

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
 - (7) がん検診制度の感想
-

5. 健康

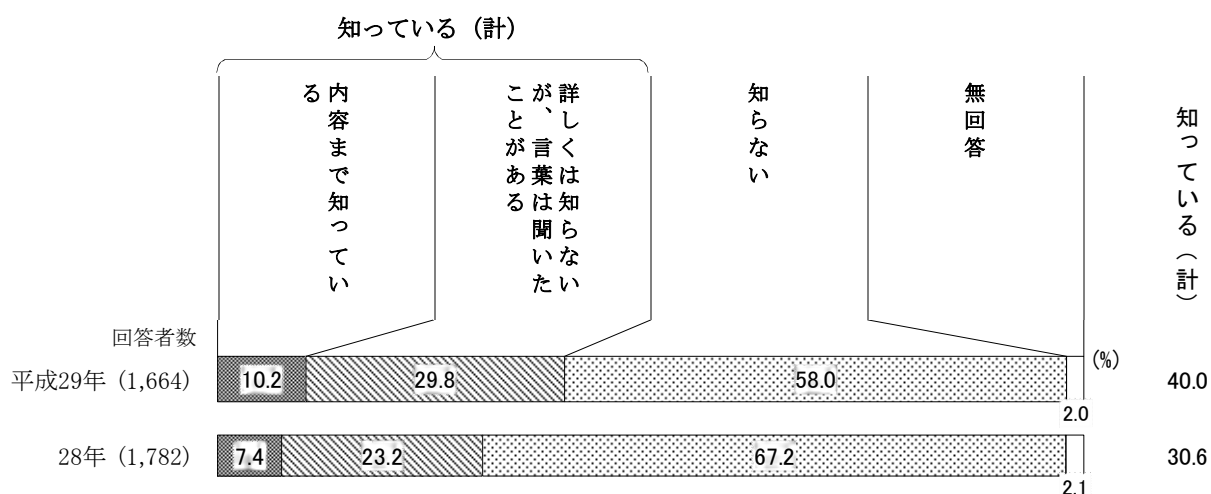
(1) 区のキャッチフレーズの認知状況

■ 【知っている】は4割で、大きく増加

問15 あなたは、「あだちベジタベライフ～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 前回調査比較／区のキャッチフレーズの認知状況



『あだちベジタベライフ～そうだ、野菜を食べよう～』について、「知っている」は10.2%で、これに「詳しくは知らないが、言葉は聞いたことがある」(29.8%)を合わせた【知っている】は40.0%を占めている。一方、「知らない」は58.0%となっている。

