

中央区民の健康・食育に関する 意識調査 報告書

令和5（2023）年3月
中央区

目次

第1章 調査の概要	1
1 調査の目的	1
2 調査の実施概要	1
3 調査結果の見方	2
第2章 調査結果（成人）	3
1 調査対象属性	3
（1）性別	3
（2）年齢	3
（3）家族構成	4
（4）職業	5
（5）居住地区	5
（6）加入している健康保険	6
（7）かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局の有無	7
2 健康状態	11
（1）自分自身の健康状態の感じ方	11
（2）肥満およびやせの状況	12
（3）健康のために実践している習慣	14
3 健康診査	15
（1）健康診査の受診状況	15
（2）健康診査を受けなかった理由【回答対象：健康診査未受診者】	18
（3）生活習慣病に関する知識	19
（4）特定保健指導の認知状況	20
（5）女性の病気に関する知識	21
4 がん対策	23
（1）がん検診受診状況	23
（2）がん検診を受診しなかった理由【回答対象：がん検診未受診者】	29
（3）がん検診を受診したいと思う条件【回答対象：がん検診未受診者】	30
5 栄養・食育	31
（1）朝食の摂取状況	31
（2）朝食欠食理由【回答対象：朝食欠食者（「毎日食べる」以外）】	32
（3）同居状況	33
（4）同居者と朝食・夕食を食べる頻度【回答対象：同居者がいる人】	35
（5）家庭での食事の楽しさ	38
（6）共食の認知状況	39
（7）家族と一緒に食事することの利点	41
（8）主食、主菜、副菜をそろえた食事の回数	42
（9）果物の1日の摂取量	43
（10）そしゃく状況（「嚙ミング30」の実施状況）	45

(11) 嚙ミング 30 の認知状況	46
(12) 中央区食育野菜キャラクターの認知状況	48
(13) 野菜の 1 日の摂取目標量の認知状況	49
(14) 野菜の 1 日の摂取状況	50
(15) 野菜を摂取する際の意識	51
(16) 1 日の食塩の目標量の認知状況	54
(17) 減塩に気をつけた食生活の実践	55
(18) バランスのよい食事を作る知識と技術	57
(19) 料理を作る頻度	58
(20) 安全な食品の選択に必要な知識	59
(21) 食品の購入時に重視している点	60
(22) 加工食品の購入時に重視している点	61
(23) 加工食品の栄養成分表示参考の有無	62
(24) 食事バランスガイドの認知状況	63
(25) 食育の認知状況	64
(26) 食育に対する関心【回答対象：食育認知者】	65
(27) 食育として実践したいこと【回答対象：食育認知者】	66
(28) 食育に関する地域での活動	67
6 身体活動・運動	69
(1) 日常的な運動の状況	69
(2) 運動習慣	70
(3) 運動している場所【回答対象：1 回 30 分以上の運動を月 1 回以上している人】	72
(4) 運動したいと思う条件【回答対象：1 回 30 分以上の運動をしていない人】	73
(5) 1 日の歩数	74
(6) ウォーキングマップの認知状況	75
(7) ウォーキングマップの利用状況【回答対象：ウォーキングマップ認知者】	76
(8) ウォーキングマップの利用頻度【回答対象：ウォーキングマップ利用者】	76
(9) ウォーキングマップによる動機付け【回答対象：ウォーキングマップ利用者】	76
(10) 積極的な外出	77
(11) ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知状況	78
(12) 地域活動への参加状況	79
7 喫煙【(1) ～ (8) の設問は 18～19 歳を回答対象外とする】	80
(1) 喫煙の有無	80
(2) 喫煙状況【回答対象：現在喫煙している人】	81
(3) 喫煙による自身への健康被害の認知【回答対象：現在喫煙している人】	84
(4) 喫煙する場所【回答対象：現在喫煙している人】	84
(5) 喫煙する際に気をつけていること【回答対象：現在喫煙している人】	85
(6) 中央区の路上喫煙禁止についての認知状況【回答対象：現在喫煙している人】	85
(7) 禁煙意向【回答対象：現在喫煙している人】	86
(8) 禁煙のきっかけ【回答対象：過去に喫煙していた人】	87

(9) 受動喫煙の健康被害の認知状況	88
(10) 受動喫煙による被害の有無	89
(11) 受動喫煙による被害を受けた場所【回答対象：受動喫煙の被害を受けた人】	90
(12) 受動喫煙を防止するために必要なこと	90
(13) 中央区の受動喫煙対策の進捗	91
8 アルコール【回答対象：20歳以上の人】	92
(1) 節度ある適度な1日の飲酒量	92
(2) 飲酒頻度	93
(3) 1日の飲酒量【回答対象：お酒を月に1回以上飲む人】	94
9 こころの健康	96
(1) 1日の平均睡眠時間	96
(2) 睡眠による休養	97
(3) 2週間以上眠れないことの有無【回答対象：睡眠による休養不十分者】	99
(4) 睡眠を確保するためのアルコール・医薬品の使用状況	
【アルコールについては、18～19歳を回答対象外とする】	100
(5) ストレス状況	103
(6) ストレスの解消状況【回答対象：ストレスを感じている人】	105
(7) 最近2週間の心の状態	106
(8) 自殺を考えたことの有無	113
(9) 自殺を考えた理由【回答対象：自殺を考えたことがある人】	114
(10) 相談の有無【回答対象：自殺を考えたことがある人】	115
(11) 自殺に関する認識	116
(12) ゲートキーパーの認知状況	121
(13) 相談場所・窓口の認知状況	122
(14) 精神不調時の早期受診の意向	124
10 歯と口の健康づくり	126
(1) デンタルフロスや歯間ブラシの使用状況	126
(2) 歯科医院受診状況	128
(3) 歯科医院での処置内容【回答対象：歯科医院にかかった人】	130
(4) 口腔内の状態の満足度	131
(5) 歯と口の健康について気になること	132
(6) 歯や口の健康に関する知識	133
11 健康づくりの推進体制	138
(1) 健康に関する情報源	138
(2) 特に力を入れてほしい対策	139
(3) 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	140
(4) 中央区の健康づくり事業等へのご意見	141
第3章 調査結果（子ども）	145
I お子さんについての質問	145
1 基本属性	145

(1) 性別・年齢	145
(2) 肥満およびやせの状況	146
(3) 就園・就学状況	149
(4) 居住地区	149
2 生活状況	150
(1) 起床時間	150
(2) 就寝時間	151
3 食事	152
(1) 朝食の摂取状況	152
(2) 朝食欠食理由【回答対象：朝食欠食者（「毎日食べる」以外）】	154
(3) 同居者と朝食・夕食を食べる頻度	155
(4) 家庭での食事の楽しさ	157
(5) 家族と一緒に食事をすることの利点	158
(6) 主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数	159
(7) 果物の1日の摂取量	161
(8) そしゃく状況（嚙ミング30の実施状況）	163
(9) 野菜の1日の摂取状況	164
(10) 減塩に気をつけた食生活の実践	166
(11) 料理を作る頻度	168
(12) 甘いお菓子を食べる頻度	169
(13) 甘い飲み物を飲む頻度	170
4 身体活動・運動	171
(1) 1日に運動やスポーツをする時間	171
5 デジタル機器等の使用時間	172
(1) 1日のテレビ視聴時間	172
(2) 1日のスマートフォン、タブレット、ゲーム等の使用時間	173
6 歯と口の健康づくり	174
(1) フッ素入り歯みがき剤の使用状況	174
(2) デンタルフロスの使用状況	176
(3) かかりつけ歯科医院の有無	178
(4) 歯科医院での処置内容【回答対象：かかりつけ歯科医院がある人】	179
7 喫煙	180
(1) 同居する家族の喫煙の有無	180
(2) 喫煙をしている同居家族との続柄【回答対象：同居する家族に喫煙者がいる人】	181
(3) 喫煙による健康被害の認知状況	182
(4) 受動喫煙の影響の認知状況	183
(5) 成人後の喫煙意向	184
II 保護者の方への質問	185
1 基本属性	185
(1) 性別・年齢	185

2 食事	185
(1) 朝食の摂取状況	185
(2) 朝食欠食理由 【回答対象：朝食欠食者（「毎日食べる」）以外】	186
(3) 主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数	186
(4) 果物の1日の摂取量	187
(5) そしゃく状況（「嚙ミング30」の実施状況）	187
(6) 野菜の1日の摂取目標量の認知状況	188
(7) 野菜の1日の摂取状況	188
(8) 1日の食塩の目標量の認知状況	189
(9) 減塩に気がつけた食生活の実践	189
(10) 料理を作る頻度	190
3 食育	190
(1) 食育の認知状況	190
(2) 食育の実施状況	191
(3) 家庭で行っている（行いたい）食育の内容	192
(4) 家庭での食習慣の育成	194
(5) 家庭以外での食習慣の育成	195
(6) 食事について相談できる人や場所	196
(7) 食育に関する施策全般へのご意見	197
参考 成人年齢20歳以上 調査結果（成人調査・再集計）	201
参考 成人年齢20歳以上 調査結果（子ども調査・再集計）	238
資料編	243

第 1 章 調査の概要

第1章 調査の概要

1 調査の目的

区民の健康づくりを計画的に推進するための「中央区健康・食育プラン2013（以下「プラン」という。）」は、計画期間を平成25（2013）年度から令和5（2023）年度としている。（令和3（2021）年度に計画期間を1年延長済）プランの最終評価に向け必要となる資料を収集するため、区民の健康状態や意識、生活習慣、食育・食生活等の実態調査を実施した。

2 調査の実施概要

調査地域	中央区全域																
調査対象	中央区民																
調査手法	郵送調査（郵送により調査票を配付するとともに、回答済み調査票を回収） ※調査期間中、はがきによる督促を1回実施。																
実施方法	<p>「成人」と「子ども」の2種類の調査票を配付。</p> <p><「成人」と「子ども」の調査概要について>※1</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>調査票種別</th> <th>成人</th> <th>子ども</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>設問数</td> <td>73問</td> <td>45問</td> </tr> <tr> <td>対象者</td> <td>18歳以上の成人 (本人が回答)</td> <td>17歳以下の子ども (原則として保護者が回答)</td> </tr> <tr> <td>対象者数</td> <td>2,000人</td> <td>800人</td> </tr> <tr> <td>対象者数内訳</td> <td>・18・19歳…男女各33人 ・20歳代・30歳代・40歳代・50歳代・60歳代および70歳以上…各年代 男女 161人程度</td> <td>・未就学児・小学生・中学生…各就学区分 男女 108人 ・17歳までの高校生…男女各76人</td> </tr> </tbody> </table>		調査票種別	成人	子ども	設問数	73問	45問	対象者	18歳以上の成人 (本人が回答)	17歳以下の子ども (原則として保護者が回答)	対象者数	2,000人	800人	対象者数内訳	・18・19歳…男女各33人 ・20歳代・30歳代・40歳代・50歳代・60歳代および70歳以上…各年代 男女 161人程度	・未就学児・小学生・中学生…各就学区分 男女 108人 ・17歳までの高校生…男女各76人
調査票種別	成人	子ども															
設問数	73問	45問															
対象者	18歳以上の成人 (本人が回答)	17歳以下の子ども (原則として保護者が回答)															
対象者数	2,000人	800人															
対象者数内訳	・18・19歳…男女各33人 ・20歳代・30歳代・40歳代・50歳代・60歳代および70歳以上…各年代 男女 161人程度	・未就学児・小学生・中学生…各就学区分 男女 108人 ・17歳までの高校生…男女各76人															
抽出方法	住民基本台帳より層化系統抽出※2を実施。																
調査期間	令和4年5月30日（月）～6月20日（月）																

※1 成人年齢の引き下げと成人調査・子ども調査の対象者について

令和4年度調査では、令和4年4月から成人年齢が引き下げられたことに伴い、成人対象を18歳以上とした。過去に実施した当調査（平成23年度・平成28年度）においても、調査対象者数は令和4年度と同じく成人調査2,000人・子ども調査800人としているが、年代による内訳が異なる。

調査結果を取りまとめる際は18歳以上を成人として扱うが、最終評価を実施する際は20歳以上を成人として扱う。

※2 層化系統抽出：母集団から標本を抽出する時、母集団をいくつかの層（群）に分け、そこから適切な比率で標本を抽出する方法。当調査では年齢別・性別層別に無作為抽出を行っている。

【有効回収数と有効回収率】

調査種別	配付数 (件)	有効回収数 (件)	有効回収率 (%)	(参考) 平成28年度 有効回収率 (%)
成人	2,000	811	40.6%	43.0%
子ども	800	442	55.3%	51.1%
合計	2,800	1,253	44.8%	45.3%

3 調査結果の見方

- 調査結果の数値は、回答率(%)で表示している。回答率(%)の母数は、その質問項目に該当する回答者の総数であり、その数は全体およびnで示している。
- 回答率(%)については、小数点第2位を四捨五入し、小数点第1位までを表示している。このため、その合計数値は必ずしも100%とはならない場合がある。
- 回答には、単一回答(○は1つ)と複数回答(○はいくつでも)の2種類がある。複数回答の場合、その回答率(%)の合計は100%を超える場合がある。
- 図表の間のタイトルおよび回答の選択肢は、簡略化して表現している場合がある。正式な問のタイトルおよび回答の選択肢は、調査票を参照されたい。
- 調査結果は、各設問の回答対象者全体における集計結果のほか、性別や年代などの属性を考慮した集計を行っている。

そのため、性別や年代の未回答により、集計結果における属性ごとの回答者数の合計が、当該設問の回答対象者全体の回答者数と一致しない場合がある。

(例：男女それぞれの回答者数の合計と対象者全体の回答者数の合計が一致しない。)

第2章 調査結果（成人）

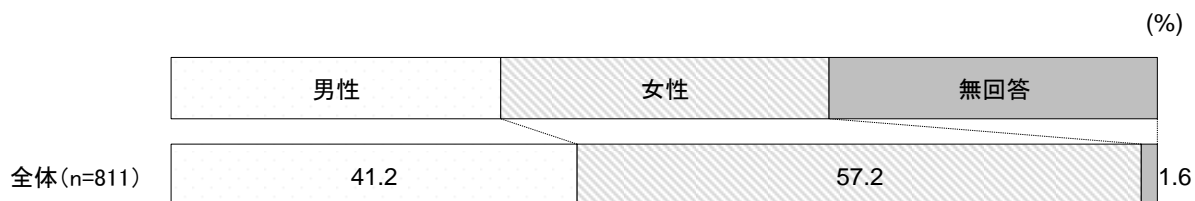
第2章 調査結果（成人）

1 調査対象属性

（1）性別

問1 あなたの性別をお答えください。（○は1つだけ）

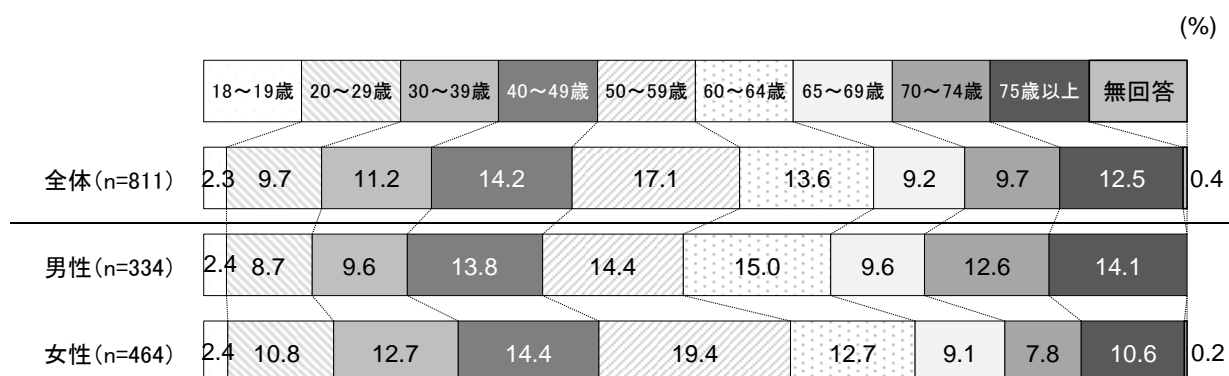
- 性別は、「男性」が41.2%、「女性」が57.2%となっている。



（2）年齢

問2 あなたの年齢（令和4年6月1日現在）をお答えください。（○は1つだけ）

- 性別にみた年齢は以下の通りである。

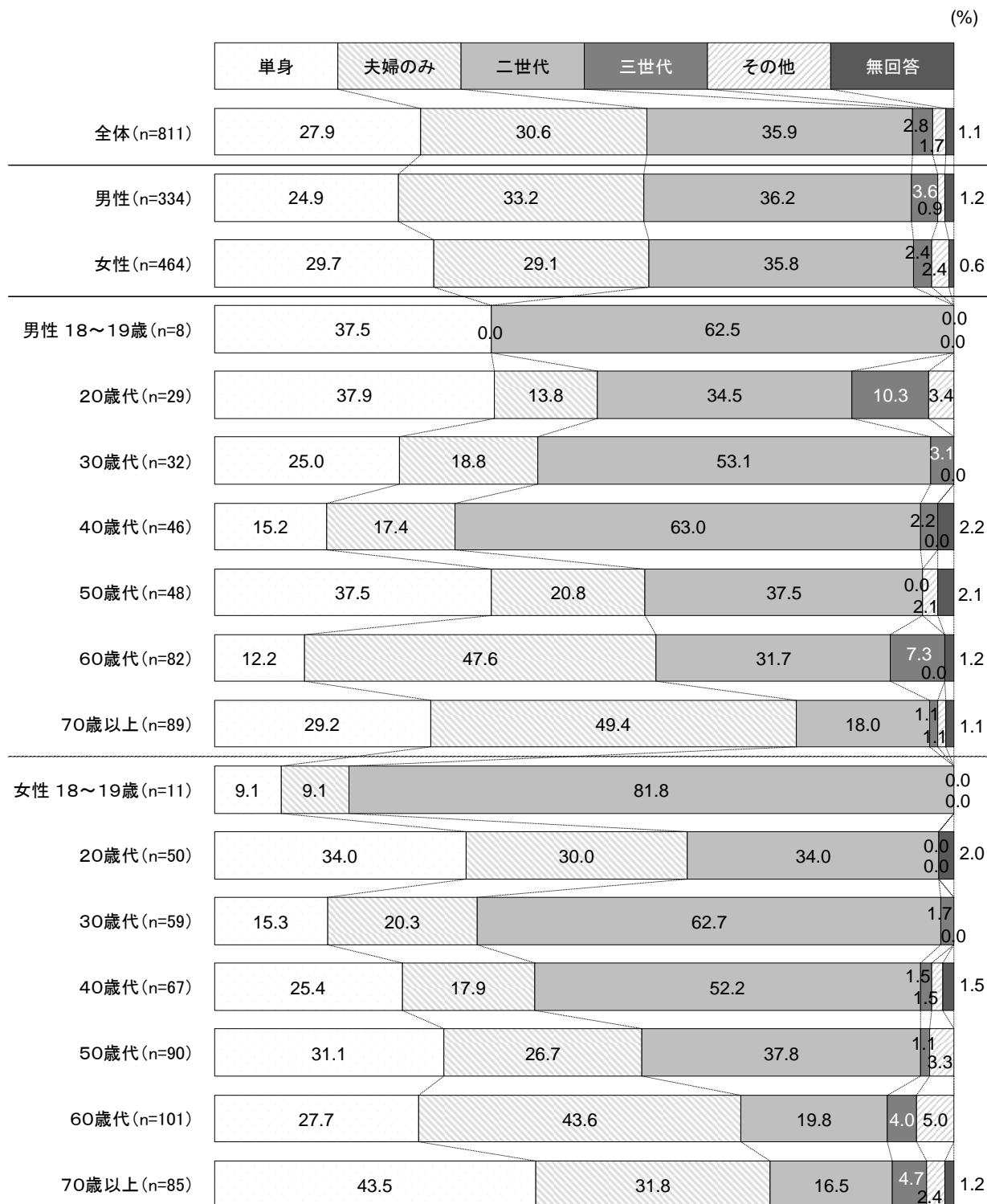


第2章 調査結果（成人）

（3）家族構成

問3 あなたの家族構成についてお答えください。（○は1つだけ）

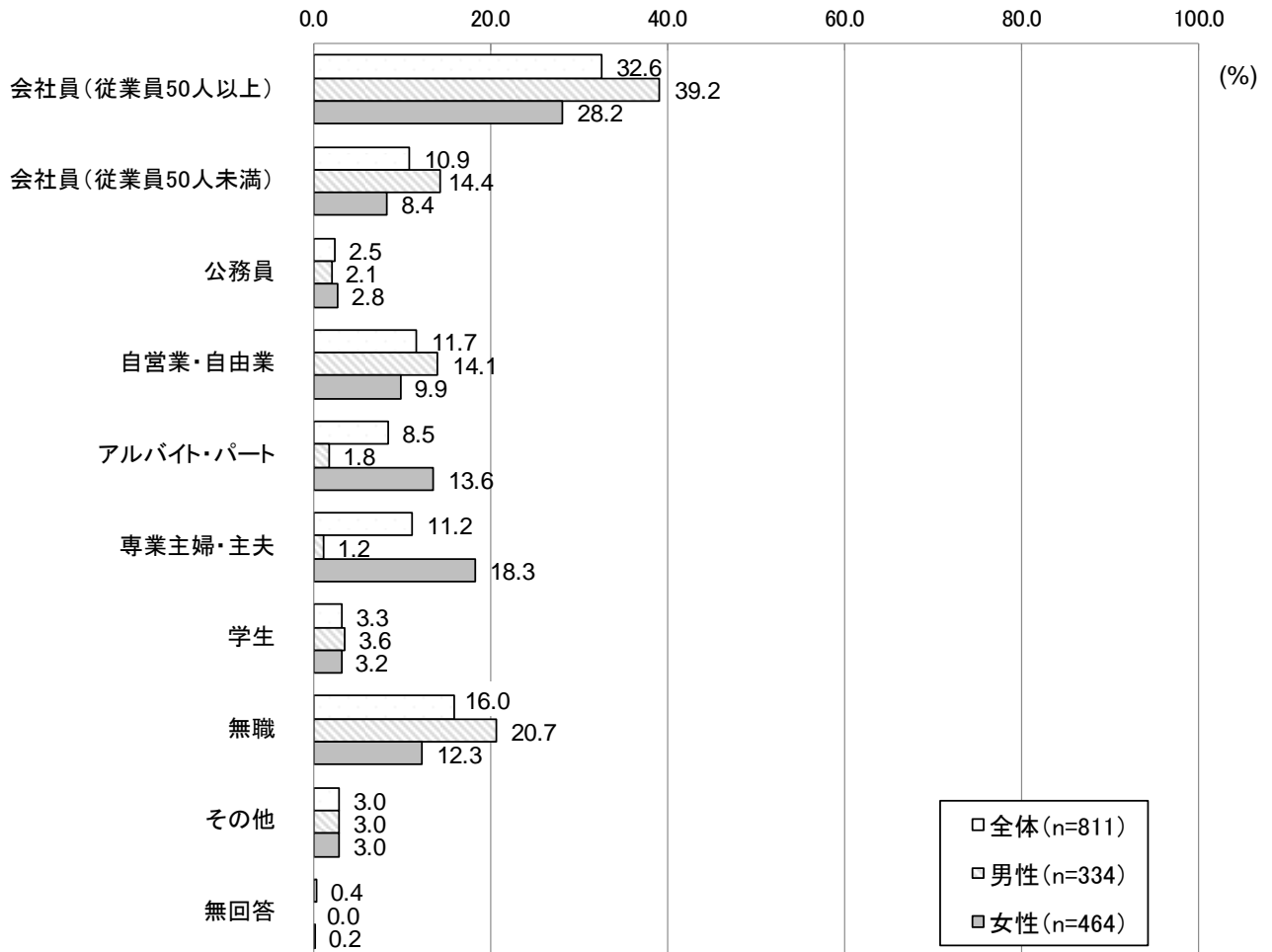
- 家族構成は、「単身」が27.9%、「夫婦のみ」が30.6%、「二世帯」が35.9%、「三世帯」が2.8%、「その他」が1.7%となっている。



（4）職業

問4 あなたのご職業は何ですか。（○は1つだけ）

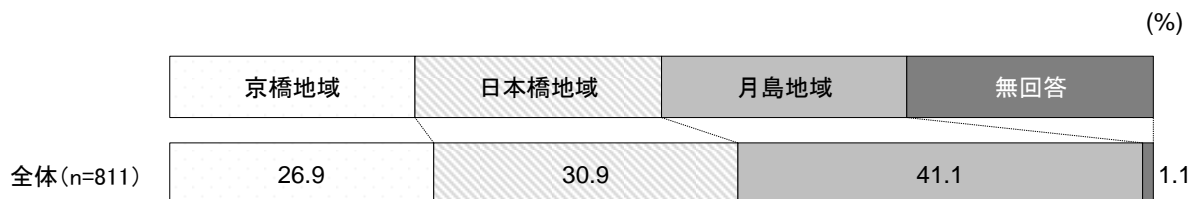
- 職業は、「会社員（従業員50人以上）」が男女ともに最も高く、男性は39.2%、女性は28.2%となっている。



（5）居住地区

問5 あなたのお住まいの地区をお答えください。（○は1つだけ）

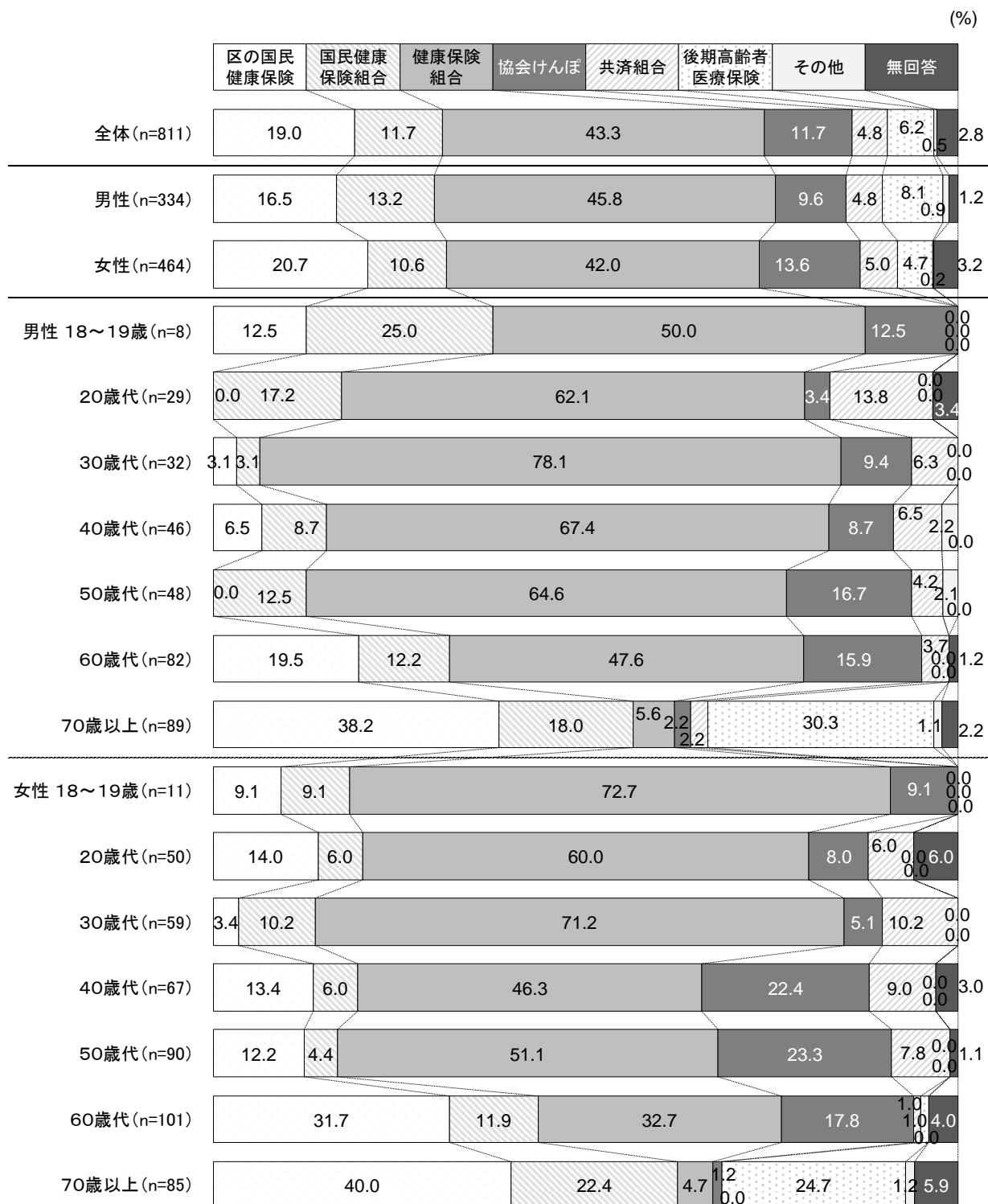
- 居住地域は、「京橋地域」が26.9%、「日本橋地域」が30.9%、「月島地域」が41.1%となっている。



（6）加入している健康保険

問6 あなたが加入している（扶養に入っている）健康保険は次のどれですか。
（○は1つだけ）

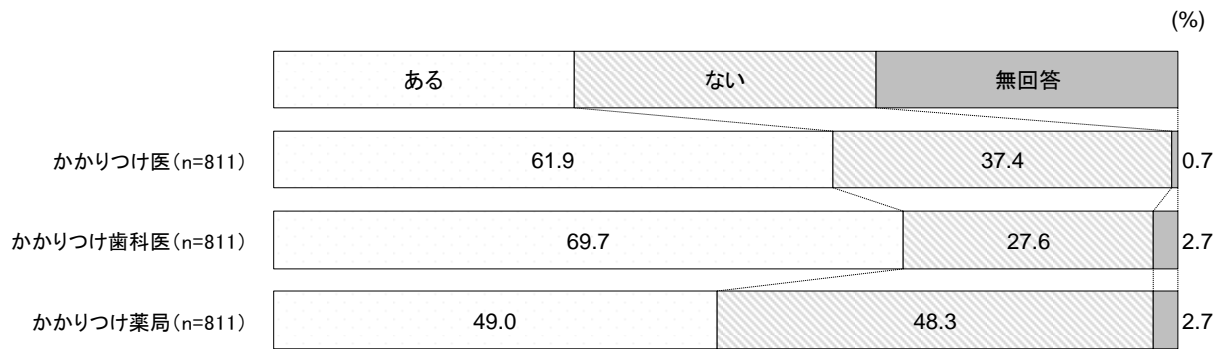
- 加入している健康保険は、「区の国民健康保険」が 19.0%、「国民健康保険組合」が 11.7%、「健康保険組合」が 43.3%、「協会けんぽ」が 11.7%、「共済組合」が 4.8%、「後期高齢者医療保険」が 6.2%、「その他」が 0.5%となっている。



（7）かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局の有無

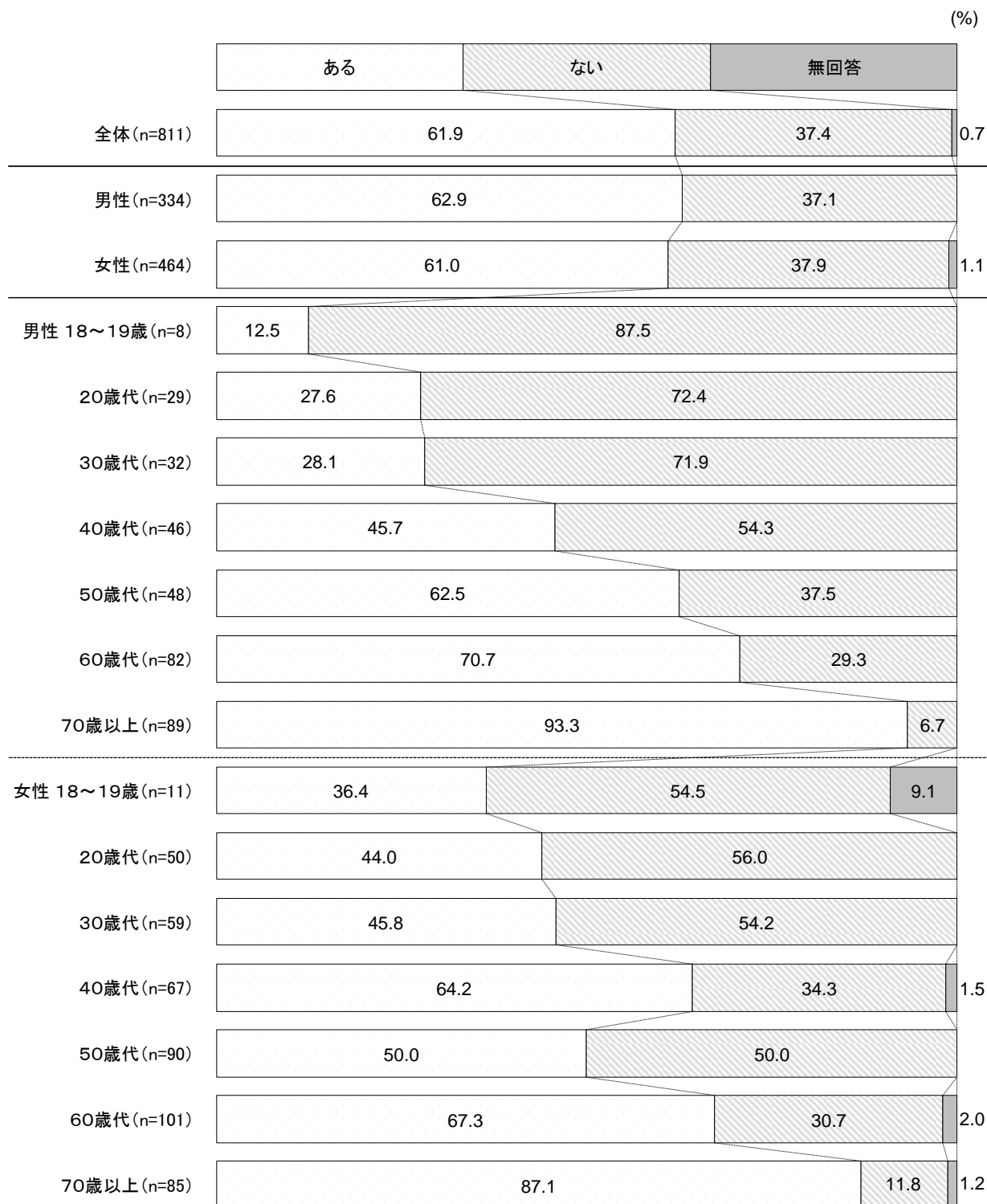
問7 あなたには、かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬局がありますか。
 （○はそれぞれ1つだけ）

- かかりつけ医は61.9%、かかりつけ歯科医は69.7%、かかりつけ薬局は49.0%が「ある」となっている。



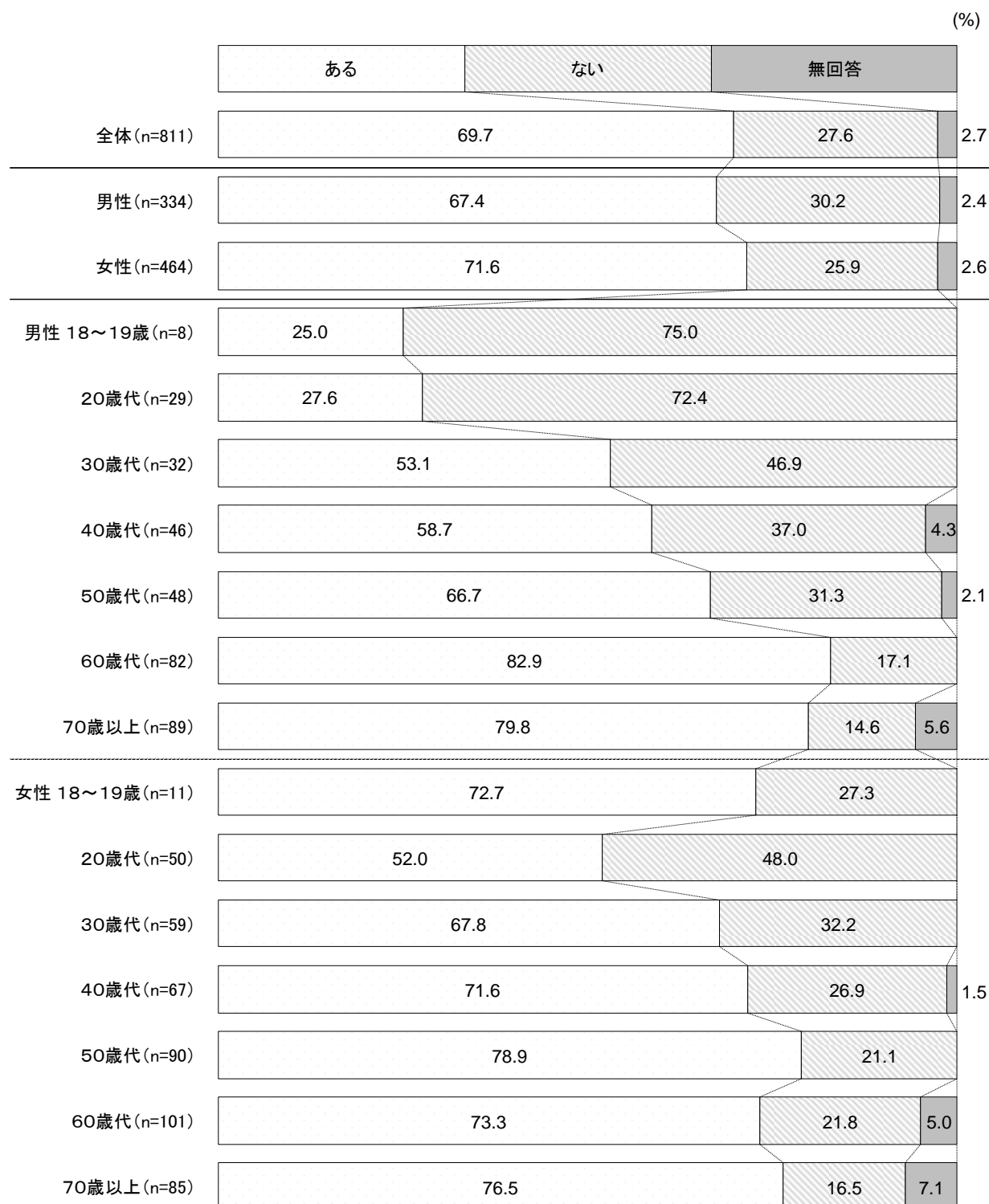
ア かかりつけ医

- 性別にみると、かかりつけ医が「ある」は男性で62.9%、女性で61.0%となっている。
- 性別・年代別にみると、40歳代までは女性の方が男性に比べて「ある」の割合が高いが、50歳代以上では、男性の方が女性に比べて「ある」の割合が高くなっている。



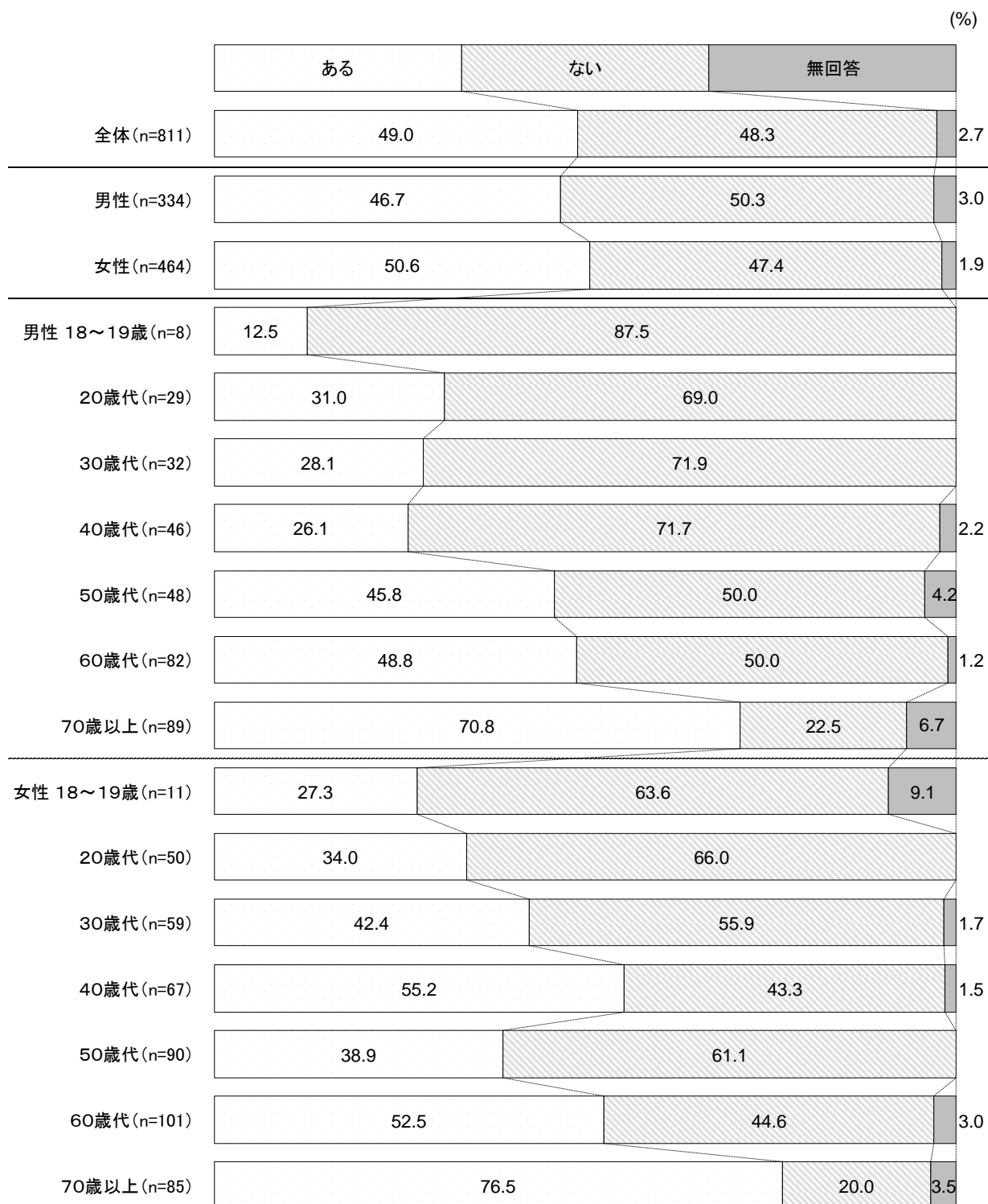
イ かかりつけ歯科医

- 性別にみると、かかりつけ歯科医が「ある」は男性で67.4%、女性で71.6%となっている。
- 性別・年代別にみると、かかりつけ歯科医が「ある」は男性60歳代以上で80%程度、女性50歳代以上では75%程度となっている。



ウ かかりつけ薬局

- 性別にみると、かかりつけ薬局が「ある」は男性で46.7%、女性で50.6%となっている。
- 性別・年代別にみると、かかりつけ薬局が「ある」は、男女ともに、70歳以上では70%以上となっている。一方、男性30歳代と男性40歳代では30%未満となっている。

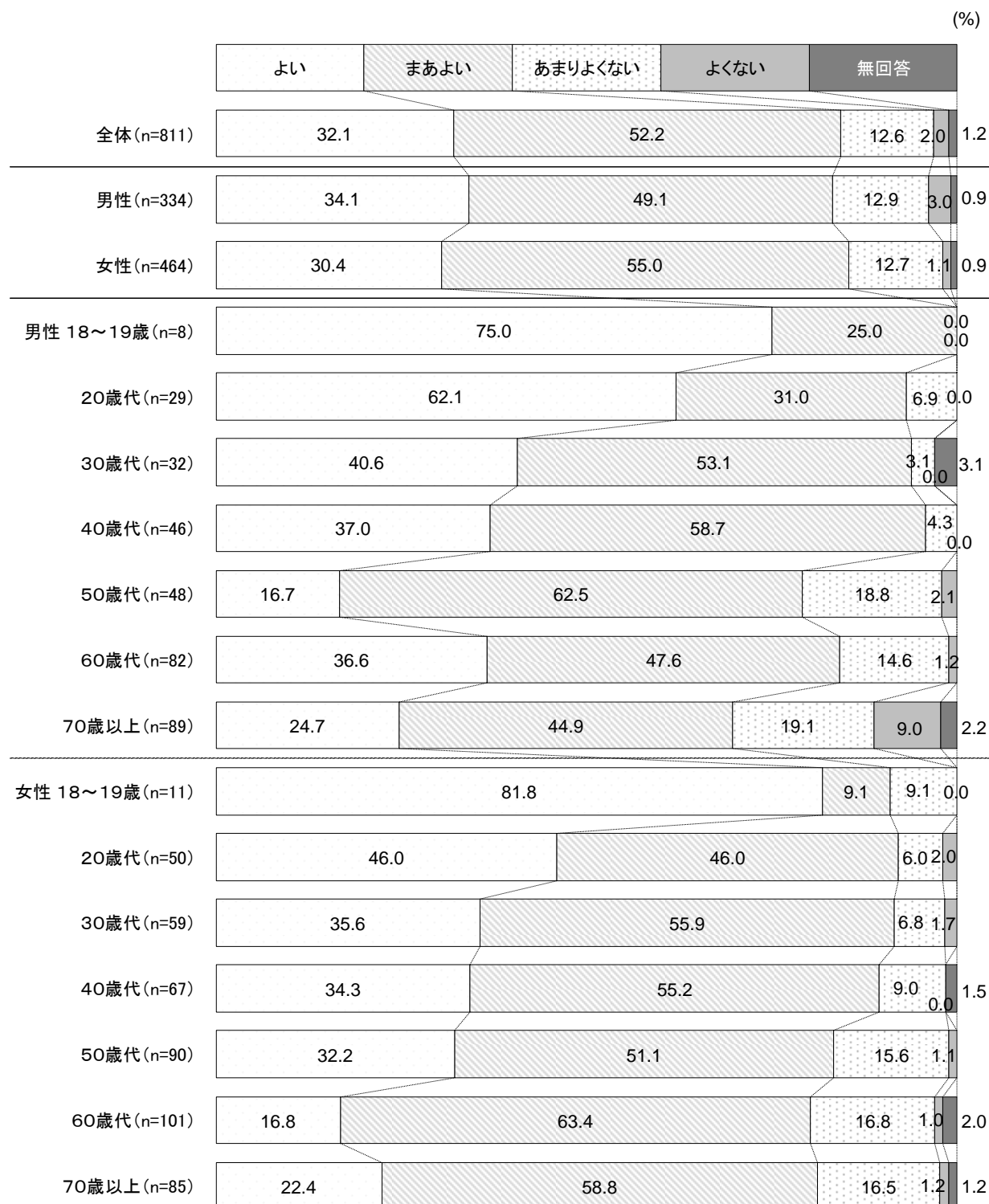


2 健康状態

（1）自分自身の健康状態の感じ方

問8 あなたは、ご自身の現在の健康状態をどのように感じていますか。（○は1つだけ）

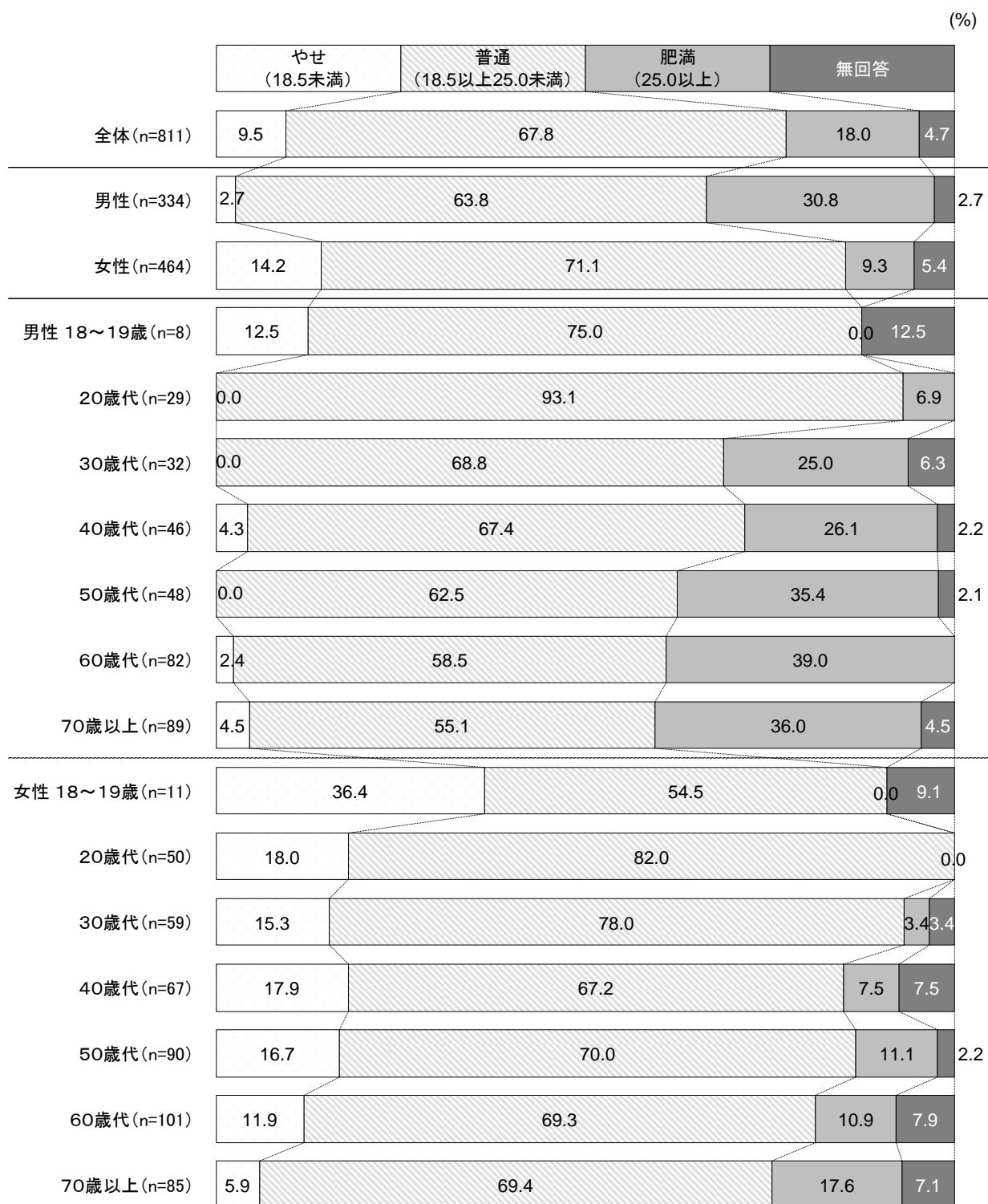
- 健康状態は、「よい」が32.1%、「まあよい」が52.2%、「あまりよくない」が12.6%、「よくない」が2.0%となっている。
- 性別・年代別にみると、男性50歳代と女性60歳代で「よい」は16%台で、他の性別・年代に比べて低い。また、男性70歳以上では「よい」と「まあよい」の合計が69.6%で、他の性別・年代に比べて低い。



（2）肥満およびやせの状況

問9 あなたの身長と体重をご記入ください。（数字を記入）

- 身長と体重からBMI（体格指数）を算出し、肥満度を判定した。「やせ」が9.5%、「普通」が67.8%、「肥満」が18.0%となっている。
- 性別にみると、男性では「肥満」が30.8%で、女性に比べて高い。
- 男性50歳代以上では、「肥満」が35%以上となっている。一方、女性では「やせ」が14.2%で、女性20歳代から50歳代では15%～18%程度となっている。



※肥満およびやせの算出は以下の通り

BMIによる肥満の判定

算出方法：BMI＝体重（kg）÷（身長（m）×身長（m））

男女とも、BMI＝22が標準体重とされる

肥満度は6区分で示されるが、ここでは3区分にまとめて表記

判定基準	やせ	普通	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上

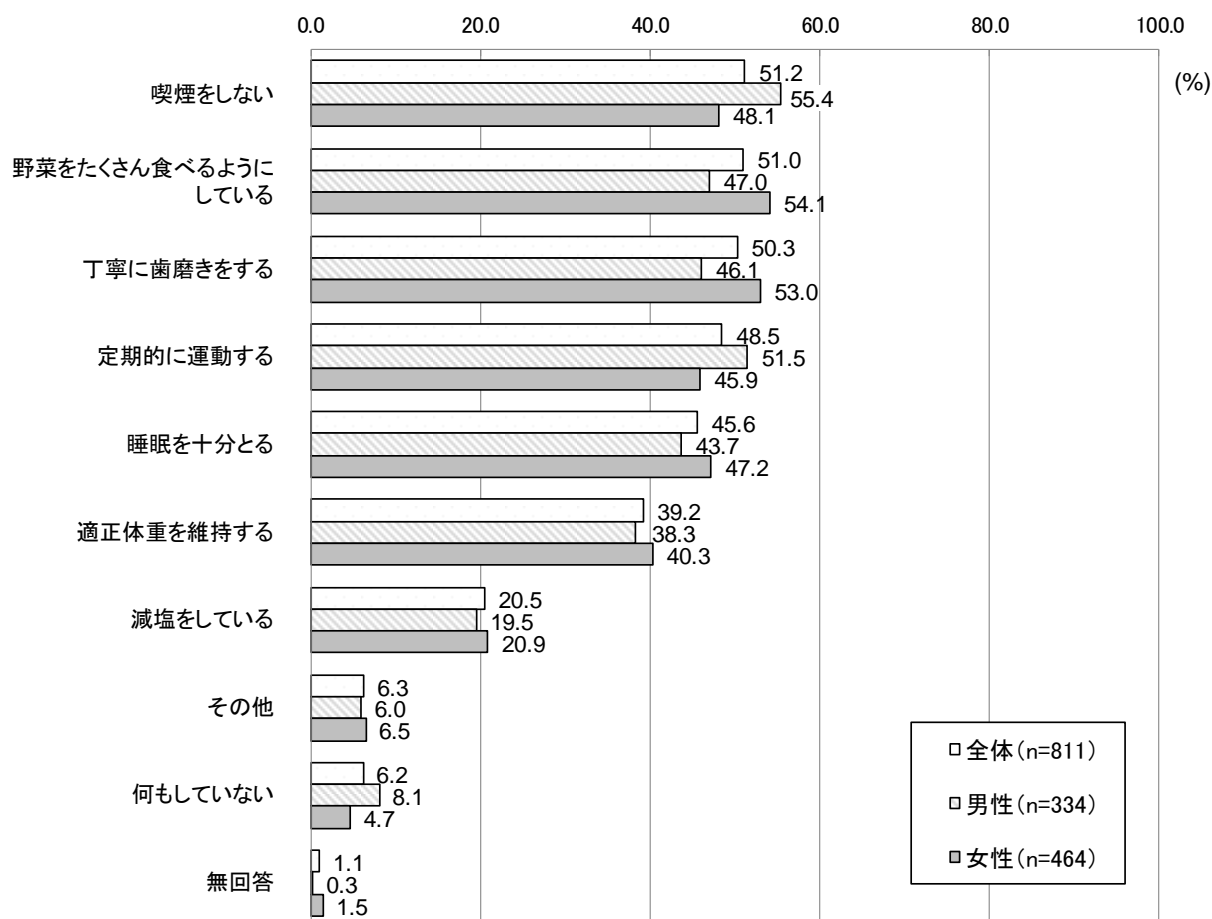
肥満度分類（日本肥満学会（肥満症診療ガイドライン 2022）による肥満の判定基準）

BMI（kg/m ² ）	判定	WHO基準
BMI < 18.5	低体重	Underweight
18.5 ≤ BMI < 25	普通体重	Normal range
25 ≤ BMI < 30	肥満（1度）	Pre-obese
30 ≤ BMI < 35	肥満（2度）	Obese class I
35 ≤ BMI < 40	高度肥満	肥満（3度）
40 ≤ BMI		肥満（4度）
		Obese class II
		Obese class III

（3）健康のために実践している習慣

問10 あなたが健康のために現在実践している習慣は何ですか。（〇はいくつでも）

- 健康のために実践している習慣は、「喫煙をしない」が51.2%と最も高い。次いで「野菜をたくさん食べるようにしている」が51.0%、「丁寧に歯磨きをする」が50.3%と続く。
- 性別にみると、男性では「喫煙をしない」が55.4%と最も高く、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い。一方、女性では「野菜をたくさん食べるようにしている」が54.1%と最も高く、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い。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・ウォーキング、散歩
 - ・食事の内容に気を付ける
 - ・間食や甘い物を控える
 - ・ストレスを解消する、楽しいことをする など



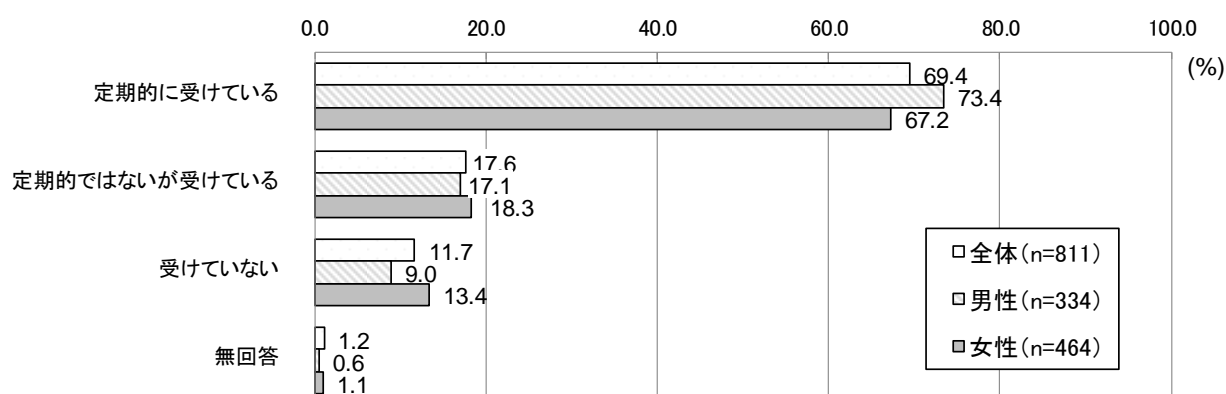
3 健康診査

(1) 健康診査の受診状況

ア 定期的な受診状況

問 11 あなたは、定期的に健康診査（健康診断）を受けていますか。（○は1つ）

- 健康診査の受診状況は、「定期的に受けている」が69.4%、「定期的ではないが受けている」が17.6%、「受けていない」が11.7%となっている。
- 性別にみると、「定期的に受けている」は男性では73.4%で、女性に比べて高い。
- 性別・年代別にみると、「定期的に受けている」人は男性30歳代から50歳代で85%～90%程度となり、他の性別・年代に比べて高い。一方、「受けていない」人は、女性で13.4%となり、女性70歳以上で17.6%となっている。

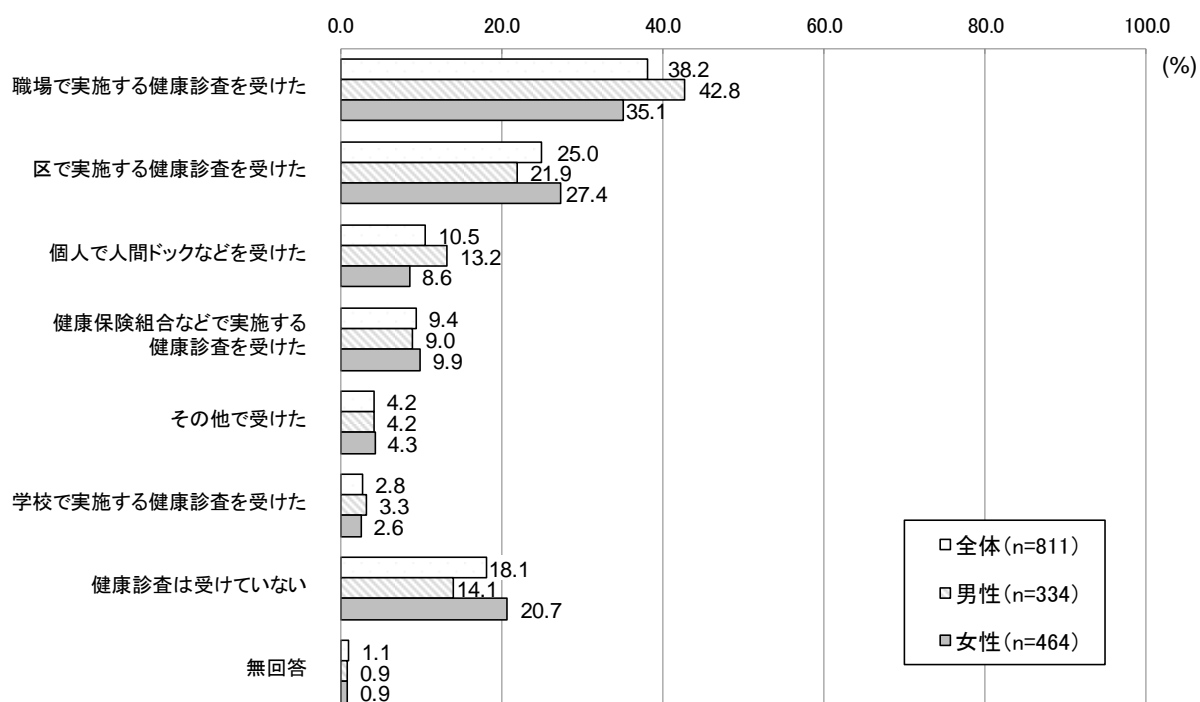


	n= (人)	%			
		定期的に受けている	定期的ではないが受けている	受けていない	無回答
全体	811	69.4	17.6	11.7	1.2
男性	334	73.4	17.1	9.0	0.6
女性	464	67.2	18.3	13.4	1.1
男性 18～19歳	8	25.0	50.0	25.0	0.0
20歳代	29	62.1	34.5	3.4	0.0
30歳代	32	90.6	0.0	9.4	0.0
40歳代	46	87.0	4.3	8.7	0.0
50歳代	48	85.4	8.3	6.3	0.0
60歳代	82	69.5	17.1	12.2	1.2
70歳以上	89	65.2	25.8	7.9	1.1
女性 18～19歳	11	54.5	9.1	36.4	0.0
20歳代	50	72.0	14.0	14.0	0.0
30歳代	59	78.0	11.9	10.2	0.0
40歳代	67	73.1	17.9	7.5	1.5
50歳代	90	70.0	16.7	13.3	0.0
60歳代	101	60.4	22.8	12.9	4.0
70歳以上	85	58.8	23.5	17.6	0.0

イ この1年の健康診査受診状況

問12 あなたは、この1年間に健康診査（健康診断）を受けましたか。（〇はいくつでも）

- 健康診査の受診状況は、「職場で実施する健康診査を受けた」が38.2%と最も高い。次いで「区で実施する健康診査を受けた」が25.0%、「個人で人間ドックなどを受けた」が10.5%と続く。
- 一方、「健康診査は受けていない」は18.1%で、男性が14.1%、女性が20.7%となっている。



- この1年間の健康診査の受診状況を性別・年代別にみると、男女ともに70歳以上で「区で実施する健康診査を受けた」が他の性別・年代に比べて高い。
- 一方、「健康診査は受けていない」は、男性70歳以上および女性50歳代以上で、20%以上となっている。

		(%)							
n=(人)		職場で実施する健康診査を受けた	区で実施する健康診査を受けた	個人で人間ドックなどを受けた	健康保険組合などで実施する健康診査を受けた	その他で受けた	学校で実施する健康診査を受けた	健康診査は受けていない	無回答
全体	811	38.2	25.0	10.5	9.4	4.2	2.8	18.1	1.1
男性	334	42.8	21.9	13.2	9.0	4.2	3.3	14.1	0.9
女性	464	35.1	27.4	8.6	9.9	4.3	2.6	20.7	0.9
男性 18～19歳	8	12.5	0.0	0.0	0.0	0.0	87.5	0.0	0.0
20歳代	29	79.3	0.0	0.0	0.0	0.0	13.8	6.9	0.0
30歳代	32	78.1	0.0	6.3	6.3	0.0	0.0	9.4	0.0
40歳代	46	60.9	6.5	17.4	17.4	0.0	0.0	8.7	0.0
50歳代	48	70.8	18.8	10.4	10.4	0.0	0.0	10.4	0.0
60歳代	82	35.4	20.7	22.0	15.9	4.9	0.0	18.3	0.0
70歳以上	89	3.4	49.4	12.4	2.2	11.2	0.0	20.2	3.4
女性 18～19歳	11	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	81.8	18.2	0.0
20歳代	50	72.0	4.0	0.0	4.0	4.0	6.0	12.0	0.0
30歳代	59	57.6	10.2	8.5	8.5	3.4	0.0	15.3	0.0
40歳代	67	52.2	22.4	7.5	10.4	3.0	0.0	17.9	1.5
50歳代	90	38.9	21.1	13.3	18.9	4.4	0.0	20.0	0.0
60歳代	101	18.8	30.7	13.9	11.9	3.0	0.0	29.7	3.0
70歳以上	85	3.5	63.5	4.7	3.5	8.2	0.0	22.4	0.0

<加入保険別 健康診査受診状況>

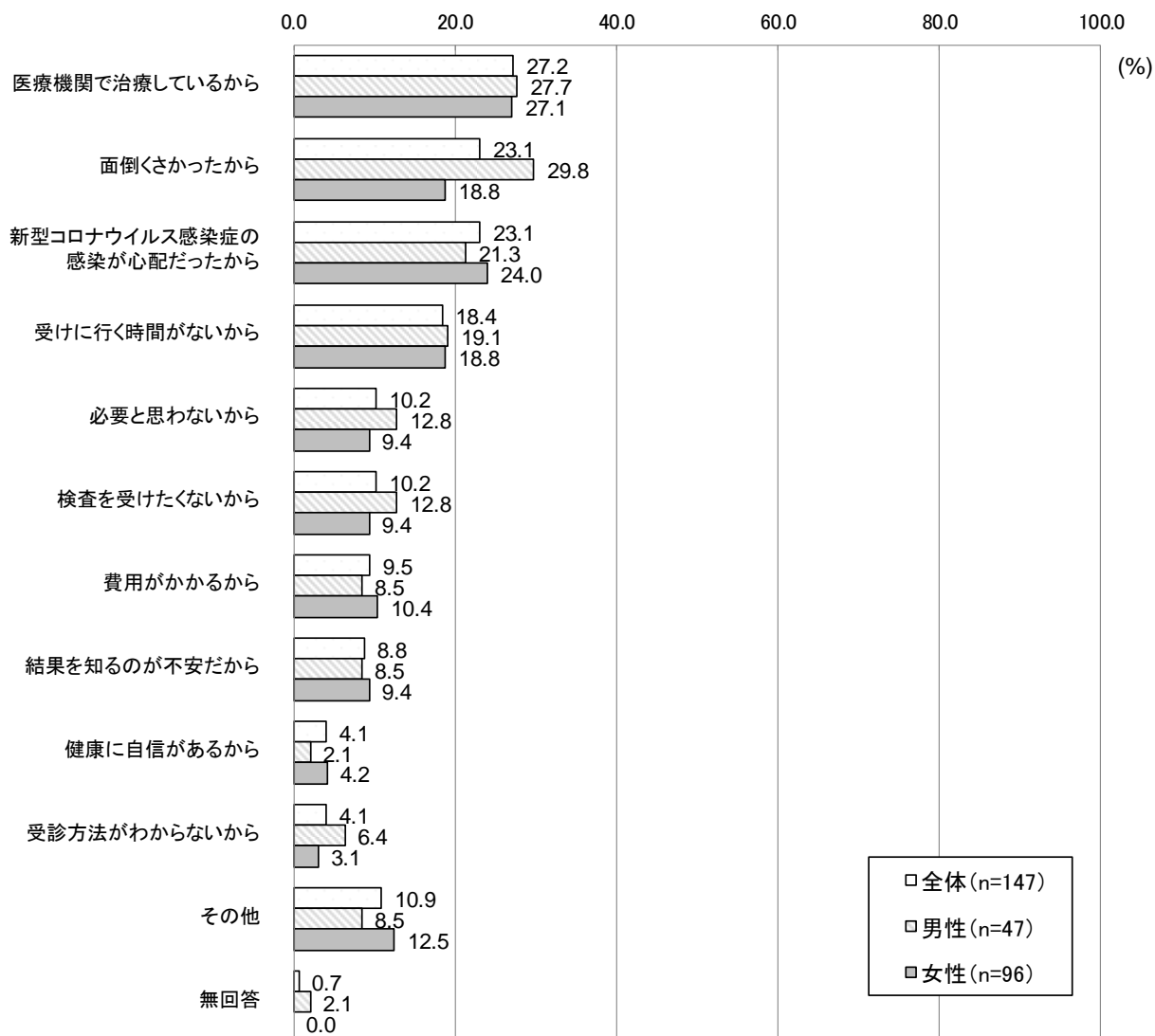
		(%)							
n=(人)		職場で実施する健康診査を受けた	区で実施する健康診査を受けた	個人で人間ドックなどを受けた	健康保険組合などで実施する健康診査を受けた	その他で受けた	学校で実施する健康診査を受けた	健康診査は受けていない	無回答
全体	811	38.2	25.0	10.5	9.4	4.2	2.8	18.1	1.1
区の国民健康保険	154	5.8	48.1	3.9	1.3	5.8	1.9	33.8	0.6
国民健康保険組合	95	18.9	35.8	10.5	6.3	7.4	3.2	26.3	0.0
健康保険組合	351	60.7	9.1	12.3	14.8	2.3	4.0	8.0	0.3
協会けんぽ	95	43.2	21.1	8.4	13.7	1.1	3.2	25.3	0.0
共済組合	39	64.1	12.8	17.9	5.1	0.0	0.0	7.7	0.0
後期高齢者医療保険	50	0.0	52.0	18.0	2.0	12.0	0.0	18.0	4.0
その他	4	0.0	25.0	0.0	0.0	25.0	0.0	50.0	0.0

（2）健康診査を受けなかった理由

【回答対象：健康診査未受診者】

付問 12-1 健康診査を受けなかった理由は何ですか。（〇はいくつでも）

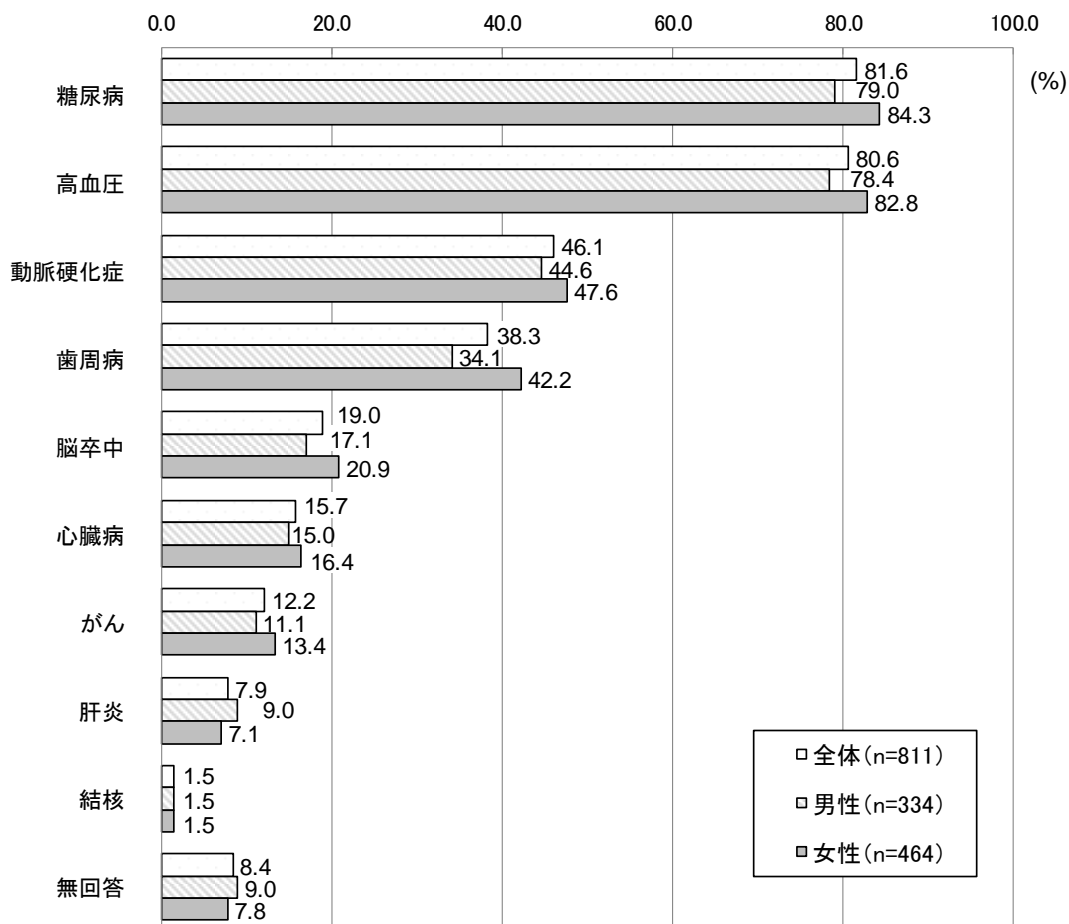
- 健康診査未受診者における未受診の理由は、「医療機関で治療しているから」が27.2%と最も高い。次いで「面倒くさかったから」と「新型コロナウイルス感染症の感染が心配だったから」がそれぞれ23.1%と続く。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・会社を退職し新しい健康保険証を受け取るまでの期間が空いたから
 - ・同居者に高齢者や小さい子どもがいるため、家を留守にできないから
 - ・体調が悪かったから、妊娠中だったから など



（3）生活習慣病に関する知識

問13 あなたは、以下の病気の中で、生活習慣病と言われている病気はどれだと思いますか。
（〇はいくつでも）

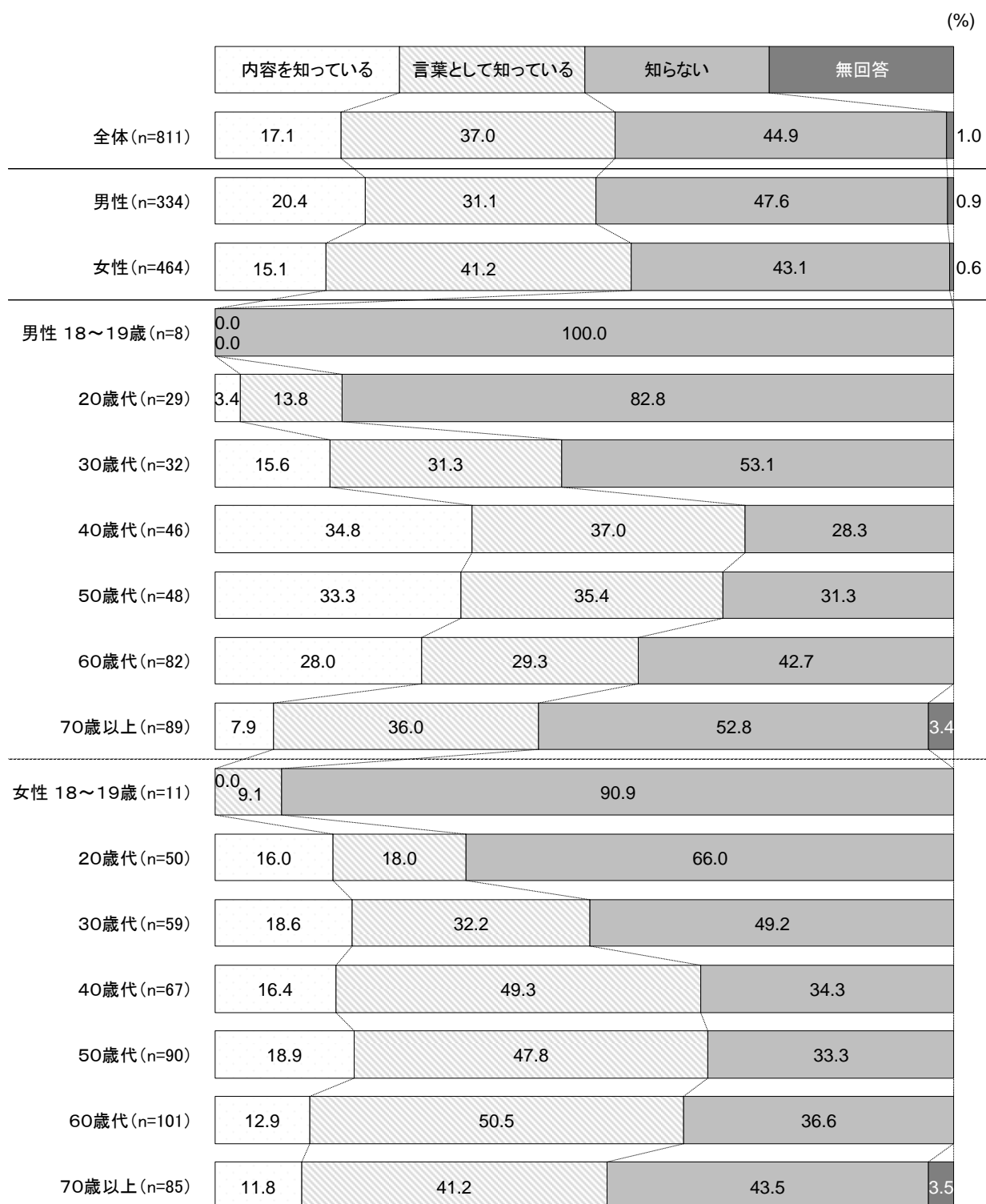
- 生活習慣病と認知している病気として「糖尿病」が81.6%と最も高い。次いで「高血圧」が80.6%、「動脈硬化症」が46.1%と続く。
- 性別で見ると、女性では「歯周病」が42.2%で、男性に比べて高い。



（4）特定保健指導の認知状況

問 14 あなたは、特定保健指導を知っていますか。（○は1つだけ）

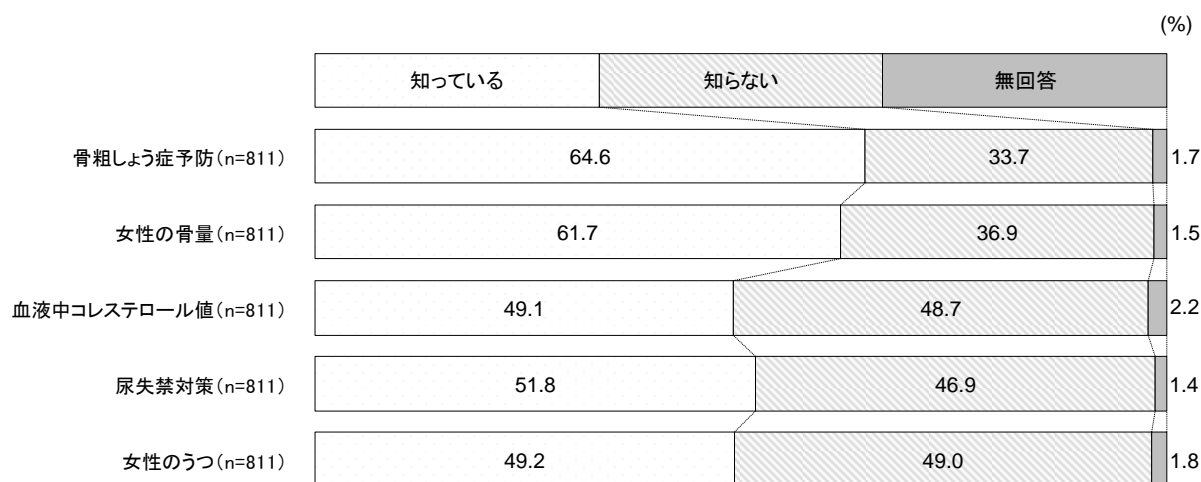
- 特定保健指導の認知状況は、「内容を知っている」が 17.1%、「言葉として知っている」が 37.0%、「知らない」が 44.9%となっている。
- 性別・年代別にみると、男女ともに 20 歳代以下で、「知らない」の割合が他の性別・年代に比べて高い。男性 40 歳代から 60 歳代では、「内容を知っている」の割合が 28%～35%程度で、他の性別・年代に比べて高くなっている。



（5）女性の病気に関する知識

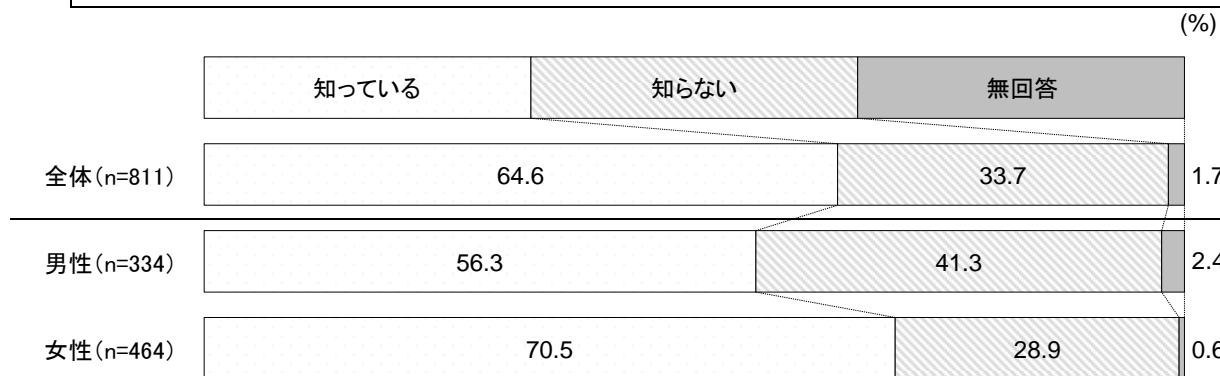
問15 あなたは女性の病気や症状について、次のことを知っていますか。
（○はそれぞれ1つだけ、男性の方も回答してください。）

- 女性の病気や症状のそれぞれについて、「知っている」と回答した人は「骨粗しょう症予防」で64.6%、「女性の骨量」で61.7%、その他の病気や症状は50%程度となっている。
- 性別にみると、いずれの病気や症状も「知っている」割合は女性が男性に比べて高い。



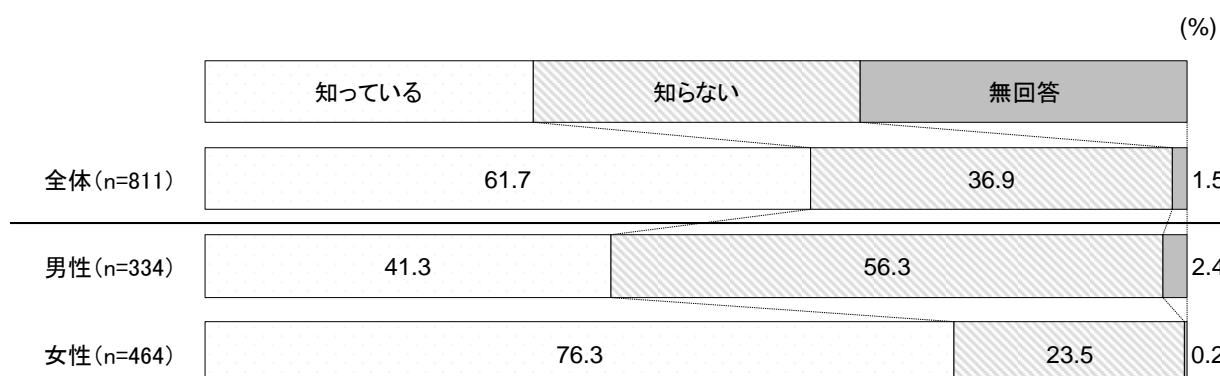
ア 骨粗しょう症予防

骨粗しょう症予防のためには、10歳代からの運動やバランスの良い食生活などが大切なことを知っていますか。



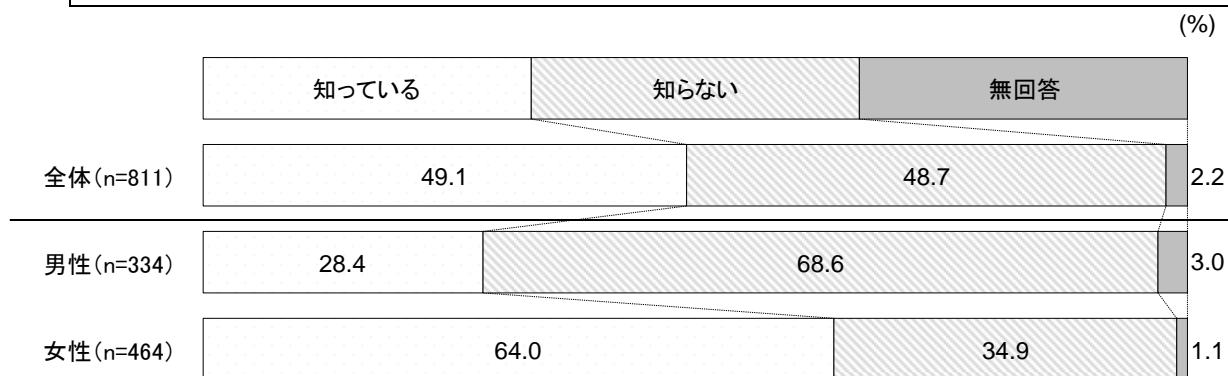
イ 女性の骨量

女性の骨量は20歳代が最大で、その後は減り続けることを知っていますか。



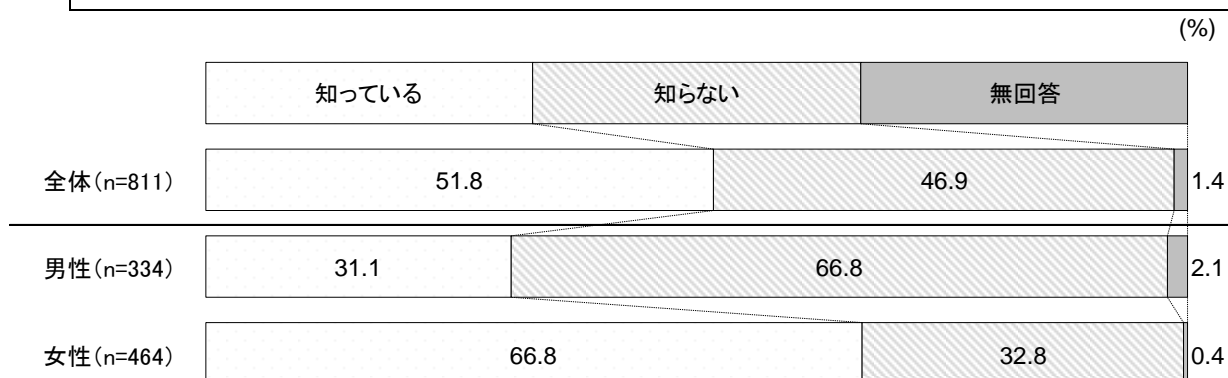
ウ 血液中コレステロール値

更年期以降、女性ホルモンの減少により血液中のコレステロール値が高くなることを知っていますか。



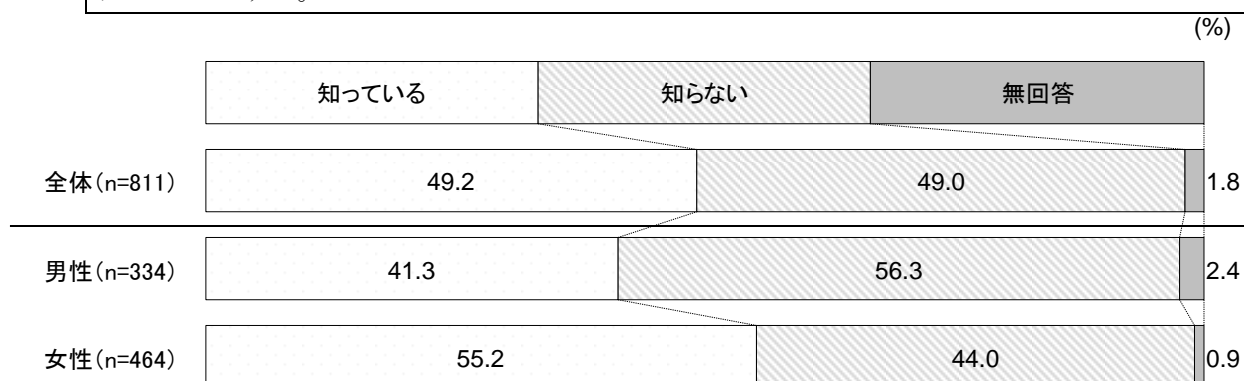
エ 尿失禁対策

更年期以降に多い尿失禁対策として、骨盤底筋（骨盤の底に広がる筋肉）をきたえる体操などがあることを知っていますか。



オ 女性のうつ

女性ホルモンの変化やストレスなどにより女性は男性に比べて「うつ」になりやすいことを知っていますか。

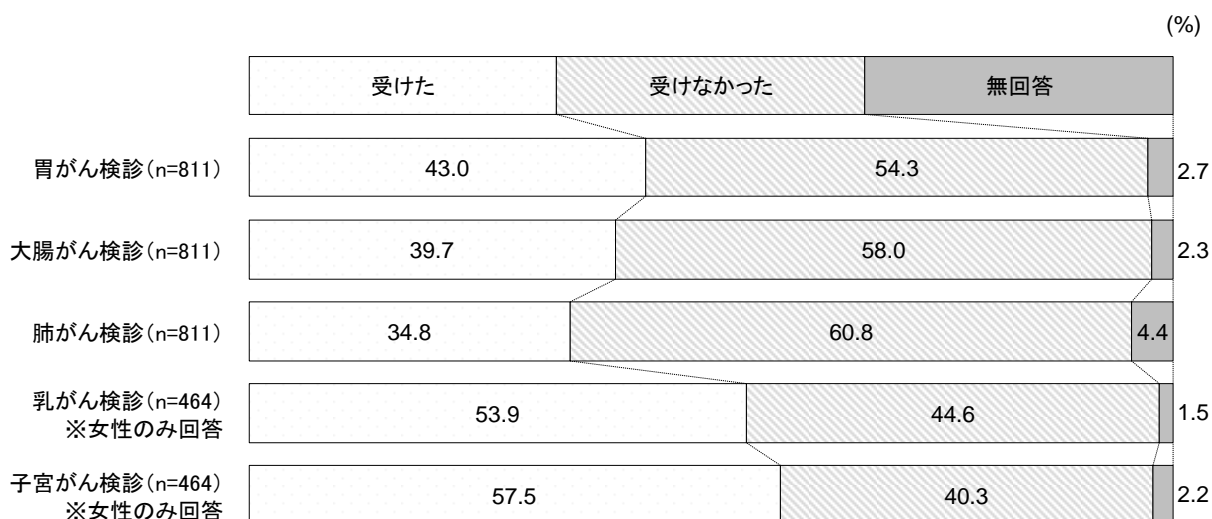


4 がん対策

(1) がん検診受診状況

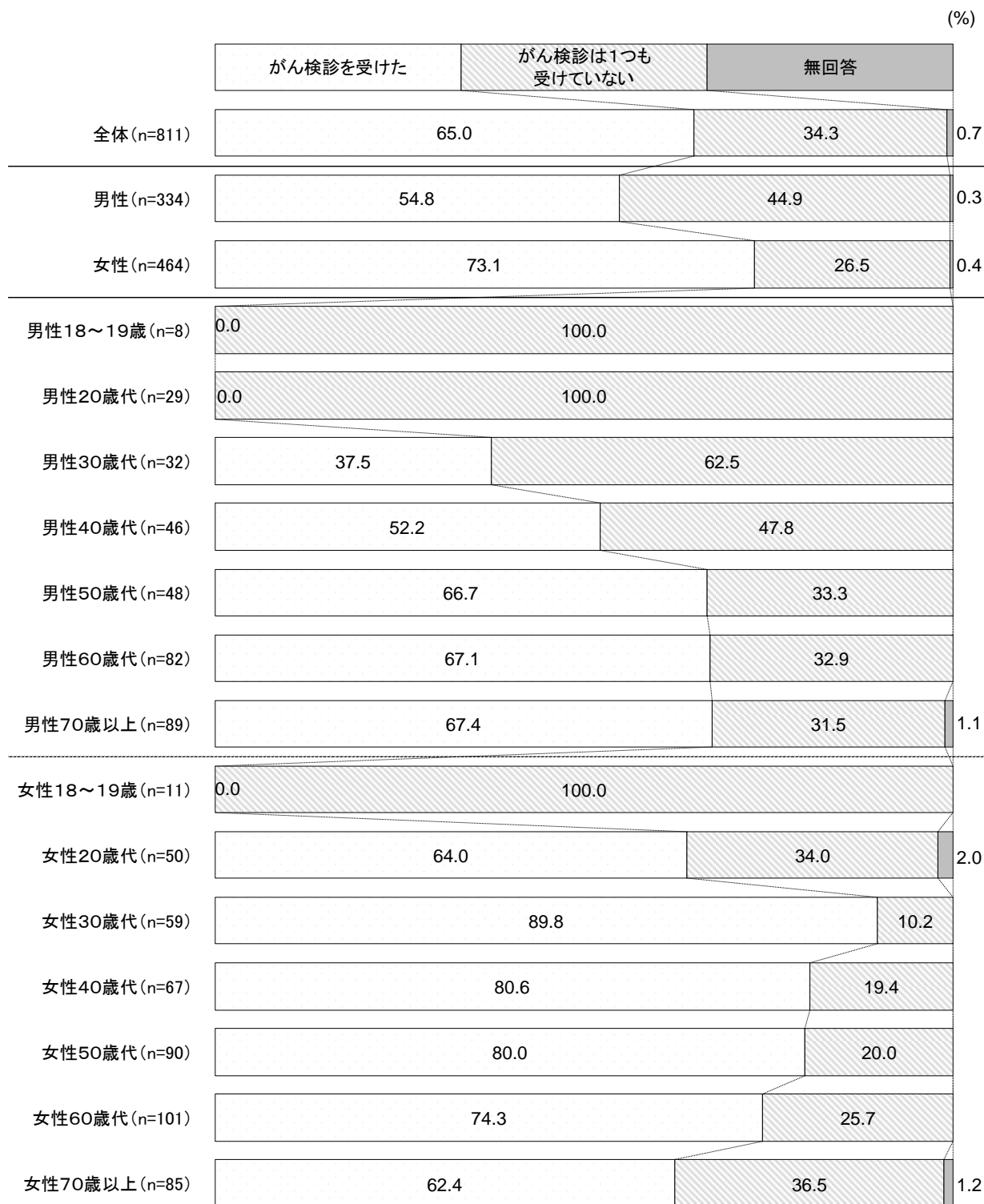
問 16 次のがん検診（区で実施する検診以外も含む）について、過去（それぞれに掲げる期間内）に受けたことがありますか。（〇はそれぞれ1つだけ）

- 各がん検診の受診状況をみると、検診を「受けた」人は、「胃がん検診」で43.0%、「大腸がん検診」で39.7%、「肺がん検診」で34.8%となっている。
- 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、「乳がん検診」が53.9%、「子宮がん検診」が57.5%となっている。



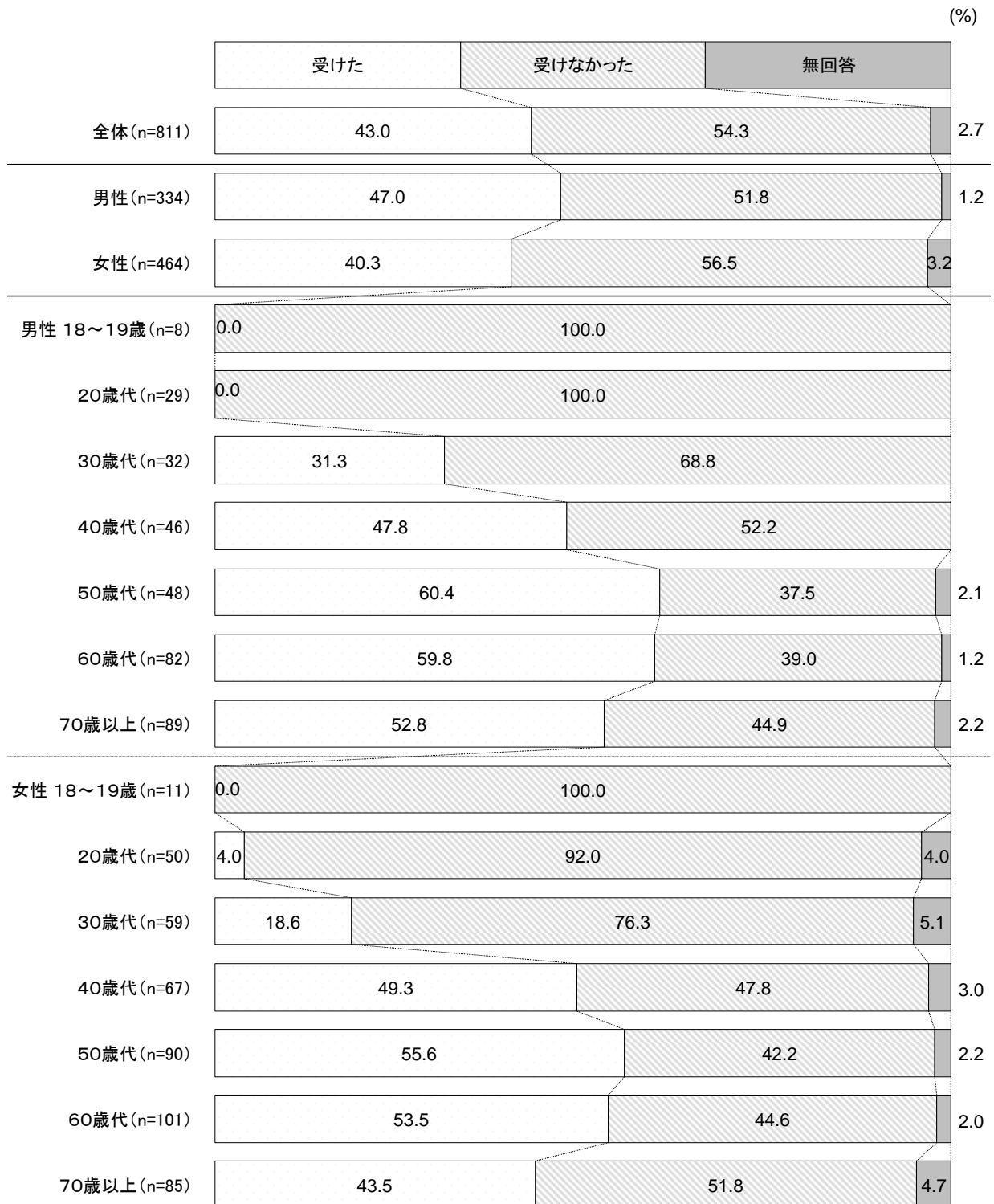
第2章 調査結果（成人）

- 何らかの「がん検診を受けた」人は65.0%、「がん検診は1つも受けていない」人は34.3%となっている。
- 性別にみると、「がん検診は1つも受けていない」人は、男性が44.9%で、女性に比べて高い。
- 性別・年代別にみると、男性は「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る。



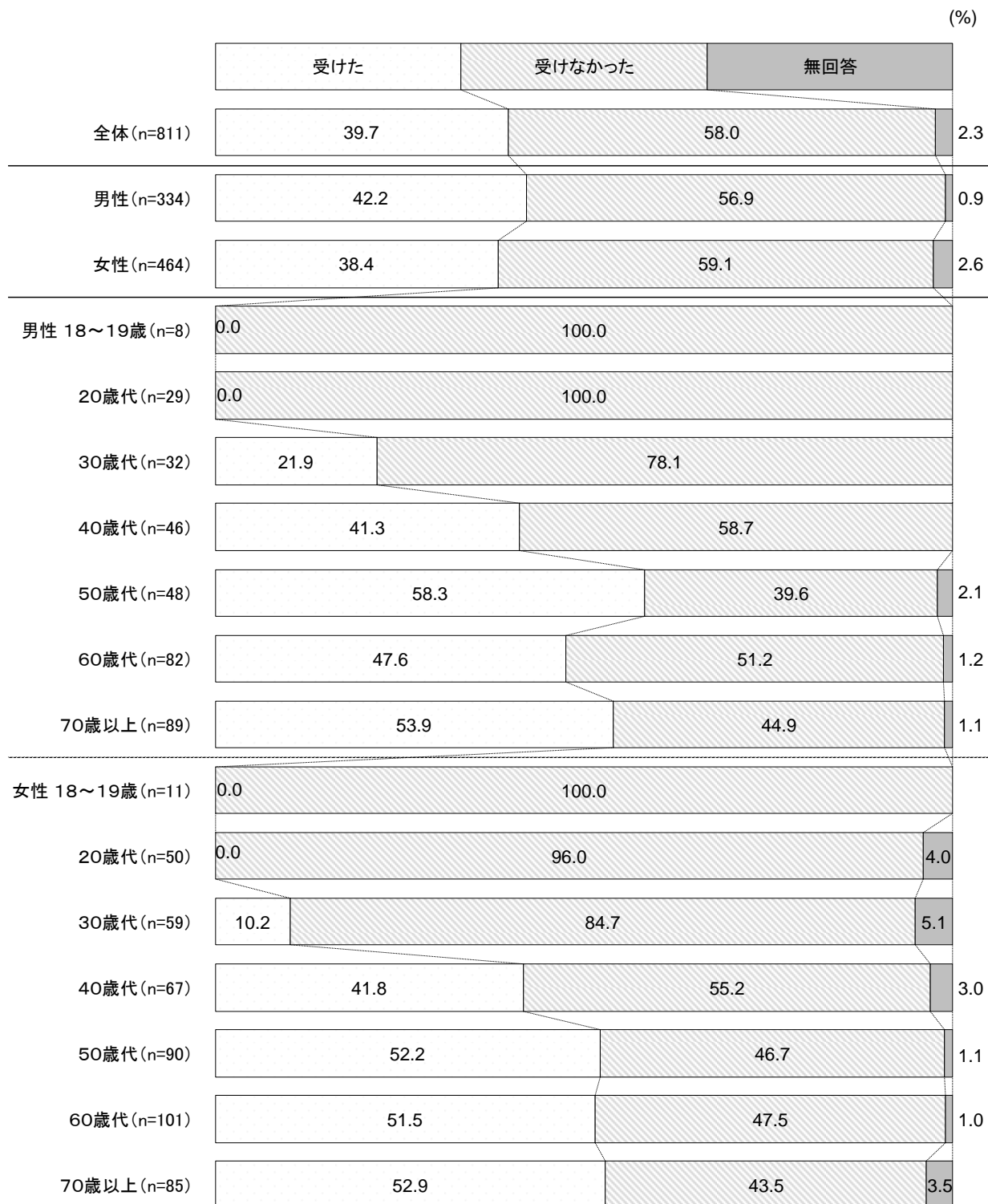
ア 胃がん検診

- 性別にみると、胃がん検診を「受けた」人は、男性で47.0%、女性で40.3%となっている。
- 性別・年代別にみると、「受けた」人は、男性50歳代と60歳代で60%程度、女性50歳代と60歳代で55%程度となっている。



イ 大腸がん検診

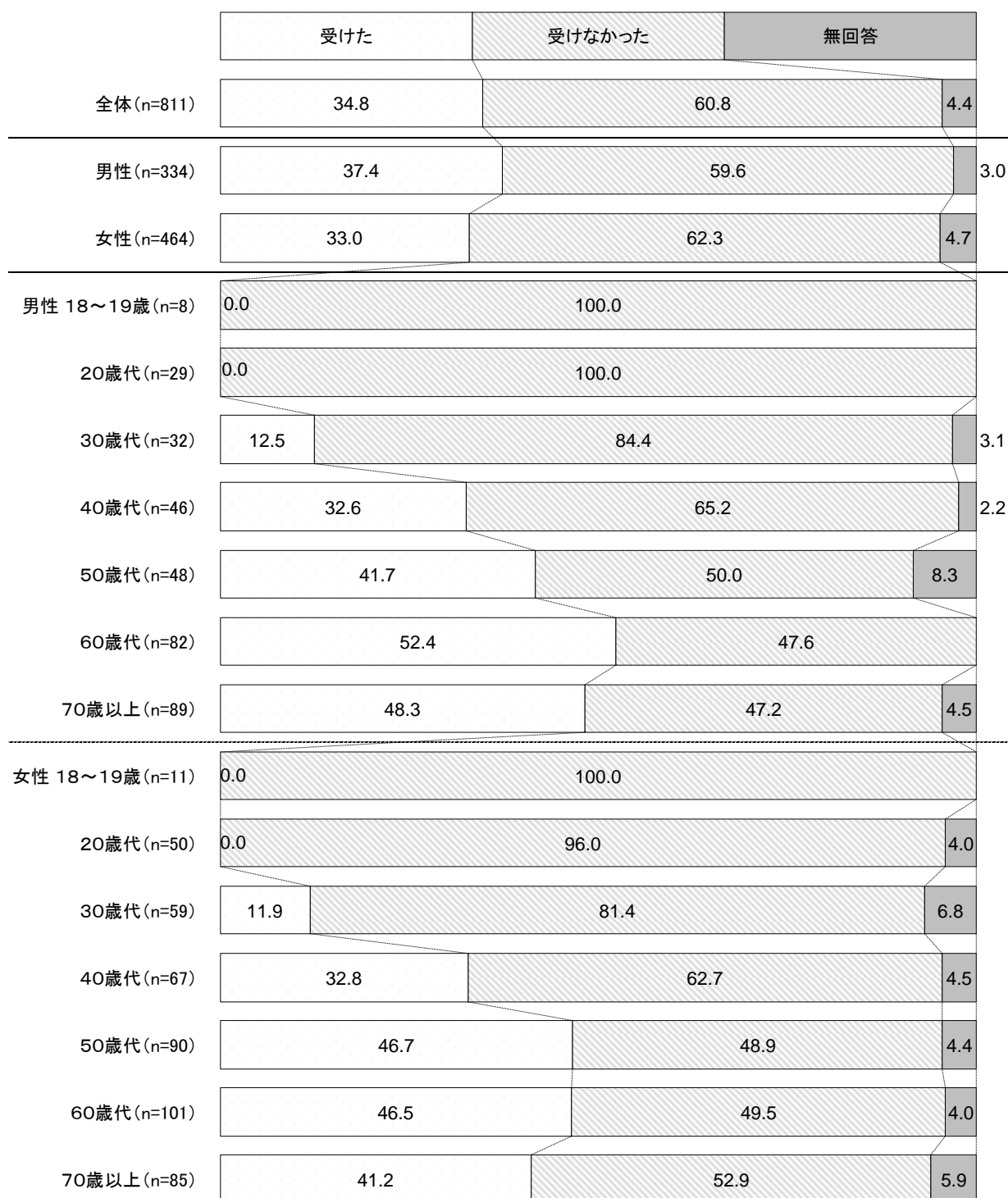
- 性別にみると、大腸がん検診を「受けた」人は、男性で 42.2%、女性で 38.4%となっている。
- 性別・年代別にみると、「受けた人」は、男性 50 歳代と 70 歳以上で 55%程度、女性 50 歳代以上で 50%強となっている。



ウ 肺がん検診

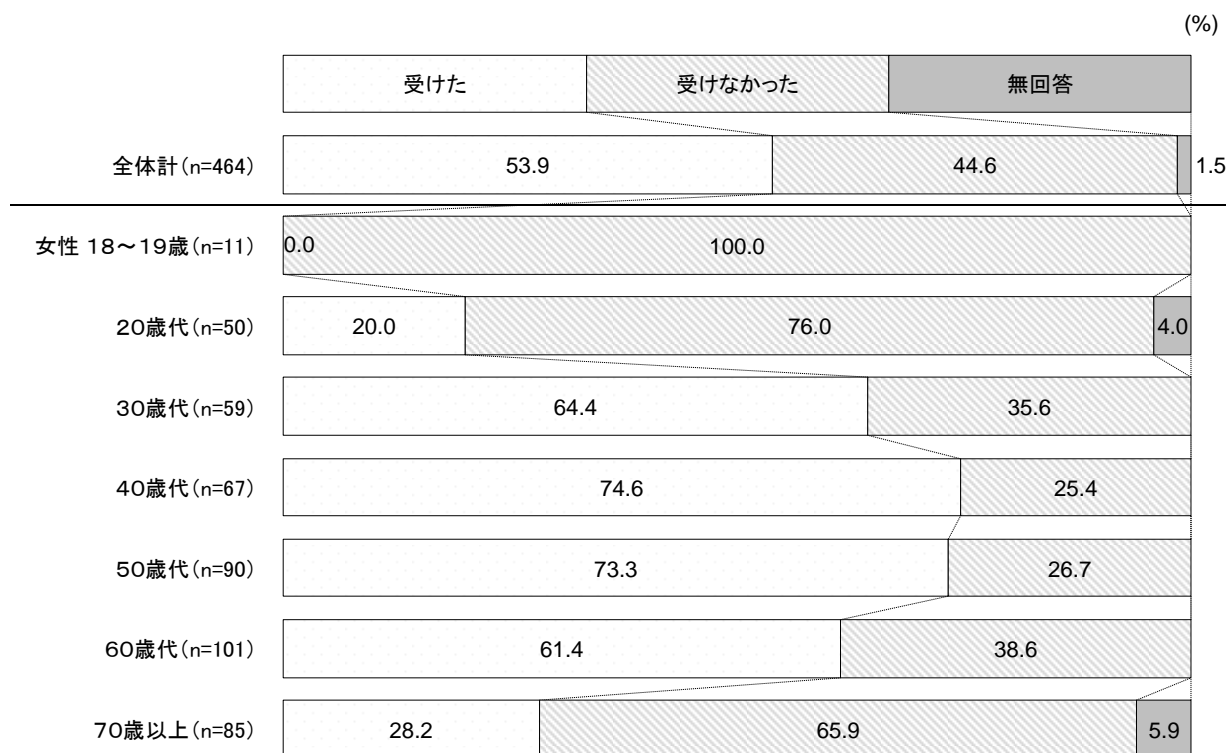
- 性別にみると、肺がん検診を「受けた」人は、男性で37.4%、女性で33.0%となっている。
- 性別・年代別にみると、「受けた」人は、男性60歳代で52.4%となり、50%を超えている。

（%）



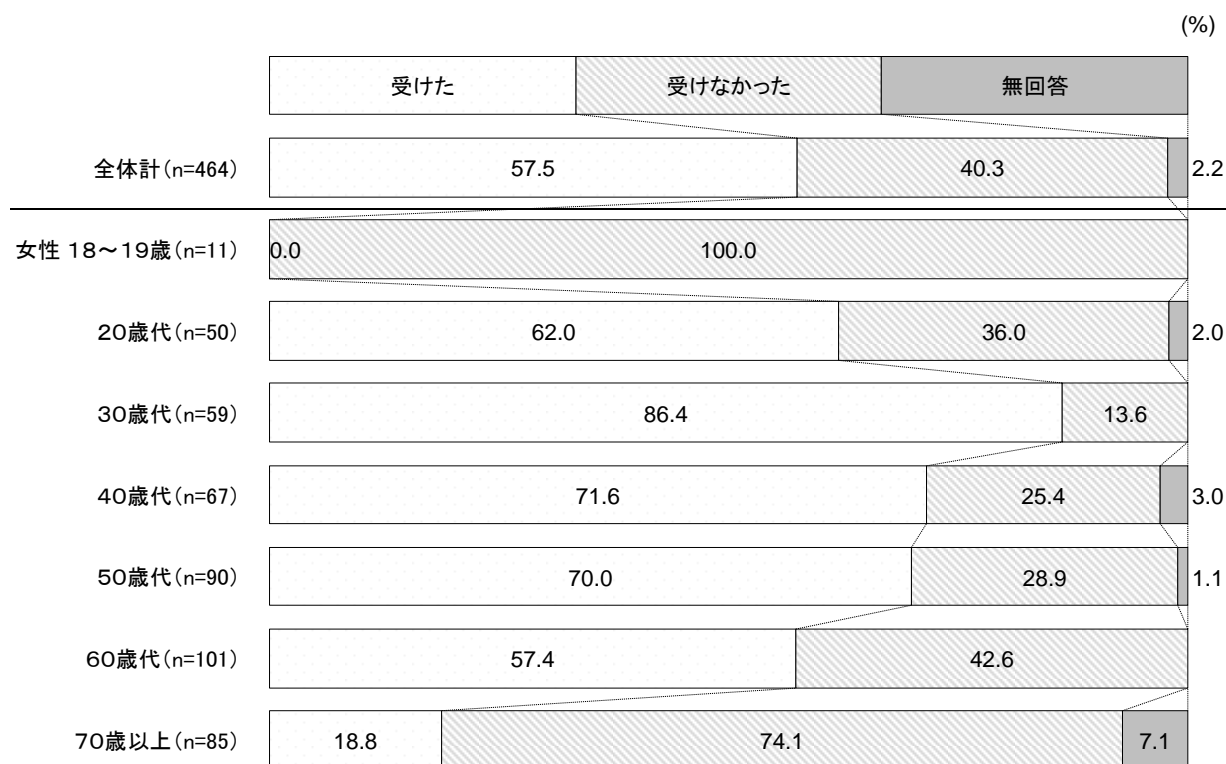
エ 乳がん検診（女性のみ）

- 乳がん検診を「受けた」人は53.9%、「受けなかった」人は44.6%となっている。
- 年代別にみると、「受けた」人は、40歳代と50歳代で70%以上となり、他の年代に比べて高い。



オ 子宮がん検診（女性のみ）

- 子宮がん検診を「受けた」人は57.5%、「受けなかった」人は40.3%となっている。
- 年代別にみると、「受けた」人は、30歳代で86.4%となり、他の年代に比べて高い。



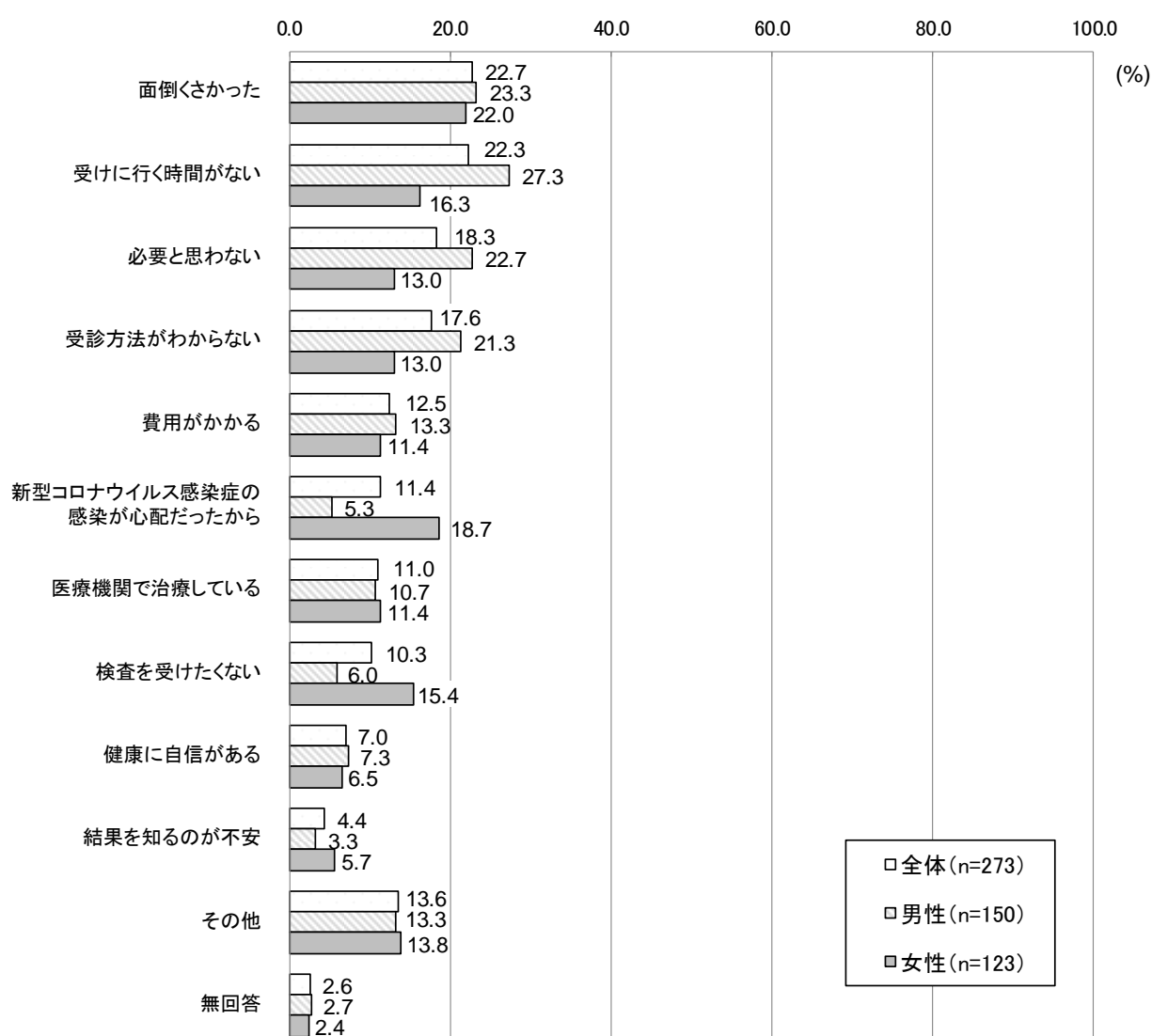
（2）がん検診を受診しなかった理由

【回答対象：がん検診未受診者】

【問16でがん検診を1つも受けなかったと回答した方におたずねします。】

付問16-1 受けなかった理由は何ですか。（〇はいくつでも）

- がん検診未受診者における未受診の理由は、「面倒くさかった」が22.7%と最も高い。次いで「受けに行く時間がない」が22.3%、「必要と思わない」が18.3%と続く。
- 性別にみると、男性では「受けに行く時間がない」が27.3%で女性に比べて高く、女性では「新型コロナウイルス感染症の感染が心配だったから」が18.7%で男性に比べて高い。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・ 高齢だから
 - ・ 人間ドックを受けているから
 - ・ 検査が怖い、痛みがありそうで怖い
 - ・ いつから行けばよいかわからない など

