

平成25年度
第2回 区政モニターアンケート
調査報告書

《糖尿病についての意識調査》

平成26年1月



足立区政策経営部広報室区政情報課

第1章 調査の概要	1
1 調査の概要	3
2 調査の目的	3
3 調査の時期	3
4 今回の区政モニター数、回答者数	3
5 回答者の構成	4
6 調査結果・分析の見方	4
第2章 調査結果の分析及び所管意見	5
1 生活習慣病	7
（1）糖尿病の認知状況	7
（2）糖尿病について必要な情報	9
（3）医師から「投薬の必要はないが、食事と運動に気をつけてください」と言われた場合の考え・行動	12
（4）医師から言われても何もしない理由	13
（5）糖尿病予防に有効だと思う対策	15
（6）がんが生活習慣病であることの認知	17
（7）糖尿病、または糖尿病の疑いとの診断の有無	19
2 飲酒	21
（8）飲酒頻度	21
（9）1回あたりの飲酒量	22
3 喫煙	24
（10）喫煙状況	24
（11）「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」の認知状況	26
4 歯や口の健康	28
（12）歯や口の状態	28
（13）むし歯や歯周病のための取り組み	30
（14）歯周ポケットのチェック実施状況	33
（15）歯周病と全身の健康についての認知状況	35
5 「あだち食の健康応援店」	37
（16）「あだち食の健康応援店」の認知状況	37
（17）区民のニーズや意識を把握する上での本アンケートの有効性	39
6 調査結果の考察、今後の活用について	40
7 使用した調査票及び集計結果	41

第 1 章 調査の概要

1 調査の概要

この報告書は、平成25年度第2回区政モニターアンケート「糖尿病についての意識調査」をまとめたものです。調査結果の分析とあわせて、アンケート集計結果に関する所管意見を記載しています。

2 調査の目的

足立区民の健康状態は年齢調整死亡率から見て、全国の中でも下位に位置し、必ずしもよい状態とは言えません。

まず、平均寿命は国や都と比較して男女とも短く、特別区の中で男性は19位、女性は21位ですが、同率が3区あり最下位です。また、足立区の平成24年5月の国民健康保険の糖尿病患者の現状を見ると、受診件数、一人当たり医療費(医科のみ)とも23区で最多です。さらに、糖尿病は全身の血管を傷つけるため、重症化し糖尿病網膜症による失明や糖尿病腎症による人工透析に至る患者の割合も増える傾向にあります。

区ではこのような状況を重く受け止め、糖尿病の増加や重症化をくい止めるため、糖尿病対策に重点を置いた健康づくりに取り組むこととしました。

そこで、区民の糖尿病と生活習慣病に関する認知の度合いや、関係のある生活習慣を調査し、今後の糖尿病対策にいかしていくため調査を実施しました。

3 調査の時期

平成25年9月24日(火)～10月8日(火)

4 今回の区政モニター数、回答者数

区政モニター数 186人

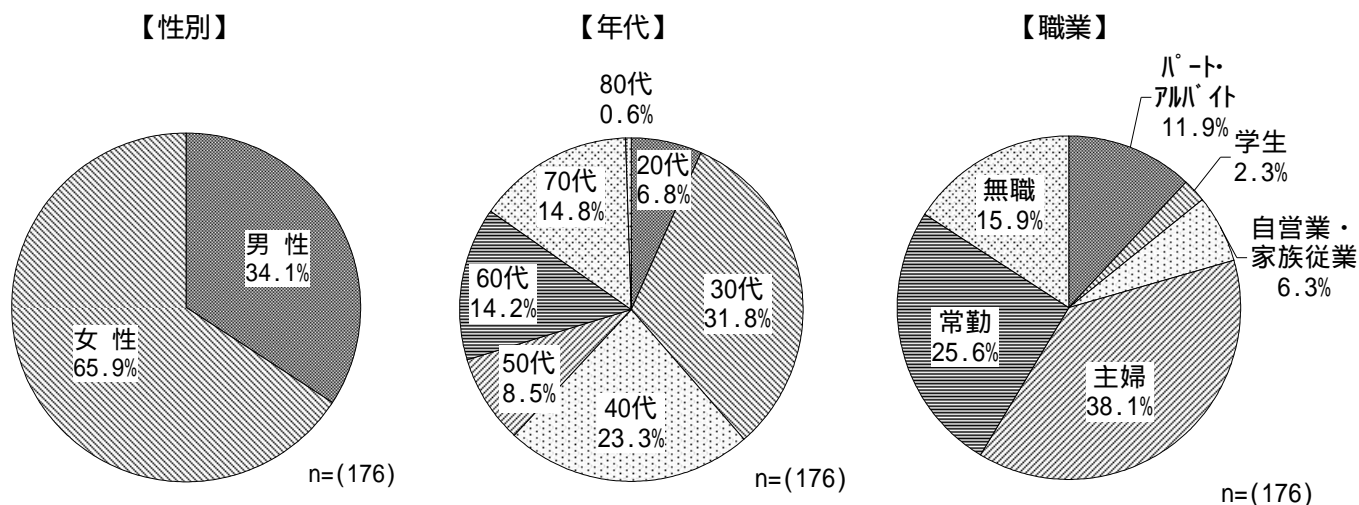
回答者 176人(回答率94.6%)

〔内訳〕郵便回答 105人

インターネット回答 71人

5 回答者の構成

(1) 性別、年代、職業別割合(全体)



(2) 地域ブロック別

ブロック	1ブロック	2ブロック	3ブロック	4ブロック	5ブロック
人数	28	8	2	21	20

ブロック	6ブロック	7ブロック	8ブロック	9ブロック	10ブロック
人数	22	15	13	5	17

ブロック	11ブロック	12ブロック	13ブロック	計
人数	9	8	8	176

ブロック区分図



6 調査結果・分析の見方

回答比率(%)は、その設問の回答者を基礎として算出しました。従って、複数回答の設問は、すべての比率を合計すると100%を超えます。また、原則として小数点第2位を四捨五入して小数点第1位まで示したもので、比率の合計が100%に満たない、または上回ることがあります。

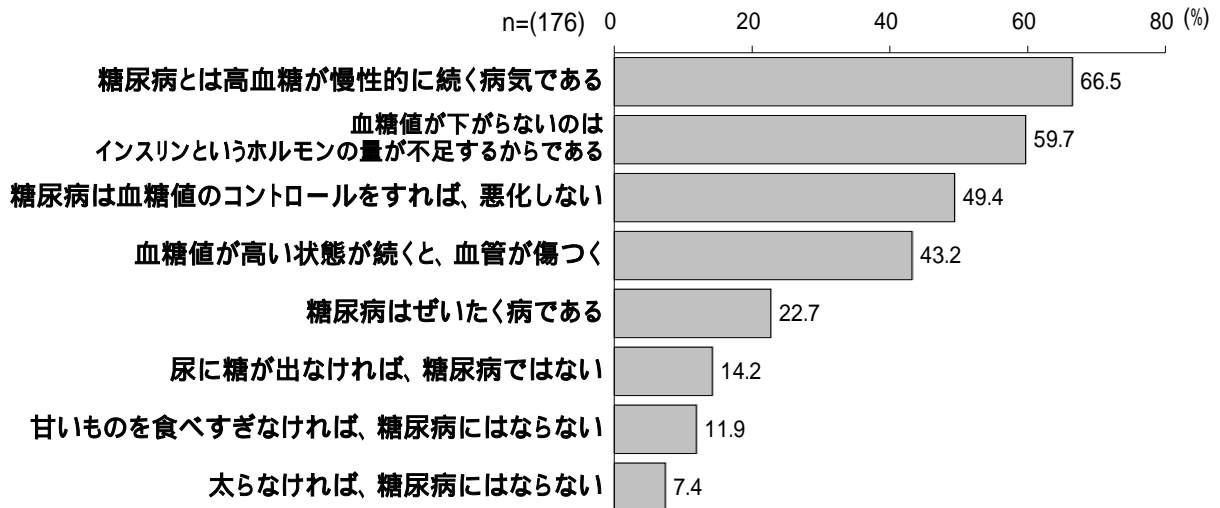
また、記述回答は、原文の趣旨を損なわないように要約し掲載しています。

第 2 章 調査結果の分析及び所管意見

1 生活習慣病

(1) 糖尿病の認知状況

問1 あなたは、糖尿病がどのような病気かを知っていますか。あてはまると思うもの全てを選んでください。(はいいくつでも)



「糖尿病とは高血糖が慢性的に続く病気である」(66.5%)が6割台半ばで最も高くなっている。次いで、「血糖値が下がらないのはインスリンというホルモンの量が不足するからである」(59.7%)が6割弱、「糖尿病は血糖値のコントロールをすれば、悪化しない」(49.4%)が5割弱となっている。

【所管意見】

「糖尿病の認知状況」について
〔問1の集計結果を踏まえて〕

【現状】

「糖尿病とは高血糖が慢性的に続く病気である」(66.5%)、「血糖値が下がらないのはインスリンというホルモンの量が不足するからである」(59.7%)「糖尿病は血糖値のコントロールをすれば、悪化しない」(49.4%)と正しい知識を持っている人が5～6割合の反面、「糖尿病はぜいたく病である」(22.7%)と間違った知識を持っている人も4、5人に1人程の割合がある。

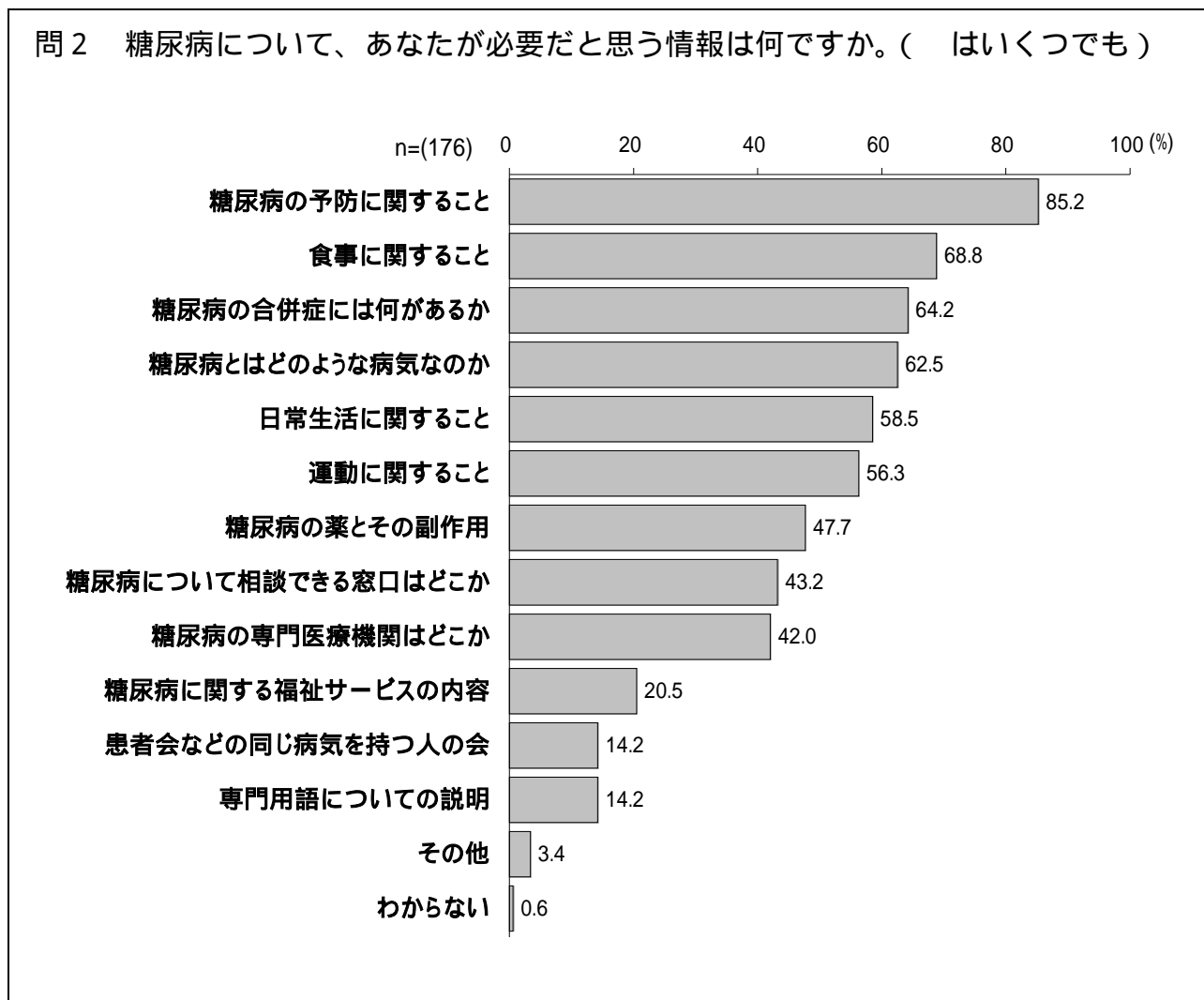
「血糖値が高い状態が続くと、血管が傷つく」(43.2%)は糖尿病の合併症と直結する知識である。しかし、世論調査の合併症の認知度を見ると、網膜症(29.1%)、脳梗塞(29.3%)、心筋梗塞(30.8%)となっており、血管が傷つくことがこれらの合併症の発症につながっていることの認知度は、まだ低い。

