないことなどを含め様々な要因が考えられる。

(3) 運動と休養について

- 「意識して体を動かしたり、運動したりしている」(問 16) の問いでは、「いつもしている」と「ときどきしている」と答えた割合は、男・女ともに年代が上がるにつれ高くなる傾向にある。
- 一方で、男・女とも 30 歳代、40 歳代では、「まったくしていない」が約 2 割ほどであり、他の世代より高い。これらの世代は、社会や家庭の仕事や子育て、仕事と家庭生活の両立など様々な理由で生活に追われることも多く、様々な要因で生活等にゆとりがないものと伺える。

Ⅲ 調査結果のまとめ

- 「**こころや体の休養**」(問 19) については、「あまりとれていない」と「いつもとれていない」を合わせた割合が男・女とも 30 歳代から 50 歳代では 30% 以上あり、60 歳以上の年代に比べて休養がとれていない状況が顕著である。同様に、「**悩みや不安、ストレスの有無**」(問 22) についても、男・女とも 30 歳代から 50 歳代で「常にあった」と回答した割合は 20~30% あり、60 歳以上の世代に比べ高い傾向がある。問 16 と同様に、これらの世代は、様々な理由で生活に追われることも多く、様々な要因で生活等にゆとりがないものと伺える。

(4) 飲酒と喫煙について

- 「**1 日の飲酒量**」(問 28) については、多量飲酒の定義である「日本酒にして 3 合以上」と答えた割合は、男性の 30 歳代から 50 歳代で約 1 割であり、女性に比べ高い。また、「**飲酒の平均回数**」(問 27) では、「ほぼ毎日」と答えた 50 歳代の男性の割合が 42.1% で、60 歳代男性に次いで高い。
- 「**喫煙状況**」(問 29) について、「現在、吸っている」と答えた割合が男性の 30 歳代から 50 歳代では、いずれの世代も 3 割近くある。
- 「**禁煙・分煙営業店の利用希望**」(問 30) については、男性より女性のほうが希望すると答えた割合は高い。

(5) 健康状態などについて

- 「**自分自身の歯の本数**」(問 31) については、男・女とも年齢が上がるにつれて本数が減少する傾向にあり、男性でその傾向は顕著である。
- 「**BMI の値**」(問 37) については、「肥満」の割合が男性の 30 歳代から 50 歳代で約 3 割であり、同世代の女性に比べ高い。
- 「**健康診断の受診率**」(問 38) については、「受けていない」と答えた割合が女性の方が高い傾向にあり、30 歳代の女性が 37.4% と全ての世代で最も高い数値である。一方、乳がん・子宮がん検診を受けている割合は、いずれも 40 歳代、50 歳代が高い。
- 「**健康づくりについて自主グループ活動やサークル活動への参加状況**」(問 45) については、女性の 50 歳代以上では「参加はしていないが、今後参加したい」と答えた割合が約 4 割と他の年代に比べ高いという特徴がある。

60 歳代以上

<性別・年代別>

(1) 健康状態などについて

- 「**自分の健康状態**」(問 2) について、「あまり健康ではない」「健康ではない」と答えた人の割合が、男女とも 80 歳以上で概ね 40% と他の世代に比べ著しく高く、加齢により健康状態が低下していることが伺える。
- 「**健康に関する主な情報の入手先**」(問 3) では、「テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、書籍等」による情報収集について、男・女ともに 30 歳代から 50 歳代の「学校、職場」に代わり「病院や診療所」と答えた割合が高くなった。

(2) 生活習慣などについて

- 「**自分のふだん的生活習慣**」(問 7) についての回答では、男性の 70 歳代以上、女性の 60 歳代以上で「よいと思う」「まあよいと思う」を合わせた割合では、

いずれも70%を超えており、他の年代と比べて高い。

- 食生活について見てみると、「朝食の摂食状況」（問8）の問いに対して、「ほとんど毎日食べる」と答えた割合は80%を超えており、他の年代よりも高い。生活習慣全般にわたり、規則正しい生活が送られていることが伺える。

（3） 運動と休養について

- 「意識して体を動かしたり、運動したりしている」（問16）の問いでは、「いつもしている」と「ときどきしている」と答えた割合は、男・女ともに年代が上がるにつれ高くなる傾向にある。男・女とも80歳以上でその割合が減じるものの、いずれも20歳代から40歳代を上回っている。
- 「こころや体の休養」（問19）については、「十分とれている」「まあとれている」を合わせた割合は男・女とも70歳代以上で約8割となっており、他の年代に比べ極めて高い。また、「悩みや不安、ストレスの有無」（問22）についても、60歳以上でストレスなどが少なくなる傾向にある。一方、ストレス等が「常にあった」と回答した割合も、60歳代・70歳代で10%を超えている。

（4） 飲酒と喫煙について

- 「1日の飲酒量」（問28）については、「日本酒にして3合以上」と答えた割合は減るものの、どの世代とも共通して男性が女性に比べ高い傾向がある。
- 「飲酒の平均回数」（問27）では「ほぼ毎日」と答えた60歳代の男性の割合は43.6%で最も高く、70歳代、80歳以上も30%台と高い割合である。
- 「喫煙状況」（問29）について、「現在吸っている」と答えた割合は、男性の60歳代で約3割となっている。
- また、「以前吸っていたがやめた」と答えた割合は、男性の60歳代以上の各年代で50%～60%台と他の年代よりも明らかに高く、喫煙経験が多い年代であるとともに、これら世代の禁煙に対する意識の高まりが伺える。他の年代同様に「禁煙・分煙営業店の利用希望」（問30）については、男性より女性の方が希望すると答えた割合は高い。

（5） 健康状態などについて

- 「自分自身の歯の本数」（問31）については、男・女とも年齢が上がるにつれて本数が減少する傾向にあり、男性でその傾向は顕著である。また、80歳以上で「8020」を達成している男性が23.7%、女性では20.0%となっている。一方で、「10本未満」と回答した割合は、男・女ともに70歳代から80歳代にかけて急激に増加している。
- 「BMIの値」（問37）については、「肥満」の割合が60歳代、70歳代の男性で概ね20%台であり、同世代の女性に比べ高い。
- 「健康診断の受診状況」（問38）については、男・女とも「定期的に受けている」と答えた割合が50%以上である。
- 「健康づくりについての自主グループ活動やサークル活動への参加状況」（問45）については、「参加はしていないが、今後参加したい」と答えた割合が、60歳代・70歳代の女性で約40%と他の年代に比べ高い特徴がある。

4 地域別のまとめ

地域別の調査結果では、ほとんどの設問で回答に大きな地域差は見受けられなかった。各地域の回答者の属性などにはばらつきがあり、必ずしも地域の特徴を表わすものではないが、ここでは、区全体との比較あるいは地域間で差異のあった回答の一部を、地域の傾向として整理した。

世田谷 地域

<地域別>

【有効回答率】 56.6% (配布数 1,106 人、有効回収数 626 人)

- 「自分の健康にとって必要な情報」(問 4) は、「生活習慣病に関する情報」が最も高く、栄養バランスや食の安全などが続いている。「休日等の救急診療案内情報」は、他の地域に比べて高い(世田谷地域 30.4%、区全体 26.7%)。
- 「ふだんの食生活の中で意識していること」(問 10) では、「家族や友人と食事をする機会を持つようにしている」ことを「いつもしている」や「料理を習ったり教えたりしている」が他の地域よりやや高い。しかし、「栄養のバランスや、主食(ごはんなど)とおかずのバランス、食事の量をいつも考えて食べている」「夕食後のお酒や夜食を控えている」との回答をした割合が、他の地域に比べ低い。
- 「1日にどれくらい歩きますか」(問 17) については、「1時間以上2時間未満」は他の地域よりやや高い(世田谷地域 20.4%、区全体 18.1%) が、区全体で最も多い回答「30分以上1時間未満」については、他の地域と比べやや低い(世田谷地域 30.8%、区全体 34.4%)。

北 沢 地 域

<地域別>

【有効回答率】 56.4% (配布数 686 人、有効回収数 387 人)

- 「息が少しはずむ程度の 30 分以上の運動を行っていますか」(問 18) の問に対して、「息が少しはずむ程度の運動を何らかしている」と答えた人は他の地域よりやや高く(北沢地域 54.8%、区全体 51.1%)、運動をしている人の「継続している期間」が「1年以上」と答えた割合も高い(北沢地域 83.0%、区全体 77.2%)。
- 「悩みや不安、ストレスの有無」(問 22) 「ストレス解消法」(問 23) については、地域別の差異はなかったが、「悩みなどの相談相手」(問 24) については、他の地域では「配偶者」との回答(北沢地域 43.7%、区全体 46.0%) が最も多いのに対し、北沢地域では「友人」と答えた人(北沢地域 45.0%、区全体 39.9%) が最も多い。
- 「世田谷区に愛着を感じますか」(問 52) の回答については、全ての地域で「愛着を感じている」と「まあ愛着を感じている」を合わせた割合は 80%以上と高く、「愛着を感じる理由」については、「緑が多く環境がよいから」が他の地域に比べ低い(北沢地域 21.2%、区全体 28.2%) が、「便利な生活環境だから」は高い(北沢地域 37.7%、区全体 28.6%)。

玉川地域

〈地域別〉

【有効回答率】 60.1% (配布数 994 人、有効回収数 597 人)

- 「**毎日をすこやかに充実して暮らせている**」(問 5 1) と答えた割合が他の地域と比べやや高く (玉川地域 33.8%、区全体 30.7%)、**「自分のふだん的生活習慣」**(問 7) について「よいと思う」「まあよいと思う」と回答した割合もやや高い (玉川地域 74.0%、区全体 69.9%)。
- 食生活に関して、**「野菜を主な材料とする副菜を 1 日に 2 回以上食べるがありますか」**(問 15) の回答中「ほとんど毎日」と答えた割合が、他の地域と比べ高い (玉川地域 45.6%、区全体 41.5%)。
- **「悩みや不安・ストレスの有無」**(問 22) が「なかった」と答えた人が他の地域よりやや多く (玉川地域 39.1%、区全体 36.2%)、**「こころや身体の休養」**(問 19) **「目覚めたときにぐっすり眠った感じ (睡眠の質)」**(問 21) のいずれも他の地域よりやや高い。

