

世田谷区民の健康づくりに関する調査 報告書 概要版

この報告書は、平成22年9月に世田谷区が実施した『世田谷区民の健康づくりに関する調査』の報告書の概要版です。

平成23年3月

世田谷区

調査の目的

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

調査対象

調査対象：区内在住の 20 歳以上の男女 4,046 人を無作為に抽出

調査期間：平成 22 年 9 月 16 日～平成 22 年 9 月 30 日

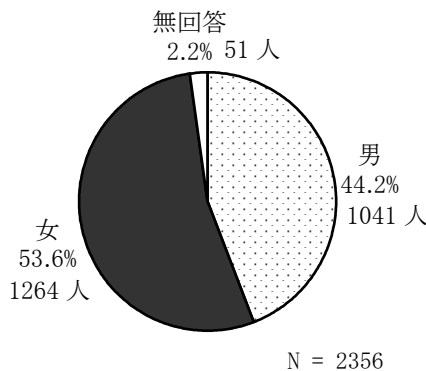
抽出方法：郵送による配布・回収

回収状況

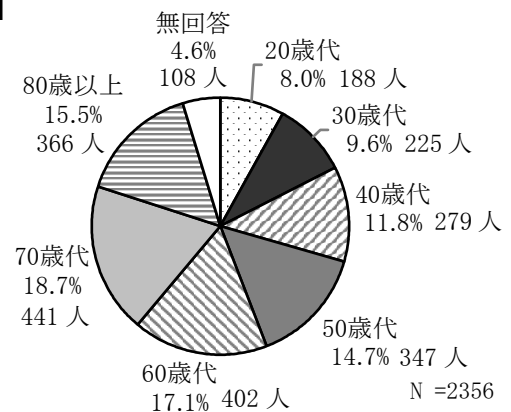
配布数（人）	4,046
回収数（人）	2,371
回収率（%）	58.6
有効回収数（人）	2,356
有効回答率（%）	58.2

回答者属性

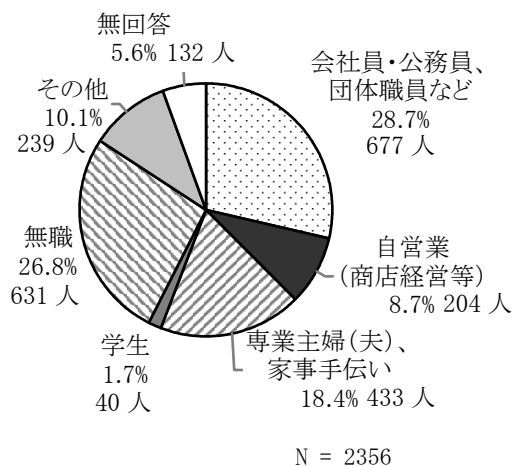
【性別】



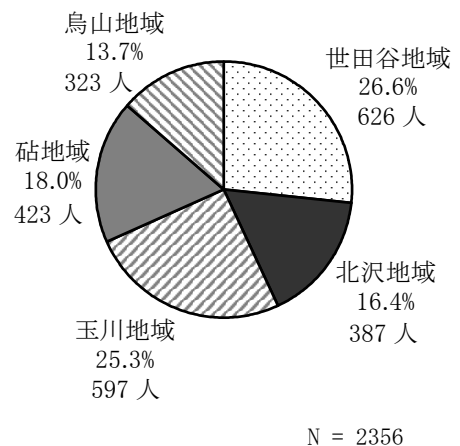
【年齢】



【職業】



【地域】

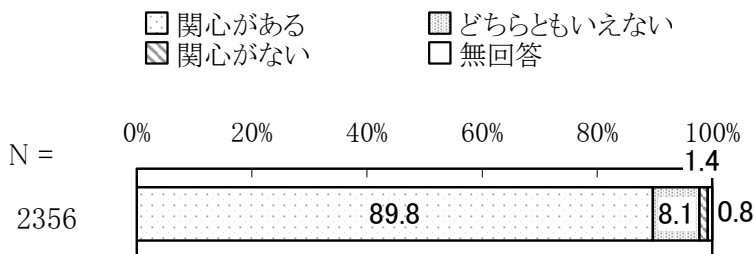


概要版の見方

- ・回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（%）で示した。また、小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、内訳の合計が 100.0%にならない場合がある。
- ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が 100.0%を超える場合がある。

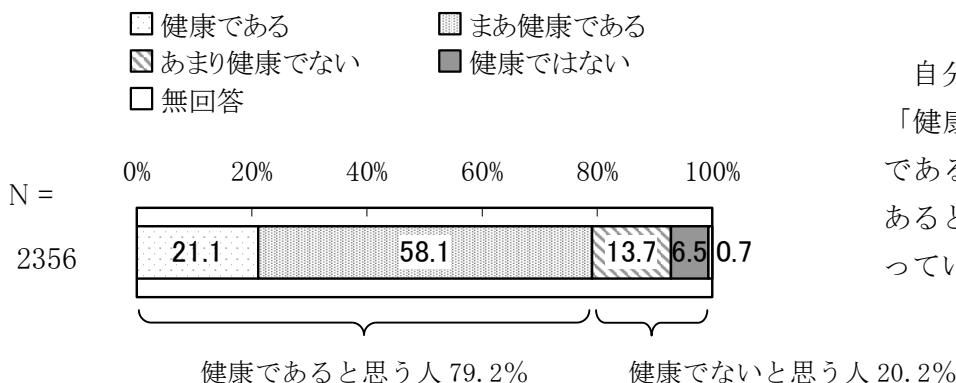
1 健康状態や意識について

(1) 自分の健康への関心度



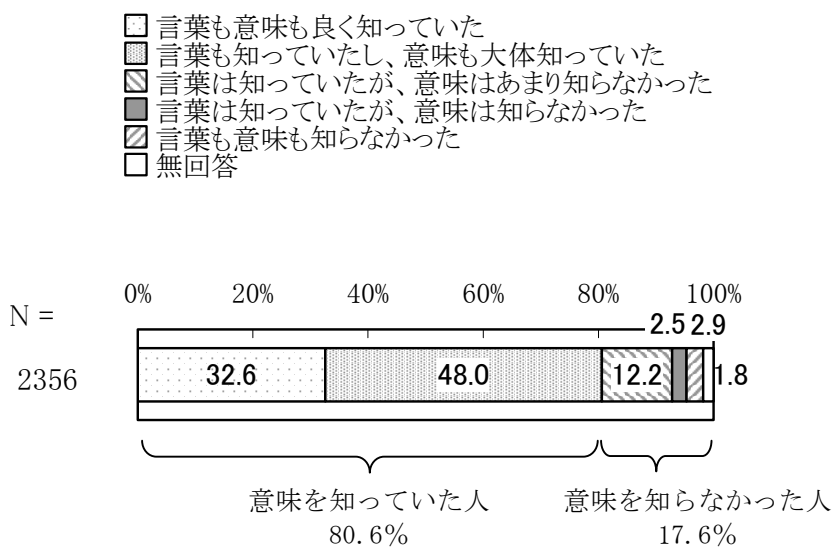
健康への関心については、「関心がある」89.8%が最も高く、次いで「どちらともいえない」8.1%、「関心がない」1.4%となっている。

(2) 健康感



自分の健康状態については、「健康である」と「まあ健康である」を合わせた「健康であると思う人」は79.2%となっている。

(3) 『メタボリックシンドローム』の言葉や意味の認知度



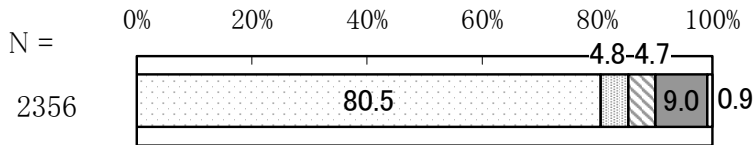
『メタボリックシンドローム』の認知度については、「言葉も意味も良く知っていた」と「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」を合わせた「意味を知っていた人」は80.6%となっている。