【課題】

アンケート結果から現状を見ると、糖尿病は高血糖状態が続く疾患であることの認知はあるが、その高血糖が血管を傷つけ網膜症や脳梗塞、心筋梗塞を招くことについての認知は低いため、わかりやすく説明することが必要である。

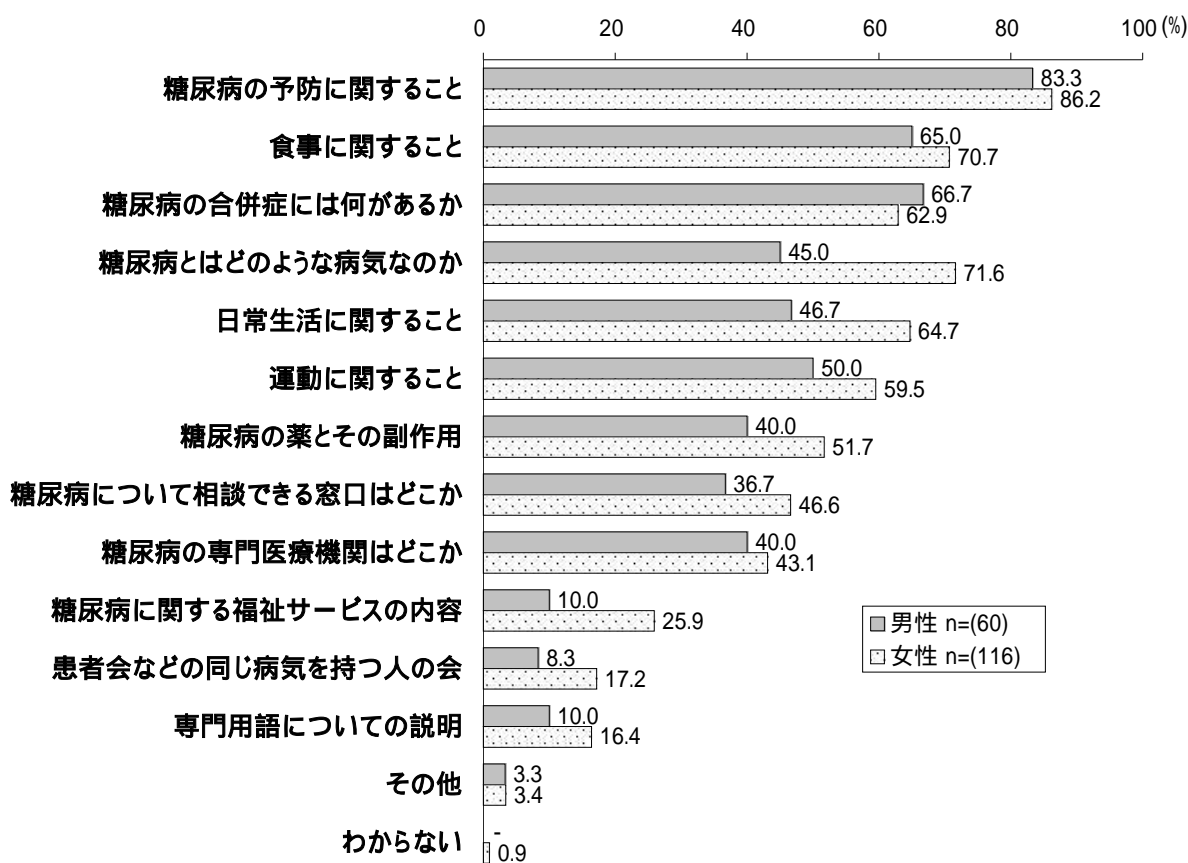
また、「糖尿病はぜいたく病である」と捉えている人がいることは糖尿病患者への偏見にもつながりやすいため、糖尿病対策を実施する上では常に注意し、正しい知識の普及に努めなければならない課題である。

(2) 糖尿病について必要な情報



「糖尿病の予防に関すること」(85.2%)が8割台半ばと高くなっている。次いで、「食事に関すること」(68.8%)、「糖尿病の合併症には何があるか」(64.2%)、「糖尿病とはどのような病気なのか」(62.5%)が6割台、「日常生活に関すること」(58.5%)、「運動に関すること」(56.3%)が5割台となっている。

性別 / 糖尿病について必要な情報



全12項目中11項目で女性の方が高くなっており、なかでも「糖尿病とはどのような病気なのか」(男性45.0%・女性71.6%)、「日常生活に関すること」(男性46.7%・女性64.7%)、「糖尿病の薬とその副作用」(男性40.0%・女性51.7%)、「糖尿病に関する福祉サービスの内容」(男性10.0%・女性25.9%)で、男女差が大きくなっている。

【所管意見】

「糖尿病について必要な情報」について

〔問2の集計結果を踏まえて〕

【現状】

必要な情報として「糖尿病の予防に関すること」(85.2%)が最も多くなっている。女性は必要な情報の2番目に「糖尿病とはどのような病気なのか」(71.6%)となっており、正しい知識を必要としている。

また、「糖尿病の薬とその副作用」(47.7%)、「糖尿病について相談できる窓口はどこか」(43.2%)、「糖尿病の専門医療機関はどこか」(42.0%)と治療についての情報も必要としている。

【課題】

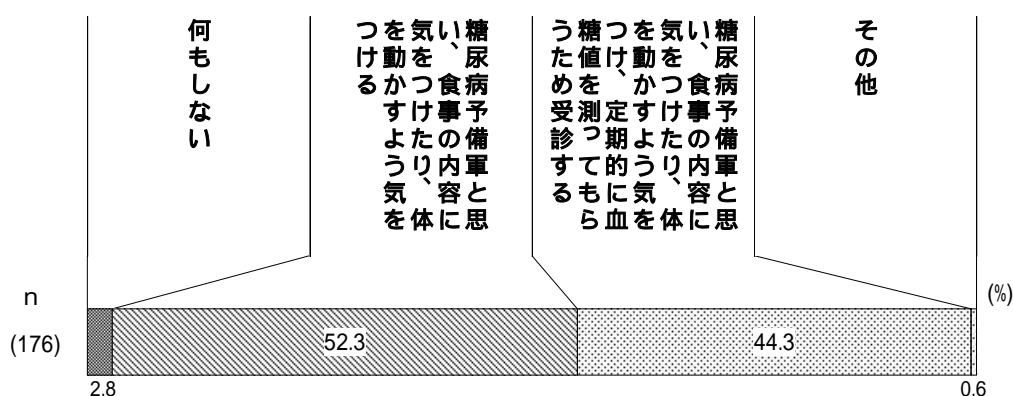
予防対策としては、食事、日常生活、運動が含まれるが、糖尿病がどのような病気かを理解しないと、多様で個別性の高い生活の中で食事や運動、生活全般について予防行動をとることは難しい。

まず、糖尿病についての情報をわかりやすく継続的に伝え続けながら、「野菜から食べよう」「野菜を食べよう」のキャンペーンを実施していく。

「糖尿病の薬とその副作用」(47.7%)、「糖尿病について相談できる窓口はどこか」(43.2%)、「糖尿病の専門医療機関はどこか」(42.0%)については医師会等関係機関とともに開催する「糖尿病対策アクションプラン、重症化予防部会」において区民に提示できるよう検討していく。

(3) 医師から「投薬の必要はないが、食事と運動に気をつけてください」と言われた場合の考え・行動

問3 もし仮に健康診査の結果、糖尿病の疑いがあるといわれて医療機関を受診したとします。医師から「まだ薬を飲むほどではないが、食事と運動に気をつけてください。」と言われたら、あなたはどのように考え、行動しますか。(1は1つだけ)



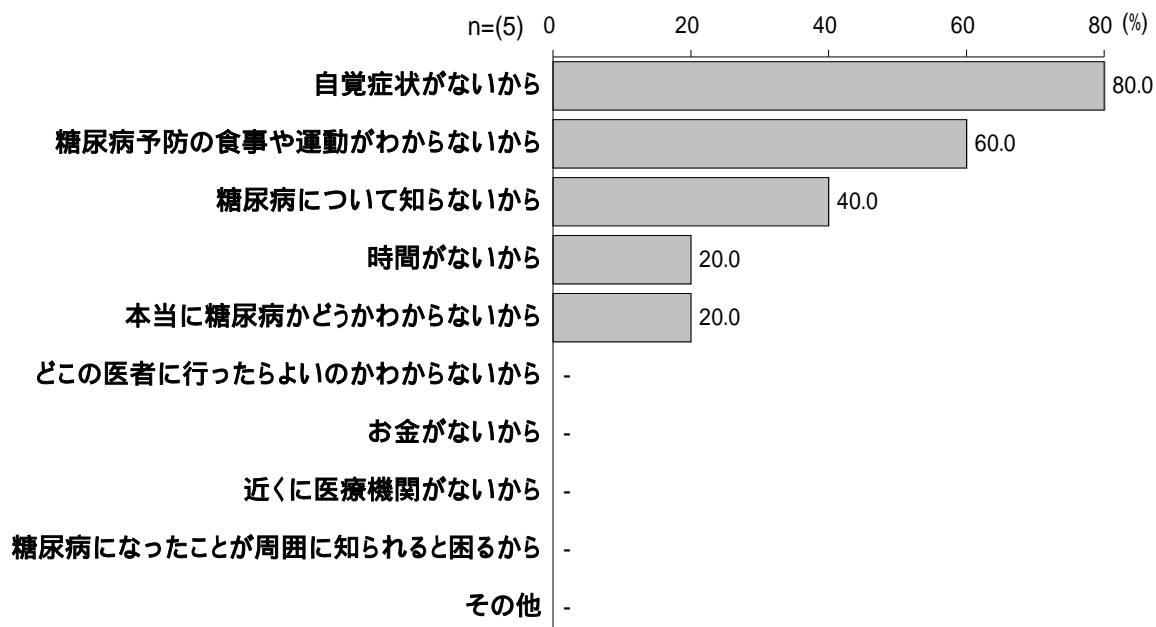
「糖尿病予備軍と思い、食事の内容に気をつけたり、体を動かすよう気をつける」(52.3%)が半数を超えている。また、「糖尿病予備軍と思い、食事の内容に気をつけたり、体を動かすよう気をつけ、定期的に血糖値を測ってもらうため受診する」(44.3%)は4割台半ばとなっている。一方、「何もしない」(2.8%)という人も僅かだけが見られる。