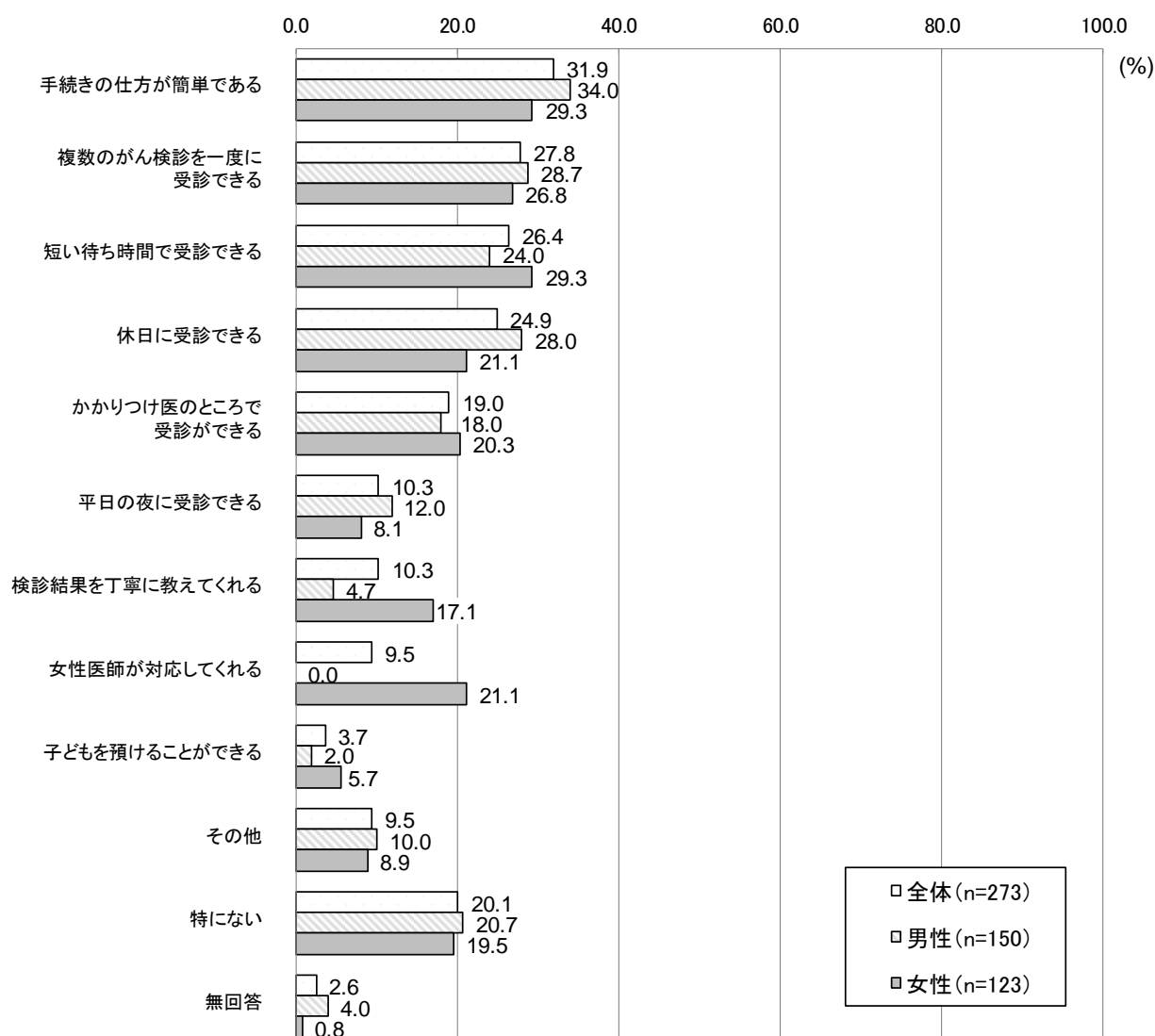


（3）がん検診を受診したいと思う条件

【回答対象：がん検診未受診者】

付問 16-2 今後、どのような条件が整えば、受診したいと思いますか。（〇はいくつでも）

- 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は、「手続きの仕方が簡単である」が31.9%と最も高い。次いで「複数のがん検診を一度に受診できる」が27.8%、「短い待ち時間で受診できる」が26.4%と続く。
- 性別にみると、男性では「休日に受診できる」が28.0%で、女性に比べて高い。一方、女性では「検診結果を丁寧に教えてくれる」が17.1%で、男性に比べて高いほか、「女性医師が対応してくれる」も21.1%となっている。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・新型コロナウイルスの感染状況が落ち着いてから受診したい
 - ・会社の健康診断とセットで無料で受けられる
 - ・webで近隣の医療機関の都合の良い時間を一覧で確認できる など



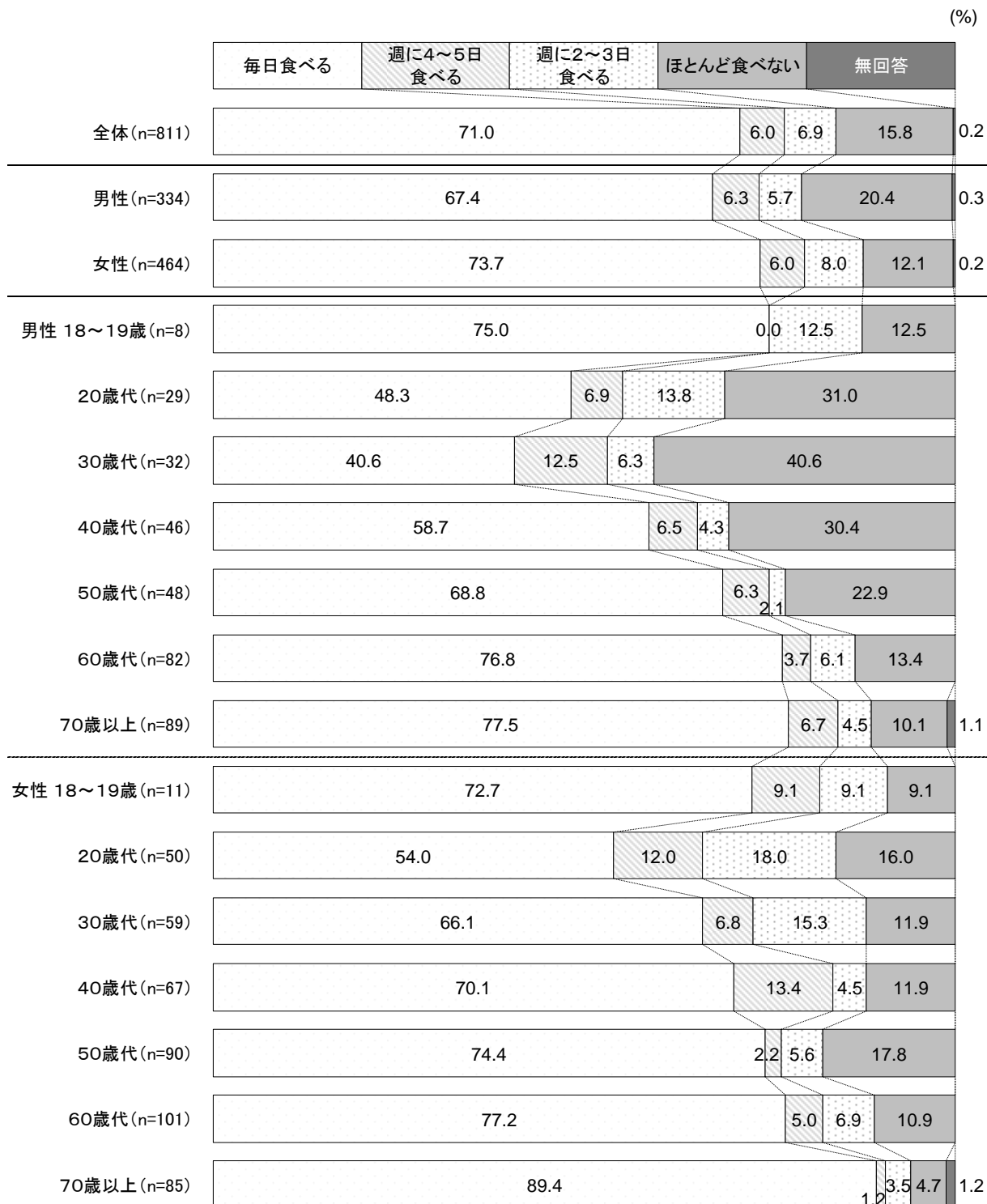
5 栄養・食育

(1) 朝食の摂取状況

問17 あなたは、朝食を食べていますか。（○は1つだけ）

（※菓子、嗜好飲料、サプリメント、ドリンク剤のみの場合は「ほとんど食べない」に○をしてください。）

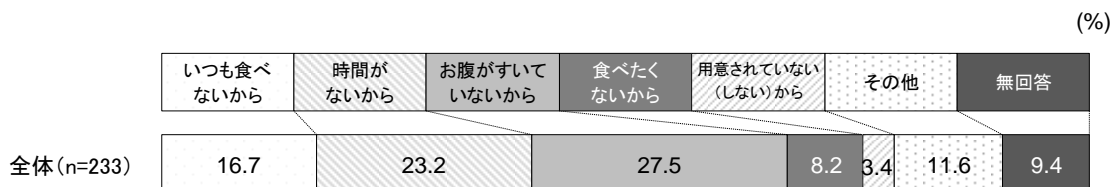
- 朝食の摂取状況は、「毎日食べる」が71.0%、「週に4～5日食べる」が6.0%、「週に2～3日食べる」が6.9%、「ほとんど食べない」が15.8%となっている。
- 性別・年代別にみると、男性20歳代から40歳代では「ほとんど食べない」が30%～40%程度で、他の性別・年代に比べて高い。



（2）朝食欠食理由 【回答対象：朝食欠食者（「毎日食べる」以外）】

付問 17-1 あなたが朝食を食べない理由は何ですか。（○は1つだけ）

- 朝食欠食者における朝食を食べない理由は、「いつも食べないから」が16.7%、「時間がないから」が23.2%、「お腹がすいていないから」が27.5%、「食べたくないから」が8.2%、「用意されていない（しない）から」が3.4%となっている。
- 性別・年代別にみると、男女ともに20歳代から40歳代では、主に「時間がないから」「お腹がすいていないから」を理由にあげている。一方、男女ともに50歳代から70歳以上では、主に「お腹がすいていないから」「いつも食べないから」を理由にあげている。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・朝・昼いっしょに食べるから
 - ・夜の仕事で夕方に一食だから
 - ・肥満防止のため、ダイエット
 - ・低血圧のため など



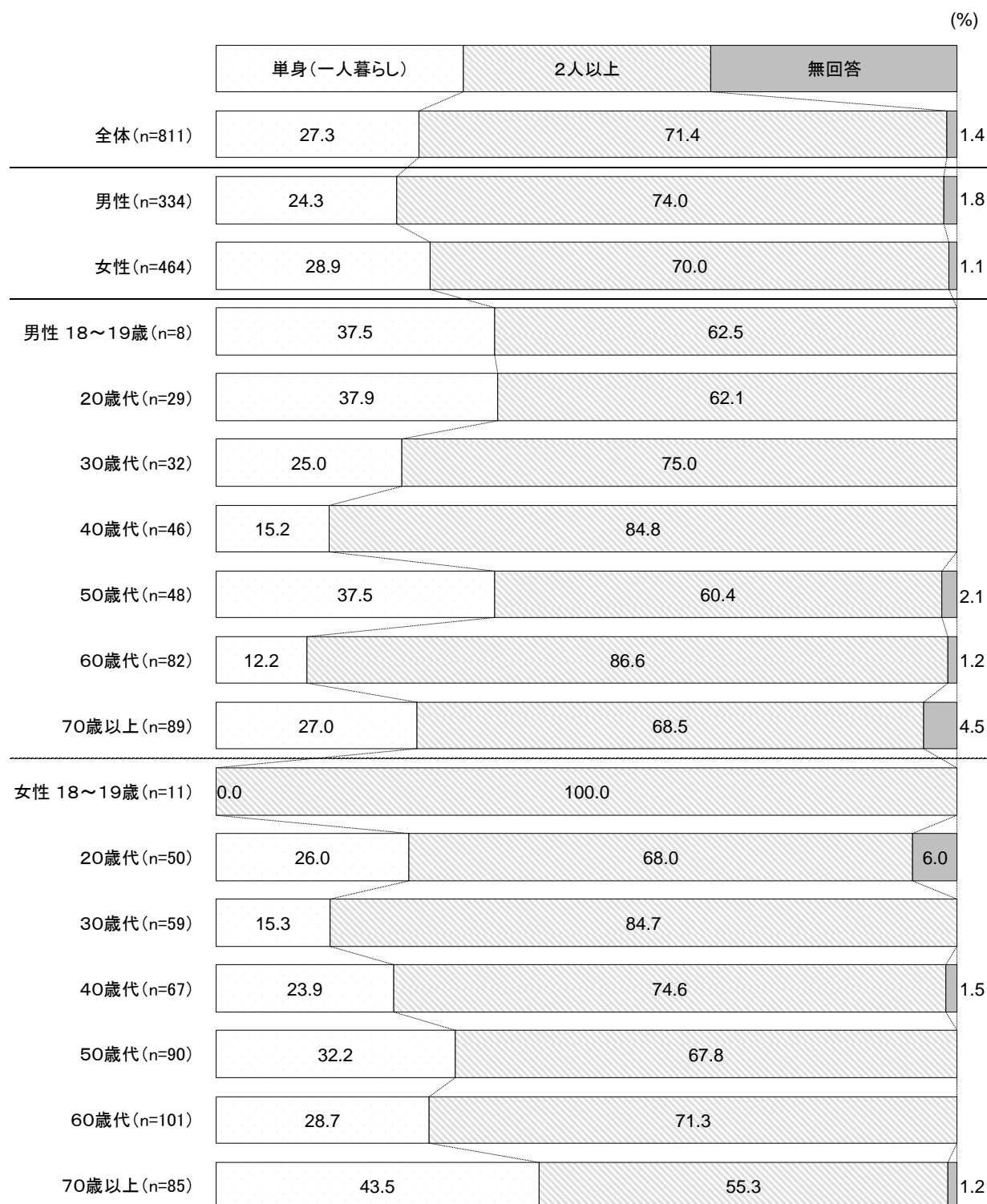
(%)

n= (人)		いつも食べないから	時間がないから	お腹がすいていないから	食べたくないから	用意されていない（しない）から	その他	無回答
全体	233	16.7	23.2	27.5	8.2	3.4	11.6	9.4
男性	108	21.3	24.1	22.2	9.3	5.6	12.0	5.6
女性	121	11.6	23.1	31.4	7.4	1.7	11.6	13.2
男性 18～19歳	2	0.0	50.0	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0
20歳代	15	13.3	53.3	6.7	6.7	13.3	6.7	0.0
30歳代	19	15.8	26.3	31.6	5.3	5.3	15.8	0.0
40歳代	19	26.3	26.3	15.8	5.3	5.3	21.1	0.0
50歳代	15	13.3	20.0	26.7	26.7	0.0	13.3	0.0
60歳代	19	31.6	10.5	26.3	5.3	5.3	5.3	15.8
70歳以上	19	26.3	10.5	26.3	5.3	5.3	10.5	15.8
女性 18～19歳	3	33.3	33.3	0.0	0.0	0.0	33.3	0.0
20歳代	23	0.0	34.8	39.1	4.3	8.7	4.3	8.7
30歳代	20	5.0	40.0	10.0	5.0	0.0	10.0	30.0
40歳代	20	5.0	35.0	25.0	5.0	0.0	10.0	20.0
50歳代	23	17.4	17.4	34.8	8.7	0.0	17.4	4.3
60歳代	23	21.7	0.0	39.1	17.4	0.0	8.7	13.0
70歳以上	8	25.0	0.0	62.5	0.0	0.0	12.5	0.0

（3）同居状況

問 18 あなたと同居している方は、あなたを含めて何人ですか。（数字を記入）

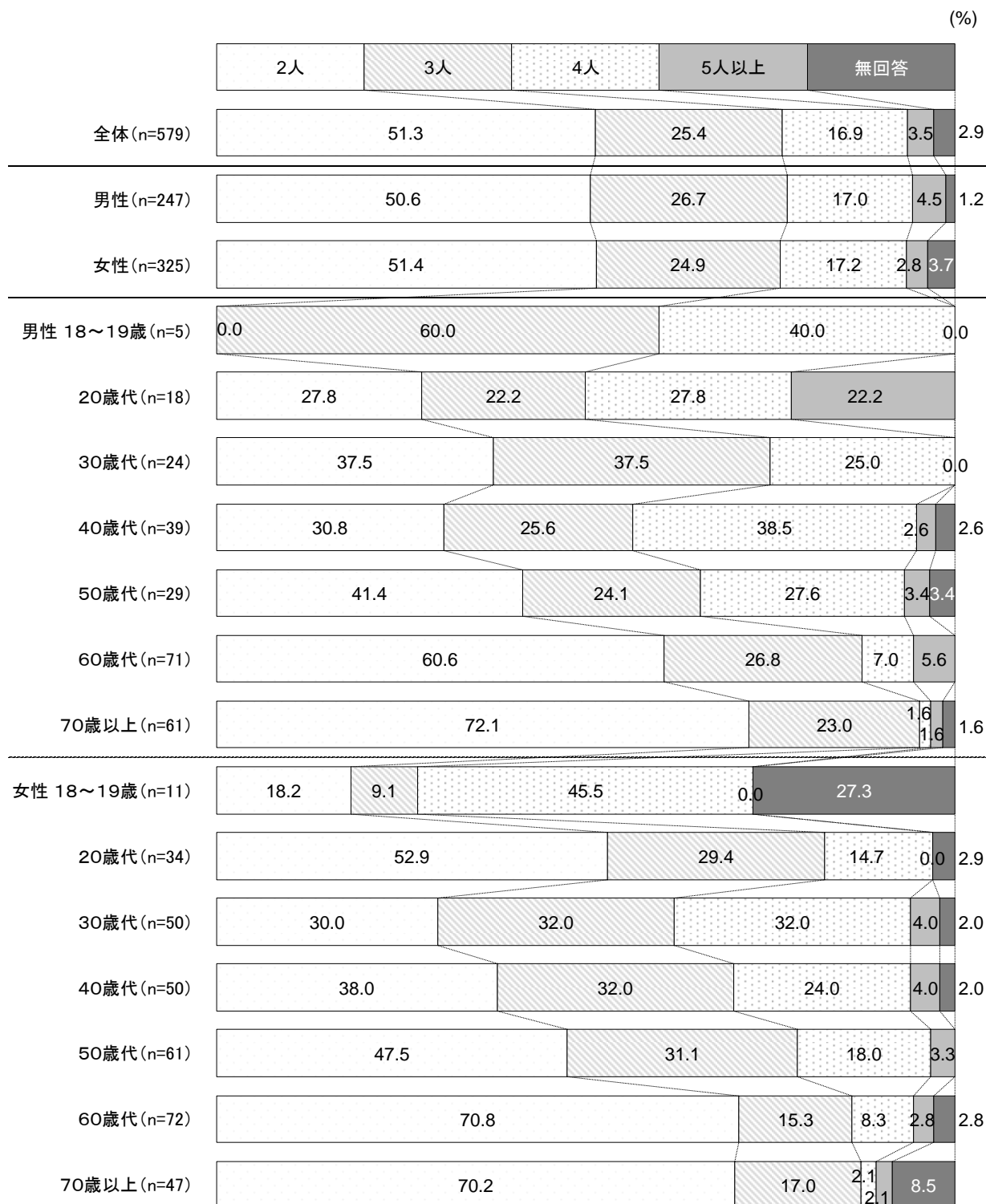
- 同居状況は、「単身（一人暮らし）」が27.3%、「2人以上」が71.4%となっている。
- 性別・年代別にみると、女性70歳以上では「単身（一人暮らし）」が43.5%で、他の性別・年代に比べて高い。



第2章 調査結果（成人）

<同居者がいると回答した人の同居者人数>

- 同居者がいると回答した人の同居者人数は、「2人」が51.3%、「3人」が25.4%、「4人」が16.9%、「5人以上」が3.5%となっている。
- 男性70歳以上と女性60歳代以上では、「2人」が70%以上で、他の性別・年代に比べて高い。

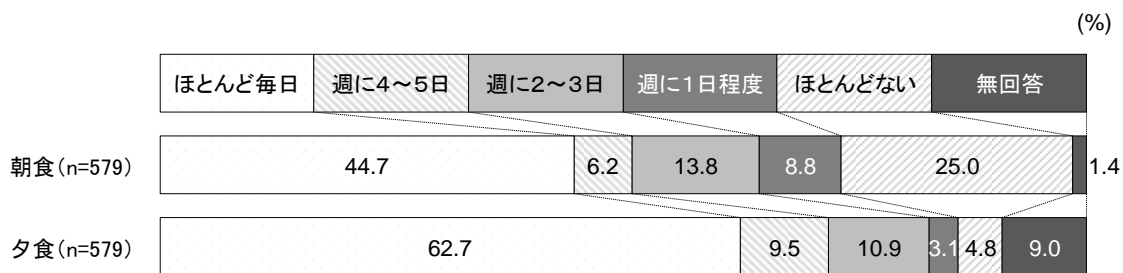


（4）同居者と朝食・夕食を食べる頻度

【回答対象：同居者がいる人】

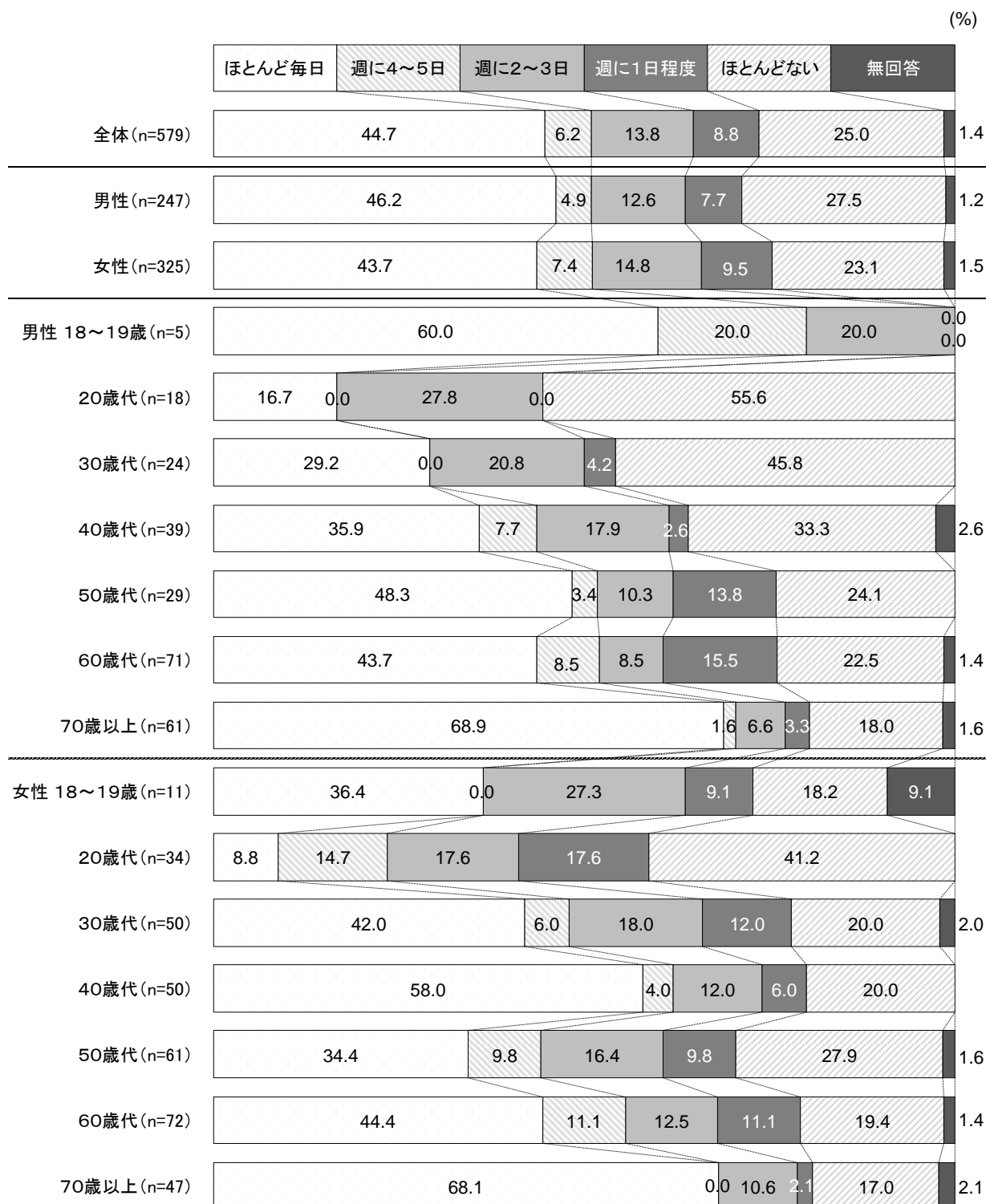
付問 18-1 あなたは朝食、夕食を同居の方と一緒に食べることはどのくらいありますか。
 （○はそれぞれ1つだけ）

- 朝食を同居者と一緒に食べる頻度は、「ほとんど毎日」が44.7%、「週に4～5日」が6.2%、「週に2～3日」が13.8%、「週に1日程度」が8.8%、「ほとんどない」が25.0%となっている。
- 夕食を同居者と一緒に食べる頻度は、「ほとんど毎日」が62.7%、「週に4～5日」が9.5%、「週に2～3日」が10.9%、「週に1日程度」が3.1%、「ほとんどない」が4.8%となっている。



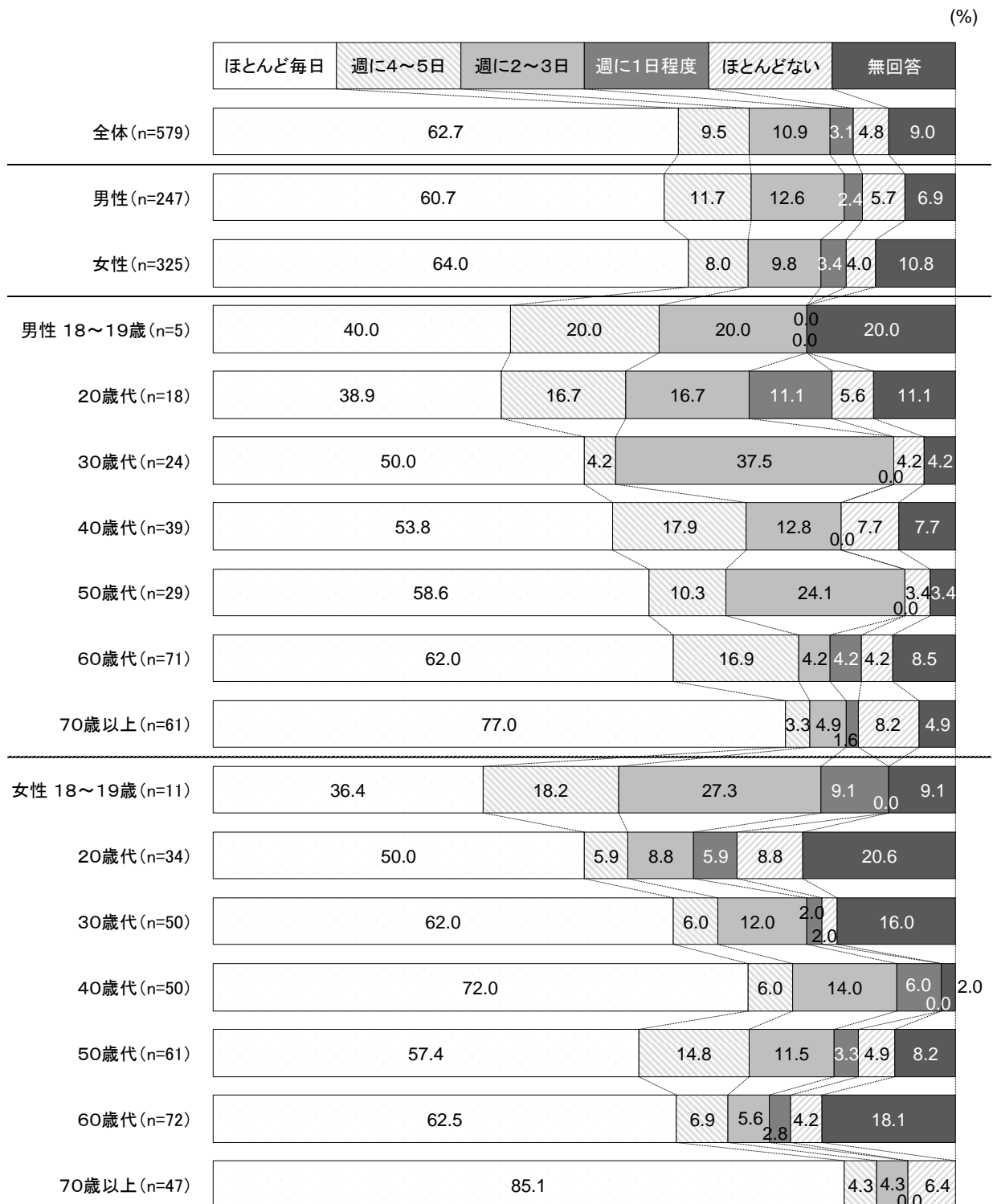
ア 朝食

- 性別・年代別にみると、男女ともに70歳以上では「ほとんど毎日」が70%弱となり、他の性別・年代に比べて高い。一方、男性20歳代では「ほとんどない」が55.6%、男性30歳代では45.8%で、他の性別・年代に比べて高い。



イ 夕食

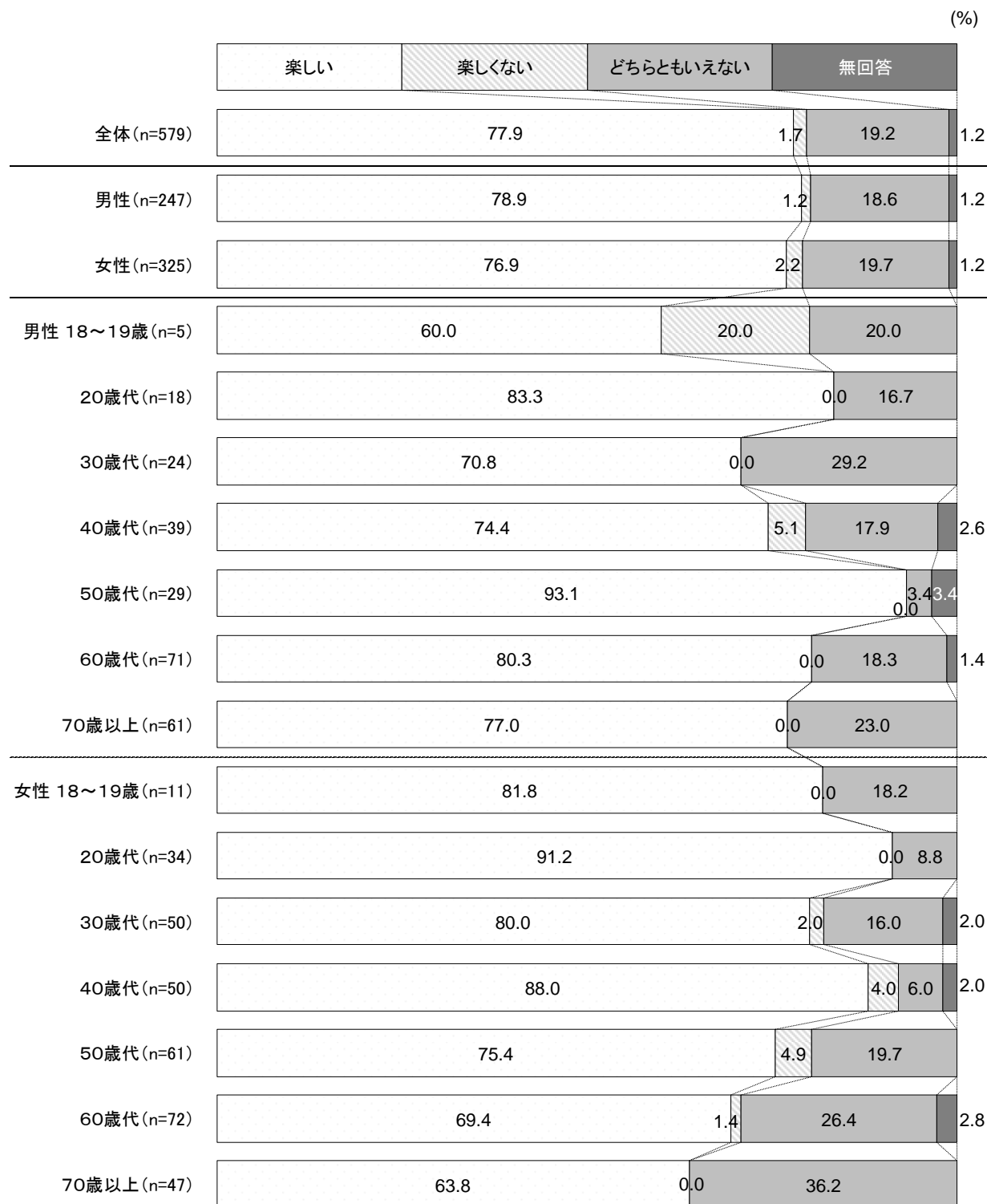
- 性別・年代別にみると、男性70歳以上では「ほとんど毎日」が77.0%、女性70歳以上では85.1%で、他の性別・年代に比べて高い。



（5）家庭での食事の楽しさ

付問 18-2 あなたは、家庭での食事を楽しいと感じていますか。（○は1つだけ）

- 家庭での食事の楽しさは、「楽しい」が 77.9%、「楽しくない」が 1.7%、「どちらともいえない」が 19.2%となっている。
- 性別・年代別にみると、男性 50 歳代では「楽しい」が 93.1%、女性 20 歳代では 91.2%で、他の性別・年代に比べて高い。

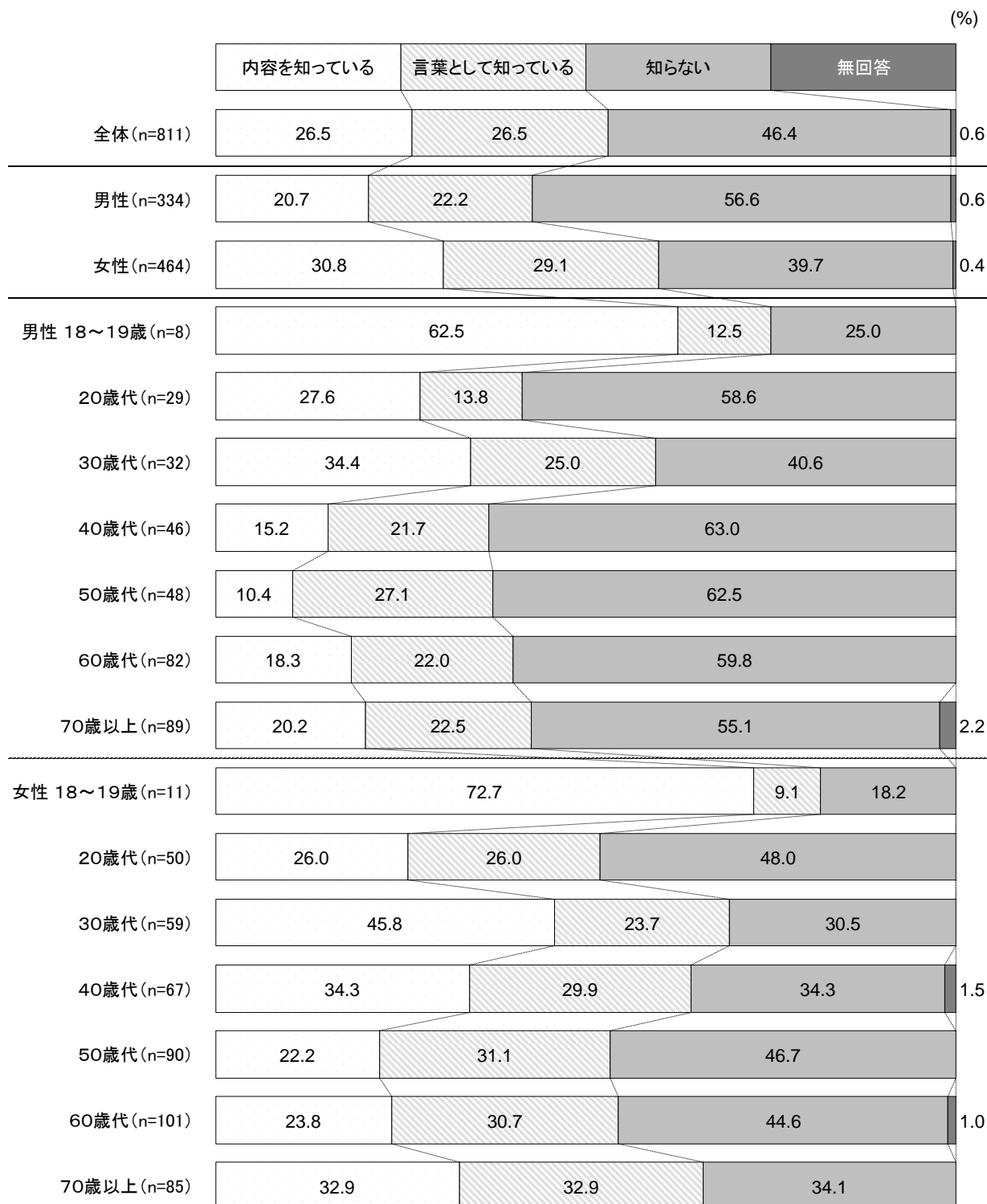


（6）共食の認知状況

問19 あなたは、「共食（きょうしょく）」という言葉やその意味を知っていますか。

（○は1つ）

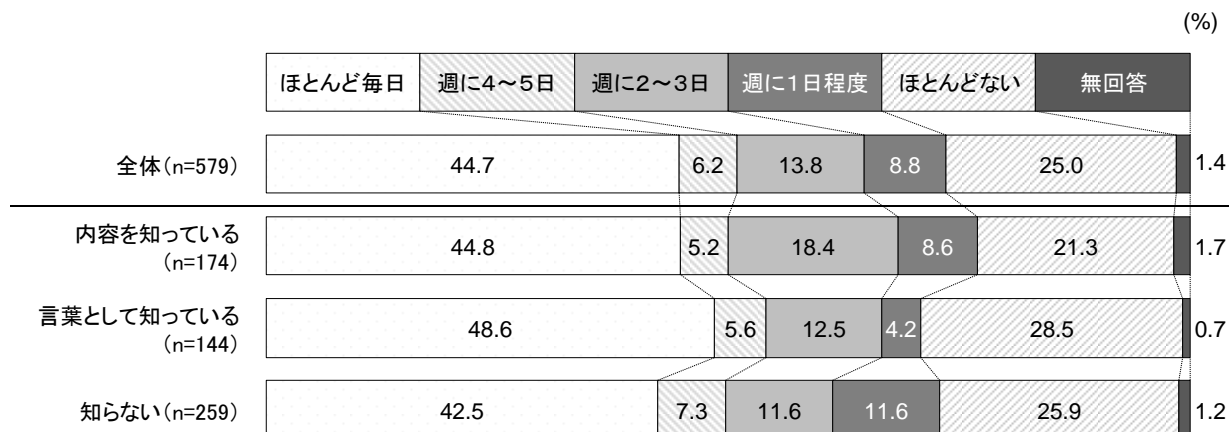
- 共食の認知状況は、「内容を知っている」と「言葉として知っている」がいずれも26.5%、「知らない」が46.4%となっている。
- 性別にみると、女性では「内容を知っている」が30.8%で、男性に比べて高い。



第2章 調査結果（成人）

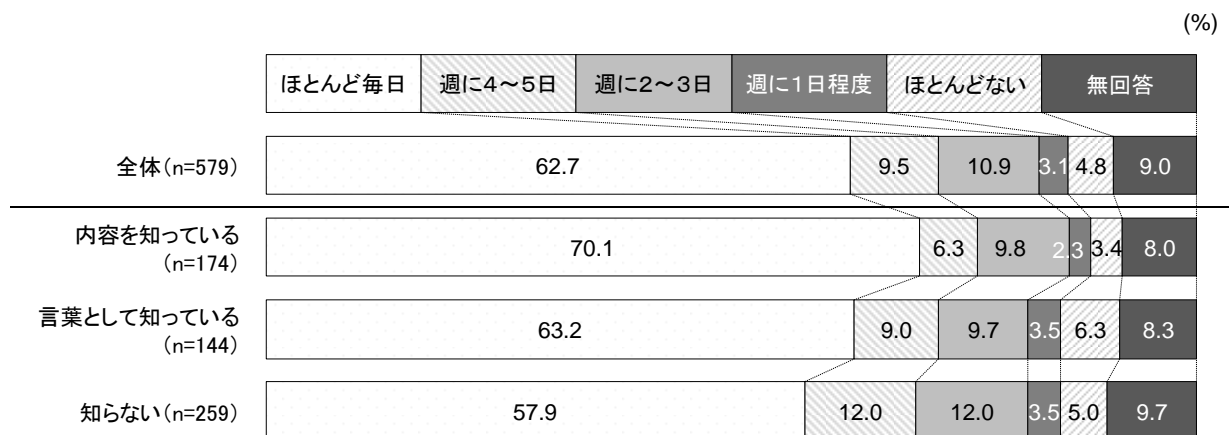
<共食の認知状況別 同居者と朝食を食べる頻度>

- 共食の認知状況別に同居者と朝食を食べる頻度をみると、「内容を知っている」人は、「言葉として知っている」人や「知らない」人に比べて、「ほとんど毎日」と回答する割合が低い。



<共食の認知状況別 同居者と夕食を食べる頻度>

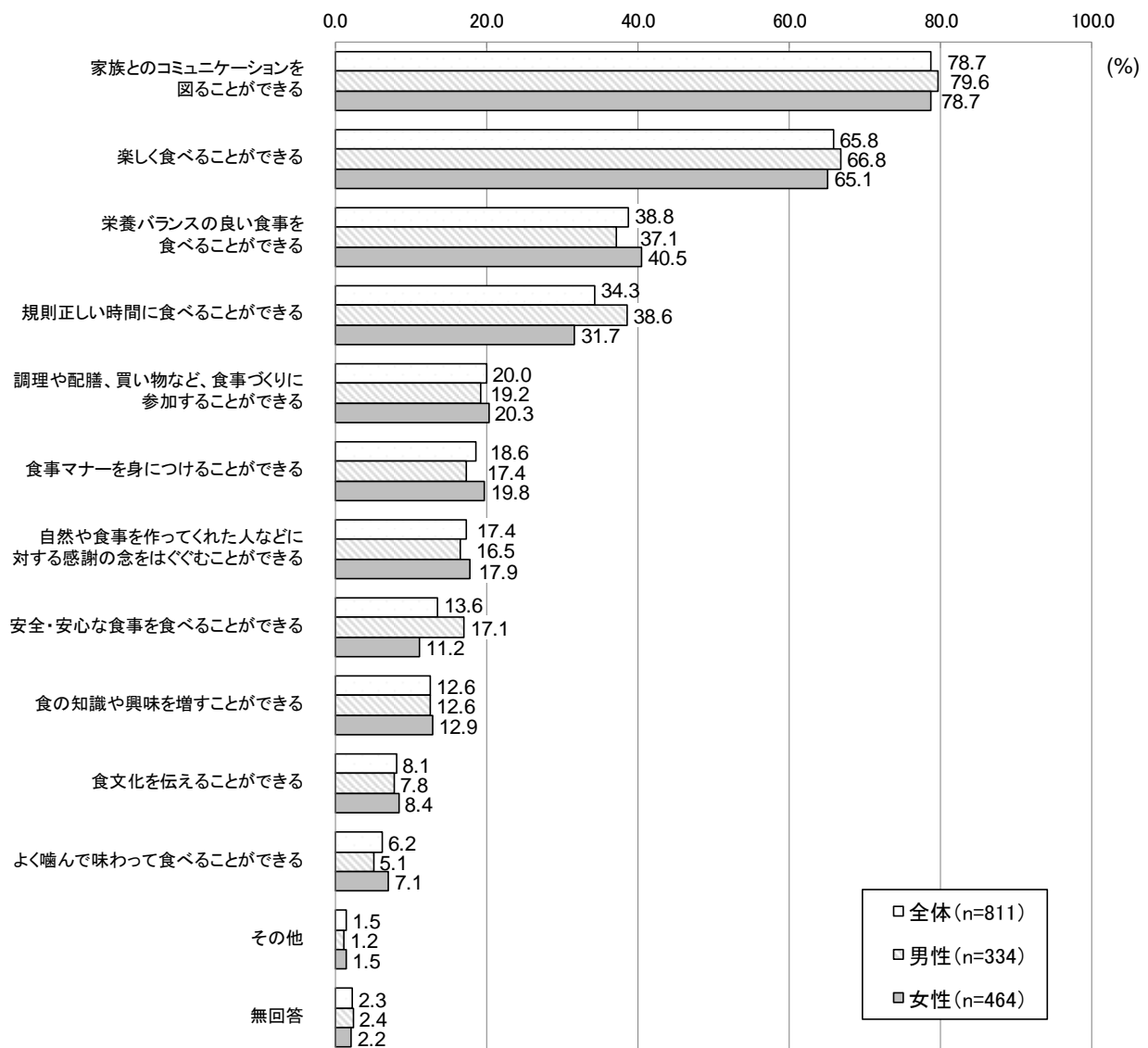
- 共食の認知状況別に同居者と夕食を食べる頻度をみると、「内容を知っている」人は、「言葉として知っている」人や「知らない」人に比べて、「ほとんど毎日」と回答する割合が高い。



（7）家族と一緒に食事することの利点

問20 食事を家族と一緒に食べることは、一人で食べるよりどのような良い点があると思いますか。（〇は3つまで）

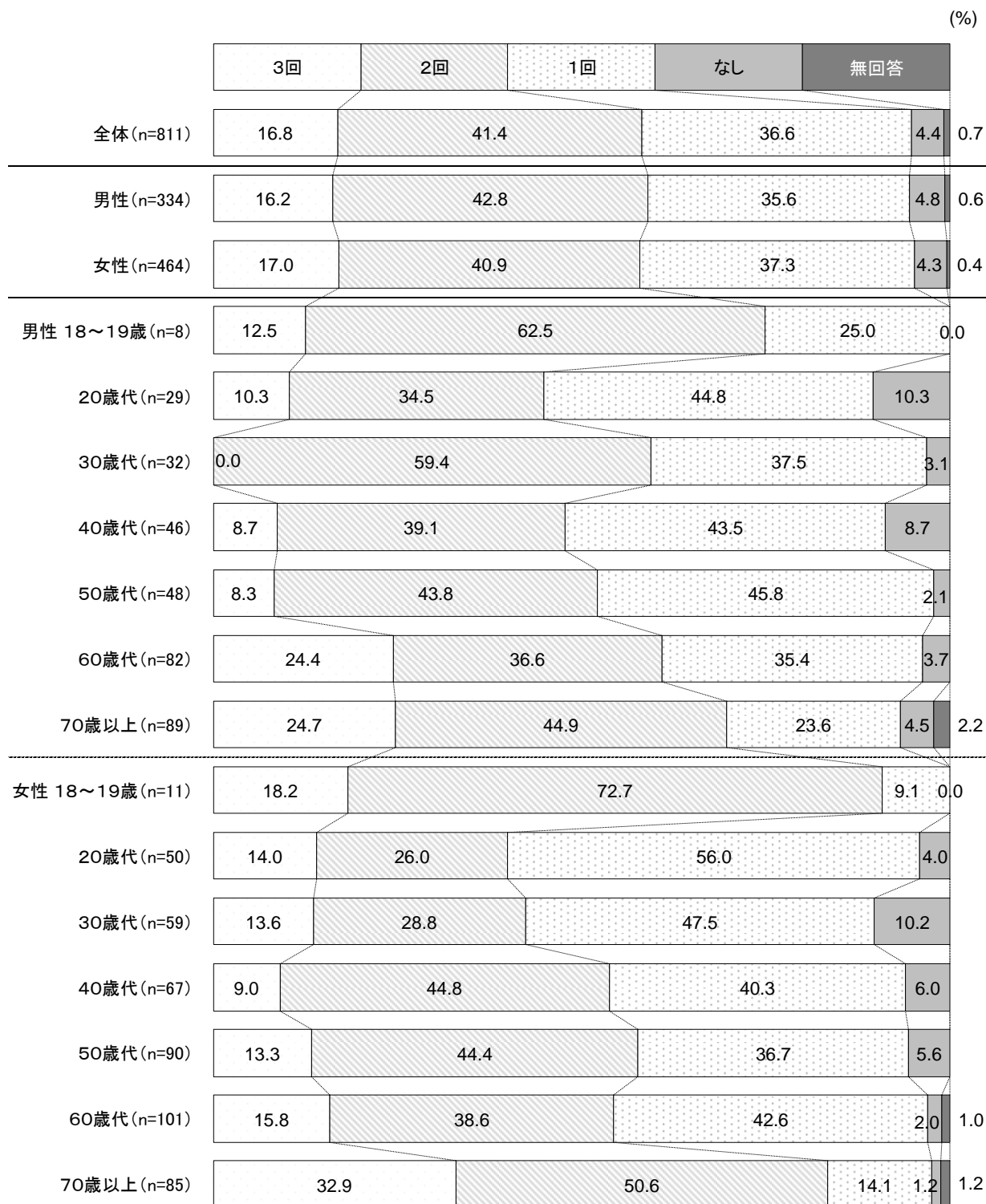
- 一緒に食事することの利点は、「家族とのコミュニケーションを図ることができる」が78.7%と最も高い。次いで「楽しく食べることができる」が65.8%、「栄養バランスの良い食事を食べることができる」が38.8%と続く。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・ 早食いを防げる
 - ・ 他人の食べ方の変化を知ることができる
 - ・ 1人でも楽しい など



（8）主食、主菜、副菜をそろえた食事の回数

問 21 あなたはふだん、主食（ごはん・パン・めんなど）、主菜（肉・魚・卵・豆など）、副菜（野菜・きのこ・海藻など）をそろえた食事を1日何回していますか。（○は1つだけ）

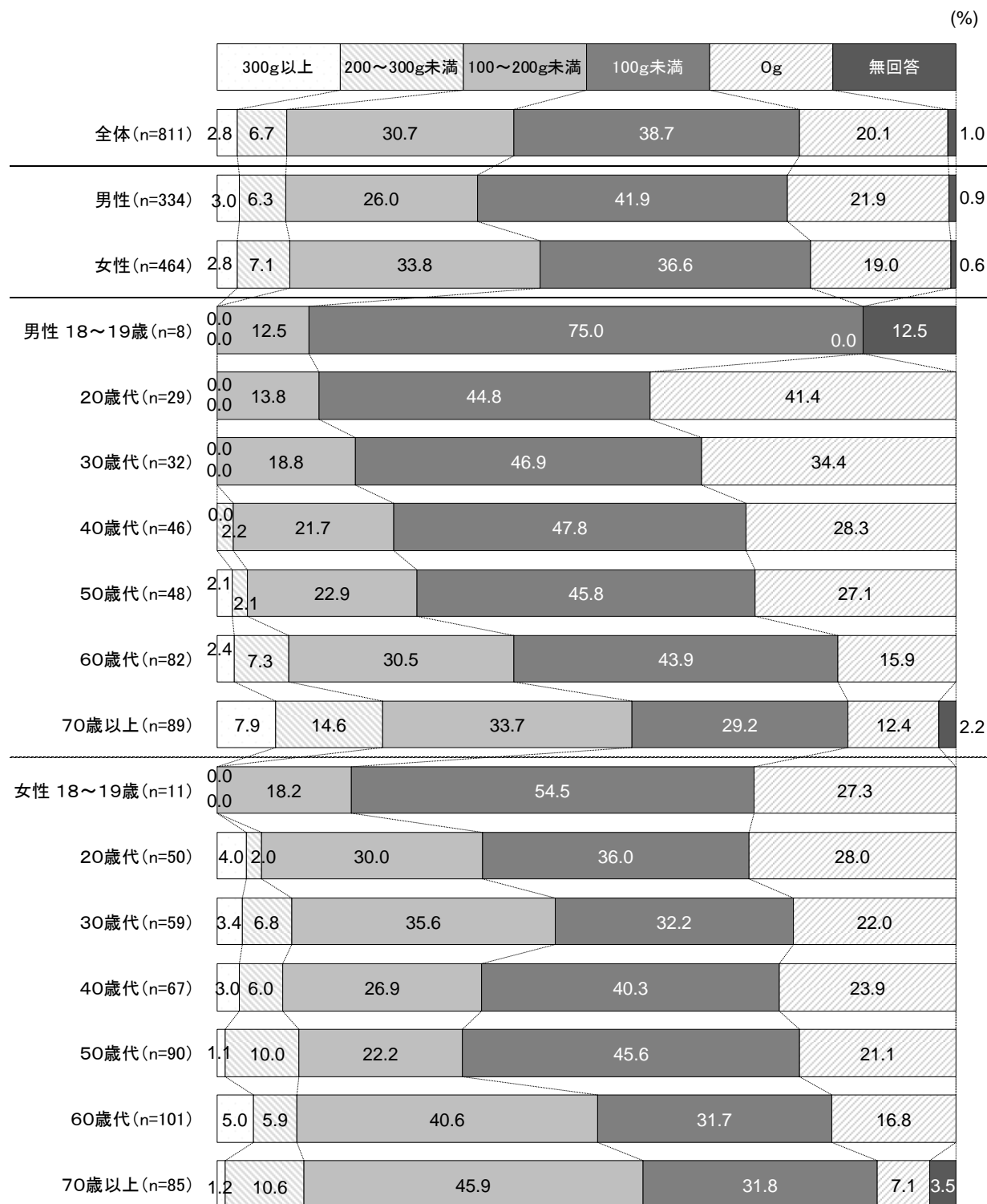
- 1日に主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数は、「3回」が16.8%、「2回」が41.4%、「1回」が36.6%、「なし」が4.4%となっている。
- 性別・年代別にみると、女性70歳以上では「3回」が32.9%で、他の性別・年代に比べて高い。一方、男性20歳代では「なし」が10.3%、女性30歳代では10.2%となっており、他の性別・年代に比べて高い。



（9）果物の1日の摂取量

問22 あなたは、毎日果物をどのくらい食べていますか。（○は1つだけ）

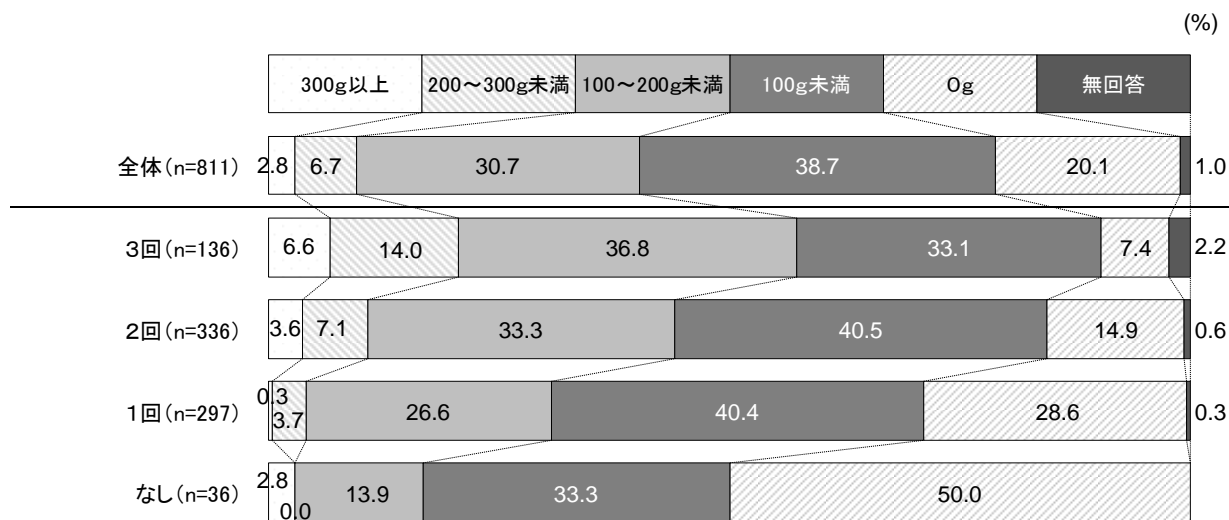
- 果物の1日の摂取量は、「300g以上」が2.8%、「200～300g未満」が6.7%、「100～200g未満」が30.7%、「100g未満」が38.7%、「0g」が20.1%となっている。
- 性別・年代別にみると、20歳代以上の全ての年代で、女性は男性に比べて「100g未満」と「0g」の合計が低くなっている。



第2章 調査結果（成人）

＜1日に主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数別 果物の1日の摂取量＞

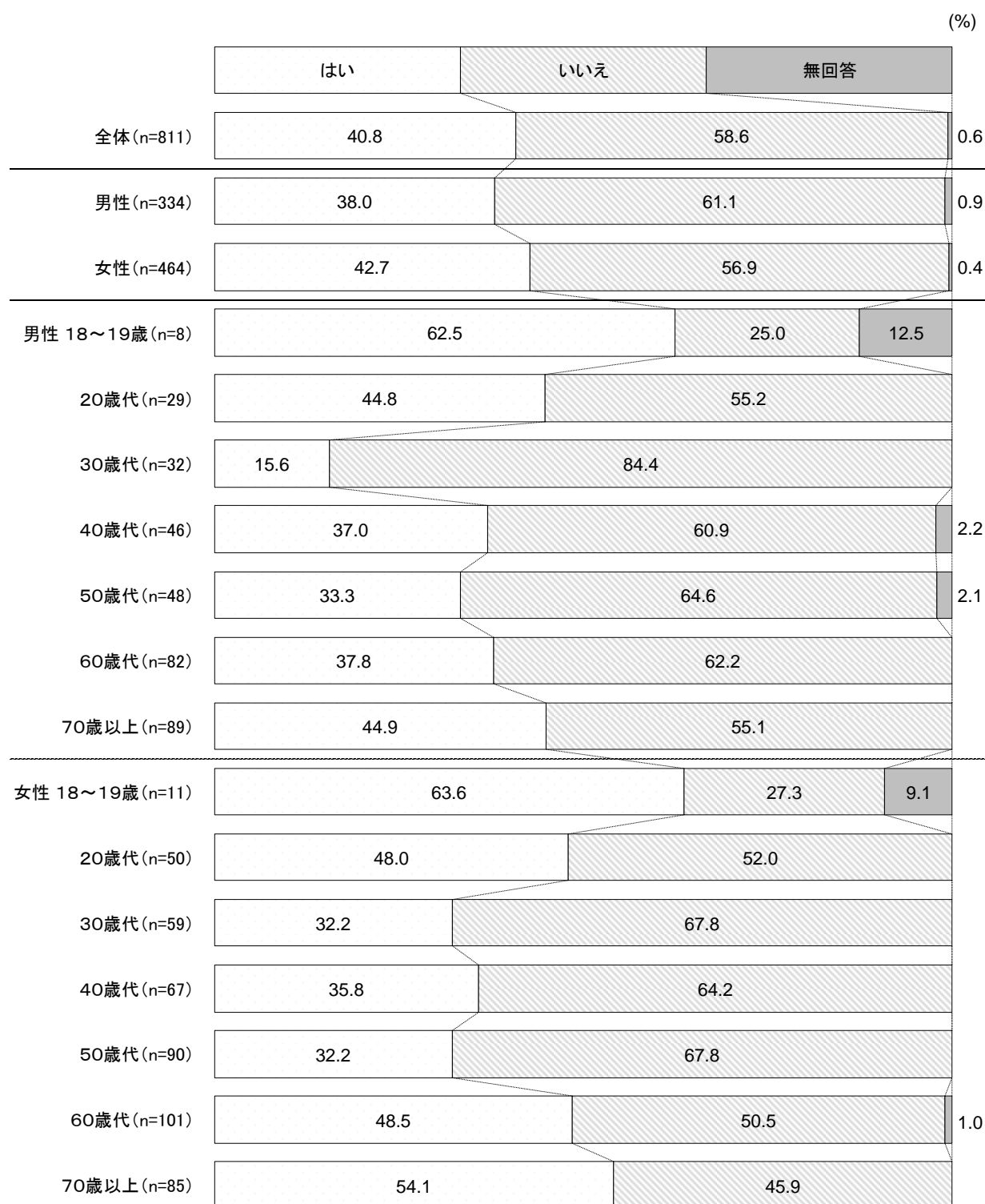
- 1日に主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数別に果物の1日の摂取量をみると、主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数が少ない人ほど、果物の摂取量が少なく、「100g未満」と「0g」の合計が高い。



(10) そしゃく状況（「嚙ミング30」の実施状況）

問23 あなたはふだんの食生活において、よく嚙んで（1口30回程度）味わって食べていますか。（○は1つだけ）

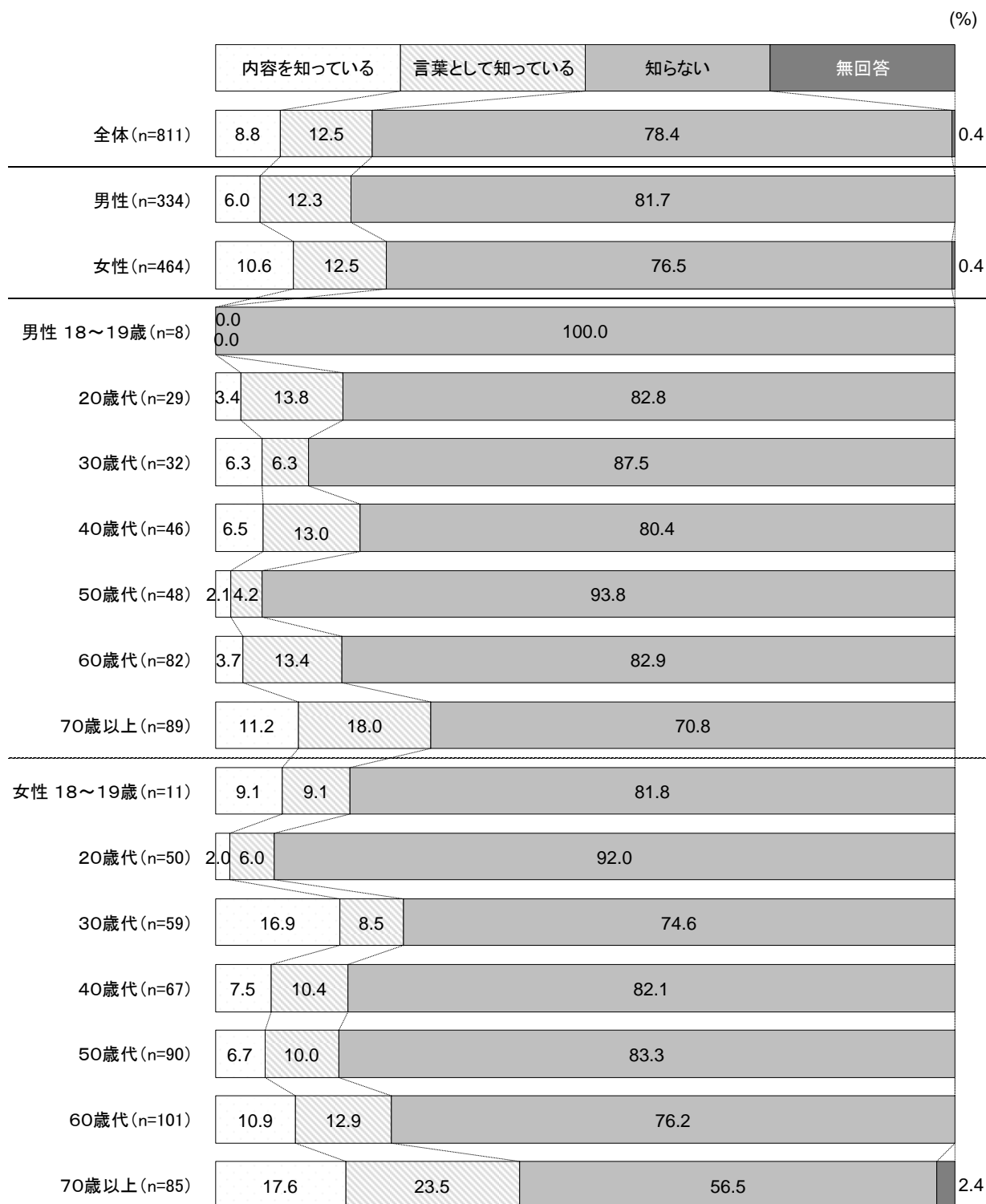
- そしゃく状況は、「はい（よく嚙んで味わって食べている）」が40.8%、「いいえ」が58.6%となっている。
- 性別・年代別にみると、男性30歳代では「いいえ」が84.4%と、他の性別・年代に比べて高い。



(11) 嘸ミング 30 の認知状況

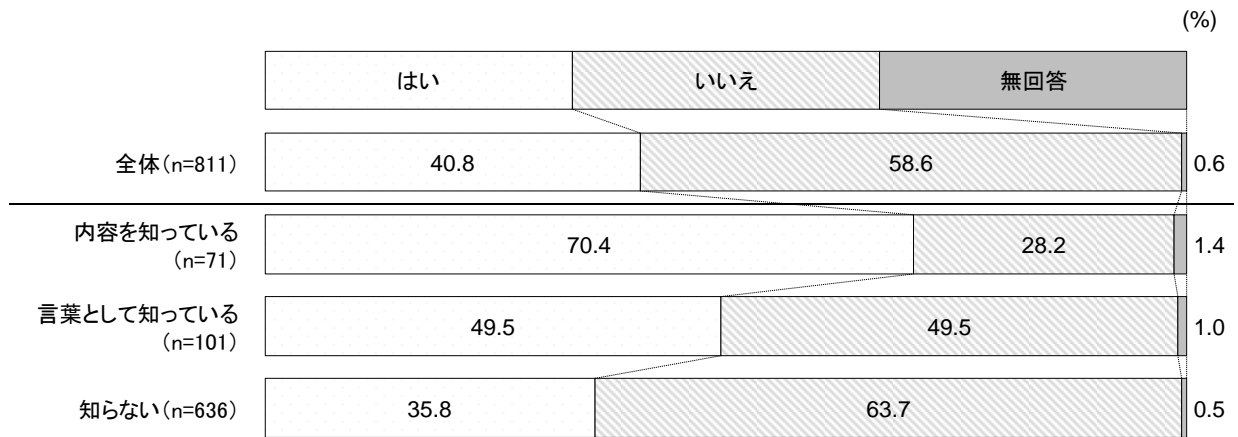
問 24 あなたは、「嘸ミング 30（カミングサンマル）」という言葉やその意味を知っていますか。（○は1つ）

- 嘸ミング 30 の認知状況は、「内容を知っている」が 8.8%、「言葉として知っている」が 12.5%、「知らない」が 78.4%となっている。
- 性別・年代別にみると、女性 70 歳以上では「内容を知っている」と「言葉として知っている」の合計が 41.1%で、他の性別・年代に比べて高い。



<嚙ミング30の認知状況別 そしゃく状況（「嚙ミング30」の実施状況）>

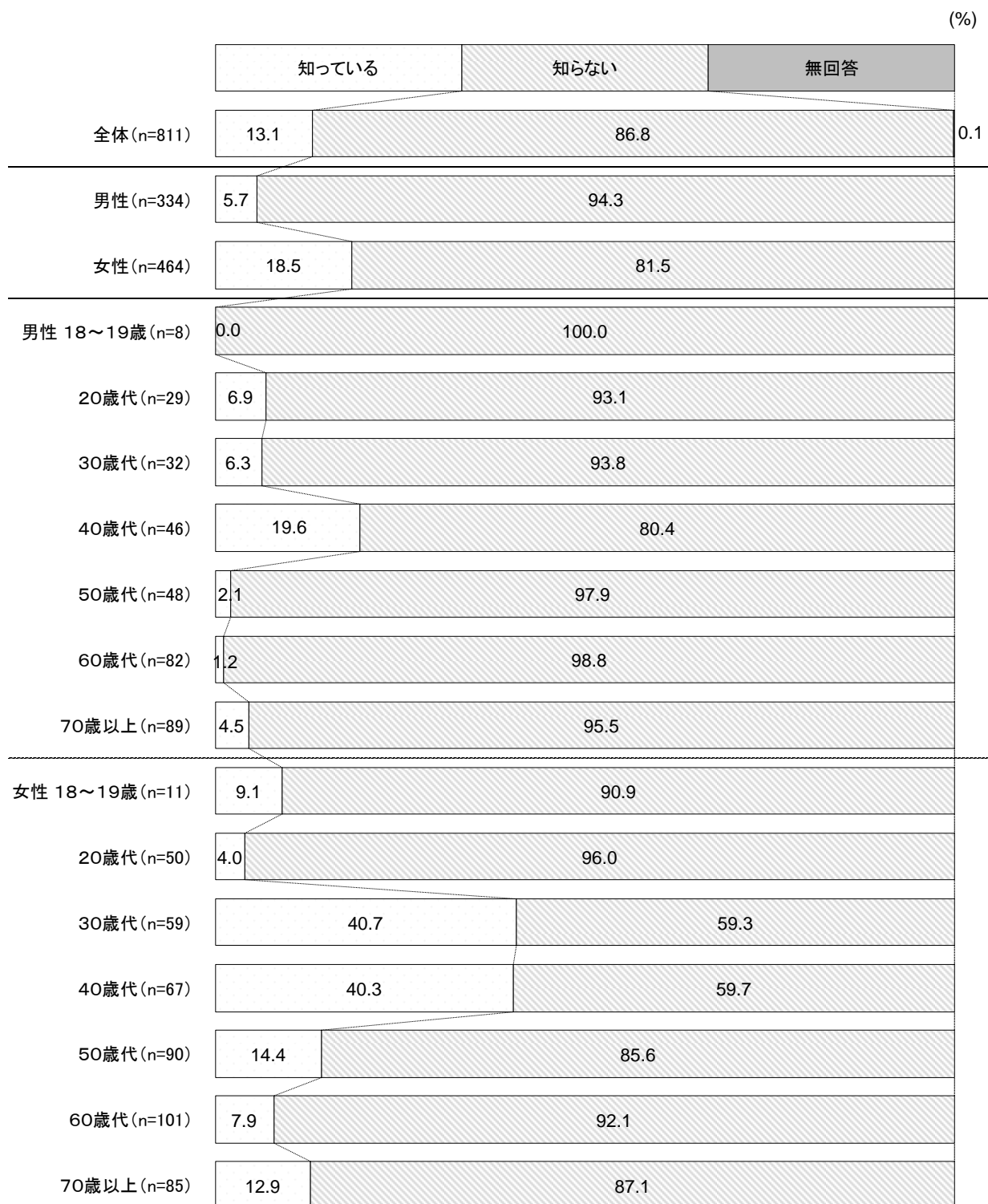
- 嚙ミング30の認知状況別にそしゃく状況をみると、嚙ミング30の「内容を知っている」人の方が、「言葉として知っている」人や「知らない」人に比べて、「はい（よく嚙んで味わって食べている）」と回答する割合が高い。



(12) 中央区食育野菜キャラクターの認知状況

問 25 あなたは、中央区食育野菜キャラクターを知っていますか。（○は1つだけ）

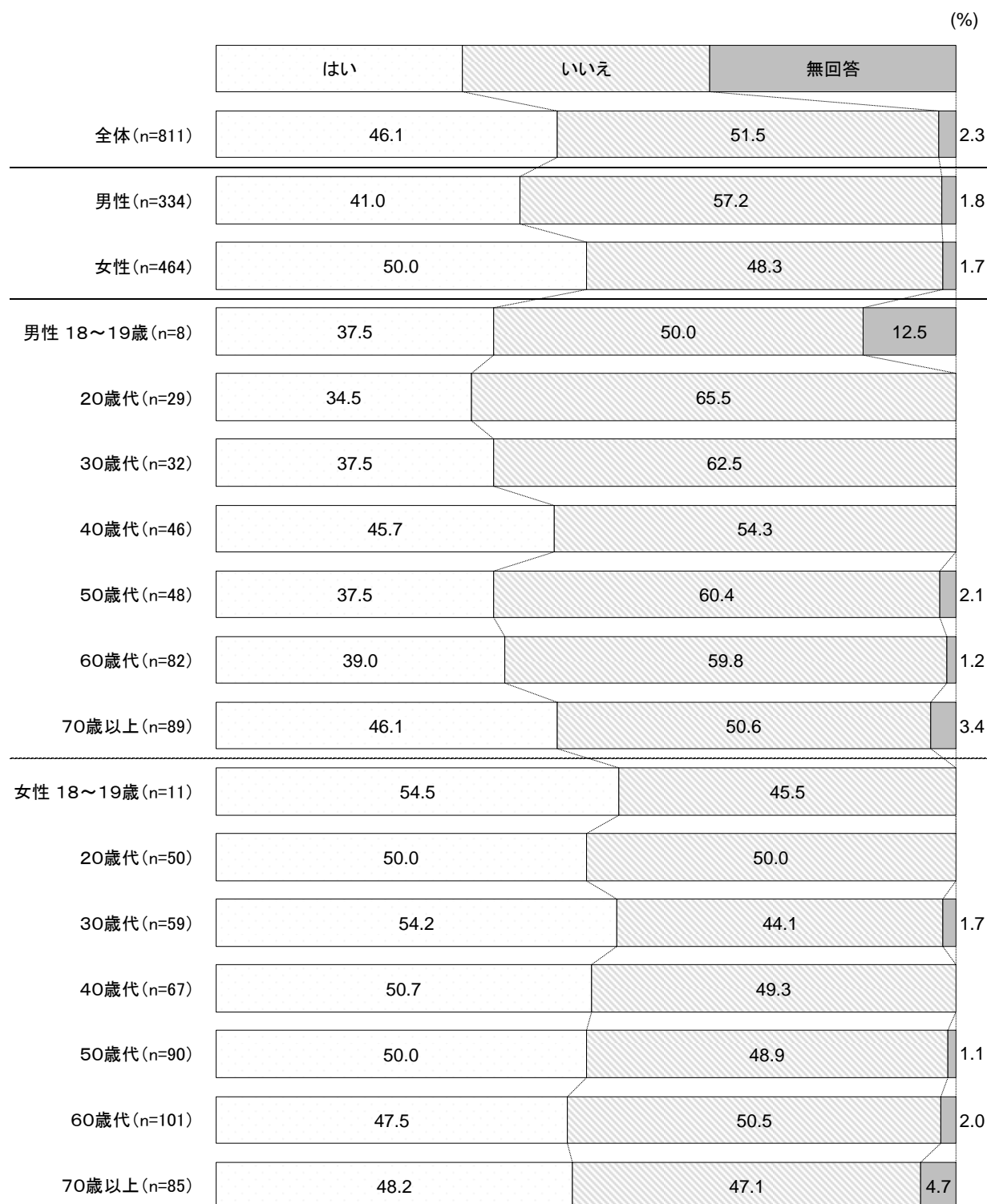
- 中央区食育野菜キャラクターの認知状況は、「知っている」が13.1%、「知らない」が86.8%となっている。
- 性別にみると、女性では「知っている」が18.5%で、男性に比べて高い。
- 性別・年代別にみると、女性30歳代では「知っている」が40.7%、女性40歳代では40.3%で、他の性別・年代に比べて高い。



(13) 野菜の1日の摂取目標量の認知状況

問 26 あなたは、野菜の1日の摂取目標量（350g以上）を知っていますか。（○は1つだけ）

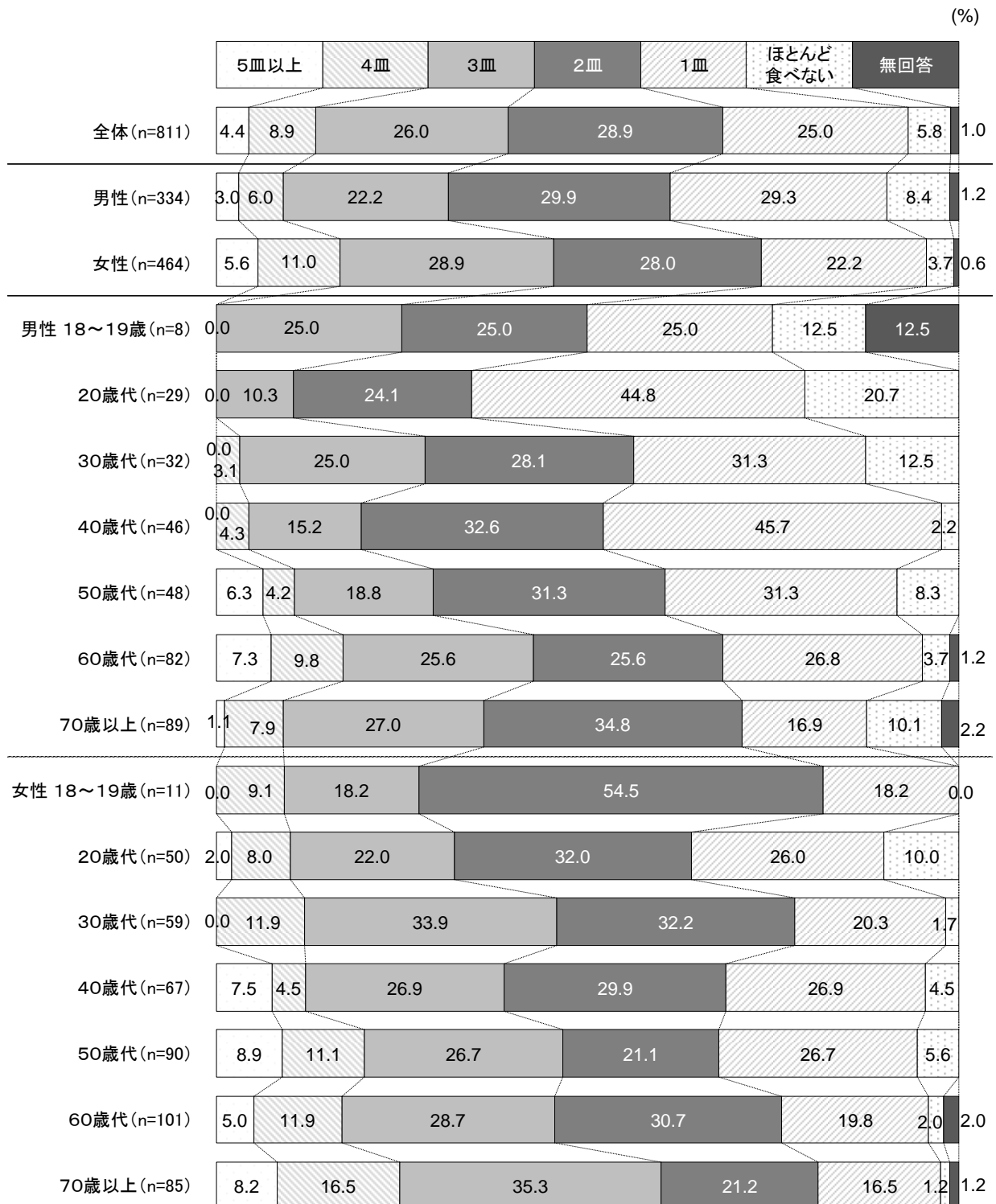
- 野菜の1日の摂取目標量を、「はい（知っている）」が46.1%、「いいえ（知らない）」が51.5%となっている。
- 性別にみると、女性では「はい（知っている）」が50.0%で、男性に比べて高い。



(14) 野菜の1日の摂取状況

問27 あなたは、野菜料理を1日何皿（または何鉢）食べていますか。（○は1つだけ）

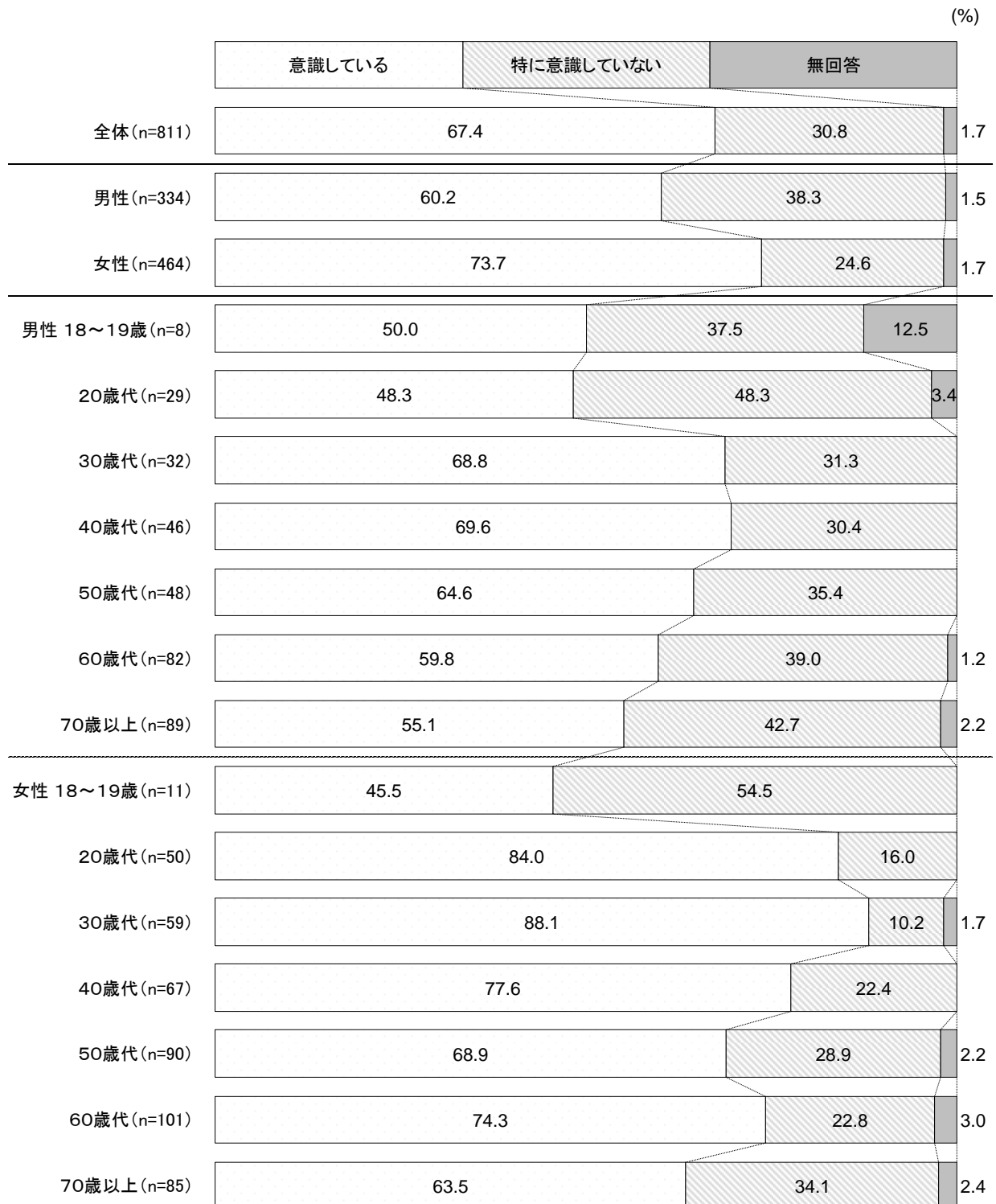
- 1日の野菜摂取状況は、「5皿以上」が4.4%、「4皿」が8.9%、「3皿」が26.0%、「2皿」が28.9%、「1皿」が25.0%、「ほとんど食べない」が5.8%となっている。
- 性別にみると、男性では「5皿以上」が3.0%、女性では5.6%となっている。
- 性別・年代別にみると、男性20歳代では「ほとんど食べない」が20.7%で、他の性別・年代に比べて高い。



(15) 野菜を摂取する際の意識

問 28 あなたは、食事の際、野菜から食べることを意識していますか。（○は1つだけ）

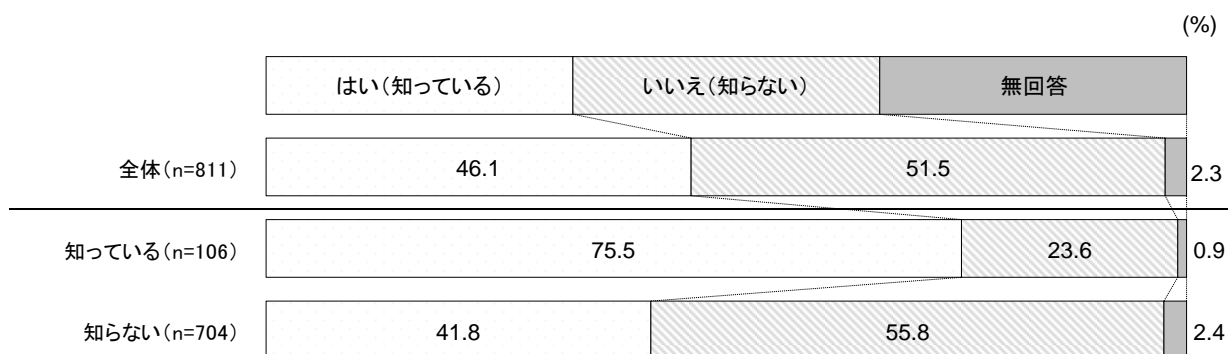
- 食事の際に野菜から食べることを「意識している」人は67.4%、「特に意識していない」が30.8%となっている。
- 性別にみると、女性では「意識している」が73.7%で、男性に比べて高い。
- 性別・年代別にみると、女性20歳代では「意識している」が84.0%、女性30歳代では88.1%で、他の性別・年代に比べて高い。



第2章 調査結果（成人）

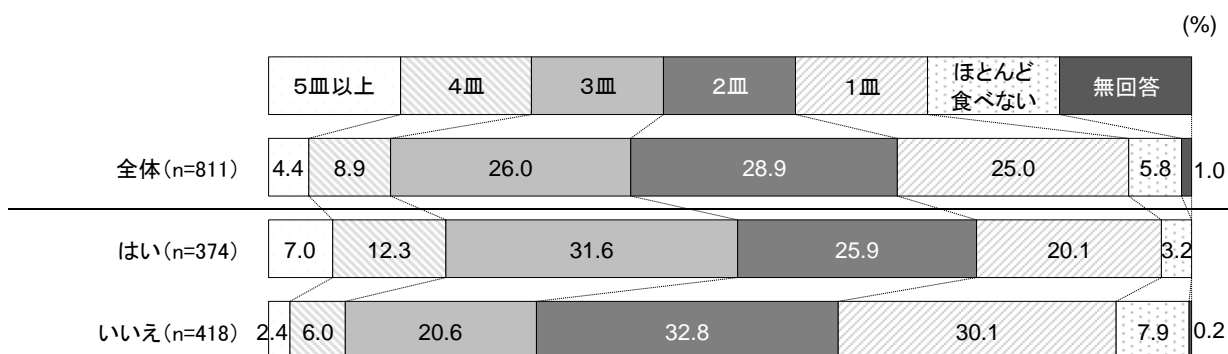
＜中央区食育野菜キャラクターの認知状況別 野菜の1日の摂取目標量の認知状況＞

- 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みると、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、「知らない」と回答した人に比べ、野菜の1日の摂取目標量を認知している割合が高い。



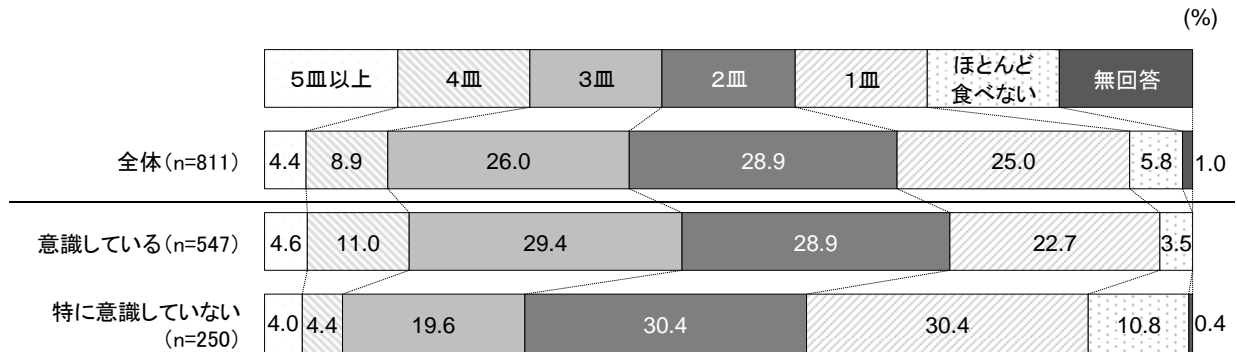
＜野菜の1日の摂取目標量の認知状況別 野菜の1日の摂取状況＞

- 野菜の1日の摂取目標量の認知状況別に摂取状況をみると、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%となっている。



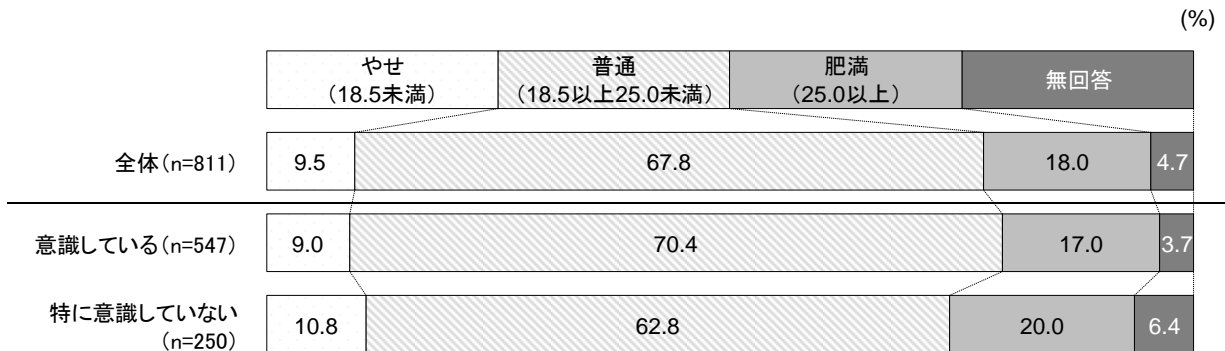
<野菜を摂取する際の意識別 野菜の1日の摂取状況>

- 野菜を摂取する際の意識別に野菜の1日の摂取状況をみると、食事の際に野菜から食べることを「意識している」人は、「特に意識していない」人に比べて野菜摂取量が多く、「意識している」人は「5皿以上」から「3皿」までで45.0%、「特に意識していない」人は28.0%となっている。



<野菜を摂取する際の意識別 肥満およびやせの状況>

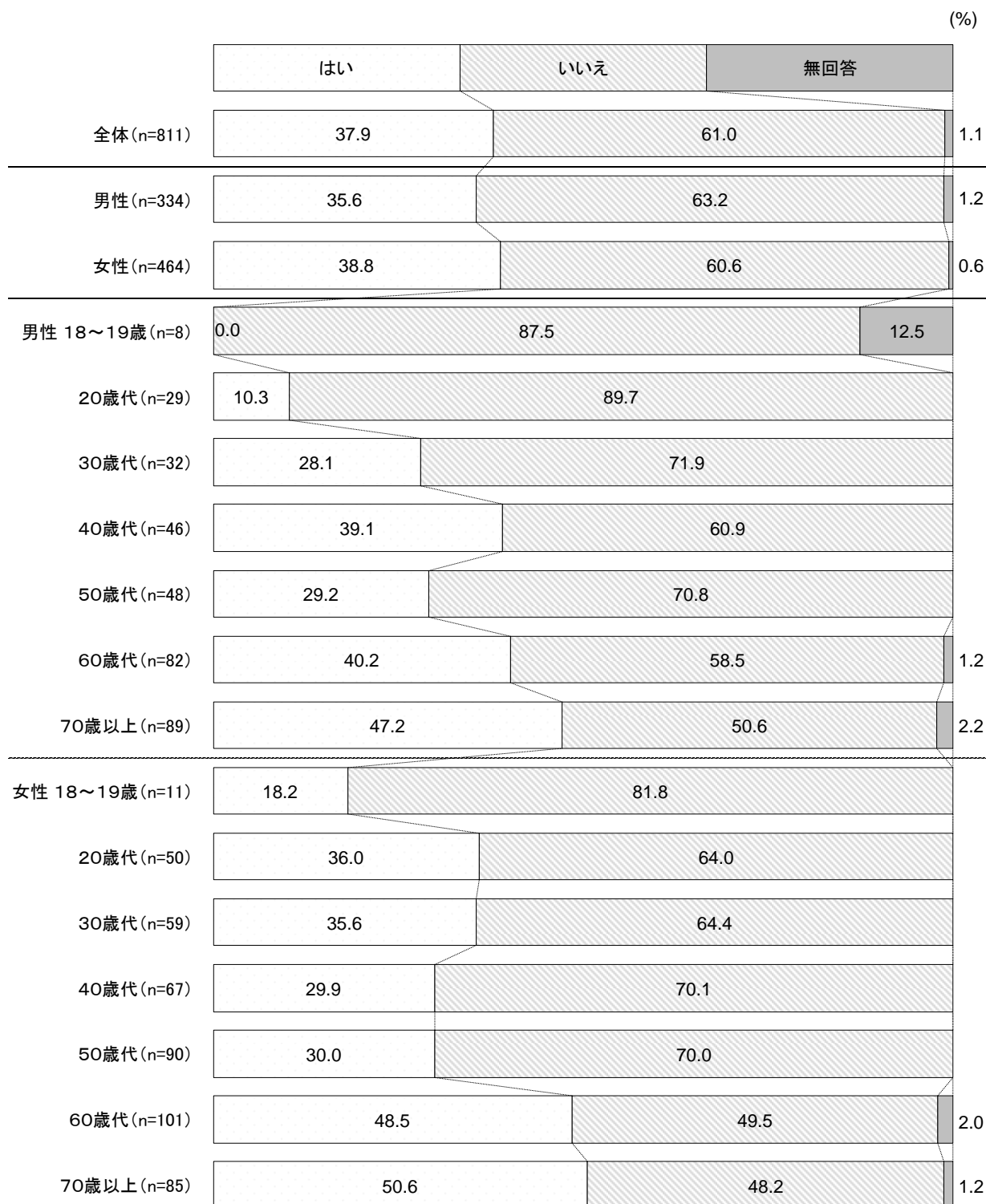
- 野菜を摂取する際の意識別に肥満およびやせの状況をみると、食事の際に野菜から食べることを「意識している」人は「特に意識していない」人に比べて「普通（18.5以上25.0未満）」の割合が高くなっている。



(16) 1日の食塩の目標量の認知状況

問 29 あなたは、1日の食塩の目標量（男性7.5g未満、女性6.5g未満）を知っていますか。
（○は1つだけ）

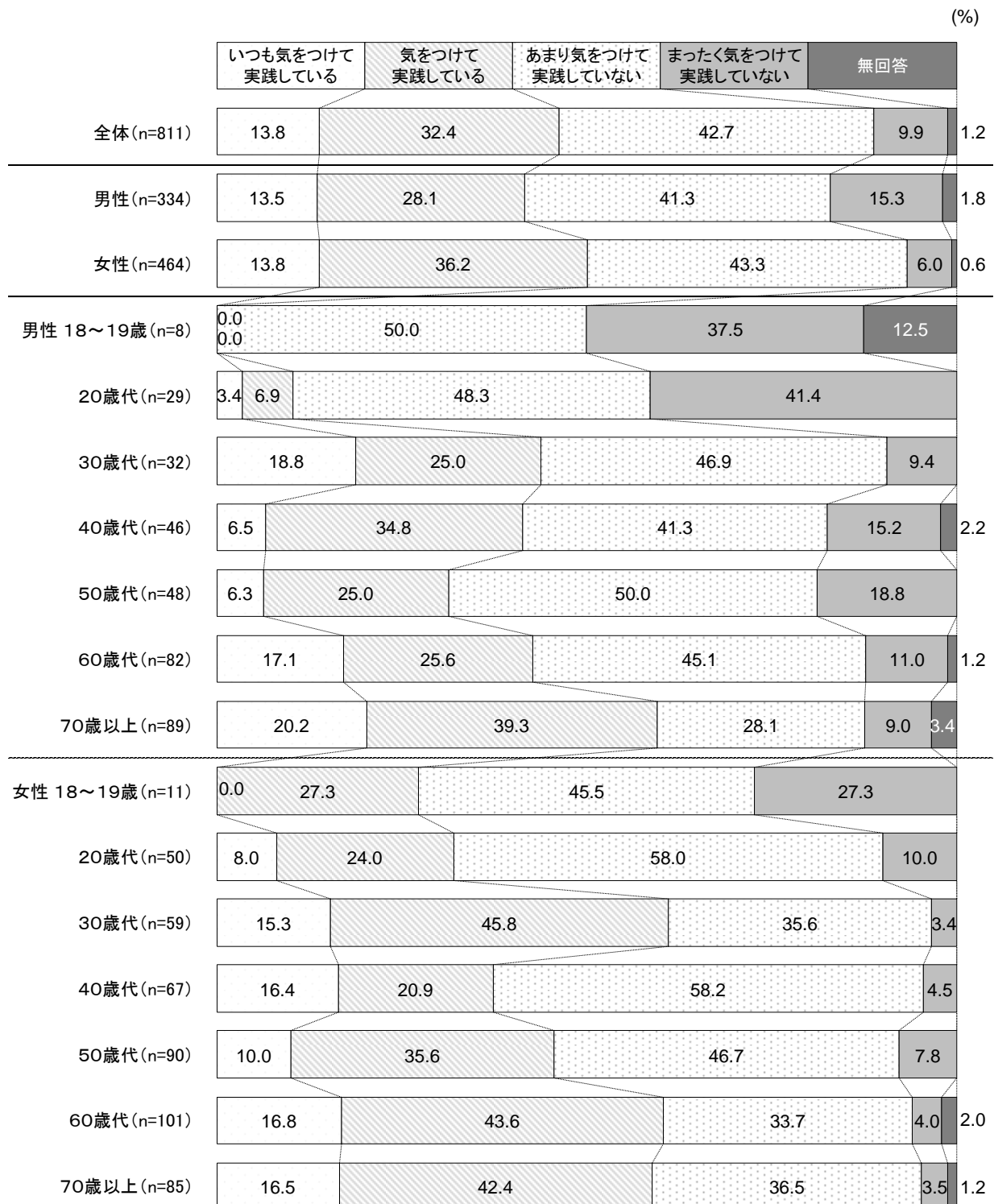
- 1日の食塩の目標量の認知状況は、「はい（知っている）」が37.9%、「いいえ（知らない）」が61.0%となっている。
- 性別・年代別にみると、女性70歳以上では「はい（知っている）」が50.6%となり、50%を超えている。



(17) 減塩に気をつけた食生活の実践

問 30 あなたは、ふだんから減塩に気をつけた食生活を実践していますか。（○は1つだけ）

- 減塩に気をつけた食生活の実践状況は、「いつも気をつけて実践している」が13.8%、「気をつけて実践している」が32.4%、「あまり気をつけて実践していない」が42.7%、「まったく気をつけて実践していない」が9.9%となっている。
- 性別にみると、男性では「まったく気をつけて実践していない」が15.3%で、女性に比べて高い。



第2章 調査結果（成人）

< 1日の食塩の目標量の認知状況別 減塩に気をつけた食生活の実践 >

- 1日の食塩の目標量の認知状況別に減塩に気をつけた食生活の実践状況をみると、目標量認知者の方が減塩に気をつけた食生活を実践しており、「はい（知っている）」と回答した人は「いつも気をつけて実践している」と「気をつけて実践している」の合計で69.0%、「いいえ（知らない）」と回答した人は32.8%となっている。

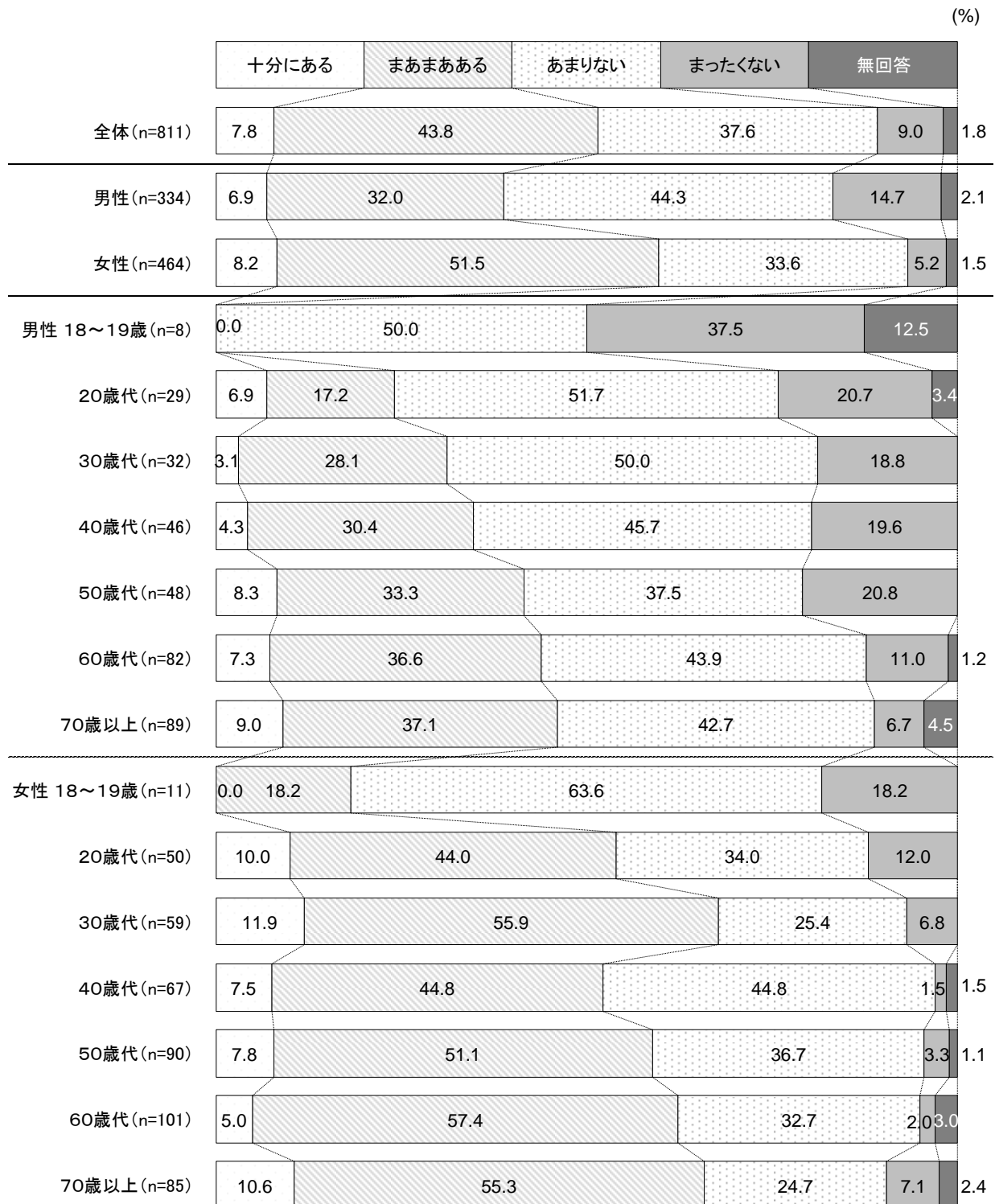
(%)

	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	あまり気をつけて実践していない	まったく気をつけて実践していない	無回答	
全体 (n=811)	13.8	32.4	42.7	9.9	1.2	
はい (n=307)	25.4	43.6	28.7	2.3		
いいえ (n=495)	6.7	26.1	52.1	14.7	0.4	

(18) バランスのよい食事を作る知識と技術

問 31 あなたは、バランスのよい食事を作るのに必要な知識や技術はありますか。
 (○は1つだけ)

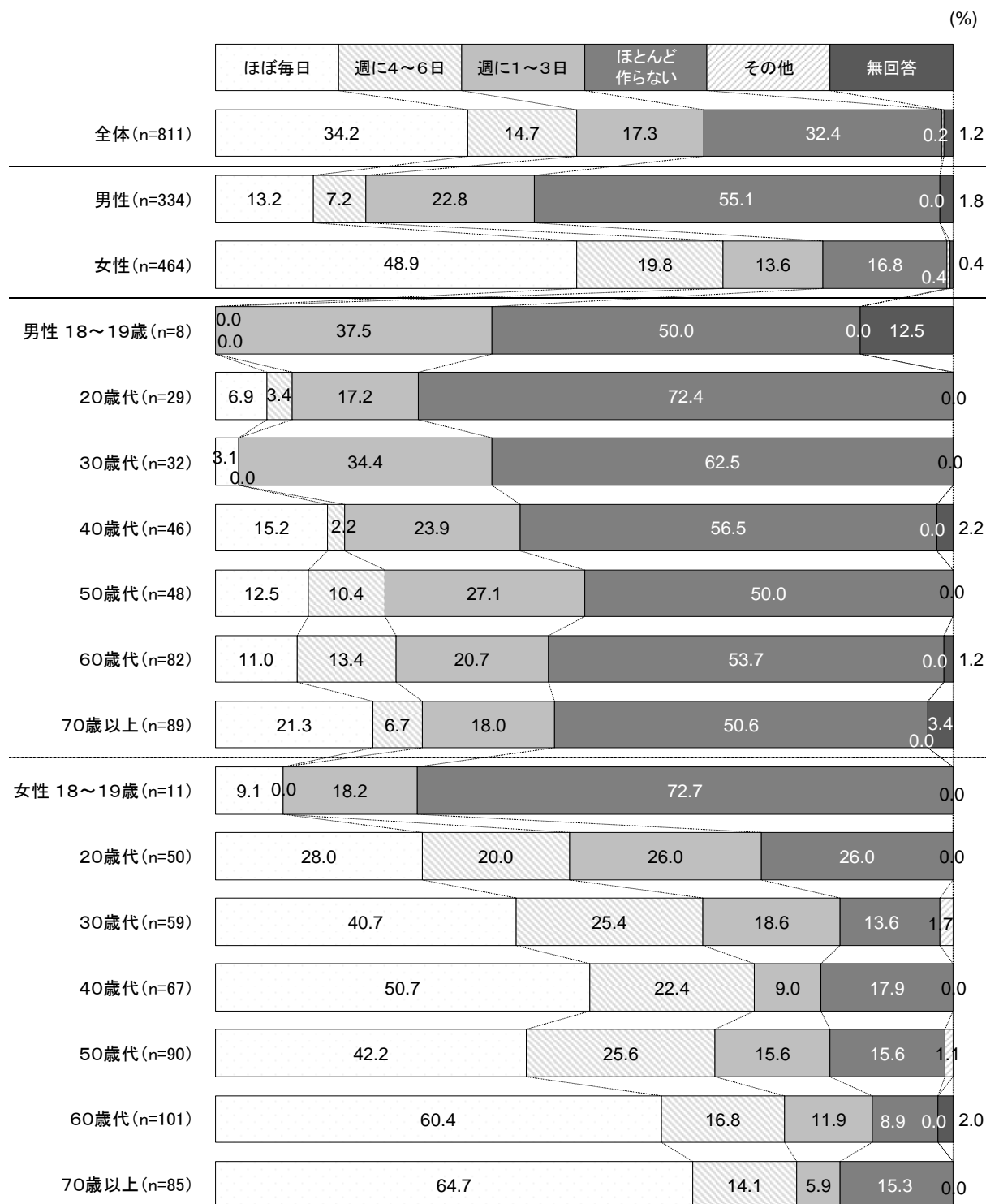
- バランスのよい食事を作るのに必要な知識や技術は、「十分にある」が7.8%、「まあまあある」が43.8%、「あまりない」が37.6%、「まったくない」が9.0%となっている。
- 性別にみると、女性では「十分にある」と「まあまあある」の合計が59.7%となり、男性に比べて高い。



(19) 料理を作る頻度

問 32 あなたは、自ら料理を作ることが週にどのくらいありますか。（○は1つだけ）
 （ただし、温めるだけ、お湯を入れるだけなどは含みません。）

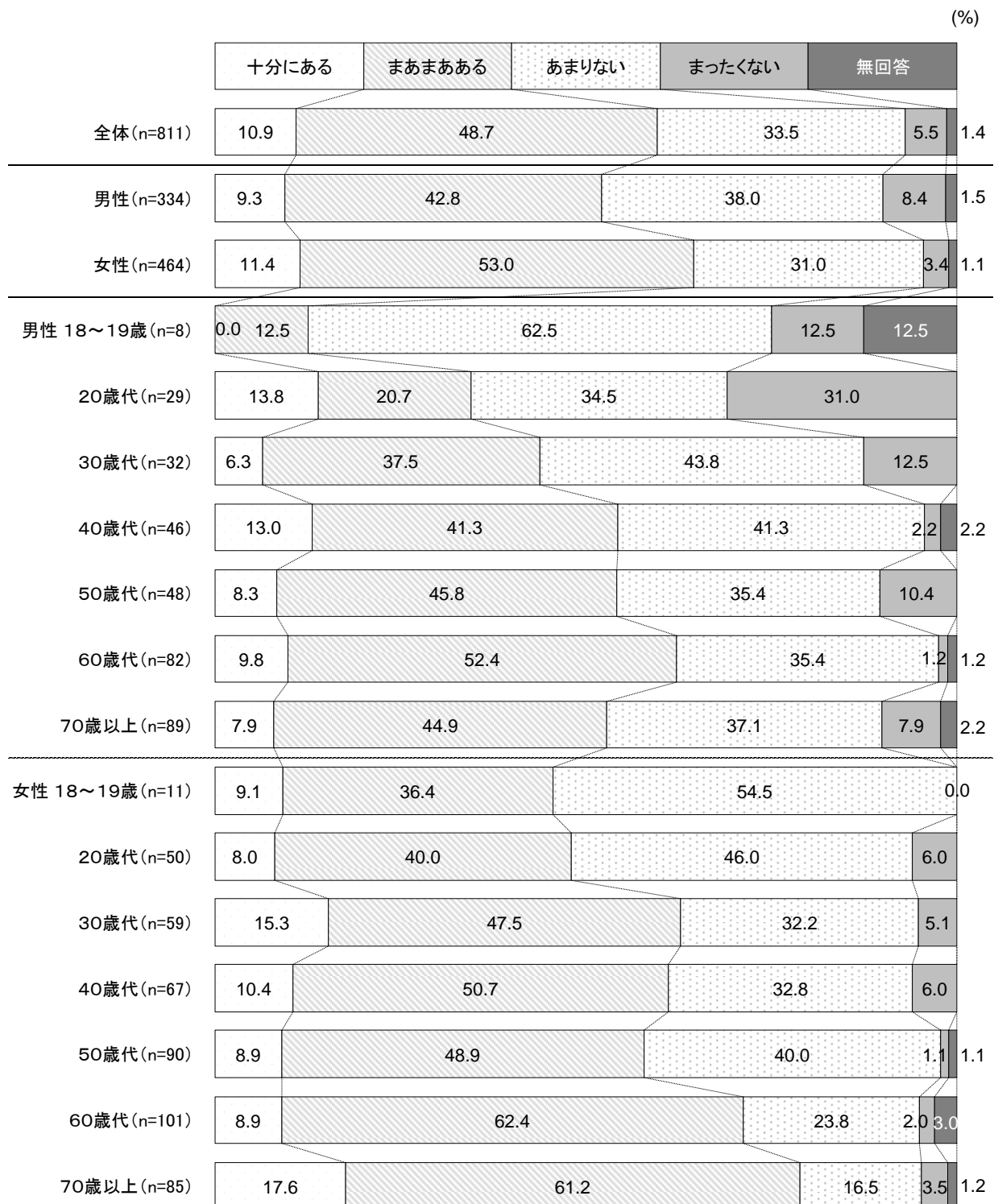
- 料理を作る頻度は、「ほぼ毎日」が34.2%、「週に4～6日」が14.7%、「週に1～3日」が17.3%、「ほとんど作らない」32.4%、「その他」が0.2%となっている。
- 性別にみると、女性では「ほぼ毎日」が48.9%と、男性に比べて高い。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・ 全く作らない
 - ・ 家族任せ など



(20) 安全な食品の選択に必要な知識

問 33 あなたは、安全な食品を選んだり、食品の表示項目を見たりするために必要な知識はありますか。（○は1つだけ）

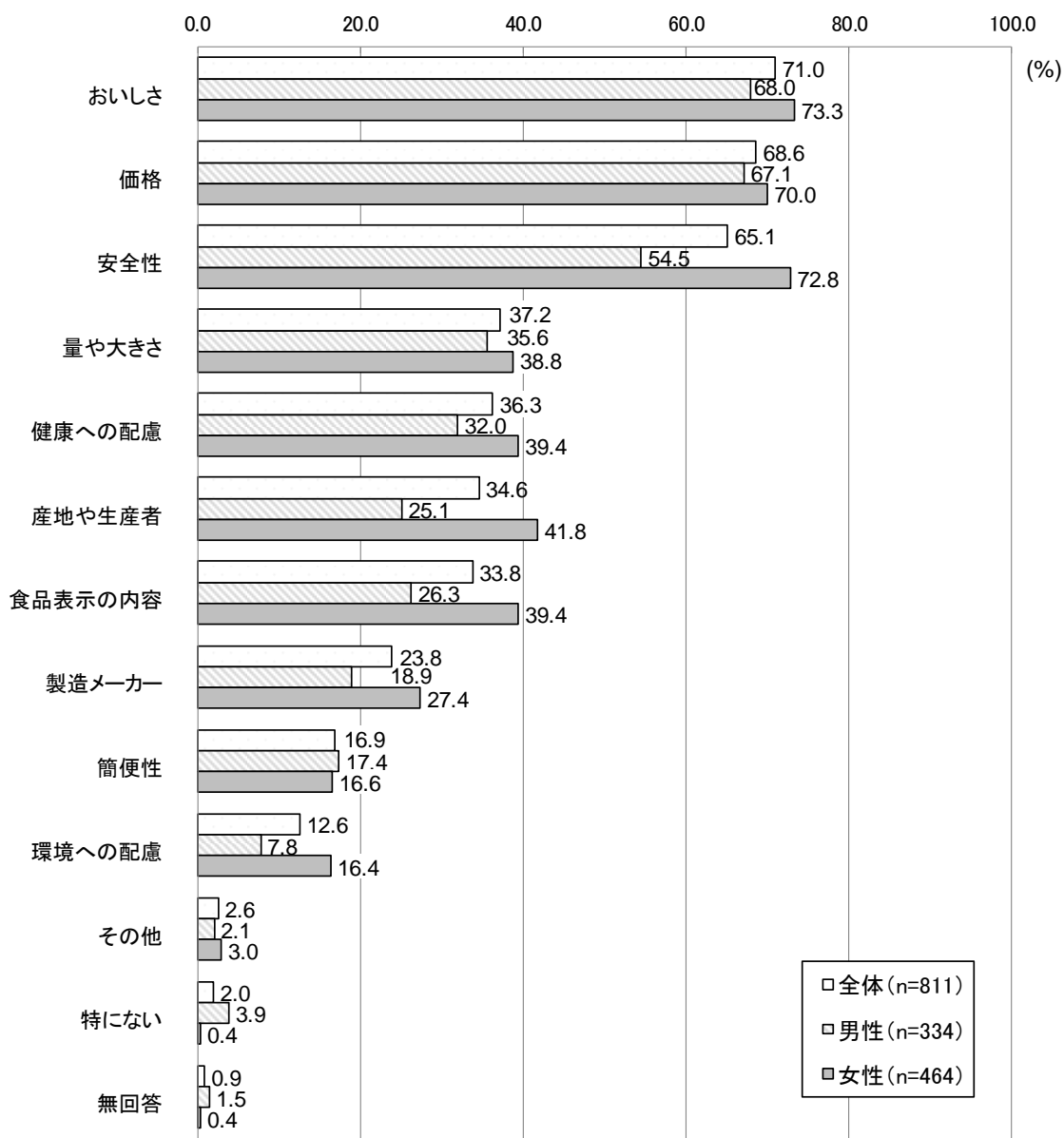
- 安全な食品の選択に必要な知識は、「十分にある」が 10.9%、「まあまあある」が 48.7%、「あまりない」が 33.5%、「まったくない」が 5.5%となっている。
- 性別・年代別にみると、女性 70 歳代では「十分にある」と「まあまあある」の合計が 78.8%、女性 60 歳代で 71.3%となり、他の性別・年代に比べて高い。



