

# 【仮称】いたばし健康プラン2030（板橋区健康づくり21計画）の策定方針について

## 1 計画策定の趣旨・目的

区では、「いたばし健康プラン～板橋区健康づくり21計画（第二次）～」(以下「現行計画」という)を策定し、健康増進に取り組んできた。

平成29年度には「いたばし健康プラン後期行動計画2022」を策定し、行動指針を修正した。

また、国の「健康日本21（第二次）」延長への対応や区の上位計画と終期を合わせることを目的として、令和4年度に「いたばし健康プラン後期行動計画2022（追補版）」を作成したところである。

令和7年度に現行計画が終期を迎えるため、新たな健康課題や社会背景の変化を踏まえつつ、すべての区民が健やかで心豊かに生活できる区の実現をめざすため、「（仮称）いたばし健康プラン2030～板橋区健康づくり21計画（第三次）～」(以下「次期計画」)を策定する。

## 2 計画策定の方向性

### ① 新たな健康課題への対応

人生100年時代を迎え、社会の多様化と共に、健康課題も多様化していることから、集団や個人の特性を踏まえた健康づくりや、健康に関心が薄い方を含む幅広い世代へのアプローチなど、「誰一人取り残さない健康づくり」を推進するとともに、ICT活用やエビデンスを踏まえた目標の設定など、「より実効性をもつ取組の推進」の視点から計画を策定していく。

### ② 自殺対策計画の一体的策定

区では「いのちを支える地域づくり計画2025 板橋区自殺予防対策計画」を策定して自殺対策に取り組んでいるが、自殺対策はこころの健康維持向上、社会とのつながりや休養・睡眠など、健康プランとの親和性が高い。そこで、次期計画ではいのちを支える地域づくり推進計画を内包し、より効果的かつ一体的に両計画を策定する。

### ③ データに基づく計画策定

次期計画策定にあたり、令和6年度に実施した「板橋区区民健康意識調査」や基幹統計、国保データベースシステム（KDB）などといった様々なデータを活用し、客観性のある計画をめざす。

### ④ 国・都との整合

次期計画策定にあたっては、国の「健康日本21（第三次）」や「第4次食育推進基本計画」、東京都の「東京都健康推進プラン21（第三次）」や「東京都食育推進計画」と整合性を取りながら策定を行う。

## 3 計画の位置づけと計画期間

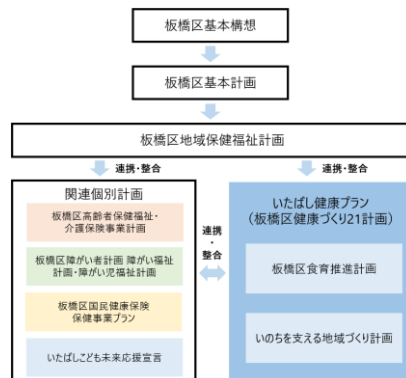
### (1) 計画期間

令和8（2026）年度から令和12（2030）年度までの5か年とし、基本計画や地域保健福祉計画などの区上位計画や関連計画と整合性をとり、多様化する健康課題に柔軟に対応していく。

### (2) 計画の位置づけ

健康増進法第8条の2に基づく「市町村健康増進計画」として策定する。

また、食育基本法第18条に定める「市町村食育推進計画」及び自殺対策基本法第13条の2に定める「市町村自殺対策計画」を内包し、一体的に策定する。



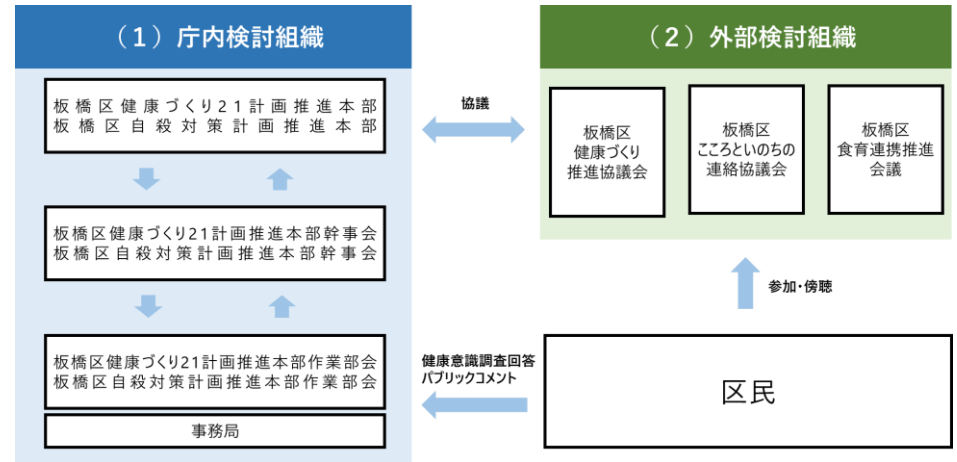
## 4 検討体制

### (1) 庁内検討組織

健康生きがい部長を幹事長とし、関係課長で構成する「板橋区健康づくり21計画推進本部幹事会」において検討を進め、区長を本部長とする「板橋区健康づくり21計画推進本部」（戦略会議に統合された本部会議）において決定する。

### (2) 外部検討組織

学識経験者や関係団体、区民公募委員等から構成される各会議体（板橋区健康づくり推進協議会、板橋区こころの連絡協議会、板橋区食育連携推進会議）において意見聴取し、計画に反映する。



## 5 区民健康意識調査について

現行計画最終評価や次期計画策定に向けた基礎データ取得を目的として、令和6年度に区民健康意識調査を実施した。実施概要は別紙のとおりである。

## 6 今後のスケジュール（予定）

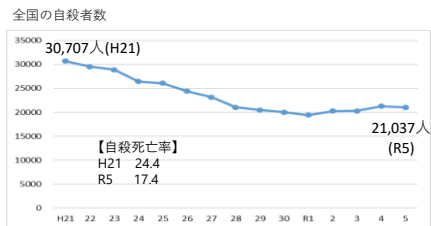
今後のスケジュールは以下のとおりを予定している。

※策定にかかる今後のスケジュールは、裏面「（仮称）いのちを支える地域づくり計画2030」と同様とする。

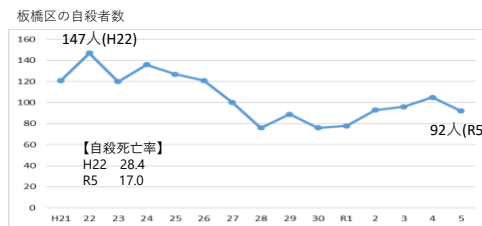
令和7年	3月	策定方針（庁議）
	4月	策定方針（健康福祉委員会）
	7月下旬	骨子案（庁議）
	8月下旬	骨子案（健康福祉委員会）
	10月	素案（庁議）
	11月上旬	素案（健康福祉委員会）
	11月下旬	パブリックコメント
令和8年	1月	原案（庁議）
	2月	原案（健康福祉委員会）