(4) 医師から言われても何もしない理由

(問 3 で 「 1 . 何もしない 」 とお答えの方に)

問 3 - 1 何もしない理由は何ですか。あてはまるものを選んでください。

(はいくつでも)



「自覚症状がないから」(80.0%) が 4 人、「糖尿病予防の食事や運動がわからないから」(60.0%) が 3 人、「糖尿病について知らないから」(40.0%) が 2 人となっている。

【所管意見】

「医師から『投薬の必要はないが、食事と運動に気をつけてください』と言われた場合の考え・行動」、「医師から言われても何もしない理由」について

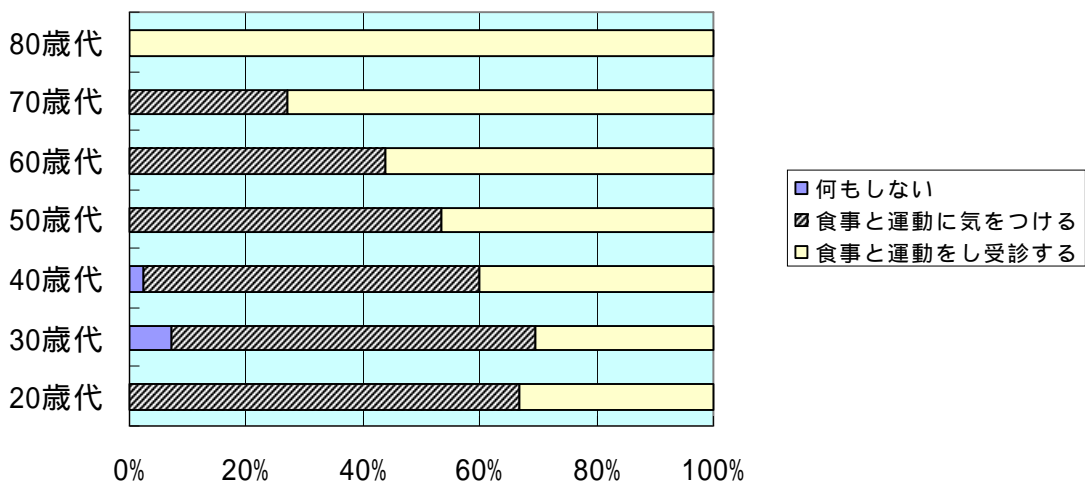
〔問3、問3 - 1の集計結果を踏まえて〕

【現状】

医師から「投薬の必要はない」と言われると、「糖尿病予備軍と思い、食事の内容に気をつけたり、体を動かすよう気をつける」(52.3%)が「糖尿病予備軍と思い、食事の内容に気をつけたり、体を動かすよう気をつけ、定期的に血糖値を測ってもらうため受診する」(44.3%)より多かった。

また、「何もしない」(2.8%)と答えた方の理由は、「自覚症状がないから」(80.0%)、「糖尿病予防の食事や運動がわからないから」(60.0%)、「糖尿病について知らないから」(40.0%)であった。

さらに、回答を年齢別に見ると健康に自信があり、多忙な若い世代ほど、受診行動にはつながらないことがわかる。



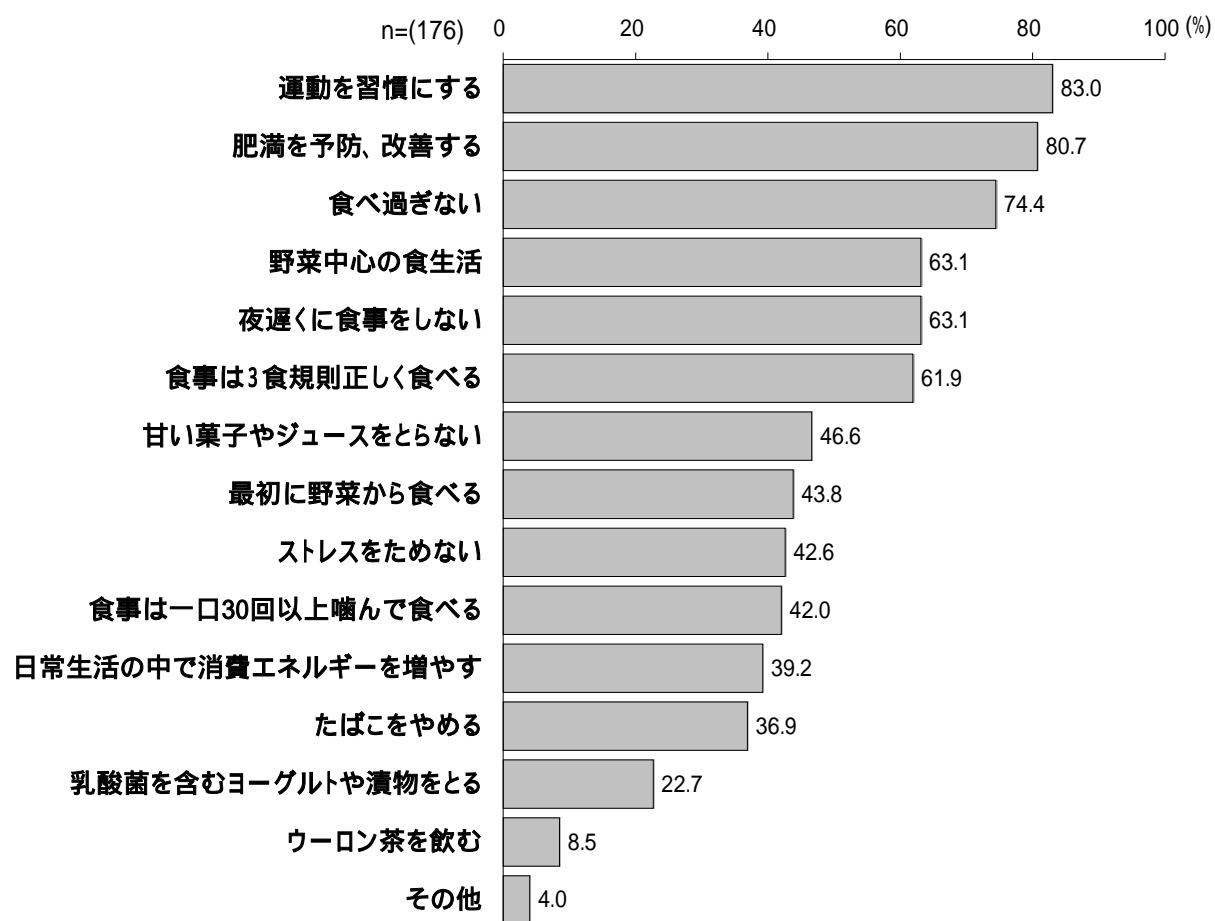
【課題】

「糖尿病の疑い」や「最初の糖尿病診断」の時に、「糖尿病」についてわかりやすく説明すること、すぐに内服治療が必要なくても、継続的な受診で血糖値測定が必要であることをきちんと伝える必要があると考える。

また、この現状について、関係する団体と開催する「糖尿病対策アクションプラン、重症化予防部会」で共有し、最初の「糖尿病の疑い」や「最初の糖尿病診断」の時にどこでも同じ説明ができるような体制づくりに努めたい。

(5) 糖尿病予防に有効だと思う対策

問4 糖尿病は予防することができます。糖尿病を予防するために、あなたが有効だと思う対策を選んでください。(はいいくつでも)



「運動を習慣にする」(83.0%)と「肥満を予防、改善する」(80.7%)が8割を超えて高くなっている。次いで、「食べ過ぎない」(74.4%)が7割台半ば、「野菜中心の食生活」「夜遅くに食事をしない」(ともに63.1%)、「食事は3食規則正しく食べる」(61.9%)が6割台となっている。

【所管意見】

「糖尿病予防に有効だと思う対策」について

〔問4の集計結果を踏まえて〕

【現状】

運動不足と「糖尿病」、肥満と「糖尿病」の関連が高いことの認知度は8割を超えて高く、「食べ過ぎ」や「夜遅くの食事」が良くないこと、「野菜を食べることが」良いことである認知度も6～7割と高い。それらと比較して、「甘い菓子やジュースをとらない」「最初に野菜から食べる」は5割弱に留まっている。

また、「運動を習慣にする」(83.0%)は有効だと考えているのに、「日常生活の中で消費エネルギーを増やす」は39.2%に留まっていて、「運動」と「生活の中で体を動かしエネルギー消費を増やすこと」は別のことと認識しているようだ。

さらに、「たばこをやめる」(36.9%)は糖尿病予防と結びついていない人が多いこともわかる。

「乳酸菌を含むヨーグルトや漬物をとる」も2割の選択があり、乳酸菌は体に良い印象があるようだ。それに比べ、「ウーロン茶を飲む」は1割に満たずテレビCMの影響は少なかった。

【課題】

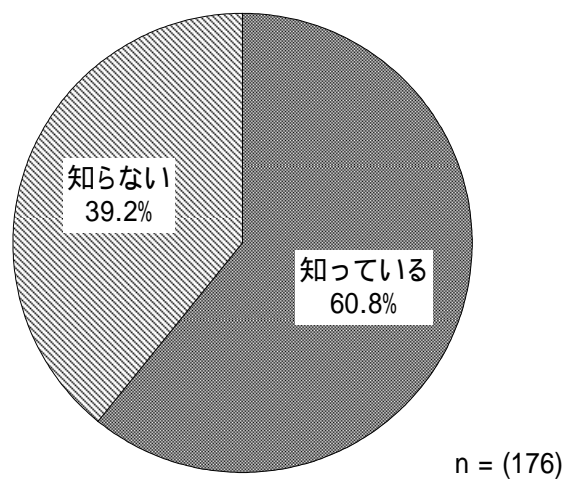
現代人は摂取エネルギーに比べ、消費エネルギーが少ないため「肥満」になってしまうこと、それが糖尿病を始めとする生活習慣病の原因の一つとなっていることを伝えることが必要である。

また、糖尿病についての正しい知識と「野菜から食べること」が糖質の吸収を抑え、糖尿病予防になることも強調する必要がある。

さらに、糖尿病を始めとする生活習慣病とたばこの関係についての周知も必要である。

(6) がんが生活習慣病であることの認知

問5 あなたは、がんは糖尿病や循環器疾患と同様に生活習慣病であることを知っていますか。(は1つだけ)



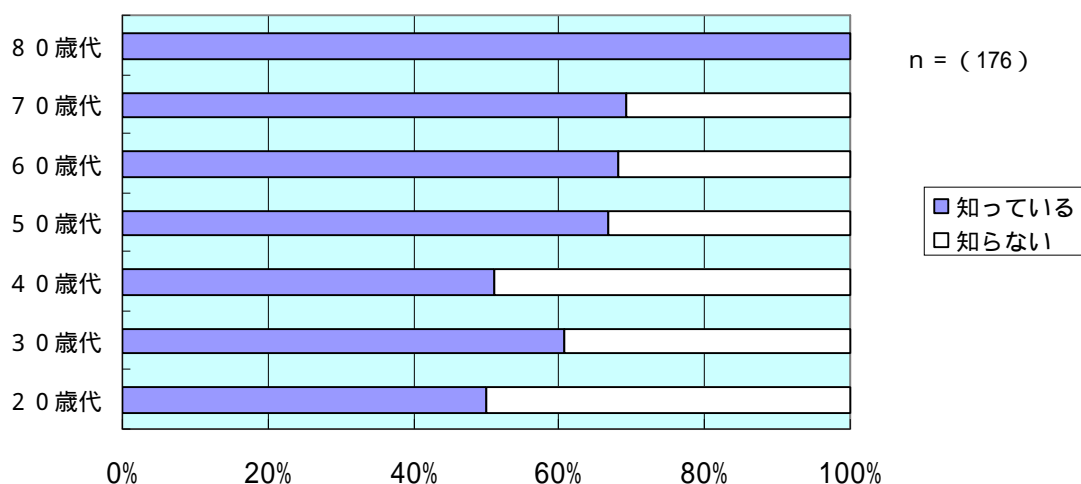
「知っている」(60.8%)が6割を超え、「知らない」(39.2%)は4割近くとなっている。

