

「中央区健康・食育プラン2013」の最終評価及び 「中央区民の健康・食育に関する意識調査」調査結果（抜粋）

1. 「中央区健康・食育プラン2013」の最終評価状況

<総合目標>

- ・「健康寿命の延伸」…延伸した
- ・「主観的健康観の向上」…ほぼ横ばい

◇計画策定時（当初値）から現状（最終評価値）までの数値の変化

総合目標	当初値	中間 評価値	最終 評価値
健康寿命の延伸			
男性（要介護2以上）	81.79歳	82.23歳	83.26歳
男性（要支援1以上）	80.68歳	80.78歳	81.44歳
女性（要介護2以上）	84.66歳	85.13歳	86.25歳
女性（要支援1以上）	82.32歳	82.28歳	82.75歳
主観的健康観の向上	84.6%	84.5%	84.3%

<基本目標ごとの指標の達成状況（抜粋）>

（1）食育の推進

◇目標達成

- ・野菜の摂取目標量を認知している区民の増加
- ・よく噛んで味わって食べている区民の増加

◇目標未達成

- ・1日3回主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている区民の増加
- ・朝食を毎日食べる区民の増加

（2）生活習慣病の予防

◇目標達成

- ・健康診査の受診率の上昇
- ・運動習慣のある区民の増加

◇目標未達成

- ・適正体重を維持している区民の増加（20～60歳代男性の肥満者）
- ・進行した歯周病の減少（40歳）

(3) がん対策の充実

◇目標達成

- ・成人の喫煙率の低下
- ・がんは生活習慣病であることを認識している区民の増加

◇目標未達成

- ・がん検診受診率の向上（胃がん、大腸がん、肺がん）
- ・がん検診未受診者の減少

(4) こころの健康づくり

◇目標達成

- ・こころの問題について気軽に相談できる場所・窓口を知っている区民の増加
- ・精神不調時の早期受診の意向の増加

◇目標未達成

- ・自殺者数の減少
- ・生活習慣病のリスクが高まる量を飲酒している区民の減少

(5) 高齢者の健康づくり

◇目標達成

- ・主観的健康観の向上
- ・区民の外出への意欲の向上

◇目標未達成

- ・区民のうつ傾向の減少（女性（65歳以上））
- ・高齢者に占める要介護・要支援認定者数の割合の維持

2. 「中央区民の健康・食育に関する意識調査（令和4年度実施）」調査結果抜粋

（1）健康状態について

○自分の健康状態については、「まあよい」と感じている人が52.2%で、「よい」（32.1%）との合計は84.3%となっています。20歳以上では「よい」と「まあよい」の合計が83.9%で、前回調査の84.6%からあまり変化はみられません。

性別・年代別にみると、「よい」は、男性50歳代と女性60歳代で16%台となっており、他の性別・年代に比べて低くなっています。

○肥満およびやせの状況について、性別にみると、男性では「肥満」が30.8%で女性の9.3%に比べて高くなっている一方、女性では「やせ」が14.2%で男性の2.7%に比べて高い状況です。

○健康のために実践している習慣について、男性では「喫煙をしない」が55.4%、次いで「定期的に運動する」が51.5%と続きそれぞれ女性に比べて高くなっています。女性では「野菜をたくさん食べるようにしている」が54.1%、次いで「丁寧に歯磨きをする」が53.0%と続きそれぞれ男性に比べて高くなっています。

（2）健康診査について

○健康診査について、「定期的に受けている」は男性では73.4%で、女性の67.2%と比べて高くなっています。

性別・年代別にみると、「受けていない」は女性で40歳代を除くすべての年代で1割台となっており、特に女性70歳以上で17.6%となっています。

○この1年間の健康診査受診状況について、「職場で実施する健康診査を受けた」が38.2%で最も高く、「区で実施する健康診査を受けた」が25.0%と続いています。「健康診査は受けていない」は男性が14.1%、女性が20.7%となっています。

○生活習慣病に関する知識について、「糖尿病」、「高血圧」の認知度は8割台と高い一方で、「脳卒中」や「心臓病」、「がん」といった死亡割合の比較的高い病気に関する認知度は1割～2割弱に留まっています。

（3）がん対策について

○がん検診の受診状況について、何らかの「がん検診を受けた」人は65.0%と過半数を占めているものの、「がん検診は1つも受けていない」人は34.3%となっています。女性対象の「乳がん検診」と「子宮がん検診」を「受けた」人の割合はどちらも過半数を占めています。

性別・年代別にみると、男性は何らかの「がん検診を受けた」割合が30歳代以降高くなるのに対し、女性は30歳代の89.8%が最も高く、年代が上がるほど低くなっています。