(21) 食品の購入時に重視している点

問 34 あなたが、食品を購入する際に重視しているのはどのような点ですか。
 (〇はいくつでも)

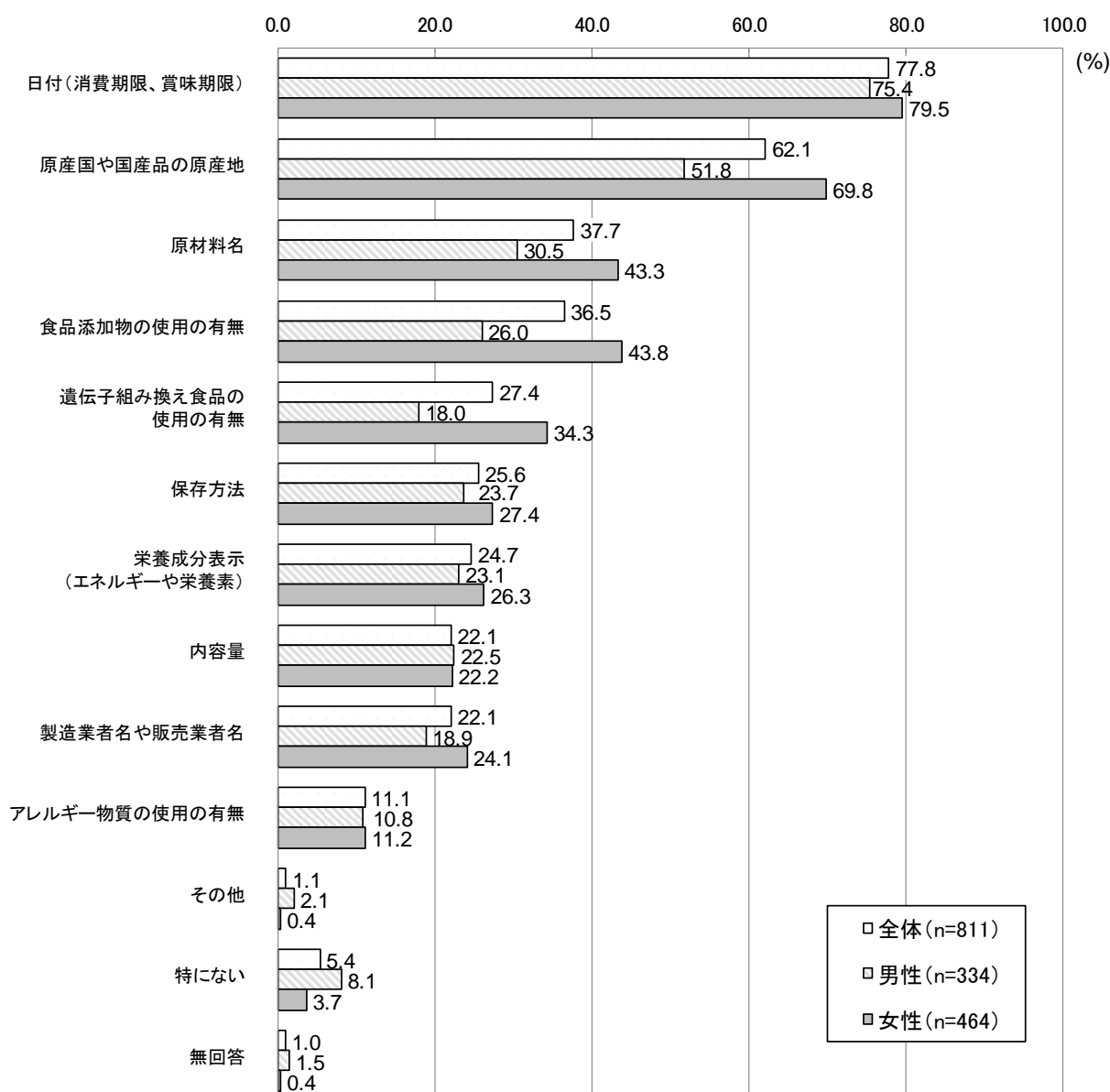
- 食品の購入時に重視している点は、「おいしさ」が71.0%と最も高い。次いで「価格」が68.6%、「安全性」が65.1%と続く。
- 性別にみると、女性では「安全性」が72.8%で、男性に比べて高い。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・ 鮮度
 - ・ 賞味期限、日持ち
 - ・ たんぱく質量、塩分量、低糖質 など



(22) 加工食品の購入時に重視している点

問 35 あなたが加工食品を購入する際に重視している表示項目はどれですか。（○はいくつでも）

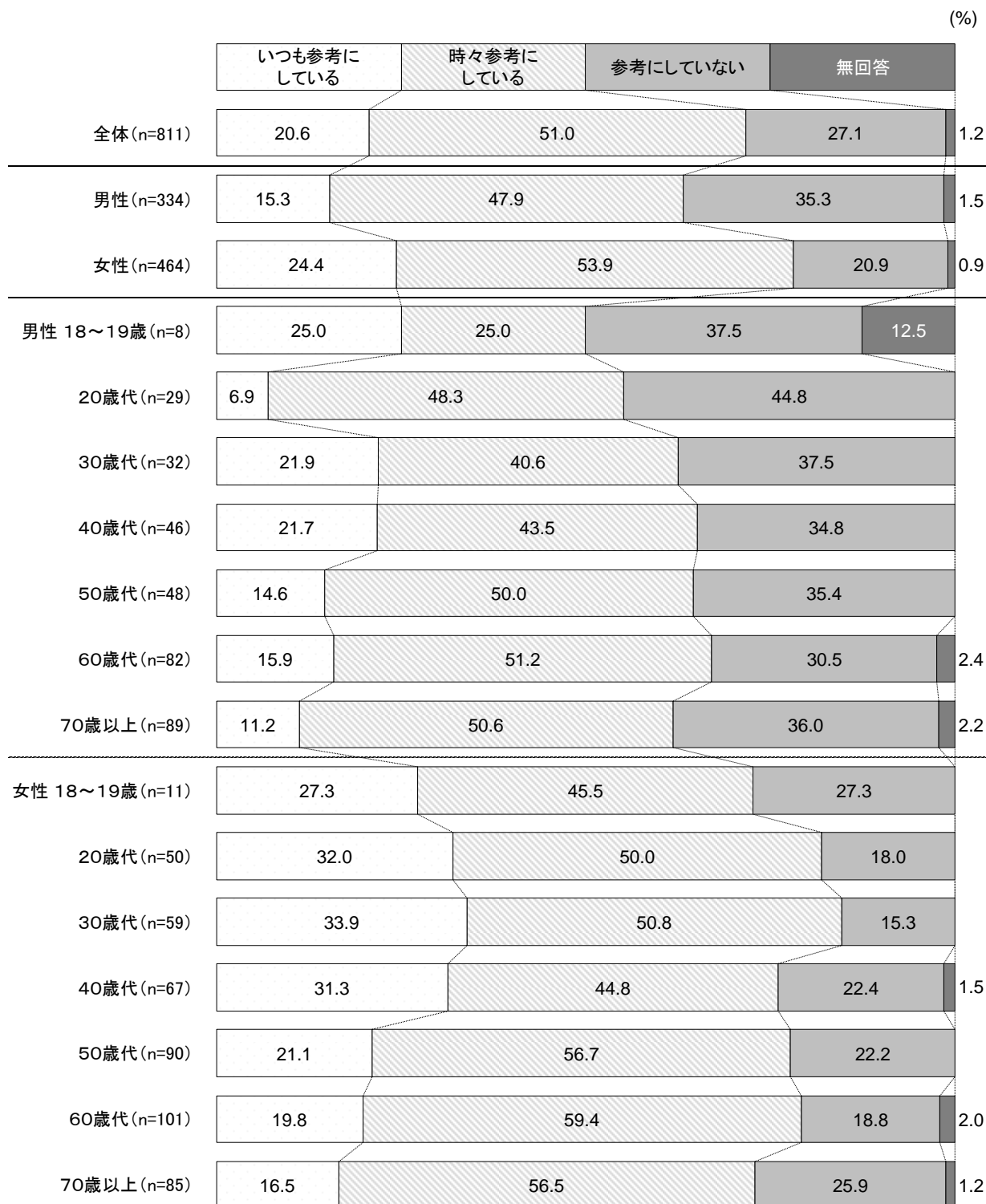
- 加工食品の購入時に重視している点は、「日付（消費期限、賞味期限）」が77.8%と最も高い。次いで「原産国や国産品の原産地」が62.1%、「原材料名」が37.7%と続く。
- 性別にみると、女性では「原産国や国産品の原産地」が69.8%、「食品添加物の使用の有無」が43.8%で、それぞれ男性に比べて高い。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・ 価格
 - ・ 見た目においしそうなもの など



(23) 加工食品の栄養成分表示参考の有無

問 36 あなたは、加工食品を購入する時に栄養成分表示を参考にしていますか。
 (○は1つだけ)

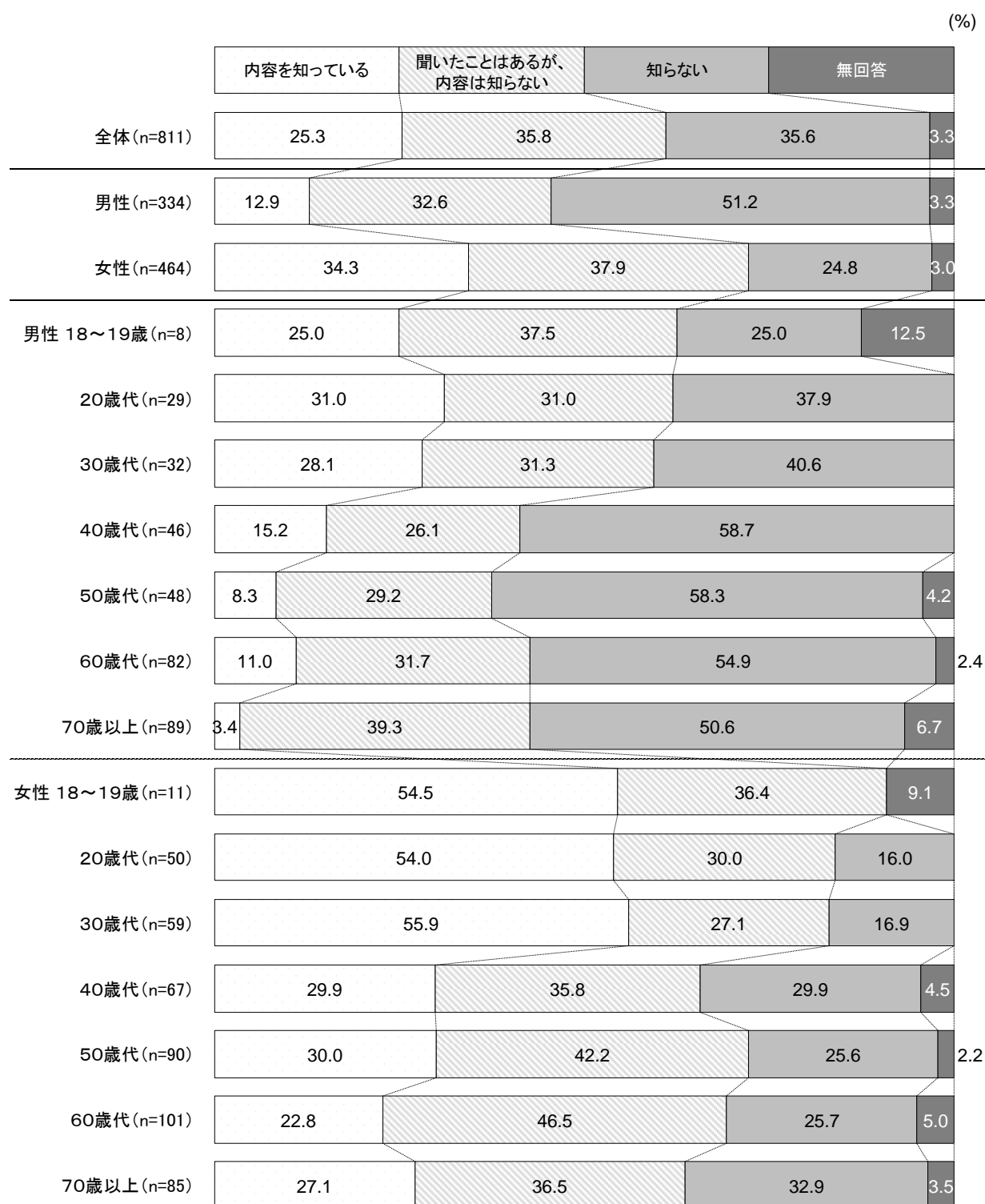
- 加工食品を購入する時の栄養成分表示の参考状況は、「いつも参考にしている」が20.6%、「時々参考にしている」が51.0%、「参考にしていない」が27.1%となっている。
- 性別にみると、女性では「いつも参考にしている」が24.4%で、男性に比べて高い。



(24) 食事バランスガイドの認知状況

問 37 あなたは、「食事バランスガイド」を知っていますか。（○は1つだけ）

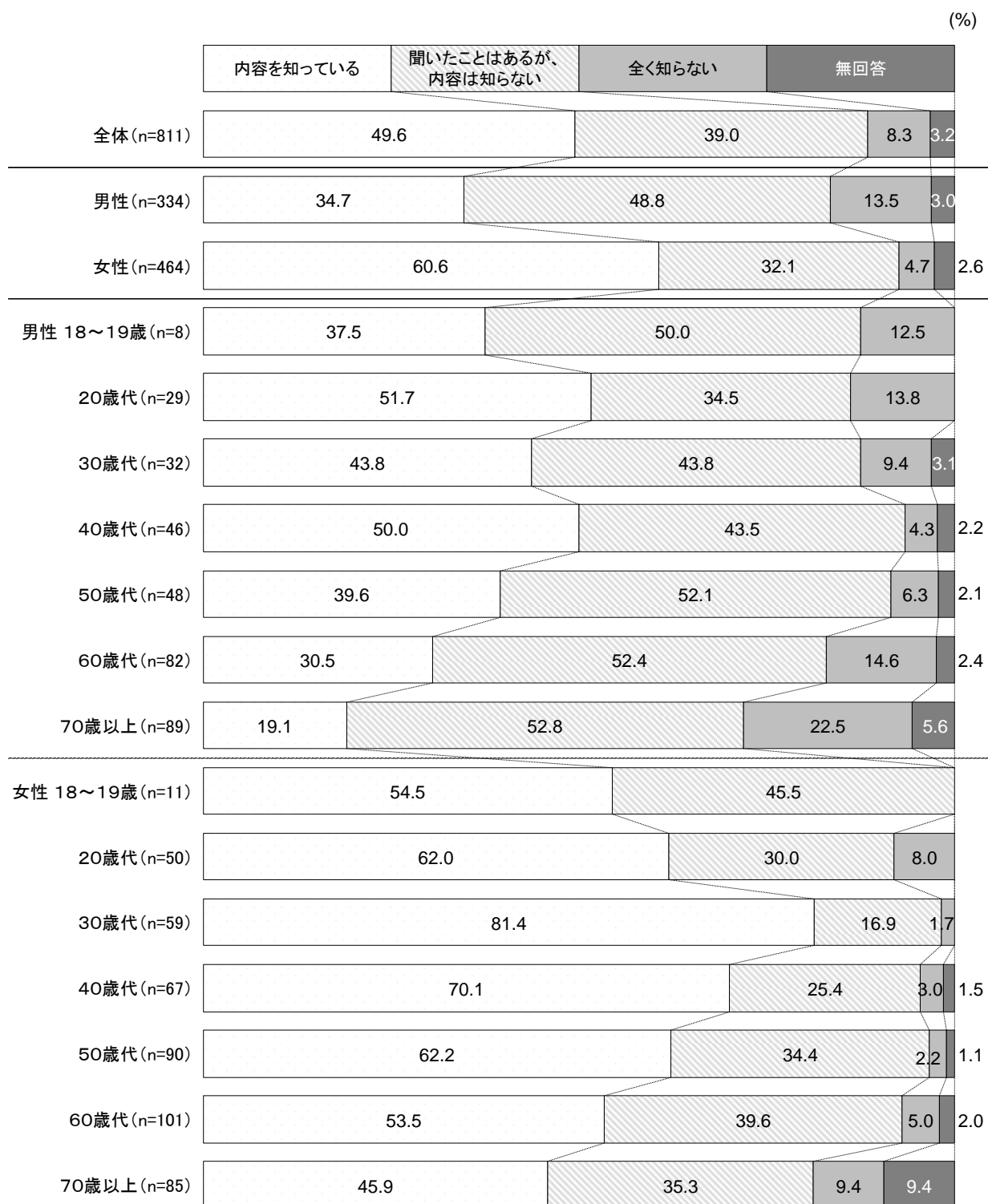
- 食事バランスガイドの認知状況は、「内容を知っている」が25.3%、「聞いたことはあるが、内容は知らない」が35.8%、「知らない」が35.6%となっている。
- 性別にみると、女性では「内容を知っている」が34.3%と、男性に比べて高い。
- 性別・年代別にみると、女性30歳代以下では「知っている」が55%程度の方、男性40歳代以上の年代では「知らない」が50%以上となっている。



(25) 食育の認知状況

問 38 あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていますか。（○は1つだけ）

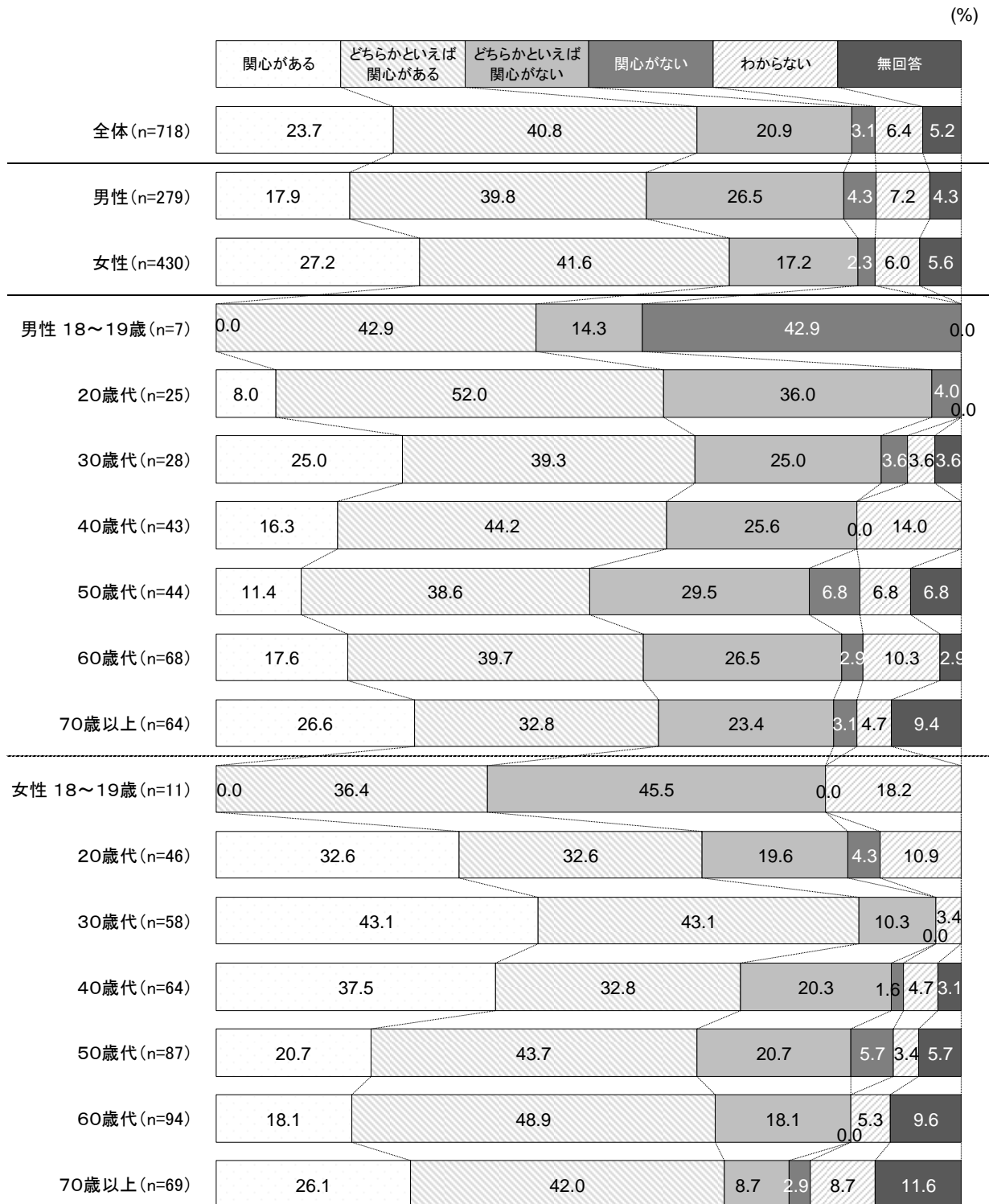
- 食育の認知状況は、「内容を知っている」が49.6%、「聞いたことはあるが、内容は知らない」が39.0%、「全く知らない」が8.3%となっている。
- 性別・年代別にみると、女性30歳代で「内容を知っている」は81.4%、女性40歳代では70.1%で、他の性別・年代に比べて高い。一方、男性70歳以上では「聞いたことはあるが、内容は知らない」と「全く知らない」の合計が75.3%となっている。



(26) 食育に対する関心 【回答対象：食育認知者】

付問 38-1 あなたは食育に関心はありますか。（○は1つだけ）

- 食育認知者における食育に対する関心は、「関心がある」が23.7%、「どちらかといえば関心がある」が40.8%、「どちらかといえば関心がない」が20.9%、「関心がない」が3.1%、「わからない」が6.4%となっている。
- 性別にみると、女性では「関心がある」が27.2%で、男性に比べて高い。
- 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、他の性別・年代に比べて高い。



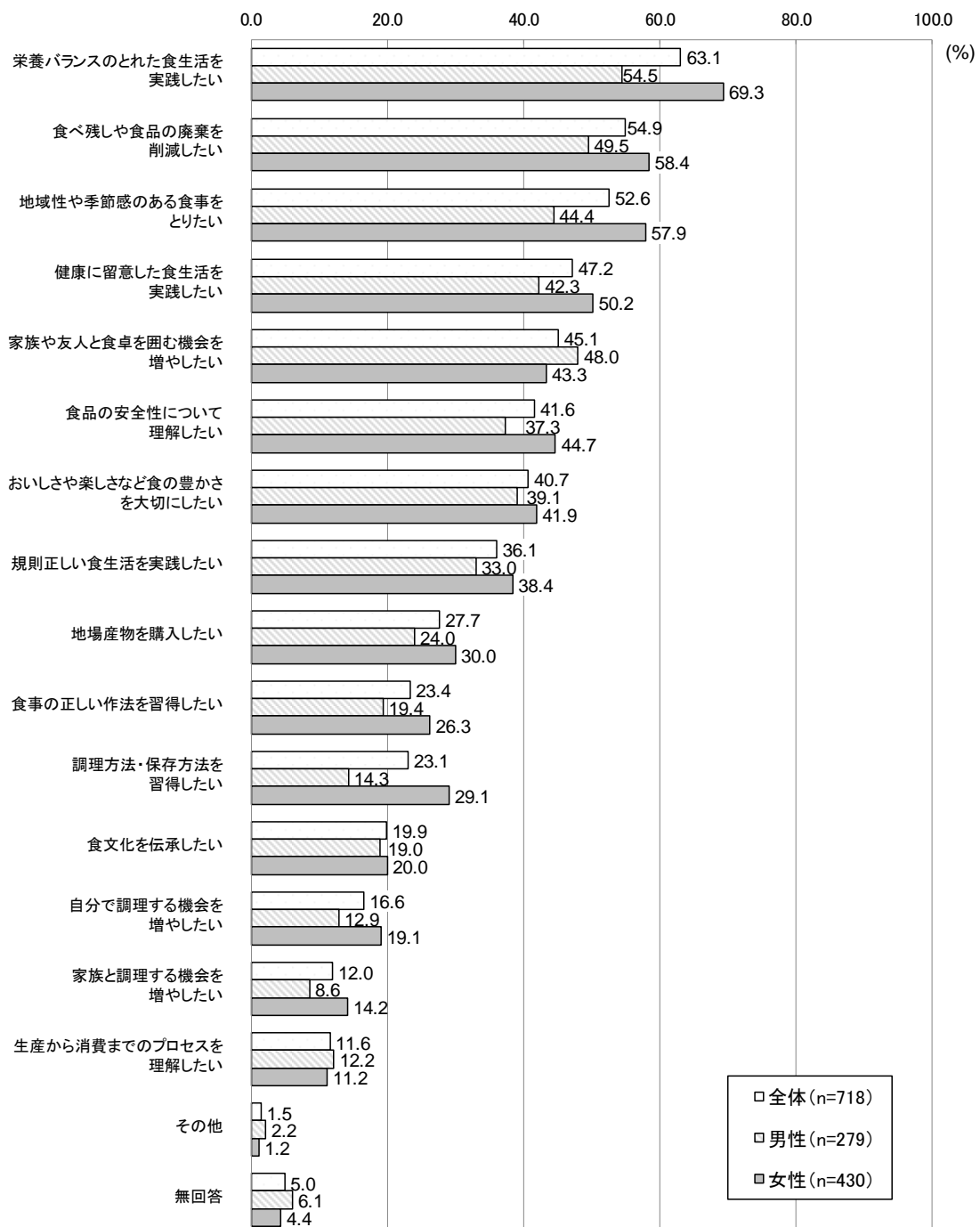
(27) 食育として実践したいこと

【回答対象：食育認知者】

付問 38-2 あなたは、食育としてどのようなことを実践したいと思いますか。

(○はいくつでも)

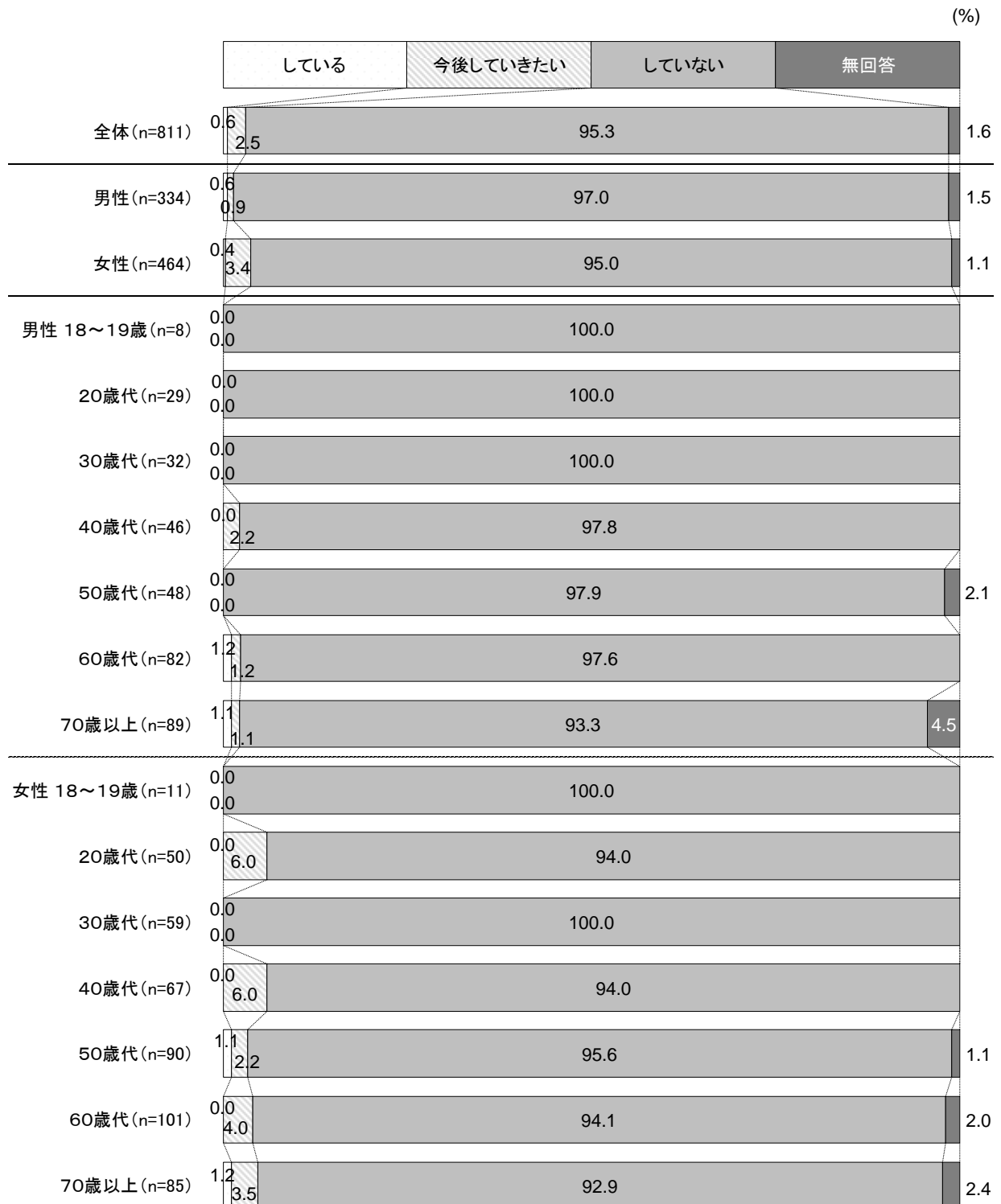
- 食育として実践したいことは、「栄養バランスのとれた食生活を実践したい」が63.1%と最も高い。次いで「食べ残しや食品の廃棄を削減したい」が54.9%、「地域性や季節感のある食事をとりたい」が52.6%と続く。
- 性別にみると、女性では「栄養バランスのとれた食生活を実践したい」が69.3%、「地域性や季節感のある食事をとりたい」が57.9%で、男性に比べて高い。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・適切な食べる量を決めたい
 - ・生産者への感謝をしたい など



(28) 食育に関する地域での活動

問 39 あなたは、食育に関する地域での活動（ボランティア等が行う料理教室や食に関する勉強会等で、町会やPTA活動も含む）をしていますか。（○は1つだけ）

- 食育に関する地域での活動は、「している」が0.6%、「今後していきたい」が2.5%、「していない」が95.3%となっている。



付問 39-1 あなたが地域で「している」または「今後していきたい」食育に関する活動などを具体的にお書き下さい。

- 食育に関する地域でしている活動と今後していきたい活動として得られた主な回答は以下の通りである。

＜現在している活動＞

- 「春の名橋日本橋まつり」での子ども食育講座をやっています。（男性 60 歳代）
- 料理教室への参加。（女性 50 歳代）
- 花見、新年会、忘年会など、町会や地域の催し。（男性 70 歳以上）

＜今後していきたい活動＞

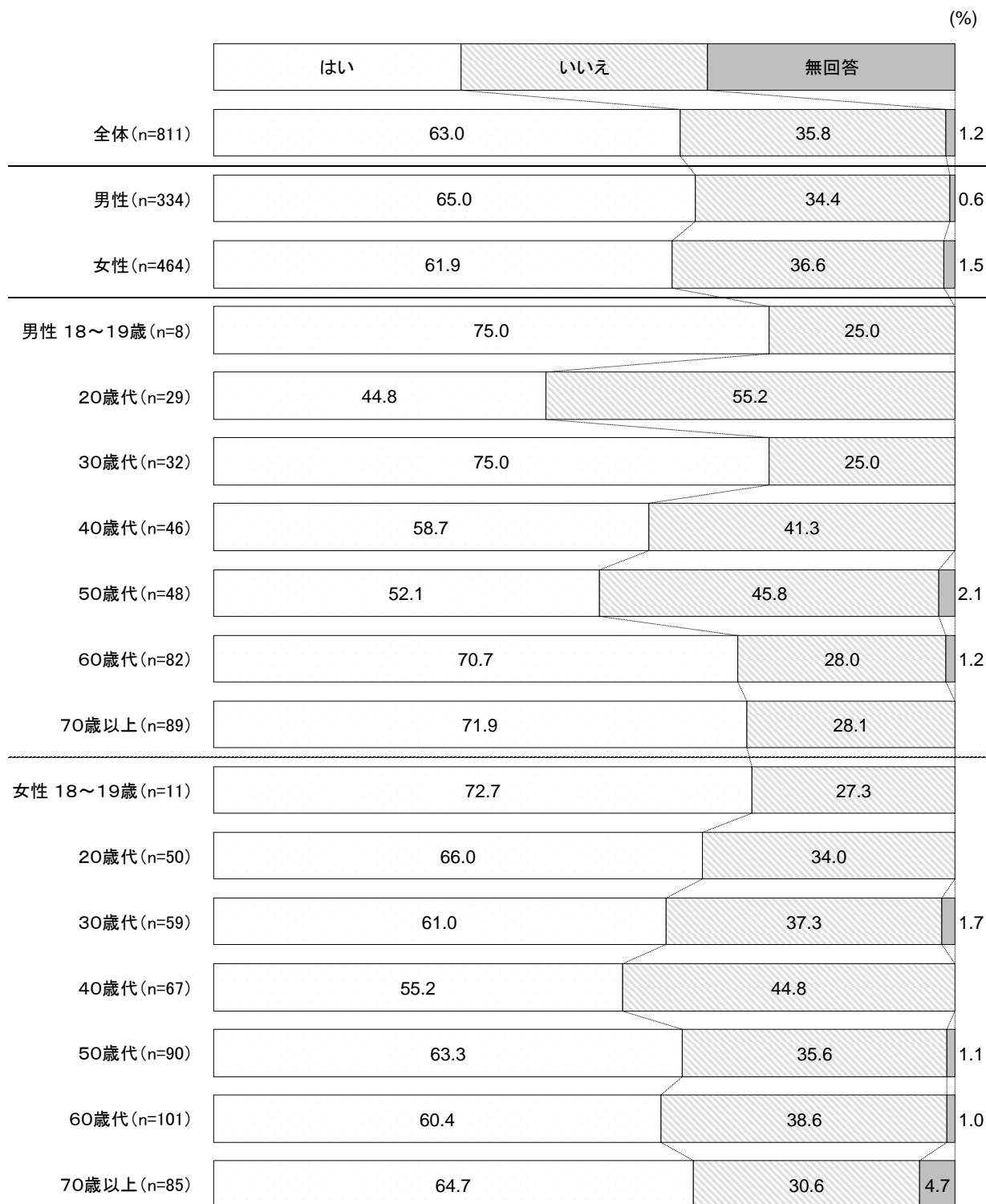
- こども食堂でボランティアとして働いてみたい。塾通いの子ども達にも楽しく食事のマナーを教えてあげたい。（女性 40 歳代）
- ボランティアなどで、自分や家族とともに、収穫や種まきなどを経験したい。料理教室などで、季節や地域ならではの食物について理解と調理法を身につけたい。（女性 20 歳代）
- 地域ならではの食に関する勉強会や、離乳食などについての勉強会に参加したい。（女性 20 歳代）
- 長年オーナーシェフとして仕事してきました。この経験を生かし料理教室やこども食堂などのボランティアをしたいです。（男性 60 歳代）

6 身体活動・運動

（1）日常的な運動の状況

問 40 あなたは、日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のため意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。（○は1つだけ）

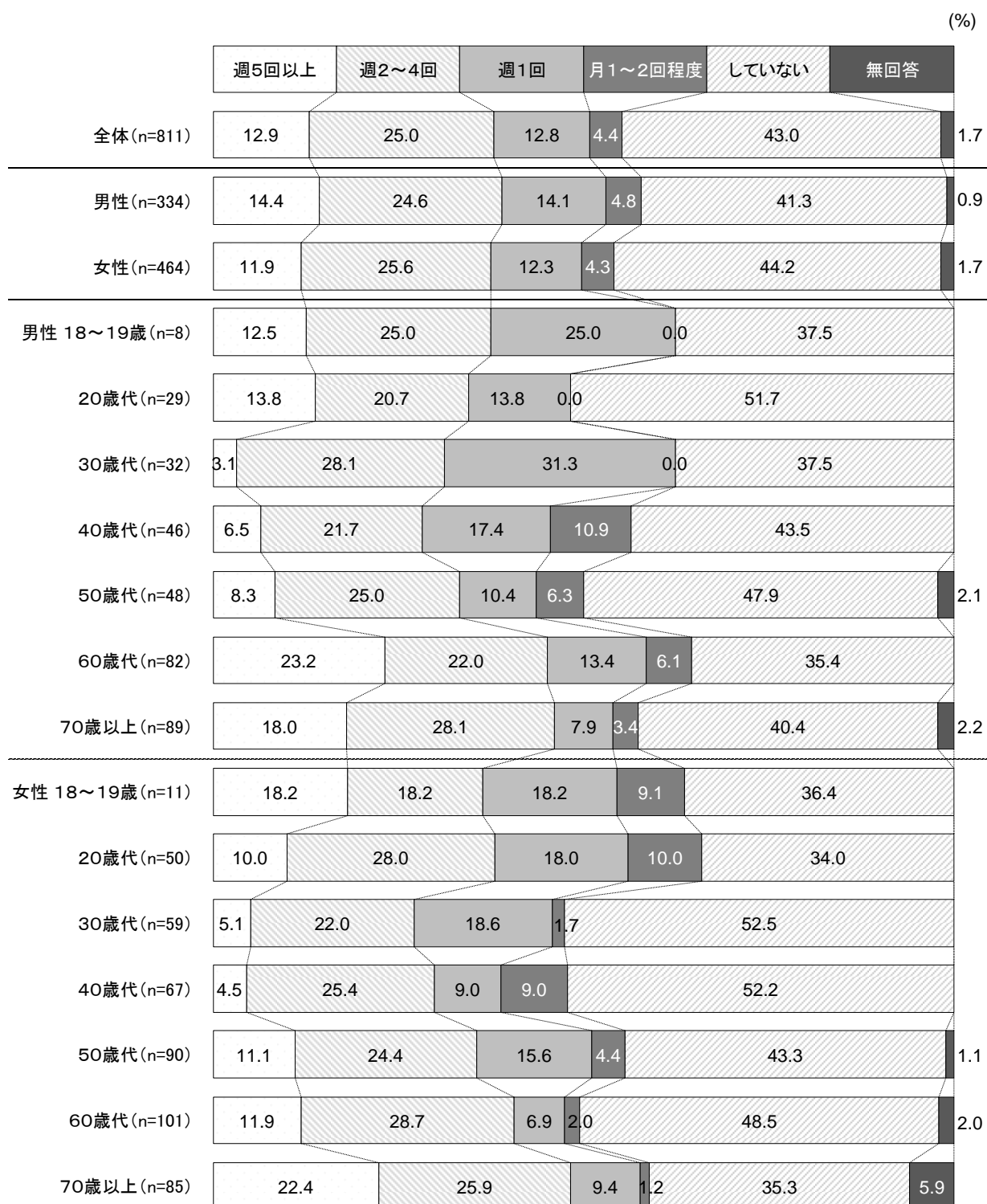
- 日常的な運動の状況は、「はい（している）」が63.0%、「いいえ（していない）」が35.8%となっている。



（2）運動習慣

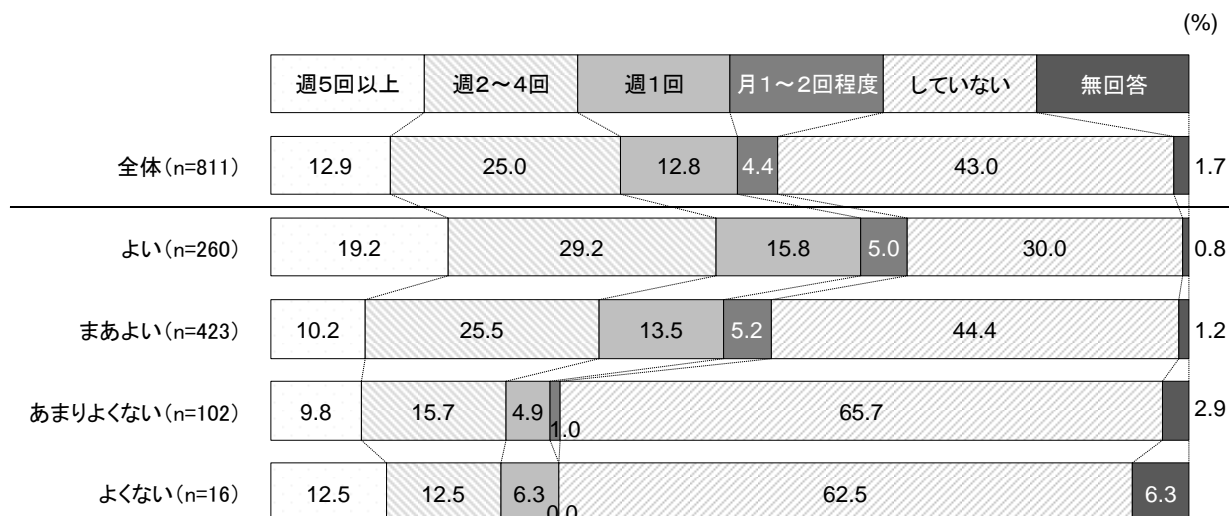
問 41 あなたはふだん、1回30分以上の運動やスポーツ（買い物や通勤などの日常生活上の動きを除く）を1年以上継続していますか。（○は1つだけ）

- 運動習慣は、「週5回以上」が12.9%、「週2～4回」が25.0%、「週1回」が12.8%、「月1～2回程度」が4.4%、「していない」が43.0%となっている。
- 性別・年代別にみると、男性60歳代では「週5回以上」が23.2%、女性70歳以上では22.4%で、他の性別・年代に比べて高い。



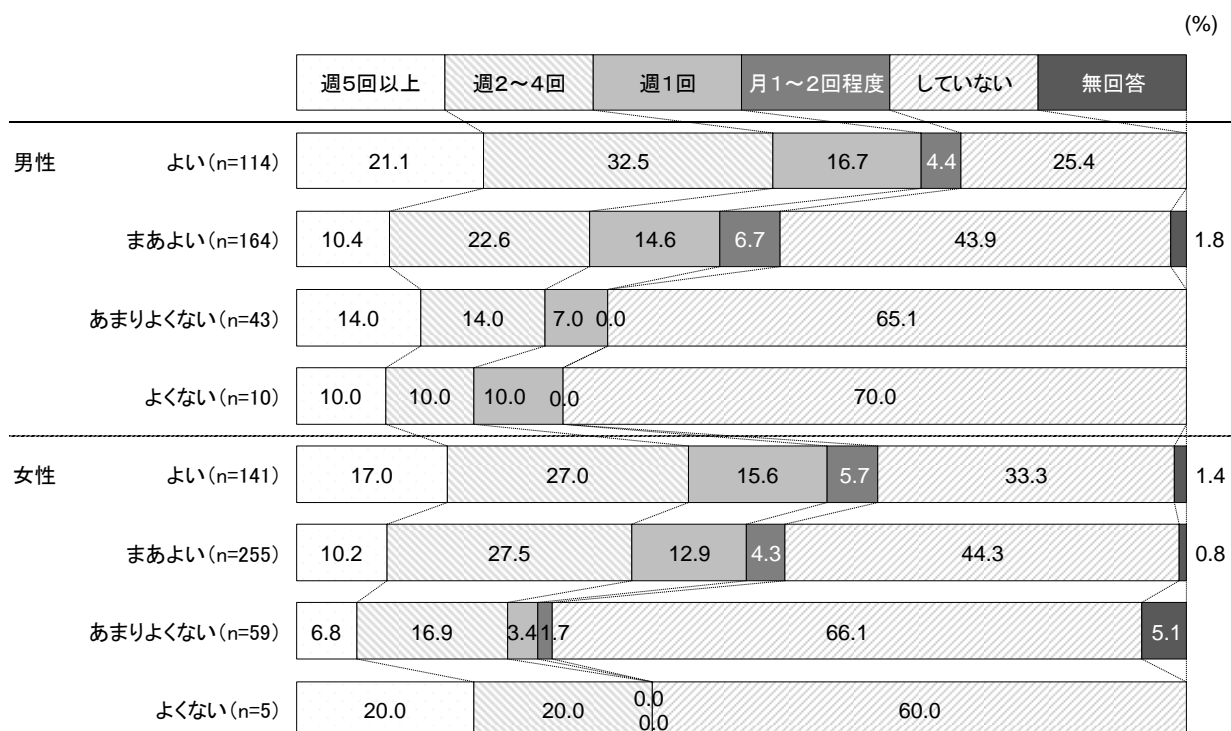
<自分自身の健康状態の感じ方別 運動習慣>

- 自分自身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5回以上」と「週2～4回」の合計が48.4%となっている。



<自分自身の健康状態の感じ方別（男性・女性） 運動習慣>

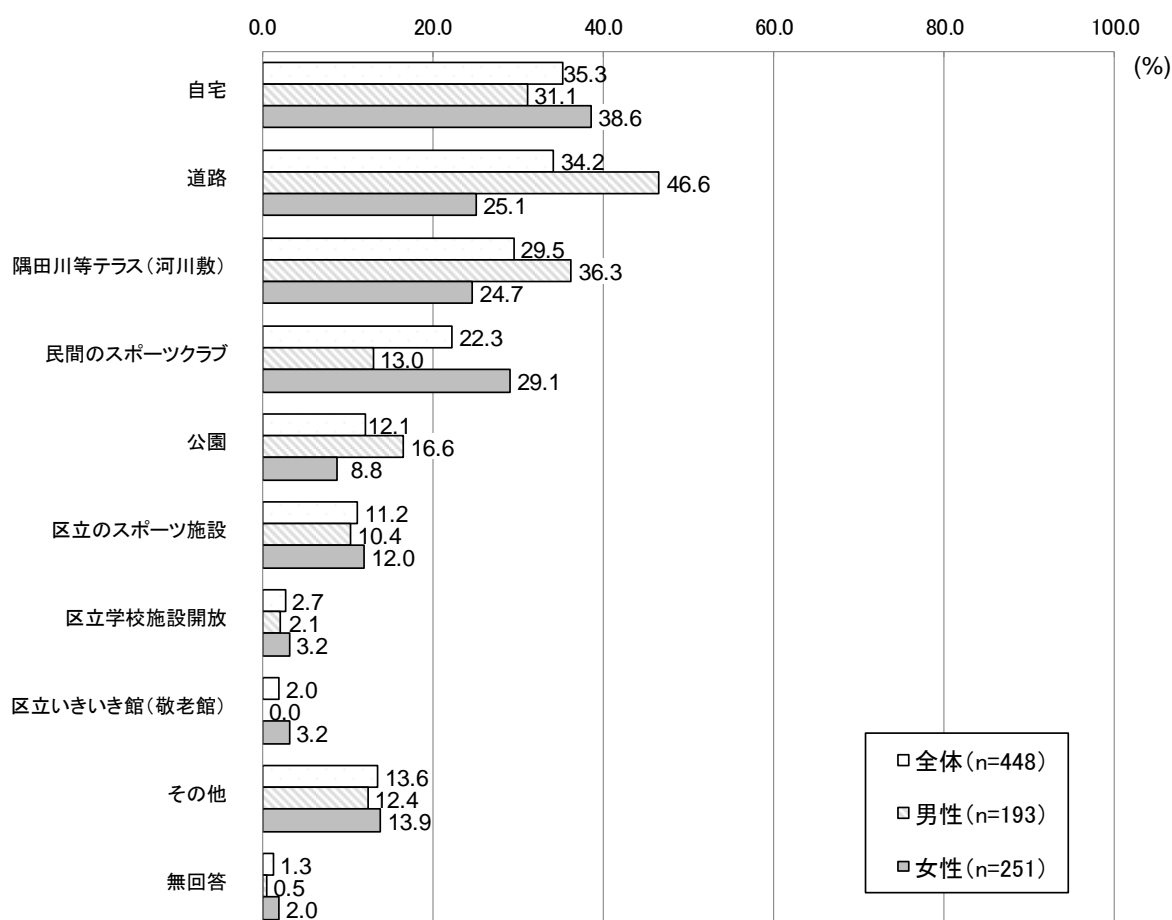
- 性別ごとの健康状態の感じ方別に運動習慣をみると、「よい」と感じている人では「週5回以上」と「週2～4回」の合計が、男性で53.6%、女性で44.0%となっている。



（3）運動している場所【回答対象：1回30分以上の運動を月1回以上している人】

付問 41-1 あなたが運動している場所はどこですか。（○はいくつでも）

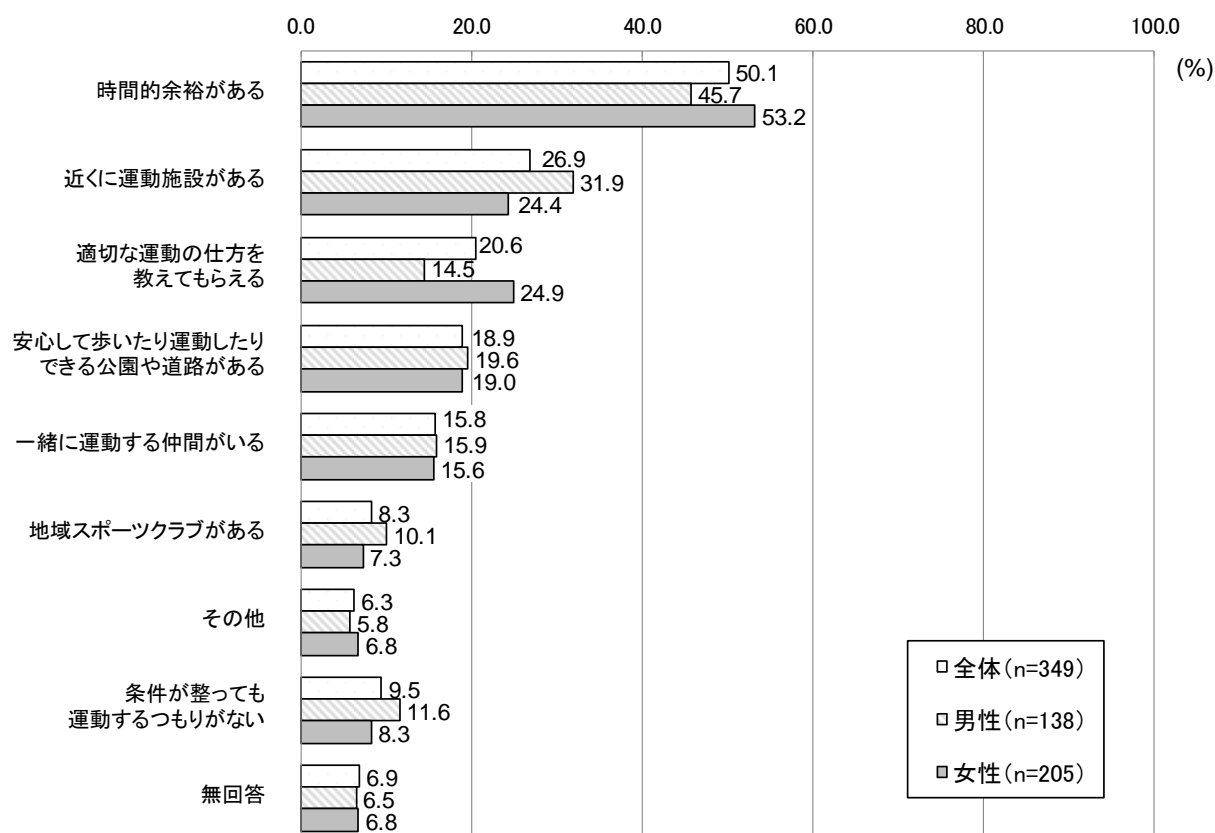
- 運動している場所は、「自宅」が35.3%と最も高い。次いで「道路」が34.2%、「隅田川等テラス（河川敷）」が29.5%と続く。
- 性別にみると、男性では「道路」が46.6%、「隅田川等テラス（河川敷）」が36.3%で、女性に比べて高い。女性では「自宅」が38.6%、「民間のスポーツクラブ」が29.1%で、男性に比べて高い。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・学校
 - ・社会教育会館、シニアセンター
 - ・ゴルフ場
 - ・リハビリ運動施設 など



（4）運動したいと思う条件【回答対象：1回30分以上の運動をしていない人】

付問 41-2 今後、どのような条件が整えば、運動したいと思いますか。（〇はいくつでも）

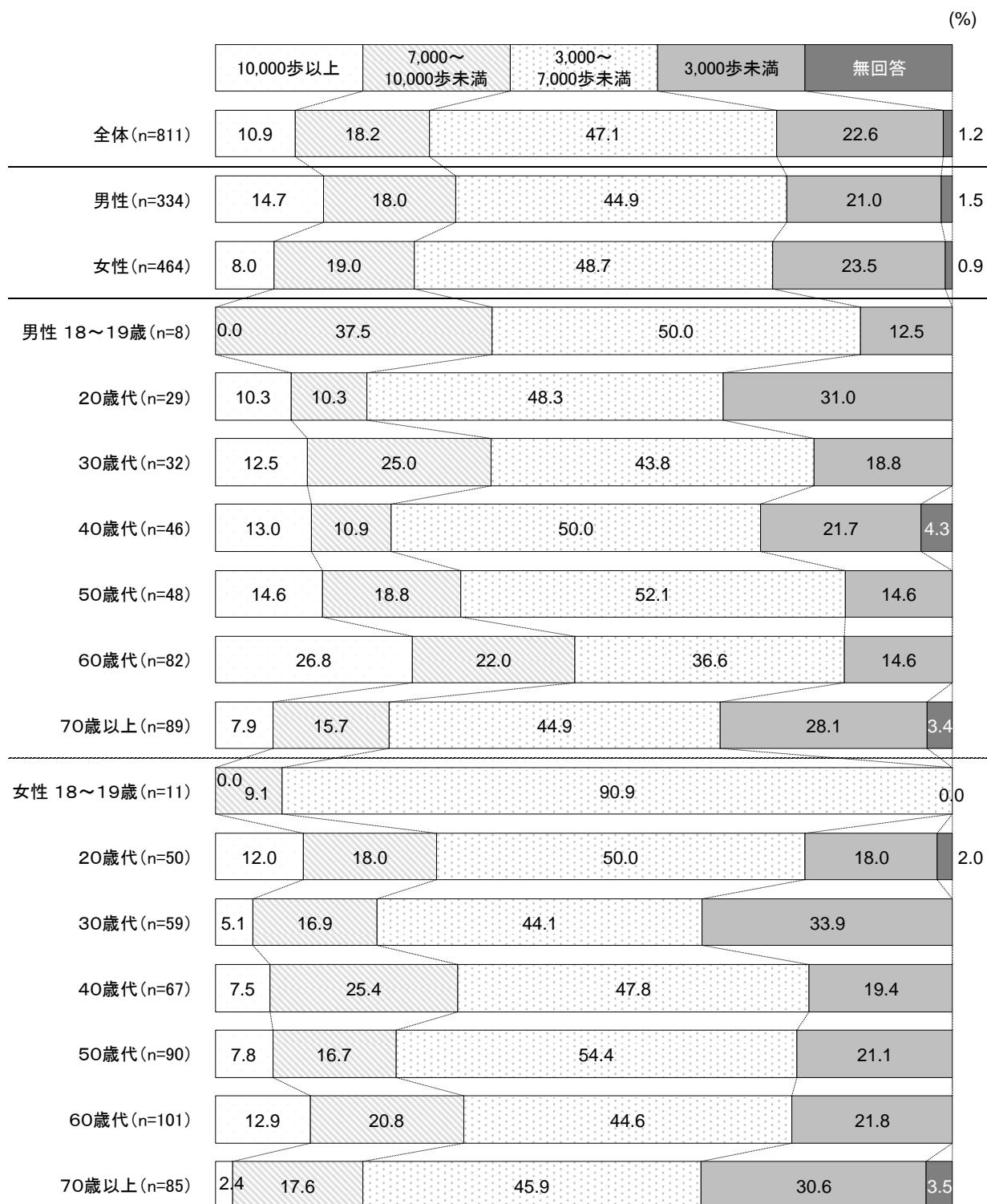
- 運動したい条件は、「時間的余裕がある」が50.1%と最も高い。次いで「近くに運動施設がある」が26.9%、「適切な運動の仕方を教えてもらえる」が20.6%と続く。
- 性別にみると、女性では「適切な運動の仕方を教えてもらえる」が24.9%で、男性に比べて高い。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・ 運動施設に託児場所がある
 - ・ 安く利用できる施設
 - ・ 妊娠中のため出産後にしたい
 - ・ 体調が良くなってから、体を動かしたい など



（5）1日の歩数

問 42 あなたは、日常生活の中で、室内の移動や散歩なども含めて、1日にどのくらい歩いていますか。以下の時間や距離を目安にお答えください。（○は1つだけ）

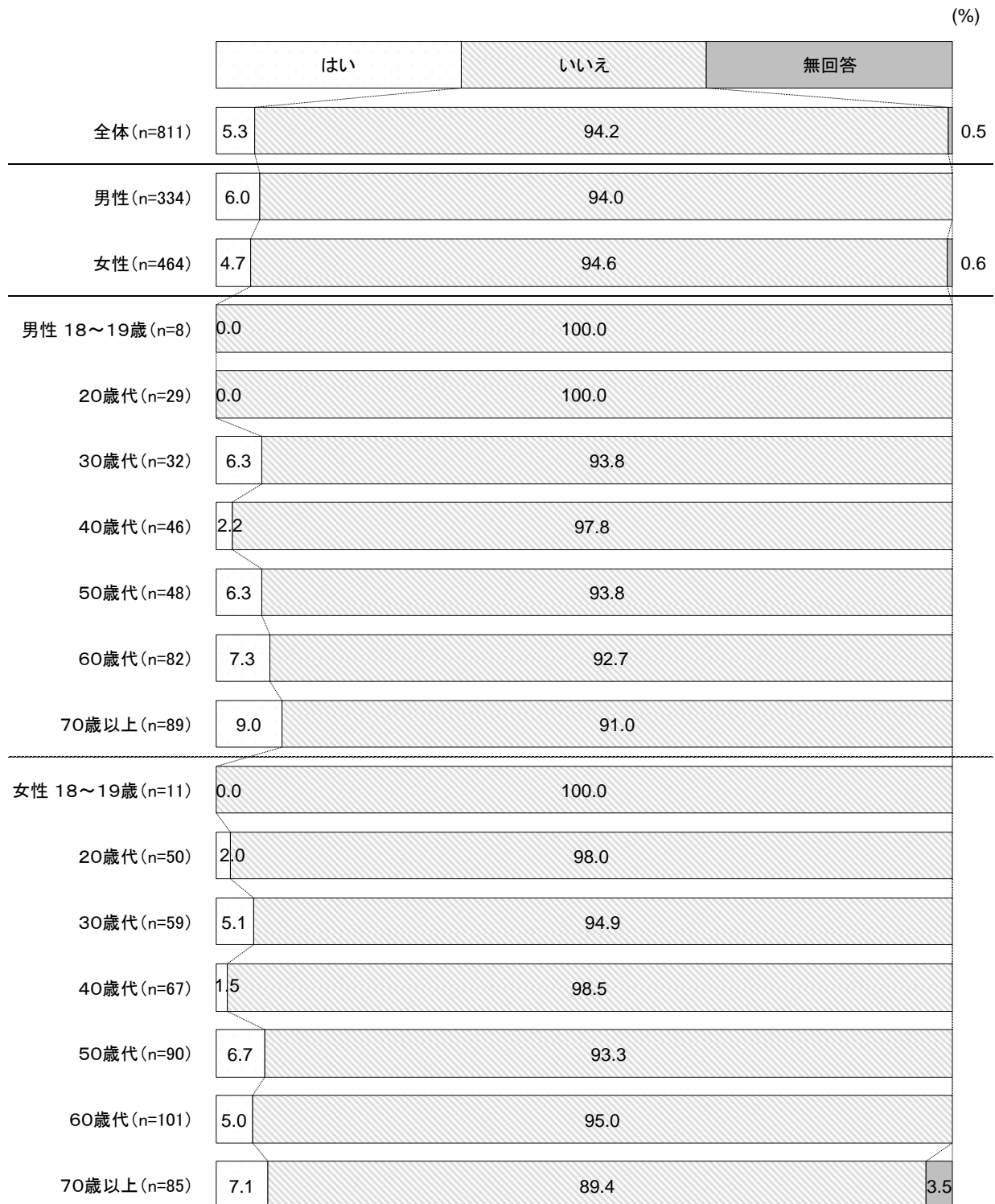
- 1日の歩数は、「10,000歩以上」が10.9%、「7,000～10,000歩未満」が18.2%、「3,000～7,000歩未満」が47.1%、「3,000歩未満」が22.6%となっている。
- 性別・年代別にみると、男性60歳代では「10,000歩以上」が26.8%で、他の性別・年代に比べて高い。



（6）ウォーキングマップの認知状況

問 43 あなたは、中央区で発行しているウォーキングマップを知っていますか。
（○は1つだけ）

- ウォーキングマップの認知状況は、「はい（知っている）」が5.3%、「いいえ（知らない）」が94.2%となっている。



（7）ウォーキングマップの利用状況 【回答対象：ウォーキングマップ認知者】

問 44 あなたは、中央区で発行しているウォーキングマップを実際に利用したことがありますか。（○は1つだけ）

- ウォーキングマップ認知者における利用状況は、「はい（利用している）」が39.5%、「いいえ（利用していない）」が60.5%となっている。

(%)

	はい	いいえ	無回答
全体(n=43)	39.5	60.5	
男性(n=20)	40.0	60.0	
女性(n=22)	36.4	63.6	

（8）ウォーキングマップの利用頻度 【回答対象：ウォーキングマップ利用者】

付問 44-1 あなたは、ウォーキングマップを継続的に利用していますか。（○は1つだけ）

- ウォーキングマップ利用者における利用頻度は、「月に数回」が35.3%と最も高い。

(%)

	ほぼ毎日	週に数回	月に数回	1回のみ	利用したことはない	無回答
全体(n=17)	11.8	35.3	11.8	11.8	29.4	0.0
男性(n=8)	0.0	50.0	25.0	0.0	25.0	0.0
女性(n=8)	12.5	25.0	25.0	37.5	0.0	0.0

（9）ウォーキングマップによる動機付け 【回答対象：ウォーキングマップ利用者】

付問 44-2 あなたは、ウォーキングマップがウォーキングや体を動かすきっかけになったと思いますか。（○は1つだけ）

- ウォーキングマップ利用者のうち、「はい（体を動かすきっかけとなった）」が29.4%、「いいえ（きっかけとならなかった）」が64.7%となっている。

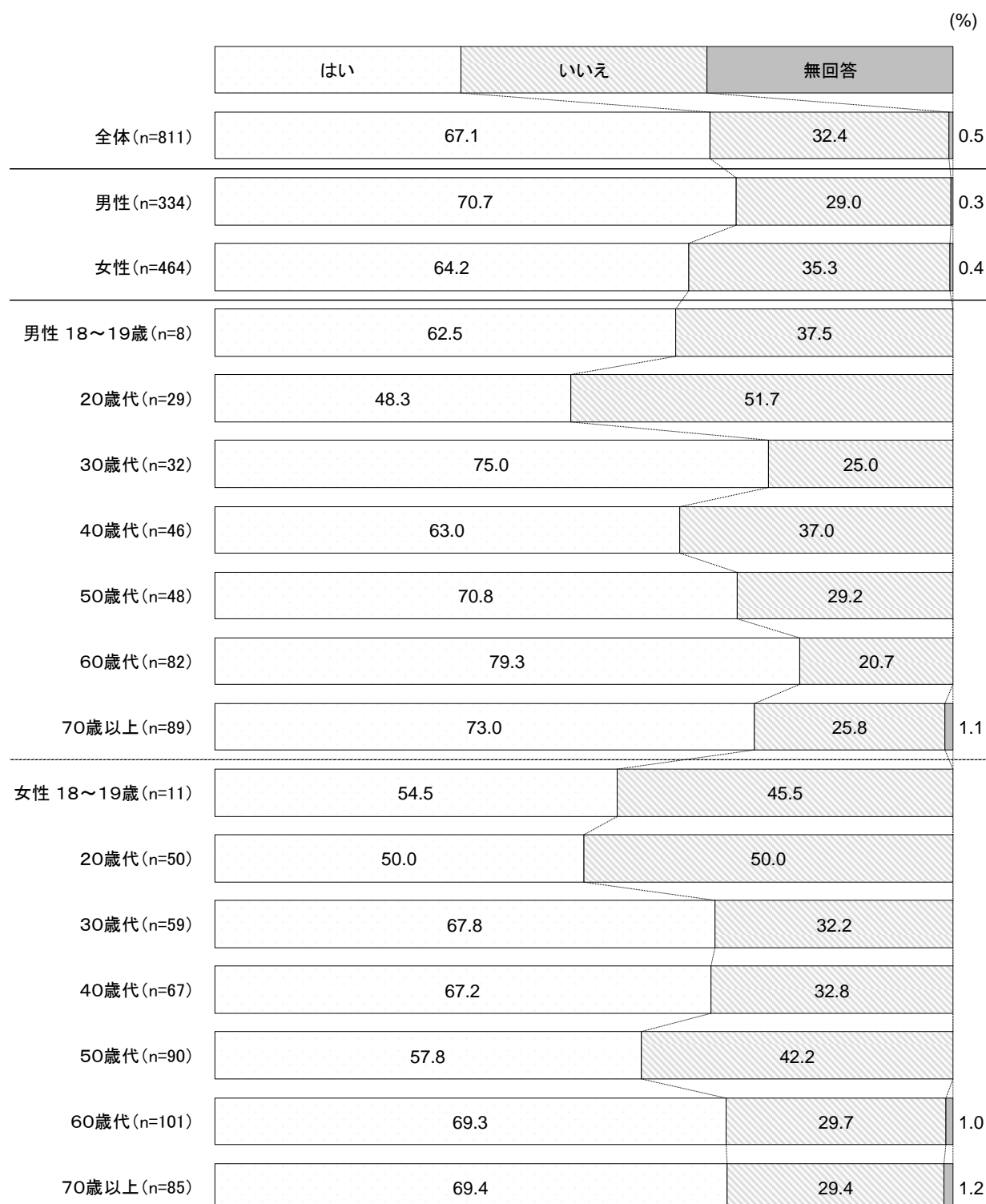
(%)

	はい	いいえ	無回答
全体(n=17)	29.4	64.7	5.9
男性(n=8)	25.0	75.0	
女性(n=8)	25.0	62.5	12.5

(10) 積極的な外出

問 45 あなたは、日常生活の中で買い物や散歩なども含めて、「自分から積極的に外出する方である」と思いますか。（○は1つだけ）

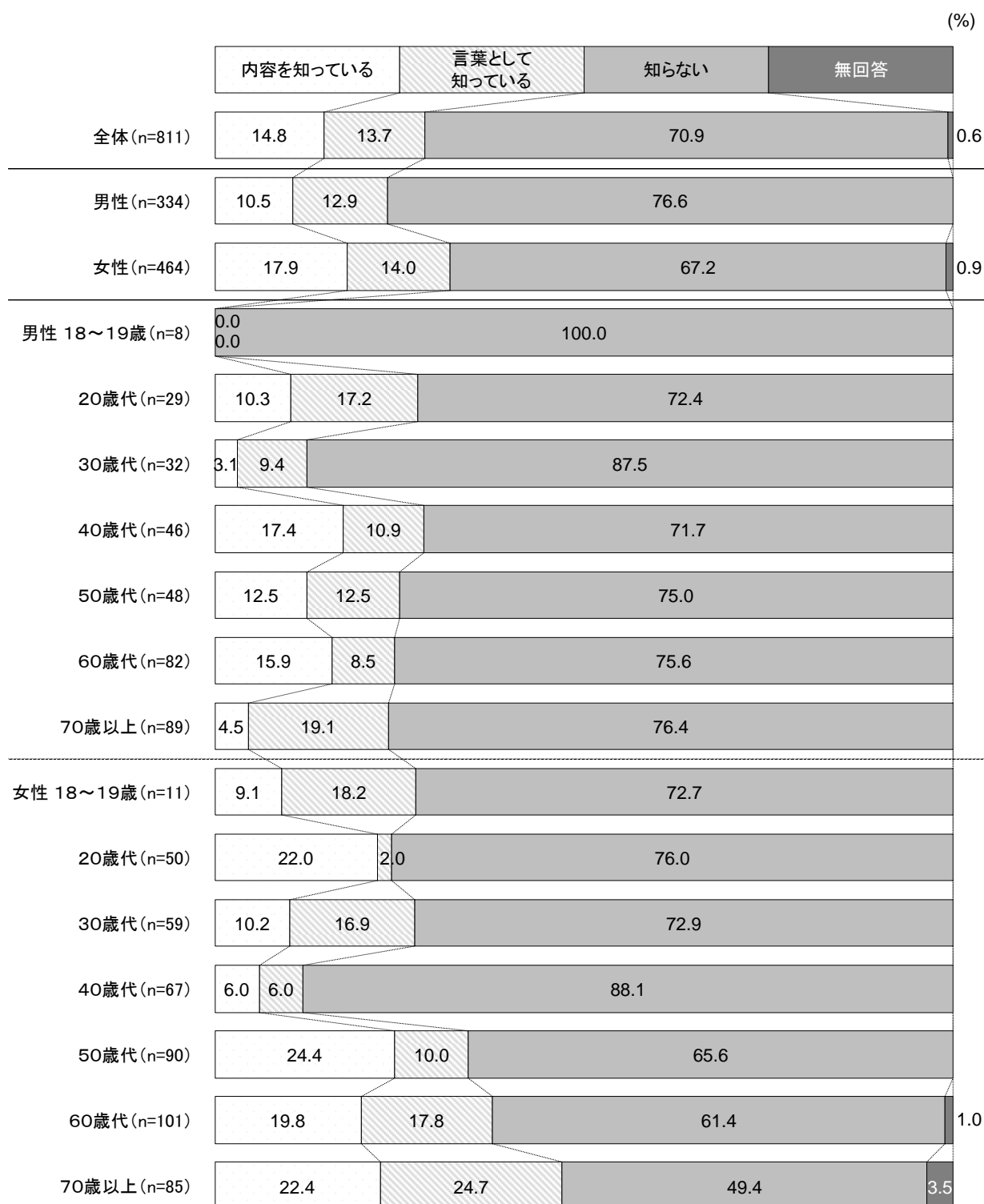
- 積極的な外出について、「はい（外出する方である）」が67.1%、「いいえ（外出する方ではない）」が32.4%となっている。
- 性別・年代別にみると、「はい（外出する方である）」は男性60歳代が79.3%と最も高く、次いで男性30歳代で75.0%となっている。一方、男女ともに20歳代は「いいえ（外出する方ではない）」が50%以上となっている。



(11) ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知状況

問 46 あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていますか。
 (○は1つだけ)

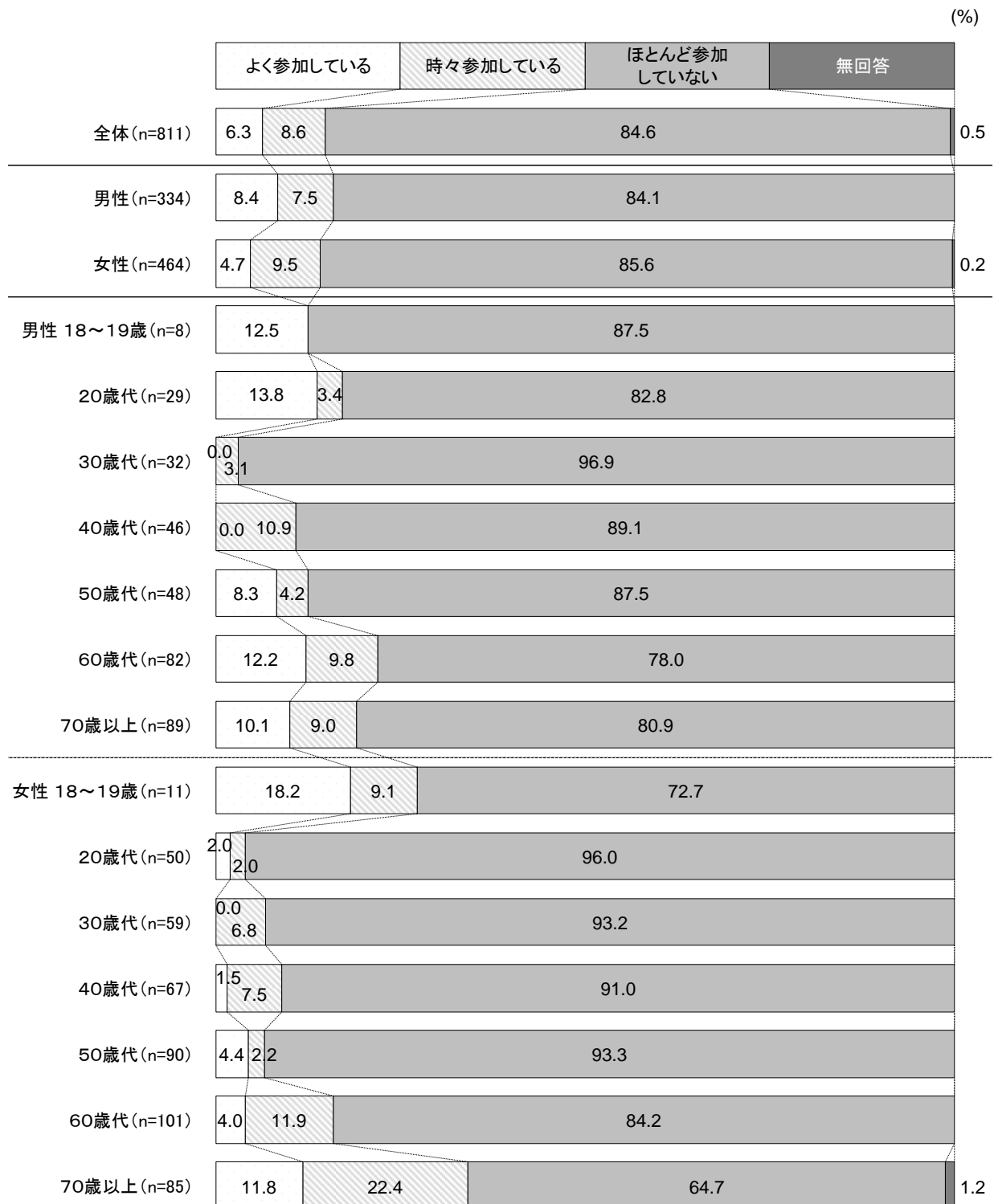
- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知状況は、「内容を知っている」が14.8%、「言葉として知っている」が13.7%、「知らない」が70.9%となっている。
- 性別にみると、女性は「内容を知っている」と「言葉として知っている」の合計が31.9%で、男性に比べて高い。



(12) 地域活動への参加状況

問 47 あなたは、町会、ボランティアやサークル・クラブ活動などの地域活動に参加していますか。（○は1つだけ）

- 地域活動への参加状況は、「よく参加している」が6.3%、「時々参加している」が8.6%、「ほとんど参加していない」が84.6%となっている。
- 性別・年代別にみると、女性70歳以上では「よく参加している」と「時々参加している」の合計が34.2%で、他の性別・年代に比べて高い。

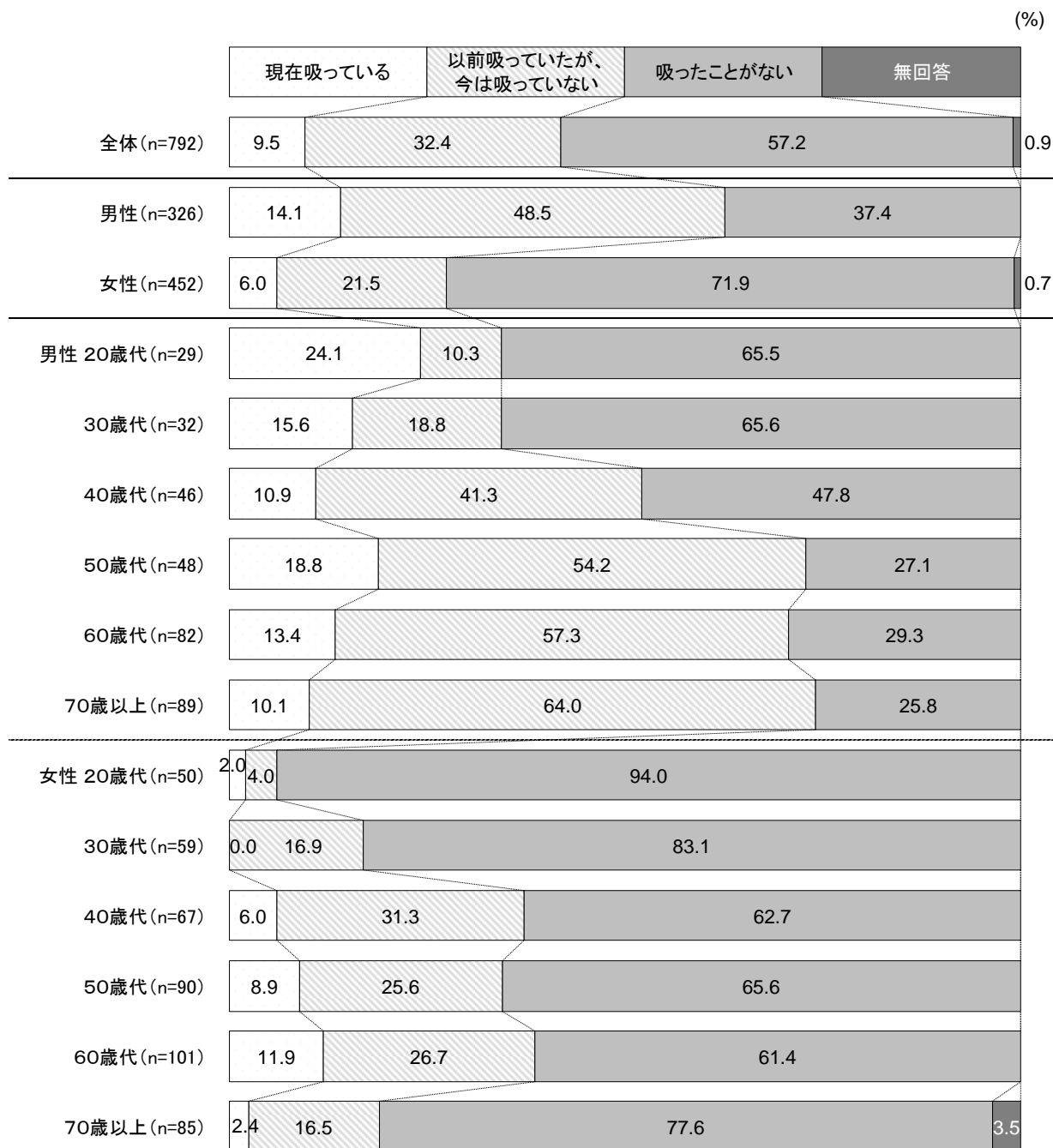


7 喫煙 【(1)～(8)の設問は18～19歳を回答対象外とする】

(1) 喫煙の有無

問 48 あなたは、たばこを吸っていますか、または吸ったことがありますか。(○は1つだけ)

- 喫煙の状況は、「現在吸っている」が9.5%、「以前吸っていたが、今は吸っていない」が32.4%、「吸ったことがない」が57.2%となっている。
- 性別にみると、「現在吸っている」は男性で14.1%、女性で6.0%となっている。

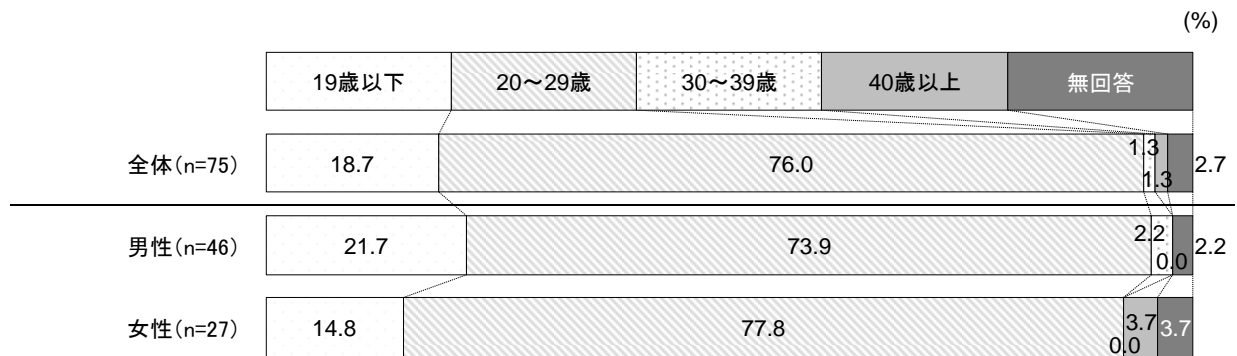


（2）喫煙状況 【回答対象：現在喫煙している人】

付問 48-1 吸い始めた年齢、喫煙歴、1日の平均本数、吸い始めたきっかけをお答えください。

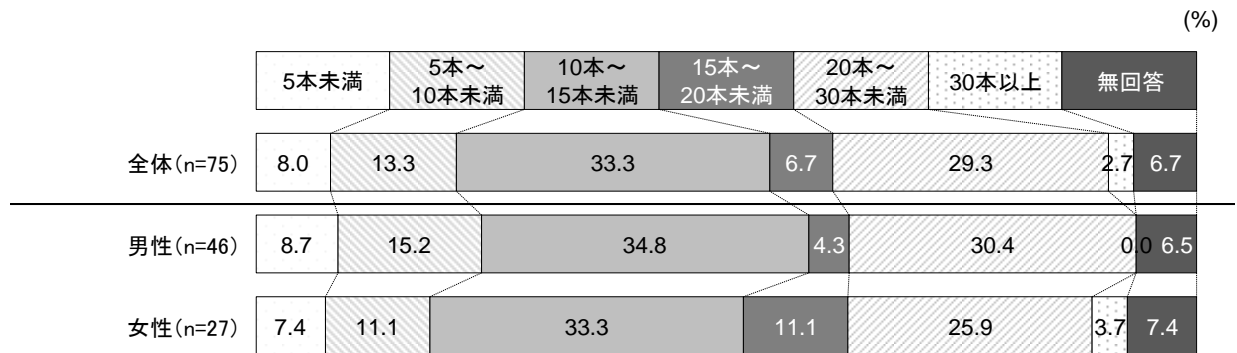
ア 喫煙開始年齢

- 喫煙開始年齢は、「19歳以下」が18.7%、「20～29歳」が76.0%、「30～39歳」が1.3%、「40歳以上」が1.3%となっている。



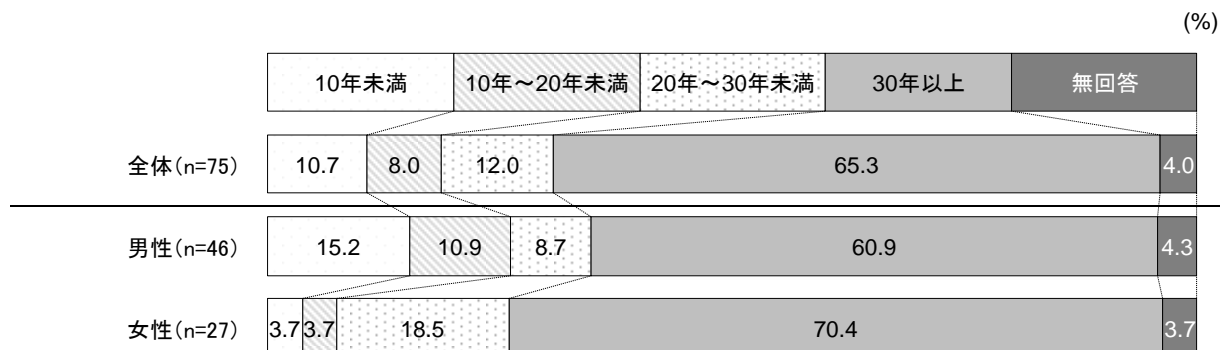
イ 1日の平均喫煙本数

- 1日の平均喫煙本数は、「5本未満」が8.0%、「5本～10本未満」が13.3%、「10本～15本未満」が33.3%、「15本～20本未満」が6.7%、「20本～30本未満」が29.3%、「30本以上」が2.7%となっている。
- 性別にみると、男女ともに「10本～15本未満」が最も高く、男性では34.8%、女性では33.3%となっている。



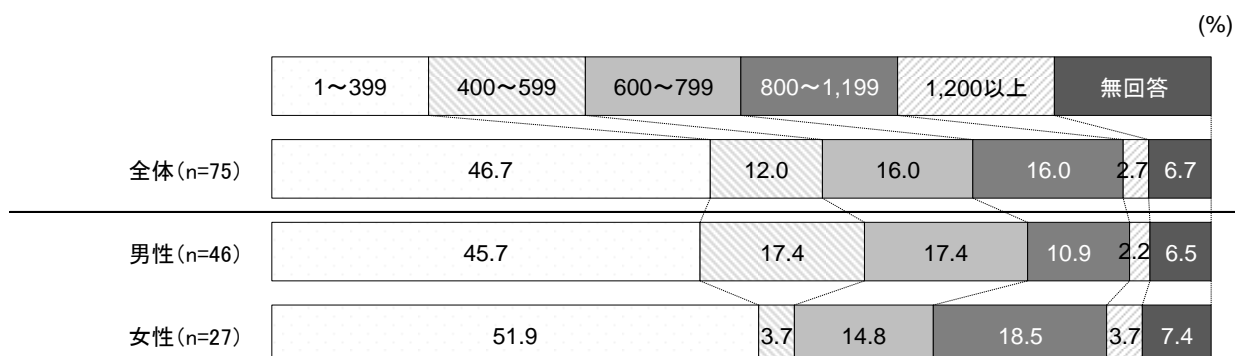
ウ 喫煙年数

- 喫煙年数は、「10年未満」が10.7%、「10～20年未満」が8.0%、「20～30年未満」が12.0%、「30年以上」が65.3%となっている。
- 性別にみると、男女ともに「30年以上」が最も高く、男性では60.9%、女性では70.4%となっている。



エ ブリンクマン指数（喫煙指数）

- ブリンクマン指数は、「1～399」が46.7%、「400～599」が12.0%、「600～799」が16.0%、「800～1,199」が16.0%、「1,200以上」が2.7%となっている。
- 性別にみると、ブリンクマン指数が400以上と回答しているのは、男性では47.9%、女性では40.7%となっている。



ブリンクマン指数（喫煙指数）

喫煙が人体に与える影響度は、過去から現在の喫煙総本数と関連していると考えられており、その目安として以下が用いられる。

ブリンクマン指数（Brinkman Index、喫煙指数）= 1日当たりの平均喫煙量（本数）×喫煙年数

この指数は、既往の研究から、400を超えると肺がん発生の可能性が高くなり、600を超えると非常に高くなるといわれている。また、1,200以上になると喉頭がんにかかる可能性が非常に高くなると言われている。

オ 吸い始めたきっかけ

- 吸い始めたきっかけは、「友人・知人」が72.0%、「同居の親族」が12.0%となっている。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・自分の意志 など

(%)

	同居の親族	別居の親族	友人・知人	その他	無回答
全体(n=75)	12.0	0.0	72.0	9.3	6.7
男性(n=46)	13.0	0.0	73.9	6.5	6.5
女性(n=27)	11.1	0.0	66.7	14.8	7.4

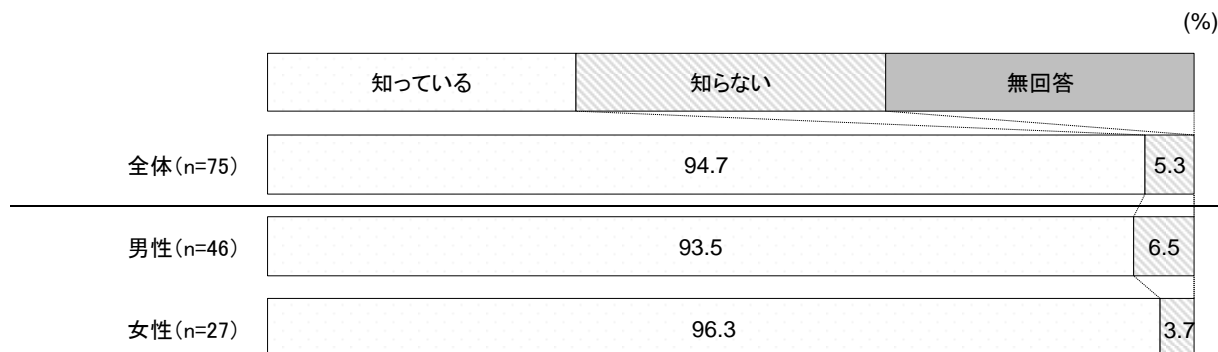
（3）喫煙による自身への健康被害の認知

【回答対象：現在喫煙している人】

付問 48-2 あなたは、喫煙による自身への健康被害について知っていますか。

（○は1つだけ）

- 喫煙による自身への健康被害の認知状況は、「知っている」が94.7%、「知らない」が5.3%となっている。

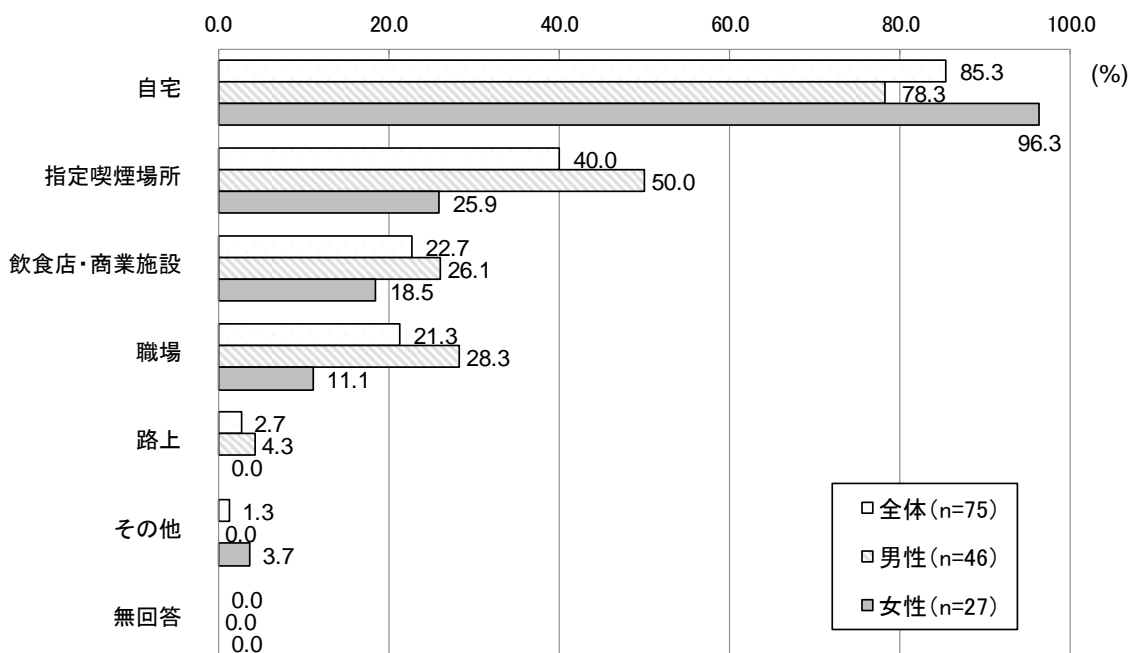


（4）喫煙する場所

【回答対象：現在喫煙している人】

付問 48-3 あなたは、主にどこで喫煙をしていますか。（○はいくつでも）

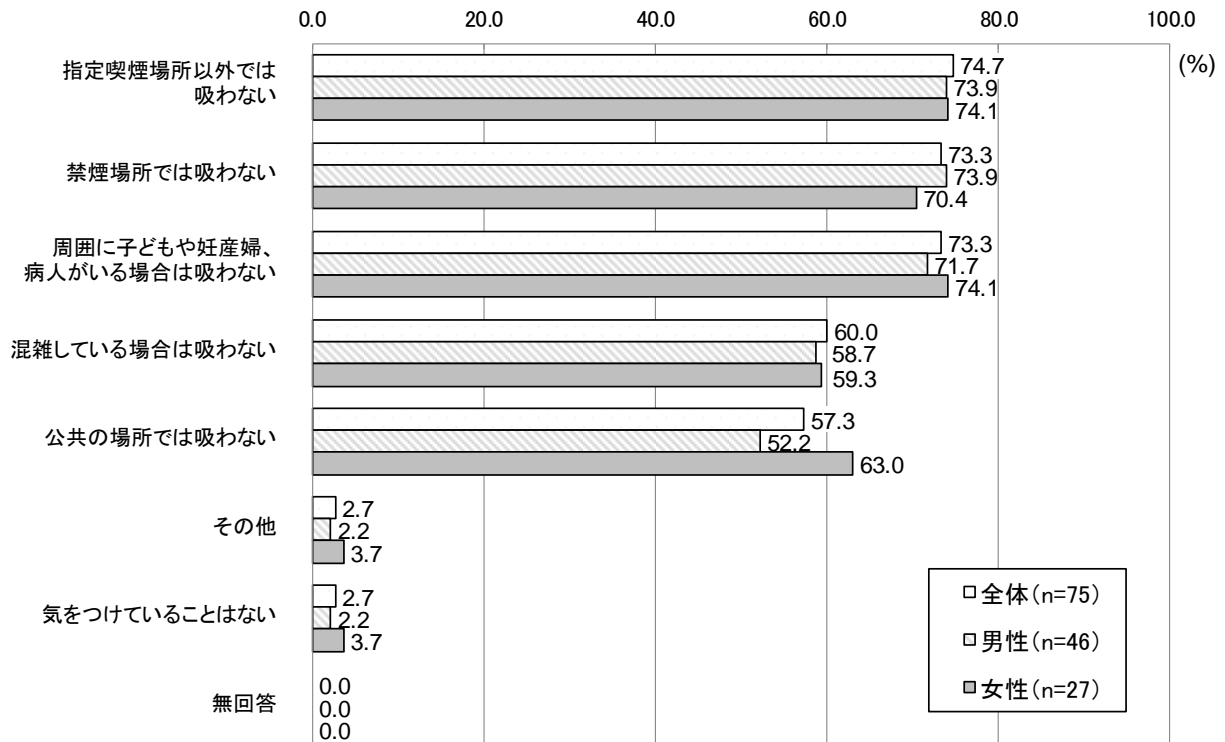
- 喫煙する場所は、「自宅」が85.3%と最も高い。次いで「指定喫煙場所」が40.0%、「飲食店・商業施設」が22.7%と続く。
- 性別にみると、男性では「指定喫煙場所」が50.0%で女性に比べて高い。女性では「自宅」が96.3%で男性に比べて高い。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・車 など



（5）喫煙する際に気をつけていること 【回答対象：現在喫煙している人】

付問 48-4 あなたは、喫煙の際に気をつけていることはありますか。（○はいくつでも）

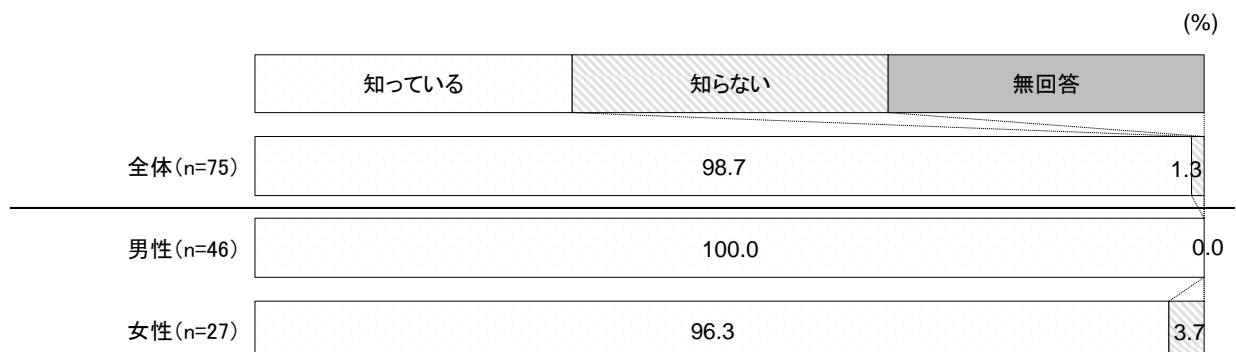
- 喫煙する際に気をつけていることは、「指定喫煙場所以外では吸わない」が 74.7%と最も高い。次いで「禁煙場所では吸わない」と「周囲に子どもや妊産婦、病人がいる場合は吸わない」がそれぞれ 73.3%と続く。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・ 外出時タバコは持たない
 - ・ 家以外では吸わない など



（6）中央区の路上喫煙禁止についての認知状況 【回答対象：現在喫煙している人】

付問 48-5 あなたは、中央区では路上等の公共の場での喫煙が禁止されていることを知っていますか。（○は1つだけ）

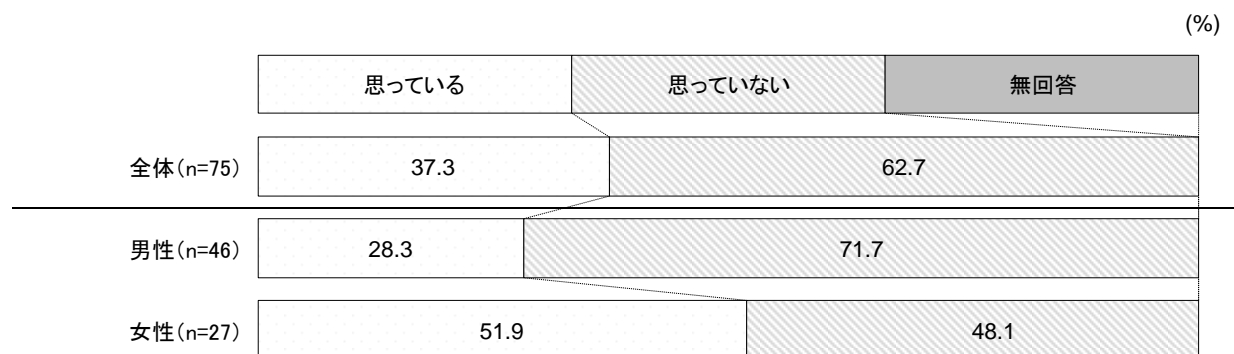
- 中央区の路上喫煙禁止についての認知状況は、「知っている」が 98.7%、「知らない」が 1.3%となっている。



（7）禁煙意向 【回答対象：現在喫煙している人】

付問 48-6 あなたは、たばこをやめたいと思っていますか。（○は1つだけ）

- 禁煙意向は、「思っている」が37.3%、「思っていない」が62.7%となっている。
- 性別にみると、女性では「思っている」が51.9%で、男性に比べて高い。

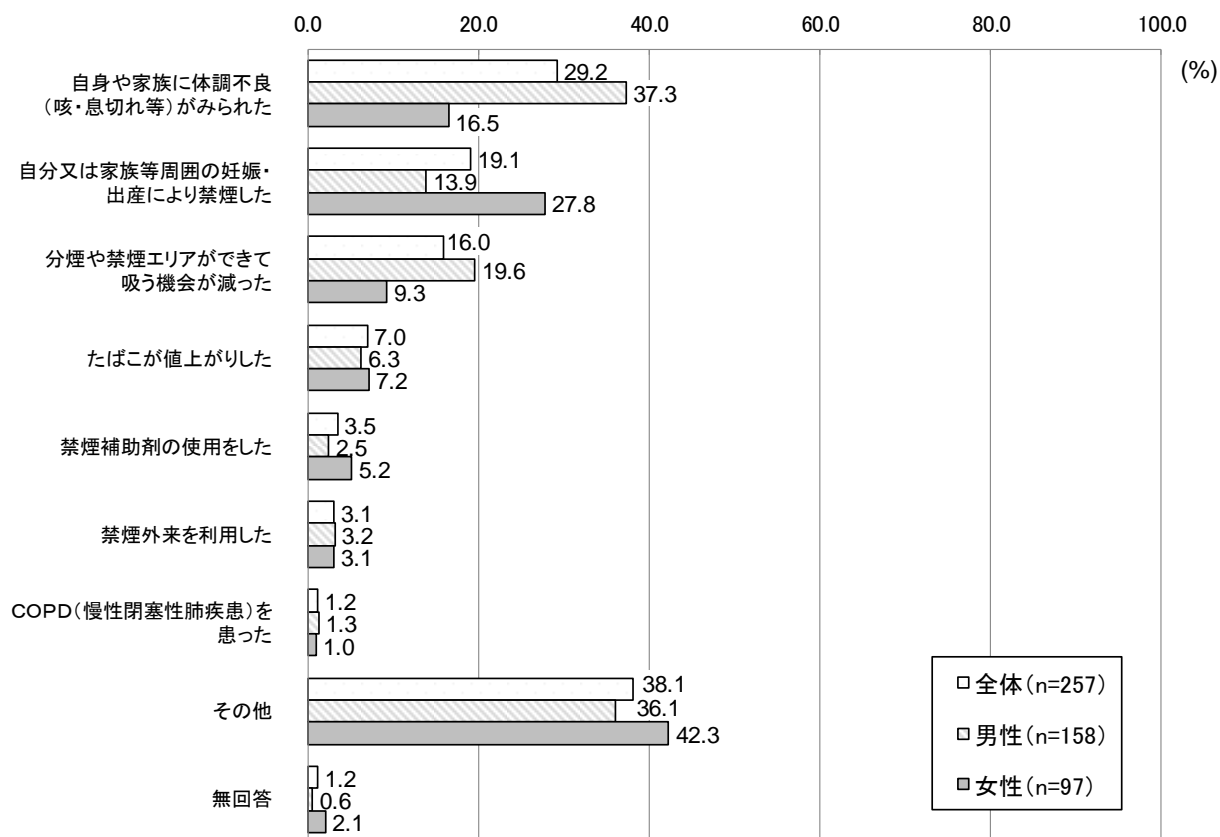


（8）禁煙のきっかけ 【回答対象：過去に喫煙していた人】

【問48で「2 以前吸っていたが、今は吸っていない」と回答した方におたずねします。】

付問48-7 あなたは何がきっかけで禁煙をしましたか。（〇はいくつでも）

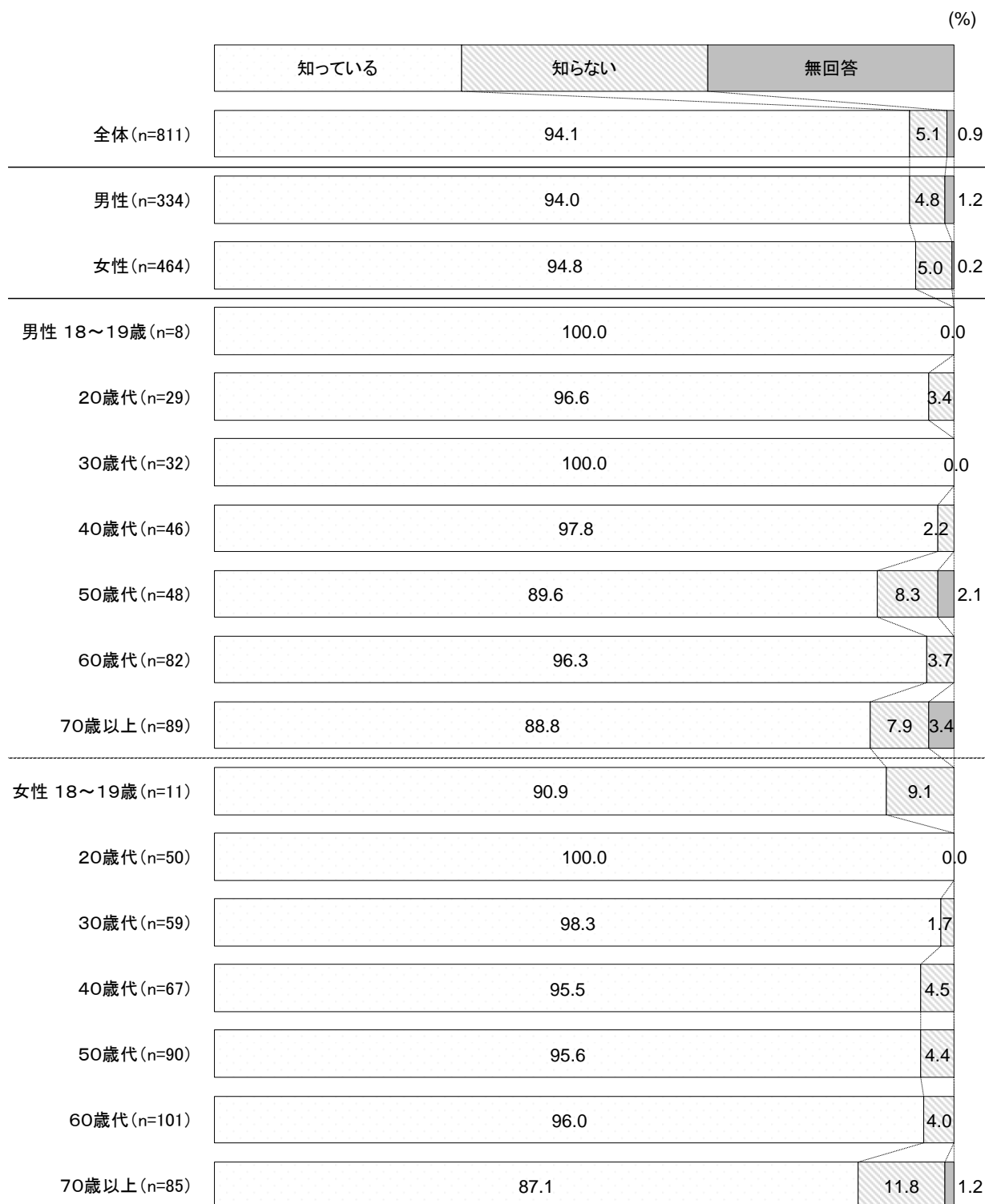
- 過去に喫煙していた人における禁煙のきっかけは、「自身や家族に体調不良（咳・息切れ等）がみられた」が29.2%と最も高く、次いで「自分又は家族等周囲の妊娠・出産により禁煙した」が19.1%、「分煙や禁煙エリアができて吸う機会が減った」が16.0%と続く。
- 性別にみると、男性では「自身や家族に体調不良（咳・息切れ等）がみられた」が37.3%で、女性に比べて高い。女性では「自分又は家族等周囲の妊娠・出産により禁煙した」が27.8%で、男性に比べて高い。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・健康のため
 - ・家族の反対
 - ・退職と同時にやめた、結婚を機にやめた
 - ・吸う友人が次々とやめたから
 - ・会社の禁煙キャンペーン
 - ・医師の指導 など



（9）受動喫煙の健康被害の認知状況

問 49 あなたは、受動喫煙の健康被害を知っていますか。（○は1つだけ）

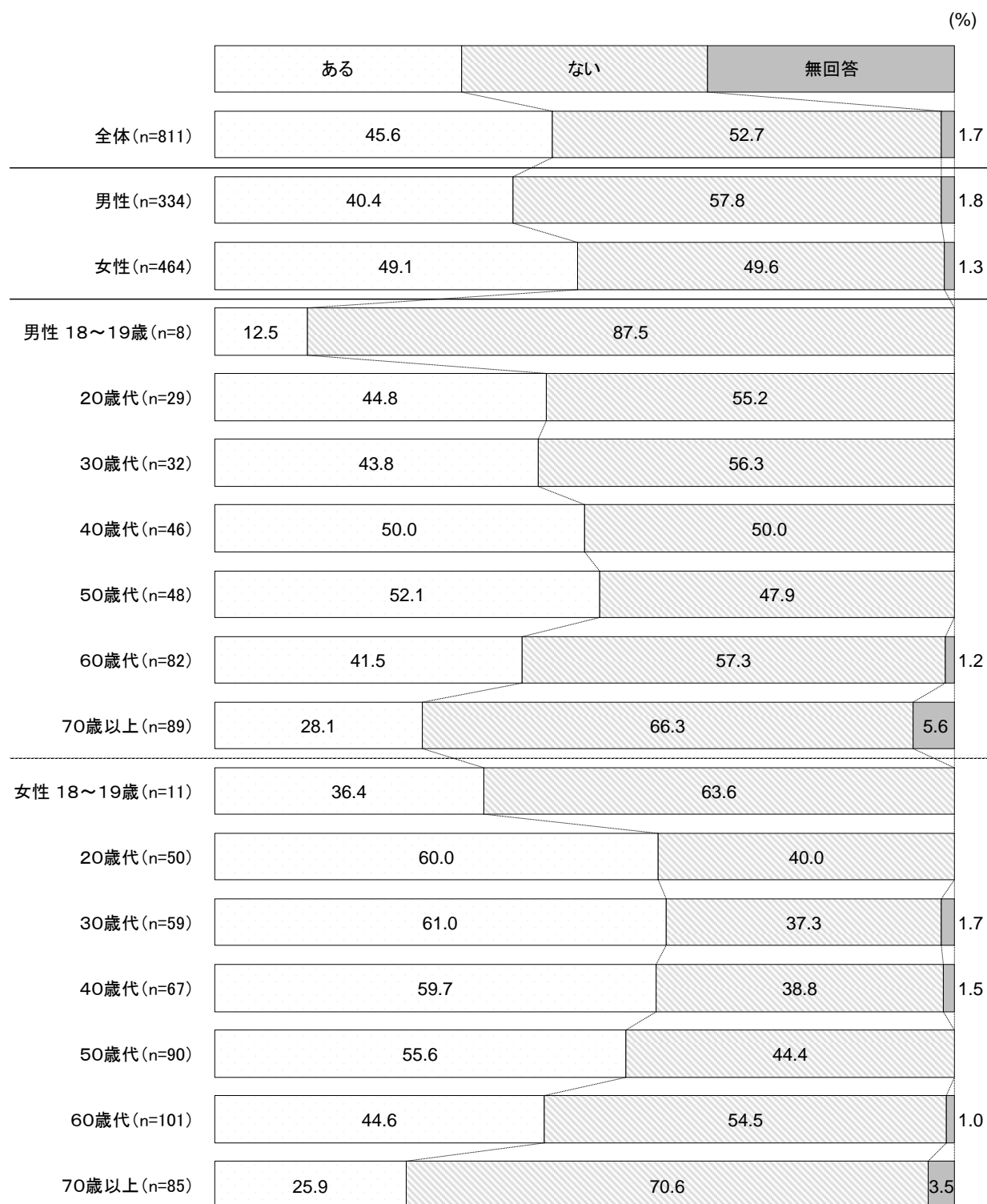
- 受動喫煙の健康被害の認知状況は、「知っている」が94.1%、「知らない」が5.1%となっている。



(10) 受動喫煙による被害の有無

問 50 あなたは、受動喫煙の被害を受けたことがありますか。（○は1つだけ）

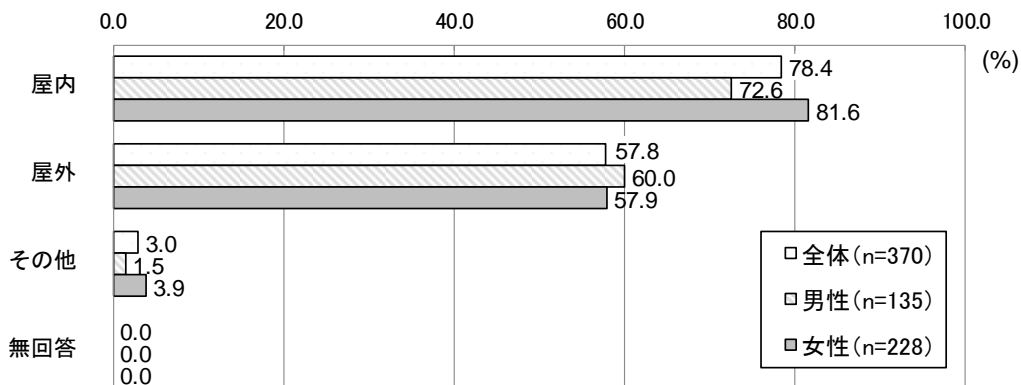
- 受動喫煙の健康被害については、被害を受けたことが「ある」が45.6%、「ない」が52.7%となっている。
- 性別・年代別にみると、女性20歳代から40歳代では「ある」が60%程度で、他の性別・年代に比べて高い。



(11) 受動喫煙による被害を受けた場所【回答対象：受動喫煙の被害を受けた人】

付問 50-1 あなたは、どこで受動喫煙の被害を受けましたか。（〇はいくつでも）

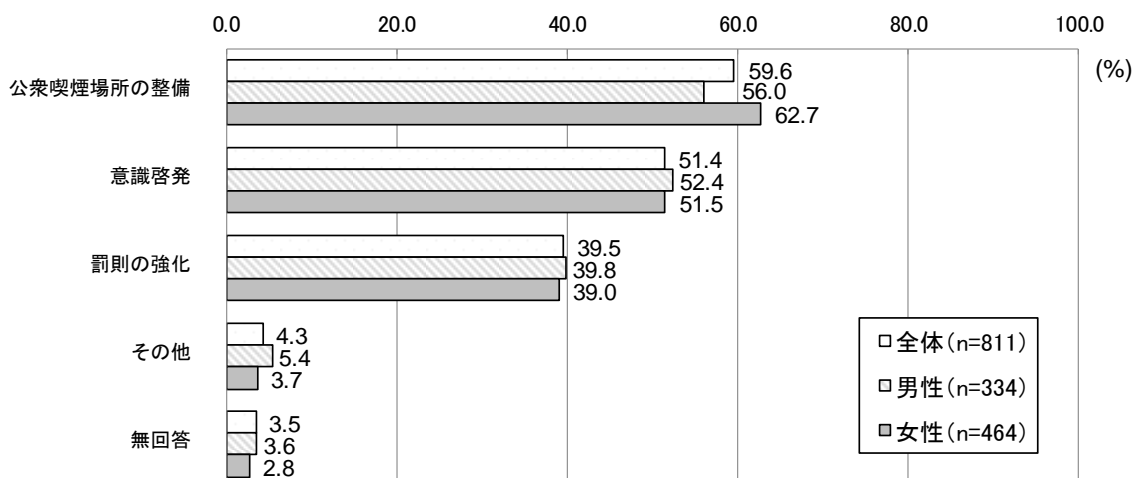
- 受動喫煙による被害にあった場所は、「屋内」が78.4%と最も高く、次いで「屋外」が57.8%と続く。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・エレベーターの中
 - ・近隣住民がベランダで吸っている
 - ・新幹線の座席、車内
 - ・会社 など