【所管意見】

「がんが生活習慣病であることの認知」について
〔問5の集計結果を踏まえて〕

【現状】

「がんが生活習慣病であることを知っている」(60.8%)とがんと生活習慣病であることの認知が定着してきている。



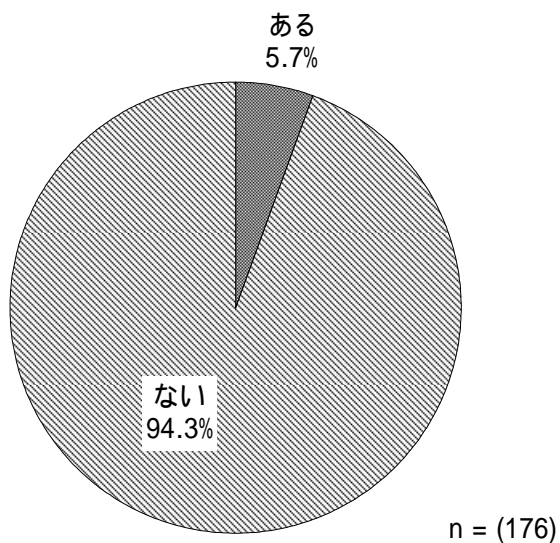
年齢別で見ると、20代、40代は「知らない」が50%、50代～70代は30%強となっている。

【課題】

がんも生活習慣病であるので、糖尿病予防として実施する「野菜から食べよう」「野菜を食べよう」運動はがん予防についても効果があることを伝えていくことが必要である。

(7) 糖尿病、または糖尿病の疑いとの診断の有無

問6 あなたは糖尿病、または糖尿病の疑いと言われたことがありますか。
(は1つだけ)



「ない」(94.3%)が9割台半ばを占めているが、約20人に1の割合で、「ある」(5.7%)と回答している。

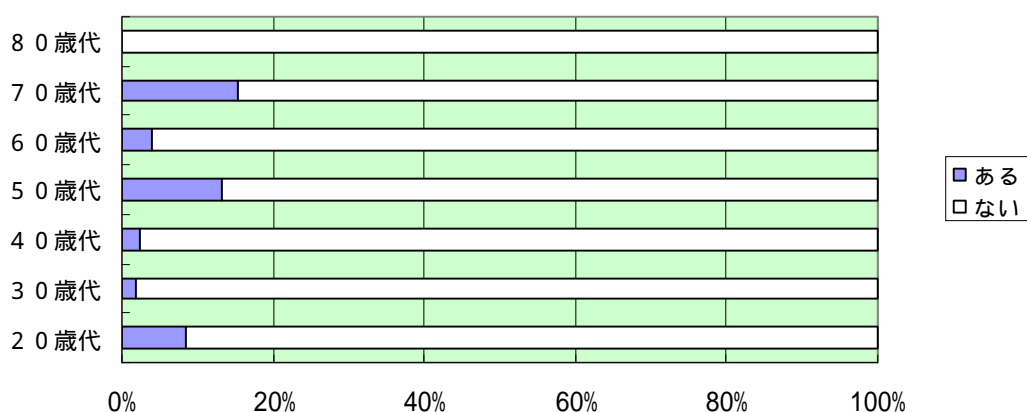
【所管意見】

「糖尿病、または糖尿病の疑いとの診断の有無」について
〔問6の集計結果を踏まえて〕

【現状】

「糖尿病、または糖尿病の疑いと言われたことがある」(5.7%)は都民の3人に1人は糖尿病又は予備軍と推計されることから考えるととても低い。

年齢別の「糖尿病、または糖尿病の疑いと言われたことがある」人数を見てみると、60歳代が1人と極端に少ないことから、「糖尿病の疑い」と言われている認識がない人が多いのではないかと考える。



【課題】

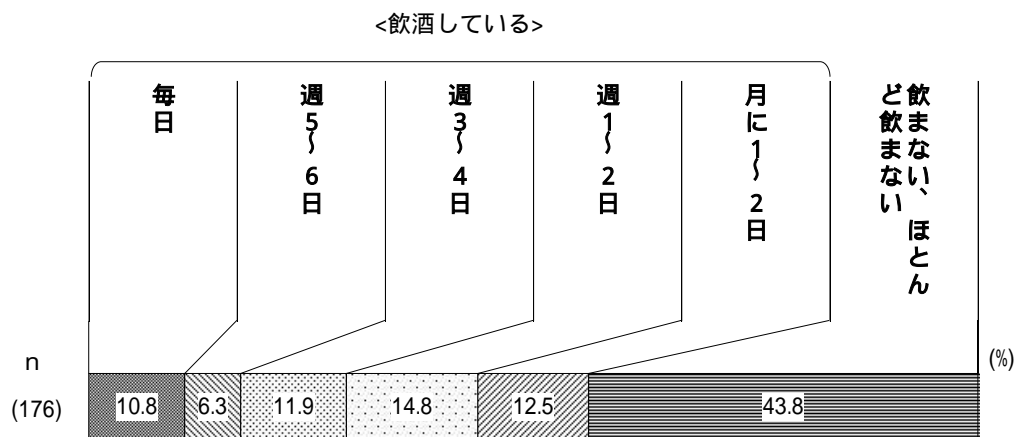
糖尿病は日本人には多い疾患であり、年齢を重ねれば誰でも発症する可能性のある疾患であることを周知することが必要である。他人事ではなく早期に発見、自覚し、血糖値をコントロールすることが、重症化させない予防策であると伝える必要がある。

また、先の「問3」にも関連して、検査結果を本人に返す際に、「糖尿病」または「疑い」があることを、本人が理解できるよう説明する必要がある。

2 飲酒

(8) 飲酒頻度

問7 多量の飲酒は糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めるといわれています。あなたは、普段どのくらいの頻度でお酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。（は1つだけ）



飲酒の頻度はやや分散傾向にあり、「週1～2日」(14.8%)が1割台半ばでやや高く、次いで、「月に1～2日」(12.5%)、「週3～4日」(11.9%)、「毎日」(10.8%)が1割を超えている。また、それらを合わせた、普段、飲酒している(56.3%)は5割台半ばとなっている。

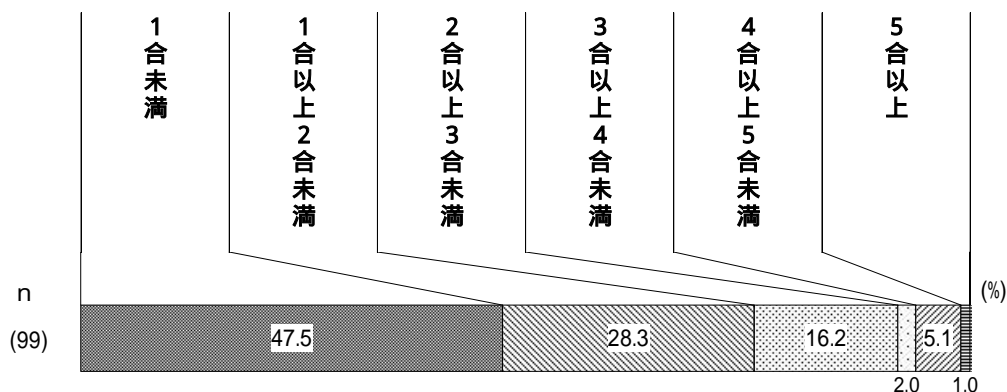
一方、「飲まない、ほとんど飲まない」(43.8%)は4割台半ばとなっている。

(9) 1 回あたりの飲酒量

(問 7 で 1 ~ 5 のいずれかをお答えの方に)

問 7 - 1 あなたが実際に飲む 1 回あたりのお酒の量はどれくらいですか。

(は 1 つだけ)



「 1 合未満」(47.5%) が 4 割台半ばで高くなっている。次いで、「 1 合以上 2 合未満」(28.3%) が 3 割近く、「 2 合以上 3 合未満」(16.2%) が 1 割台半ばとなっている。

【所管意見】

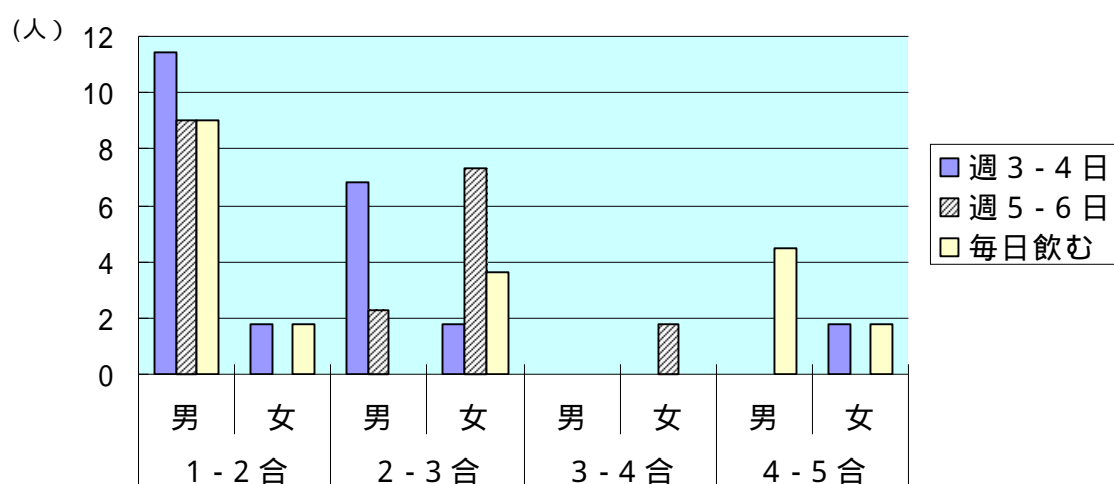
「飲酒頻度と1回あたりの飲酒量」について

〔問7、問7-1の集計結果を踏まえて〕

【現状】

国の策定した「健康日本21」では生活習慣病のリスクを高める飲酒量として、男性は週3日以上1日2合（純アルコール量40g）以上、女性は週3日以上1日1合（純アルコール量20g）以上としている。

アンケート結果を分析すると、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしているのは、男性13.6%、女性21.7%となっている。



【課題】

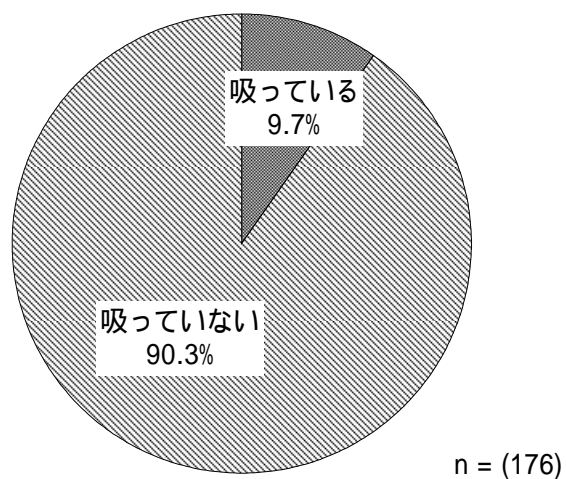
女性の飲酒の機会は増えているが、アルコールが体に及ぼす影響や男女の体の違いから、アルコールの適量も男女では差があることを知らない人が多いと考える。

