

# 健康づくりに関する意識・意向調査

## 報告書

平成25年9月

北 区



## はじめに

生涯にわたり健康で充実した生活をおくるには、心身ともに健康で暮らすことができる期間である健康寿命を延ばすことが大切です。そのため、「自らの健康は自らが守り」、「自らが充実した質の高い生活を保持する」ことが重要になります。

北区では、平成15年3月に区民の主体的な健康づくりを総合的に支援するため「北区ヘルシータウン21」を策定し、生活習慣の見直しにより健康を増進し疾病の発病を予防する「一次予防」対策に重点的に取り組んでまいりました。

また、平成20年3月にはその前期5か年の取り組みを評価し、今後の課題を明らかにした「北区ヘルシータウン21後期5か年計画」を策定し、「メタボリックシンドローム予防」や生涯を通じた「食育の推進」等の健康課題へ取り組んでまいりました。

本調査は、日頃の健康意識、生活習慣などを区民の皆様にお聞きし、平成11年及び平成18年に実施した調査との比較を示したものです。この調査で得られた結果につきましては、引き続き今後の健康づくり事業に役立てるとともに、「北区ヘルシータウン21」の改定に活用させていただきます。

おわりに、この調査の実施にあたりご協力いただきました多くの区民の皆様から感謝申し上げます。

平成25年9月

北区長

花川 與惣太



# 目 次

第 1 章 調査の概要	1
第 2 章 回答者の属性	5
第 3 章 調査結果の詳細	11
1. あなたの健康状態について	13
(1) 健康状態	13
(2) 健康診断の受診	16
(2-1) 受けた健康診断、見直した生活習慣	18
(2-2) 健康診断を受けていない理由	22
(3) 健康診断・医療機関で診断されたもの	24
(4) 治療（通院）している病気	27
(5) 疾患名等の認知状況	29
(6) かかりつけ医の有無	32
(6-1) かかりつけ医	34
(7) かかりつけ歯科医の有無	36
(8) かかりつけ薬局の有無	38
(9) がん検診の受診有無	40
2. 健康に関する生活習慣について	44
(1) 健康への気配り	44
(2) 健康を守るために気をつけていること	46
3. 普段の食生活について	49
(1) 健康的で楽しい食生活をおくっているか	49
(2) 健康的で楽しい食生活を送るために心がけていること	51
(3) 食生活で日頃心がけていること	54
(4) 朝食の摂取頻度	63
(4-1) 朝食を毎日食べていない理由	65
(5) 食育への関心度	67
(6) 「食事バランスガイド」の認知状況	69
(6-1) 「食事バランスガイド」の参考状況	71
(7) 主食、主菜、副菜をそろえた食事の頻度	73
4. 運動について	75
(1) 運動不足の認識	75
(2) 運動習慣を身につけるため心がけていること	77
(3) 日頃の運動状況	80
(4) 運動習慣の有無	87
(4-1) 運動をほとんどしない理由	89

(5) この1年間の転倒経験	91
5 休養やこころの健康について	93
(1) 休養の充足度	93
(2) 休養とこころの健康のために心がけていること	95
(3) 日頃とれている休養	97
(4) 精神的な疲労・ストレスの意識	103
(5) 精神的な疲労・ストレスの解消法	106
(6) 睡眠のための薬・アルコール飲料の利用	108
6 たばこについて	111
(1) 喫煙の有無	111
(1-1) 禁煙の意向	113
(2) たばこが影響を及ぼすと思う病気	115
7 アルコールについて	117
(1) 飲酒頻度	117
(1-1) 1日の飲酒量	119
8 歯の健康について	121
(1) 歯の健康のためにしていること	121
9 その他	123
(1) 健康や運動に関するグループ、趣味の会への参加状況	123
(2) 健康についての知識・情報の入手先	126
(3) 北区の健康関連事業の参加状況	128
10 自由記入	132

<b>第4章 調査票</b>	<b>143</b>
----------------	------------

# 第1章 調査の概要





# － 調査の概要 －

---

## 1. 調査目的

本調査は、平成 15 年 3 月に策定した北区ヘルシータウンの評価および北区ヘルシータウン（第二次）の策定にあたり、区民の健康づくりに関する意識・意向等を的確に把握し、現状と課題についての検証および今後の健康づくりの施策の有効な事業展開に反映させるために実施いたしました。

## 2. 調査項目

1. あなたの健康状態について
2. 健康に関する生活習慣について
3. 普段の食生活について
4. 運動について
5. 休養やこころの健康について
6. たばこについて
7. アルコールについて
8. 歯の健康について
9. その他

## 3. 調査設計

- (1) 調査地域 北区全域
- (2) 調査対象者 北区にお住まいの 20 歳以上 80 歳未満の男女 2,000 人
- (3) 調査方法 郵送法（郵送配布－郵送回収）
- (4) 調査時期 平成 25 年 6 月 28 日（金）～ 7 月 16 日（火）

## 4. 回収結果

回収数：962（48.1%）

## 5. 報告書の見方

本報告書を読む際には、次の点に留意してください。

1. 比率はすべて百分比で表し、小数点以下第 2 位を四捨五入して算出した。このために、百分比の合計が 100%にならないことがある。
2. 基数となるべき実数は n として掲載した。その比率は件数を 100%として算出した。
3. 1 人の回答者が複数回答で行なう設問では、その比率の合計が 100%を上回ることがある。
4. 図表・本文では、スペースの都合等により回答選択肢を省略して表記している場合がある。
5. クロス集計時に、n が小さい数字になる場合は統計的誤差が生じる可能性があるため注意が必要である。また、n = 0 の場合は図表上に掲載していない。



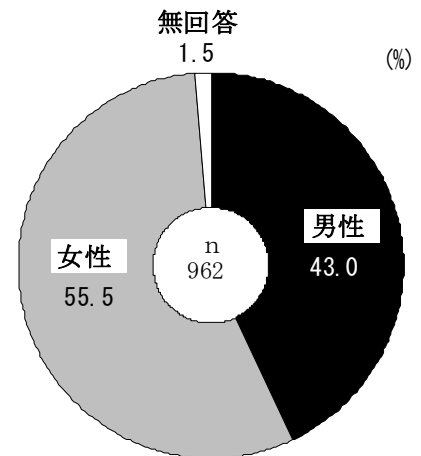
## 第2章 回答者の属性



## - 回答者の属性 -

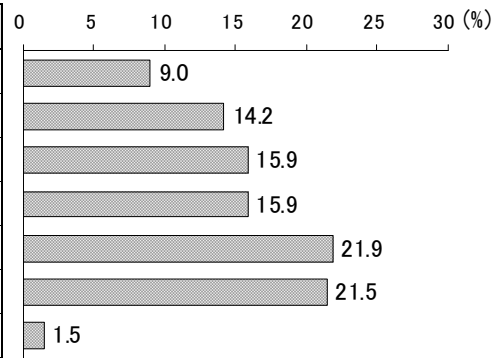
### F 1 性別

	基数	構成比
1. 男性	414	43.0%
2. 女性	534	55.5
(無回答)	14	1.5
全 体	962	100.0



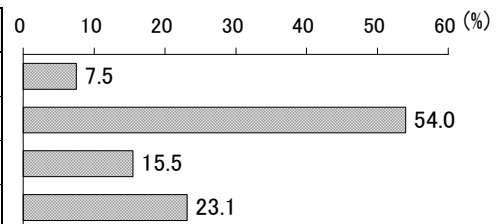
### F 2 年齢

	基数	構成比
1. 20~29 歳	87	9.0%
2. 30~39 歳	137	14.2
3. 40~49 歳	153	15.9
4. 50~59 歳	153	15.9
5. 60~69 歳	211	21.9
6. 70~79 歳	207	21.5
(無回答)	14	1.5
全 体	962	100.0



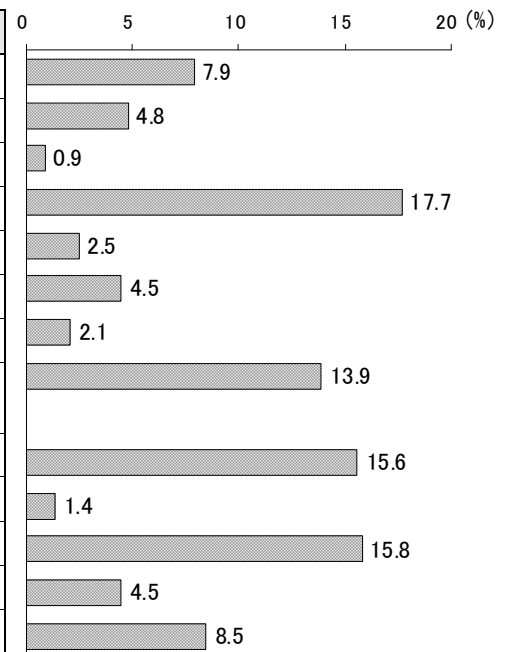
### F 3 BMI

	基数	構成比
低体重 (18.5未満)	72	7.5%
普通体重 (18.5以上25未満)	519	54.0
肥満 (25以上)	149	15.5
(無回答)	222	23.1
全 体	962	100.0



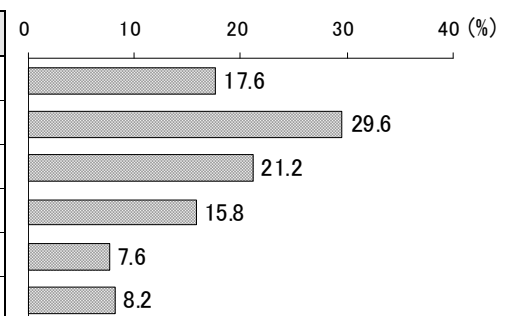
#### F 4 職業

	基数	構成比
1. 自営業・事業主	76	7.9%
2. 管理職	46	4.8
3. 自由業	9	0.9
4. 事務職・技術職	170	17.7
5. 販売職	24	2.5
6. サービス職	43	4.5
7. 労務職	20	2.1
8. パート・アルバイト職 (パートを持つ主婦を含む)	134	13.9
9. 専業主婦(主夫)	150	15.6
10. 学生(浪人を含む)	13	1.4
11. 無職	152	15.8
12. その他	43	4.5
(無回答)	82	8.5
全 体	962	100.0



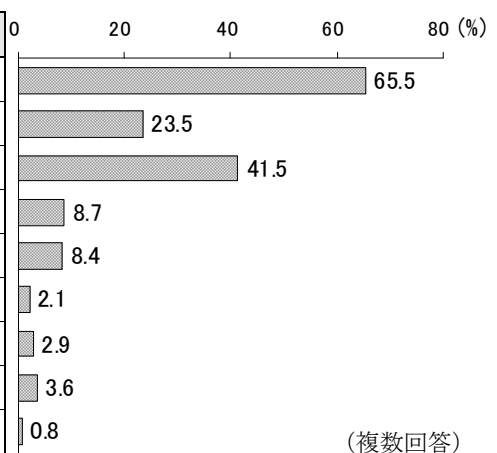
#### F 5 家族人数

	基数	構成比
1. 1人	169	17.6%
2. 2人	285	29.6
3. 3人	204	21.2
4. 4人	152	15.8
5. 5人以上	73	7.6
(無回答)	79	8.2
全 体	962	100.0



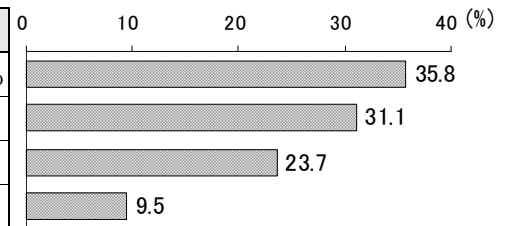
#### F 5-1 家族構成

	基数	構成比
1. 配偶者	468	65.5%
2. 父親や母親	168	23.5
3. 子ども	296	41.5
4. 子どもとその配偶者	62	8.7
5. 兄弟姉妹	60	8.4
6. 祖父や祖母	15	2.1
7. 孫	21	2.9
8. その他	26	3.6
(無回答)	6	0.8
全 体	714	100.0



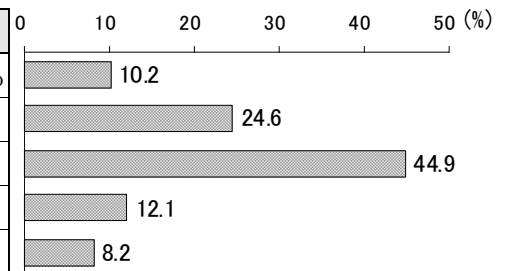
F 6 居住地区

	基数	構成比
1. 赤羽地区	344	35.8%
2. 王子地区	299	31.1
3. 滝野川地区	228	23.7
(無回答)	91	9.5
全 体	962	100.0



F 7 近所付き合いの程度

	基数	構成比
1. 生活面で協力し合っている	98	10.2%
2. 立ち話をする程度である	237	24.6
3. あいさつをする程度である	432	44.9
4. ほとんどつきあいはない	116	12.1
(無回答)	79	8.2
全 体	962	100.0







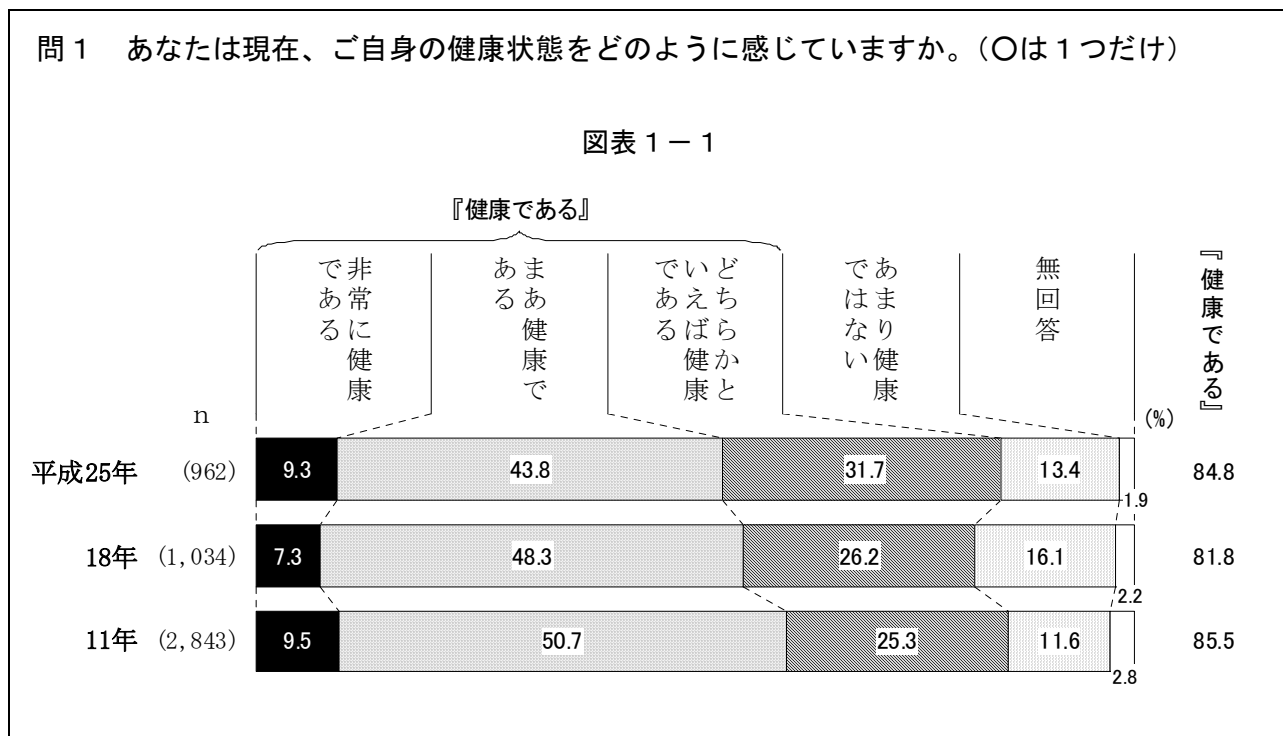
## 第3章 調査結果の詳細



# 1. あなたの健康状態について

## (1) 健康状態

◆ 『健康である』と感じている人が8割台半ば



自分の健康状態については、「まあ健康である」(43.8%)と感じている人が4割台半ばを占め、「どちらかといえば健康である」(31.7%)が3割を超え、「非常に健康である」(9.3%)が1割弱で、これらを合わせた『健康である』(84.8%)と感じている人の合計は8割台半ばを占める。

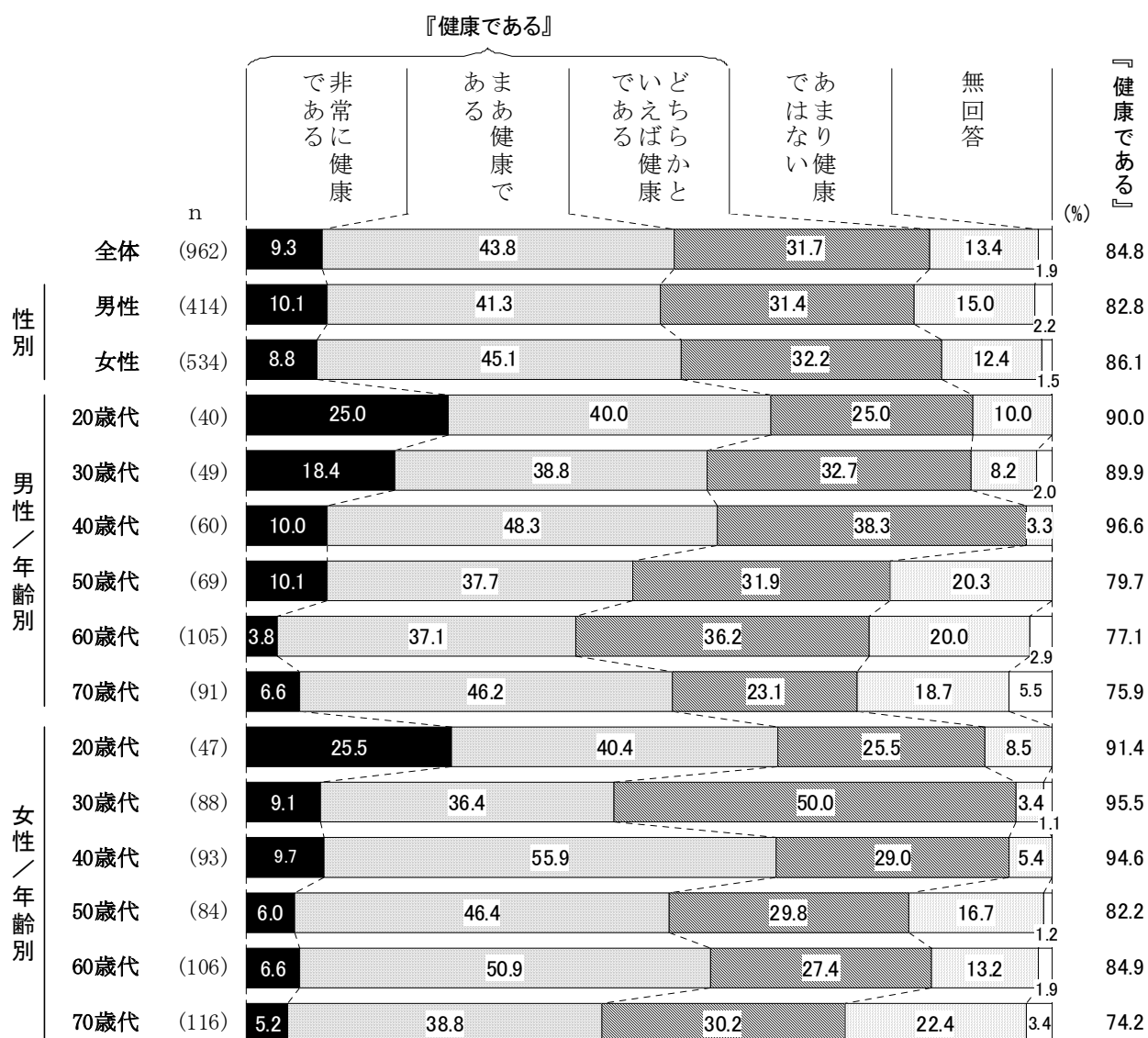
過去の結果と比較すると、『健康である』の割合が前回よりも3.0ポイント増加している。(図表1-1)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、『健康である』は女性（86.1%）が男性（82.8%）よりも3.3ポイント高くなっている。

性・年齢別にみると、『健康である』は男性40歳代（96.6%）、女性の30歳代（95.5%）と40歳代（94.6%）で9割台半ばと高いが、「非常に健康である」に限れば男女とも20歳代が2割台半ばと特に高くなっている。（図表1-2）

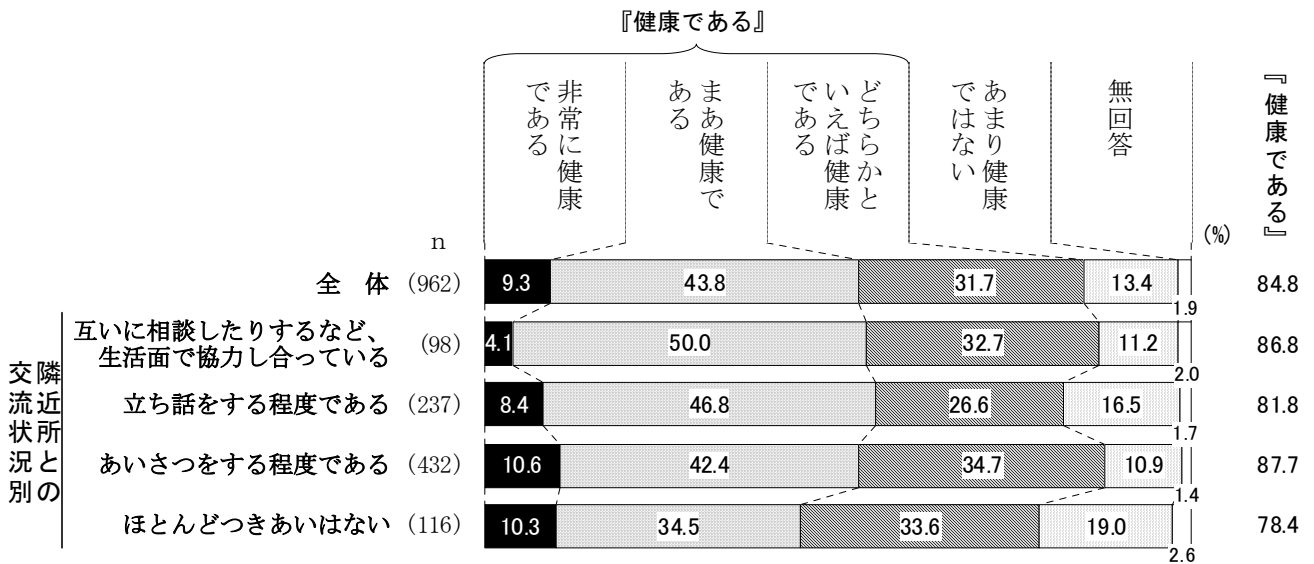
図表 1-2



【隣近所との交流状況別】

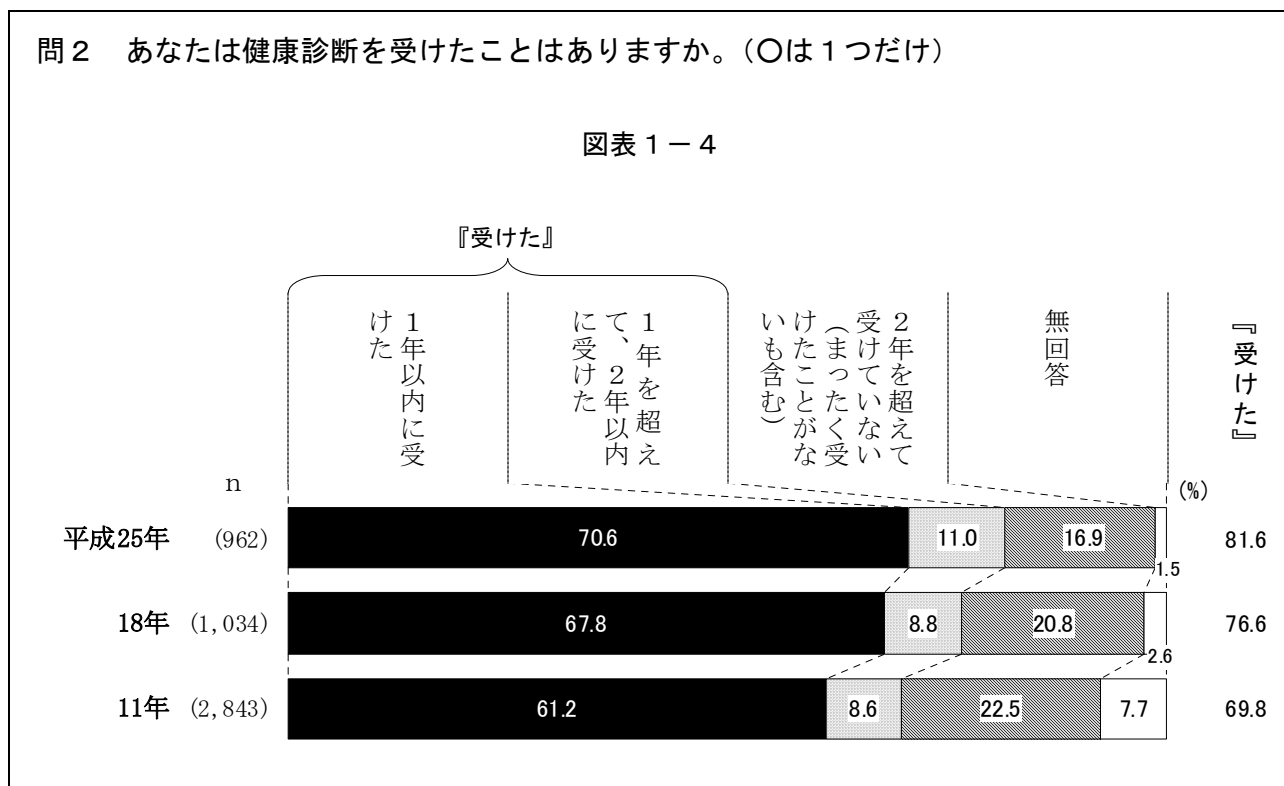
隣近所との交流状況別にみると、『健康である』はいずれの交流状況でも7割から8割台を占めて高くなっている。(図表1-3)

図表1-3



## (2) 健康診断の受診

◆ 『受けた』 が8割を超える



健康診断を受けたかどうか聞いたところ、「1年以内に受けた」(70.6%)が7割を超えて最も多く、これに「1年を超えて、2年以内に受けた」(11.0%)を合わせた『受けた』(81.6%)は8割を超えている。

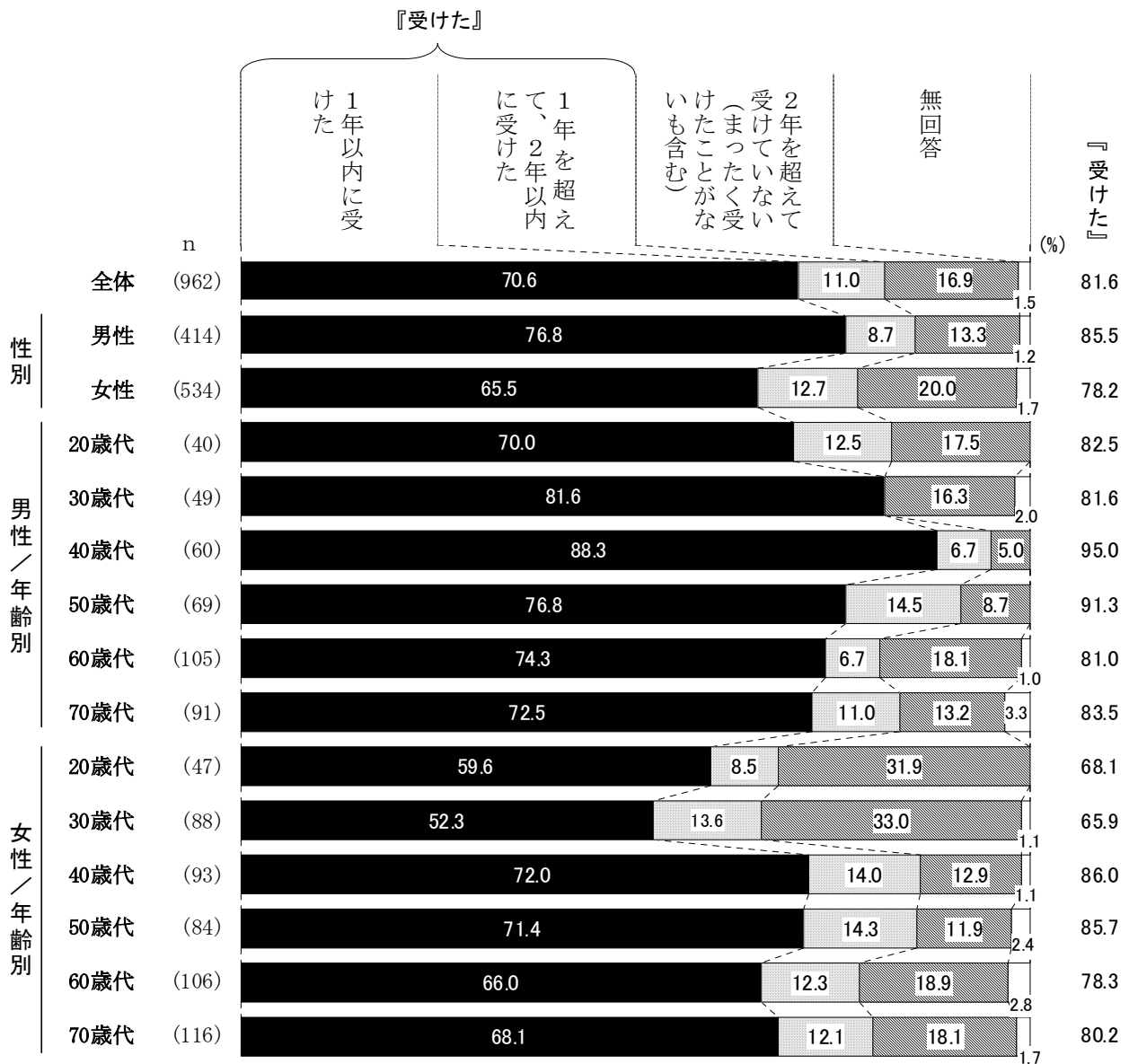
過去の結果と比較すると、健康診断を『受けた』割合は増加傾向にあり、今回初めて8割台となっている。(図表1-4)

【性別／性・年齢別】

性別で見ると、『受けた』は男性（85.5%）が女性（78.2%）よりも7.3ポイント高く、「1年以内に受けた」に限ればその差は11.3ポイントになっている。

性・年齢別にみると、『受けた』は男性40歳代（95.0%）で9割台半ばと特に高い一方、女性の20歳代（68.1%）と30歳代（65.9%）では6割台と低くなっている。（図表1-5）

図表1-5

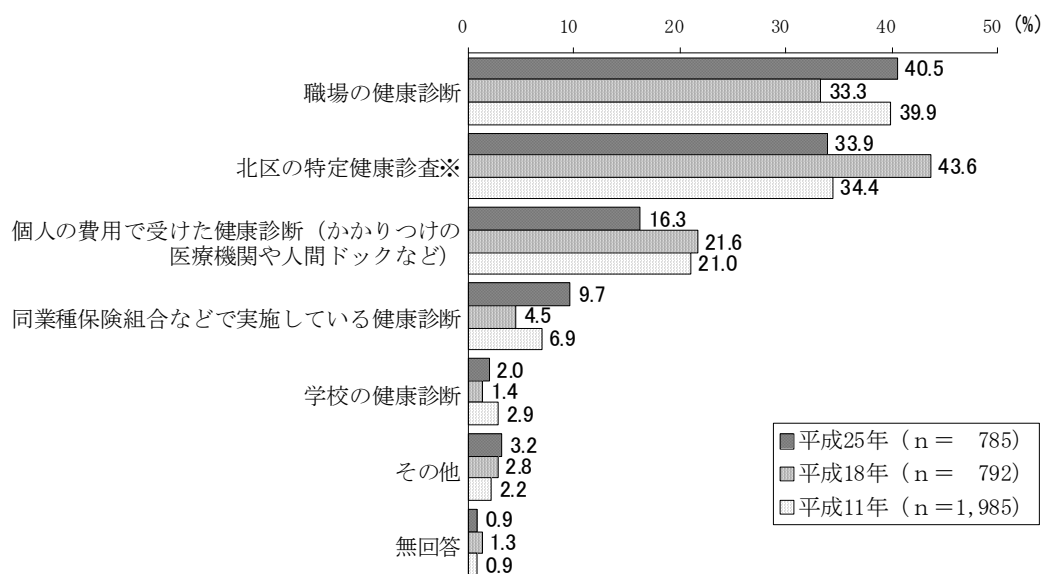


## (2-1) 受けた健康診断、見直した生活習慣

- ◆ 受けた健康診断では「職場の健康診断」が4割、見直した生活習慣では「食生活を見直した」が3割強

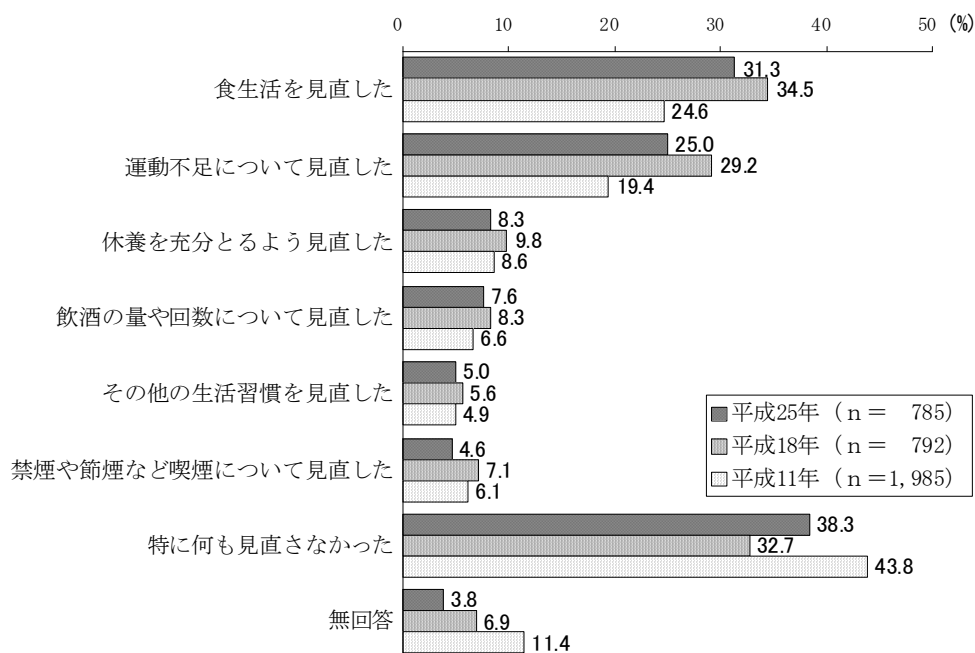
(問2で「1年以内に受けた」、または「1年を超えて、2年以内に受けた」とお答えの方に)  
問2-1 ①どこの健康診断を受けましたか。②健康診断を受けた後、何か生活習慣を見直しましたか。(〇はそれぞれあてはまるものすべて)

図表1-6 ①受けた健康診断(複数回答)



※平成18年の項目では「北区の区民健康診査」、平成11年の項目では「北区が実施する無料健康診断(集団区民健診・個別区民健診など)」

図表1-7 ②見直した生活習慣(複数回答)





問2で健康診断を『受けた』と答えた人に、受けた健康診断の種類を聞いたところ、「職場の健康診断」(40.5%)が約4割で最も高く、「北区の特定健康診査」(33.9%)がこれに次いでいる。

過去の結果と比較すると、前回最も高かった「北区の特定健康診査」は9.7ポイント減少、「個人の費用で受けた健康診断(かかりつけの医療機関や人間ドックなど)」も5.3ポイント減少した一方、「職場の健康診断」が7.2ポイント増、「同業種保険組合などで実施している健康診断」が5.2ポイント増となっている。(図表1-6)

健康診断を受けた結果、見直した生活習慣は、「食生活を見直した」(31.3%)と「運動不足について見直した」(25.0%)が高くなっている。一方、「特に何も見直さなかった」(38.3%)も4割近くと高くなっている。

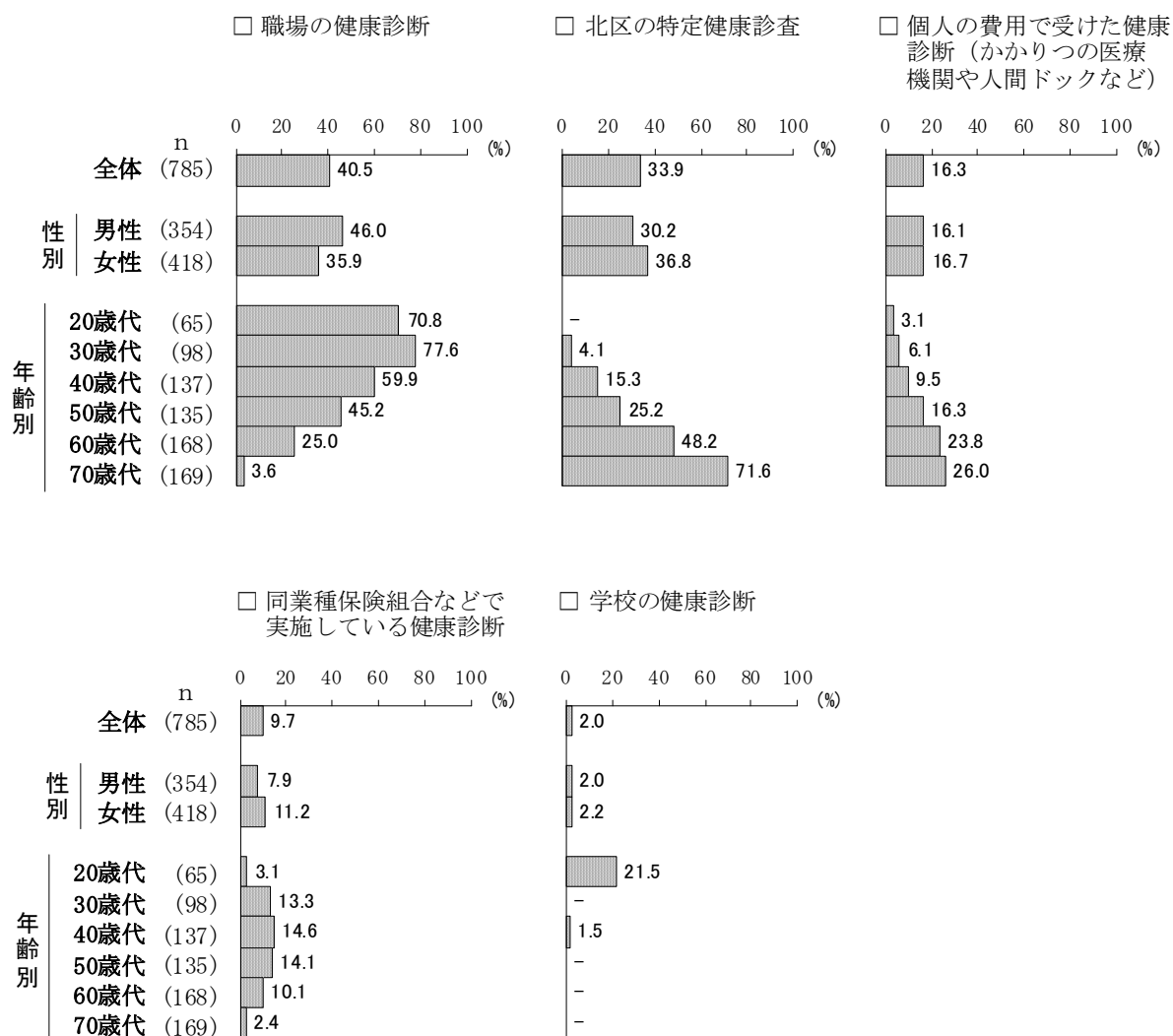
過去の結果と比較すると、前回よりも「食生活を見直した」と「運動不足について見直した」はいずれも減少し、「特に何も見直さなかった」が5.6ポイント増加している。(図表1-7)

【性別／年齢別】

受けた健康診断を性別で見ると、男性は「職場の健康診断」(46.0%)、女性は「北区の特定健康診査」(36.8%) で高くなっている。

年齢別で見ると、「職場の健康診断」は若年層で高く、20歳代(70.8%)は約7割、30歳代(77.6%)では8割近くとなっている。「北区の特定健康診査」と「個人の費用で受けた健康診断(かかりつけの医療機関や人間ドックなど)」は高齢層ほど高くなっている。(図表1-8)

図表1-8 ①受けた健康診断

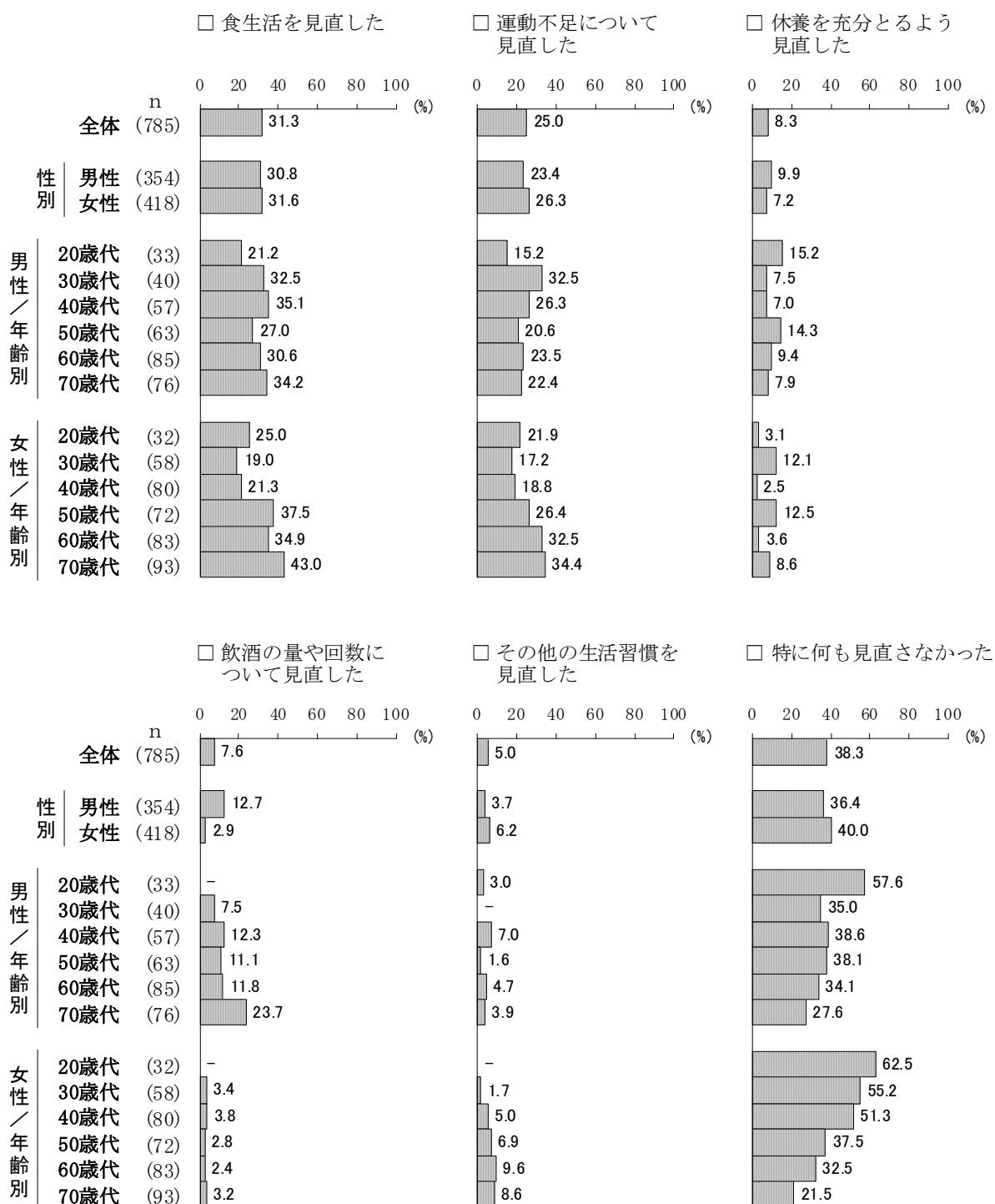


【性別／性・年齢別】

見直した生活習慣の、上位5項目と「特に何も見直さなかった」を性別で見ると、「飲酒の量や回数について見直した」で男性（12.7%）が女性（2.9%）よりも9.8ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「食生活を見直した」は女性70歳代（43.0%）で唯一4割以上と高くなっている。「運動不足について見直した」は男性30歳代（32.5%）と女性の60歳代以上で3割を超えている。「飲酒の量や回数について見直した」は男性70歳代（23.7%）で2割を超えて高くなっている。一方、「特に何も見直さなかった」は、男女とも20歳代が最も高く、年齢が上がるほど割合は低くなる傾向がみられる。（図表1-9）

図表1-9 ②見直した生活習慣（上位5位+「特に何も見直さなかった」）



## (2-2) 健康診断を受けていない理由

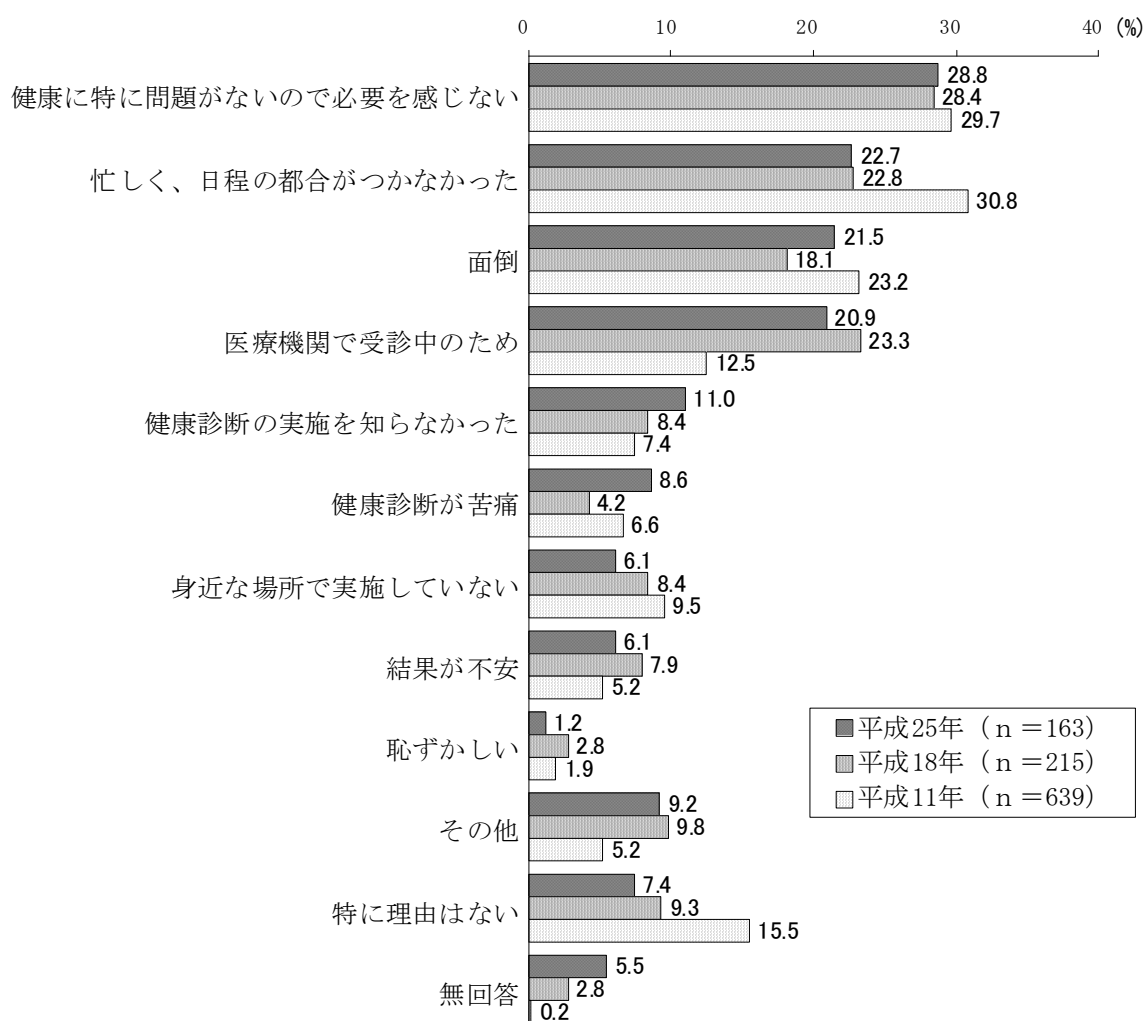
◆ 「健康に特に問題がないので必要を感じない」が3割近く

(問2で「2年を超えて受けていない」とお答えの方に)

問2-2 2年を超えて健康診断を受けなかったのはなぜですか。

(○はあてはまるものすべて)

図表 1-10 (複数回答)



健康診断を受けていない理由としては、「健康に特に問題がないので必要を感じない」(28.8%)が3割近くと最も高く、次いで「忙しく、日程の都合がつかなかった」(22.7%)、「面倒」(21.5%)、「医療機関で受診中のため」(20.9%)の3つが2割を超えている。

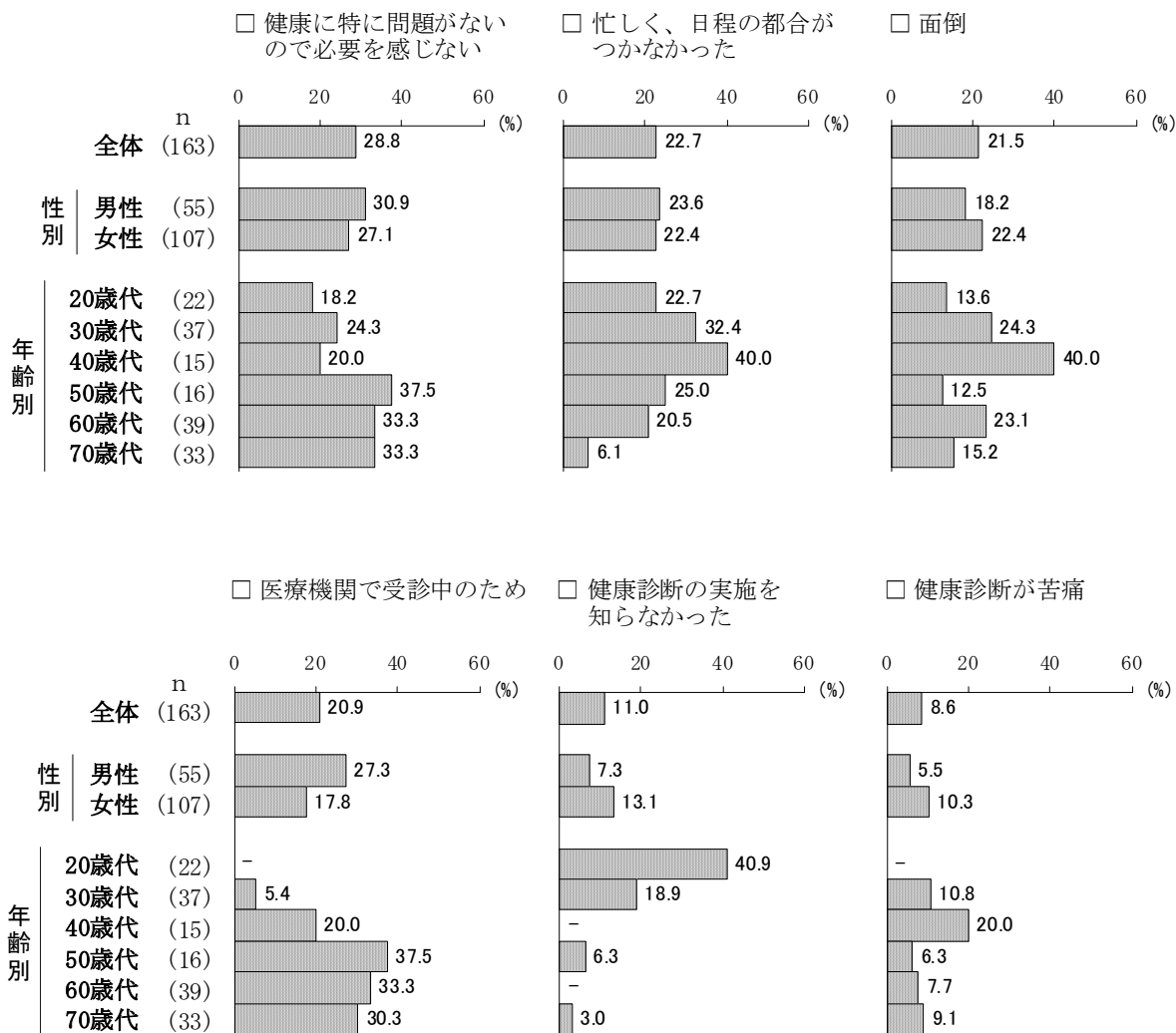
過去の結果と比較すると、「特に理由はない」や「身近な場所で実施していない」は減少傾向、「健康診断の実施を知らなかった」は増加傾向となっている。(図表 1-10)

【性別／年齢別】

上位6項目を性別で見ると、「医療機関で受診中のため」で男性（27.3%）が女性（17.8%）を9.5ポイント上回っている。

年齢別で見ると、基数が小さく、はっきりとした傾向は読み取りにくくなっている。（図表1－11）

図表1－11（上位6項目）

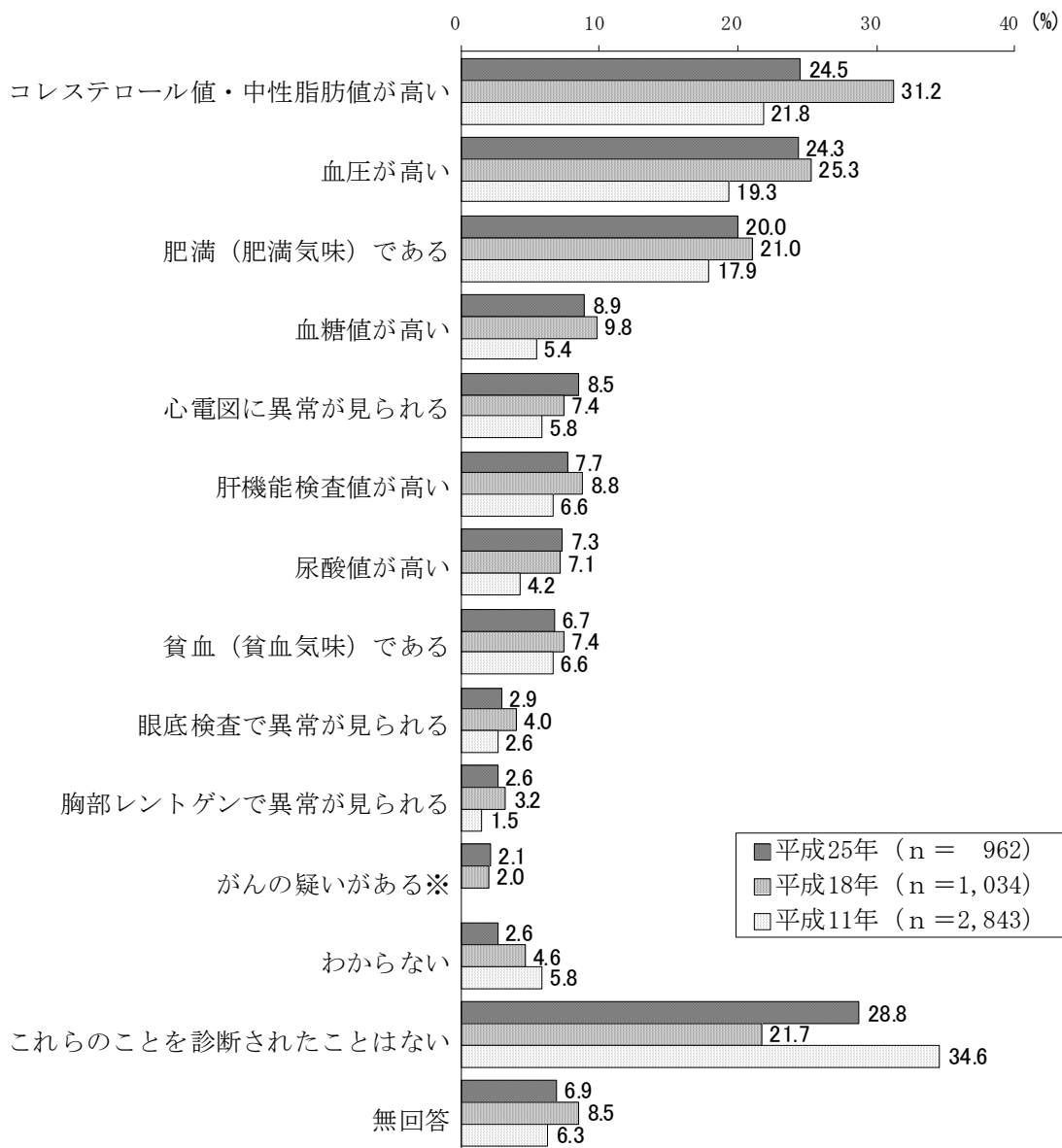


### (3) 健康診断・医療機関で診断されたもの

◆ 「コレステロール値・中性脂肪値が高い」と「血圧が高い」が2割台半ば

問3 あなたは、この1年の間に、健康診断や医療機関などで次のような状態であると診断されたことはありますか。(〇はあてはまるものすべて)

図表 1-12 (複数回答)



※平成11年は項目なし

健康診断・医療機関で診断されたものでは、「コレステロール値・中性脂肪値が高い」(24.5%)、「血圧が高い」(24.3%)、「肥満(肥満気味)である」(20.0%)の3つが2割台で高くなっている。一方「これらのことを診断されたことはない」は28.8%となっている。

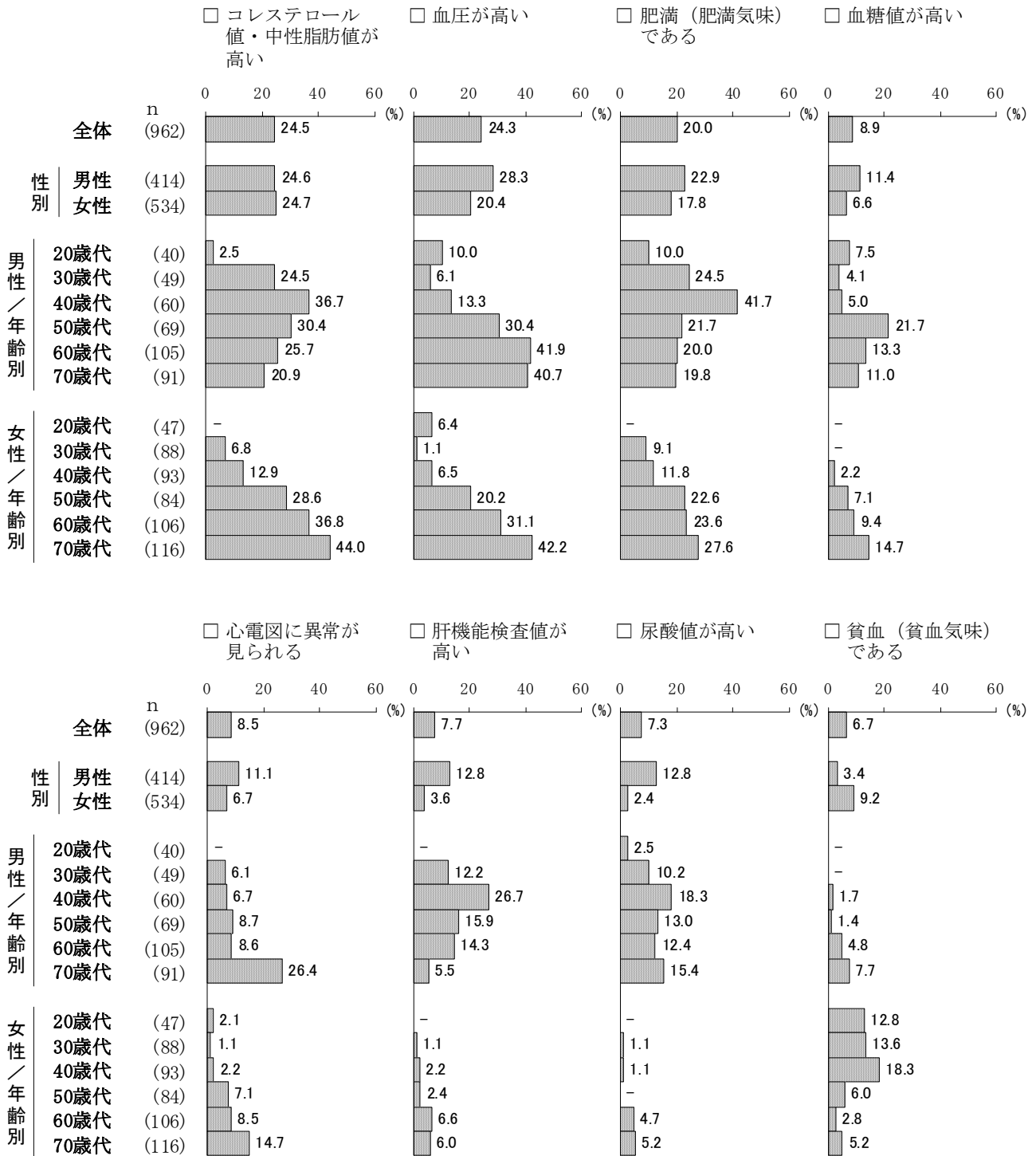
過去の結果と比較すると、「コレステロール値・中性脂肪値が高い」は前回よりも6.7ポイント減少している。(図表1-12)

### 【性別／性・年齢別】

上位8項目を性別で見ると、「コレステロール値・中性脂肪値が高い」は男女ほぼ同率、「貧血(貧血気味)である」は女性の方が高く、残りの6項目はいずれも男性の方が高くなっている。

性・年齢別で見ると、「コレステロール値・中性脂肪値が高い」は男性では40歳代で最も高く、年齢が上がるほど低くなっているのに対して、女性は年齢が上がるほど高くなっている。「血圧が高い」は男女とも年齢が上がるほど高くなる傾向がみられる。「肥満(肥満気味)である」、「肝機能検査値が高い」、「尿酸値が高い」は男性40歳代で最も高くなっている。(図表1-13)

