

## 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日の野菜350g以上の摂取
  - (4) 自身の健康状態について
  - (5) 体調や習慣
  - (6) 医療必要時にかかりたいと思う身近な医療機関の有無
  - (7) 健康維持のために実行している、心がけているもの
  - (8) がん検診の受診状況と受けたがん検診の種類
  - (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
  - (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
-



(1) 区のキャッチフレーズの認知状況

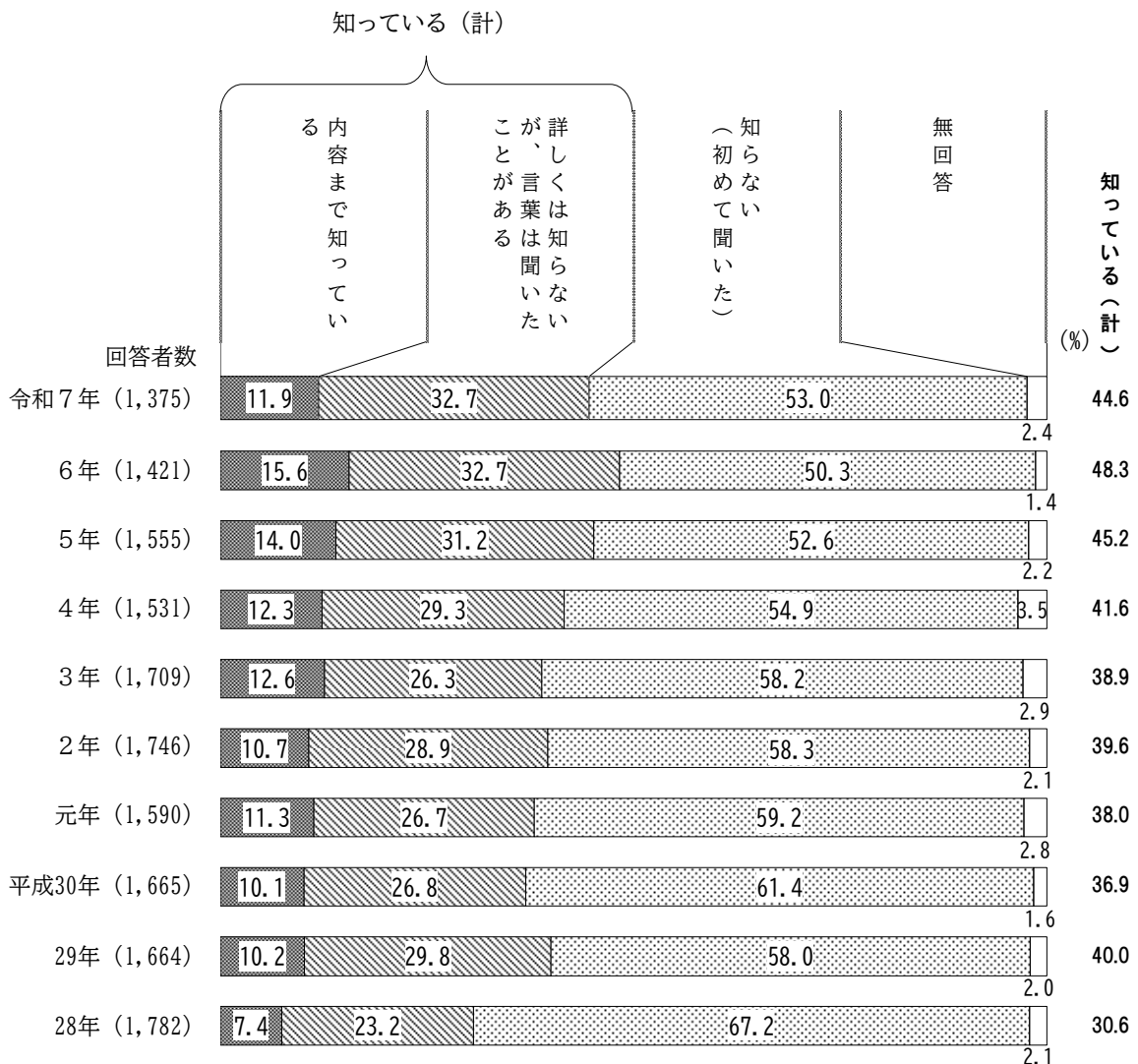
問11 あなたは、「あだちベジタライフ～そうだ、野菜を食べよう～(※)」を知っていますか(○は1つだけ)。  
 ※ 糖尿病予防や糖尿病の悪化防止のために「野菜から食べる」「野菜をよくかんで食べる」ことを推進する足立区のキャッチフレーズです。

■【知っている】は4割台半ばで前年から下降

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11.9%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44.6%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53.0%となっている。
- (ウ) 前回調査と比較すると、【知っている】は3.7ポイント減少となった。

図5-1-1 経年比較/区のキャッチフレーズの認知状況



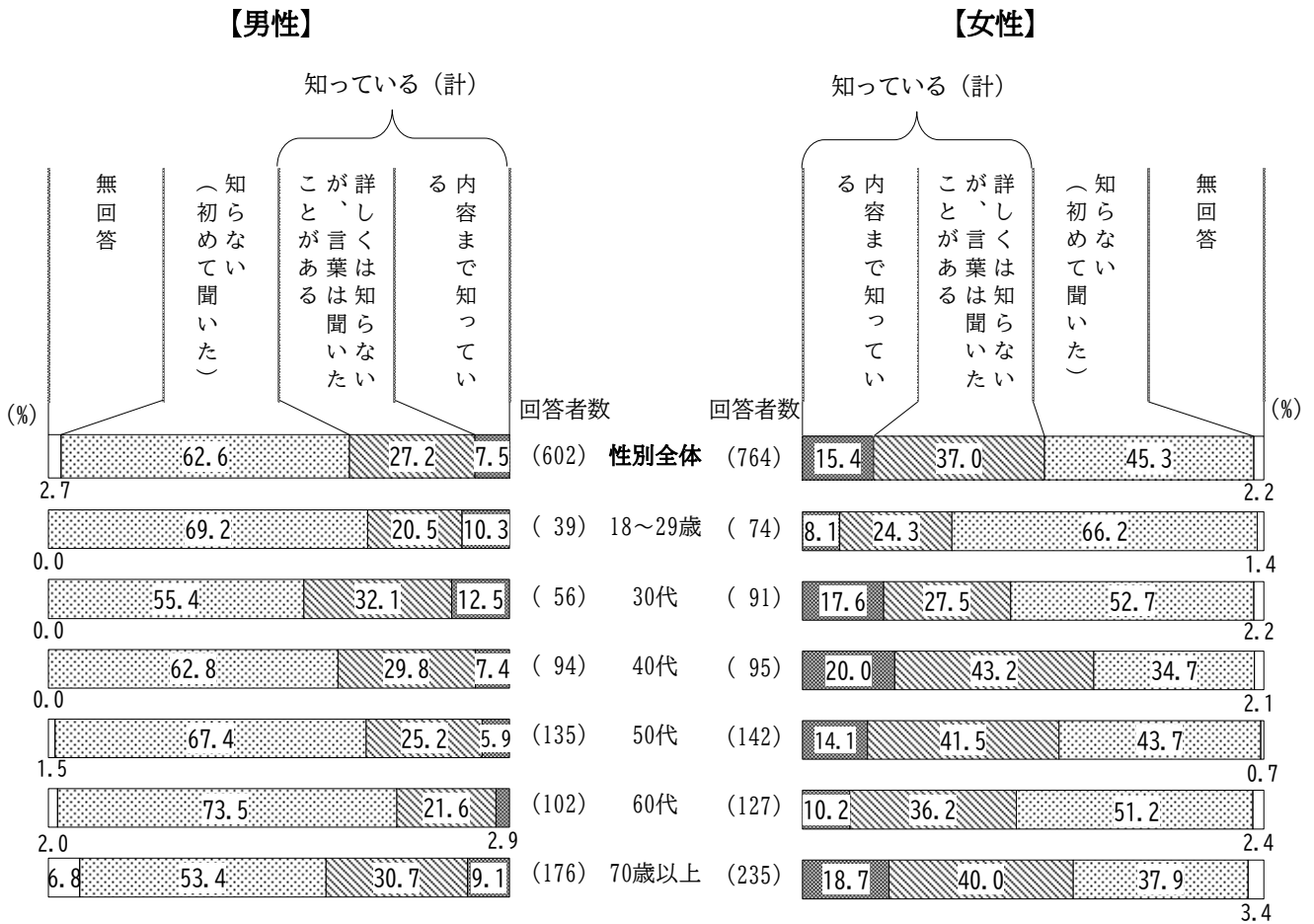
第3章 調査結果の分析〈健康〉

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（52.5%）の方が男性（34.7%）より17.8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代で63.2%と最も高く、50代と70歳以上でも5割台と高くなっている。一方、男性の60代で24.5%と最も低く、男性の18～29歳、50代、女性の18～29歳で3割台前半と低くなっている。

