

健康づくり調査 報 告 書

令和 8 年 3 月

目黒区

目 次

第1章 調査概要	1
1. 調査の目的	3
2. 調査対象等	3
3. 調査項目	3
4. 報告書の見方	3
第2章 調査結果	5
1. あなたご自身について	7
(1) 性別	7
(2) 年齢	7
(3) 職業	8
(4) 世帯構成	8
(5) 加入健康保険	9
2. 現在の健康状態について	10
(1) 健康状態	10
(2) 健康不安	13
(3) 健康不安の理由	17
(4) 肥満およびやせの状況	21
3. 健康づくりについて	25
(1) 健康に関係する言葉の認知度	25
(2) 健康づくりへの関心	27
(3) 健康づくりのために心がけていること	30
(4) 日常的な身体活動	34
(5) 1日の平均歩数	37
(6) 運動習慣	40
4. 食生活について	44
(1) 朝食の摂取状況	44
(2) ふだんの食生活で心がけていること	48
(3) 主食、主菜、副菜をそろえた食事の回数	52
(4) 野菜の一日の摂取量	56
(5) 果物の一日の摂取量	60
(6) 減塩を意識した食生活	64
5. 心の健康について	68
(1) 1日の平均睡眠時間	68
(2) 睡眠による休養	73
(3) ストレスの状況	77

(4) ストレスの解消	80
(5) ストレスや悩みを抱えた時の相談先	83
6. 歯の健康について	87
(1) 歯の本数	87
(2) 固いものでもよく噛んで食べることができるか	89
(3) 歯の健康維持	91
7. 健康管理状況について	93
(1) 健康診断	93
(2) 健康診断の形態	97
(3) 未受診理由	101
(4) がん検診	103
(5) がん検診の種類	107
(6) がん検診の受診場所	111
(7) がん検診未受診理由	113
8. たばこについて	117
(1) 喫煙状況	117
(2) 禁煙・減煙意識	120
(3) 喫煙による健康影響の認識	121
(4) 受動喫煙の機会	123
9. お酒について	125
(1) 飲酒頻度	125
(2) 1日あたりの純アルコール摂取量	127
(3) 飲酒による健康への影響	130
10. 女性の健康について	132
(1) 女性の健康に関する関心	132
11. かかりつけ医や医療サービスについて	135
(1) かかりつけ医等の有無	135
(2) 知っている医療サービス	141
12. 衛生に関する意識について	144
(1) 衛生について心がけていること	144
13. 地域活動への参加や区への要望について	148
(1) 地域活動への参加状況	148
(2) 入手したい情報	151
(3) デジタル機器の使用状況	153
(4) 健康づくり施策の要望	155
(5) 健康づくり施策に関する意見	160

第3章 資料編（調査票）	161
--------------------	-----