

# 世田谷区民の健康づくりに関する調査 報告書 概要版

この報告書は、平成27年9月に世田谷区が実施した『世田谷区民の健康づくりに関する調査』の報告書の概要版です。

平成28年3月

世田谷区



## 調査の目的

区では、「区民が生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる地域社会の実現」をめざし、『健康せたがやプラン(第二次)』(平成24年度～33年度)のもとで、様々な健康づくり施策を展開している。現行のせたがやプランで、計画期間の中間段階において評価、後期プラン改定を行うにあたり、区民の健康についての考えや生活習慣などを把握するため、区民の健康に係る意識調査を実施した。

## 調査対象

調査対象：区内在住の20歳以上の男女4,000人を無作為に抽出

調査期間：平成27年9月10日～平成27年9月30日

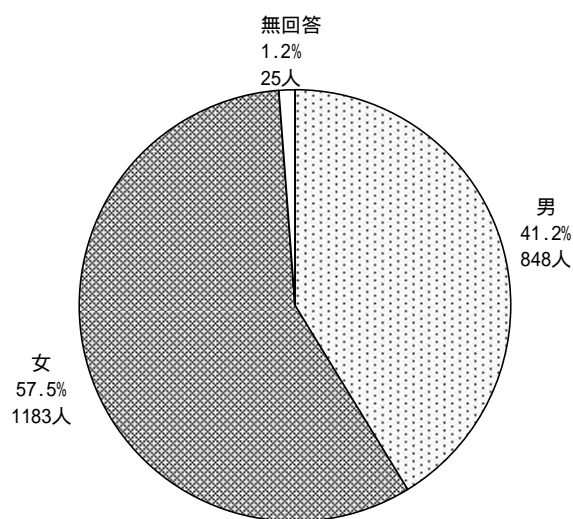
抽出方法：郵送による配布・回収

## 回収状況

配布数(人)	4,000
回収数(人)	2,059
回収率(%)	51.5
有効回収数(人)	2,056
有効回答率(%)	51.4

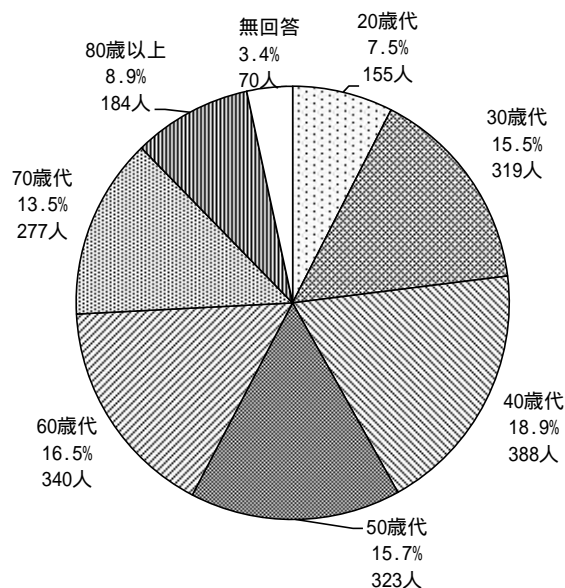
## 回答者属性

### 【性別】



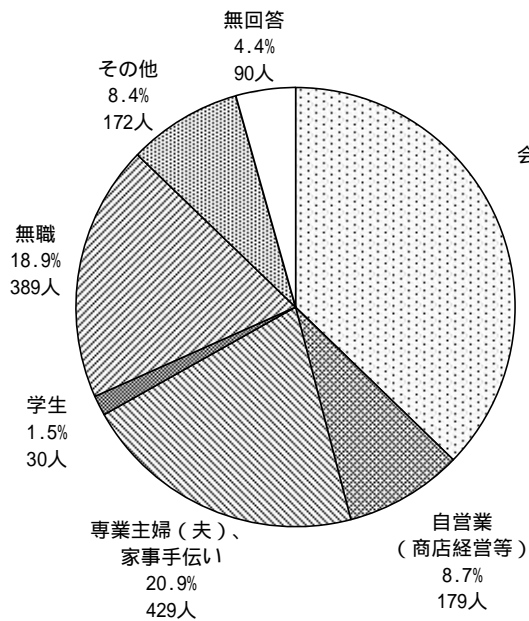
有効回答数：2056件

### 【年齢】



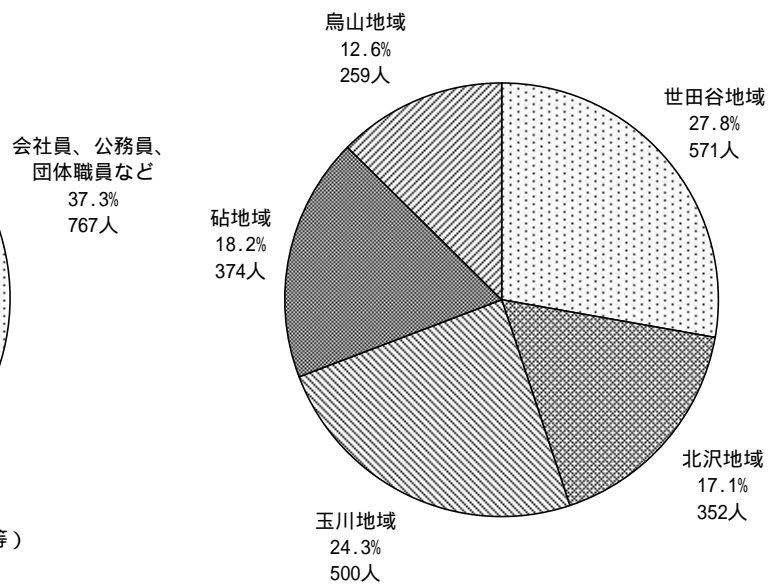
有効回答数：2056件

### 【職業】



有効回答数：2056 件

### 【地域】



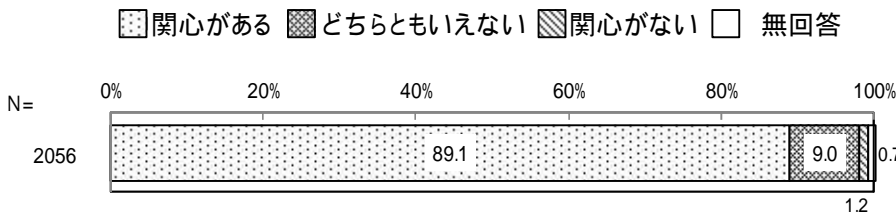
有効回答数：2056 件

### 概要版の見方

- ・ 回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（%）で示してある。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合がある。
- ・ 複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合がある。

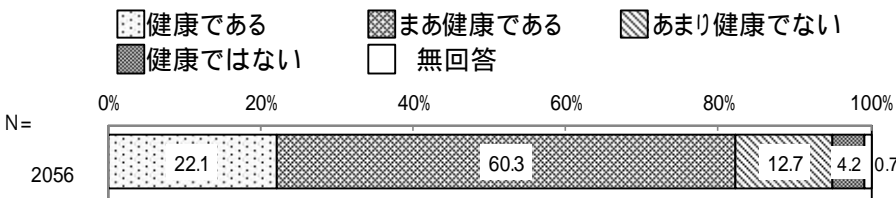
# 1 健康状態や意識について

## (1) 自分の健康への関心度



健康への関心については、「関心がある」89.1%が最も高く、次いで、「どちらともいえない」9.0%、「関心がない」1.2%となっている。

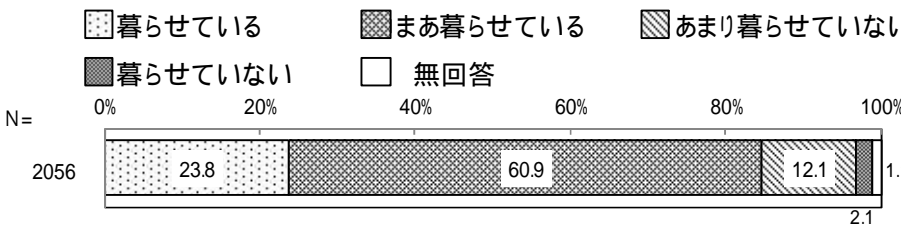
## (2) 健康観



注)「健康であると思う人」は、「健康である」と「まあ健康である」を合わせている。

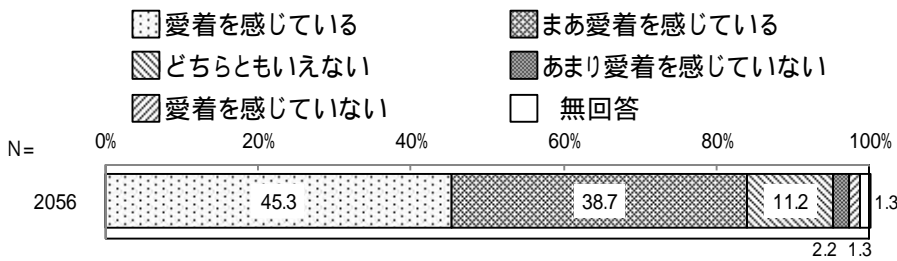
自分の健康観については、「健康であると思う人」は82.4%、「あまり健康でない」と「健康ではない」を合わせた「健康でないと思う人」は16.9%となっている。

## (3) 毎日を健やかに充実して暮らしているか



毎日を健やかに充実して暮らしているかについては、「まあ暮らしている」60.9%が最も高く、次いで、「暮らしている」23.8%、「あまり暮らしていない」12.1%となっている。

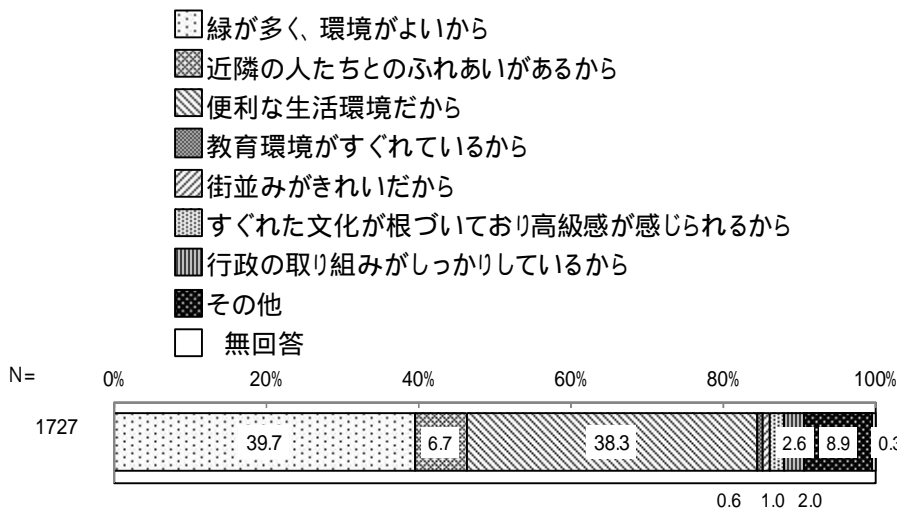
(4) 世田谷区への愛着



世田谷区への愛着については、「愛着を感じている人」は84.0%、「どちらともいえない」は11.2%となっている。

注)「愛着を感じている人」は、「愛着を感じている」と「まあ愛着を感じている」を合わせている。

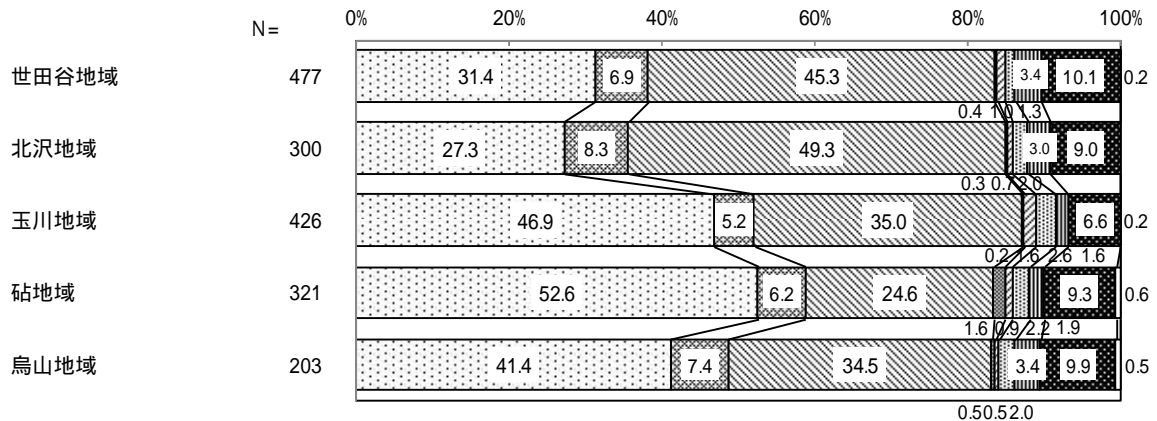
愛着を感じている人(84.0%)の理由



愛着を感じる理由については、「緑が多く、環境がよいから」39.7%が最も高く、次いで、「便利な生活環境だから」38.3%、「近隣の人たちとのふれあいがあるから」6.7%となっている。

