

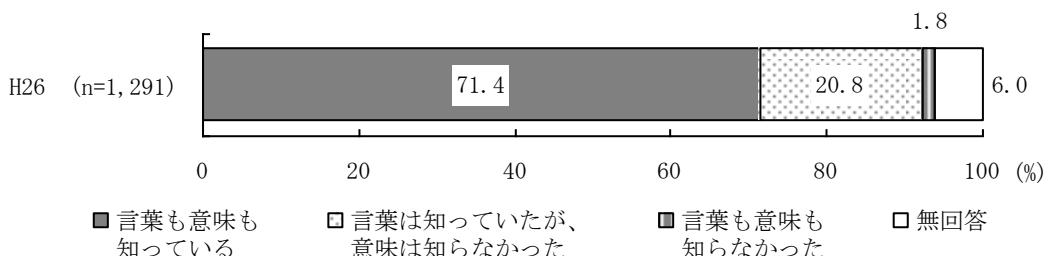
## 2. 健康づくりについて

### (1) 「メタボリックシンドローム」の認知度

—7割以上の人人が、メタボリックシンドロームの概念を知っている—

問12 「メタボリックシンドローム\*」という言葉やその意味を知っていますか。

図2-1 「メタボリックシンドローム」の認知度



\* 「メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪型肥満に加え①血糖値が高い②血圧が高い③脂質異常といった危険因子を2つ以上持った状態です。

「メタボリックシンドローム\*」という言葉やその意味について聞いたところ、「言葉も意味も知っている」は71.4%であり、7割以上の人人が概念を知っている。また、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」は20.8%であり、「言葉も意味も知らなかった」は1.8%とわずかであった(図2-1)。

性別でみると、男性、女性ともに、同じような回答傾向である(図2-2)。

年代別でみると、30代、40代、60代で、「言葉も意味も知っている」の比率が75%前後と高かった(図2-3)。

『健康めぐろ21』の「3-1-5 メタボリックシンドロームの概念を知っている人を増やす」の平成27年度目標は80%以上となっているが、現状では71.4%となっている(表2-1)。

図2-2 「メタボリックシンドローム」の認知度(性別)

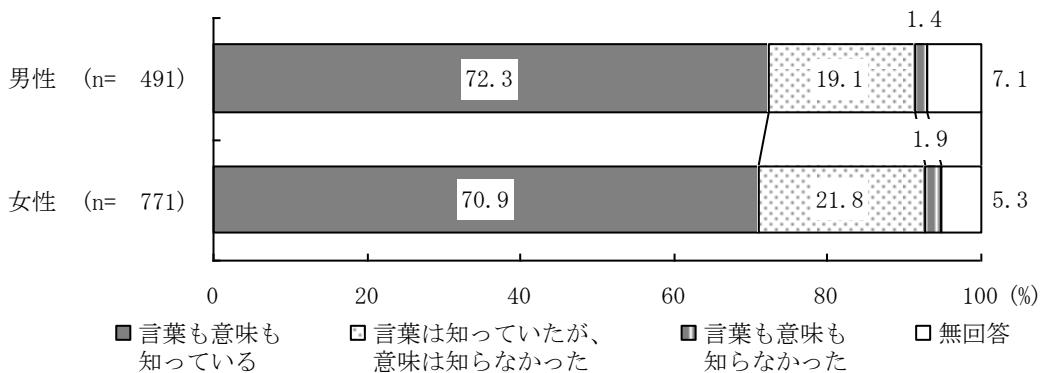


図 2-3 「メタボリックシンドローム」の認知度（年代別）

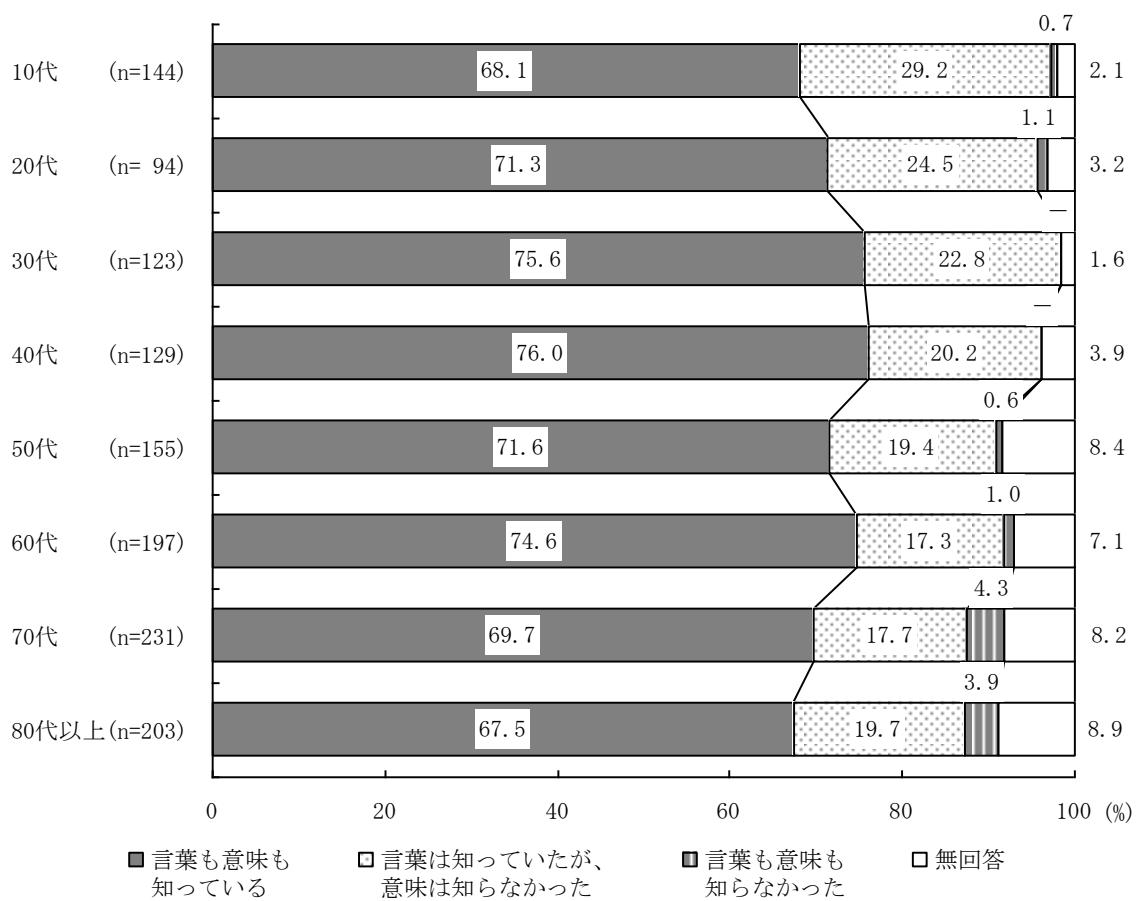


表 2-1 「健康めぐろ 21」目標値との比較 (3-1-5)

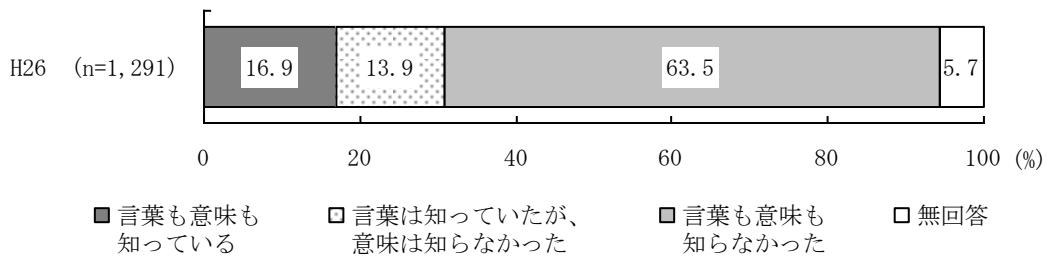
| 健康めぐろ 21 行動目標 |                            | 調査結果等            |            |            |                    | 平成 27 年度<br>目標値 |
|---------------|----------------------------|------------------|------------|------------|--------------------|-----------------|
|               |                            | 計画<br>策定時<br>の状況 | 平成<br>16 年 | 平成<br>21 年 | 平成<br>26 年<br>(今回) |                 |
| 3-1-5         | メタボリックシンドロームの概念を知っている人を増やす | —                | —          | —          | 71.4%              | 80%以上           |

## (2) 「ロコモティブシンドローム」の認知度

—ロコモティブシンドロームの概念を知っている人は、2割を下回っている—

問13 「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）\*」という言葉やその意味を知っていますか。

図2-4 「ロコモティブシンドローム」の認知度



\* 「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」とは、運動器（骨、関節、筋肉など）の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態です。

「ロコモティブシンドローム\*」という言葉やその意味について聞いたところ、「言葉も意味も知っている」(16.9%)であり、概念を知っている人の割合は全体では2割を下回っている。また、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」は13.9%であり、「言葉も意味も知らなかった」は63.5%と6割以上であった(図2-4)。

性別でみると、女性では、「言葉も意味も知っている」の比率が、男性に比べてやや高い(図2-5)。

年代別でみると、50代、60代では、「言葉も意味も知っている」の比率が2割以上であり、他の年代に比べて概念を知っている人が多くなっている。(図2-6)。

図 2-5 「ロコモティブシンドローム」の認知度（性別）

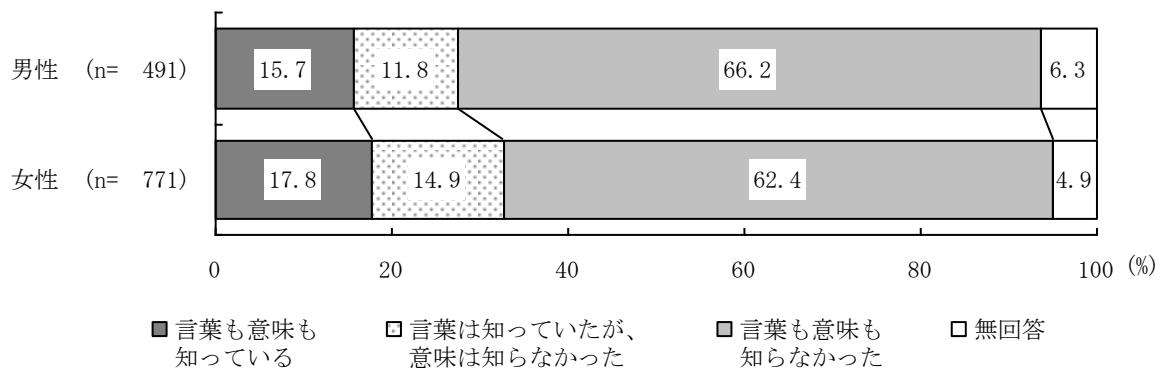
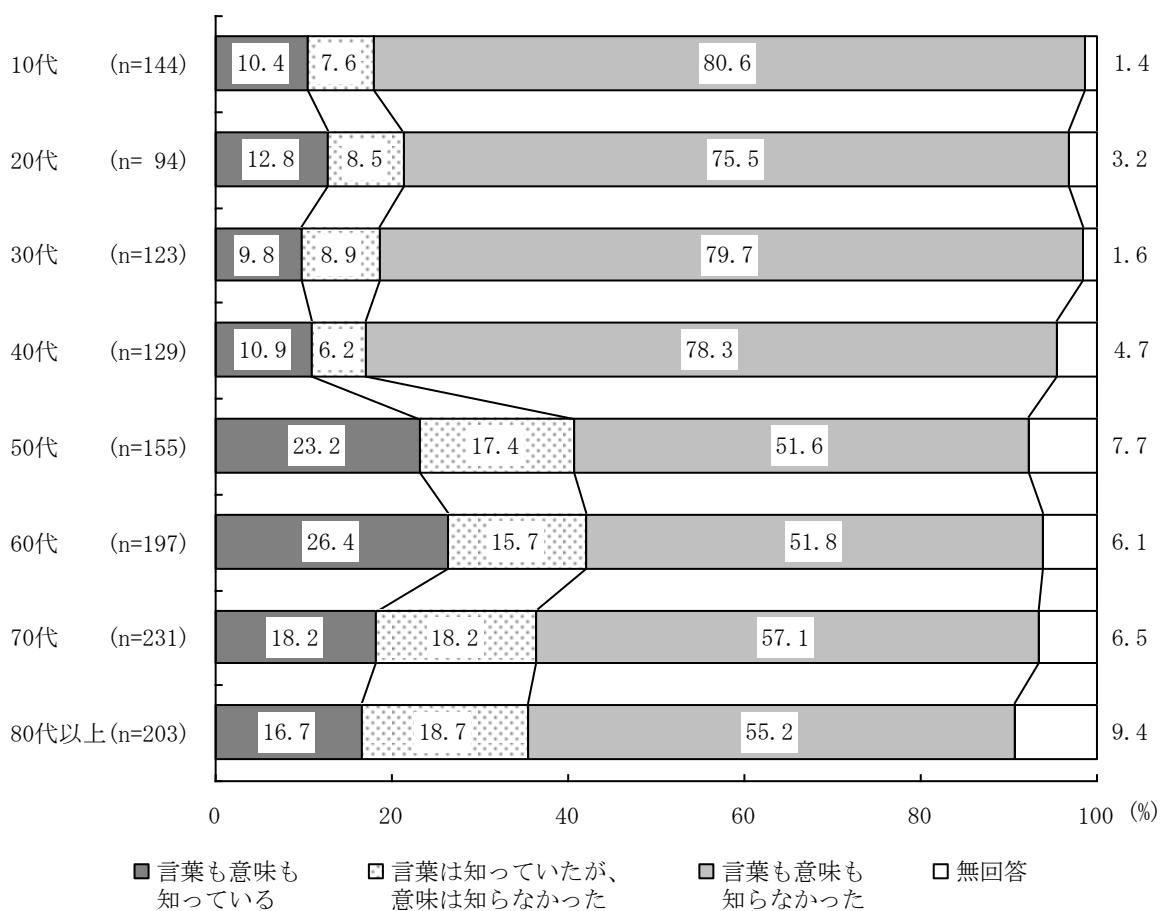


