

# コロナ禍における世田谷区民の 健康に関する調査

## 報告書

令和5年3月  
世田谷区



# 目次

I	調査実施の概要	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	2
II	調査結果	3
1	回答者の属性	3
(1)	性別	3
(2)	年齢	3
(3)	加入している医療保険	3
(4)	世帯年収	3
(5)	新型コロナウイルス感染症拡大前と比べた世帯年収の変化	4
(6)	同居者	4
(7)	子どもの有無	4
(8)	居住地域	5
2	健康状態や健康意識について	6
(1)	自身の健康状態	6
(2)	現在治療中の病気や症状	8
(3)	区の健康に関する情報の入手手段	11
(4)	健康を意識し取り組んでいることの有無	13
3	コロナ禍での健康管理について	15
(1)	身長・体重・BMI	15
(2)	新型コロナウイルス感染症拡大前と比べた体重の変化	17
(3)	感染を避けるために健（検）診や医療機関の受診を控えた経験	19
(4)	かかりつけ医・歯科医・薬局の有無	25
4	コロナ禍での不安や困りごとについて	29
(1)	新型コロナウイルス感染拡大についての不安感	29
(2)	新型コロナウイルスに感染する危険を身近に感じる程度	31
(3)	新型コロナウイルス感染拡大前と比べた精神的不安の増減	33
(4)	新型コロナウイルス感染拡大の長期化による心身の疲れ	35
(5)	コロナ禍で困ったこと	37
5	コロナ禍での働き方や学業について	39
(1)	職業	39
(1-1)	新型コロナウイルス感染症拡大後の職場の取組み	43
(1-2)	働き方の取組みの中で職場で定着すると思うもの	48



# I 調査実施の概要

## 1 調査の目的

区が令和2年度に実施した「世田谷区民の健康づくりに関する調査」、「世田谷区における思春期世代等に対するこころとからだのアンケート調査」の結果に加えて、コロナ禍を経て区民の健康状態や健康意識等への影響が特に大きいと考えられる分野について調査を行い、「健康せたがやプラン（第三次）」の策定に向けた基礎資料を得ることを目的として実施した。

## 2 調査対象

15歳以上の区内在住者3,000人を無作為に抽出

## 3 調査期間

令和4年10月12日から令和4年11月2日

（調査期間後に郵送で届いた調査票についても、できる限り反映させた）

## 4 調査方法

郵送配布、郵送回答又はインターネット回答

## 5 回収状況

	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）	3,000	833	514	733	526	394
回収数（人）	1,238	324	197	320	232	165
有効回答数（人）	1,238	324	197	320	232	165
有効回答率（％）	41.3	38.9	38.3	43.7	44.1	41.9

なお、回答方法別では郵送による回答が812件（構成比65.6%）、インターネットによる回答が426件（構成比34.4%）であった。

## 6 調査結果の表示方法

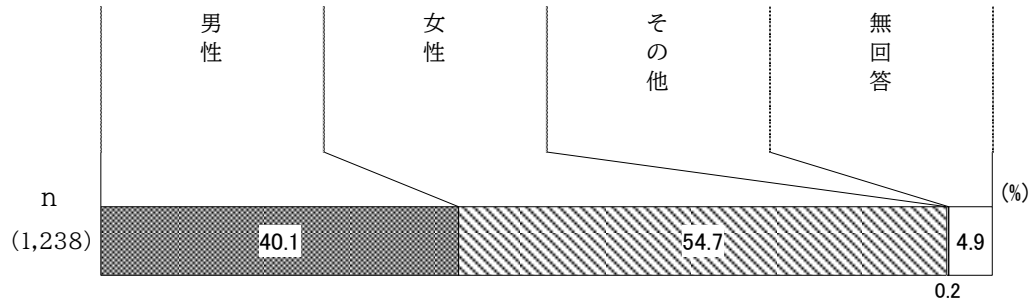
- (1) 集計は、小数点第2位を四捨五入している。したがって、数値の合計が100.0%にならない場合がある。
- (2) 基数となるべき実数（n：number of casesの略）は、設問に対する回答者数である。
- (3) 回答の割合（%）は、その設問の回答者数を基数として算出している。したがって、複数回答の設問は全ての割合を合計すると100.0%を超えることがある。
- (4) 「性別」、「性・年代別」、「地域別」の図表では、分析の軸（＝表側、性別や年代など）に無回答を表示していない。そのため、各層の合計が全体のnとあわない場合がある。
- (5) 本文や図表中の選択肢表記は、場合によって語句を短縮・簡略化している。
- (6) 図表中では、“－”を用いていることがある。それは回答者がいないことを表している。
- (7) 各設問の調査結果は、「単純集計」と、その内訳となる「性別」・「性・年代別」・「地域別」といったクロス集計を図表で示している。
- (8) クロス集計の分析の軸とした回答者の属性で、nが30を下回るものについては、誤差が大きくなるため、参考として図示するにとどめ、文中では述べていない。（例：「性別」のその他等）
- (9) 主に複数回答のクロス集計の結果は表で示している。その表では、各層（＝〇〇歳代など）で最も高い割合を■で網掛けをしている。（設問の「無回答」や「その他」、分析の軸でnが30を下回る層を除く）
- (10) 分析の軸が対になっている項目（例：性別など）やある層とある層の比較では、割合の差を記述していることがある。その表現は%ではなく、ポイントで表すこととし、小数点以下第2位を四捨五入している。
- (11) 全体（母集団）の中から一部を抽出して行う標本調査では、「標本誤差」と「非標本誤差」といった誤差が生じる。「標本誤差」は確率論的に計算することが可能だが、条件により大きさが変化する性質がある（回答者数（標本数）が少ないほど大きく、また、回答割合が50%に近いほど大きい）。本調査では、わかりやすきの観点から、割合の差は統一的に±5.0ポイント差以上であることを目安に言及することとした（最大値と最小値を比べる場合は、±10.0ポイント差以上を目安としている）。
- (12) 統計数値を記述するにあたり、ある群とある群をまとめて表現する際などで、割での表記を用いている場合がある。その際の目安は、おおむね以下のとおりとしている。また、群同士の割合の状況に応じて、〇割台、〇割以上、〇割前後などと表現することもある。

例	表現
17.0～19.9%	約2割
20.0～20.9%	2割
21.0～22.9%	2割を超える
23.0～26.9%	2割台半ば
27.0～29.9%	約3割

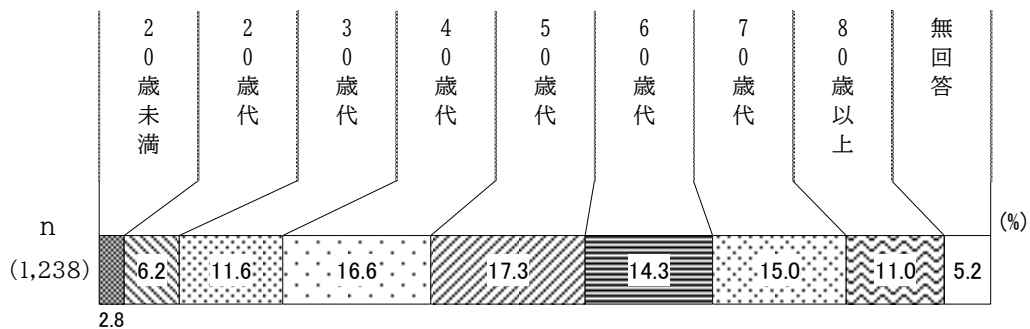
## II 調査結果

### 1 回答者の属性

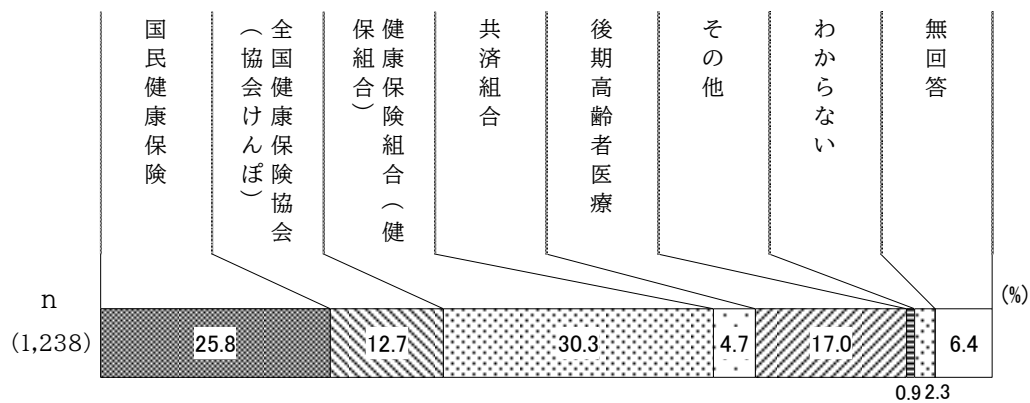
#### (1) 性別



#### (2) 年齢



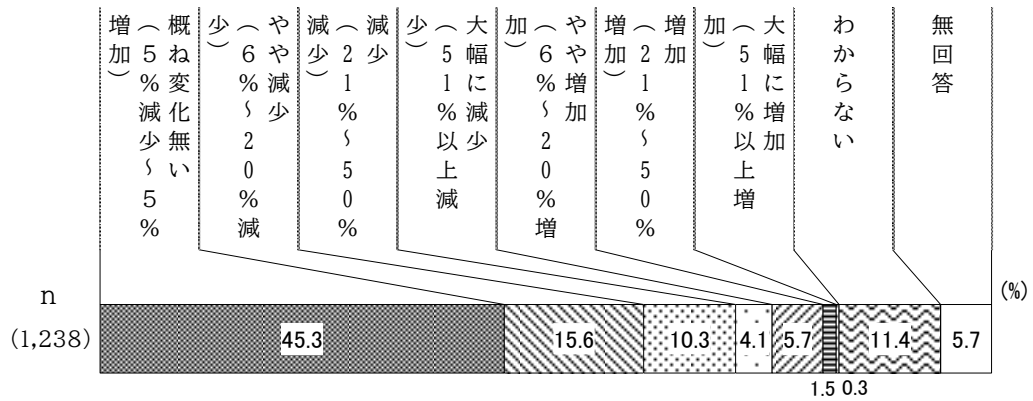
#### (3) 加入している医療保険



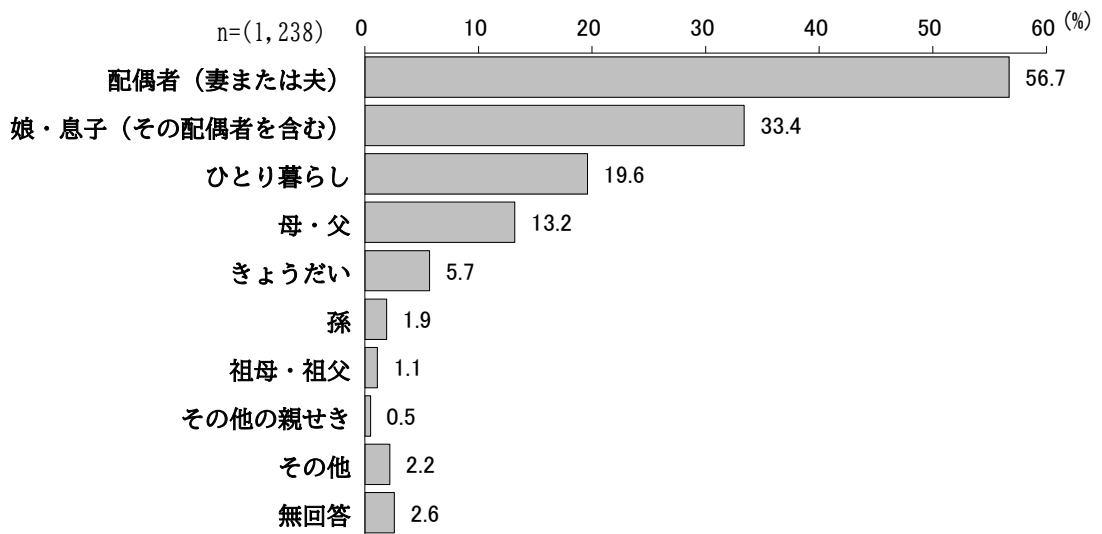
#### (4) 世帯年収



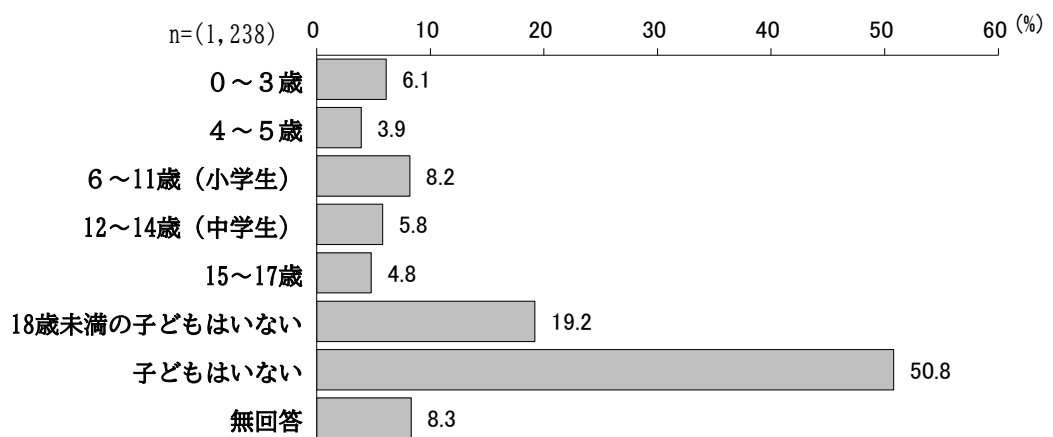
### (5) 新型コロナウイルス感染症拡大前と比べた世帯年収の変化



### (6) 同居者

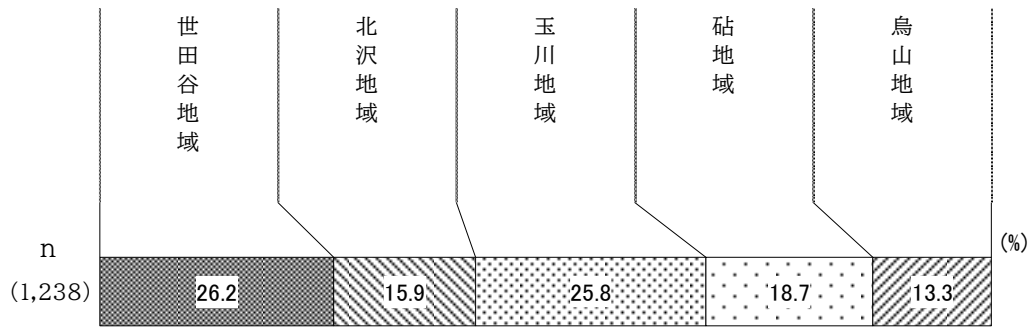


### (7) 子どもの有無



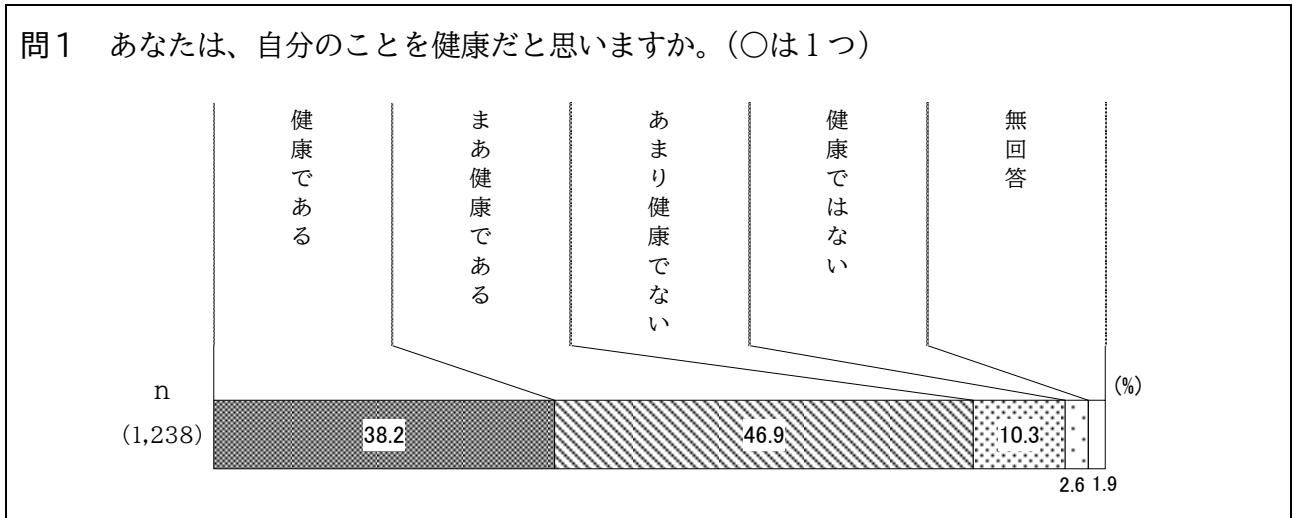


## (8) 居住地域



## 2 健康状態や健康意識について

### (1) 自身の健康状態

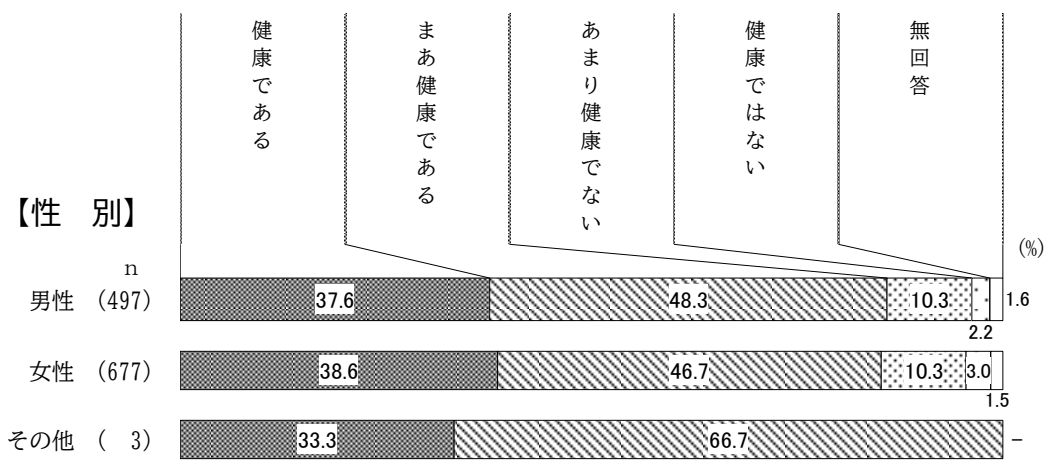


自身の健康状態は、「健康である」(38.2%)と「まあ健康である」(46.9%)を合わせた《健康である》が85.1%となっている。一方、「あまり健康でない」(10.3%)と「健康ではない」(2.6%)を合わせた《健康でない》は12.9%である。

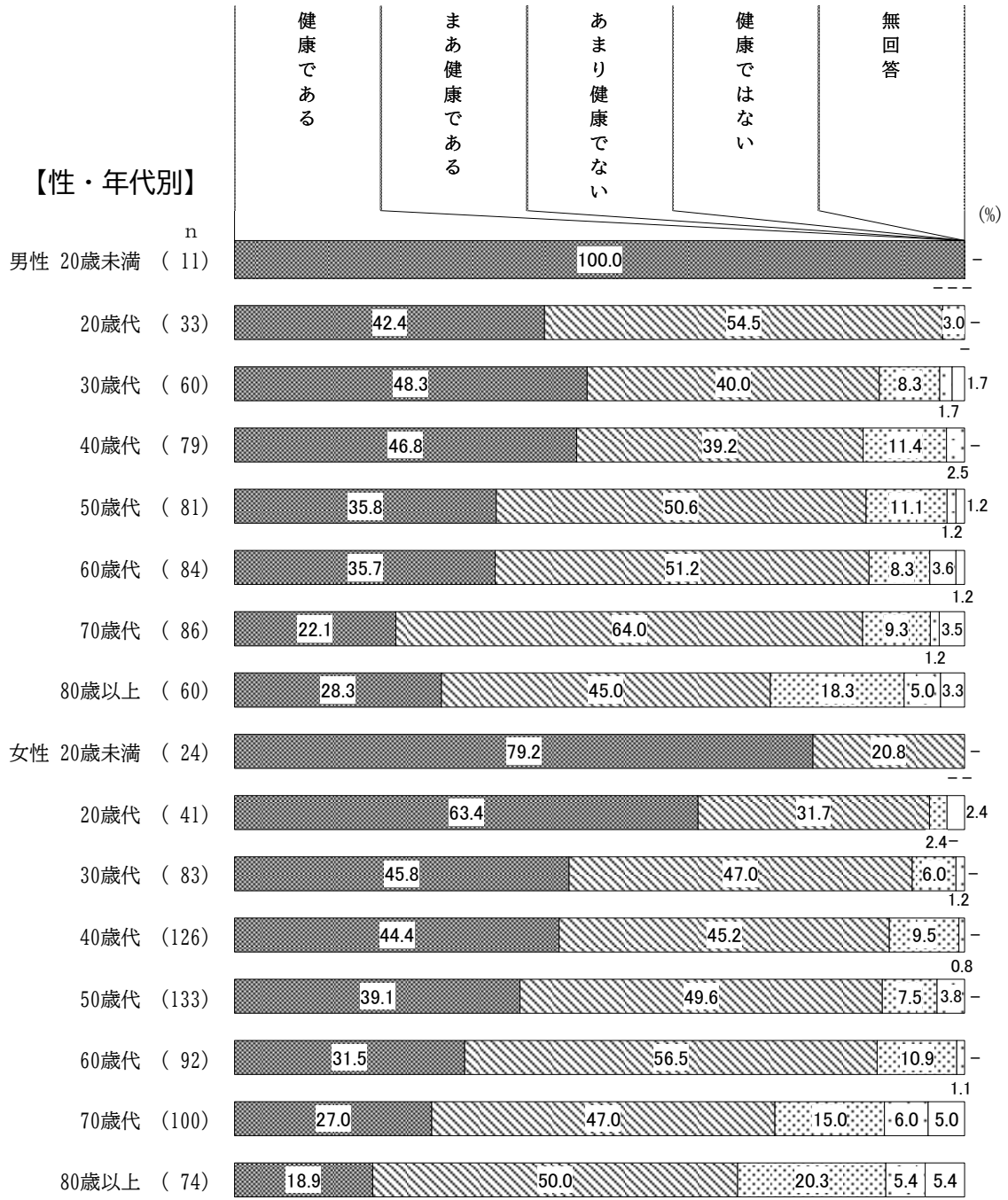
性別では、特に大きな違いはみられない。

性・年代別にみると、《健康である》は、多くの性・年代で8割以上となっているが、男性の80歳以上、女性の70歳以上で8割を下回っている。

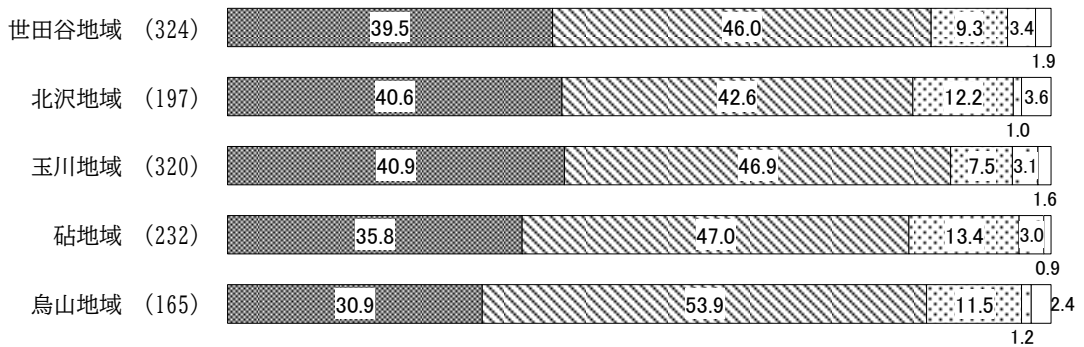
地域別にみると、「健康である」は、最も高い玉川地域と最も低い烏山地域で10.0ポイント差がある。



【性・年代別】

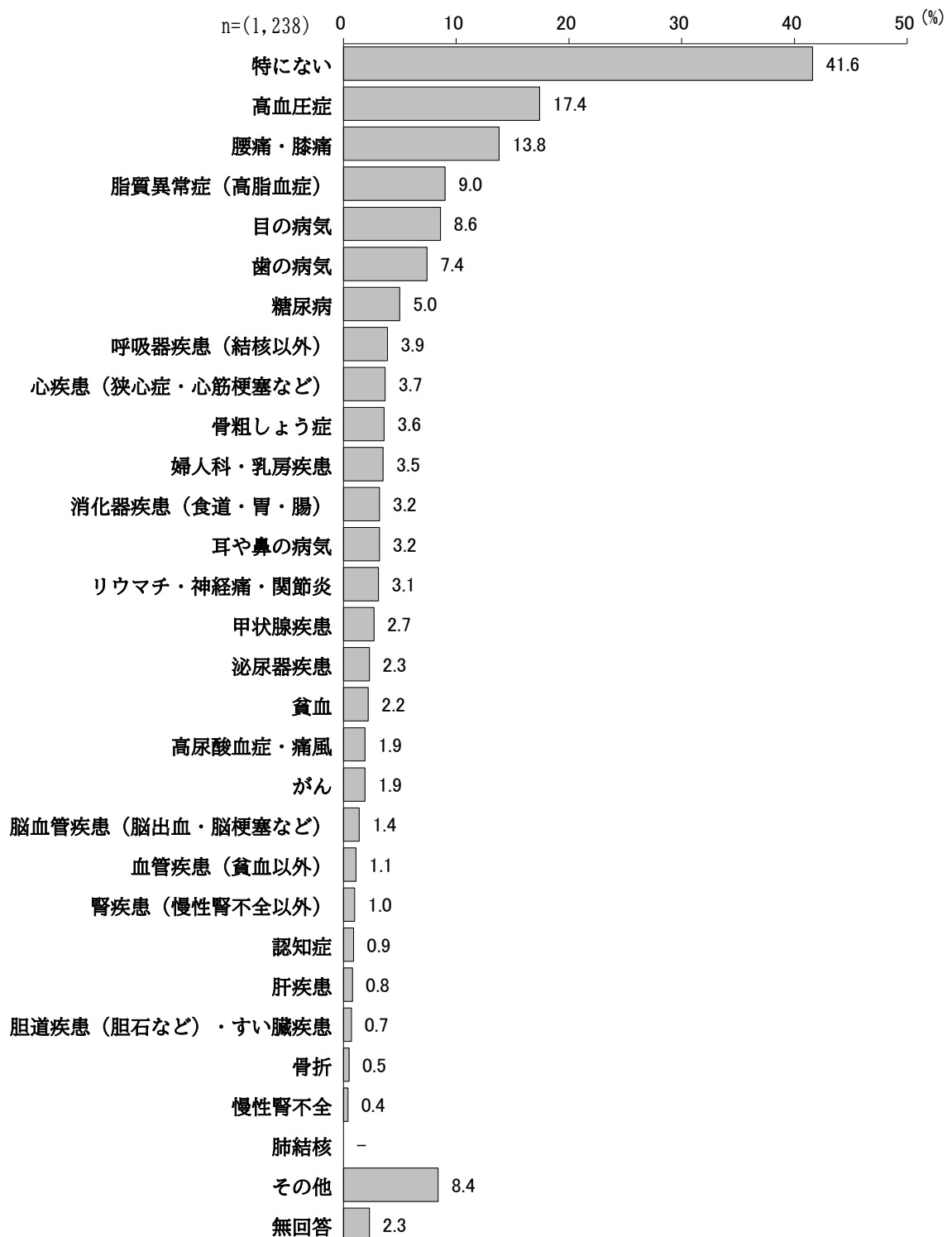


【地 域 別】



## (2) 現在治療中の病気や症状

問2 現在、治療中の病気や症状はありますか。(○はあてはまるものすべて)



現在治療中の病気や症状は、「特にない」が41.6%と最も高くなっている。

病気や症状がある中では、「高血圧症」(17.4%)が最も高く、次いで「腰痛・膝痛」(13.8%)、「脂質異常症 (高脂血症)」(9.0%)となっている。

性別にみると、差が最も大きいのは「高血圧症」で男性の方が女性よりも9.3ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、「特にない」が男性は50歳代まで、女性は60歳代まで各年代で高くなっているが、それ以上の年代になると「高血圧症」が高くなる。

地域別にみると、「特にない」がいずれの地域でも最も高く、「高血圧症」、「腰痛・膝痛」と続いている。

単位：%

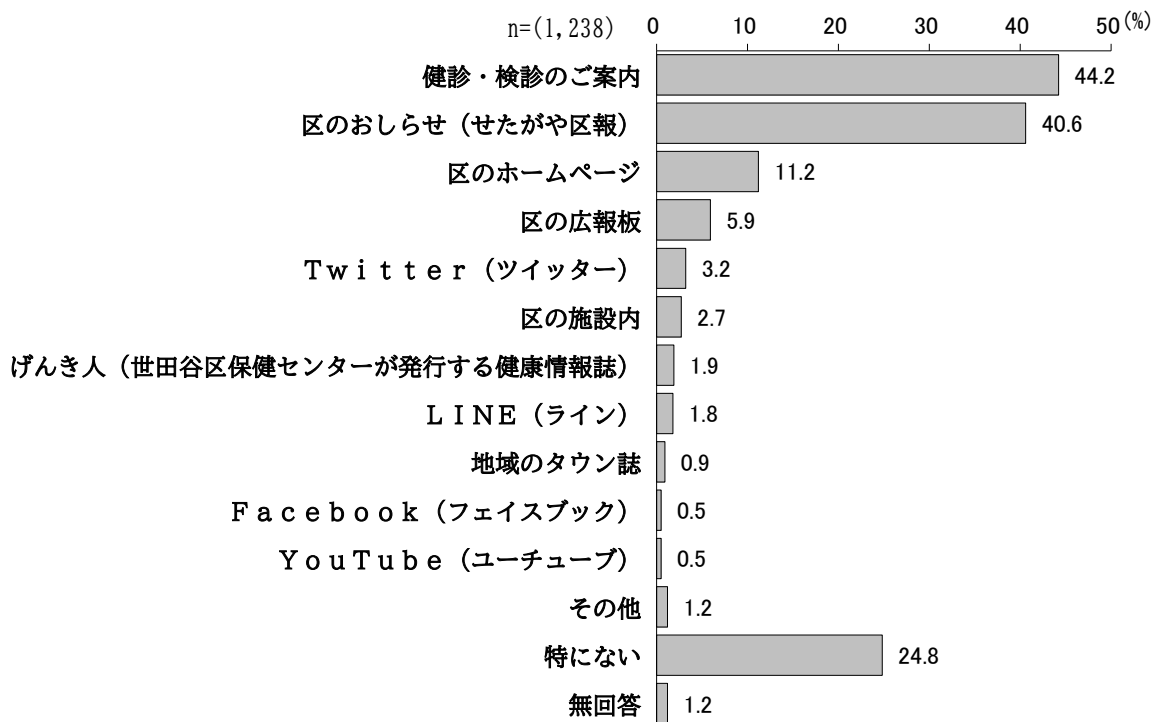
		調査数	特にない	高血圧症	腰痛・膝痛	脂質異常症（高脂血症）	目の病気	歯の病気	糖尿病	呼吸器疾患（結核以外）	心疾患（狭心症・心筋梗塞など）	骨粗しょう症	婦人科・乳房疾患	消化器疾患（食道・胃・腸）	耳や鼻の病気	リウマチ・神経痛・関節炎	甲状腺疾患
全 体		1,238	41.6	17.4	13.8	9.0	8.6	7.4	5.0	3.9	3.7	3.6	3.5	3.2	3.2	3.1	2.7
性別	男性	497	41.6	22.9	14.5	8.9	7.8	6.6	7.8	4.0	5.4	0.2	0.2	3.8	3.2	2.0	0.8
	女性	677	41.7	13.6	13.9	9.3	9.2	8.1	3.1	3.7	2.7	6.2	5.9	3.1	3.1	3.7	4.4
	その他	3	33.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
男性	20歳未満	11	90.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	20歳代	33	78.8	-	3.0	-	-	3.0	-	3.0	-	-	-	3.0	3.0	-	-
	30歳代	60	66.7	5.0	8.3	1.7	3.3	3.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	40歳代	79	68.4	5.1	13.9	8.9	1.3	2.5	3.8	3.8	-	-	-	3.8	3.8	1.3	2.5
	50歳代	81	42.0	21.0	8.6	16.0	8.6	7.4	7.4	2.5	4.9	-	1.2	2.5	3.7	2.5	-
	60歳代	84	27.4	35.7	13.1	14.3	7.1	10.7	9.5	3.6	4.8	-	-	3.6	3.6	1.2	-
	70歳代	86	15.1	36.0	20.9	10.5	16.3	7.0	14.0	7.0	14.0	-	-	7.0	4.7	3.5	1.2
	80歳以上	60	8.3	46.7	30.0	3.3	15.0	11.7	16.7	8.3	11.7	1.7	-	6.7	3.3	5.0	1.7
女性	20歳未満	24	91.7	-	4.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	20歳代	41	70.7	-	4.9	-	2.4	-	-	4.9	-	-	4.9	2.4	2.4	-	-
	30歳代	83	73.5	-	1.2	1.2	-	1.2	-	2.4	1.2	-	6.0	1.2	3.6	-	2.4
	40歳代	126	53.2	1.6	10.3	2.4	2.4	3.2	-	3.2	-	-	11.1	4.0	2.4	0.8	6.3
	50歳代	133	37.6	9.0	11.3	9.8	9.0	11.3	1.5	3.0	1.5	2.3	10.5	3.0	4.5	4.5	6.0
	60歳代	92	32.6	25.0	14.1	21.7	14.1	9.8	3.3	5.4	3.3	3.3	1.1	2.2	-	3.3	3.3
	70歳代	100	14.0	29.0	25.0	16.0	21.0	12.0	13.0	6.0	5.0	24.0	2.0	6.0	5.0	8.0	7.0
	80歳以上	74	10.8	33.8	32.4	13.5	14.9	17.6	4.1	2.7	9.5	16.2	1.4	2.7	2.7	9.5	1.4
地域別	世田谷地域	324	40.4	18.2	15.4	10.8	9.6	5.9	7.1	4.9	3.4	4.0	4.6	4.0	4.9	4.6	2.5
	北沢地域	197	42.1	17.3	13.7	8.6	10.2	7.6	4.6	2.5	4.6	3.0	3.6	3.6	4.6	2.0	3.0
	玉川地域	320	41.6	17.2	14.1	9.7	9.1	8.1	5.9	3.1	4.4	3.1	2.2	3.1	1.3	2.5	2.5
	砧地域	232	40.9	18.5	14.2	9.1	6.0	8.2	3.0	4.3	4.3	3.9	3.0	2.2	3.0	3.0	3.4
	烏山地域	165	44.2	14.5	9.7	4.2	7.3	7.3	2.4	4.2	1.2	3.6	4.2	3.0	2.4	2.4	2.4

単位：%

	泌尿器疾患	貧血	高尿酸血症・痛風	がん	脳血管疾患（脳出血・脳梗塞など）	血管疾患（貧血以外）	腎疾患（慢性腎不全以外）	認知症	肝疾患	胆道疾患（胆石など）・すい臓疾患	骨折	慢性腎不全	肺結核	その他	無回答	
全体	2.3	2.2	1.9	1.9	1.4	1.1	1.0	0.9	0.8	0.7	0.5	0.4	-	8.4	2.3	
性別	男性	4.6	1.0	4.0	1.6	1.8	1.2	1.2	0.8	1.2	0.4	0.6	-	6.6	2.0	
	女性	0.7	3.1	0.3	2.2	1.0	1.0	0.9	0.9	0.4	0.6	0.3	-	9.7	2.1	
	その他	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	66.7	-	
男性	20歳未満	-	9.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	20歳代	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.0	-	
	30歳代	-	-	3.3	-	-	-	1.7	-	-	-	-	-	8.3	3.3	
	40歳代	-	-	3.8	-	-	1.3	-	1.3	-	-	-	-	3.8	1.3	
	50歳代	2.5	-	6.2	1.2	-	-	-	1.2	-	1.2	-	-	11.1	1.2	
	60歳代	2.4	1.2	4.8	2.4	1.2	1.2	-	3.6	1.2	-	1.2	-	8.3	1.2	
	70歳代	10.5	3.5	5.8	4.7	4.7	2.3	2.3	-	1.2	2.3	-	1.2	7.0	1.2	
	80歳以上	13.3	-	1.7	1.7	6.7	5.0	3.3	6.7	-	-	1.7	1.7	3.3	6.7	
女性	20歳未満	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4.2	-	
	20歳代	-	4.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7.3	4.9	
	30歳代	-	3.6	-	-	-	-	2.4	-	-	1.2	-	-	10.8	1.2	
	40歳代	-	6.3	-	1.6	0.8	-	0.8	-	-	-	-	-	10.3	1.6	
	50歳代	0.8	2.3	-	2.3	0.8	-	-	-	0.8	0.8	-	-	17.3	2.3	
	60歳代	1.1	-	-	2.2	-	2.2	2.2	-	1.1	1.1	-	1.1	-	5.4	1.1
	70歳代	-	4.0	-	8.0	2.0	3.0	1.0	1.0	2.0	1.0	-	1.0	-	6.0	3.0
	80歳以上	4.1	1.4	2.7	-	2.7	2.7	-	6.8	-	1.4	2.7	-	6.8	2.7	
地域別	世田谷地域	1.2	1.9	1.2	1.9	1.2	1.9	1.2	0.6	0.6	0.9	1.5	0.6	-	7.7	1.5
	北沢地域	3.0	3.0	3.6	2.5	1.5	2.0	2.5	2.5	0.5	1.0	0.5	-	-	9.6	2.0
	玉川地域	3.1	1.6	1.9	0.9	0.6	0.3	-	0.9	0.9	0.9	-	0.3	-	7.2	1.6
	砧地域	1.7	0.9	1.7	3.0	2.2	0.9	1.3	0.4	1.3	0.4	-	0.9	-	8.2	3.0
	烏山地域	2.4	4.8	1.2	1.2	1.8	0.6	-	-	0.6	-	-	-	-	10.9	4.8

### (3) 区健康に関する情報の入手手段

問3 あなたは、普段、区からの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。(〇はあてはまるものすべて)



区健康に関する情報の入手手段は、「健診・検診のご案内」が44.2%で最も高く、次いで「区のおしらせ (せたがや区報)」(40.6%)となっている。一方、「特にない」が24.8%である。

性別にみると、「健診・検診のご案内」は女性の方が男性よりも12.9ポイント高くなっている。一方、「特にない」は男性が11.4ポイント上回る。

性・年代別にみると、「健診・検診のご案内」は女性の60歳代で6割を超え、「区のおしらせ (せたがや区報)」は女性の70歳以上で7割台半ばと高くなっている。一方、「特にない」は男性の20歳～30歳代で6割台となっている。

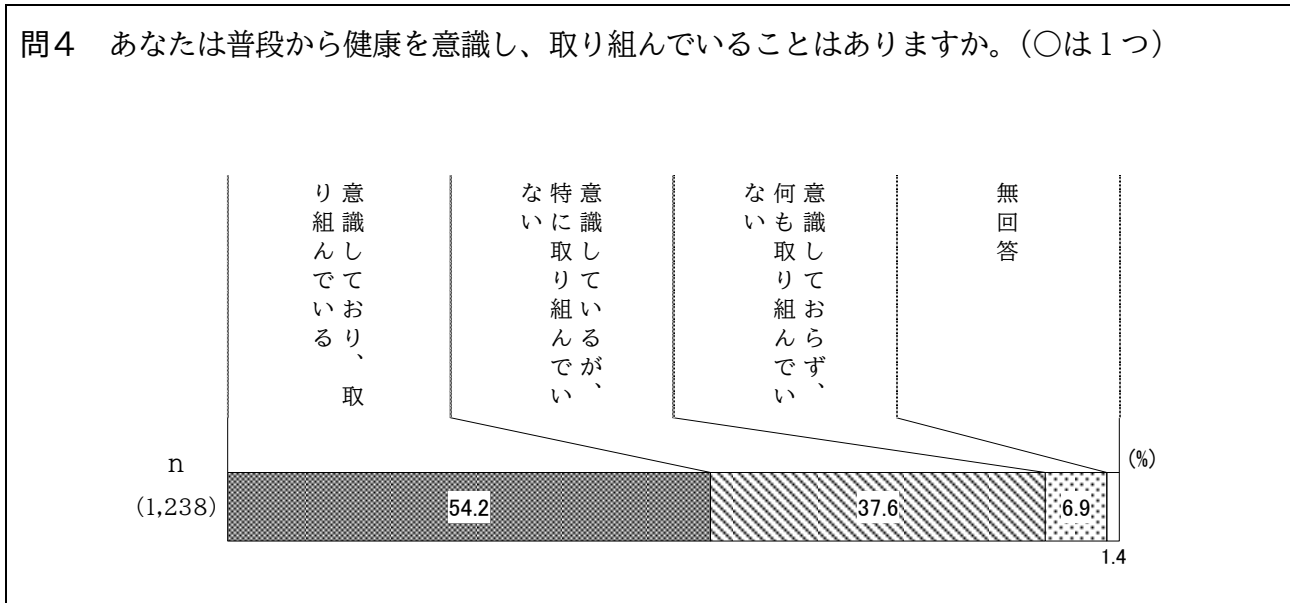
地域別にみると、「健診・検診のご案内」か「区のおしらせ (せたがや区報)」が、いずれの地域でも高くなっている。

単位：%

	調査数	健診・検診のご案内	区のおしらせ（せたがや区報）	区のホームページ	区の広報板	Twitter（ツイッター）	区の施設内	げんき人（世田谷区保健センターが発行する健康情報誌）	LINE（ライン）	地域のタウン誌	Facebook（フェイスブック）	YouTube（ユーチューブ）	その他	特にない	無回答	
全体	1,238	44.2	40.6	11.2	5.9	3.2	2.7	1.9	1.8	0.9	0.5	0.5	1.2	24.8	1.2	
性別	男性	497	37.2	39.0	9.5	5.0	2.8	1.8	0.8	1.4	0.8	0.4	1.0	31.2	1.2	
	女性	677	50.1	41.8	12.9	6.9	3.2	3.2	3.0	2.2	1.0	0.3	0.4	19.8	0.6	
	その他	3	-	-	-	-	-	33.3	-	-	-	-	-	66.7	-	
男性	20歳未満	11	9.1	18.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	81.8	-	
	20歳代	33	3.0	15.2	15.2	-	15.2	-	-	3.0	-	3.0	3.0	60.6	-	
	30歳代	60	13.3	16.7	3.3	3.3	5.0	-	-	-	-	-	-	63.3	1.7	
	40歳代	79	27.8	21.5	12.7	5.1	5.1	1.3	-	2.5	1.3	2.5	1.3	41.8	-	
	50歳代	81	43.2	44.4	14.8	4.9	1.2	4.9	-	1.2	1.2	1.2	-	19.8	1.2	
	60歳代	84	46.4	40.5	8.3	3.6	-	1.2	1.2	2.4	1.2	1.2	-	3.6	25.0	1.2
	70歳代	86	51.2	54.7	10.5	5.8	1.2	-	2.3	1.2	1.2	-	-	15.1	-	
	80歳以上	60	56.7	66.7	3.3	11.7	-	5.0	1.7	-	-	-	-	1.7	8.3	5.0
女性	20歳未満	24	12.5	16.7	8.3	-	4.2	4.2	-	4.2	-	-	4.2	58.3	-	
	20歳代	41	22.0	14.6	14.6	-	4.9	2.4	-	2.4	-	-	-	48.8	2.4	
	30歳代	83	48.2	15.7	10.8	1.2	9.6	4.8	-	4.8	1.2	-	2.4	25.3	-	
	40歳代	126	58.7	25.4	22.2	2.4	4.8	2.4	0.8	4.0	-	0.8	0.8	19.8	-	
	50歳代	133	51.9	32.3	20.3	6.0	2.3	0.8	1.5	1.5	1.5	0.8	-	3.0	19.5	-
	60歳代	92	62.0	60.9	13.0	13.0	1.1	6.5	6.5	-	2.2	-	-	1.1	7.6	-
	70歳代	100	46.0	73.0	3.0	15.0	-	3.0	6.0	-	1.0	-	1.0	-	9.0	2.0
	80歳以上	74	52.7	73.0	-	10.8	-	4.1	6.8	1.4	1.4	-	1.4	1.4	13.5	1.4
地域別	世田谷地域	324	44.8	43.5	9.6	6.5	3.7	2.2	1.5	1.5	0.9	0.9	0.9	1.5	24.1	0.3
	北沢地域	197	39.1	37.1	11.7	8.6	3.6	4.6	3.6	1.5	0.5	-	-	1.0	31.5	2.0
	玉川地域	320	43.8	44.4	13.4	3.1	3.4	2.8	1.3	2.8	1.6	0.3	0.6	1.6	24.1	1.3
	砧地域	232	47.8	34.5	10.8	6.5	3.0	0.4	1.7	2.2	0.4	-	0.4	0.9	22.8	0.4
	烏山地域	165	44.8	40.6	10.3	6.1	1.2	4.8	2.4	-	0.6	1.2	-	0.6	22.4	3.0



#### (4) 健康を意識し取り組んでいることの有無

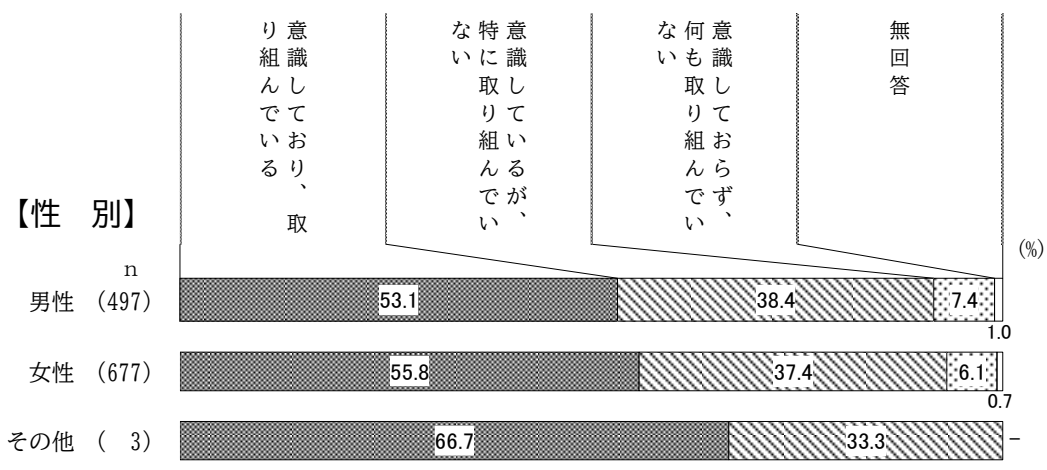


健康を意識し取り組んでいることの有無は、「意識しており、取り組んでいる」が54.2%で最も高く、次いで「意識しているが、特に取り組んでいない」が37.6%となっている。

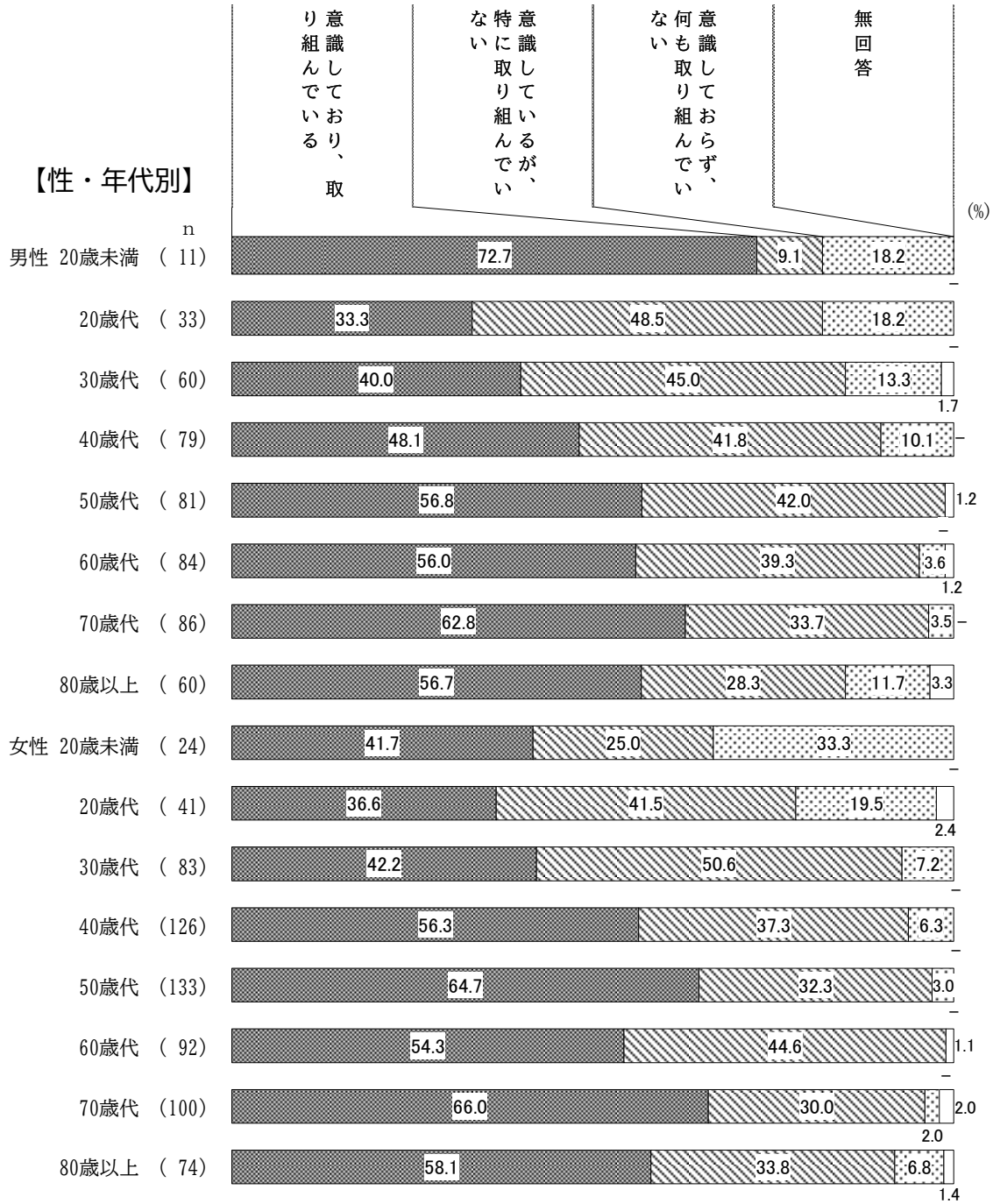
性別では、特に大きな違いはみられない。

性・年代別にみると、「意識しており、取り組んでいる」は、男性の70歳代、女性の50歳代と70歳代で6割台と高くなっている。一方、「意識しておらず、何も取り組んでいない」は、男女ともに20歳代で約2割と高くなっている。

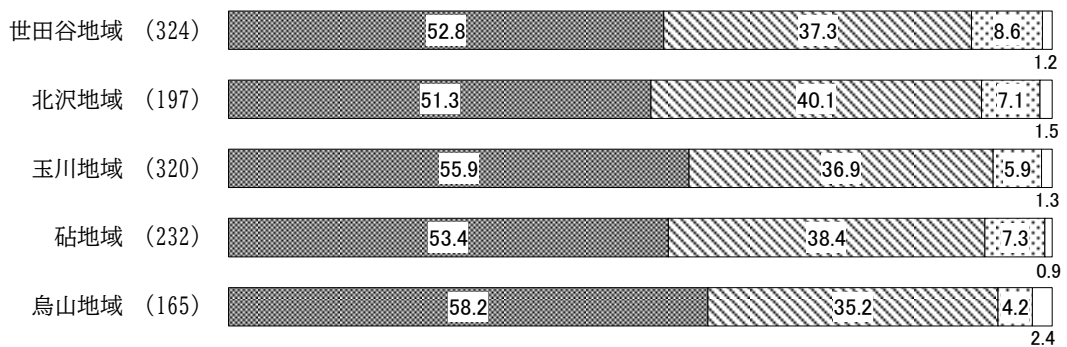
地域別では、特に大きな違いはみられない。



【性・年代別】

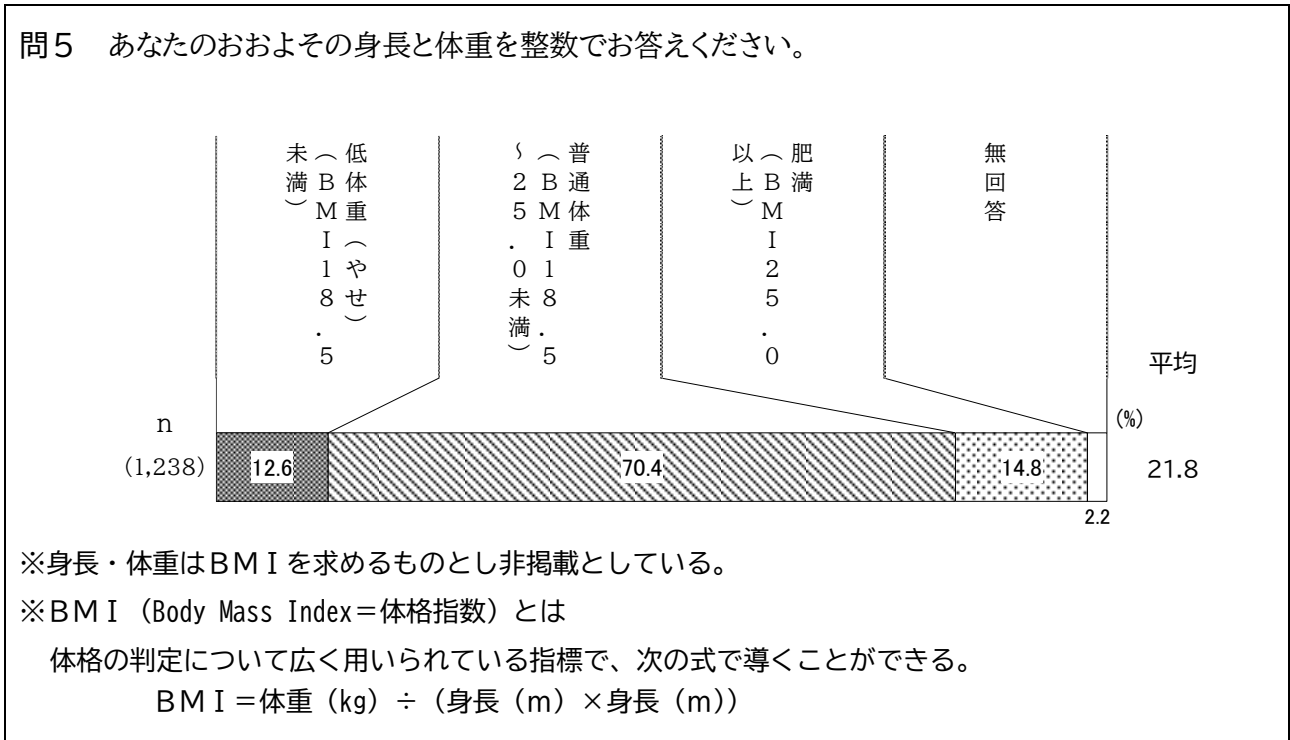


【地 域 別】



### 3 コロナ禍での健康管理について

#### (1) 身長・体重・BMI

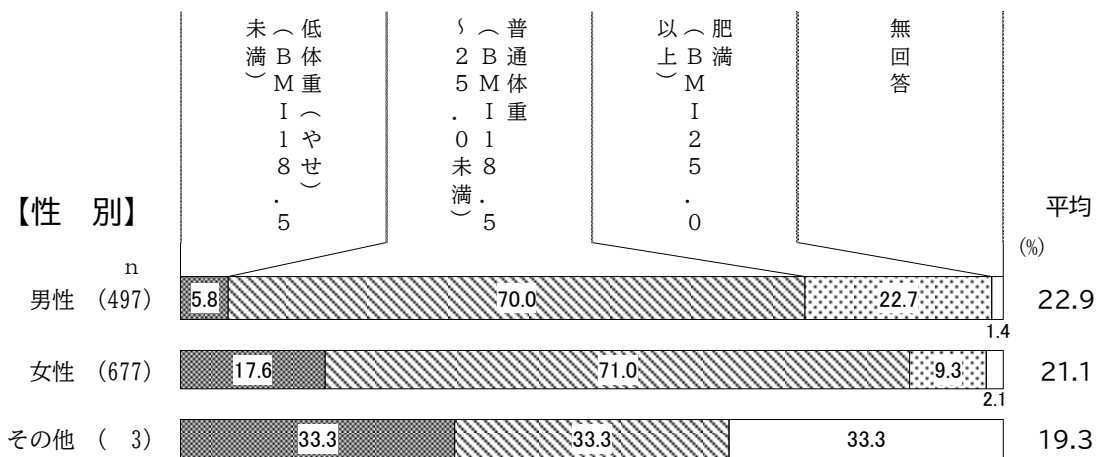


身長と体重の結果をもとにBMIを算出した結果、「低体重(やせ)(BMI 18.5未満)」が12.6%、「普通体重 (BMI 18.5~25.0未満)」が70.4%、「肥満 (BMI 25.0以上)」が14.8%となっている。

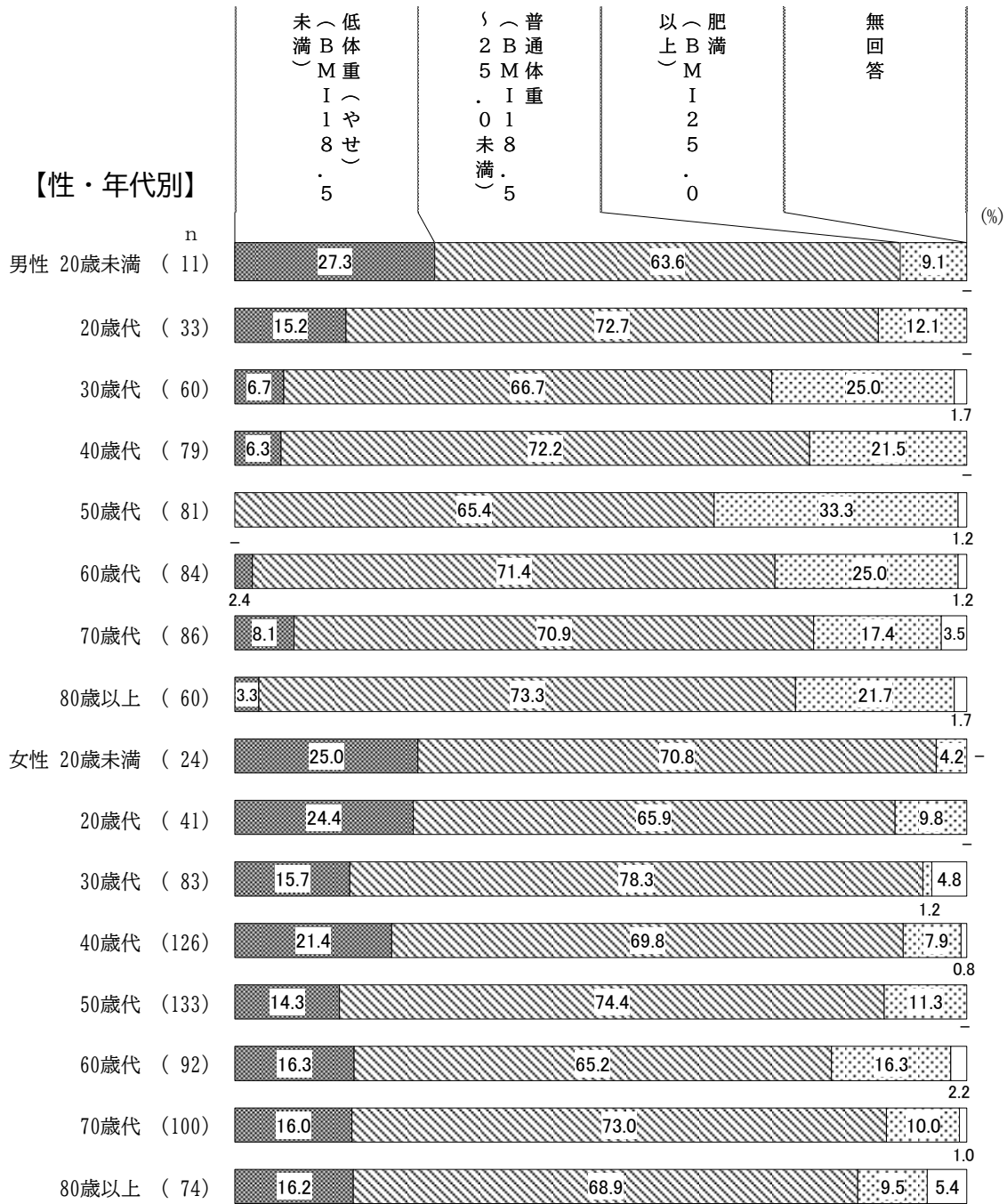
性別にみると、「低体重(やせ)」は女性の方が男性より11.8ポイント高くなっている。一方、「肥満」は男性が13.4ポイント上回る。

性・年代別にみると、「低体重(やせ)」は女性の20歳代と40歳代で2割台と高くなっている。一方、「肥満」は男性の50歳代で3割台半ばと高く、次いで男性の30歳代と60歳代で2割台半ばとなっている。

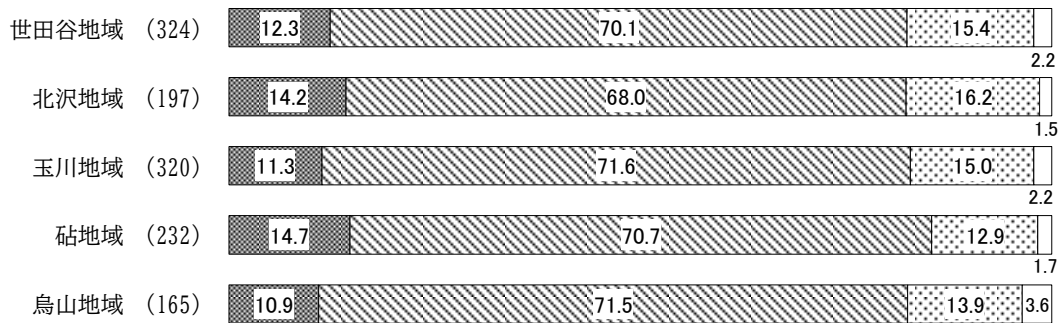
地域別では、特に大きな違いはみられない。



【性・年代別】

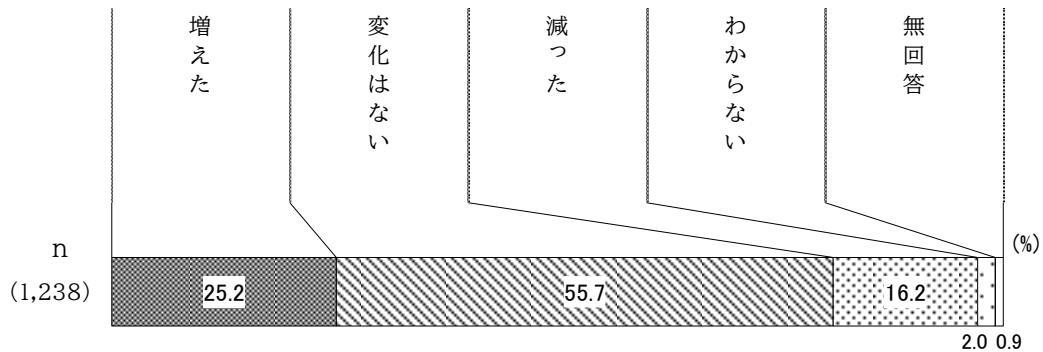


【地域別】



## (2) 新型コロナウイルス感染症拡大前と比べた体重の変化

問6 新型コロナウイルス感染症が拡大する前（2020年3月以前）と比べて、あなたの体重に変化はありましたか。（○は1つ）

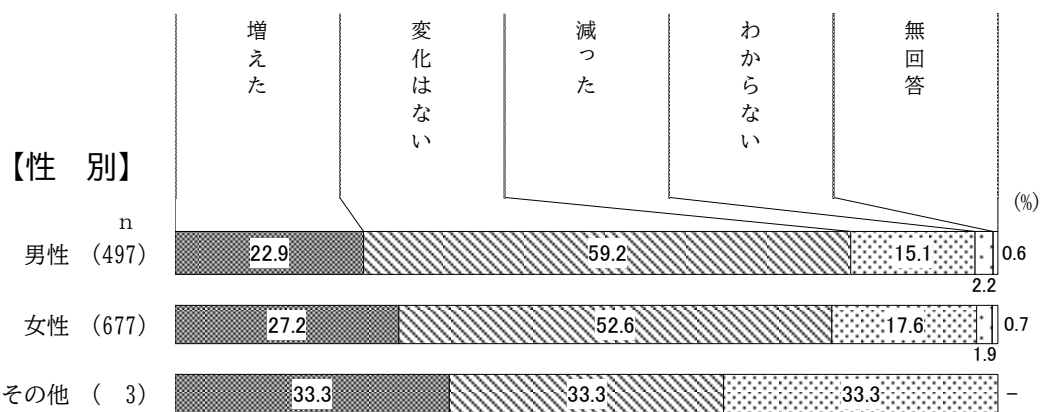


新型コロナウイルス感染症拡大前と比べた体重の変化は、「変化はない」が55.7%で最も高くなっている。「増えた」は25.2%、「減った」は16.2%である。

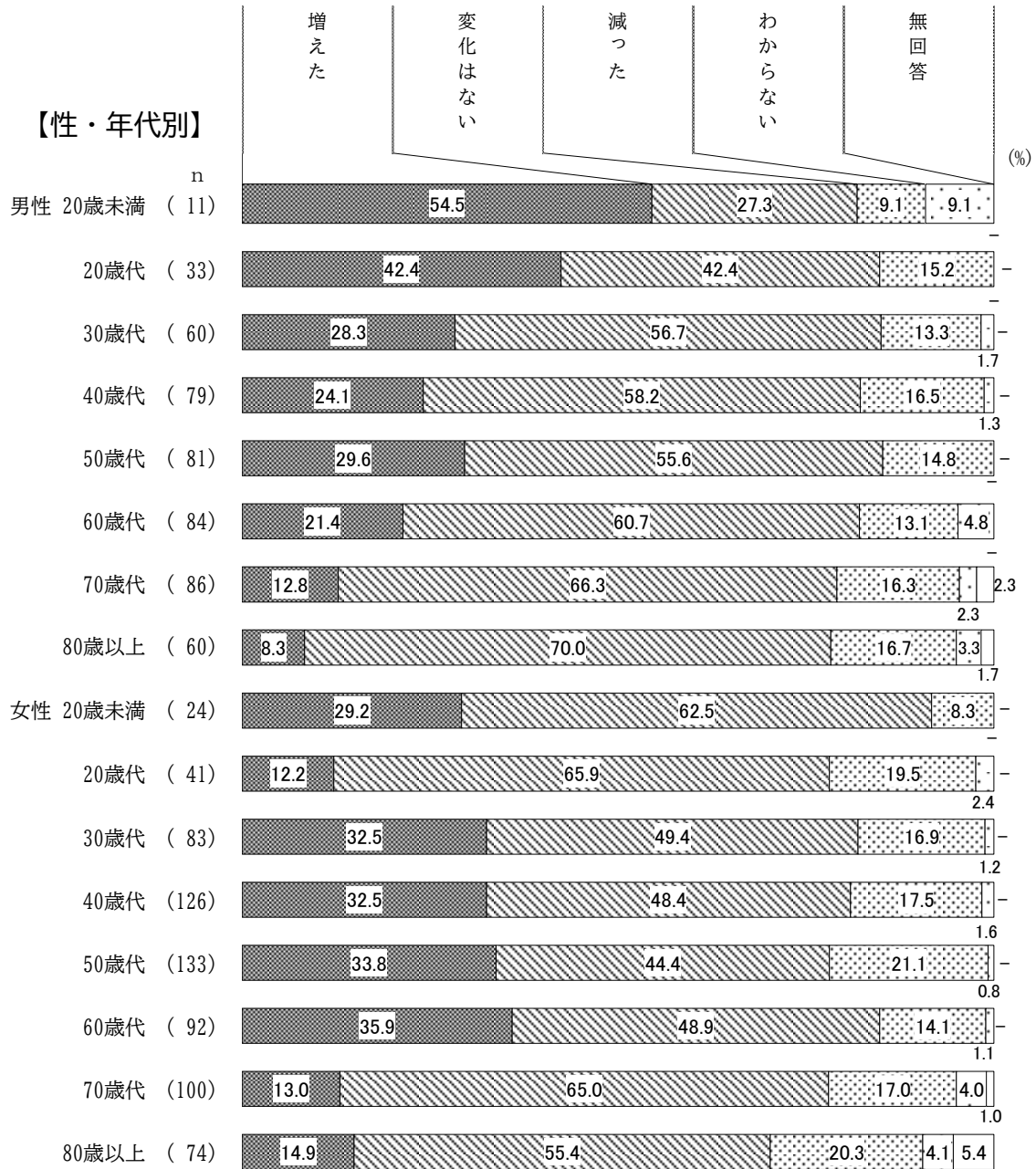
性別にみると、「変化はない」は男性の方が女性よりも6.6ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、「増えた」は、男性では20歳代で4割を超えている。女性では30歳～60歳代で3割台とおおむね並んでいる。

