

平成 30 年度 練馬区健康実態調査 報告書(概要版)

平成 31 年(2019 年)3月

練馬区

I. 調査概要

1. 調査目的

本調査は、「練馬区健康づくり総合計画」の次期計画の策定に当たり、区民の健康実態の現況を調査し、その結果から得られる区民の健康状態、生活習慣、健康意識、地域における健康づくり活動への参加意欲等を的確に把握することを目的とする。

2. 調査内容

(1) 調査方法

調査票を郵送配布、郵送回収

(2) 調査期間

平成30年11月22日(木)～12月6日(木)

(3) 調査対象

20歳以上の区内在住者を3,000人

* 同一世帯に複数の調査票を送付しないよう配慮し、住民基本台帳より性別、年齢、地区による層化無作為抽出を行った。

(4) 有効回収票数及び回収率

1528人(有効回収率50.9%)

(5) 調査内容

- ① 健康意識・健康管理について
- ② 栄養・食生活について
- ③ 身体活動・運動について
- ④ 歯や口腔の状態について
- ⑤ 休養やこころの状態について
- ⑥ 飲酒について
- ⑦ 喫煙について
- ⑧ 社会環境について
- ⑨ 区健康事業について

3. グラフの見方

グラフの「居住地別」で示している地区は、郵便番号の上3桁により区を4地域に分けたものであり、具体的には以下の通りである。

居住地の区分

郵便番号の上3桁	町名				
176地区	1 練馬	2 桜台	3 羽沢	4 小竹町	5 旭丘
	6 栄町	7 豊玉上	8 豊玉北	9 豊玉中	10 豊玉南
	11 貫井	12 向山	13 中村北	14 中村	15 中村南
177地区	16 三原台	17 谷原	18 高野台	19 富士見台	20 南田中
	21 石神井町	22 下石神井	23 上石神井南町	24 上石神井	25 石神井台
	26 関町北	27 関町東	28 関町南	29 立野町	
178地区	30 大泉町	31 東大泉	32 南大泉	33 西大泉	34 西大泉町
	35 大泉学園町				
179地区	36 旭町	37 光が丘	38 田柄	39 春日町	40 高松
	41 土支田	42 北町	43 錦	44 平和台	45 氷川台
	46 早宮				

また、「保健相談所管轄地区別」での各保健相談所の受け持ち町は以下の通りである。

保健相談所管轄地区

保健相談所	町名
豊玉	練馬、桜台、羽沢、小竹町、旭丘、栄町、豊玉上、豊玉北、豊玉中、豊玉南、貫井、向山、中村北、中村、中村南、錦、氷川台、早宮
北	田柄、北町、平和台
光が丘	旭町、光が丘、春日町、高松、土支田
石神井	三原台、谷原、高野台、富士見台、南田中、石神井町、下石神井、石神井台、東大泉、南大泉
大泉	大泉町、西大泉、西大泉町、大泉学園町
関	上石神井南町、上石神井、関町北、関町東、関町南、立野町

II. 調査結果

1. BMI※＜数値回答＞（身長・体重により算出）

[練馬区健康づくり総合計画(平成 27～31 年度)指標]

[健康日本 21(第二次)指標]

回答者のBMIを見ると、3分の2(67.0%)が普通体重とされる 18.5 以上 25.0 未満となっている。

肥満とされる 25.0 以上の人は 20.5%となっており、これは前回(平成 25 年)の調査(17.1%)と比べると 3.4 ポイントとやや上昇している。

痩せているとされる 18.5 未満の人は女性の 20～30 代に多く、4人に 1 人程度(20 代 23.1%、30 代 26.5%)となっている。

※ BMI(Body Mass Index)とは、体重(kg)/(身長(m))²により算出される肥満度を測る指標。
健康日本 21(第二次)では、日本肥満学会の判定基準を採用している。

BMIに基づく肥満の判定基準

BMI	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上 30.0 未満	30.0 以上 35.0 未満	35.0 以上 40.0 未満	40.0 以上
判定	低体重(やせ)	普通体重	肥満1度	肥満2度	肥満3度	肥満4度

【健康日本 21(第二次)の目標値】

- ・ 男性 20 歳以上 70 歳未満の肥満者の割合 28%以下
(年代別目標値 40 代 28.8%、50 代 35.2%、60 代 29.9%)
- ・ 女性 40 歳以上 70 歳未満の肥満者の割合 19%以下
(年代別目標値 40 代 18.3%、50 代 18.3%、60 代 19.0%)
20 代女性のやせている人の割合 20%以下
- ・ 高齢者 低栄養傾向(BMI20.0 以下)の人の割合 22%以下

今回の調査結果に基づく肥満者及びやせている人の割合は以下の通り。

【男性】

20 歳以上 70 歳未満の肥満者の割合 31.0%(40 代 33.3%、50 代 33.6%、60 代 31.8%)

【女性】

40 歳以上 70 歳未満の肥満者の割合 14.5%(40 代 7.2%、50 代 17.0%、60 代 21.4%)

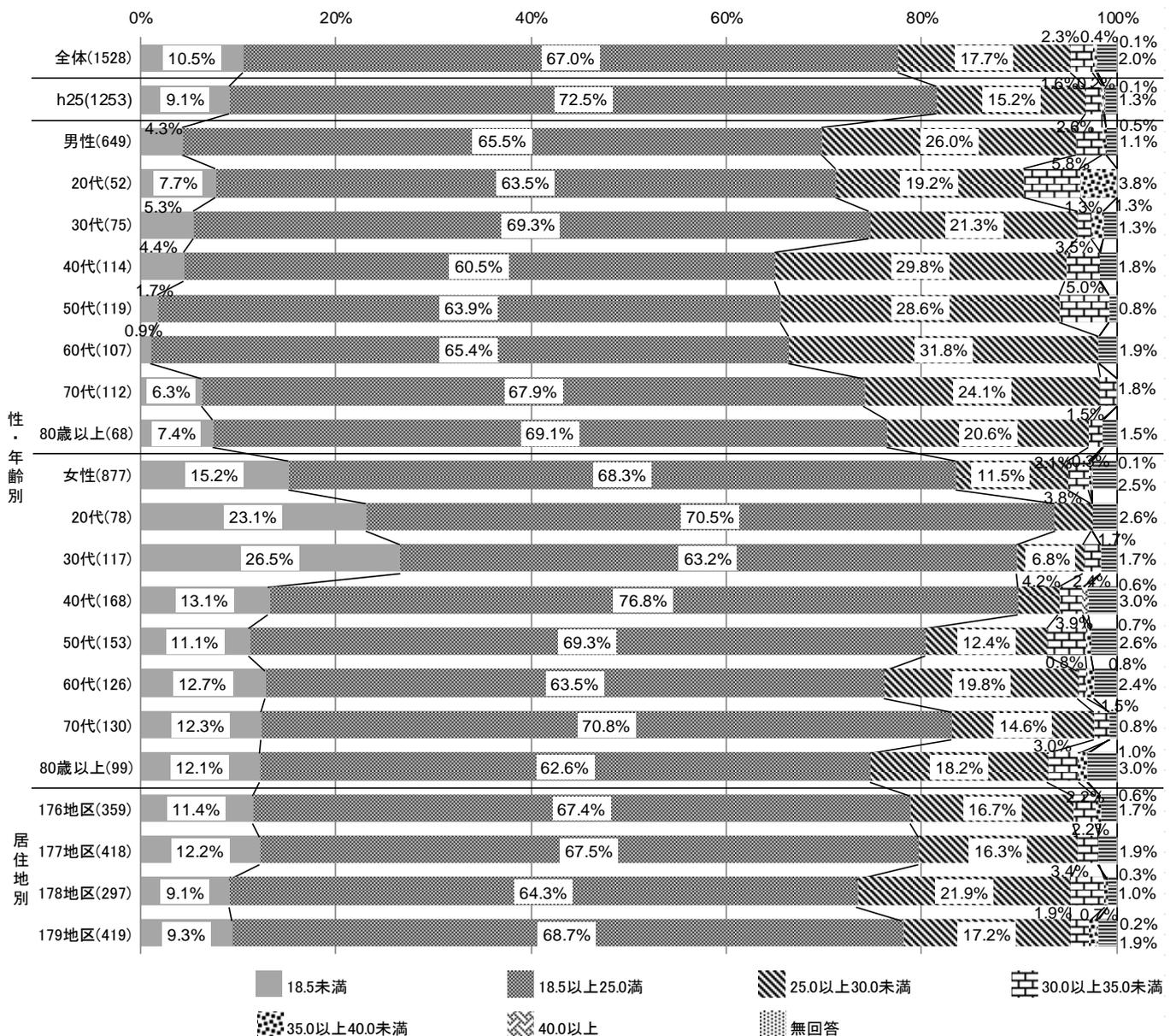
20 代女性のやせている人の割合 23.1%

肥満者の割合は、男性では目標値をやや上回っているが、50代では下回っている。女性では、60代でやや上回るものの、概ね目標値を満たしていると言える。

20代女性のやせている人の割合は、目標値を上回っており、30代では更に増加する傾向にある。

また、今回の調査結果に基づく低栄養傾向にある高齢者の割合は22.3%であった。

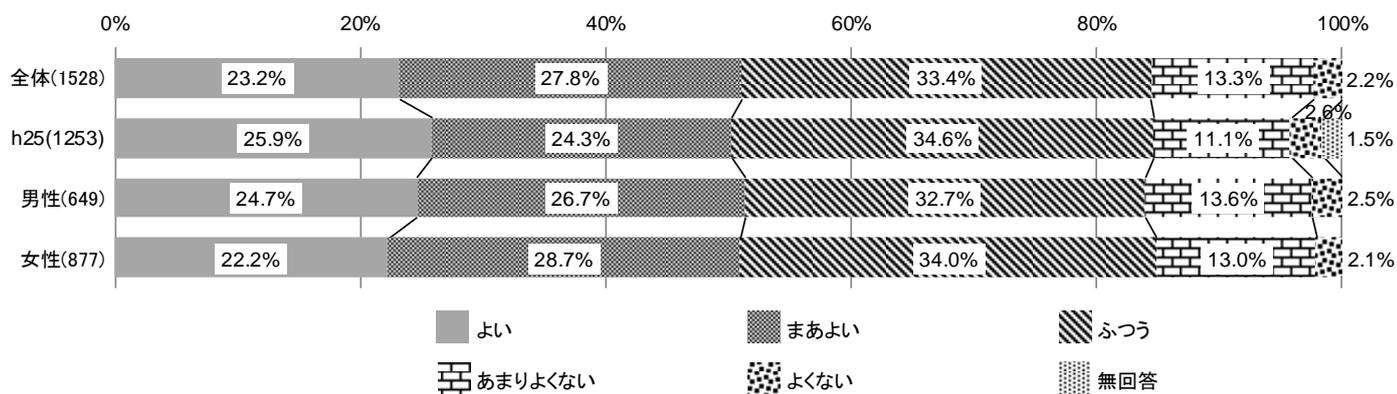
ほぼ目標値を満たしているが、男女別に見ると、男性で1割(10.3%)であるのに対し、女性では3割(31.7%)となっており、性別で大きな開きが見られる。



2. 健康意識及び健康管理について

【問2-1】現在の健康状態はいかがですか。＜単数回答＞

現在の健康状態については、半数(51.0%)が「よい」又は「まあよい」と回答しており、3分の1(33.4%)が「普通」と回答している。「あまりよくない」又は「よくない」と回答した人は、15.5%であった。

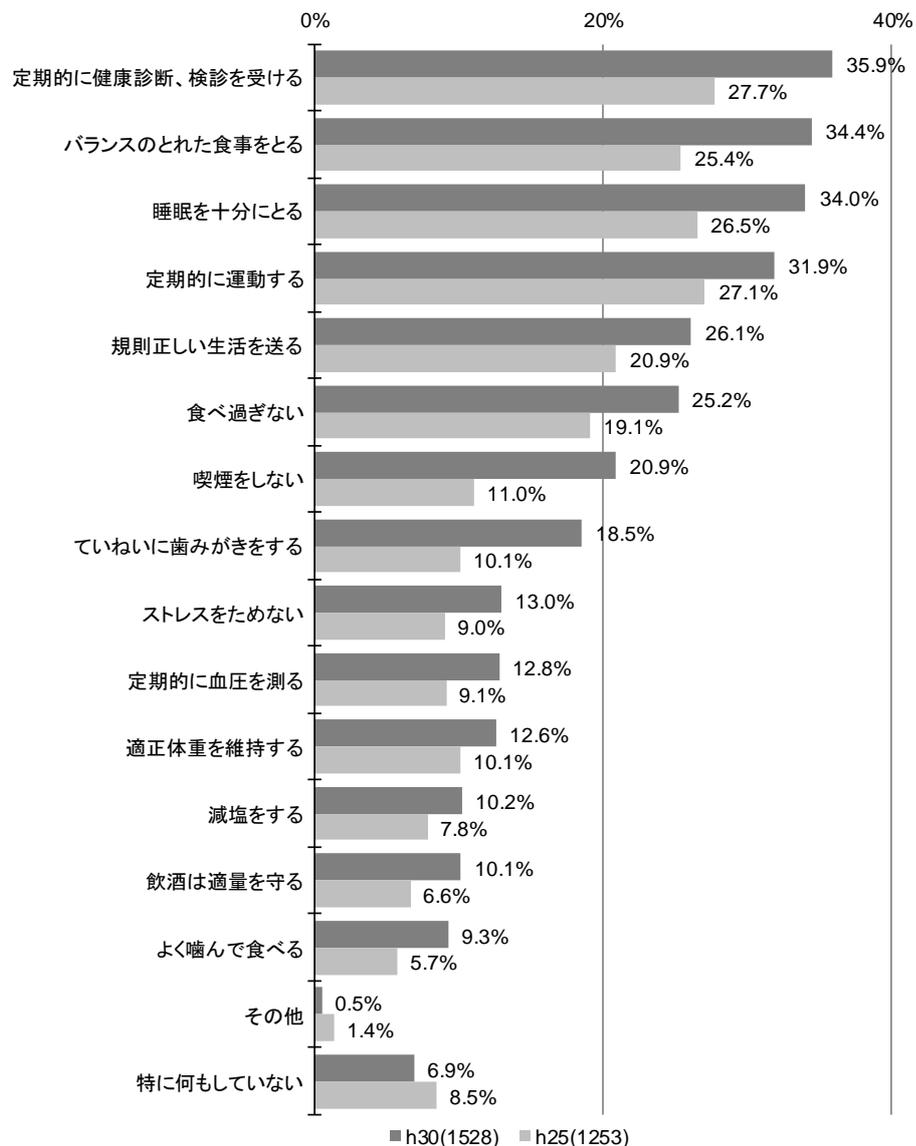


【問2-2】健康維持のために、現在意識して実践していることは何ですか。

＜複数回答、3つまで＞

健康維持のために実践していることとしては、「定期的に健康診断、検診を受ける」が35.9%で最も多く、次いで、「バランスのとれた食事をとる」(34.4%)、「睡眠を十分にとる」(34.0%)、「定期的に運動する」(31.9%)を3割以上の方が回答している。また、4人に1人が「規則正しい生活を送る」(26.1%)、「食べ過ぎない」(25.2%)を挙げている。