砧地域

〈地域別〉

【有効回答率】 58.1% (配布数 728 人、有効回収数 423 人)

- **「健康には、生活習慣を改めることも必要」**(問 5-⑦) との問いに対し、「そう思う」「まあそう思う」を合せた割合が他の地域と比べ高い (砧地域 87.0%、区全体 83.6%)。
- **「自分の体重をどの程度チェックしていますか」**(問 36) については、「ほぼ毎日」と回答した割合が他の地域と比べ高い (砧地域 26.0%、区全体 21.3%)。
- **「健康診断の受診状況」**(問 38) については、「定期的に受けている」と答えた割合が他の地域に比べ高い (砧地域 68.6%、区全体 62.1%)。また、**「がん検診の受診状況」**(問 40) についても「胃がん」(砧地域 24.1%、区全体 20.2%) など、全般的に他の地域より高い。

烏山地域

〈地域別〉

【有効回答率】 60.7% (配布数 532 人、有効回収数 323 人)

- **「健康には、生活習慣を改めることも必要」**(問 5-⑦) との問いに対して「そう思う」「まあそう思う」を合せた割合は比較的高く (烏山地域 86.6%、区全体 83.6%)、**「病気や障害があっても、自分らしく過ごすことが大切だ」**(問 5-⑫) との問いでは、「そう思う」「まあそう思う」との合計で他の地域と比べ高い (烏山地域 90.1%、区全体 86.9%)。
- 食生活に関して、**「朝食の摂食状況」**(問 8) については、全ての地域で概ね 80% 以上であるが、烏山地域では他の地域と比べ高い (烏山地域 85.1%、区全体 80.5%)。
- **「息が少しはずむ程度の 30 分以上の運動を行っていますか」**(問 18) の問に対して、「ほとんどしていない」と答えた割合が他の地域と比べ高い (烏山地域 52.9%、区全体 45.9%)。
- **「禁煙・分煙営業店の利用希望」**(問 30) について、「できるだけ利用したい」と回答した割合が他の地域より高い (烏山地域 58.2%、区全体 52.7%)。

資料

世田谷区民の健康づくりに関する調査 調査票

世田谷区民の健康づくりに関する調査 回答用紙

ご回答後、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、9月30日（木）までに投函してください。

健康状態や意識についてお聞きします

問1 あなたは、自分の健康に関心がありますか。（1つに○）

- | | |
|----------|--------------|
| 1. 関心がある | 2. どちらともいえない |
| 3. 関心がない | |

問2 あなたは、自分のことを健康だと思えますか。（1つに○）

- | | |
|-------------|------------|
| 1. 健康である | 2. まあ健康である |
| 3. あまり健康でない | 4. 健康ではない |

問3 あなたは、ふだん、健康に関する情報を主にどこで目にしたり、聞いたりしていますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 1. 区のおしらせ（せたがや区報） | 2. 世田谷区のホームページ |
| 3. 区役所（保健所などを含む） | 4. 学校、職場 |
| 5. 病院や診療所 | 6. 食品販売店や飲食店 |
| 7. スポーツ施設 | 8. 家族や友人、グループやサークル活動の仲間 |
| 9. 地域のタウン誌 | 10. テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、書籍等 |
| 11. インターネット | 12. その他（ ） |
| 13. 特になし | |

問4 あなたの健康にとって、必要な情報は何か。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. 育児に関する情報 | 2. 思春期の健康づくりに関する情報 |
| 3. 生活習慣病に関する情報 | 4. 高齢者の生きがいづくりに関する情報 |
| 5. 栄養バランスなどに関する情報 | 6. 食の安全に関する情報 |
| 7. 気軽にできる運動に関する情報 | 8. こころの健康に関する情報 |
| 9. うつ・自殺予防・家族支援に関する情報 | 10. 口や歯に関する情報 |
| 11. 禁煙等たばこに関する情報 | 12. 病気の症状や治療に関する情報 |
| 13. がんに関する情報 | 14. 健康教室など催し物の情報 |
| 15. 健康に関するイベントの情報 | 16. 健康に関する相談窓口に関する情報 |
| 17. 休日等の救急診療案内情報 | 18. 介護保険・サービスに関する情報 |
| 19. 在宅診療・在宅療養に関する情報 | 20. 予防接種に関する情報 |
| 21. 健康診断に関する情報 | 22. 医療費・保険料に関する情報 |
| 23. 就労・労働に関する情報 | 24. 特になし |
| 25. その他（ ） | |

問5 健康に関するそれぞれの項目について、あなたのふだんのお考えにもっとも近いものを選んでください。(それぞれについて、あてはまる番号1つだけに○)

| 項 目 | そう思う | まあ そう思う | いえない どちらとも | あまり そう 思わない | そう 思わない |
|-------------------------------------|------|------------|---------------|-------------------|------------|
| ① 生活のスタイルにあわせて三度の食事をとることが大切だ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ② 食の安全が確保されていなければ、健康を守るのはむずかしい | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ③ 健康を保つためには、時には好きな食べものを控えることも大切だ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ④ 運動は、毎日を快適に過ごすために重要だ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑤ 健康を保つためには、歯を大切にすることが重要だ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑥ 現代社会においては、ある程度のストレスはやむをえない | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑦ 健康で長生きするためには、自分の生活習慣を改めることも必要だ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑧ ふだんから健康に気をつけるよりも、病気になってから病院に行けばよい | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑨ 自分の健康に気をつけて、将来、介護が必要にならないようにしたい | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑩ 健康でいるためには、ある程度のお金や時間をかける必要がある | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑪ 自分の健康は自分で守るものだ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑫ 病気や障害があっても、自分らしく毎日を過ごすことが大切だ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

問6 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常を起こしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことです。

あなたは、『メタボリックシンドローム』という言葉やその意味を知っていましたか。（1つに○）

- | |
|---|
| 1. 言葉も意味も良く知っていた 2. 言葉も知っていたし、意味も大体知っていた 3. 言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった 4. 言葉は知っていたが、意味は知らなかった 5. 言葉も意味も知らなかった |
|---|

問7 あなたは、健康面から見て、ご自分のふだんの生活習慣をどう思いますか。（1つに○）

- | |
|---|
| 1. よいと思う 2. まあよいと思う 3. あまりよくないと思う 4. よくないと思う |
|---|

食生活についてお聞きします

問8 あなたは、ふだん、朝食を食べていますか。(1つに○)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 2. 週に4~5日食べる |
| 3. 週に2~3日食べる | 4. ほとんど食べない |

問9 あなたがふだん(平日)、夕食を食べる時間は何時ごろですか。(1つに○)

- | | |
|----------------|-------------|
| 1. 19時前 | 2. 19~20時台 |
| 3. 21~22時台 | 4. 23時~24時台 |
| 5. 25時(午前1時)以降 | 6. 食べない |

問10 あなたは、ふだんの食生活の中で、次のそれぞれのことがらをどれくらいしていますか。(それぞれについて、あてはまる番号1つだけに○)

| 項目 | いつも している | ときどき している | あまり しない | まったく しない |
|---|-------------|--------------|------------|-------------|
| ① 栄養のバランスや、主食(ごはんなど)とおかずのバランス、食事の量を考えて食べている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ② 食事以外におやつ(間食)を食べている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ③ 夕食後にお酒を飲んだり、夜食をとるのを控えている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ④ 家族や友人と食事をする機会を持つようにしている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑤ 自分や家族が作った料理を中心に食事をとるようにしている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑥ 料理を習ったり、教えたりしている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑦ 塩分をとりすぎないようにしている | 1 | 2 | 3 | 4 |

問11 あなたは、加工食品を購入するときやメニューを選ぶときに、栄養成分表示を参考にしていますか。(1つに○)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. いつも参考にしている | 2. ときどき参考にしている |
| 3. あまり参考にしていない | 4. 参考にしていない |

栄養成分表示の一例
栄養成分表示<一粒7gあたり>

| | | |
|-----------------|-----------|-------|
| エネルギー 20kcal | たんぱく質 0g | 脂質 0g |
| 糖質 7g | ナトリウム 0mg | |

問12 あなたは、右側の絵にあるコマ型の『食事バランスガイド』※について知っていますか。(1つに○)

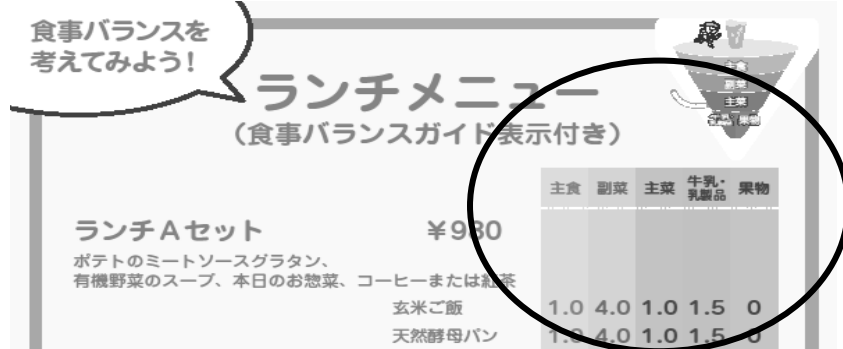
- | |
|--------------------|
| 1. 内容も含め知っている |
| 2. 内容はわからないが、知っている |
| 3. 知らない |

※「食事バランスガイド」とは、1日に何をどれだけ食べたらよいかが目安でわかる食事の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組み合わせでバランスのとれるよう、それぞれの適量をコマのイラストで示しています。



問 13 あなたは、外食でメニューを選ぶときに食事バランスガイド表示を参考にしていますか。
(1つに○)

1. いつも参考にしている
2. ときどき参考にしている
3. あまり参考にしていない
4. ほとんど参考にしていない



問 14 あなたは主食・主菜・副菜※という言葉を知っていましたか。(1つに○)

1. 言葉も意味も知っていた
2. 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
3. 言葉も意味も知らなかった

※主食とは：米、パン、めん類などの穀類で、主にエネルギー源となる料理。
主菜とは：魚や肉、卵、大豆製品など主にたんぱく質を多く含む料理。
副菜とは：数種類の野菜やいも類、海藻、きのこなど、ビタミン・ミネラルを多く含む料理。

