

目黒区

健康づくり調査結果（概要）

調査結果の見方

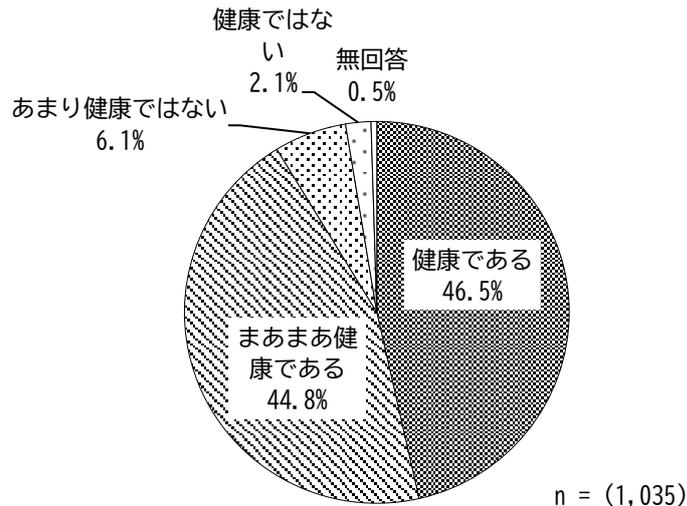
- ・ 本文、表、グラフなどに使われる「n」は、各設問に対する回答者数である。
- ・ 百分率（％）の計算は、小数第2位を四捨五入し、小数第1位まで表示した。従って、単数回答（1つだけ選ぶ問）においても、四捨五入の影響で、％を足し合わせて100%にならない場合がある。
- ・ 複数回答（2つ以上選んでよい問）においては、％の合計が100%を超える場合がある。
- ・ 本文、表、グラフは、表示の都合上、調査票の選択肢等の文言を一部簡略化している場合がある。
- ・ 回答者数が30未満の場合、比率が上下しやすいため、参考値とし、分析は行わない。

調査結果（抜粋）

（1）健康状態

あなたの現在の健康状態は、どれに当たりますか。（○は1つ）

健康状態については、「健康である」が46.5%、「まあまあ健康である」が44.8%となっている。「健康である」「まあまあ健康である」の合計「健康である（計）」は91.3%である。

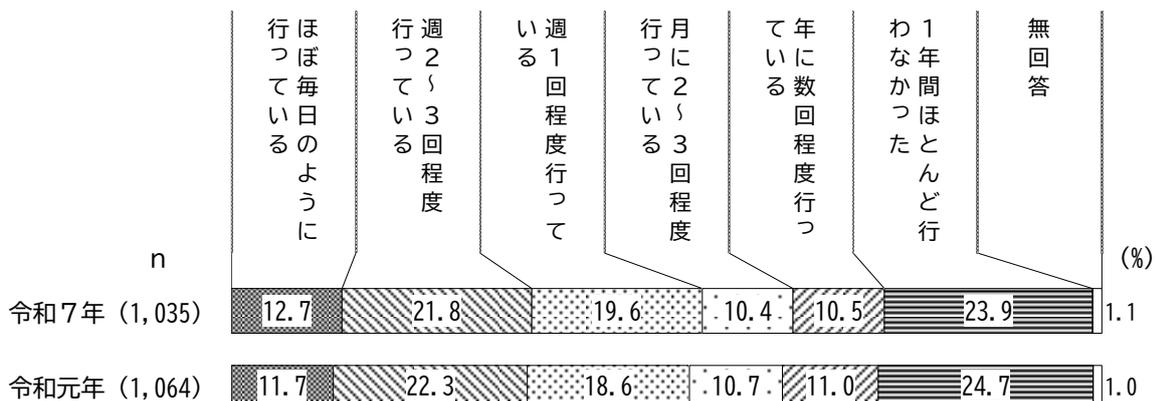


（2）運動習慣

この1年間に1回30分以上の運動やスポーツをどのくらい行っていますか。※学校の授業は除きます。（○は1つ）

運動習慣については、「週2～3回程度行っている」が21.8%、次いで「週1回程度行っている」が19.6%、「ほぼ毎日のように行っている」が12.7%となっている。「ほぼ毎日のように行っている」「週2～3回程度行っている」の合計は34.5%となっている。一方、「1年間ほとんど行わなかった」は23.9%となっている。

