

## はじめに

我が国は、生活環境や生活習慣の改善、医療制度の充実等により、世界有数の長寿国となりました。超高齢社会を迎え、自立して健康に生活できる期間を指す「健康寿命」をいかにして伸ばしていくかが重要となっています。

目黒区では、健康づくりを推進するための行動計画として「健康めぐろ21（平成28～37年度）」を策定し、様々な健康づくりにかかわる課題に取り組んでいます。

この「健康づくり調査報告書」は、区民の皆さまの健康づくりに関する意識や生活習慣などの実態、区に対する要望などについてまとめたものです。

今後、「健康めぐろ21」の評価や健康づくり施策を検討、推進するための貴重な資料として活用させていただきます。

ご多忙にもかかわらず、本調査にご協力いただいた多くの皆さまに厚くお礼申し上げます。

令和元年12月

目黒区長 青木 英二



# 目 次

---

I. 調査概要	1
1. 調査の目的	1
2. 調査対象等	1
3. 調査項目	1
4. クロス集計項目	1
5. 回収状況	2
6. 報告書の見方	4
7. 標本特性	6
II. 調査結果	9
1. 現在の健康状態について	9
(1) 健康観	9
(2) 健康状態	11
(3) 健康不安	13
(4) 肥満およびやせの状況	20
(5) 自己の適正体重の認識	23
(6) 体重管理	26
2. 健康づくりについて	29
(1) 「ロコモティブシンドローム」の認知度	29
(2) 健康づくりのために心がけていること	31
(3) 日常的な身体活動	36
(4) 運動習慣	39
(5) 今後やりたい運動・スポーツの種類	43
3. 食生活について	45
(1) 食事のとり方	45
(2) 栄養バランスについての心がけ	50
(3) 外食や中食 <sup>なかしょく</sup> の頻度	53
(4) 栄養成分表示	59
(5) ふだんの食生活で心がけていること	61
(6) 食品を購入する際に重視していること	66
(7) 食育への関心	69
(8) 食べ方への関心	71
(9) 「食品ロス」の認知度	73
(10) 「フードバンク活動」の認知度	78
4. 心の健康について	82
(1) 睡眠による休養	82

(2) ストレスの状況 -----	84
(3) ストレスや悩みを抱えた時の相談先 -----	95
5. 健康管理状況について -----	99
(1) 歯の健康維持 -----	99
(2) 歯の本数 -----	102
(3) 健康診断 -----	104
(4) がん検診 -----	113
6. かかりつけ医や医療サービスについて -----	123
(1) かかりつけ医 -----	123
(2) かかりつけ歯科医 -----	126
(3) かかりつけ薬局 -----	128
(4) 知りたい医療情報 -----	130
(5) 知っている医療サービス -----	131
7. たばこについて -----	134
(1) 喫煙状況 -----	134
(2) 保険診療による禁煙治療の認識 -----	140
(3) 喫煙による健康影響の認識 -----	141
(4) 未成年者の喫煙による健康影響の認識 -----	142
(5) たばこによる妊婦・乳幼児への健康影響の認識 -----	143
(6) 受動喫煙の機会 -----	145
8. お酒について -----	146
(1) 飲酒頻度 -----	146
(2) 未成年者の飲酒による健康影響の認識 -----	150
(3) 妊娠中の飲酒による健康影響の認識 -----	151
9. 食中毒の予防について -----	153
(1) 食中毒の予防で心がけていること -----	153
10. 住まいの環境について -----	156
(1) 健康的な住まいの環境を維持するために行っていること -----	156
11. 地域活動への参加や区への要望について -----	157
(1) 地域活動への参加状況 -----	157
(2) 入手したい情報 -----	161
(3) 入手先として期待するもの -----	162
(4) 健康づくり施策の要望 -----	166
(5) 自由意見の分類 -----	168
III. 集計表 -----	171
IV. 調査票見本 -----	249

# I 調 査 概 要

---



## I. 調査概要

### 1. 調査の目的

区民の健康づくりに対する意識や生活習慣の実態を把握し、「健康めぐろ21」の評価や今後の健康づくり施策を検討するための基礎資料とする。

### 2. 調査対象等

調査対象	区内に居住する18歳以上の男女
標本数	3,000人
抽出方法	住民基本台帳から層化無作為抽出
調査方法	郵送による送付・回収、又は電子申請による回答
調査期間	令和元年8月1日（木）～令和元年8月31日（土）