問 14で「1. 言葉も意味も知っていた」を選ばれた方にうかがいます。

問 14-1 あなたは主食・主菜・副菜を意識して食事をしていますか。(1つに○)

1. いつも意識している
2. ときどき意識している
3. 全く意識していない

問 15 あなたは、野菜を主な材料とする副菜を1日に2回以上食べることが、週に何日ありますか。
(1つに○)

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

運動についてお聞きします

問 16 あなたは、意識して体を動かしたり、運動したりしていますか。(1つに○)

1. いつもしている
2. ときどきしている
3. あまりしていない
4. まったくしていない

問 17 あなたは、1日にあわせてどのくらい歩きますか(通勤のための徒歩や室内の移動、散歩を含む)。
(1つに○)

1. 15分未満
2. 15分以上30分未満
3. 30分以上1時間未満
4. 1時間以上2時間未満
5. 2時間以上

問 18 あなたは、「息が少しはずむ程度」の 30 分以上の運動（連続）をどれくらいしていますか。
（1つに○）

| | | | |
|--------------|---|---|----------|
| 1. 週2回以上 | } | → | 問 18-1 へ |
| 2. 週1回程度 | | | |
| 3. 月に2～3回くらい | | | |
| 4. 月に1回くらい | | | |
| 5. ほとんどしていない | | → | 問 18-2 へ |

問 18 で「1. 週2回以上」、「2. 週1回程度」、「3. 月に2～3回くらい」、「4. 月に1回くらい」を選ばれた方にうかがいます。

問 18-1 あなたは、その運動をどれくらいの期間、継続していますか。（1つに○）

| | |
|---------------|---------------|
| 1. 1年以上 | 2. 6か月から1年未満 |
| 3. 3か月から6か月未満 | 4. 1か月から3か月未満 |
| 5. 1か月未満 | |

問 18 で「ほとんどしていない」を選ばれた方にうかがいます。

問 18-2 あなたが、運動していない理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

| | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1. 運動する施設や場所がない | 2. 一緒に運動する仲間がない |
| 3. どのような運動をしたらよいのか分からない | 4. スポーツ教室などのイベントを知らない |
| 5. 運動する時間がない | 6. 仕事や家事で疲れている |
| 7. 運動する必要がない | 8. 健康上の理由で運動ができない |
| 9. その他（ | ） |

休養、こころの健康についてお聞きします

問 19 あなたは、こころや体の休養が十分にとれていますか。（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. いつもとれていない |

問 20 あなたのふだんの起床時間と就寝時間をご記入ください。
時間は 24 時間制でご記入ください。【例：午後 10 時半 ⇒ 22 時 30 分】

| | |
|-------------------|-------------------|
| ① 起床時間：（ ）時（ ）分ごろ | ② 就寝時間：（ ）時（ ）分ごろ |
|-------------------|-------------------|

飲酒についてお聞きします

問 27 あなたがアルコール類（お酒）を飲む回数は、平均でどの程度ですか。（1つに○）

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3～5回 |
| 3. 週に1～2回 | 4. 月に1～2回 |
| 5. 2か月に1回以下 | 6. アルコールは飲まない |

問 28 ふだん、1日（1回）、平均でどれくらいアルコール類（お酒）を飲みますか。（1つに○）

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 日本酒にして1合くらい | 2. 日本酒にして2合くらい |
| 3. 日本酒にして3合以上 | 4. お酒は飲まない |

参考 日本酒1合（180ml）に相当する酒量（純アルコール分で約20g）

| お酒の種類 | ビール | ウイスキー・ブランデー | 焼酎 | ワイン |
|-----------------|-----------------------------|------------------------|------------------------|---------------------|
| 日本酒にして 1合くらい | 中ビン 1本 (350ml 缶なら 1.5 缶) | ダブル 1杯 (または水割り 2 杯) | 25 度で 2/3 合 (120ml) | 240ml ワイングラス 2 杯 |

喫煙についてお聞きします

問 29 あなたは、たばこを吸いますか。（1つに○）

- | | | |
|-------------|----------------|-------------|
| 1. 現在、吸っている | 2. 以前吸っていたがやめた | 3. 吸ったことはない |
|-------------|----------------|-------------|

問 30 へ

問 29 で「1. 現在、吸っている」「2. 以前吸っていたがやめた」を選ばれた方にうかがいます。

問 29-1 あなたは、たばこを何年くらい吸っていますか（吸っていましたか）。また1日あたり、どのくらいのたばこを吸いますか（吸っていましたか）。

年くらい吸っており、1日に 本程度吸っている（吸っていた）。

問 29-2 あなたは、今後、たばこをやめたい・減らしたいと思っていますか。（1つに○）

- | | |
|------------------------|-----------------|
| 1. たばこをやめたい | 2. たばこの本数を減らしたい |
| 3. たばこをやめたい・減らしたいと思わない | 4. たばこはやめた |

問 29-3 あなたは、どうしたら、たばこをやめられる・減らせると思いますか。（1つに○）

- | | |
|---------------------|--------------------------------|
| 1. たばこの自動販売機を減らす | 2. とともに禁煙に取り組める仲間がいる |
| 3. 禁煙を指導してくれる人がいる | 4. 家族の協力が得られる |
| 5. たばこの害について正確に理解する | 6. たばこの値段をあげる |
| 7. 病院などの禁煙外来を利用する | 8. その他（ <input type="text"/> ） |

問 30 世田谷区では禁煙・分煙営業を実施している飲食店を協力店として下図のようなステッカーを配布しています。あなたは、このような禁煙・分煙営業のお店を利用したいと思いますか。
(1つに○)

1. できるだけ利用したい
2. 近くにあったら利用したい
3. 必要時(子どもと利用する場合など)に利用したい
4. 利用したいとは思わない
5. 特にこだわらない
6. その他()



歯の健康についてお聞きします

問 31 あなたの歯の数は何本ですか。

本

歯の数え方: 永久歯は、親知らずをのぞくと全部で**28本**あります。
 自分の歯として数えるもの = 治療でつめたりかぶせてある自分の歯
 自分の歯として数えないもの = 入れ歯やブリッジなどの人工の歯

問 32 あなたは、ふだん、歯や歯ぐきの健康のために、どのようなことに取り組んでいますか。
(あてはまるものすべてに○)

1. 定期的に歯科健診等を受けるようにしている
2. 歯石をとってもらおうようにしている
3. 歯と歯の間を清掃するための器具(デンタルフロス、歯間ブラシなど)を使うようにしている
4. 1日1回は10分程度、歯を磨くようにしている
5. フッ素入りの歯磨き剤を使うようにしている
6. その他()
7. 特に取り組んでいることはない

問 33 あなたは、歯や口の状態について、どのように感じていますか。(1つに○)

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 1. ほぼ満足している | 2. やや不満だが、日常生活には困らない |
| 3. 不自由や苦痛を感じている | 4. わからない |

問 34 歯や口の状態についてお困りのことはありますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| 1. 痛みや不快感、口臭などが気になる | 2. 食べる、味わう、飲み込む、話す等の面で不便である |
| 3. 歯並びや歯の色等、外観が気になる | 4. 入れ歯が合わない |
| 5. その他() | 6. 特にない |

問 35 あなたは、『8020 運動』について知っていますか。(1つに○)

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 1. 言葉も内容もよく知っている | 2. 言葉は知っているが、内容はわからない |
| 3. 言葉も内容も知らない | |

健康管理についてお聞きします

問 36 あなたは、自分の体重をどの程度チェックしていますか。(1つに○)

- | | |
|-------------|------------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3～5回 |
| 3. 週に1～2回 | 4. 月に1～2回 |
| 5. 2か月に1回以下 | 6. ほとんどチェックしていない |

問 37 次の項目は、区民の方の現在の体の健康状態などを正しく把握するために必要な項目です。ご回答にご協力ください

① あなたのおよその身長と体重を整数でお答えください。

身長 cm 体重 kg
(例) 1 6 5 cm (例) 5 5 kg

② あなたご自身の体型についてどのように思われますか。(1つに○)

- | | |
|-----------|--------------|
| 1. ふとっている | 2. やや、ふとっている |
| 3. ちょうどよい | 4. やや、やせている |
| 5. やせている | |

問 38 あなたは、健康診断を受けていますか。(1つに○)

- | | |
|--------------|------------------|
| 1. 定期的を受けている | 2. 定期的ではないが受けている |
| 3. 受けていない | |

問 38 で「3. 受けていない」を選ばれた方にうかがいます。

問 38-1 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. 職場に健康診断の制度がないから | 2. 健康に自信があるから |
| 3. 今の年齢から特に必要ないと思うから | 4. 健康診断を受ける時間がないから |
| 5. 費用がかかるから | 6. 面倒だから |
| 7. 結果が怖いから | 8. 治療中の病気があるから |
| 9. 受け方がわからないから | 10. その他() |

問 39 あなたは、自分の血圧の値、血糖値、コレステロールの値を知っていますか。
(それぞれに1つに○)

- | | | | |
|----------------|---------|--------------|----------|
| ① 自分の血圧の値 | 1. 知らない | 2. だいたい知っている | 3. 知っている |
| ② 自分の血糖値 | 1. 知らない | 2. だいたい知っている | 3. 知っている |
| ② 自分のコレステロールの値 | 1. 知らない | 2. だいたい知っている | 3. 知っている |

問 40 あなたは、次のがん検診を受けたことがありますか。乳がん・子宮がんは女性のみお答えください。（それぞれについて、あてはまる番号1つだけに○）

| 項 目 | 定期的 受けている | 定期的ではない が受けている | 受けたこと がない | 受けたことがあるか わからない |
|--------------|--------------|-------------------|--------------|--------------------|
| ① 胃がん | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ② 肺がん | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ③ 大腸がん | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ④ 乳がん（女性のみ） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑤ 子宮がん（女性のみ） | 1 | 2 | 3 | 4 |

問 41 あなたは、区でがん検診を受けられる制度があることを知っていますか。（1つに○）

- | |
|------------------------------|
| 1. 内容まで知っている |
| 2. 内容まではわからないが、制度があることは知っている |
| 3. 制度があることを知らない |