(12) 受動喫煙を防止するために必要なこと

問 51 あなたは、受動喫煙を防止するために必要なことは何だと思いますか。（〇はいくつでも）

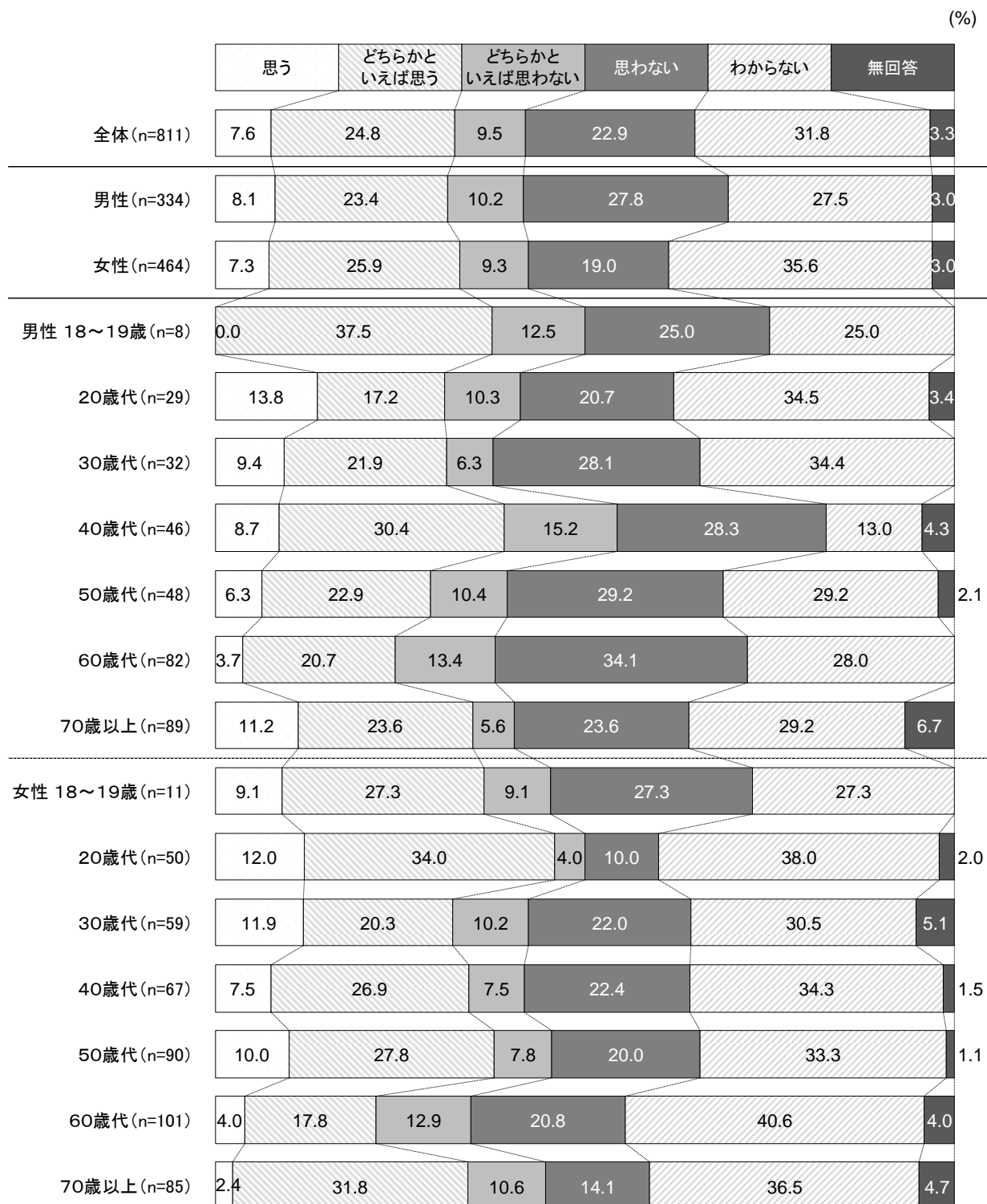
- 受動喫煙を防止するために必要なことは、「公衆喫煙場所の整備」が59.6%と最も高い。次いで「意識啓発」が51.4%、「罰則の強化」が39.5%となっている。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・禁煙治療の無料化
 - ・子供の時から教育
 - ・職場での禁煙推進
 - ・警告看板・監視カメラの設置 など



(13) 中央区の受動喫煙対策の進捗

問 52 あなたは、中央区の受動喫煙対策は進んでいると思いますか。（○は1つだけ）

- 中央区の受動喫煙対策の進捗状況は、進んでいると「思う」が7.6%、「どちらかといえば思う」が24.8%、「どちらかといえば思わない」が9.5%、「思わない」が22.9%、「わからない」が31.8%となっている。
- 性別・年代別にみると、女性20歳代では「思う」と「どちらかといえば思う」の合計が46.0%で、他の性別・年代に比べて高い。

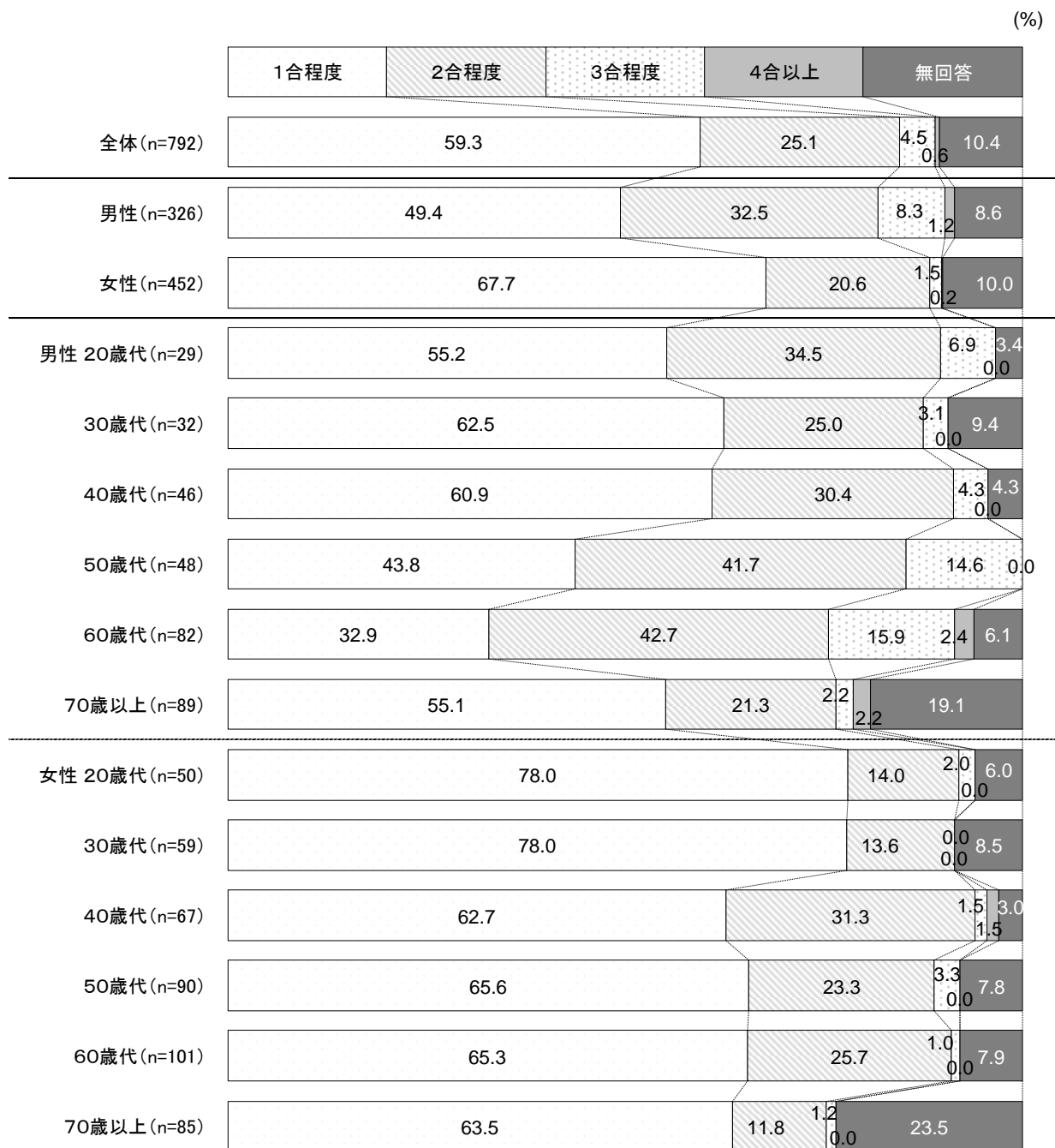


8 アルコール 【回答対象：20歳以上の人】

(1) 節度ある適度な1日の飲酒量

問 53 あなた自身が「節度ある適度な飲酒」と考える1日の飲酒量は、どのくらいですか。日本酒に換算してお答えください。（○は1つだけ）

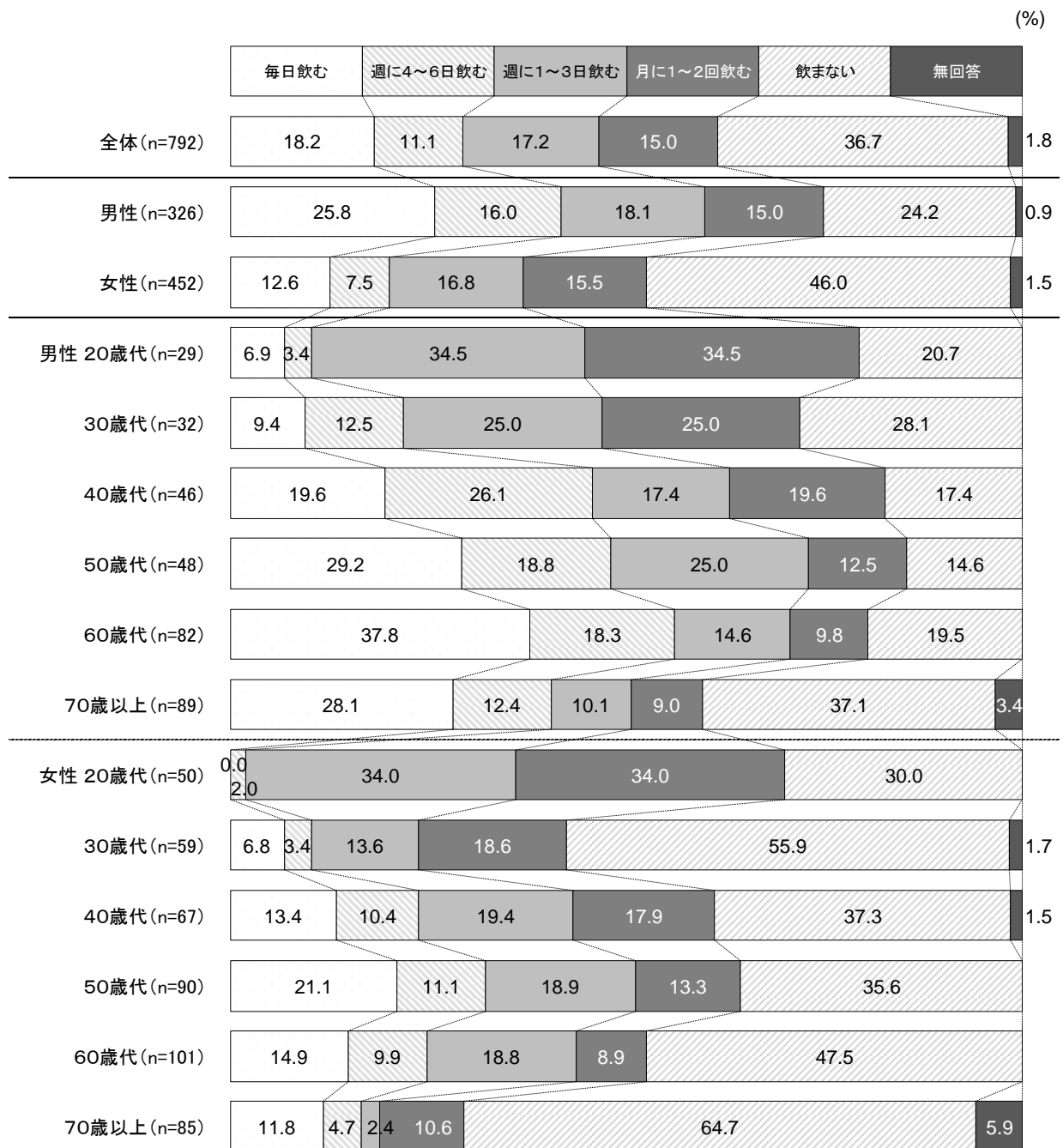
- 節度ある適度な1日の飲酒量は、「1合程度」が59.3%、「2合程度」が25.1%、「3合程度」が4.5%、「4合以上」が0.6%となっている。
- 性別・年代別にみると、男性50歳代と60歳代では「2合程度」と「3合程度」の合計が55%強で、他の性別・年代に比べて高い。



（2）飲酒頻度

問 54 あなたは、週に何日ぐらいアルコール類（日本酒、洋酒、ビール、焼酎など）を飲みますか。（○は1つだけ）

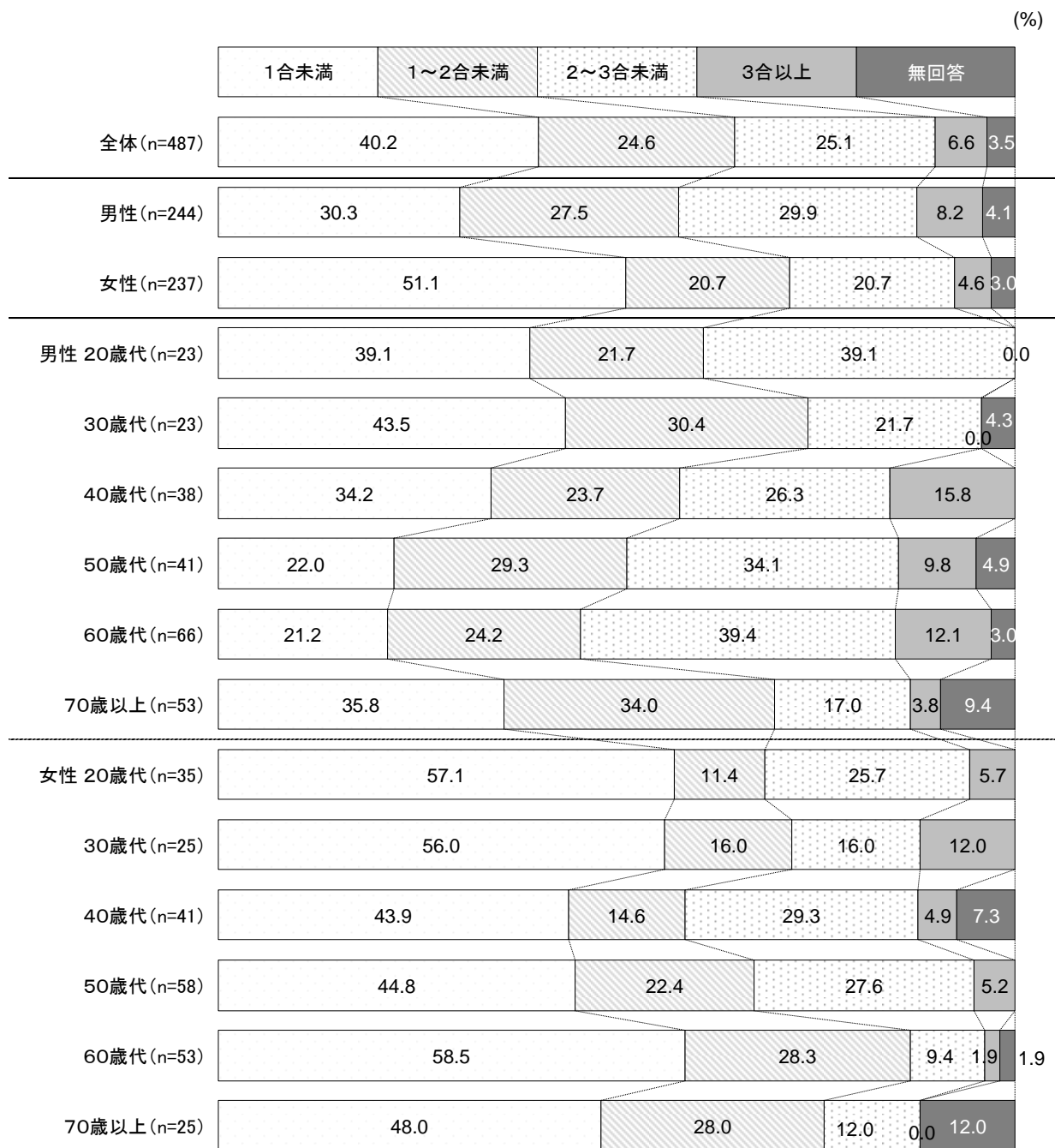
- 飲酒頻度は、「毎日飲む」が18.2%、「週に4～6日飲む」が11.1%「週に1～3日飲む」が17.2%、「月に1～2回飲む」が15.0%、「飲まない」が36.7%となっている。
- 性別にみると、男性では「毎日飲む」と「週に4～6日飲む」の合計が41.8%で、女性に比べて高い。
- 性別・年代別にみると、男性60歳代では「毎日飲む」が37.8%で、他の性別・年代に比べて高い。



（3）1日の飲酒量【回答対象：お酒を月に1回以上飲む人】

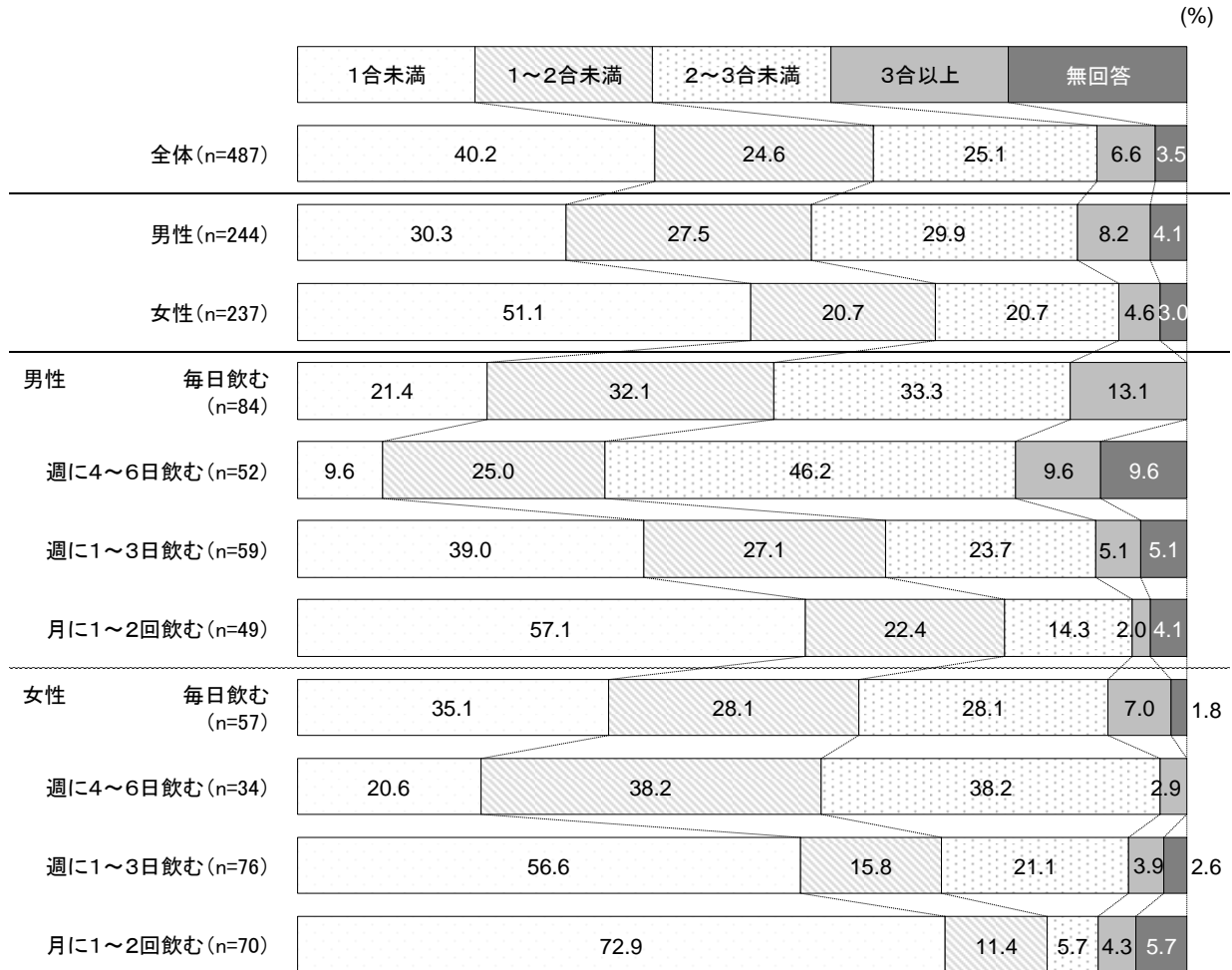
付問 54-1 あなたは、1日にどのくらいの量のアルコール類を飲みますか。日本酒に換算してお答えください。（○は1つだけ）

- 飲酒者の1日の飲酒量は、「1合未満」が40.2%、「1～2合未満」が24.6%、「2～3合未満」が25.1%、「3合以上」が6.6%となっている。
- 性別にみると、女性では「1合未満」が51.1%で、男性に比べて高い。
- 性別・年代別にみると、男性60歳代では「2合～3合未満」と「3合以上」の合計が51.5%で、他の性別・年代に比べて高い。



＜飲酒頻度別（男性・女性） 1日の飲酒量＞

- 飲酒頻度別に1日の飲酒量をみると、男性で1日の飲酒量が2合以上と回答した割合は、「週に4～6日飲む」人が55.8%と最も高く、次いで「毎日飲む」人が46.4%となっている。女性で1日の飲酒量が1合以上と回答した割合は、「週に4～6日飲む」人が79.3%と最も高く、次いで「毎日飲む」人が63.2%となっている。

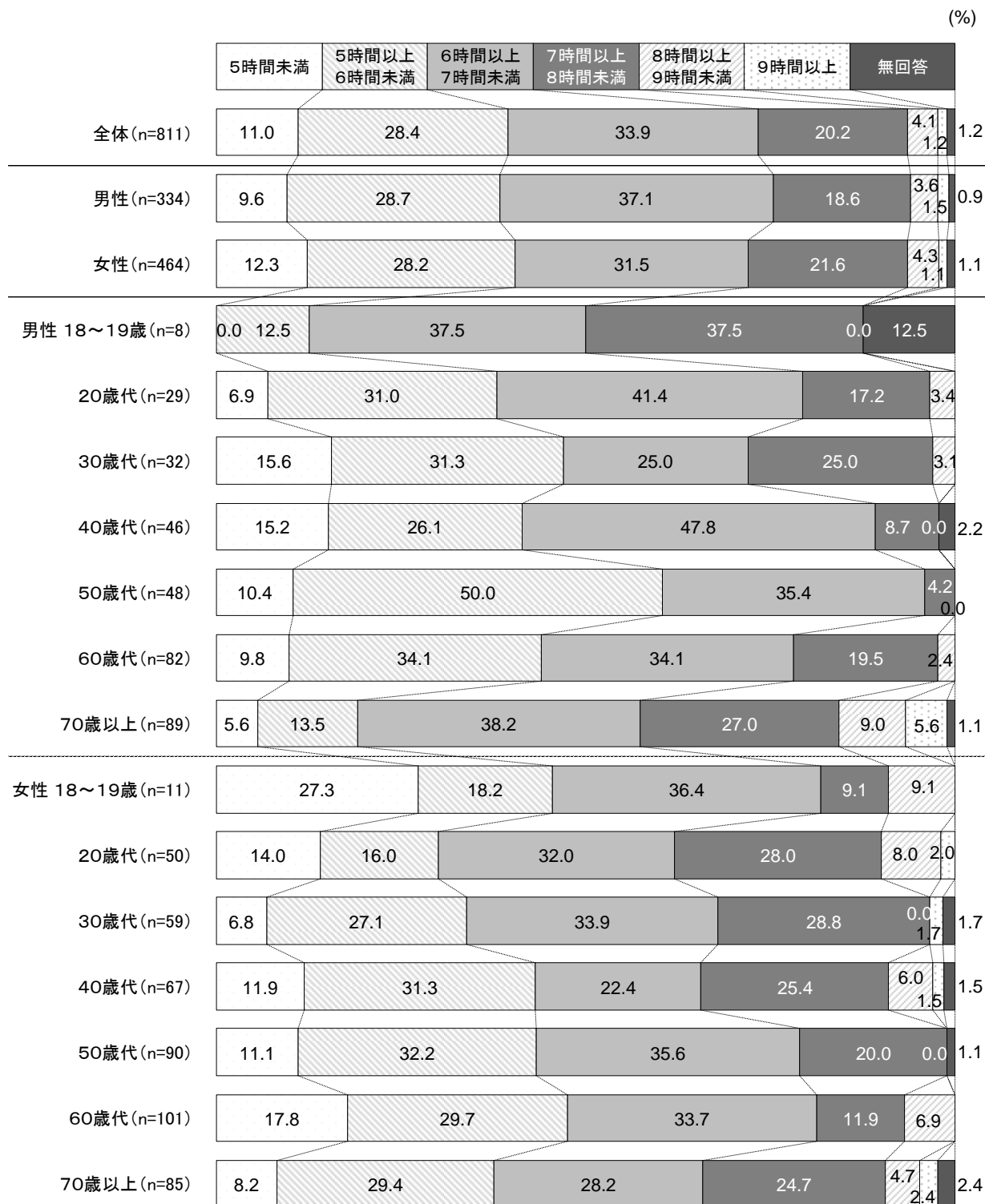


9 こころの健康

(1) 1日の平均睡眠時間

問 55 あなたの1日の平均睡眠時間は何時間ですか。(○は1つだけ)

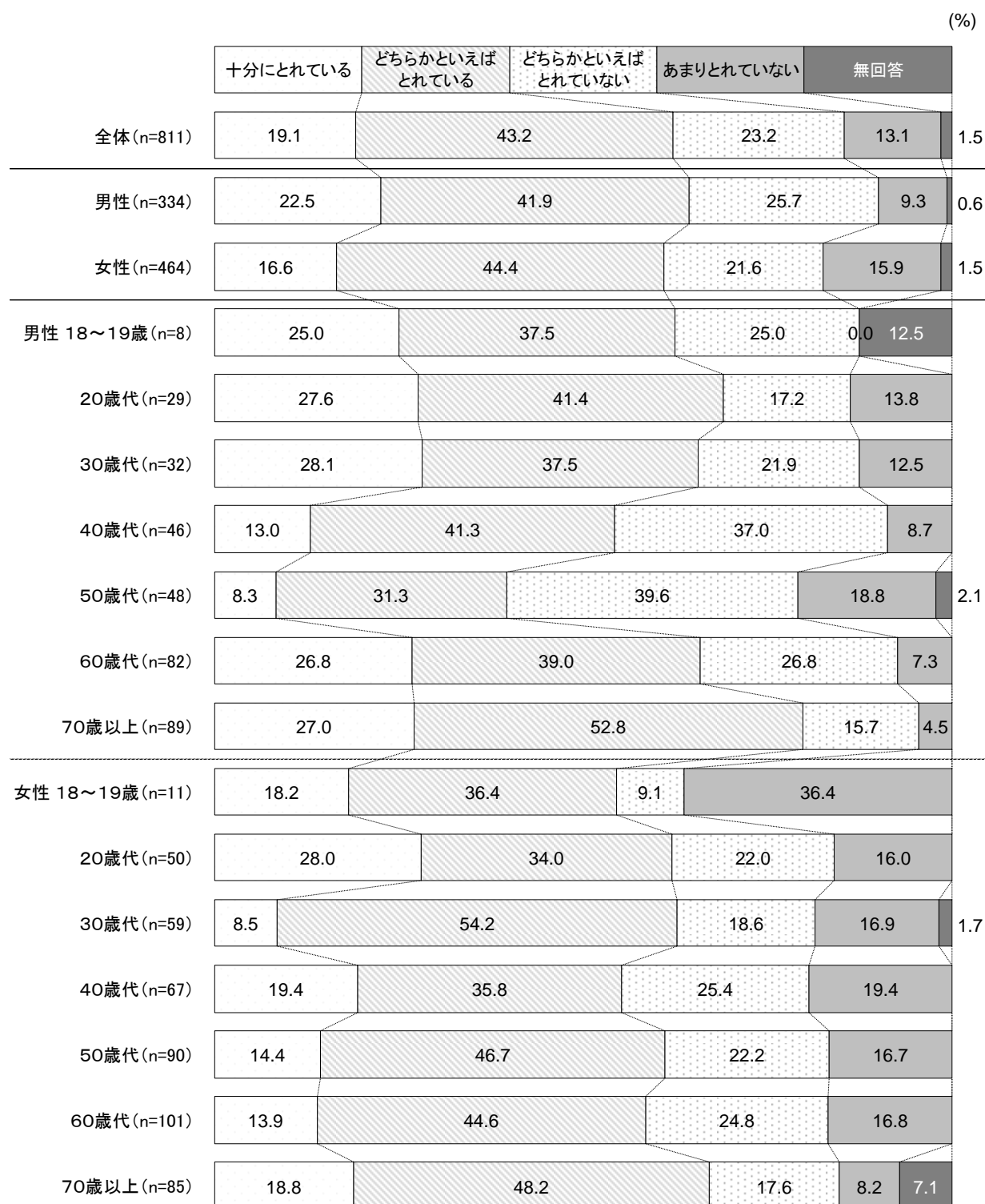
- 1日の平均睡眠時間は、「5時間未満」が11.0%、「5時間以上6時間未満」が28.4%、「6時間以上7時間未満」が33.9%、「7時間以上8時間未満」が20.2%、「8時間以上9時間未満」が4.1%、「9時間以上」が1.2%となっている。



（2）睡眠による休養

問 56 あなたは、睡眠による休養が十分とれていると思いますか。（○は1つだけ）

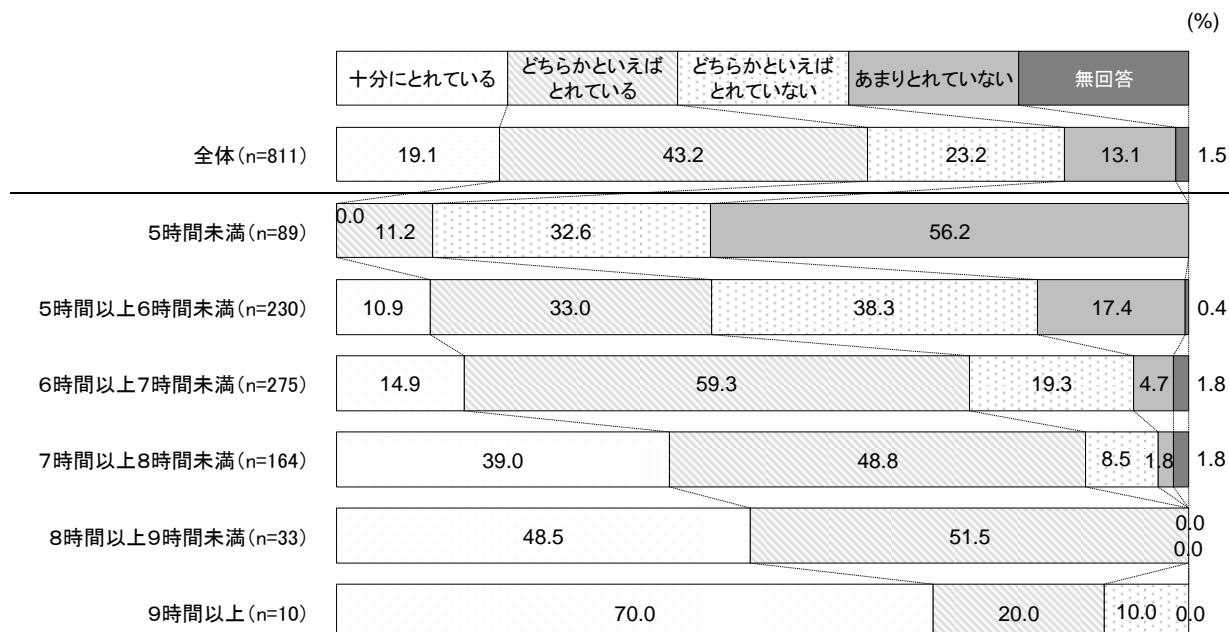
- 睡眠による休養は、「十分にとれている」が19.1%、「どちらかといえばとれている」が43.2%、「どちらかといえばとれていない」が23.2%、「あまりとれていない」が13.1%となっている。
- 性別・年代別にみると、男性50歳代では「どちらかといえばとれていない」と「あまりとれていない」の合計が58.4%で、他の性別・年代に比べて高い。



第2章 調査結果（成人）

< 1日の平均睡眠時間別 睡眠による休養状況 >

- 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る。（「9時間以上」は回答者数が少ないため参考。）



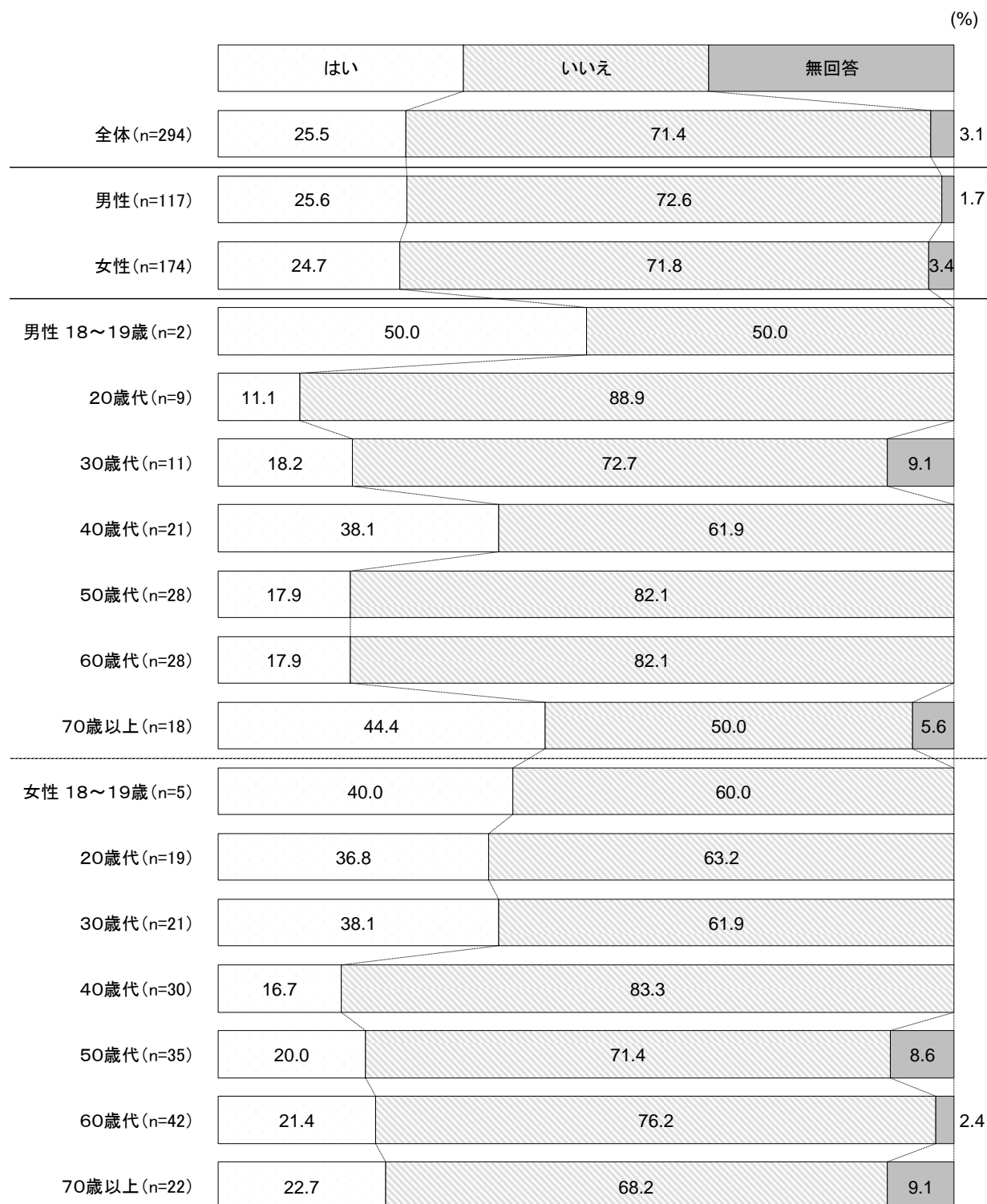
（3）2週間以上眠れないことの有無

【回答対象：睡眠による休養不十分者】

付問 56-1 あなたは疲れているのに2週間以上よく眠れないことがありますか。

（○は1つだけ）

- 睡眠による休養がとれていない人では、「はい（2週間以上眠れないことがある）」が25.5%、「いいえ（ない）」が71.4%となっている。



（4）睡眠を確保するためのアルコール・医薬品の使用状況

【アルコールについては、18～19歳を回答対象外とする】

問 57 あなたは、睡眠を確保するため、アルコールや医薬品（睡眠薬・抗不安薬など）を使用していますか。（○はそれぞれ1つだけ）

※18歳・19歳の方は医薬品のみお答えください。

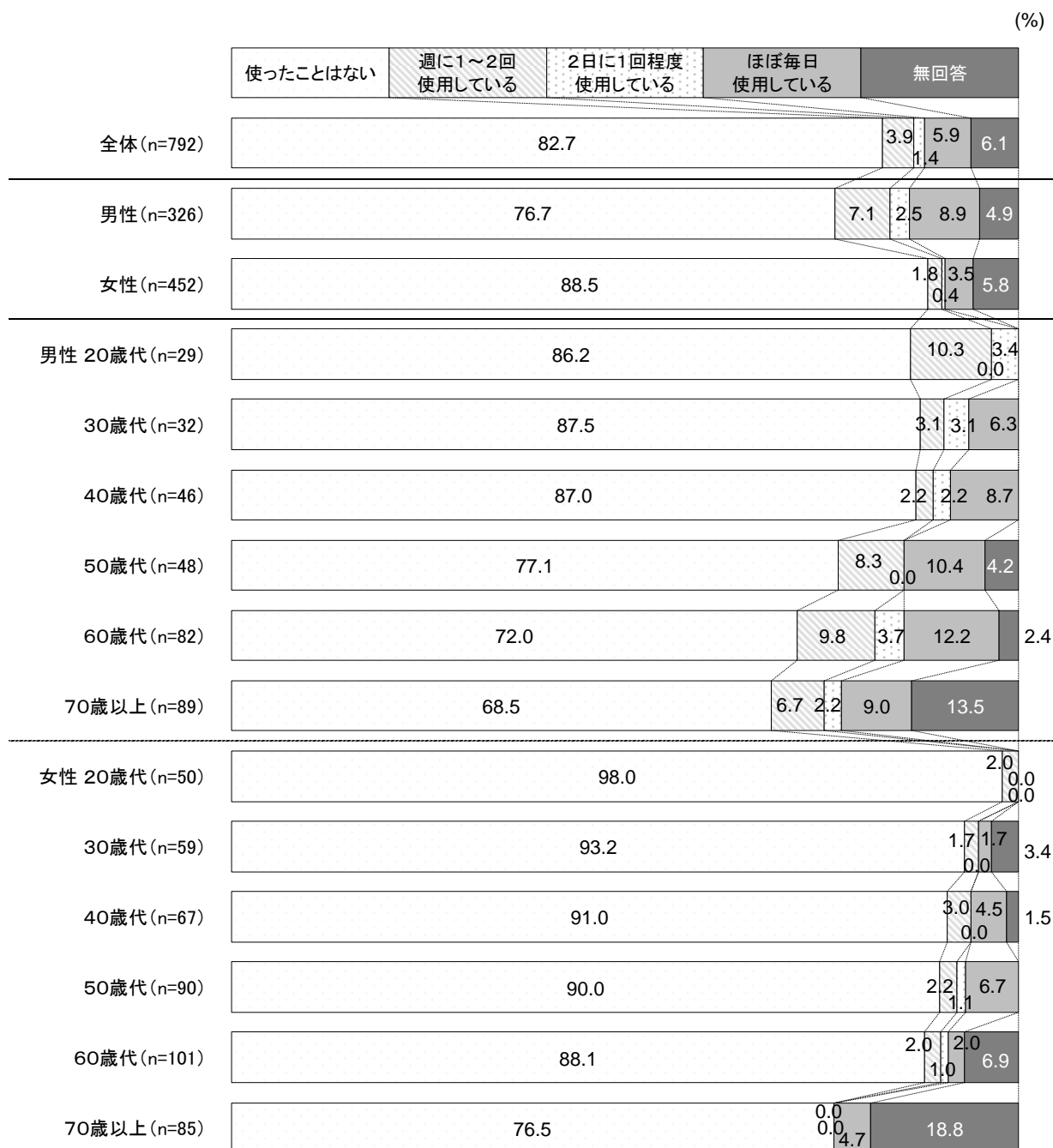
- アルコールの使用状況は、「使ったことはない」が82.7%、「週に1～2回使用している」が3.9%、「2日に1回程度使用している」が1.4%、「ほぼ毎日使用している」が5.9%となっている。
- 医薬品の使用状況は、「使ったことはない」が84.8%、「週に1～2回使用している」が3.5%、「2日に1回程度使用している」が2.0%、「ほぼ毎日使用している」が5.7%となっている。

(%)

	使ったことはない	週に1～2回使用している	2日に1回程度使用している	ほぼ毎日使用している	無回答
アルコール(20歳以上) (n=792)	82.7	3.9	1.4	5.9	6.1
医薬品 (n=811)	84.8	3.5	2.0	5.7	4.1

ア アルコール

- 睡眠を確保するためのアルコールの使用状況は、「使ったことはない」が82.7%、「週に1～2回使用している」が3.9%、「2日に1回程度使用している」が1.4%、「ほぼ毎日使用している」が5.9%となっている。
- 性別・年代別にみると、男性では60歳代にかけて、「ほぼ毎日使用している」の割合が高くなり、60歳代では12.2%となっている。



イ 医薬品

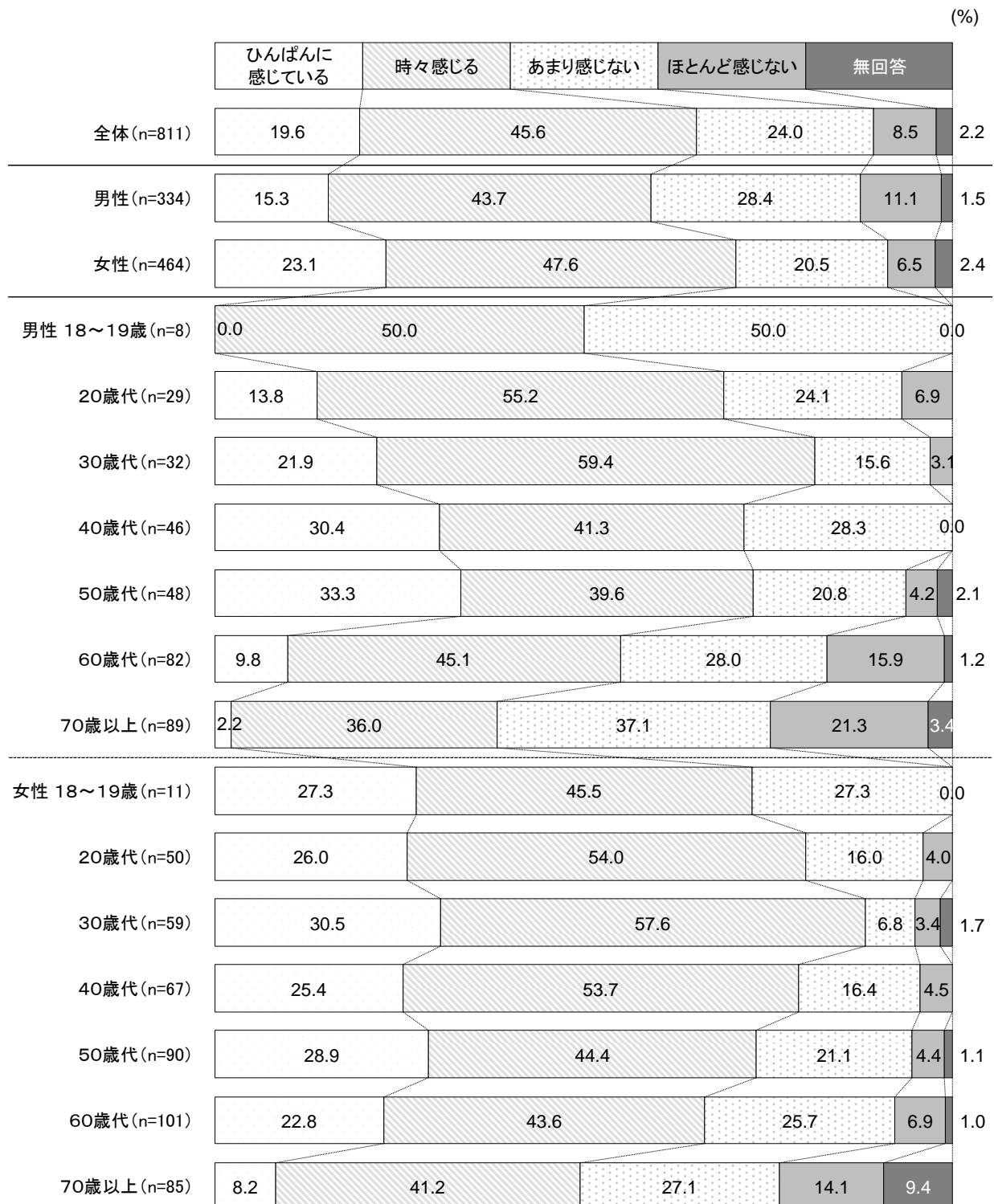
- 睡眠を確保するための医薬品の使用状況は、「使ったことはない」が84.8%、「週に1～2回使用している」が3.5%、「2日に1回程度使用している」が2.0%、「ほぼ毎日使用している」が5.7%となっている。
- 性別・年代別にみると、男性70歳以上では「使ったことはない」が74.2%、女性70歳以上では65.9%で、他の性別・年代に比べて低い。



（5）ストレス状況

問 58 あなたは、ストレスを感じていますか。（○は1つだけ）

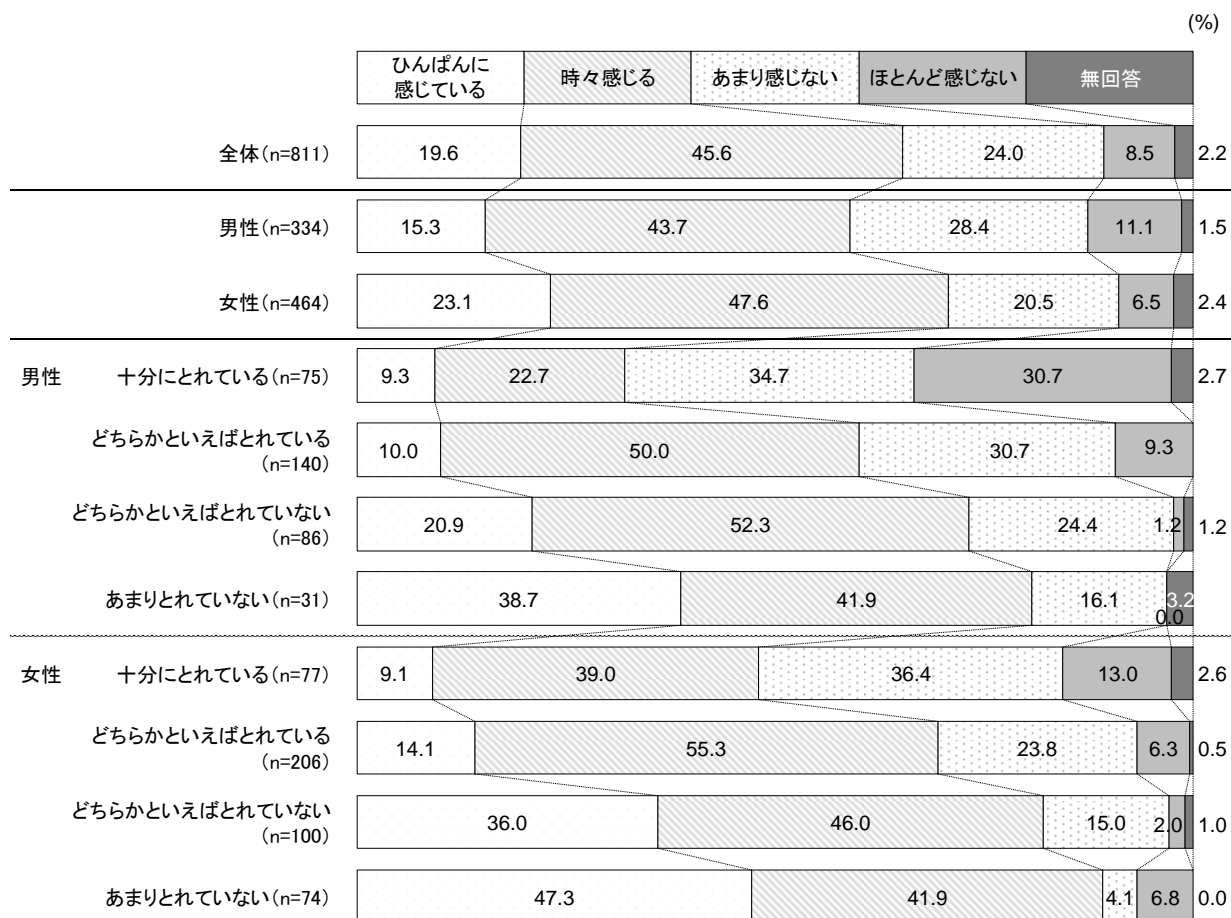
- ストレスを「ひんぱんに感じている」が19.6%、「時々感じる」が45.6%、「あまり感じない」が24.0%、「ほとんど感じない」が8.5%となっている。
- 性別にみると、女性では「ひんぱんに感じている」が23.1%と、男性に比べて高い。
- 性別・年代別にみると、「ひんぱんに感じている」人は、男性50歳代で33.3%、男性40歳代で30.4%、女性30歳代で30.5%と、30%を超えている。



第2章 調査結果（成人）

<睡眠による休養別（男性・女性） ストレス状況>

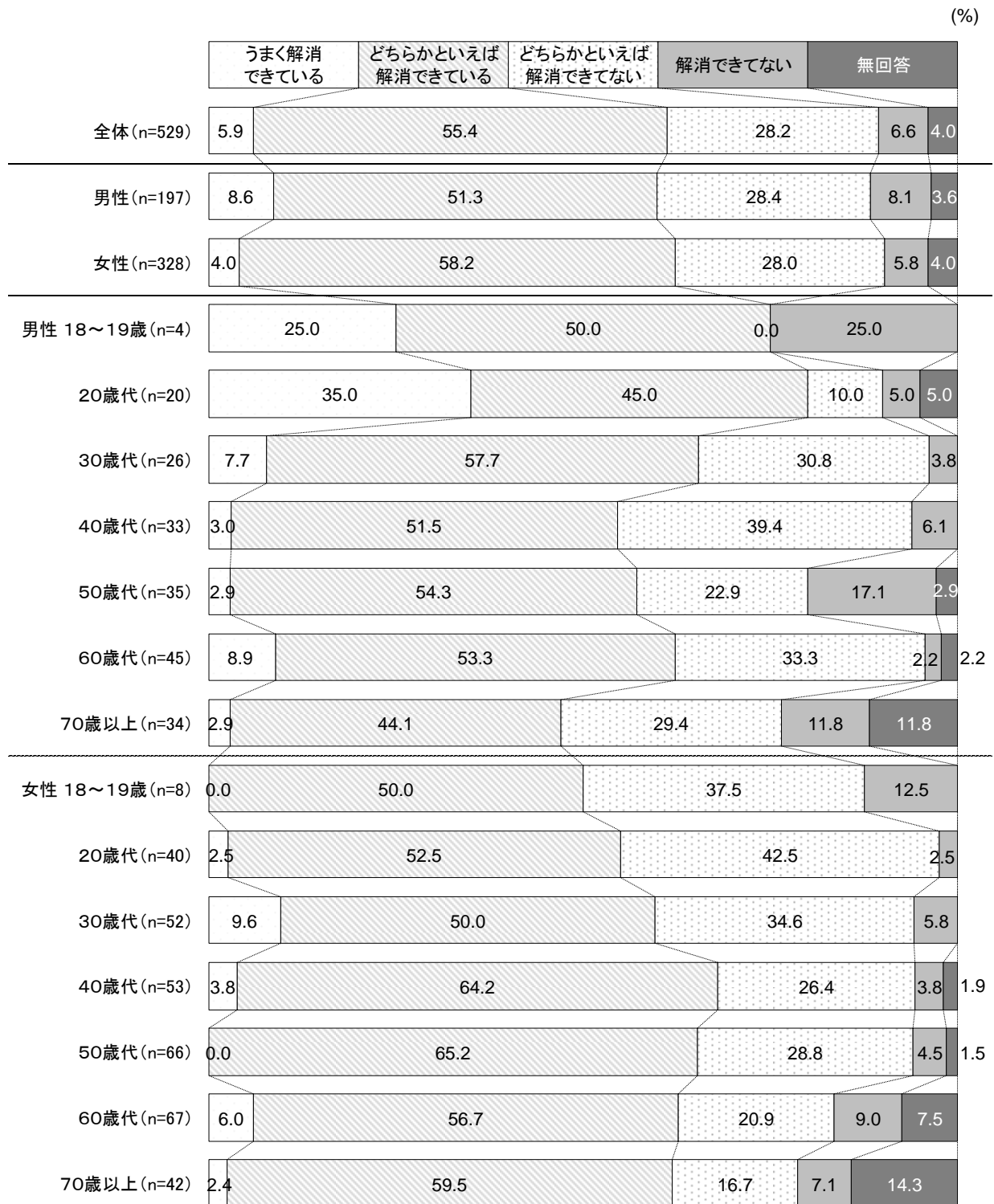
- 睡眠による休養状況別にストレス状況をみると、休養がとれていない人ほど、「ひんぱんに感じている」と「時々感じる」の合計が高い。



（6）ストレスの解消状況 【回答対象：ストレスを感じている人】

付問 58-1 あなたは、ストレスを解消できていますか。（○は1つだけ）

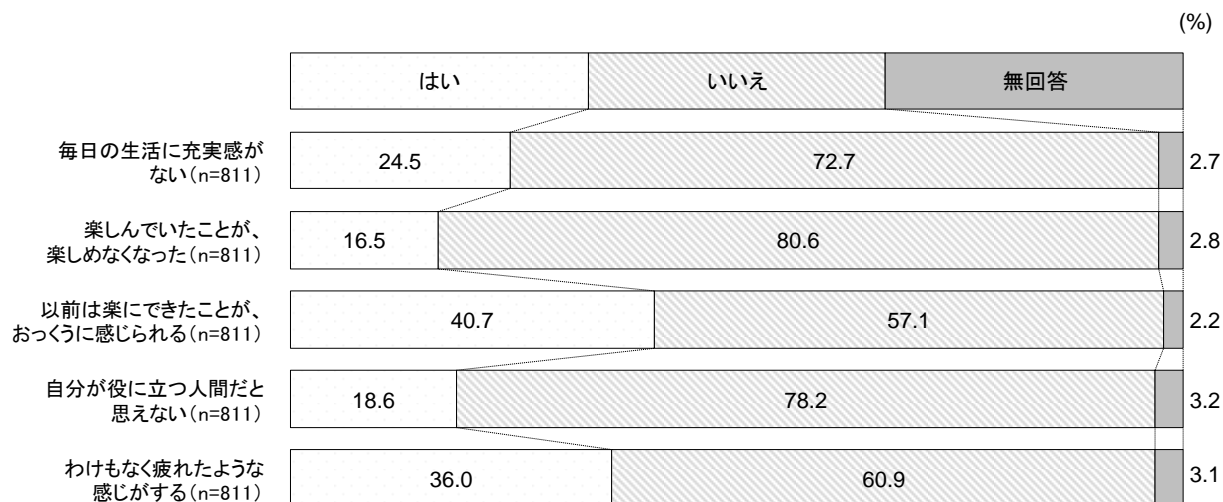
- ストレスの解消状況は、「うまく解消できている」が5.9%、「どちらかといえば解消できている」が55.4%、「どちらかといえば解消できていない」が28.2%、「解消できていない」が6.6%となっている。



（7）最近2週間の心の状態

問 59 最近2週間の心の状態について、おたずねします。（○はそれぞれ1つだけ）

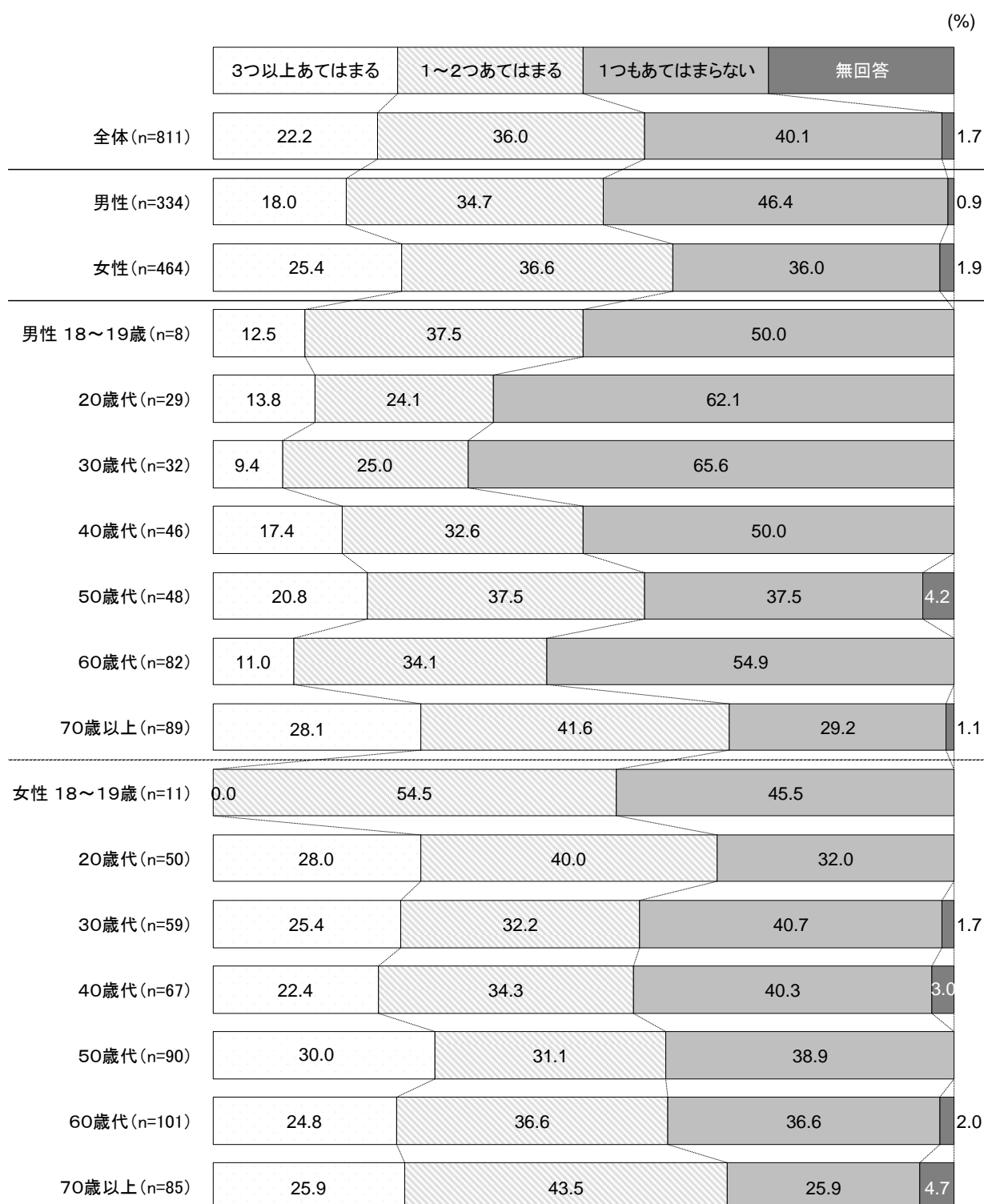
- ストレスの5項目について、最近2週間の心の状態は以下の通りである。



※5項目のうち、3つ以上あてはまる人は、うつ病の傾向があると考えられる。

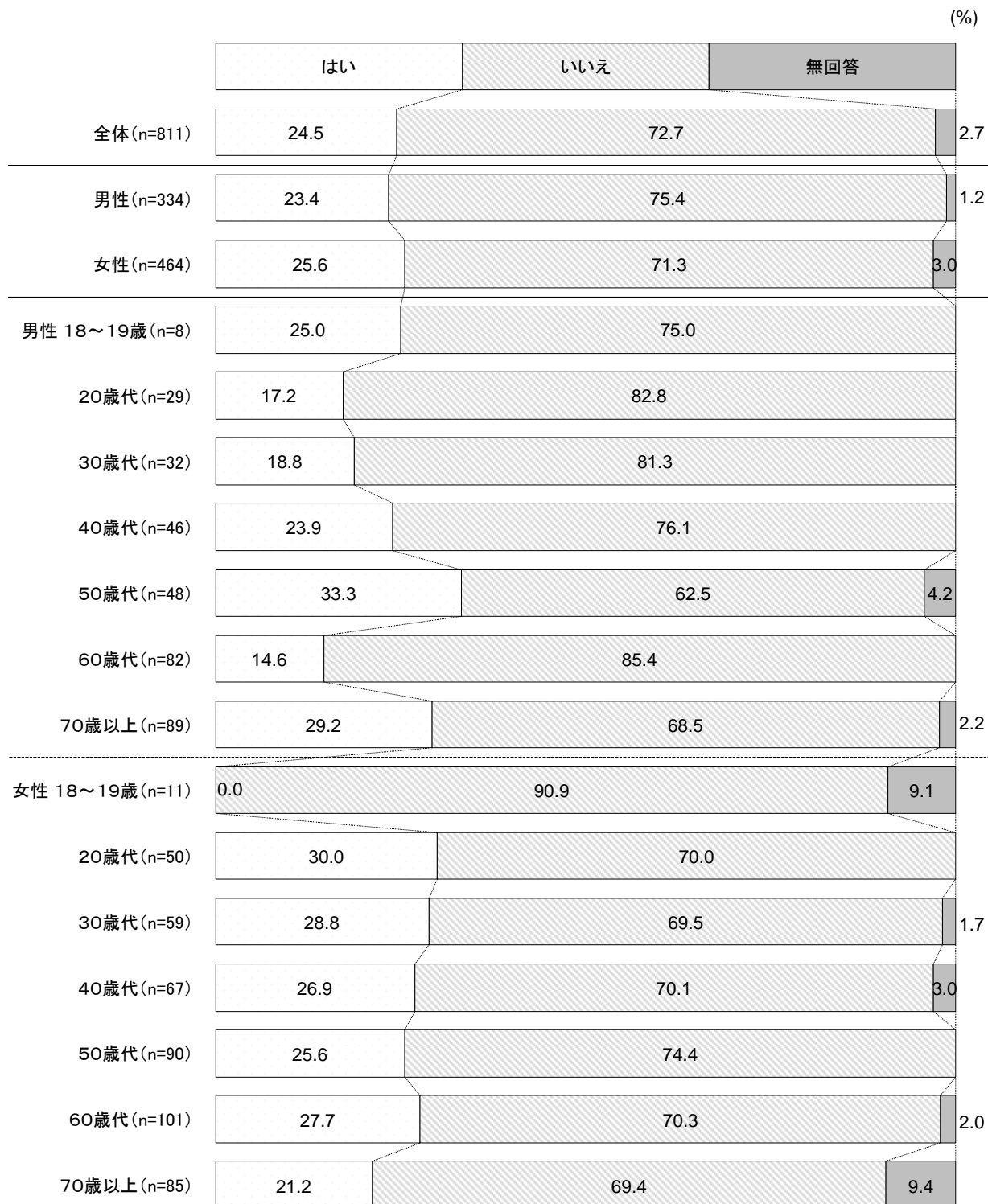
＜最近2週間の心の状態チェック該当数＞

- 前ページ5項目について、「はい」が「3つ以上あてはまる」人は22.2%、「1～2つあてはまる」人は36.0%、「1つもあてはまらない」人は40.1%となっている。
- 性別にみると、女性では「3つ以上あてはまる」が25.4%で、男性に比べて高い。



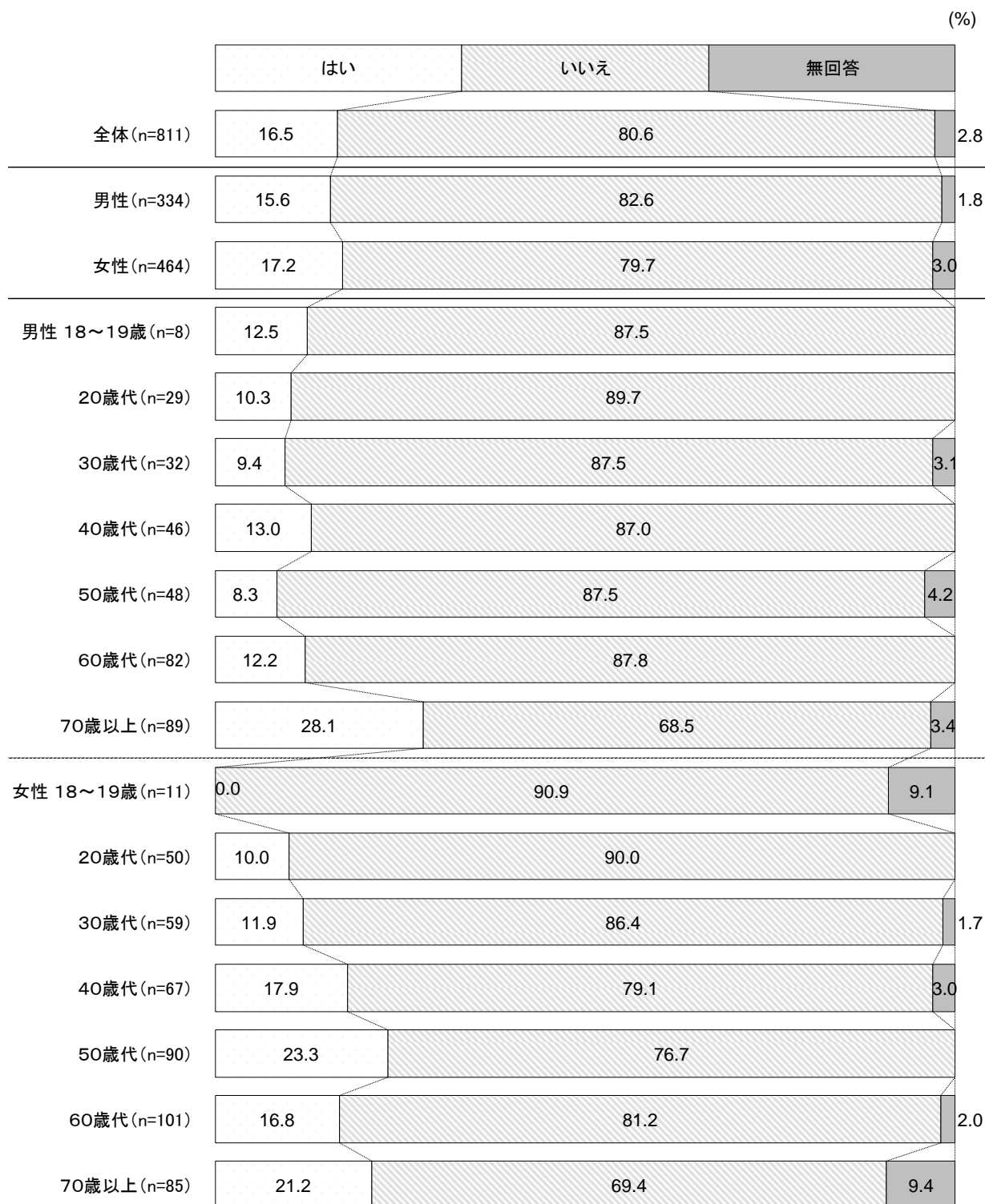
ア 毎日の生活に充実感がない

- 「毎日の生活に充実感がない」は、「はい（あてはまる）」が24.5%、「いいえ（あてはまらない）」が72.7%となっている。
- 性別・年代別にみると、男性50歳代では「はい（あてはまる）」が33.3%、女性20歳代では30.0%で、30%以上となっている。



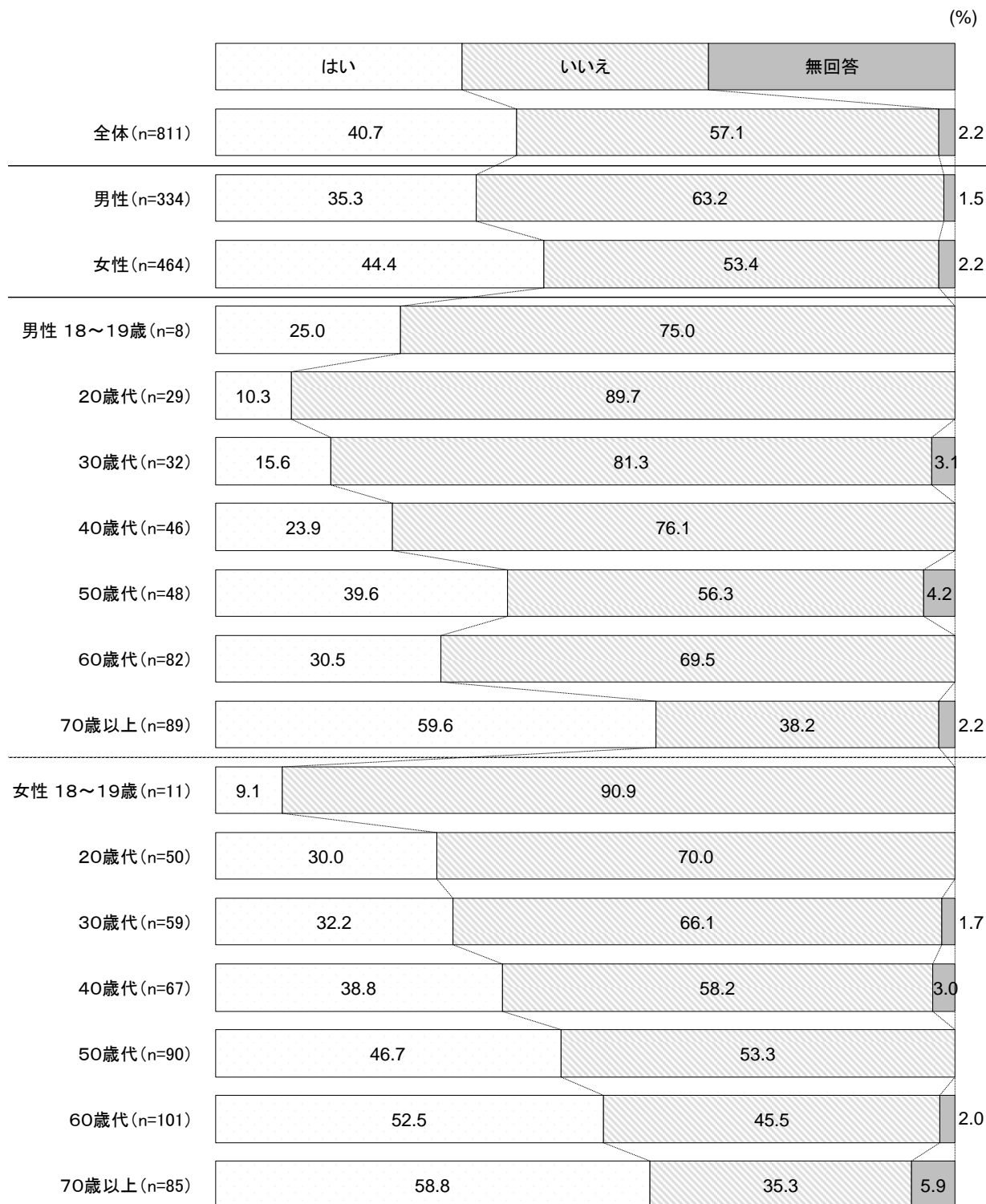
イ 楽しんでいたことが、楽しめなくなった

- 「楽しんでいたことが、楽しめなくなった」は、「はい（あてはまる）」が16.5%、「いいえ（あてはまらない）」が80.6%となっている。
- 性別・年代別にみると、男性70歳以上では「はい（あてはまる）」が28.1%で、他の性別・年代に比べて高い。



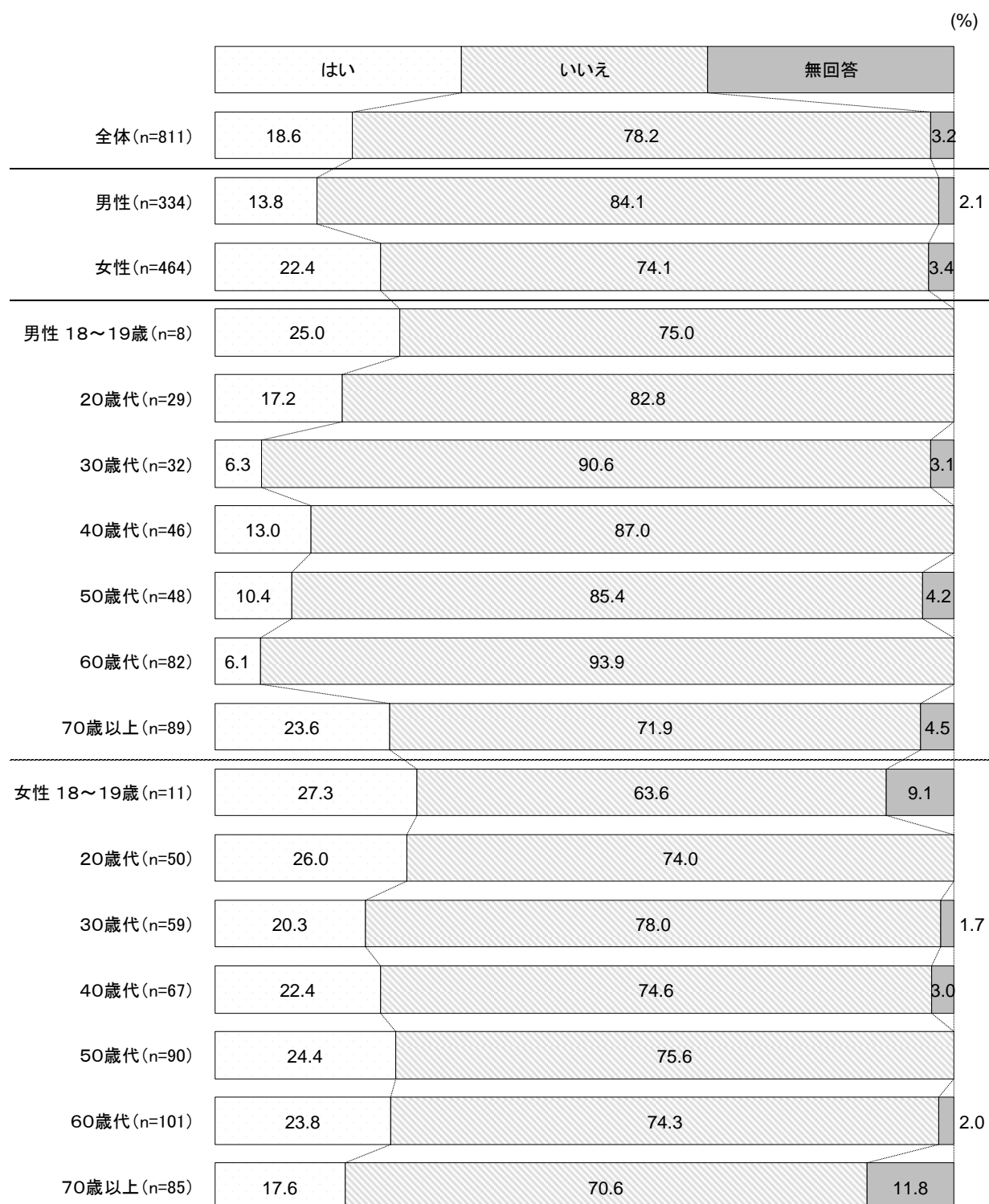
ウ 以前は楽にできたことが、おっくうに感じられる

- 「以前は楽にできたことが、おっくうに感じられる」は、「はい（あてはまる）」が40.7%、「いいえ（あてはまらない）」が57.1%となっている。
- 性別・年代別にみると、男性70歳以上では「はい（あてはまる）」が59.6%、女性70歳以上では58.8%、女性60歳代では52.5%で、50%を超えている。



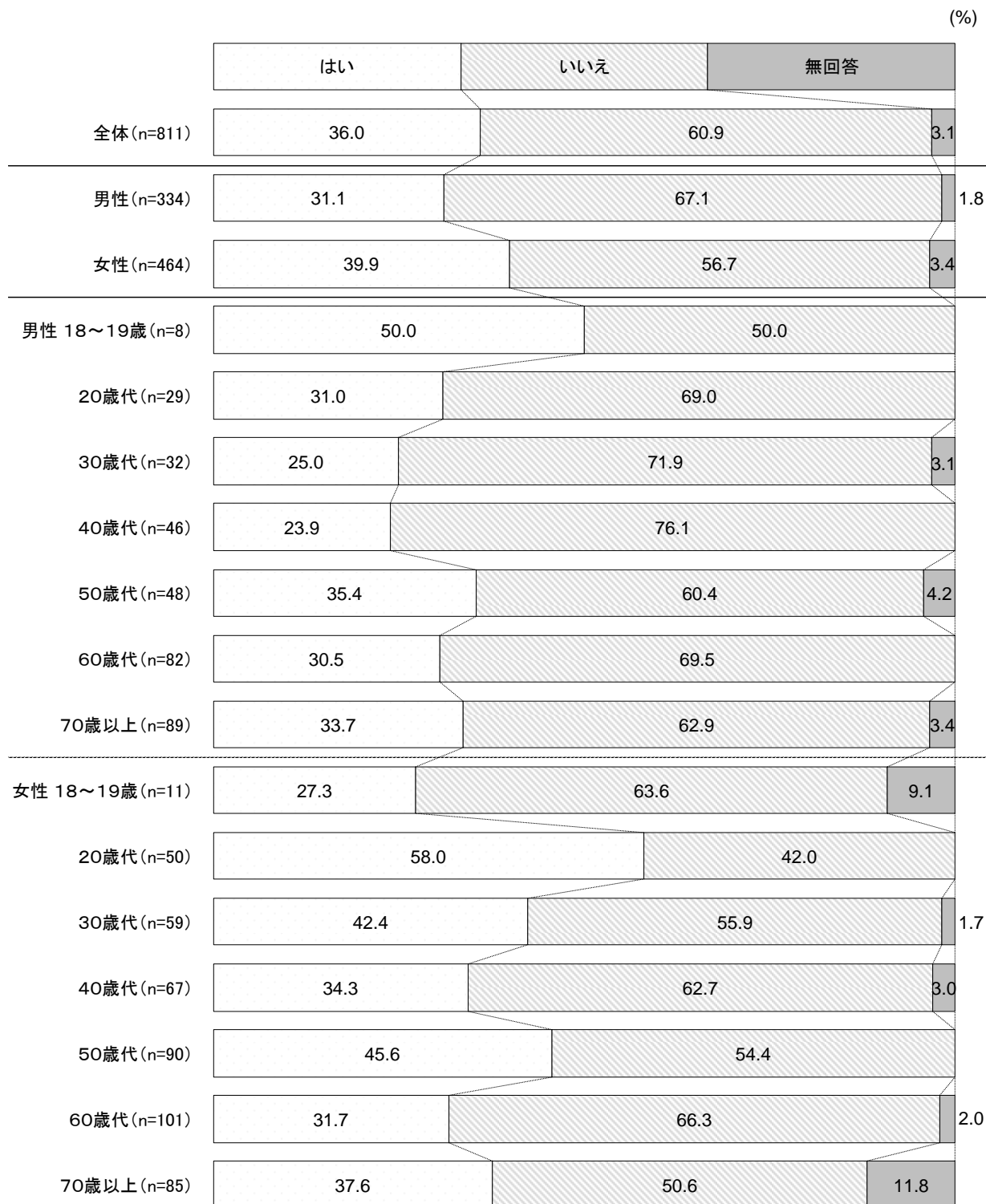
エ 自分が役に立つ人間だと思えない

- 「自分が役に立つ人間だと思えない」は、「はい（あてはまる）」が18.6%、「いいえ（あてはまらない）」が78.2%となっている。
- 性別にみると、女性では「はい（あてはまる）」が22.4%で、男性に比べて高い。



オ わけもなく疲れたような感じがする

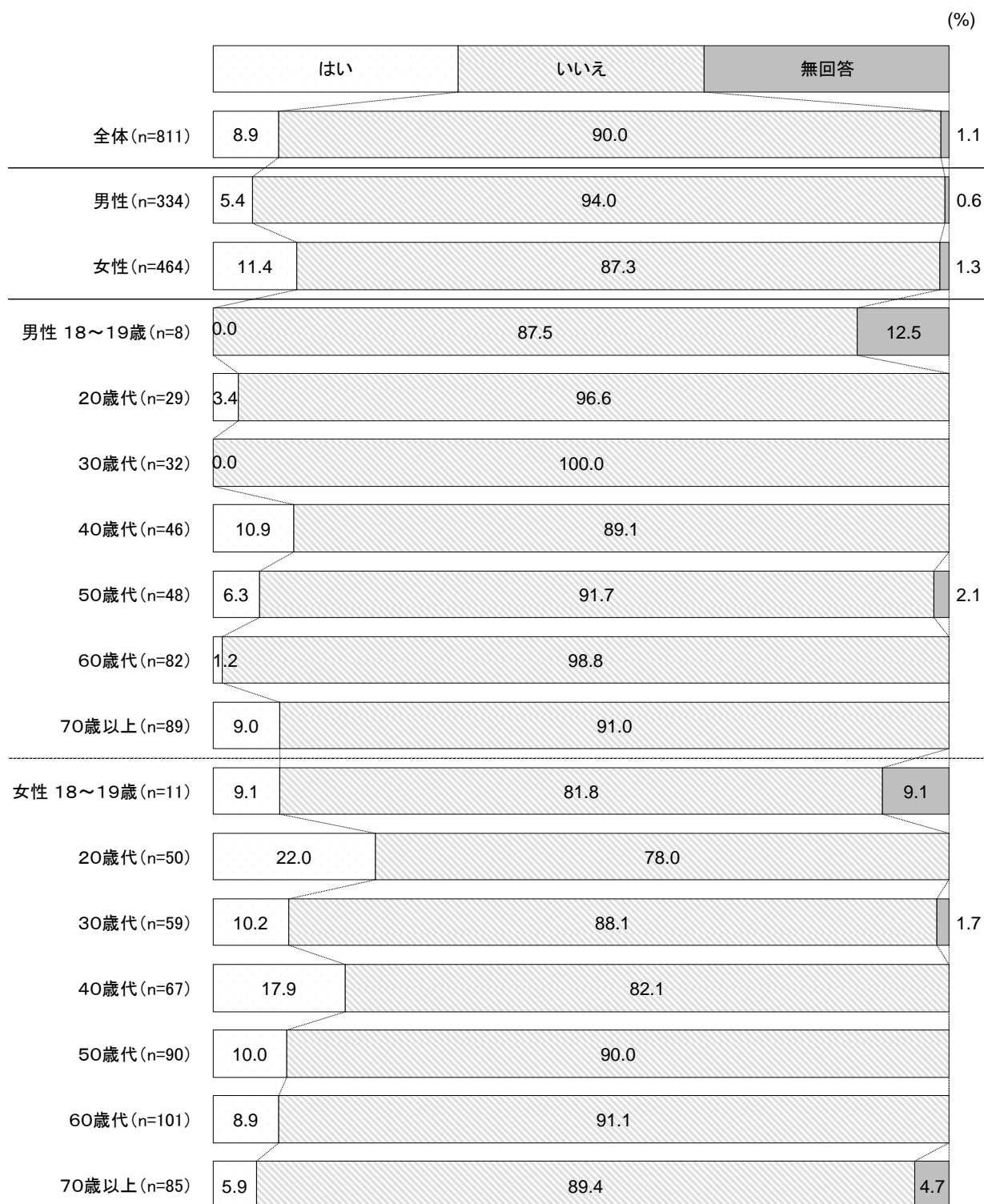
- 「わけもなく疲れたような感じがする」は、「はい（あてはまる）」が36.0%、「いいえ（あてはまらない）」が60.9%となっている。
- 性別・年代別にみると、女性20歳代では「はい（あてはまる）」が58.0%で、他の性別・年代に比べて高い。



（8）自殺を考えたことの有無

問 60 あなたは、この1年間で死にたいと考えたことがありますか。（○は1つだけ）

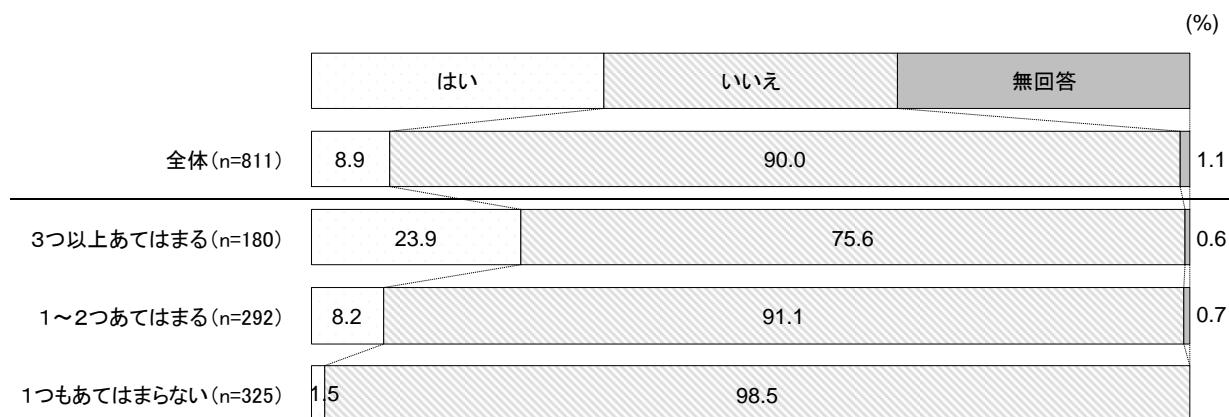
- この1年間で死にたいと考えたことの有無は、「はい」が8.9%、「いいえ」が90.0%となっている。
- 性別・年代別にみると、女性20歳代では「はい」が22.0%で、他の性別・年代に比べて高い。



第2章 調査結果（成人）

<最近2週間の心の状態チェック該当数別 自殺を考えたことの有無>

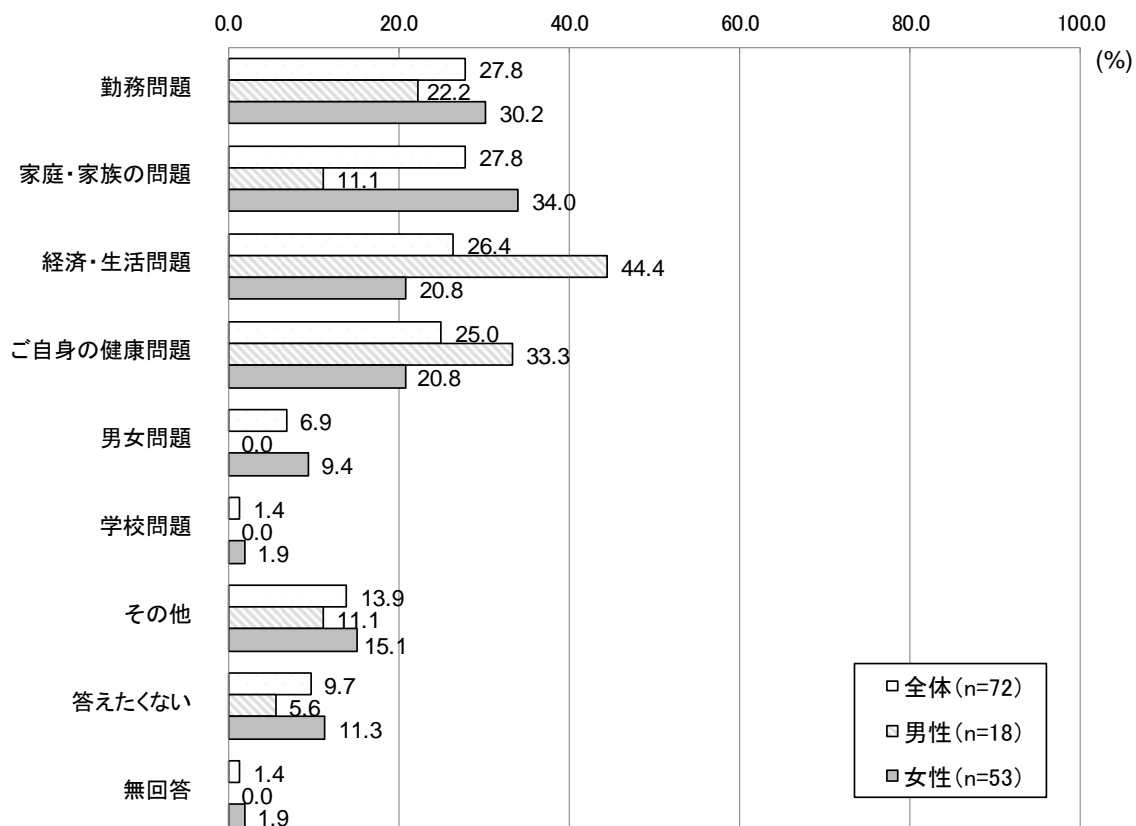
- 最近2週間の心の状態チェック該当数別にみると、「3つ以上あてはまる」（うつ傾向）と回答した人は、「1～2つあてはまる」人や「1つもあてはまらない」人に比べて、「はい（自殺を考えたことがある）」の割合が高い。



(9) 自殺を考えた理由 【回答対象：自殺を考えたことがある人】

付問 60-1 あなたは、どんな問題を抱えて、自殺を思いつめましたか。(〇はいくつでも)

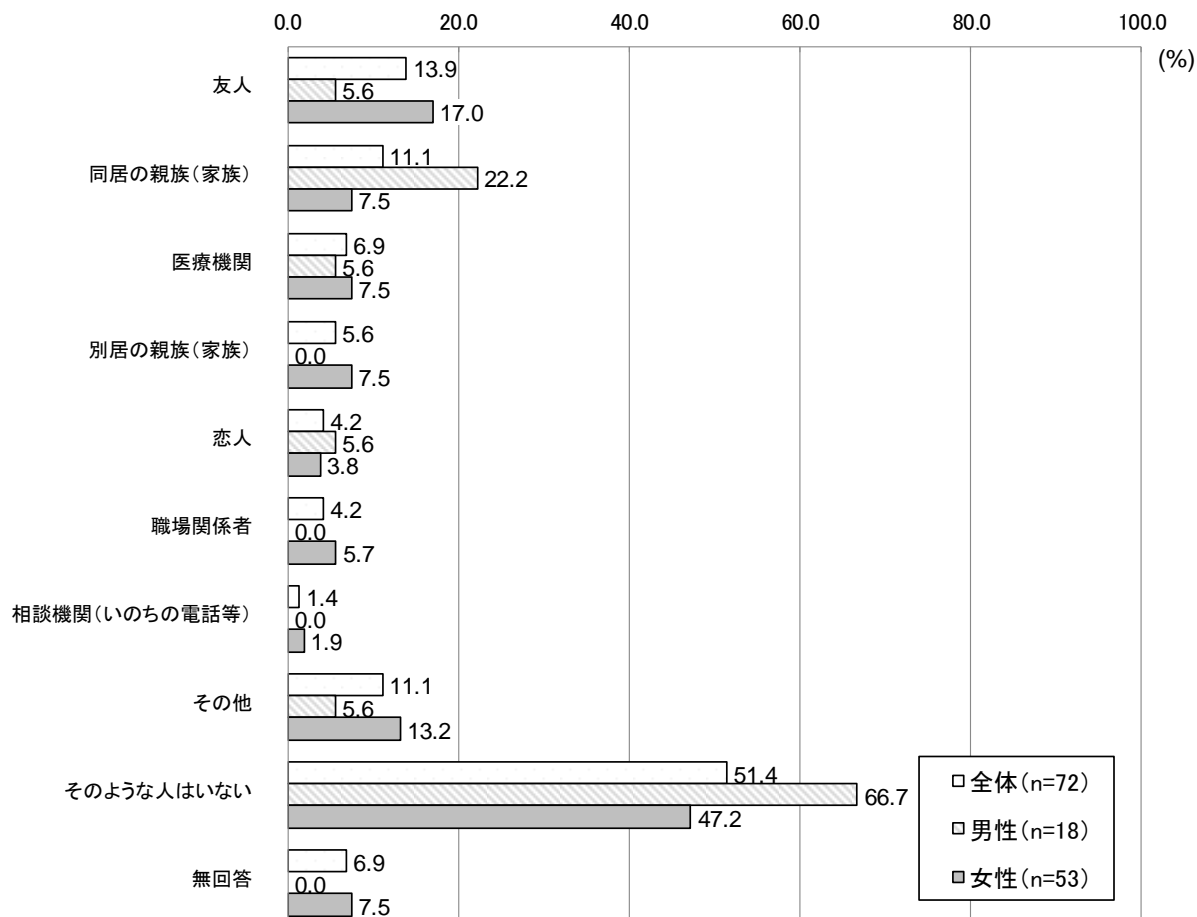
- 自殺を考えた理由は、「勤務問題」と「家庭・家族の問題」がそれぞれ27.8%と最も高い。次いで「経済・生活問題」が26.4%と続く。
- 性別にみると、男性では「経済・生活問題」が44.4%と最も高く、次いで「ご自身の健康問題」が33.3%と続く。女性では「家庭・家族の問題」が34.0%と最も高く、次いで「勤務問題」が30.2%と続く。



（10）相談の有無 【回答対象：自殺を考えたことがある人】

付問 60-2 自殺しようと思った時、誰かに相談したことがありましたか。（○はいくつでも）

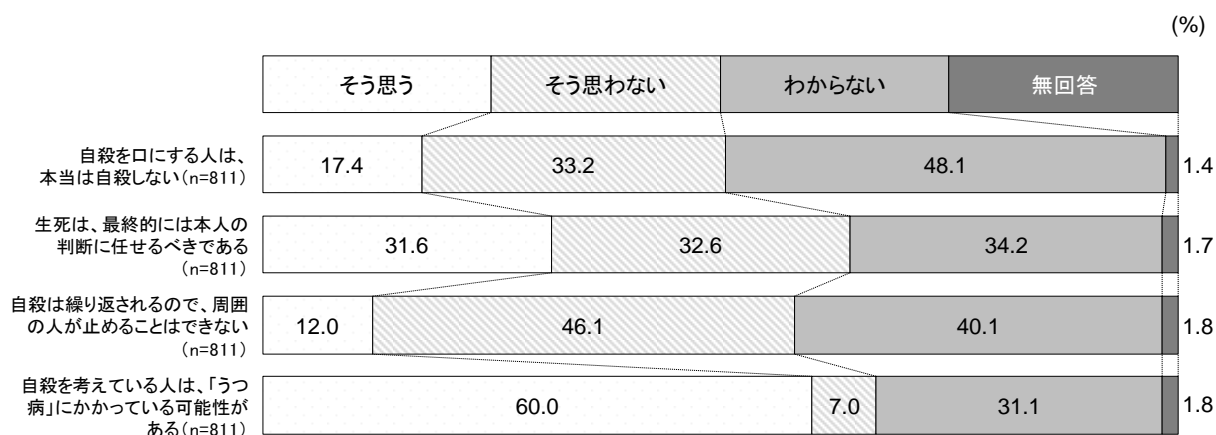
- 自殺を考えた時の相談相手は、「そのような人はいない」が51.4%と最も高い。次いで「友人」が13.9%、「同居の親族（家族）」が11.1%と続く。



(11) 自殺に関する認識

問 61 自殺について、どのように思いますか。(○はそれぞれ1つだけ)

- 自殺に関する4項目の認識については、以下の通りである。



自殺に関する4項目 解説

ア 自殺を口にする人は、本当は自殺しない

自殺した人のほとんどは、前もって何らかのサインを発し、その意図をはっきりと打ち明けている。
(WHOによる自殺予防の手引きより)

イ 生死は、最終的には本人の判断に任せるべきである

多くの自殺は個人の自由な意思や選択の結果ではなく、様々な悩みにより「心理的に追い込まれた末の死」ということができる。(自殺総合対策大綱(内閣府)より)

ウ 自殺は繰り返されるので、周囲の人が止めることはできない

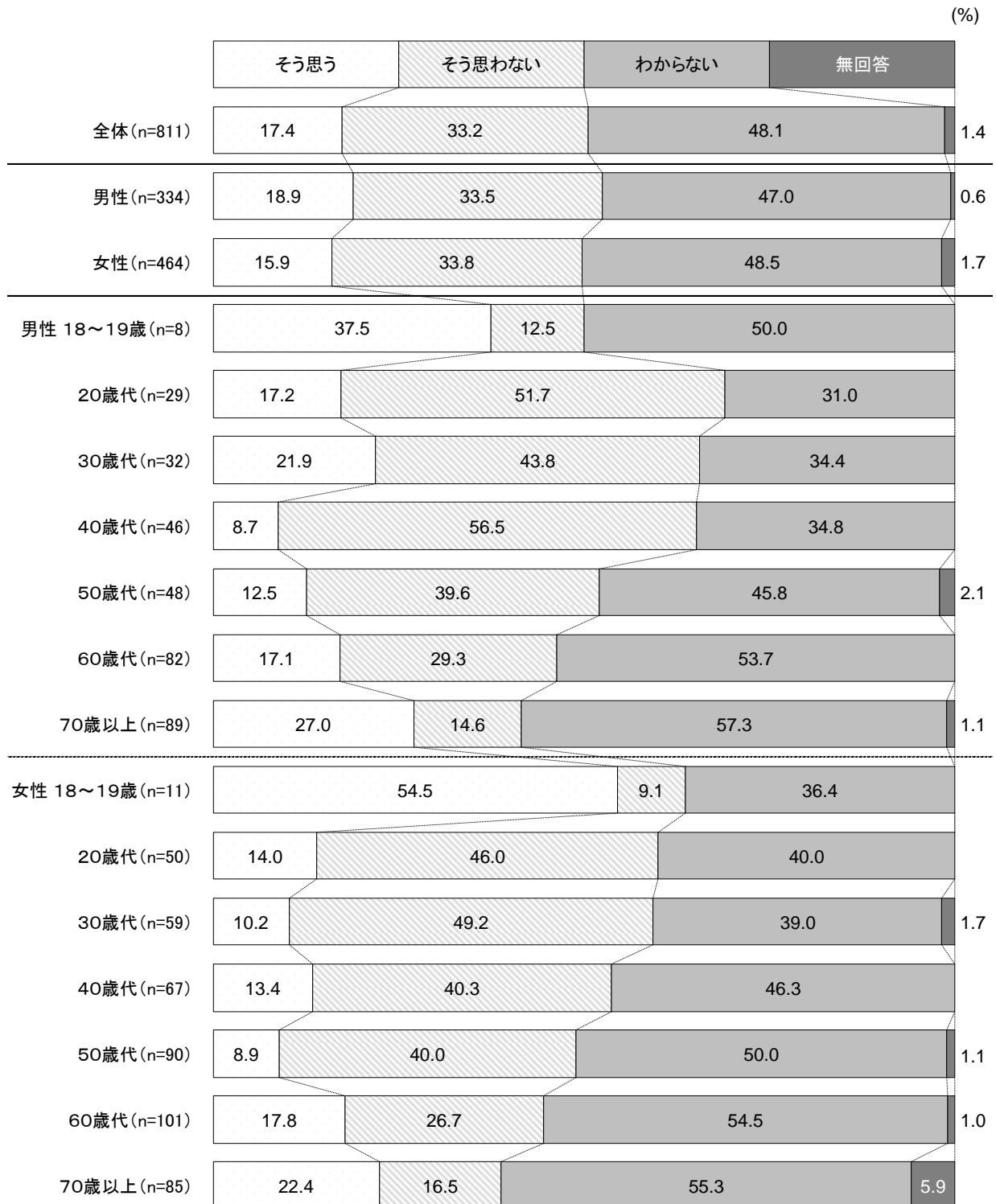
すべての自殺が予防できるわけではないが、社会的な対策があれば、大多数の自殺は、防ぐことが可能である。(WHOによる自殺予防の手引きより)

エ 自殺を考えている人は、「うつ病」にかかっている可能性がある

うつ病は既遂自殺と最も関連している精神科診断であり、治療可能な病気である。(WHOによる自殺予防の手引きより)

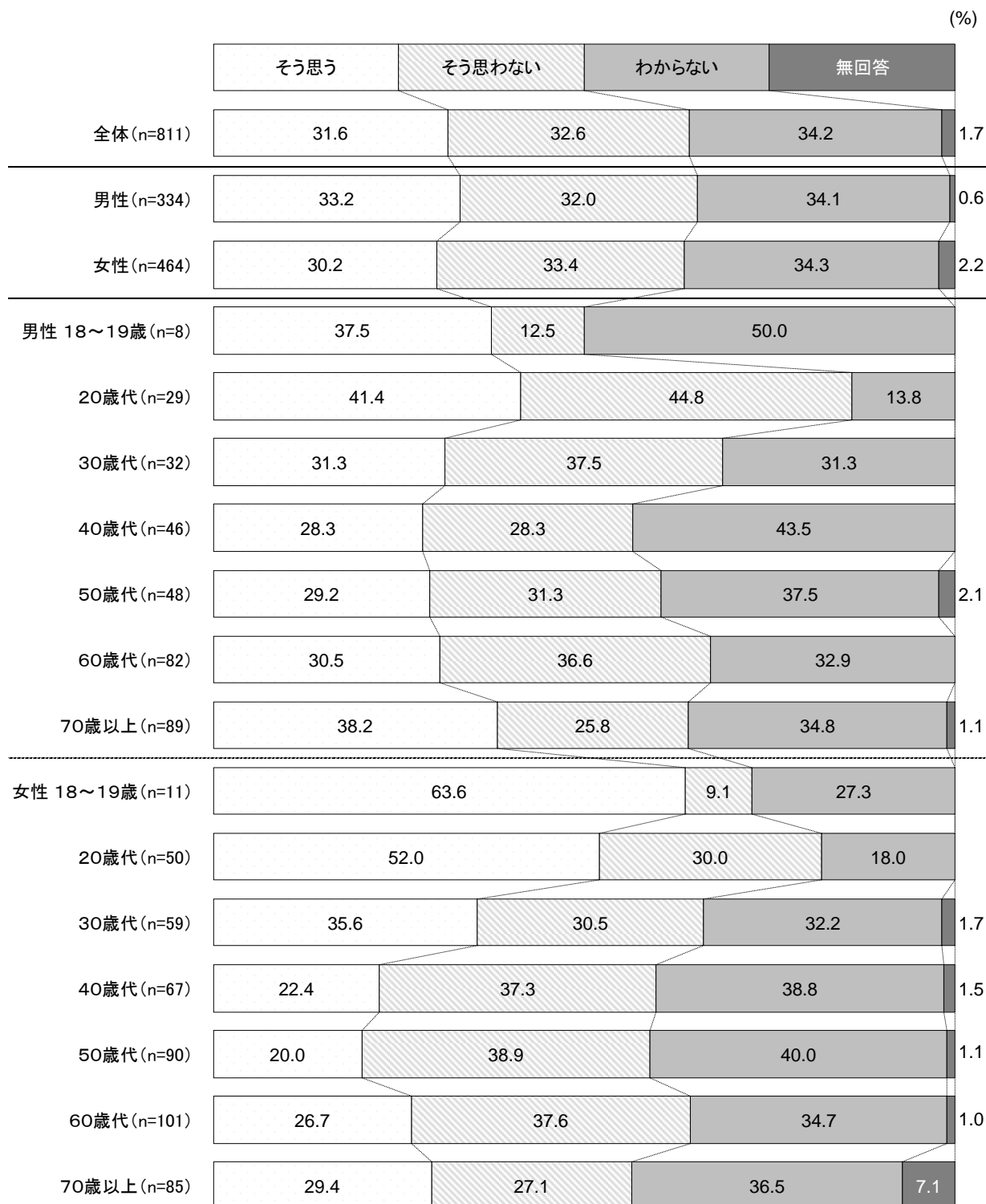
ア 自殺を口にする人は、本当は自殺しない

- 「そう思う」が17.4%、「そう思わない」が33.2%、「わからない」が48.1%となっている。



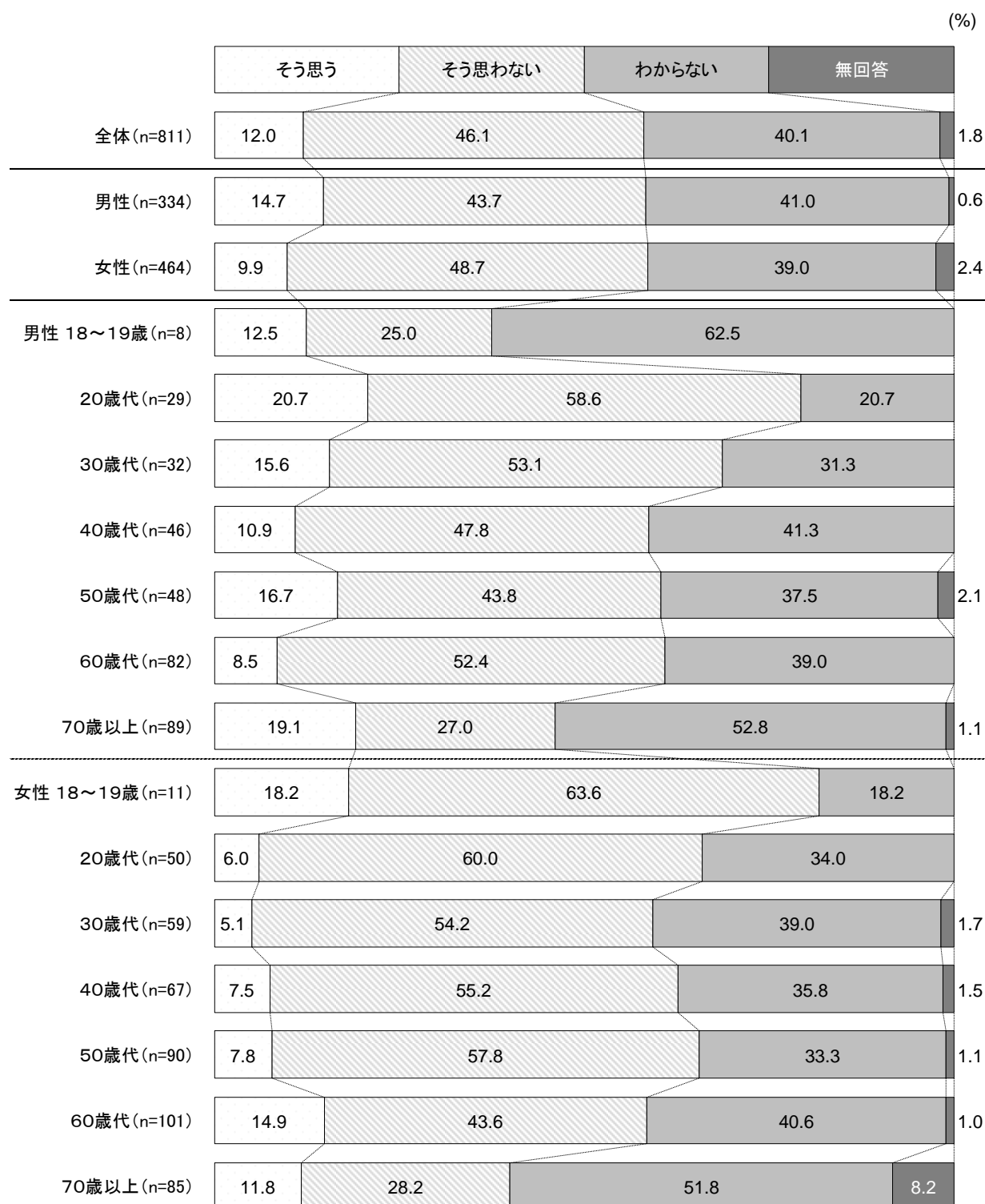
イ 生死は、最終的には本人の判断に任せるべきである

- 「そう思う」が31.6%、「そう思わない」が32.6%、「わからない」が34.2%となっている。



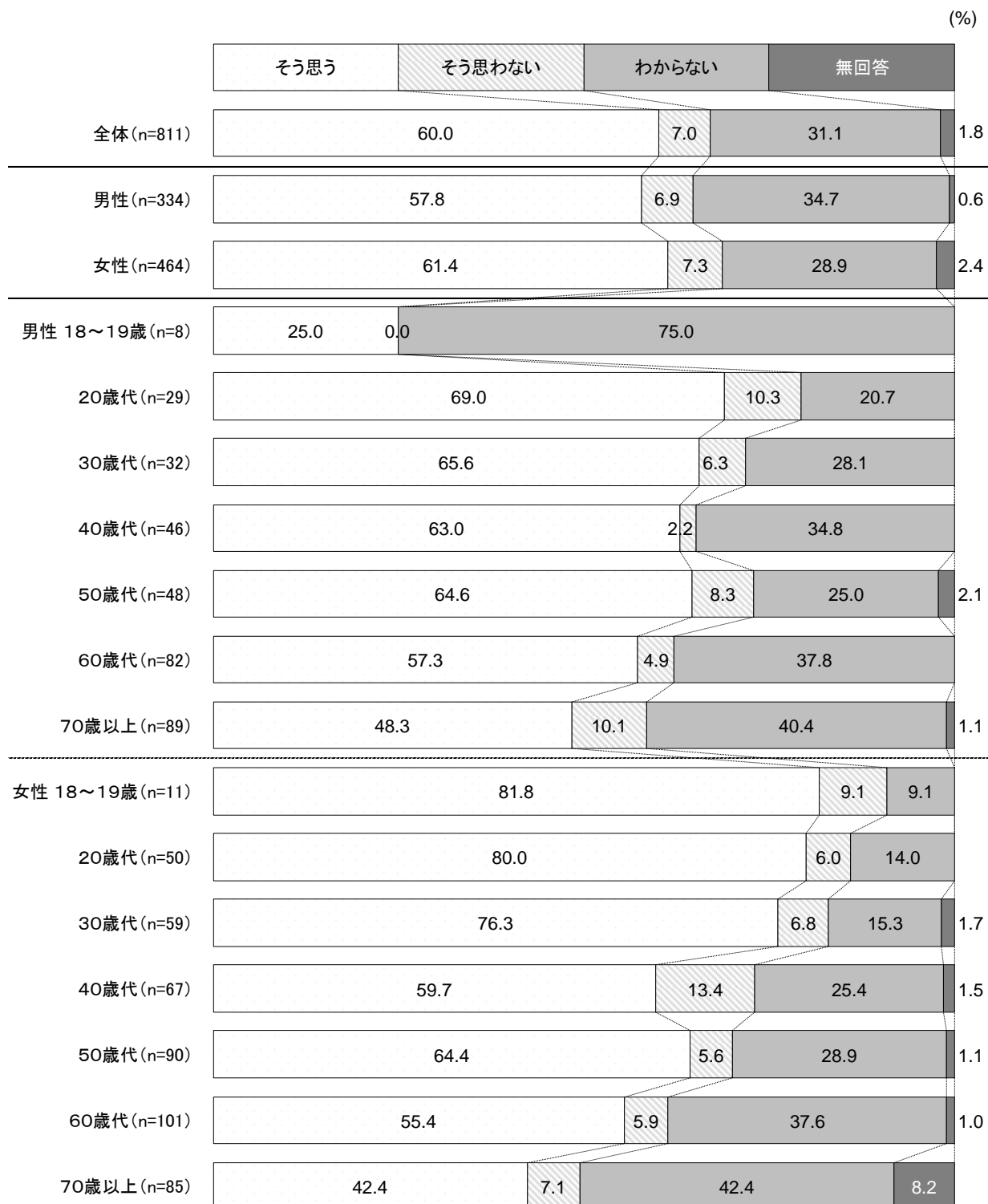
ウ 自殺は繰り返されるので、周囲の人が止めることはできない

- 「そう思う」が12.0%、「そう思わない」が46.1%、「わからない」が40.1%となっている。



エ 自殺を考えている人は、「うつ病」にかかっている可能性がある

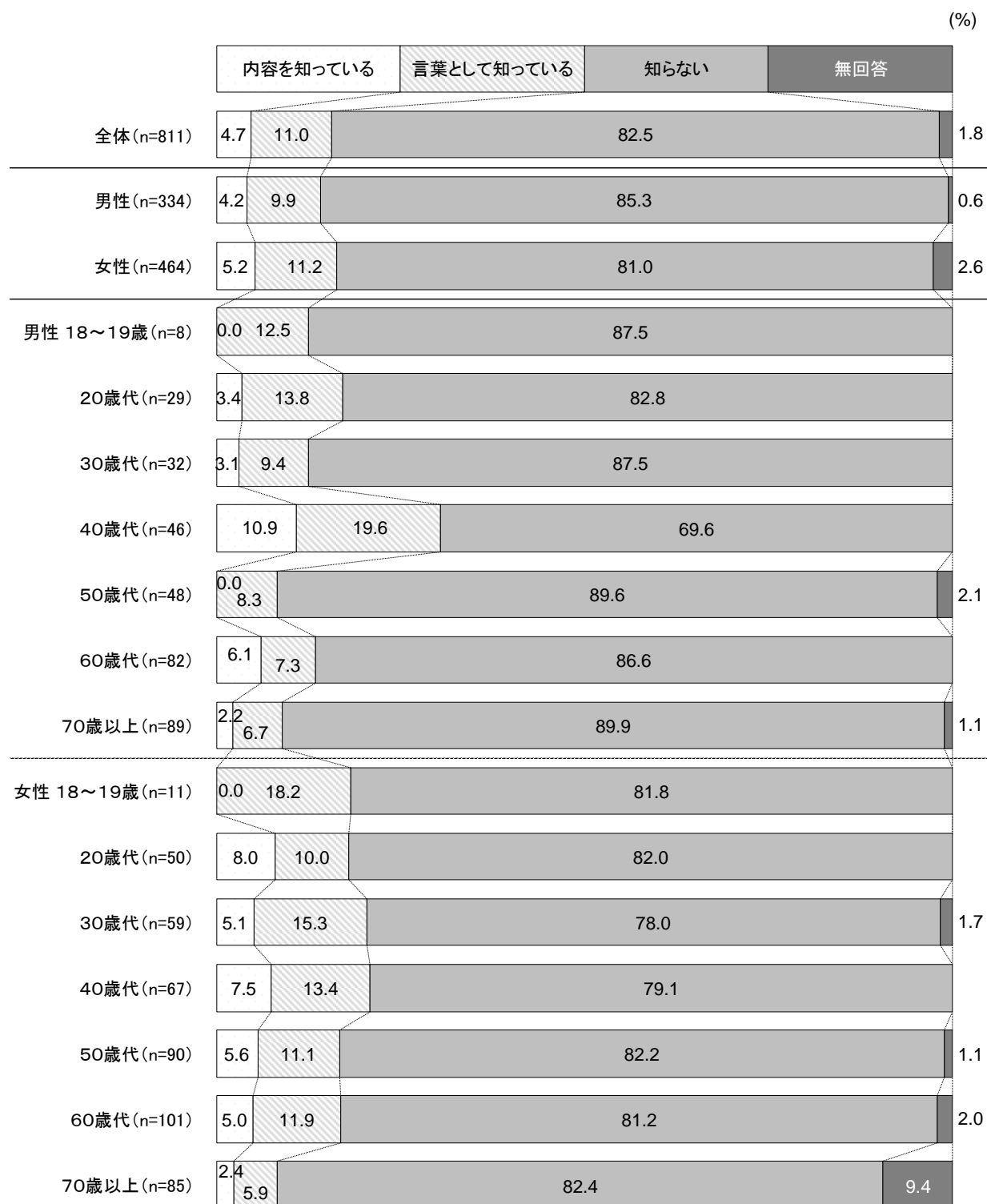
- 「そう思う」が60.0%、「そう思わない」が7.0%、「わからない」が31.1%となっている。



