

# 健康づくりに関する意識・意向調査

## 報告書

(要約版)

平成30年3月

北 区



# 目 次

I	調査の概要	1
II	回答者の属性	2
III	調査結果の詳細	5
1	あなたの健康状態について	
(1)	健康状態	5
(2)	健康診断の受診	5
(3)	健康診断・医療機関で診断されたもの	6
(4)	治療（通院）している病気	7
(5)	疾患名等の認知状況	8
(6)	かかりつけの医師、歯科医師、薬局の有無	8
(7)	がん検診の受診	9
2	健康に関する生活習慣について	
(1)	健康への気配り	10
(2)	健康を守るために気をつけていること	11
3	普段の食生活について	
(1)	健康的で楽しい食生活の維持	12
(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	13
(3)	日頃の食生活の状況	14
(4)	1日当りの野菜摂取量	16
(5)	朝食の摂取頻度	17
(5-1)	朝食を毎日食べていない理由	17
(6)	食育への関心	18
(7)	「食事バランスガイド」の認知状況	19
4	歯と口の健康について	
(1)	歯と口に関する習慣	20
(2)	歯と口の状態	21
5	運動について	
(1)	運動不足の認識	22
(2)	運動習慣を身につけるために心がけていること	23
(3)	日頃の運動状況	24
(4)	1日の平均歩数	26
6	たばこ・アルコールについて	
(1)	喫煙状況	27
(1-1)	禁煙の意向	27
(2)	飲酒頻度	28
(2-1)	1日の飲酒量	28
7	休養やこころの健康について	
(1)	休養の充足度	29
(2)	休養とこころの健康のために心がけていること	30
(3)	休養とこころの健康のための行動	31
(4)	精神的な疲労やストレスの意識	32
(5)	精神的な疲労やストレスの解消法	33
(6)	睡眠のための薬やアルコール飲料の利用	34
(7)	不安や悩みを聞いてくれる人の有無	35
8	自殺やうつに関する意識について	
(1)	自殺したいと思ったことの有無	36

(1-1) 最近1年以内の自殺の意識 .....	36
(2) 身近な人から「死にたい」と打ち明けられたときの対応 .....	37
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 .....	38
(2) 区からの健康についての知識・情報の入手先 .....	39
(3) 健康づくりのために取り組みたいこと .....	40

# I 調査の概要

## 1 調査目的

本調査は、「北区ヘルシータウン21（第二次）」の評価および後期計画の改定を行うにあたり、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施策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) 歯と口の健康について
- (5) 運動について
- (6) たばこ・アルコールについて
- (7) 休養やこころの健康について
- (8) 自殺やうつに関する意識について
- (9) その他

## 3 調査設計

- (1) 調査地域 北区全域
- (2) 調査対象 北区にお住まいの20歳以上80歳未満の男女2,000人を無作為抽出
- (3) 調査方法 調査票を郵送にて配付後、郵送回収
- (4) 調査期間 平成29年11月9日（木）～11月30日（木）

## 4 回収状況

回収数（率）：815（40.8%）

## 5 報告書の見方

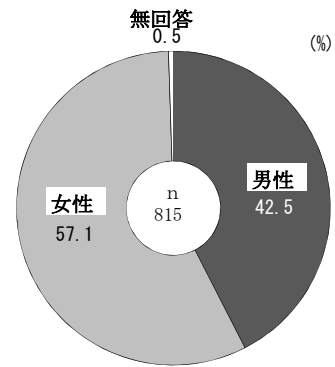
本報告書を読む際には、次の点に留意してください。

- (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。

## Ⅱ 回答者の属性

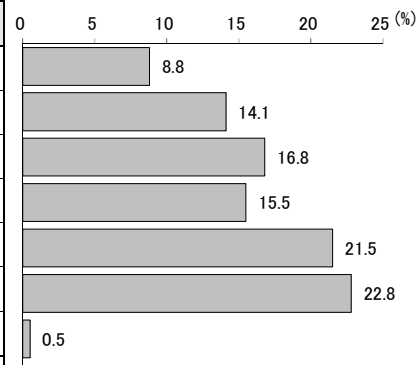
### 1 性別

	基数	構成比
1. 男性	346	42.5%
2. 女性	465	57.1
(無回答)	4	0.5
全 体	815	100.0



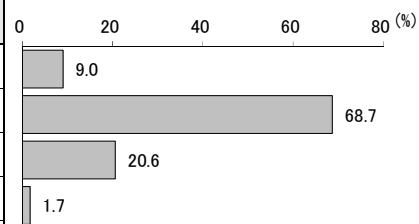
### 2 年齢

	基数	構成比
1. 20~29歳	72	8.8%
2. 30~39歳	115	14.1
3. 40~49歳	137	16.8
4. 50~59歳	126	15.5
5. 60~69歳	175	21.5
6. 70~79歳	186	22.8
(無回答)	4	0.5
全 体	815	100.0



### 3 BMI

	基数	構成比
低体重 (18.5未満)	73	9.0%
普通体重 (18.5以上25未満)	560	68.7
肥満 (25以上)	168	20.6
(無回答)	14	1.7
全 体	815	100.0



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 〉

$$\text{BMI} = \text{体重} [\text{kg}] \div (\text{身長} [\text{m}] \times \text{身長} [\text{m}])$$

(例) 体重65kgで身長165cmの人のBMI

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

## 4 職業

	基数	構成比
1. 自営業・事業主	76	9.3%
2. 管理職	41	5.0
3. 自由業	11	1.3
4. 事務職・技術職	163	20.0
5. 販売職	25	3.1
6. サービス職	34	4.2
7. 労務職	25	3.1
8. パート・アルバイト職※	125	15.3
9. 専業主婦（主夫）	127	15.6
10. 学生（浪人を含む）	15	1.8
11. 無職	132	16.2
12. その他	35	4.3
（無回答）	6	0.7
全体	815	100.0

※パートを持つ主婦を含む

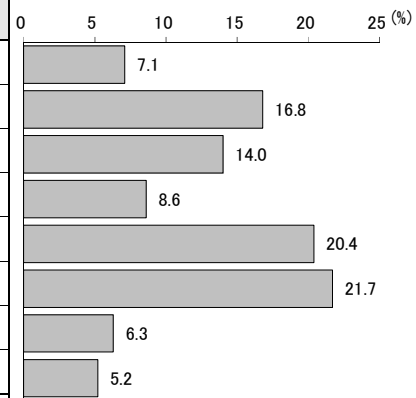
## 5 家族構成

	基数	構成比※
1. 一人暮らし	167	20.5%
2. 配偶者	423	51.9
3. 父親や母親	112	13.7
4. 子ども	234	28.7
5. 子どもとその配偶者	66	8.1
6. 兄弟姉妹	49	6.0
7. 祖父や祖母	16	2.0
8. 孫	20	2.5
9. その他	16	2.0
（無回答）	19	2.3
全体	815	100.0

※複数回答のため構成比の合計は100%を超える

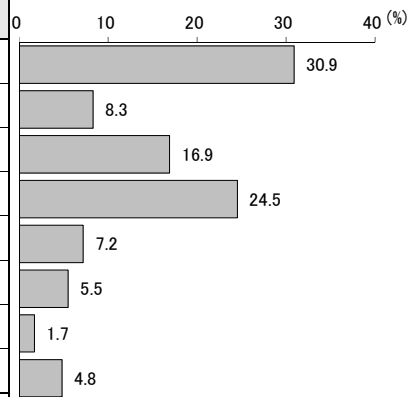
## 6 居住地区

	基数	構成比
1. 浮間地区	58	7.1%
2. 赤羽西地区	137	16.8
3. 赤羽東地区	114	14.0
4. 王子西地区	70	8.6
5. 王子東地区	166	20.4
6. 滝野川西地区	177	21.7
7. 滝野川東地区	51	6.3
(無回答)	42	5.2
全体	815	100.0



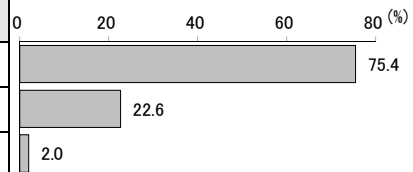
## 7 加入健康保険

	基数	構成比
1. 区の国民健康保険	252	30.9%
2. 後期高齢者医療制度	68	8.3
3. 組合の国民健康保険	138	16.9
4. 健康保険組合	200	24.5
5. 全国健康保険協会管掌健康保険	59	7.2
6. 共済組合	45	5.5
7. その他	14	1.7
(無回答)	39	4.8
全体	815	100.0



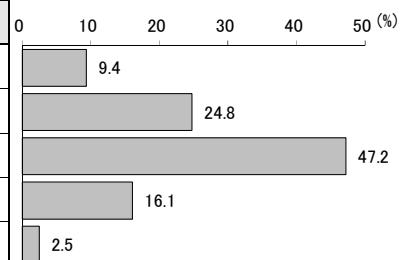
### 7-1 健康保険の加入者

	基数	構成比
1. 本人	344	75.4%
2. 扶養家族	103	22.6
(無回答)	9	2.0
全体	456	100.0



## 8 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	77	9.4%
2. 立ち話をする程度である	202	24.8
3. あいさつをする程度である	385	47.2
4. ほとんどつきあいはない	131	16.1
(無回答)	20	2.5
全体	815	100.0





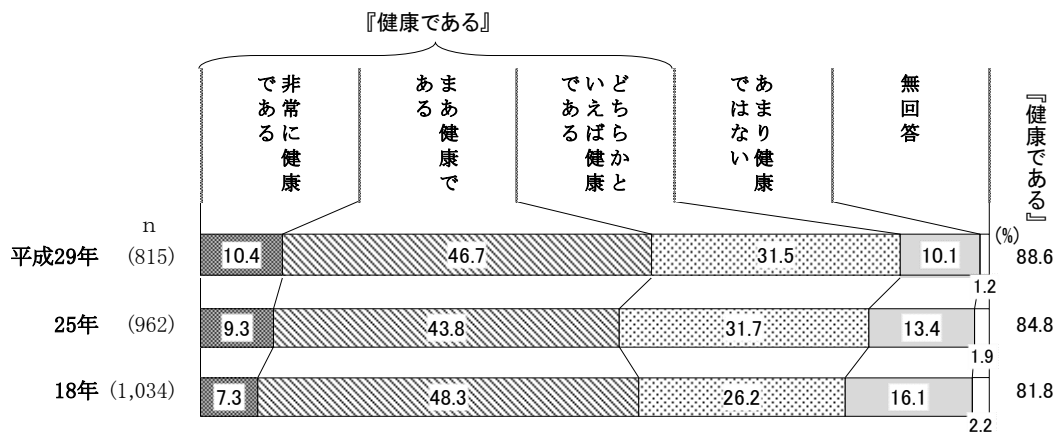
# Ⅲ 調査結果の詳細

## 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9割弱

問 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。(○は1つだけ)

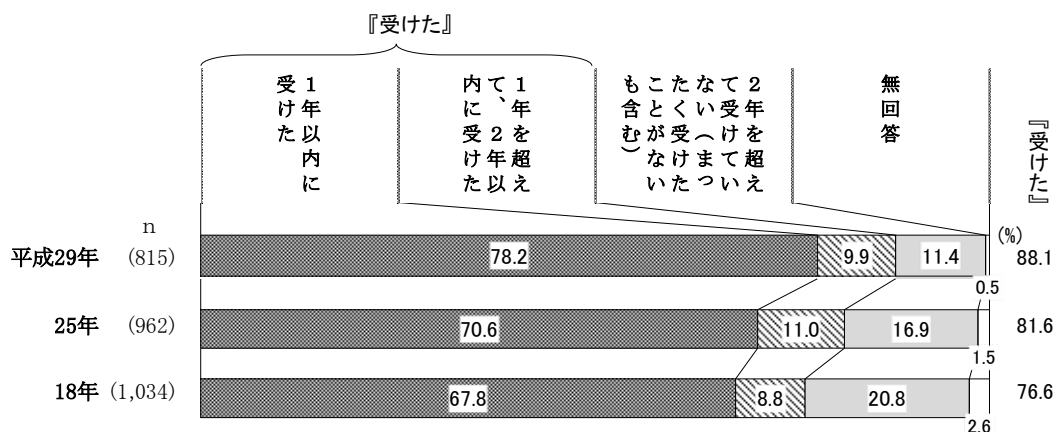


自分の健康状態については、「まあ健康である」(46.7%)と感じている人が4割台半ばを超え、「どちらかといえば健康である」(31.5%)が3割強、「非常に健康である」(10.4%)が1割を超え、これらを合わせた『健康である』(88.6%)と感じている人の合計は9割弱となっている。過去の結果と比較すると、『健康である』の割合は増加傾向にあるが、前回と大きな差はない。

### (2) 健康診断の受診

◆『受けた』が9割弱

問 あなたは健康診断を受けたことはありますか。(○は1つだけ)

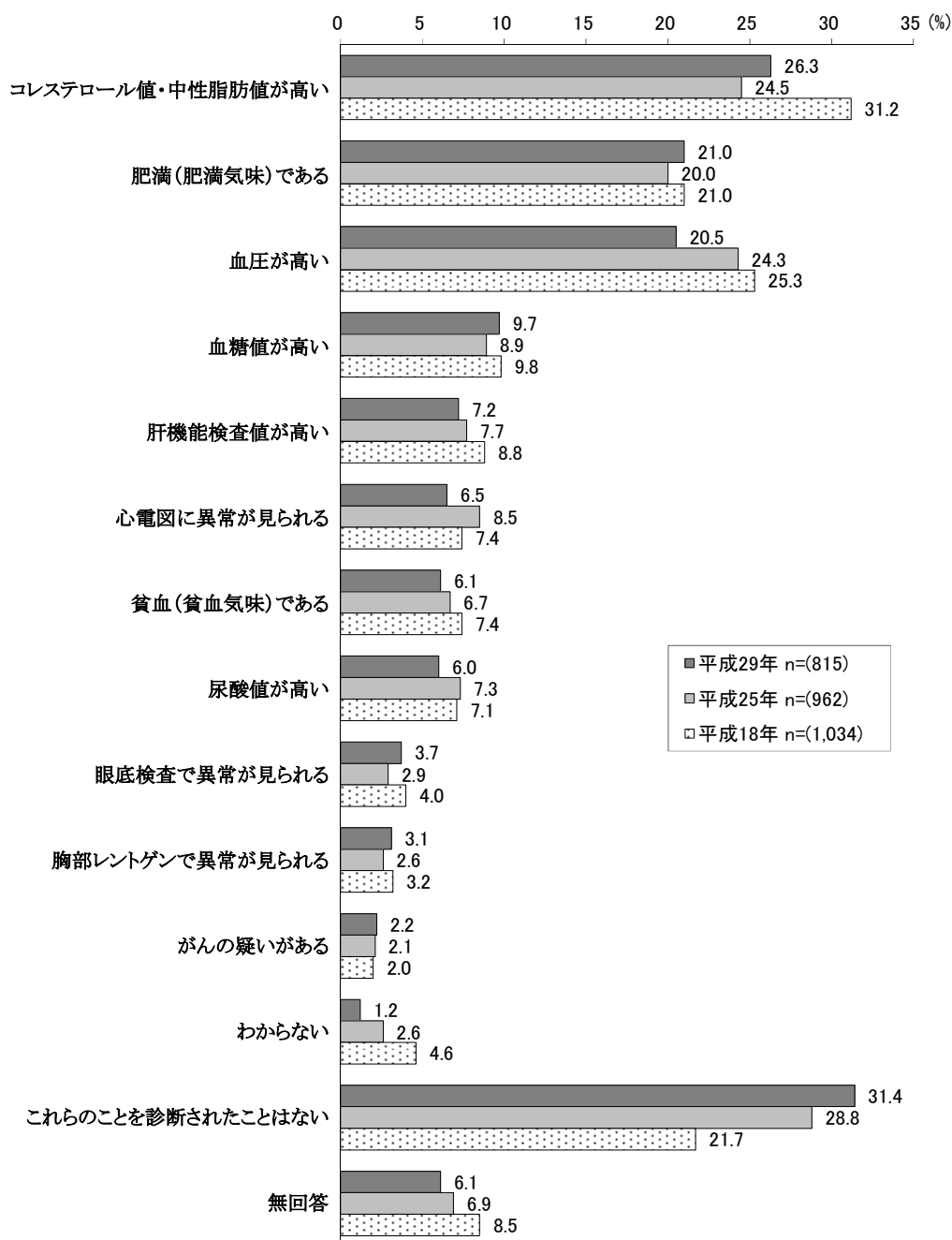


健康診断を受けたかどうか聞いたところ、「1年以内に受けた」(78.2%)が8割弱で最も多く、これに「1年を超えて、2年以内に受けた」(9.9%)を合わせた『受けた』(88.1%)は9割弱と高くなっている。過去の結果と比較すると、健康診断を『受けた』割合は増加傾向にあり、前回よりも6.5ポイント増加している。