前回(平成 25 年)調査と同様の傾向であるが、各項目いずれも実践している人が増えていることが分かる。

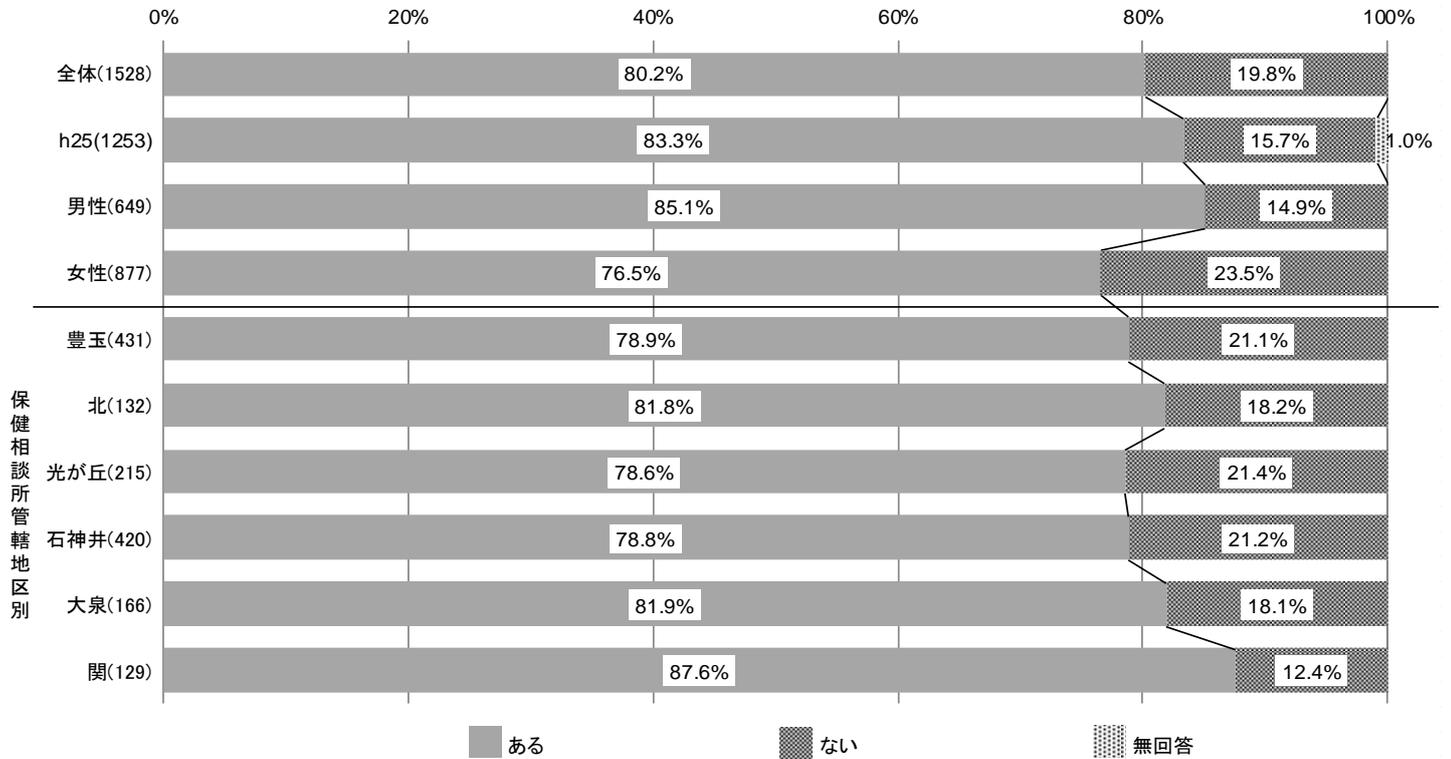


【問2-7】この一年間に、健康診査などを受けたことがありますか。＜単数回答＞

この一年間に健康診査を受けた人は8割(80.2%)であった。

男女別に見ると、男性で85.1%と、女性(76.5%)に比べて8.6ポイント高くなっている。

保健相談所管轄地区別に見ると、関地区で9割近く(87.6%)の人が受診している。



[健康日本 21(第二次)指標]

【問2-8】過去1年間に、下記のがん検診を受けましたか。

<複数回答、あてはまるものすべて>

過去一年間のがん検診の受診状況は、男性では、大腸がん検診(40.5%)又は胃がん検診(42.2%)を受けた人が4割、肺がん検診(33.3%)を受けた人が3分の1となっている。

女性では、上記の三つのがん検診については、男性に比べ受診率が低くなっており、大腸がん検診(33.3%)で3分の1、胃がん検診(30.1%)で3割、肺がん検診(26.9%)では4分の1の人が受けるにとどまっている。

また、女性に特有の乳がん検診、子宮がん検診は、受診率がそれぞれ 36.6%、32.3%と比較的高く、3人に1人程度が受診している。

前回(平成25年)調査と比べると、男性の受診率はほぼ前回並みであるが、女性では、乳がん検診の受診率が 6.1 ポイント上がった一方で、大腸がん検診、胃がん検診の受診率がそれぞれ 6.3 ポイント、5.8 ポイント下がった。

がん検診を受けていない人は4割程度(男性 42.2%、女性 37.6%)となっており、前回に比べて 5.6 ポイント増えている。

【健康日本 21(第二次)の目標値】

- 胃がん、肺がん、大腸がんの各検診の受診率
40歳以上70歳未満の50%(当面40%)以上
- 乳がん検診の受診率
40歳以上70歳未満の50%以上
- 子宮がん検診の受診率
20歳以上70歳未満の50%以上

今回の調査結果に基づく各がん検診の受診率は以下の通り。

【男性】

胃がん検診 54.1% 大腸がん検診 47.6% 肺がん検診 42.1% ※ 40歳以上70歳未満

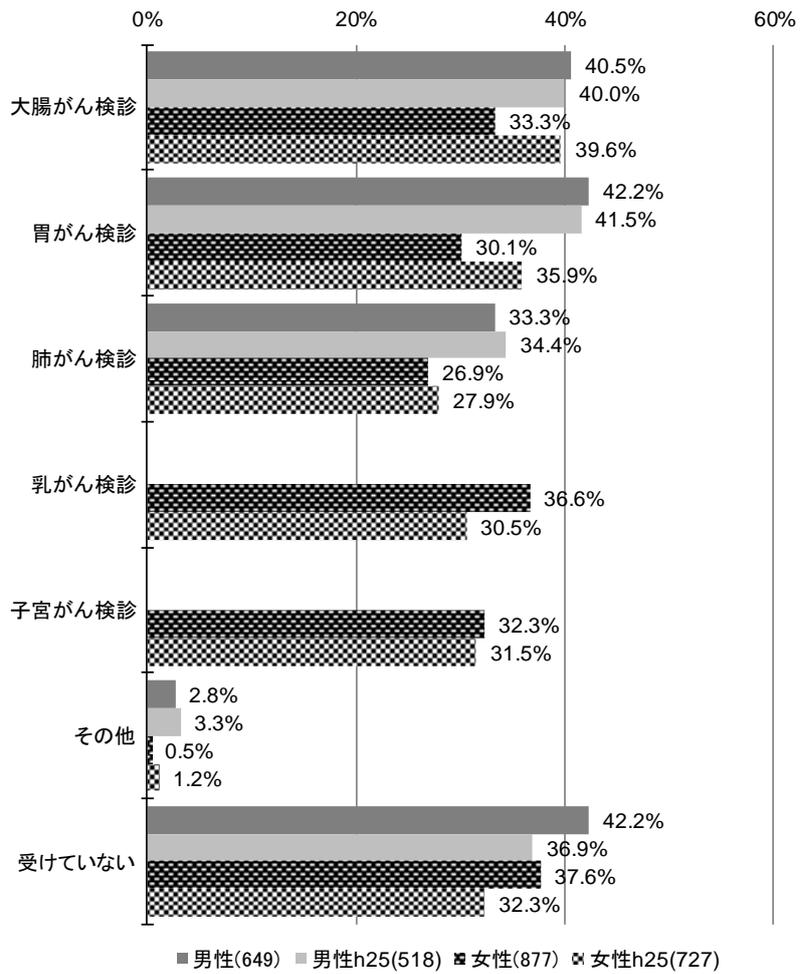
【女性】

胃がん検診 41.6% 大腸がん検診 40.0% 肺がん検診 36.9% ※ 40歳以上70歳未満

乳がん検診 52.1% ※ 40歳以上70歳未満 子宮がん検診 41.9% ※ 20歳以上70歳未満

受診率が50%に達しているのは男性の胃がん検診、女性の乳がん検診のみであった。特に、女性の肺がん検診は受診率が低く、当面目標の40%を3.1ポイント下回っている。

また、子宮がん検診では8.1ポイント目標値を下回っている。

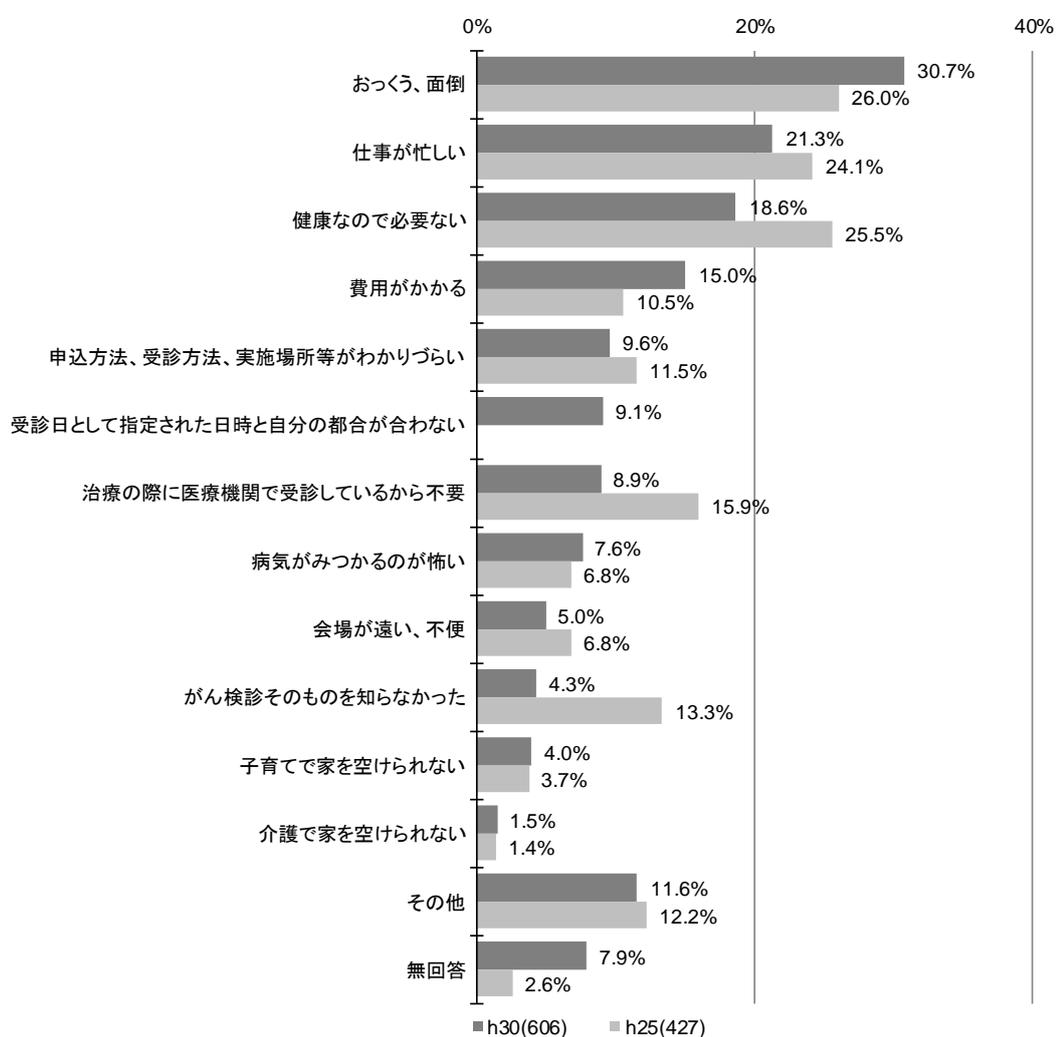


【問2-8-2】(問2-8で、「7 受けていない」と回答した方のみ)

がん検診を受診しない理由はどのようなことですか。〈複数回答、3つまで〉

過去一年間にごがん検診を受けなかった人の理由としては、「おっくう、面倒」を挙げた人が3割(30.7%)、「仕事が忙しい」(21.3%)、「健康なので必要ない」(18.6%)を挙げた人が2割となっている。また、「費用がかかる」ことを受診しない理由とする人も15.0%となっている。