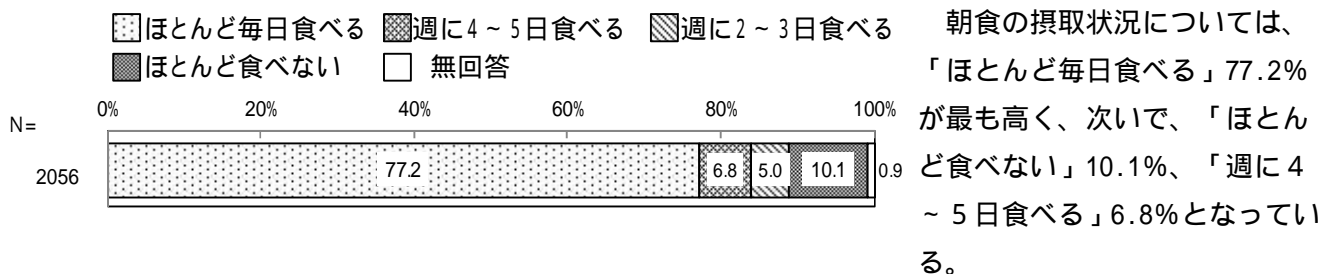
地域別

地域別にみると、「緑が多く、環境がよいから」は、砧地域で5割を超えて最も高く、次いで、玉川地域で4割台半ばとなっている。「便利な生活環境だから」は、北沢地域で約5割と最も高く、次いで、世田谷地域で4割台半ばとなっている。



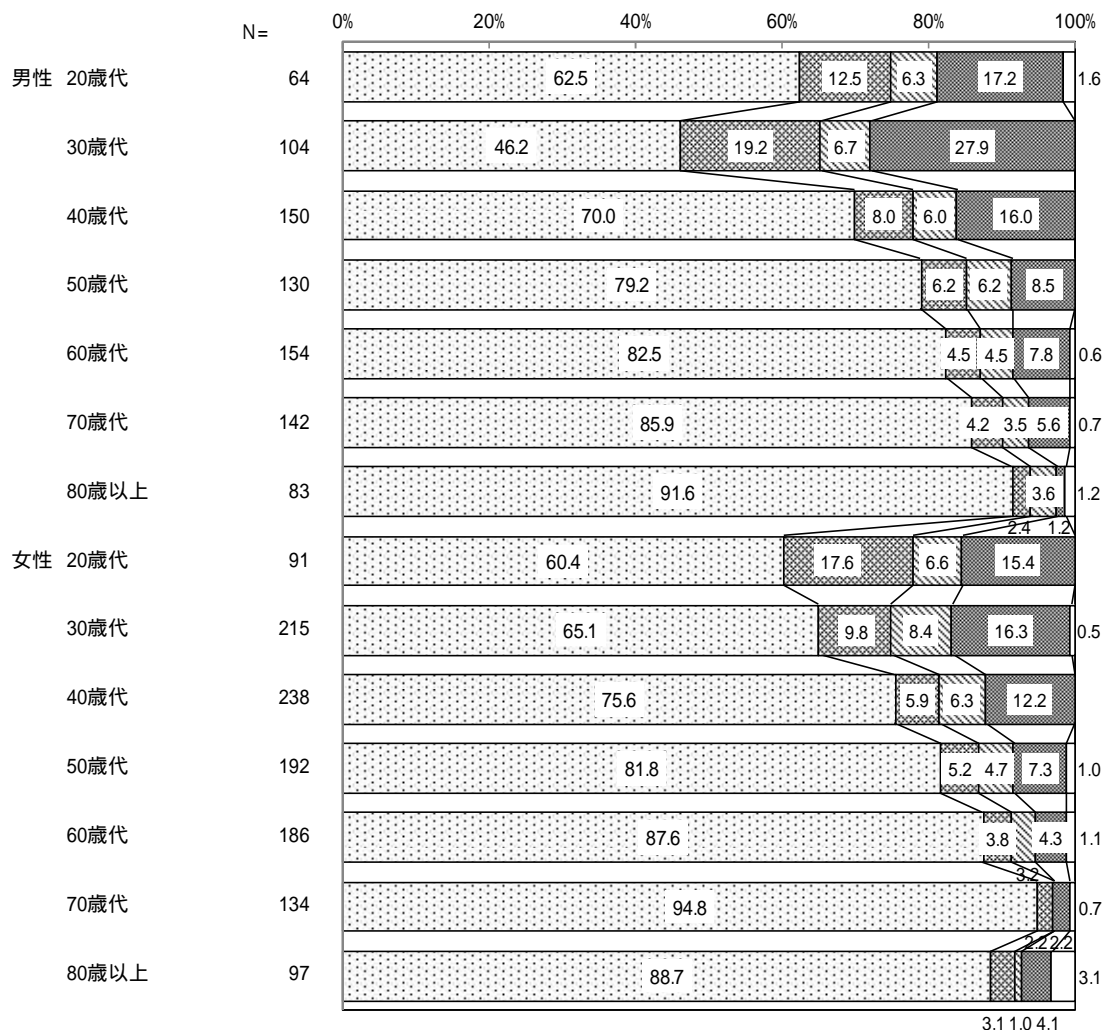
## 2 食生活について

### (1) 朝食の摂取状況



### 性・年代別

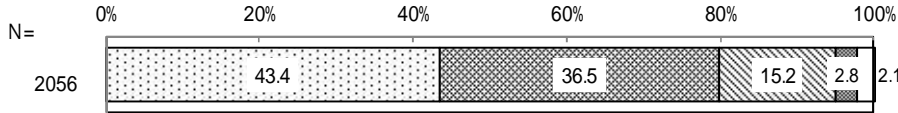
性・年代別にみると、「ほとんど毎日食べる」は、女性の70歳代で9割台半ばと最も高く、次いで、男性の80歳以上で9割を超え、女性の60歳代、80歳以上で約9割となっており、男性・女性ともに概ね年齢が上がるほど高くなる傾向がある。一方、「ほとんど食べない」は、男性の30歳代で約3割と高くなっている。



## (2) 栄養バランスを考慮した食事摂取状況

いつもしている
  ときどきしている
  あまりしていない
  まったくしていない
  無回答

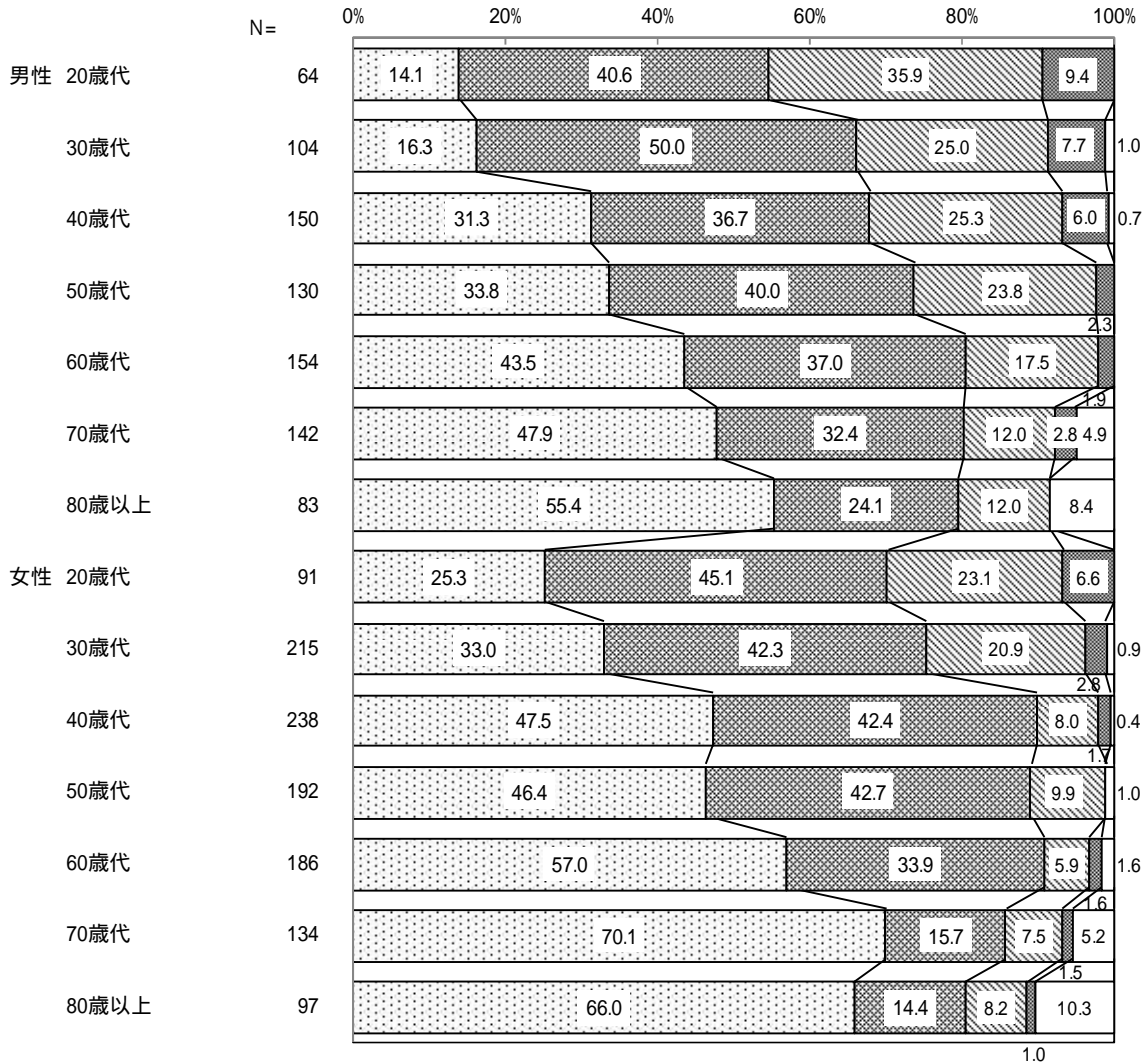
栄養バランスを考慮した食事摂取状況は、「している人」で約8割となっている。



注)「している人」は、「いつもしている」と「ときどきしている」を合わせている。

### 性・年代別

性・年代別にみると、「している人」は、女性の60歳代で9割と最も高く、次いで、女性の40歳代、50歳代で約9割となっている。一方、「あまりしていない」と「まったくしていない」を合わせた「していない人」は、男性の20歳代で4割台半ばと最も高くなっている。