(12) ゲートキーパーの認知状況

問 62 あなたは、ゲートキーパーを知っていますか。（○は1つだけ）

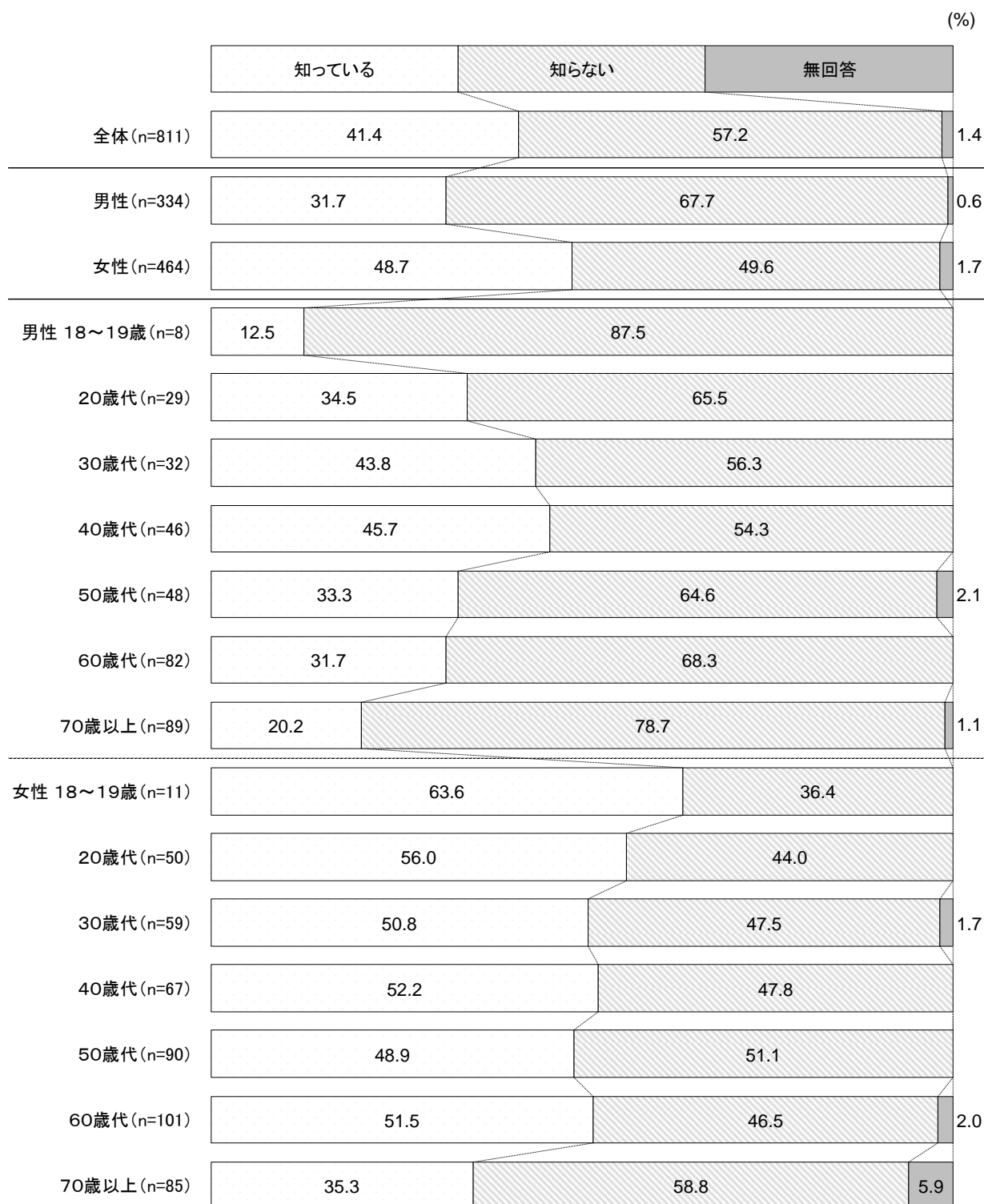
- ゲートキーパーの認知状況は、「内容を知っている」が4.7%、「言葉として知っている」が11.0%、「知らない」が82.5%となっている。
- 性別・年代別にみると、男性40歳代では「内容を知っている」と「言葉として知っている」の合計が30.5%で、他の性別・年代に比べて高い。



(13) 相談場所・窓口の認知状況

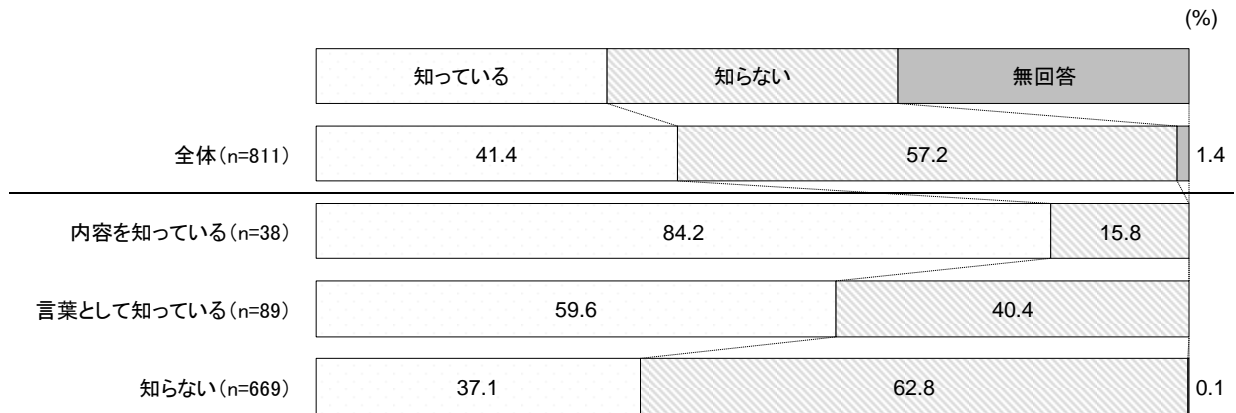
問 63 あなたは、心の問題（ストレスや病気など）について気軽に相談できる場所・窓口を知っていますか。（○は1つだけ）

- 相談できる場所・窓口は、「知っている」が41.4%、「知らない」が57.2%となっている。
- 性別にみると、女性では「知っている」が48.7%で、男性に比べて高い。
- 性別・年代別にみると、全ての年代で女性の方が男性に比べて「知っている」割合が高い。



<ゲートキーパーの認知状況別 相談場所・窓口の認知状況>

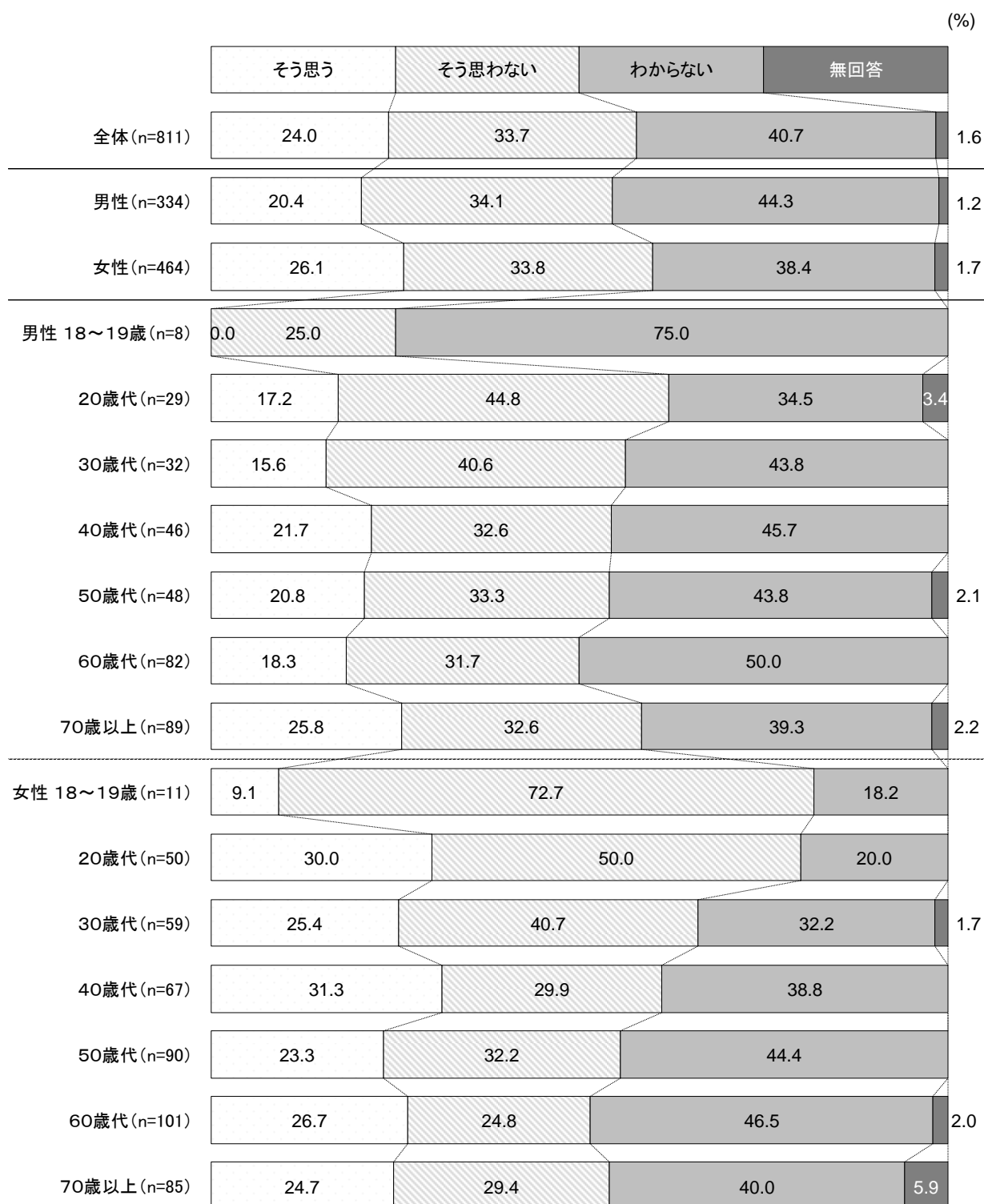
- ゲートキーパーの認知状況別に相談場所・窓口の認知状況をみると、「(ゲートキーパーの)内容を知っている」人は、「言葉として知っている」人や「知らない」人に比べて、相談場所・窓口を認知している割合が高い。



(14) 精神不調時の早期受診の意向

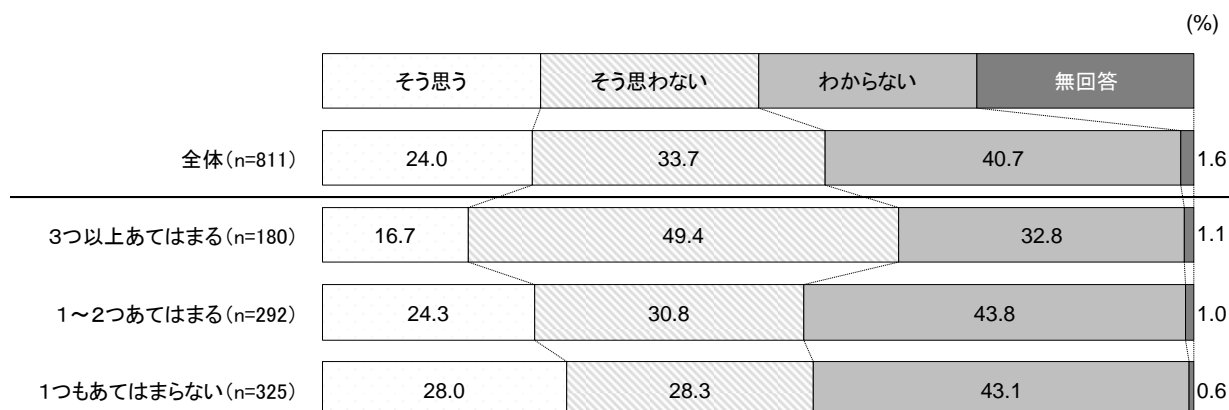
問 64 あなたは精神的に不調になったとき、すぐに相談や治療を受けると思いますか。
 (○は1つだけ)

- 精神的に不調になった時の早期相談や治療の意向は、「そう思う（早期受診をする）」が24.0%、「そう思わない（早期受診をしない）」が33.7%、「わからない」が40.7%となっている。
- 性別・年代別にみると、女性40歳代で「そう思う（早期受診をする）」が31.3%、女性20歳代で30.0%となり、30%以上となっている。



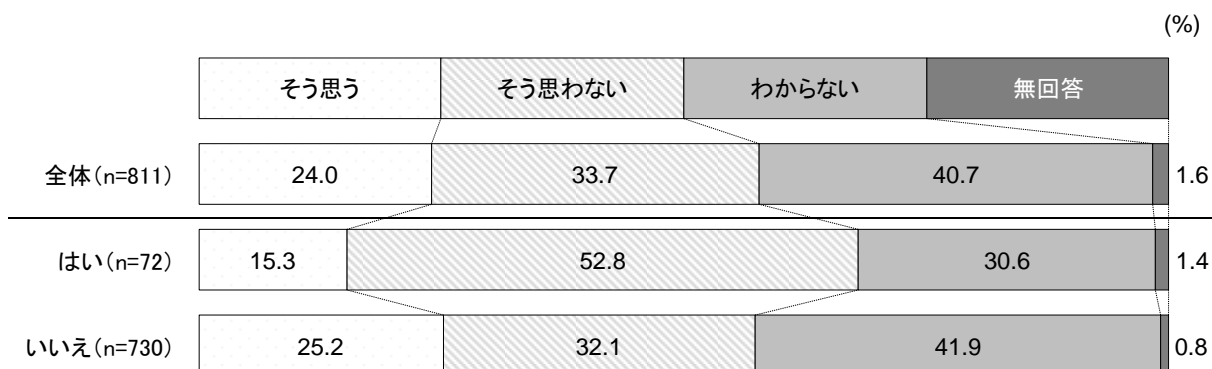
＜最近2週間の心の状態チェック該当数別 精神不調時の早期受診の意向＞

- 最近2週間の心の状態チェック該当数別に精神不調時の早期受診の意向をみると、「3つ以上あてはまる」（うつ傾向）の人は、「1～2つあてはまる」人や「1つもあてはまらない」人に比べて早期受診の意向が低く、「そう思わない（早期受診をしない）」と回答する割合が高い。



＜直近1年間に自殺を考えたことの有無別 精神不調時の早期受診の意向＞

- 直近1年間に自殺を考えたことの有無別に精神不調時の早期受診の意向をみると、自殺を考えたことがある人は自殺を考えたことがない人に比べて早期受診の意向が低く、「そう思わない（早期受診をしない）」と回答する割合が高い。

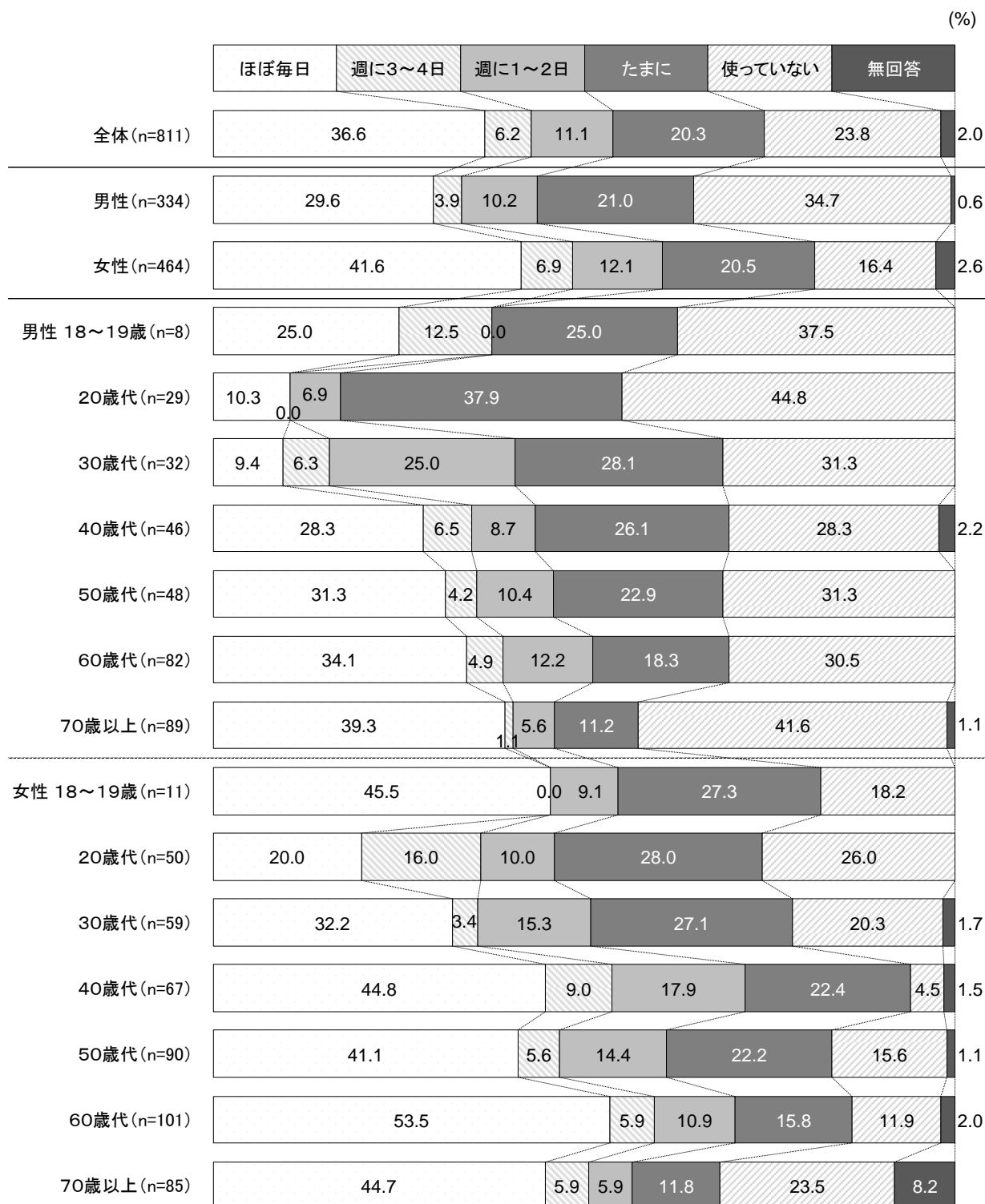


10 歯と口の健康づくり

(1) デンタルフロスや歯間ブラシの使用状況

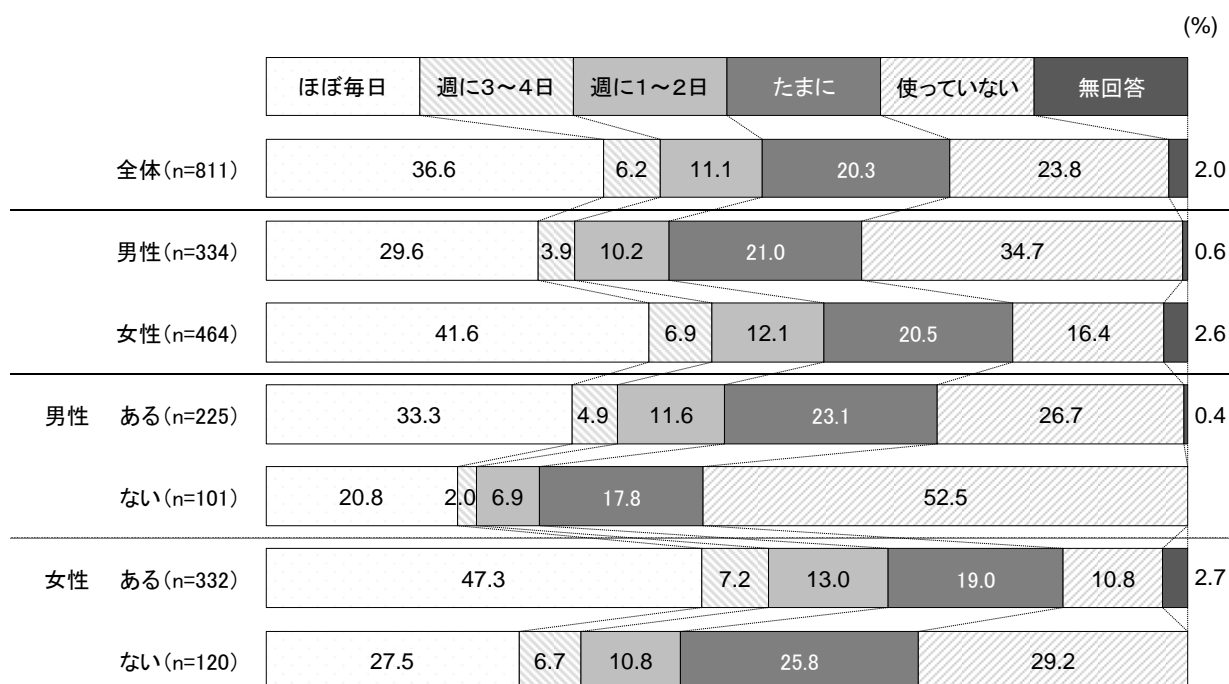
問 65 あなたは、デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使用していますか。
 (○は1つだけ)

- デンタルフロスや歯間ブラシの使用状況は、「ほぼ毎日」が36.6%、「週に3～4日」が6.2%、「週に1～2日」が11.1%、「たまに」が20.3%、「使っていない」が23.8%となっている。
- 性別にみると、女性では「ほぼ毎日」が41.6%で、男性に比べて高い。一方で、男性では「使っていない」が34.7%で、女性に比べて高い。



<かかりつけ歯科医の有無別（男性・女性） デンタルフロスや歯間ブラシの使用状況>

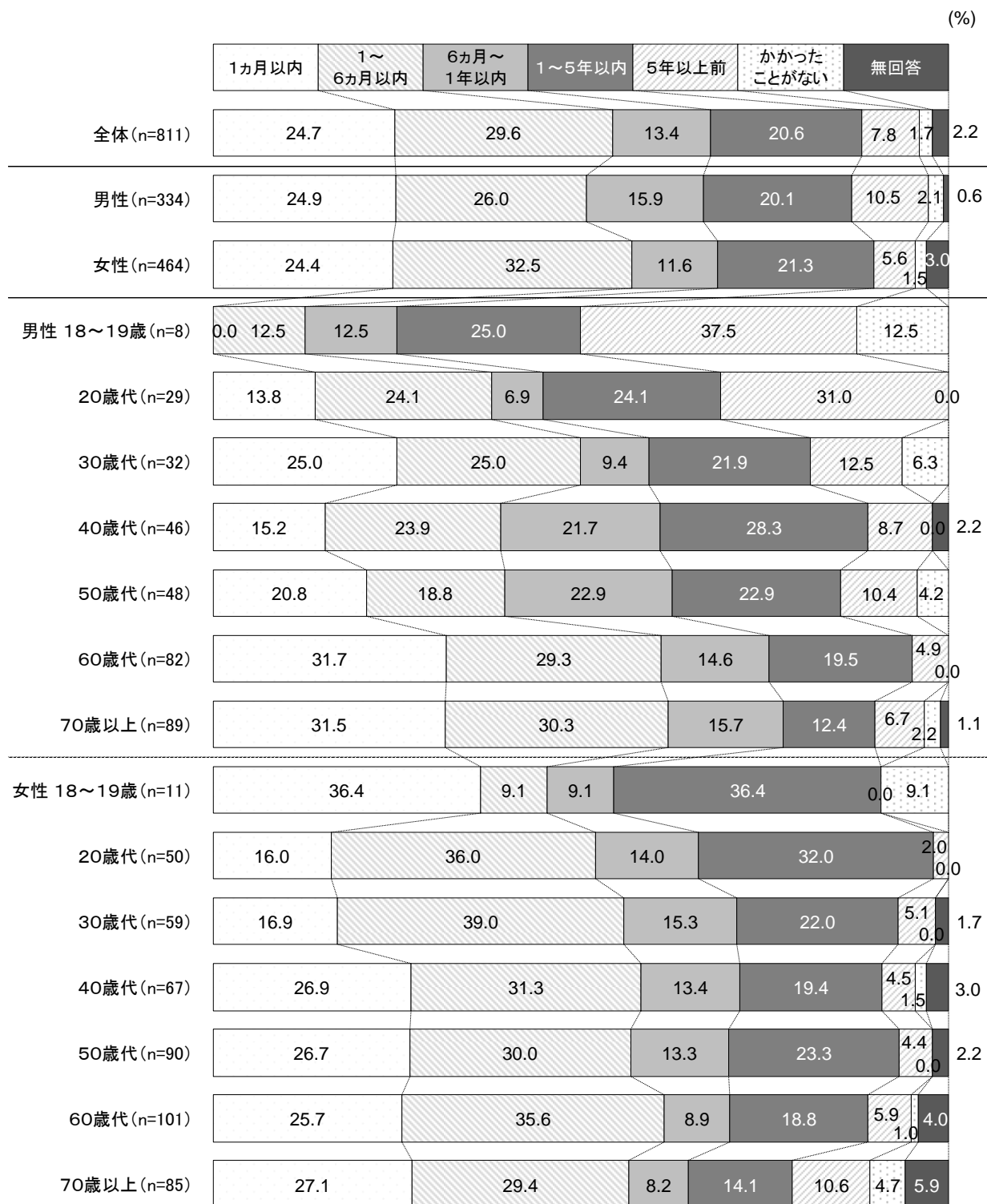
- 性別ごとのかかりつけ歯科医の有無別にデンタルフロスや歯間ブラシの使用状況をみると、男女ともかかりつけ歯科医が「ある」人は「ない」人に比べて使用頻度が高く、「ほぼ毎日」の割合は男性で33.3%、女性で47.3%となっている。



（2）歯科医院受診状況

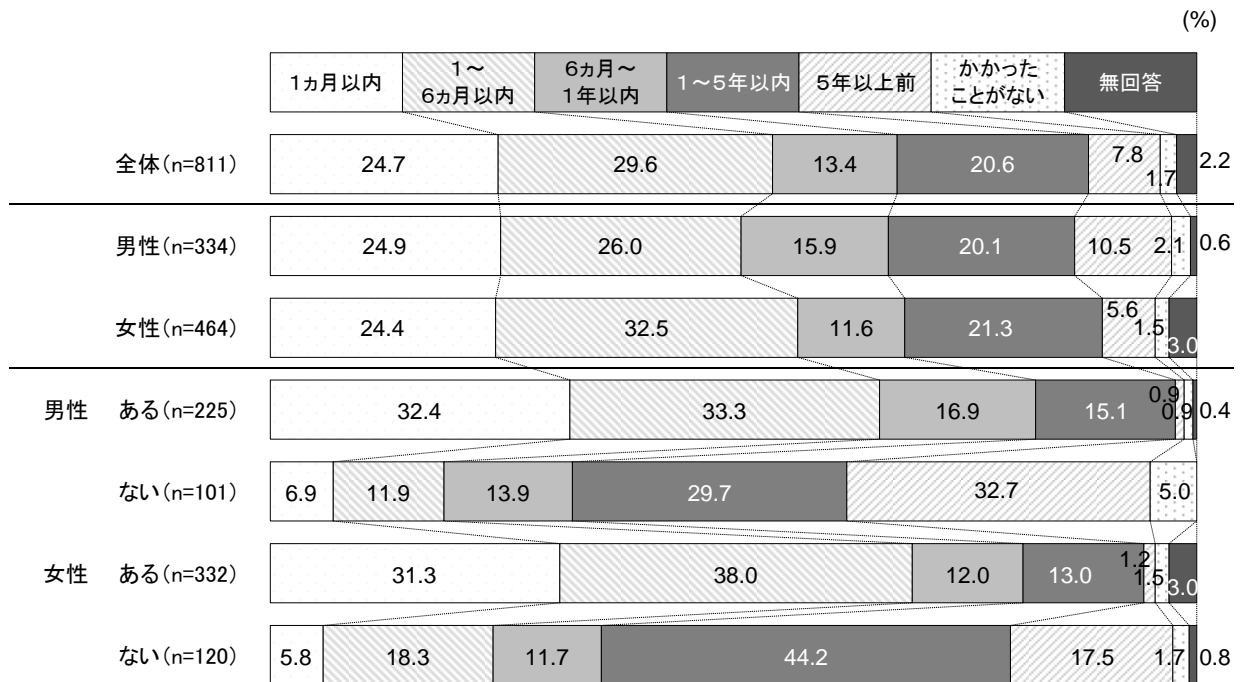
問 66 あなたは、最近「歯科医院」にかかられたのはいつですか。（○は1つだけ）

- 歯科医院の受診状況は、「1ヵ月以内」が24.7%、「1～6ヵ月以内」が29.6%、「6ヵ月～1年以内」が13.4%、「1～5年以内」が20.6%、「5年以上前」が7.8%、「かかったことがない」が1.7%となっている。
- 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%となっている。



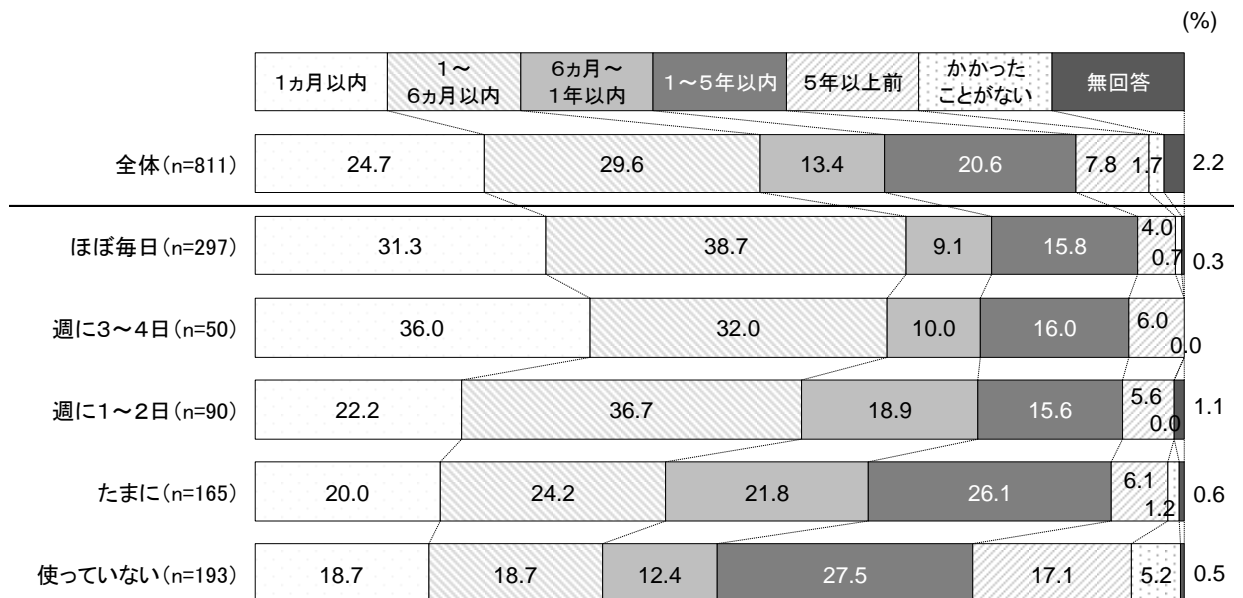
<かかりつけ歯科医の有無別（男性・女性） 歯科医院受診状況>

- 性別ごとのかかりつけ歯科医の有無別に歯科医院受診状況をみると、かかりつけ歯科医が「ある」人は、「ない」人に比べて1年以内に受診している割合が高く、男女ともに80%以上となっている。



<デンタルフロスや歯間ブラシの使用状況別 歯科医院受診状況>

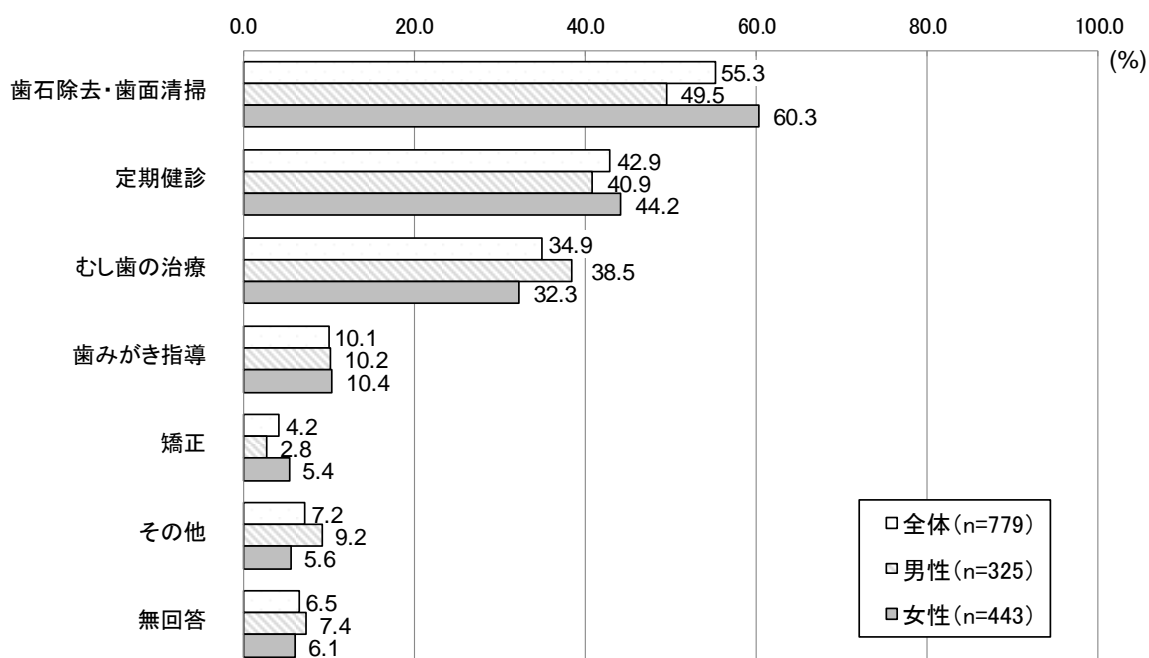
- デンタルフロスや歯間ブラシの使用状況別に歯科医院受診状況をみると、使用頻度が高い人ほど、1年以内に受診している割合が高く、「ほぼ毎日」使用する人は79.1%となっている。



（3）歯科医院での処置内容【回答対象：歯科医院にかかった人】

付問 66-1 その際にどのような処置を受けましたか。（○はいくつでも）

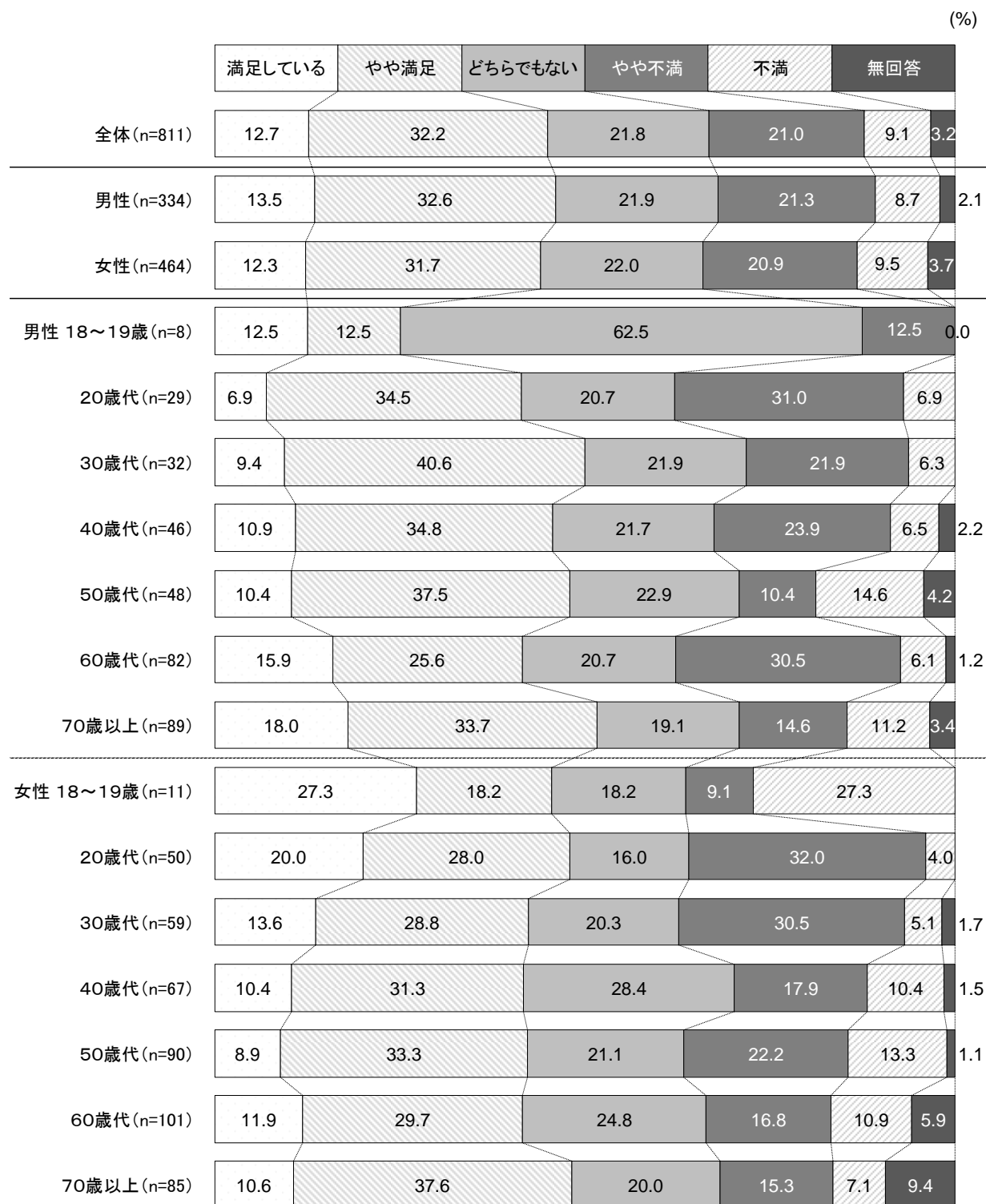
- 歯科医院での処置内容は、「歯石除去・歯面清掃」が 55.3%と最も高い。次いで「定期健診」が 42.9%、「むし歯の治療」が 34.9%と続く。
- 性別にみると、女性では「歯石除去・歯面清掃」が 60.3%で、男性に比べて高い。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・抜歯（親知らずを含む）
 - ・義歯の作成・調整、ブリッジ、入歯の作成・調整
 - ・詰め物の交換
 - ・産後のかみ合わせ確認のため、マウスピース作成 など



（4）口腔内の状態の満足度

問 67 あなたは、現在のご自分の歯と口の状態について満足していますか。（○は1つだけ）

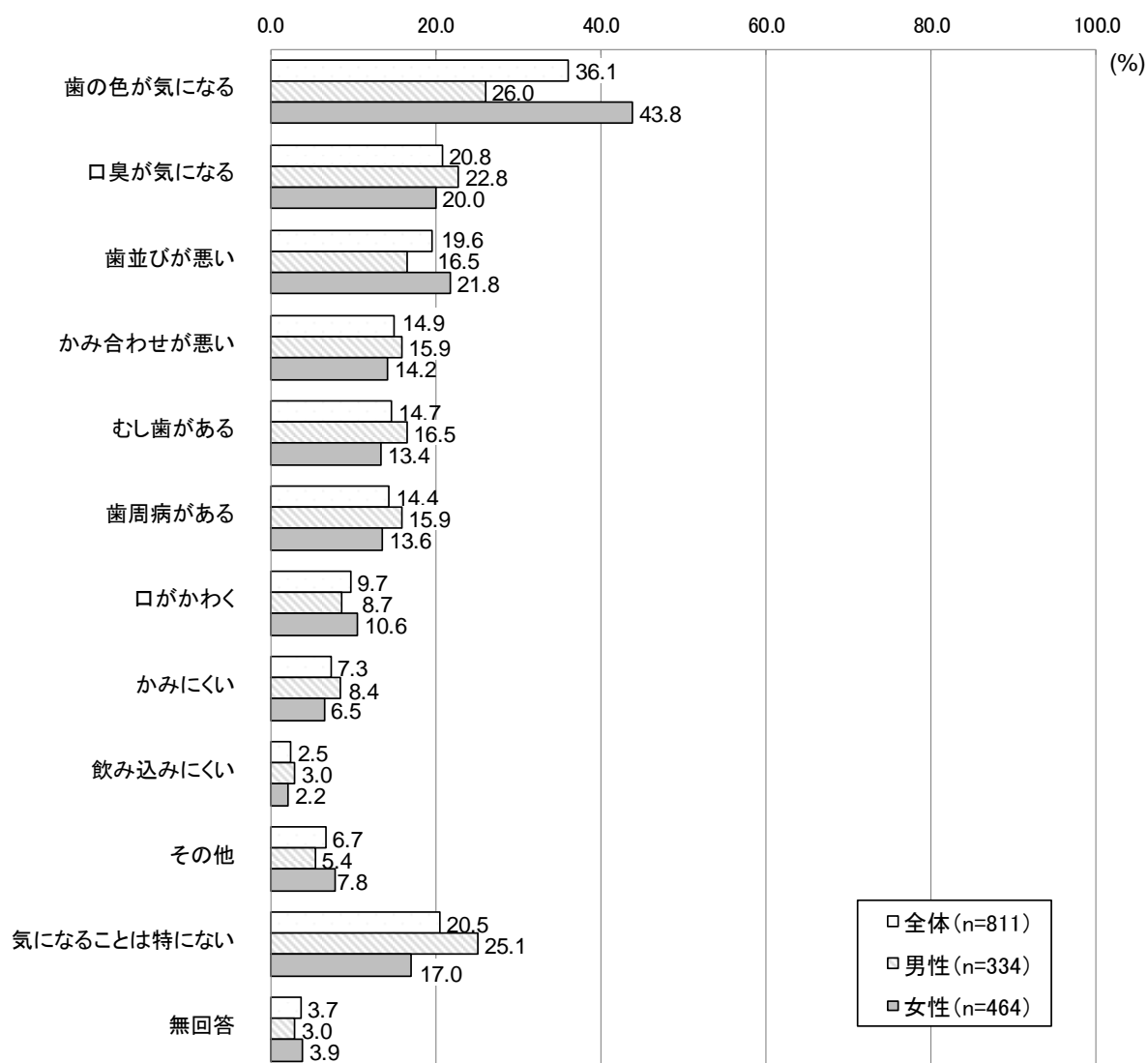
- 口腔内の状態の満足度は、「満足している」が12.7%、「やや満足している」が32.2%、「どちらでもない」が21.8%、「やや不満」が21.0%、「不満」が9.1%となっている。



（5）歯と口の健康について気になること

問 68 歯周病等、歯と口の健康について気になることはありますか。（○はいくつでも）

- 歯と口の健康について気になることは、「歯の色が気になる」が 36.1%と最も高い。次いで「口臭が気になる」が 20.8%、「歯並びが悪い」が 19.6%と続く。
- 性別にみると、女性では「歯の色が気になる」が 43.8%で、男性に比べて高い。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・ 食いしばり、歯ざしり
 - ・ 歯茎が下がる、歯茎の色つや
 - ・ 知覚過敏
 - ・ インプラントのチェック など

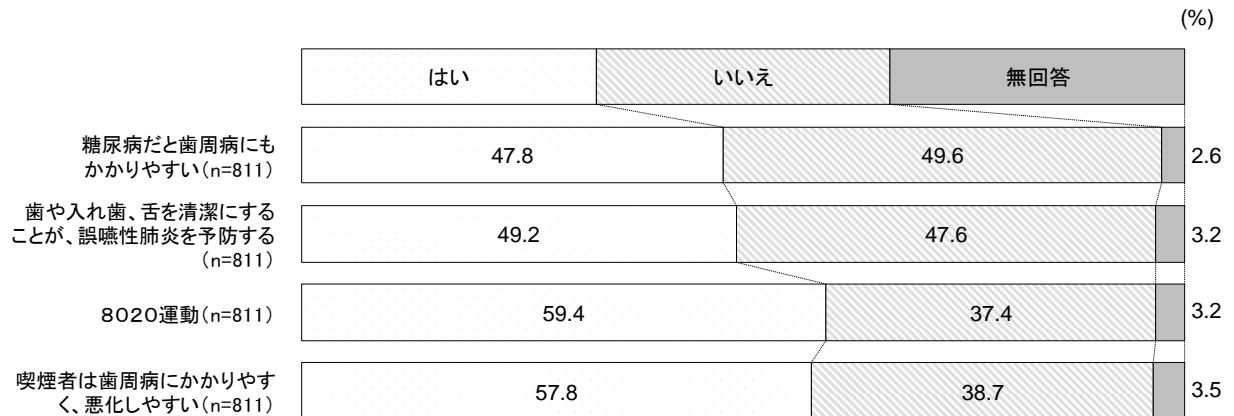


		n=(人)	(%)											
			歯の色が気になる	口臭が気になる	歯並びが悪い	かみ合わせが悪い	むし歯がある	歯周病がある	口がかわく	かみにくい	飲み込みにくい	その他	気になることは特にない	無回答
全体	全体	811	36.1	20.8	19.6	14.9	14.7	14.4	9.7	7.3	2.5	6.7	20.5	3.7
性別	男性	334	26.0	22.8	16.5	15.9	16.5	15.9	8.7	8.4	3.0	5.4	25.1	3.0
	女性	464	43.8	20.0	21.8	14.2	13.4	13.6	10.6	6.5	2.2	7.8	17.0	3.9
性別・年代	男性 18～19歳	8	25.0	12.5	12.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	37.5	12.5
	20歳代	29	41.4	27.6	31.0	13.8	20.7	10.3	6.9	3.4	0.0	10.3	10.3	0.0
	30歳代	32	28.1	25.0	40.6	21.9	12.5	6.3	6.3	0.0	3.1	6.3	6.3	0.0
	40歳代	46	32.6	34.8	23.9	13.0	10.9	17.4	4.3	2.2	4.3	6.5	19.6	2.2
	50歳代	48	25.0	25.0	10.4	18.8	27.1	14.6	8.3	4.2	2.1	6.3	33.3	0.0
	60歳代	82	24.4	22.0	11.0	14.6	15.9	23.2	7.3	12.2	3.7	3.7	25.6	2.4
	70歳以上	89	19.1	14.6	7.9	16.9	15.7	15.7	14.6	15.7	3.4	4.5	33.7	6.7
	女性 18～19歳	11	36.4	0.0	45.5	9.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.1	27.3	0.0
	20歳代	50	58.0	20.0	22.0	14.0	12.0	6.0	4.0	2.0	0.0	12.0	18.0	0.0
	30歳代	59	54.2	30.5	32.2	13.6	22.0	10.2	11.9	1.7	0.0	5.1	6.8	1.7
	40歳代	67	58.2	23.9	22.4	11.9	11.9	6.0	7.5	4.5	0.0	10.4	13.4	3.0
	50歳代	90	45.6	23.3	23.3	15.6	17.8	18.9	7.8	6.7	1.1	8.9	15.6	1.1
	60歳代	101	39.6	12.9	23.8	14.9	8.9	19.8	15.8	7.9	4.0	5.9	20.8	4.0
	70歳以上	85	21.2	17.6	5.9	15.3	10.6	15.3	14.1	12.9	5.9	5.9	22.4	11.8

（6）歯や口の健康に関する知識

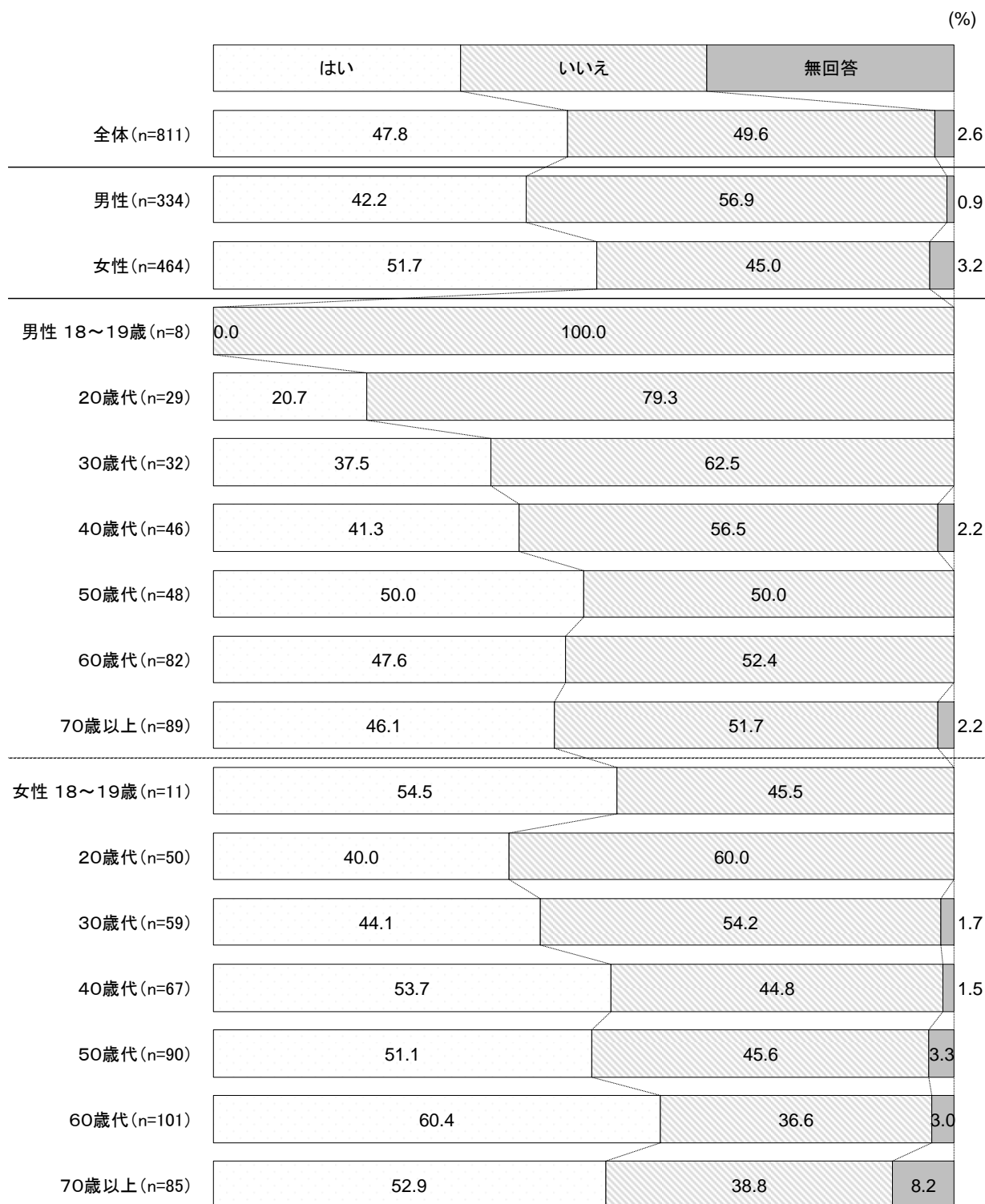
問 69 あなたは、歯や口の健康に関する次のことを知っていますか。（○はそれぞれ1つだけ）

- 「糖尿病だと歯周病にもかかりやすい」は、「はい（知っている）」が47.8%、「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」は「はい（知っている）」が49.2%、「8020運動」は「はい（知っている）」が59.4%、「喫煙者は歯周病にかかりやすく、悪化しやすい」は「はい（知っている）」が57.8%となっている。



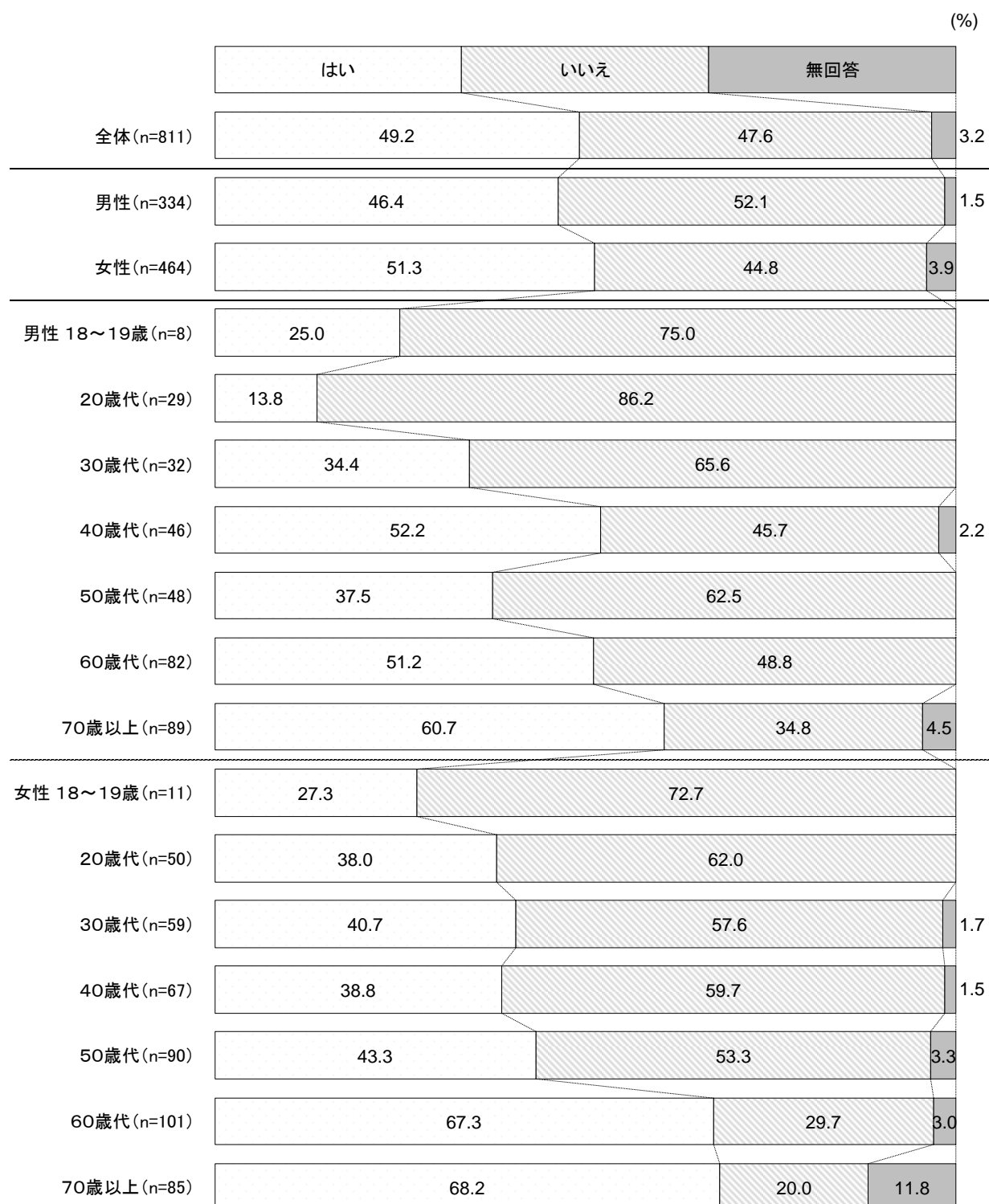
ア 糖尿病だと歯周病にもかかりやすい

- 性別にみると、「はい（知っている）」は、男性が42.2%、女性が51.7%となっている。
- 性別・年代別にみると、女性60歳代では「はい（知っている）」が60.4%で、他の性別・年代に比べて高い。



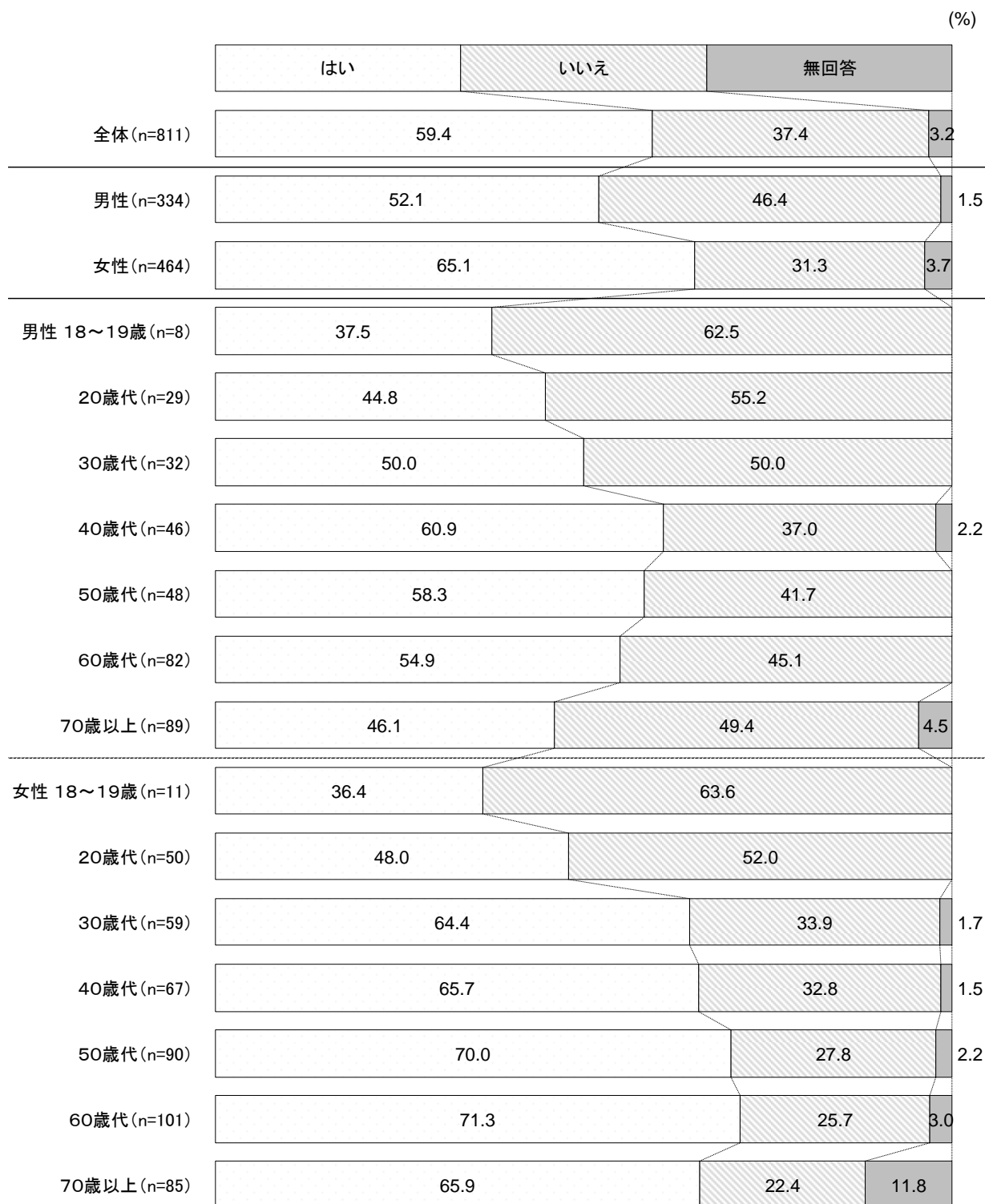
イ 歯や入れ歯、舌を清潔にすることが、誤嚥性肺炎を予防する

- 性別にみると、「はい（知っている）」は、男性が46.4%、女性が51.3%となっている。
- 性別・年代別にみると、女性60歳代では「はい（知っている）」と回答した人が67.3%、女性70歳以上では68.2%で、他の性別・年代に比べて高い。



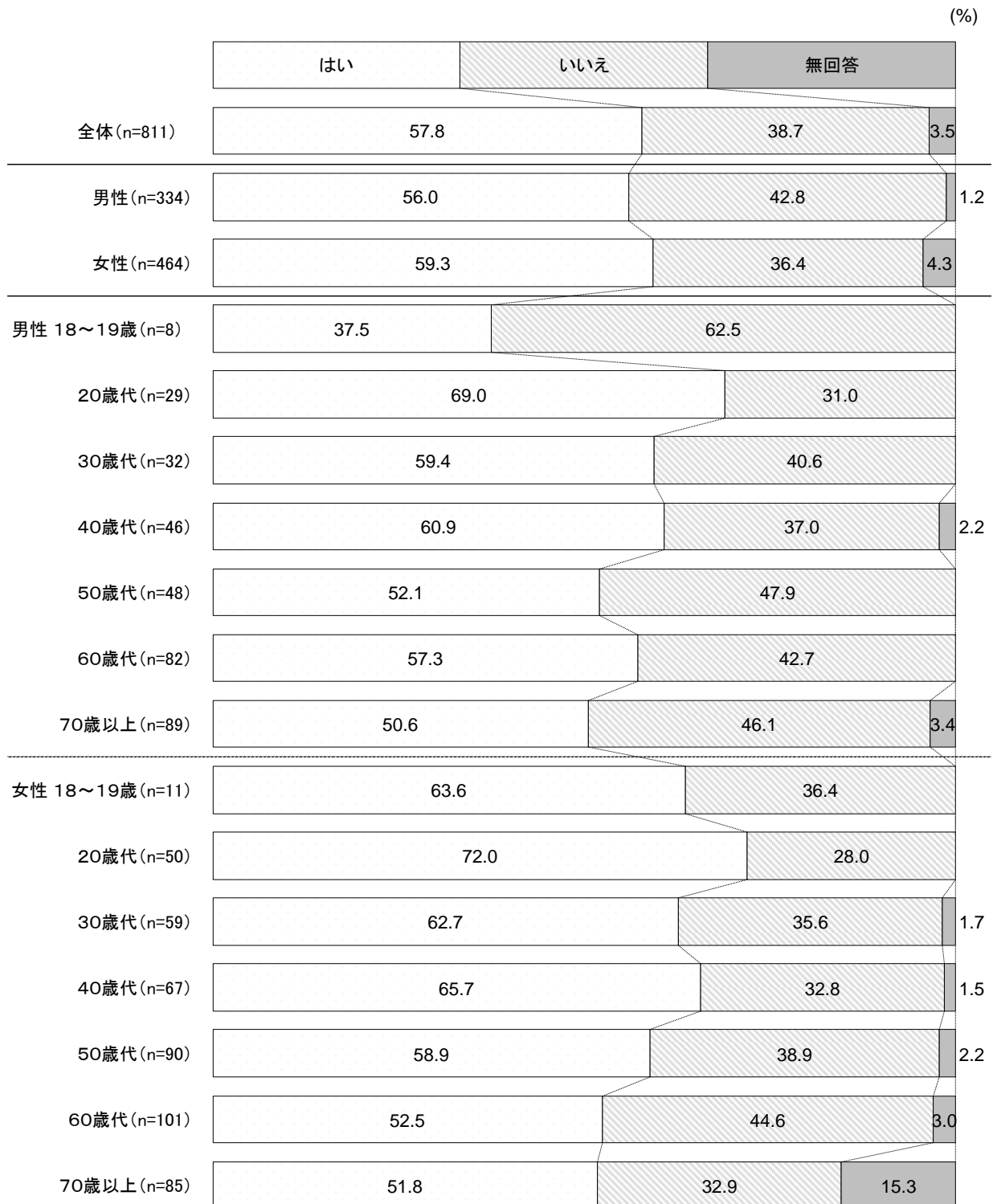
ウ 8020運動

- 性別にみると、「はい（知っている）」は、男性が52.1%、女性が65.1%となっている。
- 性別・年代別にみると、女性30歳代以上では「はい（知っている）」が65%~70%程度となっており、60歳代では71.3%となっている。



エ 喫煙者は歯周病にかかりやすく、悪化しやすい

- 性別にみると、「はい（知っている）」は、男性が56.0%、女性が59.3%となっている。
- 性別・年代別にみると、男女ともに「はい（知っている）」は20歳代が最も高く、70%程度となっている。

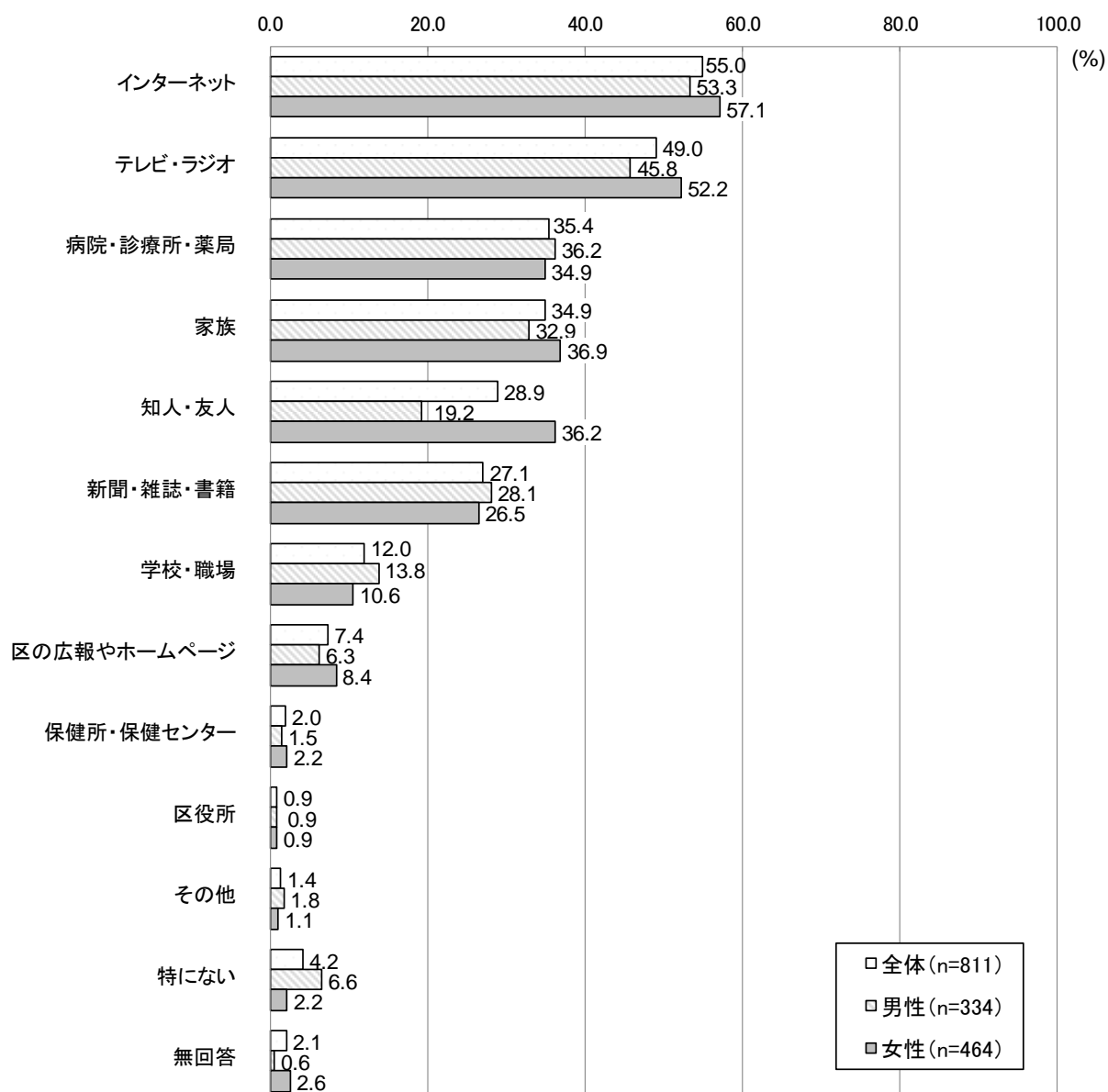


11 健康づくりの推進体制

（1）健康に関する情報源

問 70 あなたが、ふだん、健康に関する情報を聞いたり、相談をしたりするのは、どこ（だれ）ですか。（〇はいくつでも）

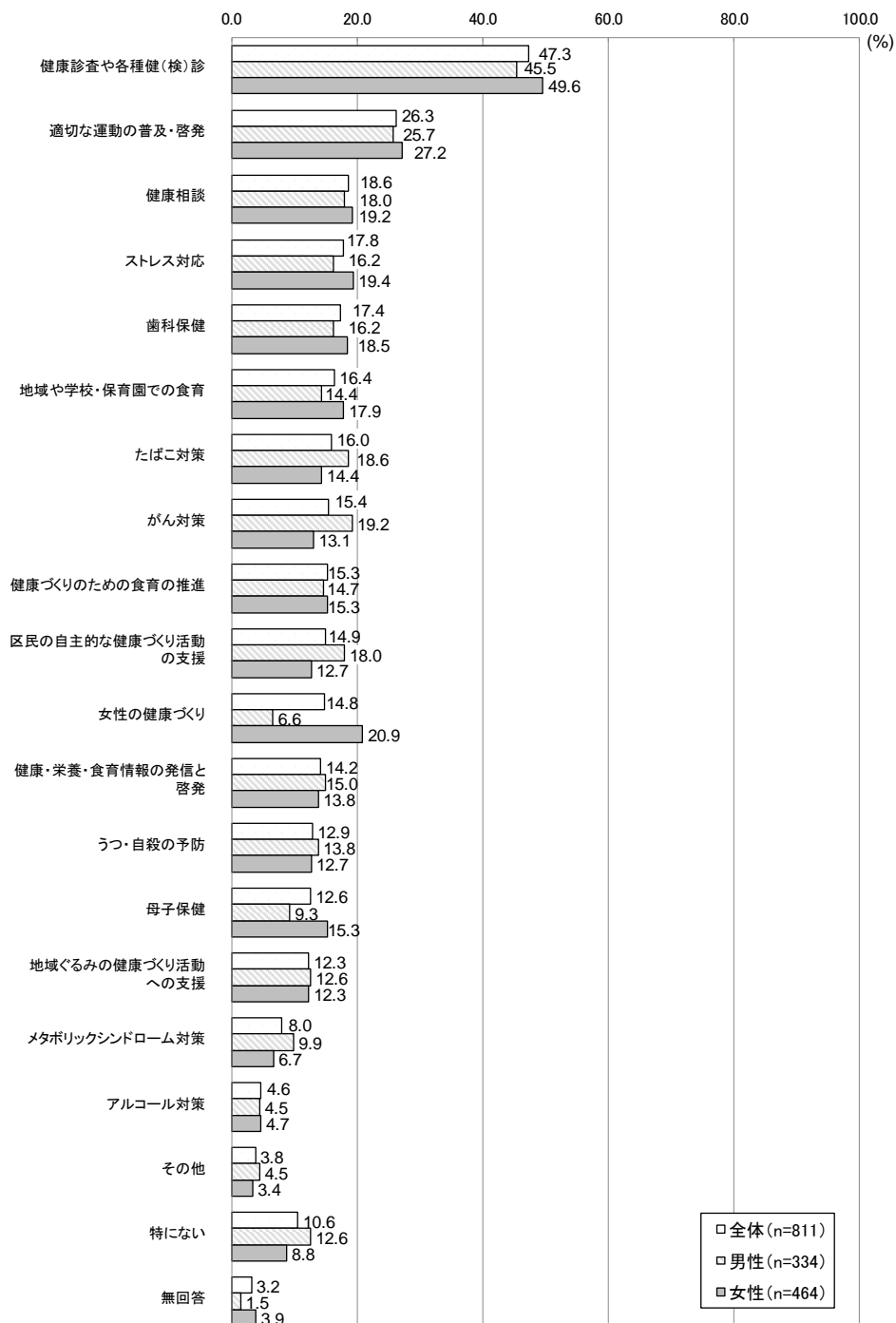
- 健康に関する情報源は、「インターネット」が55.0%と最も高い。次いで「テレビ・ラジオ」が49.0%、「病院・診療所・薬局」が35.4%と続く。
- 性別にみると、女性では「知人・友人」が36.2%で、男性に比べて高い。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・ ケアマネージャー（介護支援専門員）
 - ・ 訪問看護師
 - ・ 健康診断の時 など



（2）特に力を入れてほしい対策

問 71 「生涯をいきいきと暮らすために」の実現に向けて、あなたが区に、特に力を入れてほしい健康保健の分野の対策は何ですか。（〇はいくつでも）

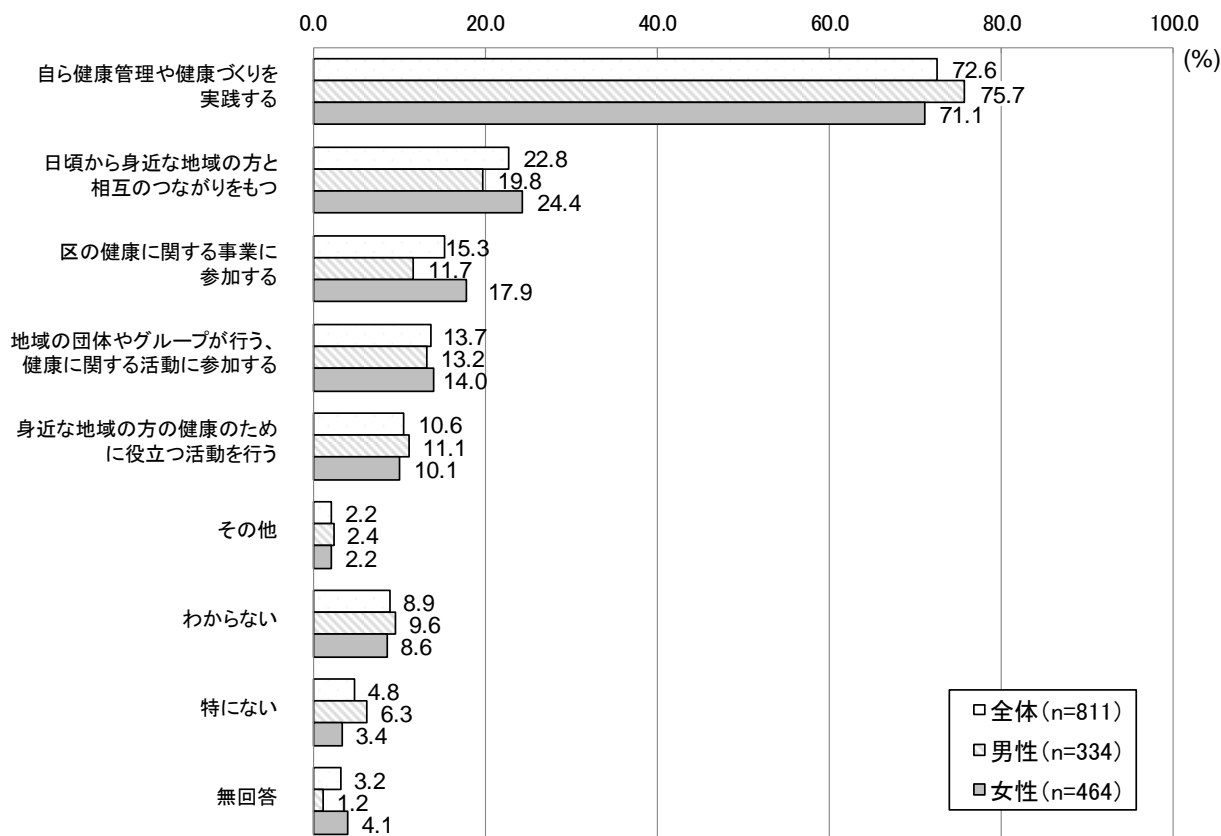
- 区に力を入れてほしい対策は、「健康診査や各種健（検）診」が47.3%と最も高い。次いで「適切な運動の普及・啓発」が26.3%、「健康相談」が18.6%と続く。
- 性別にみると、女性では「女性の健康づくり」が20.9%で、男性に比べて高い。また、男性では、「がん対策」が19.2%で、女性に比べて高い。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・ 運動場の整備
 - ・ 高齢者の話し相手をしてくれる場所
 - ・ 歯科検診の受診間隔を2年に1回からもっと短くしてほしい など



（3）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

問 72 健康づくりのために、区民は自らどのような取り組みに力を入れていくべきだと思いますか。（〇はいくつでも）

- 「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、次いで「日頃から身近な地域の方と相互のつながりをもつ」が22.8%、「区の健康に関する事業に参加する」が15.3%と続く。
- 性別にみると、女性では「区の健康に関する事業に参加する」が17.9%で、男性に比べて高い。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・ 日常的な運動（歩く、ランニング、ストレッチ、ラジオ体操など）
 - ・ 定期的な健康診査の受診（会社員以外は機会が少ないと感じるため）
 - ・ 子どもへの健康管理教育 など



（4）中央区の健康づくり事業等へのご意見

問 73 今後の区の健康づくり事業や計画へのご意見・ご提案などありましたら、自由に記入してください。

- 最後に区の健康づくり事業や計画への意見・提案として得られた主な回答は以下の通りである。紙面の都合上、すべてを掲載することはできないが、その一部を紹介する。

健康づくり事業・計画への意見(項目分類)	件数
健康診査・がん検診等	18
健康事業・イベント	21
健康や食に関する情報・相談	25
運動に関する施設・環境	20
喫煙	20
食育	5
その他	21
調査・回答方法への意見	24
計	154

＜健康診査・がん検診等＞

- がん検診でもう少し精密な検査を受けられるようにしてほしい。国の指定はないと思いますが、脳血管障害に対する検診を有料でいいので加えてほしい。(男性 60 歳代)
- 検診、特に婦人向けは希望すれば毎年が良い。(女性 60 歳代)
- 中央区は比較的、30～40 代の自営業者も多いと思います。零細企業や自営業者にとって、「健診」は自己負担も多いため、補助金の交付により健診を受けやすい環境を整えていただきたいと思います。(男性 30 歳代)
- 予防歯科が重要なので、歯の健康についてはもっと力を入れてほしい。(男性 30 歳代)
- 人間ドックの補助がほしい。1年に1回は受けたい。(女性 30 歳代)

＜健康事業・イベント＞

- 区の施設を利用して、無料のヨガ教室、太極拳など区民が気軽に参加できる機会を提供してほしい。(女性 50 歳代)
- 健康づくりのための活動に参加するとポイントが貯まり、健康づくりのための買い物や活動費に使える制度を作してほしい。(女性 30 歳代)
- 月～土まで働いているため、健康づくりの活動を日曜や祝日、または夜間に開催してもらえれば、参加したい。(女性 60 歳代)
- 働いている高齢者が増えているので、高齢者向けの健康教室を平日の夜や土・日に開いてほしい。(女性 70 歳以上)
- 平均寿命と同じく、健康寿命を延ばす必要があると思います。高齢者が人とのつながりを持ち、アクティビティーや運動に取り組むことでフレイル予防につながるはずです。元気で働ける高齢者を増やすための取組を進めてもらえると嬉しいです。(女性 20 歳代)
- 70 才以上の高齢者に対するバランスのとれた食事の紹介や定期開催するイベントなどの実施を提案します。(女性 50 歳代)

第2章 調査結果（成人）

- 区健康に関する取組はお年寄り向けのものがほとんどなので、仕事が終わった後にメンタルの相談ができる窓口の開設など働き盛りの世代の健康維持にも力を入れてほしい。（女性 40 歳代）

<健康や食に関する情報・相談>

- 子育て中ということもあり、子ども達の生活リズムに合わせることに手いっぱい、外からの情報を得ようとする余裕がありません。子どもを通じての情報発信（病気予防）などがあると、耳に入りやすい気がします。（女性 40 歳代）
- 子育て中の共働き世帯などが、普段から健康づくりのためにどのようなことをされているか知りたいです。子ども中心で、子どものことには力を入れますが、自分のことは後回し、優先順位も低いです。（女性 30 歳代）
- 医療ソーシャルワーカーの方からの情報発信を期待しています。病気になった時にどのような対処ができるのかは事前に知っておきたいです。（女性 60 歳代）
- 保健所・区役所内ではなく、商業施設の一画などに、健康について気軽に相談できる場所を作ってほしい。（女性 60 歳代）
- より多くの方が自身の健康を意識して継続して取り組めるよう、わかりやすく気軽に行える内容を広報することで、自己啓発の促進につなげてほしいです。（女性 50 歳代）
- 健康のための様々な活動があっても、自分から情報を得ないと活動自体を知らずに過ごすこととなります。中央区に何年か住んでいて、色々な活動やイベントを知らずにいて後から参加したかった、と思うこともありました。自ら情報を得ることが難しいので、区から色々な媒体で発信してほしい。（女性 30 歳代）

<運動に関する施設・環境>

- 体育館など地域スポーツが行える場の無償提供。（女性 60 歳代）
- スポーツセンターが遠いので、近くの民間のスポーツジムやヨガスタジオなどの区民割引があるとうれしいです。（女性 40 歳代）
- 敬老館は、区に3ヶ所しかありません。たとえば、区民館や社会教育会館など、気楽に歩いて行ける場所で敬老館の運動系の講座を行ってもらえたら、ありがたいです。（女性 60 歳代）
- 区内で活動しているスポーツ団体やサークル活動への助成により、参加者と団体をつなぐ施策を拡充してほしいです。（男性 50 歳代）
- もう少し、子どもが遊べる公園や、運動・スポーツ（サッカーや野球）などができるスペースを増やしてほしい。（男性 20 歳代）
- 子どもに付き合っ、あかつき公園や築地川公園に行きますが、大人の使える器具が足つぽを押すものしかないので、大人が使える遊具を設置してほしい。（女性 30 歳代）
- 区内ウォーキングの折りにちょっと腰を下ろして休める所が欲しい。（男性 70 歳以上）
- スポーツセンターの新設を望みます。中央区は臨海部を中心に人口が増加しているのに、区民が利用できる大きなスポーツ施設は浜町にしかなく、不足しています。バドミントンはいつも人気で、混雑しています。（女性 40 歳代）
- 有料で構わないので、のんびり広々と使える施設が所々にあると良いです。（女性 30 歳代）

代)

<喫煙>

- コンビニ前のベンチでタバコを吸っている人をたまに見かけます。勝どき駅付近に喫煙所を作ってほしいです。（女性 20 歳代）
- 路上喫煙などに対する罰則の強化。（女性 50 歳代）
- 路地で喫煙した後に吸い殻を排水溝に捨てられることが度々あります。火が十分に消えていないときは、たばこの匂いが室内に入ってきます。（男性 30 歳代）
- 喫煙者としての意見です。喫煙場所が整っていれば、きちんとその場で吸います。中央区役所前の「コンテナ」のような場所があると、とてもありがたいです。あのコンテナを、もっと設置してほしい。（女性 50 歳代）
- ビル内の喫煙場所が廃止されたため、喫煙難民が路上に出てきて、昔より受動喫煙の危険が高まっています。きちんとした喫煙場所を整備すべきだと思います。（男性 60 歳代）
- 路上喫煙している人をよく見ますので、指定喫煙所を増やしてほしい。（男性 18～19 歳）

<食育>

- 昔の家庭で行われていた古き良き食習慣が、今の若者には引き継がれていない。インターネットの動画などで、若い人が外国人等に日本の料理を食べさせている映像がありますが、何から作られているかや、どのような時に食べるものかという問いに対し全く回答できない場面を良く見かけます。家庭でできないなら、日本食文化に関するイベントを子どもの頃から、学校や地域で頻繁に行うことが必要だと思う。（男性 50 歳代）
- バランスの良い食事をとることが難しい子ども達のために「子ども食堂」のような場所がもっとあればと思います。（女性 30 歳代）
- 私は子どもの頃、家族に糖尿病の者がいたので、食事の栄養バランスや、主食をどの位食べて良い等の知識が自然と身に付きました。学校でも栄養に関する授業はあったと思うのですが、実生活に活かせるような知識を定着させることは授業だけでは難しかったと思います。教育によって実践的な献立の組み立て方を根付かせることができればよいと思います。（女性 40 歳代）

<その他>

- 心身共に健康で 100 才以上生きている人々の表彰や、経験談のとりまとめを区に進めていただきたいと思います。（男性 70 歳以上）
- 老いても、生きがいがある環境であれば、それなりの健康は保てると思います。こんな時代ですが、中央区に帰属意識を感じられるようになるほか、承認欲求が満たされるような環境であって欲しいです。（男性 40 歳代）
- 若い世代を巻き込んで活動した方が良いと思います。働いている人が多いので、その辺りも考えて施策を考案して欲しいです。（女性 40 歳代）
- 身体の為になるべく国産の食物を買うようにしていますが、最近の物価の高騰により、さらに高くなった気がします。また、区内には大型スーパーも少ないので、安全で価格の安い食品を購入できる環境整備を希望します。（女性 50 歳代）

＜調査・回答方法への意見＞

- アンケート性別欄はその他も必要な時代だと思いました。子どものいない20、30、40代は区とのつながりは非常に希薄だと感じます。（女性20歳代）
- 質問が多すぎます。紙だと集計も大変だと思うので、用紙に個別のQRコードを掲載して、できる方はインターネットを介した回答にした方がお互い楽だと思います。（女性20歳代）
- アンケートが多すぎると思います。（女性70歳以上）
- アンケートを通して、自身の健康について考えることができました。ありがとうございました。（女性20歳代）

第3章 調査結果（子ども）

第3章 調査結果（子ども）

I お子さんについての質問

1 基本属性

（1）性別・年齢

問1 あて名のお子さんの性別・年齢（令和4年6月1日現在）をお答えください。
 （○は1つだけ、数字を記入）

- 子どもの性別は、男性が48.6%、女性が50.9%となっている。



		(%)				
	n= (人)	0-4歳	5-9歳	10-14歳	15-17歳	無回答
全体	442	20.8	22.2	35.5	20.8	0.7
男性	215	22.3	23.3	33.5	20.9	0.0
女性	225	19.6	21.3	37.8	20.9	0.4

第3章 調査結果（子ども）

（2）肥満およびやせの状況

問2 あて名のお子さんの身長と体重を記入してください。（数字を記入）

ア 3～5歳児

- 3～5歳児の肥満およびやせの状況は「やせ」が6.4%、「普通」が87.2%、「肥満」が4.3%となっている。

(%)

	やせ (-15%以下)	普通 (-15%超～+15%未満)	肥満 (+15%以上)	無回答
全体(n=47)	6.4	87.2	4.3	2.1
男性(n=23)	8.7	87.0	4.3	0.0
女性(n=24)	4.2	87.5	8.3	

※肥満およびやせの算出は以下の通りである。

厚生労働省「肥満並びにやせに該当する者の割合の評価方法」に示された幼児身長体重曲線を用いた評価方法

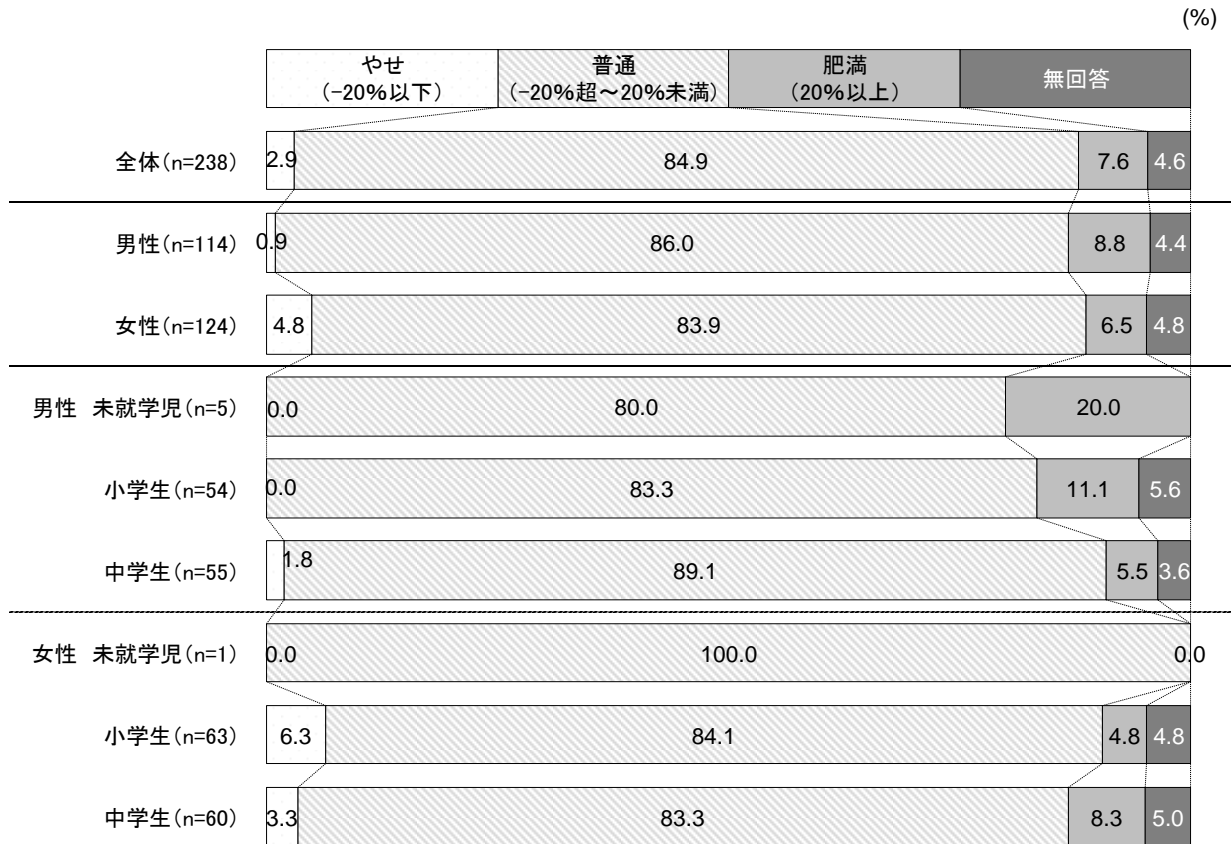
算出方法：肥満度＝（実測体重（kg）－身長別標準体重（kg）※）÷身長別標準体重（kg）×100（％）
 肥満度は6区分で示されるが、ここでは3区分にまとめて表記

やせ	普通	肥満
-15%以下	-15%超～+15%未満	+15%以上

※平成22年乳幼児身体発育調査の結果に基づく身長別標準体重の算出式
 男児：標準体重（kg）＝0.002226×（身長（cm））²－0.1471×身長（cm）＋7.8033
 女児：標準体重（kg）＝0.002091×（身長（cm））²－0.1139×身長（cm）＋5.7453

イ 6～14 歳児

- 6～14 歳児の肥満およびやせの状況は、「やせ」が 2.9%、「普通」が 84.9%、「肥満」が 7.6% となっている。



※肥満およびやせの算出は以下の通りである

厚生労働省「肥満並びにやせに該当する者の割合の評価方法」に示された学校保健統計調査方式を用いた評価方法

算出方法：肥満度 = (実測体重 (kg) - 身長別標準体重 (kg) ※) ÷ 身長別標準体重 (kg) × 100 (%)
 肥満度は 6 区分で示されるが、ここでは 3 区分にまとめて表記

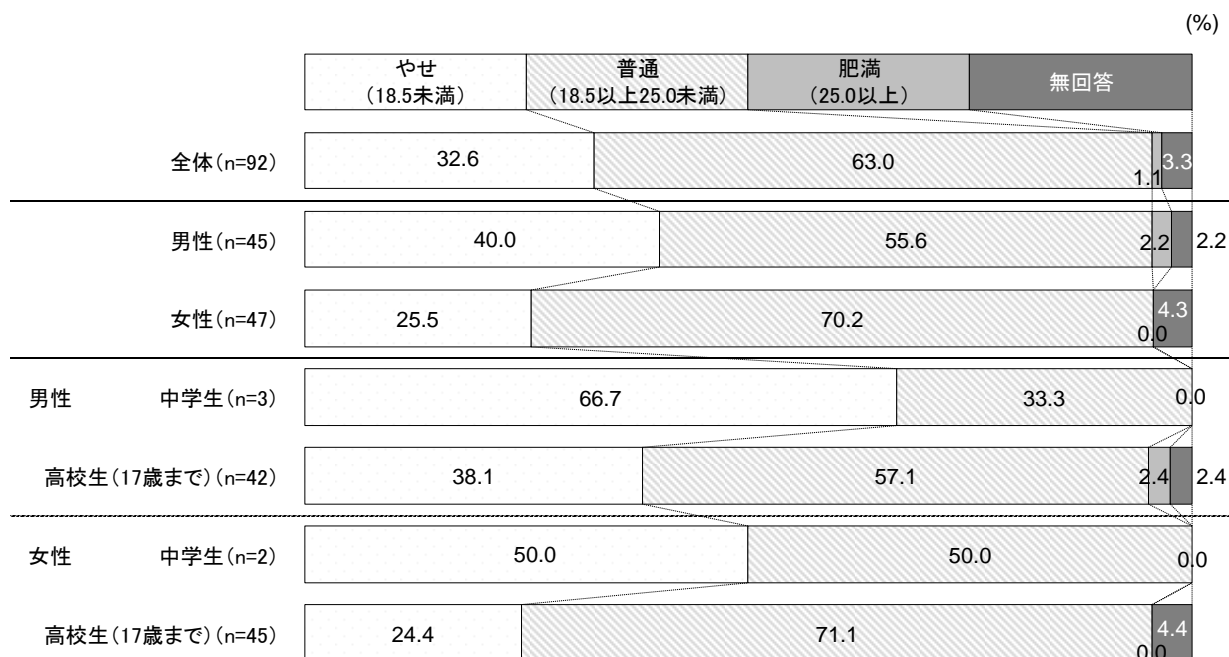
やせ	普通	肥満
-20%以下	-20%超～20%未満	20%以上

※身長別標準体重の算出方法
 身長別標準体重 (kg) = a × 実測身長 (cm) - b

年齢	係数	男性		女性	
		a	b	a	b
6 歳		0.461	32.382	0.458	32.079
7 歳		0.513	38.878	0.508	38.367
8 歳		0.592	48.804	0.561	45.006
9 歳		0.687	61.390	0.652	56.992
10 歳		0.752	70.461	0.730	68.091
11 歳		0.782	75.106	0.803	78.846
12 歳		0.783	75.642	0.796	76.934
13 歳		0.815	81.348	0.655	54.234
14 歳		0.832	83.695	0.594	43.264

ウ 15歳以上

- 15歳以上の肥満およびやせの状況は、「やせ」が32.6%、「普通」が63.0%、「肥満」が1.1%となっている。



※肥満およびやせの算出は以下の通りである

BMI による肥満の判定
 算出方法：BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))
 男女とも、BMI = 22 が標準体重とされる
 肥満度は6区分で示されるが、ここでは3区分にまとめて表記

判定基準	やせ	普通	肥満
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上

肥満度分類（日本肥満学会（肥満症診療ガイドライン 2022）による肥満の判定基準）

BMI (kg/m ²)	判定	WHO 基準
BMI < 18.5	低体重	Underweight
18.5 ≤ BMI < 25	普通体重	Normal range
25 ≤ BMI < 30	肥満（1度）	Pre-obese
30 ≤ BMI < 35	肥満（2度）	Obese class I
35 ≤ BMI < 40	高度肥満	肥満（3度）
40 ≤ BMI		肥満（4度）
		Obese class III

（3）就園・就学状況

問3 あて名のお子さんの就園・就学などの状況をお答えください。（○は1つだけ）

- 性別・就学状況は以下の通りである。

		(%)								
		保育園・ こども園	幼稚園	保育園・こ ども園また は幼稚園 以外の乳 幼児	小学校	中学校	高校	働いて いる	その他	無回答
	n= (人)									
全体	442	15.2	3.2	8.1	26.5	27.4	19.7	0.0	0.0	0.0
男性	215	14.0	3.7	10.7	25.1	27.0	19.5	0.0	0.0	0.0
女性	225	16.0	2.7	5.8	28.0	27.6	20.0	0.0	0.0	0.0

（4）居住地区

問4 あて名のお子さんのお住まいの地区をお答えください。（○は1つだけ）

- 居住地区は、京橋地域が21.0%、日本橋地域が27.1%、月島地域が51.8%となっている。

		(%)			
		京橋地域	日本橋地域	月島地域	無回答
全体	(n=442)	21.0	27.1	51.8	

2 生活状況

（1）起床時間

問5 あて名のお子さんのふだんの起床時間は何時ですか。（○は1つだけ）

- 子どもの起床時間は、「午前6時前」が11.5%、「午前6時台」が43.2%、「午前7時台」が39.1%、「午前8時台」が2.5%、「午前9時以降」が0.2%となっている。
- 性別・就学状況別にみると、男女ともに就学状況にかかわらず「午前6時台」と「午前7時台」に起床する割合が高い。また、女性中学生では「午前6時前」が19.4%で、他の性別・就学状況に比べて高い。

(%)

	午前6時前	午前6時台	午前7時台	午前8時台	午前9時以降	無回答	
全体(n=442)	11.5	43.2	39.1	2.5	0.2	3.4	
男性(n=215)	11.6	41.4	40.5	2.8	0.5	3.3	
女性(n=225)	11.6	44.9	37.8	2.2	0.0	3.6	

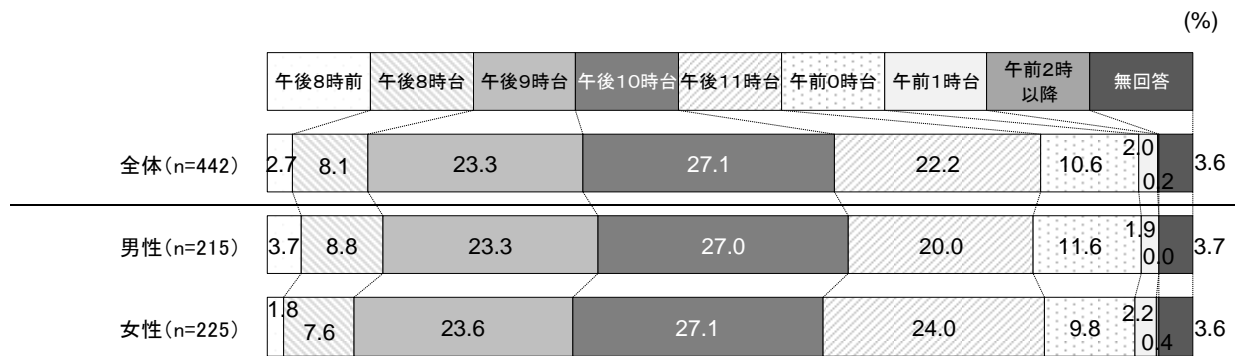
(%)

		n=(人)	午前6時前	午前6時台	午前7時台	午前8時台	午前9時以降	無回答
男性	未就学児	61	8.2	39.3	42.6	6.6	0.0	3.3
	小学生	54	13.0	38.9	48.1	0.0	0.0	0.0
	中学生	58	12.1	44.8	37.9	0.0	0.0	5.2
	高校生（17歳まで）	42	14.3	42.9	31.0	4.8	2.4	4.8
女性	未就学児	55	7.3	36.4	43.6	9.1	0.0	3.6
	小学生	63	6.3	39.7	52.4	0.0	0.0	1.6
	中学生	62	19.4	45.2	30.6	0.0	0.0	4.8
	高校生（17歳まで）	45	13.3	62.2	20.0	0.0	0.0	4.4

（2）就寝時間

問6 あて名のお子さんのふだんの就寝時間は何時ですか。（○は1つだけ）

- 子どもの就寝時間は、「午後8時前」が2.7%、「午後8時台」が8.1%、「午後9時台」が23.3%、「午後10時台」が27.1%、「午後11時台」が22.2%、「午前0時台」が10.6%、「午前1時台」が2.0%、「午前2時以降」が0.2%となっている。
- 性別・就学状況別にみると、進学するにつれて就寝時間が遅くなっている。男女とも、未就学児では「午後9時台」、小学生では「午後9時台」と「午後10時台」、中学生では「午後10時台」と「午後11時台」、高校生では「午後11時台」と「午前0時台」に就寝する割合が高い。



(%)

	n=(人)	午後8時前	午後8時台	午後9時台	午後10時台	午後11時台	午前0時台	午前1時台	午前2時以降	無回答
男性 未就学児	61	13.1	24.6	39.3	16.4	3.3	0.0	0.0	0.0	3.3
小学生	54	0.0	7.4	40.7	42.6	9.3	0.0	0.0	0.0	0.0
中学生	58	0.0	0.0	5.2	36.2	36.2	17.2	0.0	0.0	5.2
高校生（17歳まで）	42	0.0	0.0	2.4	9.5	35.7	35.7	9.5	0.0	7.1
女性 未就学児	55	5.5	20.0	47.3	20.0	1.8	1.8	0.0	0.0	3.6
小学生	63	1.6	9.5	31.7	39.7	14.3	1.6	0.0	0.0	1.6
中学生	62	0.0	0.0	11.3	30.6	41.9	9.7	1.6	0.0	4.8
高校生（17歳まで）	45	0.0	0.0	0.0	13.3	40.0	31.1	8.9	2.2	4.4

3 食事

（1）朝食の摂取状況

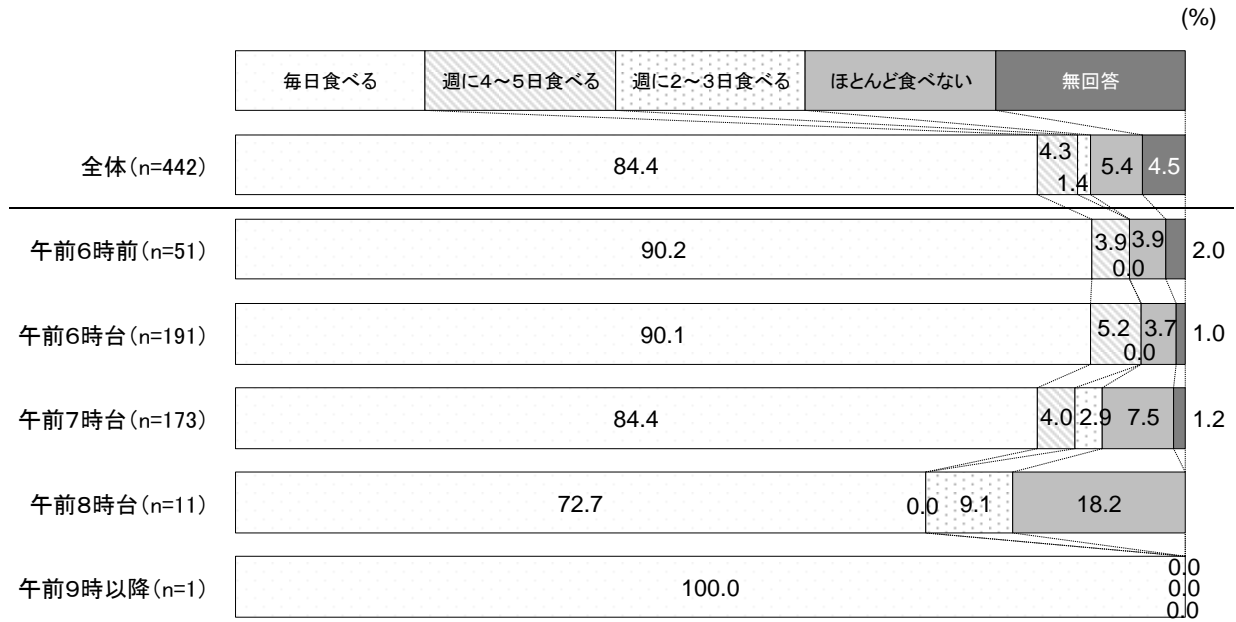
問7 あて名のお子さんは、朝食を食べていますか。（○は1つだけ）

- 子どもの朝食の摂取状況は、「毎日食べる」が84.4%、「週に4～5日食べる」が4.3%、「週に2～3日食べる」が1.4%、「ほとんど食べない」が5.4%となっている。
- 性別・就学状況別にみると、男性小学生では「毎日食べる」が92.6%、女性小学生では92.1%で、他の性別・就学状況に比べて高い。



<起床時間別 朝食の摂取状況>

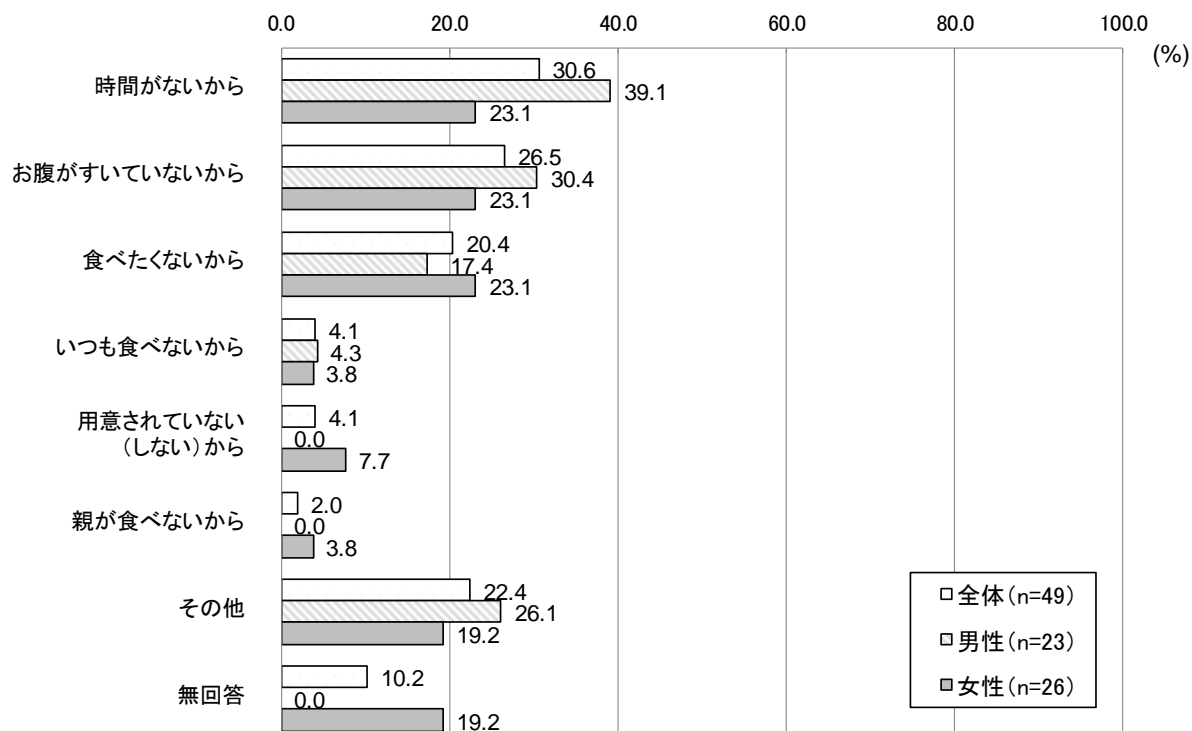
- 起床時間別に朝食の摂取状況をみると、起床時間が遅くなるにつれ、「毎日食べる」割合が低くなる。（「午前9時以降」は回答者が少ないため、参考。）



（2）朝食欠食理由【回答対象：朝食欠食者（「毎日食べる」以外）】

付問7-1 あて名のお子さんが朝食を食べない理由は何ですか。（〇はいくつでも）

- 子どもが朝食を食べない理由は、「時間がないから」が30.6%と最も高く、次いで「お腹がすいていないから」が26.5%、「食べたくないから」が20.4%と続く。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・めんどうくさいから
 - ・食べたい物がないから
 - ・食べると気持ち悪くなったり、お腹をこわすから など

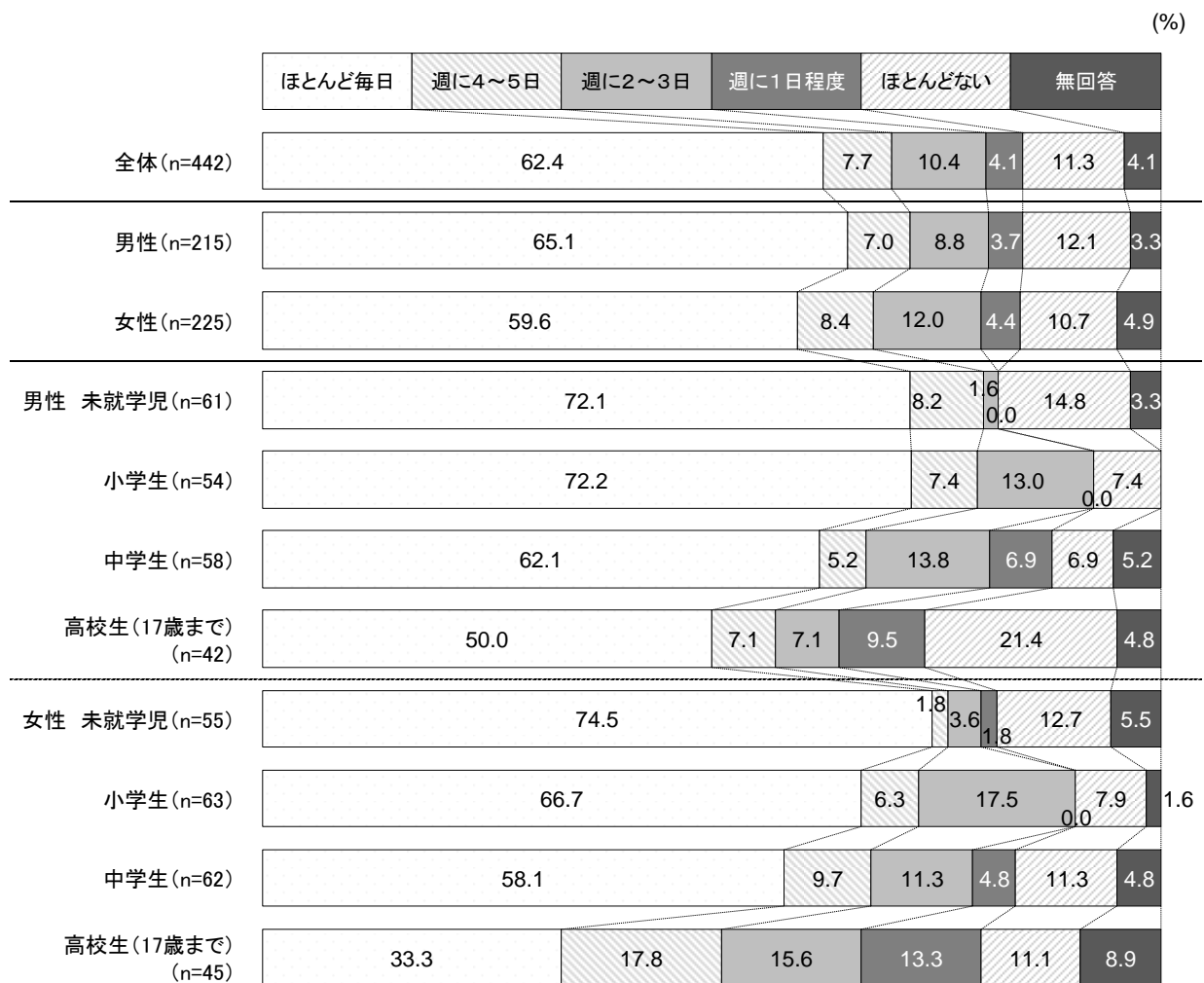


（3）同居者と朝食・夕食を食べる頻度

問8 あて名のお子さんが朝食・夕食を同居の方と一緒に食べることはどのくらいありますか。
（○はそれぞれ1つだけ）

ア 朝食を同居の人と一緒に食べる頻度

- 子どもが朝食を同居の人と一緒に食べる頻度は、「ほとんど毎日」が62.4%、「週に4～5日」が7.7%、「週に2～3日」が10.4%、「週に1日程度」が4.1%、「ほとんどない」が11.3%となっている。
- 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」が低くなり、女性高校生では33.3%で、他の性別・就学状況に比べて低い。また、男性高校生では「ほとんどない」が21.4%で、他の性別・就学状況に比べて高い。



イ 夕食を同居の人と一緒に食べる頻度

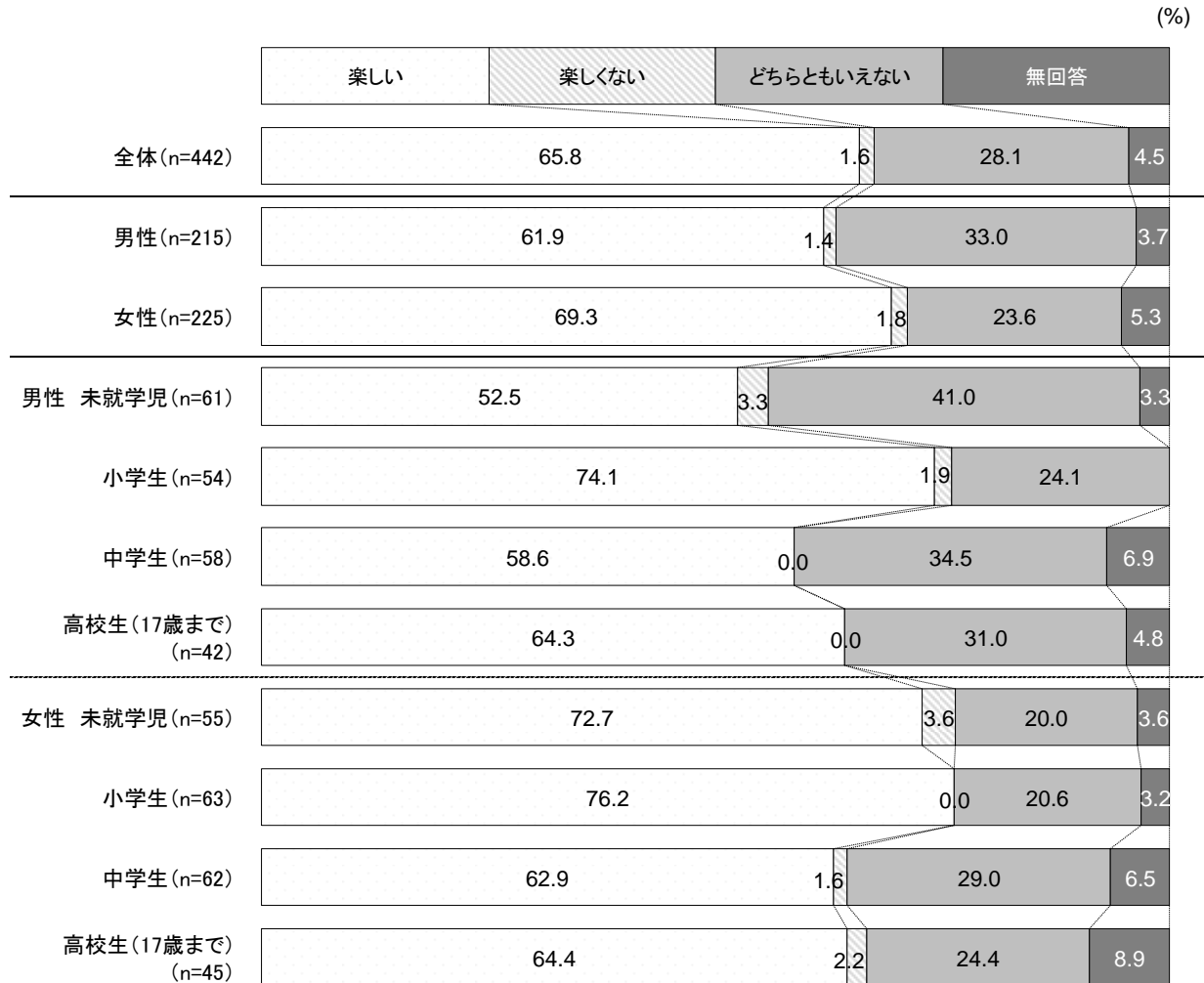
- 子どもが夕食を同居の人と一緒に食べる頻度は、「ほとんど毎日」が70.4%、「週に4～5日」が7.5%、「週に2～3日」が6.6%、「週に1日程度」が1.6%、「ほとんどない」が3.6%となっている。
- 性別・就学状況別にみると、男女ともに小学生から高校生になるにつれ、「ほとんど毎日」が低くなり、女性高校生では48.9%で、他の性別・就学状況に比べて低い。