## 1 策定の背景

- 平成10(1998)年以降、経済・生活問題、社会的孤立等の影響から、国内年間自殺者数が3万人を超える状態（警察統計）が続いていた。
- 平成18(2006)年に自殺対策基本法が施行され、自殺対策は「社会的な取組として実施されなければならない」とされた。
- 平成28(2016)年に自殺対策基本法が改正され、都道府県及び市町村に対して、地域の実情を勘案した自殺対策計画の策定が義務付けられた。
- 区は、令和2年度に「いのちを支える地域づくり計画2022」を策定し、自殺対策に取り組んできた。現在は、令和5(2023)年度から令和7(2025)年度を計画期間とする「いのちを支える地域づくり計画2025 板橋区自殺予防対策」（以下「現計画」という）を策定したところである。
- 自殺に関する状況について、国内の自殺者数は、令和5(2023)年が21,837人となり、長い期間で見ると減少傾向にあるが、小中高生の自殺者数は、令和4(2022)年に514人で過去最多、令和5(2023)年に513人となるなど高い水準が続いている（令和6(2024)年は暫定値で527人）。※左記はいずれも警察統計(発見日・住居地)
- 国は、令和5(2023)年に「子どもの自殺対策緊急強化プラン」を取りまとめる等、自殺対策を緊急的かつより強力に推進すべく取り組んでいる。
- 現計画が、令和7(2025)年度に終期を迎えるため、子どもの自殺など新たな課題への対応及び自殺に至る要因分析を踏まえ「(仮称)いのちを支える地域づくり計画2030」（以下「次期計画」という）を策定する。



資料：人口動態統計



資料：人口動態統計



資料：警察統計

【自殺死亡率】  
人口10万人あたりの自殺者数で、一般的には単位なしで表記される。  
【警察統計】  
総人口（日本における外国人も含む）を対象とする。  
【人口動態統計】  
日本における日本人（外国人は含まない）を対象とする。

## 2 計画の位置づけと計画期間

※計画の位置づけ図は、表面「いたばし健康プラン2030」資料を参照

- 位置づけ  
自殺対策基本法第13条第2項に定める「市町村自殺対策計画」として策定する。  
計画策定にあたっては、板橋区基本構想などの上位計画及び関連計画との連携・整合を図る。  
なお、次期計画は、いたばし健康プラン(健康増進法第8条第2項に規定する市町村健康増進計画)と一体的に策定する。
- 計画期間  
令和8(2026)年度から令和12(2030)年度までの5か年とする。  
計画期間内においても、社会状況の変化等を勘案して、適宜、見直しを行う。

## 3 計画策定の方向性

①健康プランとの一体的策定



自殺の原因・動機は様々なものがあるが、そのうちの1つに「健康問題」がある。区では、健康寿命延伸や健康増進を目的とした「いたばし健康プラン」を策定しているが、健康プランは心の健康や睡眠・休養に関する記載がある等、自殺対策と関連性が深い。そこで、より効果的に自殺対策を推進することを目的として、次期計画は、いたばし健康プランと一体的に策定する。

※策定にかかる今後のスケジュールは、表面「いたばし健康プラン2030」と同様とする。

②関係部署との包括的連携



関係部署との包括的な連携により事業効果を高める等、多面的・多角的な視点で自殺対策に取り組む。特に、子どもの自殺者数は近年増加傾向となっており、令和6年は、全国における小中高生の自殺者数が暫定値ではあるが過去最大となった。こういった課題に対処するため、教育部門との連携をさらに深める等、板橋区の資源を活かした施策を展開していく。

③国・都の計画との整合



国の「自殺総合対策大綱」及び東京都の「東京都自殺総合対策計画」を勘案するほか、近年増加傾向にある子どもの自殺対策について、国の「子どもの自殺対策緊急強化プラン」との整合性を図る。

## 4 検討体制

※検討体制図は、表面「いたばし健康プラン2030」資料を参照

- 庁内検討組織  
保健所長を幹事長とし、関係課長で構成する「板橋区自殺対策計画推進本部幹事会」において検討を進め、区長を本部長とする「板橋区自殺対策計画推進本部」(戦略会議に統合された本部会議)において決定する。
- 外部検討組織  
学識経験者や関係団体等の35名以内から構成される「板橋区こころのいのちの連絡協議会」において意見聴取し、計画に反映する。

## 5 参考 国の自殺総合対策大綱における基本方針及び数値目標

【基本方針】

- 生きることの包括的な支援として推進する
  - 社会全体の自殺リスクを低下させる／②生きることの阻害要因を減らし、促進要因を増やす
- 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む
  - 様々な分野の生きる支援との連携を強化する／②地域共生社会の実現に向けた取組や生活困窮者自立支援制度などとの連携
  - 精神保健医療福祉施策との連携／④孤独・孤立対策との連携／⑤こも家庭庁との連携
- 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる
  - 対人支援・地域連携・社会制度のレベルごとの対策を連動させる
  - 事前対応・自殺発生の危機対応・事後対応の段階ごとに効果的な施策を講じる／③自殺の事前対応の更に前段階での取組を推進する
- 実践と啓発を両輪として推進する
  - 自殺は「誰にでも起こり得る危機」という認識を醸成する／②自殺や精神疾患に対する偏見をなくす取組を推進する
  - マスメディア等の自主的な取組への期待
- 国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、連携・協働を推進する
- 自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮する

数値目標/板橋区

	平成27年	令和8年
自殺死亡率	18.9	13.0以下
自殺者数(人)	100人	70人以下

【数値目標/国】

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指すため、当面は先進諸国の現在の水準まで減少させることを目指し、令和8年までに、自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）を平成27年と比べて30%以上減少させることとする。（平成27年：18.5 ⇒ 令和8年：13.0以下）

## 1 調査実施の目的

平成25年に策定した「いたばし健康プラン～板橋区健康づくり21計画（第二次）～（以下、「現行計画」という）」が令和8（2026）年3月にその計画期間が終了することから、これまでの健康施策の成果を踏まえ、かつ、いたばしNo.1実現プラン等、区の上位計画と整合を図りながら、「いたばし健康プラン（第三次）」（以下、「次期計画」という）の策定を予定している。

