

## はじめに

我が国の平均寿命は、世界でトップクラスとなりましたが、だれもが生涯にわたり、健康でいきいきと暮らしていくことを望んでいます。

国では、平成25年4月から、健康日本21（第2次）に基づき、健康寿命の延伸と健康格差の縮小、生活習慣病の発症予防と重症化予防などを柱とする取り組みが始まりました。

目黒区では、平成13年2月に「健康めぐろ21」を策定し、健康づくり施策の充実に努めてまいりました。現行の「健康めぐろ21」は、平成23年度から27年度までの計画として作成したものです。

このたび実施いたしました「健康づくり調査」は、区民の皆さまの健康に対する意識や取り組み状況、区に対する要望などについてまとめたものです。今後、平成27年度に予定している「健康めぐろ21」の改定及び区の健康づくりにかかわる計画や施策の推進の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。

平成26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. 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	15
(4) 肥満およびやせの状況	22
(5) 自己の適正体重の認識	26
(6) 体重管理	29
2. 健康づくりについて	34
(1) 「メタボリックシンドローム」の認知度	34
(2) 「ロコモティブシンドローム」の認知度	36
(3) 健康づくりのために心がけていること	38
(4) 日常的な身体活動	42
(5) 運動習慣	47
(6) 運動場所	55
3. 食生活について	58
(1) 食事のとり方	58
(2) 栄養についての心がけ	63
(3) 外食や中食 <sup>なかしょく</sup> の頻度	66
(4) 栄養成分表示	73
(5) ふだんの食生活で心がけていること	78
(6) 食品を購入する際に重視していること	81
(7) 食育への関心	83
4. 心の健康について	85
(1) 睡眠による休養	85
(2) ストレス	86

5. 健康管理状況について .....	97
(1) 歯の健康維持 .....	97
(2) 歯の本数 .....	99
(3) 健康診断 .....	101
(4) がん検診 .....	109
6. かかりつけ医や医療機関について .....	117
(1) かかりつけ医 .....	117
(2) かかりつけ歯科医 .....	119
(3) かかりつけ薬局 .....	120
(4) 医療情報 .....	121
(5) 休日夜間診療 .....	122
7. たばこについて .....	124
(1) 喫煙状況 .....	124
(2) 喫煙による健康影響の認識 .....	130
(3) 未成年者の喫煙による健康影響の認識 .....	132
(4) たばこによる妊婦・乳幼児への健康影響の認識 .....	134
(5) 職場・学校の喫煙状況 .....	136
(6) 受動喫煙 .....	137
8. お酒について .....	139
(1) 飲酒頻度 .....	139
(2) 未成年者の飲酒による健康影響の認識 .....	144
(3) 妊娠中の飲酒による健康影響の認識 .....	146
9. 食中毒の予防について .....	148
(1) 食中毒の予防で心がけていること .....	148
10. 地域活動や区への要望について .....	151
(1) 地域活動 .....	151
(2) 健康づくり施策の要望 .....	157
(3) 入手したい情報 .....	159
(4) 入手先として期待するもの .....	160
(5) 自由意見 .....	164
III. 集計表 .....	167
IV. 調査票見本 .....	239

# 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」改定や健康づくりを推進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15歳以上の男女
標本数	3,000人
抽出方法	住民基本台帳から無作為抽出
調査方法	郵送による送付・回収
調査期間	平成26年8月8日(金)～平成26年8月29日(金)

### 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50問である。

- ①回答者の属性
- ②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機関について
- 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地域活動や区への要望について

### 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、設問間で必要なものは、設問間のクロス集計を行った。

- ①性別
- ②年代別
- ③職業別
- ④世帯構成別
- ⑤加入健康保険別

## I. 調査概要

### 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	1,293	2	1,291	43.0%

#### (2) 性別回収状況

	標本数	有効回収数	有効回収率(%)
男性	1,400	491	35.1
女性	1,600	771	48.2
無回答	—	29	—
計	3,000	1,291	43.0

#### (3) 年代別回収状況

	標本数	有効回収数	有効回収率(%)
10代	450	144	32.0
20代	450	94	20.9
30代	400	123	30.8
40代	340	129	37.9
50代	340	155	45.6
60代	340	197	57.9
70代	340	231	67.9
80代以上	340	203	59.7
無回答	—	15	—
計	3,000	1,291	43.0