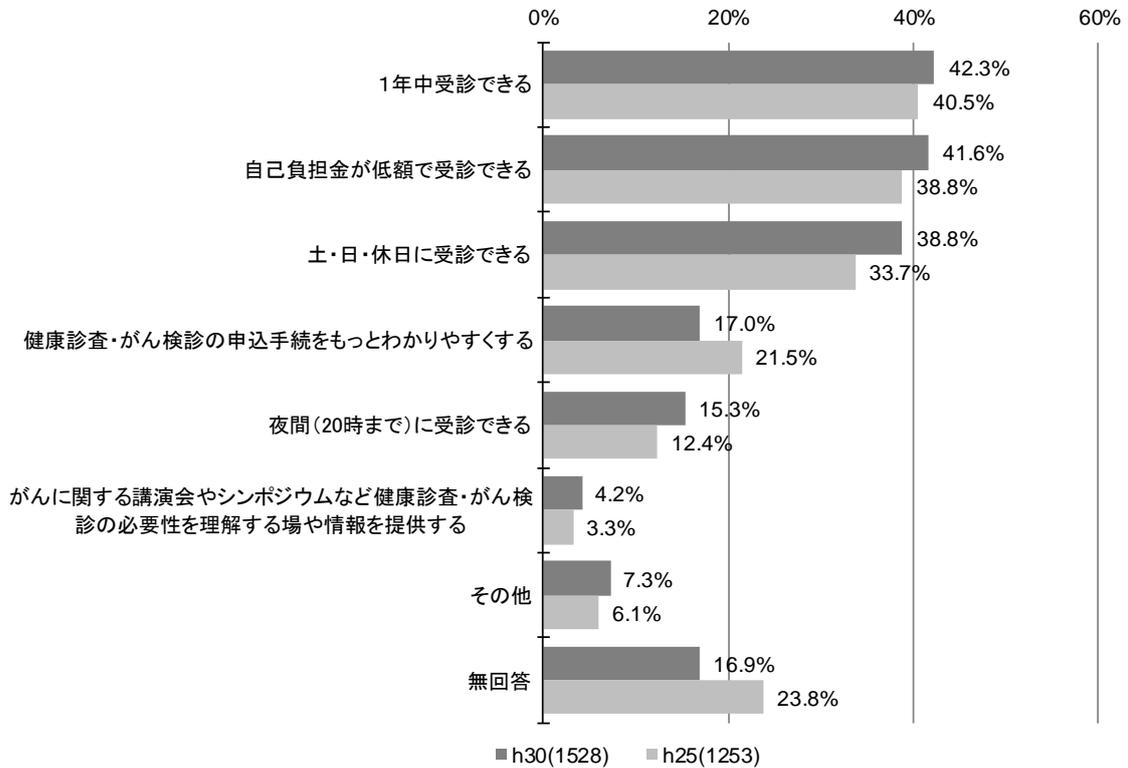
前回(平成25年)調査と比較すると、「健康なので必要ない」が6.9ポイント低くなっている。また、「がん検診そのものを知らなかった」は、前回の13.3%から9.0ポイント下がって4.3%となっており、周知が進んでいることが分かる。一方、「費用がかかる」は4.5ポイント上昇しており、費用が受診の阻害要因となっている人が増える傾向にあることがうかがえる。



* 前回調査では、選択肢「受診日として指定された日時と自分の都合が合わない」はなし。

【問2-9】どのような条件が整えば、区健康診査・がん検診が受診しやすくなりますか。(治療中等で受診できない方を除きます。)＜複数回答、3つまで＞

区健康診査・がん検診が受診しやすくなる条件として、「1年中受診できる」(42.3%)、「自己負担金が低額で受診できる」(41.6%)、「土・日・休日に受診できる」(38.8%)を挙げる人がそれぞれ4割程度となっている。



3. 栄養・食生活について

【問3-1】毎日、朝食を食べますか。＜単数回答＞

8割を超える(83.2%)人が朝食をほとんど毎日食べているが、一方で、1割(8.6%)の人は朝食をほとんど食べていない。

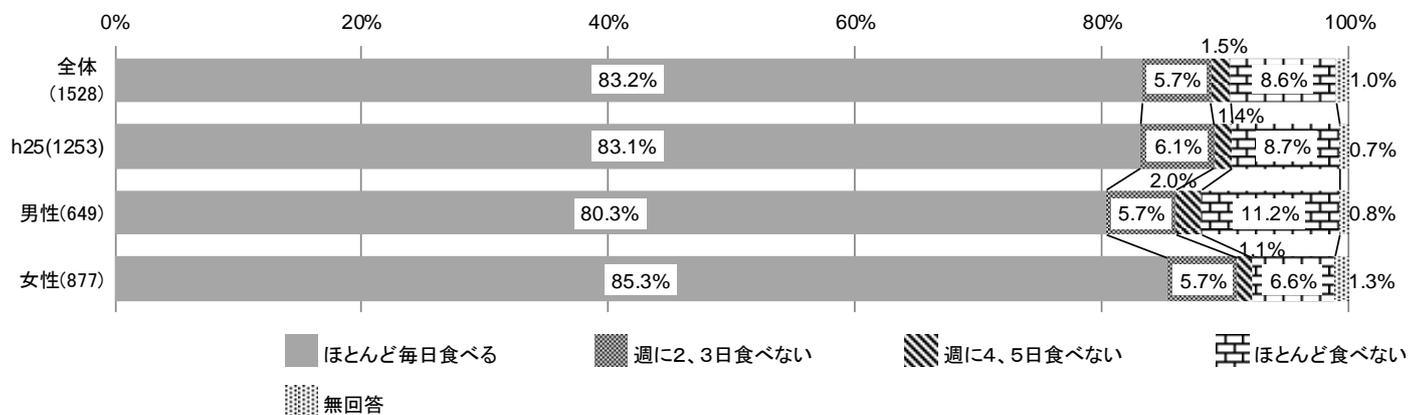
朝食をほとんど食べない人は、女性(6.6%)に比べ男性で(11.2%)やや多くなっている。

※「朝食を食べる」とは、エネルギー源となる食べ物、飲み物を飲食した場合のことをいい、砂糖・ミルクを加えないお茶類(日本茶・コーヒー・紅茶など)、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルしか取らない場合は、「朝食を食べた」ことにはならない。

【健康日本 21(第一次)の目標値(参考)】

- ・ 朝食の欠食率 20、30代男性 15%以下

今回の調査結果に基づく欠食率は、男性 20代で 19.2%、30代で 17.3%であり、目標値に達していない。40代でも 17.5%となっている。



[練馬区健康づくり総合計画(平成 27～31 年度)指標]

[健康日本 21(第二次)指標]

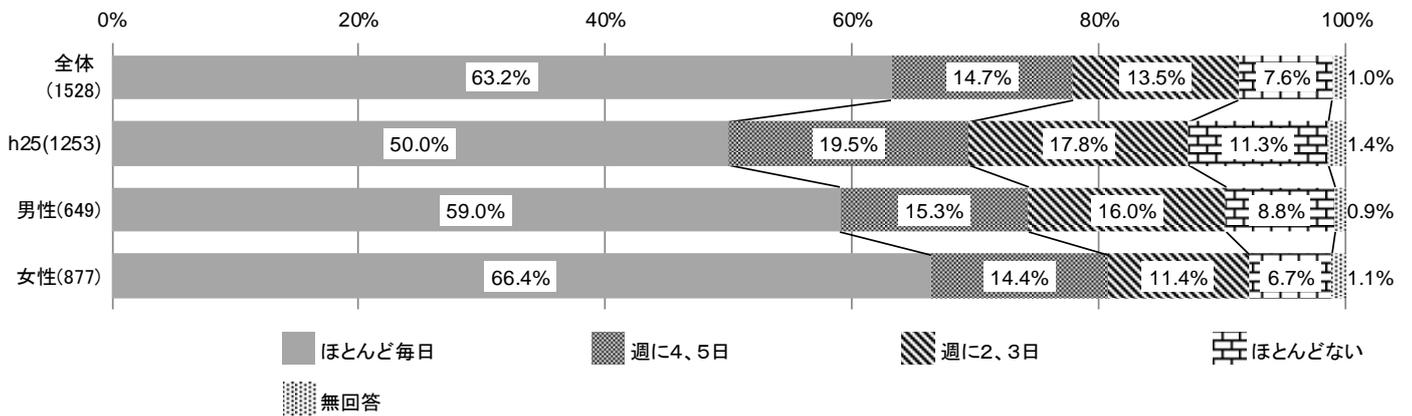
【問3-2】主食(ご飯・パン・めん類)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品)・副菜(野菜)のそろった食事を1日に2回以上食べる日は週に何日ありますか。＜単数回答＞

ほとんど毎日食べる人が 63.2%と前回(平成 25 年)調査の 50.0%と比べ大きく増えている。

【健康日本 21(第二次)の目標値】

- ・ 主食・主菜・副菜の揃った食事を1日に2回以上、ほぼ毎日食べている者 80%以上

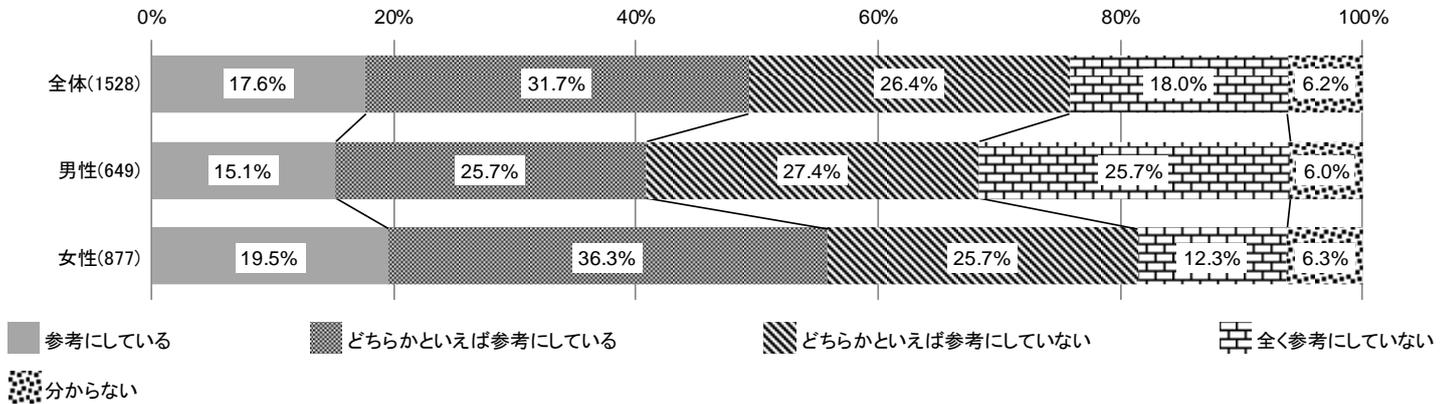
今回の調査結果は、目標値を下回っているが、前回からは大きく改善している。



【問3-7】弁当や加工食品を買う時に栄養成分表示を参考にしていますか。＜単数回答＞

弁当や加工食品を買う時に栄養成分表示を参考にしている（「参考にしている」+「どちらかといえば参考にしている」）人は半数（49.3%）となっている。

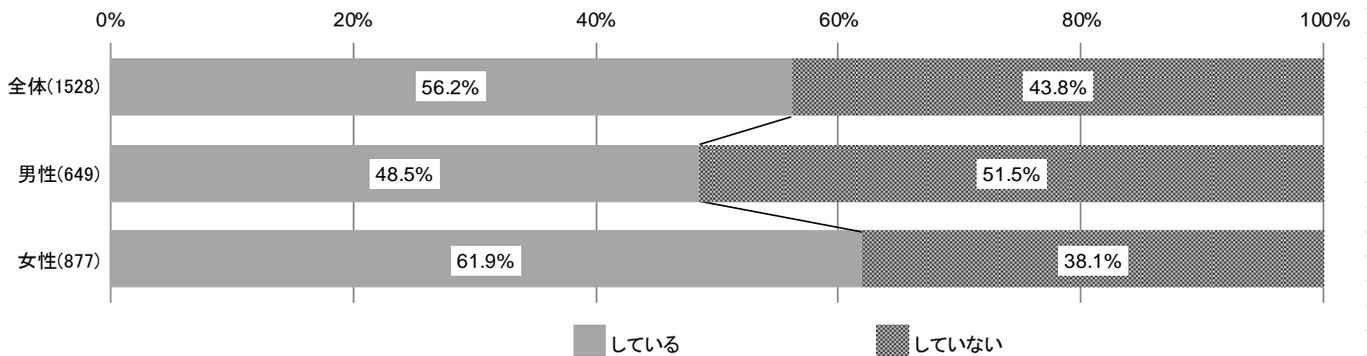
男女別に見ると、参考にしている人は、女性では過半数の55.8%である一方、男性では4割（40.8%）にとどまり、性別で差が見られる。



【問3-8】災害時のための食の備えをしていますか。＜単数回答＞

災害時のための食の備えをしている人は、56.2%となっている。

男性は半数（48.5%）、女性は6割（61.9%）が実施している。



4. 身体活動・運動について

[練馬区健康づくり総合計画(平成 27～31 年度)指標]

[健康日本 21(第二次)指標]

【問4-1～4-1-3】運動習慣者※の割合

今回の調査結果に基づき算出した運動習慣者の割合は、男性が 20.2%、女性が 15.4%である。

前回(平成 25 年)調査の 20.8%と比べるとやや減っている。

※ 運動習慣者:健康日本 21 では、「1回 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者」を言う。

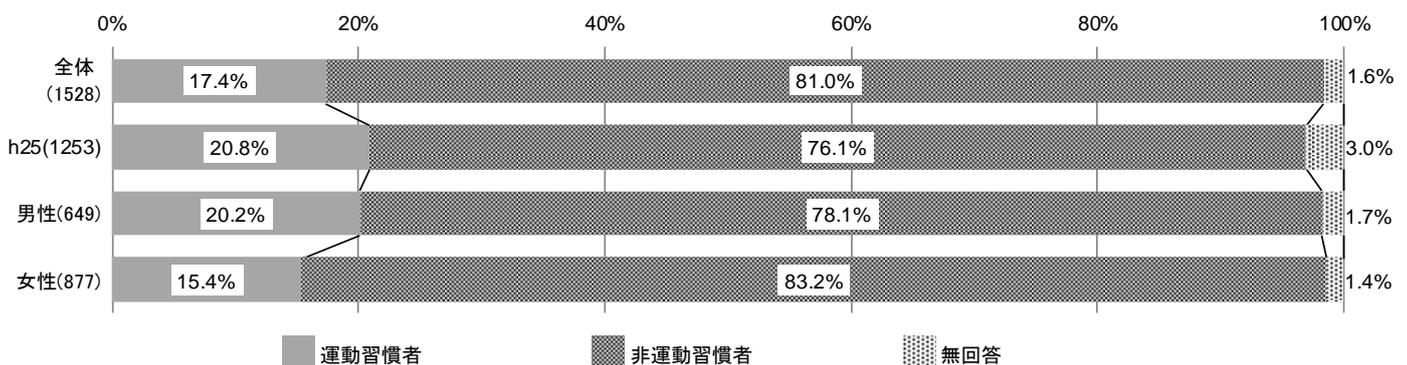
【健康日本 21(第二次)の目標値】

・運動習慣者の割合

- ・ 男性 20 歳以上 65 歳未満 36%以上、65 歳以上 58%以上
- ・ 女性 20 歳以上 65 歳未満 33%以上、65 歳以上 48%以上

今回の調査結果に基づき算出した運動習慣者の割合は、男性で 20 歳以上 65 歳未満 14.7%、65 歳以上 29.6%、女性では 20 歳以上 65 歳未満 10.6%、65 歳以上 24.9%となっており、いずれも目標値を大きく下回っている。