問 42 職場でがん検診の制度はありますか。（1つに○）

- | | |
|-----------|--------------|
| 1. ある | 2. 一部のがんのみある |
| 3. ない | 4. わからない |
| 5. 働いていない | 6. その他（ ） |

問 43 現在、治療中の病気はありますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 心疾患（狭心症・心筋梗塞など） | 2. 高血圧症 |
| 3. 脂質異常症（高脂血症） | 4. 糖尿病 |
| 5. 慢性腎不全 | 6. 腎疾患（慢性腎不全以外） |
| 7. 泌尿器疾患 | 8. 高尿酸血症・痛風 |
| 9. 脳血管疾患（脳出血・脳梗塞など） | 10. 消化器疾患（食道・胃・腸） |
| 11. 肝疾患 | 12. 胆道疾患（胆石など）・すい臓疾患 |
| 13. 貧血 | 14. 血液疾患（貧血以外） |
| 15. 肺結核 | 16. 呼吸器疾患（結核以外） |
| 17. 婦人科・乳房疾患 | 18. がん |
| 19. 甲状腺疾患 | 20. リウマチ・神経痛・関節炎 |
| 21. 目の病気 | 22. 歯の病気 |
| 23. 耳や鼻の病気 | 24. 腰痛・膝痛 |
| 25. 骨折 | 26. 骨粗しょう症 |
| 27. 認知症 | 28. その他（ ） |
| 29. 特にない | |

問 44 あなたは、かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局がありますか。
(それぞれに1つに○)

| | | |
|------------|-------|-------|
| ① かかりつけ医 | 1. ある | 2. ない |
| ② かかりつけ歯科医 | 1. ある | 2. ない |
| ③ かかりつけ薬局 | 1. ある | 2. ない |

地域活動についてお聞きします

問 45 あなたは現在、区民の方々が地域で行なっている「健康づくりについての自主グループ活動やサークル活動」に参加していますか。(1つに○)

1. 現在、参加している
2. 参加はしていないが、今後参加したい
3. 参加するつもりはない

問 45 で「2. 参加はしていないが、今後参加したい」を選ばれた方にかがいます。

問 45-1 あなたが、グループ活動に参加するにはどのような条件が必要だと思えますか。
(主なものを3つに○)

1. 活動団体の取り組み内容について情報が得やすい
2. 最新の健康情報が得られる
3. 自分の趣味や経験、知識が活かせる
4. 夜間、土日でも参加できる
5. 身近な場所で参加できる
6. 専門家の指導が得られる
7. 気の合う人や、同年代の人が多く参加している
8. 活動によって人間関係が広がる
9. 家族や職場の理解が得られる
10. 費用が手ごろである
11. 子どもや、介護が必要な家族を預かってもらえる
12. その他 ()
13. 特にない

生活環境についてお聞きします

問 46 あなたのお住まいで気になることがありますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. 日当たりの悪さ | 2. 風通しの悪さ |
| 3. 水道水の管理状態 | 4. 排水管のつまりや臭い |
| 5. 騒音や振動 | 6. 家具や建材の臭い |
| 7. ハウスダスト | 8. 結露の発生 |
| 9. カビの発生 | 10. 害虫等の発生 |
| 11. 特にない | 12. その他 () |

問 47 あなたは、どのようなときに換気していますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1. 朝起きたとき | 2. 炊事するとき |
| 3. 入浴したとき | 4. 掃除のとき |
| 5. 帰宅したとき | 6. 寝る前 |
| 7. 24時間換気システムで換気している | 8. 空気清浄機を使用しているので換気しない |
| 9. ほとんど換気しない | 10. その他 () |

問 48 室内の換気をするために、窓や換気扇とともに換気口(通気口)があります。
あなたのお住まいの換気口はどのような状態ですか。(1つに○)

- | |
|---|
| 1. 常に開けている |
| 2. 常に閉めている |
| 3. 花粉の飛ぶ時期は閉めている |
| 4. 冬場は寒いので閉めている |
| 5. 換気口はあるが開いているがどうか分からない |
| 6. 機械換気システムを使用しているので換気口の開け閉めについて意識したことがない |
| 7. 換気口がどこにあるかわからない |
| 8. 換気口はない |
| 9. その他 () |

感染症予防についてお聞きします

問 49 あなたは、昨年発生した新型インフルエンザに関する情報をどのような方法や手段で入手していましたか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 1. 区のおしらせ(せたがや区報) | 2. 世田谷区のホームページ |
| 3. 区役所(保健所などを含む) | 4. 学校、職場 |
| 5. 病院や診療所 | 6. 食品販売店や飲食店 |
| 7. スポーツ施設 | 8. 家族や友人、グループやサークル活動の仲間 |
| 9. 地域のタウン誌 | 10. テレビ、ラジオ、新聞、雑誌等 |
| 11. インターネット | 12. その他() |
| 13. 特になし | |

問 50 あなたは、昨年の新型インフルエンザの流行時に、どのような対策をしましたか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|----------------------------------|
| 1. こまめに手洗いを行った |
| 2. こまめにうがいを行った |
| 3. マスクを購入した |
| 4. マスクを着用した |
| 5. 医療機関や新型インフルエンザ相談センターの連絡先を把握した |
| 6. 予防接種を受けた |
| 7. 高熱やせき、のどの痛みなどの症状がでたら、早期に受診した |
| 8. 外出をひかえた |
| 9. その他() |
| 10. 特にしていない |

◎健康づくりに関する意見、行政への要望等がありましたら、
ご自由にお書きください。

区の健康づくりの取り組みに関して、よいところ、悪いところは何だと思えますか。

区が、健康づくりの施策を進めるにあたって必要なこと、考慮すべきことは何だと思えますか。

その他、健康づくりに関するご意見等、ご自由にお書きください。

アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、**9月30日（木）**までに投函してください。封筒やアンケートに、あなたのお名前を書く必要はありません。

世田谷区民の健康づくりに関する調査結果の経年比較

(平成 12 年、17 年、22 年度)

世田谷区民の健康づくりに関する調査は、これまで平成 12 年度（『「せたがやプラン」策定に係る基礎調査』）と 17 年度（『「健康せたがやプラン」評価・改定に係る基礎調査』）を実施している。

以下の表は、平成 12 年度、及び 17 年度調査と今回の調査において、主たる調査項目についての比較を行ったものである。

《調査概要》

何れの調査も区内在住の 20 歳以上の男女を無作為に抽出

| 調査年度 | 調査時期 | 配布数 | 回収数 | 回収率 | 有効回答数 |
|----------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| 平成 22 年度 | 平成 22 年 9 月 | 4,046 | 2,371 | 58.6% | 2,356 |
| 平成 17 年度 | 平成 17 年 7 月～8 月 | 3,990 | 1,585 | 39.6% | 1,582 |
| 平成 12 年度 | 平成 13 年 2 月～3 月 | 4,000 | 2,357 | 58.9% | 2,357 |

*有効回答数が異なる項目は、表に記載

問 1 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(1つに○)

単位：%

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|-----------|----------|----------|----------|
| 関心がある | 84.3 | 87.7 | 89.8 |
| どちらともいえない | 12.2 | 9.1 | 8.1 |
| 関心がない | 1.1 | 0.4 | 1.4 |
| 無回答 | 2.4 | 2.8 | 0.8 |

問 2 あなたは、自分のことを健康だと思えますか。(1つに○)

単位：%

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|----------|----------|----------|----------|
| 健康である | 18.5 | 16.6 | 21.1 |
| まあ健康である | 58.4 | 60.9 | 58.1 |
| あまり健康でない | 15.4 | 14.0 | 13.7 |
| 健康ではない | 4.6 | 5.4 | 6.5 |
| 無回答 | 3.2 | 3.1 | 0.7 |

問5 健康に関するそれぞれの項目について、あなたのふだんのお考えにもっとも近いものを選んでください。(それぞれについて、あてはまる番号1つだけに○)

※ 選択肢「どちらともいえない」は、平成17年度調査、平成12年度調査では「どちらでもない」となっている。

①生活のスタイルにあわせて三度の食事をとることが大切だ

単位：%

| 選 択 肢 | 平成12年度 | 平成17年度 | 平成22年度 |
|-----------|--------|--------|--------|
| そう思う | 60.8 | 60.9 | 67.4 |
| まあそう思う | 23.5 | 23.9 | 20.9 |
| あまりそう思わない | 3.9 | 2.5 | 2.2 |
| そう思わない | 1.1 | 1.1 | 1.3 |
| どちらともいえない | 7.8 | 5.1 | 4.8 |
| 無回答 | 2.8 | 6.5 | 3.5 |

②食の安全が確保されていなければ、健康を守るのはむずかしい

単位：%

| 選 択 肢 | 平成12年度 | 平成17年度 | 平成22年度 |
|-----------|--------|--------|--------|
| そう思う | 58.3 | 51.1 | 49.8 |
| まあそう思う | 30.2 | 31.2 | 32.0 |
| あまりそう思わない | 2.6 | 3.1 | 3.1 |
| そう思わない | 0.9 | 0.6 | 0.7 |
| どちらともいえない | 4.7 | 6.5 | 9.7 |
| 無回答 | 3.3 | 7.5 | 4.7 |

③健康を保つためには、時には好きな食べものを控えることも大切だ

単位：%

| 選 択 肢 | 平成12年度 | 平成17年度 | 平成22年度 |
|-----------|--------|--------|--------|
| そう思う | 14.8 | 63.7 | 40.4 |
| まあそう思う | 29.1 | 26.2 | 37.5 |
| あまりそう思わない | 22.2 | 0.8 | 5.3 |
| そう思わない | 8.4 | 0.3 | 1.4 |
| どちらともいえない | 22.0 | 2.6 | 11.0 |
| 無回答 | 3.4 | 6.4 | 4.5 |

④運動は、毎日を快適に過ごすために重要だ

単位：%

| 選 択 肢 | 平成12年度 | 平成17年度 | 平成22年度 |
|-----------|--------|--------|--------|
| そう思う | 51.4 | 49.4 | 51.0 |
| まあそう思う | 37.1 | 35.6 | 34.8 |
| あまりそう思わない | 2.0 | 1.8 | 2.3 |
| そう思わない | 0.3 | 0.3 | 0.6 |
| どちらともいえない | 6.3 | 5.9 | 6.8 |
| 無回答 | 2.9 | 7.0 | 4.6 |

