

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) 決めている歯科医院
 - (11) 歯科医院で治療のほかに受けている内容
 - (12) 感染症予防としての手洗いの実践状況
 - (13) 「ゲートキーパー」という言葉の認知状況
-

5 健康

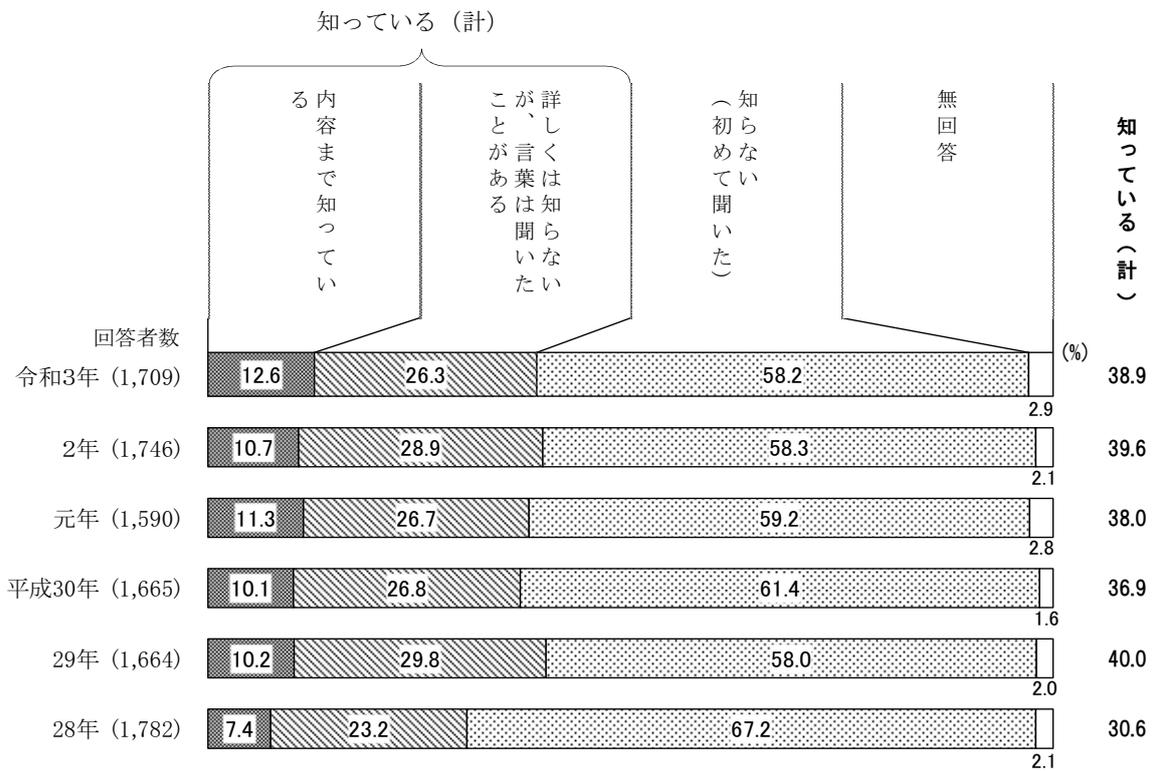
(1) 区のキャッチフレーズの認知状況

■【知っている】は4割弱

問16 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



区のキャッチフレーズ『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12.6%で、これに「詳しくは知らないが、言葉は聞いたことがある」(26.3%)を合わせた【知っている】は38.9%となっている。一方、「知らない (初めて聞いた)」は58.2%となっている。

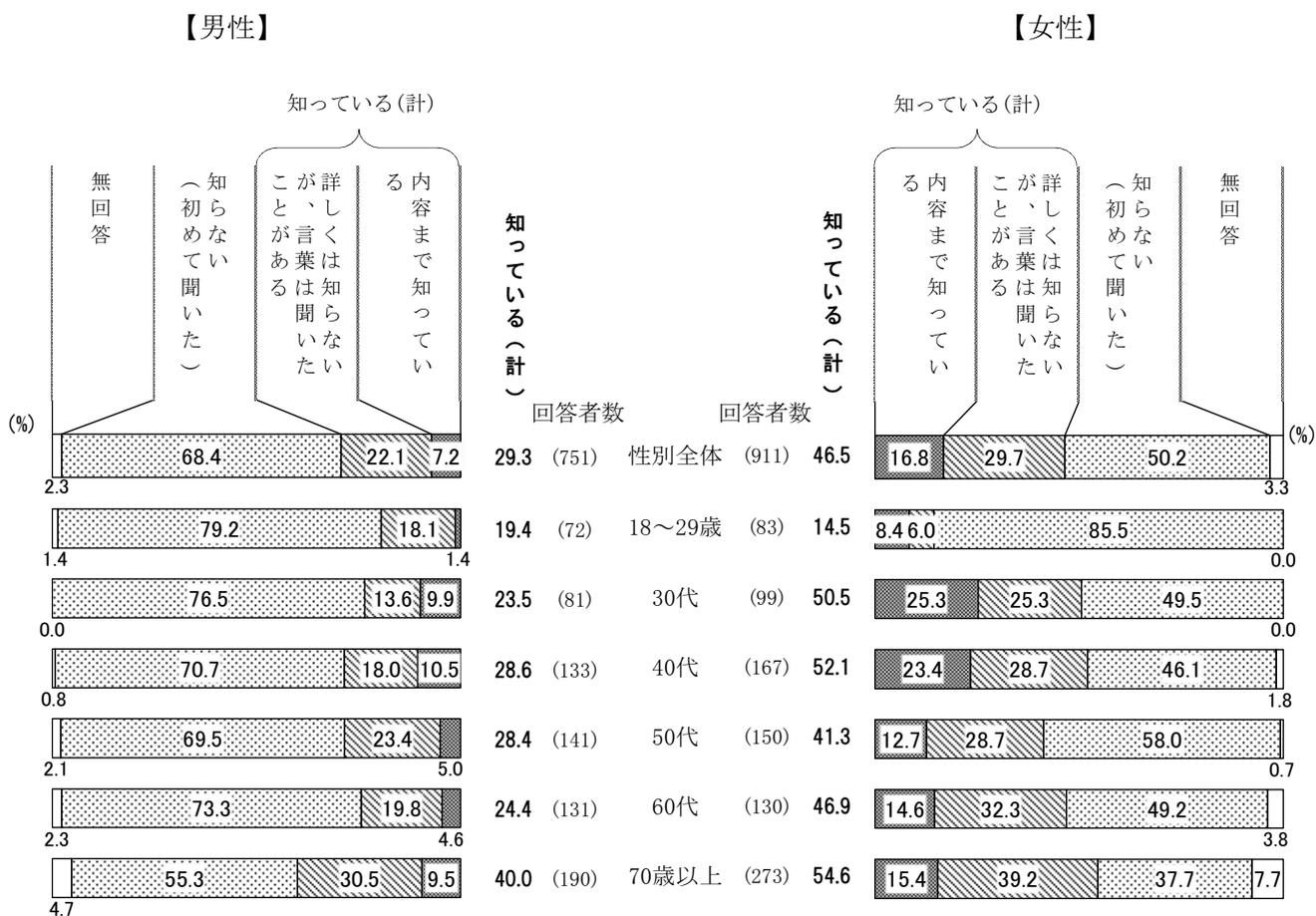
経年でみると、【知っている】は、前回調査から僅かに0.7ポイント減少しているが、内訳の「内容まで知っている」をみると、前回の令和2年調査(10.7%)から1.9ポイント微増している。

第3章 調査結果の分析 〈健康〉

性別で見ると、【知っている】は女性（46.5%）の方が男性（29.3%）より17.2ポイントと大きく上回っている。

性・年代別で見ると、【知っている】は女性の30代、40代、70歳以上は5割台、女性の60代で4割台半ばと性別全体（46.5%）より高くなっている。また、男女ともに18～29歳で1割台と他の年代に比べて低くなっている。

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6割台で上位

問17 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

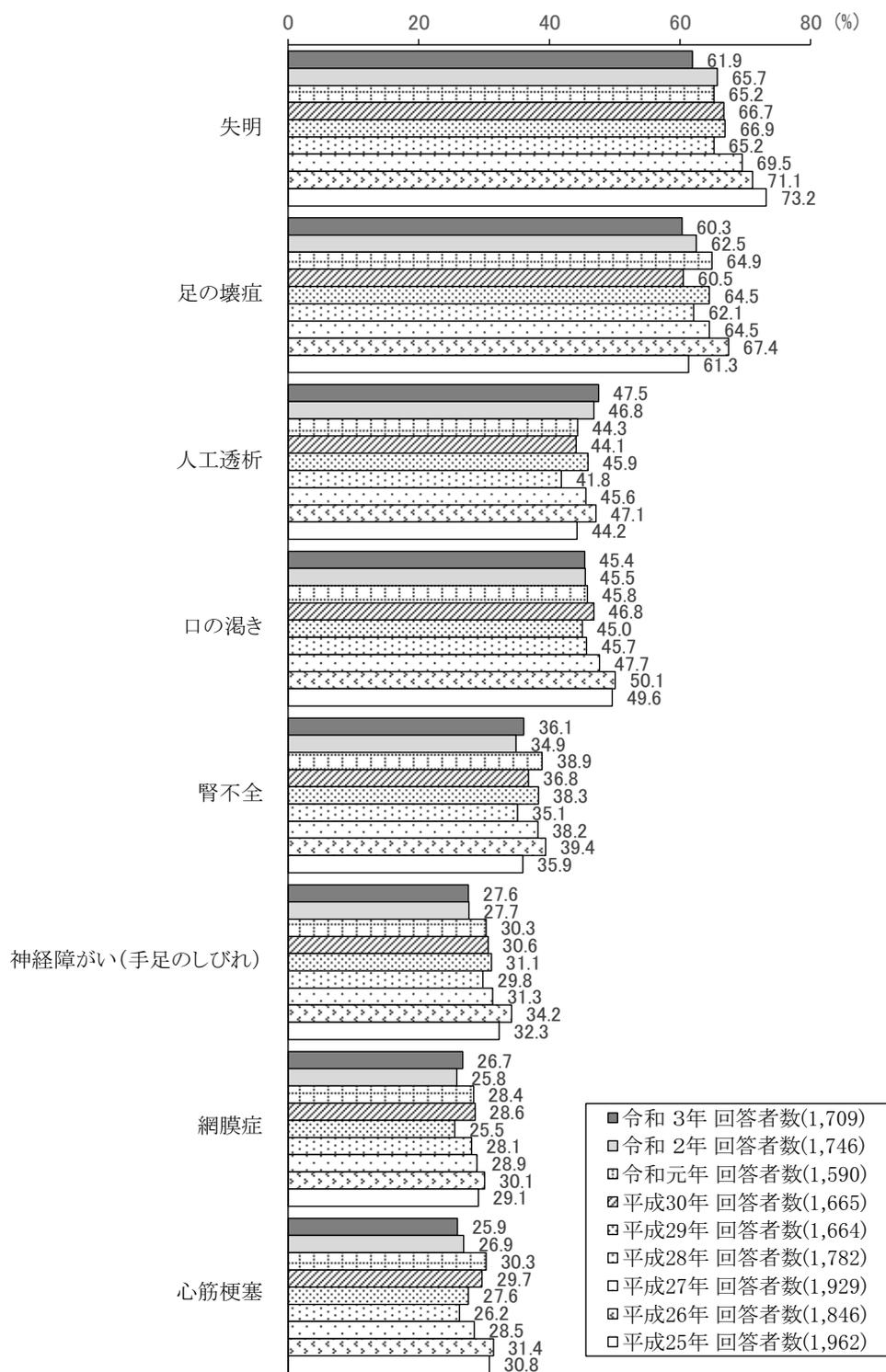
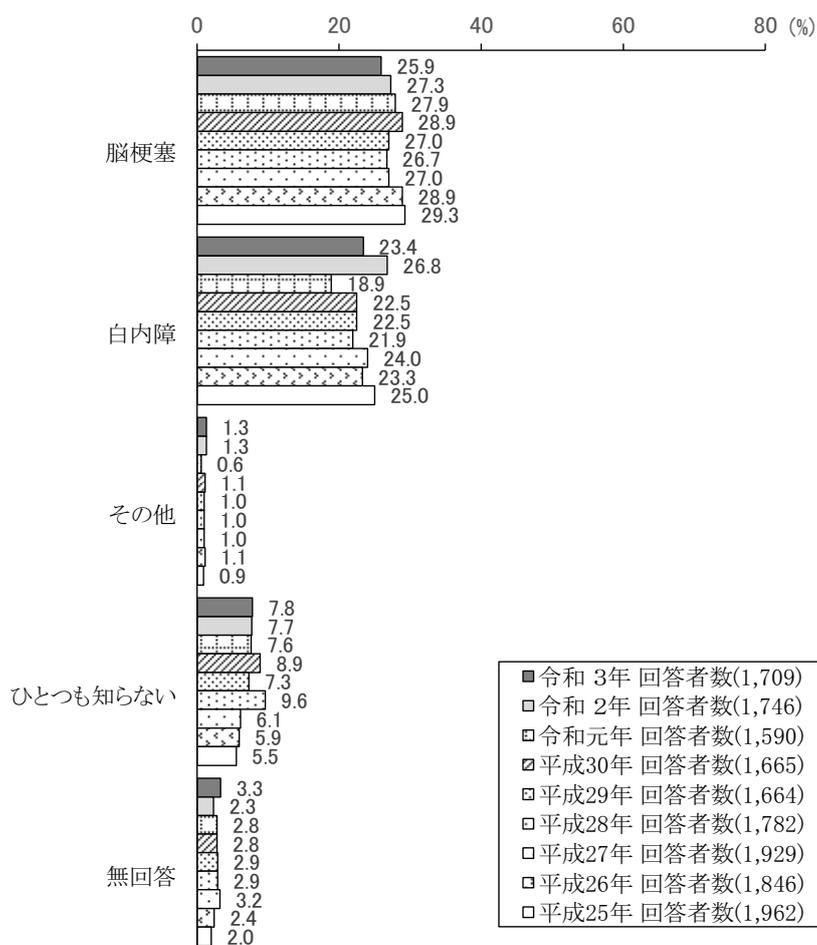