男性では、20～50 代で運動習慣者の割合が2割未満となっており、特に 20 代と 40 代では1割となっている。女性では、20～40 代で運動習慣者の割合が1割未満となっている。

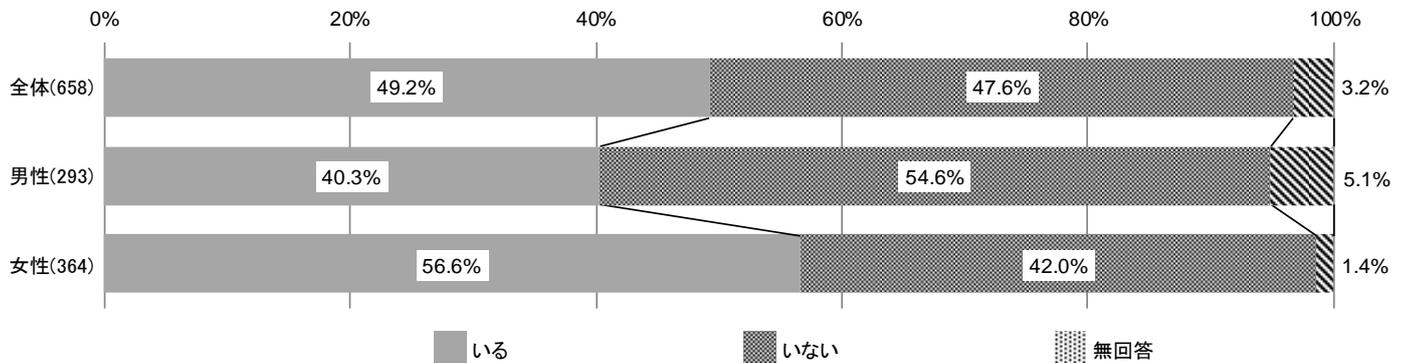


【問4-1-4】(問4-1で「1 している」と回答した方のみ)

あなたは運動しようと思う時、一緒に運動する仲間はいますか。〈単数回答〉

運動する際に一緒に運動する仲間がいる人は半数(49.2%)となっている。

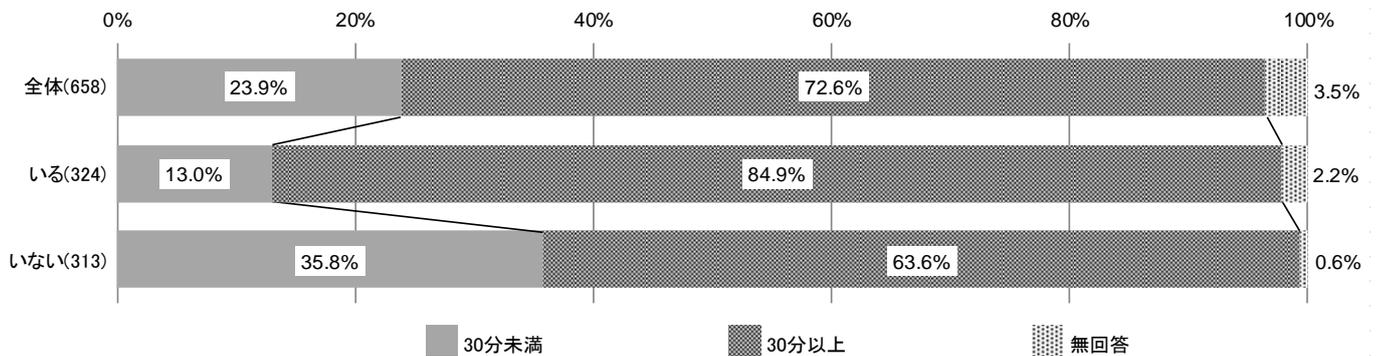
女性では、仲間がいる人が過半数の56.6%であり、男性(40.3%)に比べて仲間がいる人の割合が16.3ポイント高くなっている。



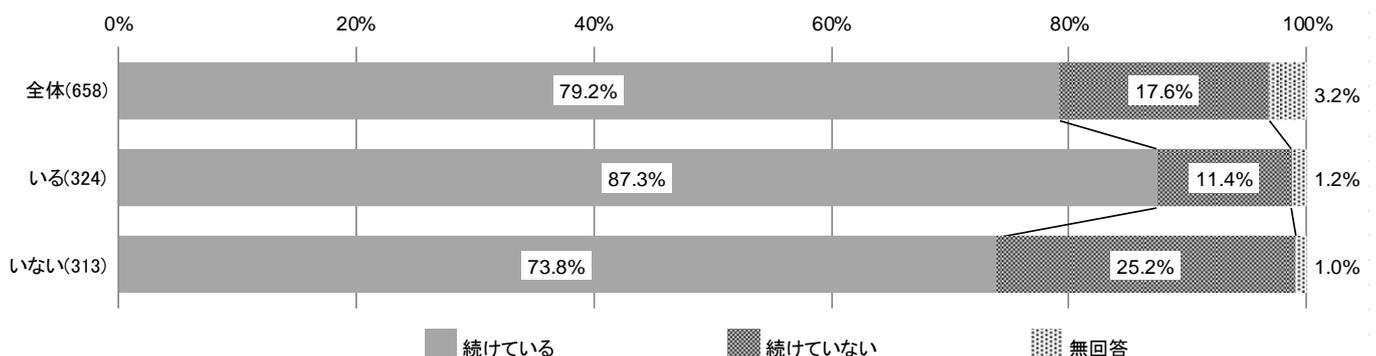
仲間の有無別に、運動の継続時間及び継続期間を見ると、30分以上運動する人は仲間がいる場合は84.9%であり、仲間がいない場合(63.6%)よりも21.3ポイント高くなっている。また、1年以上運動を継続している人は仲間がいる場合は87.3%であり、仲間がいない場合(73.8%)よりも13.5ポイント高くなっている。

継続時間、継続期間のいずれも仲間がいる場合の方が、仲間がいない場合を大きく上回る傾向にある。

【問4-1-2】1回にどの程度の時間、実施していますか。



【問4-1-3】その運動は1年以上続けていますか。



【問4-4】あなたは、日常生活の中で買い物や散歩などを含め外出についてはどのように行動していますか。〈単数回答〉

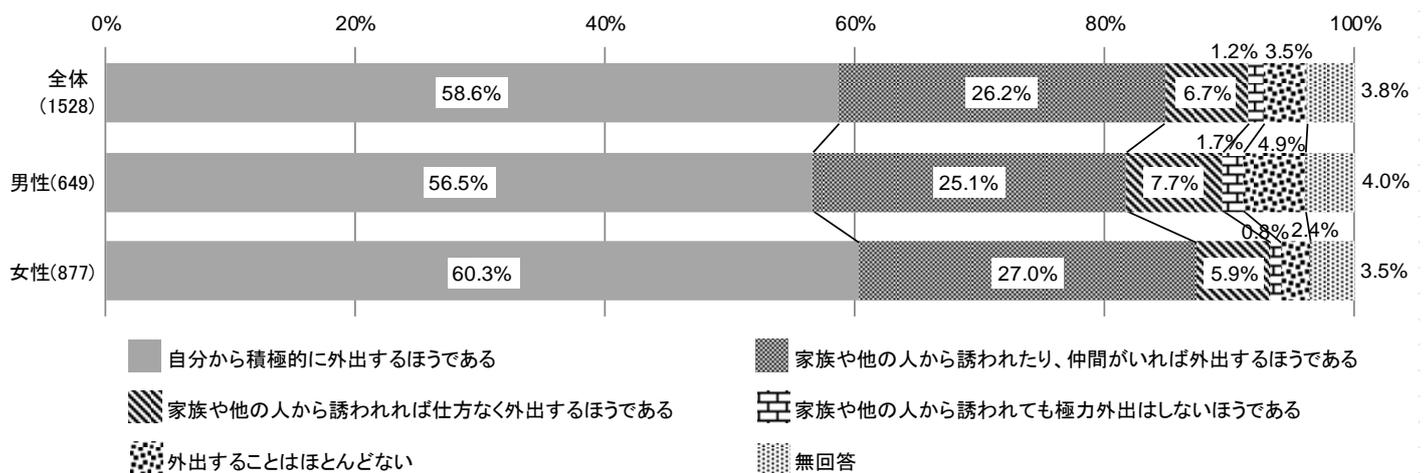
外出について、「自分から積極的に外出するほうである」と答えた人が6割(58.6%)、「家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出するほうである」と答えた人が4分の1(26.2%)となっている。

【健康日本 21(第一次)の目標値(参考)】

- ・「自分から積極的に外出する方である」とする者
 - 60歳以上の男性 70%以上
 - 60歳以上の女性 70%以上
 - 80歳以上 全体の56%以上

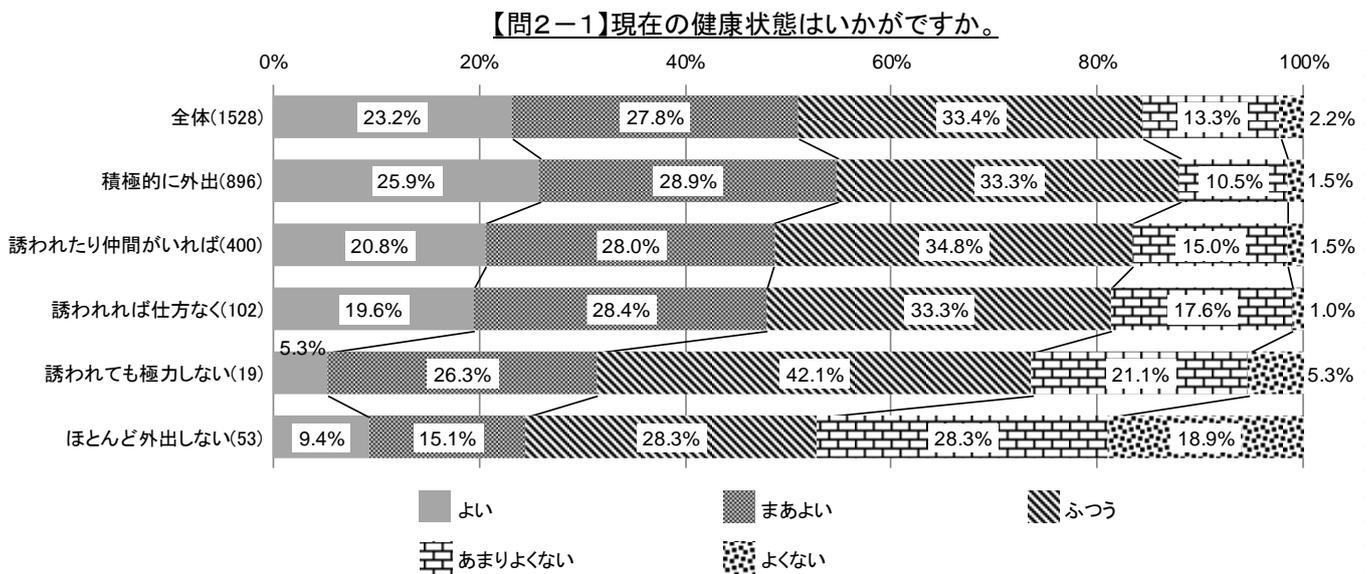
今回の調査結果では、「自分から積極的に外出する方である」と答えた人は60歳以上の男性で63.1%、女性で65.4%であり、目標値を下回っている。

80歳以上に限定した場合は、男女全体で56.3%であり、目標値を満たしている。



外出に対する態度別に、現在の健康状態を見ると、外出に消極的になるにつれ、「よい」又は「まあよい」が減り、反対に「あまりよくない」又は「よくない」が増加している。

外出することがほとんどない場合は、「よい」又は「まあよい」が 24.5%にとどまり、これは自分から積極的に外出する人の 54.8%の半分以下となっている。一方、「あまりよくない」又は「よくない」は、外出することがほとんどない場合には 47.2%を占め、自分から積極的に外出する人(12.0%)の4倍の割合となっている。



5. 歯や口腔の状態について

[健康日本 21(第二次)指標]

【健康日本 21(第二次)の目標値】

- ・ 80 歳で 20 歯以上の自分の歯を有する者の割合 50%以上
- ・ 60 歳で 24 歯以上の自分の歯を有する者の割合 70%以上
- ・ 40 歳で喪失歯のない者の割合 75%以上

【問5-1(1)】80 歳で 20 歯以上<数値回答>

80 歳(75~84 歳)で自分の歯が 20 本以上ある人は、6割(58.4%)を占める。

(上段:回答者数、下段:%)

全体	喪失歯無し	喪失歯 4本以下	喪失歯 5~8本	喪失歯 9本以上	無回答
202	34	58	26	37	47
100.0%	16.8%	28.7%	12.9%	18.3%	23.3%
80歳(75~84歳)で自分の歯が20本以上					118
					58.4%

【問5-1(1)】60 歳で 24 歯以上<数値回答>

60 歳(55~64 歳)で自分の歯が 24 本以上ある人は、7割(72.9%)を占める。

(上段:回答者数、下段:%)

全体	喪失歯無し	喪失歯 4本以下	喪失歯 5~8本	喪失歯 9本以上	無回答
251	78	105	26	15	27
100.0%	31.1%	41.8%	10.4%	6.0%	10.8%
60歳(55~64歳)で自分の歯が20本以上					183
					72.9%

【問5-1】40 歳で喪失歯なし<単数回答>

40 歳(35~44 歳)で喪失歯なしは6割(62.8%)となっている。

(上段:回答者数、下段:%)

