

## 「中央区民の健康・食育に関する意識調査」 調査結果からみえる課題

### (1) 食生活の改善、食育の推進

- 朝食を毎日食べている区民が減少傾向。
- 主食、主菜、副菜の揃ったバランスの良い食事を1日3回している割合は減少傾向。
- バランスのよい食事を作るのに必要な知識や技術がある区民が減少傾向。
- 1日の野菜の摂取目標量、食塩摂取目標量の認知度が低い。
- 野菜の1日の摂取目標量を知っている人ほど1日の野菜摂取量が多い。
- 食育に関心を持っている区民が減少傾向。

【方向性】すべての世代に食に関する正しい知識の周知・啓発が必要

### (2) 運動習慣の定着

- 男性20歳代と女性30・40歳代で運動習慣がないという割合が過半数を占める。
- 男女ともに20歳代で積極的に外出しないという層が多い。
- 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割以上を占めている。

【方向性】働き盛り世代、子育て世代の運動習慣の意識づけが必要

### (3) 生活習慣病と重症化予防対策の推進

- がん検診の受診率は特別区内では上位であるものの、区実施のがん検診の未受診者は増加している。
- 特定健康診査の受診率は減少傾向にあり、令和3年度は特別区内でワースト2位。
- 「健康のために実践している何かしらの習慣がある」は9割を超えるが、男女で内容は異なり、バランスよく健康習慣を実践している方は少ない。
- 男女ともに20歳代で1年以上歯科医院を受診していない割合が高い。
- 喫煙率は9.5%で、そのうち37.3%がやめたいと思っている。受動喫煙の被害を受けたことがある方が45.6%いる。
- 1日の飲酒量は男女ともに増加傾向にある。

【方向性】各検診への受診促進、生活習慣病に関する正しい知識の啓発、  
健康習慣を実践するための支援が必要

### (4) こころの健康、自殺対策の推進

- 男女ともに30歳代でストレスを感じている割合が高くなっている。うつ病の傾向は男性に比べて女性の方が高く、女性20歳代と40歳代では自殺を考えた経験が多い。
- 心の問題に関する相談窓口の認知度は向上しているものの、男性の方が女性に比べて認知度が低い。
- ゲートキーパーの認知度は1割程度と低い状況。

【方向性】相談先の周知、支え手の育成が必要