

## 5 健康

- 
- (1) 区のキャッチフレーズの認知状況
  - (2) 野菜から食べ始めることの実践状況
  - (3) 1日野菜350g以上の摂取
  - (4) 普段の健康状態
  - (5) 体調や習慣
  - (6) 安心して受診できる医療機関の有無
  - (7) 健康維持のために実行している、心がけているもの
  - (8) 受けたがん検診の種類
  - (9) 歯科医院で治療のほかに受けている内容
  - (10) 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
-



## 5 健康

### (1) 区のキャッチフレーズの認知状況

問13 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)。

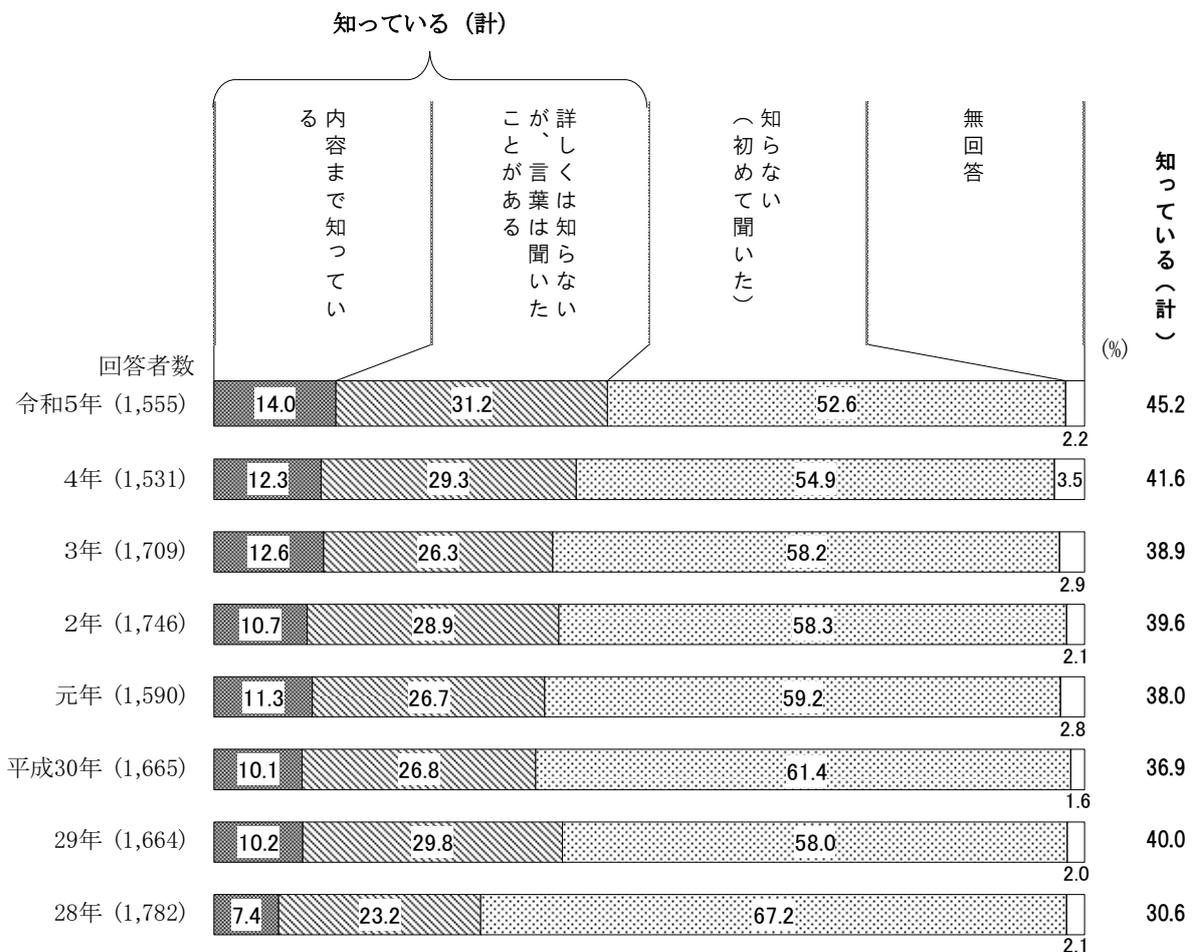
※ 糖尿病予防や糖尿病の悪化防止のために「野菜から食べる」「野菜をよくかんで食べる」ことを推進する足立区のキャッチフレーズです。

■【知っている】は4割台半ばで最高値を更新

#### ア 単純集計・経年比較/区のキャッチフレーズの認知状況

- (ア) 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14.0%で、これに「詳しくは知らないが、言葉は聞いたことがある」(31.2%)を合わせた【知っている】は45.2%となっている。
- (イ) 区のキャッチフレーズを「知らない(初めて聞いた)」は52.6%となっている。
- (ウ) 前回調査と比較すると、【知っている】は3.6ポイント増加しており、平成28年度調査の本設問開始以降で最も高い割合となった。

図5-1-1 経年比較/区のキャッチフレーズの認知状況

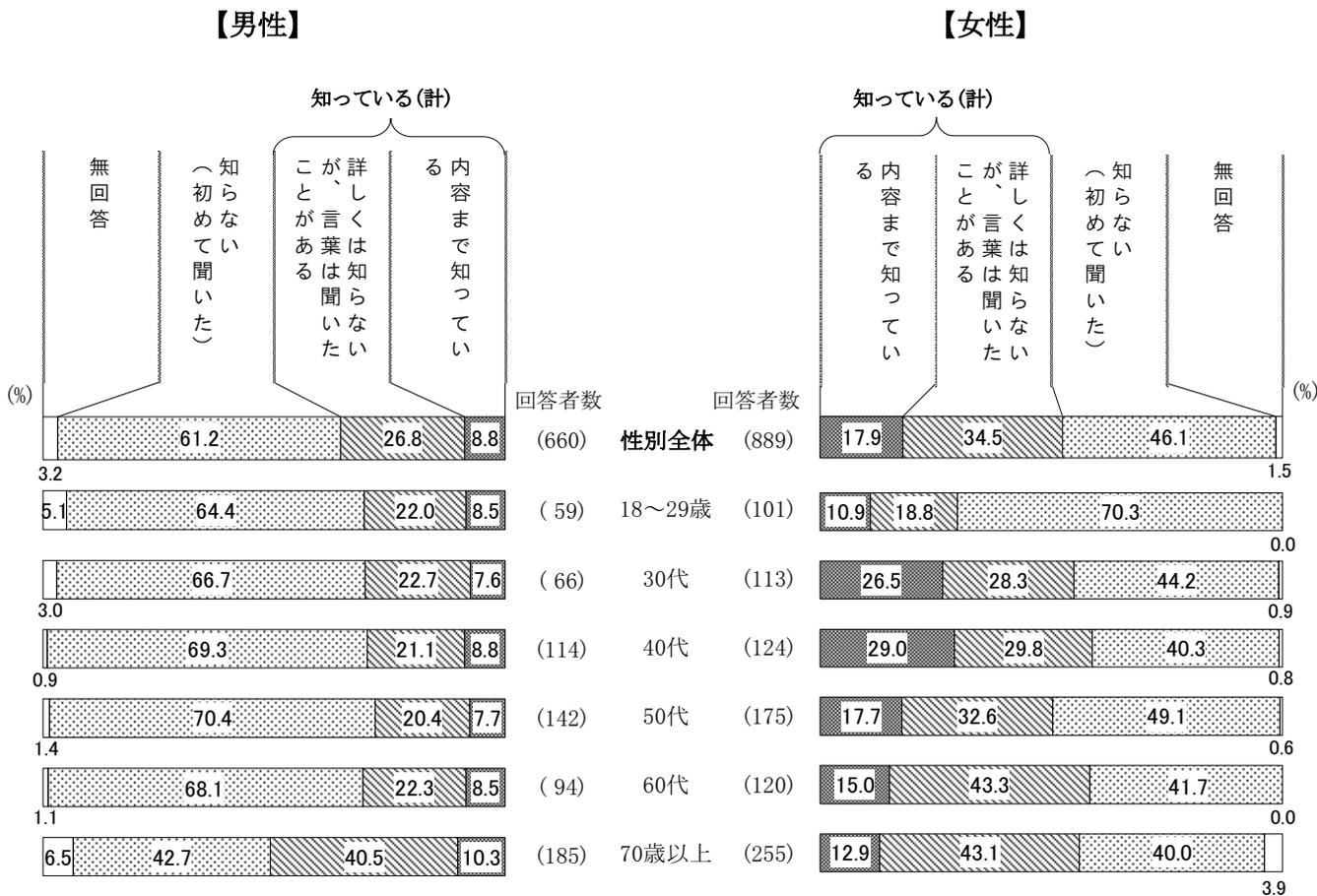


イ クロス集計・性別、性・年代別／キャッチフレーズの認知状況

(ア) 性別で見ると、【知っている】は女性（52.4%）の方が男性（35.6%）より16.8ポイントと大きく上回っている。

(イ) 性・年代別で見ると、【知っている】は女性の30代以上のすべての年代と男性の70歳以上で5割台と高く、女性の40代で58.9%と最も高くなっている。逆にそれ以外の年代層は3割前後となっており、はっきりと2層に分かれている。