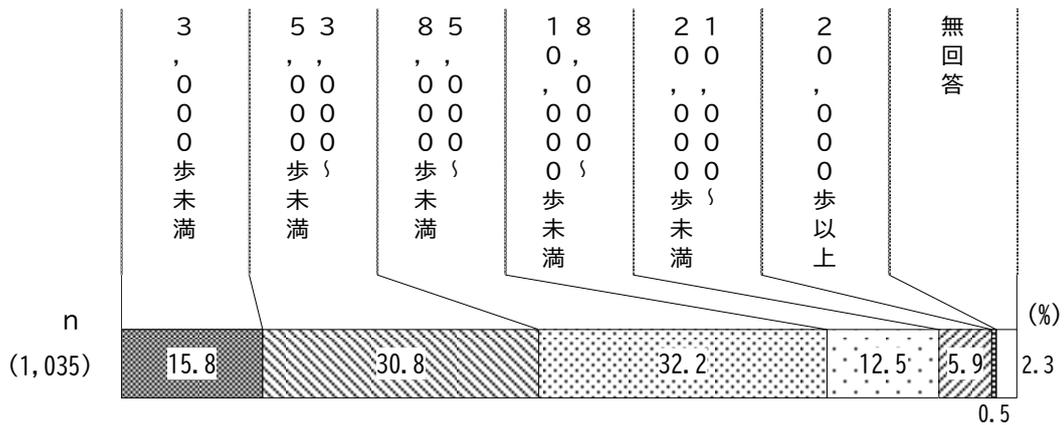
令和元年と比較すると、大きな違いはみられない。



(3) 1日の平均歩数

あなたの1日の平均歩数はどのくらいですか。
 (通勤のための徒歩や室内移動、散歩を含みます。)(○は1つ)

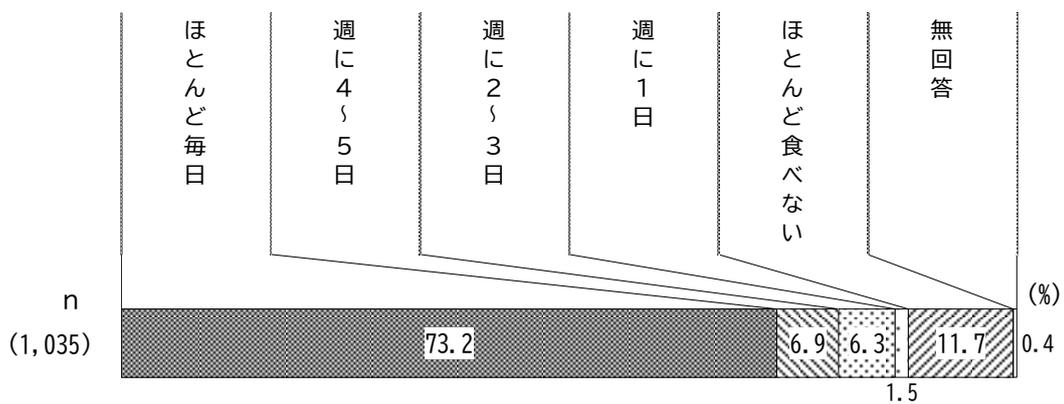
1日の平均歩数については、「5,000～8,000歩未満」が32.2%、次いで「3,000～5,000歩未満」が30.8%、「3,000歩未満」が15.8%、「8,000～10,000歩未満」が12.5%となっている。



(4) 朝食の摂取状況

あなたは、朝食を週のうち、どのくらい食べていますか。(○は1つ)