経年でみると、【知っている】は、平成28年度の30.6%から、今回40.0%へと大きく増加している。

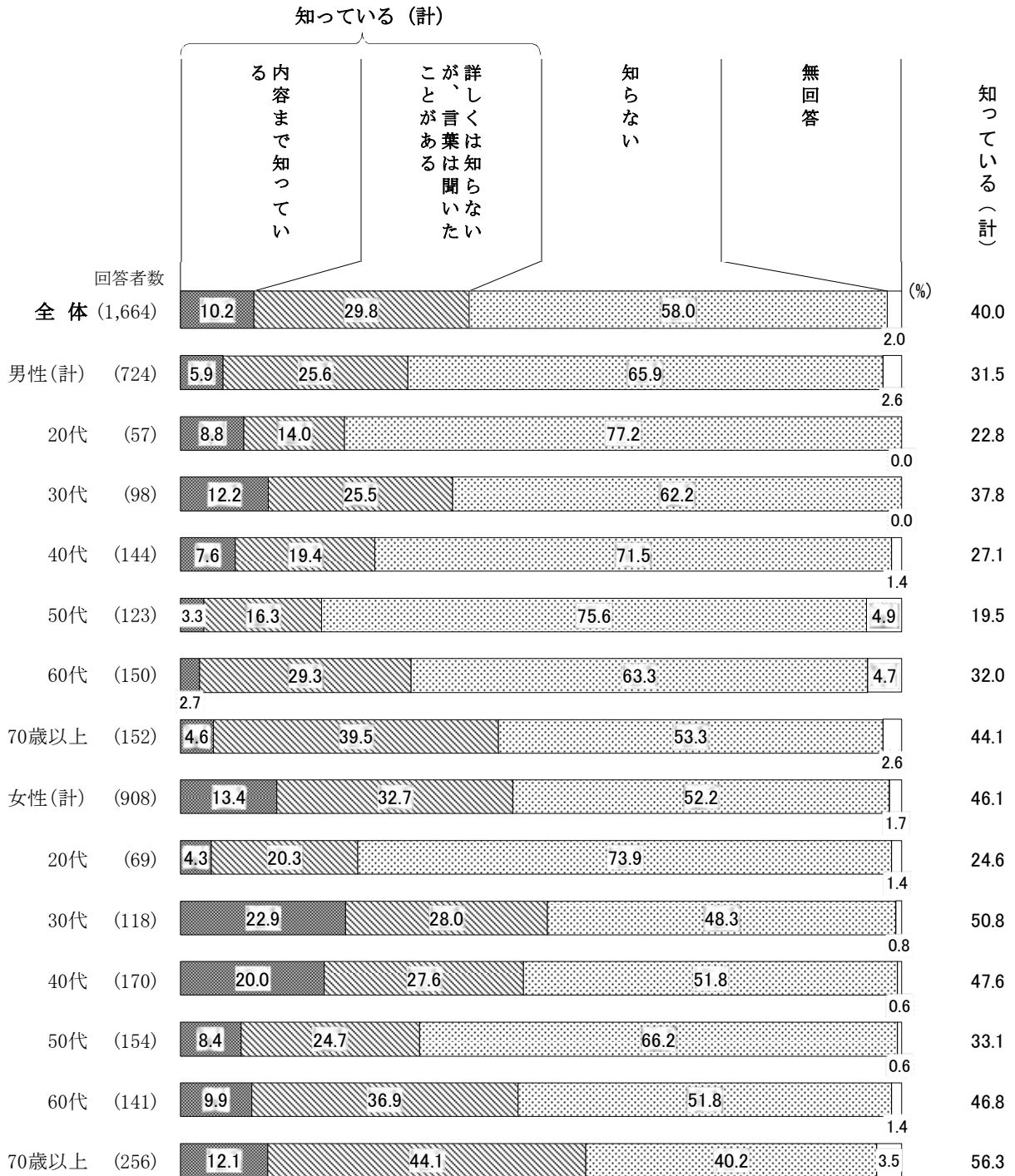
第3章 調査結果の分析 〈健康〉

性別でみると、女性では【知っている】が46.1%と、男性（31.5%）を上回っている。

性・年代別でみると、男性では、70歳以上で「知っている」が44.1%を占めているほか、30代、60代でも3割を超えている。

女性では、70歳以上で【知っている】が56.3%と高くなっているほか、30代でも50.8%と5割を超えている。

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」「足の壊疽(えそ)」が6割台半ば

問16 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(○はあてはまるものすべて)。

図5-2-1-① 経年比較/糖尿病の進行による病気や障がいの認識

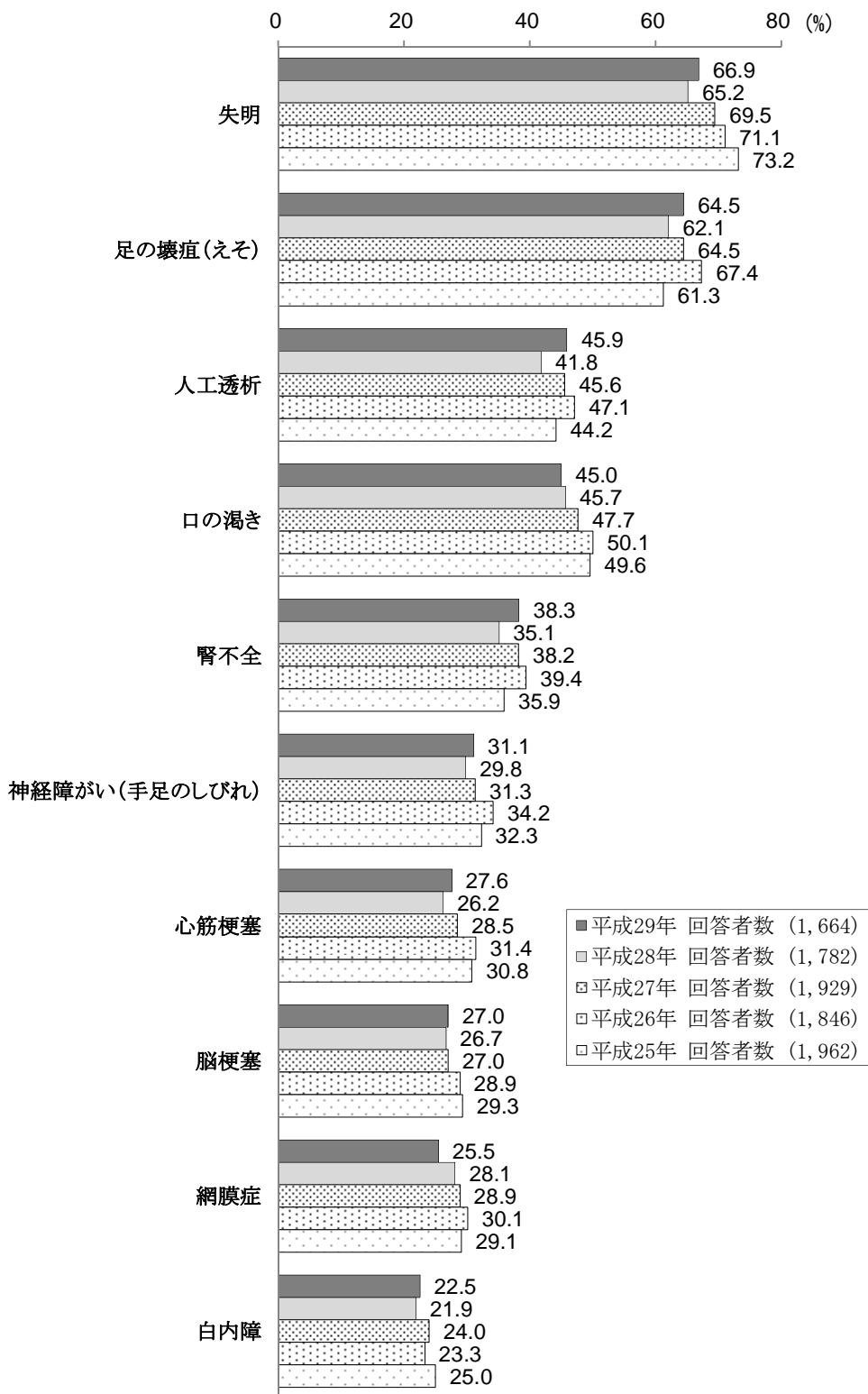
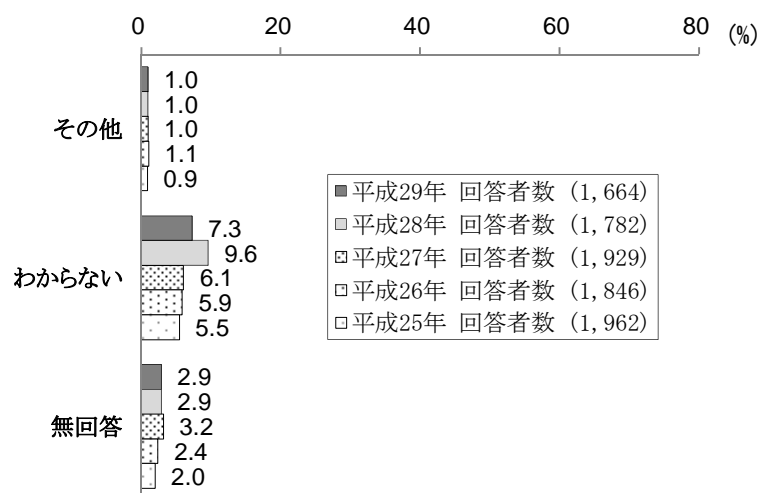


図5-2-1-② 経年比較／糖尿病の進行による病気や障がいの認識



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66.9%で最も高く、以下「足の壊疽（えそ）」(64.5%)、「人口透析」(45.9%)、「口の渇き」(45.0%)の順となっている。

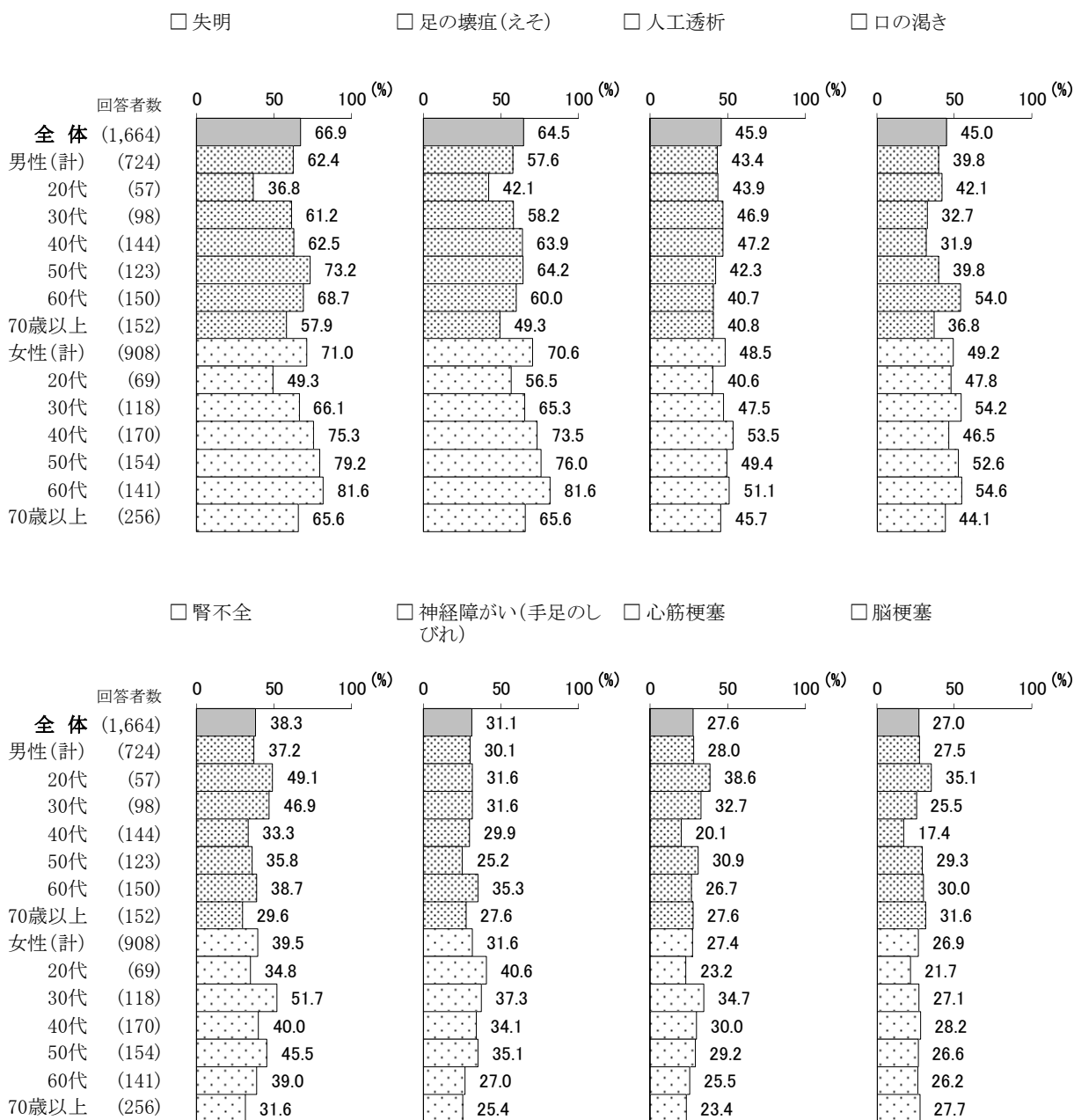
経年でみると、数値に変化はあるものの、上位項目に大きな順位の変動はみられない。

性別でみると、女性では「失明」が71.0%と、男性（62.4%）を上回っているほか、「足の壊疽（えそ）」も70.6%と、男性（57.6%）より高くなっている。

性・年代別でみると、男性では「失明」が、30代から60代で6割を超え、とくに50代では73.2%となっている。また、「足の壊疽（えそ）」については、30代から60代で6割前後を占めている。