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) 野菜から食べ始めることの実践状況

問12 あなたは、食事の際、野菜から食べていますか（○は1つだけ）。

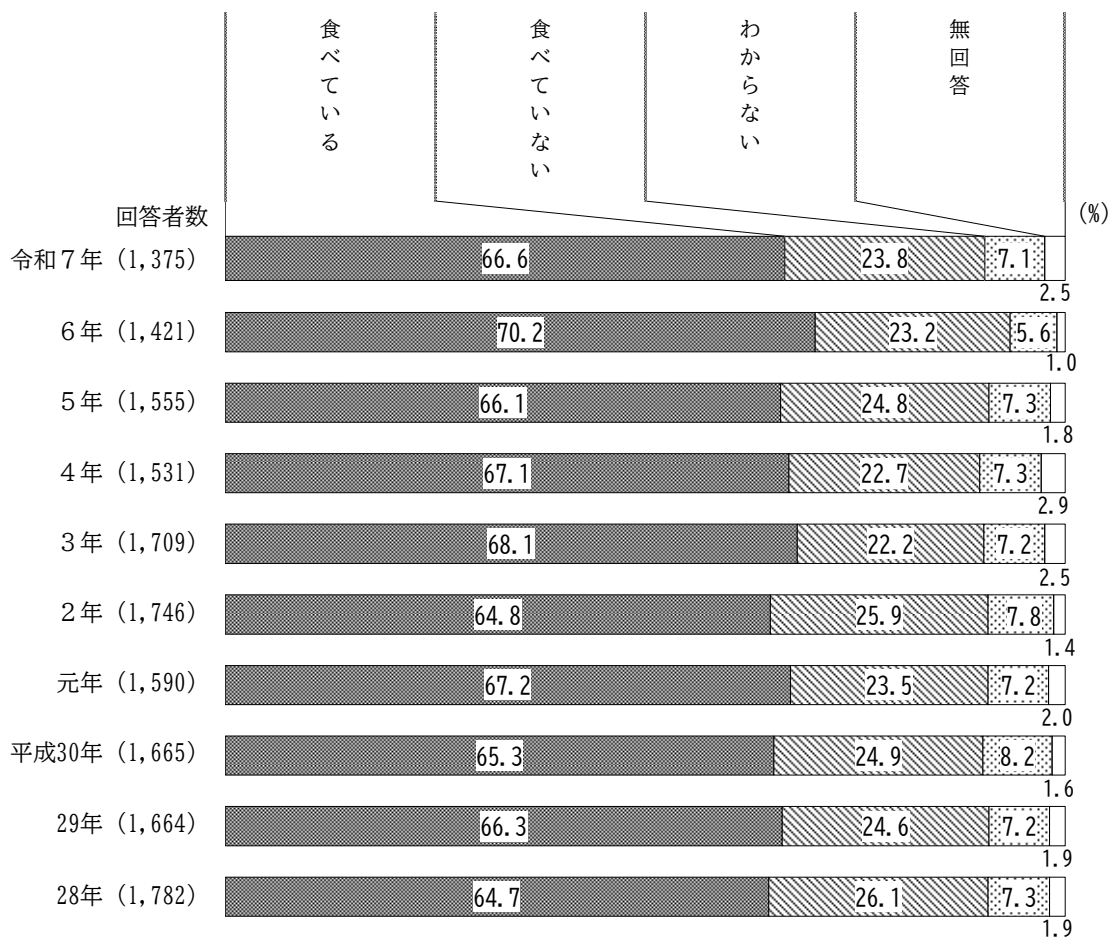
※ 糖尿病が進行して起こる様々な合併症は、食後に血糖値が急上昇し、血管を傷つけることが主な原因となります。このような血糖値の急上昇を抑えるためには、食事の最初に食物せんいを多く含む野菜類をよくかんで食べるのが効果的です。

■野菜から「食べている」は6割台半ば

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66.6%で、「食べていない」は23.8%となっている。
- (イ) 前回調査と比較すると、「食べている」は3.6ポイントの減少となった。

図5-2-1 経年比較／野菜から食べ始めることの実践状況



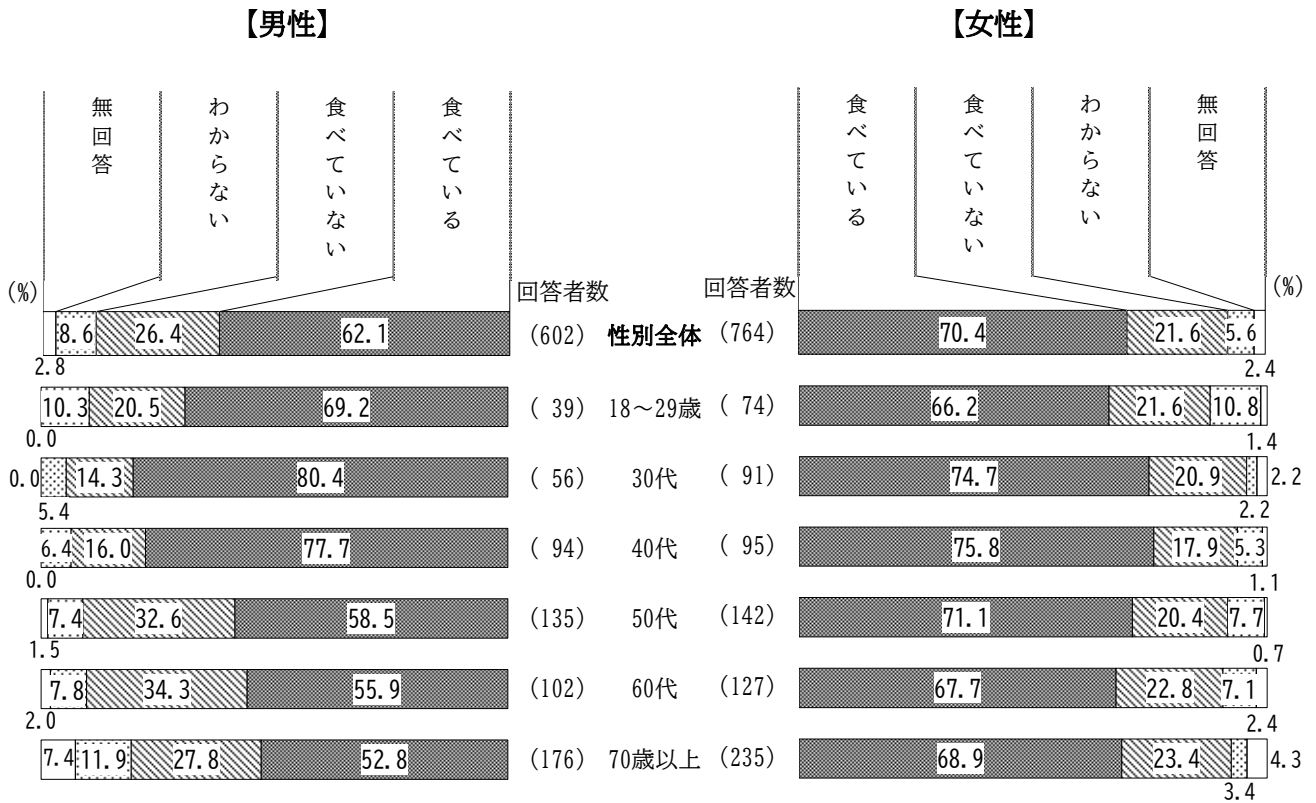
第3章 調査結果の分析〈健康〉

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（70.4%）の方が男性（62.1%）より8.3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、男性の30代で80.4%と最も高く、男女とも30代と40代で7割台半ば以上と高くなっている。一方、男性の50代以上で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日の野菜350g以上の摂取

問13 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割台半ばで、【できていない】の5割を下回っている

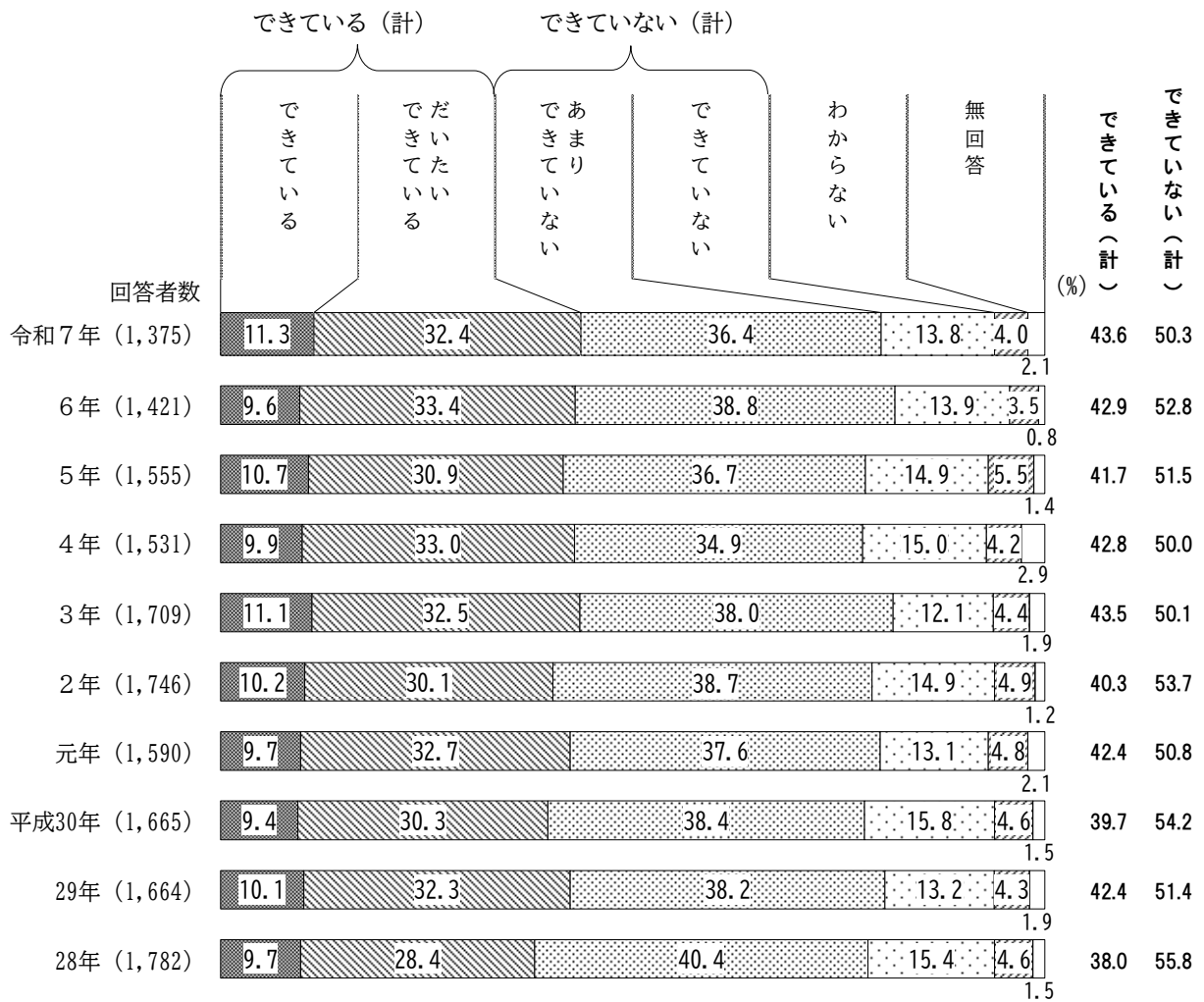
ア 単純集計・経年比較／1日の野菜350g以上の摂取

(ア) 毎日350g以上の野菜の摂取については、「できている」が11.3%で、これに「だいたいできている」(32.4%)を合わせた【できている】は43.6%となっている。