2 食生活について

(1) 朝食の摂取状況

- ほとんど毎日食べる
- ▨ 週に4～5日食べる
- ▩ 週に2～3日食べる
- ほとんど食べない
- 無回答

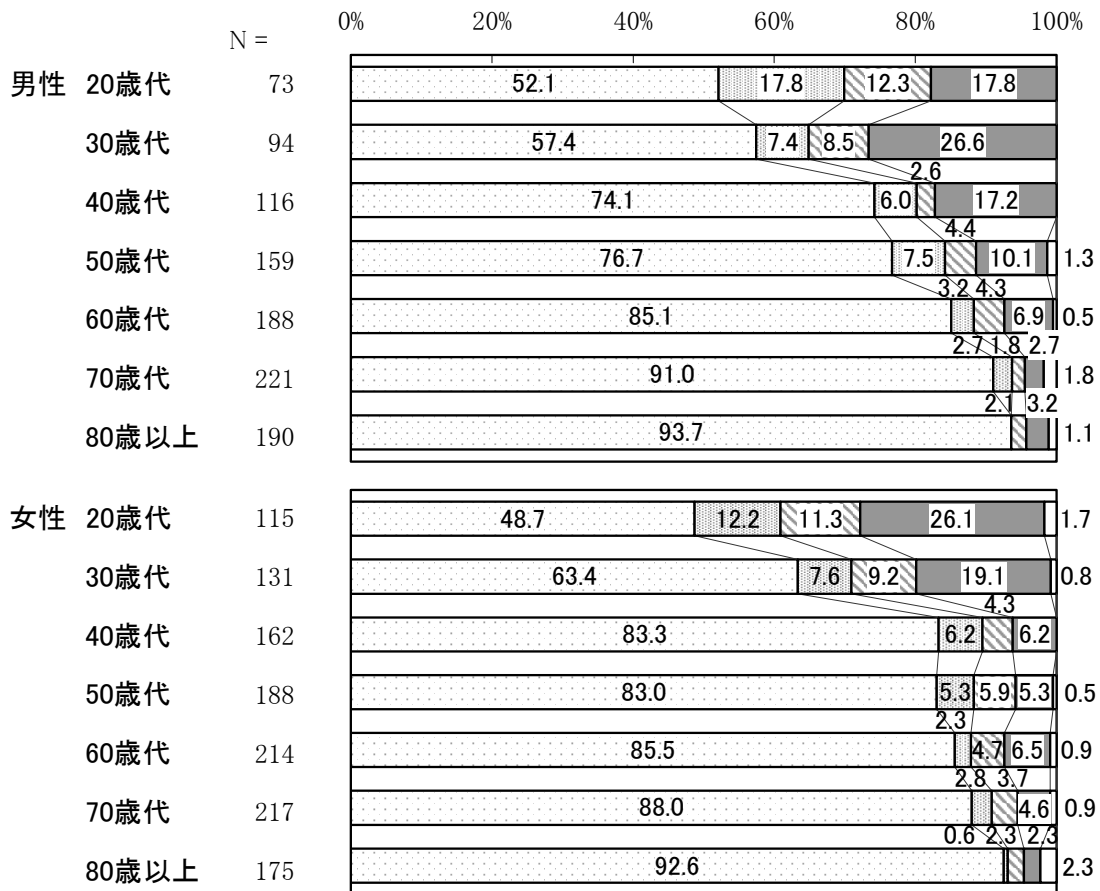
朝食の摂取状況については、「ほとんど毎日食べる」80.5%が最も高く、次いで「ほとんど食べない」9.0%、「週に4～5日食べる」4.8%となっている。



性・年代別

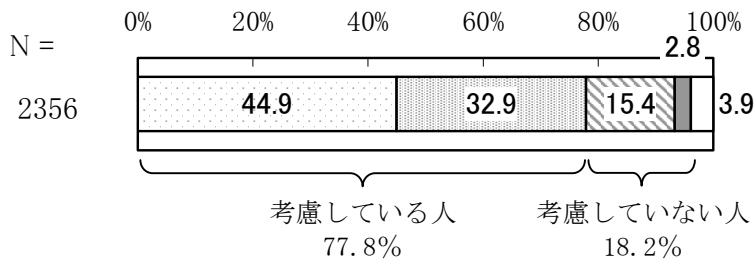
性・年代別にみると、男性・女性ともに、年齢が高いほど「ほとんど毎日食べる」の割合が高くなる傾向があり、20歳代で「週に4～5日食べる」（男性17.8%、女性12.2%）、「週に2～3日食べる」（男性12.3%、女性11.3%）が1割台で他の年代に比べて高くなっている。

「ほとんど食べない」が男性の30歳代（26.6%）、女性の20歳代（26.1%）で2割台と高くなっている。



(2) 栄養のバランスを考慮した食事摂取状況

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

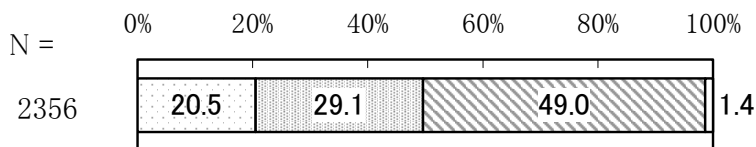


栄養のバランスや、主食（ごはんなど）とおかずのバランス、食事の量を考えて食べているかについては、「いつもしている」と「ときどきしている」を合わせた「考慮している人」は77.8%となっている。

(3) 『食事バランスガイド』の認知度と活用状況

① 『食事バランスガイド』の認知度

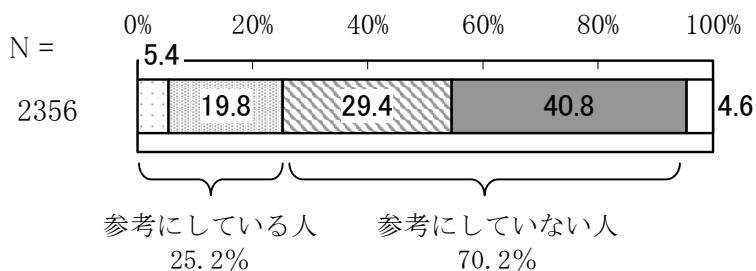
- 内容も含め知っている
- 内容はわからないが、知っている
- 知らない
- 無回答



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

② 『食事バランスガイド』の活用状況

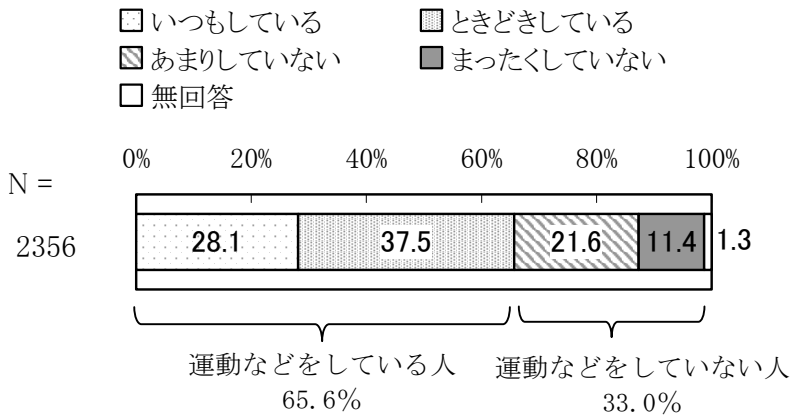
- いつも参考になっている
- あまり参考にしていない
- 無回答
- ときどき参考になっている
- ほとんど参考にしていない