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) 野菜から食べ始めることの実践状況

問14 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。

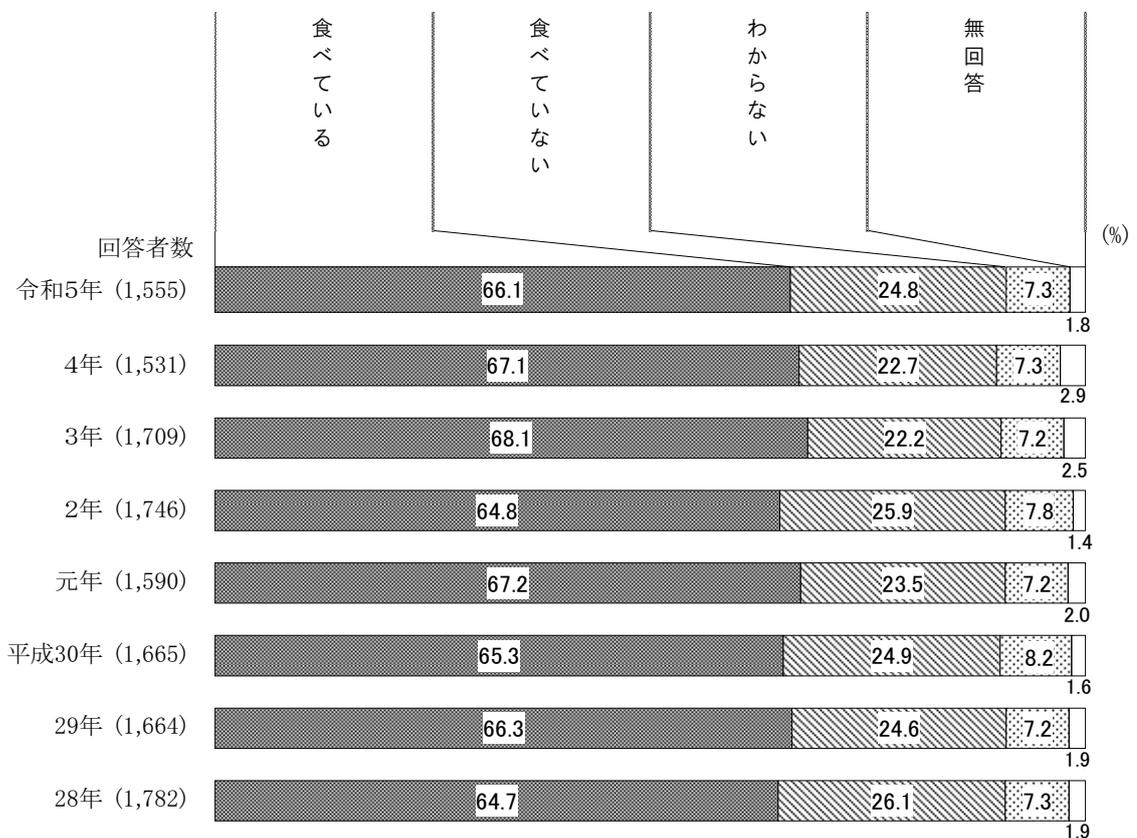
■ 「食べている」は6割台半ばで変わらず

ア 単純集計・経年比較／野菜から食べ始めることの実践状況

(ア) 野菜から「食べている」は66.1%を占めており、「食べていない」は24.8%となっている。

(イ) 前回調査と比較すると、特に大きな違いはみられない。

図5-2-1 経年比較／野菜から食べ始めることの実践状況

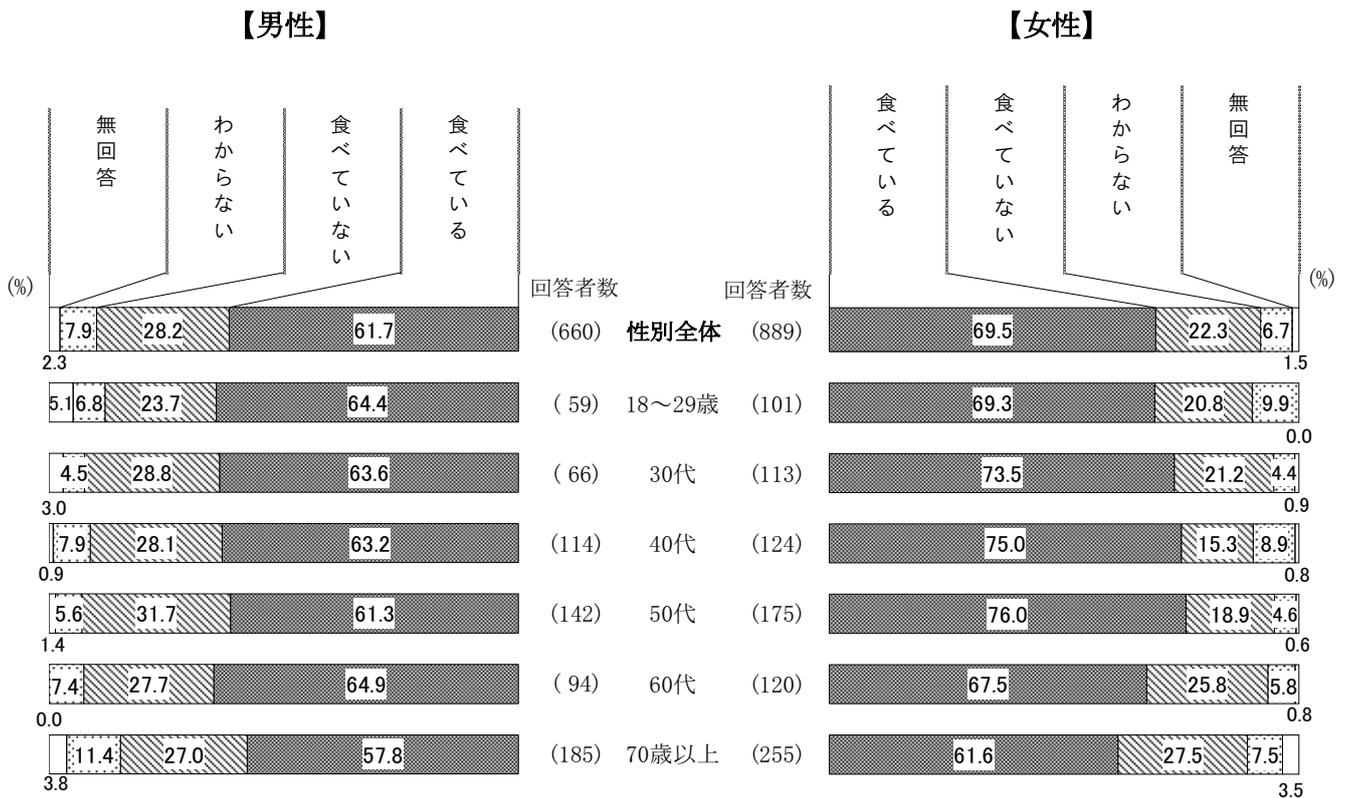


イ クロス集計・性別、性・年代別／野菜から食べ始めることの実践状況

(ア) 性別で見ると、「食べている」は女性（69.5%）の方が男性（61.7%）より7.8ポイント高くなっている。

(イ) 性・年代別で見ると、「食べている」は、女性の50代で76.0%と最も高く、女性の30代と40代でも7割台半ばと高くなっている。一方、男性の70歳以上で唯一5割台と低くなっている。

図5-2-2 性別、性・年代別／野菜から食べ始めることの実践状況



(3) 1日野菜350g以上の摂取

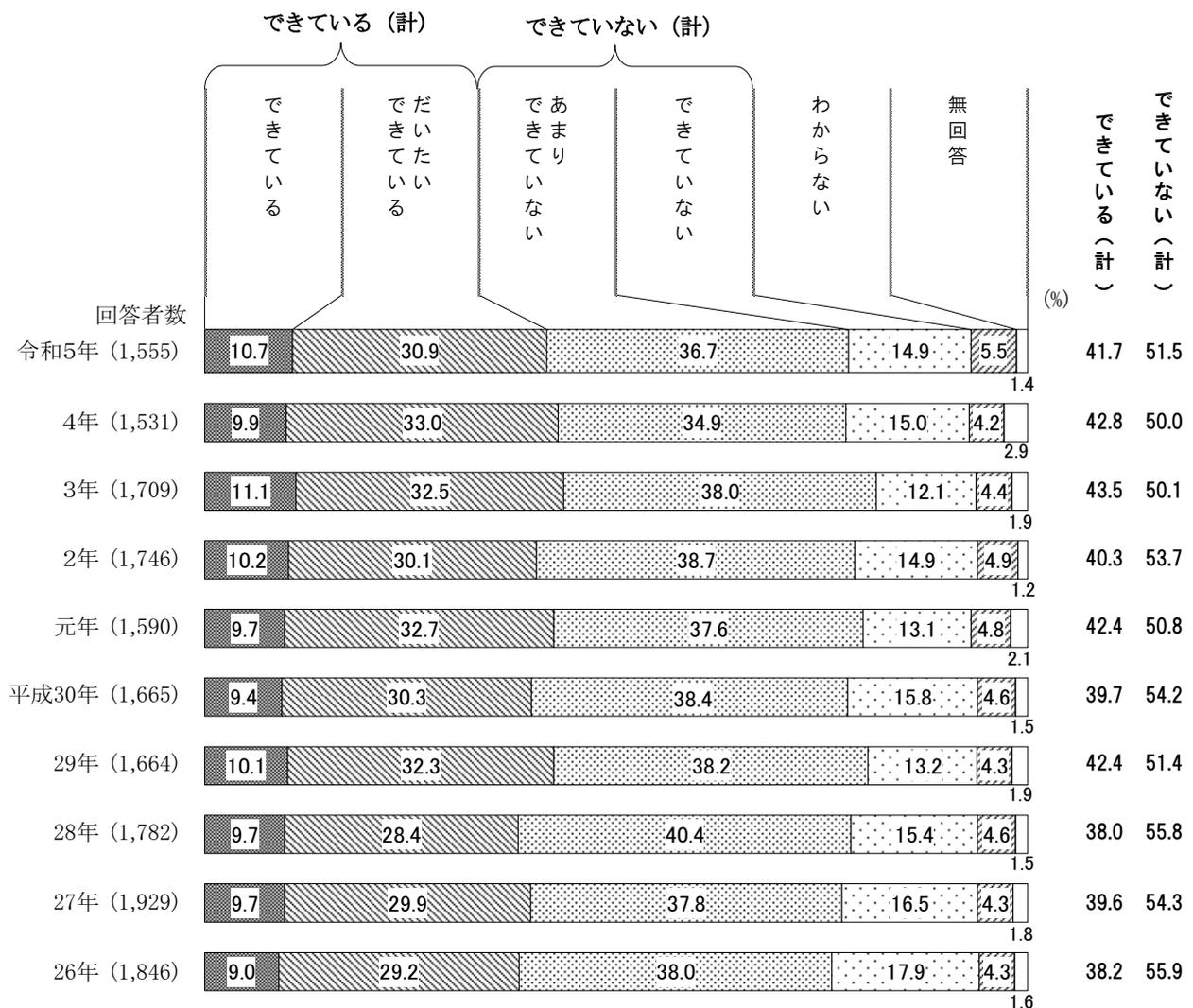
問15 1日の野菜摂取量の目標は350g以上（調理前の生の状態）です。あなたは、毎日350g以上の野菜が摂取できていますか（○は1つだけ）。  
 ※ 野菜350gとは、1例をあげると、レタス1枚、きゅうり1本、プチトマト2個、にんじん1/2本、たまねぎ1/2個の合計に相当する量です。