(イ) 野菜の摂取を「あまりできていない」(36.4%)と「できていない」(13.8%)を合わせた【できていない】は50.3%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日の野菜 350g以上の摂取



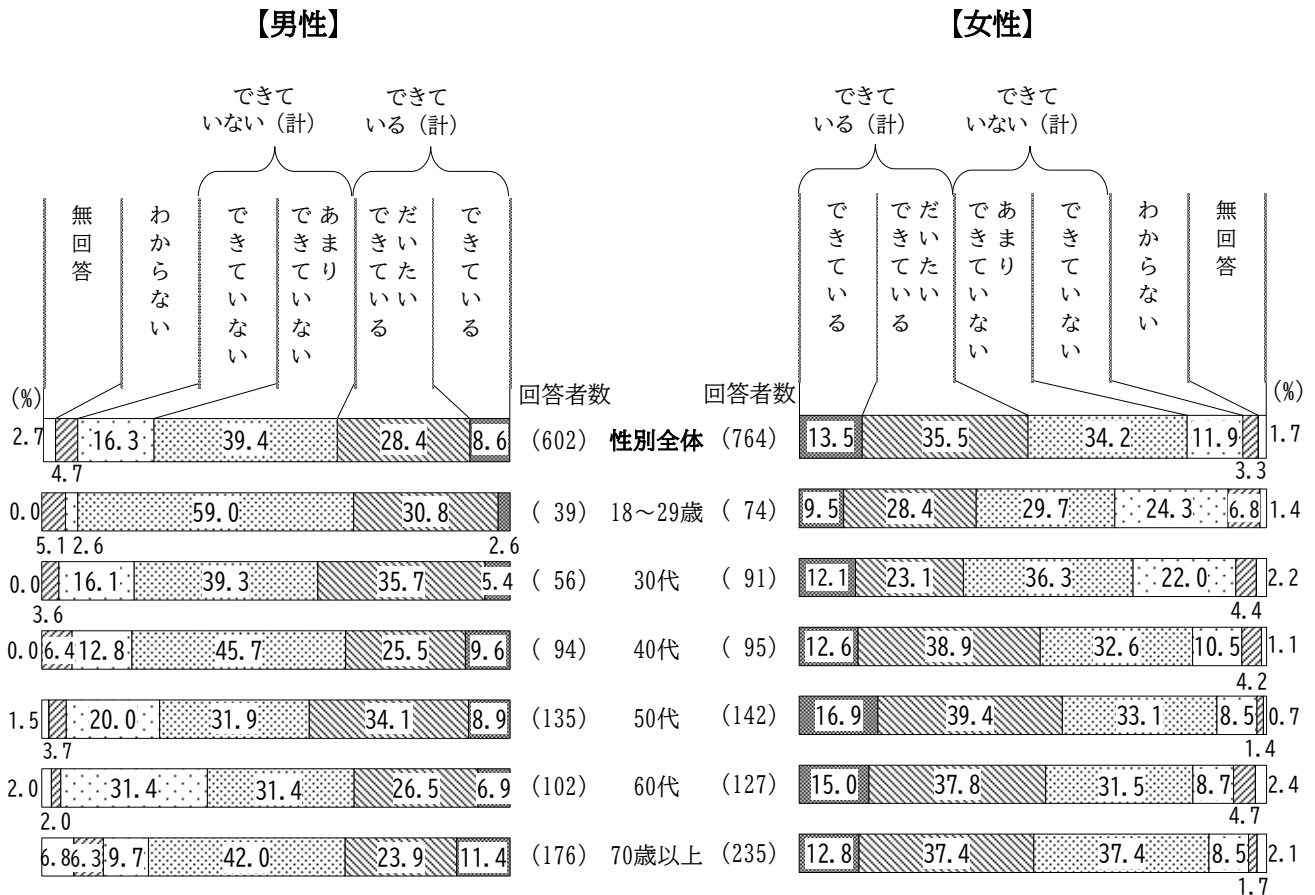
第3章 調査結果の分析〈健康〉

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（49.0%）の方が男性（37.0%）より12.0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40代以上で5割台と高く、50代で56.3%と最も高くなっている。一方、男性の18～29歳と60代がともに33.3%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

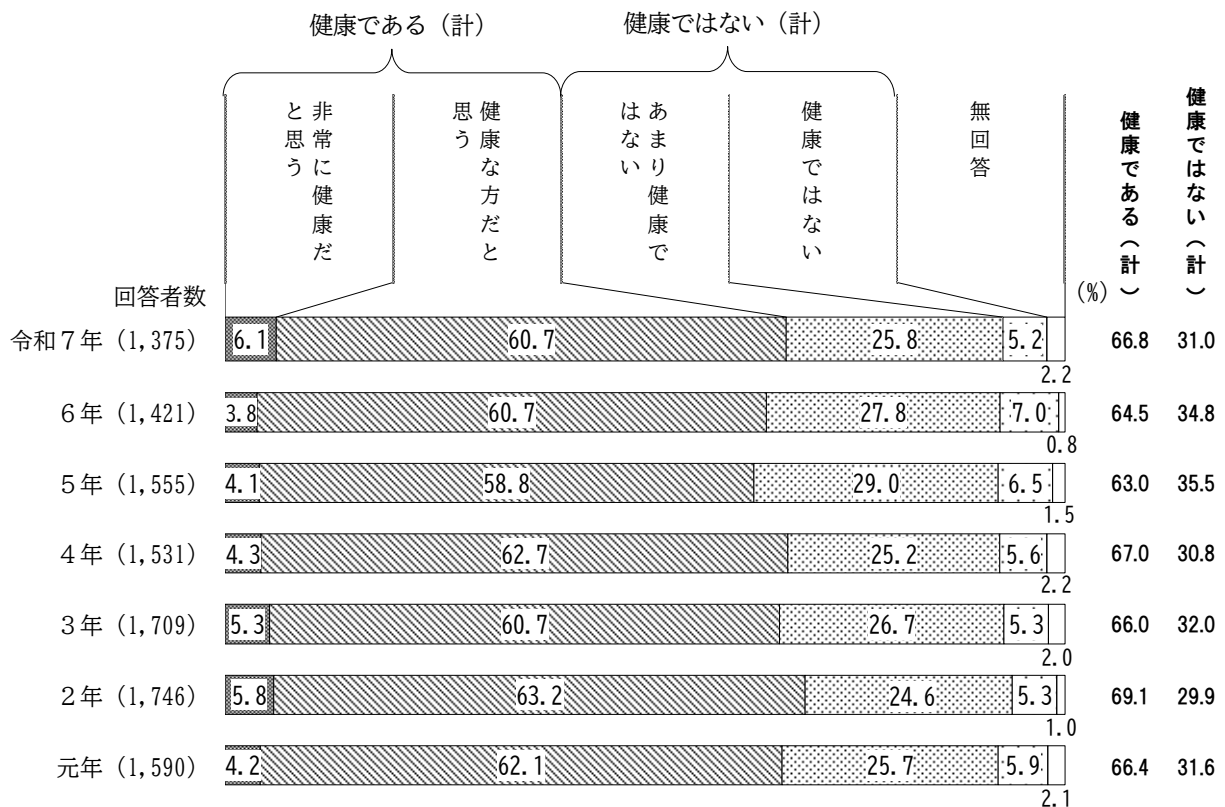
問14 あなたは普段、ご自分のことを健康だと感じていますか（○は1つだけ）。

■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」(6.1%)を合わせた【健康である】が66.8%となっている。
- (イ) 自身の健康状態は「あまり健康ではない」(25.8%)と「健康ではない」(5.2%)を合わせた【健康ではない】は31.0%となっている。
- (ウ) 前回調査との比較では、【健康ではない】が3.8ポイント減少している。

