

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日の野菜350g以上の摂取
 - (5) 自身の健康状態について
 - (6) 体調や習慣
 - (7) 安心して受診できる医療機関の有無
 - (8) 健康維持のために実行している、心がけているもの
 - (9) がん検診の受診状況と受けたがん検診の種類
 - (10) 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
 - (11) 感染症予防としての手洗いの実践状況
 - (12) 「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

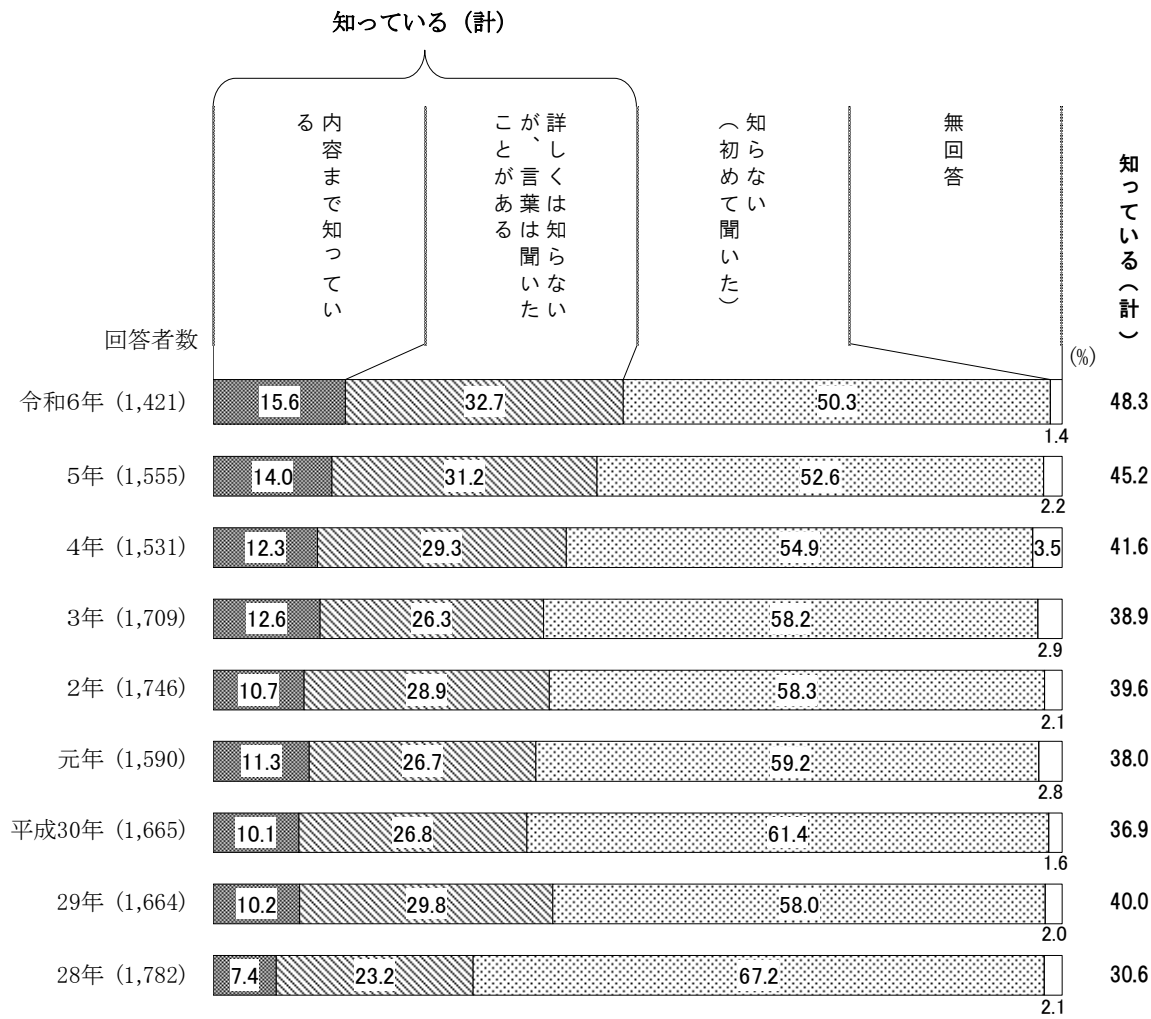
問11 あなたは、「あだちベジタベライフ～そうだ、野菜を食べよう～（※）」を知っていますか（○は1つだけ）。
※ 糖尿病予防や糖尿病の悪化防止のために「野菜から食べる」「野菜をよくかんで食べる」ことを推進する足立区のキャッチフレーズです。

■【知っている】は5割弱で最高値を更新

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15.6%で、これに「詳しくは知らないが、言葉は聞いたことがある」(32.7%)を合わせた【知っている】は48.3%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50.3%となっている。
- (ウ) 前回調査と比較すると、【知っている】は3.1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

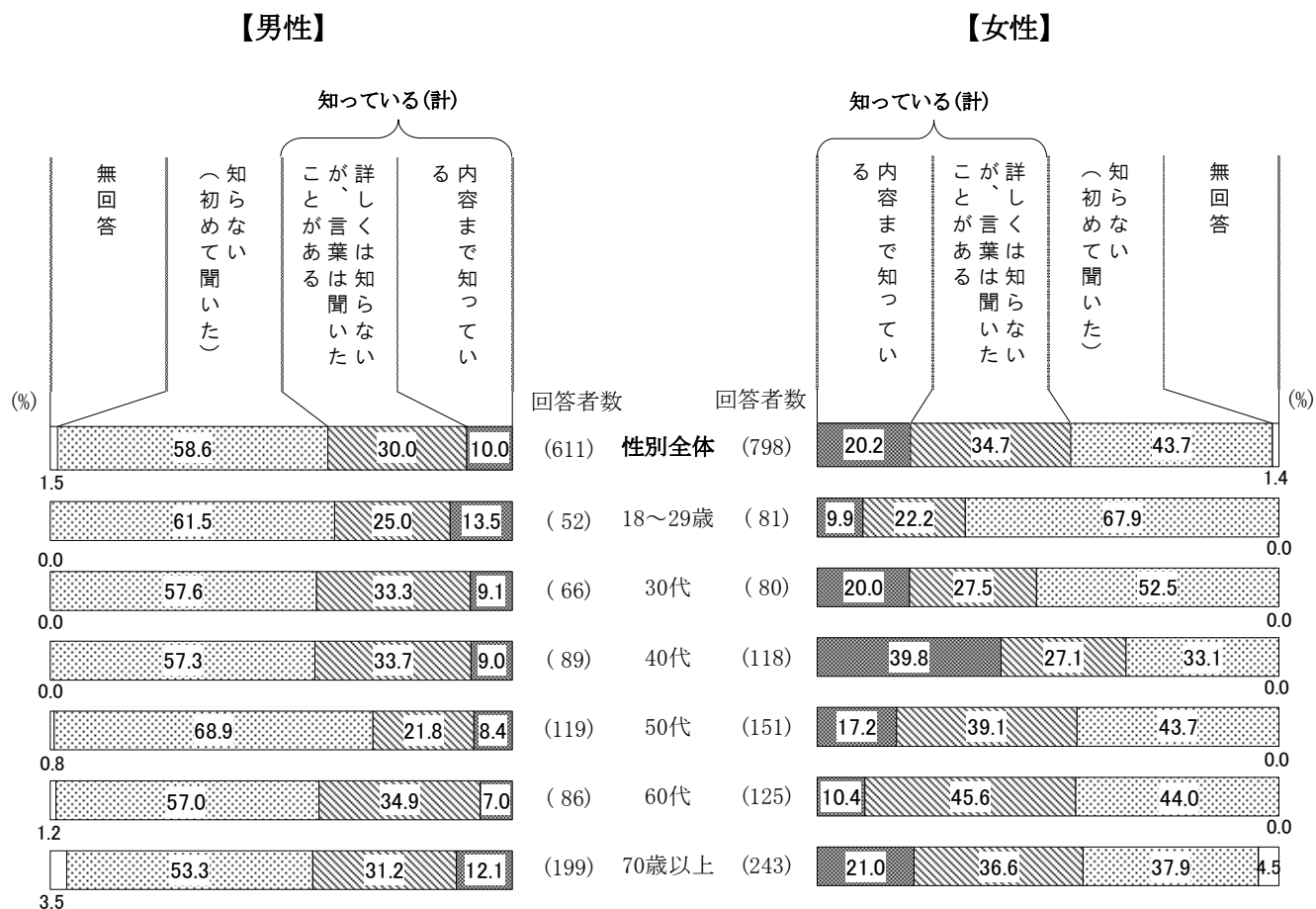


イ クロス集計・性別、性・年代別／区のキャッチフレーズの認知状況

(ア) 性別でみると、【知っている】は女性（54.9%）の方が男性（39.9%）より15.0ポイント大きく上回っている。

(イ) 性・年代別でみると、【知っている】は女性の40代以上のすべての年代で5割以上と高く、女性の40代で66.9%と最も高くなっている。一方、男性の50代で30.3%と最も低く、次いで女性の18～29歳（32.1%）となっている。

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

問12 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（〇はあてはまるものすべて）。

■「失明」が6割強で、「足の壊疽（えそ）」が6割

ア 単純集計・経年比較／糖尿病の進行による病気や障がいの認識

（ア）糖尿病が進行するとあらわれる病気や障がいの認知上位は以下のとおりとなっている。

- ①「失明」（61.1%）
- ②「足の壊疽（えそ）」（60.3%）
- ③「人工透析」（49.3%）
- ④「口の渇き」（48.3%）
- ⑤「腎不全」（35.7%）

（イ）前々回調査と比較すると、上位5項目の順位に変動はない。また、ほとんどの病気や障がいの認知割合が増加しており、特に「神経障がい（手足のしびれ）」（+4.3ポイント）、「網膜症」（+3.7ポイント）、「人工透析」（+3.1ポイント）、で3ポイント以上の増加となっている。