### (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」が2割台半ばを超えている

問 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)



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」(26.3%)は2割台半ばを超え、「肥満(肥満気味)である」(21.0%)は2割強、「血圧が高い」(20.5%)は2割を超えて高くなっている。一方「これらのことを診断されたことはない」(31.4%)は、3割強となっている。

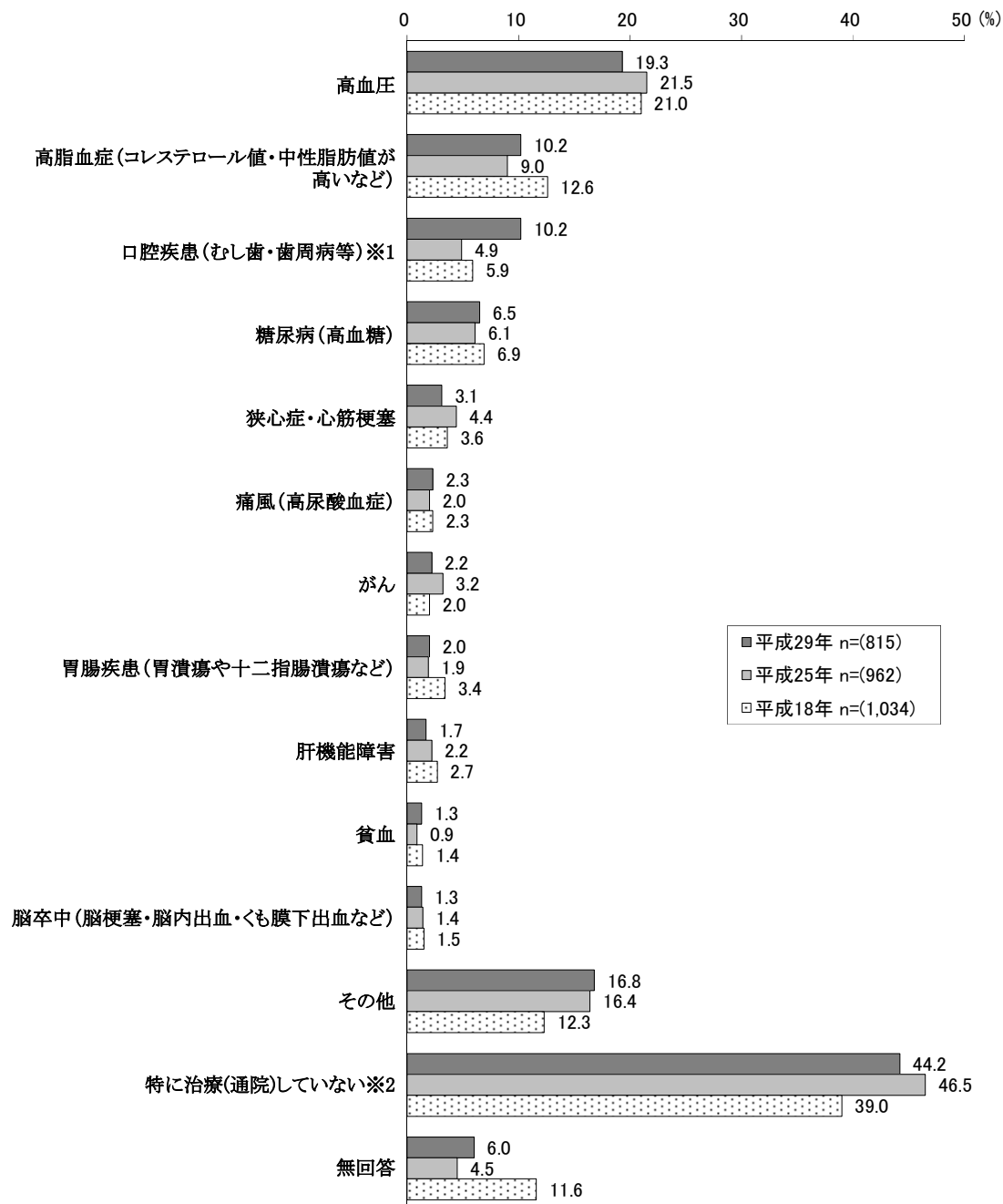
過去の結果と比較すると、「血圧が高い」は減少傾向にあり、「これらのことを診断されたことはない」は増加傾向にある。

#### (4) 治療（通院）している病気

##### ◆「高血圧」が約2割

問 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 平成18年、25年は「歯周病」

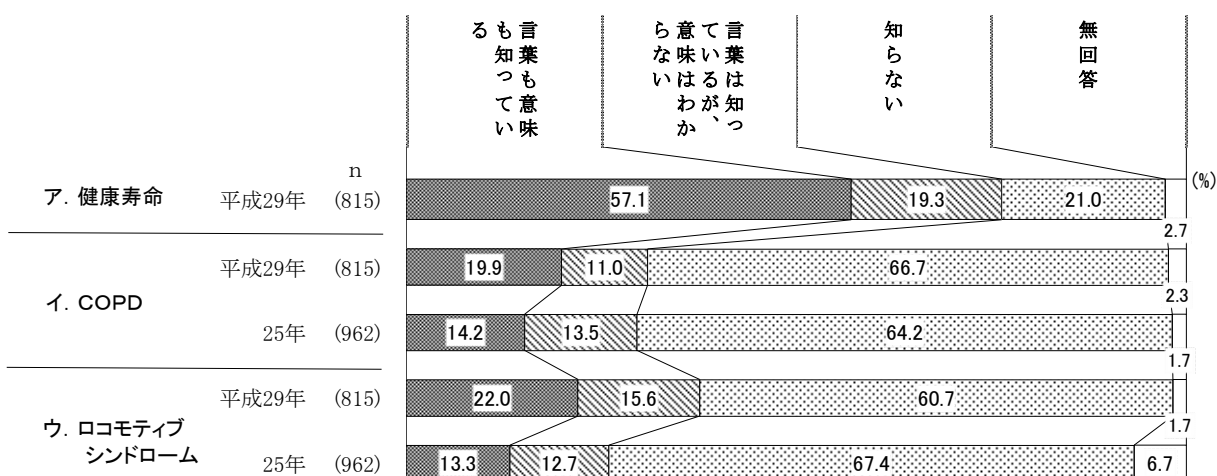
※2 平成18年、25年は「特になし」

現在、治療（通院）している病気に関しては、「特に治療（通院）していない」（44.2%）と無回答（6.0%）を除いた 49.8%がいずれかの病気で通院している。具体的な病気として、「高血圧」（19.3%）が通院者全数の 38.7%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）」（10.2%）、「口腔疾患（むし歯、歯周病等）」（10.2%）などとなっている。

## (5) 疾患名等の認知状況

◆ “健康寿命”の「言葉も意味も知っている」は5割台半ばを超えている

問 以下の言葉について、知っていますか。(○はそれぞれ1つずつ)



“健康寿命”の「言葉も意味も知っている」(57.1%)は5割台半ばを超えて高くなっている。前回の結果と比較すると「言葉も意味も知っている」は“COPD”が5.7ポイント、“ロコモティブシンドローム”が8.7ポイント、それぞれ増加している。

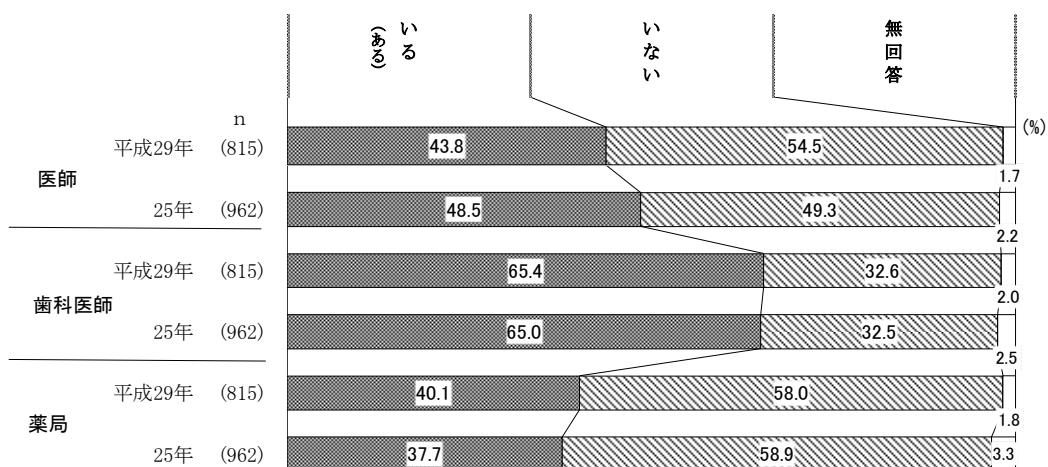
## (6) かかりつけの医師、歯科医師、薬局の有無

◆ かかりつけ歯科医が「いる」は6割台半ば

問 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)

問 「かかりつけ歯科医」はいますか。(○は1つだけ)

問 「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)



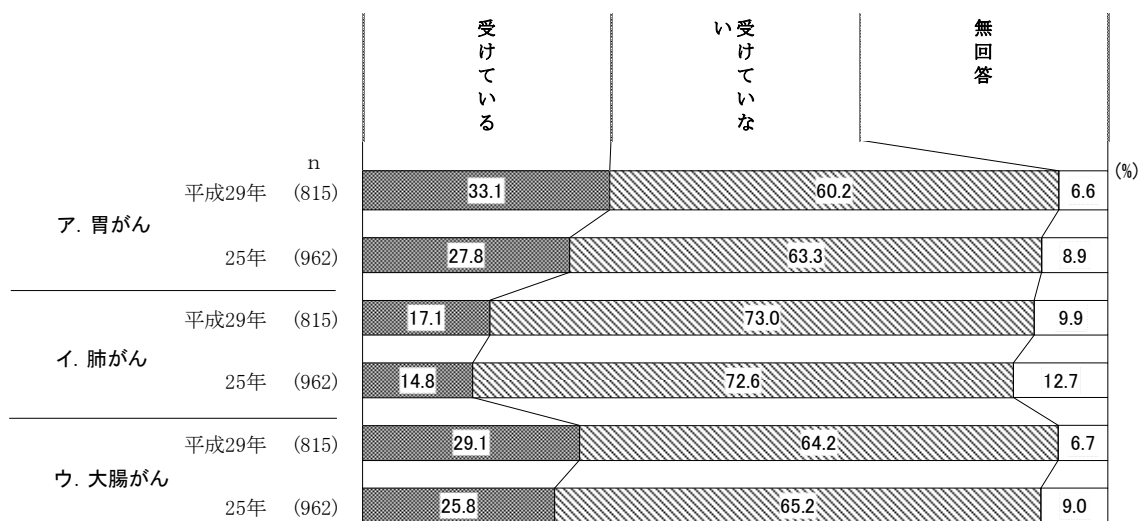
かかりつけ歯科医が「いる」(65.4%)は6割台半ばで、かかりつけ医が「いる」(43.8%)よりも21.6ポイント高くなっている。

前回の結果と比較すると、大きな差はない。

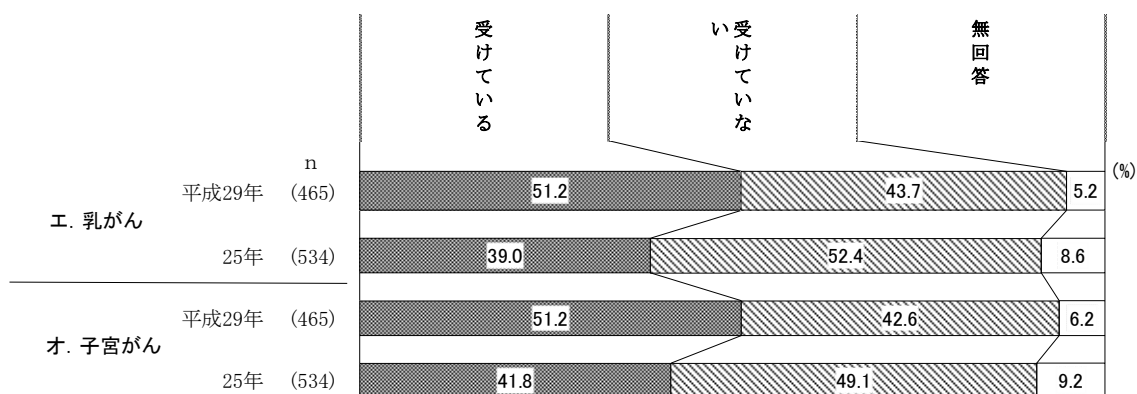
## (7) がん検診の受診

### ◆ “乳がん”と“子宮がん”は5割強

問 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)



### 【女性のみ】



「受けている」割合は、“胃がん” (33.1%) は3割強、“大腸がん” (29.1%) が約3割となっている。女性のための“乳がん”と“子宮がん”はともに51.2%で5割強と高くなっている。

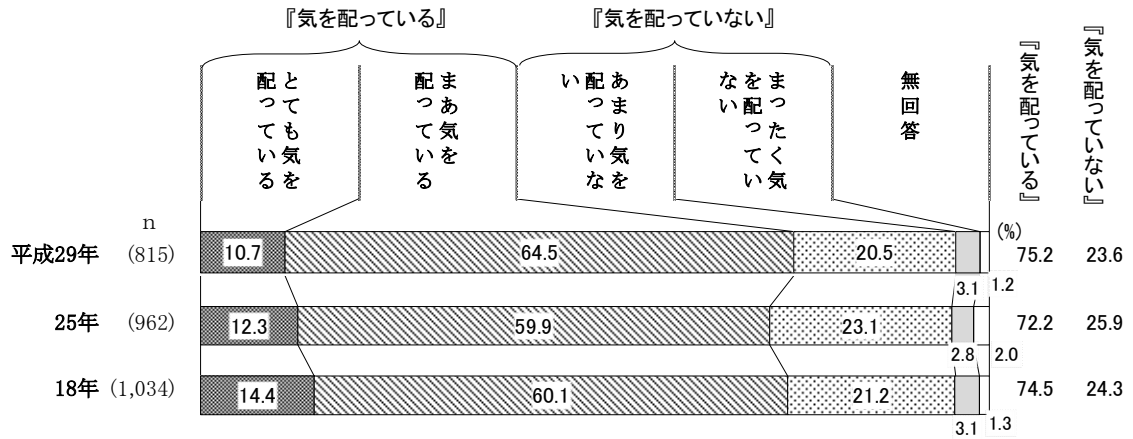
前回の結果と比較すると、「受けている」はすべてのがん検診で増加しており、“乳がん”は12.2ポイント、“子宮がん”は9.4ポイント、“胃がん”は5.3ポイントそれぞれ増加している。

## 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割台半ば

問 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)



自分の健康に気を配っているかを聞いたところ、「とても気を配っている」(10.7%)は1割を超え、「まあ気を配っている」(64.5%)と合わせた『気を配っている』(75.2%)は7割台半ばとなっている。