図5-4-1 経年比較／自身の健康状態について

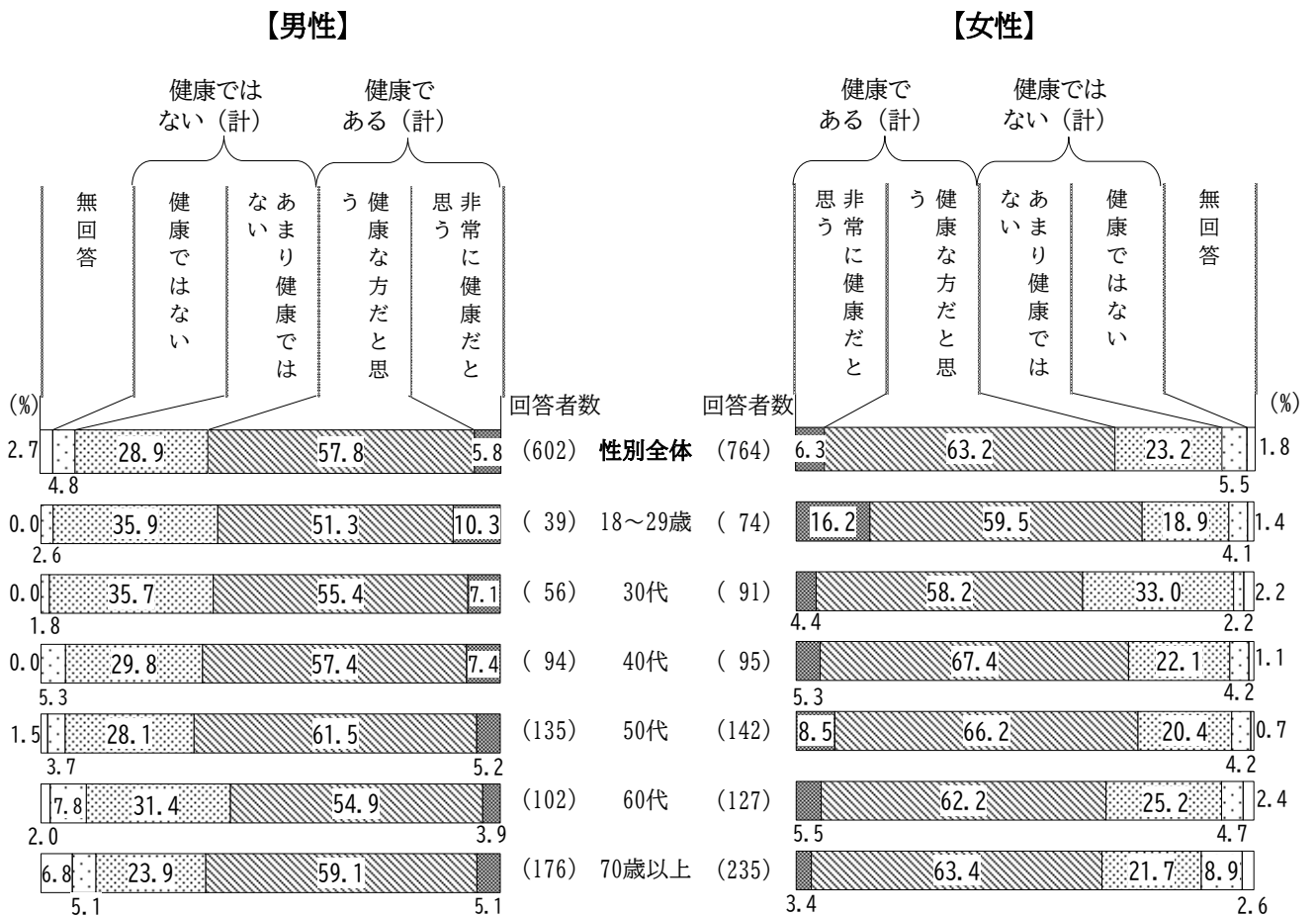


第3章 調査結果の分析〈健康〉

イ クロス集計・性別、性・年代別／自身の健康状態について

- (ア) 性別で見ると、【健康である】は、女性（69.5%）の方が男性（63.6%）より5.9ポイント高くなっている。
- (イ) 性・年代別で見ると、【健康である】は、女性の18～29歳で75.7%と最も高く、女性の40代と50代でも7割台と高くなっている。逆に、男性の60代（58.8%）で5割台と最も低くなっている。

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15 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)。

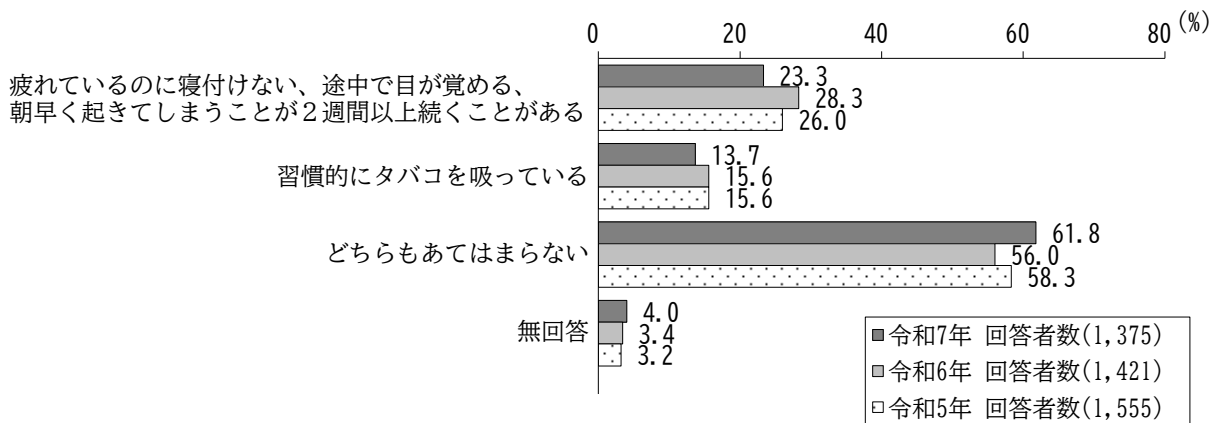
■「疲れているのに寝付けない、途中で目が覚める、朝早く起きてしまうことが2週間以上続くことがある」が2割台半ば、「習慣的にタバコを吸っている」が1割台半ば、「どちらもあてはまらない」が6割超

ア 単純集計・経年比較／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23.3%、「習慣的にタバコを吸っている」が13.7%で、「どちらもあてはまらない」が61.8%となっている。

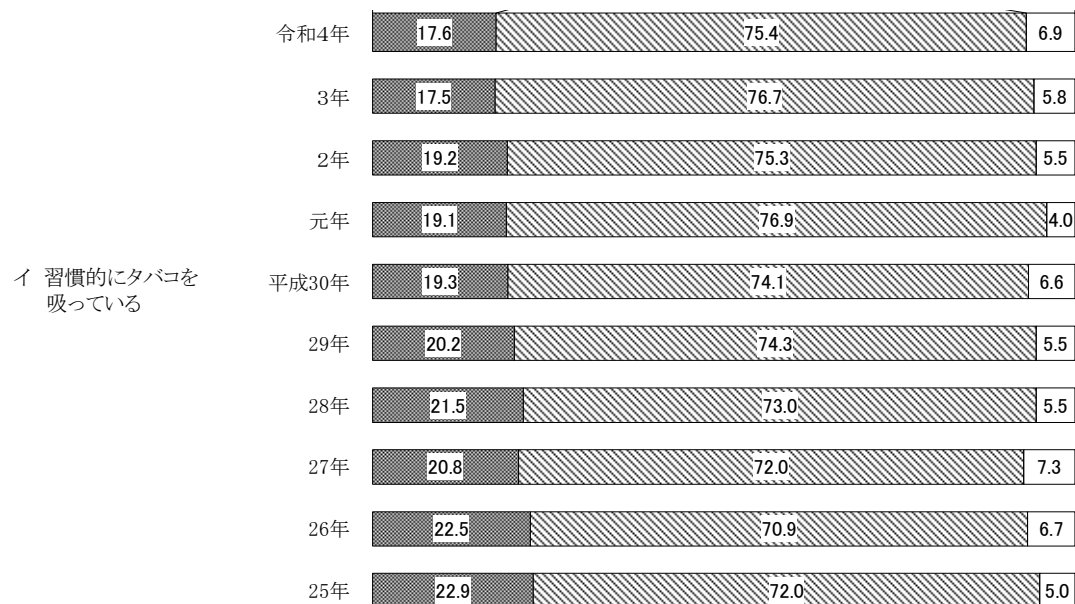
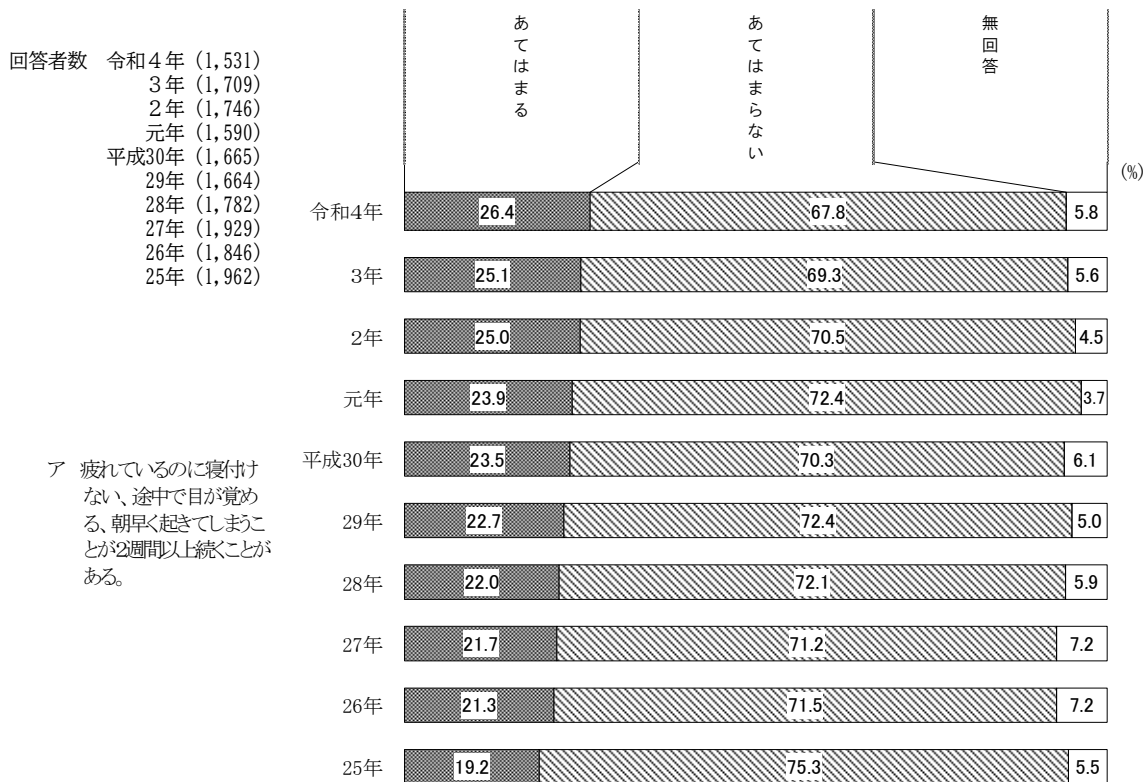
(イ) 前回調査との比較では、「疲れているのに寝付けない、途中で目が覚める、朝早く起きてしまうことが2週間以上続くことがある」が5.0ポイント減少し、「どちらもあてはまらない」が5.8ポイントの増加となっている。

図5-5-1 経年比較／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（〇はそれぞれ1つずつ）。



※ 令和4年度までは、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、令和5年度から、「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。