## (4) 性・年代別回収状況

	男性		
	標本数	有効回収数	有効回収率(%)
10代	223	60	26.9
20代	227	39	17.2
30代	196	45	23.0
40代	162	41	25.3
50代	165	71	43.0
60代	163	78	47.9
70代	144	91	63.2
80代以上	120	66	55.0
無回答	—	—	—
計	1,400	491	35.1

	女性		
	標本数	有効回収数	有効回収率(%)
10代	227	84	37.0
20代	223	55	24.7
30代	204	78	38.2
40代	178	88	49.4
50代	175	84	48.0
60代	177	118	66.7
70代	196	137	69.9
80代以上	220	127	57.7
無回答	—	—	—
計	1,600	771	48.2

※性・年代別回収では、性・年齢ともに無回答が15名存在する。

※性別の無回答が29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、設問により10代以外の回答者全員が答えるべき設問、及び計画策定時調査と比較する場合は、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	10代除く
今回調査(H26年度)	1,291	1,147
前回調査(H21年度)	1,413	1,264
前々回調査(H16年度)	1,112	969
計画策定時調査(H11年度)	946	946

- 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 1,291 人が答えており、そのうち 48%（実際には 48.4%だが、ここではわかりやすいように 48%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。

$$b = \pm 2 \sqrt{\frac{0.48(1-0.48)}{1,291}} \approx \pm 0.0139$$

したがって、±1.39%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、46.61～49.39%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

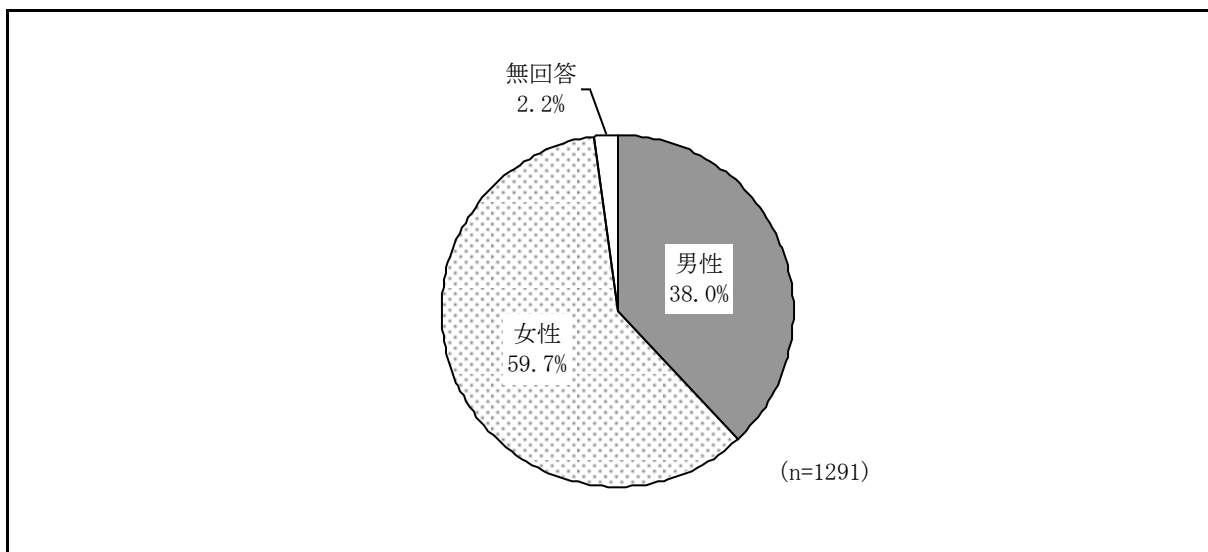
比率 基数 (n)	95% 又は 5%	90% 又は 10%	80% 又は 20%	70% 又は 30%	60% 又は 40%	50%
1,291	±1.21	±1.67	±2.23	±2.55	±2.73	±2.78
1,147	±1.29	±1.77	±2.36	±2.71	±2.89	±2.95