特に、女性に対して過度の飲酒は生活習慣病のリスクを高めることを伝えていくことが必要である。

3 喫煙

(10) 喫煙状況

問8 たばこによる健康被害は、国内外の多数の科学的知見により、糖尿病などの生活習慣病との因果関係があると認められています。あなたは、現在たばこを習慣的に吸っていますか。(は1つだけ)



「吸っている」(9.7%) が1割近く、「吸っていない」(90.3%) は9割を超えている。

【所管意見】

「喫煙状況」について

〔問8の集計結果を踏まえて〕

【現状】

たばこを「吸っている」人(9.7%)は、今年度の世論調査の「吸っている」人(22.9%)、平成24年5月に都が実施した「健康に関する世論調査」の「吸っている」人(23.7%)と比較すると今回の調査はかなり低い値である。

男女の喫煙率は、男性(10.0%)、女性(9.5%)であり、男女ほぼ同率となっている。

【課題】

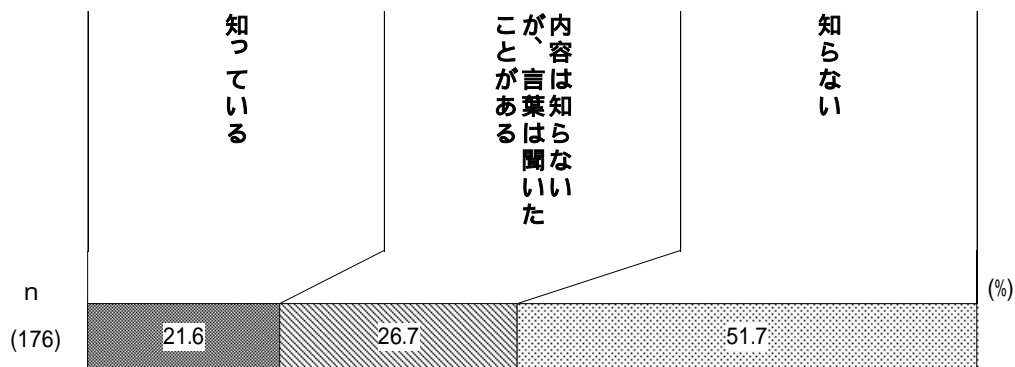
足立区の今年度の世論調査の結果「吸っている」女性(12.7%)も踏まえると、問7の女性の飲酒量に加え、喫煙率の高さも女性の平均寿命の短さの一因であるとも考えられる。

たばこの影響についても男女差があり、女性のほうが感受性が高いことの啓発が必要である。

(11)「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」の認知状況

問9 あなたは、以下の病名やその内容を知っていますか。(は1つだけ)

「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」とは、有毒な粒子やガスを長時間吸うことによって、動いたときに息切れがしたり、慢性的に咳・痰が続き、徐々に呼吸障害が進行する疾患です。主な原因は喫煙で、他に粉塵や化学物質などの吸入が考えられます。



「知っている」(21.6%)は2割を超え、「内容は知らないが、言葉は聞いたことがある」(26.7%)は2割台半ばとなっている。

一方、「知らない」(51.7%)は5割を超えている。

【所管意見】

「『慢性閉塞性肺疾患（COPD）』の認知状況」について
〔問9の集計結果を踏まえて〕

【現状】

「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」は主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、かつて肺気腫、慢性気管支炎と称されていた疾患が含まれている。COPDによる死亡率は増加傾向にあり、患者の95%が未治療の状態にあると推測されている。その最大の要因は、COPDという疾患が高血圧や糖尿病とは異なり新しい疾患名であることから、十分に認知されていないことにある。

そこで、現時点の区民の認知度を確認してみると、「知らない」（51.7%）で都の調査（54.3%）と概ね同程度となっている。

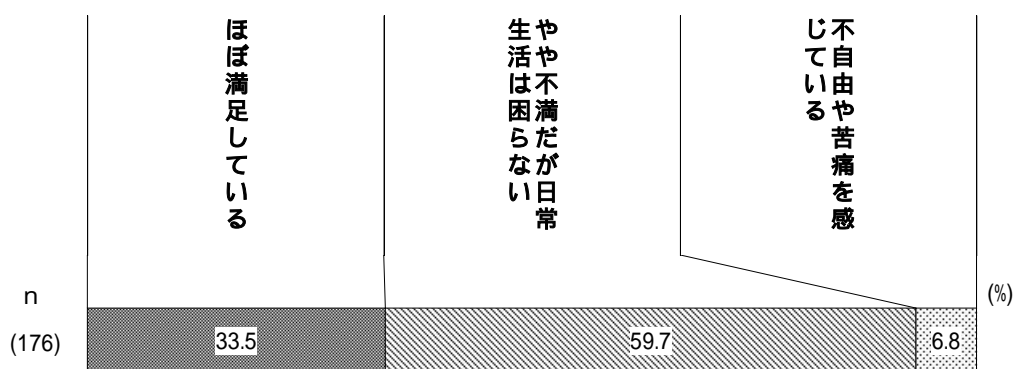
【課題】

イベントなどあらゆる機会を通じて、「COPD」の疾患について啓発していく必要がある。

4 歯や口の健康

(12) 歯や口の状態

問10 歯や口の健康は、糖尿病をはじめ全身の健康と関わりがあります。あなたは、ご自分の歯や口の状態について、どのように感じていますか。(は1つだけ)



「やや不満だが日常生活は困らない」(59.7%)は6割近くと高くなっている。それに対し、「ほぼ満足している」(33.5%)は3割台となっている。

【所管意見】

「歯や口の状態」について

〔問10の集計結果を踏まえて〕

【現状】

自分の歯や口の状態に「ほぼ満足している」が33.5%、「やや不満だが日常生活は困らない」が59.7%となっている。「ほぼ満足している」を年代別にみると、70代（50.0%）、20代（41.7%）の順に高くなっている。

一方、「不自由や苦痛を感じている」人は、全体では6.8%と低い値を示しているが、20代（25.0%）、60代（12.0%）と高い傾向にある。

参考 平成21年度都政モニター

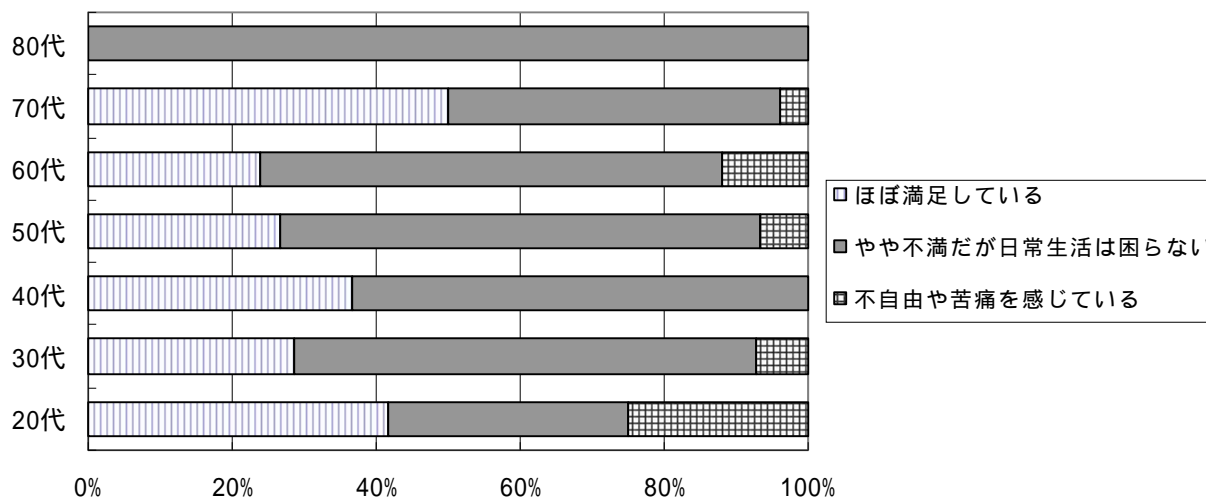
ほぼ満足している 38.5%

やや不満だが日常生活は困らない 52.0%

不自由や苦痛を感じている 6.8%

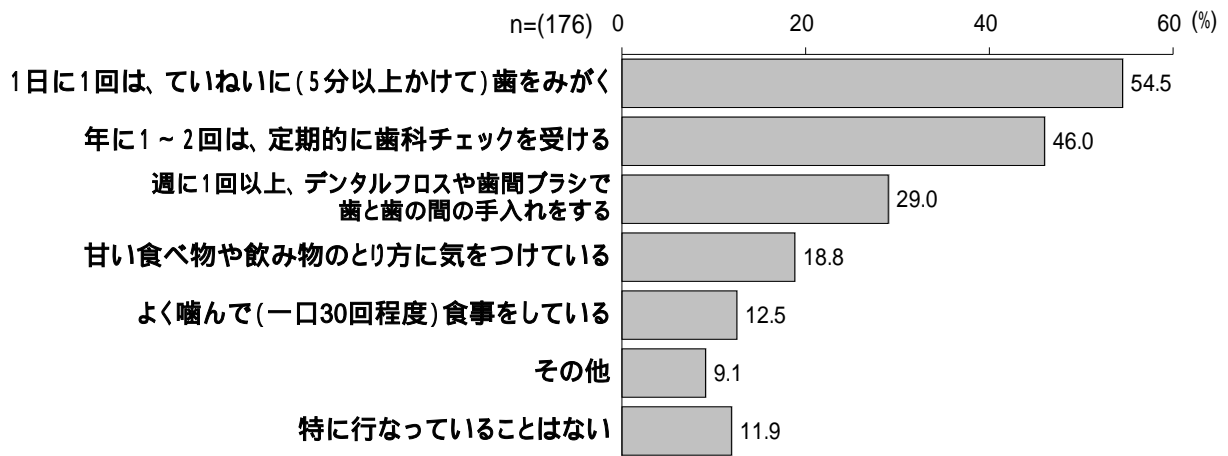
【課題】

歯と口の状態の満足度に関わる因子としては、主にむし歯、歯周病、かみ合わせ、歯並びなどが挙げられる。幼少期、学齢期からの生活習慣による影響が大きいため、「子どもの頃からの歯・口の健康づくり」をすすめる必要がある。



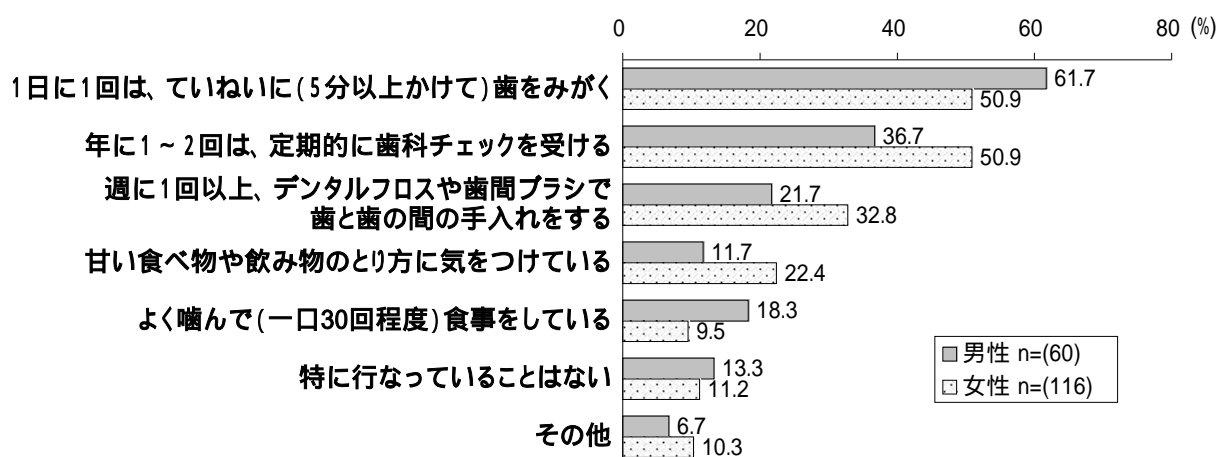
(13) むし歯や歯周病のための取り組み

問11 あなたがむし歯や歯周病を予防するために取り組んでいることはありますか。
(はいいくつでも)