図表 1-13 (上位 8 項目)





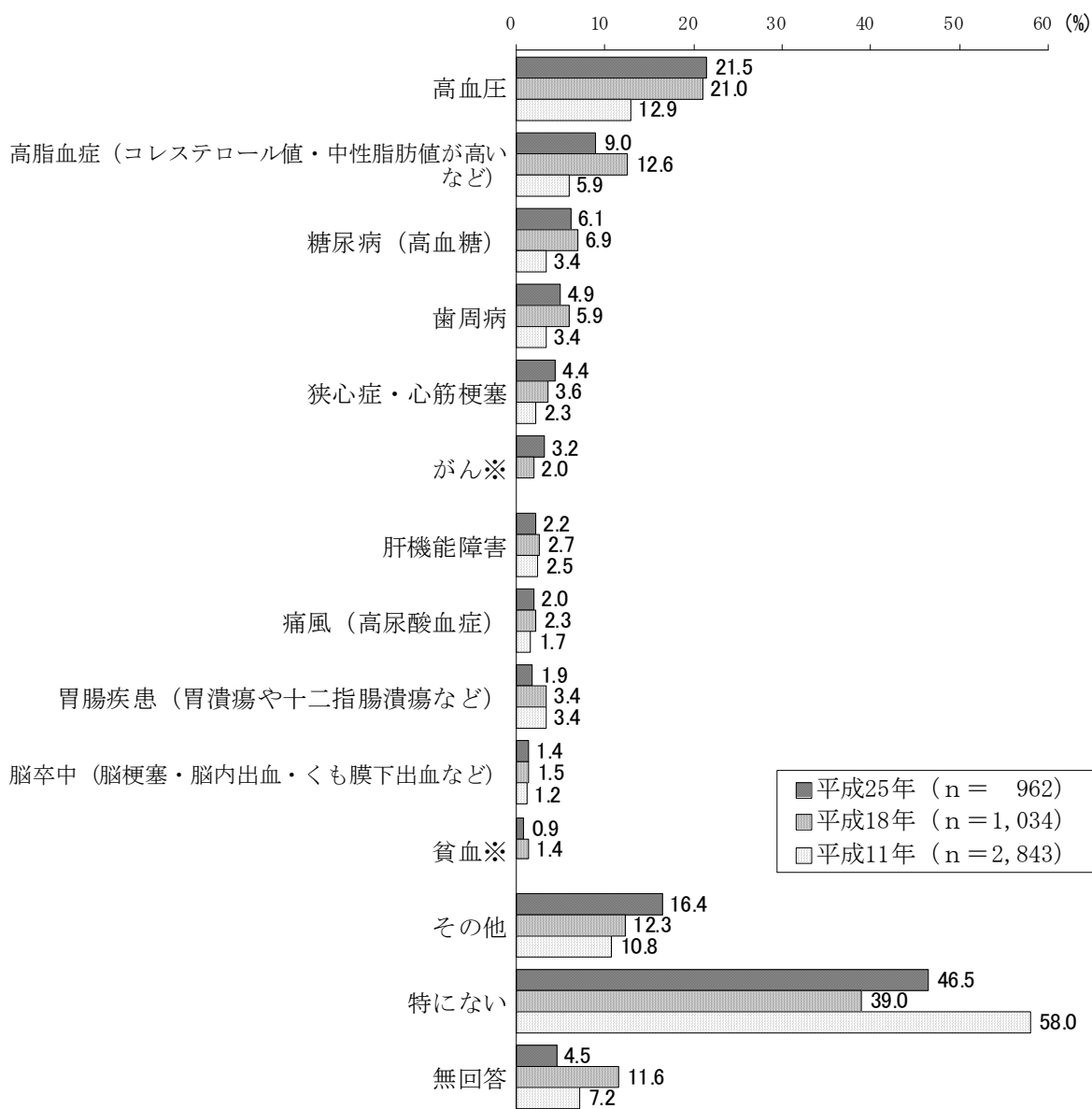
## (4) 治療（通院）している病気

### ◆ 「高血圧」が2割を超える

問4 あなたは、現在、治療（通院）している次のような病気がありますか。

(○はあてはまるものすべて)

図表1-14 (複数回答)



※平成11年は項目なし

現在、治療（通院）している病気に関しては、「特にない」（46.5%）と無回答（4.5%）を除いた 49.0%がいずれかの病気を患っている。具体的な病気として、「高血圧」（21.5%）が患者の半数近くを占め、次いで「高脂血症（コレステロール値・中性脂肪値が高いなど）」（9.0%）、「糖尿病（高血糖）」（6.1%）などとなっている。

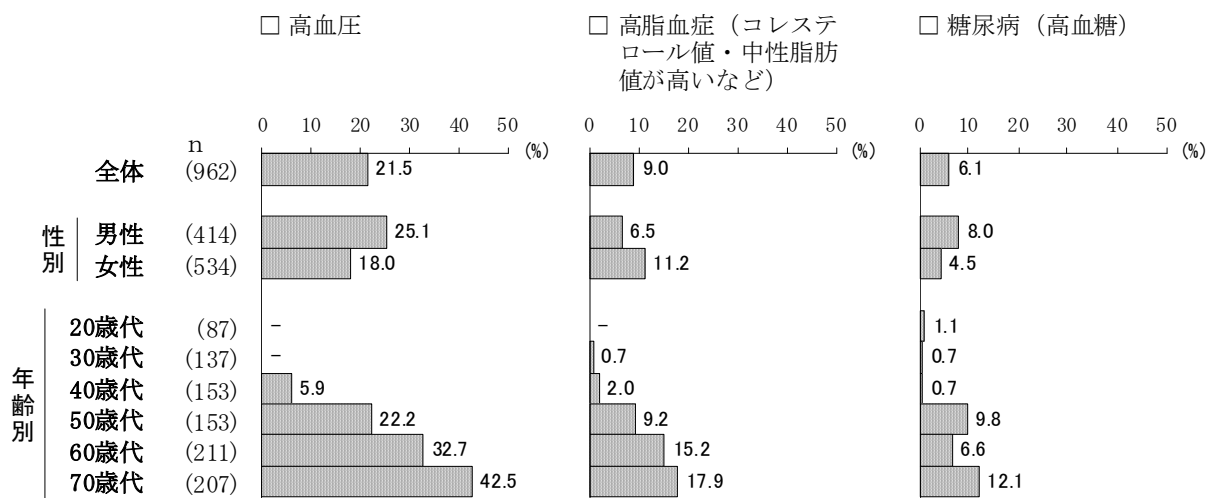
過去の結果と比較すると、「高血圧」と「その他」が増加傾向にある。（図表 1-14）

### 【性別／性・年齢別】

上位 3 項目を性別で見ると、「高血圧」と「糖尿病（高血糖）」は男性で高く、「高脂血症（コレステロール値・中性脂肪値が高いなど）」は女性で高くなっている。

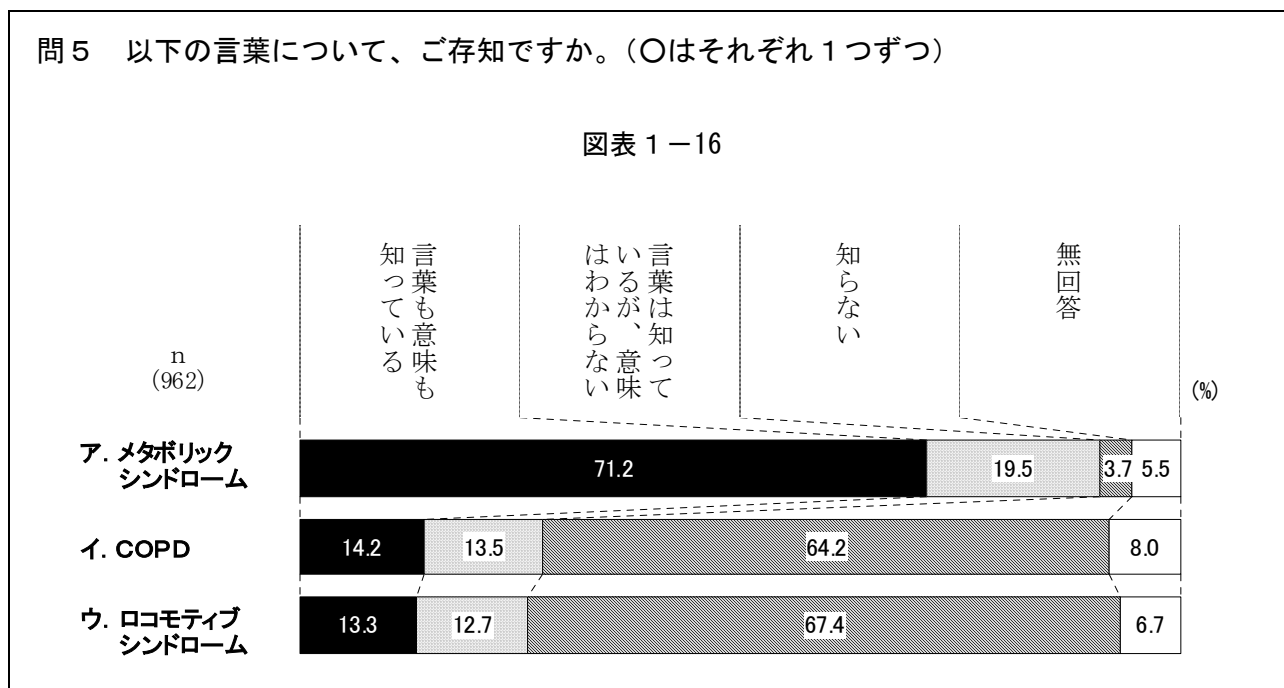
年齢別で見ると、いずれの病気も 50 歳代以上で高く、特に「高血圧」は 70 歳代（42.5%）で 4 割を超えている。（図表 1-15）

図表 1-15（上位 3 項目）

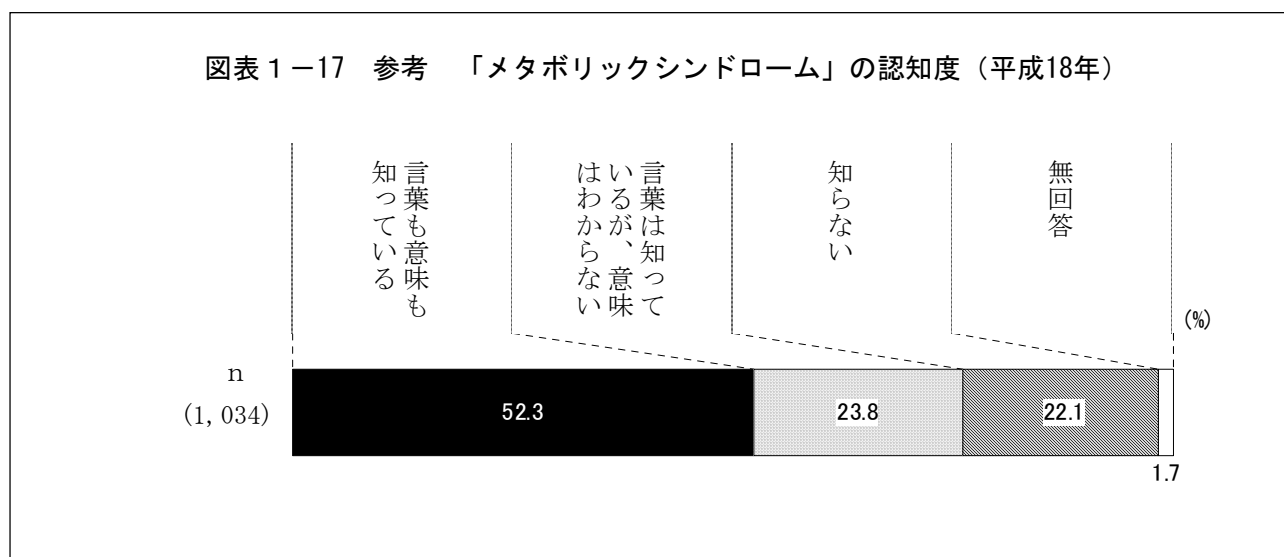


## (5) 疾患名等の認知状況

◆ “メタボリックシンドローム”の「言葉も意味も知っている」は7割を超える



“メタボリックシンドローム”の「言葉も意味も知っている」(71.2%)は7割を超えており、この割合は平成18年の結果よりも18.9ポイントの増加となっている。一方、“COPD”と“ロコモティブシンドローム”に関しては、「知らない」がいずれも6割台半ばを占めている。(図表1-16) (図表1-17)

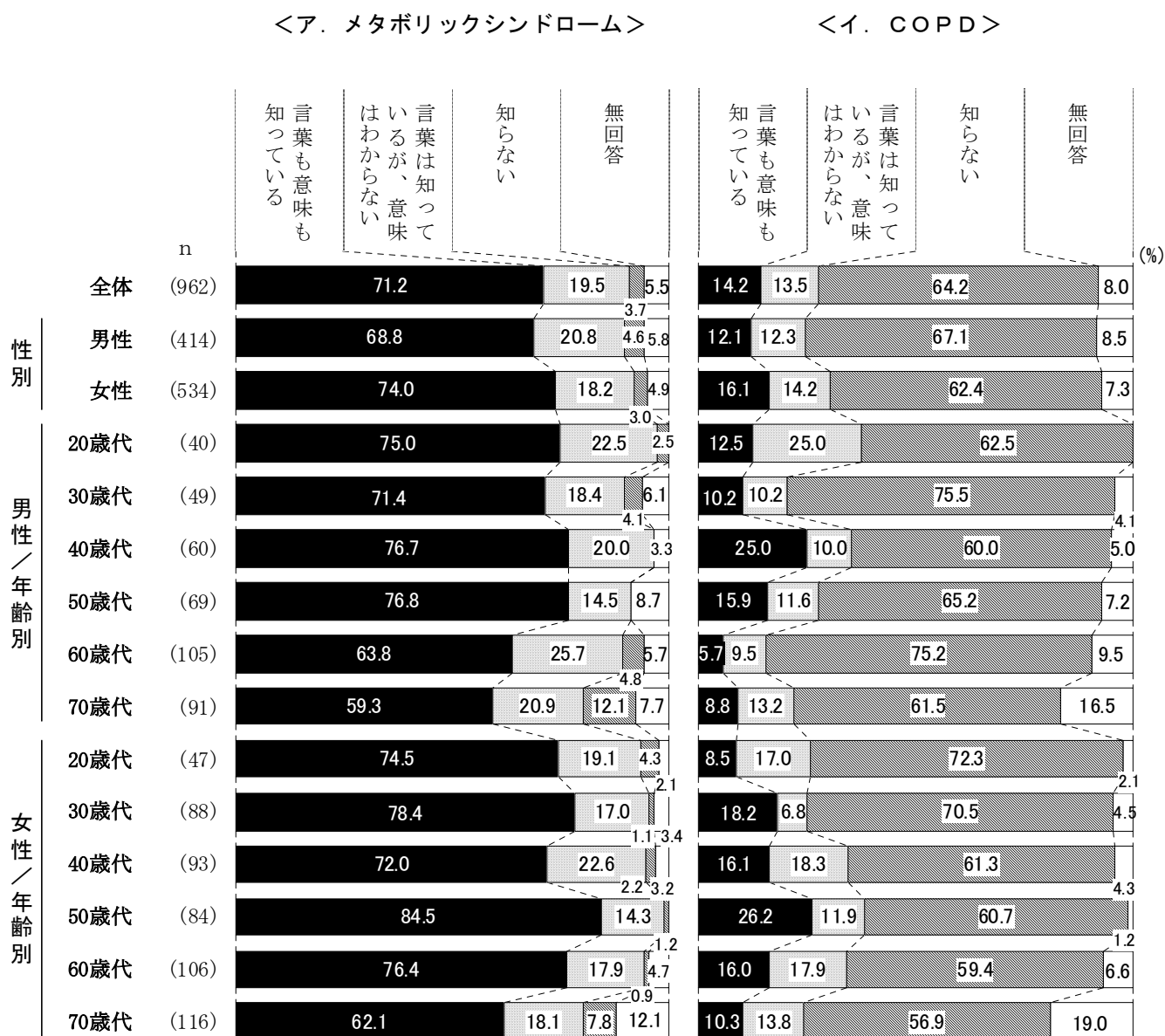


【性別／性・年齢別】

性別で見ると、「言葉も意味も知っている」は3語とも女性の方が高くなっている。

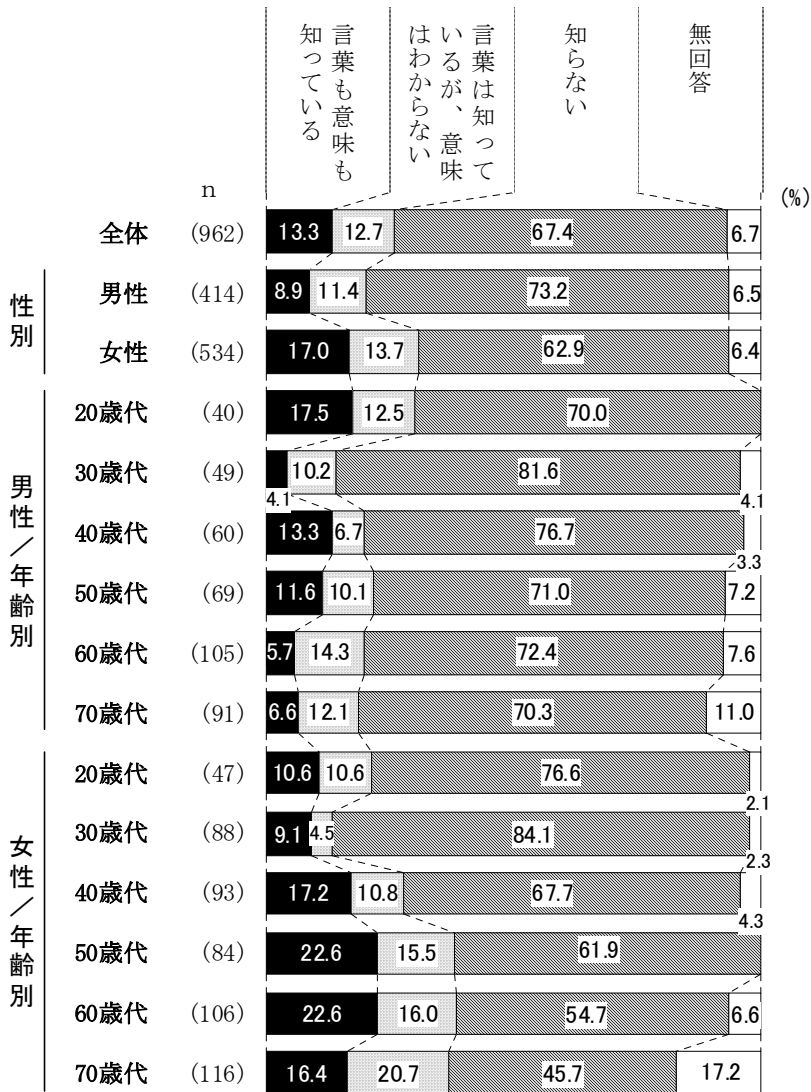
年齢別で見ると、「言葉も意味も知っている」は3語とも女性 50 歳代で最も高く、特に“メタボリックシンドローム”では8割台半ばを占めている。(図表1-18) (図表1-19)

図表 1-18



図表 1-19

<ウ. ロコモティブシンドローム>

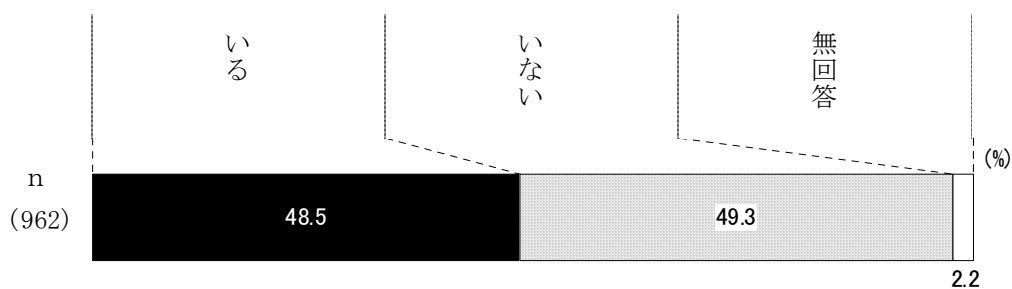


## (6) かかりつけ医の有無

◆ かかりつけ医が「いる」は約半数

問6 あなたには、あなたの心身の状態をわかっていて、治療だけではなく日常の健康管理や相談ができる医師（かかりつけ医）がいますか。（○は1つだけ）

図表 1-20



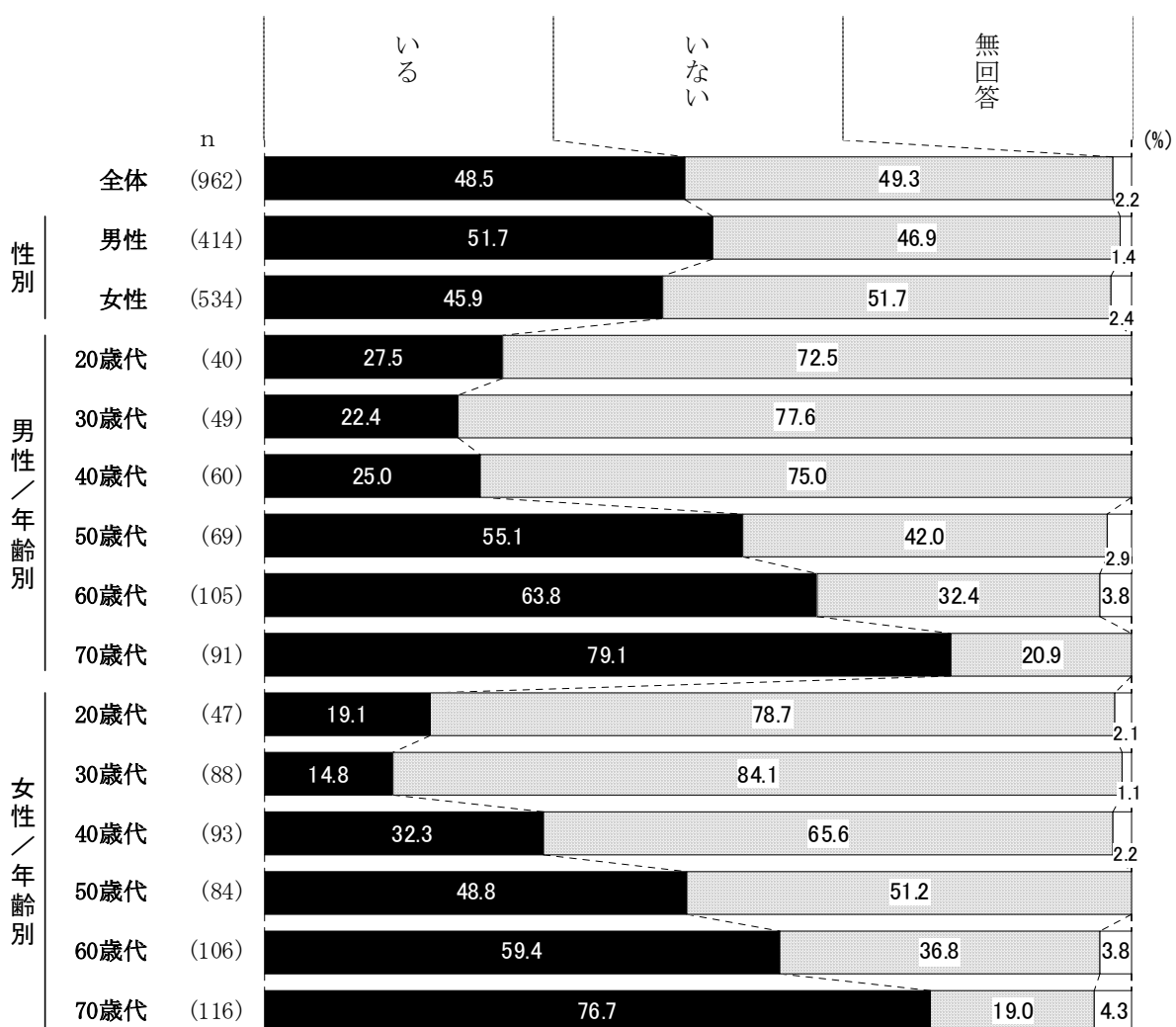
かかりつけ医が「いる」(48.5%)割合は約5割で、「いない」(49.3%)割合とほぼ同率となっている。(図表1-20)

【性別／性・年齢別】

性別で見ると、「いる」割合は男性（51.7%）が女性（45.9%）よりも5.8ポイント高くなっている。

性・年齢別にみると、男女とも年齢が上がるほど「いる」割合が高くなる傾向があり、特に男性は40歳代以下と50歳代以上、女性は30歳代以下と40歳以上の間の差が大きくなっている。（図表1-21）

図表 1-21



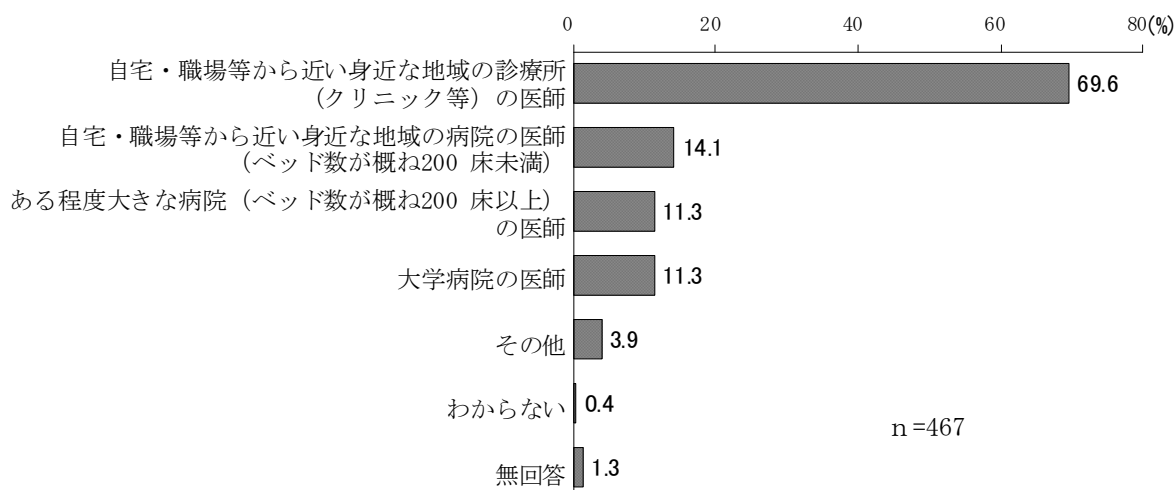
## (6-1) かかりつけ医

◆ 「自宅・職場等から近い身近な地域の診療所（クリニック等）の医師」が7割近く

(問6で「いる」とお答えの方に)

問6-1 かかりつけ医は、次のどれですか。(○はあてはまるものすべて)

図表 1-22 (複数回答)



かかりつけ医がいる人に、どこの医師かを聞いたところ、「自宅・職場等から近い身近な地域の診療所（クリニック等）の医師」（69.6%）が7割近くを占めている。（図表 1-22）

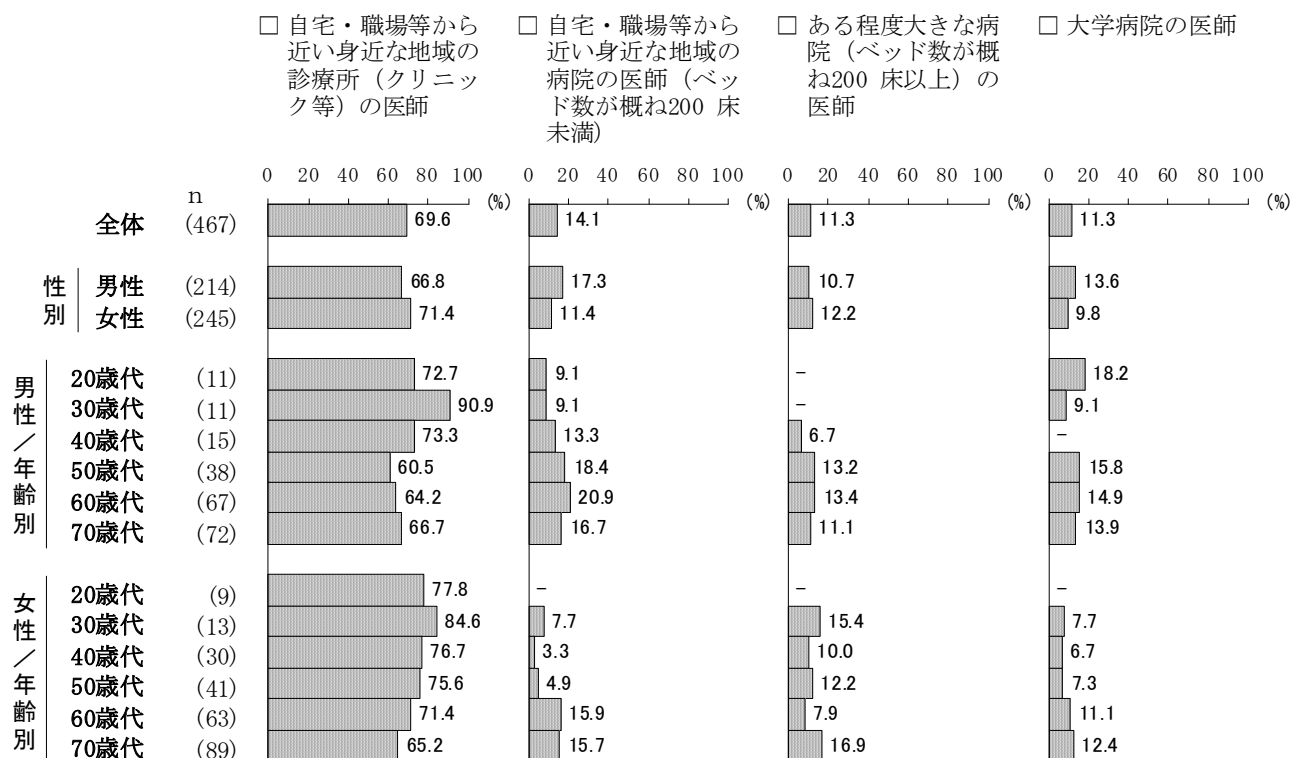


【性別／性・年齢別】

性別でみると、「自宅・職場等から近い身近な地域の診療所（クリニック等）の医師」は女性でやや高く、「自宅・職場等から近い身近な地域の病院の医師（ベッド数が概ね200床未満）」は男性でやや高くなっている。

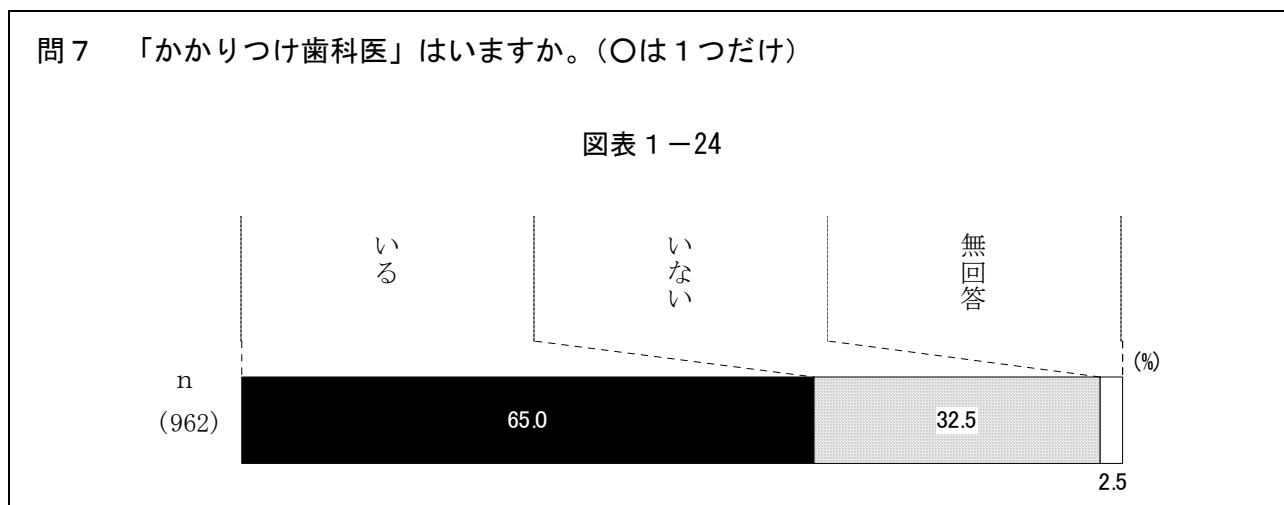
性・年齢別にみると、若年層の基数が小さく、はっきりとした傾向は読み取りにくくなっている。  
 (図表 1-23)

図表 1-23



## (7) かかりつけ歯科医の有無

◆ かかりつけ歯科医が「いる」は6割台半ば



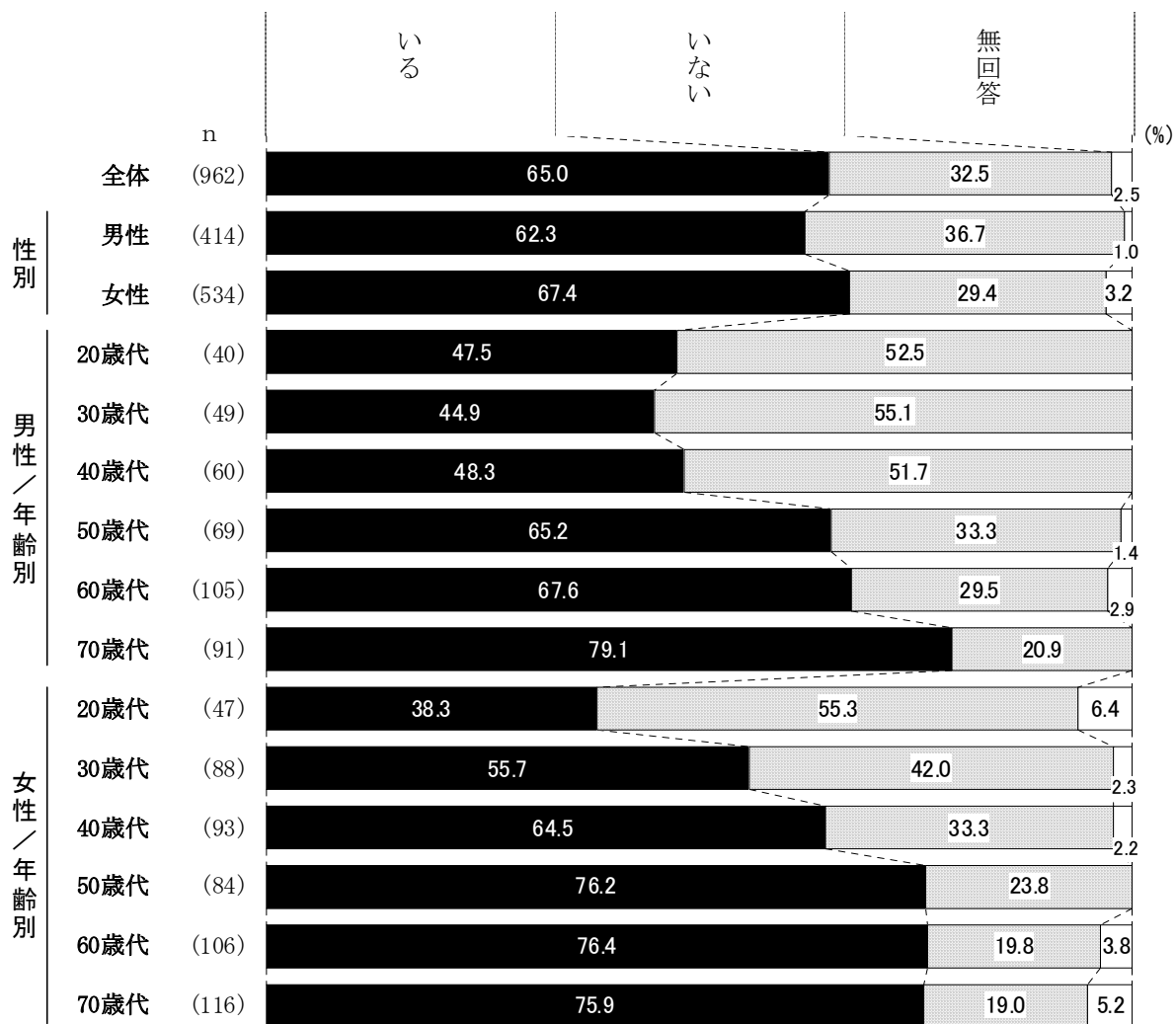
かかりつけ歯科医が「いる」割合は65.0%で、かかりつけ医の場合よりも16.5ポイント高くなっている。(図表 1-24)

【性別／性・年齢別】

性別で見ると、「いる」割合は女性（67.4%）が男性（62.3%）よりも5.1ポイント高くなっている。

性・年齢別にみると、男女とも年齢が上がるほど「いる」割合が高くなる傾向がある。男性の40歳代以下では「いない」が「いる」を上回るが、同様の現象は女性では20歳代のみとなっている。（図表1-25）

図表1-25

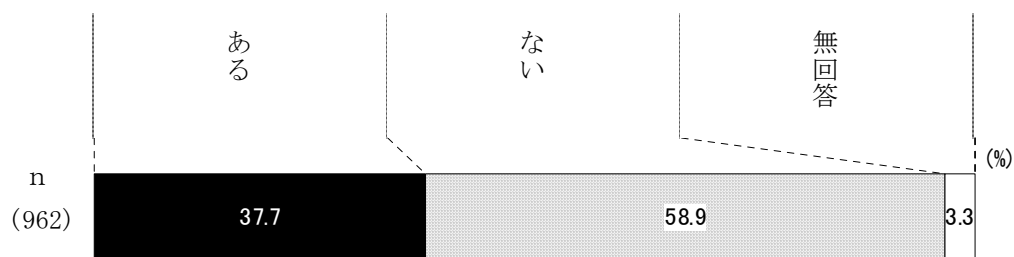


## (8) かかりつけ薬局の有無

◆ かかりつけ薬局が「ある」は4割近く

問8 「かかりつけ薬局」(いつも気軽に相談できる薬局)はありますか。(○は1つだけ)

図表1-26



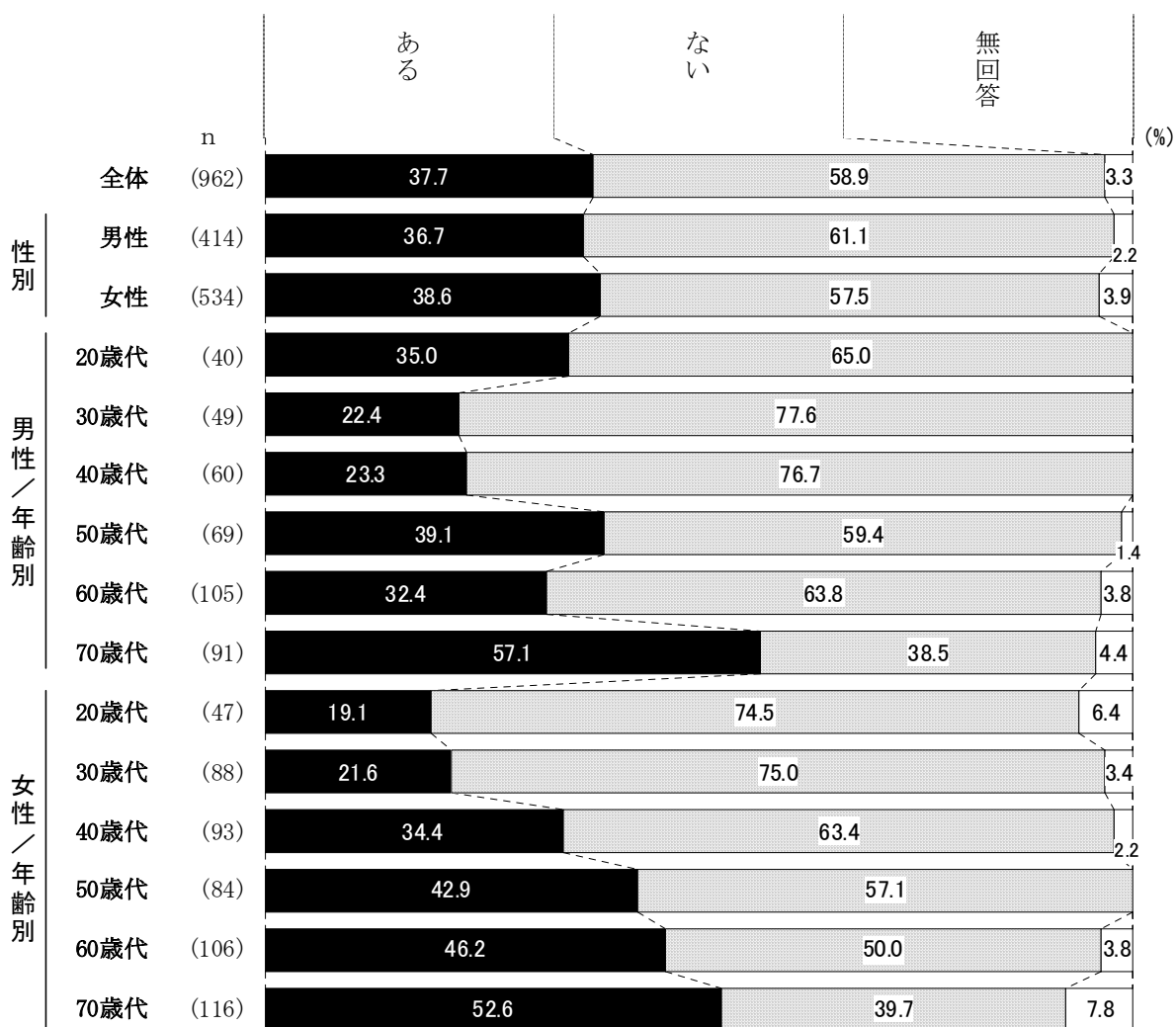
かかりつけ薬局が「ある」(37.7%)は4割近くで、「ない」(58.9%)は6割近くとなっている。(図表1-26)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、男女間で特に大きな差はみられない。

性・年齢別にみると、女性は年齢が上がるほど「ある」割合が高くなるが、男性は70歳代(57.1%)が6割近くと特に高くなっている。(図表1-27)

図表 1-27

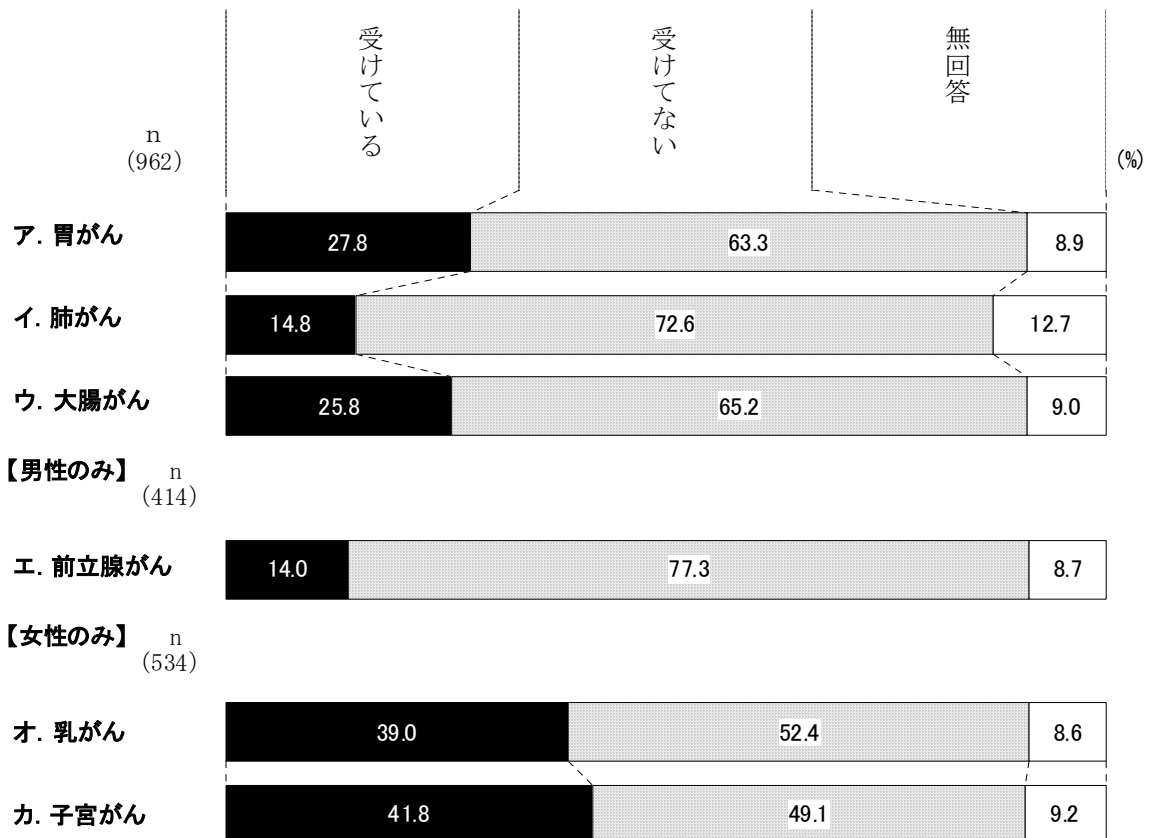


## (9) がん検診の受診有無

◆ “子宮がん”と“乳がん”は4割前後

問9 あなたは、以下のがん検診を受けていますか。(○はそれぞれ1つずつ)

図表1-28



「受けている」割合は、「胃がん」(27.8%)と「大腸がん」(25.8%)が2割台半ばとなっている。男性のみの「前立腺がん」(14.0%)は1割台半ば、女性の「子宮がん」(41.8%)、「乳がん」(39.0%)は4割前後と高くなっている。(図表1-28)

【性別／性・年齢別】

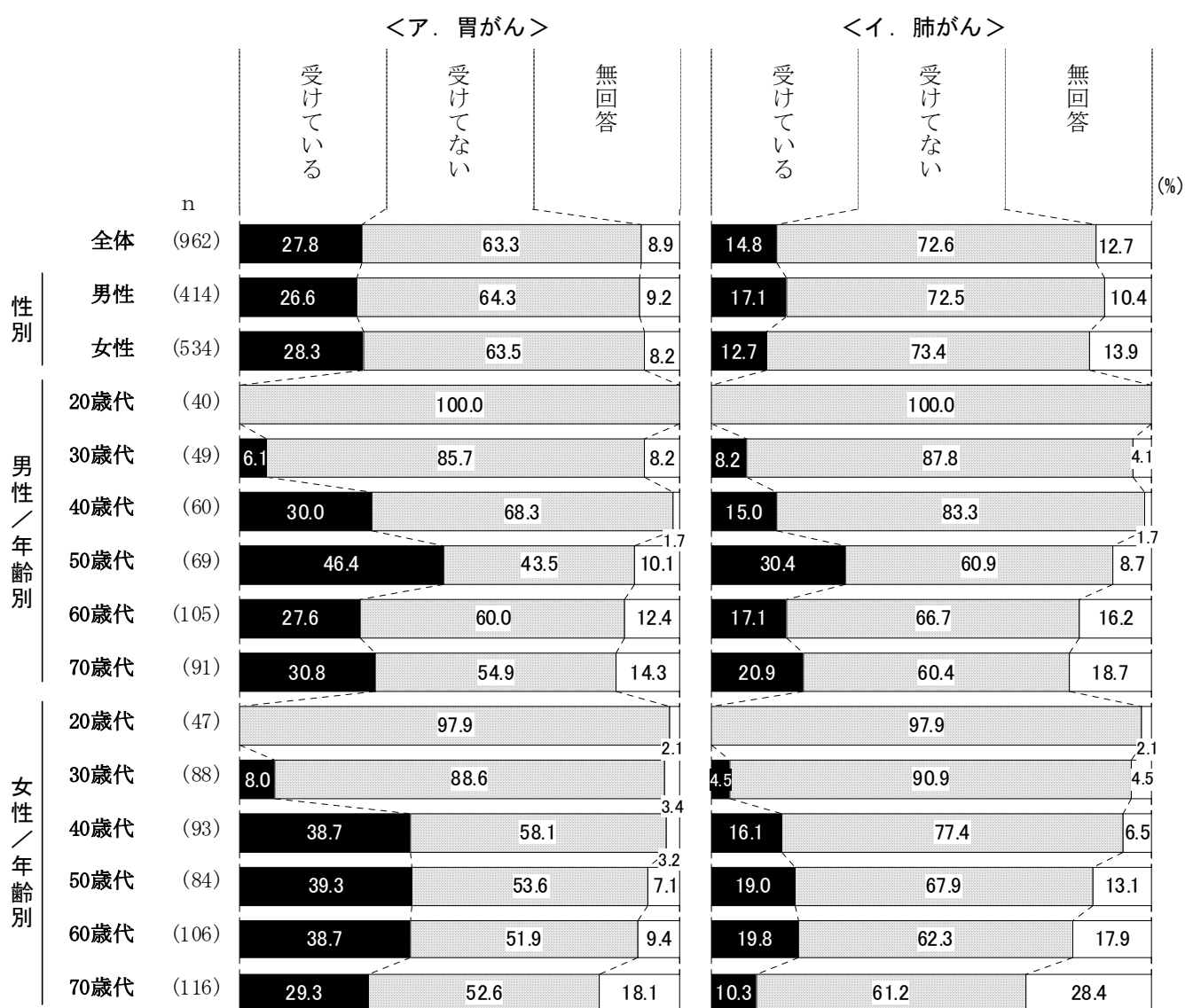
性別でみると、“胃がん”、“肺がん”、“大腸がん”については、男女間で特に大きな差はみられない。

性・年齢別にみると、“胃がん”、“肺がん”、“大腸がん”を「受けている」割合は男女ともに40歳代以上で高く、特に男性50歳代はいずれの検診においても最も高くなっている。(図表1-29)

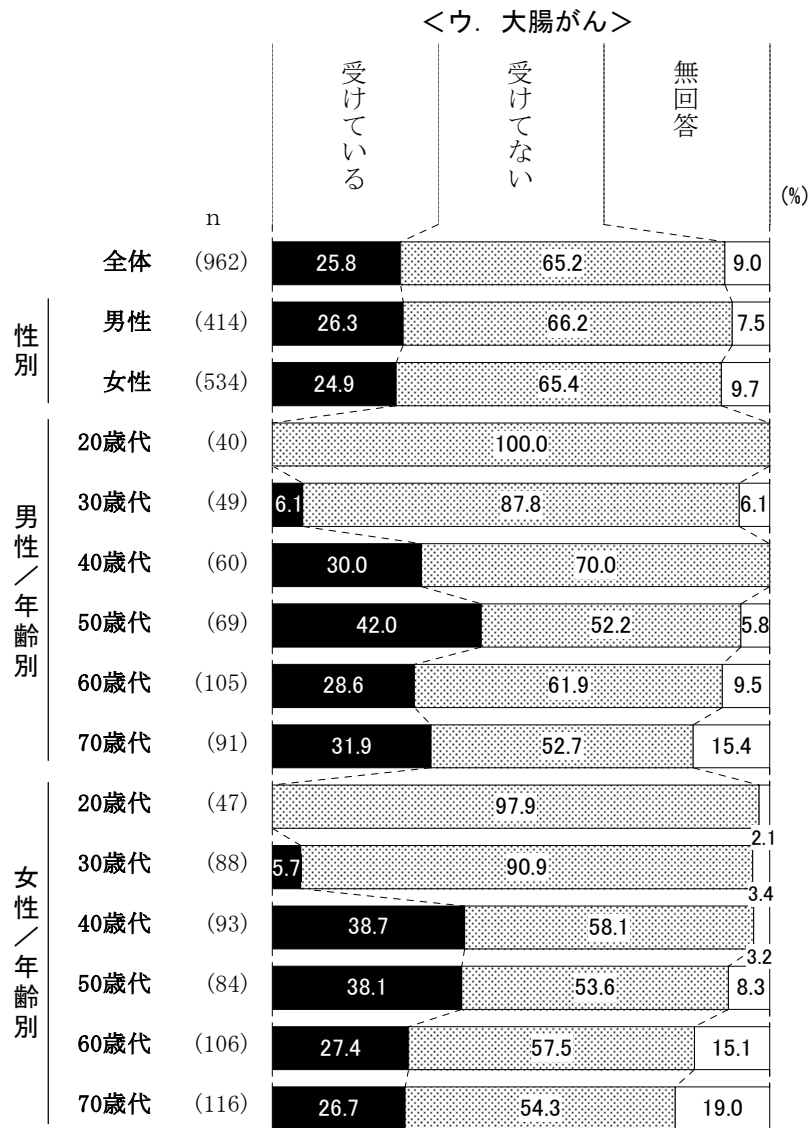
(図表1-30)

“前立腺がん”を「受けている」割合は年齢が上がるほど高くなっており、“乳がん”と“子宮がん”は40歳代で6割と高く、40歳代から離れるほど低くなっている。(図表1-31)(図表1-32)

図表 1-29

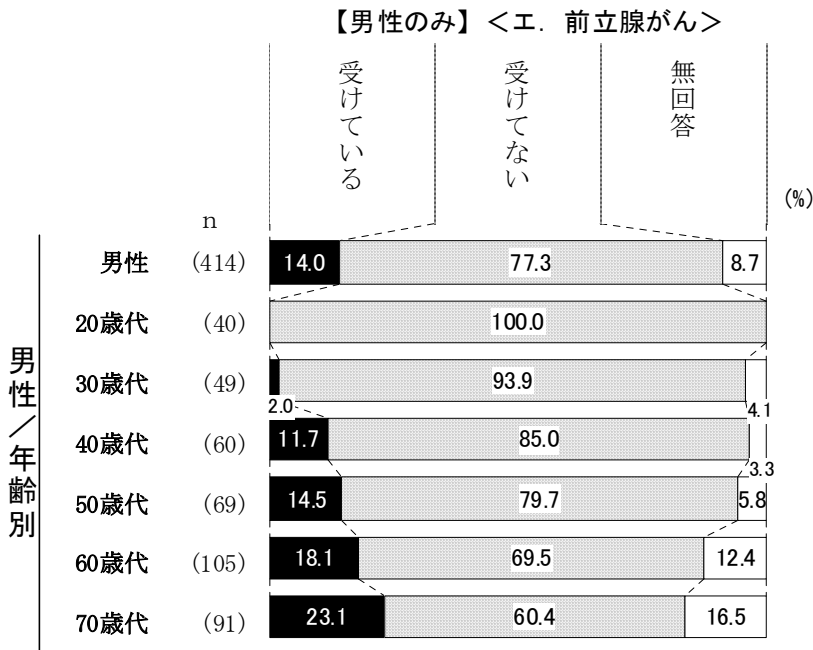


図表 1-30

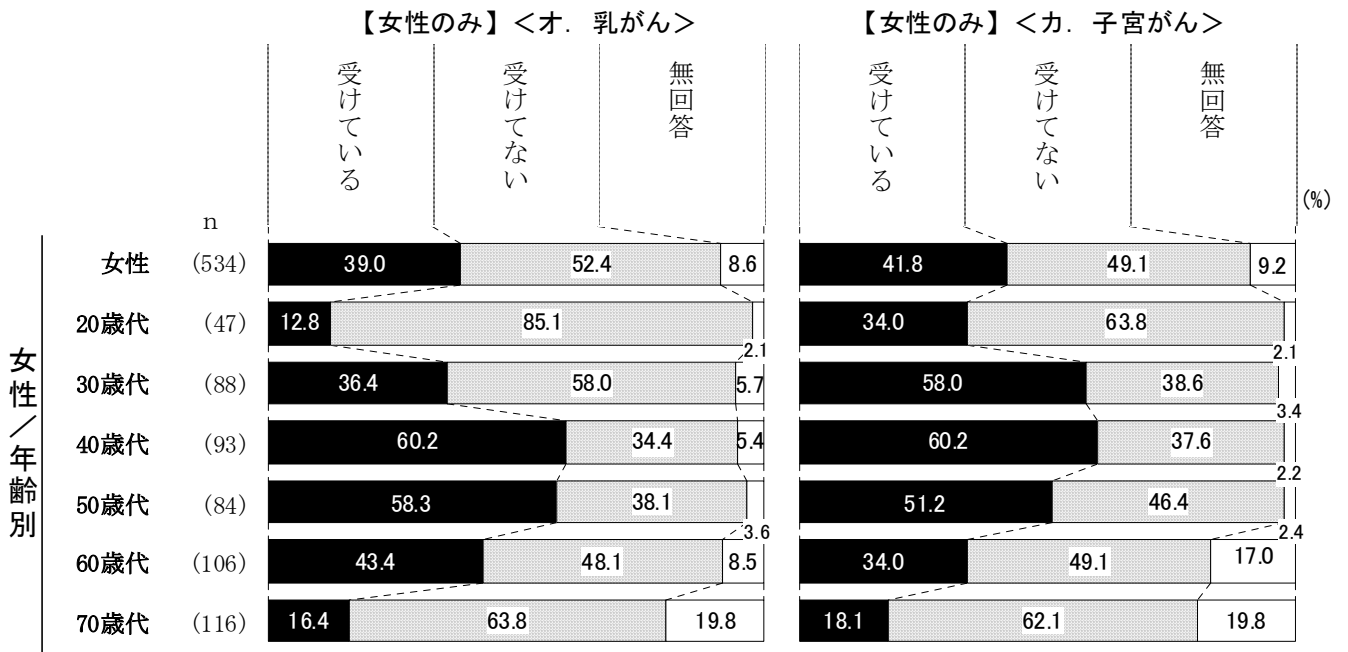




図表 1-31



図表 1-32



## 2. 健康に関する生活習慣について

### (1) 健康への気配り

#### ◆ 『気を配っている』が7割を超える

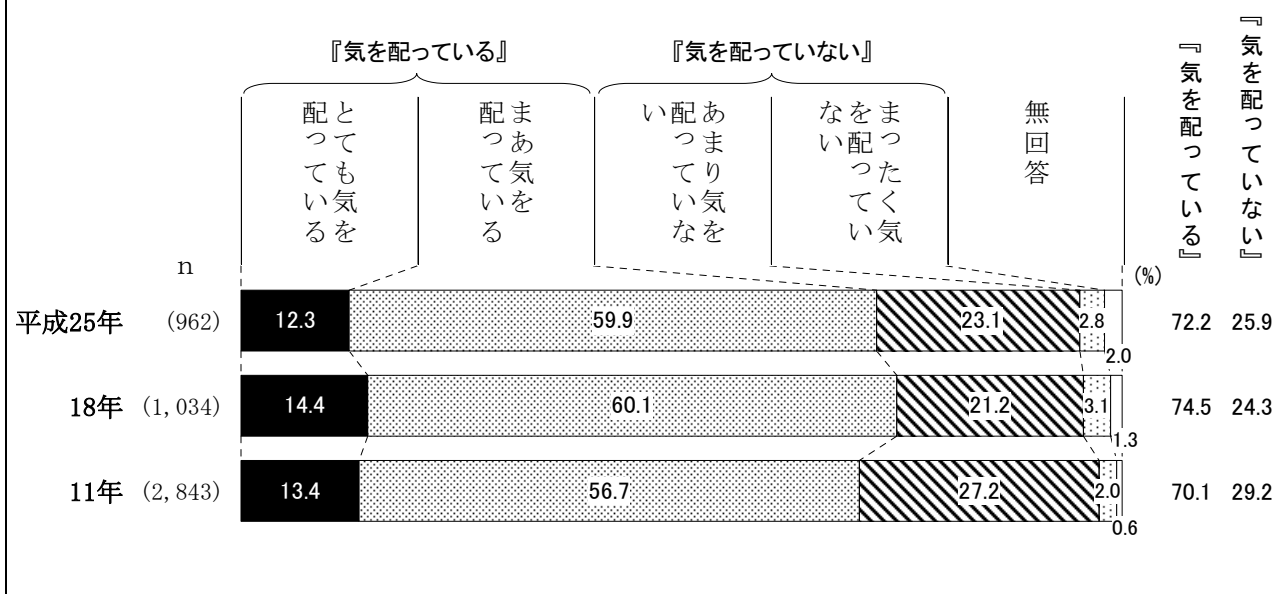
##### ■生活習慣病

がん、脳卒中、心臓病、糖尿病など「生活習慣病」は、食生活の偏りや運動不足、飲酒、喫煙などの生活習慣がこうした病気の発症や進行の大きな要因となっています。

「生活習慣病」を予防するには、生活習慣を改善していく努力が必要です。

問10 あなたは日頃、ご自分の健康に気を配っていますか。(○は1つだけ)

図表2-1



自分の健康に気を配っているか聞いたところ、「とても気を配っている」(12.3%)は1割を超える程度だが、「まあ気を配っている」(59.9%)と合わせた『気を配っている』(72.2%)は7割を超えている。

