

## 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) 自身の健康状態について
  - (8) がん検診の受診状況
  - (9) 受けたがん検診の種類
  - (10) 感染症予防のための手洗いの実践状況
  - (11) 「ゲートキーパー」という言葉の認知状況
-



## 5 健康

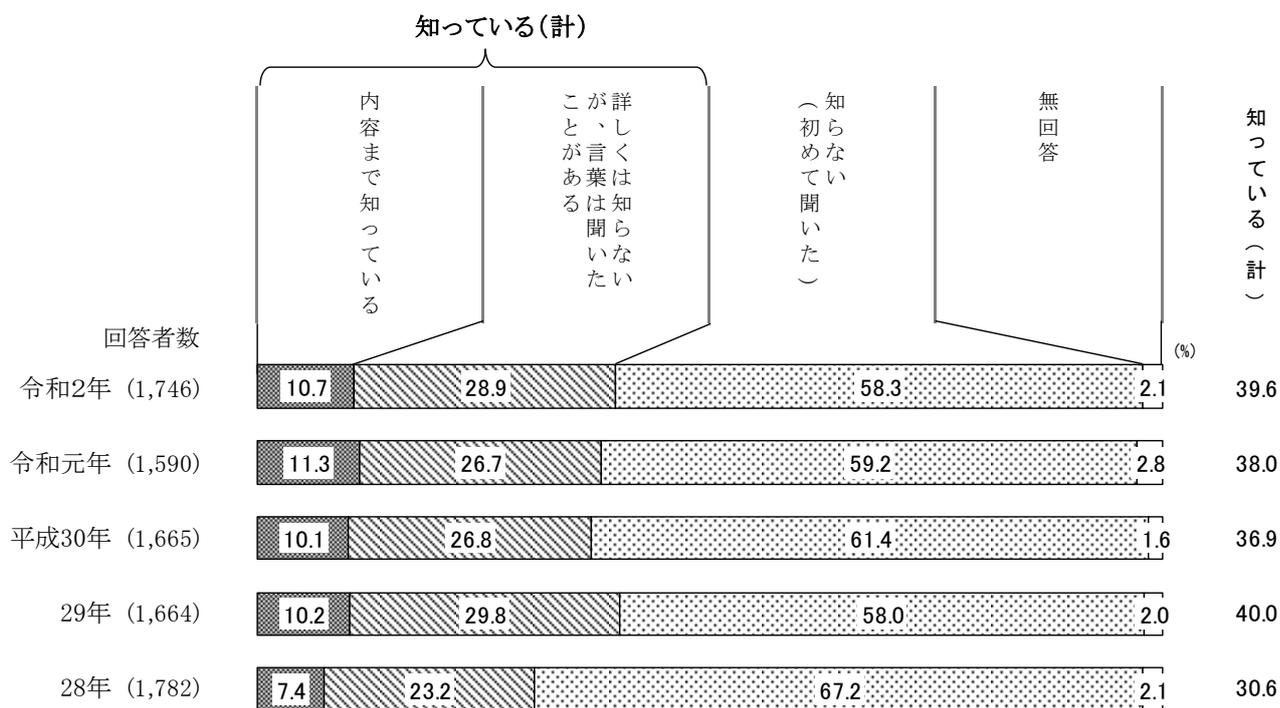
### (1) 区のキャッチフレーズの認知状況

#### ■【知っている】は約4割

問17 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 経年比較／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、「内容まで知っている」は10.7%で、これに「詳しくは知らないが、言葉は聞いたことがある」(28.9%)を合わせた【知っている】は39.6%となっている。一方、「知らない」は58.3%となっている。

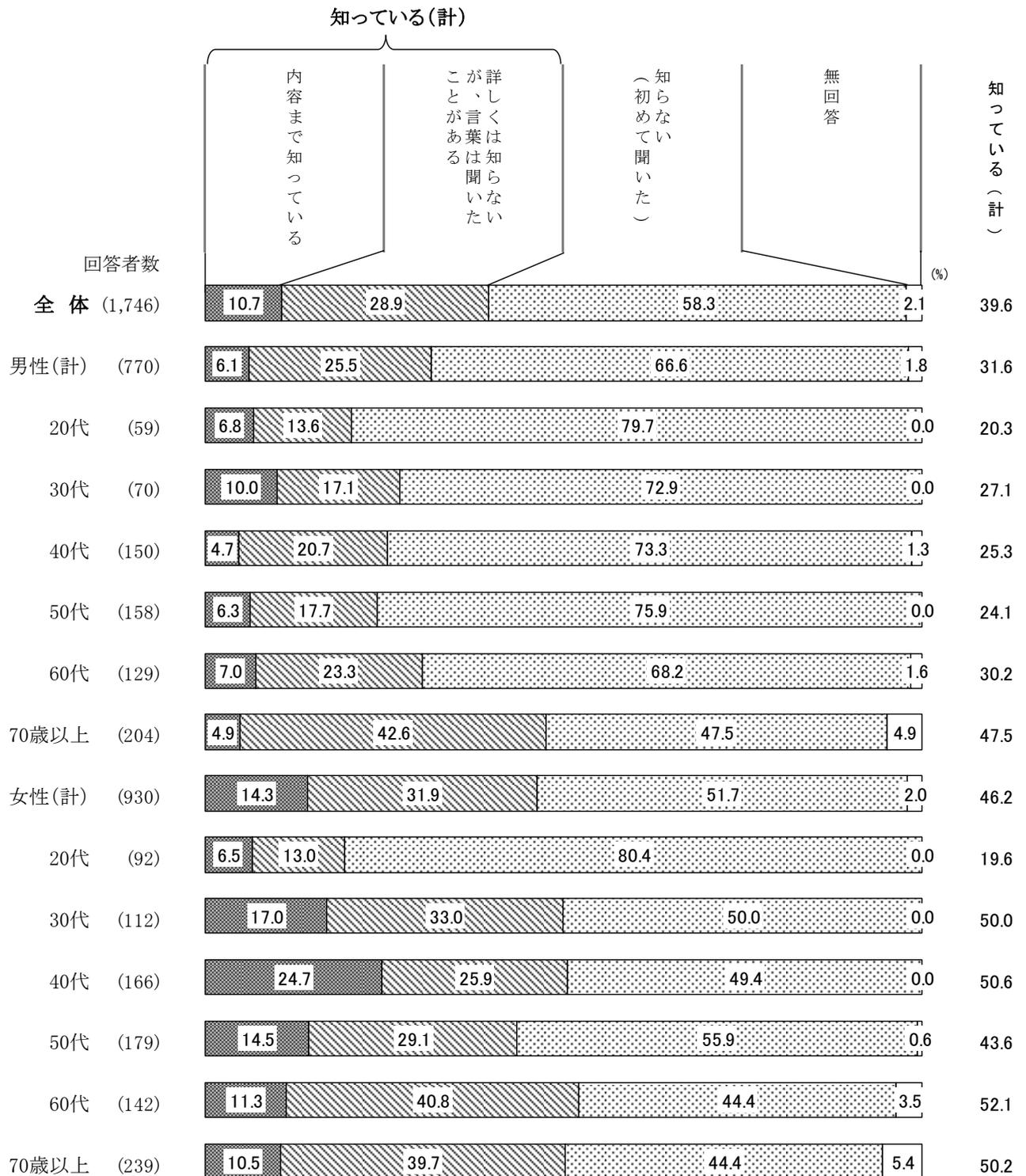
経年でみると、【知っている】は、令和元年の38.0%から今回39.6%へと1.6ポイント増加して、2年続けて微増しているが、これまで最高の平成29年の40.0%には僅かに届いていない。

第3章 調査結果の分析 〈健康〉

性別で見ると、【知っている】は女性で46.2%と、男性（31.6%）を14.6ポイントと大きく上回っている。

性・年代別で見ると、男性では、【知っている】は70歳以上で5割弱と高く、女性では、20代と50代以外の4年代層で【知っている】が5割を超えて高くなっている。一方、20代での【知っている】は男女ともに2割前後にとどまり低くなっている。

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」と「足の壊疽(えそ)」がともに6割台で上位

問18 初期の糖尿病には自覚症状がありませんが、糖尿病が進行するとあらわれる病気や障がいの中で、あなたが知っているものはどれですか(○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

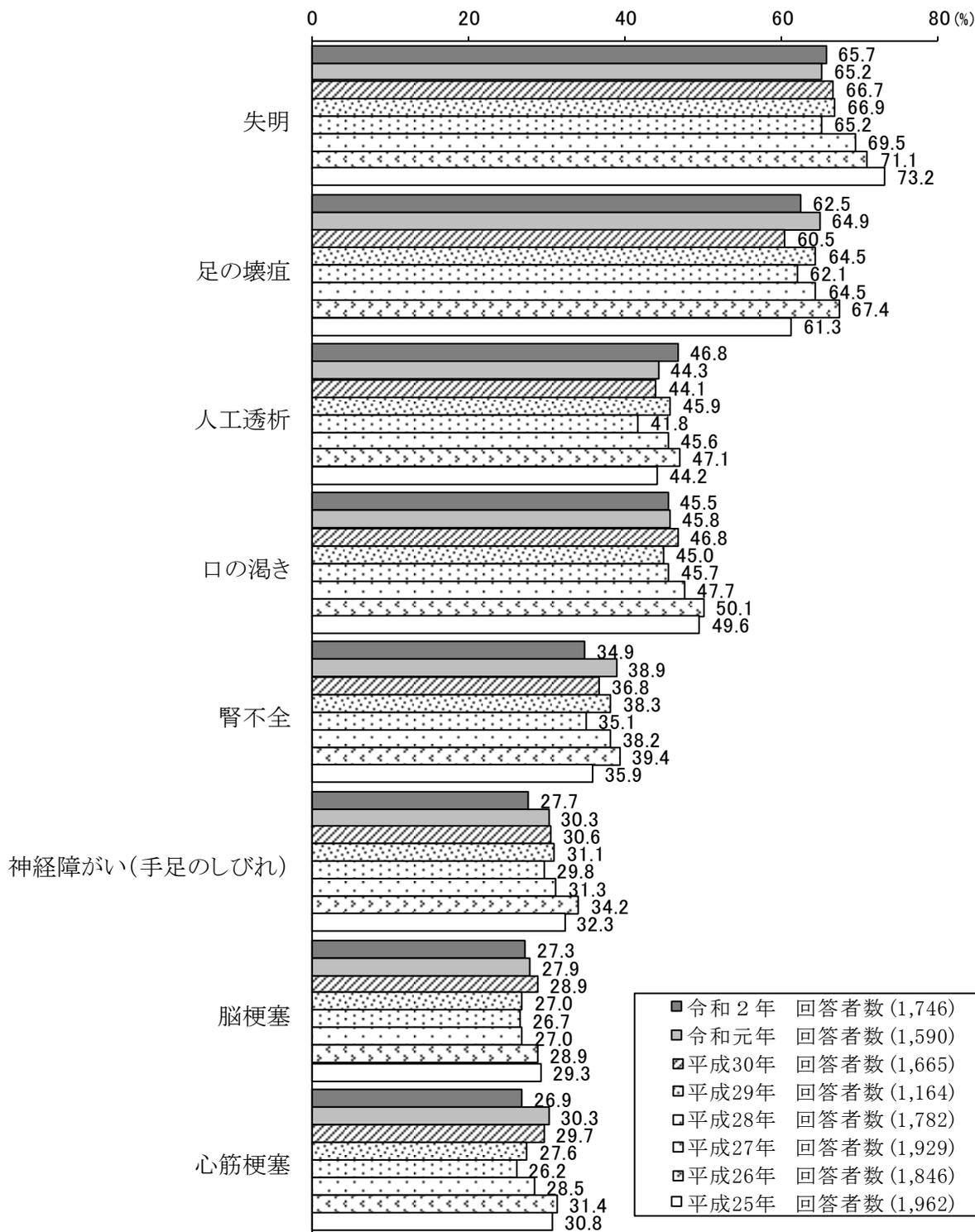
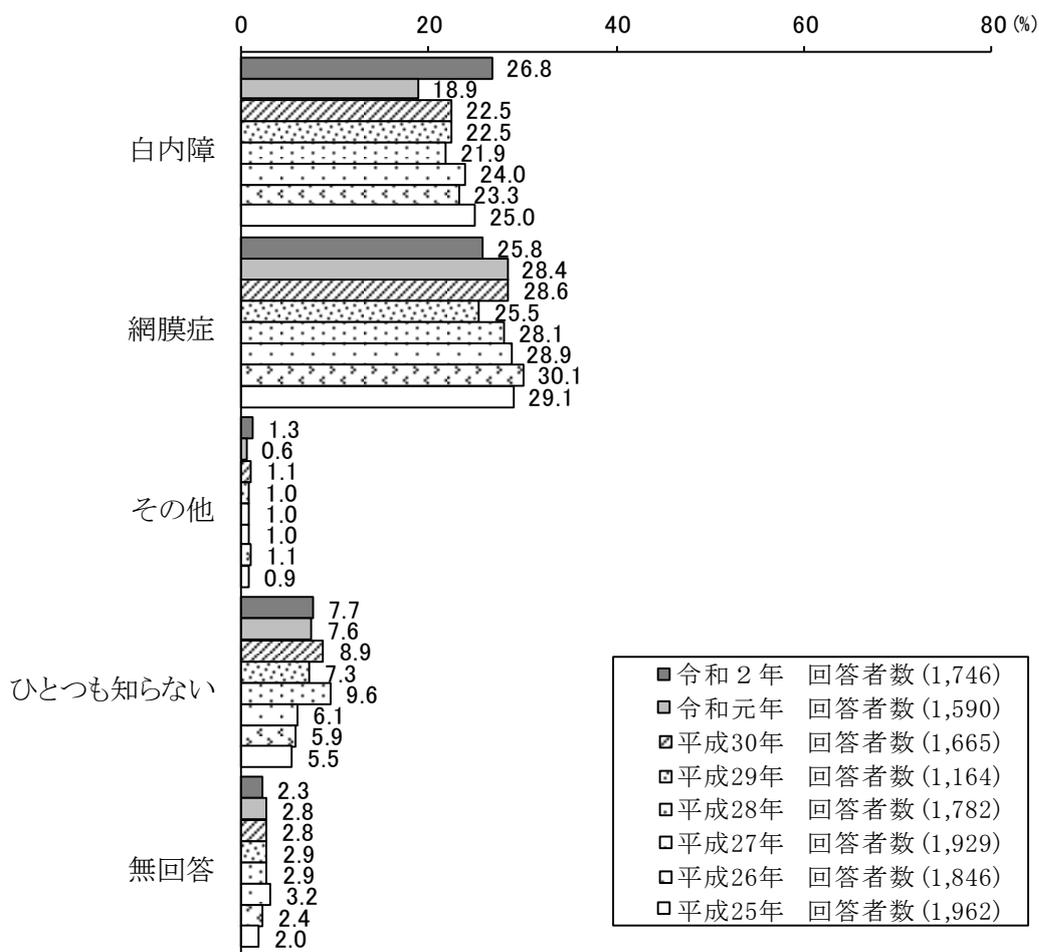