この次期計画策定にあたり、現行計画の最終評価実施・指標設定及び次期計画策定のための指標設定を目的として、本調査を実施した。

## 2 調査実施概要

本調査は、4ライフステージ6区分を対象として設定し、調査を行った（以下のとおり）。

		調査対象・標本数	抽出方法	回収数、有効回収率	調査方法	調査期間
乳幼児期	4か月健診	4か月健診 6月抽出 対象者 275人	各健康福祉センターで 6月に必要書類を発送する対象者を抽出	204人 74.2%	無記名アンケート (健康福祉センターへの直接提出 もしくはWeb回答)	令和6年 7月1日 ～ 令和6年 9月30日
	3歳児健診	3歳児健診6月抽出 対象者 325人		198人 60.9%		
学齢期	小学校5年生	全区立小学校5年生 4,019人	-	2,389人 59.4%	無記名アンケート (Web回答)	令和6年 9月30日
	中学校2年生	全区立中学校2年生 3,129人		1,541人 49.2%		
青年期	満15歳～19歳 1,000人	住民基本台帳から、 層化二段階無作為抽出	○配付 調査票を郵送により配付 ○回収 郵送またはWeb回答	308人 30.8%	令和6年 7月5日 ～ 令和6年 8月5日	
成人期・シニア期	満20歳～85歳 3,000人			1,139人 38.0%		
計		11,748人		5,779人 49.2%		

## 3 調査結果概要等

### (1) 各分野の状況

本調査で調査した、健康に係る代表的な7分野（「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・睡眠」、「飲酒・喫煙」、「歯・口腔の健康」、「こころの健康」、「地域との繋がり・健康づくり活動」）について、第二次計画策定時（平成24年～平成25年）と令和6年度の状況を比較できるよう、図示を行った（裏面のとおり）。

なお、数値については、一番幅広い年齢層である、成人期とシニア期を合算した値を表示した（一部項目を除く）。

### (2) 設問加除整理

調査実施にあたり、第二次計画の成果指標と直接的に関係が無いと思われる設問について、整理を行った。※一般的に、設問数が多いほど回答離脱率が高くなることが知られている。

一方で、前回調査（平成29年）時に無かった設問について、新たな視点での分析を行えるよう、一部設問について追加を行った（例：健康実感性、居住地域（健福管轄別）など）。

### (3) 「健康実感性」※の差異から見る各分野の状況

「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・睡眠」、「飲酒・喫煙」、「歯・口腔の健康」、「こころの健康」、「地域との繋がり・健康づくり活動」について、健康実感性の高低による差異を確認するため、成人期・シニア期を対象として、レーダーチャート化を行った（下図のとおり）。

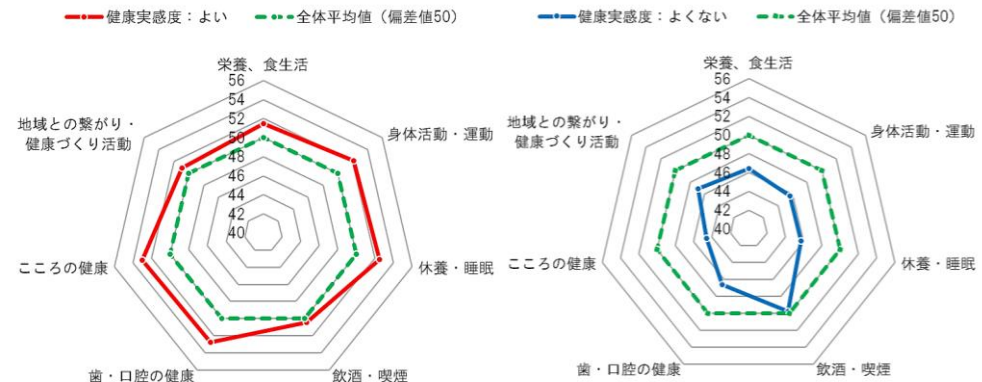
レーダーチャートによると、健康実感性が高い人は「身体活動・運動」、「休養・睡眠」、「こころの健康」の数値が高い傾向があることがわかる。

#### ※「健康実感性」について

令和6年度区民健康意識調査実施にあたり、自分の健康状態をどのように感じているのかを調べるため、「現在のあなたの健康状態をどのように感じていますか」という設問を加えた。この主観的な健康度について、本資料では便宜上「健康実感性」と称している。

### (4) 得られたデータの活用

本調査で得られたデータなどを参考に、現行計画の評価及び次期計画の策定を行っていく。



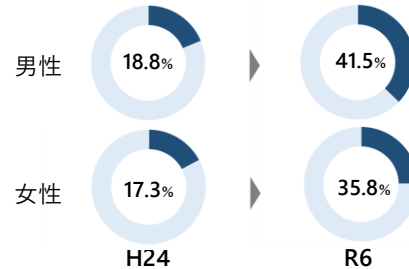
# 【参考】分野別状況（第二次計画策定時との比較）

## 本頁の留意点

- 健康について関係性が高い分野を選定し、第二次計画策定時のアンケート調査（平成24年、平成25年）と令和6年度区民健康意識調査時の状況を併記し、経年変化を視覚的に把握できるようにした。
- 基幹統計などとの比較や各分野の詳細な指標変化については、次期計画骨子案作成の際に行う予定である。
- 当資料の分野整理は調査を行うためにわかりやすく整理したものであり、次期計画の施策体系は今後検討していく。

