

健康づくりに関する意識・意向調査
報告書
＜概要版＞

令和5年3月
北 区

目次

第1章 調査の概要	1
1. 調査目的	2
2. 調査項目	2
3. 調査設計	2
4. 回収状況	2
5. 報告書の見方	3
第2章 調査結果の詳細／区民調査	4
1. 回答者の属性	5
(1) 性別	5
(2) 年齢	5
(3) BMI	6
(4) 職業	6
(5) 家族構成	7
(6) 居住地区	7
(7) 加入健康保険	7
(8) 健康保険の加入者	8
(9) 近所付き合いの程度	8
2. 健康状態	9
(1) 健康状態	9
(2) 健康診断の受診状況	10
(3) がん検診の受診状況	11
3. 健康に関する生活習慣	13
(1) 健康への気配り	13
4. 普段の食生活	14
(1) 意識的な行動	14
(2) 1日の野菜摂取量	16
(3) 朝食の摂取状況	17
5. 歯と口の健康	17
(1) 歯科医院での処置状況	17
6. 運動	18
(1) 日頃の運動内容	18
(2) 1日の平均歩数	19
7. たばこ・アルコール	20
(1) 喫煙状況	20
(2) 飲酒状況	21
8. 休養やこころの健康	22

(1) 休息の程度	22
(2) 精神的な疲労状況	23
(3) 疲労時の対応方法	24
9. 自殺やうつに関する意識	25
(1) 1年以内の自殺願望の有無	25
10. その他	26
(1) グループや趣味の会の参加状況	26
第3章 調査結果の詳細／小学5年生・中学2年生調査	27
1. 回答者の属性	28
(1) 性別	28
(2) 肥満度	29
2. 健康状態と生活習慣	30
(1) 健康で過ごすために重要なこと	30
(2) SNS利用状況	31
3. 休養やこころの健康	32
(1) 悩みやストレスの有無	32

第1章 調査の概要

第1章 調査の概要

1. 調査目的

本調査は、令和6年度からの10か年計画「北区ヘルシータウン21（第三次）」策定にあたり、健康づくりや保健衛生を取り巻く環境の変化を踏まえ、区民の健康づくりに関する意識・意向等、小・中学生の健康状態や生活習慣等を的確に把握することを目的とし、その基礎資料を得るため実施いたしました。

2. 調査項目

●区民調査

- | | |
|----------------|-----------------|
| (1) 健康状態 | (6) たばこ・アルコール |
| (2) 健康に関する生活習慣 | (7) 休養やこころの健康 |
| (3) 普段の食生活 | (8) 自殺やうつに関する意識 |
| (4) 歯と口の健康 | (9) その他 |
| (5) 運動 | |

●小学5年生・中学2年生調査

- | | |
|---------------|---------------|
| (1) 健康状態と生活習慣 | (3) たばこ |
| (2) 食生活 | (4) 休養やこころの健康 |

3. 調査設計

●区民調査

- | | |
|----------|--|
| (1) 調査地域 | 北区全域 |
| (2) 調査対象 | 北区内在住の満18歳以上90歳未満の男女個人3,000人を無作為抽出 |
| (3) 調査方法 | 郵送配付・郵送回収、及びWeb回答の併用
(調査期間中に礼状兼督促はがき送付) |
| (4) 調査期間 | 令和4年10月19日(水)～11月11日(金) |

●小学5年生・中学2年生調査

- | | |
|----------|--|
| (1) 調査対象 | 北区立小学校、中学校に在学する小学5年生1,038人、中学2年生412人
(1校に1クラス単位で依頼) |
| (2) 調査方法 | 校内端末使用によるWeb回答 |
| (3) 調査期間 | 令和4年11月1日(火)～11月11日(金) |

4. 回収状況

●区民調査

有効回収数／1,282、同回収率／42.7%

●小学5年生・中学2年生調査

小学5年生：有効回答数／743、同回答率／71.6%

中学2年生：有効回答数／260、同回答率／63.1%

5. 報告書の見方

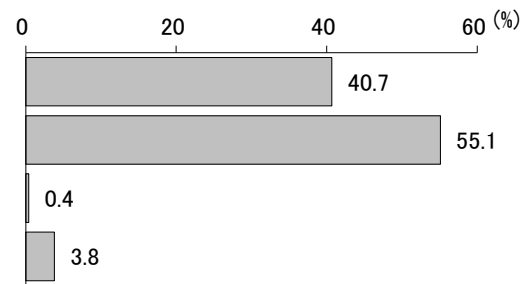
- (1) 比率はすべて百分比で表し、小数点以下第2位を四捨五入して算出した。このために、百分比の合計が100%にならないことがある。
- (2) 基数となるべき実数はnとして掲載した。その比率は件数を100%として算出した。
- (3) 1人の回答者が複数回答で行う設問では、その比率の合計が100%を上回ることがある。
- (4) 図表・本文では、スペースの都合等により回答選択肢を省略して表記している場合がある。
- (5) クロス集計時に、nが小さい数字になる場合は統計的誤差が生じる可能性があるため注意が必要であり、回答者数が30未満の場合、傾向を見るにとどめ、本文中では触れていない。また、n=0の場合は図表上に掲載していない。

第2章 調査結果の詳細／区民調査

1. 回答者の属性

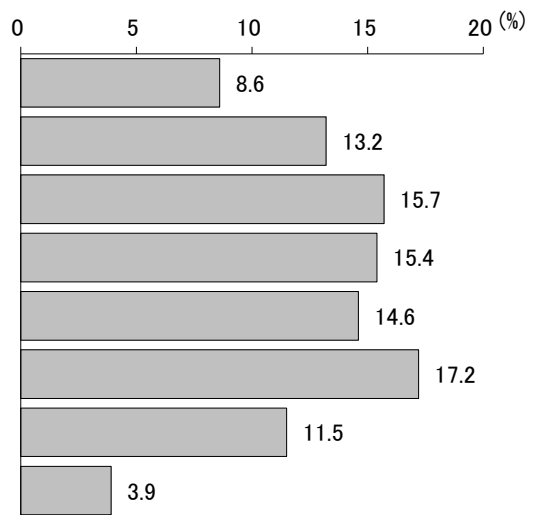
(1) 性別

	基数	構成比
男性	522	40.7%
女性	706	55.1%
その他	5	0.4%
無回答	49	3.8%

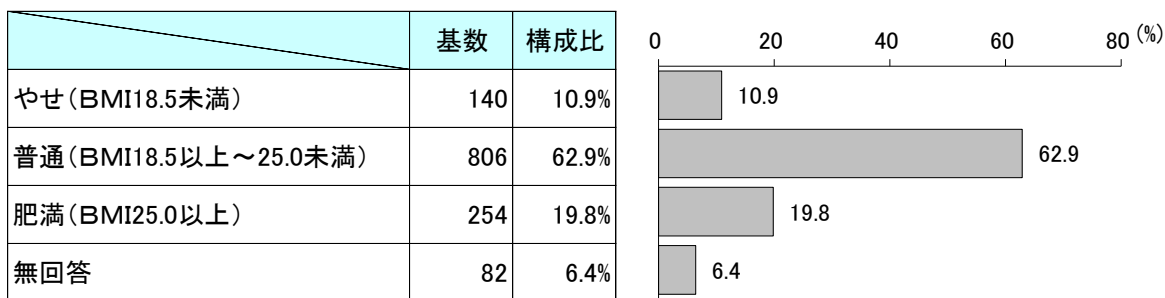


(2) 年齢

	基数	構成比
10・20代	110	8.6%
30代	169	13.2%
40代	201	15.7%
50代	198	15.4%
60代	187	14.6%
70代	220	17.2%
80代	147	11.5%
無回答	50	3.9%



(3) BMI



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。

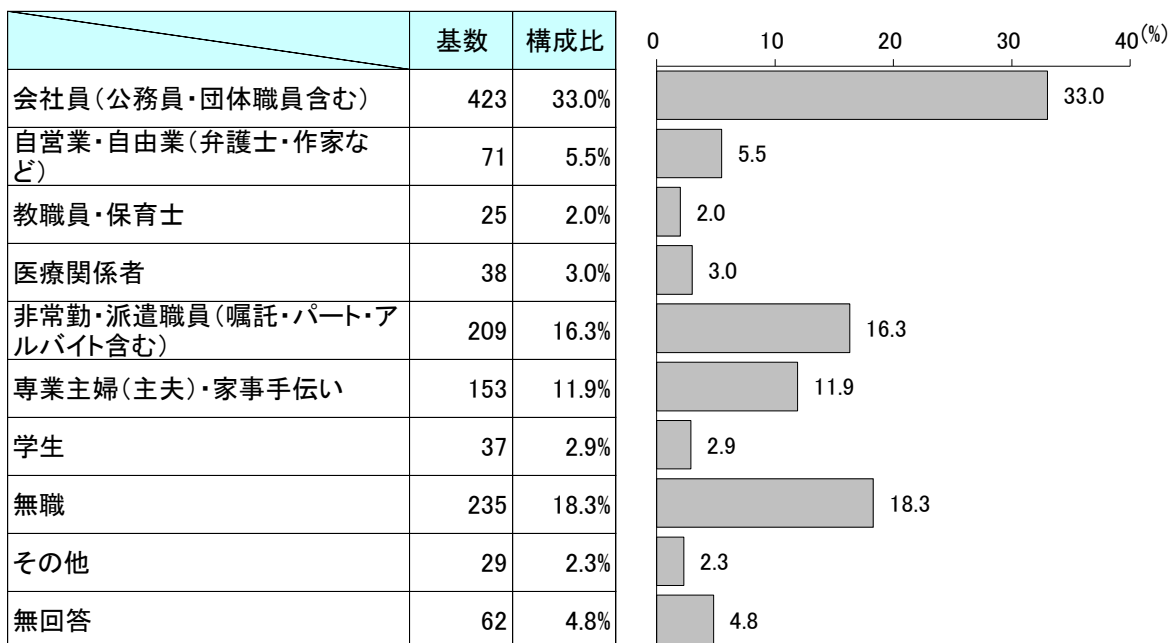
〈 計算方法 〉

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

(例) 体重65kgで身長165cmの人のBMI

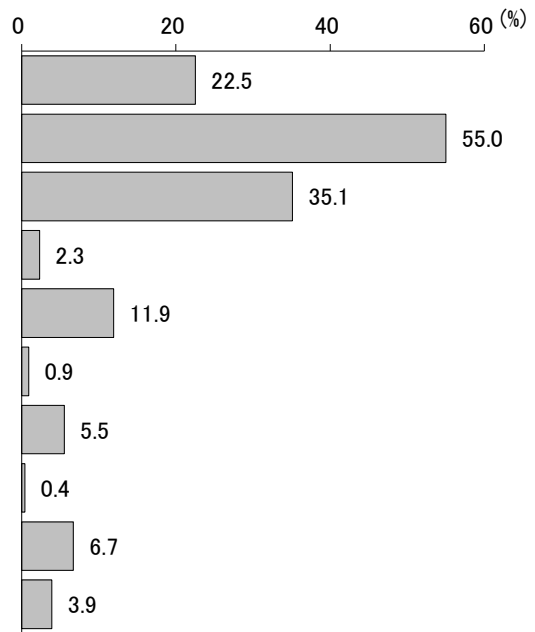
$$65 \div (1.65 \times 1.65) = 23.875\dots \Rightarrow 23.9$$

(4) 職業



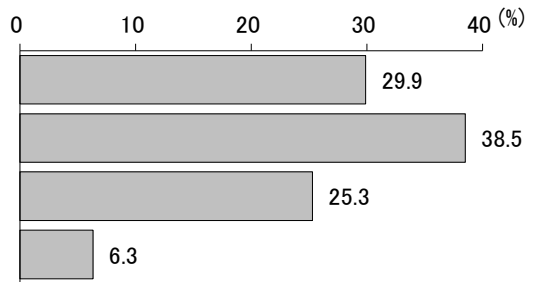
(5) 家族構成

	基数	構成比
一人暮らし	288	22.5%
夫・妻・パートナー	705	55.0%
息子・娘(義理含む)	450	35.1%
孫	29	2.3%
親	153	11.9%
祖父母	12	0.9%
兄弟・姉妹	71	5.5%
友人	5	0.4%
ペット・その他	86	6.7%
無回答	50	3.9%