⑤健康を保つためには、歯を大切にすることが重要だ

単位：%

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|-----------|----------|----------|----------|
| そう思う | 65.2 | 63.7 | 67.4 |
| まあそう思う | 26.8 | 26.2 | 24.7 |
| あまりそう思わない | 1.2 | 0.8 | 0.6 |
| そう思わない | 0.3 | 0.3 | 0.2 |
| どちらともいえない | 3.5 | 2.6 | 2.2 |
| 無回答 | 3.0 | 6.4 | 4.8 |

⑥現代社会においては、ある程度のストレスはやむをえない

単位：%

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|-----------|----------|----------|----------|
| そう思う | 33.9 | 30.0 | 32.5 |
| まあそう思う | 48.5 | 49.1 | 46.6 |
| あまりそう思わない | 4.7 | 3.8 | 3.7 |
| そう思わない | 2.7 | 1.7 | 2.2 |
| どちらともいえない | 7.0 | 7.8 | 10.2 |
| 無回答 | 3.2 | 7.6 | 4.8 |

⑦健康で長生きするためには、自分の生活習慣を改めることも必要だ

単位：%

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|-----------|----------|----------|----------|
| そう思う | 63.3 | 58.5 | 47.1 |
| まあそう思う | 27.9 | 28.5 | 36.5 |
| あまりそう思わない | 1.7 | 2.2 | 2.2 |
| そう思わない | 1.0 | 0.7 | 1.1 |
| どちらともいえない | 3.0 | 2.7 | 8.4 |
| 無回答 | 3.1 | 7.5 | 4.8 |

⑧ふだんから健康に気をつけるよりも、病気になってから病院に行けばよい 単位：%

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|-----------|----------|----------|----------|
| そう思う | 2.5 | 3.4 | 2.0 |
| まあそう思う | 5.5 | 4.2 | 4.3 |
| あまりそう思わない | 17.3 | 16.9 | 19.6 |
| そう思わない | 64.8 | 61.5 | 58.4 |
| どちらともいえない | 6.4 | 5.9 | 10.4 |
| 無回答 | 3.5 | 8.2 | 5.3 |

⑨自分の健康に気をつけて、将来、介護が必要にならないようにしたい 単位：%

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|-----------|----------|----------|----------|
| そう思う | 76.7 | 73.4 | 71.9 |
| まあそう思う | 15.3 | 15.4 | 17.7 |
| あまりそう思わない | 0.9 | 0.6 | 0.7 |
| そう思わない | 0.9 | 0.9 | 1.4 |
| どちらともいえない | 3.2 | 2.3 | 3.7 |
| 無回答 | 3.0 | 7.5 | 4.6 |

⑩健康でいるためには、ある程度のお金や時間をかける必要がある 単位：%

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|-----------|----------|----------|----------|
| そう思う | 34.0 | 34.9 | 31.6 |
| まあそう思う | 35.9 | 38.1 | 37.3 |
| あまりそう思わない | 9.0 | 6.3 | 4.9 |
| そう思わない | 5.1 | 3.4 | 3.2 |
| どちらともいえない | 12.7 | 9.7 | 18.6 |
| 無回答 | 3.3 | 7.7 | 4.4 |

⑪自分の健康は自分で守るものだ 単位：%

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|-----------|----------|----------|----------|
| そう思う | 73.9 | 70.9 | 57.9 |
| まあそう思う | 21.8 | 21.9 | 29.7 |
| あまりそう思わない | 0.1 | 0.3 | 0.5 |
| そう思わない | 0.3 | 0.3 | 0.6 |
| どちらともいえない | 1.5 | 0.9 | 7.2 |
| 無回答 | 2.3 | 5.8 | 4.2 |

⑫病気や障害があっても、自分らしく毎日を過ごすことが大切だ 単位：%

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|-----------|----------|----------|----------|
| そう思う | 42.3 | 38.3 | 55.1 |
| まあそう思う | 33.6 | 35.0 | 31.8 |
| あまりそう思わない | 6.3 | 6.0 | 1.4 |
| そう思わない | 4.9 | 4.9 | 0.8 |
| どちらともいえない | 9.9 | 9.1 | 6.8 |
| 無回答 | 2.9 | 6.6 | 4.0 |

問7 あなたは、健康面から見て、ご自分のふだんの生活習慣をどう思いますか。
(1つに○)

単位：％

| 選 択 肢 | 平成12年度 | 平成17年度 | 平成22年度 |
|------------|--------|--------|--------|
| よいと思う | 10.5 | 14.1 | 10.6 |
| まあよいと思う | 50.7 | 54.0 | 59.3 |
| あまりよくないと思う | 31.1 | 23.7 | 25.0 |
| よくないと思う | 5.6 | 3.3 | 3.5 |
| 無回答 | 2.1 | 4.9 | 1.7 |

問10 あなたは、ふだんの食生活の中で、次のそれぞれのことがらをどれくらいしていますか。(それぞれについて、あてはまる番号1つだけに○)

①栄養のバランスや、主食（ごはんなど）とおかずのバランス、食事の量を考えて食べている

単位：％

| 選 択 肢 | 平成12年度 | 平成17年度 | 平成22年度 |
|-----------|--------|--------|--------|
| いつもしている | 42.8 | 54.6 | 44.9 |
| ときどきしている | 31.5 | 23.8 | 32.9 |
| あまりしていない | 19.5 | 15.3 | 15.4 |
| まったくしていない | 3.3 | 1.2 | 2.8 |
| 無回答 | 2.9 | 5.1 | 3.9 |

③夕食後にお酒を飲んだり、夜食をとるのを控えている

単位：％

| 選 択 肢 | 平成12年度 | 平成17年度 | 平成22年度 |
|-----------|--------|--------|--------|
| いつもしている | 42.0 | 48.1 | 43.5 |
| ときどきしている | 23.0 | 19.3 | 20.5 |
| あまりしていない | 20.3 | 15.6 | 15.3 |
| まったくしていない | 11.0 | 10.4 | 14.9 |
| 無回答 | 3.8 | 6.6 | 5.8 |

④家族や友人と食事をする機会を持つようにしている

単位：％

| 選 択 肢 | 平成12年度 | 平成17年度 | 平成22年度 |
|-----------|--------|--------|--------|
| いつもしている | 37.7 | 39.1 | 35.8 |
| ときどきしている | 35.7 | 33.6 | 39.2 |
| あまりしていない | 14.9 | 14.1 | 14.1 |
| まったくしていない | 7.3 | 5.9 | 5.2 |
| 無回答 | 4.3 | 7.3 | 5.6 |

⑤自分や家族が作った料理を中心に食事をするようにしている

単位：％

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|-----------|----------|----------|----------|
| いつもしている | 65.5 | 66.7 | 65.8 |
| ときどきしている | 18.3 | 17.4 | 18.3 |
| あまりしていない | 9.2 | 7.4 | 7.9 |
| まったくしていない | 3.5 | 3.2 | 3.5 |
| 無回答 | 3.5 | 5.3 | 4.5 |

⑥料理を習ったり、教えたりしている

単位：％

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|-----------|----------|----------|----------|
| いつもしている | 5.1 | 5.8 | 3.7 |
| ときどきしている | 18.3 | 16.8 | 11.0 |
| あまりしていない | 24.9 | 26.4 | 18.5 |
| まったくしていない | 47.8 | 44.1 | 61.3 |
| 無回答 | 3.9 | 7.0 | 5.6 |

⑦塩分をとりすぎないようにしている

単位：％

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|-----------|----------|----------|----------|
| いつもしている | 34.3 | 39.6 | 31.7 |
| ときどきしている | 28.6 | 27.3 | 31.9 |
| あまりしていない | 24.6 | 21.0 | 26.6 |
| まったくしていない | 9.8 | 6.8 | 6.1 |
| 無回答 | 2.8 | 5.2 | 3.7 |

問 11 あなたは、加工食品を購入するときやメニューを選ぶときに、栄養成分表示を参考にしていますか。(1つに○)

単位：％

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|-------------|----------|----------|----------|
| いつも参考にしている | 11.9 | 15.7 | 15.5 |
| ときどき参考にしている | 61.1 | 65 | 37.1 |
| あまり参考にしていない | | | 27.3 |
| 参考にしていない | 26.8 | 18.4 | 18.0 |
| 無回答 | 0.2 | 0.9 | 2.0 |

※平成 17 年度調査、平成 12 年度調査では、前問の回答により対象者を限定しているため、「あまり参考にしていない」の選択肢はない。

問 16 あなたは、意識して体を動かしたり、運動したりしていますか。(1つに○)

単位：%

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|-----------|----------|----------|----------|
| いつもしている | 30.2 | 34.3 | 28.1 |
| ときどきしている | 33.6 | 35.3 | 37.5 |
| あまりしていない | 26.9 | 19.5 | 21.6 |
| まったくしていない | 6.5 | 5.9 | 11.4 |
| 無回答 | 2.8 | 5.1 | 1.3 |

問 17 あなたは、1日にあわせてどのくらい歩きますか（通勤のための徒歩や室内の移動、散歩を含む）。(1つに○)

単位：%

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|---------------|----------|----------|----------|
| 15 分未満 | 6.7 | 9.2 | 9.7 |
| 15 分以上 30 分未満 | 15.4 | 15.2 | 27.0 |
| 30 分以上 1 時間未満 | 42.4 | 44.2 | 34.4 |
| 1 時間以上 2 時間未満 | 19.3 | 16.9 | 18.1 |
| 2 時間以上 | 13.2 | 9.7 | 9.2 |
| 無回答 | 3.1 | 4.8 | 1.7 |

問 18 あなたは、「息が少しはずむ程度」の 30 分以上の運動（連続）をどれくらいしていますか。(1つに○)

単位：%

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|-------------|----------|----------|----------|
| 週 2 回以上 | | | 21.2 |
| 週 1 回程度 | 26.6 | 29.3 | 15.5 |
| 月に 2～3 回くらい | 15.0 | 15.5 | 8.5 |
| 月に 1 回くらい | 9.0 | 10.5 | 5.9 |
| ほとんどしていない | 45.7 | 39.6 | 45.9 |
| 無回答 | 3.6 | 5.2 | 3.0 |