図5-2-1-② 経年比較／糖尿病の進行による病気や障がいの認識



※「ひとつも知らない」は、令和元年度調査まで「わからない」で聴取していた。

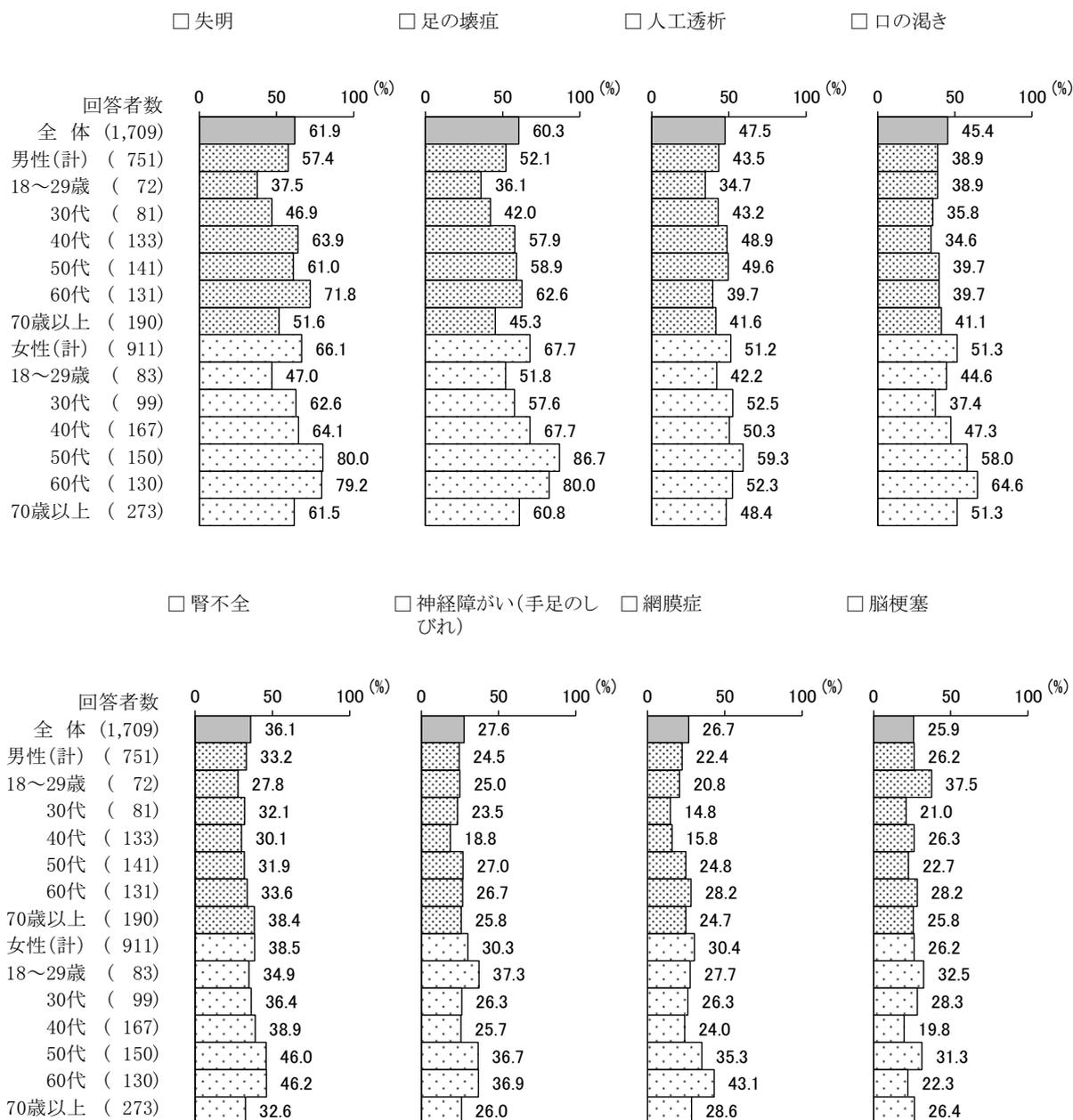
糖尿病が進行するとあらわれる病気や障がいの中で“知っているもの”を回答してもらった結果は、「失明」が61.9%で最も高く、次いで「足の壊疽（えそ）」（60.3%）、「人工透析」（47.5%）、「口の渇き」（45.4%）、「腎不全」（36.1%）などとなっている。

平成25年以降“そう思うもの”で聴いていた質問文を、前回の令和2年から“知っているもの”に変更しているため、前回調査との比較で見ると、上位5位の項目に変動はないが、1位の「失明」は3.8ポイント、2位の「足の壊疽」は2.2ポイントそれぞれ減少している。

性別でみると、「足の壊疽」で女性の方が15.6ポイント高いのをはじめ、「口の渇き」(12.4ポイント)、「失明」(8.7ポイント)、「網膜症」(8.0ポイント)など大半の項目で女性の方が男性より高くなっている。

性・年代別でみると、上位5項目のすべてで女性の40代と50代で1位と2位を占めており、逆に男性の18～29歳は「口の渇き」を除く上位4項目で最も低い割合となっている。

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



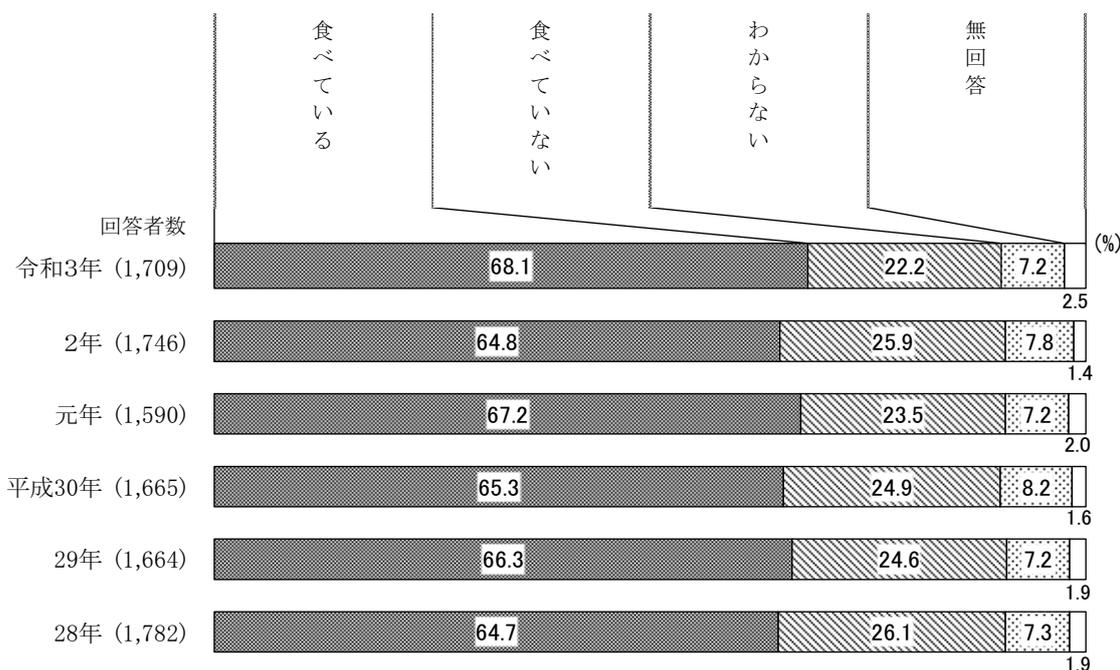
(3) 野菜から食べ始めることの実践状況

■「食べている」が3ポイント以上増加し7割弱となる

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 経年比較/野菜から食べ始めることの実践状況



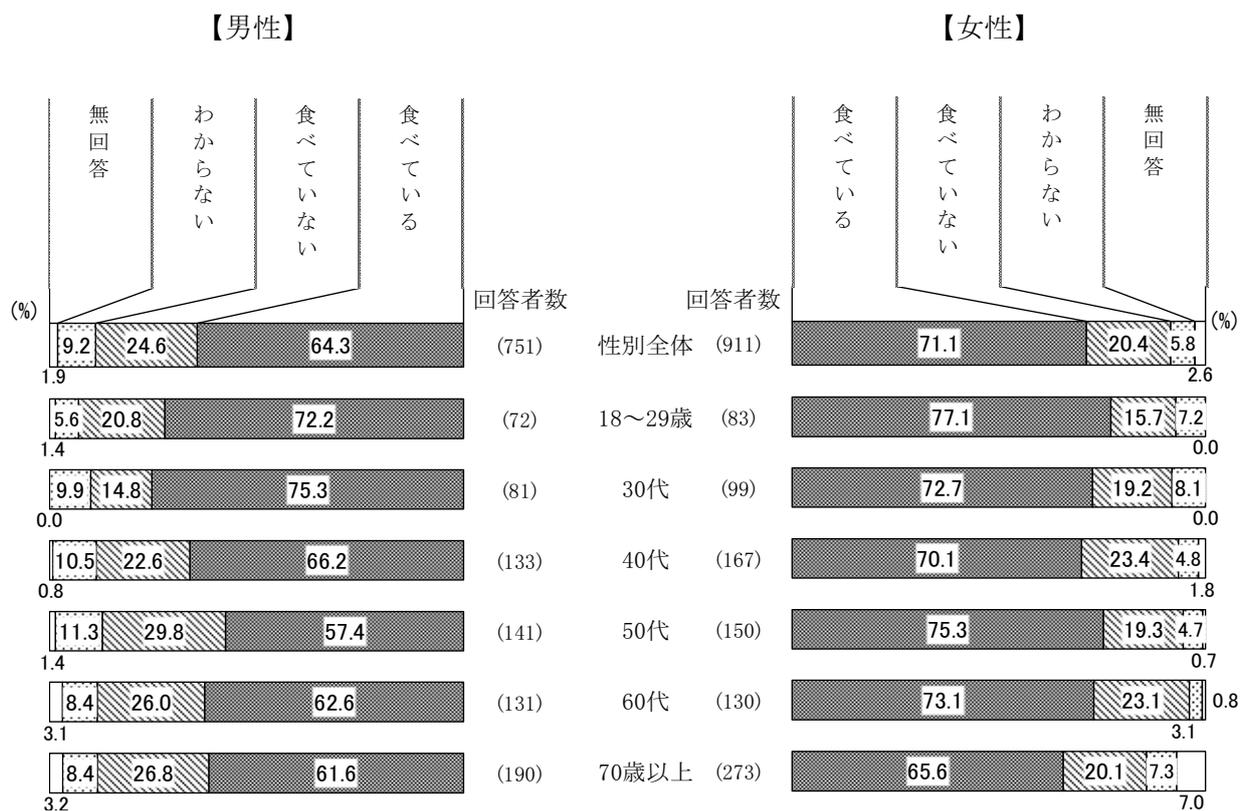
野菜から「食べている」は68.1%を占めている。一方、「食べていない」は22.2%となっている。

経年でみると、前回の令和2年調査に比べて「食べている」は3.3ポイント増加しており、逆に「食べていない」は3.7ポイント減少している。

性別で見ると、「食べている」は女性（71.1%）の方が男性（64.3%）より6.8ポイント高くなっている。

性・年代別で見ると、「食べている」は、男性では30代以下で7割を超えて高くなっており、女性では60代以下で7割を超え、18～29歳で77.1%と最も高くなっている。