※基数 1,147 は、10 代を除いた場合。

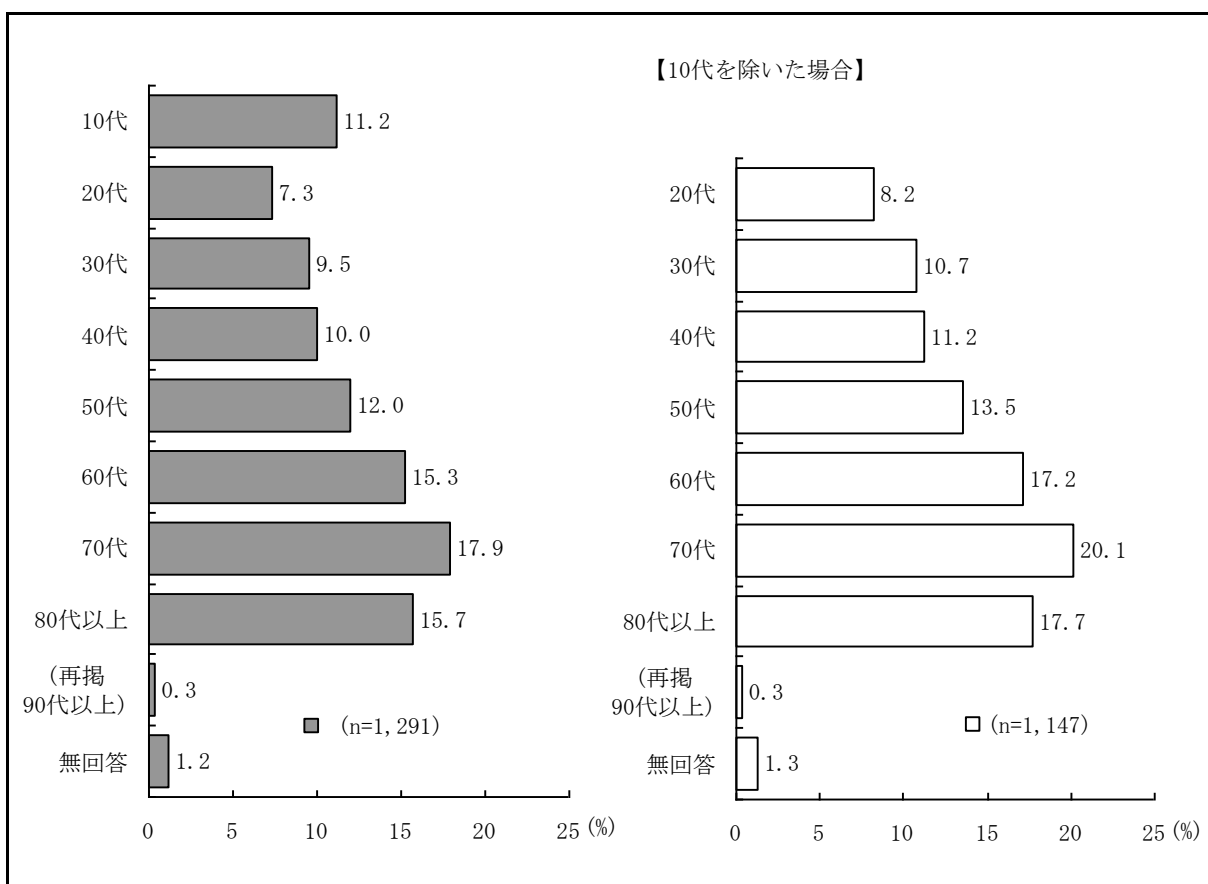
# I. 調査概要

## 7. 標本特性

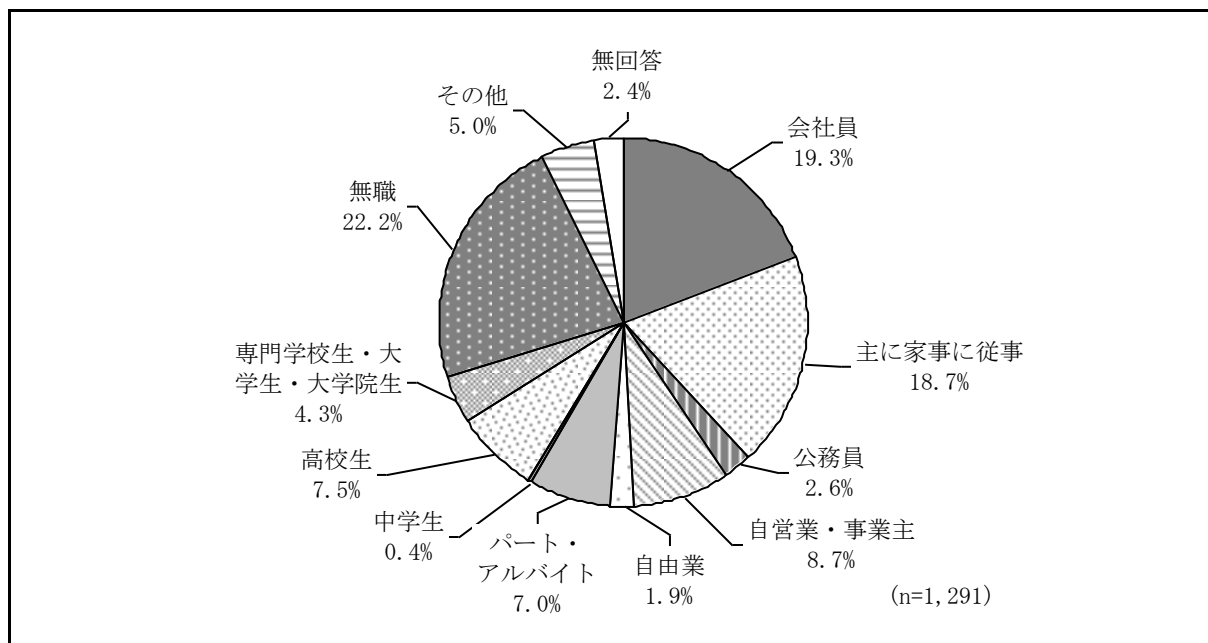