全体	ある	ない	無回答
234	86	147	1
100.0%	36.8%	62.8%	0.4%

【健康日本 21(第二次)指標】

【問5-2】歯ぐきの状態について、歯ぐきが腫れている、または、歯をみがいたときに血が出る、のいずれかの自覚症状はありますか。〈単数回答〉

歯ぐきが腫れている、又は、歯をみがいたときに血が出る、のいずれかの自覚症状がある人は3割(29.8%)となっている。

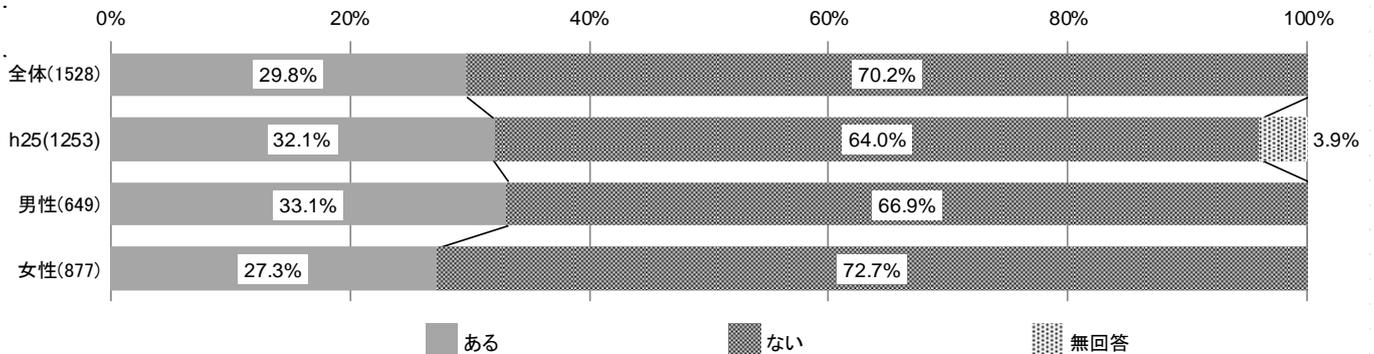
男女別に見ると、男性で33.1%となっており、女性に(27.3%)に比べやや高くなっている。

【健康日本 21(第二次)の目標値】

- ・ 20代における歯肉に炎症所見を有する者の割合 25%以下
- ・ 40代における進行した歯周炎を有する者の割合 25%以下
- ・ 60代における進行した歯周炎を有する者の割合 45%以下

今回の調査結果を見ると、男性の20代、30代、50代、60代では歯肉に炎症のある人が4割前後となっており、特に20代では半数近い44.2%に腫れている又は血が出るという自覚症状がある。

女性では、30～50代で腫れている又は血が出るという自覚症状のある人が3割以上となっている。



[健康日本 21(第二次)指標]

【問5-4】この1年間に、歯科健診を受けましたか。〈単数回答〉

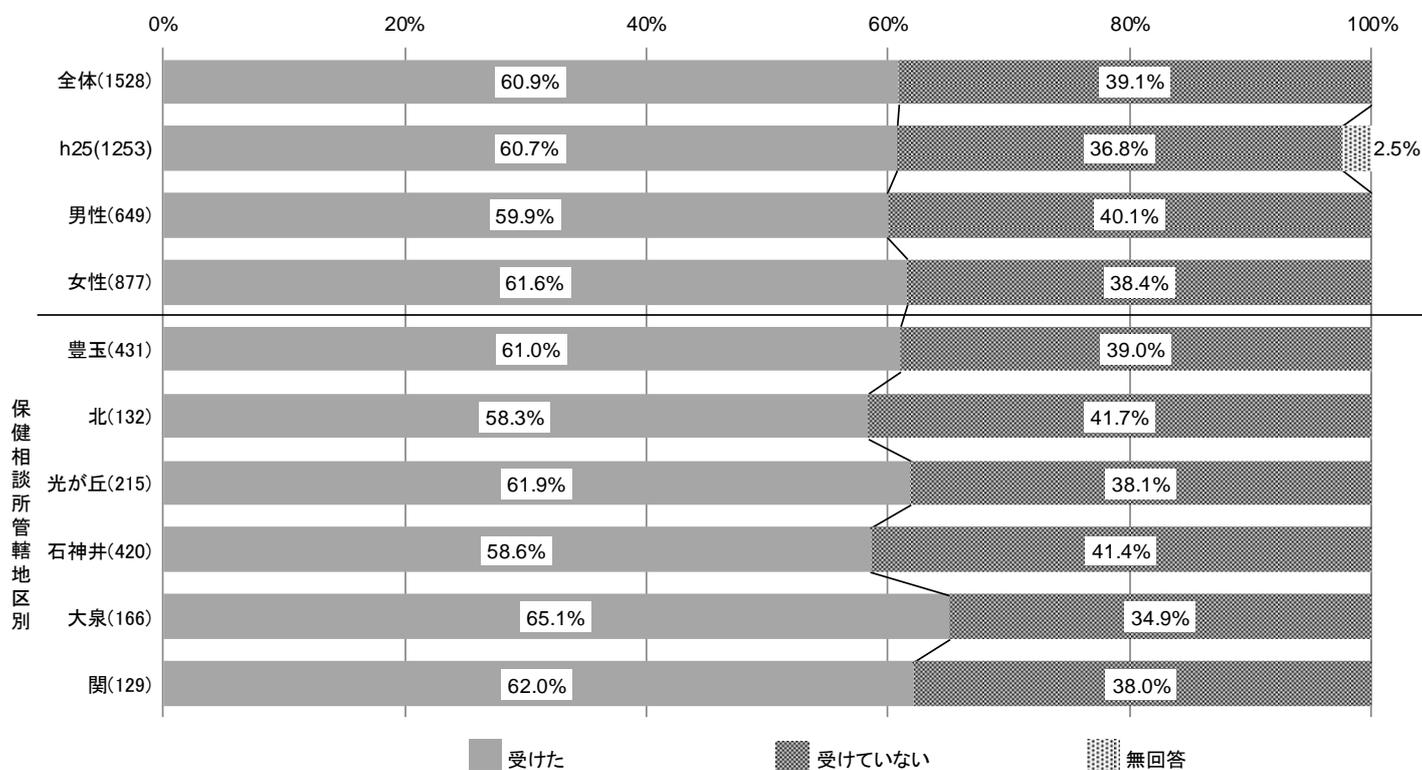
この1年間に歯科検診を受けた人は、6割(60.9%)となっている。

保健相談所管轄地区別に見ると、大泉地区では、歯科健診を受けた人が65.1%になっており、他の地区をやや上回っている。

【健康日本 21(第二次)の目標値】

- ・ 過去1年間に歯科検診を受診した者の割合 65%以上

今回の調査結果による歯科健診の受診率は、目標値を下回っている。

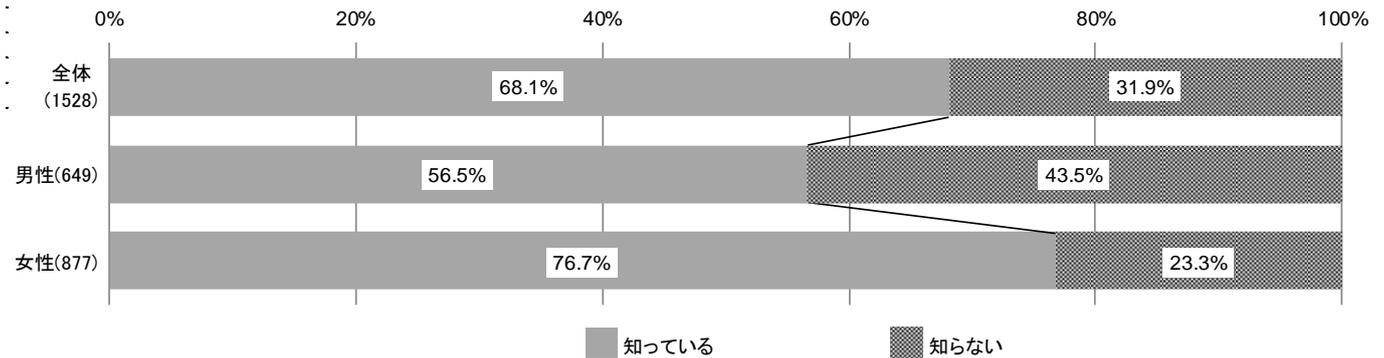


【問5-8】「誤嚥性肺炎」という病気を知っていますか。＜単数回答＞

「誤嚥性肺炎」という病気を知っている人は、7割(68.1%)である。

女性で知っている人は76.7%を占める一方で、男性では56.5%にとどまり、性別により認知度に20.2ポイントと大きな開きがある。

* 「誤嚥性肺炎」とは、食べ物や、だ液などが、細菌と一緒に食道ではなく気管に入ることによって発症する肺炎のことを言う。



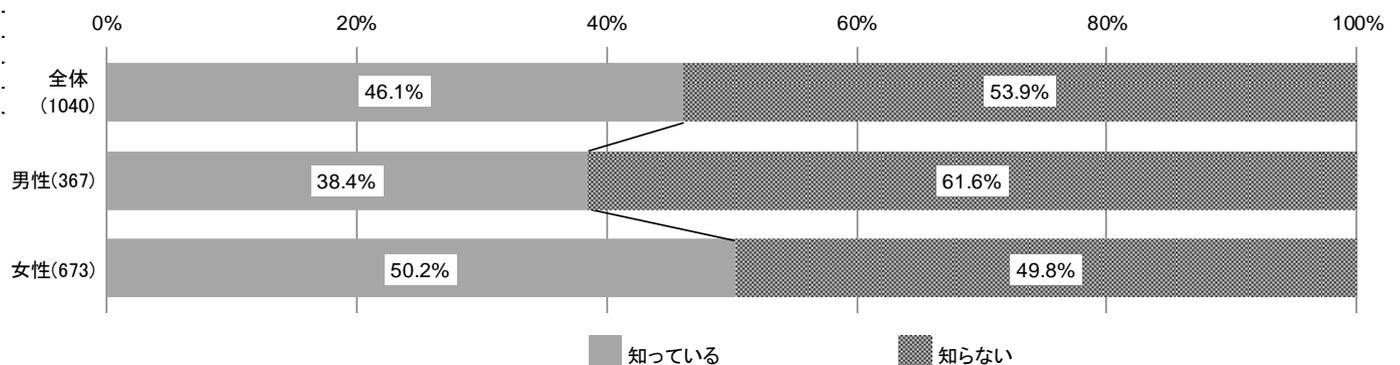
【問5-8-1】(問5-8で「1 知っている」と回答した方のみ)

口腔ケアで誤嚥性肺炎を予防できることを知っていますか。＜単数回答＞

誤嚥性肺炎を知っている人のうち、口腔ケアで予防できることを知っている人は、46.1%であった。

女性で知っている人は半数(50.2%)に達するが、男性では4割(38.4%)となっており、誤嚥性肺炎の認知度同様に、性別により差が見られる。

* 「口腔ケア」とは、主に「口の手入れ」と「口の体操」のことを言う。



6. 休養やこころの状態について

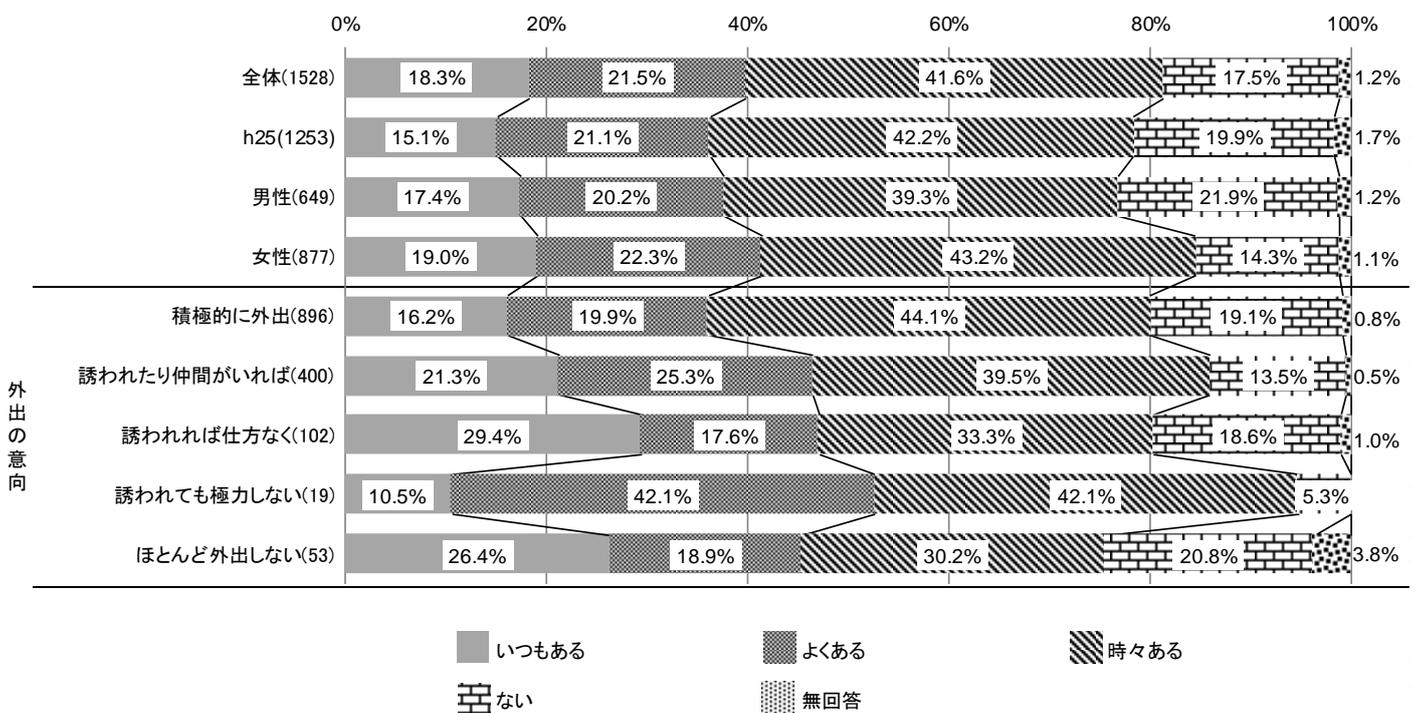
【問6-1】この1ヶ月の間にストレスを感じたり、悩んだりしたことがありますか。＜単数回答＞