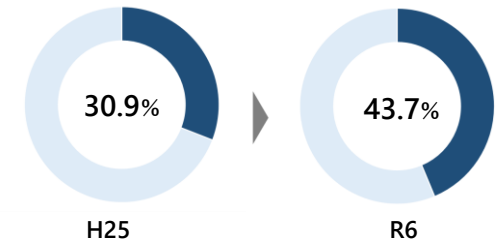
## 身体活動・運動（運動習慣）

- 「1回あたり30分の運動を週2回、1年以上継続している」人の割合は男女ともに大幅に改善している。



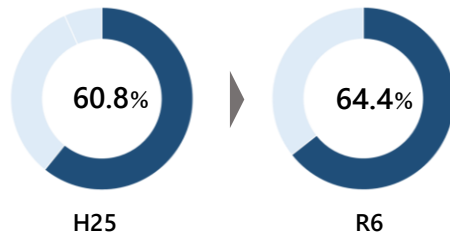
## 地域との繋がり・健康づくり活動

- グループや団体に活動している人のうち、健康づくりに関する活動に参加した人の割合は増加した。



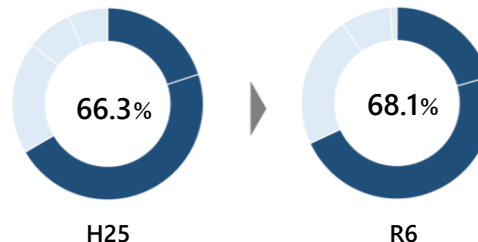
## 栄養・食生活

- 「食品中の塩分を確認している人」の割合は増加した。



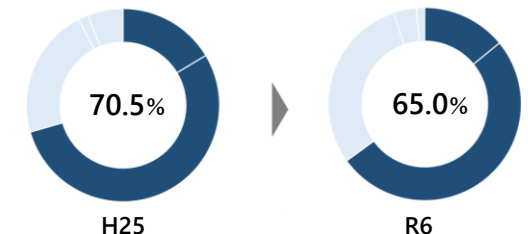
## こころの健康

- 「こころの健康に関心を持つ」人の割合は微増で改善した。  
※「とてもある」「どちらかといえばある」割合を合算



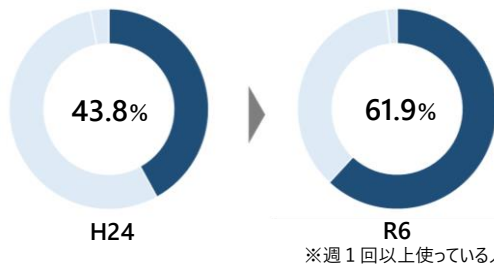
## 休養・睡眠

- 「睡眠で十分な休養が取れていると感じる」人の割合は減少した。  
※「十分とれている」「まあまあとれている」割合を合算



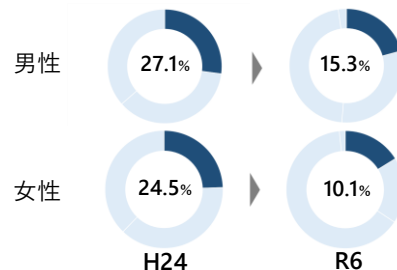
## 歯・口腔の健康

- 「歯間部清掃用具（フロス）や歯間ブラシを週1回以上使っている」人の割合は、大幅に改善している。



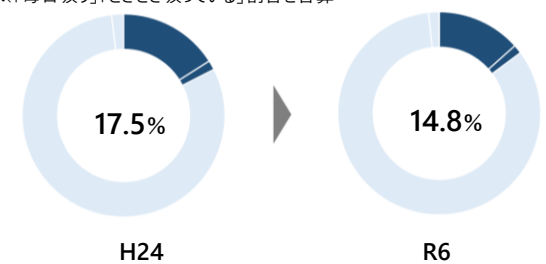
## 飲酒（リスクが高まる飲酒率）

- リスクが高まる飲酒をしている成人期の割合は、男性・女性ともに減少している。



## 喫煙

- 喫煙率※は微減であり、改善が見られた。  
※「毎日吸う」「ときどき吸っている」割合を合算



令和6年度  
板橋区区民健康意識調査  
概要版

令和6年11月  
板橋区

# 第1章 調査の概要

## 1. 調査目的

平成25年に策定しました「いたばし健康プラン～板橋区健康づくり21計画（第二次）～（以下、「現行プラン」といいます。）」が令和8（2026）年3月にその計画期間が終了することから、これまでの健康施策の成果を踏まえ、かつ、いたばしNo.1実現プラン等、区の上位計画と整合を図りながら、「いたばし健康プラン（第三次）」（以下、「次期プラン」といいます。）を策定します。この次期プラン策定にあたり、現行プランの最終評価実施・指標設定及び次期プラン評価のための指標設定を目的として調査を実施しました。

## 2. 調査の実施方法

### （1）成人期・シニア期

調査対象者及び標本数	満20歳～満85歳の板橋区在住者3,000人
抽出方法	住民基本台帳から層化二段無作為抽出
回収数及び回収率	1,139人、有効回収率38.0%
調査方法	調査票を郵送により配布 回収は、返信用封筒による郵送又はWeb回答 ※礼状兼督促はがきを1回送付
調査期間	令和6年7月11日～令和6年8月5日

### （2）青年期

調査対象者及び標本数	満15歳（中学生を除く）～満19歳の板橋区在住者1,000人
抽出方法	住民基本台帳から層化二段無作為抽出
回収数及び回収率	308人、有効回収率30.8%
調査方法	調査票を郵送により配布 回収は、返信用封筒による郵送又はWeb回答 ※礼状兼督促はがきを1回送付
調査期間	令和6年7月11日～令和6年8月5日

### （3）乳幼児期（4か月児健診）

調査対象者及び標本数	乳幼児健診関係書類の6月抽出・発送対象となっている保護者と乳幼児275人
回収数及び回収率	204人、有効回収率74.2%
調査方法	無記名アンケート方式（健康福祉センターへの提出を介した直接回答もしくはオンライン回答）
調査期間	令和6年7月1日～令和6年9月30日

(4) 乳幼児期（3歳児健診）

調査対象者及び標本数	乳幼児健診関係書類の6月抽出・発送対象となっている保護者と乳幼児 325 人
回収数及び回収率	198 人、有効回収率 60.9%
調査方法	無記名アンケート方式（健康福祉センターへの提出を介した直接回答もしくはオンライン回答）
調査期間	令和6年7月1日～令和6年9月30日

(5) 学齢期（小学校5年生）

調査対象者及び標本数	全区立小学校 51 校 4,019 人
回収数及び回収率	2,389 人、有効回収率 59.4%
調査方法	無記名アンケート方式（オンライン回答）
調査期間	令和6年7月1日～令和6年9月30日