女性では、50代、60代で「失明」が8割前後と高くなっている。また、「足の壊疽（えそ）」についても、60代では81.6%となっている。

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



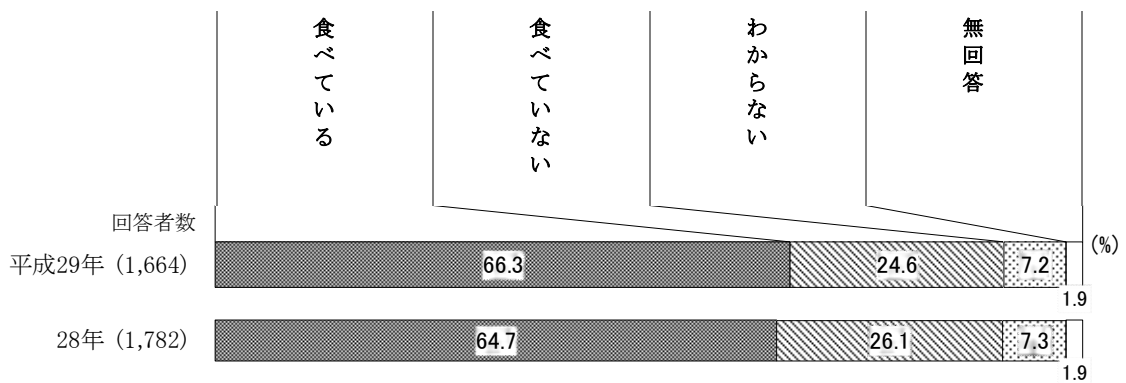
(3) 野菜から食べ始めることの実践状況

■ 「食べている」が6割台半ばで微増

問17 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 前回調査比較/野菜から食べ始めることの実践状況