○がん検診未受診者におけるがん検診を受診したいと思う条件について、「手続きの仕方が簡単である」が31.9%と最も高くなっています。

性別にみると、男性では「休日に受診できる」が28.0%で、女性に比べて高くなっています。一方、女性では「検診結果を丁寧に教えてくれる」、「女性医師が対応してくれる」が男性に比べて高くなっています。

(4) 栄養・食育について

【朝食の摂取状況】

○朝食の摂取状況について、「毎日食べる」が71.0%を占める一方で、「ほとんど食べない」は15.8%となっています。20歳以上では「毎日食べる」は71.0%で前回調査の77.6%から6.6ポイント減少、「ほとんど食べない」は15.9%で前回の9.5ポイントから6.4ポイント上昇しています。

性別・年代別にみると、男女ともに20歳代、30歳代の若年層で欠食傾向にあり、特に男性20歳代から40歳代では「ほとんど食べない」が30%~40%程度で、他の性別・年代に比べて高いです。

<子ども調査>

○同居者と朝食を食べる頻度について、子どもの性別・就学状況別にみると、男女ともに小学生から高校生になるにつれ「ほとんど毎日」が低くなっています。

夕食でも同様の傾向が見られます。

【主食、主菜、副菜をそろえた食事の回数】

○主食、主菜、副菜をそろえた食事の1日の回数について、「2回」が41.4%、「1回」が36.6%、「3回」が16.8%となっています。20歳以上では「3回」は16.8%で前回調査の19.7%から減少しています。

性別・年代別にみると、「なし」が男性20歳代では10.3%、女性30歳代では10.2%となっており、他の性別・年代に比べて高くなっています。

子どもの主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数は、「2回」が48.4%、「3回」が35.1%、「1回」が10.2%となっています。

【そしゃく状況】

○そしゃく状況について、「はい（よく噛んで味わって食べている）」が40.8%、「いいえ」が58.6%となっています。

性別・年代別にみると、男性30歳代では「いいえ」が84.4%で他の性別・年代に比べて高いです。

○噛ミング30の認知状況について、「知らない」が78.4%、「言葉として知っている」が12.5%、「内容を知っている」が8.8%となっています。

噛ミング30の認知状況別にそしゃく状況をみると、噛ミング30の「内容を知っている」人の方が「言葉として知っている」人や「知らない」人に比べて「はい（よく噛んで味わって食べている）」と回答する割合が高く、70.4%となっています。

【減塩に気をつけた食生活の実践状況】

○1日の食塩の目標量の認知状況について「知ってる」が37.9%「知らない」が61.0%となっています。

○1日の食塩の目標量の認知状況別の減塩に気をつけた食生活の実践状況について、「いつも気をつけて実践している」「気をつけて実践している」と回答した合計の比較では、食塩の目標量を「知っている」が69.0%、「知らない」が32.8%となっています。

【野菜の1日の摂取目標量の認知状況等】

○野菜の1日の摂取目標量の認知状況について、「はい（知っている）」が46.1%、「いいえ（知らない）」が51.5%となっています。20歳以上では「はい（知っている）」は46.1%で、前回調査の40.1%から6ポイント上昇しています。

性別にみると、女性では「はい（知っている）」が50.0%で男性の41.0%に比べて高い状況です。

○野菜の1日の摂取状況について、「2皿」が28.9%、「3皿」が26.0%「1皿」が25.0%となっています。

性別・年代別にみると、「ほとんど食べない」は男性20歳代で20.7%と男性の他の年代に比べて高く、また、女性20歳代でも10.0%と女性の他の年代に比べて高くなっています。

野菜の1日の摂取目標量の認知状況別に摂取状況を見ると、摂取目標量認知者の方が摂取量が多く、「はい（知っている）」と回答した人は「5皿以上」から「3皿」までで50.9%、「いいえ（知らない）」と回答した人は29.0%となっています。

子どもの性別・就学状況別にみると、「2皿」が28.3%、「3皿」が25.8%、「1皿」が20.4%となっています。男性未就学児で「ほとんど食べない」が24.6%と他の性別・就学状況に比べて高くなっています。

○中央区食育野菜キャラクターの認知状況について、「知っている」が13.1%、「知らない」が86.8%となっています。

性別・年代別にみると、女性では「知っている」が18.5%で男性に比べて高くなっています。「知っている」は女性30歳代、女性40歳代で4割台と他の性別・年代に比べて高くなっています。

中央区食育野菜キャラクターの認知状況別に野菜の1日の摂取目標量の認知状況を見ると、中央区食育野菜キャラクターを「知っている」と回答した人は75.5%で、「知らない」と回答した人の41.8%に比べ、野菜の1日の摂取目標量を認知している割合が高くなっています。