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

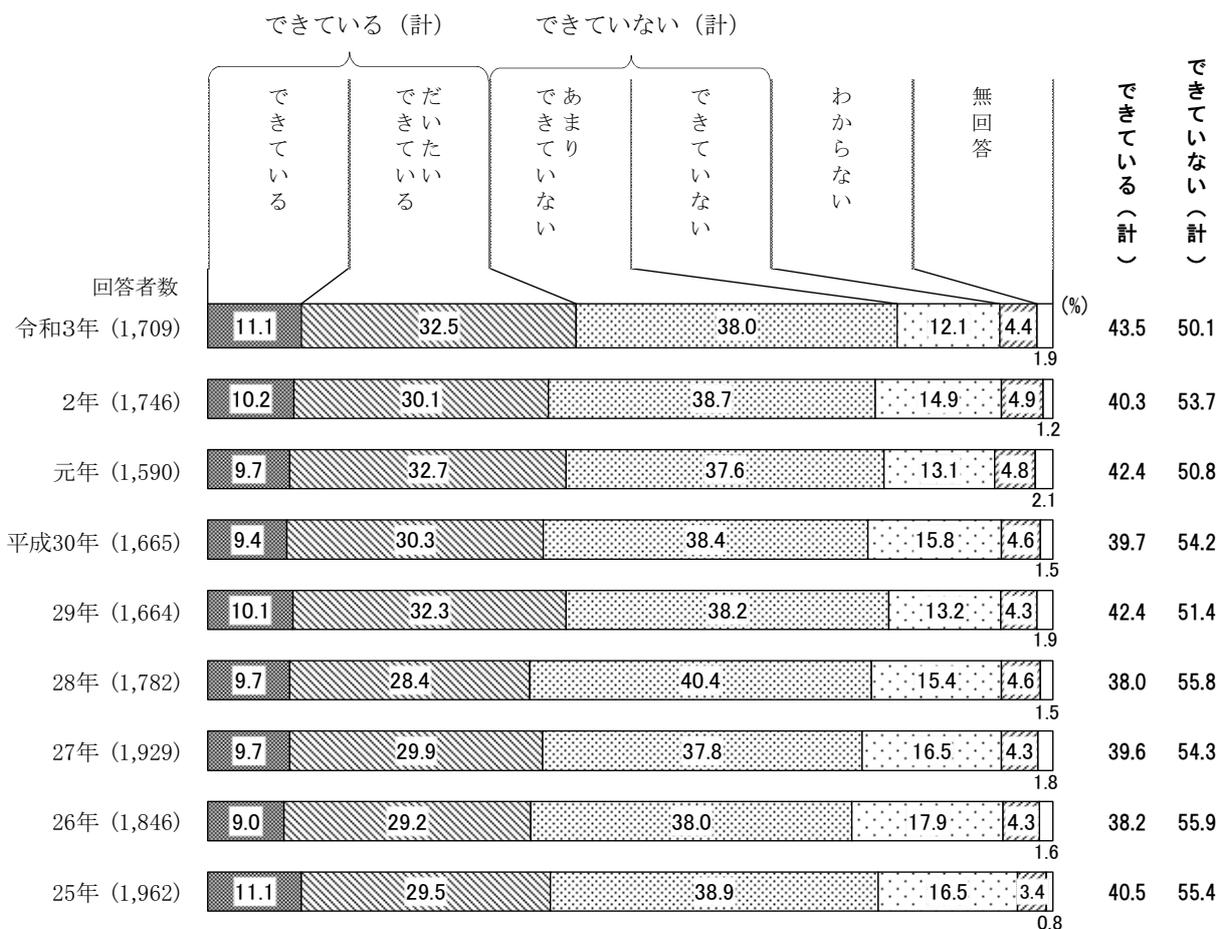


(4) 1日野菜350g以上の摂取

■【できている】(4割台半ば)が増加するが、【できていない】(5割)に及ばず

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



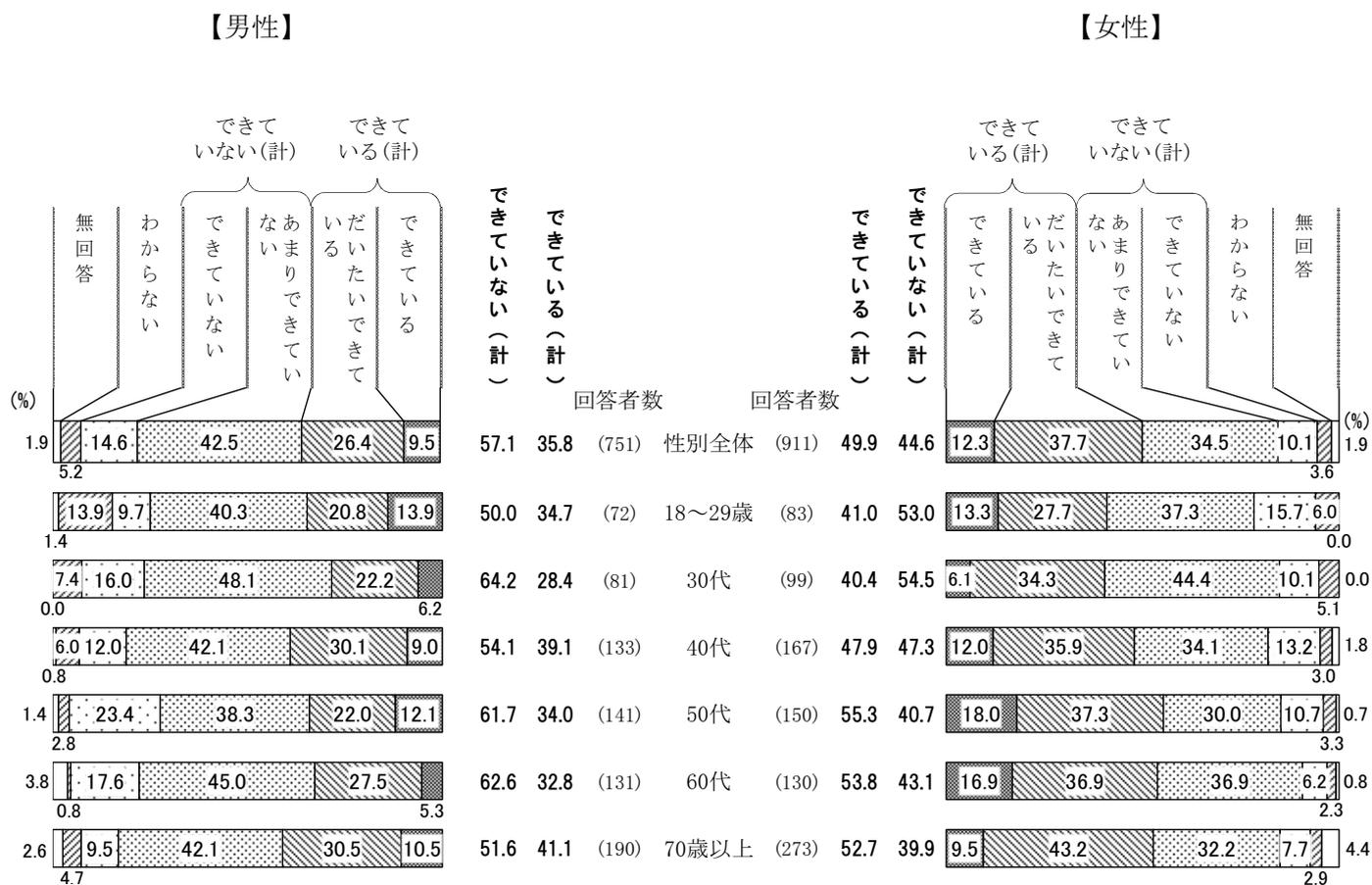
毎日350g以上の野菜の摂取については、「できている」が11.1%で、これに「だいたいできている」の32.5%を合わせた【できている】は43.5%となっている。一方、「あまりできていない」(38.0%)と「できていない」(12.1%)を合わせた【できていない】は50.1%となっている。

経年でみると、前回の令和2年調査に比べて、【できている】(43.5%)は3.2ポイント増加したものの、3.6ポイント減少した【できていない】(50.1%)をまだ下回っている。

性別で見ると、【できている】は、女性（49.9%）の方が男性（35.8%）より14.1ポイント高くなっている。

性・年代別で見ると、【できている】は女性では全ての年代層で4割を超えており、50代で55.3%と最も高くなっている。男性では70歳以上が41.1%と最も高く60代以下は全て3割台以下で、特に30代で28.4%と最も低くなっている。

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

■ 〈安心して受診できる医療機関が身近にある〉という人は6割台半ば

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
(〇はそれぞれ1つずつ)。

図5-5-1-① 経年比較/体調や習慣

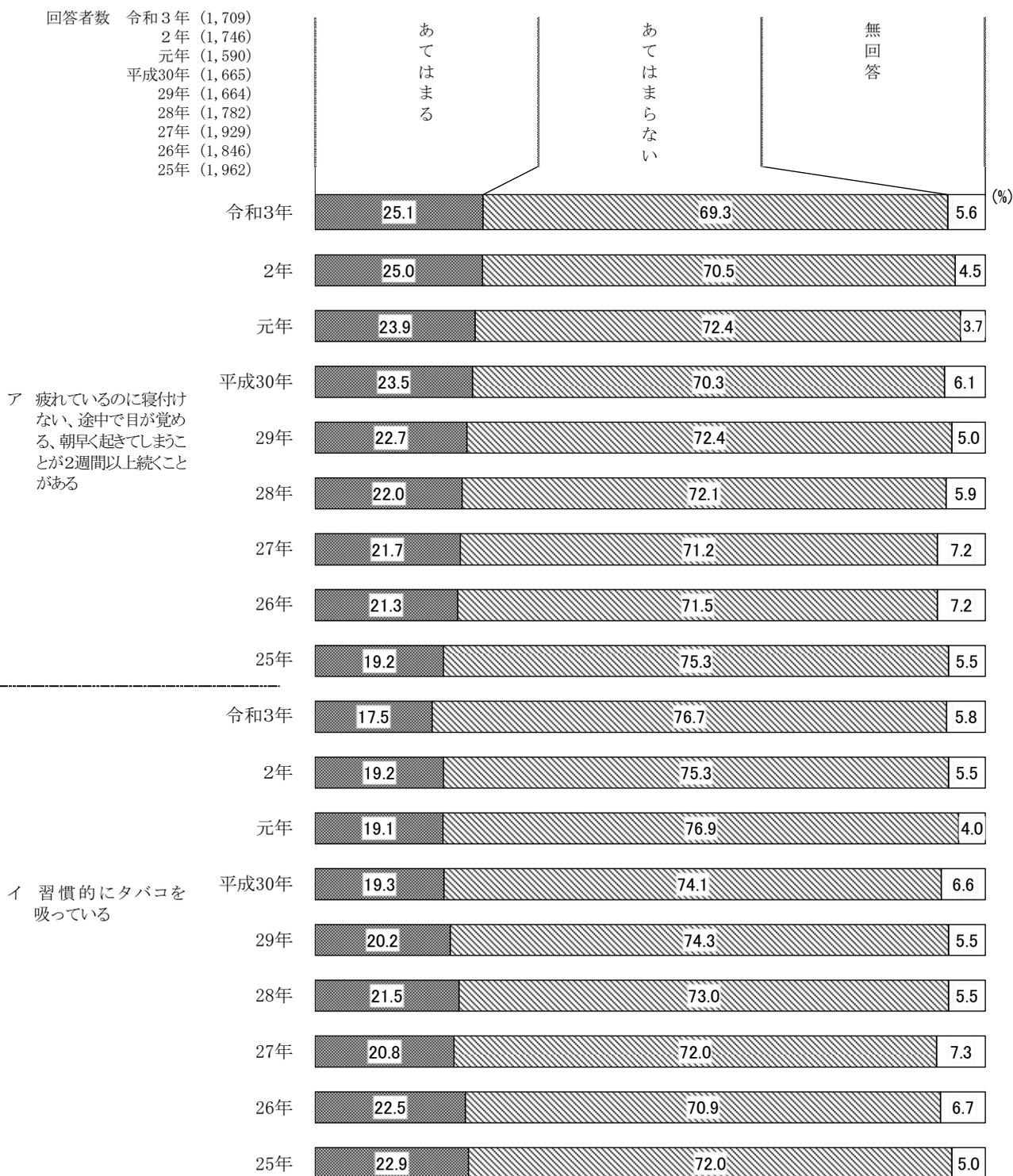
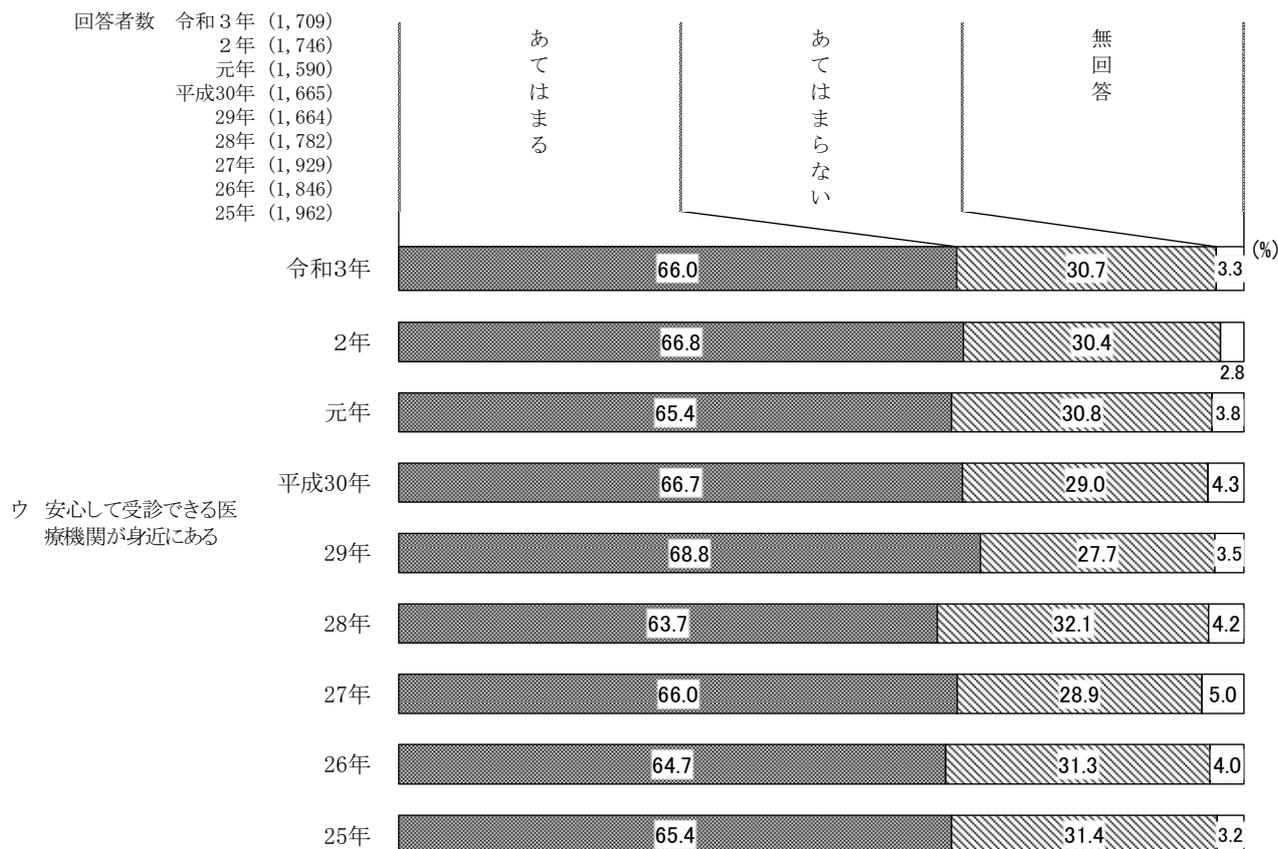