（4）家庭での食事の楽しさ

問9 あて名のお子さんは、家庭での食事を楽しいと感じていますか。（○は1つだけ）

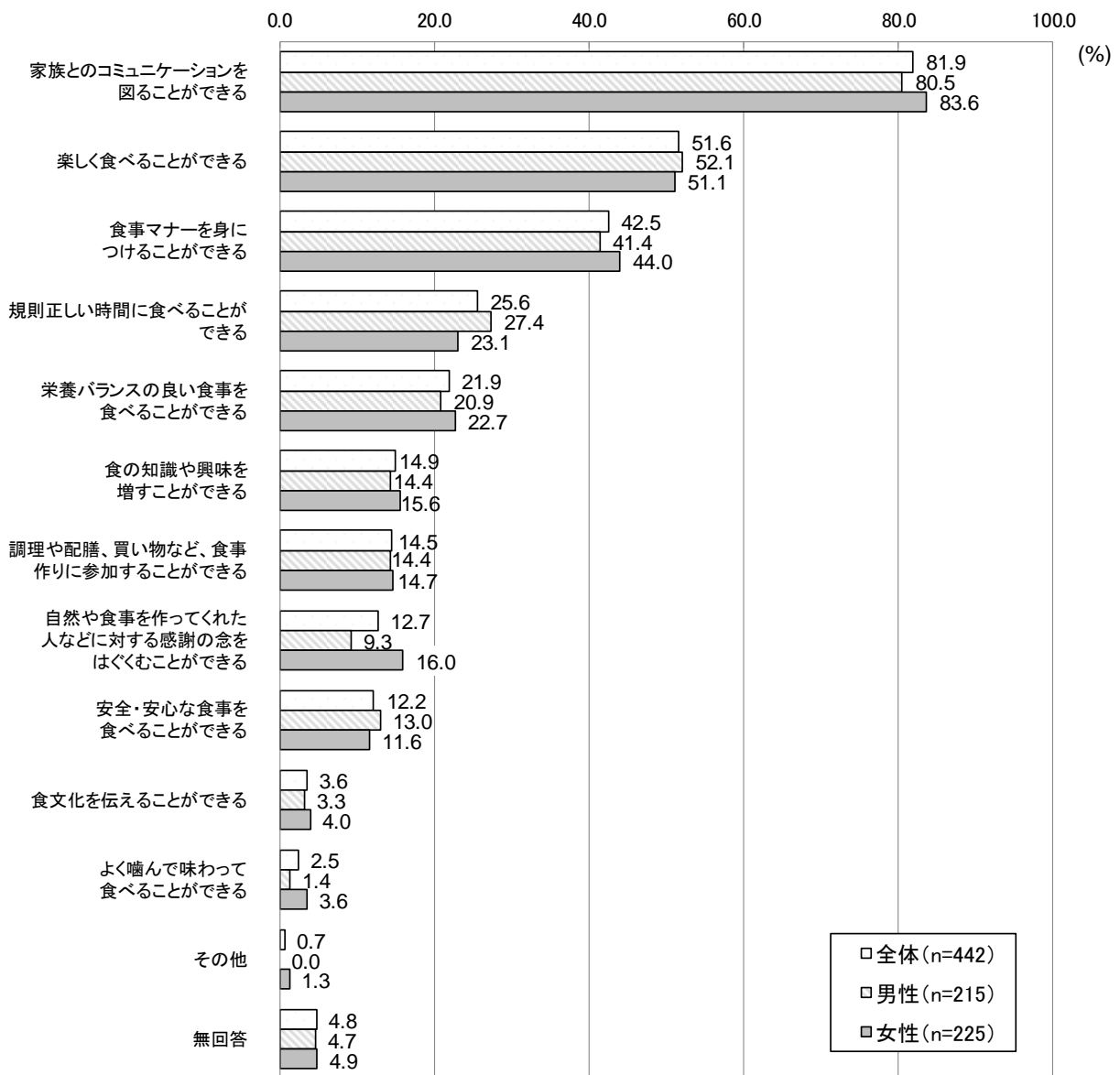
- 家庭での食事の楽しさは、「楽しい」が65.8%、「楽しくない」が1.6%、「どちらともいえない」が28.1%となっている。



（5）家族と一緒に食事をすることの利点

問10 あて名のお子さんが食事を家族と一緒に食べることは、一人で食べるよりどのような良い点があると思いますか。（○は3つまで）

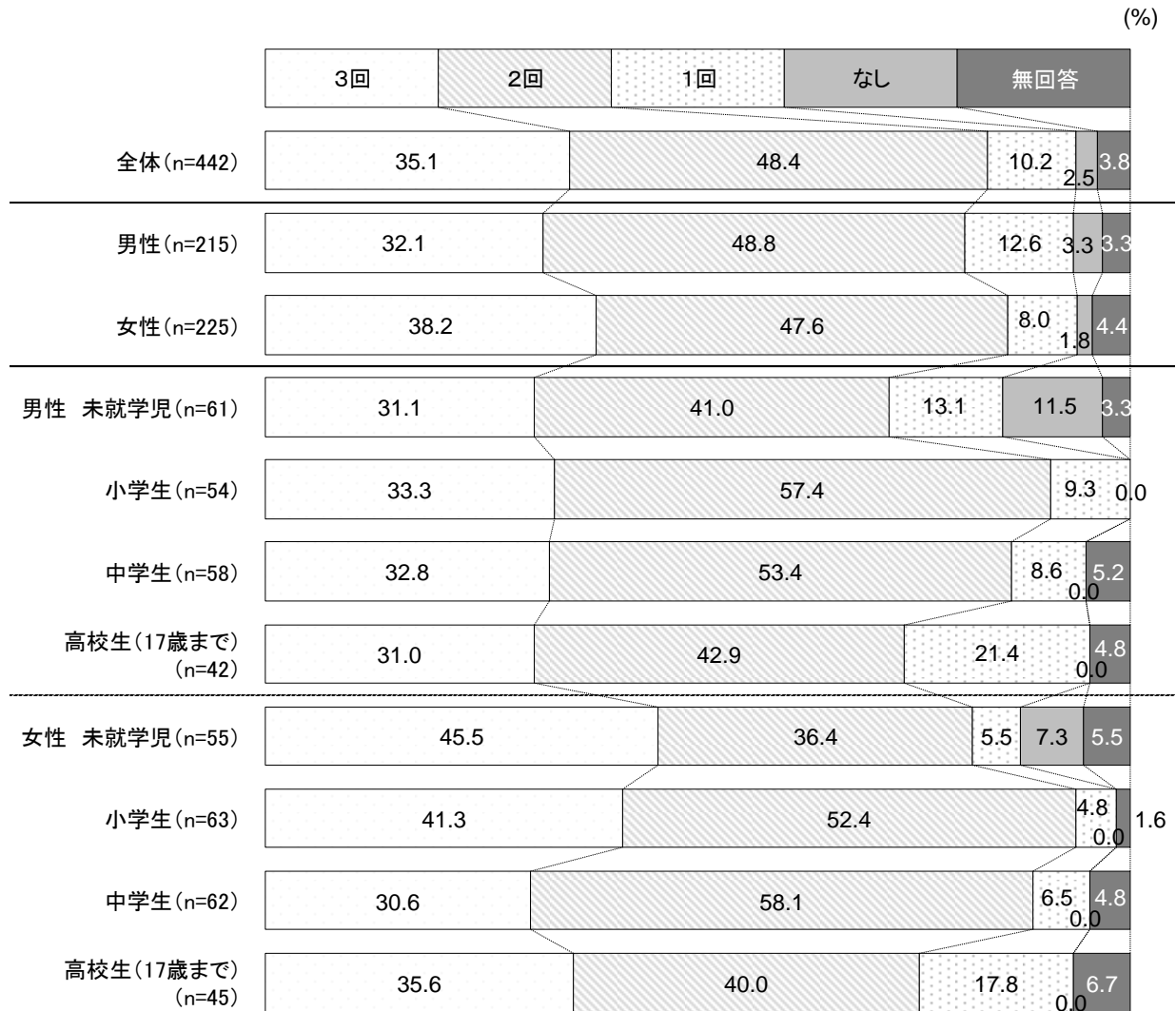
- 子どもが家族と一緒に食事を食べることの利点は、「家族とのコミュニケーションを図ることができる」が81.9%と最も高く、次いで「楽しく食べることができる」が51.6%、「食事マナーを身につけることができる」が42.5%と続く。
- 性別にみると、女性では「自然や食事を作ってくれた人などに対する感謝の念をはぐくむことができる」が16.0%で、男性に比べて高い。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・精神的に安定する
 - ・規則正しく三食を食べると、生活時間も規則正しくなる など



（6）主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数

問11 あて名のお子さんは普段、主食（ごはん・パン・めんなど）、主菜（肉・魚・卵・豆など）、副菜（野菜・きのこ・海藻など）をそろえた食事を1日何回していますか。
 （○は1つだけ）

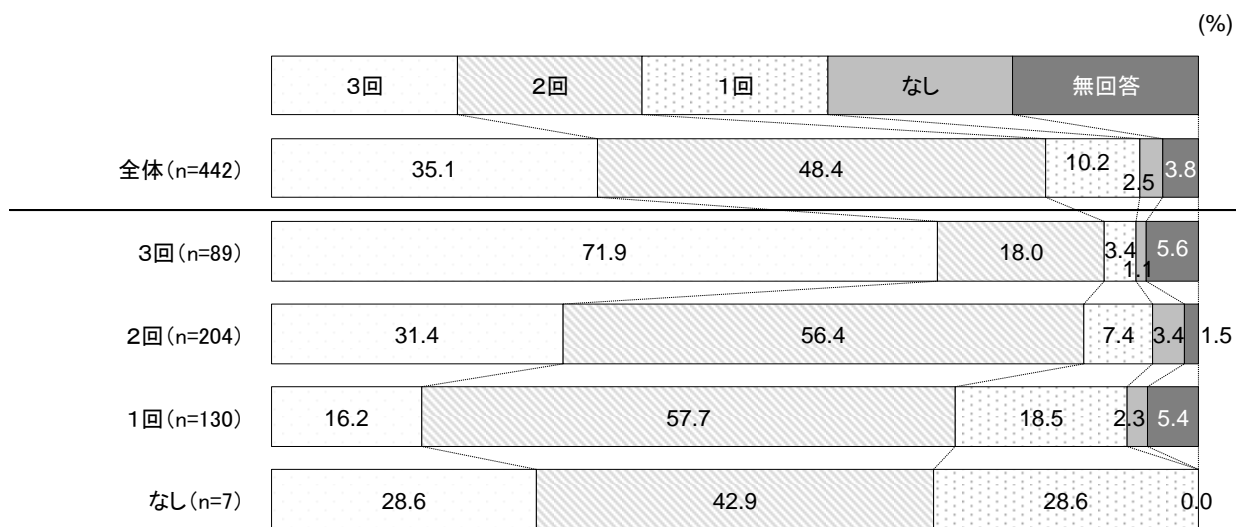
- 子どもの主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数は、「3回」が35.1%、「2回」が48.4%、「1回」が10.2%、「なし」が2.5%となっている。
- 性別・就学状況別にみると、男性高校生では「1回」が21.4%、女性高校生では17.8%で、他の性別・就学状況に比べて高い。



＜保護者の主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数別

子どもの主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数＞

- 保護者の主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数が多いほど、子どもも主食・主菜・副菜をそろえた食事を「3回」している割合が高い。（「なし」は回答者数が少ないため、参考。）

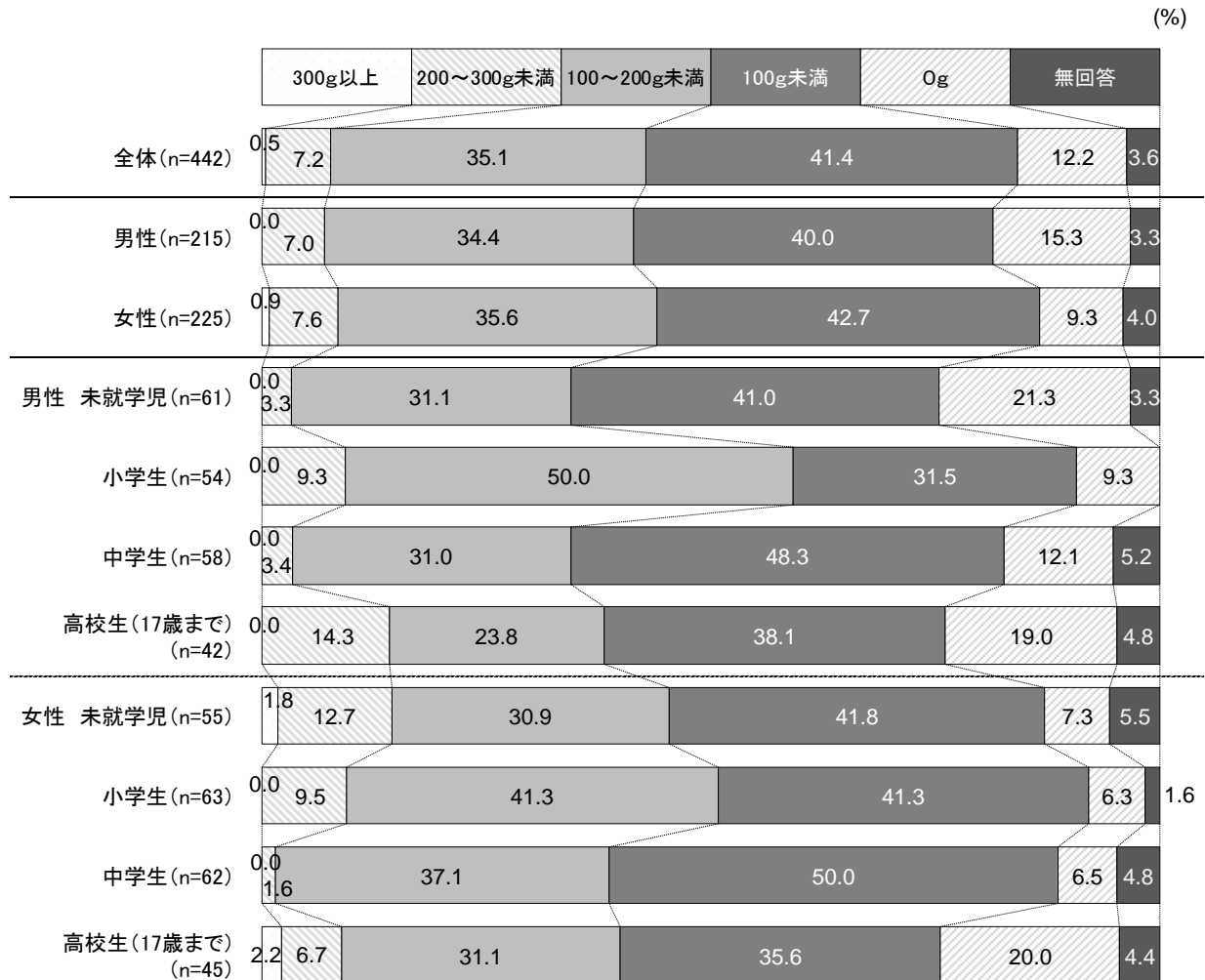


※保護者の主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数結果：186 ページへ

（7）果物の1日の摂取量

問12 あて名のお子さんは、毎日果物をどのくらい食べていますか。（○は1つだけ）

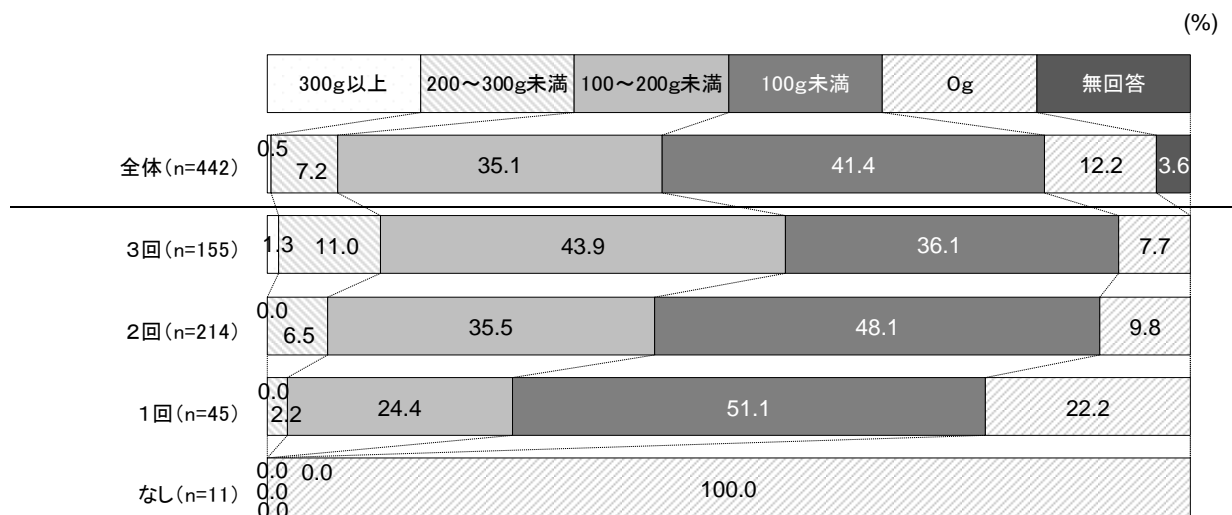
- 果物の1日の摂取量は、「300g以上」が0.5%、「200～300g未満」が7.2%、「100～200g未満」が35.1%、「100g未満」が41.4%、「0g」が12.2%となっている。
- 性別・就学状況別にみると、男性小学生では「100g未満」と「0g」の合計が40.8%で、他の性別・就学状況に比べて低い。



第3章 調査結果（子ども）

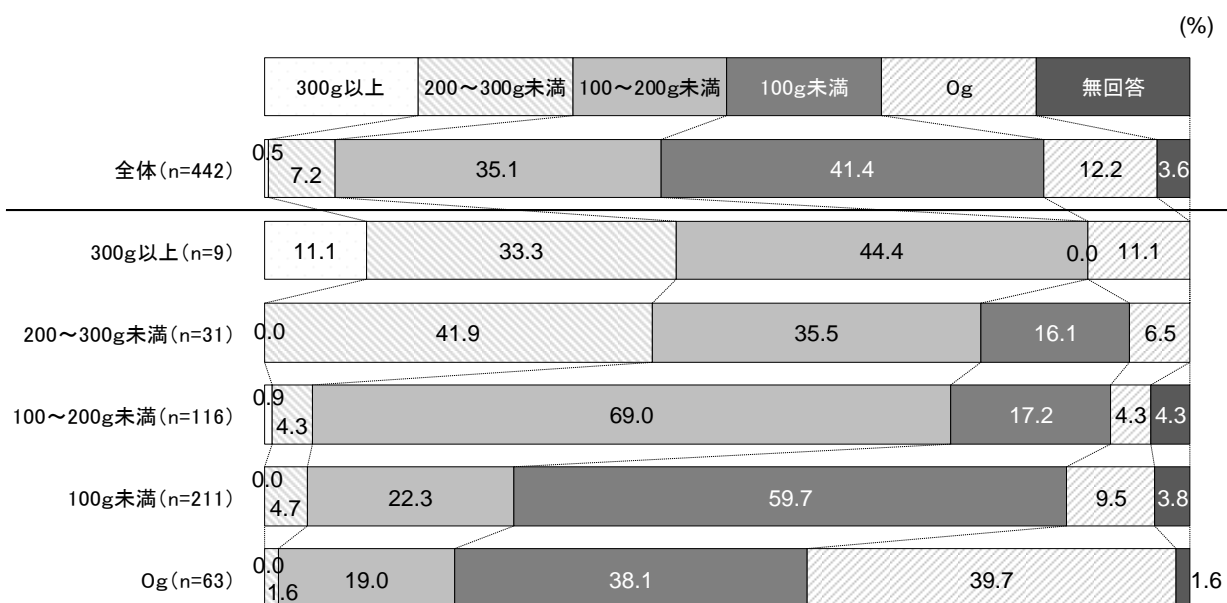
<1日に主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数別 子どもの果物の1日の摂取量>

- 1日に主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数別に果物の1日の摂取量をみると、主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数が少ない子どもほど、果物の摂取量が少なく、「100g未満」と「0g」の合計が高い。



<保護者の果物の1日の摂取量別 子どもの果物の1日の摂取量>

- 保護者の果物の1日の摂取量別に子どもの果物の1日の摂取量をみると、保護者の果物の1日の摂取量が多いほど、「100g未満」と「0g」の合計が概ね低くなっている。

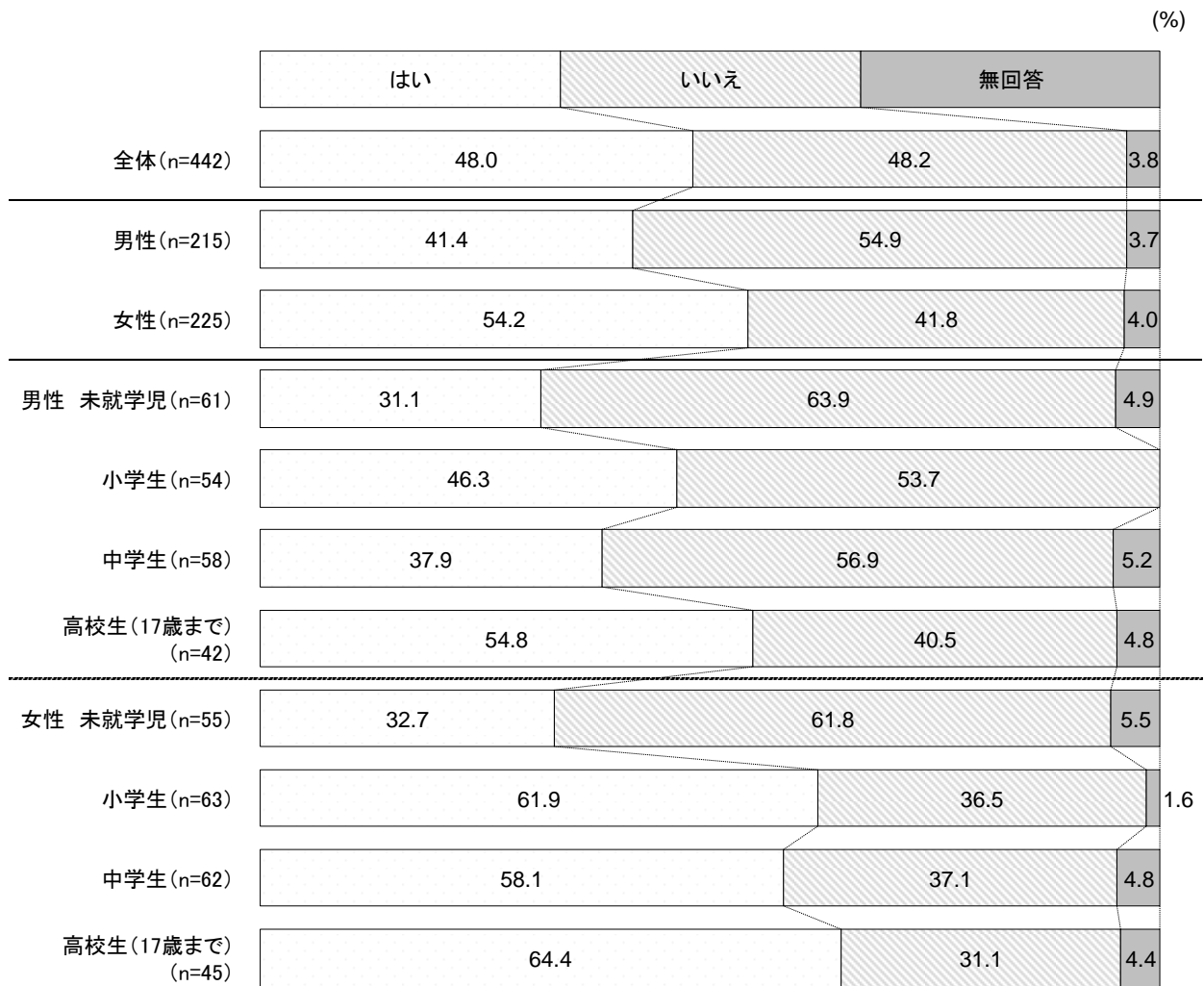


※保護者の果物摂取量結果：187 ページへ

（8）そしゃく状況（嚙ミング30の実施状況）

問13 あて名のお子さんは普段の食生活において、よく嚙んで（1口30回程度）味わって食べていますか。（○は1つだけ）

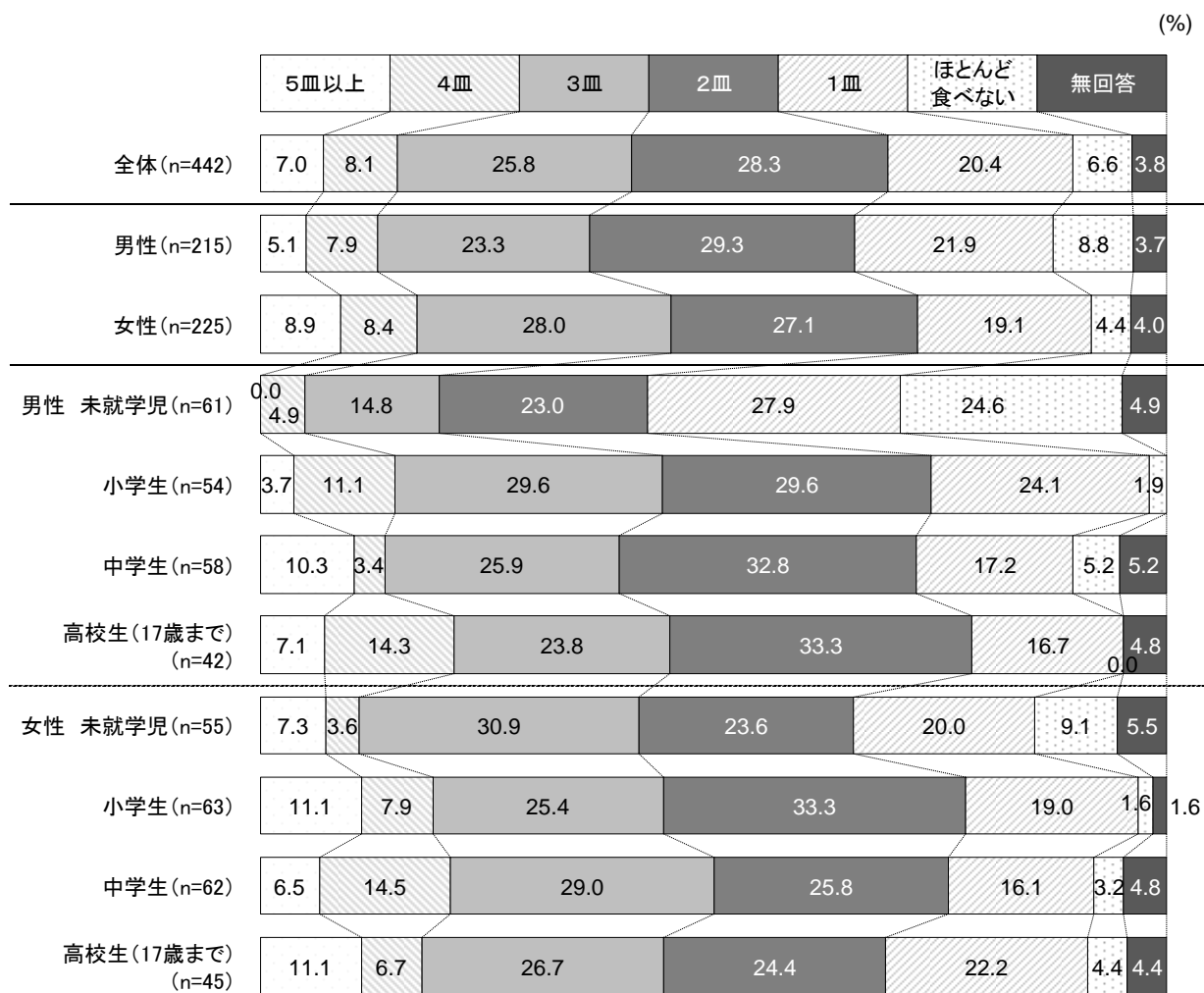
- 子どものそしゃく状況は、「はい（よく嚙んで味わって食べている）」が48.0%、「いいえ」が48.2%となっている。
- 性別にみると、女性では「はい（よく嚙んで味わって食べている）」が54.2%で、男性に比べて高い。



（9）野菜の1日の摂取状況

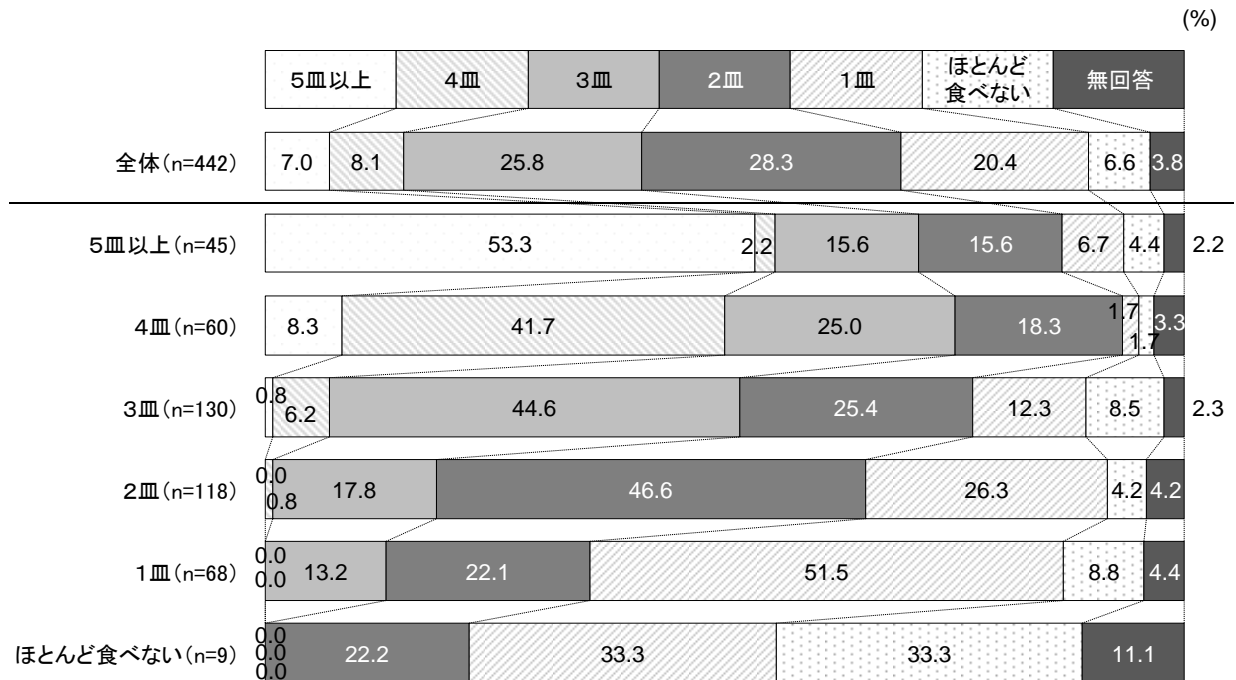
問14 あて名のお子さんは、野菜料理を1日何皿（または何鉢）食べていますか。
 （○は1つだけ）

- 1日の野菜摂取量は、「5皿以上」が7.0%、「4皿」が8.1%、「3皿」が25.8%、「2皿」が28.3%、「1皿」が20.4%、「ほとんど食べない」が6.6%となっている。
- 性別・就学状況別にみると、女性小学生と女性高校生では「5皿以上」がそれぞれ11.1%、男性中学生では10.3%となり、10%を超えている。



<保護者の野菜摂取状況別 子どもの1日の野菜摂取量>

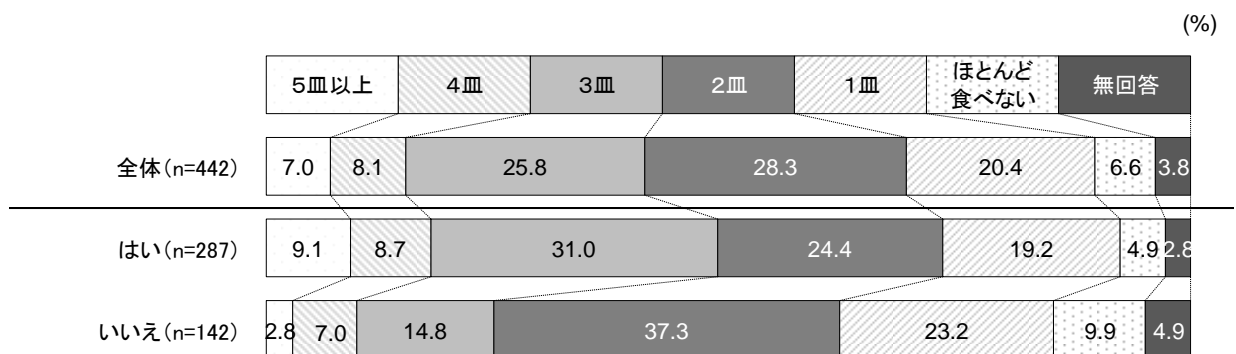
- 保護者の1日あたり野菜摂取量が多いほど、子どもの野菜摂取量も多く、「5皿以上」摂取している保護者の子どもでは、「5皿以上」が53.3%となっている。



[保護者の野菜摂取状況結果 : 188 ページへ](#)

<保護者の野菜摂取目標量認知別 子どもの1日の野菜摂取量>

- 保護者が野菜摂取目標量を「はい(知っている)」と回答した方が、子どもの野菜摂取量が多く、野菜摂取目標量を知っている保護者の子どもは、「5皿以上」から「3皿」までで48.8%、知らない保護者の子どもは24.6%となっている。

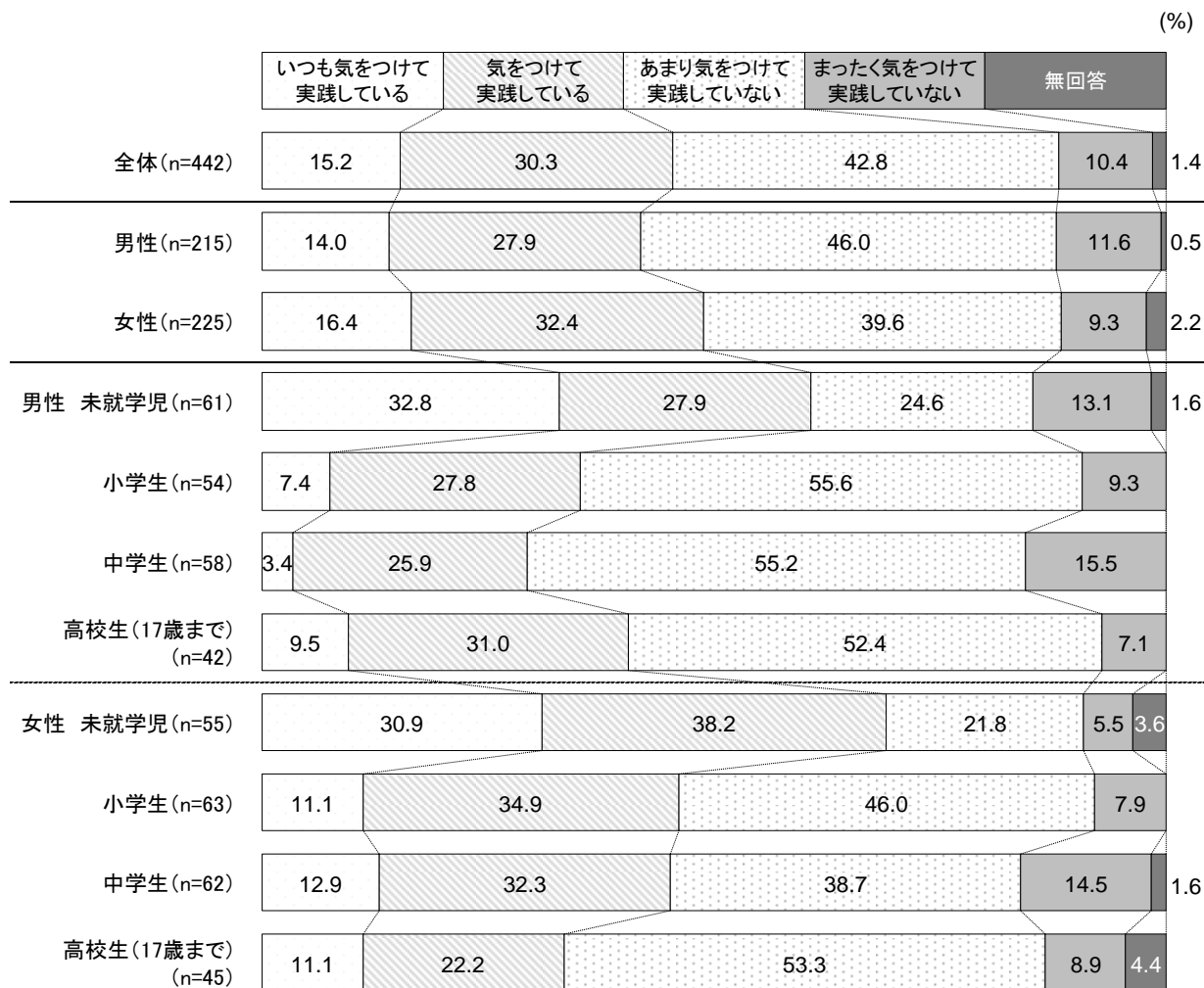


[保護者の野菜摂取目標量認知結果 : 188 ページへ](#)

(10) 減塩に気をつけた食生活の実践

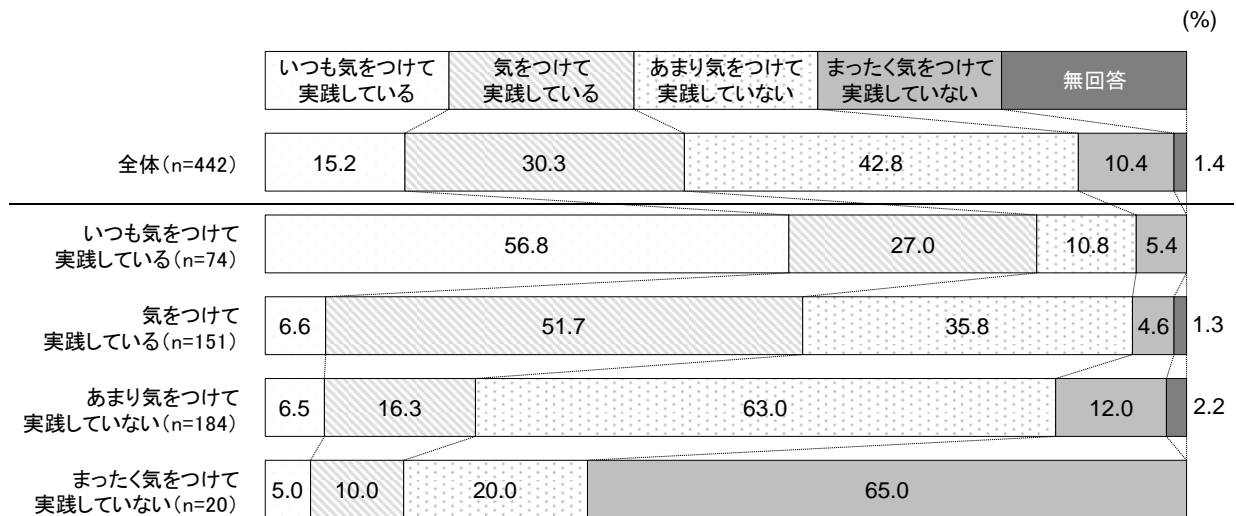
問 15 あて名のお子さんは、ふだんから減塩に気をつけた食生活を実践していますか。
 (○は1つだけ)

- 子どもの減塩に気をつけた食生活の実践状況は、「いつも気をつけて実践している」が 15.2%、「気をつけて実践している」が 30.3%、「あまり気をつけて実践していない」が 42.8%、「まったく気をつけて実践していない」が 10.4%となっている。
- 性別・就学状況別にみると、男性未就学児では「いつも気をつけて実践している」が 32.8%、女性未就学児では 30.9%で、他の性別・就学状況に比べて高い。



<保護者の減塩に気をつけた食生活の実践状況別 子どもの減塩に気をつけた食生活の実践状況>

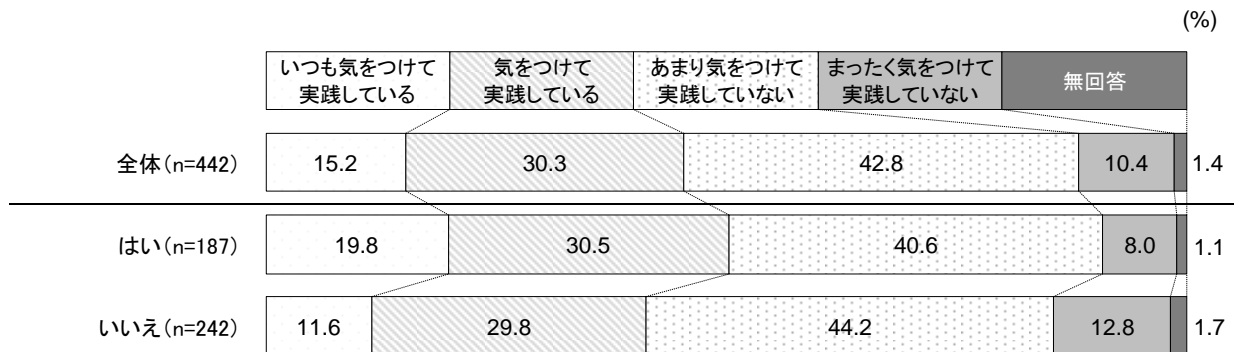
- 保護者が減塩に気をつけた食生活を実践しているほど、子どもも「いつも気をつけて実践している」と「気をつけて実践している」の合計が高い。



保護者の減塩に気をつけた食生活の実践状況結果 : 189 ページへ

<保護者の1日の食塩の目標量認知別 子どもの減塩に気をつけた食生活の実践状況>

- 保護者が1日あたり食塩の摂取目標量を「はい（知っている）」と回答した方が、子どもも「いつも気をつけて実践している」と「気をつけて実践している」の合計が高い。

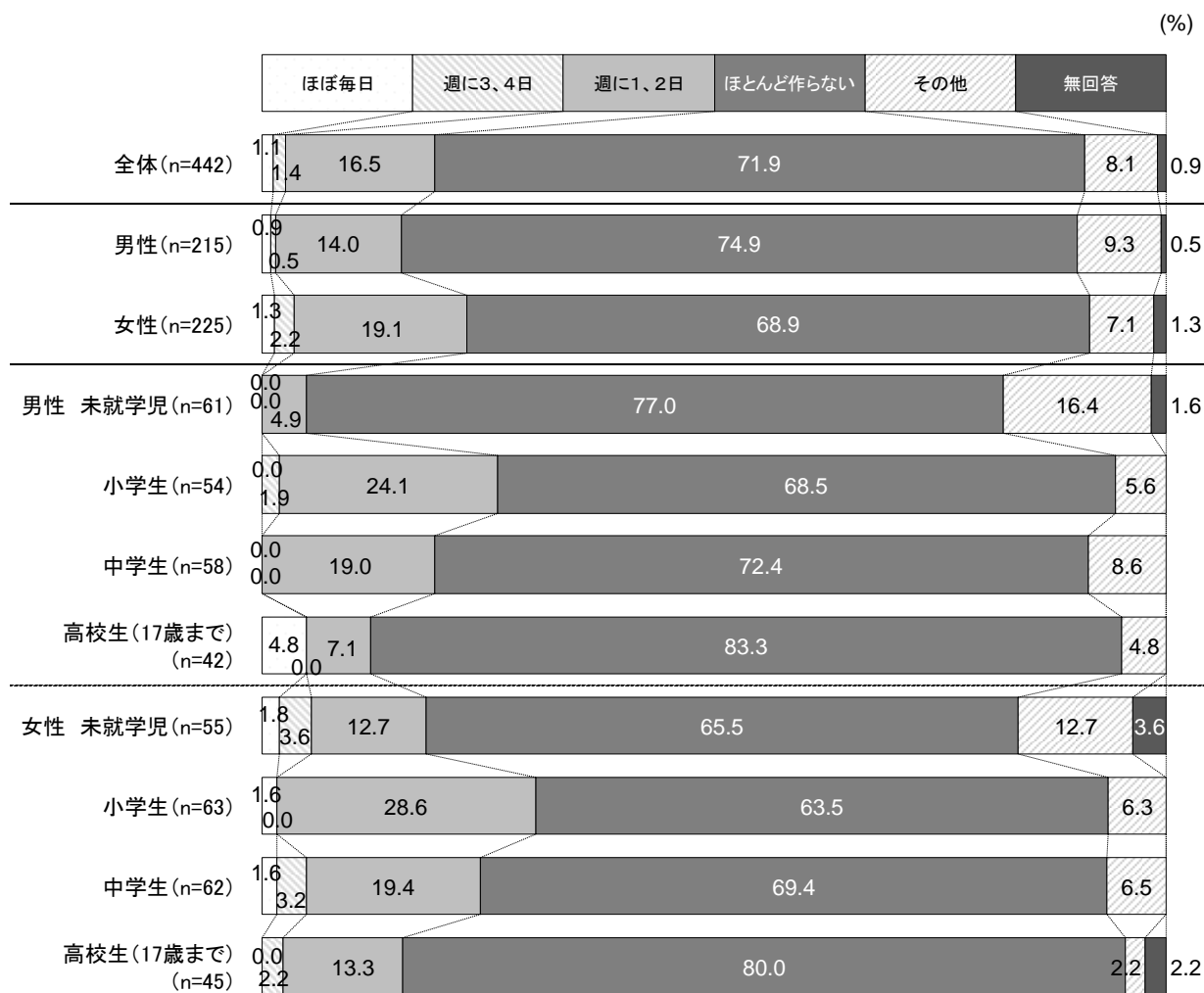


保護者の1日の食塩の目標量の認知結果 : 189 ページへ

(11) 料理を作る頻度

問 16 あて名のお子さんは、ご家庭で1人または家族の方と一緒に料理を作ることが、週にどのくらいありますか。（○は1つだけ）（ただし、温めるだけ、お湯を入れるだけなどは含みません。）

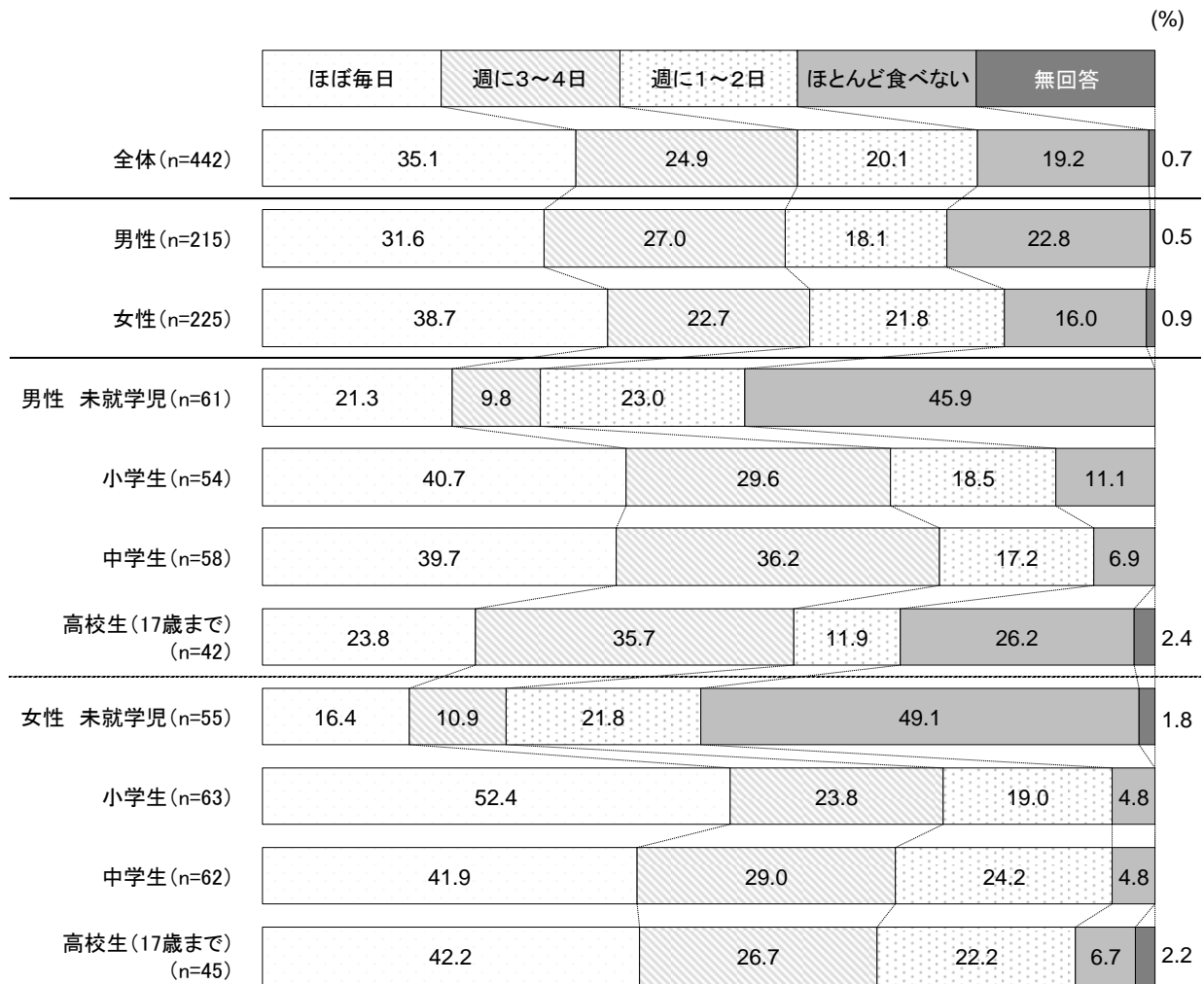
- 子どもが料理を作る頻度は、「ほぼ毎日」が1.1%、「週に3、4日」が1.4%、「週に1、2日」が16.5%、「ほとんど作らない」が71.9%、「その他」が8.1%となっている。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・週末たまに
 - ・長期休暇中によく作る
 - ・時間がある時や作りたい料理がある時は積極的に作る など



(12) 甘いお菓子を食べる頻度

問 17 あて名のお子さんは、あめ・チョコレート・アイスクリームなどの甘いお菓子を、1週間のうちにどのくらい食べますか。（○は1つだけ）

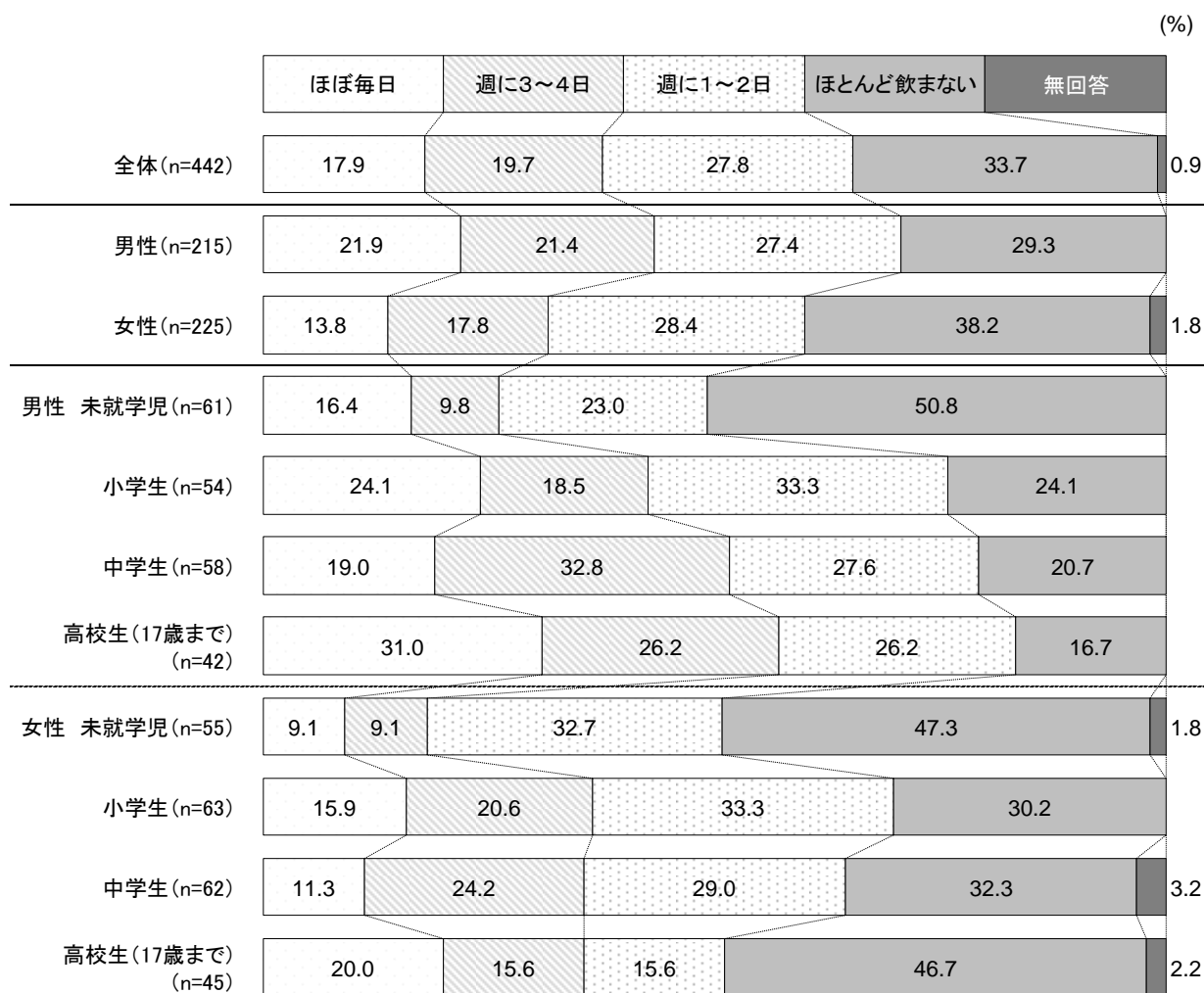
- 子どもが甘いお菓子を食べる頻度は、「ほぼ毎日」が 35.1%、「週に3～4日」が 24.9%、「週に1～2日」が 20.1%、「ほとんど食べない」が 19.2%となっている。
- 性別・就学状況別にみると、女性小学生では「ほぼ毎日」が 52.4%で、他の性別・就学状況に比べて高い。



(13) 甘い飲み物を飲む頻度

問 18 あて名のお子さんは、ジュース・乳酸飲料・スポーツドリンクなどの甘い飲み物を、1週間のうちにどのくらい飲みますか。（○は1つだけ）

- 子どもが甘い飲み物を飲む頻度は、「ほぼ毎日」が17.9%、「週に3～4日」が19.7%、「週に1～2日」が27.8%、「ほとんど飲まない」が33.7%となっている。
- 性別・就学状況別にみると、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い。

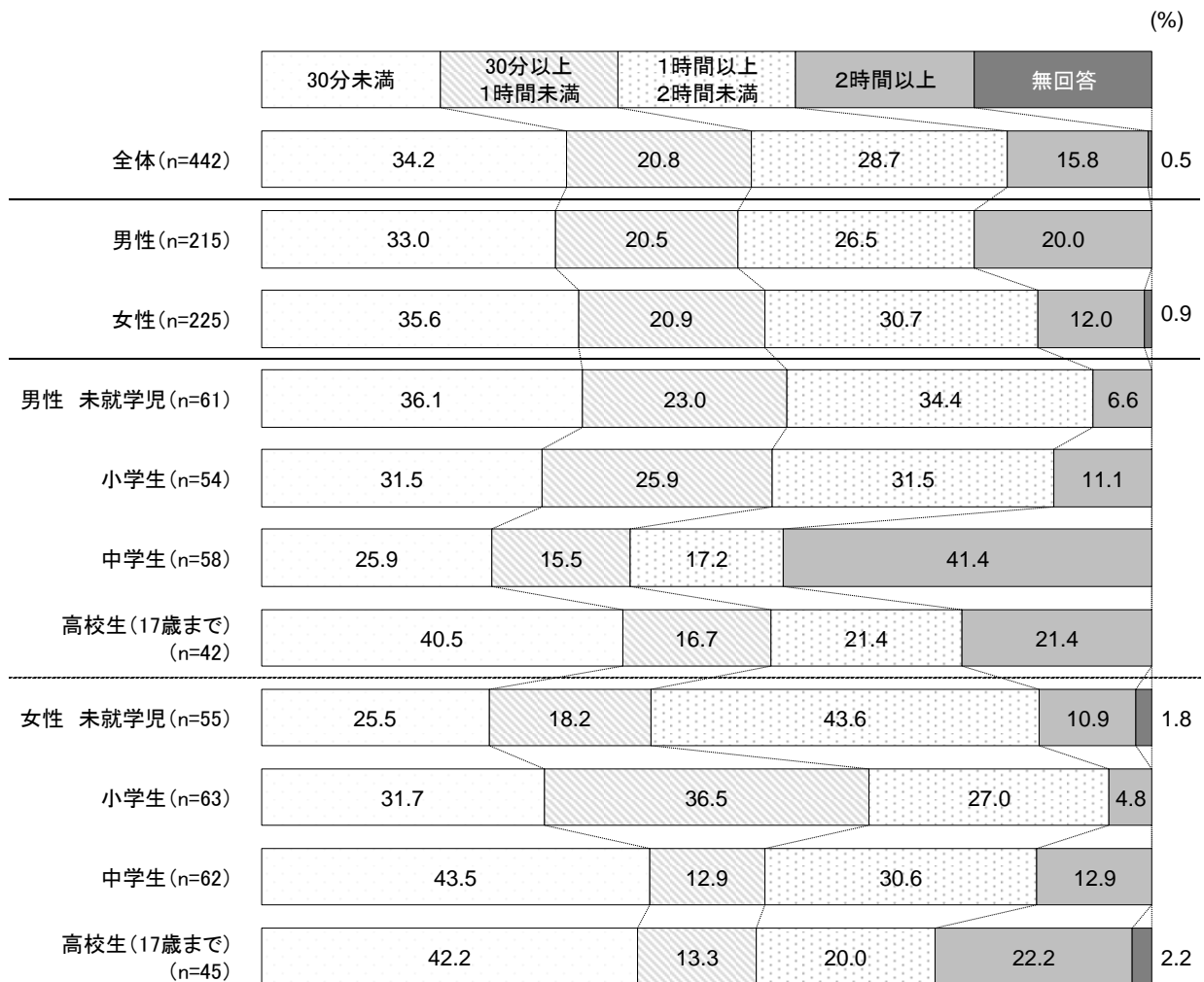


4 身体活動・運動

(1) 1日に運動やスポーツをする時間

問19 あて名のお子さんは、ふだん、運動やスポーツをする時間は、1日にどのくらいですか（学校の体育の授業は除き、クラブ活動などは含めてお答えください）。お子さんが未就学児の場合は、自宅以外の外遊びなど身体活動についてお答えください。
 (○は1つだけ)

- 子どもが1日に運動やスポーツをする時間は、「30分未満」が34.2%、「30分以上1時間未満」が20.8%、「1時間以上2時間未満」が28.7%、「2時間以上」が15.8%となっている。
- 性別にみると、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い。

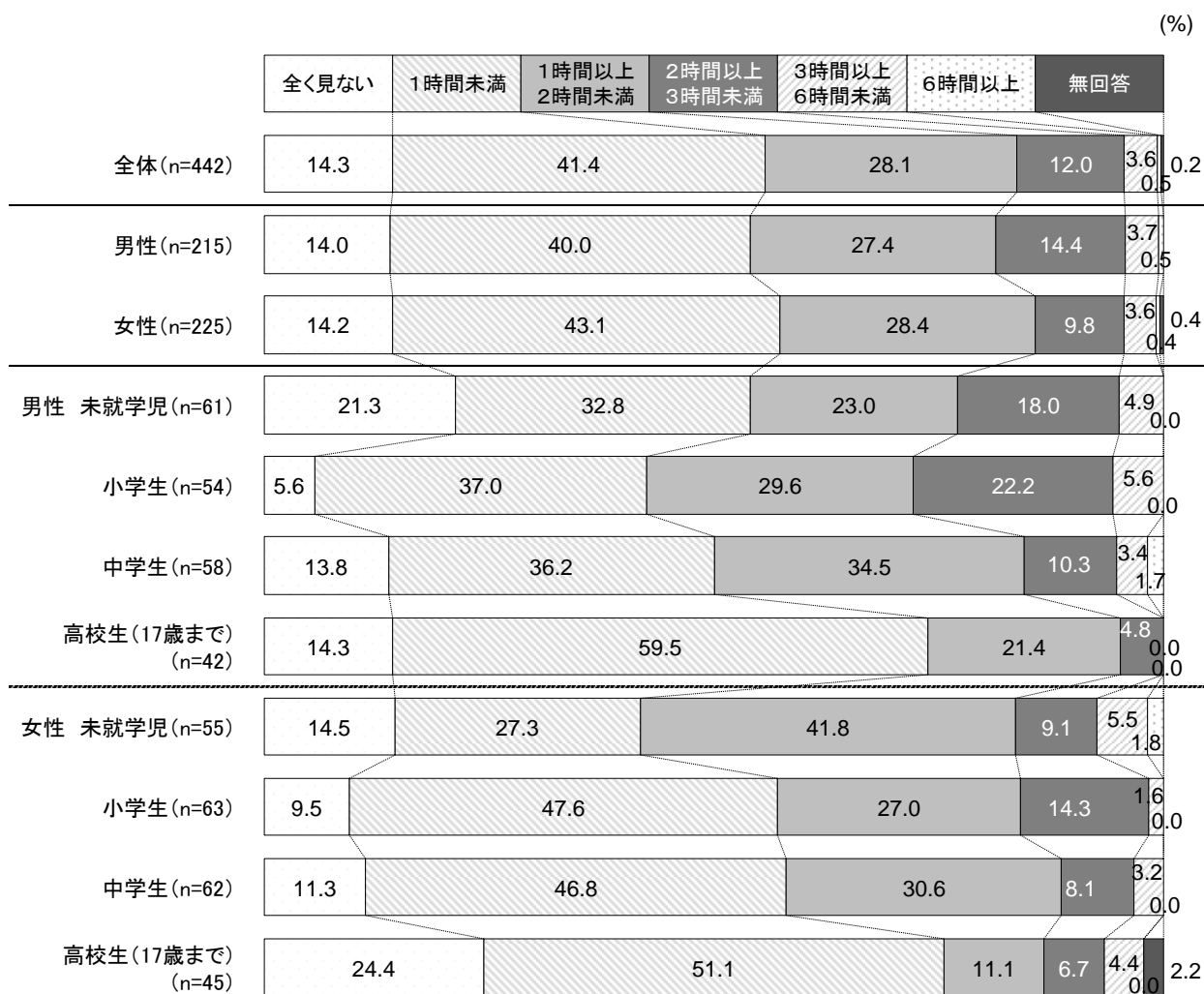


5 デジタル機器等の使用時間

(1) 1日のテレビ視聴時間

問 20 あて名のお子さんは、テレビの視聴の時間は1日のうちどのくらいですか。
 (○は1つだけ)

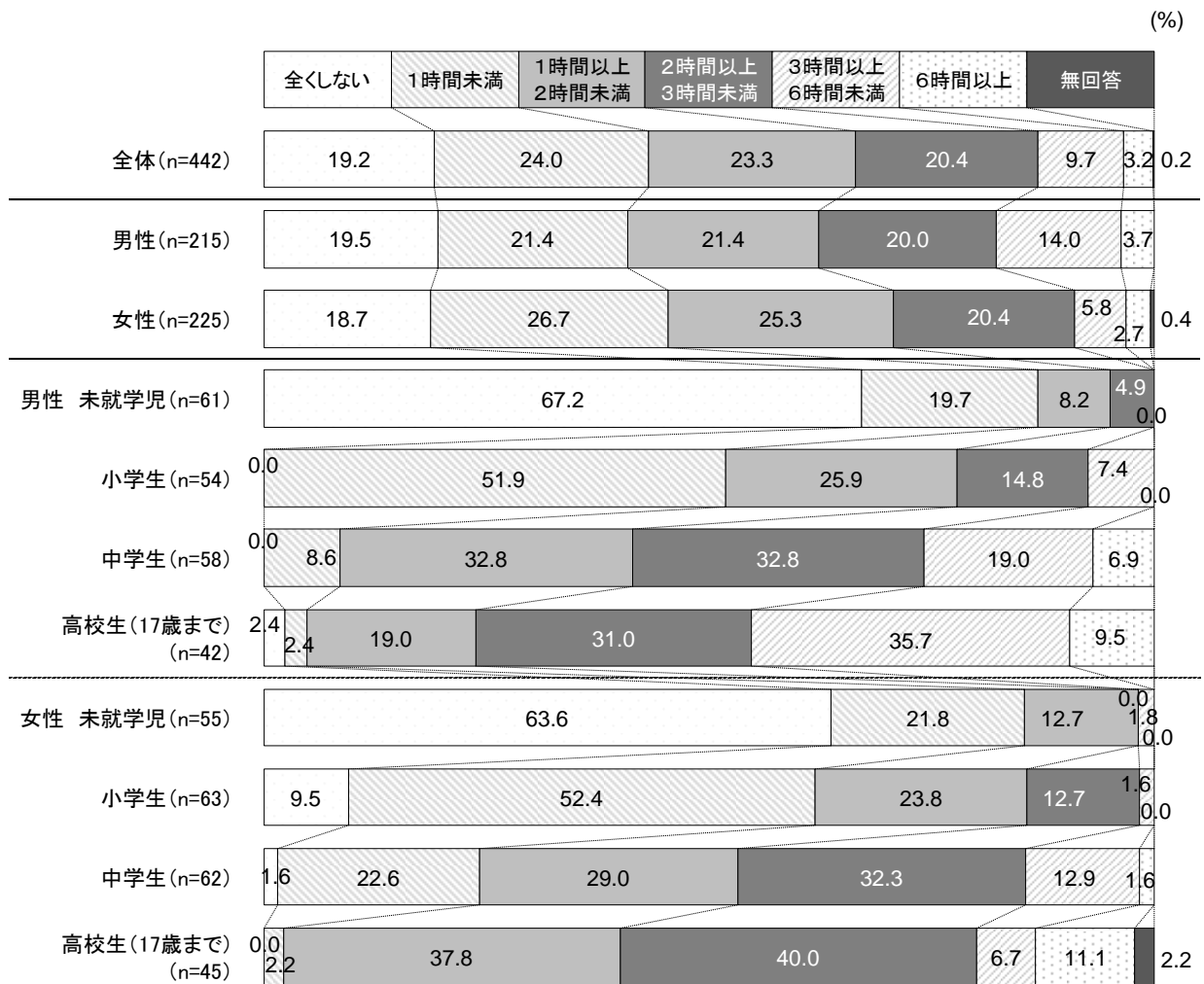
- 子どものテレビ視聴時間は、「全く見ない」が14.3%、「1時間未満」が41.4%、「1時間以上2時間未満」が28.1%、「2時間以上3時間未満」が12.0%、「3時間以上6時間未満」が3.6%、「6時間以上」が0.5%となっている。
- 性別・就学状況別にみると、男性高校生では「全く見ない」と「1時間未満」の合計が73.8%、女性高校生では75.5%で、他の性別・就学状況に比べて高い。



（2）1日のスマートフォン、タブレット、ゲーム等の使用時間

問 21 あて名のお子さんは、スマートフォン、タブレット、ゲーム等の使用時間は1日のうちのどのくらいですか。（○は1つだけ）

- 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は、「全くしない」が19.2%、「1時間未満」が24.0%、「1時間以上2時間未満」が23.3%、「2時間以上3時間未満」が20.4%、「3時間以上6時間未満」が9.7%、「6時間以上」が3.2%となっている。
- 性別にみると、男性では「3時間以上6時間未満」と「6時間以上」の合計が17.7%で、女性に比べて高い。
- 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い。

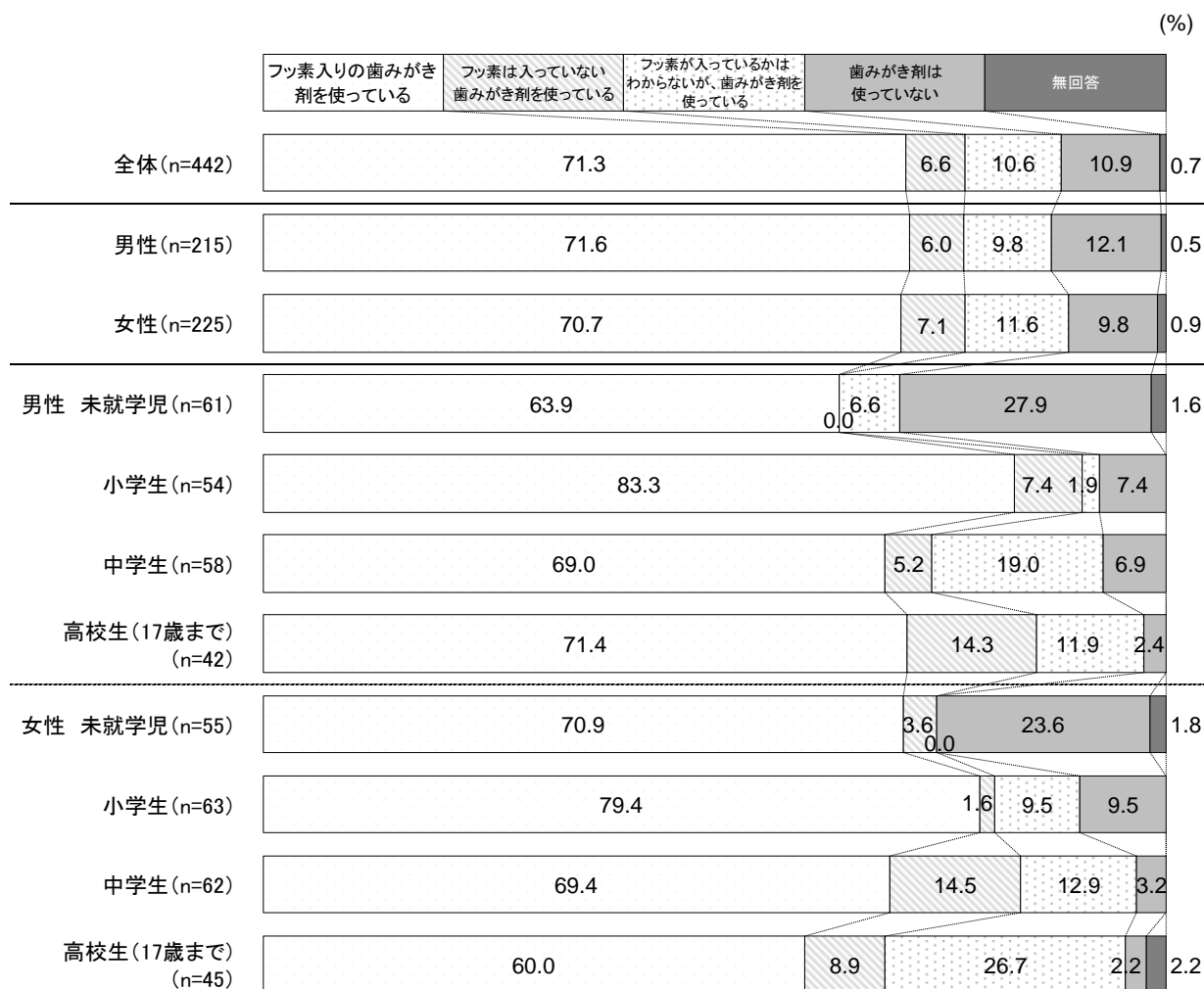


6 歯と口の健康づくり

（1）フッ素入り歯みがき剤の使用状況

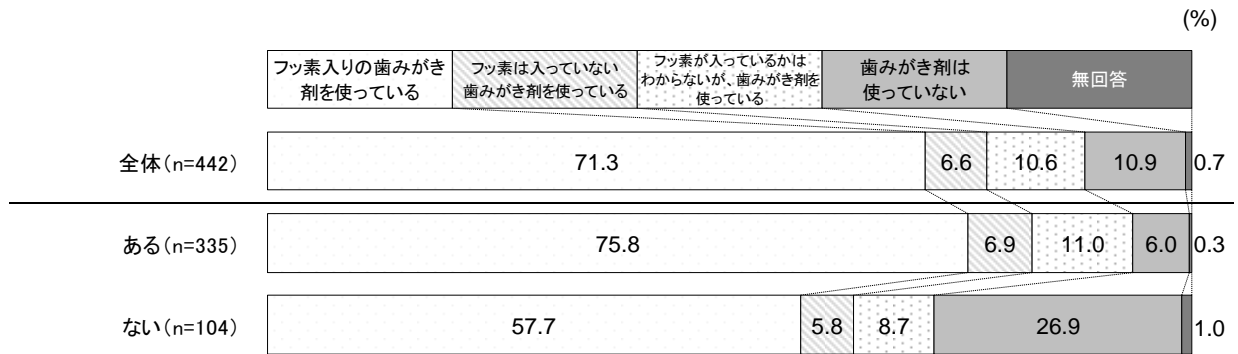
問 22 あて名のお子さんは、歯をみがくときフッ素入りの歯みがき剤を使っていますか。
 （○は1つだけ）

- 子どものフッ素入りの歯みがき剤の使用状況は、「フッ素入りの歯みがき剤を使っている」が71.3%、「フッ素は入っていない歯みがき剤を使っている」が6.6%、「フッ素が入っているかはわからないが、歯みがき剤を使っている」が10.6%、「歯みがき剤は使っていない」が10.9%となっている。
- 性別・就学状況別にみると、男性小学生では「フッ素入りの歯みがき剤を使っている」が83.3%、女性小学生では79.4%で、他の性別・就学状況に比べて高い。



<かかりつけ歯科医院の有無別 フッ素入りの歯みがき剤の使用状況>

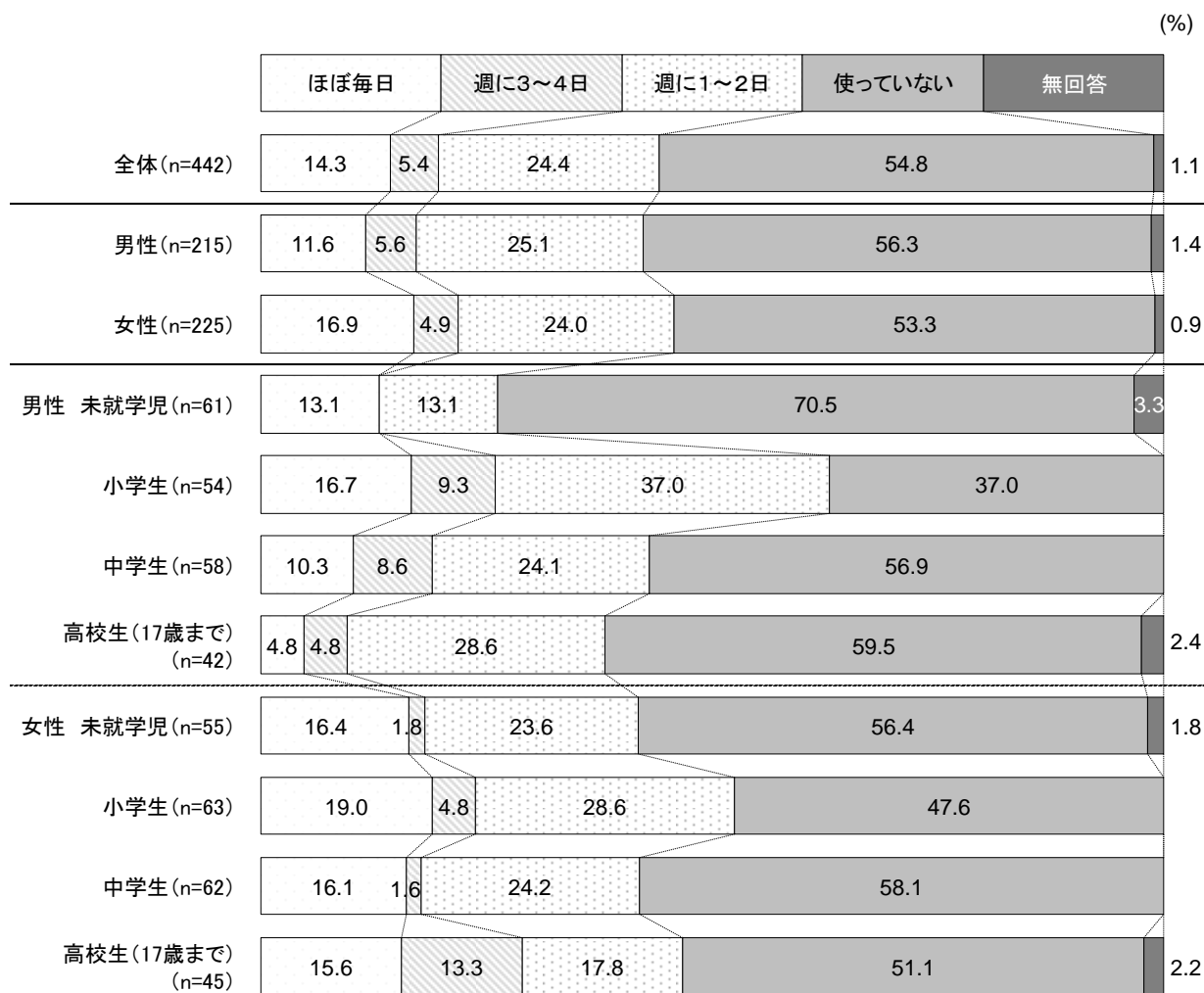
- かかりつけ歯科医院が「ある」子どもの方が、「ない」子どもに比べて、「フッ素入りの歯みがき剤を使っている」割合が高い。



（2）デンタルフロスの使用状況

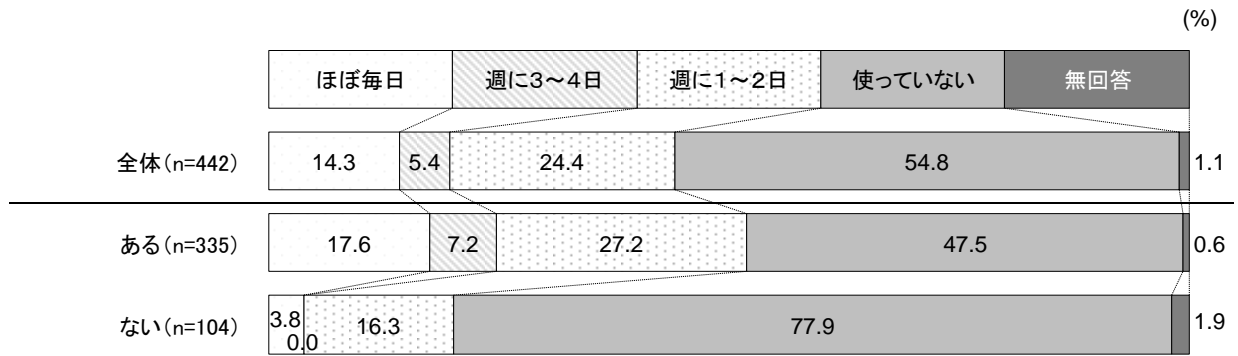
問 23 あて名のお子さんは、歯をみがくとき、デンタルフロス（糸ようじなど）を使うことがありますか。（○は1つだけ）

- 子どものデンタルフロスの使用状況は、「ほぼ毎日」が 14.3%、「週に3～4日」が 5.4%、「週に1～2日」が 24.4%、「使っていない」が 54.8%となっている。
- 性別にみると、男女とも「使っていない」が最も高く、男性では 56.3%、女性では 53.3%となっている。
- 性別・就学状況別にみると、男性小学生では「使っていない」が 37.0%で、他の性別・就学状況に比べて低い。



<かかりつけ歯科医院の有無別 デンタルフロスの使用状況>

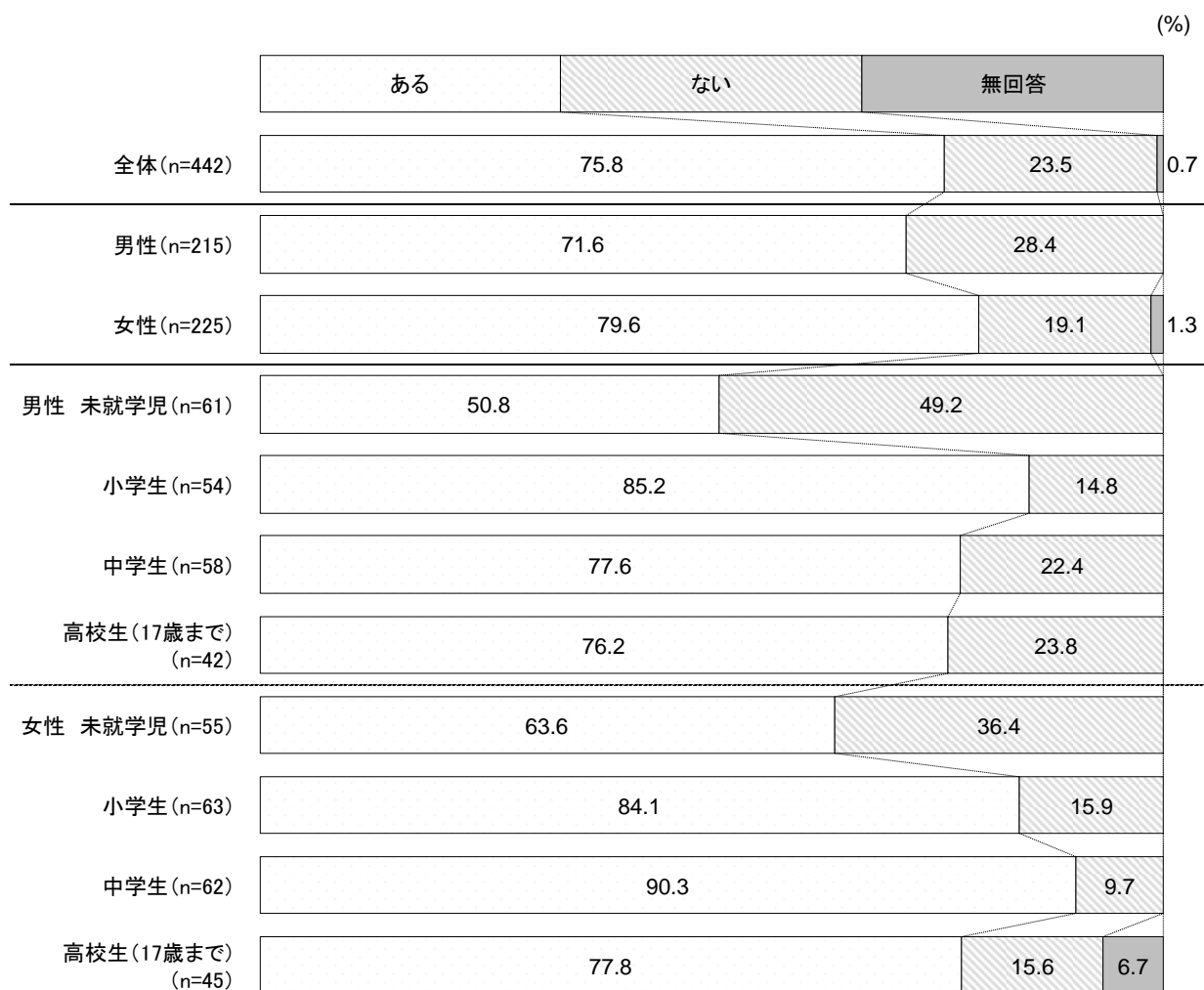
- かかりつけ歯科医院が「ある」子どもの方が、「ない」子どもに比べて、「使っていない」と回答する割合が低い。



（3）かかりつけ歯科医院の有無

問 24 あて名のお子さんは、かかりつけの歯科医院がありますか。（○は1つだけ）

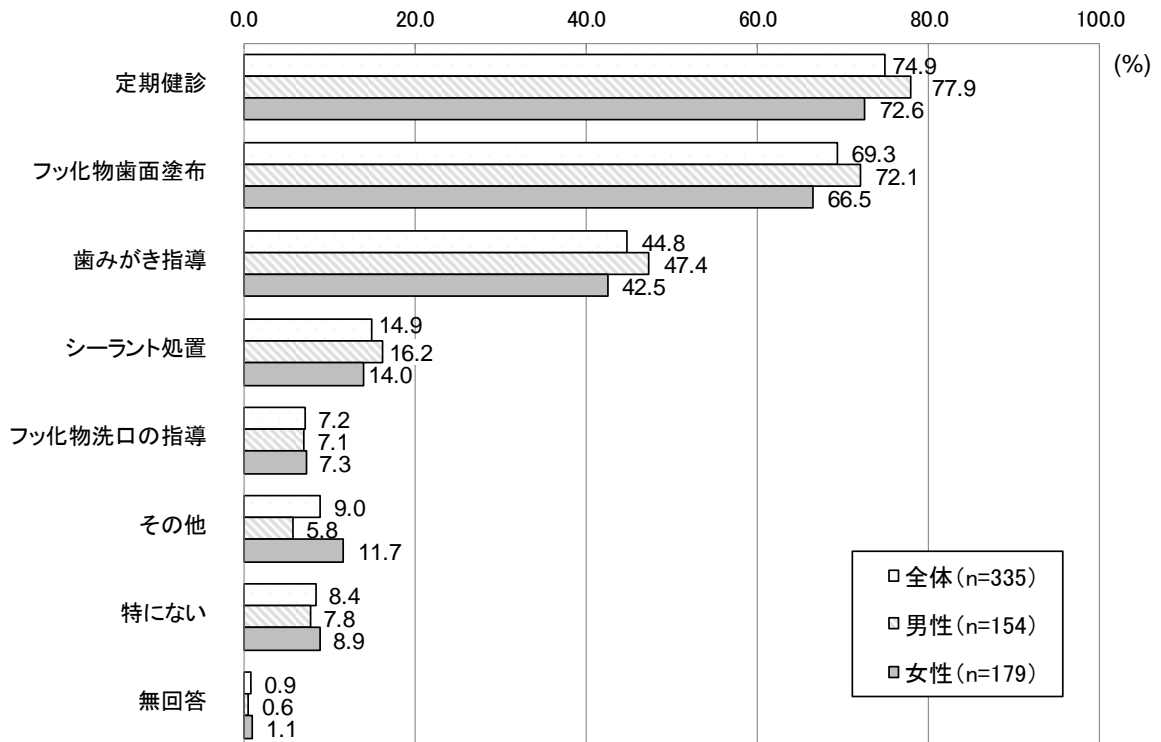
- かかりつけ歯科医院は、「ある」が75.8%、「ない」が23.5%となっている。
- 性別・就学状況別にみると、男性小学生では「ある」が85.2%、女性小学生では84.1%、女性中学生では90.3%で、他の性別・就学状況に比べて高い。



（4） 歯科医院での処置内容 【回答対象：かかりつけ歯科医院がある人】

付問 24-1 その歯科医院でむし歯などの治療を受けているほかに、次のような検査や処置を受けていますか。（〇はいくつでも）

- かかりつけ歯科医での定期健診や予防処置の状況は、「定期健診」が74.9%と最も高く、次いで「フッ化物歯面塗布」が69.3%、「歯みがき指導」が44.8%と続く。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・ 歯列矯正
 - ・ マウスピース矯正
 - ・ 顎矯正 など

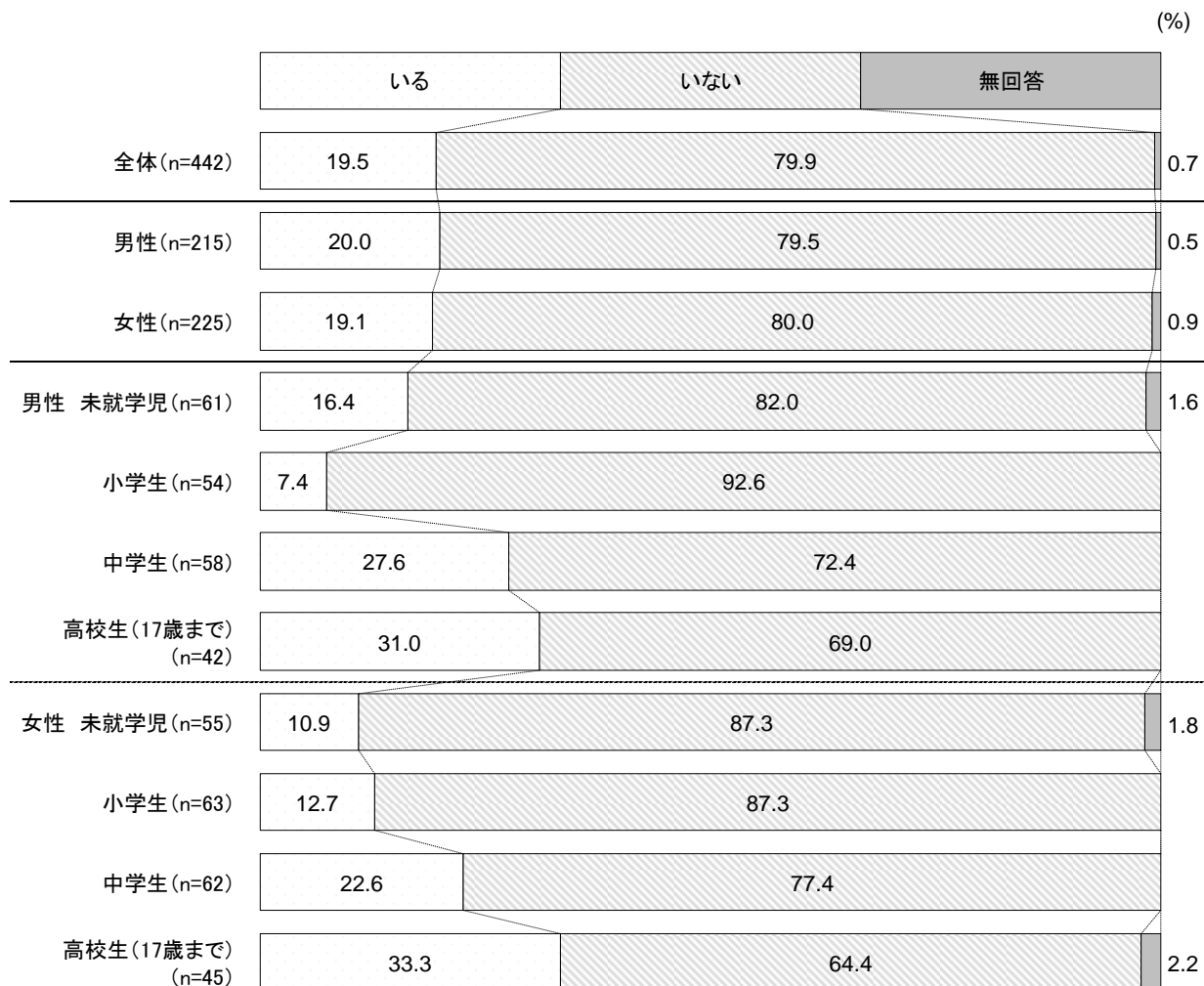


7 喫煙

(1) 同居する家族の喫煙の有無

問 25 あて名のお子さんは、同居する家族に喫煙者がいますか。(○は1つだけ)

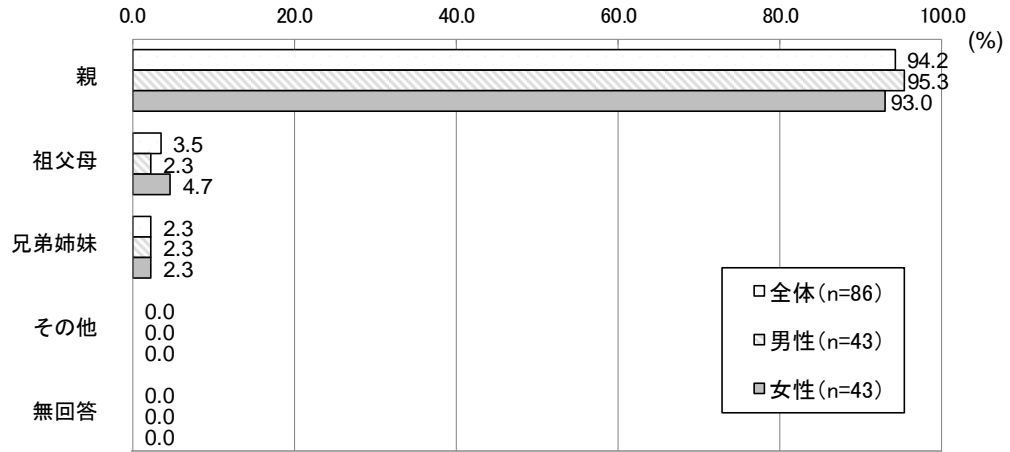
- 子どもと同居する家族の喫煙者は、「いる」が19.5%、「いない」が79.9%となっている。



（2）喫煙をしている同居家族との続柄 【回答対象：同居する家族に喫煙者がいる人】

付問 25-1 同居する家族のうち、どなたが喫煙していますか。お子さんからみた続柄でお答えください。（〇はいくつでも）

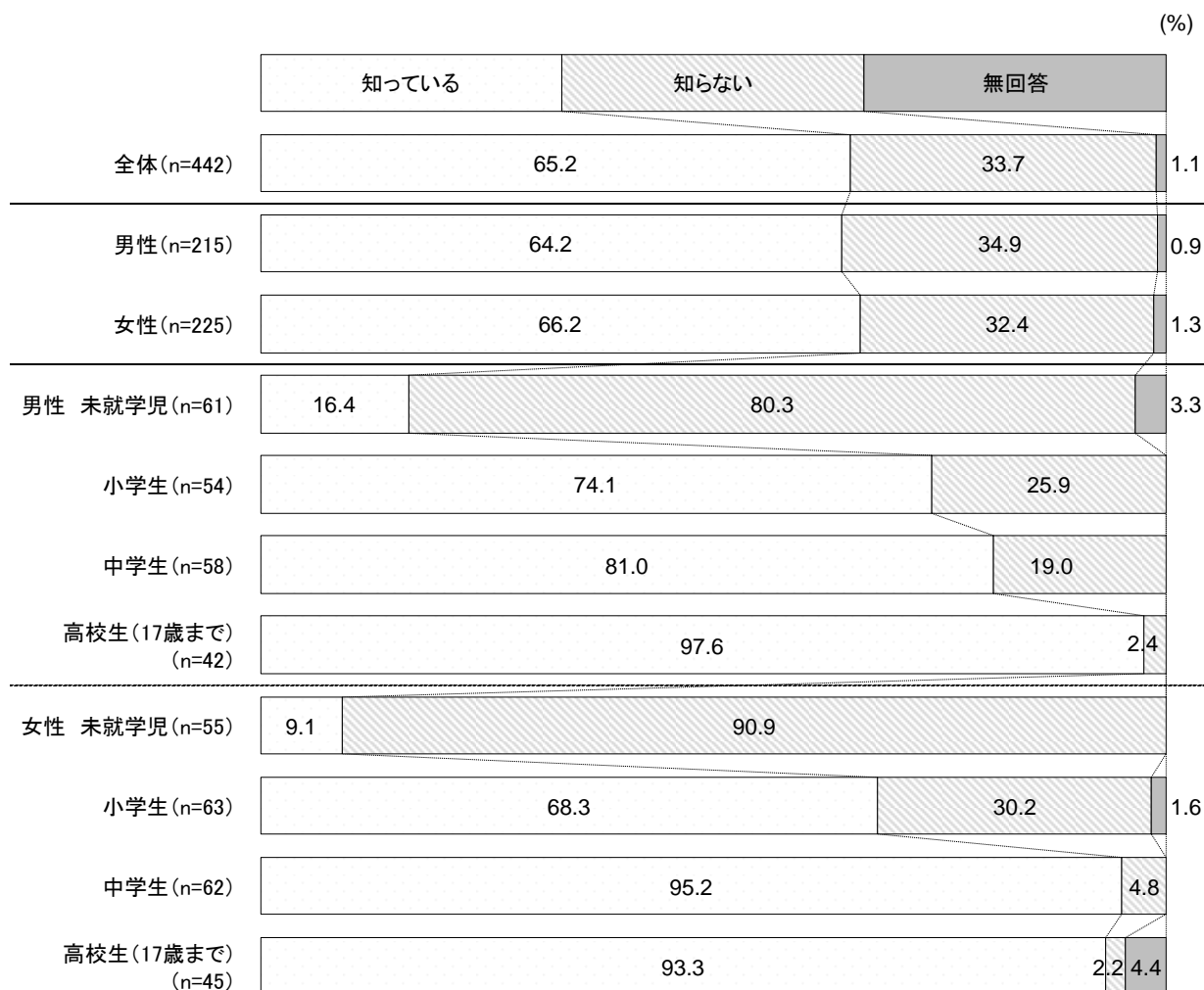
- 喫煙をしている同居家族との続柄は、「親」が94.2%と最も高くなっている。



（3）喫煙による健康被害の認知状況

問 26 あて名のお子さんは、喫煙による健康被害について知っていますか。（○は1つだけ）

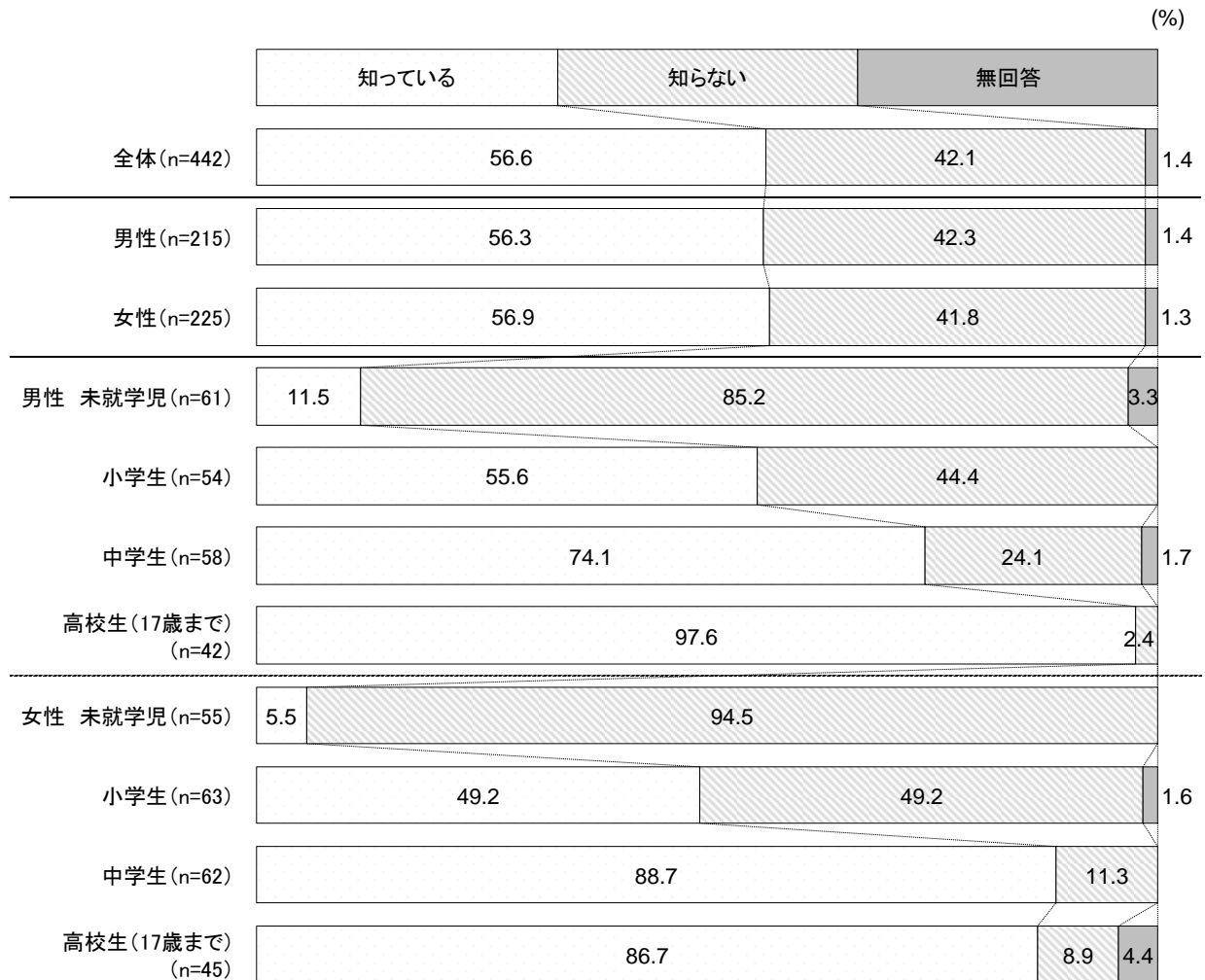
- 喫煙による健康被害について子どもの認知状況は、「知っている」が65.2%、「知らない」が33.7%となっている。
- 性別・就学状況別にみると、男性高校生では「知っている」が97.6%、女性中学生では95.2%、女性高校生では93.3%となり、90%を超えている。



（4）受動喫煙の影響の認知状況

問 27 あて名のお子さんは、受動喫煙の影響について知っていますか。（○は1つだけ）

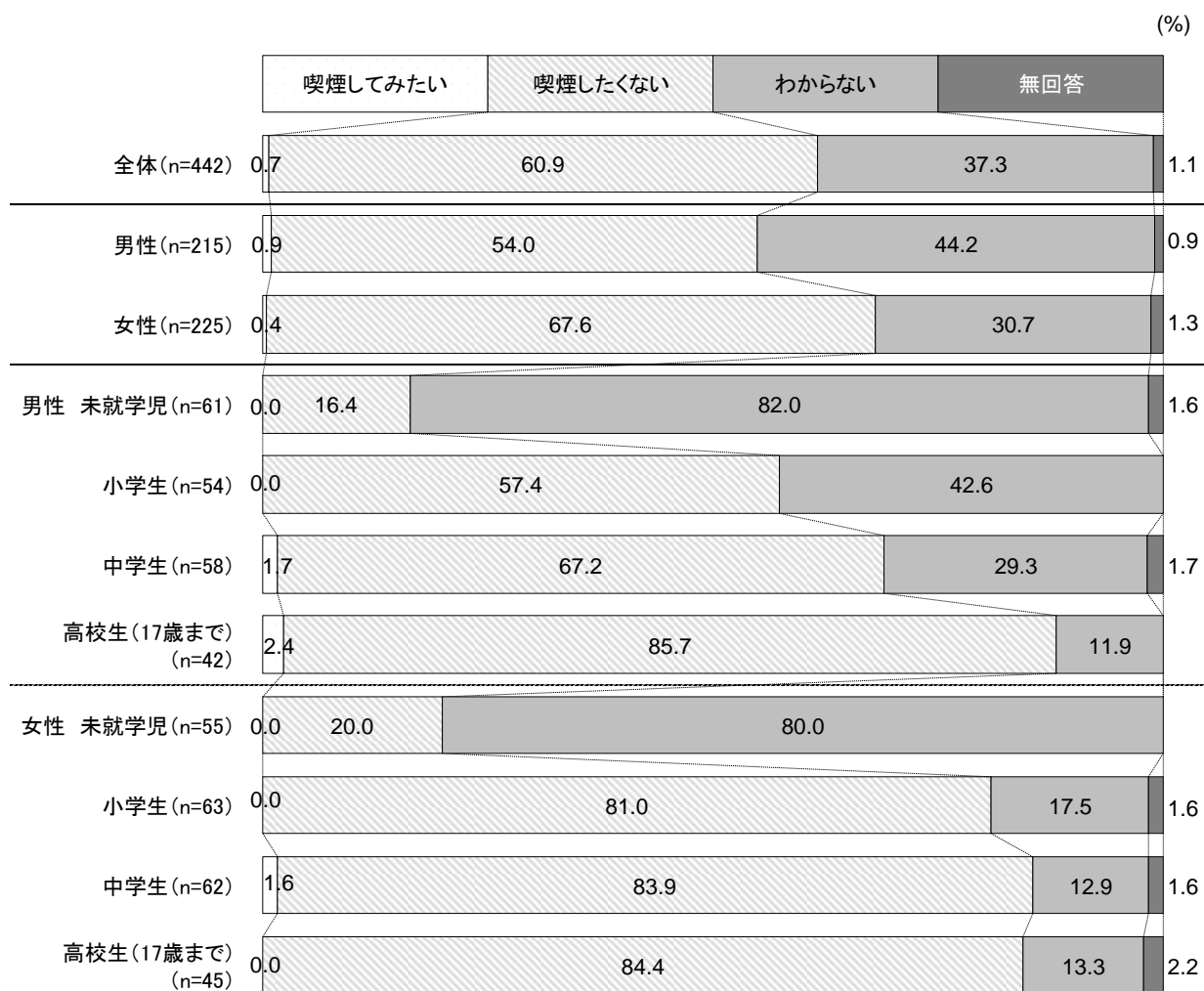
- 受動喫煙の影響について子どもの認知状況は、「知っている」が56.6%、「知らない」が42.1%となっている。
- 性別・就学状況別にみると、男性高校生では「知っている」が97.6%、女性中学生では88.7%、女性高校生では86.7%となり、85%を超えている。



（5）成人後の喫煙意向

問 28 あて名のお子さんは、成人になったら喫煙してみたいと思っていますか。
 （○は1つだけ）

- 成人後の喫煙意向は、「喫煙してみたい」が 0.7%、「喫煙したくない」が 60.9%、「わからない」が 37.3%となっている。
- 性別・就学状況別にみると、小学生・中学生では、女性の方が男性に比べて「喫煙したくない」と回答する割合が高い。



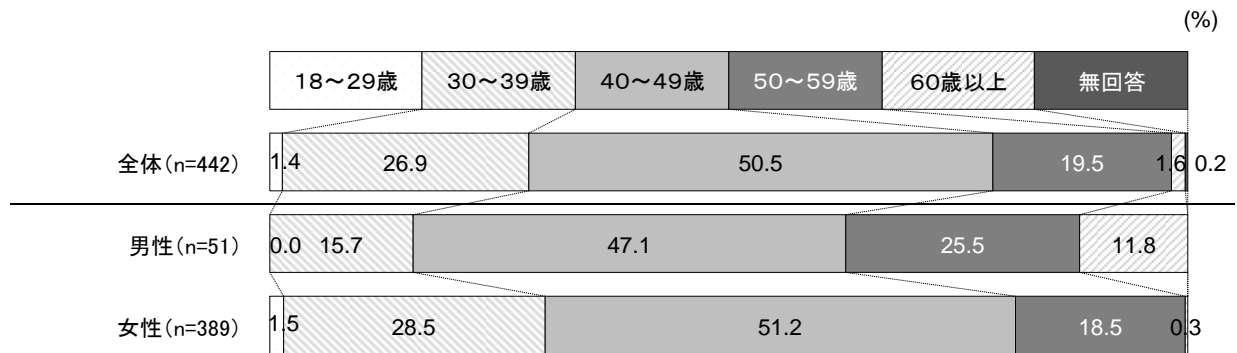
II 保護者の方への質問

1 基本属性

(1) 性別・年齢

問 29 あなた（保護者）の性別・年齢をお答えください。（○はそれぞれ1つだけ）

- 保護者の性別・年齢は以下の通りである。男性の回答者は51人、女性の回答者は389人となっている。



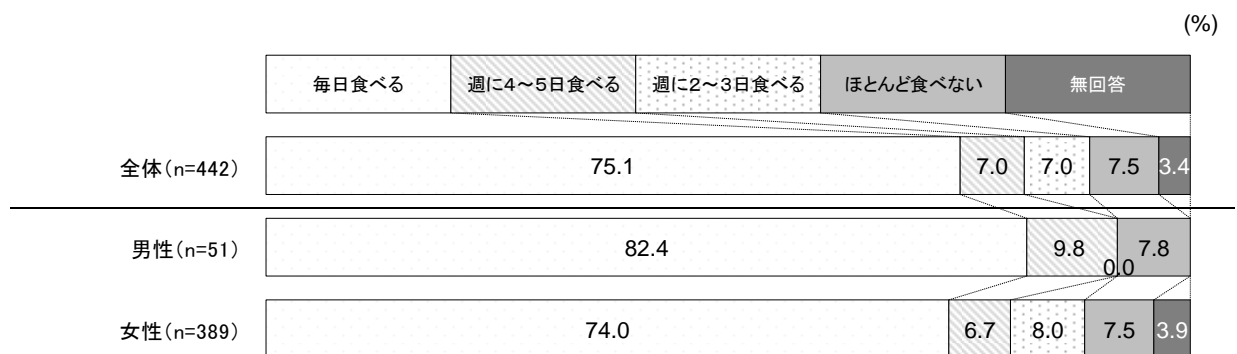
2 食事

(1) 朝食の摂取状況

問 30 あなたは、朝食を食べていますか。（○は1つだけ）

（※菓子、嗜好飲料、サプリメント、ドリンク剤のみの場合は「ほとんど食べない」に○をしてください。）

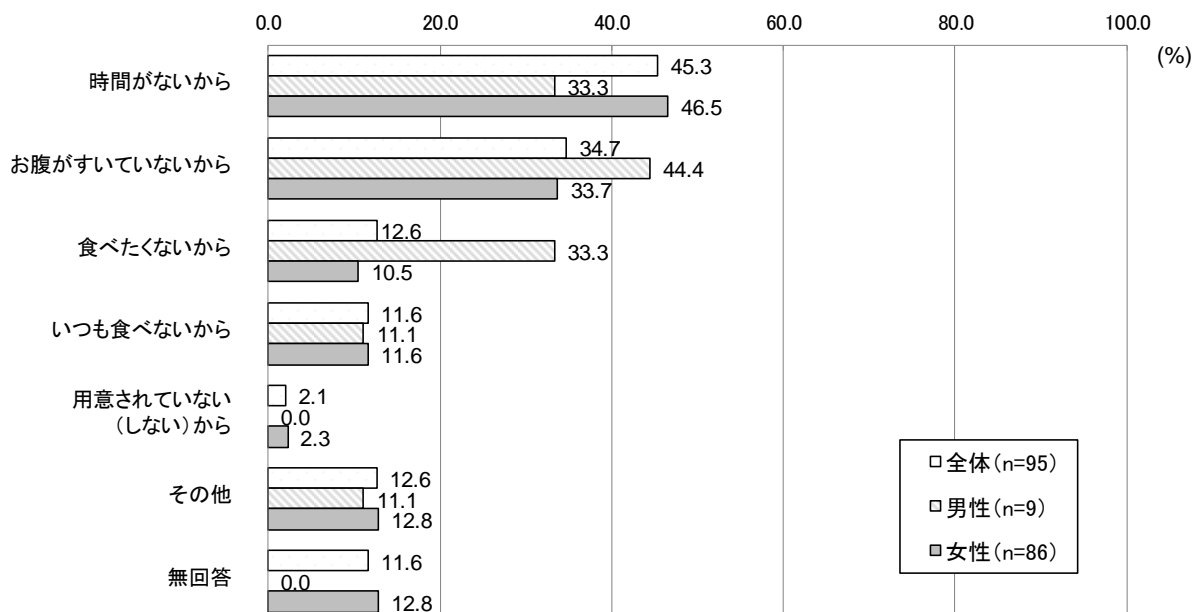
- 保護者の朝食の摂取状況は、「毎日食べる」が75.1%、「週に4～5日食べる」が7.0%、「週に2～3日食べる」が7.0%、「ほとんど食べない」が7.5%となっている。



（2）朝食欠食理由 【回答対象：朝食欠食者（「毎日食べる」）以外】

付問 30-1 あなたが朝食を食べない理由は何ですか。（○はいくつでも）

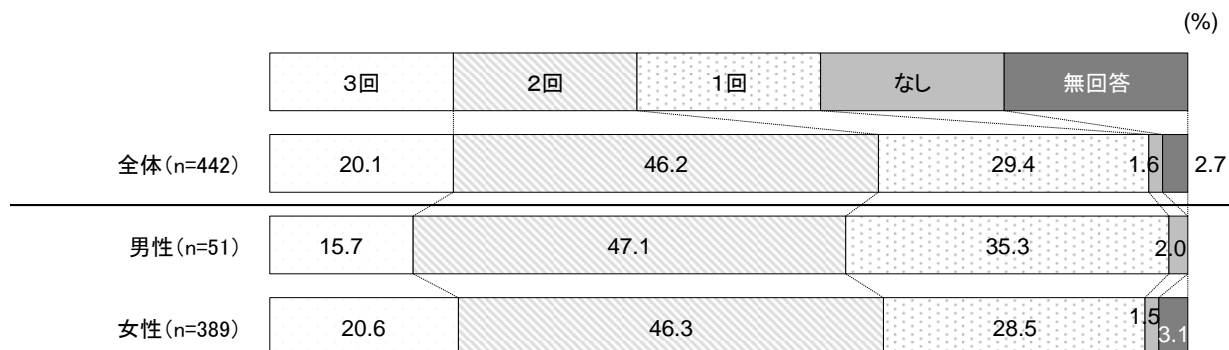
- 保護者が朝食を食べない理由は、「時間がないから」が45.3%と最も高く、次いで「お腹がすいていないから」が34.7%と続く。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・カロリー調整のため
 - ・胃腸を休ませるため
 - ・眠くなるから
 - ・食べると腹痛になる など



（3）主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数

問 31 あなたはふだん、主食（ごはん・パン・めんなど）、主菜（肉・魚・卵・豆など）、副菜（野菜・きのこ・海藻など）をそろえた食事を1日何回していますか。（○は1つだけ）

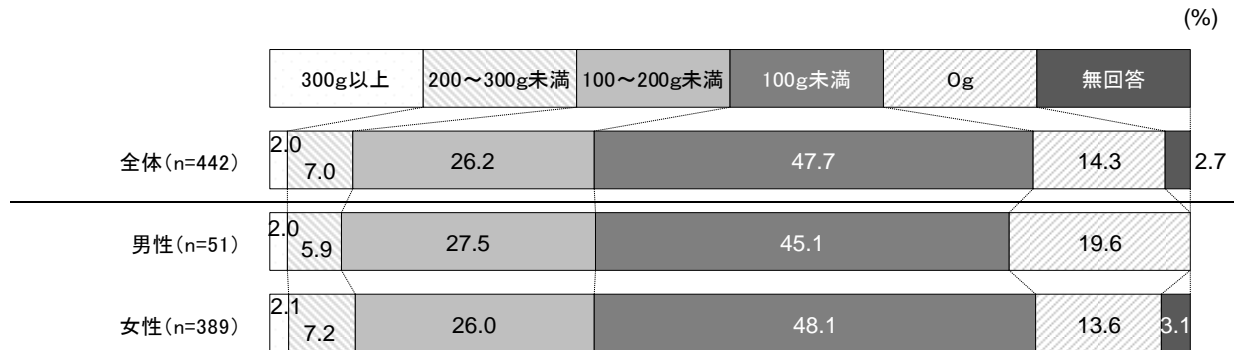
- 保護者の主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数は、「3回」が20.1%、「2回」が46.2%、「1回」が29.4%、「なし」が1.6%となっている。



（4）果物の1日の摂取量

問 32 あなたは、毎日果物をどのくらい食べていますか。（○は1つだけ）

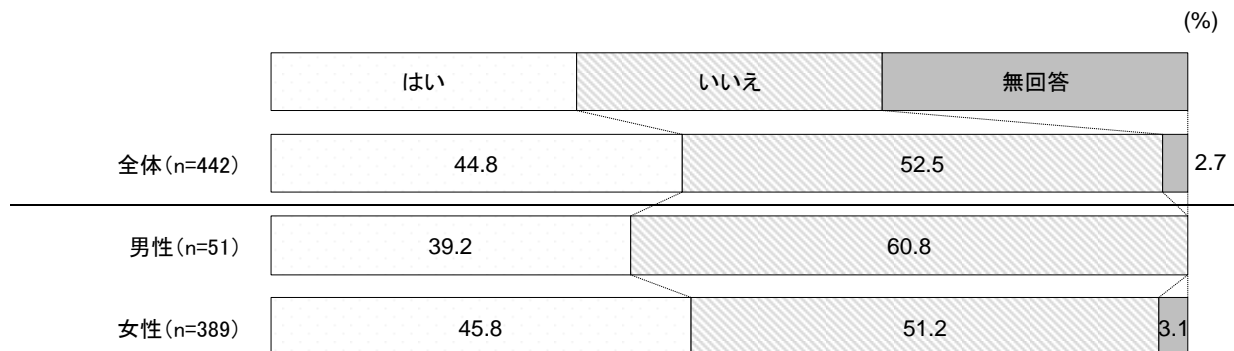
- 保護者の果物の1日の摂取量は、「300g以上」が2.0%、「200～300g未満」が7.0%、「100～200g未満」が26.2%、「100g未満」が47.7%、「0g」が14.3%となっている。



