

## 5 健康

- 
- (1) 区のキャッチフレーズの認知状況
  - (2) 糖尿病の進行による病気や障がいの認識
  - (3) 野菜から食べ始めることの実践状況
  - (4) 1日野菜350g以上の摂取
  - (5) 体調や習慣
  - (6) 健康維持のために実行している、心がけているもの
-



## 5. 健康

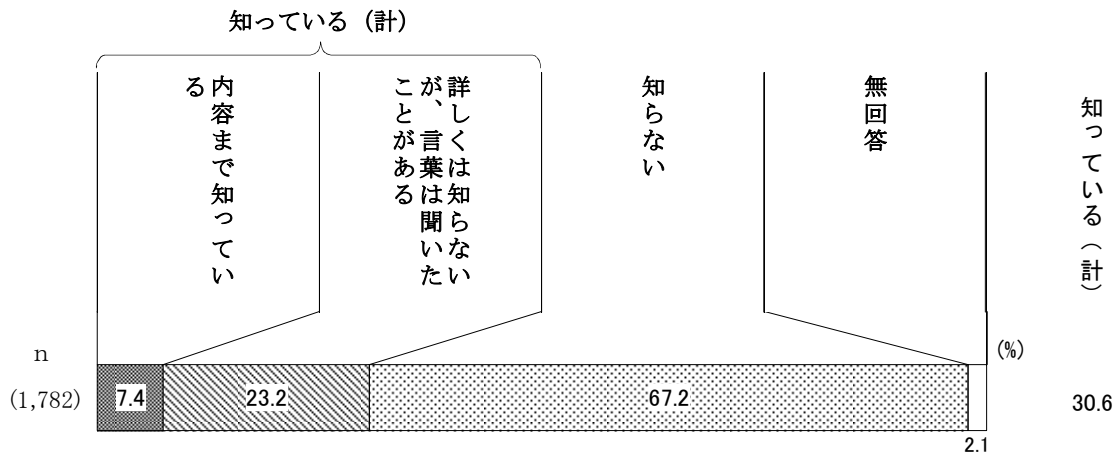
### (1) 区のキャッチフレーズの認知状況

#### ■ 【知っている】は約3割

問16 あなたは、「あだちベジタライフ～そうだ、野菜を食べよう～」を知っていますか。  
 (○は1つだけ)

※ 糖尿病予防や糖尿病の悪化防止のために「野菜から食べる」「野菜をよくかんで食べる」ことを推進する足立区のキャッチフレーズです。

図5-1-1 区のキャッチフレーズの認知状況



『あだちベジタライフ～そうだ、野菜を食べよう～』について、「内容まで知っている」は7.4%で、これに「詳しくは知らないが、言葉は聞いたことがある」(23.2%)を合わせた【知っている】は30.6%を占めている。一方、「知らない」は67.2%となっている。