図 2-6 「ロコモティブシンドローム」の認知度（年代別）



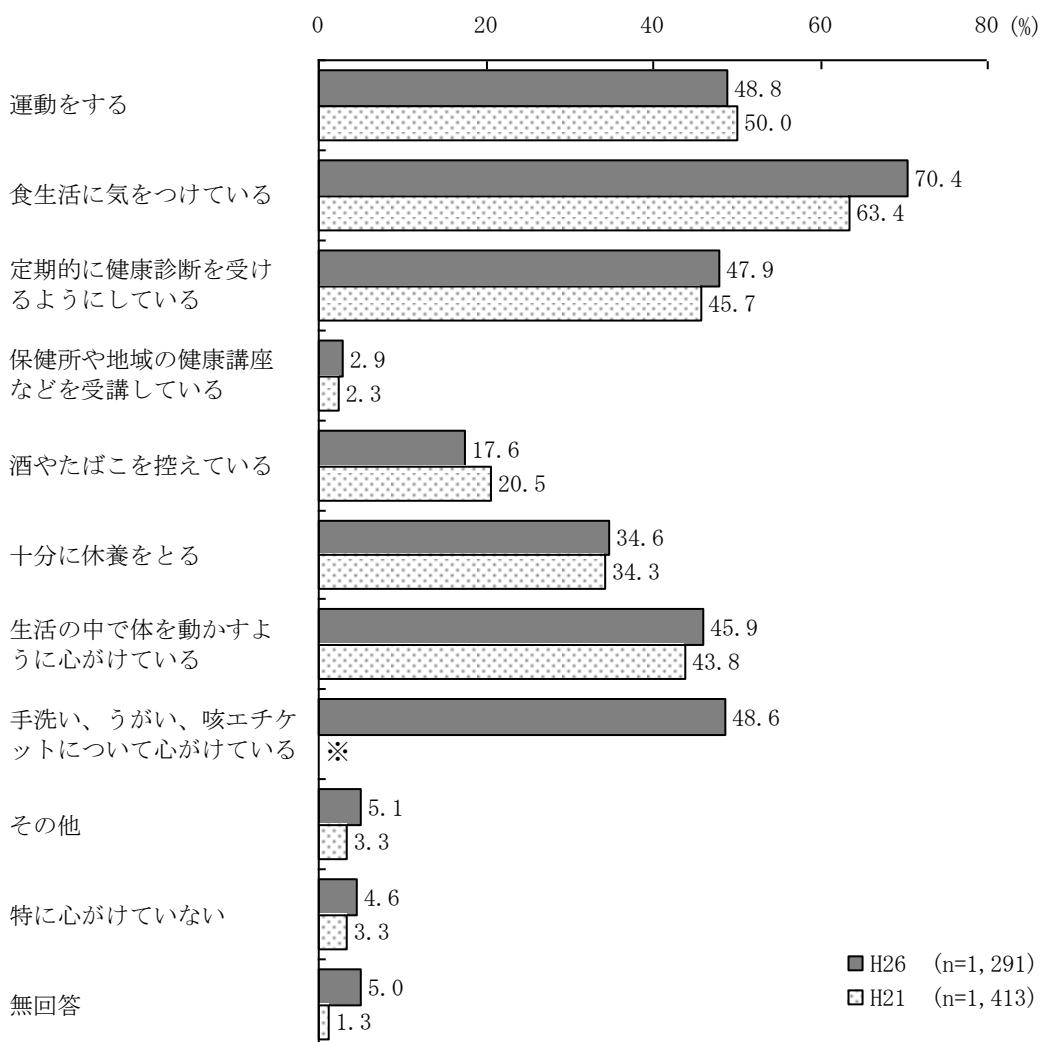
### (3) 健康づくりのために心がけていること

#### —7割の人が、食生活に気をつけている—

問14 健康づくりのために、どのようなことを心がけていますか。

(当てはまるものすべてに○)

図2-7 健康づくりのために心がけていること



※「手洗い、うがい、咳エチケットについて心がけている」は、H21調査以前は選択項目なし

健康づくりのために、どのようなことを心がけているか聞いたところ、最も高いのは「食生活に気をつけている」(70.4%)で7割の人があげている。次いで、「運動をする」(48.8%)、「手洗い、うがい、咳エチケットについて心がけている」(48.6%)、「定期的に健康診断を受けるようにしている」(47.9%)がほぼ半数で、高い比率となっている。「特に心がけていない」と「無回答」を除くと、90.4%の人が健康づくりのために何らかの心がけを行っているという結果になった。前回調査と比較すると、「食生活に気をつけている」の比率が7ポイント上昇している(図2-7)。

性別でみると、男性では、「運動をする」(58.5%) の比率が、女性に比べて高くなっている。また、女性では「食生活に気をつけている」(73.8%) の比率が男性に比べて高い(図2-8)。

年代別でみると、40代では「食生活に気をつけている」(82.9%) の比率が8割以上に上っており、他の年代に比べて高い(図2-9)。

性別・年代別にみると、男性では、10代から30代では「運動をする」の比率が6割から7割近くに上っている。それに対し、女性の10代から30代では、4割から5割程度であった。また、男性、女性ともに、40代では「食生活に気をつけている」の比率が8割以上となっている(図2-10)。

図2-8 健康づくりのために心がけていること(性別)

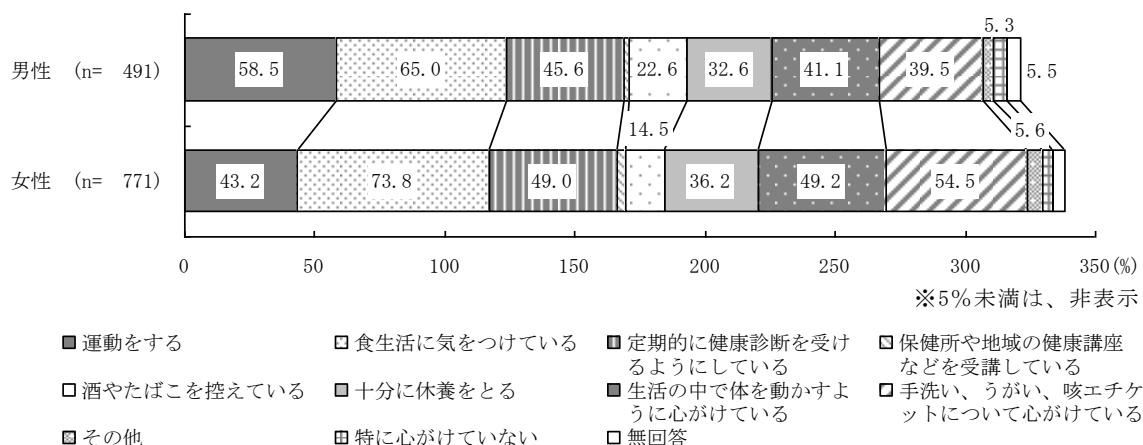


図2-9 健康づくりのために心がけていること(年代別)