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

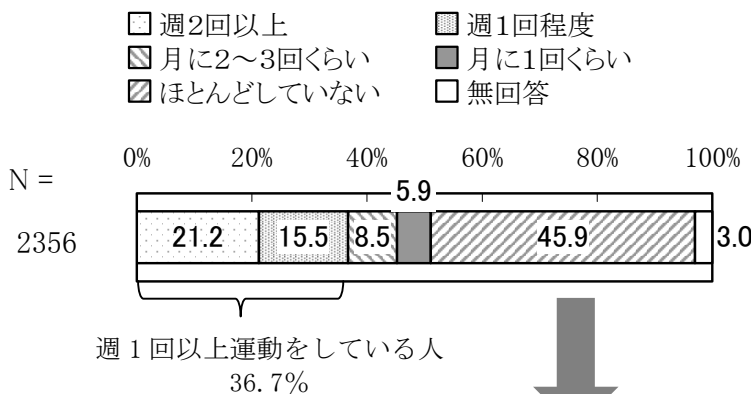
3 運動について

(1) 運動などの実施状況



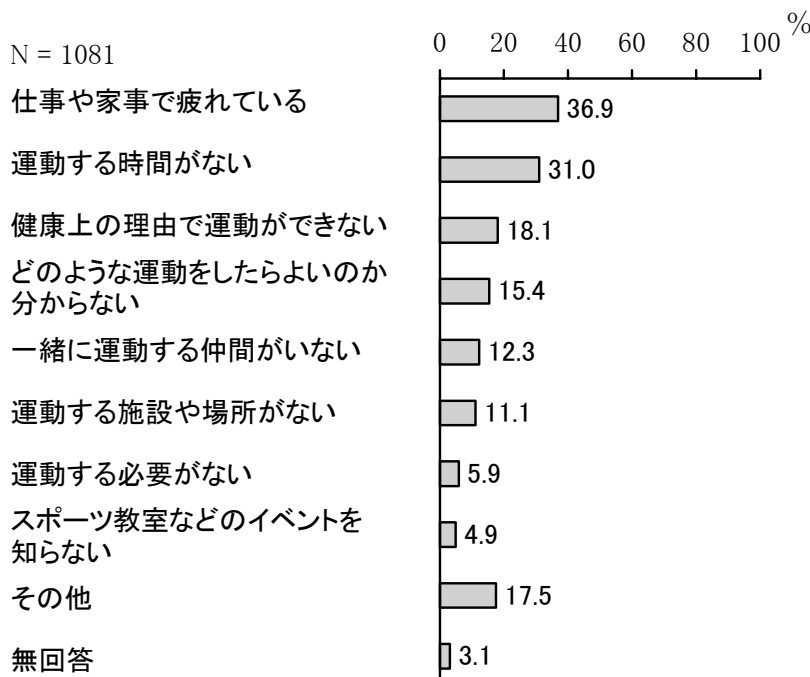
意識して体を動かしたり、運動したりしているかについては、「いつもしている」と「ときどきしている」を合わせた「運動などを行っている人」は 65.6%となっている。

(2) 30分以上の運動（連続）の実施状況



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

ほとんど運動していない人（45.9%）の理由（複数回答）

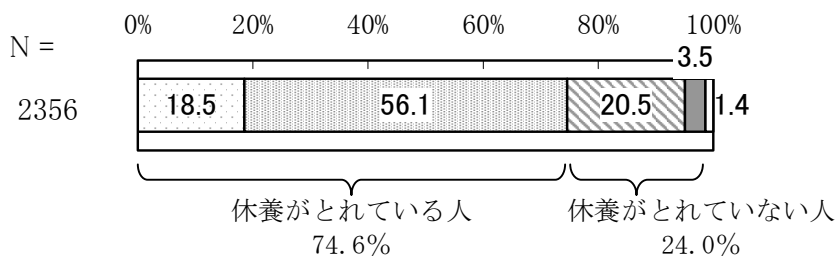


運動していない理由については、「仕事や家事で疲れている」36.9%が最も高く、次いで「運動する時間がない」31.0%、「健康上の理由で運動ができない」18.1%となっている。

4 休養、こころの健康について

(1) こころや体の休養状況

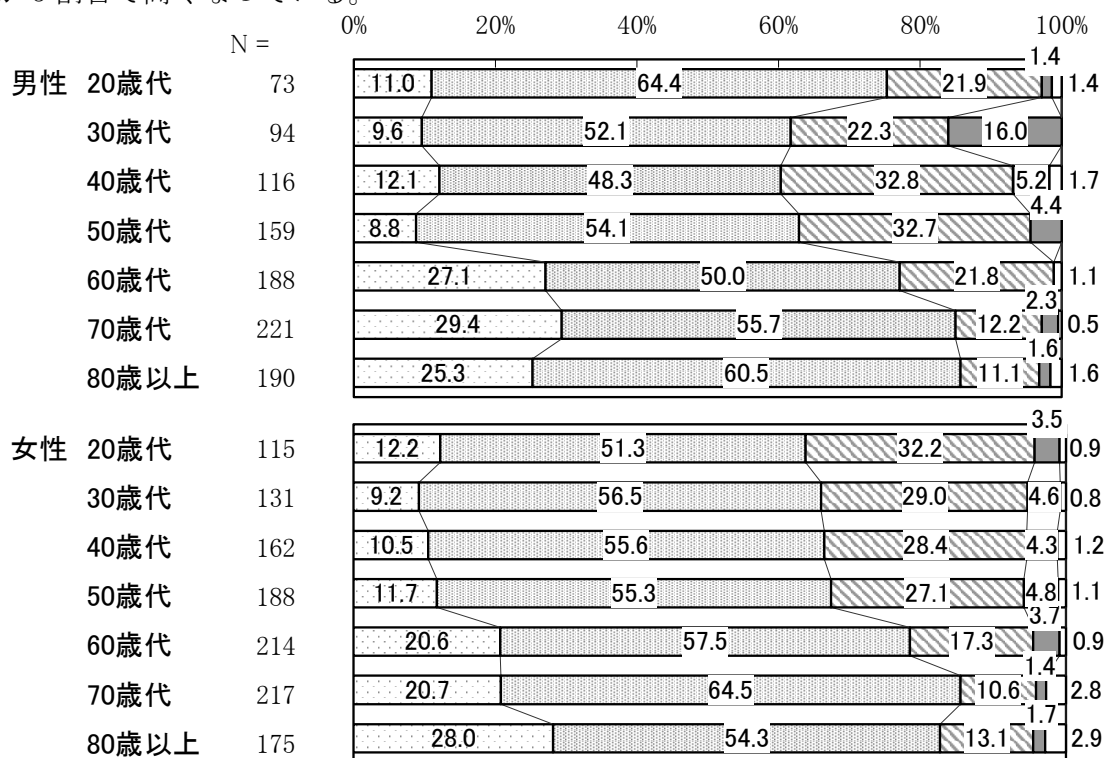
- 十分とれている
- まあとれている
- ▨ あまりとれていない
- いつもとれていない
- 無回答



こころや体の休養については、「十分とれている」と「まあとれている」を合わせた「休養がとれている人」は74.6%となっている。

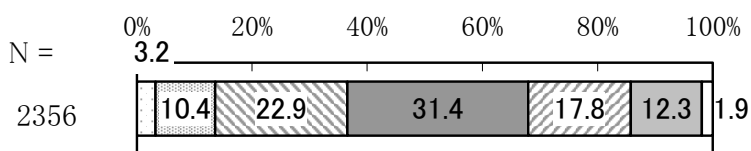
性・年代別

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



(2) 睡眠時間

- 5時間未満
- 5～6時間未満
- ▨ 6～7時間未満
- 7～8時間未満
- ▨ 8～9時間未満
- 9時間以上
- 無回答

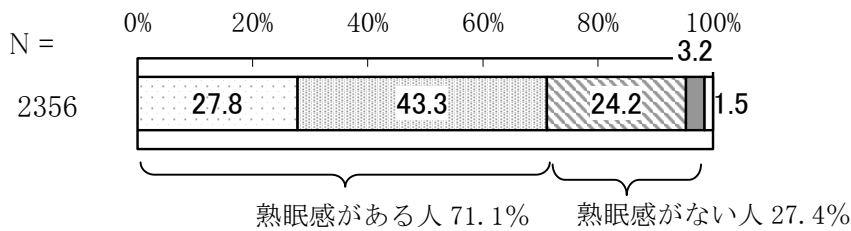


平均 7時間 11分

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

(3) 睡眠の質

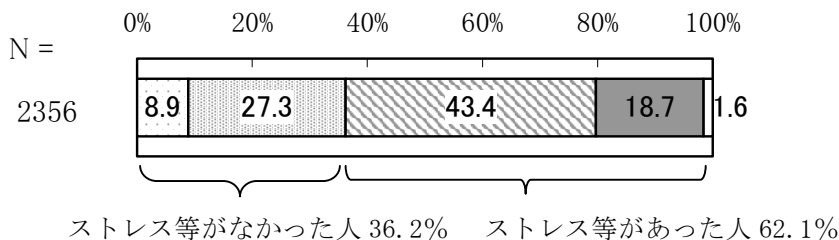
- いつもある
- ときどきある
- ないことが多い
- 全くない
- 無回答



目覚めたときにぐっすり眠った感じ（睡眠の質）については、「いつもある」と「ときどきある」を合わせた「ぐっすり眠った感じ（熟眠感）がある人」は 71.1% となっている。