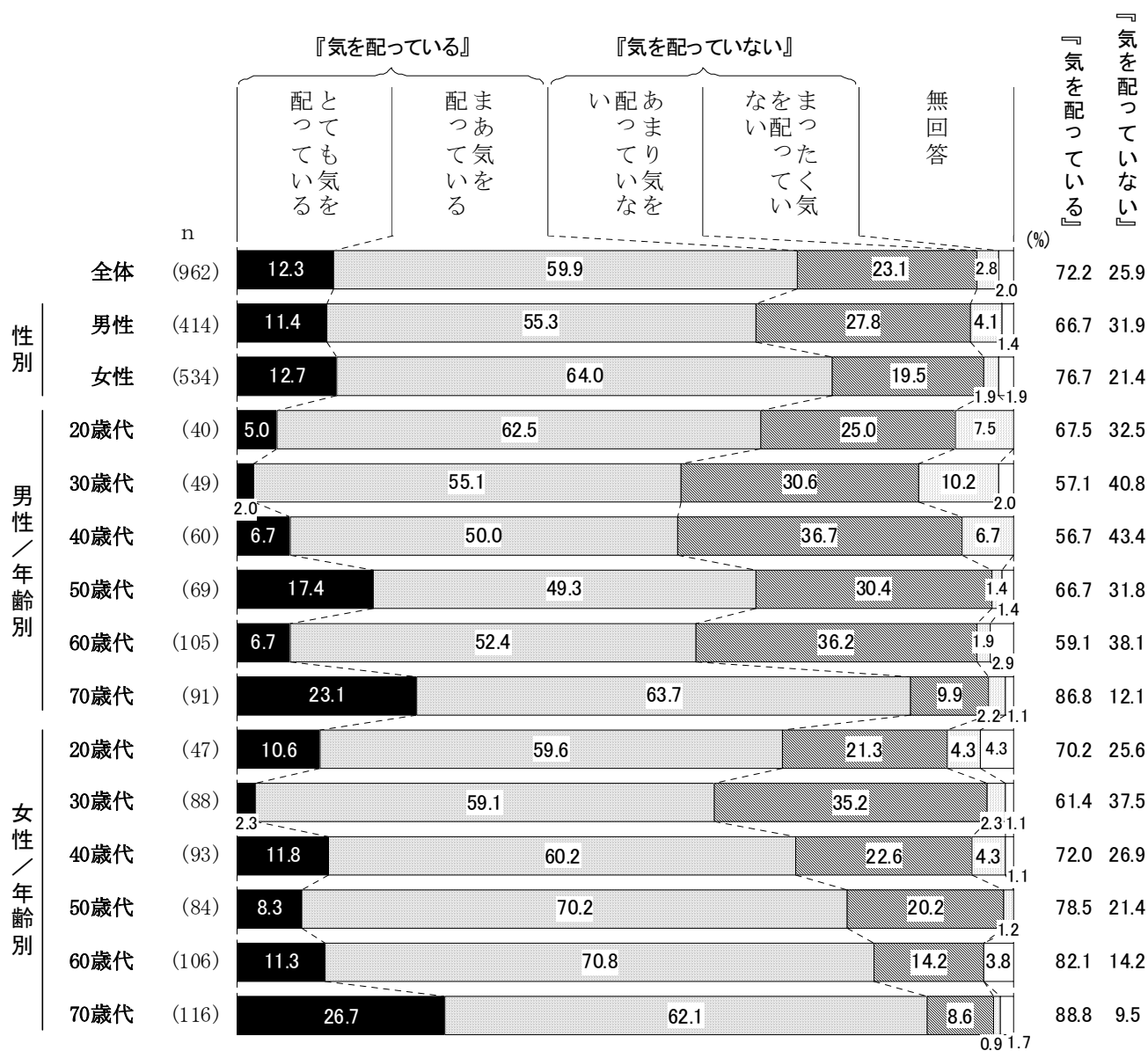
過去の結果と比較すると、特に大きな変化はみられない。(図表2-1)

【性別／性・年齢別】

性別で見ると、『気を配っている』は女性（76.7%）が男性（66.7%）よりも10.0ポイント高くなっている。

性・年齢別にみると、『気を配っている』は男女とも70歳代で8割台後半と高くなっている。一方、男性の30歳代（57.1%）と40歳代（56.7%）は5割台半ばと低くなっている。（図表2-2）

図表2-2



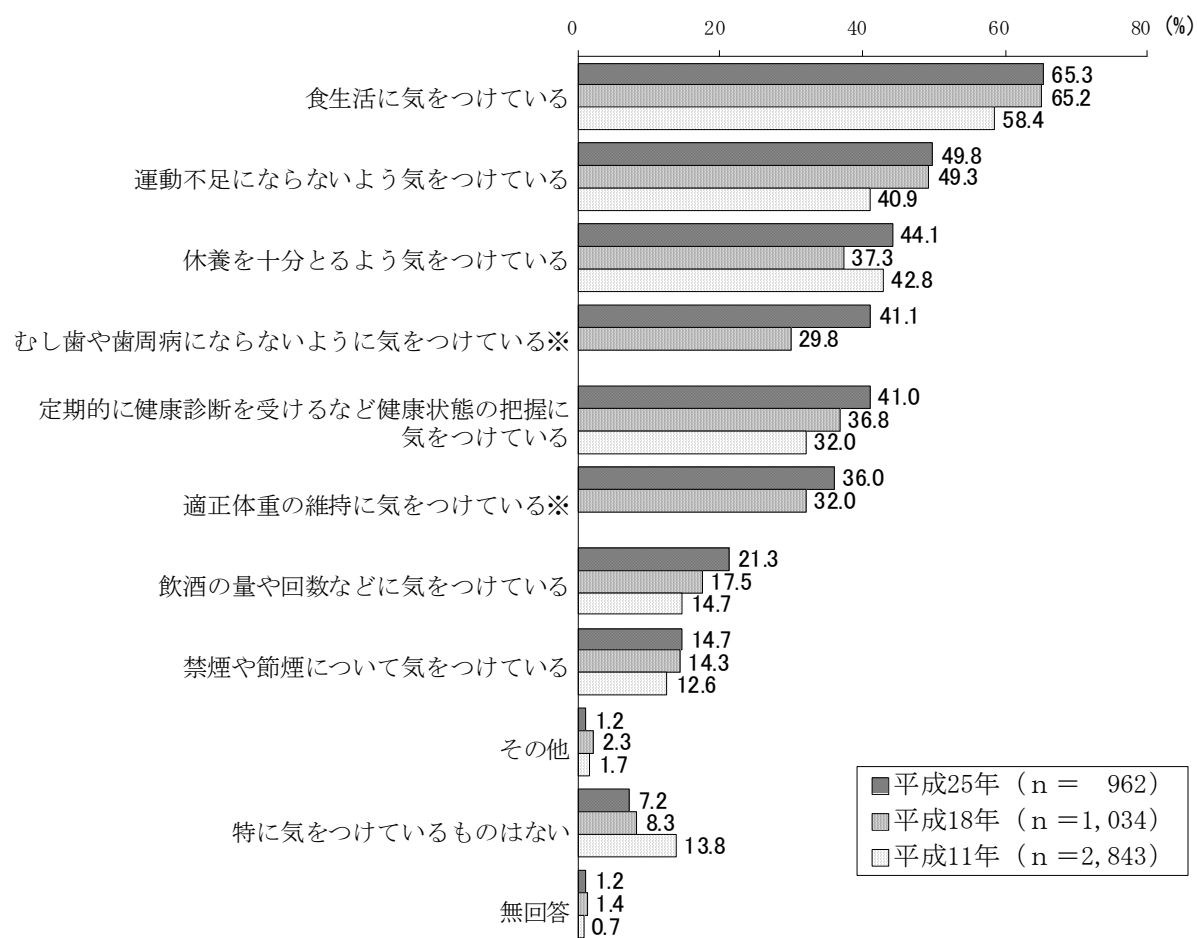
## (2) 健康を守るために気をつけていること

◆ 「食生活に気をつけている」が6割台半ば

問11 あなたが日頃、健康を守るために気をつけていることは何ですか。

(○はあてはまるものすべて)

図表 2-3 (複数回答)



※平成11年は項目なし

健康を守るために気をつけていることは、「食生活に気をつけている」(65.3%)が6割台半ばで最も高く、以下、「運動不足にならないよう気をつけている」(49.8%)、「休養を十分とるよう気をつけている」(44.1%)、「むし歯や歯周病にならないよう気をつけている」(41.1%)などが続いている。

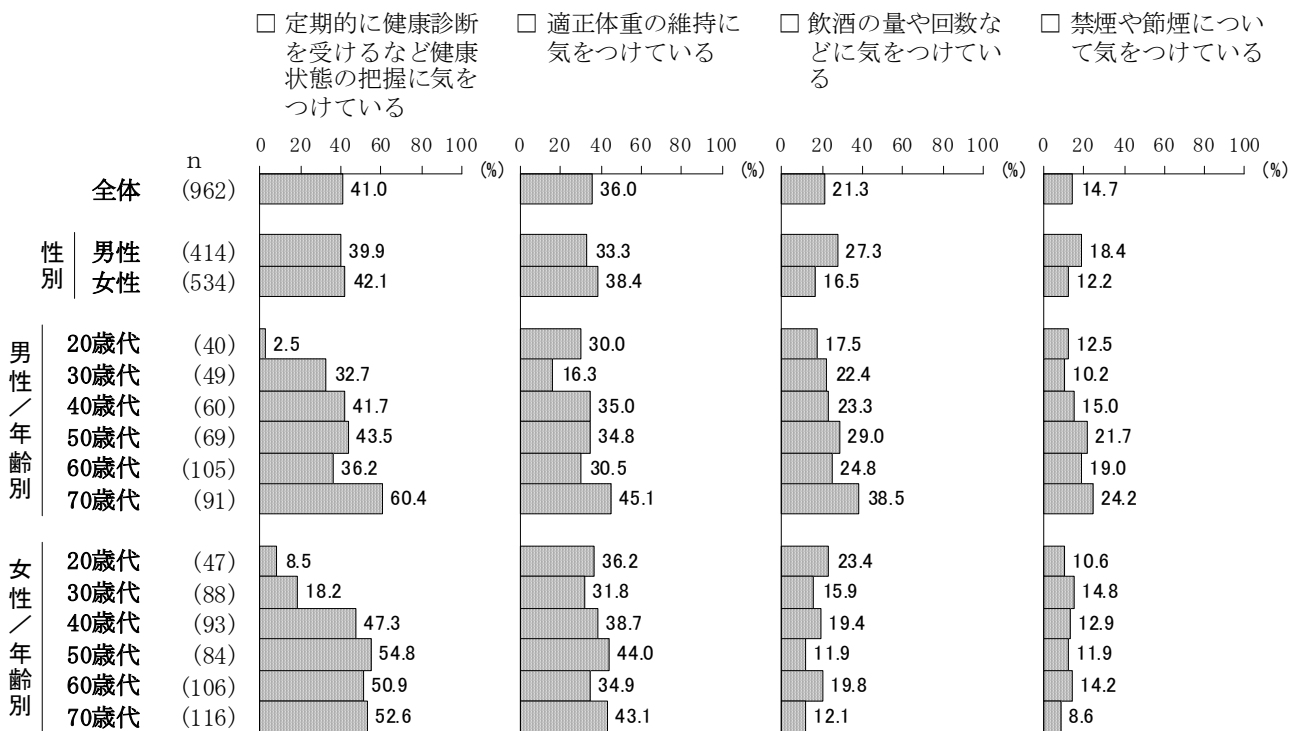
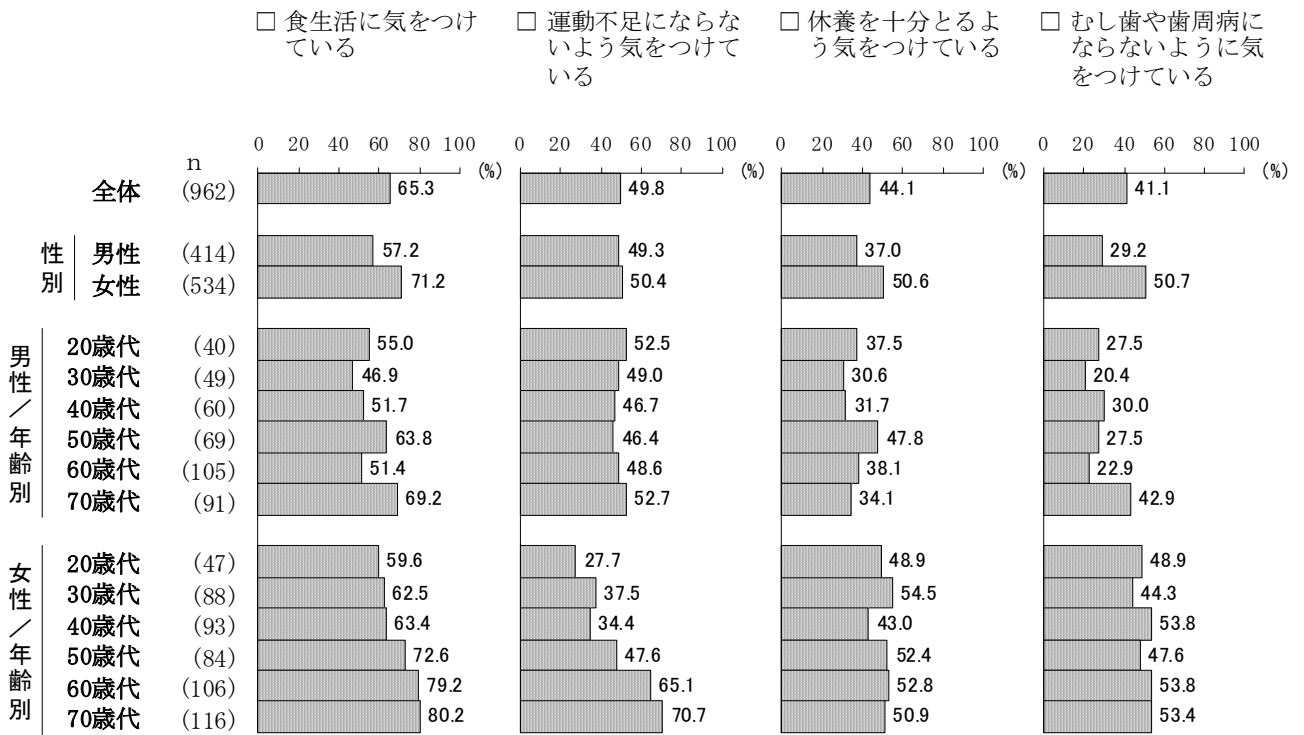
過去の結果と比較すると、「むし歯や歯周病にならないよう気をつけている」は11.3ポイント、「休養を十分とるよう気をつけている」は6.8ポイント、前回から増加している。(図表2-3)

### 【性別／性・年齢別】

性別で見ると、女性は男性よりも「むし歯や歯周病にならないように気をつけている」で21.5ポイント、「食生活に気をつけている」で14.0ポイント、「休養を十分とるよう気をつけている」で13.6ポイント高くなっている。一方、男性は女性よりも「飲酒の量や回数などに気をつけている」で10.8ポイント高くなっている。

性・年齢別にみると、年齢が上がるほど割合が高くなる傾向は、「食生活に気をつけている」と「運動不足にならないよう気をつけている」の女性にみられ、年齢による影響が少ないのは、「運動不足にならないよう気をつけている」の男性、「休養を十分とるよう気をつけている」と「むし歯や歯周病にならないように気をつけている」の女性となっている。(図表2-4)

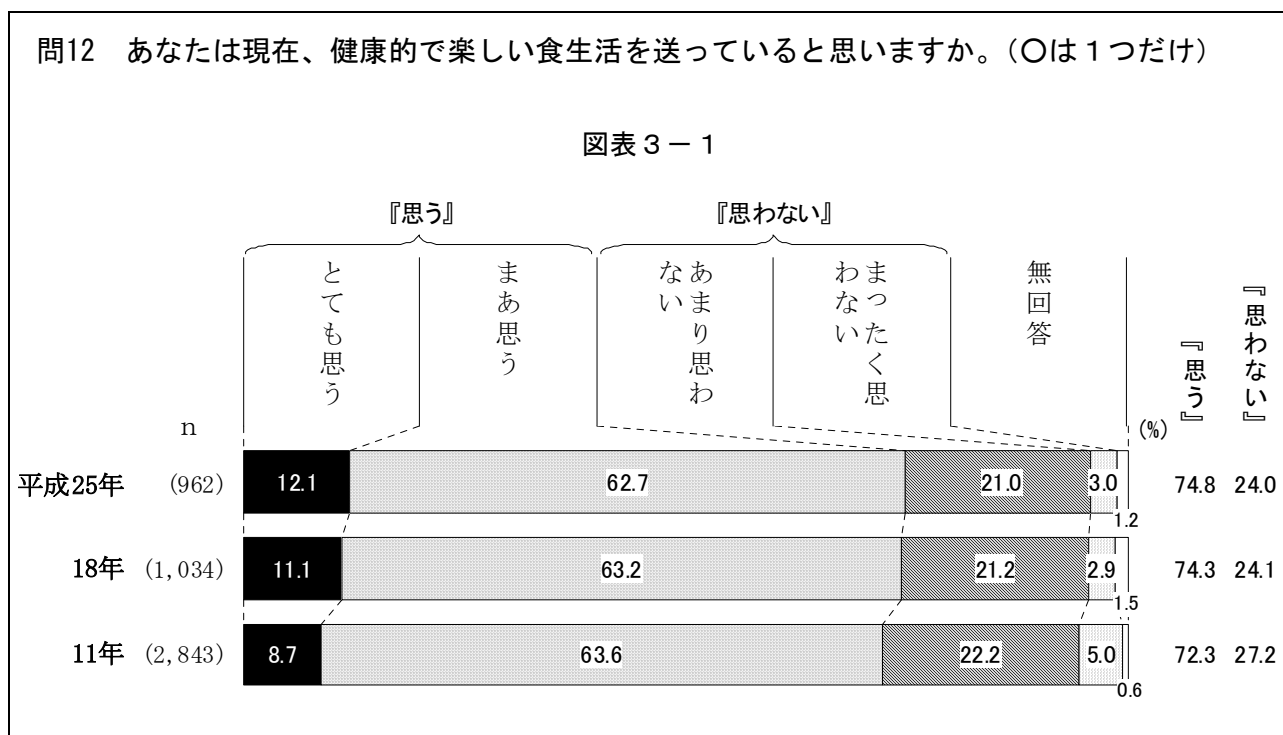
図表 2-4



### 3. 普段の食生活について

#### (1) 健康的で楽しい食生活をおくっているか

◆ 送っていると『思う』が7割台半ば



健康的で楽しい食生活を送っているかを聞いたところ、「とても思う」(12.1%)と「まあ思う」(62.7%)を合わせた『思う』(74.8%)は7割台半ばとなっている。

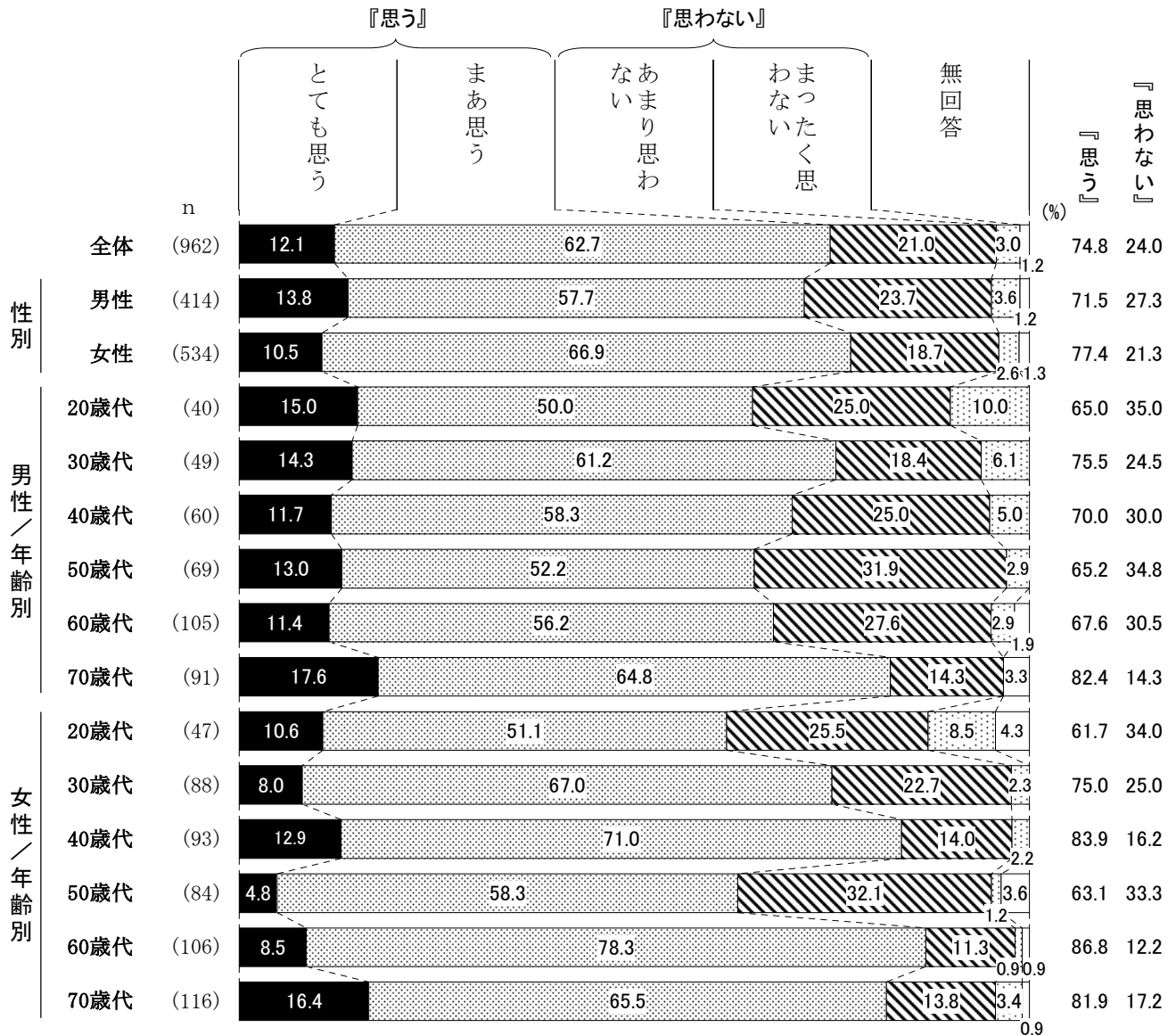
過去の結果と比較すると、特に大きな変化はみられない。(図表3-1)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、『思う』は女性（77.4%）が男性（71.5%）を5.9ポイント上回っている。

性・年齢別でみると、『思う』は男女の70歳代、女性の40歳代と60歳代で8割台と高くなっている。（図表3-2）

図表3-2



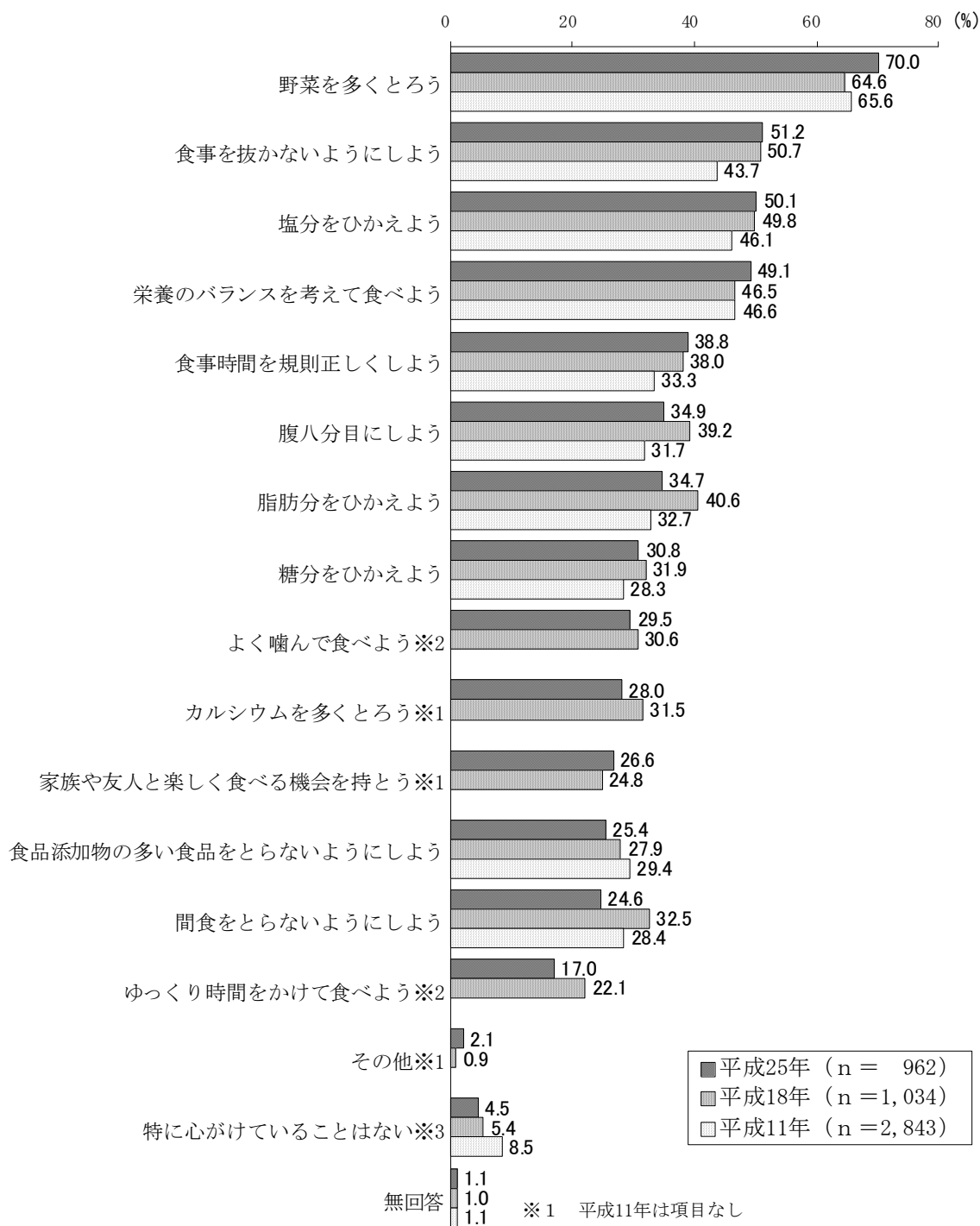


## (2) 健康的で楽しい食生活を送るために心がけていること

### ◆ 「野菜を多くとろう」が7割

問13 あなたは日頃、健康的で楽しい食生活を送るために、次のようなことを思ったり、心がけたりすることがありますか。(〇はあてはまるものすべて)

図表 3-3 (複数回答)



※1 平成11年は項目なし

※2 平成11年の項目は「ゆっくり噛んで食べよう」(23.0%)

※3 平成11年の項目は「特に上記のように思うことはない」

健康的で楽しい食生活を送るために心がけていることは、「野菜を多くとろう」(70.0%)が7割で最も高く、「食事を抜かないようにしましょう」(51.2%)、「塩分をひかえよう」(50.1%)、「栄養のバランスを考えて食べよう」(49.1%)が5割前後となっている。

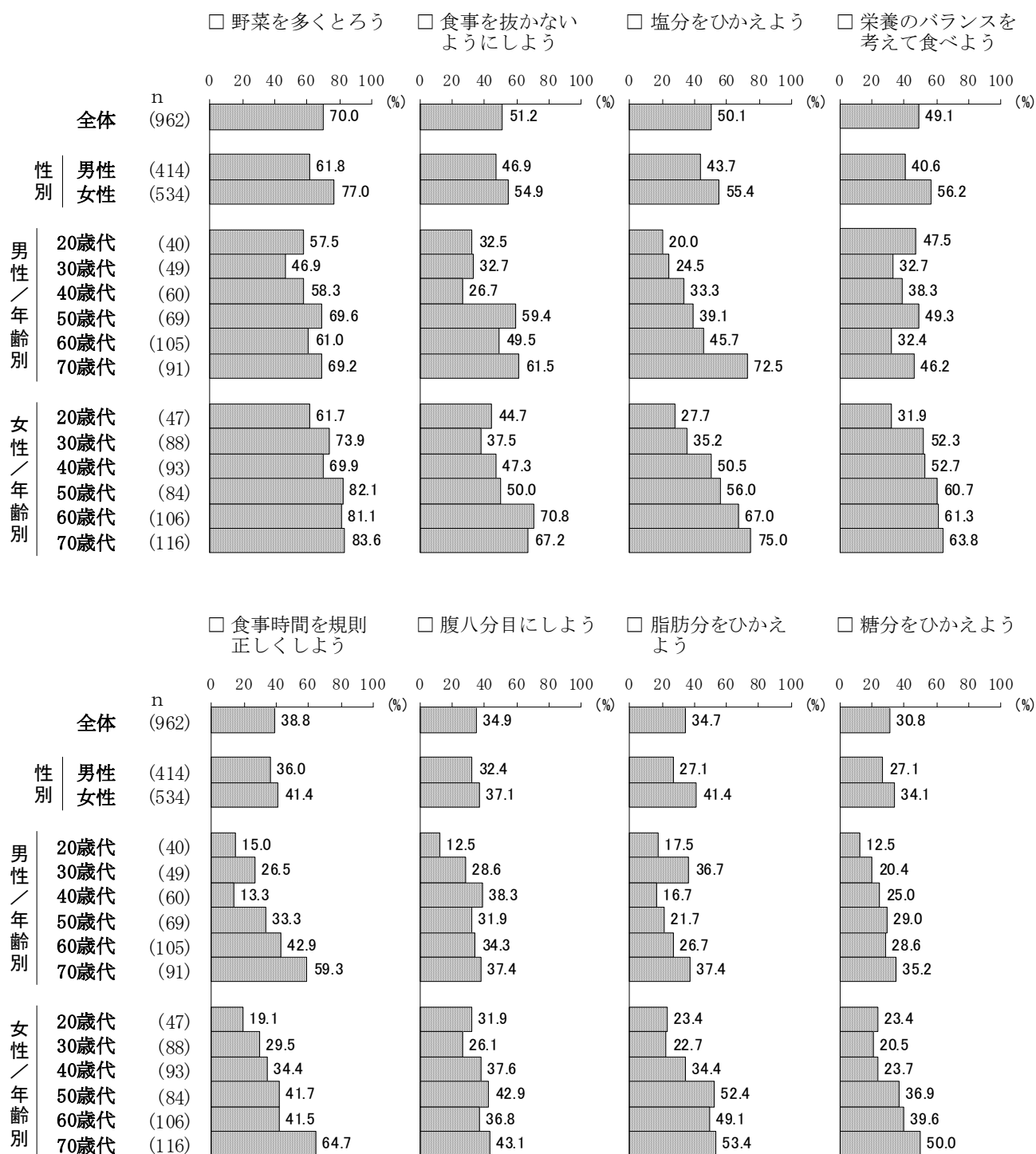
過去の結果と比較すると、「野菜を多くとろう」は前回よりも5.4ポイント増加したが、「間食をとらないようにしましょう」は7.9ポイント、「脂肪分をひかえよう」は5.9ポイント、「ゆっくり時間をかけて食べよう」は5.1ポイントそれぞれ減少している。(図表3-3)

#### 【性別／性・年齢別】

上位8項目を性別で見ると、「野菜を多くとろう」、「塩分をひかえよう」、「栄養のバランスを考えて食べよう」、「脂肪分をひかえよう」で女性が男性よりも10ポイント以上高くなっている。

性・年齢別で見ると、「塩分をひかえよう」、「食事時間を規則正しくしよう」、「糖分をひかえよう」では男女とも年齢が上がるほど割合が高くなっている。(図表3-4)

図表3-4 (上位8項目)

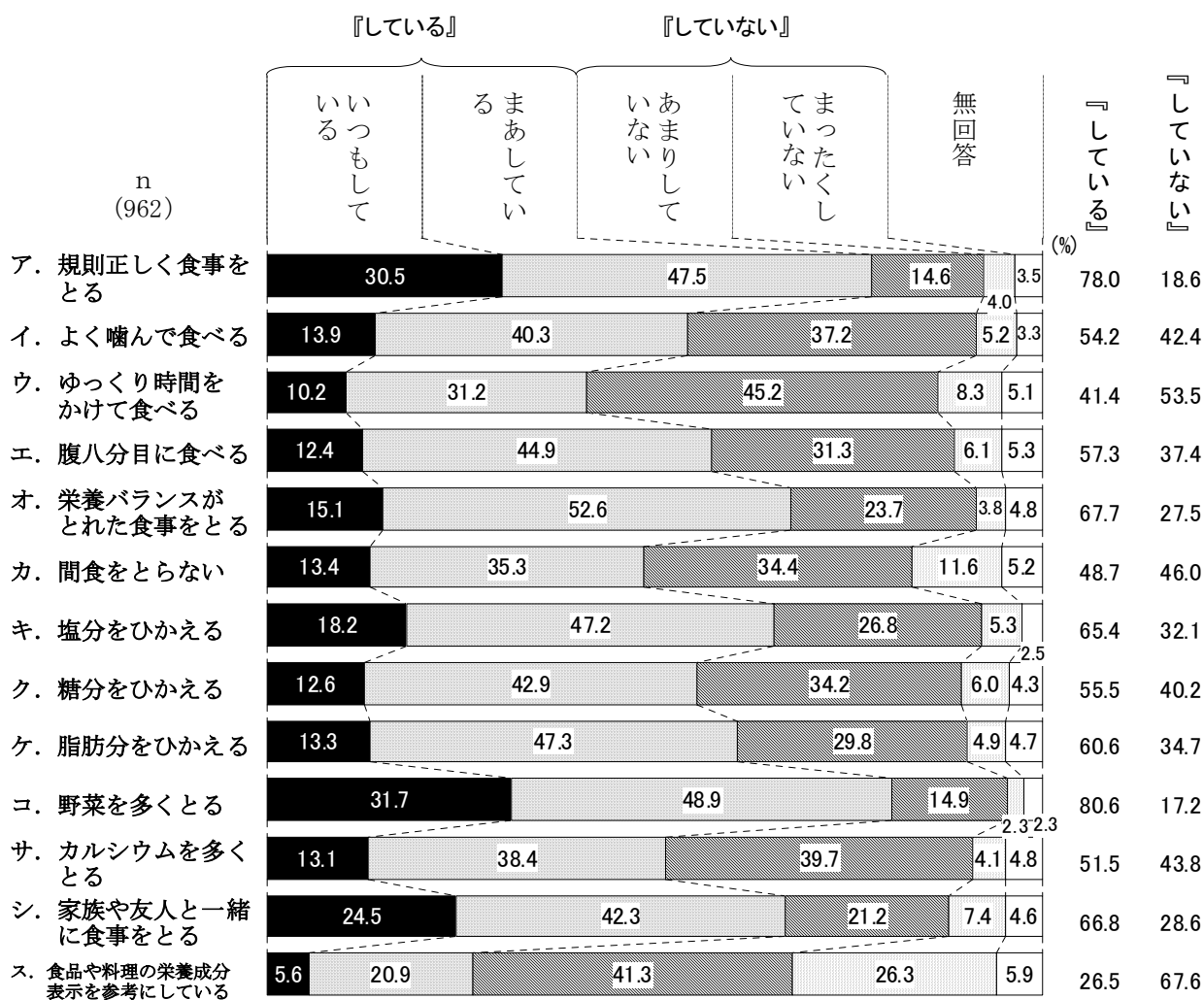


### (3) 食生活で日頃心がけていること

◆ 『している』は“野菜を多くとる”、“規則正しく食事をする”が8割前後

問14 あなたは日頃、次のようなことをどの程度していますか。それぞれについてお答えください。(〇はそれぞれ1つずつ)

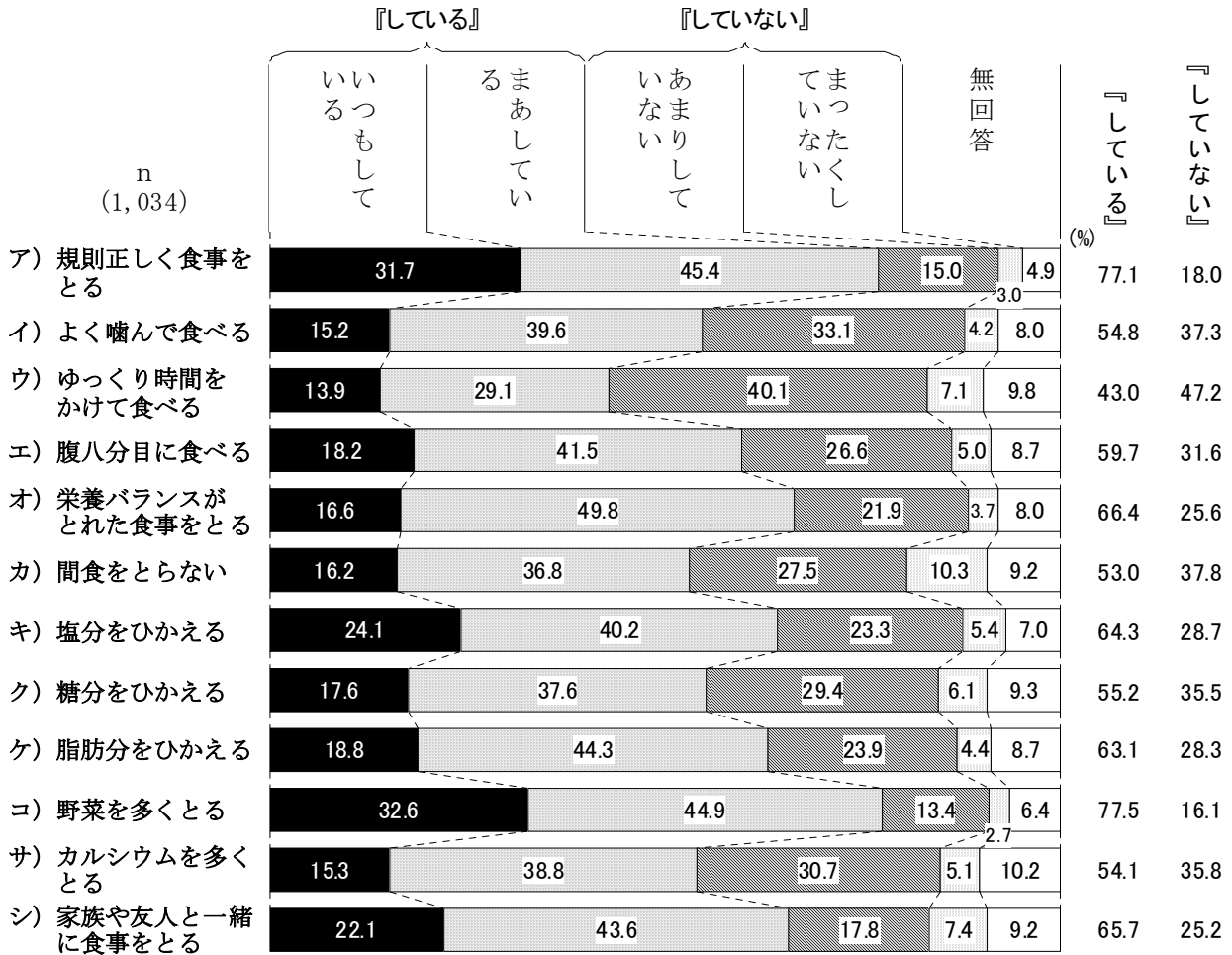
図表3-5



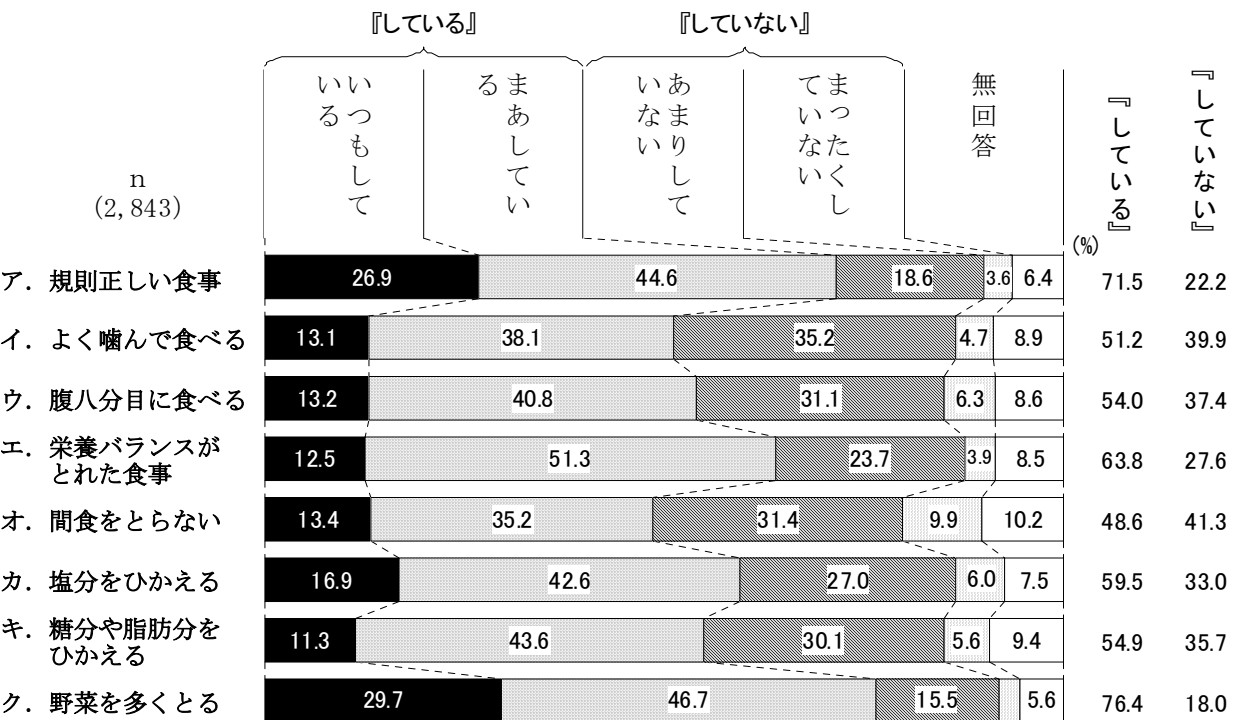
食生活で日頃していることを聞いたところ、「いつもしている」と「まあしている」を合わせた『している』は“野菜を多くとる” (80.6%) と“規則正しく食事をする” (78.0%) で8割前後と高く、その他はいずれも7割未満となっている。また、“食品や料理の栄養成分表示を参考になっている”は『していない』が『している』を大幅に上回り、“ゆっくり時間をかけて食べる”においても『していない』の方が高くなっている。(図表3-5)

過去の結果と比較すると、「野菜を多くとる」は今回調査で初めて8割を超えている。(図表3-6) (図表3-7)

図表3-6 参考：平成18年



図表3-7 参考：平成11年



【性別／性・年齢別】

<ア. 規則正しく食事をする>

性別で見ると、『している』は女性（82.8%）が男性（71.5%）よりも11.3ポイント高くなっている。

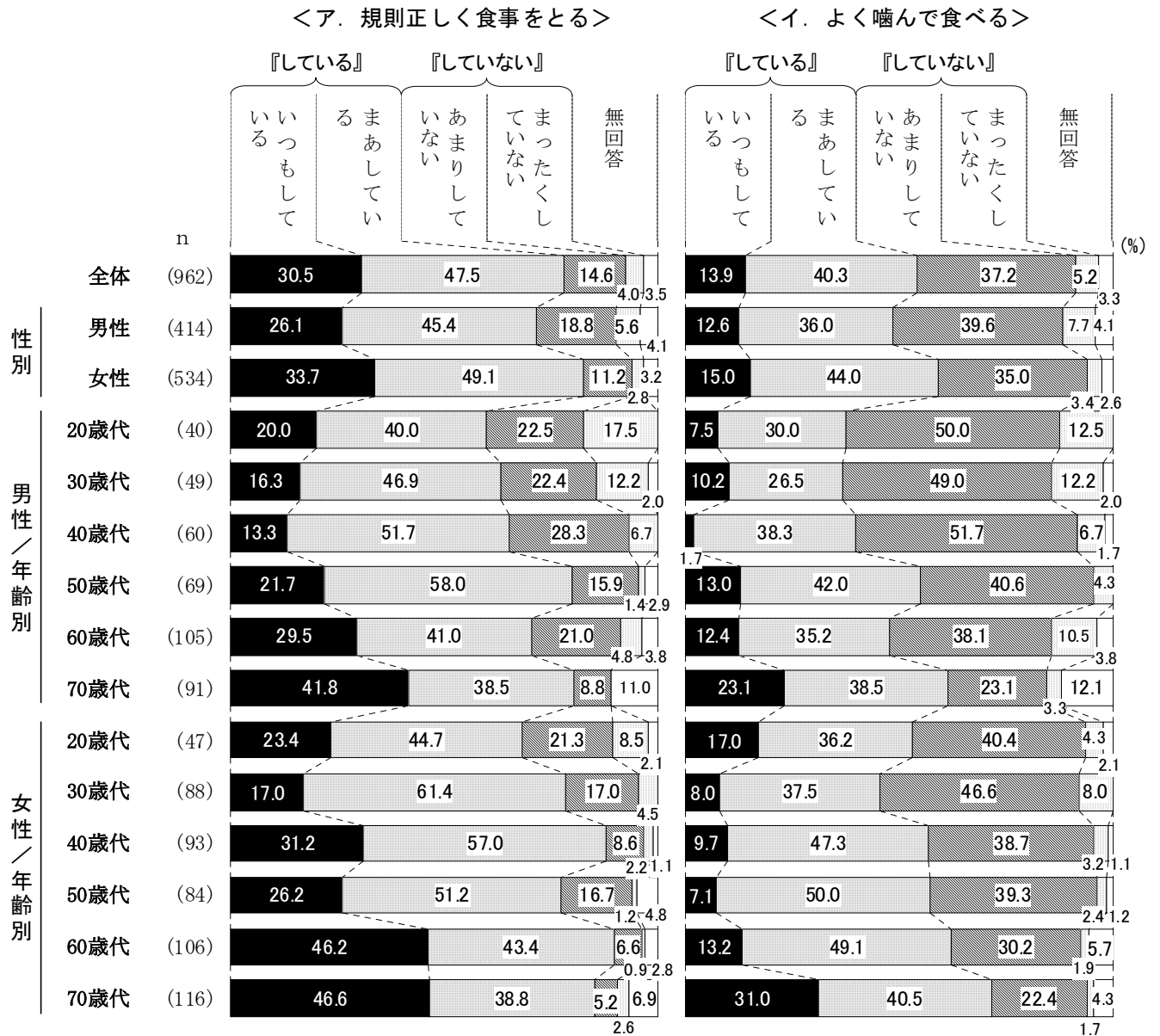
性・年齢別で見ると、『している』は女性の40歳代、60歳代で9割近くと高くなっている。

<イ. よく噛んで食べる>

性別で見ると、『している』は女性（59.0%）が男性（48.6%）よりも10.4ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、『している』は男女ともに70歳代で最も高くなっている。（図表3-8）

図表3-8



<ウ. ゆっくり時間をかけて食べる>

性別で見ると、『している』は女性（45.1%）が男性（36.7%）よりも8.4ポイント高くなっている。

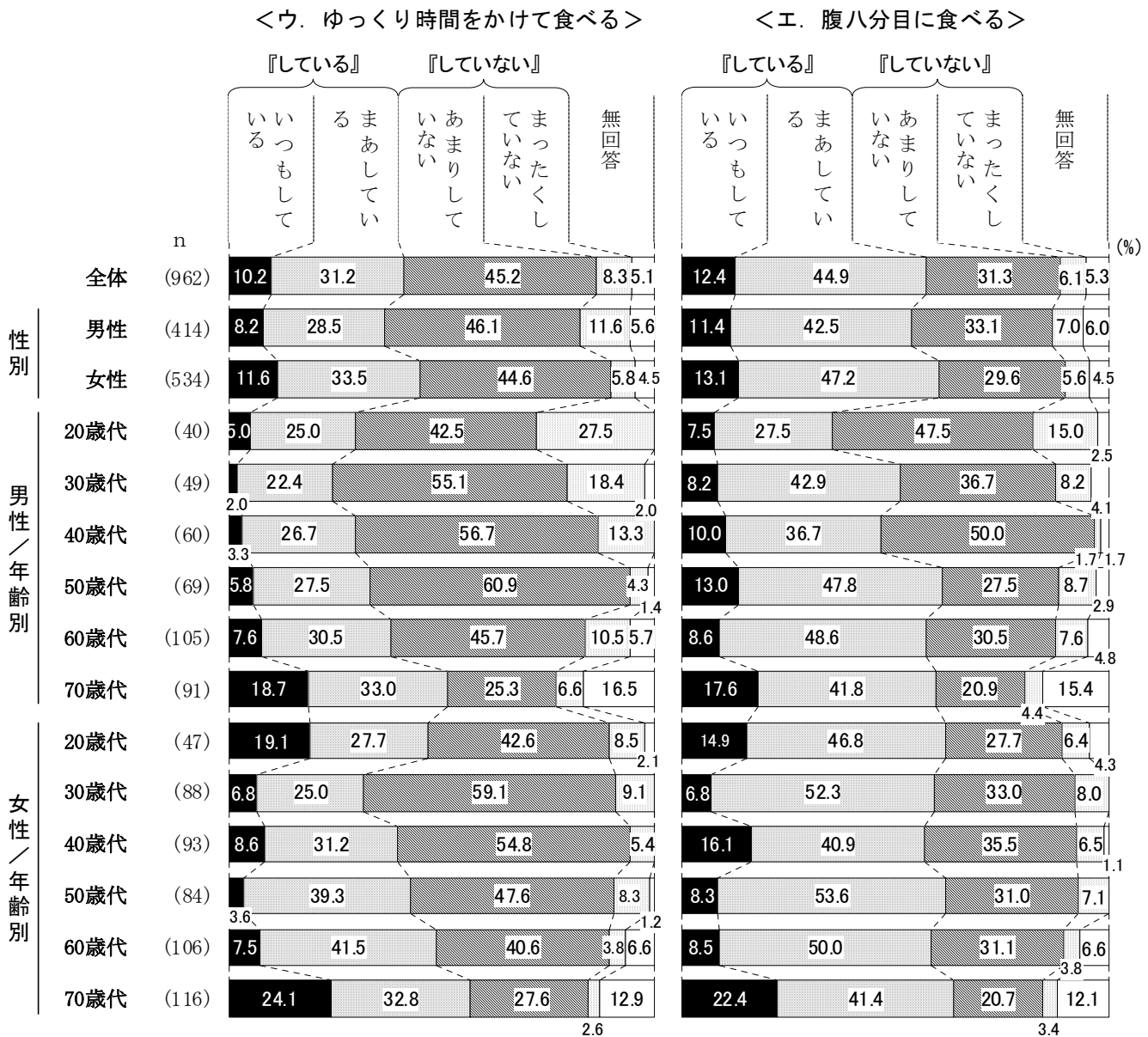
性・年齢別で見ると、『している』は男女とも70歳代で5割台と高くなっている。

<エ. 腹八分目に食べる>

性別で見ると、『している』は女性（60.3%）が男性（53.9%）よりも6.4ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、『している』は男性20歳代（35.0%）で低く、『していない』を大幅に下回っている。女性は年代による差が小さくなっている。（図表3-9）

図表3-9



<オ. 栄養バランスがとれた食事をする>

性別で見ると、『している』は女性（71.7%）が男性（62.6%）よりも9.1ポイント高くなっている。

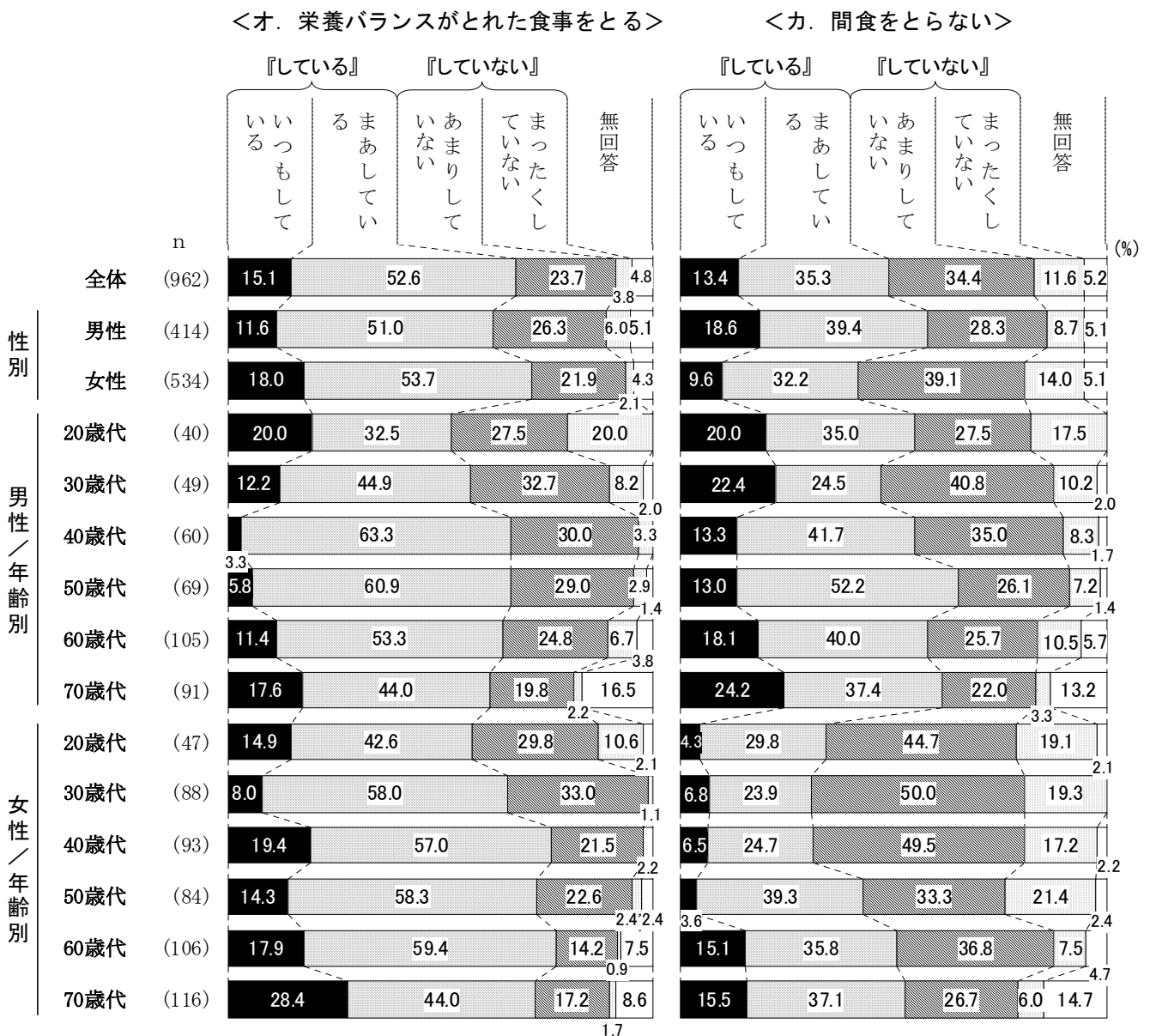
性・年齢別で見ると、『している』は男女とも20歳代が他の年代よりも低くなっている。

<カ. 間食をとらない>

性別で見ると、『している』は男性（58.0%）が女性（41.8%）よりも16.2ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、『している』は男性50歳代（65.2%）で最も高くなっている。また、女性の40歳代以下は『していない』方が大幅に高くなっている。（図表3-10）

図表3-10





<キ. 塩分をひかえる>

性別で見ると、『している』は女性（70.0%）が男性（59.4%）よりも10.6ポイント高くなっている。

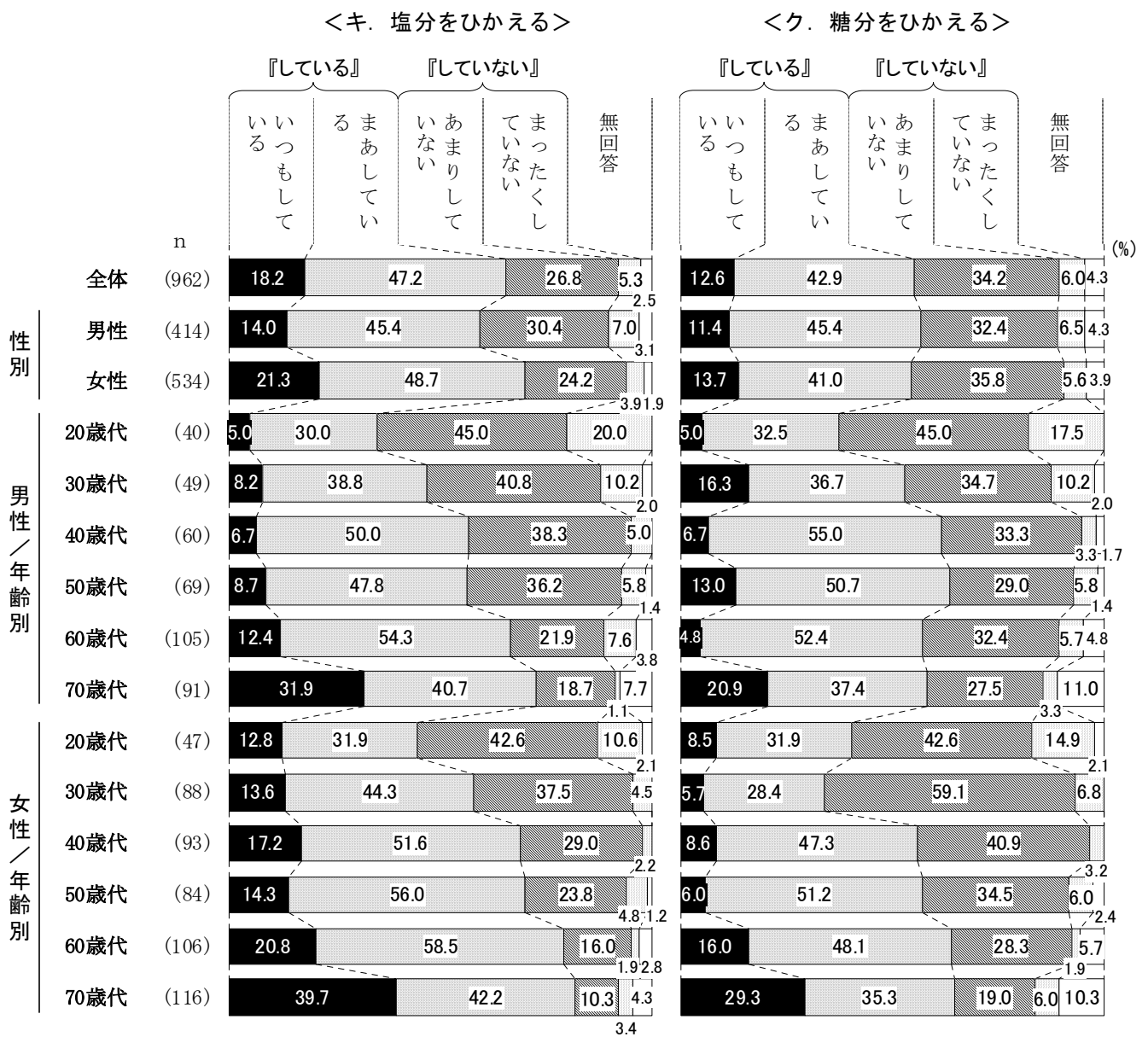
性・年齢別で見ると、『している』は男女とも年齢が上がるほど高くなっている。

<ク. 糖分をひかえる>

性別で見ると、男女間で特に大きな差はみられない。

性・年齢別で見ると、『している』は男性20歳代（37.5%）と女性30歳代（34.1%）で3割台と低くなっている。（図表3-11）

図表3-11



<ケ. 脂肪分をひかえる>

性別で見ると、『している』は女性（65.9%）が男性（53.7%）よりも12.2ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、『している』は男性20歳代（35.0%）で特に低くなっている。一方、女性70歳代は「いつもしている」だけで35.3%と高くなっている。

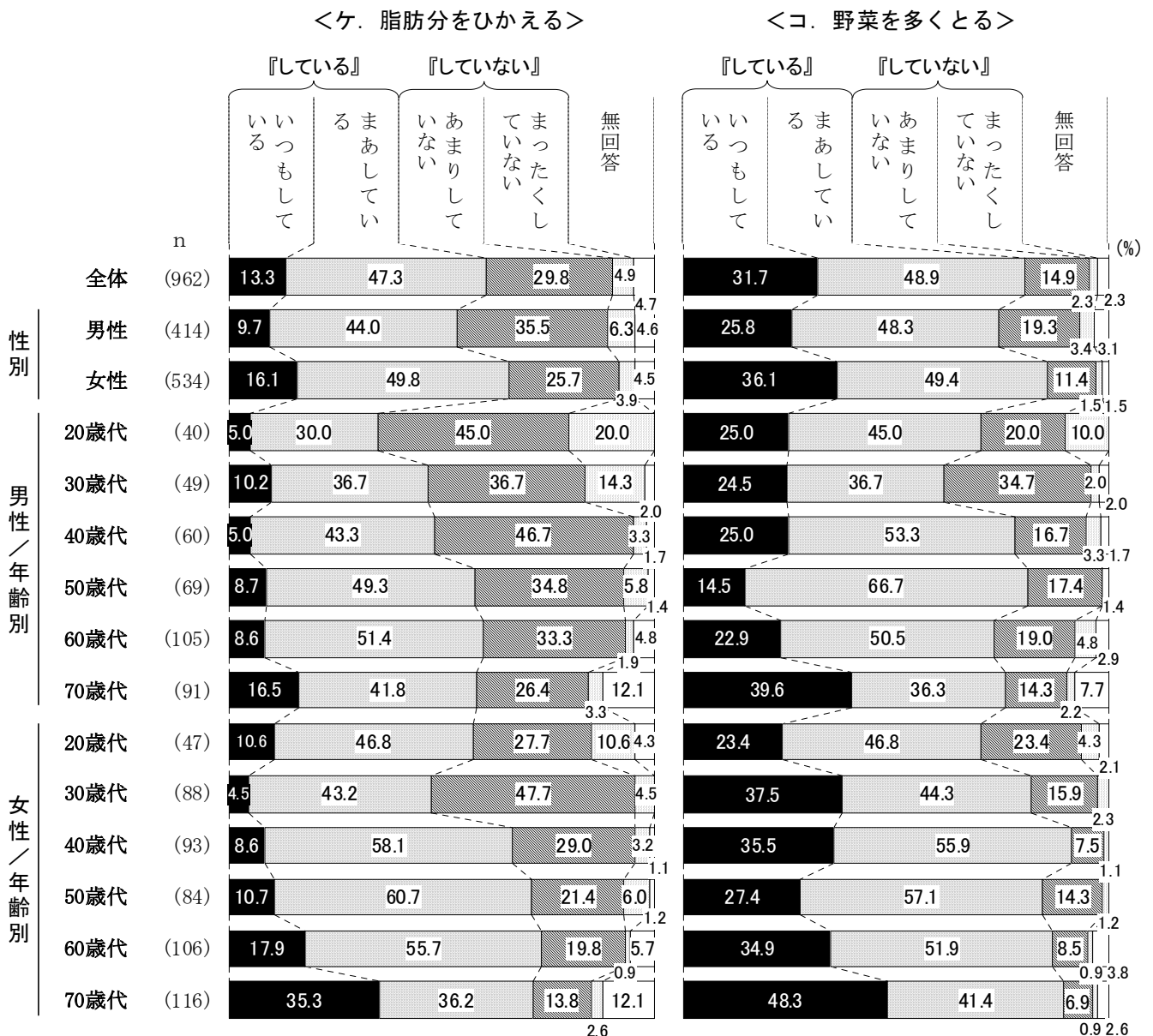
<コ. 野菜を多くとる>

性別で見ると、『している』は女性（85.5%）が男性（74.1%）よりも11.4ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、『している』は男性30歳代（61.2%）で6割を超える程度となっている。