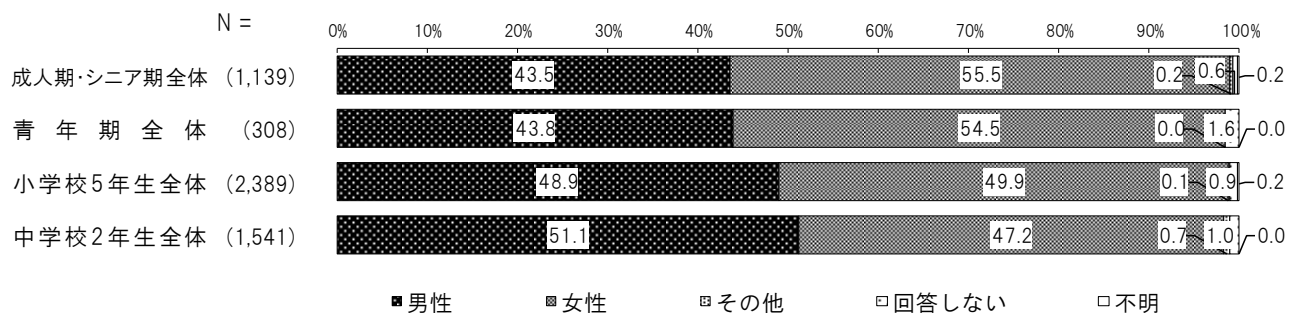
(6) 学齢期（中学校2年生）

調査対象者及び標本数	全区立中学校 22 校 3,129 人
回収数及び回収率	1,541 人、有効回収率 49.2%
調査方法	無記名アンケート方式（オンライン回答）
調査期間	令和6年7月1日～令和6年9月30日

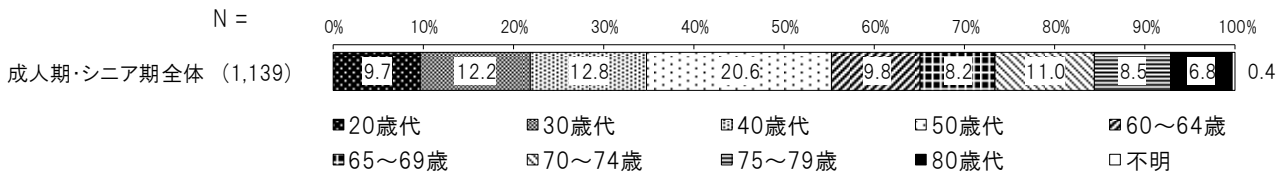
## 第2章 調査結果

### 1. 回答者の属性

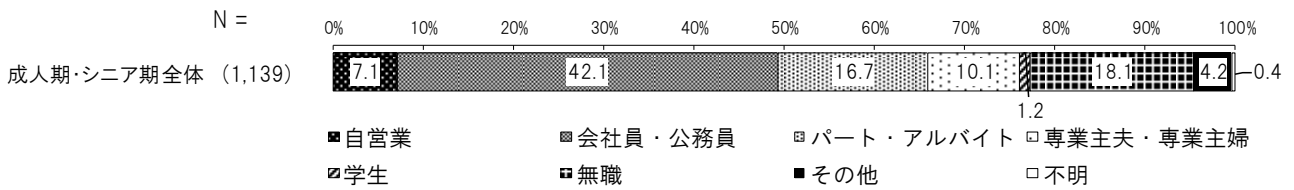
(1) 性別



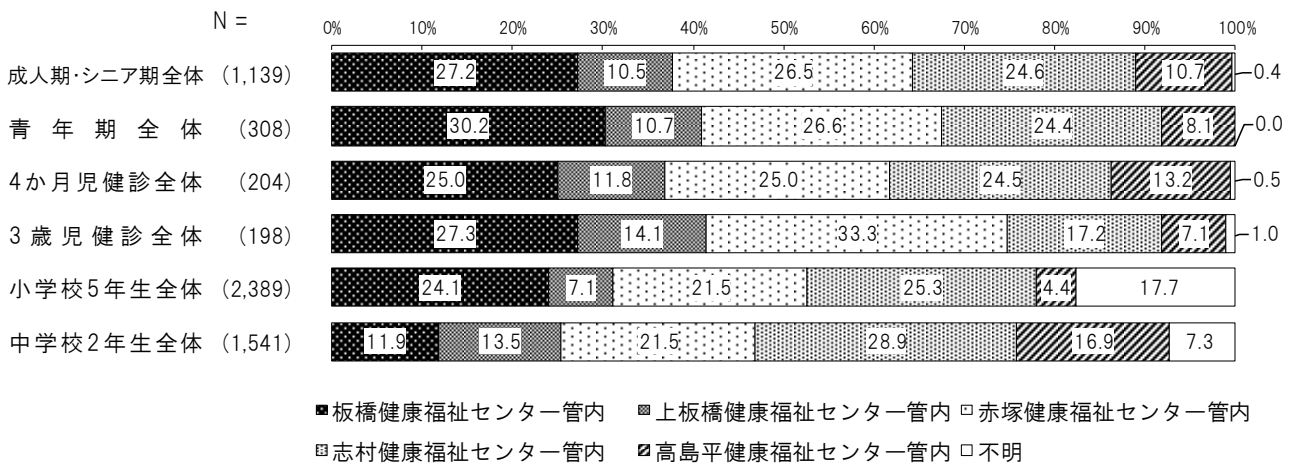
(2) 年代 (成人期・シニア期)



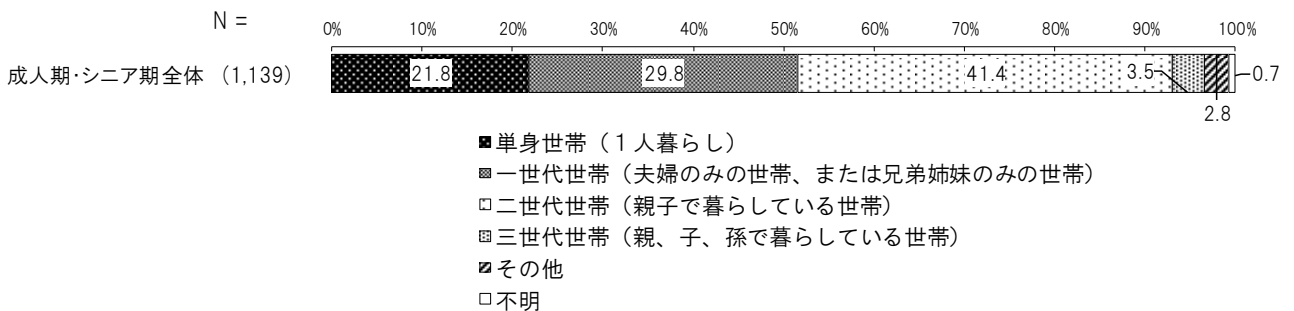
(3) 職業 (成人期・シニア期)



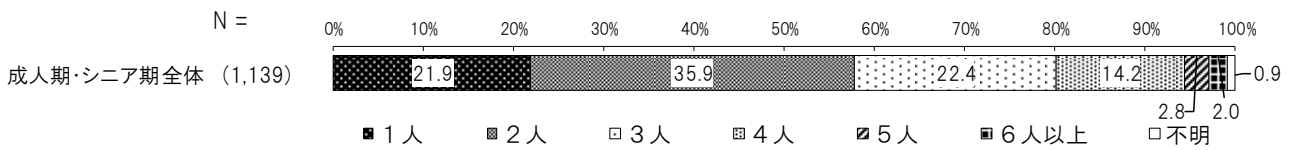
(4) 居住地域 (5センター別)