図5-5-1-② 経年比較／体調や習慣



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〉が66.0%と最も高くなっている。

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〉が25.1%、〈習慣的にタバコを吸っている〉は17.5%となっている。

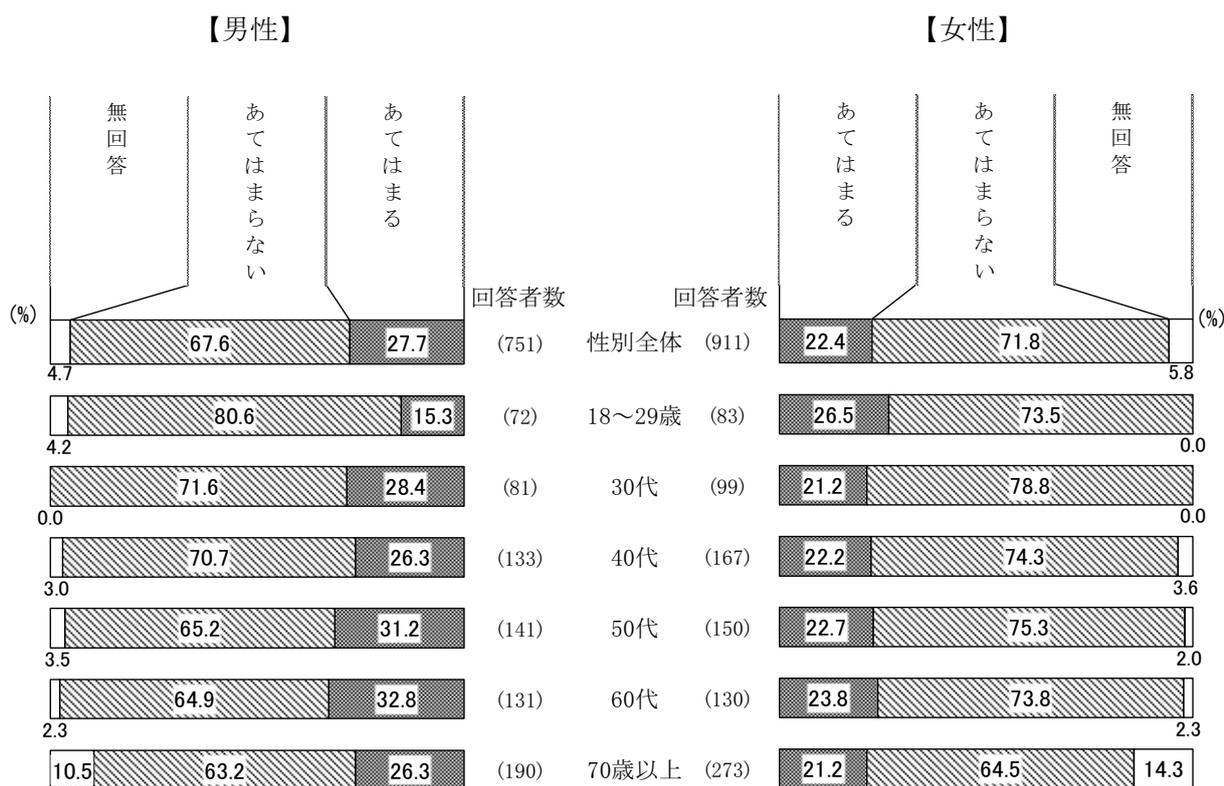
経年でみると、各項目とも、大きな変化はみられないものの、〈習慣的にタバコを吸っている〉は漸減しており平成25年調査（22.9%）から8年間で5.4ポイント減少し、〈疲れているのに寝付けない、途中で目が覚める、朝早く起きてしまうことが2週間以上続くことがある〉は微増傾向にあり平成25年調査（19.2%）から8年間で5.9ポイント増加するなど、ゆるやかに変化している。

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」は男性（27.7%）の方が女性（22.4%）より5.3ポイント高くなっている。

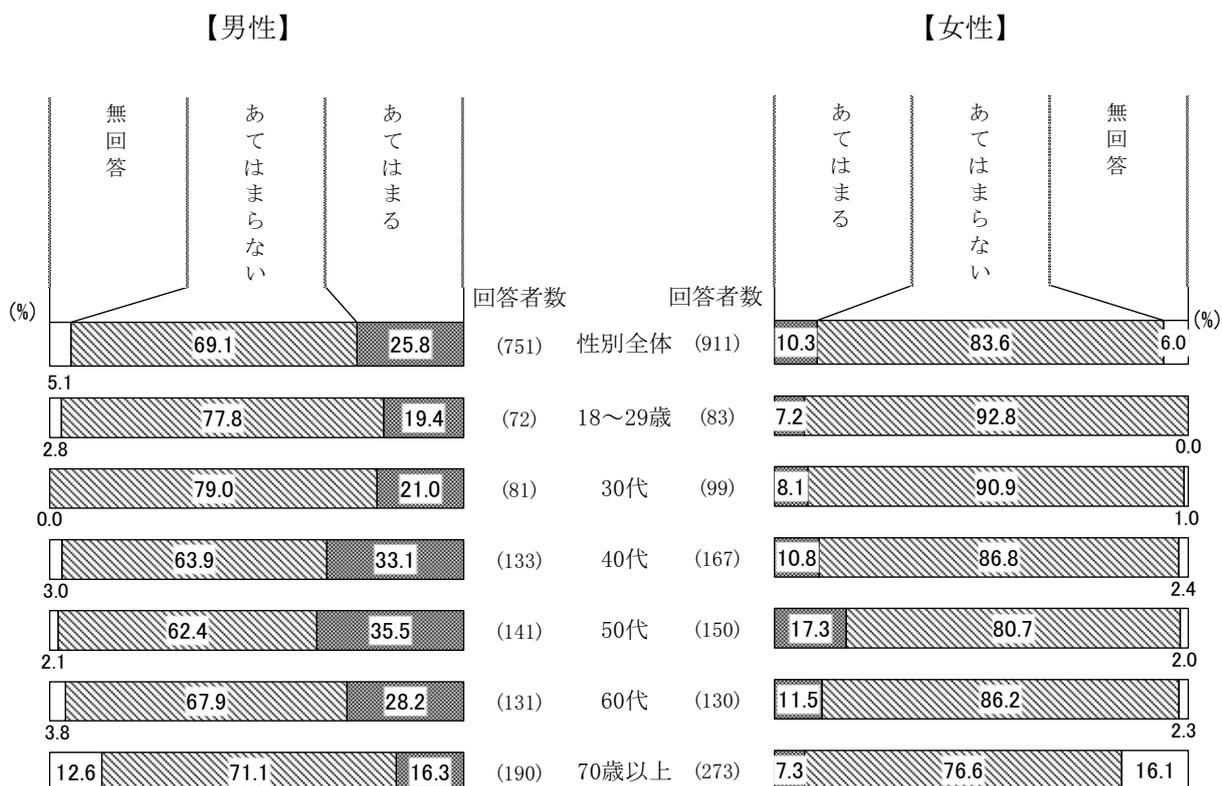
性・年代別でみると、「あてはまる」は、男性の60代（32.8%）、50代（31.2%）で3割強と高く、男性の18～29歳で15.3%と最も低くなっている。

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（25.8%）の方が女性（10.3%）より15.5ポイント高くなっている。
 性・年代別で見ると、「あてはまる」は、男性の50代（35.5%）、40代（33.1%）で3割台半ばと高く、女性の18～29歳で7.2%と最も低くなっている。

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

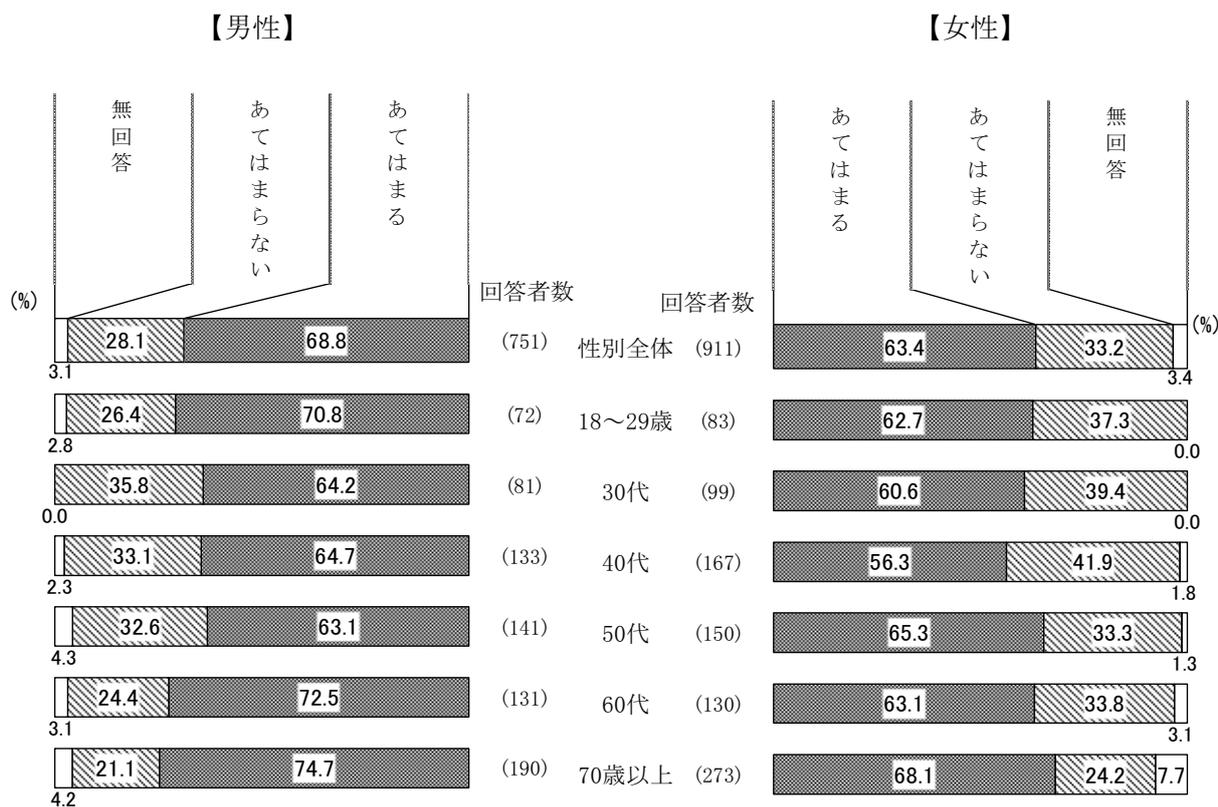


第3章 調査結果の分析 〈健康〉

〈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、「あてはまる」は男性（68.8%）の方が女性（63.4%）より5.4ポイント高くなっている。

性・年代別で見ると、「あてはまる」は、男性の70歳以上（74.7%）、60代（72.5%）、18～29歳（70.8%）で7割台と高く、女性の40代で56.3%と最も低くなっている。

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

■「毎年健康診断を受けている」が「毎日朝ごはんを食べている」を上回って再び1位

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5-6-1-① 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