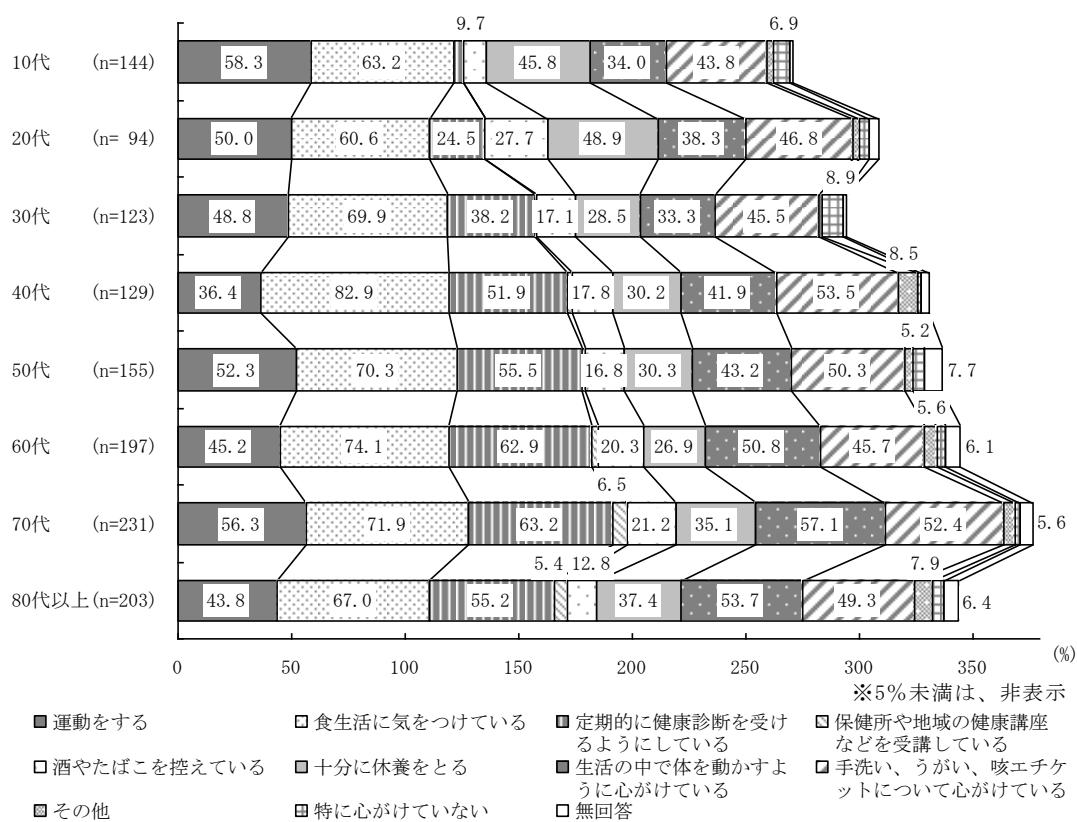


図 2-10 健康づくりのために心がけていること（性別・年代別）

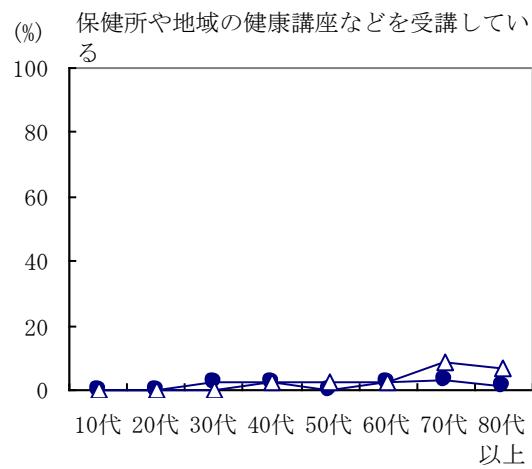
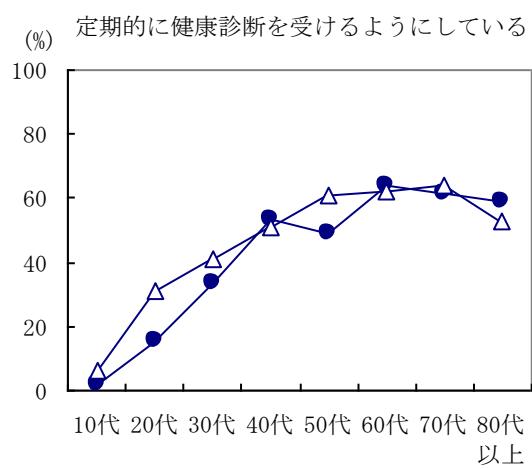
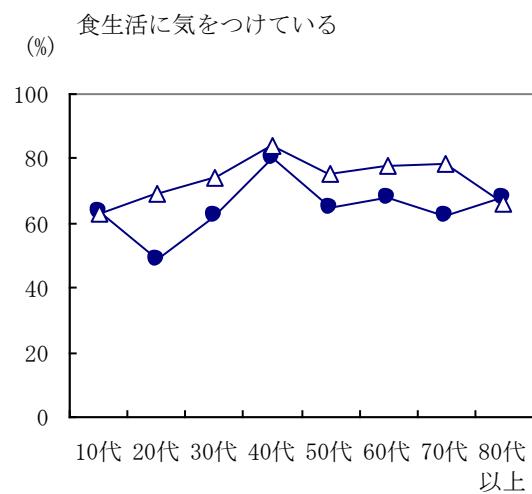
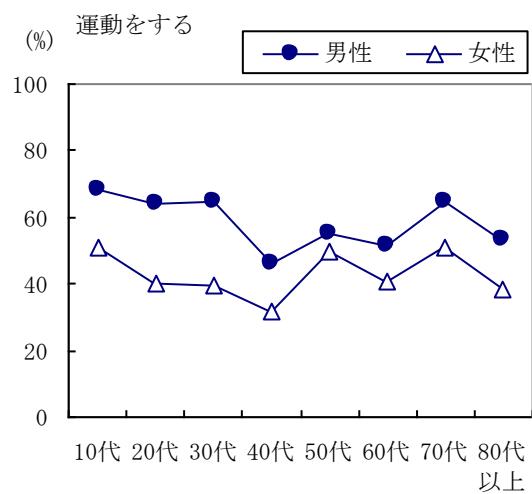
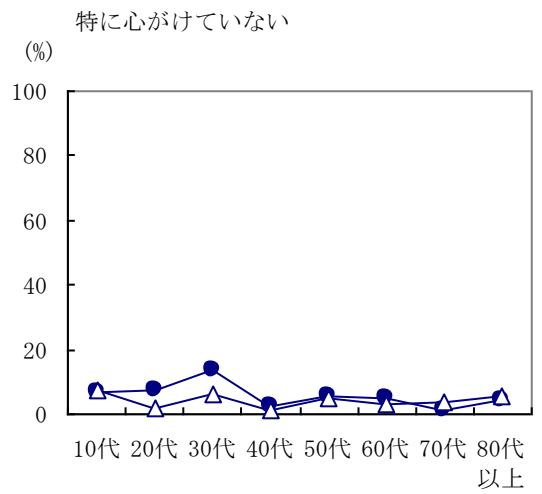
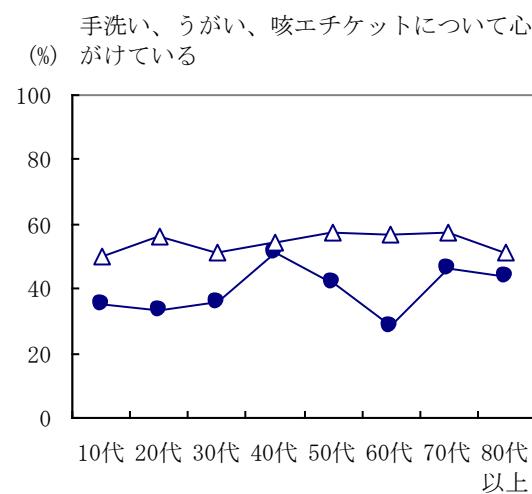
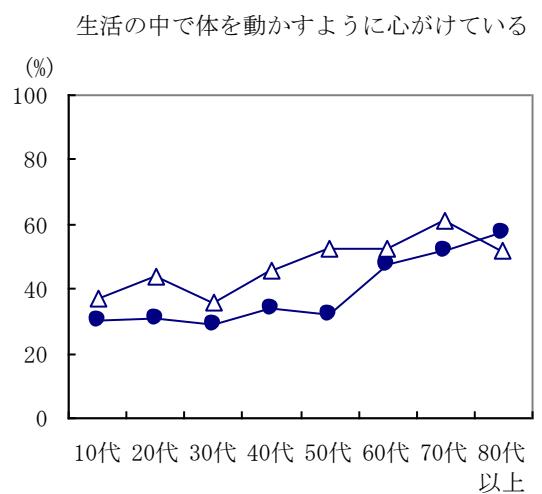
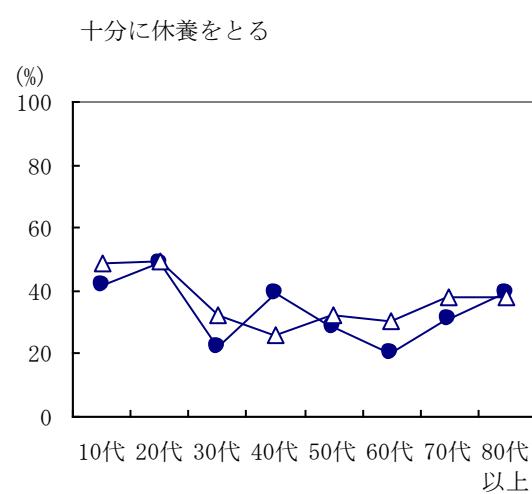
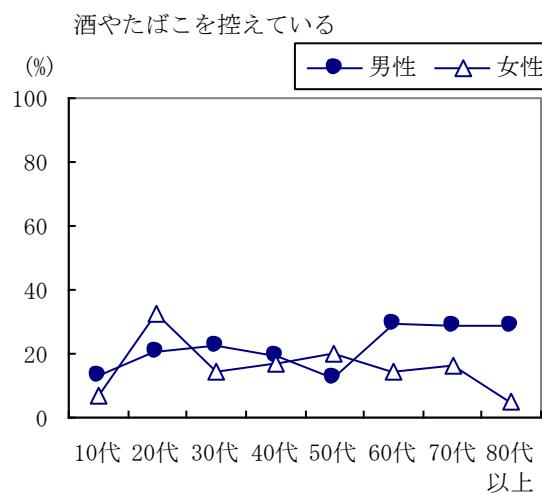


図 2-10 健康づくりのために心がけていること（性別・年代別）つづき

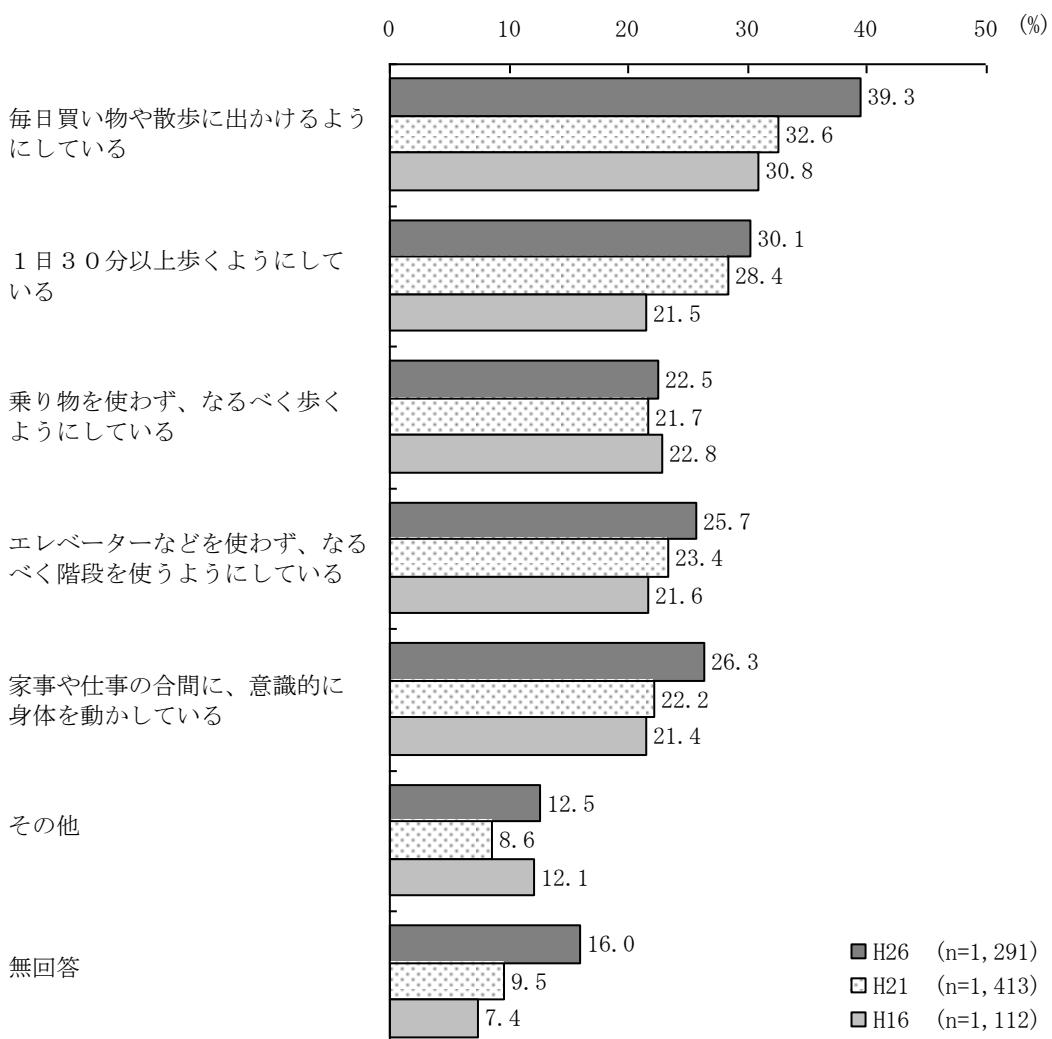


#### (4) 日的な身体活動

—65%の人が、日常生活の中で、意識的に運動を心がけている—

問15 普段、日常生活の中でこまめに身体を動かすよう心がけていますか。  
(当てはまるものすべてに○)