■【できている】が4割強で、【できていない】（5割強）に及ばず

ア 単純集計・経年比較／1日野菜350g以上の摂取

- (ア) 毎日350g以上の野菜の摂取については、「できている」が10.7%で、これに「だいたいできている」(30.9%)を合わせた【できている】は41.7%となっている。
- (イ) 野菜の摂取を「あまりできていない」(36.7%)と「できていない」(14.9%)を合わせた【できていない】は51.5%となっている。
- (ウ) 前回調査と比較すると、特に大きな違いはみられない。

図5-3-1 経年比較／1日野菜350g以上の摂取

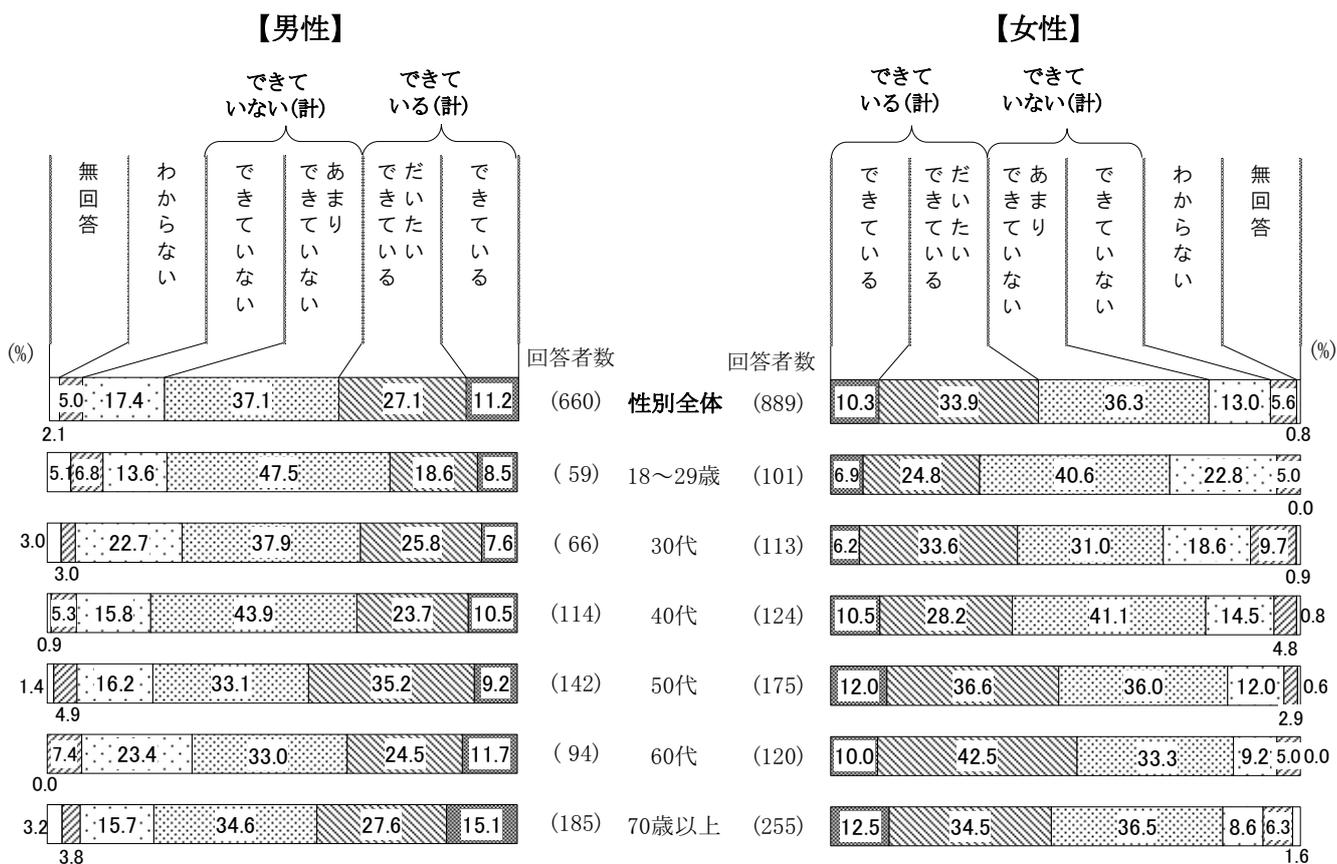


イ クロス集計・性別、性・年代別／1日野菜350g以上の摂取

(ア) 性別でみると、【できている】は、女性（44.2%）の方が男性（38.3%）より5.9ポイント高くなっている。

(イ) 性・年代別でみると、【できている】は女性の60代で52.5%と最も高く、次いで、女性の50代と70歳以上で4割台後半が続いている。一方、男性の18～29歳で3割弱と最も低くなっている。

図5-3-2 性別、性・年代別／1日野菜350g以上の摂取



(4) 自身の健康状態について

問16 あなたは普段、ご自分のことを健康だと感じていますか。(〇は1つだけ)。

■自分は【健康だと思う】と自認している人は前回から4ポイント減少し63.0%

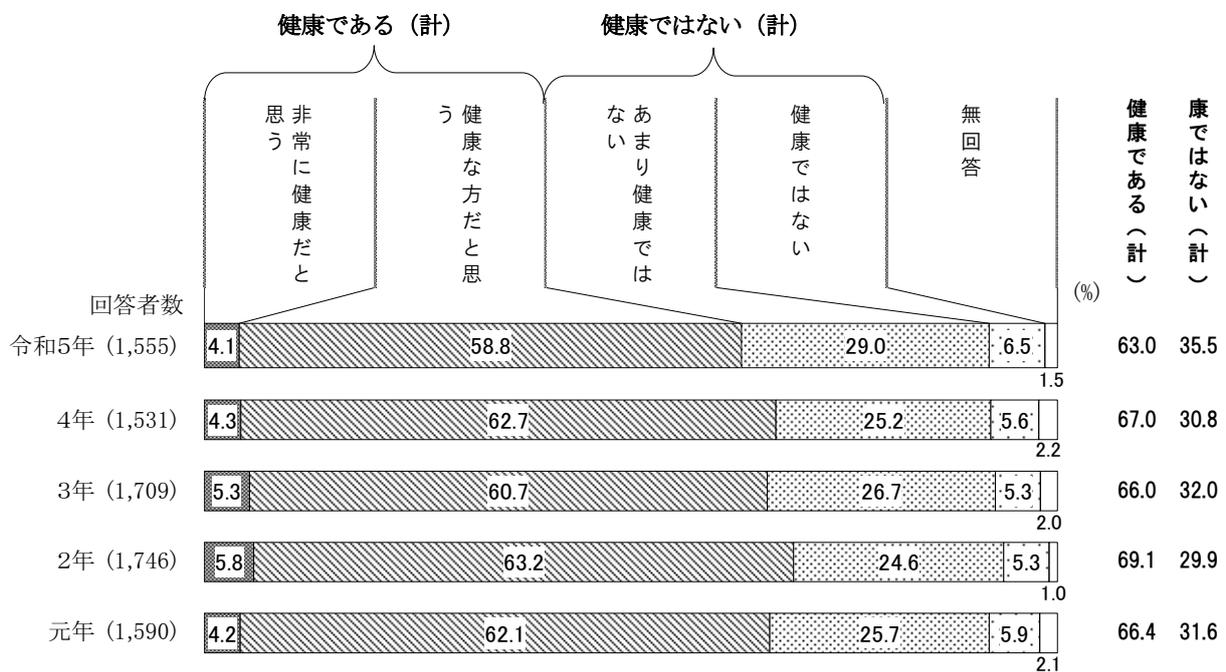
ア 単純集計・経年比較／自身の健康状態について

(ア) 自身の健康状態については、「健康な方だと思う」が58.8%を占めており、これに「非常に健康だと思う」(4.1%)を合わせた【健康である】が63.0%となっている。

(イ) 自身の健康状態は「あまり健康ではない」(29.0%)と「健康ではない」(6.5%)を合わせた【健康ではない】は35.5%となっている。

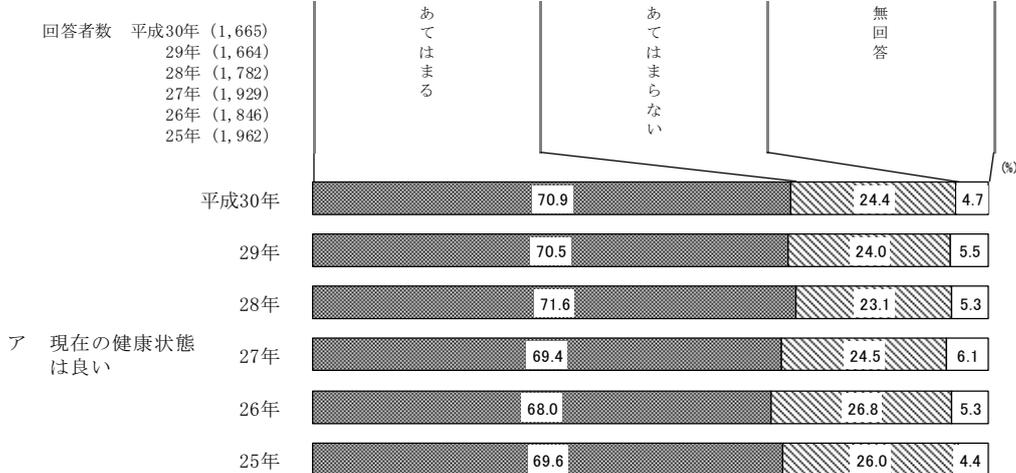
(ウ) 前回調査と比較すると、【健康である】が4.0ポイント減少し、【健康ではない】が4.7ポイント増加している。