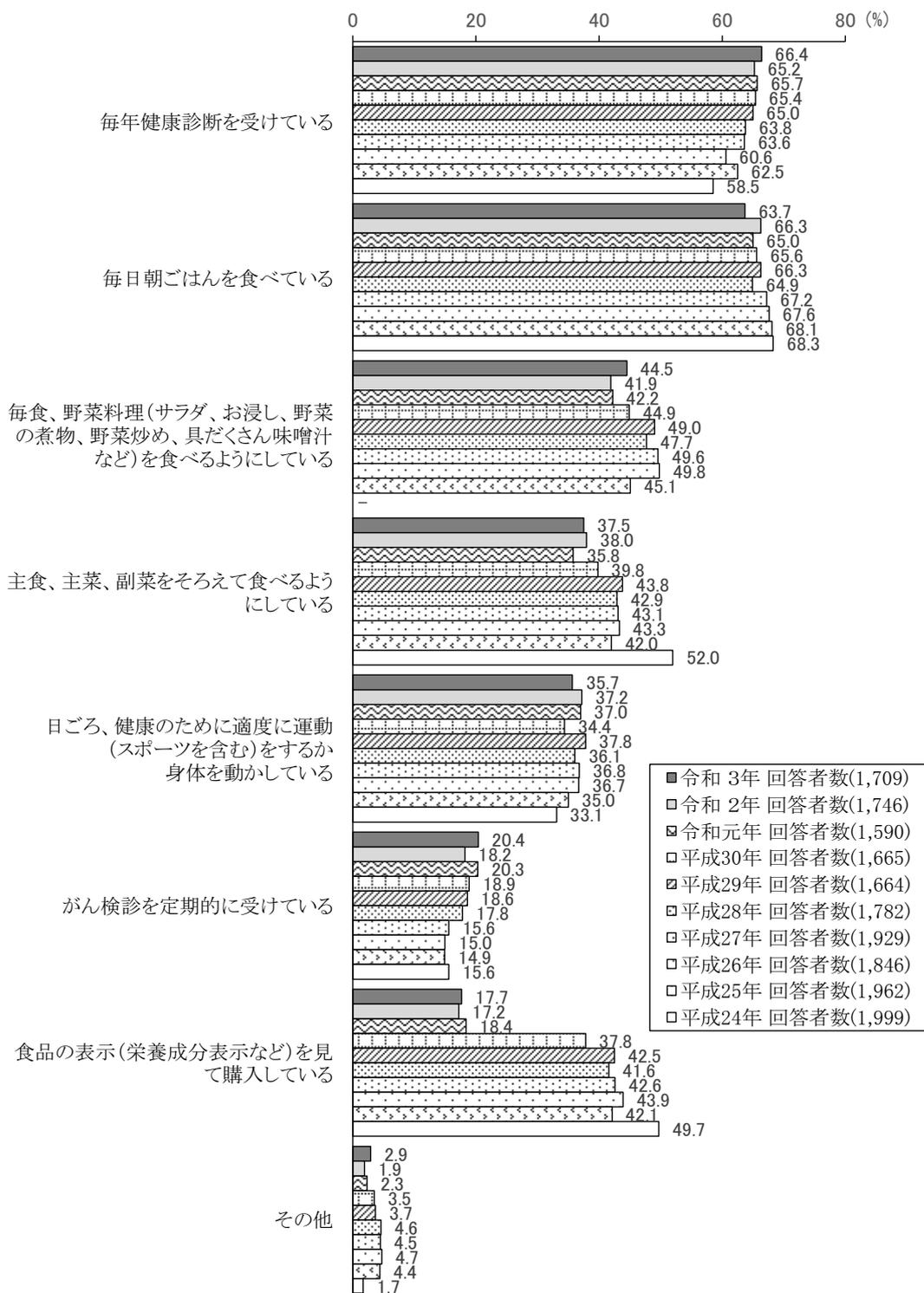
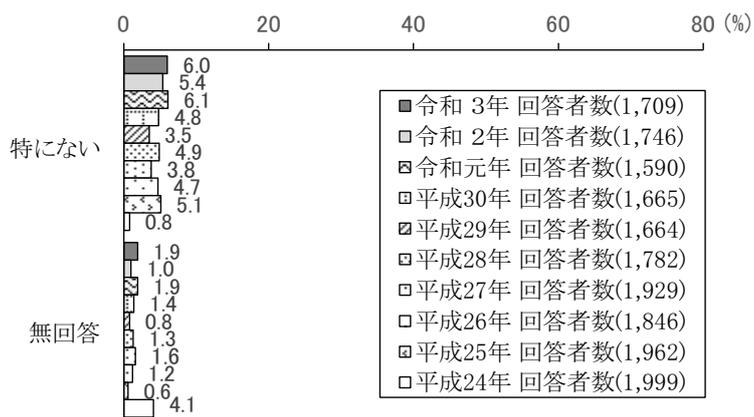


図5-6-1-② 経年比較／健康維持のために実行している、心がけているもの



- ※「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」。

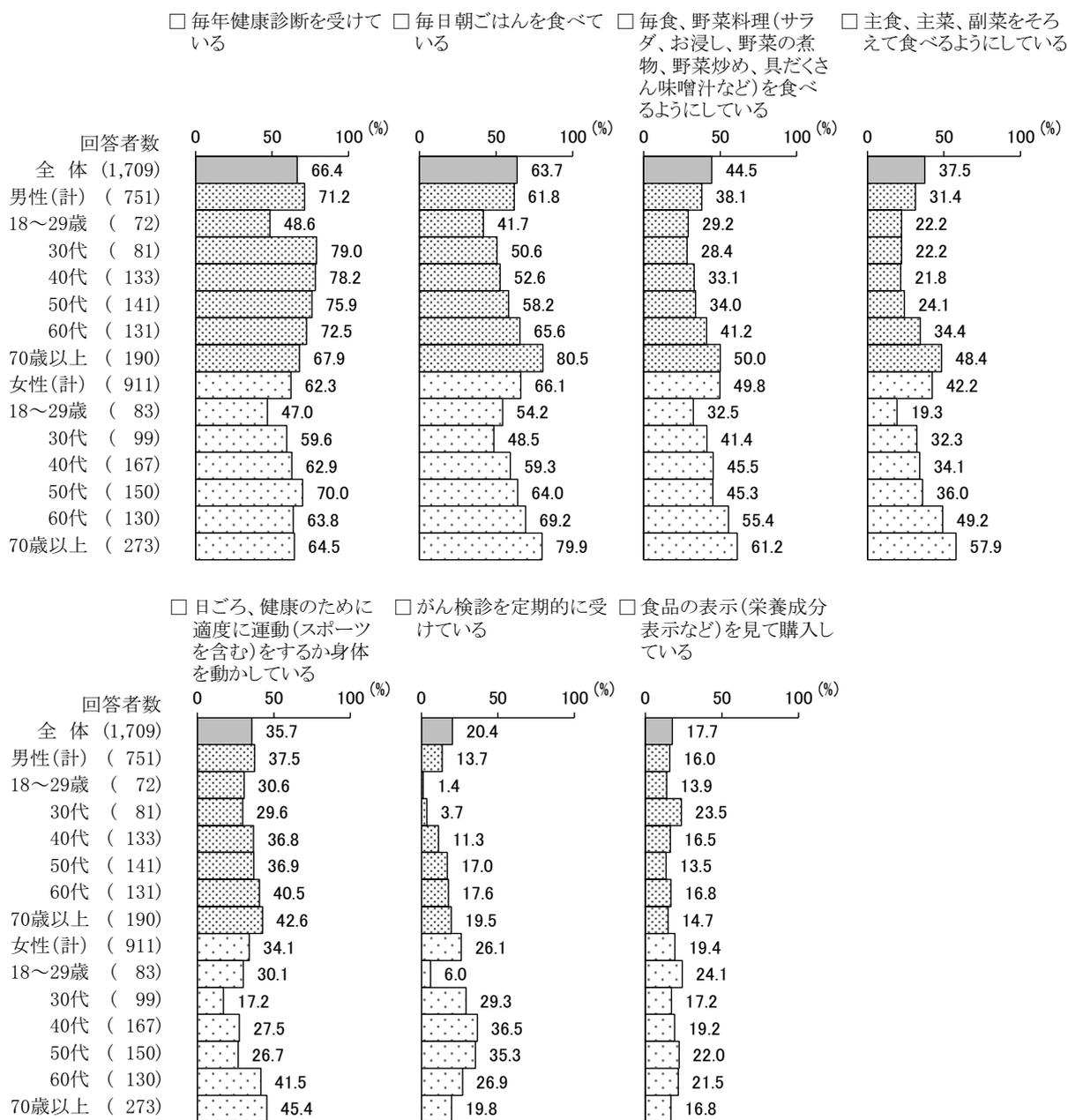
健康維持のために心がけていることとしては、「毎年健康診断を受けている」が66.4%で最も高く、僅差で「毎日朝ごはんを食べている」(63.7%)が続き、以下「毎食、野菜料理（サラダ、お浸し、野菜の煮物、野菜炒め、具だくさん味噌汁など）を食べるようにしている」(44.5%)、「主食、主菜、副菜をそろえて食べるようにしている」(37.5%)、「日ごろ、健康のために適度に運動（スポーツを含む）をするか身体を動かしている」(35.7%) などとなっている。

経年でみると、おおむね増加傾向を続ける「毎年健康診断を受けている」が、逆におおむね減少傾向にある「毎日朝ごはんを食べている」を再び逆転したが、割合では特に大きな違いはみられない。それ以外は、順位と割合に前回調査からの大きな変動はみられない。

性別でみると、「毎年健康診断を受けている」は男性（71.2%）の方が女性（62.3%）より8.9ポイント高く、逆に「がん検診を定期的を受けている」、「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」、「主食、主菜、副菜をそろえて食べるようにしている」は女性の方が男性よりそれぞれ10ポイント以上高くなっている。

性・年代別でみると、男性では、「毎年健康診断を受けている」は男性の30代（79.0%）、40代（78.2%）で7割弱と高く、逆に男女とも18～29歳で4割台と低くなっている。また、「毎日朝ごはんを食べている」、「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」、「主食、主菜、副菜をそろえて食べるようにしている」の食事項目については、男女ともおおむね年代が上がるほど割合も高くなり70歳以上で最も高くなっている。「がん検診を定期的を受けている」は女性の40～50代で3割台半ばと高く、「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」では男女とも60代以上で4割台と高くなっている。