図2-11 日的な身体活動



日常生活の中でこまめに身体を動かすよう心がけているかを聞いたところ、最も高いのは「毎日買い物や散歩に出かけるようしている」(39.3%)で、次いで「1日30分以上歩くようしている」(30.1%)、「家事や仕事の合間に、意識的に身体を動かしている」(26.3%)、「エレベーターなどを使わず、なるべく階段を使うようしている」(25.7%)の順となった。「無回答」を除く84.0%の人が、日常生活の中でこまめに身体を動かすよう心がけている。経年でみると、概ね、全ての項目においての比率が高くなっている(図2-11)。

性別でみると、男性では「1日30分以上歩くようにしている」の比率が35.4%であり、女性に比べて高くなっている。女性では「毎日買い物や散歩に出かけるようにしている」(44.9%)、「家事や仕事の合間に、意識的に身体を動かしている」(31.3%)の比率が、男性に比べて高い(図2-12)。

年代別でみると、60代、70代、80代以上では「毎日買い物や散歩に出かけるようにしている」の比率が4割以上であり、50代以下の人々に比べて高くなっている。また、70代では「1日30分以上歩くようにしている」の比率も4割以上となっている(図2-13)。

図2-12 日常的な身体活動(性別)

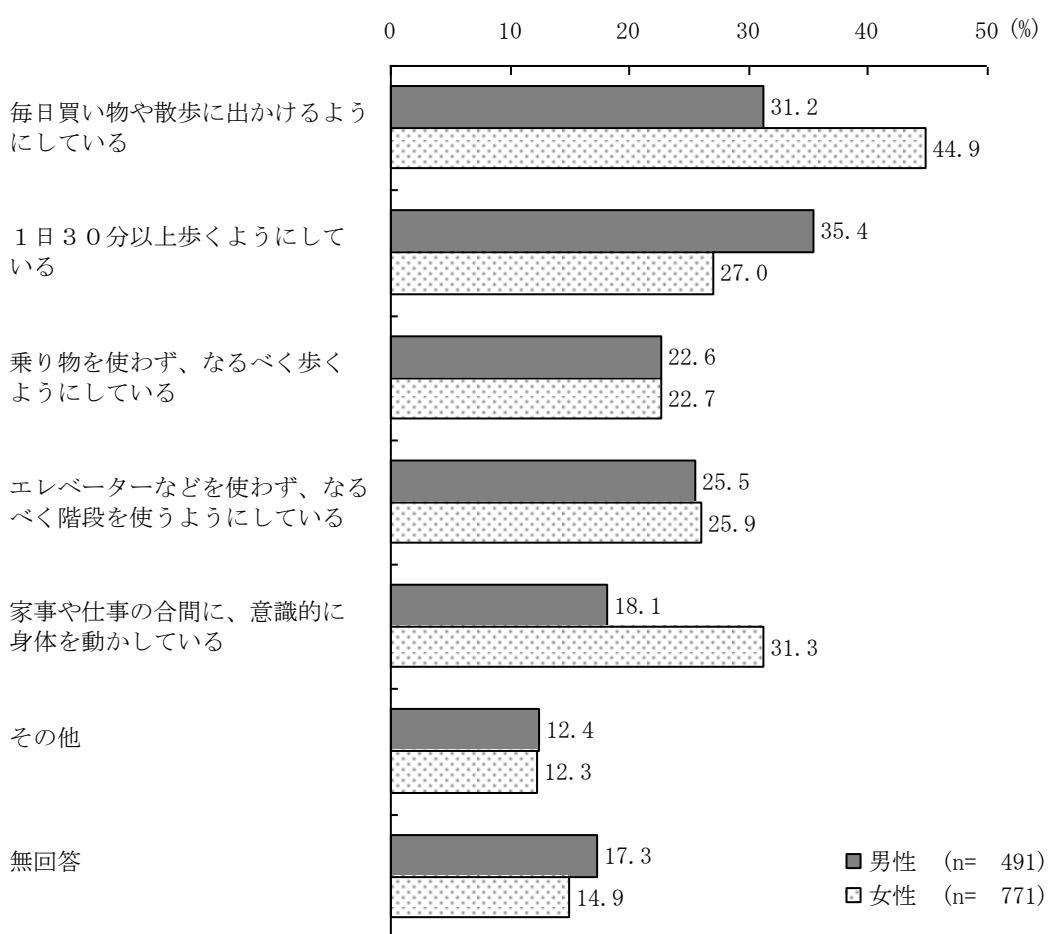
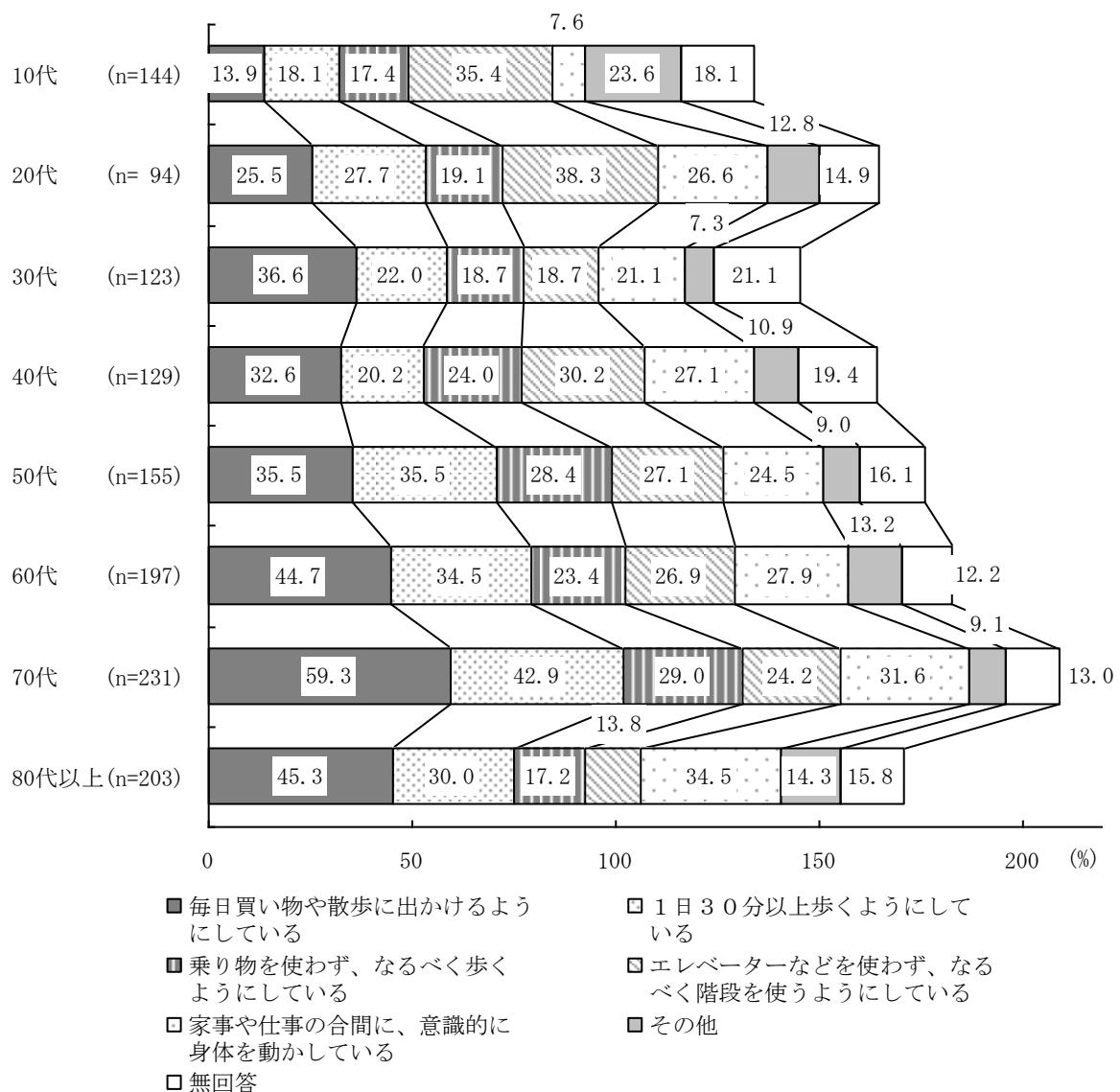


図 2-13 日常的な身体活動（年代別）

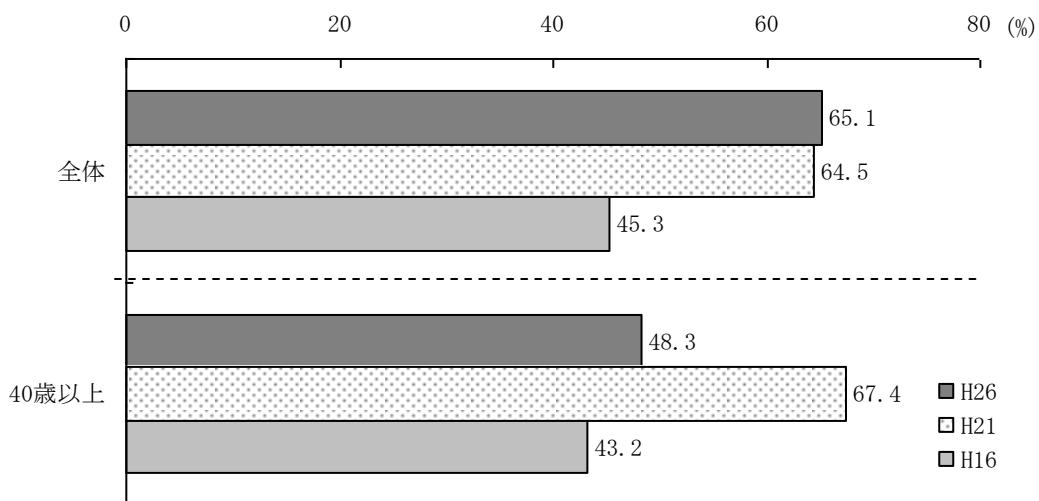


『健康めぐろ 21』の「1-2-1 意識的に運動を心がけている人を増やす」の平成 27 年度目標値は 70%以上となっているが、現状は 65.1% となった（図 2-14、表 2-2）。

「10-1-1 意識的に運動を心がけている中高年（40 歳以上）を増やす」の平成 27 年度目標値は現状より上げるとなっているが、現状では 48.3% と目標値を下回る結果となった（図 2-14、表 2-2）。

「9-1-1 買い物や散歩など、ほぼ毎日外出する高齢者を増やす」の平成 27 年度目標値は、60 歳以上では男性女性それぞれ 70%以上に対し、現状は男性 61.7%、女性 62.6% となっている。また、80 歳以上では 56%以上に対し、現状は 56.2% となっている。いずれも目標値には達していないが、前回調査よりも高い比率となっている（図 2-15、表 2-2）。