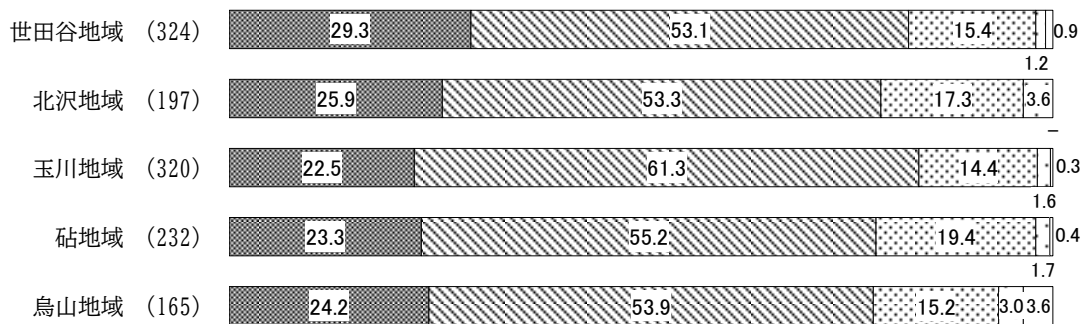
地域別では、特に大きな違いはみられない。



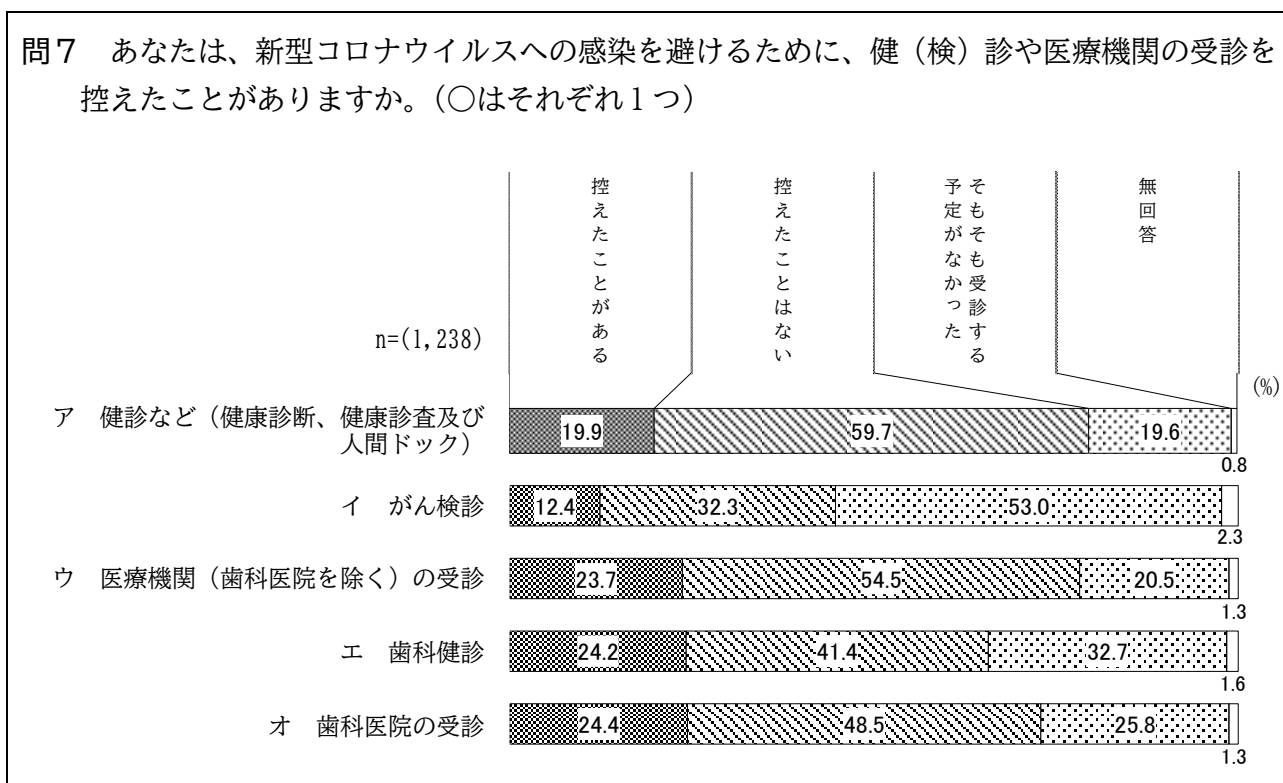
### 【性・年代別】



### 【地 域 別】



### (3) 感染を避けるために健（検）診や医療機関の受診を控えた経験



#### 【全体】

感染を避けるために健（検）診や医療機関の受診を控えた経験では、「控えたことがある」は、「ア 健診など（健康診断、健康診査及び人間ドック）」（19.9%）、「ウ 医療機関（歯科医院を除く）の受診」（23.7%）、「エ 歯科健診」（24.2%）、「オ 歯科医院の受診」（24.4%）の4つが2割前後となっている。

#### 【性別】

「控えたことがある」は、いずれも女性の方が男性よりも高く、「ウ 医療機関（歯科医院を除く）の受診」、「エ 歯科健診」、「オ 歯科医院の受診」は10ポイント以上差がある。

#### 【性・年代別】

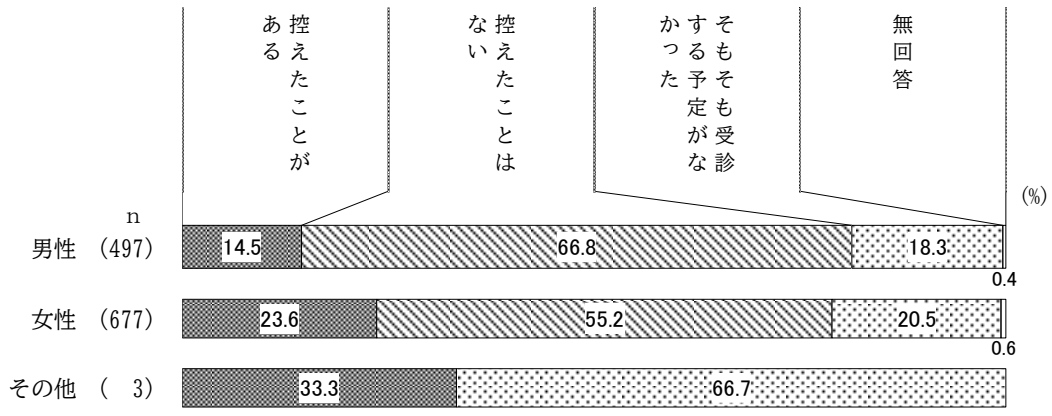
「ア 健診など（健康診断、健康診査及び人間ドック）」を「控えたことがある」は、女性の50歳～70歳代で3割前後となっている。「イ がん検診」を「控えたことがある」は、女性の50歳代で約3割と最も高い。また、「ウ 医療機関（歯科医院を除く）の受診」、「エ 歯科健診」、「オ 歯科医院の受診」を「控えたことがある」は、女性の40歳代で高く、特に「エ 歯科健診」は4割を超えている。

#### 【地域別】

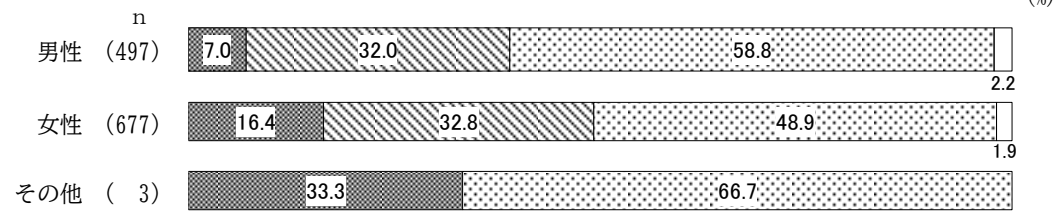
「控えたことがある」は、砧地域で高い傾向がみられ、特に、「ウ 医療機関（歯科医院を除く）の受診」は、最も高い砧地域と最も低い烏山地域で10.5ポイント差がある。

# 【性別】

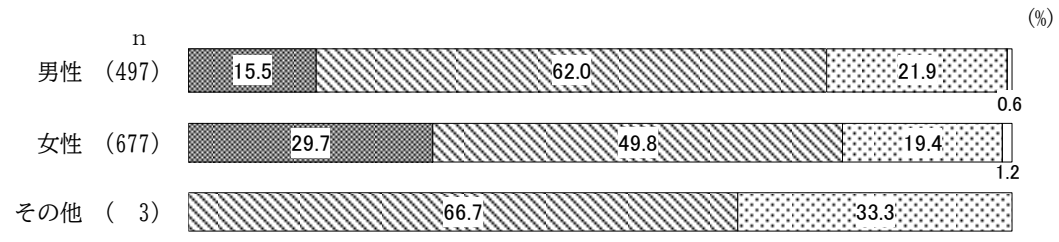
## ア 健診など



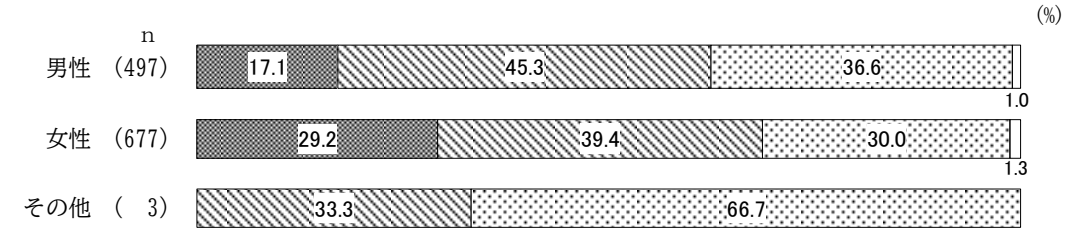
## イ がん検診



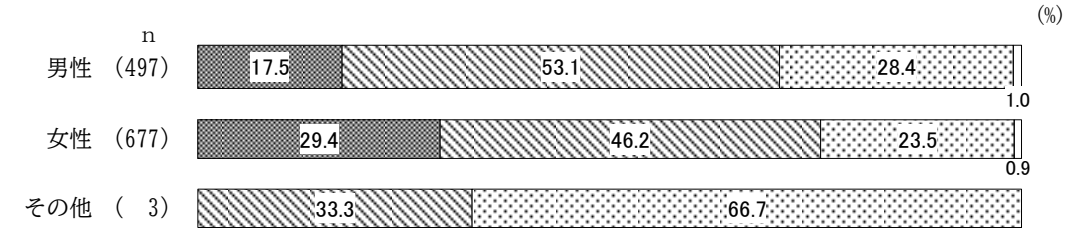
## ウ 医療機関の受診



## エ 歯科健診



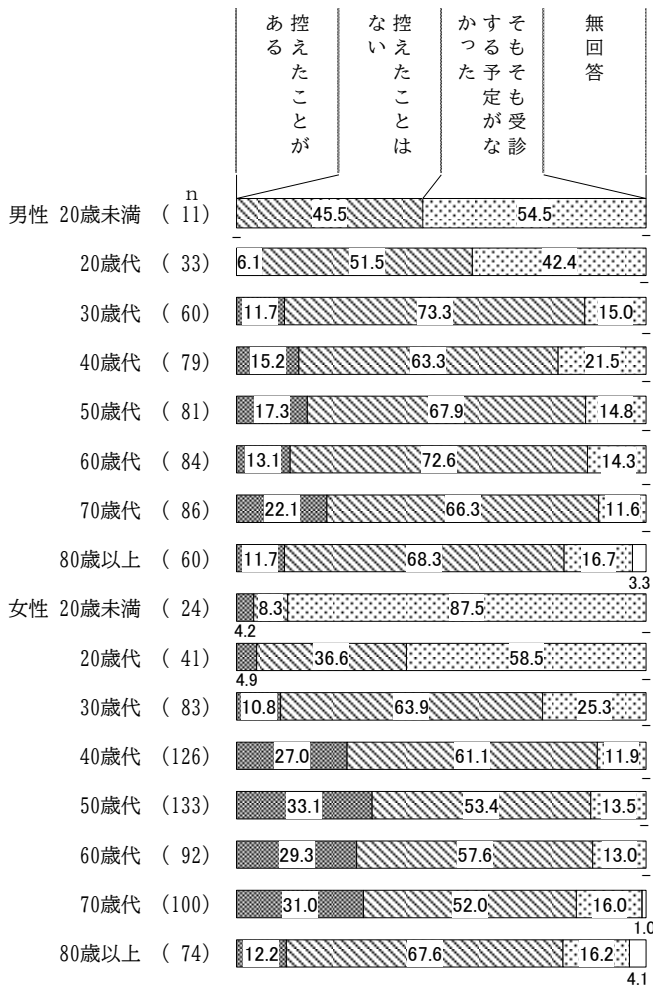
## オ 歯科医院の受診



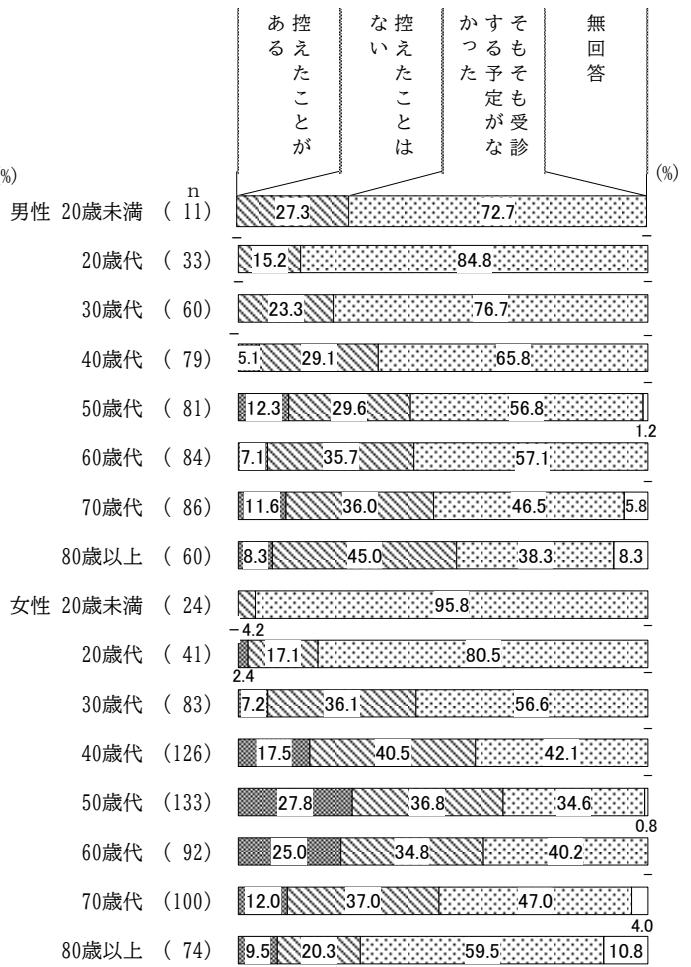


【性・年代別】

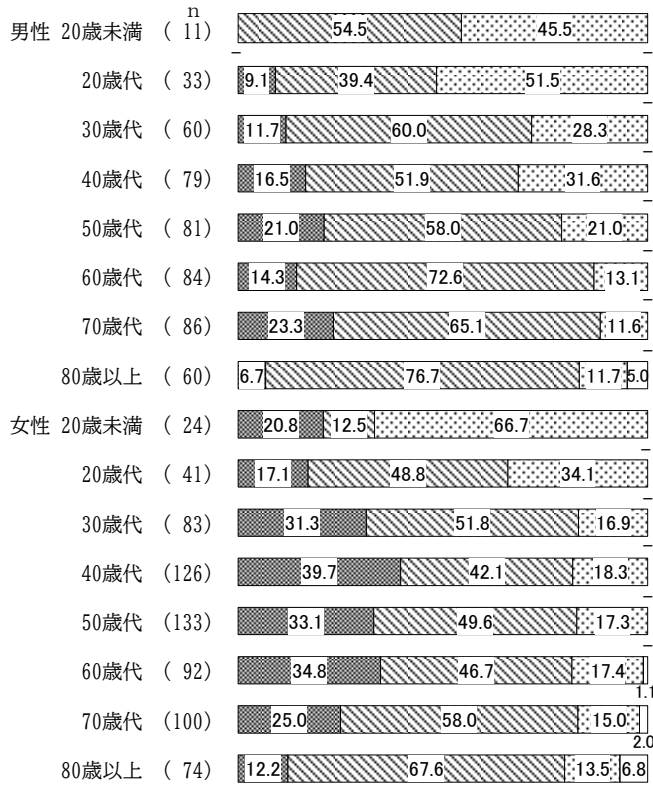
ア 健診など



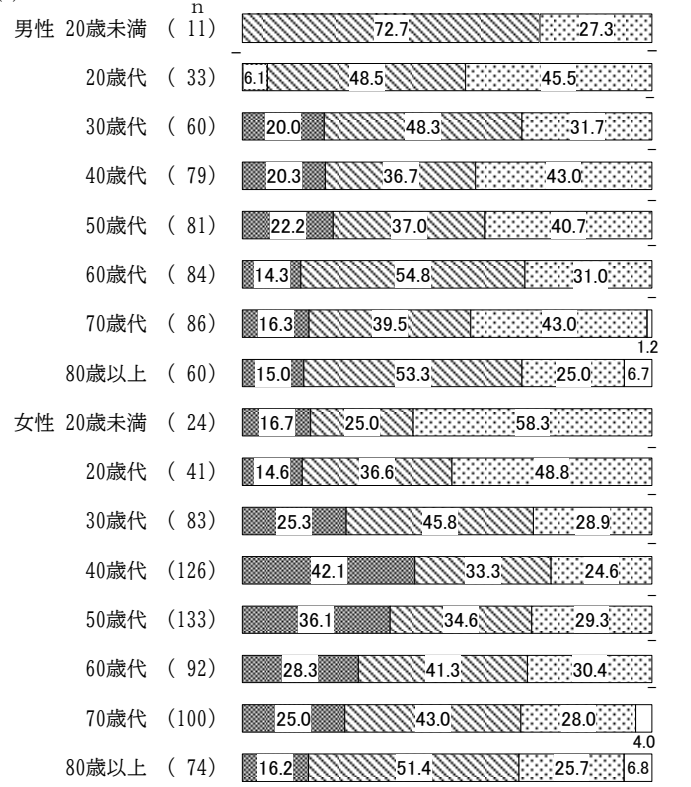
イ がん検診



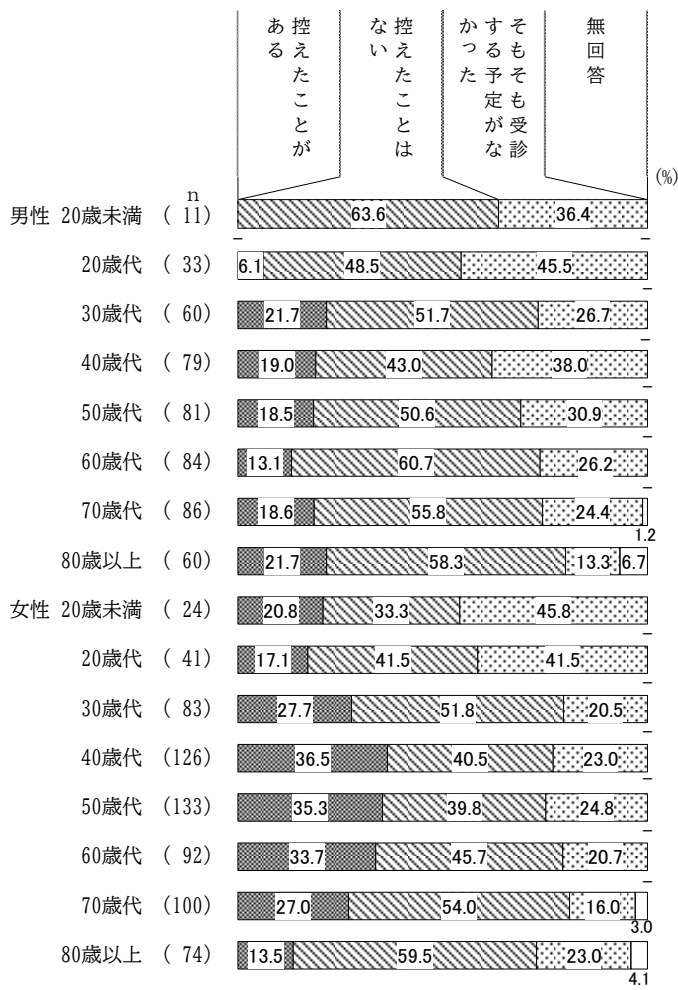
ウ 医療機関の受診



エ 歯科健診

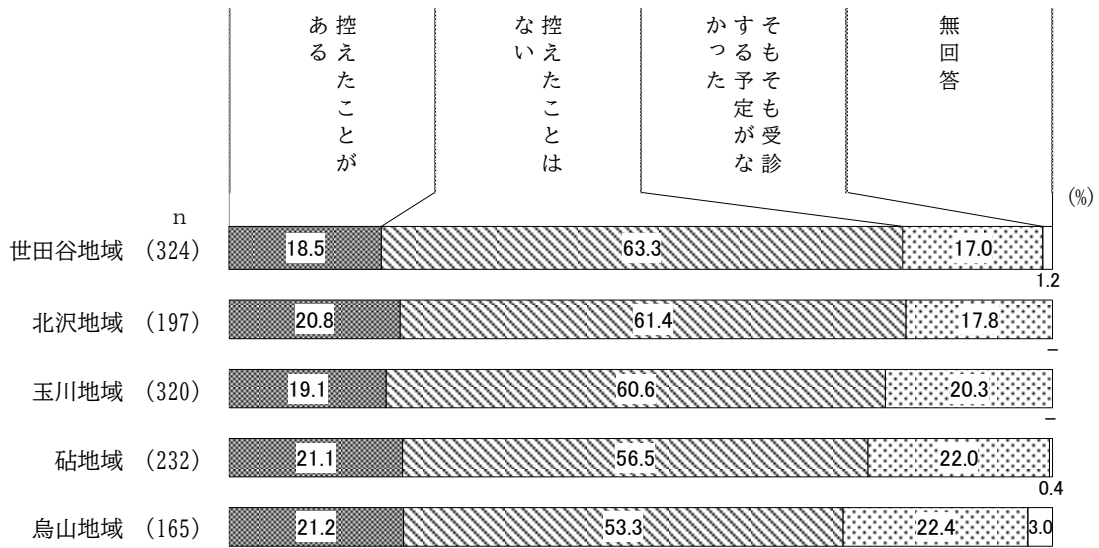


## 才 歯科医院の受診

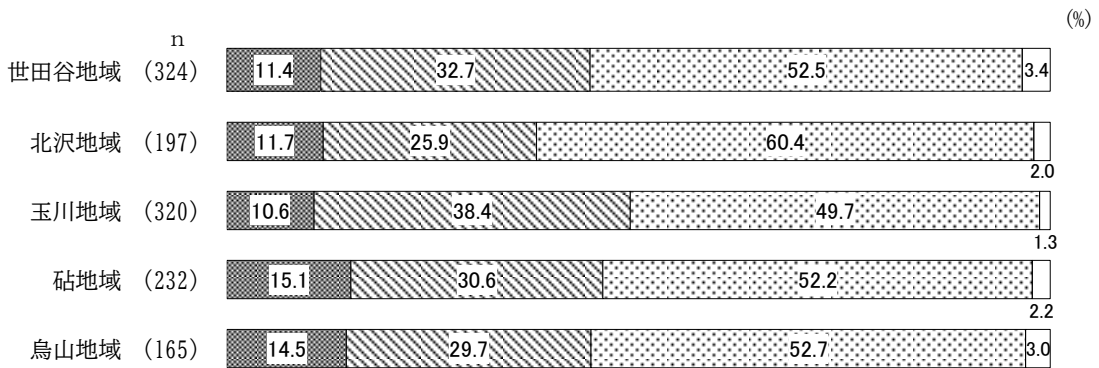


## 【地域別】

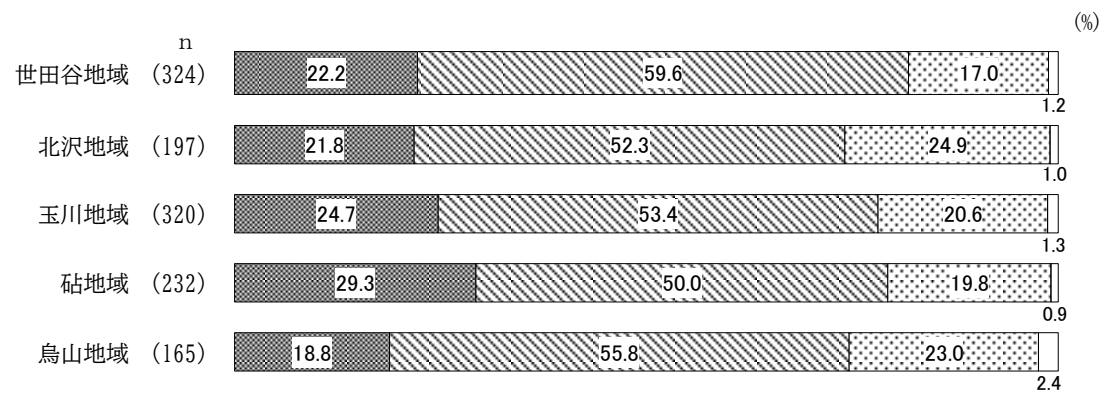
### ア 健診など



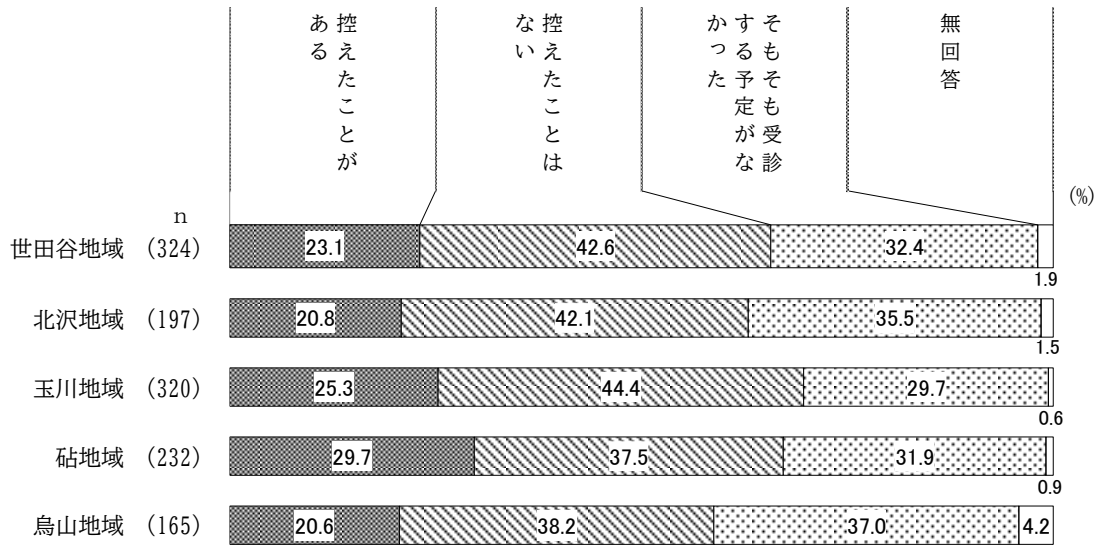
### イ がん検診



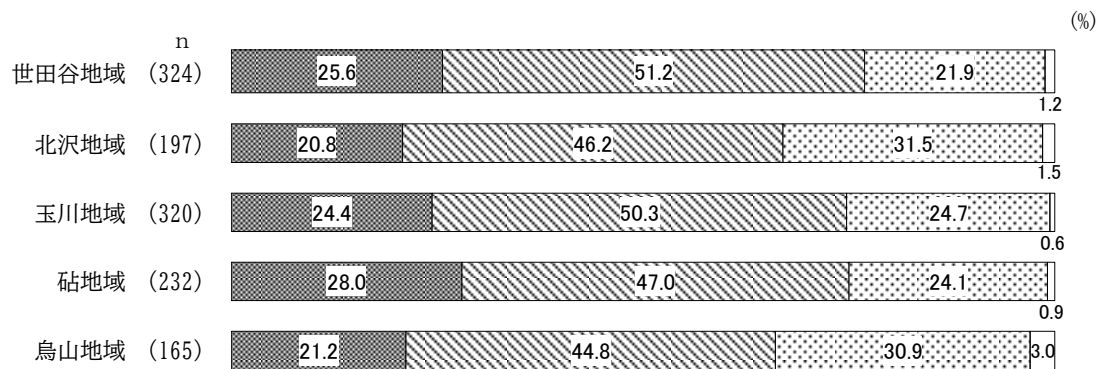
### ウ 医療機関の受診



## 工 歯科健診

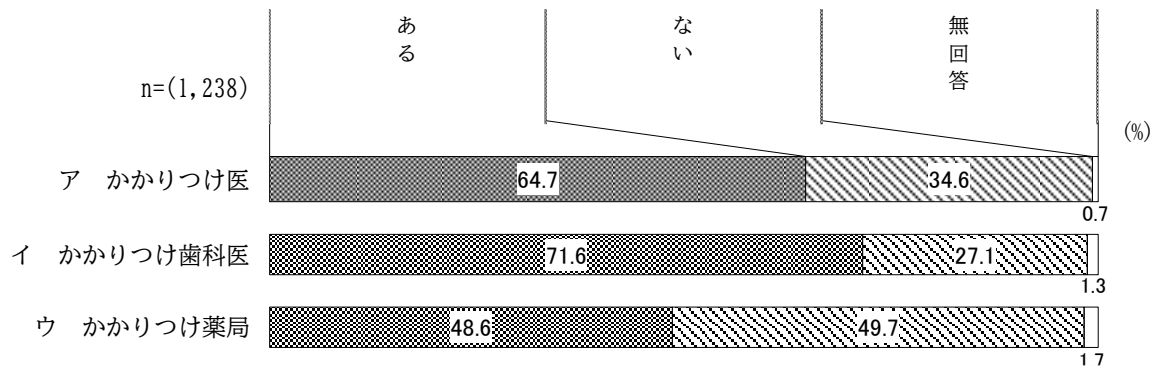


## 才 歯科医院の受診



#### (4) かかりつけ医・歯科医・薬局の有無

問8 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。(○はそれぞれ1つ)



※かかりつけ医・歯科医：健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師・歯科医師のこととします。

※かかりつけ薬局：様々な医療機関から処方される服薬情報をまとめて把握しており、薬や健康について幅広く相談できる身近な薬局のこととします。

#### 【全 体】

かかりつけ医・歯科医・薬局の有無では、「ある」は「イ かかりつけ歯科医」が71.6%で最も高く、次いで「ア かかりつけ医」が64.7%、「ウ かかりつけ薬局」が48.6%となっている。

#### 【性 別】

「ある」は、いずれも女性の方が男性よりも高く、「イ かかりつけ歯科医」は10.8ポイント差がある。

#### 【性・年代別】

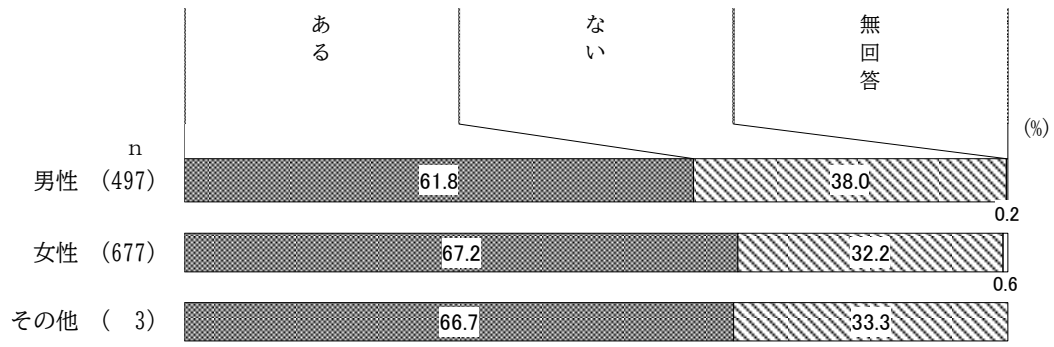
「ある」は、いずれも男女ともにおおむね年代が上がるほど高くなっている。「ない」が高い年代を列挙すると、「ア かかりつけ医」は男性の20歳代、「ウ かかりつけ薬局」は男性の20歳～30歳代、女性の20歳代などで、それぞれ7割以上となっている。

#### 【地 域 別】

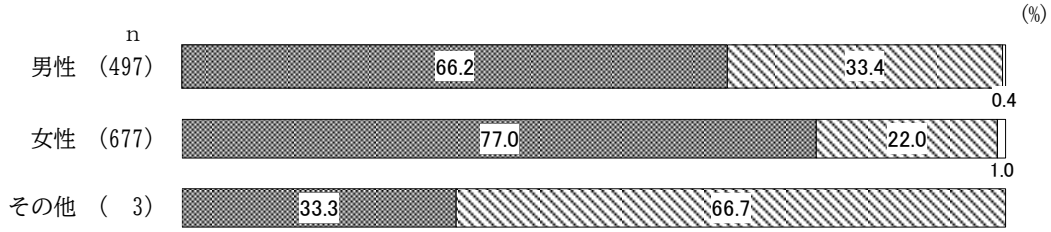
「ある」は、「ア かかりつけ医」と「ウ かかりつけ薬局」は砧地域で、「イ かかりつけ歯科医」は玉川地域と砧地域で高くなっている。特に、「ア かかりつけ医」は、最も高い砧地域と最も低い烏山地域で14.7ポイント差がある。

## 【性別】

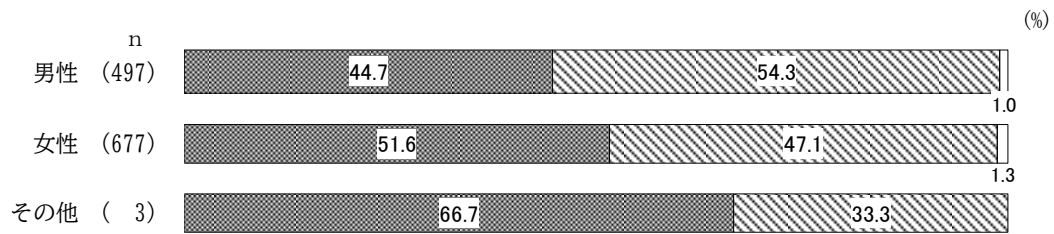
### ア かかりつけ医



### イ かかりつけ歯科医

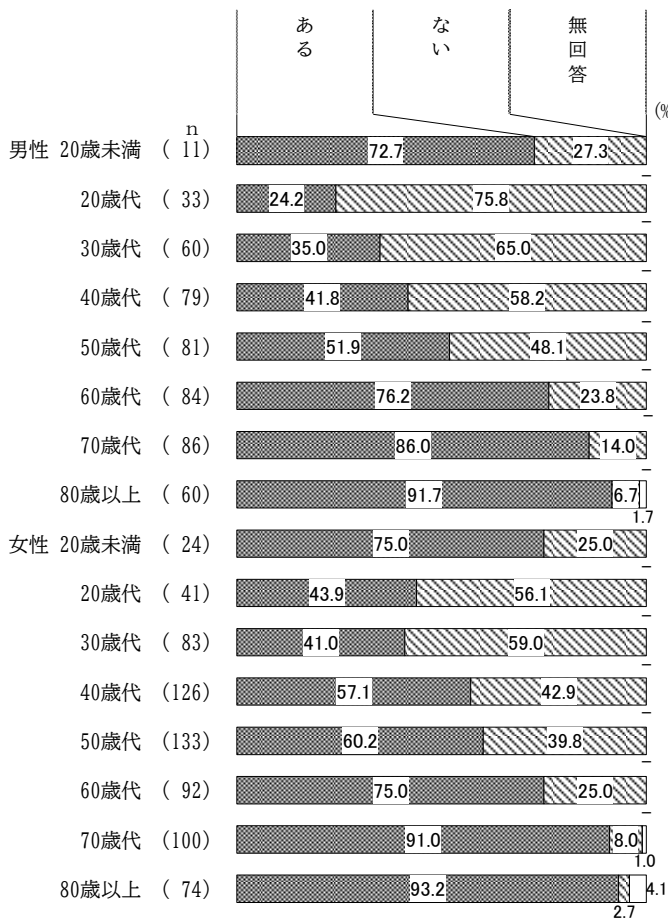


### ウ かかりつけ薬局

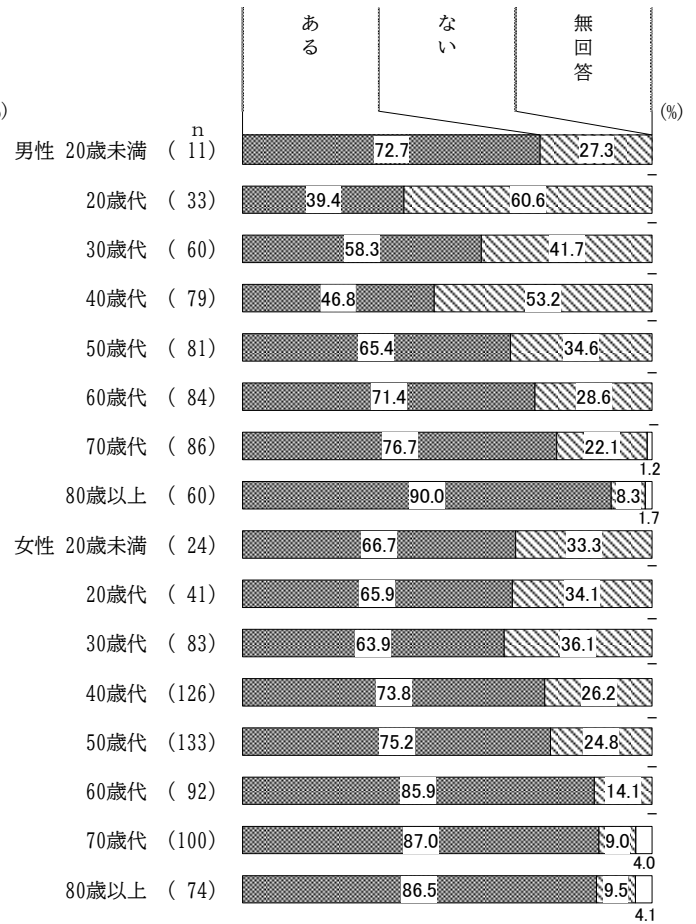


【性・年代別】

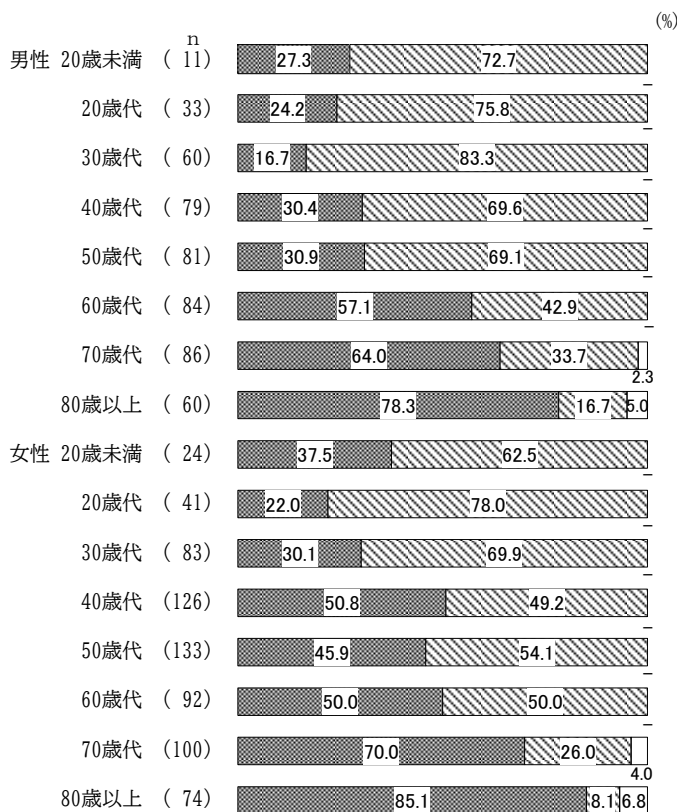
ア かかりつけ医



イ かかりつけ歯科医

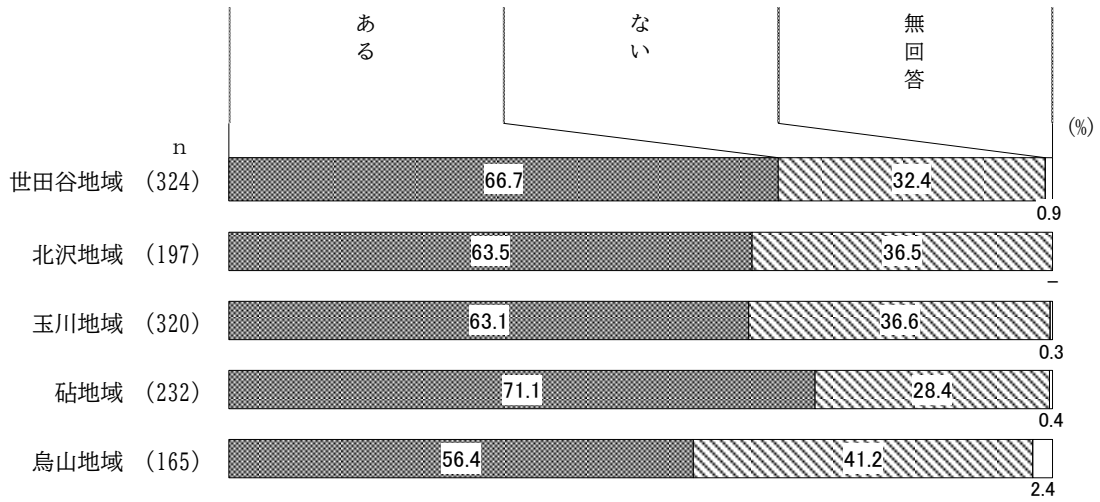


ウ かかりつけ薬局

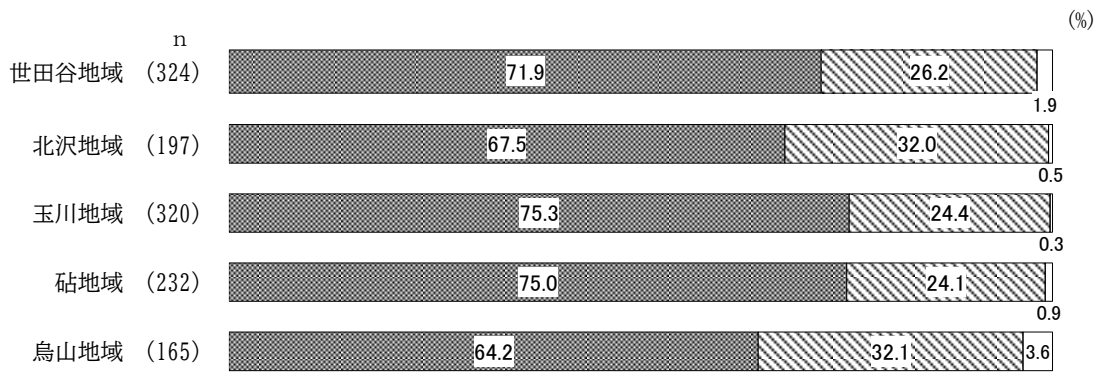


## 【地域別】

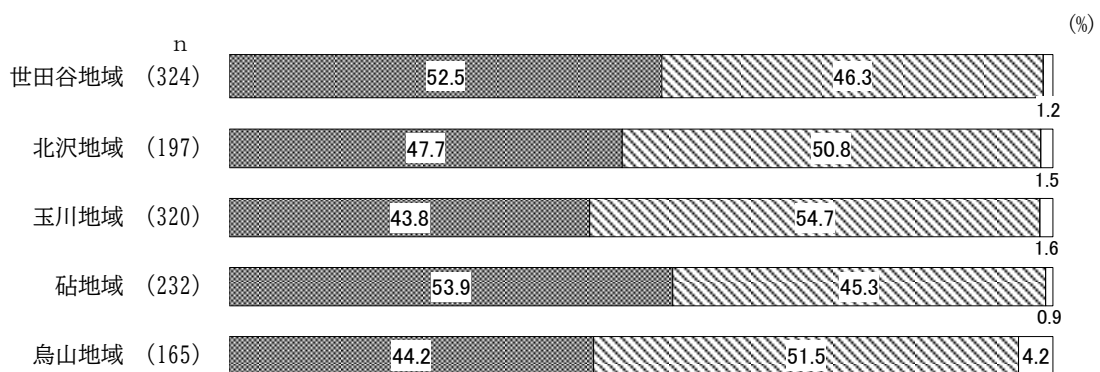
### ア かかりつけ医



### イ かかりつけ歯科医



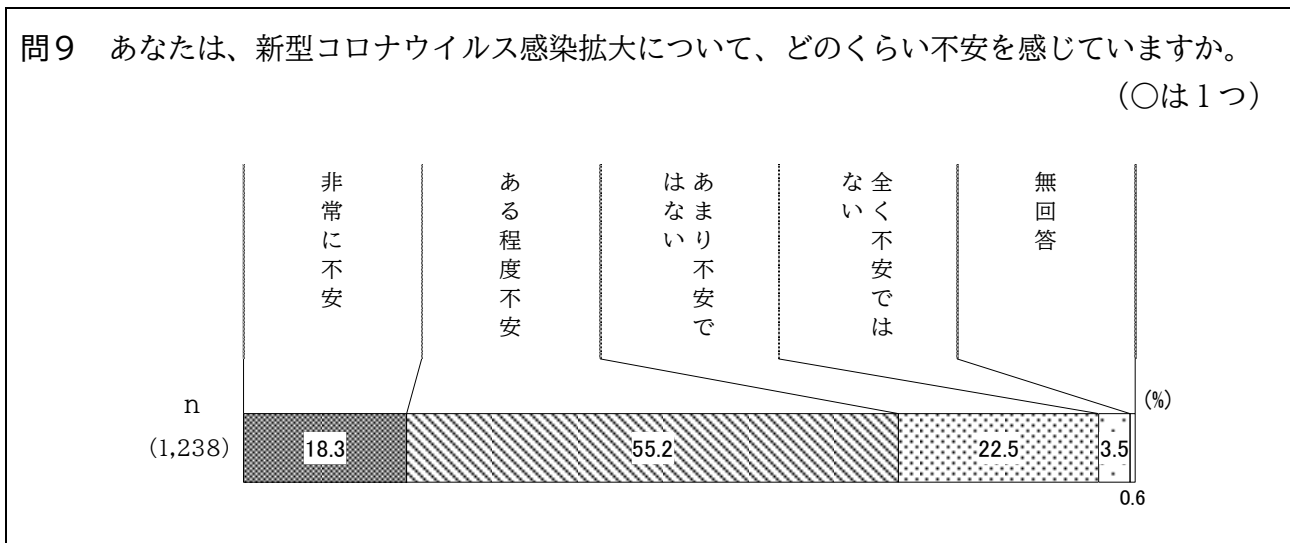
### ウ かかりつけ薬局





## 4 コロナ禍での不安や困りごとについて

### (1) 新型コロナウイルス感染拡大についての不安感

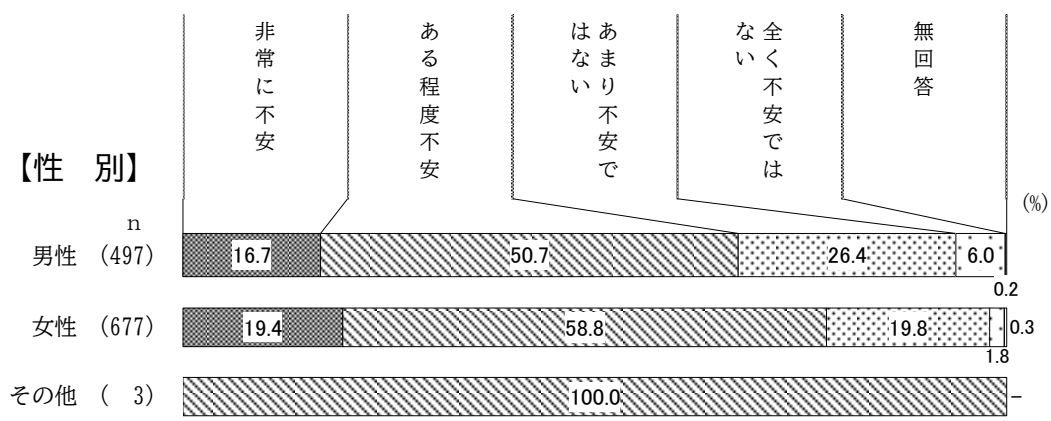


新型コロナウイルス感染拡大についての不安感は、「非常に不安」(18.3%)と「ある程度不安」(55.2%)を合わせた《不安である》が73.5%となっている。一方、「あまり不安ではない」(22.5%)と「全く不安ではない」(3.5%)を合わせた《不安ではない》は26.0%である。

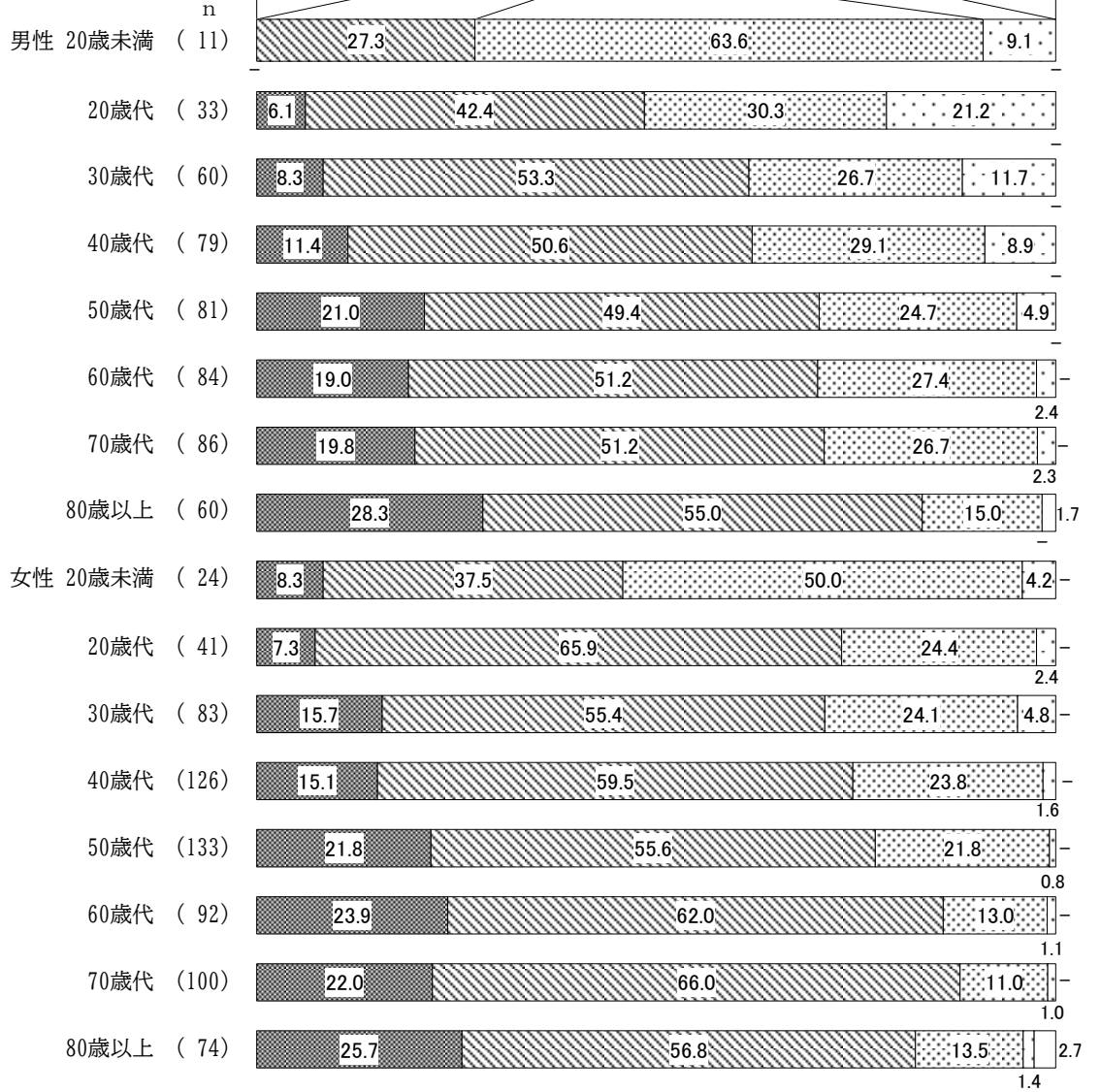
性別にみると、《不安である》は女性の方が男性よりも10.8ポイント高くなっている。一方、《不安ではない》は男性が10.8ポイント上回る。

性・年代別にみると、《不安である》は男性の80歳以上、女性の60歳以上で8割台と高くなっている。一方、《不安ではない》は男性の20歳代で5割を超えている。

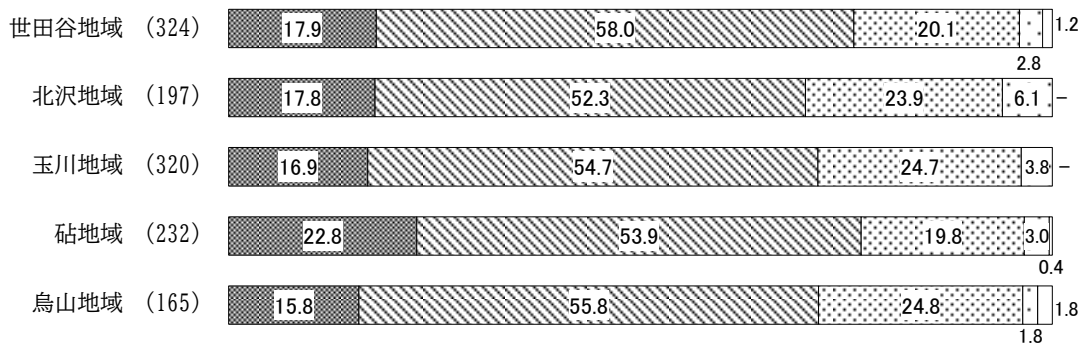
地域別では、特に大きな違いはみられない。



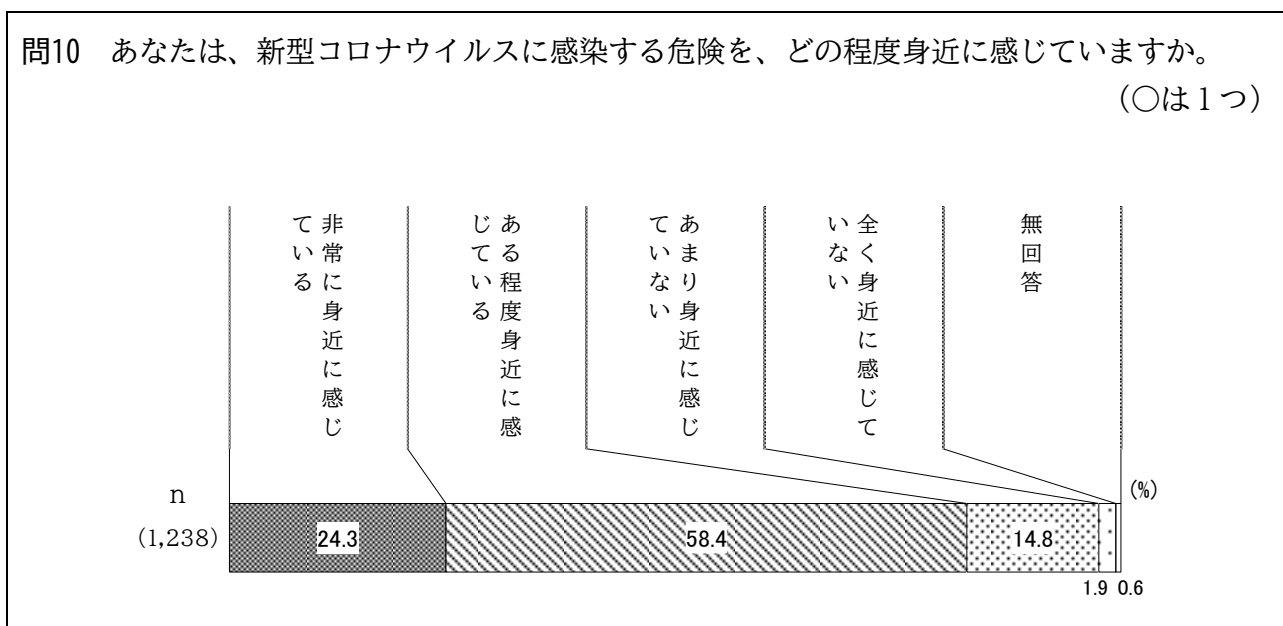
### 【性・年代別】



### 【地域別】



## (2) 新型コロナウイルスに感染する危険を身近に感じる程度

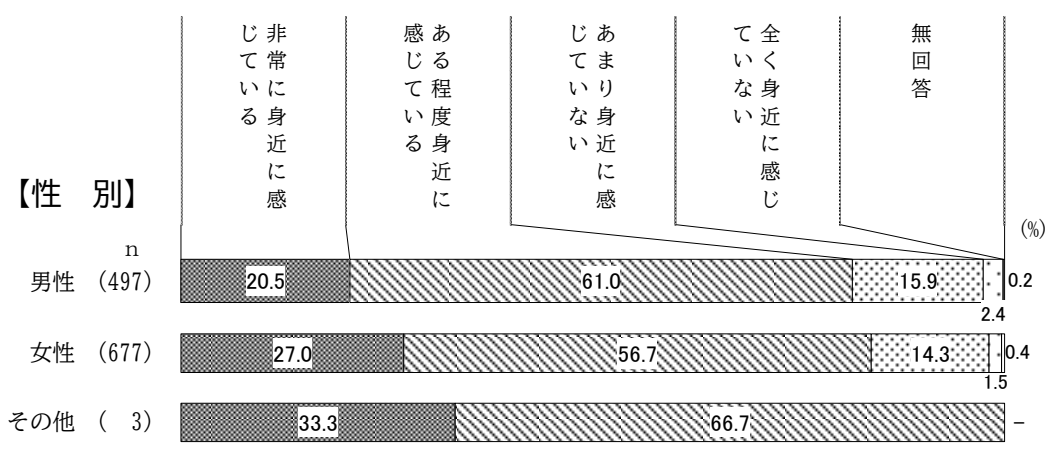


新型コロナウイルスに感染する危険を身近に感じる程度は、「非常に身近に感じている」(24.3%)と「ある程度身近に感じている」(58.4%)を合わせた《身近に感じている》が82.7%となっている。一方、「あまり身近に感じていない」(14.8%)と「全く身近に感じていない」(1.9%)を合わせた《身近に感じていない》は16.7%である。

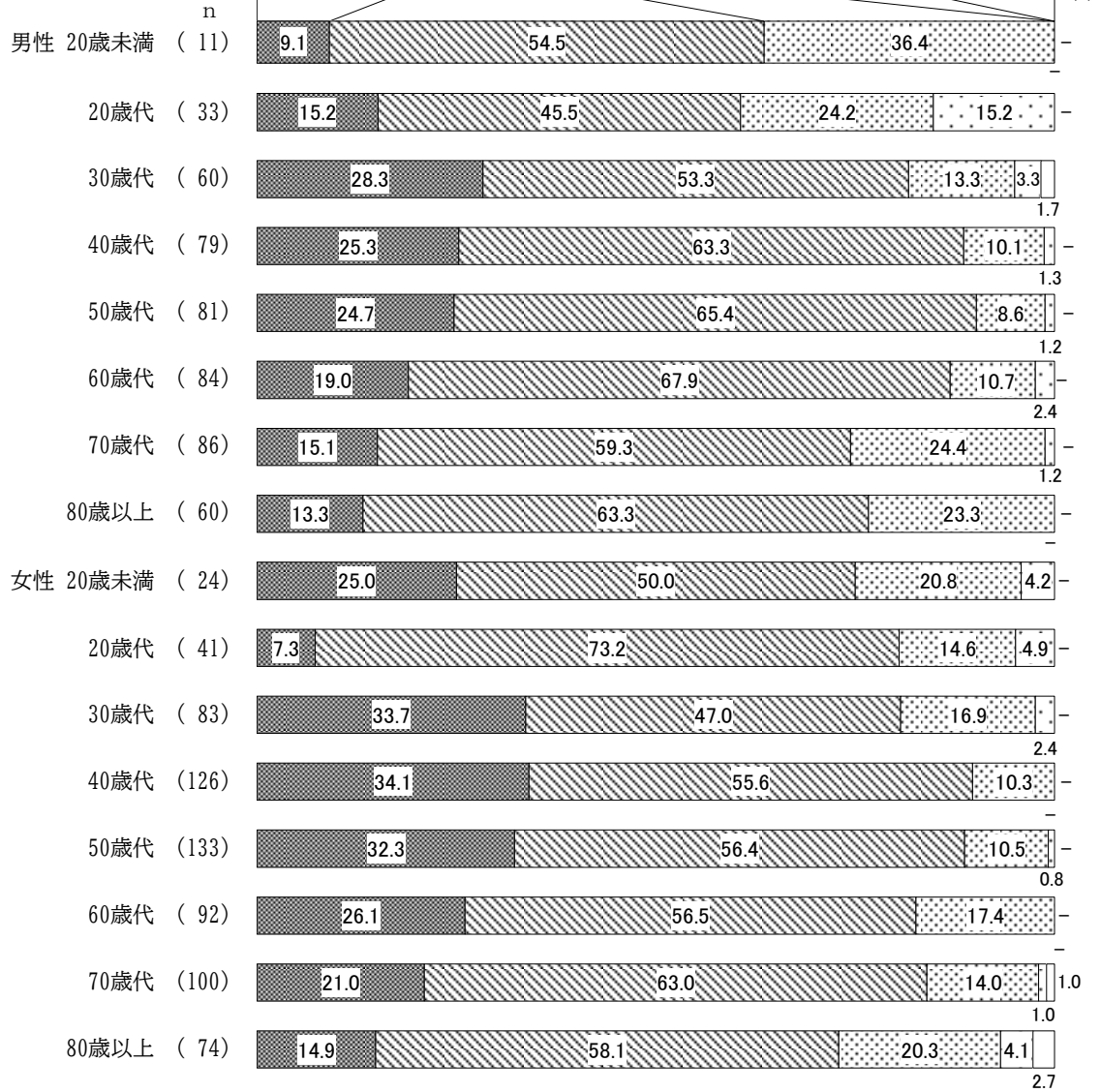
性別にみると、「非常に身近に感じている」は女性の方が男性よりも6.5ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、「非常に身近に感じている」は、男女ともに30歳～50歳代で高く、それ以降年代が上がるほど低くなる。《身近に感じている》としてみると、男女ともにいずれの年代も6割以上である。一方、《身近に感じていない》は男性の20歳代で約4割と最も高い。

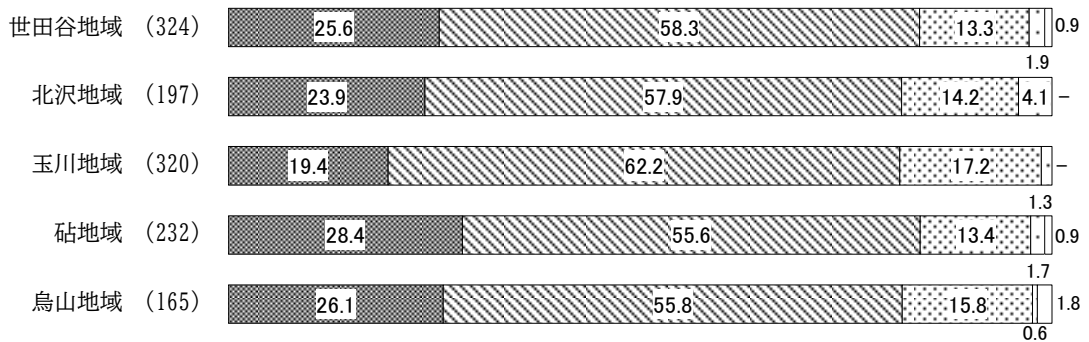
地域別では、特に大きな違いはみられない。



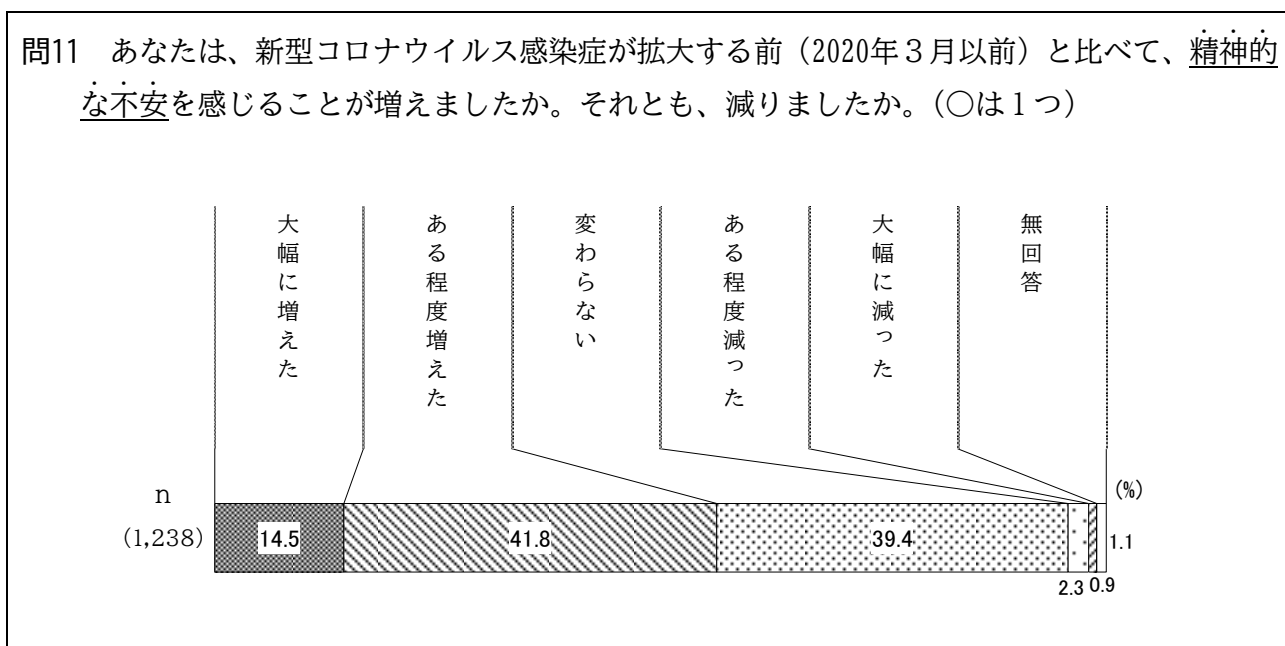
【性・年代別】



【地域別】



### (3) 新型コロナウイルス感染拡大前と比べた精神的不安の増減

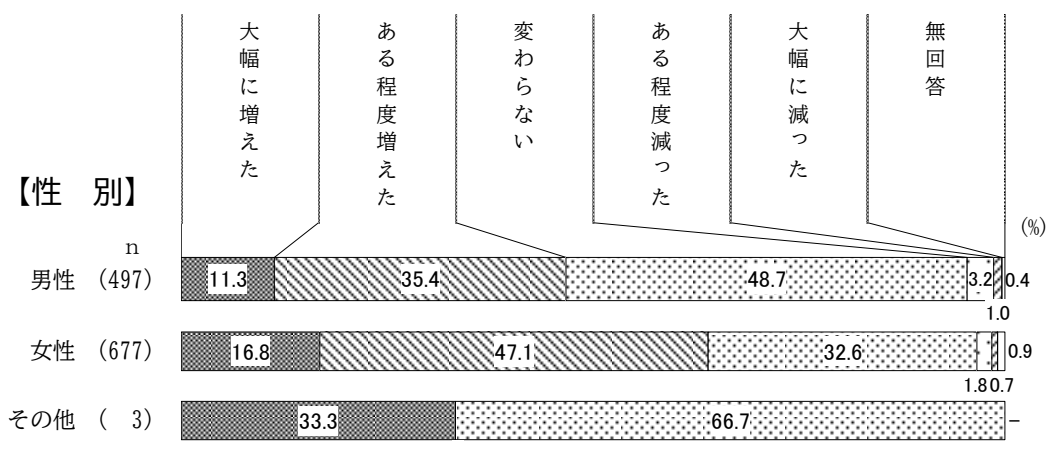


新型コロナウイルス感染拡大前と比べた精神的不安の増減は、「大幅に増えた」（14.5%）と「ある程度増えた」（41.8%）を合わせた《増えた》が56.3%となっている。また、「変わらない」は39.4%である。