### 問1 性別



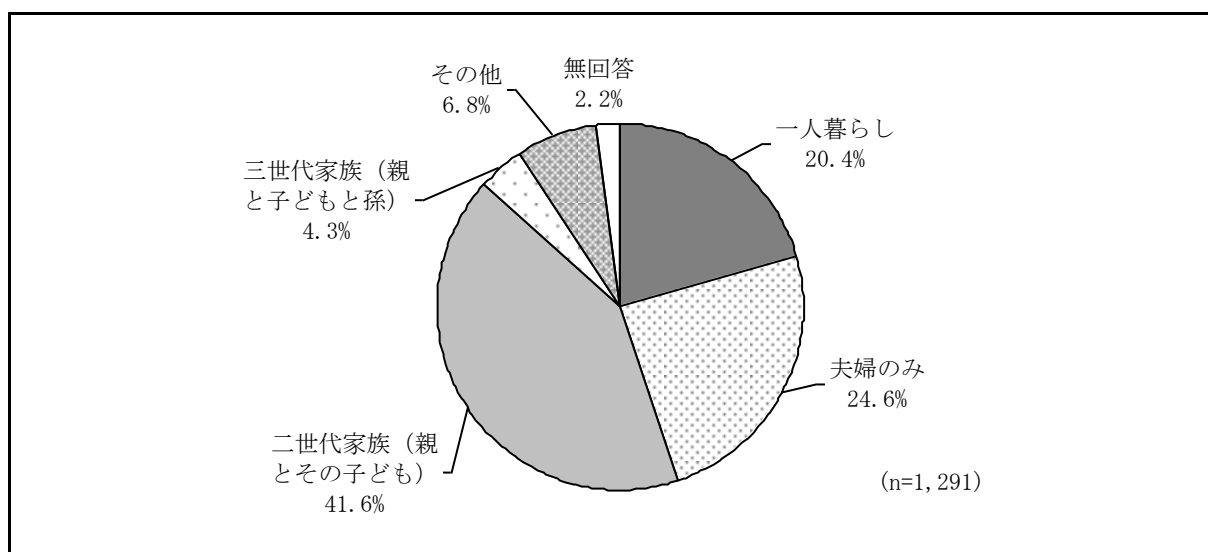
### 問2 年齢



## 問3 職業



## 問4 世帯構成



問5 加入健康保険