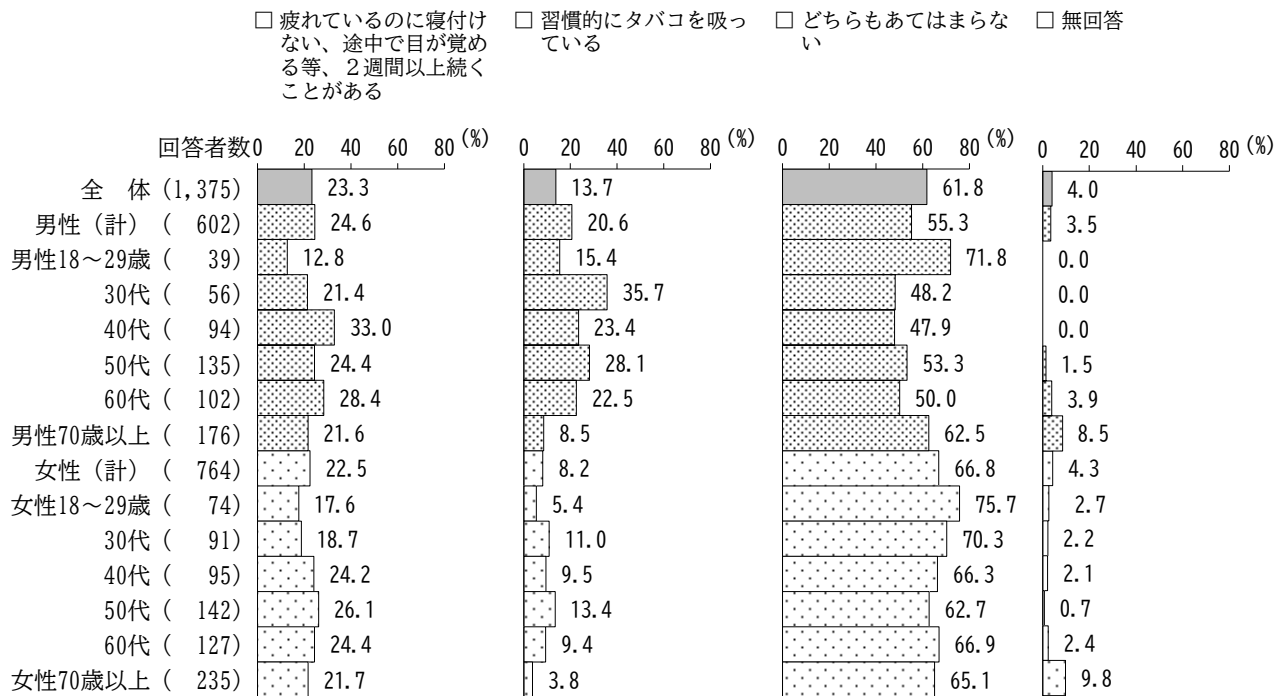
イ クロス集計・性別、性・年代別／体調や習慣

(ア) 性別でみると、「習慣的にタバコを吸っている」は男性（20.6%）の方が女性（8.2%）より12.4ポイント高く、「どちらもあてはまらない」は女性（66.8%）の方が男性（55.3%）より11.5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」は、男性の40代で33.0%と最も高く、「習慣的にタバコを吸っている」は男性の30代で35.7%と最も高くなっている。

(ウ) 「どちらもあてはまらない」は女性の18～29歳で75.7%と最も高く、次いで男性の18～29歳（71.8%）となっている。逆に男性の40代で47.9%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) 医療必要時にかかりたいと思う身近な医療機関の有無

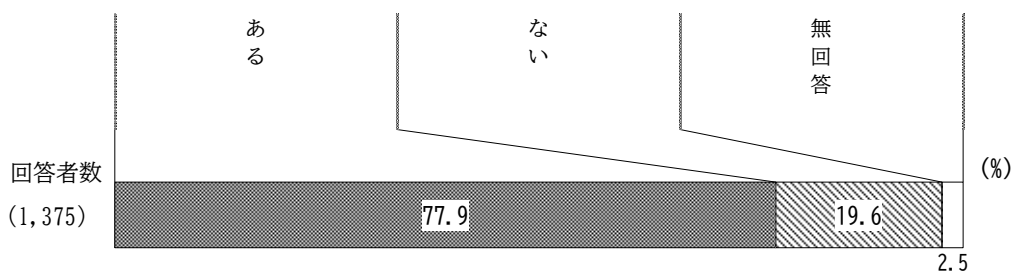
問16 医療が必要なときに、あなたがかかりたいと思う医療機関は身近にありますか (〇は1つだけ)。

■「ある」が7割台半ば超、「ない」が約2割

ア 単純集計／医療必要時にかかりたいと思う身近な医療機関の有無

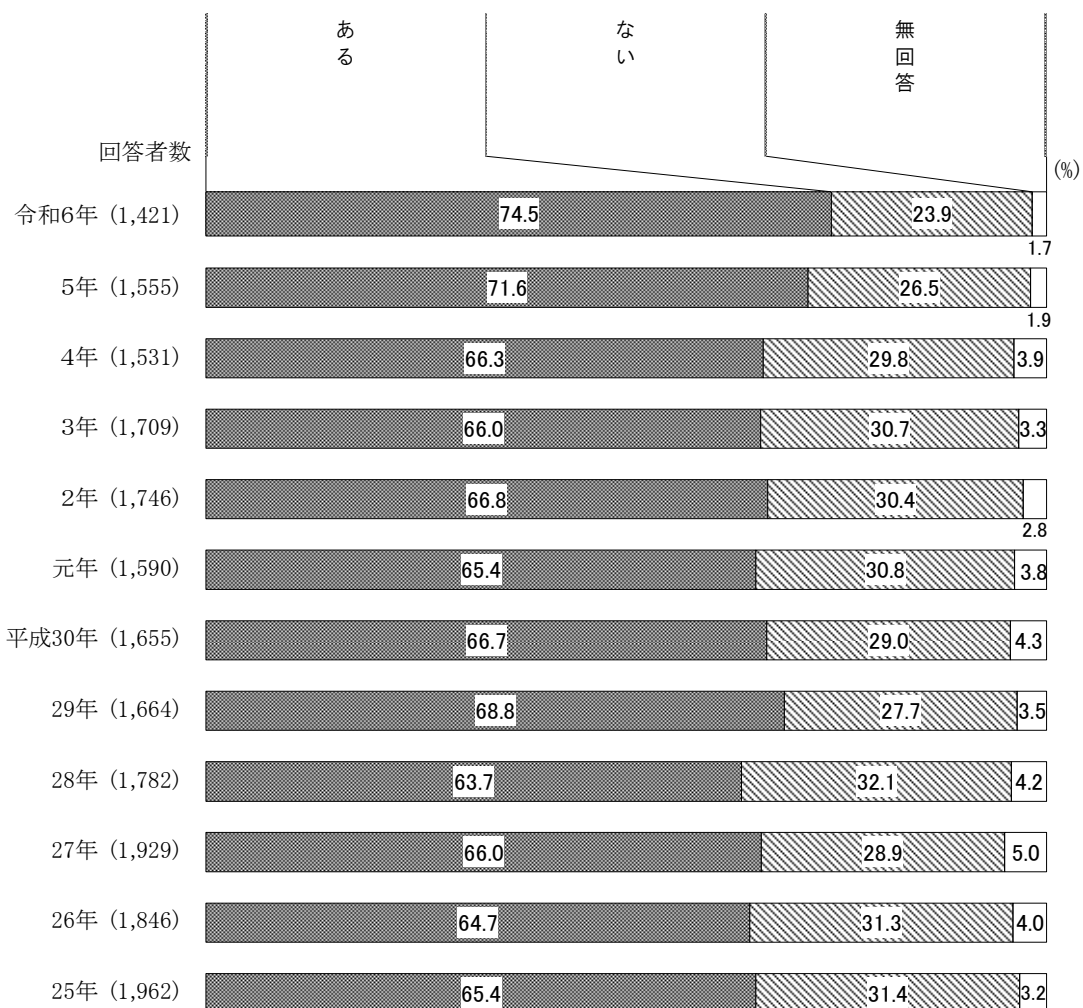
(ア)「ある」が77.9%で、「ない」が19.6%となっている。

図5-6-1 医療必要時にかかりたいと思う身近な医療機関の有無



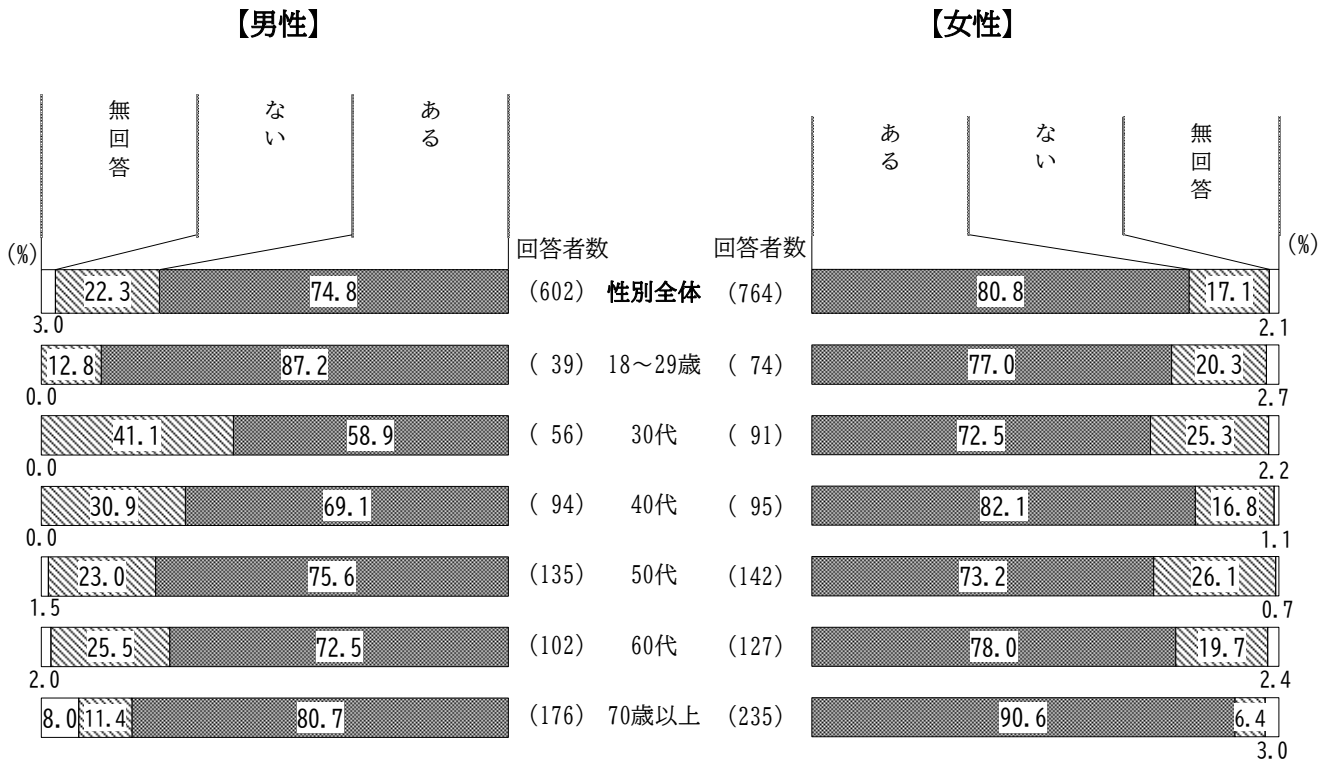
参考／安心して受診できる医療機関の有無

問 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 (〇は1つだけ)