(4) 最近 1 か月間の悩みや不安、ストレス等の有無

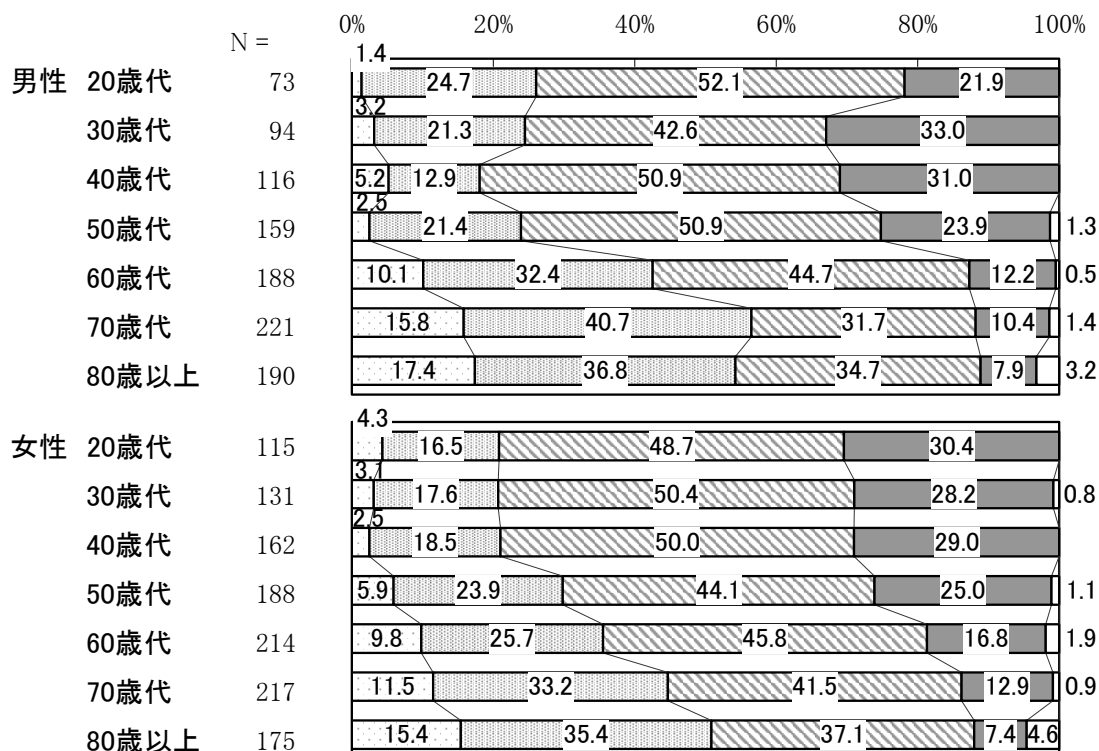
- まったくなかった
- あまりなかった
- ときどきあった
- 常にあった
- 無回答



悩みや不安、ストレス等の有無については、「ときどきあった」と「常にあった」を合わせた「ストレス等があった人」は 62.1% となっている。

性・年代別

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

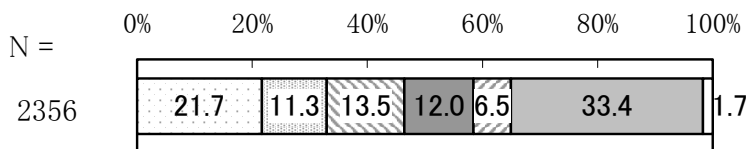


5 飲酒について

(1) 飲酒頻度

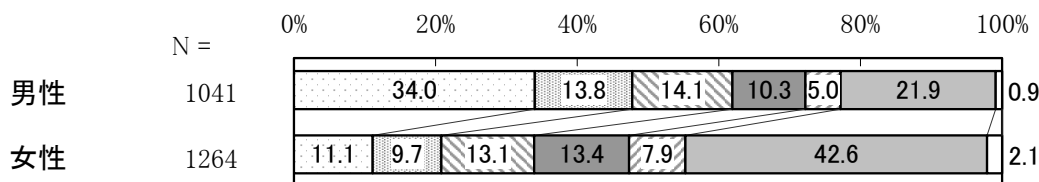
- ほぼ毎日
- ▨ 週に1~2回
- ▩ 2か月に1回以下
- 無回答
- ▨ 週に3~5回
- 月に1~2回
- アルコールは飲まない

飲酒頻度については、「アルコールは飲まない」33.4%が最も高く、次いで「ほぼ毎日」21.7%、「週に1~2回」13.5%となっている。



性別

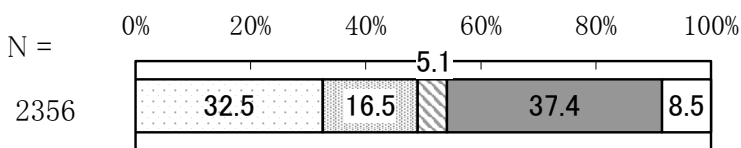
性別で比較すると、男性で「ほぼ毎日」(34.0%)、「週に3~5回」(13.8%)が女性に比べて高く、女性では、「アルコールは飲まない」(42.6%)が男性に比べて高くなっている。



(2) 1日の飲酒量

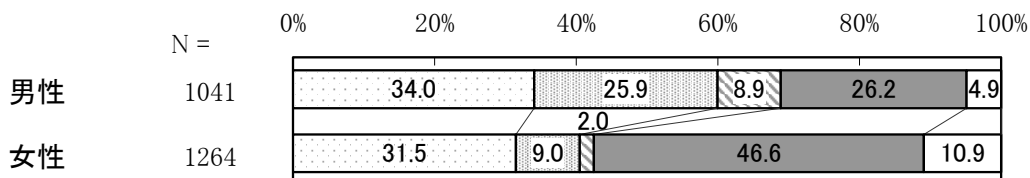
- 日本酒にして1合くらい
- ▨ 日本酒にして2合くらい
- ▩ 日本酒にして3合以上
- 無回答
- お酒は飲まない