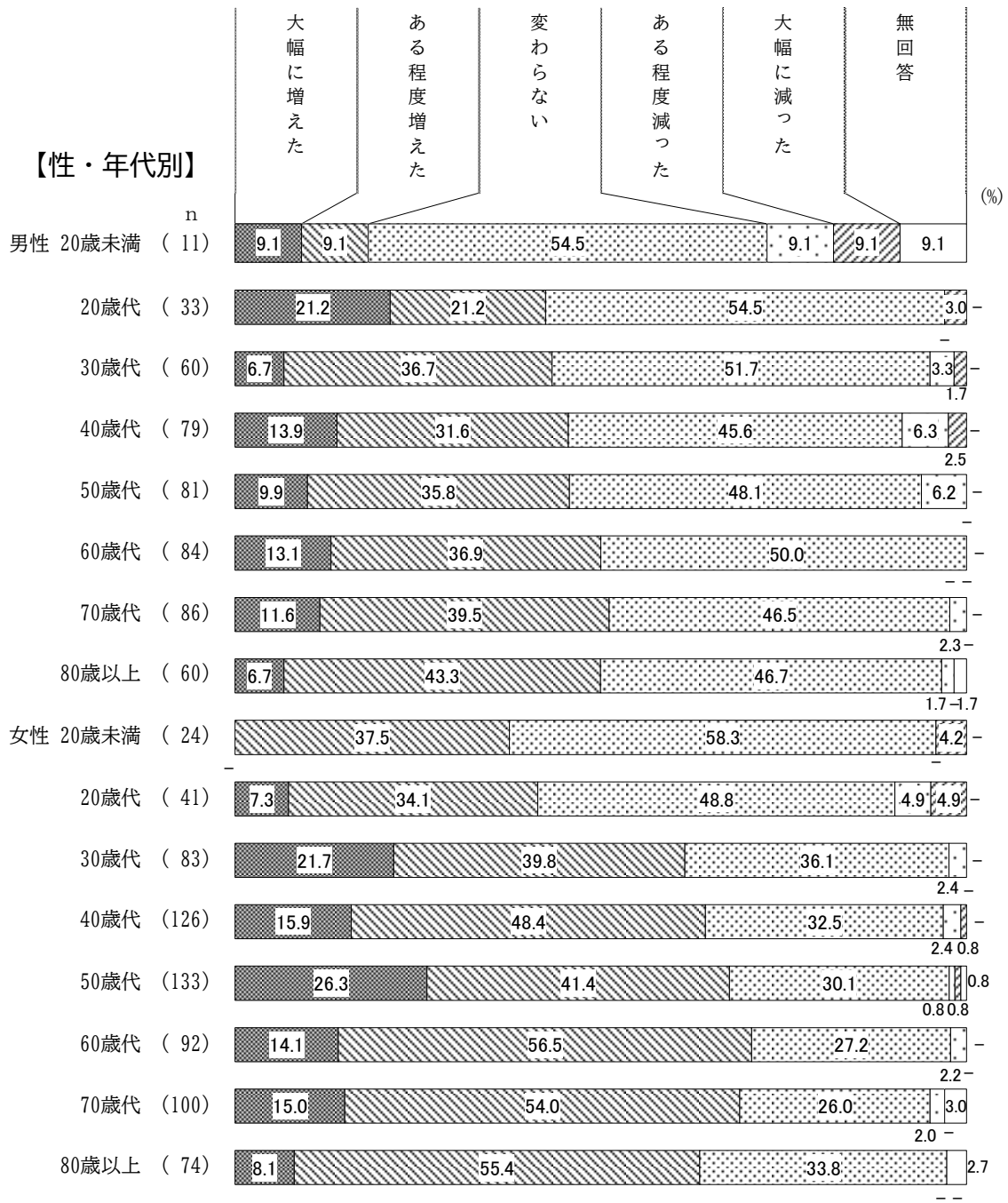
性別にみると、《増えた》は女性の方が男性よりも17.2ポイント高くなっている。一方、「変わらない」は男性が16.1ポイント上回る。

性・年代別にみると、《増えた》は女性の50～70歳代で7割前後と高くなっている。一方、「変わらない」は男性の20歳～30歳代と60歳代で5割台となっている。

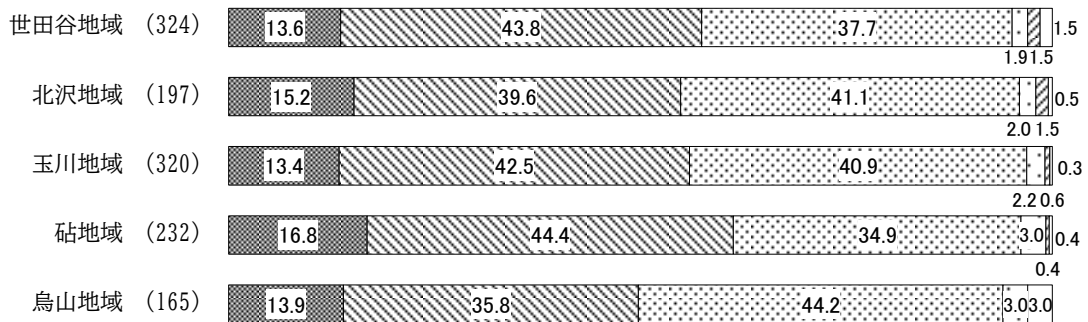
地域別にみると、《増えた》は最も高い砧地域と最も低い烏山地域で11.5ポイント差がある。



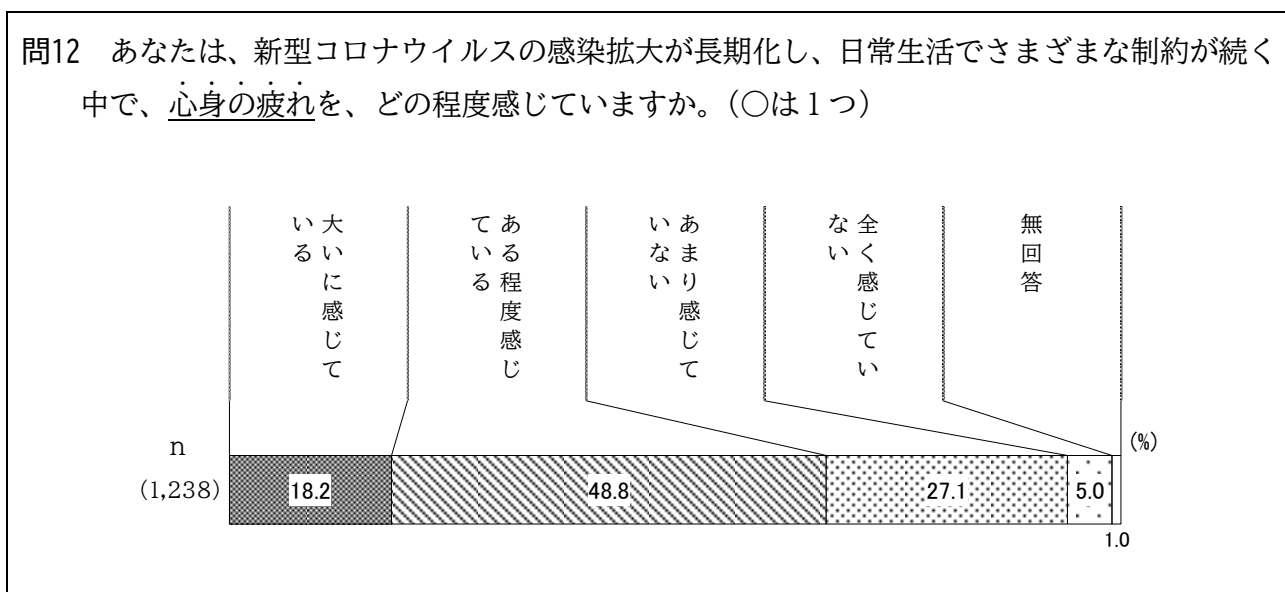
【性・年代別】



【地域別】



#### (4) 新型コロナウイルス感染拡大の長期化による心身の疲れ

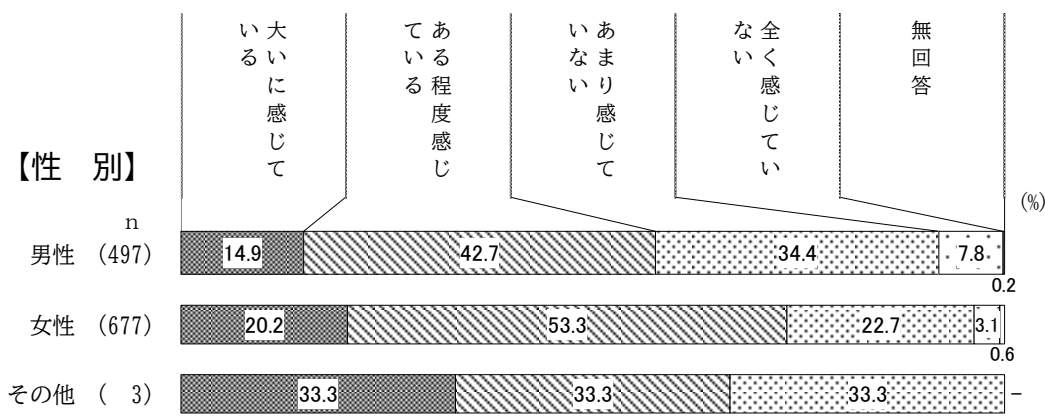


新型コロナウイルス感染拡大の長期化による心身の疲れは、「大いに感じている」(18.2%)と「ある程度感じている」(48.8%)を合わせた《感じている》が67.0%となっている。一方、「あまり感じていない」(27.1%)と「全く感じていない」(5.0%)を合わせた《感じていない》は32.1%である。

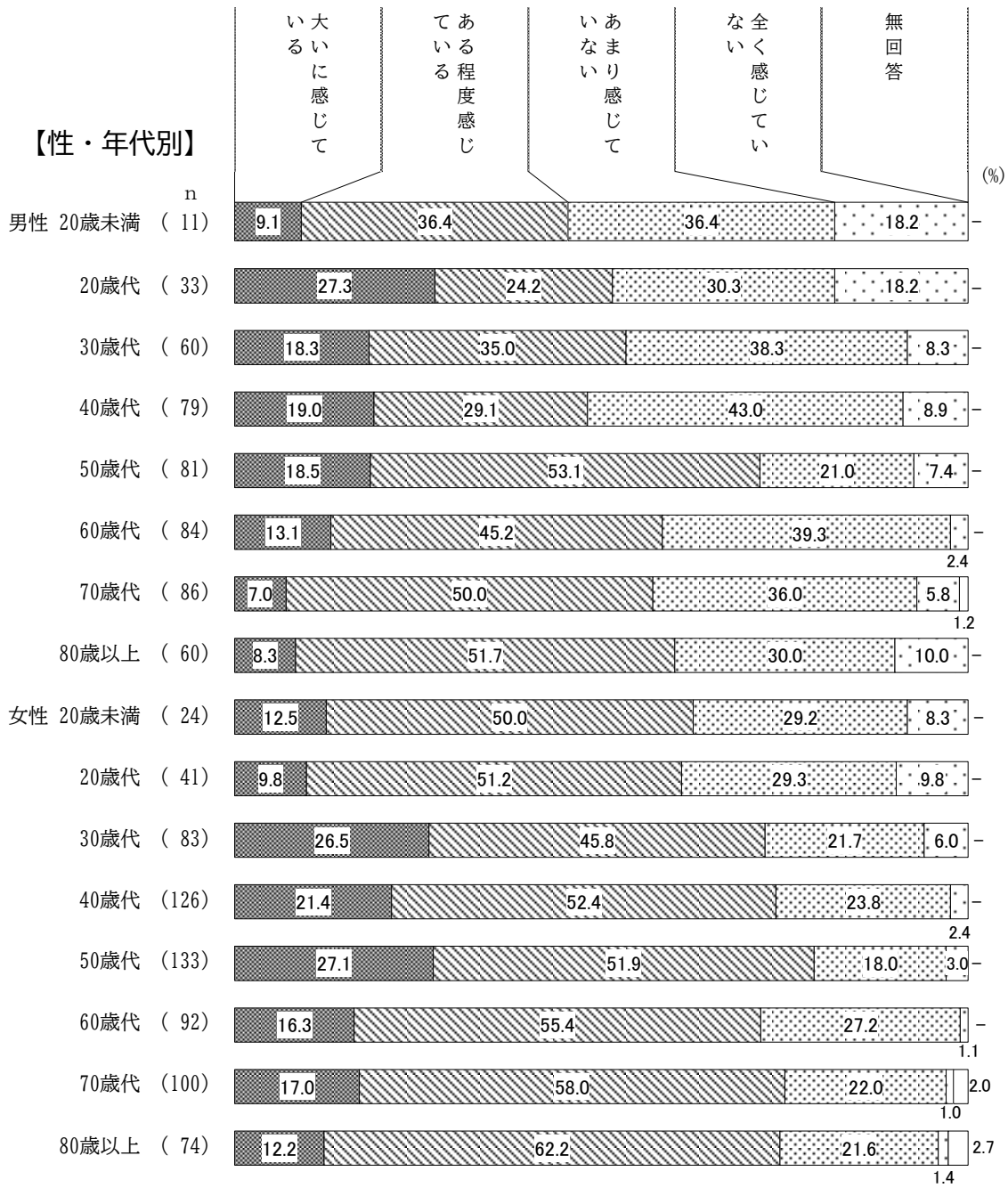
性別にみると、《感じている》は女性の方が男性よりも15.9ポイント高くなっている。一方、《感じていない》は男性が16.4ポイント上回る。

性・年代別にみると、《感じている》は、男性では50歳代のみ7割を超えているが、女性では30歳以上で7割を超えている。一方、《感じていない》は男性の20歳～40歳代で高く、特に、40歳代は5割を超えている。

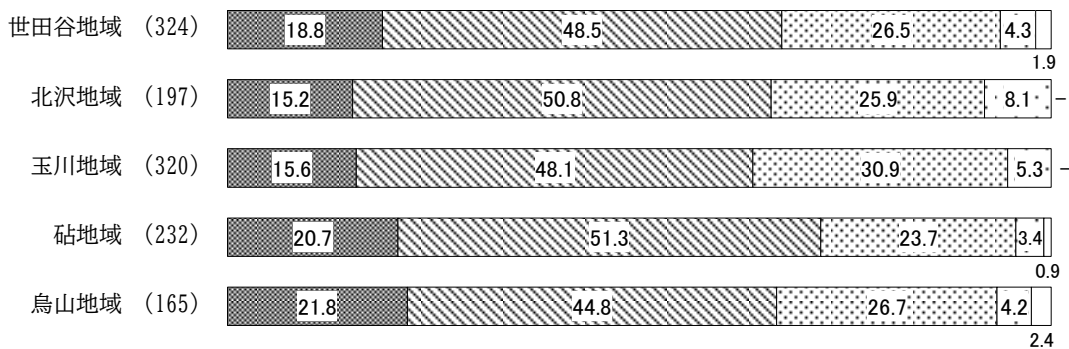
地域別では、特に大きな違いはみられない。



【性・年代別】



【地域別】

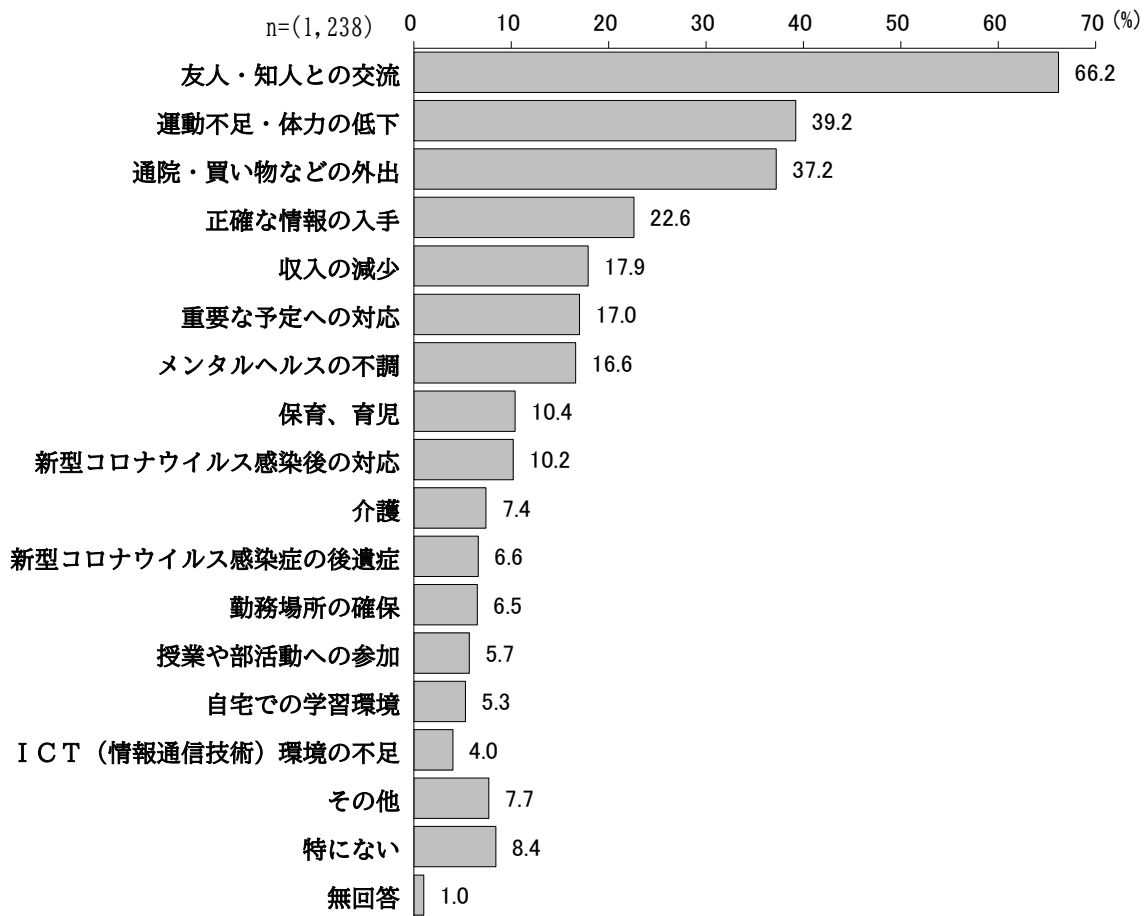




## (5) コロナ禍で困ったこと

問13 あなたが、コロナ禍で困ったことはどのようなことでしたか。

(○はあてはまるものすべて)



コロナ禍で困ったことは、「友人・知人との交流」が66.2%で最も高く、次いで「運動不足・体力の低下」(39.2%)、「通院・買い物などの外出」(37.2%)となっている。

性別にみると、「通院・買い物などの外出」は女性の方が男性よりも14.8ポイント高く、「友人・知人との交流」でも女性は11.6ポイント高くなっている。

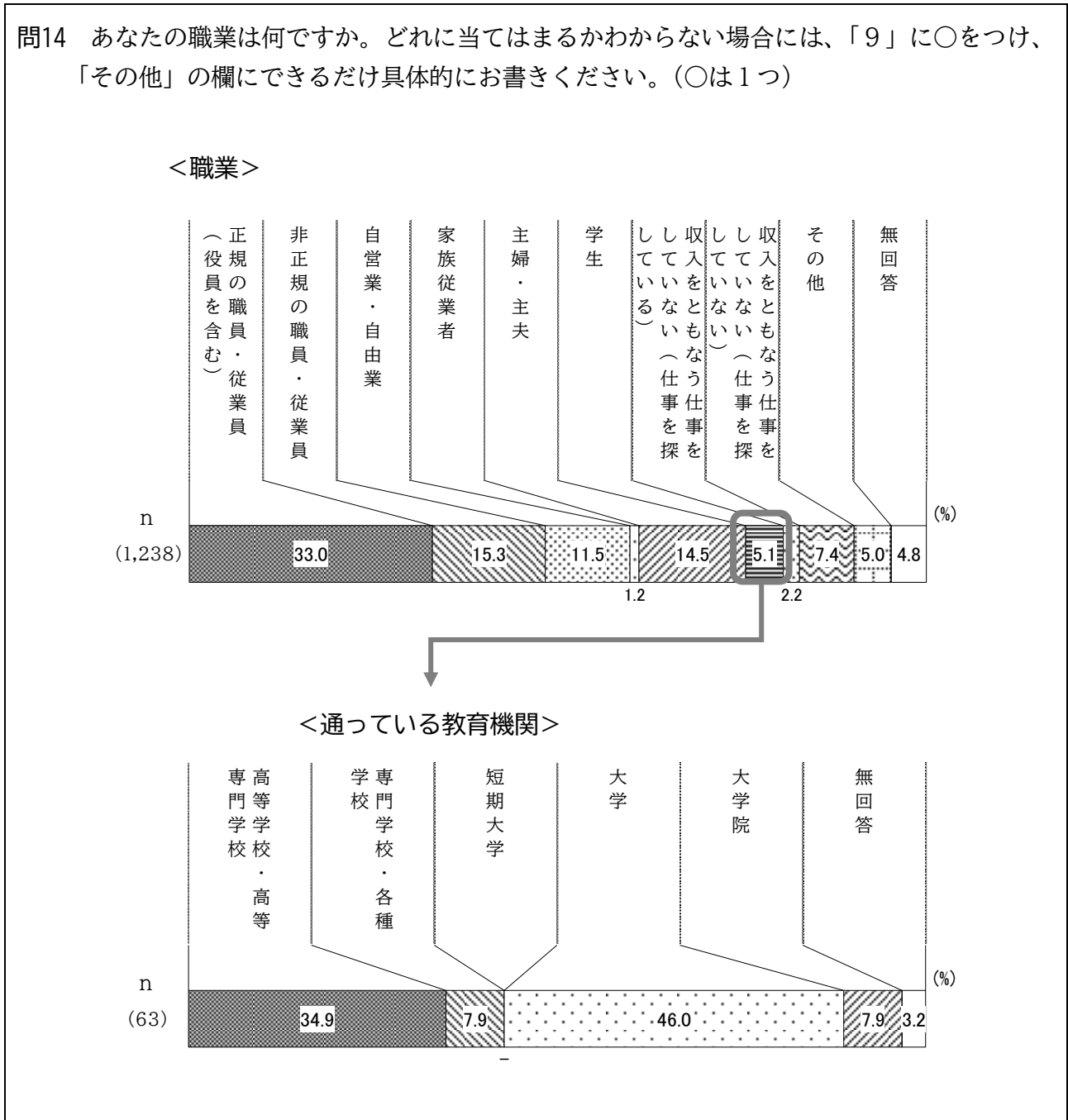
性・年代別にみると、「友人・知人との交流」がいずれの年代でも最も高く、5割以上となっている。このほか、「通院・買い物などの外出」と「運動不足・体力の低下」は女性の70歳代で5割台となっている。

地域別では、特に大きな違いはみられない。

	調査数	友人・知人との交流	運動不足・体力の低下	通院・買い物などの外出	正確な情報の入手	収入の減少	重要な予定への対応	メンタルヘルスの不調	保育、育児	新型コロナウイルス感染症後の対応	介護	新型コロナウイルス感染症の後遺症	勤務場所の確保	授業や部活動への参加	自宅での学習環境	ICT（情報通信技術）環境の不足	その他	特にない	無回答	
全体	1,238	66.2	39.2	37.2	22.6	17.9	17.0	16.6	10.4	10.2	7.4	6.6	6.5	5.7	5.3	4.0	7.7	8.4	1.0	
性別	男性	497	60.0	34.2	28.8	20.5	18.3	16.5	13.3	7.2	8.5	5.6	5.0	7.4	5.6	3.6	3.6	7.2	10.1	0.4
	女性	677	71.6	43.0	43.6	24.5	17.0	17.3	19.4	13.1	11.2	8.9	8.3	6.1	5.6	6.4	4.4	8.7	7.2	0.3
	その他	3	66.7	66.7	66.7	66.7	33.3	-	33.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
男性	20歳未満	11	63.6	18.2	27.3	9.1	-	18.2	18.2	-	-	-	-	9.1	45.5	18.2	9.1	18.2	9.1	-
	20歳代	33	54.5	39.4	21.2	18.2	15.2	15.2	27.3	3.0	3.0	-	3.0	15.2	24.2	9.1	6.1	12.1	6.1	-
	30歳代	60	51.7	31.7	25.0	15.0	18.3	16.7	15.0	21.7	13.3	-	6.7	13.3	3.3	-	1.7	5.0	15.0	-
	40歳代	79	54.4	25.3	31.6	27.8	26.6	13.9	17.7	22.8	16.5	5.1	11.4	10.1	3.8	8.9	6.3	6.3	6.3	-
	50歳代	81	55.6	35.8	30.9	27.2	30.9	25.9	14.8	3.7	13.6	6.2	7.4	8.6	4.9	7.4	9.9	7.4	6.2	-
	60歳代	84	70.2	38.1	28.6	23.8	20.2	17.9	8.3	-	4.8	11.9	-	3.6	2.4	-	1.2	9.5	9.5	-
	70歳代	86	70.9	39.5	31.4	17.4	8.1	18.6	9.3	1.2	1.2	2.3	4.7	4.7	3.5	-	-	7.0	10.5	-
	80歳以上	60	53.3	35.0	28.3	11.7	6.7	3.3	6.7	-	6.7	11.7	1.7	1.7	1.7	-	-	3.3	18.3	3.3
女性	20歳未満	24	79.2	41.7	20.8	8.3	12.5	20.8	12.5	-	-	-	4.2	-	58.3	33.3	-	4.2	4.2	-
	20歳代	41	73.2	29.3	26.8	22.0	17.1	19.5	9.8	9.8	9.8	-	9.8	7.3	22.0	14.6	4.9	4.9	7.3	-
	30歳代	83	69.9	36.1	48.2	26.5	18.1	18.1	30.1	36.1	19.3	3.6	7.2	8.4	2.4	7.2	6.0	13.3	4.8	-
	40歳代	126	75.4	38.9	49.2	29.4	19.8	14.3	23.0	31.7	15.1	7.9	11.1	9.5	6.3	10.3	6.3	7.1	5.6	-
	50歳代	133	72.9	45.9	38.3	29.3	21.8	18.8	30.1	8.3	10.5	15.0	10.5	9.8	3.8	6.0	6.8	12.8	6.8	-
	60歳代	92	72.8	42.4	43.5	22.8	19.6	26.1	18.5	1.1	13.0	10.9	9.8	2.2	-	1.1	2.2	7.6	7.6	-
	70歳代	100	74.0	54.0	52.0	23.0	11.0	14.0	8.0	2.0	8.0	11.0	6.0	2.0	-	-	3.0	7.0	4.0	-
	80歳以上	74	56.8	43.2	40.5	12.2	5.4	6.8	1.4	-	4.1	8.1	2.7	-	-	-	1.4	5.4	18.9	2.7
地域別	世田谷地域	324	64.5	39.8	36.4	22.8	19.4	15.4	17.3	10.8	12.3	5.9	8.6	5.6	4.0	4.3	4.0	6.5	9.3	1.5
	北沢地域	197	60.4	40.1	32.0	24.9	18.3	18.3	17.3	5.6	12.7	6.1	6.6	8.6	8.1	4.1	3.0	10.7	8.6	0.5
	玉川地域	320	69.4	42.2	38.4	22.2	15.3	16.9	12.5	9.7	8.1	10.3	3.4	7.2	5.0	5.6	4.4	7.2	9.4	-
	砧地域	232	66.4	36.6	40.1	20.3	20.3	18.1	20.3	15.1	8.2	7.8	7.3	6.9	7.3	7.8	5.2	7.3	6.5	1.3
	烏山地域	165	70.3	34.5	38.2	23.6	16.4	17.0	17.0	10.3	9.7	5.5	7.9	4.2	5.5	4.2	3.0	7.9	7.3	1.8

## 5 コロナ禍での働き方や学業について

### (1) 職業



職業は、「正規の職員・従業員（役員を含む）」が33.0%で最も高く、次いで「非正規の職員・従業員」（15.3%）、「主婦・主夫」（14.5%）、「自営業・自由業」（11.5%）となっている。

「学生」が通っている教育機関は、「大学」が46.0%で最も高く、次いで「高等学校・高等専門学校」（34.9%）となっている。

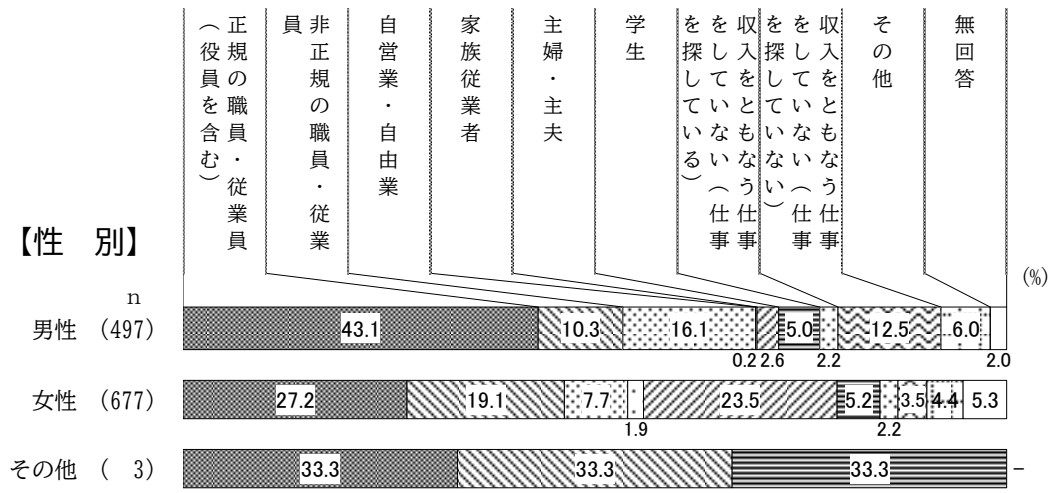
## <職業>

性別にみると、男性の方が女性よりも高いのは、「正規の職員・従業員（役員を含む）」で15.9ポイント差、「収入をともなう仕事をしていない（仕事を探していない）」で9.0ポイント差、「自営業・自由業」で8.4ポイント差となっている。一方、女性の方が男性よりも高いのは、「主婦・主夫」で20.9ポイント、「非正規の職員・従業員」で8.8ポイント差となっている。

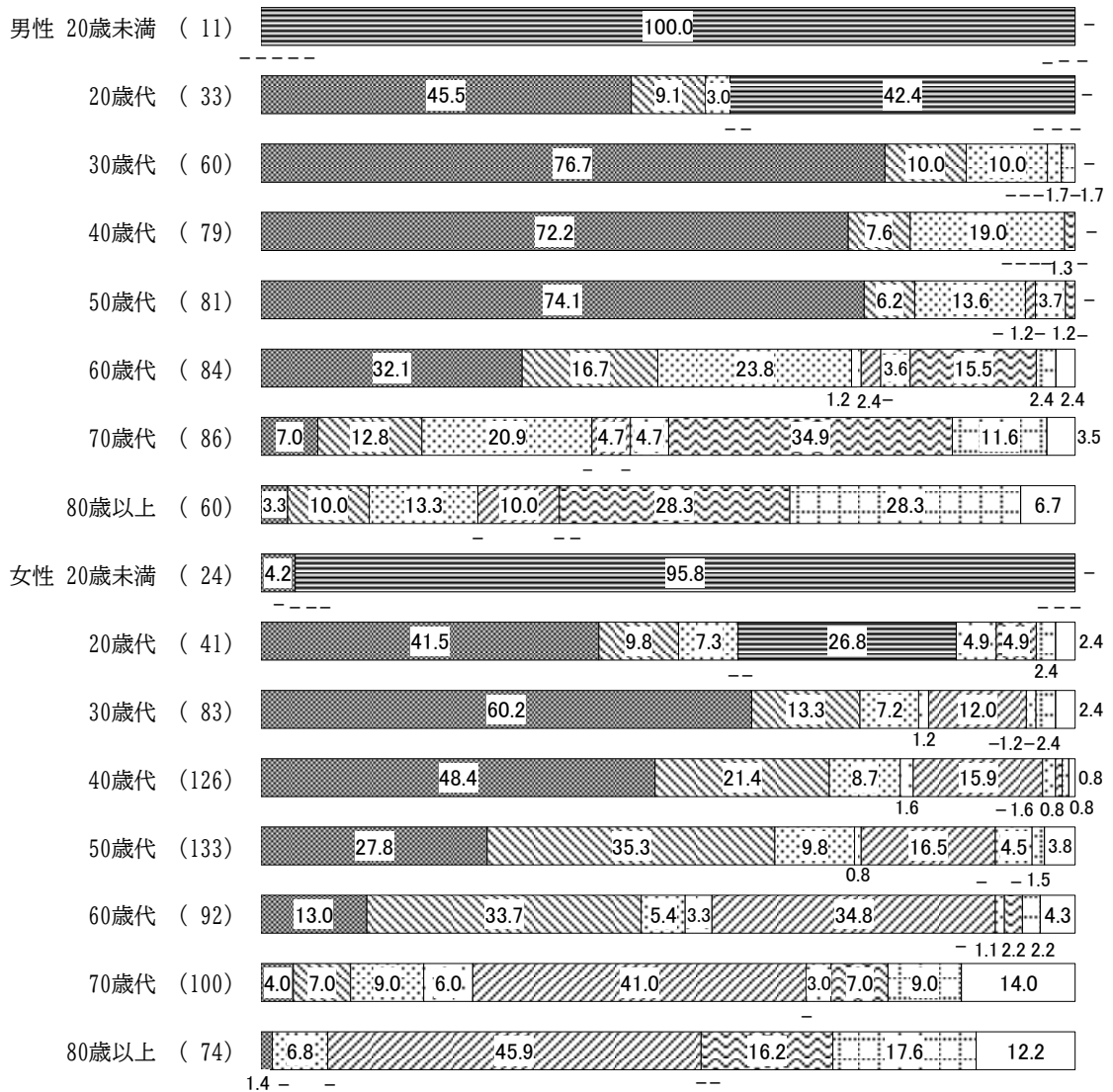
性・年代別にみると、「正規の職員・従業員（役員を含む）」は、男性の30歳～50歳代で7割台となっているが、女性では30歳代の6割が最も高くなっている。「非正規の職員・従業員」は女性の50歳～60歳代で3割台半ば、「主婦・主夫」は女性で年代が上がるほど高くなり、70歳以上で4割台となっている。また、「収入をともなう仕事をしていない（仕事を探していない）」は、男性の70歳代で3割台半ば、80歳以上で約3割である。

地域別にみると、「主婦・主夫」は最も高い世田谷地域と最も低い北沢地域で11.2ポイント差がある。

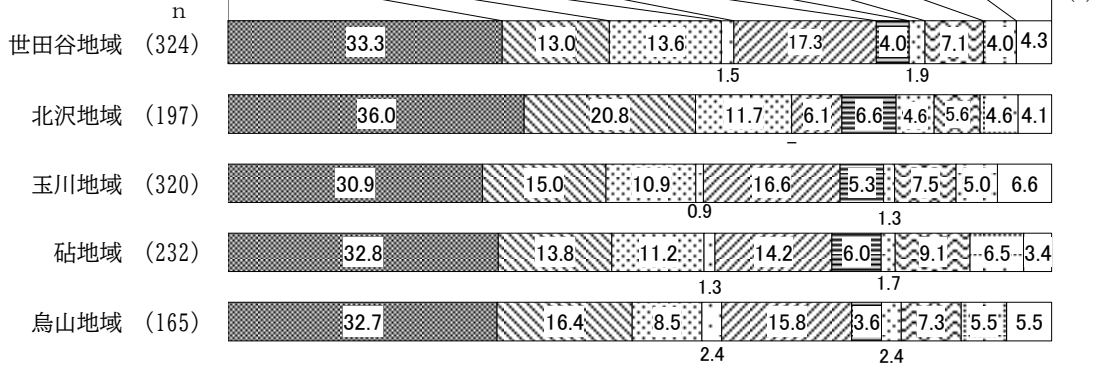
【性別】



【性・年代別】



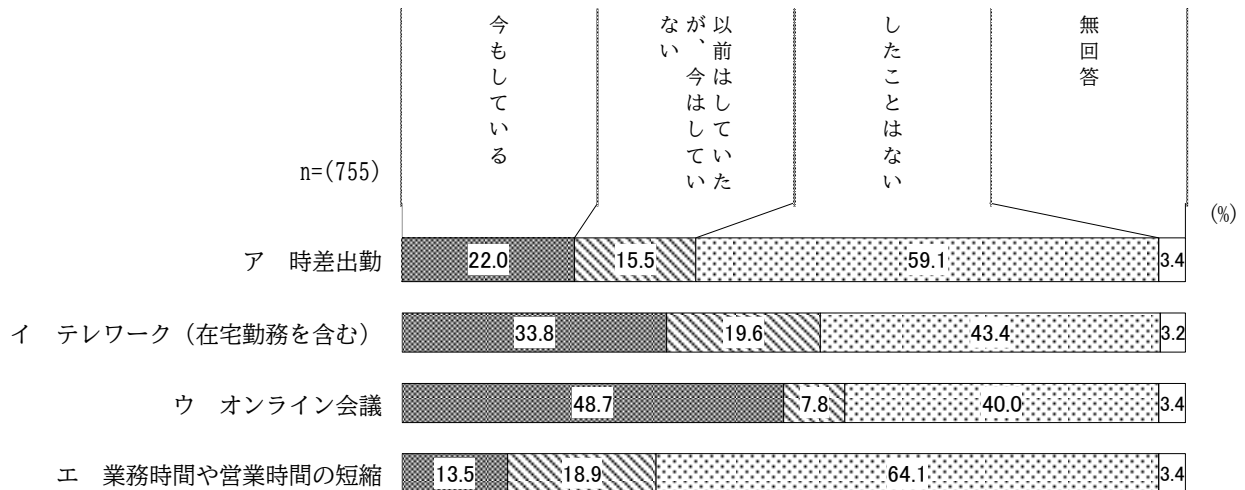
### 【地域別】



## (1-1) 新型コロナウイルス感染症拡大後の職場の取組み

(問14で「1」～「4」を選ばれた方にうかがいます)

問14-1 あなたは、新型コロナウイルス感染症が拡大してから(2020年4月～5月頃以降)、次のような取組みをしていますか。(○はそれぞれ1つ)



### 【全 体】

職業で「正規の職員・従業員(役員を含む)」、「非正規の職員・従業員」、「自営業・自由業」、「家族従業者」と回答した方に、新型コロナウイルス感染症拡大後の職場の取組みをたずねた。

その結果、「今もしている」は、「ウ オンライン会議」が48.7%で最も高く、次いで「イ テレワーク(在宅勤務を含む)」が33.8%となっている。「したことはない」は、「ア 時差出勤」(59.1%)と「エ 業務時間や営業時間の短縮」(64.1%)が高く、半数を超えている。

### 【性 別】

「今もしている」は、「エ 業務時間や営業時間の短縮」を除いて、男性の方が女性よりも高く、特に、「ウ オンライン会議」は13.7ポイント差がある。

### 【性・年代別】

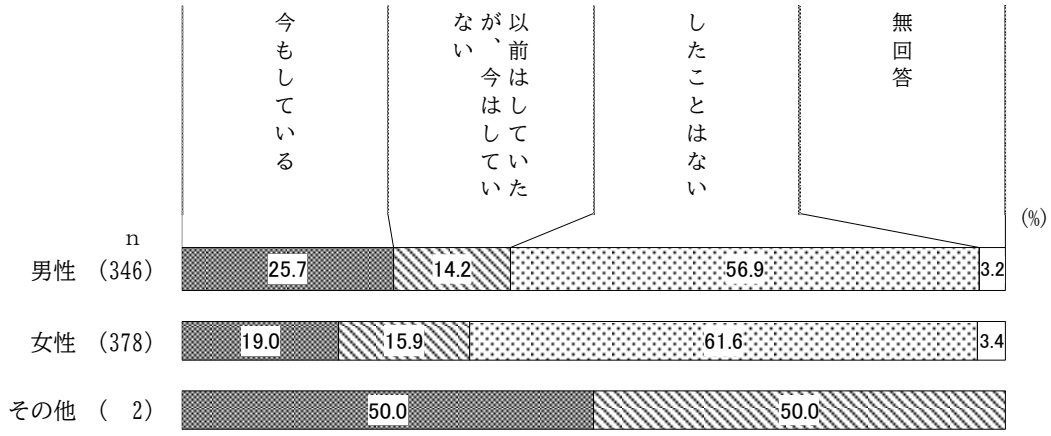
「イ テレワーク(在宅勤務を含む)」を「今もしている」は、男性の30歳～50歳代、女性の40歳代で4割台となっている。「ウ オンライン会議」を「今もしている」は、男性では30歳～50歳代で6割以上、女性の30歳～40歳代で5割台となっている。

### 【地 域 別】

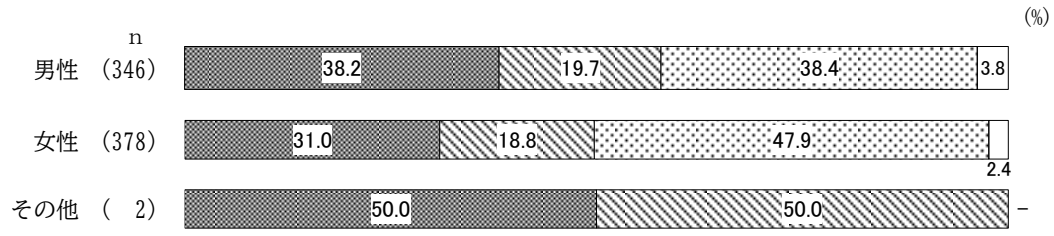
「今もしている」は、「イ テレワーク(在宅勤務を含む)」と「ウ オンライン会議」は玉川地域で最も高く、砧地域で最も低くなっており、それぞれ12ポイント以上の差がある。

# 【性別】

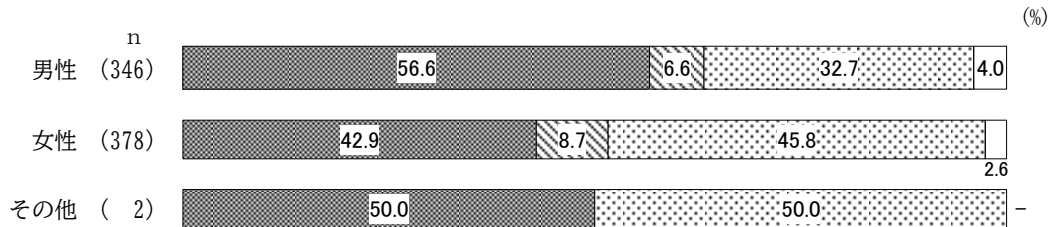
## ア 時差出勤



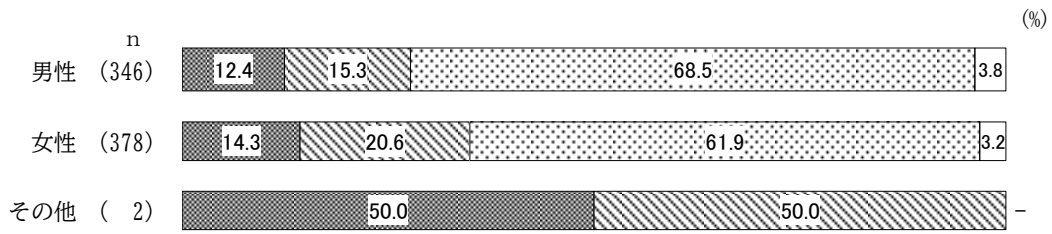
## イ テレワーク



## ウ オンライン会議



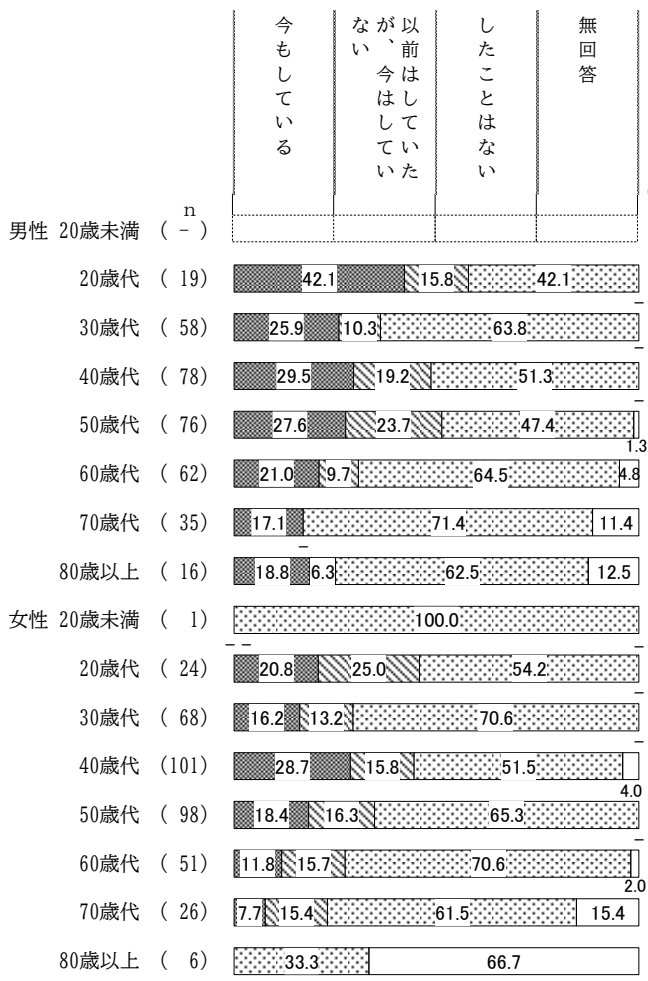
## エ 業務時間や営業時間の短縮



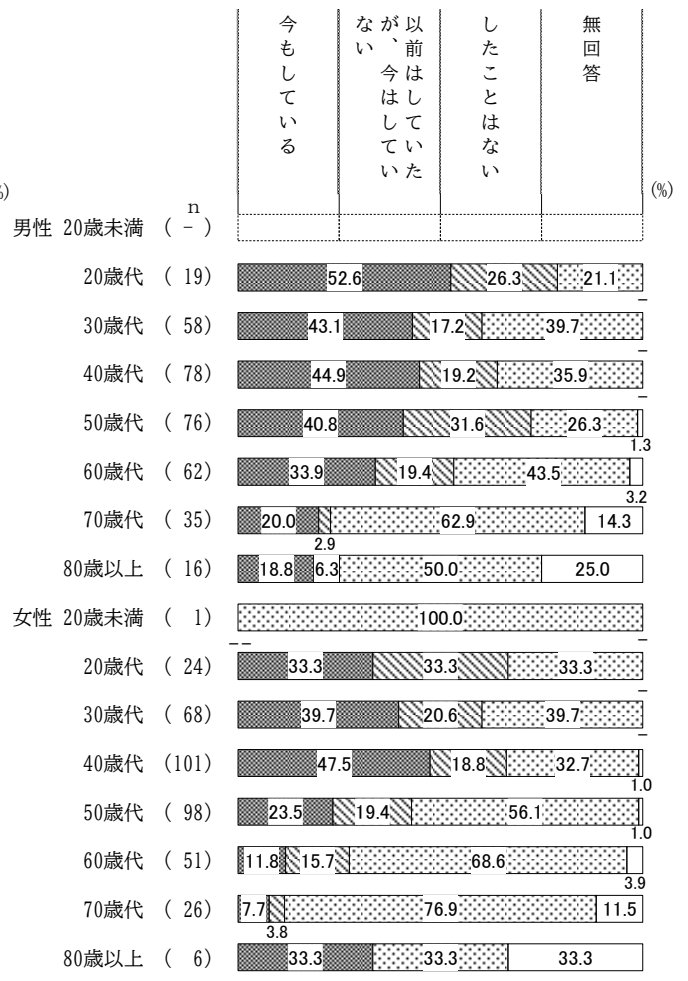


【性・年代別】

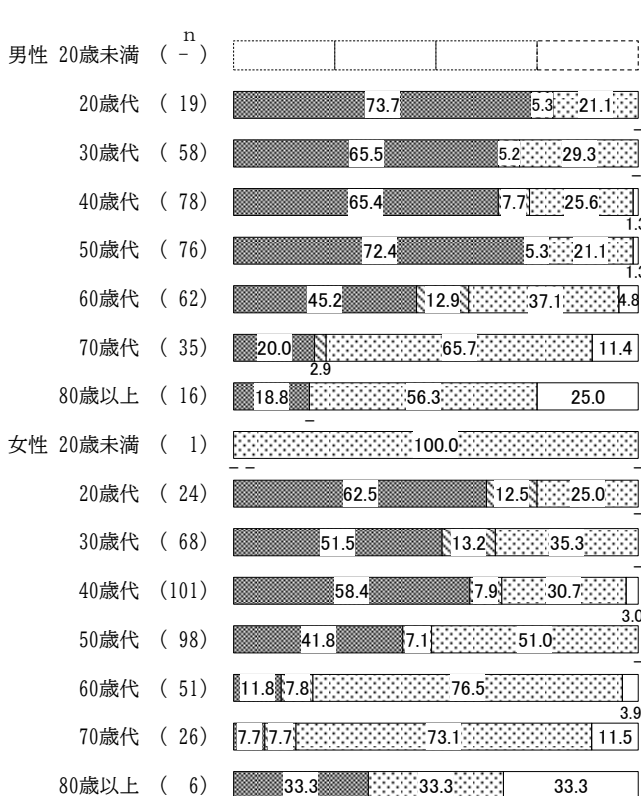
ア 時差出勤



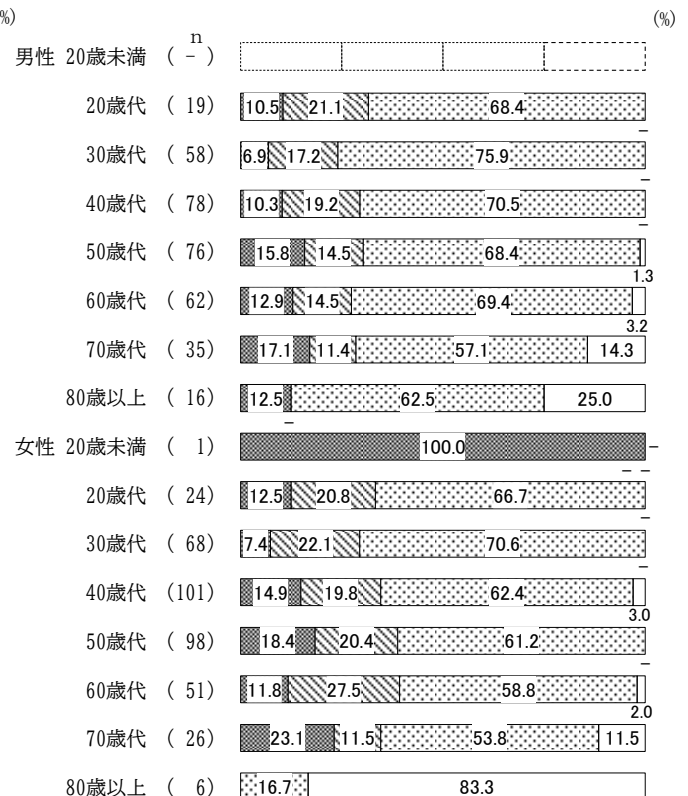
イ テレワーク



ウ オンライン会議

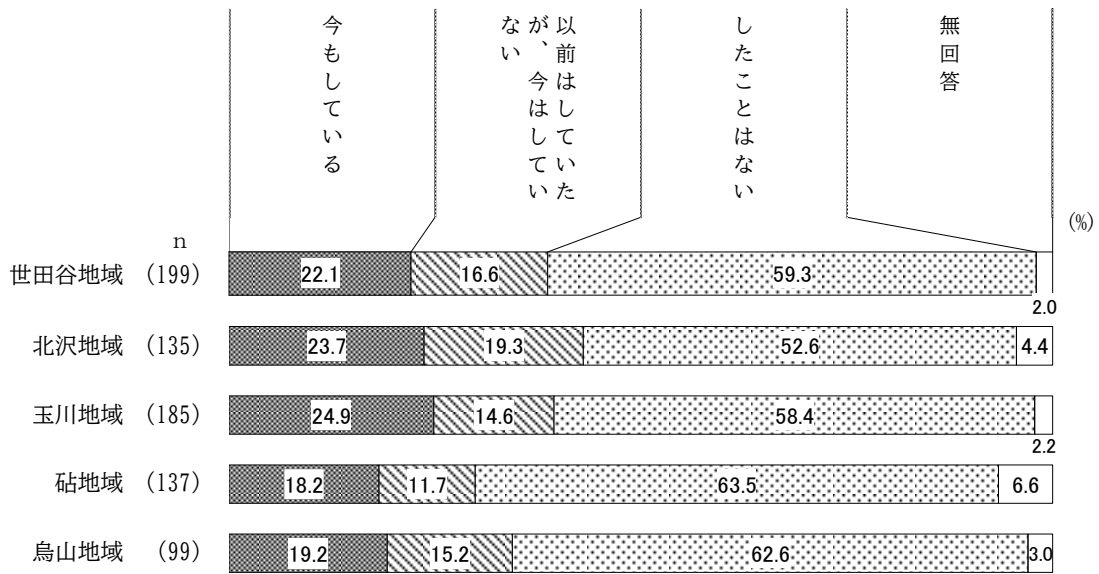


エ 業務時間や営業時間の短縮

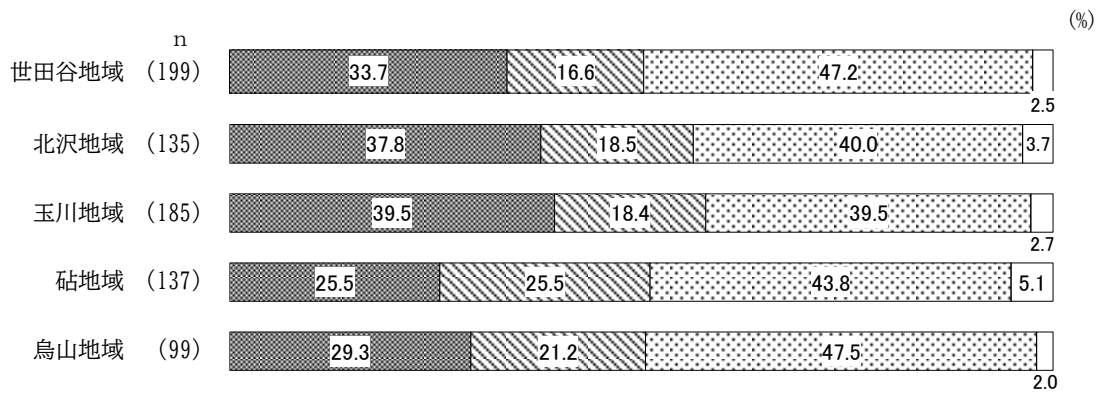


## 【地域別】

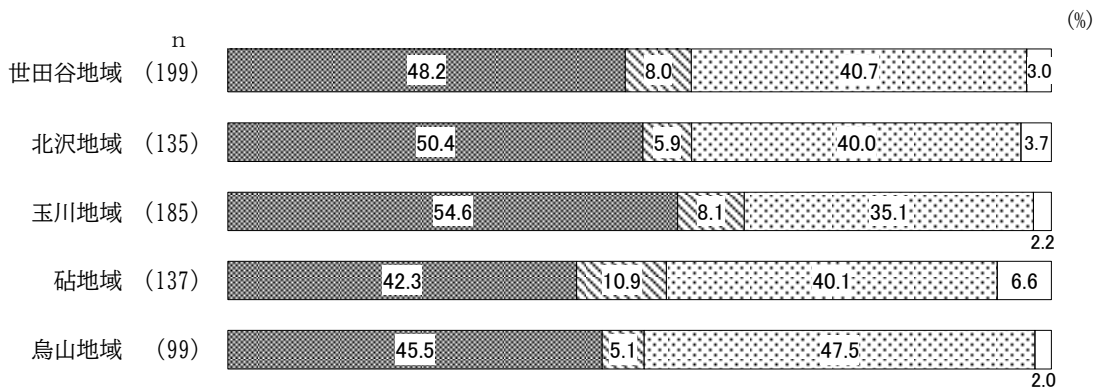
### ア 時差出勤



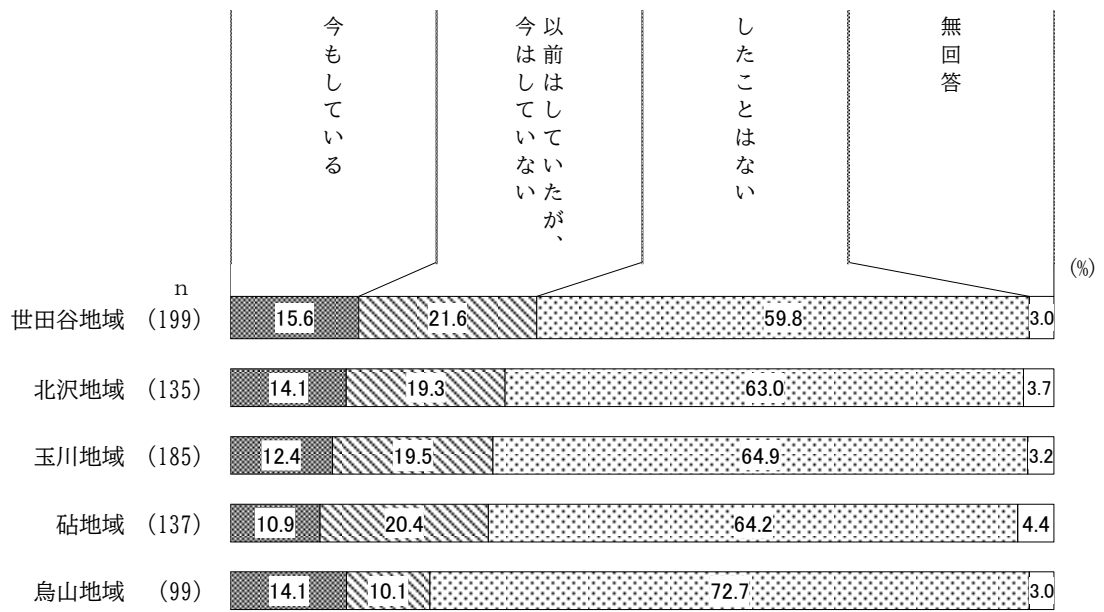
### イ テレワーク



### ウ オンライン会議



## 工 業務時間や営業時間の短縮

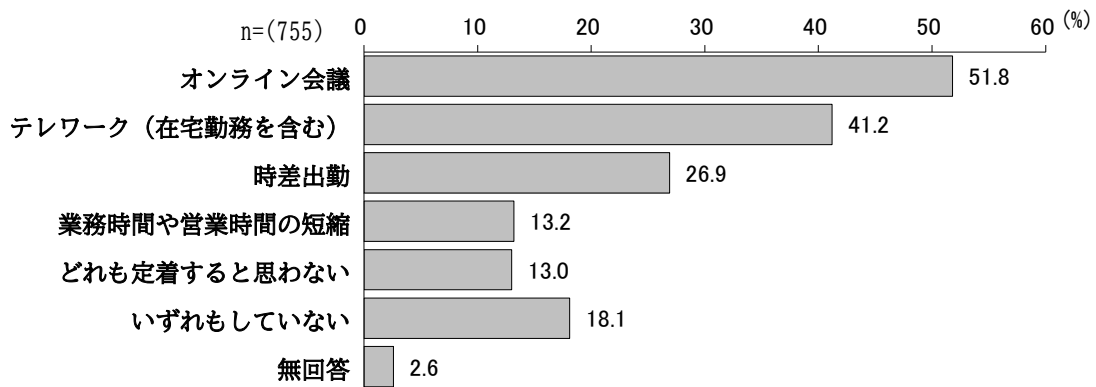


## (1-2) 働き方の取組みの中で職場で定着すると思うもの

(問14で「1」～「4」を選ばれた方にうかがいます)

問14-2 働き方の取組みの中で、あなたの職場で定着すると思うものはどの取組みですか。

(○はあてはまるものすべて)



職業で「正規の職員・従業員 (役員を含む)」、「非正規の職員・従業員」、「自営業・自由業」、「家族従業者」と回答した方に、働き方の取組みの中で職場で定着すると思うものをたずねた。

その結果、「オンライン会議」が51.8%で最も高く、次いで「テレワーク (在宅勤務を含む)」(41.2%)、「時差出勤」(26.9%)となっている。

性別にみると、全体の上位3つの取組みは男性の方が女性よりも高く、「テレワーク (在宅勤務を含む)」で9.8ポイント、「オンライン会議」で7.7ポイント、「時差出勤」で5.2ポイント差となっている。

性・年代別にみると、男女ともに30歳～60歳代は、各年代で「オンライン会議」、「テレワーク (在宅勤務を含む)」、「時差出勤」の順に高くなっている。

地域別では、特に大きな違いはみられない。

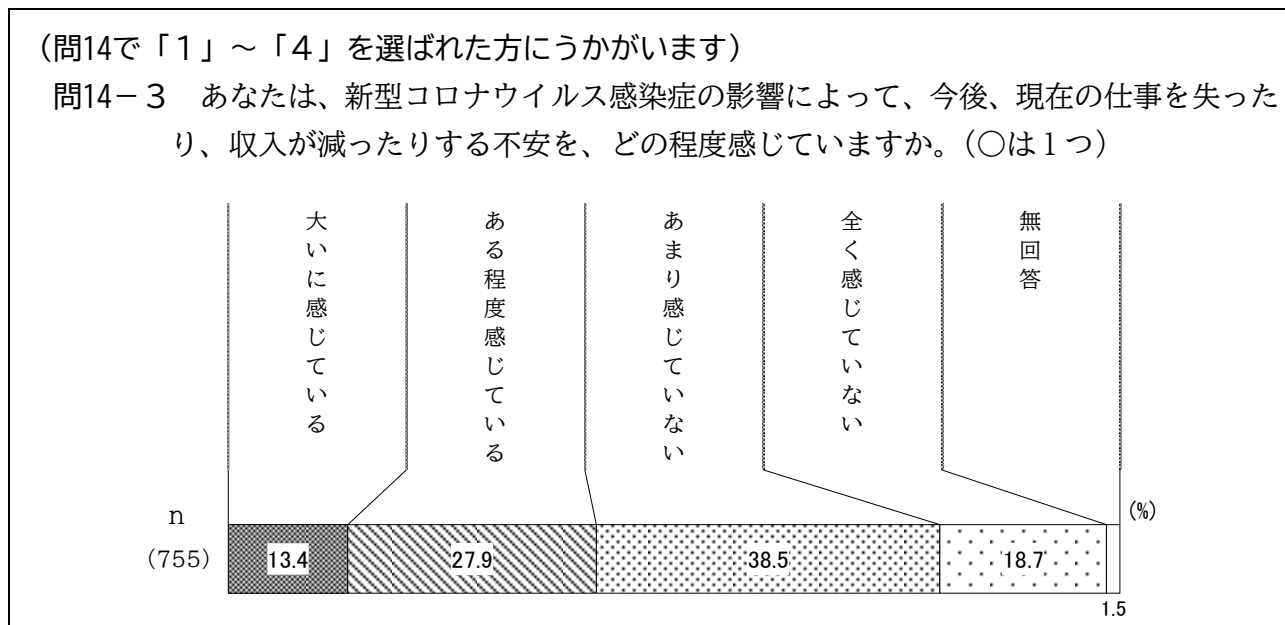
単位：%

	調査数	オンライン会議	テレワーク（在宅勤務を含む）	時差出勤	業務時間や営業時間の短縮	どれも定着すると思わない	いずれもしていない	無回答	
全体	755	51.8	41.2	26.9	13.2	13.0	18.1	2.6	
性別	男性	346	56.6	46.8	29.8	12.1	11.3	17.9	3.2
	女性	378	48.9	37.0	24.6	13.2	13.8	19.0	2.1
	その他	2	50.0	50.0	100.0	100.0	-	-	-
男性	20歳未満	-	-	-	-	-	-	-	-
	20歳代	19	73.7	52.6	42.1	10.5	15.8	5.3	-
	30歳代	58	63.8	48.3	29.3	8.6	10.3	17.2	-
	40歳代	78	62.8	56.4	41.0	10.3	10.3	10.3	1.3
	50歳代	76	76.3	64.5	38.2	17.1	7.9	7.9	1.3
	60歳代	62	45.2	32.3	14.5	9.7	19.4	19.4	6.5
	70歳代	35	25.7	25.7	20.0	17.1	8.6	42.9	8.6
	80歳以上	16	6.3	12.5	6.3	6.3	6.3	56.3	12.5
女性	20歳未満	1	-	-	-	100.0	-	-	-
	20歳代	24	62.5	50.0	41.7	12.5	4.2	8.3	-
	30歳代	68	57.4	47.1	22.1	11.8	19.1	13.2	-
	40歳代	101	62.4	52.5	33.7	10.9	9.9	15.8	1.0
	50歳代	98	49.0	30.6	21.4	12.2	14.3	17.3	2.0
	60歳代	51	21.6	19.6	13.7	19.6	15.7	37.3	2.0
	70歳代	26	11.5	3.8	15.4	19.2	23.1	26.9	11.5
	80歳以上	6	50.0	16.7	-	-	-	33.3	16.7
地域別	世田谷地域	199	49.7	40.2	27.6	14.6	11.6	18.1	2.0
	北沢地域	135	54.1	42.2	24.4	10.4	15.6	19.3	2.2
	玉川地域	185	54.1	44.3	28.6	14.1	13.0	15.1	3.2
	砧地域	137	49.6	35.8	27.0	13.9	11.7	20.4	2.9
	烏山地域	99	51.5	43.4	25.3	12.1	14.1	19.2	3.0

### (1-3) 新型コロナウイルス感染症の影響により仕事や収入が減る不安を感じる程度

(問14で「1」～「4」を選ばれた方にうかがいます)