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

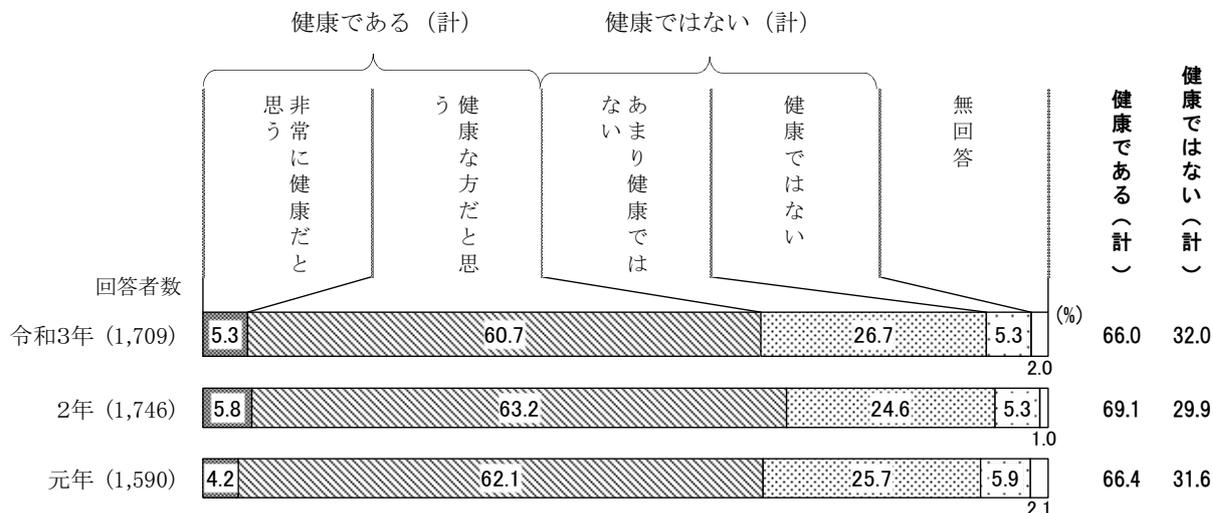


(7) 自身の健康状態について

■ 自分は【健康である】と自認している人は、前回より僅かに減少して6割台半ば

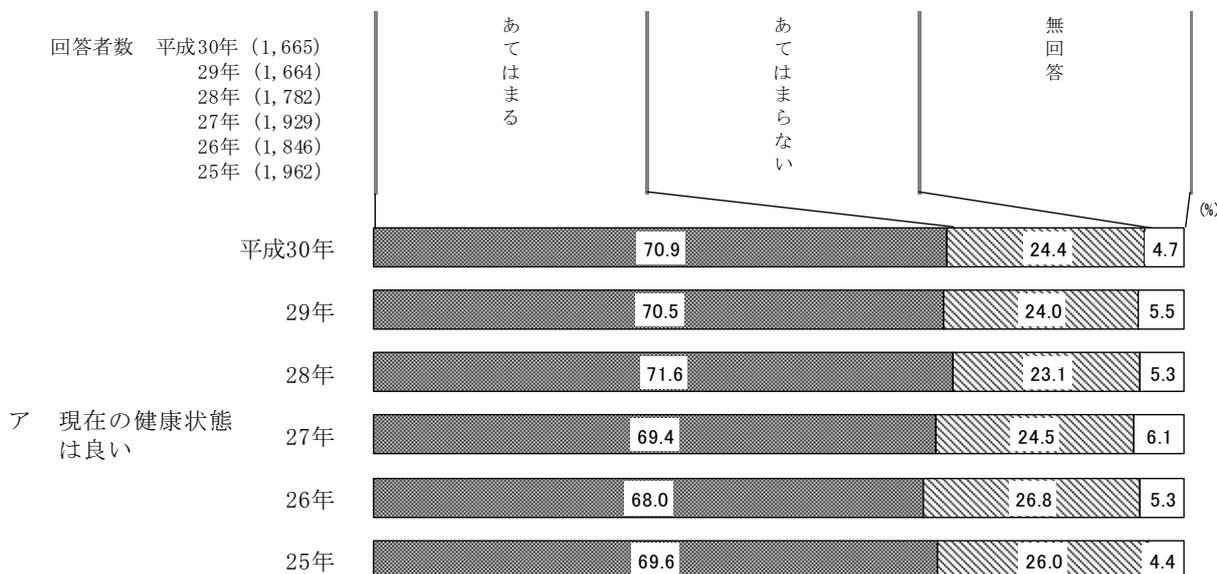
問22 あなたは普段、ご自分のことを健康だと感じていますか（○は1つだけ）。

図5-7-1 経年比較／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）。



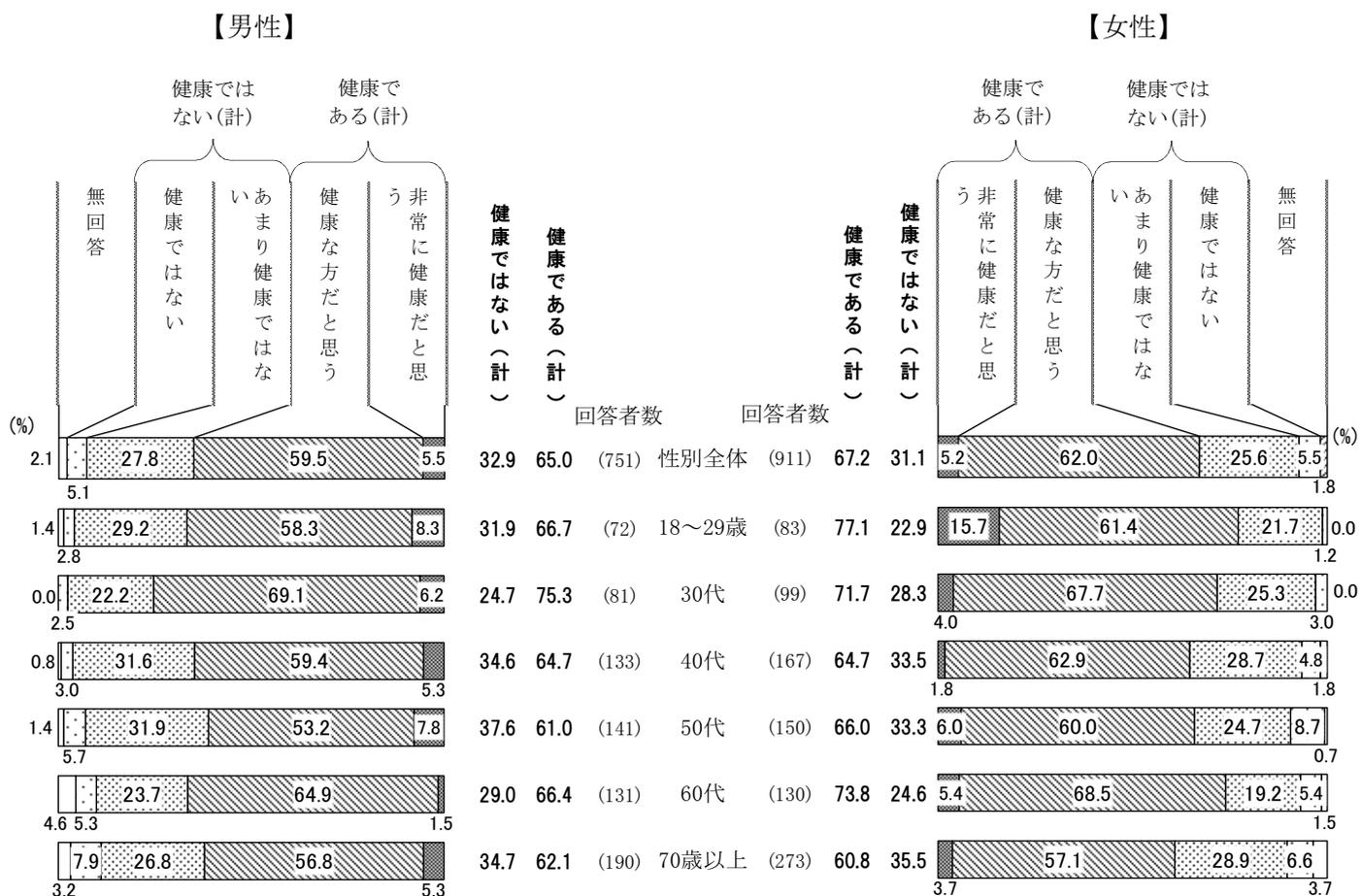
※ 前回の令和元年度より独立設問として、4つの選択肢から選んでもらった「自身の健康状態」については、平成25～30年度では、「現在の健康状態は良い」という項目に対して「あてはまる」と「あてはまらない」の2択で聴取していた。

自身の健康状態については、「健康な方だと思ふ」が60.7%を占めており、これに「非常に健康だと思ふ」(5.3%)を合わせた【健康である】が66.0%となっている。一方、「あまり健康ではない」(26.7%)と「健康ではない」(5.3%)を合わせた【健康ではない】は32.0%となっている。

前回の令和2年調査と比べると、【健康である】は前回(69.1%)から3.1ポイント減少し、逆に【健康ではない】は前回(29.9%)より2.1ポイント増加している。

性別でみると、【健康である】は、女性（67.2%）の方が男性（65.0%）より僅かに高い。
 性・年代別でみると、【健康である】は、女性の18～29歳で77.1%と最も高く、男性の30代（75.3%）、女性の60代（73.8%）でも7割台半ばと高くなっている。逆に女性の70歳以上で60.8%と最も低く、男性の50代（61.0%）と男性の70歳以上（62.1%）でも6割強と低くなっている。

図5-7-2 性別、性・年代別／自身の健康状態について

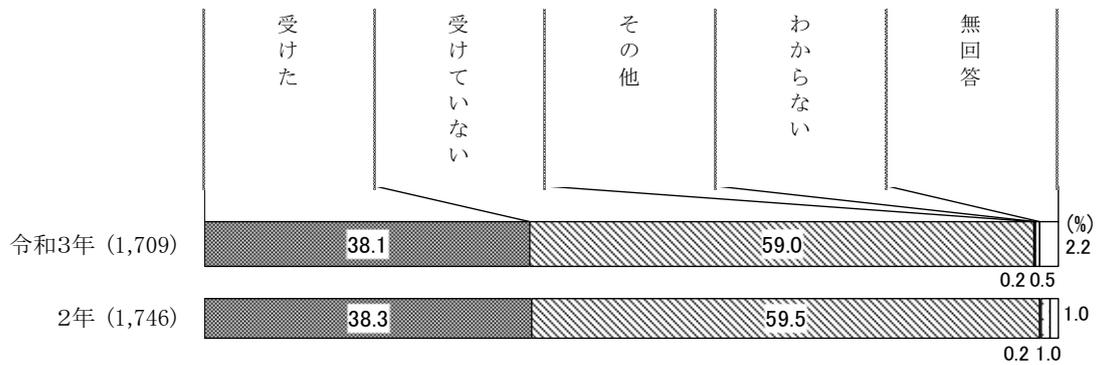


(8) がん検診の受診状況

■ 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」が約6割

問23 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 前回調査比較／がん検診の受診状況



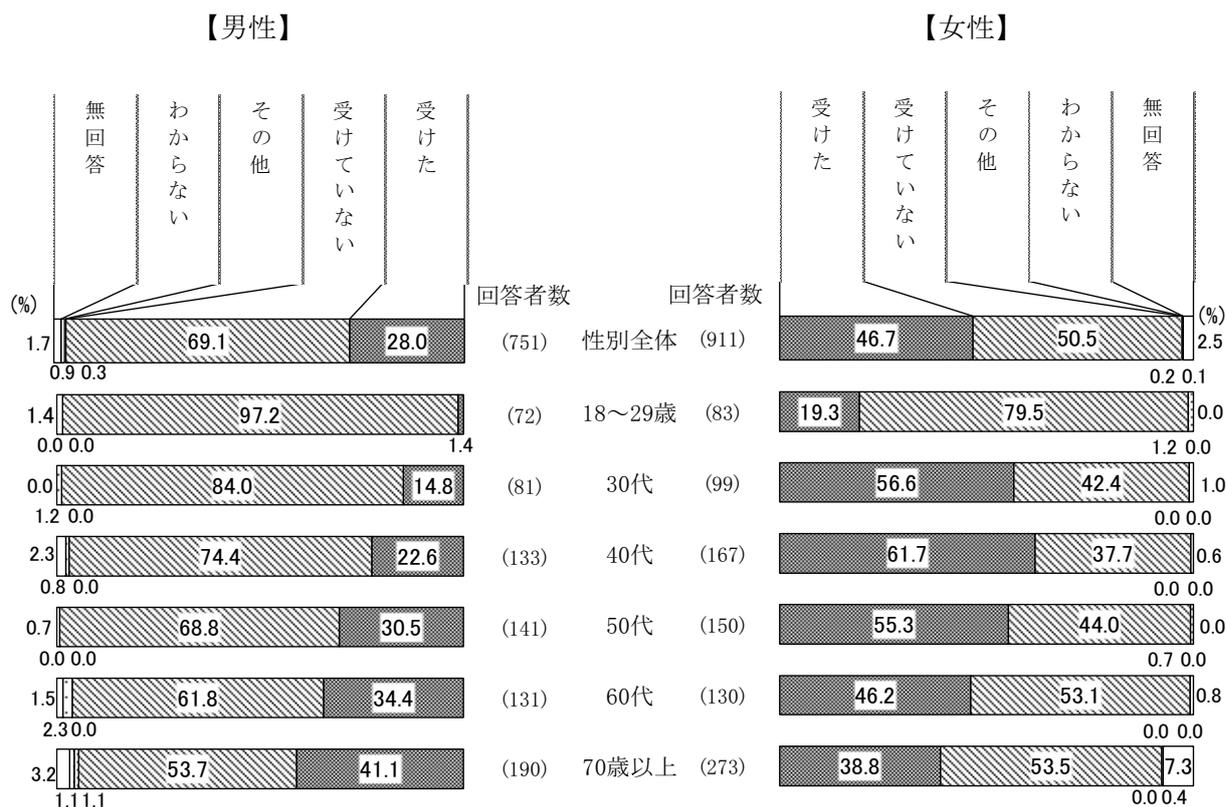
この一年間のがん検診の受診状況は、「受けていない」が59.0%で、「受けた」(38.1%)を約20ポイント上回っている。

本設問が新設された前回の令和2年調査と比較すると、ほぼ同じ割合となっており変動はみられない。

性別で見ると、「受けた」は、女性（46.7%）の方が男性（28.0%）より18.7ポイント高く、性差が大きくなっている。

性・年代別で見ると、男性では、「受けた」は18～29歳（1.4%）で最も低く、年代が上がるほど割合が高くなり70歳以上で41.1%となっている。女性では「受けた」は、40代で61.7%と最も高く、30代（56.6%）と50代（55.3%）が5割台半ばで続き、男性とは年代別の傾向が大きく異なっている。

図5-8-2 性別、性・年代別／がん検診の受診状況

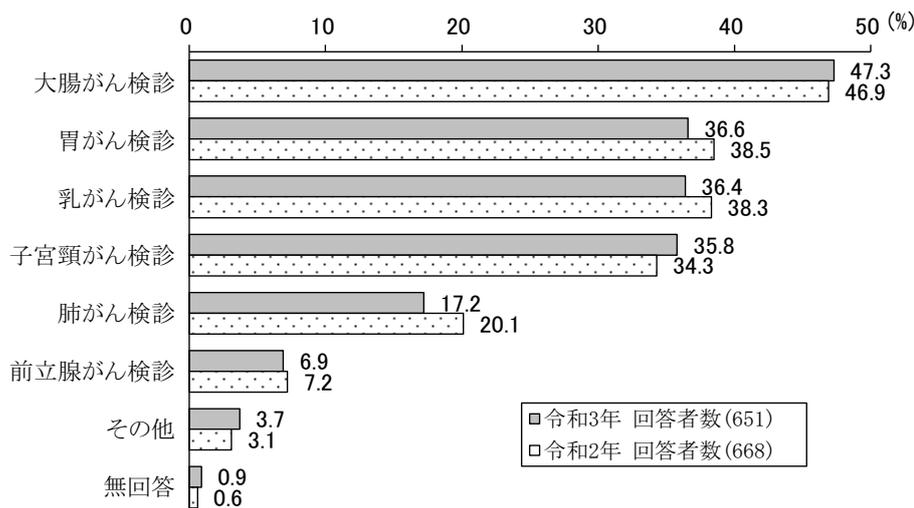


(9) 受けたがん検診の種類

■「大腸がん検診」が4割台半ばを超えて、「胃がん検診」が3割台半ばで続く

問23で「1 受けた」とお答えの方に
 問23-1 あなたが受けたがん検診は以下のどれですか（〇はあてはまるものすべて）。

図5-9-1 前回調査比較／受けたがん検診の種類



<参考> 足立区が区民対象に行っているがん検診

検査項目	受診対象	自己負担金	備考
胃がんハイリスク検診	40歳から74歳の間に1回のみ受診可	1,000円	
胃がん内視鏡検診	50歳以上2年度に1回受診可	2,000円	
肺がん検診	40歳以上毎年度受診可	800円	かく痰検査は+300円
大腸がん検診	40歳以上毎年度受診可	300円	初該当年に無料クーポン券あり
子宮頸がん検診	20歳以上2年度に1回受診可	500円	
乳がん検診	40歳以上2年度に1回受診可	500円	
前立腺がん検診	60歳から64歳の間毎年度受診可	800円	

※がん検診は足立区が行っている「区の検診」以外に、職場で行う「職場の検診」、医療機関で行う人間ドックなどの「個人的な検診」などがあり、また上記表のとおり検査項目によって受診対象が異なることを考慮する必要がある。

この一年間に受けたがん検診の種類をみると、「大腸がん検診」が47.3%で最も高く、以下「胃がん検診」(36.6%)、「乳がん検診」(36.4%)、「子宮頸がん検診」(35.8%)、「肺がん検診」(17.2%)、「前立腺がん検診」(6.9%)の順となっている。