図5-4-1 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(〇はそれぞれ1つずつ)。



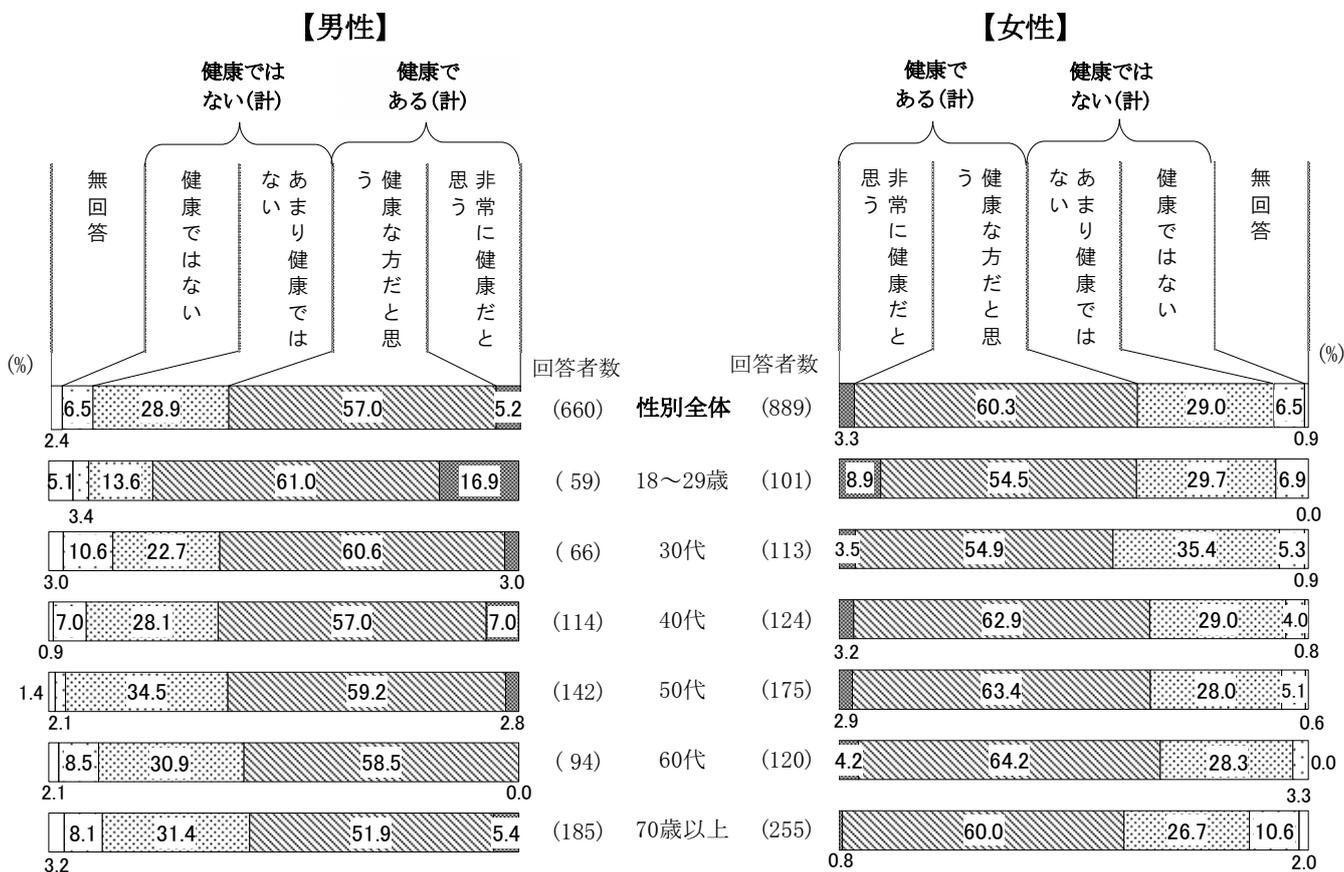
※ 令和元年度より独立設問として、4つの選択肢から選んでもらった「自身の健康状態」については、平成25～30年度では、「現在の健康状態は良い」という項目に対して「あてはまる」と「あてはまらない」の2択で聴取していた。

イ クロス集計・性別、性・年代別／自身の健康状態について

(ア) 性別では、特に大きな違いはみられない。

(イ) 性・年代別でみると、【健康である】は、男性の18～29歳（78.0%）で唯一7割台と高く、逆に、男性の60代と70歳以上、女性の30代が5割台と低くなっている。

図5-4-2 性別、性・年代別／自身の健康状態について



(5) 体調や習慣

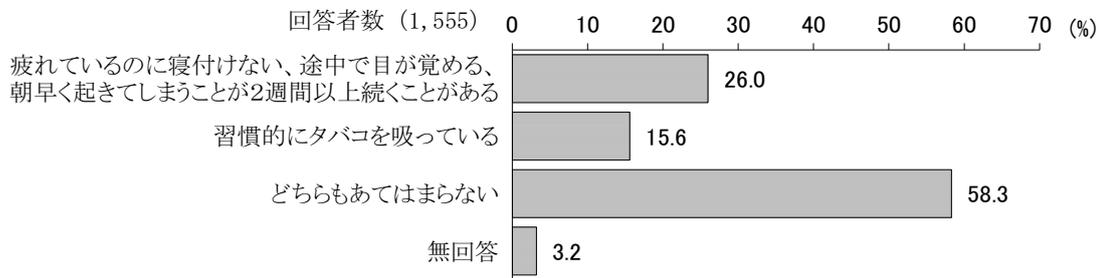
問17 あなたの体調や習慣について、あてはまるものをお答えください  
 (〇はあてはまるものすべて)。

■「疲れているのに寝付けない、途中で目が覚めるなどが2週間以上続くことがある」が2割台半ば、「習慣的にタバコを吸っている」が1割台半ば、「どちらもあてはまらない」が6割弱

ア 単純集計／体調や習慣

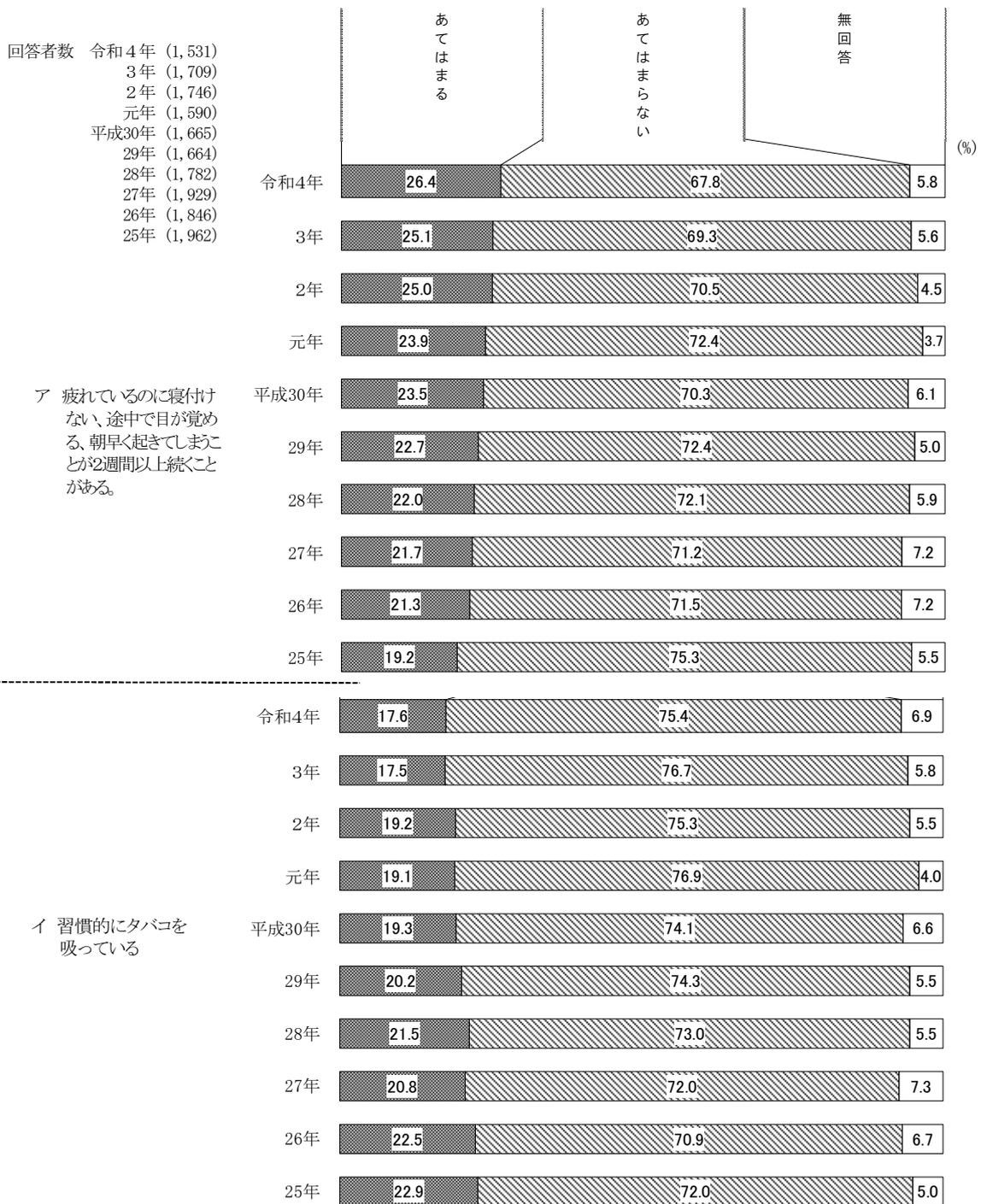
体調（睡眠度合い）と習慣（喫煙習慣）についてうかがったところ、「疲れているのに寝付けない、途中で目が覚める、朝早く起きてしまうことが2週間以上続くことがある」が26.0%、「習慣的にタバコを吸っている」が15.6%で、「どちらもあてはまらない」が58.3%となっている。