図 2-14 「意識的に運動を心がけている人」中高年の比率



※意識的に運動を心がけている人

問 1 5 で「毎日買い物や散歩に出かけるようにしている」「1 日 30 分以上歩くようにしている」

問 1 6 (1) で「ほぼ毎日のように行っている」「週 2 ~ 3 回程度行っている」

のいずれかに回答した人。

図 2-15 「毎日買い物や散歩にでかけるようにしている」「1日30分以上歩くようにしている」のいずれかに回答した高齢者の比率

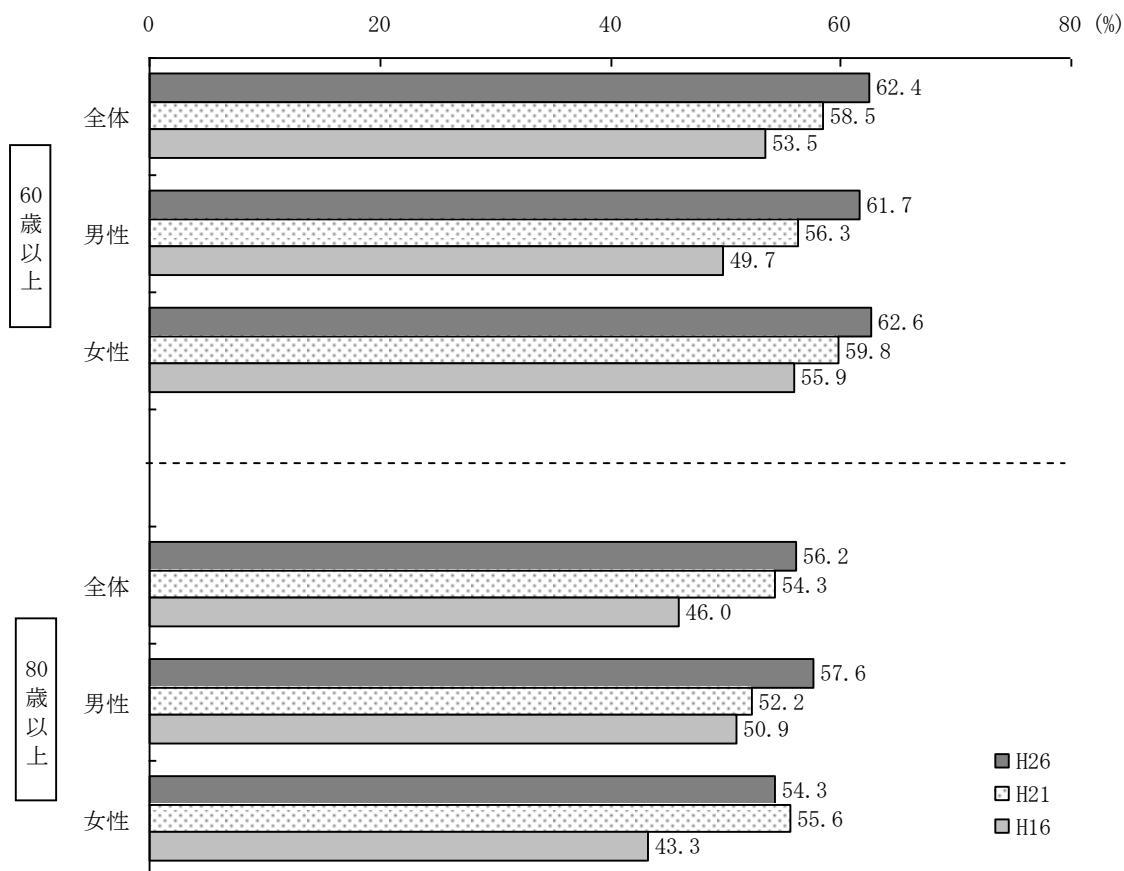


表 2-2 「健康めぐろ 21」目標値との比較 (1-2-1/9-1-1/10-1-1)

| 健康めぐろ 21 行動目標 |                                | 調査結果等            |               |            |                    | 平成 27 年度<br>目標値 |
|---------------|--------------------------------|------------------|---------------|------------|--------------------|-----------------|
|               |                                | 計画<br>策定時<br>の状況 | 平成<br>16 年    | 平成<br>21 年 | 平成<br>26 年<br>(今回) |                 |
| 1-2-1         | 意識的に運動を心がけている人を増やす             | 54.2%<br>(※1)    | 45.3%         | 64.5%      | <b>65.1%</b>       | 70%以上           |
| 9-1-1         | 買い物や散歩など、ほぼ毎日外出する高齢者を増やす       | 男性<br>(60 歳以上)   | 59.8%<br>(※2) | 49.7%      | 56.3%              | <b>61.7%</b>    |
|               |                                | 女性<br>(60 歳以上)   | 59.4%<br>(※2) | 55.9%      | 59.8%              | <b>62.6%</b>    |
|               |                                | 80 歳以上           | 46.3%<br>(※2) | 46.0%      | 54.3%              | <b>56.2%</b>    |
| 10-1-1        | 意識的に運動を心がけている中高年 (40 歳以上) を増やす | 55.6%<br>(※1)    | 43.2%         | 67.4%      | <b>48.3%</b>       | 現状より<br>上げる     |

※1 H11 目黒区健康づくり調査

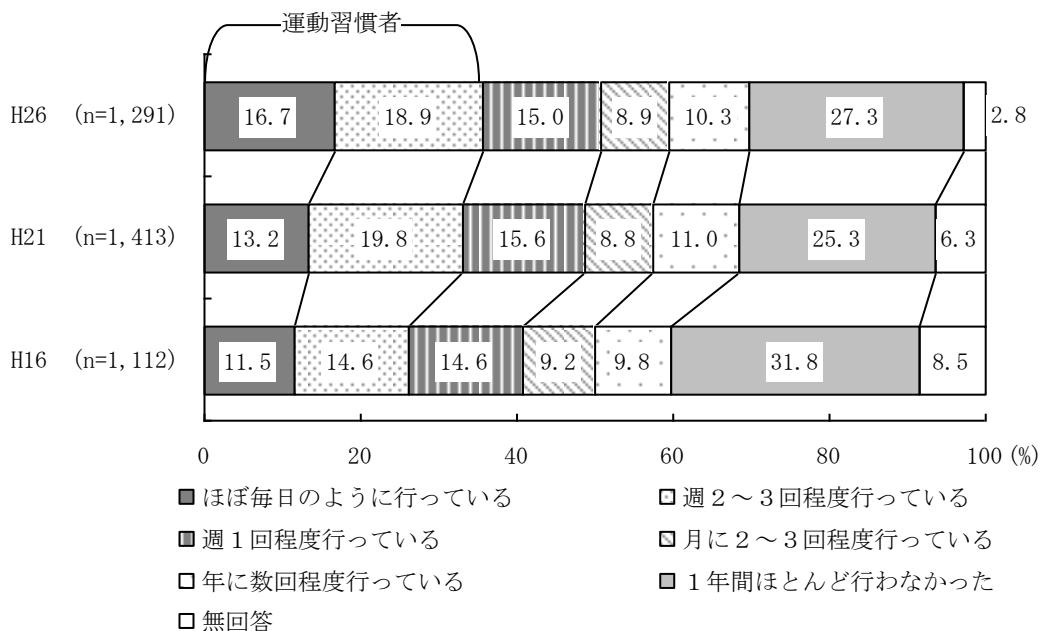
※2 H11 高齢者の日常生活に関する意識調査 (総務庁)

## (5) 運動習慣

－運動習慣者は増えているが、年代でみると20代から30代の運動習慣者が少ない－

問16 (1) 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。(○は1つ。学校の授業は除きます)

図2-16 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るかを聞いたところ、「1年間ほとんど行わなかった」(27.3%)が最も高く、次いで「週2~3回程度行っている」(18.9%)、「ほぼ毎日のように行っている」(16.7%)であった。経年でみると、「ほぼ毎日のように行っている」の比率が増えており、「週2~3回程度行っている」が前回調査に比べて若干低くなつたものの、運動習慣者が増えているという結果になった(図2-16)。

年代別にみると、20代から30代では他の年代と比べて、「ほぼ毎日のように行っている」「週2~3回程度行っている」と回答した比率が低くなっている(図2-17)。

年代を10代、20代~60代、70代以上の区分でみると、20代~60代比べて、70代以上の方で運動習慣者が多くなっている(図2-18)。

性別ごとに年代を10代、20代~60代、70代以上の区分でみると、男性の10代では運動習慣者が7割以上で最も多くなっており、次いで、女性の10代で4割以上である。また、男性の70代以上においても、運動習慣者は5割以上であり、女性の70代以上に比べて多くなっている(図2-19、図2-20)。

20歳以上の人でみると、「ほぼ毎日のように行っている」が14.7%、「週2~3回程度行っている」が18.4%である。経年でみると、「ほぼ毎日のように行っている」の比率が増加している(図2-21)。

図 2-17 運動習慣 (年代別)

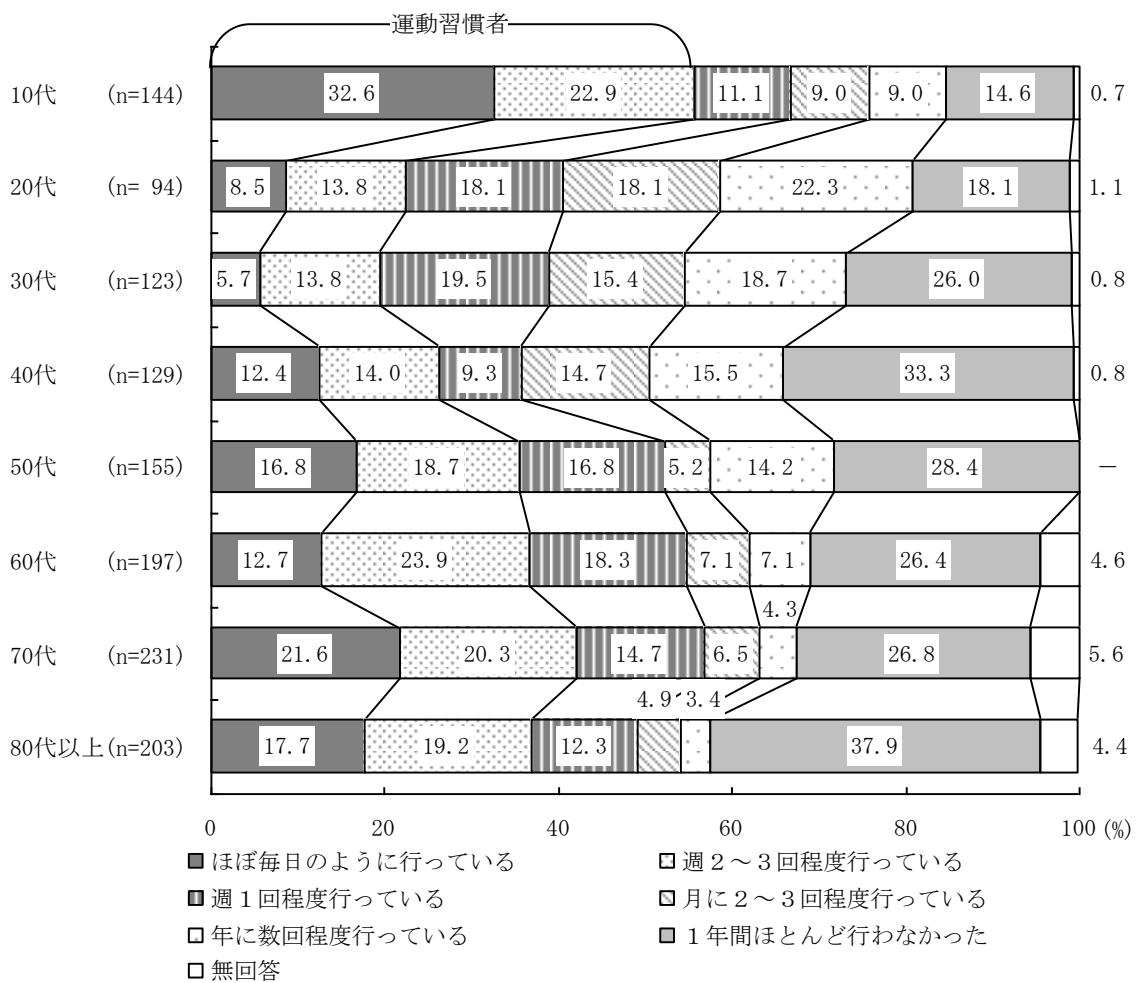


図 2-18 運動習慣 (10 代、20 代~60 代、70 代以上)