この1ヶ月の間にストレスを感じたり、悩んだりしたことが「いつもある」、「よくある」、「時々ある」人は、8割(81.4%)となっている。

男女別に見ると女性では、ストレスや悩みを持つ人(「いつもある」+「よくある」+「時々ある」)の割合が84.5%であり、男性(76.9%)に比べやや高くなっている。

前回(平成25年)調査と比べると、「いつもある」又は「よくある」人の割合がやや増加している。

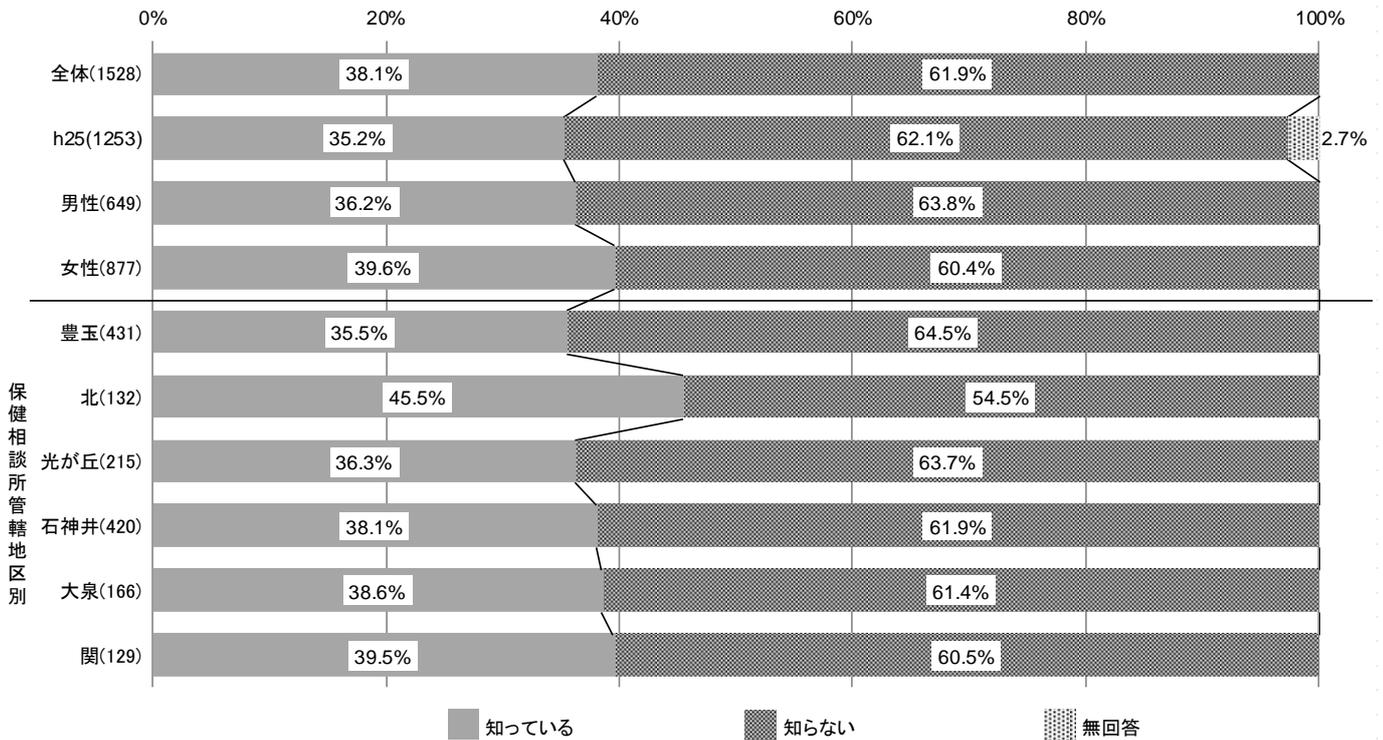
外出に対する意向(問4-4)別に見ると、外出することはほとんどないという場合を除き、外出に消極的なほどストレスや悩みが「いつもある」又は「よくある」人の割合が増加し、自分から積極的に外出する場合は36.1%だが、家族や他の人から誘われても極力外出しない場合は、52.6%と半数に達している。



【問6-3】自分自身や周りの人のこころの健康や悩みについて、相談できる機関(保健相談所等)を知っていますか。〈単数回答〉

自分自身や周りの人のこころの健康や悩みについて、相談できる機関(保健相談所等)を知っている人は4割(38.1%)となっている。

保険相談所管轄地区別に見ると、北地区では45.5%の人が知っており、他地区に比べて認知度が高い。



【問6-4】気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛の有無(K6法による分析)

K6の点が、気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じているとされる 10 点以上の人の割合は 14.0%となっている。

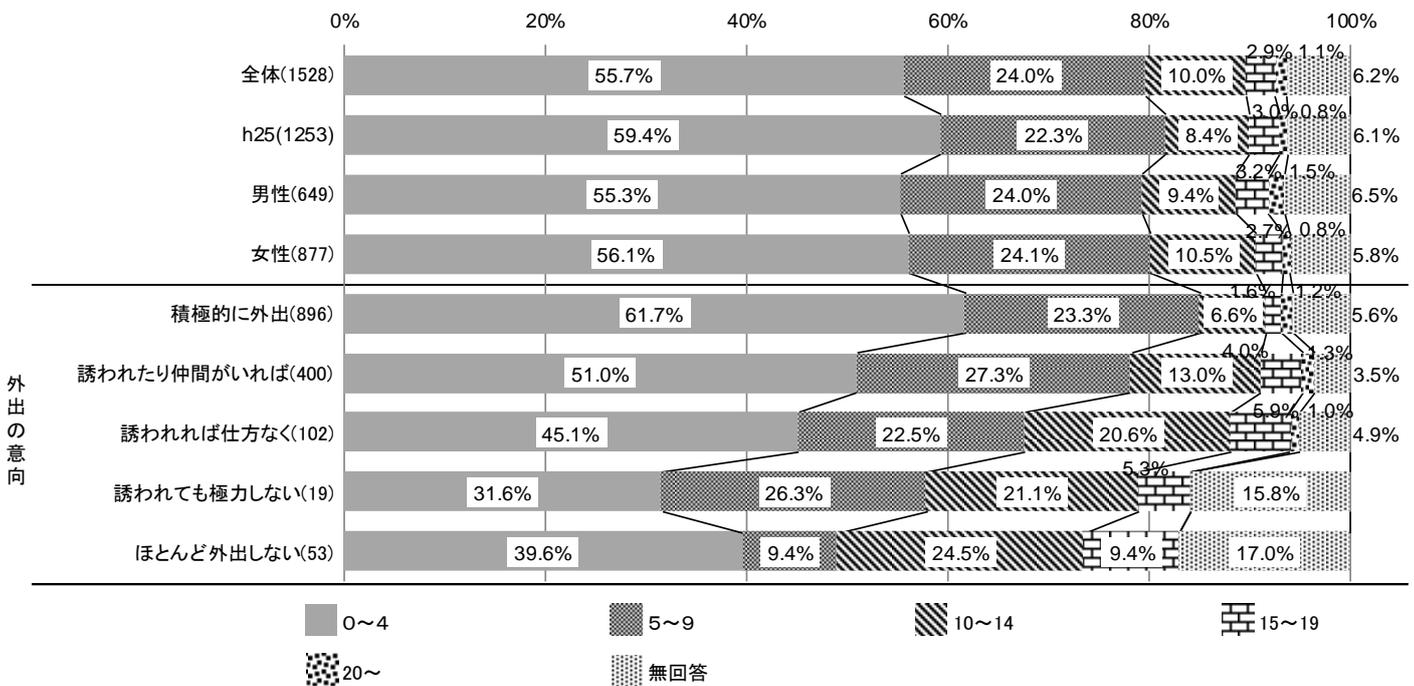
外出に対する意向(問4-4)別に見ると、外出に消極的なほど気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛者を感じている人が増加する傾向にあり、K6法で 10 点以上の割合は、自分から積極的に外出する場合は1割(9.4%)だが、外出することがほとんどない場合は3人に1人(33.9%)となっている。

※ K6法による分析:K6法は米国の Kessler らによって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されている。「神経過敏に感じましたか」、「絶望的だと感じましたか」、「そわそわ、落ち着かなく感じましたか」、「気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか」、「何をしても骨折りだと感じましたか」、「自分は価値のない人間だと感じましたか」の6つの質問について5段階(「まったくない」(0点)、「少しだけ」(1点)、「ときどき」(2点)、「たいてい」(3点)、「いつも」(4点))で点数化する。合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があると考えられている。

【健康日本 21(第二次)の目標値】

- ・ K6法で 10 点以上の者の割合 9.4%以下

今回の調査結果では 14.0%であり、目標値を上回っている。



【健康日本 21(第二次)指標】

【問6-5】ここ1ヶ月間、睡眠で休養が充分取れていますか。〈単数回答〉

ここ1ヶ月間、睡眠で休養が充分に取れていない(「あまり取れていない」+「全く取れていない」と回答した人は、4人に1人(25.3%)となっている。

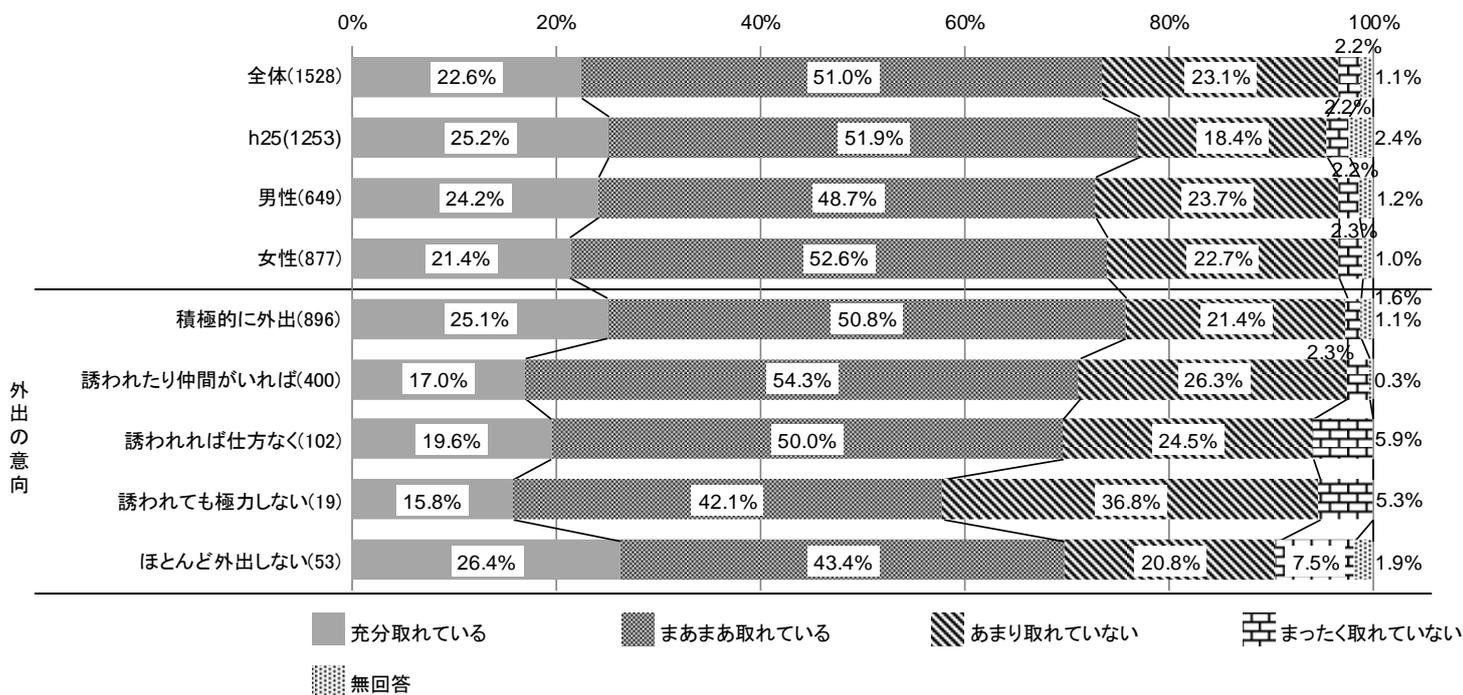
前回(平成 25 年)調査では取れていない人が2割(20.6%)であり、やや上昇している。

外出に対する意向(問4-4)別に見ると、外出することはほとんどないという場合を除き、外出に消極的なほど、睡眠で休養が充分に取れていない人の割合が増加し、自分から積極的に外出する場合は、23.0%だが、家族や他の人から誘われても極力外出しない場合は、倍近い42.1%となっている。