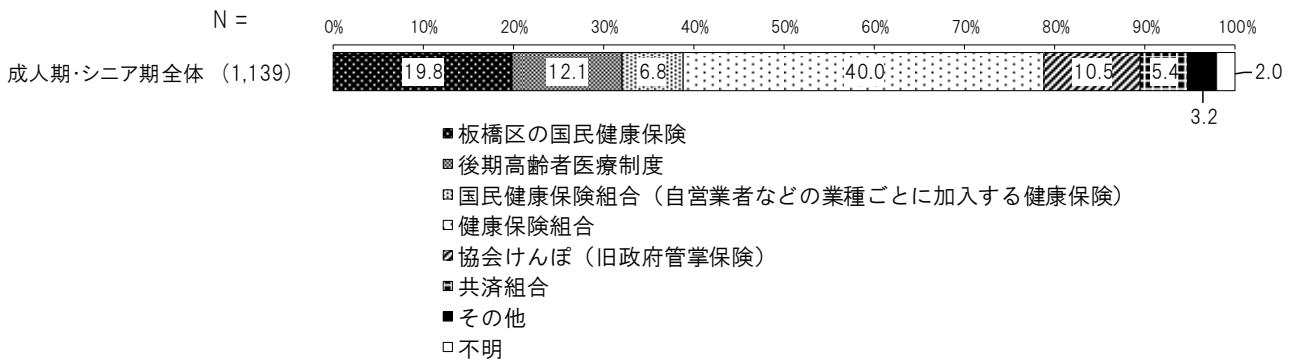
(5) 世帯構成 (成人期・シニア期)



(6) 同居家族人数 (成人期・シニア期)



(7) 加入している健康保険 (成人期・シニア期)

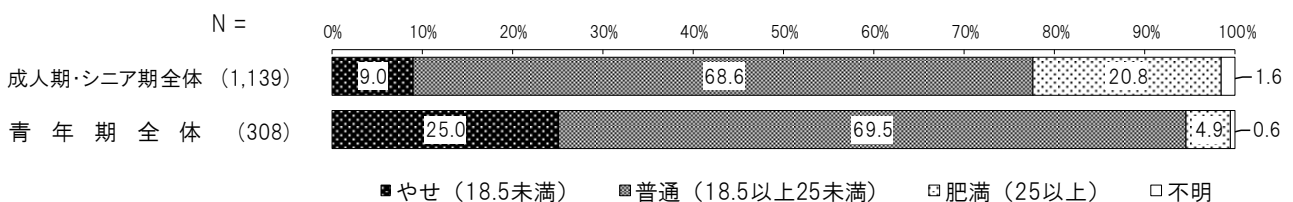


2. 調査結果概要

1 成人期・シニア期、青年期

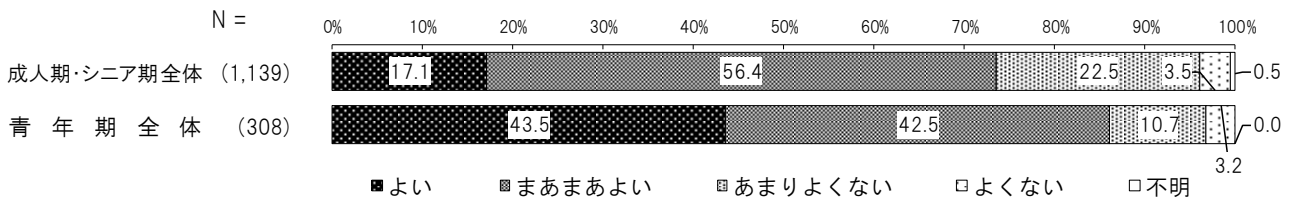
(1) BMI (成人期・シニア期：問9 青年期：問1)

- ・成人期・シニア期の全体では、「普通 (18.5以上25未満)」が68.6%で最も高く、次いで「肥満 (25以上)」が20.8%、「やせ (18.5未満)」が9.0%となっています。
- ・青年期の全体では、「普通 (18.5以上25未満)」が69.5%で最も高く、次いで「やせ (18.5未満)」が25.0%、「肥満 (25以上)」が4.9%となっています。



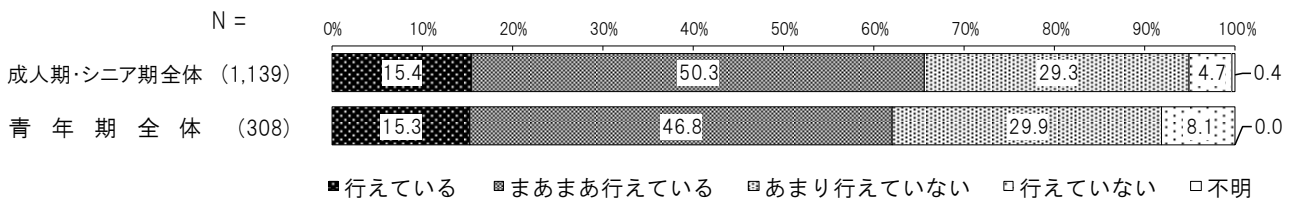
(2) 主観的な健康状態 (成人期・シニア期：問12 青年期：問6)

- ・成人期・シニア期の全体では、「まあまあよい」が56.4%で最も高く、次いで「あまりよくない」が22.5%、「よい」が17.1%、「よくない」が3.5%となっています。
- ・青年期では、「よい」が43.5%で最も高く、次いで「まあまあよい」が42.5%、「あまりよくない」が10.7%、「よくない」が3.2%となっています。



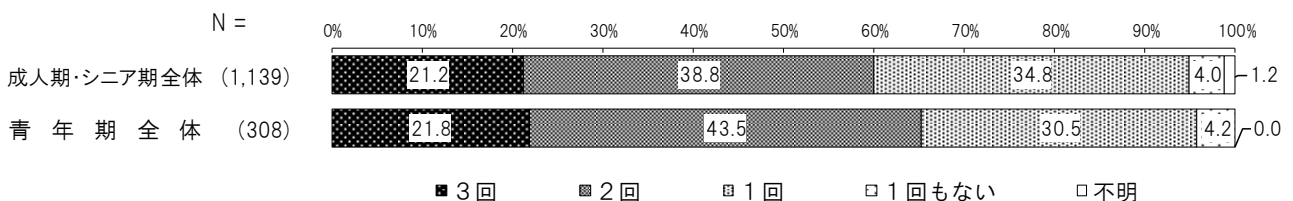
(3) 健康に意識した生活 (成人期・シニア期：問13 青年期：問7)