図5-5-1 体調や習慣



参考①／体調や習慣

問 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）。



ア 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。

イ 習慣的にタバコを吸っている

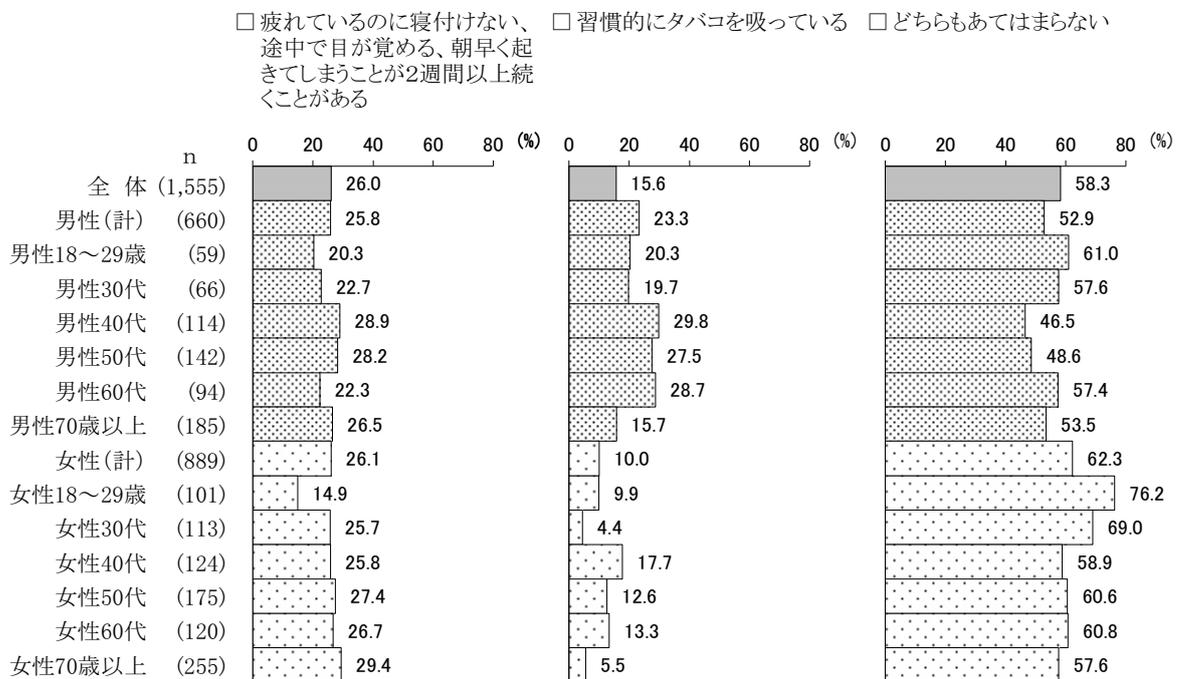
※ 前回調査までは、体調（睡眠度合い）と習慣（喫煙習慣）の状況を個別に聴いていたが、今回調査から、「どちらもあてはまらない」の割合を把握するため、1つの質問（複数回答）にまとめたため、単純に割合を比較することはできない。

イ クロス集計・性別、性・年代別／体調や習慣

(ア) 性別でみると、「習慣的にタバコを吸っている」は男性（23.3%）の方が女性（10.0%）より13.3ポイント高く、「どちらもあてはまらない」は男性（52.9%）の方が女性（62.3%）より9.4ポイント低くなっている。

(イ) 性・年代別でみると、「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、女性の70歳以上で約3割と最も高く、逆に、女性の18～29歳で1割台半ばと最も低くなっている。「習慣的にタバコを吸っている」は男性の40代、50代、60代で2割台後半と高く、逆に、女性の18～29歳、30代、70歳以上で1割未満と低くなっている。一方、「どちらもあてはまらない」は女性の18～29歳で76.2%と最も高く、逆に男性の40代で46.5%と最も低くなっている。

図5-5-2 性別、性・年代別／体調や習慣



(6) 安心して受診できる医療機関の有無

問18 あなたが安心して受診できる医療機関は身近にありますか（○は1つだけ）。

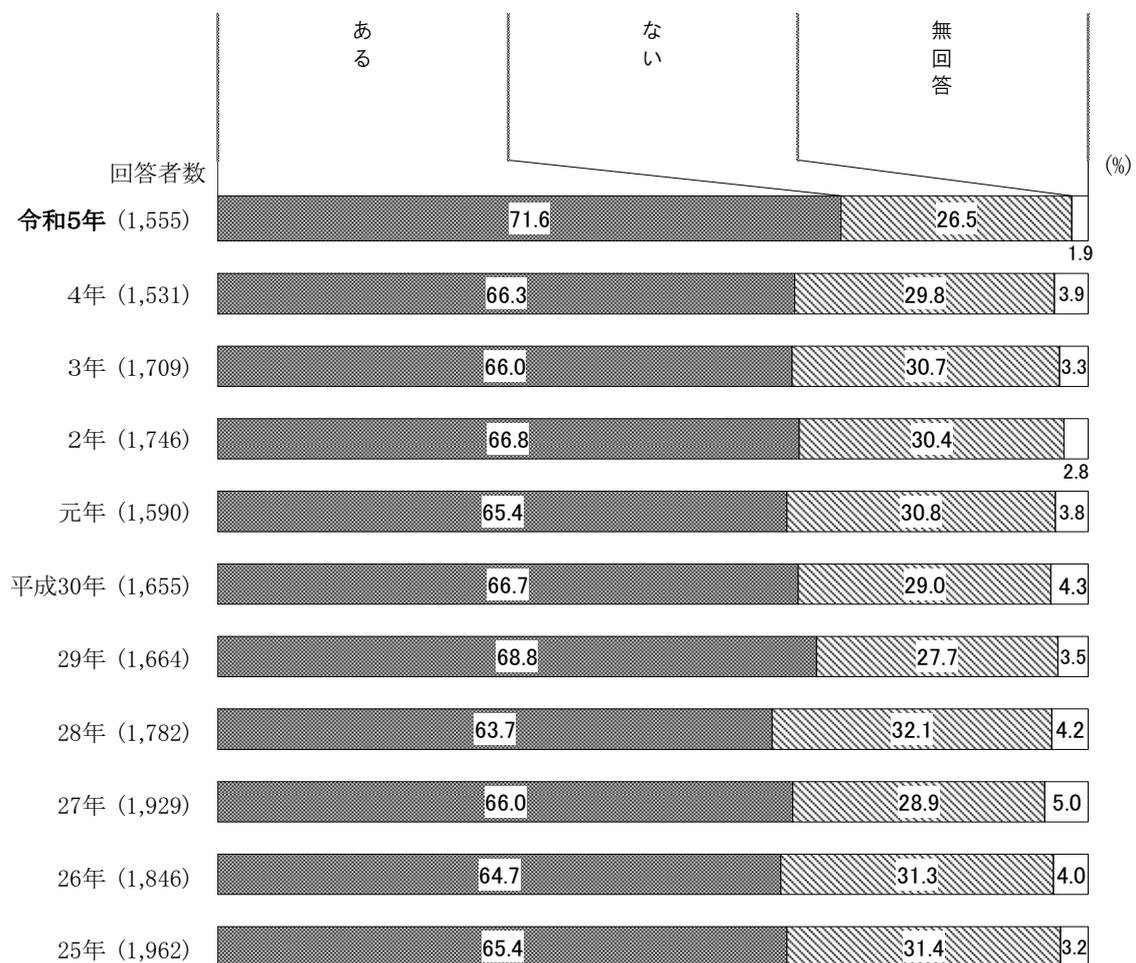
■「ある」が7割強、「ない」が2割台半ば

ア 単純集計・経年比較／安心して受診できる医療機関の有無

(ア) 「ある」が71.6%で、「ない」が26.5%となっている。

(イ) 前回調査と比較すると、「ある」が5.3ポイント増加し、「ない」が3.3ポイント減少している。

図5-6-1 安心して受診できる医療機関の有無



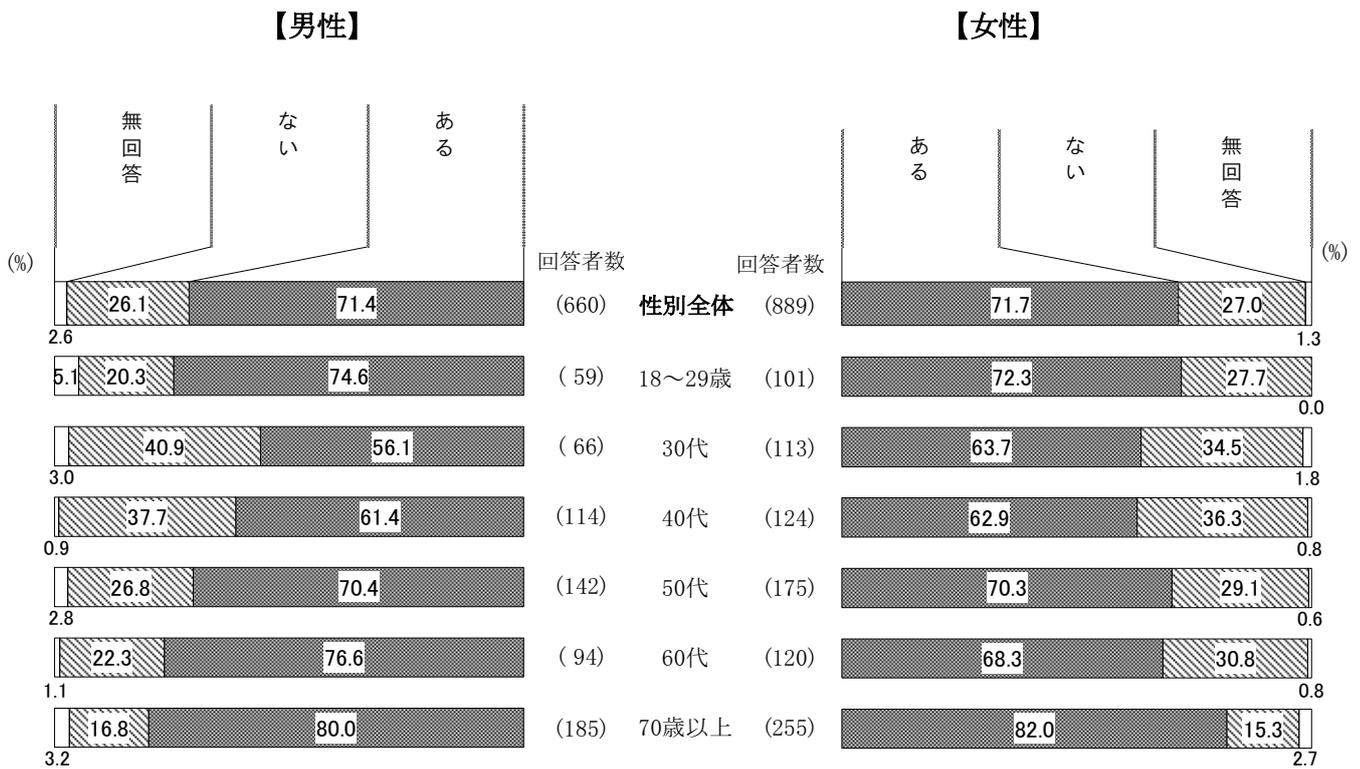
※ 前回調査までは、選択肢を「あてはまる」「あてはまらない」という選択肢で聴取していたが、今回調査より「ある」「ない」と選択肢をかえた。