問14-3 あなたは、新型コロナウイルス感染症の影響によって、今後、現在の仕事を失ったり、収入が減ったりする不安を、どの程度感じていますか。(○は1つ)



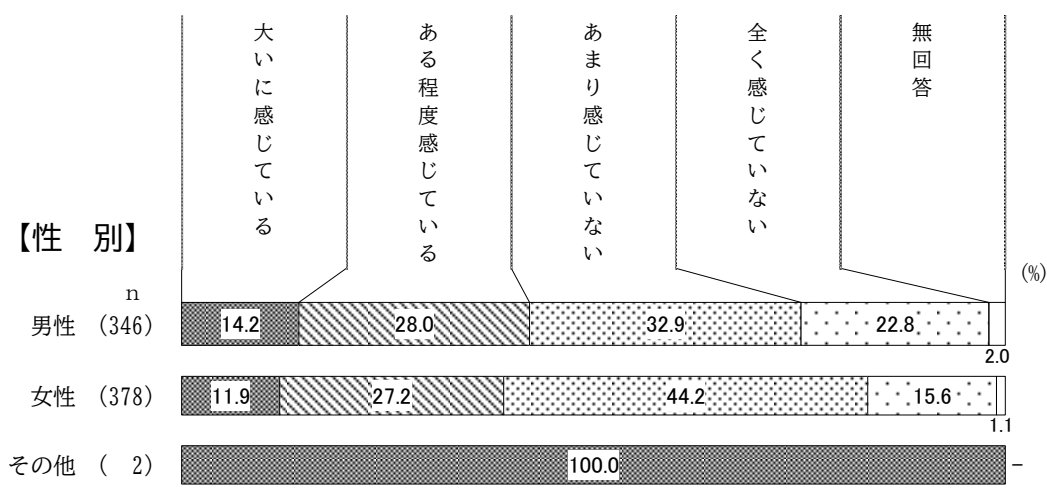
職業で「正規の職員・従業員（役員を含む）」、「非正規の職員・従業員」、「自営業・自由業」、「家族従業者」と回答した方に、新型コロナウイルス感染症の影響により仕事や収入が減る不安を感じる程度をたずねた。

その結果、「大いに感じている」(13.4%)と「ある程度感じている」(27.9%)を合わせた《感じている》は41.3%となっている。一方、「あまり感じていない」(38.5%)と「全く感じていない」(18.7%)を合わせた《感じていない》は57.2%である。

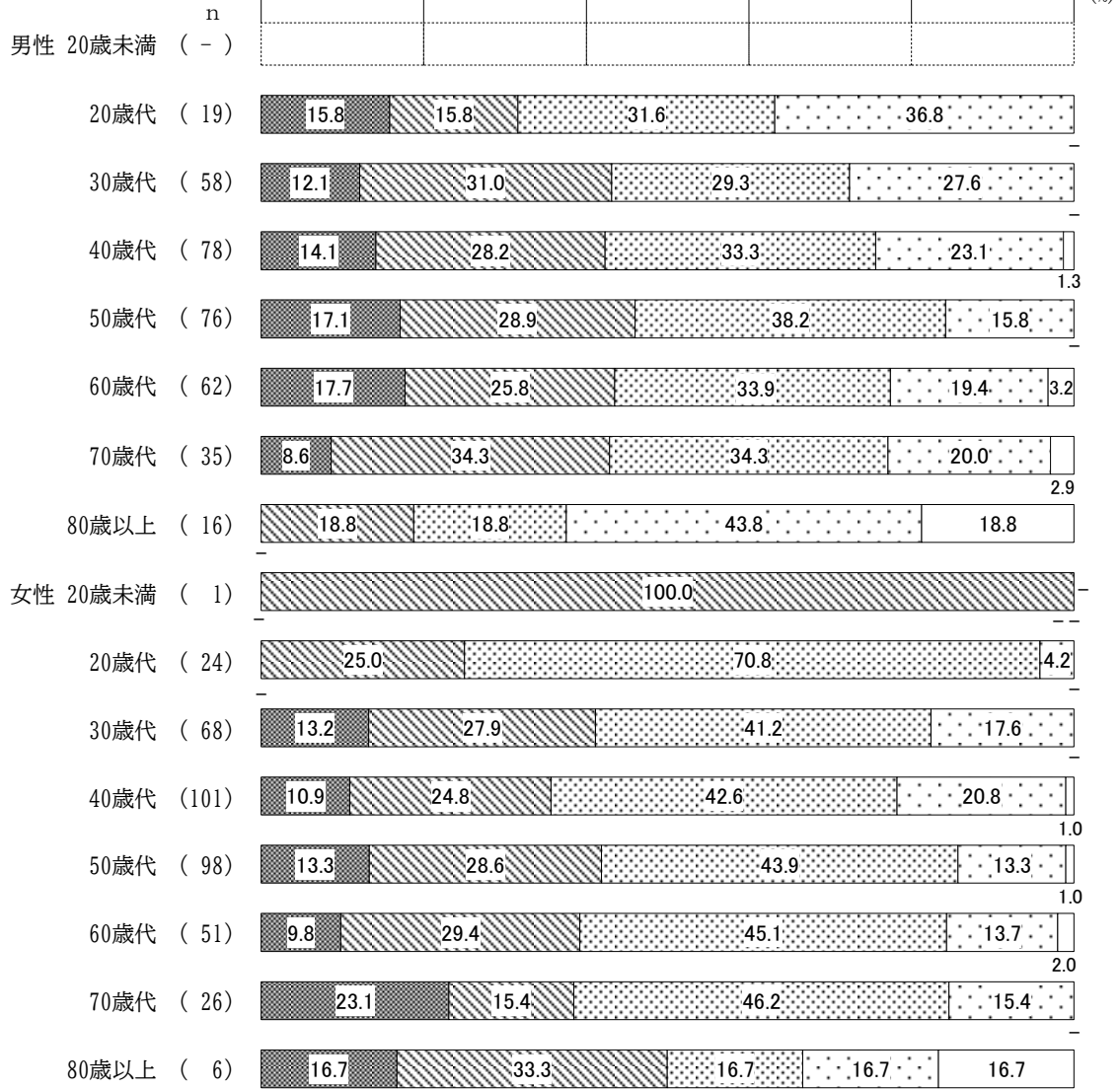
性別にみると、「あまり感じていない」は女性の方が男性よりも11.3ポイント高いが、「全く感じていない」は男性が7.2ポイント上回る。

性・年代別にみると、《感じていない》が、いずれの性・年代でも5割以上となっている。

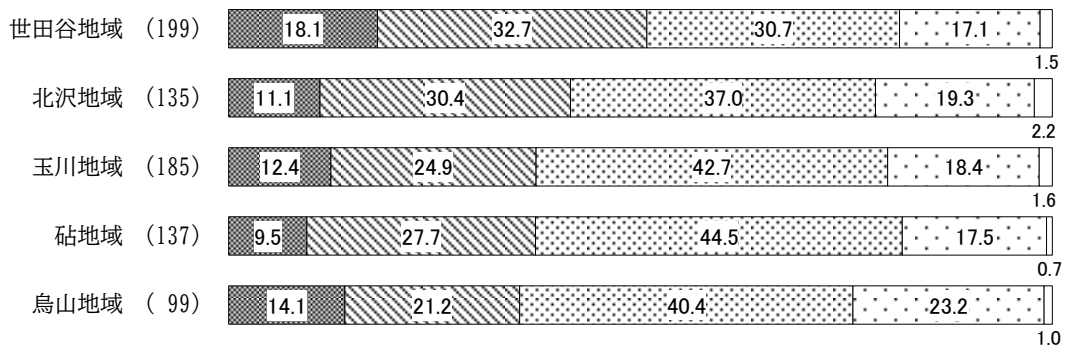
地域別にみると、《感じている》は最も高い世田谷地域と最も低い烏山地域で15.5ポイント差がある。



【性・年代別】



【地域別】

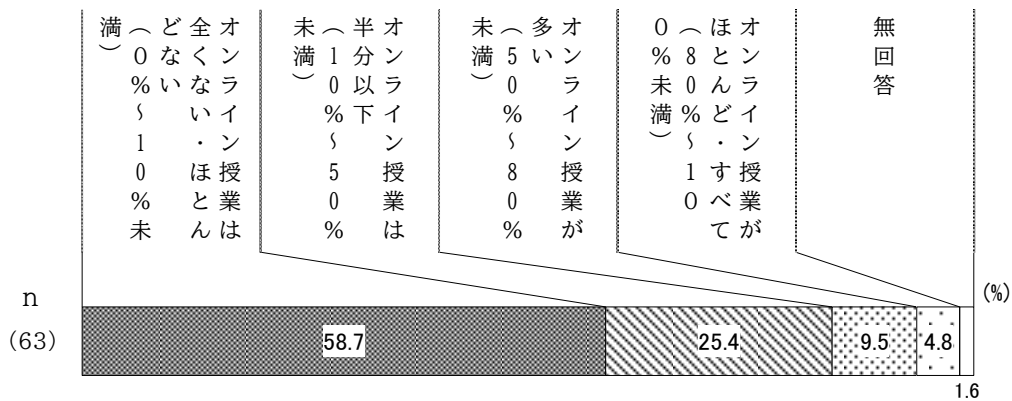


### (1-4) 学校でのオンライン授業の実施状況

(問14で「6」を選ばれた方にうかがいます)

問14-4 あなたが通う学校では、現在、どの程度オンライン授業が行われていますか。

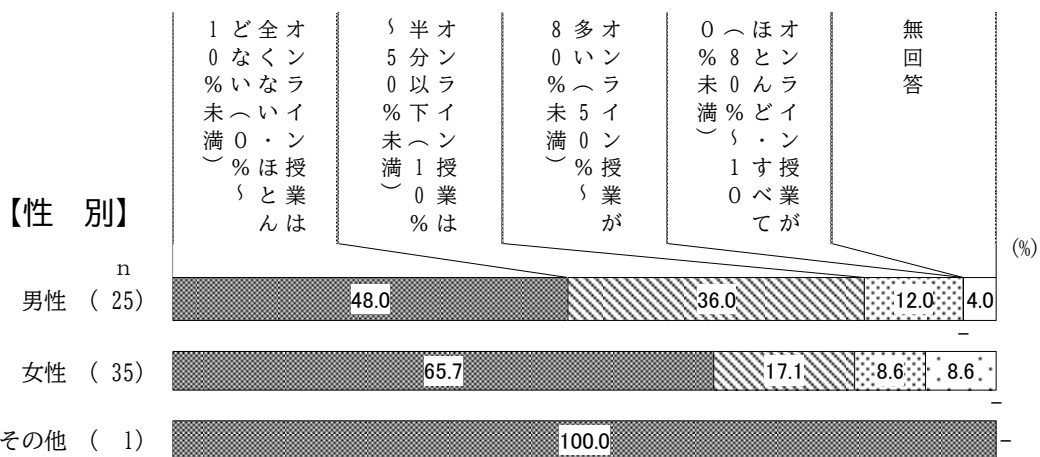
(○は1つ)



職業で「学生」と回答した方に、学校でのオンライン授業の実施状況をたずねた。

その結果、「オンライン授業は全くない・ほとんどない (0%~10%未満)」が58.7%で最も高くなっている。

性別にみると、「オンライン授業は全くない・ほとんどない (0%~10%未満)」は女性の方が男性よりも17.7ポイント高く、「オンライン授業は半分以下 (10%~50%未満)」は男性が18.9ポイント上回る。





## 6 コロナ禍での生活の変化について

### (1) コロナ禍での食生活の変化

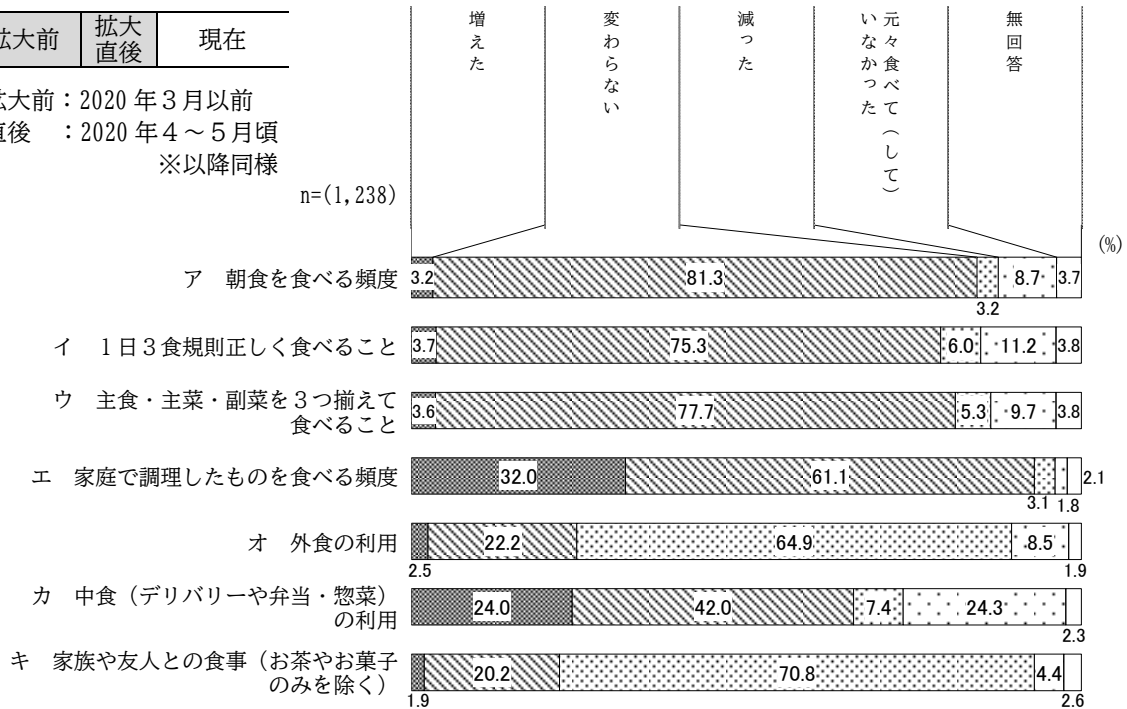
問15 コロナ禍におけるあなたの食生活の変化を、＜感染拡大前と感染拡大直後＞、＜感染拡大直後と現在＞のそれぞれについてお答えください。(○はそれぞれ1つ)

#### <感染拡大前と感染拡大直後>

拡大前	拡大直後	現在
-----	------	----

感染拡大前：2020年3月以前  
 拡大直後：2020年4～5月頃  
 ※以降同様

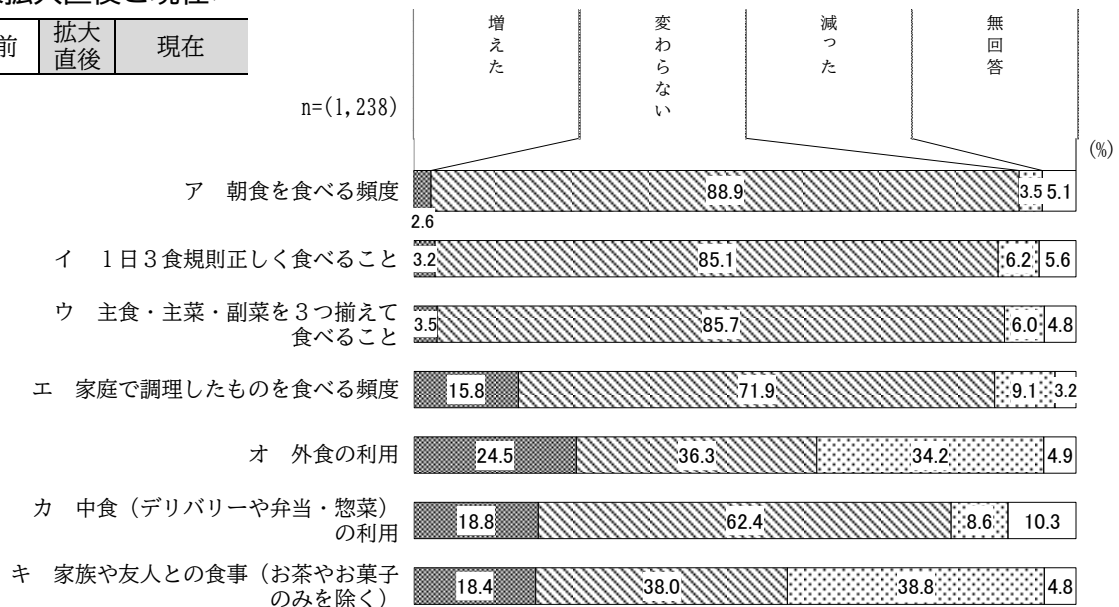
n=(1,238)



#### <感染拡大直後と現在>

拡大前	拡大直後	現在
-----	------	----

n=(1,238)



※主食：米、パン、めん類などの穀類

※主菜：肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理

※副菜：野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理

<感染拡大前と感染拡大直後> 

拡大前	拡大直後	現在
-----	------	----

「増えた」は、「エ 家庭で調理したものを食べる頻度」が32.0%、「カ 中食（デリバリーや弁当・惣菜）の利用」が24.0%で高くなっている。一方、「減った」は、「キ 家族や友人との食事（お茶やお菓子のみを除く）」が70.8%、「オ 外食の利用」が64.9%となっている。

<感染拡大直後と現在> 

拡大前	拡大直後	現在
-----	------	----

「変わらない」が、「オ 外食の利用」と「キ 家族や友人との食事（お茶やお菓子のみを除く）」を除いて半数を超えている。一方、「減った」は、「キ 家族や友人との食事（お茶やお菓子のみを除く）」が38.8%、「オ 外食の利用」が34.2%となっている。

<コロナ禍での食生活の推移>

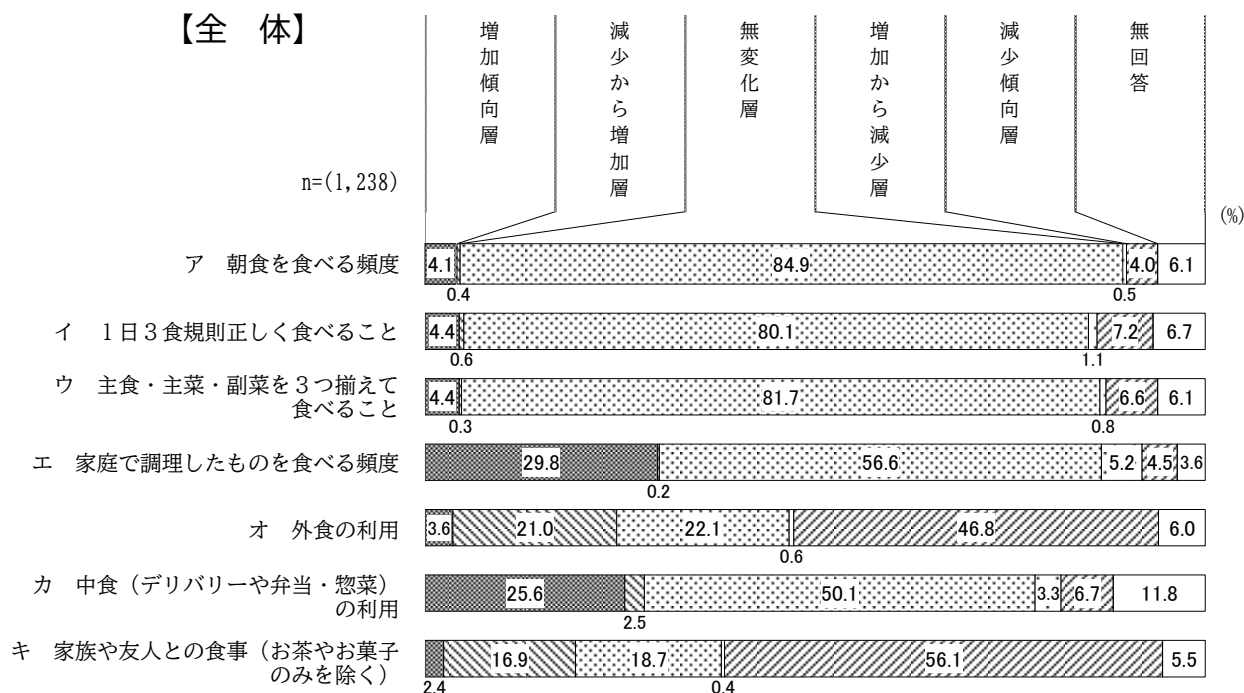
コロナ禍での食生活は、<感染拡大前と感染拡大直後>と<感染拡大直後と現在>の2つの時点の変化についてたずねている。

ここでは、その2つの時点の変化を組み合わせることで、感染拡大前から現在までのコロナ禍での推移を把握する分析を試みた。

2つの時点の回答の組み合わせは、次のとおり定義した。

感染拡大前と感染拡大直後の回答		感染拡大直後と現在の回答		コロナ禍での推移
増えた	→	増えた	→	増加傾向層
変わらない	→	増えた		
元々食べて（して）いなかった	→	増えた		
増えた	→	変わらない		
減った	→	増えた	→	減少から増加層
変わらない	→	変わらない	→	無変化層
元々食べて（して）いなかった	→	変わらない		
増えた	→	減った	→	増加から減少層
減った	→	変わらない	→	減少傾向層
変わらない	→	減った		
減った	→	減った		
元々食べて（して）いなかった	→	減った	→	無回答
どちらか1つでも無回答又は両方とも無回答				

## 【全 体】



## 【全 体】

「増加傾向層」は、「エ 家庭で調理したものを食べる頻度」が29.8%、「カ 中食（デリバリーや弁当・惣菜）の利用」が25.6%で高くなっている。一方、「減少傾向層」は、「キ 家族や友人との食事（お茶やお菓子のみを除く）」が56.1%、「オ 外食の利用」が46.8%となっている。

## 【性 別】

性別による違いが大きい点に絞って列挙すると、次のようになっている。

### ウ 主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べること

- ・「無変化層」は男性の方が女性よりも6.9ポイント高い

### エ 家庭で調理したものを食べる頻度

- ・「増加傾向層」は女性の方が男性よりも9.3ポイント高い
- ・「無変化層」は男性の方が女性よりも9.0ポイント高い

### オ 外食の利用

- ・「減少から増加層」は女性の方が男性よりも7.8ポイント高い
- ・「無変化層」は男性の方が女性よりも7.0ポイント高い

### カ 中食（デリバリーや弁当・惣菜）の利用

- ・「無変化層」は男性の方が女性よりも5.7ポイント高い

- キ 家族や友人との食事（お茶やお菓子のみを除く）
- ・「減少から増加層」は女性の方が男性よりも 7.4 ポイント高い
  - ・「無変化層」は男性の方が女性よりも 10.6 ポイント高い
  - ・「減少傾向層」は女性の方が男性よりも 7.9 ポイント高い

## 【性・年代別】

性・年代による特徴がある点を列挙すると、次のようになっている。

- ア 朝食を食べる頻度
- ・「減少傾向層」は男性の 20 歳代で 2 割台半ば
- イ 1 日 3 食規則正しく食べること
- ・「減少傾向層」は男性の 20 歳代で 2 割を超える
- ウ 主食・主菜・副菜を 3 つ揃えて食べること
- ・「減少傾向層」は女性の 20 歳代で約 2 割
- エ 家庭で調理したものを食べる頻度
- ・「増加傾向層」は男女ともに 30 歳～40 歳代で高い
  - ・「増加から減少層」は女性の 20 歳代で約 2 割
- オ 外食の利用
- ・「増加傾向層」は男性の 20 歳代で約 2 割
  - ・「減少から増加層」は女性の 30 歳代で 4 割台半ば
  - ・「減少傾向層」は男性の 40 歳代と 70 歳代、女性の 60 歳～70 歳代で 5 割台
- カ 中食（デリバリーや弁当・惣菜）の利用
- ・「増加傾向層」は女性の 30 歳代で 5 割
- キ 家族や友人との食事（お茶やお菓子のみを除く）
- ・「増加傾向層」は男性の 20 歳代で 1 割台半ば
  - ・「減少から増加層」は女性の 20 歳～40 歳代で 3 割台
  - ・「減少傾向層」は女性の 50 歳～70 歳代で 6 割台

## 【地域別】

地域による特徴がある点を列挙すると、次のようになっている。

- ア 朝食を食べる頻度
- ・「増加傾向層」は北沢地域で約 1 割
- エ 家庭で調理したものを食べる頻度
- ・「増加傾向層」は北沢地域と砧地域が 3 割を下回る

オ 外食の利用

- ・「減少傾向層」は烏山地域で5割を超える

カ 中食（デリバリーや弁当・惣菜）の利用

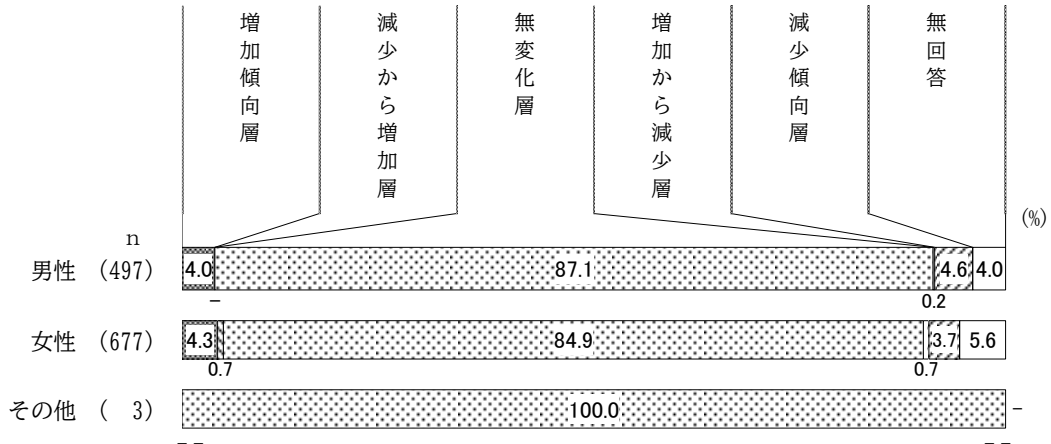
- ・「増加傾向層」は烏山地域で約3割

キ 家族や友人との食事（お茶やお菓子のみを除く）

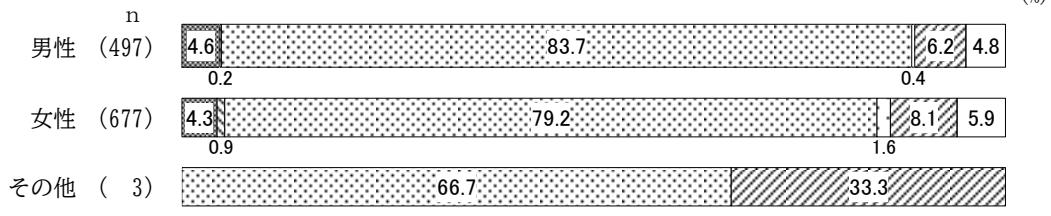
- ・「減少から増加層」は玉川地域で2割を超える

# 【性別】

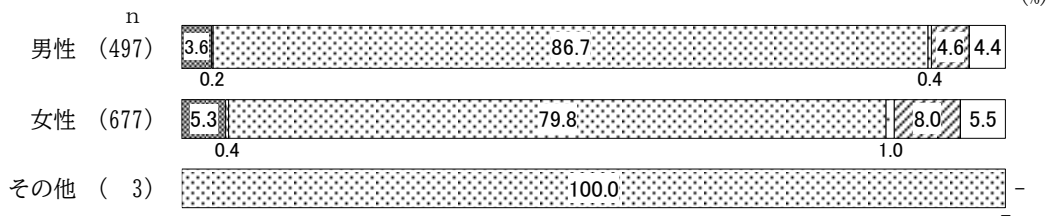
## ア 朝食を食べる頻度



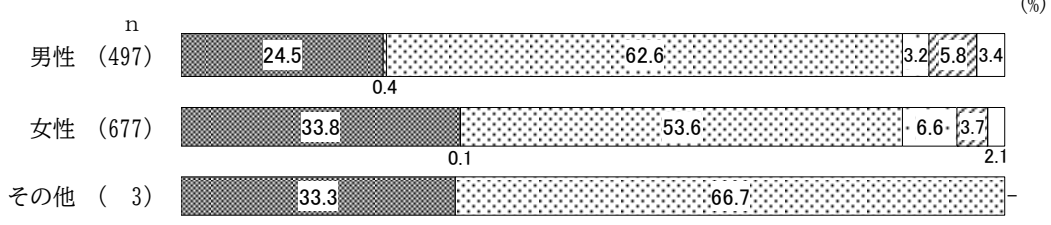
## イ 1日3食規則正しく食べること



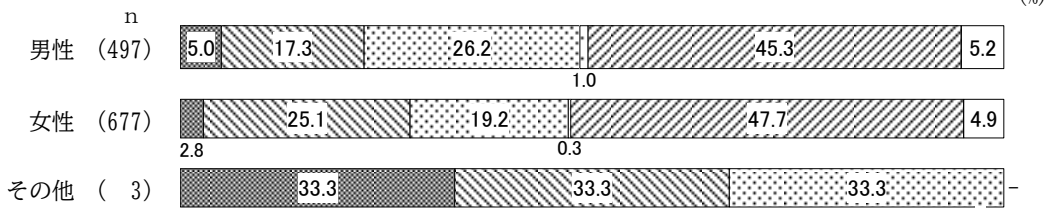
## ウ 主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べること



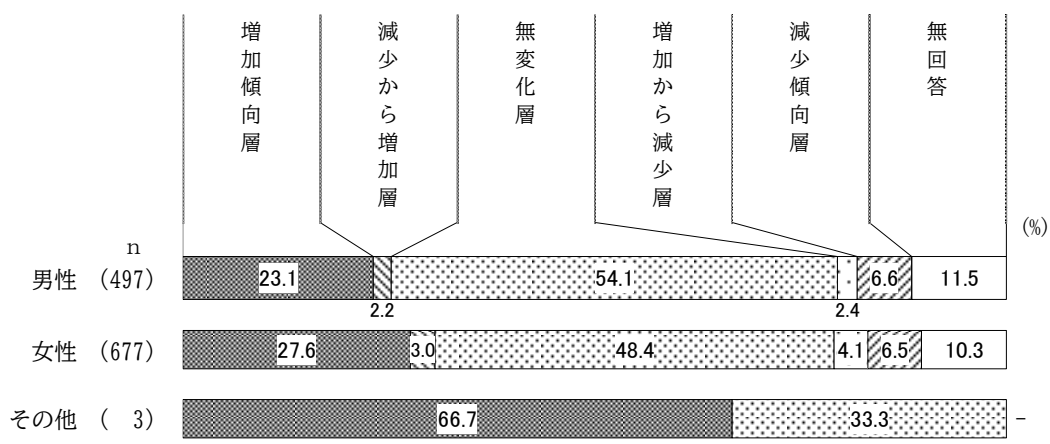
## エ 家庭で調理したものを食べる頻度



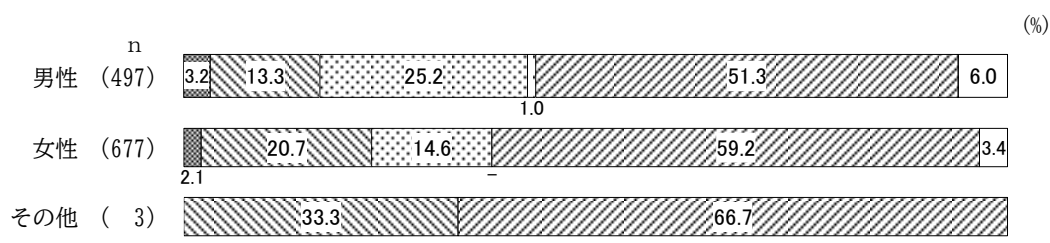
## オ 外食の利用



## カ 中食（デリバリーや弁当・惣菜）の利用

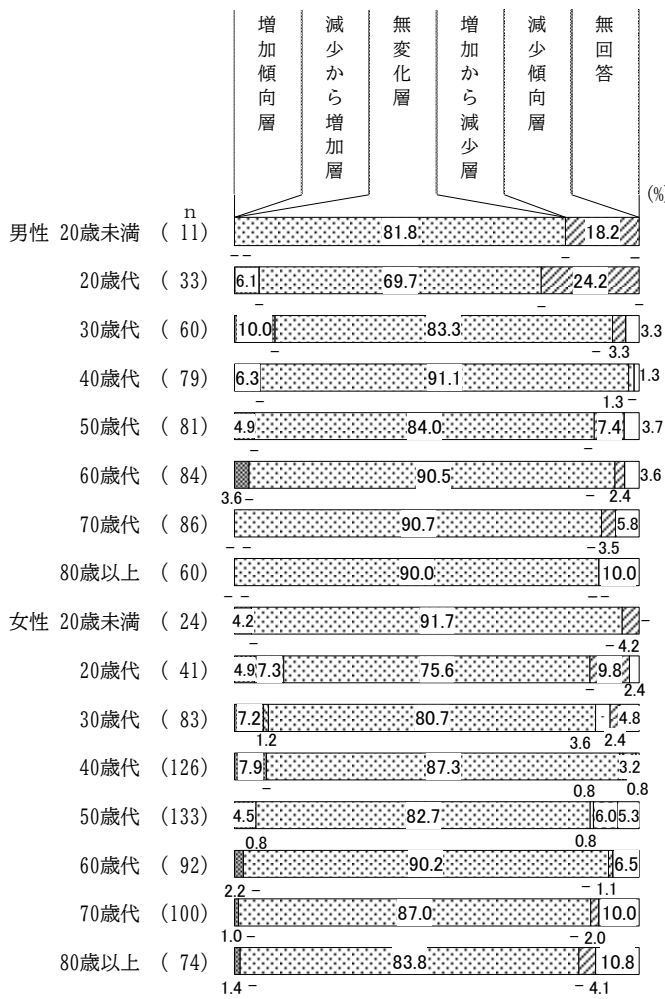


## キ 家族や友人との食事（お茶やお菓子のみを除く）

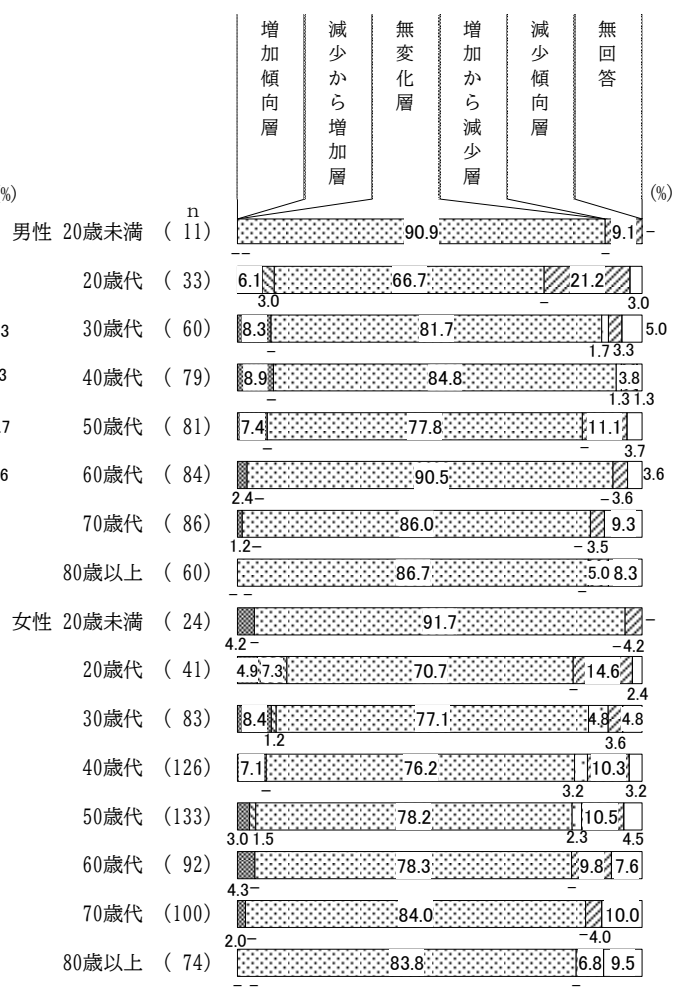


【性・年代別】

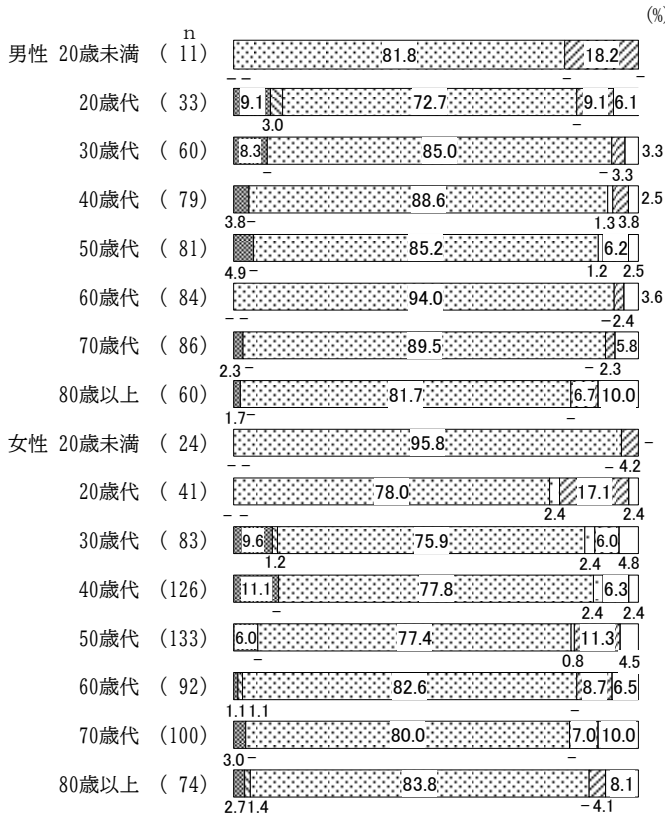
ア 朝食を食べる頻度



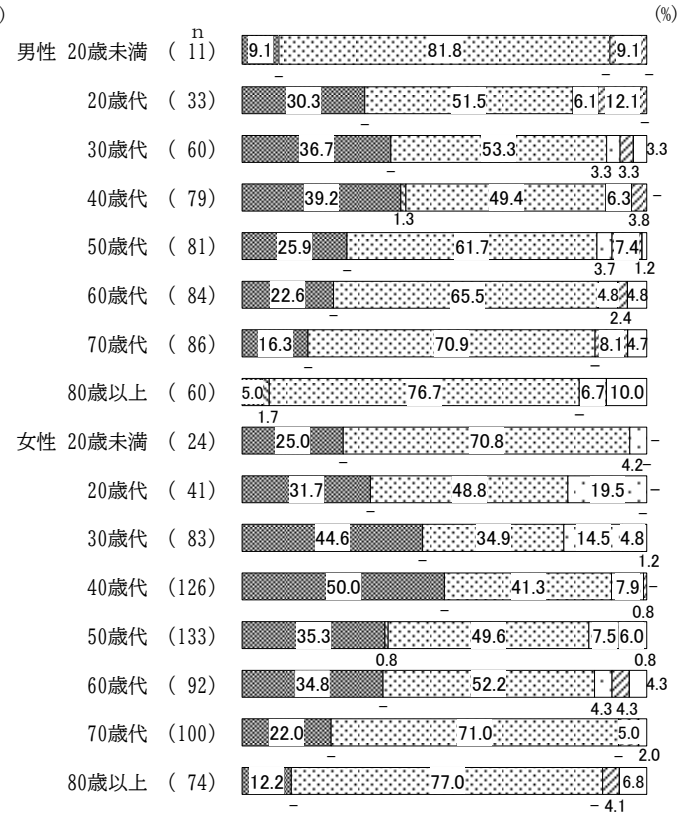
イ 1日3食規則正しく食べること



ウ 主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べること

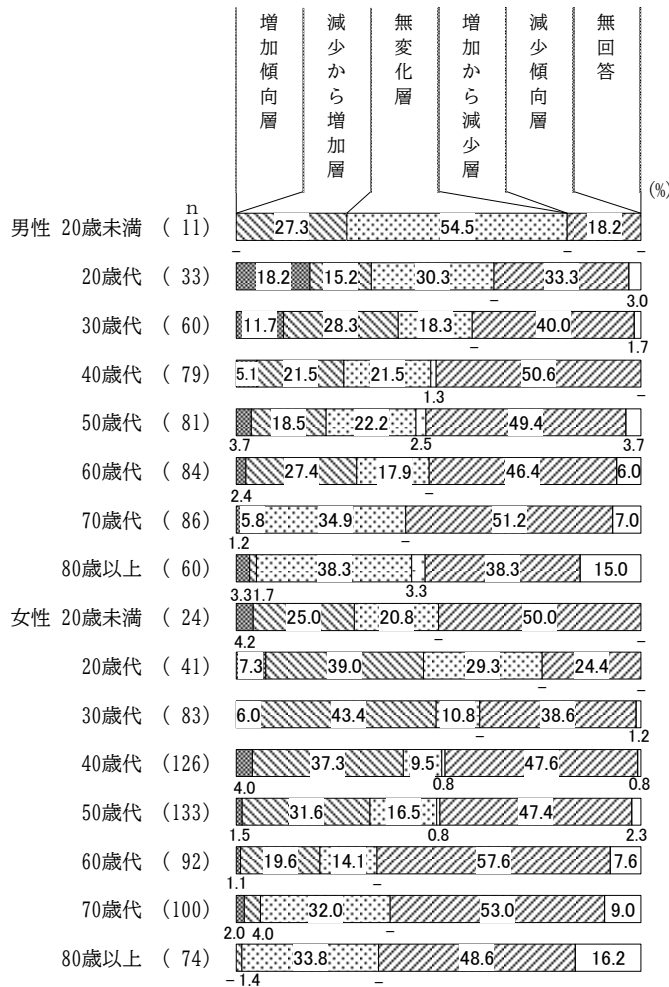


エ 家庭で調理したものを食べる頻度

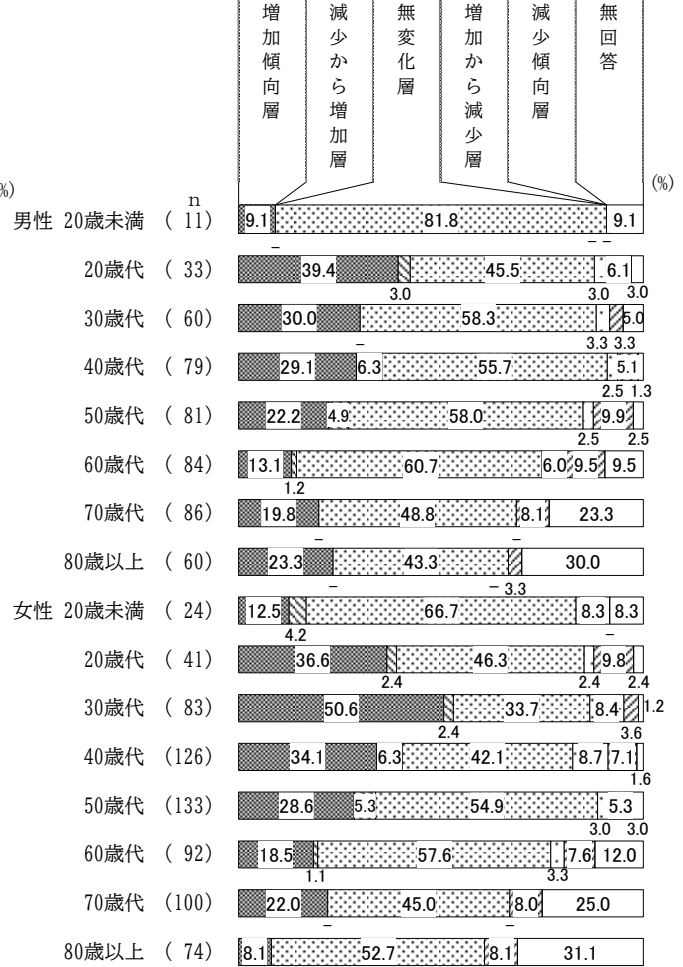




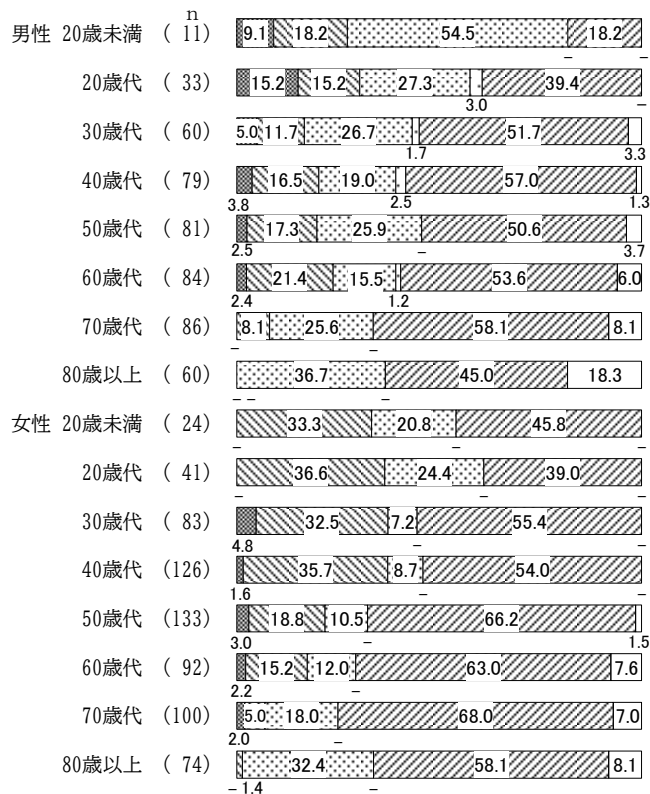
### オ 外食の利用



### カ 中食 (デリバリーや弁当・惣菜) の利用

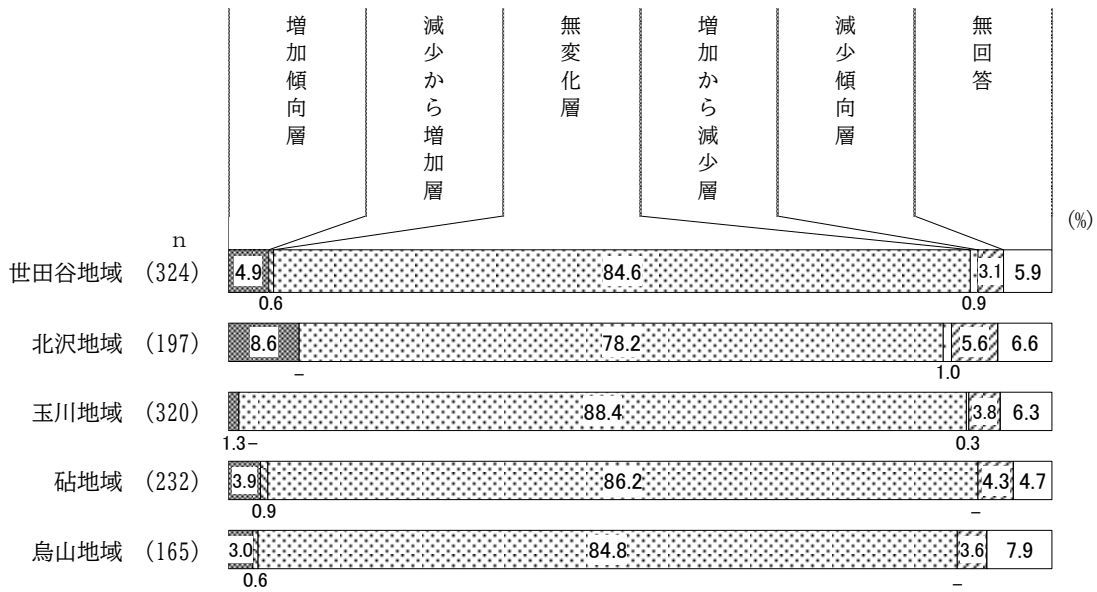


### キ 家族や友人との食事 (お茶やお菓子のみを除く)

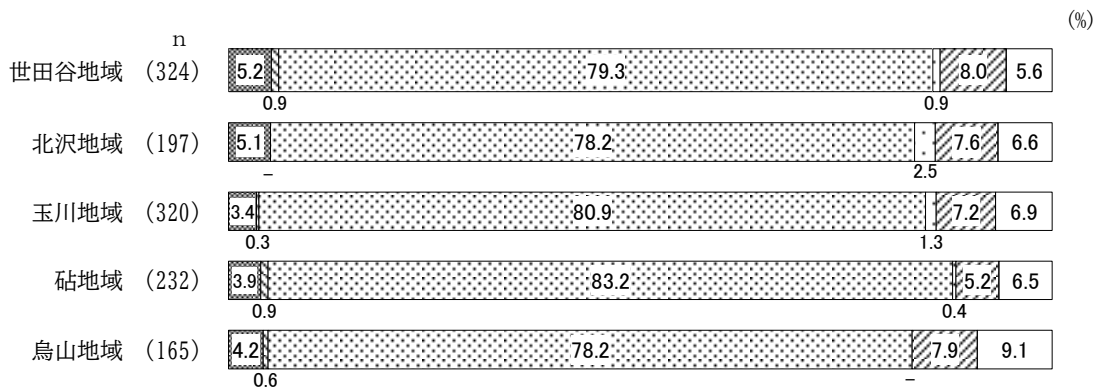


## 【地域別】

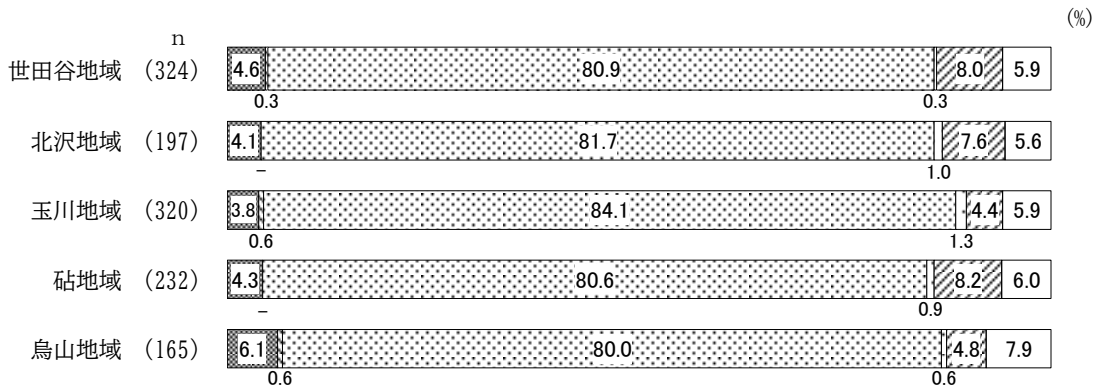
### ア 朝食を食べる頻度



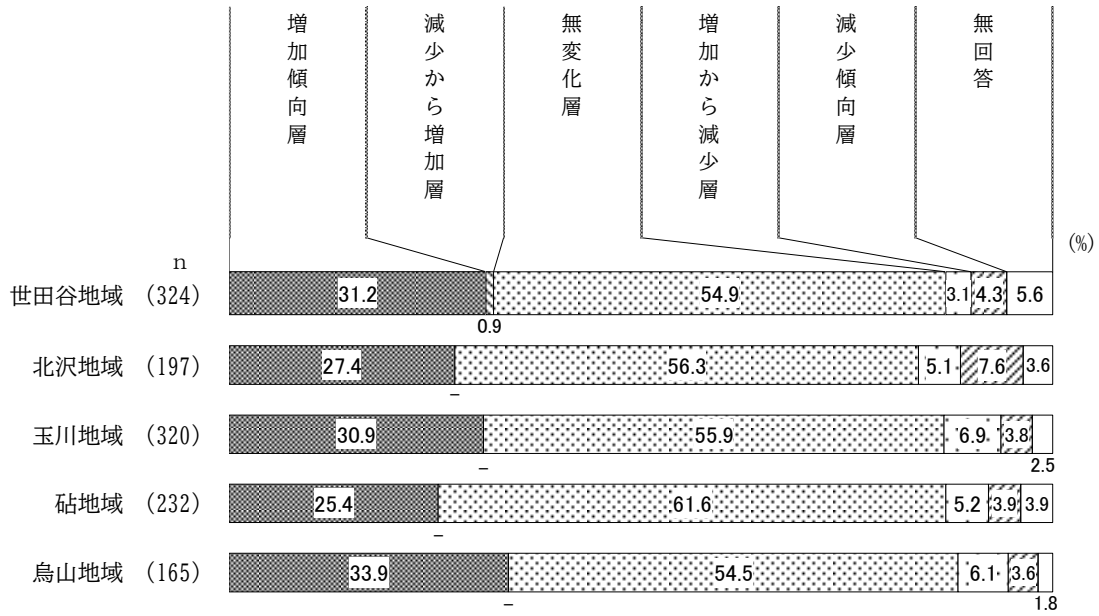
### イ 1日3食規則正しく食べること



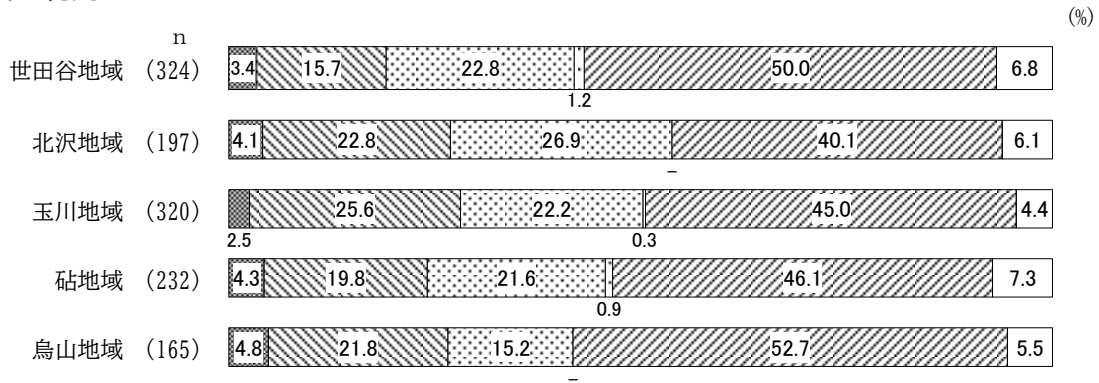
### ウ 主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べること



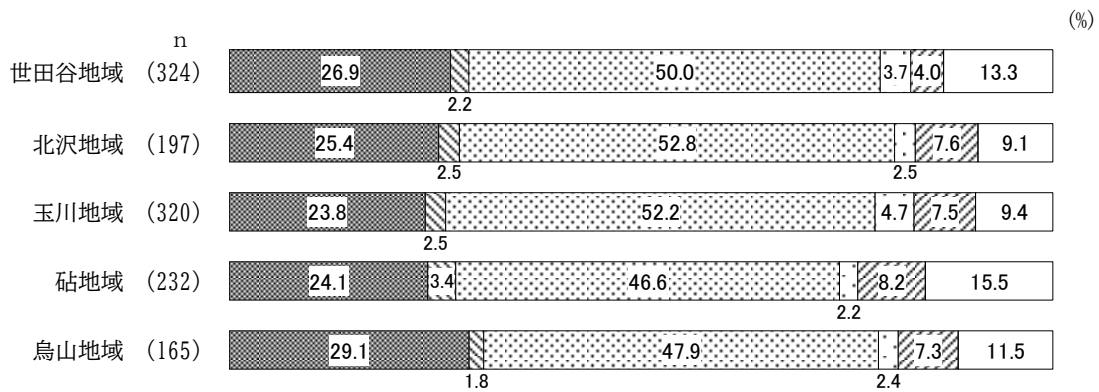
工 家庭で調理したものを食べる頻度



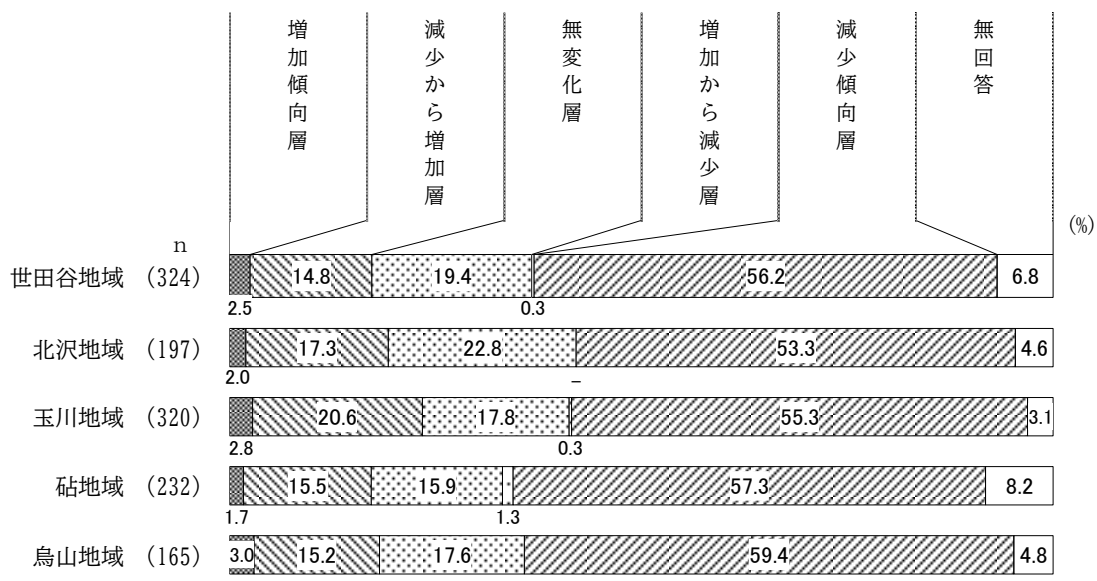
オ 外食の利用



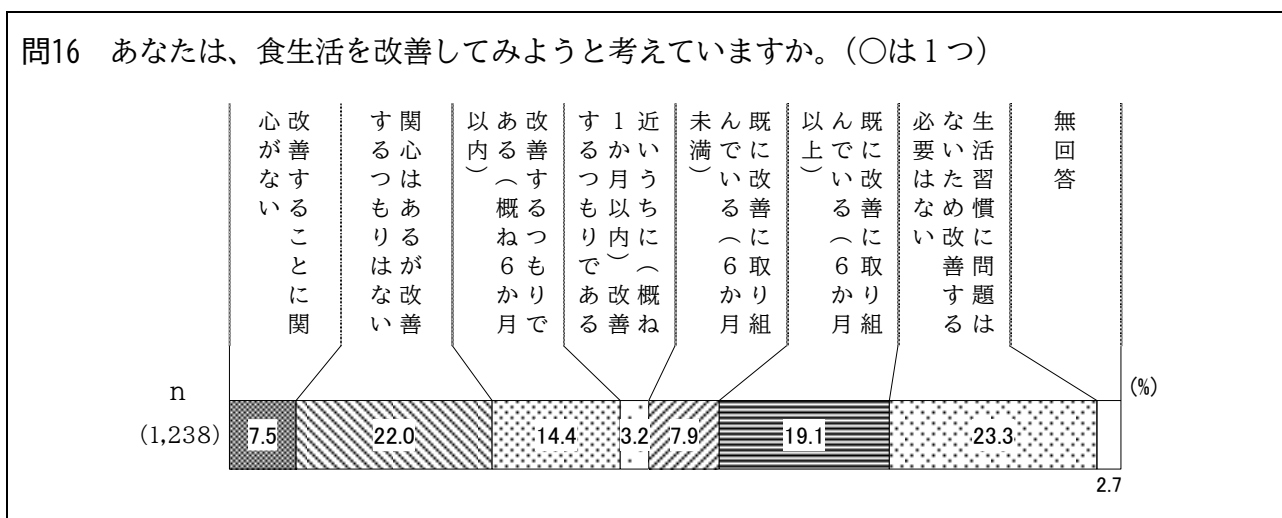
カ 中食（デリバリーや弁当・惣菜）の利用



キ 家族や友人との食事（お茶やお菓子のみを除く）



## (2) 食生活改善への考え

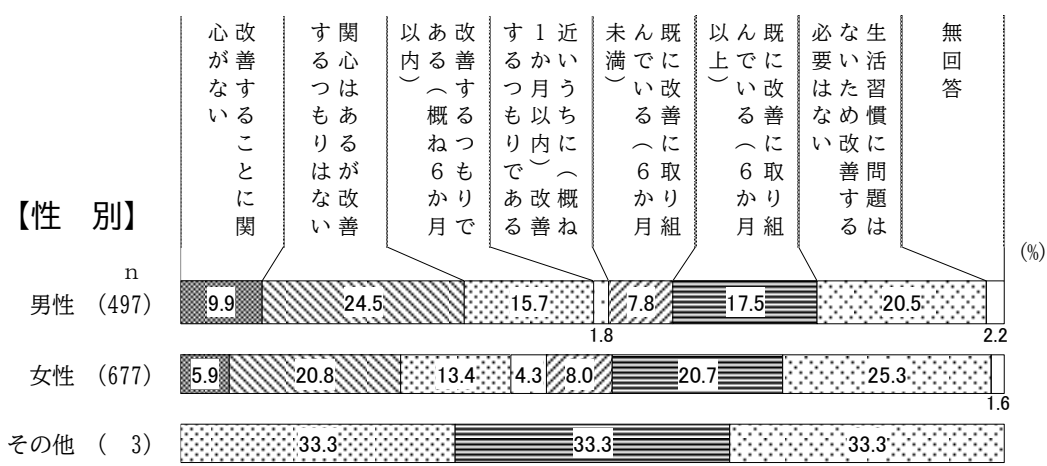


食生活改善への考えは、「生活習慣に問題はないため改善する必要はない」が23.3%で最も高く、次いで「関心はあるが改善するつもりはない」が22.0%となっている。

性別では、特に大きな違いはみられない。

性・年代別にみると、「関心はあるが改善するつもりはない」は女性の20歳代で約5割と高くなっている。「改善するつもりである(概ね6か月以内)」は、男性の20歳～30歳代と50歳代、女性の30歳代で2割台である。また、「生活習慣に問題はないため改善する必要はない」は、男女ともにおおむね年代が上がるほど高くなっており、特に、女性の80歳以上は5割台半ばとなっている。

地域別にみると、「関心はあるが改善するつもりはない」は北沢地域で約3割と高くなっている。



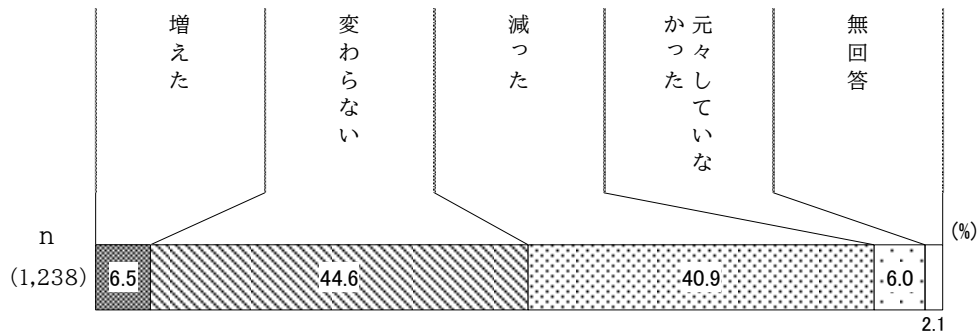


### (3) コロナ禍での身体活動や運動の変化

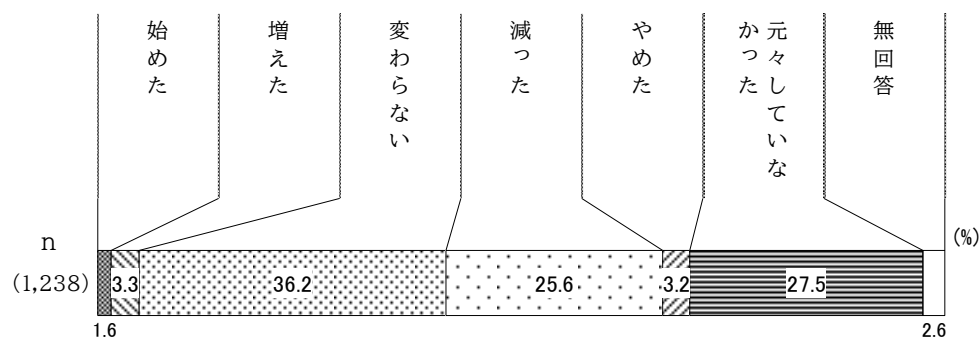
問17 コロナ禍におけるあなたの身体活動や運動の変化を、<感染拡大前と感染拡大直後>、<感染拡大直後と現在>のそれぞれについてお答えください。(〇はそれぞれ1つ)

<感染拡大前と感染拡大直後>

ア 体を動かすこと（普通の歩行や犬の散歩、掃除、自転車に乗るなど）

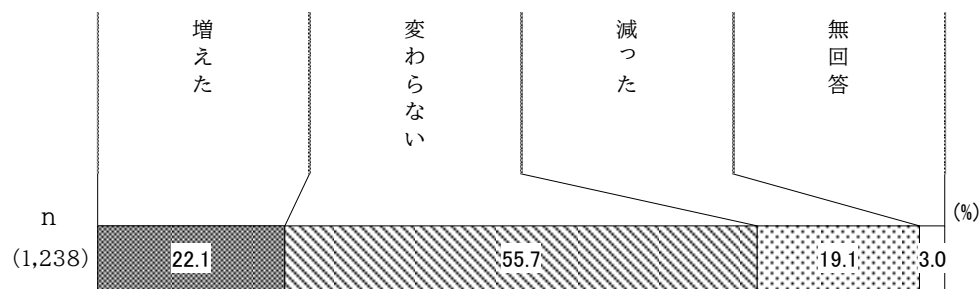


イ 「息が少しはずむ程度」の30分以上の運動（1日の合計）

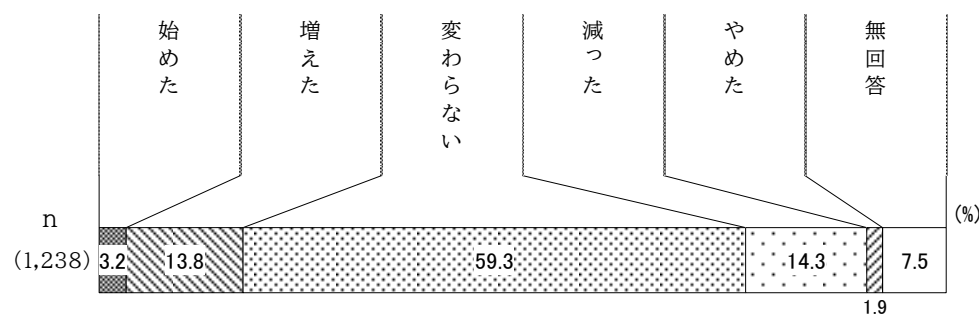


<感染拡大直後と現在>

ア 体を動かすこと（普通の歩行や犬の散歩、掃除、自転車に乗るなど）



イ 「息が少しはずむ程度」の30分以上の運動（1日の合計）



<感染拡大前と感染拡大直後>

「ア 体を動かすこと（普通の歩行や犬の散歩、掃除、自転車に乗るなど）」は、「変わらない」が44.6%で最も高いものの、「減った」が40.9%となっている。

「イ 「息が少しはずむ程度」の30分以上の運動（1日の合計）」は、「変わらない」が36.2%で最も高いものの、「減った」が25.6%となっている。また、「元々していなかった」が27.5%みられる。

<感染拡大直後と現在>

「ア 体を動かすこと（普通の歩行や犬の散歩、掃除、自転車に乗るなど）」は、「変わらない」が55.7%で最も高くなっている。一方、「増えた」(22.1%)と「減った」(19.1%)がおおむね並んでいる。

「イ 「息が少しはずむ程度」の30分以上の運動（1日の合計）」は、「変わらない」が59.3%で最も高くなっている。一方、「増えた」(13.8%)と「減った」(14.3%)がおおむね並んでいる。