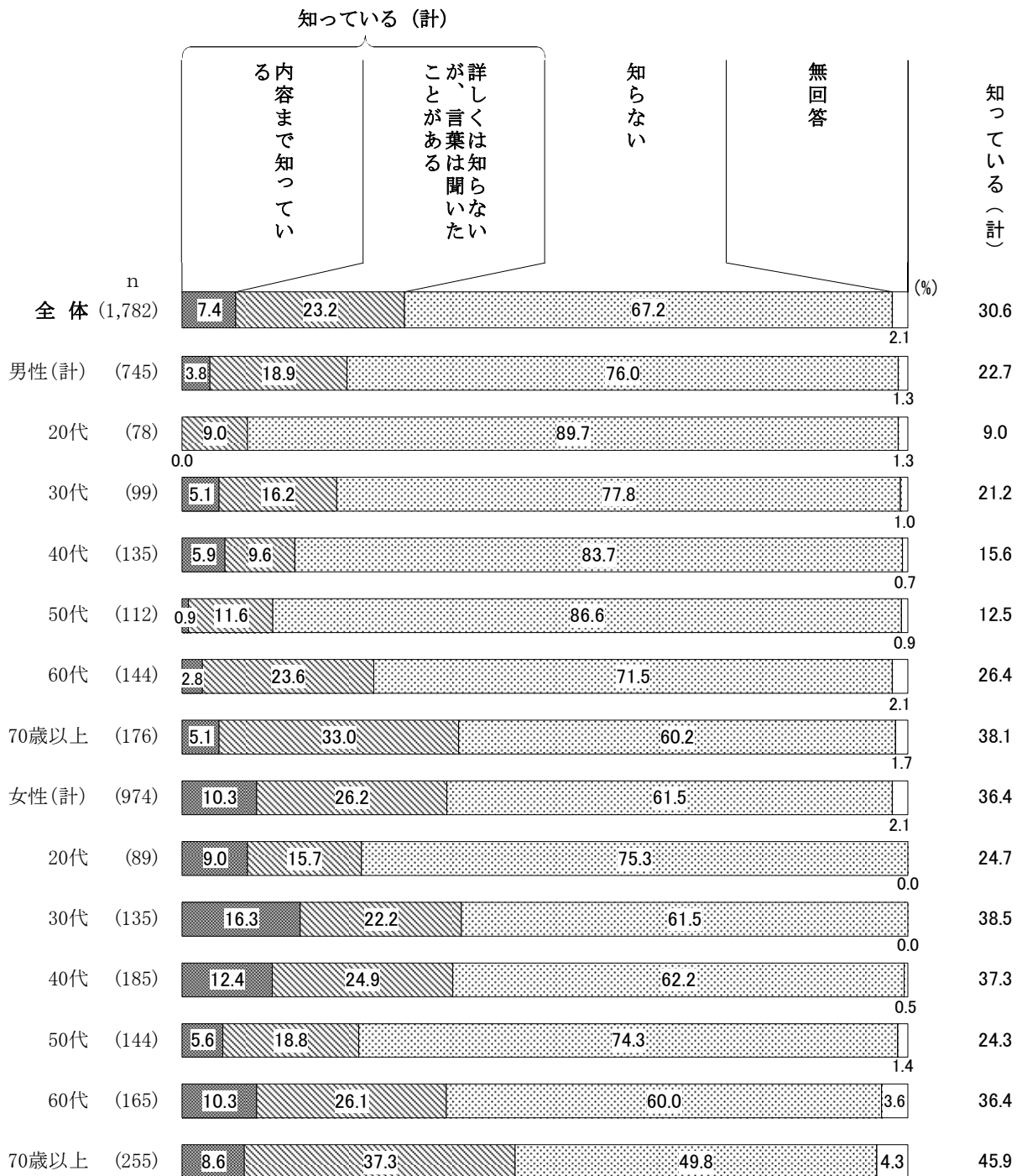
第3章 調査結果の分析 〈健康〉

性別で見ると、女性では【知っている】が36.4%と、男性（22.7%）を上回っている。

性・年代別で見ると、男性では、70歳以上で【知っている】が38.1%と4割近くを占めているほか、30代、60代でも2割を超えている。

女性では、70歳以上で【知っている】が45.9%と高くなっているほか、30代、40代、60代で3割台半ばを超えている。

図5-1-2 性別、性・年代別／区のキャッチフレーズの認知状況

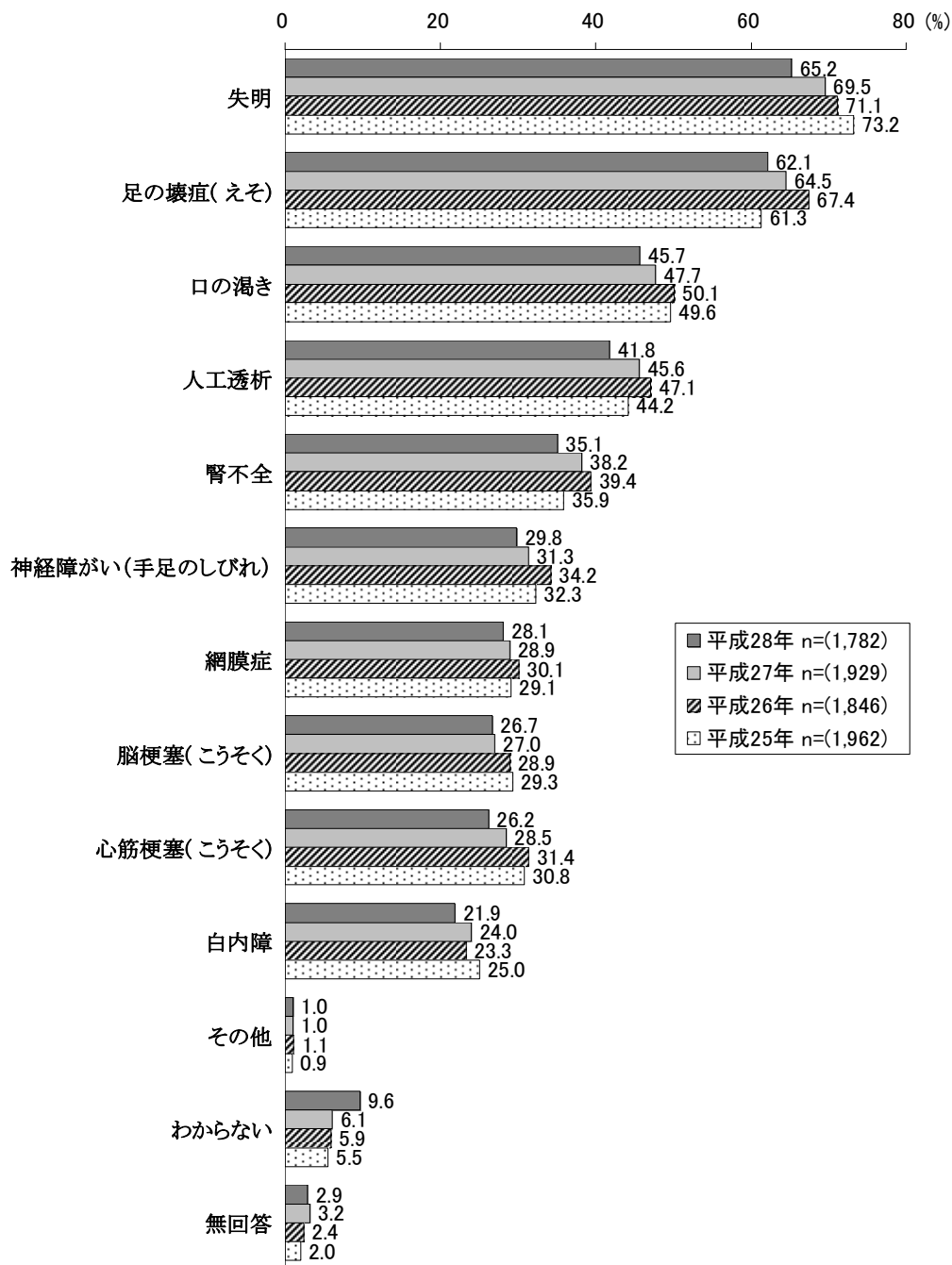


(2) 糖尿病の進行による病気や障がいの認識

■ 「失明」が6割台半ばも減少傾向

問17 以下の項目の中で、糖尿病が進行するとあらわれる病気や障がいであると、あなたが思うものはどれですか（〇はあてはまるものすべて）。

図5-2-1 経年比較／糖尿病の進行による病気や障がいの認識



糖尿病が進行すると現れると思う病気や障がいとしては、「失明」が65.2%で最も高く、以下「足の壊疽」(62.1%)、「口の渇き」(45.7%)、「人工透析」(41.8%)の順となっている。