※平成 17 年度・平成 12 年度調査では、「週 2 回以上」の選択肢がない。

問 19 あなたは、こころや体の休養が十分にとれていますか。(1つに○)

単位：%

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|-----------|----------|----------|----------|
| 十分とれている | 11.6 | 16.2 | 18.5 |
| まあとれている | 49.2 | 52.3 | 56.1 |
| あまりとれていない | 29.3 | 23.3 | 20.5 |
| いつもとれていない | 7.2 | 3.2 | 3.5 |
| 無回答 | 2.7 | 5.0 | 1.4 |

問 22 最近 1 か月間に、悩みや不安、ストレス等を感じたことはありますか。(1つに○)

単位：%

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|----------|----------|----------|----------|
| まったくなかった | 6.2 | 10.0 | 8.9 |
| あまりなかった | 19.7 | 33.1 | 27.3 |
| ときどきあった | 47.1 | 39.2 | 43.4 |
| 常にあった | 24.3 | 13.3 | 18.7 |
| 無回答 | 2.7 | 4.4 | 1.6 |

問 23 あなたはストレスを解消する方法がありますか。(1つに○)

単位：%

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|-------|----------|----------|----------|
| ある | 66.6 | 74.6 | 56.7 |
| ない | 9.1 | 7.6 | 13.2 |
| わからない | 19.8 | 11.1 | 26.9 |
| 無回答 | 4.5 | 6.7 | 3.2 |

問 27 あなたがアルコール類(お酒)を飲む回数は、平均でどの程度ですか。(1つに○)

単位：%

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|-------------|----------|----------|----------|
| ほぼ毎日 | 32.0 | 40.0 | 21.7 |
| 週に 3～5 回 | 16.6 | 16.2 | 11.3 |
| 週に 1～2 回 | 24.5 | 21.7 | 13.5 |
| 月に 1～2 回 | 19.4 | 15.3 | 12.0 |
| 2 か月に 1 回以下 | 7.0 | 4.7 | 6.5 |
| アルコールは飲まない | | | 33.4 |
| 無回答 | 0.5 | 2.0 | 1.7 |
| 有効回答数(件) | 1520 | 889 | 2356 |

※平成 17 年度・平成 12 年度調査では、前問の回答により、対象者を限定しているため、「アルコールは飲まない」の選択肢がない。

問 28 ふだん1日（1回）、平均でどれくらいアルコール類（お酒）を飲みますか。
（1つに○）

単位：％

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|-------------|----------|----------|----------|
| 日本酒にして1合くらい | 58.2 | 66.6 | 32.5 |
| 日本酒にして2合くらい | 25.5 | 19.6 | 16.5 |
| 日本酒にして3合以上 | 8.2 | 6.7 | 5.1 |
| お酒は飲まない | | | 37.4 |
| 無回答 | 8.2 | 7.1 | 8.5 |
| 有効回答数（件） | 1520 | 889 | 2356 |

※平成 17 年度・平成 12 年度調査では、前問の回答により、対象者を限定しているため、「アルコールは飲まない」の選択肢がない。

問 29 あなたは、たばこを吸いますか。（1つに○）

単位：％

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|-------------|----------|----------|----------|
| 現在、吸っている | 26.6 | 15.8 | 15.7 |
| 以前吸っていたがやめた | 18.8 | 27.9 | 29.6 |
| 吸ったことはない | 48.6 | 51.3 | 51.7 |
| 無回答 | 5.9 | 4.9 | 3.0 |

1日あたりの喫煙本数

単位：％

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|----------|----------|----------|----------|
| 1～10本 | 26.0 | 30.4 | 32.8 |
| 11～20本 | 46.3 | 44.8 | 44.8 |
| 21本以上 | 26.3 | 22.8 | 19.9 |
| 無回答 | 1.4 | 2.0 | 2.6 |
| 有効回答数（件） | 628 | 250 | 1068 |

※平成 17 年度・平成 12 年度調査では、前問の回答により、対象者を限定している。

問 29-2 あなたは、今後、たばこをやめたい・減らしたいと思っていますか。(1つに○)

単位：%

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|---------------------|----------|----------|----------|
| たばこをやめたい | 26.0 | 31.2 | 16.1 |
| たばこの本数を減らしたい | 37.3 | 30.8 | 12.1 |
| たばこをやめたい・減らしたいと思わない | 35.0 | 33.2 | 7.7 |
| たばこはやめた | | | 56.8 |
| 無回答 | 1.8 | 4.8 | 7.3 |
| 有効回答数(件) | 628 | 250 | 1068 |

※平成 17 年度・平成 12 年度調査では、前問の回答により、対象者を限定しているため、「たばこをやめたい・減らしたいと思わない」、「たばこはやめた」の選択肢はない。

問 29-3 あなたは、どうしたら、たばこをやめられる・減らせると思いますか。
(1つに○)

単位：%

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|------------------|----------|----------|----------|
| たばこの自動販売機を減らす | 11.6 | 9.0 | 1.8 |
| ともに禁煙に取り組める仲間がいる | 17.9 | 12.9 | 4.2 |
| 禁煙を指導してくれる人がいる | 19.9 | 20.0 | 3.7 |
| 家族の協力が得られる | 10.6 | 5.8 | 2.7 |
| たばこの害について正確に理解する | 31.5 | 21.9 | 20.6 |
| たばこの値段をあげる | | | 15.1 |
| 病院などの禁煙外来を利用する | | | 7.3 |
| その他 | 34.0 | 43.2 | 25.1 |
| 無回答 | 5.0 | 7.7 | 19.6 |
| 有効回答数(件) | 397 | 155 | 1068 |

※平成 17 年度・平成 12 年度調査では、「たばこの値段をあげる」「病院などの禁煙外来を利用する」の選択肢はない。

問 31 あなたの歯の数は何本ですか。

単位：%

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|----------|----------|----------|----------|
| 0 本 | 3.1 | 4.6 | 5.1 |
| 1～9 本 | 4.4 | 7.6 | 6.5 |
| 10～19 本 | 8.8 | 12.5 | 11.0 |
| 20～27 本 | 35.9 | 36.6 | 37.1 |
| 28 本(全部) | 47.8 | 38.6 | 27.2 |
| 無回答 | 0.0 | 0.0 | 13.2 |

問 32 あなたは、ふだん、歯や歯ぐきの健康のために、どのようなことに取り組んでいますか。(あてはまるものすべてに○)

単位：％

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|--|----------|----------|----------|
| 定期的に歯科健診等を受けるようにしている | 22.3 | 35.5 | 35.1 |
| 歯石をとってもらおうようにしている | 25.7 | 34.3 | 32.4 |
| 歯と歯の間を清掃するための器具（デンタルフロス、歯間ブラシなど）を使うようにしている | 29.6 | 35.1 | 37.0 |
| 1日1回は10分程度、歯を磨くようにしている | 23.1 | 26.5 | 24.5 |
| フッ素入りの歯磨き剤を使うようにしている | 19.6 | 20.5 | 21.7 |
| その他 | 7.2 | 10.6 | 7.0 |
| 特に取り組んでいることはない | 27.9 | 18.8 | 20.5 |
| 無回答 | 7.9 | 6.4 | 3.9 |

問 33 あなたは、歯や口の状態について、どのように感じていますか。(1つに○)

単位：％

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|-------------------|----------|----------|----------|
| ほぼ満足している | 32.2 | 36.2 | 28.0 |
| やや不満だが、日常生活には困らない | 47.6 | 46.1 | 58.1 |
| 不自由や苦痛を感じている | 10.5 | 8.0 | 8.4 |
| わからない | 2.6 | 2.2 | 2.9 |
| 無回答 | 7.1 | 7.4 | 2.5 |

問 34 歯や口の状態についてお困りのことはありますか。(あてはまるものすべてに○)

単位：％

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|--------------------------|----------|----------|----------|
| 痛みや不快感、口臭などが気になる | 30.0 | 26.8 | 17.1 |
| 食べる、味わう、飲み込む、話す等の面で不便である | 12.7 | 16.0 | 7.5 |
| 歯並びや歯の色等、外観が気になる | 36.5 | 33.5 | 28.1 |
| 入れ歯が合わない | 6.5 | 9.2 | 6.1 |
| その他 | 10.2 | 8.8 | 5.4 |
| 特になし | | | 43.5 |
| 無回答 | 4.2 | 5.7 | 4.8 |

※平成 17 年度調査、平成 12 年度調査では、「特になし」の選択肢はない。

問 37 BMI（体格指数）

単位：％

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|---------------------|----------|----------|----------|
| やせ（18.5 未満） | 10.5 | 10.9 | 11.2 |
| 標準（18.5 以上 25.0 未満） | 73.7 | 72.2 | 71.7 |
| 肥満（25.0 以上） | 14.3 | 14.9 | 15.5 |
| 無回答 | 1.5 | 2.0 | 1.6 |

問 45 あなたは現在、区民の方々が地域で行なっている「健康づくりについての自主グループ活動やサークル活動」に参加していますか。（1つに○）

単位：％

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|-------------------|----------|----------|----------|
| 現在、参加している | 4.0 | 4.7 | 6.1 |
| 参加はしていないが、今後参加したい | 39.2 | 35.7 | 27.5 |
| 参加するつもりはない | 52.1 | 51.5 | 62.9 |
| 無回答 | 4.7 | 8.2 | 3.5 |

問 45-1 あなたが、グループ活動に参加するにはどのような条件が必要だと思いますか。（主なもの3つに○）

単位：％

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|------------------------|----------|----------|----------|
| 活動団体の取り組み内容について情報が得やすい | 21.7 | 20.2 | 18.0 |
| 最新の健康情報が得られる | 16.5 | 24.3 | 13.4 |
| 自分の趣味や経験、知識が活かせる | 20.4 | 16.1 | 16.6 |
| 夜間、土日でも参加できる | 29.7 | 22.2 | 15.4 |
| 身近な場所で参加できる | 66.3 | 59.9 | 52.5 |
| 専門家の指導が得られる | 36.0 | 37.2 | 25.9 |
| 気の合う人や、同年代の人が多く参加している | 24.6 | 22.5 | 16.0 |
| 活動によって人間関係が広がる | 27.2 | 30.3 | 20.6 |
| 家族や職場の理解が得られる | 3.7 | 2.3 | 2.2 |
| 費用が手ごろである | 36.6 | 38.3 | 27.0 |
| 子どもや、介護が必要な家族を預かってもらえる | 5.5 | 4.3 | 2.9 |
| その他 | 2.2 | 1.2 | 1.7 |
| 特にない | 2.2 | 1.4 | 2.0 |
| 無回答 | 1.3 | 6.9 | 18.0 |
| 有効回答数（件） | 925 | 564 | 649 |