図5-2-1-① 糖尿病の進行による病気や障がいの認識

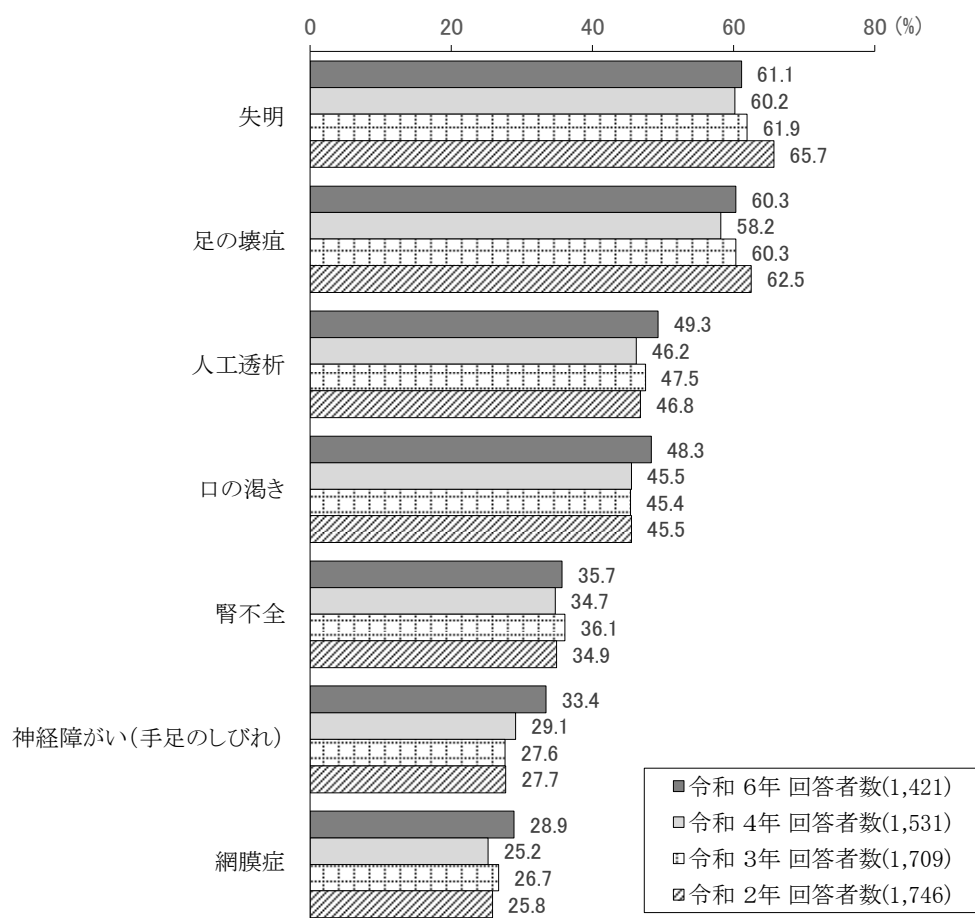
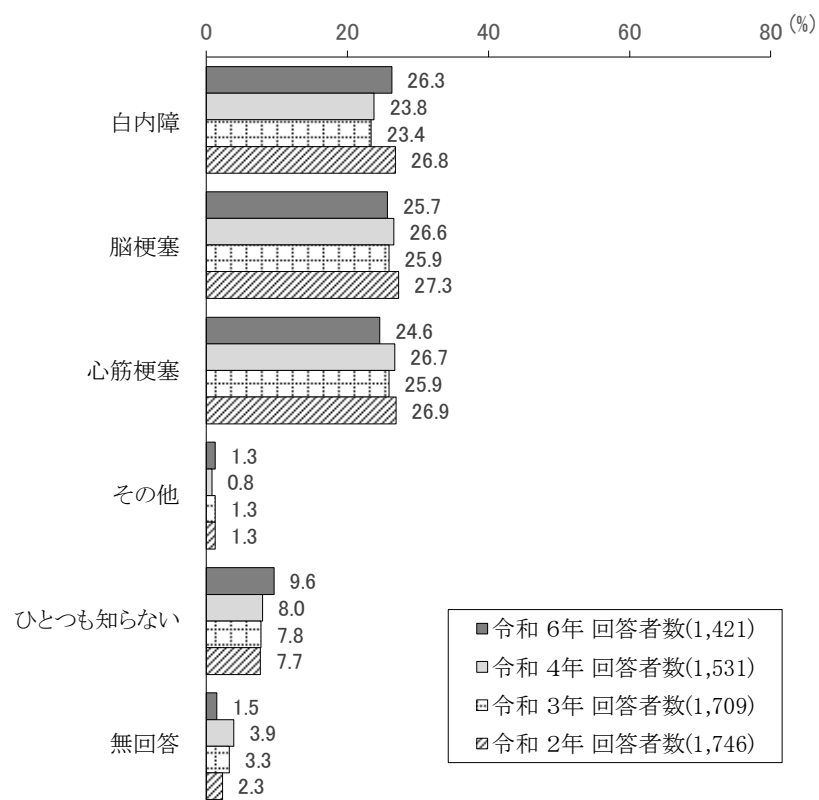


図5-2-1-② 糖尿病の進行による病気や障がいの認識



※ 本設問は、平成25年度以降から聴取しているが、令和5年度では聴取していない。

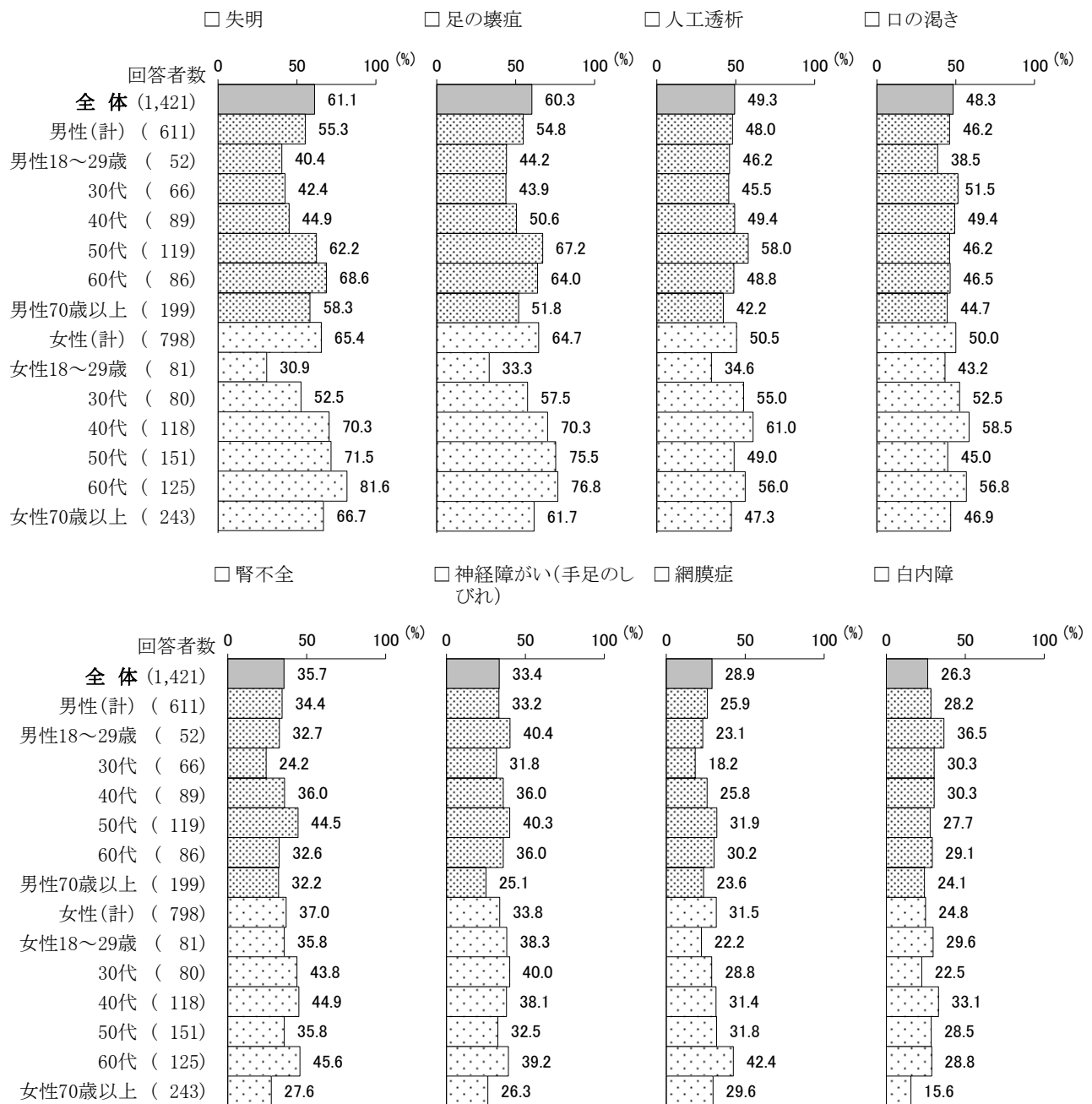
イ クロス集計・性別、性・年代別／糖尿病の進行による病気や障がいの認識（上位8項目）

（ア）性別でみると、多くの項目で女性の方が高く、特に「失明」（+10.1ポイント）、「足の壊疽（えそ）」（+9.9ポイント）、「網膜症」（+5.6ポイント）でそれぞれ5ポイント以上女性の方が男性より高くなっている。

（イ）性・年代別でみると、「失明」は女性の60代で81.6%と最も高く、女性の40～50代でも7割台と高くなっている。「足の壊疽（えそ）」は女性の50～60代で7割台半ばと高く、「人工透析」は女性の40代で6割超と高くなっている。

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

問13 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ことが効果的です。

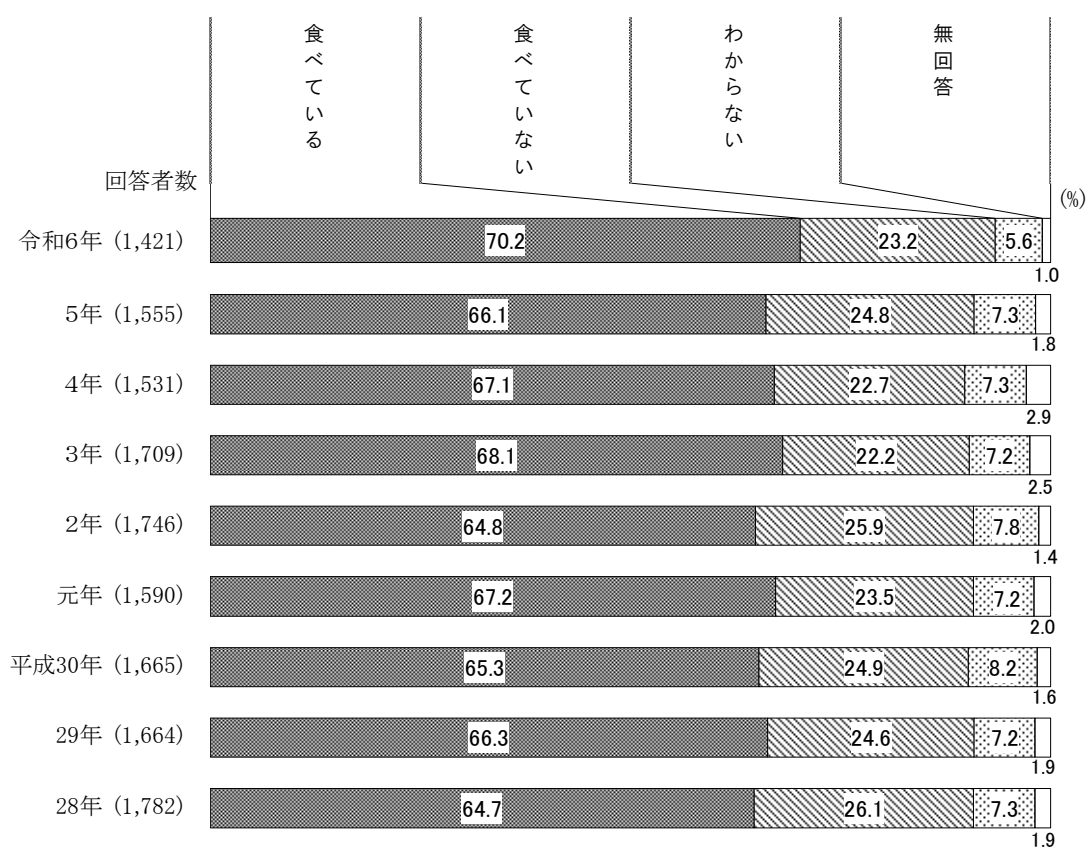
■野菜から「食べている」は初めて7割台で最高値を更新

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70.2%を占めており、「食べていない」は23.2%となっている。