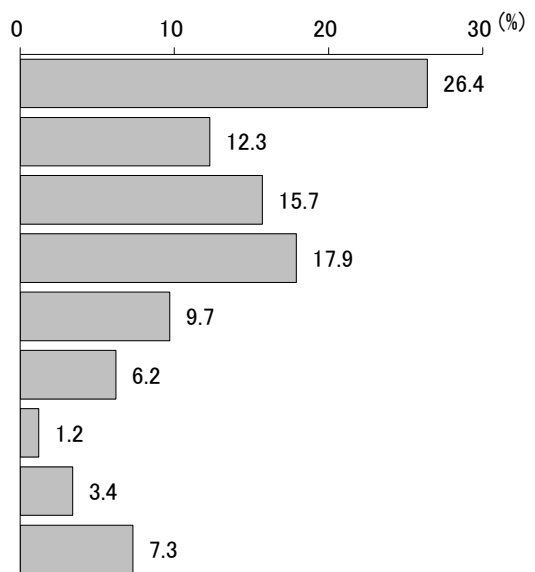
(6) 居住地区

	基数	構成比
王子健康支援センター地区	383	29.9%
赤羽健康支援センター地区	494	38.5%
滝野川健康支援センター地区	324	25.3%
無回答	81	6.3%



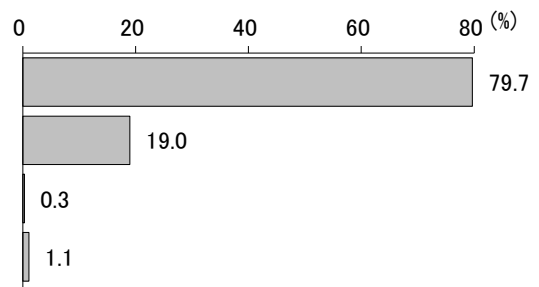
(7) 加入健康保険

	基数	構成比
区の国民健康保険	338	26.4%
後期高齢者医療制度	158	12.3%
組合の国民健康保険(業種ごとの健康保険)	201	15.7%
健康保険組合	229	17.9%
全国健康保険協会管掌健康保険(協会けんぽ)	124	9.7%
共済組合	80	6.2%
その他	15	1.2%
わからない	44	3.4%
無回答	93	7.3%



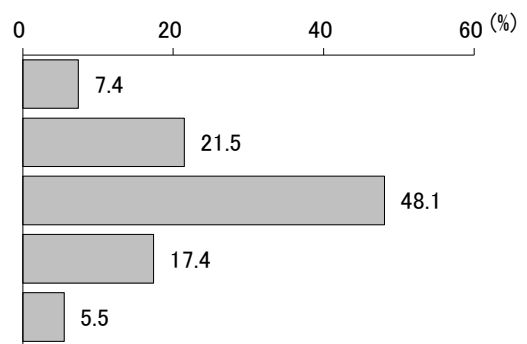
(8) 健康保険の加入者

	基数	構成比
本人	517	79.7%
扶養家族	123	19.0%
わからない	2	0.3%
無回答	7	1.1%



(9) 近所付き合いの程度

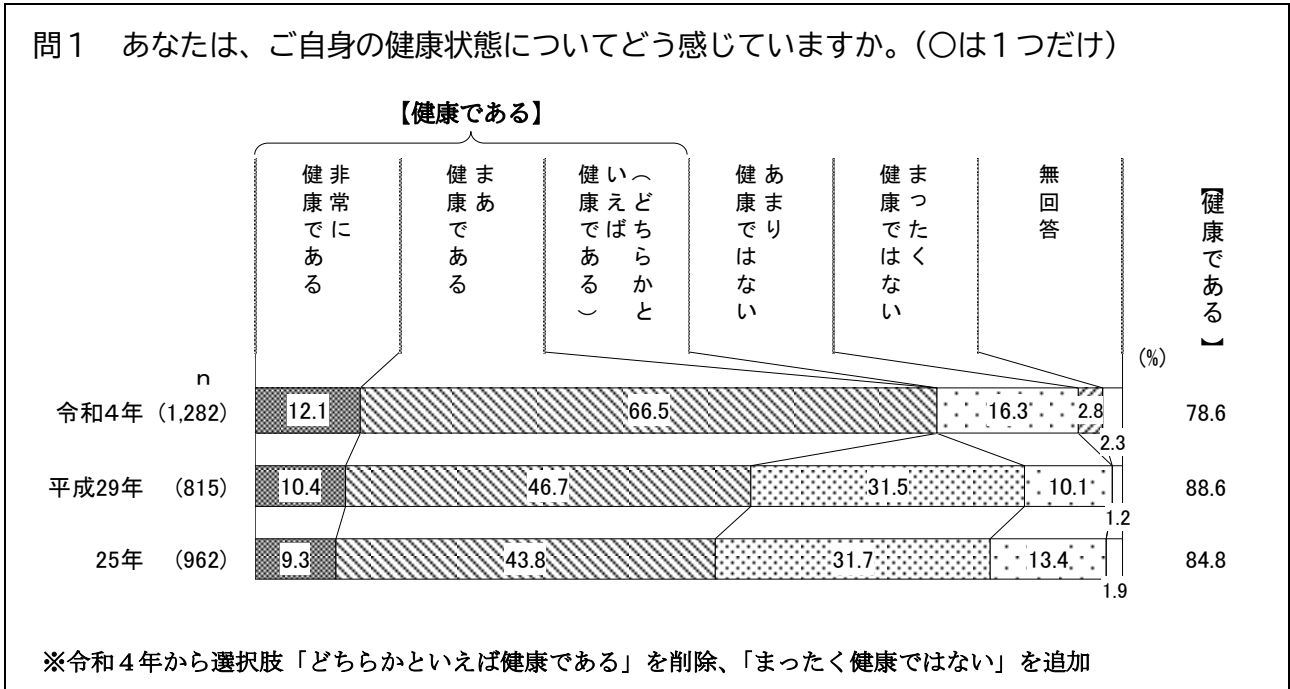
	基数	構成比
互いに相談したりするなど、生活面で協力し合っている	95	7.4%
立ち話をする程度である	276	21.5%
あいさつをする程度である	617	48.1%
まったくつきあいはない	223	17.4%
無回答	71	5.5%



2. 健康状態

(1) 健康状態

■ 【健康である】と感じている人は8割弱

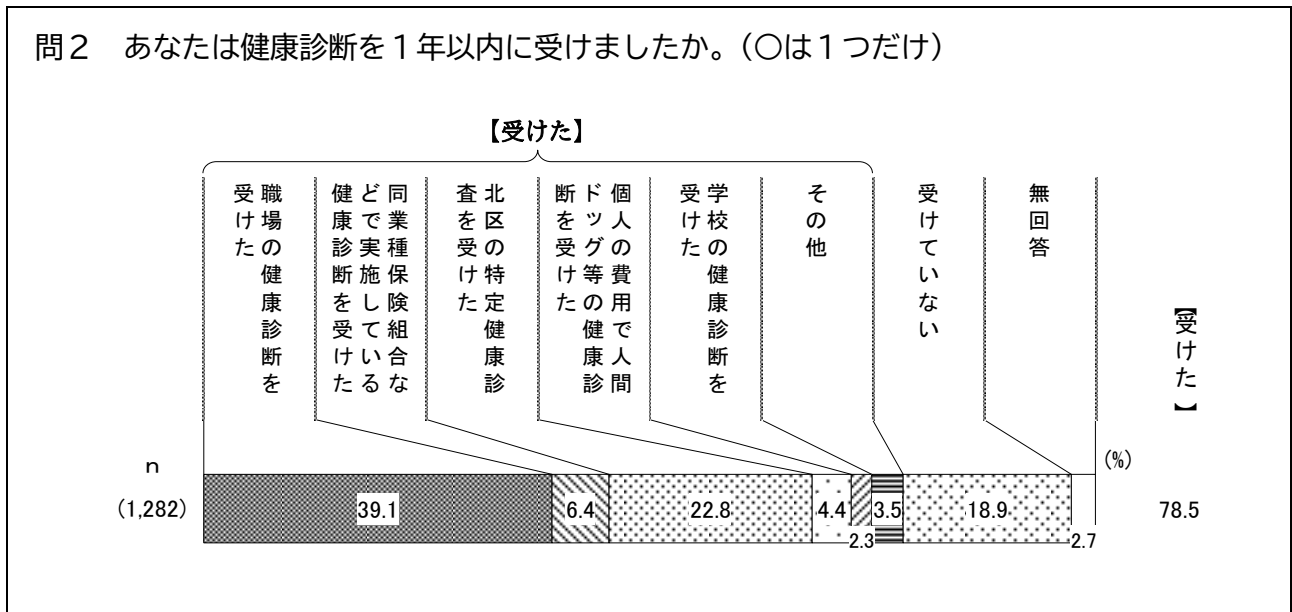


自分の健康状態については、「まあ健康である」と感じている人が66.5%で、「非常に健康である」(12.1%)を合わせた【健康である】と感じている人は78.6%となっている。

過去の結果と比較すると、前回までの選択肢「どちらかといえば健康である」を削除しているので参考までとするが、【健康である】は前回、前々回の8割台から今回8割を切る結果となっている。

(2) 健康診断の受診状況

■ この1年以内に【受けた】人は8割弱

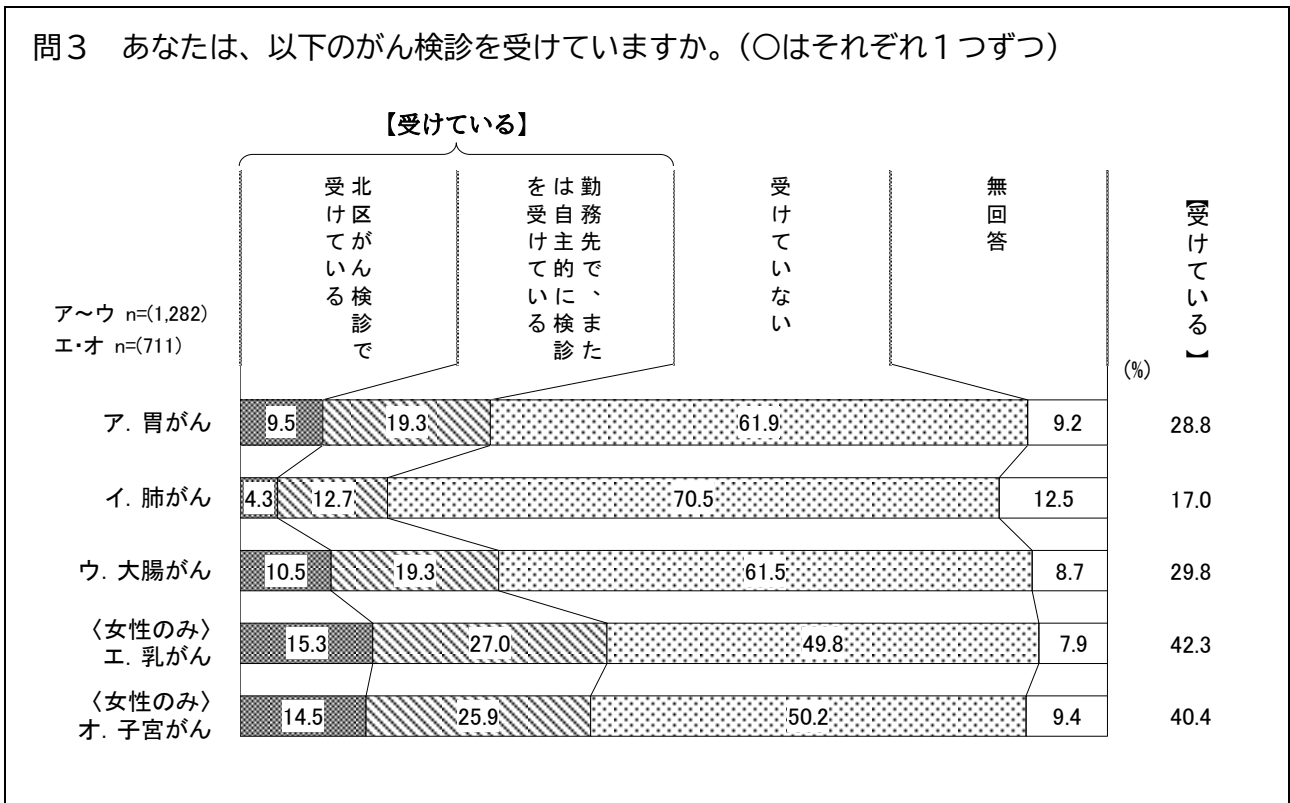


健康診断を1年以内に受けたかどうか聞いたところ、「職場の健康診断を受けた」が39.1%、「北区の特定健康診査を受けた」が22.8%で、それらを合わせた【受けた】は78.5%となっている。