- ・成人期・シニア期の全体では、「まあまあ行えている」が50.3%で最も高く、次いで「あまり行えてない」が29.3%、「行えている」が15.4%、「行えていない」が4.7%となっています。
- ・青年期の全体でも、「まあまあ行えている」が46.8%で最も高く、次いで「あまり行えてない」が29.9%、「行えている」が15.3%、「行えていない」が8.1%となっています。



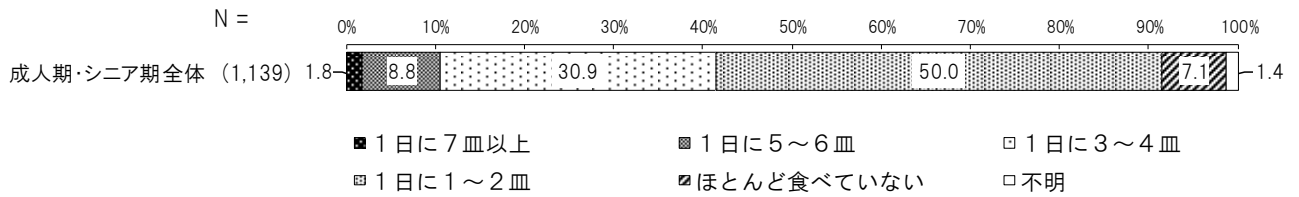
(4) 主食・主菜・副菜の組み合わせ頻度 (成人期・シニア期：問30 青年期：問16)

- ・成人期・シニア期の全体では、「2回」が38.8%で最も高く、次いで「1回」が34.8%、「3回」が21.2%、「1回もない」が4.0%となっています。
- ・青年期の全体でも、「2回」が43.5%で最も高く、次いで「1回」が30.5%、「3回」が21.8%、「1回もない」が4.2%となっています。



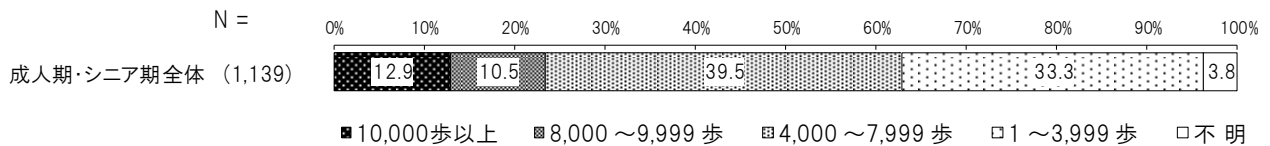
(5) 野菜摂取量（皿数）（成人期・シニア期：問 36）

- 成人期・シニア期の全体では、「1日に7皿以上」が1.8%、「1日に5～6皿」が8.8%、「1日に3～4皿」が30.9%、「1日に1～2皿」が50.0%、「ほとんど食べていない」が7.1%でした。



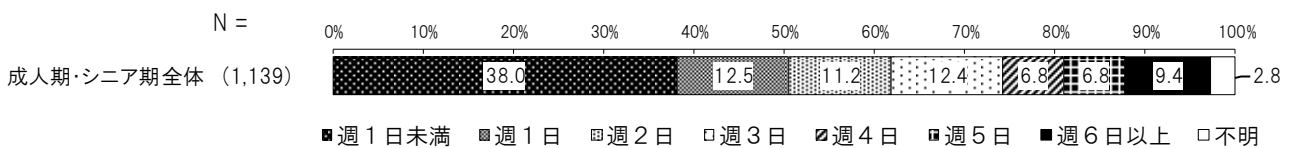
(6) 1日あたり平均歩数（成人期・シニア期：問 40）

- 成人期・シニア期の全体では、「10,000歩以上」が12.9%、「8,000～9,999歩」が10.5%、「4,000～7,999歩」が39.5%、「1～3,999歩」が33.3%でした。



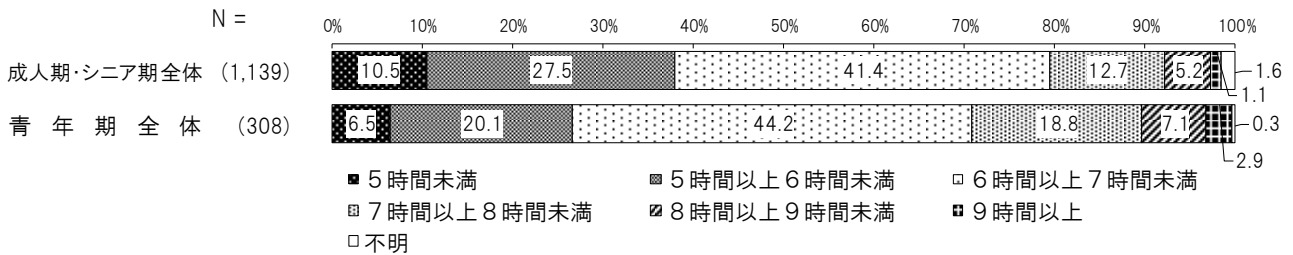
(7) 運動頻度（成人期・シニア期：問 41）

- 成人期・シニア期の全体では、「週1日未満」が38.0%、「週1日」が12.5%、「週2日」が11.2%、「週3日」が12.4%、「週4日」と「週5日」が6.8%、「週6日以上」が9.4%でした。



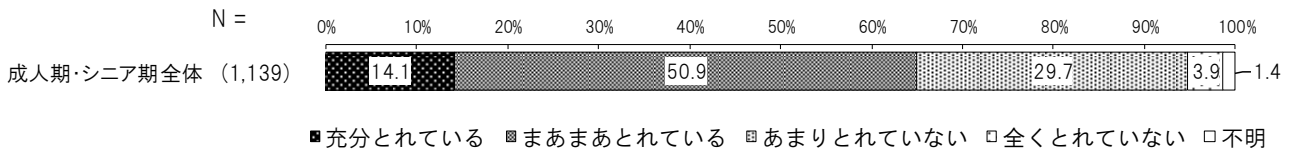
(8) 平均睡眠時間（成人期・シニア期：問 43 青年期：問 14）

- ・成人期・シニア期の全体では、「6時間以上7時間未満」が41.4%で最も高く、次いで「5時間以上6時間未満」が27.5%、「7時間以上8時間未満」が12.7%、「5時間未満」が10.5%、「8時間以上9時間未満」が5.2%、「9時間以上」が1.1%となっています。
- ・青年期の全体でも、「6時間以上7時間未満」が44.2%で最も高く、次いで「5時間以上6時間未満」が20.1%、「7時間以上8時間未満」が18.8%、「8時間以上9時間未満」が7.1%、「5時間未満」が6.5%、「9時間以上」が2.9%となっています。