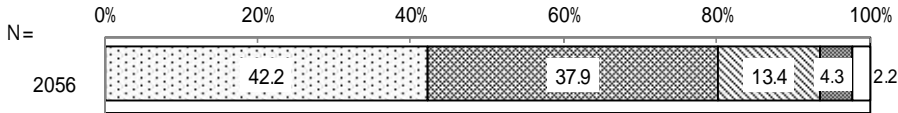




(3) 家族や友人との食事の機会

いつもしている
  とときどきしている
  あまりしていない
  まったくしていない
  無回答

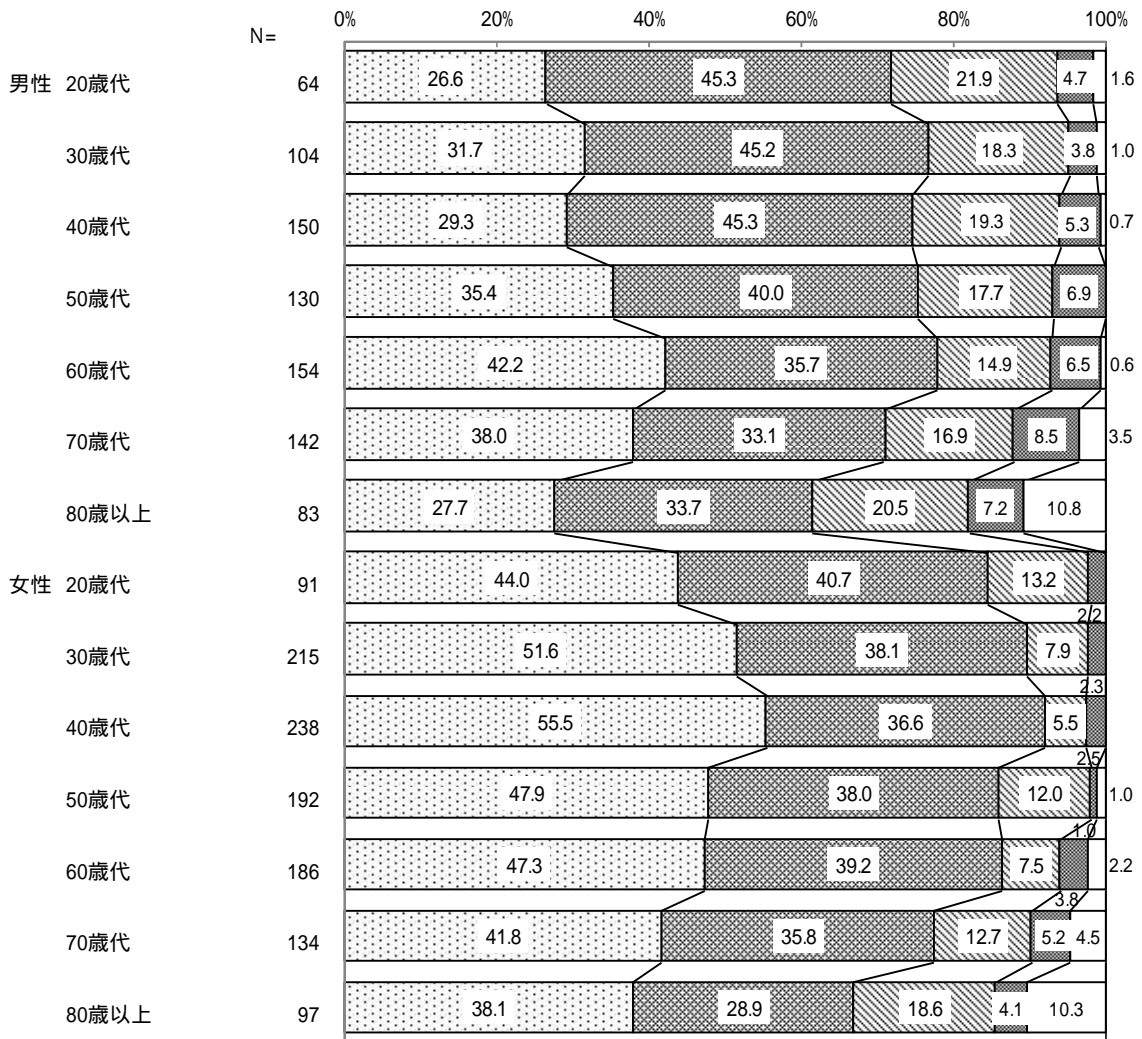
家族や友人との食事の機会は、「している人」で8割となっている。



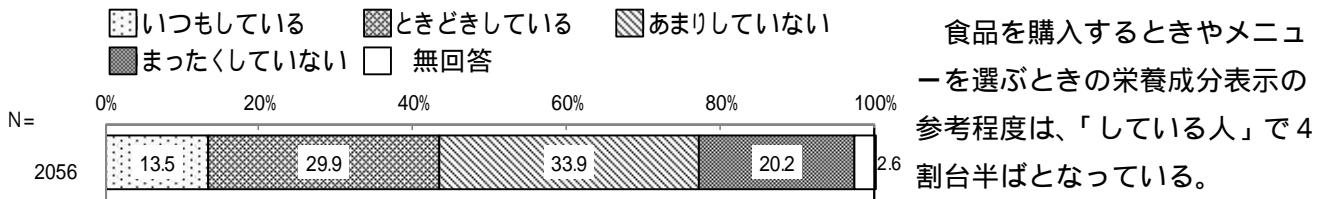
注)「している人」は、「いつもしている」と「ときどきしている」を合わせている。

性・年代別

性・年代別にみると、「している人」は、女性の40歳代で9割を超えて最も高く、次いで、女性の30歳代で約9割となっている。一方、「あまりしていない」と「まったくしていない」を合わせた「していない人」は、男性の80歳以上で約3割と最も高くなっている。



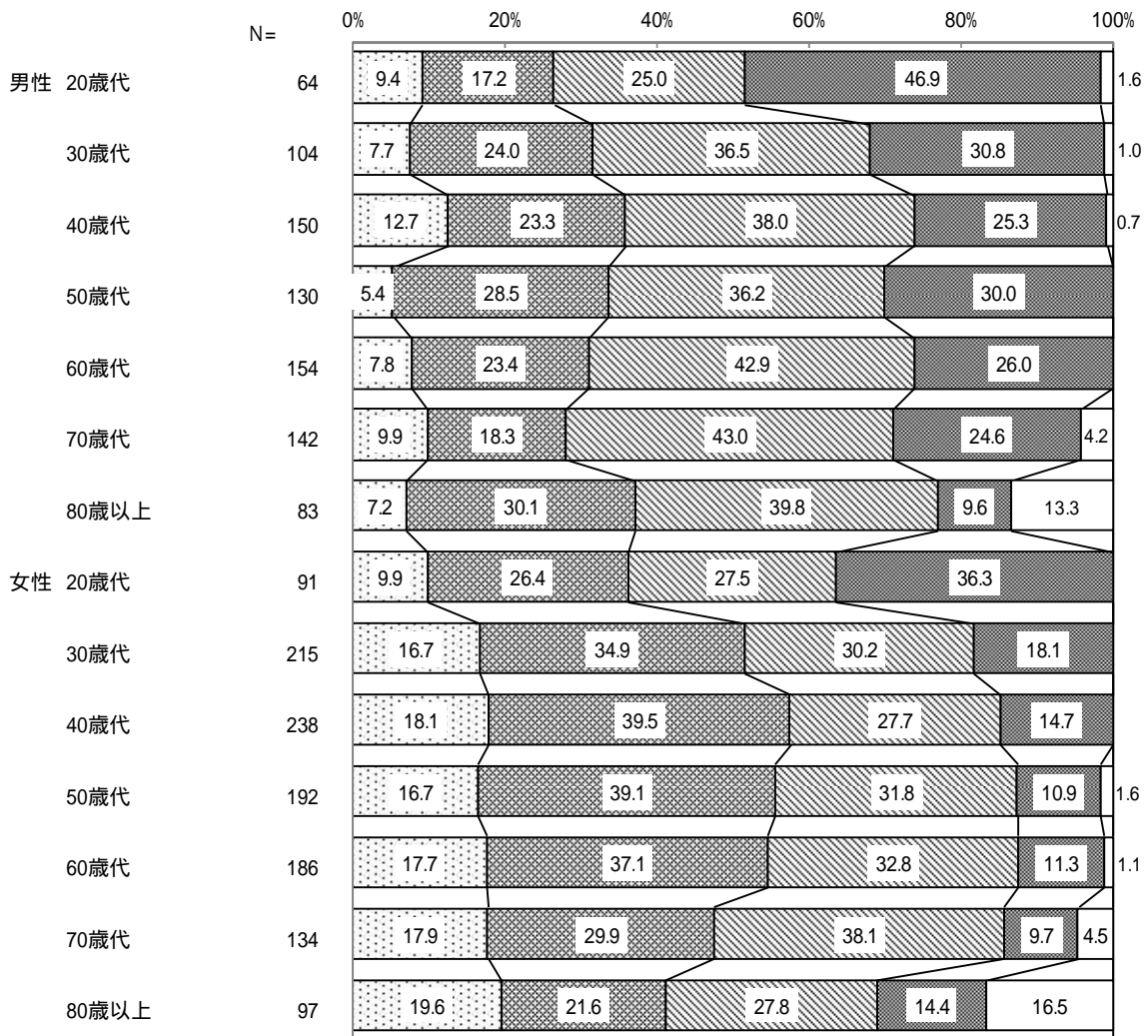
(4) 食品を購入するときやメニューを選ぶときの栄養成分表示の参考程度



注)「している人」は、「いつもしている」と「ときどきしている」を合わせている。

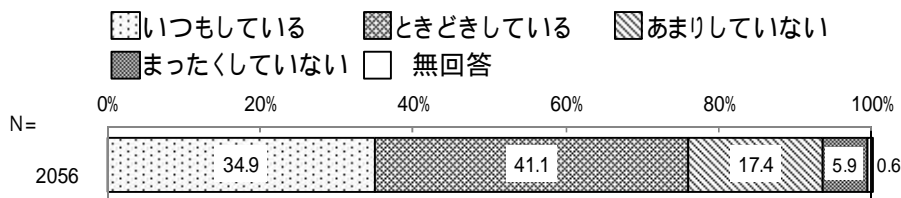
性・年代別

性・年代別にみると、「している人」は、女性の40歳代で約6割と最も高く、次いで、女性の50歳代、60歳代で5割台半ばとなっている。一方、「あまりしていない」と「まったくしていない」を合わせた「していない人」は、男性の20歳代で7割を超えて最も高くなっている。



### 3 身体活動・運動について

#### (1) 運動などの実施状況



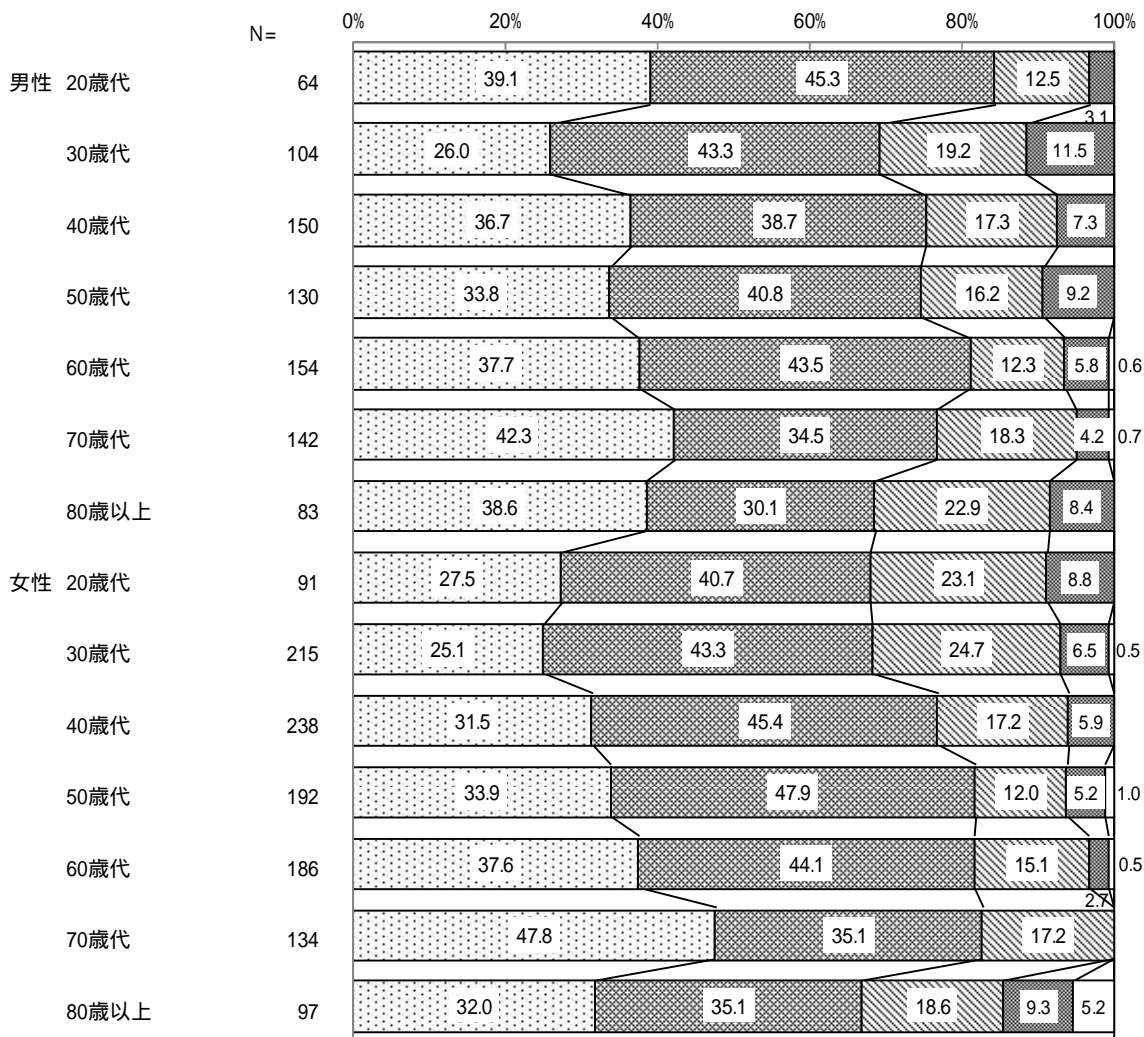
意識して体を動かしたり、運動したりしているかについては、「している人」は76.0%、「していない人」は23.3%となっている。

注1)「している人」は、「いつもしている」と「ときどきしている」を合わせている。

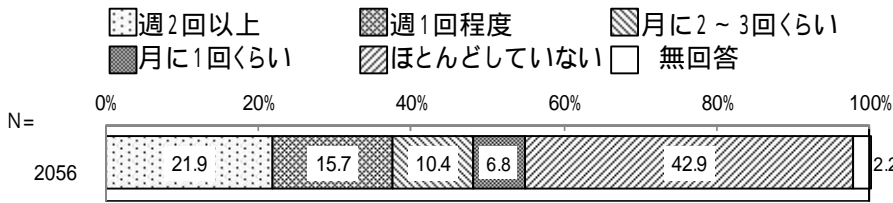
注2)「していない人」は、「あまりしていない」と「まったくしていない」を合わせている。

#### 性・年代別

性・年代別にみると、「している人」は、男性の20歳代、60歳代、女性の50歳代から70歳代で8割以上と高くなっている。一方、「していない人」は、男性の80歳以上、女性の20歳代、30歳代で3割を超えて高くなっており、次いで、男性の30歳代で3割となっている。