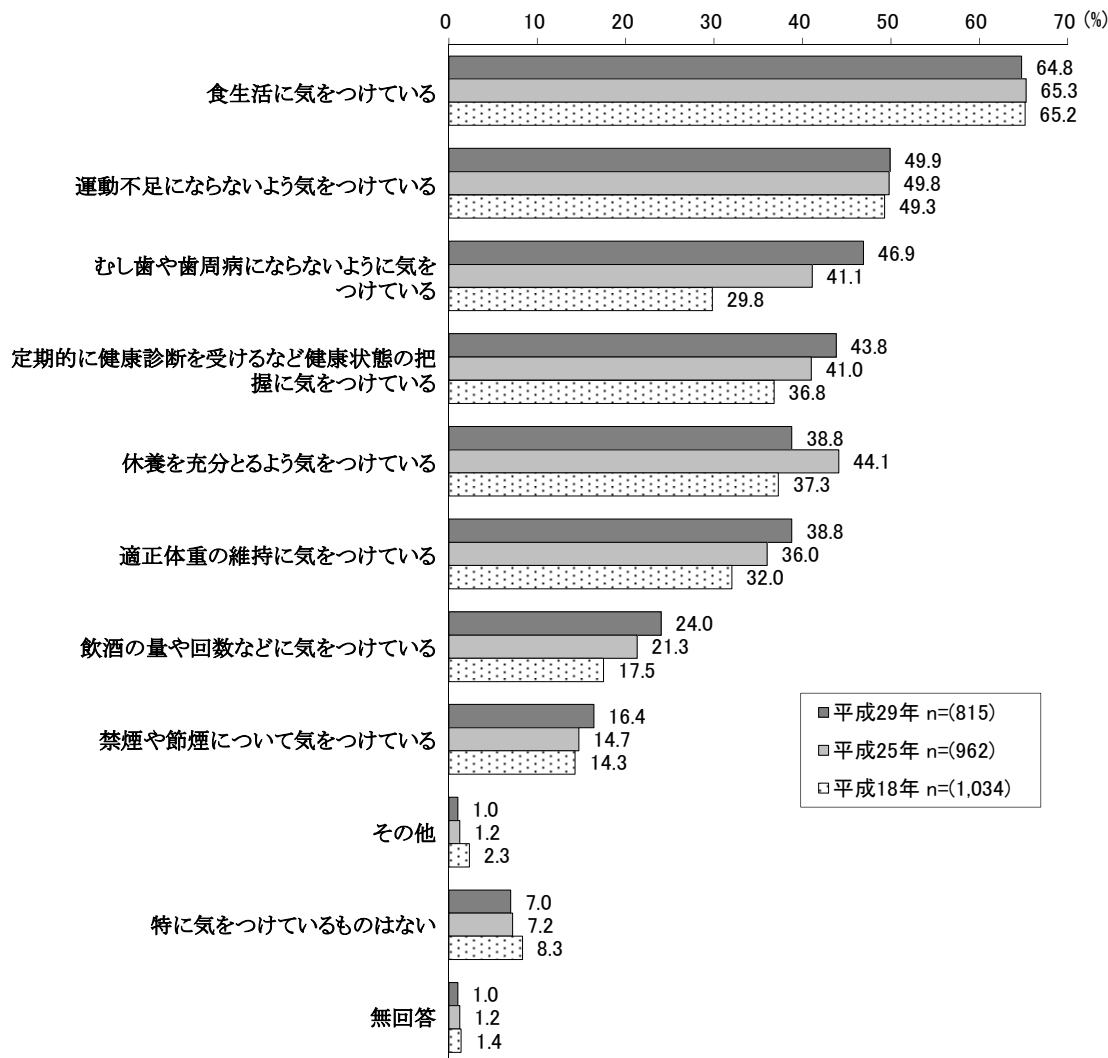
過去の結果と比較すると、大きな差はない。

## (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 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)



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」(64.8%)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」(49.9%)、「むし歯や歯周病にならないよう気をつけている」(46.9%)、「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」(43.8%)などとなっている。

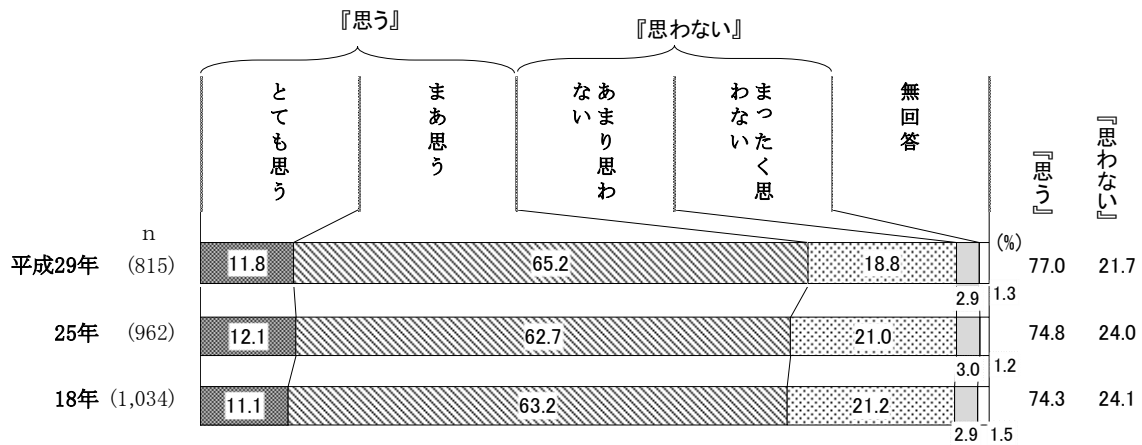
過去の結果と比較すると、前回より「むし歯や歯周病にならないよう気をつけている」は5.8ポイント増加し、「休養を充分とるよう気をつけている」は5.3ポイント減少している。

### 3 普段の食生活について

#### (1) 健康的で楽しい食生活の維持

◆送っていると『思う』が7割台半ばを超えている

問 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)



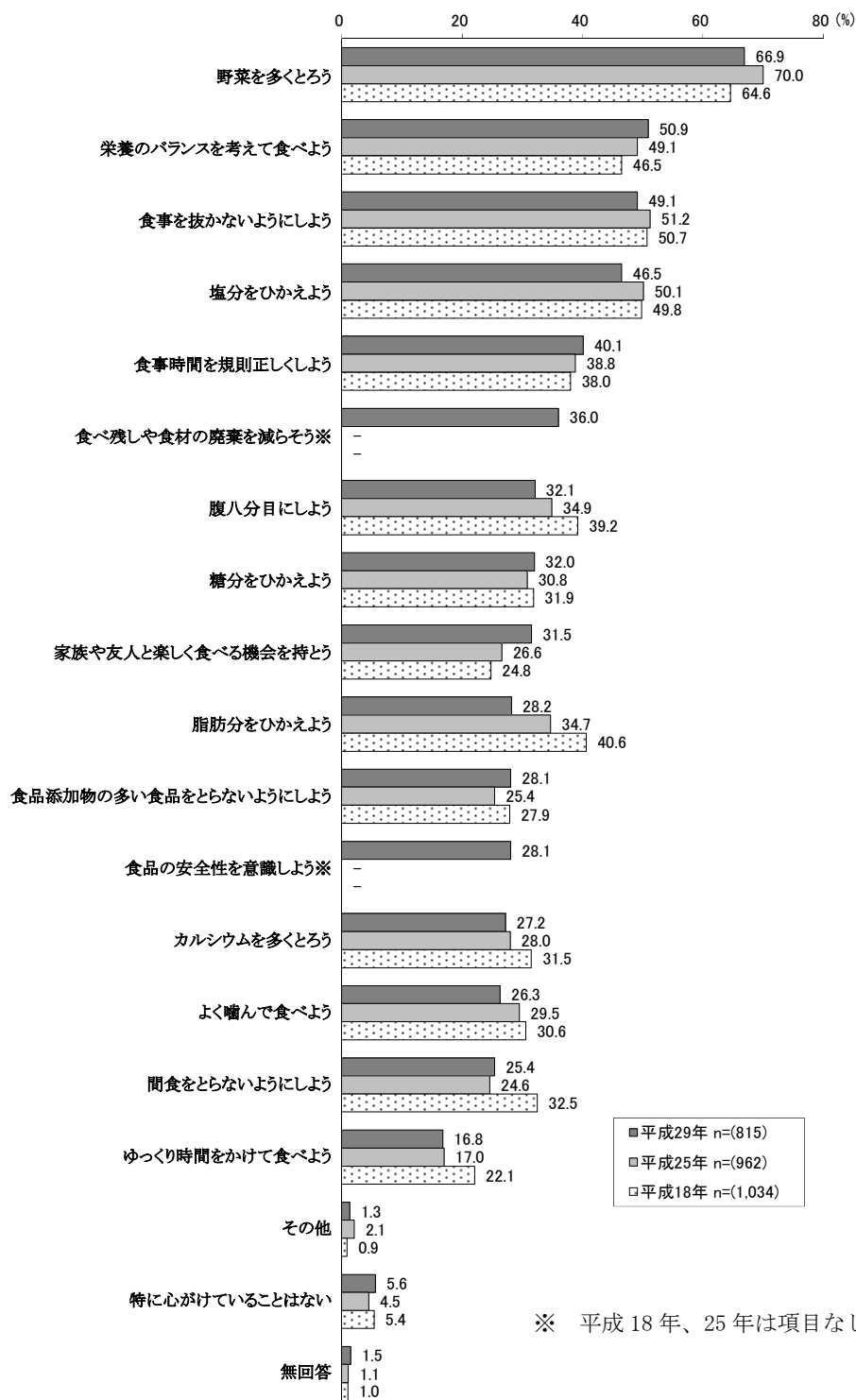
健康的で楽しい食生活を送っているかを聞いたところ、「とても思う」(11.8%)と「まあ思う」(65.2%)を合わせた『思う』(77.0%)は7割台半ばを超えている。過去の結果と比較すると、大きな差はない。



## (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6割台半ばを超えている

問 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)



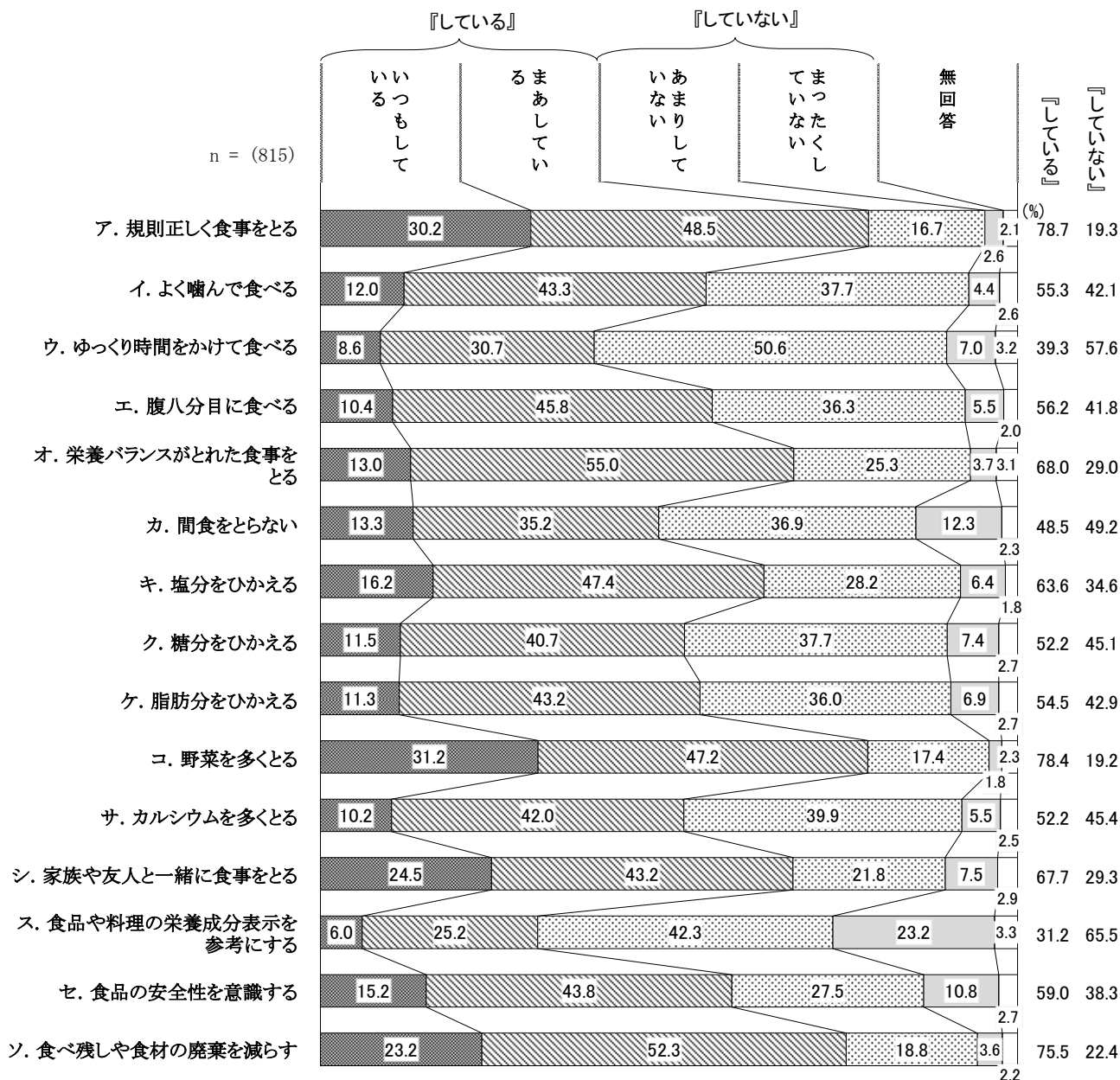
健康的で楽しい食生活を送るために心がけていることは、「野菜を多くとろう」(66.9%)が6割台半ばを超えて最も高く、「栄養のバランスを考えて食べよう」(50.9%)は5割を超え、「食事を抜かないようにしましょう」(49.1%)が約5割となっている。

過去の結果と比較すると、「脂肪分をひかえよう」は前回より6.5ポイント減少している。

### (3) 日頃の食生活の状況

◆『している』は“規則正しく食事をする”、“野菜を多くとる”が8割弱

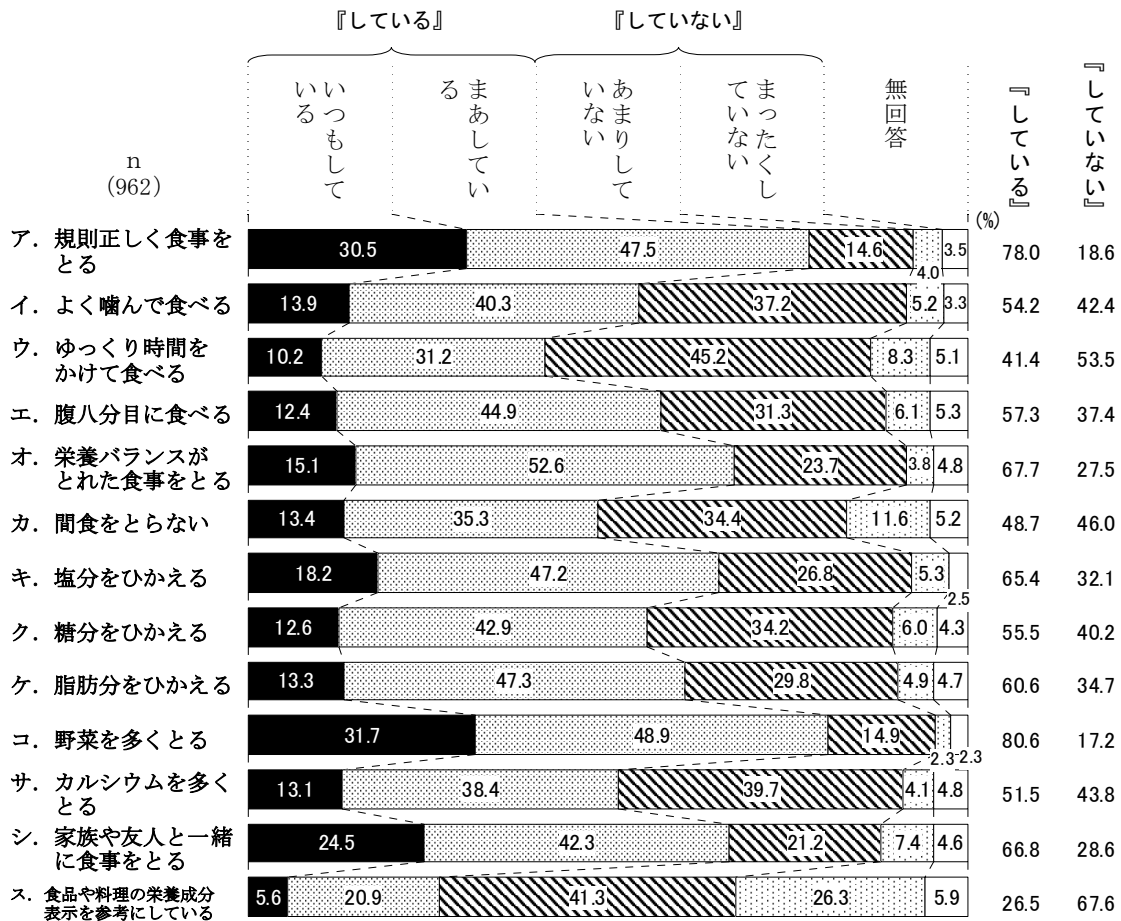
問 あなたは日頃、次のようなことをどの程度していますか。それぞれについてお答えください。(〇はそれぞれ1つずつ)