経年でみると、数値は微減しているものの、上位項目に大きな変動はみられない。

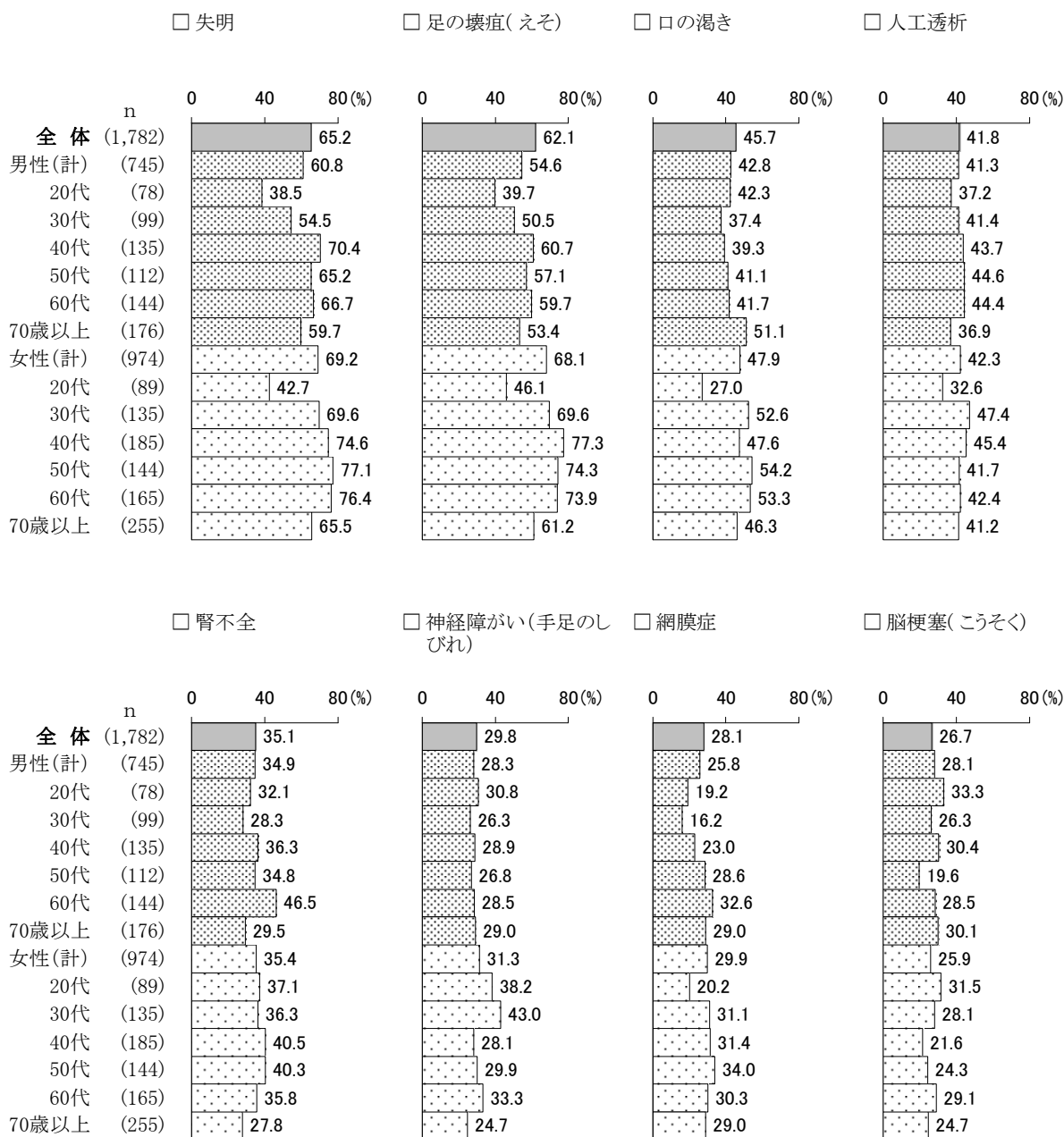
第3章 調査結果の分析 〈健康〉

性別でみると、女性では「失明」が69.2%と、男性（60.8%）を上回っているほか、「足の壊疽」も68.1%と、男性（54.6%）より高くなっている。

性・年代別でみると、男性では「失明」が40代から60代で6割を超えている。また、「足の壊疽」については、40代から60代で6割前後を占めている。

女性では、40代から60代で各年代とも「失明」が7割を超えている。また、「足の壊疽」についても、この年代では7割を超えている。

図5-2-2 性別、性・年代別／糖尿病の進行による病気や障がいの認識／上位8項目



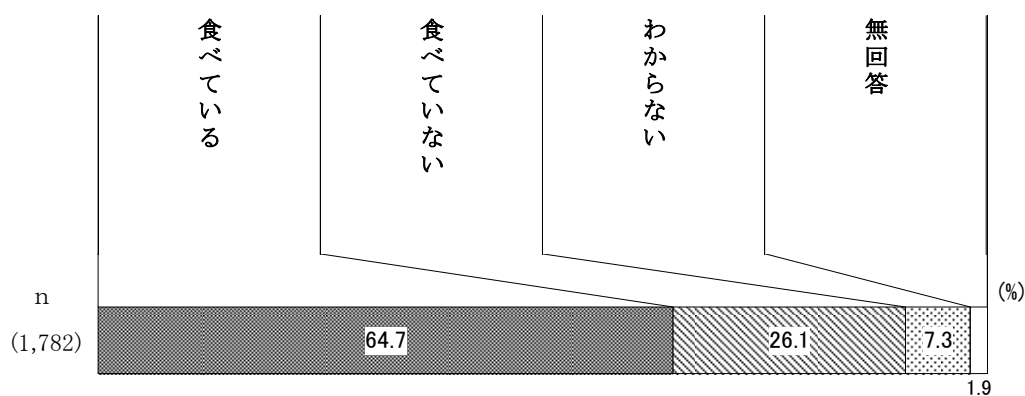
## (3) 野菜から食べ始めることの実践状況

## ■ 「食べている」が6割台半ば

問18 野菜から食べることは、糖尿病予防に効果がありますが、あなたは野菜から食べていますか（○は1つだけ）。

※ 糖尿病が進行して起こる様々な合併症は、食後に血糖値が急上昇し、血管を傷つけることが原因で起こります。このような血糖値の急上昇を抑えるためには、食事の最初に野菜をよくかんで食べるのが効果的です。

図5-3-1 野菜から食べ始めることの実践状況



食事の際に野菜から食べ始めることは、糖尿病予防に効果がありますが、野菜から「食べている」は64.7%を占めている。一方、「食べていない」は26.1%となっている。