朝食の摂取状況については、「ほとんど毎日」が73.2%となっている。一方、「ほとんど食べない」は11.7%となっている。

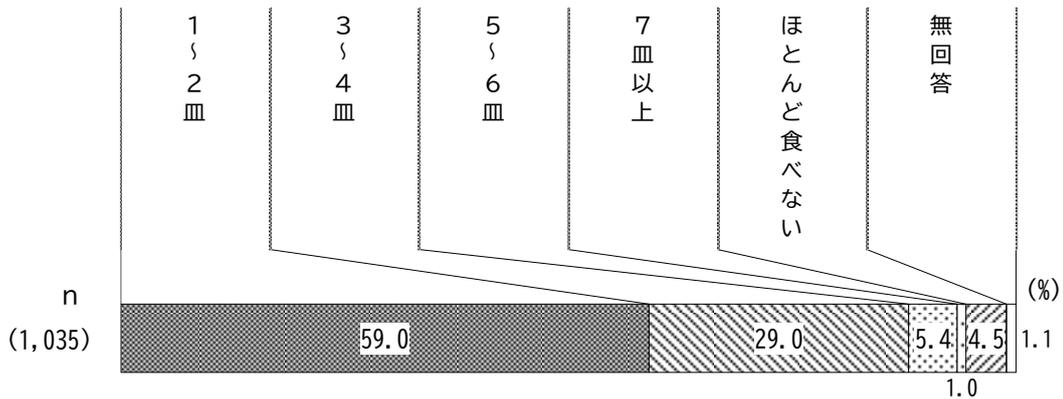


(5) 野菜の一日の摂取量

あなたは、ふだん、1日に野菜料理（野菜を主な材料とした料理）を皿数で数えると何皿食べていますか。最も当てはまるものをお答えください。

1皿は、小鉢1個分程度と考えてください。（○は1つ）

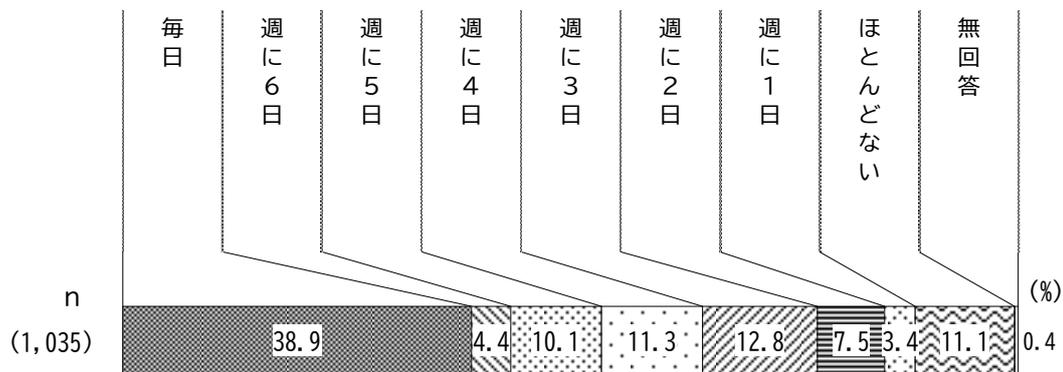
野菜摂取量については、「1～2皿」が59.0%、次いで「3～4皿」が29.0%となっている。



(6) 主食、主菜、副菜をそろえた食事の回数

あなたは、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日でしたか。（○は1つ）

主食、主菜、副菜をそろえた食事の回数については、「毎日」が38.9%、次いで「週に3日」が12.8%、「週に4日」が11.3%、「週に5日」が10.1%となっている。一方、「ほとんどない」は11.1%となっている。