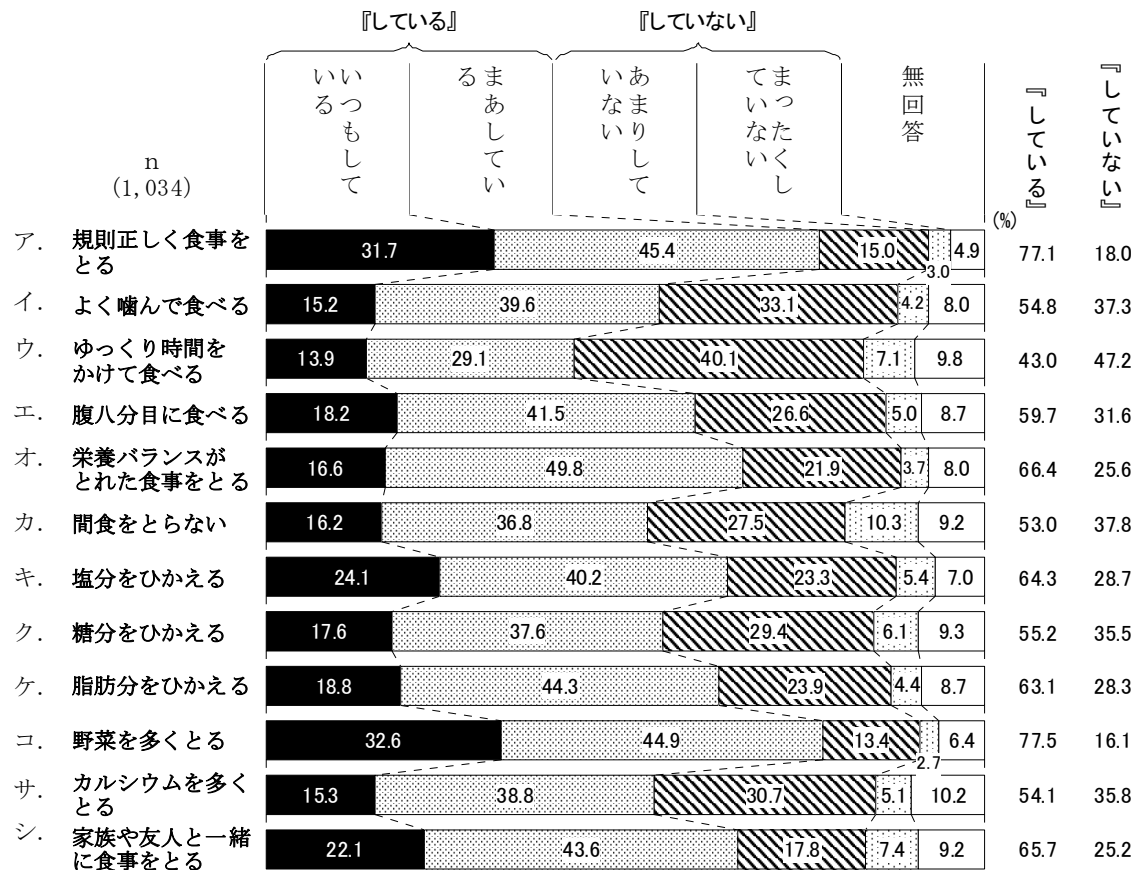
日頃の食生活の状況を聞いたところ、「いつもしている」と「まあしている」を合わせた『している』は“規則正しく食事をする”(78.7%)と“野菜を多くとる”(78.4%)で8割弱、“食べ残しや食材の廃棄を減らす”(75.5%)が7割台半ばと高くなっている。また、“食品や料理の栄養成分表示を参考にする”と“ゆっくり時間をかけて食べる”は『していない』が『している』より高くなっている。

過去の結果と比較すると、「脂肪分をひかえる」は『していない』が前回より8.2ポイント増加している。

【 参考／平成25年 】



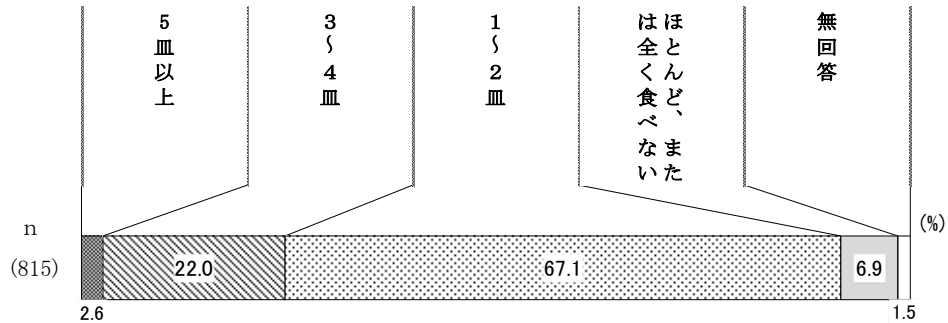
【 参考／平成18年 】



#### (4) 1日当りの野菜摂取量

◆「1~2皿」が6割台半ばを超えている

問 あなたは、野菜を1日に何皿分※食べていますか。(○は1つだけ)



※1皿分 (70g) の目安

(例)

1皿分



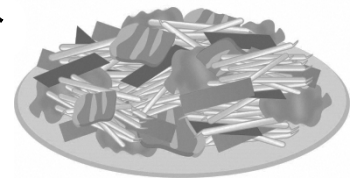
〔野菜サラダ〕

1皿分



〔おひたし〕

2皿分



〔野菜炒め〕

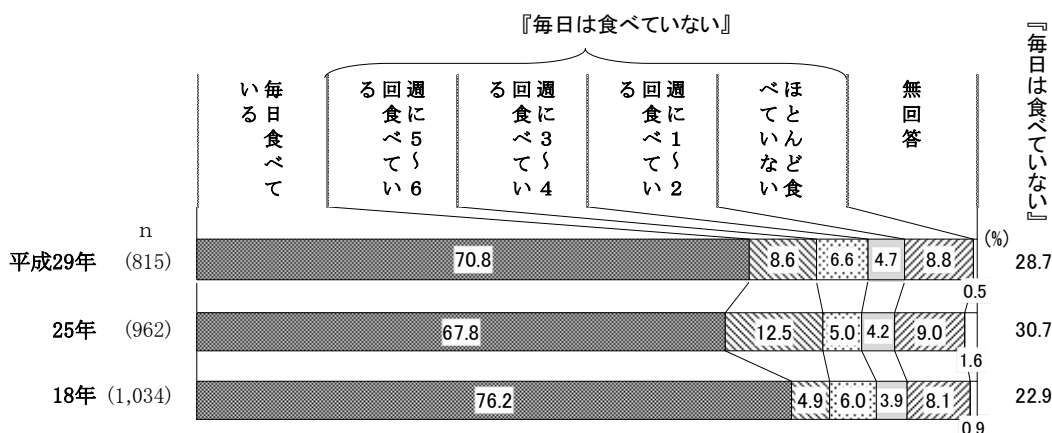
← 約 10 cm →

1日当りの野菜の摂取量は、「1~2皿」(67.1%)が6割台半ばを超えて最も高く、目標の「5皿以上」(350g以上)は、2.6%にとどまっている。

## (5) 朝食の摂取頻度

◆「毎日食べている」が7割を超える

問 あなたは、朝食をどの程度とっていますか。(○は1つだけ)

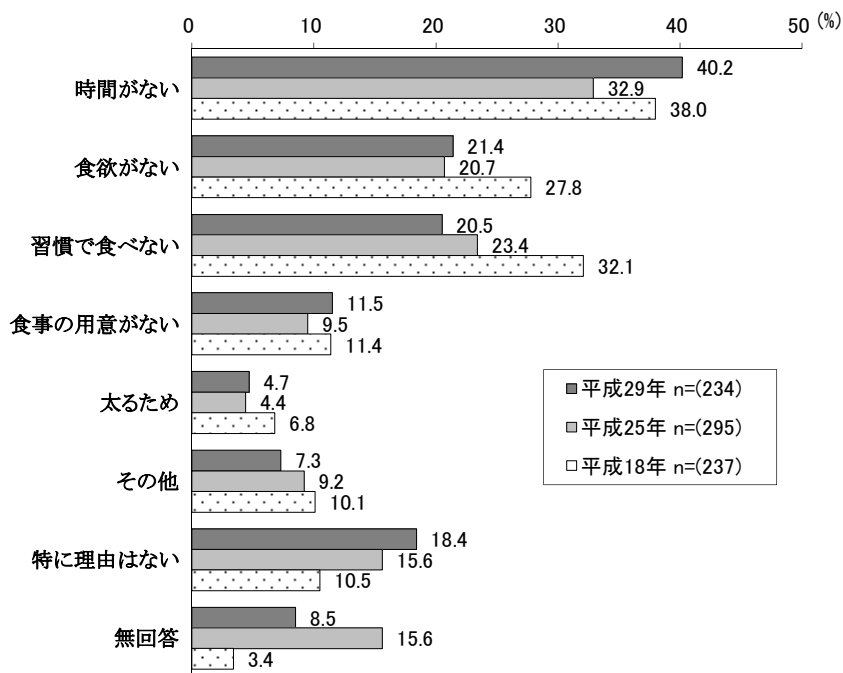


朝食をどの程度とっているか聞いたところ、「毎日食べている」(70.8%)は7割を超えている。過去の結果と比較すると、大きな差はない。

### (5-1) 朝食を毎日食べていない理由

◆「時間がない」が4割を超える

問 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)

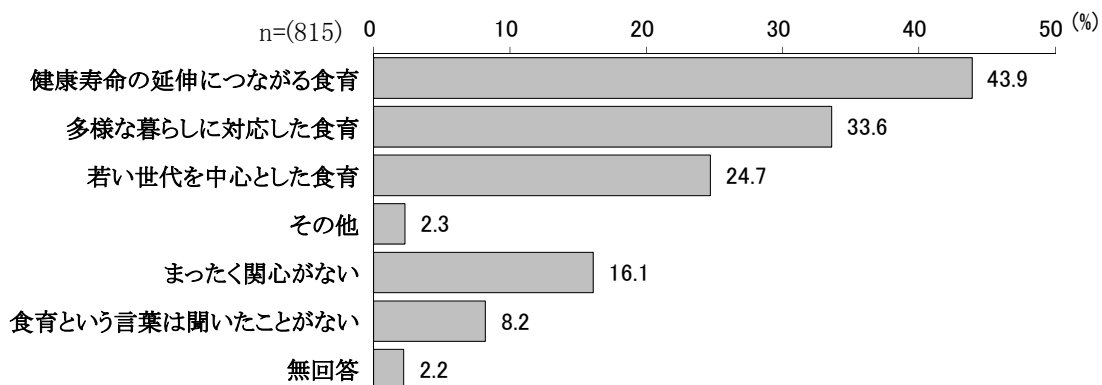


朝食を毎日食べていない人にその理由を聞いたところ、「時間がない」(40.2%)が最も高く、次いで「食欲がない」(21.4%)、「習慣で食べない」(20.5%)などとなっている。過去の結果と比較すると、「時間がない」は前回より7.3ポイント増加している。

## (6) 食育への関心

### ◆「健康寿命の延伸につながる食育」が4割強

問 あなたは、食育に関心がありますか。(○はあてはまるものすべて)



食育への関心について聞いたところ、「健康寿命の延伸につながる食育」(43.9%)が4割強と最も高く、「多様な暮らしに対応した食育」(33.6%)、「若い世代を中心とした食育」(24.7%)と続いている。

## (7) 「食事バランスガイド」の認知状況

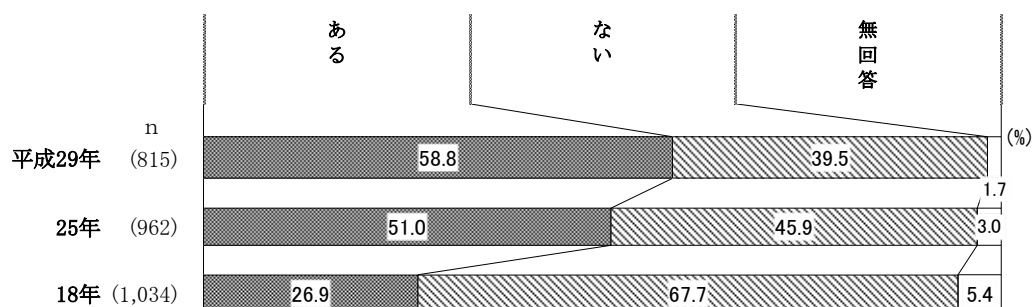
◆見たことが「ある」が6割弱

問 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)



※ 食事バランスガイドは、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかの目安を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。



「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」(58.8%)が6割弱となっている。

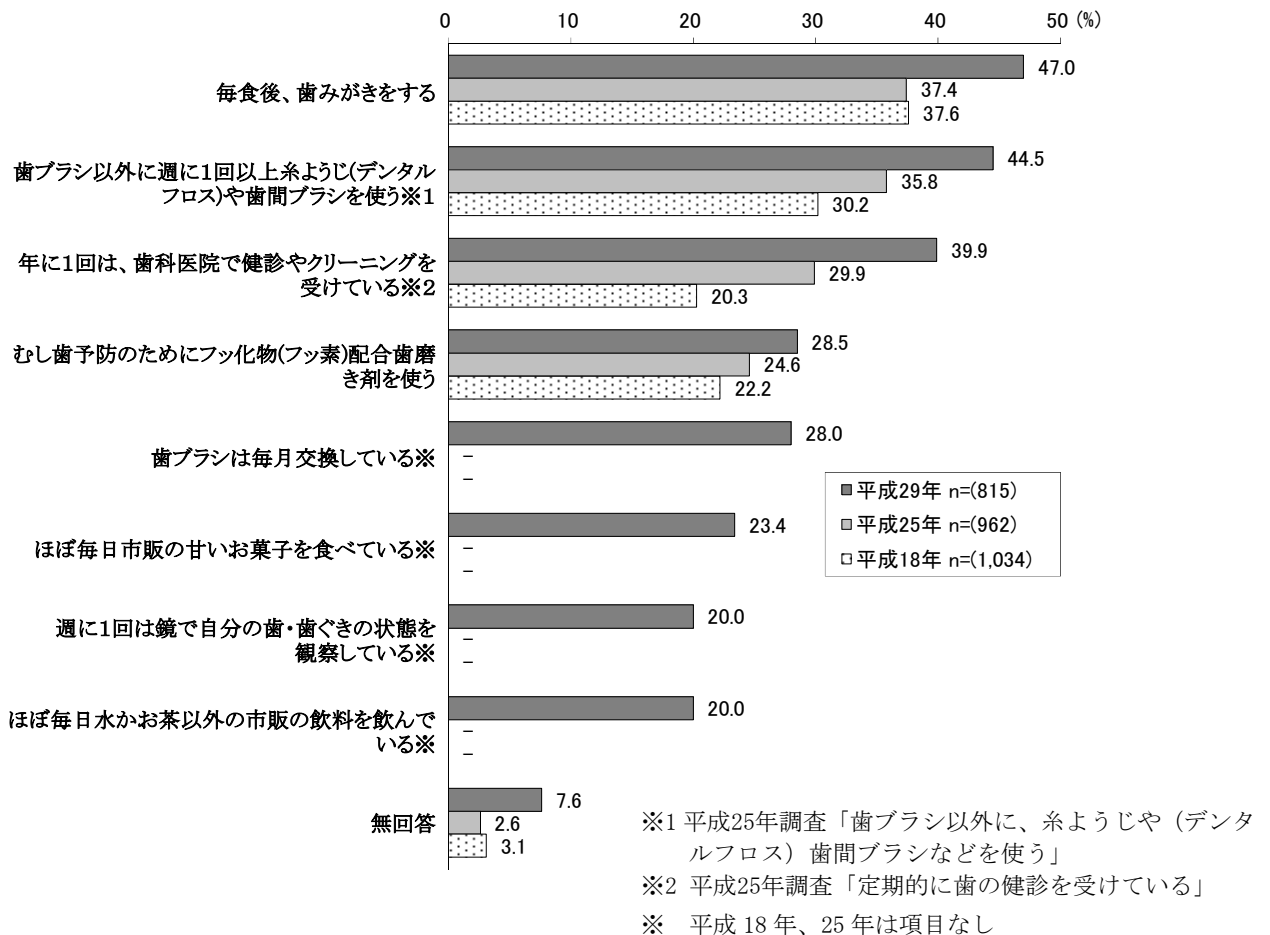
過去の結果と比較すると、「ある」は増加傾向にあり、前回より7.8ポイント増加している。