図5-2-1-② 経年比較／糖尿病の進行による病気や障がいの認識



※「ひとつも知らない」は、前年度まで「わからない」で聴取していた。

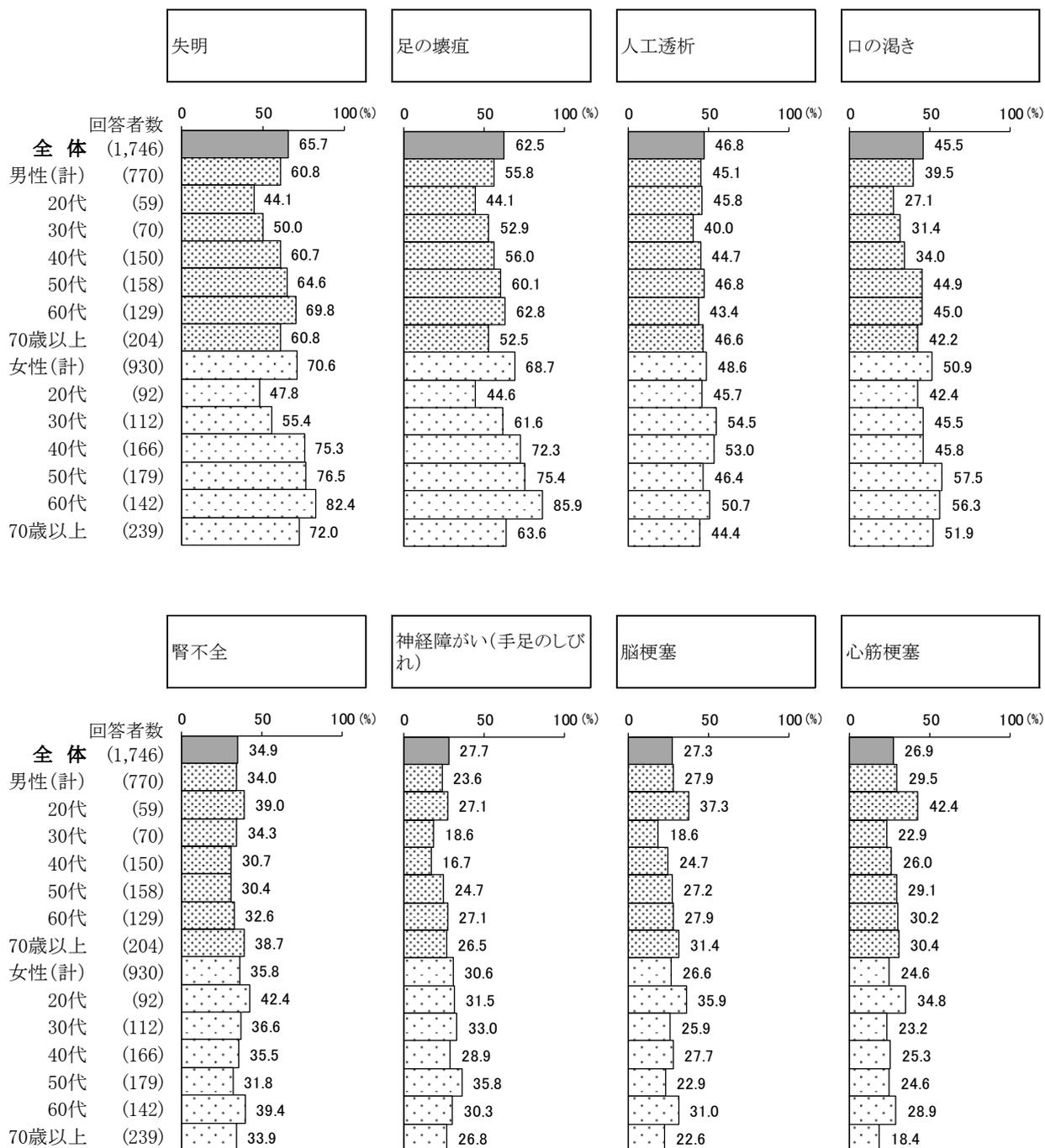
糖尿病が進行するとあらわれる病気や障がいの中で“知っているもの”を回答してもらった結果は、「失明」が65.7%で最も高く、「足の壊疽（えそ）」が62.5%で続き、以下、「人工透析」（46.8%）、「口の渇き」（45.5%）、「腎不全」（34.9%）の順となっている。

経年でみると、前回までは“そう思うもの”で聴いていた質問文を、今回の令和2年から“知っているもの”に変更した点に留意して結果をみる必要があるが、下位にとどまる「白内障」が前回より7.9ポイント増加して変動幅が大きいのを除くと、上位項目に大きな経年変化はみられない。ただし、今回3位の「人工透析」が前回より2.5ポイント増加して、前回より0.3ポイント微減した「口の渇き」を上回って、この両項目は順位が逆転している。

性別でみると、上位にある「失明」、「足の壊疽（えそ）」、「口の渇き」の3項目はいずれも男性より女性の方が10～13ポイント程度上回っており、性差が大きくなっている。

性・年代別でみると、「失明」、「足の壊疽（えそ）」、「口の渇き」などの上位項目は、男女ともに、50代と60代の両年代層で他の年代に比べて高めとなっている。

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



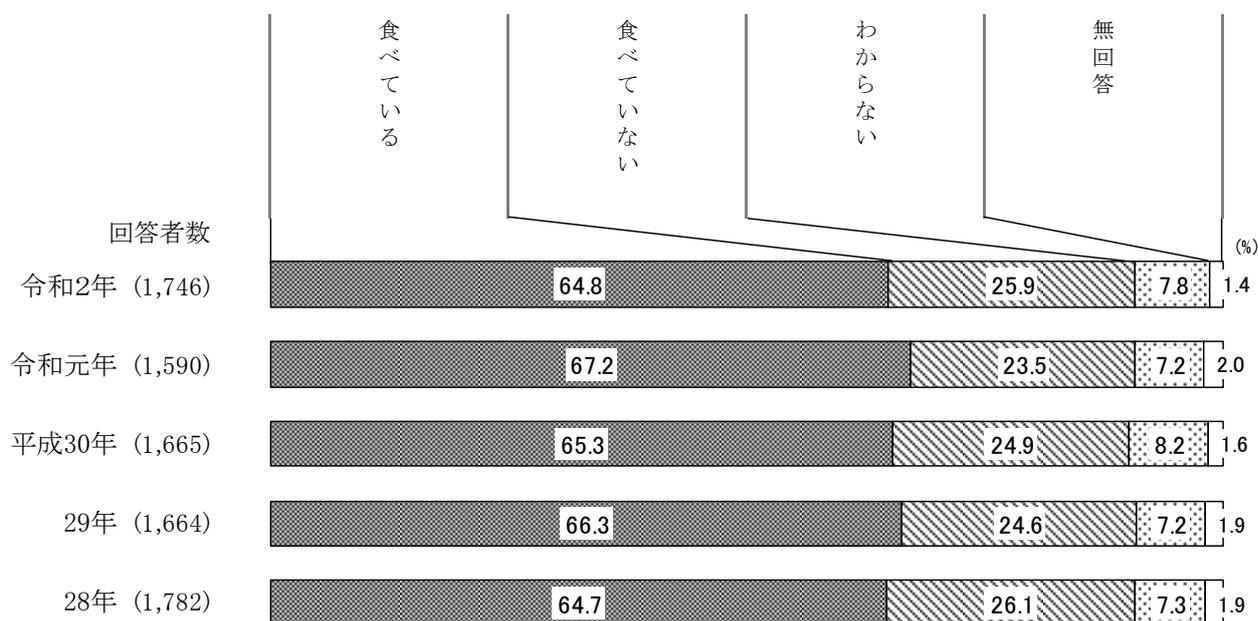
(3) 野菜から食べ始めることの実践状況

■「食べている」が6割台半ばを占めているが、前回と比べると微減

問19 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 経年比較／野菜から食べ始めることの実践状況

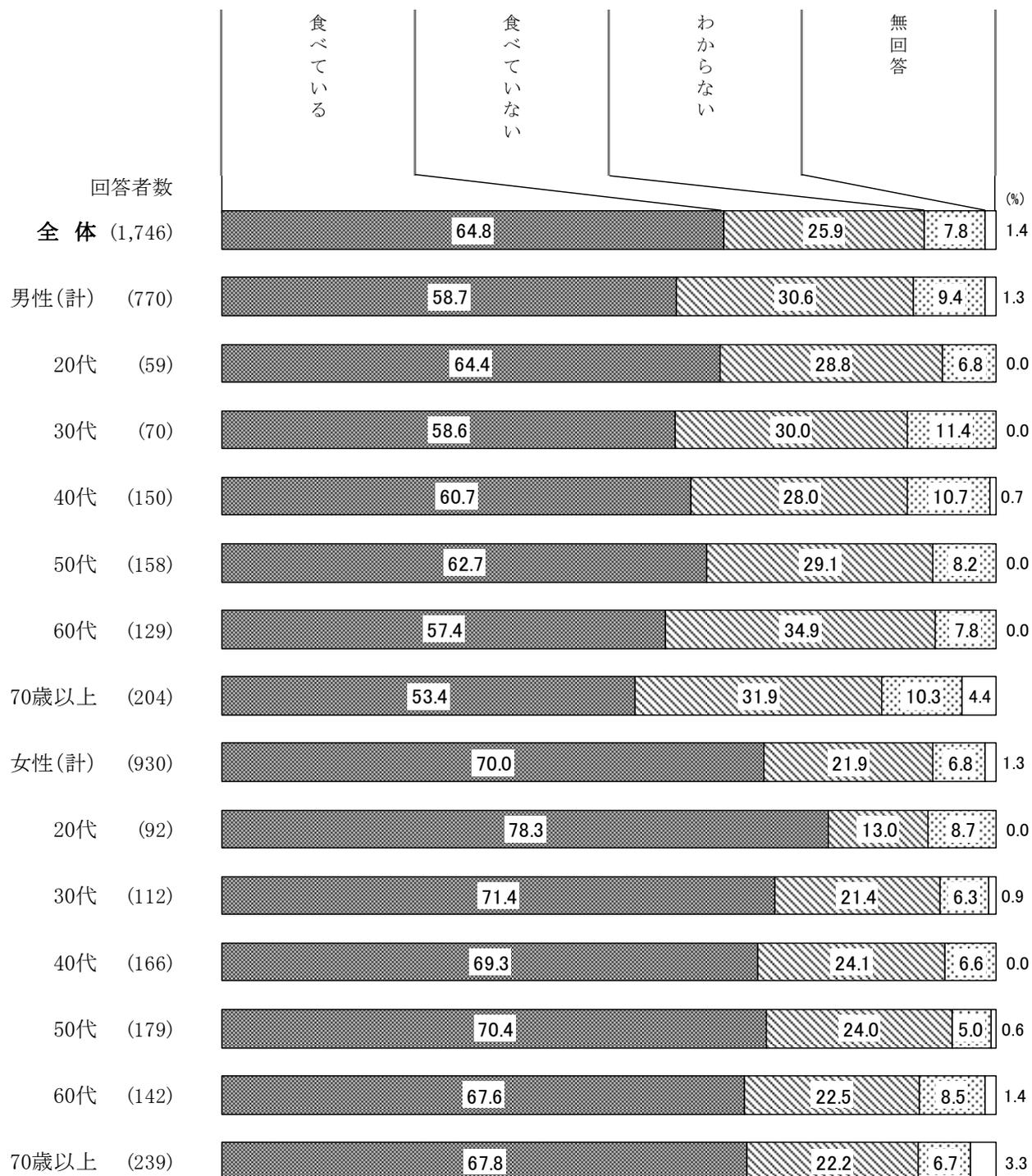


野菜から「食べている」は64.8%を占めている。一方、「食べていない」は25.9%となっている。

経年でみると、いずれの選択肢も比率に大きな変化はみられないが、「食べている」は前回より2.4ポイント減少しており、逆に「食べていない」は前回より2.4ポイント増加している。