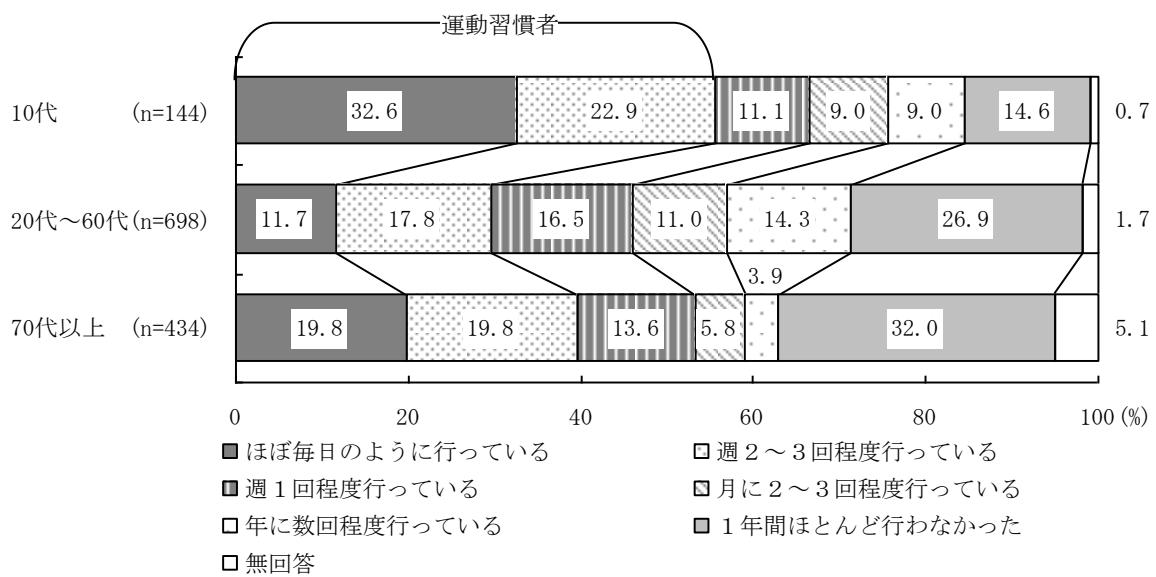


図 2-19 運動習慣（男性・10 代、20 代～60 代、70 代以上）

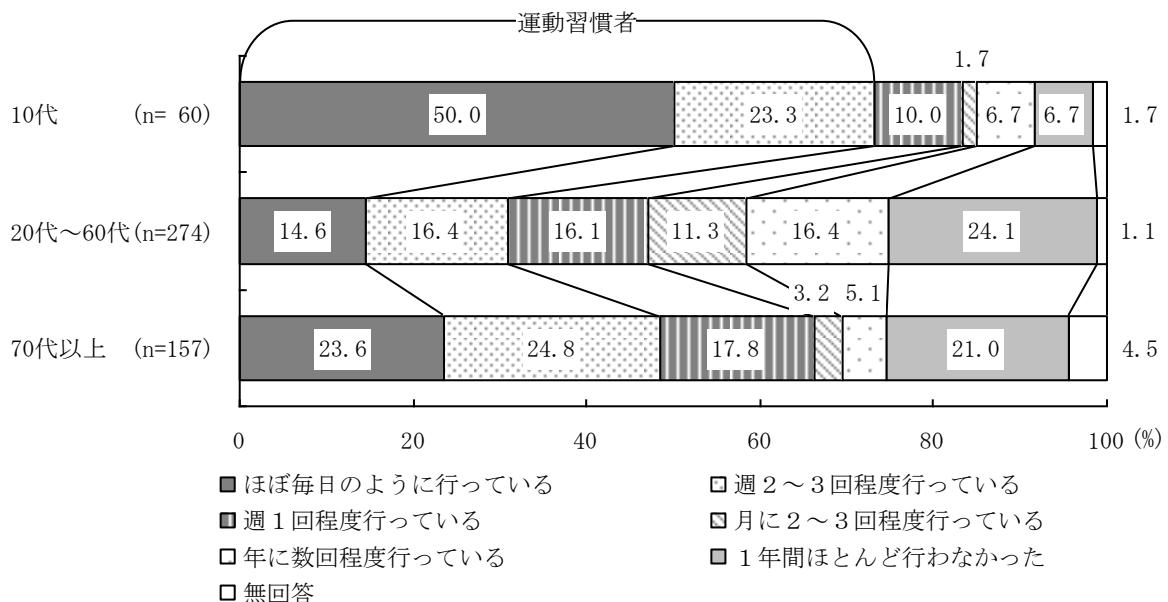
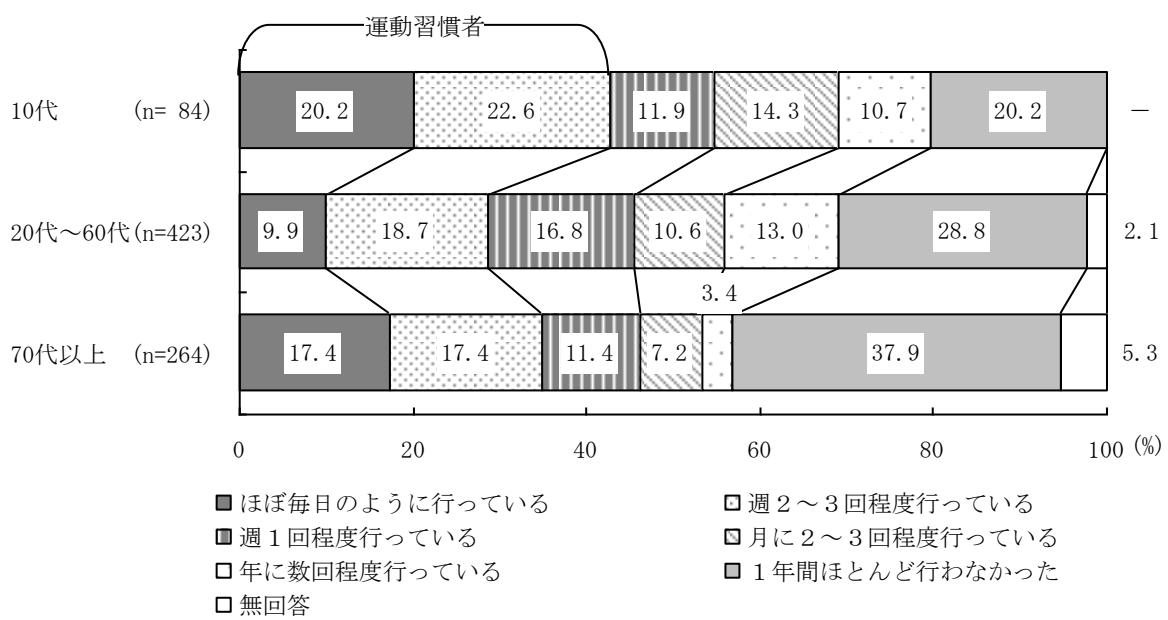


図 2-20 運動習慣（女性・10 代、20 代～60 代、70 代以上）



『健康めぐろ 21』の「1-2-2 運動習慣者（20歳以上の1回30分以上・週2回以上・1年以上持続する者）を増やす」の平成27年度目標値は40%以上となっているが、現状では33.1%となった。前回調査よりは比率が高くなっている（図2-21、表2-3）。

図2-21 運動習慣（20歳以上）

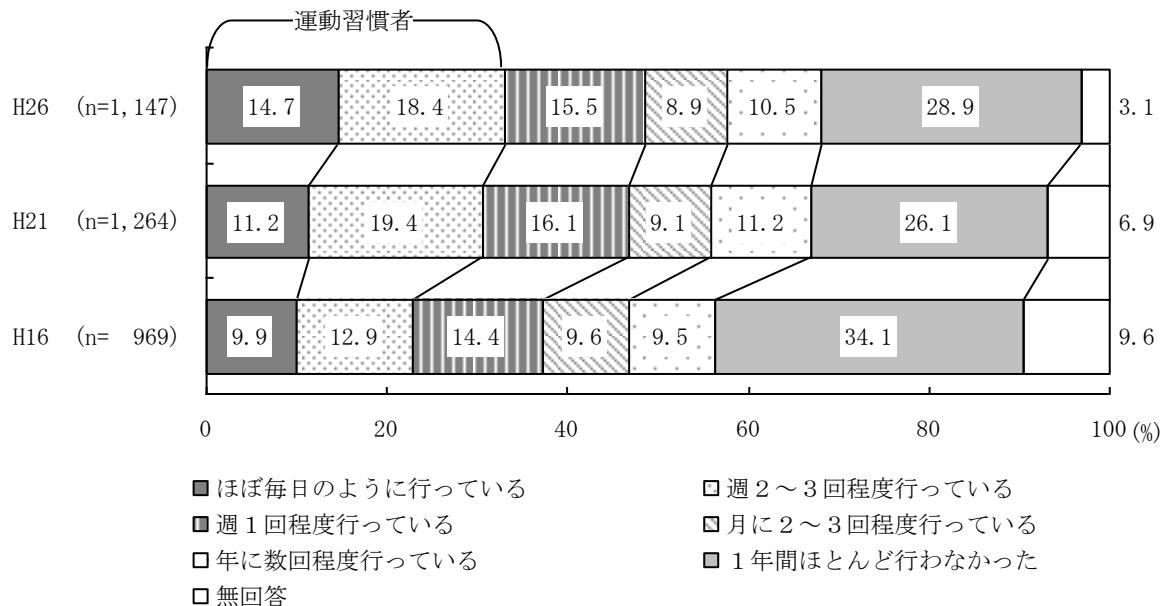


表2-3 「健康めぐろ 21」目標値との比較（1-2-2）

| 健康めぐろ 21 行動目標 |  |                     | 調査結果等        |       |       |              | 平成27年度目標値 |
|---------------|--|---------------------|--------------|-------|-------|--------------|-----------|
|               |  |                     | 計画策定時の状況     | 平成16年 | 平成21年 | 平成26年（今回）    |           |
| 1-2-2         | 運動習慣者（20歳以上の1回30分以上・週2回以上・1年以上持続する者）を増やす | 全体<br>〔10代含む<br>参考〕 | -            | 26.1% | 33.0% | <b>35.6%</b> | -         |
|               |  | 20歳以上               | 25.5%<br>（※） | 22.8% | 30.6% | <b>33.1%</b> | 40%以上     |