（5）そしゃく状況（「嚙ミング30」の実施状況）

問 33 あなたはふだんの食生活において、よく嚙んで（1口30回程度）味わって食べていますか。（○は1つだけ）

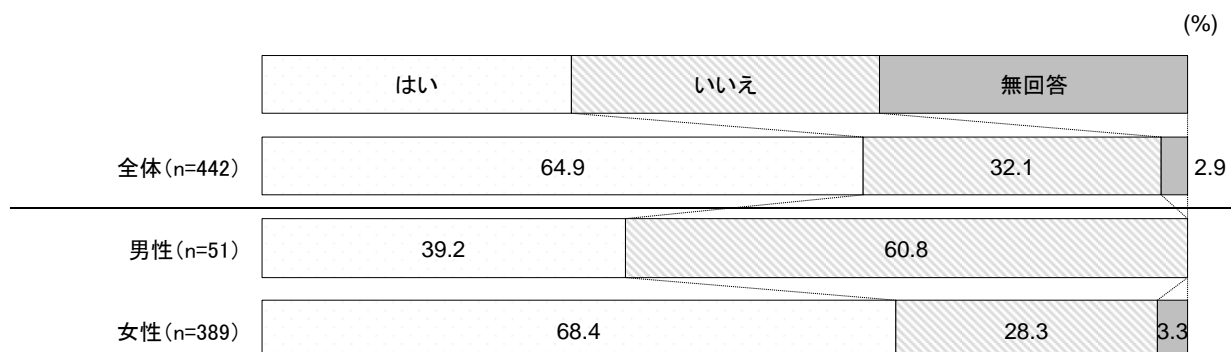
- 保護者のそしゃく状況は、「はい（よく嚙んで味わって食べている）」が44.8%、「いいえ」が52.5%となっている。



（6）野菜の1日の摂取目標量の認知状況

問 34 あなたは、野菜の1日の摂取目標量（350g以上）を知っていますか。（○は1つだけ）

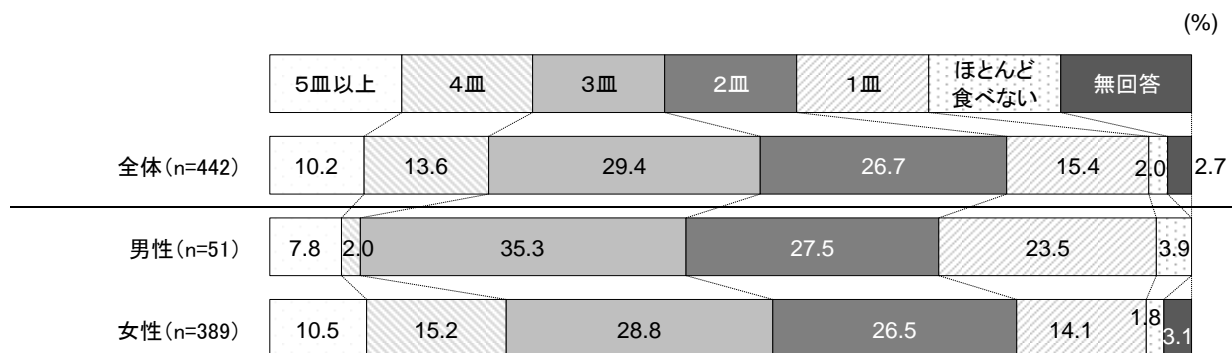
- 保護者の野菜の1日の摂取目標量の認知状況は、「はい（知っている）」が64.9%、「いいえ（知らない）」が32.1%となっている。



（7）野菜の1日の摂取状況

問 35 あなたは、野菜料理を1日何皿（または何鉢）食べていますか。（○は1つだけ）

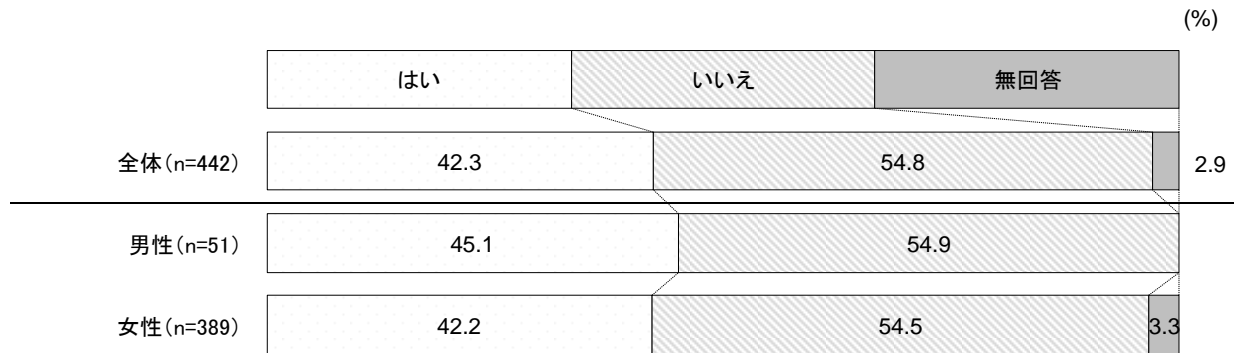
- 保護者の1日の野菜摂取状況は、「5皿以上」が10.2%、「4皿」が13.6%、「3皿」が29.4%、「2皿」が26.7%、「1皿」が15.4%、「ほとんど食べない」が2.0%となっている。



（8）1日の食塩の目標量の認知状況

問 36 あなたは、1日の食塩の目標量（男性7.5g未満、女性6.5g未満）を知っていますか。（○は1つだけ）

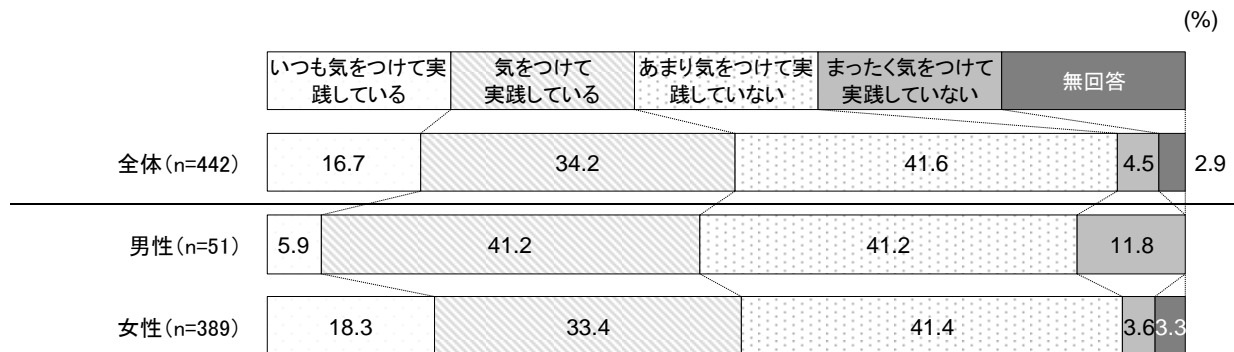
- 保護者の1日の食塩の目標量の認知状況は、「はい（知っている）」が42.3%、「いいえ（知らない）」が54.8%となっている。



（9）減塩に気をつけた食生活の実践

問 37 あなたは、ふだんから減塩に気をつけた食生活を実践していますか。（○は1つだけ）

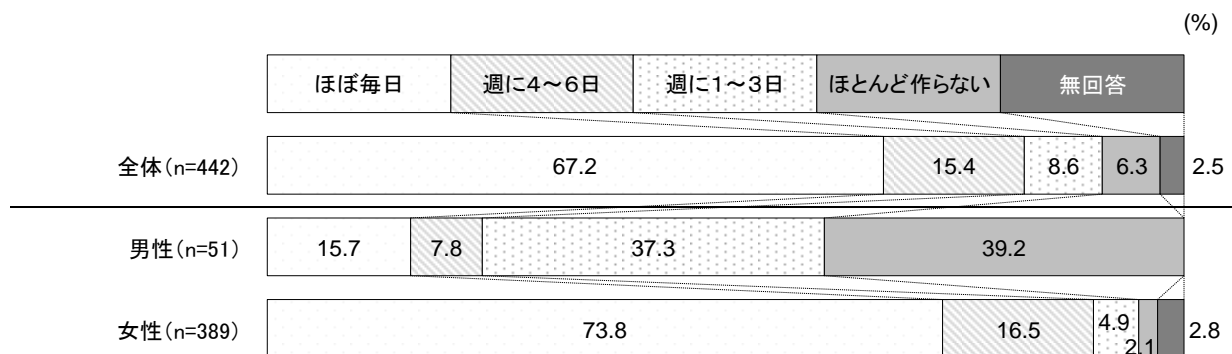
- 保護者の減塩に気をつけた食生活の実践状況は、「いつも気をつけて実践している」が16.7%、「気をつけて実践している」が34.2%、「あまり気をつけて実践していない」が41.6%、「まったく気をつけて実践していない」が4.5%となっている。



(10) 料理を作る頻度

問 38 あなたは、自ら料理を作ることが週にどのくらいありますか。（○は1つだけ）
 （ただし、温めるだけ、お湯を入れるだけなどは含みません。）

- 保護者が1週間に料理を作る頻度は、「ほぼ毎日」が67.2%、「週に4～6日」が15.4%、「週に1～3日」が8.6%、「ほとんど作らない」が6.3%となっている。

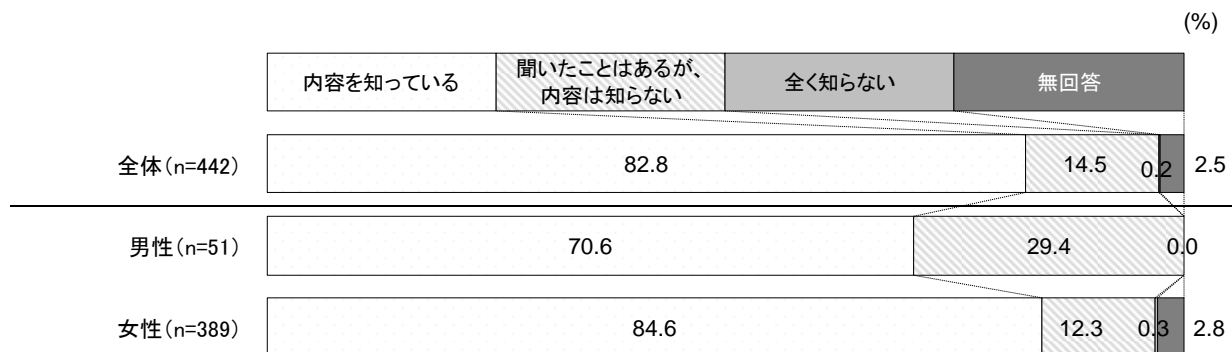


3 食育

(1) 食育の認知状況

問 39 あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていますか。（○は1つだけ）

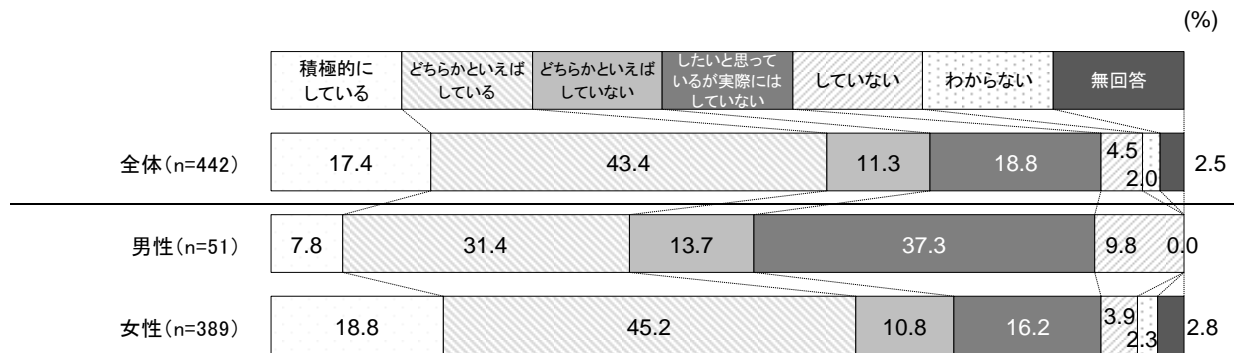
- 保護者の食育の認知状況は、「内容を知っている」が82.8%、「聞いたことはあるが、内容は知らない」が14.5%、「全く知らない」が0.2%となっている。



（2）食育の実施状況

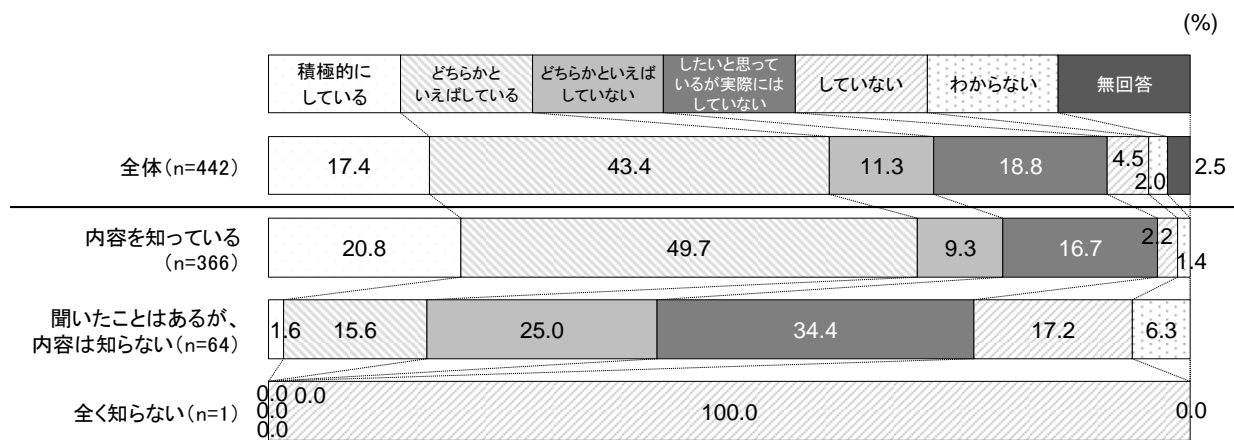
問 40 あなたは、ご家庭でお子さんに対して、食育を行っていますか。（○は1つだけ）

- 保護者から子どもへの食育実施状況は、「積極的にしている」が17.4%、「どちらかといえばしている」が43.4%、「どちらかといえばしていない」が11.3%、「したいと思っているが実際にはしていない」が18.8%、「していない」が4.5%、「わからない」が2.0%となっている。



＜食育認知状況別 食育の実施状況＞

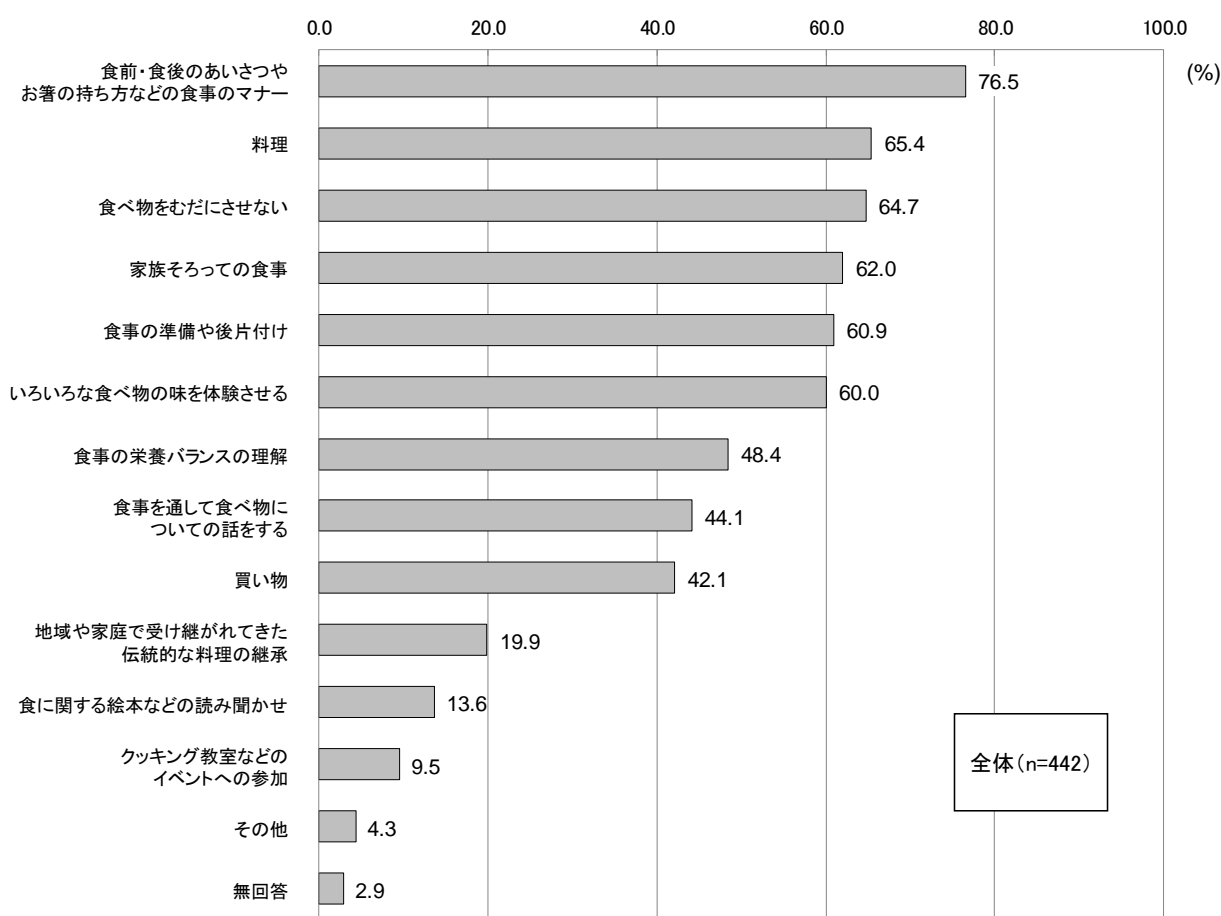
- 食育の「内容を知っている」保護者の方が「聞いたことはあるが、内容は知らない」保護者や「全く知らない」保護者に比べ、子どもへの食育を実施しており、「積極的にしている」と「どちらかといえばしている」の合計が高い。



（3）家庭で行っている（行いたい）食育の内容

問 41 あなたの家庭で行っているまたは行いたいと思っている食育はどのような内容ですか。（〇はいくつでも）

- 保護者が家庭で行っている食育は、「食前・食後のあいさつやお箸の持ち方などの食事のマナー」が76.5%で最も高く、次いで「料理」、「食べ物をむだにさせない」、「家族そろっての食事」、「食事の準備や後片付け」、「いろいろな食べ物の味を体験させる」が60%台となっている。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・旬の食材をとり入れる
 - ・野菜を育てる、育てた野菜を食べる
 - ・釣った魚をさばいて見せる。魚をさわる
 - ・農業・酪農体験を通じ、食について考えてもらう など



第3章 調査結果（子ども）

- 性別にみると、女性では就学状況にかかわらず、「地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理の継承」が20%を超えており、男性に比べて高い。
- 性別・就学状況別にみると、女性小学生では「クッキング教室などのイベントへの参加」が20.6%で、他の性別・就学状況に比べて高い。

(%)

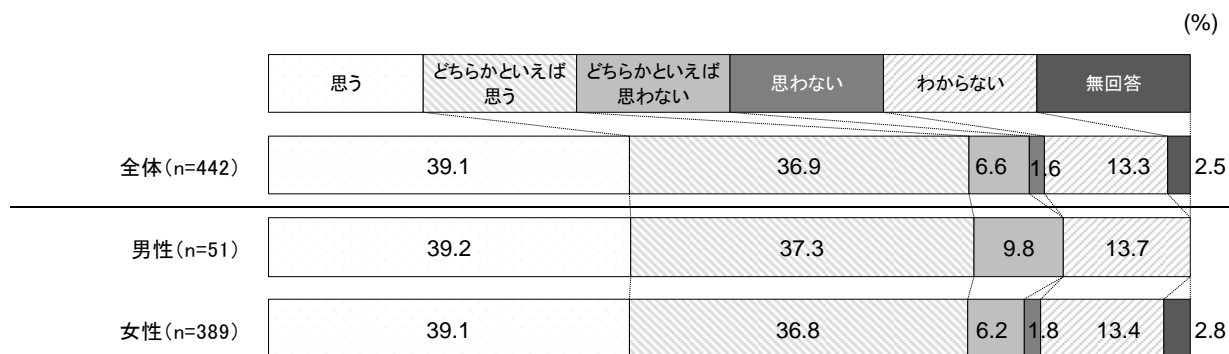
		n=(人)	食前・食後のあいさつやお箸の持ち方などの食事のマナー	料理	食べ物をむだにさせない	家族そろっての食事	食事の準備や後片付け	いろいろな食べ物の味を体験させる	食事の栄養バランスの理解
男性	未就学児	61	73.8	68.9	49.2	68.9	54.1	55.7	42.6
	小学生	54	83.3	64.8	75.9	63.0	66.7	64.8	51.9
	中学生	58	81.0	65.5	65.5	63.8	69.0	58.6	46.6
	高校生(17歳まで)	42	76.2	57.1	66.7	66.7	54.8	61.9	54.8
女性	未就学児	55	83.6	78.2	56.4	56.4	63.6	67.3	41.8
	小学生	63	77.8	68.3	71.4	73.0	68.3	58.7	46.0
	中学生	62	71.0	54.8	62.9	50.0	53.2	51.6	53.2
	高校生(17歳まで)	45	62.2	66.7	73.3	55.6	53.3	64.4	55.6

		n=(人)	食事を通して食べ物についての話をする	買い物	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理の継承	食に関する絵本などの読み聞かせ	クッキング教室などのイベントへの参加	その他	無回答
男性	未就学児	61	36.1	45.9	13.1	27.9	9.8	1.6	3.3
	小学生	54	44.4	46.3	16.7	7.4	5.6	1.9	1.9
	中学生	58	43.1	43.1	19.0	1.7	5.2	3.4	3.4
	高校生(17歳まで)	42	42.9	35.7	16.7	4.8	4.8	4.8	0.0
女性	未就学児	55	52.7	52.7	21.8	49.1	14.5	12.7	3.6
	小学生	63	52.4	42.9	23.8	12.7	20.6	1.6	0.0
	中学生	62	38.7	30.6	24.2	1.6	11.3	1.6	6.5
	高校生(17歳まで)	45	42.2	40.0	22.2	0.0	0.0	8.9	4.4

（4）家庭での食習慣の育成

問 42 あなたは、家庭での食事や生活を通じて、お子さんが将来にわたり健康的な食習慣を身につけていくことができると思いますか。（○は1つだけ）

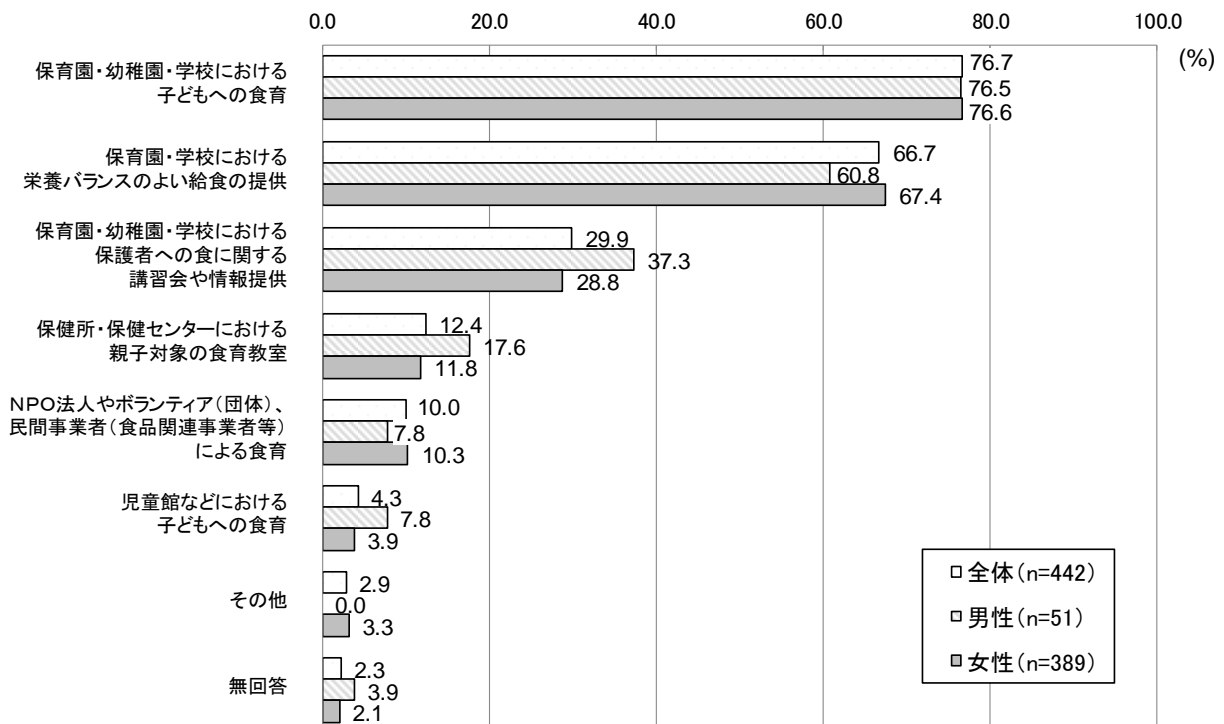
- 保護者が子どもに健康的な食習慣を身につけられるかは、「思う」が39.1%、「どちらかといえば思う」が36.9%、「どちらかといえば思わない」が6.6%、「思わない」が1.6%、「わからない」が13.3%となっている。



（5）家庭以外での食習慣の育成

問 43 あなたは、「家庭での食事や生活」以外で、お子さんが健康的な食習慣を身につけるために何が重要だと思いますか。（〇は3つまで）

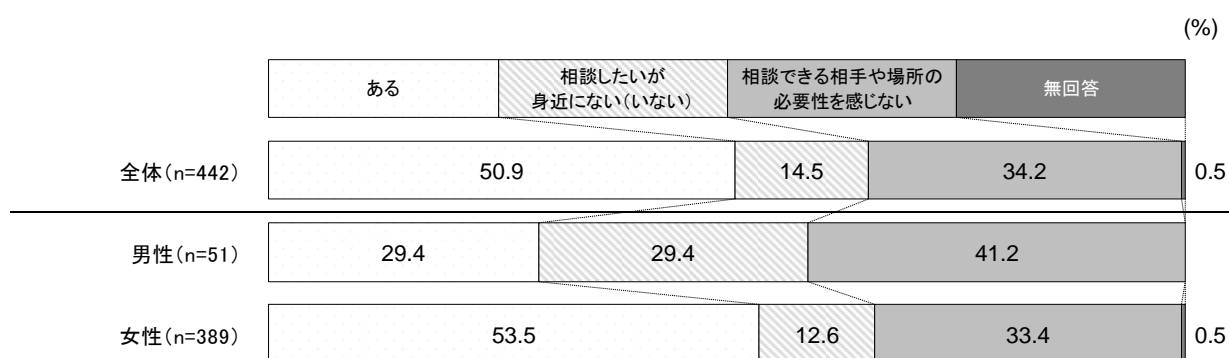
- 保護者が家庭以外での食習慣の育成として必要と思うものは、「保育園・幼稚園・学校における子どもへの食育」が76.7%と最も高く、次いで、「保育園・学校における栄養バランスのよい給食の提供」が66.7%と続く。
- 「その他」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・ YouTube 動画での情報発信
 - ・ 商店街やスーパー店頭での情報提供やメニュー開発。近隣の学校の給食メニューを一般の方へ発信（献立の写真を提示したり、メニューを紹介）
 - ・ こども食堂（孤食の子への集団での料理作り、両親も仕事で遅くなる事が多い） など



（6）食事について相談できる人や場所

問 44 あなたは、あて名のお子さんの食事について身近に相談できる人や相談できる場所がありますか。（○は1つだけ）

- 子どもの食事について相談できる人や場所は、「ある」が 50.9%、「相談したいが身近にない（いない）」が 14.5%、「相談できる相手や場所の必要性を感じない」が 34.2%となっている。
- 「ある」として記述のあった主な回答は以下の通りである。
 - ・ 配偶者
 - ・ 親、義理の親
 - ・ 友人
 - ・ 保健所、児童館、赤ちゃん天国
 - ・ 保育園の先生、栄養士
 - ・ かかりつけ医、訪問看護師 など



（7）食育に関する施策全般へのご意見

問 45 食育に関する施策全般について、行政に対するご意見・ご提案などありましたら、自由に記入してください。

- 最後に食育に関する施策全般について、行政に対する意見・提案として得られた主な回答は以下の通りである。紙面の都合上、すべてを掲載することはできないが、その一部を紹介する。（意見記入者の属性は、「子どもの性別・就学状況と保護者の性別・年代」を表記している。）

食育に関する施策全般（項目分類）	件数
保護者、子どもが学ぶ機会	28
食に関する情報提供、相談先、イベント	23
食育の普及・実践について	21
学校給食について	28
保育園・幼稚園での取組について	20
その他	22
調査・回答方法について	9
計	151

<保護者、子どもが学ぶ機会（講習会など）>

- 今まで母親学級、食育教室、離乳食教室、夏休みの子どもクッキングなど区が行っている食育に関するイベントに参加させてもらっています。子ども対象のものは幼児や小学生低学年くらいで終わってしまうので、中学生以降も参加できるイベントがあったら参加させたいです。（女性 小学生・女性 40 歳代）
- 魚が苦手です。缶詰などは食べられますが切り身などはこわいといって食べてくれません。身近に魚つりや魚のことが学べる場所があると助かります。（女性 小学生・女性 40 歳代）
- 栄養バランスの取れた食事を作るのは大変なので、どういう食事を作るのがよいか、カロリー計算の方法など含めて学びたいと思います。（女性 未就学児・女性 30 歳代）
- ジュースに使われている砂糖の量や、着色料など体に良くない添加物について、子どもが目で見分けて分かりやすい教材を活用して、指導してもらいたいです。（女性 小学生・女性 40 歳代）
- 良い食習慣と合わせて、悪い食習慣が引きおこす病気や健康被害の映像などを子どもに見せる機会があれば良いと思います。病気になると健康を取り戻すことが困難であることも教えてほしいです。（女性 小学生・女性 30 歳代）
- 親子で参加できるクッキング教室を増やして欲しい。未就学児を対象としたものも実施して欲しいです。（男性 未就学児・女性 30 歳代）
- オンラインによる中学生向け食育プログラムがあるとよい。（女性 中学生・女性 40 歳代）

<食に関する情報提供、相談先、イベント>

- 食育イベントなどがあっても定員が少なかったり、あまり周知されていない感じがします。もっと気軽に参加できるようになればいいと思います。（男性 未就学児・女性

第3章 調査結果（子ども）

30 歳代)

- 食育に関する情報が保健所にはありますが、他の区の施設では見かける事が少ないので、ポスターや、区のお知らせ、町会の冊子などをもっと活用すれば良いと思います。(男性 未就学児・男性 30 歳代)
- 1～2歳でもできるようなクッキー作りやパン作りに挑戦したいが、なかなか自宅では難しい。有料で構わないのでそのようなイベントを区が開催してくれるとありがたい。(男性 未就学児・女性 30 歳代)
- 乳児期のレシピやリーフレットが大変参考になったので、子どもの成長段階に応じた食事量や具体的な内容のわかる写真・レシピがあると、目安が確認できて良いと思います。(女性 未就学児・女性 30 歳代)
- 乳幼児健診等の機会に、簡単に作れて、毎日実践できるような料理の紹介があると良いと思う。できるだけ短時間で簡単にできるという点に重点を置いたレシピ集などをもらえるとうれしい。(女性 未就学児・女性 30 歳代)
- 子どもの好き嫌いが多く、特定の料理ばかりになってしまうため、年齢に合わせたレシピ集などがあると嬉しいです。(男性 未就学児・女性 40 歳代)

<食育の普及・実践について>

- 生産現場の見学や体験を行うことは、区内の子どもにとっては有意義だと思います。中央区には食品関係の大企業や有名な飲食店などが活動しています。社会的責任が企業に求められるようになった現在、こうした企業を巻き込みながら、区内の食育事業を推進してほしいと思います。(男性 未就学児・男性 30 歳代)
- 食べよう野菜 350 運動は知っています。しかし、子どもの体重と身長を個人差を考慮する中で、摂取すべき量はわかりません。また、保育園の給食以外に必要な摂取量を教えてもらえるとうれしいです。またgだとわかりにくいので、トマト半分くらいなど具体的なイメージを示してもらえるとありがたいです。(男性 未就学児・女性 40 歳代)
- 中央区は昔ながらの商店街もたくさんあるので、行政や民間など関係なく、地域を巻き込んで活動すると良いと思います。スーパーの店頭や出張所の入口、図書館などで献立を張り出すと健康を意識している方の参考にもなると思います。(男性 中学生・女性 40 歳代)

<学校給食について>

- 学校での給食は色々な料理や食材に接する機会となるので、食育を実践する重要な機会だと思います。お弁当の場合、子どもの好きなもの、食べてくれるものが中心になってしまい、苦手なものは入れなくなります。また、食べたくないおかずは平気で残してきます。(男性 中学生・女性 50 歳代)
- 給食はバランスのとれた食事の見本として、とても参考になるので、献立表などが中央区HPで確認できるのがとてもありがたい。(男性 未就学児・女性 30 歳代)
- 学校や保育園で無農薬野菜を取り入れてほしい。遺伝子組み換え食材は提供せず、安全で安心できるものを全校、全園で採用してほしい。(男性 小学生・女性 40 歳代)
- 学校で給食などを通して食材の産地や特徴、栄養などをお話しして頂けると、子ども達

にとっても良い学びになると思います。（男性 高校生以上（17歳まで）・女性 40歳代）

- 好き嫌が多く、家庭での食事を工夫してもなかなか改善されません。友達と一緒にだと、嫌いなものでも挑戦するので、学校給食で、今まで通り、色々な食材を使っていたきたいです。（男性 未就学児・女性 40歳代）

<保育園・幼稚園での取組について>

- 息子は区立幼稚園に通っていましたが、定期的に受けた食育の授業が今でも基本となっている様子です。幼少期の食育の重要性を実感しております。（男性 高校生以上（17歳まで）・女性 50歳代）
- 保育園の時に教えていただいた子どもへの食育の内容を今でも覚えており、食意識の向上につながったと強く思います。また、保護者会での食育勉強会、野菜を使ったレシピの紹介などは今でも役に立っています。（女性 高校生以上（17歳まで）・女性 50歳代）
- 幼稚園でも給食にしてほしい。お弁当だと完食が目標になり、子どもの好きなおかずばかり入れてしまいます。“集団の力”を借りて、バランスの良い給食を食べることで、色々な種類の食材を食べることができるので、親としても非常にありがたい。（女性 小学生・女性 40歳代）
- 保育園で毎月食育の時間があり、とてもありがたく感じています。家庭でできない事をやっていただけると感じています。（女性 未就学児・女性 40歳代）
- 区立幼稚園出身ですが、幼稚園の畑で野菜を育てていたことは、とても良い経験でした。小松葉など普段は食べない野菜も、自分で収穫すると食べていました。（男性 高校生以上（17歳まで）・女性 50歳代）
- 息子が通っていた保育園が食育にとっても力を入れていました。保育園で人気のメニューの試食会や料理教室があつて、とても勉強になりました。当時のレシピ本もずっと保管しており、今でも見て作ることがあります。食べ物に偏りのある子が多い中で、比較的何でも食べるように育ててくれたのは保育園の食育のおかげだと思っていますので、続けてほしいです。（男性 高校生以上（17歳まで）・女性 40歳代）

<その他>

- 食育も大切だと思いますが、それ以前に食事そのものの格差を是正できる地方行政を願います。そういった活動を行っている人や団体などの支援を積極的にしていただき、子どもたちが健やかに生きていけるようになって欲しいと思います。（女性 高校生以上（17歳まで）・男性 50歳代）
- 共働きで忙しい人が多い中で、毎日の食事作りは親にとって多大な負担となっています。子ども向けのおかずの販売支援などを進めていただけると助かります。（女性 小学生・女性 40歳代）

<調査・回答方法について>

- 離乳食に関して、保健所での講習や、児童館での相談会を開催していただき、とても勉強になるとともに、安心にもつながりました。こちらのアンケートをきっかけに中央区のホームページで食育に関するページを拝見したところ、乳幼児への食育についても載

第3章 調査結果（子ども）

- っていたので、今後じっくり読んでみようと思います。(男性 未就学児・女性 18～29 歳)
- 次からこのようなアンケートはウェブサイトなどで実施して欲しい。お互いに楽だと思います。(女性 高校生以上 (17 歳まで)・女性 50 歳代)

参考

成人年齢変更前後の比較

令和4年4月から、成人年齢が18歳に引き下げられたことを受け、今年度の調査では成人年齢を18歳として成人調査・子ども調査それぞれを実施したが、過去に実施した調査（平成23年度・平成28年度）では成人年齢を20歳としていた。こうした点を考慮し、参考として以下の設問について成人年齢を20歳として再集計した結果を、現成人年齢（18歳）の集計結果と比較して掲載する。

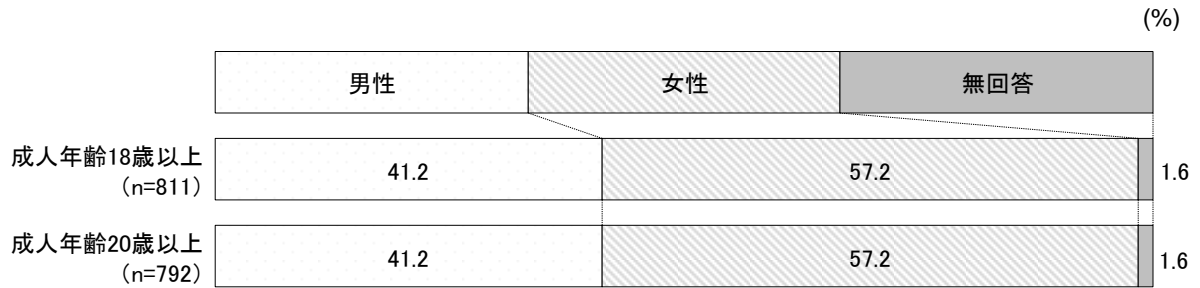
【対象設問および集計方法】

成人調査：回答対象に18～19歳が含まれる設問について、18～19歳を集計対象から除外して再集計

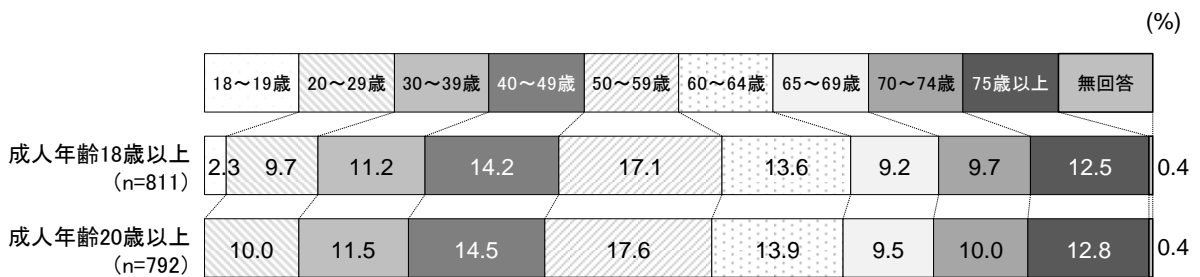
子ども調査：成人調査と設問文・回答形式が共通している設問について、18～19歳の回答を子ども調査の回答に合算して再集計

参考 成人年齢 20 歳以上 調査結果（成人調査・再集計）

問 1 あなたの性別をお答えください。（○は1つだけ）



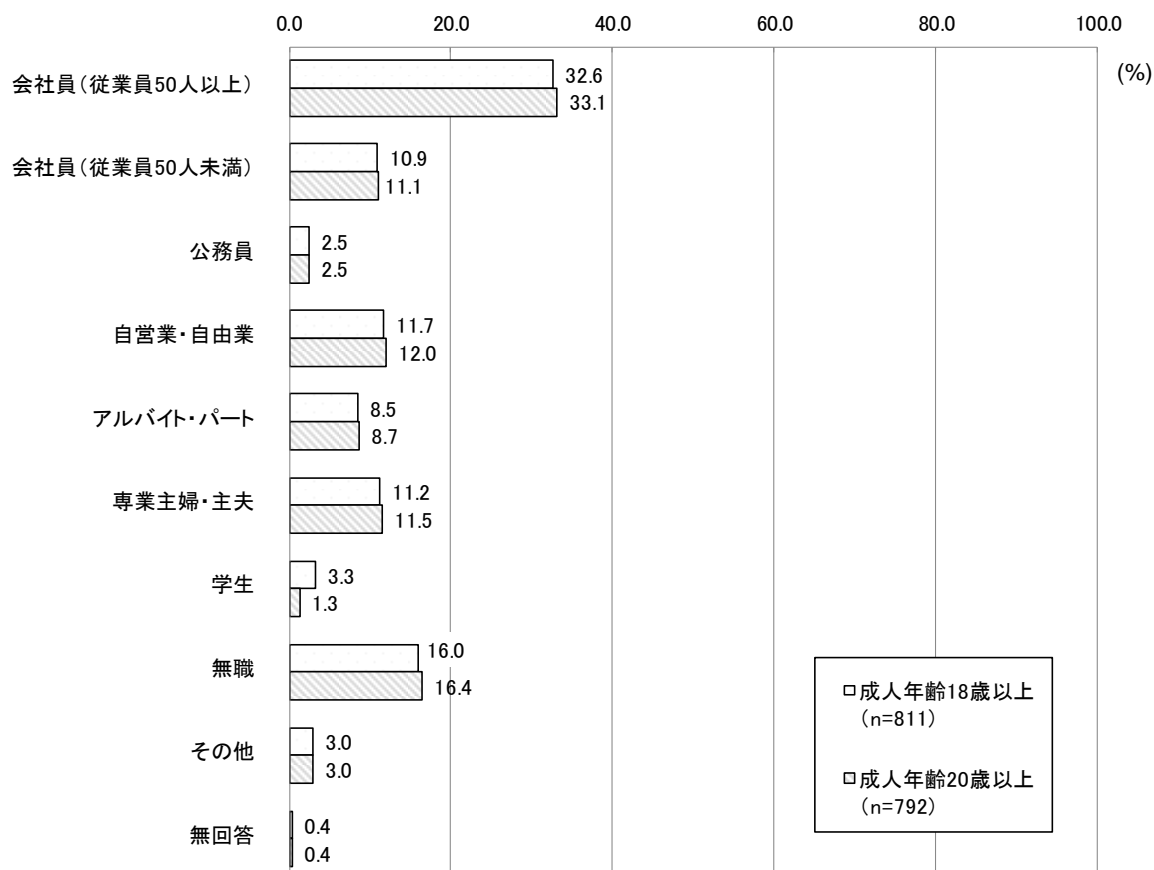
問 2 あなたの年齢（令和4年6月1日現在）をお答えください。（○は1つだけ）



問 3 あなたの家族構成についてお答えください。（○は1つだけ）



問4 あなたのご職業は何ですか。（○は1つだけ）



問5 あなたのお住まいの地区をお答えください。（○は1つだけ）

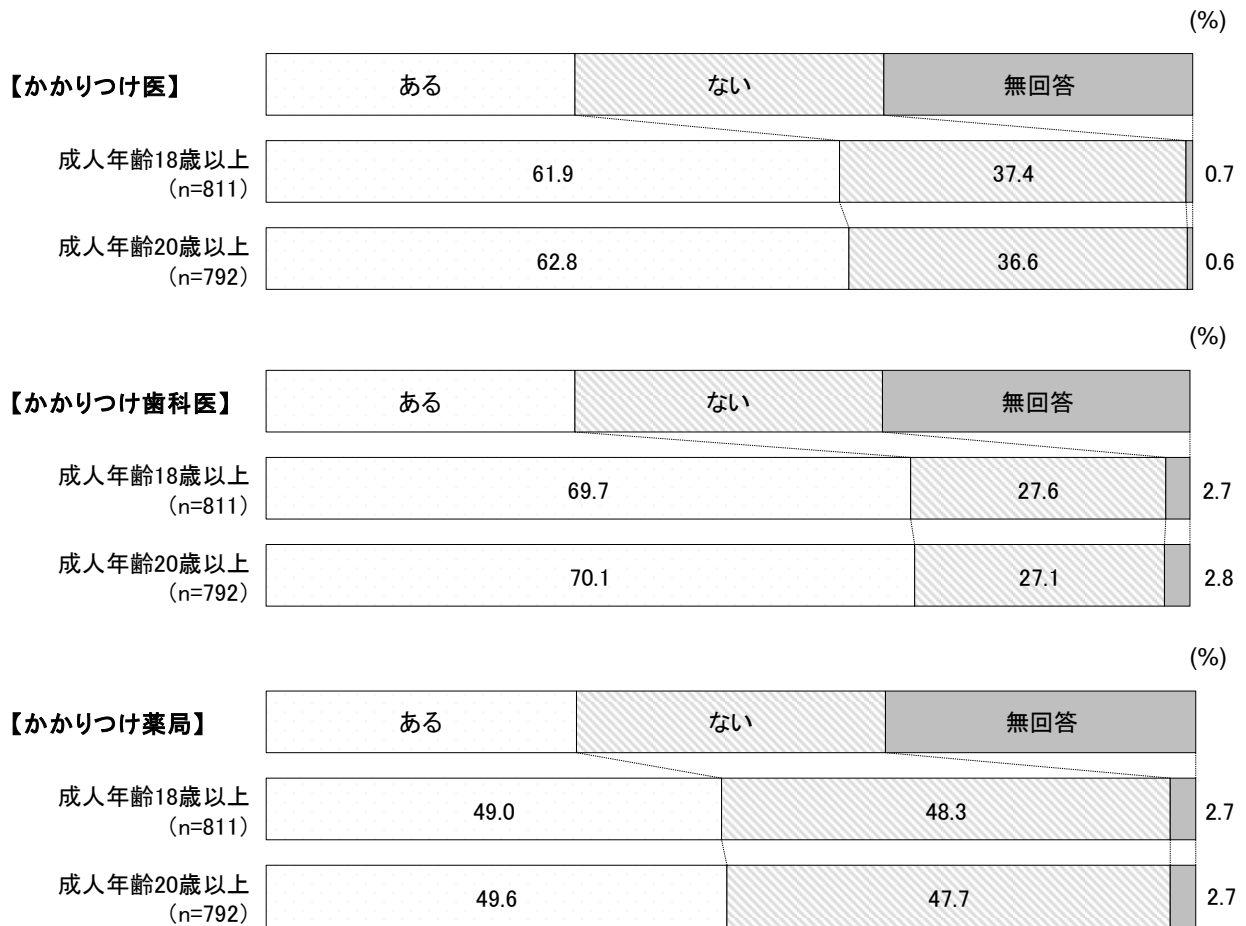
	京橋地域	日本橋地域	月島地域	無回答
成人年齢18歳以上 (n=811)	26.9	30.9	41.1	1.1
成人年齢20歳以上 (n=792)	26.9	31.2	40.8	1.1

問6 あなたが加入している（扶養に入っている）健康保険は次のどれですか。

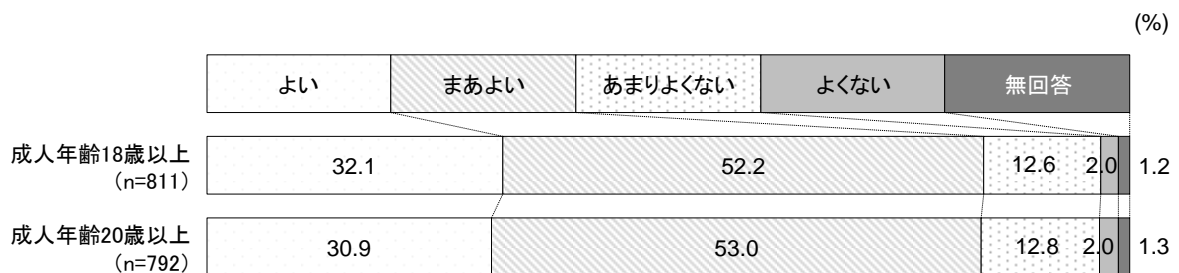
（○は1つだけ）

	区の国民健康保険	国民健康保険組合	健康保険組合	協会けんぽ	共済組合	後期高齢者医療保険	その他	無回答
成人年齢18歳以上 (n=811)	19.0	11.7	43.3	11.7	4.8	6.2	0.5	2.8
成人年齢20歳以上 (n=792)	19.2	11.6	42.8	11.7	4.9	6.3	0.5	2.9

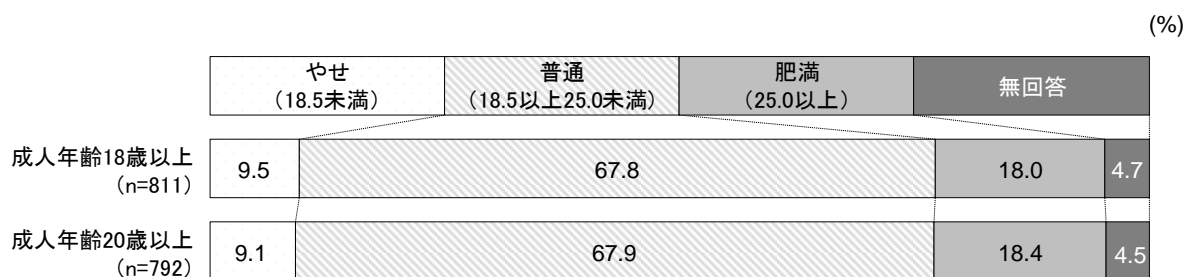
問7 あなたには、かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬局がありますか。
（○はそれぞれ1つだけ）



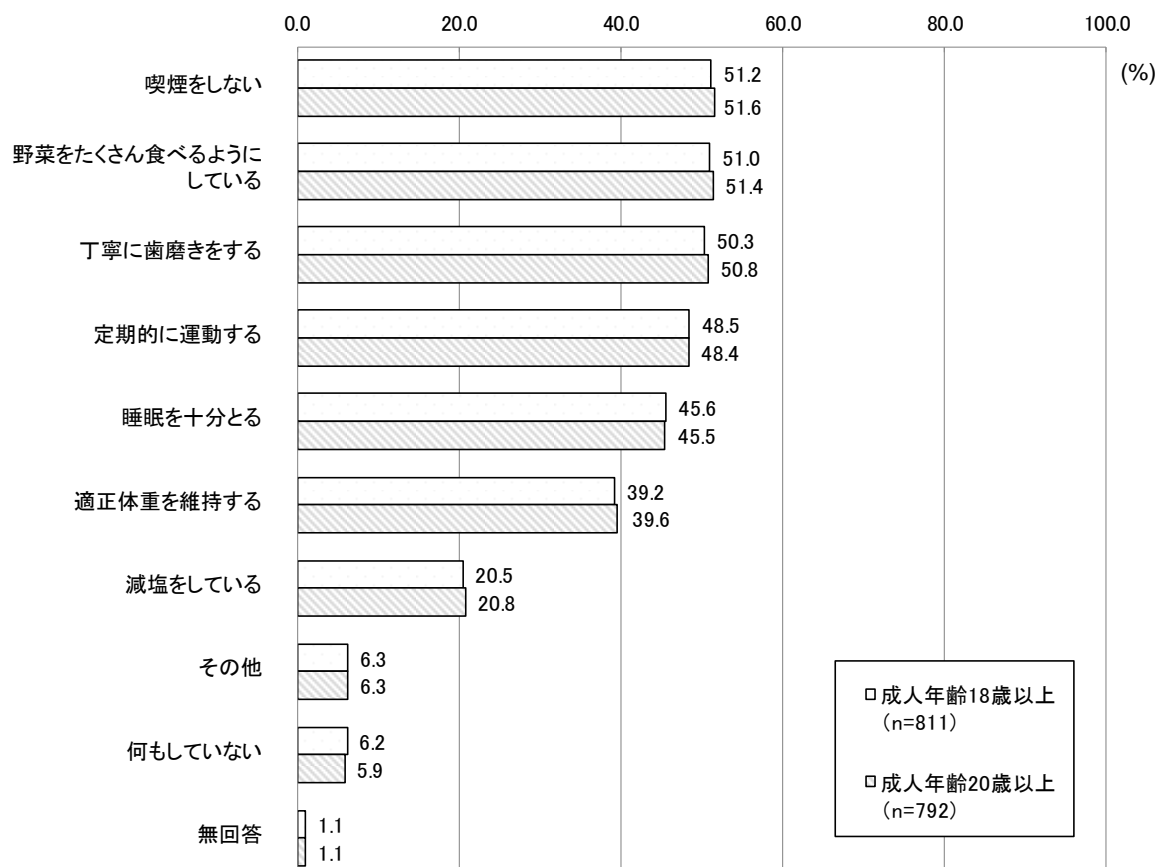
問8 あなたは、ご自身の現在の健康状態をどのように感じていますか。（○は1つだけ）



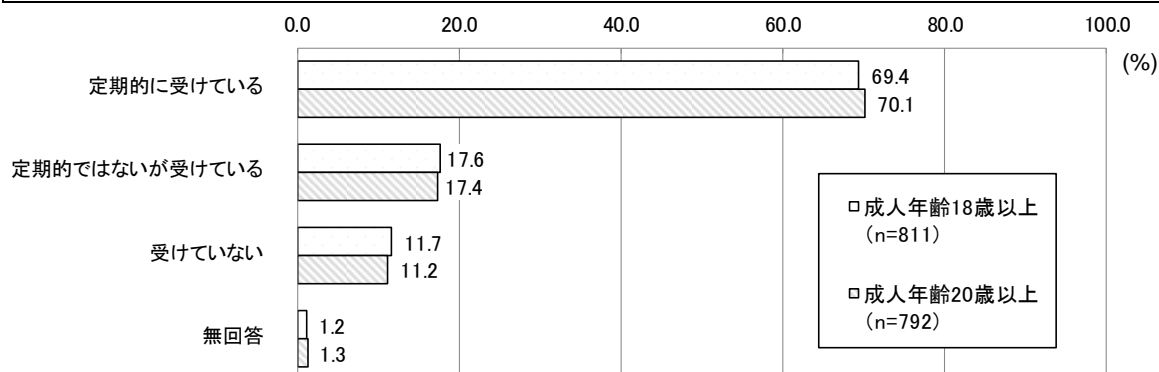
問9 あなたの身長と体重をご記入ください。（数字を記入）



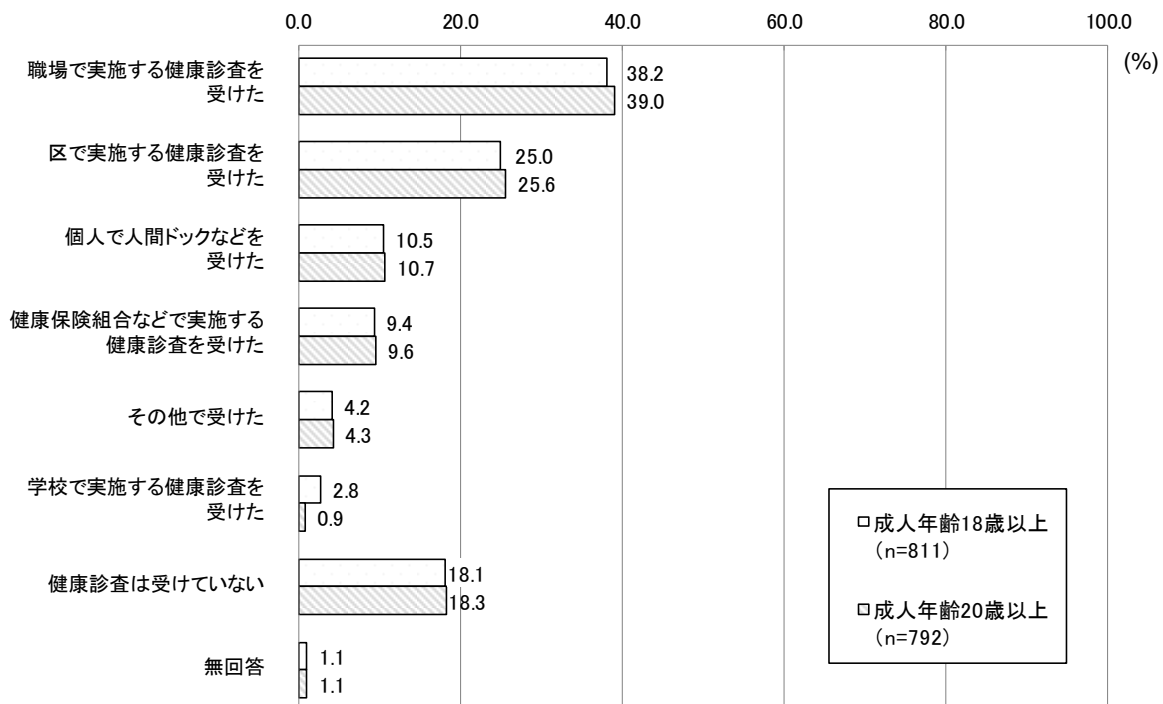
問 10 あなたが健康のために現在実践している習慣は何ですか。（○はいくつでも）



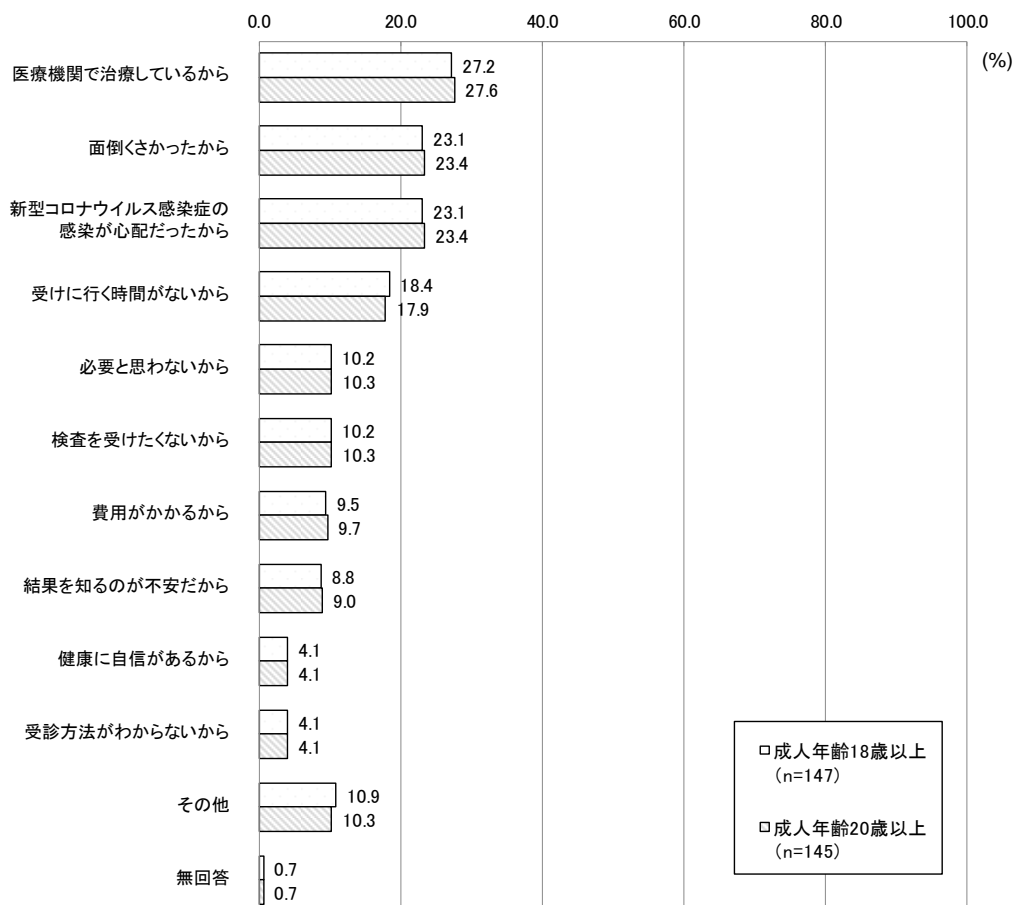
問 11 あなたは、定期的に健康診査（健康診断）を受けていますか。（○は1つ）



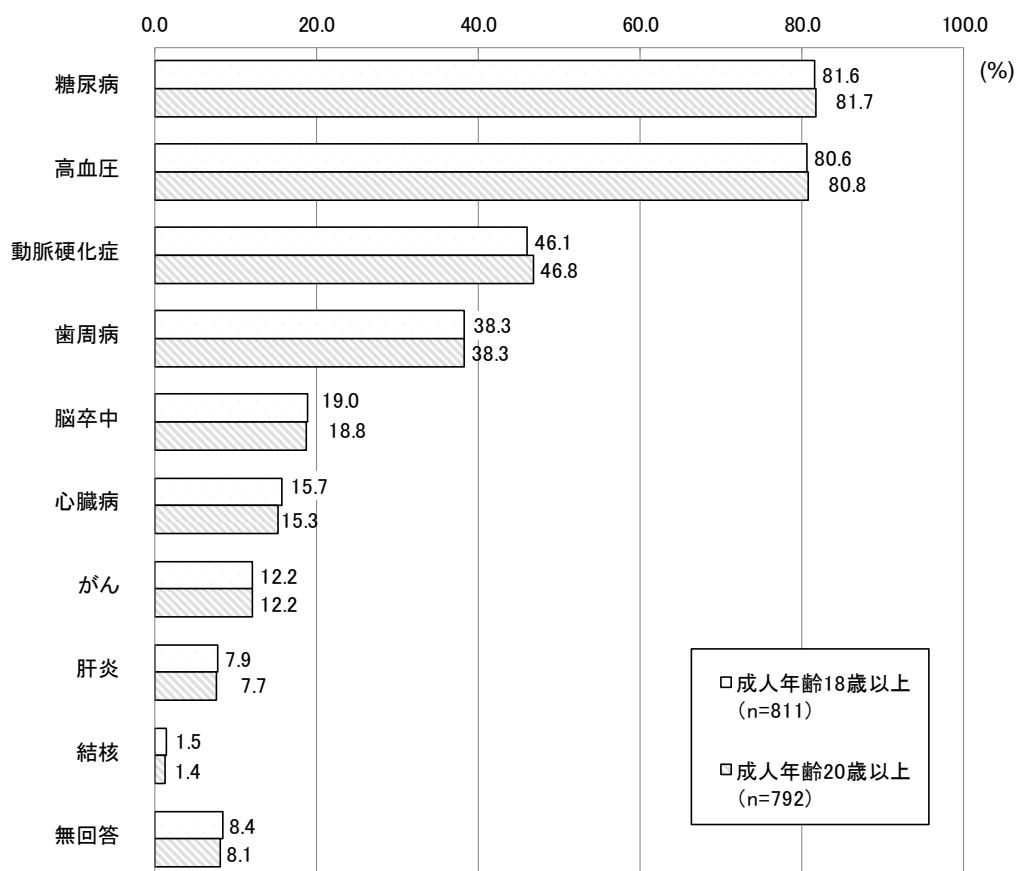
問 12 あなたは、この 1 年間に健康診査（健康診断）を受けましたか。（〇はいくつでも）



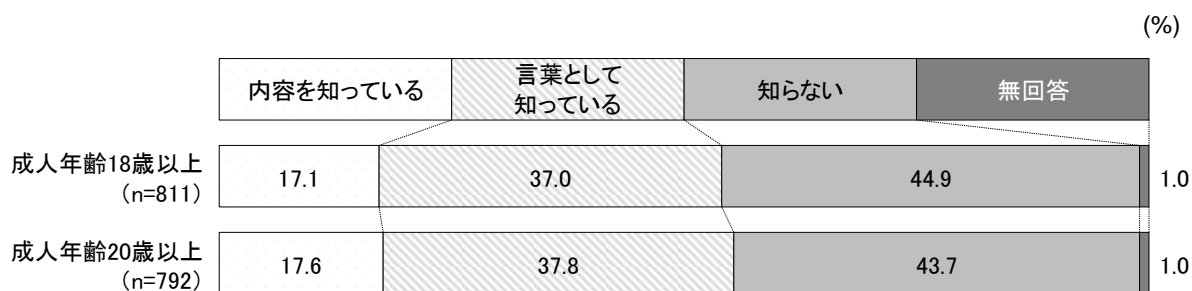
付問 12-1 健康診査を受けなかった理由は何ですか。（〇はいくつでも）



問 13 あなたは、以下の病気の中で、生活習慣病とされている病気はどれだと思いますか。
（○はいくつでも）



問 14 あなたは、特定保健指導を知っていますか。（○は1つだけ）



問 15 あなたは女性の病気や症状について、次のことを知っていますか。

（○はそれぞれ 1 つだけ、男性の方も回答してください。）

【骨粗しょう症予防】 骨粗しょう症予防のためには、10歳代からの運動やバランスの良い食生活などが大切なことを知っていますか。 (%)

	知っている	知らない	無回答
成人年齢18歳以上 (n=811)	64.6	33.7	1.7
成人年齢20歳以上 (n=792)	64.4	34.0	1.6

【女性の骨量】 女性の骨量は20歳代が最大で、その後は減り続けることを知っていますか。 (%)

	知っている	知らない	無回答
成人年齢18歳以上 (n=811)	61.7	36.9	1.5
成人年齢20歳以上 (n=792)	62.1	36.4	1.5

【血液中コレステロール値】 更年期以降、女性ホルモンの減少により血液中のコレステロール値が高くなることを知っていますか。 (%)

	知っている	知らない	無回答
成人年齢18歳以上 (n=811)	49.1	48.7	2.2
成人年齢20歳以上 (n=792)	49.4	48.4	2.3

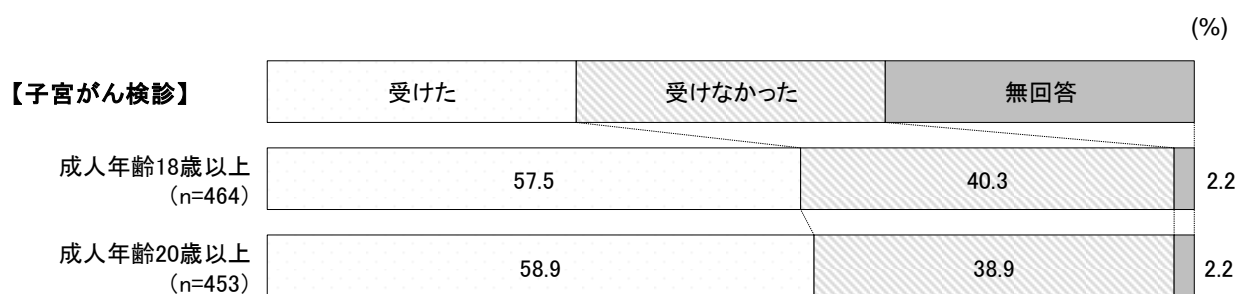
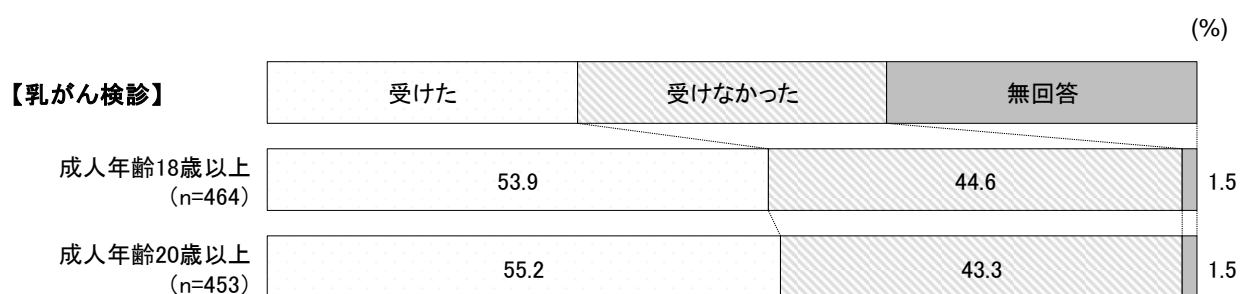
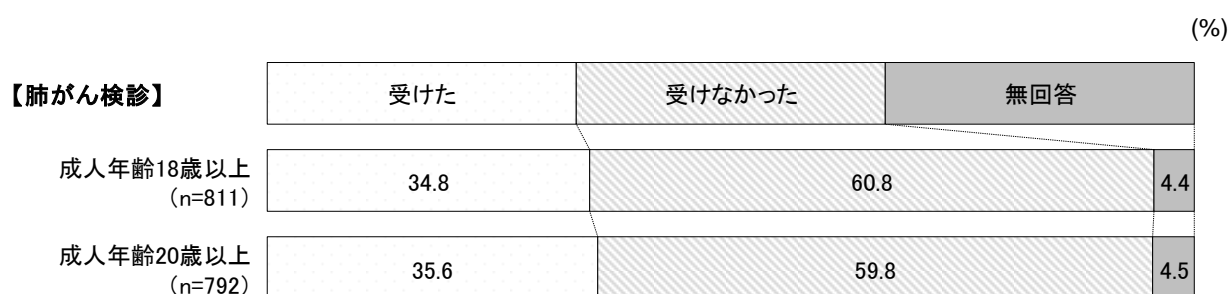
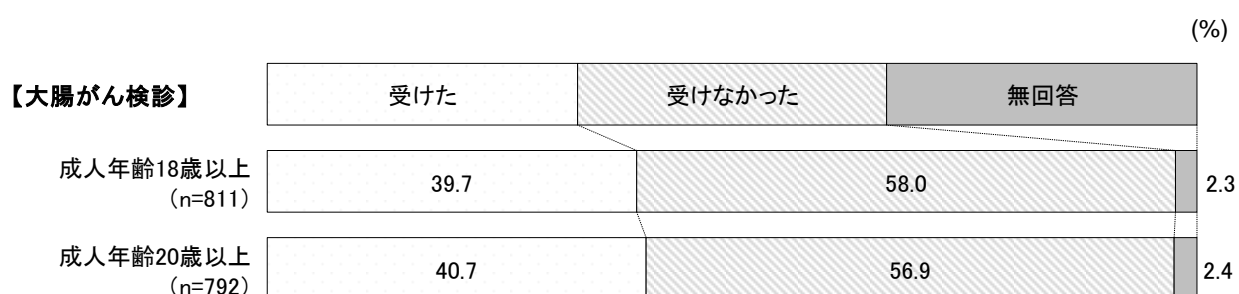
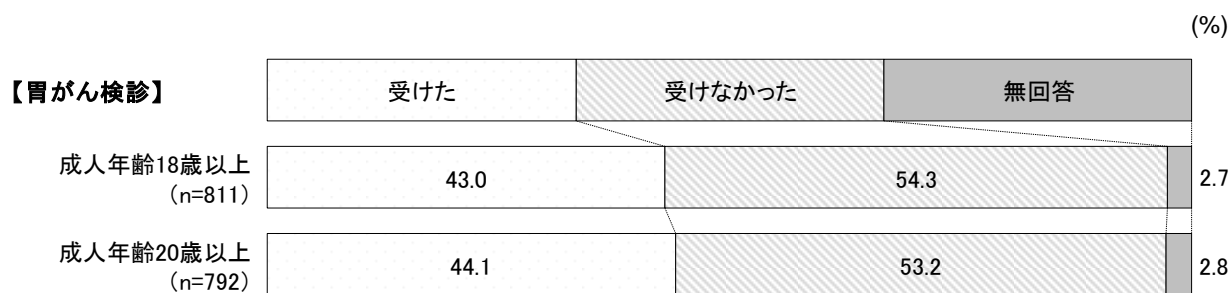
【尿失禁対策】 更年期以降に多い尿失禁対策として、骨盤底筋（骨盤の底に広がる筋肉）をきたえる体操などがあることを知っていますか。 (%)

	知っている	知らない	無回答
成人年齢18歳以上 (n=811)	51.8	46.9	1.4
成人年齢20歳以上 (n=792)	52.7	46.0	1.4

【女性のうつ】 女性ホルモンの変化やストレスなどにより女性は男性に比べて「うつ」になりやすいことを知っていますか。 (%)

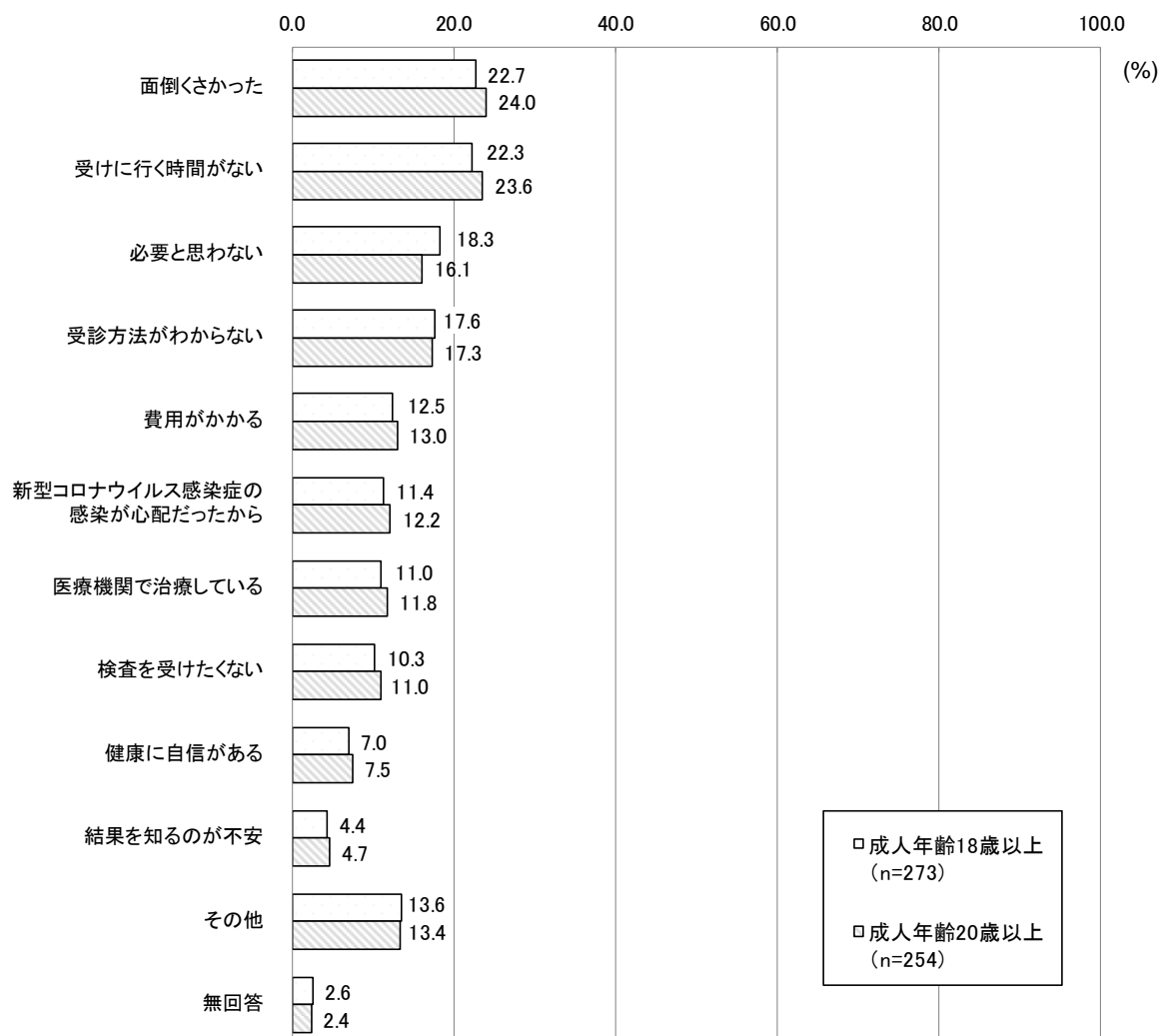
	知っている	知らない	無回答
成人年齢18歳以上 (n=811)	49.2	49.0	1.8
成人年齢20歳以上 (n=792)	48.9	49.2	1.9

問 16 次のがん検診（区で実施する検診以外も含む）について、過去（それぞれに掲げる期間内）に受けたことがありますか。（〇はそれぞれ1つだけ）

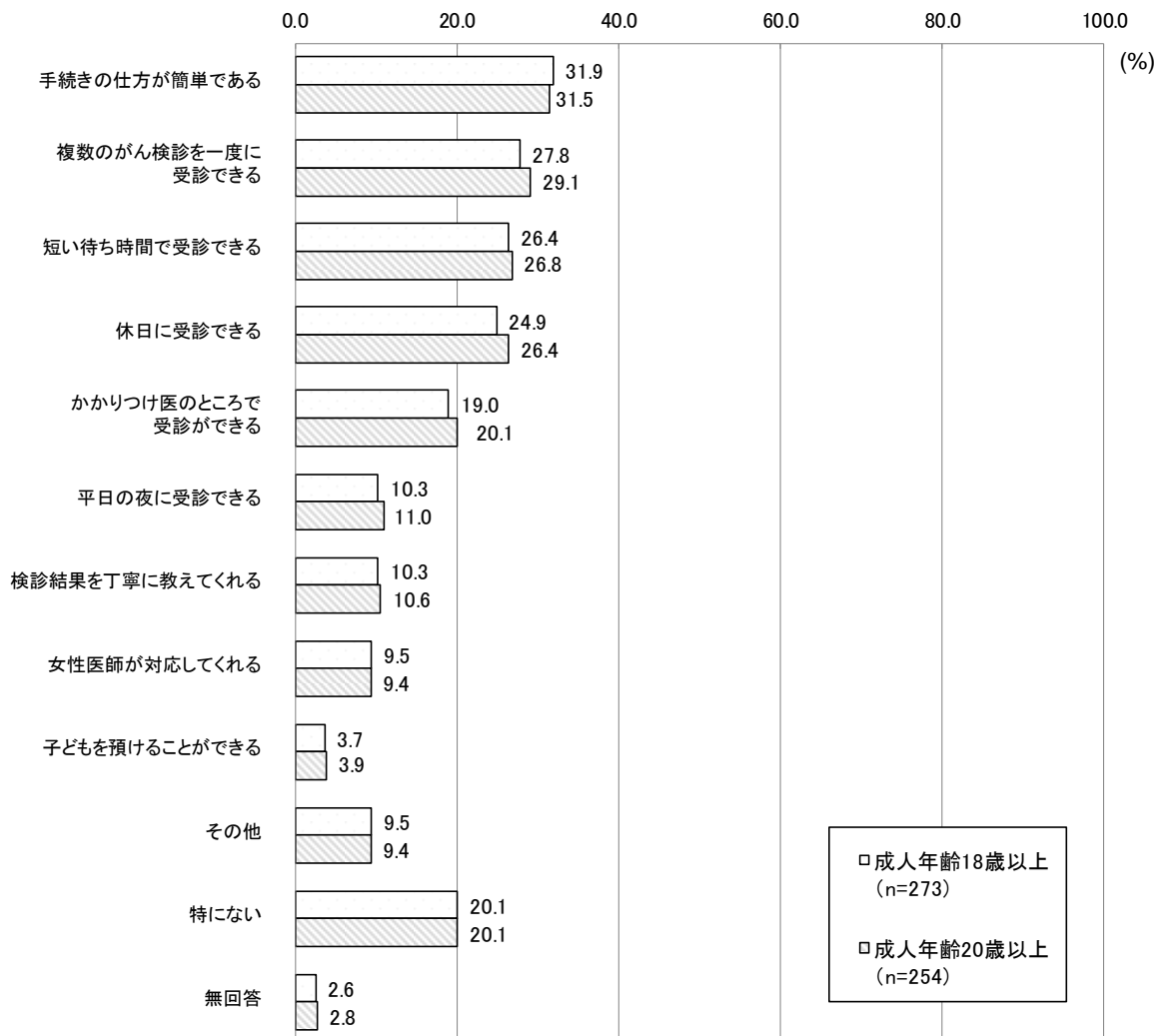


【問 16 でがん検診を 1 つも受けなかったと回答した方におたずねします。】

付問 16-1 受けなかった理由は何ですか。（〇はいくつでも）



付問 16-2 今後、どのような条件を整えば、受診したいと思いますか。（○はいくつでも）



問 17 あなたは、朝食を食べていますか。（○は1つだけ）

（※菓子、嗜好飲料、サプリメント、ドリンク剤のみの場合は「ほとんど食べない」に○をしてください。）

	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	(%)
成人年齢18歳以上 (n=811)		71.0		6.0 6.9	15.8	0.2
成人年齢20歳以上 (n=792)		71.0		6.1 6.8	15.9	0.3

付問 17-1 あなたが朝食を食べない理由は何ですか。（○は1つだけ）

(%)

	いつも食べないから	時間が ないから	お腹がすいて いないから	食べたく ないから	用意されていない (しない)から	その他	無回答
成人年齢18歳以上 (n=233)	16.7	23.2	27.5	8.2	3.4	11.6	9.4
成人年齢20歳以上 (n=228)	16.7	22.8	28.1	7.9	3.5	11.4	9.6

問 18 あなたと同居している方は、あなたを含めて何人ですか。（数字を記入）

(%)

	単身(一人暮らし)	2人以上	無回答
成人年齢18歳以上 (n=811)	27.3	71.4	1.4
成人年齢20歳以上 (n=792)	27.5	71.1	1.4

付問 18-1 あなたは朝食、夕食を同居の方と一緒に食べることはどのくらいありますか。
（○はそれぞれ1つだけ）

(%)

【朝食】

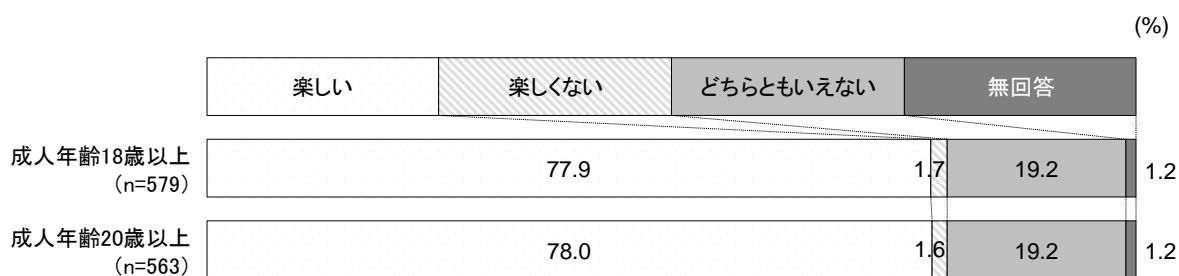
	ほとんど毎日	週に4~5日	週に2~3日	週に1日程度	ほとんどない	無回答
成人年齢18歳以上 (n=579)	44.7	6.2	13.8	8.8	25.0	1.4
成人年齢20歳以上 (n=563)	44.8	6.2	13.5	8.9	25.4	1.2

(%)

【夕食】

	ほとんど毎日	週に4~5日	週に2~3日	週に1日程度	ほとんどない	無回答
成人年齢18歳以上 (n=579)	62.7	9.5	10.9	3.1	4.8	9.0
成人年齢20歳以上 (n=563)	63.4	9.2	10.5	3.0	5.0	8.9

付問 18-2 あなたは、家庭での食事を楽しいと感じていますか。（○は1つだけ）

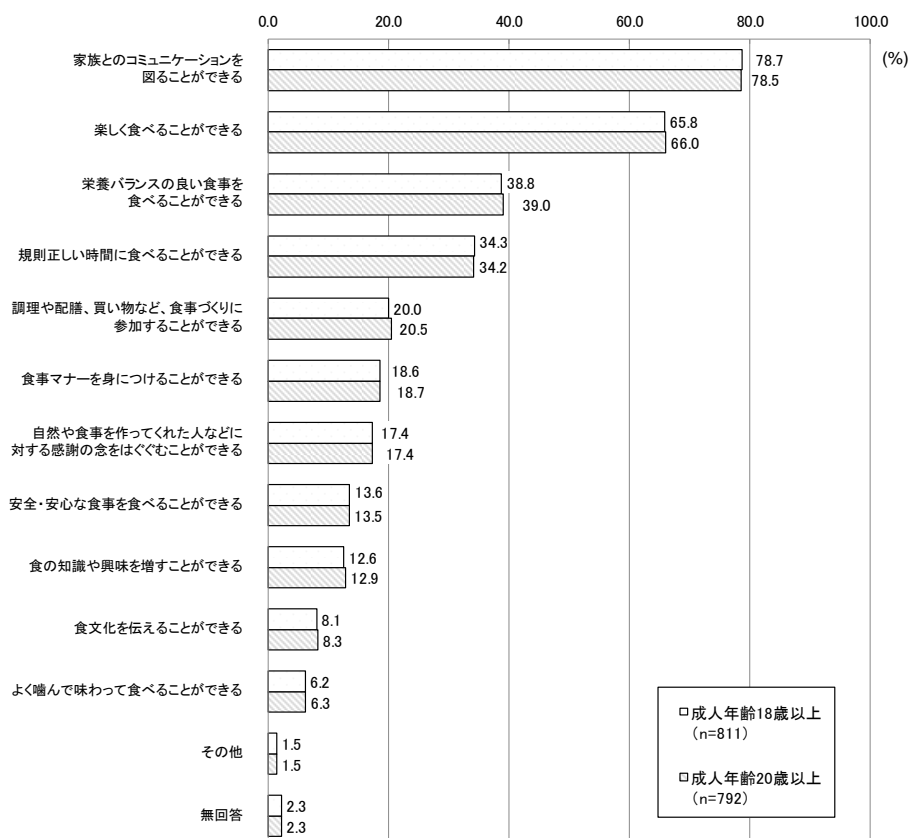


問 19 あなたは、「共食（きょうしょく）」という言葉やその意味を知っていますか。

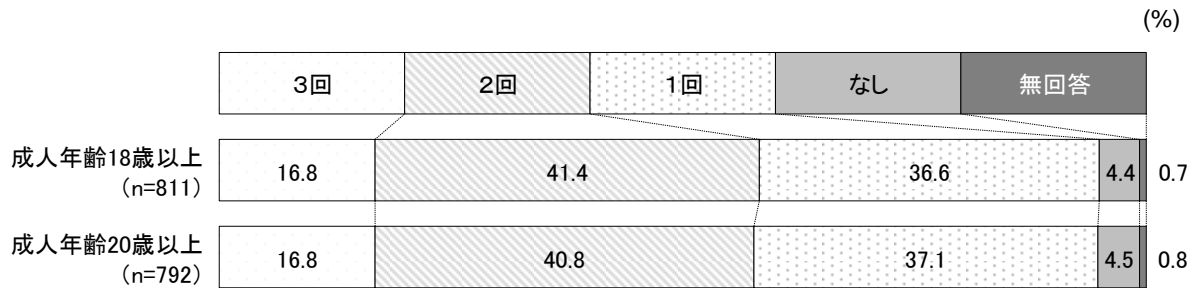
（○は1つ）



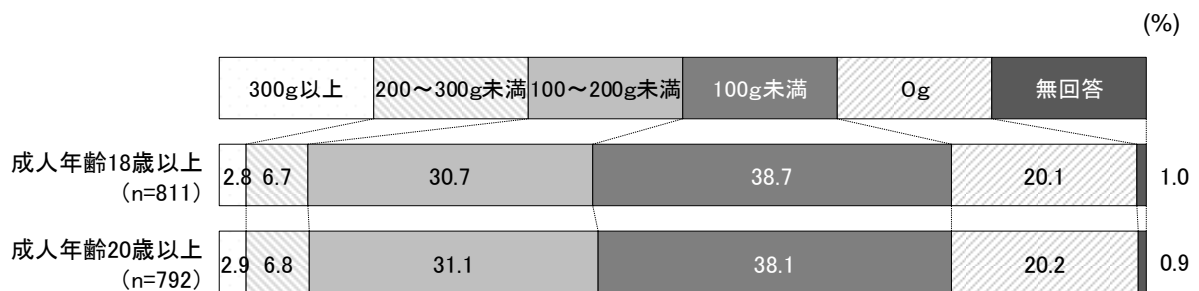
問 20 食事を家族と一緒に食べることは、一人で食べるよりどのような良い点があると思いますか。（○は3つまで）



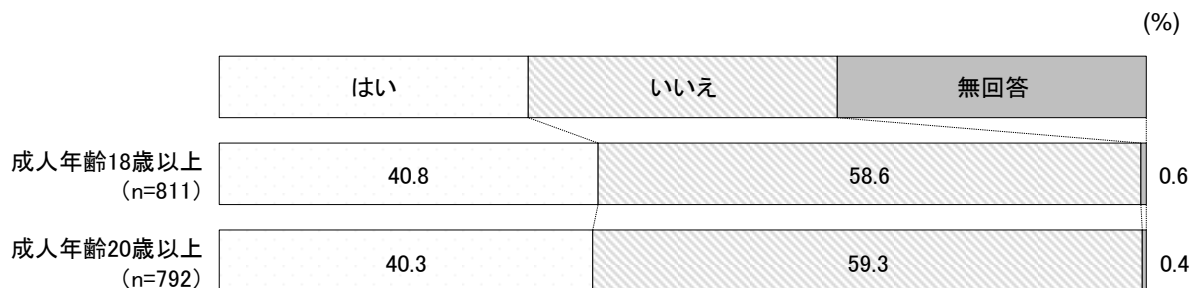
問 21 あなたはふだん、主食（ごはん・パン・めんなど）、主菜（肉・魚・卵・豆など）、副菜（野菜・きのこ・海藻など）をそろえた食事を 1 日何回していますか。（○は 1 つだけ）



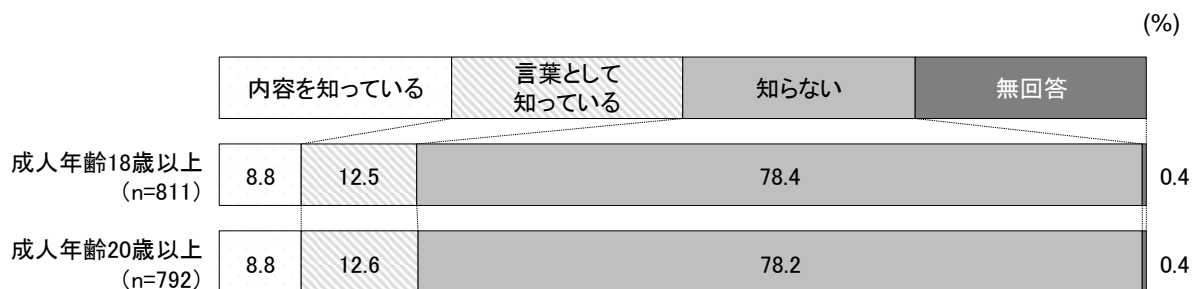
問 22 あなたは、毎日果物をどのくらい食べていますか。（○は 1 つだけ）



問 23 あなたはふだんの食生活において、よく噛んで（1口 30 回程度）味わって食べていますか。（○は 1 つだけ）



問 24 あなたは、「噛ミング 30（カミングサンマル）」という言葉やその意味を知っていますか。（○は 1 つ）



問 25 あなたは、中央区食育野菜キャラクターを知っていますか。（○は1つだけ）

(%)

	知っている	知らない	無回答
成人年齢18歳以上 (n=811)	13.1	86.8	0.1
成人年齢20歳以上 (n=792)	13.3	86.6	0.1

問 26 あなたは、野菜の1日の摂取目標量（350g以上）を知っていますか。（○は1つだけ）

(%)

	はい	いいえ	無回答
成人年齢18歳以上 (n=811)	46.1	51.5	2.3
成人年齢20歳以上 (n=792)	46.1	51.6	2.3

問 27 あなたは、野菜料理を1日何皿（または何鉢）食べていますか。（○は1つだけ）

(%)

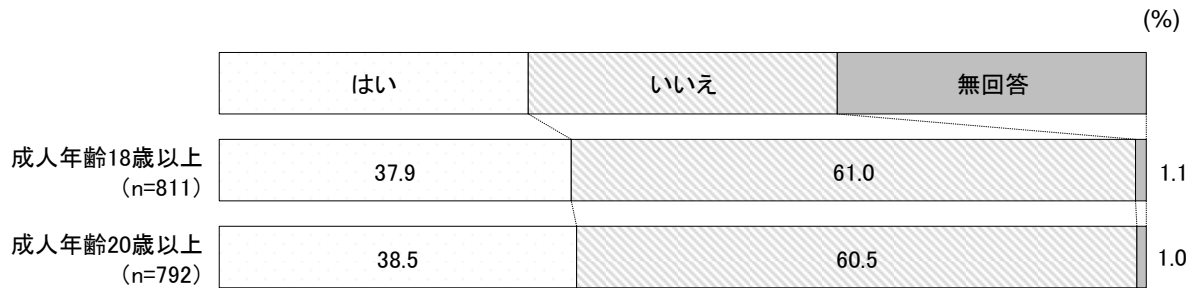
	5皿以上	4皿	3皿	2皿	1皿	ほとんど 食べない	無回答
成人年齢18歳以上 (n=811)	4.4	8.9	26.0	28.9	25.0	5.8	1.0
成人年齢20歳以上 (n=792)	4.5	9.0	26.1	28.5	25.1	5.8	0.9

問 28 あなたは、食事の際、野菜から食べることを意識していますか。（○は1つだけ）

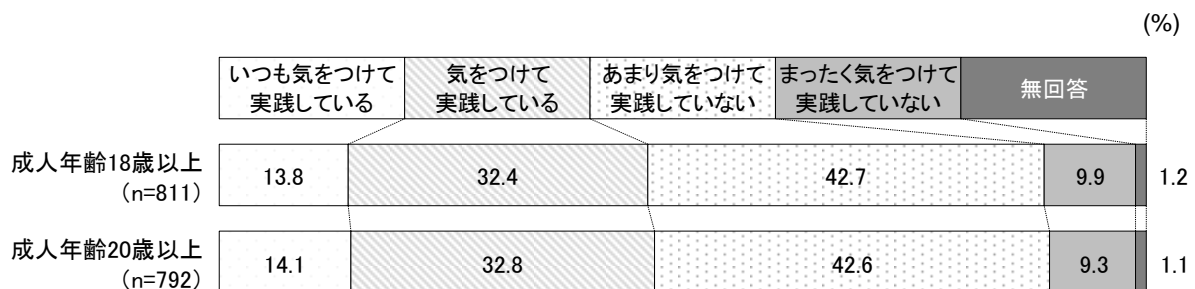
(%)

	意識している	特に意識 していない	無回答
成人年齢18歳以上 (n=811)	67.4	30.8	1.7
成人年齢20歳以上 (n=792)	67.9	30.4	1.6

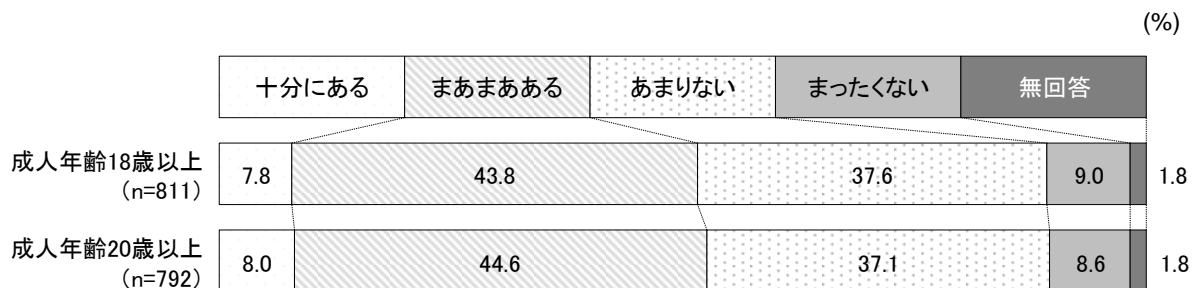
問 29 あなたは、1 日の食塩の目標量（男性 7.5 g 未満、女性 6.5 g 未満）を知っていますか。
（○は 1 つだけ）



問 30 あなたは、ふだんから減塩に気をつけた食生活を実践していますか。（○は 1 つだけ）



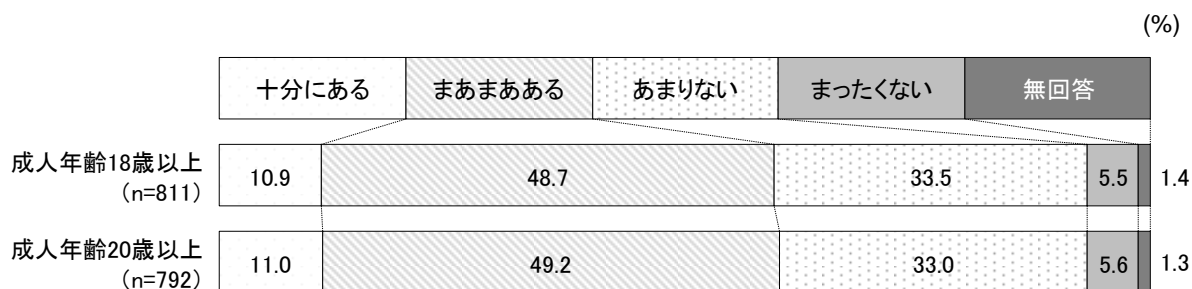
問 31 あなたは、バランスのよい食事を作るのに必要な知識や技術はありますか。
（○は 1 つだけ）



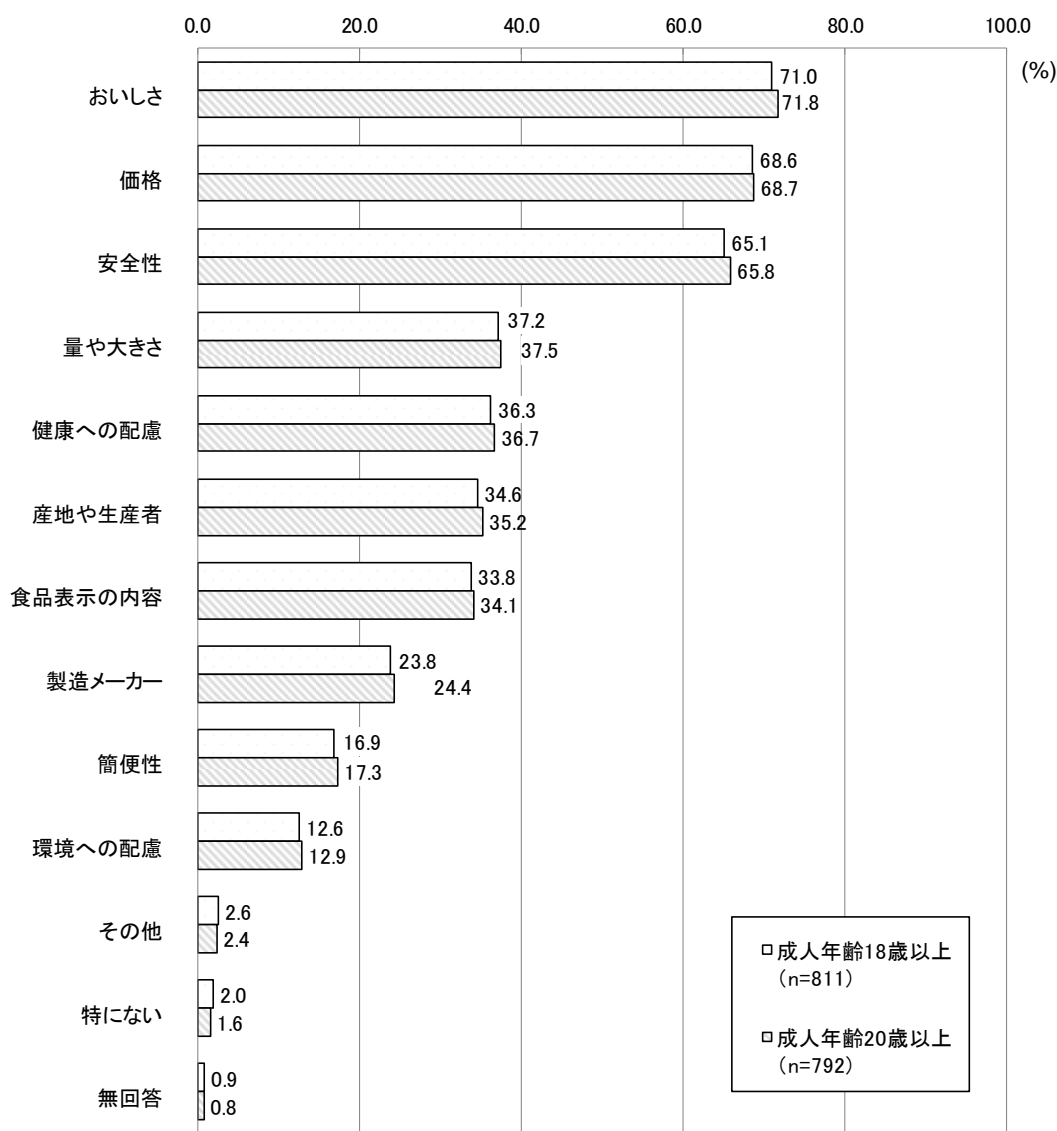
問 32 あなたは、自ら料理を作ることが週にどのくらいありますか。（○は 1 つだけ）
（ただし、温めるだけ、お湯を入れるだけなどは含みません。）



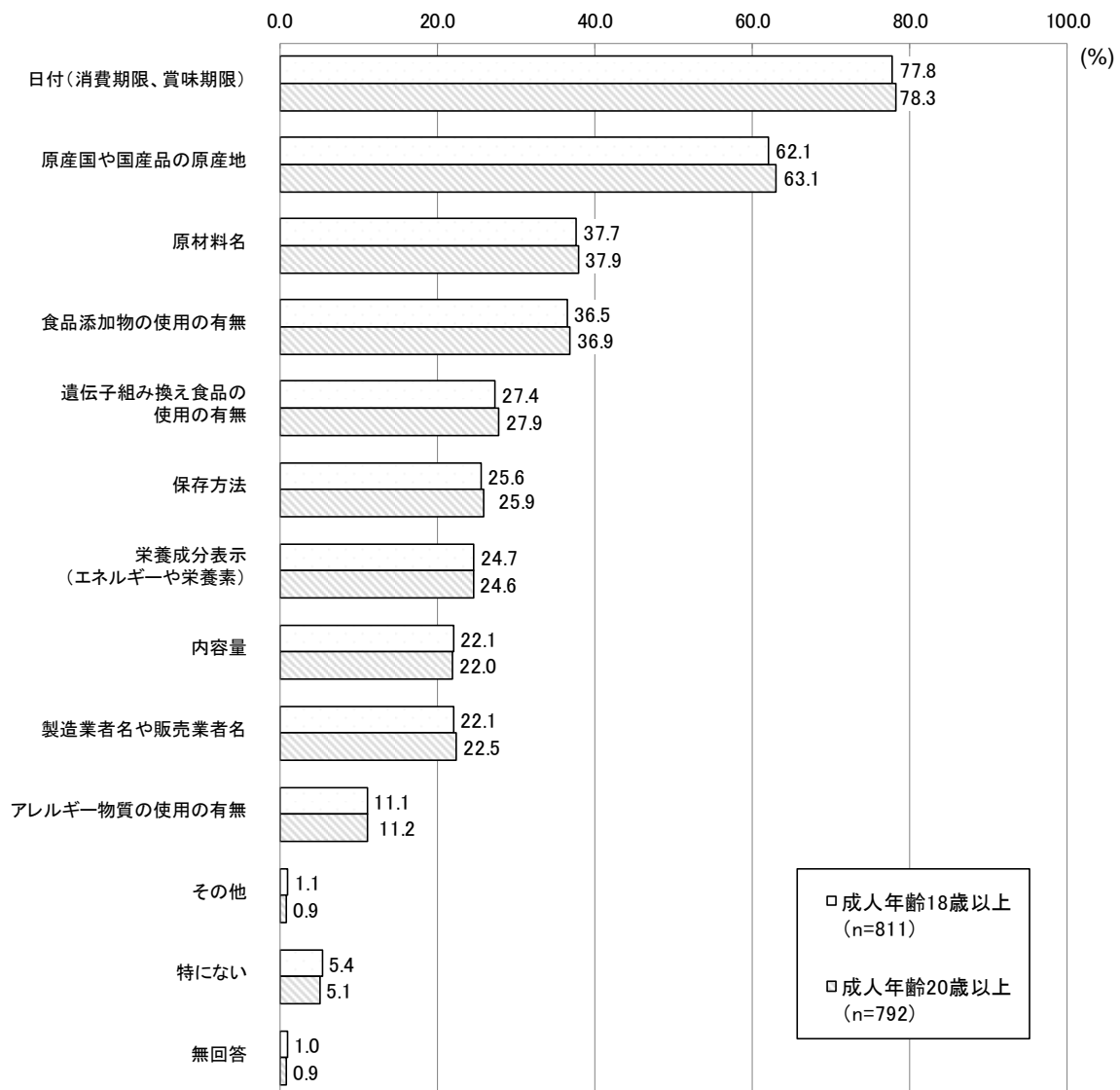
問 33 あなたは、安全な食品を選んだり、食品の表示項目を見たりするために必要な知識はありますか。（○は1つだけ）



問 34 あなたが、食品を購入する際に重視しているのはどのような点ですか。（○はいくつでも）



問 35 あなたが加工食品を購入する際に重視している表示項目はどれですか。
(○はいくつでも)



問 36 あなたは、加工食品を購入する時に栄養成分表示を参考にしていますか。
(○は1つだけ)

	いつも参考にしている	時々参考にしている	参考にしていない	無回答	(%)
成人年齢18歳以上 (n=811)	20.6	51.0	27.1		1.2
成人年齢20歳以上 (n=792)	20.5	51.4	27.0		1.1

問 37 あなたは、「食事バランスガイド」を知っていますか。（○は1つだけ）

(%)

	内容を知っている	聞いたことはあるが、 内容は知らない	知らない	無回答
成人年齢18歳以上 (n=811)	25.3	35.8	35.6	3.3
成人年齢20歳以上 (n=792)	24.9	35.7	36.2	3.2

問 38 あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていますか。（○は1つだけ）

(%)

	内容を知っている	聞いたことはあるが、 内容は知らない	全く知らない	無回答
成人年齢18歳以上 (n=811)	49.6	39.0	8.3	3.2
成人年齢20歳以上 (n=792)	49.6	38.8	8.3	3.3

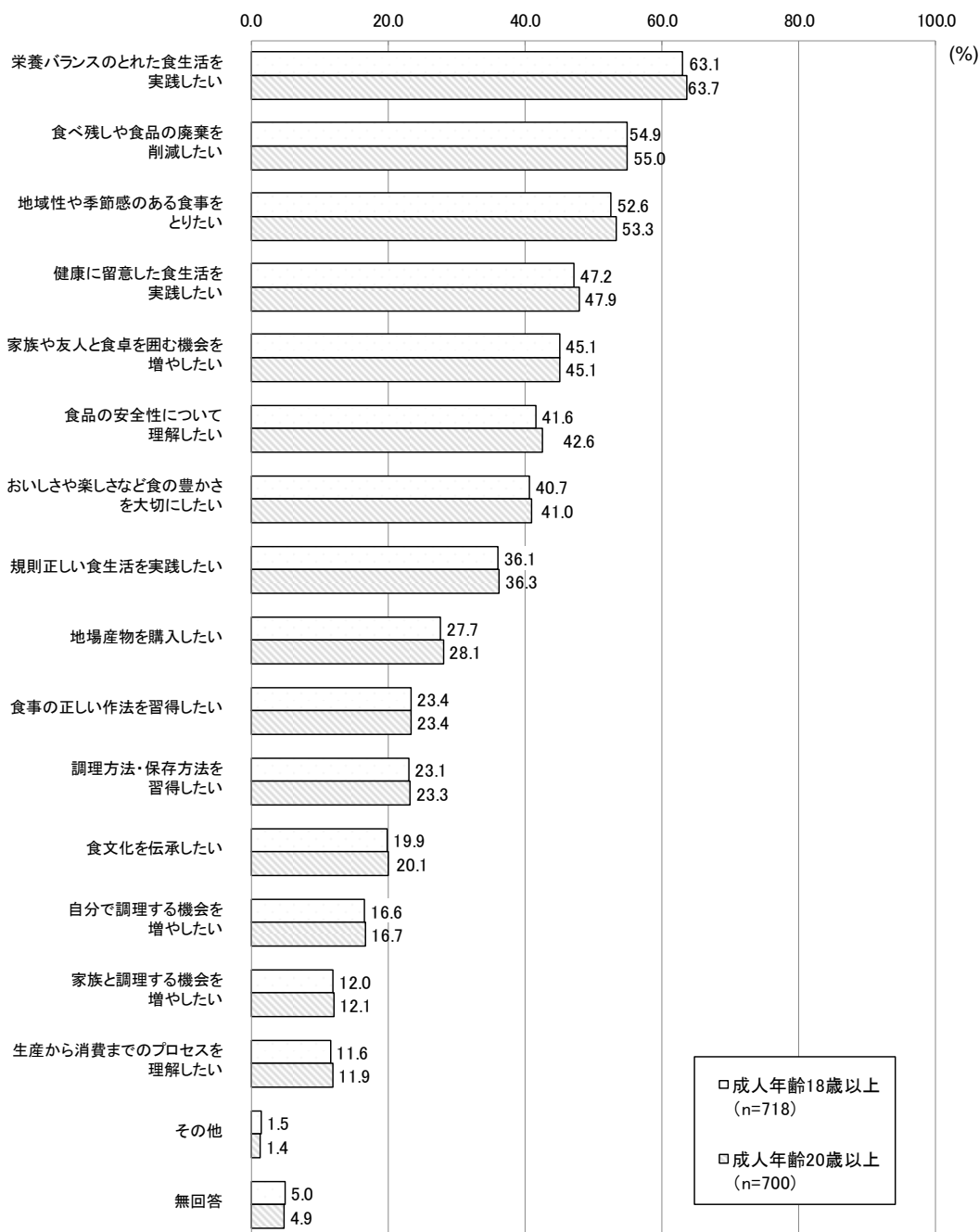
付問 38-1 あなたは食育に関心はありますか。（○は1つだけ）

(%)

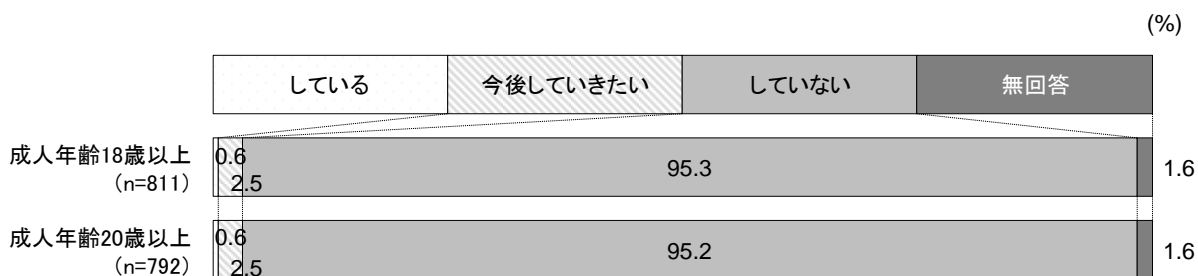
	関心がある	どちらかといえば 関心がある	どちらかといえば 関心がない	関心がない	わからない	無回答
成人年齢18歳以上 (n=718)	23.7	40.8	20.9	3.1	6.4	5.2
成人年齢20歳以上 (n=700)	24.3	40.9	20.6	2.7	6.3	5.3

付問 38-2 あなたは、食育としてどのようなことを実践したいと思いますか。

(○はいくつでも)



問 39 あなたは、食育に関する地域での活動（ボランティア等が行う料理教室や食に関する勉強会等で、町会やPTA 活動も含む）をしていますか。(○は1つだけ)



問 40 あなたは、日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のため意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。（○は1つだけ）

(%)

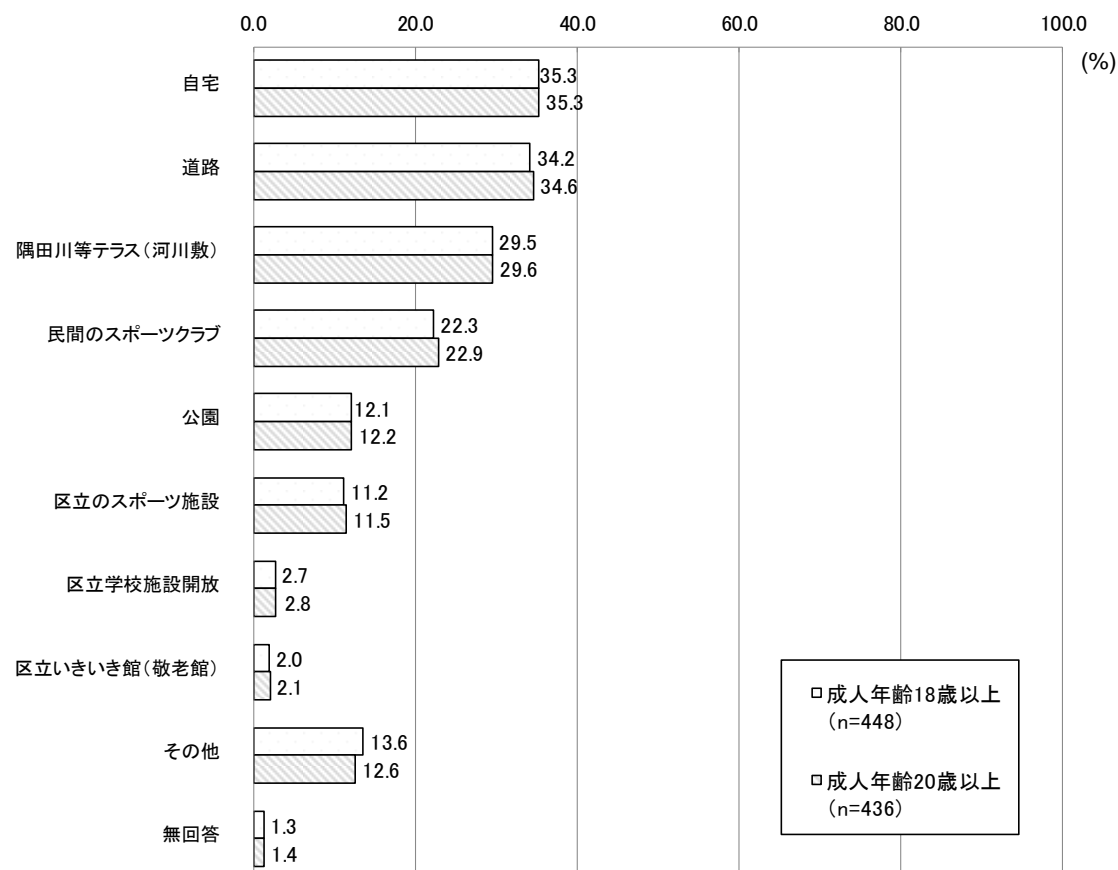
	はい	いいえ	無回答
成人年齢18歳以上 (n=811)	63.0	35.8	1.2
成人年齢20歳以上 (n=792)	62.8	36.0	1.3

問 41 あなたはふだん、1回 30 分以上の運動やスポーツ（買い物や通勤などの日常生活上の動きを除く）を1年以上継続していますか。（○は1つだけ）

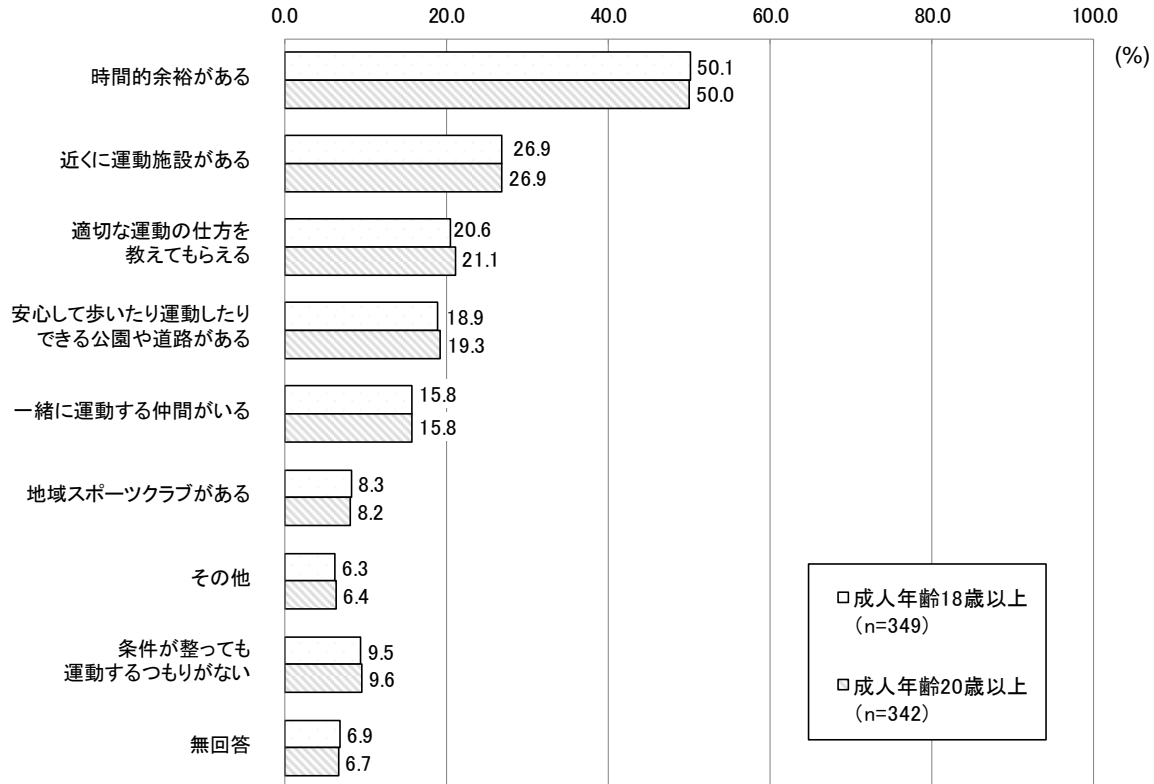
(%)