「1日に1回は、ていねいに(5分以上かけて)歯をみがく」(54.5%)が5割台半ばで高くなっている。次いで、「年に1~2回は、定期的に歯科チェックを受ける」(46.0%)が4割台半ば、「週に1回以上、デンタルフロスや歯間ブラシで歯と歯の間の手入れをする」(29.0%)が3割近くとなっている。

性別 / むし歯や歯周病のための取り組み



「1日に1回は、ていねいに(5分以上かけて)歯をみがく」(男性61.7%・女性50.9%)では男性が高く、「年に1~2回は、定期的に歯科チェックを受ける」(男性36.7%・女性50.9%)、「週に1回以上、デンタルフロスや歯間ブラシで歯と歯の間の手入れをする」(男性21.7%・女性32.8%)ではそれぞれ女性が高くなっており、他の項目をみても男女差が目立つ結果となっている。

【所管意見】

「むし歯や歯周病のための取り組み」について

〔問11の集計結果を踏まえて〕

【現状】

「1日に1回は、ていねいに（5分以上かけて）歯をみがく」（54.5%）で、健康あだち21区民意識調査（平成22年度）（49.1%）を上回っている。年代別では、60代（60.0%）が高く、20代（41.7%）は低い割合となっている。

「年に1～2回は、定期的に歯科チェックを受ける」（46.0%）で、年代別では70代（57.7%）が高く、50代（20.0%）は低い割合となっている。

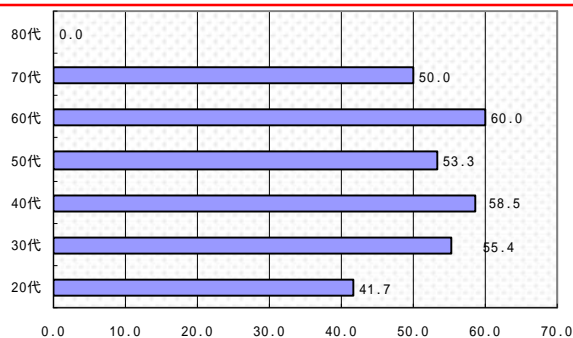
「週に1回以上、デンタルフロスや歯間ブラシで歯と歯の間の手入れをする」（29.0%）で、年代別では40代が（41.5%）、20代が（8.3%）と差が大きくなっている。

「よく噛んで（一口30回程度）食事をしている」（12.5%）で、年代別では70代が（34.6%）と高く、30代は（1.8%）とかなり低い割合となっている。

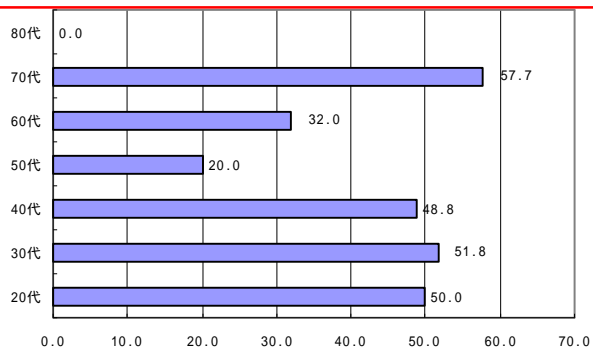
【課題】

むし歯や歯周病を予防するためには、ていねいな歯みがき、歯と歯のあいだの手入れ、歯科医院での定期的な歯の健康チェックが必要である。また、「よく噛んで食べる」習慣は、歯の健康だけでなく肥満や糖尿病予防にも効果があるため、歯・歯肉の健康づくりと同時に、さらなる啓発や取り組みをすすめる必要がある。

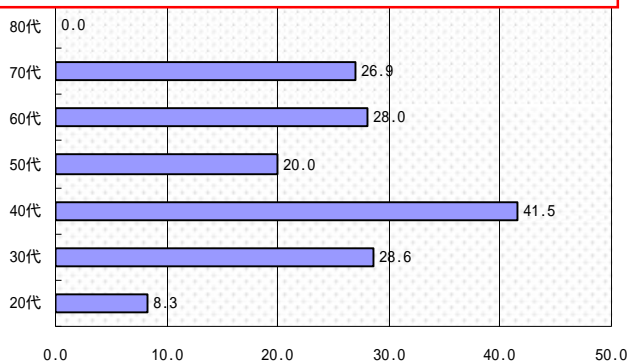
「1日に1回は、ていねいに（5分以上かけて）歯をみがく」年齢別



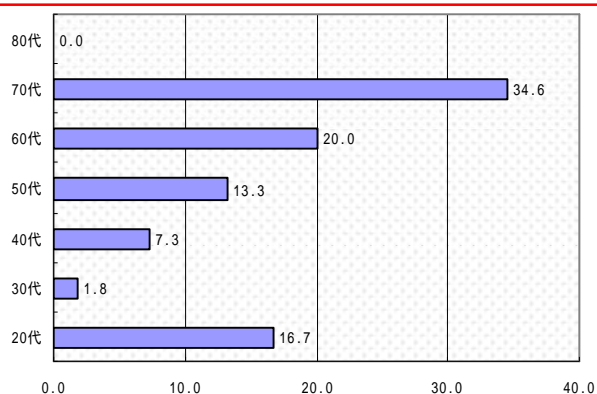
「年に1～2回は、定期的に歯科チェックを受ける」年齢別



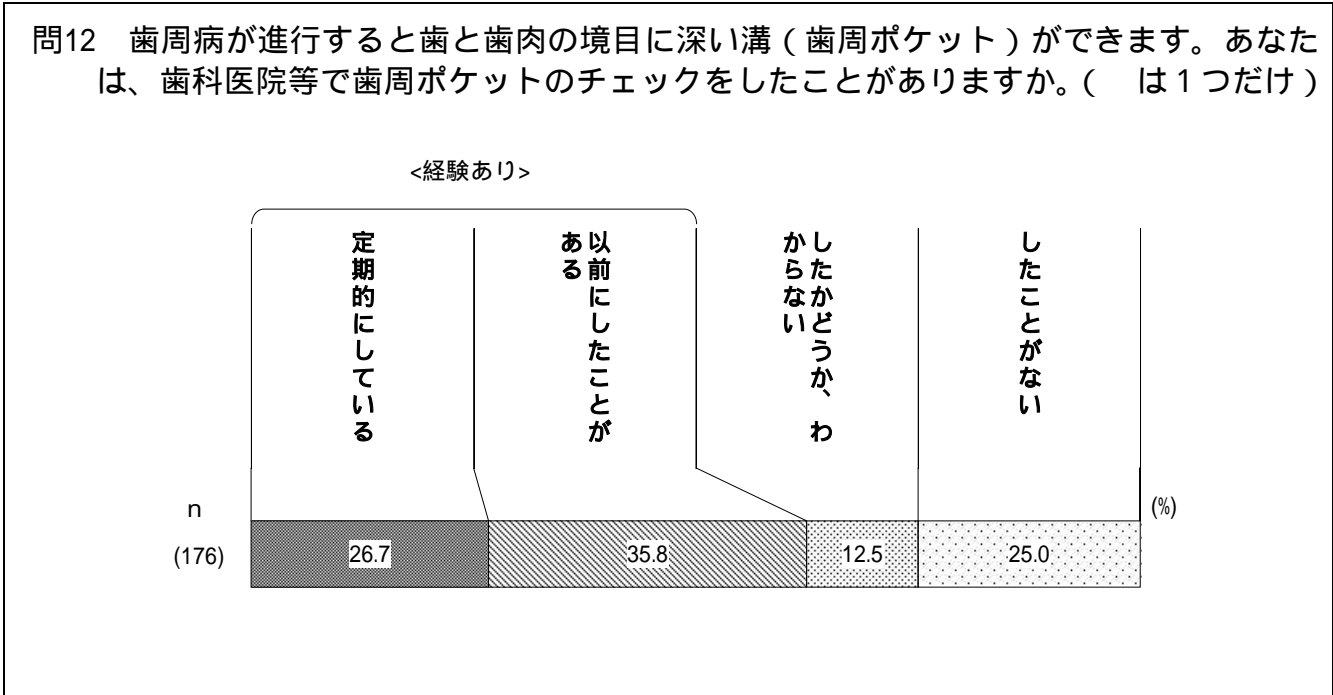
「週に1回以上、デンタルフロスや歯間ブラシで歯と歯の間の手入れをする」年齢別



「よく噛んで（一口30回程度）食事をしている」年齢別

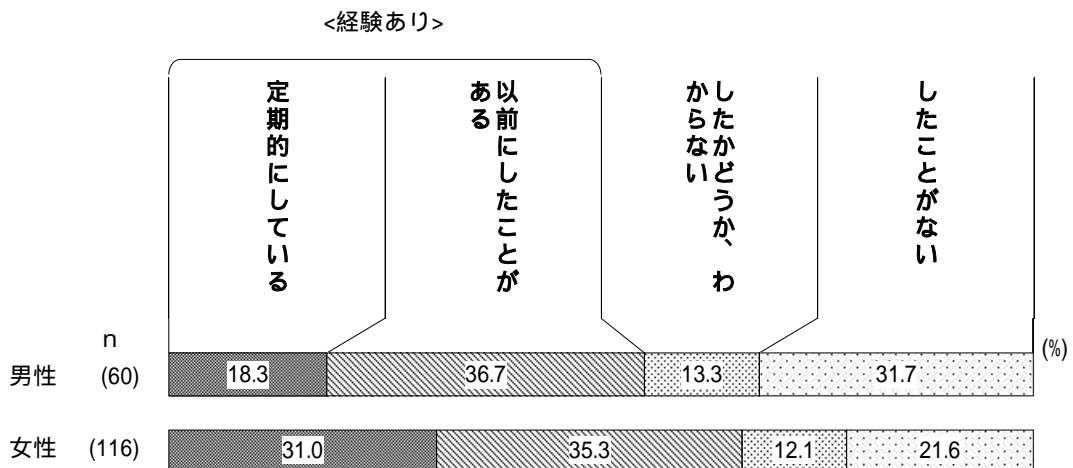


(14) 歯周ポケットのチェック実施状況



「定期的に行っている」(26.7%)と「以前にやったことがある」(35.8%)を合わせた 経験あり (62.5%)が6割台となっている。

性別 / 歯周ポケットのチェック実施状況



「定期的に行っている」(男性18.3%・女性31.0%)は女性の方が高くなっており、 経験あり (男性55.0%・女性66.4%)についても同様である。

【所管意見】

「歯周ポケットのチェック実施状況」について

〔問12の集計結果を踏まえて〕

【現状】

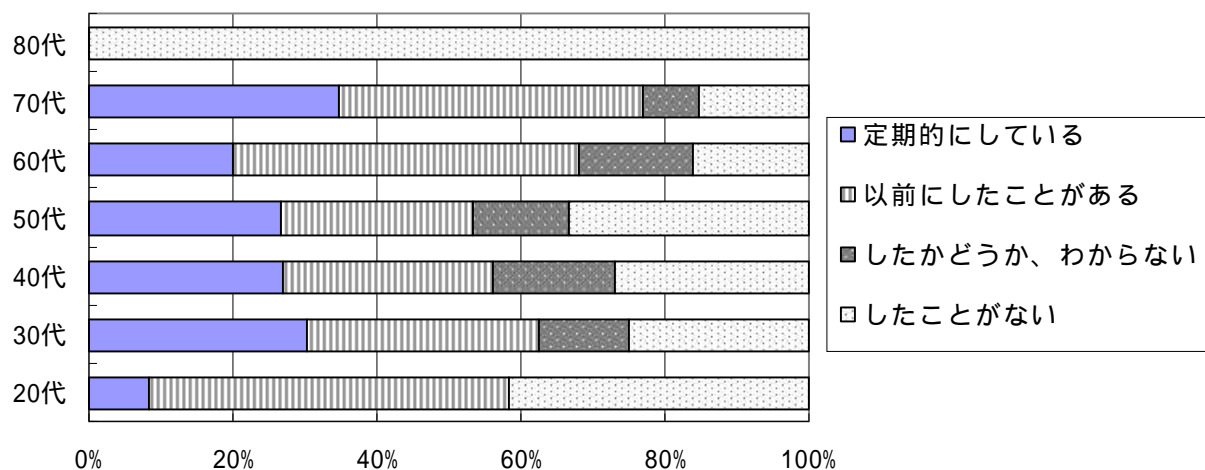
歯周ポケットのチェックを「定期的に行っている」(26.7%)で、男女比では男性(18.3%)女性(31.0%)と女性が高くなっている。年代別には、70代(34.6%)、30代(30.4%)の順に高く、20代(8.3%)が最も低かった。「以前にしたことがある」(35.8%)と合わせると、経験がある人は62.5%であった。