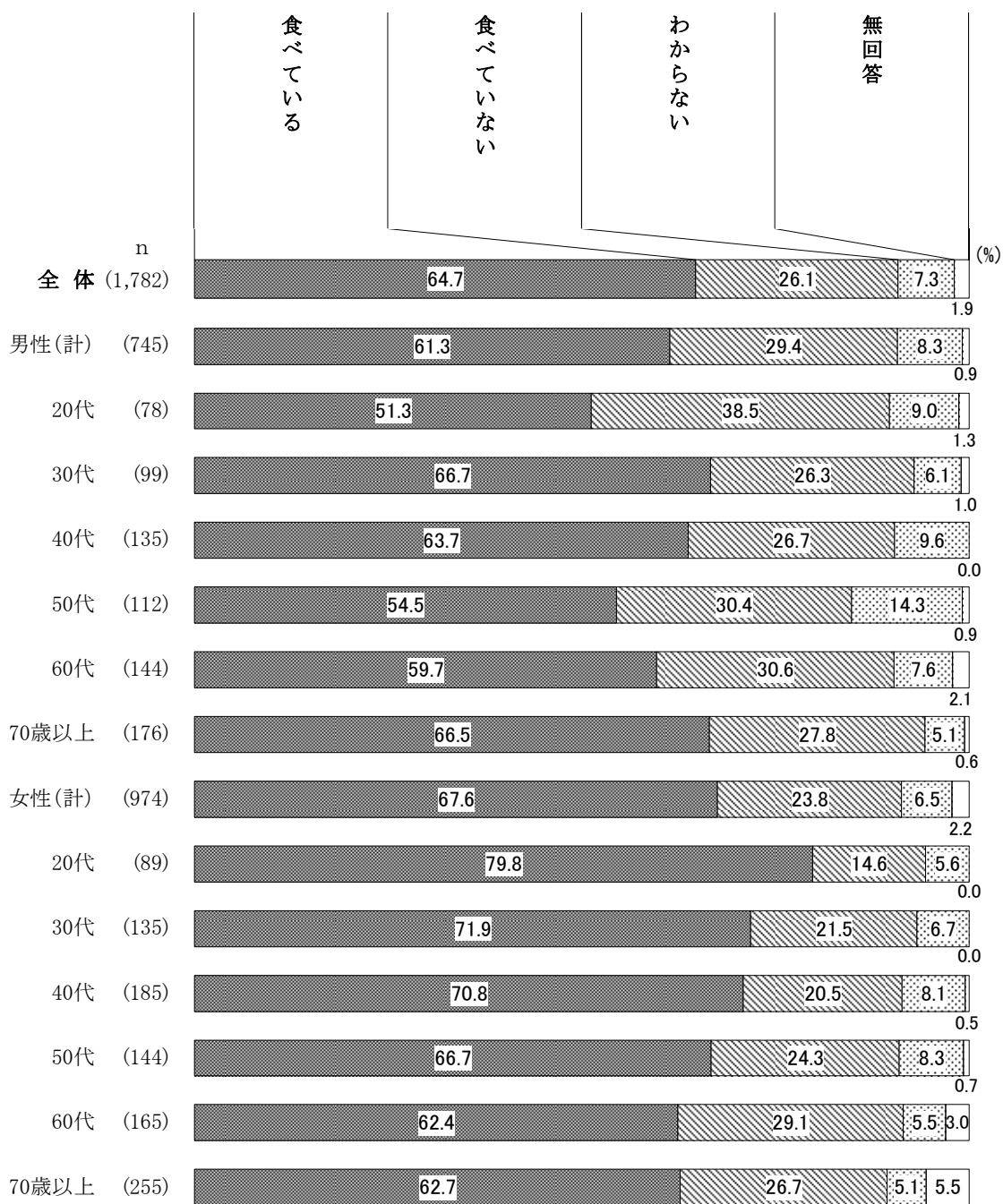
第3章 調査結果の分析 〈健康〉

性別でみると、女性では「食べている」が67.6%と、男性（61.3%）を上回っている。

性・年代別でみると、男性では、30代、40代、70歳以上で「食べている」が6割を超えて、他の年代より高くなっている。

女性では、20代で「食べている」が79.8%を占めているほか、30代、40代でも7割を超えている。

図5-3-2 性別、性・年代別／野菜から食べ始めることの実践状況





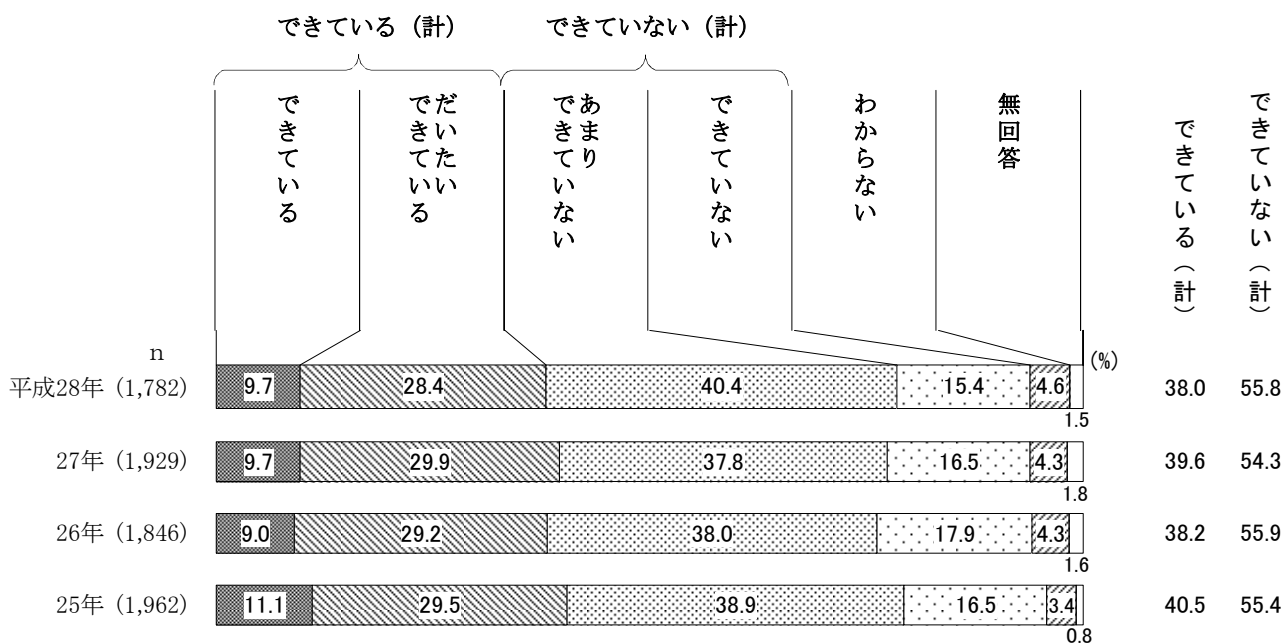
(4) 1日野菜350g以上の摂取

■ 【できていない】人が半数を超えるも、【できている】という人も4割弱

問19 1日の野菜摂取量の目標は350g以上（調理前の生の状態で）です。あなたは、毎日350g以上の野菜が摂取できていますか（○は1つだけ）。

※ 野菜350gとは、1例をあげると、レタス1枚、きゅうり1本、プチトマト2個、にんじん1/2本、たまねぎ1/2個の合計に相当する量です。

図5-4-1 経年比較／1日野菜350g以上の摂取



毎日350g以上の野菜を摂取しているかについては、「できている」が9.7%で、これに「だいたいできている」の28.4%を合わせた【できている】は38.0%となっている。一方、「あまりできていない」(40.4%)と、「できていない」(15.4%)を合わせた【できていない】は55.8%となっている。