○食事の際に野菜から食べることを「意識している」人は女性で73.7%で、男性の60.2%に比べて高くなっています。

性別・年代別にみると、女性20歳代では「意識している」が84.0%、女性30歳代では88.1%で、他の性別・年代に比べて高くなっています。一方、男性20歳代では「意識している」が48.3%と「特に意識していない」と同値となっています。

【食育】

○食育の認知状況について、「内容を知っている」が49.6%、「聞いたことはあるが、内容は知らない」が39.0%となっています。

性別・年代別にみると、女性30歳代で「内容を知っている」は81.4%、女性40歳代では70.1%で、他の性別・年代に比べて高くなっています。

保護者調査をみると、保護者の食育の認知状況は、「内容を知っている」が82.8%、「聞いたことはあるが、内容は知らない」が14.5%となっています。

○食育を知っている人の食育に対する関心について、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計が64.5%となっています。

性別・年代別にみると、女性30歳代では「関心がある」は43.1%で、「どちらかといえば関心がある」との合計が86.2%で、他の性別・年代に比べて高くなっています。

<子ども調査>

○子どもへの食育の実施状況について、「積極的にしている」と「どちらかといえばしている」の合計は60.8%となっています。

食育認知状況別にみると、食育の「内容を知っている」保護者は「積極的にしている」が20.8%、「どちらかといえばしている」が49.7%となっており、「聞いたことはあるが、内容は知らない」「全く知らない」保護者よりも高くなっています。

(5) 運動について

【運動習慣】

○運動習慣について、1回30分以上の運動を「週2～4回」が25.0%、「週5回以上」が12.9%で、それらの合計『週2回以上』は37.9%となっている。一方「していない」が43.0%となっており、性別でも概ね同様の傾向で『週2回以上』は男性で39.0%、女性で37.5%となっています。性別・年代別にみると、男性20歳代と女性30歳代、40歳代で「していない」が52%程度と過半数を占めており、他の性別・年代に比べて高くなっています。

性別ごとの健康状態の感じ方別に運動習慣をみると、「よい」と感じている人では『週2回以上』が男性で53.6%、女性で44.0%となっており、健康状態の感じ方がよくない人ほど運動を「していない」が高くなっています。

○運動している場所について、男性では「道路」が46.6%、「隅田川等テラス（河川敷）」が36.3%、女性では「自宅」が38.6%、「民間のスポーツクラブ」が29.1%と高くなっています。

<子ども調査>

○1日に運動やスポーツをする時間は、男性中学生では「2時間以上」が41.4%で、他の性別・就学状況に比べて高くなっています。男性高校生、女性中学生、女性高校生で「30分未満」が最も高く4割台を占めています。

【日常生活における歩数等】

○1日の歩数について、1日の歩数は、「10,000歩以上」が10.9%、「7,000～10,000歩未満」が18.2%、「3,000～7,000歩未満」が47.1%、「3,000歩未満」が22.6%となっています。

性別・年代別にみると、男性60歳代では「10,000歩以上」が26.8%で、他の性別・年代に比べて高くなっています。

○ウォーキングマップの認知状況について、男女ともに「いいえ（知らない）」が9割以上を占めています。

○積極的な外出について、「はい（外出する方である）」は男性30歳代と50歳代以上で7割以上と他の性別・年代に比べて高くなっています。一方で、男女ともに20歳代は「いいえ（外出する方ではない）」が50%以上となっています。

(6) 喫煙について

○喫煙の有無について、「現在吸っている」は男性で14.1%、女性で6.0%となっています。

性別・年代別にみると、男性では20歳代で24.1%と他の年代に比べて高く、女性では60歳代で11.9%と他の年代に比べて高くなっています。

○ブリンクマン指数（喫煙指数）について、肺がん発生の可能性が高くなるといわれている400以上と回答しているのは、男性では47.9%、女性では40.7%となっています。

○中央区の受動喫煙対策の進捗について、進んでいると「思う」と「どちらかといえば思う」の合計、「どちらかといえば思わない」と「思わない」の合計はそれぞれ32.4%となっています。

<子ども調査>

○同居する家族の喫煙の有無について、「いる」が19.5%となっており、その続柄は「親」が94.2%と最も高くなっています。

(7) アルコールについて

○飲酒頻度について、男性では「毎日飲む」と「週に4～6日飲む」の合計が41.8%で、女性の20.1%に比べて高く、「飲まない」は女性で46.0%と男性の24.2%と比べて高くなっています。性別・年代別にみると、男性で60歳代までは年代が上がるにつれ「毎日飲む」が高くなっています。女性では50歳代の21.1%を頂点とした山型を示しています。