- イ クロス集計・性別、性・年代別／医療必要時にかかりたいと思う身近な医療機関の有無  
 (ア) 性別にみると、「ある」は女性（80.8%）の方が男性（74.8%）より6.0ポイント高くなっている。  
 (イ) 性・年代別でみると、「ある」は、女性の70歳以上で9割と最も高く、次いで、男性の18～29歳で8割半ば超となっている。逆に、男性の30代が58.9%と最も低くなっている。

図5-6-2 性別、性・年代別／医療必要時にかかりたいと思う身近な医療機関の有無



(7) 健康維持のために実行している、心がけているもの

問17 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7割弱、「毎日朝ごはんを食べている」が6割台半ば

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」(68.1%)
- ②「毎日朝ごはんを食べている」(63.2%)
- ③「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている」(40.7%)
- 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」(39.0%)
- ⑤「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」(38.7%)

(イ) 前回調査との比較では、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている」の文言が若干変更になってはいるが7.3ポイント増加している。

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

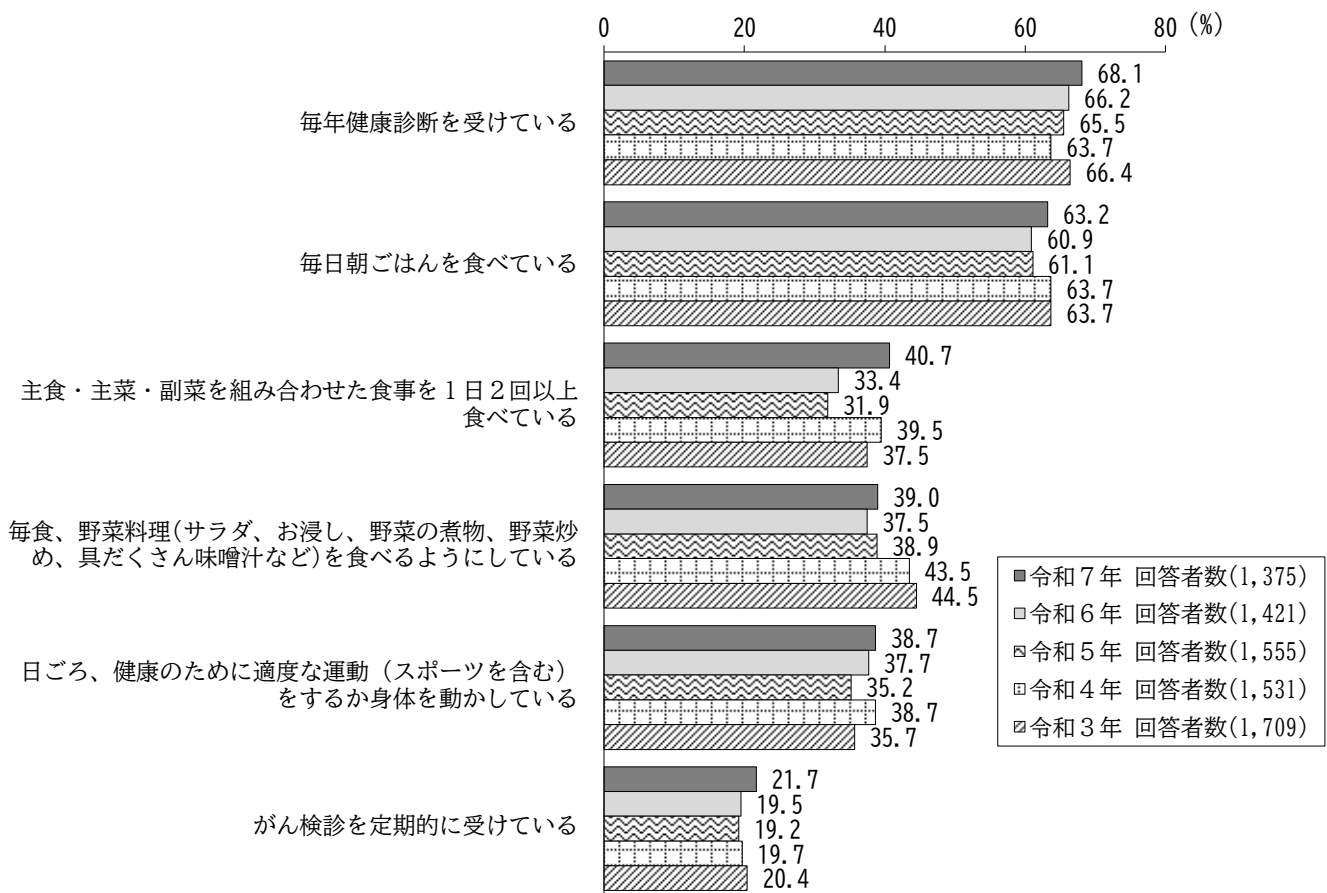
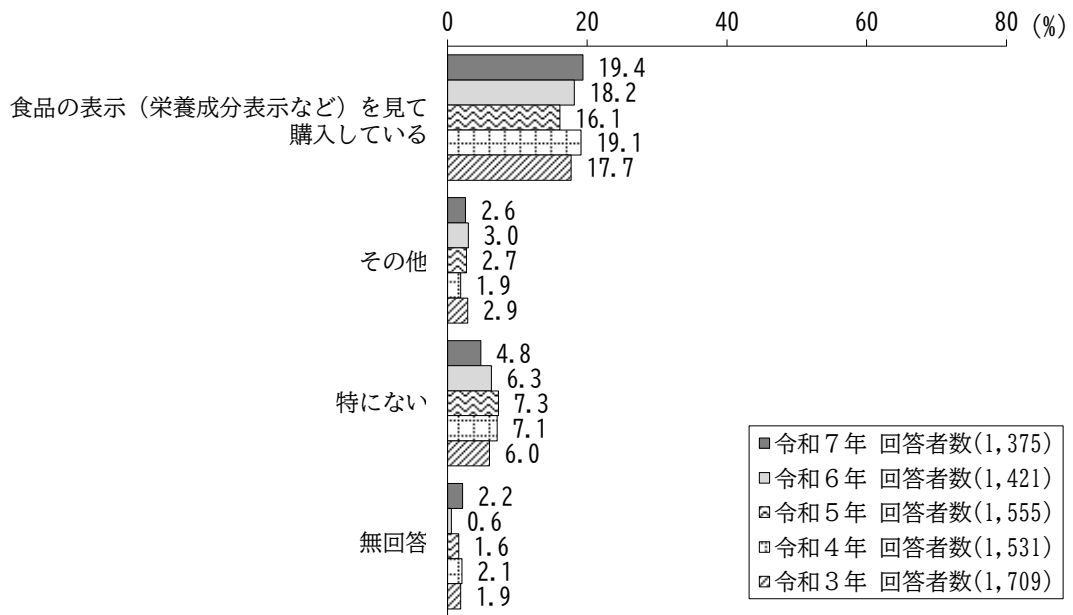


図5-7-1-② 経年比較／健康維持のために実行している、心がけているもの



※「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている」は、令和6年度までは「主食、主菜、副菜をそろえて食べるようにしている」であったが、令和7年度で文言を変更。

(8) がん検診の受診状況と受けたがん検診の種類

問18 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】(44.6%) は「がん検診は受けていない」(47.0%) 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」、「子宮頸がん検診」の順

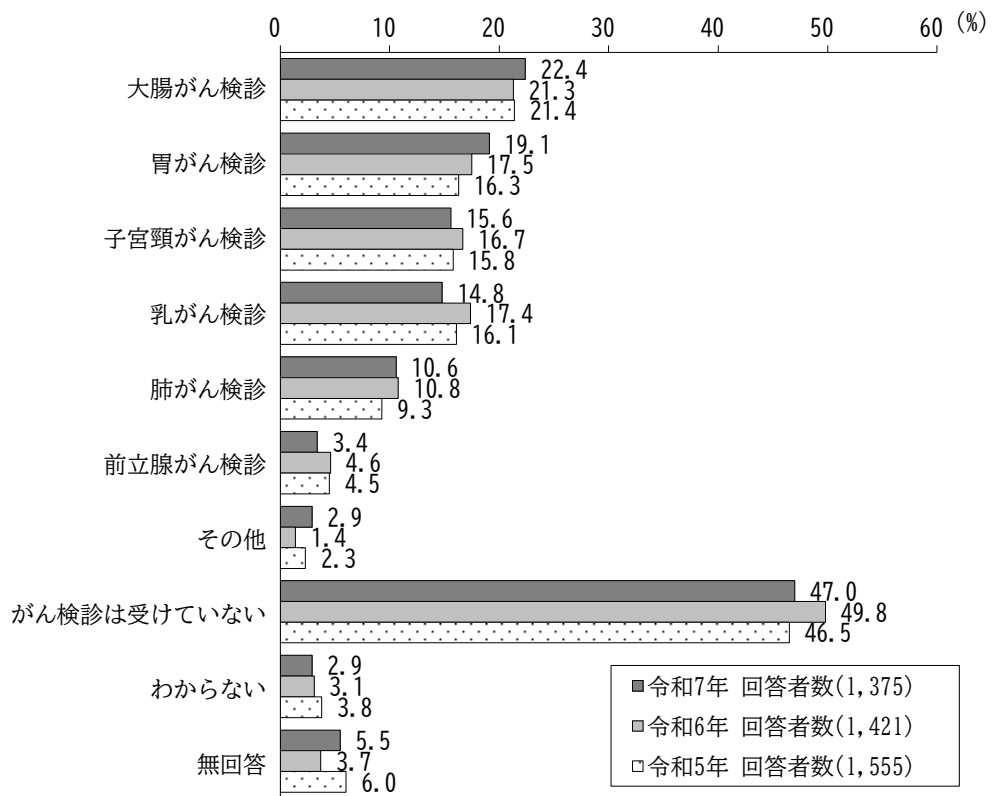
ア 単純集計・経年比較／がん検診の受診状況と受けたがん検診の種類

(ア) この一年間に【がん検診を受けた】は44.6%で、「がん検診は受けていない」(47.0%) をわずかに下回っている。

(イ) 受けたがん検診の種類は上位は以下のとおりとなっている。

- ① 「大腸がん検診」(22.4%)
- ② 「胃がん検診」(19.1%)
- ③ 「子宮頸がん検診」(15.6%)
- ④ 「乳がん検診」(14.8%)

