

「中央区健康・食育プラン2013」各指標の最終評価に係る調査結果【速報値】

「中央区健康・食育プラン2013」各指標の最終評価にあたり、「中央区民の健康・食育に関する意識調査」の調査結果を活用しているものを掲載しています。

【グラフの見方について】

- 数値は回答率(%)で表示しています。回答率(%)の母数は、各項目に該当する回答者の総数であり、その数はnで示しています。
- 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ます。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ります。また、選択肢が複数に渡りその合計値を指標としているものについては、グラフ内の項目を足しあげた数値と表中の「最終評価値」の数値が一致しない場合があります。
- 「成人」・「男性」・「女性」の各回答対象について、年齢の記載がない場合は、20歳以上の回答を集計しています。

1 食育の推進（意識・行動指標）

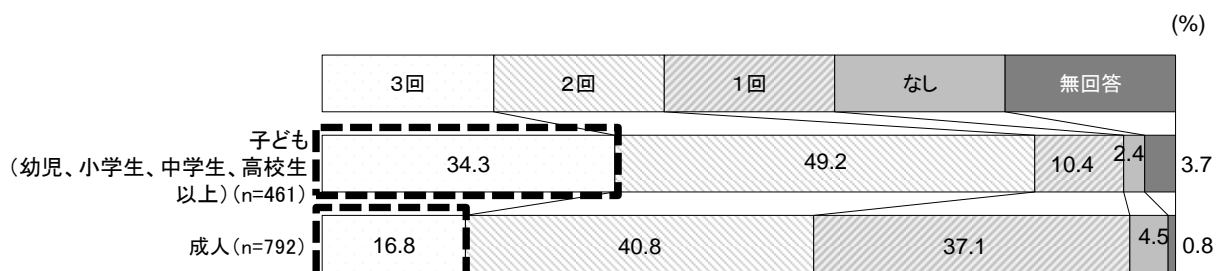
【指標名称】 1日3回主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている区民の増加

【対象設問】 成人票：問 21 子ども票：問 11

【該当選択肢・計算方法等】 選択肢 1「3回」

対象	成人年齢引き下げを踏まえた対応	策定当初値 (2011 年度)	目標	最終評価値 (2022 年度)
子ども (幼児、小学生、中学生、高校生以上)	子ども票に 18-19 歳を追加	39.2%	上げる	34.3%
成人	成人票から 18-19 歳を除外	19.7%	上げる	16.8%

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）



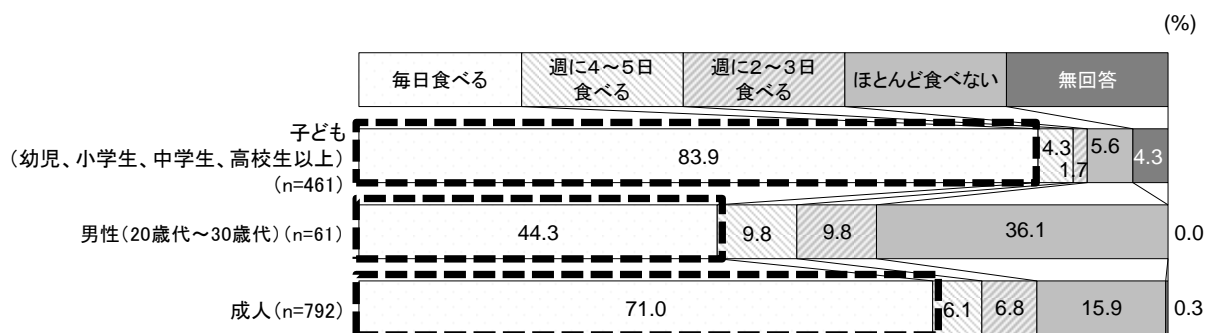
【指標名称】 朝食を毎日食べる区民の増加

【対象設問】 成人票：問 17 子ども票：問 7

【該当選択肢・計算方法等】 選択肢 1「毎日食べる」

対象	成人年齢引き下げを踏まえた対応	策定当初値 (2011 年度)	目標	最終評価値 (2022 年度)
子ども (幼児、小学生、中学生、高校生以上)	子ども票に 18-19 歳を追加	92.7%	上げる	83.9%
男性 (20 歳代～30 歳代)	対応なし	60.9%	上げる	44.3%
成人	成人票から 18-19 歳を除外	77.6%	上げる	71.0%

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。)



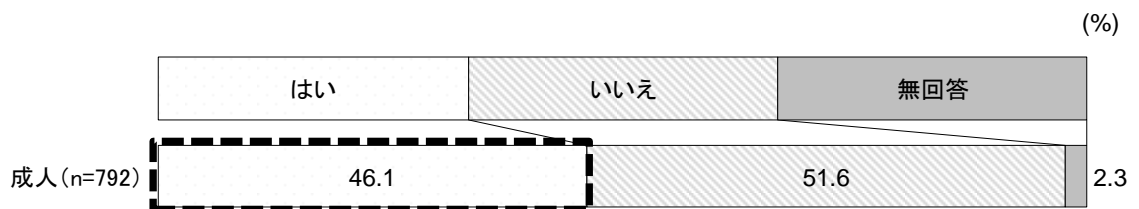
【指標名称】 野菜の摂取目標量を認知している区民の増加

【対象設問】 成人票：問 26

【該当選択肢・計算方法等】 選択肢 1「はい」

対象	成人年齢引き下げを踏まえた対応	策定当初値 (2011 年度)	目標	最終評価値 (2022 年度)
成人	成人票から 18-19 歳を除外	40.1%	上げる	46.1%