性別でみると、女性では「食べている」が70.0%と、男性（58.7%）を大きく上回っている。  
 性・年代別でみると、「食べている」は、男性では20代で64.4%と最も高く、女性でも20代で78.3%と8割弱を占めて最も高くなっているが、女性の他の年代層の格差はほとんどみられない。

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



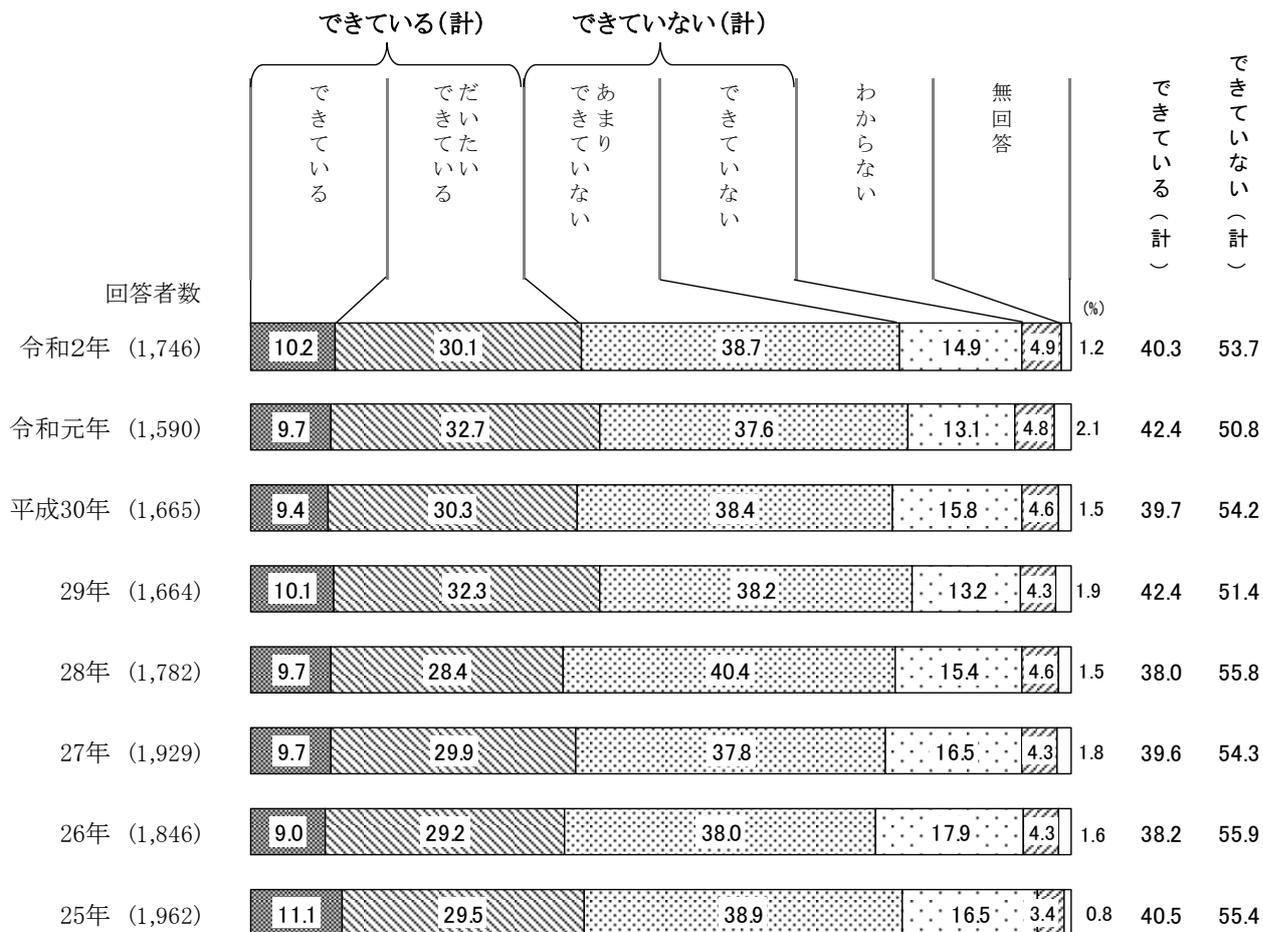
(4) 1日野菜350g以上の摂取

■【できている】人は4割で、【できていない】人が5割台半ば

問20 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

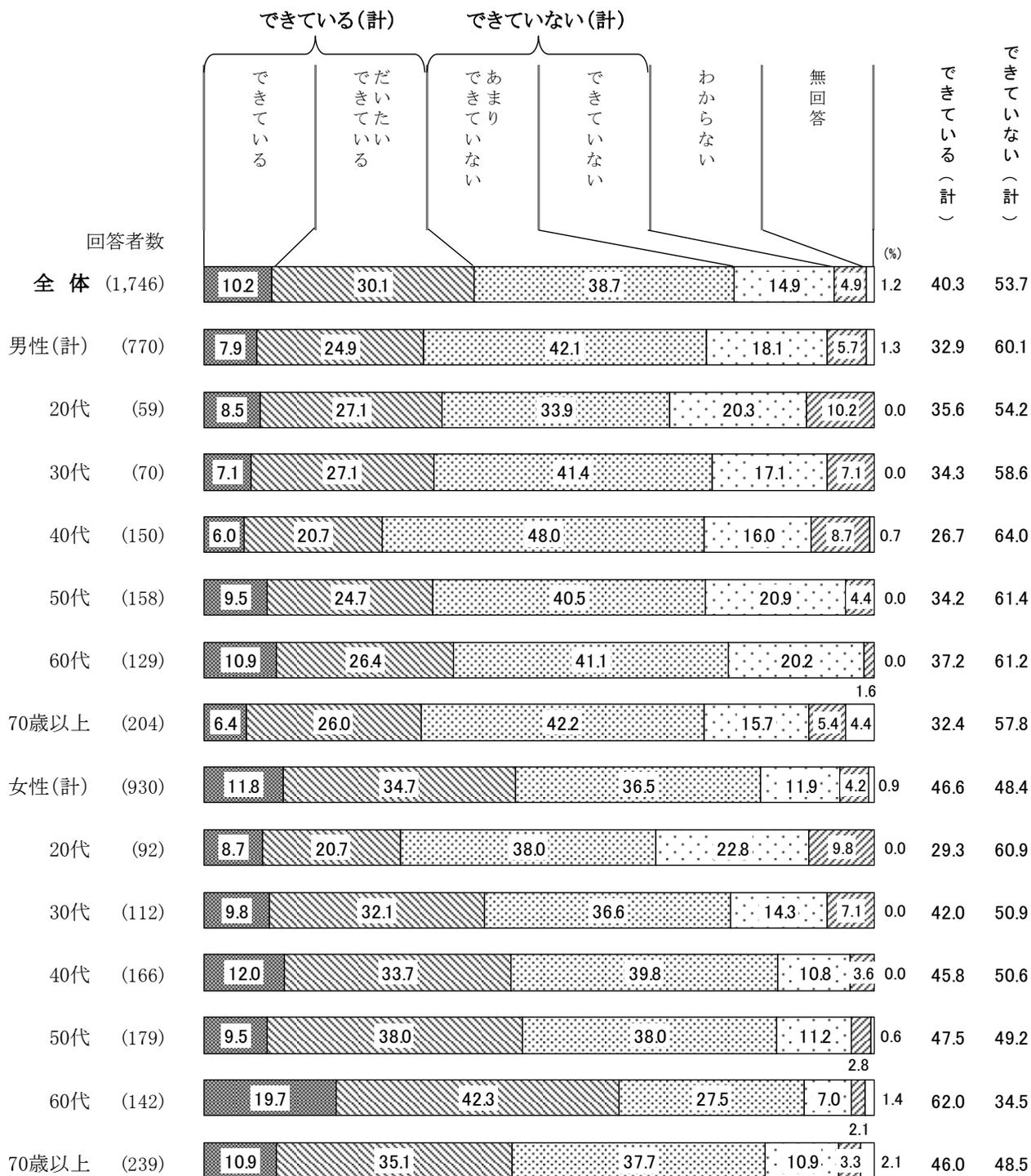


毎日350g以上の野菜の摂取については、「できている」が10.2%で、これに「できたいできていない」の30.1%を合わせた【できている】は40.3%となっている。一方、「あまりできていない」と「できていない」(14.9%)を合わせた【できていない】は53.7%となっている。

経年でみると、回答分布に大きな変化はみられないが、【できている】は今回40.3%と前回より2.1ポイント減少し、逆に【できていない】は今回53.7%と前回より2.9ポイント増加している。

性別でみると、【できている】は、女性が46.6%と男性（32.9%）を大きく上回っている。  
 性・年代別でみると、男性では、【できている】が60代で4割弱とやや高くなっている。  
 女性では、【できている】が60代で6割強ととくに高く、他の40代以上の3年代層もそれぞれ4割台後半で30代以下の2年代層に比べて高くなっている。