## 4 歯と口の健康について

### (1) 歯と口に関する習慣

- ◆ 「毎食後、歯みがきをする」が4割台半ばを超え、「歯ブラシ以外に、週に1回以上糸ようじ（デンタルフロス）や歯間ブラシを使う」が4割台半ば

問 あなたは、歯と口に関する次のような習慣はありますか。（○はあてはまるものすべて）



歯と口に関する習慣では、「毎食後、歯みがきをする」（47.0%）が4割台半ばを超え、「歯ブラシ以外に、週に1回以上糸ようじ（デンタルフロス）や歯間ブラシを使う」（44.5%）が4割台半ば、「年に1回は、歯科医院で健診やクリーニングを受けている」（39.9%）が約4割で続いている。

過去の結果と比較すると、「毎食後、歯みがきをする」は前回より9.6ポイント、「歯ブラシ以外に、週に1回以上糸ようじ（デンタルフロス）や歯間ブラシを使う」は8.7ポイント、それぞれ増加している。

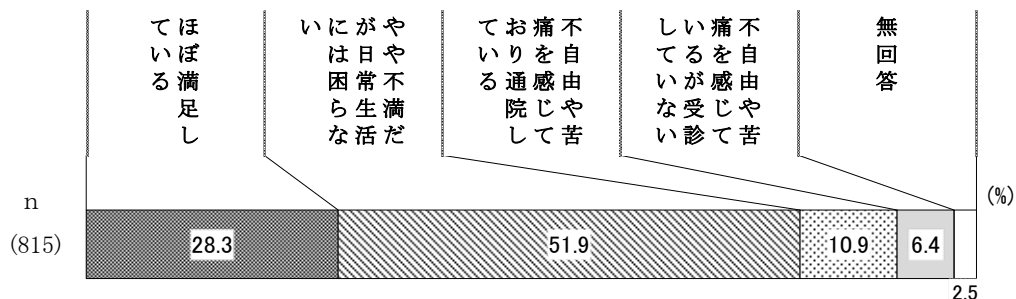


## (2) 歯と口の状態

◆「ほぼ満足している」が3割弱、「やや不満だが日常生活には困らない」が5割強

問 あなたは、ご自身の歯・口の状態について、どのように感じていますか。

(○は1つだけ)



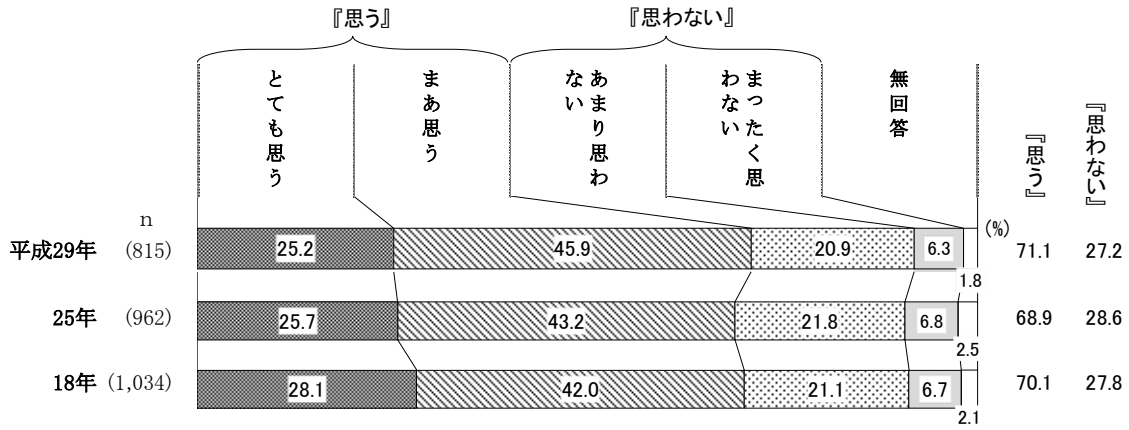
歯と口の状態については、「やや不満だが日常生活には困らない」(51.9%)が5割強と高く、「ほぼ満足している」(28.3%)は3割弱となっている。一方、「不自由や苦痛を感じており通院している」(10.9%)は1割を超え、「不自由や苦痛を感じているが受診していない」(6.4%)は1割未満となっている。

# 5 運動について

## (1) 運動不足の認識

◆運動不足だと『思う』が7割強

問 あなたは現在、運動不足だと思いますか。(○は1つだけ)

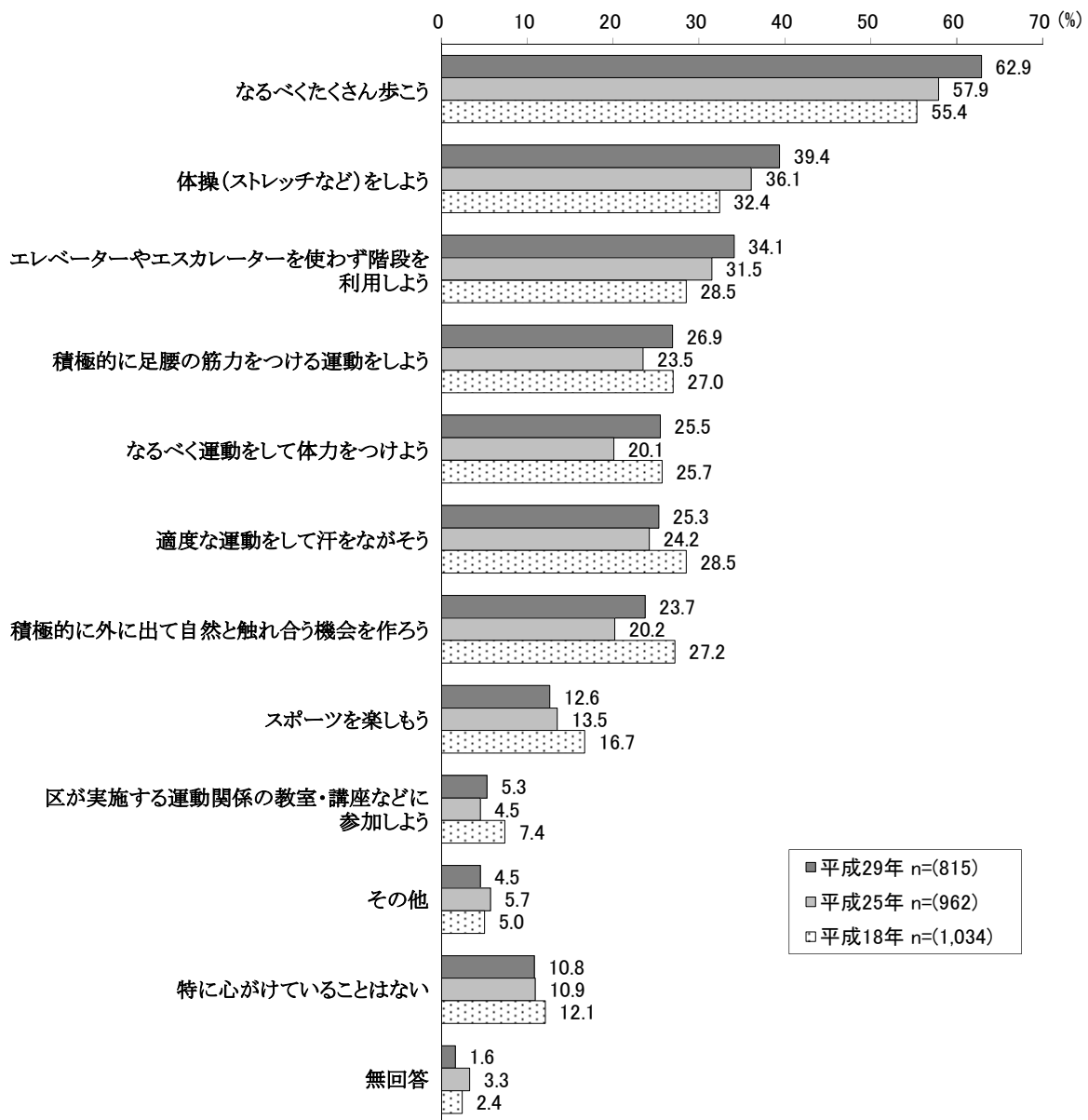


現在、運動不足かどうかを聞いたところ「まあ思ふ」(45.9%)が最も高く、「とても思ふ」(25.2%)を合わせた『思ふ』(71.1%)は7割強となっている。  
過去の結果と比較すると、大きな差はない。

## (2) 運動習慣を身につけるために心がけていること

### ◆「なるべくたくさん歩こう」が6割強

問 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。(○はあてはまるものすべて)



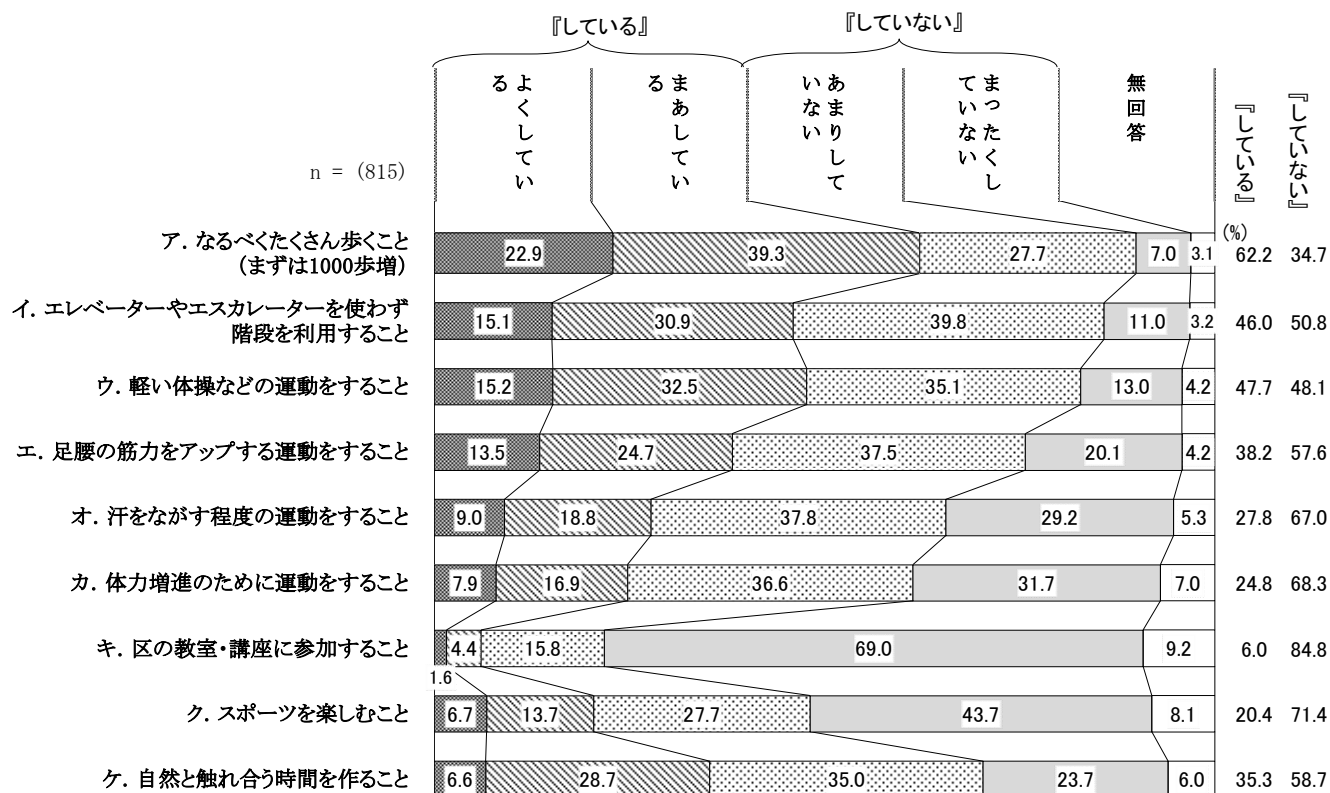
身体を動かしたり運動する習慣を身につけるために心がけていることを聞いたところ、「なるべくたくさん歩こう」(62.9%)が6割強と最も高い。以下、「体操(ストレッチなど)をしよう」(39.4%)、「エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用しよう」(34.1%)、「積極的に足腰の筋力をつける運動をしよう」(26.9%)、「なるべく運動をして体力をつけよう」(25.5%)、「適度な運動をして汗をながそう」(25.3%)、などとなっている。

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る。

### (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割強

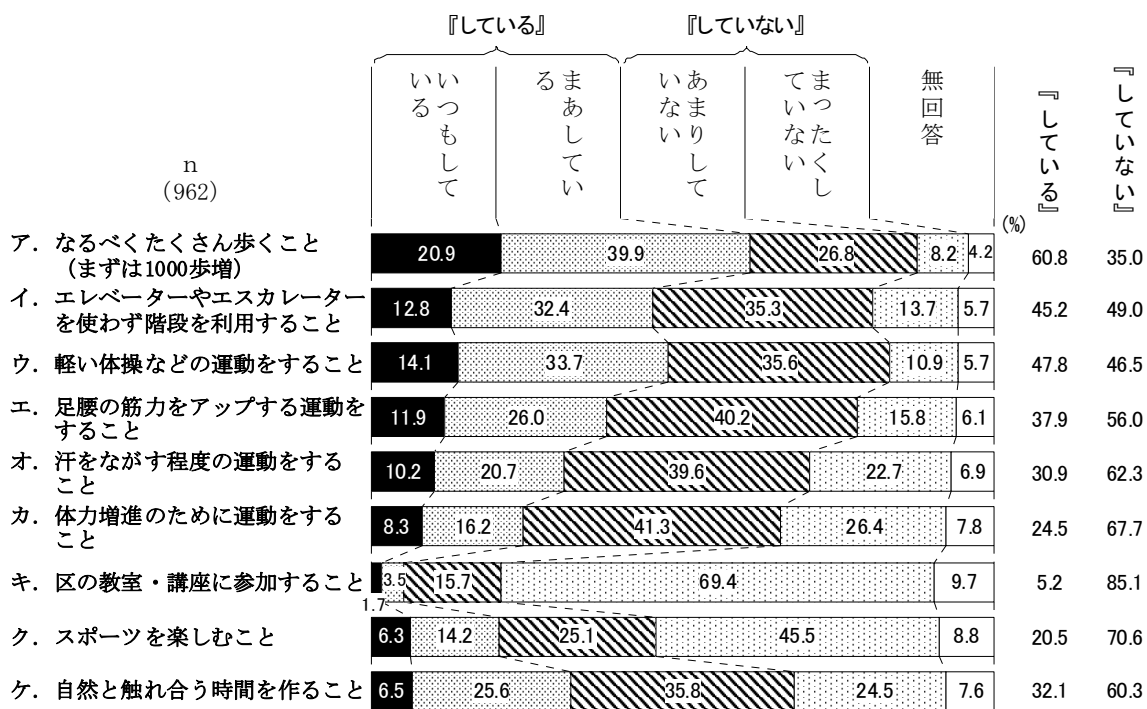
問 あなたは日頃、次のようなことをどの程度していますか。それぞれについてお答えください（○はそれぞれ1つつ）