「したことがない」人は、20代(41.7%)、50代(33.3%)の順に多かった。

【課題】

50代は、問11の「年に1～2回は、定期的に歯科チェックを受ける」(20.0%)が最も低く、歯周ポケットのチェックを「したことがない」(33.3%)も高い。一方、70代は、問11の「年に1～2回は、定期的に歯科チェックを受ける」(57.7%)が最も高く、歯周ポケットのチェックを「したことがない」(15.4%)が最も低い。

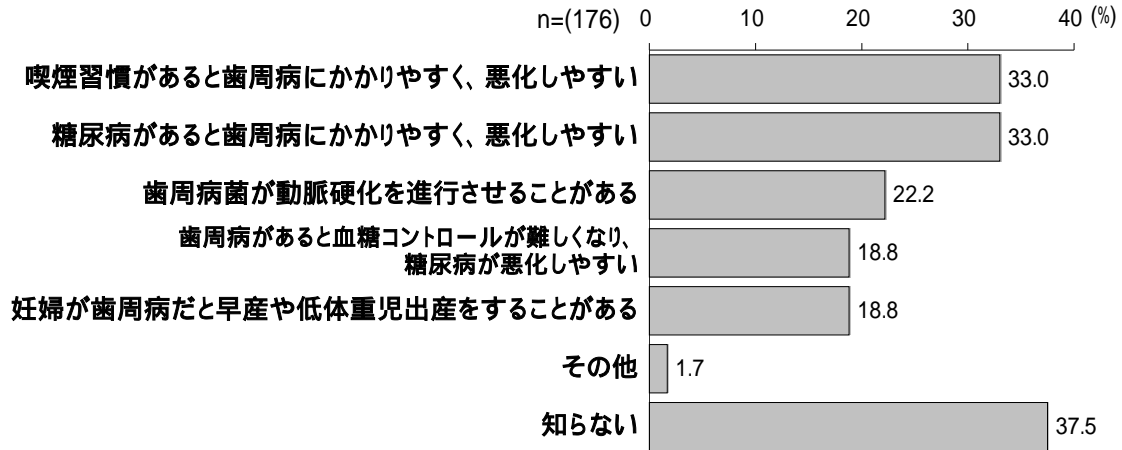
このことから、歯科医院で定期的にチェックを受けることは、歯周ポケットのチェックを受けることに繋がっていることが伺えるため、かかりつけ歯科医の推進や成人歯科健診の有効活用など、歯科健診を受けやすい環境づくりが必要である。



(15) 歯周病と全身の健康についての認知状況

問13 歯周病は歯を失う原因となるだけでなく、様々な病気とも関連します。あなたが歯周病と全身の健康について、知っているものを選んでください。

(はいくつでも)



「喫煙習慣があると歯周病にかかりやすく、悪化しやすい」と「糖尿病があると歯周病にかかりやすく、悪化しやすい」(ともに33.0%)が3割を超えて高くなっている。次いで、「歯周病菌が動脈硬化を進行させることがある」(22.2%)、「歯周病があると血糖コントロールが難しくなり、糖尿病が悪化しやすい」、「妊婦が歯周病だと早産や低体重児出産をすることがある」(ともに18.8%)が2割前後となっている。

一方、「知らない」(37.5%)とする人は4割近くなっている。

【所管意見】

「歯周病と全身の健康についての認知状況」について

〔問13の集計結果を踏まえて〕

【現状】

「喫煙習慣があると歯周病にかかりやすく、悪化しやすい」(33.0%)、「糖尿病があると歯周病にかかりやすく、悪化しやすい」(33.0%)に対し、「歯周病があると血糖コントロールが難しくなり、糖尿病が悪化しやすい」ことを知っている人は18.8%と認知度が低かった。年代別では、60代・70代の認知度が高く、20代～40代の割合が低くなっている。

「妊婦が歯周病だと早産や低体重児出産をすることがある」を知っている人は18.8%で、20代が(50.0%)と高い割合になっている。

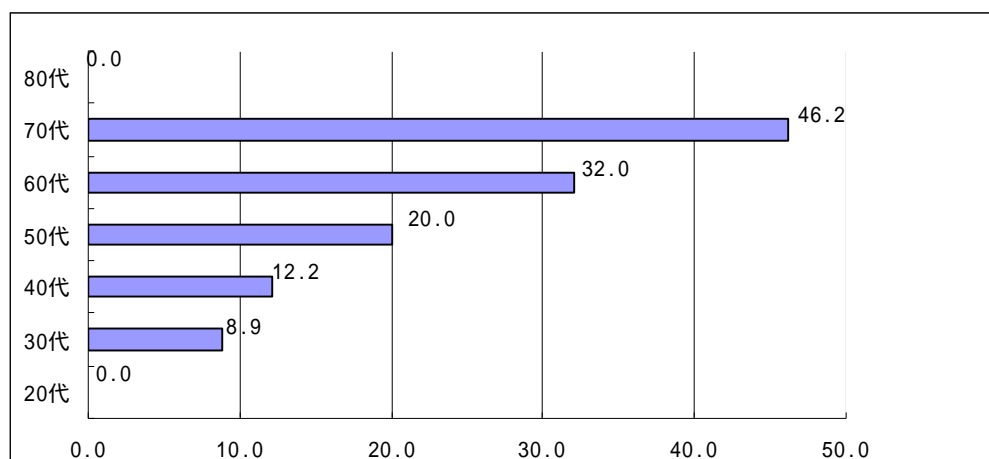
参考 平成21年度都政モニター

喫煙は歯周病にかかりやすくし、歯周病を悪化させやすい	43.1%
糖尿病だと歯周病にもかかりやすい	32.8%
歯周病菌が動脈硬化を促進することがある	20.6%
妊婦が歯周病だと早産や低体重児出産をすることがある	15.2%

【課題】

歯周病が、糖尿病や心臓病・肺炎・低体重児出産など全身に多くの影響を与えることは昨今の研究で明らかになってきている。区民に正しい知識を啓発し、歯周病予防から全身の生活習慣病予防につなげ、健康寿命の延伸をめざして取り組みをすすめていくことが必要である。

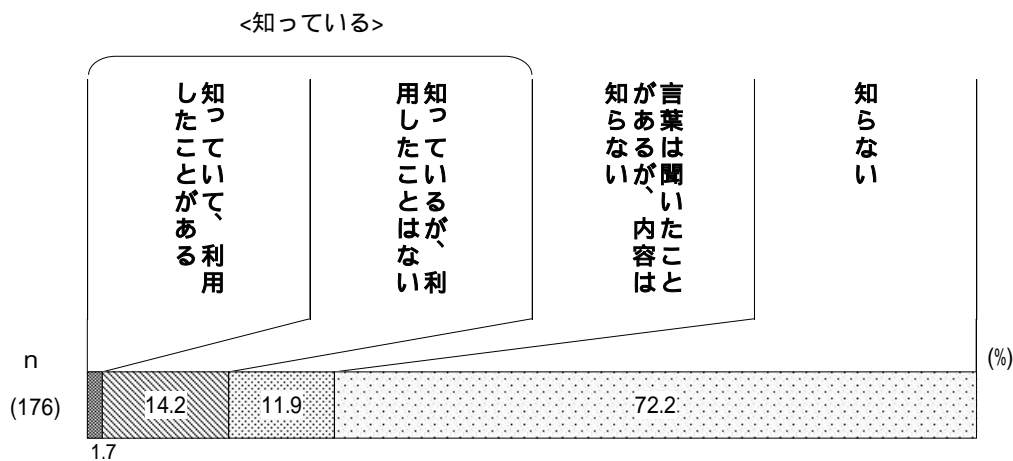
「歯周病があると血糖コントロールが難しくなり、糖尿病が悪化しやすい」年代別



5 「あだち食の健康応援店」

(16)「あだち食の健康応援店」の認知状況

問14 足立区では“区民の健康づくりをまちの身近な店から応援する”をコンセプトに「あだち食の健康応援店」を登録し、栄養成分表示や野菜たっぷりメニュー、地産地消メニューなどを提供しています。あなたは、「あだち食の健康応援店」を知っていて、利用したことはありますか。(は1つだけ)



「知っていて、利用したことがある」(1.7%)と「知っているが、利用したことはない」(14.2%)を合わせた 知っている (15.9%)は1割台半ばとなっている。一方、「知らない」(72.2%)とする人は7割を超えている。

【所管意見】

「『あだち食の健康応援店』の認知状況」について
〔問14の集計結果を踏まえて〕

【現状】

「あだち食の健康応援店」事業そのものの周知不足が浮き彫りとなった。特に男性、若い世代に認知されていないことがわかる。また、「知っていて、利用したことがある（1.7%）」という結果からは、登録店舗数の不足も要因と考える。

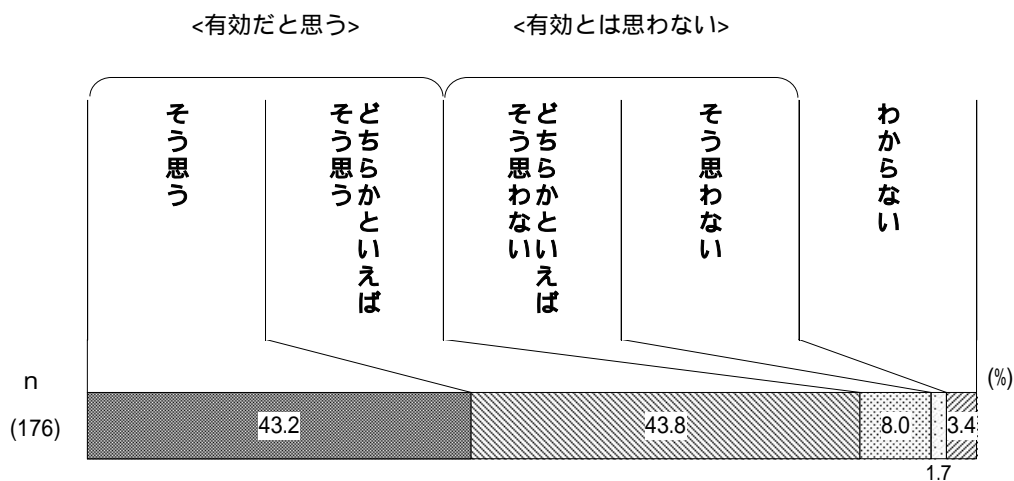
【課題】

認知度に地域性があること、また登録店舗が多い地域でも、認知度が低い結果等も踏まえ、結果は区民への周知方法及び飲食店等登録店舗数増加に向けた今後の事業計画・立案に役立てていく。