<コロナ禍での身体活動や運動の推移>

コロナ禍での身体活動や運動は、<感染拡大前と感染拡大直後>と<感染拡大直後と現在>の2つの時点の変化についてたずねている。

ここでは、その2つの時点の変化を組み合わせることで、感染拡大前から現在までのコロナ禍での推移を把握する分析を試みた。

2つの時点の回答の組み合わせは、次のとおり定義した。

ア 体を動かすこと（普通の歩行や犬の散歩、掃除、自転車に乗るなど）

感染拡大前と感染拡大直後の回答		感染拡大直後と現在の回答		コロナ禍での推移
増えた	→	増えた	→	増加傾向層
変わらない	→	増えた		
元々していなかった	→	増えた		
増えた	→	変わらない		
減った	→	増えた	→	減少から増加層
変わらない	→	変わらない	→	無変化層
元々していなかった	→	変わらない		
増えた	→	減った	→	増加から減少層
減った	→	変わらない	→	減少傾向層
変わらない	→	減った		
減った	→	減った		
元々していなかった	→	減った	→	無回答
どちらか1つでも無回答又は両方とも無回答				



イ 「息が少しはずむ程度」の30分以上の運動（1日の合計）

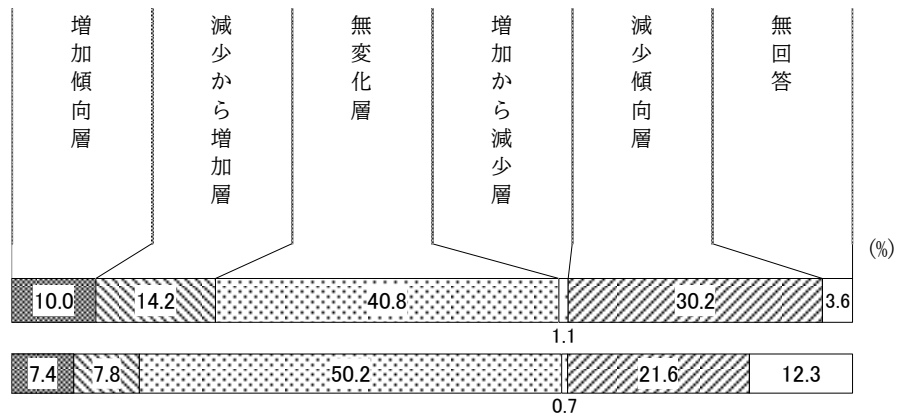
感染拡大前と感染拡大直後の回答		感染拡大直後と現在の回答		コロナ禍での推移
始めた	→	増えた	→	増加傾向層
始めた	→	変わらない		
増えた	→	増えた		
増えた	→	変わらない		
変わらない	→	増えた		
やめた	→	始めた		
元々していなかった	→	始めた		
減った	→	増えた	→	減少から増加層
変わらない	→	変わらない	→	無変化層
元々していなかった	→	変わらない		
増えた	→	減った	→	増加から減少層
増えた	→	やめた		
始めた	→	減った	→	減少傾向層
始めた	→	やめた		
変わらない	→	減った		
変わらない	→	やめた		
減った	→	変わらない		
減った	→	減った		
減った	→	やめた		
やめた	→	変わらない		
始めた	→	始めた	→	無回答
増えた	→	始めた		
変わらない	→	始めた		
減った	→	始めた		
やめた	→	増えた		
やめた	→	減った		
やめた	→	やめた		
元々していなかった	→	増えた		
元々していなかった	→	減った		
元々していなかった	→	やめた		
どちらか1つでも無回答又は両方とも無回答				

## 【全 体】

n=(1,238)

ア 体を動かすこと（普通の歩行や犬の散歩、掃除、自転車に乗るなど）

イ 「息が少しはずむ程度」の30分以上の運動（1日の合計）



## 【全 体】

2つとも「無変化層」に割合は集中しているものの、「減少傾向層」は、「ア 体を動かすこと（普通の歩行や犬の散歩、掃除、自転車に乗るなど）」が30.2%、「イ 「息が少しはずむ程度」の30分以上の運動（1日の合計）」が21.6%となっている。

## 【性 別】

性別による違いが大きい点に絞って列挙すると、次のようになっている。

ア 体を動かすこと（普通の歩行や犬の散歩、掃除、自転車に乗るなど）

- ・「減少から増加層」は女性の方が男性よりも 8.3 ポイント高い
- ・「無変化層」は男性の方が女性よりも 12.1 ポイント高い

イ 「息が少しはずむ程度」の 30 分以上の運動（1日の合計）

- ・「無変化層」は男性の方が女性よりも 9.9 ポイント高い

## 【性・年代別】

性・年代による特徴がある点を列挙すると、次のようになっている。

ア 体を動かすこと（普通の歩行や犬の散歩、掃除、自転車に乗るなど）

- ・「減少から増加層」は女性の 20 歳～30 歳代、50 歳代で 2 割台半ば
- ・「減少傾向層」は男性の 70 歳代で約 4 割、女性の 80 歳以上で 4 割を超える

イ 「息が少しはずむ程度」の 30 分以上の運動（1日の合計）

- ・「減少から増加層」は女性の 50 歳代で約 2 割
- ・「減少傾向層」は男性の 20 歳代で 3 割

## 【地 域 別】

地域による特徴がある点を列挙すると、次のようになっている。

ア 体を動かすこと（普通の歩行や犬の散歩、掃除、自転車に乗るなど）

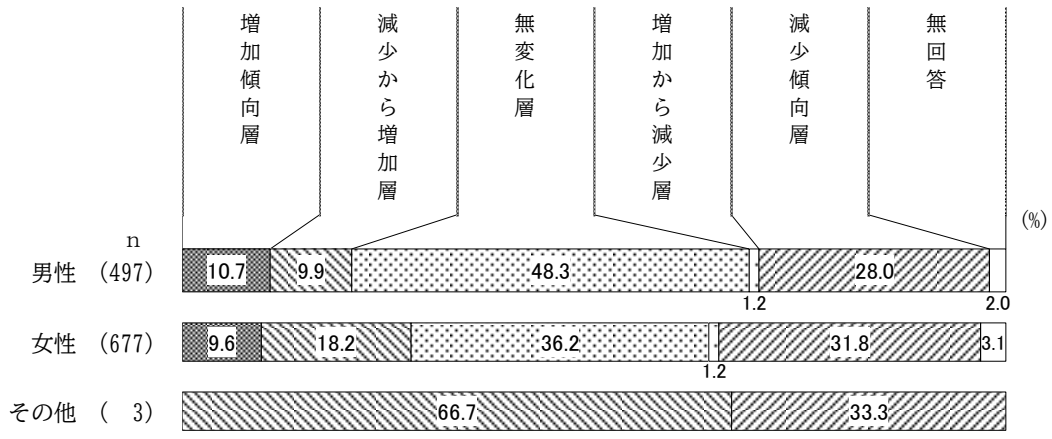
- ・「減少傾向層」は烏山地域で 2 割にとどまる

イ 「息が少しはずむ程度」の 30 分以上の運動（1日の合計）

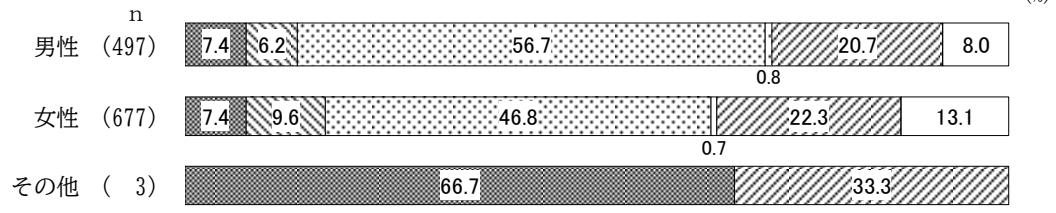
- ・「減少傾向層」は北沢地域で約 3 割

【性別】

ア 体を動かすこと（普通の歩行や犬の散歩、掃除、自転車に乗るなど）

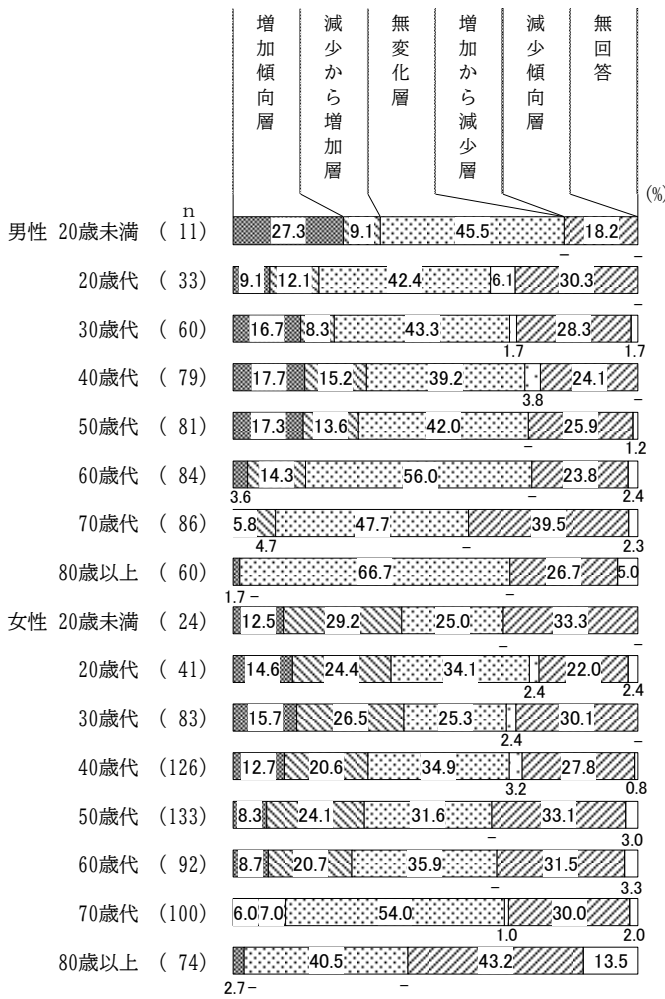


イ 「息が少しはずむ程度」の30分以上の運動（1日の合計）

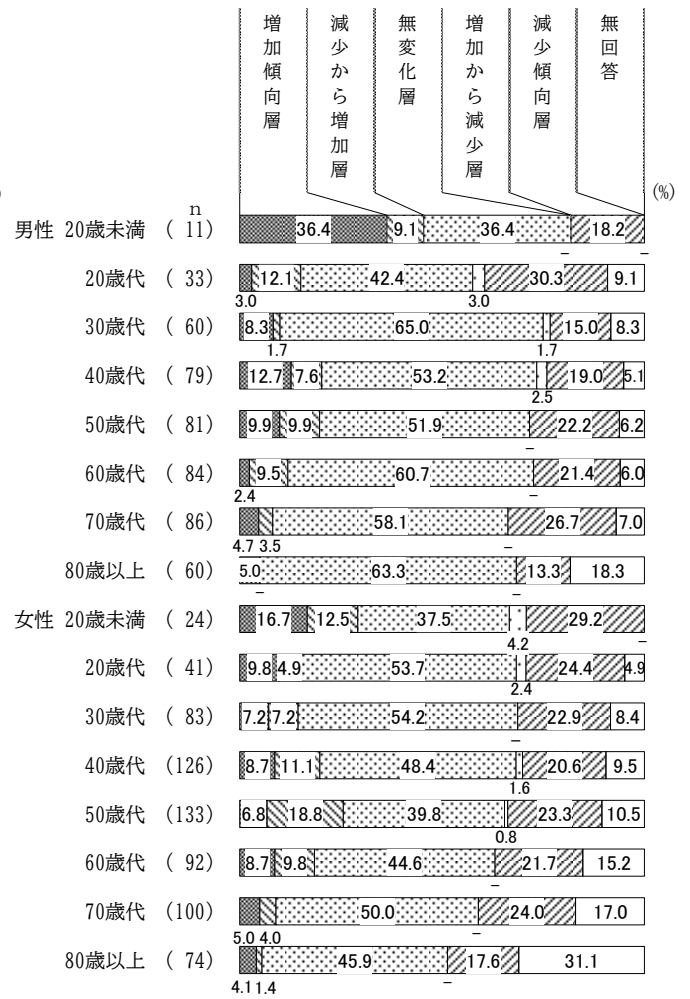


【性・年代別】

ア 体を動かすこと（普通の歩行や犬の散歩、掃除、自転車に乗るなど）

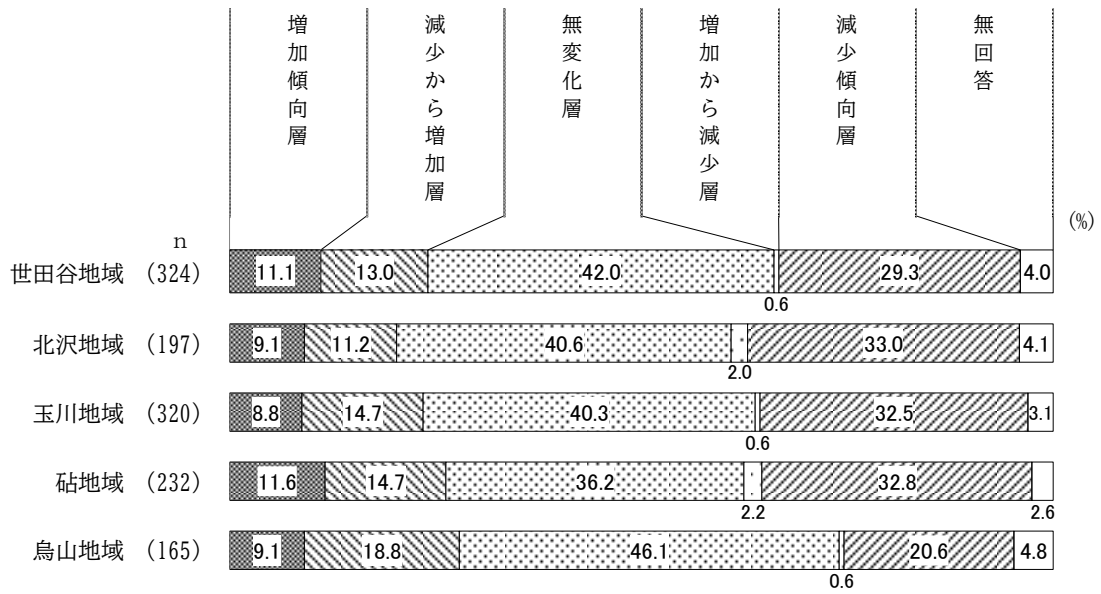


イ 「息が少しはずむ程度」の30分以上の運動（1日の合計）

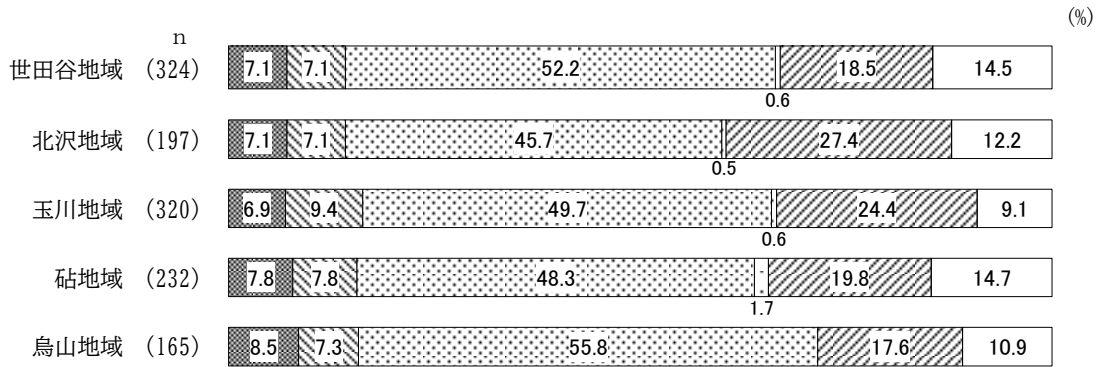


## 【地域別】

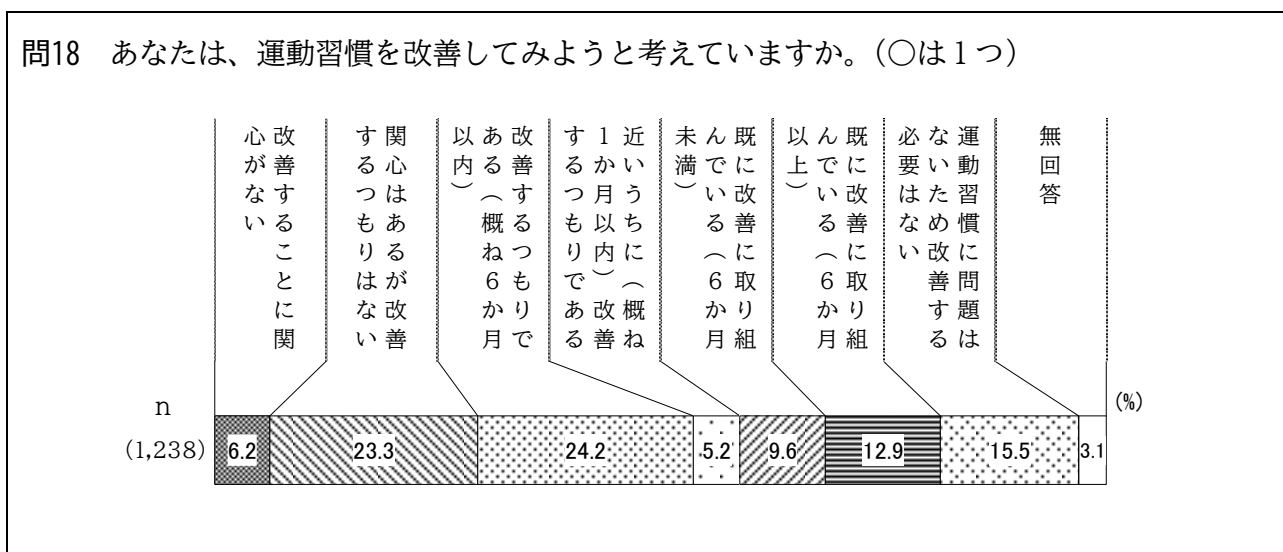
### ア 体を動かすこと（普通の歩行や犬の散歩、掃除、自転車に乗るなど）



### イ 「息が少しはずむ程度」の30分以上の運動（1日の合計）



#### (4) 運動習慣改善への考え

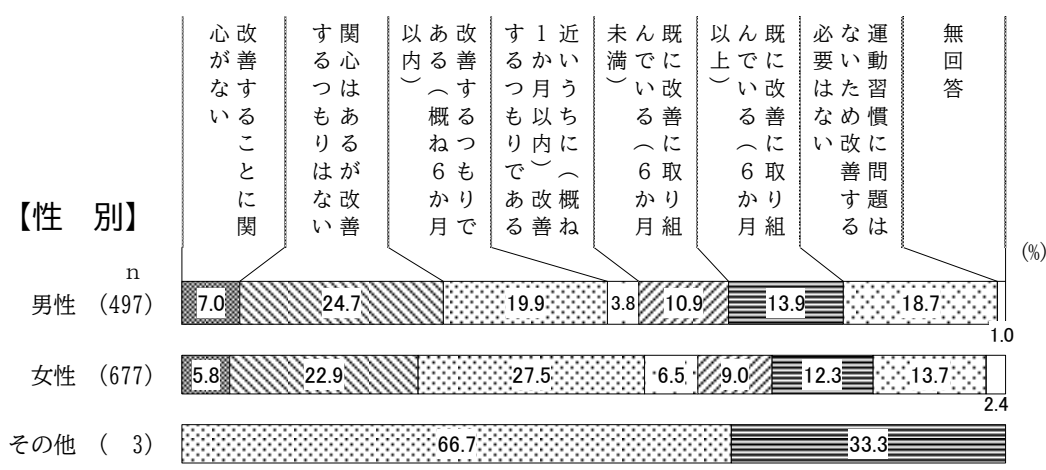


運動習慣改善への考えは、「改善するつもりである(概ね6か月以内)」が24.2%で最も高く、次いで、「関心はあるが改善するつもりはない」が23.3%となっている。

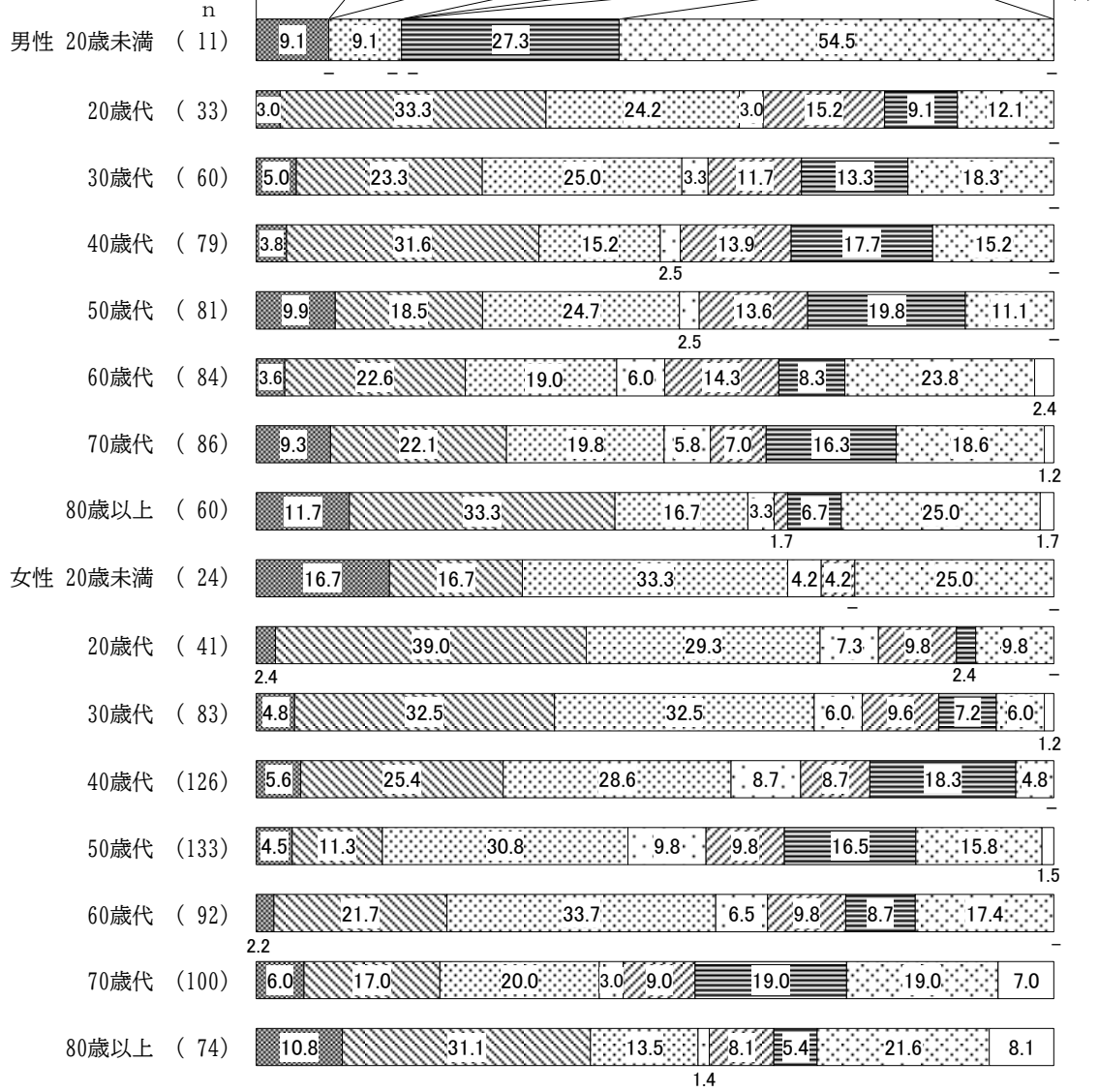
性別にみると、「改善するつもりである(概ね6か月以内)」は女性の方が男性よりも7.6ポイント高くなっている。一方、「運動習慣に問題はないため改善する必要はない」は男性が5.0ポイント上回る。

性・年代別にみると、「関心はあるが改善するつもりはない」は、男性の20歳代と40歳代と80歳以上、女性の20歳～30歳代と80歳以上で3割台と高くなっている。「改善するつもりである(概ね6か月以内)」は、女性の30歳代と50歳～60歳代で3割台と高くなっている。

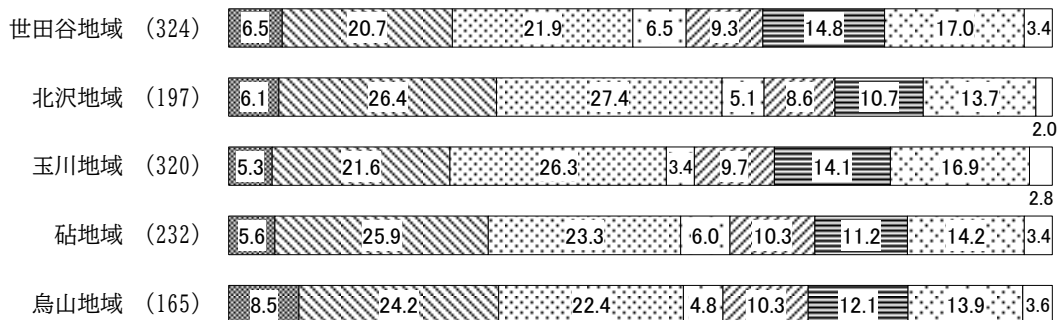
地域別では、特に大きな違いはみられない。



【性・年代別】



【地域別】

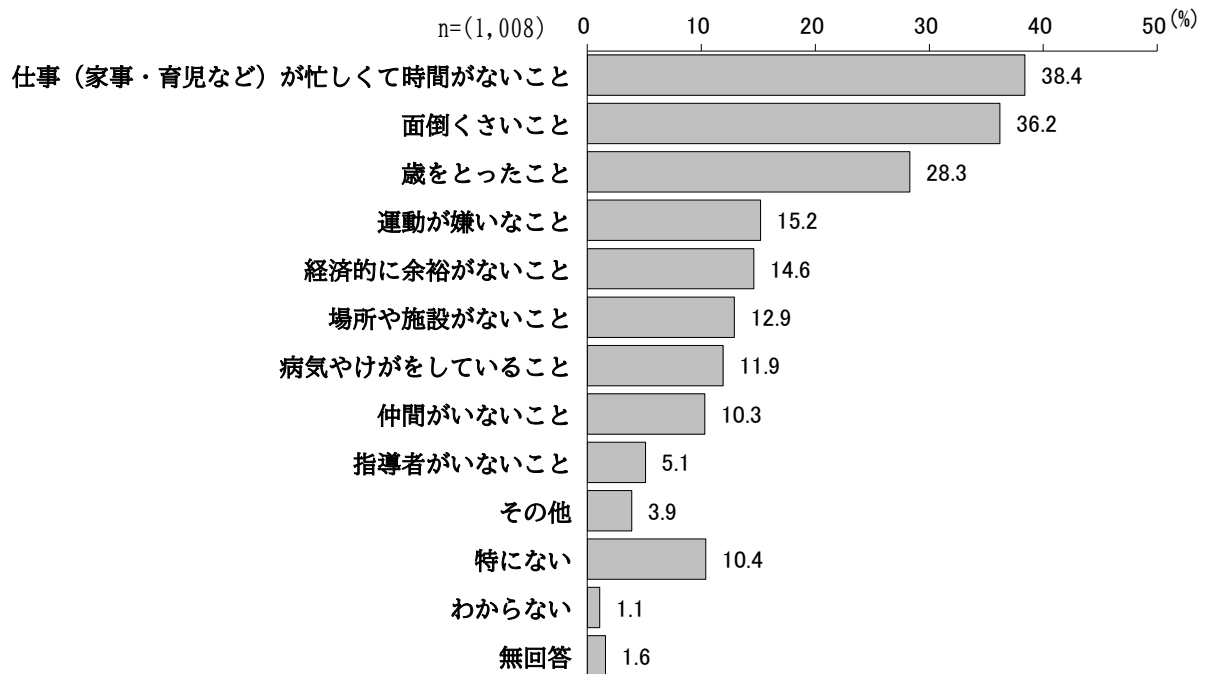


#### (4-1) 運動習慣の定着の妨げになっていること

(問18で「1」～「6」を選ばれた方にうかがいます)

問18-1 あなたの運動習慣の定着の妨げになっていることは何ですか。

(○はあてはまるものすべて)



運動習慣改善への考えで「改善することに関心がない」、「関心はあるが改善するつもりはない」、「改善するつもりである(概ね6か月以内)」、「近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりである」、「既に改善に取り組んでいる(6か月未満)」、「既に改善に取り組んでいる(6か月以上)」と回答した方に、運動習慣の定着の妨げになっていることをたずねた。

その結果、「仕事(家事・育児など)が忙しくて時間がないこと」が38.4%で最も高く、次いで「面倒くさいこと」(36.2%)、「歳をとったこと」(28.3%)となっている。

性別にみると、「運動が嫌いなこと」は女性の方が男性よりも15.4ポイント高くなっている。このほかでも、女性は「面倒くさいこと」で8.1ポイント、「仕事(家事・育児など)が忙しくて時間がないこと」で6.6ポイント上回っている。

性・年代別にみると、「仕事(家事・育児など)が忙しくて時間がないこと」は、男性の30歳～40歳代、女性の20歳～40歳代で5割以上となっている。「面倒くさいこと」は女性の20歳代と40歳代で、「歳をとったこと」は男女ともに70歳以上で5割以上である。

地域別にみると、世田谷地域以外は「仕事(家事・育児など)が忙しくて時間がないこと」が高くなっているが、世田谷地域はそれよりも「面倒くさいこと」が上回っている。



単位：%

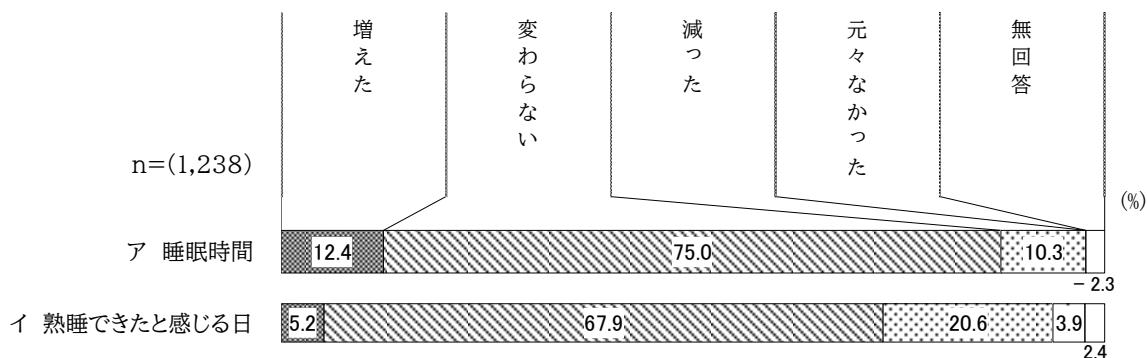
	調査数	仕事（家事・育児など）が忙しくて時間がないこと	面倒くさいこと	歳をとったこと	運動が嫌いなこと	経済的に余裕がないこと	場所や施設がないこと	病気やけがをしていること	仲間がいないこと	指導者がいないこと	その他	特にない	わからない	無回答	
全体	1,008	38.4	36.2	28.3	15.2	14.6	12.9	11.9	10.3	5.1	3.9	10.4	1.1	1.6	
性別	男性	399	34.8	31.3	30.6	6.3	14.0	14.0	9.8	12.0	5.3	2.8	13.3	2.0	2.0
	女性	568	41.4	39.4	26.9	21.7	14.8	12.3	13.6	9.7	5.3	4.9	8.3	0.5	0.9
	その他	3	33.3	66.7	-	33.3	33.3	-	33.3	-	-	-	-	-	-
男性	20歳未満	5	60.0	40.0	-	-	-	60.0	-	40.0	20.0	-	-	-	-
	20歳代	29	44.8	41.4	13.8	10.3	17.2	31.0	-	27.6	10.3	-	10.3	-	-
	30歳代	49	65.3	32.7	4.1	4.1	16.3	10.2	4.1	6.1	4.1	-	12.2	-	-
	40歳代	67	62.7	41.8	11.9	10.4	13.4	17.9	10.4	13.4	3.0	1.5	7.5	-	-
	50歳代	72	37.5	33.3	27.8	11.1	18.1	8.3	6.9	8.3	5.6	2.8	15.3	4.2	-
	60歳代	62	24.2	27.4	35.5	1.6	21.0	16.1	12.9	14.5	8.1	4.8	14.5	1.6	-
	70歳代	69	7.2	27.5	58.0	2.9	8.7	14.5	15.9	14.5	5.8	1.4	15.9	2.9	4.3
	80歳以上	44	4.5	13.6	59.1	2.3	4.5	2.3	13.6	2.3	-	6.8	18.2	4.5	11.4
女性	20歳未満	18	33.3	61.1	5.6	27.8	5.6	16.7	-	16.7	-	-	5.6	5.6	5.6
	20歳代	37	59.5	54.1	-	27.0	18.9	18.9	5.4	13.5	5.4	2.7	5.4	-	-
	30歳代	77	70.1	49.4	6.5	22.1	22.1	16.9	6.5	5.2	7.8	3.9	3.9	1.3	-
	40歳代	120	57.5	50.8	15.8	25.8	12.5	13.3	10.0	6.7	4.2	6.7	6.7	-	-
	50歳代	110	41.8	40.9	20.9	20.9	20.9	12.7	12.7	10.0	3.6	4.5	10.9	-	-
	60歳代	76	27.6	32.9	35.5	26.3	13.2	6.6	14.5	10.5	3.9	7.9	9.2	-	1.3
	70歳代	74	18.9	24.3	52.7	14.9	13.5	12.2	32.4	14.9	12.2	4.1	10.8	-	1.4
	80歳以上	52	1.9	9.6	73.1	7.7	-	5.8	13.5	9.6	1.9	3.8	11.5	-	3.8
地域別	世田谷地域	258	34.1	39.5	30.2	16.7	15.5	13.6	13.2	7.8	7.0	4.7	10.1	0.4	1.9
	北沢地域	166	41.0	36.7	22.9	10.2	13.3	17.5	11.4	10.2	4.2	3.0	13.3	1.2	1.8
	玉川地域	257	38.1	32.3	30.7	13.6	12.1	10.1	10.9	12.1	3.9	2.3	12.1	0.8	0.4
	砧地域	191	38.2	35.6	31.9	19.4	15.2	11.0	13.6	11.5	5.2	5.8	6.8	1.6	3.1
	烏山地域	136	44.1	37.5	21.3	15.4	18.4	14.0	9.6	10.3	4.4	3.7	9.6	2.2	0.7

## (5) コロナ禍での睡眠時間・質、飲酒量・喫煙量の変化

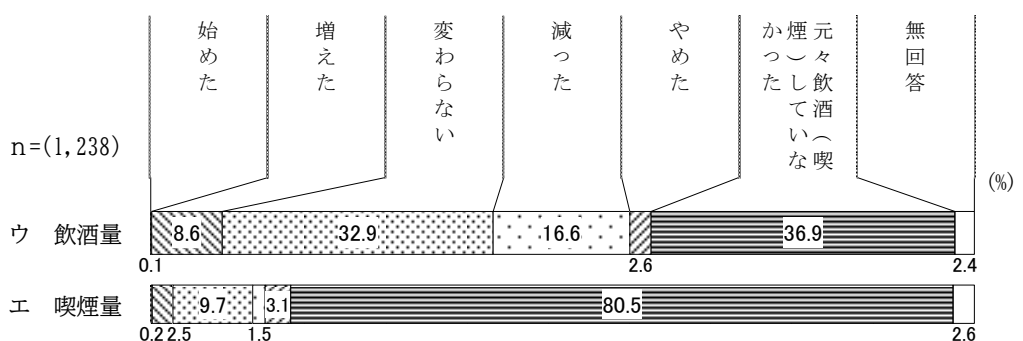
問19 コロナ禍におけるあなたの睡眠時間・質、飲酒量、喫煙量の変化を、＜感染拡大前と感染拡大直後＞、＜感染拡大直後と現在＞のそれぞれについてお答えください。

(○はそれぞれ1つ)

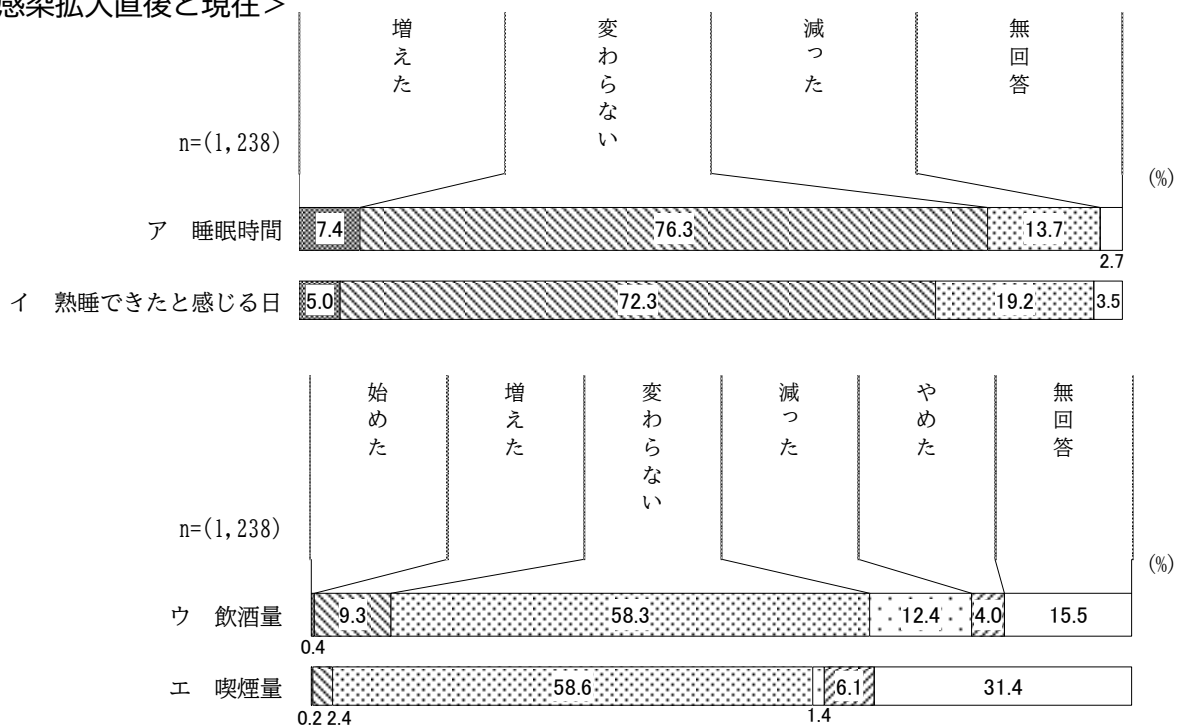
＜感染拡大前と感染拡大直後＞



※「ア 睡眠時間」には、「元々なかった」という選択肢は設定していない。



＜感染拡大直後と現在＞



<感染拡大前と感染拡大直後>

「ア 睡眠時間」、「イ 熟睡できたと感じる日」とともに「変わらない」が半数を超えているが、「イ 熟睡できたと感じる日」では「減った」が20.6%みられる。  
 「ウ 飲酒量」は、「変わらない」が32.9%、「元々飲酒していなかった」が36.9%である。  
 「エ 喫煙量」は、「変わらない」が9.7%、「元々喫煙していなかった」が80.5%である。

<感染拡大直後と現在>

「ア 睡眠時間」、「イ 熟睡できたと感じる日」、「ウ 飲酒量」、「エ 喫煙量」のいずれも、「変わらない」が半数を超えている。

<コロナ禍での睡眠時間・質、飲酒量、喫煙量の推移>

コロナ禍での睡眠時間・質、飲酒量、喫煙量は、<感染拡大前と感染拡大直後>と<感染拡大直後と現在>の2つの時点の変化についてたずねている。

ここでは、その2つの時点の変化を組み合わせることで、感染拡大前から現在までのコロナ禍での推移を把握する分析を試みた。

2つの時点の回答の組み合わせは、次のとおり定義した。

ア 睡眠時間

感染拡大前と感染拡大直後の回答		感染拡大直後と現在の回答		コロナ禍での推移
増えた	→	増えた	→	増加傾向層
変わらない	→	増えた		
増えた	→	変わらない		
減った	→	増えた	→	減少から増加層
変わらない	→	変わらない	→	無変化層
増えた	→	減った	→	増加から減少層
減った	→	変わらない	→	減少傾向層
変わらない	→	減った		
減った	→	減った		
どちらか1つでも無回答又は両方とも無回答				無回答

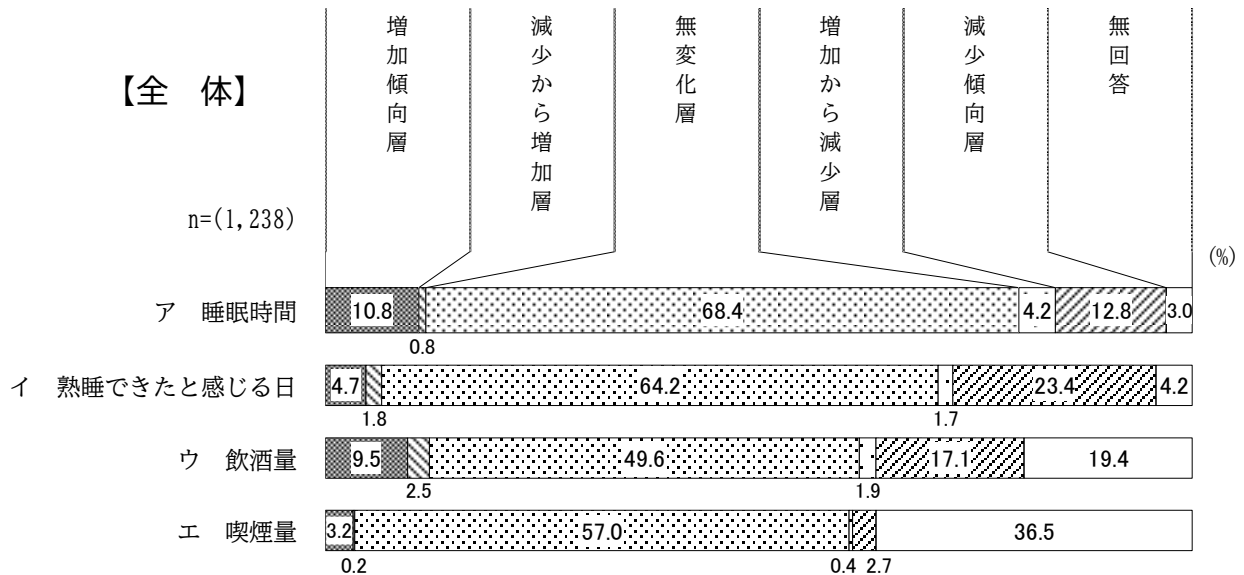
イ 熟睡できたと感じる日

感染拡大前と感染拡大直後の回答		感染拡大直後と現在の回答		コロナ禍での推移
増えた	→	増えた	→	増加傾向層
変わらない	→	増えた		
元々なかった	→	増えた		
増えた	→	変わらない		
減った	→	増えた	→	減少から増加層
変わらない	→	変わらない	→	無変化層
元々なかった	→	変わらない		
増えた	→	減った	→	増加から減少層
減った	→	変わらない	→	減少傾向層
変わらない	→	減った		
減った	→	減った		
元々なかった	→	減った	→	無回答
どちらか1つでも無回答又は両方とも無回答				

ウ 飲酒量、エ 喫煙量

感染拡大前と感染拡大直後の回答		感染拡大直後と現在の回答		コロナ禍での推移
始めた	→	増えた	→	増加傾向層
始めた	→	変わらない		
増えた	→	増えた		
増えた	→	変わらない		
変わらない	→	増えた		
やめた	→	始めた		
元々飲酒(喫煙)していなかった	→	始めた		
減った	→	増えた	→	減少から増加層
変わらない	→	変わらない	→	無変化層
元々飲酒(喫煙)していなかった	→	変わらない		
増えた	→	減った	→	増加から減少層
増えた	→	やめた		
始めた	→	減った	→	減少傾向層
始めた	→	やめた		
変わらない	→	減った		
変わらない	→	やめた		
減った	→	変わらない		
減った	→	減った		
減った	→	やめた		
やめた	→	変わらない		
始めた	→	始めた	→	無回答
増えた	→	始めた		
変わらない	→	始めた		
減った	→	始めた		
やめた	→	増えた		
やめた	→	減った		
やめた	→	やめた		
元々飲酒(喫煙)していなかった	→	増えた		
元々飲酒(喫煙)していなかった	→	減った		
元々飲酒(喫煙)していなかった	→	やめた		
どちらか1つでも無回答又は両方とも無回答				

【全 体】



※「ウ 飲酒量」、「エ 喫煙量」の推移については、＜感染拡大前と感染拡大直後＞で「元々飲酒（喫煙）していなかった」と回答した方が、＜感染拡大直後と現在＞で「変わらない」等を回答していないため、無回答が高くなっている。

【全 体】

4つとも「無変化層」に割合は集中しているものの、「減少傾向層」は、「イ 熟睡できたと感じる日」が23.4%となっている。

【性 別】

性別による違いが大きい点に絞って列挙すると、次のようになっている。

ウ 飲酒量

- ・「減少傾向層」は男性の方が女性よりも 5.5 ポイント高い

【性・年代別】

性・年代による特徴がある点を列挙すると、次のようになっている。

ア 睡眠時間

- ・「増加傾向層」は男性の 40 歳代、女性の 30 歳～40 歳代で 2 割前後

イ 熟睡できたと感じる日

- ・「増加から減少層」は女性の 20 歳代で 1 割台半ば
- ・「減少傾向層」は男性の 20 歳代と 50 歳代と 70 歳代、女性の 40 歳～50 歳代で 3 割前後

ウ 飲酒量

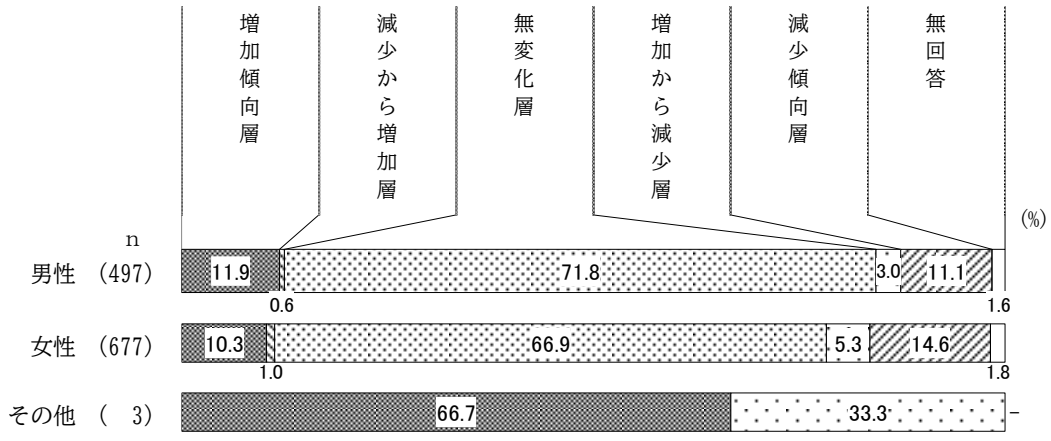
- ・「減少傾向層」は男性の 30 歳代で 3 割台半ば、女性の 30 歳代で約 3 割