イ クロス集計・性別、性・年代別／安心して受診できる医療機関の有無

(ア) 性別にみると、特に大きな違いはみられない。

(イ) 性・年代別でみると、「ある」は、女性の70歳以上で82.0%と最も高く、次いで、男性の70歳以上で80.0%となっている。逆に、男性の30代が5割台半ばで最も低くなっている。

図5-6-2 安心して受診できる医療機関の有無



(7) 健康維持のために実行している、心がけているもの

問19 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)。

■「毎年健康診断を受けている」が6割台半ば、「毎日朝ごはんを食べている」が6割超

ア 単純集計・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

(ア) 健康維持のために心がけていることについて、上位は以下のとおりとなっている。

- ①「毎年健康診断を受けている」(65.5%)
- ②「毎日朝ごはんを食べている」(61.1%)
- ③「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)を食べるようにしている」(38.9%)
- ④「日ごろ、健康のために適度な運動(スポーツを含む)をするか身体を動かしている」(35.2%) などとなっている。

(イ) 前回調査と比較すると、「主食、主菜、副菜をそろえて食べるようにしている」が7.6ポイント減少し、「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)を食べるようにしている」も4.6ポイントの減少となった。

図5-7-1-① 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

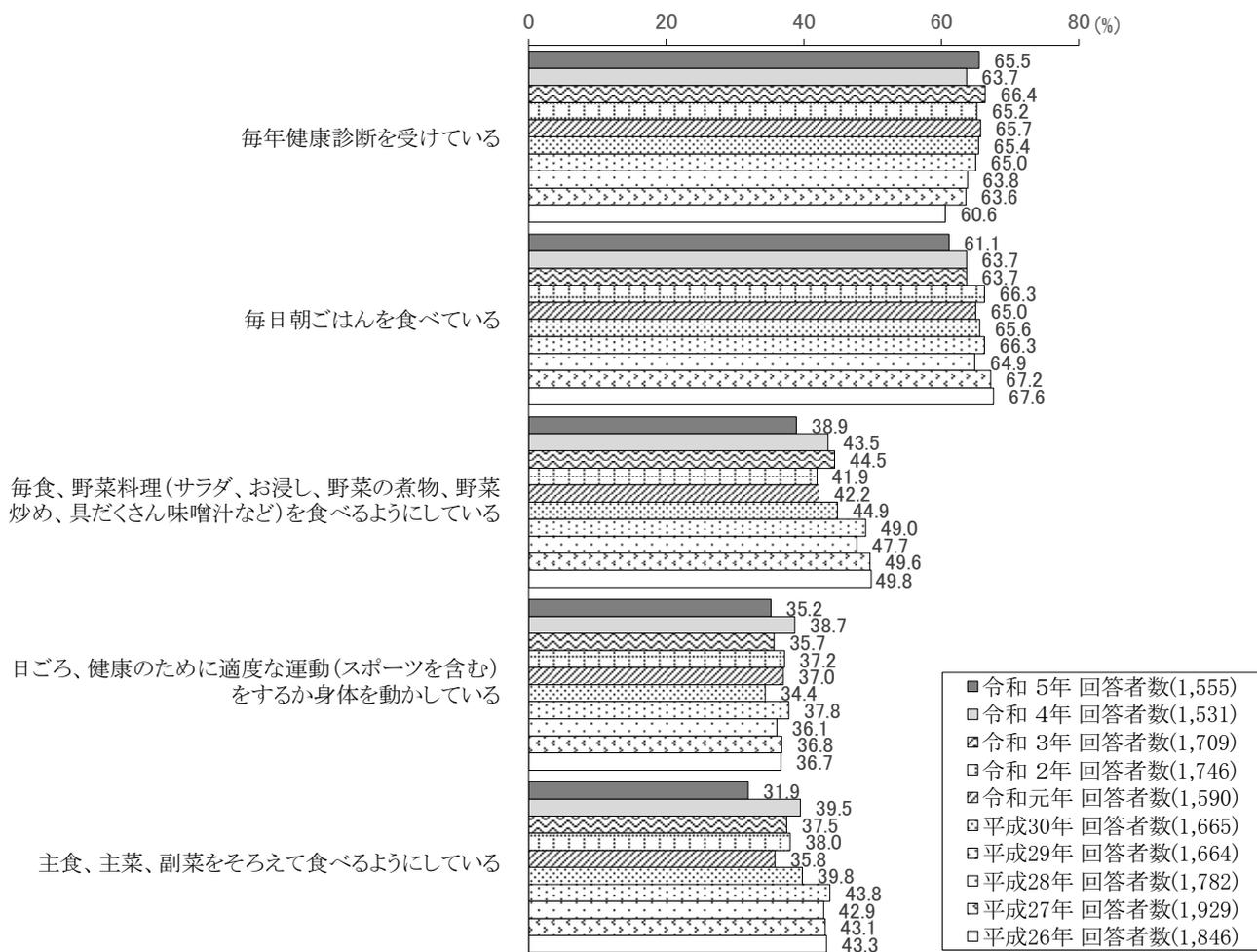
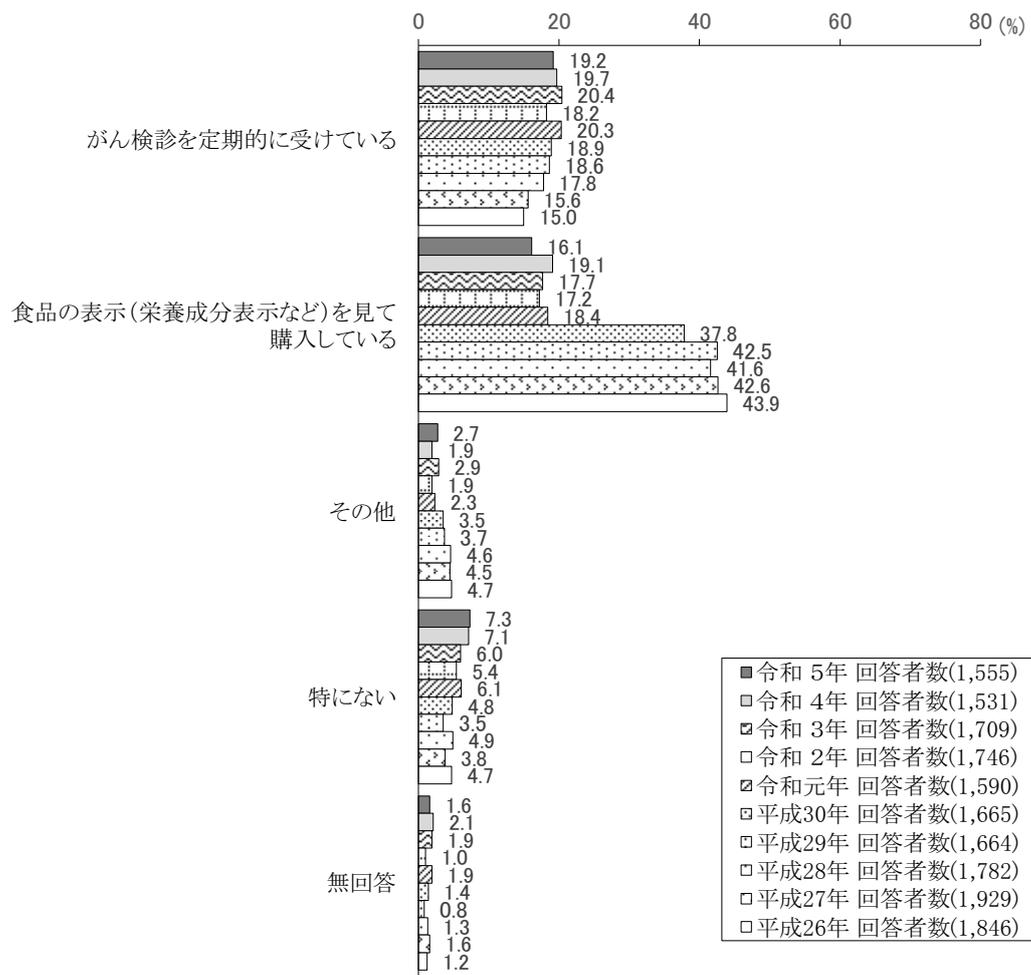


図5-7-1-② 経年比較／健康維持のために実行している、心がけているもの



(8) がん検診の受診状況と受けたがん検診の種類

問20 あなたがこの一年間で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）。

- 【がん検診を受けた】(43.7%)は「がん検診は受けていない」(46.5%)を下回っている。
- 受けたがん検診は、「大腸がん検診」、「胃がん検診」、「乳がん検診」の順。

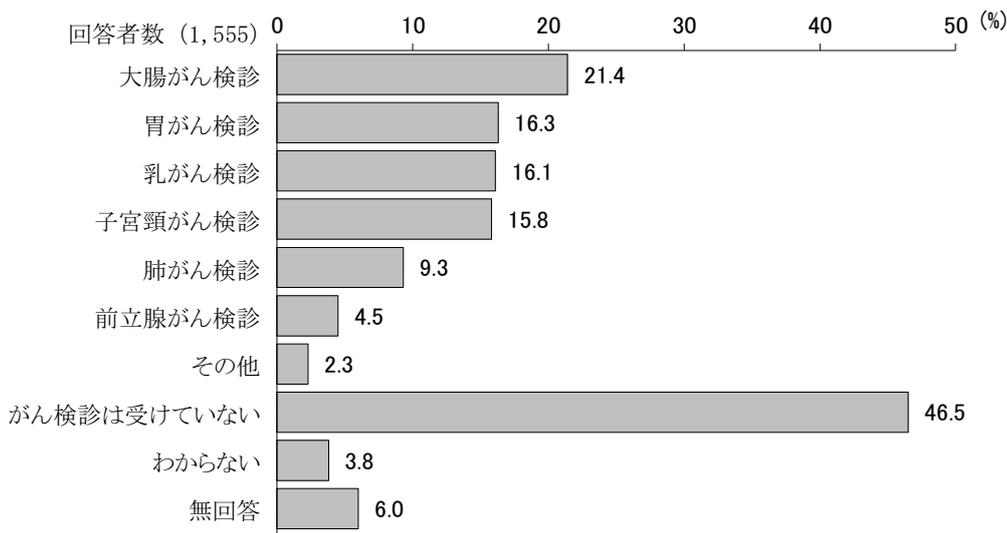
ア 単純集計／がん検診の受診状況と受けたがん検診の種類

(ア) この一年間に【がん検診を受けた】は43.7%で、「がん検診は受けていない」(46.5%)を下回っている。

(イ) 受けたがん検診の種類は以下のとおりとなっている。

- ① 「大腸がん検診」(21.4%)
- ② 「胃がん検診」(16.3%)
- ③ 「乳がん検診」(16.1%)
- ④ 「子宮頸がん検診」(15.8%)