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



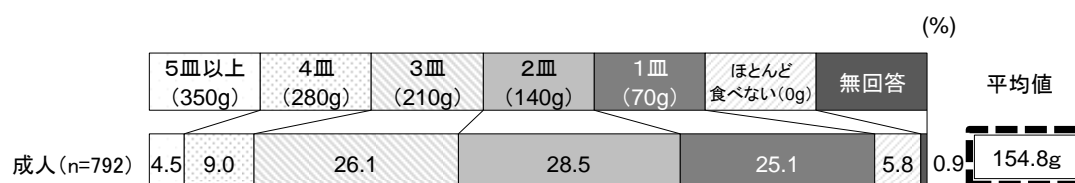
【指標名称】 野菜の1日当たりの平均摂取量の増加

【対象設問】 成人票：問 27

【該当選択肢・計算方法等】 計算値（各選択肢代表値で平均をとる）

対象	成人年齢引き下げを踏まえた対応	策定当初値 (2011 年度)	目標	最終評価値 (2022 年度)
成人	成人票から 18-19 歳を除外	176g	350g 以上	154.8g

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）



【指標名称】 食品の安全性に関する基礎知識を持っている区民の増加

【対象設問】 成人票：問 33

【該当選択肢・計算方法等】 選択肢 1「十分にある」・2「まあまあある」計

対象	成人年齢引き下げを踏まえた対応	策定当初値 (2011 年度)	目標	最終評価値 (2022 年度)
成人	成人票から 18-19 歳を除外	66.1%	上げる	60.2%

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)



【指標名称】 バランスのよい食事を作るのに必要な知識や技術がある区民の増加

【対象設問】 成人票：問 31

【該当選択肢・計算方法等】 選択肢 1「十分にある」・2「まあまあある」計

対象	成人年齢引き下げを踏まえた対応	策定当初値 (2011 年度)	目標	最終評価値 (2022 年度)
成人	成人票から 18-19 歳を除外	60.2%	上げる	52.5%

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)



【指標名称】 朝食を同居の人とほとんど一緒に食べている区民の増加

【対象設問】 成人票：付問 18-1 子ども票：問 8

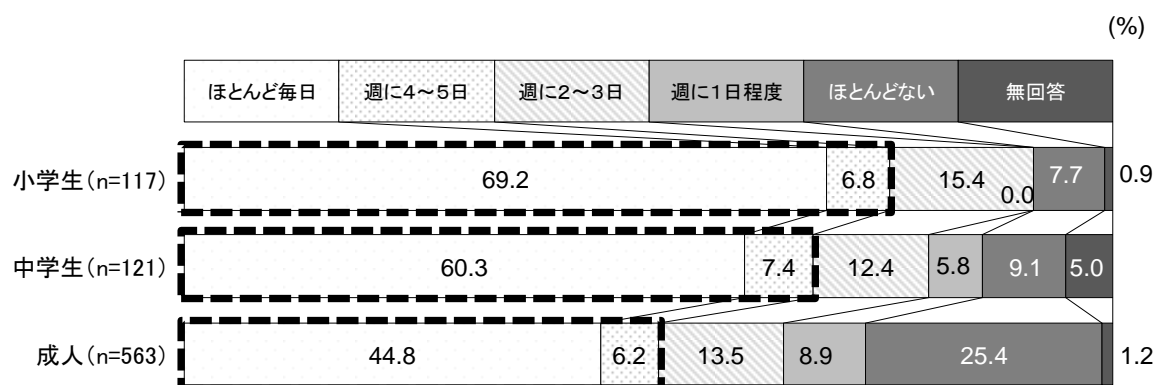
【該当選択肢・計算方法等】 選択肢 1「ほとんど毎日」・2「週4～5日」計

対象	成人年齢引き下げを踏まえた対応	策定当初値 (2011年度)	目標	最終評価値 (2022年度)
小学生	対応なし	87.0%	上げる	76.1%
中学生	対応なし	63.2%	上げる	67.8%
成人	成人票から 18-19 歳を除外	59.3%	上げる	51.0%

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)

※朝食に関する回答を集計



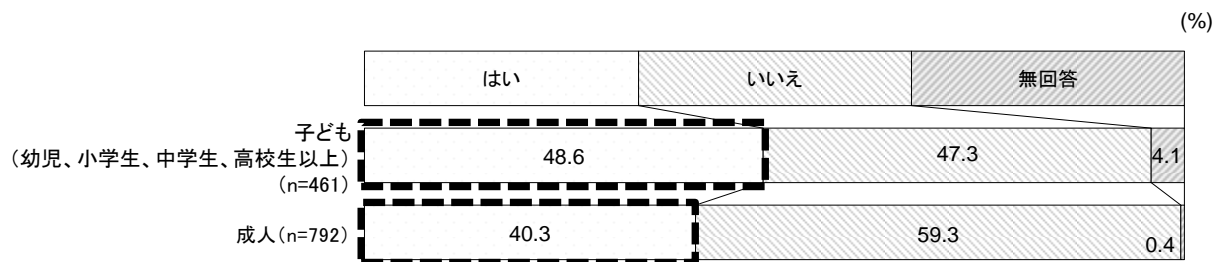
【指標名称】 よく噛んで味わって食べている区民の増加

【対象設問】 成人票：問 23 子ども票：問 13

【該当選択肢・計算方法等】 選択肢 1「はい」

対象	成人年齢引き下げを踏まえた対応	策定当初値 (2011 年度)	目標	最終評価値 (2022 年度)
子ども (幼児、小学生、中学生、高校生以上)	子ども票に 18-19 歳を追加	41.4%	上げる	48.6%
成人	成人票から 18-19 歳を除外	32.1%	上げる	40.3%