【健康日本 21(第二次)の目標値】

- ・ 睡眠による休養を十分に取れていない者の割合 15%以下

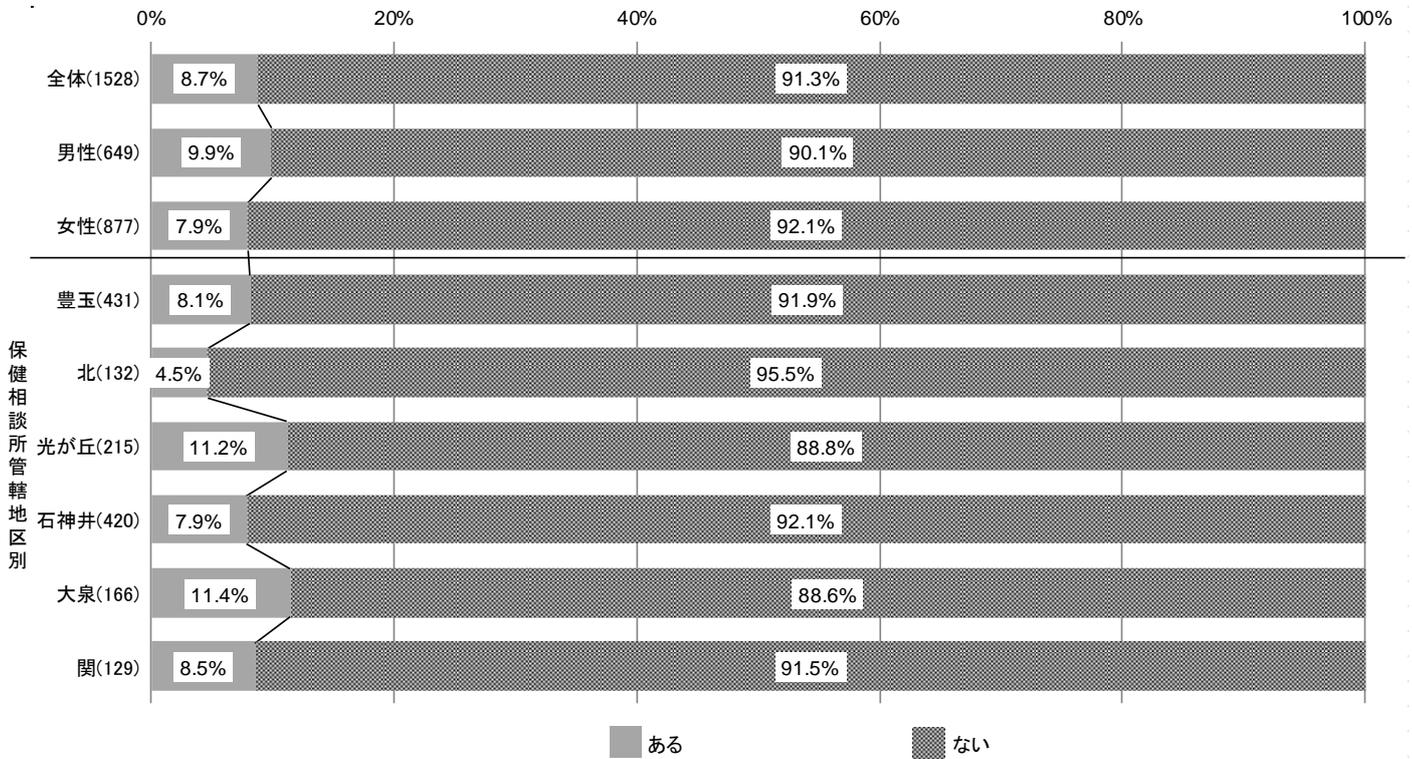
今回の調査結果と比較すると、男女共(男性 25.9%、女性 25.0%)に目標値を大きく上回っている。



【問6-6】自殺予防対策のための「ゲートキーパー」という言葉を聞いたことがありますか。

<単数回答>

自殺予防対策のための「ゲートキーパー」という言葉を聞いたことがある人は、1割(8.7%)程度である。



7. 飲酒について

[健康日本 21(第二次)指標]

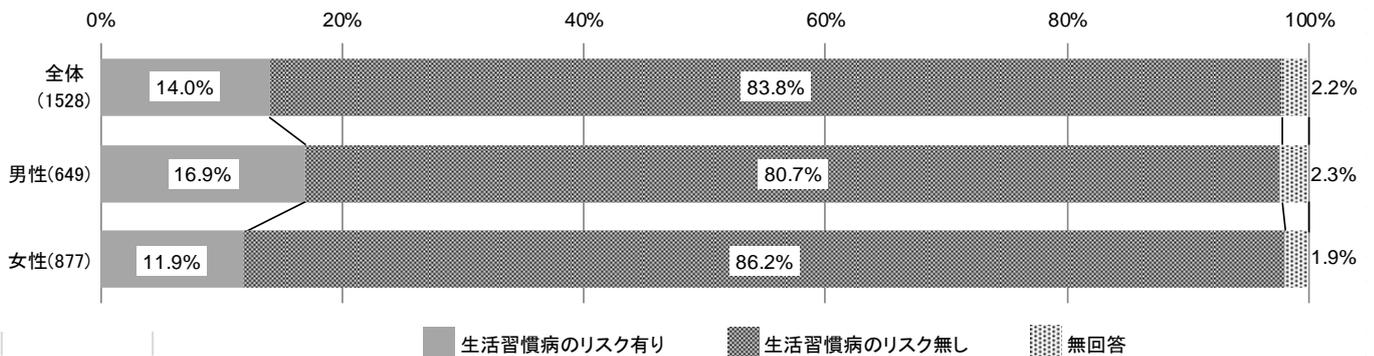
【問7-1、7-1-1】生活習慣病のリスクを高める飲酒

【健康日本 21(第二次)の目標値】

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者の割合
- 男性 1日当たりの純アルコール摂取量 40g以上 13%以下
- 女性 1日当たりの純アルコール摂取量 20g以上 6.4%以下

今回の調査結果の1週間当たりの飲酒回数と1回当たりの飲酒量を基に1日当たりの純アルコール摂取量を算出すると、飲酒により生活習慣病になる可能性のある人の割合は 14.0%で、男性で 16.9%、女性では 11.9%となっており目標値を上回っている。

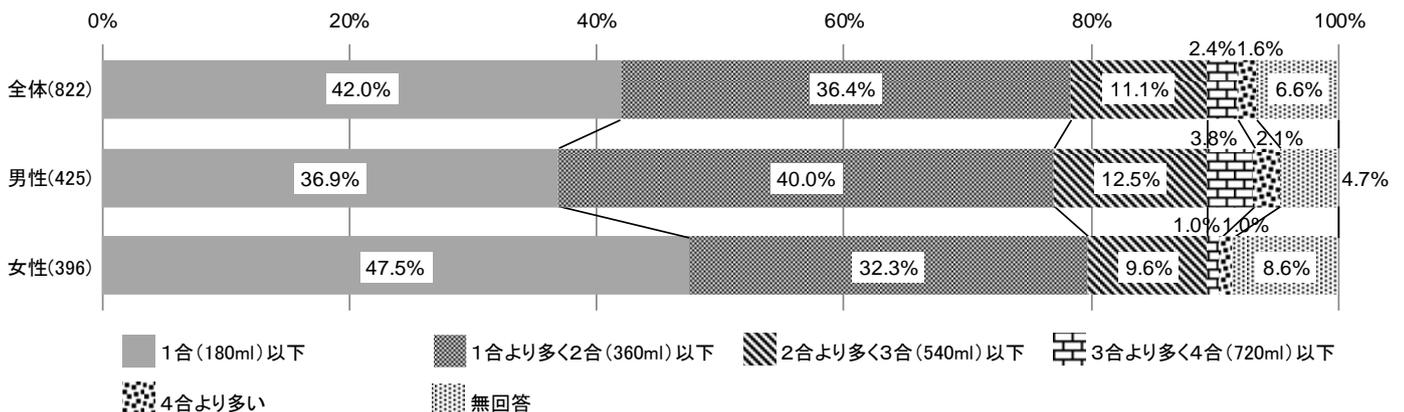
特に、男性は 30 代、50 代で、女性は、30～60 代で高くなっている。



【問7-2】あなたにとって節度ある適度な飲酒とは、どのくらいの量だと思いますか。1日あたりの量を清酒に換算してお答えください。＜数値回答＞

飲酒する場合に、1日当たりの節度ある適切な飲酒量として、清酒2合以下と考える人が8割(78.4%)を占め、1合以下と考える人が4割(42.0%)となっている。

1合(180ml)以下と考える人は、男性の飲酒者では 36.9%であるが、女性の飲酒者では約半数の 47.5%を占めており、性別で違いが見られる。



8. 喫煙について

【問8-1】たばこを吸うことで、影響すると思われる疾患は下の8つのうちどれでしょうか。

【問8-6】たばこを吸わない人が、人のたばこの煙を吸うことで、罹患のしやすさ等に影響を受けられると思われる疾患はどれだと思いますか。影響すると思われる疾患は下の8つのうちどれでしょうか。

<複数回答、あてはまると思うものすべて>

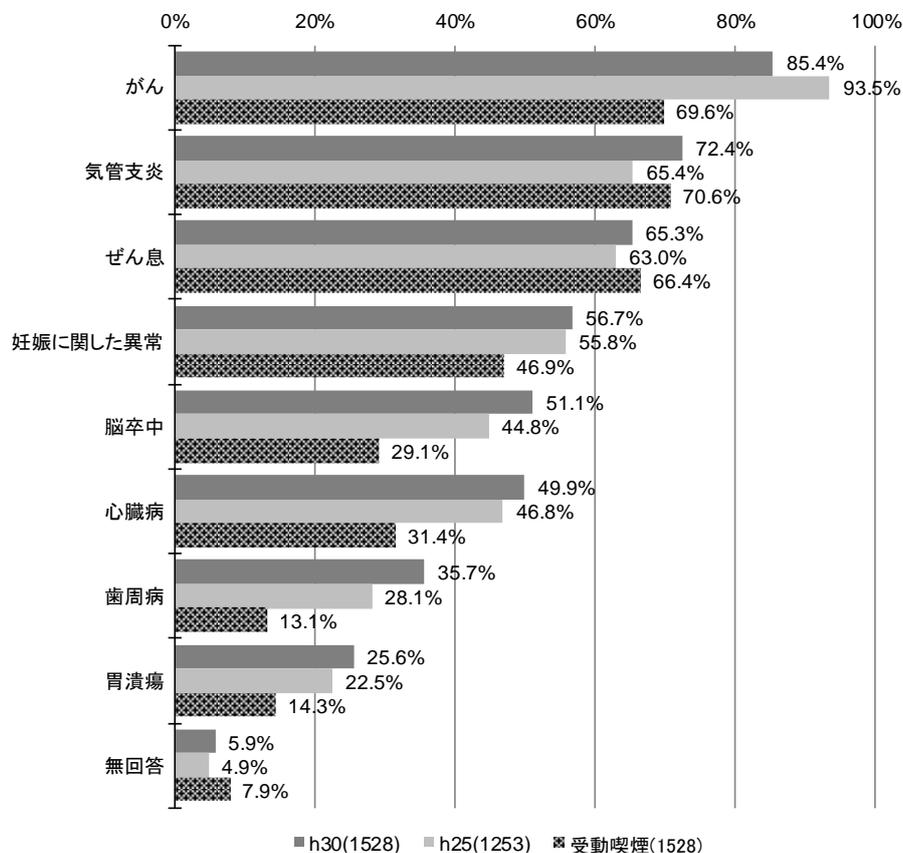
喫煙により罹患しやすくなる疾病として、「がん」(85.4%)や呼吸器に係る「気管支炎」(72.4%)、「ぜん息」(65.3%)については、約3分の2以上と比較的多くの人が喫煙の影響を認識している。

また、「妊娠に関連した異常」については、女性では3分の2(66.6%)が喫煙の影響を認識しているが、男性では43.6%にとどまる。

一方で、「胃潰瘍」(25.6%)、「歯周病」(35.7%)について喫煙の影響を認識している人は4割に満たない。

受動喫煙の影響については、「がん」、「気管支炎」、「ぜん息」は7割程度の人が挙げており、比較的多くの人が健康への影響を認識している。

一方、「脳卒中」、「心臓病」、「歯周病」、「胃潰瘍」を挙げる人は約3割以下である。喫煙の影響の認識の割合とも10~20ポイント程度乖離しており、受動喫煙ではこれらの疾病には影響がないと考える人が多いことがうかがえる。



[健康日本 21(第二次)指標]

【問8-2】たばこを吸いますか。＜単数回答＞

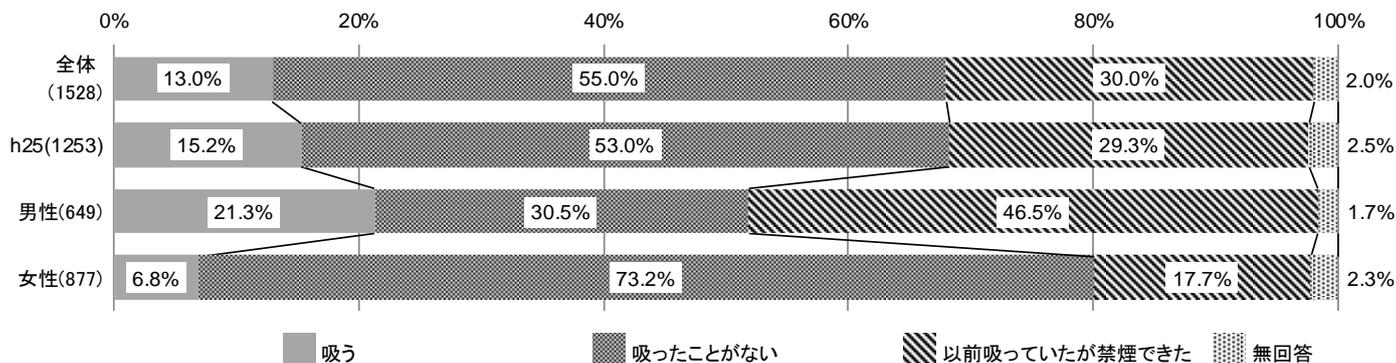
喫煙率は全体で 13.0%であるが、男性では喫煙率が 21.3%となっている。女性の喫煙率は 6.8%である。

また、男性の約半数(46.5%)は、「以前吸っていたが禁煙できた」人である。

【健康日本 21(第二次)の目標値】

- ・ 喫煙率 12%以下(男性 19.1%以下、女性 3.9%以下)

今回の調査に基づく喫煙率は 13.0%であり、男女共に目標値をやや上回っている。



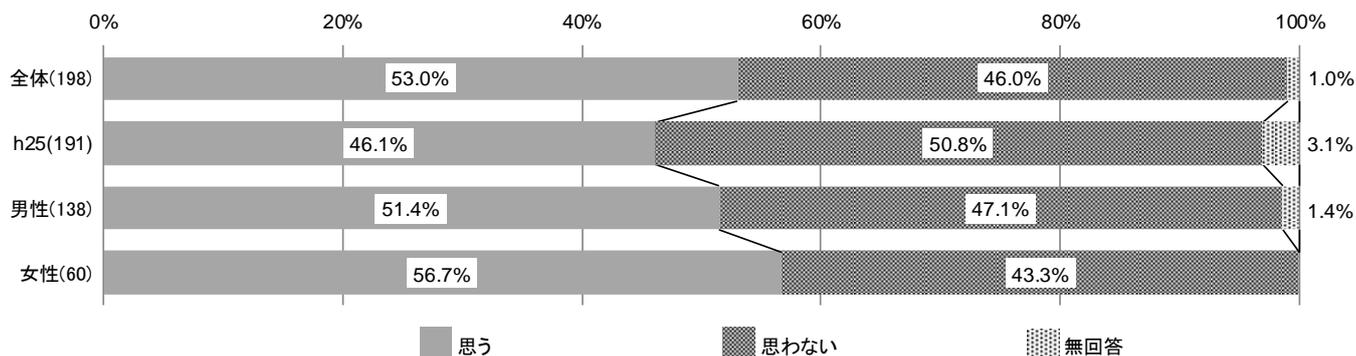
【問8-2-1】(問8-2で「1 吸う」と回答した方のみ)