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

■ 〈身近に安心して受診できる医療機関あり〉という人は6割台半ばを超えている

問21 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5-5-1-① 経年比較／体調や習慣

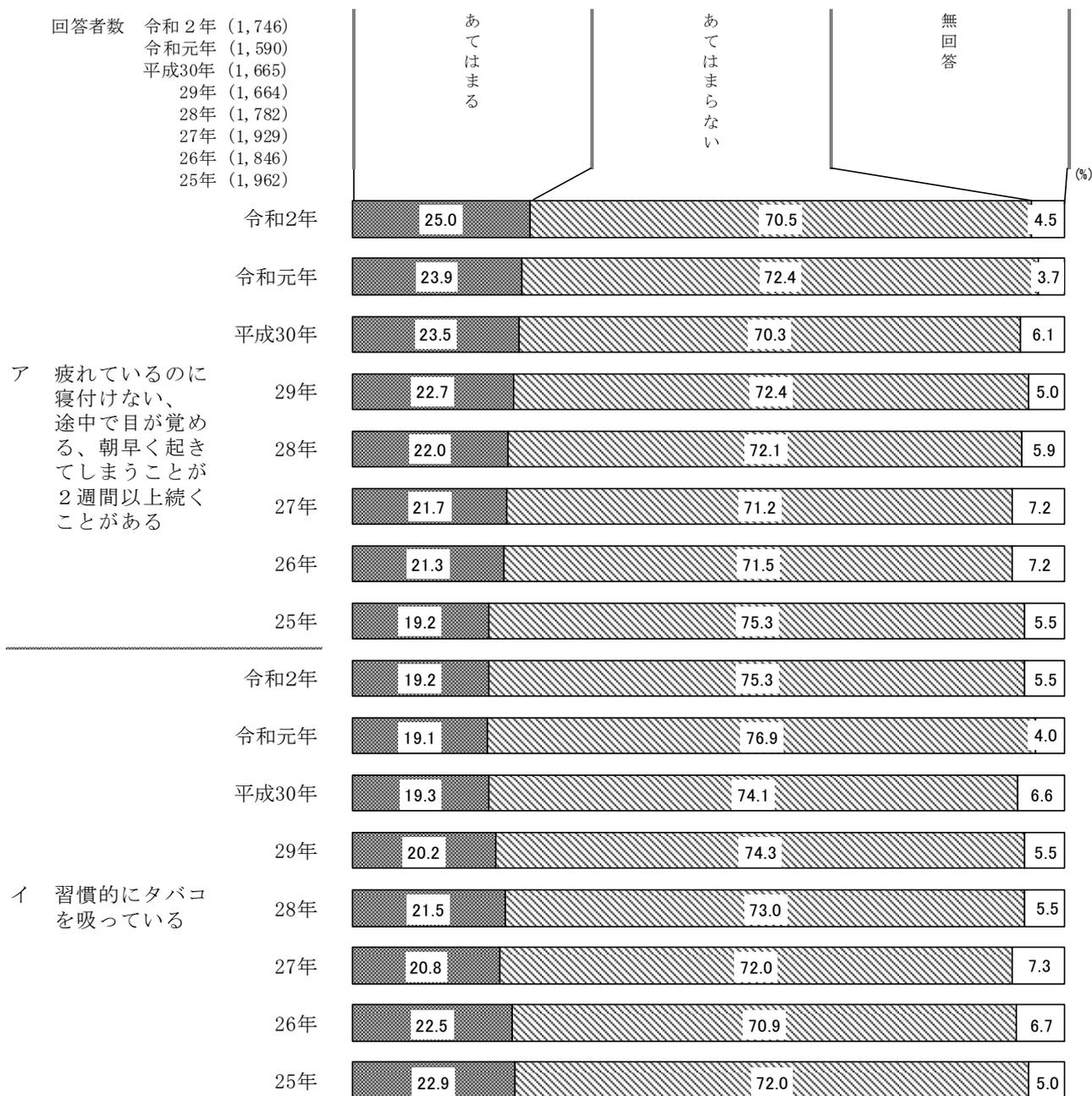
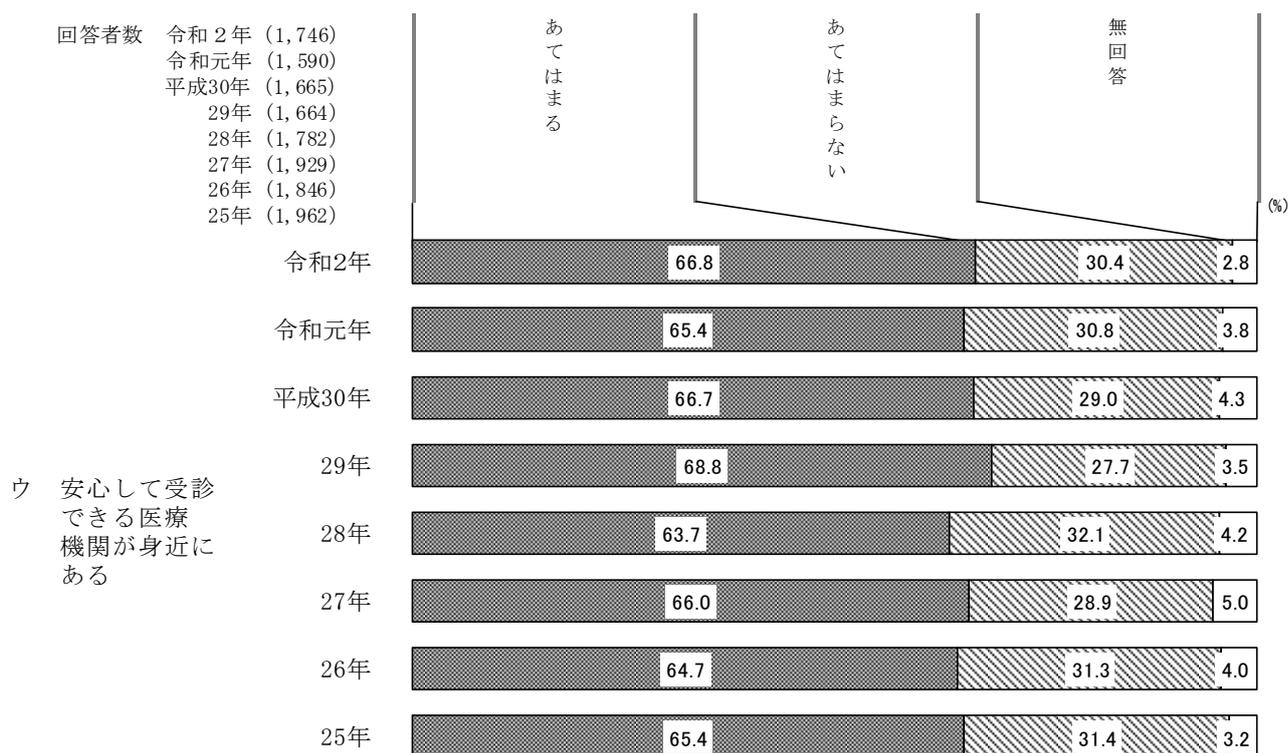


図5-5-1-② 経年比較／体調や習慣



体調や習慣に関する3項目について、「あてはまる」の割合をみると、〈安心して受診できる医療機関が身近にある〉(66.8%)が6割台半ばを超えて高くなっている。

一方、〈疲れているのに寝付けられない、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〉と〈習慣的にタバコを吸っている〉は、「あてはまる」がそれぞれ25.0%、19.2%となっており、ともに「あてはまらない」が7割台を占めて多くなっている。

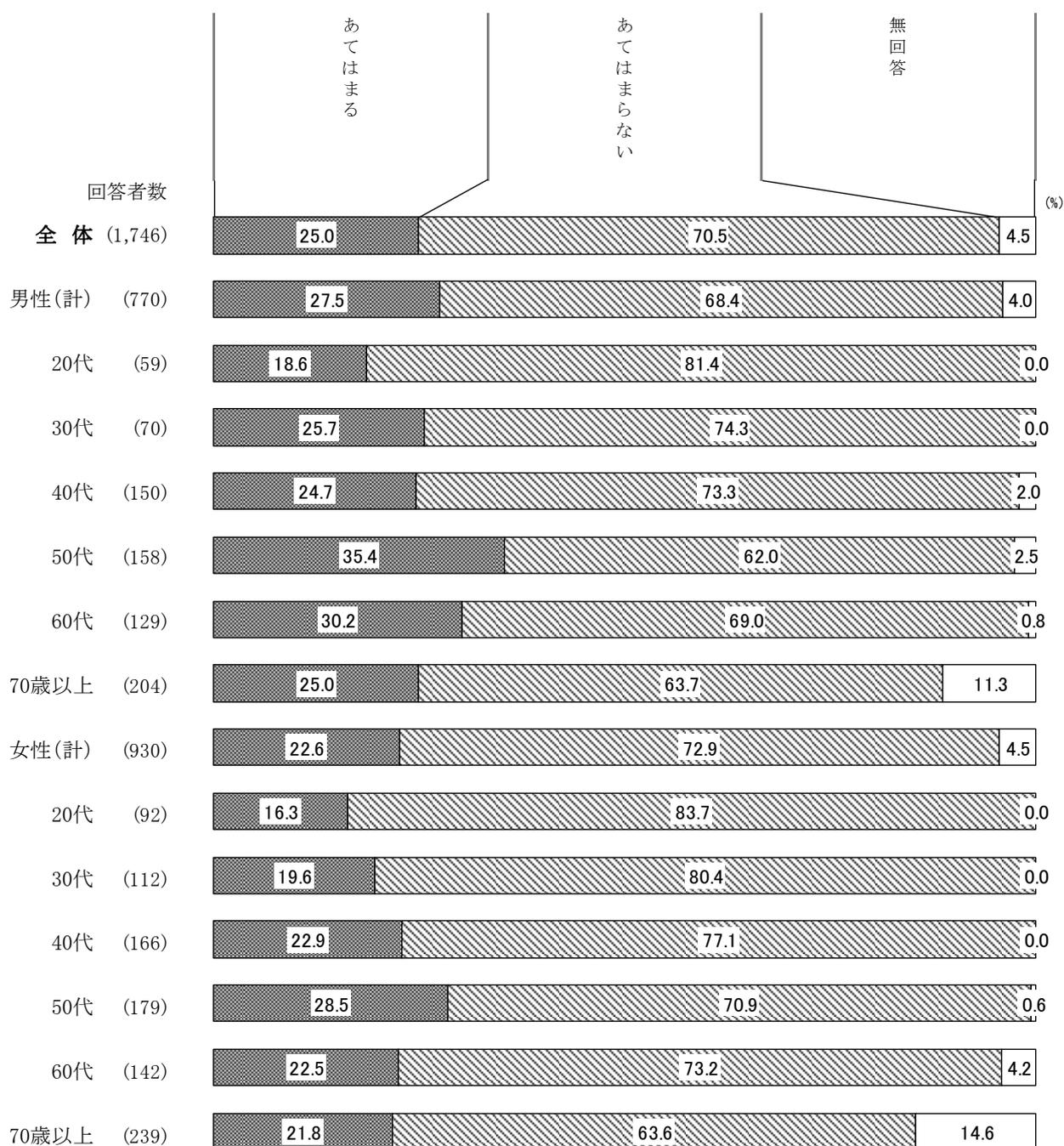
経年でみると、各項目とも、大きな変化はみられないものの、〈習慣的にタバコを吸っている〉が最近3年間続けて19%台でほとんど変動がない中で、〈疲れているのに寝付けられない、途中で目が覚める、朝早く起きてしまうことが2週間以上続くことがある〉と〈安心して受診できる医療機関が身近にある〉はともに前回より微増している。

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、性別でみると、「あてはまる」は女性（22.6%）より男性（27.5%）の方がやや高くなっている。

性・年代別でみると、「あてはまる」は、男性では50代で3割台半ばと最も高く、女性でも50代で3割弱と最も高くなっている。

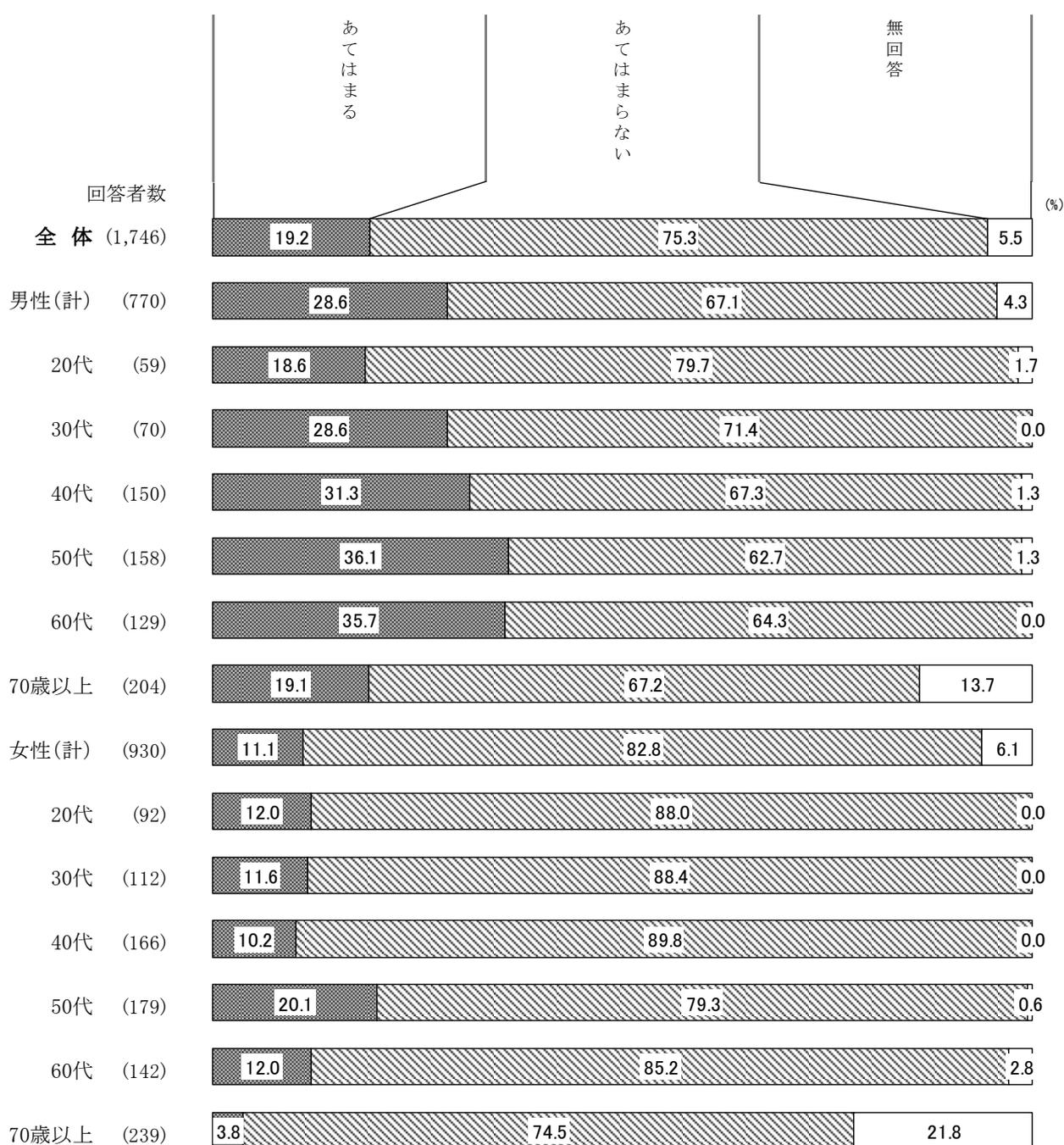
図5-5-2-① 性別、性・年代別／体調や習慣  
／疲れているのに寝付けない、途中で目が覚める、朝早く起きてしまうことが2週間以上続くことがある