過去の結果と比較すると、健康診断を1年以内に『受けた』割合は、前回とほぼ変わっていない。

(3) がん検診の受診状況

■ “乳がん” “子宮がん” は4割を超える

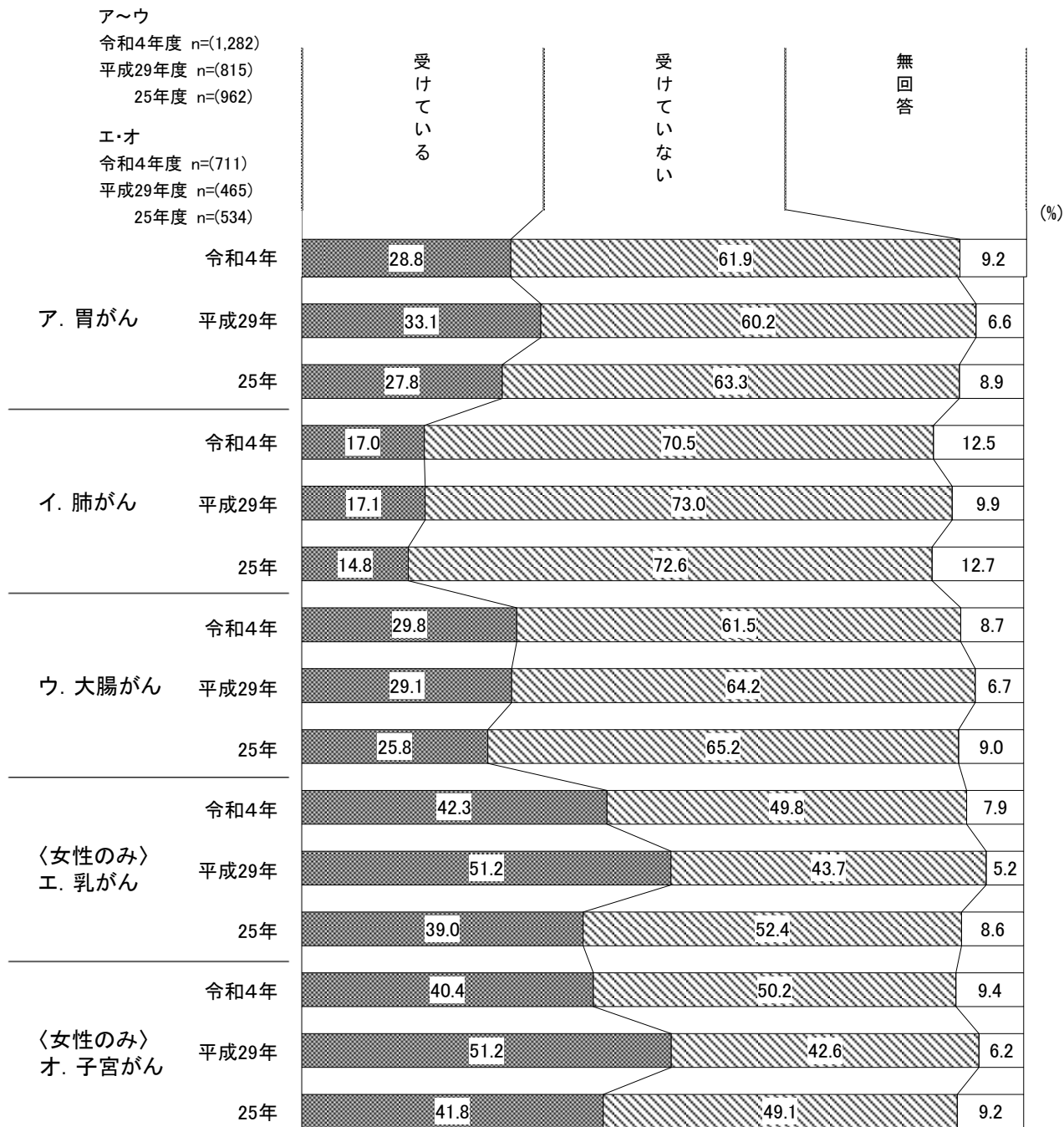


「北区がん検診で受けている」と「勤務先で、または自主的に検診を受けている」を合わせた【受けている】割合は、女性のみ“乳がん”（42.3%），“子宮がん”（40.4%）で4割を超えている。また、“大腸がん”（29.8%），“胃がん”（28.8%）では3割弱となっている。

過去の結果と比較すると、【受けている】は、“大腸がん”以外で数値を減らしており、なかでも女性のみ“乳がん”“子宮がん”は、今回4割を超えてはいるものの、前回からはそれぞれ8.9ポイント、10.8ポイント減となっている。

〈過去の結果との比較〉

過去の結果と比較すると、【受けている】は、“大腸がん”以外で数値を減らしており、なかでも女性のみ“乳がん”“子宮がん”は、今回4割を超えてはいるものの、前回からはそれぞれ8.9ポイント、10.8ポイント減となっている。

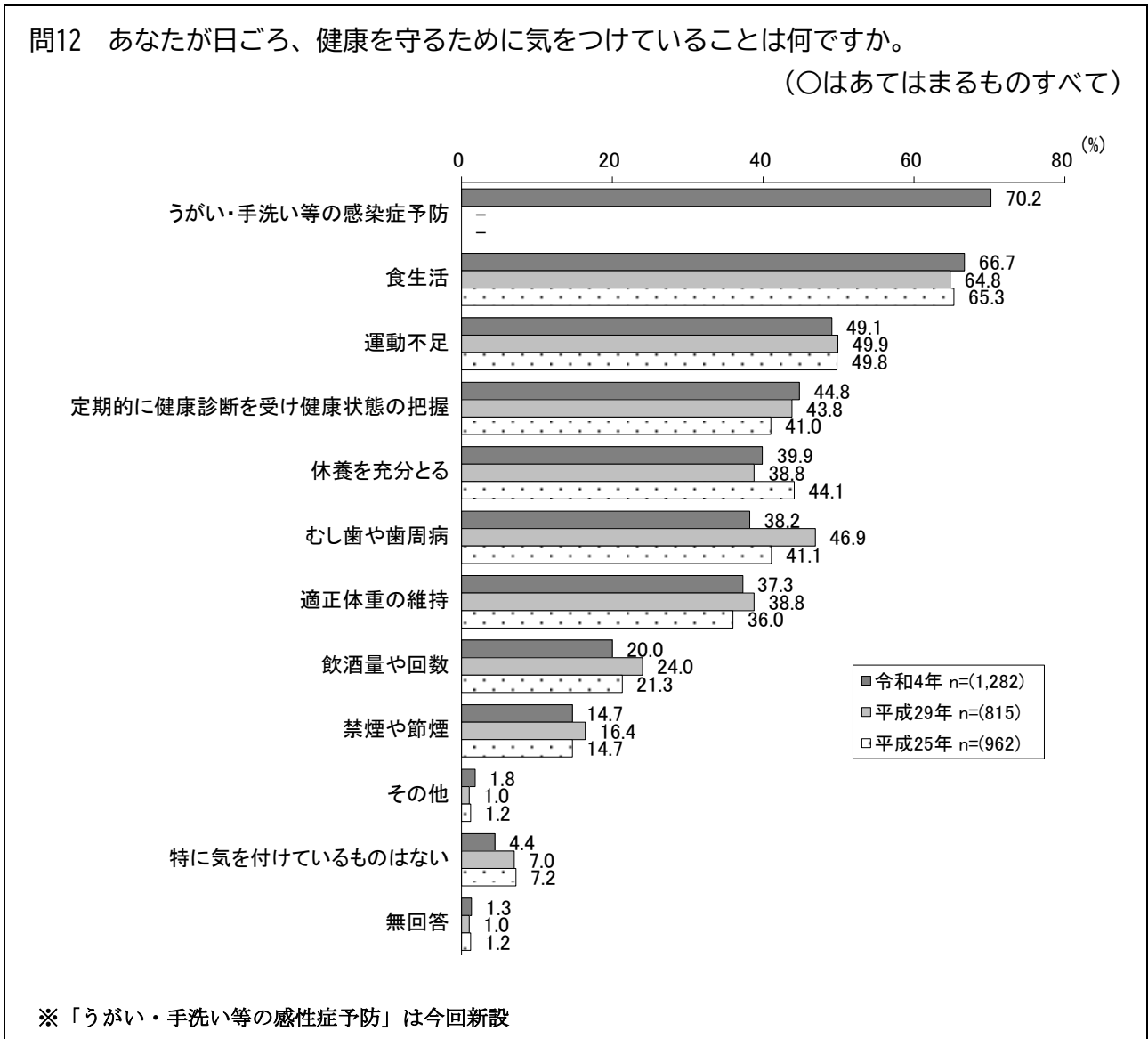


※令和4年の「受けている」は、「北区がん検診で受けている」と「勤務先で、または自主的に検診を受けている」の合計

3. 健康に関する生活習慣

(1) 健康への気配り

■ 「うがい・手洗い等の感性症予防」が7割、「食生活」が6割台半ば



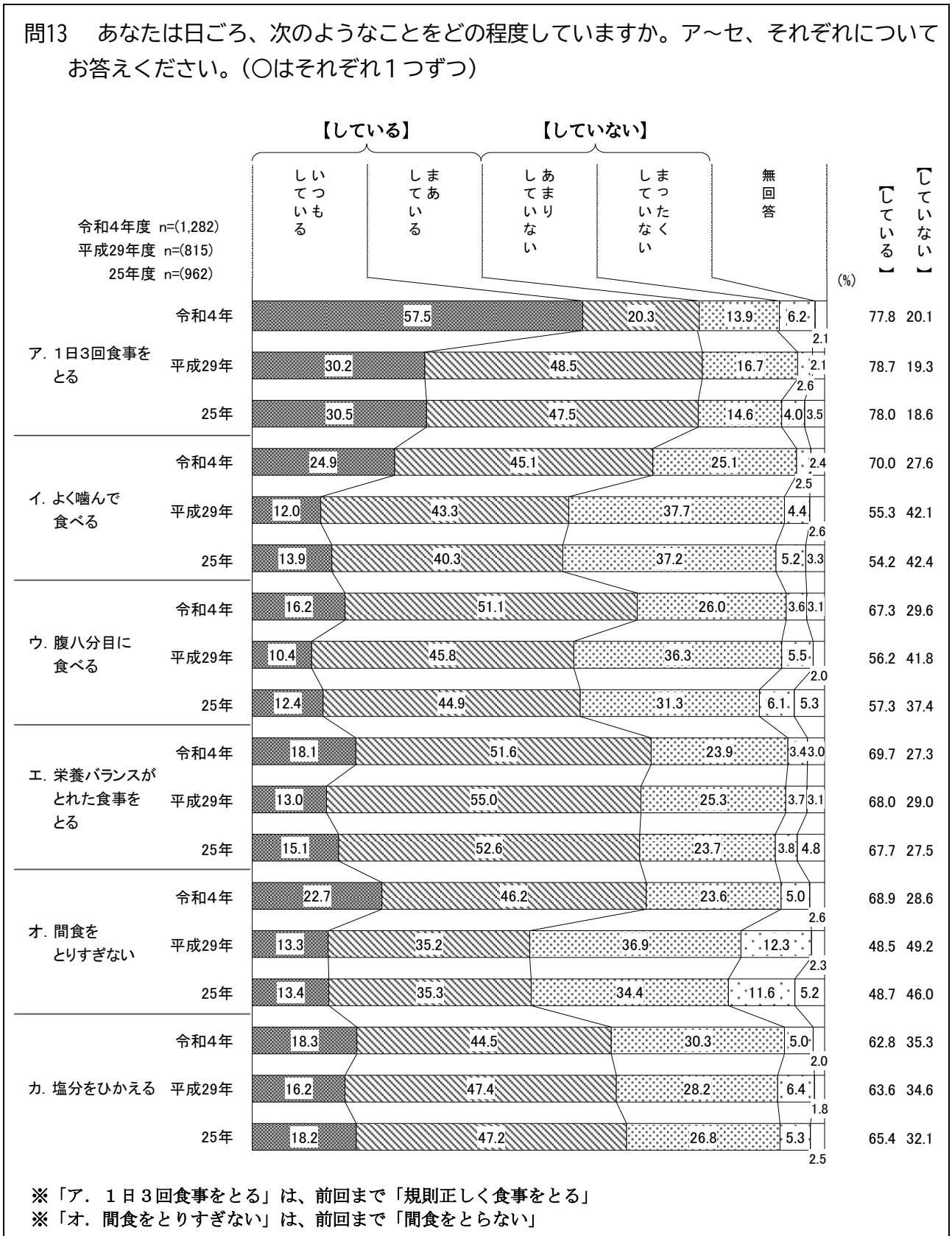
健康を守るために気をつけていることは、「うがい・手洗い等の感性症予防」が70.2%と最も高く、以下「食生活」(66.7%)、「運動不足」(49.1%)、「定期的に健康診断を受け健康状態を把握」(44.8%)と続いている。