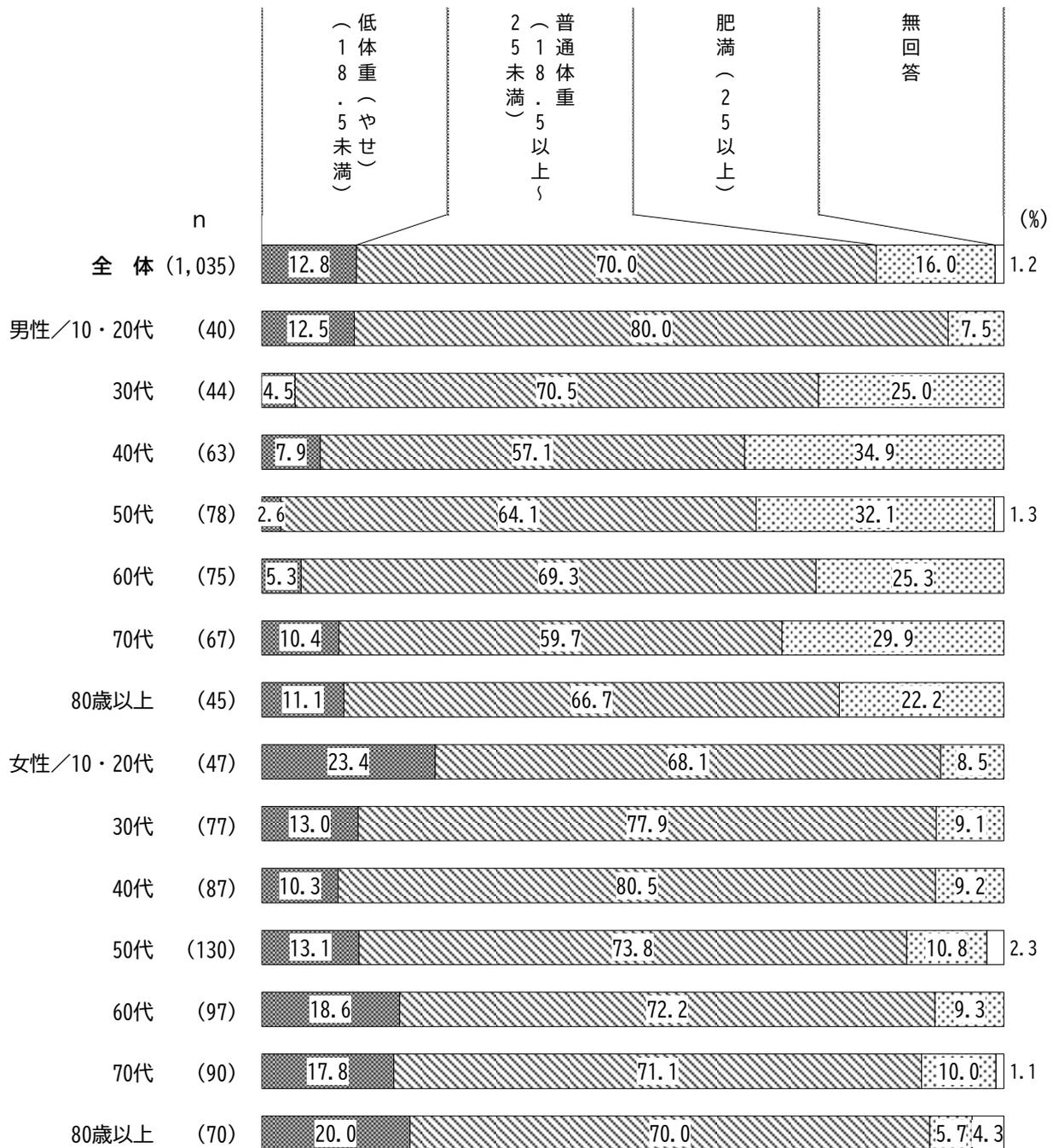


(7) 肥満及びやせの状況 (性・年代別)

あなたの現在の身長と体重をご記入ください。

BMIについては、「普通体重 (18.5以上~25未満)」が70.0%、次いで「肥満 (25以上)」が16.0%、「低体重 (やせ) (18.5未満)」が12.8%となっている。

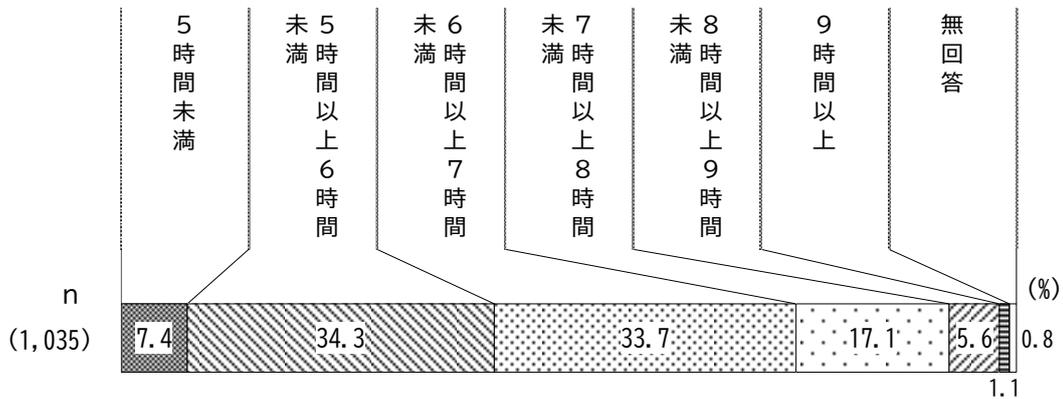
性・年代別でみると、男性では「肥満 (25以上)」は40代~50代で3割台と他の年代と比べて高くなっている。女性では「低体重 (やせ) (18.5未満)」は10・20代で23.4%と高くなっている。