	週5回以上	週2～4回	週1回	月1～2回程度	していない	無回答
成人年齢18歳以上 (n=811)	12.9	25.0	12.8	4.4	43.0	1.7
成人年齢20歳以上 (n=792)	12.9	25.1	12.6	4.4	43.2	1.8

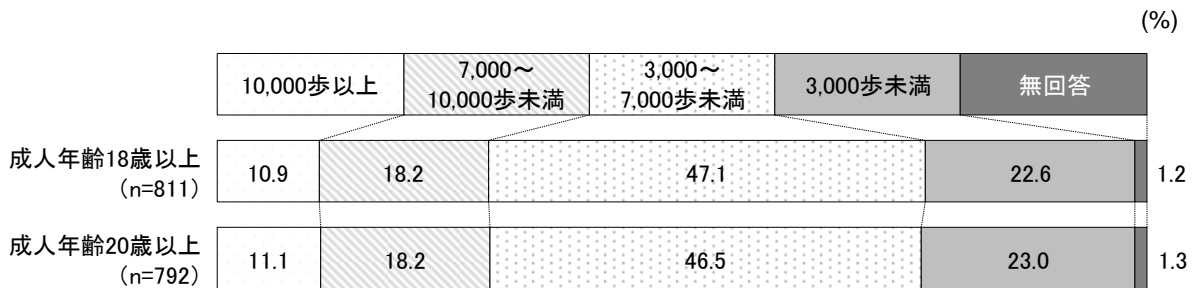
付問 41-1 あなたが運動している場所はどこですか。（○はいくつでも）



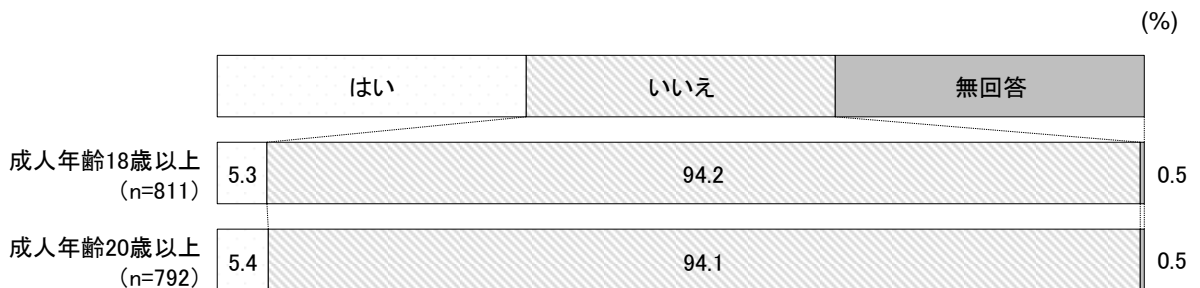
付問 41-2 今後、どのような条件が整えば、運動したいと思いますか。(〇はいくつでも)



問 42 あなたは、日常生活の中で、室内の移動や散歩なども含めて、1日にどのくらい歩いていますか。以下の時間や距離を目安にお答えください。(〇は1つだけ)



問 43 あなたは、中央区で発行しているウォーキングマップを知っていますか。(〇は1つだけ)



問 44 あなたは、中央区で発行しているウォーキングマップを実際に利用したことがありますか。（○は1つだけ）

(%)

	はい	いいえ
成人年齢18歳以上 (n=43)	39.5	60.5
成人年齢20歳以上 (n=43)	39.5	60.5

付問 44-1 あなたは、ウォーキングマップを継続的に利用していますか。（○は1つだけ）

(%)

	ほぼ毎日	週に数回	月に数回	1回のみ	利用したことはない	無回答
成人年齢18歳以上 (n=17)	11.8	0.0	35.3	11.8	11.8	29.4
成人年齢20歳以上 (n=17)	11.8	0.0	35.3	11.8	11.8	29.4

付問 44-2 あなたは、ウォーキングマップがウォーキングや体を動かすきっかけになったと思いますか。（○は1つだけ）

(%)

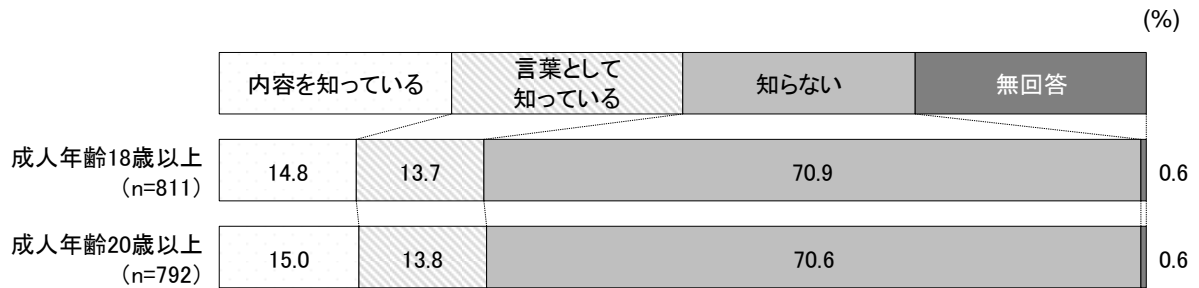
	はい	いいえ	無回答
成人年齢18歳以上 (n=17)	29.4	64.7	5.9
成人年齢20歳以上 (n=17)	29.4	64.7	5.9

問 45 あなたは、日常生活の中で買い物や散歩なども含めて、「自分から積極的に外出する方である」と思いますか。（○は1つだけ）

(%)

	はい	いいえ	無回答
成人年齢18歳以上 (n=811)	67.1	32.4	0.5
成人年齢20歳以上 (n=792)	67.3	32.2	0.5

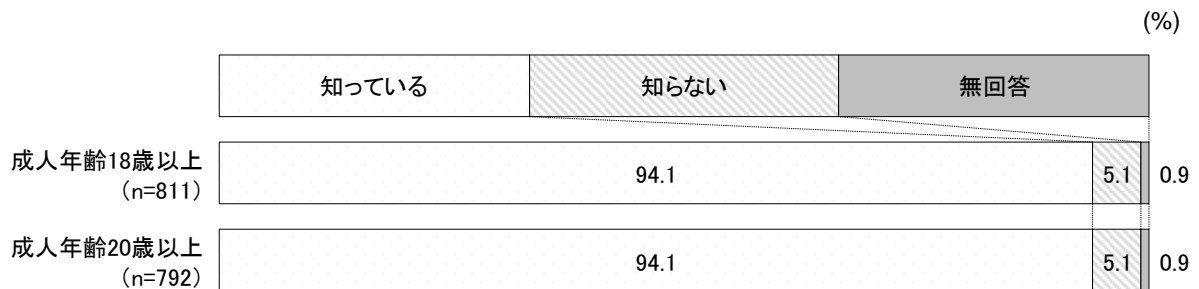
問 46 あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていますか。
（○は1つだけ）



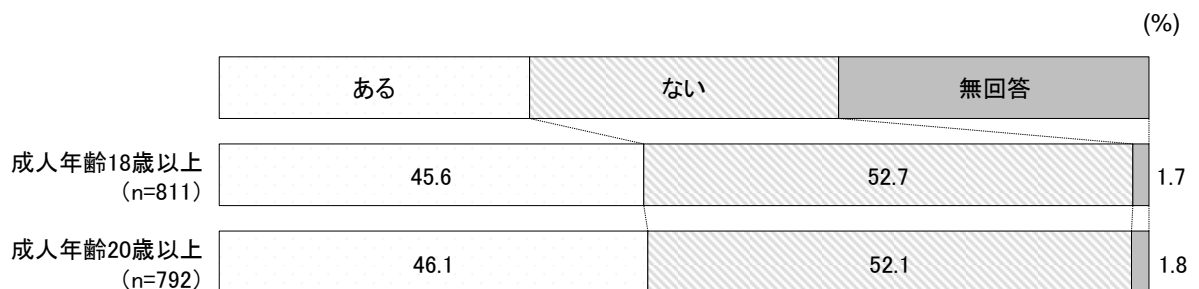
問 47 あなたは、町会、ボランティアやサークル・クラブ活動などの地域活動に参加していますか。（○は1つだけ）



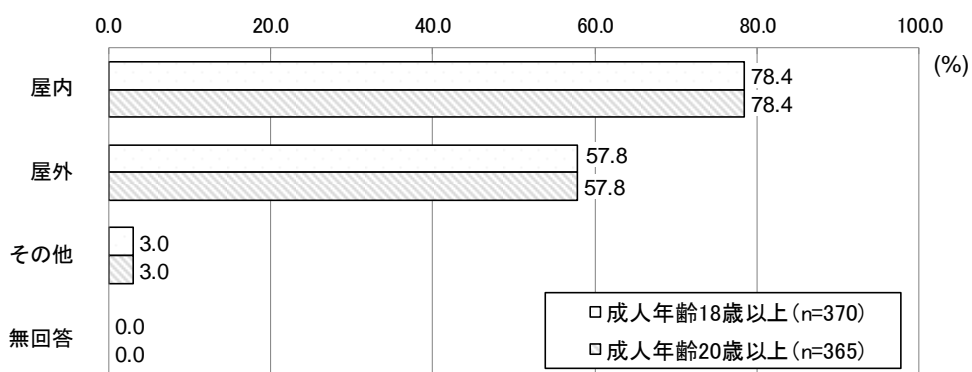
問 49 あなたは、受動喫煙の健康被害を知っていますか。（○は1つだけ）



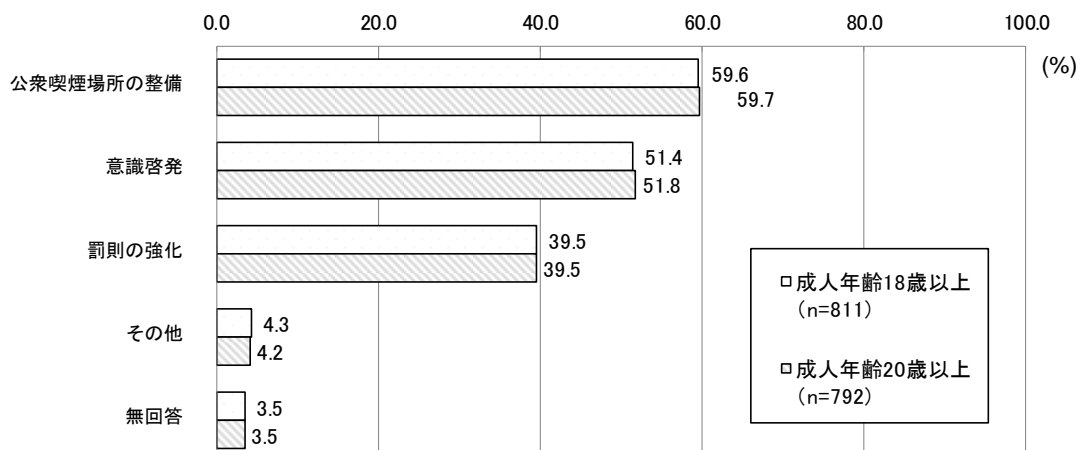
問 50 あなたは、受動喫煙の被害を受けたことがありますか。（○は1つだけ）



付問 50-1 あなたは、どこで受動喫煙の被害を受けましたか。（○はいくつでも）



問 51 あなたは、受動喫煙を防止するために必要なことは何だと思えますか。（○はいくつでも）



問 52 あなたは、中央区の受動喫煙対策は進んでいると思えますか。（○は1つだけ）

	思う	どちらかといえは思う	どちらかといえは思わない	思わない	わからない	無回答
成人年齢18歳以上 (n=811)	7.6	24.8	9.5	22.9	31.8	3.3
成人年齢20歳以上 (n=792)	7.7	24.6	9.5	22.9	31.9	3.4

問 55 あなたの 1 日の平均睡眠時間は何時間ですか。（○は 1 つだけ）

(%)

	5時間未満	5時間以上 6時間未満	6時間以上 7時間未満	7時間以上 8時間未満	8時間以上 9時間未満	9時間以上	無回答	
成人年齢18歳以上 (n=811)	11.0	28.4	33.9	20.2	4.1	1.2	1.2	1.2
成人年齢20歳以上 (n=792)	10.9	28.7	33.8	20.2	4.0	1.3	1.1	1.1

問 56 あなたは、睡眠による休養が十分とれていると思いますか。（○は 1 つだけ）

(%)

	十分にとれている	どちらかといえば とれている	どちらかといえば とれていない	あまりとれていない	無回答	
成人年齢18歳以上 (n=811)	19.1	43.2	23.2	13.1	1.5	1.5
成人年齢20歳以上 (n=792)	19.1	43.3	23.4	12.9	1.4	1.4

付問 56-1 あなたは疲れているのに 2 週間以上よく眠れないことがありますか。
（○は 1 つだけ）

(%)

	はい	いいえ	無回答
成人年齢18歳以上 (n=294)	25.5	71.4	3.1
成人年齢20歳以上 (n=287)	25.1	71.8	3.1

問 57 あなたは、睡眠を確保するため、アルコールや医薬品（睡眠薬・抗不安薬など）を使用していますか。（○はそれぞれ 1 つだけ）
※18 歳・19 歳の方は医薬品のみお答えください。

(%)

【医薬品】	使ったことはない	週に1~2回 使用している	2日に1回程度 使用している	ほぼ毎日 使用している	無回答
成人年齢18歳以上 (n=811)		84.8	3.5	5.7	4.1
成人年齢20歳以上 (n=792)		84.7	3.5	5.7	4.0

問 58 あなたは、ストレスを感じていますか。（○は 1 つだけ）

(%)

	ひんぱんに 感じている	時々感じる	あまり感じない	ほとんど感じない	無回答	
成人年齢18歳以上 (n=811)	19.6	45.6	24.0	8.5	2.2	
成人年齢20歳以上 (n=792)	19.7	45.6	23.7	8.7	2.3	

付問 58-1 あなたは、ストレスを解消できていますか。（○は 1 つだけ）

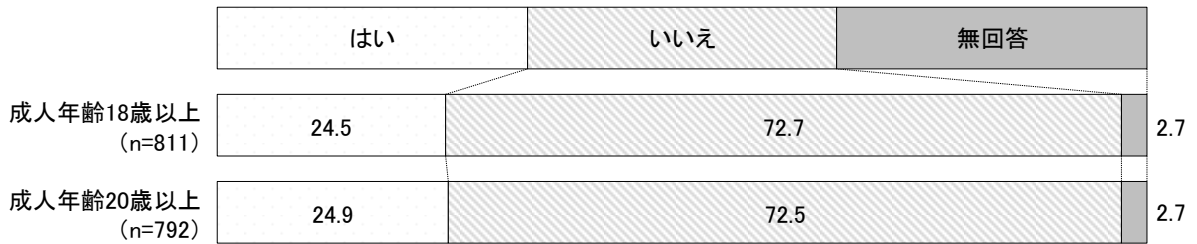
(%)

	うまく解消 できている	どちらかといえば 解消できている	どちらかといえば 解消できてない	解消できてない	無回答	
成人年齢18歳以上 (n=529)	5.9	55.4	28.2	6.6	4.0	
成人年齢20歳以上 (n=517)	5.8	55.5	28.2	6.4	4.1	

問 59 最近 2 週間の心の状態について、おたずねします。（○はそれぞれ 1 つだけ）

【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】

(%)



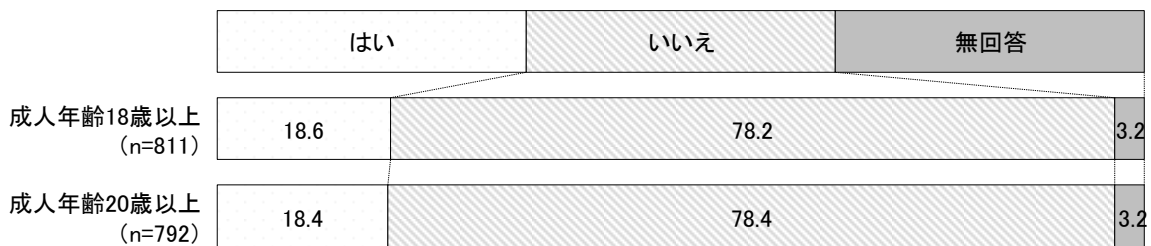
【以前は楽にできたことが、おっくうに感じられる】

(%)



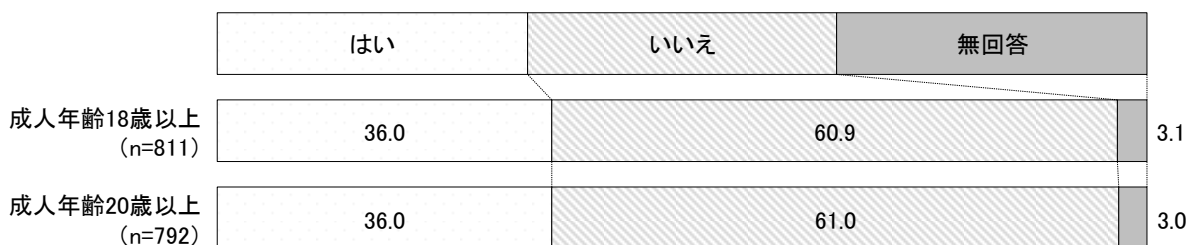
【自分が役に立つ人間だと思えない】

(%)

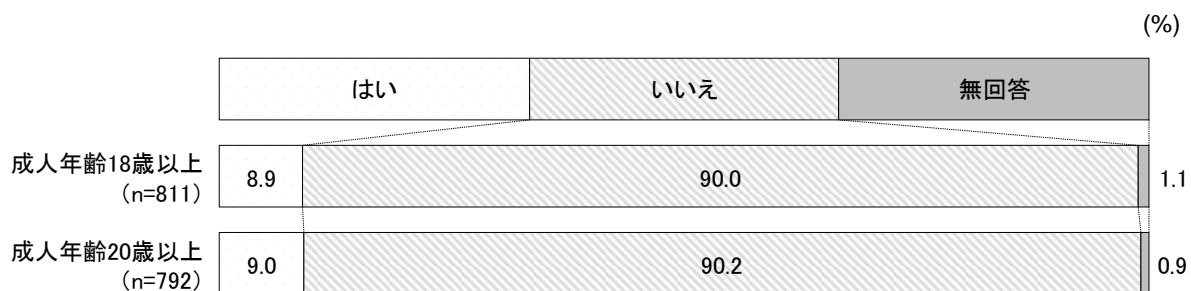


【わけもなく疲れたような感じがする】

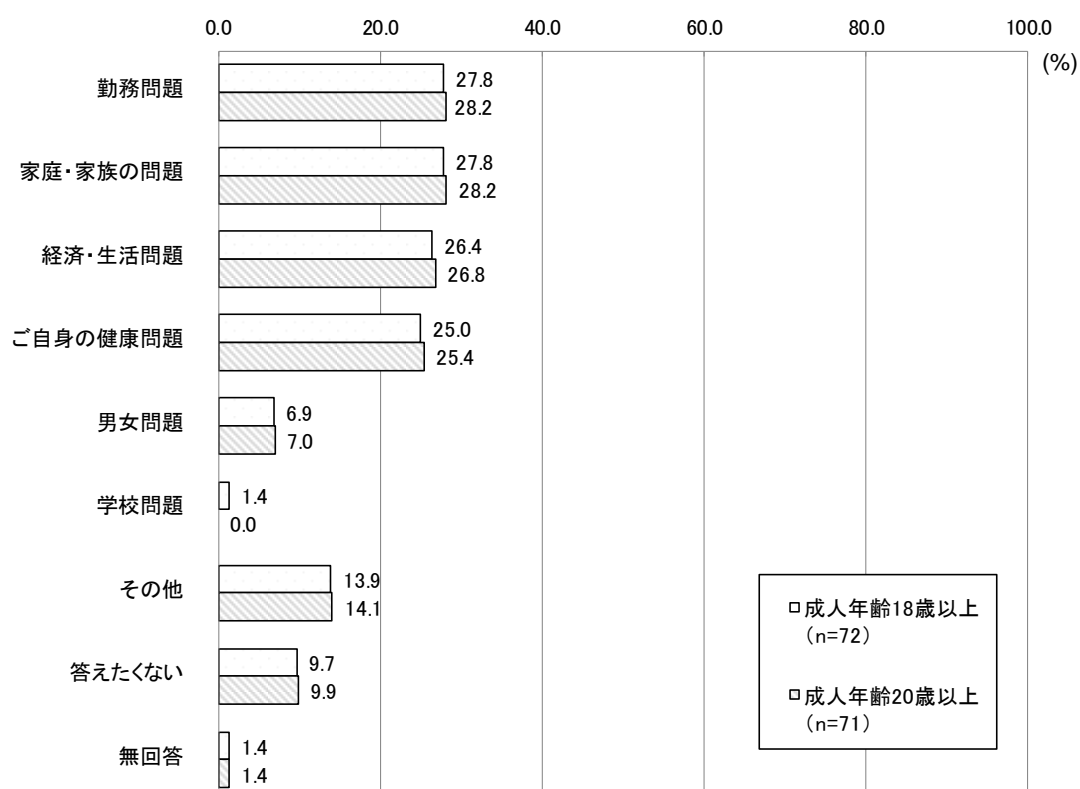
(%)



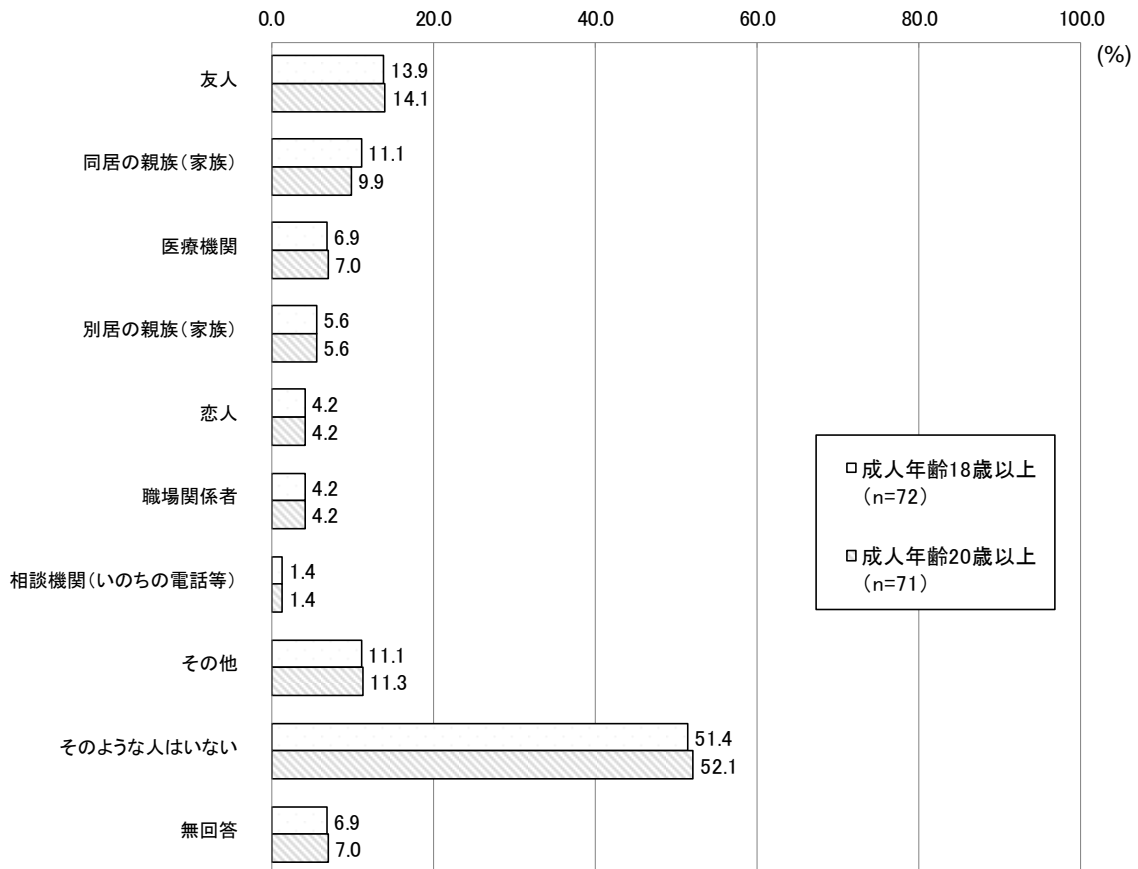
問 60 あなたは、この 1 年間で死にたいと考えたことがありますか。（○は 1 つだけ）



付問 60-1 あなたは、どんな問題を抱えて、自殺を思いつめましたか。（○はいくつでも）



付問 60-2 自殺しようと考えた時、誰かに相談したことがありましたか。（○はいくつでも）



問 61 自殺について、どのように思いますか。（○はそれぞれ1つだけ）

【自殺を口にする人は、本当は自殺しない】 (%)

	そう思う	そう思わない	わからない	無回答	
成人年齢18歳以上 (n=811)	17.4	33.2	48.1		1.4
成人年齢20歳以上 (n=792)	16.7	33.7	48.2		1.4

【生死は、最終的には本人の判断に任せるべきである】 (%)

	そう思う	そう思わない	わからない	無回答	
成人年齢18歳以上 (n=811)	31.6	32.6	34.2		1.7
成人年齢20歳以上 (n=792)	31.1	33.1	34.1		1.8

【自殺は繰り返されるので、周囲の人が止めることはできない】 (%)

	そう思う	そう思わない	わからない	無回答	
成人年齢18歳以上 (n=811)	12.0	46.1	40.1		1.8
成人年齢20歳以上 (n=792)	11.9	46.1	40.2		1.9

【自殺を考えている人は、「うつ病」にかかっている可能性がある】 (%)

	そう思う	そう思わない	わからない	無回答	
成人年齢18歳以上 (n=811)	60.0	7.0	31.1		1.8
成人年齢20歳以上 (n=792)	60.1	7.1	30.9		1.9

問 62 あなたは、ゲートキーパーを知っていますか。（○は1つだけ）

(%)

	内容を知っている	言葉として知っている	知らない	無回答	
成人年齢18歳以上 (n=811)	4.7	11.0	82.5		1.8
成人年齢20歳以上 (n=792)	4.8	10.9	82.4		1.9

問 63 あなたは、心の問題（ストレスや病気など）について気軽に相談できる場所・窓口を知っていますか。（○は1つだけ）

(%)

	知っている	知らない	無回答
成人年齢18歳以上 (n=811)	41.4	57.2	1.4
成人年齢20歳以上 (n=792)	41.4	57.2	1.4

問 64 あなたは精神的に不調になったとき、すぐに相談や治療を受けると思いますか。（○は1つだけ）

(%)

	そう思う	そう思わない	わからない	無回答
成人年齢18歳以上 (n=811)	24.0	33.7	40.7	1.6
成人年齢20歳以上 (n=792)	24.5	33.2	40.7	1.6

問 65 あなたは、デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使用していますか。（○は1つだけ）

(%)

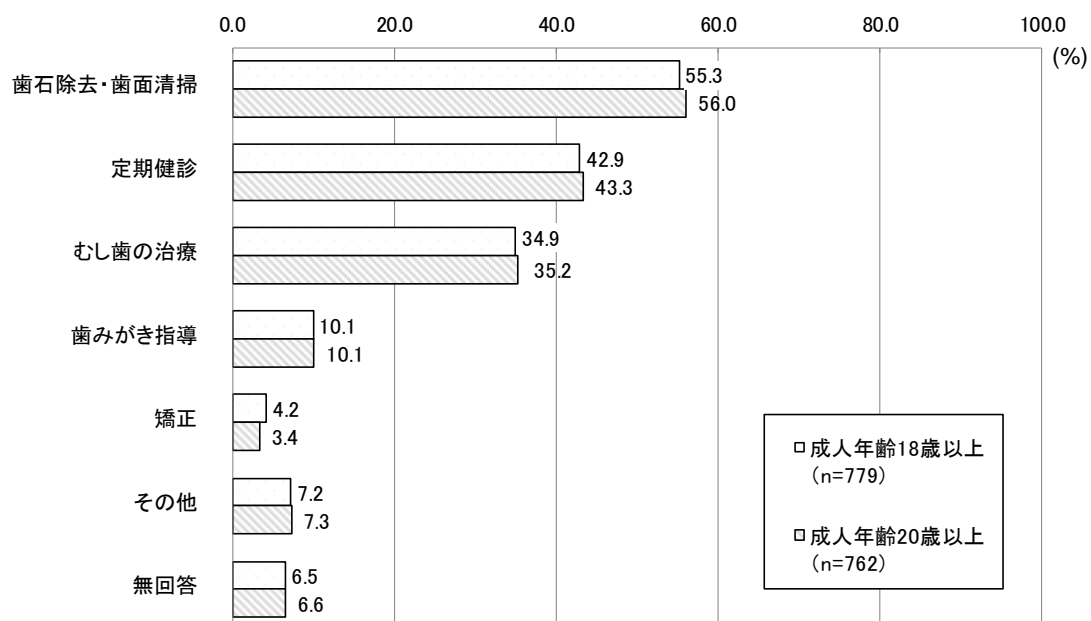
	ほぼ毎日	週に3~4日	週に1~2日	たまに	使っていない	無回答
成人年齢18歳以上 (n=811)	36.6	6.2	11.1	20.3	23.8	2.0
成人年齢20歳以上 (n=792)	36.6	6.2	11.2	20.2	23.7	2.0

問 66 あなたは、最近「歯科医院」にかかれたのはいつですか。（○は1つだけ）

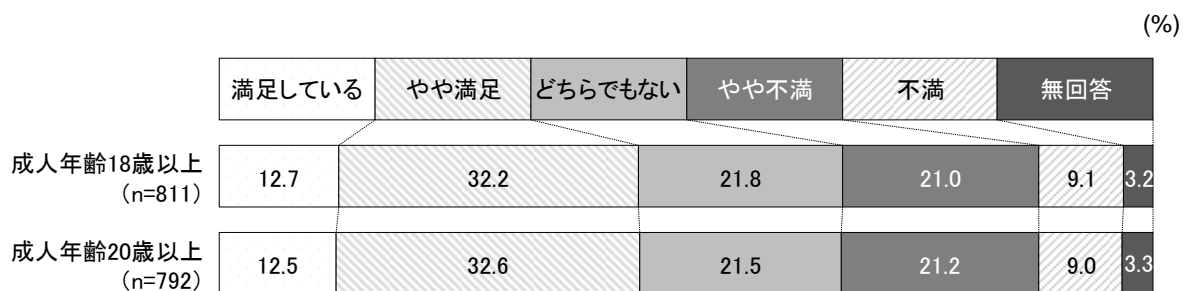
(%)

	1か月以内	1~6か月以内	6か月~1年以内	1~5年以内	5年以上前	かかったことがない	無回答
成人年齢18歳以上 (n=811)	24.7	29.6	13.4	20.6	7.8	1.7	2.2
成人年齢20歳以上 (n=792)	24.7	30.1	13.5	20.3	7.6	1.5	2.3

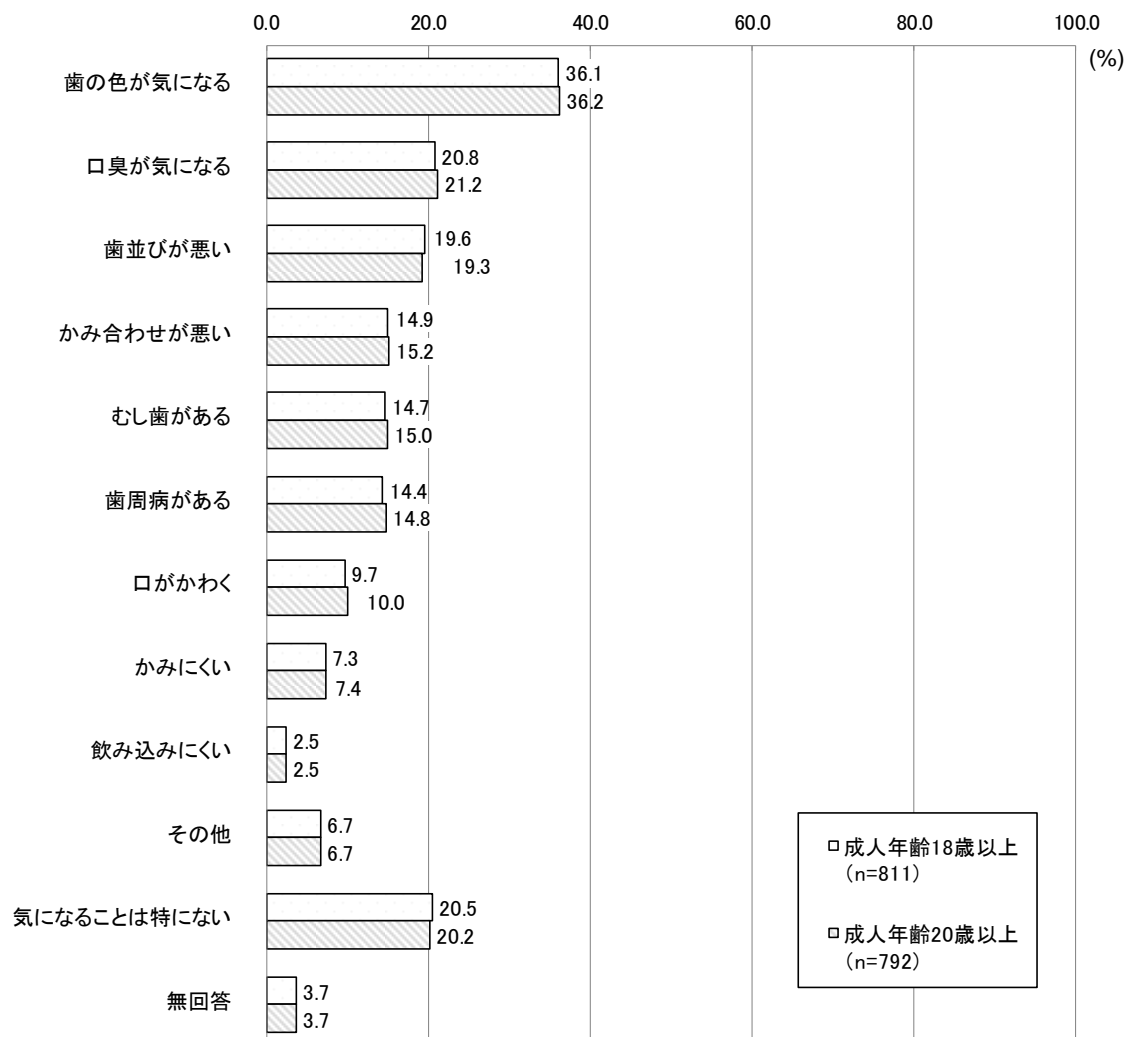
付問 66-1 その際にどのような処置を受けましたか。（○はいくつでも）



問 67 あなたは、現在のご自分の歯と口の状態について満足していますか。（○は1つだけ）



問 68 歯周病等、歯と口の健康について気になることはありますか。(〇はいくつでも)



問 69 あなたは、歯や口の健康に関する次のことを知っていますか。（○はそれぞれ 1 つだけ）

【糖尿病だと歯周病にもかかりやすい】 (%)

	はい	いいえ	無回答
成人年齢18歳以上 (n=811)	47.8	49.6	2.6
成人年齢20歳以上 (n=792)	48.2	49.1	2.7

【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】 (%)

	はい	いいえ	無回答
成人年齢18歳以上 (n=811)	49.2	47.6	3.2
成人年齢20歳以上 (n=792)	49.7	47.0	3.3

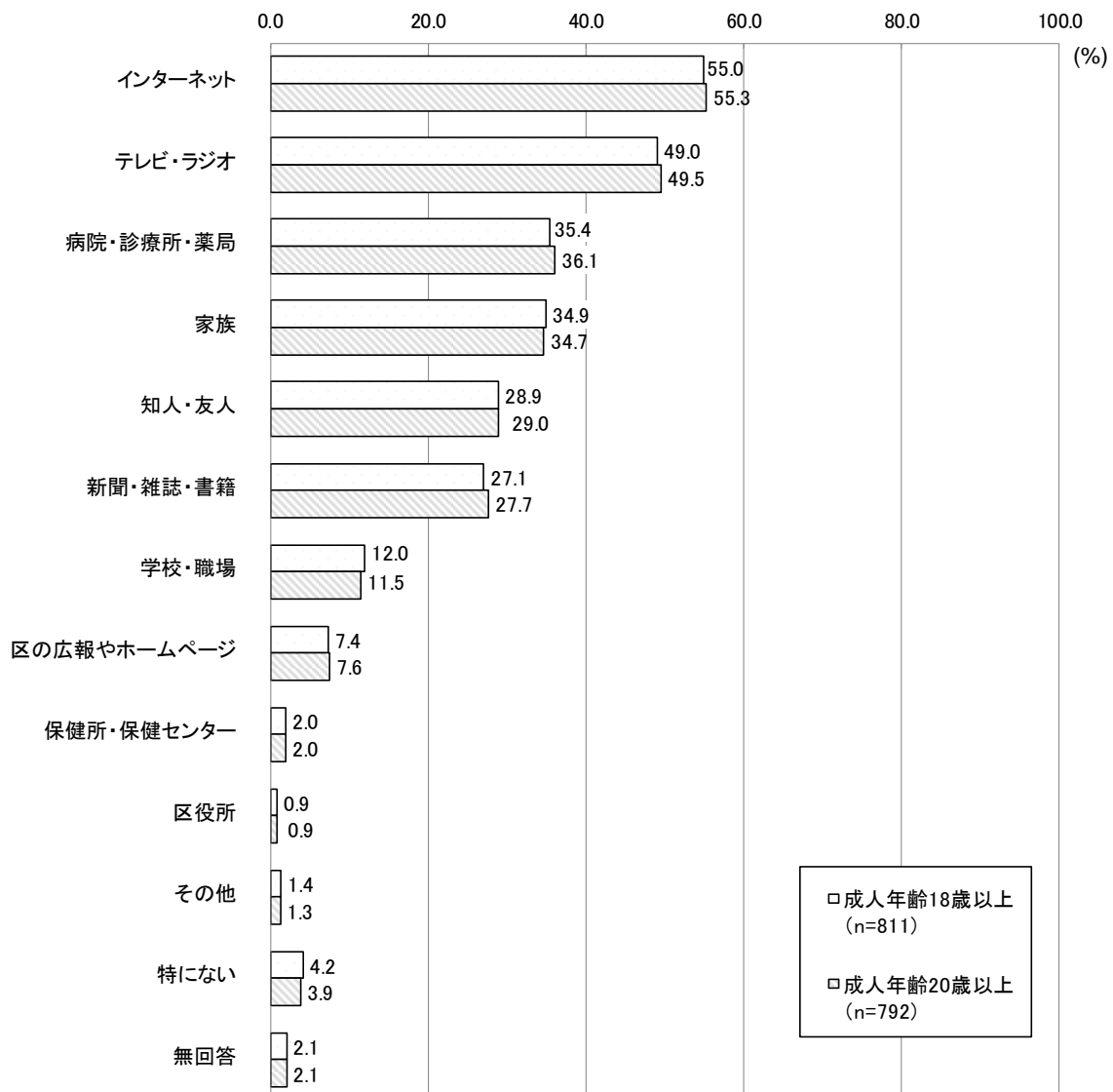
【8020運動】 (%)

	はい	いいえ	無回答
成人年齢18歳以上 (n=811)	59.4	37.4	3.2
成人年齢20歳以上 (n=792)	60.0	36.7	3.3

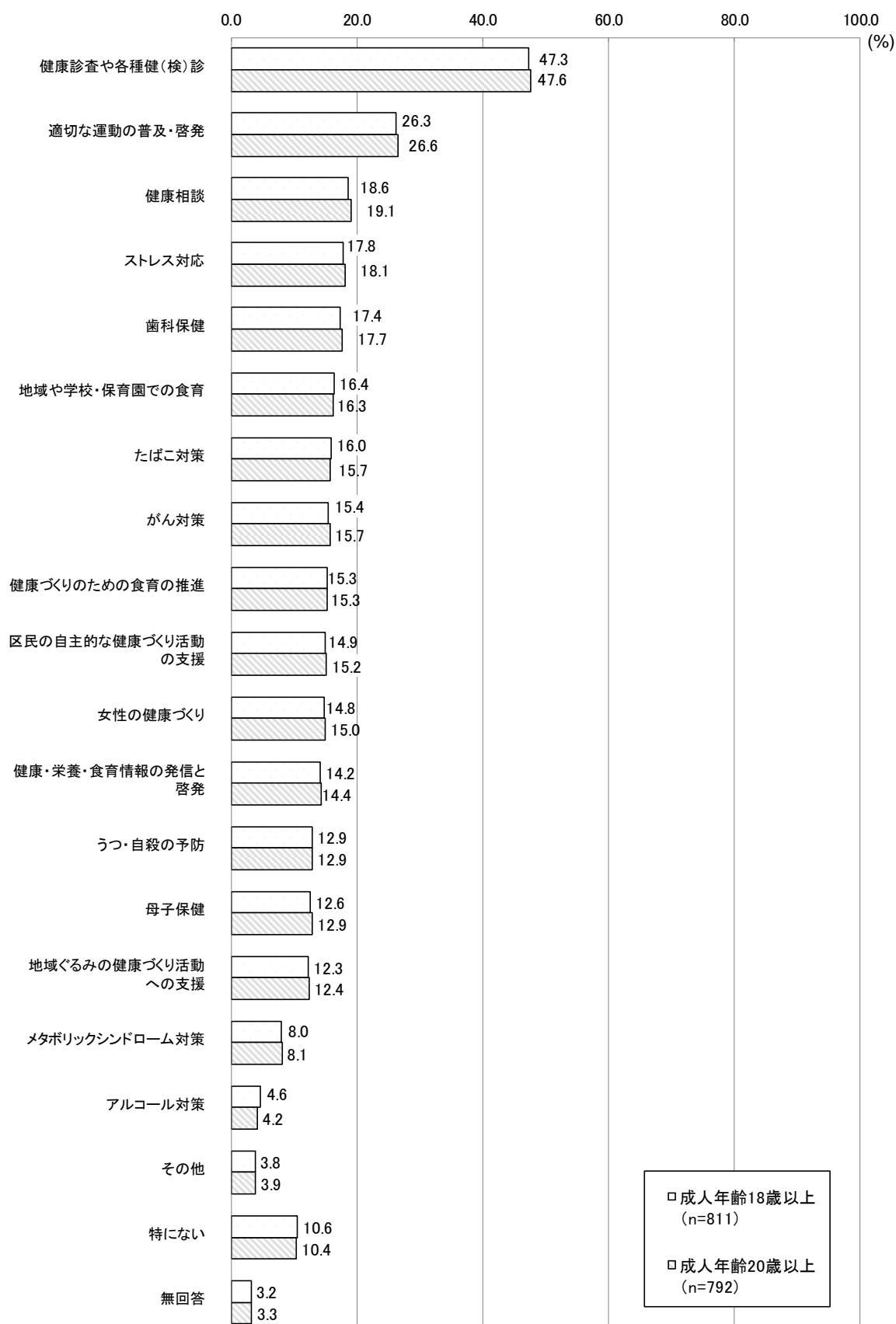
【喫煙者は歯周病にかかりやすく、悪化しやすい】 (%)

	はい	いいえ	無回答
成人年齢18歳以上 (n=811)	57.8	38.7	3.5
成人年齢20歳以上 (n=792)	58.0	38.5	3.5

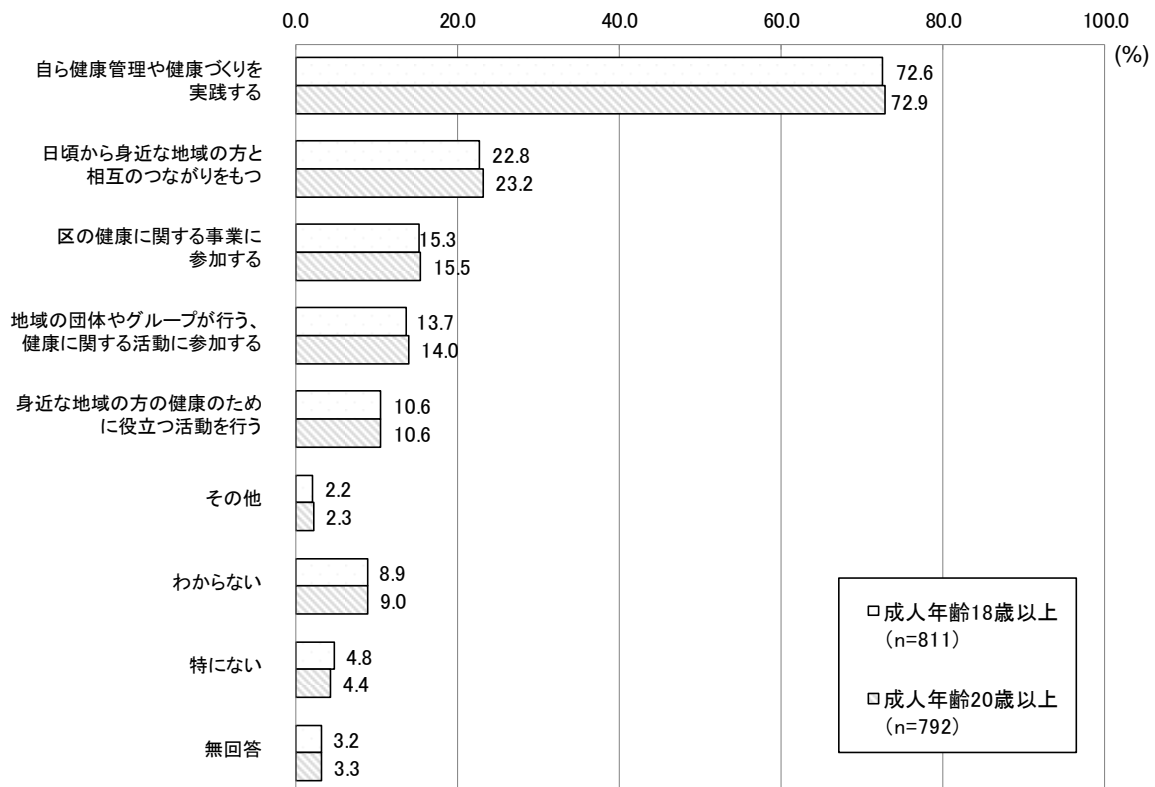
問 70 あなたが、ふだん、健康に関する情報を聞いたり、相談をしたりするのは、どこ (だれ) ですか。(〇はいくつでも)



問 71 「生涯をいきいきと暮らすために」の実現に向けて、あなたが区に、特に力を入れてほしい健康保健の分野の対策は何ですか。（〇はいくつでも）



問 72 健康づくりのために、区民は自らどのような取り組みに力を入れていくべきだと思いますか。（〇はいくつでも）



参考 成人年齢 20 歳以上 調査結果 (子ども調査・再集計)

成人調査 問 1 あなたの性別をお答えください。(○は1つだけ)
 子ども調査 問 1 あて名のお子さんの性別・年齢 (令和 4 年 6 月 1 日現在) をお答えください。(○は1つだけ、数字を記入)

(%)

	男性	女性	無回答
対象年齢17歳以下 (n=442)	48.6	50.9	0.5
対象年齢19歳以下 (n=461)	48.4	51.2	0.4

成人調査 問 9 あなたの身長と体重をご記入ください。(数字を記入)
 子ども調査 問 2 あて名のお子さんの身長と体重を記入してください。(数字を記入)

(%)

	やせ (18.5未満)	普通 (18.5以上25.0未満)	肥満 (25.0以上)	無回答
対象年齢17歳以下 (n=92)	32.6	63.0	3.3	1.1
対象年齢19歳以下 (n=111)	31.5	63.1	4.5	0.9

成人調査 問 5 あなたのお住まいの地区をお答えください。(○は1つだけ)
 子ども調査 問 4 あて名のお子さんのお住まいの地区をお答えください。(○は1つだけ)

(%)

	京橋地域	日本橋地域	月島地域	無回答
対象年齢17歳以下 (n=442)	21.0	27.1	51.8	
対象年齢19歳以下 (n=461)	21.3	26.9	51.8	

成人調査	問 17 あなたは、朝食を食べていますか。(○は1つだけ) (※菓子、嗜好飲料、サプリメント、ドリンク剤のみの場合は「ほとんど食べない」に○をしてください。)
子ども調査	問 7 あて名のお子さんは、朝食を食べていますか。(○は1つだけ) (※菓子、嗜好飲料、サプリメント、ドリンク剤のみの場合は「ほとんど食べない」とします。)

(%)

	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
対象年齢17歳以下 (n=442)		84.4		4.3 1.4	5.4 4.5
対象年齢19歳以下 (n=461)		83.9		4.3 1.7	5.6 4.3

成人調査	付問 18-1 あなたは朝食、夕食を同居の方と一緒に食べることはどのくらいありますか。(○はそれぞれ1つだけ)
子ども調査	問 8 あて名のお子さんが朝食・夕食を同居の方と一緒に食べることはどのくらいありますか。(○はそれぞれ1つだけ)

【朝食】

(%)

	ほとんど毎日	週に4~5日	週に2~3日	週に1日程度	ほとんどない	無回答
対象年齢17歳以下 (n=442)		62.4		7.7	10.4 4.1	11.3 4.1
対象年齢19歳以下 (n=458)		61.8		7.6	10.9 4.1	11.4 4.1

【夕食】

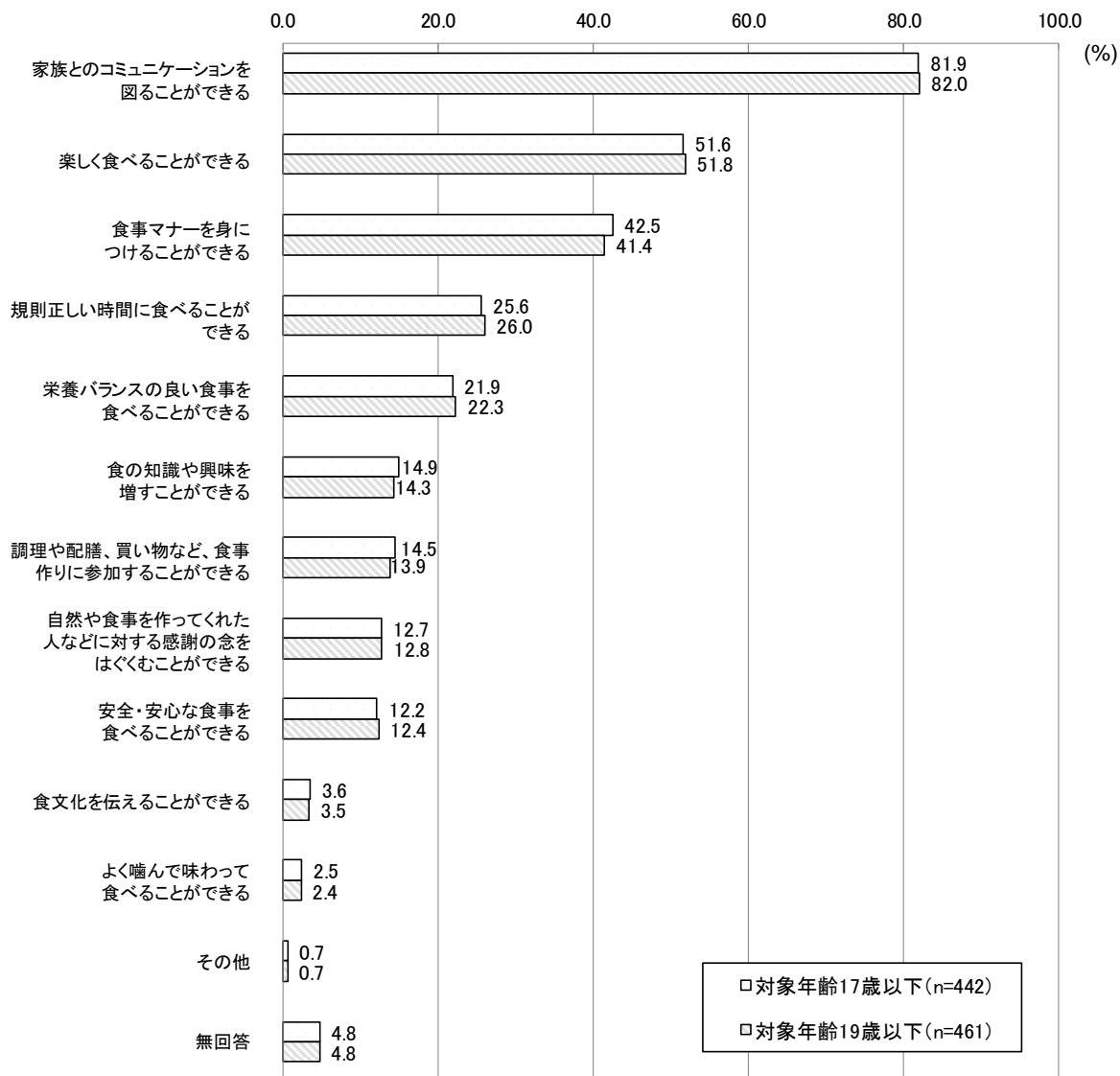
(%)

	ほとんど毎日	週に4~5日	週に2~3日	週に1日程度	ほとんどない	無回答
対象年齢17歳以下 (n=442)		70.4		7.5	6.6 1.6	3.6 10.4
対象年齢19歳以下 (n=458)		69.2		7.9	7.2 1.7	3.5 10.5

参考 子ども調査 対象年齢 19 歳以下 (再集計)

成人調査 問 20 食事を家族と一緒に食べることは、一人で食べるよりどのような良い点があると思いますか。(○は3つまで)

子ども調査 問 10 あて名のお子さんが食事を家族と一緒に食べることは、一人で食べるよりどのような良い点があると思いますか。(○は3つまで)



成人調査	問 21	あなたはふだん、主食（ごはん・パン・めんなど）、主菜（肉・魚・卵・豆など）、副菜（野菜・きのこ・海藻など）をそろえた食事を1日何回していますか。（○は1つだけ）
子ども調査	問 11	あて名のお子さんは普段、主食（ごはん・パン・めんなど）、主菜（肉・魚・卵・豆など）、副菜（野菜・きのこ・海藻など）をそろえた食事を1日何回していますか。（○は1つだけ）

(%)

	3回	2回	1回	なし	無回答
対象年齢17歳以下 (n=442)	35.1	48.4	10.2	2.5	3.8
対象年齢19歳以下 (n=461)	34.3	49.2	10.4	2.4	3.7

成人調査	問 22	あなたは、毎日果物をどのくらい食べていますか。（○は1つだけ）
子ども調査	問 12	あて名のお子さんは、毎日果物をどのくらい食べていますか。（○は1つだけ）

(%)

	300g以上	200~300g未満	100~200g未満	100g未満	0g	無回答
対象年齢17歳以下 (n=442)	0.5 7.2	35.1	41.4	12.2	3.6	
対象年齢19歳以下 (n=461)	0.4 6.9	34.3	42.3	12.4	3.7	

成人調査	問 23	あなたはふだんの食生活において、よく噛んで（1口30回程度）味わって食べていますか。（○は1つだけ）
子ども調査	問 13	あて名のお子さんは普段の食生活において、よく噛んで（1口30回程度）味わって食べていますか。（○は1つだけ）

(%)

	はい	いいえ	無回答
成人年齢18歳以上 (n=442)	48.0	48.2	3.8
成人年齢20歳以上 (n=461)	48.6	47.3	4.1

参考 子ども調査 対象年齢 19 歳以下 (再集計)

成人調査	問 27	あなたは、野菜料理を 1 日何皿 (または何鉢) 食べていますか。(○は 1 つだけ)
子ども調査	問 14	あて名のお子さんは、野菜料理を 1 日何皿 (または何鉢) 食べていますか。(○は 1 つだけ)

(%)

	5皿以上	4皿	3皿	2皿	1皿	ほとんど 食べない	無回答
成人年齢18歳以上 (n=442)	7.0	8.1	25.8	28.3		20.4	6.6 3.8
成人年齢20歳以上 (n=461)	6.7	8.0	25.6	28.9		20.4	6.5 3.9

成人調査	問 30	あなたは、ふだんから減塩に気をつけた食生活を実践していますか。(○は 1 つだけ)
子ども調査	問 15	あて名のお子さんは、ふだんから減塩に気をつけた食生活を実践していますか。(○は 1 つだけ)

(%)

	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	あまり気をつけて 実践していない	まったく気をつけて 実践していない	無回答
成人年齢18歳以上 (n=442)	15.2	30.3	42.8	10.4	1.4
成人年齢20歳以上 (n=461)	14.5	29.7	43.0	11.3	1.5

資料編

資料編

1 調査票 (成人)

問5 あなたのお住まいの地区をお答えください。(○は1つだけ)

- 1 京橋地域 (八重洲二丁目、京橋、築地、新富、入船、湊、明石町、築地、浜藪宮、八丁堀、新川)
- 2 日本橋地域 (日本橋本町、日本橋室町、日本橋小伝馬町、日本橋小伝馬町、日本橋大伝馬町、日本橋高麗町、日本橋本町、日本橋人形町、日本橋小細町、日本橋本町、日本橋高麗町、日本橋馬喰町、日本橋山崎町、東日本橋、日本橋久松町、日本橋本町、日本橋中洲、八重洲一丁目、日本橋、日本橋茅場町、日本橋四町)
- 3 月島地域 (佃、月島、勝どき、豊洲町、晴海)

問6 あなたが加入している (扶養に入っている) 健康保険は次のどれですか。(○は1つだけ)

- 1 区の国民健康保険
- 2 国民健康保険組合 (自営業などの業種ごとに加入する健康保険)
- 3 健康保険組合
- 4 協会けんぽ (全国健康保険協会)
- 5 共済組合
- 6 後期高齢者医療保険
- 7 その他 (具体的に:)

問7 あなたには、かかりつけ医やかかりつけ歯科医*1、かかりつけ薬局*2がありますか。(○はそれぞれ1つだけ)

かかりつけ医	1 ある	2 ない
かかりつけ歯科医	1 ある	2 ない
かかりつけ薬局	1 ある	2 ない

*1 かかりつけ医やかかりつけ歯科医とは、近辺な地域の診療所などで日常的に医療を受けたり、健康に関する相談ができる医師や歯科医師のことです。
*2 かかりつけ薬局とは、薬に際しているいろいろな相談に応じ、情報提供してくれる薬局のことです。

《健康状態などについて、おたずねします》

問8 あなたは、ご自身の現在の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つだけ)

- 1 よい
- 2 まあよい
- 3 あまりよくない
- 4 よくない

問9 あなたの身長と体重をご記入ください。(数字を記入)

身長: cm (記入例 166.5 cm) 体重: kg (記入例 64.5 kg)

ご記入にあたってのお願い

- ・ご記入は個人を対象にしていますので、あなた様 (封筒のあて名の方) ご本人にお願いいたします。
- ・調査票や返信用封筒に、お名前やご住所をご記入する必要はありません。
- ・ご記入は、鼎または青の鉛筆やボールペンでお願いします。
- ・問1から順に質問ごとに用意した回答項目の中から、あてはまるものの番号を○で囲んでください。「その他 ()」にあてはまる場合は、() 内に具体的な内容をご記入ください。
- ・一部の方だけ答えていただく質問もありますが、その場合は矢印 (→) で示したり、説明文がありませうので、該当する方のみお答えください。
- ・ご記入いただいたままの調査票は、6月20日 (月) までに、同封の返信用封筒に入れてご返願ください (切手の貼付および封筒裏面のお名前等の記載は不要です)。

《あなた自身や家族について、おたずねします》

問1 あなたの性別をお答えください。(○は1つだけ)

- 1 男性
- 2 女性

問2 あなたの年齢 (令和4年6月1日現在) をお答えください。(○は1つだけ)

- 1 18~19歳
- 2 20~29歳
- 3 30~39歳
- 4 40~49歳
- 5 50~59歳
- 6 60~69歳
- 7 65~69歳
- 8 70~74歳
- 9 75歳以上

問3 あなたの家族構成についてお答えください。(○は1つだけ)

- 1 単身
- 2 夫婦のみ (あなたの子ども、孫または親と同居)
- 3 二世帯 (あなたの子どもまたは親と同居)
- 4 三世帯
- 5 その他 (具体的に:)

問4 あなたのご職業は何ですか。(○は1つだけ)

- 1 会社員 (従業員50人以上、会社役員を含む)
- 2 会社員 (従業員50人未満、会社役員を含む)
- 3 公務員
- 4 自営業・自由業
- 5 アルバイト・パート
- 6 専業主婦・主夫
- 7 学生
- 8 無職
- 9 その他 (具体的に:)

問10 あなたが健康のために現在実践している習慣は何ですか。(〇はいくつでも)

- 1 適正体重を維持する
- 2 定期的に運動する
- 3 睡眠を十分とる
- 4 減塩をしている
- 5 野菜をたくさん食べるようにしている
- 6 喫煙をしない
- 7 丁寧に歯磨きをする
- 8 その他(具体的に:)
- 9 何もしていない

*適正体重の維持には、目標とする体格指数(BMI=体重(kg)÷身長(m)×身長(m))の範囲内で体重を維持することが望ましいです。目標とする体格指数(BMI)は、18~49歳が18.5~24.9、50~64歳が20.0~24.9、65歳以上が21.5~24.9です。

《健康診査(健康診断)などについて、おたずねします》

問11 あなたは、定期的に健康診査(健康診断)*を受けていますか。(〇は1つ)

- 1 定期的に受けている
 - 2 定期的ではないが受けている
 - 3 受けていない
- *健康診査では身長・体重測定、血圧測定、血液検査、尿検査などの基本的な検査を行います。

問12 あなたは、この1年間に健康診査(健康診断)を受けましたか。(〇はいくつでも)

- 1 区で実施する健康診査を受けた
- 2 職場(家族の職場を含む)で実施する健康診査を受けた
- 3 個人で人間ドックなどを受けた
- 4 健康保険組合などで実施する健康診査を受けた
- 5 学校で実施する健康診査を受けた
- 6 その他を受けた
- 7 健康診査は受けていない

↑ 7を選んだ方は付問12-1へお読みください。

付問12-1 健康診査を受けなかった理由は何ですか。(〇はいくつでも)

- 1 必要と思わないから
- 2 健康に自信があるから
- 3 受けに行く時間がないから
- 4 受診方法がわからないから
- 5 結果を知るのが不安だから
- 6 医療機関で治療しているから
- 7 面倒くさかったから
- 8 検査を受けたくないから
- 9 費用がかかるとから
- 10 新型コロナウイルス感染症の感染が心配だったから
- 11 その他(具体的に:)

■ 全員におたずねします。■

問13 あなたは、以下の病気の中で、生活習慣病*と言われている病気はどれだと思いますか。(〇はいくつでも)

- 1 糖尿病
- 2 高血圧
- 3 動脈硬化症
- 4 がん
- 5 歯周病
- 6 結核
- 7 肝炎
- 8 脳卒中
- 9 心臓病

*生活習慣病とは、糖尿病・脂質異常症・高血圧・高尿酸血症など、生活習慣が発症原因に深く関与していると考えられる疾患の総称です。

問14 あなたは、特定保健指導*を知っていますか。(〇は1つだけ)

- 1 内容を知っている
- 2 言葉として知っている
- 3 知らない

*特定保健指導とは、特定健康診査(40歳から74歳までの方を対象に行うメタボリックシンドローム予防のための健康診査)の結果、メタボリックシンドロームや糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病へのリスクがあると判定された方に約3か月間におわたり食生活などの生活習慣改善の支援をするものです。リスクの程度に応じて、前後づけ支援と積極的支援があります。

問15 あなたは女性の病気や症状について、次のことを知っていますか。(〇はそれぞれ1つだけ、男性の方も回答してください)

骨粗しょう症予防のためには、10歳代からの運動やバランスの良い食生活などが大切なことを知っていますか。	1 知っている	2 知らない
女性の骨量は20歳代が最大で、その後は減り続けることを知っていますか。	1 知っている	2 知らない
更年期以降、女性ホルモンの減少により血液中のコレステロール値が高くなることを知っていますか。	1 知っている	2 知らない
更年期以降に多い尿失禁の対策として、骨盤底筋(骨盤の底に広がる筋)をきたえる体操などがあることを知っていますか。	1 知っている	2 知らない
女性ホルモンの変化やストレスなどにより女性は男性に比べて「うつ」になりやすいことを知っていますか。	1 知っている	2 知らない

《がん対策について、おたずねします》

問16 次のがん検診（区で実施する検診以外も含む）について、過去（それぞれに掲げる期間内）に受けたことがありますか。（○はそれぞれ1つだけ）

胃がん検診（昨年度）	1 受けた	2 受けなかった
大腸がん検診（昨年度）	1 受けた	2 受けなかった
肺がん（肺疾患）検診（昨年度）	1 受けた	2 受けなかった
乳がん検診（過去2年間）	1 受けた	2 受けなかった
子宮がん検診（過去2年間）	1 受けた	2 受けなかった

上記のがん検診は1つも受けていない
 ⇒ 【付問16-1、付問16-2へお進みください】
 ※上記のがん検診を1つでも受けた方は問17へお進みください。

【問16でがん検診を1つも受けなかったと回答した方におたずねします。】

- 付問16-1 受けなかった理由は何か。（○はいくつでも）
- 1 必要と思わない
 - 2 健康に自信がある
 - 3 受けに行く時間が無い
 - 4 受診方法がわからない
 - 5 結果を知るのが不安
 - 6 医療機関で治療している
 - 7 面倒くさかった
 - 8 検査を受けたくない
 - 9 費用がかかる
 - 10 新型コロナウイルス感染症の感染が心配だったから
 - 11 その他（具体的に： ）

付問16-2 今後、どのような条件が整えば、受けたいと思えますか。（○はいくつでも）

- 1 かかりつけ医のところで受診ができる
- 2 複数のがん検診を一度に受診できる
- 3 短い待ち時間で受診できる
- 4 休日に受診できる
- 5 平日の夜に受診できる
- 6 手紙の仕方が簡単である
- 7 女性医師が対応してくれる
- 8 子どもを預けることができる
- 9 検診結果を丁寧に教えてくれる
- 10 その他（具体的に： ）
- 11 特になし

■ 全員におたずねします。■

《栄養・食育について、おたずねします》

問17 あなたは、朝食を食べていますか。（○は1つだけ）
 ※菓子、揚げ物、サプリメント、ドリンク類のみの場合は「ほとんど食べない」に○をしてください。

- 1 毎日食べる
 - 2 週に4～5日食べる
 - 3 週に2～3日食べる
 - 4 ほとんど食べない
- 問18 へお進みください。

付問17-1 あなたが朝食を食べない理由は何ですか。（○は1つだけ）

- 1 いつも食べないから
- 2 時間が無いから
- 3 お腹がすいていないから
- 4 食べたくないから
- 5 用意されていない（しない）から
- 6 その他（具体的に： ）

■ 全員におたずねします。■

問18 あなたと同居している方は、あなたを含めて何人ですか。（数字を記入）

- 1 単身（一人暮らし）
- 2 2人以上 ⇒ _____人
 ⇒ 問19へお進みください。（あなたを含めた人数をご記入ください）

付問18-1 あなたは朝食、夕食を同居の方と一緒に食べることはどのくらいありますか。

（○はそれぞれ1つだけ）

朝食	1 ほとんど毎日	2 週に4～5日	3 週に2～3日	4 週に1日程度	5 ほとんどない
夕食	1 ほとんど毎日	2 週に4～5日	3 週に2～3日	4 週に1日程度	5 ほとんどない

付問18-2 あなたは、家庭での食事を楽しいと感じていますか。（○は1つだけ）

- 1 楽しい
- 2 楽しくない
- 3 どちらともいえない

■ 全員におたずねします。■

問19 あなたは、「共食（きょうしょく）*」という言葉やその意味を知っていますか。

- 1 内容を知っている
 - 2 言葉として知っている
 - 3 知らない
- （○は1つ）

*共食（きょうしょく）とは、みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることです。一緒に料理を作ったり、会話を楽しむことも含まれます。

問20 食事を家族と一緒に食べることは、一人で食べるよりどのような良い点があると思いますか。(〇は3つまで)

- | | |
|--------------------------|---------------------------------------|
| 1 楽しく食べることができる | 7 食文化を伝えることができる |
| 2 家族とのコミュニケーションを図ることができる | 8 食の知識や興味を増やすことができる |
| 3 規則正しい時間に食べることができる | 9 調理や配膳、買い物など、食事づくりに参加することができる |
| 4 栄養バランスの良い食事を食べることができる | 10 よく噛んで味わって食べることができる |
| 5 安全・安心な食事を食べることができる | 11 自然や食事を作ってくれた人などに対する感謝の念をはぐくむことができる |
| 6 食事マナーを身につけることができる | 12 その他(具体的に:) |

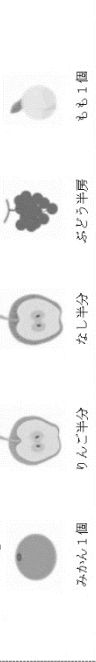
問21 あなたはふだん、主食(ごはん・パン・めんなど)、主菜(肉・魚・卵・豆など)、副菜(野菜・きのこ・海藻など)をそろえた食事を1日何回していますか。(〇は1つだけ)

- | | | | |
|------|------|------|------|
| 1 3回 | 2 2回 | 3 1回 | 4 なし |
|------|------|------|------|

問22 あなたは、毎日単物をどのくらい食べていますか。(〇は1つだけ)

- | | | |
|--------------|--------------|------|
| 1 300g以上 | 3 100~200g未満 | 5 0g |
| 2 200~300g未満 | 4 100g未満 | |

☆国の「第5次食育推進基本計画」では、1日あたりの果物摂取量が100g未満の者の割合の減少を目標としています。
<果物100g例>



問23 あなたはふだんの食生活において、よく噛んで(1口30回程度)味わって食べていますか。(〇は1つだけ)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問24 あなたは、「糖ミング30(カミングサンマル)*」という言葉やその意味を知っていますか。(〇は1つ)

- | | | |
|------------|--------------|--------|
| 1 内容を知っている | 2 言葉として知っている | 3 知らない |
|------------|--------------|--------|

*中央区では、糖ミング30(カミングサンマル)を推進しています。糖ミング30とは、ひとくち30回以上よく噛んで味わって食べることで、より健康的な生活を目標するためのキャラクターです。

問25 あなたは、中央区食育野菜キャラクター*を知っていますか。(〇は1つだけ)

- | | |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

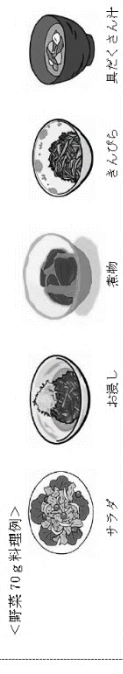
*中央区食育野菜キャラクターは、毎日350g以上の野菜を食べることを呼びかけて、区民の健康づくりを応援するキャラクターです。



問26 あなたは、野菜の1日の摂取目標量(350g以上)を知っていますか。(〇は1つだけ)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

☆「健康日本21」では、1日350g以上の野菜を食べることを目標としています。350gの野菜とは、野菜料理にするとおよそ5皿(または5鉢、皿(鉢)は手の平にのる大きさ)分に相当します。1日3食で、5皿の野菜料理を目指すとし生活に取り入れやすくなります。中央区では、「食より野菜350(サン・ヨー・マル)〜毎日350g以上の野菜を食べよう〜」運動を理めています。



問27 あなたは、野菜料理を1日何皿(または何鉢)食べていますか。(〇は1つだけ)

- (1皿または小鉢1つの目安=野菜70g前後。例えばトマトなら半分、かぼちゃなら3切位)
- | | | |
|--------|------|------------|
| 1 5皿以上 | 3 3皿 | 5 1皿 |
| 2 4皿 | 4 2皿 | 6 ほとんど食べない |

問28 あなたは、食事の際、野菜から食べられることを意識していますか。(〇は1つだけ)

- | | |
|----------|-------------|
| 1 意識している | 2 特に意識していない |
|----------|-------------|

問29 あなたは、1日の食糧の目標量(男性7.5g未満、女性6.5g未満)を知っていますか。(〇は1つだけ)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問30 あなたは、ふだんから減塩に気をつけた食生活を実践していますか。(〇は1つだけ)

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1 いつも気をつけて実践している | 3 あまり気をつけて実践していない |
| 2 気をつけて実践している | 4 まったく気をつけて実践していない |

問31 あなたは、バランスのよい食事を作るのに必要な知識や技術はありますか。(〇は1つだけ)

- | | | | |
|---------|----------|---------|----------|
| 1 十分にある | 2 まあまあある | 3 あまりない | 4 まったくない |
|---------|----------|---------|----------|

問32 あなたは、自ら料理を作ることが週にどのくらいありますか。(〇は1つだけ)

(ただし、催めるだけ、お湯を入れるだけなどは含みません)

- | | |
|----------|---------------|
| 1 ほぼ毎日 | 4 ほとんど作らない |
| 2 週に4~6日 | 5 その他(具体的に:) |
| 3 週に1~3日 | |

問33 あなたは、安全な食品を選んだり、食品の表示項目を確認したりするために必要な知識はありますか。(〇は1つだけ)

- | | |
|----------|----------|
| 1 十分にある | 3 あまりない |
| 2 まあまあある | 4 まったくない |

問20 食事を家族と一緒に食べることは、一人で食べるよりどのような良い点があると思いますか。(〇は3つまで)

- | | |
|--------------------------|---------------------------------------|
| 1 楽しく食べることができる | 7 食文化を伝えることができる |
| 2 家族とのコミュニケーションを図ることができる | 8 食の知識や興味を増やすことができる |
| 3 規則正しい時間に食べることができる | 9 調理や配膳、買い物など、食事づくりに参加することができる |
| 4 栄養バランスの良い食事を食べることができる | 10 よく噛んで味わって食べることができる |
| 5 安全・安心な食事を食べることができる | 11 自然や食事を作ってくれた人などに対する感謝の念をはぐくむことができる |
| 6 食事マナーを身につけることができる | 12 その他(具体的に:) |

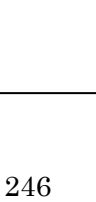
問21 あなたはふだん、主食(ごはん・パン・めんなど)、主菜(肉・魚・卵・豆など)、副菜(野菜・きのこ・海藻など)をそろえた食事を1日何回していますか。(〇は1つだけ)

- | | | | |
|------|------|------|------|
| 1 3回 | 2 2回 | 3 1回 | 4 なし |
|------|------|------|------|

問22 あなたは、毎日単物をどのくらい食べていますか。(〇は1つだけ)

- | | | |
|--------------|--------------|------|
| 1 300g以上 | 3 100~200g未満 | 5 0g |
| 2 200~300g未満 | 4 100g未満 | |

☆国の「第5次食育推進基本計画」では、1日あたりの果物摂取量が100g未満の者の割合の減少を目標としています。
<果物100g例>



問23 あなたはふだんの食生活において、よく噛んで(1口30回程度)味わって食べていますか。(〇は1つだけ)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問24 あなたは、「糖ミング30(カミングサンマル)*」という言葉やその意味を知っていますか。(〇は1つ)

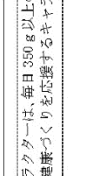
- | | | |
|------------|--------------|--------|
| 1 内容を知っている | 2 言葉として知っている | 3 知らない |
|------------|--------------|--------|

*中央区では、糖ミング30(カミングサンマル)を推進しています。糖ミング30とは、ひとくち30回以上よく噛んで味わって食べることで、より健康的な生活を目標するためのキャラクターです。

問25 あなたは、中央区食育野菜キャラクター*を知っていますか。(〇は1つだけ)

- | | |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

*中央区食育野菜キャラクターは、毎日350g以上の野菜を食べることを呼びかけて、区民の健康づくりを応援するキャラクターです。



問34 あなたが、食品を購入する際に重視しているのはどのような点ですか。(○はいくつでも)

1 安全性	7 簡便性
2 おいしさ	8 環境への配慮*1
3 価格	9 産地や生産者*2
4 量や大きさ	10 健康への配慮
5 製造メーカー	11 その他(具体的に:)
6 食品表示の内容	12 特になし

*1 「産地への配慮」は、農薬や化学肥料に頼らず生産された有機農産物や、通商包装でなくゴミが少なく商品など環境への負担をなるべく低減した食品のことを指します。
 *2 「産地や生産者」は、地元産品や、被災地の産品など自分が応援したい地域の産品や、応援したい生産者の食品のことを指します。

問35 あなたが加工食品*を購入する際に重視している表示項目はどれですか。(○はいくつでも)

1 日付(消費期限、賞味期限)	7 アレルギー物質の使用の有無
2 原産国や産品の原産地	8 保存方法
3 原材料名	9 内容量
4 栄養成分表示(エネルギーや栄養素)	10 製造業者名や販売業者名
5 食品添付物の使用の有無	11 その他(具体的に:)
6 遺伝子組み換え食品の使用の有無	12 特になし

*加工食品とは、冷凍食品、レトルト食品、インスタント食品、缶詰、乾物、練り製品、漬物、乳製品などを指します。

問36 あなたは、加工食品を購入する時に栄養成分表示を参考にしていますか。(○は1つだけ)

1 いつも参考にしている	2 時々参考にしている	3 参考にしていない
--------------	-------------	------------

(栄養成分表示*の例)

栄養成分表示 (100g当たり)	
エネルギー	38kcal
たんぱく質	10g
脂質	5g
炭水化物	17g
塩化相当量	1.6g

*栄養成分表示とは、加工食品などの容器包装にその食品の栄養成分が記載されている表のことをいいます。

問37 あなたは、「食事バランスガイド*」を知っていますか。(○は1つだけ)

1 内容を知っている	2 聞いたことはあるが、内容は知らない	3 知らない
------------	---------------------	--------

食事バランスガイド
 「私たちの健康を大きく支える食生活(バランスガイド)の活用を！」
 ① 食品群 ② 食品の量 ③ 食品の種類 ④ 食品の調理法 ⑤ 食品の加工法 ⑥ 食品の保存法 ⑦ 食品の消費期限 ⑧ 食品の賞味期限 ⑨ 食品の産地 ⑩ 食品の生産者 ⑪ 食品の環境への配慮 ⑫ 食品の安全性 ⑬ 食品の栄養成分表示 ⑭ 食品の原材料名 ⑮ 食品の保存方法 ⑯ 食品の製造業者名 ⑰ 食品の販売業者名 ⑱ 食品の遺伝子組み換えの有無 ⑲ 食品の添付物の使用の有無 ⑳ その他(具体的に:)

*食事バランスガイドとは、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。

問38 あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つだけ)

1 内容を知っている	2 聞いたことはあるが、内容は知らない	3 全く知らない
------------	---------------------	----------

問39 お進みください。
 *食育とは、様々な経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

付問38-1 あなたは食育に関心はありますか。(○は1つだけ)

1 関心がある	3 どちらかといえば関心がない	5 わからない
2 どちらかといえば関心がある	4 関心がない	

付問38-2 あなたは、食育としてどのようなことを実践したいと思いますか。(○はいくつでも)

1 家族や友人と食育を囲む機会を増やしたい	9 規則正しい食生活を実践したい
2 食事の正しい作法を習得したい	10 健康に留意した食生活を実践したい
3 地域性や季節感のある食事をとりたい	11 自分で調理する機会を増やしたい
4 地場産物を購入したい	12 家族と調理する機会を増やしたい
5 食べ残しや食品の廃棄を削減したい	13 調理方法・保存方法を習得したい
6 生産から消費までのプロセスを理解したい	14 おいしさや楽しさなど食の豊かさを大切にしたい
7 食品の安全性について理解したい	15 食文化を伝承したい
8 規則正しい食生活を実践したい	16 その他(具体的に:)

■ 全員におたずねします。■

問 39 あなたは、食育に関する地域での活動（ポランティア等が行う料理教室や食に関する勉強会等、町会やPTA活動も含む）をしていますか。(○は1つだけ)

1 している 2 今後していきたい 3 していない ⇒ 問40へお進みください。

付問 39-1 あなたが地域で「している」または「今後していきたい」食育に関する活動などを具体的に書き下さい。

〈身体活動・運動について、おたずねします〉

■ 全員におたずねします。■

問 40 あなたは、日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のため意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。(○は1つだけ)

1 はい 2 いいえ

問 41 あなたは、日頃から1回30分以上の運動やスポーツ（買い物や運動などの日常生活上の動きを除く）を1年以上継続していますか。(○は1つだけ)

1 週5回以上 3 週1回 5 していない
2 週2〜4回 4 月1〜2回程度 ⇒ 付問41-2へお進みください。

付問 41-1 あなたが運動している場所はどこですか。(○はいくつでも)

1	区立のスポーツ施設	6	道徳
2	区立いきいき館（敬孝館）	7	隅田川等テラス（河川敷）
3	区立学校施設開放	8	公園
4	民間のスポーツクラブ	9	その他（具体的に：)
5	自宅		

付問 41-2 今後、どのような条件が整えば、運動したいと思いますか。(○はいくつでも)

1	近くに運動施設がある	5	地域スポーツクラブ*がある
2	安心して歩いたり運動したりできる公園や道徳がある	6	時間的余裕がある
3	一緒に運動する仲間がいる	7	その他（具体的に：)
4	適切な運動の仕方を教えてもらえる	8	条件が整っても運動するつもりがない

*「地域スポーツクラブ」とは、地域の日常的なスポーツ活動の場として、子供から大人まで参加でき、地域住民自身が主体となって運営するスポーツクラブです。

■ 全員におたずねします。■

問 42 あなたは、日常生活の中で、室内の移動や散歩なども含めて、1日にどのくらい歩いていますか。以下の時間や距離を目安にお答えください。(○は1つだけ)

*1,000歩=約10分、600〜700メートル

1	10,000歩以上（約100分以上）	3	3,000〜7,000歩未満（約30〜70分）
2	7,000〜10,000歩未満（約70〜100分）	4	3,000歩未満（約30分未満）

問 43 あなたは、中央区で歩行しているウォーキングマップを知っていますか。(○は1つだけ)

1 はい 2 いいえ ⇒ 問45へお進みください。

問 44 あなたは、中央区で歩行しているウォーキングマップを実際に利用したことがありますか。(○は1つだけ)

1 はい 2 いいえ ⇒ 問45へお進みください。

付問 44-1 あなたは、ウォーキングマップを継続的に利用していますか。(○は1つだけ)

1	ほぼ毎日	2	週に数回	3	月に数回	4	1回のみ
5	利用したことはない						

付問 44-2 あなたは、ウォーキングマップがウォーキングや体を動かすきっかけになったと思いますか。(○は1つだけ)

1 はい 2 いいえ

問 45 あなたは、日常生活の中で買い物や散歩なども含めて、「自分から積極的に外出する方である」と思いますか。(○は1つだけ)

1 はい 2 いいえ

問 46 あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）*を知っていますか。(○は1つだけ)

1	内容を知っている	2	言葉として知っている	3	知らない
---	----------	---	------------	---	------

*ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、年齢と共に運動機能が低下し、自立度が低下することで介護が必要となる可能性が高い状態のことです。

問 47 あなたは、町会、ポランティアやサカケ・クラブ活動などの地域活動に参加していますか。(○は1つだけ)

1	よく参加している	2	時々参加している	3	ほとんど参加していない
---	----------	---	----------	---	-------------

《喫煙について、おたずねします》 ※18歳・19歳の方は問49へお進みください。

問48 あなたは、たばこを吸っていますか、または吸ったことがありますか。(○は1つだけ)

1 現在吸っている	2 以前吸っていたが、今は吸っていない	3 吸ったことがない
→ 付問48-7へお進みください。		問49へお進みください。

→ 付問48-1 吸い始めた年齢、喫煙歴、1日の平均本数、吸い始めたきっかけをお答えください。

((1)～(3)は数字を記入。(4)○は1つだけ)

(1) 吸い始めた年齢	_____ 歳		
(2) 1日の平均本数	_____ 本		
(3) たばこを吸っている年数	_____ 年間		
(4) たばこを吸い始めたきっかけ			
1 同居の親族	2 別居の親族	3 友人・知人	4 その他 ()

→ 付問48-2 あなたは、喫煙による自身への健康被害について知っていますか。(○は1つだけ)

1 知っている	2 知らない
---------	--------

→ 付問48-3 あなたは、主にどこで喫煙をしていますか。(○はいくつでも)

1 自宅	3 指定喫煙場所	5 路上
2 職場	4 飲食店・商業施設	6 その他 ()

→ 付問48-4 あなたは、喫煙の際に気をつけていることはありますか。(○はいくつでも)

1 公共の場所では吸わない	5 周囲に子どもや妊産婦、病人がいる場合は吸わない
2 指定喫煙場所以外では吸わない	6 その他 ()
3 禁煙場所では吸わない	7 気をつけていることはない
4 混雑している場合は吸わない	

→ 付問48-5 あなたは、中央区では路上等の公共の場での喫煙が禁止されていることを知っていますか。(○は1つだけ)

1 知っている	2 知らない
---------	--------

→ 付問48-6 あなたは、たばこをやめたいと思っていますか。(○は1つだけ)

1 思っている	2 思っていない
---------	----------

【問48で12 以前吸っていたが、今は吸っていない】と回答した方におたずねします。】

付問48-7 あなたは何がきっかけで禁煙をしましたか。(○はいくつでも)

1 自分又は家族等周囲の妊娠・出産により禁煙した
2 分煙や禁煙エリアができ吸う機会が減った
3 自身や家族に体調不良 (咳・息切れ等) がみられた
4 禁煙外来を利用した
5 禁煙補助剤*1の使用をした
6 COPD (慢性閉塞性肺疾患) *2を患った
7 たばこが値上がりした
8 その他 ()

*1 禁煙補助剤として挙げられる代表的なものとして、禁煙ガム (ニコチンを含んだガム) とニコチンパッチ (ニコチンを含んだ皮膚に貼る薬) の二種類があります。

*2 COPD (シー・オー・ピー・ディー)、慢性閉塞性肺疾患の主な原因は、タバコの煙など有害な微粒子やガスを吸引したために起こる気管支や肺の慢性炎症で、徐々に気管支炎や肺気腫へと進行します。両者は合併していることが多く、ともに呼吸時に強い気管支を通る空気の流れ (気流) を妨げる (制限する) 特徴があり、まとめてこのような病名で呼ばれています。90%は喫煙者ですが、運命運命的に吸引してもCOPDになる危険が高くなるので、肺の生活習慣病であり、タバコ病とも呼ばれます。

■ 全員におたずねします。

問49 あなたは、受動喫煙*の健康被害を知っていますか。(○は1つだけ)

1 知っている	2 知らない
---------	--------

* 受動喫煙とは、喫煙をしない人がたばこの火がついているところから出る煙や、喫煙をする人の風から出る煙を吸われることをいい、健康にも影響を及ぼします。大人では、肺がんや脳卒中、子どもではぜんそくなどの危険を高めます。

問50 あなたは、受動喫煙の被害を受けたことがありますか。(○は1つだけ)

1 あり	2 ない	⇒ 問51へお進みください。
------	------	----------------

付問50-1 あなたは、どこで受動喫煙の被害を受けましたか。(○はいくつでも)

1 屋内	2 屋外	3 その他 ()
------	------	-----------

問51 あなたは、受動喫煙を防止するために必要なことは何だと思えますか。(○はいくつでも)

1 公衆喫煙場所の整備	3 罰則の強化
2 意識啓発	4 その他 ()

問52 あなたは、中央区の受動喫煙対策は進んでいると思えますか。(○は1つだけ)

1 思う	4 思わない
2 どちらかといえば思う	5 わからない
3 どちらかといえば思わない	

《アルコールについて、おたずねします》 ※18歳・19歳の方は問55へお進みください。

問53 あなた自身が「節度ある適度な飲酒」*と考える1日の飲酒量は、どのくらいですか。日本酒に換算してお答えください。(○は1つだけ)

1	2	3	4
1合程度	2合程度	3合程度	4合以上
換算表「日本酒1合と同アルコール量」(補アルコール量)に対して20g)			
種類	量	アルコール度数	
日本酒	1合(180ml)	15度	例) ビール大瓶1本(750ml)と 日本酒1合(180ml)を飲む場合 1.5合+1合=2.5合
ビール	中びん1本(500ml)	5度	
焼酎	0.6合(約110ml)	25度	
ウイスキー	ダブル1杯(60ml)	43度	
ワイン	1/4本(約180ml)	14度	
缶チューハイ	1.5缶(約520ml)	5度	
アルコール量 <small>の</small>	お酒の量(ml)×[アルコール度数(%)÷100]×0.8		
計算式	例) ビール中びん1本 500×[5÷100]×0.8=20		

問54 あなたは、週に何日ぐらいアルコール類(日本酒、洋酒、ビール、焼酎など)を飲みますか。(○は1つだけ)

1 毎日飲む	3 週に1～3日飲む	5 飲まない
2 週に4～6日飲む	4 月に1～2回飲む	⇒ 問55へお進みください。

付問54-1 あなたは、1日にどのくらいの量のアルコール類を飲みますか。日本酒に換算してお答えください。(○は1つだけ)

1 1合未満	3 2～3合未満
2 1～2合未満	4 3合以上

*「節度ある適度な飲酒」は、一日平均純アルコールで約20g(日本酒にして1合)です。多量の飲酒は、生活習慣病の要因となりますので注意が必要です。

《このころの健康について、おたずねします》

■全員におたずねします。

問55 あなたの1日の平均睡眠時間は何時間ですか。(○は1つだけ)

1 5時間未満	4 7時間以上8時間未満
2 5時間以上6時間未満	5 8時間以上9時間未満
3 6時間以上7時間未満	6 9時間以上

問56 あなたは、睡眠による休養が十分とれていると思いますか。(○は1つだけ)

1 十分にとれている	3 どちらかといえはとれていない
2 どちらかといえはとれている	4 あまりとれていない

付問56-1 あなたは、睡眠が2週間以上よく眠れないことがありますか。(○は1つだけ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

☆付問56-1で「はい」とご回答いただいた方は、同封のペンタブレット「こころ」といのちの相談窓口一覧をご覧ください。

■全員におたずねします。

問57 あなたは、睡眠を確保するため、アルコールや医薬品(睡眠薬・抗不安薬など)を使用していませんか。(○はそれぞれ1つだけ) ※18歳・19歳の方は医薬品のみお答えください。

アルコール	1 使ったことはない	3 2日に1回程度使用している
	2 週に1～2回使用している	4 ほぼ毎日使用している
医薬品	1 使ったことはない	3 2日に1回程度使用している
	2 週に1～2回使用している	4 ほぼ毎日使用している

問58 あなたは、ストレスを感じていますか。(○は1つだけ)

1 ひんぱんに感じている	3 あまり感じない
2 時々感じる	4 ほとんど感じない

付問58-1 あなたは、ストレスを解消できていますか。(○は1つだけ)

1 うまく解消できている	3 どちらかといえは解消できていない
2 どちらかといえは解消できている	4 解消できていない

■全員におたずねします。

問59 最近2週間の心の状態について、おたずねします。(○はそれぞれ1つだけ)

毎日の生活に充実感がない	1 はい	2 いいえ
これまで楽しんでやっていたことが、楽しめなくなった	1 はい	2 いいえ
以前は寒にできていたことが、今ではおっくりに感じられる	1 はい	2 いいえ
自分が役に立つ人間だと思えない	1 はい	2 いいえ
わけもなく疲れたような感じがする	1 はい	2 いいえ

《歯と口の健康づくりについて、おたずねします》

問65 あなたは、デンタルブラシ（糸ようじ）や歯間ブラシを使用していますか。(○は1つだけ)

- 1 ほぼ毎日
- 2 週に3～4回
- 3 週に1～2回
- 4 たまに
- 5 使っていない

問66 あなたは、最近「歯科医院」にかかられたのはいつですか。(○は1つだけ)

- 1 1カ月以内
- 2 1～6カ月以内
- 3 6カ月～1年以内
- 4 1～5年以内
- 5 5年以上前
- 6 かかったことがない
⇒ 問67へお進みください。

☆中央区では、歯前と歯後の歯科健康診査、成人歯科健康診査、高齢者歯科健康診査を区内の指定歯科医療機関で実施しています。

付問66-1 その際にどのような処置を受けましたか。(○はいくつでも)

- 1 むし歯の治療
- 2 定期健診
- 3 歯みがき指導
- 4 歯石除去・歯面清掃
- 5 矯正
- 6 その他（具体的に）

問67 あなたは、現在のご自分の歯と口の状態について満足していますか。(○は1つだけ)

- 1 満足している
- 2 やや満足
- 3 どちらでもない
- 4 やや不満
- 5 不満

問68 歯周病や、歯と口の健康について気になることはありますか。(○はいくつでも)

- 1 むし歯がある
- 2 歯周病がある
- 3 かみ合わせが悪い
- 4 歯並びが悪い
- 5 かみにくい
- 6 飲み込みにくい
- 7 口がかかわく
- 8 口臭が気になる
- 9 歯の色が気になる
- 10 その他（具体的に）
- 11 気になることは特にない

問69 あなたは、歯や口の健康に関する次のことを知っていますか。(○はそれぞれ1つだけ)

- 1 構成員など歯周病にもかかりやすい
- 2 歯や入れ歯、舌を清潔にすることが、副鼻腔（ごえんせい）肺炎^{*1}を予防する
- 3 8020（ハチマルニイマル）運動^{*2}
- 4 喫煙者は歯周病にかかりやすく、悪化しやすい
- 5 はい
- 6 いいえ
- 7 はい
- 8 いいえ
- 9 はい
- 10 いいえ
- 11 はい
- 12 いいえ

*1 副鼻腔肺炎とは、副鼻腔より唾液中の菌が鼻管に入り込み感染して起こる肺炎のことです。
*2 8020運動とは、一生自分の歯でおいしく食べるために「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動のことです。

問60 あなたは、この1年間で死にたいと考えたことがありますか。(○は1つだけ)

- 1 はい
- 2 いいえ ⇒ 問61へお進みください。

☆問69で「はい」と複数回答いただいた方及び問60で「はい」とご回答いただいた方は、同封のパンフレット「このころのいのちの相談窓口一覧」をご覧ください。

付問60-1 あなたは、どんな問題を抱えて、自殺を思いましたか。(○はいくつでも)

- 1 ご自身の健康問題
- 2 経済・生活問題
- 3 勤務問題
- 4 家族・家族の問題
- 5 男女問題
- 6 学校問題
- 7 その他
- 8 答えたくない

付問60-2 自殺しようと考えた時、誰かに相談したことがありますか。(○はいくつでも)

- 1 同居の親族（家族）
- 2 別居の親族（家族）
- 3 友人
- 4 恋人
- 5 職場関係者
- 6 医療機関
- 7 相談機関（いのちの電話等）
- 8 そのような人はいない
- 9 その他

■ 全員におたずねします。

問61 自殺について、どのように思っていますか。(○はそれぞれ1つだけ)

- 1 自殺を口にする人は、本当は自殺しない。
- 2 自殺は、最終的には本人の判断に任せべきである。
- 3 自殺は繰り返される（自殺未遂）ので、周囲の人が止めることはできない。
- 4 自殺を考えている人は、「うつ病」にかかっている可能性がある。
- 1 そう思う
- 2 そう思わない
- 3 わからない
- 1 そう思う
- 2 そう思わない
- 3 わからない
- 1 そう思う
- 2 そう思わない
- 3 わからない
- 1 そう思う
- 2 そう思わない
- 3 わからない

問62 あなたは、ゲートキーパー*を知っていますか。(○は1つだけ)

- 1 内容を知っている
- 2 言葉として知っている
- 3 知らない

*ゲートキーパーとは、もともとは門番という意味です。自殺の問題を理解し、自殺の危険を示すサインに気づき、必要に応じて専門の相談窓口につながるなど適切な対応をとることができる人のことです。中央区ではゲートキーパーを牌やしていくため、養成講座を主催しています。

問63 あなたは、心の問題（ストレスや病状など）について気軽に相談できる場所・窓口*を知っていますか。(○は1つだけ)

- 1 知っている
- 2 知らない
- 3 知らない

*例えば、保健所、保健センター、精神科健診の専門医、かかりつけ医などがかります。

問64 あなたは精神的に不調になったとき、すぐに相談や治療を受けると思っていますか。(○は1つだけ)

- 1 そう思う
- 2 そう思わない
- 3 わからない

《健康づくりの推進体制について、おたずねします》

問70 あなたが、ふだん、健康に関する情報を聞いたり、相談をしたりするのは、どこ（だれ）ですか。
(〇はいくつでも)

- | | | | |
|---|-------------|----|-------------|
| 1 | テレビ・ラジオ | 7 | 病院・診療所・薬局 |
| 2 | 新聞・雑誌・書籍 | 8 | 学校・職場 |
| 3 | インターネット | 9 | 家族 |
| 4 | 区の広報やホームページ | 10 | 知人・友人 |
| 5 | 区役所 | 11 | その他（具体的に：) |
| 6 | 保健所・保健センター | 12 | 特になし |

問71 「生活をいきいきと暮らすために」の表現に向けて、あなたが区に、特に力を入れてほしい健康促進の分野の対策は何ですか。(〇はいくつでも)

- | | | | |
|----|---------------------|----|-------------------|
| 1 | 健康診査や各種健（検）診 | 11 | 健康づくりのための食育の推進 |
| 2 | 健康相談 | 12 | 地域や学校・保育園での食育 |
| 3 | 健康・栄養・食育情報の発信と啓発 | 13 | 区民の自主的な健康づくり活動の支援 |
| 4 | メタボリッティングシニアプログラム対策 | 14 | 地域ぐるみの健康づくり活動への支援 |
| 5 | がん対策 | 15 | 適切な運動の普及・啓発 |
| 6 | たばこ対策 | 16 | ストレス対応 |
| 7 | アルコール対策 | 17 | うつ・自殺の予防 |
| 8 | 歯科保健 | 18 | その他（具体的に：) |
| 9 | 母子保健 | 19 | 特になし |
| 10 | 女性の健康づくり | | |

問72 健康づくりのために、区民は自らのような取り組みに力を入れていくべきだと思いますか。
(〇はいくつでも)

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1 | 自ら健康管理や健康づくりを実践する |
| 2 | 日頃から身近な地域の方と相互のつながりをもつ |
| 3 | 地域の団体やグループが行う、健康に関する活動に参加する |
| 4 | 身近な地域の方の健康のために役立つ活動を行う |
| 5 | 区の健康に関する事業に参加する |
| 6 | その他（具体的に：) |
| 7 | わからない |
| 8 | 特になし |

問73 今後の区の健康づくり事業や計画へのご意見・ご提案などありましたら、自由に記入してください。

ご協力ありがとうございます。
この調査票は、6月20日（月）までに、返信用封筒に入れ、
投函してください（切手の貼付および封筒裏面のお名前等の記載は不要です）。

2 調査票 (子ども)

問5 あて名のお子さんのふだんの起床時間は何時ですか。(○は1つだけ)

1	午前6時前	4	午前8時台
2	午前6時台	5	午前9時以降
3	午前7時台		

問6 あて名のお子さんのふだんの就寝時間は何時ですか。(○は1つだけ)

1	午後8時前	5	午後11時台
2	午後8時台	6	午前0時台
3	午後9時台	7	午前1時台
4	午後10時台	8	午前2時以降

問7 あて名のお子さんは、朝食を食べていますか。(○は1つだけ)
(菓子、嗜好飲料、サプリメント、ドリンク剤のみの場合は「ほとんど食べない」とします。)

1	毎日食べる	2	週に4～5日食べる
	⇒ 問8へお進みください。	3	週に2～3日食べる
		4	ほとんど食べない

問7-1 あて名のお子さんが朝食を食べない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1	いつも食べないから	5	用意されていない(しない)から
2	時間がないから	6	親が食べないから
3	お腹がすいていないから	7	その他(具体的に:)
4	食べたくないから		

問8 あて名のお子さんが朝食・夕食を同居の方と一緒に食べることはどのくらいありますか。
(○はそれぞれ1つだけ)

朝食	1	ほとんど毎日	2	週に4～5日	3	週に2～3日	4	週に1日程度	5	ほとんどない
夕食	1	ほとんど毎日	2	週に4～5日	3	週に2～3日	4	週に1日程度	5	ほとんどない

問9 あて名のお子さんは、家庭での食事を楽しいと感じていますか。(○は1つだけ)

1	楽しい	2	楽しくない	3	どちらともいえない
---	-----	---	-------	---	-----------

ご記入にあたってのお願い

- ・原則として封筒のあて名のお子さんご保護者の方に回答のご記入をお願いいたしますが、お子さんに関する質問については、お子さんとご一緒にご回答ください。
- ・調査票や返信用封筒に、お名前やご住所をご記入する必要がありますありません。
- ・ご記入は、親または責の郵票やポータルペンでお願いたします。
- ・問1から順に質問ごとに用意した回答項目の中から、あてはまるものの番号を○で囲んでください。「その他()」にあてはまる場合は、()内に具体的な内容をご記入ください。
- ・一部の方だけに答えていただく質問もありますが、その場合は矢印(→)で示したり、説明文がまいりますので、該当する方のみお答えください。
- ・ご記入いただきました調査票は、6月20日(月)までに、同封の返信用封筒に入れてご返願ください(切手の貼付および封筒裏面のお名前等の記載は不要です)。

《あて名のお子さんについて、おたずねします》

問1 あて名のお子さんの性別・年齢(令和4年6月1日現在)をお答えください。
(○は1つだけ、数字を記入)

1	男性	歳	2	女性	歳
---	----	---	---	----	---

問2 あて名のお子さんの身長と体重を記入してください。(数字を記入)

身長	cm	(記入例 150.5 cm)	体重	kg	(記入例 42.5 kg)
----	----	----------------	----	----	---------------

問3 あて名のお子さんの就学・就学などの状況をお答えください。(○は1つだけ)

1	保育園・こども園	6	高校
2	幼稚園	7	働いている
3	1または2以外の乳幼児	8	その他(具体的に:)
4	小学校		
5	中学校		

問4 あて名のお子さんのお住まいの地区をお答えください。(○は1つだけ)

1	京橋地域(八重洲二丁目、京橋、銀座、新富、入船、湊、明石町、築地、浜崎區、八丁堀、新川)
2	日本橋地域(日本橋本町、日本橋本町、日本橋小舟町、日本橋小伝馬町、日本橋大伝馬町、日本橋堀留町、日本橋富沢町、日本橋人形町、日本橋小網町、日本橋新堀町、日本橋箱崎町、日本橋馬場町、日本橋横山町、東日本橋、日本橋久松町、日本橋浜町、日本橋中洲、八重洲一丁目、日本橋、日本橋茅場町、日本橋兜町)
3	月島地域(佃、月島、勝どき、豊洲町、晴海)

問10 あて名のお子さんが食事を家族と一緒に食べることは、一人で食べるよりどのような良い点があると思いますか。(○は3つまで)

- 1 楽しく食べることができる
- 2 家族とのコミュニケーションを図ること
- 3 規則正しい時間に食べることができる
- 4 栄養バランスの良い食事を食べることができ、自然や食事を作ってくれた人などに対する感謝の念を培うことができる
- 5 安全・安心な食事を食べることができる
- 6 食事マナーを身につけることができる
- 7 食文化を伝えることができる
- 8 食の知識や興味を増やすことができる
- 9 調理や配膳、買い物など、食事作りに参加することができる
- 10 よく噛んで味わって食べることができる
- 11 自然や食事を作ってくれた人などに対する感謝の念を培うことができる
- 12 その他(具体的に:)

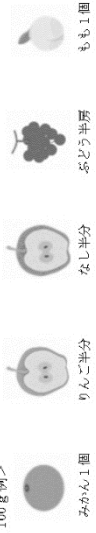
問11 あて名のお子さんは、お肉(肉・魚・卵・豆など)、副菜(野菜・きのこ・海藻など)をそろえた食事を1日何回していますか。(○は1つだけ)

- 1 3回
- 2 2回
- 3 1回
- 4 なし

問12 あて名のお子さんは、毎日果物をどのくらい食べていますか。(○は1つだけ)

- 1 300g以上
- 2 200~300g未満
- 3 100~200g未満
- 4 100g未満
- 5 0g

<果物100g例>



問13 あて名のお子さんはお肉(肉・魚・卵・豆など)を1日何回(1日30回程度)味わって食べていますか。(○は1つだけ)

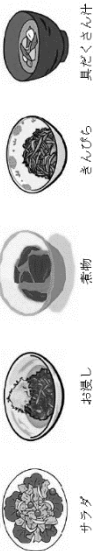
- 1 はい
- 2 いいえ

☆中央区では、朝ミナミ30(カミンダカンマル)を推進しています。朝ミナミ30とは、ひとくち30回以上よく噛んで味わって食べることで、より健康な生活を目標とするためのキャラクターです。

問14 あて名のお子さんは、野菜料理を1日何皿(または何献)食べていますか。(○は1つだけ)
(1皿または小鉢1つの目安=野菜70g前後、たとえばトマト半分、かぼちゃやなら3割程度)

- 1 5皿以上
- 2 4皿
- 3 3皿
- 4 2皿
- 5 1皿
- 6 ほとんど食べない

<野菜70g料理例>



問15 あて名のお子さんは、ふだんから減塩に気を付けた食生活を実践していますか。(○は1つだけ)

- 1 いつも気をつけて実践している
- 2 気をつけて実践している
- 3 あまり気をつけて実践していない
- 4 まったく気をつけて実践していない

問16 あて名のお子さんは、ご家庭で1人または家族の方と一緒に料理を作ることが、週にどのくらいありますか。(○は1つだけ)
(ただし、重ねるだけ、お湯を入れるだけの含みません)

- 1 ほぼ毎日
- 2 週に3、4日
- 3 週に1、2日
- 4 ほとんど食べない
- 5 その他 ()

問17 あて名のお子さんは、あめ・チョコレート・アイス・クリームなどの甘いお菓子を、1週間のうちどのくらい食べますか。(○は1つだけ)

- 1 ほぼ毎日
- 2 週に3~4日
- 3 週に1~2日
- 4 ほとんど食べない

問18 あて名のお子さんは、ジュース・乳酸飲料・スポーツドリンクなどの甘い飲み物を、1週間のうちどのくらい飲みますか。(○は1つだけ)

- 1 ほぼ毎日
- 2 週に3~4日
- 3 週に1~2日
- 4 ほとんど飲まない

問19 あて名のお子さんは、ふだん、運動やスポーツをする時間は、1日にどのくらいですか(学校の体育の授業は除き、クラブ活動などは含めてお答えください)。お子さんが未成年の場合、自宅以外の遊びなど身体活動についてお答えください。(○は1つだけ)

- 1 30分未満
- 2 30分以上1時間未満
- 3 1時間以上2時間未満
- 4 2時間以上
- 5 2時間未満
- 6 3時間以上4時間未満
- 7 4時間以上5時間未満
- 8 5時間以上6時間未満
- 9 6時間以上

問20 あて名のお子さんは、テレビの視聴の時間は1日のうちのどのくらいですか。(○は1つだけ)

- 1 全く見ない
- 2 1時間未満
- 3 1時間以上2時間未満
- 4 2時間以上3時間未満
- 5 3時間以上4時間未満
- 6 4時間以上5時間未満
- 7 5時間以上6時間未満
- 8 6時間以上

問21 あて名のお子さんは、スマートフォン、タブレット、ゲーム等の使用時間は1日のうちのどのくらいですか。(○は1つだけ)

- 1 全くしない
- 2 1時間未満
- 3 1時間以上2時間未満
- 4 2時間以上3時間未満
- 5 3時間以上4時間未満
- 6 4時間以上5時間未満
- 7 5時間以上6時間未満
- 8 6時間以上

問22 あて名のお子さんは、歯みがき剤を使っていますか。(○は1つだけ)

- 1 フッ素入りの歯みがき剤を使っている
- 2 フッ素が入っていない歯みがき剤を使っている
- 3 フッ素が入っているかはわからないが、歯みがき剤を使っている
- 4 歯みがき剤は使っていない

問 30 あなたは、朝食を食べていますか。(○は1つだけ)
 ※菓子、嗜好飲料、サプリメント、ドリンク類のみの場合は「ほとんど食べない」に○をしてください。

1 毎日食べる
 ⇒ 問 31へお進みください。

2 週に4～5日食べる
 3 週に2～3日食べる
 4 ほとんど食べない

付問 30-1 あなたが朝食を食べない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1 いつも食べないから 4 食べたくないから
 2 時間がないから 5 用意されていない(しない)から
 3 お腹がすいていないから 6 その他(具体的に:)

問 31 あなたはふだん、主食(ごはん・パン・めんなど)、主菜(肉・魚・卵・豆など)、副菜(野菜・きのこ・海藻など)をそろえた食事を1日何回していますか。(○は1つだけ)

1 3回 2 2回 3 1回 4 なし

問 32 あなたは、毎日果物をどのくらい食べていますか。(○は1つだけ)

1 300g以上 3 100～200g未満 5 0g
 2 200～300g未満 4 100g未満

☆国の「第4次食育推進基本計画」では、1日あたりの果物摂取量が100g未満の者の割合の減少を目標としています。
 ※果物100g例のイラストは問 12 に示しています。

問 33 あなたはふだんの食生活において、よく噛んで(1口30回程度)味わって食べていますか。(○は1つだけ)

1 はい 2 いいえ

問 34 あなたは、野菜の1日の摂取目標量(350g以上)を知っていますか。(○は1つだけ)

1 はい 2 いいえ

☆「健康日本21」では、1日350g以上の野菜を食べることを目標としています。350gの野菜とは、野菜料理にするとおよそ5皿(または5鉢、皿(鉢)は手の平にのる大きさ)分に相当します。1日3食で、5皿の野菜料理を自給すると食生活に取り入れやすくなります。
 中央区では、「食べよう野菜350(サン・ヨー・マル)～毎日350g以上の野菜を食べよう～」運動を進めています。
 ※野菜70g料理例のイラストは問 14 に示しています。

問 35 あなたは、野菜料理を1日何皿(または何鉢)食べていますか。(○は1つだけ)
 (1皿または小鉢1つの目安＝野菜70g前後、例えばトマトなら半分、かぼちゃなら3切位)

1 5皿以上 3 3皿 5 1皿
 2 4皿 4 2皿 6 ほとんど食べない

問 24 あて名のお子さんは、かかりつけの歯科医院がありますか。(○は1つだけ)

1 ある 2 ない ⇒ 問 25へお進みください。

付問 24-1 その歯科医院でむし歯などの治療を受けているほかに、次のような検査や処置を受けていますか。(○はいくつでも)

1 定期検診(年1回以上) 5 シーラント処置*3
 2 フッ化物歯塗布*1 6 その他(具体的に:)
 3 フッ化物塗口の指導*2 7 歯にない
 4 歯みがき指導

*1 フッ化物歯面塗布とは、歯にフッ素を塗り、むし歯になるのを予防する処置のことです。
 *2 フッ化物塗口の指導とは、むし歯予防のために、フッ素入りのおうがい薬の使い方を習うことです。
 *3 シーラント処置とは、むし歯になりやすい奥歯のみにプラスチックなどを詰め、むし歯になるのを予防する処置のことです。

問 25 あて名のお子さんは、同居する家族に喫煙者がありますか。(○は1つだけ)

1 はい 2 いない ⇒ 問 26へお進みください。

付問 25-1 同居する家族のうち、どなたが喫煙していますか。お子さんからみた順序でお答えください。(○はいくつでも)

1 概 3 兄弟姉妹
 2 祖父母 4 その他(具体的に:)

問 26 あて名のお子さんは、喫煙による健康被害について知っていますか。(○は1つだけ)

1 知っている 2 知らない

問 27 あて名のお子さんは、受動喫煙の影響について知っていますか。(○は1つだけ)

1 知っている 2 知らない

※受動喫煙とは、喫煙をしない人がたばこの火がついているところから出る煙や、喫煙する人の思から出る煙を吸わされていることをいい、健康にも影響を及ぼします。大人では、肺がんや脳卒中、子どもではぜんそくなどの危険を高めまます。

問 28 あて名のお子さんは、成人になったら喫煙してみたいと思っていますか。(○は1つだけ)

1 喫煙してみたい 2 喫煙したくない 3 わからない

《ここからは保護者の方に、ご自身のことについておたずねします》

問 29 あなた(保護者)の性別・年齢をお答えください。(○はそれぞれ1つだけ)

1 男性 2 女性

1 18～29歳 3 40～49歳 5 60歳以上
 2 30～39歳 4 50～59歳

問 43 あなたは、「家庭での食事や生活」以外で、お子さんが継続的な食習慣を身につけるために何が必要だと思いますか。(○は3つまで)

1 保育園・幼稚園・学校における子どもへの食育
2 保育園・幼稚園・学校における保護者への食に関する講習会や情報提供
3 保育園・学校における栄養バランスのよい給食の提供
4 児童館などにおける子どもへの食育
5 保健所・保健センターにおける親子対象の食育教室
6 NPO法人やボランティア(団体)、民間事業者(食品関連事業者等)による食育
7 その他(具体的に:)

問 44 あなたは、あくまで名前のお子さんの食事について身近に相談できる人や相談できる場所がありますか。(○は1つだけ)

1 ある(人や場所:)	3 相談できる相手や場所の必要性を感じない
2 相談したいが身近にない(いない)	

問 45 食育に関する施策全般について、行政に対するご意見・ご提案などがありましたら、自由に記入してください。

ご協力ありがとうございます。
この調査票は、6月20日(月)までに、返信用封筒に入れ、
投函してください(切手の貼付および封筒裏面のお名前等の記載は不要です)。

問 36 あなたは、1日の食糧の目標量(男性7.5g未満、女性6.5g未満)を知っていますか。(○は1つだけ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問 37 あなたは、ふだんから減量に気をつけた食生活を実践していますか。(○は1つだけ)

1 いつも気をつけて実践している	3 あまり気をつけて実践していない
2 気をつけて実践している	4 まったく気をつけて実践していない

問 38 あなたは、自ら料理を作ることが週にどのくらいありますか。(○は1つだけ)
(ただし、進めるだけ、お湯を入れるだけなどは含みません)

1 ほぼ毎日	4 ほとんど作らない
2 週に4~6日	
3 週に1~3日	

問 39 あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つだけ)

1 内容を知っている	2 聞いたことはあるが、内容は知らない	3 全く知らない
------------	---------------------	----------

*食育とは、様々な経験を通じて、食に関する知識と食を堪能する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

問 40 あなたは、ご家庭でお子さんに対して、食育を行っていますか。(○は1つだけ)

1 積極的にしている	4 したいと思っっているが実際にはしていない
2 どちらかといえばしている	5 していない
3 どちらかといえばしていない	6 わからない

問 41 あなたのご家庭で行っているまたは行いたいと思っっている食育はどのような内容ですか。(○はいくつでも)

1 料理	8 食事を通して食べ物についての話をする
2 買い物	9 食事の栄養バランスの理解
3 食事の準備や後片付け	10 クッキング教室などのイベントへの参加
4 食前・食後のあいさつやお箸の持ち方など	11 食に関する絵本などの読み聞かせ
5 食事のマナー	12 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理の継承
6 家族そろっての食事	13 その他
6 いろいろな食べ物の味を体験させる	
7 食べ物をむだにさせない(具体的に:)	

問 42 あなたは、家庭での食事や生活を通じて、お子さんが将来にわたり継続的な食習慣を身につけていくことができると思っていますか。(○は1つだけ)

1 思う	4 思わない
2 どちらかといえば思う	5 わからない
3 どちらかといえば思わない	

中央区民の健康・食育に関する意識調査 報告書
令和5（2023）年3月

発行：中央区保健所 生活衛生課
〒104-0044 東京都中央区明石町12-1
電話番号 03-3541-5936（直通）

登録番号 (刊行物番号)

4-090