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）



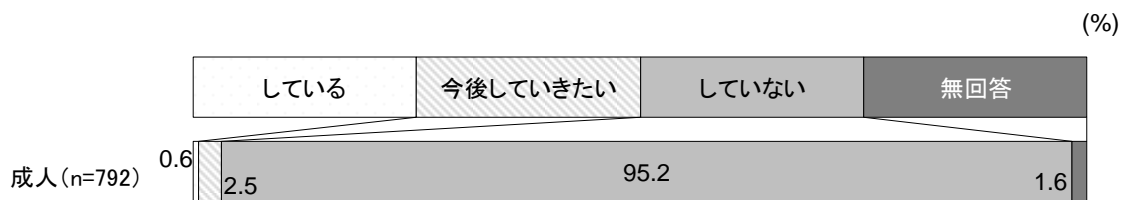
【指標名称】 食育推進に関わる区民の増加

【対象設問】 成人票：問 39

【該当選択肢・計算方法等】 選択肢 1「している」

対象	成人年齢引き下げを踏まえた対応	策定当初値 (2011 年度)	目標	最終評価値 (2022 年度)
成人	成人票から 18-19 歳を除外	2.8%	上げる	0.6%

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）



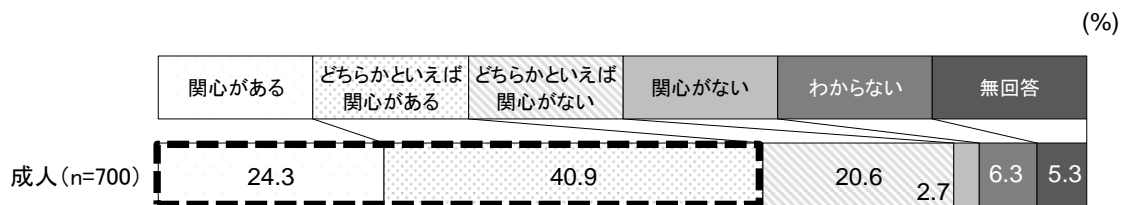
【指標名称】 食育に関心を持っている区民の増加

【対象設問】 成人票：付問 38-1

【該当選択肢・計算方法等】 選択肢 1「関心がある」・2「どちらかといえば関心がある」計

対象	成人年齢引き下げを踏まえた対応	策定当初値 (2011年度)	目標	最終評価値 (2022年度)
成人	成人票から18-19歳を除外	78.0%	上げる	65.1%

あなたは食育に関心はありますか。(○は1つだけ)



2 生活習慣病の予防（健康指標）

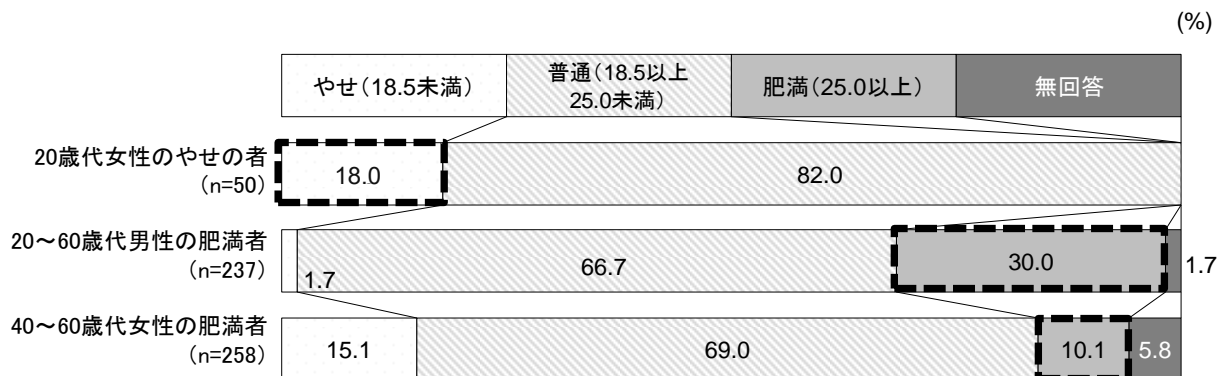
【指標名称】 適正体重を維持している区民の増加

【対象設問】 成人票：問 9

【該当選択肢・計算方法等】 計算値（BMI）／3区分で肥満度判定

対象	成人年齢引き下げを踏まえた対応	策定当初値 (2011年度)	目標	最終評価値 (2022年度)
20歳代女性のやせの者	対応なし	24.2%	20%以下	18.0%
20～60歳代男性の肥満者	対応なし	30.6%	28%以下	30.0%
40～60歳代女性の肥満者	対応なし	9.2%	下げる	10.1%

あなたの身長と体重をご記入ください。（数字を記入）



2 生活習慣病の予防（意識・行動指標）

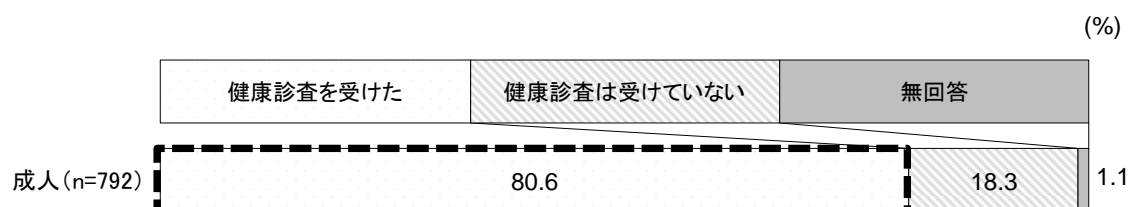
【指標名称】 健康診査の受診率の上昇

【対象設問】 成人票：問 12

【該当選択肢・計算方法等】 選択肢 1～6 のいずれか選択者計

対象	成人年齢引き下げを踏まえた対応	策定当初値 (2011 年度)	目標	最終評価値 (2022 年度)
成人	成人票から 18-19 歳を除外	71.6%	上げる	80.6%