(8) 1日の平均睡眠時間

あなたの1日の平均睡眠時間は何時間ですか。(○は1つ)

1日の平均睡眠時間については、「5時間以上6時間未満」が34.3%、次いで「6時間以上7時間未満」が33.7%、「7時間以上8時間未満」が17.1%となっている。

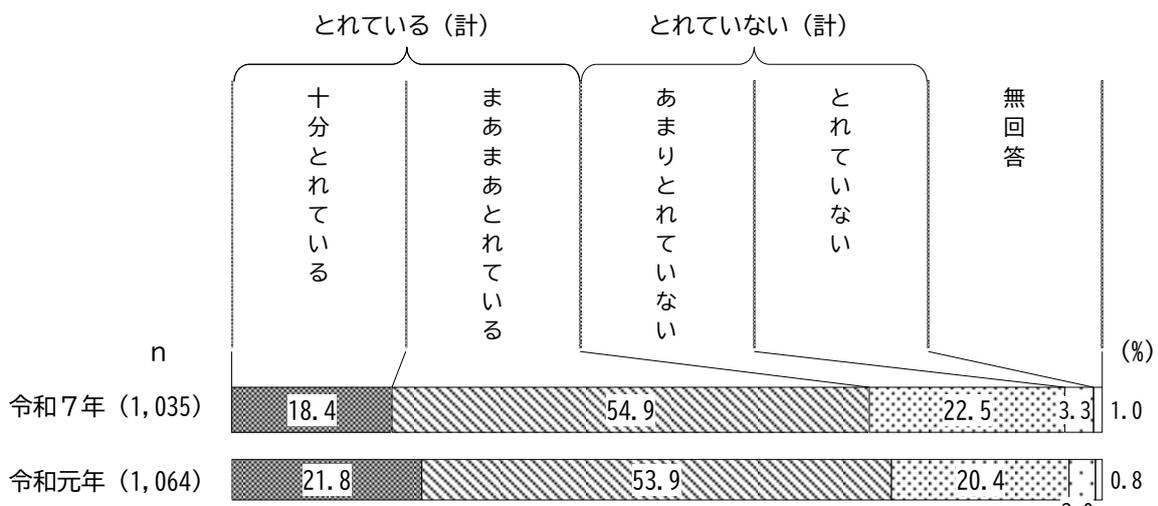


(9) 睡眠による休養

あなたはここ1カ月、睡眠により休養がとれていますか。(○は1つ)

睡眠による休養については、「まあまあとれている」が54.9%、次いで「あまりとれていない」が22.5%、「十分とれている」が18.4%となっている。「十分とれている」「まあまあとれている」の合計「とれている(計)」は73.3%となっている。

令和元年と比較すると、大きな違いはみられない。



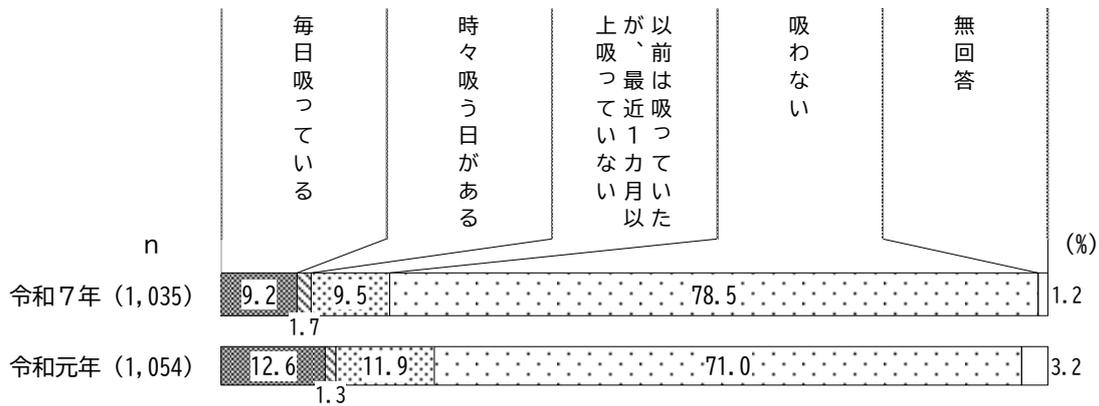
(10) 喫煙状況

あなたは、たばこ（加熱式たばこ*を含む）を吸いますか。（○は1つ）

*加熱式たばこ：たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品を燃焼させず、専用機器を用いて電気で加熱することで蒸気を発生させるものをいいます。