経年でみると、【できている】【できていない】とも、平成26年以降、ほぼ横ばいとなっている。

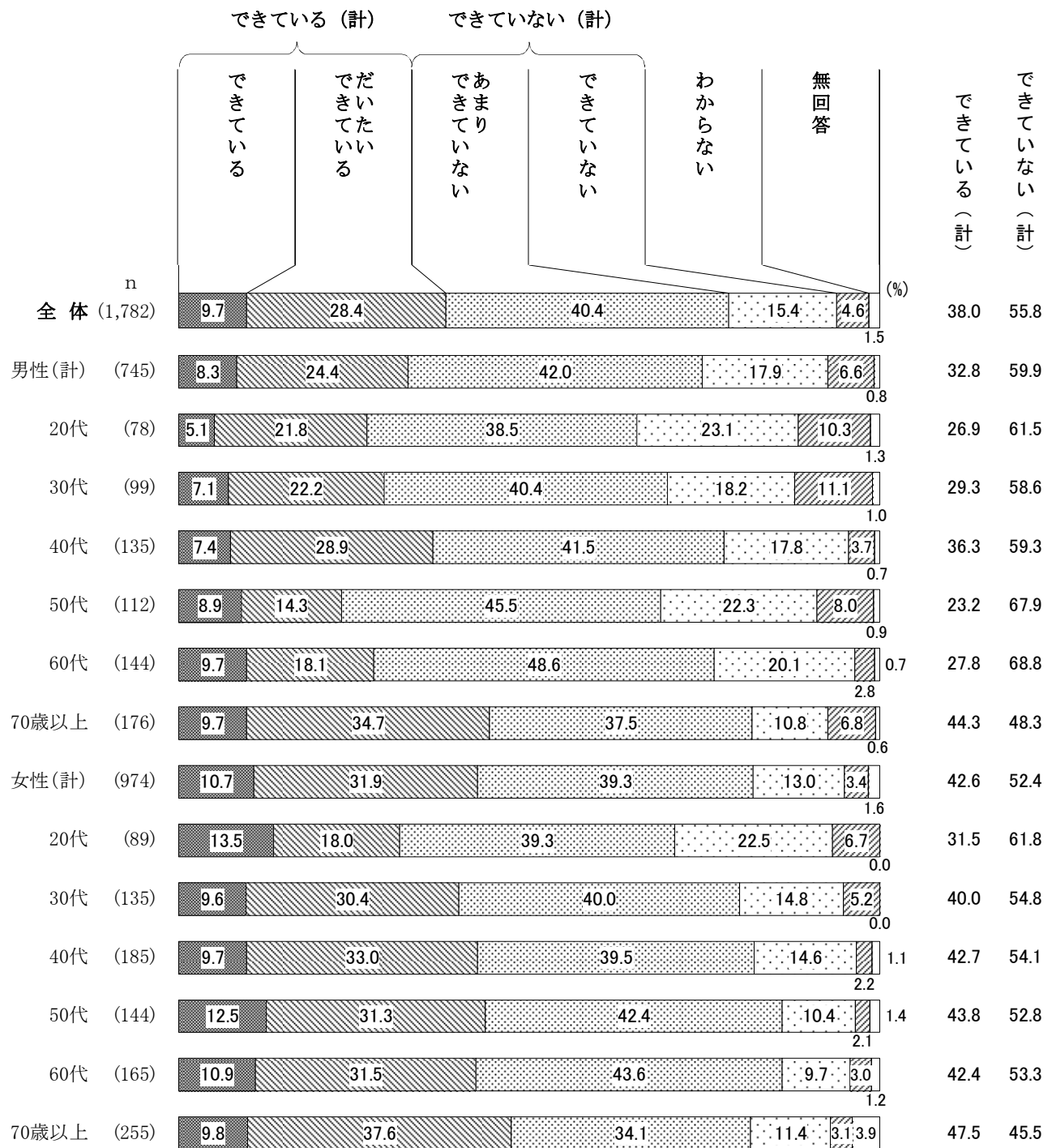
第3章 調査結果の分析〈健康〉

性別でみると、【できている】は女性が42.6%と、男性（32.8%）を上回っている。

性・年代別でみると、男性では、70歳以上では【できている】が44.3%と高くなっているほか、40代でも36.3%を占めている。

女性では、20代を除く年代では【できている】が4割を超えている。

図5-4-2 性別、性・年代別／1日野菜350g以上の摂取

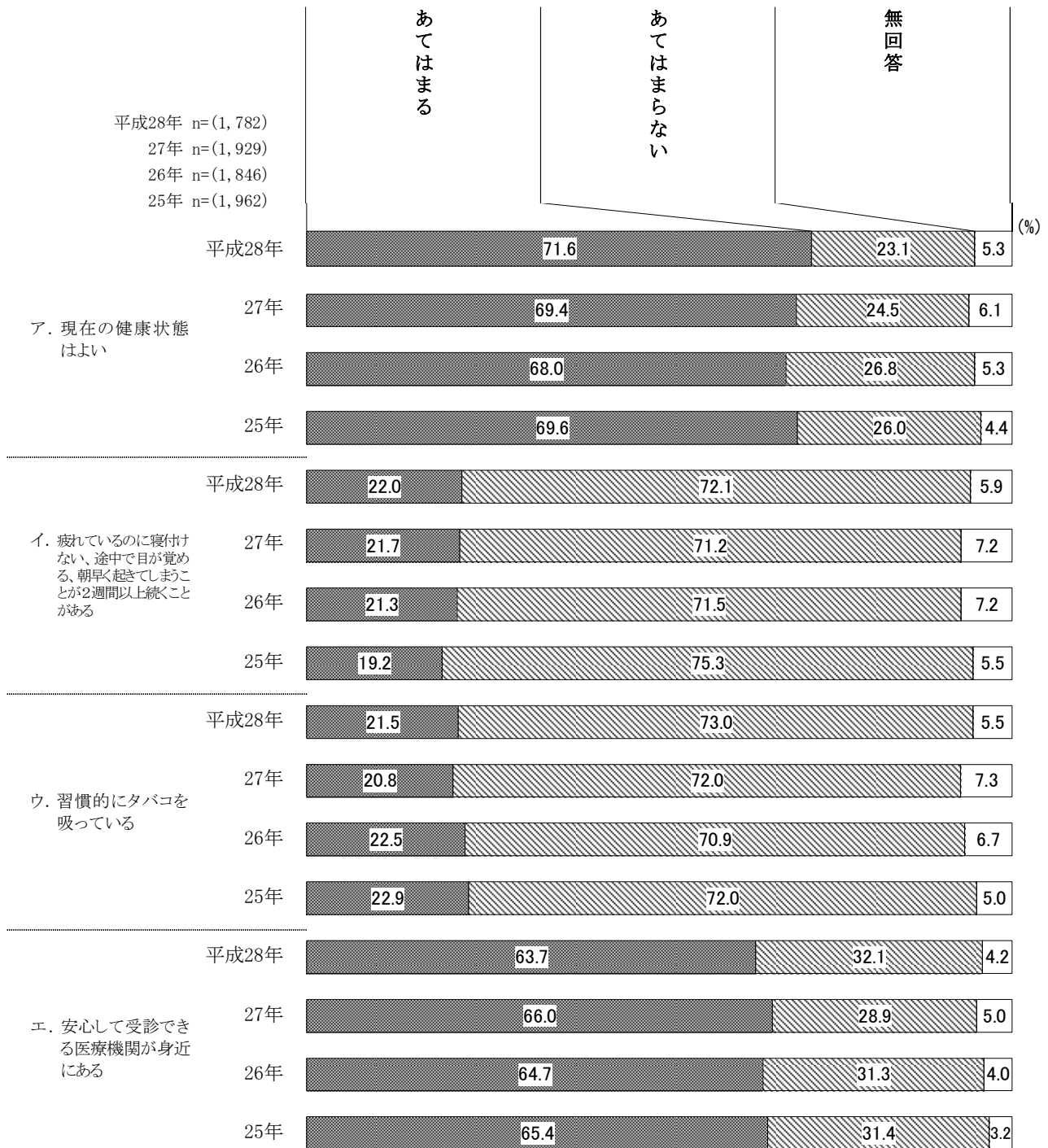


(5) 体調や習慣

■ 〈現在の健康状態はよい〉という人は7割強

問20 あなたの体調や習慣、身近な医療機関についてお答えください（○はそれぞれ1つずつ）。

図5-5-1 経年比較／体調や習慣



### 第3章 調査結果の分析〈健康〉

体調や習慣について、「あてはまる」の高い順にみると、〈現在の健康状態はよい〉（71.6%）と〈安心して受診できる医療機関が身近にある〉（63.7%）が、いずれも6割を超えている。一方、〈疲れているのに寝付けない、途中で目が覚める、朝早く起きてしまうことが2週間以上続くことがある〉〈習慣的にタバコを吸っている〉は、「あてはまる」が、それぞれ22.0%、21.5%と、2割前後となっている。