禁煙したいとしますか。＜単数回答＞

喫煙者の内、禁煙したいと思う人は過半数の 53.0%となっている。

男性(51.4%)に比べて女性(56.7%)の方が禁煙したいと思う人の割合がやや高くなっている。

また、前回(平成 25 年)調査(46.1%)と比べると禁煙したいと思う人の割合が増えている。

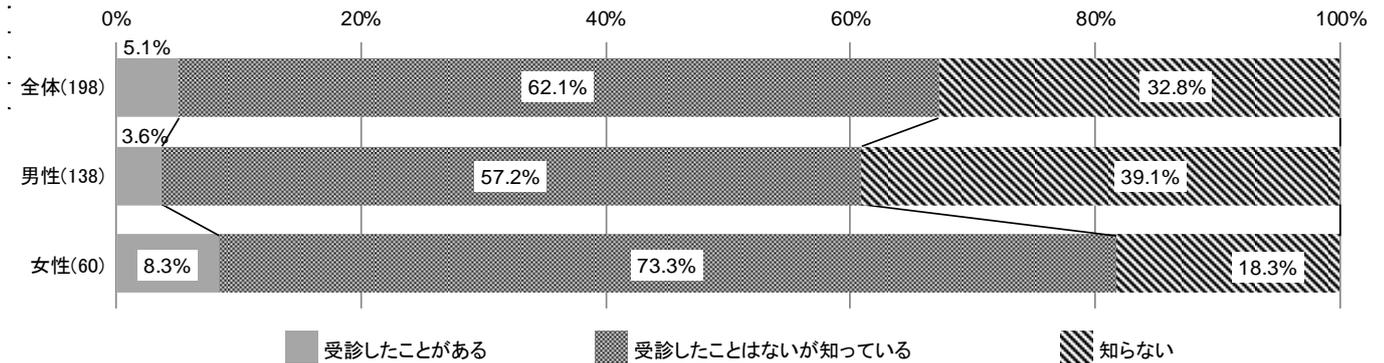


【問8-2-2】(問8-2で「1 吸う」と回答した方のみ)

身近な禁煙外来(禁煙治療が受けられる医療機関)を知っていますか。〈単数回答〉

喫煙者が身近な禁煙外来を知っているかについては、受診したことがある人は 5.1%にとどまるが、受診したことはないが知っているという人は6割(62.1%)となっている。

禁煙をしたいと思う人の割合が高い女性の方が、禁煙外来の認知度も高く、受診したことがある人は 8.3%で男性(3.6%)の約2倍の割合であり、受診したことはないが知っているという人は 73.3%で男性(57.2%)に比べて 16.1ポイント高くなっている。



[健康日本 21(第二次)指標]

【問8-4】あなたはこの1ヶ月間に、以下の場所で自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。(教育機関、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「職場」に○。)

【問8-5】受動喫煙の防止対策が今よりも推進されることを望む場所がありますか。

<複数回答、あてはまるものすべて>

この1ヶ月間に受動喫煙の機会があった場所については、「路上」(47.7%)、「飲食店」(44.4%)を挙げる人が半数近くで他の場所に比べて非常に多い。それ以外では、「職場」を挙げた人が15.4%と多くなっている。

男女別に見ると、「職場」は、男性では22.7%と女性(10.1%)の約2倍の割合となっている。

「家庭」については、「職場」とは反対に、女性で10.8%と男性(4.5%)の約2倍となっている。

受動喫煙防止対策の推進を望む場所としては、受動喫煙があったと答えた人が1割未満であった「子供が利用する屋外の空間(公園、通学路等)」、「交通機関」、「公共施設(区役所、図書館、体育施設等)」、「医療機関(病院・診療所等)」を2、3割の人が挙げている。

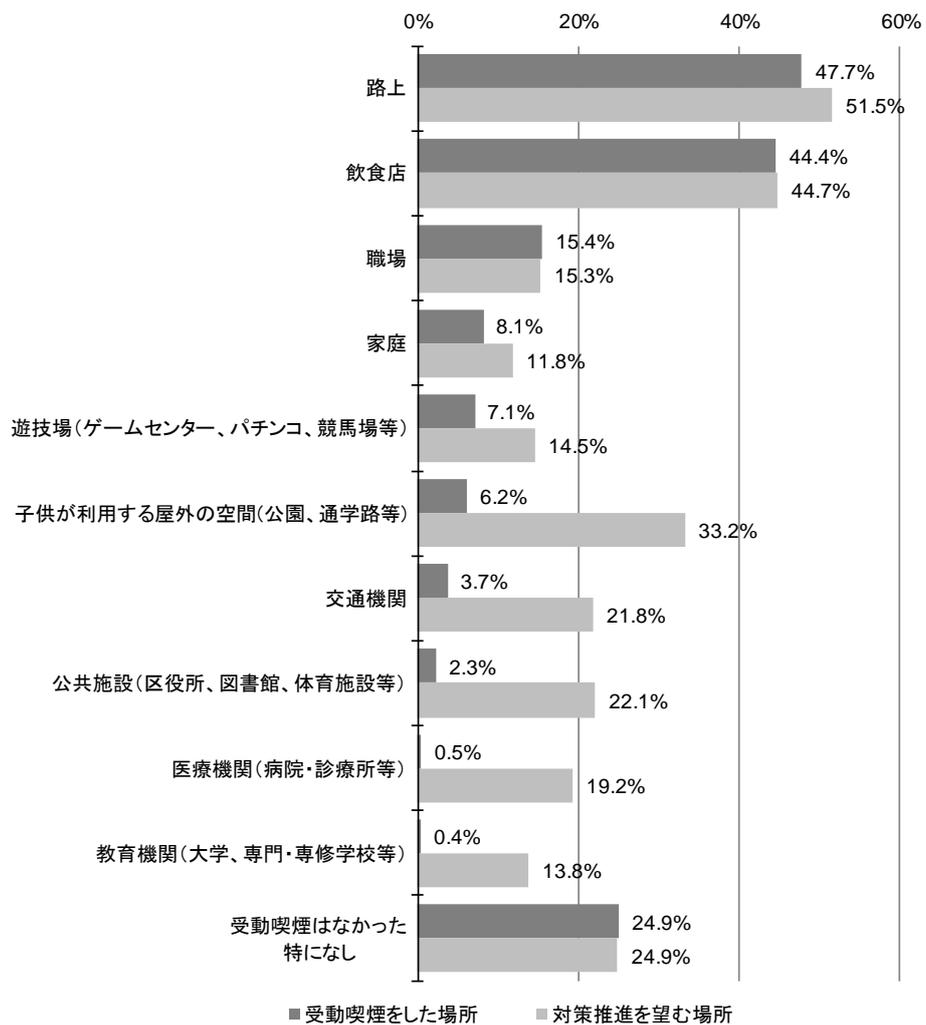
公共空間については、より徹底した受動喫煙の防止対策の推進を望む人が多い。

【健康日本 21(第二次)の目標値】

- ・ 日常生活で受動喫煙の機会を有する者の割合

行政機関	0%	医療機関	0%	職場	受動喫煙の無い職場の実現
家庭	3%以下	飲食店	15%以下		

今回の調査結果を見ると、いずれも目標値を上回っているが、特に、「飲食店」で約30ポイント上回り、乖離が大きくなっている。

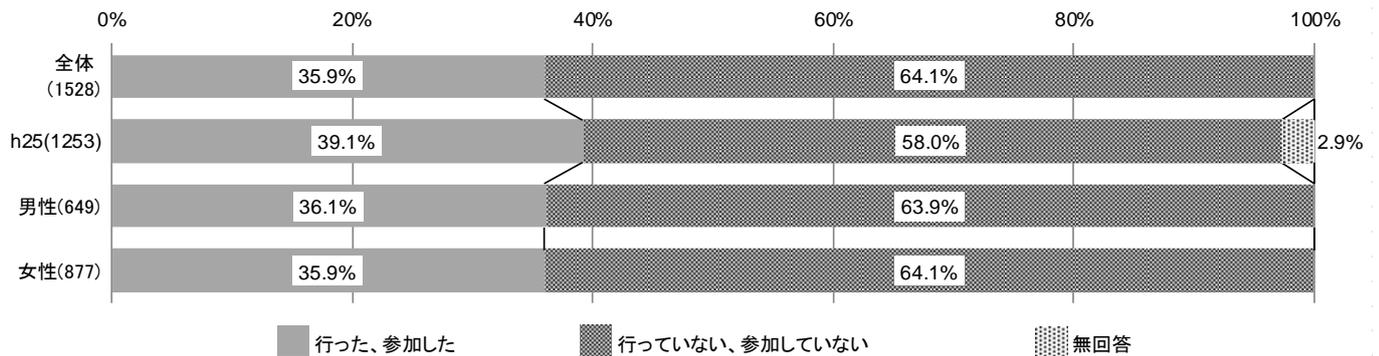


9. 社会環境について

【問9-2】あなたは、この1年間に、個人又は友人と、あるいはグループや団体で自主的に行われている各種活動を行った、又は参加したことがありますか。〈単数回答〉

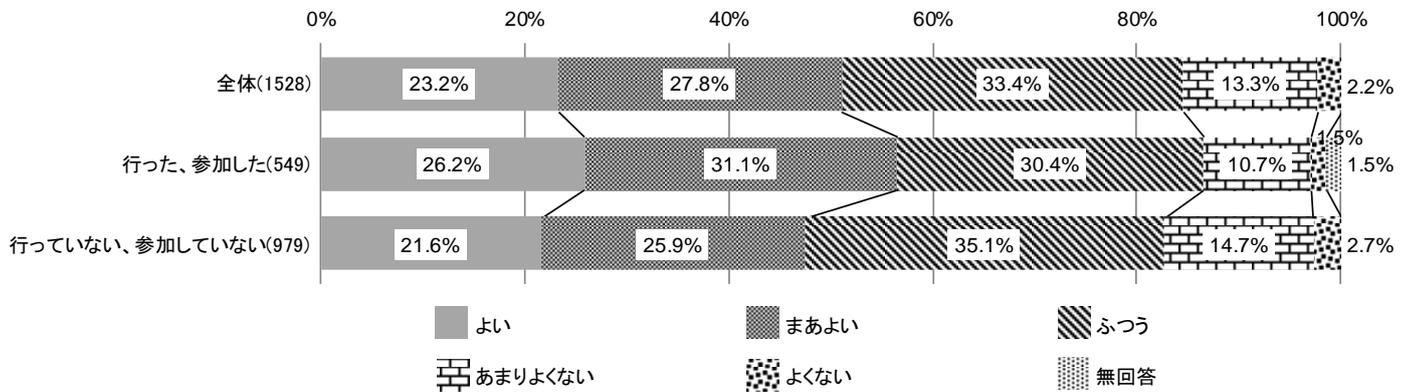
この1年間に、個人又は友人と、あるいはグループや団体で自主的に行われている各種活動を行った、又は参加したことがある人の割合は、35.9%となっている。

* 各種活動の例：趣味、健康・スポーツ、教育関連・文化啓発活動、子育て支援、地域行事、環境美化、緑化推進、自然保護、まちづくり、交通安全、防犯・防火、シルバー人材センターなど



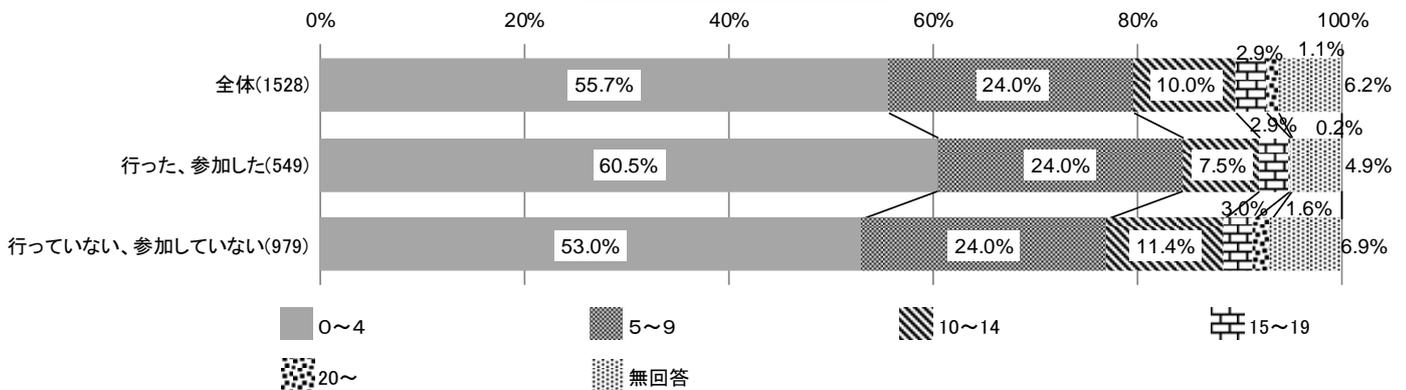
自主的活動への参加の有無別に現在の健康状態を見ると、自主的活動に参加している場合は、現在の健康状態が「よい」又は「まあよい」と回答した人が 57.3%であり、参加していない場合(47.5%))に比べて高くなっている。

【問2-1】現在の健康状態はいかがですか。



次に、K6法による点数を見てみると、気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じているとされる 10 点以上の割合は、自主的活動に参加している場合は 10.6%であり、参加していない場合(16.0%)よりも低くなっている。

【問6-4】K6法による点数



10. 区健康事業について

【問 10-4】健康の保持・増進のために区に取り組んでほしいと思うことはどのようなことですか。
 <複数回答、あてはまるもの全て>

健康の保持・増進のために区に取り組んでほしいと思うこととしては、「区の健康診査・がん検診を手軽に受診できるような環境の整備」が6割(60.5%)で最も多い。次いで、「区の健康診査・がん検診の結果に応じた健康相談」と答えた人が3分の1(33.2%)、「高齢者の健康づくりについての啓発や相談」(22.3%)、「こころの悩みやうつ、ストレスなどの相談」(21.8%)が2割となっている。