図5-8-1 がん検診の受診状況と受けたがん検診の種類



※ 【がん検診を受けた】=100% - 「がん検診は受けていない」 - 「わからない」 - 「無回答」

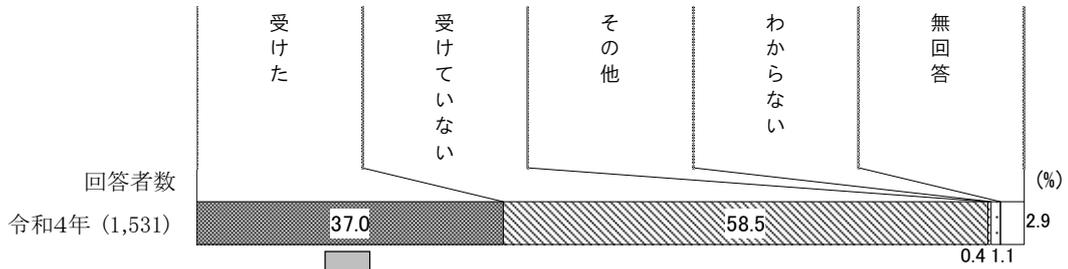
<参考> 足立区が区民対象に行っているがん検診

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	
子宮頸がん検診	20歳以上 ※2年度に1回受診可	500円	初該当年に無料クーポン券あり
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	

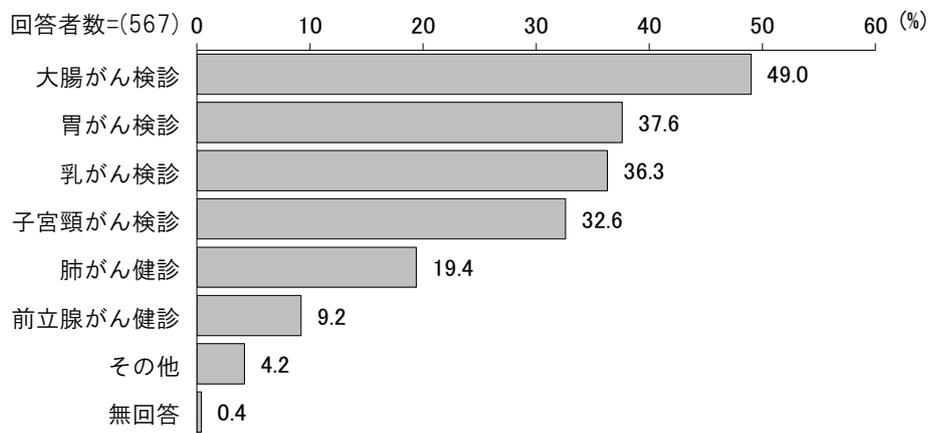
※ がん検診は足立区が行っている「区の検診」以外に、職場で行う「職場の検診」、医療機関で行う人間ドックなどの「個人的な検診」などがあり、また上記表のとおり検査項目によって受診対象が異なることを考慮する必要がある。

参考／がん検診の受診有無→受けたがん検診の種類

問 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（〇は1つだけ）。



問 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）。



※ 前回調査では、最初に、がん検診の受診有無を質問し、「受けた」と回答された方に対して受けたがん検診の種類をたずねた。従って単純に割合を比較することはできない。

(9) かかりつけ歯科医院の有無と治療のほかに受けている内容

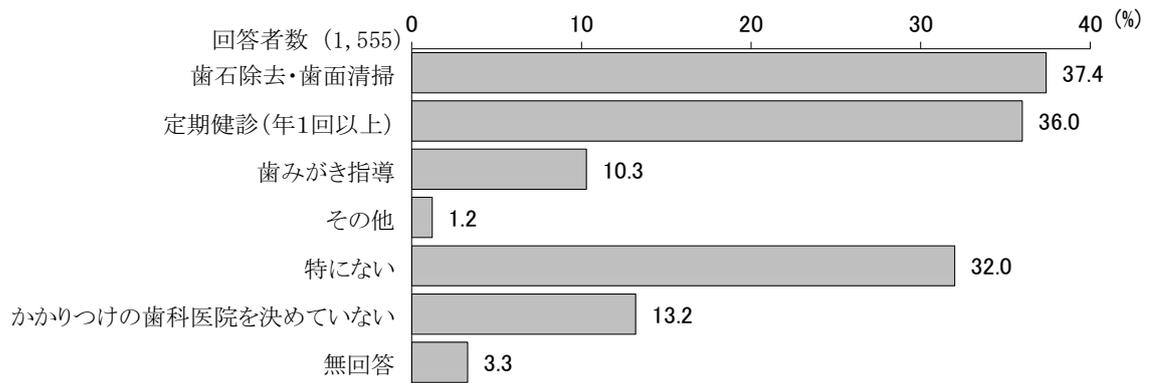
問21 あなたは、かかりつけの歯科医院で、むし歯・歯周病の治療や入れ歯の作製・修理などのほかに受けているものはありますか（〇はあてはまるものすべて）。

- 【かかりつけ歯科医院を決めている】は8割台半ば、「かかりつけ歯科医院を決めていない」は1割台半ば
- 治療のほかに受けている内容は「歯石除去・歯面清掃」が37.4%、「定期健診（年1回以上）」が36.0%

ア 単純集計／歯科医院で治療のほかに受けている内容

- (ア) 【かかりつけ歯科医院を決めている】は83.5%を占めており、「かかりつけ歯科医院を決めていない」は13.2%となっている。
- (イ) かかりつけ歯科医院で治療や入れ歯の作成・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37.4%、「定期健診（年1回以上）」が36.0%となっている。一方、「特にない」は32.0%となっている。

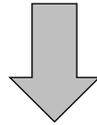
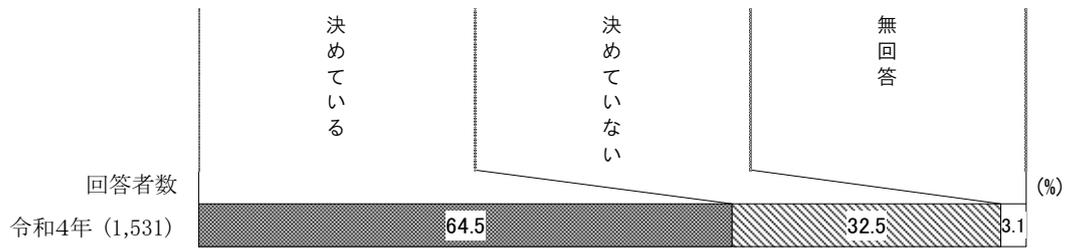
図5-9-1 かかりつけ歯科医院で治療のほかに受けている内容



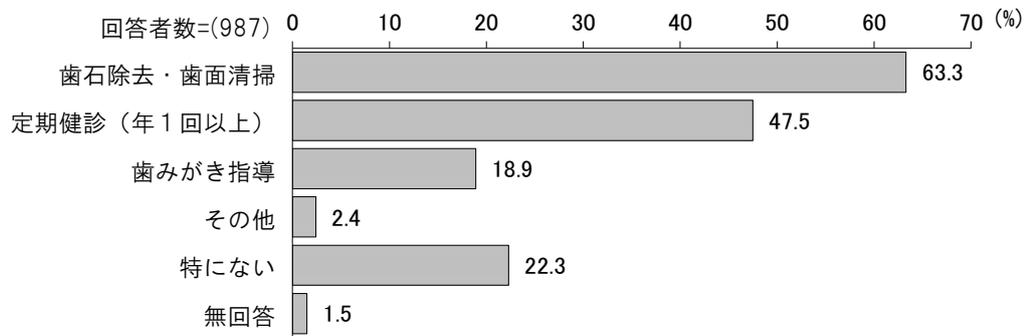
※ 【かかりつけ歯科医院を決めている】 = 100% - 「かかりつけ歯科医院を決めていない」 - 「無回答」

参考／かかりつけ歯科医院の有無→受けている治療や指導

問 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）。



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



※ 前回調査では、最初に、かかりつけ歯科医院の有無を質問し、「決めている」と回答された方に対して、治療や入れ歯修理など以外の定期健診や指導などをたずねた。従って単純に割合を比較することはできない。