1日の飲酒量については、「お酒は飲まない」37.4%が最も高く、次いで「日本酒にして1合くらい」32.5%、「日本酒にして2合くらい」16.5%となっている。



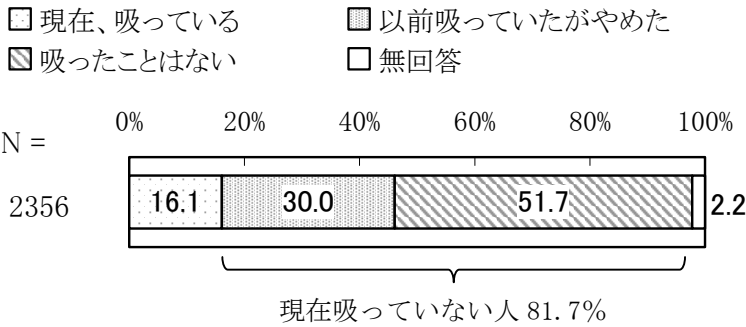
性別

性別にみると、男性で「日本酒にして2合くらい」(25.9%)、「日本酒にして3合以上」(8.9%)の割合が女性に比べて高くなっている。



6 喫煙について

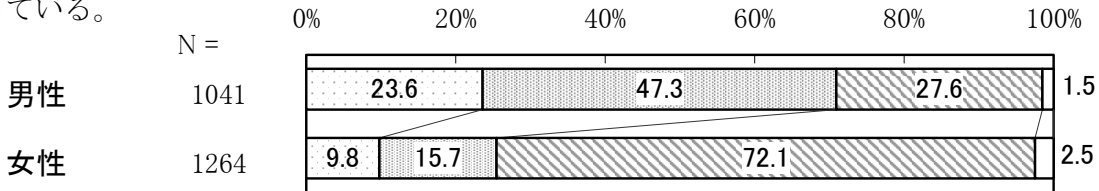
喫煙状況



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

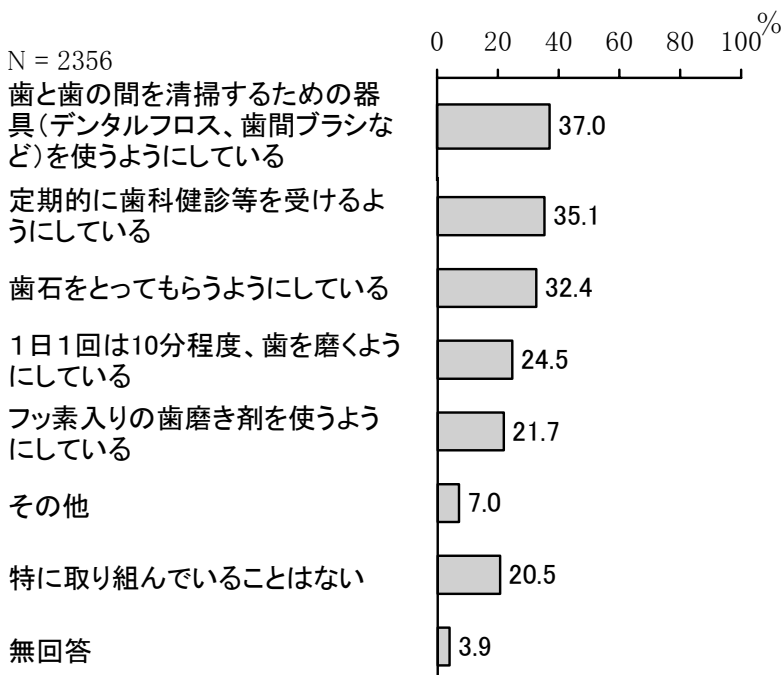
性別

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



7 歯の健康について

(1) 歯や歯ぐきの健康のために取り組んでいること (複数回答)

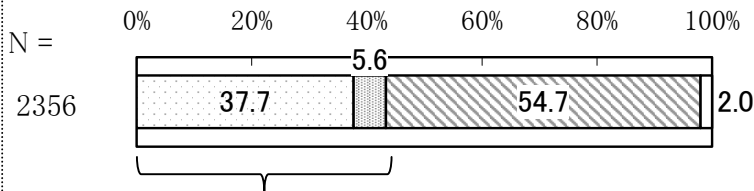


歯や歯ぐきの健康のために取り組んでいることについては、「歯と歯の間を清掃するための器具(デンタルフロス、歯間ブラシなど)を使うようにしている」37.0%が最も高く、次いで「定期的に歯科健診等を受けるようにしている」35.1%、「歯石をとってもらおうようにしている」32.4%となっている。

(2) 『8020運動』の認知度

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

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

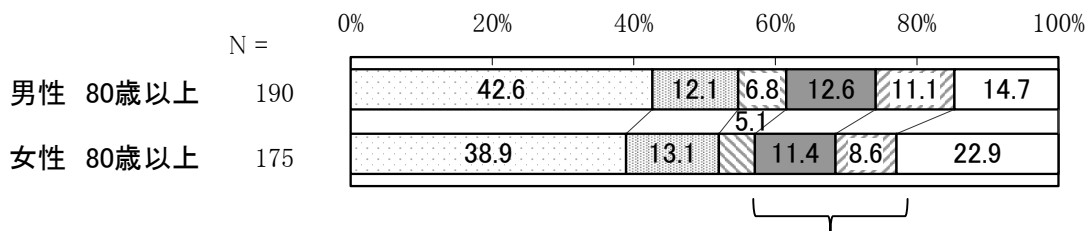


『8020 運動』を知っている人 43.3%

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

80 歳以上における歯の本数

- 10本未満
- 10～14本
- 15～19本
- 20～24本
- 25本以上
- 無回答



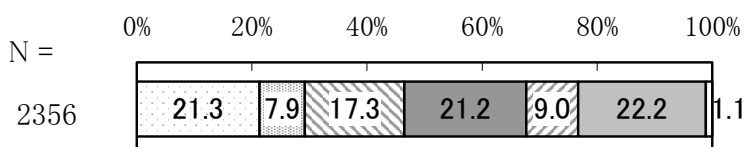
歯の本数が 20 本以上ある 80 歳以上の男性の割合	23.7%
歯の本数が 20 本以上ある 80 歳以上の女性の割合	20.0%

8 健康管理について

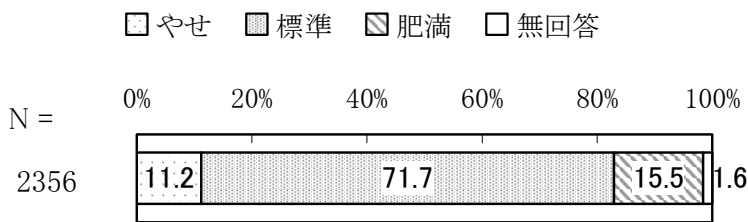
(1) 自分の体重管理

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

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



(2) BMI (体格指数)



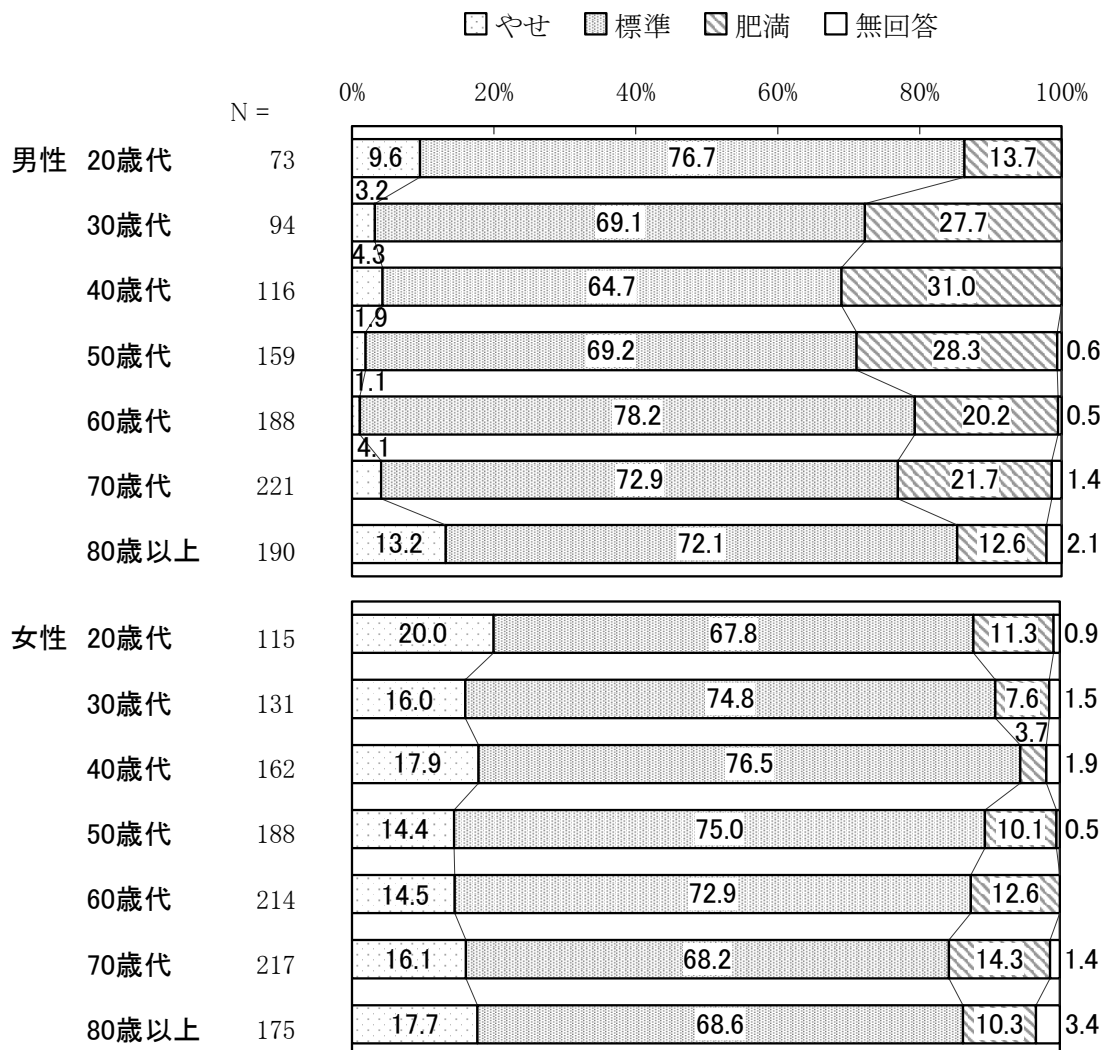
BMI の値については、「標準」が 71.7% と最も高く、次いで「肥満」15.5%、「やせ」が 11.2% となっている。