（図表3-12）

図表3-12



<サ. カルシウムを多くとる>

性別で見ると、『している』は女性（56.9%）が男性（44.5%）よりも12.4ポイント高くなっている。

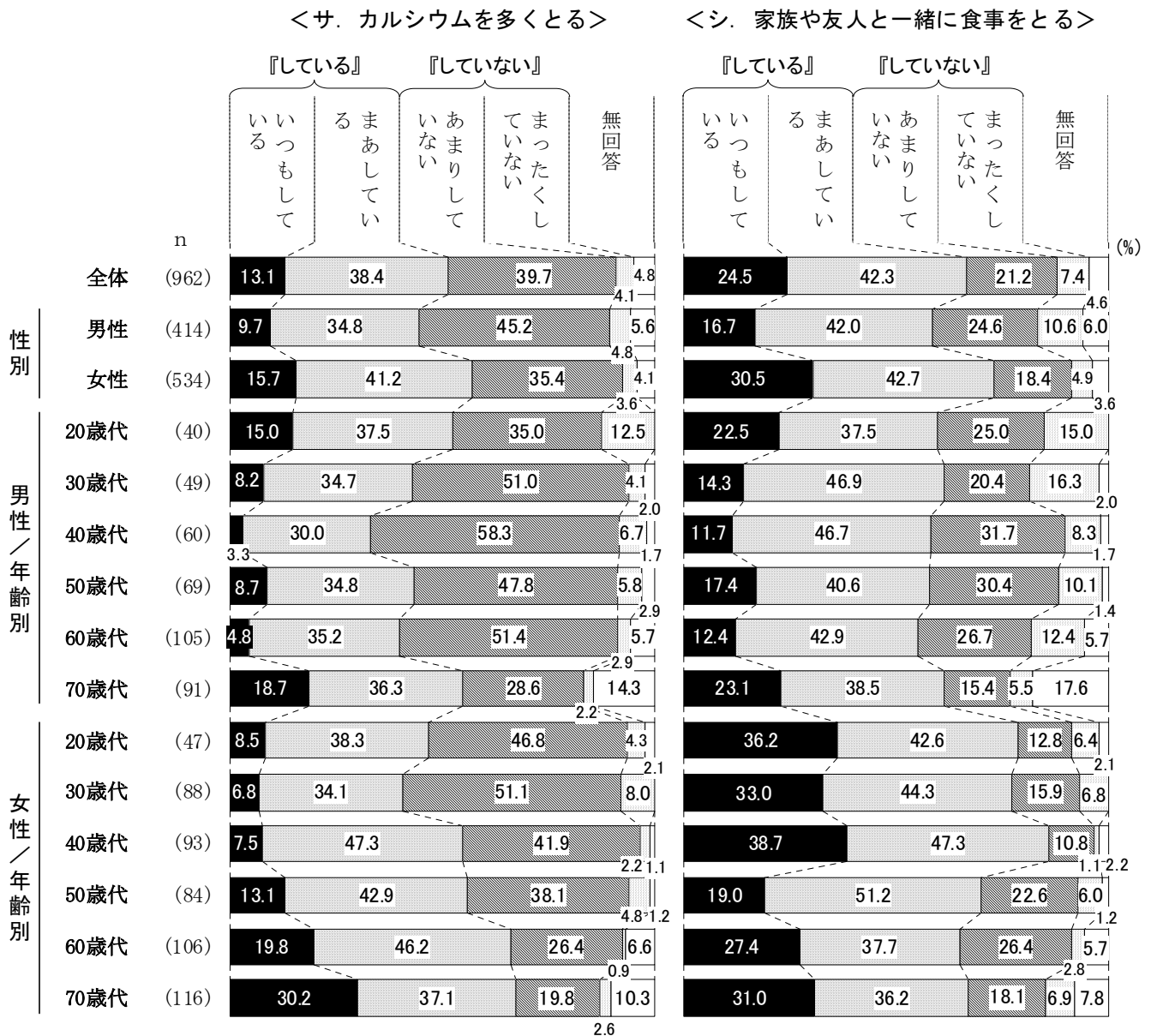
性・年齢別で見ると、女性は『している』が30歳代（40.9%）で最も低く、年齢が上がるほど高くなっている。男性は『している』が40歳代（33.3%）で特に低くなっている。

<シ. 家族や友人と一緒に食事をとる>

性別で見ると、『している』は女性（73.2%）が男性（58.7%）よりも14.5ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、男性の場合、『している』の年代による差は小さく、女性は50歳代以上に比べて40歳代以下が高くなっている。（図表3-13）

図表3-13



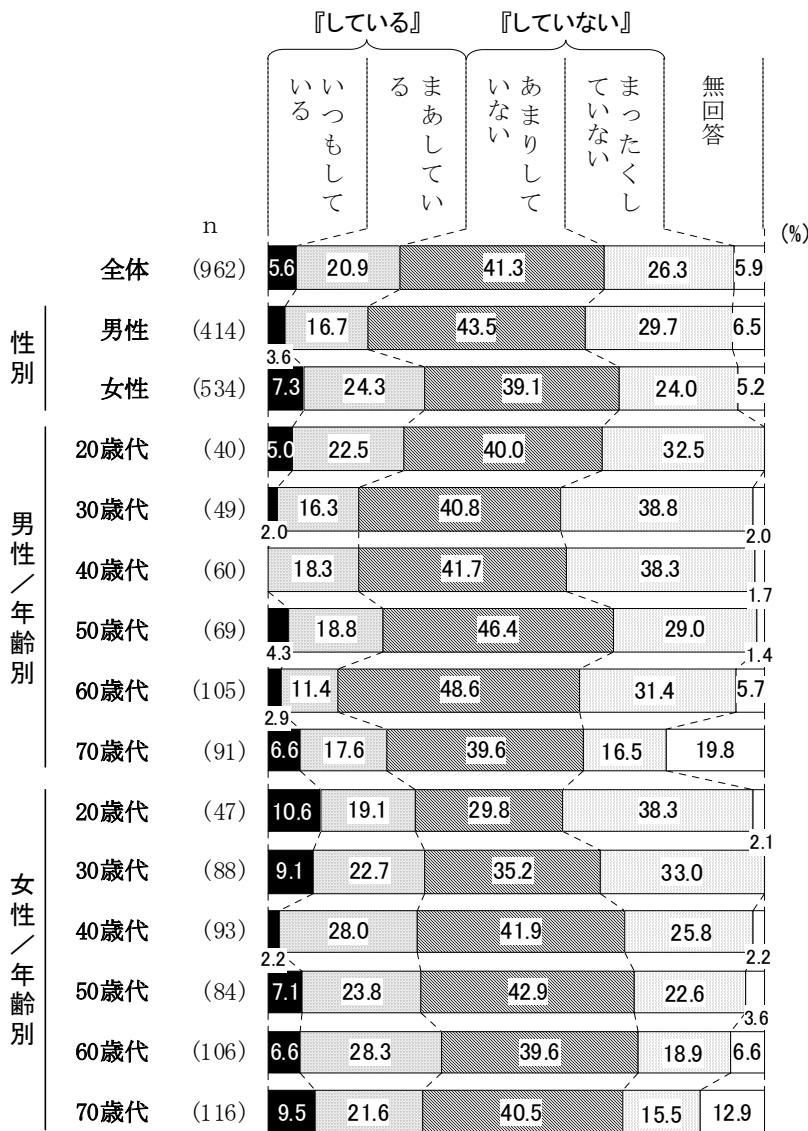
<ス. 食品や料理の栄養成分表示を参考にしている>

性別でみると、『している』は女性（31.6%）が男性（20.3%）よりも11.3ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『している』は男性60歳代（14.3%）で1割台半ばと低くなっている。女性は年代による差は小さくなっている。（図表3-14）

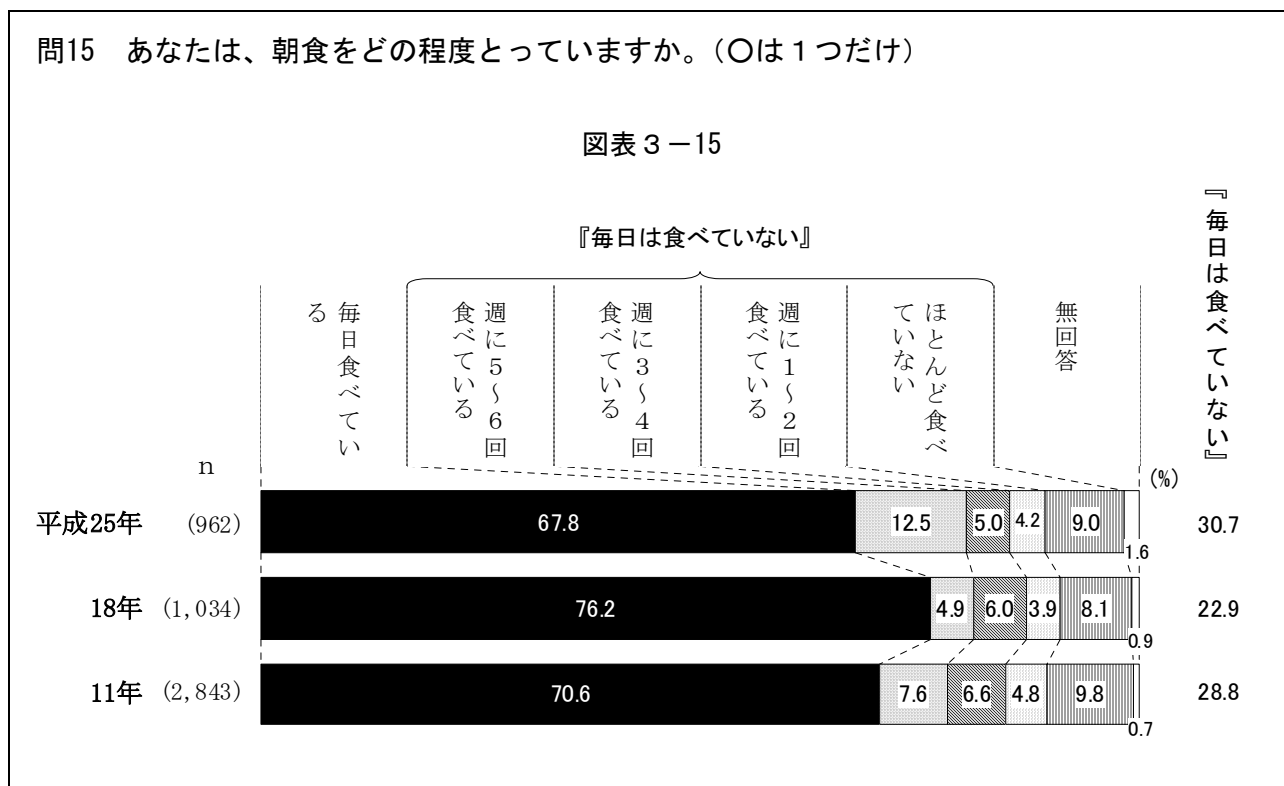
図表3-14

<ス. 食品や料理の栄養成分表示を参考にしている>



#### (4) 朝食の摂取頻度

◆ 「毎日食べている」が7割近く



朝食をどの程度とっているか聞いたところ、「毎日食べている」(67.8%)は7割近くとなっている。

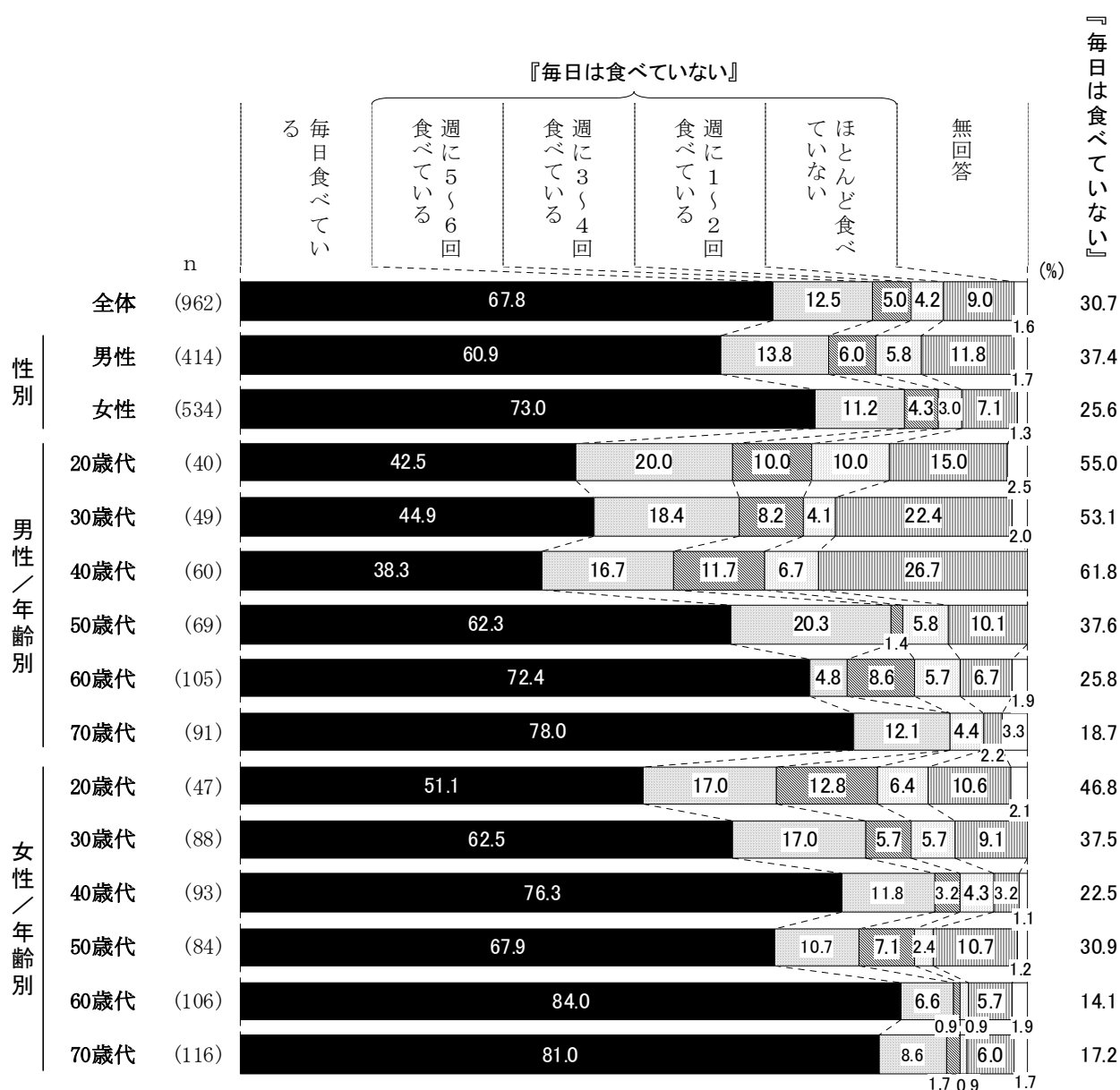
過去の結果と比較すると、「毎日食べている」は前回よりも8.4ポイント低下し、7割未満となっている。(図表3-15)

【性別／性・年齢別】

性別で見ると、「毎日食べている」は女性（73.0%）が男性（60.9%）よりも12.1ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「毎日食べている」は女性の60歳代以上で8割台と高い。一方、男性は40歳代以下で「毎日食べている」が低く、特に30歳代と40歳代は「ほとんど食べていない」が2割台と高くなっている。（図表3-16）

図表3-16



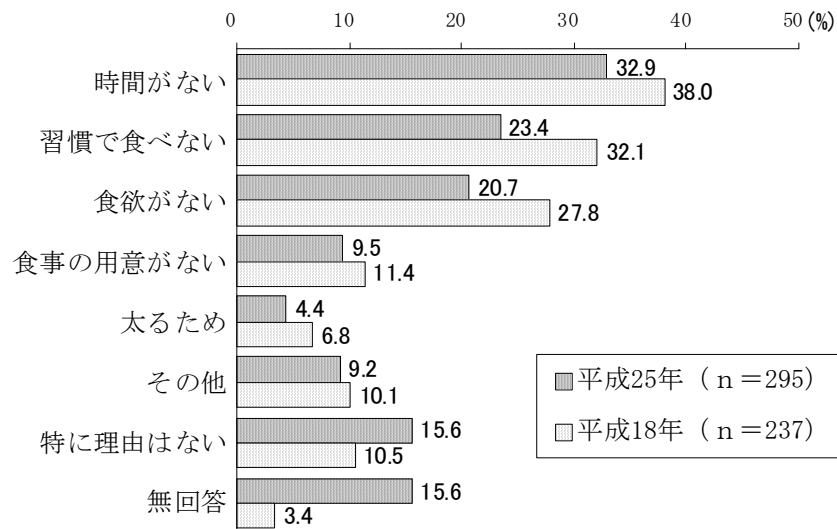
## (4-1) 朝食を毎日食べていない理由

◆ 「時間がない」が3割を超える

(問15で「毎日食べている」以外をお答えの方に)

問15-1 朝食を毎日食べていない理由は何ですか。(〇はあてはまるものすべて)

図表3-17 (複数回答)



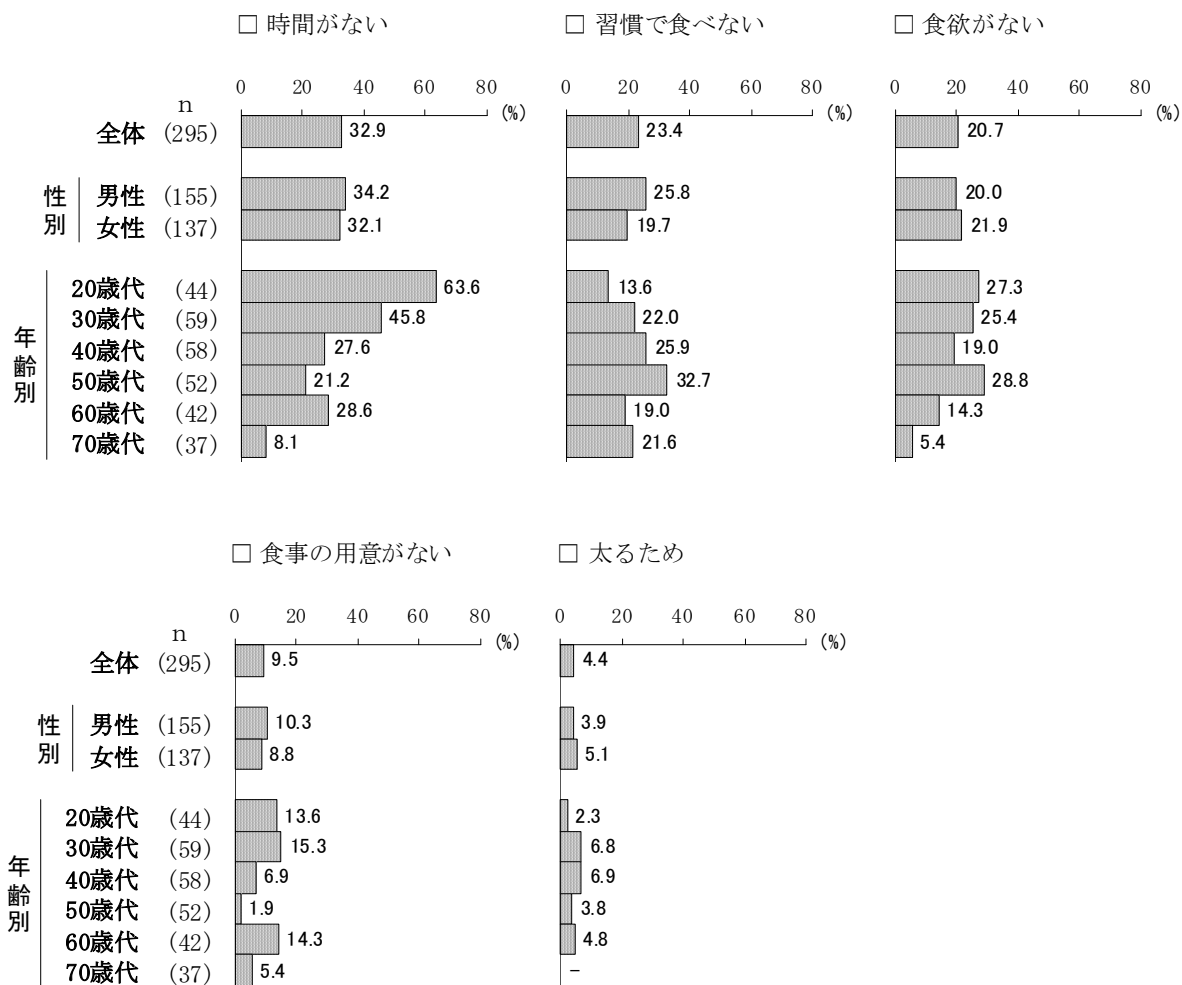
朝食を毎日とはっていない人にその理由を聞いたところ、「時間がない」(32.9%)が最も高く、次いで「習慣で食べない」(23.4%)、「食欲がない」(20.7%)などとなっている。(図表3-17)

【性別／年齢別】

性別でみると、「習慣で食べない」で男性（25.8%）は女性（19.7%）よりも6.1ポイント高くなっている。

年齢別でみると、「時間がない」や「食欲がない」は若年層で高い傾向があり、「習慣で食べない」と「食欲がない」はいずれも50歳代で最も高くなっている。（図表3-18）

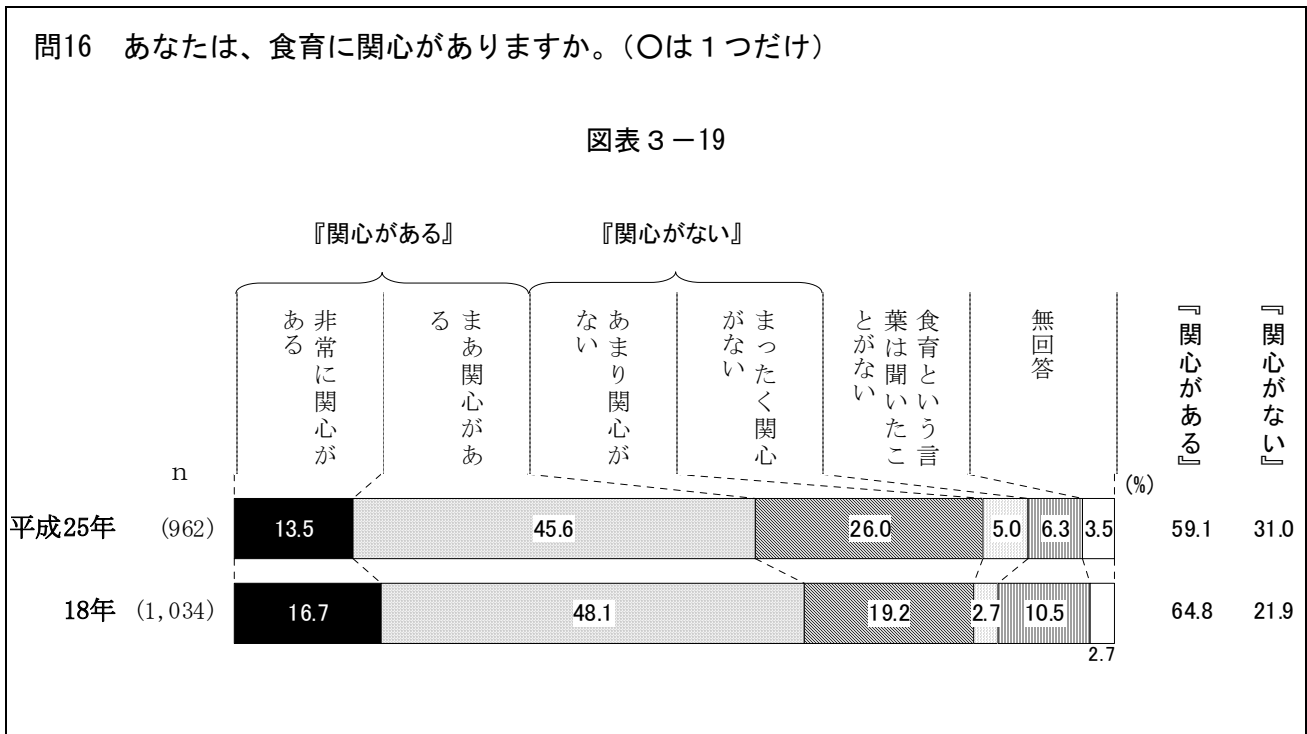
図表3-18





## (5) 食育への関心度

◆ 『関心がある』が約6割



食育に関心があるかを聞いたところ、「非常に興味がある」(13.5%)と「まあ興味がある」(45.6%)を合わせた『関心がある』(59.1%)は約6割となっている。

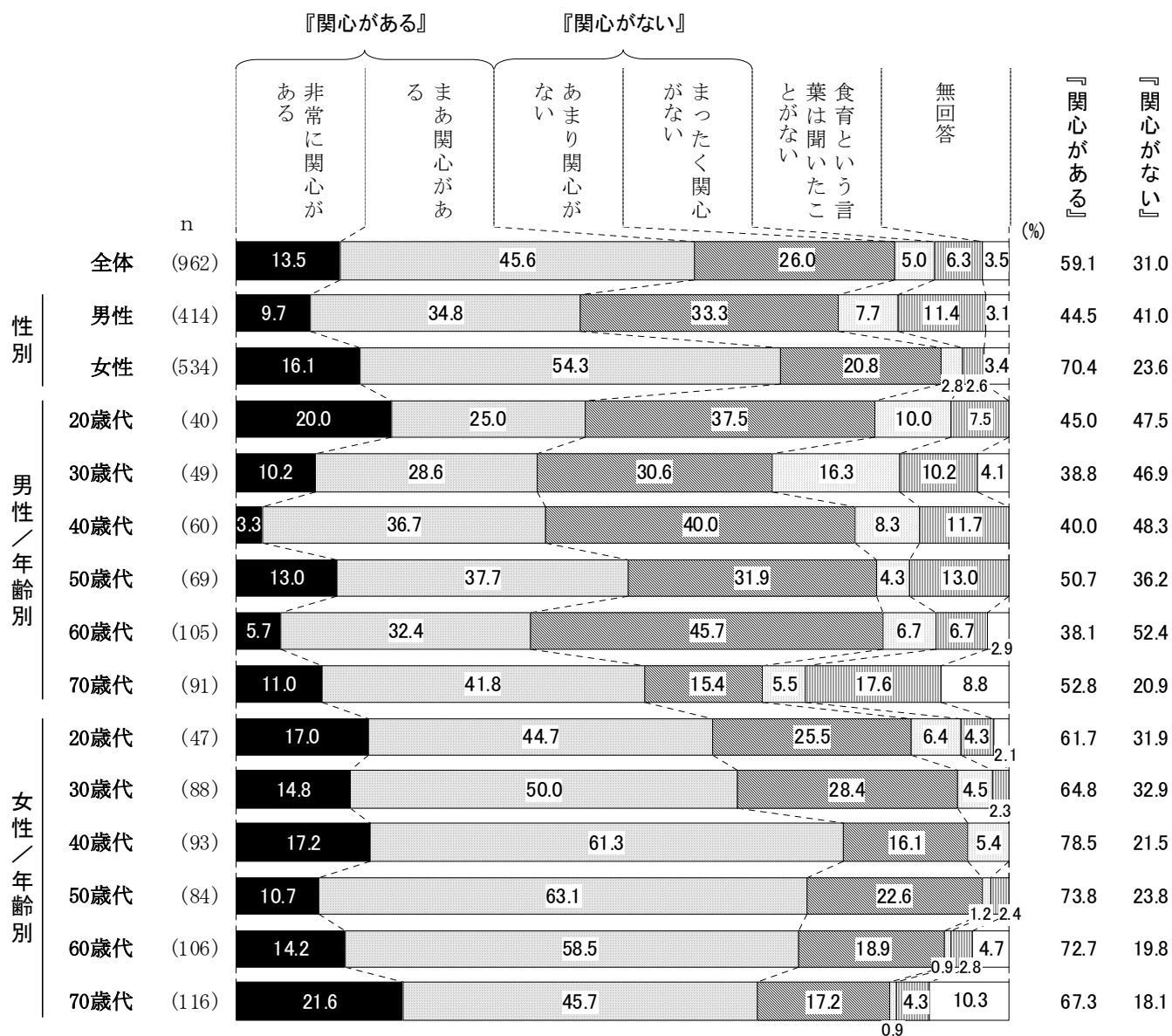
平成18年の結果と比較すると、「食育という言葉は聞いたことがない」と無回答を除いた認知率は増加したものの、『関心がある』が5.7ポイント減少し、『関心がない』が9.1ポイント増加している。(図表3-19)

【性別／性・年齢別】

性別で見ると、『関心がある』は女性（70.4%）が男性（44.5%）を25.9ポイント上回っている。

性・年齢別で見ると、『関心がある』は女性のすべての年代で6割以上だが、男性で5割を超えるのは50歳代と70歳代のみで、他の年代は『関心がない』が『関心がある』を上回っている。（図表3-20）

図表3-20

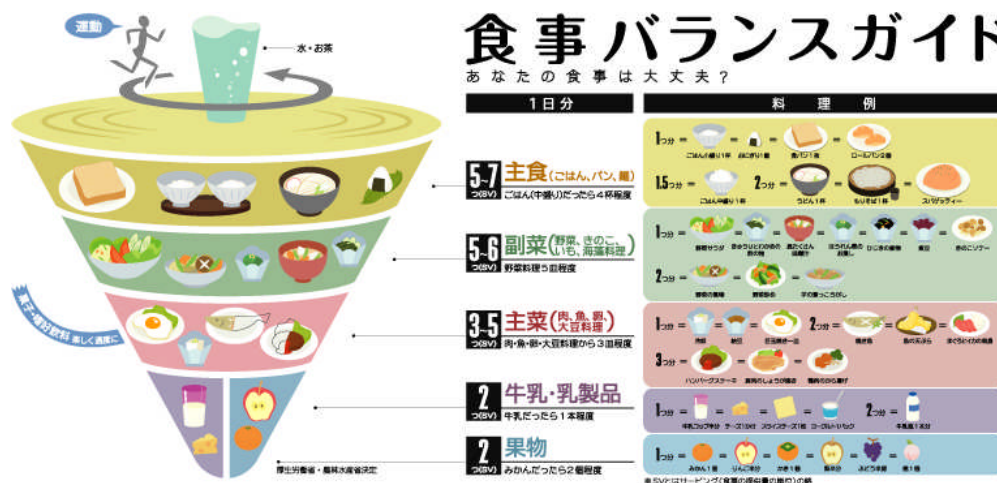


## (6) 「食事バランスガイド」の認知状況

◆ 見たことが「ある」が半数を超える

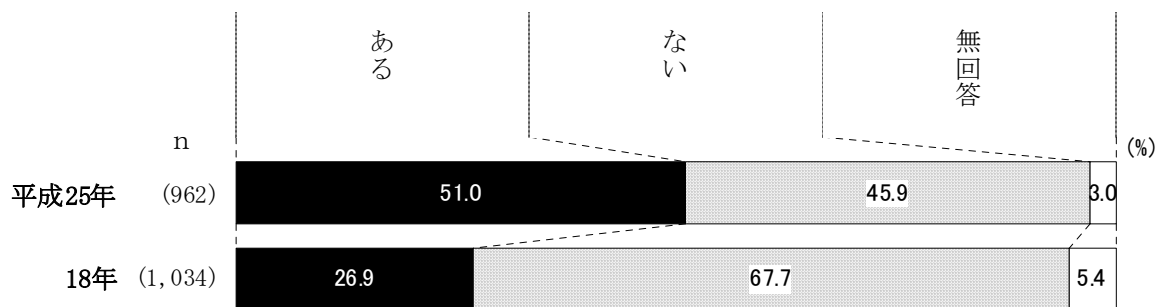
問17 あなたは、下記に示した「食事バランスガイド」※ を見たことがありますか。

(○は1つだけ)



※ 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」食べたらよいかの目安をわかりやすくイラストで示したものです。厚生労働省と農林水産省の協働により平成17年6月に策定されました。

図表 3-21



「食事バランスガイド」を見たことがあるかを聞いたところ、「ある」(51.0%)が過半数となっている。

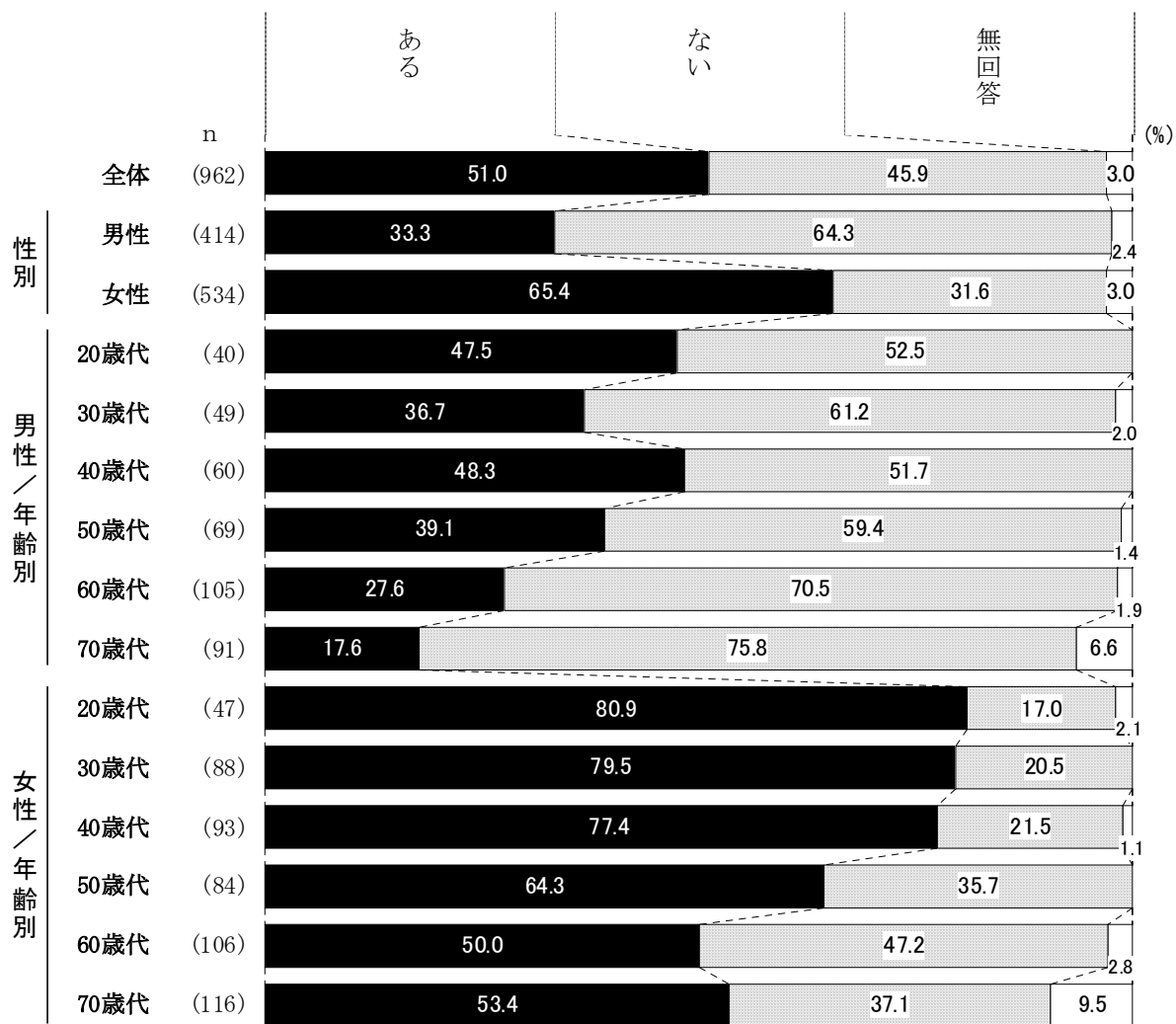
平成18年の結果と比較すると、「ある」が24.1ポイント増加し、ほぼ倍増となっている。(図表3-21)

【性別／性・年齢別】

性別で見ると、「ある」は女性（65.4%）が男性（33.3%）を32.1ポイント上回っている。

性・年齢別で見ると、「ある」は男女とも若年層で高い傾向がある。また、女性はすべての年代が5割以上であるのに対して、男性はすべての年代が5割未満となっている。（図表3-22）

図表3-22



## (6-1) 「食事バランスガイド」の参考状況

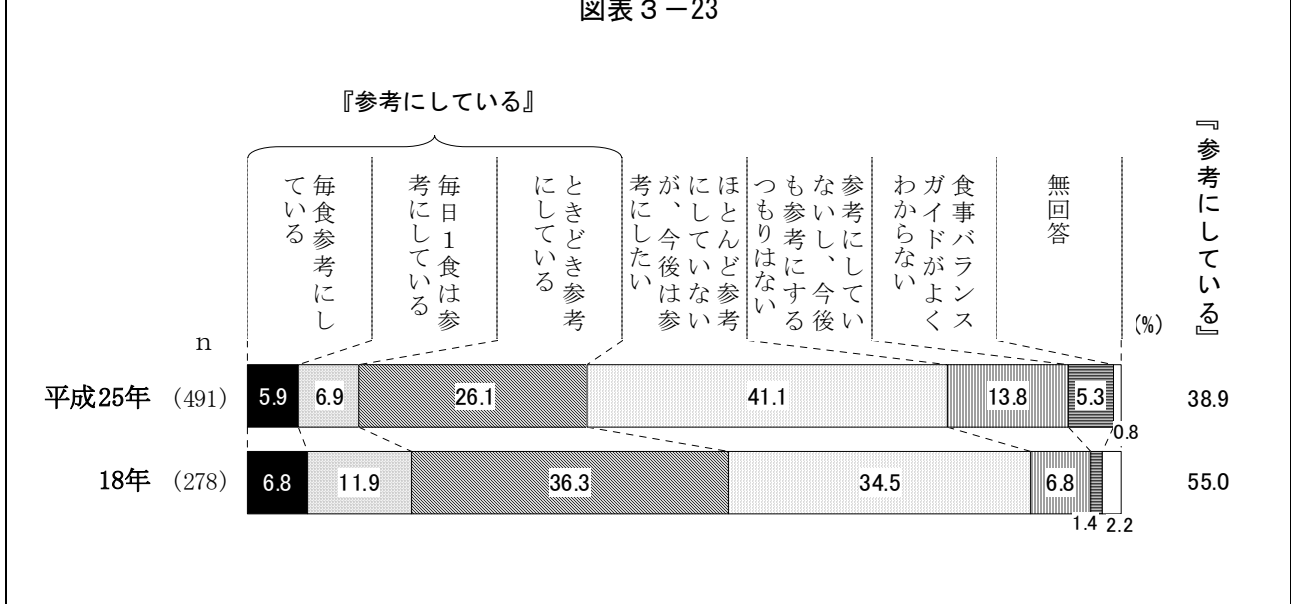
◆ 『参考にしている』は4割近く

(問17で「ある」とお答えの方に)

問17-1 あなたは「食事バランスガイド」を参考にして、食事をとるようにしていますか。

(○は1つだけ)

図表 3-23



「食事バランスガイド」を見たことがある人に、参考にして食事をとるようにしているかを聞いたところ、「ほとんど参考にしていないが、今後は参考にしたいたい」(41.1%)が4割を超えて最も高くなっている。「ときどき参考にしていない」(26.1%)、「毎日1食は参考にしていない」(6.9%)、「毎食参考にしていない」(5.9%)の3つを合わせた『参考にしている』(38.9%)は4割近くとなっている。

平成18年の結果と比較すると、『参考にしている』は16.1ポイントの減少となっている。

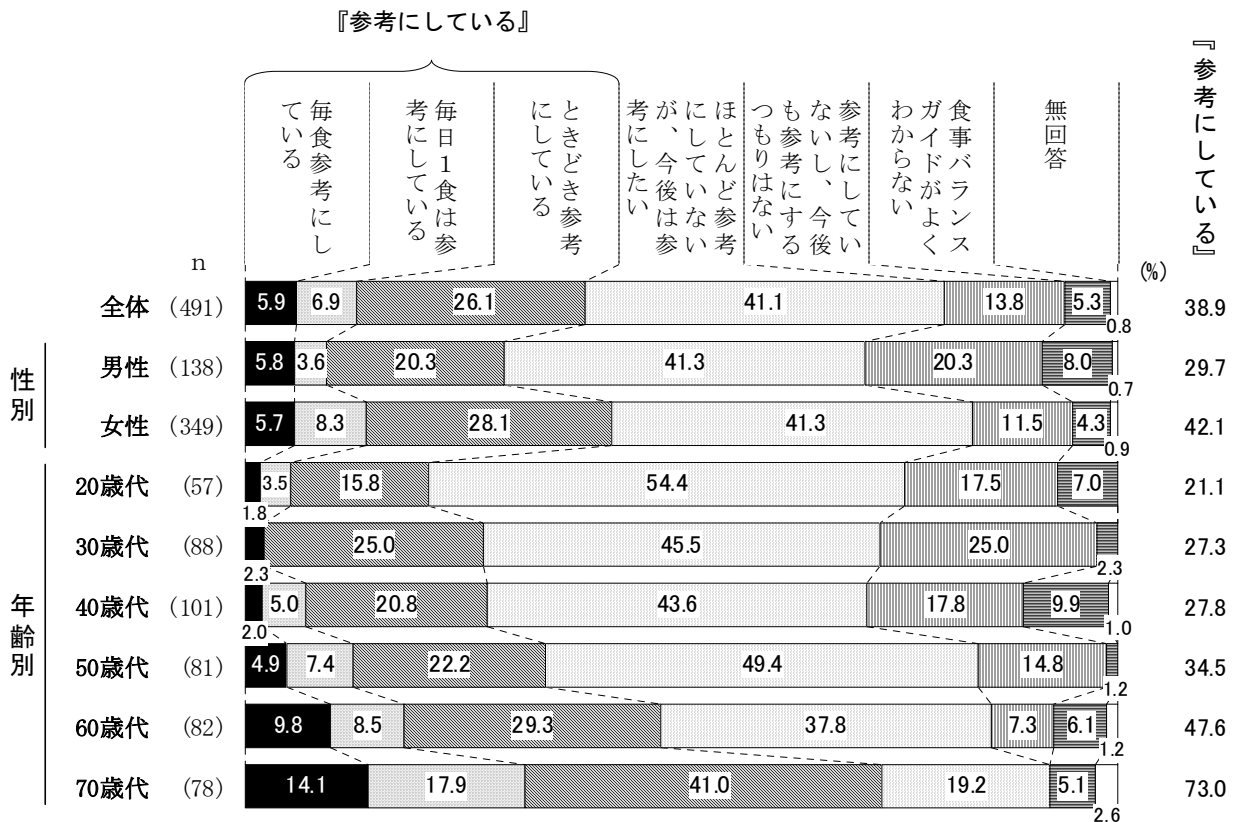
(図表 3-23)

【性別／年齢別】

性別で見ると、『参考にしている』は女性（42.1%）が男性（29.7%）を12.4ポイント上回っている。

年齢別で見ると、『参考にしている』は年齢が上がるほど高くなっており、70歳代（73.0%）では7割を超えている。（図表3-24）

図表3-24

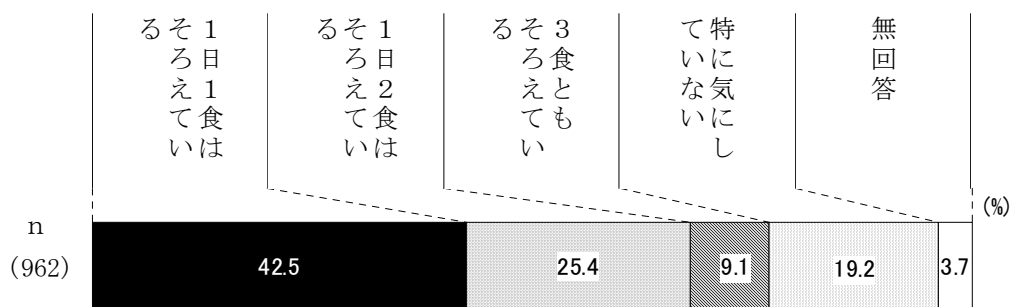


## (7) 主食、主菜、副菜をそろえた食事の頻度

◆ 「3食ともそろえている」は1割未満

問18 普段の1日の食事（3食）のうち、主食（ごはん、パン、麺類など）、主菜（肉、魚、卵、豆腐などの豆製品を使ったおかず）、副菜（野菜を使ったおかず）をそろえた食事をどの程度していますか。（○は1つだけ）

図表 3-25



主食、主菜、副菜をそろえた食事の頻度をきいたところ、「1日1食はそろえている」(42.5%)が4割を超え、「1日2食はそろえている」(25.4%)は2割台半ば、「3食ともそろえている」(9.1%)は1割未満となっている。一方、「特に気にしていない」(19.2%)は2割近くとなっている。(図表3-25)

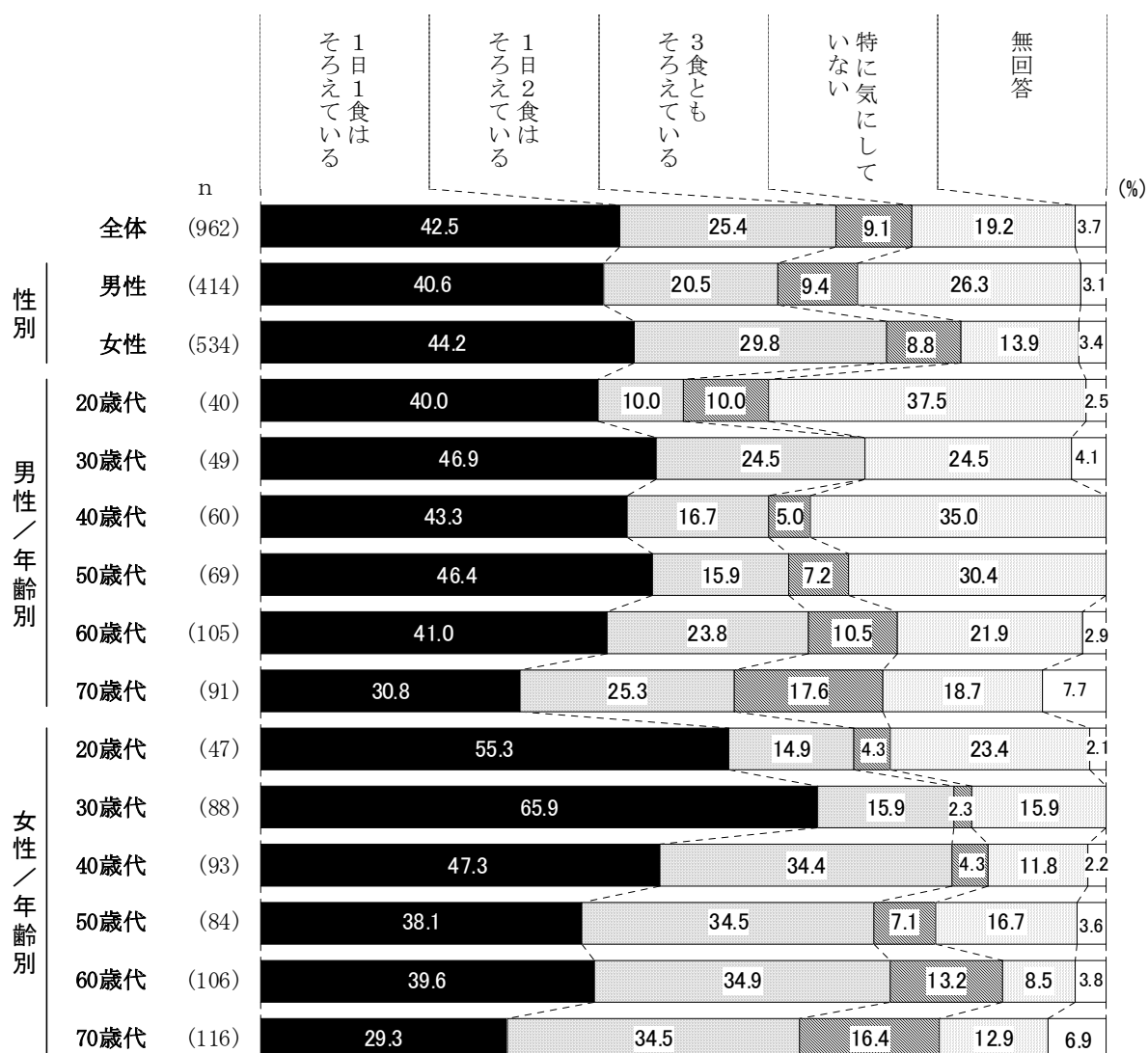
【性別／性・年齢別】

性別で見ると、男性は「特に気にしていない」が女性よりも12.4ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「3食ともそろえている」が最も高いのは、男女とも70歳代となっている。一方、「特に気にしていない」は男性の20歳代（37.5%）と40歳代（35.0%）で高くなっている。

(図表 3-26)

図表 3-26

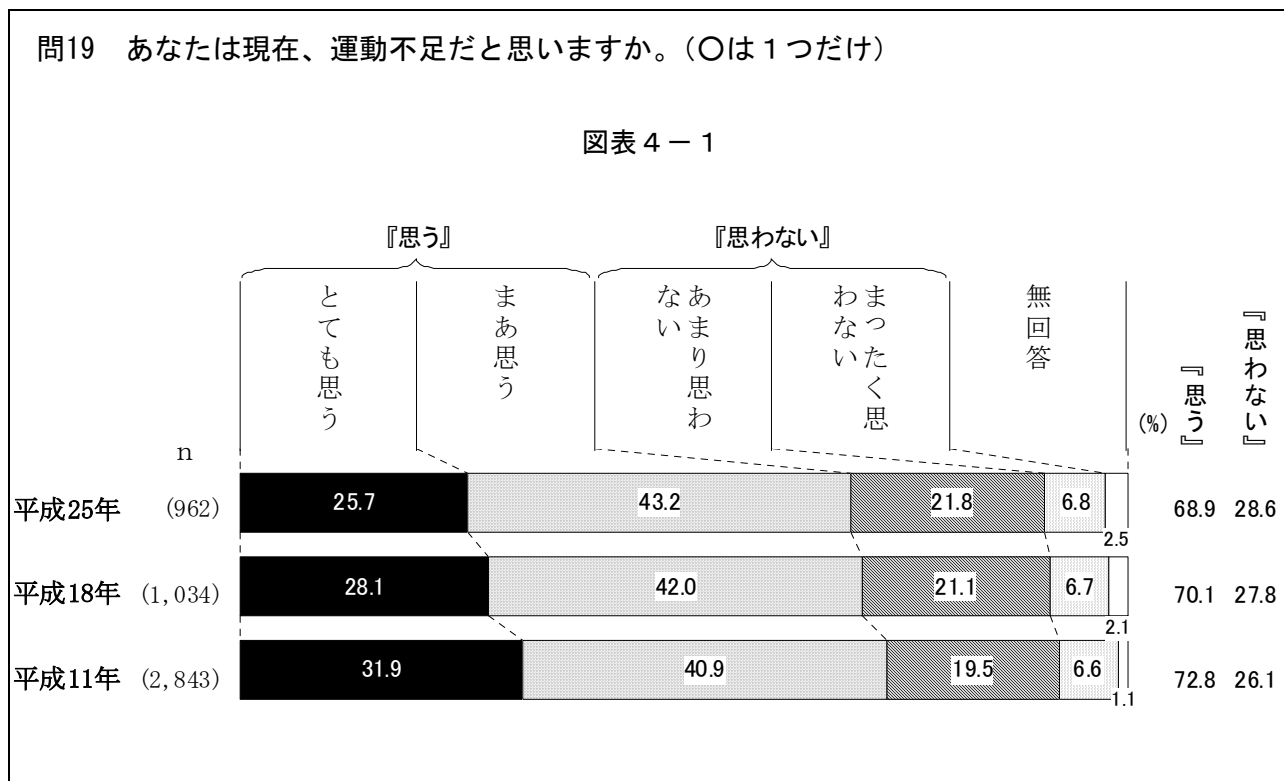




## 4 運動について

### (1) 運動不足の認識

◆ 運動不足だと『思う』が7割近く



現在、運動不足かどうかを聞いたところ「まあ思う」(43.2%)が最も高く、「とても思う」(25.7%)と合わせた『思う』(68.9%)は7割近くとなっている。

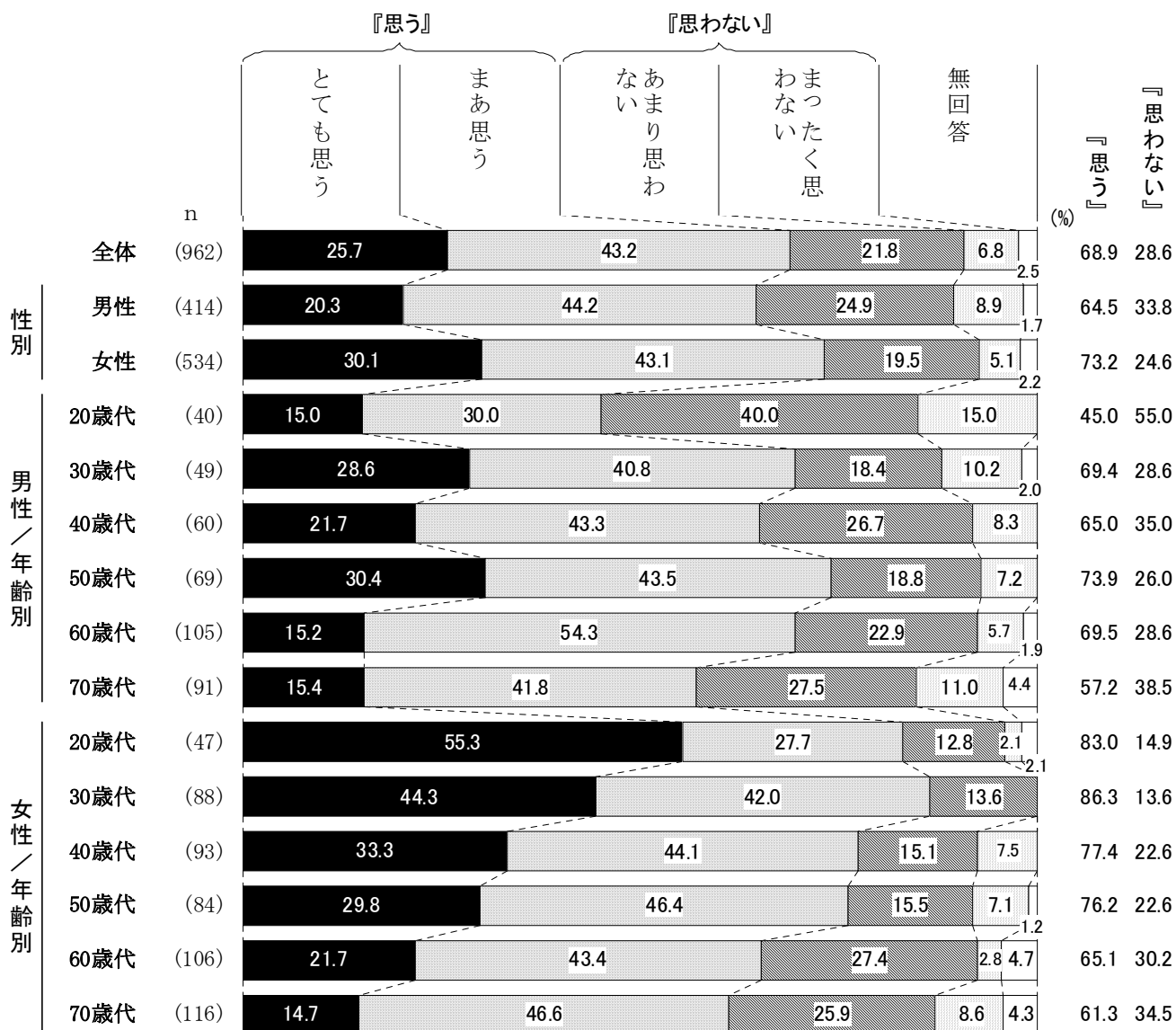
過去の結果と比較すると、『思う』は減少傾向に、『思わない』は増加傾向にある。(図表4-1)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、『思う』は女性（73.2%）が男性（64.5%）を8.7ポイント上回っている。「まあ思う」では男女間で大きな差はみられないが、「とても思う」で女性の方が高くなっている。

性・年齢別でみると、『思う』は男性20歳代（45.0%）で唯一5割を下回っている。一方、女性は年齢が上がるほど割合が低くなる傾向がある。（図表4-2）

図表4-2

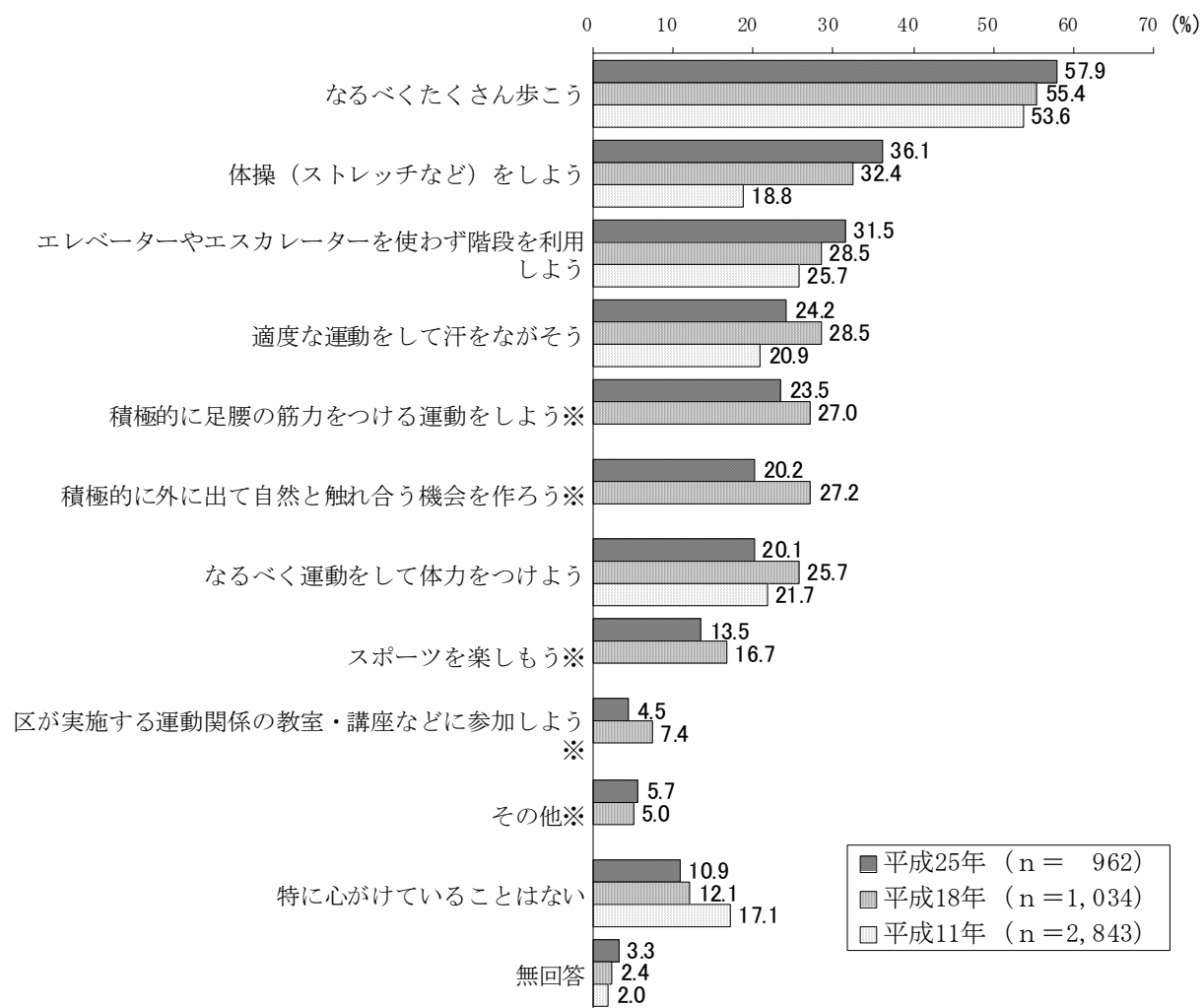


## (2) 運動習慣を身につけるため心がけていること

### ◆ 「なるべくたくさん歩こう」が6割近く

問20 あなたは日頃、身体を動かしたり運動する習慣を身につけるために、次のようなことを思ったり、心がけたりすることがありますか。(〇はあてはまるものすべて)

図表4-3 (複数回答)



※平成11年は項目なし

体を動かしたり運動する習慣を身につけるために心がけていることを聞いたところ、「なるべくたくさん歩こう」（57.9%）が6割近くと最も高い。以下、「体操（ストレッチなど）をしよう」（36.1%）、「エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用しよう」（31.5%）、「適度な運動をして汗をながそう」（24.2%）、「積極的に足腰の筋力をつける運動をしよう」（23.5%）などとなっている。