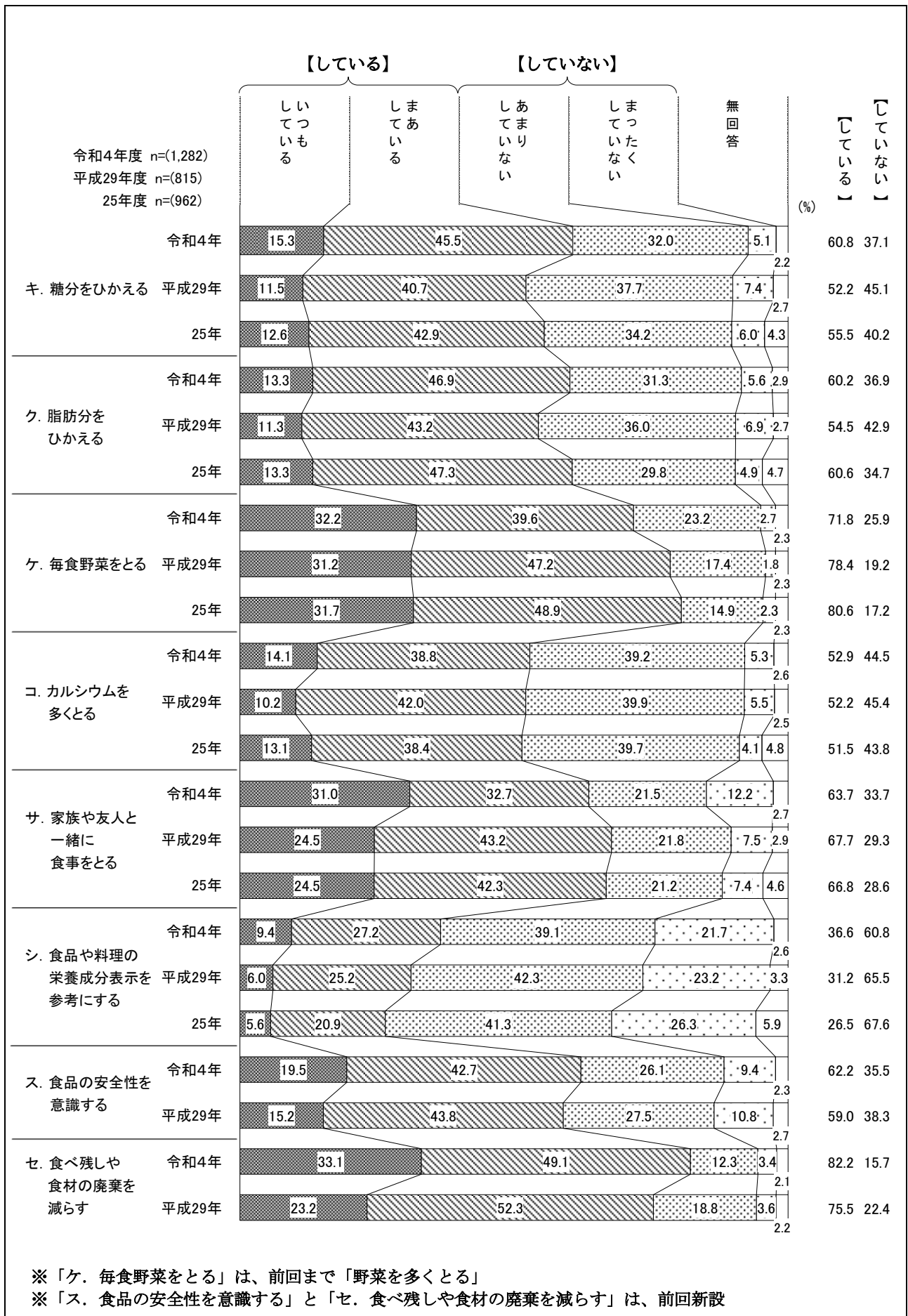
過去の結果と比較すると、「むし歯や歯周病」で前回46.9%から今回38.2%と8.7ポイント減となっている。

4. 普段の食生活

(1) 意識的な行動

■ “1日3回の食事をとっている”が7割台後半



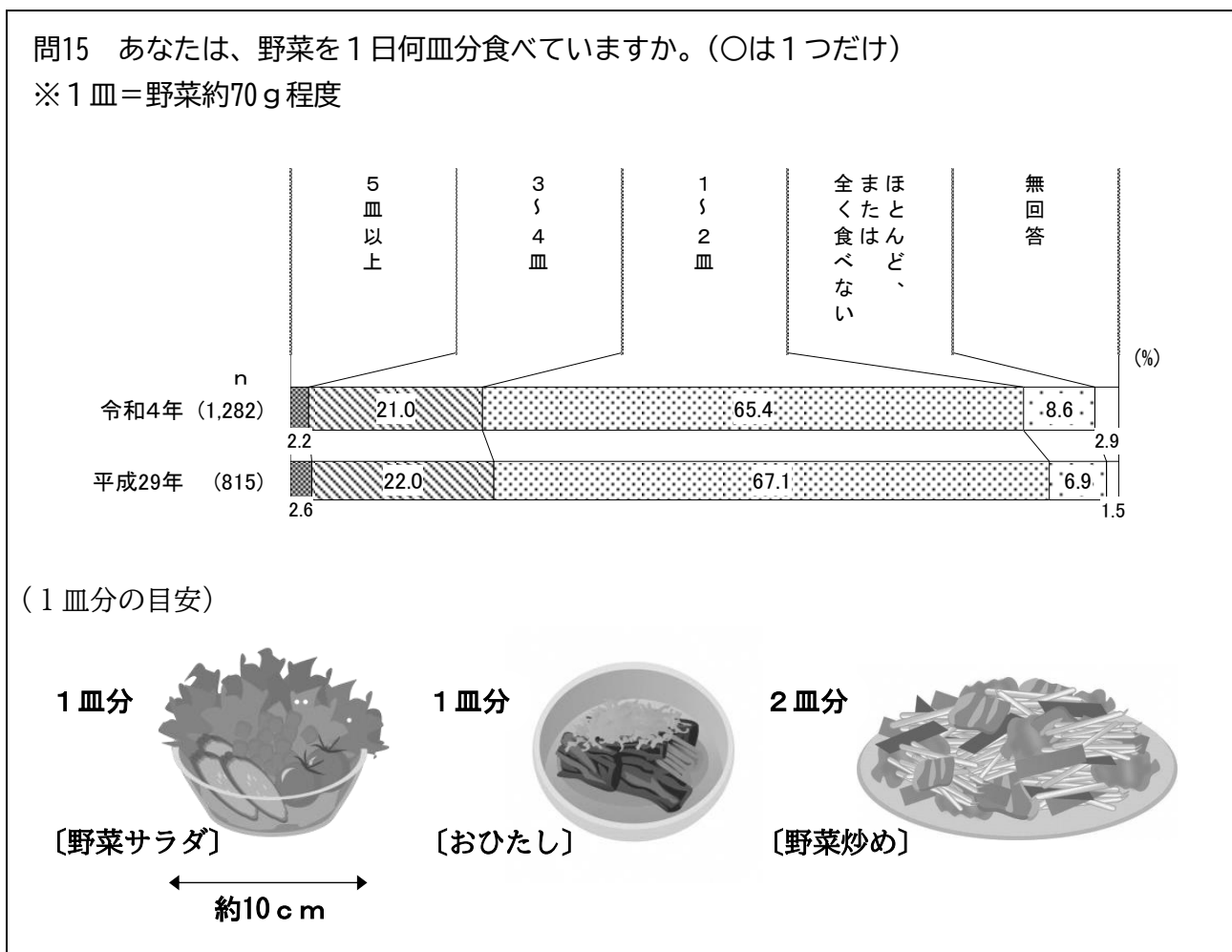


日頃の食生活の状況を聞いたところ、「いつもしている」と「まあしている」を合わせた【している】は、“食べ残しや食材の廃棄を減らす”が82.2%と最も高く、以下“1日3回食事をする”（77.8%）と“毎食野菜をとる”（71.8%）が7割台が続いている。また、“食品や料理の栄養成分表示を参考にする”では【していない】が60.8%と、【している】（36.6%）より高い、唯一の項目となっている。

過去の結果と比較すると、“よく噛んで食べる”“腹八分目に食べる”で【している】が前回からそれぞれ14.7ポイント、11.1ポイント増加している。なお、“間食をとりすぎない”については、選択肢変更のため参考とする。