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

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

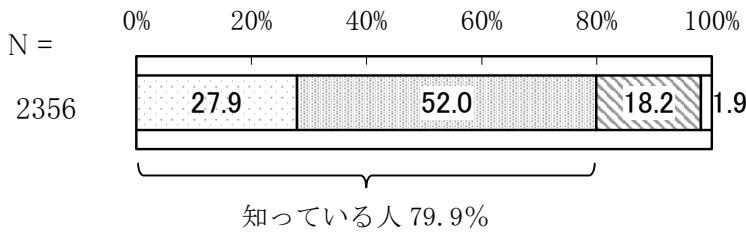
性・年代別 (BMI)

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



(3) 区のがん検診制度の認知度

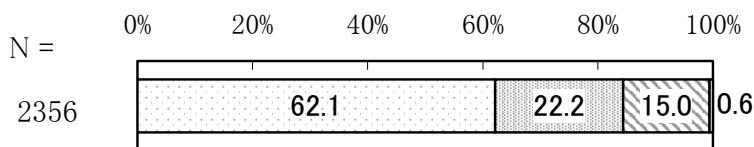
- 内容まで知っている
- 内容まではわからないが、制度があることは知っている
- 制度があることを知らない
- 無回答



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

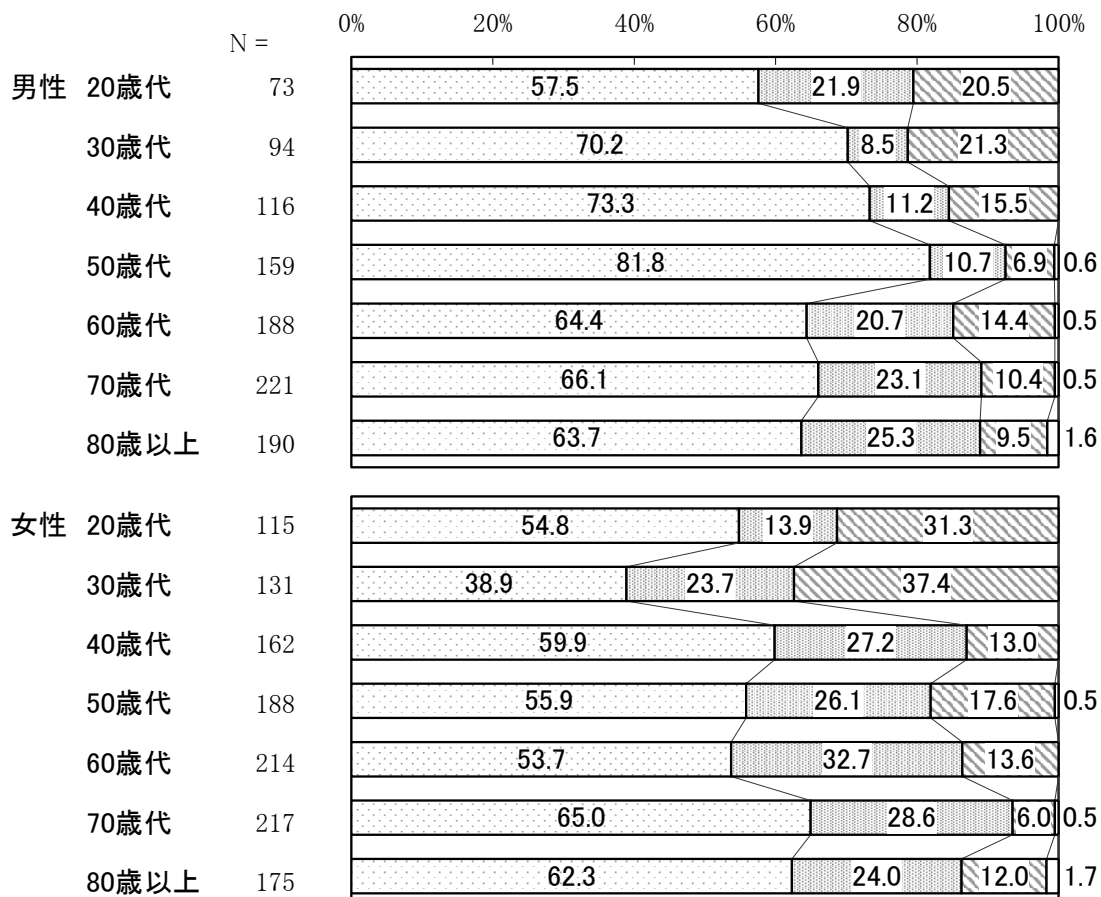
(4) 健康診断の受診状況

- 定期的に受けている
- 定期的ではないが受けている
- 受けていない
- 無回答

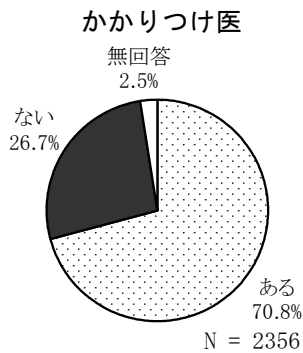


健康診断については、「定期的に受けている」62.1%が最も高く、次いで「定期的ではないが受けている」22.2%、「受けていない」15.0%となっている。

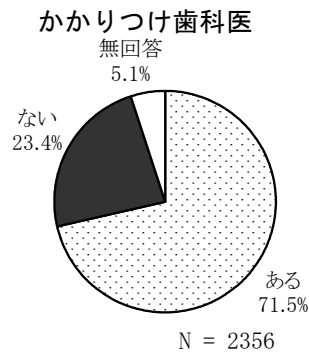
性・年代別



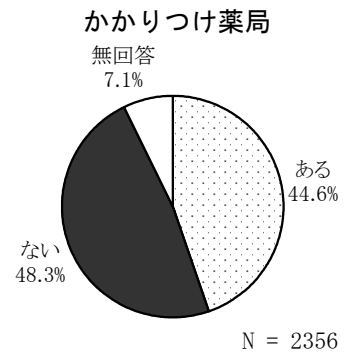
(5) かかりつけ医、歯科医、薬局の有無



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



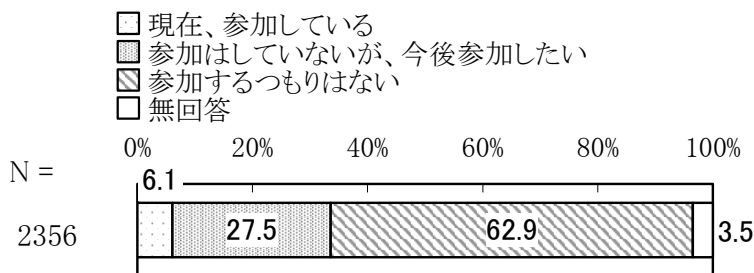
かかりつけ歯科医については、「ある」71.5%、「ない」23.4%となっている。