(イ) 前回調査と比較すると、「食べている」は4.1ポイント増加し、初めて7割台となった。

図5-3-1 経年比較／野菜から食べ始めることの実践状況

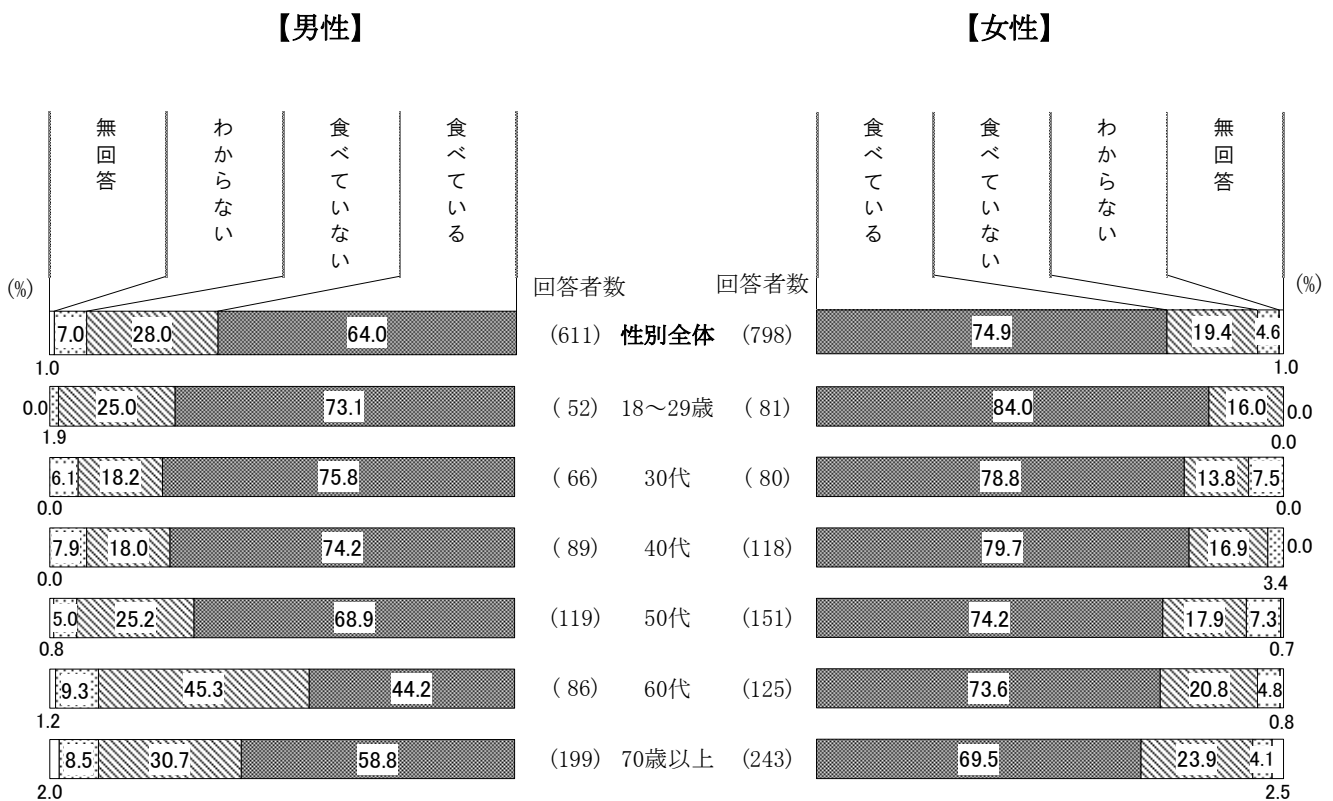


イ クロス集計・性別、性・年代別／野菜から食べ始めることの実践状況

(ア) 性別でみると、「食べている」は女性（74.9%）の方が男性（64.0%）より10.9ポイント高くなっている。

(イ) 性・年代別でみると、「食べている」は、女性の18～29歳で84.0%と最も高く、女性の30代と40代でも約8割から8割弱と高くなっている。一方、男性の60代で44.2%と最も低くなっている。

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日の野菜350g以上の摂取

問14 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。

■【できている】が4割強で、【できていない】（5割強）を下回る

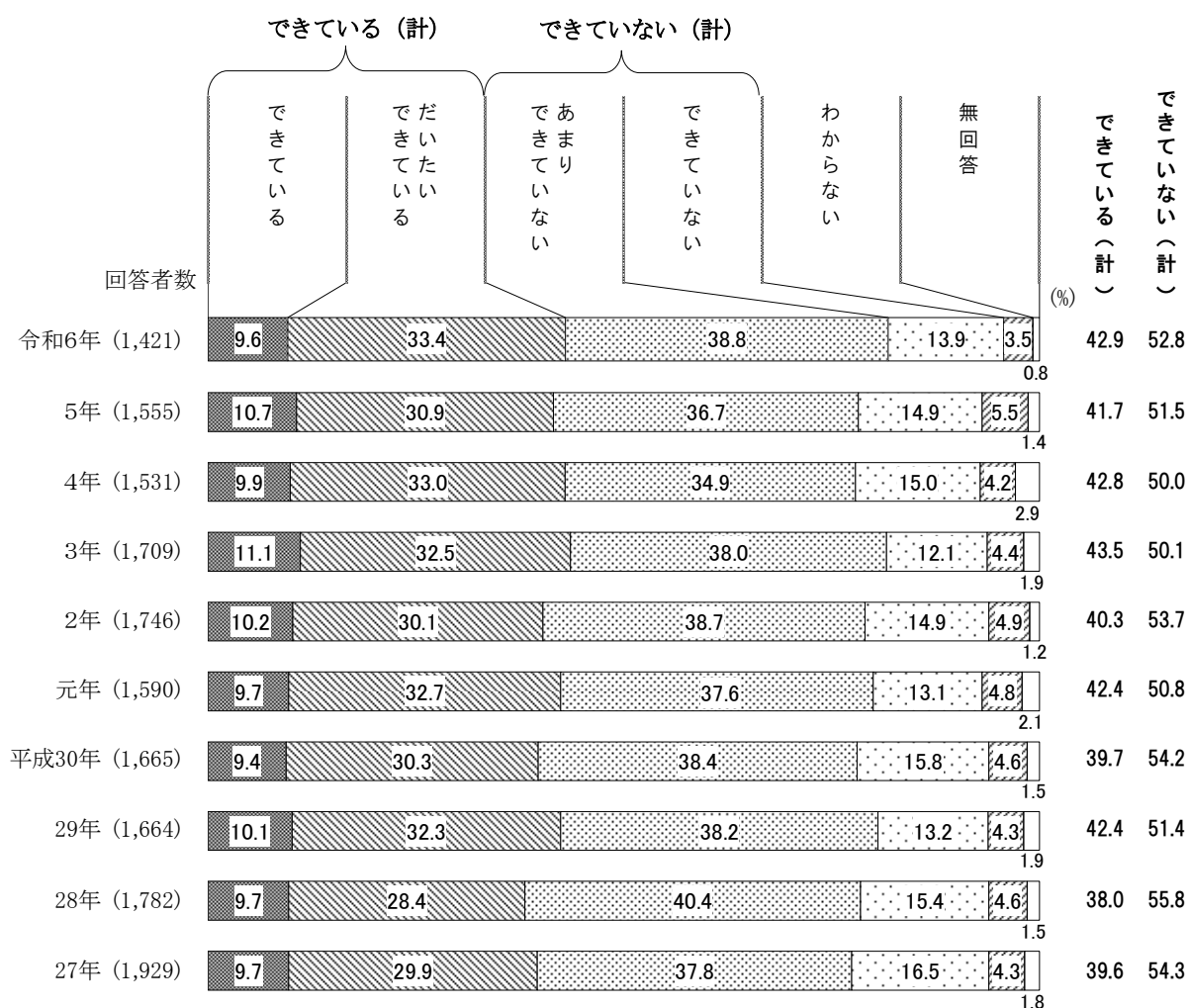
ア 単純集計・経年比較／1日の野菜350g以上の摂取

(ア) 毎日350g以上の野菜の摂取については、「できている」が9.6%で、これに「だいたいできている」(33.4%)を合わせた【できている】は42.9%となっている。

(イ) 野菜の摂取を「あまりできていない」(38.8%)と「できていない」(13.9%)を合わせた【できていない】は52.8%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5-4-1 経年比較／1日の野菜350g以上の摂取