【地 域 別】

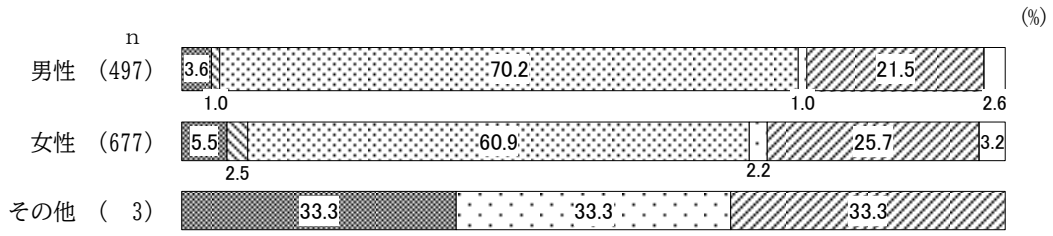
特に大きな違いはみられない。

# 【性別】

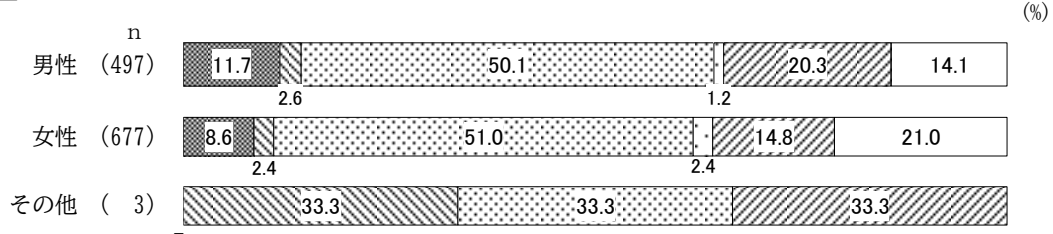
## ア 睡眠時間



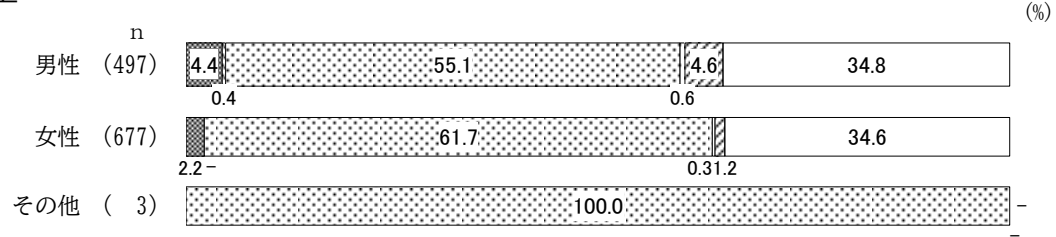
## イ 熟睡できたと感じる日



## ウ 飲酒量

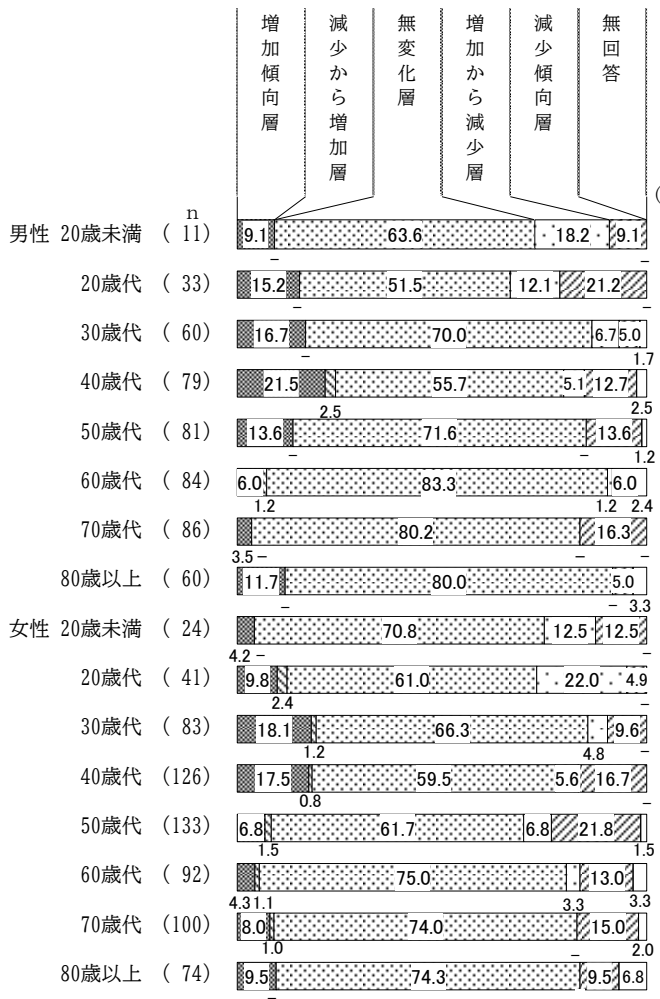


## エ 喫煙量

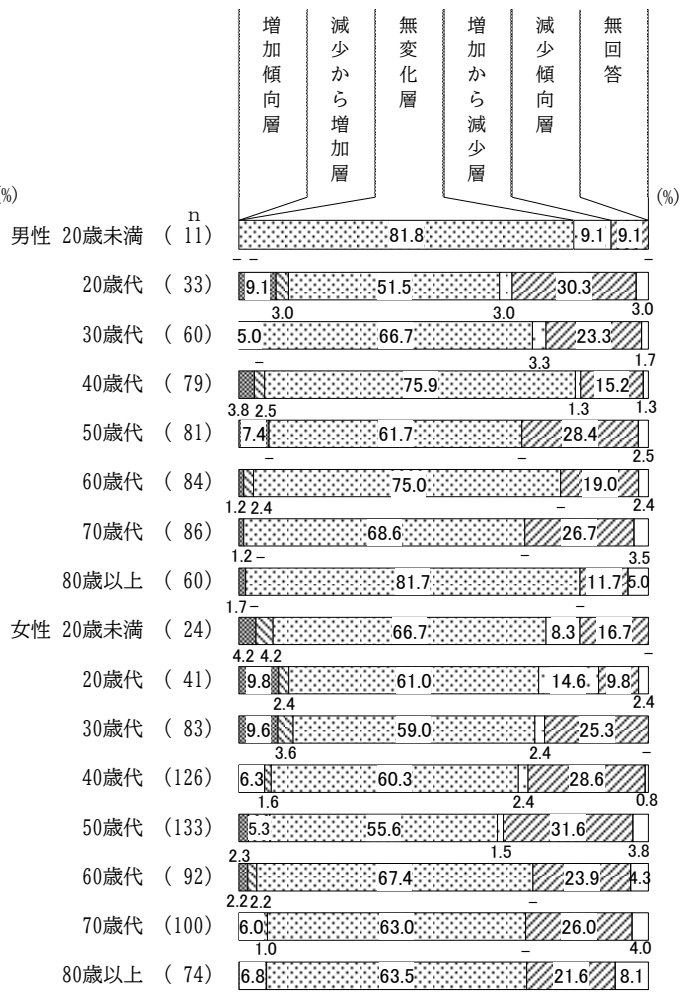


【性・年代別】

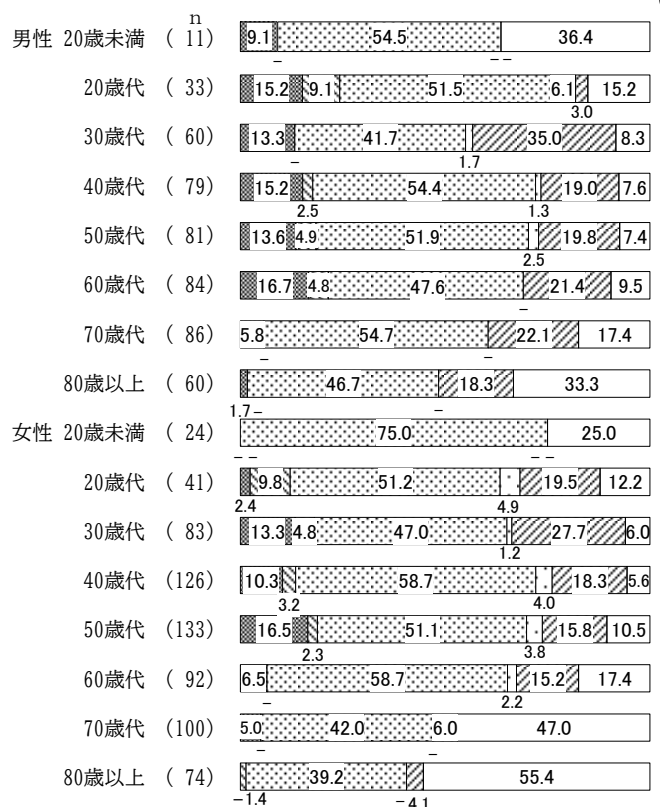
ア 睡眠時間



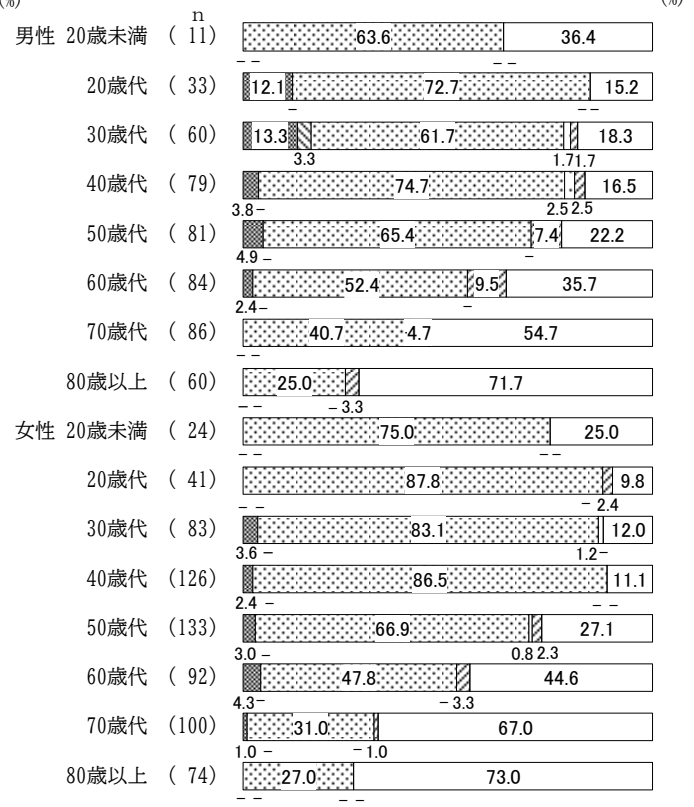
イ 熟睡できたと感じる日



ウ 飲酒量



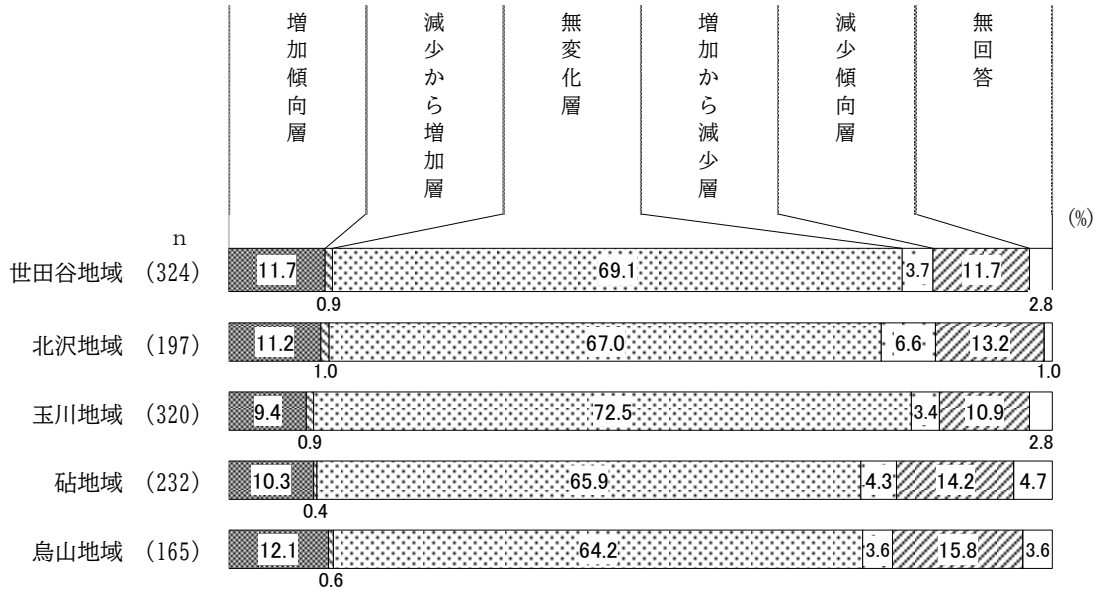
エ 喫煙量



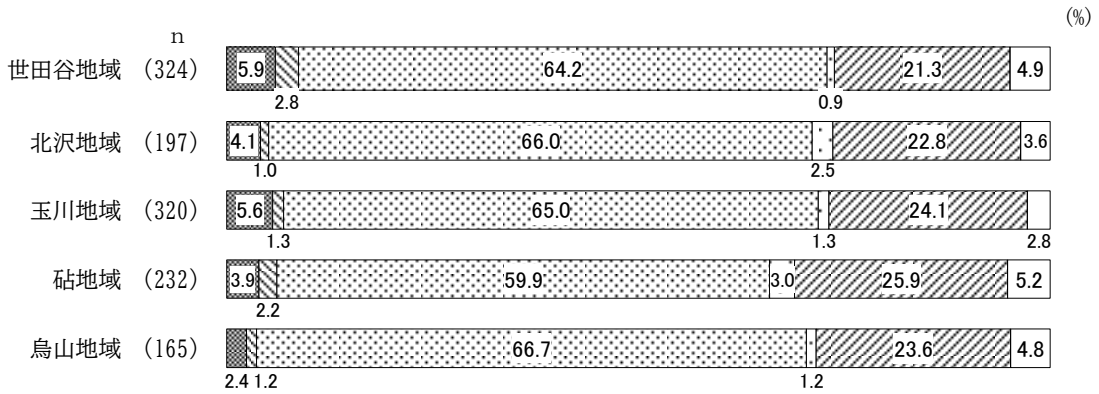


# 【地域別】

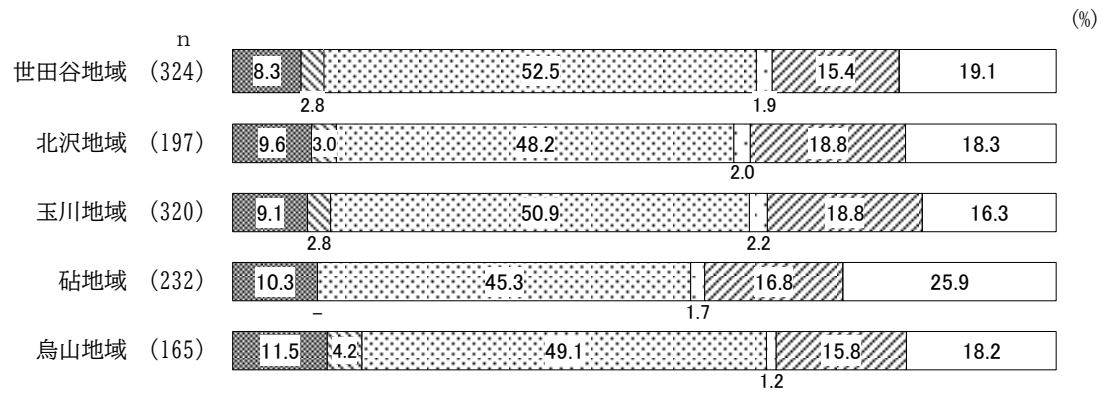
## ア 睡眠時間



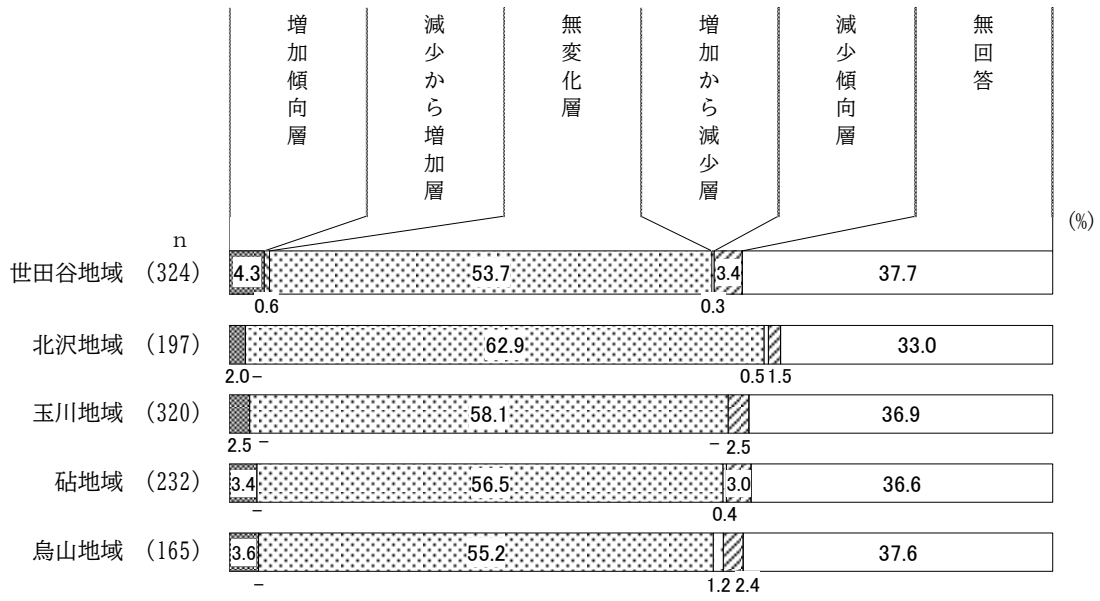
## イ 熟睡できたと感じる日



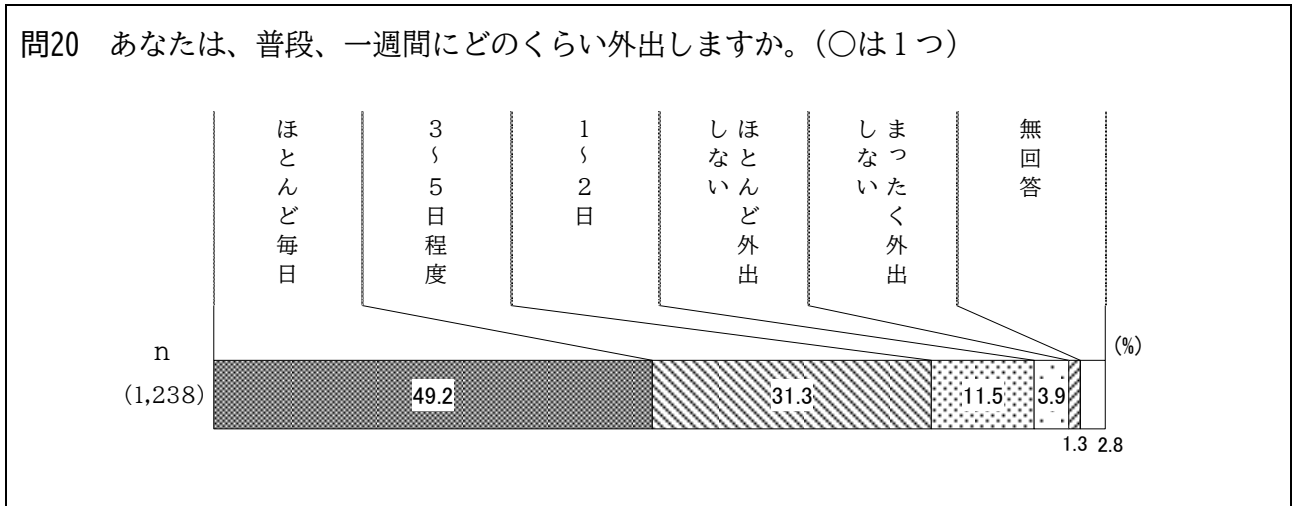
## ウ 飲酒量



## 工 喫煙量



## (6) 一週間の外出の頻度

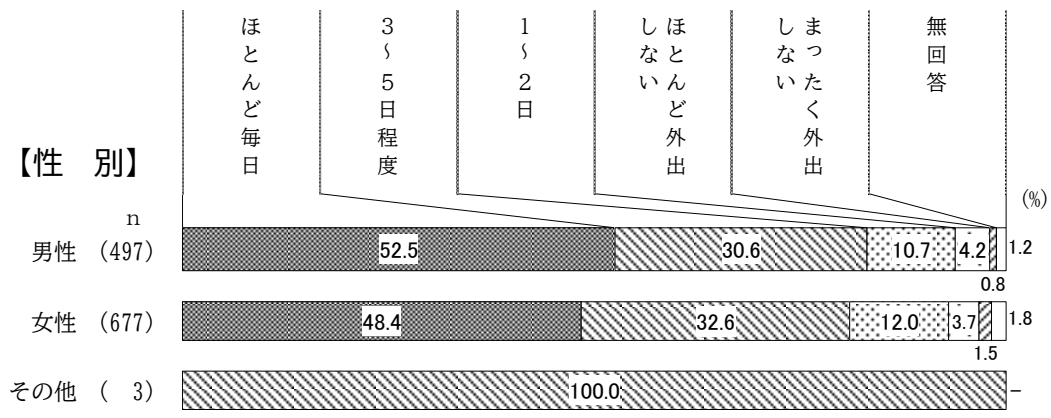


一週間の外出の頻度は、「ほとんど毎日」が49.2%で最も高く、次いで、「3〜5日程度」が31.3%となっている。

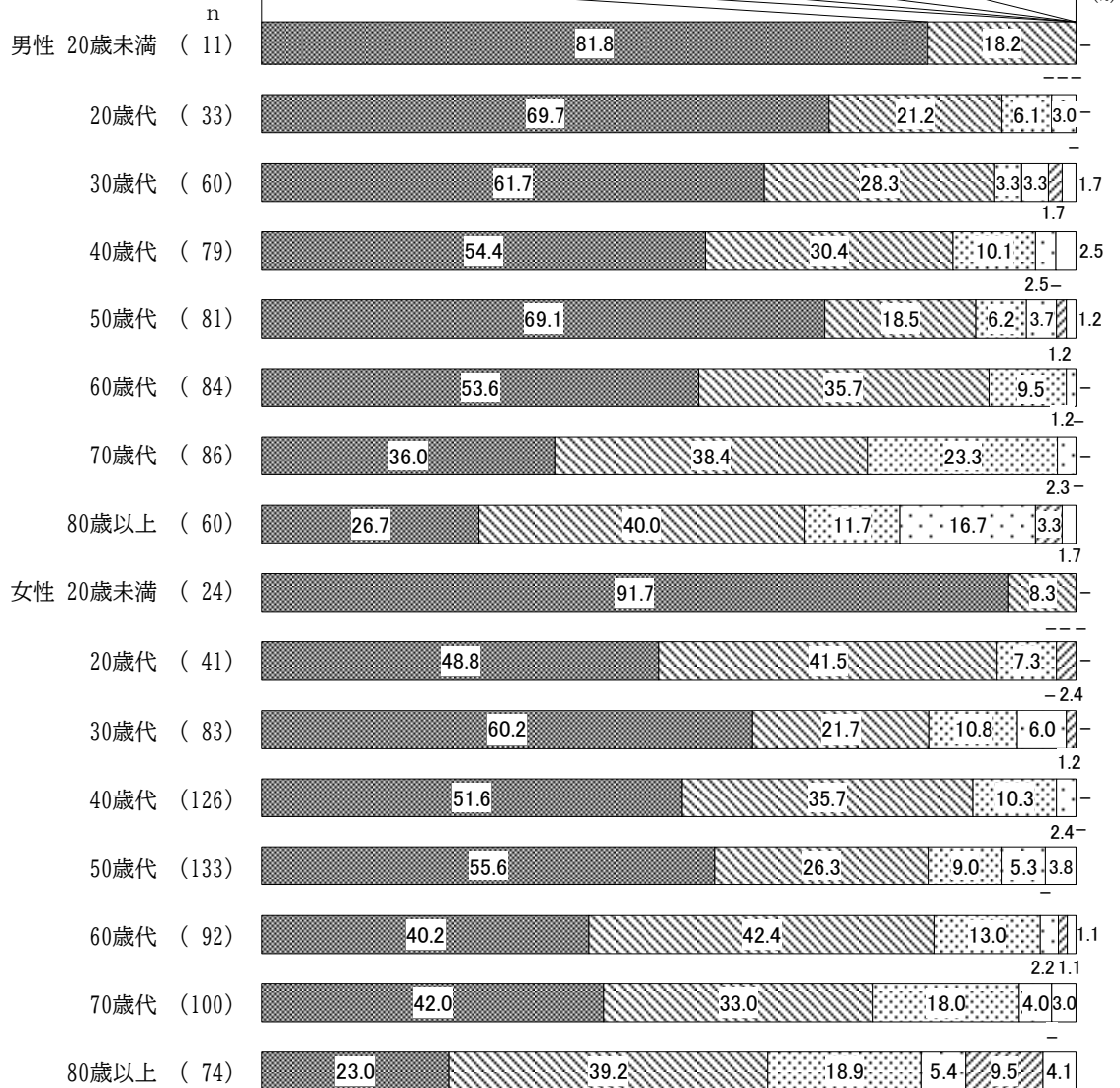
性別では、特に大きな違いはみられない。

性・年代別にみると、「ほとんど毎日」は、男性では60歳代まで、女性では30〜50歳代まで5割以上となっているが、それ以上の年代になると5割を下回っている。

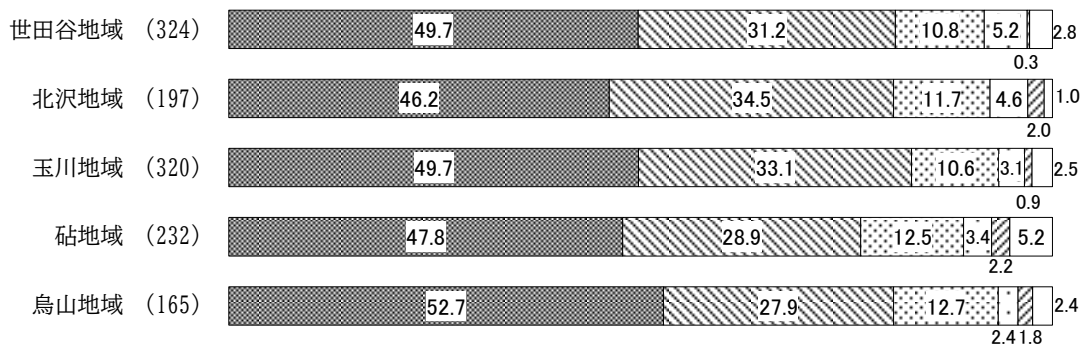
地域別では、特に大きな違いはみられない。



【性・年代別】



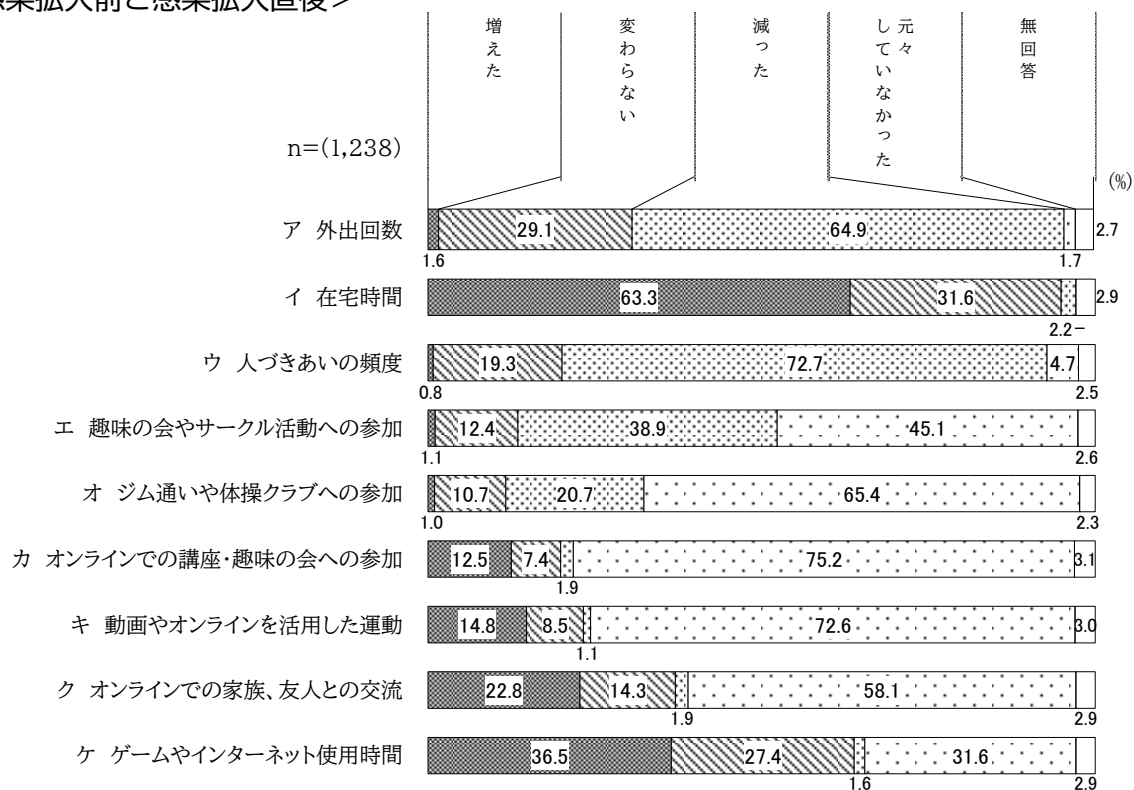
【地 域 別】



## (7) コロナ禍での交流やおうち時間の変化

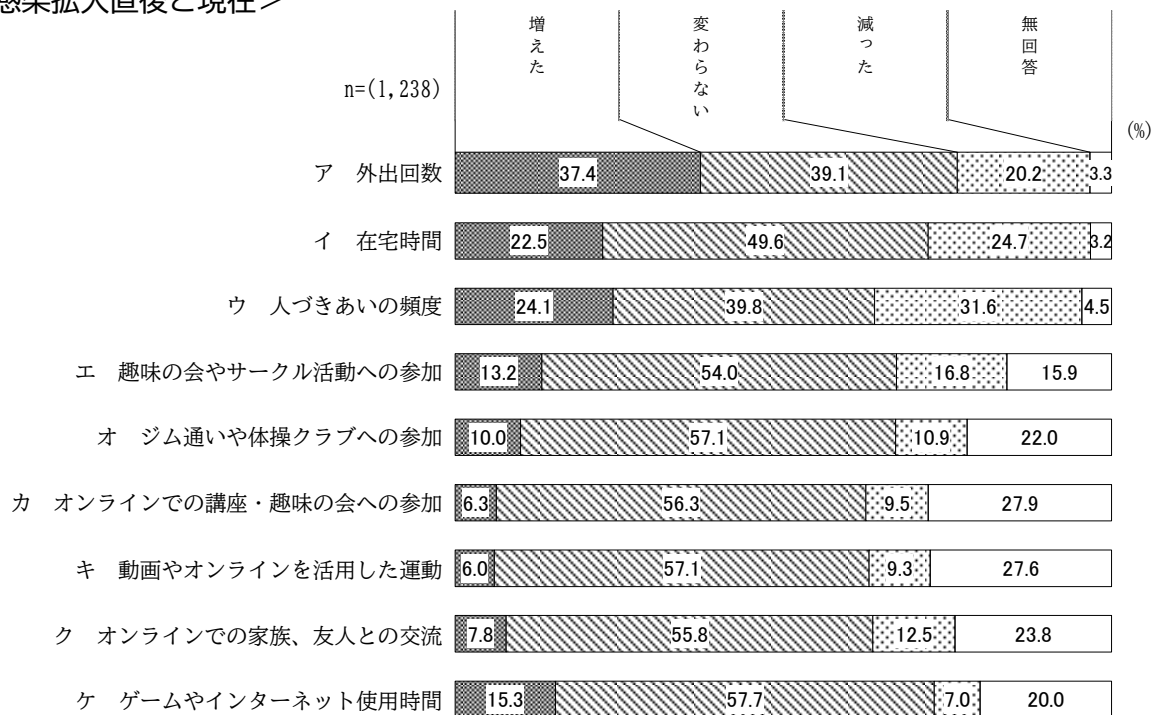
問21 コロナ禍におけるあなたの交流やおうち時間の変化を、＜感染拡大前と感染拡大直後＞、＜感染拡大直後と現在＞のそれぞれについてお答えください。(○はそれぞれ1つ)

### ＜感染拡大前と感染拡大直後＞



※「イ 在宅時間」には、「元々していなかった」という選択肢は設定していない。

### ＜感染拡大直後と現在＞



### <感染拡大前と感染拡大直後>

「増えた」は、「イ 在宅時間」が63.3%、「ケ ゲームやインターネット使用時間」が36.5%で高くなっている。一方、「減った」は、「ウ 人づきあいの頻度」が72.7%、「ア 外出回数」が64.9%で高い。

### <感染拡大直後と現在>

いずれの行動も「変わらない」に割合は集中している。「増えた」は、「ア 外出回数」が37.4%で最も高く、次いで「ウ 人づきあいの頻度」が24.1%、「イ 在宅時間」が22.5%となっており、これらは他の行動に比べて「減った」でも高い傾向にある。

### <コロナ禍での交流やおうち時間の推移>

コロナ禍での交流やおうち時間は、<感染拡大前と感染拡大直後>と<感染拡大直後と現在>の2つの時点の変化についてたずねている。

ここでは、その2つの時点の変化を組み合わせることで、感染拡大前から現在までのコロナ禍での推移を把握する分析を試みた。

2つの時点の回答の組み合わせは、次のとおり定義した。

- ア 外出回数、ウ 人づきあいの頻度、エ 趣味の会やサークル活動への参加、
- オ ジム通いや体操クラブへの参加、カ オンラインでの講座・趣味の会への参加、
- キ 動画やオンラインを活用した運動、ク オンラインでの家族、友人との交流、
- ケ ゲームやインターネット使用時間

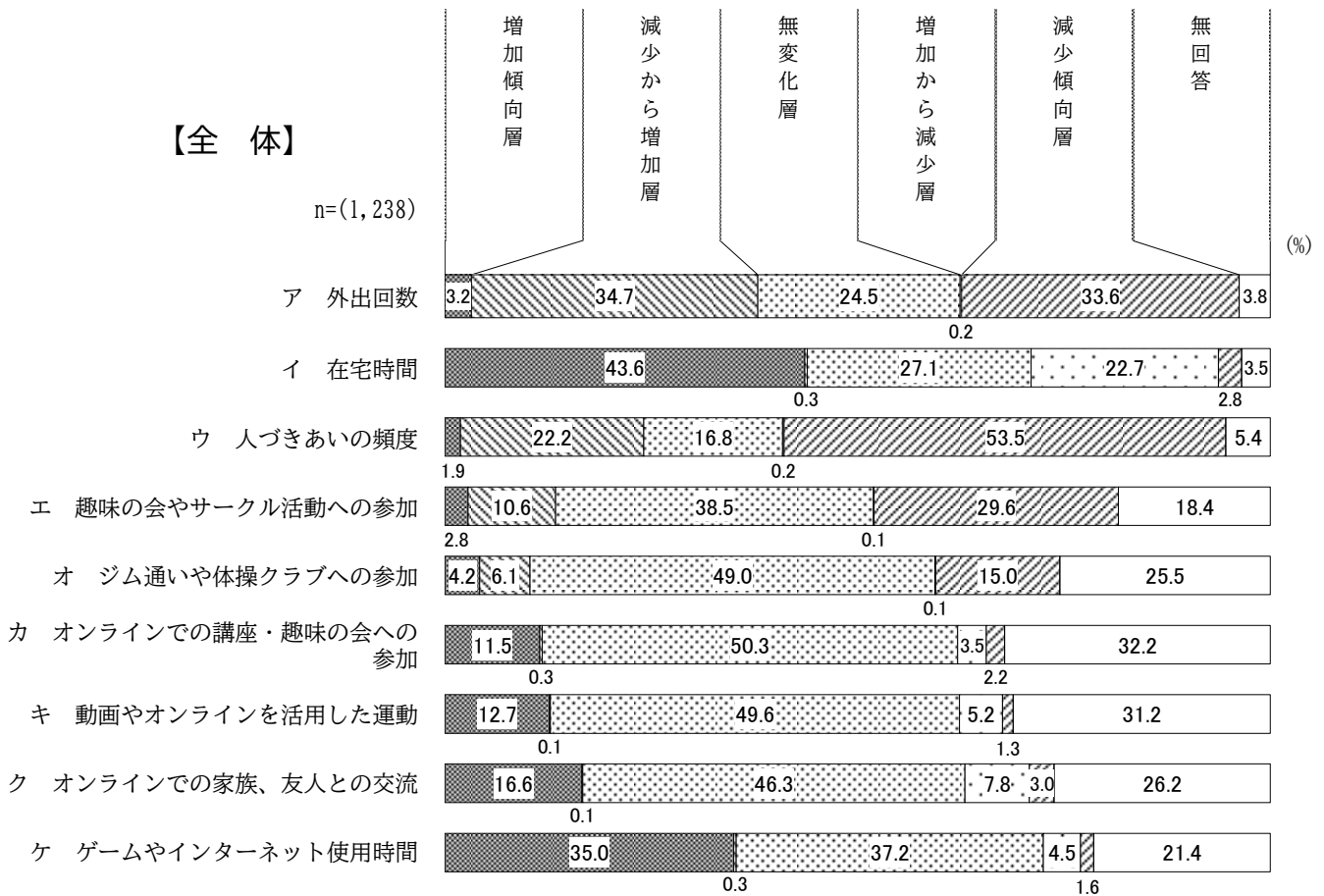
感染拡大前と感染拡大直後の回答		感染拡大直後と現在の回答		コロナ禍での推移
増えた	→	増えた	→	増加傾向層
変わらない	→	増えた		
元々していなかった	→	増えた		
増えた	→	変わらない		
減った	→	増えた	→	減少から増加層
変わらない	→	変わらない	→	無変化層
元々していなかった	→	変わらない		
増えた	→	減った	→	増加から減少層
減った	→	変わらない	→	減少傾向層
変わらない	→	減った		
減った	→	減った		
元々していなかった	→	減った	→	無回答
どちらか1つでも無回答又は両方とも無回答				

イ 在宅時間

感染拡大前と感染拡大直後の回答		感染拡大直後と現在の回答		コロナ禍での推移
増えた	→	増えた	→	増加傾向層
変わらない	→	増えた		
増えた	→	変わらない		
減った	→	増えた	→	減少から増加層
変わらない	→	変わらない	→	無変化層
増えた	→	減った	→	増加から減少層
減った	→	変わらない	→	減少傾向層
変わらない	→	減った		
減った	→	減った		
どちらか1つでも無回答又は両方とも無回答				無回答

【全体】

n=(1,238)



## 【全 体】

「増加傾向層」は、「イ 在宅時間」が43.6%、「ケ ゲームやインターネット使用時間」が35.0%で高くなっている。「イ 在宅時間」は、その一方で「減少傾向層」が22.7%みられる。

「減少から増加層」は、「ウ 人づきあいの頻度」が22.2%みられるものの、その一方で「減少傾向層」が53.5%と高い。

## 【性 別】

性別による違いが大きい点に絞って列挙すると、次のようになっている。

### ア 外出回数

- ・「減少から増加層」は女性の方が男性よりも 16.2 ポイント高い
- ・「無変化層」は男性の方が女性よりも 15.1 ポイント高い

### イ 在宅時間

- ・「無変化層」は男性の方が女性よりも 12.3 ポイント高い
- ・「増加から減少層」は女性の方が男性よりも 9.5 ポイント高い

### ウ 人づきあいの頻度

- ・「減少から増加層」は女性の方が男性よりも 7.8 ポイント高い
- ・「無変化層」は男性の方が女性よりも 9.0 ポイント高い

### エ 趣味の会やサークル活動への参加

- ・「減少から増加層」は女性の方が男性よりも 5.1 ポイント高い

### オ ジム通いや体操クラブへの参加

- ・「減少から増加層」は女性の方が男性よりも 5.3 ポイント高い
- ・「無変化層」は男性の方が女性よりも 5.0 ポイント高い
- ・「減少傾向層」は女性の方が男性よりも 6.2 ポイント高い

### カ オンラインでの講座・趣味の会への参加

- ・「無変化層」は男性の方が女性よりも 5.7 ポイント高い

### キ 動画やオンラインを活用した運動

- ・「増加傾向層」は女性の方が男性よりも 5.8 ポイント高い
- ・「無変化層」は男性の方が女性よりも 9.2 ポイント高い
- ・「増加から減少層」は女性の方が男性よりも 5.6 ポイント高い

### ク オンラインでの家族、友人との交流

- ・「増加から減少層」は女性の方が男性よりも 6.0 ポイント高い



- ケ ゲームやインターネット使用時間  
・「無変化層」は男性の方が女性よりも 8.1 ポイント高い

## 【性・年代別】

性・年代による特徴がある点を列挙すると、次のようになっている。

- ア 外出回数  
・「減少から増加層」は女性の 20 歳～40 歳代で 6 割台  
・「減少傾向層」は男女ともに 70 歳以上で 4 割台
- イ 在宅時間  
・「増加から減少層」は女性の 20 歳代で 5 割台半ば、女性の 30 歳代で 4 割を超え、男性の 20 歳代で 3 割台半ば
- ウ 人づきあいの頻度  
・「減少から増加層」は女性の 20 歳代で 5 割台半ばと高く、男女ともに年代が上がるほど減少  
・「減少傾向層」は男性の 60 歳～70 歳代、女性の 50 歳～70 歳代で 6 割台
- エ 趣味の会やサークル活動への参加  
・「減少傾向層」は女性の 80 歳以上で約 4 割
- オ ジム通いや体操クラブへの参加  
・「減少から増加層」は女性の 50 歳代で 1 割台半ば  
・「減少傾向層」は男性の 30 歳代、女性の 40 歳代と 80 歳以上で 2 割台
- カ オンラインでの講座・趣味の会への参加  
・「増加傾向層」は男女ともに 20 歳代で 2 割台半ばとなっており、おおむね年代が上がるほど減少
- キ 動画やオンラインを活用した運動  
・「増加傾向層」は女性の 20 歳代で 2 割台半ば、40 歳～50 歳代で 2 割前後
- ク オンラインでの家族、友人との交流  
・「増加傾向層」は男性の 20 歳代で 3 割台半ばとなっており、男女ともにおおむね年代が上がるほど減少  
・「増加から減少層」は女性の 20 歳代で約 3 割、30 歳～40 歳代で約 2 割
- ケ ゲームやインターネット使用時間  
・「増加傾向層」は男性の 20 歳代で 6 割台半ば、女性の 30 歳代と 50 歳代で 5 割を超える  
・「増加から減少層」は女性の 20 歳代で約 3 割

## 【地域別】

地域による特徴がある点を列挙すると、次のようになっている。

エ 趣味の会やサークル活動への参加

- ・「減少傾向層」は北沢地域と玉川地域で3割台

オ ジム通いや体操クラブへの参加

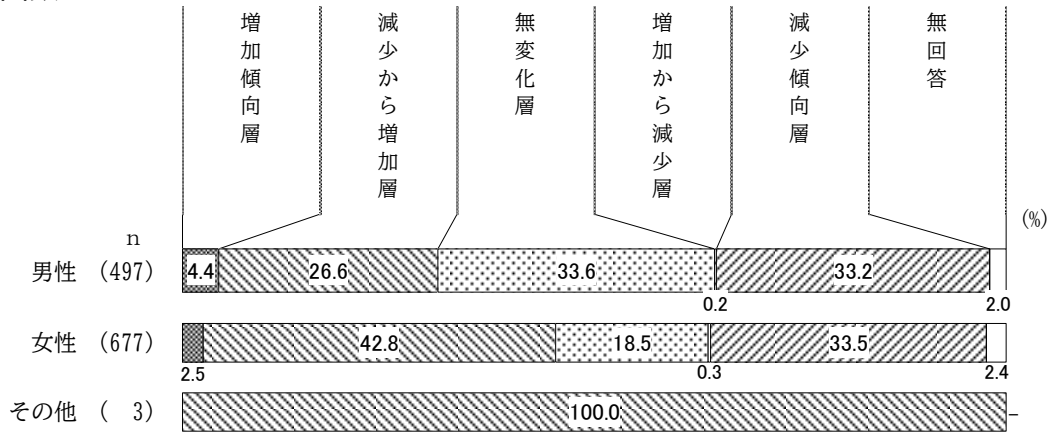
- ・「減少傾向層」は北沢地域と玉川地域で2割前後

ク オンラインでの家族、友人との交流

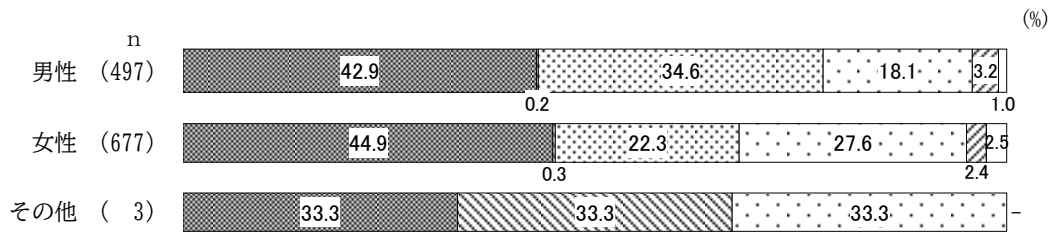
- ・「増加傾向層」は世田谷地域と北沢地域で約2割

# 【性別】

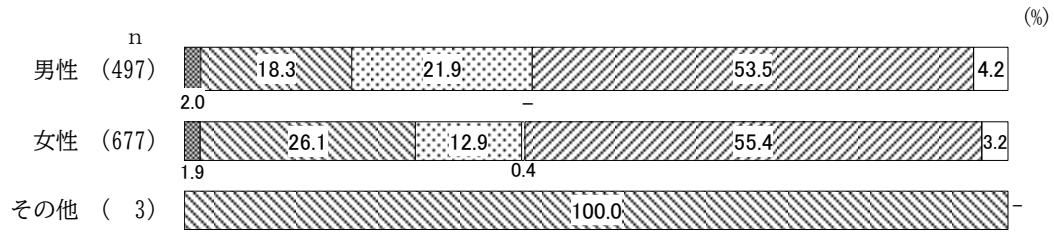
## ア 外出回数



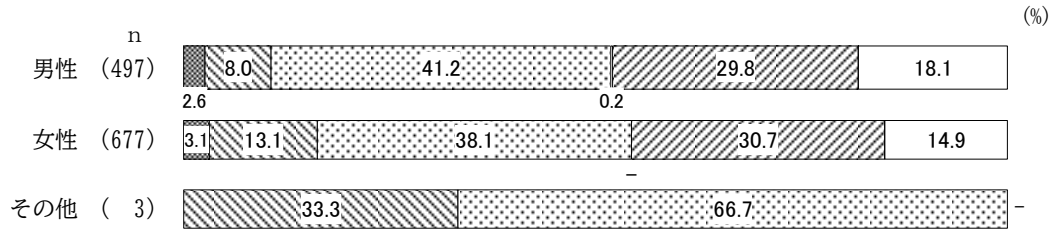
## イ 在宅時間



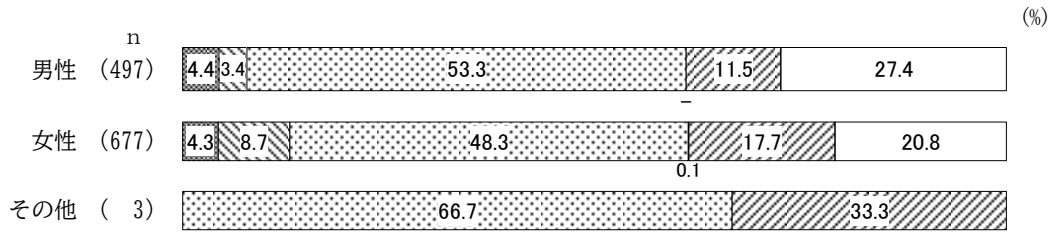
## ウ 人づきあいの頻度



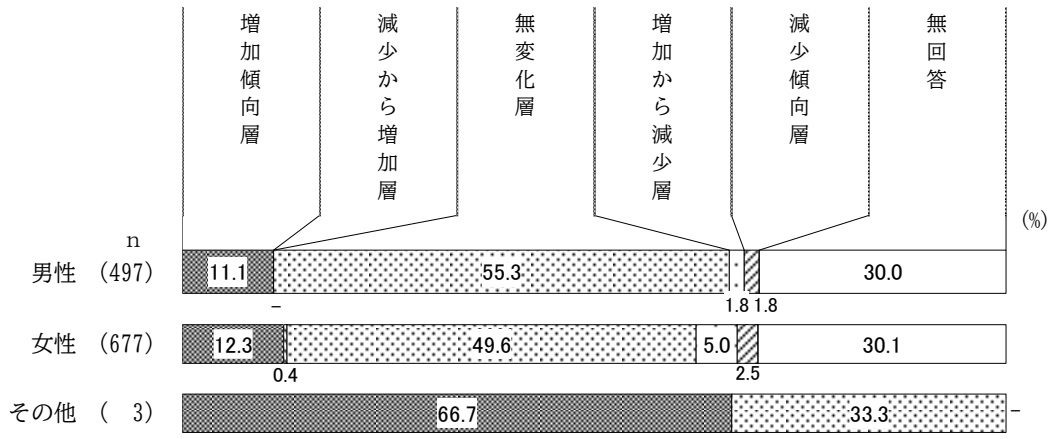
## エ 趣味の会やサークル活動への参加



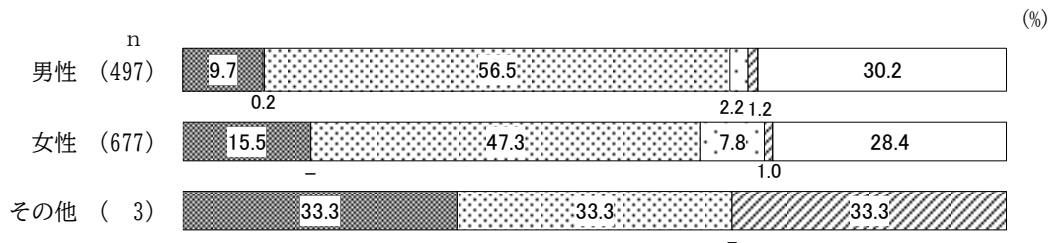
## オ ジム通いや体操クラブへの参加



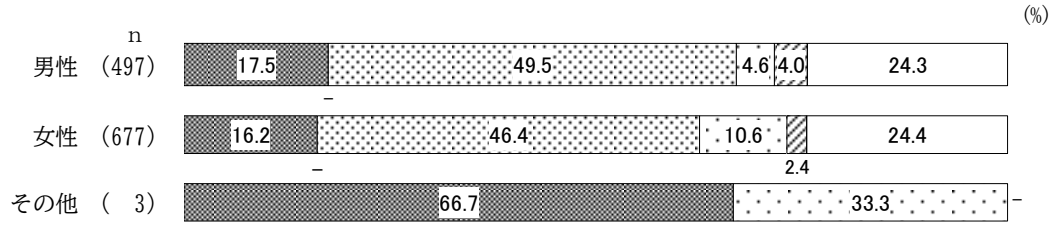
### カ オンラインでの講座・趣味の会への参加



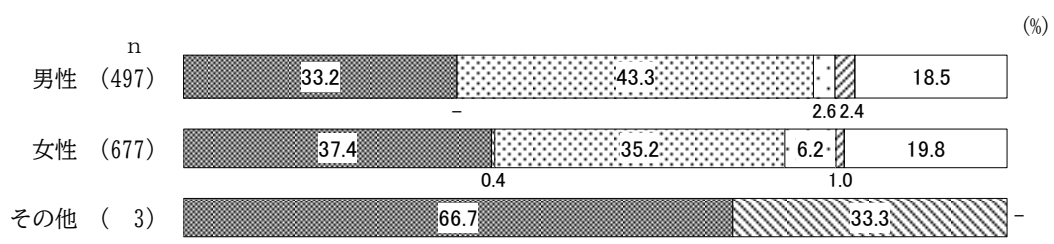
### キ 動画やオンラインを活用した運動



### ク オンラインでの家族、友人との交流

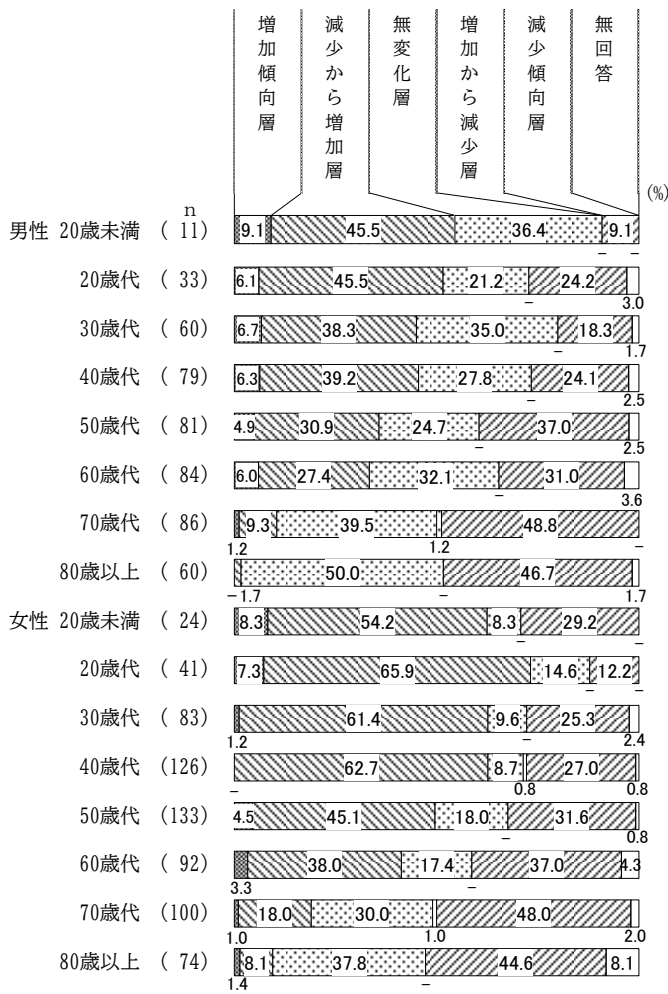


### ケ ゲームやインターネット使用時間

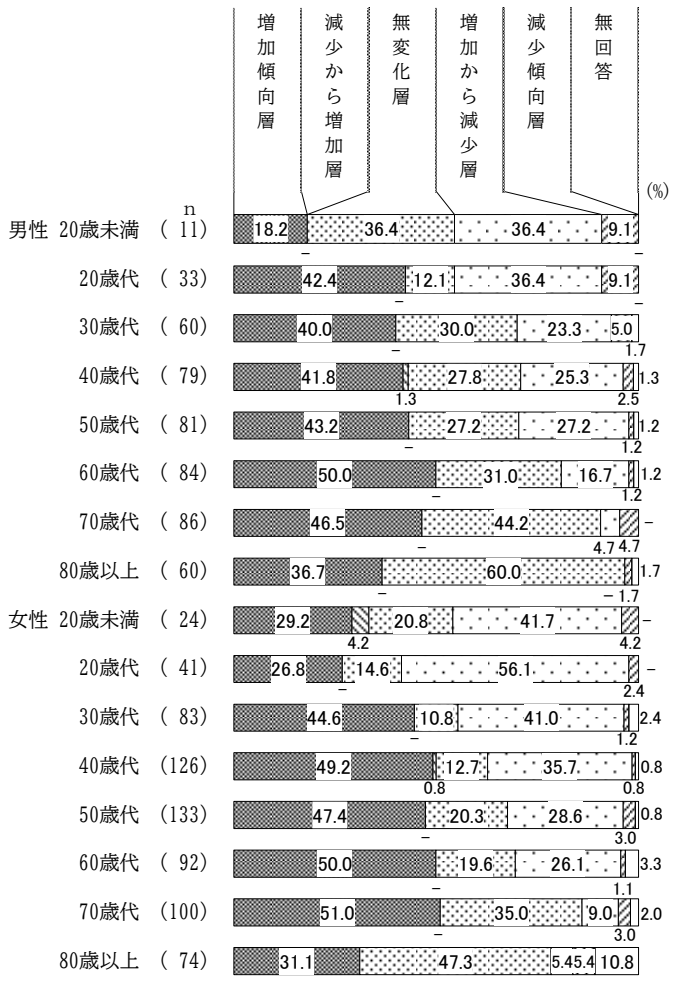


【性・年代別】

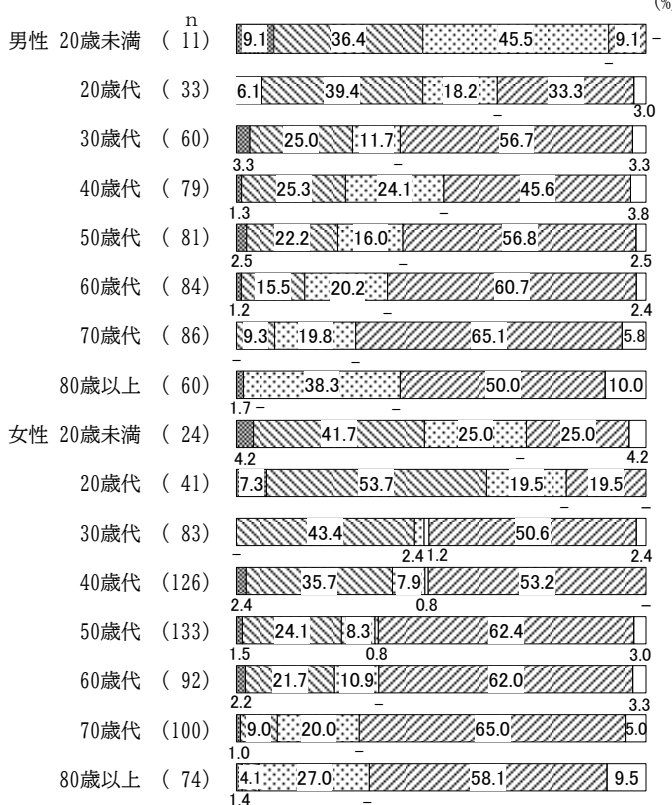
ア 外出回数



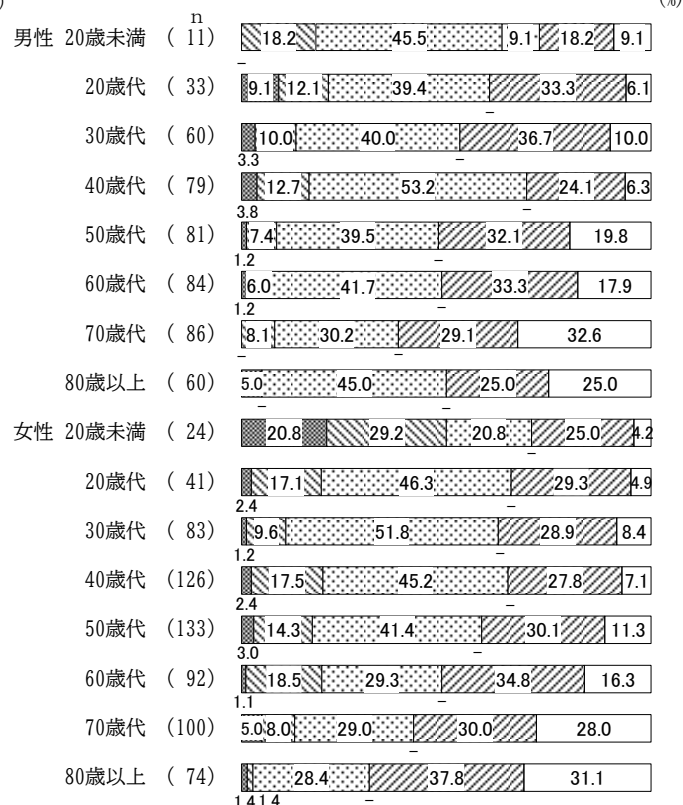
イ 在宅時間



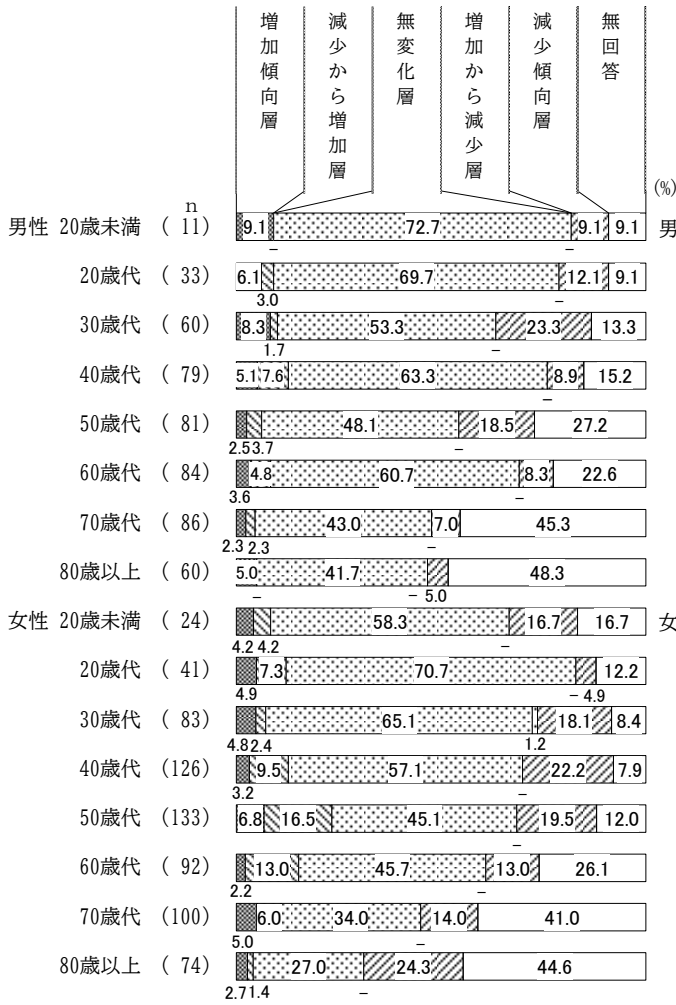
ウ 人づきあいの頻度



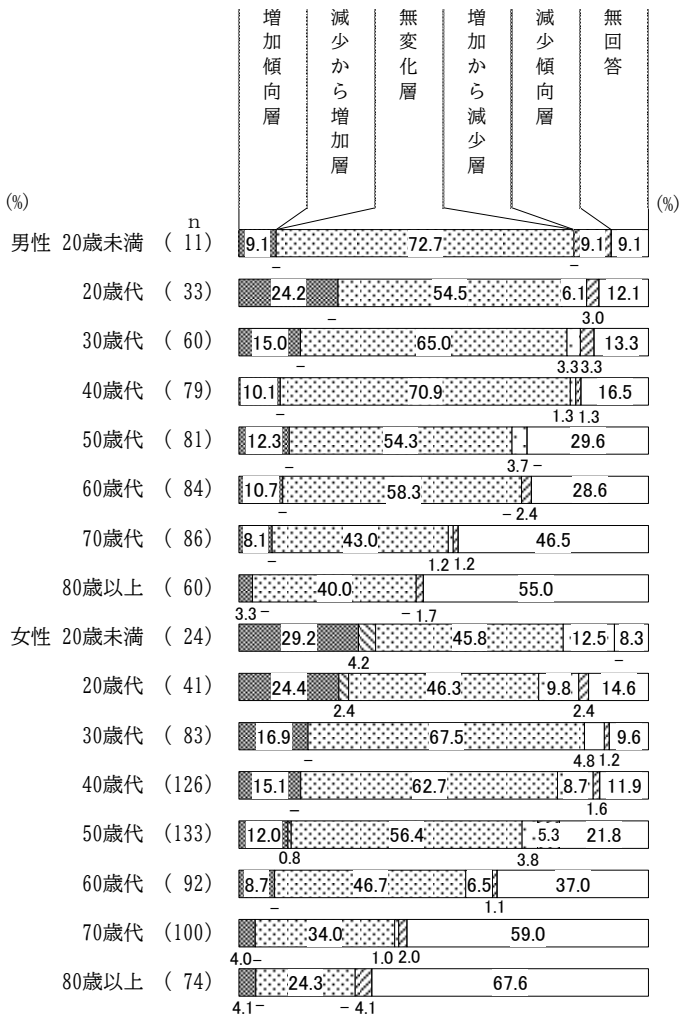
エ 趣味の会やサークル活動への参加



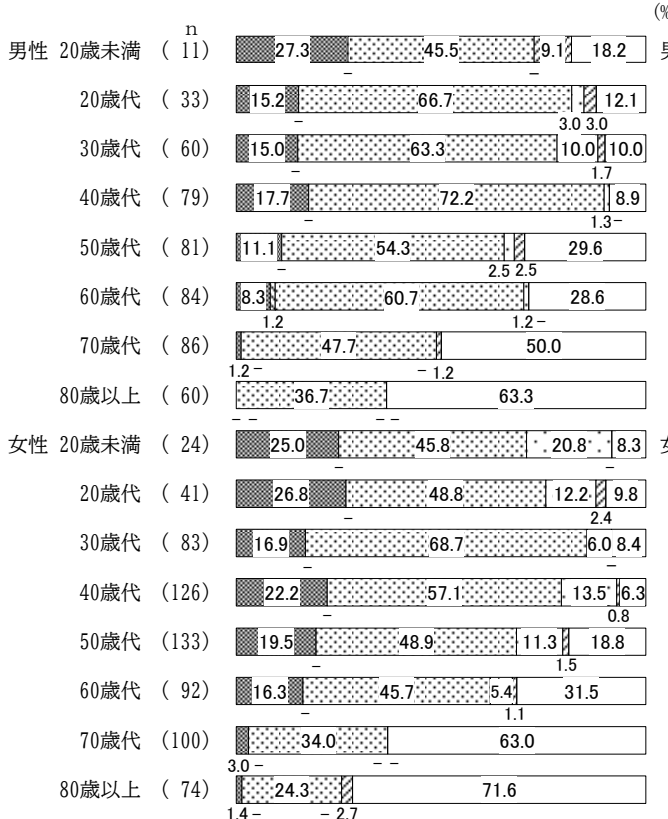
### オ ジム通いや体操クラブへの参加



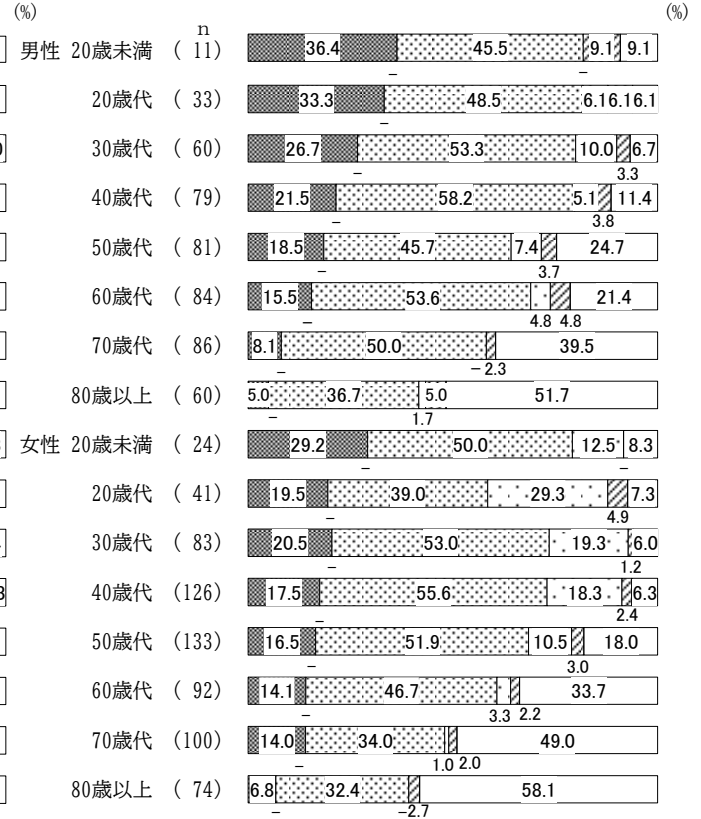
### カ オンラインでの講座・趣味の会への参加



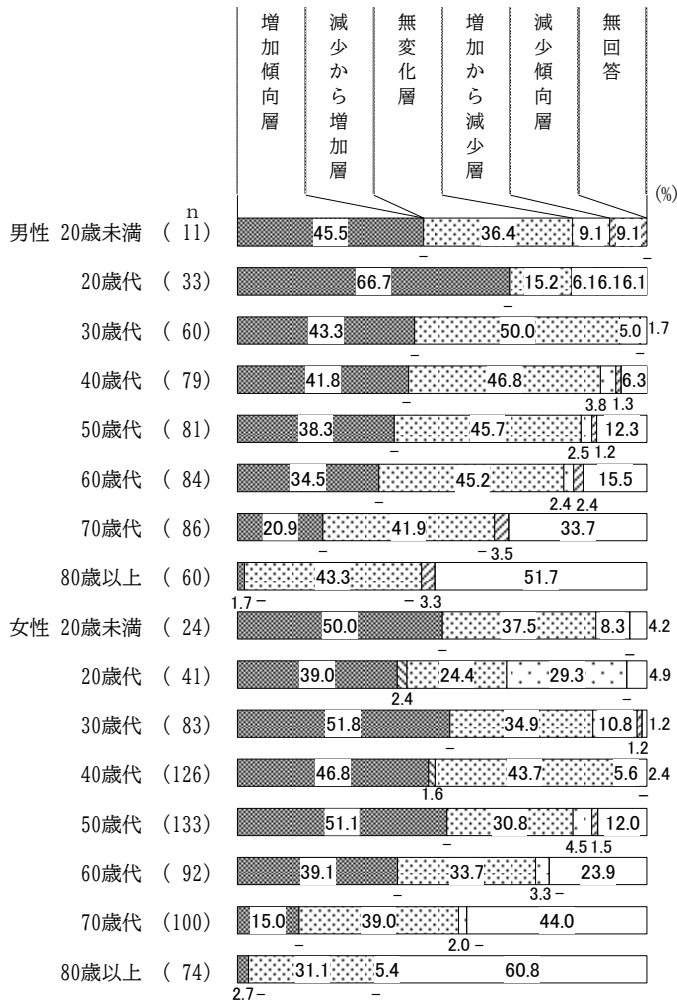
### キ 動画やオンラインを活用した運動



### ク オンラインでの家族、友人との交流

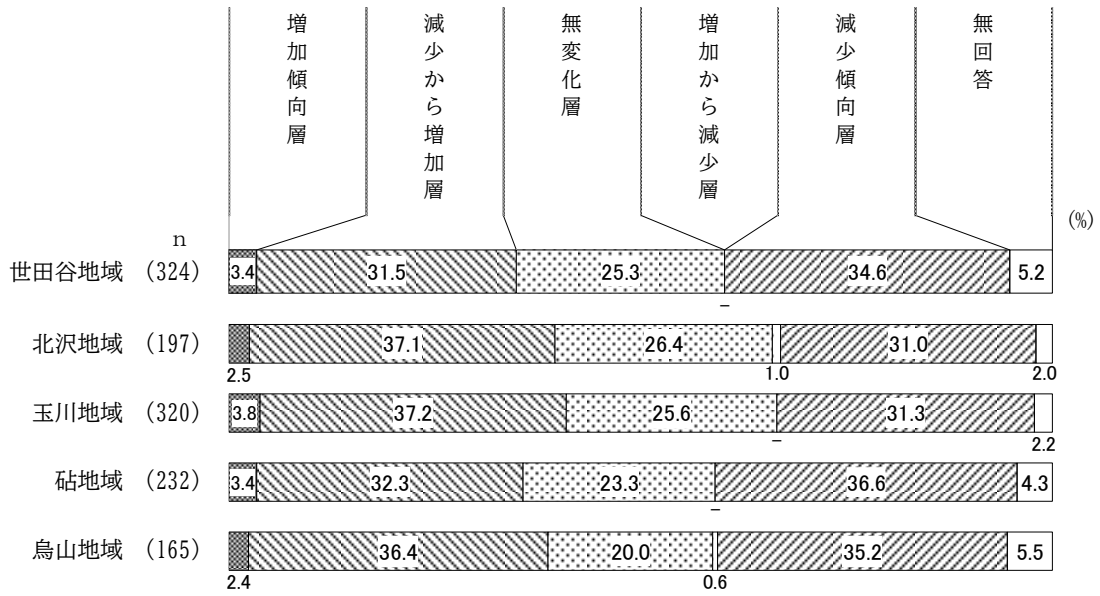


## ケ ゲームやインターネット使用時間

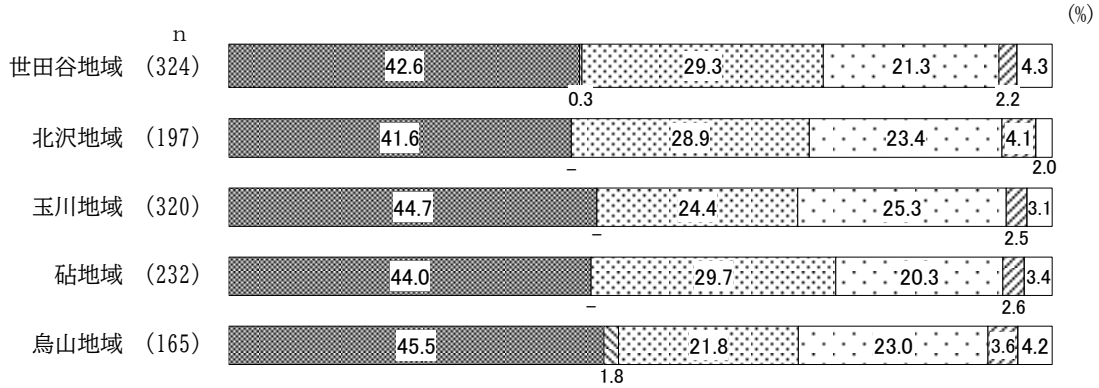


# 【地域別】

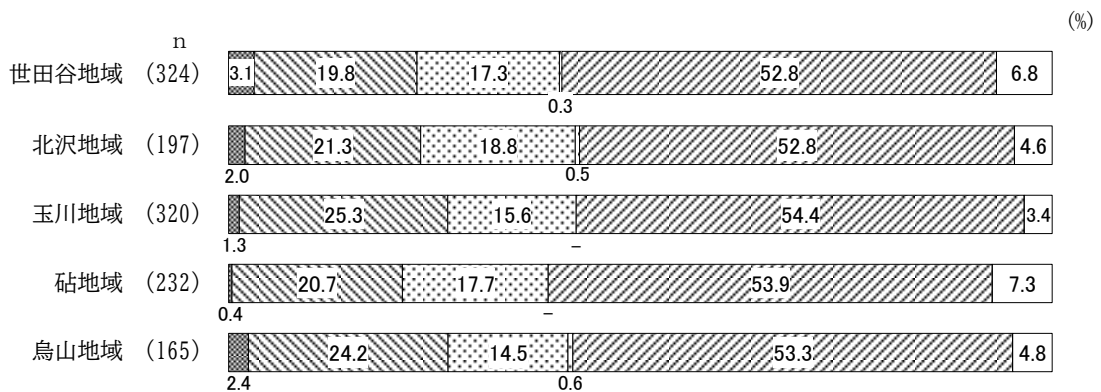
## ア 外出回数



## イ 在宅時間

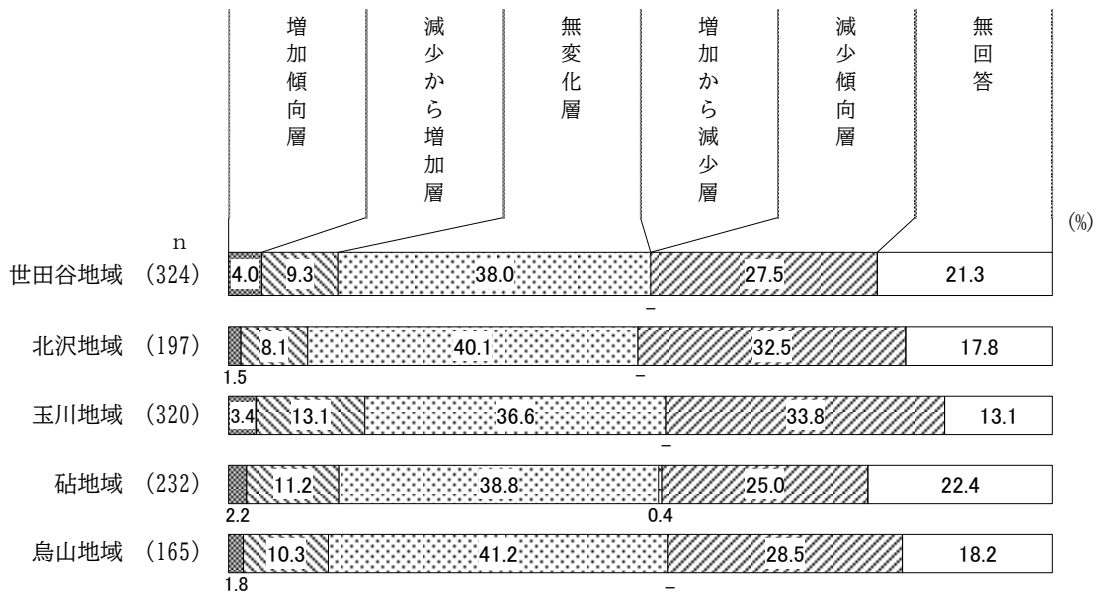


## ウ 人づきあいの頻度

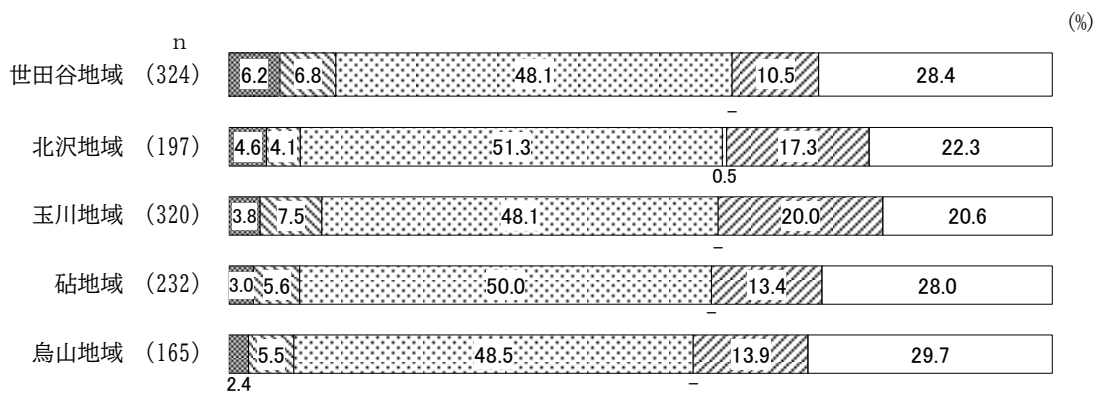




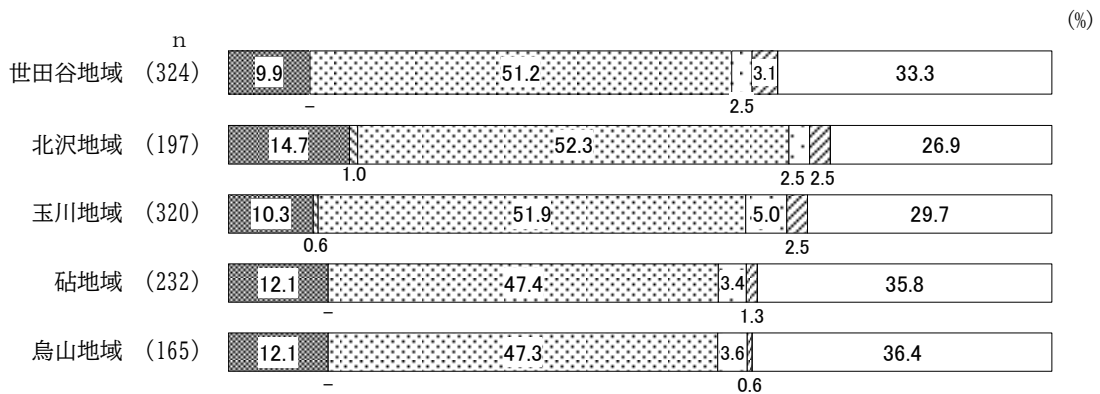
## エ 趣味の会やサークル活動への参加



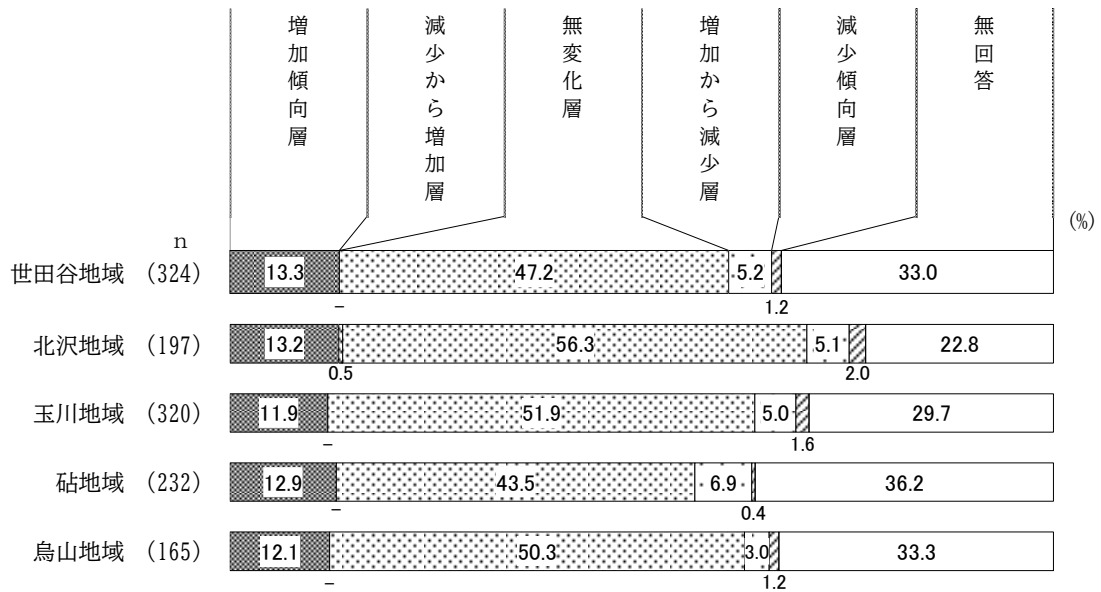
## オ ジム通いや体操クラブへの参加



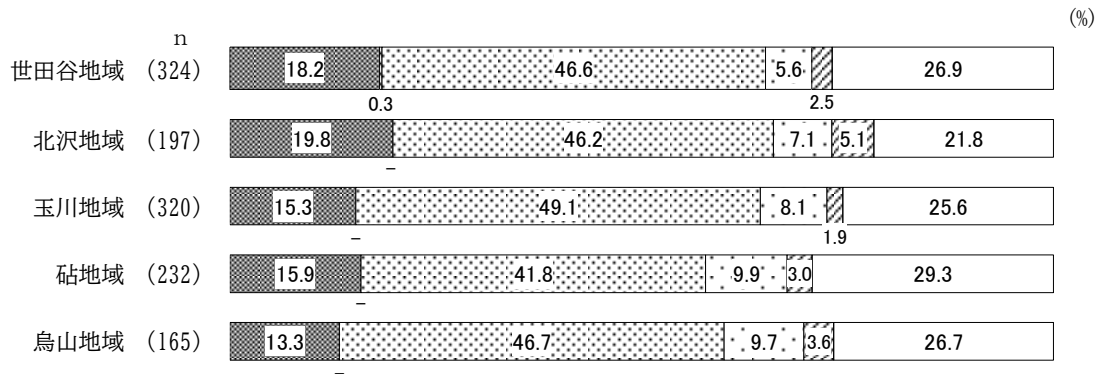
## カ オンラインでの講座・趣味の会への参加



### キ 動画やオンラインを活用した運動



### ク オンラインでの家族、友人との交流



### ケ ゲームやインターネット使用時間



## 7 地域や人とのつながりについて

### (1) UCLA孤独感尺度

問22 以下の設問にお答えください。(○はそれぞれ1つ)

(1) 自分には人との付き合いがないと感じることがありますか。

決してない	11.1%	時々ある	38.8	無回答	3.0
ほとんどない	33.9	常にある	13.2		

(2) 自分は取り残されていると感じることがありますか。

決してない	16.7%	時々ある	27.1	無回答	3.0
ほとんどない	48.1	常にある	5.0		

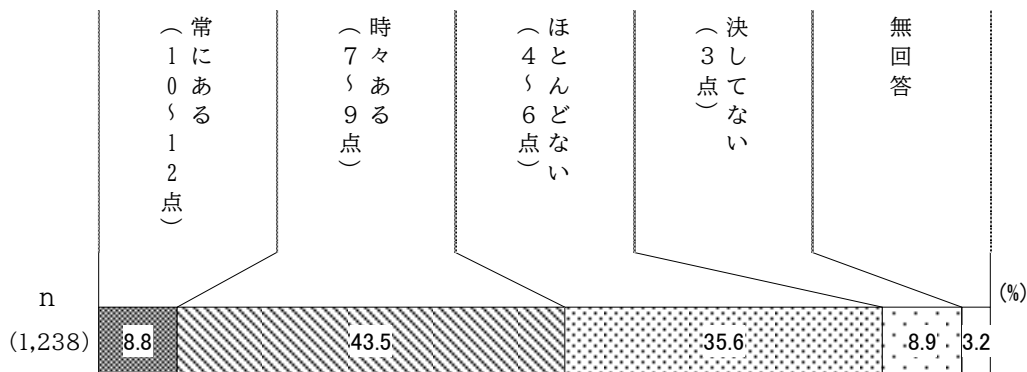
(3) 自分は他の人たちから孤立していると感じることがありますか。

決してない	19.2%	時々ある	24.6	無回答	3.2
ほとんどない	47.6	常にある	5.4		

#### <UCLA孤独感尺度>

カリフォルニア大学ロサンゼルス校 (UCLA) のラッセルが、孤独という主観的な感情を間接的な質問により数値的に測定するために考案した「UCLA孤独感尺度」の日本語版の3項目短縮版に基づくもので、3つの設問への回答をスコア化し、その合計スコアが高いほど孤独感が高いと評価する。

スコア化は、「決してない」を1点、「ほとんどない」を2点、「時々ある」を3点、「常にある」を4点とし、その合計スコアについては、「人々のつながりに関する基礎調査(令和3年)」(内閣官房孤独・孤立対策担当室)を参考に、「10~12点」(常にある)、「7~9点」(時々ある)、「4~6点」(ほとんどない)、「3点」(決してない)の4区分で整理している。