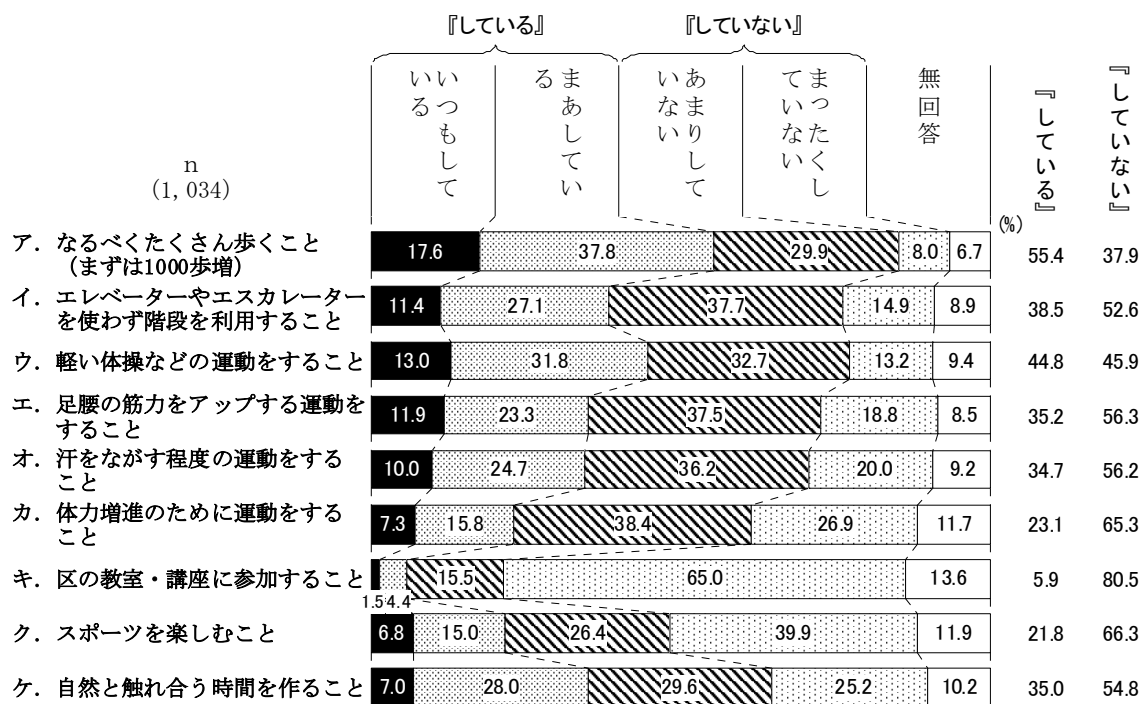
日頃の運動状況として、「よくしている」と「まあしている」を合わせた『している』の割合が高いのは“なるべくたくさん歩くこと（まずは1000歩増）”（62.2%）で6割強、次いで“軽い体操などの運動をすること”（47.7%）、“エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用すること”（46.0%）、“足腰の筋力をアップする運動をすること”（38.2%）などとなっている。

過去の結果と比較すると、『している』の上位4項目は変わっていない。また、各項目とも前回と大きな差はない。

【 参考／平成25年 】



【 参考／平成18年 】



(4) 1日の平均歩数（歩数計測をしている人としていない人の平均）

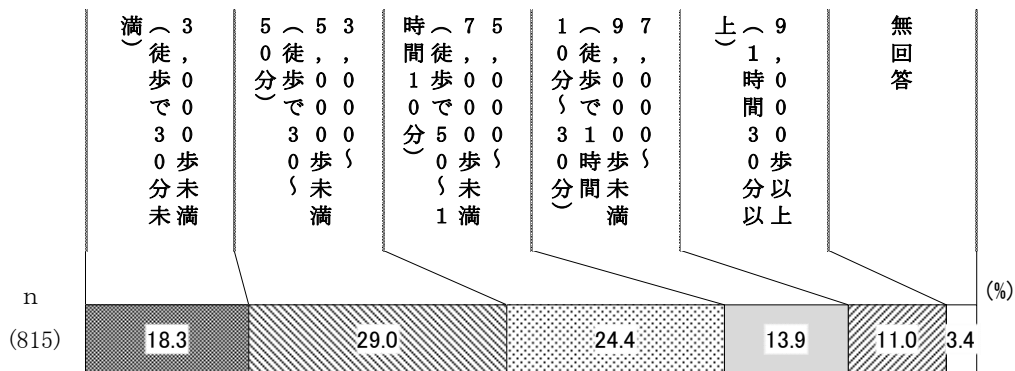
◆「5,000歩以上」が約5割

【歩数を計っている方】

問 1日の平均歩数はどのくらいですか。（○は1つだけ）

【歩数を計っていない方】

問 1日のおおよその歩数はどのくらいですか。（起きてから寝るまでの歩数）（○は1つだけ）



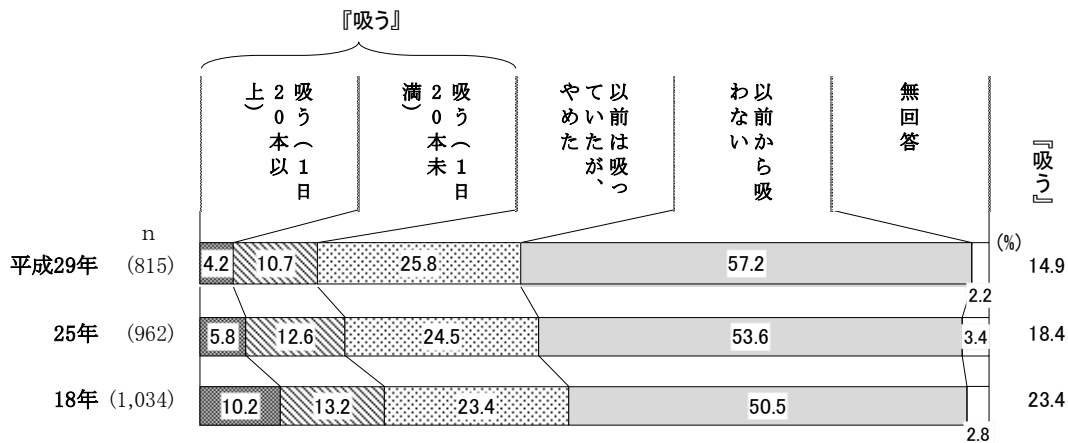
歩数計等で歩数を計っている方と歩数計等で歩数を計っていない方の1日のおおよその歩数を平均歩数として集計し、1日の平均歩数をみると、「3,000～5,000歩未満（徒歩で30～50分）」（29.0%）が約3割で最も高く、次いで「5,000～7,000歩未満（徒歩で50～1時間10分）」（24.4%）が2割台半ばとなっている。

## 6 たばこ・アルコールについて

### (1) 喫煙状況

#### ◆『吸う』が1割台半ば

問 あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つだけ)



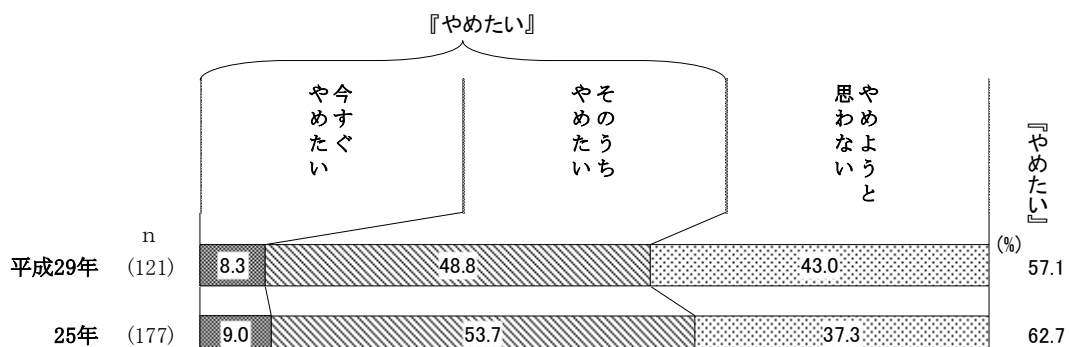
たばこを吸うかを聞いたところ、「吸う (1日20本以上)」と「吸う (1日20本未満)」を合わせた『吸う』(14.9%)が1割台半ばとなっている。

過去の結果と比較すると、『吸う』は減少傾向にあり、「以前から吸わない」が増加傾向となっている。

### (1-1) 禁煙の意向

#### ◆『やめたい』が5割台半ばを超えている

問 たばこをやめたいと思いますか。(○は1つだけ)



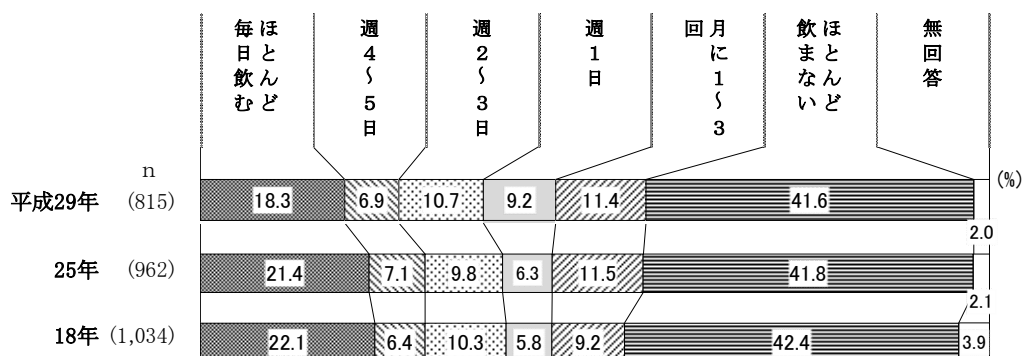
たばこを『吸う』と回答した人に、やめたいと思うかを聞いたところ、「今すぐやめたい」(8.3%)という禁煙の強い意向は1割弱だが、「そのうちやめたい」(48.8%)を合わせた『やめたい』(57.1%)は5割台半ばを超えている。

前回の結果と比較すると、『やめたい』は5.6ポイント減少している。

## (2) 飲酒頻度

### ◆「ほとんど毎日飲む」は2割弱

問 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）

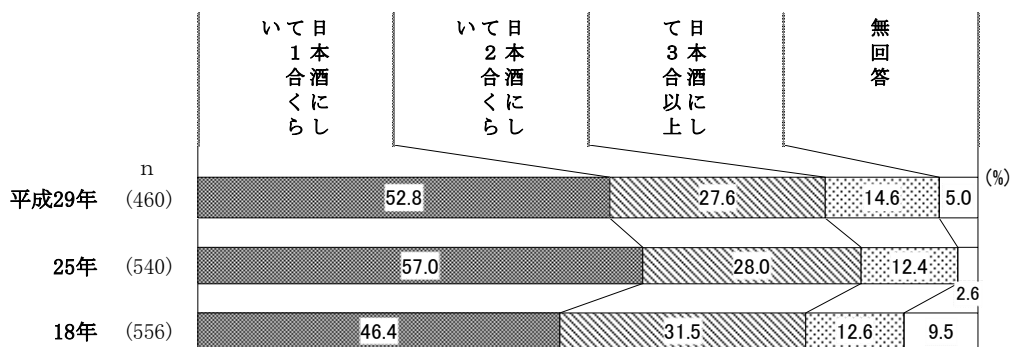


飲酒の頻度を聞いたところ、「ほとんど毎日飲む」（18.3%）が2割弱となっている。過去の結果と比較すると、「ほとんど毎日飲む」は減少傾向にある。

## (2-1) 1日の飲酒量

### ◆「日本酒にして1合くらい」が5割強

問 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）



お酒を飲む人に過去1か月の1日に飲む量を聞いたところ、「日本酒にして1合くらい」（52.8%）が5割強、「日本酒にして2合くらい」（27.6%）が2割台半ばを超え、「日本酒にして3合以上」（14.6%）が1割台半ばとなっている。

過去の結果と比較すると、「日本酒にして1合くらい」の割合は前回と比べ減少傾向にあり、「日本酒にして2合くらい」と「日本酒にして3合以上」は大きな差はない。

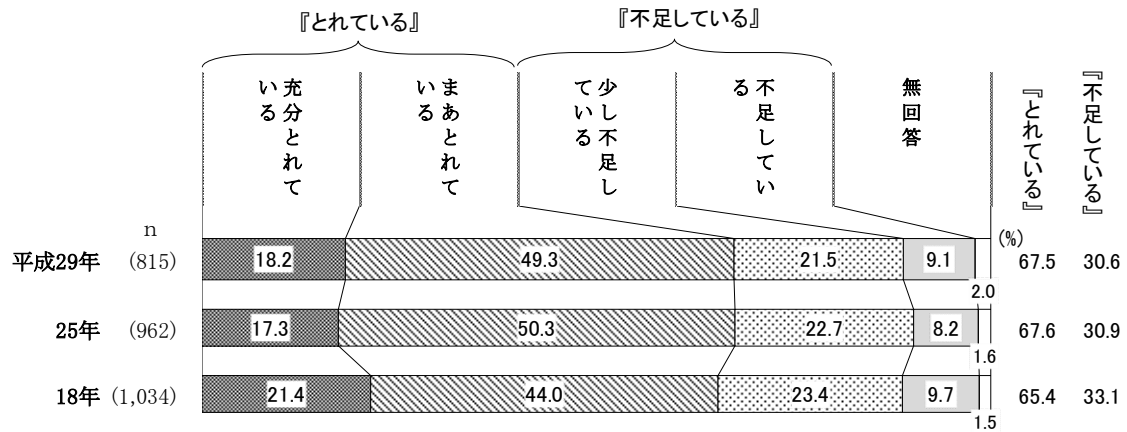


# 7 休養やこころの健康について

## (1) 休養の充足度

◆休養が『とれている』が6割台半ばを超える

問 あなたは現在、休養が充分にとれていますか。(○は1つだけ)

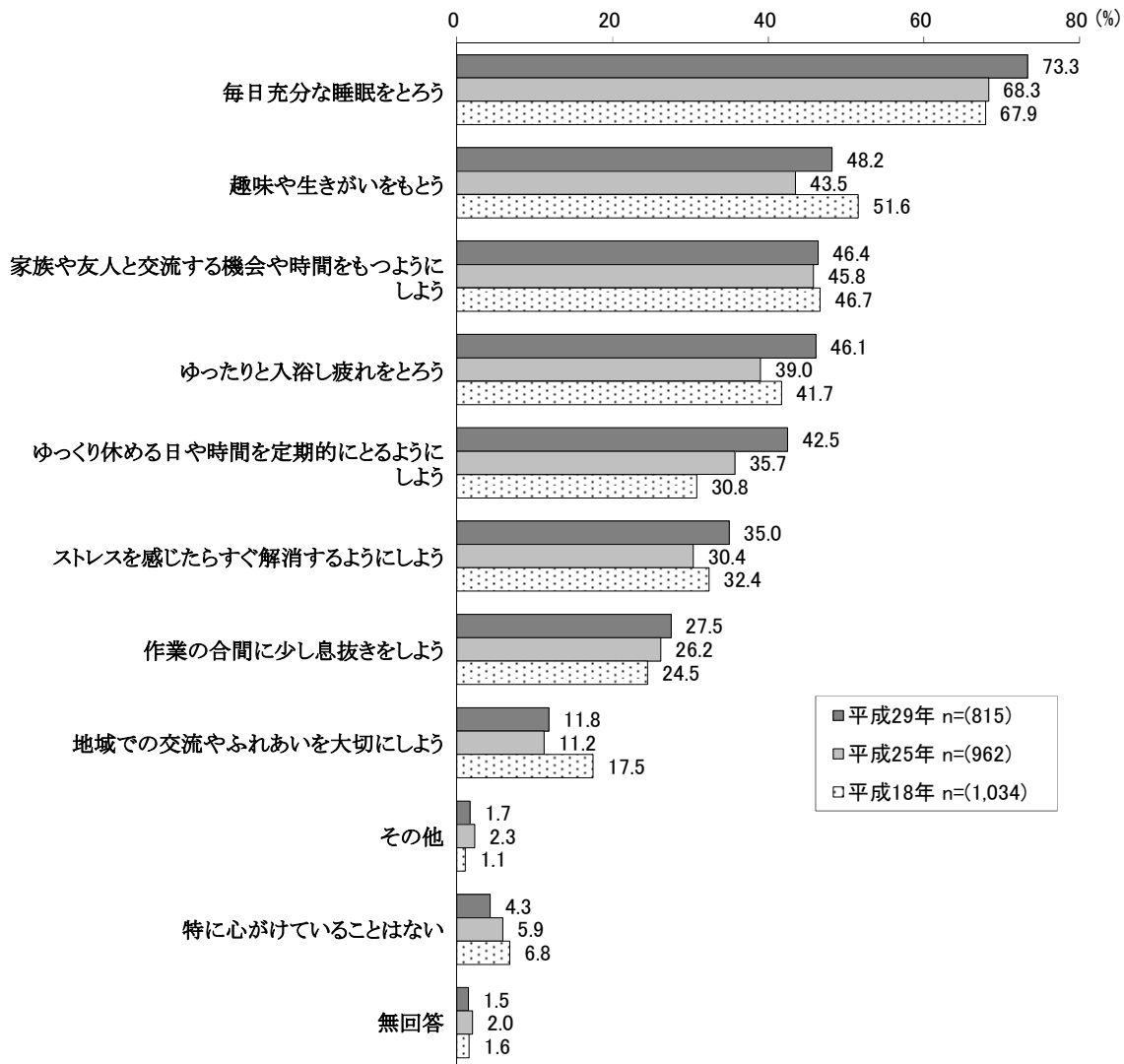


現在、休養が充分にとれているかを聞いたところ、「充分とれている」(18.2%)が2割弱、「まあとれている」(49.3%)を合わせた『とれている』(67.5%)は6割台半ばを超えている。過去の結果と比較すると、特に大きな変化はみられない。