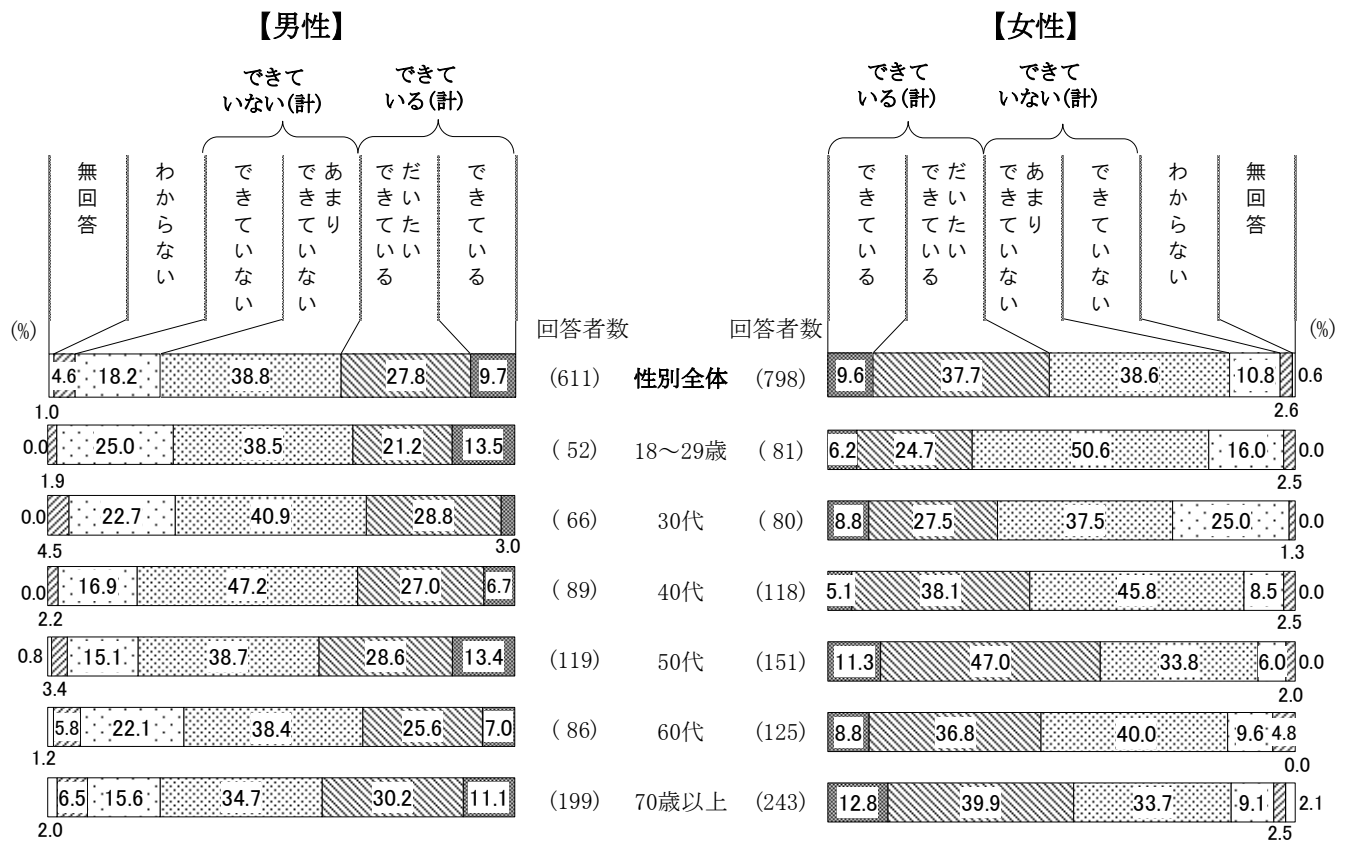


イ クロス集計・性別、性・年代別／1日の野菜350g以上の摂取

(ア) 性別でみると、【できている】は、女性（47.4%）の方が男性（37.5%）より9.9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50代で58.3%と最も高く、次いで、女性の70歳以上（52.7%）が続いている。一方、女性の18～29歳で30.9%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) 自身の健康状態について

問15 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【健康である】と自認している人は6割台半ば

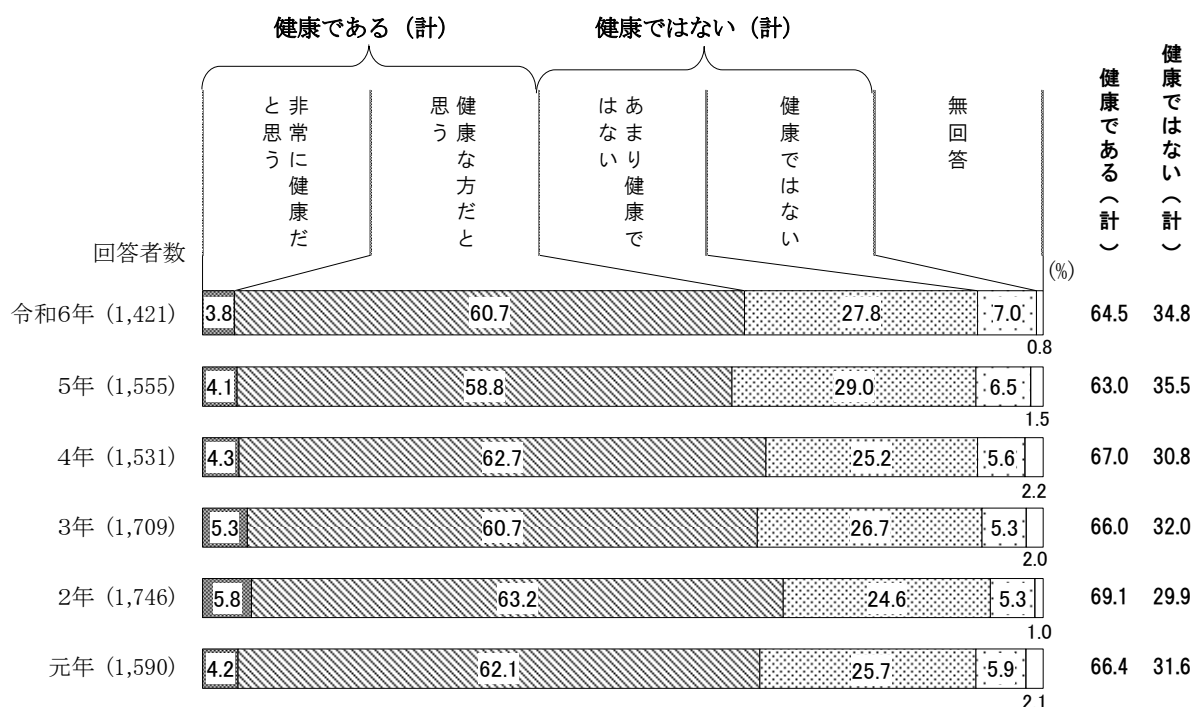
ア 単純集計・経年比較／自身の健康状態について

(ア) 自身の健康状態については、「健康な方だと思う」が60.7%を占めており、これに「非常に健康だと思う」(3.8%)を合わせた【健康である】が64.5%となっている。

(イ) 自身の健康状態は「あまり健康ではない」(27.8%)と「健康ではない」(7.0%)を合わせた【健康ではない】は34.8%となっている。

(ウ) 前回調査との比較では、特に大きな違いは見られない。

図5-5-1 経年比較／自身の健康状態について

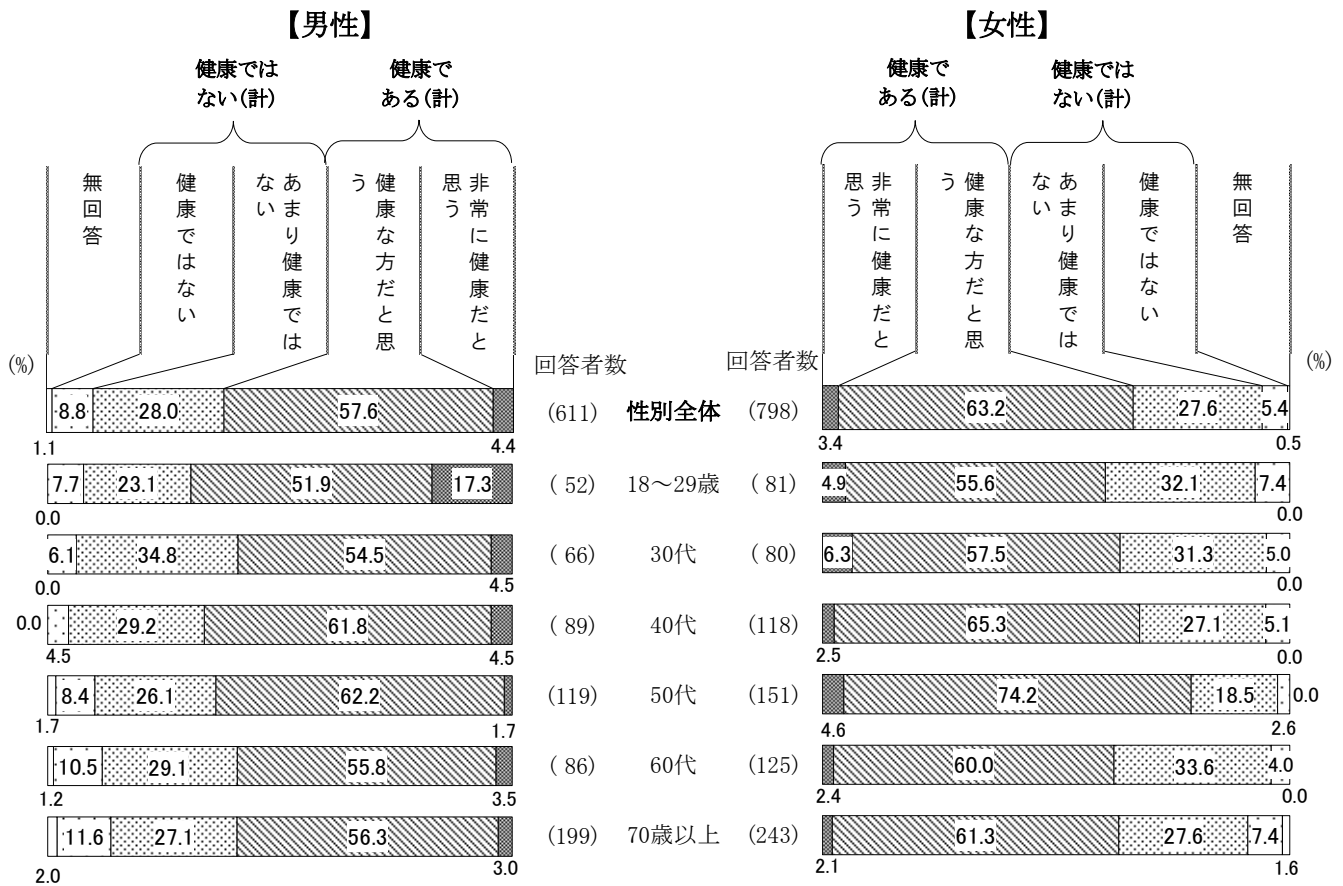


イ クロス集計・性別、性・年代別／自身の健康状態について

(ア) 性別では、女性（66.5%）の方が男性（62.0%）より4.5ポイント高くなっている。

(イ) 性・年代別でみると、【健康である】は、女性の50代（78.8%）で唯一7割台と高く、逆に、男性の30代、60代、70歳以上で5割台と低くなっている。

図5-5-2 性別、性・年代別／自身の健康状態について



(6) 体調や習慣

問16 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

(○はあてはまるものすべて)。

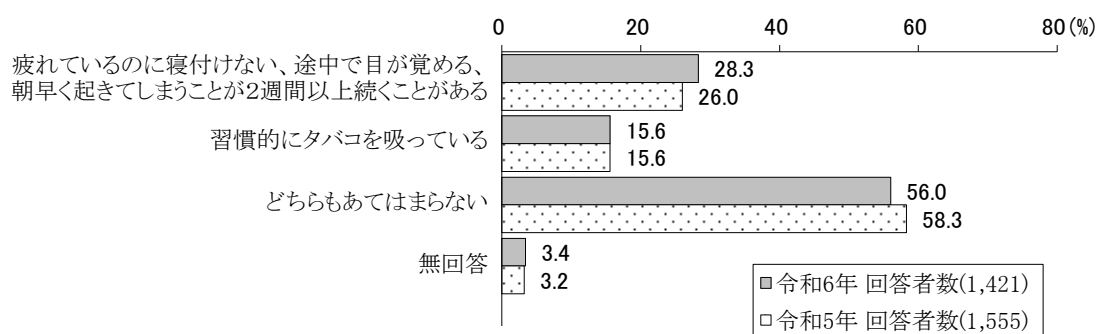
- 「疲れているのに寝付けない、途中で目が覚める、朝早く起きてしまうことが2週間以上続くことがある」が3割弱、「習慣的にタバコを吸っている」が1割台半ば、「どちらもあてはまらない」が5割台半ば