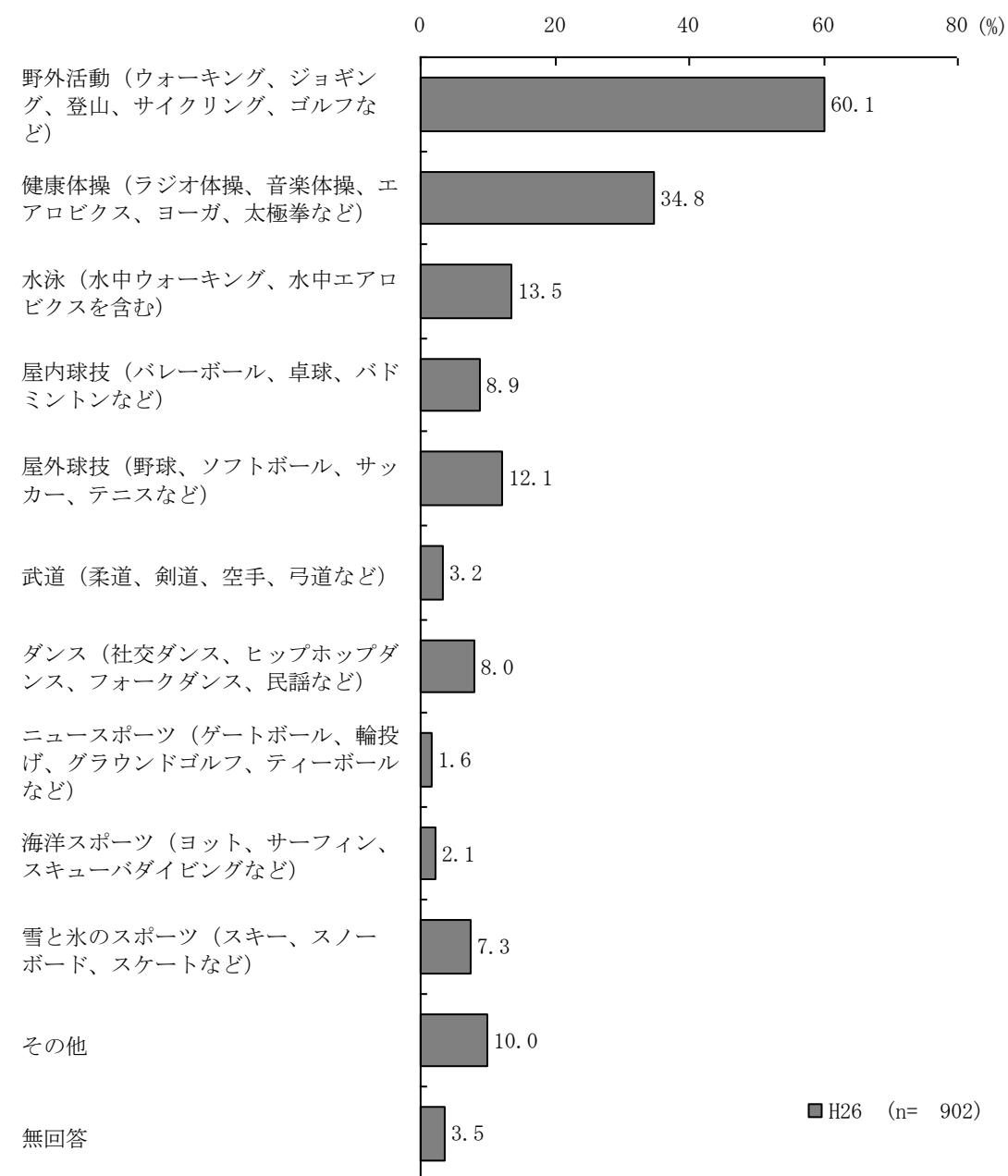
※ H12 目黒区世論調査

問16（2）【問16（1）で①～⑤と答えたかたにお尋ねします。】

あなたがこの1年間に行った運動やスポーツは何ですか。

（当てはまるものすべてに○）

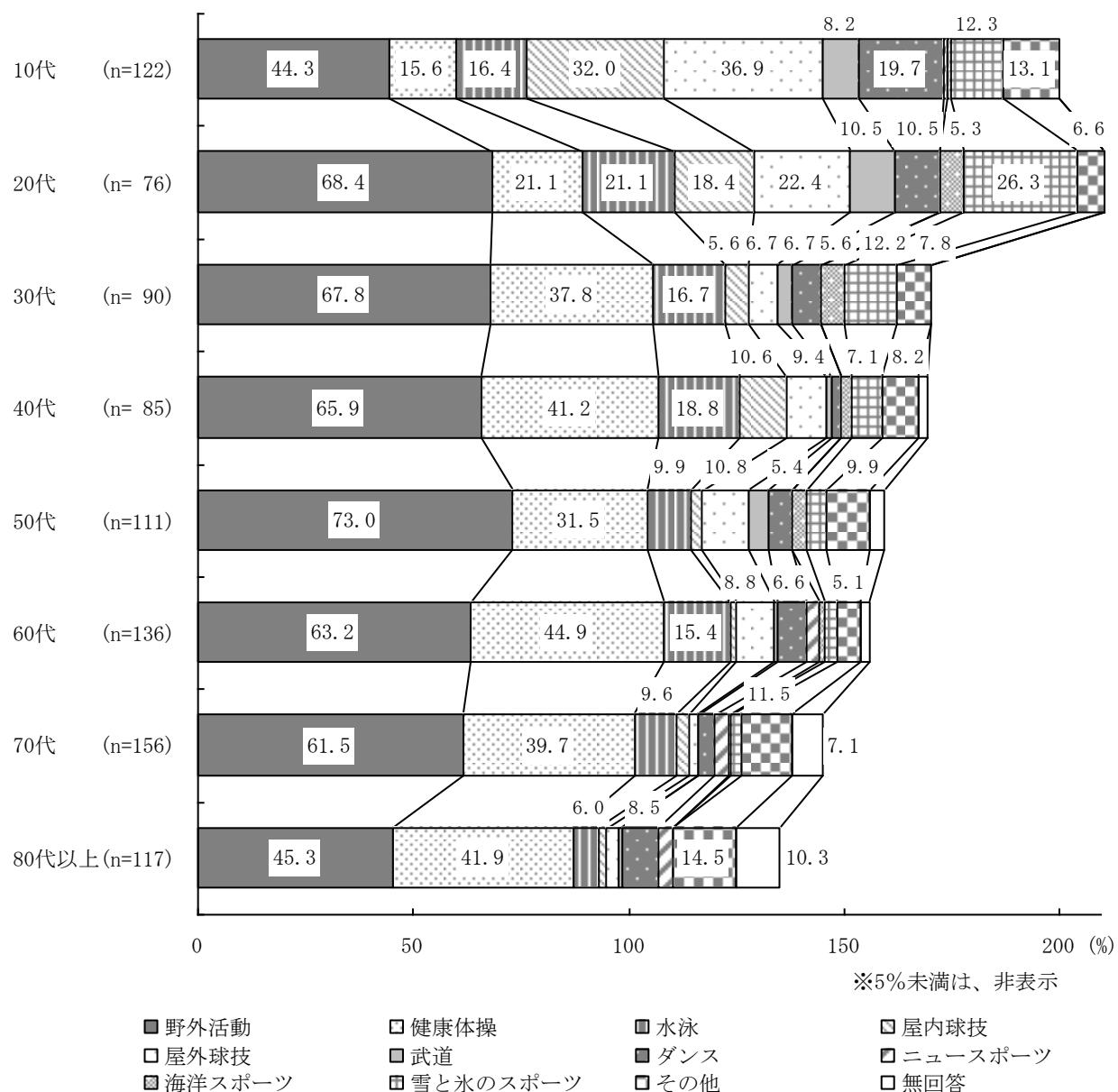
図2-22 運動・スポーツの種類



問16（1）で「運動をしている」と回答した人に、この1年間に行った運動やスポーツの具体的な内容を聞いたところ、「野外活動」(60.1%) が 6 割で最も多く、次いで、「健康体操」(34.8%)、「水泳」(13.5%)、「屋外球技」(12.1%) となった（図2-22）。

年代別にみると、すべての年代において「野外活動」の比率が最も高い。また、30代から80代以上では「健康体操」の比率が4割前後である（図2-23）。

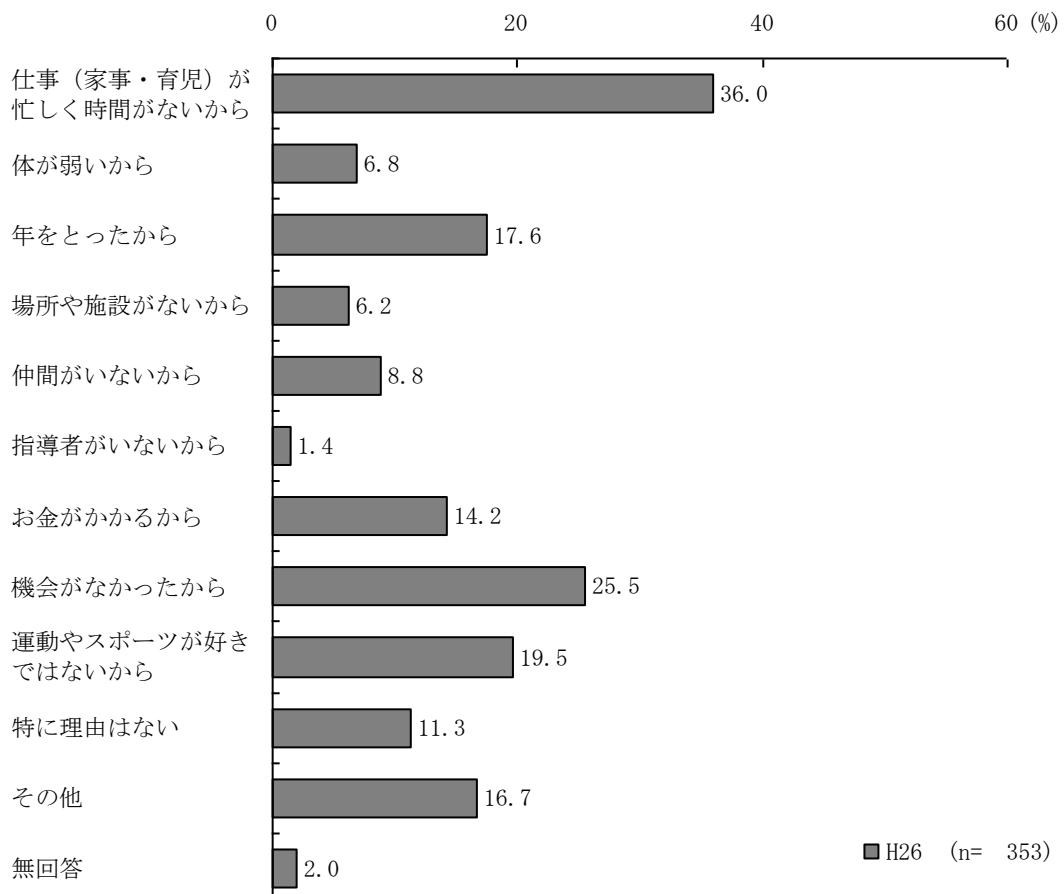
図2-23 運動・スポーツの種類（年代別）



問16（3）【問16（1）で⑥と答えたかたにお尋ねします。】

あなたがこの1年間で運動やスポーツを行わなかった理由は何ですか。（当てはまるものすべてに○）

図2-24 運動習慣なしの理由



問16（1）で「1年間ほとんど行わなかった」と回答した人に、この1年間で運動やスポーツを行わなかった理由を聞いたところ、「仕事（家事・育児）が忙しく時間がないから」（36.0%）が最も多く、次いで「機会がなかったから」（25.5%）、「運動やスポーツが好きではないから」（19.5%）、「年をとったから」（17.6%）の順になった（図2-24）。