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）



【指標名称】 日常生活における歩数の増加

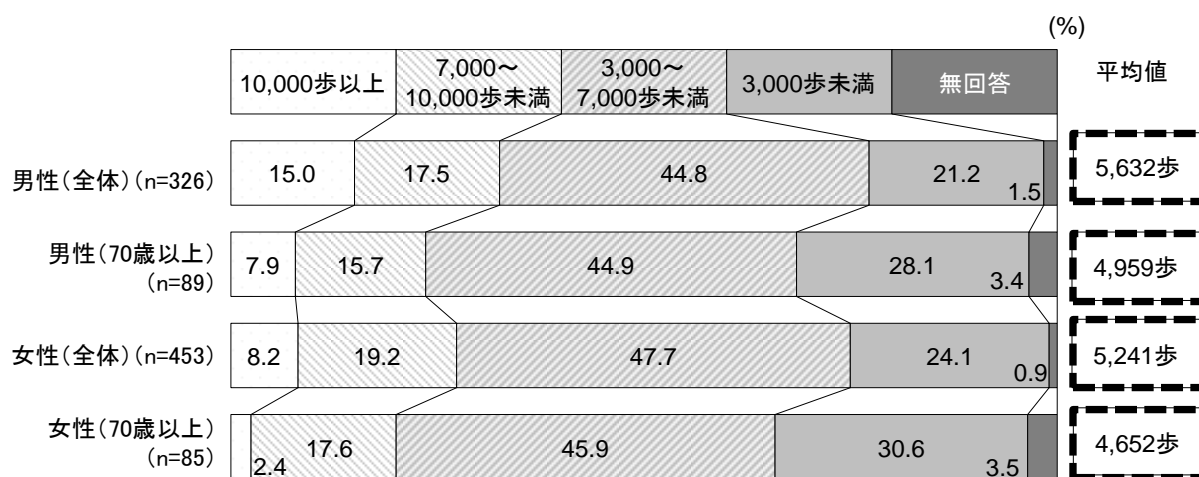
【対象設問】 成人票：問 42

【該当選択肢・計算方法等】 計算値（各選択肢代表値で平均をとる）

対象	成人年齢引き下げを踏まえた対応	策定当初値 (2011 年度)	目標	最終評価値 (2022 年度)
男性（全体）	成人票から 18-19 歳を除外	5,418 歩	増やす	5,632 歩
男性（70 歳以上）	対応なし	4,212 歩	増やす	4,959 歩
女性（全体）	成人票から 18-19 歳を除外	5,300 歩	増やす	5,241 歩
女性（70 歳以上）	対応なし	4,552 歩	増やす	4,652 歩

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



<算出方法>

調査では実数の回答ではなく選択肢での回答のため、選択肢ごとに以下のように数値を設定し、回答者数を乗じる方法で平均値を算出した。

選択肢	設定した数値
3,000 歩未満	1,500 歩
3,000 歩以上 7,000 歩未満	5,000 歩
7,000 歩以上 10,000 歩未満	8,500 歩
10,000 歩以上	10,000 歩

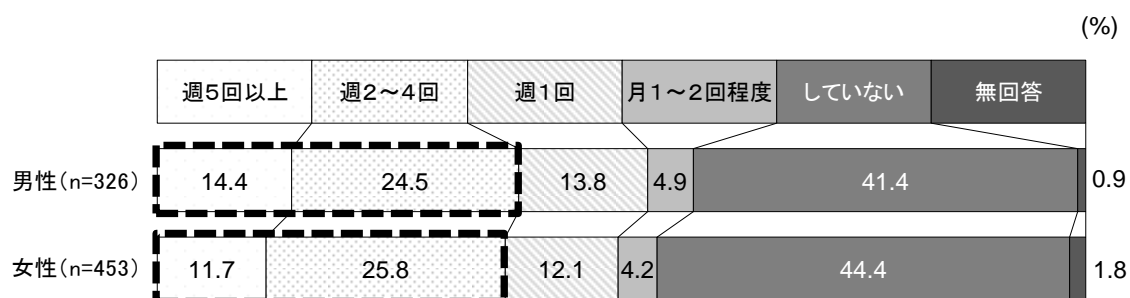
【指標名称】 運動習慣のある区民の増加 (1日30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人)

【対象設問】 成人票：問 41

【該当選択肢・計算方法等】 選択肢 1「週5回以上」・2「週2～4回」計

対象	成人年齢引き下げを踏まえた対応	策定当初値 (2011年度)	目標	最終評価値 (2022年度)
男性	成人票から18-19歳を除外	30.8%	増やす	39.0%
女性	成人票から18-19歳を除外	20.5%	増やす	37.5%

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）



【指標名称】 外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にする区民の増加

【対象設問】 成人票：問 36

【該当選択肢・計算方法等】 選択肢 1「いつも参考にしている」・2「時々参考にしている」計

対象	成人年齢引き下げを踏まえた対応	策定当初値 (2011 年度)	目標	最終評価値 (2022 年度)
成人	成人票から 18-19 歳を除外	69.1%	上げる	71.8%
男性	成人票から 18-19 歳を除外	56.3%	上げる	63.5%
女性	成人票から 18-19 歳を除外	74.9%	上げる	78.4%

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)