### 3. 調査項目

下記の項目について設問を設定した。設問数は53問である。

- ①回答者の属性
- ②現在の健康状態について
- ③健康づくりについて
- ④食生活について
- ⑤心の健康について
- ⑥健康管理状況について
- ⑦かかりつけ医や医療サービスについて
- ⑧たばこについて
- ⑨お酒について
- ⑩食中毒の予防について
- ⑪住まいの環境づくりについて
- ⑫地域活動への参加や区への要望

### 4. クロス集計項目

クロス集計は、下記項目と各設問間について行った。また、必要に応じて設問間のクロス集計を行った。

- ①性別
- ②年代別
- ③世帯構成別
- ④加入健康保険別

## 5. 回収状況

## (1) 回収の内訳

標本数 ①	回収数 ②	未記入数 ③	有効回収数 ④=②-③	有効回収率 ④÷①
3,000	1,064	0	1,064	35.5%

※回収数 1,064 通の内訳は、郵送 839 通 (78.9%)、電子申請 225 通 (21.1%)。

## (2) 性別回収状況

	標本数	有効回収数	有効回収率(%)
男性	1,405	416	29.6
女性	1,595	638	40.0
無回答	—	10	—
計	3,000	1,064	35.5

## (3) 年代別回収状況

	標本数	有効回収数	有効回収率(%)
18・19歳	46	10	21.7
20代	448	76	17.0
30代	608	160	26.3
40代	612	193	31.5
50代	467	184	39.4
60代	306	146	47.7
70代	294	177	60.2
80歳以上	219	110	50.2
無回答	—	8	—
計	3,000	1,064	35.5



## (4) 性・年代別回収状況

	男性		
	標本数	有効回収数	有効回収率(%)
18・19歳	23	3	13.0
20代	220	34	15.5
30代	295	60	20.3
40代	290	71	24.5
50代	226	74	32.7
60代	148	62	41.9
70代	129	73	56.6
80歳以上	74	39	52.7
無回答	—	0	—
計	1,405	416	29.6

	女性		
	標本数	有効回収数	有効回収率(%)
18・19歳	23	7	30.4
20代	228	42	18.4
30代	313	100	31.9
40代	322	122	37.9
50代	241	110	45.6
60代	158	83	52.5
70代	165	103	62.4
80歳以上	145	69	47.6
無回答	—	2	—
計	1,595	638	40.0

※性・年代別回収では、性別・年齢ともに無回答が6名存在する。

## 6. 報告書の見方

### (1) 凡例

- ①集計結果（％）は小数第2位を四捨五入し、小数第1位までの表記とした。このため、合計が100％とならない場合がある。
- ②基数とすべき実数はnとして表示した。その際の比率は、nを100％として算出している。
- ③基数nは、回答者全員が答えるべき設問については、下表の有効回答総数となり、条件付き設問（例「問（1）で①に○をした方にお尋ねします。」等の設問）については、その設問に答えるべき該当者の数がnの値となる。また、20歳以上を対象とした設問については、10代を除いた値を基数として算出した。

調査区分	有効回答総数	
	全回答者	20歳以上
令和元年度調査（R1）	1,064	1,054
平成26年度調査（H26）	1,291	1,147
平成21年度調査（H21）	1,413	1,264

※H26及びH21年度は年代毎の固定サンプル数による調査に対し、R1年度は人口比率に応じた性・年代別標本数の抽出による調査としたため、経年比較は記載せず参考値としてグラフを掲載した。

- ④回答者が限定される場合の集計、例えば70歳以上、20～39歳等については、対象となる属性を持つ回答者数を基数として比率を算出した。
- ⑤設問毎の回答数は、設問文の後に（ ）内に示した。（例「（○はひとつ）、（○は3つまで）、（○はいくつでも）」等）
- ⑥文中及び図中の選択肢の表記は省略して記載している場合がある。