## (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割強

問 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。(〇はあてはまるものすべて)



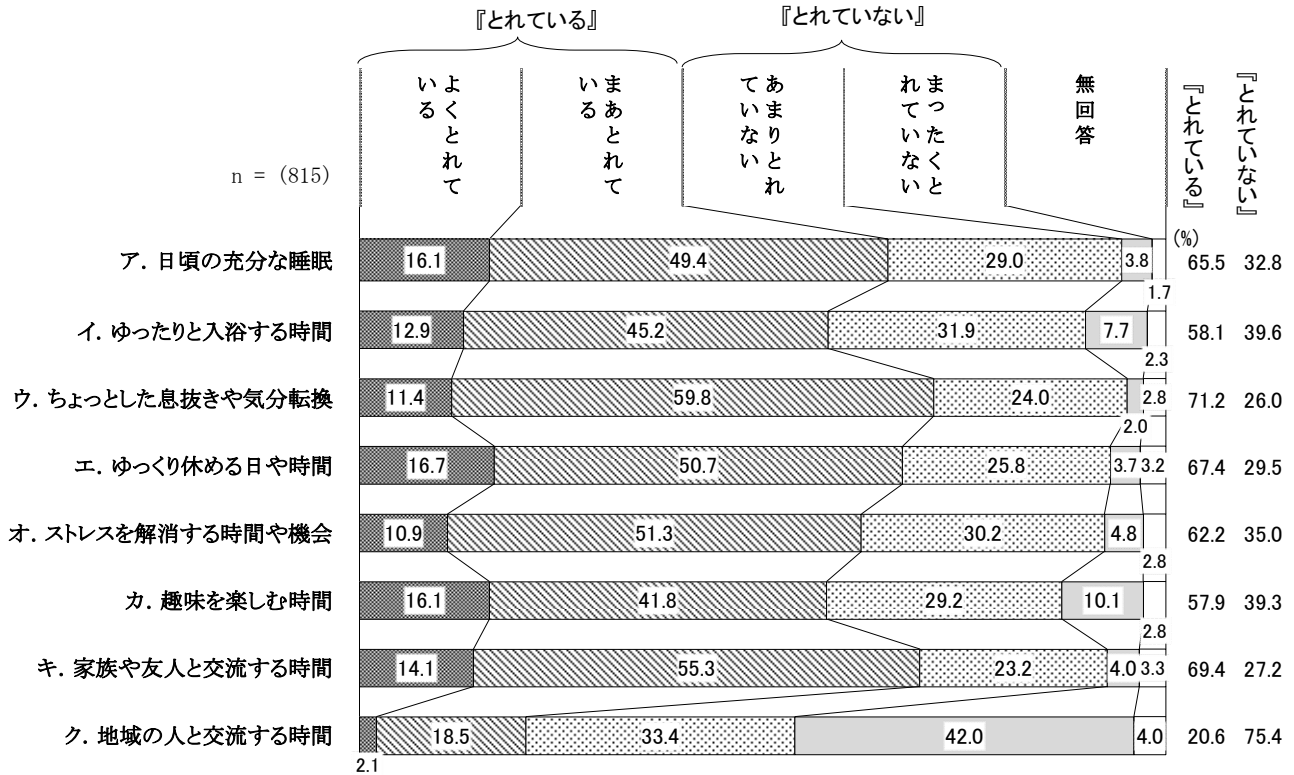
日頃、休養とこころの健康のために心がけていることは、「毎日十分な睡眠をとろう」(73.3%)が7割強と最も高く、次いで「趣味や生きがいをもとう」(48.2%)、「家族や友人と交流する機会や時間をもつようにしよう」(46.4%)、「ゆったりと入浴し疲れをとろう」(46.1%)などとなっている。

過去の結果と比較すると、前回よりも「ゆったりと入浴し疲れをとろう」が7.1ポイント、「ゆっくり休める日や時間を定期的にとるようにしよう」は6.8ポイント、それぞれ増加している。

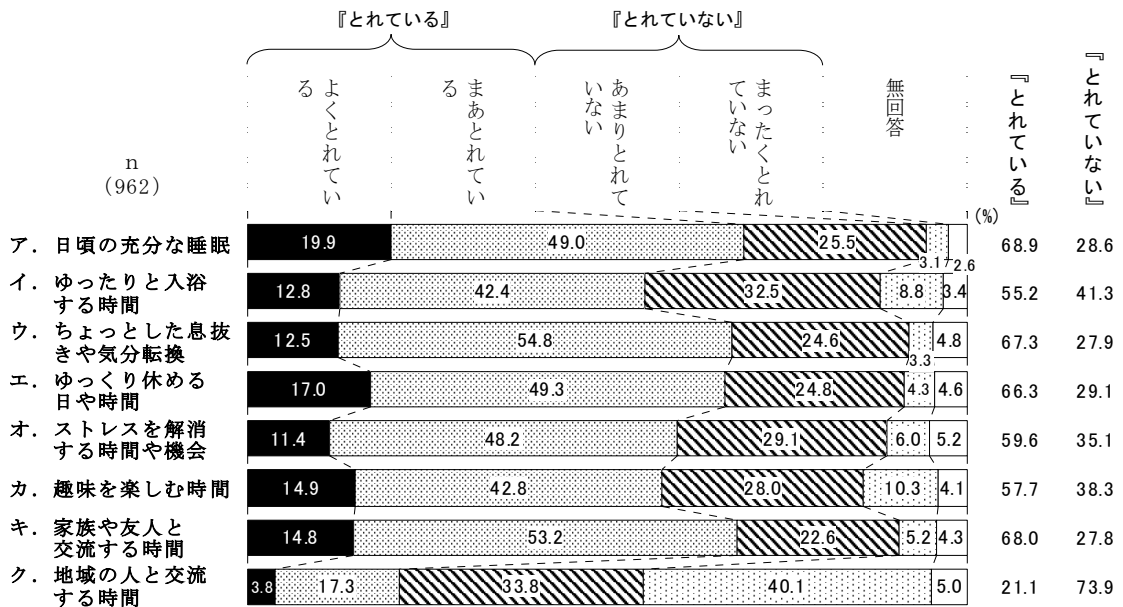
### (3) 休養とこころの健康のための行動

◆『とれている』は“ちょっとした息抜きや気分転換”が7割強

問 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。(○はそれぞれ1つずつ)



#### 【参考/平成25年】



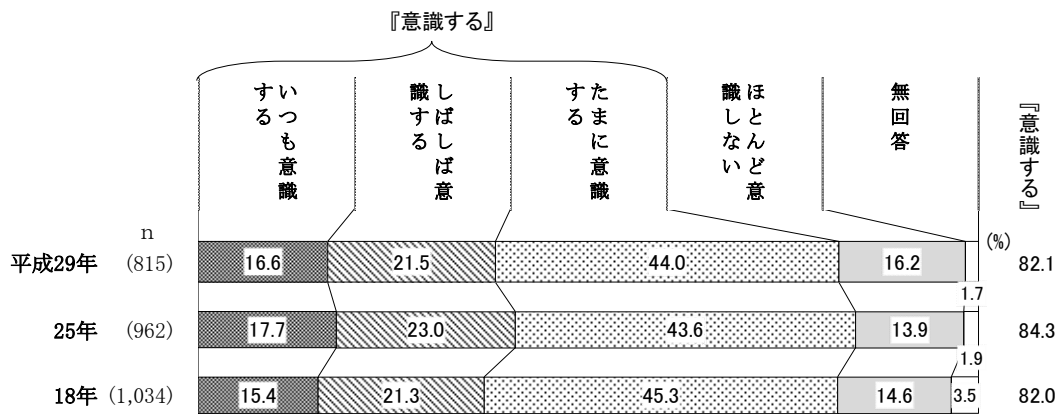
日頃『とれている』休養としては、“ちょっとした息抜きや気分転換” (71.2%) が7割強、“家族や友人と交流する時間” (69.4%) が約7割と高くなっている。

前回の結果と比較すると、大きな差はない。

#### (4) 精神的な疲労やストレスの意識

##### ◆ 『意識する』が8割強

問 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)



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」(16.6%)、「しばしば意識する」(21.5%)、「たまに意識する」(44.0%)を合わせた『意識する』(82.1%)は8割強となっている。

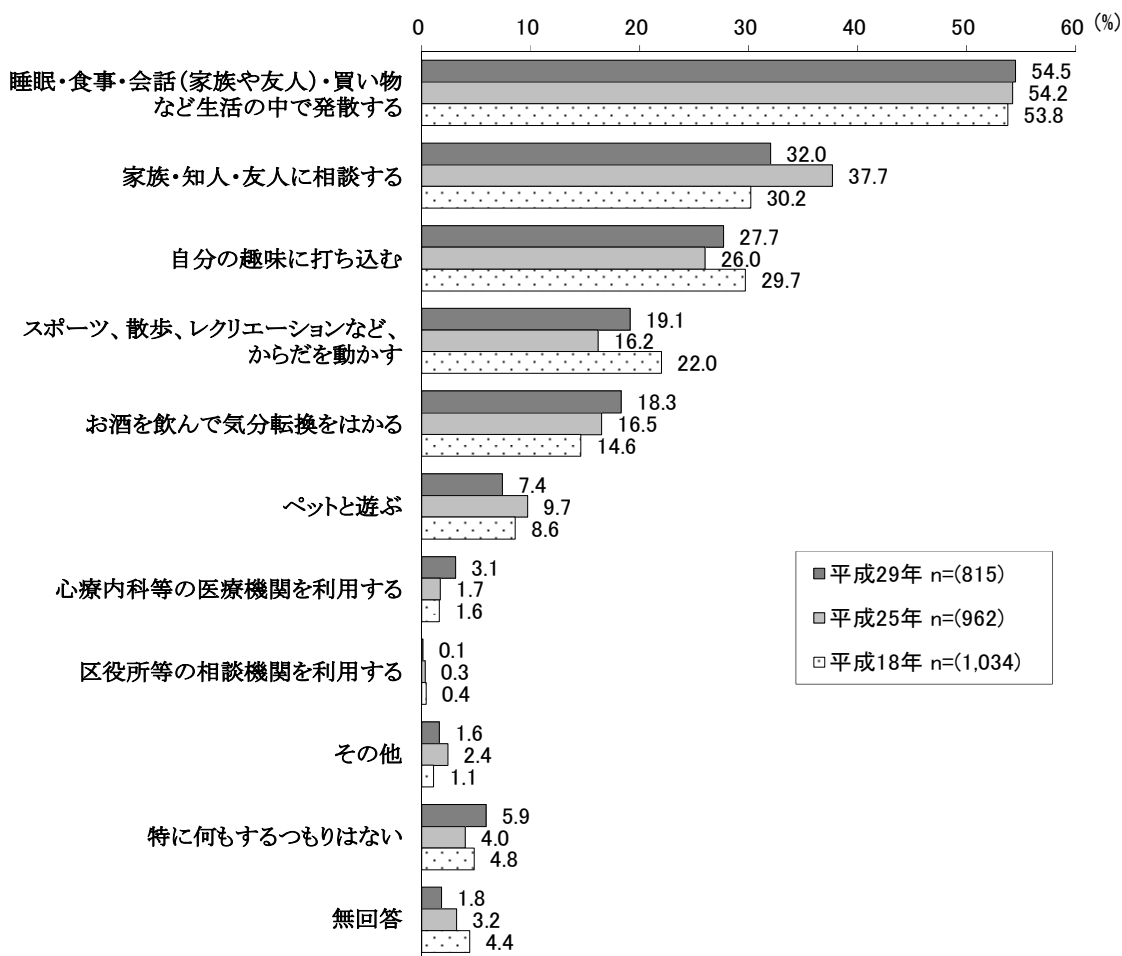
過去の結果と比較すると、大きな差はない。

## (5) 精神的な疲労やストレスの解消法

◆「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 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)



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」（54.5%）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」（32.0%）、「自分の趣味に打ち込む」（27.7%）などとなっている。

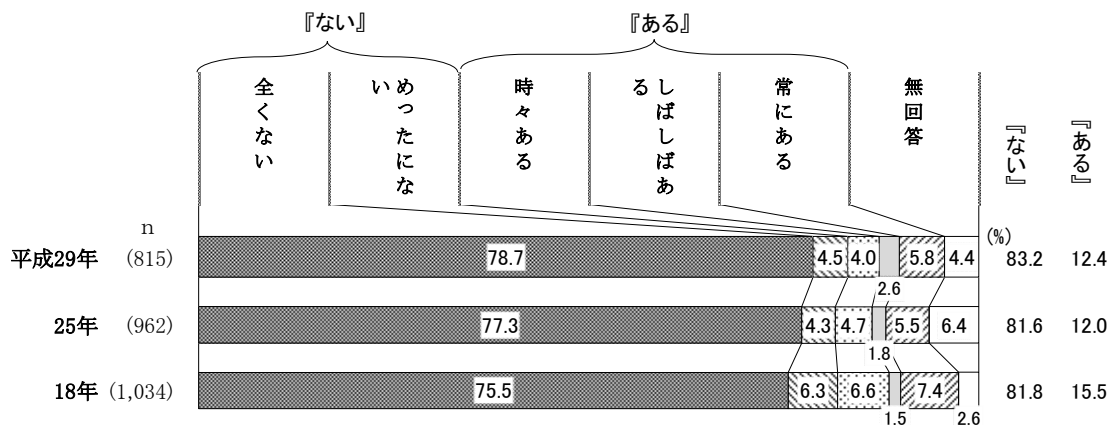
過去の結果と比較すると、「お酒を飲んで気分転換をはかる」は増加傾向にあり、「家族・知人・友人に相談する」は前回より5.7ポイント減少している。