ア 単純集計／体調や習慣

(ア) 体調（睡眠度合い）と習慣（喫煙習慣）についてあてはまるかうかがったところ、「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28.3%、「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56.0%となっている。

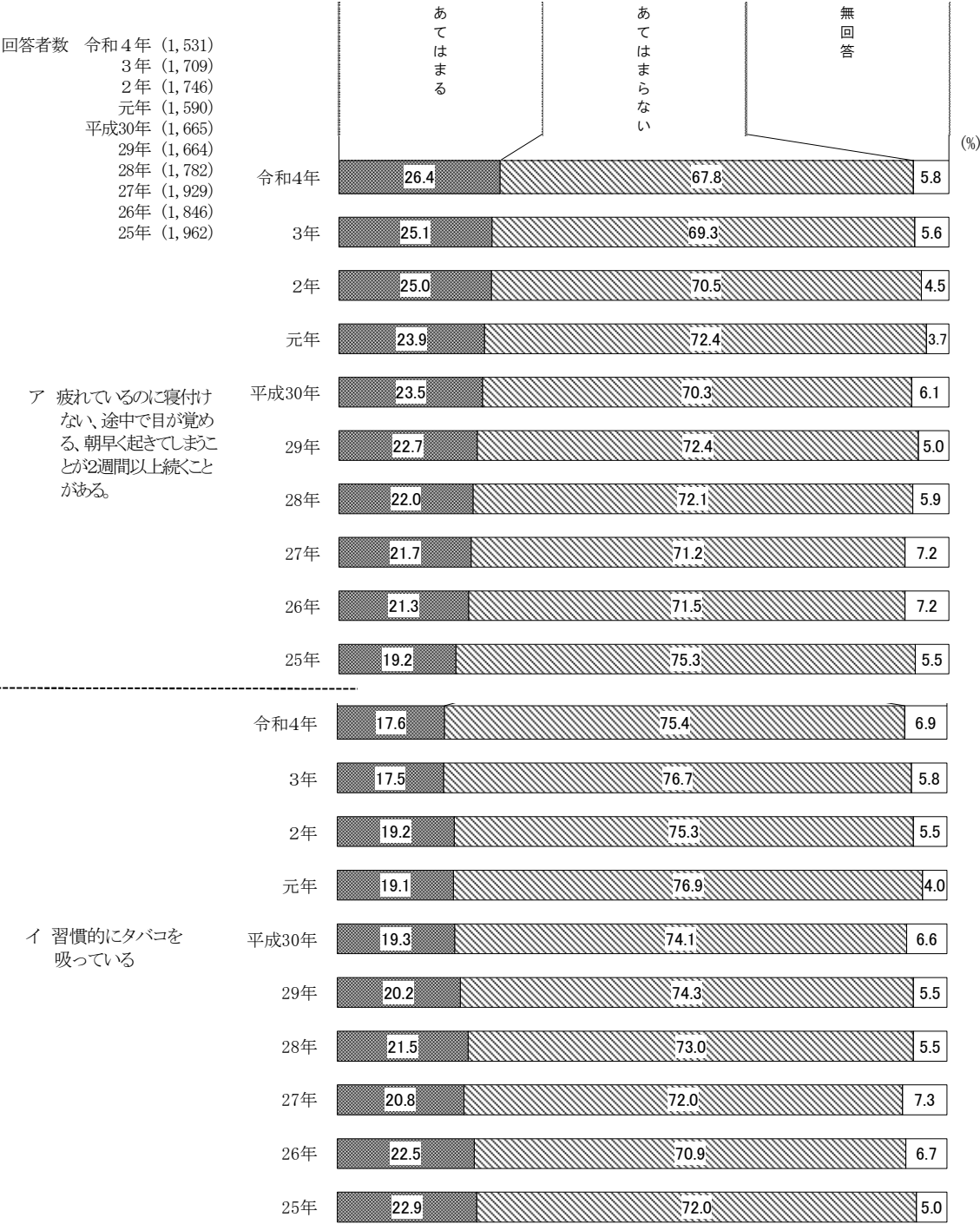
(イ) 前回調査との比較では、特に大きな違いは見られないが、本設問における2つの体調と習慣を個別に聴いていた平成25年調査から、「習慣的にタバコを吸っている」は漸減傾向となっているが、「疲れているのに寝付けない、途中で目が覚める、朝早く起きてしまうことが2週間以上続くことがある」は漸増傾向となっている。

図5-6-1 前回調査比較／体調や習慣



参考／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（○はそれぞれ1つずつ）。

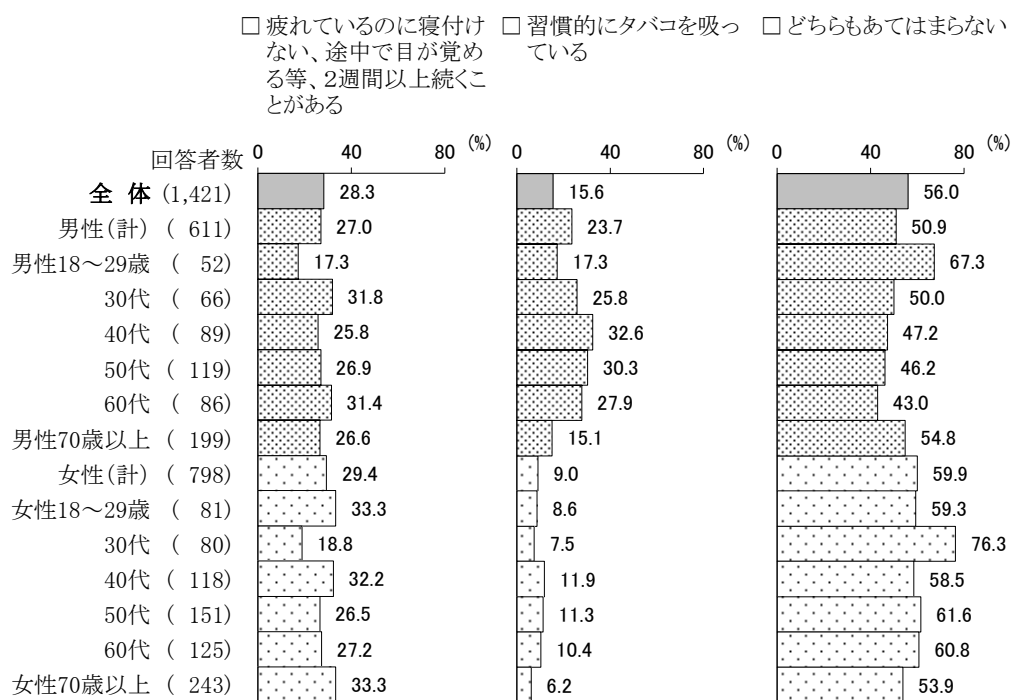


※ 前々回調査までは、体調（睡眠度合い）と習慣（喫煙習慣）の状況を個別に聴いていたが、前回調査から、「どちらもあてはまらない」の割合を把握するため、1つの質問（複数回答）にまとめたため、単純に割合を比較することはできない。

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（23.7%）の方が女性（9.0%）より14.7ポイント高く、「どちらもあてはまらない」は女性（59.9%）の方が男性（50.9%）より9.0ポイント高くなっている。
- (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18～29歳と70歳以上で約3割と最も高く、「習慣的にタバコを吸っている」は男性の40代、50代で3割台と高くなっている。
- (ウ) 「どちらもあてはまらない」は女性の30代で76.3%と最も高く、次いで男性の18～29歳（67.3%）となっている。逆に男性の60代で43.0%と最も低くなっている。