○1日の飲酒量について、男性では2合以上（「2～3合未満」と「3合以上」の合計）が38.1%、女性では1合以上（「1～2合未満」と「2～3合未満」と「3合以上」の合計）が46.0%を占めており、前回調査から男女ともに増加しています。

(8) こころの健康について

○睡眠による休養について、性別・年代別にみると、男性で50歳代まで年代が上がるにつれ「どちらかといえばとれていない」と「あまりとれていない」の合計が高くなっており、女性では40歳代と60歳代で4割台となっています。

1日の平均睡眠時間別に休養状況をみると、睡眠時間の長い人ほど、休養が「十分にとれている」割合が高くなっています。

<子ども調査>

○子どものスマートフォン、タブレット、ゲーム等の使用時間について、性別・就学状況別にみると、男性高校生では「3時間以上6時間未満」が35.7%、女性高校生では「2時間以上3時間未満」が40.0%で、他の性別・就学状況に比べて高くなっています。前回調査と比較すると、小学生、中学生、高校生で使用時間の長時間化がみられます。

○ストレス状況について、「ひんぱんに感じている」が19.6%、「時々感じる」が45.6%で、それらを合わせた『感じている』は65.2%となっています。20歳以上では『感じている』は65.3%で、前回調査の66.2%からあまり変化はみられません。

性別・年代別にみると、『感じている』は男女ともに30歳代で8割台を占めており、他の性別・年代に比べて高くなっています。

○最近2週間の心の状態について、「毎日の生活に充実感がない」、「楽しんでいたことが楽しめなくなった」、「以前は楽にできたことがおっくうに感じられる」、「自分が役に立つ人間だと思えない」、「わけもなく疲れたような感じがする」に「はい」が「3つ以上あてはまる」人は女性で

25.4%と、男性の18.0%より高くなっています。

○この1年間で自殺を考えたことの有無について、「はい」は女性で11.4%、男性で5.4%となっています。

性別・年代別にみると、女性20歳代で「はい」が22.0%、女性40歳代で17.9%と他の年代に比べて高くなっています。また、男性40歳代でも10.9%と1割台となっています。

○ゲートキーパーの認知状況について、「内容を知っている」が4.7%、「言葉として知っている」が11.0%でそれらの合計は15.7%となっており、「知らない」は82.5%となっており、性別でも同様の傾向となっています。

○心の問題（ストレスや病気など）について相談できる場所・窓口について、「知っている」は女性で48.7%と、男性の31.7%に比べて高い。20歳以上では41.4%で前回調査の38.5%から上昇がみられます。

(9) 歯と口の健康づくりについて

○歯科医院受診状況について、「1か月以内」、「1～6か月以内」、「6か月～1年以内」を合計した『1年以内』は67.7%となっており、性別にみても同様の傾向となっています。

性別・年代別にみると、男性20歳代以下を除き、1年以内の受診が半数以上となり、男性60歳代で75.6%、男性70歳以上で77.5%となっています。男性20歳代で「5年以上前」が31.0%、女性20歳代で「1～5年以内」が32.0%と他の年代に比べて高くなっています。

○歯や口の健康に関する知識について、「はい（知っている）」は『糖尿病だと歯周病にもかかりやすい』、『歯や入れ歯、舌を清潔にすることが、誤嚥性肺炎を予防する』で約5割、『8020運動』、『喫煙者は歯周病にかかりやすく、悪化しやすい』で約6割を占めており、いずれの項目でも女性が男性を上回っています。

<子ども調査>

○甘いお菓子を食べる頻度について、女性小学生では「ほぼ毎日」が52.4%で、他の性別・就学状況に比べて高くなっています。男性では小学校から高校生につれて「ほぼ毎日」が減少していくのに対し、女性では小学生から高校生まで4割以上を占めています。

○甘い飲み物を飲む頻度について、男性高校生では「ほぼ毎日」が31.0%で、他の性別・就学状況に比べて高く、小学生では24.1%、中学生では19.0%といずれの就学時期でも男性が女性を上回っています。

(10) 健康づくりの推進体制について

○健康に関する情報源について、「インターネット」が55.0%と最も高く、次いで「テレビ・ラジオ」が49.0%、「病院・診療所・薬局」が35.4%と続いています。

性別にみると、女性で「知人・友人」が36.2%と男性の19.2%に比べて高くなっています。

○区に特に力を入れてほしい対策について、「健康診査や各種健（検）診」が47.3%と最も高く、次いで「適切な運動の普及・啓発」が26.3%、「健康相談」が18.6%と続いています。

○区民自らが力を入れていくべきと思う健康づくりの取組について、「自ら健康管理や健康づくりを実践する」が72.6%と最も高くなっています。