( 2 ) 30 分以上の運動 ( 連続 ) の実施状況

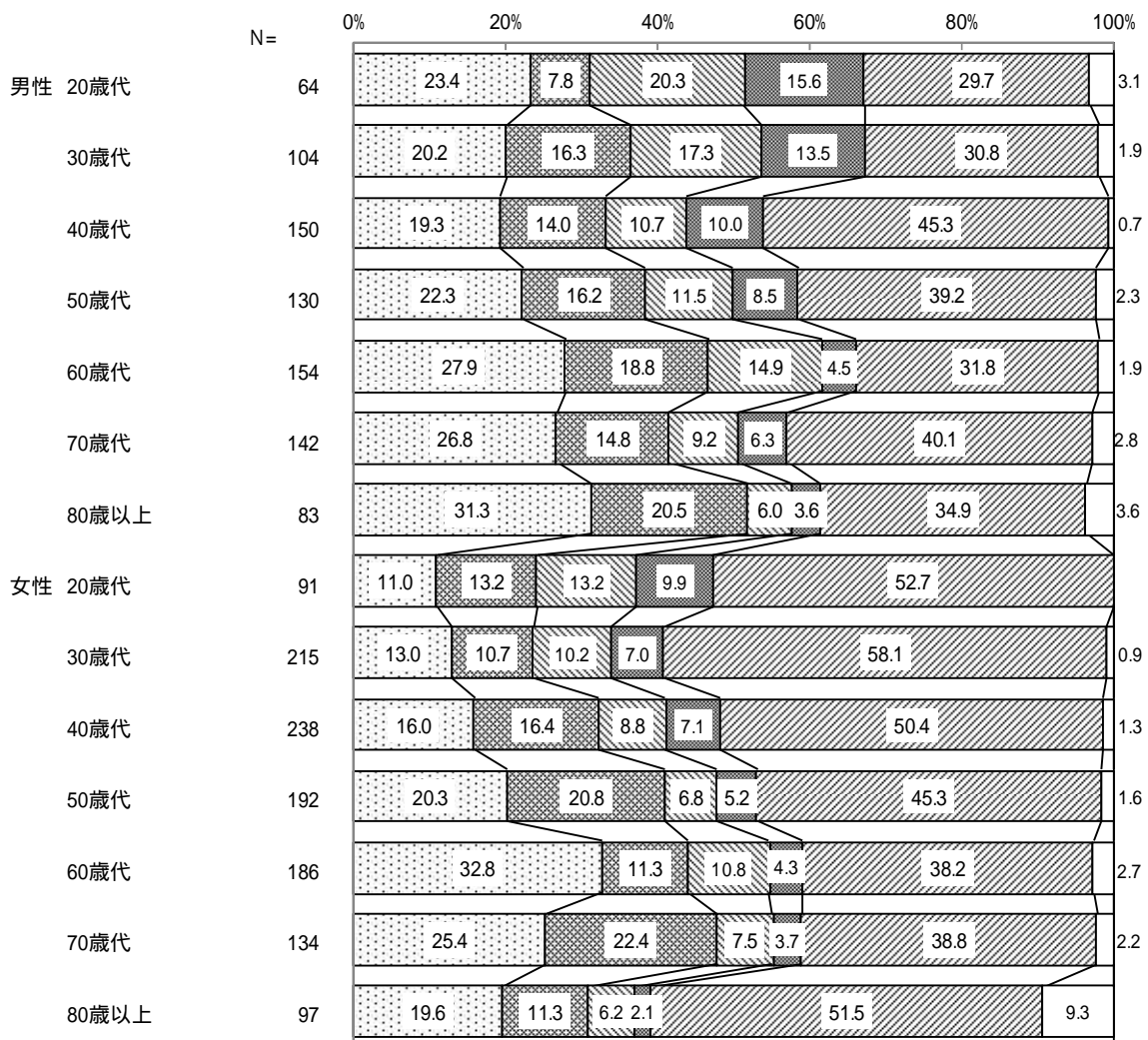


注)「週1回以上運動をしている人」は、「週2回以上」と「週1回程度」を合わせている。

「少し息がはずむ程度」の30分以上の運動の実施状況については、「週1回以上運動をしている人」は37.6%、「ほとんどしていない」は42.9%となっている。

性・年代別

性・年代別に見ると、「週2回以上」は、男性の80歳以上、女性の60歳代で3割を超えて高くなっている。「ほとんどしていない」は、女性の30歳代で約6割と最も高く、次いで、女性の20歳代、80歳以上で5割を超えている。男性では、40歳代で4割台半ばと最も高くなっている。

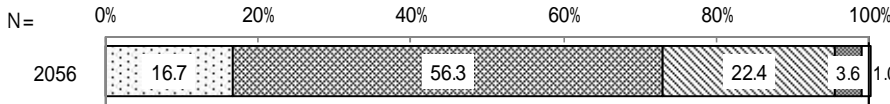


## 4 休養・こころの健康について

### (1) こころや体の休養状況

十分とれている
  まあとれている
  あまりとれていない
  いつもとれていない
  無回答

こころや体の休養については、「とれている人」は73.0%、「とれていない人」は26.0%となっている。

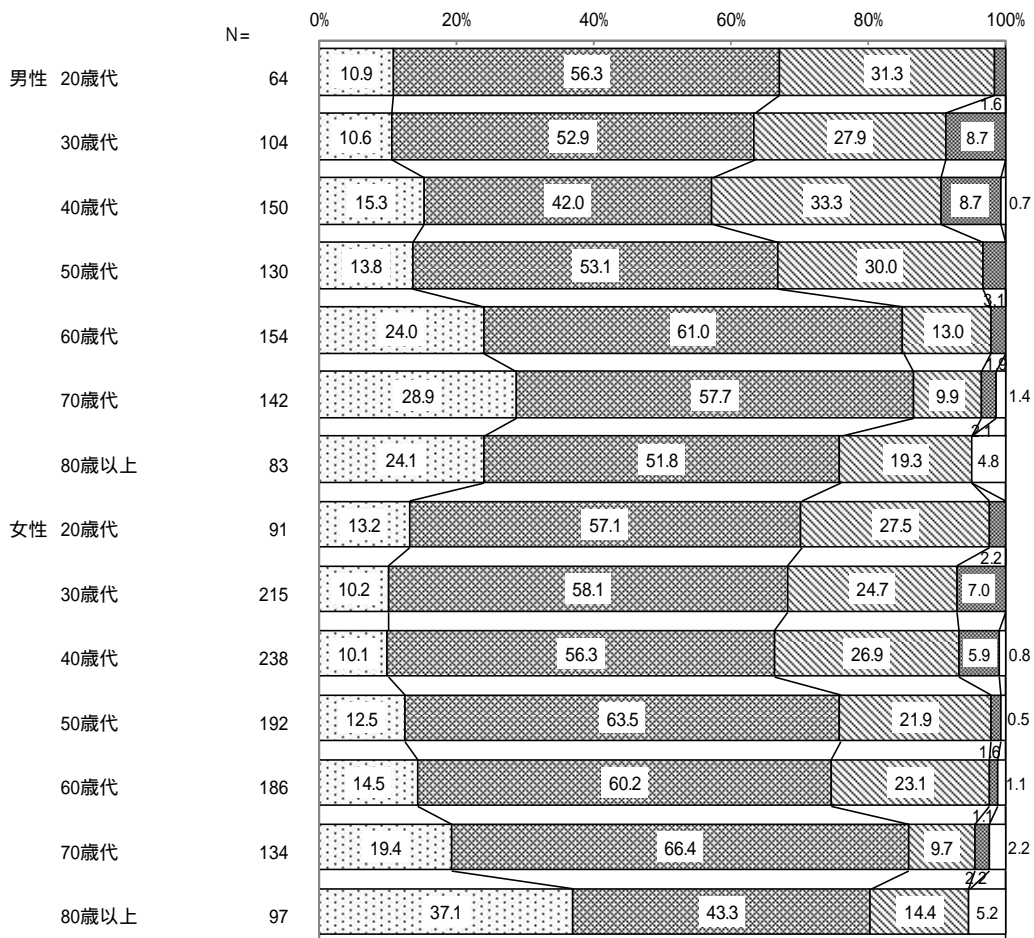


注1)「とれている人」は、「十分とれている」と「まあとれている」を合わせている。

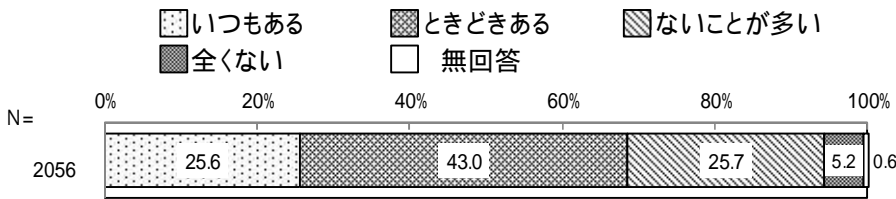
注2)「とれていない人」は、「あまりとれていない」と「いつもとれていない」を合わせている。

### 性・年代別

性・年代別にみると、「とれている人」は、男性の60歳代、70歳代、女性の70歳代で8割台半ばと高くなっている。一方、「とれていない人」は、男性の40歳代で4割を超えて最も高く、次いで、男性の30歳代、50歳代で3割台半ばとなっている。女性では、30歳代と40歳代で3割を超えて最も高くなっている。



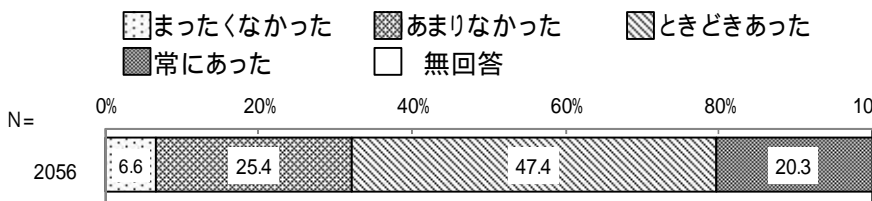
(2) 睡眠の質



目覚めたときにぐっすり眠った感じ(睡眠の質)については、「ある人」は68.6%、「ない人」は30.9%となっている。

注1)「ある人」は、「いつもある」と「ときどきある」を合わせている。  
注2)「ない人」は、「ないことが多い」と「全くない」を合わせている。

(3) 最近1ヶ月かんの悩みや不安、ストレス等の有無

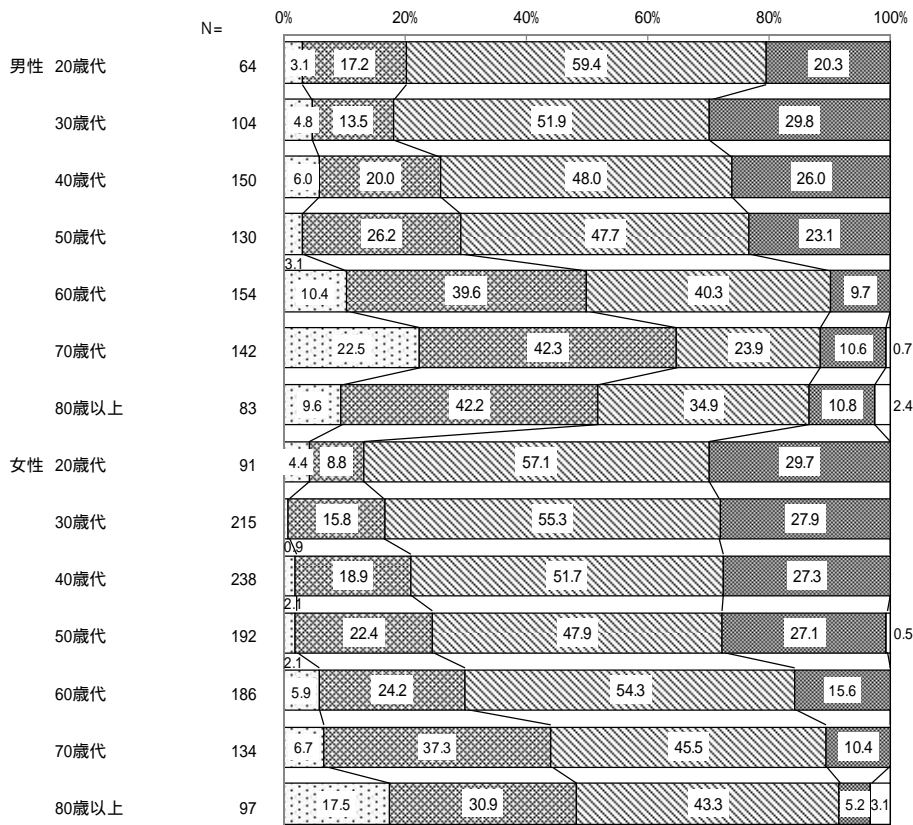


悩みや不安、ストレスの有無については、「なかった人」は32.0%、「あった人」は67.7%となっている。

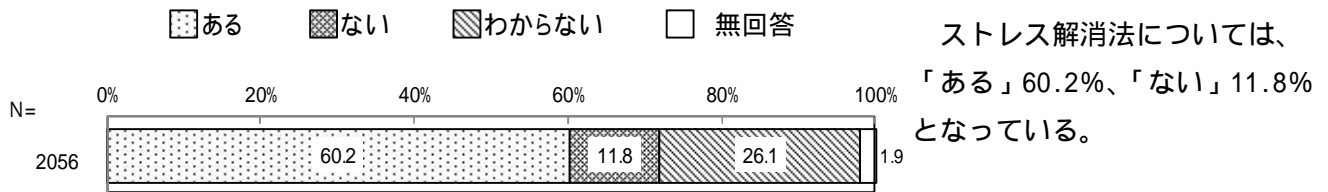
注1)「なかった人」は、「まったくなかった」と「あまりなかった」を合わせている。  
注2)「あった人」は、「ときどきあった」と「常にあった」を合わせている。