また、今後は「外食を選ぶときのポイント」「どんなメニューがあるとよいか」「あだち食の健康応援店にしてほしいこと（期待すること）は」等をアンケート項目として追加検討し、より事業の発展につながるアンケートを実施していきたい。

(17) 区民のニーズや意識を把握する上での本アンケートの有効性

問15 今回のアンケートは、区民のニーズや意識を把握する上で有効な内容だと思いますか。(は1つだけ)



「そう思う」(43.2%)と「どちらかといえばそう思う」(43.8%)を合わせた 有効だと思う (86.9%)で8割台半ばとなっている。

6 調査結果の考察、今後の活用について

担当所管 ころとからだの健康づくり課

喫煙率の低さや糖尿病に対する正しい知識の保有率から考えると、今回モニターアンケートの回答を寄せてくださった方々は、足立区の中でも健康に関心が高く、必要な情報を収集し、自らの生活改善を図ることができる層であると考えられる。

しかし、この健康に関心が高い層の方々でも課題がいくつか明らかになったため、今後、以下のとおり対策を講じていく。

今回の調査で明らかになった課題は、医師会・歯科医師会や薬剤師会などの関係団体を含む「糖尿病対策アクションプラン 重症化予防部会」において共有し、解決策を検討しながら取り組みを進める。

糖尿病は「高血糖が続くことにより血管が傷つき、網膜症・脳梗塞や心筋梗塞を招くこと」、「高血糖を防止するために野菜から食べることが有効である」などの糖尿病に関する正確な知識と、予防に関する具体的な情報が不足していることが判明した。さらに、「専門医療機関」や「相談窓口がどこか」の情報が必要とされていることも明らかとなった。

今後は、糖尿病に関する正確な知識や相談窓口などの情報が提供できるよう、その内容や提供手段を検討していく。特に、「専門医療機関」などの情報は、足立区医師会と連携し、区民にわかりやすく情報発信が出来る体制を整えていく。

7 使用した調査票及び集計結果

モニター番号 番
(必ず記入してください)

平成25年度 第2回 区政モニターアンケート

《糖尿病についての意識調査》

足立区民の健康状態は23区と比較しても、必ずしもよい状態とは言えません。

まず、平均寿命は国や都と比較して男女とも短く、特別区の中で男性は19位、女性は21位ですが、同率が3区あり最下位です。また、足立区の平成24年5月の国民健康保険の糖尿病患者の現状を見ると、受診件数、患者数とも23区で最多です。さらに、糖尿病は全身の血管を傷つけるため、重症化し糖尿病網膜症による失明や糖尿病腎症による人工透析に至る患者の割合も増える傾向にあります。

区ではこのような状況を重く受け止め、糖尿病の増加や重症化をくい止めるため、糖尿病対策に重点を置いた健康づくりに取り組むこととしました。

そこで、区民の糖尿病と生活習慣病に関する認知の度合いや、関係のある生活習慣を調査し、今後の糖尿病対策にいかしていきます。

ご協力をよろしくお願い申し上げます。

生活習慣病について

問1 あなたは、糖尿病がどのような病気かを知っていますか。あてはまると思うもの全てを選んでください。(はいいくつでも) n=176

1. 糖尿病はぜいたく病である	22.7 %
2. 糖尿病とは高血糖が慢性的に続く病気である	66.5
3. 血糖値が下がらないのはインスリンというホルモンの量が不足するからである	59.7
4. 血糖値が高い状態が続くと、血管が傷つく	43.2
5. 甘いものを食べすぎなければ、糖尿病にはならない	11.9
6. 尿に糖が出なければ、糖尿病ではない	14.2
7. 太らなければ、糖尿病にはならない	7.4
8. 糖尿病は血糖値のコントロールをすれば、悪化しない	49.4

問2 糖尿病について、あなたが必要だと思う情報は何ですか。(はいいくつでも) n=176

1. 糖尿病とはどのような病気なのか	62.5 %	8. 運動に関すること	56.3
2. 糖尿病の予防に関すること	85.2	9. 糖尿病の薬とその副作用	47.7
3. 糖尿病の合併症には何があるか	64.2	10. 日常生活に関すること	58.5
4. 糖尿病の専門医療機関はどこか	42.0	11. 専門用語についての説明	14.2
5. 糖尿病について相談できる窓口はどこか	43.2	12. 糖尿病に関する福祉サービスの内容	20.5
6. 患者会などの同じ病気を持つ人の会	14.2	13. その他	3.4
7. 食事に関すること	68.8	14. わからない	0.6

問3 もし仮に健康診査の結果、糖尿病の疑いがあるといわれて医療機関を受診したとします。医師から「まだ薬を飲むほどではないが、食事と運動に気をつけてください。」と言われたら、あなたはどのように考え、行動しますか。(は1つだけ) n=176

1. 何もしない	2.8 %
2. 糖尿病予備軍と思い、食事の内容に気をつけたり、体を動かすよう気をつける	52.3
3. 糖尿病予備軍と思い、食事の内容に気をつけたり、体を動かすよう気をつけ、定期的に血糖値を測ってもらうため受診する	44.3
4. その他()	0.6

→ (問3で「1. 何もしない」とお答えの方に)

問3 - 1 何もしない理由は何ですか。あてはまるものを選んでください。

(はいくつでも) n=5

1. 自覚症状がないから	80.0 %
2. 糖尿病について知らないから	40.0
3. 時間がないから	20.0
4. 本当に糖尿病かどうかわからないから	20.0
5. どこの医者に行ったらよいかわからないから	-
6. お金がないから	-
7. 近くに医療機関がないから	-
8. 糖尿病予防の食事や運動がわからないから	60.0
9. 糖尿病になったことが周囲に知られると困るから	-
10. その他()	-

問4 糖尿病は予防することができます。糖尿病を予防するために、あなたが有効だと思う対策を選んでください。(はいくつでも) n=176

1. 肥満を予防、改善する	80.7 %	9. 乳酸菌を含むヨーグルトや漬物をとる	
2. 食べ過ぎない	74.4		22.7
3. 野菜中心の食生活	63.1	10. 夜遅くに食事をしない	63.1
4. 最初に野菜から食べる	43.8	11. 運動を習慣にする	83.0
5. 甘い菓子やジュースをとらない	46.6	12. 日常生活の中で消費エネルギーを増やす	39.2
6. ウーロン茶を飲む	8.5	13. ストレスをためない	42.6
7. 食事は3食規則正しく食べる	61.9	14. たばこをやめる	36.9
8. 食事は一口30回以上噛んで食べる	42.0	15. その他()	4.0

問5 あなたは、がんは糖尿病や循環器疾患と同様に生活習慣病であることを知っていますか。

(は1つだけ) n=176

1 . 知っている	60.8 %	2 . 知らない	39.2
-----------	--------	----------	------

問6 あなたは糖尿病、または糖尿病の疑いと言われたことがありますか。

(は1つだけ) n=176

1 . ある	5.7 %	2 . ない	94.3
--------	-------	--------	------

飲酒について

問7 多量の飲酒は糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めるといわれています。あなたは、普段どのくらいの頻度でお酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

(は1つだけ) n=176

1 . 毎日	10.8 %	4 . 週1 ~ 2日	14.8	6 . 飲まない、ほとんど飲まない	
2 . 週5 ~ 6日		5 . 月に1 ~ 2日			43.8
	6.3		12.5		
3 . 週3 ~ 4日					
	11.9				

(問7で1 ~ 5のいずれかをお答えの方に)

問7 - 1 あなたが実際に飲む1回あたりのお酒の量はどれくらいですか。

(は1つだけ) n=99

1 . 1合未満		3 . 2合以上3合未満		5 . 4合以上5合未満	
	47.5 %		16.2		5.1
2 . 1合以上2合未満		4 . 3合以上4合未満		6 . 5合以上	
	28.3		2.0		1.0

日本酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒 中ビン1本(約500ml)

焼酎20度(135ml)、25度(110ml)、35度(80ml)

チューハイ7度(350ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)

ワイン2杯(240ml)

喫煙について

問 8 たばこによる健康被害は、国内外の多数の科学的知見により、糖尿病などの生活習慣病との因果関係があると認められています。

あなたは、現在たばこを習慣的に吸っていますか。(は1つだけ) n=176

1 . 吸っている	9.7 %	2 . 吸っていない	90.3
-----------	-------	------------	------

問 9 あなたは、以下の病名やその内容を知っていますか。(は1つだけ) n=176

「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」とは、有毒な粒子やガスを長時間吸うことによって、動いたときに息切れがしたり、慢性的に咳・痰が続き、徐々に呼吸障害が進行する疾患です。主な原因は喫煙で、他に粉塵や化学物質などの吸入が考えられます。

1 . 知っている	21.6 %	3 . 知らない	51.7
2 . 内容は知らないが、言葉は聞いたことがある	26.7		

歯や口の健康について

問 10 歯や口の健康は、糖尿病をはじめ全身の健康と関わりがあります。あなたは、ご自分の歯や口の状態について、どのように感じていますか。(は1つだけ) n=176

1 . ほぼ満足している	33.5 %	3 . 不自由や苦痛を感じている	6.8
2 . やや不満だが日常生活は困らない	59.7		

問 11 あなたがむし歯や歯周病を予防するために取り組んでいることはありますか。

(はいくつでも) n=176

1 . 1日に1回は、ていねいに(5分以上かけて)歯をみがく	54.5 %
2 . 週に1回以上、デンタルフロスや歯間ブラシで歯と歯の間の手入れをする	29.0
3 . 年に1~2回は、定期的に歯科チェックを受ける	46.0
4 . 甘い食べ物や飲み物のとり方に気をつけている	18.8
5 . よく噛んで(一口30回程度)食事をしている	12.5
6 . 特に行なっていることはない	11.9
7 . その他()	9.1

問12 歯周病が進行すると歯と歯肉の境目に深い溝（歯周ポケット）ができます。あなたは、歯科医院等で歯周ポケットのチェックをしたことがありますか。

（ は1つだけ） n=176

1. 定期的に行っている	26.7 %	3. したかどうか、わからない	12.5
2. 以前にしたことがある	35.8	4. したことがない	25.0

問13 歯周病は歯を失う原因となるだけでなく、様々な病気とも関連します。あなたが歯周病と全身の健康について、知っているものを選んでください。

（ はいくつでも） n=176

1. 喫煙習慣があると歯周病にかかりやすく、悪化しやすい	33.0 %
2. 糖尿病があると歯周病にかかりやすく、悪化しやすい	33.0
3. 歯周病があると血糖コントロールが難しくなり、糖尿病が悪化しやすい	18.8
4. 歯周病菌が動脈硬化を進行させることがある	22.2
5. 妊婦が歯周病だと早産や低体重児出産をすることがある	18.8
6. その他（	） 1.7
7. 知らない	37.5

「あだち食の健康応援店」について

問14 足立区では“区民の健康づくりをまちの身近な店から応援する”をコンセプトに「あだち食の健康応援店」を登録し、栄養成分表示や野菜たっぷりメニュー、地産地消メニューなどを提供しています。あなたは、「あだち食の健康応援店」を知っていて、利用したことはありますか。（ は1つだけ） n=176

1. 知っていて、利用したことがある	1.7 %
2. 知っているが、利用したことはない	14.2
3. 言葉は聞いたことがあるが、内容は知らない	11.9
4. 知らない	72.2



あだち食の健康応援店には、このマークが掲示されています

問15 今回のアンケートは、区民のニーズや意識を把握する上で有効な内容だと思いますか。（ は1つだけ） n=176

1. そう思う	43.2 %
2. どちらかといえばそう思う	43.8
3. どちらかといえばそう思わない	8.0
4. そう思わない（理由：	） 1.7
5. わからない	3.4

質問は以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。