前回の令和2年調査と比べると、上位の4検診には大きな違いはないが、「肺がん検診」で前回調査(20.1%)に比べて2.9ポイント減少している。

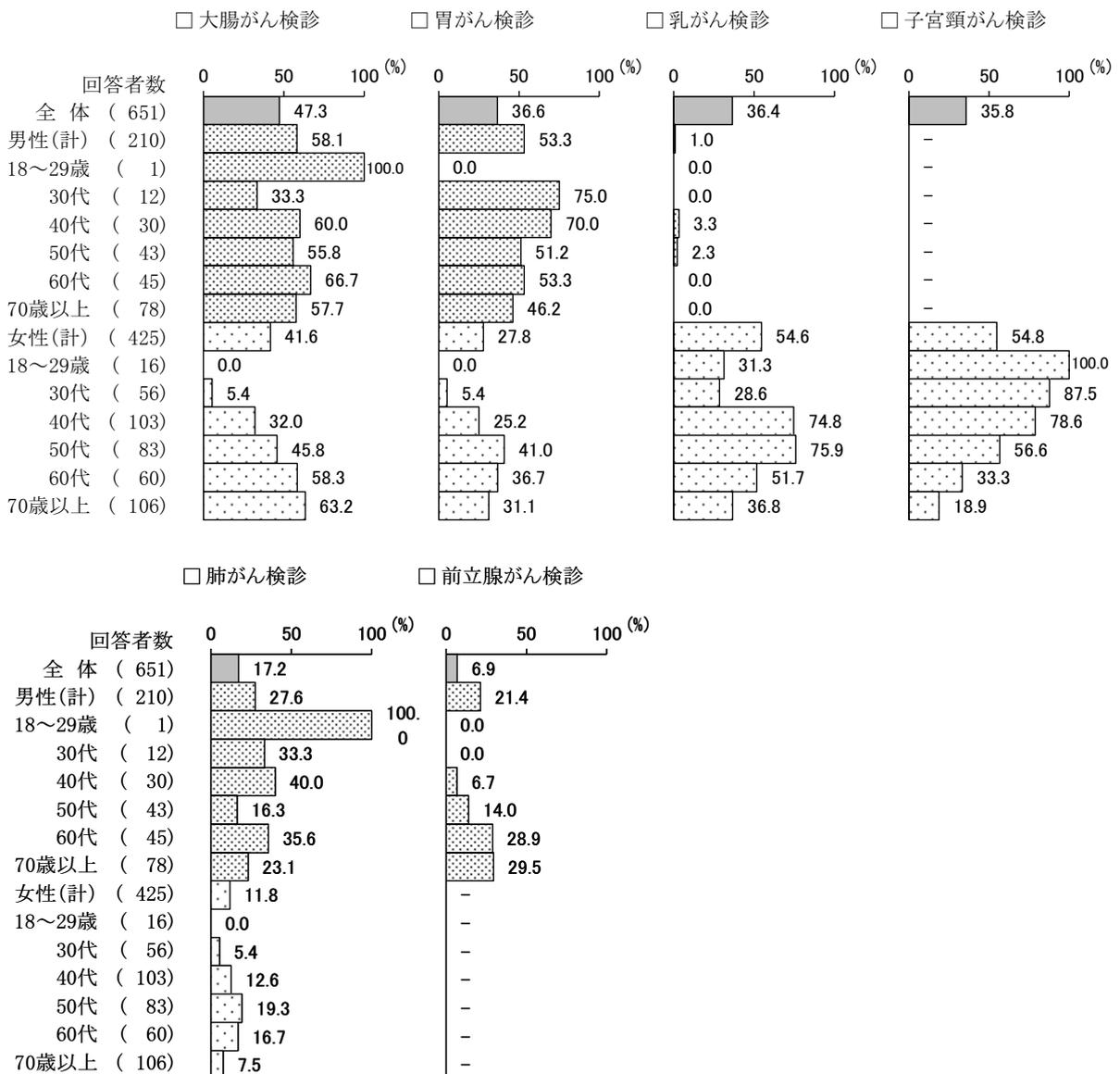
性別でみると、がん検診の種類に応じて性差が大きく、男性では、「大腸がん検診」が58.1%で最も高く、以下「胃がん検診」(53.3%)、「肺がん検診」(27.6%)、「前立腺がん検診」(21.4%)となっている。

一方、女性では、「子宮頸がん検診」が54.8%で最も高く、僅差で「乳がん検診」(54.6%)が続き、以下「大腸がん検診」(41.6%)、「胃がん検診」(27.8%)、「肺がん検診」(11.8%)となっている。

性・年代別にみると、男性の18～29歳と30代、女性の18～29歳でサンプル数が少ないため分析から除外するが、男性の場合は、「胃がん検診」で40代(70.0%)、「前立腺がん検診」で60代(28.9%)と70歳以上(29.5%)が高いのを除くと、特に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」は30代で87.5%と高く、年代が上がるほど割合が低くなる傾向がみられる。逆に「大腸がん検診」は年代が上がるほど割合も高くなる傾向がみられる。また、「乳がん検診」は40代(74.8%)と50代(75.9%)で7割台半ばと高くなっており、「胃がん検診」は50代(41.0%)がピークになっている。

図5-9-2 性別、性・年代別／受けたがん検診の種類

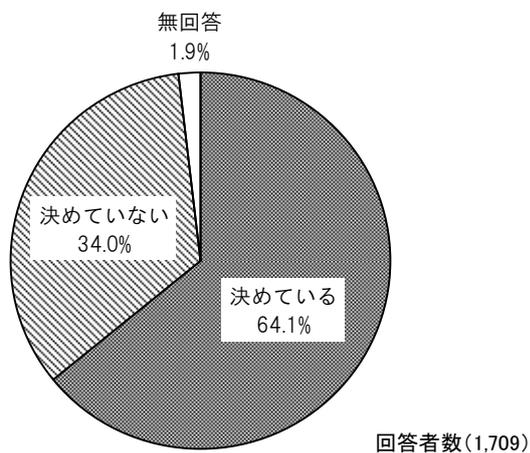


(10) 決めている歯科医院

■ 「決めている」が6割台半ば

問24 あなたは、かかりつけ歯科医院を決めていますか（○は1つだけ）。

図5-10-1 決めている歯科医院



かかりつけ歯科医院については、「決めている」が64.1%で、「決めていない」の34.0%を上回っている。

<参考>

令和元年度東京都福祉保健基礎調査「都民の健康と医療に関する実態と意識」（令和元年10月実施）

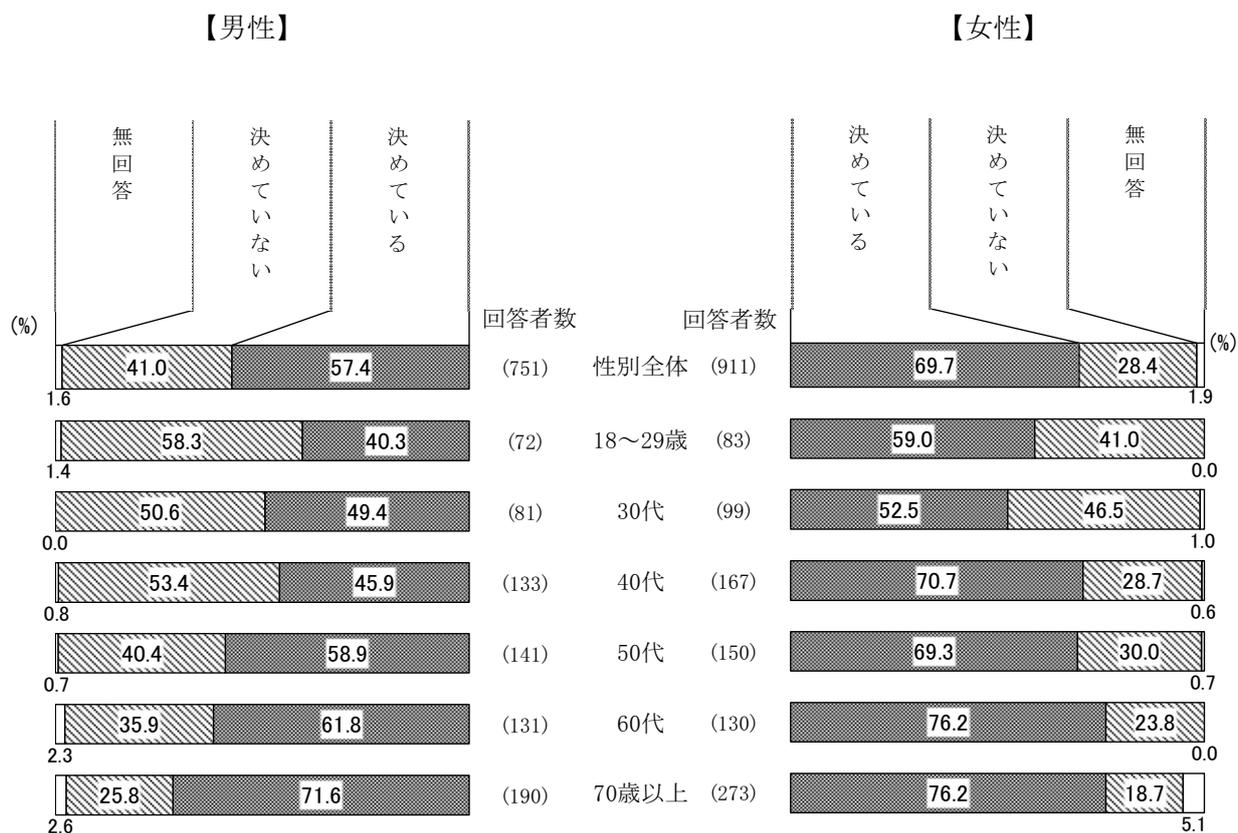
調査対象：都内6,000世帯を対象にし、3,283世帯の7,369人からの回答が得られた。

調査結果：「決めている」70.8%、「決めていない」（26.1%）、「無回答」（3.1%）

性別にみると、「決めている」は女性（69.7%）の方が男性（57.4%）より12.3ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、「決めている」は男女ともおおむね年代が上がるほど割合も高くなる傾向がみられ、男性の18～29歳で40.3%と最も低く、女性の60代と70歳以上（ともに76.2%）で7割台半ばと最も高くなっている。

図5-10-2 性別、性・年代別／決めている歯科医院



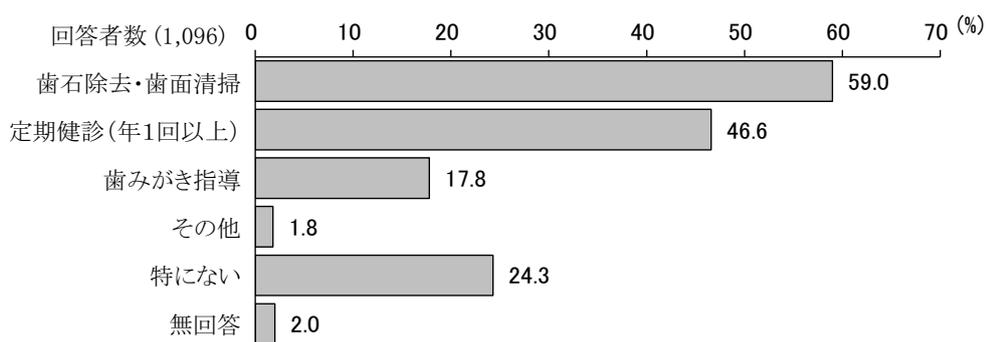
(11) 歯科医院で治療のほかに受けている内容

■治療のほかに受けている内容は「歯石除去・歯面清掃」が約6割

問24で「1 決めている」とお答えの方に

問24—1 その歯科医院では、むし歯・歯周病の治療や入れ歯の作製・修理などのほかに受けているものはありますか（〇はあてはまるものすべて）。

図5-11-1 歯科医院で治療のほかに受けている内容

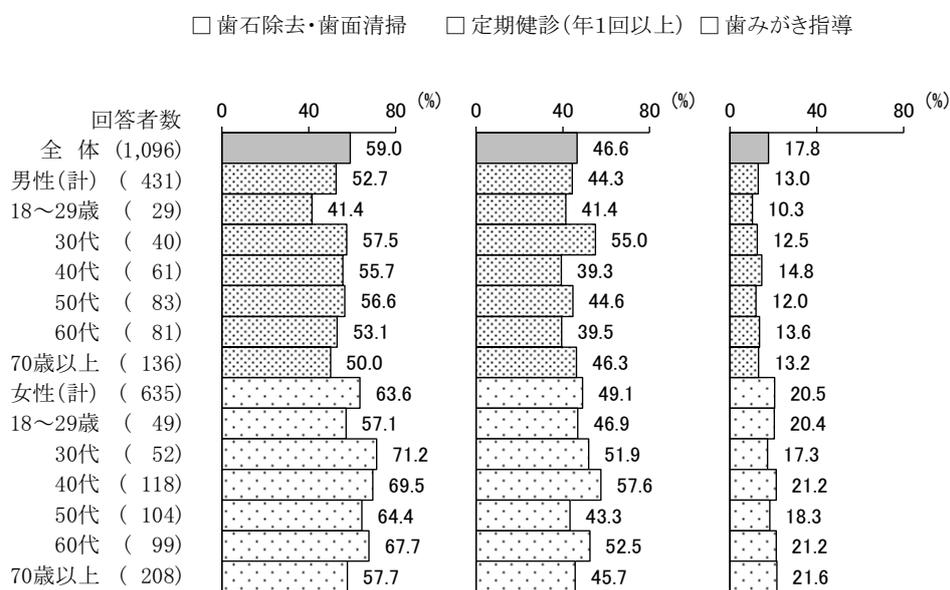


かかりつけ歯科医院でむし歯・歯周病の治療や入れ歯の作製・修理などのほかに受けているものは、「歯石除去・歯面清掃」が59.0%で最も高く、以下「定期健診（年1回以上）」（46.6%）、「歯みがき指導」（17.8%）、「その他」（1.8%）となっている。これらを合わせた【治療のほかに受けているものがある】は73.7%となっている。一方「特にない」は24.3%となっている。