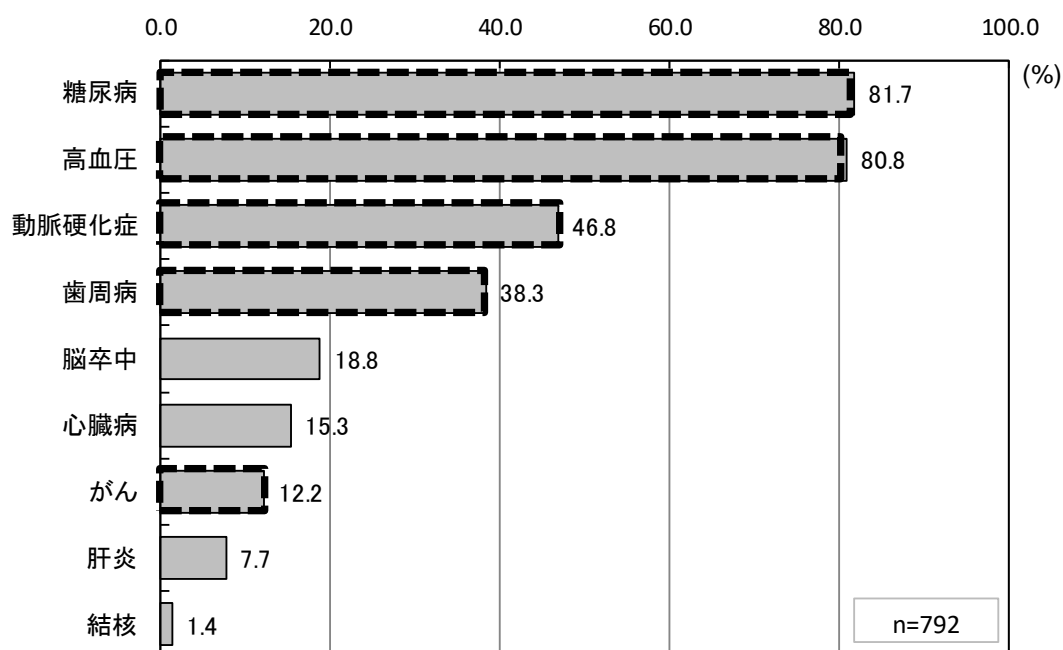
【指標名称】 次の病気が生活習慣病だと知っている区民の増加

【対象設問】 成人票：問 13

【該当選択肢・計算方法等】 選択肢 1「糖尿病」、選択肢 2「高血圧」、選択肢 3「動脈硬化症」、選択肢 4「がん」 選択肢 5「歯周病」

対象	成人年齢引き下げを踏まえた対応	策定当初値 (2011 年度)	目標	最終評価値 (2022 年度)
糖尿病	成人票から 18-19 歳を除外	91.5%	上げる	81.7%
高血圧	成人票から 18-19 歳を除外	86.8%	上げる	80.8%
動脈硬化症	成人票から 18-19 歳を除外	54.6%	上げる	46.8%
がん	成人票から 18-19 歳を除外	9.9%	上げる	12.2%
歯周病	成人票から 18-19 歳を除外	27.8%	上げる	38.3%

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)



※20 歳以上の回答を集計

3 がん対策の充実（意識・行動指標）

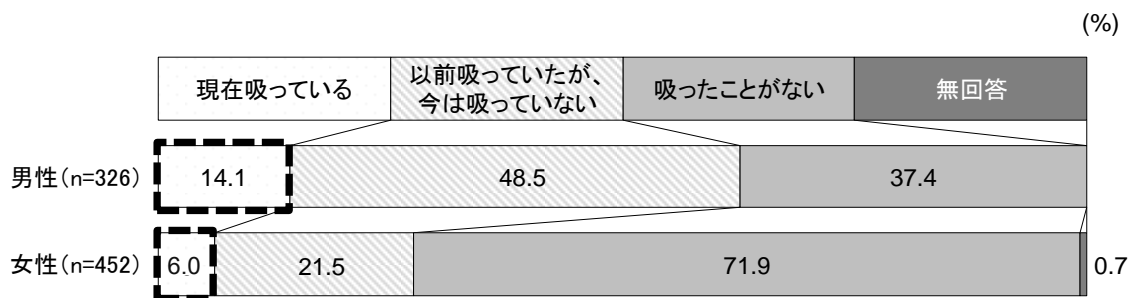
【指標名称】 成人の喫煙率の低下

【対象設問】 成人票：問 48

【該当選択肢・計算方法等】 選択肢 1「現在吸っている」

対象	成人年齢引き下げを踏まえた対応	策定当初値 (2011 年度)	目標	最終評価値 (2022 年度)
男性	対応なし	21.9%	下げる	14.1%
女性	対応なし	8.5%	下げる	6.0%

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。(〇は1つだけ)



【指標名称】 がん検診受診率の向上（区実施のもの）、未受診者の減少

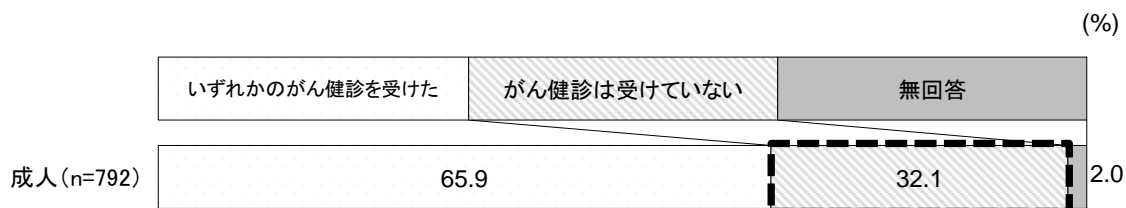
【対象設問】 成人票：問 16

【該当選択肢・計算方法等】 ア～ウ いずれも未受診の男性・ア～オ いずれも未受診の女性計

対象	成人年齢引き下げを踏まえた対応	策定当初値 (2011 年度)	目標	最終評価値 (2022 年度)
未受診者	成人票から 18-19 歳を除外	29.1%	下げる	32.1%