(2) 1日の野菜摂取量

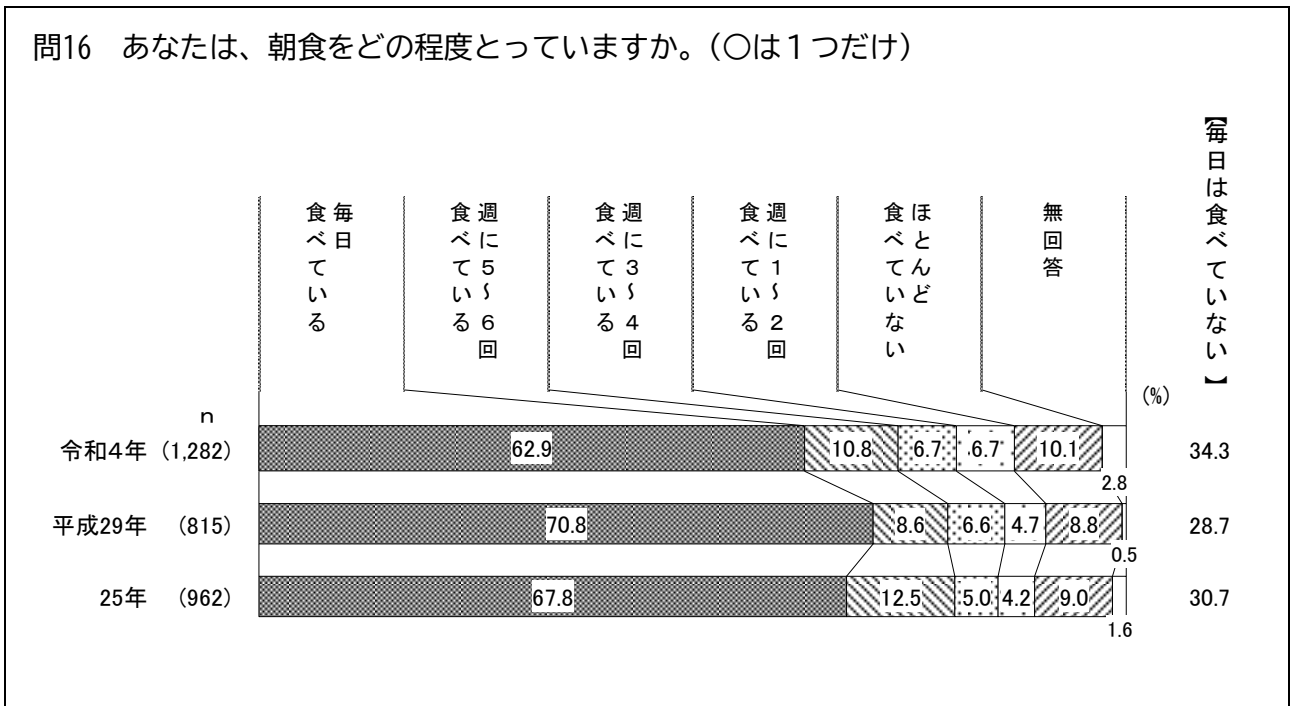
■ 「1～2皿」が6割台半ば



1日当りの野菜の摂取量は、「1～2皿」が65.4%で最も高く、「3～4皿」が21.0%となっている。

(3) 朝食の摂取状況

■ 毎日は食べてない割合が高くなっている

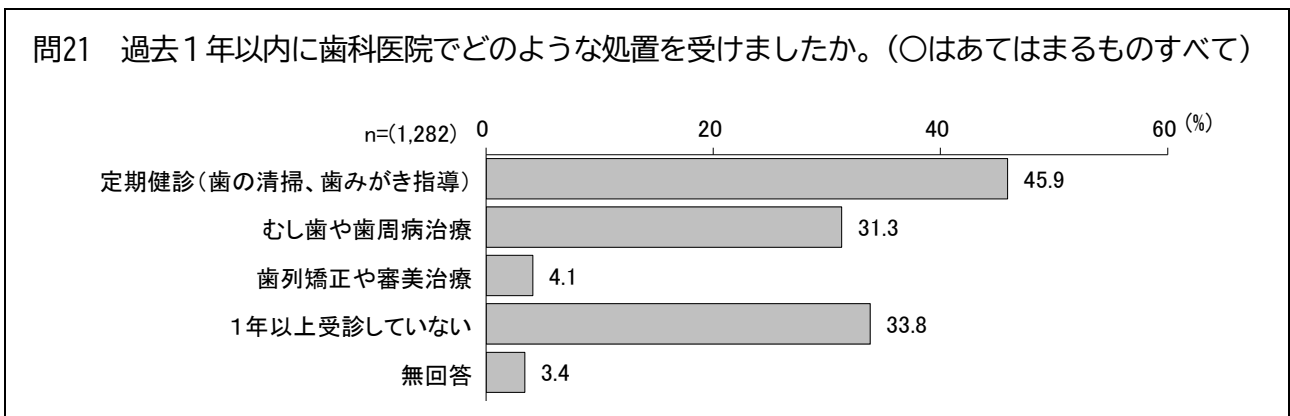


朝食をどの程度とっているか聞いたところ、「毎日食べている」(70.8%)は7割を超えている。過去の結果と比較すると、「毎日は食べてない」割合が5.6ポイント高くなっている。

5. 歯と口の健康

(1) 歯科医院での処置状況

■ 「定期健診」が4割台半ば

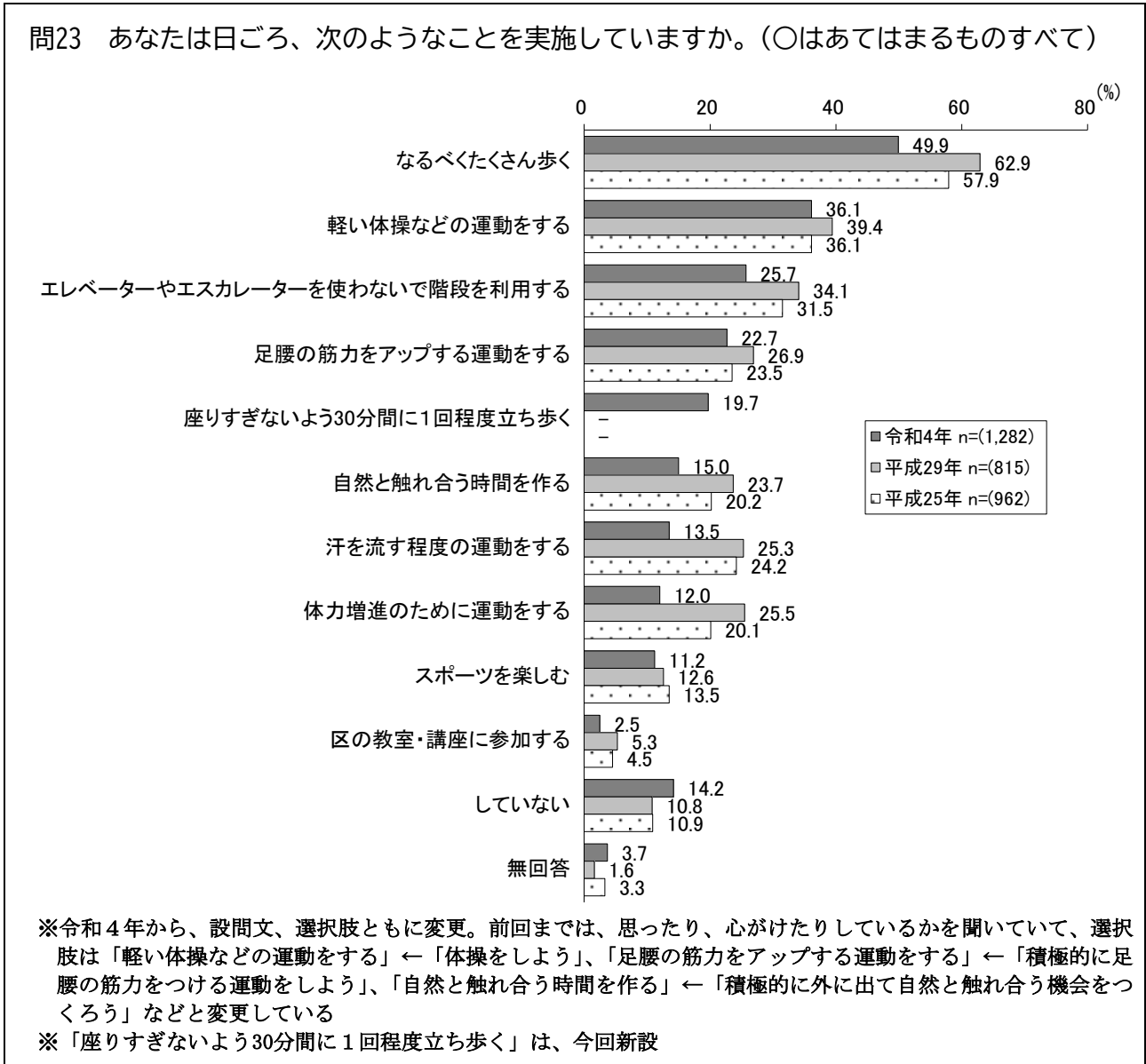


この1年間における歯科医院での処置状況を聞いたところ、「定期健診(歯の清掃、歯磨き指導)」が45.9%で最も高く、「むし歯や歯周病治療」が31.3%が続いている。一方、「1年以上受診していない」は33.8%となっている。

6. 運動

(1) 日頃の運動内容

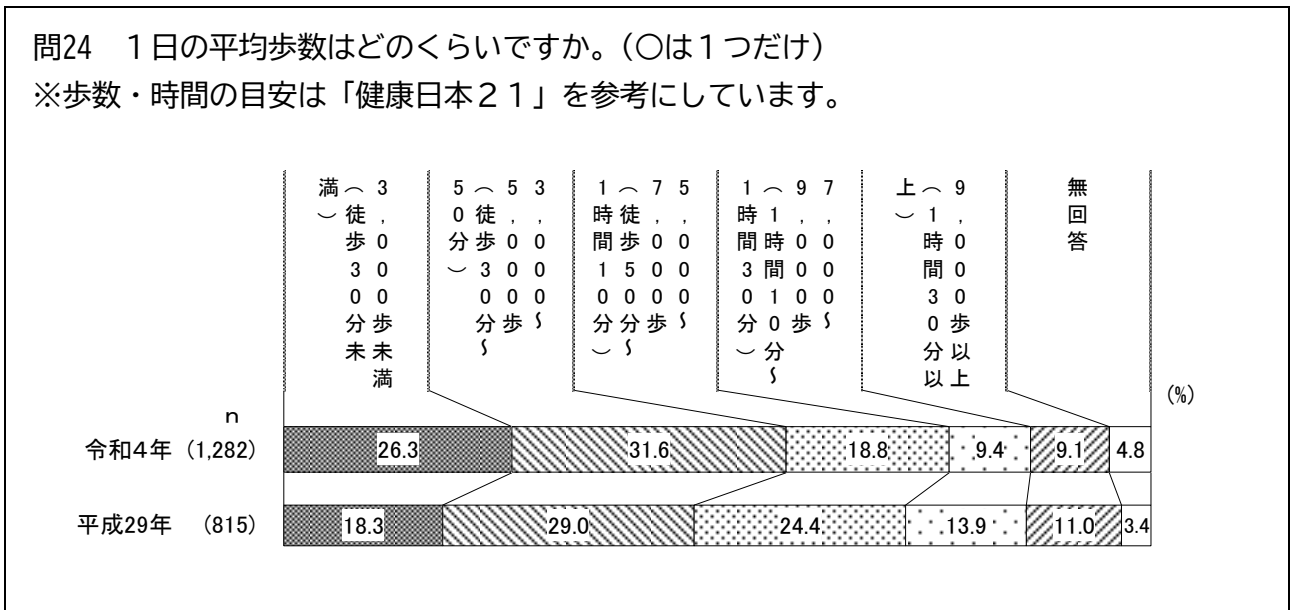
■ 「なるべくたくさん歩く」が半数



日頃の運動状況を聞いたところ、「なるべくたくさん歩く」が49.9%と最も高く、以下「軽い体操などの運動をする」(36.1%)、「エレベーターやエスカレーターを使わないで階段を利用する」(25.7%)、「足腰の筋力をアップする運動をする」(22.7%)と続いている。過去の結果と比較すると、前回と設問文、選択肢が違うので参考とする。

(2) 1日の平均歩数

■ 『5,000歩未満』が5割台後半



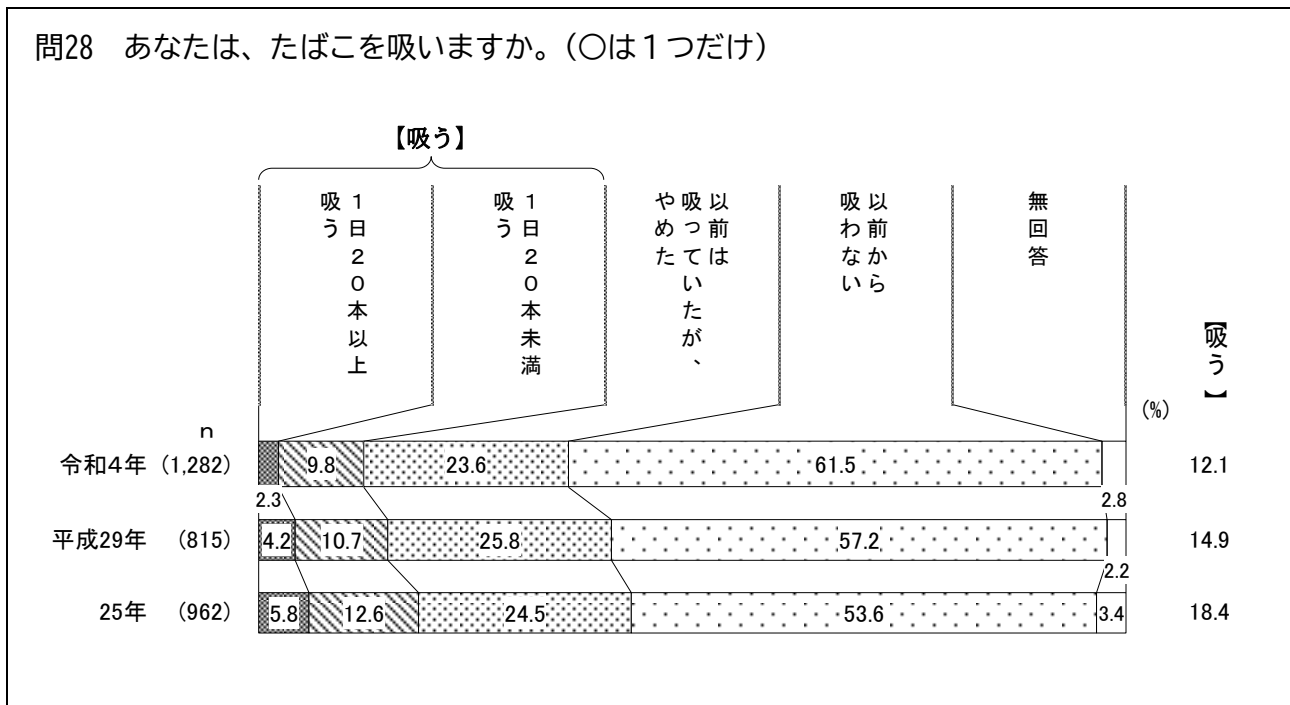
1日の平均歩数を聞いたところ、「3,000～5,000歩未満（徒歩で30分～50分）」が31.6%、「3,000歩未満（徒歩で30分未満）」が26.3%、「5,000～7,000歩未満（徒歩で50分～1時間10分）」が18.8%となっている。