性別にみると、【治療のほかに受けているものがある】(回答者数-「特にない」-「無回答」)は女性(78.0%)の方が男性(68.4%)より9.6ポイント高くなっている。具体的な内容のすべての項目でも女性が高く、「歯石除去・歯面清掃」で10.9ポイント、「歯みがき指導」で7.5ポイントそれぞれ高くなっている。

性・年代別にみると、男性の18~29歳(29サンプル)はサンプル数が少ないため留意が必要だが、【治療のほかに受けているものがある】は女性の18~29歳で83.7%と最も高く、男性の18~29歳で58.6%と最も低くなっている。「歯石除去・歯面清掃」と「歯みがき指導」はすべての年代層で女性の方が男性より高く、「定期健診(年1回以上)」は女性の40代(57.6%)と男性の30代(55.0%)で高くなっている。

図5-11-2 性別、性・年代別/歯科医院で治療のほかに受けている内容

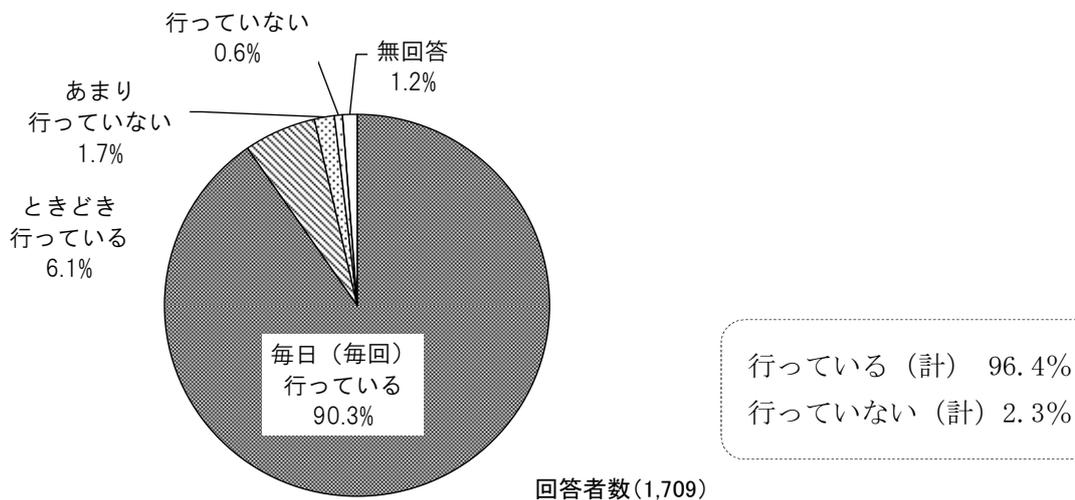


(12) 感染症予防としての手洗いの実践状況

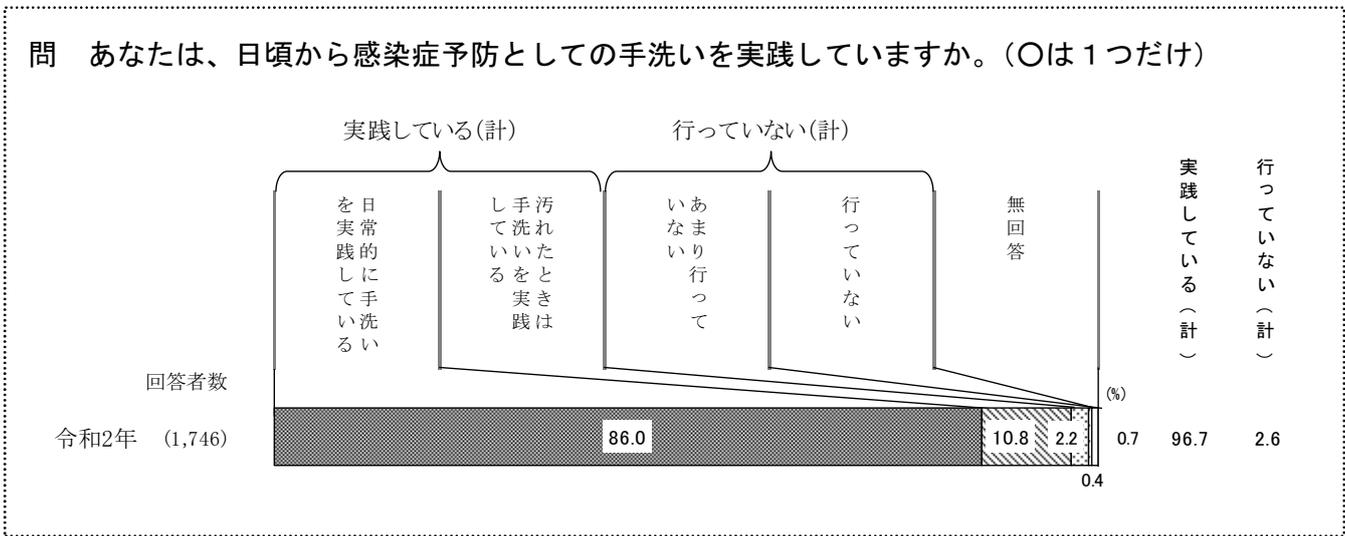
■ 「毎日（毎回）行っている」人が9割

問25 あなたは、帰宅時に感染症予防として手洗いを実践していますか（○は1つだけ）。

図5-12-1 感染症予防としての手洗いの実践状況



参考／（令和2年調査）感染症予防としての手洗いの実践状況

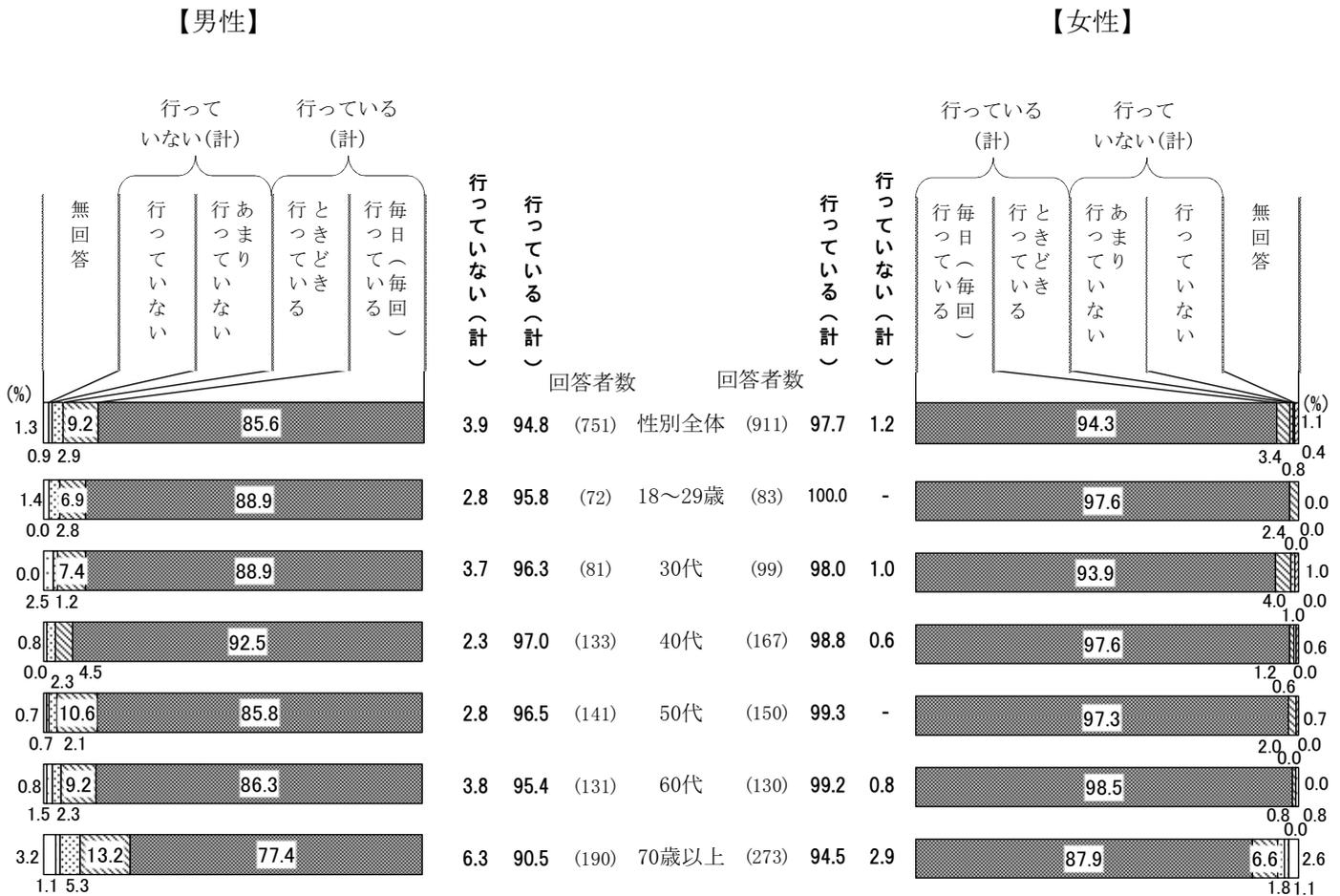


帰宅時における感染症予防としての手洗いの実践状況は、「毎日（毎回）行っている」が90.3%を占めており、これに「ときどき行っている」（6.1%）を合わせた【行っている】（96.4%）は9割台半ばと大部分を占めている。一方、「あまり行っていない」（1.7%）と「行っていない」（0.6%）を合わせた【行っていない】（2.3%）は僅かとなっている。

性別にみると、【行っている】は女性（97.7%）と男性（94.8%）に大きな違いはないが、「毎日（毎回）行っている」では女性（94.3%）の方が男性（85.6%）より8.7ポイント高く、「ときどき行っている」では男性（9.2%）の方が女性（3.4%）より5.8ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、【行っている】は、女性では18～29歳（100.0%）で10割となっているのははじめ70歳以上以外の年代は10割近くと高くなっている。男性でも70歳以上（90.5%）以外の年代層は9割台半ばとなっている。

図5-12-2 性別、性・年代別／感染症予防としての手洗いの実践状況

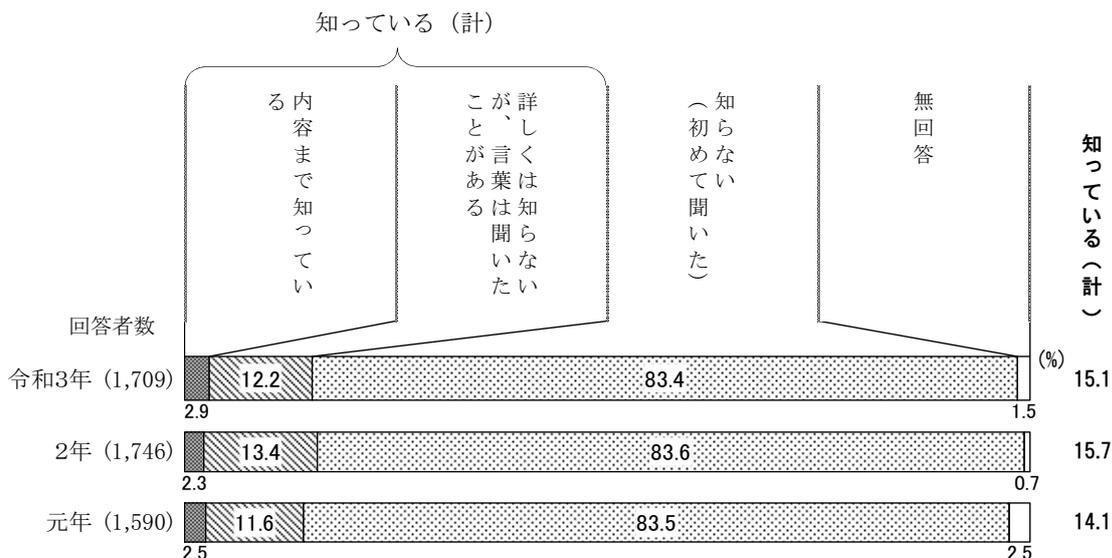


(13) 「ゲートキーパー」という言葉の認知状況

■【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5-13-1 経年比較／「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83.4%を占めている。一方「内容まで知っている」（2.9%）は僅かで、「詳しくは知らないが、言葉は聞いたことがある」（12.2%）を合わせた【知っている】は1割台半ばとなっている。

経年でみると、前回の令和2年調査、及び新設となった令和元年調査との比較でも回答割合に大きな違いはみられない。

性別でみると、【知っている】は男性が15.4%で、女性が14.6%と特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、男性の18～29歳で25.0%と最も高く、次いで男性の40代で20.3%となっている。一方で、女性の18～29歳が8.4%で最も低くなっている。

図5-13-2 性別、性・年代別／「ゲートキーパー」という言葉の認知状況