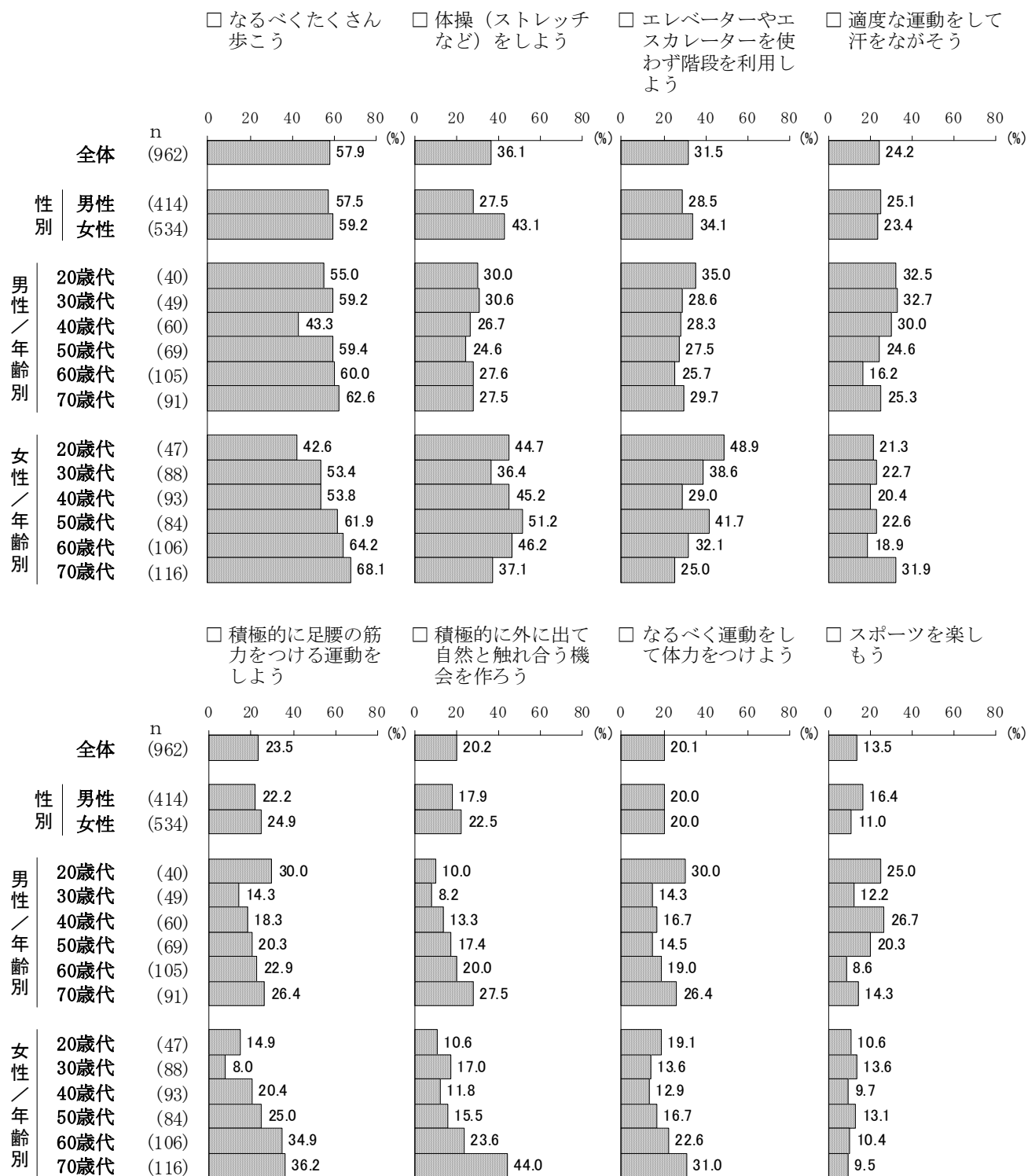
過去の結果と比較すると、上位3項目はいずれも増加傾向にあり、「特に心がけていることはない」が減少傾向となっている。（図表4-3）

#### 【性別／性・年齢別】

上位8項目を性別で見ると、「体操（ストレッチなど）をしよう」で女性（43.1%）が男性（27.5%）よりも15.6ポイント高いのが目立っている。

性・年齢別で見ると、「なるべくたくさん歩こう」で、女性は年齢が上がるほど割合が高くなっている。同様の傾向は「積極的に足腰の筋力をつける運動をしよう」の女性、「積極的に外に出て自然と触れ合う機会を作ろう」の男女で見られる。一方、「体操（ストレッチなど）をしよう」や「適度な運動をして汗をながそう」では男女とも年代による差はあまりみられない。（図表4-4）

図表4-4 (上位8項目)

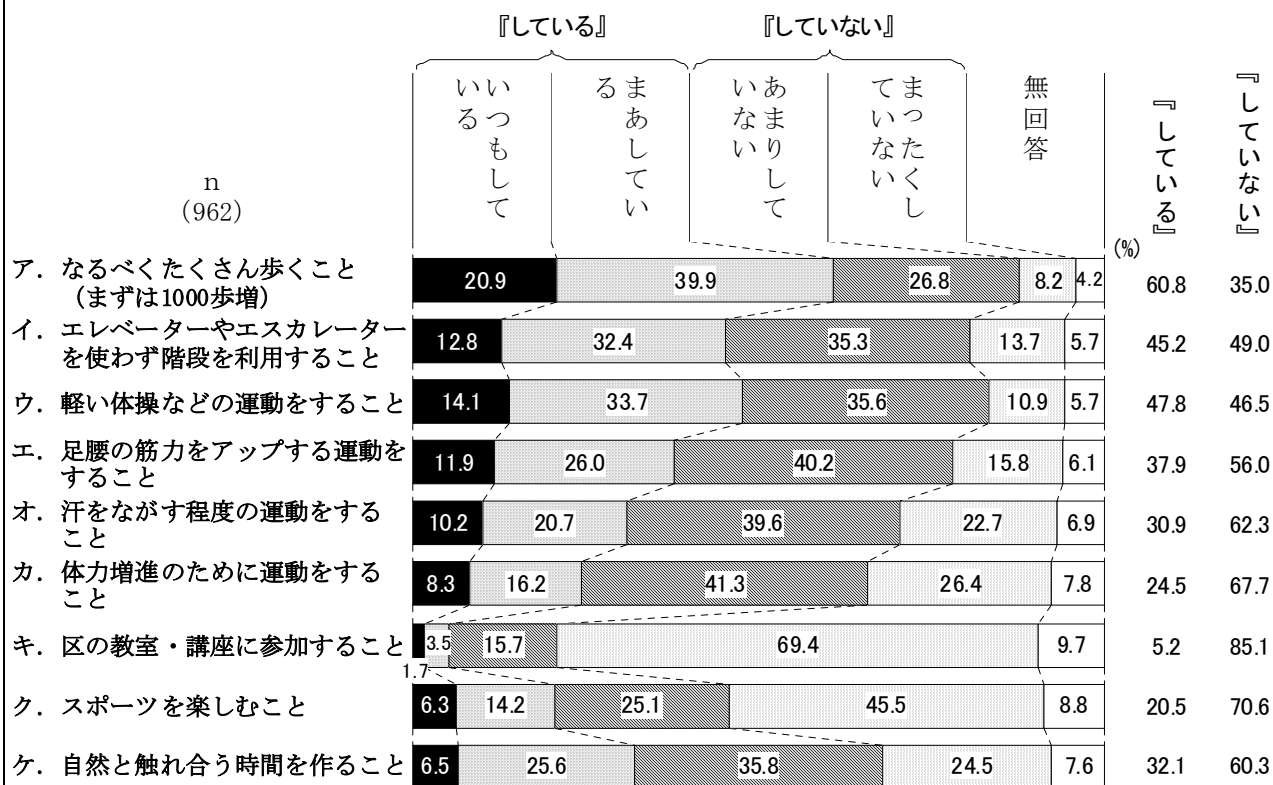


### (3) 日頃の運動状況

◆ 『している』は“なるべくたくさん歩くこと（まずは1000歩増）”が6割

問21 あなたは日頃、次のようなことをどの程度していますか。それぞれについてお答えください。(○はそれぞれ1つずつ)

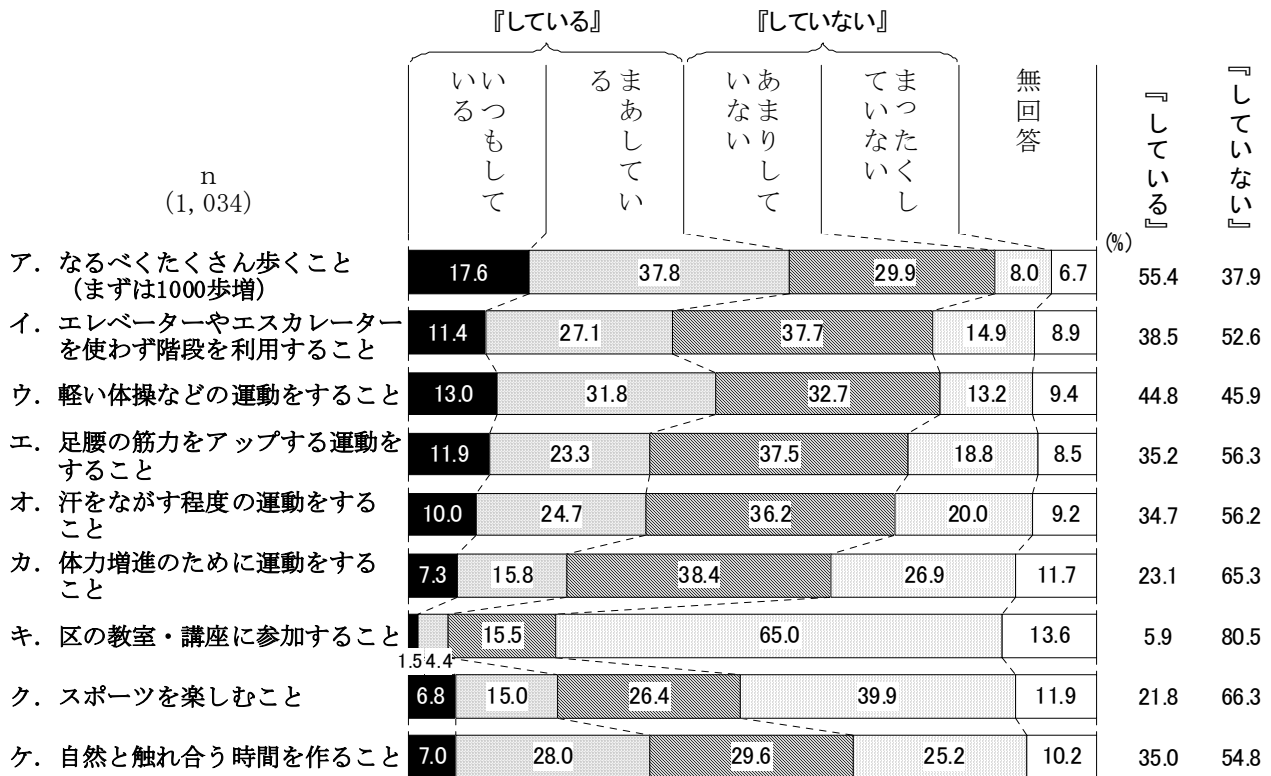
図表4-5



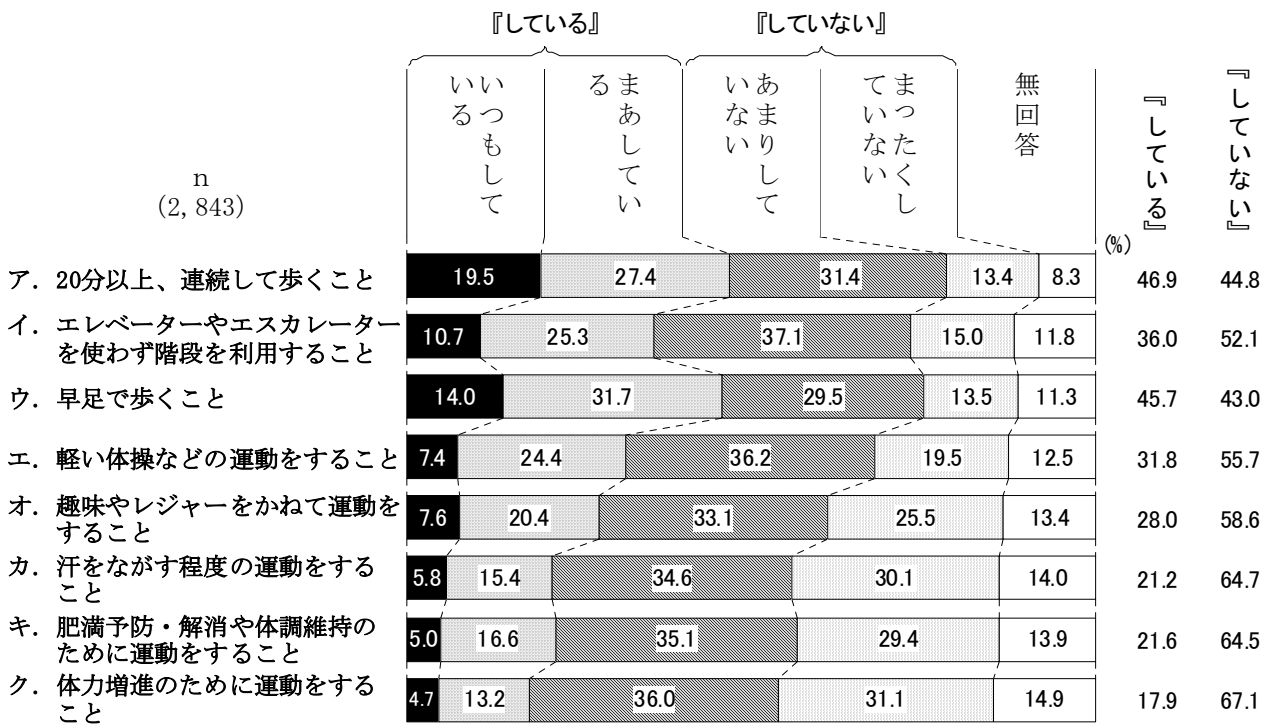
日頃、健康のためにしていることとして、「いつもしている」と「まあしている」を合わせた『している』の割合が高いのは“なるべくたくさん歩くこと（まずは1000歩増）”（60.8%）で6割、次いで“軽い体操などの運動をすること”（47.8%）、“エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用すること”（45.2%）、“足腰の筋力をアップする運動をすること”（37.9%）などとなっている。（図表4-5）

過去の結果と比較すると、『している』は“なるべくたくさん歩くこと（まずは1000歩増）”で前回よりも5.4ポイント増加している。また、“エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用すること”や“軽い体操などの運動をすること”も増加傾向となっている。（図表4-6）（図表4-7）

図表4-6 参考：平成18年



図表4-7 参考：平成11年



【性別／性・年齢別】

<ア. なるべくたくさん歩くこと（まずは1000歩増）>

性別で見ると、『している』は男性（64.9%）が女性（58.0%）よりも6.9ポイント高くなっている。

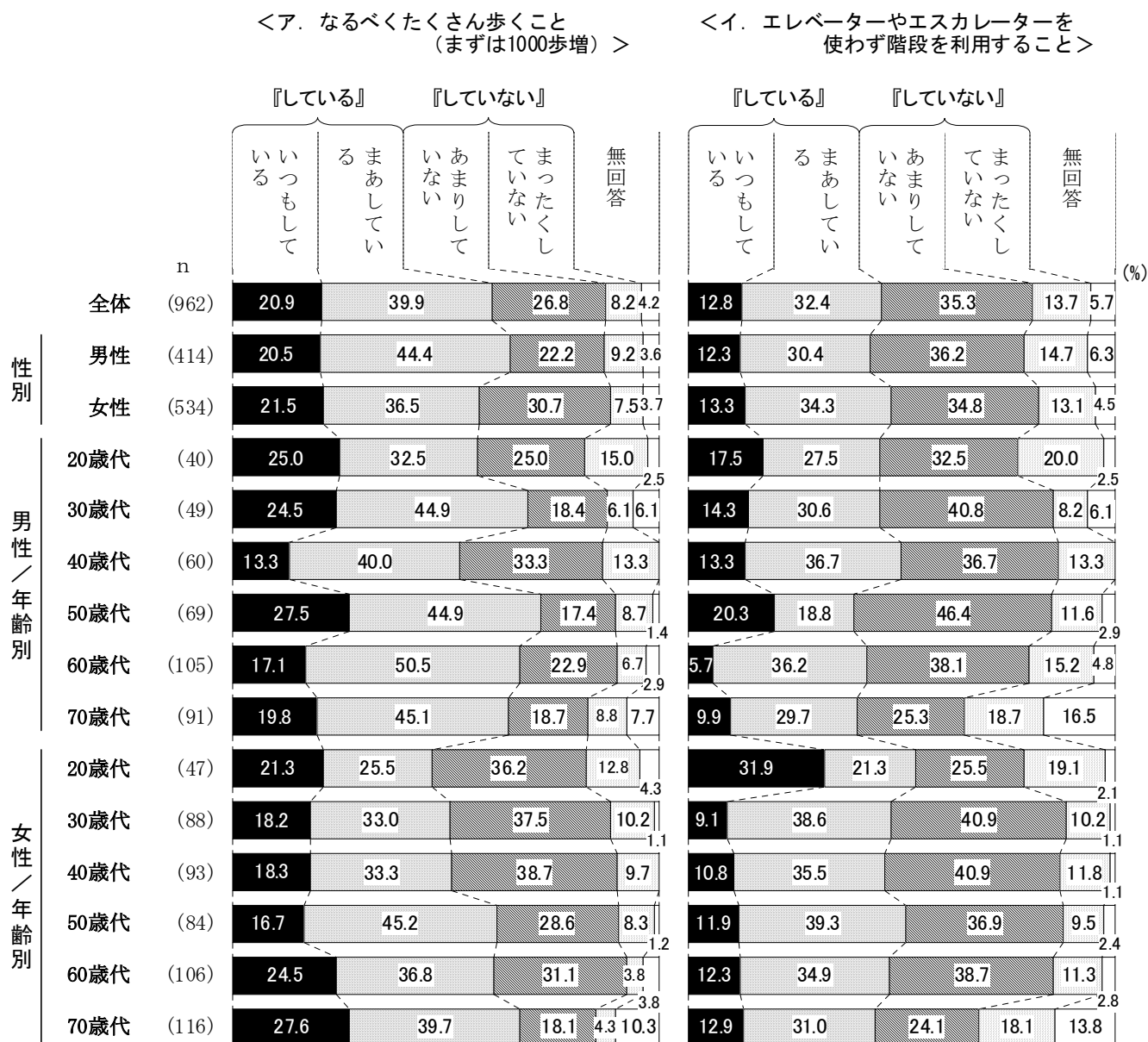
性・年齢別で見ると、『している』は男性40歳代（53.3%）でやや低く、女性は年齢が上がるほど割合が高くなる傾向にある。

<イ. エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用すること>

性別で見ると、男女間で大きな差はみられない。

性・年齢別で見ると、『している』は男女とも年代間で大きな差はないが、女性20歳代は「いつもしている」（31.9%）が特に高くなっている。（図表4-8）

図表4-8





<ウ. 軽い体操などの運動をすること>

性別でみると、『している』は女性（51.7%）が男性（43.5%）よりも8.2ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『している』は女性の20歳代と50～70歳代で半数を超えている。

<エ. 足腰の筋力をアップする運動をすること>

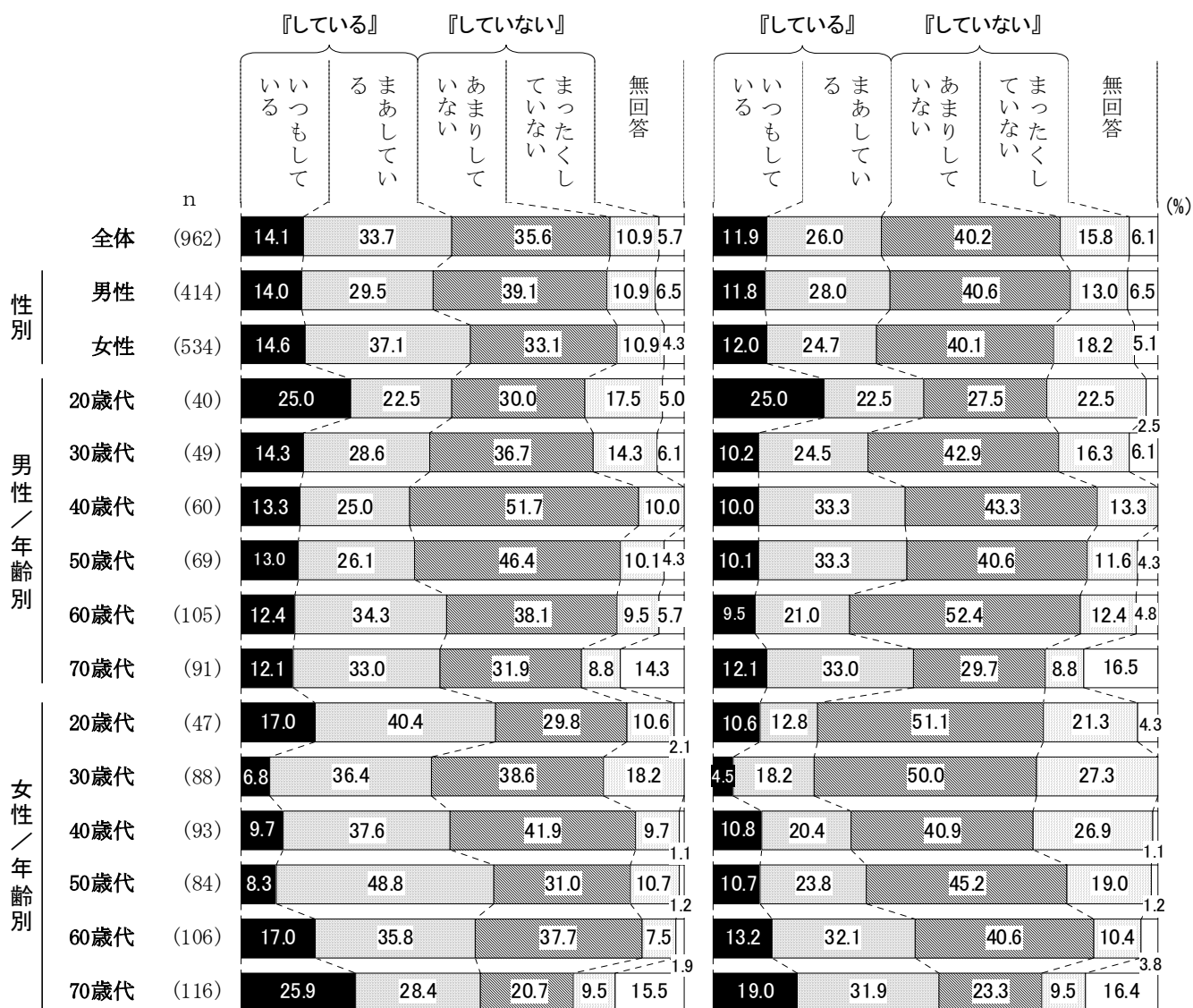
性別でみると、男女間で大きな差はみられない。

性・年齢別でみると、『している』は男性の30歳代（34.7%）と60歳代（30.5%）でやや低い。女性は年齢が上がるほど割合が高くなる傾向にある。（図表4-9）

図表4-9

<ウ. 軽い体操などの運動をすること>

<エ. 足腰の筋力をアップする運動をすること>



<オ. 汗をながす程度の運動をすること>

性別でみると、男女間で大きな差はみられない。

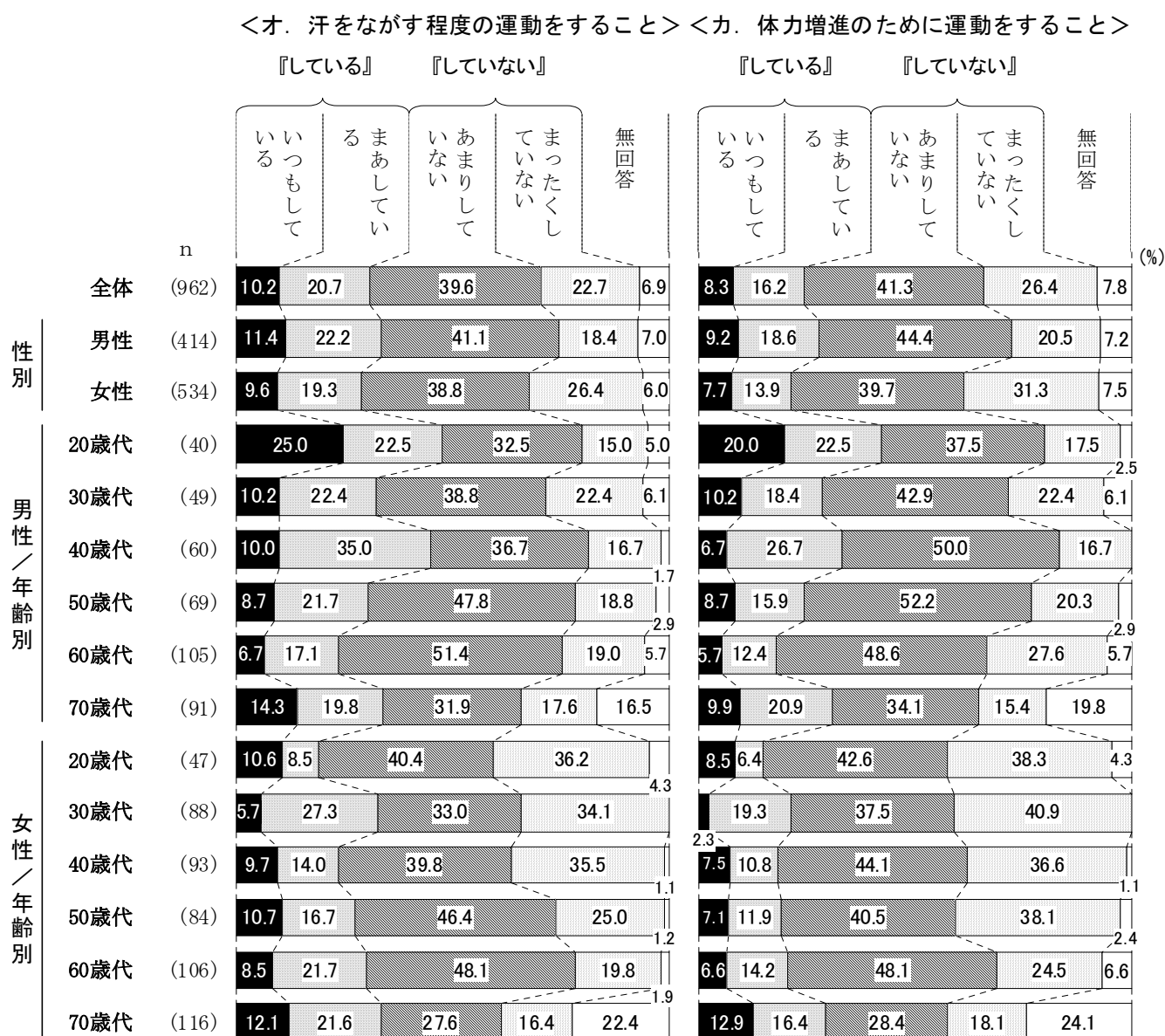
性・年齢別でみると、『している』は男性の20歳代（47.5%）と40歳代（45.0%）で特に高くなっている。

<カ. 体力増進のために運動をすること>

性別でみると、『している』は男性（27.8%）が女性（21.6%）よりも6.2ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『している』は男性20歳代（42.5%）で4割を超え、特に高くなっている。（図表4-10）

図表4-10



<キ. 区の教室・講座に参加すること>

性別でみると、男女間で大きな差はみられない。

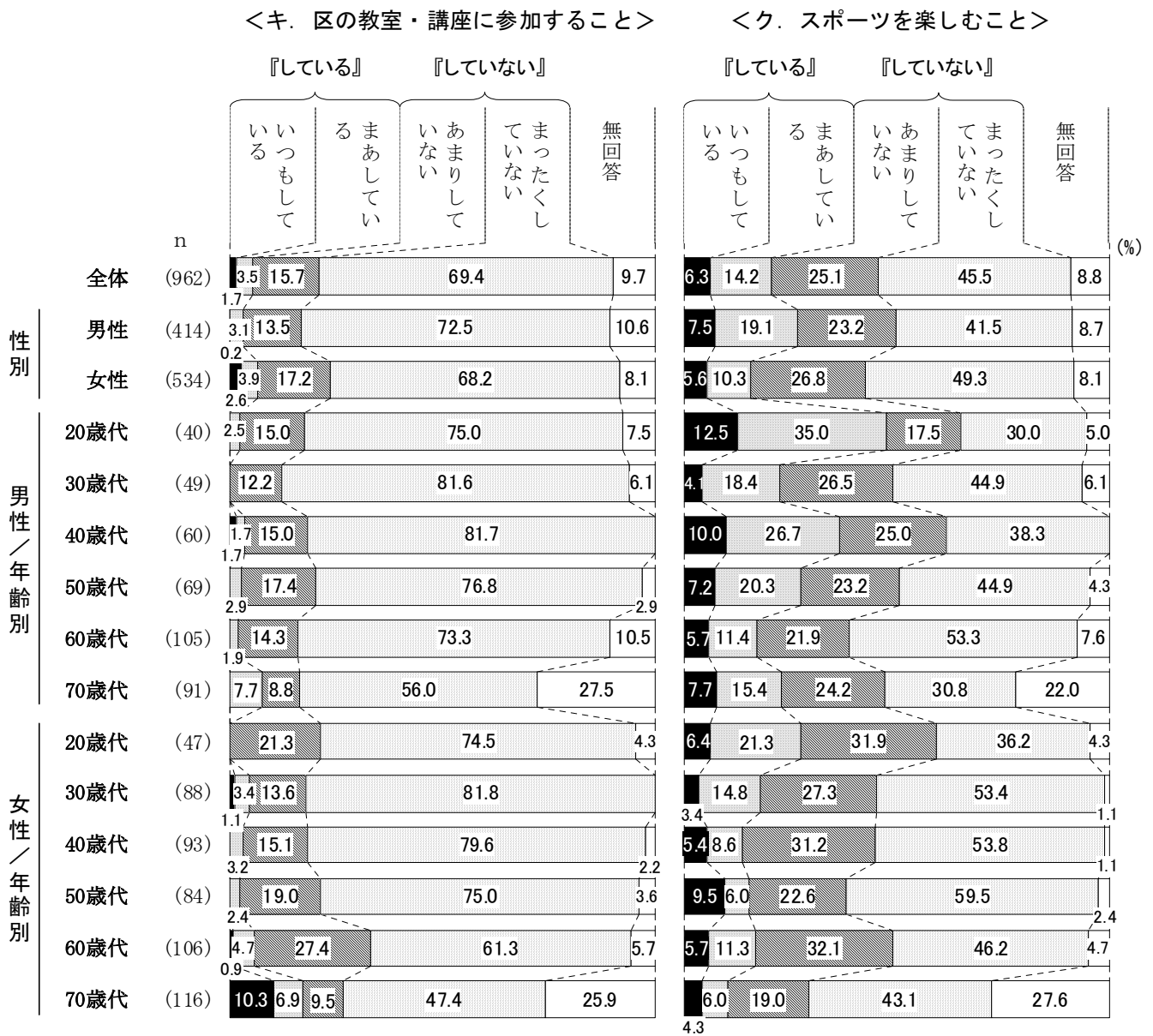
性・年齢別でみると、『している』は女性 70 歳代 (17.2%) で特に高くなっている。

<ク. スポーツを楽しむこと>

性別でみると、『している』は男性 (26.6%) が女性 (15.9%) よりも 10.7 ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『している』は男性の 20 歳代 (47.5%) で 5 割近く、40 歳代 (36.7%) で 3 割台半ばと高くなっている。(図表 4-11)

図表 4-11

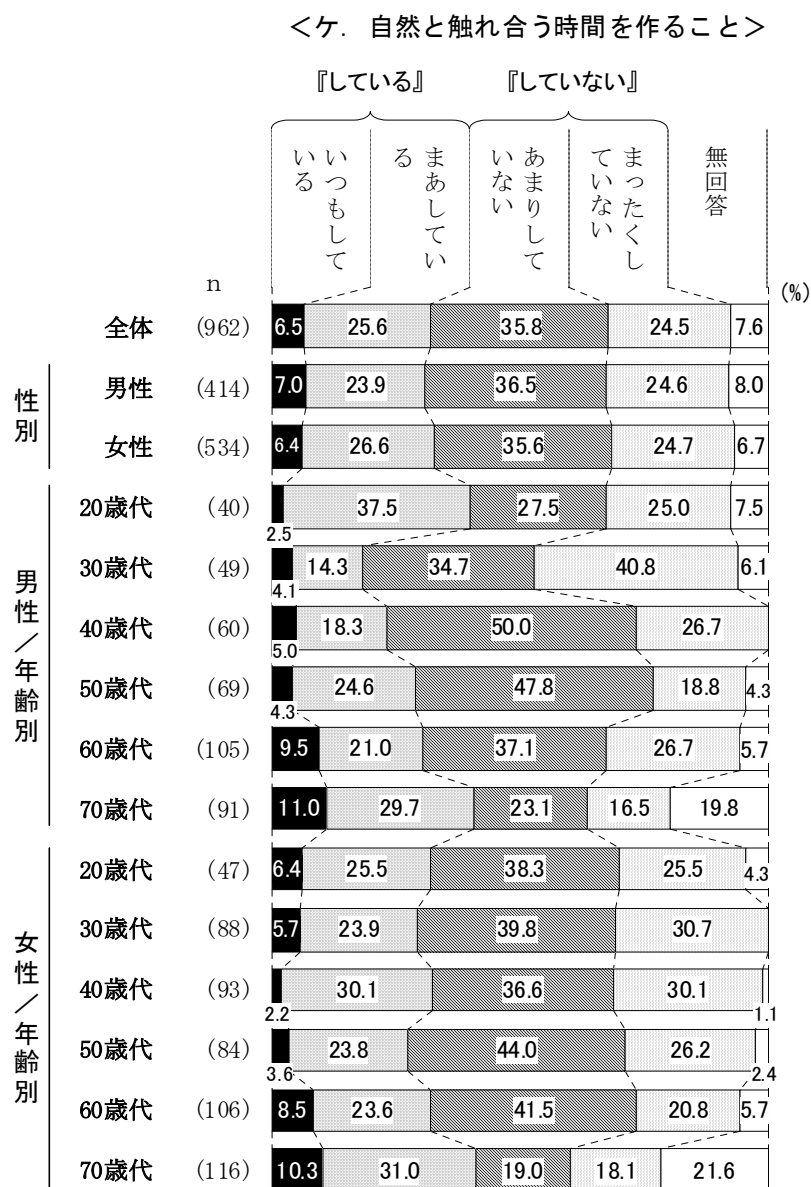


<ケ. 自然と触れ合う時間を作ること>

性別でみると、男女間で大きな差はみられない。

性・年齢別でみると、『している』は男女とも 70 歳代で4割以上と最も高くなっている。また、男性は20歳代（40.0%）でも高くなっている。（図表4-12）

図表4-12

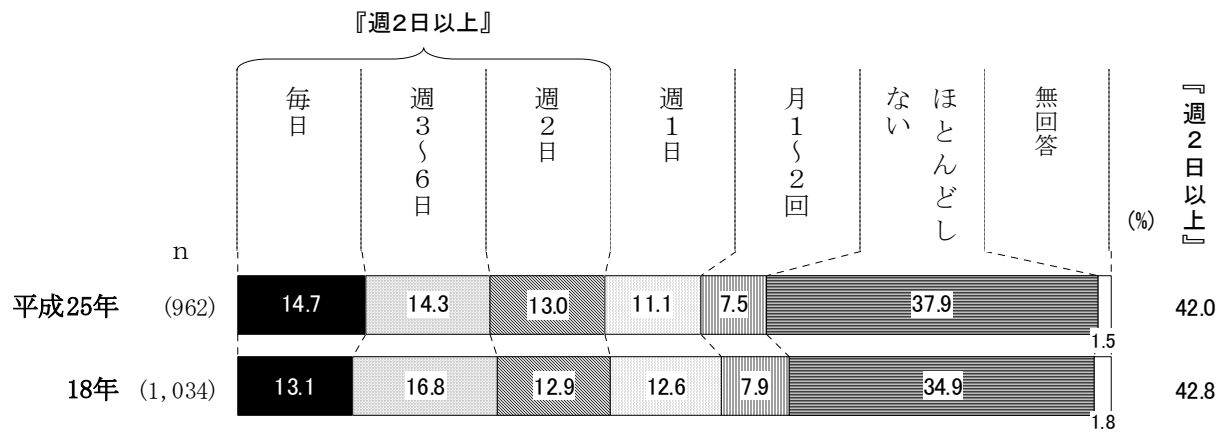


#### (4) 運動習慣の有無

◆ 『週2日以上』が4割を超える

問22 あなたは1回30分以上、積極的に身体を動かしたり運動する習慣はどのくらいありますか。(○は1つだけ)

図表4-13



どの程度積極的に体を動かしたり運動しているかを聞いたところ、「毎日」(14.7%)、「週3～6日」(14.3%)、「週2日」(13.0%)がいずれも1割台半ばで、『週2日以上』(42.0%)が4割を超えている。

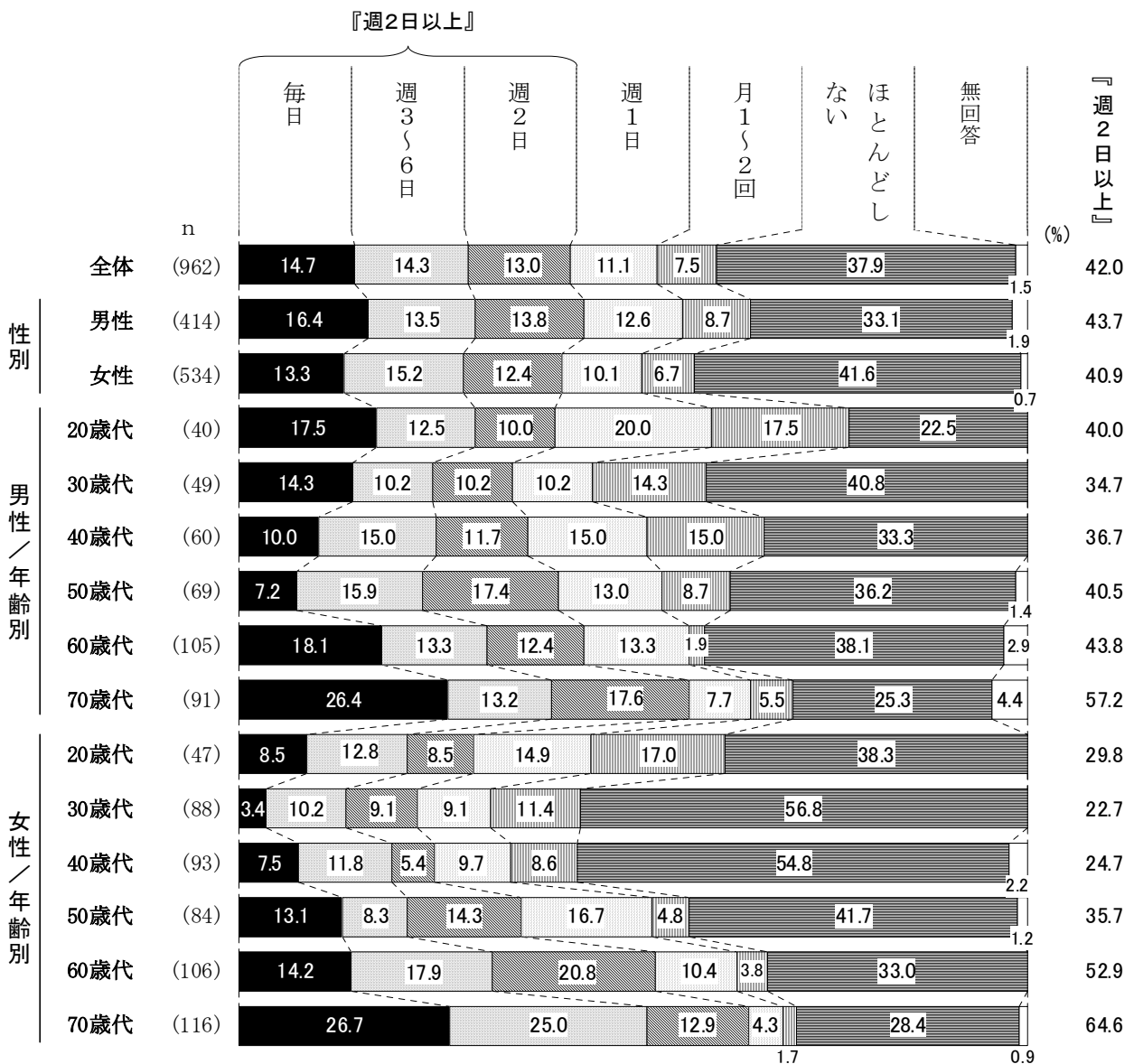
平成18年の結果と比較すると、大きな変化はみられない。(図表4-13)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、男女間で大きな差はみられない。

性・年齢別でみると、『週2日以上』は男女とも30歳代で最も低く、年齢が上がるほど割合は高くなっている。特に「毎日」運動している人は70歳代で2割台半ばと高くなっている。一方、「ほとんどしない」は女性の30歳代(56.8%)と40歳代(54.8%)で特に高くなっている。(図表4-14)

図表4-14



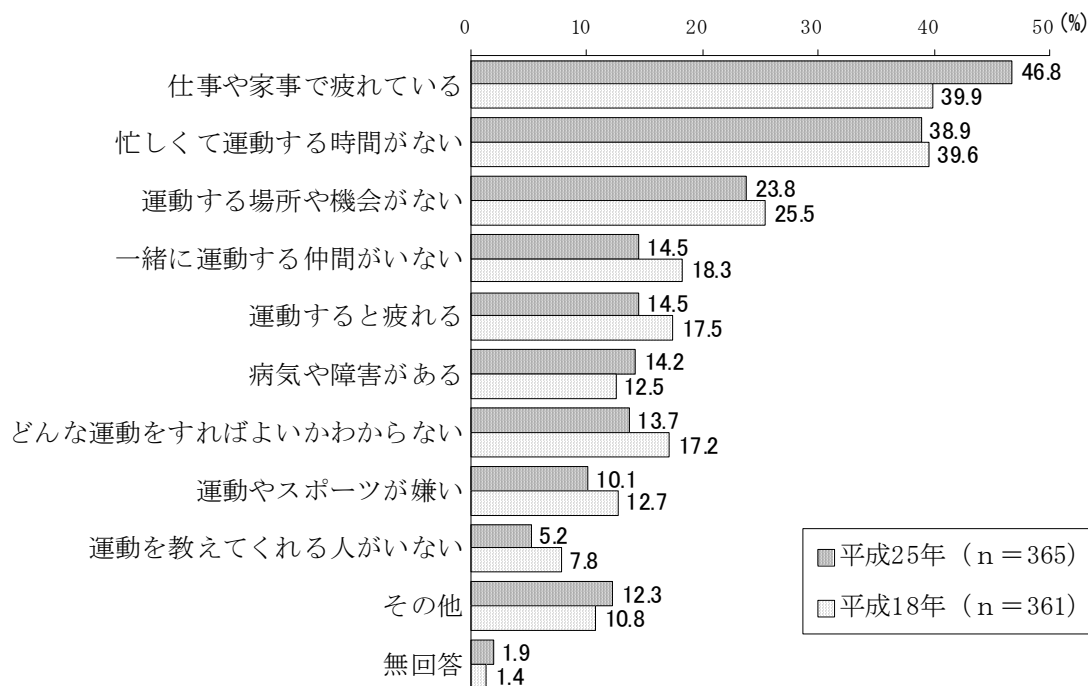
## (4-1) 運動をほとんどしない理由

◆ 「仕事や家事で疲れている」が4割台半ば

(問22で「ほとんどしない」とお答えの方に)

問22-1 あなたが運動をほとんどしない理由は何ですか。(○はあてはまるものすべて)

図表4-15 (複数回答)



運動をほとんどしない人にその理由を聞くと、「仕事や家事で疲れている」(46.8%)が4割台半ばで最も高く、「忙しくて運動する時間がない」(38.9%)がこれに次いでいる。

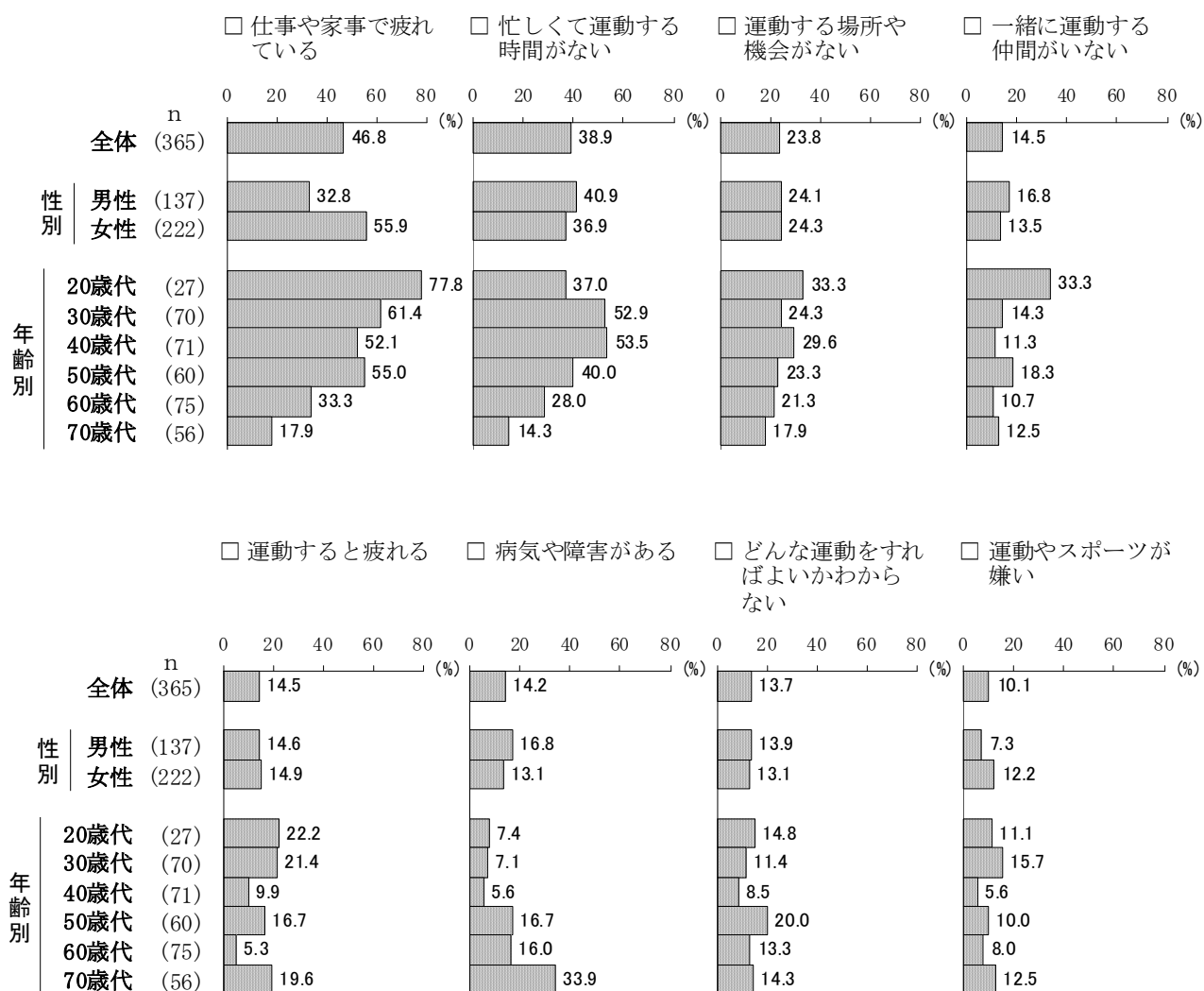
平成18年の結果と比較すると、「仕事や家事で疲れている」が6.9ポイント増加した一方、他の多くの理由は減少している。(図表4-15)

### 【性別／年齢別】

上位 8 項目を性別で見ると、「仕事や家事で疲れている」では女性（55.9%）が男性（32.8%）を 23.1 ポイントと大きく上回っている。

年齢別で見ると、「仕事や家事で疲れている」は 30 歳代～50 歳代で 5 割以上と高くなっているほか、20 歳代でも 77.8%となっている。「忙しくて運動する時間がない」は 30 歳代（52.9%）と 40 歳代（53.5%）で高くなっている。また、「運動する場所や機会がない」と「一緒に運動する仲間がいない」は「仕事や家事で疲れている」と同様に 20 歳代で最も高いが、基数が小さいためはっきりとした傾向とはいえない。「病気や障害がある」は 70 歳代（33.9%）で高くなっている。（図表 4-16）

図表 4-16（上位 8 項目）



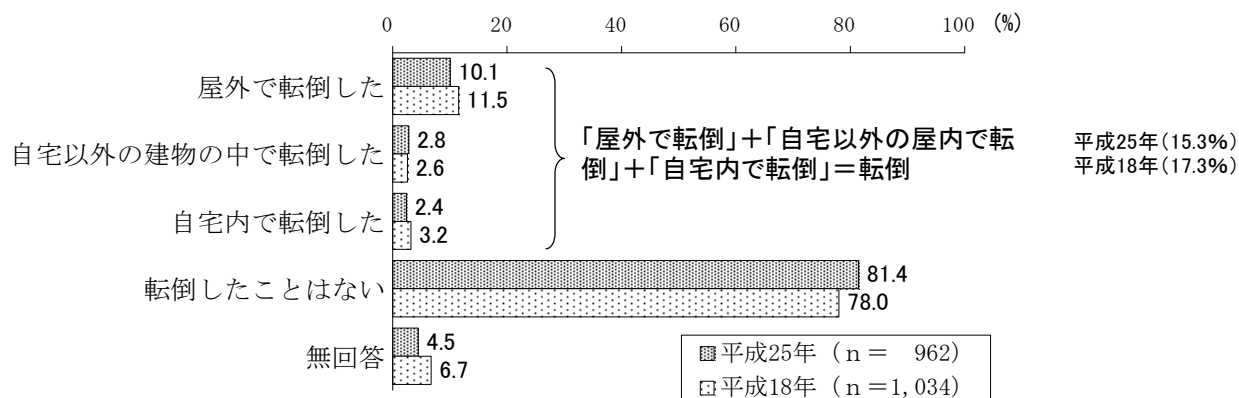


## (5) この1年間の転倒経験

◆ 15.3%の人が転倒し、うち「屋外で転倒した」が10.1%

問23 あなたは、この1年間に転倒をしたことがありますか。(○はあてはまるものすべて)

図表4-17 (複数回答)



この1年間で転倒したかどうかを聞いたところ、「屋外」、「自宅以外の建物の中」、「自宅内」での転倒を合計したのべ数は15.3%であり、そのうち「屋外で転倒した」(10.1%)が最も高くなっている。

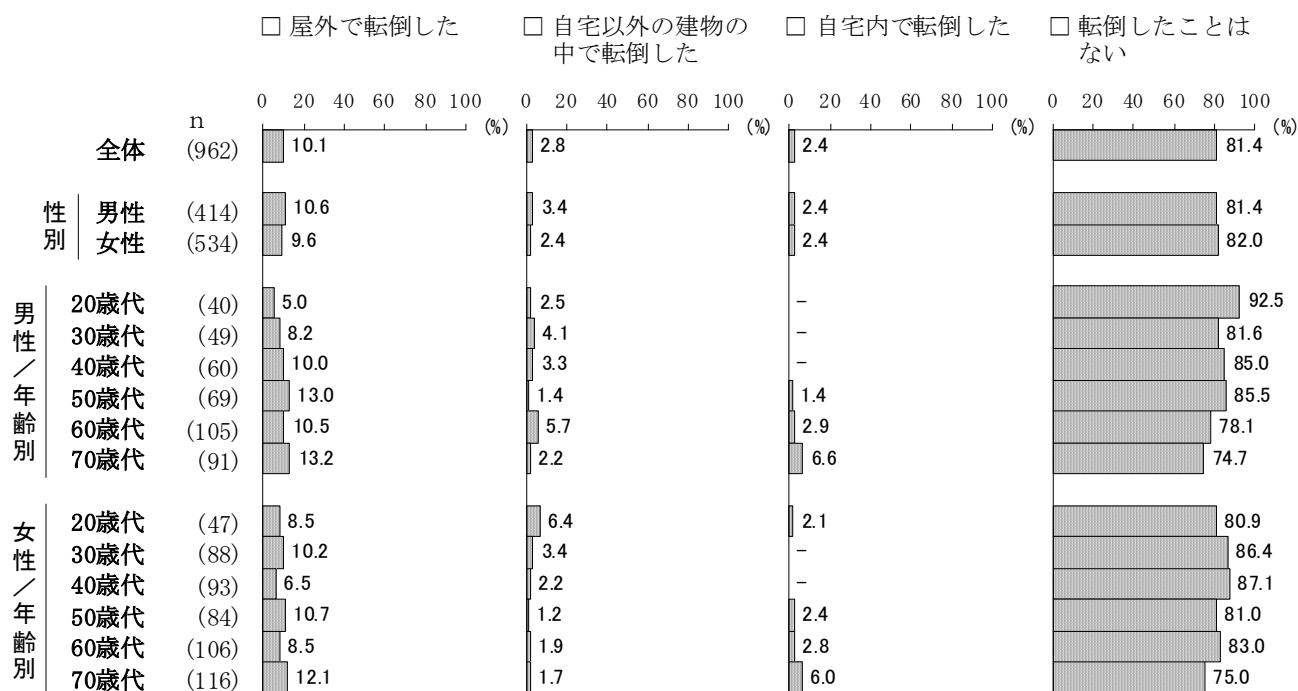
平成18年の結果と比較すると、大きな変化はみられない。(図表4-17)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、男女間で特に大きな差はみられない。

性・年齢別でみると、「転倒したことはない」は男女とも70歳代で最も低くなっている。(図表4-18)

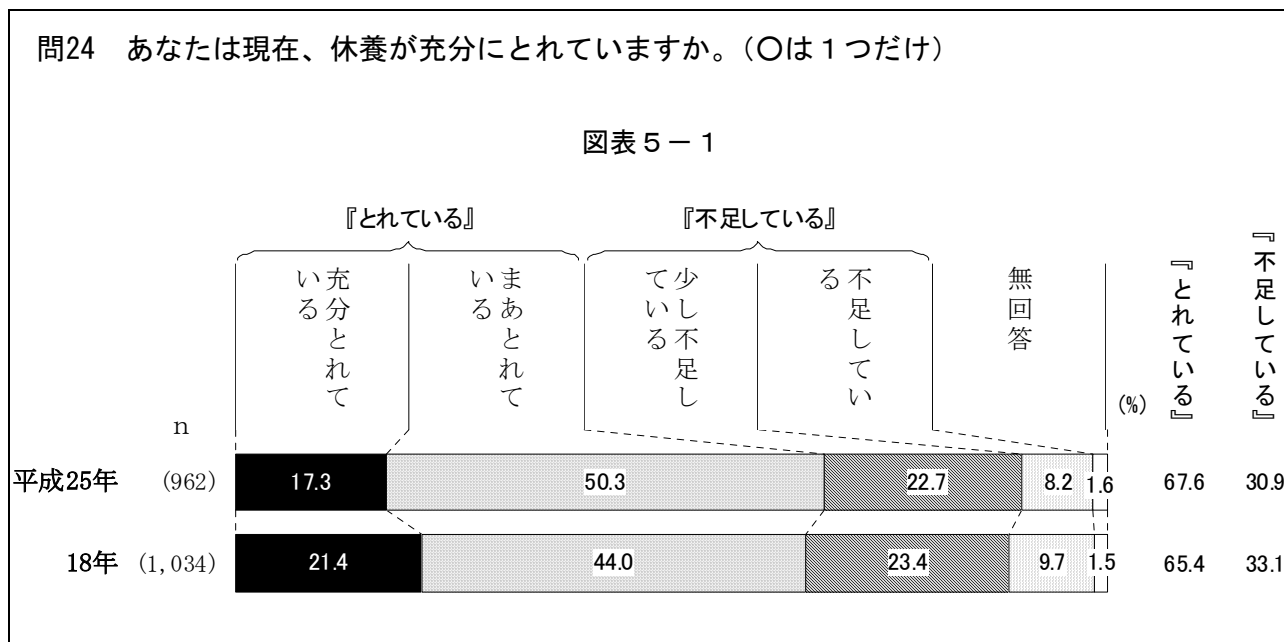
図表4-18



## 5 休養やこころの健康について

### (1) 休養の充足度

◆ 休養が『とれている』が7割近く



現在、休養が充分にとれているかを聞いたところ、「充分とれている」(17.3%)が2割近くで、「まあとれている」(50.3%)と合わせた『とれている』(67.6%)は7割近くとなっている。

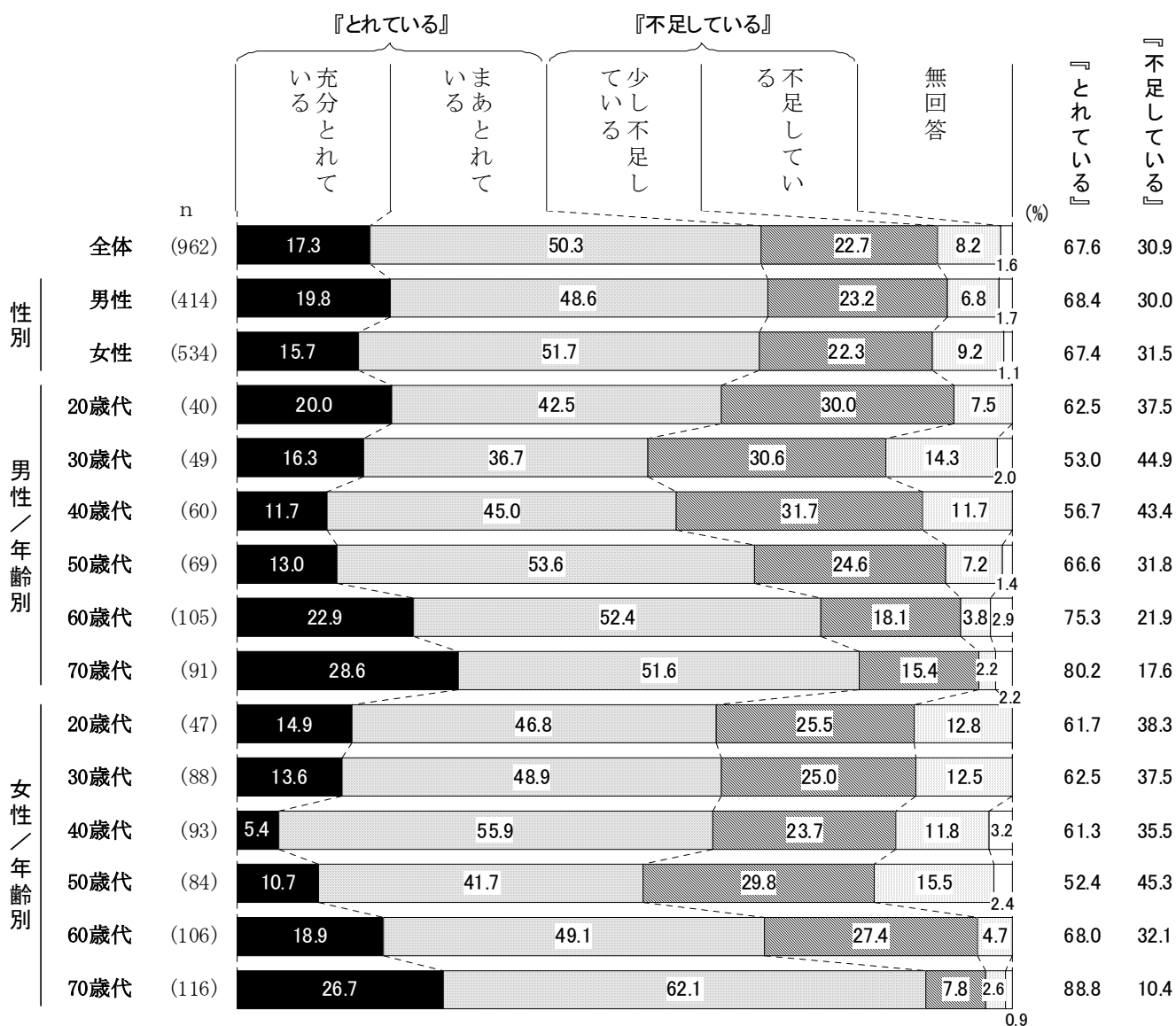
平成18年の結果と比較すると、「まあとれている」が6.3ポイント増加した一方で、「充分とれている」は4.1ポイント減少している。(図表5-1)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、男女で特に大きな違いはみられない。

性・年齢別でみると、『とれている』は男女とも 70 歳代で最も高く 8 割台となっている。一方、男性 30 歳代 (53.0%) と女性 50 歳代 (52.4%) は 5 割を超える程度で比較的低くなっている。  
(図表 5-2)

図表 5-2

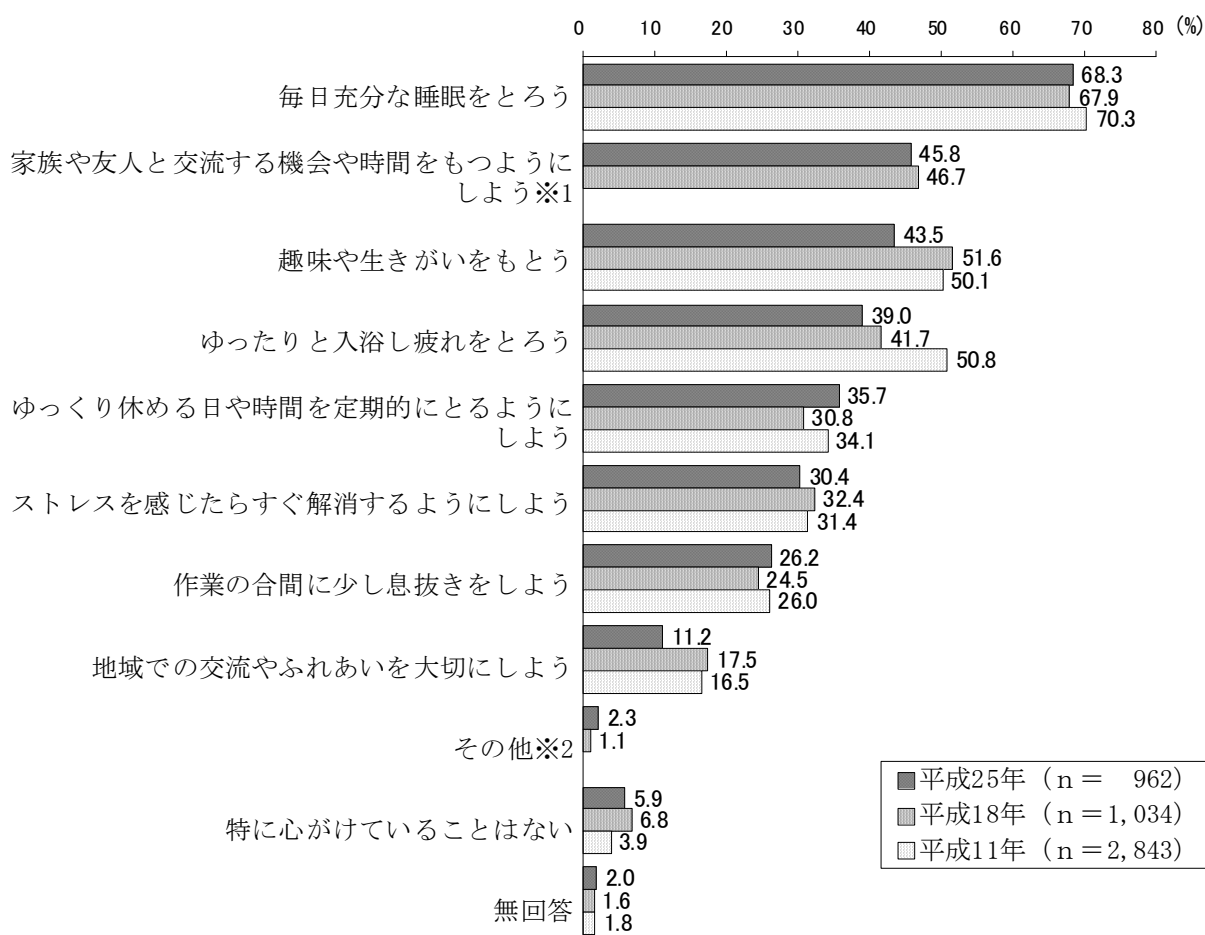


## (2) 休養とこころの健康のために心がけていること

### ◆ 「毎日十分な睡眠をとろう」が7割近く

問25 あなたは日頃、休養とこころの健康のために、次のようなことを思ったり、心がけたりすることがありますか。(○はあてはまるものすべて)