問 51 あなたは、毎日を健やかに充実して暮らせていますか。(○は1つ)

単位：%

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|------------|----------|----------|----------|
| 暮らせている | 37.0 | 37.4 | 30.7 |
| まあ暮らせている | 48.3 | 48.8 | 54.7 |
| あまり暮らせていない | 10.0 | 8.8 | 7.6 |
| 暮らせていない | 2.2 | 2.5 | 2.0 |
| 無回答 | 2.5 | 2.5 | 5.1 |

問 52 あなたは、世田谷区に愛着を感じていますか (○は1つ)

単位：%

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|--------------|----------|----------|----------|
| 愛着を感じている | 57.1 | 60.6 | 48.0 |
| まあ愛着を感じている | 30.4 | 27.4 | 34.6 |
| あまり愛着を感じていない | 1.8 | 1.7 | 1.4 |
| 愛着を感じていない | 1.1 | 0.8 | 1.1 |
| どちらともいえない | 8.6 | 8.7 | 9.6 |
| 無回答 | 1.0 | 0.8 | 5.3 |

問 52-1 あなたが、世田谷区に愛着を感じる理由は何ですか。(○は1つ)

単位：%

| 選 択 肢 | 平成 12 年度 | 平成 17 年度 | 平成 22 年度 |
|--------------------------|----------|----------|----------|
| 緑が多く、環境がよいから | 43.0 | 50.2 | 28.2 |
| 近隣の人たちとのふれあいがあるから | 6.7 | 9.1 | 4.5 |
| 便利な生活環境だから | 36.8 | 28.2 | 28.6 |
| 教育環境がすぐれているから | 0.7 | 0.3 | 0.4 |
| 街並みがきれいだから | 1.0 | 1.7 | 0.5 |
| すぐれた文化が根づいており高級感が感じられるから | 3.0 | 2.9 | 1.7 |
| 行政の取り組みがしっかりしているから | 1.9 | 1.9 | 1.4 |
| その他 | 5.6 | 4.0 | 6.2 |
| 無回答 | 1.2 | 1.7 | 28.7 |
| 有効回答数(件) | 2062 | 1391 | 1946 |

※平成 17 年度・平成 12 年度調査では、「便利な生活環境だから」の選択肢が「便利な生活都市だから」となっている。

自由意見・要望等のまとめ

今回の「世田谷区民の健康づくりに関する調査」では、健康づくりに関する意見、行政への要望等に関し、以下の3点にわたる自由記載欄を設けた。

- 1 区健康づくりの取り組みに関して、よいところ、悪いところは
何だと思えますか。
- 2 区が健康づくりの施策を進めるにあたって必要なこと、考慮すべきことは
何だと思えますか。
- 3 その他、健康づくりに関するご意見等、ご自由にお書きください。

数多くの方からご意見等が寄せられ、次の通り分類・整理した。

なお、1人の回答者が複数の内容を回答している場合があるため、回答件数が回答者数より多くなっている。

《自由意見・要望等のまとめ》

- 1 区健康づくりの取り組みに関して、よいところ、悪いところは何だと思えますか。

- この設問の回答者数 319人
- 具体的な意見・要望件数 359件

【区健康づくりの取り組みに関してよいところ】

| 回 答 内 容 | |
|---------|--|
| 1 | 健康診査や健診について |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● 健康診断（定期健診）はよいと思う。 ● 定期健康診断を無料でできるのはありがたい。 ● 区のお知らせ「せたがや」等に載る健診などの情報ありがたい。 ● 世田谷区保健センターから状況についてのアフターケアがある。 |
| 2 | 健康教室や情報提供について |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● 区のお知らせ「せたがや」等が充実していてよい。 ● 区の水中ウォークの企画ありがたい ● サービス等が充実し、啓発用ポスター等が分かりやすく丁寧である。 |
| 3 | 医療について |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● 中学生までの医療費が無料のところよいと思う。 ● 妊婦への助成、出産補助金などがよいと思う。 ● 夜、休日に開いている病院が多い。 |
| 4 | 高齢者の健康や福祉について |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● いろいろな講座があってよい。 ● 「ふれあい いきいきサロン」など、よい取り組みだと思う。 |

| 回 答 内 容 | |
|---------|--|
| 5 | 運動施設等について |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● 区内に多数の公園を設置していることがよい。 ● 運動施設の充実度は素晴らしい。 ● 近くに銭湯があり、多く利用されていて、健康づくりに寄与している。 |
| 6 | 子どもの健康について |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● 児童の医療制度、施設（成育医療センター）は非常に優れている。 |
| 7 | 保健センターについて |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● 保健センターの事業や設備が充実している。 |
| 8 | 生活習慣病の予防および健康の自己管理について |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣病の予防に取り組んでいること。 |
| 9 | アンケートについて |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● このようなアンケートの実施、活用は非常によい。 |

【区の健康づくりの取り組みに関して悪いところ】

| 回 答 内 容 | |
|---------|--|
| 1 | 健康診査や検診について |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● 区の健康診査や健診制度が不十分である。 ● 区の健康診査に関する情報が不足している。 ● 健康診断等、1回受けないとその後、受診票が送られてこないため不自由である。 ● 保健センターの健康チェックは高額で面倒すぎる。 ● 区内で健康診断を受けなくてはならない制度に不自由さを感じる。 ● 専業主婦の健康診断、がん検診を手厚くしてほしい。 |
| 2 | 健康教室等の情報提供について |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● アピールが少ない、できる限り活動内容を開示してほしい。 ● 広報活動がパターン化しすぎて、情報発信に遅れをとっている。 ● 情報が少ない、対象が偏っている。 ● 借家マンションなので町内会などの誘いがなく区報などの情報もほとんどない。 ● スポーツ教室等を増やしてほしい。 ● 健康づくりの事業が平日に偏っている。 ● スタンプラリーのような企画や好きなときに自分のペースで参加できるものを期待する。 |
| 3 | 運動施設等について |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● 体操などの場所や施設が少ない。 ● 区の健康づくり運動など、種々のイベントの会場が遠くて出席しにくい。 ● 区のスポーツ施設を早朝、夜、開館してもらえると利用しやすくなる。 |
| 4 | 高齢者の健康や福祉について |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● 高齢者の施設が少ない。 ● 後期高齢者が毎月払う保険料が高い。 |
| 5 | 医療について |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● 医療についてあまり力を入れていないと思う。 ● 区の健康づくりの諸施策と一般医療機関（病院、診療所など）との連携が必要。 ● 健康保険料が高い。 |
| 6 | 生活習慣病の予防および健康の自己管理について |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣病の予防に力を入れてほしい ● 若い人や中高年の人向けの朝と夜の散歩会に指導者の派遣をお願いしたい。 |

| 回 答 内 容 | |
|---------|---|
| 7 | 子どもの健康について |
| ● | 予防接種助成などの対応が隣接区に比べとても遅い。 |
| ● | 子どもの予防接種は、全額公費で受けられるとよい。 |
| 8 | 疾病や障害について |
| ● | 障害者手帳の交付手続きをするとき、手続き完了を知らせてほしい。 |
| 9 | 啓発について |
| ● | 思春期や若い世代など、感受性の強い世代への取組みが甘い。 |
| 10 | その他 |
| ● | 自動車の排気ガスが多い。 |
| ● | たばこのポイ捨て、歩きたばこが気になる。 |
| ● | 今回のアンケートは具体的に区がどういう目的で将来の健康づくりをしようとしているかが分からない。 |

2 区が健康づくりの施策を進めるにあたって必要なこと、考慮すべきことは何だと思えますか。

- この設問の回答者数 283 人
 ○具体的な意見・要望件数 297 件

| 回 答 内 容 | |
|---------|---|
| 1 | 健康診査や検診について |
| ● | 健診（検診）の無料化や健診、予防接種などへの助成をしてほしい。 |
| ● | 主婦、無職など公費で受けられる健診対象枠や年齢の幅を広げてほしい。 |
| ● | 休日開催などを含めた健診機会を拡大してほしい。 |
| ● | 健診項目の見直しや内容を充実してほしい。 |
| ● | 健診の受診機会を充実してほしい。 |
| ● | 健診後の事後指導を充実してほしい。 |
| ● | 女性に配慮した健診のあり方が必要である。 |
| ● | 高齢になった際は、できるだけ一か所で、または近くで健診を受診できるとよい。 |
| 2 | 健康教室や情報提供について |
| ● | 広報紙やホームページ、ダイレクトメール、新聞、メールなど、様々な手段を通じて、積極的に健康に関する情報提供を行ってほしい。 |
| ● | 健診（検診）の分かりやすい情報提供や健診に対する情報提供、発信を充実してほしい。 |
| ● | 区が実施しているサービスの情報をすべての人に行き渡るようにしてほしい。 |
| ● | 曜日や時間など、参加しやすい健康教室やイベントを開催してほしい。 |
| ● | 年齢に応じた運動の機会や健康教室などを実施してほしい。 |
| ● | 楽しみながら健康づくりに取り組めるようにしてほしい。 |
| ● | 行政は一生懸命取り組んでいるが、個人が健康づくりに取り組めるよう情報提供や取組みを行ってほしい。 |
| ● | 健康づくりの活動をする場が少ない。 |
| ● | 身近な地域の施設を利用した健康に関する教室等を開催してほしい。 |
| ● | 健康に関する講演会などの機会を充実してほしい。 |