性・年代別

性・年代別にみると、「あった人」は、女性の20歳代、30歳代で8割台半ばと高く、次いで、男性の30歳代で8割を超えている。

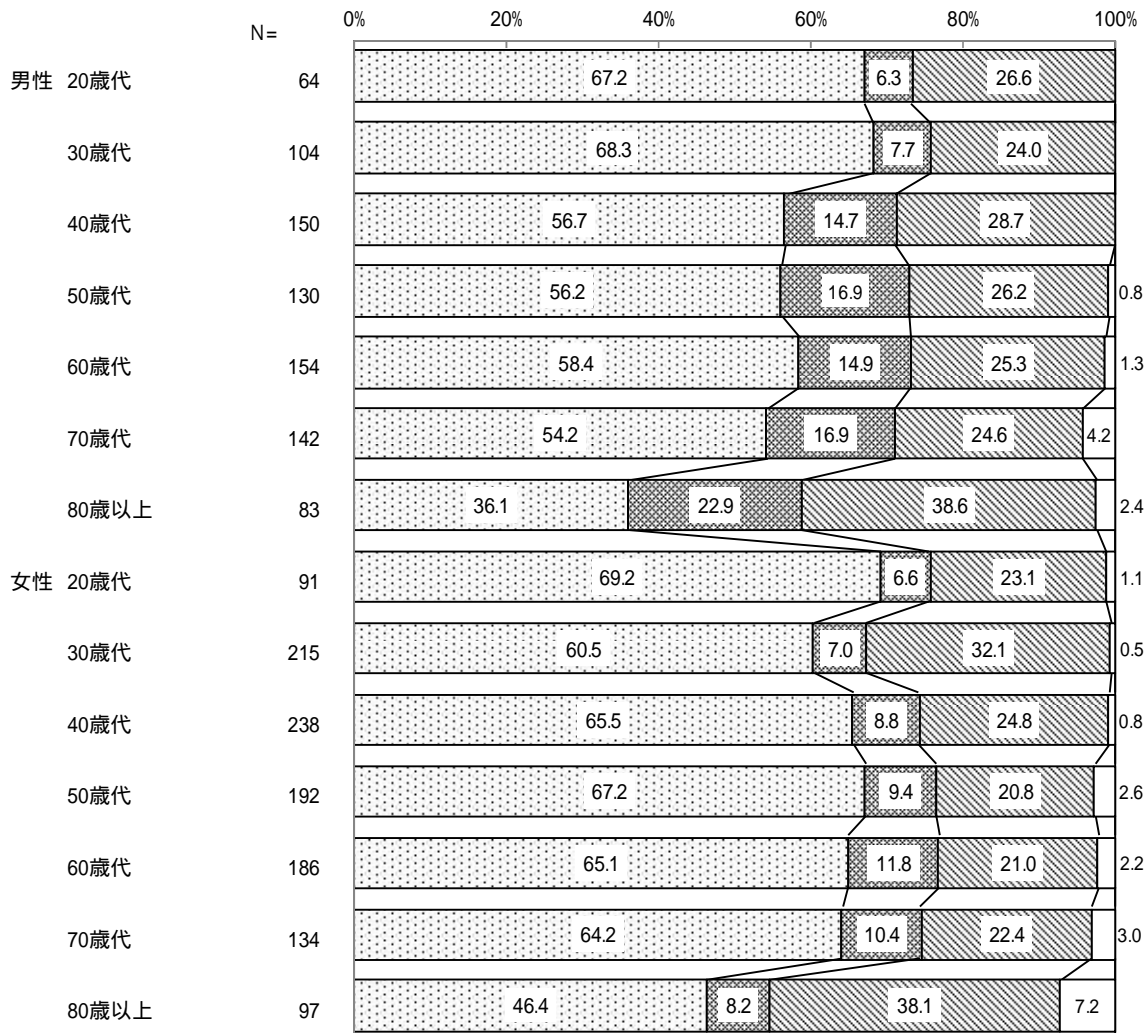


(4) ストレス解消方法の有無



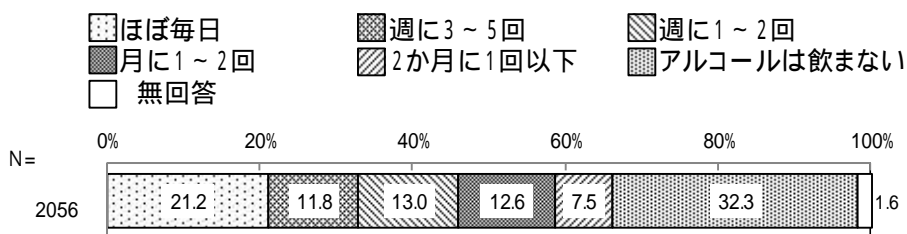
性・年代別

性・年代別にみると、「ある」は、男性の20歳代、30歳代、女性の20歳代、50歳代で約7割と高くなっている。また、男性・女性ともに、80歳以上が5割以下で低くなっている。



## 5 飲酒について

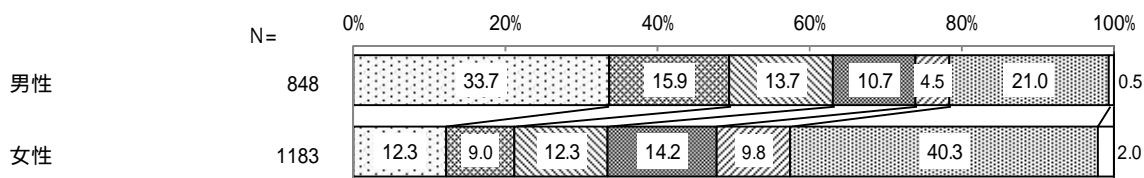
### (1) 飲酒頻度



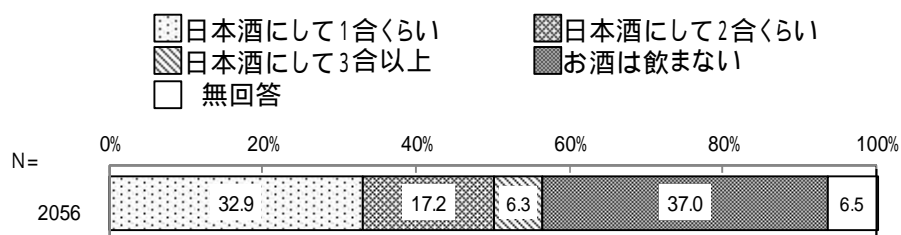
アルコール類（お酒）を飲む回数については、「アルコールは飲まない」32.3%が最も高く、次いで、「ほぼ毎日」21.2%、「週に1~2回」13.0%となっている。

#### 性別

性別にみると、「ほぼ毎日」は、男性が女性よりも21.4ポイント高くなっている。一方、「アルコールは飲まない」は、女性が男性よりも19.3ポイント高くなっている。



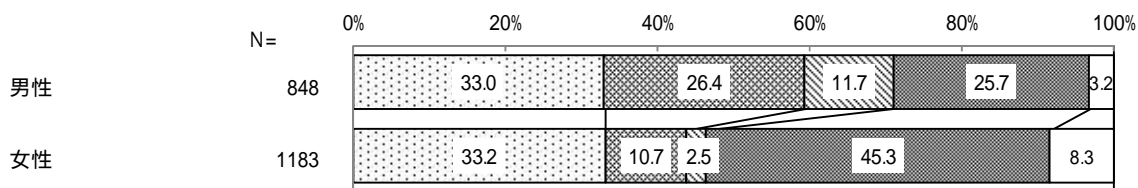
### (2) 一日の飲酒量



1日の飲酒量については、「お酒は飲まない」37.0%が最も高く、次いで、「日本酒にして1合くらい」32.9%、「日本酒にして2合くらい」17.2%となっている。

#### 性別

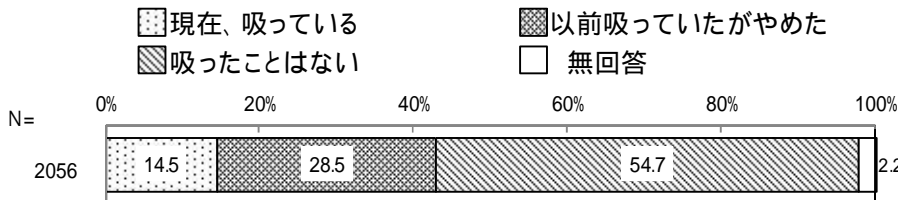
性別にみると、「日本酒にして2合くらい」は、男性が女性よりも15.7ポイント高くなっている。一方、「お酒は飲まない」は、女性が男性よりも19.6ポイント高くなっている。





## 6 喫煙について

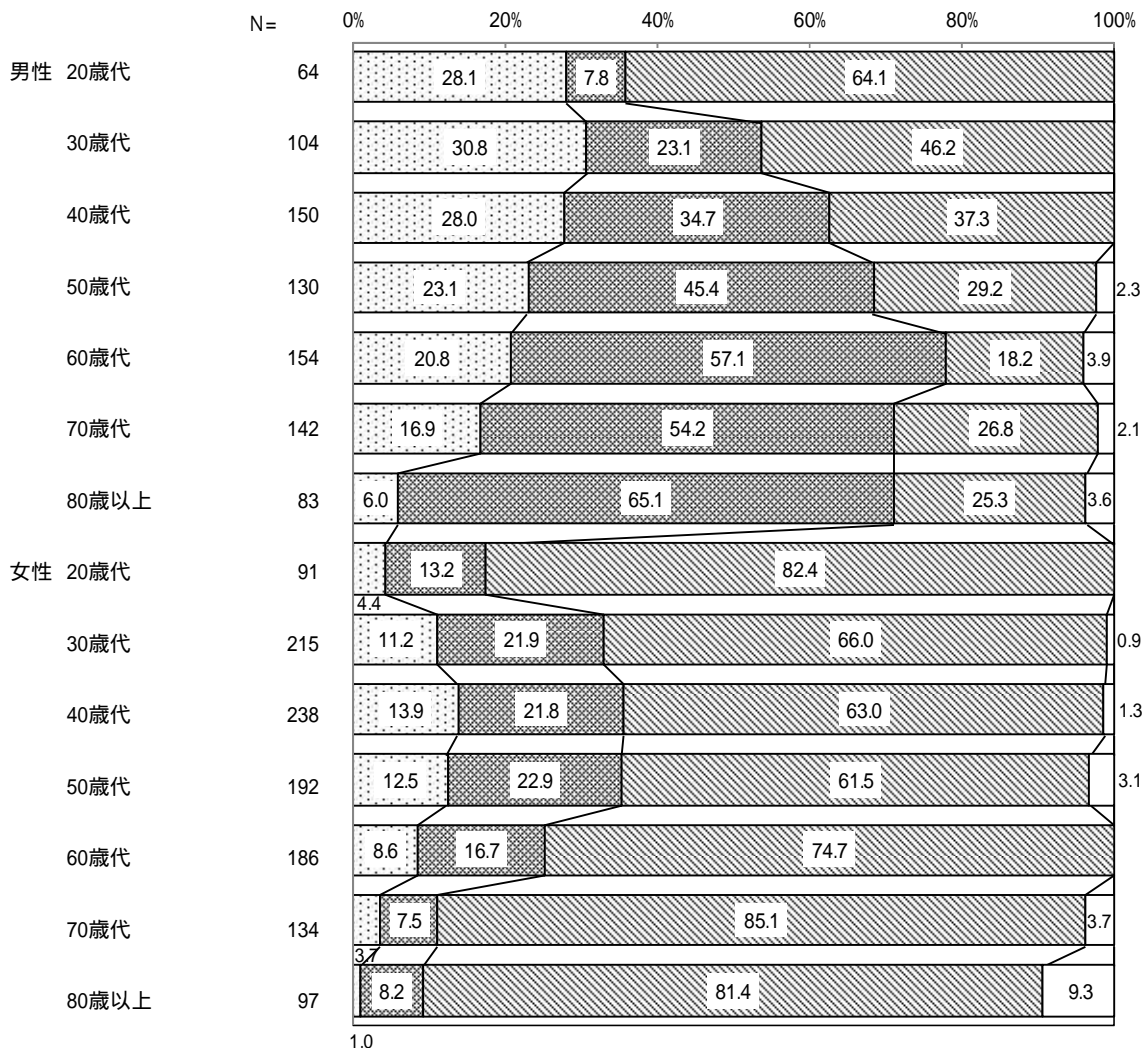
### (1) 喫煙状況



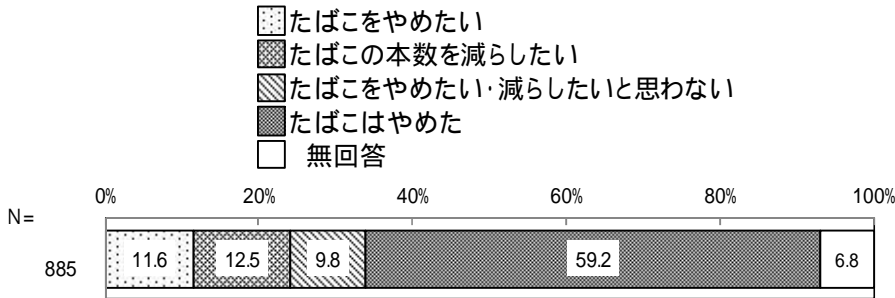
喫煙状況については、「吸ったことはない」54.7%が最も高く、次いで、「以前吸っていたがやめた」28.5%、「現在、吸っている」14.5%となっている。