図5-8-1 経年比較／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」

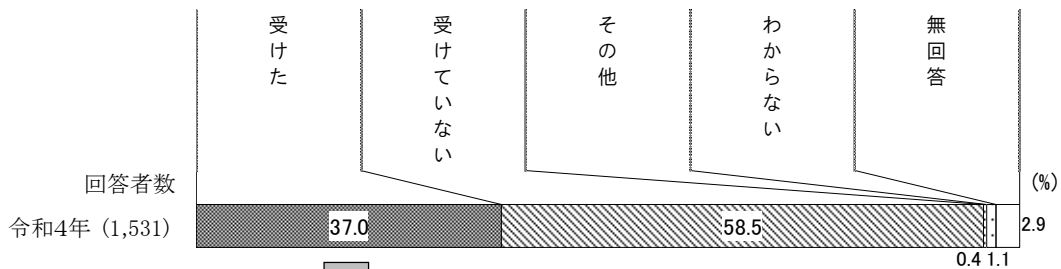
<参考>足立区が区民対象に行っているがん検診

検査項目	受診対象（年度末年齢）	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 ※前年度未受診者	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歳以上で喫煙指数600以上)	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歳以上の女性 ※前年度未受診者	500円	一部年齢の方に無料クーポン券送付
乳がん検診	40歳以上の女性 ※前年度未受診者	500円	
前立腺がん検診	60歳から64歳の男性 ※該当年度の間は毎年度受診可	800円	

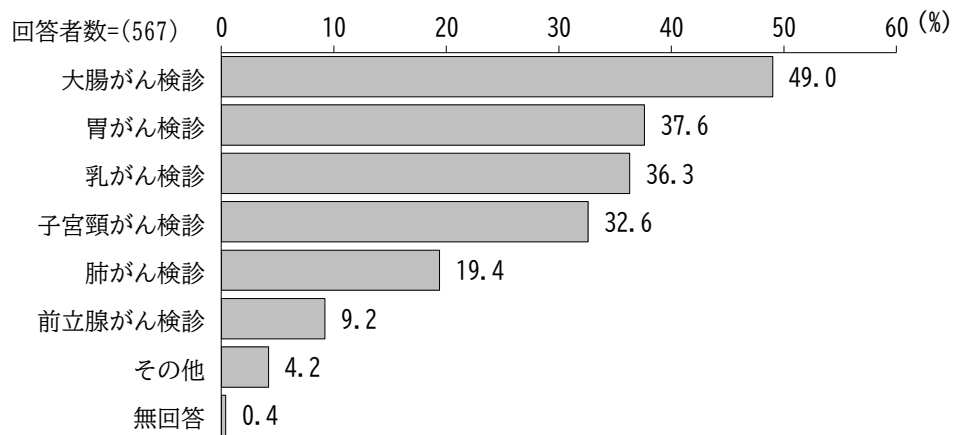
※ がん検診は足立区が行っている「区の検診」以外に、職場で行う「職場の検診」、医療機関で行う人間ドックなどの「個人的な検診」などがあり、また上記表のとおり検査項目によって受診対象が異なることを考慮する必要がある。

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）。



※ 令和4年度では、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

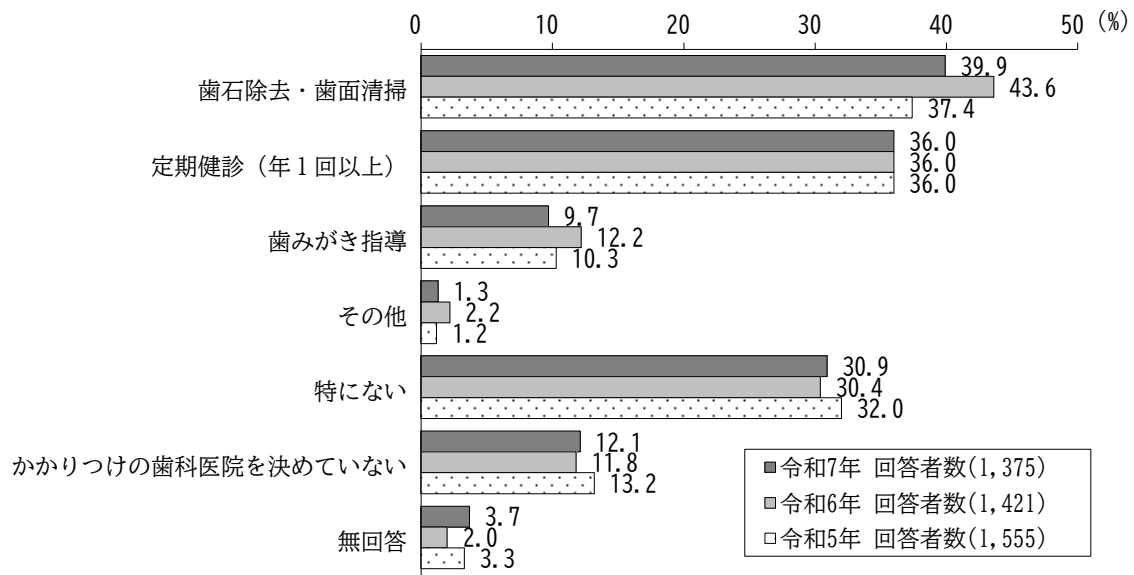
問19 あなたは、かかりつけの歯科医院で、むし歯・歯周病の治療や入れ歯の作製・修理などのほかに受けているものはありますか（○はあてはまるものすべて）。

- 【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割台半ば近く
- 治療のほかに受けている内容は「歯石除去・歯面清掃」が39.9%、「定期健診（年1回以上）」が36.0%

ア 単純集計・経年比較／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

- (ア) 【かかりつけ歯科医院を決めている】は84.2%を占めており、「かかりつけの歯科医院を決めていない」は12.1%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39.9%、「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30.9%となっている。
- (ウ) 前回調査と比較すると、「歯石除去・歯面清掃」が前回調査（43.6%）から3.7ポイント減少している。

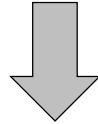
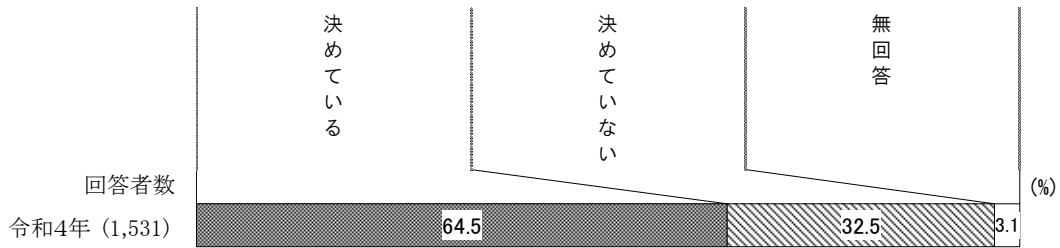
図5-9-1 経年比較／かかりつけ歯科医院の有無と治療のほかに受けている内容



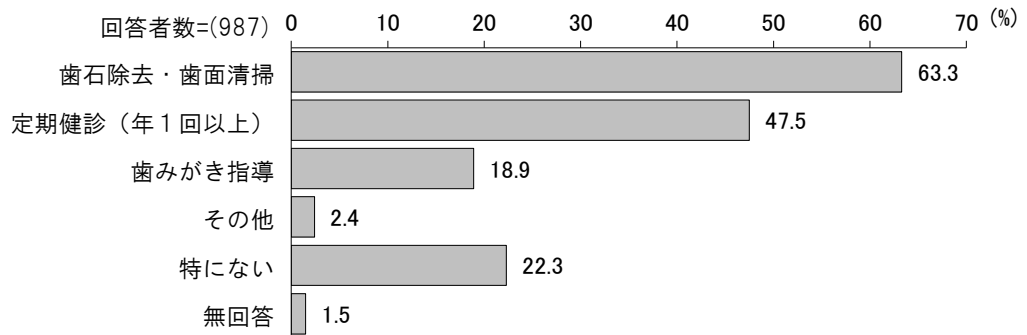
※ 【かかりつけ歯科医院を決めている】 = 100% - 「かかりつけの歯科医院を決めていない」 - 「無回答」

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）。



※ 令和4年度では、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20 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（〇は1つだけ）。