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）

- ア 胃がん検診
- イ 大腸がん検診
- ウ 肺がん検診
- エ 乳がん検診
- オ 子宮がん検診



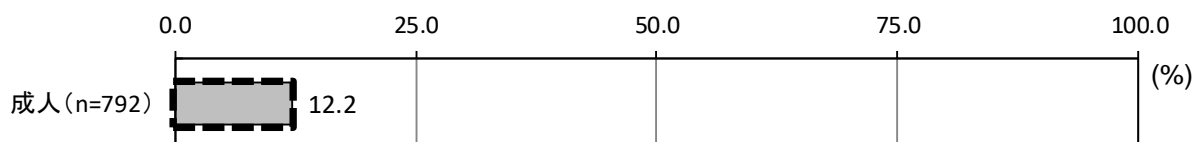
【指標名称】 がんは生活習慣病であることを認識している区民の増加

【対象設問】 成人票：問 13

【該当選択肢・計算方法等】 選択肢 4「がん」

対象	成人年齢引き下げを踏まえた対応	策定当初値 (2011 年度)	目標	最終評価値 (2022 年度)
成人	成人票から 18-19 歳を除外	9.9%	上げる	12.2%

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)



4 こころの健康づくり（意識・行動指標）

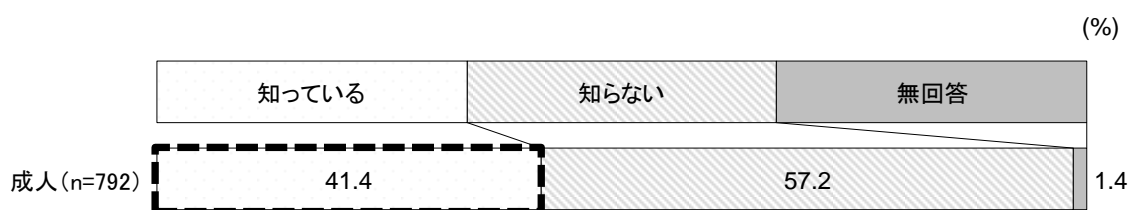
【指標名称】 こころの問題について気軽に相談できる場所・窓口を知っている区民の増加

【対象設問】 成人票：問 63

【該当選択肢・計算方法等】 選択肢 1「知っている」

対象	成人年齢引き下げを踏まえた対応	策定当初値 (2011 年度)	目標	最終評価値 (2022 年度)
成人	成人票から 18-19 歳を除外	38.5%	上げる	41.4%

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）



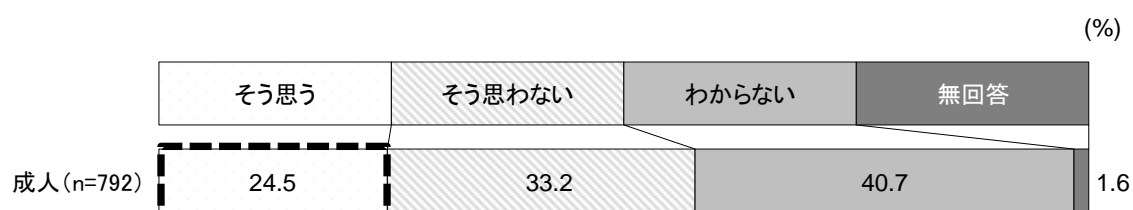
【指標名称】 精神不調時の早期受診の意向増加

【対象設問】 成人票：問 64

【該当選択肢・計算方法等】 選択肢 1「そう思う」

対象	成人年齢引き下げを踏まえた対応	策定当初値 (2011 年度)	目標	最終評価値 (2022 年度)
成人	成人票から 18-19 歳を除外	22.2%	上げる	24.5%

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)



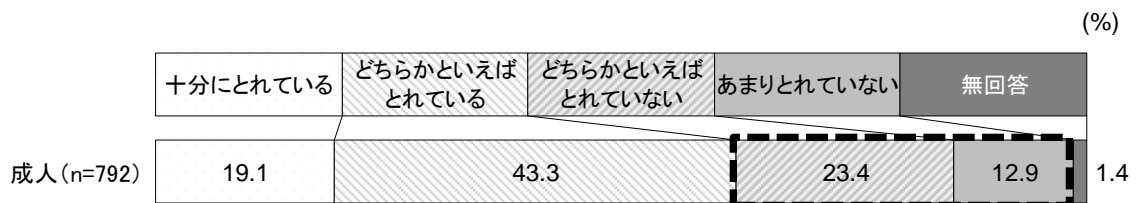
【指標名称】 睡眠による休養を充分にとれていない区民の減少

【対象設問】 成人票：問 56

【該当選択肢・計算方法等】 選択肢 3「どちらかといえばとれていない」・4「あまりとれていない」
計

対象	成人年齢引き下げを踏まえた対応	策定当初値 (2011 年度)	目標	最終評価値 (2022 年度)
成人	成人票から 18-19 歳を除外	37.3%	下げる	36.2%

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)