〈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28.6%、女性11.1%と、男性が女性を大きく上回って、性差が大きくなっている。

性・年代別で見ると、「あてはまる」は、男性では50代と60代で3割台半ばと高く、20代と70歳以上で2割に届かず低くなっており、年代差がみられる。一方、女性では50代で2割を超えて高く、70歳以上で3.8%と低いのが、この2年代層を除く他の年代層では10~12%のレベルで並んでいる。

図5-5-2-② 性別、性・年代別／体調や習慣／習慣的にタバコを吸っている

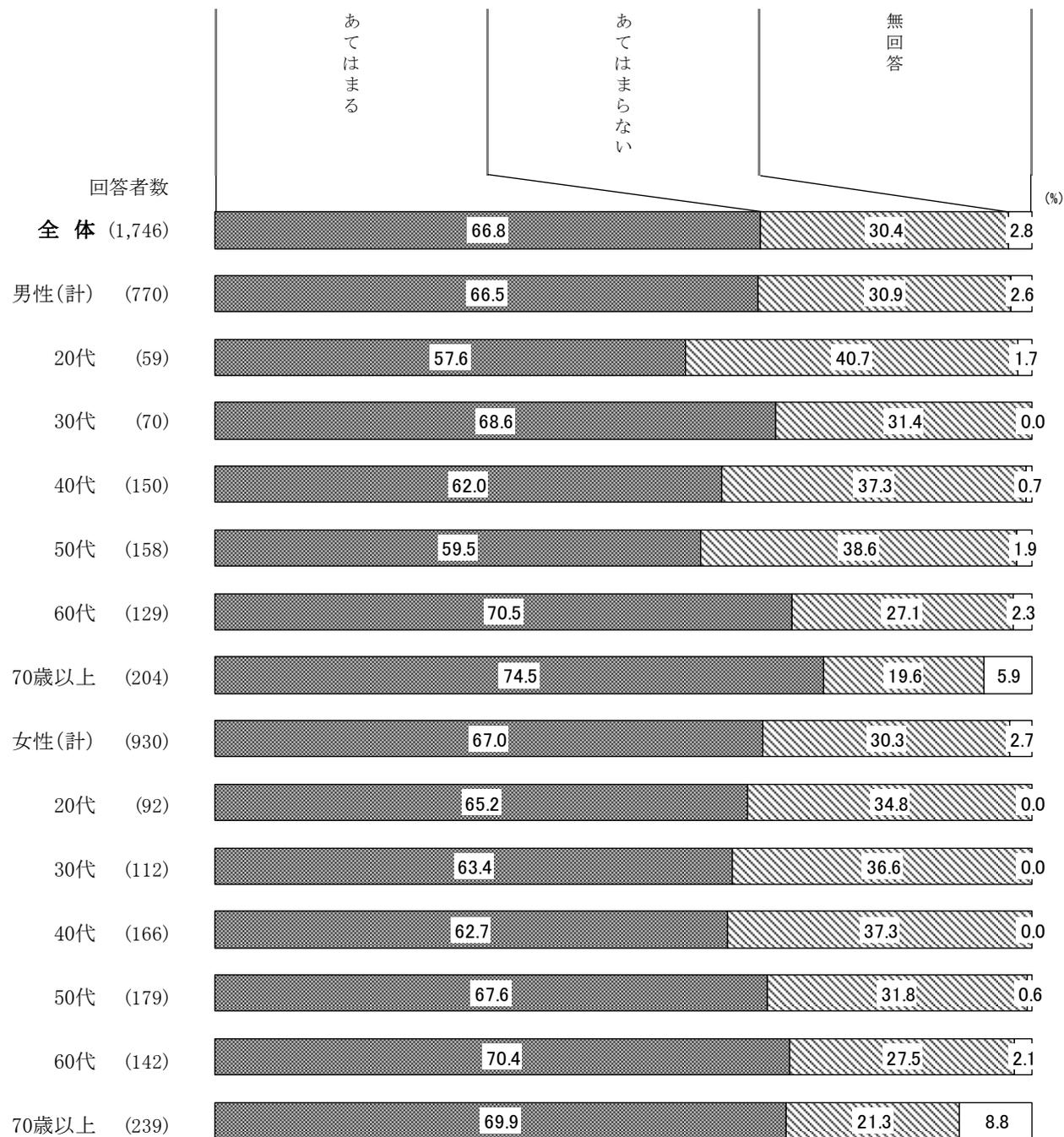


第3章 調査結果の分析 〈健康〉

〈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、男女で大きな違いはみられない。

性・年代別で見ると、「あてはまる」は、男性では70歳以上で7割台半ばと最も高く、20代と50代で6割に届かず低めとなっている。女性では60代と70歳以上で7割とやや高いが、他の年代も6割強から7割弱で大きな年代差はみられない。

図5-5-2-③ 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」と「毎年健康診断を受けている」がともに6割台半ばで上位

問22 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5-6-1-① 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

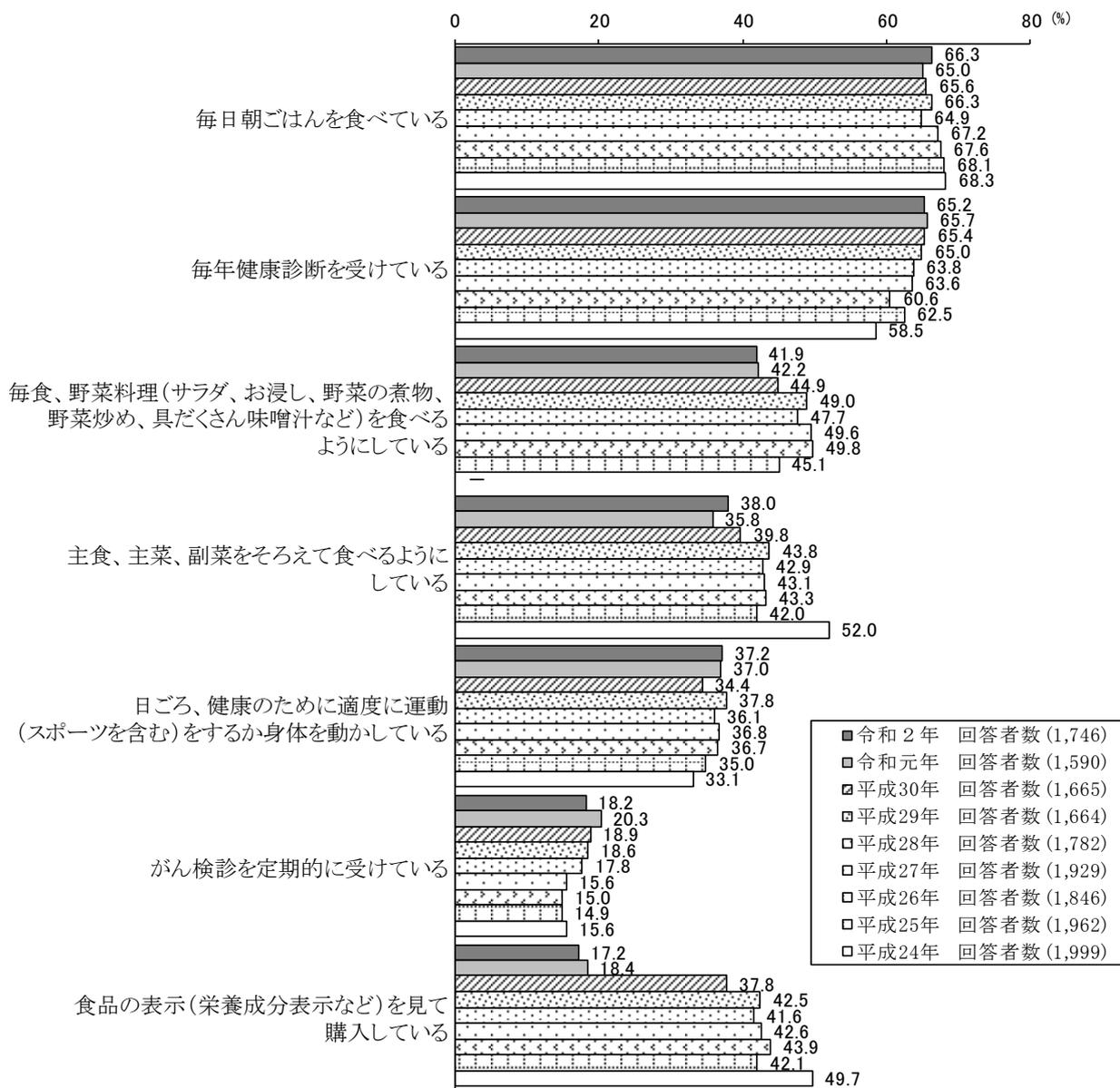
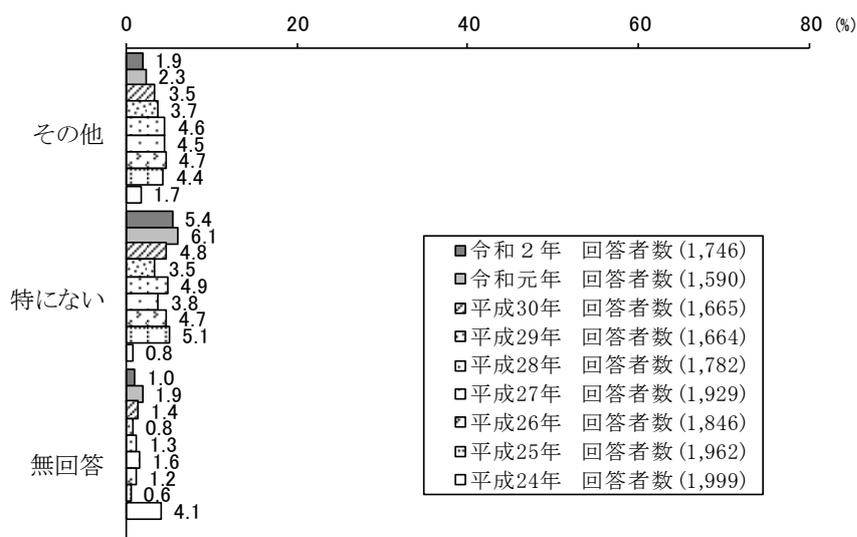


図5-6-1-② 経年比較／健康維持のために実行している、心がけているもの



- ※「毎食、野菜料理を食べるようにしている」は平成25年度～平成30年度までは「毎食、野菜料理を食べるように心がけている」。なお、この項目は平成25年度新設。
- ※「日ごろ、健康のために適度に運動（スポーツを含む）をするか身体を動かしている」は平成26年度～平成30年度は「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」、平成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」。
- ※「主食、主菜、副菜をそろえて食べるようにしている」は平成24年度～平成30年度までは「主食、主菜、副菜をそろえて食べるように心がけている」。
- ※「食品の表示（栄養成分表示など）を見て購入している」は平成24年度～平成30年度までは「食品の表示（添加物、消費期限など）を見て購入している」。

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、僅差で「毎年健康診断を受けている」（65.2%）が続き、以下「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）を食べるようにしている」（41.9%）、「主食、主菜、副菜をそろえて食べるようにしている」（38.0%）「日ごろ、健康のために適度に運動（スポーツを含む）をするか身体を動かしている」（37.2%）の順となっている。