■「毎日（毎回）行っている」人が約8割となっているものの、漸減傾向

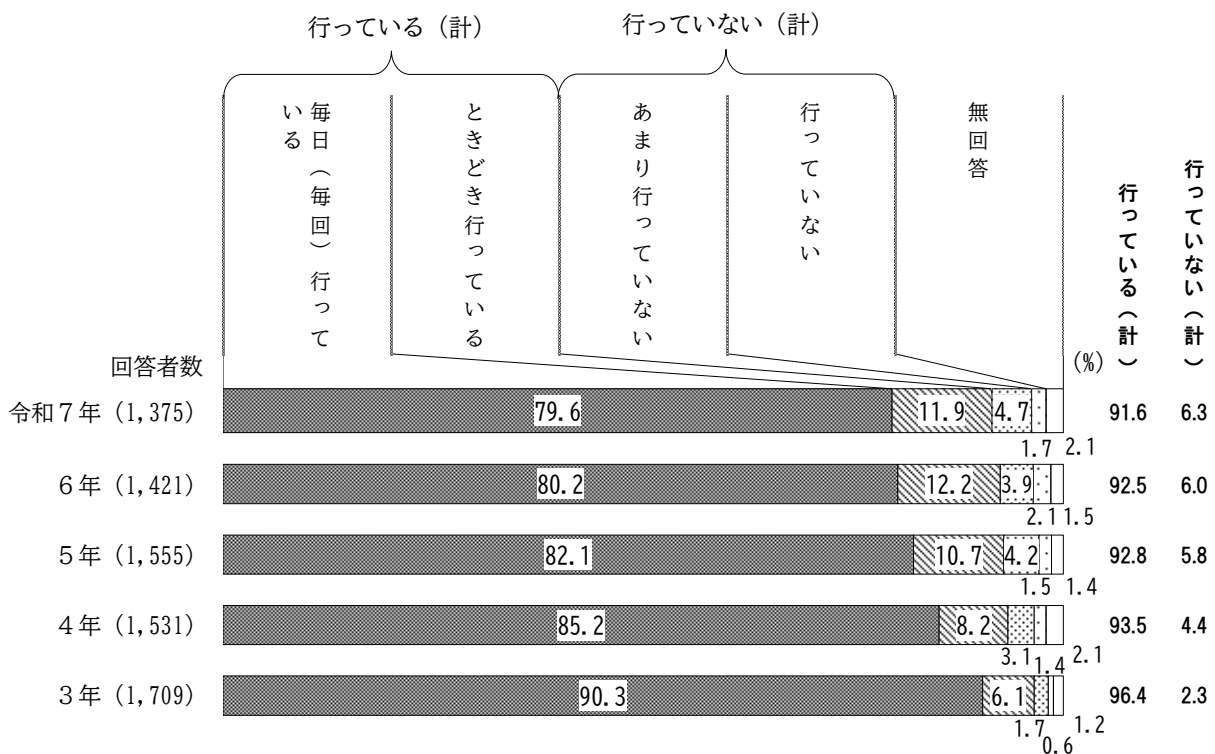
ア 単純集計・経年比較／感染症予防としての手洗いの実践状況

（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79.6%を占めており、これに「ときどき行っている」(11.9%)を合わせた【行っている】(91.6%)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」(4.7%)と「行っていない」(1.7%)を合わせた【行っていない】(6.3%)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」は特に大きな違いはないものの、調査開始以降は漸減している。

図5-10-1 経年比較／感染症予防としての手洗いの実践状況

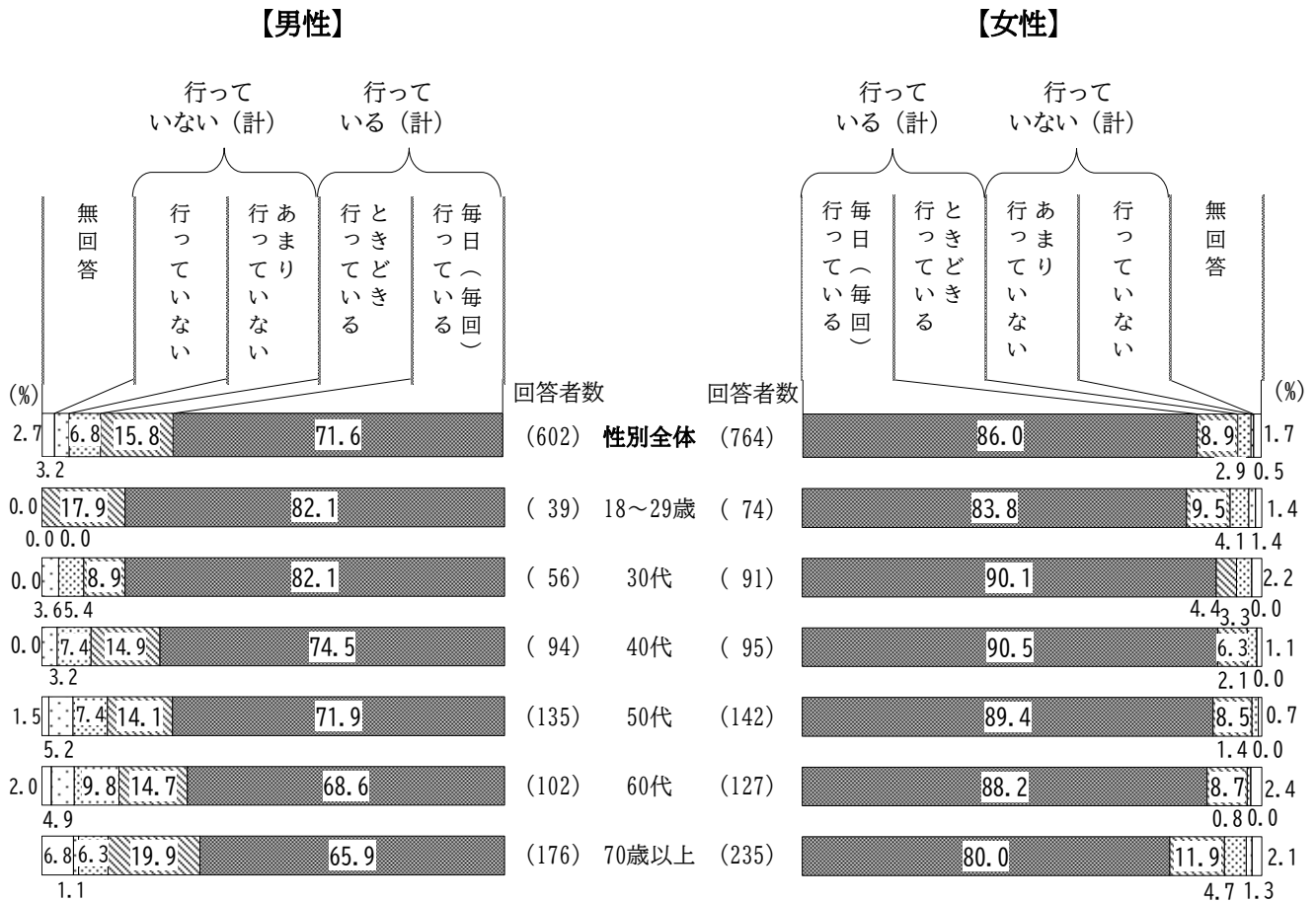


イ クロス集計・性別、性・年代別／感染症予防としての手洗いの実践状況

(ア) 性別にみると、【行っている】は女性（94.9%）の方が男性（87.4%）より7.5ポイント高く、「毎日（毎回）行っている」でみると、女性（86.0%）の方が男性（71.6%）より14.4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、男性の18～29歳で100.0%と最も高く、女性の40～60代が9割台後半で続いている。逆に男性の40代以上で8割台と低くなっている。

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

問21 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1割台半ばで、「知らない（初めて聞いた）」が8割超

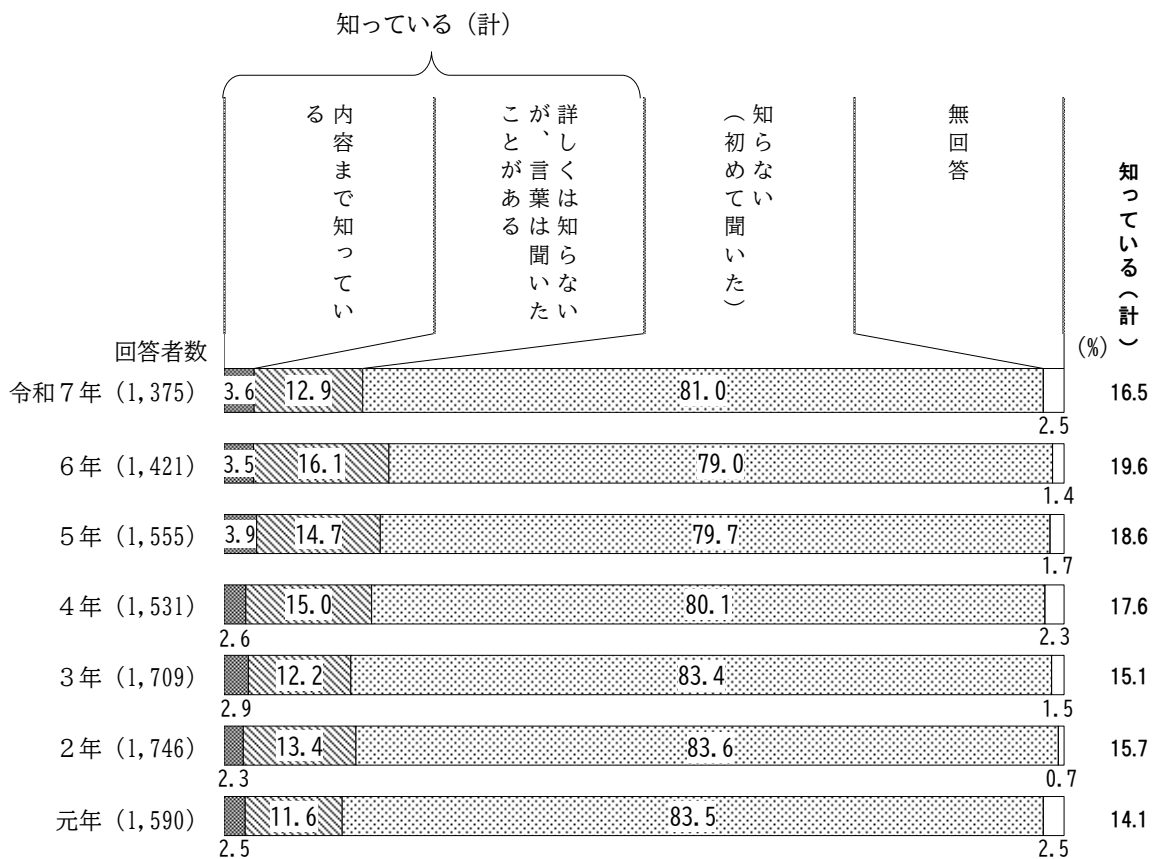
ア 単純集計・経年比較／「ゲートキーパー」という言葉の認知状況

(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8割超を占めている。

(イ) 「ゲートキーパー」という言葉を「内容まで知っている」（3.6%）は僅かで、「詳しくは知らないが、言葉は聞いたことがある」（12.9%）を合わせた【知っている】は16.5%となっている。

(ウ) 前回調査と比較すると、【知っている】は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たが、3.1ポイントの減少となった。

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30代で28.6%と最も高く、次いで男性の18～29歳（25.6%）となっている。一方、女性の18～29歳で10.8%と最も低くなっている。

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