### 性別

性・年代別にみると、「現在、吸っている」は、男性の30歳代で3割と最も高く、次いで、男性の20歳代、40歳代で約3割となっている。「以前吸っていたがやめた」は、男性の80歳以上で6割台半ばと最も高く、次いで、男性の60歳代で約6割となっている。「吸ったことはない」は、女性の70歳代で8割台半ばと最も高く、次いで、女性の20歳代、80歳以上で8割を超えている。女性の中では、30歳代から50歳代が6割台で低くなっている。



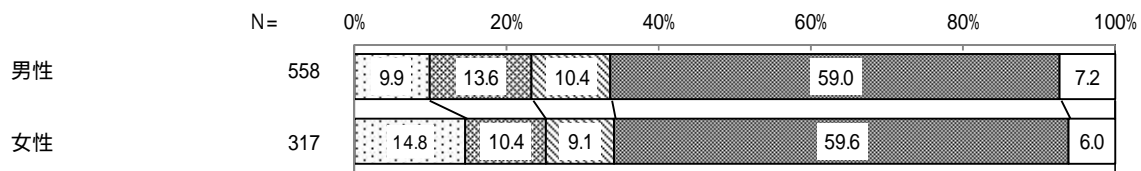
やめたい・減らしたいと思っている人の割合



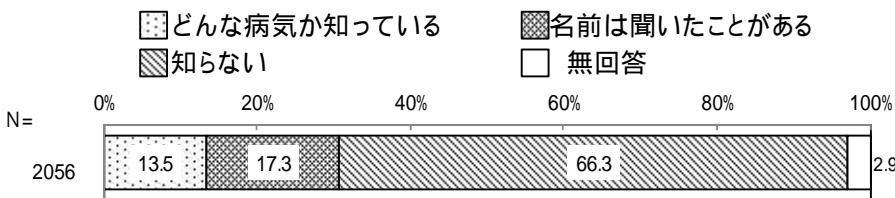
今後、たばこをやめたい・減らしたいかについては、「たばこの本数を減らしたい」12.5%が最も高く、次いで、「たばこをやめたい」11.6%、「たばこをやめたい・減らしたいと思わない」9.8%、「たばこはやめた」は、59.2%となっている。

性別

性別にみると、「たばこをやめたい」は、女性が男性よりも4.9ポイント高くなっている。



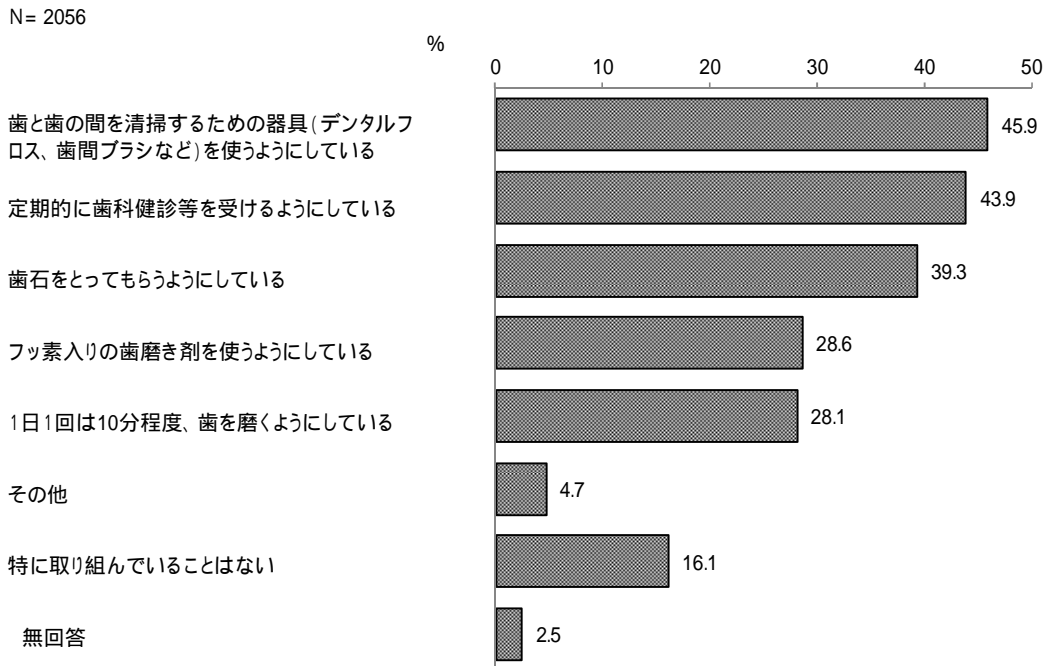
(2) COPDの認知度



「COPD」という病気の認知度について、「知らない」66.3%が最も高く、「どんな病気か知っている」と「名前は聞いたことがある」を合わせた「知っている人」は30.8%となっている。

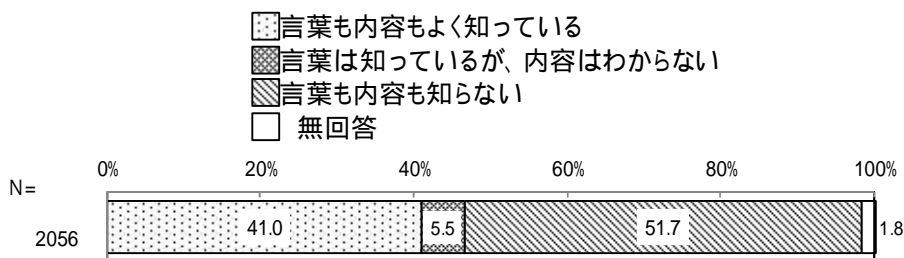
## 9 口と歯の健康について

### (1) 歯や歯ぐきのために取り組んでいること



歯や歯ぐきの健康のために取り組んでいることについては、「歯と歯の間を清掃するための器具(デンタルフロス、歯間ブラシなど)を使うようにしている」45.9%が最も高く、次いで、「定期的に歯科健診等を受けるようにしている」43.9%、「歯石をとってもらおうようにしている」39.3%となっている。

### (2) 『8020 運動』の認知度

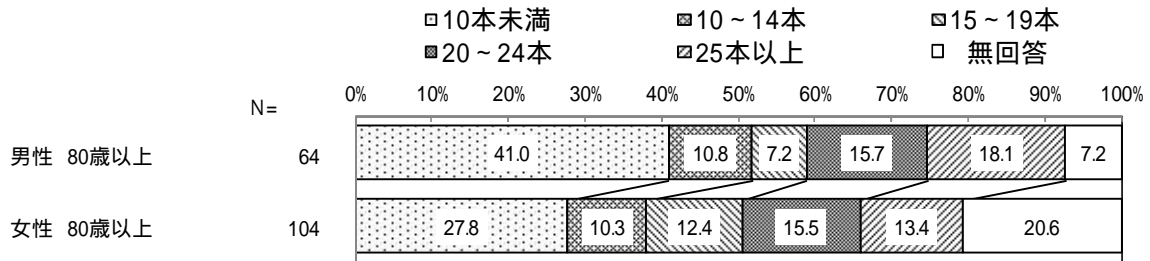


『8020 運動』の認知度は、「知っている人」は46.5%、「言葉も内容も知らない」は51.7%となっている。

注)「知っている人」は、言葉も内容もよく知っている」と「言葉は知っているが、内容はわからない」を合わせている。

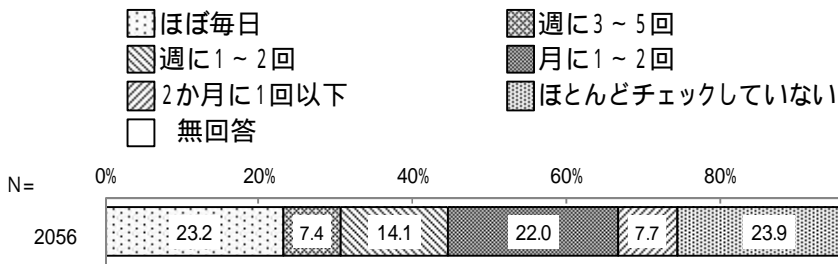
### ( 3 ) 80 歳以上における歯の本数

性・80歳以上別にみると、「10本未満」は、男性80歳以上が女性の80歳以上よりも13.2ポイント高くなっている。



## 8 健康管理について

### ( 1 ) 自分の体重管理

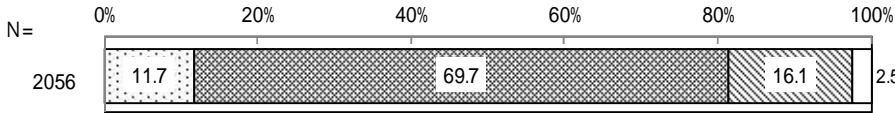


自分の体重の確認については、「ほとんどチェックしていない」23.9%が最も高く、次いで、「ほぼ毎日」23.2%、「月に1～2回」22.0%となっている。

( 2 ) BMI

■ やせ ■ 標準 ■ 肥満 □ 無回答

BMIの値については、「標準」69.7%が最も高く、次いで、「肥満」16.1%、「やせ」11.7%となっている。

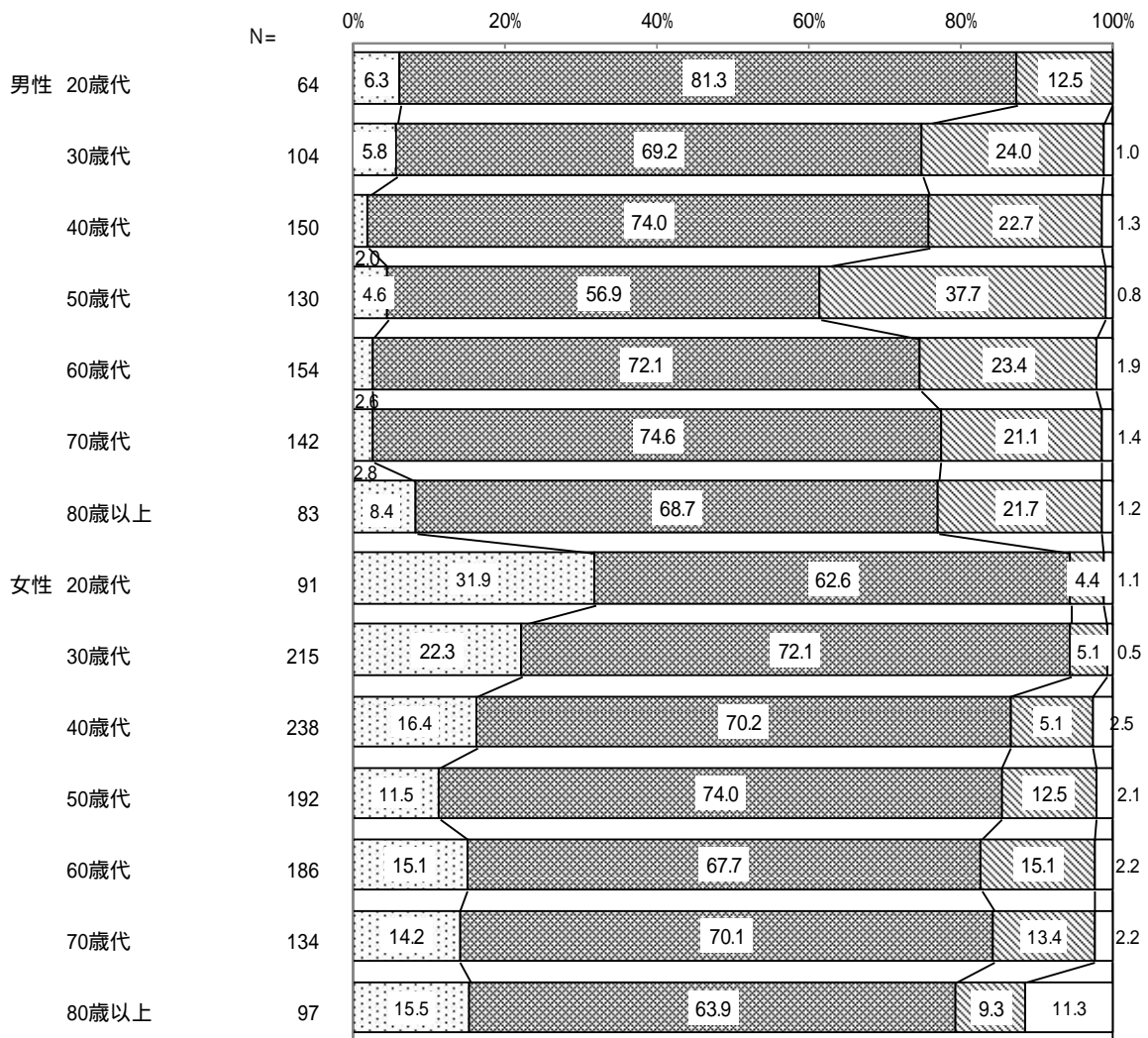


$$BMI = \frac{\text{体重 (Kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

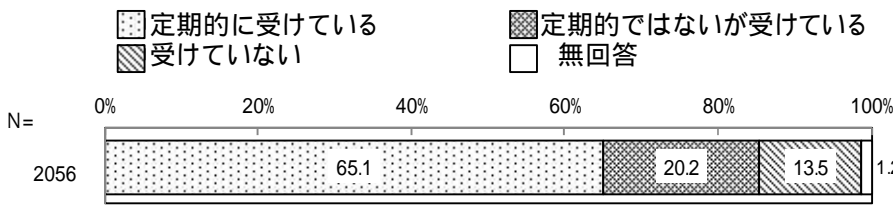
判定	やせ	標準	肥満
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上