性別でみると、男性、女性ともに「仕事（家事・育児）が忙しく時間がないから」の比率が最も高くなっている（図2-25）。

年代別でみると、30代から50代では「仕事（家事・育児）が忙しく時間がないから」の比率が5割以上であり、高くなっている（図2-26）。

図 2-25 運動習慣なしの理由（性別）

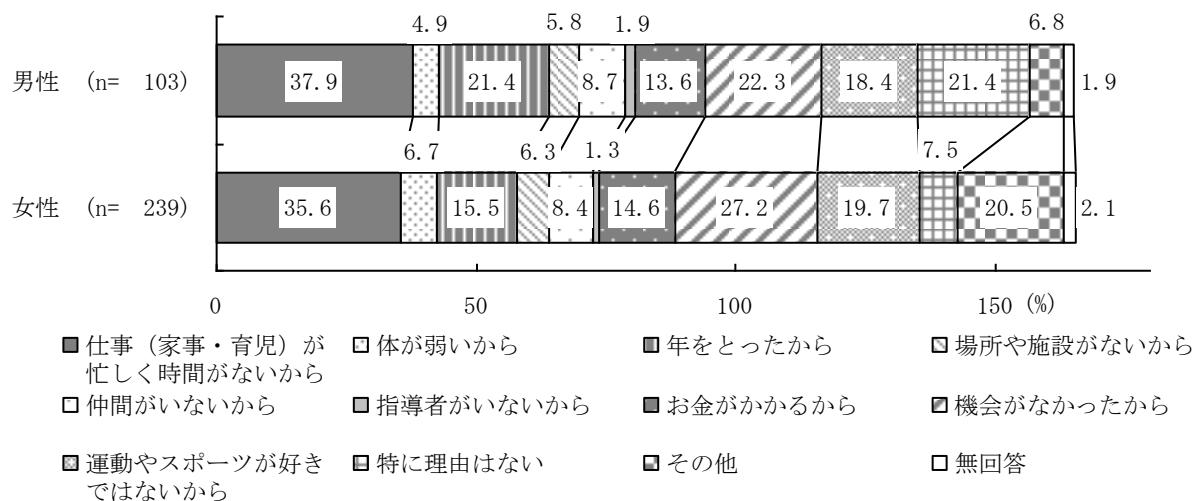
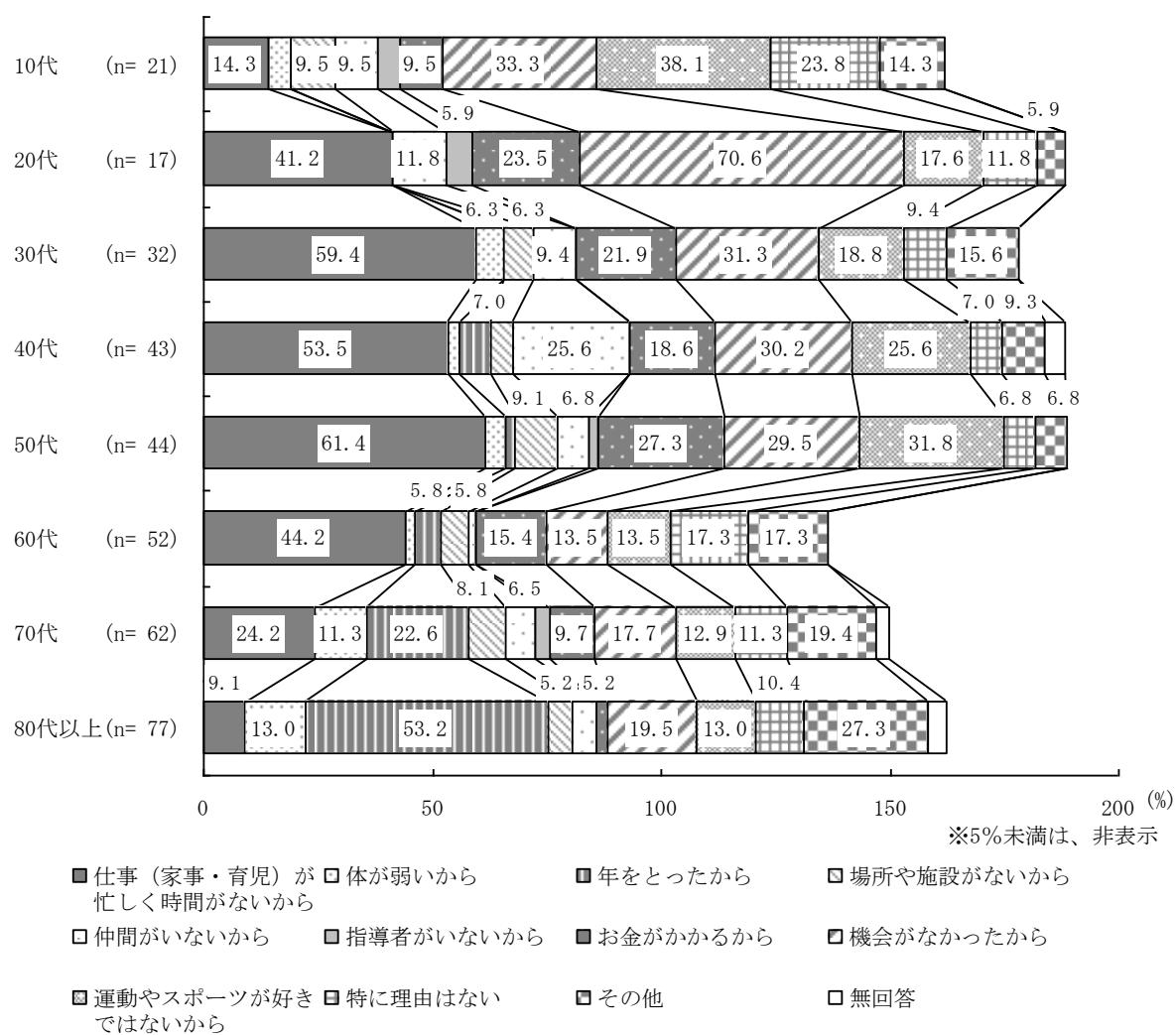


図 2-26 運動習慣なしの理由（年代別）

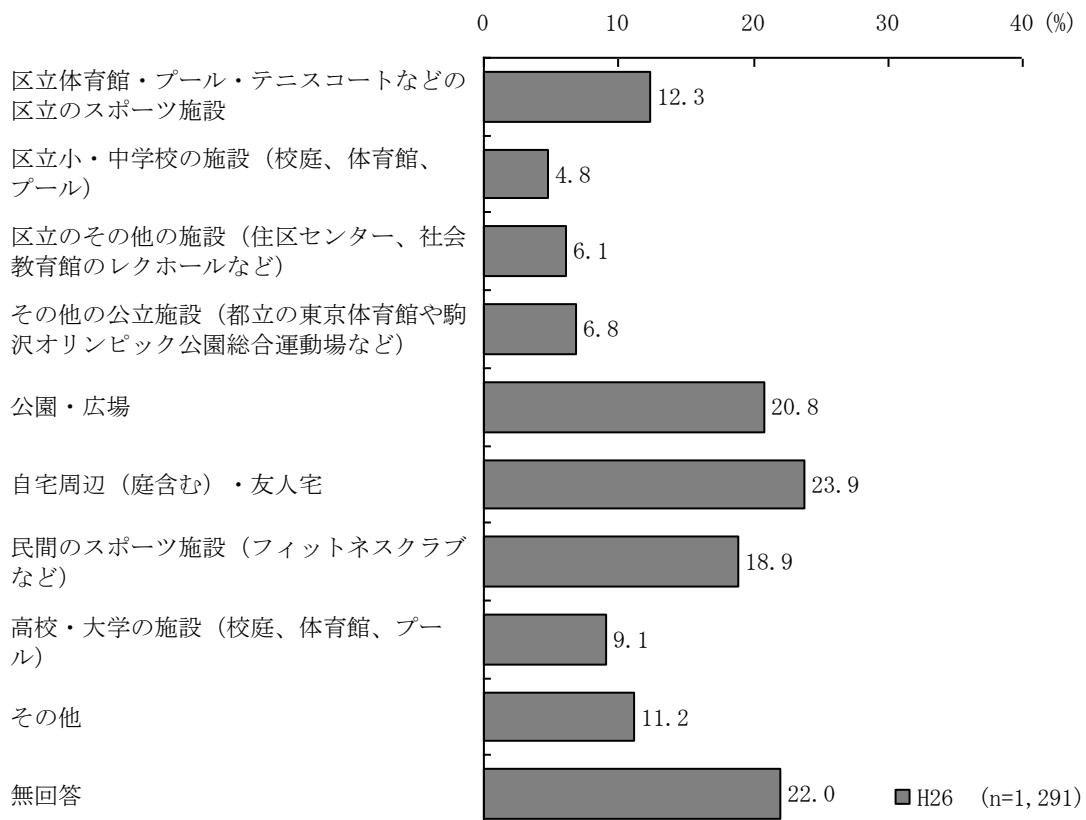


## (6) 運動場所

—運動する場所は、「自宅周辺（庭含む）・友人宅」や「公園・広場」が多い—

問17 運動やスポーツはどのようなところで行いますか。  
(当てはまるものすべてに○)

図2-27 運動場所



運動やスポーツはどのようなところで行うかを聞いたところ、「自宅周辺（庭含む）・友人宅」(23.9%) と「公園・広場」(20.8%) の2つがそれぞれ2割以上となった。以下、「民間のスポーツ施設（フィットネスクラブなど）」(18.9%)、「区立体育館・プール・テニスコートなどの区立のスポーツ施設」(12.3%) が1割以上の比率である（図2-27）。

年代別にみると、20代では「公園・広場」「自宅周辺（庭含む）・友人宅」「民間のスポーツ施設（フィットネスクラブなど）」など、多岐に亘った施設を利用していることがうかがえる（図2-28）。

問16(1)の運動習慣別でみると、ほぼ毎日の人、週2～3回程度の人、月に2～3回程度の人では、スポーツを行う場所に大きな差異はみられず、同じ様な回答比率である。（図2-29）。

図 2-28 運動場所（年代別）

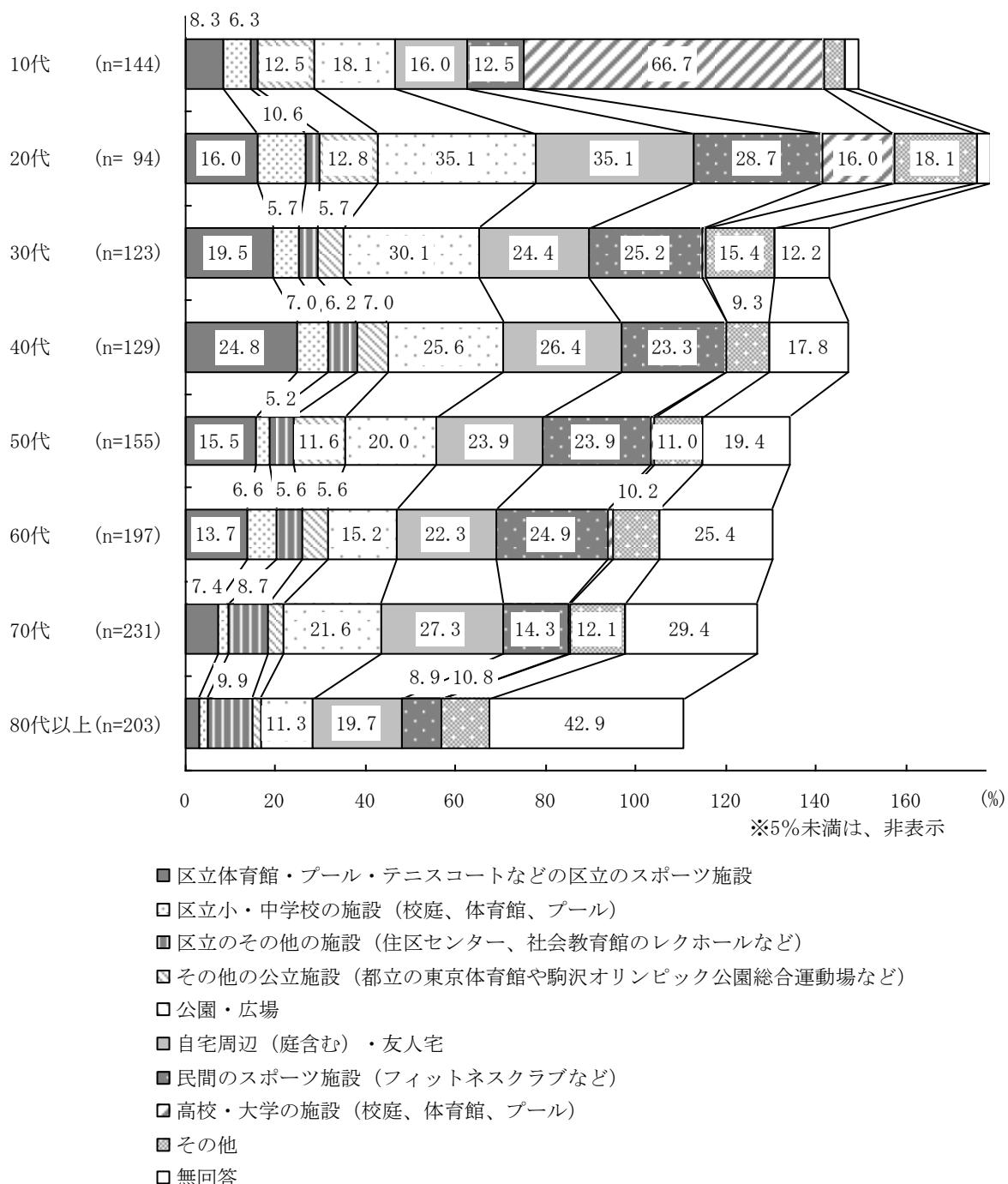


図 2-29 運動場所（問 16(1)運動習慣別）