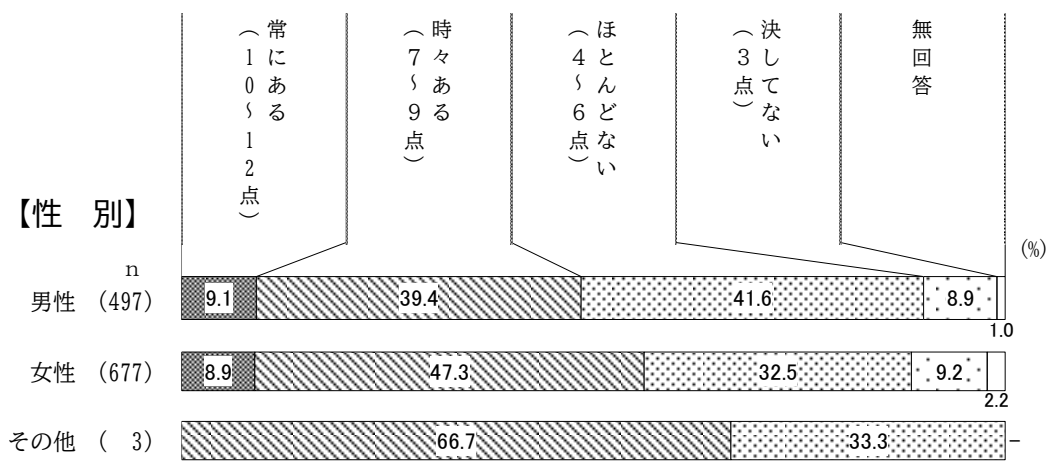


UCLA孤独感尺度は、「時々ある（7～9点）」が43.5%で最も高く、次いで「ほとんどない（4～6点）」が35.6%となっている。

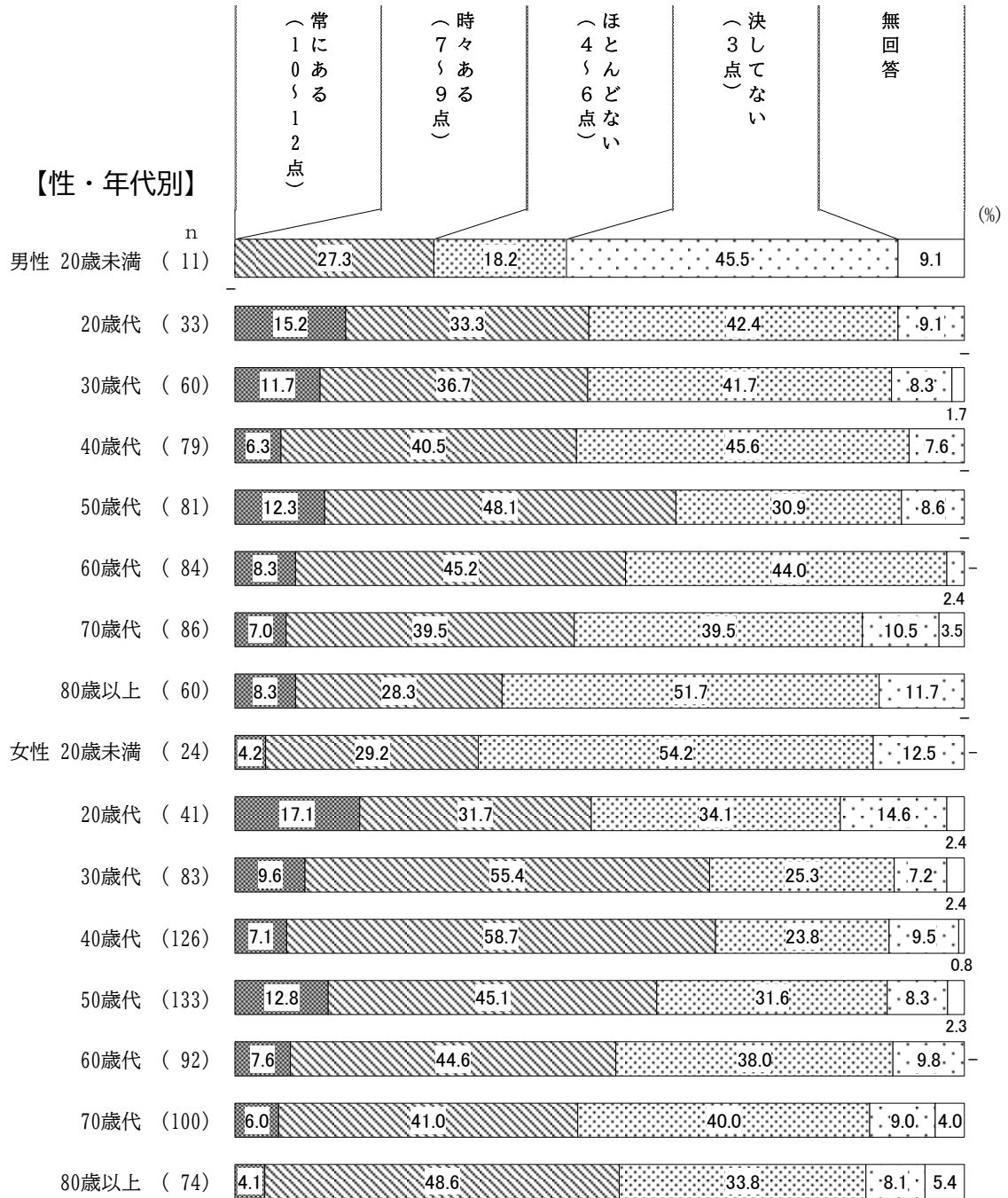
性別にみると、「時々ある（7～9点）」は女性の方が男性よりも7.9ポイント高くなっている。一方、「ほとんどない（4～6点）」は男性が9.1ポイント上回る。

性・年代別にみると、「常にある（10～12点）」は女性の20歳代で約2割と最も高く、「時々ある（7～9点）」は女性の30歳～40歳代で5割台となっている。また、「ほとんどない（4～6点）」は男性の80歳以上で5割を超えている。

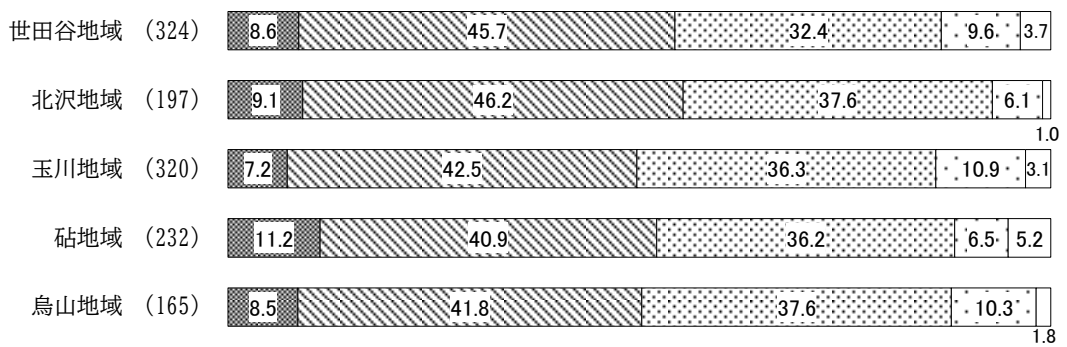
地域別では、特に大きな違いはみられない。



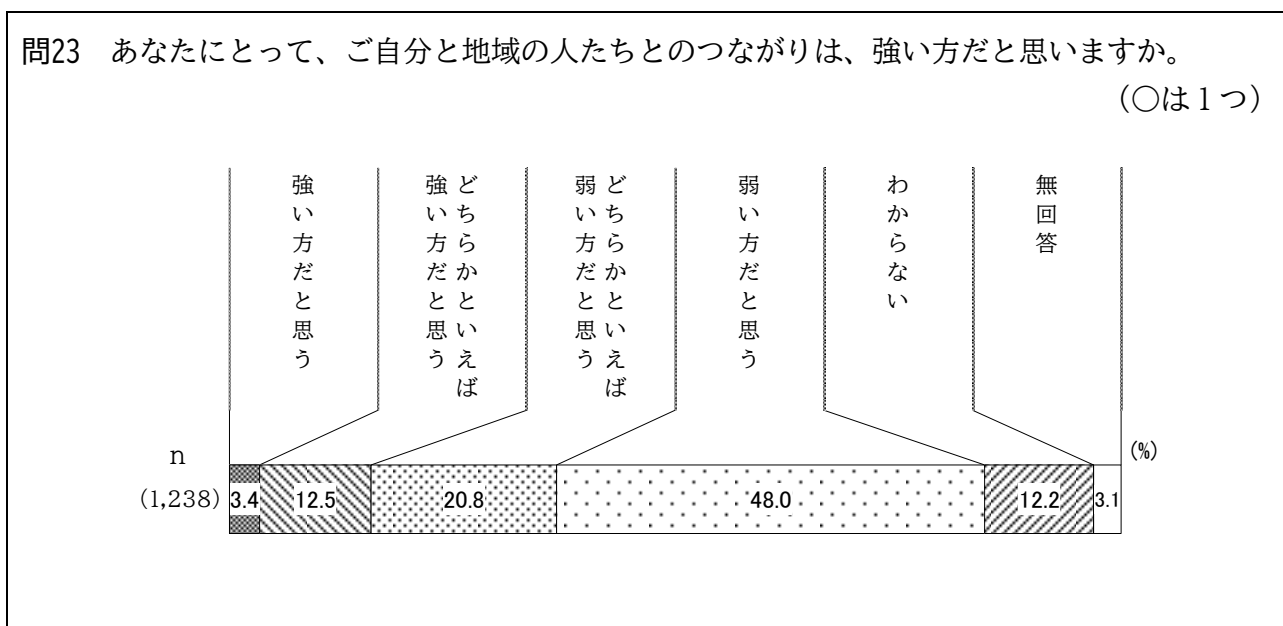
【性・年代別】



【地 域 別】



## (2) 地域の人たちとのつながりの強さ

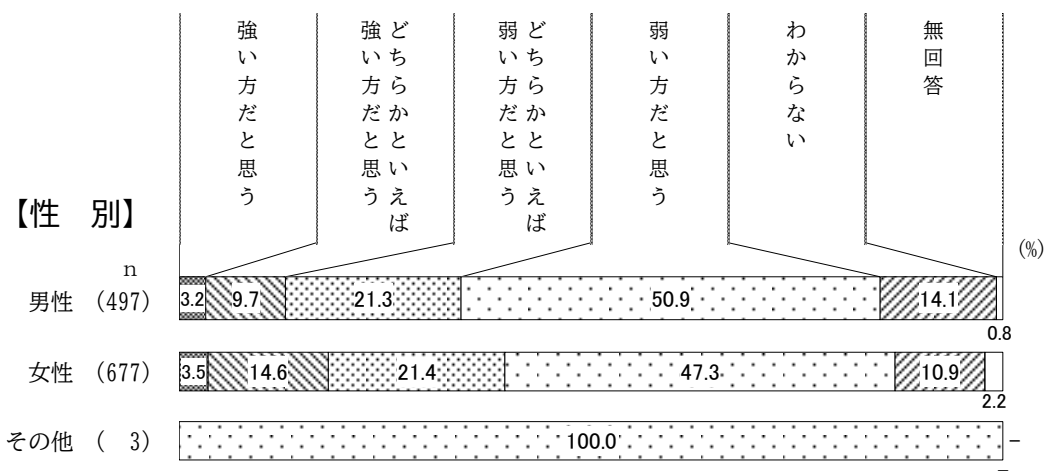


地域の人たちとのつながりの強さは、「強い方だと思う」(3.4%)と「どちらかかといえ強い方だと思う」(12.5%)を合わせた《強い方だと思う》は15.9%となっている。一方、「どちらかかといえ弱い方だと思う」(20.8%)と「弱い方だと思う」(48.0%)を合わせた《弱い方だと思う》は68.8%である。

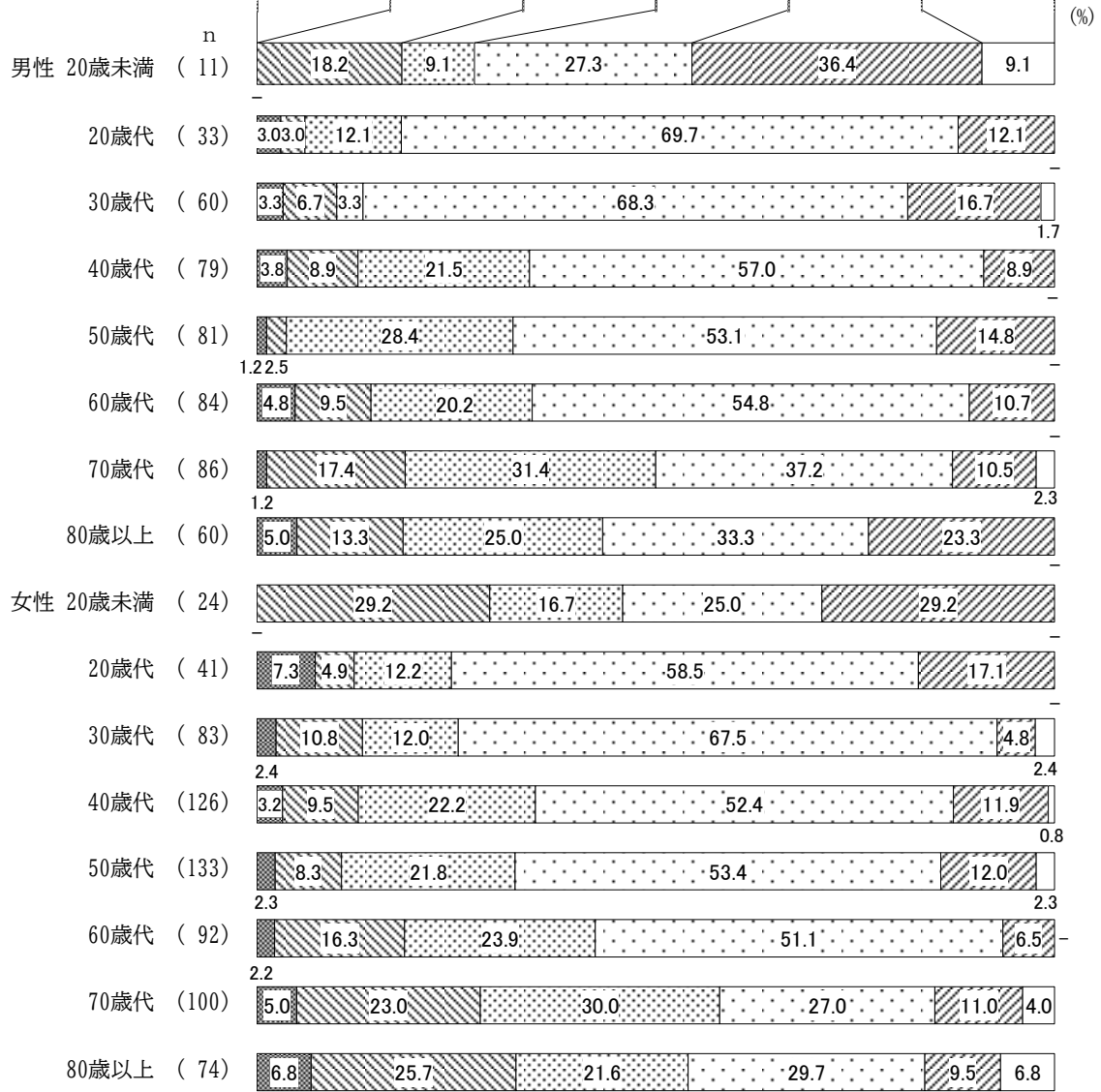
性別にみると、男女とも《弱い方だと思う》に割合は集中しているが、《強い方だと思う》は女性の方が男性よりも5.2ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、男女ともいずれの年代も《弱い方だと思う》が5割以上となっており、《強い方だと思う》は女性の70歳以上で3割前後である。

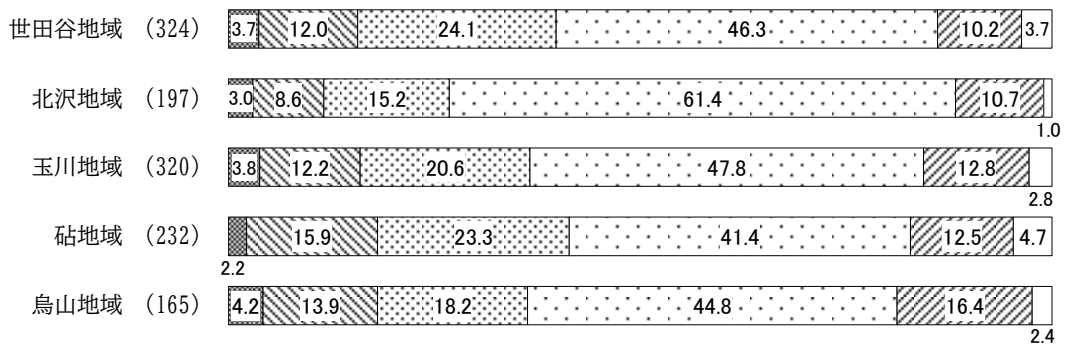
地域別にみると、《弱い方だと思う》は、最も高い北沢地域と最も低い烏山地域で13.6ポイント差がある。



【性・年代別】

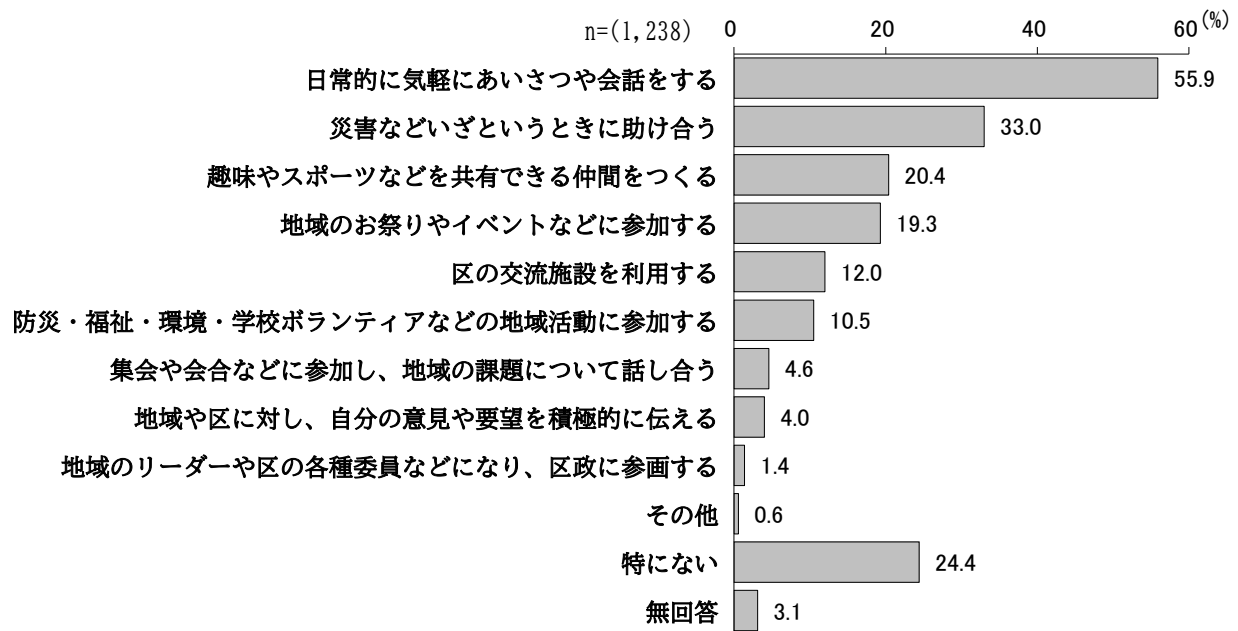


【地域別】



### (3) 地域とのつながりやコミュニケーションのためにしたいこと

問24 あなたは、お住まいの地域とのつながりやコミュニケーションのために何かしたいと思うことがありますか。(○はあてはまるものすべて)



地域とのつながりやコミュニケーションのためにしたいことは、「日常的に気軽にあいさつや会話をする」が55.9%で最も高く、次いで「災害などいざというときに助け合う」が33.0%となっている。一方、「特にない」が24.4%である。

性別にみると、「日常的に気軽にあいさつや会話をする」は女性の方が男性よりも9.2ポイント高くなっている。このほかでも、女性は「災害などいざというときに助け合う」で8.0ポイント、「地域のお祭りやイベントなどに参加する」で5.8ポイント、「防災・福祉・環境・学校ボランティアなどの地域活動に参加する」で5.1ポイント上回っている。一方、「特にない」は男性の方が10.9ポイント高い。

性・年代別にみると、男性の20歳代を除いて、男女ともにいずれの年代も「日常的に気軽にあいさつや会話をする」が各年代で高く、特に、女性の60歳～70歳代は7割台である。男性の20歳代のみ「特にない」が「日常的に気軽にあいさつや会話をする」よりも高くなっている。

地域別にみると、「日常的に気軽にあいさつや会話をする」は、最も高い玉川地域と最も低い北沢地域で13.8ポイント差がある。

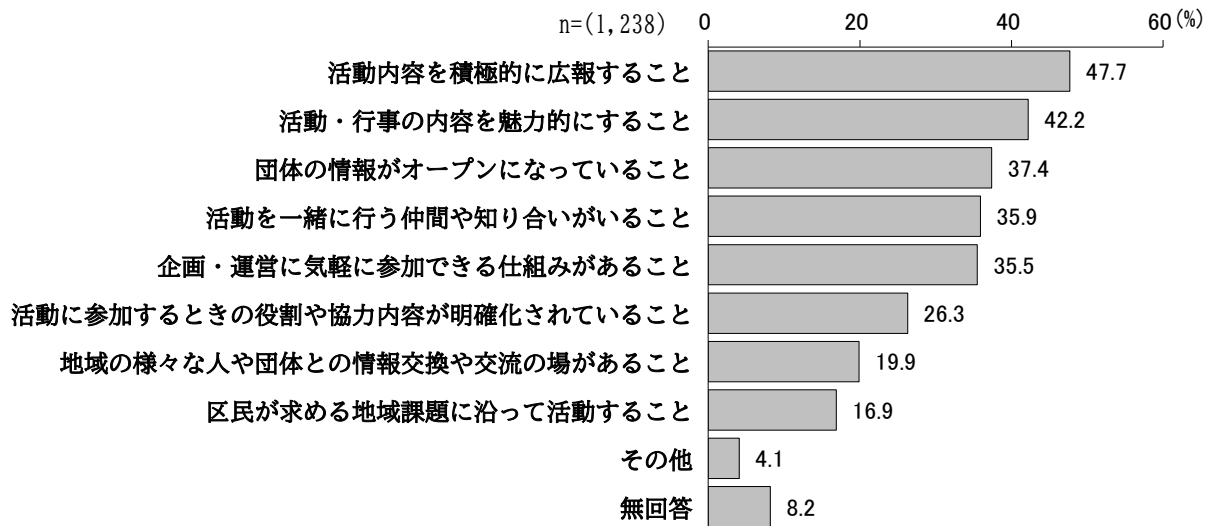


単位：%

		調査数	日常的に気軽にあいさつや会話をする	災害などいざというときに助け合う	趣味やスポーツなどを共有できる仲間をつくる	地域のお祭りやイベントなどに参加する	区の交流施設を利用する	防災・福祉・環境・学校ボランティアなどの地域活動に参加する	集会や会合などに参加し、地域の課題について話し合う	地域や区に対し、自分の意見や要望を積極的に伝える	地域のリーダーや区の各種委員などになり、区政に参画する	その他	特にない	無回答
全 体		1,238	55.9	33.0	20.4	19.3	12.0	10.5	4.6	4.0	1.4	0.6	24.4	3.1
性別	男性	497	51.7	28.8	20.7	16.5	10.5	7.8	5.2	4.4	2.0	0.6	30.8	0.8
	女性	677	60.9	36.8	20.5	22.3	13.1	12.9	4.4	4.0	1.0	0.4	19.9	2.1
	その他	3	66.7	66.7	-	-	33.3	-	-	-	-	-	33.3	-
男性	20歳未満	11	18.2	9.1	9.1	18.2	9.1	9.1	9.1	-	-	-	45.5	9.1
	20歳代	33	30.3	15.2	12.1	15.2	6.1	9.1	3.0	-	-	-	42.4	-
	30歳代	60	45.0	23.3	18.3	15.0	8.3	1.7	1.7	3.3	1.7	-	40.0	1.7
	40歳代	79	51.9	30.4	15.2	22.8	10.1	8.9	6.3	3.8	2.5	1.3	30.4	-
	50歳代	81	59.3	38.3	30.9	19.8	12.3	11.1	11.1	6.2	3.7	1.2	22.2	-
	60歳代	84	52.4	27.4	25.0	22.6	8.3	9.5	1.2	3.6	3.6	-	32.1	-
	70歳代	86	55.8	33.7	19.8	9.3	10.5	10.5	4.7	7.0	1.2	1.2	26.7	2.3
	80歳以上	60	56.7	25.0	20.0	6.7	16.7	1.7	6.7	5.0	-	-	30.0	-
女性	20歳未満	24	45.8	16.7	8.3	33.3	4.2	8.3	-	-	-	-	37.5	-
	20歳代	41	51.2	29.3	12.2	26.8	7.3	4.9	2.4	-	-	-	29.3	-
	30歳代	83	49.4	37.3	12.0	33.7	13.3	3.6	1.2	3.6	-	-	25.3	2.4
	40歳代	126	58.7	40.5	18.3	27.8	10.3	14.3	2.4	6.3	3.2	0.8	20.6	0.8
	50歳代	133	55.6	44.4	23.3	18.0	10.5	12.0	2.3	3.0	0.8	0.8	21.1	2.3
	60歳代	92	79.3	41.3	21.7	17.4	16.3	25.0	6.5	3.3	1.1	-	8.7	-
	70歳代	100	71.0	38.0	27.0	15.0	15.0	16.0	10.0	4.0	1.0	1.0	11.0	4.0
	80歳以上	74	60.8	18.9	27.0	17.6	21.6	8.1	8.1	6.8	-	-	24.3	5.4
地域別	世田谷地域	324	53.7	31.5	16.4	16.7	10.5	9.6	4.3	3.1	0.3	0.6	26.5	3.7
	北沢地域	197	48.7	29.9	21.8	15.2	15.2	10.7	3.6	4.6	1.5	-	28.9	1.0
	玉川地域	320	62.5	34.7	21.6	21.9	13.1	10.6	4.4	3.8	0.6	0.3	20.9	3.1
	砧地域	232	57.8	31.5	19.8	21.6	9.1	9.1	5.2	4.7	2.2	0.4	21.6	4.7
	烏山地域	165	53.3	38.2	24.8	21.2	12.7	13.9	6.1	4.8	3.6	1.8	25.5	1.8

#### (4) 地域の活動により多くの人に参加するようになるために必要なこと

問25 防災・福祉・環境・学校ボランティアなど、地域の活動に、より多くの人に参加するようになるために必要なことは何だと思えますか。(○はあてはまるものすべて)



地域の活動により多くの人に参加するようになるために必要なことは、「活動内容を積極的に広報すること」が47.7%で最も高く、次いで「活動・行事の内容を魅力的にすること」が42.2%となっている。以下、「団体の情報がオープンになっていること」(37.4%)、「活動と一緒にいる仲間や知り合いがいること」(35.9%)、「企画・運営に気軽に参加できる仕組みがあること」(35.5%)がおおむね並んでいる。

性別にみると、「企画・運営に気軽に参加できる仕組みがあること」は女性の方が男性よりも6.0ポイント高く、「活動内容を積極的に広報すること」でも女性は5.2ポイント上回る。

性・年代別にみると、「活動内容を積極的に広報すること」は、女性の60歳代で約7割と高く、男性の50歳代と70歳以上、女性の70歳代で5割台となっている。このほか、「活動・行事の内容を魅力的にすること」は女性の30歳代と60歳代、「団体の情報がオープンになっていること」は男性の50歳代、女性の40歳代と60歳代で5割台である。

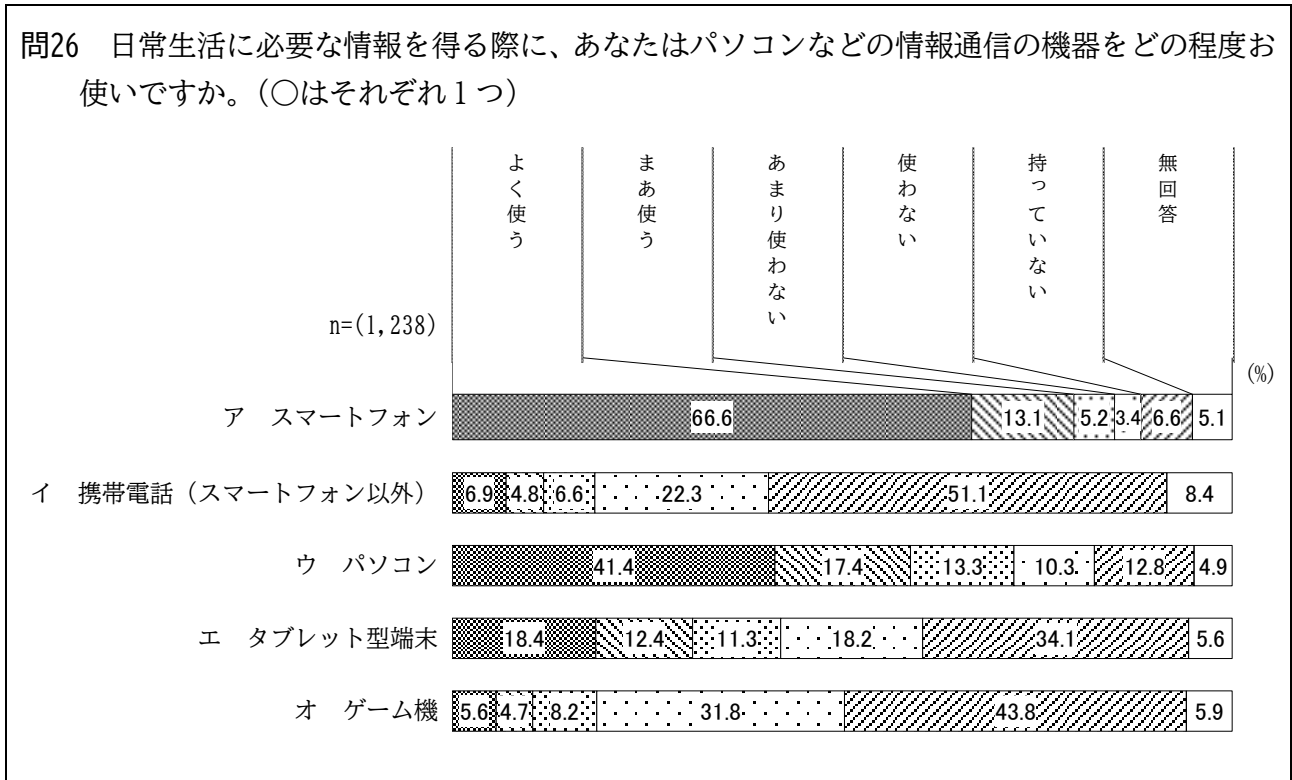
地域別では、特に大きな違いはみられない。

単位：%

	調査数	活動内容を積極的に広報すること	活動・行事の内容を魅力的にする	団体の情報がオープンになっている	活動が一緒にいる仲間や知り合いがいること	企画・運営に気軽に参加できる仕組みがあること	活動に参加するときの役割や協力内容が明確化されていること	地域の様々な人や団体との情報交換や交流の場があること	市民が求める地域課題に沿って活動すること	その他	無回答	
全体	1,238	47.7	42.2	37.4	35.9	35.5	26.3	19.9	16.9	4.1	8.2	
性別	男性	497	45.9	41.4	35.4	37.2	32.8	24.1	19.9	15.5	5.6	5.4
	女性	677	51.1	44.0	40.0	36.6	38.8	28.8	20.7	18.5	3.2	7.4
	その他	3	33.3	100.0	-	33.3	-	33.3	-	-	-	-
男性	20歳未満	11	27.3	72.7	27.3	45.5	18.2	9.1	18.2	36.4	9.1	9.1
	20歳代	33	18.2	33.3	24.2	36.4	27.3	27.3	18.2	15.2	6.1	-
	30歳代	60	33.3	43.3	26.7	43.3	26.7	26.7	13.3	13.3	3.3	3.3
	40歳代	79	45.6	48.1	35.4	45.6	40.5	34.2	22.8	19.0	8.9	1.3
	50歳代	81	56.8	43.2	51.9	37.0	39.5	29.6	22.2	16.0	4.9	1.2
	60歳代	84	45.2	46.4	39.3	38.1	39.3	23.8	20.2	16.7	3.6	1.2
	70歳代	86	54.7	32.6	37.2	29.1	34.9	22.1	20.9	14.0	7.0	14.0
	80歳以上	60	51.7	35.0	21.7	30.0	15.0	6.7	16.7	8.3	5.0	13.3
女性	20歳未満	24	45.8	54.2	41.7	33.3	41.7	20.8	20.8	29.2	-	-
	20歳代	41	48.8	46.3	31.7	26.8	36.6	24.4	12.2	9.8	-	2.4
	30歳代	83	42.2	53.0	31.3	39.8	36.1	30.1	20.5	22.9	3.6	4.8
	40歳代	126	48.4	39.7	52.4	37.3	42.1	33.3	24.6	11.9	4.8	1.6
	50歳代	133	48.9	45.9	40.6	38.3	44.4	33.1	21.8	21.8	4.5	3.0
	60歳代	92	69.6	52.2	57.6	40.2	44.6	37.0	15.2	15.2	1.1	3.3
	70歳代	100	58.0	37.0	33.0	36.0	32.0	22.0	22.0	25.0	2.0	14.0
	80歳以上	74	40.5	32.4	18.9	32.4	29.7	14.9	20.3	14.9	5.4	28.4
地域別	世田谷地域	324	43.2	41.4	34.9	29.9	32.1	22.8	18.5	18.8	4.0	11.4
	北沢地域	197	45.2	42.6	39.1	37.6	38.1	24.4	21.8	14.7	4.6	5.6
	玉川地域	320	51.6	44.4	40.0	38.1	35.9	30.0	19.1	14.1	4.7	6.6
	砧地域	232	48.7	40.1	33.2	37.5	33.6	26.7	20.7	19.8	3.9	9.9
	烏山地域	165	50.9	42.4	41.2	38.8	41.2	27.3	20.6	17.0	3.0	6.1

## 8 デジタル技術の利活用について

### (1) 情報通信機器の使用頻度



#### 【全 体】

情報通信機器の使用頻度では、「よく使う」と「まあ使う」を合わせた《使う》は、「ア スマートフォン」が79.7%で最も高く、次いで「ウ パソコン」が58.8%、「エ タブレット型端末」が30.8%となっている。

#### 【性 別】

《使う》は、「ア スマートフォン」を除けば、いずれも男性の方が女性よりも高く、「ウ パソコン」は18.6ポイント差がある。

#### 【性・年代別】

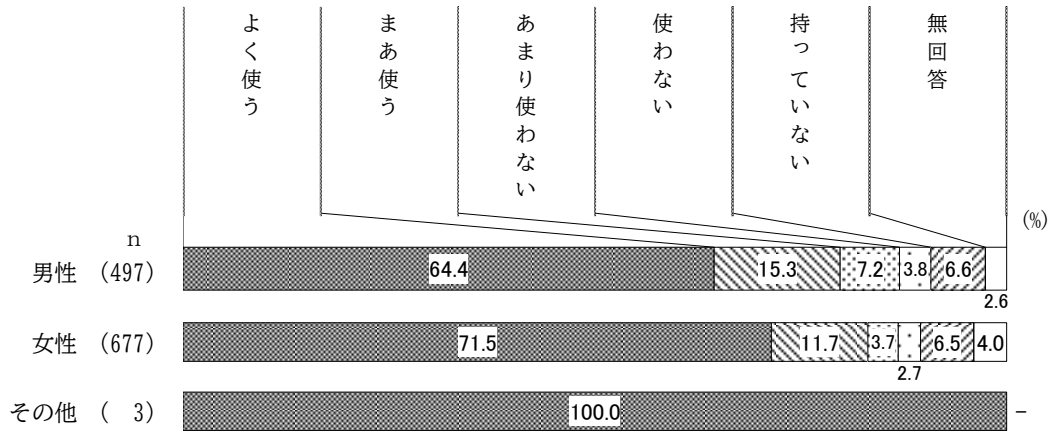
「ア スマートフォン」を《使う》は、男女ともに20歳～60歳代で8割以上、70歳代で6割以上となっている。「イ 携帯電話 (スマートフォン以外)」を《使う》は、女性の80歳以上で約3割みられる。また、「ウ パソコン」を《使う》は男性の20歳代と50歳代で8割台と高く、「エ タブレット型端末」を《使う》は男性の60歳代まで、女性の50歳代までで3割以上である。「オ ゲーム機」は男性の20歳代で約4割と最も高い。

#### 【地 域 別】

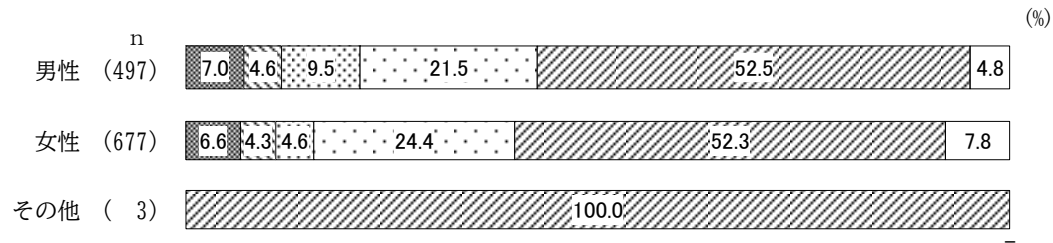
「ウ パソコン」を「よく使う」で地域差が大きくみられ、最も高い玉川地域と最も低い砧地域で11.4ポイント差がある。

# 【性別】

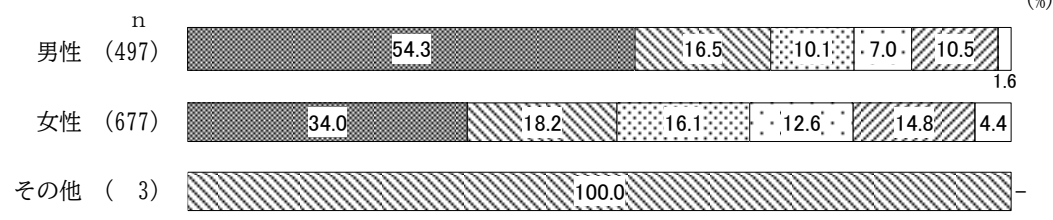
## ア スマートフォン



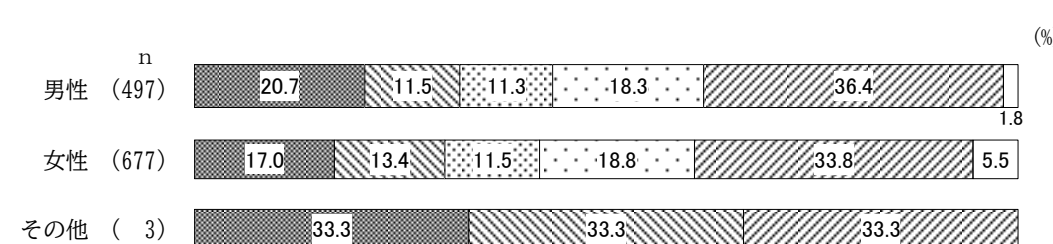
## イ 携帯電話 (スマートフォン以外)



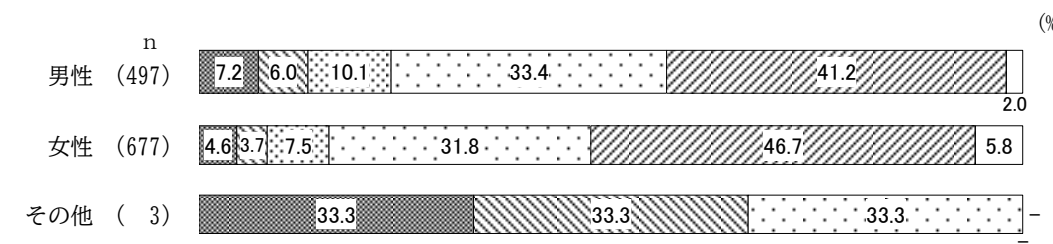
## ウ パソコン



## エ タブレット型端末

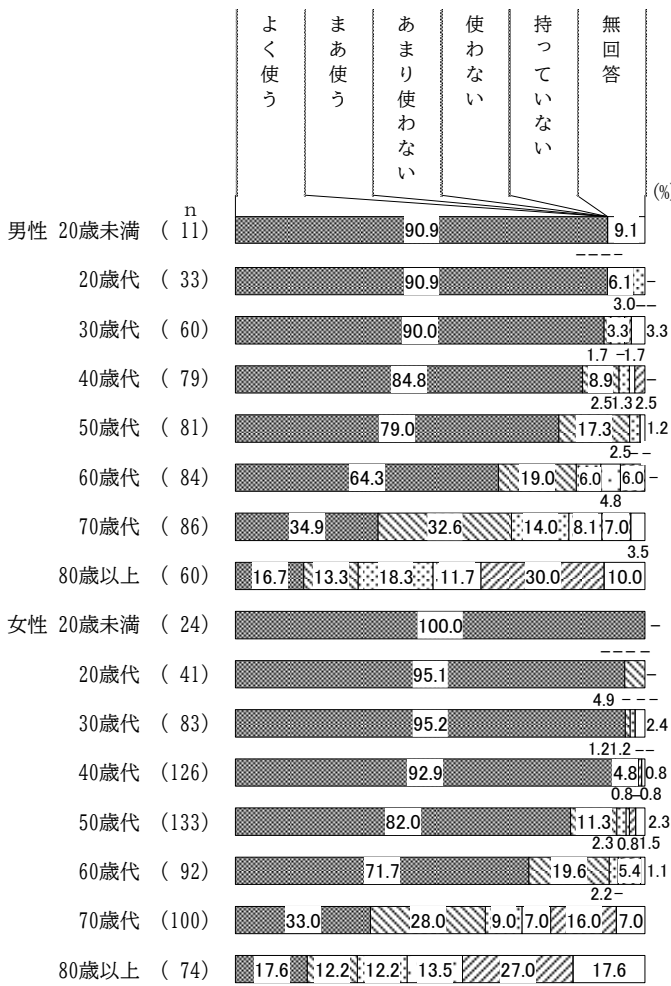


## オ ゲーム機



【性・年代別】

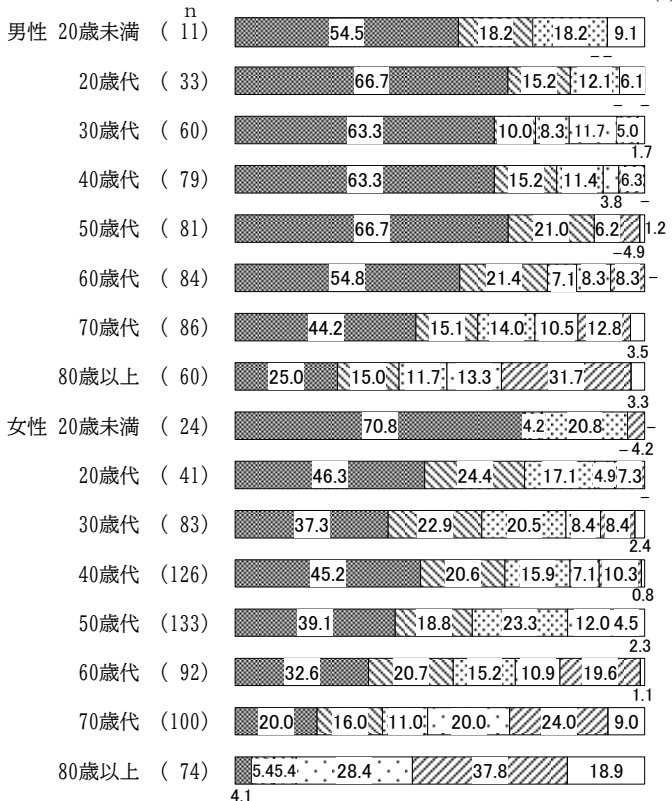
ア スマートフォン



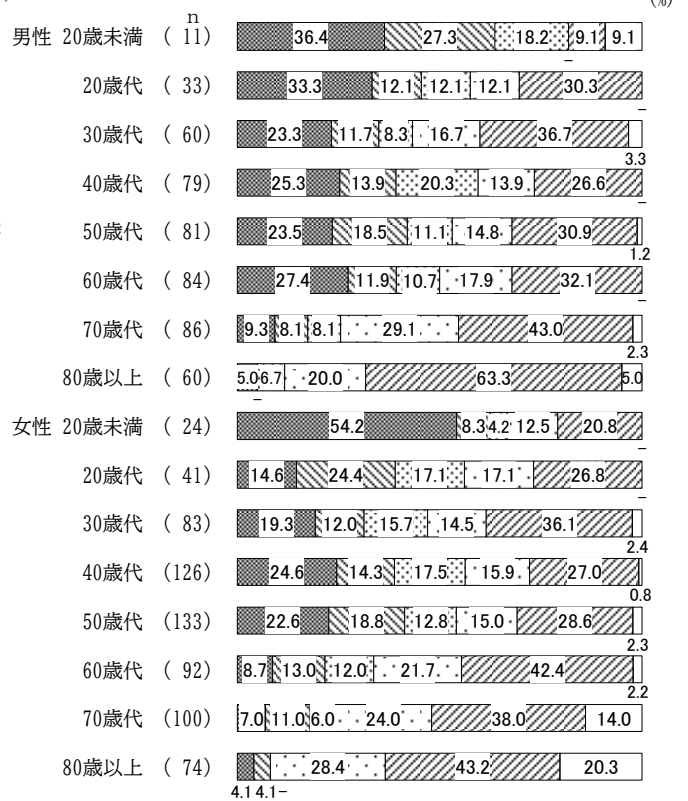
イ 携帯電話 (スマートフォン以外)



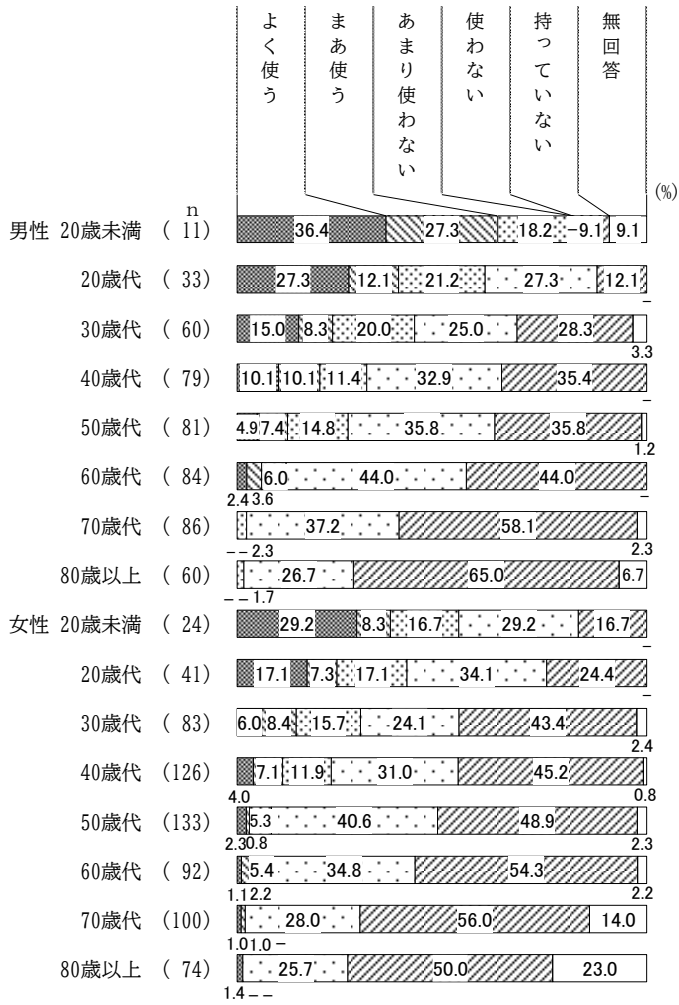
ウ パソコン



エ タブレット型端末

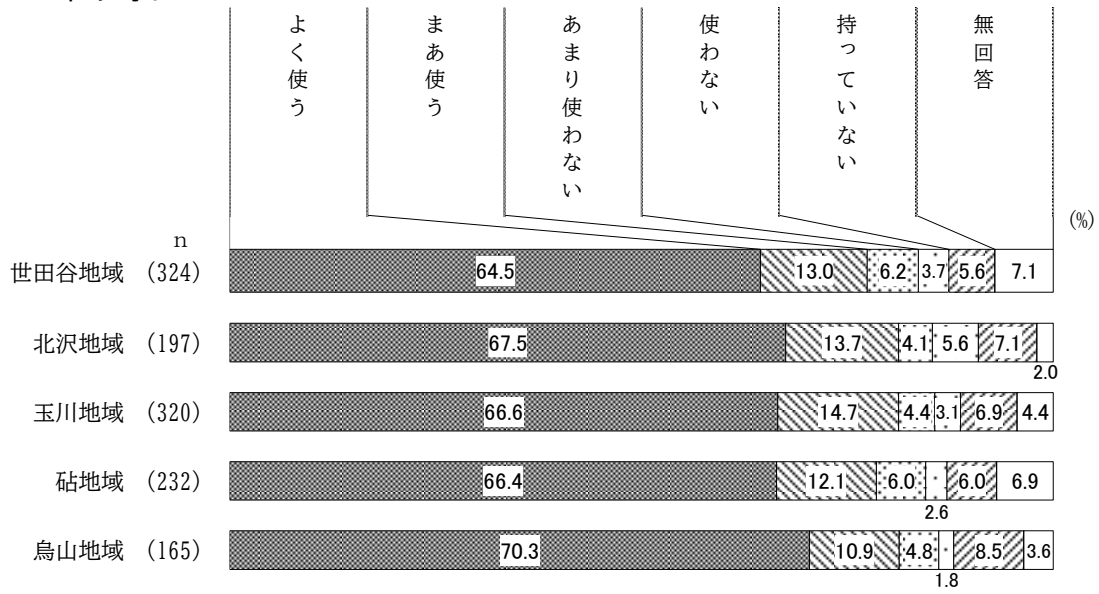


## オ ゲーム機



# 【地域別】

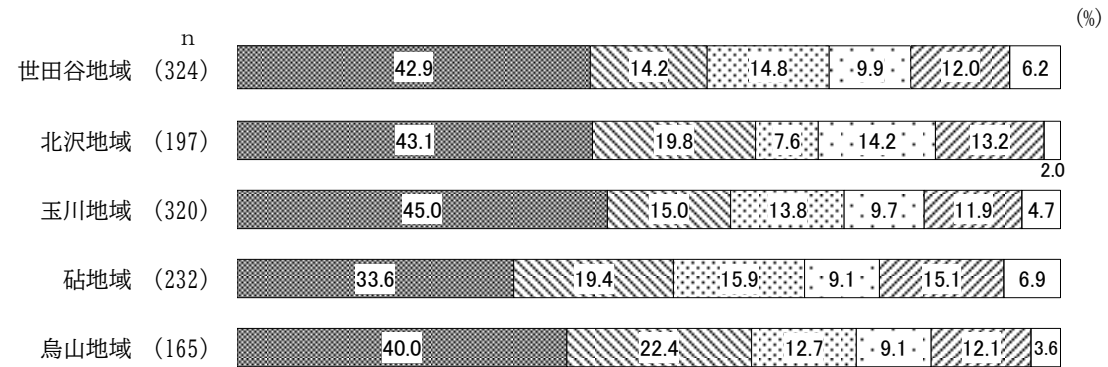
## ア スマートフォン



## イ 携帯電話 (スマートフォン以外)

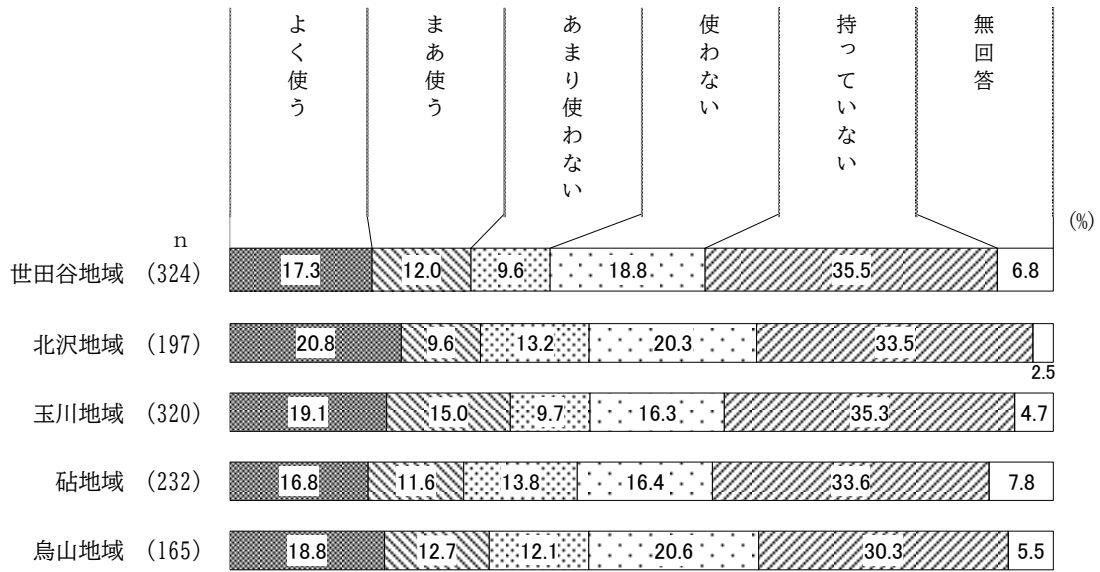


## ウ パソコン





## エ タブレット型端末

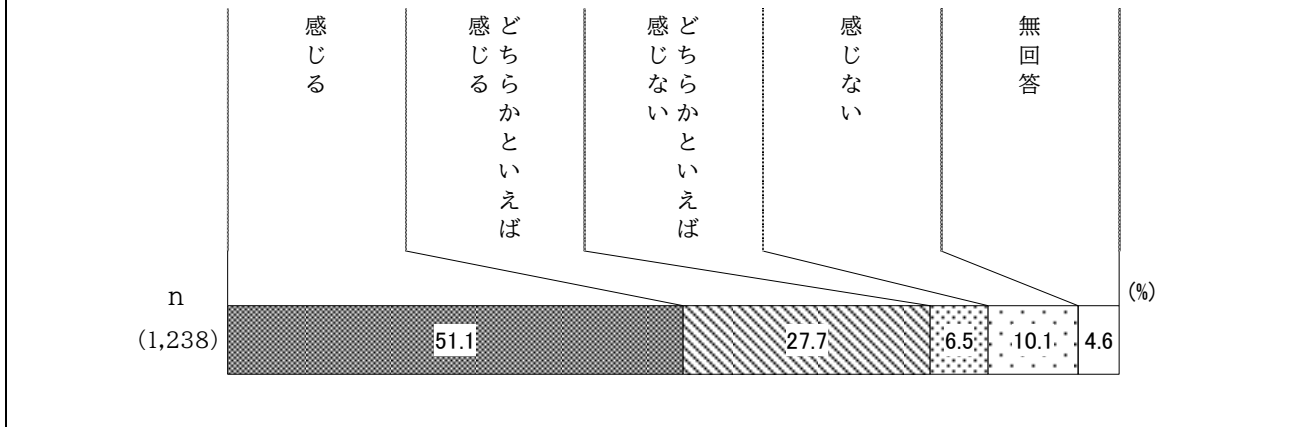


## オ ゲーム機



## (2) 新たな生活様式におけるスマートフォンやタブレットの不可欠さ

問27 あなたは、新型コロナウイルス感染症を機に、「新たな生活様式」が求められる中、スマートフォンやタブレットが生活に、より不可欠になったと感じますか。(○は1つ)

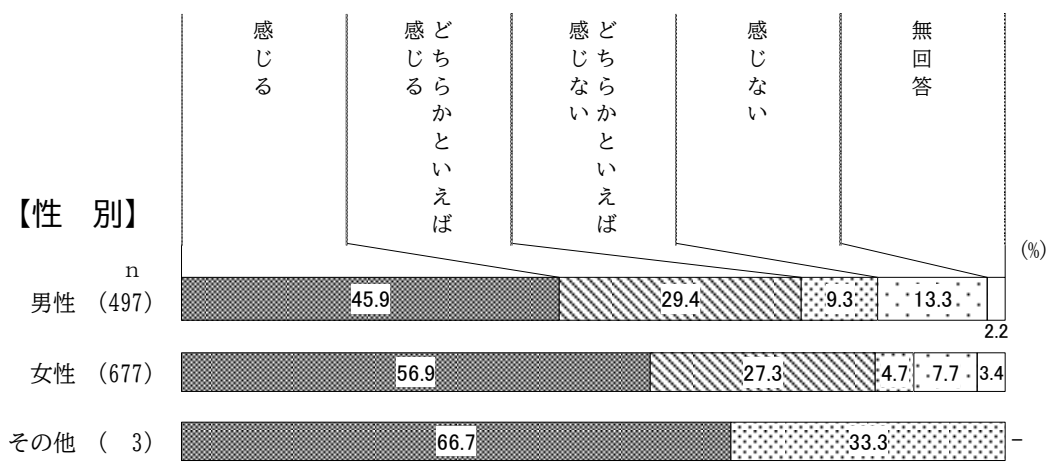


新たな生活様式におけるスマートフォンやタブレットの不可欠さは、「感じる」(51.1%)と「どちらかといえば感じる」(27.7%)を合わせた《感じる》が78.8%となっている。一方、「感じない」(10.1%)と「どちらかといえば感じない」(6.5%)を合わせた《感じない》は16.6%である。

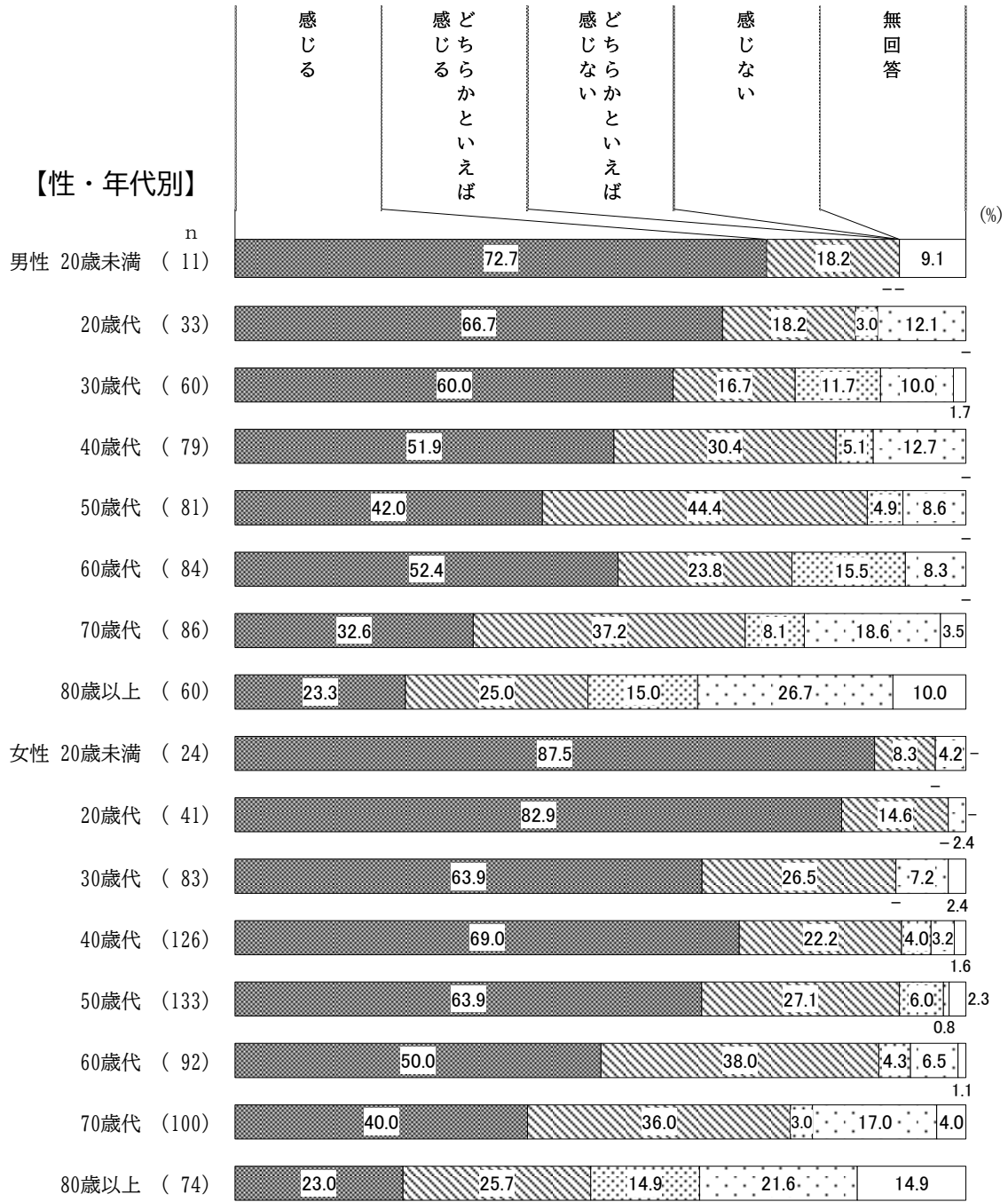
性別にみると、《感じる》は女性の方が男性よりも8.9ポイント高くなっている。一方、《感じない》は男性が10.2ポイント上回る。

性・年代別にみると、《感じる》は女性の20歳～50歳代で9割台と高くなっている。

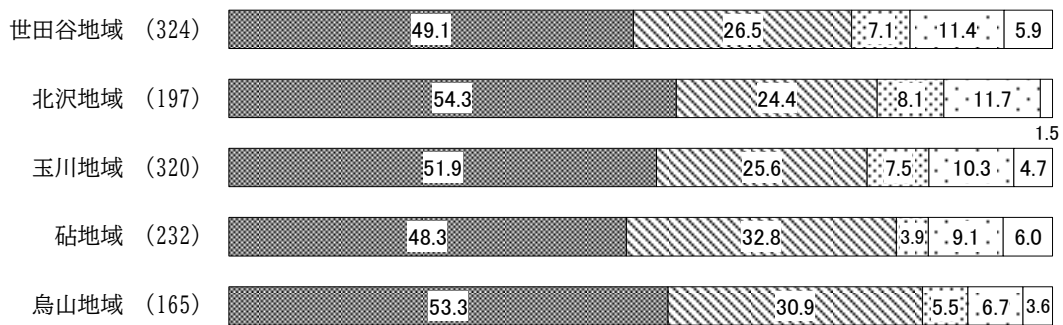
地域別では、特に大きな違いはみられない。



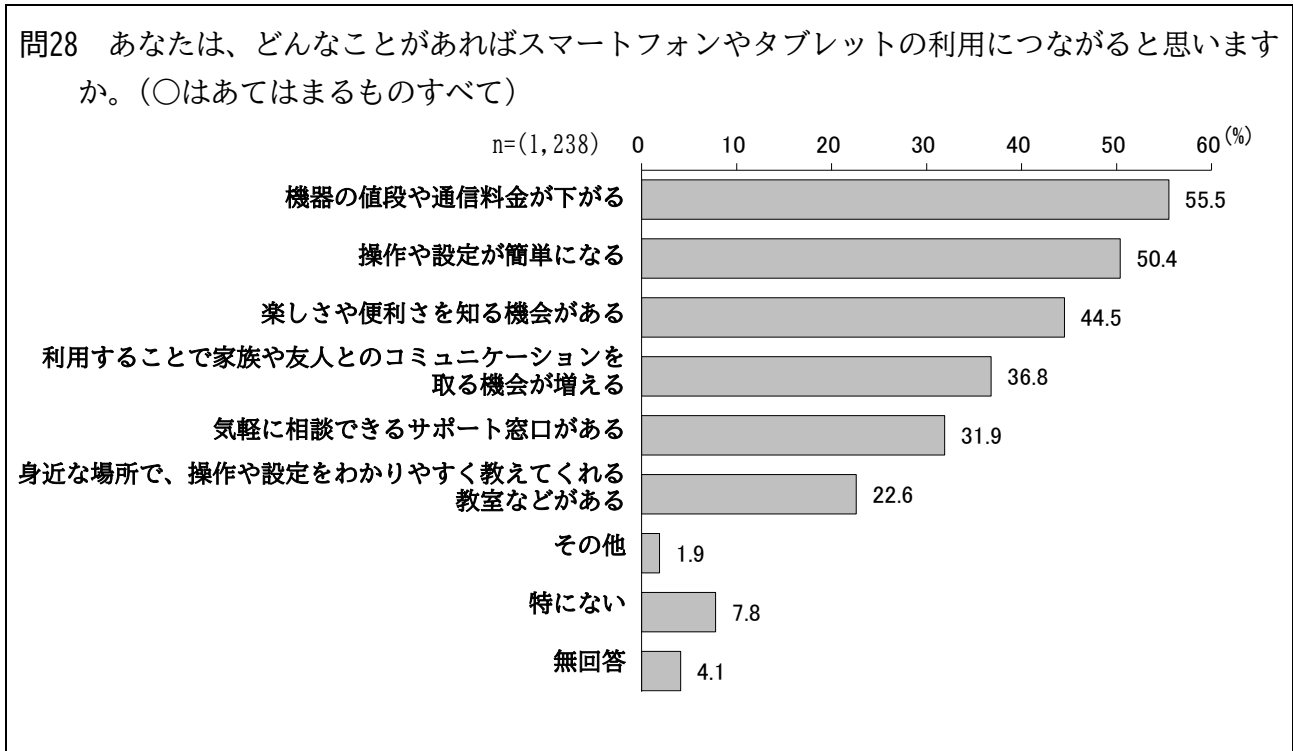
【性・年代別】



【地域別】



### (3) スマートフォンやタブレットの利用につながると思う条件



スマートフォンやタブレットの利用につながると思う条件は、「機器の値段や通信料金が下がる」が55.5%で最も高く、次いで「操作や設定が簡単になる」(50.4%)、「楽しさや便利さを知る機会がある」(44.5%)となっている。

性別にみると、「その他」と「特にない」を除いて、女性の方が男性よりも高く、特に、「気軽に相談できるサポート窓口がある」は7.5ポイント差となっている。

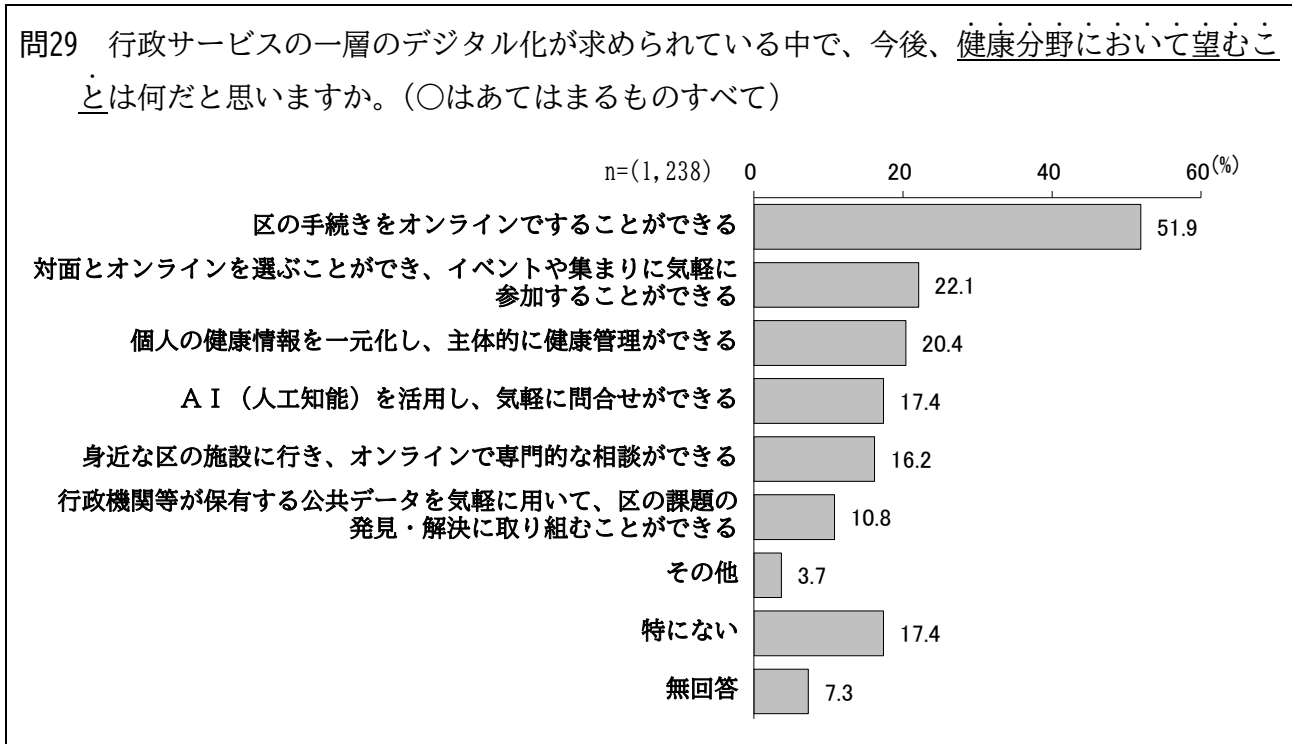
性・年代別にみると、男女ともに多くの年代で「機器の値段や通信料金が下がる」が高くなっているが、男性の80歳以上、女性の60歳～70歳代は「操作や設定が簡単になる」が高く、特に、女性の60歳代で7割台半ばとなっている。