性・年代別

性・年代別にみると、「肥満」は、男性の50歳代で約4割と最も高く、次いで、男性の30歳代、60歳代で2割台半ばとなっている。「やせ」は、女性の20歳代で3割を超えて最も高く、次いで、女性の30歳代で2割を超えている。



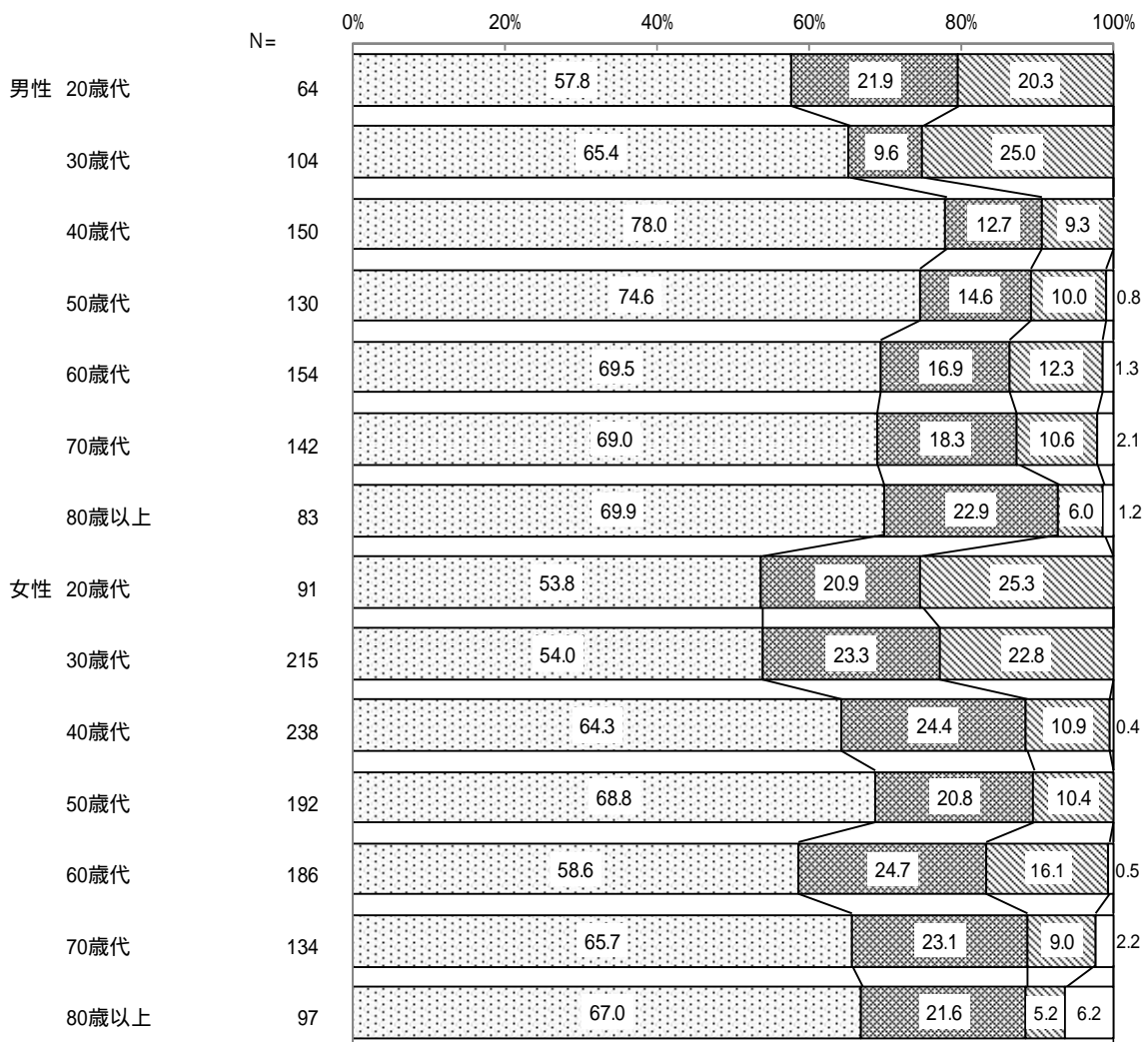
( 3 ) 健康診断の受診状況



健康診断については、「定期的に受けている」65.1%が最も高く、次いで、「定期的ではないが受けている」20.2%、「受けていない」13.5%となっている。

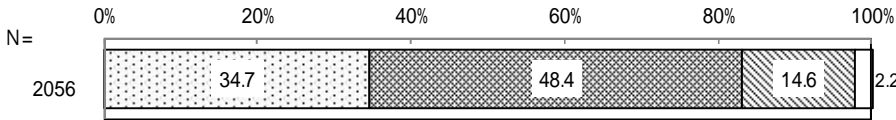
性・年代別

性・年代別に見ると、「定期的に受けている」は、男性の40歳代で約8割と最も高く、次いで、男性の50歳代で7割台半ばとなっている。また、「定期的に受けている」と「定期的ではないが受けている」を合わせた「受けている人」は、男性の80歳以上で9割を超えて最も高く、次いで、男性の40歳代で9割となっている。



#### (4) 区のがん検診制度の認知度

- 内容まで知っている
- 内容まではわからないが、制度があることは知っている
- 制度があることを知らない
- 無回答

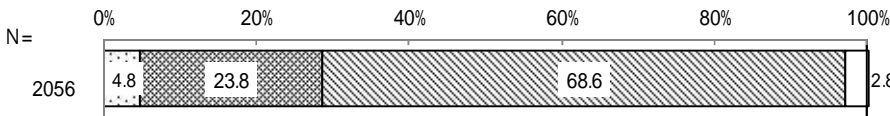


区のがん検診制度の認知度については、「内容まで知っている」と「内容まではわからないが、制度があることは知っている」を合わせた「知っている人」は83.1%となっている。

## 9 地域活動について

#### (1) 健康づくりについての自主グループ活動やサークル活動への参加状況

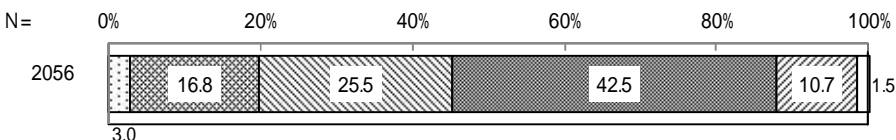
- 現在、参加している
- 参加はしていないが、今後参加したい
- 参加するつもりはない
- 無回答



「健康づくりについての自主グループ活動やサークル活動」への参加状況については、「参加するつもりはない」68.6%が最も高く、次いで、「参加はしていないが、今後参加したい」23.8%、「現在、参加している」4.8%となっている。

#### (2) 自分と地域の人たちとのつながりの強さ

- 強い方だと思う
- どちらかといえば強い方だと思う
- どちらかといえば弱い方だと思う
- 弱い方だと思う
- わからない
- 無回答

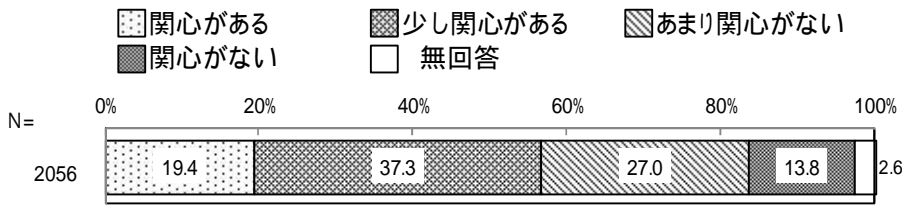


自分と地域の人たちとのつながりが強い方だと思うかについては、「強い方だと思う人」は19.8%、「弱い方だと思う人」は68.0%となっている。

注1)「強い方だと思う人」は、「強い方だと思う」と「どちらかといえば強い方だと思う」を合わせている。

注2)「弱い方だと思う人」は、「弱い方だと思う」と「どちらかといえば弱い方だと思う」を合わせている。

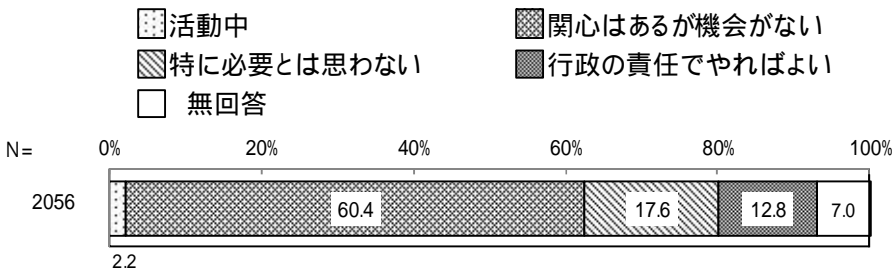
### ( 3 ) こころの健康に関する支援への関心度



こころの健康に関する支援への関心については、「関心がある人」は56.7%、「関心がない人」は40.8%となっている。

注1)「関心がある人」は、「関心がある」と「少し関心がある」を合わせている。  
 注2)「関心がない人」は、「あまり関心がない」と「関心がない」を合わせている。

### ( 4 ) 地域で支える子育て活動や親支援の活動への関心度



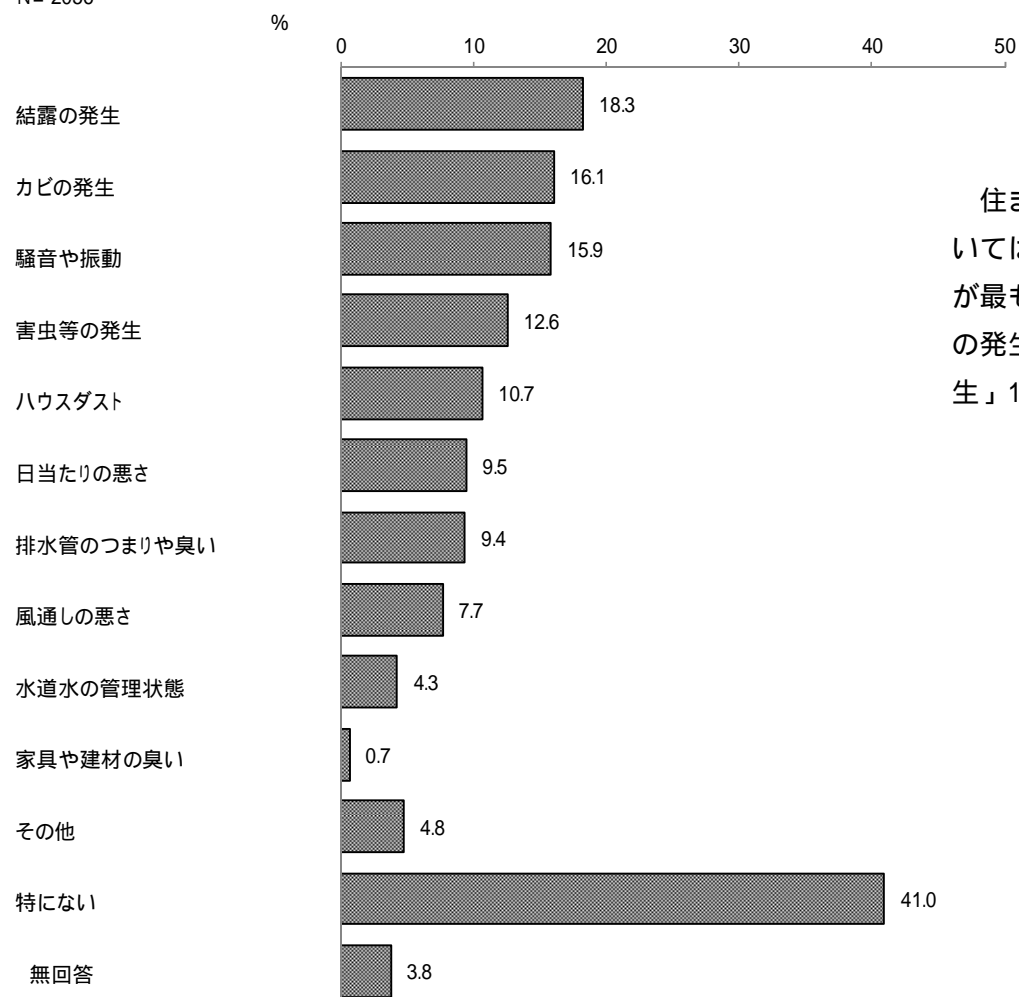
地域で支える子育て活動や親支援の活動への関心については、「関心はあるが機会がない」60.4%が最も高く、次いで、「特に必要とは思わない」17.6%、「行政の責任でやればよい」12.8%となっている。