## (2) 標本誤差について

## ① 標本誤差

標本を無作為に抽出した世論調査の統計数値には誤差がある。この標本誤差は統計学的に次に記した式によって計算できる。

$$b = \pm 2 \sqrt{\frac{p(1-p)}{n}}$$

b = 標本誤差  
n = 比率算出時の基数  
p = 回答の比率

例えば、「あなたは、健康について不安がありますか」という質問に 1,064 人が答えており、そのうち 53%（実際には 53.3%だが、ここではわかりやすいように 53%とする）が不安を感じていると回答した。それぞれの数値を公式に代入すると、次の誤差が算出される。

$$b = \pm 2 \sqrt{\frac{0.53(1-0.53)}{1,064}} \approx \pm 0.0306$$

したがって、±3.06%が誤差の範囲内となる。つまり、この質問に対する目黒区の真の値は、49.94～56.06%の間にあると考えられるという意味である。

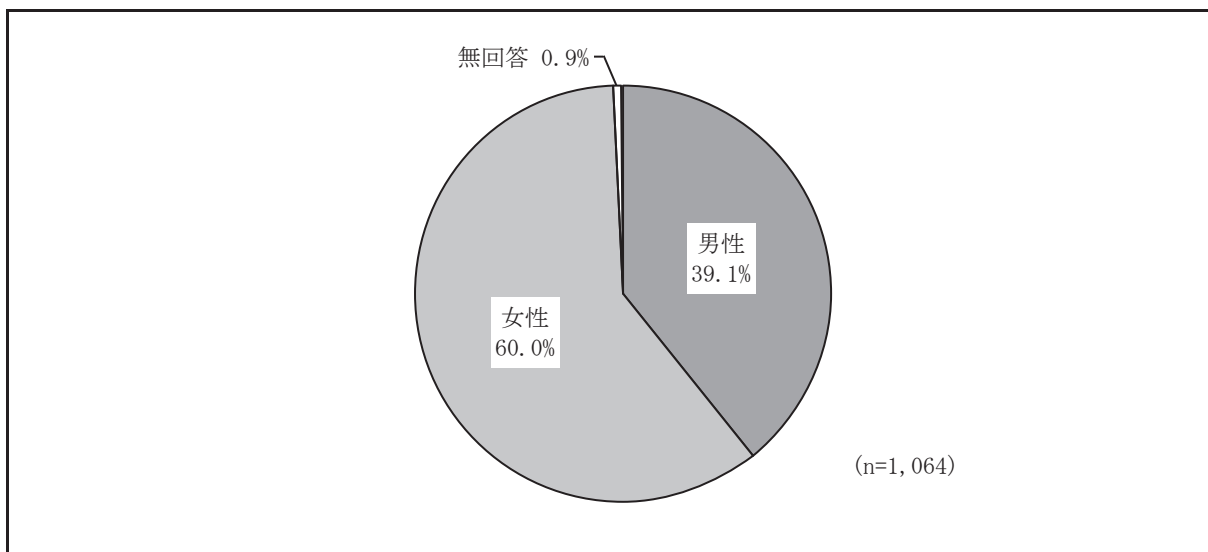
## ② 今回の調査の標本誤差早見表

比率 基数 (n)	95% 又は 5%	90% 又は 10%	80% 又は 20%	70% 又は 30%	60% 又は 40%	50%
1,064	±1.34	±1.84	±2.45	±2.81	±3.00	±3.07
1,054*	±1.34	±1.85	±2.46	±2.82	±3.02	±3.08