喫煙状況については、「以前は吸っていたが、最近1カ月以上吸っていない」が9.5%、次いで「毎日吸っている」が9.2%となっている。「毎日吸っている」「時々吸う日がある」の合計は10.9%となっている。一方、「吸わない」は78.5%となっている。

令和元年と比較すると、「吸わない」が7.5ポイント高くなっている。

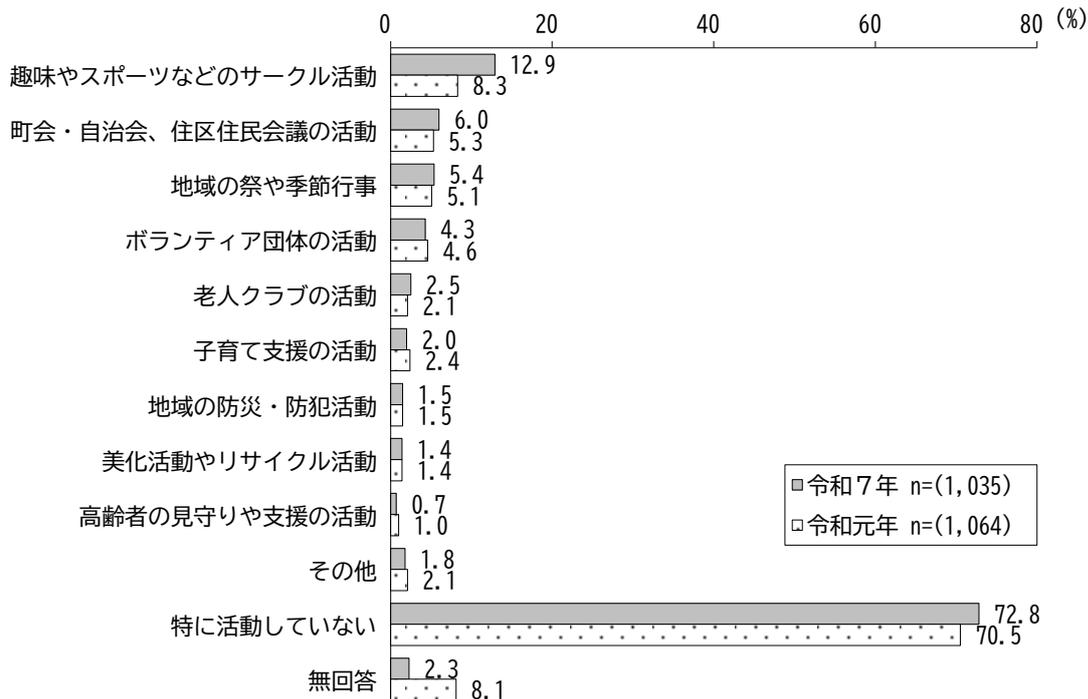


(11) 地域活動への参加状況

あなたは、現在、どのような地域活動を行っていますか。（当てはまるものすべてに○）

地域活動への参加状況については、「趣味やスポーツなどのサークル活動」が12.9%となっている。一方、「特に活動していない」は72.8%となっている。

令和元年と比較すると、大きな違いはみられない。



(12) 健康づくり施策の要望

健康に生活するために、今後目黒区で特に力を入れてほしいものは何ですか。

(〇は5つ以内)

健康づくり施策の要望については、「身近な場で運動できる環境づくり」が34.5%、次いで「疾病予防や早期発見のための検（健）診の充実」が33.9%、「居心地が良く歩きたくなるまちなかづくり（公共空間を活用したアートやイベントなど、人が集い、憩える空間の創出）」が33.0%、「うるおいや安らぎを感じるみどりのまちづくり」が28.7%、「外出しやすいまちづくり（乳幼児向けの設備、バリアフリー、トイレなど）」「健康づくりにつながる公園の整備」が23.6%となっている。