地域別にみると、砧地域以外は「機器の値段や通信料金が下がる」が高くなっているが、砧地域はそれよりも「操作や設定が簡単になる」が上回っている。

単位：%

	調査数	機器の値段や通信料金が下がる	操作や設定が簡単になる	楽しさや便利さを知る機会がある	利用することによって家族や友人とのコミュニケーションを取る機会が増える	口が軽い相談できるサポート窓口がある	身近な場所で、操作や設定をわかりやすく教えてくれる教室などがある	その他	特にない	無回答	
全体	1,238	55.5	50.4	44.5	36.8	31.9	22.6	1.9	7.8	4.1	
性別	男性	497	55.5	47.9	41.6	35.4	28.2	19.3	2.2	10.5	1.8
	女性	677	58.3	54.5	48.2	38.6	35.7	26.1	1.6	5.8	2.8
	その他	3	66.7	-	66.7	66.7	-	-	-	-	-
男性	20歳未満	11	45.5	36.4	36.4	36.4	18.2	9.1	-	18.2	9.1
	20歳代	33	54.5	39.4	36.4	27.3	18.2	24.2	-	6.1	-
	30歳代	60	60.0	35.0	51.7	36.7	13.3	11.7	3.3	16.7	1.7
	40歳代	79	63.3	49.4	59.5	36.7	29.1	15.2	3.8	7.6	-
	50歳代	81	60.5	45.7	49.4	40.7	25.9	12.3	2.5	7.4	-
	60歳代	84	65.5	56.0	44.0	38.1	35.7	29.8	1.2	4.8	-
	70歳代	86	62.8	61.6	22.1	32.6	40.7	25.6	2.3	9.3	4.7
	80歳以上	60	13.3	38.3	26.7	31.7	21.7	16.7	1.7	23.3	5.0
女性	20歳未満	24	58.3	41.7	66.7	66.7	12.5	12.5	-	-	-
	20歳代	41	56.1	31.7	51.2	43.9	22.0	17.1	2.4	4.9	-
	30歳代	83	67.5	50.6	49.4	41.0	25.3	19.3	1.2	3.6	2.4
	40歳代	126	65.9	56.3	53.2	34.1	31.0	19.8	3.2	4.0	0.8
	50歳代	133	70.7	54.1	45.9	36.8	36.8	21.1	1.5	3.0	2.3
	60歳代	92	66.3	73.9	57.6	41.3	54.3	41.3	1.1	2.2	-
	70歳代	100	45.0	64.0	38.0	33.0	51.0	40.0	2.0	7.0	4.0
	80歳以上	74	21.6	36.5	35.1	39.2	24.3	25.7	-	20.3	12.2
地域別	世田谷地域	324	52.8	50.0	42.6	35.5	31.2	21.9	2.5	8.6	5.6
	北沢地域	197	58.9	47.7	42.6	37.6	28.9	23.4	1.5	9.6	1.5
	玉川地域	320	55.6	51.6	43.8	38.1	33.4	23.1	2.2	7.2	3.8
	砧地域	232	54.3	55.6	44.8	35.8	35.8	22.8	1.3	6.9	5.6
	烏山地域	165	58.2	44.8	51.5	37.0	28.5	21.8	1.8	6.1	3.0

#### (4) 行政サービスのデジタル化で健康分野に望むこと



行政サービスのデジタル化で健康分野に望むことは、「区の手続きをオンラインですることができる」が51.9%で最も高く、次いで「対面とオンラインを選ぶことができ、イベントや集まりに気軽に参加することができる」(22.1%)、「個人の健康情報を一元化し、主体的に健康管理ができる」(20.4%)となっている。

性別にみると、「対面とオンラインを選ぶことができ、イベントや集まりに気軽に参加することができる」と「特にない」を除いて、男性の方が女性よりも高く、特に、「個人の健康情報を一元化し、主体的に健康管理ができる」は9.4ポイント差となっている。

性・年代別にみると、「区の手続きをオンラインですることができる」は、男性の20歳～60歳代、女性の20歳～50歳代で6割以上と高くなっている。また、「対面とオンラインを選ぶことができ、イベントや集まりに気軽に参加することができる」は女性の40歳代で、「個人の健康情報を一元化し、主体的に健康管理ができる」は男性の20歳代と40歳代で3割台と高い。

地域別では、特に大きな違いはみられない。

単位：%

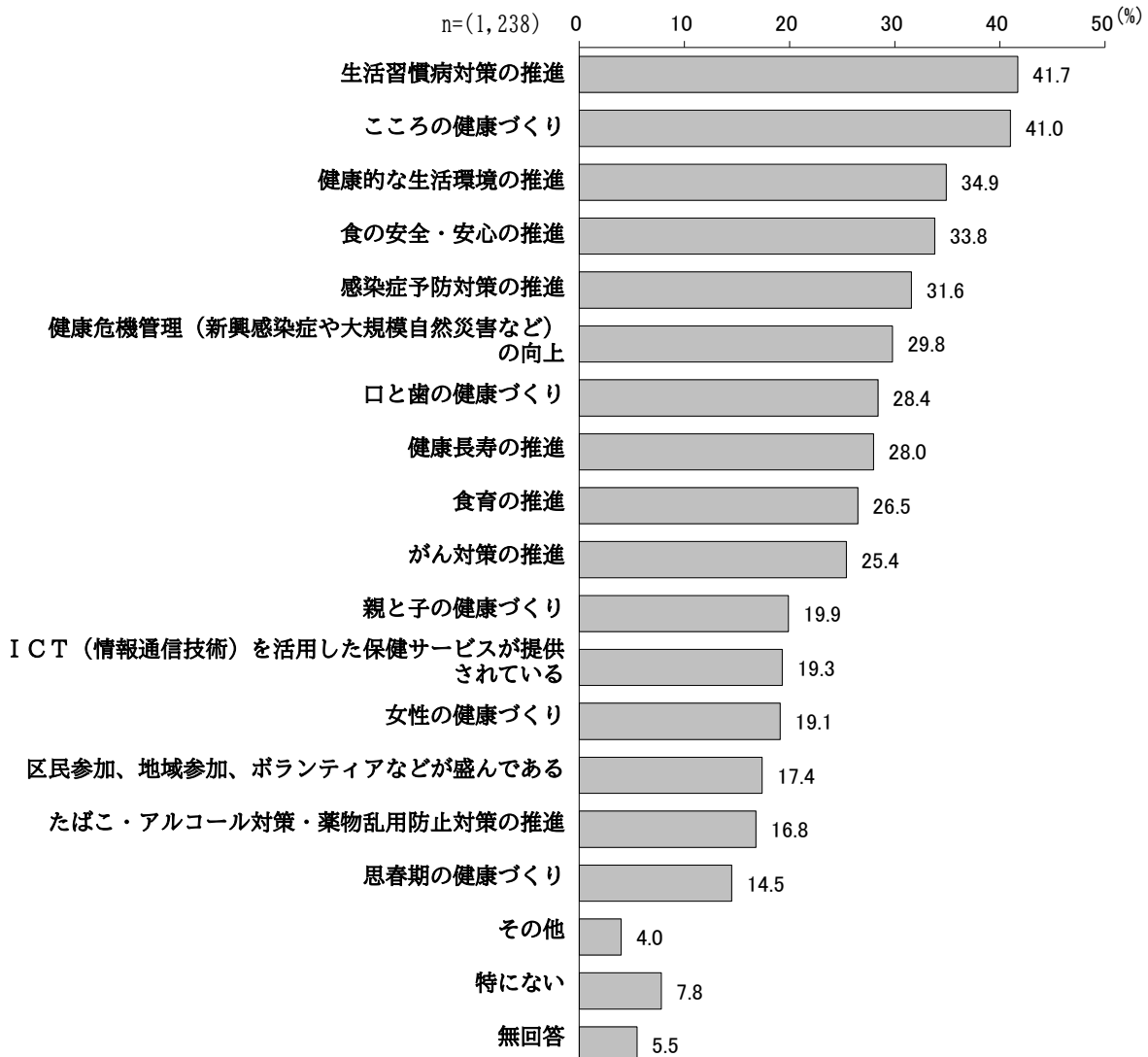
	調査数	区の手続きをオンラインで することができる	対面とオンラインを 選ぶことができる に、イベントや集まり に積極的に参加する ことができる	個人の健康情報を一元 化し、主体的に健康管 理ができる	AI（人工知能）を 活用し、気軽に問 合せができる	身近な区の施設に行 き、オンラインで専門 的な相談ができる	行政機関等が保有す る公共データの活用 に、区が積極的に参 与している	その他	特 に な い	無 回 答	
全 体	1,238	51.9	22.1	20.4	17.4	16.2	10.8	3.7	17.4	7.3	
性別	男性	497	57.7	21.1	26.8	22.5	19.3	14.3	4.0	18.1	1.8
	女性	677	51.8	24.7	17.4	15.2	15.1	8.9	3.5	18.2	4.1
	その他	3	33.3	-	33.3	-	33.3	33.3	-	-	-
男性	20歳未満	11	45.5	27.3	36.4	45.5	-	9.1	18.2	9.1	-
	20歳代	33	72.7	18.2	39.4	24.2	21.2	24.2	3.0	9.1	-
	30歳代	60	78.3	20.0	26.7	28.3	11.7	13.3	-	13.3	-
	40歳代	79	75.9	17.7	36.7	24.1	21.5	12.7	-	12.7	-
	50歳代	81	72.8	25.9	25.9	18.5	24.7	23.5	6.2	11.1	-
	60歳代	84	60.7	26.2	27.4	21.4	17.9	10.7	6.0	14.3	1.2
	70歳代	86	33.7	19.8	19.8	20.9	25.6	14.0	5.8	25.6	4.7
	80歳以上	60	16.7	13.3	16.7	18.3	13.3	6.7	3.3	41.7	6.7
女性	20歳未満	24	58.3	12.5	16.7	25.0	16.7	8.3	4.2	20.8	-
	20歳代	41	78.0	22.0	12.2	24.4	12.2	4.9	-	7.3	-
	30歳代	83	77.1	21.7	20.5	19.3	16.9	9.6	1.2	8.4	-
	40歳代	126	69.8	35.7	17.5	15.9	17.5	10.3	4.0	10.3	0.8
	50歳代	133	60.9	27.1	15.8	17.3	10.5	11.3	4.5	9.8	1.5
	60歳代	92	47.8	26.1	25.0	16.3	17.4	9.8	5.4	18.5	1.1
	70歳代	100	22.0	20.0	14.0	8.0	14.0	7.0	5.0	30.0	11.0
	80歳以上	74	6.8	14.9	14.9	5.4	14.9	2.7	1.4	44.6	17.6
地域別	世田谷地域	324	50.0	21.6	19.4	15.4	17.3	9.3	5.2	17.3	8.3
	北沢地域	197	53.8	25.9	19.3	17.8	18.3	9.1	4.1	15.7	5.1
	玉川地域	320	50.9	21.6	21.9	19.7	14.4	12.5	2.5	18.8	8.4
	砧地域	232	51.7	21.6	19.8	20.3	15.5	11.6	5.2	16.8	6.9
	烏山地域	165	55.8	20.6	21.2	12.7	16.4	11.5	0.6	17.6	6.1

## 9 これからの健康づくりの取組みについて

(1) 区民が生涯にわたり健やかでこころ豊かに暮らすことができる地域社会の実現に向けて重要だと思う取組み

問30 区では、「世田谷区健康づくり推進条例」の趣旨を踏まえ、「区民が生涯にわたり健やかでこころ豊かに暮らすことができる地域社会の実現」を目指しています。

この地域社会の実現に向かうためには、あなたは、どのような取組みが重要だと思いますか。(〇はあてはまるものすべて)





区民が生涯にわたり健やかでこころ豊かに暮らすことができる地域社会の実現に向けて重要だと思う取組みは、「生活習慣病対策の推進」が41.7%で最も高く、次いで「こころの健康づくり」が41.0%、「健康的な生活環境の推進」(34.9%)、「食の安全・安心の推進」(33.8%)となっている。

性別にみると、最も違いが大きいのは、「女性の健康づくり」で女性の方が男性よりも17.1ポイント高くなっている。このほかでも、女性は「こころの健康づくり」で7.7ポイント、「食育の推進」で5.9ポイント上回っている。一方、「ICT（情報通信技術）を活用した保健サービスが提供されている」は男性が5.6ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、「生活習慣病対策の推進」は男性の50歳代と70歳代、女性の60歳代で5割台、「こころの健康づくり」は女性の30歳～50歳代で5割台と高くなっている。また、「食の安全・安心の推進」は女性の60歳代で5割台半ばである。

地域別では、特に大きな違いはみられない。

単位：%

	調査数	生活習慣病対策の推進	こころの健康づくり	健康的な生活環境の推進	食の安全・安心の推進	感染症予防対策の推進	健康危機管理（新興感染症や大規模自然災害など）の向上や	口と歯の健康づくり	健康長寿の推進	食育の推進	がん対策の推進	親と子の健康づくり
全体	1,238	41.7	41.0	34.9	33.8	31.6	29.8	28.4	28.0	26.5	25.4	19.9
性別	男性	497	44.5	38.2	37.8	33.6	32.6	29.6	29.2	29.8	24.5	19.5
	女性	677	43.4	45.9	35.9	36.8	33.5	32.3	30.0	29.1	30.4	21.7
	その他	3	-	100.0	-	-	-	33.3	33.3	-	-	33.3
男性	20歳未満	11	36.4	45.5	27.3	18.2	18.2	18.2	27.3	27.3	36.4	27.3
	20歳代	33	39.4	39.4	27.3	33.3	27.3	21.2	27.3	21.2	18.2	30.3
	30歳代	60	36.7	43.3	35.0	31.7	21.7	20.0	36.7	21.7	35.0	41.7
	40歳代	79	44.3	45.6	40.5	35.4	40.5	32.9	36.7	25.3	32.9	25.3
	50歳代	81	54.3	46.9	43.2	37.0	33.3	30.9	33.3	27.2	24.7	16.0
	60歳代	84	44.0	36.9	42.9	35.7	33.3	39.3	25.0	33.3	22.6	32.1
	70歳代	86	51.2	29.1	34.9	36.0	36.0	33.7	27.9	36.0	24.4	27.9
	80歳以上	60	35.0	23.3	36.7	25.0	31.7	20.0	16.7	38.3	8.3	15.0
女性	20歳未満	24	41.7	41.7	16.7	20.8	20.8	20.8	33.3	20.8	25.0	20.8
	20歳代	41	36.6	36.6	24.4	24.4	19.5	19.5	17.1	14.6	24.4	26.8
	30歳代	83	37.3	51.8	25.3	24.1	22.9	33.7	31.3	19.3	33.7	45.8
	40歳代	126	41.3	56.3	34.1	38.1	31.7	33.3	36.5	25.4	34.9	25.4
	50歳代	133	48.1	51.1	47.4	38.3	34.6	35.3	35.3	28.6	31.6	37.6
	60歳代	92	52.2	40.2	45.7	53.3	42.4	39.1	29.3	34.8	33.7	27.2
	70歳代	100	41.0	37.0	37.0	39.0	39.0	34.0	22.0	34.0	28.0	16.0
	80歳以上	74	41.9	36.5	29.7	33.8	39.2	23.0	24.3	43.2	21.6	13.5
地域別	世田谷地域	324	39.8	37.0	34.9	33.3	28.1	32.4	26.2	26.5	24.7	23.8
	北沢地域	197	39.6	46.2	36.5	35.5	28.9	27.9	35.0	26.9	29.4	18.3
	玉川地域	320	44.7	40.3	33.8	32.5	34.4	29.7	26.3	31.3	27.5	20.0
	砧地域	232	42.7	41.4	36.6	35.8	35.8	29.7	28.4	30.6	24.1	28.0
	烏山地域	165	40.6	43.0	32.7	32.1	30.3	27.3	28.5	22.4	27.9	21.8

単位：%

	用いたICT(情報通信技術)を活用している	女性の健康づくり	区民参加、ボランティアなどが盛んである	物たばこ・アルコール対策・薬乱用防止の推進	思春期の健康づくり	特にない	その他	無回答
全体	19.3	19.1	17.4	16.8	14.5	7.8	4.0	5.5
性別	男性	23.3	10.1	15.9	17.1	12.5	4.8	0.6
	女性	17.7	27.2	20.1	18.0	17.3	3.8	1.8
	その他	33.3	66.7	-	-	-	-	-
男性	20歳未満	27.3	9.1	36.4	27.3	27.3	18.2	-
	20歳代	42.4	9.1	21.2	27.3	27.3	9.1	-
	30歳代	23.3	15.0	10.0	23.3	18.3	8.3	-
	40歳代	26.6	15.2	20.3	26.6	21.5	6.3	-
	50歳代	27.2	13.6	22.2	19.8	8.6	2.5	-
	60歳代	23.8	3.6	11.9	10.7	7.1	3.6	1.2
	70歳代	19.8	11.6	15.1	12.8	9.3	3.5	1.2
	80歳以上	8.3	1.7	8.3	3.3	1.7	1.7	1.7
女性	20歳未満	12.5	25.0	16.7	33.3	29.2	-	-
	20歳代	19.5	36.6	9.8	14.6	9.8	-	-
	30歳代	18.1	34.9	13.3	19.3	21.7	6.0	-
	40歳代	30.2	36.5	19.8	17.5	27.0	4.8	2.4
	50歳代	24.1	34.6	25.6	23.3	19.5	8.3	0.8
	60歳代	14.1	20.7	21.7	14.1	14.1	2.2	2.2
	70歳代	7.0	11.0	25.0	15.0	8.0	-	3.0
	80歳以上	2.7	13.5	16.2	12.2	8.1	1.4	4.1
地域別	世田谷地域	18.8	18.8	15.4	17.9	11.1	3.1	6.5
	北沢地域	24.4	19.3	15.2	16.8	15.7	5.1	3.6
	玉川地域	20.6	18.8	18.4	15.0	15.6	5.3	6.6
	砧地域	16.8	22.0	19.0	19.8	18.5	4.3	4.3
	烏山地域	15.2	15.8	20.0	13.9	11.5	1.8	5.5

## (2) 健康づくりの取組みを進めるにあたって必要なこと、考慮すべきこと

問31 区が、健康づくりの取組み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。ご自由にお書きください。

区が、健康づくりの取組みを進めるにあたって必要なこと、考慮すべきことについて、自由記述で聴いたところ、373人より延べ400件の貴重なご意見をいただいた。以下に、いただいたご意見を分野別に分類し、各分野別にご意見の一部を掲載する。

なお、掲載したご意見は、全文ではなく該当する分野に関する部分を抜粋している。

啓発・情報提供・ITの活用や支援	79 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・InstagramやTwitter、FBなどSNSを活用して広報することで、幅広い層に情報を提供、共有することで参加者を増やすことができる。</li> <li>・梅ヶ丘の保健センターへ、骨密度の検査で初めて訪館した。施設や内容等が充実している様子が、もっと広報で利用者が増えるようになると良い。</li> <li>・「あんしんすこやかセンター」の存在等を知らない人が多い。もっと気軽に相談すると良いのと思う。</li> <li>・「世田谷区健康づくり推進条例」や「健康せたがやプラン」などの施策を推進している事をあまり認知していなかった。大変ありがたい取組みだと思うので、もっとアピールして、皆んなに周知できたらと思う。その為に、書面によるお便りなども良いのではと考える。</li> <li>・スマートフォンを持たない人にも伝わる健康情報。</li> </ul>	
健康に関する教室・講座・イベント	50 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・シンプルで簡単に、無料で参加できるイベント。ヘルシー料理会、ストレッチ、スイムウォーキング、栄養学の座学など。</li> <li>・まずは気の持ちようが大切だと思う。区民が前向きな気持ちでいられるよう、サポートする事が必要と考える。食育や生活改善を楽しくレクチャーしたり、オンラインを含めて気軽に参加できる充実したイベント等があれば良い。</li> <li>・学校教育での食育。子供だけでなく親も参加して食に関する意識を高めて毎日の食べ物が自分の健康を作っていることを認識する。働いている母親が多いので手作りでの食事ではなく、出来合いのものやレトルトなど食品添加物の入っているものを仕方なく食している家庭が多いので、短時間で食事を作る方法、健康メニューを伝えられたらと思う。</li> <li>・気軽に参加できる色々な健康促進イベントを期待している。現状は参加したいと思うイベントがあっても見逃してしまったり、平日開催が多くて諦めることが多い。</li> </ul>	
運動施設の増設・充実、運動器具の設置	28 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・区民が気軽に利用できる運動施設が北沢地区にはないため、民間のジムやスポーツクラブに通わざるを得ず、費用が高額なので長年あきらめてきた。現在はメタボ解消の為やむを得ずパーソナルジムに通っているが、民間のジム等に通り易い様に区の補助金等があると良いのではないかと思う。</li> <li>・区立のトレーニング室を体験した。トレーナーによる指導はありがたかったが、器具や室内が古く、また場所も駅から遠く、継続して通いたいと思えなかった。多くの世代に使っても</li> </ul>	

<p>らえるように、小さくてもあちこちに分布していると良いと思った。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・私設の団体やサークルが増え、地区会館や集会所等の予約が非常に取りづらい状況になっている。施設を増やして利用しやすくなれば、地域との交流が増えると感じる。</li> <li>・公園等に運動する器具を付けてほしい。区民センターで指導者のもとの、より体を動かす事が出来る様にしてほしい。</li> </ul>	
<b>健診・検診</b>	27 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・一人暮らしの老人の健康状態の確認、金銭的な個人負担を減らして健診などが受けられるサービスを望む。</li> <li>・健診の内容が簡易すぎる。これでは病状が進行していなければ発見できない。そう思うと自分で更に詳細まで診てもらえる所へ掛いた方が賢明だと感じる。もう一步踏み込んだ健診サービスを期待する。</li> <li>・無職やフリーターの人のために区が定期的に健康診断を行うこと。</li> </ul>	
<b>医療の充実・医療費の支援</b>	15 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・かかりつけ医を持っていない人が気楽に相談出来る窓口があれば良いと思う。オンラインではなく対面を希望の人のための窓口。</li> <li>・高齢社会になっているので、認知症のサポート、ケアが親族の為にできるような取り組みがあると良いと思う。</li> <li>・地域密着の鍼灸院や整骨院、スポーツトレーナー体育教員、ジムなど国家資格を持っているプロフェッショナルにお金を払ってでも、区民の健康の為にできる事を相談して提供してもらいたい。</li> </ul>	
<b>健康に関する相談窓口・機会の設置</b>	15 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・気軽に悩みや、心身共に相談できる窓口があること。</li> <li>・健康でない方々が体の不具合などがあつた時、いつでもすぐに窓口に行けるような環境を作してほしい。</li> <li>・心身の健康を保つために、特に小さなお子さんを持つ親、高齢者家庭が孤立化しないように気軽に参加でき、相談ができる場の創出。</li> </ul>	
<b>生活習慣病の予防・健康の自己管理</b>	14 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくりのために、適正な生活習慣の維持と、楽しく実行する手立てのPR。</li> <li>・各人が自らの健康状況を管理できることが必要。そのための一元化するノートがあつたり、気を付けるべきこと一覧などあればいいと思う。</li> <li>・病気の発見に努めることも大切だが、今の健康状態をキープしつつ、毎日を充実して楽しくすごせるサークル活動や運動の場などの無料のコミュニティを区が中心となって企画していくことが必要ではないだろうか。</li> </ul>	
<b>健康に関する経済的支援</b>	14 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・経済的余裕がないと、心にも余裕がなくなる。パートでお休みも殆どとらず疲れきつた毎日で健康づくりに必要な事、考慮すべき事など考えられない。二の次三の次になってしまう。</li> <li>・健康に過ごすための知識があつても、それを自分で行うためのお金の余裕がないのが現代社会の問題でもあると思うので、知識を提供する事業だけでなく、金銭面を支える補助のような事業があるといいと思う。</li> </ul>	

高齢者の健康や福祉	13 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢で独居くらしの私です。友人が少ないので入ってくる情報量も少ない。役所の人とも関わりが全くない私のような区民の健康のために、関わり合いのある集会等をたくさん作って欲しい。</li> <li>・高齢者が身体を動かすサークルが必要、もう少しあったらと感じている。外に目を向ける事により視野を広げる事も出来るように思える。</li> </ul>	
新型コロナウイルス感染症	13 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・コロナ発病時に、もっと受診が受入可能な体制を整えて欲しい。</li> <li>・人口が23区で最多であるため厳しいと思うが、ワクチンの案内が他の区よりも遅いなど手続きが始まるまでに時間が掛かっていると思う。ここが改善出来るとより良い様に感じる。</li> </ul>	
子育て家庭への支援	10 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・子育てや介護などで時間の取れない人でも、地域のメンバーと運動などの健康増進に取り組めるような工夫が必要だと思う。</li> <li>・乳児・親子が参加できる児童館や広場、集まりの募集や参加方法システムをもっと使いやすいものにしてほしい。</li> </ul>	
食（お弁当・お店）の支援	5 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・減塩や野菜中心、発酵食や添加物を極力使わないなど、食育に力を入れていたり健康的な食を販売したり、メニューに取り入れている店の発信。</li> <li>・一人暮らしの人の食事について、週一回でもいいから豊かな食生活ができる場、子ども食堂のような場を作ってはどうか。</li> </ul>	
喫煙	4 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・煙に関することを規制や取り締まりも含めて考慮すべきだと思う。近所の路上にポイ捨てが目立つ場所もあり、路上喫煙者や自転車に乗りながらの喫煙による副流煙を月に数回吸い込んでしまっている。</li> </ul>	
街なかに休憩スペース・遊歩道等の整備	3 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・街の中に、ちょっと休めるようなベンチがほしい。バリアフリーは車イスを想定して、設けられることが多く、杖を使ってやっと歩いている人は、広すぎ、距離がありすぎることで不便なこともある。</li> </ul>	
かかりつけ医の導入推進	2 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・かかりつけ医の導入促進、オンライン診療の拡充。</li> <li>・一人ひとりに信頼のできるかかりつけ医がいて、何かある時もない時も安心して暮らせたいと思う。</li> </ul>	
感謝・激励	39 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・「区民が生涯にわたり、健やかで、こころ豊かに暮らすことができる地域社会の実現」という目標に向け、それぞれの政策を実施してください。宜しくお願いします。</li> <li>・区がひとり歩きしない取組み、民間企業との連携などを取り入れ、本当に必要な対策をとっていただきたい。</li> <li>・様々な世代、性別や労働環境に応じた理想的な食生活や運動、コロナの注意点などにアドバイスいただけるようになると思う。世田谷区のスーパーやお惣菜店、運動施設や病</li> </ul>	

院とも連携していただけたらありがたい。

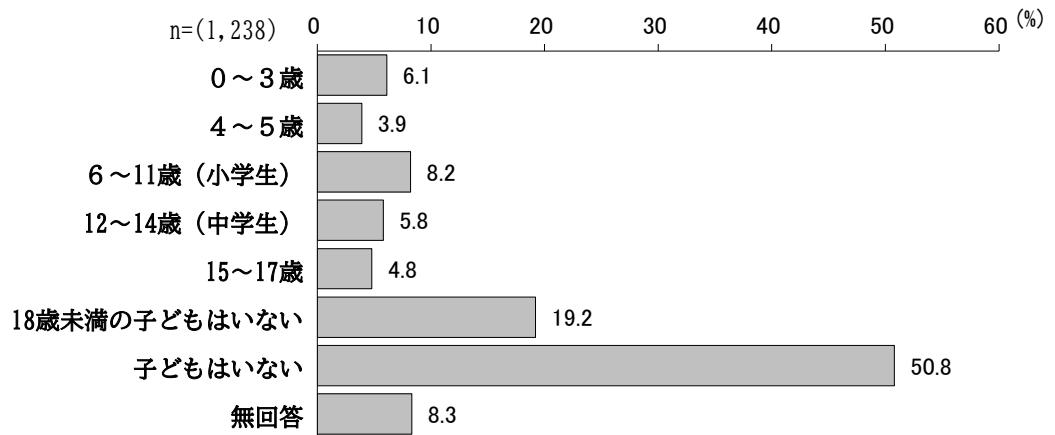
その他

72 件

- ・健康長寿に良い取組みをしているグループをサポートしていくことが重要かと思う。
- ・最近独居の方が増えているように思う。不健康や不衛生に陥らないために孤立させない工夫が必要だと思う。
- ・精神的な不調を抱えている人が多いように思う。周りの人は気がついていてるけれど本人は気づいていないケースもあるようなので、そういった方が自分で気付けるシステム作りがあったら助かると思う。

### (3) 子どもの有無（再掲）

F7 あなたの家庭には、子ども（18歳未満）はいますか。【令和4年4月1日基準】  
（○はあてはまるものすべて）



子どもの有無については、「子どもはいない」が50.8%で最も高く、次いで「18歳未満の子どもはいない」が19.2%となっている。

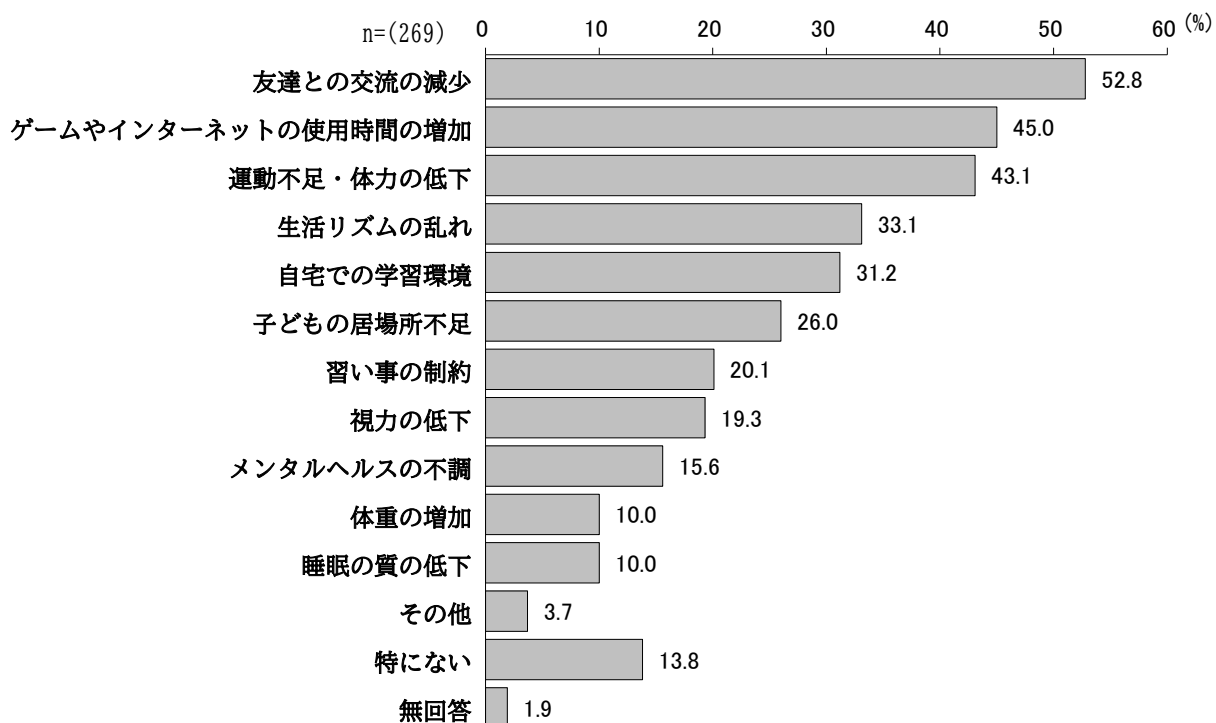
子どもがいる中では、「6～11歳（小学生）」が8.2%で最も高い。



### (3-1) コロナ禍により子どもの健康面で困ったことや心配したこと

(F7で「1」～「5」を選ばれた方にかがいます)

F7-1 コロナ禍で、あなたのご家庭のお子さんの健康面で困ったことや、心配したことはどのようなことでしたか。(○はあてはまるものすべて)



子どもの有無で「0～3歳」、「4～5歳」、「6～11歳（小学生）」、「12～14歳（中学生）」、「15～17歳」と回答した方に、コロナ禍により子どもの健康面で困ったことや心配したことをたずねた。

その結果、「友達との交流の減少」が52.8%で最も高く、次いで「ゲームやインターネットの使用時間の増加」(45.0%)、「運動不足・体力の低下」(43.1%)となっている。

(4) 家庭や地域で子どもとかかわりを持つ方のコロナ禍における子どもの心身の変化で気づいたことや感じたこと

F 8 日頃から家庭や地域で子どもとかかわりを持つ方で、コロナ禍における子どもの心身の変化に関して、気づいたことや感じたことなど、ご自由にお書きください。

日頃から家庭や地域で子どもとかかわりを持つ方に、コロナ禍における子どもの心身の変化に気づいたことや感じたことを自由記述で聞いたところ、181人より延べ204件のお気づきとご感想をいただいた。以下に、いただいた内容を整理し、その一部を掲載する。

学校行事や習い事が中止になったことによるモチベーションの低下	23 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校や保育園の行事の中止や縮小により、日々の生活のモチベーションやメリハリがない。行事を通じた心の成長（やりとげること、協力すること、乗り越えること）がされないのではと心配。</li> <li>・コロナが拡大と減少の繰り返しの中で、習い事へのモチベーションが保てず、途中でやめることになってしまった。今まで当たり前できていたことができなくなって、コロナに振り回されると強く感じる。</li> </ul>	
マスクで息苦しそう、成長に悪影響があるのではないか	19 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・マスクの強要と行動制限が子どもの成長を防げ、精神的にも悪影響を与えていると感じている。</li> <li>・マスク生活による成長への影響、学校での行動の制限により、心から楽しめる経験が絶対的に減少している。</li> <li>・小学生が、暑い時期にマスクをしながら走っているところを見るが、顔を真赤にしながら、それでもマスクをはずしていなくて心配になった。屋外で、まわりに誰もいないところではマスクをはずしてもいいことなど教える人がいても（学校や家庭で）いいと感じる。</li> </ul>	
外で遊ぶことが少なく、家の中で過ごすことが多い	18 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・外で遊ぶ子どもが少ない。子どもが外出する時は、習い事・塾・スポーツ塾以外に目的がなく、子どもが集まるのが少ないように思える。公園、広場で集う習慣がないように思える。ゲームをすることが遊びとまっているように思う。</li> <li>・外遊びより家遊びが増えていると感じる。 テレビ電話でのコミュニケーションが普通になってきていると思う。</li> </ul>	
遊び場がない・制限が多くなるなどでストレスが溜まり、心身に影響を及ぼしている	18 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・いらいらして騒いだり大泣きしたり乱暴になっている。声が大きくて乱暴で他人の迷惑を考えない。</li> <li>・家で閉じこもり、大学の授業や就活をオンラインで済ませ、時間的精神的にも追われていてストレスを感じているようだった。友人とストレス発散できず、家族内だけのつながりは、いくら仲良い家族でも煮詰まっていく。支える親も辛い時は、解決が難しいと思う。</li> <li>・学校がオンライン普及のためPCを使用することが増え、（課題などもPCの為）睡眠不足のうえ、イライラがひどく感情メンタルのコントロールができなくなってきて困っている。朝も起きられず遅刻が多くなった。</li> </ul>	

人との関わりに消極的になった、人見知りになった（との心配を含む）	17 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・コロナ禍で、人との接触が減り、マスクのせいもあるが子どもが、コミュニケーション不足におちいり、人とのつきあい方が下手になっている気がする。スマホ依存になりがちになっている。</li> <li>・子どもたちがコロナ禍の生活に馴染んでしまい、課外活動やソーシャル活動の機会が失われているので、機会損失が継続してしまうことを危惧している。</li> </ul>	
友達とのコミュニケーション不足による心の成長の防げが気になる。	12 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・家にこもることが多くなった。友達と外で遊べなかった時期が長かったからか、家で一人で過ごすのが当然と思っている気がする。</li> <li>・小学校は、友達とのつながり、交流を通して、学ぶことが多い時期だが、活動の場が限られ、心の成長を心配していた。</li> </ul>	
マスクで他人の表情を読み取る機会が損なわれている	8 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもが大人の表情をマスクを通して何がっている気がする。表情が分かりにくい、且つ、日本人は表情が豊かでない分、子どもが表情の表現方法を知らないで育ってしまわないか、不安だ。メンタルにもつながるかと思うので、今後対処が大事と感じている。このような取組みに感謝している。</li> <li>・食育活動で保育園、幼稚園に行き感じた事だが、感情による表情の変化が少なくなった。それはマスクによる影響だと感じる。人は感情の生き物なので、喜怒哀楽の感情表現が乏しい子が増えていくことが危惧される。</li> </ul>	
オンライン授業・ゲームのやりすぎ等で視力が低下した	8 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・子ども一人ひとりにタブレットが支給されたのはあまり良くなかったと思う。依存度が増し、視力や姿勢、睡眠に悪影響を与えたと思う。</li> <li>・タブレットが支給されたので、体調が悪い時はオンライン授業を受けることができるが、一方で、タブレットを使用する時間がとても多くなった。視力が大幅に低下したことがとても心配だ。</li> </ul>	
親から話さないように言われているのか、挨拶をしないし元気がないように思える	7 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・家が小学校に近いので、子ども達に声を掛けるとニコっと笑ってはくれるが、「行ってらっしゃい元気で。又声かけてね。」と伝えても、話してはだめよとお母さんに言われているとの事で声は聞けない。さびしいです。</li> <li>・登下校時の小学生に、以前は「お早よう」「お帰りなさい」と声をかけると返答があったが、最近は無言が多いと感じる。</li> </ul>	
スマホやタブレットをいつも（必要以上に）見るようになった	7 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・友だちと遊べない、かつ学校に行けないで、無責任に与えられたデジタルデバイス（タブレット）をいつまでも見続けていて、家庭内不和の原因になった。</li> <li>・食事中もスマホやタブレットを見ている小学生以下の子どもが増えたように感じる</li> </ul>	
身体を動かして遊ぶ活動が減ったことによる体力の低下	5 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・特に運動系の部活動が制限されているため、運動不足である。</li> <li>・中学生の、持久走のタイムが、3年前と比べるとあきらかに落ちている。全員、身体能力が低下していると思う。</li> </ul>	

外部の人に対する対応力不足や自立のための経験不足	4 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもたちの行動が団体行動ではなく、家庭、個人の行動に変化しているように思っている。</li> <li>・中学生は、友だち同士で遊びに行く機会もなく、電車の乗り方など、自立する準備・経験がほとんどできなかった。</li> </ul>	
友達が出来ない	3 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・大学入学1年目で、オンライン授業が増えていたために新しい友人もできず、孤独でかなりつらそうだった。</li> <li>・大学入学時からコロナでオンライン授業になった。今年になって、対面に変わっても友人もなく学校がつまらないという話を聞き、とてもつらく感じた。</li> </ul>	
マスクを恥ずかしくて外せなくなった	3 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・2年以上マスク生活が続いていて、運動の場面でもマスクを外そうとしない子どもが多く、マスクを外した顔を見られるのが恥ずかしいと子ども達が感じていると聞いた。子ども達の心の成長もとても気になっている。</li> <li>・マスクを恥ずかしくて外せなくなった小学・中学生がいるとの話を聞いた。</li> </ul>	
肥満の子どもが増えた気がする	3 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・コロナ禍で家にいる時間が長くなり長時間タブレットを見る癖がついてしまったので外にでるのが面倒臭くなり、この2年で15キロ以上太ってしまった。</li> <li>・コロナ禍により肥満の子供が増えてきた事が気になる。</li> </ul>	
その他	49 件
<ul style="list-style-type: none"> <li>・知り合いの子どもに対して、むやみに頭を撫でたりスキンシップは取りづらいつと感じる。</li> <li>・コロナの感染の心配から、日常の活動だけでなく、学校の様々な行事で制限が多くなってしまった。給食の際の黙食だけでなく、話し合い活動・合唱指導・理科の実験・調理実習等の制限、学校行事の縮小や中止等、コロナ前の生徒たちが体験できたことが、今の生徒たちは様々な制約を受けて学校生活を送っている。学校は社会の縮図、様々なことを集団の中で、実際に人と関わる中で、多くのことを学んでいく場である。心の教育を考えた時、あまりにも人との関係が希薄になってきたように思う。</li> <li>・コロナ禍での小学校入学となったことで、それ以前の小学校の形を知らないまま成長している。それが今後どのような変化をもたらしていくのか、親としては注視していく必要があると考えている。</li> </ul>	

### Ⅲ 資料

## コロナ禍における世田谷区民の健康に関する調査 調査票

#### ご回答にあたってのお願い

- 1 調査の回答は、あて名のご本人がご記入いただきますようお願いいたします。
- 2 心身の状況などにより、ご本人が回答をお書きになれない場合には、ご家族の方などがご本人の意見などをお聞きしながらご記入し、ご提出をお願いいたします。
- 3 ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

調査主体	調査実施機関
【調査の趣旨・内容について】 世田谷区 世田谷保健所 健康企画課 計画担当 03-5432-2354 (受付時間：土日、祝日を除く 8:30~17:15)	【調査票の回答方法・締切などについて】 株式会社サーベイリサーチセンター 0120-791-196<フリーコール> (受付時間：土日、祝日を除く 9:00~17:15)

この調査は、《インターネットによる回答》と《郵送による回答》の2通りの回答ができます。  
どちらかの方法により令和4年11月2日(水)までにご回答ください。

#### 1 インターネットによる回答

##### ①調査回答サイトにアクセスする

下記のURLまたは右の二次元コードにより、調査回答サイトにアクセスします。

URL⇒ <https://en.surece.co.jp/setagaya22>

〔URLは、アドレスバーに直接入力し、エンターキーを押してください。  
キーワードを入力してサイトを探す「検索バー」ではありません。〕



##### ②ログイン・回答する

調査回答サイトのログイン画面で、下記の回答用「ID」と「パスワード」を入力し、回答を開始してください。

あなたの回答用

「ID」・「パスワード」

ID : ●●●●●●●●  
パスワード : \_\_\_\_\_

ID、パスワードをご入力ください。

ID:

パスワード:

〔IDは、回答の重複を防ぐために付番しています。個人を特定することはありません。〕

#### 回答に関するご注意

- 回答は途中保存が可能です。中断される場合はそのまま画面を閉じてください。最後に「次へ」ボタンを押したページまでの回答が保存されています。再開する場合は回答用ページへ再度アクセスし、ログインしてください。
- 前の設問に戻るには各ページに設置されている「戻る」ボタンを押してください(※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください)。
- 60分以内に「戻る」ボタンまたは「次へ」ボタンを最低1回は押すようにしてください(※時間内にボタンを押さないと、自動的にログアウトされます)。
- JavaScript及びCookieを有効にしてください。
- 回答は1回限りです。回答を送信されるとその後の修正はできませんのでご注意ください。

## 2 郵送による回答

- ①調査票にご記入の際は、黒のボールペンまたは鉛筆でお願いいたします。
- ②お答えは、あてはまる番号に○印をつけてください。
- ③設問によっては、回答していただく方や○をつける数を指定しておりますので、ことわり書きをよくお読みください。
- ④「その他」にあてはまる場合は、( )内にできるだけ具体的にその内容をご記入ください。
- ⑤調査票と返信用封筒には、ご住所・お名前をご記入いただく必要はありません。

### ご記入が終わりましたら

ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒(切手不要)に入れて、ご投函ください。

本調査では、**新型コロナウイルス感染拡大時期を、**

**「2020年(令和2年)4月～5月頃」と定義します**

新型コロナウイルス感染症は、2020年(令和2年)1月に、国内でも初めて感染が確認されました。

2020年(令和2年)4月7日には、東京都を含む7都府県へ1回目の緊急事態宣言が発出され(4月16日に対象を全国に拡大)、外出の自粛、施設の使用・イベントの制限などの要請がなされました。東京都では、この緊急事態宣言が5月25日まで継続されました。

その後、数度の緊急事態宣言を経て、現在も感染の波が続いており、未だ収束の兆しが見えない状況です。

本調査は、新型コロナウイルス感染症の拡大(発生)とその影響の長期化が、皆さまの健康づくりの意識や活動にどのような変化を及ぼしているのかなどを把握するために実施いたします。

そのため、思い出しによる回答を含むことは十分に理解したうえで、新型コロナウイルス感染症拡大時期を、1回目の緊急事態宣言時期の近辺である「2020年(令和2年)4月～5月頃」と定義して実施するものとします。

それに伴い、新型コロナウイルス感染症の拡大前を「2020年(令和2年)3月以前」と表現します。

## 1 健康状態や健康意識について

問1 あなたは、自分のことを健康だと思えますか。(○は1つ)

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

問2 現在、治療中の病気や症状はありますか。(○はあてはまるものすべて)

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

問3 あなたは、普段、区からの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。(○はあてはまるものすべて)

- |                              |                     |
|------------------------------|---------------------|
| 1 区のおしらせ(せたがや区報)             | 7 地域のタウン誌           |
| 2 区のホームページ                   | 8 Twitter(ツイッター)    |
| 3 区の施設内                      | 9 Facebook(フェイスブック) |
| 4 区の広報板                      | 10 YouTube(ユーチューブ)  |
| 5 げんき人(世田谷区保健センターが発行する健康情報誌) | 11 LINE(ライン)        |
| 6 健診・検診のご案内                  | 12 その他( )           |
|                              | 13 特にな              |

問4 あなたは普段から健康を意識し、取り組んでいることはありますか。(○は1つ)

- |                      |
|----------------------|
| 1 意識しており、取り組んでいる     |
| 2 意識しているが、特に取り組んでいない |
| 3 意識しておらず、何も取り組んでいない |



## 2 コロナ禍での健康管理について

問5 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	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="width: 30px; height: 20px;"></td> </tr> </table>				c m		体重	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="width: 30px; height: 20px;"></td> </tr> </table>				k g
(例)	1 6 5	c m		(例)	5 5	k g						

問6 新型コロナウイルス感染症が拡大する前（2020年3月以前）と比べて、あなたの体重に変化はありましたか。（○は1つ）

1 増えた	3 減った
2 変化はない	4 わからない

問7 あなたは、新型コロナウイルスへの感染を避けるために、健（検）診や医療機関の受診を控えたことがありますか。（○はそれぞれ1つ）

ア 健診など（健康診断、健康診査及び人間ドック）	1 控えたことがある 2 控えたことはない 3 そもそも受診する予定がなかった
イ がん検診	1 控えたことがある 2 控えたことはない 3 そもそも受診する予定がなかった
ウ 医療機関（歯科医院を除く）の受診	1 控えたことがある 2 控えたことはない 3 そもそも受診する予定がなかった
エ 歯科健診	1 控えたことがある 2 控えたことはない 3 そもそも受診する予定がなかった
オ 歯科医院の受診	1 控えたことがある 2 控えたことはない 3 そもそも受診する予定がなかった

問8 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。

（○はそれぞれ1つ）

ア かかりつけ医※	1 ある	2 ない
イ かかりつけ歯科医※	1 ある	2 ない
ウ かかりつけ薬局※	1 ある	2 ない

※かかりつけ医・歯科医：健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師・歯科医師のこととします。

※かかりつけ薬局：様々な医療機関から処方される服薬情報をまとめて把握しており、薬や健康について幅広く相談できる身近な薬局のこととします。



### 3 コロナ禍での不安や困りごとについて

問9 あなたは、新型コロナウイルス感染拡大について、どのくらい不安を感じていますか。

(○は1つ)

- |          |             |
|----------|-------------|
| 1 非常に不安  | 3 あまり不安ではない |
| 2 ある程度不安 | 4 全く不安ではない  |

問10 あなたは、新型コロナウイルスに感染する危険を、どの程度身近に感じていますか。

(○は1つ)

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1 非常に身近に感じている  | 3 あまり身近に感じていない |
| 2 ある程度身近に感じている | 4 全く身近に感じていない  |

問11 あなたは、新型コロナウイルス感染症が拡大する前（2020年3月以前）と比べて、精神的な不安を感じるが増えましたか。それとも、減りましたか。(○は1つ)

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1 大幅に増えた  | 4 ある程度減った |
| 2 ある程度増えた | 5 大幅に減った  |
| 3 変わらない   |           |

問12 あなたは、新型コロナウイルスの感染拡大が長期化し、日常生活でさまざまな制約が続く中で、心身の疲れを、どの程度感じていますか。(○は1つ)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1 大いに感じている  | 3 あまり感じていない |
| 2 ある程度感じている | 4 全く感じていない  |

問13 あなたが、コロナ禍で困ったことはどのようなことでしたか。

(○はあてはまるものすべて)

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 1 保育、育児            | 10 正確な情報の入手         |
| 2 介護               | 11 運動不足・体力の低下       |
| 3 通院・買い物などの外出      | 12 メンタルヘルスの不調       |
| 4 友人・知人との交流        | 13 授業や部活動への参加       |
| 5 収入の減少            | 14 新型コロナウイルス感染後の対応  |
| 6 ICT（情報通信技術）環境の不足 | 15 新型コロナウイルス感染症の後遺症 |
| 7 自宅での学習環境         | 16 その他（ ）           |
| 8 勤務場所の確保          | 17 特にない             |
| 9 重要な予定への対応        |                     |

## 4 コロナ禍での働き方や学業について

問14 あなたの職業は何ですか。どれに当てはまるかわからない場合には、「9」に○をつけ、「その他」の欄にできるだけ具体的にお書きください。(○は1つ)

1 正規の職員・従業員（役員を含む）	
2 非正規の職員・従業員 （派遣社員、契約社員・嘱託、パート・アルバイト、（学生アルバイトを除く））	
3 自営業・自由業（自分で、または共同で事業を営んでいる）	
4 家族従業者（家族が営んでいる事業を手伝っている）	
5 主婦・主夫	→ 問14-1～問14-3へ
6 学生 ※6の場合は、該当する教育機関に○をつけてください。 ア 高等学校・高等専門学校 イ 専門学校・各種学校 ウ 短期大学 エ 大学 オ 大学院	
	→ 次ページの間14-4へ
7 収入をともなう仕事をしていない（仕事を探している）	
8 収入をともなう仕事をしていない（仕事を探していない）	
9 その他（	）

(問14で「1」～「4」を選ばれた方にうかがいます)

問14-1 あなたは、新型コロナウイルス感染症が拡大してから（2020年4月～5月頃以降）、次のような取組みをしていますか。(○はそれぞれ1つ)

ア 時差出勤	1 今もしている 2 以前はしていたが、今はしていない 3 したことはない
イ テレワーク (在宅勤務を含む)	1 今もしている 2 以前はしていたが、今はしていない 3 したことはない
ウ オンライン会議	1 今もしている 2 以前はしていたが、今はしていない 3 したことはない
エ 業務時間や営業時間の短縮	1 今もしている 2 以前はしていたが、今はしていない 3 したことはない

(問14で「1」～「4」を選ばれた方にうかがいます)

問14-2 働き方の取組みの中で、あなたの職場で定着すると思うものはどの取組みですか。  
(○はあてはまるものすべて)

1 時差出勤	4 業務時間や営業時間の短縮
2 テレワーク（在宅勤務を含む）	5 どれも定着すると思わない
3 オンライン会議	6 いずれもしていない

(問14で「1」～「4」を選ばれた方にうかがいます)

問14-3 あなたは、新型コロナウイルス感染症の影響によって、今後、現在の仕事を失ったり、収入が減ったりする不安を、どの程度感じていますか。(○は1つ)

1 大いに感じている	3 あまり感じていない
2 ある程度感じている	4 全く感じていない

(問14で「6」を選ばれた方にうかがいます)

問14-4 あなたが通う学校では、現在、どの程度オンライン授業が行われていますか。(○は1つ)

1 オンライン授業は全くない・ほとんどない (0%~10%未満)
2 オンライン授業は半分以下 (10%~50%未満)
3 オンライン授業が多い (50%~80%未満)
4 オンライン授業がほとんど・すべて (80%~100%未満)

【全ての方におたずねします。】

## 5 コロナ禍での生活の変化について

問15 コロナ禍におけるあなたの食生活の変化を、<感染拡大前と感染拡大直後>、<感染拡大直後と現在>のそれぞれについてお答えください。(○はそれぞれ1つ)

	感染拡大前【2020年3月以前】 と感染拡大直後【2020年4~5月頃】との比較		感染拡大直後【2020年4~5月頃】 と現在との比較
ア 朝食を食べる頻度	1 増えた 2 変わらない 3 減った 4 元々食べていなかった	⇒	1 増えた 2 変わらない 3 減った
イ 1日3食規則正しく 食べることに	1 増えた 2 変わらない 3 減った 4 元々していなかった	⇒	1 増えた 2 変わらない 3 減った
ウ 主食・主菜・副菜を 3つ揃えて食べるこ と※	1 増えた 2 変わらない 3 減った 4 元々していなかった	⇒	1 増えた 2 変わらない 3 減った

※主食：米、パン、めん類などの穀類

※主菜：肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理

※副菜：野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理

(次ページへ続く)

(前ページからの続き)

	感染拡大前【2020年3月以前】 と感染拡大直後【2020年4～5月頃】との比較		感染拡大直後【2020年4～5月頃】と現在との比較
エ 家庭で調理したものを食べる頻度	1 増えた 2 変わらない 3 減った 4 元々食べていなかった	⇒	1 増えた 2 変わらない 3 減った
オ 外食の利用	1 増えた 2 変わらない 3 減った 4 元々していなかった	⇒	1 増えた 2 変わらない 3 減った
カ 中食(デリバリーや弁当・惣菜)の利用	1 増えた 2 変わらない 3 減った 4 元々していなかった	⇒	1 増えた 2 変わらない 3 減った
キ 家族や友人との食事(お茶やお菓子のみを除く)	1 増えた 2 変わらない 3 減った 4 元々していなかった	⇒	1 増えた 2 変わらない 3 減った

問 16 あなたは、食生活を改善してみようと考えていますか。(○は1つ)

1 改善することに関心がない
2 関心はあるが改善するつもりはない
3 改善するつもりである(概ね6か月以内)
4 近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりである
5 既に改善に取り組んでいる(6か月未満)
6 既に改善に取り組んでいる(6か月以上)
7 生活習慣に問題はないため改善する必要はない

問17 コロナ禍におけるあなたの身体活動や運動の変化を、<感染拡大前と感染拡大直後>、<感染拡大直後と現在>のそれぞれについてお答えください。(○はそれぞれ1つ)

	感染拡大前【2020年3月以前】 と感染拡大直後【2020年4～5月頃】との比較		感染拡大直後【2020年4～5月頃】 と現在との比較
ア 体を動かすこと (普通の歩行や犬の散歩、掃除、自転車に乗るなど)	1 増えた 2 変わらない 3 減った 4 元々していなかった	⇒	1 増えた 2 変わらない 3 減った
イ 「息が少しはずむ程度」の30分以上の運動(1日の合計)	1 始めた 2 増えた 3 変わらない 4 減った 5 やめた 6 元々していなかった	⇒	1 始めた 2 増えた 3 変わらない 4 減った 5 やめた

問18 あなたは、運動習慣を改善してみようと考えていますか。(○は1つ)

1 改善することに関心がない 2 関心はあるが改善するつもりはない 3 改善するつもりである(概ね6か月以内) 4 近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりである 5 既に改善に取り組んでいる(6か月未満) 6 既に改善に取り組んでいる(6か月以上)	→ 問18-1へ
7 運動習慣に問題はないため改善する必要はない	

(問18で「1」～「6」を選ばれた方にうかがいます)

問18-1 あなたの運動習慣の定着の妨げになっていることは何ですか。

(○はあてはまるものすべて)

1 仕事(家事・育児など)が忙しくて時間がないこと	7 経済的に余裕がないこと
2 病気やけがをしていること	8 運動が嫌いなこと
3 歳をとったこと	9 面倒くさいこと
4 場所や施設がないこと	10 その他( )
5 仲間がいないこと	11 特になし
6 指導者がいないこと	12 わからない

【全ての方におたずねします。】

問19 コロナ禍におけるあなたの睡眠時間・質、飲酒量、喫煙量の変化を、＜感染拡大前と感染拡大直後＞、＜感染拡大直後と現在＞のそれぞれについてお答えください。(○はそれぞれ1つ)

	感染拡大前【2020年3月以前】 と感染拡大直後【2020年4～5月頃】との比較		感染拡大直後【2020年4～5月頃】 と現在との比較
ア 睡眠時間	1 増えた 2 変わらない 3 減った	⇒	1 増えた 2 変わらない 3 減った
イ 熟睡できたと感じる日	1 増えた 2 変わらない 3 減った 4 元々なかった	⇒	1 増えた 2 変わらない 3 減った
ウ 飲酒量	1 始めた 2 増えた 3 変わらない 4 減った 5 やめた 6 元々飲酒していなかった	⇒	1 始めた 2 増えた 3 変わらない 4 減った 5 やめた
エ 喫煙量	1 始めた 2 増えた 3 変わらない 4 減った 5 やめた 6 元々喫煙していなかった	⇒	1 始めた 2 増えた 3 変わらない 4 減った 5 やめた

問20 あなたは、普段、一週間にどのくらい外出しますか。(○は1つ)

1 ほとんど毎日	4 ほとんど外出しない
2 3～5日程度	5 まったく外出しない
3 1～2日	

問21 コロナ禍におけるあなたの交流やおうち時間の変化を、＜感染拡大前と感染拡大直後＞、＜感染拡大直後と現在＞のそれぞれについてお答えください。(○はそれぞれ1つ)

	感染拡大前【2020年3月以前】 と感染拡大直後【2020年4～5月頃】との比較		感染拡大直後【2020年4～5月頃】 と現在との比較
ア 外出回数	1 増えた 2 変わらない 3 減った 4 元々していなかった	⇒	1 増えた 2 変わらない 3 減った
イ 在宅時間	1 増えた 2 変わらない 3 減った	⇒	1 増えた 2 変わらない 3 減った
ウ 人づきあいの頻度	1 増えた 2 変わらない 3 減った 4 元々していなかった	⇒	1 増えた 2 変わらない 3 減った
エ 趣味の会やサークル活動への参加	1 増えた 2 変わらない 3 減った 4 元々していなかった	⇒	1 増えた 2 変わらない 3 減った
オ ジム通いや体操クラブへの参加	1 増えた 2 変わらない 3 減った 4 元々していなかった	⇒	1 増えた 2 変わらない 3 減った
カ オンラインでの講座・趣味の会への参加	1 増えた 2 変わらない 3 減った 4 元々していなかった	⇒	1 増えた 2 変わらない 3 減った
キ 動画やオンラインを活用した運動	1 増えた 2 変わらない 3 減った 4 元々していなかった	⇒	1 増えた 2 変わらない 3 減った
ク オンラインでの家族、友人との交流	1 増えた 2 変わらない 3 減った 4 元々していなかった	⇒	1 増えた 2 変わらない 3 減った
ケ ゲームやインターネット使用時間	1 増えた 2 変わらない 3 減った 4 元々していなかった	⇒	1 増えた 2 変わらない 3 減った

## 6 地域や人とのつながりについて

問22 以下の設問にお答えください。(○はそれぞれ1つ)

(1) 自分には人との付き合いがないと感じることがありますか。

- |          |        |
|----------|--------|
| 1 決してない  | 3 時々ある |
| 2 ほとんどない | 4 常にある |

(2) 自分は取り残されていると感じることがありますか。

- |          |        |
|----------|--------|
| 1 決してない  | 3 時々ある |
| 2 ほとんどない | 4 常にある |

(3) 自分は他の人たちから孤立していると感じることがありますか。

- |          |        |
|----------|--------|
| 1 決してない  | 3 時々ある |
| 2 ほとんどない | 4 常にある |

問23 あなたにとって、ご自分と地域の人たちとのつながりは、強い方だと思いますか。

(○は1つ)

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1 強い方だと思う         | 3 どちらかといえば弱い方だと思う |
| 2 どちらかといえば強い方だと思う | 4 弱い方だと思う         |
|                   | 5 わからない           |

問24 あなたは、お住まいの地域とのつながりやコミュニケーションのために何かしたいと思うことがありますか。(○はあてはまるものすべて)

- |                                 |
|---------------------------------|
| 1 日常的に気軽にあいさつや会話をする             |
| 2 趣味やスポーツなどを共有できる仲間をつくる         |
| 3 区の交流施設を利用する                   |
| 4 地域のお祭りやイベントなどに参加する            |
| 5 集会や会合などに参加し、地域の課題について話し合う     |
| 6 地域や区に対し、自分の意見や要望を積極的に伝える      |
| 7 防災・福祉・環境・学校ボランティアなどの地域活動に参加する |
| 8 地域のリーダーや区の各種委員などになり、区政に参画する   |
| 9 災害などいざというときに助け合う              |
| 10 その他 ( )                      |
| 11 特にない                         |



問25 防災・福祉・環境・学校ボランティアなど、地域の活動に、より多くの人に参加するようになるために必要なことは何だと思えますか。(○はあてはまるものすべて)

- |                                |
|--------------------------------|
| 1 活動内容を積極的に広報すること              |
| 2 団体の情報がオープンになっていること           |
| 3 区民が求める地域課題に沿って活動すること         |
| 4 活動・行事の内容を魅力的にすること            |
| 5 企画・運営に気軽に参加できる仕組みがあること       |
| 6 活動と一緒にいる仲間や知り合いがいること         |
| 7 活動に参加するときの役割や協力内容が明確化されていること |
| 8 地域の様々な人や団体との情報交換や交流の場があること   |
| 9 その他 ( )                      |

## 7 デジタル技術の利活用について

問26 日常生活に必要な情報を得る際に、あなたはパソコンなどの情報通信の機器をどの程度お使いですか。(○はそれぞれ1つ)

ア スマートフォン	1 よく使う	3 あまり使わない	5 持っていない
	2 まあ使う	4 使わない	
イ 携帯電話（スマートフォン以外）	1 よく使う	3 あまり使わない	5 持っていない
	2 まあ使う	4 使わない	
ウ パソコン	1 よく使う	3 あまり使わない	5 持っていない
	2 まあ使う	4 使わない	
エ タブレット型端末	1 よく使う	3 あまり使わない	5 持っていない
	2 まあ使う	4 使わない	
オ ゲーム機	1 よく使う	3 あまり使わない	5 持っていない
	2 まあ使う	4 使わない	

問27 あなたは、新型コロナウイルス感染症を機に、「新たな生活様式」が求められる中、スマートフォンやタブレットが生活に、より不可欠になったと感じますか。(○は1つ)

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

問28 あなたは、どんなことがあればスマートフォンやタブレットの利用につながると思えますか。(○はあてはまるものすべて)

- |                                    |
|------------------------------------|
| 1 楽しさや便利さを知る機会がある                  |
| 2 利用することで家族や友人とのコミュニケーションを取る機会が増える |
| 3 操作や設定が簡単になる                      |
| 4 機器の値段や通信料金が下がる                   |
| 5 身近な場所で、操作や設定をわかりやすく教えてくれる教室などがある |
| 6 気軽に相談できるサポート窓口がある                |
| 7 その他 ( )                          |
| 8 特にない                             |

問29 行政サービスの一層のデジタル化が求められている中で、今後、健康分野において望むことは何だと思えますか。(○はあてはまるものすべて)

- 1 区の手続きをオンラインですることができる
- 2 AI（人工知能）を活用し、気軽に問合せができる
- 3 身近な区の施設に行き、オンラインで専門的な相談ができる
- 4 個人の健康情報を一元化し、主体的に健康管理ができる
- 5 対面とオンラインを選ぶことができ、イベントや集まりに気軽に参加することができる
- 6 行政機関などが保有する公共データを気軽に用いて、区の課題の発見・解決に取り組むことができる
- 7 その他（ )
- 8 特にない

## 8 これからの健康づくりの取組みについて

問30 区では、「世田谷区健康づくり推進条例」の趣旨を踏まえ、「区民が生涯にわたり健やかでこころ豊かに暮らすことができる地域社会の実現」を目指しています。

この地域社会の実現に向かうためには、あなたは、どのような取組みが重要だと思えますか。

(○はあてはまるものすべて)

- 1 生活習慣病対策の推進
- 2 食育の推進
- 3 こころの健康づくり
- 4 がん対策の推進
- 5 親と子の健康づくり
- 6 思春期の健康づくり
- 7 健康長寿の推進
- 8 女性の健康づくり
- 9 口と歯の健康づくり
- 10 たばこ・アルコール対策・薬物乱用防止対策の推進
- 11 健康的な生活環境の推進
- 12 食の安全・安心の推進
- 13 感染症予防対策の推進
- 14 健康危機管理（新興感染症や大規模自然災害など）の向上
- 15 区民参加、地域参加、ボランティアなどが盛んである
- 16 ICT（情報通信技術）を活用した保健サービスが提供されている
- 17 その他（ )
- 18 特にない

問31 区が、健康づくりの取組み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いま  
すか。ご自由にお書きください。


## 9 あなたご自身について

F 1 性別であてはまるものを選んでください。自認する性でご回答ください。(○は1つ)

1 男性	2 女性	3 その他
------	------	-------

F 2 年齢はおいくつですか。 ※令和4年10月1日現在、算用数字で記入

--	--	--

歳

F 3 あなたが加入している医療保険は何ですか。(○は1つ)

1 国民健康保険	5 後期高齢者医療
2 全国健康保険協会(協会けんぽ)	6 その他( )
3 健康保険組合(健保組合)	7 わからない
4 共済組合	

F 4 あなたの世帯全員の昨年1年間のおおよその合計収入額(税込み。年金・手当などを含みます)について、あてはまるものを選んでください。(○は1つ)

1 100万円未満	5 600万円以上800万円未満
2 100万円以上200万円未満	6 800万円以上1,000万円未満
3 200万円以上400万円未満	7 1,000万円以上
4 400万円以上600万円未満	8 わからない

F 5 新型コロナウイルス感染症が拡大する前(2020年3月以前)と比べて、あなたの世帯全員の合計収入額(税込み。年金・手当などを含みます)はどのように変化しましたか。(○は1つ)

1 概ね変化無い(5%減少~5%増加)	5 やや増加(6%~20%増加)
2 やや減少(6%~20%減少)	6 増加(21%~50%増加)
3 減少(21%~50%減少)	7 大幅に増加(51%以上増加)
4 大幅に減少(51%以上減少)	8 わからない

F 6 あなたは現在、誰と暮らしていますか。(○はあてはまるものすべて)

1 ひとり暮らし	6 きょうだい
2 配偶者(妻または夫)	7 孫
3 娘・息子(その配偶者を含む)	8 その他の親せき
4 母・父	9 その他( )
5 祖母・祖父	

F 7 あなたの家庭には、子ども(18歳未満)はいますか。【令和4年4月1日基準】

(○はあてはまるものすべて)

1 0～3歳	5 15～17歳
2 4～5歳	6 18歳未満の子どもはいない
3 6～11歳(小学生)	7 子どもはいない
4 12～14歳(中学生)	

→ F 7-1へ

(F 7で「1」～「5」を選ばれた方にうかがいます)

F 7-1 コロナ禍で、あなたのご家庭のお子さんの健康面で困ったことや、心配したことはどのようなことでしたか。(○はあてはまるものすべて)

1 生活リズムの乱れ	8 メンタルヘルスの不調
2 自宅での学習環境	9 友達との交流の減少
3 体重の増加	10 習い事の制約
4 視力の低下	11 子どもの居場所不足
5 睡眠の質の低下	12 その他( )
6 運動不足・体力の低下	13 特にない
7 ゲームやインターネットの使用時間の増加	

【全ての方におたずねします。】

F 8 日頃から家庭や地域で子どもとかかわりを持つ方で、コロナ禍における子どもの心身の変化に関して、気づいたことや感じたことなど、ご自由にお書きください。


調査にご協力いただき、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、11月2日(水)までにご投函ください。調査票と返信用封筒には、ご住所・お名前をご記入いただく必要はありません。

コロナ禍における世田谷区民の健康に関する調査報告書

---

令和5年3月発行

発行 | 世田谷区

編集 | 世田谷保健所健康企画課

〒154-0017 世田谷区世田谷4-24-1

TEL 03-5432-2432

FAX 03-5432-3022

広報印刷物登録番号：No. 2159