野菜から「食べている」は66.3%を占めている。一方、「食べていない」は24.6%となっている。

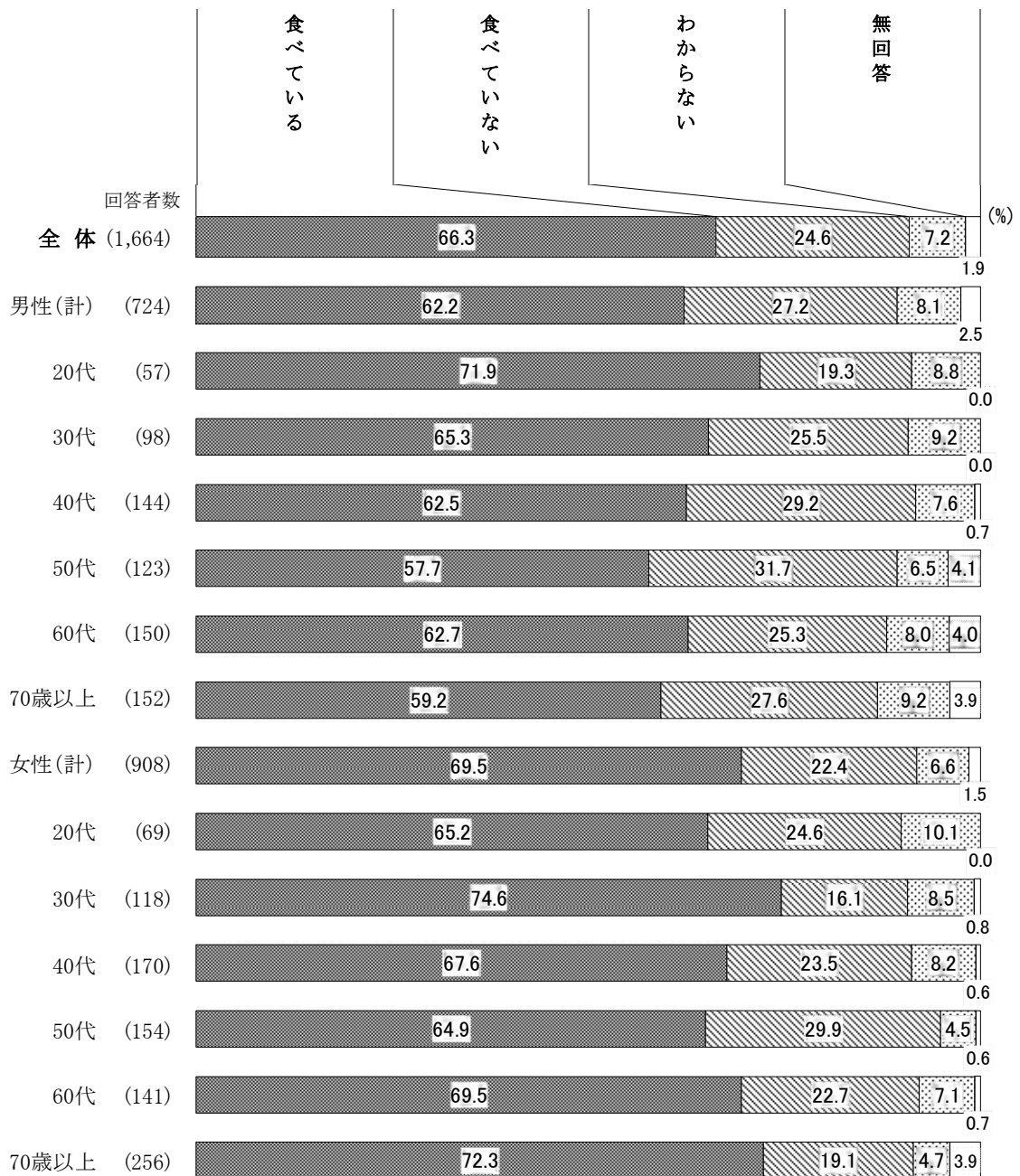
経年でみると、「食べている」はほぼ横ばいとなっている。

性別で見ると、女性では「食べている」が69.5%と、男性（62.2%）を上回っている。

性・年代別で見ると、男性では、20代、30代、40代、60代で「食べている」が6割を超え、70歳以上でも6割近くとなっている。

女性では、30代、70歳以上で「食べている」が7割を超えているほか、他の年代でも6割を上回っている。

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

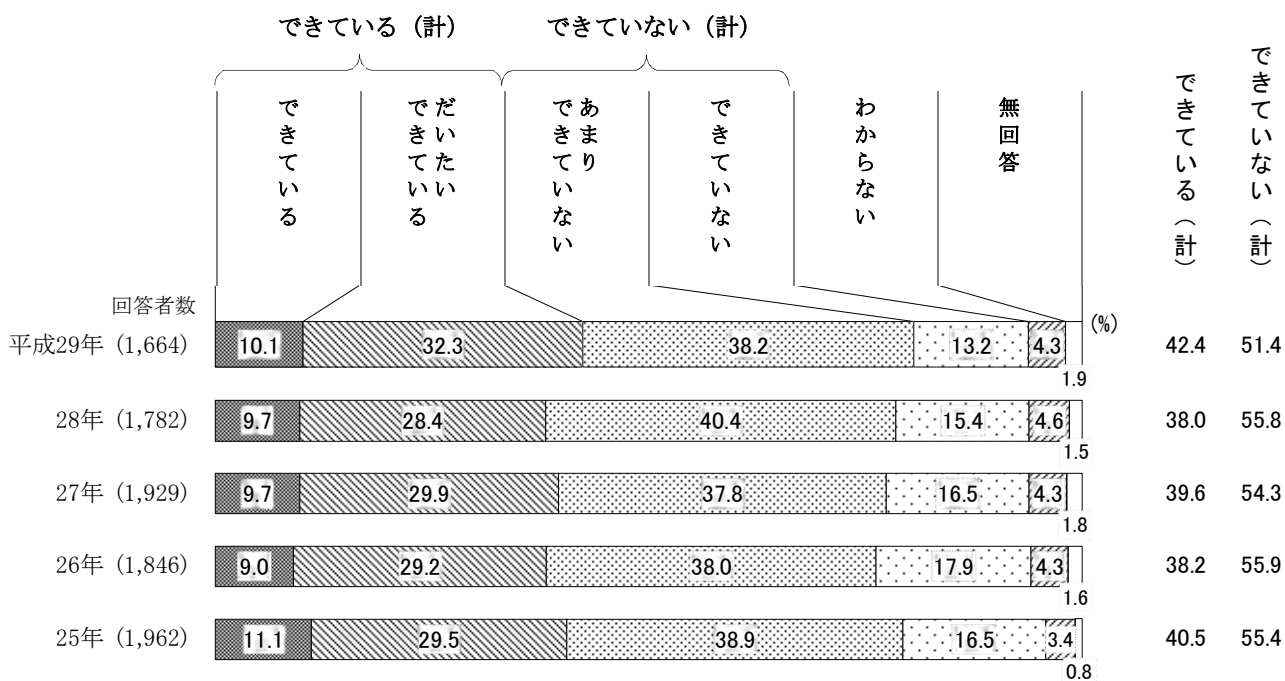


(4) 1日野菜350g以上の摂取

■ 【できていない】人が半数を超えるも、【できている】という人は過去最高

問18 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

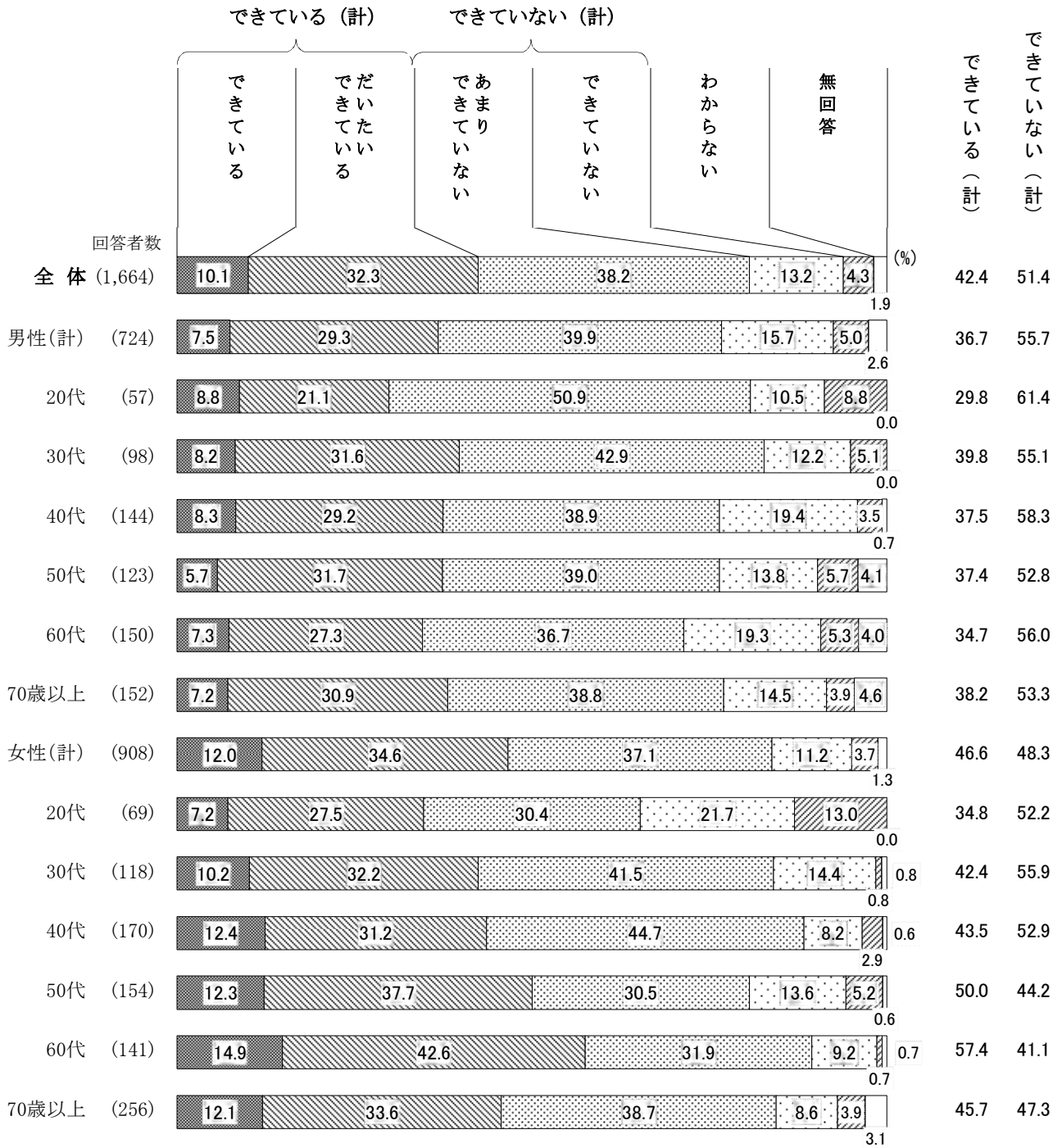


毎日350g以上の野菜を摂取しているか、については「できている」が10.1%で、これに「だいたいできている」の32.3%を合わせた【できている】は42.4%となっている。一方、「あまりできていない」(38.2%)と、「できていない」(13.2%)を合わせた【できていない】は51.4%となっている。

経年でみると、【できている】が微増している。

性別でみると、【できている】は、女性が46.6%と、男性（36.7%）を上回っている。
 性・年代別でみると、男性では、20代を除く各年代で【できている】が3割を超えている。
 女性では、60代で【できている】が5割を超え、他の年代より高くなっている。