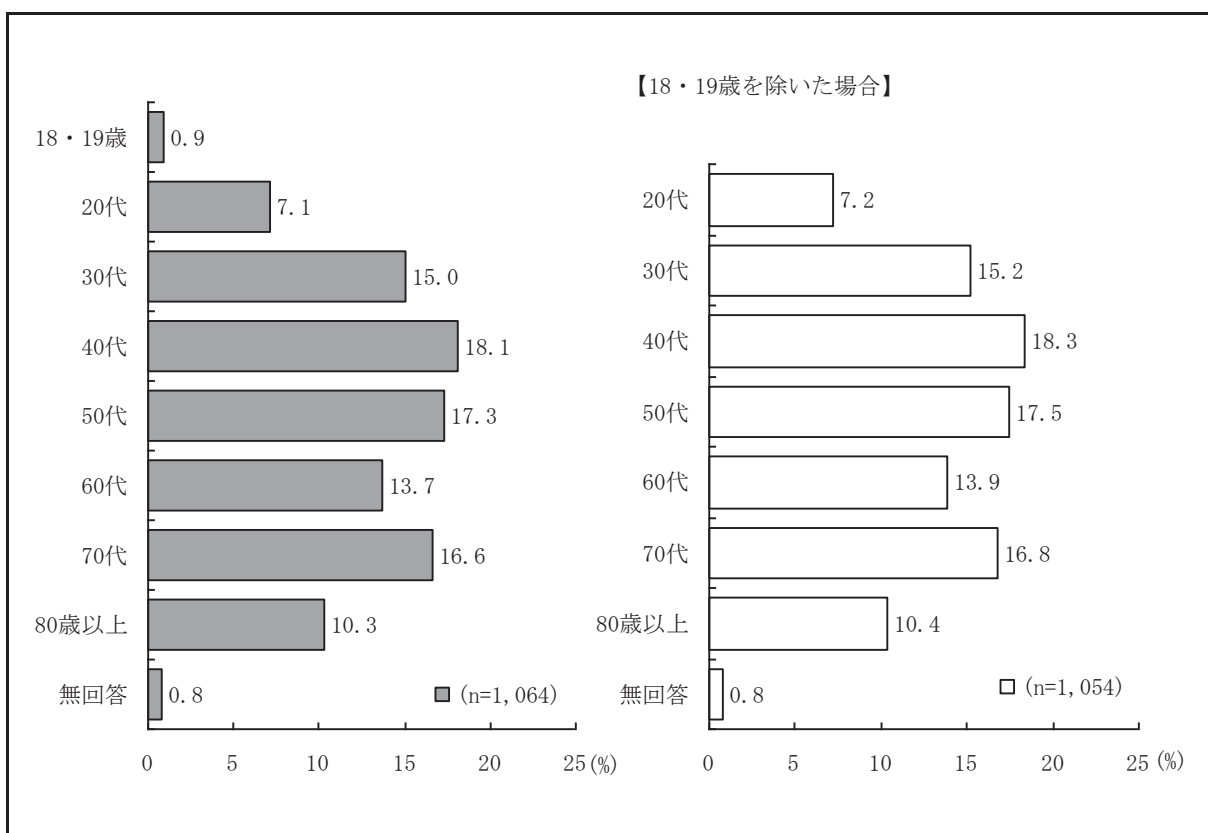
\* 基数 1,054 は、18・19 歳を除いた場合。

7. 標本特性

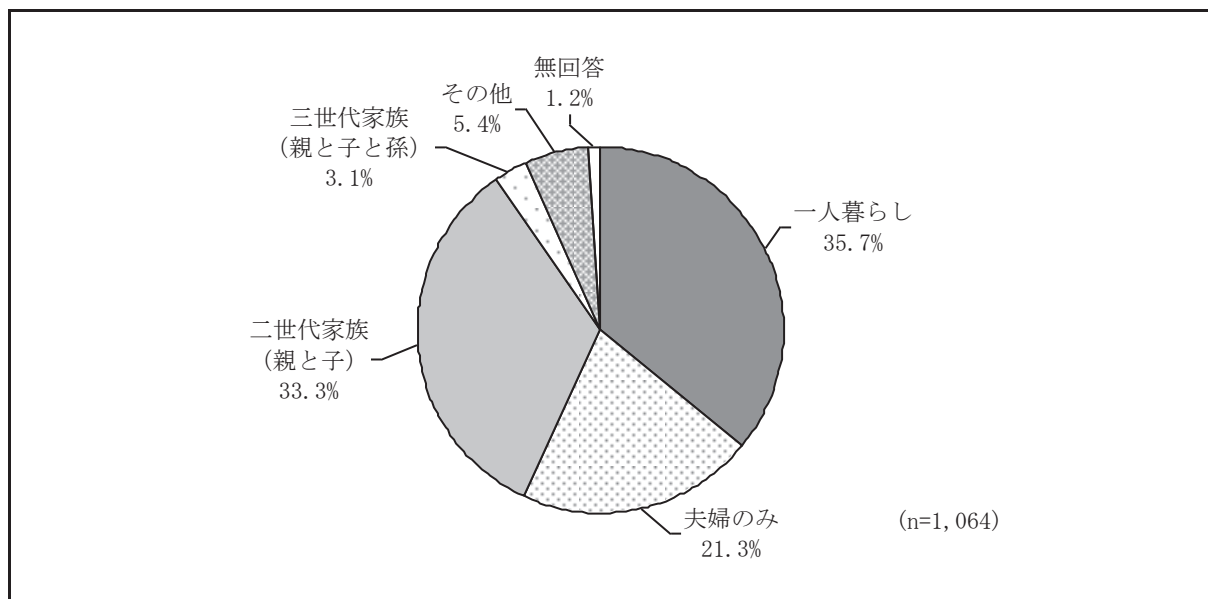
問1 性別



問2 年齢



## 問3 世帯構成



## 問4 加入健康保険