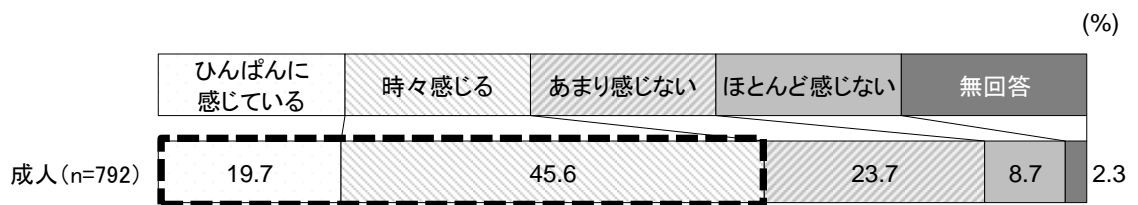
【指標名称】 ストレスを感じている区民の減少

【対象設問】 成人票：問 58

【該当選択肢・計算方法等】 選択肢 1「ひんぱんに感じている」・2「時々感じる」計

対象	成人年齢引き下げを踏まえた対応	策定当初値 (2011 年度)	目標	最終評価値 (2022 年度)
成人	成人票から 18-19 歳を除外	66.2%	下げる	65.3%

あなたは、ストレスを感じていますか。(○は1つだけ)



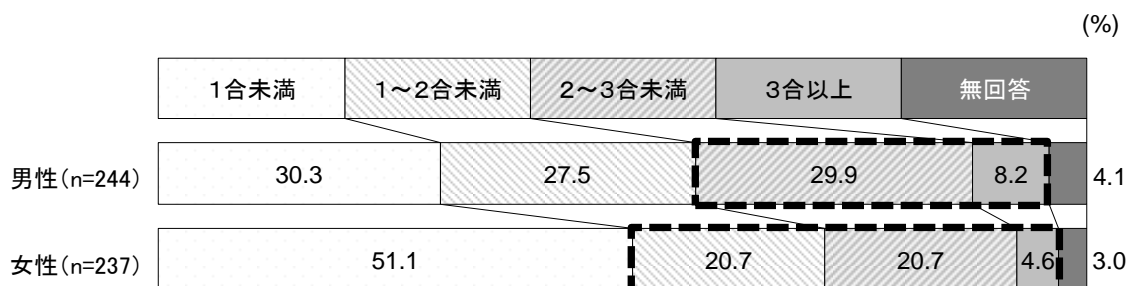
**【指標名称】 生活習慣病のリスクが高まる量を飲酒している区民
（1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上のもの）の減少**

【対象設問】 成人票：付問 54-1

【該当選択肢・計算方法等】 男性：選択肢 3「2～3 合未満」・4「3 合以上」計
女性：選択肢 2「1～2 合未満」・3「2～3 合未満」・4「3 合以上」計

対象	成人年齢引き下げを 踏まえた対応	策定当初値 (2011 年度)	目標	最終評価値 (2022 年度)
男性	対応なし	34.5%	下げる	38.1%
女性	対応なし	39.6%	下げる	46.0%

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)



【指標名称】 自殺に関する正しい認識（「自殺を口にする人は、本当は自殺しない」に「いいえ」と回答）をしている区民の増加

【対象設問】 成人票：問 61

【該当選択肢・計算方法等】 選択肢 2「そう思わない」

対象	成人年齢引き下げを踏まえた対応	策定当初値 (2011 年度)	目標	最終評価値 (2022 年度)
成人	成人票から 18-19 歳を除外	30.2%	上げる	33.7%

自殺について、どのように思いますか。(〇はそれぞれ1つだけ)

ア 自殺を口にする人は、本当は自殺しない



5 高齢者の健康づくり（健康指標）

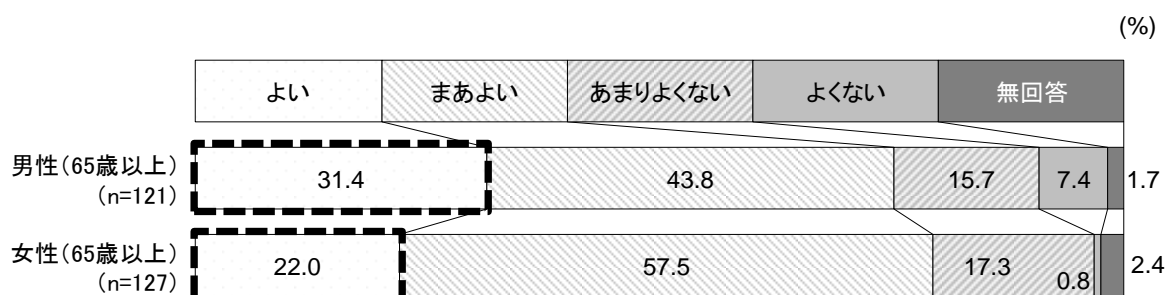
【指標名称】 主観的健康観の向上

【対象設問】 成人票：問 8

【該当選択肢・計算方法等】 選択肢 1「よい」

対象	成人年齢引き下げを踏まえた対応	策定当初値 (2011 年度)	目標	最終評価値 (2022 年度)
男性（65 歳以上）	対応なし	20.2%	上げる	31.4%
女性（65 歳以上）	対応なし	13.4%	上げる	22.0%