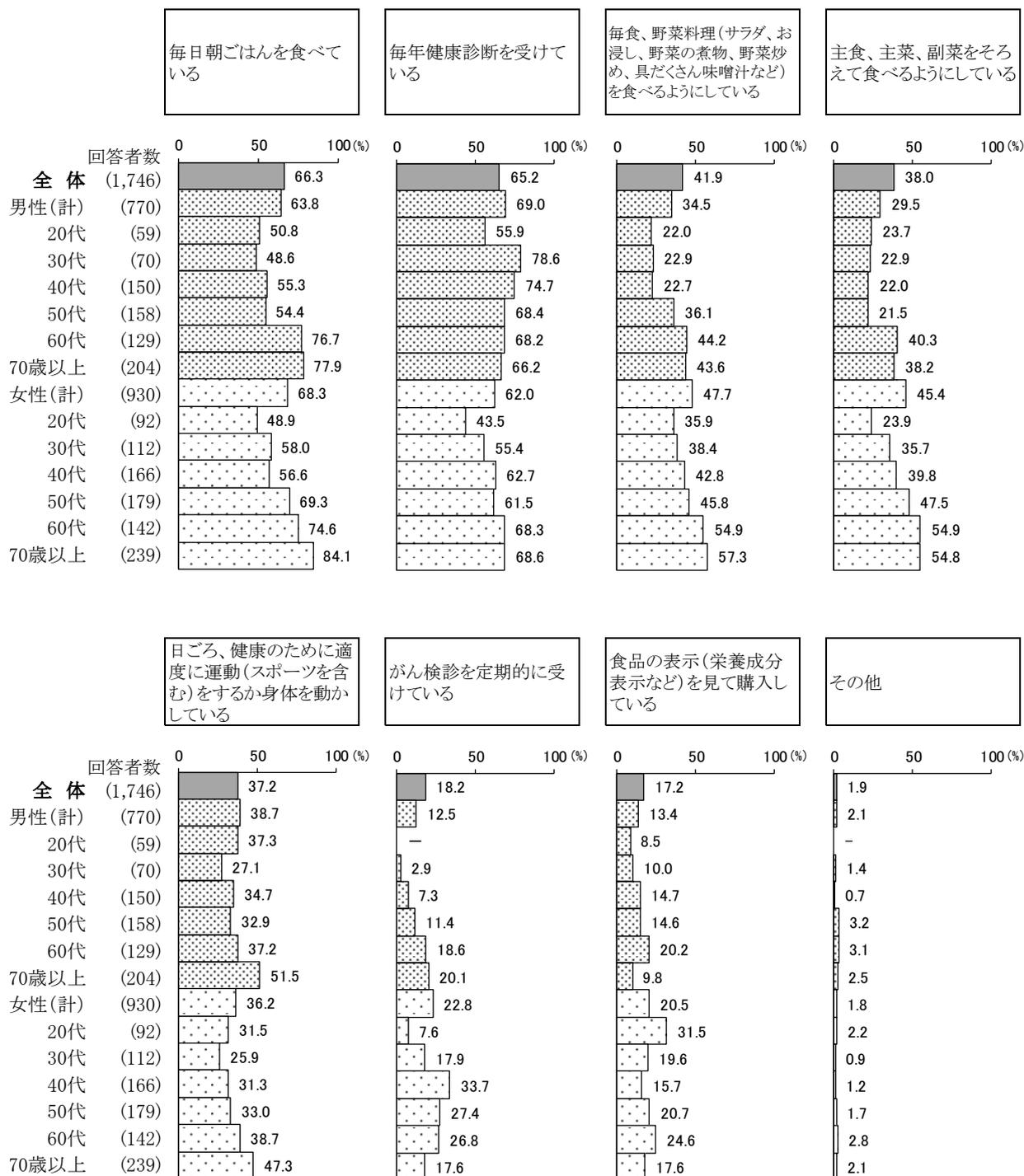
経年でみると、僅差で並ぶ上位2項目と4番目と5番目の項目の順位が前回と変わっているが、全体としては、順位、数値に前回からの大きな変動はみられない。

性別でみると、僅差で2位の「毎年健康診断を受けている」で女性より男性が7.0ポイント高いのを除くと、女性の方が男性より高い項目が多く、中でも「主食、主菜、副菜をそろえて食べるようにしている」（男性29.5%＜女性45.4%）、「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）を食べるようにしている」（男性34.5%＜女性47.7%）、「がん検診を定期的を受けている」（男性12.5%＜女性22.8%）の3項目は男性より女性が10～16ポイント程度高くなっている。

性・年代別でみると、男性では、「毎年健康診断を受けている」が30代で最も高く年代が高くなるにつれて僅かに比率が低まる傾向にあるのを除くと、他の上位項目はそれぞれ60代と70歳以上の高齢2年代層で高めの傾向がみられる。

女性では、「がん検診を定期的を受けている」が40代で最も高く、「食品の表示（栄養成分表示など）をみて購入している」が20代で最も高いのを除くと、他の上位項目それぞれは60代と70歳以上を筆頭に年代が高くなるにつれて比率も高まる傾向がみられる。

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

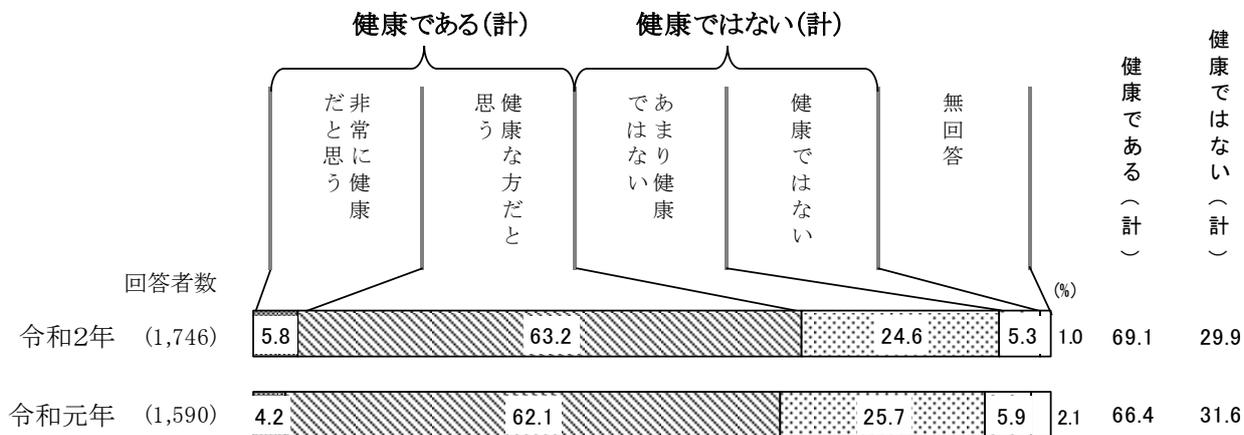


(7) 自身の健康状態について

■ 自分は【健康である】と自認している人は、前回より僅かに伸びてほぼ7割

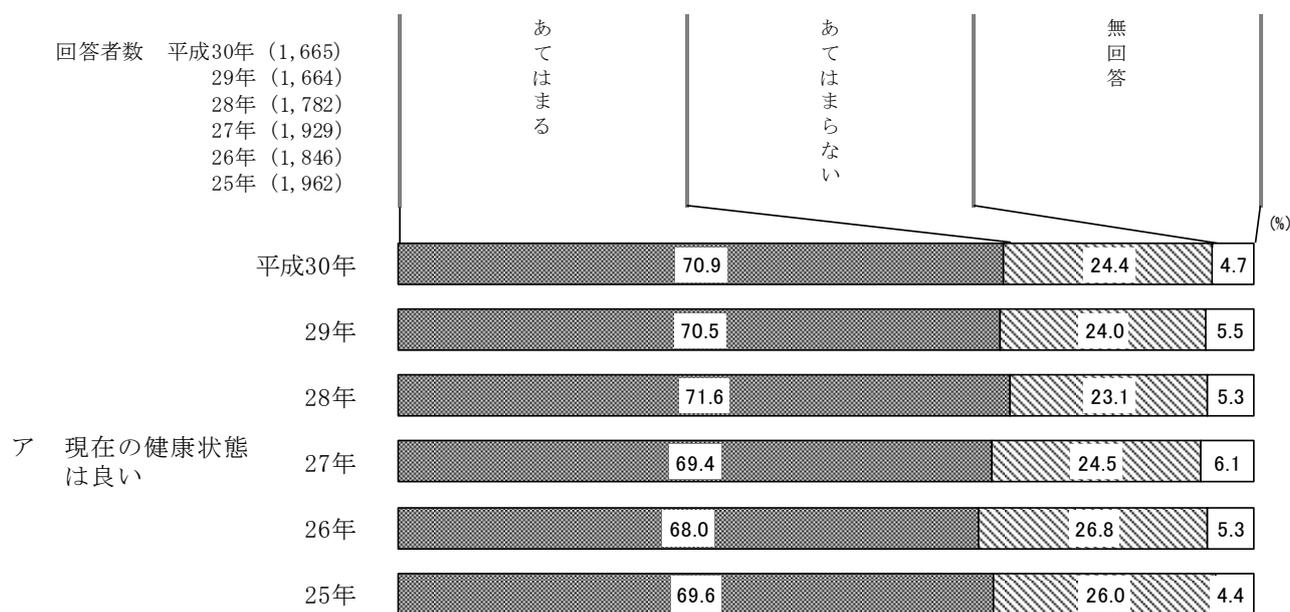
問23 あなたは普段、ご自分のことを健康だと感じていますか（○は1つだけ）。

図5-7-1 前回調査比較／自身の健康状態について



参考／体調や習慣

問 あなたの体調などについてお答えください（○はそれぞれ1つずつ）。



※ 前回の令和元年度より独立設問として、4つの選択肢から選んでもらった「自身の健康状態」については、平成25～30年度では、「現在の健康状態は良い」という項目に対して「あてはまる」と「あてはまらない」の2択で聴取していた。

前回の令和元年調査より新たに4択で聴取している「自身の健康状態」について、今回の結果をみると、「健康な方だと思う」が63.2%を占めて、これに「非常に健康だと思う」(5.8%)を合わせた【健康である】が69.1%となっている。一方、「あまり健康ではない」(24.6%)と「健康ではない」(5.3%)を合わせた【健康ではない】(29.9%)はほぼ3割となっている。

この令和2年の結果を前回の令和元年と比べると、【健康である】は今回69.1%で前回（66.4%）より2.7ポイント増加し、逆に【健康ではない】は今回29.9%で前回（31.6%）より1.7ポイント減少している。

参考までに、平成30年までの〈現在の健康状態は良い〉という項目で「あてはまる」と「あてはまらない」の2択で聴取していた結果と比較すると、今回令和2年調査の【健康である】（69.1%）の割合は、平成25年以降7割前後で推移していた【あてはまる】（68.0%～71.6%）の割合とほぼ同じレベルとなっている。

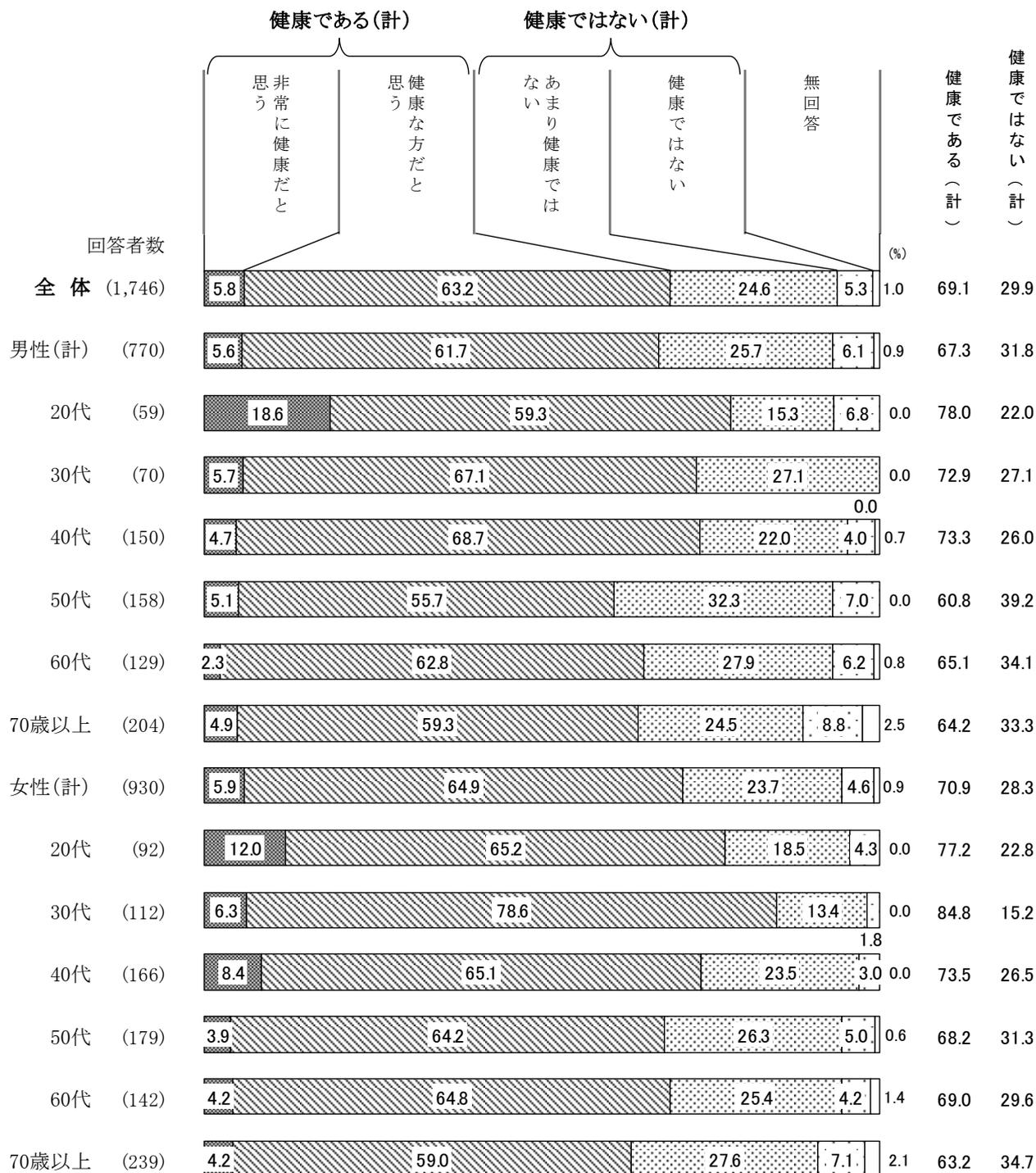
第3章 調査結果の分析〈健康〉

性別でみると、【健康である】は、男性67.3%、女性70.9%で、女性の方が3.6ポイント高い。

性・年代別でみると、【健康である】は、男性では、20代で78.0%と最も高く、30代と40代でも7割台と40代以下の3年代層でやや高くなっているが、50代以上の3年代層は6割強から6割台半ばにとどまり、中でも50代で60.8%と最も低くなっている。