前回の結果と比較すると、5000歩を境に、多い項目で数値を下げ、少ない項目で上げている。

7. たばこ・アルコール

(1) 喫煙状況

■ 喫煙者は1割強で減少傾向

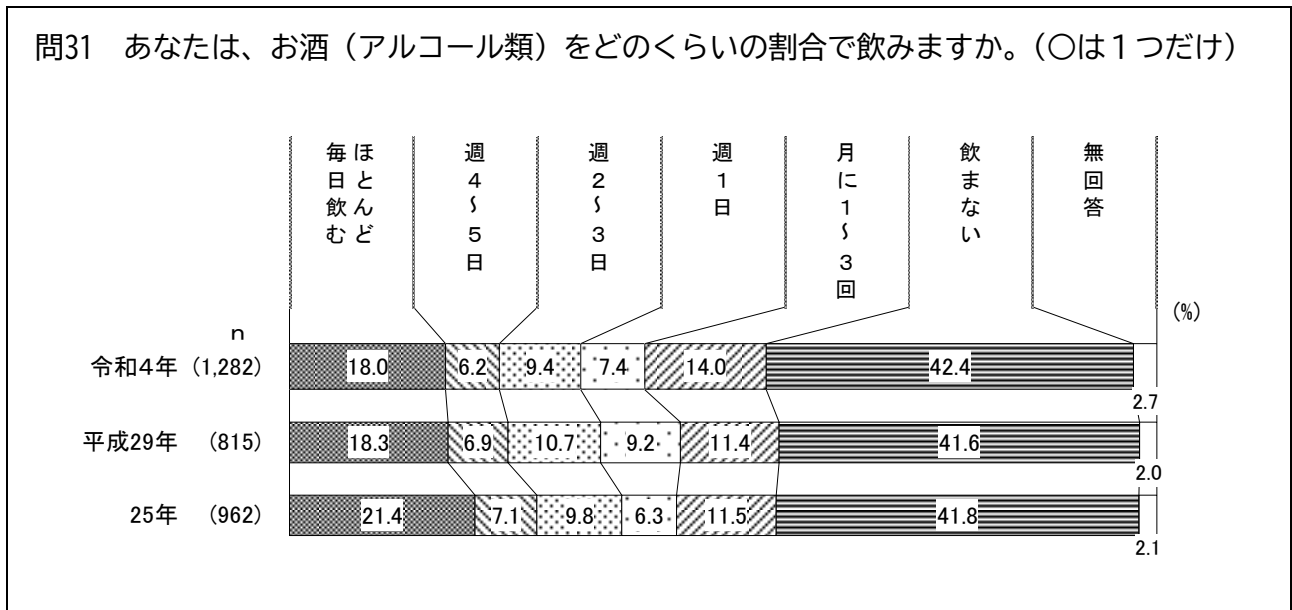


たばこを吸うかを聞いたところ、「1日20本以上吸う」と「1日20本未満吸う」を合わせた【吸う】が12.1%となっている。

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。

(2) 飲酒状況

■ 「ほとんど毎日飲む」が2割弱



飲酒の頻度を聞いたところ、「ほとんど毎日飲む」が18.0%となっている一方、「飲まない」は42.4%となっている。

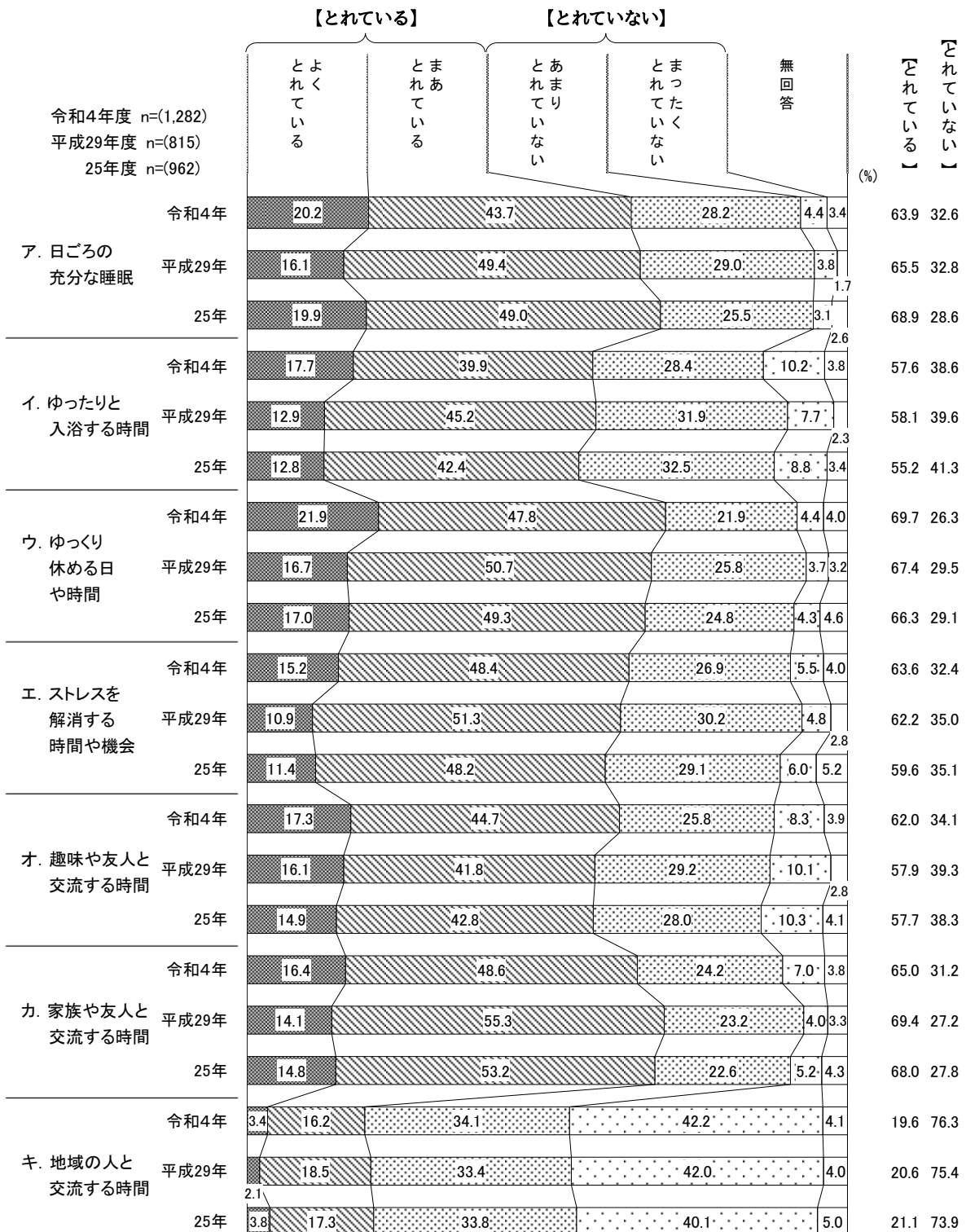
過去の結果と比較すると、前回からは大きな差異はみられない。

8. 休養やこころの健康

(1) 休息の程度

■ “ゆっくり休める日や時間”を【とれている】は7割弱

問34 あなたは日ごろ、次のようなことがどの程度とれていますか。ア～キ、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)

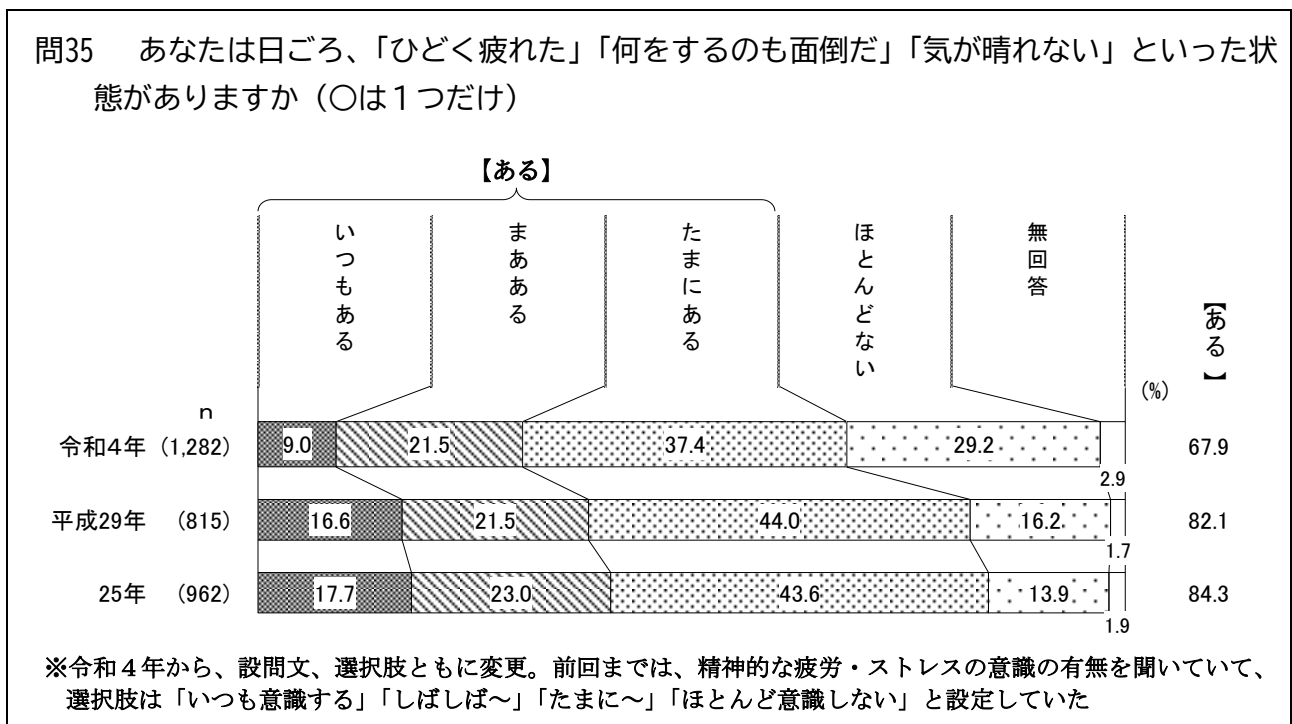


日ごろ【とれている】（「よくとれている」＋「まあとれている」）休養としては、“ゆっくり休める日や時間”が69.7%と最も高く、以下“家族や友人と交流する時間”（65.0%）、“日ごろの十分な睡眠”（63.9%）、“ストレスを解消する時間や機会”（63.6%）、“趣味や友人と交流する時間”（62.0%）と続いている。

過去の結果と比較すると、大きな差異はみられないが、“ゆっくり休める日や時間”“ストレスを解消する時間や機会”“趣味や友人と交流する時間”では、【とれている】が僅かずつではあるが増加している。また、逆に“地域の人と交流する時間”は【とれていない】が僅かずつ増加している。