(10) 感染症予防としての手洗いの実践状況

問22 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）。

■「毎日（毎回）行っている」人が8割超も、減少傾向

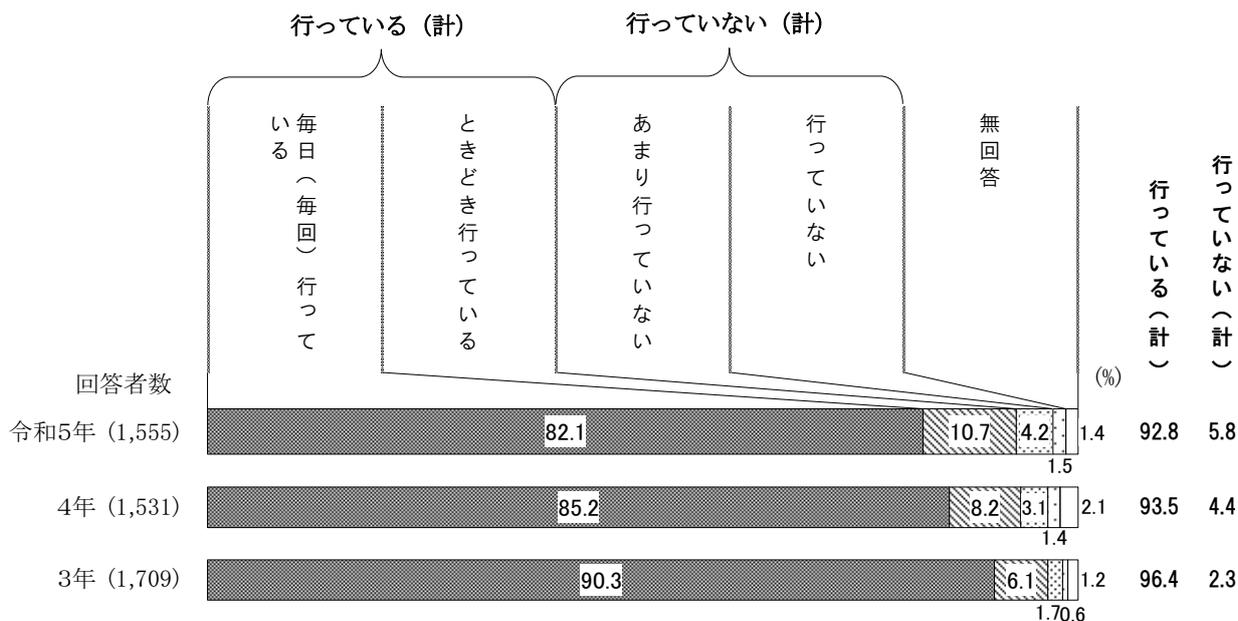
ア 単純集計・経年比較／感染予防としての手洗いの実践状況

(ア) 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82.1%を占めており、これに「ときどき行っている」（10.7%）を合わせた【行っている】（92.8%）は9割台半ば近くとなっている。

(イ) 帰宅時における手洗いを「あまり行っていない」（4.2%）と「行っていない」（1.5%）を合わせた【行っていない】（5.8%）は僅かとなっている。

(ウ) 前回調査と比較すると、「毎日（毎回）行っている」が3.1ポイント減少しており、【行っている】でも減少傾向となっている。

図5-10-1 経年比較／感染予防としての手洗いの実践状況

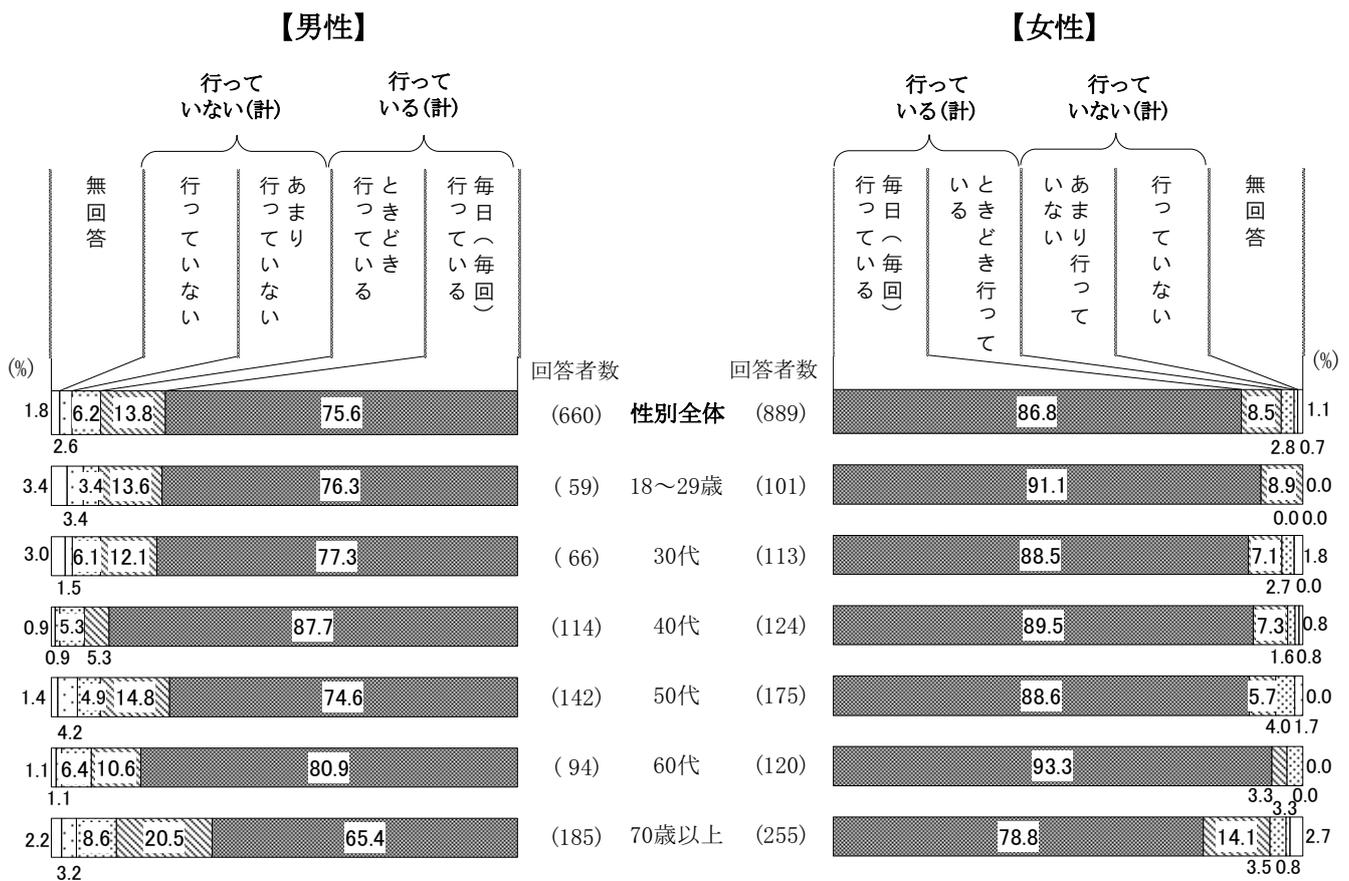


イ クロス集計・性別、性・年代別／感染予防としての手洗いの実践状況

(ア) 性別にみると、【行っている】は女性（95.4%）の方が男性（89.4%）より6.0ポイント高く、「毎日（毎回）行っている」でみると、女性（86.8%）の方が男性（75.6%）より11.2ポイント高くなっている。

(イ) 性・年代別にみると、【行っている】は、女性では18～29歳で100.0%となっており、他の年代層でもすべて9割台となっている。男性では40代と60代のみ9割台前半となっているが、その他の年代層は8割台となっており、70歳以上で85.9%と最も低くなっている。

図5-10-2 性別、性・年代別／感染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

問23 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。

■【知っている】は2割近くで、「知らない（初めて聞いた）」が約8割

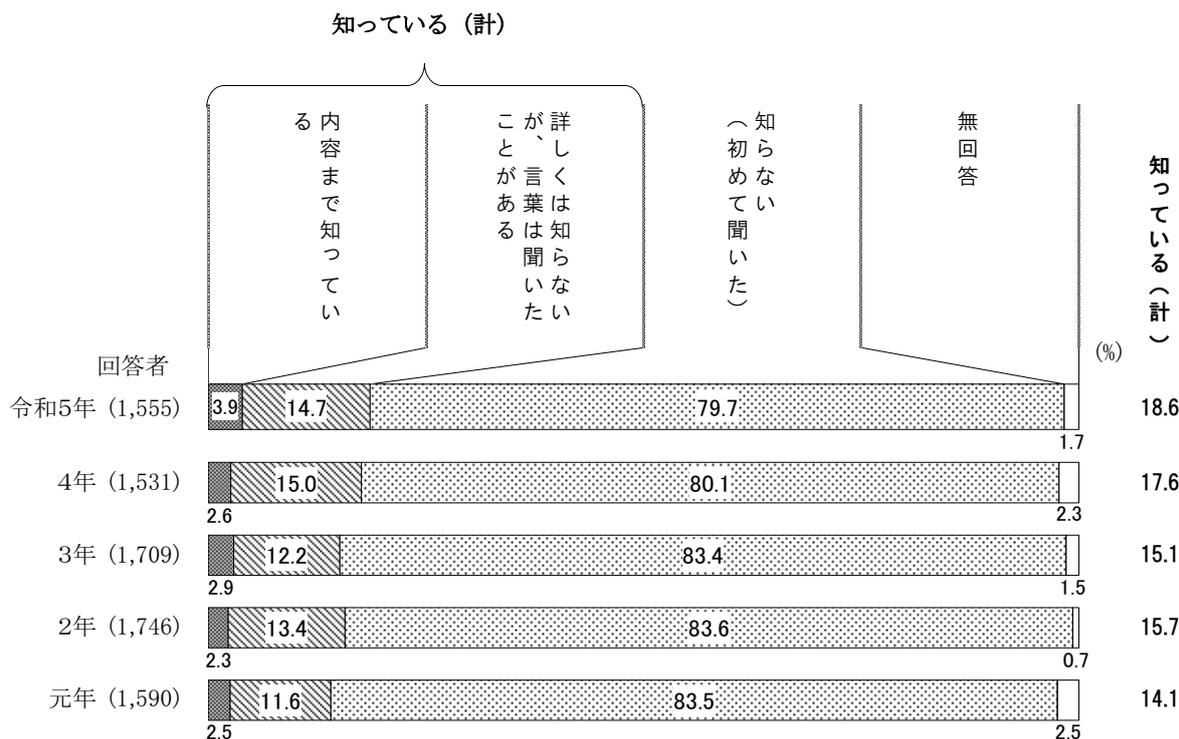
ア 単純集計・経年比較／「ゲートキーパー」という言葉の認知状況

(ア) 「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）」が約8割を占めている。

(イ) 「ゲートキーパー」という言葉を「内容まで知っている」（3.9%）は僅かで、「詳しくは知らないが、言葉は聞いたことがある」（14.7%）を合わせた【知っている】は18.6%となっている。

(ウ) 前回調査と比較すると、【知っている】が微増し、設問を開始した令和元年からおおむね漸増傾向となっている。

図5-11-1 経年比較／「ゲートキーパー」という言葉の認知状況



イ クロス集計・性別、性・年代別／「ゲートキーパー」という言葉の認知状況

(ア) 性別で見ると、特に大きな違いはみられない。

(イ) 性・年代別にみると、【知っている】は、男性の40代で26.3%と最も高く、次いで男性の18～29歳（25.4%）となっている。一方、女性の70歳以上（14.1%）と30代（14.2%）で1割台前半と低くなっている。

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