# 11 生活環境について

## (1) 住まいで気になること

N= 2056

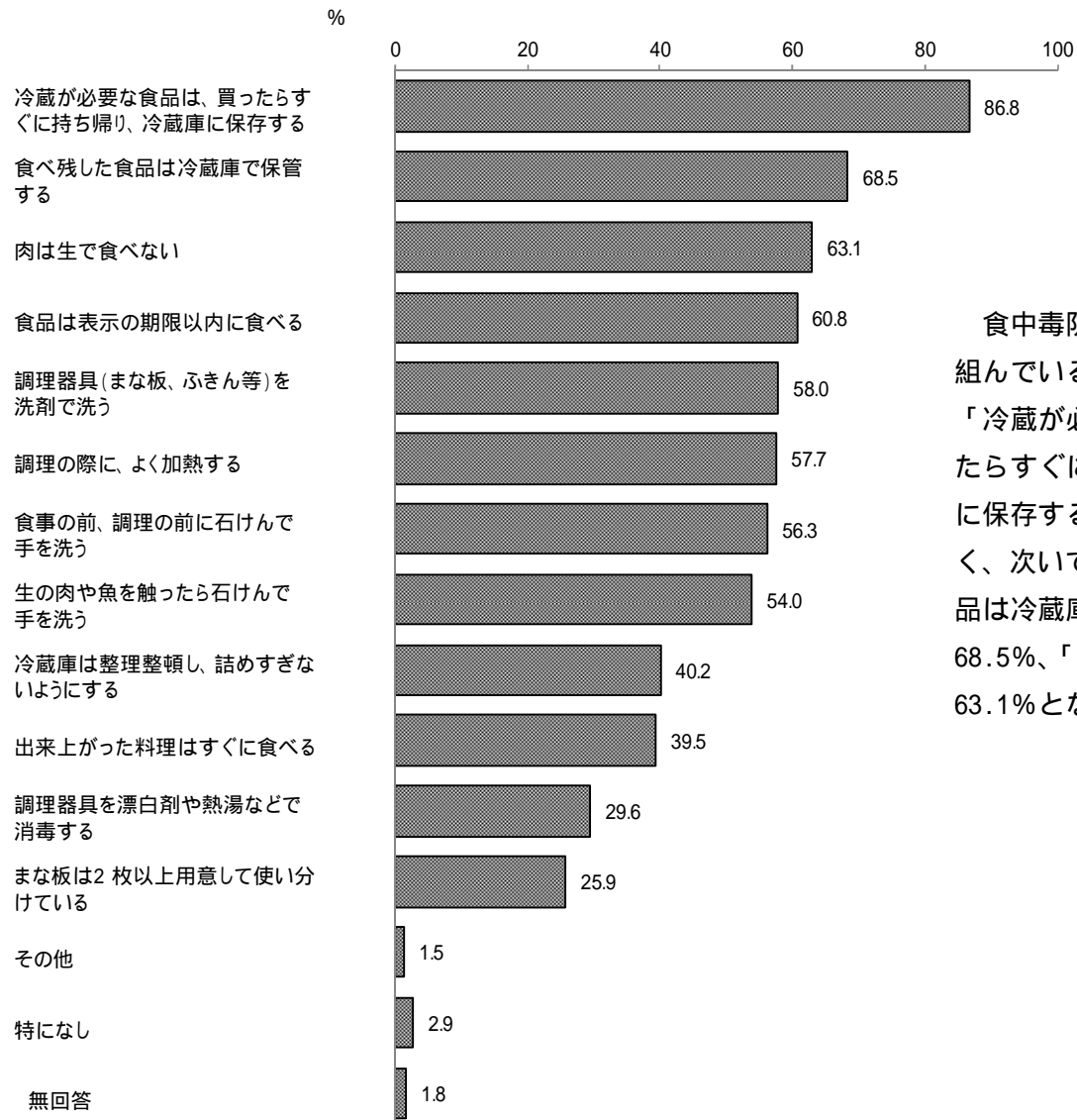


住まいで気になることについては、「特にない」41.0%が最も高く、次いで、「結露の発生」18.3%、「カビの発生」16.1%となっている。

## 12 食品衛生について

### (1) 食中毒防止のために取り組んでいること

N = 2056

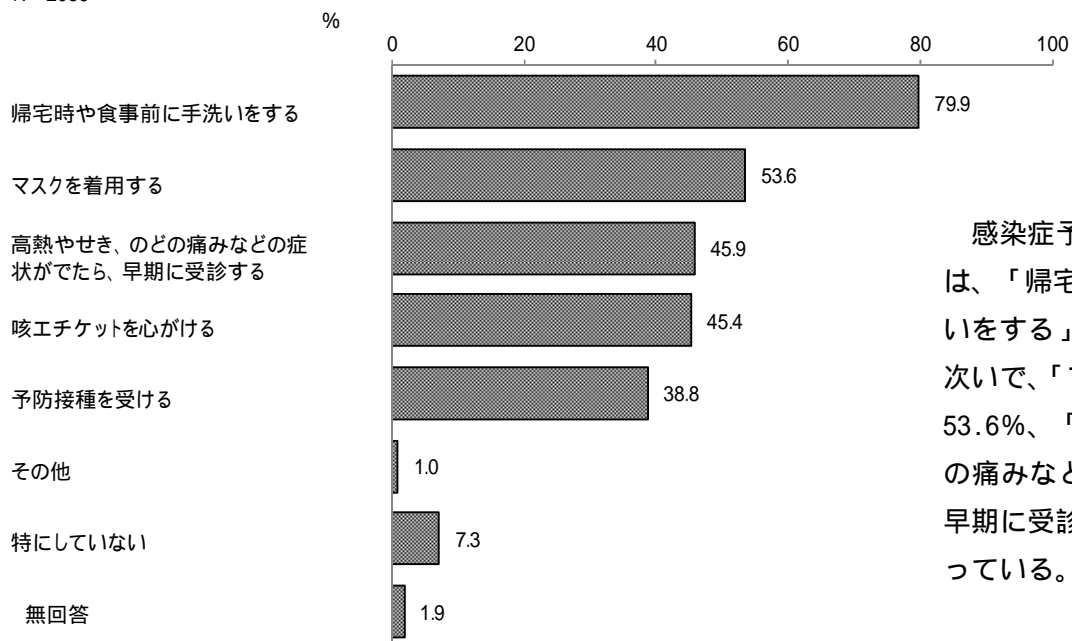


食中毒防止のために取り組んでいることについては、「冷蔵が必要な食品は、買ったらずくに持ち帰り、冷蔵庫に保存する」86.8%が最も高く、次いで、「食べ残した食品は冷蔵庫で保管する」68.5%、「肉は生で食べない」63.1%となっている。

## 13 感染症予防について

### (1) 感染症予防の対策

N= 2056



感染症予防対策については、「帰宅時や食事前に手洗いをする」79.9%が最も高く、次いで、「マスクを着用する」53.6%、「高熱やせき、のどの痛みなどの症状がでたら、早期に受診する」45.9%となっている。

## 資料 世田谷区民の健康づくりに関する調査結果の経年比較

世田谷区民の健康づくりに関する調査は、これまで平成12年度（『せたがやプラン』策定に係る基礎調査）、17年度『健康せたがやプラン』評価・改定に係る基礎調査、22年度『世田谷区民の健康づくりに関する調査』を実施している。

以下の表は、平成12年度調査、17年度調査、22年度調査と今回の調査において、主たる調査項目について比較を行ったものである。

### 《調査概要》

何れの調査も区内在住の20歳以上の男女を無作為に抽出

調査年度	調査時期	配布数	回収数	回収率	有効回答数	有効回収率
平成27年度	平成27年9月	4,000	2,059	51.5%	2,056	51.4%
平成22年度	平成22年9月	4,046	2,371	58.6%	2,356	58.2%
平成17年度	平成17年7月～8月	3,990	1,585	39.7%	1,582	39.6%
平成12年度	平成13年2月～3月	4,000	2,357	58.9%	2,357	58.9%

### 《経年比較》

単位：%

質問項目	選択肢	調査年度			
		平成12年度	平成17年度	平成22年度	平成27年度
自分の健康への関心度	関心がある	84.3	87.7	89.8	89.1
	どちらともいえない	12.2	9.1	8.1	9.0
	関心がない	1.1	0.4	1.4	1.2
健康観	健康である	18.5	16.6	21.1	22.1
	まあ健康である	58.4	60.9	58.1	60.3
	あまり健康ではない	15.4	14.0	13.7	12.7
	健康ではない	4.6	5.4	6.5	4.2
世田谷区への愛着	愛着を感じている	57.1	60.6	48.0	45.3
	まあ愛着を感じている	30.4	27.4	34.6	38.7
	あまり愛着を感じていない	1.8	1.7	1.4	11.2
	愛着を感じていない	1.1	0.8	1.1	2.2
	どちらともいえない	8.6	8.7	9.6	1.3

無回答を除く

単位：%

質問項目	選択肢	調査年度				
		平成12年度	平成17年度	平成22年度	平成27年度	
食生活	朝食の摂取状況	ほとんど毎日食べている			80.5	77.2
		週に4～5回食べる			4.8	6.8
		週に2～3日食べる			4.7	5.0
		ほとんど食べない			9.0	10.1
	栄養バランスを考慮した食事の摂取状況	いつもしている	42.8	54.6	44.9	43.4
		ときどきしている	31.5	23.8	32.9	36.5
		あまりしていない	19.5	15.3	15.4	15.2
		まったくしていない	3.3	1.2	2.8	2.8
	家族や友人との食事の機会	いつもしている	37.7	39.1	35.8	42.2
		ときどきしている	35.7	33.6	39.2	37.9
		あまりしていない	14.9	14.1	14.1	13.4
		まったくしていない	7.3	5.9	5.2	4.3
	食品を購入するときやメニューを選ぶときの栄養成分表示の参考の程度	いつもしている	11.9	15.7	15.5	13.5
		ときどきしている	61.1	65.0	37.1	29.9
		あまりしていない			27.3	33.9
		まったくしていない	26.8	18.4	18.0	20.2
身体活動・運動	運動などの実施状況	いつもしている	30.2	34.3	28.1	34.9
		ときどきしている	33.6	35.3	37.5	41.1
		あまりしていない	26.9	19.5	21.6	17.4
		まったくしていない	6.5	5.9	11.4	5.9
	30分以上の運動(連続)の実施状況	週2回以上			21.2	21.9
		週1回程度	26.6	29.3	15.5	15.7
		月に2～3回くらい	15.0	15.5	8.5	10.4
		月に1回くらい	9.0	10.5	5.9	6.8
	ほとんどしていない	45.7	39.6	45.9	42.9	
休養・こころの健康	こころやからだの休養状況	十分とれている	11.6	16.2	18.5	16.7
		まあとれている	49.2	52.3	56.1	56.3
		あまりとれていない	29.3	23.3	20.5	22.4
		いつもとれていない	7.2	3.2	3.5	3.6
	睡眠の質	いつもある			27.8	25.6
		ときどきある			43.3	43.0
		ないことが多い			24.2	25.7
		全くない			3.2	5.2
	最近1ヶ月間の悩みや不安、ストレス等の有無	まったくなかった	6.2	10.0	8.9	6.6
		あまりなかった	19.7	33.1	27.3	25.4
		ときどきあった	47.1	39.2	43.4	47.4
		常にあった	24.3	13.3	18.7	20.3
ストレス解消方法の有無	ある	66.6	74.6	56.7	60.2	
	ない	9.1	7.6	13.2	11.8	
	わからない	19.8	11.1	26.9	26.1	

無回答を除く

単位：%

質問項目		選択肢	調査年度			
			平成12年度	平成17年度	平成22年度	平成27年度
喫煙	喫煙状況	現在、吸っている	26.6	15.8	15.7	14.5
		以前吸っていたがやめた	18.8	27.9	29.6	28.5
		吸ったことはない	48.6	51.3	51.7	54.7
口と歯の健康	歯や歯ぐきのために取り組んでいること	定期的に歯科健診等を受けるようにしている	22.3	35.5	35.1	43.9
		歯石をとってもらおうようにしている	25.7	34.3	32.4	39.3
		歯と歯の間を清掃するための器具（デンタルフロス、歯間ブラシなど）を使うようにしている	29.6	35.1	37.0	45.9
		1日1回は10分程度、歯を磨くようにしている	23.1	26.5	24.5	28.1
		フッ素入りの歯磨き剤を使うようにしている	19.6	20.5	21.7	28.6
		その他	7.2	10.6	7.0	4.7
		特に取り組んでいることはない	27.9	18.8	20.5	16.1
	「8020運動」の認知度	言葉も内容も知っている			37.7	41.0
		言葉は知っているが、内容はわからない			5.6	5.5
		言葉も内容も知らない			54.7	51.7
健康管理について	BMI	やせ（18.5未満）	10.5	10.9	11.2	11.7
		標準（18.5以上25.0未満）	73.7	72.2	71.7	69.7
		肥満（25.0以上）	14.3	14.9	15.5	16.1
	健康診断の受診状況	定期的に受けている			62.1	65.1
		定期的ではないが受けている			22.2	20.2
		受けていない			15.0	13.5
区のがん検診制度の認知度	内容まで知っている			27.9	34.7	
	内容まではわからないが、制度があることは知っている			52.0	48.4	
	制度があることを知らない			18.2	14.6	
地域活動	「健康づくりについての自主グループ活動やサークル活動」への参加状況	現在、参加している	4.0	4.7	6.1	4.8
		参加はしていないが、今後参加したい	39.2	35.7	27.5	23.8
		参加するつもりはない	52.1	51.5	62.9	68.6

無回答を除く

## 世田谷区民の健康づくりに関する調査報告書 概要版

---

平成28年3月発行

発行：世田谷区

編集：世田谷保健所健康企画課

〒154-8504 東京都世田谷区世田谷4-22-35

T E L 03(5432)2432

F A X 03(5432)3022

広報印刷物登録番号：No.1361