女性では、【健康である】は30代で84.8%と最も高く、男性同様40代以下の3年代層で高めの傾向がみられ、70歳以上で63.2%と最も低くなっている。

図5-7-2 性別、性・年代別／自身の健康状態について

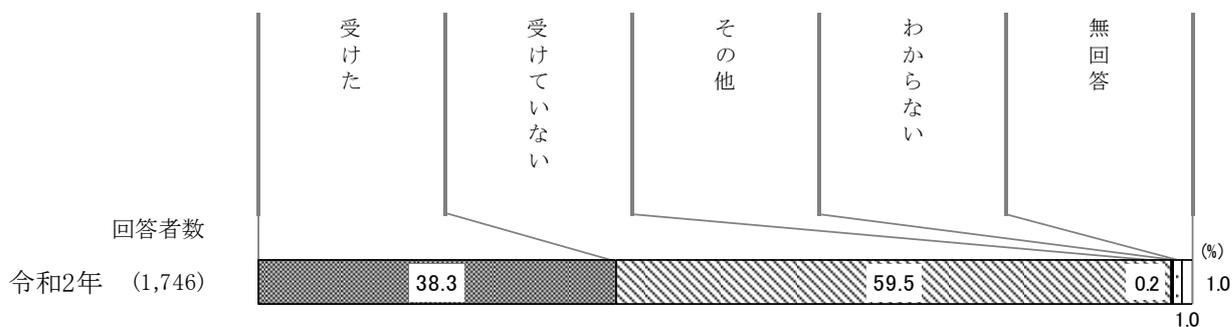


(8) がん検診の受診状況

■ この一年間にがん検診を受けた人の割合は4割弱で、「受けていない」がほぼ6割

問24 あなたは、この一年間で、何らかのがん検診を受けましたか（○は1つだけ）。

図5-8-1 がん検診の受診状況



今回の令和2年調査からの新設設問となる、この一年間のがん検診の受診状況の結果をみると、「受けていない」が59.5%で最も多く、「受けた」は38.3%で4割弱となっている。

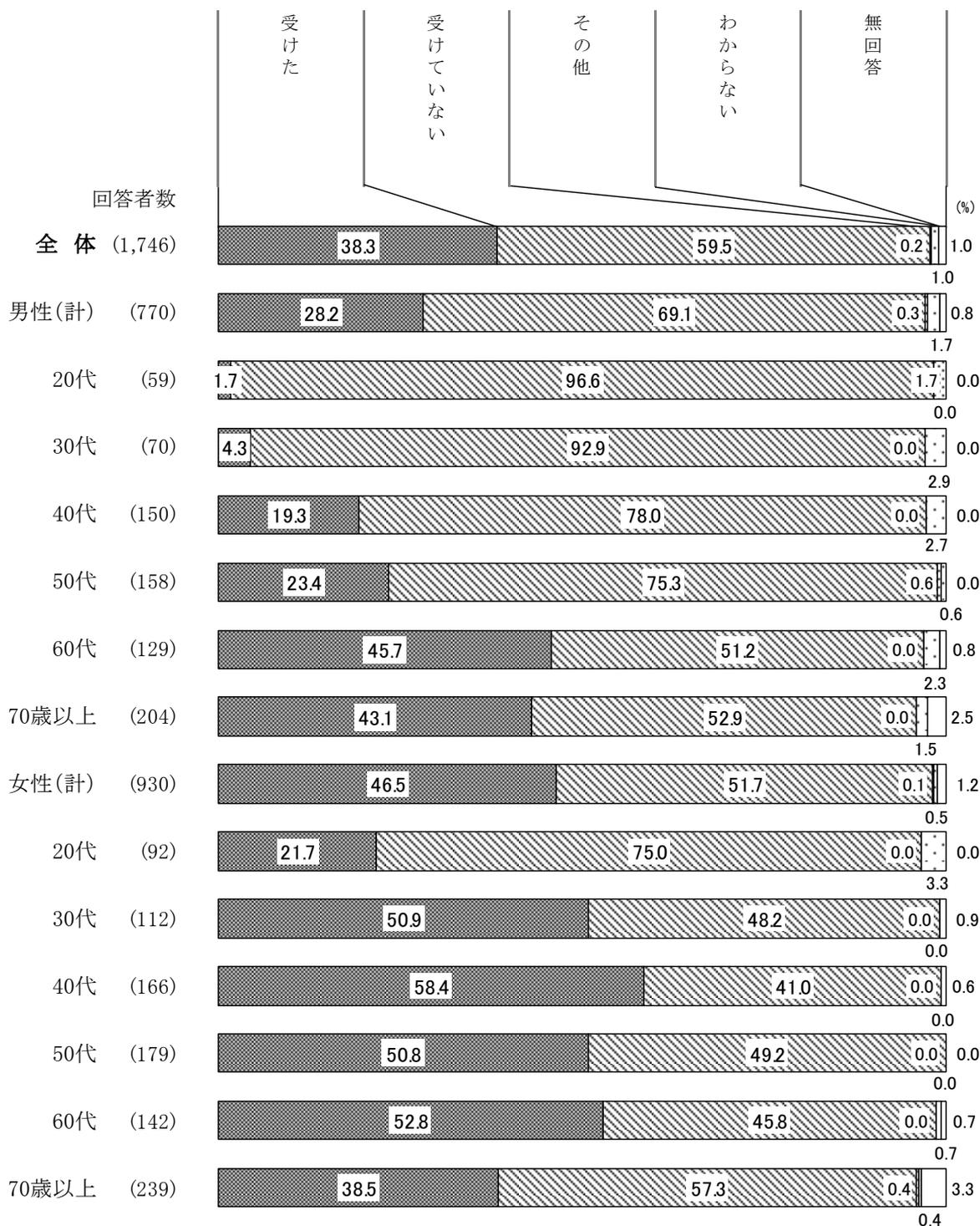
第3章 調査結果の分析 〈健康〉

性別でみると、「受けた」は、男性は28.2%、女性は46.5%で、女性の方が18.3ポイントも高く、性差が大きくなっている。

性・年代別でみると、男性では、「受けた」は60代（45.7%）と70歳以上（43.1%）が4割強から4割台半ばで高く、次いで50代（23.4%）と40代（19.3%）が2割前後で続くが、20代（1.7%）と30代（4.3%）は1割未満と低く、高齢層ほど高い上に年代差が大きくなっている。

女性での「受けた」は、40代（58.4%）が6割弱で最も高く、30代、50代、60代の3年代層がいずれも5割強（50.8%～52.8%）で並んで続くが、70歳以上（38.5%）は4割弱で、20代（21.7%）は2割強で最も低くなっている。

図5-8-2 性別、性・年代別／がん検診制度の受診状況



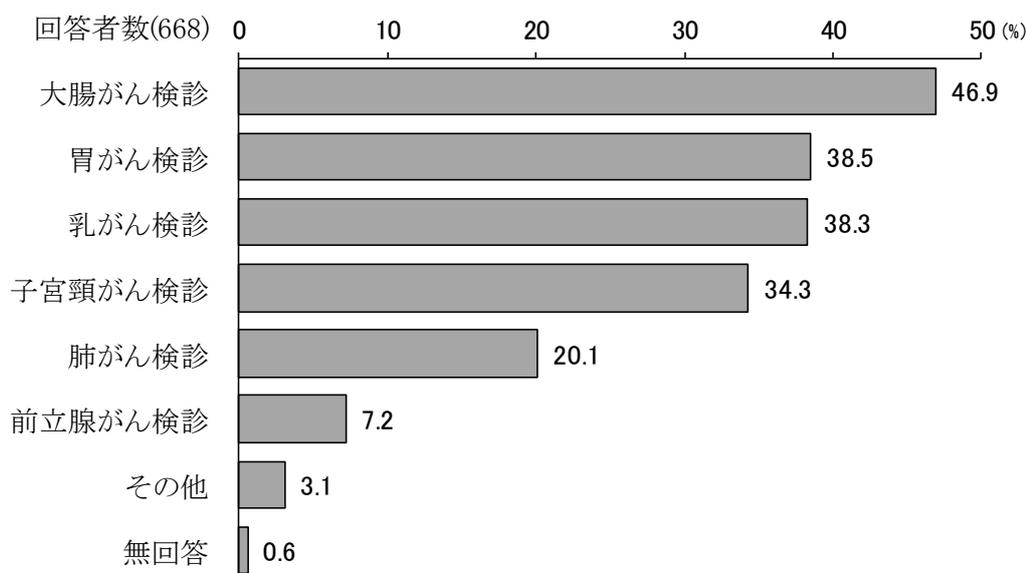
## (9) 受けたがん検診の種類

■「大腸がん検診」が4割台半ばを超えて、「胃がん検診」と「乳がん検診」が4割弱で並ぶ

## 問24で「1 受けた」とお答えの方に

問24-1 あなたが受けたがん検診は以下のどれですか（○はあてはまるものすべて）。

図5-9-1 受けたがん検診の種類



この一年間に受けたがん検診を受けた人の、受けたがん検診の種類をみると、「大腸がん検診」が46.9%で最も高く、これに「胃がん検診」(38.5%)と「乳がん検診」(38.3%)が4割弱で並んで続き、以下「子宮頸がん検診」(34.3%)、「肺がん検診」(20.1%)、「前立腺がん検診」(7.2%)の順となっている。

性別でみると、がん検診の種類に応じて性差が大きく、男性では、「大腸がん検診」(62.2%)が6割強で最も高く、「胃がん検診」(55.3%)が5割台半ば、「肺がん検診」(30.0%)が3割、「前立腺がん検診」(22.1%)となっている。

一方、女性では、「乳がん検診」(56.9%)が5割台半ばを超えて最も高く、「子宮頸がん検診」(52.5%)が5割強の比較的小差で続き、以下「大腸がん検診」(39.1%)が4割弱、「胃がん検診」(29.9%)が約3割、「肺がん検診」(15.5%)が1割台半ばとなっている。

性・年代別にみると、男性の場合は、「大腸がん検診」で70歳以上が7割弱でやや高いのを除くと、上位項目のほとんどで目立った年代別の格差はみられない。

女性の場合は、「子宮頸がん検診」で20代(95.0%)が9割台半ばと高いのを筆頭に、年代が高くなるにつれて比率が低まる傾向が明確にみられ、「乳がん検診」は40代(81.4%)での8割強をピークに山型の比率分布となっているのに対して、「大腸がん検診」「胃がん検診」「肺がん検診」の3種は概ね60代をピークに、年代が高まるにつれて比率も高まる傾向がみられ、がん検診の種類によって年代別の傾向が異なっている。