図表5-3 (複数回答)



※1 平成11年の項目は「友人と交流する機会や時間をもつようにしよう」(47.1%)と「家族の団らんをもとう」(41.4%)

※2 平成11年は項目なし

日頃、休養とこころの健康のために心がけていることは、「毎日十分な睡眠をとろう」(68.3%)が7割近くと高く、次いで「家族や友人と交流する機会や時間をもつようにしよう」(45.8%)と「趣味や生きがいをもとう」(43.5%)が4割台半ばとなっている。

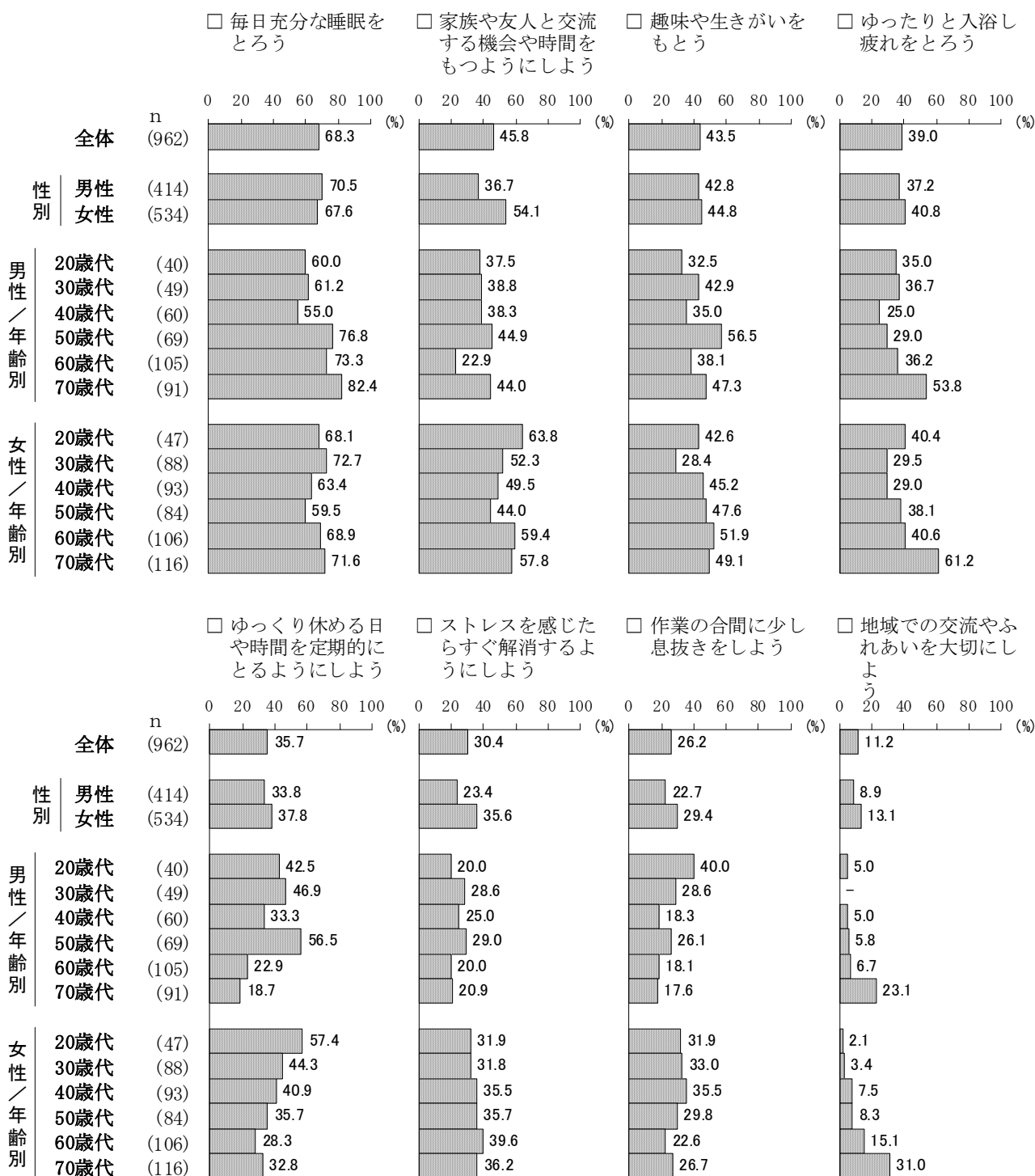
過去の結果と比較すると、前回よりも「趣味や生きがいをもとう」が8.1ポイント、「地域での交流やふれあいを大切にしよう」が6.3ポイント減少し、「ゆったりと入浴し疲れをとろう」も減少傾向となっている。(図表5-3)

## 【性別／性・年齢別】

性別でみると、女性は男性よりも「家族や友人と交流する機会や時間をもつようにしよう」で17.4ポイント、「ストレスを感じたらすぐ解消するようにしよう」で12.2ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「毎日十分な睡眠をとろう」で男性は40歳代以下と50歳代以上との差が大きくなっている。「家族や友人と交流する機会や時間をもつようにしよう」は女性の20歳代と60歳代以上で高くなっている。また、「ゆったりと入浴し疲れをとろう」と「地域での交流やふれあいを大切にしよう」は男女とも70歳代で最も高くなっている。(図表5-4)

図表5-4

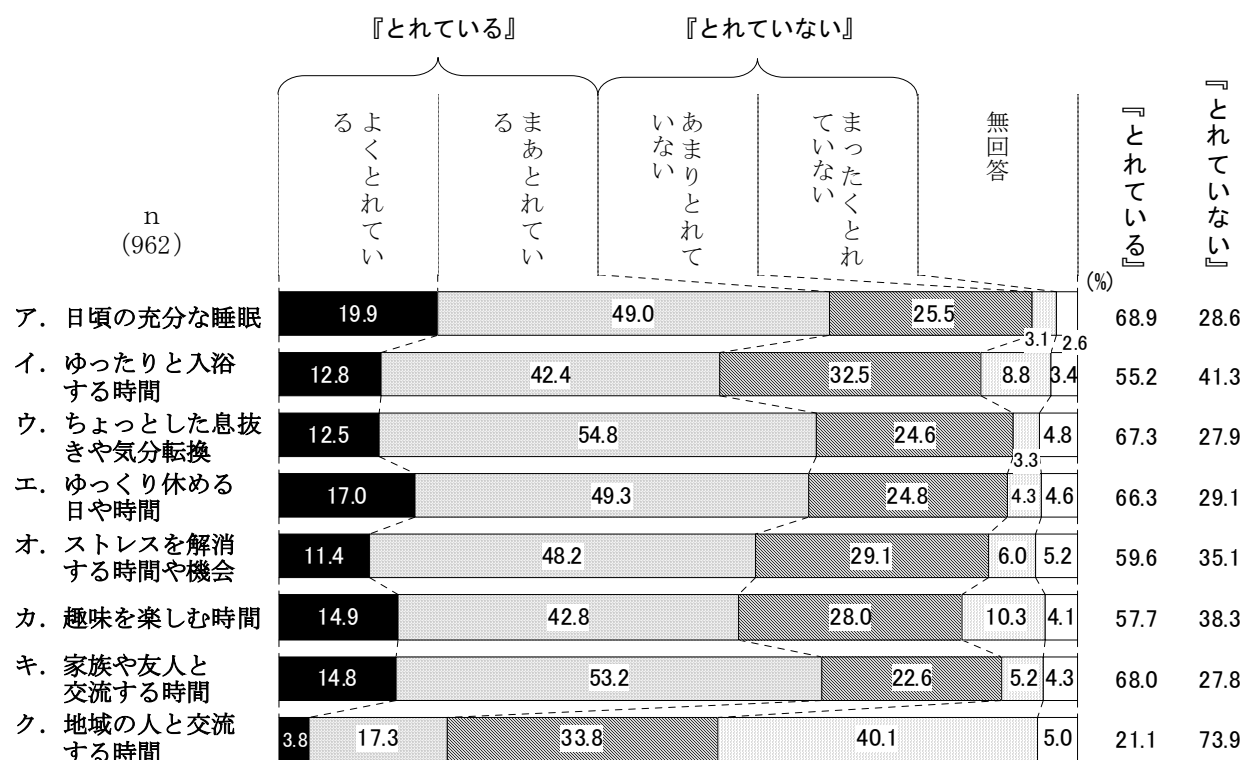


### (3) 日頃とれている休養

- ◆ 『とれている』は“日頃の十分な睡眠”、“家族や友人と交流する時間”、“ちょっとした息抜きや気分転換”、“ゆっくり休める日や時間”が6割台後半

問26 あなたは日頃、次のようなことがどの程度とれていますか。それぞれについてお答えください。(〇はそれぞれ1つずつ)

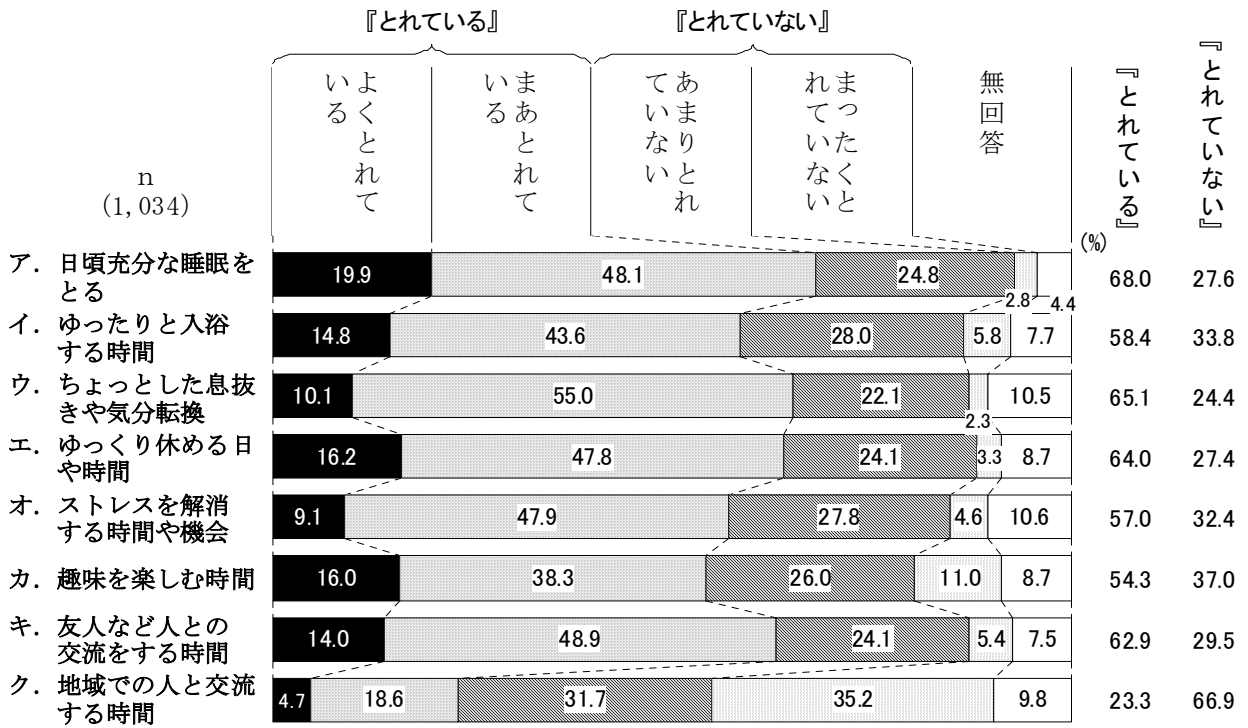
図表 5-5



日頃『とれている』休養としては、“日頃の十分な睡眠” (68.9%)、“家族や友人と交流する時間” (68.0%)、“ちょっとした息抜きや気分転換” (67.3%)、“ゆっくり休める日や時間” (66.3%) が6割台後半と高くなっている。

平成18年の結果と比較すると、特に大きな変化はみられない。(図表5-5) (図表5-6)

図表5-6 参考：平成18年





【性別／性・年齢別】

<ア. 日頃の十分な睡眠>

性別でみると、男女間で大きな差はみられない。

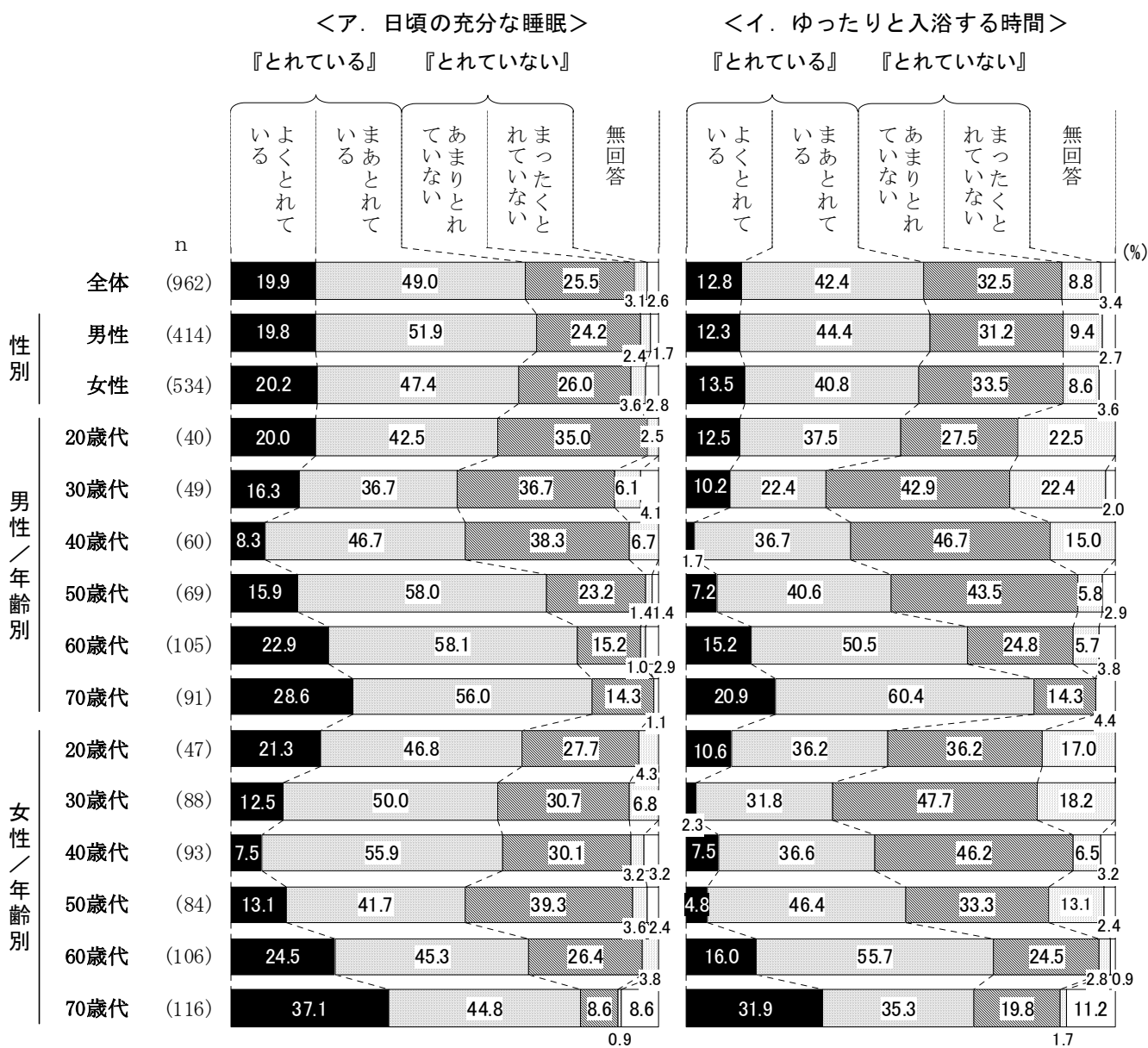
性・年齢別でみると、『とれている』は男女とも70歳代で最も高くなっている。一方、男性の30歳代（53.0%）と40歳代（55.0%）および女性50歳代（54.8%）は5割台半ばと低くなっている。

<イ. ゆったりと入浴する時間>

性別でみると、男女間で大きな差はみられない。

性・年齢別でみると、『とれている』は男性では年齢が上がるほど割合も高くなっている。女性では70歳代で「よくとれている」（31.9%）が特に高くなっている。（図表5-7）

図表5-7



<ウ. ちょっとした息抜きや気分転換>

性別でみると、男女間で大きな差はみられない。

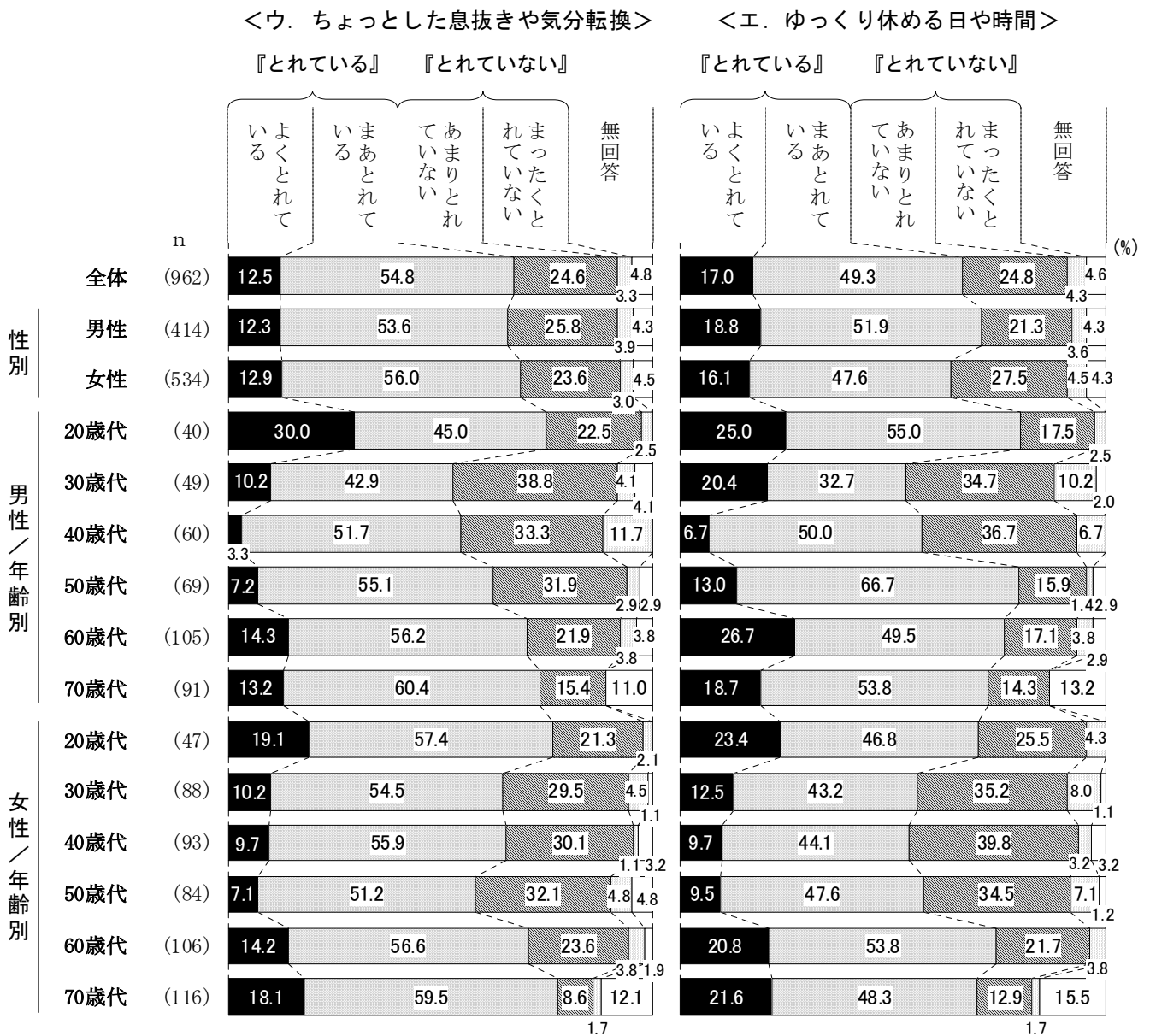
性・年齢別でみると、「よくとれている」は男性 20 歳代 (30.0%) で特に高くなっている。

<エ. ゆっくり休める日や時間>

性別でみると、『とれている』は男性 (70.7%) が女性 (63.7%) よりも 7.0 ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『とれている』は男性の 30 歳代と 40 歳代、女性の 30 歳代から 50 歳代でやや低くなっている。(図表 5-8)

図表 5-8



<オ. ストレスを解消する時間や機会>

性別でみると、男女間で大きな差はみられない。

性・年齢別でみると、「よくとれている」は男女の20歳代と男性30歳代で2割前後と高くなっている。

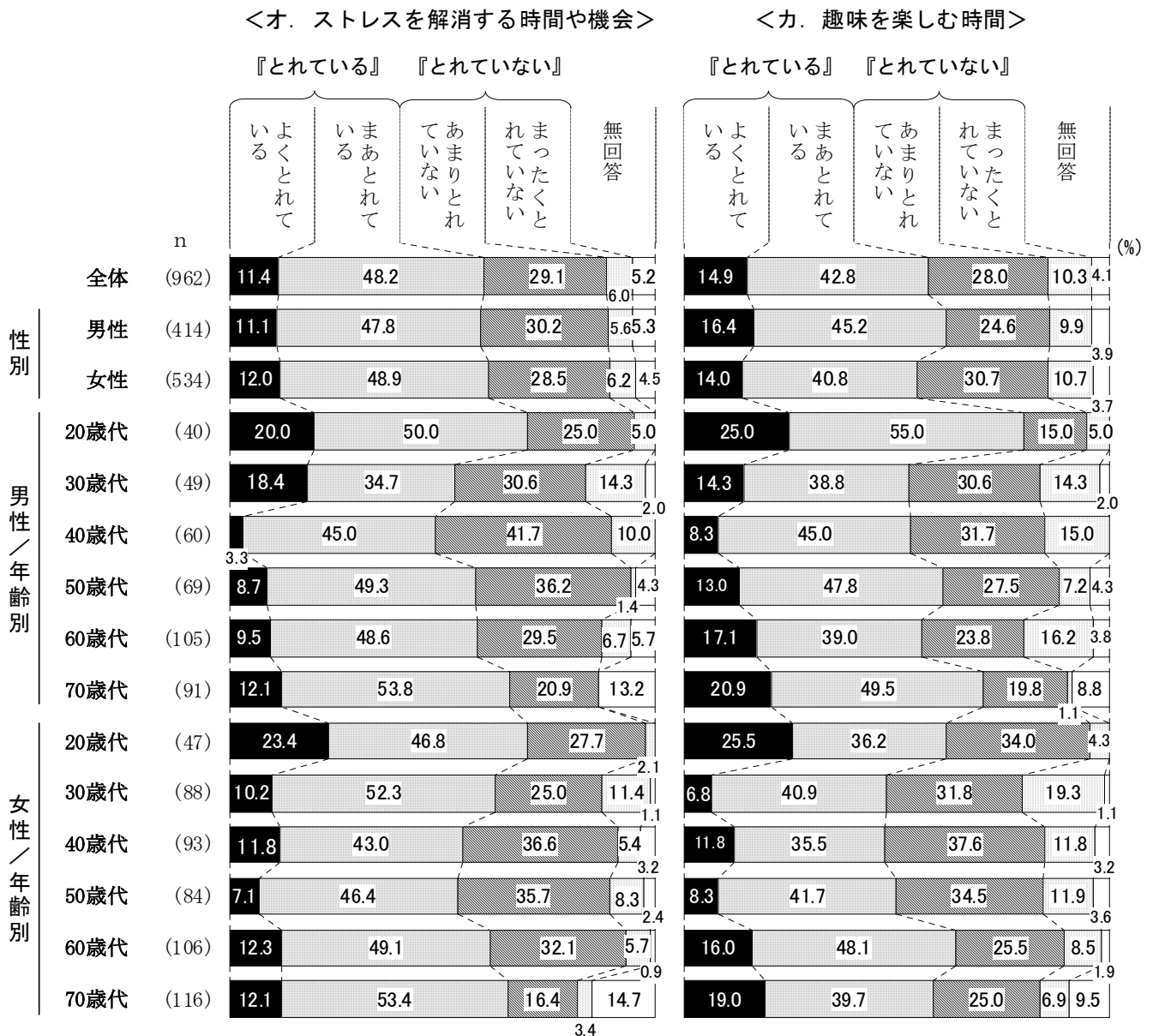
<カ. 趣味を楽しむ時間>

性別でみると、『とれている』は男性（61.6%）が女性（54.8%）よりも6.8ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『とれている』は男性20歳代（80.0%）で8割と特に高くなっている。

(図表5-9)

図表5-9



<キ. 家族や友人と交流する時間>

性別でみると、『とれている』は女性（73.6%）が男性（62.5%）よりも11.1ポイント高くなっている。

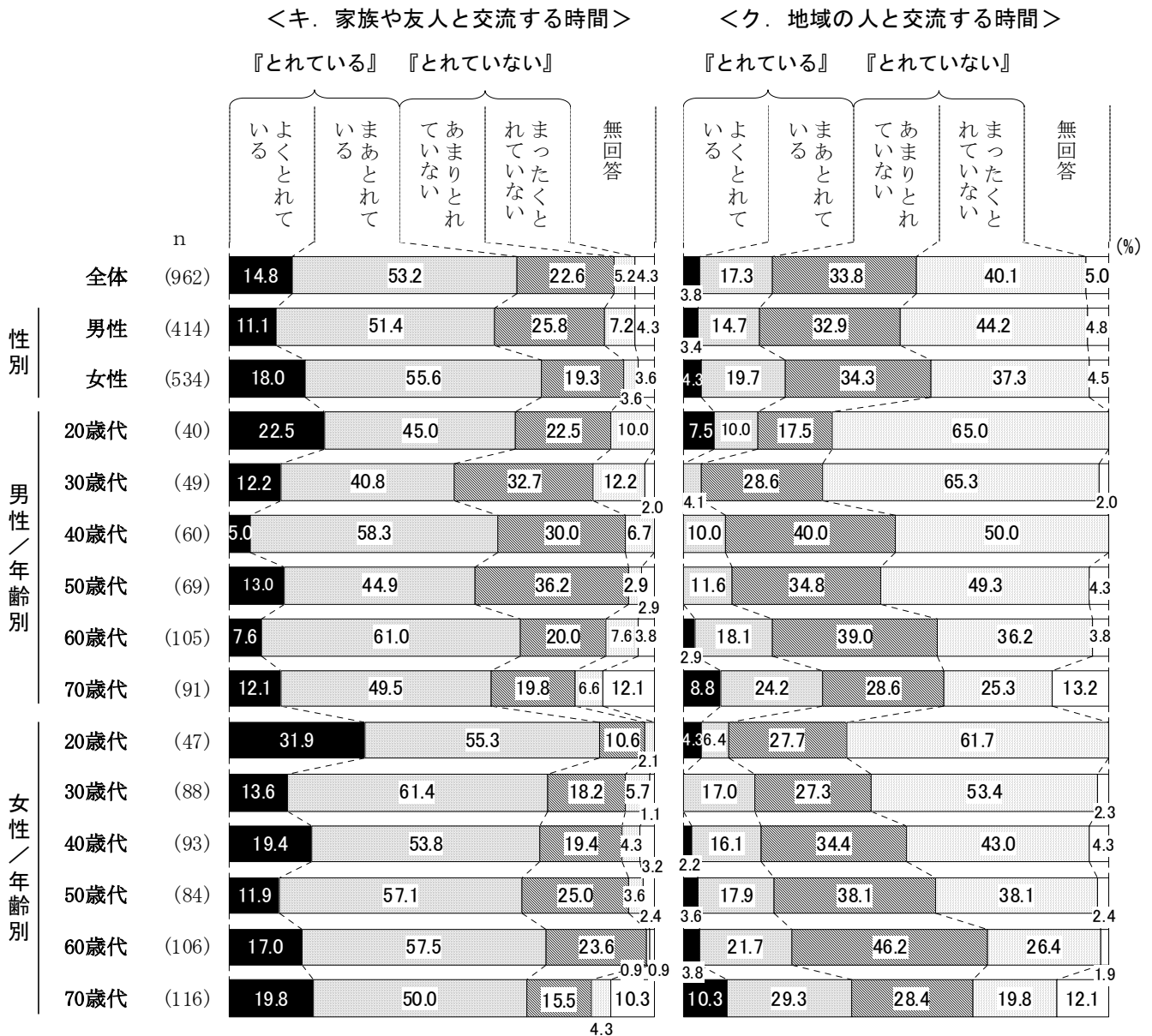
性・年齢別でみると、「よくとれている」は女性20歳代（31.9%）で3割を超え、特に高くなっている。

<ク. 地域の人と交流する時間>

性別でみると、『とれている』は女性（24.0%）が男性（18.1%）よりも5.9ポイント高くなっている。

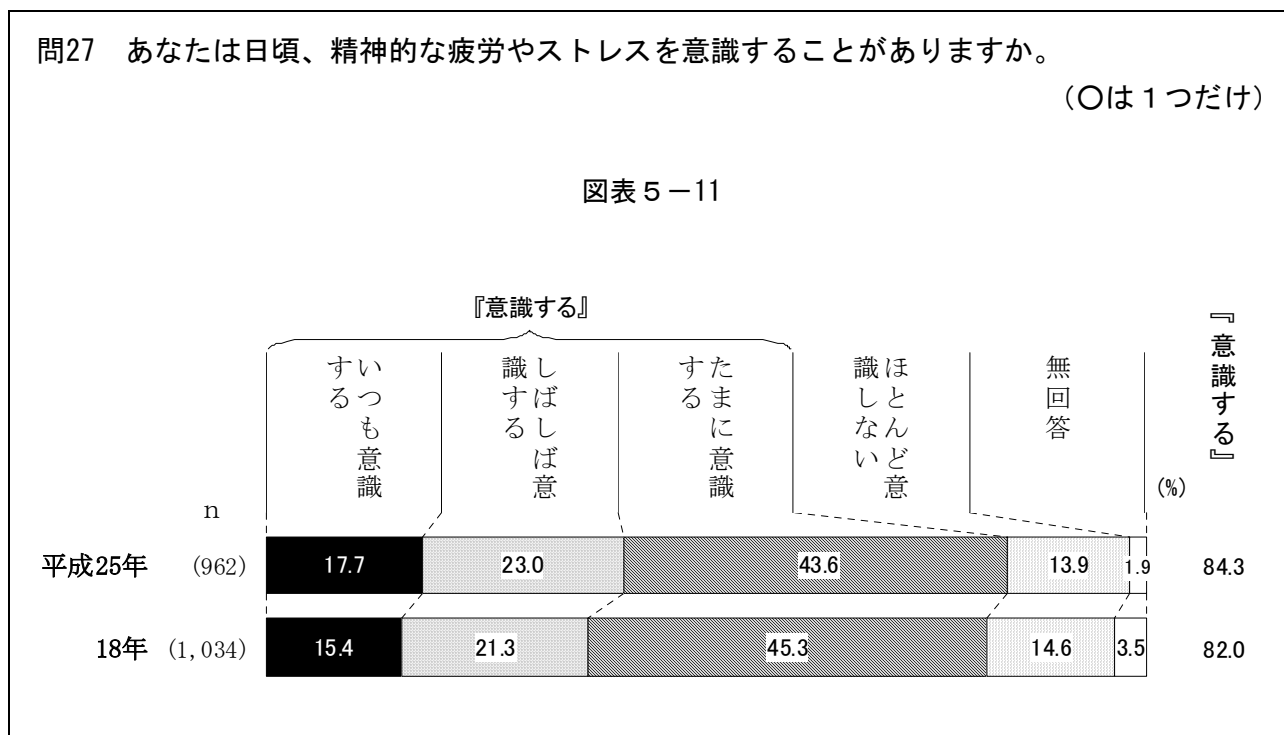
性・年齢別でみると、『とれている』は男女とも70歳代で3割台と高くなっている。（図表5-10）

図表5-10



#### (4) 精神的な疲労・ストレスの意識

◆ 『意識する』が8割台半ば



日頃、精神的な疲労やストレスを意識することがあるかを聞いたところ、「いつも意識する」(17.7%)、「しばしば意識する」(23.0%)、「たまに意識する」(43.6%)を合わせた『意識する』(84.3%)は8割台半ばを占めている。

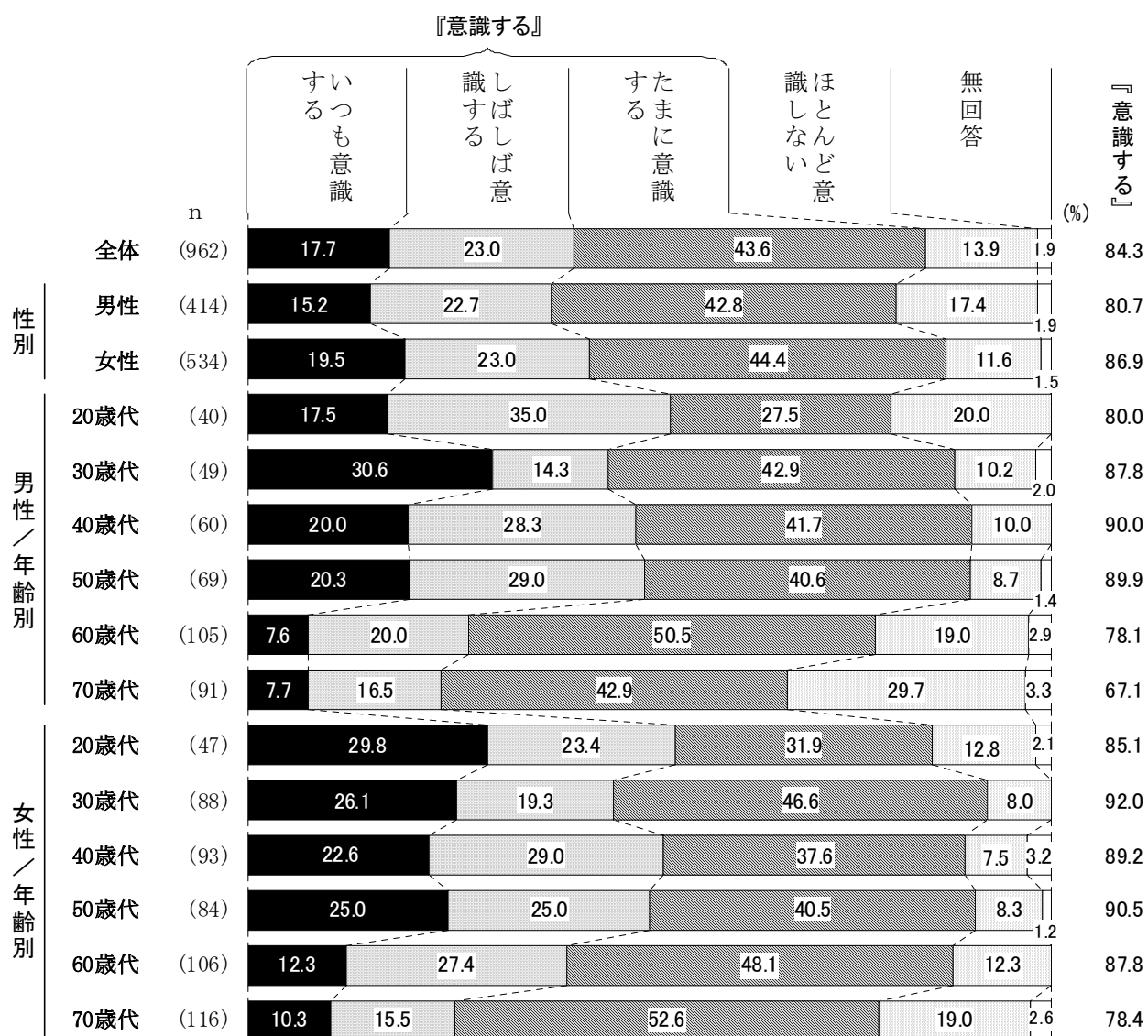
平成18年の結果と比較すると、大きな変化はみられない。(図表5-11)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、『意識する』は女性（86.9%）が男性（80.7%）よりも6.2ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『意識する』は男女とも70歳代で最も低くなっている。また、「いつも意識する」に限ると、男性30歳代（30.6%）と、女性20歳代（29.8%）が3割前後と高くなっている。（図表5-12）

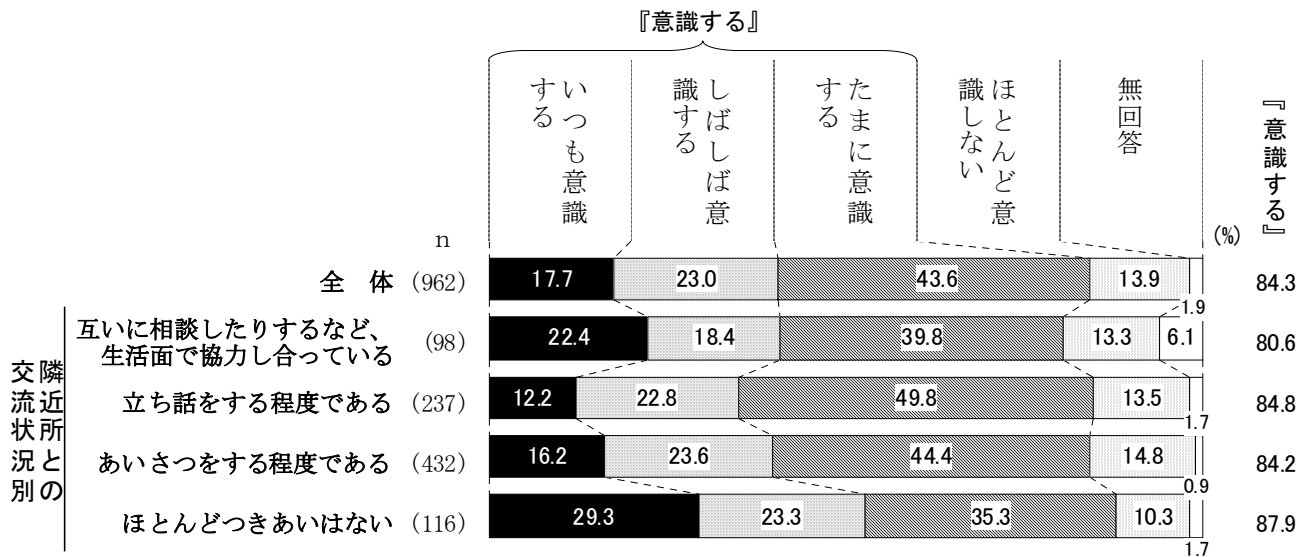
図表5-12



【隣近所との交流状況別】

隣近所との交流状況別にみると、『意識する』は“ほとんどつきあいはない”（87.9%）が“互いに相談したりするなど、生活面で協力し合っている”（80.6%）よりも7.3ポイント高く、交流の度合いが低い人の方が、よりストレスを意識している結果となっている。（図表5-13）

図表5-13



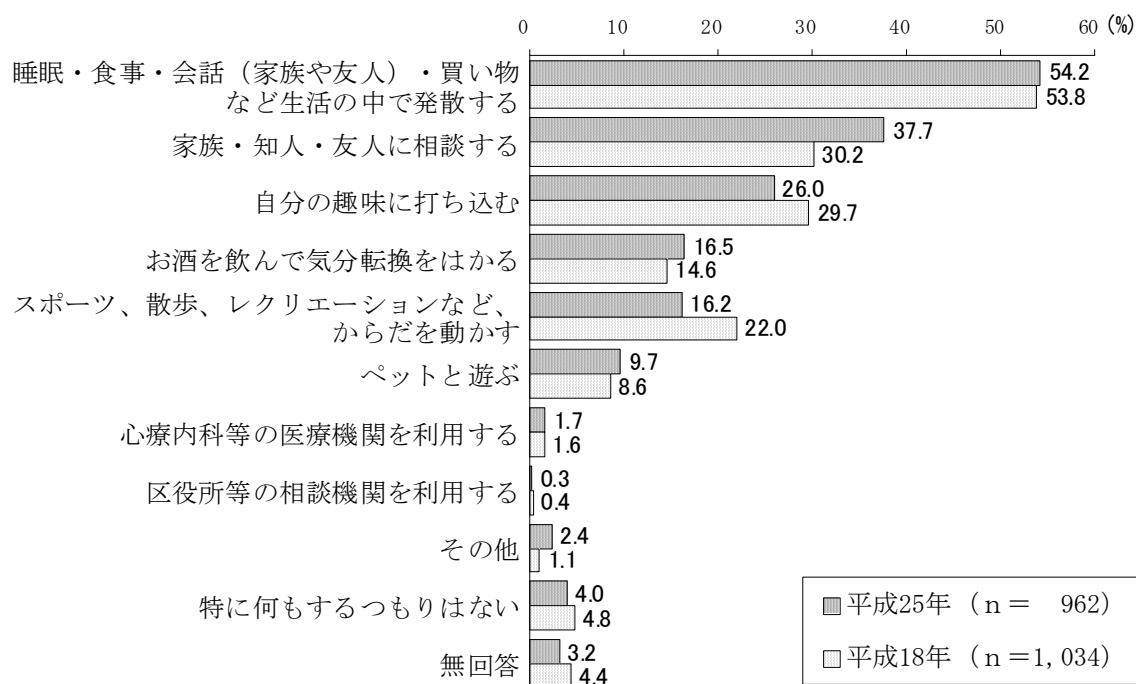
## (5) 精神的な疲労・ストレスの解消法

◆ 「睡眠・食事・会話（家族や友人）・買い物など生活の中で発散する」が5割台半ば

問28 あなたは、精神的な疲労やストレスをどのように解消しようと思いますか。

(○は2つまで)

図表5-14 (複数回答)



精神的な疲労やストレスの解消法としては、「睡眠・食事・会話（家族や友人）・買い物など生活の中で発散する」（54.2%）が5割台半ばで最も高く、次いで「家族・知人・友人に相談する」（37.7%）、「自分の趣味に打ち込む」（26.0%）などとなっている。

平成18年の結果と比較すると、「家族・知人・友人に相談する」が7.5ポイントの増加となっている。（図表5-14）

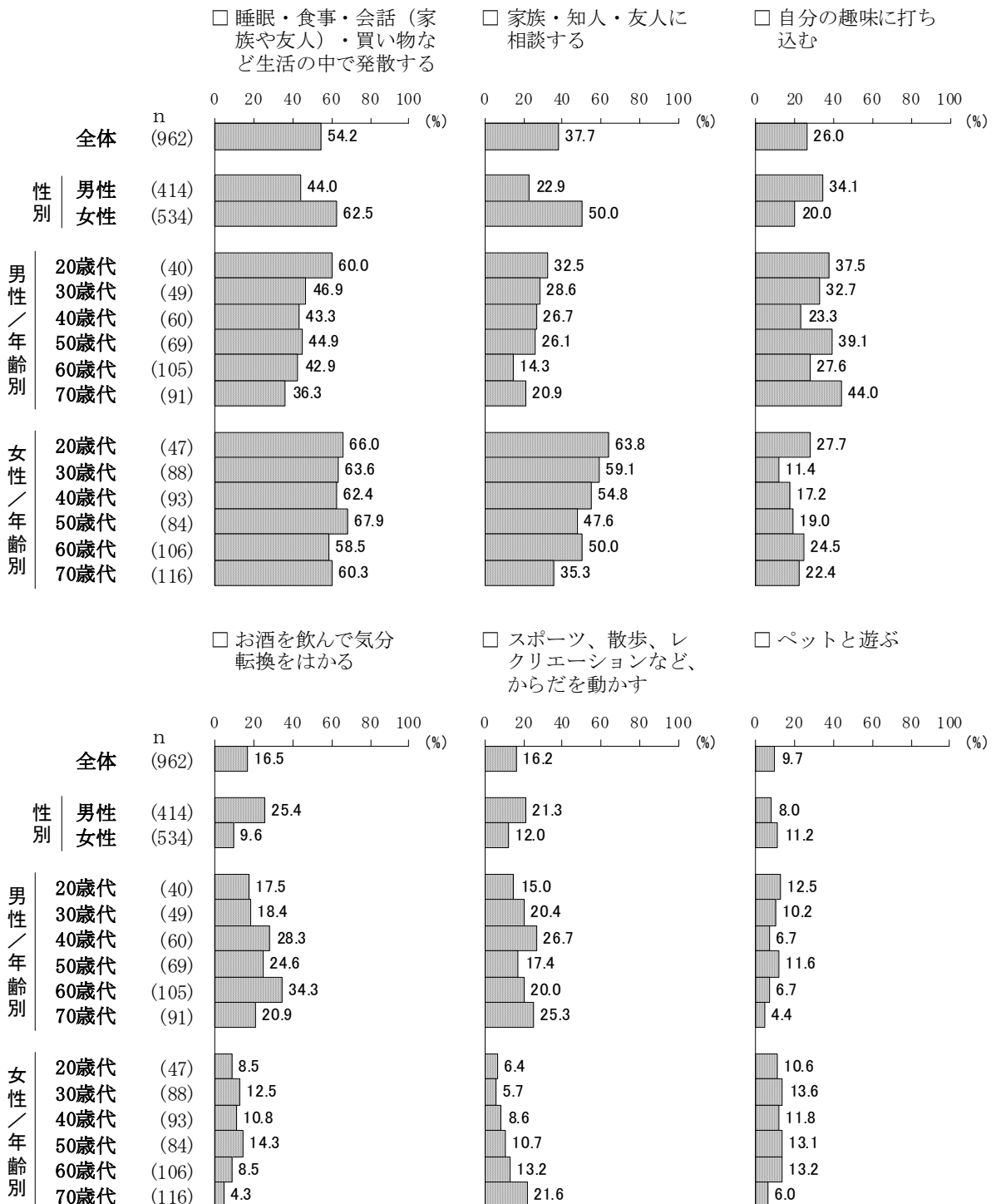


### 【性別／性・年齢別】

上位6項目を性別でみると、「睡眠・食事・会話（家族や友人）・買い物など生活の中で発散する」と「家族・知人・友人に相談する」では女性が圧倒的に高く、逆に「自分の趣味に打ち込む」、「お酒を飲んで気分転換をはかる」、「スポーツ、散歩、レクリエーションなど、からだを動かす」、では男性が高くなっている。

性・年齢別でみると、「睡眠・食事・会話（家族や友人）・買い物など生活の中で発散する」は男性では20歳代（60.0%）で高く、女性では年代による差は比較的小さい。「家族・知人・友人に相談する」は男女ともに年齢が上がるほど割合が低くなる傾向がある。（図表5-15）

図表5-15（上位6項目）

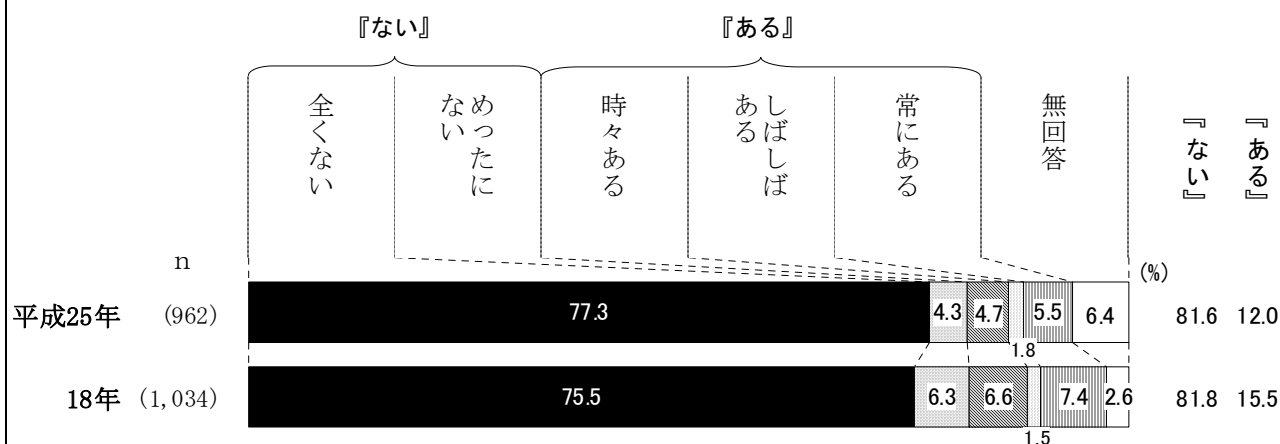


## (6) 睡眠のための薬・アルコール飲料の利用

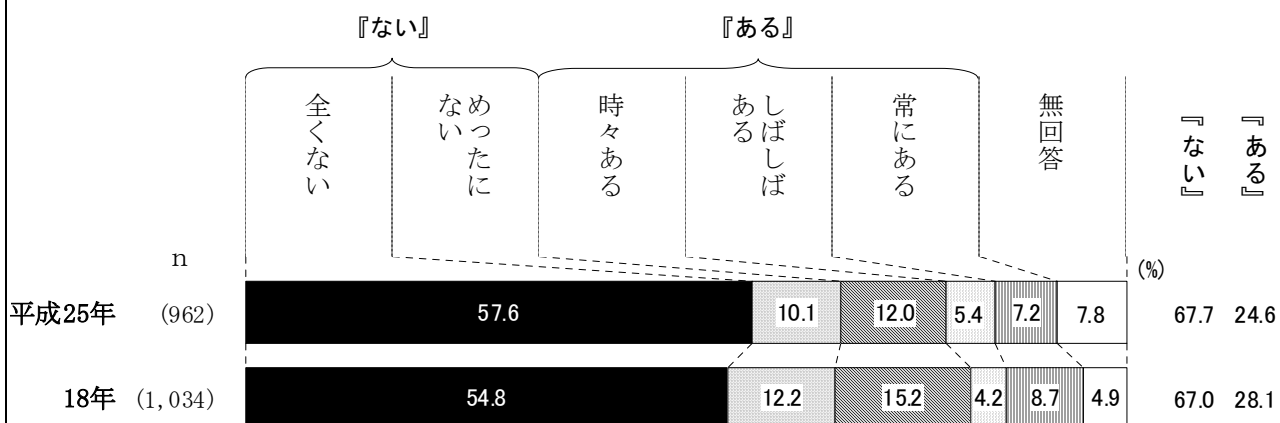
◆ 利用が『ある』は、薬が1割を超え、アルコール飲料は2割台半ば

問29 あなたは、よく眠れるように睡眠導入剤や精神安定剤などの薬や、アルコール飲料を利用しますか。(〇はそれぞれ1つずつ)

図表5-16 睡眠導入剤や精神安定剤などの薬



図表5-17 アルコール飲料



よく眠れるように睡眠導入剤や安定剤などの薬を利用することが『ある』人は12.0%であり、アルコール飲料の利用が『ある』人は24.6%となっている。

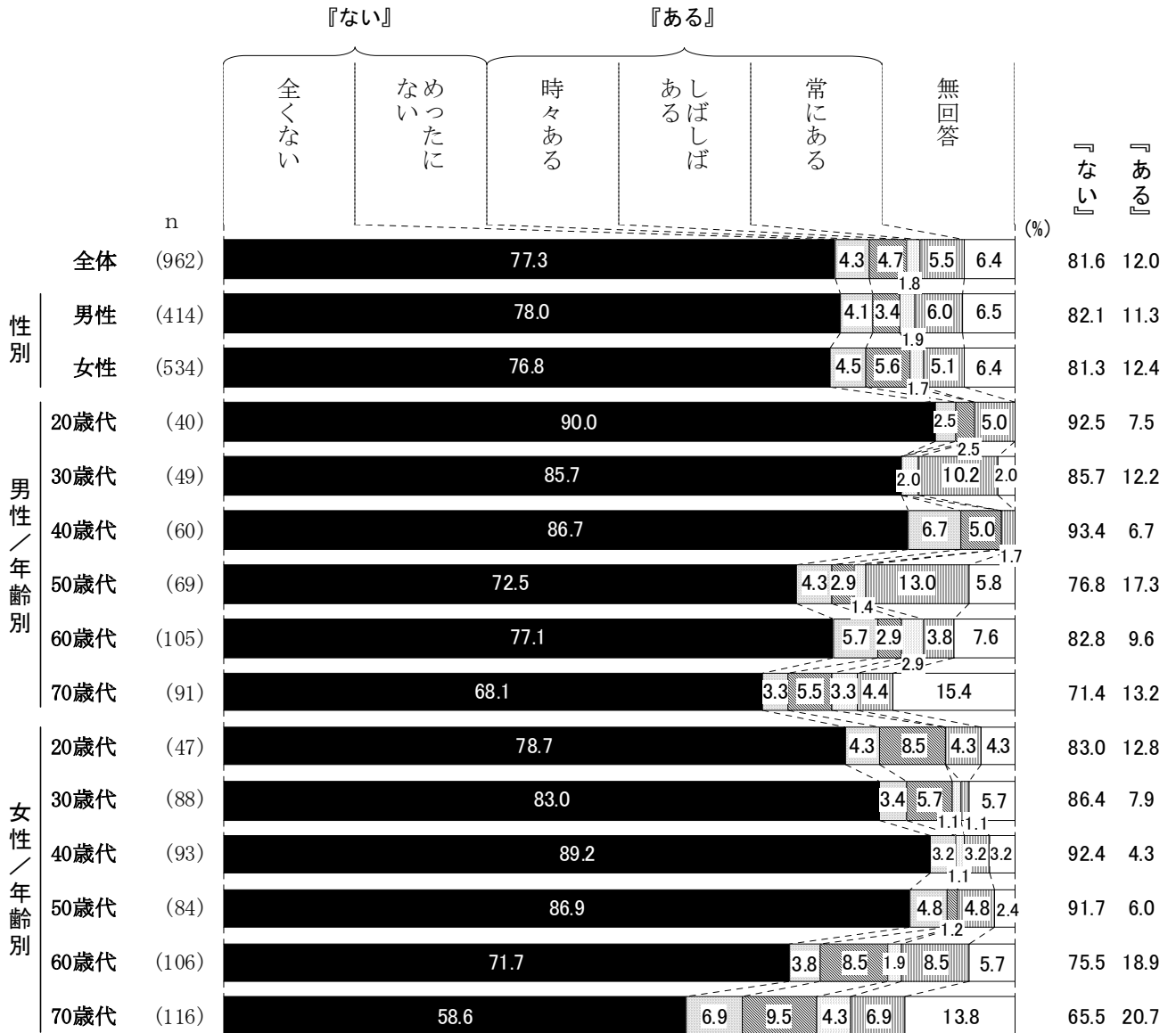
平成18年の結果と比較すると、いずれもわずかながらの減少となっている。(図表5-16)(図表5-17)

【性別／性・年齢別】

“睡眠導入剤や精神安定剤などの薬”を性別で見ると、男女間で大きな差はみられない。

性・年齢別で見ると、利用することが『ある』は、男性50歳代（17.3%）、女性の60歳代（18.9%）と70歳代（20.7%）で高くなっている。（図表5-18）

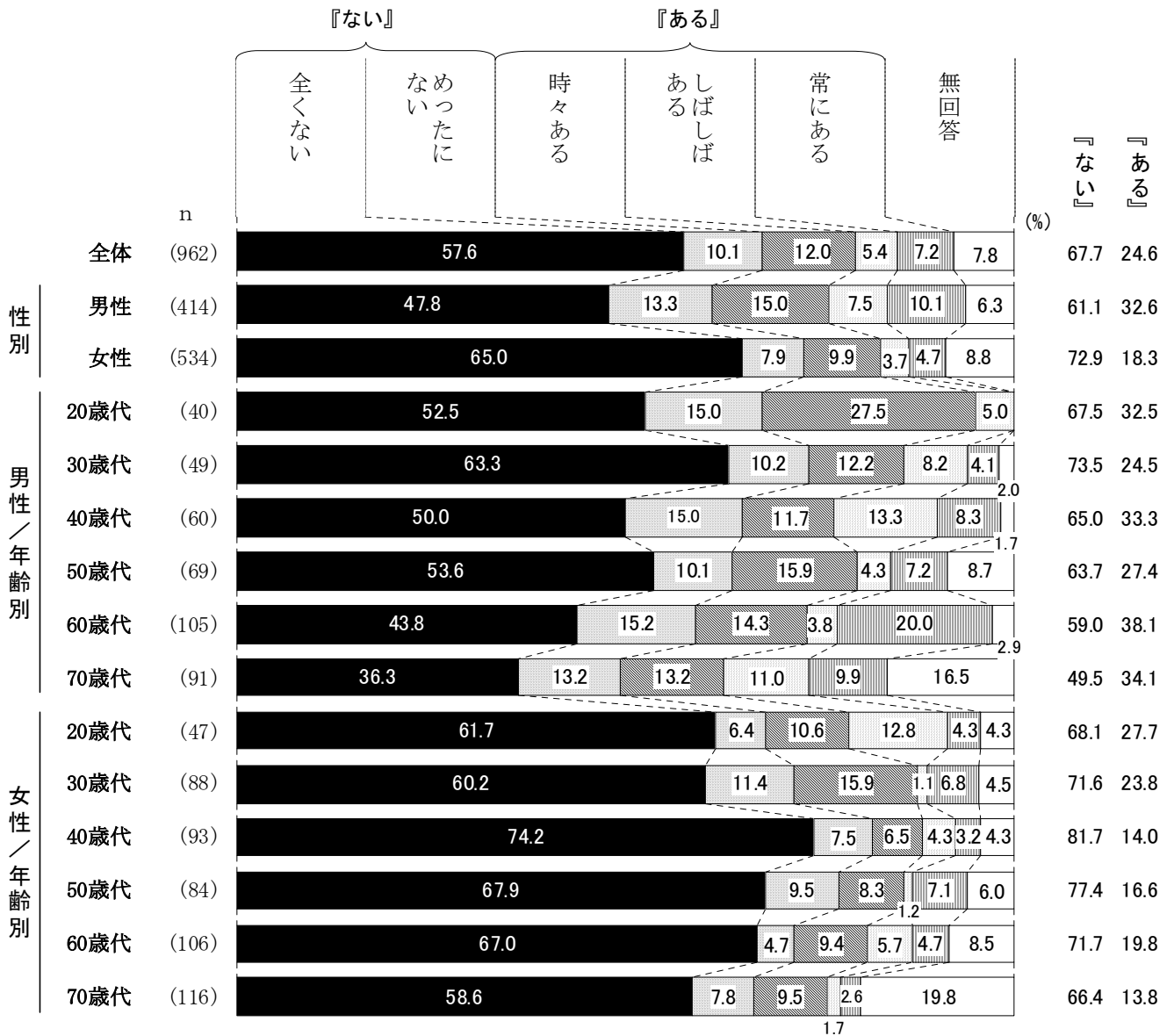
図表5-18 睡眠導入剤や精神安定剤などの薬



“アルコール飲料”を性別で見ると、『ある』は男性（32.6%）が女性（18.3%）よりも14.3ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、『ある』は男性60歳代（38.1%）で最も高く、女性では20歳代（27.7%）と30歳代（23.8%）で高くなっている。（図表5-19）