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）



5 高齢者の健康づくり（意識・行動指標）

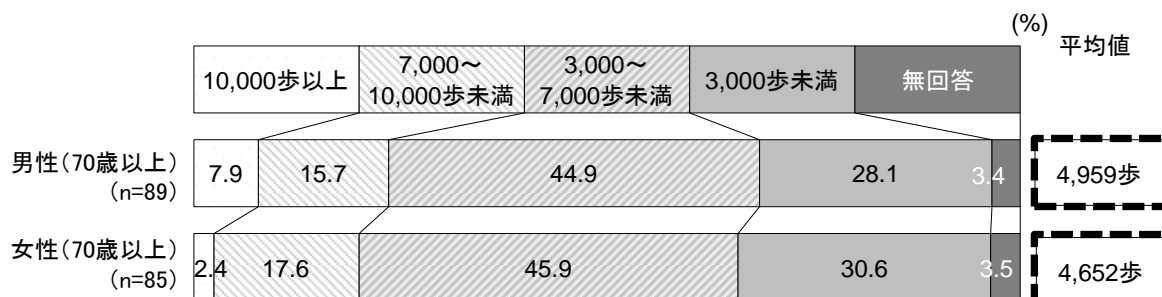
【指標名称】 区民の歩数の増加

【対象設問】 成人票：問 42

【該当選択肢・計算方法等】 計算値（各選択肢代表値で平均をとる）

対象	成人年齢引き下げを踏まえた対応	策定当初値 (2011 年度)	目標	最終評価値 (2022 年度)
男性（70 歳以上）	対応なし	4,212 歩	増やす	4,959 歩
女性（70 歳以上）	対応なし	4,552 歩	増やす	4,652 歩

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



<算出方法>

調査では実数の回答ではなく選択肢での回答のため、選択肢ごとに以下のように数値を設定し、回答者数を乗じる方法で平均値を算出した。

選択肢	設定した数値
3,000 歩未満	1,500 歩
3,000 歩以上 7,000 歩未満	5,000 歩
7,000 歩以上 10,000 歩未満	8,500 歩
10,000 歩以上	10,000 歩

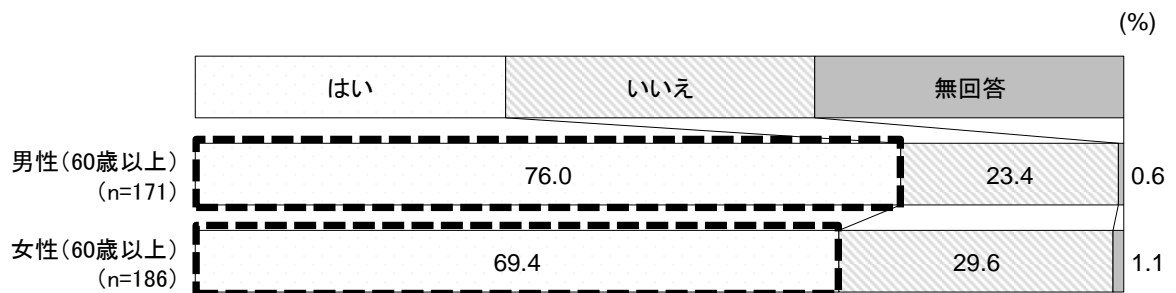
【指標名称】 区民の外出への意欲の向上

【対象設問】 成人票：問 45

【該当選択肢・計算方法等】 選択肢 1「はい」

対象	成人年齢引き下げを踏まえた対応	策定当初値 (2011 年度)	目標	最終評価値 (2022 年度)
男性 (60 歳以上)	対応なし	68.9%	上げる	76.0%
女性 (60 歳以上)	対応なし	64.6%	上げる	69.4%

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」と思っていますか。(○は1つだけ)



【指標名称】 区民のうつ傾向の減少

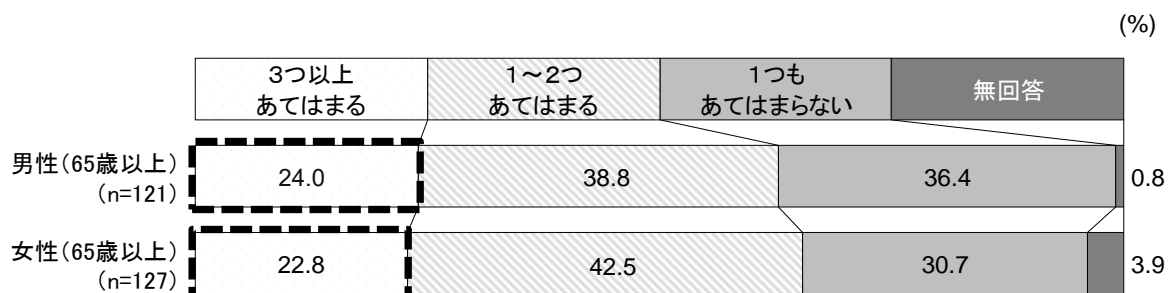
【対象設問】 成人票：問 59

【該当選択肢・計算方法等】 ア～オ で3つ以上選択肢 1「はい」を選択した者

対象	成人年齢引き下げを踏まえた対応	策定当初値 (2011年度)	目標	最終評価値 (2022年度)
男性(65歳以上)	対応なし	29.2%	下げる	24.0%
女性(65歳以上)	対応なし	22.0%	下げる	22.8%

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)

- ア 毎日の生活に充実感がない
- イ これまで楽しんでいたことが、楽しめなくなった
- ウ 以前は楽にできたことが、今ではおっくうに感じられる
- エ 自分が役に立つ人間だと思えない
- オ わけもなく疲れたような感じがする



【指標名称】 地域活動をしている区民の増加

【対象設問】 成人票：問 47

【該当選択肢・計算方法等】 選択肢 1「よく参加している」・2「時々参加している」計

対象	成人年齢引き下げを踏まえた対応	策定当初値 (2011 年度)	目標	最終評価値 (2022 年度)
男性 (60 歳以上)	対応なし	29.4%	上げる	20.5%
女性 (60 歳以上)	対応なし	31.9%	上げる	24.2%

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)