図5-6-2 性別、性・年代別／体調や習慣



(7) 安心して受診できる医療機関の有無

問17 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）。

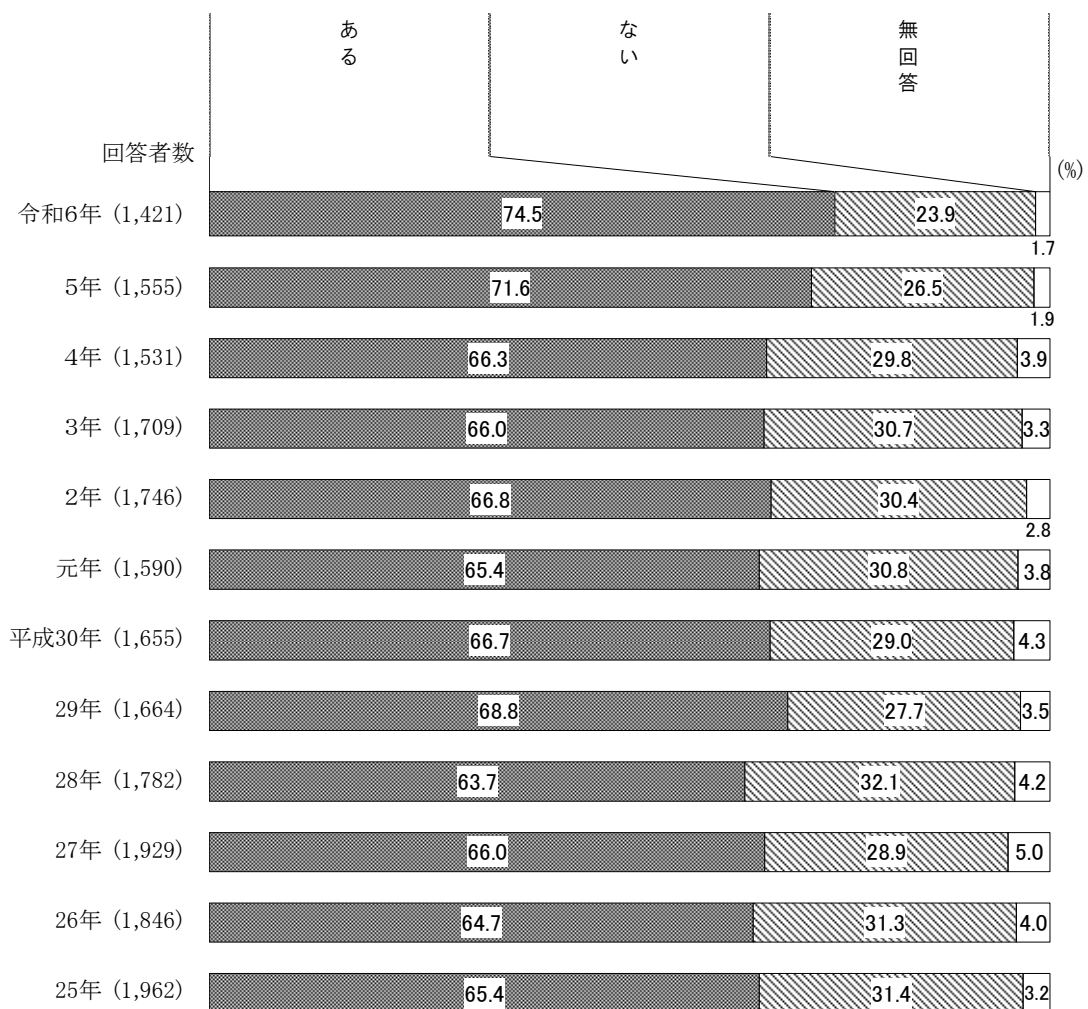
■「ある」が7割台半ば、「ない」が2割台半ば近く

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74.5%で、「ない」が23.9%となっている。

（イ）前回調査と比較すると、「ある」が2.9ポイント増加している。

図5-7-1 経年比較／安心して受診できる医療機関の有無



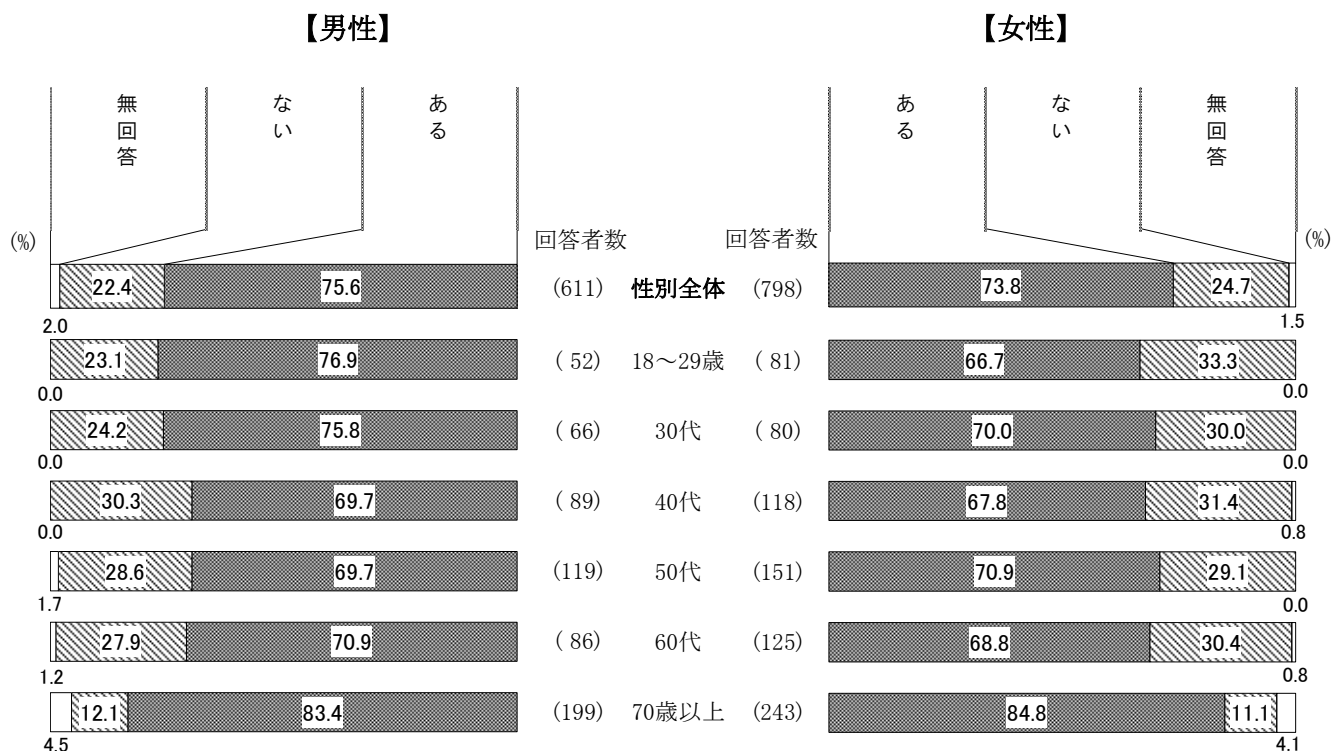
※ 前々回調査までは、選択肢を「あてはまる」「あてはまらない」という選択肢で聴取していたが、前回調査より「ある」「ない」と選択肢をかえた。

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、男女とも70歳以上で8割台と高くなっている。逆に、女性の18～29歳が66.7%と最も低く、次いで、女性の40代（67.8%）となっている。

図5－7－2 性別、性・年代別／安心して受診できる医療機関の有無



(8) 健康維持のために実行している、心がけているもの

問18 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

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」(66.2%)
- ②「毎日朝ごはんを食べている」(60.9%)
- ③「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」(37.7%)
- ④「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」(37.5%)
- ⑤「主食、主菜、副菜をそろえて食べるようにしている」(33.4%)

(イ) 前回調査との比較では、特に大きな違いは見られない。

図5-8-1-① 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

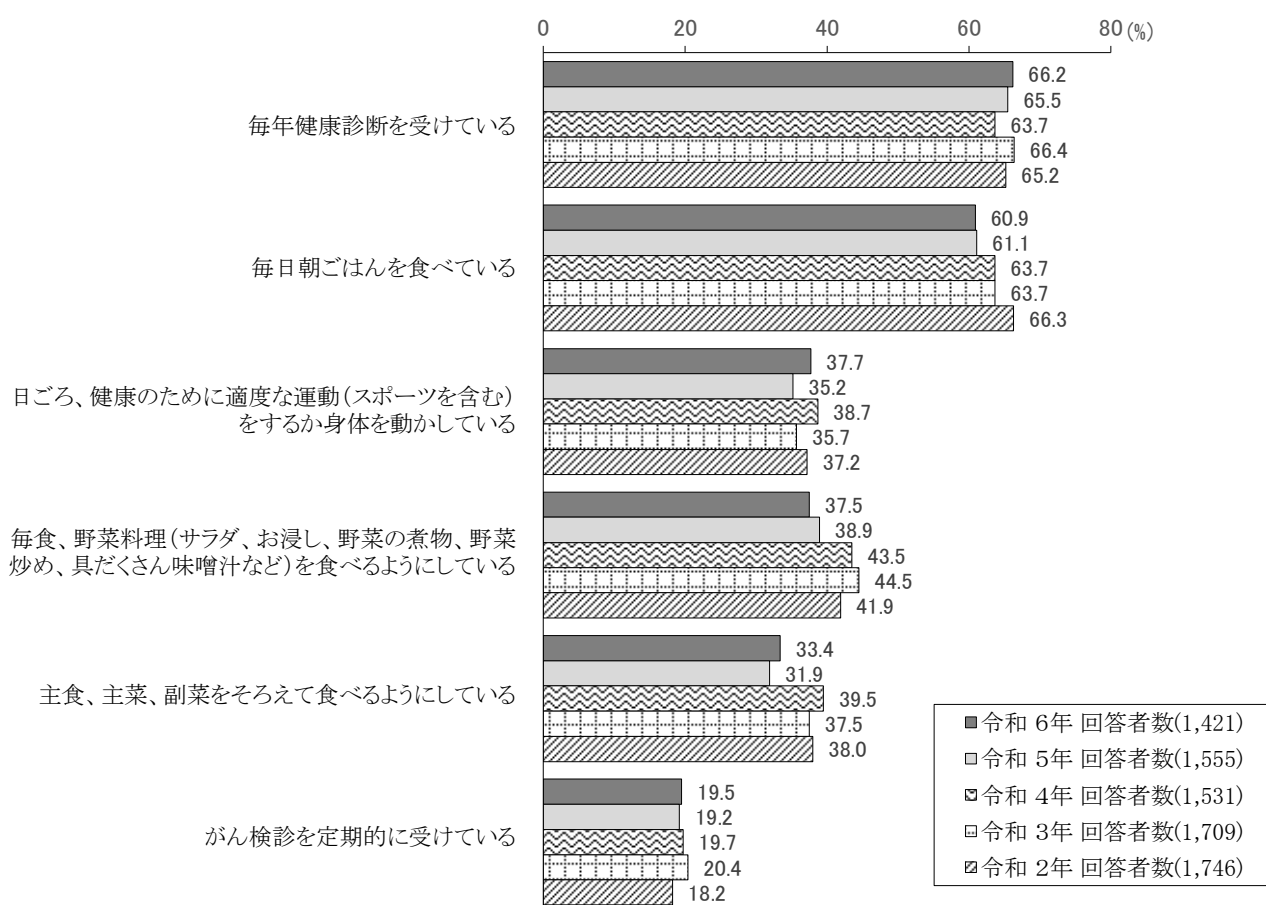
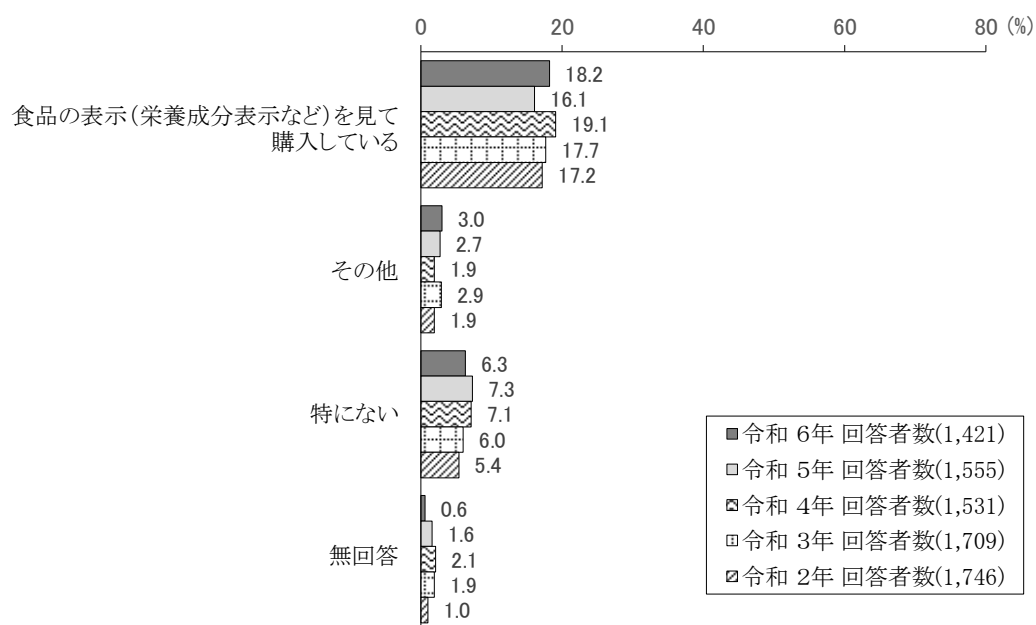