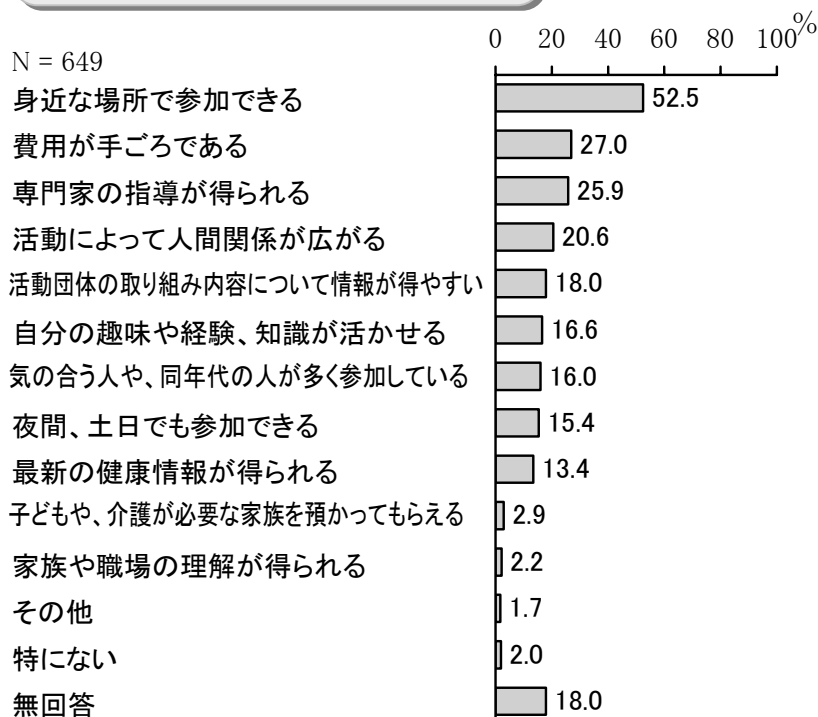
かかりつけ薬局については、「ある」44.6%、「ない」48.3%となっている。

9 地域活動について

「健康づくりについての自主グループ活動やサークル活動」への参加状況



参加する条件（複数回答）

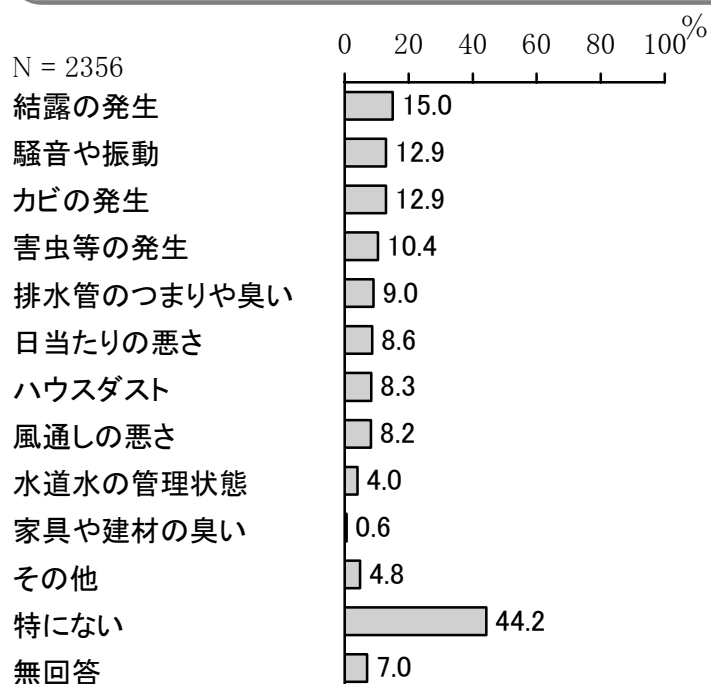


「健康づくりについての自主グループ活動やサークル活動」への参加状況については、「現在、参加している」6.1%、「参加はしていないが、今後参加したい」27.5%、「参加するつもりはない」62.9%となっている。