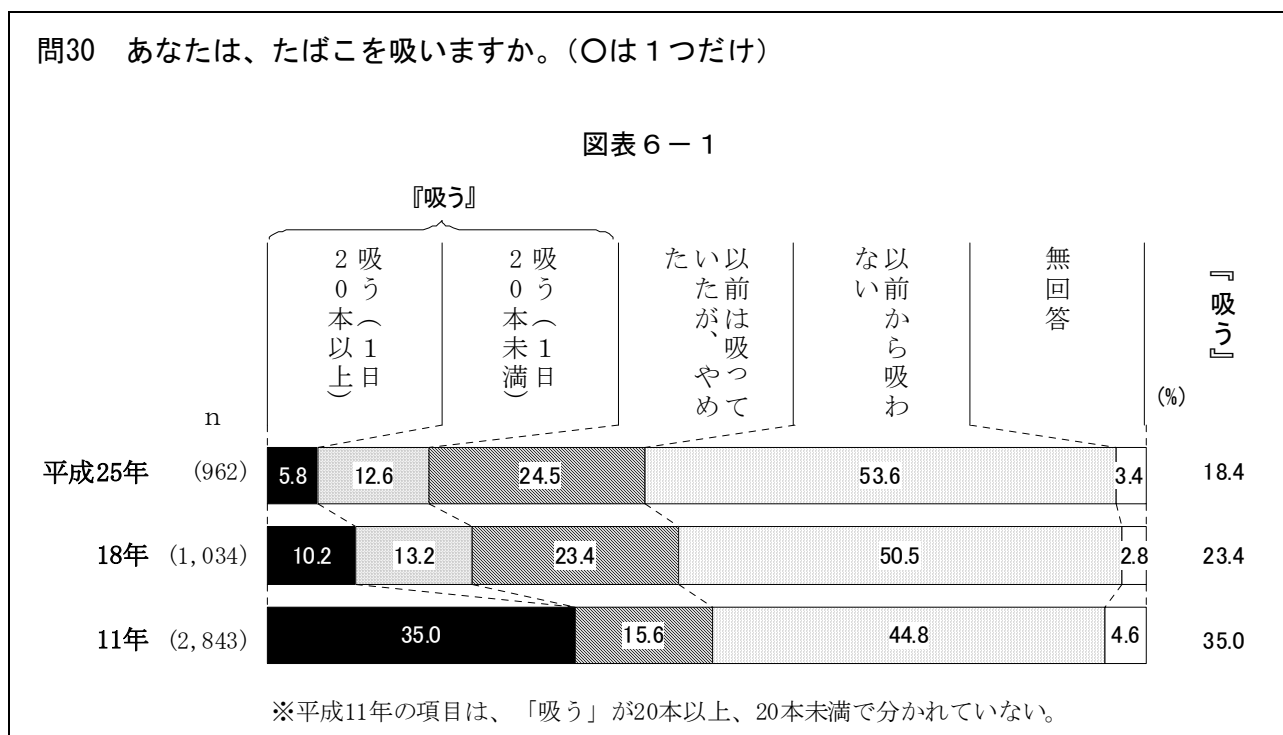
図表5-19 アルコール飲料



## 6 たばこについて

### (1) 喫煙の有無

#### ◆ 『吸う』が2割弱



たばこを吸うかを聞いたところ、「吸う（1日20本以上）」と「吸う（1日20本未満）」を合わせた『吸う』（18.4%）が2割弱となっている。

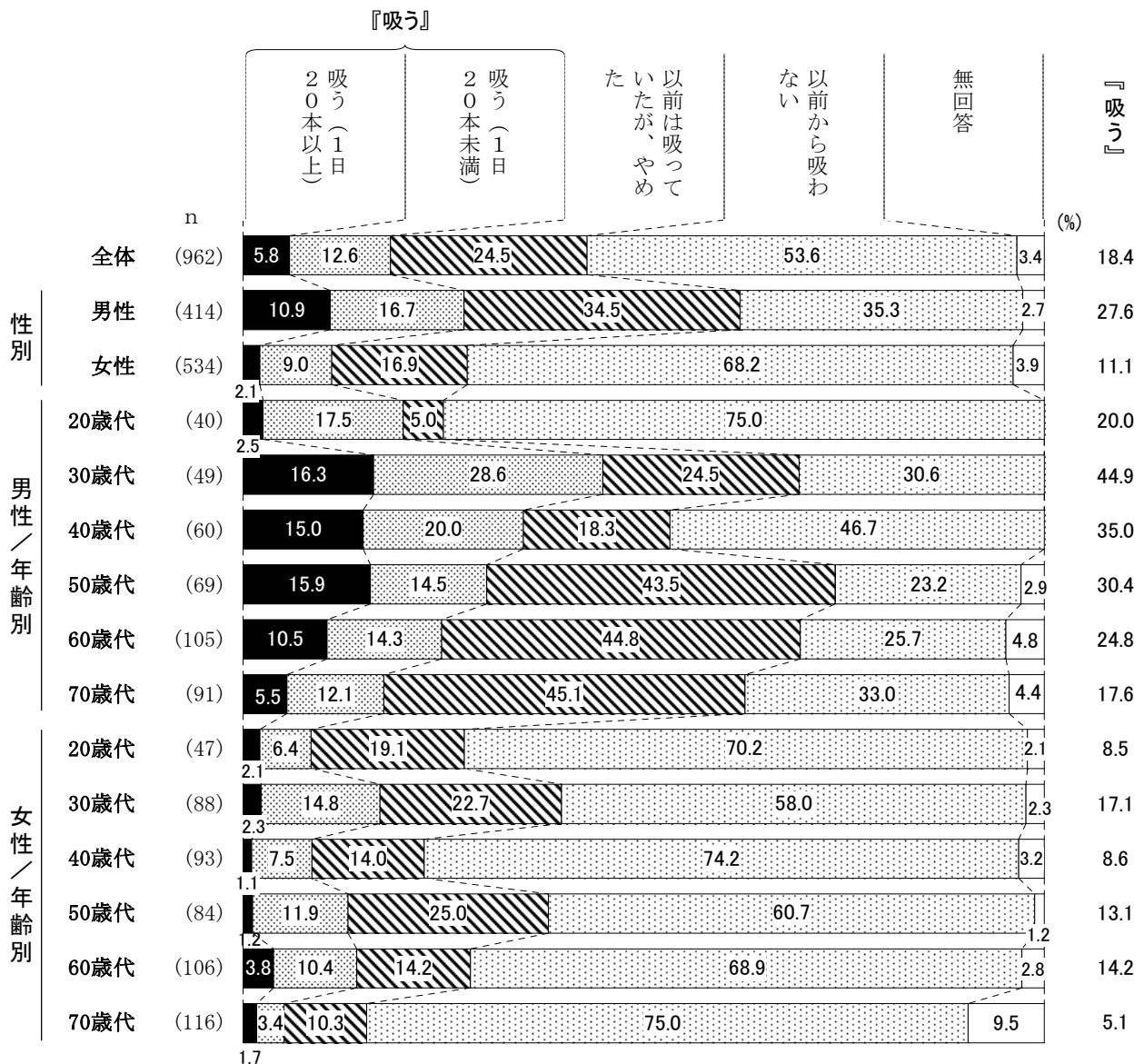
過去の結果と比較すると、『吸う』は顕著な減少傾向にある。（図表6-1）

【性別／性・年齢別】

性別でみると、『吸う』は男性（27.6%）が女性（11.1%）よりも16.5ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『吸う』は男性の場合、30歳代（44.9%）で最も高く、以降、年齢が上がるほど割合は低くなっている。（図表6-2）

図表6-2

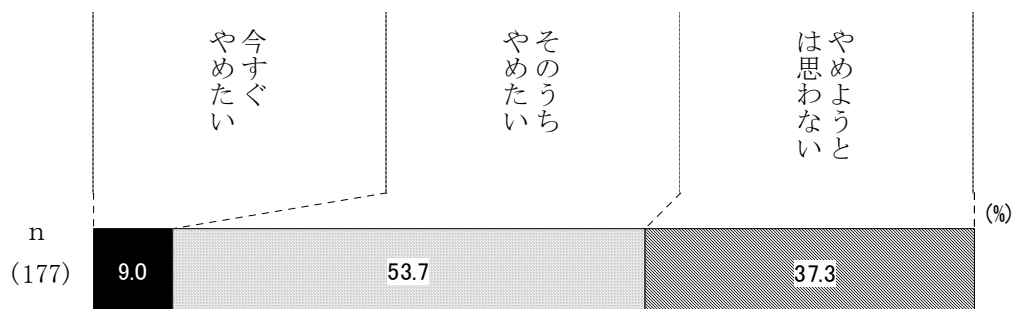


## (1-1) 禁煙の意向

### ◆ 『やめたい』が6割を超える

(問30で「吸う(1日20本以上)」、または「吸う(1日20本未満)」とお答えの方に)  
問30-1 たばこをやめたいと思いますか。(○は1つだけ)

図表6-3



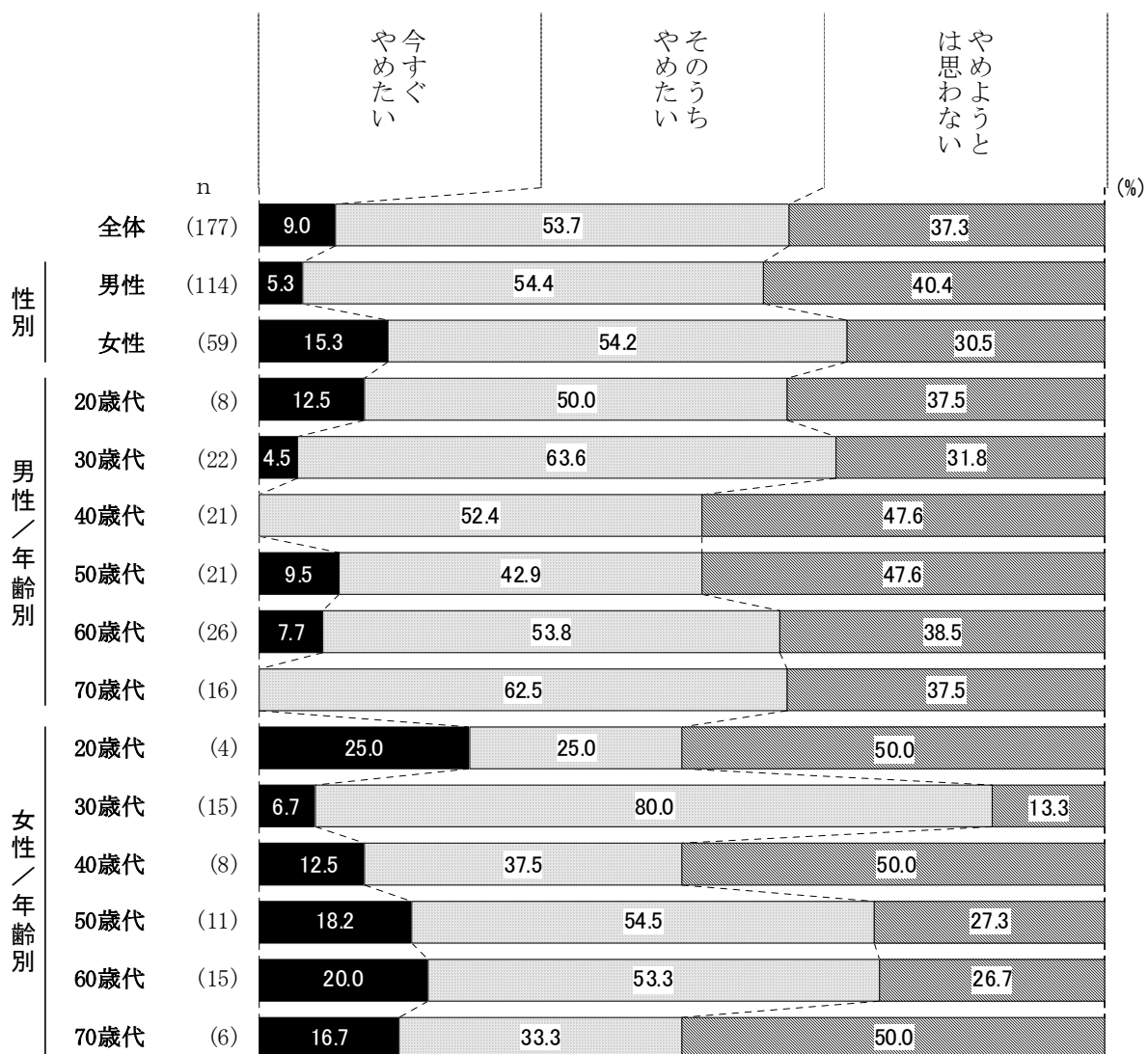
たばこを『吸う』と回答した人に、やめたいと思うかを聞いたところ、「今すぐやめたい」(9.0%)という禁煙の強い意向は1割弱だが、「そのうちやめたい」(53.7%)は5割台半ばを占めている。一方、「やめようとは思わない」(37.3%)は3割台半ばとなっている。(図表6-3)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、「今すぐやめたい」は女性が男性よりも10.0ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、基数が小さく、はっきりした傾向はわかりにくくなっている。(図表6-4)

図表6-4





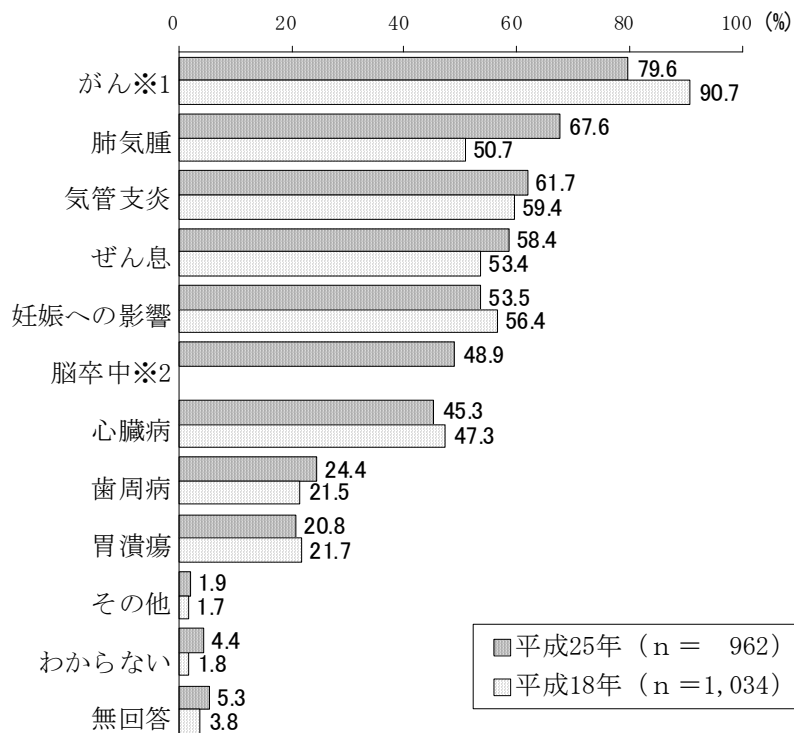
## (2) たばこが影響を及ぼすと思う病気

◆ 「がん」が約8割

問31 たばこによりからだに影響を及ぼす病気は、どれだと思いますか。

(○はあてはまるものすべて)

図表6-5 (複数回答)



※1 平成18年の項目は、「肺がん」

※2 平成18年は項目なし

たばこが原因となると思われる病気を聞いたところ、「がん」(79.6%)が約8割と高く、次いで「肺気腫」(67.6%)、「気管支炎」(61.7%)、「ぜん息」(58.4%)などとなっている。

平成18年の結果と比べると、前回の「肺がん」+「肺気腫」は141.4ポイント、今回の「がん」+「肺気腫」は147.2ポイントで変化は5.8ポイントとなっている。(図表6-5)

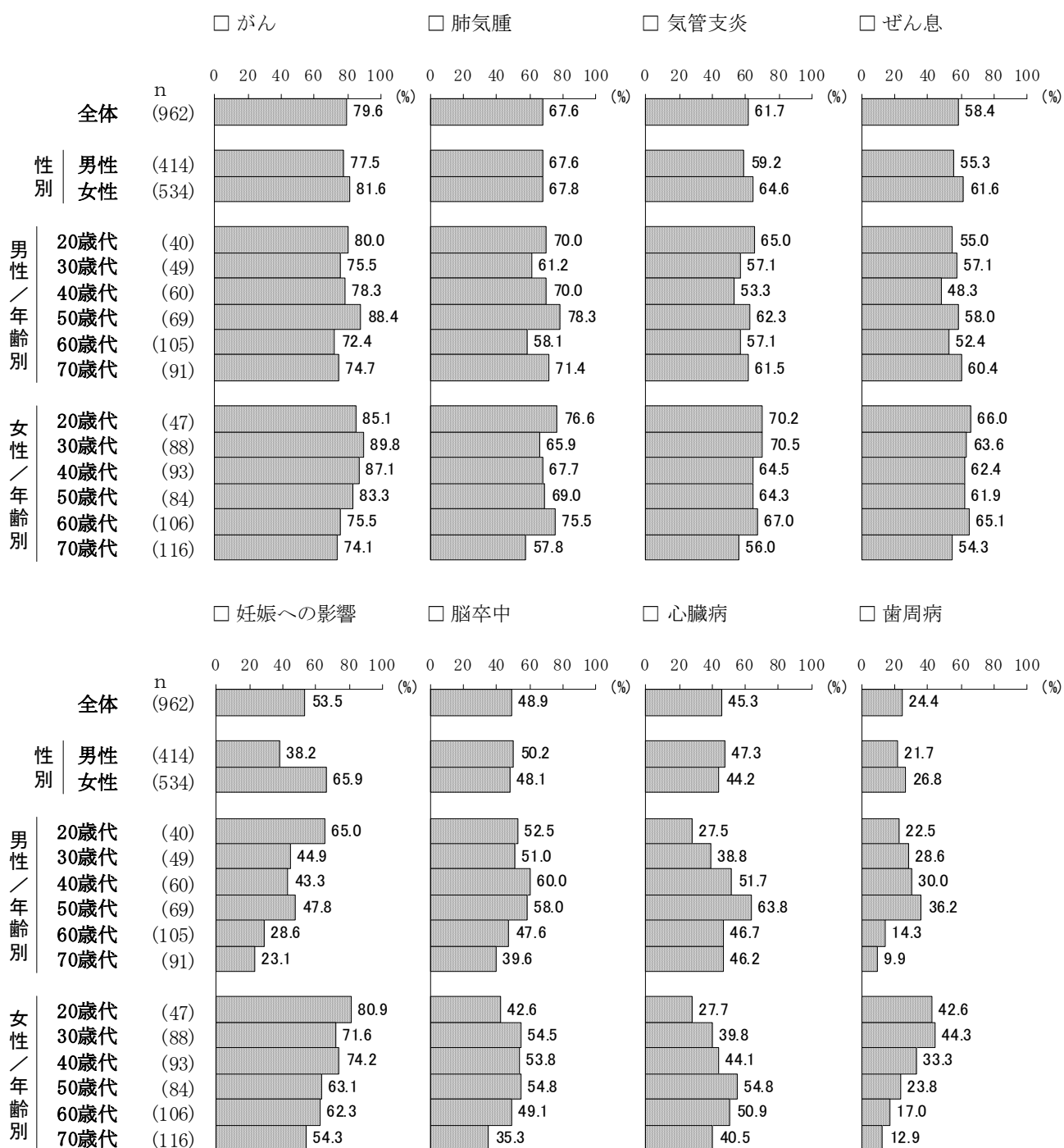
【性別／性・年齢別】

性別で見ると、「妊娠への影響」は女性（65.9%）が男性（38.2%）を27.7ポイント上回っている。

性・年齢別で見ると、「妊娠への影響」は男女とも20歳代で最も高い一方、男性の60歳代以上は3割未満と低くなっている。また、「心臓病」は男女とも50歳代で最も高く、「歯周病」は女性の30歳代以下で4割台と高くなっているが、男女の60歳代以上では2割未満と低くなっている。

（図表6-6）

図表6-6（上位8項目）



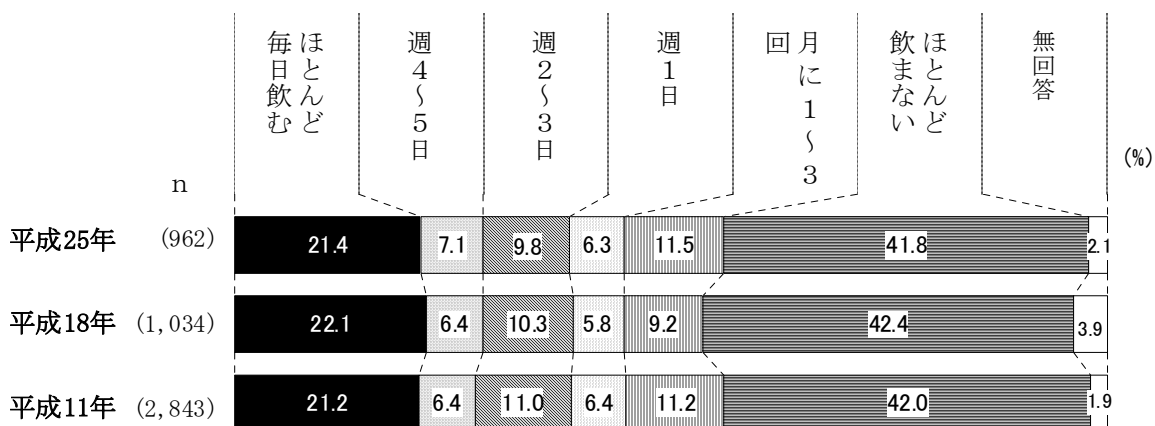
## 7 アルコールについて

### (1) 飲酒頻度

◆ 「ほとんど毎日飲む」が2割を超える

問32 あなたは、お酒（アルコール類）をどのくらいの割合で飲みますか。（○は1つだけ）

図表7-1



飲酒の頻度を聞いたところ、「ほとんど毎日飲む」(21.4%)が2割を超え、「月に1~3回」(11.5%)と「週2~3日」(9.8%)が1割前後となっている。

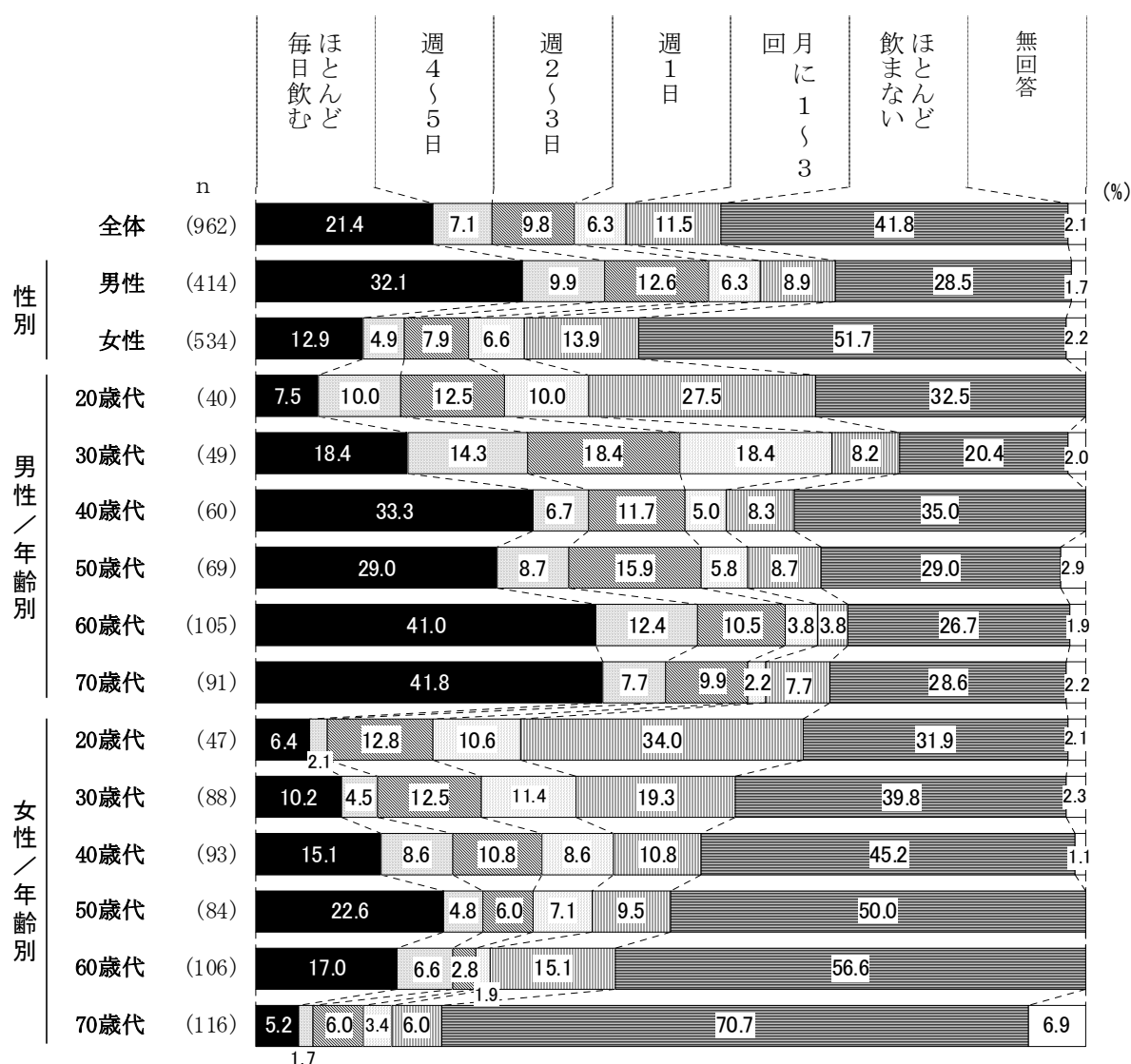
過去の結果と比較すると、特に大きな変化はみられない。(図表7-1)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、「ほとんど毎日飲む」は男性（32.1%）が女性（12.9%）よりも19.2ポイント高く、「ほとんど飲まない」では女性（51.7%）が男性（28.5%）よりも23.2ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、男性は年齢が上がるほど「ほとんど毎日飲む」が高くなる傾向がある。一方、女性は年齢が上がるほど「ほとんど飲まない」が高く、50歳代で『月に1回以上』飲む人と「ほとんど飲まない」人の割合が同率、70歳代で「ほとんど飲まない」が7割を占めている。また、50歳代以下の女性では、年齢が上がるほど「ほとんど飲まない」が高くなる一方で、「ほとんど毎日飲む」も高くなるという二極化の現象もみられる。（図表7-2）

図表7-2



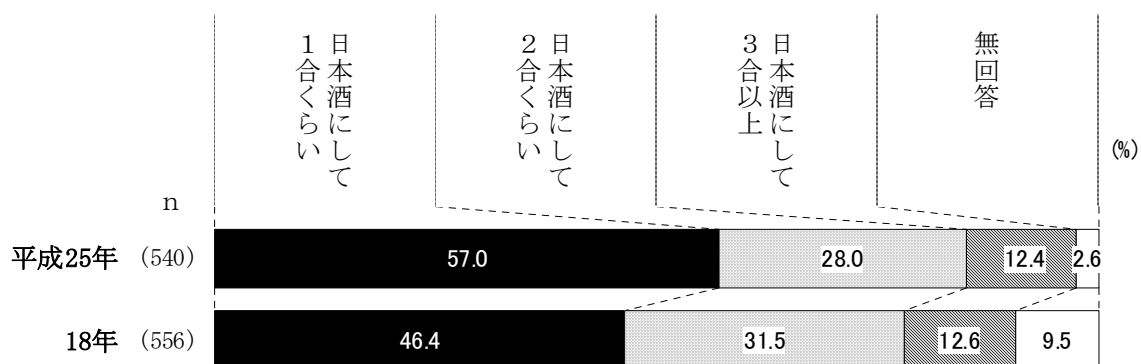
## (1-1) 1日の飲酒量

◆ 「日本酒にして1合くらい」が5割台半ば

(問32で「ほとんど飲まない」以外をお答えの方に)

問32-1 あなたは、1日につきどれくらいのお酒を飲みますか。過去1か月の飲酒の状況でお答えください。(〇は1つだけ)

図表7-3



お酒を飲む人に過去1か月間の1日に飲む量を聞いたところ、「日本酒にして1合くらい」(57.0%)が5割台半ばを占め、「日本酒にして2合くらい」(28.0%)が3割近く、「日本酒にして3合以上」(12.4%)が1割を超える程度となっている。

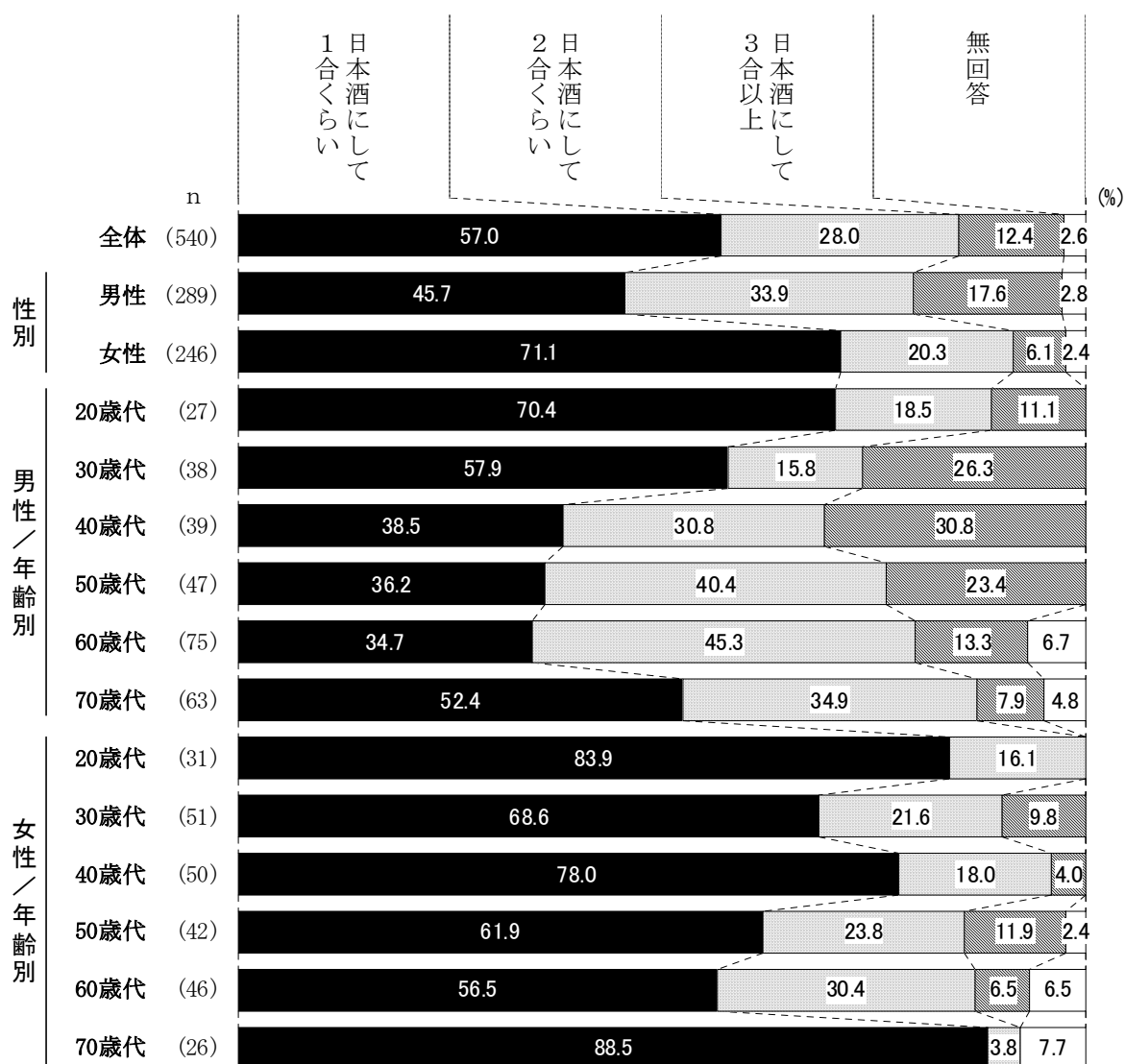
平成18年の結果と比較すると、「日本酒にして1合くらい」は10.6ポイント増加し、飲酒量は減る傾向となっている。(図表7-3)

【性別／性・年齢別】

性別で見ると、「日本酒にして1合くらい」は女性（71.1%）が男性（45.7%）を25.4ポイント上回っている。一方、「日本酒にして2合くらい」と「日本酒にして3合以上」は男性の方が10ポイント以上高くなっている。

性・年齢別で見ると、「日本酒にして2合くらい」は男女とも50歳代と60歳代で比較的高くなっている。また、「日本酒にして3合以上」は男性40歳代（30.8%）で約3割と高い。（図表7-4）

図表7-4



## 8 歯の健康について

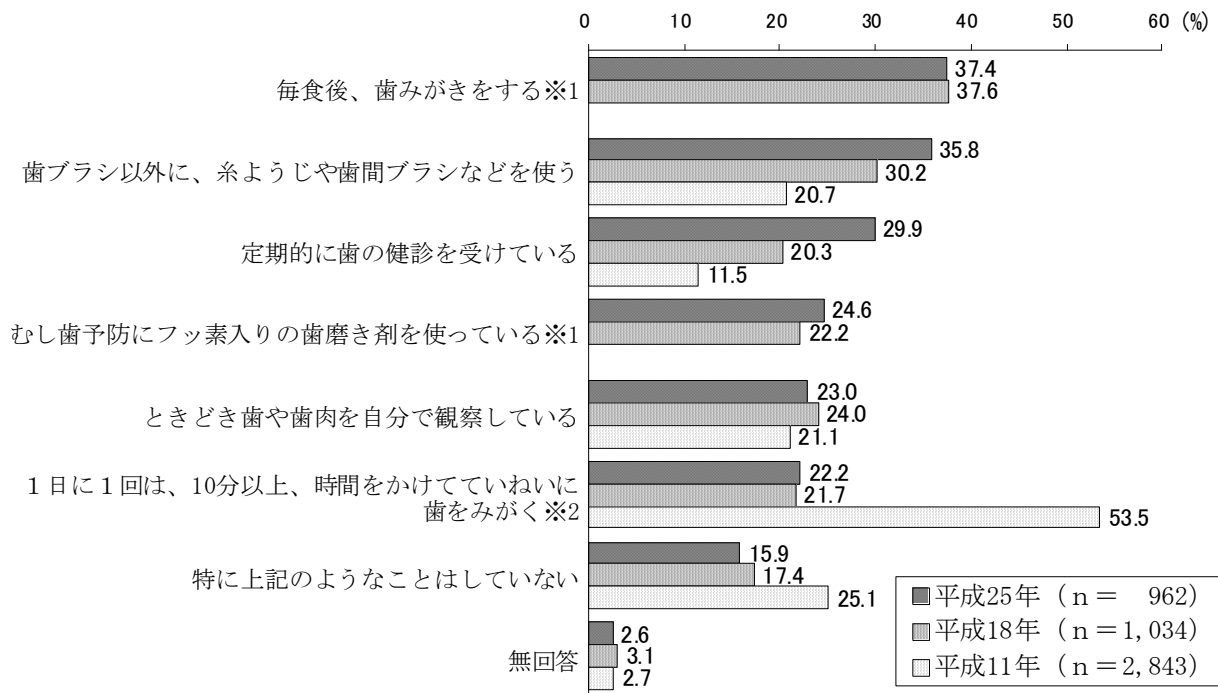
### (1) 歯の健康のためにしていること

- ◆ 「毎食後、歯みがきをする」と「歯ブラシ以外に、糸ようじや歯間ブラシなどを使う」が3割台後半

問33 あなたは日頃、歯の健康のために次のようなことをしていますか。

(○はあてはまるものすべて)

図表 8 - 1 (複数回答)



※1 平成11年は項目なし

※2 平成11年の項目は「1日1回は、時間をかけてていねいに歯をみがく」

歯の健康のためにしていることでは、「毎食後、歯みがきをする」(37.4%)と「歯ブラシ以外に、糸ようじや歯間ブラシなどを使う」(35.8%)が3割台後半と高くなっている。一方、「特に上記のようなことはしていない」は15.9%となっている。

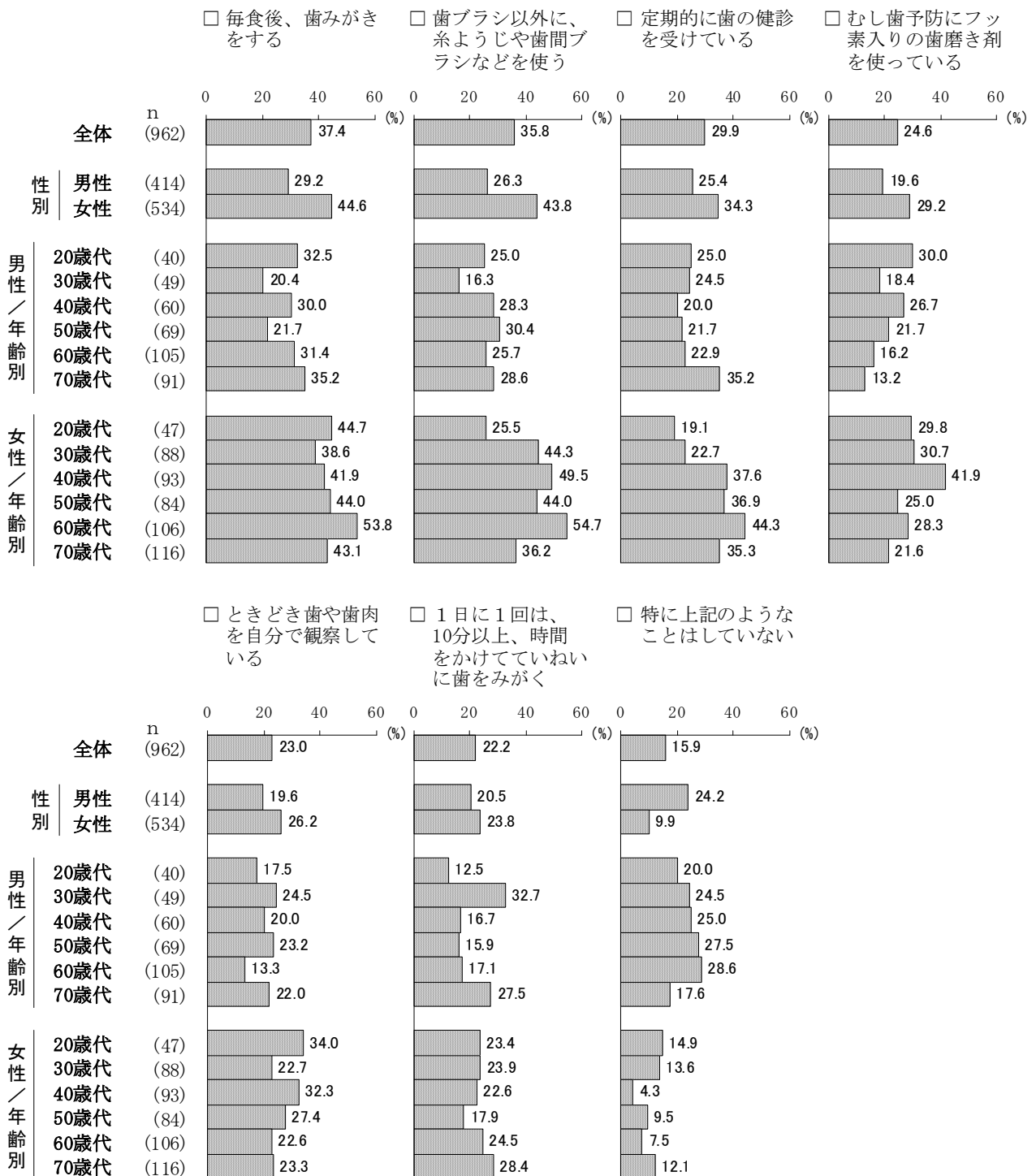
過去の結果と比較すると、「歯ブラシ以外に、糸ようじや歯間ブラシなどを使う」と「定期的に歯の健診を受けている」は増加傾向が著しい一方、「特に上記のようなことはしていない」は減少傾向となっている。(図表8-1)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、すべての項目で女性の方が高く、特に「歯ブラシ以外に、糸ようじや歯間ブラシなどを使う」で17.5ポイント、「毎食後、歯みがきをする」で15.4ポイント男性よりも高くなっている。

性・年齢別でみると、「毎食後、歯みがきをする」、「歯ブラシ以外に、糸ようじや歯間ブラシなどを使う」、「定期的に歯の健診を受けている」はいずれも女性60歳代で最も高くなっている。また、「むし歯予防にフッ素入りの歯磨き剤を使っている」は女性40歳代（41.9%）、「1日に1回は、10分以上、時間をかけてていねいに歯をみがく」は男性30歳代（32.7%）でそれぞれ高くなっている。（図表8-2）

図表8-2

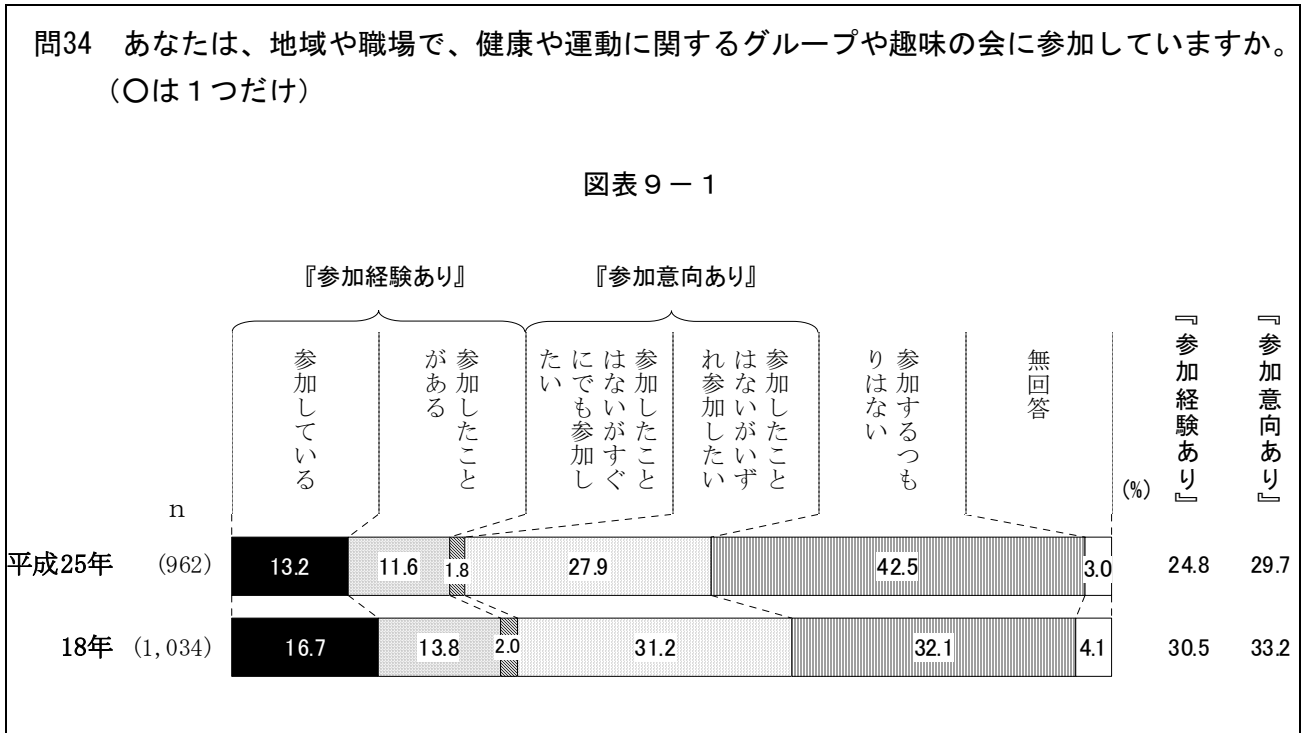




## 9 その他

### (1) 健康や運動に関するグループ、趣味の会への参加状況

◆ 『参加経験あり』は2割台半ば



地域や職場での健康や運動に関するグループや趣味の会への参加については、「参加している」(13.2%)と「参加したことがある」(11.6%)を合わせた『参加経験あり』(24.8%)は2割台半ばとなっている。一方、「参加したことはないがすぐにでも参加したい」(1.8%)と「参加したことはないがいずれ参加したい」(27.9%)を合わせた『参加意向あり』(29.7%)は約3割となっている。

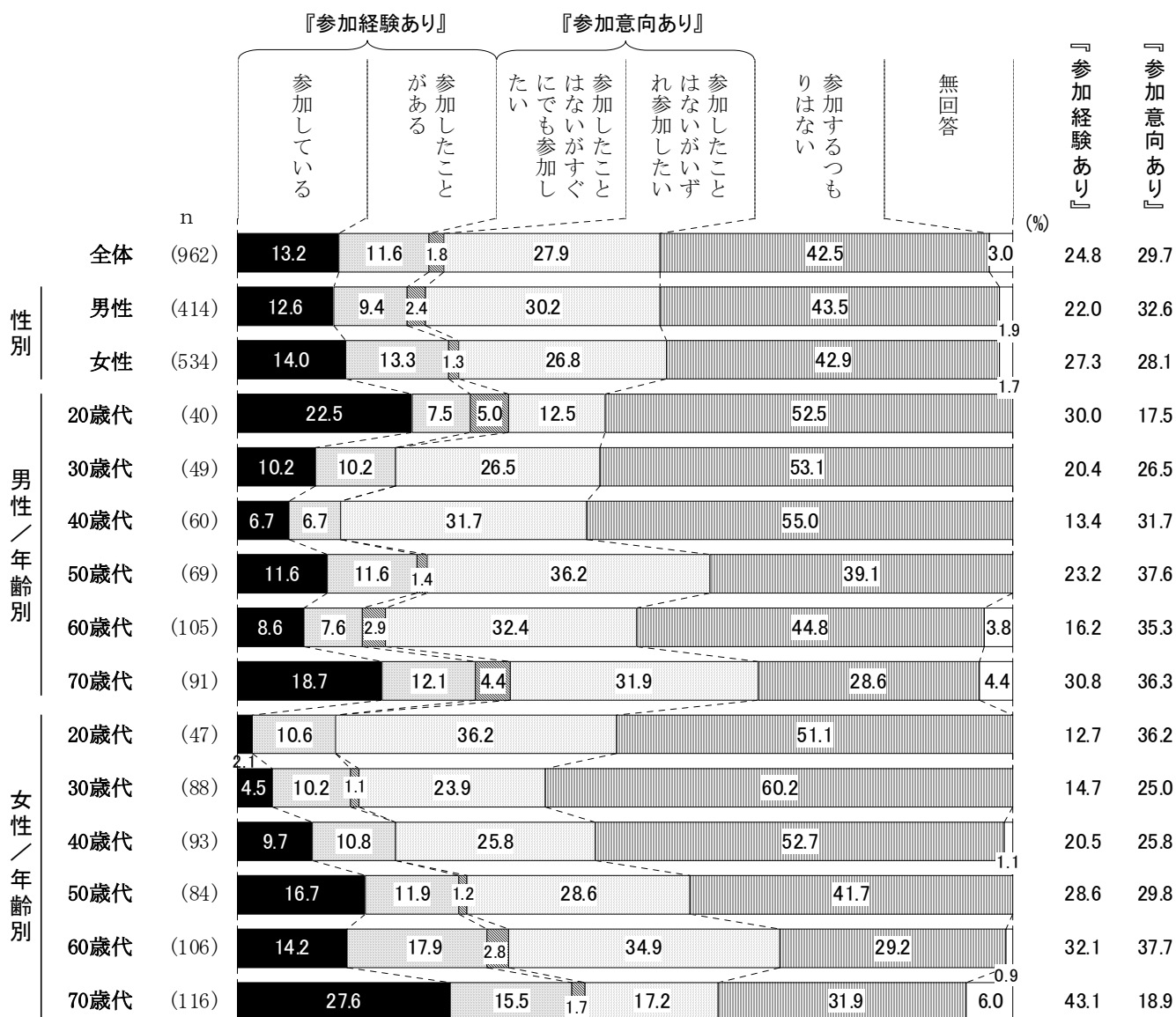
平成18年の結果と比較すると、『参加経験あり』は5.7ポイント減少、『参加意向あり』も3.5ポイント減少し、「参加するつもりはない」が10.4ポイントの増加となっている。(図表9-1)

【性別／性・年齢別】

性別でみると、『参加経験あり』は女性の方が5.3ポイント高く、『参加意向あり』は男性の方が4.5ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、女性は年齢が上がるほど『参加経験あり』が高くなっている。また、『参加意向あり』は、男性の50歳代以上、女性の20歳代や60歳代で3割台後半と高くなっている。(図表9-2)

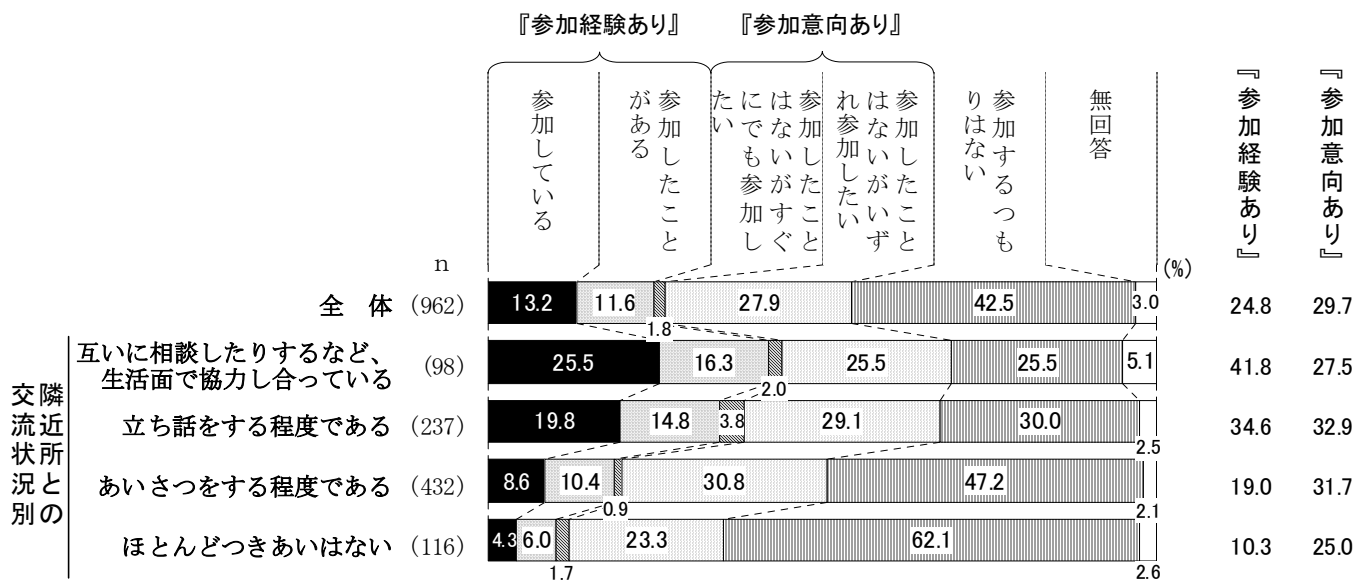
図表9-2



【隣近所との交流状況別】

隣近所との交流状況別にみると、『参加経験あり』は交流状況が深いほど割合が高い傾向にある。『参加意向あり』では、“立ち話をする程度である”、“あいさつをする程度である”で3割強となっている。参加経験も意向も、“ほとんどつきあいはない”は最も低いが、『参加意向あり』が『参加経験あり』を14.7ポイント上回っている。(図表9-3)

図表9-3



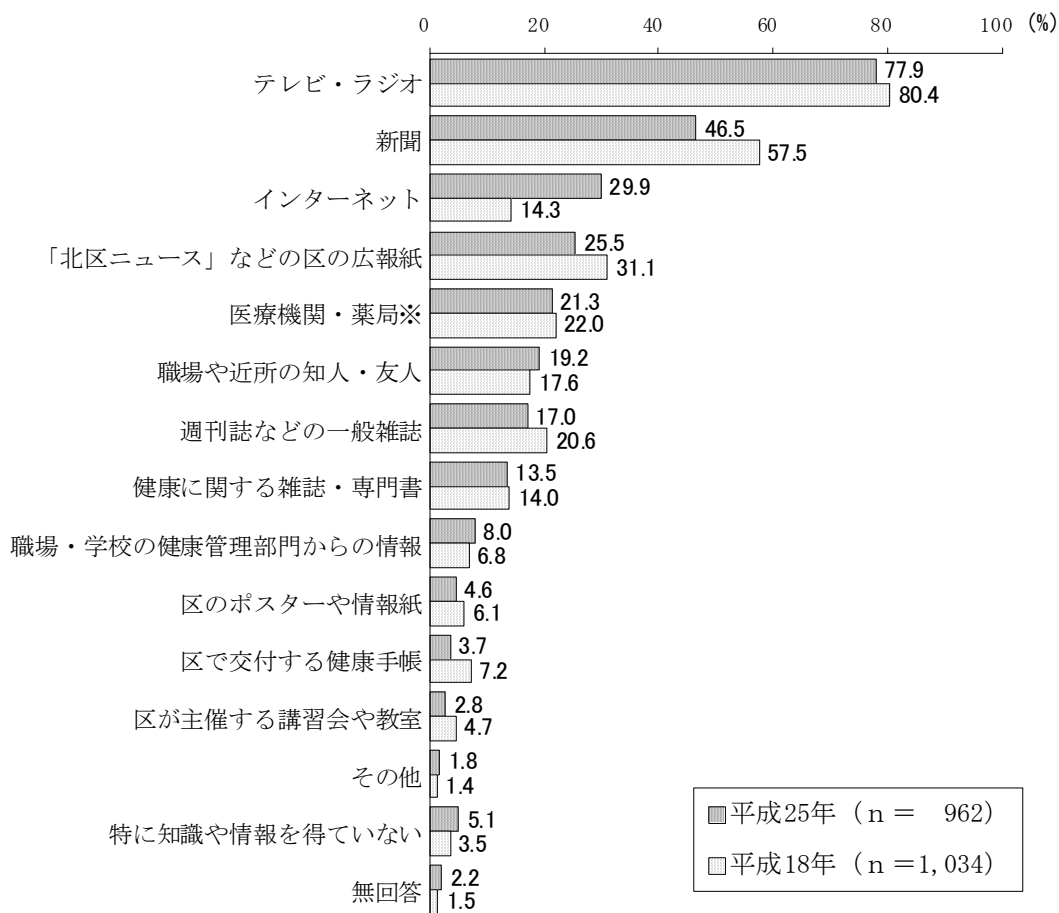
## (2) 健康についての知識・情報の入手先

### ◆ 「テレビ・ラジオ」が約8割

問35 あなたは日頃、健康についての知識・情報を何から得ていますか。

(○はあてはまるものすべて)

図表 9-4 (複数回答)



※ 平成18年の項目は、「医療機関 (医師・薬剤師などを通して)」

健康についての知識・情報の入手先としては、「テレビ・ラジオ」(77.9%)が約8割と高く、以下、「新聞」(46.5%)、「インターネット」(29.9%)、「『北区ニュース』などの区の広報紙」(25.5%)、「医療機関・薬局」(21.3%)などとなっている。

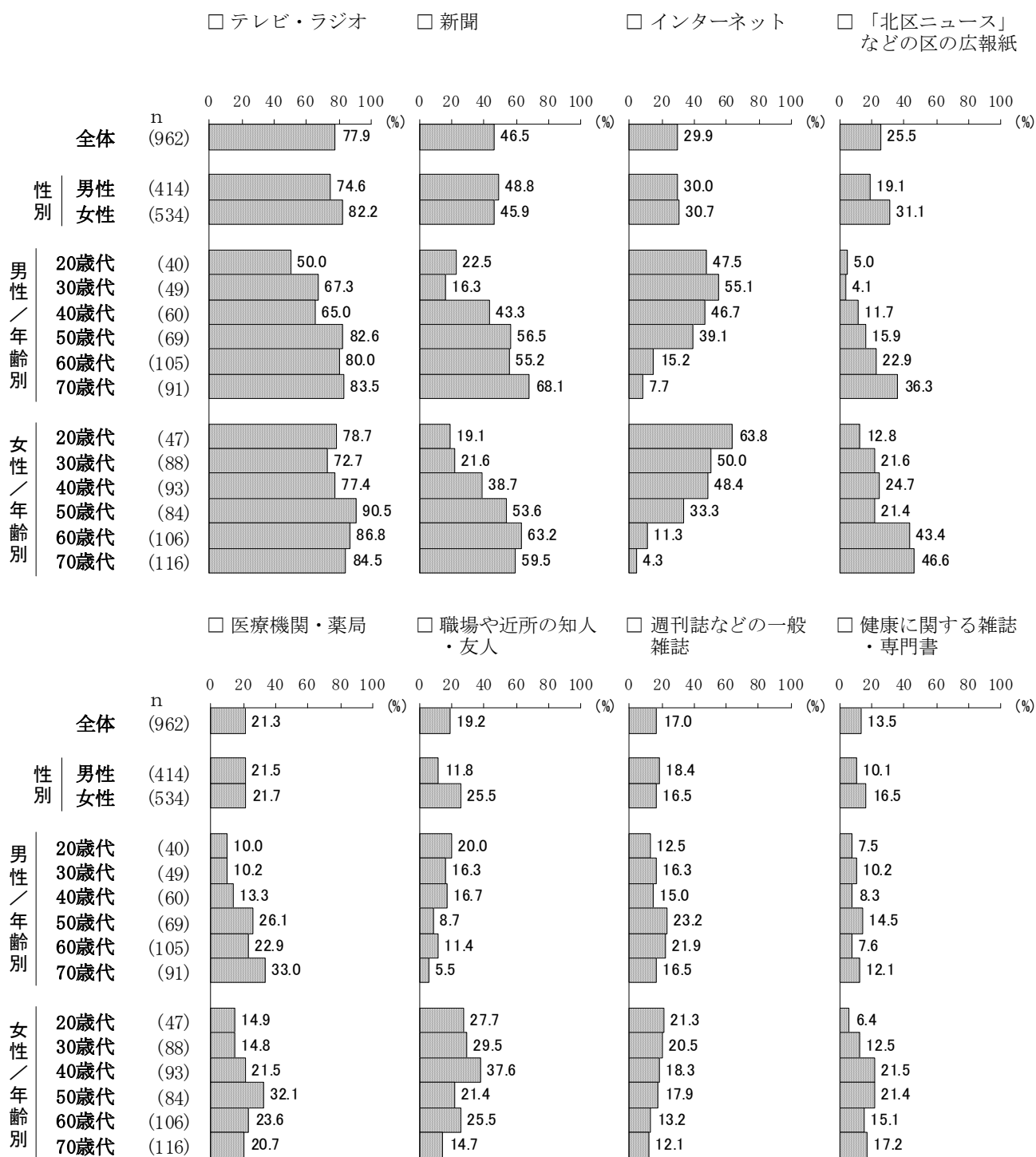
平成18年の結果と比較すると、「新聞」や「『北区ニュース』などの区の広報紙」といった紙媒体が減少し、「インターネット」が15.6ポイント増加して2倍以上となっている。(図表9-4)

### 【性別／性・年齢別】

性別でみると、女性は男性よりも「職場や近所の知人・友人」で13.7ポイント、『北区ニュース』などの区の広報紙」で12.0ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、男女ともに「新聞」や『北区ニュース』などの区の広報紙」は年齢が上がるほど割合も高く、逆に「インターネット」は年齢が上がるほど割合は低くなる傾向がみられる。(図表9-5)

図表9-5 (上位8項目)



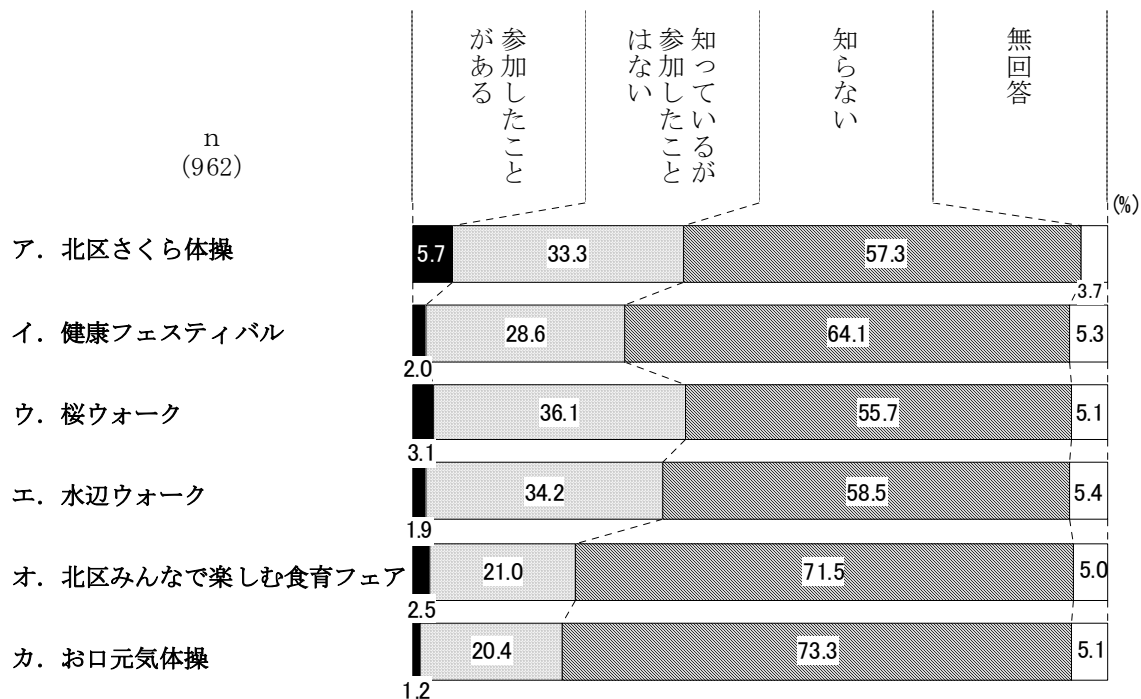
### (3) 北区の健康関連事業の参加状況

◆ “北区さくら体操” への参加率は5.7%

問36 北区の事業についてお尋ねします。それぞれについてお答えください。

(○はそれぞれ1つずつ)

図表9-6



北区の健康関連事業への参加状況を聞いたところ、「参加したことがある」は“北区さくら体操” (5.7%) が最も高くなっている。一方、「知らない」は“お口元気体操” (73.3%) と“北区みんなで楽しむ食育フェア” (71.5%) で7割を超えている。(図表9-6)

【性別／性・年齢別】

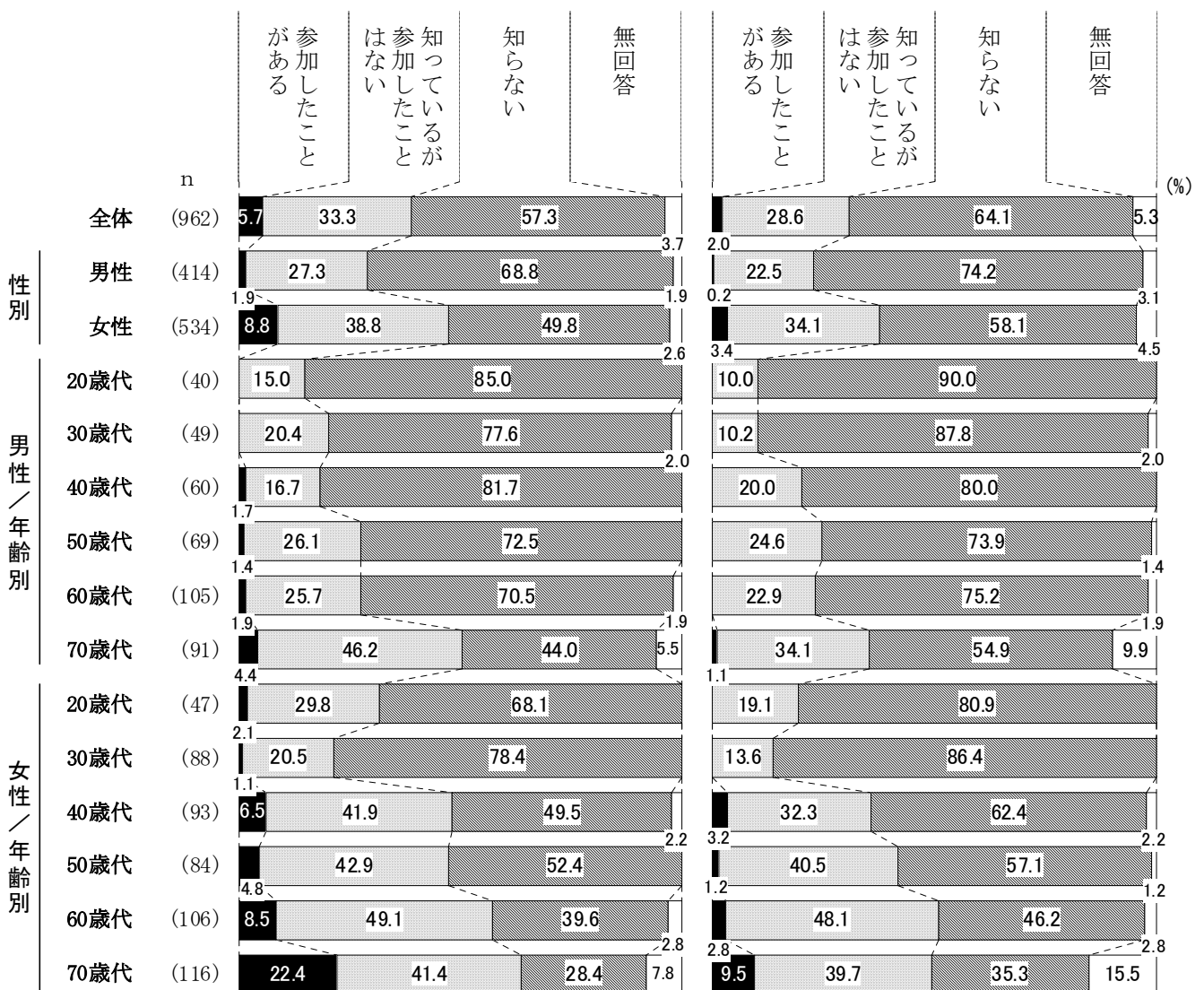
性別で見ると、全項目において「参加したことがある」と「知っているが参加したことはない」は女性の方が高く、男性は「知らない」が高くなっている。