図5-8-1-② 経年比較／健康維持のために実行している、心がけているもの



(9) がん検診の受診状況と受けたがん検診の種類

問19 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（○はあてはまるものすべて）。

- 【がん検診を受けた】(43.4%)は「がん検診は受けていない」(49.8%)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。

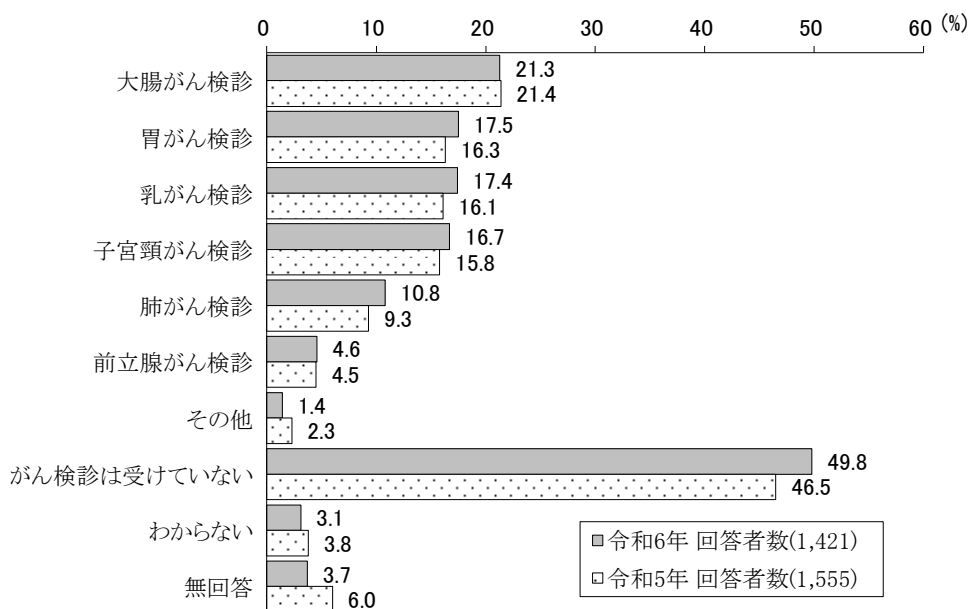
ア 単純集計／がん検診の受診状況と受けたがん検診の種類

(ア) この一年間に【がん検診を受けた】は43.4%で、「がん検診は受けていない」(49.8%)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」(21.3%)
- ②「胃がん検診」(17.5%)
- ③「乳がん検診」(17.4%)
- ④「子宮頸がん検診」(16.7%)

図5-9-1 前回調査比較／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」

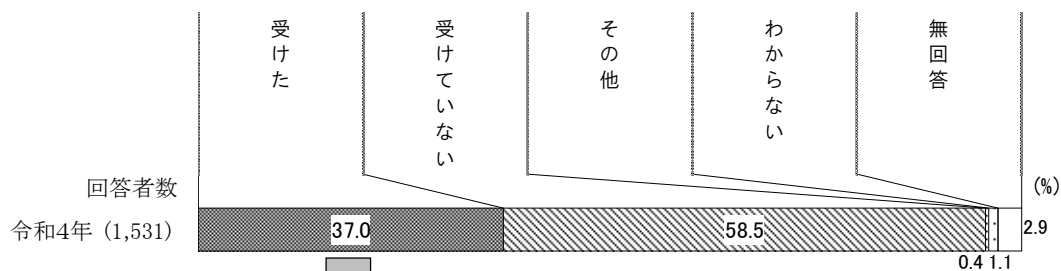
<参考> 足立区が区民対象に行っているがん検診

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 (かく痰検査は50歳以上)	800円	胸部X線：800円 かく痰検査：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	一部年齢の方に無料クーポン券送付
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	

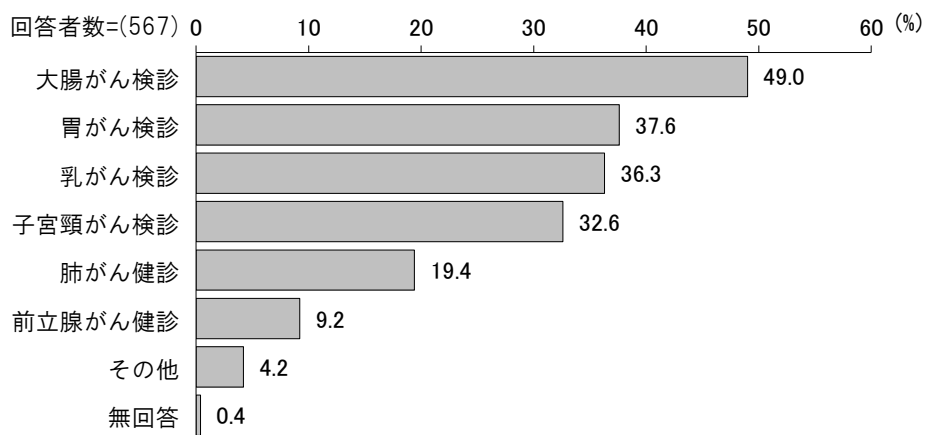
※ がん検診は足立区が行っている「区の検診」以外に、職場で行う「職場の検診」、医療機関で行う人間ドックなどの「個人的な検診」などがあり、また上記表のとおり検査項目によって受診対象が異なることを考慮する必要がある。

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（○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（○はあてはまるものすべて）。



※ 前々回調査（令和4年調査）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。

(10) 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20 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割超
- 治療のほかに受けている内容は「歯石除去・歯面清掃」が43.6%、「定期健診（年1回以上）」が36.0%

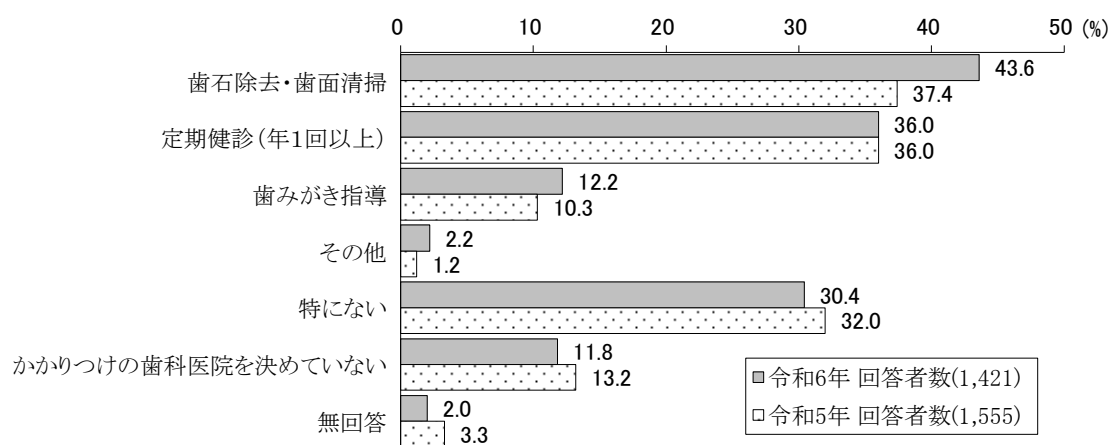
ア 単純集計／かかりつけ歯科医院の有無と治療のほかに受けている内容

（ア）【かかりつけ歯科医院を決めている】は86.2%を占めており、「かかりつけ歯科医院を決めていない」は11.8%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43.6%、「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30.4%となっている。

（ウ）前回調査と比較すると、【かかりつけ歯科医院を決めている】は2.7ポイント増加している。また、「歯石除去・歯面清掃」が前回調査（37.4%）から6.2ポイント増加となっている。

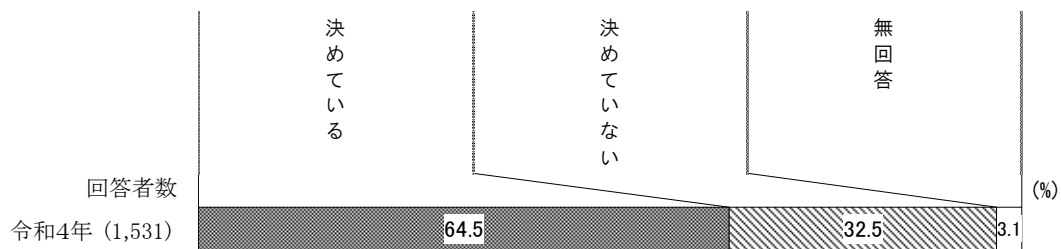
図5-10-1 前回調査比較／かかりつけ歯科医院の有無と治療のほかに受けている内容



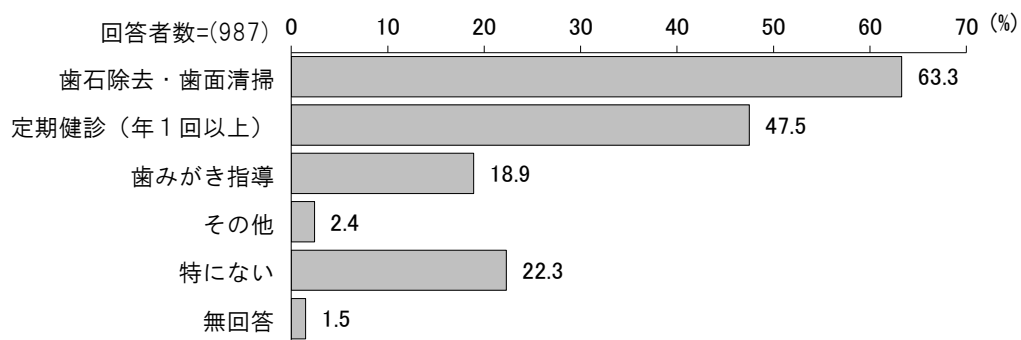
※ 【かかりつけ歯科医院を決めている】＝100%－「かかりつけ歯科医院を決めていない」－「無回答」