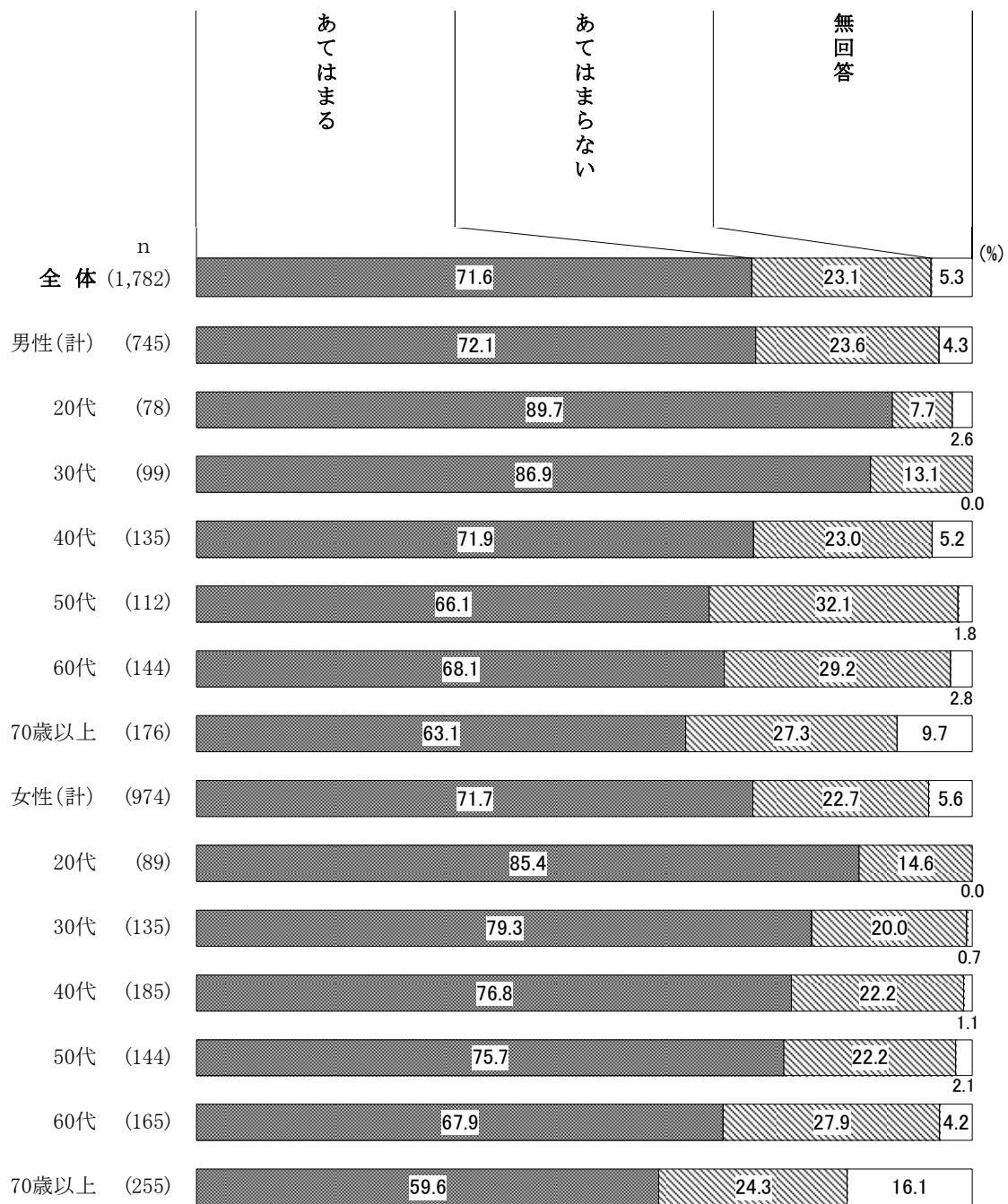
経年でみると、各項目とも、大きな変化はみられない。

〈現在の健康状態はよい〉については、性別で見ると、「あてはまる」は男性72.1%、女性71.7%となっている。

性・年代別で見ると、男性の20代では「あてはまる」が89.7%であるが、加齢とともに減少し、70歳以上では63.1%となっている。

女性の20代では「あてはまる」が85.4%を占めているが、加齢とともに低下し、70歳以上では59.6%となっている。

図5-5-2-① 性別、性・年代別／体調や習慣／現在の健康状態はよい



第3章 調査結果の分析 〈健康〉

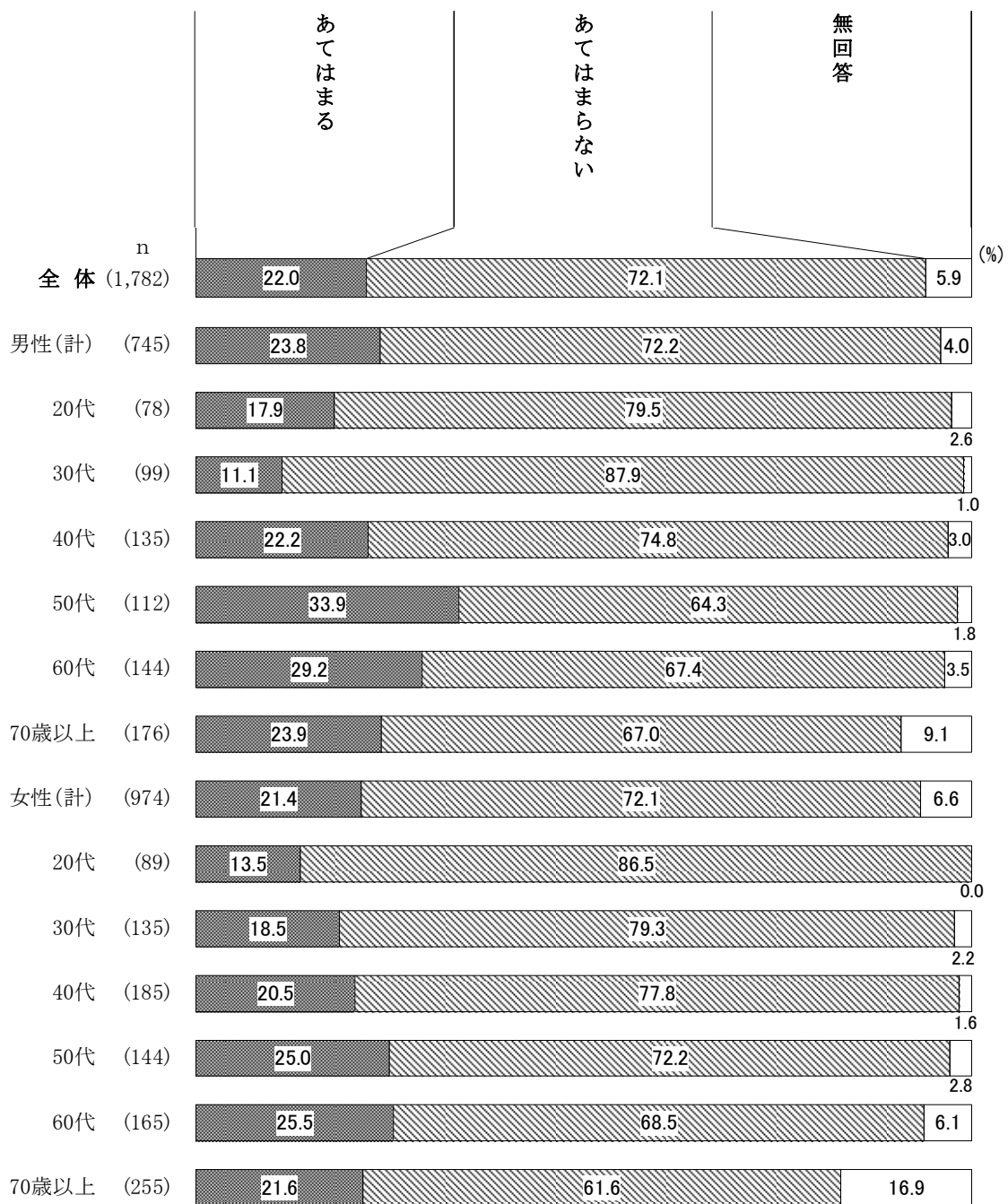
〈疲れているのに寝付けない、途中で目が覚める、朝早く起きてしまうことが2週間以上続くことがある〉について、性別で見ると、「あてはまる」は男性23.8%、女性21.4%となっている。