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割を超える

問19 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。
 (〇はそれぞれ1つずつ)。

図5-5-1-② 経年比較／体調や習慣

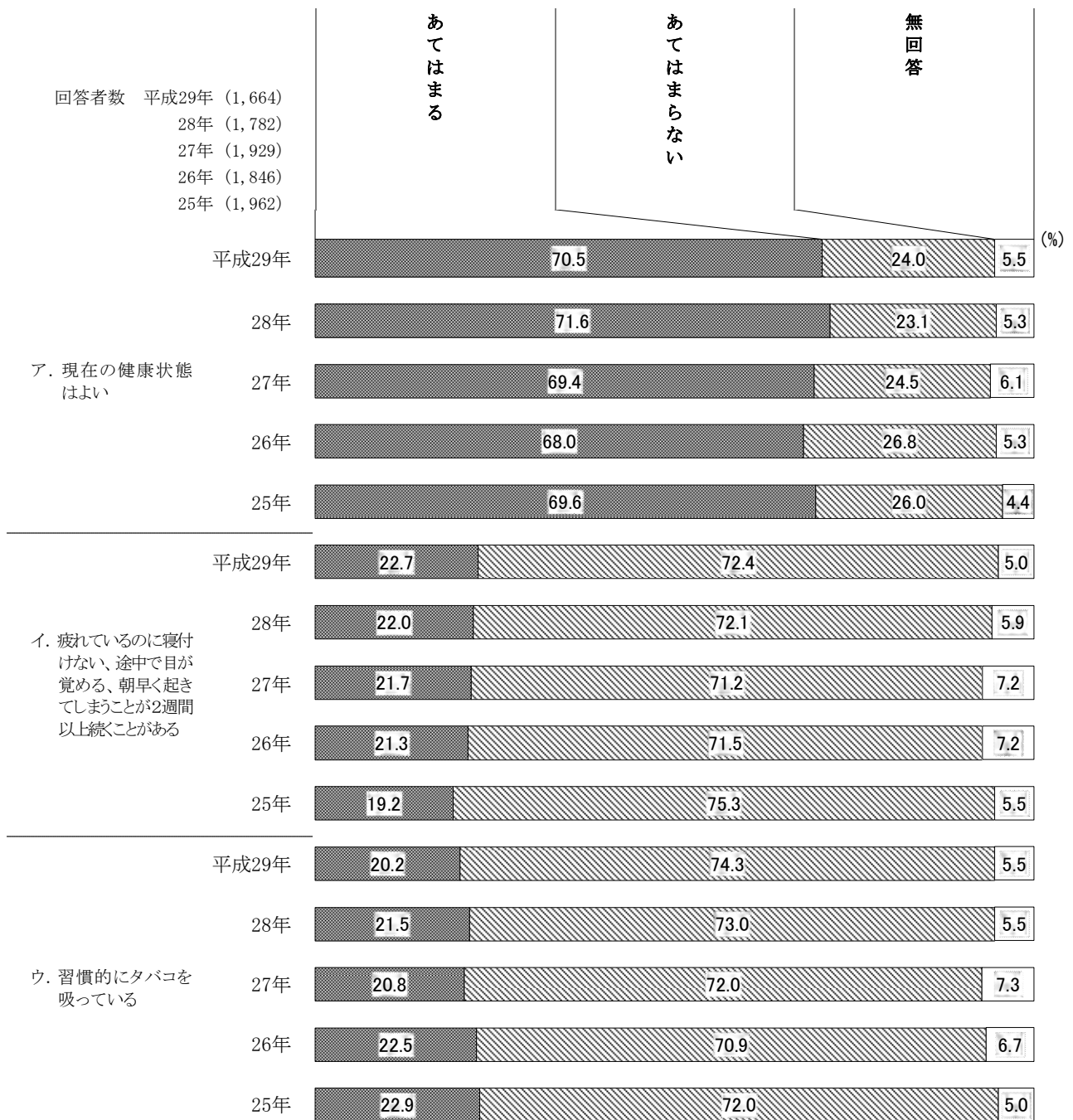
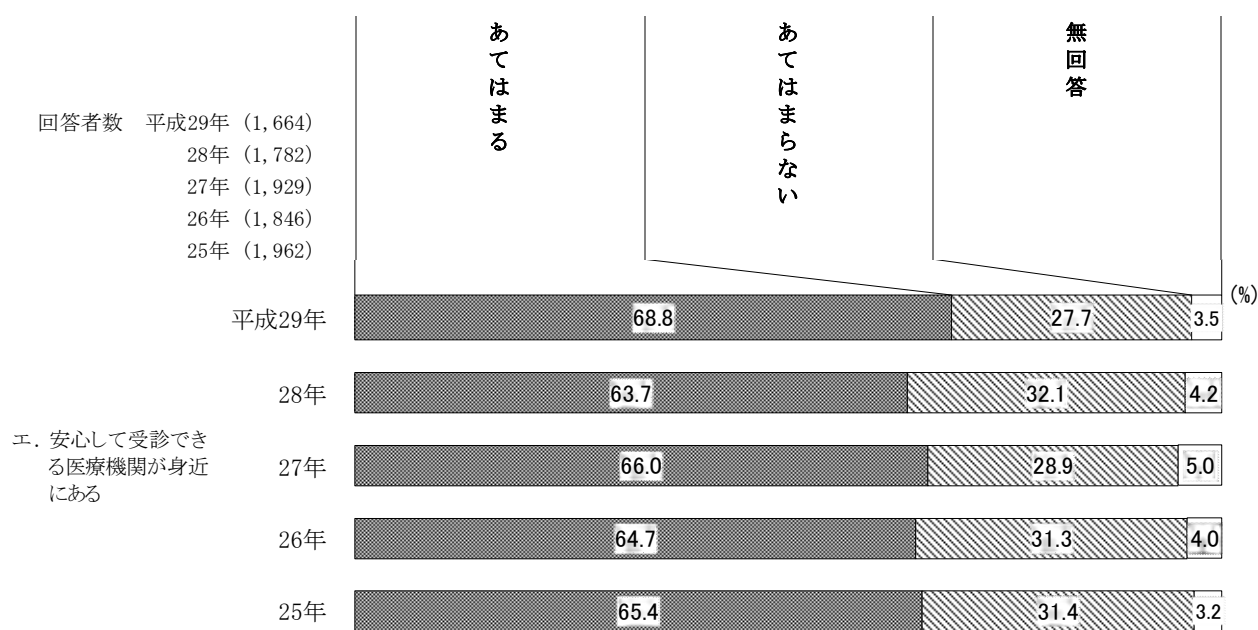


図5-5-1-① 経年比較／体調や習慣



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〉(70.5%)と〈安心して受診できる医療機関が身近にある〉(68.8%)が、いずれも7割前後を占めている。

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22.7%、20.2%と2割を超えている。

経年でみると、各項目とも、大きな変化はみられない。

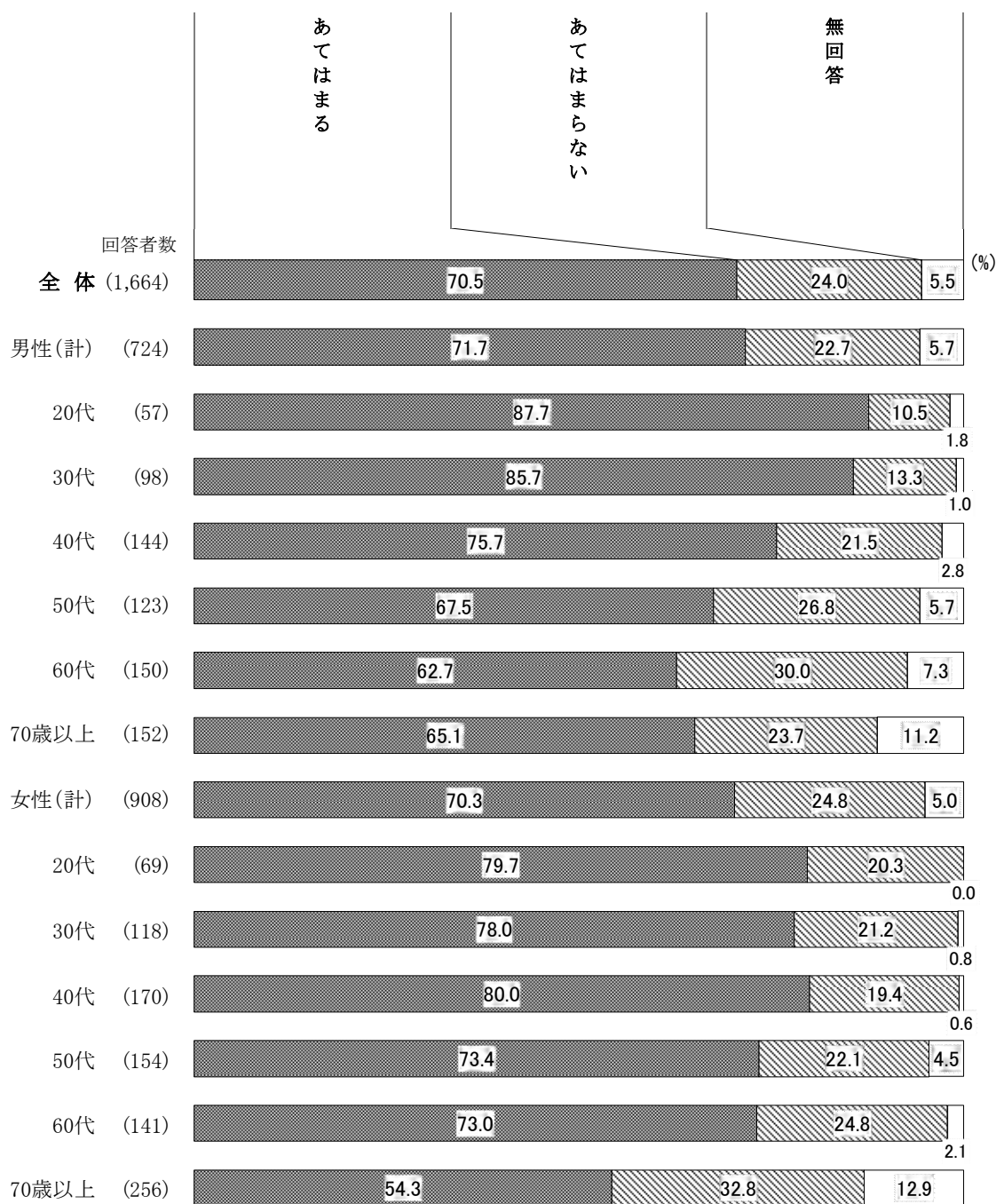
第3章 調査結果の分析 〈健康〉

〈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71.7%、女性70.3%となっている。

性・年代別で見ると、男性では、20代、30代では「あてはまる」が8割台半ばとなっているが、中、高年層では減少している。

女性では、20代から40代では「あてはまる」が8割前後となっているが、50代以降では低下し、70歳以上では54.3%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