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）。



※ 前々回調査では、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。

(11) 感染症予防としての手洗いの実践状況

問21 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、漸減傾向

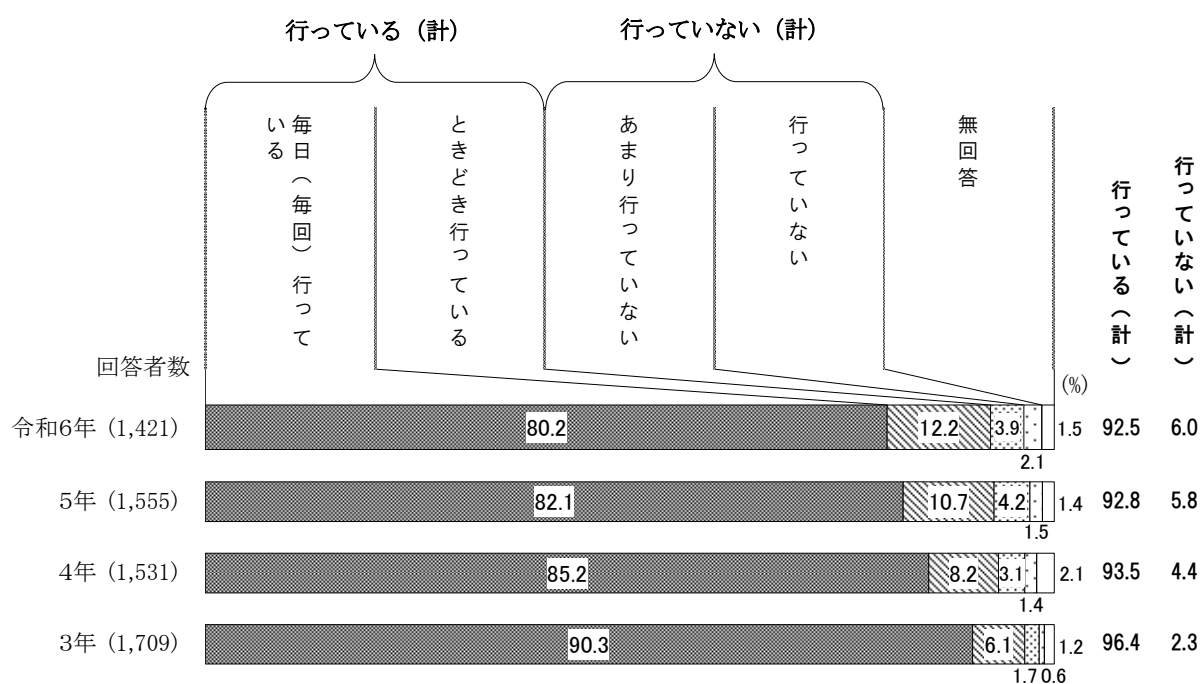
ア 単純集計・経年比較／感染症予防としての手洗いの実践状況

（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80.2%を占めており、これに「ときどき行っている」（12.2%）を合わせた【行っている】（92.5%）は9割超となっている。

（イ）帰宅時における手洗いを「あまり行っていない」（3.9%）と「行っていない」（2.1%）を合わせた【行っていない】（6.0%）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」は微減しており、調査開始以降は減少傾向となっている。

図5-11-1 経年比較／感染症予防としての手洗いの実践状況

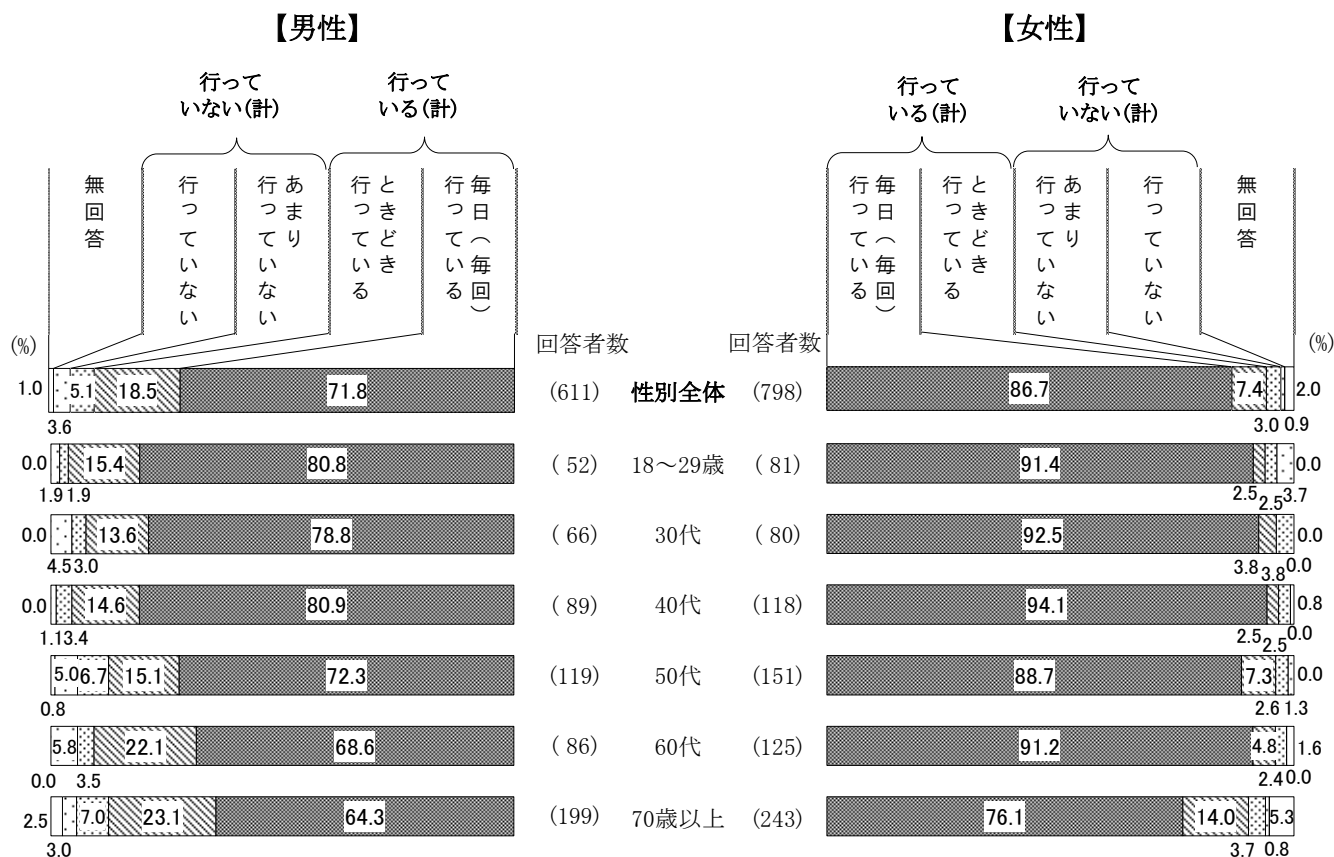


イ クロス集計・性別、性・年代別／感染症予防としての手洗いの実践状況

(ア) 性別にみると、【行っている】は女性（94.1%）の方が男性（90.3%）より3.8ポイント高く、「毎日（毎回）行っている」でみると、女性（86.7%）の方が男性（71.8%）より14.9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、女性の30～60代と男性の18～29歳、40代で9割台後半と高く、逆に男性の50代、70歳以上で8割台と低くなっている。

図5-11-2 性別、性・年代別／感染症予防としての手洗いの実践状況



(12)「ゲートキーパー」という言葉の認知状況

問22 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）。

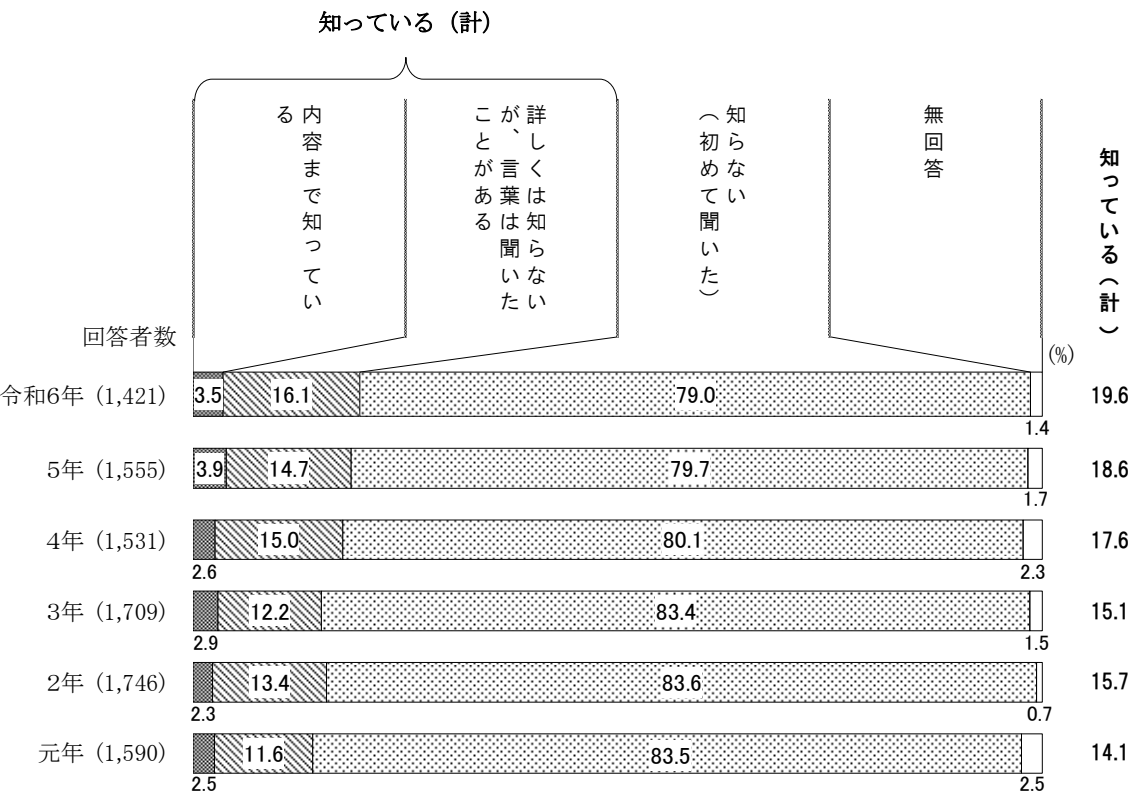
※「ゲートキーパー」とは、自殺のサインに気づき、適切な相談機関へつなぐ「いのちの門番」のことです。

■【知っている】は約2割で、「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」（3.5%）は僅かで、「詳しくは知らないが、言葉は聞いたことがある」（16.1%）を合わせた【知っている】は19.6%となっている。
- (ウ) 前回調査と比較すると、【知っている】は大きな違いはないものの、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5-12-1 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) 性別でみると、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18～29歳で26.9%と最も高く、次いで男性の50代と女性の18～29歳（各23.5%）となっている。一方、男性の70歳以上（11.6%）で1割超で最も低くなっている。

図5-12-2 性別、性・年代別／「ゲートキーパー」という言葉の認知状況