(2) 精神的な疲労状況

■ 【ある】が6割台後半

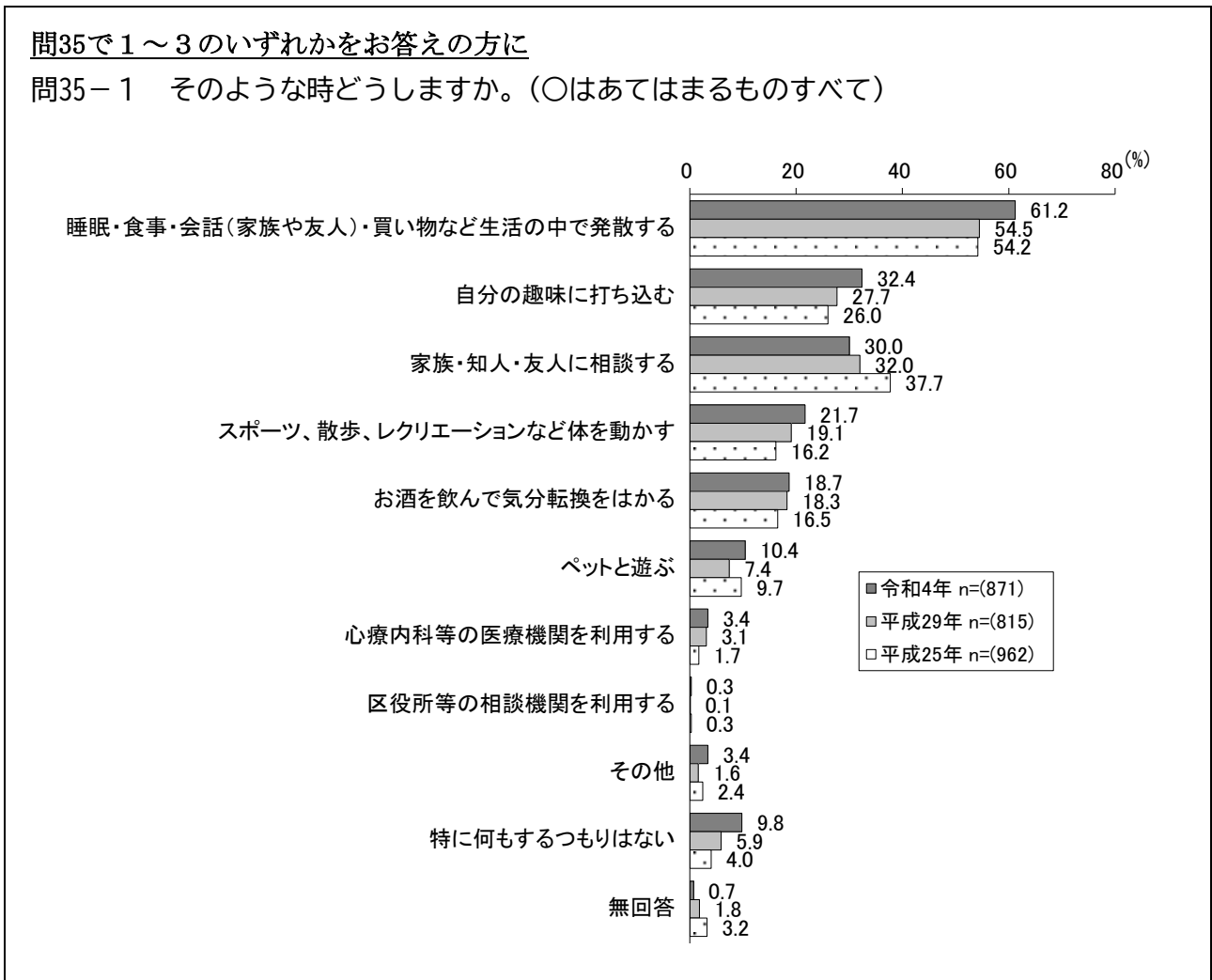


日ごろ、精神的な疲労感があるかを聞いたところ、「いつもある」（9.0%）、「まあある」（21.5%）、「たまにある」（37.4%）を合わせた【ある】は67.9%となっている。

過去の結果と比較すると、設問文、選択肢ともに変更をしているので参考までとする。

(3) 疲労時の対応方法

■ 「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6割強



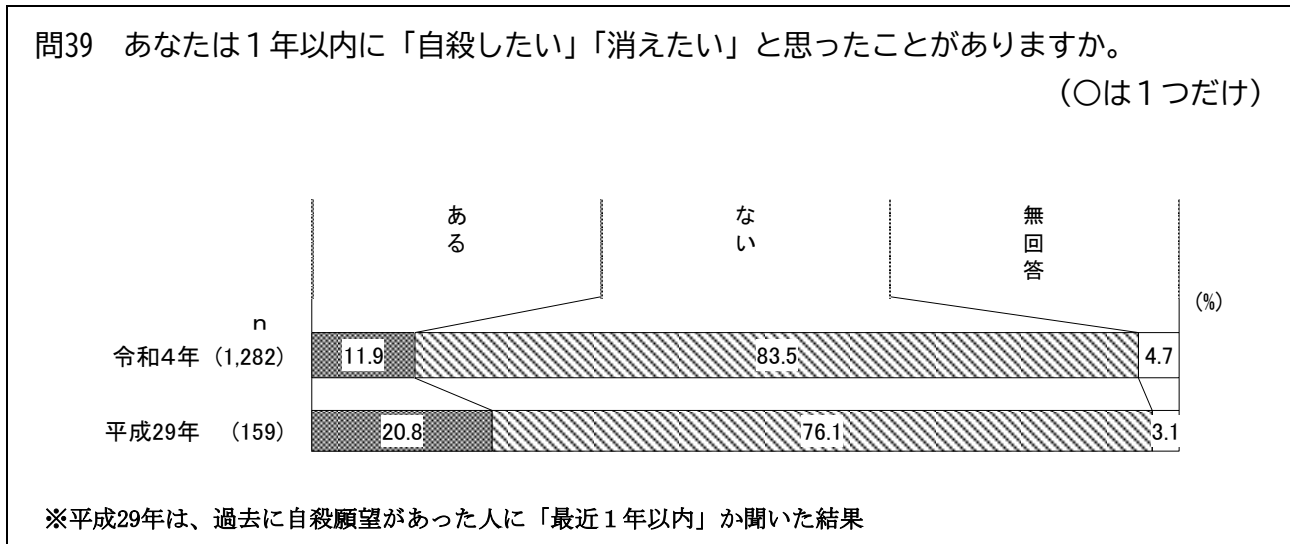
精神的な疲労感の解消法としては、「睡眠・食事・会話（家族や友人）・買い物など生活の中で発散する」が61.2%と最も高く、以下「自分の趣味に打ち込む」（32.4%）、「家族・知人・友人に相談する」（30.0%）となっている。

過去の結果と比較すると、「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」「自分の趣味に打ち込む」など増加傾向にあるなか、「家族・知人・友人に相談する」のみ減少傾向にある。

9. 自殺やうつに関する意識

(1) 1年以内の自殺願望の有無

■ 「ある」が1割強

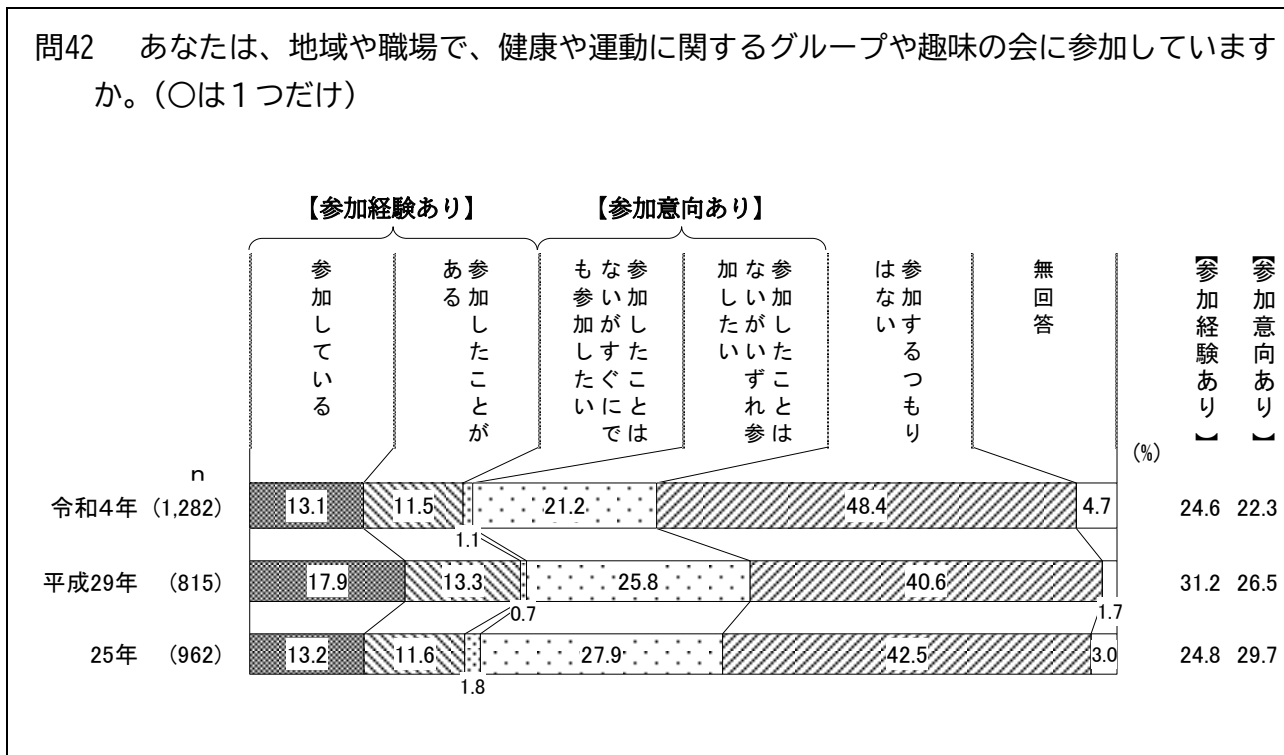


この1年以内に自殺したいと思ったことがあるかを聞いたところ、「ある」は11.9%となっている。前回の結果と比較すると、この1年以内に「ある」という人の割合は8.9ポイント減となっている。

10. その他

(1) グループや趣味の会の参加状況

■ 【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」(13.1%)と「参加したことがある」(11.5%)を合わせた【参加経験あり】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」(1.1%)と「参加したことはないがいずれ参加したい」(21.2%)を合わせた【参加意向あり】は22.3%となっている。

過去の結果と比較すると、前回から【参加経験あり】は6.6ポイント減少している。

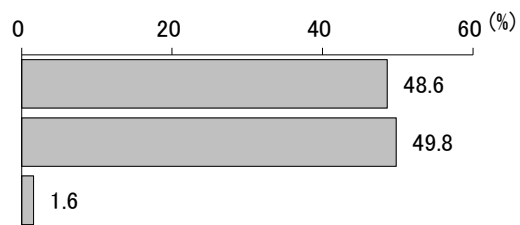
第3章 調査結果の詳細／小学5年生・中学2年生調査

1. 回答者の属性

(1) 性別

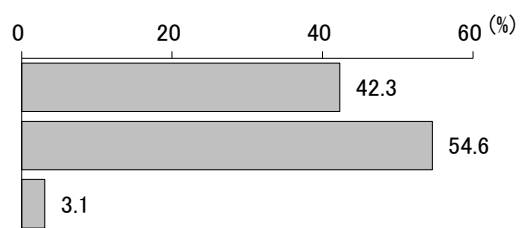
●小学生

	基数	構成比
男	361	48.6%
女	370	49.8%
その他・わからない	12	1.6%



●中学生

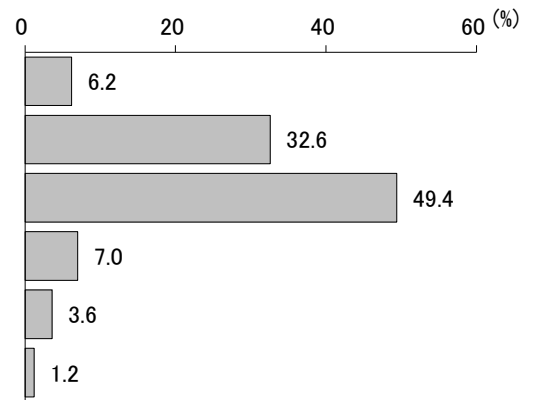
	基数	構成比
男	110	42.3%
女	142	54.6%
その他・わからない	8	3.1%