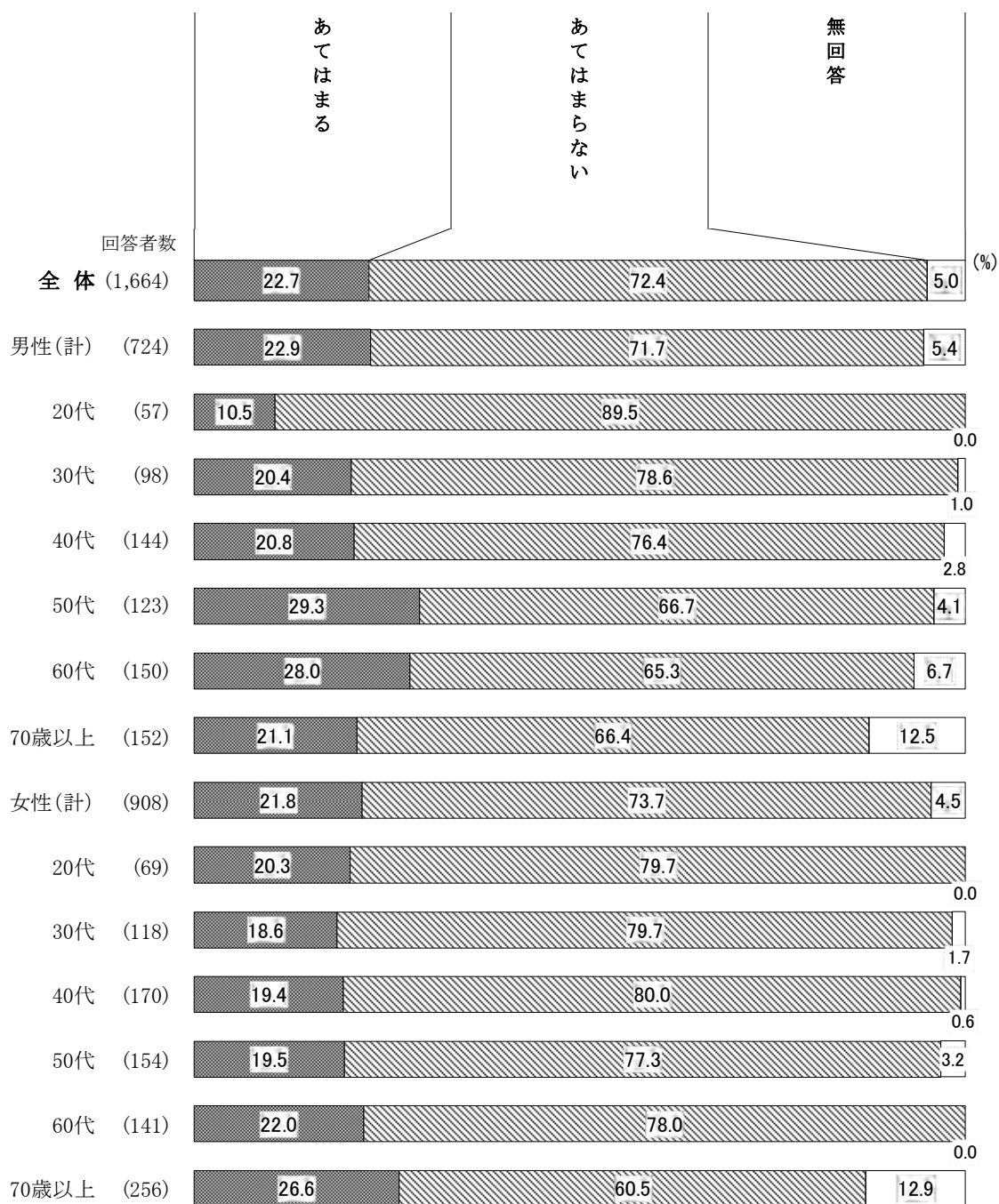
〈疲れているのに寝付けない、途中で目が覚める、朝早く起きてしまうことが2週間以上続くことがある〉について、性別で見ると、「あてはまる」は男性22.9%、女性21.8%となっている。

性・年代別で見ると、男性では、50代、60代で「あてはまる」が3割近くと、他の年代より高くなっている。

女性では、70歳以上で「あてはまる」が26.6%と他の年代よりやや高くなっている。

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



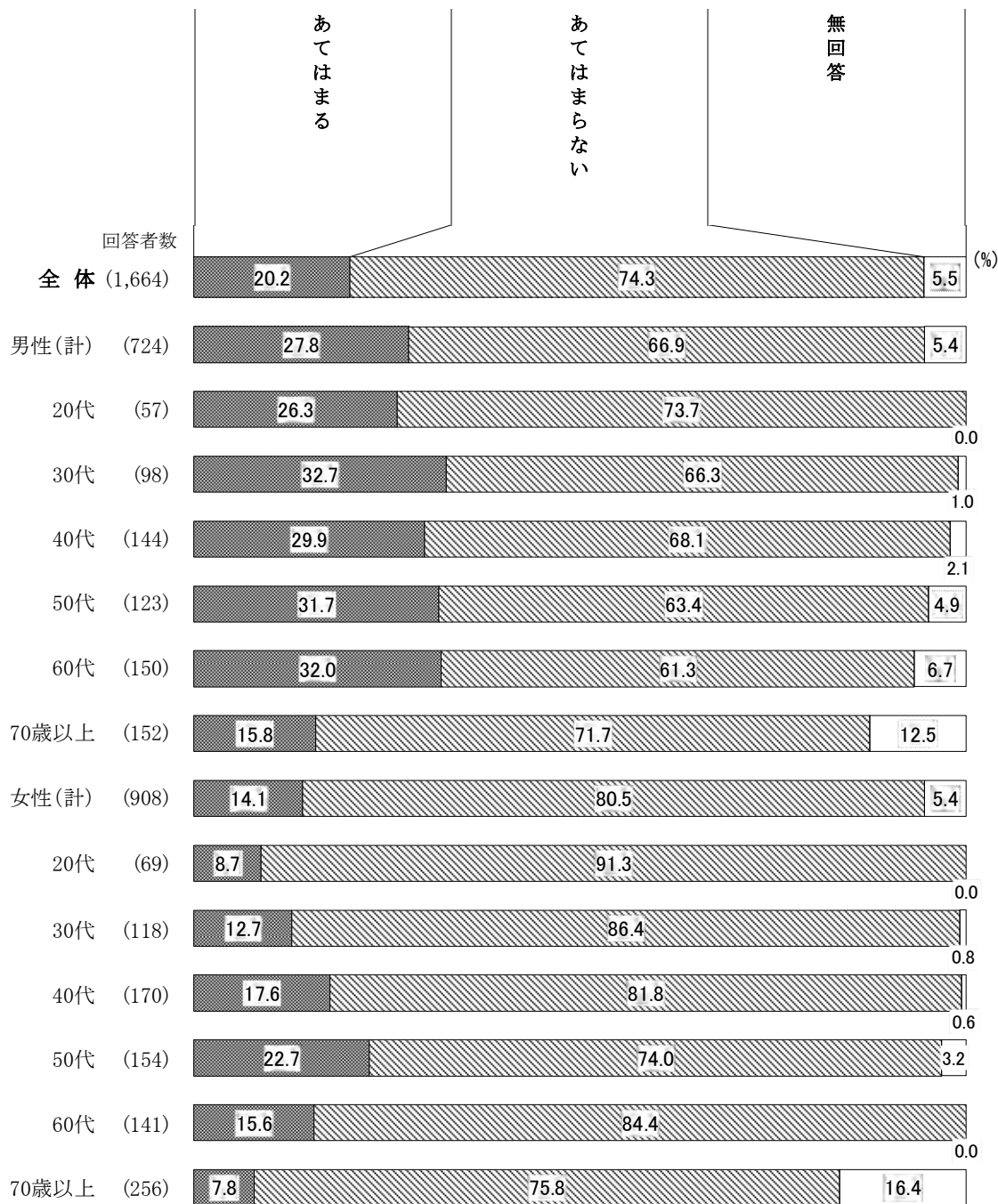
第3章 調査結果の分析 〈健康〉

〈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27.8%、女性14.1%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割前後となっている。