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

10 生活環境について

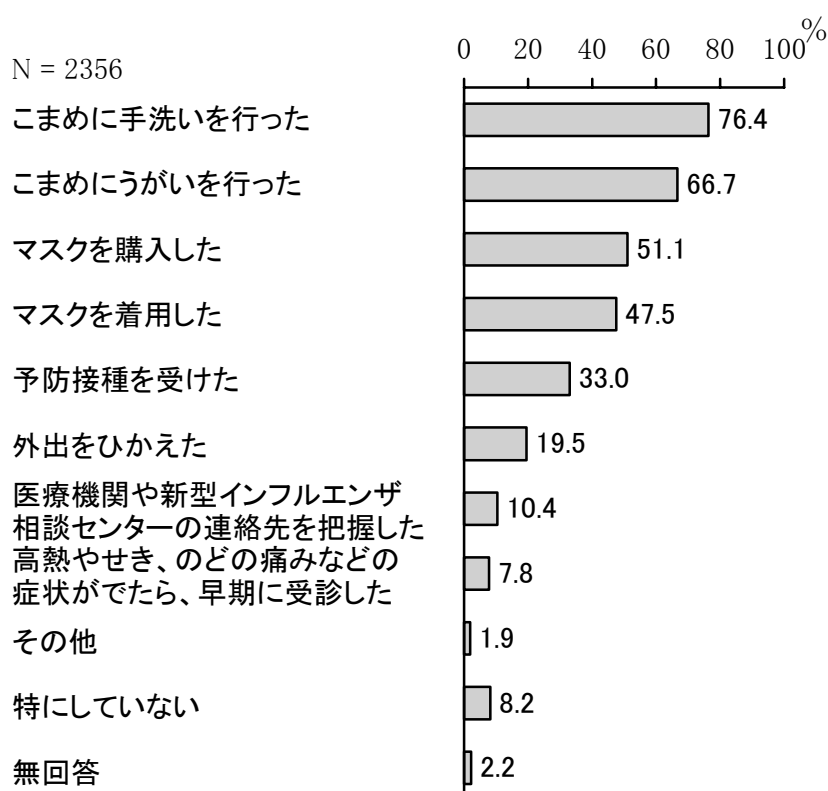
住まいで気になること（複数回答）



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

11 感染症予防について

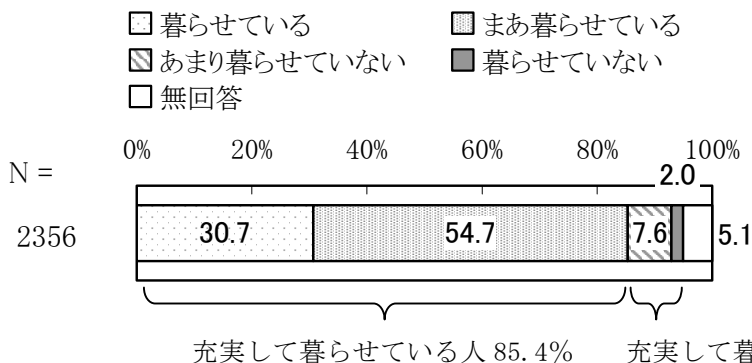
新型インフルエンザの流行時の対策（複数回答）



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

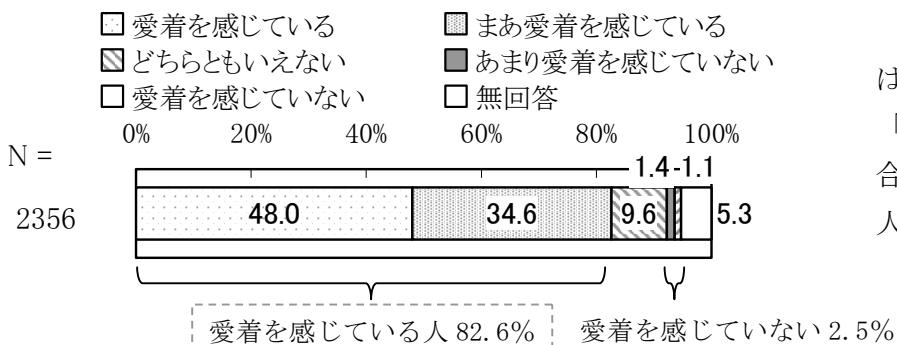
12 その他の健康に関する事項について

(1) 毎日を健やかに充実して暮らせているか



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

(2) 世田谷区への愛着

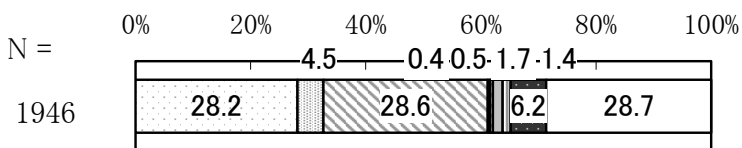


世田谷区への愛着については、「愛着を感じている」と「まあ愛着を感じている」を合わせた「愛着を感じている人」は82.6%となっている。

愛着を感じる理由

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

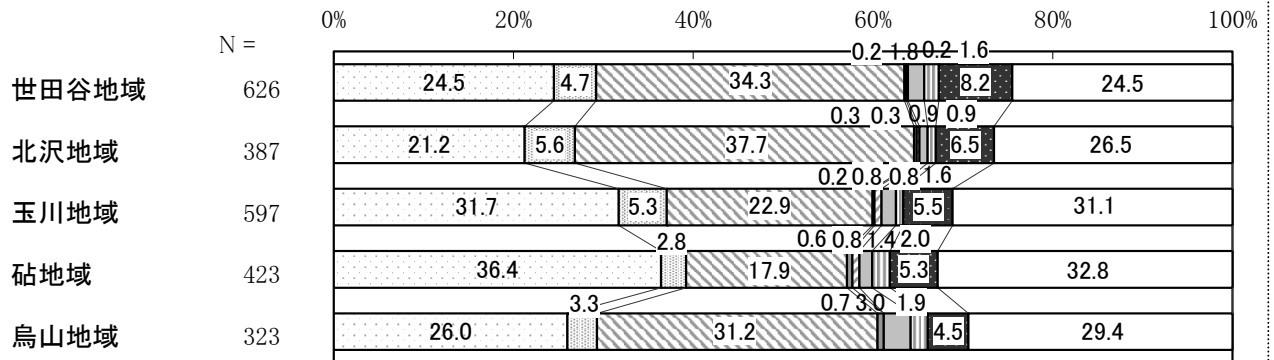
愛着を感じる理由については、「便利な生活環境だから」28.6%が最も高く、次いで「緑が多く、環境がよいから」の28.2%、「近隣の人たちとのふれあいがあるから」4.5%となっている。



地域別（愛着を感じる理由）

地域別にみると、砧地域で「緑が多く、環境がよいから」、世田谷地域、北沢地域で「便利な生活環境だから」が他の地域と比べ高くなっている。

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



《資料》世田谷区民の健康づくりに関する調査結果の経年比較

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

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

《調査概要》

何れの調査も区内在住の20歳以上の男女を無作為に抽出

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

《経年比較》

単位：%

質問項目	選択肢	調査年度			
		平成12年度	平成17年度	平成22年度	
健康に関する意識	自分の健康への関心度	関心がある	84.3	87.7	89.8
		関心がない	1.1	0.4	1.4
		どちらともいえない	12.2	9.1	8.1
	自分のことを健康だと思うか	健康である	18.5	16.6	21.1
		まあ健康である	58.4	60.9	58.1
		あまり健康でない	15.4	14.0	13.7
		健康ではない	4.6	5.4	6.5
	健康に気をつけて、将来、介護が必要にならないようにしたいか	そう思う	76.7	73.4	71.9
		まあそう思う	15.3	15.4	17.7
		あまりそう思わない	0.9	0.6	0.7
		そう思わない	0.9	0.9	1.4
		どちらともいえない	3.2	2.3	3.7
健康面から見たふだんの生活習慣をどう思うか	よいと思う	10.5	14.1	10.6	
	まあよいと思う	50.7	54.0	59.3	
	あまりよくないと思う	31.1	23.7	25.0	
	よくないと思う	5.6	3.3	3.5	
毎日を健やかに充実して暮らせているか	暮らせている	37.0	37.4	30.7	
	まあ暮らせている	48.3	48.8	54.7	
	あまり暮らせていない	10.0	8.8	7.6	
	暮らせていない	2.2	2.5	2.0	

※無回答は除く

質問項目		調査年度	平成 12 年度	平成 17 年度	平成 22 年度
		選択肢			
食生活	栄養バランスや食事の量を考えて食べているか	いつもしている	42.8	54.6	44.9
		ときどきしている	31.5	23.8	32.9
		あまりしていない	19.5	15.3	15.4
		まったくしていない	3.3	1.2	2.8
	夕食後にお酒を飲んだり、夜食をとるのを控えているか	いつもしている	42.0	48.1	43.5
		ときどきしている	23.0	19.3	20.5
		あまりしていない	20.3	15.6	15.3
		まったくしていない	11.0	10.4	14.9
運動	意識をして体を動かしたり、運動したりしているか	いつもしている	30.2	34.3	28.1
		ときどきしている	33.6	35.3	37.5
		あまりしていない	26.9	19.5	21.6
		まったくしていない	6.5	5.9	11.4
	1日の歩行時間	15分未満	6.7	9.2	9.7
		15分以上30分未満	15.4	15.2	27.0
		30分以上1時間未満	42.4	44.2	34.4
		1時間以上2時間未満	19.3	16.9	18.1
休養、こころの健康	こころや体の休養が十分にとれているか	十分とれている	11.6	16.2	18.5
		まあとれている	49.2	52.3	56.1
		あまりとれていない	29.3	23.3	20.5
		いつもとれていない	7.2	3.2	3.5
	悩みや不安、ストレス等を感じたことがあるか	まったくなかった	6.2	10.0	8.9
		あまりなかった	19.7	33.1	27.3
		ときどきあった	47.1	39.2	43.4
		常にあった	24.3	13.3	18.7
歯の健康	歯や口の状態の満足度	ほぼ満足している	32.2	36.2	28.0
		やや不満だが、日常生活には困らない	47.6	46.1	58.1
		不自由や苦痛を感じている	10.5	8.0	8.4
		わからない	2.6	2.2	2.9
喫煙	喫煙状況	現在、吸っている	26.6	15.8	16.1
		以前吸っていたがやめた	18.8	27.9	30.0
		吸ったことはない	48.6	51.3	51.7
健康管理	BMI	やせ	10.5	10.9	11.2
		標準	73.7	72.2	71.7
		肥満	14.3	14.9	15.5
地域活動	「健康づくりについての自主グループ活動やサークル活動」への参加しているか	現在、参加している	4.0	4.7	6.1
		参加はしていないが、今後参加したい	39.2	35.7	27.5
		参加するつもりはない	52.1	51.5	62.9

※無回答は除く

世田谷区民の健康づくりに関する調査 概要版

平成23年3月

発行：世田谷区

編集：世田谷保健所健康企画課

〒154-8504 東京都世田谷区世田谷4-22-35

TEL 03(5432)1111(代)

FAX 03(5432)3022

広報印刷物登録番号：805