第3章 調査結果の分析 〈健康〉

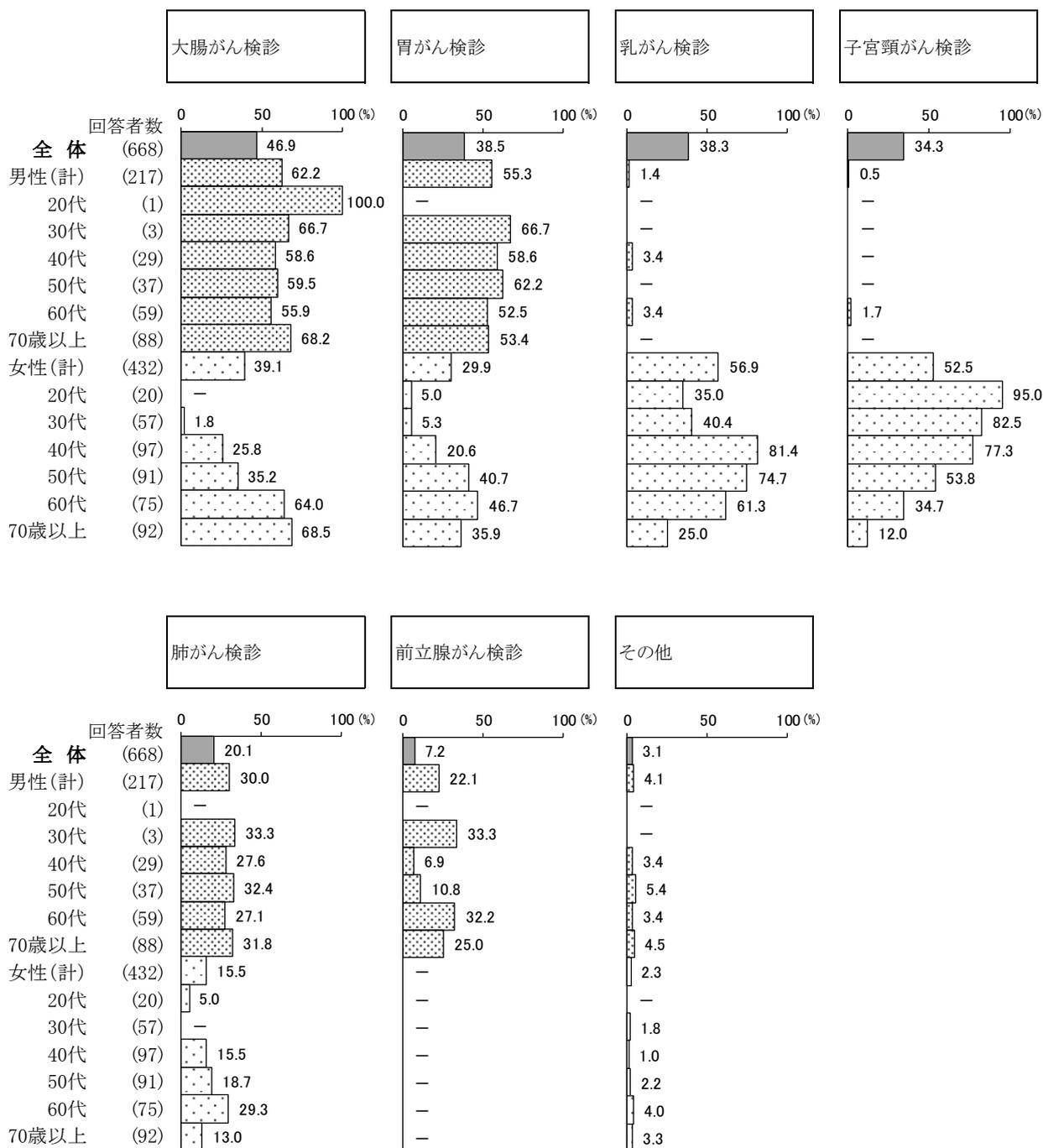
さらに、「大腸がん検診」を例として、がん検診の受診方法について考えてみる。

がん検診の受診方法には、定期的な健康診断を行う「職場の検診」、40代以上を対象として区が行う「区の検診」、医療機関で行う人間ドックなどの「個人的な検診」などがある。

男性の場合は、各年代層ともに5割を超えて高い傾向にあることから、定期的な健康診断を行っている「職場の検診」を利用している人が多いと思われる。

一方、女性の場合は、40代から比率が高まる傾向がみられ、60代以上の高齢層が最も高くなることから、「区の検診」を利用している人が多いと思われる。

図5-9-2 性別、性・年代別／受けたがん検診の種類

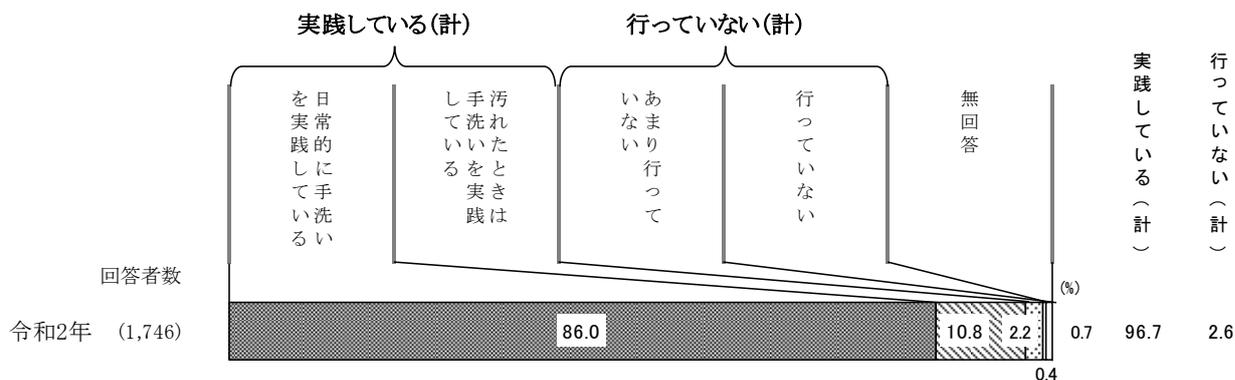


(10) 感染症予防のための手洗いの実践状況

■「日常的に手洗いを実践している」人が8割台半ばを占めている

問25 あなたは、日頃から感染症予防としての手洗いを実践していますか（○は1つだけ）。

図5-10-1 感染症予防としての手洗いの実践状況



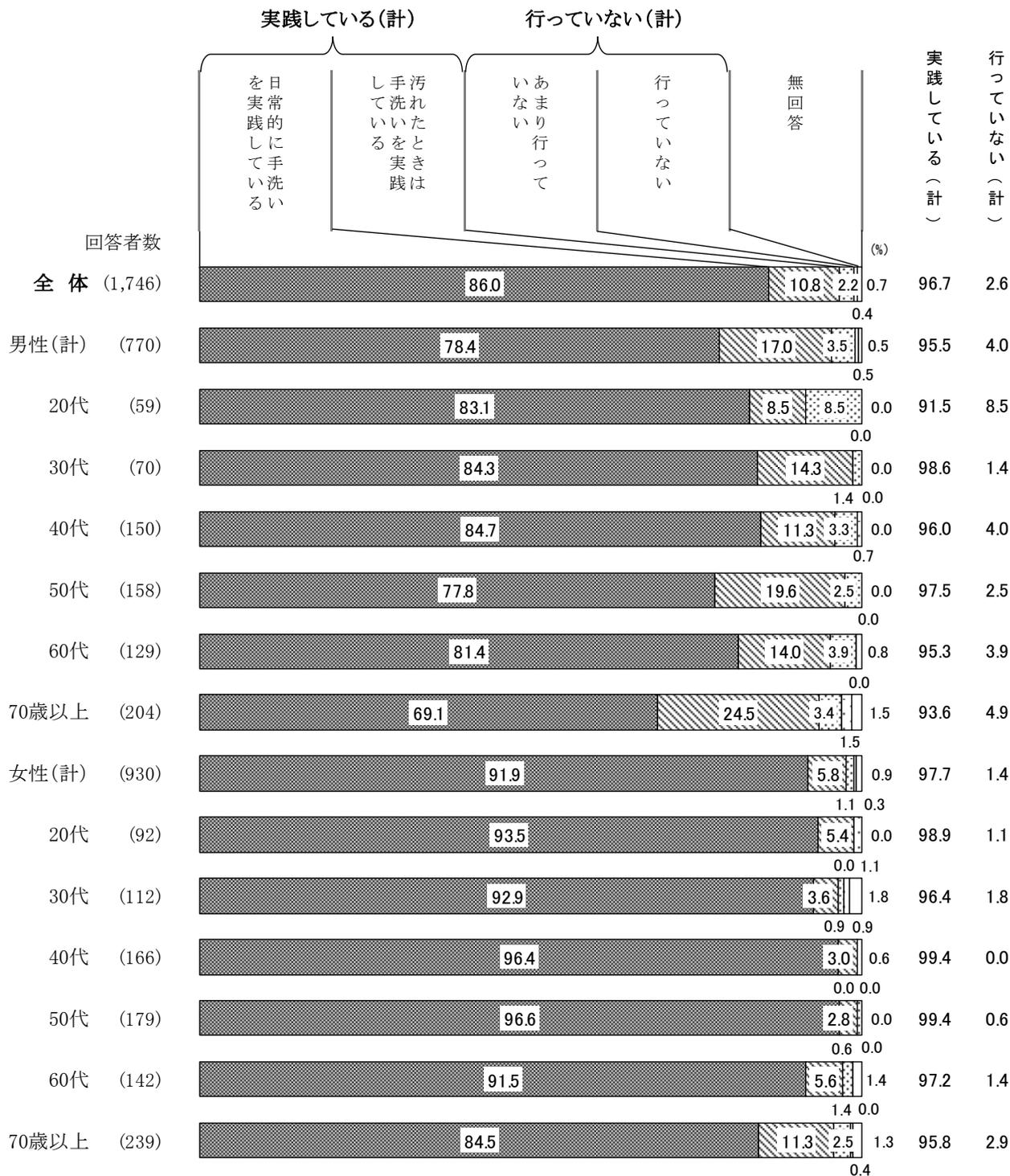
感染症予防としての手洗いの日頃からの実践状況の結果をみると、「日常的に手洗いを実践している」が86.0%を占めて最も多く、これに「汚れたときは手洗いを実践している」(10.8%)を合わせた【実践している】(96.7%)は9割台半ばを超えて大多数を占めている。一方、あまり行っていない(2.2%)と「行っていない」(0.4%)を合わせた【行っていない】(2.6%)は僅かとなっている。

第3章 調査結果の分析 〈健康〉

性別にみると、【実践している】では大きな違いがみられないものの、「日常的に手洗いを実践している」は男性（78.4%）より女性の（91.9%）の方が13.5ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、【実践している】では、男性の20代（91.5%）で9割強にとどまるのを除くと、各性・年代層ともに9割台半ば以上となっているが、「日常的に手洗いを実践している」では、男性の70歳以上（69.1%）で最も低く、女性の70歳以上（84.5%）も女性の年代別の中では低めとなっている。

図5-10-2 性別、性・年代別／感染症予防としての手洗いの実践状況

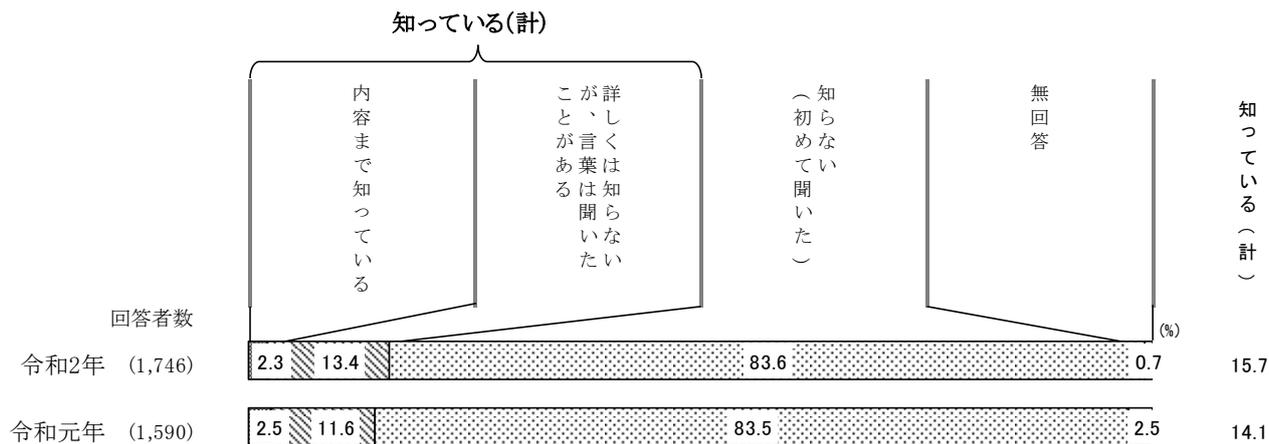


(11) 「ゲートキーパー」という言葉の認知状況

■【知っている】は1割台半ばで、「知らない（初めて聞いた）」が8割台半ばを占めている

問26 あなたは、「ゲートキーパー（※）」という言葉を知っていますか（○は1つだけ）。  
 ※「ゲートキーパー」とは、自殺のサインに気づき、適切な相談機関へつなぐ「いのちの門番」のことです。

図5-11-1 前回調査比較／「ゲートキーパー」という言葉の認知状況



「ゲートキーパー」という言葉の認知は、「知らない（初めて聞いた）」が83.6%を占めて多く、「内容まで知っている」（2.3%）はかなり少ない。この「内容まで知っている」に「詳しくは知らないが、言葉は聞いたことがある」（13.4%）を合わせた【知っている】は15.7%と1割台半ばとなっている。

経年でみると、2回目の聴取となった今回も前回の令和元年調査と似た回答分布で大きな違いはみられないが、【知っている】は今回15.7%で、前回（14.1%）より1.6ポイント微増している。

第3章 調査結果の分析 〈健康〉

性別でみると、【知っている】は男性で17.4%、女性で14.2%と、男女別に大きな違いはみられない。

性・年代別にみると、【知っている】は、男性では70歳以上でやや低めなのを除くと大きな年代差はみられず、女性では60代で2割を超えてやや高いのを除くと、他の各年代ともに1割強から1割台半ばでほとんど違いはみられない。

図5-11-2 性別、性・年代別／「ゲートキーパー」という言葉の認知状況