女性では、50代で「あてはまる」が22.7%と、他の年代より高くなっている。

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

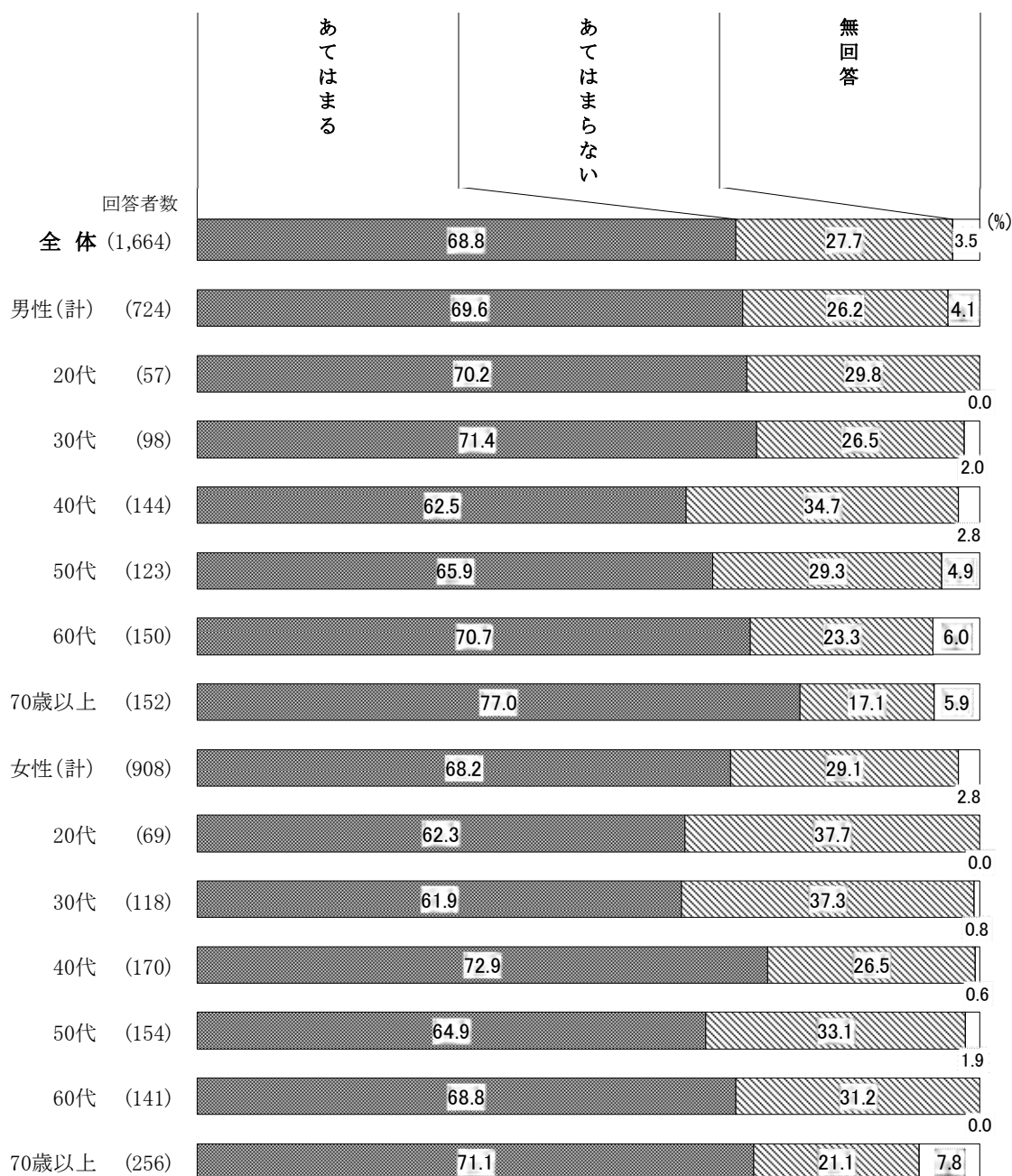


〈安心して受診できる医療機関が身近にある〉について、性別で見ると、「あてはまる」は男性69.6%、女性68.2%となっている。

性・年代別で見ると、男性では「あてはまる」は、70歳以上では77.0%となっているほか、20代、30代、60代でも7割を超えている

女性では、40代、60代、70歳以上で「あてはまる」が7割前後となっている。

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

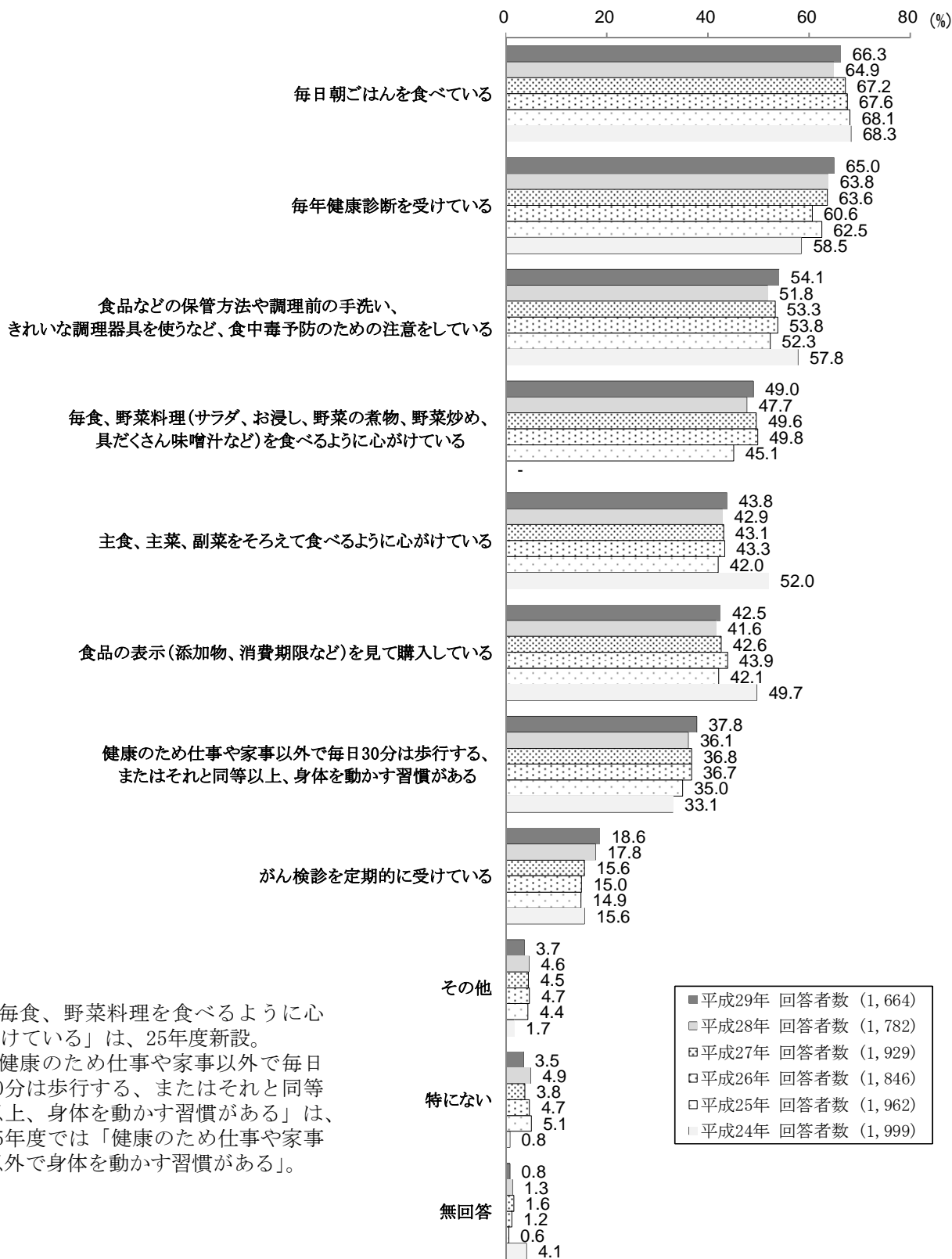


(6) 健康維持のために実行している、心がけているもの

■ 「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割台半ば

問20 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」。

■ 平成29年 回答者数 (1,664)
 □ 平成28年 回答者数 (1,782)
 ▨ 平成27年 回答者数 (1,929)
 □ 平成26年 回答者数 (1,846)
 □ 平成25年 回答者数 (1,962)
 □ 平成24年 回答者数 (1,999)

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66.3%で最も高く、以下「毎年健康診断を受けている」(65.0%)、「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」(54.1%)の順となっている。