## (6) 睡眠のための薬やアルコール飲料の利用

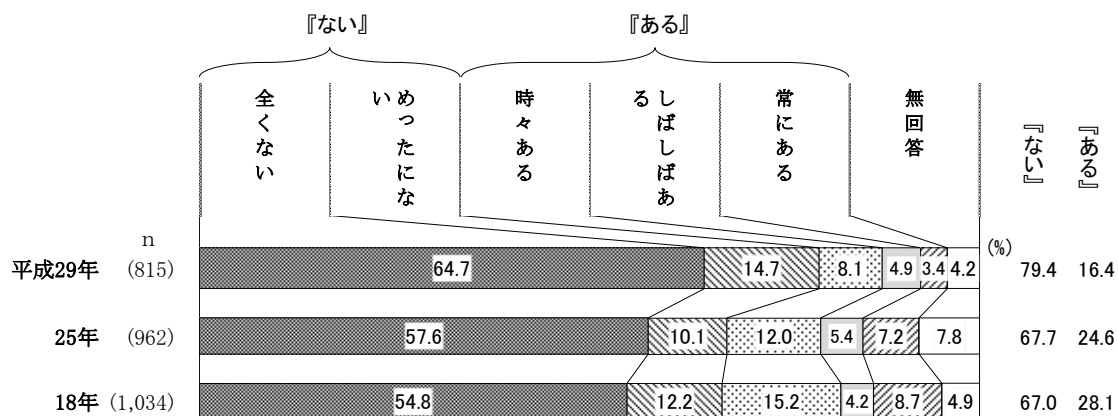
◆『ない』は、薬が8割強、アルコール飲料が約8割

問 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。(○はそれぞれ1つずつ)

### 【睡眠導入剤や精神安定剤などの薬】



### 【アルコール飲料】



睡眠のための薬やアルコール飲料の利用について聞いたところ、“睡眠導入剤や精神安定剤などの薬”は「全くない」(78.7%)と「めったにない」(4.5%)を合わせた『ない』(83.2%)は8割強、“アルコール飲料”は「全くない」(64.7%)と「めったにない」(14.7%)を合わせた『ない』(79.4%)は約8割となっている。

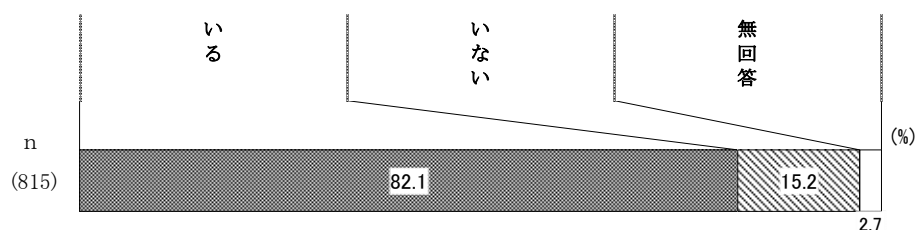
過去の結果と比較すると、“アルコール飲料”の利用は『ない』は前回より11.7ポイント増加している。

## (7) 不安や悩みを聞いてくれる人の有無

◆「いる」が8割強、「いない」が1割台半ば

問 あなたの不安や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいますか。

(○は1つだけ)



不安や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人について聞いたところ、「いる」(82.1%)は8割強と高く、「いない」(15.2%)は1割台半ばとなっている。

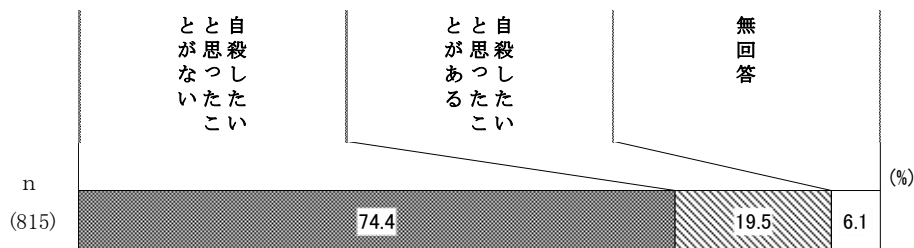
## 8 自殺やうつに関する意識について

### (1) 自殺したいと思ったことの有無

◆「自殺したいと思ったことがある」が約2割

問 あなたはこれまでの人生の中で、本気で自殺したいと思ったことがありますか。

(○は1つだけ)

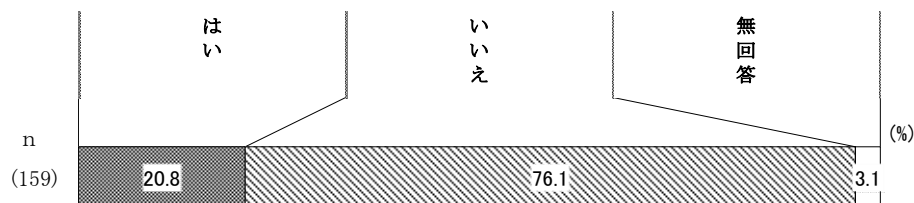


自殺したいと思ったことがあるかを聞いたところ、「自殺したいと思ったことがない」(74.4%)は7割台半ば、「自殺したいと思ったことがある」(19.5%)は約2割となっている。

### (1-1) 最近1年以内の自殺の意識

◆「はい」が2割を超えている

問 あなたが自殺したいと思ったのは最近1年以内のことですか。(○は1つだけ)



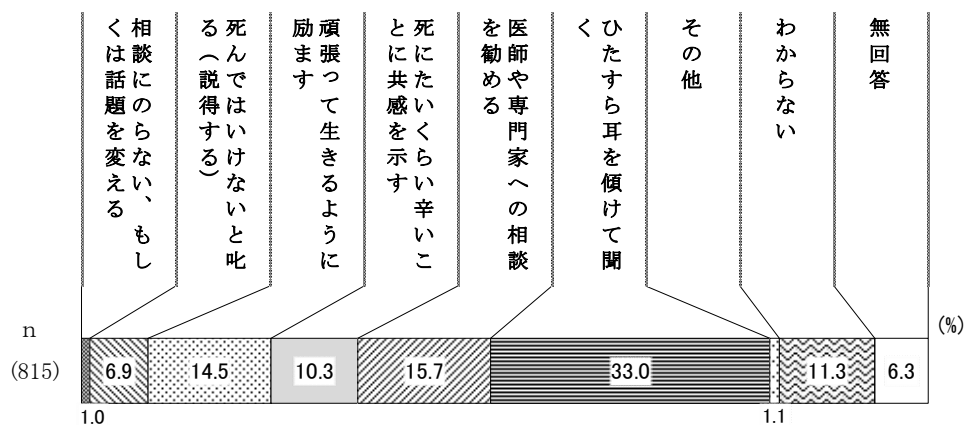
「自殺したいと思ったことがある」と回答した方に、自殺したいと思ったのは1年以内のことかを聞いたところ、「いいえ」(76.1%)は7割台半ばを超え、「はい」(20.8%)は2割を超えている。



## (2) 身近な人から「死にたい」と打ち明けられたときの対応

### ◆「ひたすら耳を傾けて聞く」が3割強

問 あなたは、もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どう対応すると思いますか。(〇は1つだけ)



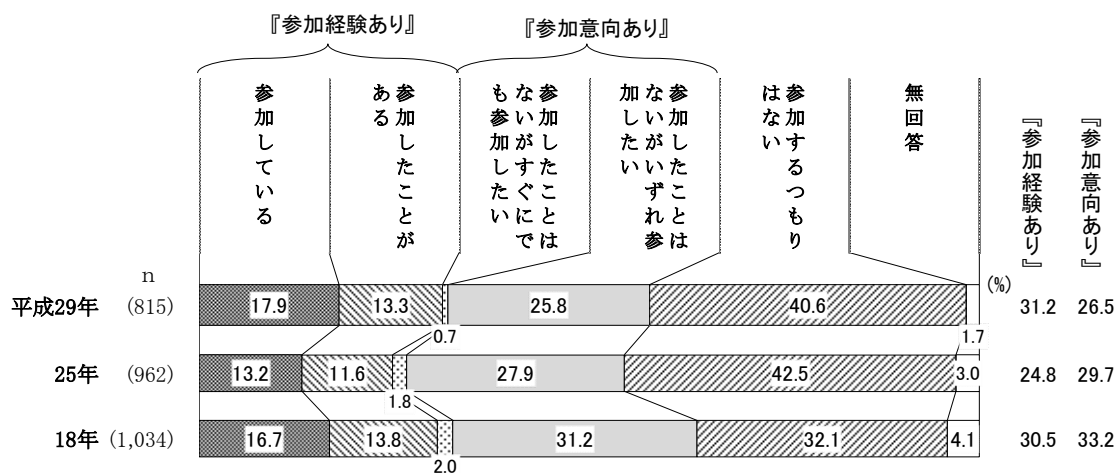
身近な人から「死にたい」と打ち明けられたときの対応については、「ひたすら耳を傾けて聞く」(33.0%) が3割強で最も高く、次いで「医師や専門家への相談を勧める」(15.7%) となっている。

## 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3割強

問 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)



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」(17.9%)と「参加したことがある」(13.3%)を合わせた『参加経験あり』(31.2%)は3割強となっている。一方、「参加したことはないがすぐにでも参加したい」(0.7%)と「参加したことはないがいずれ参加したい」(25.8%)を合わせた『参加意向あり』(26.5%)は2割台半ばを超えている。

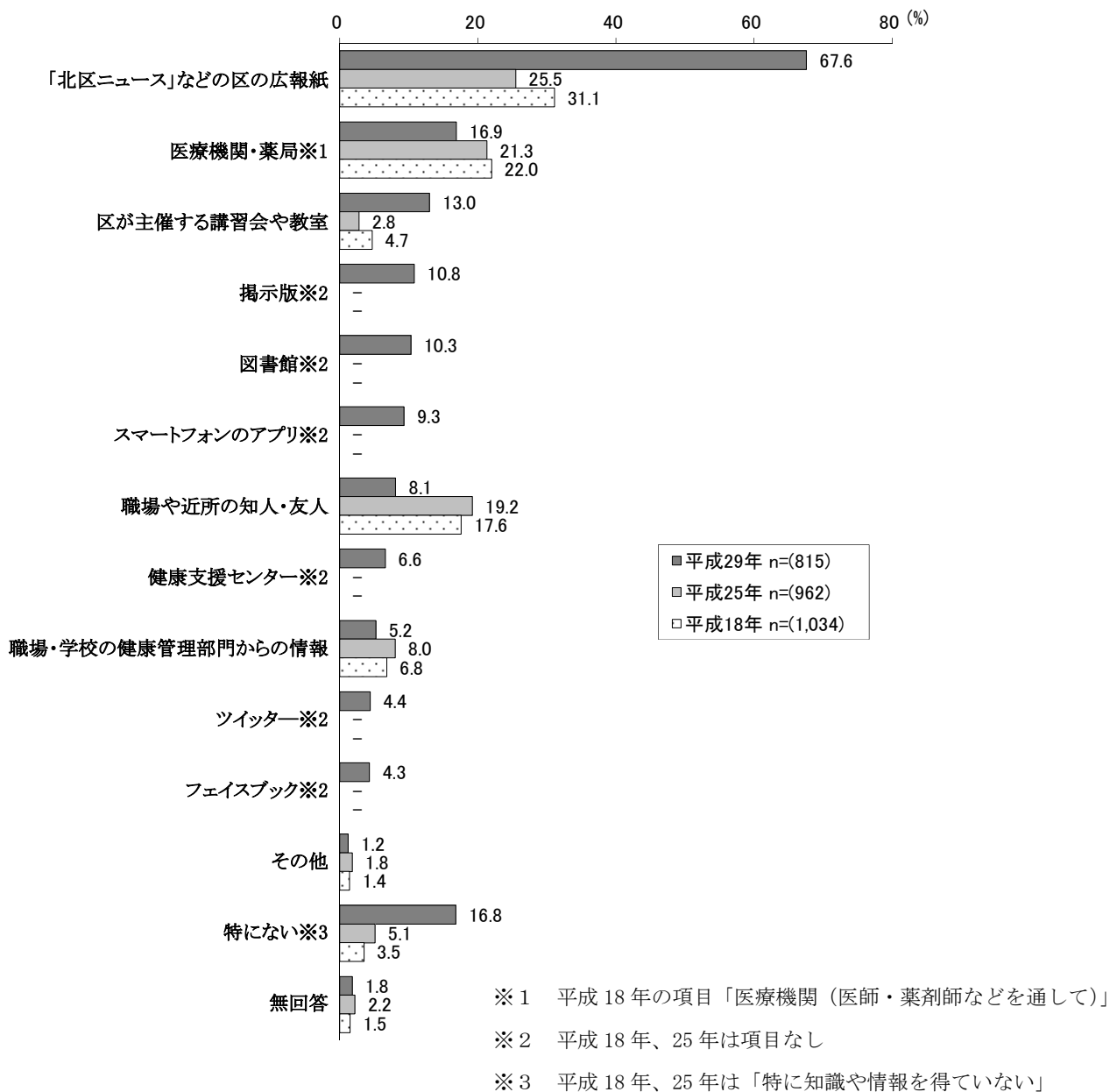
過去の結果と比較すると、前回より『参加経験あり』は6.4ポイント増加している。

## (2) 区からの健康についての知識・情報の入手先

◆ 『北区ニュース』などの区の広報紙」が6割台半ばを超えている

問 あなたは区からの健康についての知識・情報を何から得たいと思いますか。

(○はあてはまるものすべて)



区からの健康についての知識・情報を何から得たいかを聞いたところ、『北区ニュース』などの区の広報紙（67.6%）が6割台半ばを超えて最も高く、次いで「医療機関・薬局」（16.9%）、「区が主催する講習会や教室」（13.0%）、「掲示版」（10.8%）、「図書館」（10.3%）と続いている。

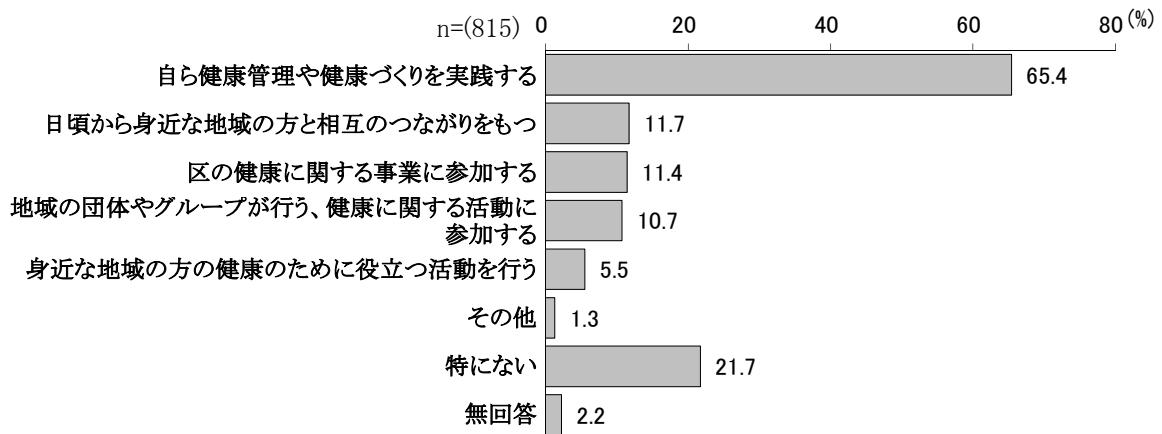
過去の結果と比較すると、前回の結果より『北区ニュース』などの区の広報紙は42.1ポイント、「区が主催する講習会や教室」は10.2ポイント増加している。一方、「職場や近所の知人・友人」は11.1ポイント減少している。

（注：過去の調査の設問は「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」であり、今回の調査と異なる選択肢もあるため、完全に一致する選択肢について参考として比較した。）

### (3) 健康づくりのために取り組みたいこと

◆「自ら健康管理や健康づくりを実践する」が6割台半ば

問 健康づくりのために、あなたはどのようなことに取り組みたいと思いますか。(○はあてはまるものすべて)



健康づくりのために取り組みたいことについて聞いたところ、「自ら健康管理や健康づくりを実践する」(65.4%)が6割台半ばと最も高く、「日頃から身近な地域の方と相互のつながりをもつ」(11.7%)、「区の健康に関する事業に参加する」(11.4%)、「地域の団体やグループが行う、健康に関する活動に参加する」(10.7%)と続いている。

一方、「特にない」(21.7%)は2割強となっている。

健康づくりに関する意識・意向調査  
報告書（要約版）

平成30年3月  
北 区

北区 健康福祉部健康推進課  
〒114-8508 東京都北区王子本町1-15-22  
電話：03-3908-9068  
刊行物登録番号 29-1-159

この要約版は再生紙を使用しています。