性・年代別で見ると、男性では、50代で「あてはまる」が33.9%と、他の年代より高くなっている。

女性では、20代、30代除くと、各年代とも「あてはまる」が2割を超えている。

図5-5-2-② 性別、性・年代別／体調や習慣

／疲れているのに寝付けない、途中で目が覚める、朝早く起きてしまうことが2週間以上続くことがある

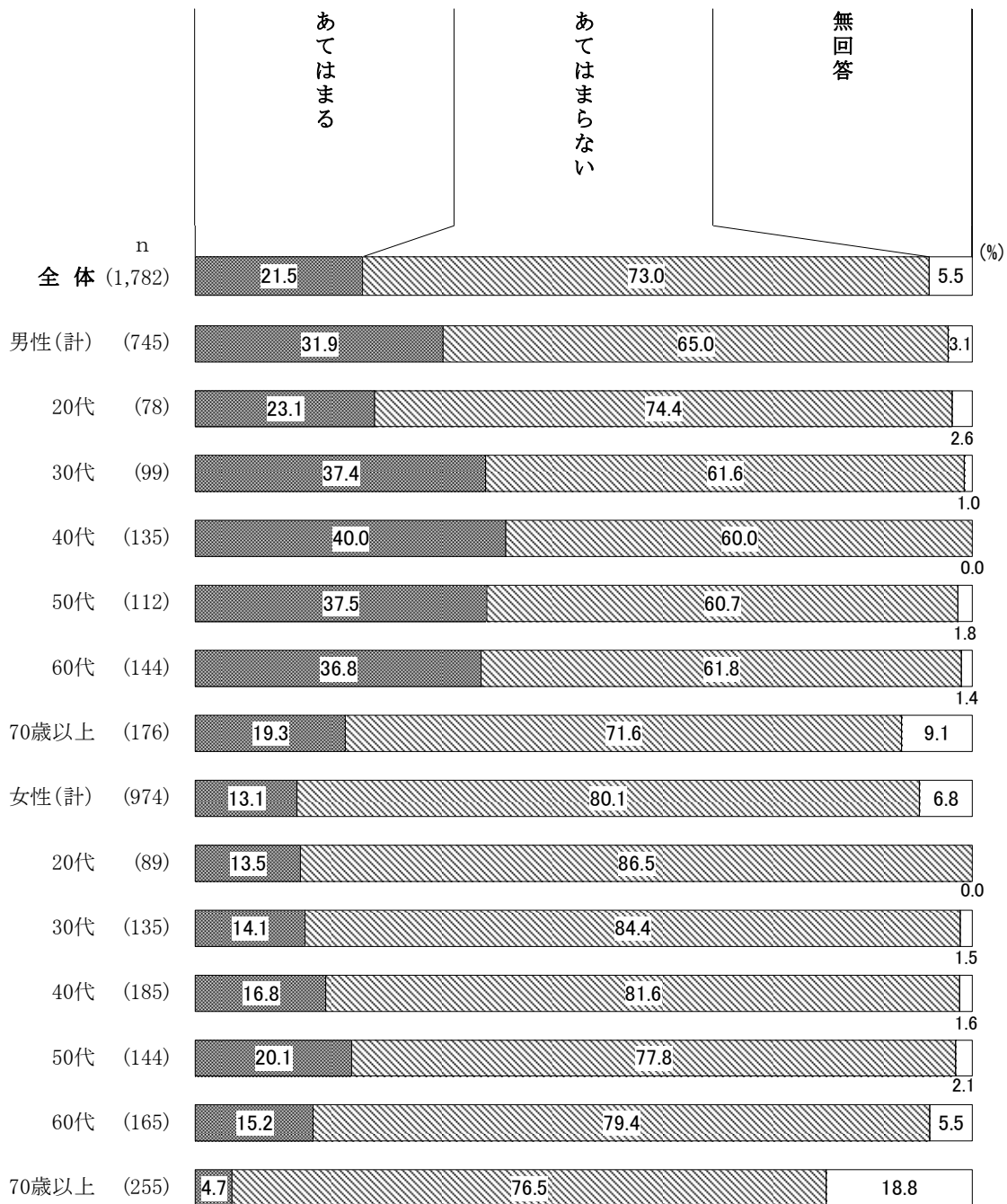


〈習慣的にタバコを吸っている〉について、性別で見ると、「あてはまる」は男性31.9%、女性13.1%と、男性が高くなっている。

性・年代別で見ると、男性では、30代から60代にかけて「あてはまる」が3割台半ばを超えている。

女性では、20代から60代で「あてはまる」が1割を超えている。

図5-5-2-③ 性別、性・年代別／体調や習慣／習慣的にタバコを吸っている



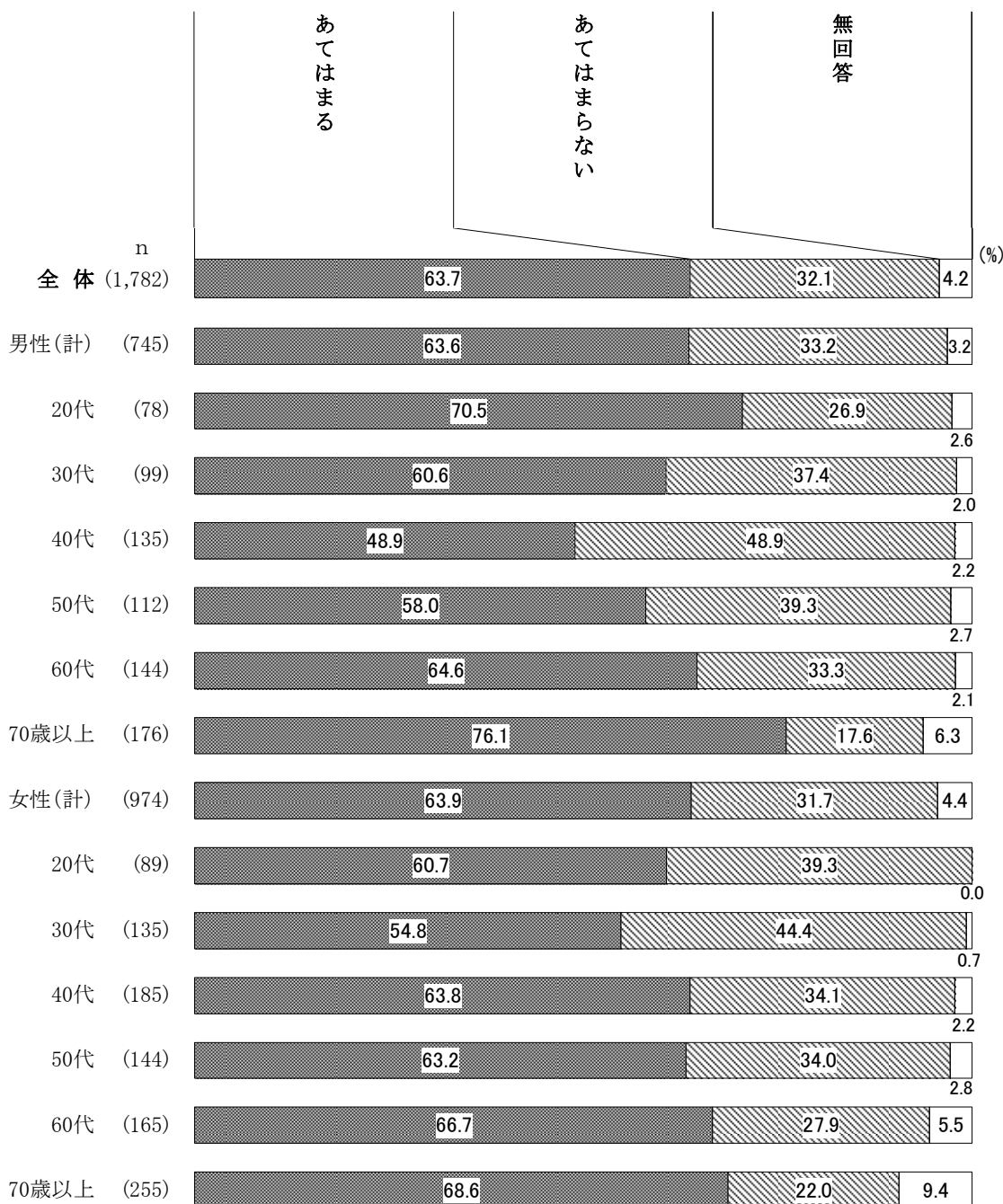
第3章 調査結果の分析 〈健康〉

〈安心して受診できる医療機関が身近にある〉について、性別で見ると、「あてはまる」は男性63.6%、女性63.9%となっている。

性・年代別で見ると、男性では、「あてはまる」は、20代、70歳以上ではそれぞれ70.5%、76.1%と、7割を超えている

女性では、30代を除く各年代で「あてはまる」が6割を超えている。

図5-5-2-④ 性別、性・年代別／体調や習慣／安心して受診できる医療機関が身近にある



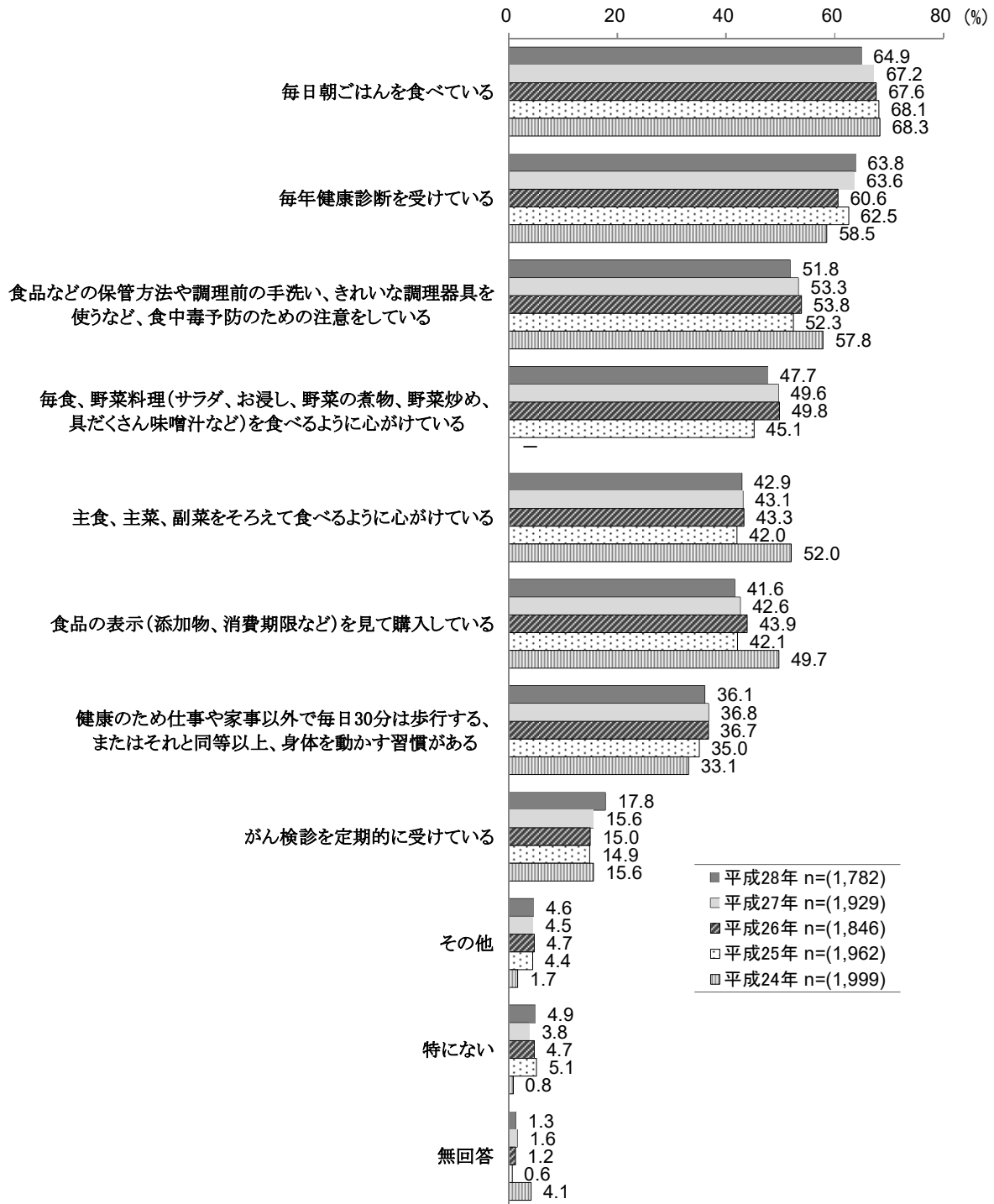


(6) 健康維持のために実行している、心がけているもの

■ 「毎日朝ごはんを食べている」「毎年健康診断を受けている」が6割台

問21 あなた自身が健康維持のために実行している、または心がけているものをお答えください（〇はあてはまるものすべて）。