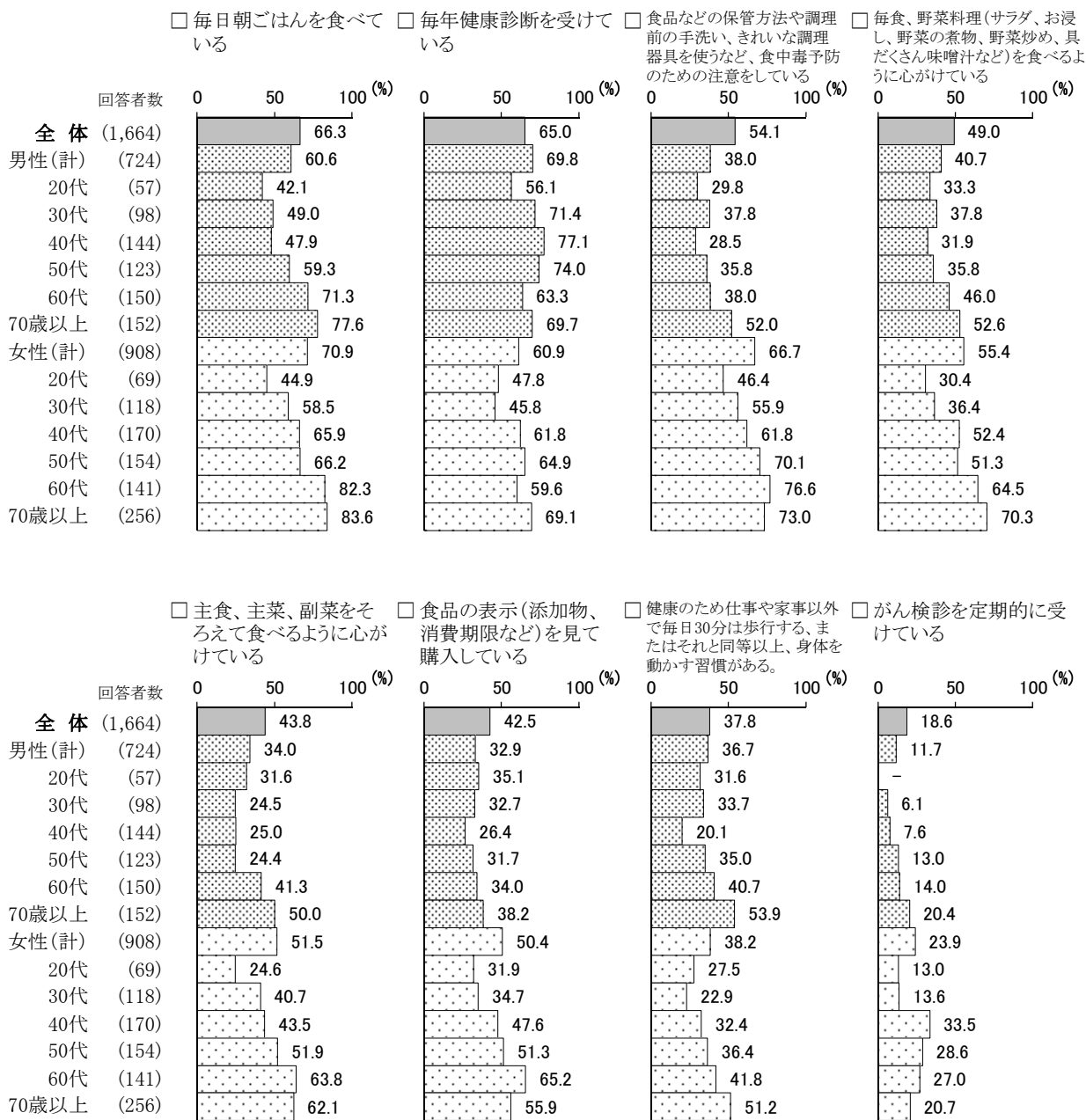
経年でみると、上位項目について、順位、数値に大きな変動はみられない。

性別でみると、「毎日朝ごはんを食べている」は男性60.6%、女性70.9%、「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38.0%、女性66.7%、「毎食、野菜料理（サラダ、お浸し、野菜の煮物、野菜炒め、具だくさん味噌汁など）を食べるよう心がけている」は男性40.7%、女性55.4%と、これらなど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60代、70歳以上で、それぞれ71.3%、77.6%と7割を超えている。「毎年健康診断を受けている」については、30代から50代で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」は加齢とともに、増加する傾向がある。また、「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50代から70歳以上で7割を超えている。「毎年、健康診断を受けている」は、70歳以上で69.1%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

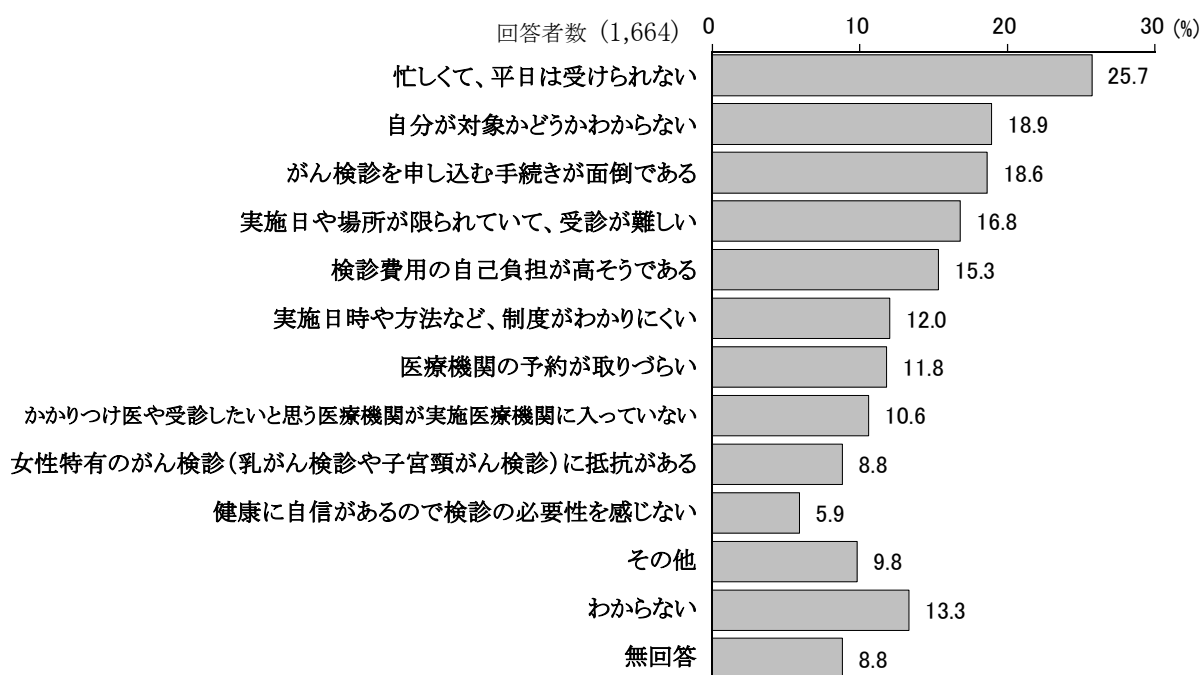


(7) がん検診制度の感想

■ 「忙しくて、平日は受けられない」が最多も、感想は多岐に渡る

問21 足立区では区民向けのがん検診を実施していますが、がん検診の制度について、どのように感じていますか（〇はあてはまるものすべて）。

図5-7-1 がん検診制度の感想



区のがん検診の制度についての意識をみると、「忙しくて、平日は受けられない」が25.7%で最も高く、以下「自分が対象かどうかわからない」(18.9%)、「がん検診を申し込む手続きが面倒である」(18.6%)の順で続いている。

第3章 調査結果の分析 〈健康〉

性別でみると、男性では「忙しくて、平日は受けられない」が30.9%と、女性（21.3%）を上回っているほか、「自分が対象かどうか分からない」も24.3%と、女性（14.5%）より高くなっている。

性・年代別でみると、男性の場合、「忙しくて、平日は受けられない」は、30代から50代で4割前後と、他の年代より高くなっている。「自分が対象かどうか分からない」については、30代で46.9%と高くなっているほか、20代でも4割近くを占めている。

女性の場合、20代では「忙しくて、平日は受けられない」が42.0%、「自分が対象かどうか分からない」が37.7%と、いずれも他の年代より高くなっている。また、30代から50代でも、「忙しくて、平日は受けられない」が、3割台半ばから3割弱を占めている。

図5-7-2 性別、性・年代別／がん検診制度の感想／上位8項目