(2) 肥満度

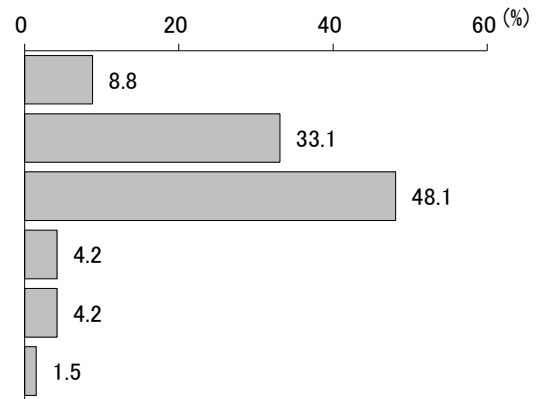
●小学生

	基数	構成比
やせすぎ(ローレル指数100未満)	46	6.2%
やせている(ローレル指数100～115未満)	242	32.6%
ふつう(ローレル指数115～145未満)	367	49.4%
ふとっている(ローレル指数145～160未満)	52	7.0%
ふとりすぎ(ローレル指数160以上)	27	3.6%
無回答	9	1.2%



●中学生

	基数	構成比
やせすぎ(ローレル指数100未満)	23	8.8%
やせている(ローレル指数100～115未満)	86	33.1%
ふつう(ローレル指数115～145未満)	125	48.1%
ふとっている(ローレル指数145～160未満)	11	4.2%
ふとりすぎ(ローレル指数160以上)	11	4.2%
無回答	4	1.5%



ローレル指数とは、子どもの体重と身長の関係から算出される、「学童期の発育状況を知る目安の数値」です。

130程度を標準とし、115未満で「やせている」、145以上で「ふとっている」としています。

〈 計算方法 〉

$$\text{ローレル指数} = \text{体重【kg】} \div (\text{身長【m】} \times \text{身長【m】} \times \text{身長【m】}) \times 10$$

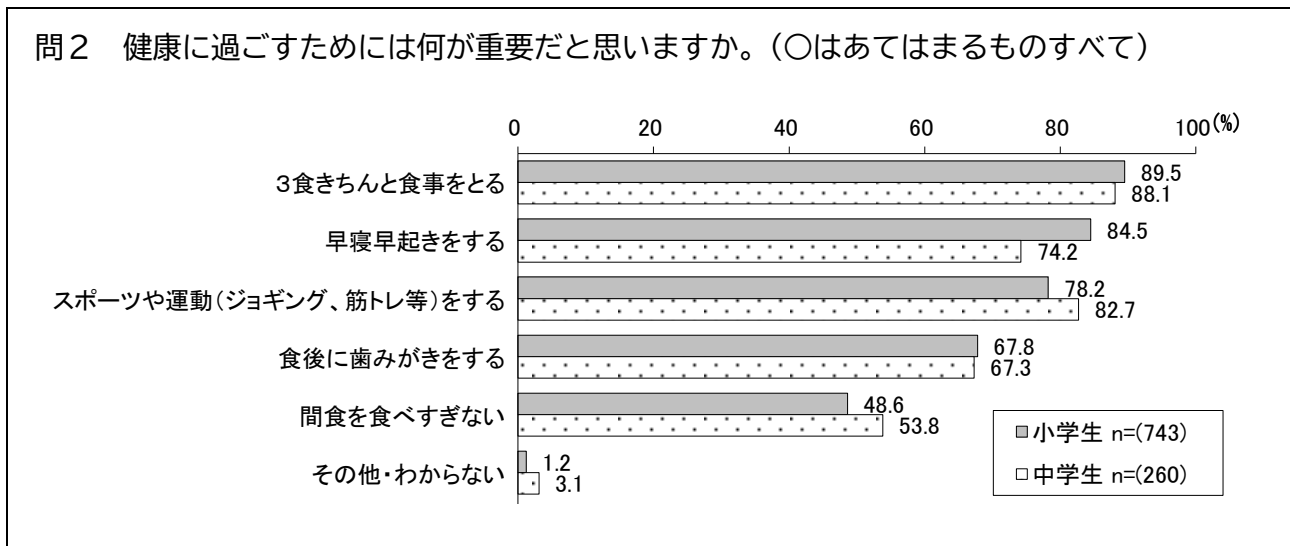
(例) 体重35kgで身長140cmの児童・生徒のローレル指数

$$35 \div (1.4 \times 1.4 \times 1.4) \times 10 = 127.551\dots \Rightarrow 128$$

2. 健康状態と生活習慣

(1) 健康で過ごすために重要なこと

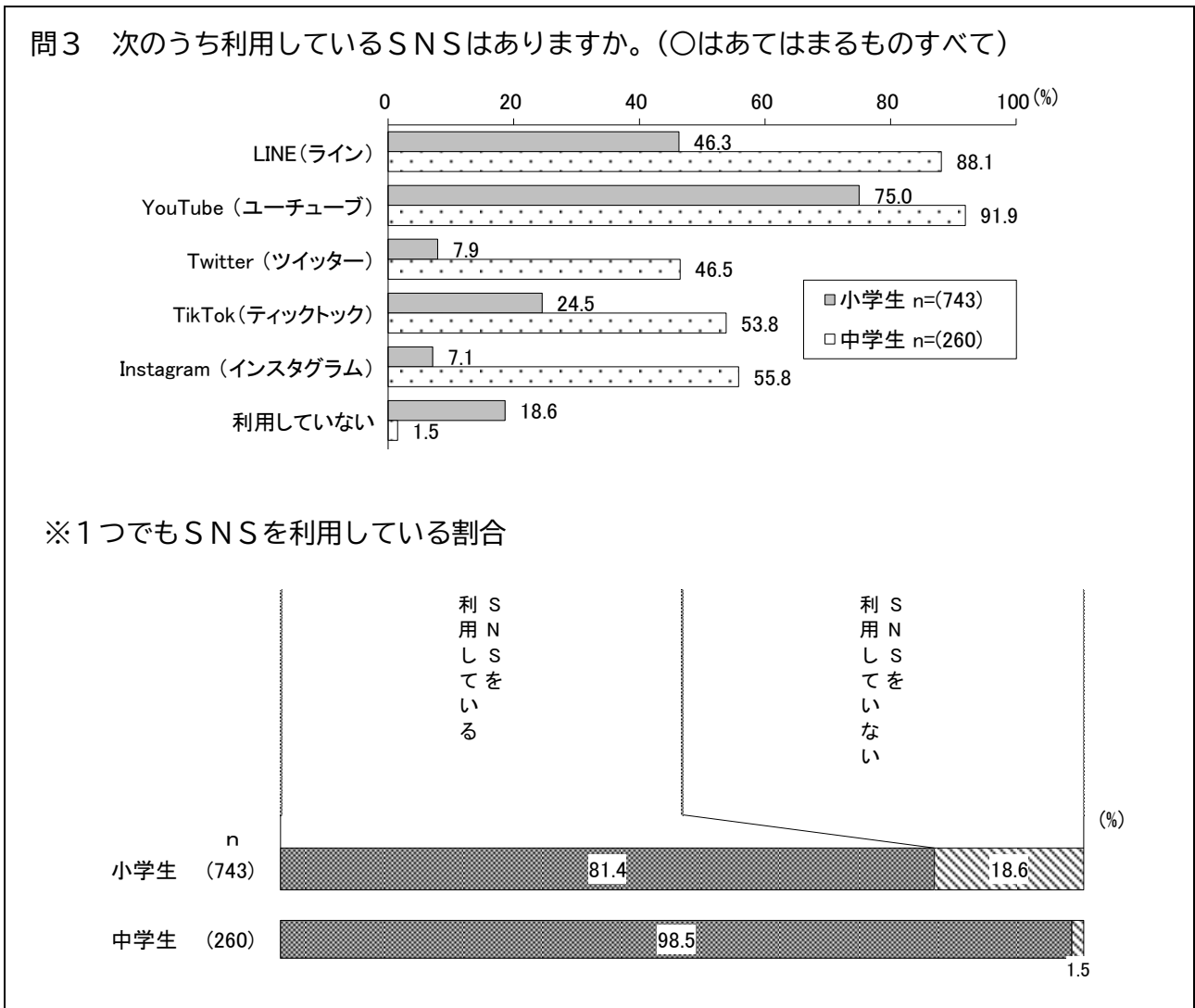
■ 小中学生ともに“3食の食事”が9割弱



健康で過ごすために何が重要だと思うか聞いたところ、小学生、中学生ともに「3食きちんと食事をとる」が最も高く、それぞれ89.5%、88.1%となっている。また、それに、小学生は「早寝早起きをする」が84.5%、中学生は「スポーツや運動（ジョギング、筋トレ等）をする」が82.7%で続いている。

(2) SNS利用状況

■ 1つでもSNSを利用している小学生は8割強、中学生は全数に迫る



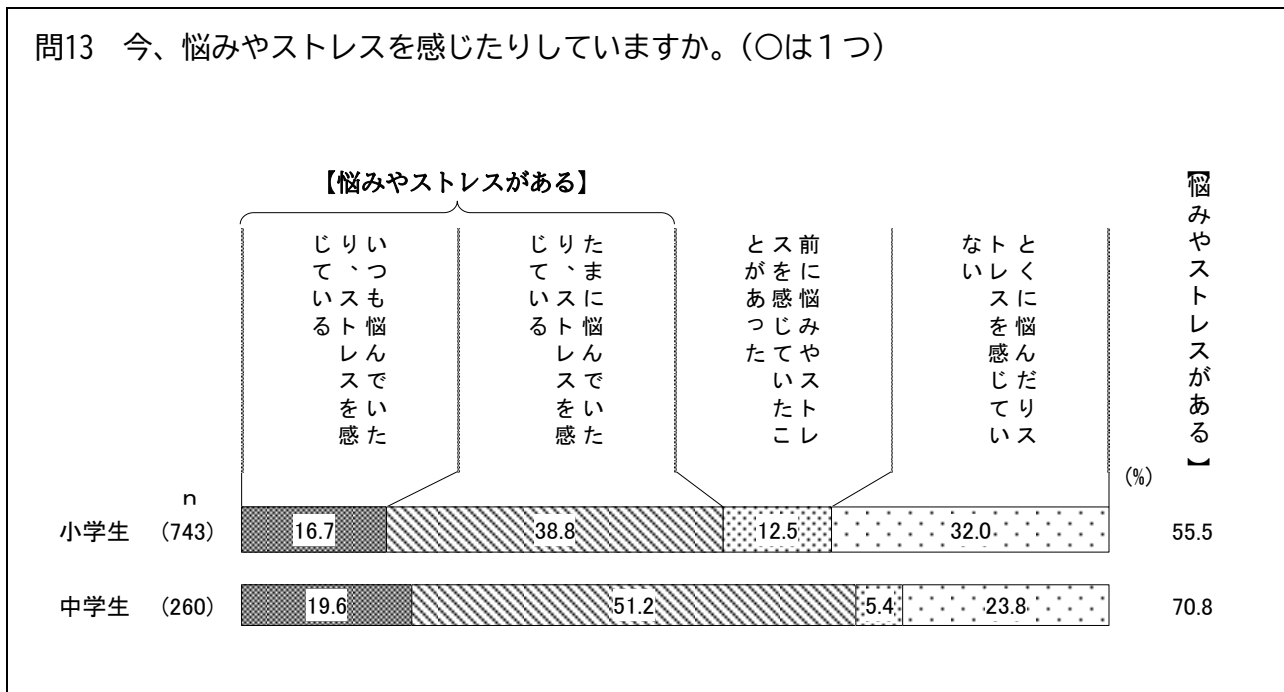
利用しているSNSを聞いたところ、小学生、中学生ともに「YouTube」が最も高く、それぞれ75.0%、91.9%となっている。また、中学生では「LINE」も88.1%に上り、「YouTube」とほぼ同様の数値を示している。

また、1つでもSNSを利用している割合でみると、小学生で81.4%となり、中学生においては98.5%と、全数に近い結果となっている。

3. 休養やこころの健康

(1) 悩みやストレスの有無

■ 【悩みやストレスがある】小学生は5割台半ば、中学生は約7割



今、悩みやストレスを感じているか聞いたところ、「いつも悩んでいた、ストレスを感じている」(小学生16.7%、中学生19.6%)と「たまに悩んでいた、ストレスを感じている」(小学生38.8%、中学生51.2%)を合わせた【悩みやストレスがある】は、小学生で55.5%、中学生で70.8%となっている。

健康づくりに関する意識・意向調査
報告書
<概要版>

令和5年3月
北 区

北区 健康部健康推進課
〒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 4-1-159