性・年齢別で見ると、全項目において「参加したことがある」は女性70歳代で最も高く、特に“北区さくら体操”（22.4%）では2割を超えている。また、「知っているが参加したことはない」は男性70歳代と女性の40歳代以上で高い傾向が全項目を通じてみられる。（図表9-7）（図表9-8）（図表9-9）

図表9-7

<ア. 北区さくら体操>

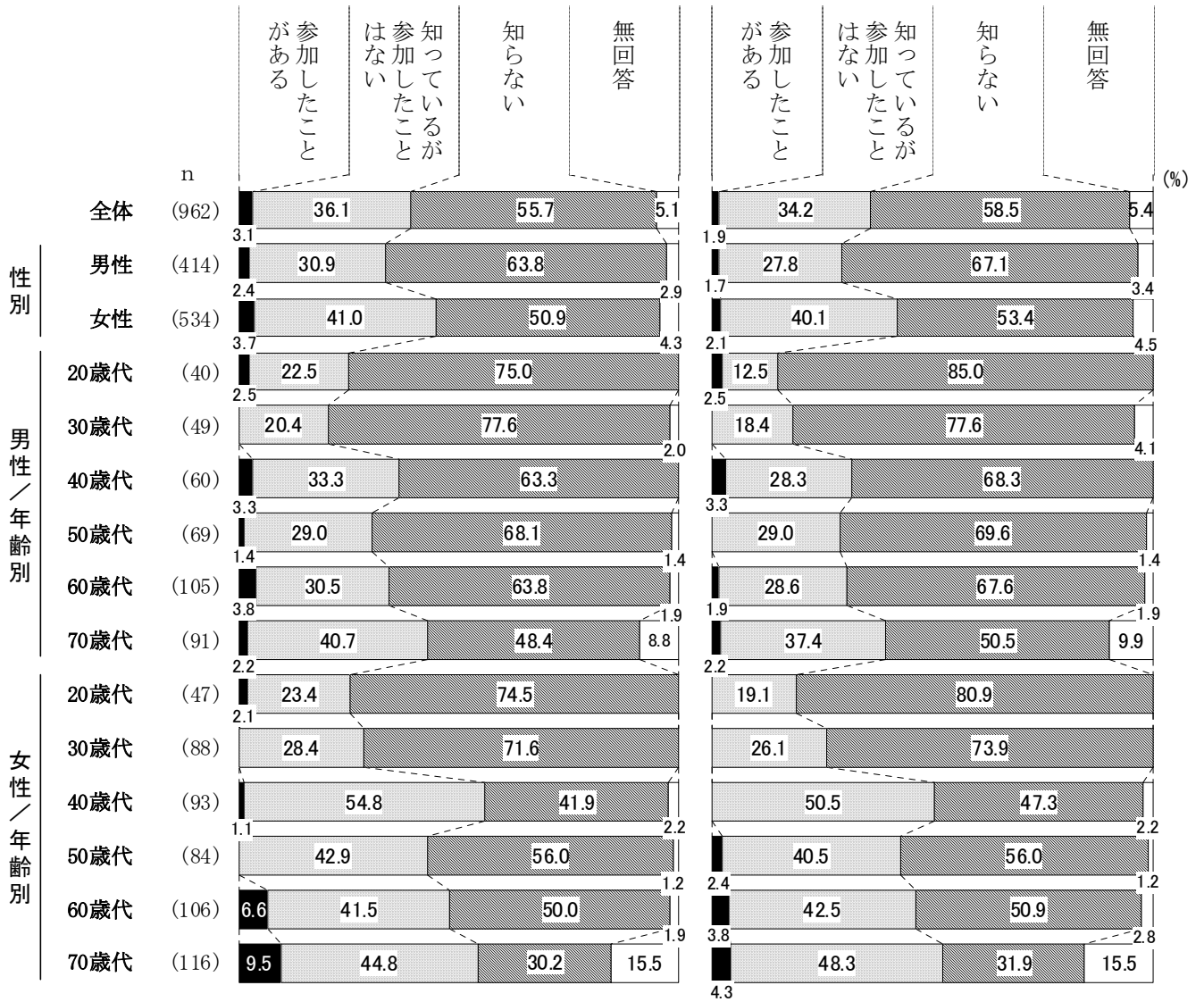
<イ. 健康フェスティバル>



図表9-8

<ウ. 桜ウォーク>

<エ. 水辺ウォーク>

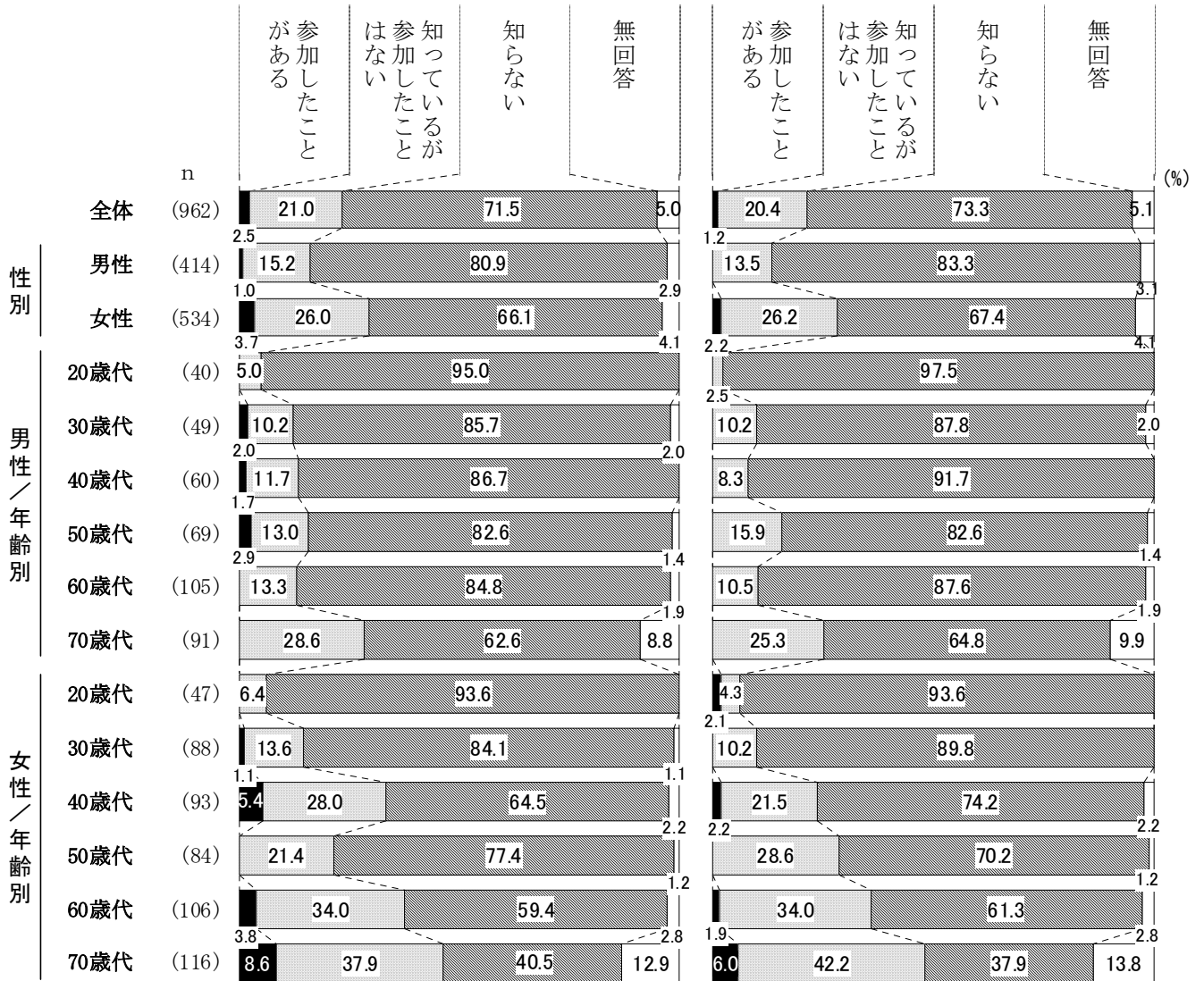




図表 9-9

<オ. 北区みんなで楽しむ食育フェア>

<カ. お口元気体操>



## 10 自由記入

問37 北区の健康づくりに関連して、ご意見等があればお聞かせ下さい。

アンケートの最後に区に対する意見を自由記入形式で求めたところ、159件の貴重な意見、要望をいただいた。その内訳は以下のようになっている。

(※1人で2つ以上の内容にわたって記載がある場合は、これを1とせずそれぞれ1とカウントするため、件数は延べ件数となる。)

最も多かった意見としては、「企画・催し物の充実等」で31件、これに「施設の充実・活用等」の29件、「健康診断・検診等」の23件などが続いている。

次ページ以降に、項目ごとの意見、要望等を掲載していく。(原則として、原文のまま記載している)

項目	件数
企画・催し物の充実等	31件
施設の充実・活用等	29件
健康診断・検診等	23件
広報・情報提供・相談	21件
健康づくりへの参加について	15件
高齢者関係	6件
自助・健康づくり	6件
たばこ・酒	2件
食育	2件
子どもの健康	2件
調査について	4件
その他	18件
合計	159件

## ◇ 企画・催し物の充実等

- ・ 健康や運動に関する区の提供が昼時が多く、参加できない。夜、仕事後に参加出来るコースもつくってほしい。税金払っているのだから。
- ・ 子供や主婦が気軽に参加できる企画をたくさん増やしてほしい。（子供向けスポーツ教室や体操教室、主婦向けタヒチアンダンス等）
- ・ 清水坂公園でラジオ体操や太極拳など指導してほしい。
- ・ 土日と夜間がほとんどないので、運動などに参加したくても仕事で行けないので、夜間があると良いですね。
- ・ 街角紙芝居のようなごくごく近所で健康についての話が聞けると遠くまで時間、日程が決まっている場所まで行けない人も助かるかなど。
- ・ いろいろイベントはあるけれど、日にちや時間があわず参加できないので残念です。いつか参加したいので、このまま続けていってほしいです。2歳の子供がいるので、小さい子も参加できるイベントがあると嬉しいです。イベント会場に駐車場があるととても助かります。
- ・ 税金に見合うだけのサービスをしてほしいと思います。
- ・ 若い人が参加したくなるようなイベントを企画してほしい。健康づくり関連の事業や情報は高齢者や中年向けというイメージが強い。実際には健康づくりは20～30代から習慣づける方が効果的だと思うので、若者をターゲットにした情報発信や企画を増やすべきだと思う。
- ・ 我が身が老人でありながら、老人の集まる場所を好まない。若い頃は北区の催すサークル活動やセンターにはよく通った。指導のやり方や言葉がわざとらしく、参加する気が失せる。
- ・ 北区ニュースなどに載っている身体を動かす運動などを見ると、年齢65歳以上の企画が多いようで、60歳くらいからにしていだけたら参加できるのですが。
- ・ 太極拳に参加しました。パートに出ていると参加出来ず、残念に思っています。プールの中をウォークする企画に参加したいです。土曜日を希望したいです。何かあれば参加したいです。
- ・ 老人の方達の生きがいは健康に密接しているので、元気な年寄りの多い北区をつくるためにも、広い範囲で様々な提案をしてほしい。（長い余生を過ごすことになるので）
- ・ 高齢者、親子、主婦だけではなく、単身の働く世代を対象とした週末や19時以降に開催する行事も行っていたきたい。
- ・ 週2回、区の体操に出かけていますが、私としては一日おきくらいにあればいいなあと考えております。
- ・ 手軽にできる区の行事等があれば参加したい。
- ・ 筋力アップ体操、桜ウォーク、水辺ウォークなど楽しく参加させていただいています。
- ・ 仕事をしているので区のスポーツ教室に参加したいと思っても、夜間にやっているものがないし、時間が合わない。
- ・ ラジオ体操をいつでもどこかで行ってほしい。
- ・ 健康のために無料で何かプレゼントが欲しい。例えば健康食品等の抽選会など、若年層が参加しやすい集いをもっとやってほしい。
- ・ 以前文京区に住んでいたことがありましたが、その区でも健康に対する取り組みは大変熱心でした。この北区でも健康づくりに対する取り組みはとても良いです。今後も楽しみながら区民が健康を増進できるイベントや啓発活動などをよろしくお願いします。

- ・ 土日に参加できるものを増やしてほしい。
- ・ 大体は土日が多く平日休みの店をやっているの、なかなか参加できない。休みが週1回のため休日にやる事が多く、何曜とか何日から何日までと決められるとなかなかいけない。全部出席ではなく、自由参加、出席できる時だけ出席してもよいというものをもっとあると良いと思います。
- ・ 小学校の時、北区在住の気管支喘息にかかっている小学生を対象にしたサマーキャンプに参加したことが楽しくて忘れられません。関係者の皆様には大変お世話になりました。ずっと続けていっていただけたらと思います。
- ・ 健康づくりは年齢に関係ありません。北区は老人に相当力が入っています。確かに人口分布の問題はあるでしょうが、若年層に対してももっと色々な意味で力を入れるべきと考える。私は50代であるが、生まれも育ちも北区として思う。
- ・ 近くで体操していれば行きたい。
- ・ 山登りやトレッキング等の催しをもっと増やしてほしい。
- ・ 相談窓口の開設やセミナーなどの企画。
- ・ 就業年齢が65才となっているので、夜の時間帯にスポーツ講座を増やしてほしいです。
- ・ スポーツイベント。
- ・ 「北区ニュース」をみてスポーツ講座等に往復はがきで応募するが外れることが多い。午前中の講座が多いので午後開催を増やしてもらいたい。
- ・ 月曜日から金曜日まで9～17時まで働いているため、スポーツ教室に参加したくても日曜日くらいしか空いていないのが現状です。趣味も持ちたいが、サークルは平日が多い。

#### ◇ 施設の充実・活用等

- ・ 区体育館にスポーツジム施設があるが、もっと内容を充実させてほしい（機器の増設など）。ドッグランを設けてほしい。
- ・ アンケートを取るより、どの地域にいても無料で参加出来るプールでの歩行、ヨガ・ストレッチ等の場所を提供してほしいです。小学校の空き室を利用するなど、身近にある区立の学校に場を設けてほしいです。
- ・ 近場に施設があれば利用したいのですが、近くにはありません。職業上、時間が不規則で決まった時間に仕事が終わることがないので、少し夜遅くで駅に近い所に運動できる所があると利用してみたいと思います。
- ・ 北区内で散歩しやすい遊歩道の整備をしてほしい。桜ウォークの歩道も段差が多数あり、車椅子などの方は不便であるし、トイレも少ない。区内の散歩道など整備すれば気軽に健康づくりも出来ると思います。マップなども作成すると居住地区以外でも関心も持てるし、行ってみたいくなりますので。
- ・ 健康センターでの運動を無料にしてほしい。また、週一回ぐらい夜出来たらいいと思う。
- ・ 公園の充実。近くの公園が汚い。雑草、ベンチの破損、ごみ。桐ヶ丘中学横の公園がひどい。
- ・ 小生は麻雀が好きで参加できる場所をどこかにつくってくれることを願います。
- ・ 北区の一番端の地区に住んでいます。ちょっと身近なところで体操が出来る場所やチャンス

- があると嬉しいです。どうしても大きな体育館になると遠くて億劫になってしまいます。廃校になってしまった学校の活用など、家から近いところだと参加してみようという気になります。
- ・ 清水坂公園の建物（自然園）を、もっと公園で遊んだり運動する人たちのための建物として工夫してほしい。何か遊び道具を貸すとか、企画（体操とかウォーキングとか）とかして、皆で公園で楽しめるような建物にしてほしい。
  - ・ 私の住んでいる滝野川はスポーツを気軽にできる区の施設がありません。西区民センターで何かできればと思います。プールとか遠いのでコミュニティバスで行けたら良いと思います。
  - ・ 北とぴあのジムを充実させてほしい。時間をもっと延ばして。
  - ・ 近くに区立の体育施設がない。（プール、体育館等）ので、積極的に身体を動かそうと思うと民間のスポーツジム等の会員になるしか方法がない。隅々まで行き渡る健康づくり事業を行っていただきたく、期待しています。
  - ・ 元気プラザに時々水泳に行くが、教室とかで泳ぐ時間が狭められている。50mの室内プールをつくってほしい。（川口に泳ぎに行っている。競泳プール）
  - ・ 近くに健康管理センターがあるが、自由に出入り使用ができない。不思議に思っている。ジム等、自由に使いたいと思っています。
  - ・ 小さい公園がたくさんあるので、そこに集まって運動するグループをたくさんつくっていったら良いのではないのでしょうか。
  - ・ 北区にあるスポーツセンターを活用できないのでしょうか。
  - ・ 近くに歩いてゆける区民センターがあるが、そこでの老人体操やストレッチなどのメニューが非常に少ない。よろしくお願いします。（電車やバスを利用したの参加はつい遠慮しがちに）
  - ・ 健康増進センターやプール（十条台、元気ぷらざ）等アクセスしづらい場所にあるのでなかなか利用できない。交通の便を良くするか、行きやすい場所に施設を作ってほしい。
  - ・ 桐ヶ丘中央公園付近は木がうっそうとしていて、不審者情報も多く遊ぶことができない。改善してほしいです。（木を切るなど）
  - ・ テニスコートなど区の運動施設を2人からでも使えるようにしてほしい。（夫とテニスをしたくても4人以上という要件を満たせず使えないため）。2人とも北区民であれば問題ないと思う。荒川の河川敷に野球場やサッカー場などばかりを敷き詰めるのではなく、もっと子供がボール遊びできるような広い自由な場所にしてほしい。
  - ・ 緑のある（多い）公園をもっと拡大してほしい。
  - ・ スポーツジム（フィットネス）の公共版を自由に利用可能に。①規模の大きな魅力的な施設。②1回500円以内で時間制限なし。③元気プラザのような既存の施設を多目的施設に。
  - ・ 高齢者用にカルチャークラブ（民間）への補助金または公的カルチャースクールを増設（スポーツクラブ等も）。区による格差も減らす。精神的・肉体的に健康維持できれば、区政へのボランティア活動にも参加が積極的にできうる。
  - ・ 運動したいが、それができる環境がない。例えば卓球場が完備され、1人で行ってもいつでも運動ができるようになれば嬉しい。相手がおらずできないことが残念。
  - ・ 公園が多いのだからきれいに整備をして区民が運動したいと思える公園にするべき。特に花見時期の飛鳥山公園は、花見客のモラルも関係するが、きれいに作っている桜なのだからきれいに使わせる。またはすみやかにきれいにできるような制度が必要だと思う。

- ・ 板橋区のような区営のスポーツジムを作ってほしい（板橋の施設を時折利用しています）
- ・ 屋内プールの数を増やしてほしい。滝野川体育館をよく利用しますが、区内在住、在勤、在学と区外の施設利用者の区別がされていない（利用限度、料金など）。滝野川体育館のジムなど顕著だが、区外の特定の利用者が幅を利かせていてたまに利用するものの足が遠のく。
- ・ 無料で使用できる運動する場所（ジムやプール等）を作ってほしい。
- ・ 気軽に利用できる体育館（ジム）のような施設がもっと増えると良いと思います。私は時々板橋区の小豆沢体育館を利用させていただいています。あのような体育館がもっと近くにあると良いなと思います。

#### ◇ 健康診断・検診等

- ・ 税金、保険料を払っているので、無料検診をお願いします。
- ・ 以前は郵政の簡易保険会館で実施していた人間ドックを受けていましたが、閉鎖になってしまいました。区のガン検診は大腸ガン検査のために容器を取りに行ったり、胃がん・乳がん等、その都度申し込み検診を受けに行かないとならないので、1回で済めば検診率が上がると思います。
- ・ 北区から送付される各種健診・受診券は全部利用させていただいています。受診により今後ガンが2回、心臓病が1回発見でき、初期手術や治療で事なきを得ています。感謝。
- ・ 特に「メンタルヘルス」に関する活動をしてほしいと感じております。また働く人に対するケアも行政で積極的に取り組んでほしいと思っています。
- ・ 以前、区主催のピラティス教室に参加しました。がん検診も時々利用しています。職場で検診を受けられない項目（子宮がん、大腸がん、胃がん）を利用しました。このような機会は今後も継続してほしいです。
- ・ 74歳までは区の健診が毎年ありましたが、75歳になるとアンケートばかりで健診は後回しになっている。後期高齢者の保険料が高いので大変です。いろいろな所で考えてほしいと思います。75歳からも区の検診を積極的に考えても良いと思います。※特定保健指導も74歳まで。なぜですか。
- ・ 高齢になると健康診断時の特定の検査（脳検査他）は自己負担となりますが、高額な費用なため、手控える場合も多いと思います。これらの必要検査を受けられる制度も区としては検討していただければ有難いと思います。
- ・ 区で実施する健康診断の充実
- ・ 世の中ストレスだらけです。北区役所内に無料カウンセリングがあればいいと思います。
- ・ 5年おきに無料検診の案内が来るので大いに役立っています。感謝いたします。
- ・ 節目検診（例えば5年ごと）の間隔がもっと近くなってほしい。
- ・ 年齢で検診が受けられるものと受けられないものがあるが、毎年受けられるようにしてほしい（節目年齢）。
- ・ 健康診断は1年中、予約なしでいつでも受けられるようにしてください。（前に住んでいた長崎市ではそうでした）
- ・ 大腸がん健診は毎年区の特健康診断の中に取り入れるべきである。北区ニュースを読んで

ない人は、ほとんどやっていないのが現状である。

- ・ 年齢の節目だけでなくもっと健診のできる時期を増やしてほしい。東田端は荒川区の病院に通っていることが多いので、検診の受けられる病院の地域を荒川区や文京区など範囲を広げてほしい。
- ・ 無料健診をもう少し増やすといい。あと年齢で来る無料健診の期間が短い。チケットを1～2年くらい使えるようにしたい。他区でも利用可能にしてくれれば仕事の帰りなどに利用しやすい。区内しかダメだと時間がなく（通勤時間）まったく平日など使えない。残念です。
- ・ 眼科健診と耳の健診の受診券と案内をいただきました。ありがたいことだと思っております。
- ・ 定期健診などととても助かっています。これからも充実した内容でやっていただけるとうれしいです。
- ・ 北区ニュースに載っている骨密度検査の年齢が70歳までなのはなぜ？71歳以上は病院で受診しなさいということなのですか。手軽に利用したいと思いチェックしてるのですが。
- ・ 区が実施する区民に対するサービス（健康）に関してはそれぞれの区でその内容が違っていることは知っていますが、ちなみに隣の豊島区では区民の健診を担う豊島健康診査センターがあります。肺がん健診については胸部レントゲンに加えて、ヘリカルCT検査が標準になっているようです。北区もぜひ豊島区に負けない積極的なサービス向上に力を注いでください。
- ・ 専業主婦の無料健康診断、1日ドック等。
- ・ 精神保健、精神障害者福祉の充実を願います。
- ・ 北区の健康診断が40歳以上でないと受けられないのももう少し早く（30歳からなど）受けられると良いと思う。

#### ◇ 広報・情報提供・相談

- ・ 北区ニュース等で参考になることがあります。今後も健康面の掲載、お願いします。
- ・ 雑誌のようなもの、健康に関しての情報、レシピなどの載ったものなどを発行してほしい。
- ・ 北区の新聞、ポスターで十分です。
- ・ 交通安全ルールの標語のような健康標語が目につくような大文字であちこちに見られたらいいかも(病院等でも)
- ・ 健康に関するさまざまな情報を見聞きしありがたいと思っています。相談する窓口があるという事が気持ちの上での安心感があります。今後とも身近な問題(私の場合は高齢者関連ですが) よろしくお願いします。
- ・ アピールが足りていないと思います。
- ・ 北区の事業をほとんど存じておりませんで、アピール不足なのではないでしょうか。今後に期待しております。
- ・ 7月現在、北区へ転入して半年になりますが、地域への情報が少なく、伝わってなく、北区ニュースにて情報を知るのみです。
- ・ もっと区民に分かり易く情報発信していただきたいです。
- ・ 北区が何をしているのか分からないので、広報をがんばってほしい。
- ・ さくら体操、桜ウォークをはじめとした北区の事業はほとんど知らなかったもので、残念です。

- ・ アスリートの食事等を区報で紹介できないでしょうか。
- ・ 仕事が心理職なのですが、ボランティアなどで、地域のお役に立てることがあればと思っております。現在、北区で心理職がボランティア参加できる機会があるのかわかりません。ボランティアのことをもっと知りたいです。
- ・ 北区の事業（北区さくら体操、健康フェスティバル、桜ウォーク、水辺ウォーク、北区みんなで楽しむ食育フェア、お口元気体操）についてまったく知りませんでした。情報不足です。
- ・ 地下鉄志茂駅、赤羽岩淵駅に広告や誘導地図を掲げたり、健康気運を高める雰囲気作りを試みたら良いと思います。
- ・ 北区健康行事一覧表手帳があると良いと思います。
- ・ 申し訳ありません。北区に越してきて1年半、まだ詳しくないのでこれから勉強させていただきます。
- ・ 北区の事業（北区さくら体操、健康フェスティバル、桜ウォーク、水辺ウォーク、北区みんなで楽しむ食育フェア、お口元気体操）の内容等連絡してもらいたい。
- ・ 以前、健康増進センターで行われた「からだきたえたい」に参加。健康・習慣への意識改善に大変役立ちました。もっと多くの人への宣伝に努め、参加を促すと良いと思われます。
- ・ スポーツセンターなどの施設がどこにあるのか？どのようなものなのか？使用料金などがわからないので、もう少し分かりやすくしてほしい。
- ・ 最近では精神的な病を持つ方が多いと聞いています。色々事情はあると思いますがみんなとお話ができる機会があるといいと思います（同じ悩みを持つ同士と）

#### ◇ 健康づくりへの参加について

- ・ 今までは自分でやってきたが、これからは北区の健康づくりのイベント等に参加したり利用したりしようと思う
- ・ 仕事があるため、まだ参加した事がありません。時間があれば参加したいと思えます。
- ・ 健康に関する行事も沢山ありますね。これからは参加したいと思えます。
- ・ 区便りをみてみますと、人数が少ないので申し込みをしてもなかなか参加出来ないかなと思えます。なので、便りを出すのがなかなか億劫になります。北ケーブルに入っていますが、テレビを見てやるというのですが、結構億劫になります。
- ・ 午前中パートの仕事がありますので、なかなか参加出来ませんが、そのうち参加出来る日が来ると思えます。
- ・ 仕事をしていて、休みが土日しかありません。土日の桜ウォークなどのイベントがあっても、正直家の用事を済ませるのが先で参加できません。区の責ではなく、仕事の時間のために、区が用意してくれたものなのに参加できないのが現状です。もう少し子育てが落ち着いてからなら、参加できるようになるかもしれません。親も遠方なので頼れない部分もあります。
- ・ まだ若いですが、歳を取ったらお世話になるでしょう。
- ・ 子どもが小さいので参加したくても今はなかなかできません。もう少し大きくなったら参加したい。
- ・ あまり時間がないので区の企画には参加できる気がしません、すみません。今回アンケート



を送っていただいて、気持ちに余裕が持てるようになったら何かに参加してみても良いかなという気持ちになりました。

- 区健康づくりはなかなか、ハガキを出しても当たらないし、人数に制限があり、有料のスポーツジムに通っている。
- いろいろイベントがあつていいと思う。自分はまったく参加できないですが…。
- 仕事が忙しく参加できないが、区でいろいろな健康イベントがあることは良いと思う。これからも頑張ってください。
- 母親が栄養管理している。朝は早いので食べないが、軽く栄養サプリとジュースを飲む。北区健康づくりは親が参加しているので知ってはいるが、若者のものではない気がする。
- 区の事業は元々健康な人しか参加しづらい。少しでも調子の良くない人や年寄りには、場所も遠く限られていて大規模すぎる。もっと細かい地域で継続できるようなことをやってほしい。お金のある人はどんどん民間の施設で健康になれるが、他の人たちは落ちこぼれていく。特に年寄りや心の病を持った人を行政が手助けしてほしい。
- 健康体操は以前参加させていただきましたが、大変身体によいことばかり教えていただけてよかったです。また参加したいと思っています。滝野川体育館の油圧式の運動器具も安い値段で利用できて、インストラクターの方もいらして最高です。

#### ◇ 高齢者関係

- 一人暮らしの人がおしゃべり出来る空間があれば認知症により良くコミュニケーションがとれると思います。
- 老人は適度な時に死ぬが良し。余り健康健康と言うよりも、ストレスを与えず、まず楽しむことを優先すべき。笑って死ぬる環境を！
- 安価で利用できる高齢者向け介護施設がもっと必要ではないか。
- 75歳以上になると身体が疲れる事が多く、何かいい方法を考えてください。
- 後期高齢者の健康を維持するのは、まず身体を動かすことが必要と思われます。区の指導でより身近な場所、例えば公園などで気軽に参加できるようなメニューをお願いしたい。
- 健康生きがい課のこのアンケートも良いと思いますが、いずれはみな老人…。老人安全課等というかができ、何が一番不安か等というアンケートをとり、健康と安全を一本化するというのは如何でしょうか。私事です。主人がこの度がんの手術を受け、7/4日退院。提出が遅れました。

#### ◇ 自助・健康づくり

- 医療福祉関係が充実しているので、住むなら北区がいいよと聞いていました。区からの健康診断はやっています。私は医療生協の方で腰痛体操、卓球、健康講座学習、脳いきいき教室等お友達と楽しく過ごしています。年金が少ないので、病気をしないよう心がけています。
- 健康づくりのために何から始めれば良いのかわかりません。同年代等、親近感を持てる人達

と交流し、健康づくりにつなげたいと常々思うのですが機会がありません。

- ・ 北区に住むこと26年。住みよさに感謝しております。毎年桜ウォーク、水辺ウォークに参加して楽しんでいます。「自分の健康は自分で」をモットーに健康年齢での長生き、ボランティア等も頑張りたいと思っています。
- ・ 以前に「三日坊主のあなたもできるゆっくり確実ダイエット」に参加させていただきとても元気になりました。良い学びができ、今でも継続しています。体重も少しずつではありますが、減ってきています。目標に近づいています。仕事に復帰したため、今では体操教室にも参加していませんが、ありがとうございました。
- ・ 荒川河川敷のサイクリングロードをよく使い走ったり、自転車に乗ったりしています。
- ・ 体操やウォーキングは健康づくりの基本であるが、区の企画に参加するだけでなく個人的に毎日継続することが大切。下半身の筋肉の強化が大事。自転車にはなるべく乗らないで歩く。駅のエスカレーターも乗らないで階段を上る。生活の中で体づくりすることを勧めたい、できればジョギングも交えて。

#### ◇ たばこ・酒

- ・ 人、各々に生き方や好物（煙草、酒）がある。一律に規制したり強制するような事や体力づくりとかスポーツとかにまったく関心もなく、好きに生きて長生きする人もいる。煙草、酒も好まないのに短命の人もいる。このような調査は意味があるとは思えない。
- ・ 北区の条例では路上喫煙が禁止されているはずであるが、守られていない。非常に多くの人が堂々と路上で立ちながら、あるいは歩きながら、自転車に乗りながら喫煙をしているので受動喫煙の脅威を感じている。罰金や罰則を付し、取締りを強化していただきたい。たばこ屋の店先等にはスタンド型の灰皿が路上であっても設置され、そこでの喫煙も目立つのでこれらの規制も必要と感じている。精神衛生上も良くない。

#### ◇ 食育

- ・ 赤羽エコー広場館内の食育ひろばの参加型ランチ作りは、よい食育活動だと思う。参加者だけが少ないとスタッフから聞いた。もっとアピールしたら良いのではないかと思う。運動も大切だが身体作りのもとである食事、食育はもっと重要視されるべきではないかと思っている。
- ・ エコー広場館で若い人向けや、子育てで時間がある人に向けての食育教室を充実させてほしいです。

## ◇ 子どもの健康

- ・ 予防接種の無償化等がいつも板橋区より遅れているように感じる。もう少し早くしてほしい。また外国籍の母親も多いのできちんと情報が伝わっているのかも不安がある。健診、区の保育園、幼稚園、就学児健診等で確認してほしい。
- ・ 土日に子どもが運動できる機会ができればいいと思います。土日使える体育館等の状況がほしい（土日は団体等のみで、親子で気軽に遊べるように。運動できる所がない）。

## ◇ 調査について

- ・ 健康づくり事業に役立てるアンケートとなっているが、このアンケートで何に役立つか見えない。ただ資料を作成するだけなら、無駄な経費となってしまので、このアンケートをもとに、どこに予算を使うかきちんと検討してほしい。
- ・ 筆記はおおまかすぎて完全にあてはまらない。ついでに見づらい。人が直接、質問した方がよい。（視力も悪いため）
- ・ いきなり送付されてきました。健康づくり対策はしなければなりません、個人のBMIを記入させるなんて不愉快です。失礼です。怒ります。健康に対する意識向上のためという考え方は良いと思いますが、もう少し簡単なアンケートにしてください。「いきなり何これ？」という心境です。区民の税金の使い途をよく考えてください。はっきり言って迷惑です。北区の職員は何を考えているのか。
- ・ こんな面倒くさいことをさせないでください。区でやることではないと思います。税金をかけてこんなことやるものではないと思います。

## ◇ その他

- ・ 北区さくら体操とはとても先生方の指導が良いと思います。一所懸命して下さると、こちらからもやる気が出ます。来て下さる先生に生徒も影響受けますので、良い先生と別れるのは辛いです。
- ・ ふれあい館等のお手伝いの方がいつも同じ人ばかりで不信感を持ちます。もっと色々な方に場を提供してあげてほしいです。お金をもらっているのですから。
- ・ 区民に対しての健康診断やガン検診や予防のための催し物もまめに様々にやられていると思います。九州から北区に移り住んで13年になりますが、（病院はたくさんあるものの）まだ信頼できる医師や医療機関になかなか出会えずにいます。帰省の度に九州の病院を利用することが多いです。
- ・ 私は店をやっています。近くに清水小学校や公園があります。毎日子供と楽しくお話ししたり何か話をしたいときはよく聞いてあげます。すると子供が「おばちゃん、どうもありがとう」と言って喜んで帰ります。私も子供もそれが一番の楽しみになっています。
- ・ がんばってください。

- ・ 不審者が多いと思います。私には2人の子供がいるので、もっとパトロールを増やして安全でいられる北区にしてもらいたいです。
- ・ 若者のひきこもり対応も考えていただければ。
- ・ もっと夜間の、公園内の話し声や道路の騒音をなくし、安眠したいです。健康の一番は睡眠。
- ・ 子育て世代は子どもを一時預かり等できないと、せっかく体育施設があっても利用できないので、子育て支援と健康づくりを車輪の両軸でご検討ください
- ・ 北区がバックアップしている「パーキンソン病友の会」に参加しています。今後もよろしくをお願いします。
- ・ 今年の冬、王子生協病院皮膚科へ夕方に行き、順番を待っていた時、いきなり看護師からいきなり「あなたどうするの、病院は知らないわよ」と出て行けと言わんばかりのことを言われました。このような病院があって健康づくりもあるんですか？
- ・ 税金の無駄遣いにならないようにお願いします。
- ・ 予算の範囲内で最大限に「将来の医療関係の支出」「将来の不健康な人」が減らせる施策の検討をお願いいたします。
- ・ 健康づくりも良いが、運動の教室へ参加される集団の移動時のマナーも考えていただきたい。数名で電車や道路を移動されると周囲の迷惑を気にしないおしゃべりや横並び歩きが目立つので、大人でも当たり前のモラルを守れることが事業実行の大前提だと思う。心が美しくなければ本当の健康ではなくただの遊びになる。
- ・ 北区の健康づくりに関することは滝野川会館、保健所等でよくやっていると思います。
- ・ 期待していない。
- ・ 東京に来てまだ日が浅いので何もできません。する気もありません。
- ・ 北区は健康づくりに対して積極的で良いと思います。

## 第4章 調査票



# 北区 健康づくりに関する意識・意向調査

## 調査へのご協力をお願い

区民の皆様には、日頃から北区政にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、本区では、33万人健康づくり大作戦を展開し、区民主体の健康づくりを推進しております。

このたび、本調査において、区民の皆様の健康づくりに関する意識・意向をお聞きし、今後の健康づくり事業に役立てるとともに、区民の健康づくりを総合的に支援する計画である「北区ヘルシータウン21」の改定を進めてまいります。

つきましては、お忙しいところ大変恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

なお、調査の実施にあたり、区内に居住する満20歳以上80歳未満の男女2,000人を無作為に選ばせていただきました。調査の結果は、統計的に処理いたしますので、個人情報や個人の回答内容が公表されることは一切ございません。

平成25年6月

北区長 花川 與惣太

### ～ ご記入にあたってのお願い ～

- 封筒のあて名のご本人がお答えください。
- お答えは、あてはまる回答の番号に○印をつけてください。
- 例えば、(○は1つだけ)と回答の数が限られている質問では、指定の数以内でお選びください。
- 一部の方にのみ回答していただく場合があります。矢印等に従ってお答えください。
- 「その他」を選んだ場合は、( )内に具体的にご記入ください。

**調査期間：平成25年6月28日(金)～7月16日(火)**

- ◎ ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒(切手は不要です)に入れて、7月16日(火)までに郵便ポストに投函くださるようお願いいたします。
- ◎ この調査に関してのお問い合わせは、下記問い合わせ先へお願いいたします。

#### 【お問い合わせ先】

北区役所 健康福祉部健康いきがい課

東京都北区王子本町1-15-22

電話：03-3908-8548(直通) 担当：内田・田中

## あなたの健康状態について

問1 あなたは現在、ご自身の健康状態をどのように感じていますか。(〇は1つだけ)

- |             |                  |
|-------------|------------------|
| 1. 非常に健康である | 3. どちらかといえば健康である |
| 2. まあ健康である  | 4. あまり健康ではない     |

問2 あなたは健康診断を受けたことはありますか。(〇は1つだけ)

- |                    |                                      |
|--------------------|--------------------------------------|
| 1. 1年以内に受けた        | 3. 2年を超えて受けていない<br>(まったく受けたことがないも含む) |
| 2. 1年を超えて、2年以内に受けた |                                      |

(問2で「1. 1年以内に～」、または「2. 1年を超えて～」とお答えの方に)

問2-1 ①どこの健康診断を受けましたか。②健康診断を受けた後、何か生活習慣を見直しましたか。(〇はそれぞれあてはまるものすべて)

### ①受けた健康診断

- |                                      |
|--------------------------------------|
| 1. 職場の健康診断                           |
| 2. 同業種保険組合などで実施している健康診断              |
| 3. 北区の特定健康診査                         |
| 4. 個人の費用で受けた健康診断(かかりつけの医療機関や人間ドックなど) |
| 5. 学校の健康診断                           |
| 6. その他( )                            |

### ②見直した生活習慣

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 1. 食生活を見直した        | 5. 禁煙や節煙など喫煙について見直した |
| 2. 運動不足について見直した    | 6. その他の生活習慣を見直した     |
| 3. 休養を充分とるよう見直した   | 7. 特に何も見直さなかった       |
| 4. 飲酒の量や回数について見直した |                      |

(問2で「3. 2年を超えて受けていない」とお答えの方に)

問2-2 2年を超えて健康診断を受けなかったのはなぜですか。(〇はあてはまるものすべて)

- |                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| 1. 健康に特に問題がないので必要を感じない | 7. 健康診断が苦痛        |
| 2. 医療機関で受診中のため         | 8. 恥ずかしい          |
| 3. 忙しく、日程の都合がつかなかった    | 9. 健康診断の実施を知らなかった |
| 4. 結果が不安               | 10. その他           |
| 5. 面倒                  | ( )               |
| 6. 身近な場所で実施していない       | 11. 特に理由はない       |



ここから再び、すべての方におうかがいいたします

問3 あなたは、この1年の間に、健康診断や医療機関などで次のような状態であると診断されたことはありますか。(○はあてはまるものすべて)

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 肥満（肥満気味）である       | 8. 心電図に異常が見られる        |
| 2. 血糖値が高い            | 9. 眼底検査で異常が見られる       |
| 3. 血圧が高い             | 10. 胸部レントゲンで異常が見られる   |
| 4. 貧血（貧血気味）である       | 11. がんの疑いがある          |
| 5. 肝機能検査値が高い         | 12. わからない             |
| 6. コレステロール値・中性脂肪値が高い | 13. これらのことを診断されたことはない |
| 7. 尿酸値が高い            |                       |

問4 あなたは、現在、治療（通院）している次のような病気がありますか。

(○はあてはまるものすべて)

- |                              |               |
|------------------------------|---------------|
| 1. 高血圧                       | 8. 狭心症・心筋梗塞   |
| 2. 高脂血症（コレステロール値・中性脂肪値が高いなど） | 9. 歯周病        |
| 3. 糖尿病（高血糖）                  | 10. 痛風（高尿酸血症） |
| 4. 貧血                        | 11. がん        |
| 5. 肝機能障害                     | 12. その他       |
| 6. 胃腸疾患（胃潰瘍や十二指腸潰瘍など）        | ( )           |
| 7. 脳卒中（脳梗塞・脳内出血・くも膜下出血など）    | 13. 特になし      |

問5 以下のア～ウについて、ご存知ですか。(○はそれぞれ1つずつ)

	言葉も意味も知っている	言葉は知っているが、意味はわからない	知らない
回答例 ----->	1	②	3
ア. メタボリックシンドローム ※1	1	2	3
イ. COPD ※2	1	2	3
ウ. ロコモティブシンドローム ※3	1	2	3

※1 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは・・・

メタボリックシンドローム該当者とは、内臓脂肪型肥満（腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上）に加え、高血糖、血中脂質異常、高血圧の3つのうち2つ以上を合併した状態です。複数のリスクが重なることにより、心筋梗塞や脳卒中を発症する可能性が非常に高くなるとされています。

※2 COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは・・・

肺機能が徐々に損なわれ、せき、痰、息切れなどから呼吸障害に進行し、最後は自力呼吸ができなくなる病気です。かつて肺気腫、慢性気管支炎と呼ばれていたものもCOPDに含まれます。

※3 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは・・・

骨や関節、筋肉などの働きが衰えることで、寝たきりや要介護になる危険性がある状態のことです。

問6 あなたには、あなたの心身の状態をわかっていて、治療だけではなく日常の健康管理や相談ができる医師（かかりつけ医）がいますか。(○は1つだけ)

1. いる	2. いない
-------	--------

(問6で「1. いる」とお答えの方に)

問6-1 かかりつけ医は、次のどれですか。(○はあてはまるものすべて)

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自宅・職場等から近い身近な地域の診療所（クリニック等）の医師</li> <li>2. 自宅・職場等から近い身近な地域の病院の医師（ベッド数が概ね200床未満）</li> <li>3. ある程度大きな病院（ベッド数が概ね200床以上）の医師</li> <li>4. 大学病院の医師</li> <li>5. その他（<span style="float: right;">)</span></li> <li>6. わからない</li> </ol>
---

問7 「かかりつけ歯科医」はいますか。(○は1つだけ)

1. いる	2. いない
-------	--------

問8 「かかりつけ薬局」(いつも気軽に相談できる薬局)はありますか。(○は1つだけ)

1. ある	2. ない
-------	-------

問9 あなたは、以下のがん検診を受けていますか。(○はそれぞれ1つずつ)

	受けている	受けていない
回答例 ----->	①	2
ア. 胃がん	1	2
イ. 肺がん	1	2
ウ. 大腸がん	1	2

【男性のみ回答】

エ. 前立腺がん	1	2
----------	---	---

【女性のみ回答】

オ. 乳がん	1	2
カ. 子宮がん	1	2

## 健康に関する生活習慣について

### ■生活習慣病

がん、脳卒中、心臓病、糖尿病など「生活習慣病」は、食生活の偏りや運動不足、飲酒、喫煙などの生活習慣がこうした病気の発症や進行の大きな要因となっています。

「生活習慣病」を予防するには、生活習慣を改善していく努力が必要です。

問10 あなたは日頃、ご自分の健康に気を配っていますか。(○は1つだけ)

1. とても気を配っている	3. あまり気を配っていない
2. まあ気を配っている	4. まったく気を配っていない

問11 あなたが日頃、健康を守るために気をつけていることは何ですか。

(○はあてはまるものすべて)

1. 食生活に気をつけている
2. 運動不足にならないよう気をつけている
3. 休養を十分とるよう気をつけている
4. 禁煙や節煙について気をつけている
5. 飲酒の量や回数などに気をつけている
6. むし歯や歯周病にならないよう気をつけている
7. 適正体重の維持に気をつけている
8. 定期的に健康診断を受けるなど健康状態の把握に気をつけている
9. その他 ( )
10. 特に気をつけているものはない

### 普段の食生活について

問12 あなたは現在、健康的で楽しい食生活を送っていると思いますか。(○は1つだけ)

- |          |             |
|----------|-------------|
| 1. とても思う | 3. あまり思わない  |
| 2. まあ思う  | 4. まったく思わない |

問13 あなたは日頃、健康的で楽しい食生活を送るために、次のようなことを思ったり、心がけたりすることがありますか。(○はあてはまるものすべて)

- |                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| 1. 食事を抜かないようにしよう         | 9. 塩分をひかえよう            |
| 2. 食事時間を規則正しくしよう         | 10. 糖分をひかえよう           |
| 3. よく噛んで食べよう             | 11. 脂肪分をひかえよう          |
| 4. ゆっくり時間をかけて食べよう        | 12. 野菜を多くとろう           |
| 5. 腹八分目にしよう              | 13. カルシウムを多くとろう        |
| 6. 栄養のバランスを考えて食べよう       | 14. 家族や友人と楽しく食べる機会を持とう |
| 7. 間食をとらないようにしよう         | 15. その他                |
| 8. 食品添加物の多い食品をとらないようにしよう | ( )                    |
|                          | 16. 特に心がけていることはない      |

問14 あなたは日頃、次のようなことをどの程度していますか。ア～ス、それぞれについてお答えください。(○はそれぞれ1つずつ)

	いつも している	まあ している	あまり していない	まったく していない
回答例 ----->	1	②	3	4
ア. 規則正しく食事をとる	1	2	3	4
イ. よく噛んで食べる	1	2	3	4
ウ. ゆっくり時間をかけて食べる	1	2	3	4
エ. 腹八分目に食べる	1	2	3	4
オ. 栄養バランスがとれた食事をとる	1	2	3	4
カ. 間食をとらない	1	2	3	4
キ. 塩分をひかえる	1	2	3	4
ク. 糖분을ひかえる	1	2	3	4
ケ. 脂肪分をひかえる	1	2	3	4
コ. 野菜を多くとる	1	2	3	4
サ. カルシウムを多くとる	1	2	3	4
シ. 家族や友人と一緒に食事をとる	1	2	3	4
ス. 食品や料理の栄養成分表示を参考にしている	1	2	3	4

問15 あなたは、朝食をどの程度とっていますか。(○は1つだけ)

1. 毎日食べている	2. 週に5~6回食べている	4. 週に1~2回食べている
	3. 週に3~4回食べている	5. ほとんど食べていない

(問15で2~5のいずれかをお答えの方に)

問15-1 朝食を毎日食べていない理由は何ですか。(○はあてはまるものすべて)

1. 食欲がない	4. 習慣で食べない	7. 特に理由はない
2. 時間がない	5. 太るため	
3. 食事の用意がない	6. その他 (	)

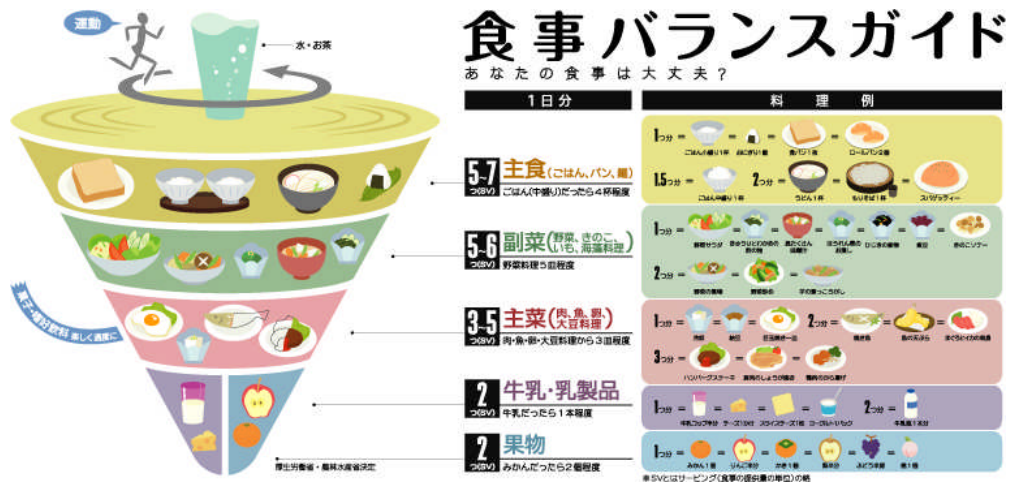
問16 あなたは、食育に関心がありますか。(○は1つだけ)

- |             |                     |
|-------------|---------------------|
| 1. 非常に関心がある | 4. まったく関心がない        |
| 2. まあ関心がある  | 5. 食育という言葉は聞いたことがない |
| 3. あまり関心がない |                     |

問17 あなたは、下記に示した「食事バランスガイド」※を見たことがありますか。(○は1つだけ)

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

※ 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」食べたらよいかの目安をわかりやすくイラストで示したものです。厚生労働省と農林水産省の協働により平成17年6月に策定されました。



(問17で「1. ある」とお答えの方に)

問17-1 あなたは「食事バランスガイド」を参考にして、食事をとるようにしていますか。

(○は1つだけ)

- |                  |                             |
|------------------|-----------------------------|
| 1. 毎食参考になっている    | 4. ほとんど参考にしていないが、今後は参考にしたい  |
| 2. 毎日1食は参考になっている | 5. 参考にしていないし、今後も参考にするつもりはない |
| 3. ときどき参考になっている  | 6. 食事バランスガイドがよくわからない        |

問18 普段の1日の食事(3食)のうち、主食(ごはん、パン、麺類など)、主菜(肉、魚、卵、豆腐などの豆製品を使ったおかず)、副菜(野菜を使ったおかず)をそろえた食事をどの程度していますか。(○は1つだけ)

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 1. 1日1食はそろえている | 3. 3食ともそろえている |
| 2. 1日2食はそろえている | 4. 特に気にしていない  |



問22 あなたは1回30分以上、積極的に身体を動かしたり運動する習慣はどのくらいありますか。

(○は1つだけ)

- |          |        |          |            |
|----------|--------|----------|------------|
| 1. 毎日    | 3. 週2日 | 5. 月1~2回 | 6. ほとんどしない |
| 2. 週3~6日 | 4. 週1日 |          |            |

(問22で「6. ほとんどしない」とお答えの方に)

問22-1 あなたが運動をほとんどしない理由は何ですか。(○はあてはまるものすべて)

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| 1. 忙しくて運動する時間がない     | 7. 運動を教えてくれる人がいない |
| 2. 仕事や家事で疲れている       | 8. 病気や障害がある       |
| 3. 運動すると疲れる          | 9. 運動やスポーツが嫌い     |
| 4. 運動する場所や機会がない      | 10. その他           |
| 5. 一緒に運動する仲間がいない     | ( )               |
| 6. どんな運動をすればよいかわからない |                   |

問23 あなたは、この1年間に転倒をしたことがありますか。(○はあてはまるものすべて)

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| 1. 自宅内で転倒した       | 3. 屋外で転倒した   |
| 2. 自宅以外の建物の中で転倒した | 4. 転倒したことはない |

## 休養やこころの健康について

問24 あなたは現在、休養が充分にとれていますか。(○は1つだけ)

- |            |            |             |           |
|------------|------------|-------------|-----------|
| 1. 充分とれている | 2. まあとれている | 3. 少し不足している | 4. 不足している |
|------------|------------|-------------|-----------|



問25 あなたは日頃、休養とこころの健康のために、次のようなことを思ったり、心がけたりすることがありますか。(○はあてはまるものすべて)

- |   |
|---|
| 1. 毎日十分な睡眠をとろう<br>2. ゆったりと入浴し疲れをとろう<br>3. 作業の合間に少し息抜きをしよう<br>4. ゆっくり休める日や時間を定期的にとるようにしよう<br>5. ストレスを感じたらすぐ解消するようにしよう<br>6. 趣味や生きがいをもとう<br>7. 家族や友人と交流する機会や時間をもつようにしよう<br>8. 地域での交流やふれあいを大切にしよう<br>9. その他 ( )<br>10. 特に心がけていることはない |
|---|

問26 あなたは日頃、次のようなことがどの程度とれていきますか。ア～ク、それぞれについてお答えください。(○はそれぞれ1つずつ)

	よくとれている	まあとれている	あまりとれていない	まったくとれていない
回答例 ----->	1	②	3	4
ア. 日頃の十分な睡眠	1	2	3	4
イ. ゆったりと入浴する時間	1	2	3	4
ウ. ちょっとした息抜きや気分転換	1	2	3	4
エ. ゆっくり休める日や時間	1	2	3	4
オ. ストレスを解消する時間や機会	1	2	3	4
カ. 趣味を楽しむ時間	1	2	3	4
キ. 家族や友人と交流する時間	1	2	3	4
ク. 地域の人と交流する時間	1	2	3	4

問27 あなたは日頃、精神的な疲労やストレスを意識することがありますか。(○は1つだけ)

- |   |
|---|
| 1. いつも意識する<br>2. しばしば意識する<br>3. たまに意識する<br>4. ほとんど意識しない |
|---|

問28 あなたは、精神的な疲労やストレスをどのように解消しようと思いますか。(〇は2つまで)

1. 家族・知人・友人に相談する
2. ペットと遊ぶ
3. 睡眠・食事・会話(家族や友人)・買い物など生活の中で発散する
4. 自分の趣味に打ち込む
5. スポーツ、散歩、レクリエーションなど、からだを動かす
6. お酒を飲んで気分転換をはかる
7. 区役所等の相談機関を利用する
8. 心療内科等の医療機関を利用する
9. その他 ( )
10. 特に何もするつもりはない

問29 あなたは、よく眠れるように睡眠導入剤や精神安定剤などの薬や、アルコール飲料を利用しますか。(〇はそれぞれ1つずつ)

	全くない	めったにない	時々ある	しばしばある	常にある
回答例 ----->	1	2	③	4	5
ア. 睡眠導入剤や精神安定剤などの薬	1	2	3	4	5
イ. アルコール飲料	1	2	3	4	5

## たばこについて

問30 あなたは、たばこを吸いますか。(〇は1つだけ)

- |  |   |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 吸う(1日20本以上)</li> <li>2. 吸う(1日20本未満)</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 以前は吸っていたが、やめた</li> <li>4. 以前から吸わない</li> </ol> |
|--|---|

(問30で「1. 吸う(1日20本以上)」、または「2. 吸う(1日20本未満)」とお答えの方に)  
 問30-1 たばこをやめたいと思いますか。(〇は1つだけ)

- |            |             |              |
|------------|-------------|--------------|
| 1. 今すぐやめたい | 2. そのうちやめたい | 3. やめようと思わない |
|------------|-------------|--------------|

問31 たばこによりからだに影響を及ぼす病気は、どれだと思いますか。

(○はあてはまるものすべて)

1. がん	5. 心臓病	9. 脳卒中
2. 肺気腫	6. 胃潰瘍	10. その他
3. ぜん息	7. 歯周病	( )
4. 気管支炎	8. 妊娠への影響	11. わからない

### アルコールについて

問32 あなたは、お酒（アルコール類）をどのくらいの割合で飲みますか。(○は1つだけ)

1. ほとんど毎日飲む	4. 週1日	6. ほとんど飲まない
2. 週4~5日	5. 月に1~3回	
3. 週2~3日		

(問32で1~5のいずれかをお答えの方に)

問32-1 あなたは、1日につきどれくらいのお酒を飲みますか。過去1か月の飲酒の状況でお答えください。(○は1つだけ)

1. 日本酒にして1合くらい
2. 日本酒にして2合くらい
3. 日本酒にして3合以上

【日本酒1合(180ml)と同じ純アルコール量とは・・・】	
・ビール中瓶	1本(500ml缶1本)
・ウィスキー	ダブル1杯
・焼酎(20度)	0.6合
・ワイン	ワイングラスに2杯弱

## 歯の健康について

問33 あなたは日頃、歯の健康のために次のようなことをしていますか。

(○はあてはまるものすべて)

1. 1日に1回は、10分以上、時間をかけていねいに歯をみがく
2. 毎食後、歯みがきをする
3. 歯ブラシ以外に、糸ようじや歯間ブラシなどを使う
4. 定期的に歯の健診を受けている
5. むし歯予防にフッ素入りの歯磨き剤を使っている
6. ときどき歯や歯肉を自分で観察している
7. 特に上記のようなことはしていない

## その他

問34 あなたは、地域や職場で、健康や運動に関するグループや趣味の会に参加していますか。

(○は1つだけ)

1. 参加している
2. 参加したことがある
3. 参加したことはないがすぐにでも参加したい
4. 参加したことはないがいずれ参加したい
5. 参加するつもりはない

問35 あなたは日頃、健康についての知識・情報を何から得ていますか。

(○はあてはまるものすべて)

1. テレビ・ラジオ
2. 新聞
3. 週刊誌などの一般雑誌
4. 健康に関する雑誌・専門書
5. インターネット
6. 区で交付する健康手帳
7. 「北区ニュース」などの区の広報紙
8. 区が主催する講習会や教室
9. 区のポスターや情報紙
10. 医療機関・薬局
11. 職場・学校の健康管理部門からの情報
12. 職場や近所の知人・友人
13. その他 ( )
14. 特に知識や情報を得ていない

問36 北区の事業についてお尋ねします。ア～カ、それぞれについてお答えください。

(〇はそれぞれ1つずつ)

	参加したことがある	知っているが参加したことはない	知らない
回答例 ----->	1	②	3
ア. 北区さくら体操	1	2	3
イ. 健康フェスティバル	1	2	3
ウ. 桜ウォーク	1	2	3
エ. 水辺ウォーク	1	2	3
オ. 北区みんなで楽しむ食育フェア	1	2	3
カ. お口元気体操	1	2	3

問37 北区の健康づくりに関連して、ご意見等があればお聞かせ下さい。


**あなたご自身について**

F1 あなたの性別をお答えください。(〇は1つだけ)

1. 男性	2. 女性
-------	-------

F2 あなたの年齢をお答えください。(〇は1つだけ)

1. 20～29歳	3. 40～49歳	5. 60～69歳
2. 30～39歳	4. 50～59歳	6. 70～79歳

F3 あなたのBMI（ボディ・マス・インデックス）をお答えください。

BMI  .  (小数点第2位を四捨五入)

BMIとは、体重と身長の関係から算出される、肥満度を表す指数です。  
日本肥満学会が決めた判定基準では、統計的にもっとも病気にかかりにくいBMI 22を標準とし、25以上を肥満としています。

〈 計算方法 〉

$$\text{BMI} = \text{体重【kg】} \div (\text{身長【m】} \times \text{身長【m】})$$

(例) 体重65kgで身長165cmの人のBMI

$$65 \div (1.65 \times 1.65) = 23.875... \Rightarrow 23.9$$

F4 あなたのご職業は何ですか。(Oは1つだけ)

- |            |                             |
|------------|-----------------------------|
| 1. 自営業・事業主 | 7. 労務職                      |
| 2. 管理職     | 8. パート・アルバイト職 (パートを持つ主婦を含む) |
| 3. 自由業     | 9. 専業主婦 (主夫)                |
| 4. 事務職・技術職 | 10. 学生 (浪人を含む)              |
| 5. 販売職     | 11. 無職                      |
| 6. サービス職   | 12. その他 ( )                 |

F5 あなたが現在一緒に暮らしているご家族はご自分を含めて何人ですか。(Oは1つだけ)

- |       |       |       |       |         |
|-------|-------|-------|-------|---------|
| 1. 1人 | 2. 2人 | 3. 3人 | 4. 4人 | 5. 5人以上 |
|-------|-------|-------|-------|---------|

(F5で2~5のいずれかをお答えの方に)

F5-1 現在一緒に暮らしているご家族は、あなたからみた続柄でどなたになりますか。

(Oはあてはまるものすべて)

- |              |            |
|--------------|------------|
| 1. 配偶者       | 5. 兄弟姉妹    |
| 2. 父親や母親     | 6. 祖父や祖母   |
| 3. 子ども       | 7. 孫       |
| 4. 子どもとその配偶者 | 8. その他 ( ) |

F6 あなたは、どちらにお住まいですか。(○は1つだけ)

1. 赤羽地区

2. 王子地区

3. 滝野川地区

F7 あなたは、隣近所とどの程度の交流がありますか。(○は1つだけ)

1. 互いに相談したりするなど、生活面で協力し合っている

2. 立ち話をする程度である

3. あいさつをする程度である

4. ほとんどつきあいはない

以上で質問は終わらせていただきます。

お忙しいところご協力いただきましてありがとうございました。

ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒(切手不要)に入れ、7月16日(火)  
までにご投函ください。





# 健康づくりに関する意識・意向調査 報告書

平成25年 9 月

北 区

北区 健康福祉部健康いきがい課  
〒114-8508 東京都北区王子本町1-15-22  
電話 : 03-3908-8548

刊行物登録番号 25-1-064

この報告書は再生紙を使用しています。

健康づくりに関する意識・意向調査

報告書

平成25年9月

北区

健康づくりに関する意識・意向調査

報告書

平成25年9月

北区