図5-6-1 経年比較／健康維持のために実行している、心がけているもの



※ 「毎食、野菜料理を食べるように心がけている」は、25年度新設。

※ 「健康のため仕事や家事以外で毎日30分は歩行する、またはそれと同等以上、身体を動かす習慣がある」は、25年度では「健康のため仕事や家事以外で身体を動かす習慣がある」。

### 第3章 調査結果の分析〈健康〉

健康維持のために心がけていることとしては、「毎日朝ごはんを食べている」が64.9%で最も高く、以下「毎年健康診断を受けている」(63.8%)、「食品などの保管方法や調理前の手洗い、きれいな調理器具を使うなど、食中毒予防のための注意をしている」(51.8%)の順となっている。

経年でみると、上位項目について、順位、数値に大きな変動はみられない。

性別でみると、「毎日朝ごはんを食べている」は男性60.1%、女性68.6%、「食品などの保管方法や調理前の手洗い・きれいな調理器具を使うなど、食中毒予防のための注意をしている」は男性38.9%、女性61.6%、「毎食、野菜料理（サラダ、お浸し、野菜の煮物、野菜炒め、具たくさん味噌汁など）を食べるよう心がけている」は男性38.9%、女性54.0%等の項目では、いずれも男性より女性が高くなっている。

性・年代別でみると、男性では、「毎日朝ごはんを食べている」は加齢とともに増加する傾向があり、70歳以上では80.1%となっている。

「毎年健康診断を受けている」については、40代、50代、70歳以上で7割を超え、他の年代より高くなっている。

女性では、「毎日朝ごはんを食べている」「食品などの保管方法や調理前の手洗い、きれいな調理器具を使うなど、食中毒予防のための注意をしている」は加齢とともに増加する傾向がある。「毎年健康診断を受けている」は、70歳以上で70.6%と高くなっている。

図5-6-2 性別、性・年代別／健康維持のために実行している、心がけているもの