回 答 内 容

3 運動施設等について

- 身近な地域で利用できる運動施設を整備してほしい。
- 運動施設や健康に関する教室等の利用時間や定員を拡大してほしい。
- 学校等の公共施設をもっと利用できるようにしてほしい。
- 公園における運動環境を充実してほしい。
- 健康づくりに関する自主活動の場を充実してほしい。
- 運動施設等の利用金額を軽減してほしい。

4 高齢者の健康や福祉について

- 高齢者が自分の力で生活を維持できるように、身近なところで健康づくりの講座や事業、支援体制を充実してほしい。
- 高齢化社会に対応できるシステムづくりをしてほしい。
- 高齢者の力や経験を活かし社会参加につなげるシステムをつくれば生きがいにもなる。
- 中高年向けのスポーツフェスティバル、運動イベントなど仲間づくりの取組みをしてほしい。
- 高齢者に対する地域の見守りと健康づくりをつなげてほしい。

5 医療について

- 医療費に関する負担を軽減してほしい。
- 30歳代～50歳代など医療機関に行く機会が少ない人への対策を考えてほしい。
- かかりつけ医を持つようにしたほうがよい。
- カウンセリングの機関を充実してほしい。
- 休日診療を充実してほしい。
- 夜間の救命救急病院が少ない。
- 疾病予防を充実してほしい。

6 生活習慣病の予防および健康の自己管理について

- 自分自身で健康管理、生活習慣病を予防することが重要である。
- 医療費の支出を抑えるため、その先に楽しさや達成感を感じられる、人を引きつけるような取組みで予防対策に力を入れるべき。
- 健診受診の促進による健康管理を推進することにより、医療費の削減に結びつけるべき。
- 高齢期以前の早めの健康づくり、病気や老化の予防対策、運動の実践などを進めることが効果的である。

7 運動について

- 高齢者や障害者などの状態に応じた運動機会を充実してほしい。
- 区民の体力づくりを推進してほしい。
- 散歩道（ウォーキング）のガイドマップの作成をしてほしい。
- 総合型の地域スポーツクラブを推進してほしい。
- 年代別の健康体操などを進めてほしい。

8 過労やストレスについて（相談）

- 区民に対する精神的なケアの充実が必要。
- ワンストップ窓口による相談対応の充実をしてほしい。
- ストレスが解消できる環境づくりを進めてほしい。

9 交通機関について

- 運動施設へ行くための交通機関を充実してほしい。
- 道路等のバリアフリー化を行い、自転車の通行やウォーキングをしやすくしてほしい。

10 たばこについて

- 分煙化を進める必要がある。
- たばこの値上げは、増税には結びつかないと思う。
- 路上禁煙を進めてほしい。
- 受動喫煙に関する啓発を行ってほしい。

| 回 答 内 容 | |
|---------|---|
| 11 | 保健センターについて |
| ● | 保健所や保健センターの機能をもっと強化し、体育指導員等の数を増やしてほしい。 |
| 12 | 感染症について |
| ● | 新型インフルエンザ等の対策は個人ではできないため、早期の対応を実施してほしい。 |
| 13 | 歯の健康について |
| ● | 幼少の頃から学校などで、むし歯をつくらない対策をしてほしい。また、歯並びに関してもっと安く治療できる体制にしてほしい。 |
| 14 | 啓発について |
| ● | 具体的な取組みや健康に関するデータを紹介するなど、健康づくりに関する幅広い広報活動を実施してほしい。 |
| ● | 健康づくりに関する取組みへの参加を促すようにしてほしい。 |
| ● | 高齢者や働いている世代など、対象者に応じた啓発活動や受診勧奨をしてほしい。 |
| ● | 大学などと連携をしながら、健康づくり等の啓発活動を進めてほしい。 |
| 15 | その他 |
| ● | 精神疾患に対する施策を充実してほしい。 |
| ● | 今後も区に住み続けるためにも、母子保健事業を充実してほしい。 |
| ● | 地産地消を進めながら、野菜や果物の摂取を促してほしい。など |

3 その他、健康づくりに関するご意見等、ご自由にお書きください。

- この設問の回答者数 307 人
 ○具体的な意見・要望件数 327 件

| 回 答 内 容 | |
|---------|---|
| 1 | 健康診査や検診について |
| ● | 健診の指定医療機関に区内のかかりつけ医がなく、他の医療機関で受診した場合でも助成してほしい。 |
| ● | 検査項目と測定値、基準値が見にくく、健診（検診）結果が受診した者に伝わりにくいため、解説などを配布してほしい。 |
| 2 | 健康教室等や情報提供について |
| ● | 区のお知らせ「せたがや」が一番身近であり、情報提供に活用、充実してほしい。 |
| ● | 健康づくりに関する教室やセミナーなどは、身近な地域での開催や開催日時、PR方法などを工夫し、多くの人に参加できるようにすべき。 |
| ● | 自分で関心を持って情報収集に努め、実行すべき。 |
| ● | 区の体操教室など、事前に体の測定で費用がかかるものがあり、金額的にも高い。 |
| ● | 無駄なパンフレットを作らず、その予算を治療費にまわしてほしい。 |
| 3 | 運動施設等に関すること |
| ● | 子どもや高齢者のために公園をきれいに整備し、運動器具なども設置してほしい。 |
| ● | 総合運動場、地域体育館、公園の器具など適切に整備してほしい。 |
| ● | 腰痛等のリハビリ指導をしてくれる施設がほしい。 |

回 答 内 容

4 高齢者の健康や福祉について

- スポーツや体操、ウォーキングなどに参加したり、趣味をもったり、規則正しい生活をするなど、健康づくりに心がけている。
- 介護予防も兼ねて、参加しやすい高齢者向けの体操教室やトレーニング、グループ活動やサークル活動があるとよい。
- 高齢化が進む中、療養病棟が減っているが、高齢者が病院等をたらい回しにされることなく、安心して長期療養したり、リハビリができる施設があるとよい。
- より高齢になった時、経済的な問題や緊急事態が起こった時の対応、自分の病気などについて不安を感じる。

5 生活習慣病の予防および健康の自己管理について

- 健康で暮らすため、規則正しい生活や食事管理、疾病予防など、自己管理が大切である。
- 自分の健康は自分で守る意識を持つことが必要。
- 毎日楽しく過ごすことが生活習慣病の予防になる。
- 区民が健康保持することは医療費の減少につながる。
- 自分の健康状態を保つのに精一杯。

6 医療について

- 国民健康保険料が高い。
- 夜間の病院などが少なく、地域医療の連携が必要。
- 様々な種類の病院等、医療機関の情報がほしい。
- 地域ごとにもっと徹底した取組みをしなければ、医療費の増加が避けられない。
- 老人医療に感謝している。
- ジュネリック薬品等の入手について情報を多く知りたい。
- 病気のときに往診してくれる医者が必要。

7 運動について

- 歩き方の指導を含めたウォーキングやハイキングのイベントを開催してほしい。
- テレビ体操やラジオ体操など気軽にできて、継続できる運動がしたい。
- 毎日散歩するなど、歩くことを心がけている。
- 青年、壮年、高齢者、中高年の肥満対策など、対象を分けた運動やトレーニング教室を開催してほしい。
- 階段の昇り降りなど、日常生活の中で身体を動かすことが必要。
- 筋力が向上する軽い運動や体操などのサークルがあれば参加したい。
- 身体を動かすため、スポーツクラブへ通いたいが、費用がかかるため助成が考えられないか。
- 自分の体に適した運動を毎日することが大切。

8 過労やストレスについて（相談）

- 文化・教育・趣味などにより生きがいをもって、楽しみながら健康に暮らせるとよい。
- 多少の疲れでも体を横にして休むことが大切。
- 長時間労働や非正規労働や任期制、雇い止めといった雇用環境、さらには短期間での成果主義など健康づくりに悪い環境があり、改善が急務。
- 心が健康だと、何事にも立ち向かえるし、他人にも優しくなれる。

9 たばことお酒について

- 自転車に乗りながら、歩きながらの喫煙に迷惑を感じており、区内は路上喫煙を全面的に禁止にすべき。
- 世田谷区は全国の手本となるような禁煙活動をしてほしい。
- 食事をする場での禁煙はマナーであり、我慢をするべき。
- 禁煙プログラムに参加したいが、会社員は土日夜間でなければ難しい。

| 回 答 内 容 | |
|----------------------|--|
| 10 感染症について | <ul style="list-style-type: none"> ● インフルエンザや子宮頸がんなど予防接種の助成を充実してほしい。 ● 感染の恐れのある病気への対策をしっかりしてほしい。 |
| 11 栄養・食生活について | <ul style="list-style-type: none"> ● 家庭料理やヘルシー料理などの料理教室を開催するとよい。 ● 三度の食事をとることが大切。 ● 学校給食でよく噛んで食べたり、米飯給食化に合わせた牛乳選択性などを進めてほしい。 ● 食品添加物の入っていない物をできるだけ食すること。 ● 有機野菜をもっと推進してほしい。 |
| 12 歯の健康について | <ul style="list-style-type: none"> ● 歯根を取ったため、毎日食べた物がおいしくないので困っている。 ● 歯の治療費は高いが、歯が悪くなると食事にも影響が出てくるため、他の検診のように歯科健診の助成なども考えてほしい。 ● もっと広く 8020 運動を広めてほしい。 |
| 13 子どもの健康について | <ul style="list-style-type: none"> ● 子どもの頃からの教育の中で健康づくりを進めるとよい。 ● 子どもと一緒にできること、子どもを預けて1人でできることがあれば、健康づくりの事業等により参加できる。 |
| 14 啓発について | <ul style="list-style-type: none"> ● 区が取り組んでいることを誰にでも分かるように、また、喚起を促すPRが必要。 ● いつでも、どこでも、だれでも参加でき、分かる啓発事業にしてほしい。 |
| 15 アンケートについて | <ul style="list-style-type: none"> ● アンケート結果を公表し、十分に活用してほしい。 |

※区民の皆様より貴重なご意見等を多数お寄せいただき、ありがとうございました。

世田谷区民の健康づくりに関する調査報告書

平成23年3月発行

発行：世田谷区

編集：世田谷保健所健康企画課

〒154-8504 東京都世田谷区世田谷4-22-35

TEL 03 (5432) 1111 (代)

FAX 03 (5432) 3022

広報印刷物登録番号：803