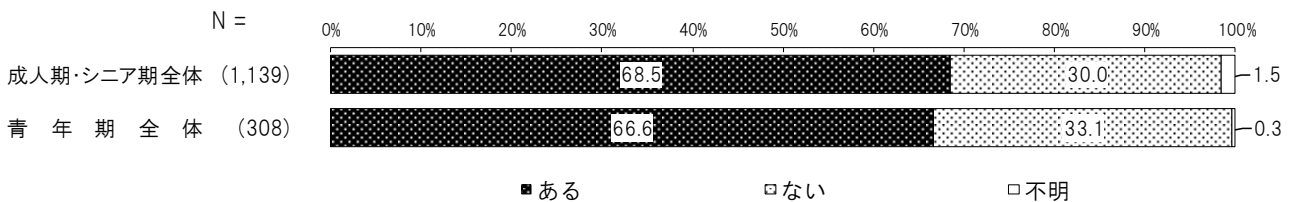
(9) 睡眠による休養感（成人期・シニア期：問 44）

- ・成人期・シニア期の全体では、「充分とれている」が14.1%、「まあまあとれている」が50.9%、「あまりとれていない」が29.7%、「全くとれていない」が3.9%でした。



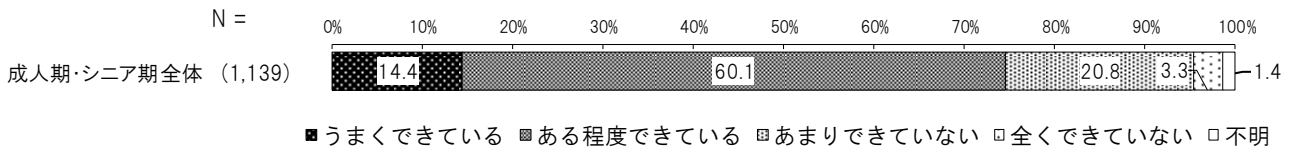
(10) 日常のストレス有無（成人期・シニア期：問 45 青年期：問 25）

- ・成人期・シニア期の全体では、「ある」が68.5%、「ない」が30.0%でした。
- ・青年期の全体では、「ある」が66.6%、「ない」が33.1%でした。



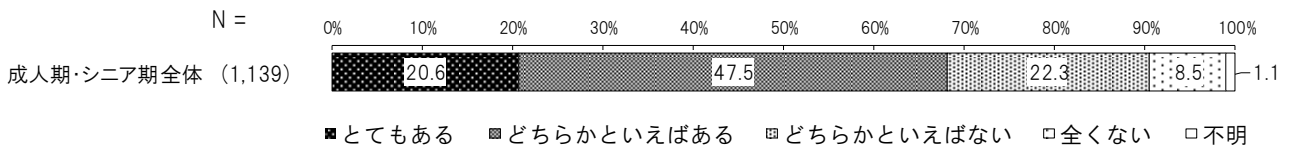
(11) ストレスへの対処（成人期・シニア期：問 46）

・成人期・シニア期の全体では、「うまくできている」が 14.4%、「ある程度できている」が 60.1%、「あまりできていない」が 20.8%、「全くできていない」が 3.3%でした。



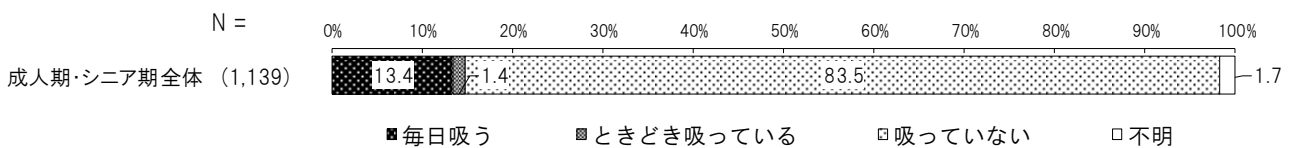
(12) 心の病気への関心（成人期・シニア期：問 49）

・成人期・シニア期の全体では、「とてもある」が 20.6%、「どちらかといえばある」が 47.5%、「どちらかといえばない」が 22.3%、「全くない」が 8.5%でした。

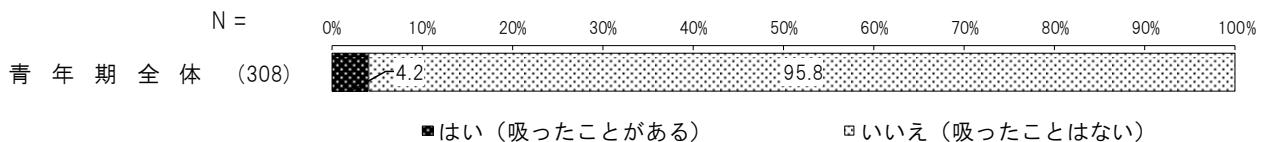


(13) 喫煙頻度（成人期・シニア期：問 65 青年期：問 32）

・成人期・シニア期の全体では、「毎日吸う」が 13.4%、「ときどき吸っている」が 1.4%、「吸っていない」が 83.5%でした。

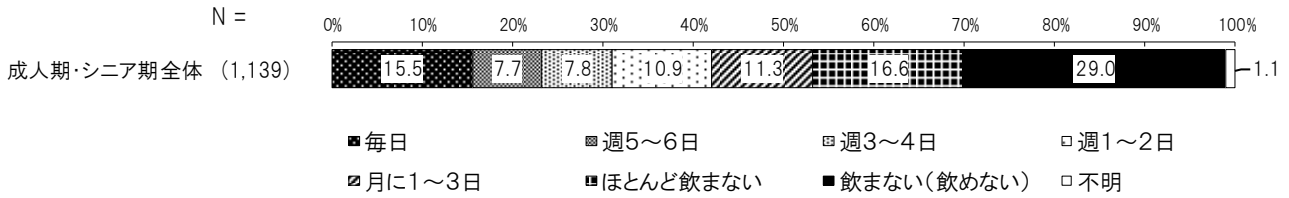


・青年期の全体では、「はい（吸ったことがある）」が 4.2%、「いいえ（吸ったことはない）」が 95.8%でした。

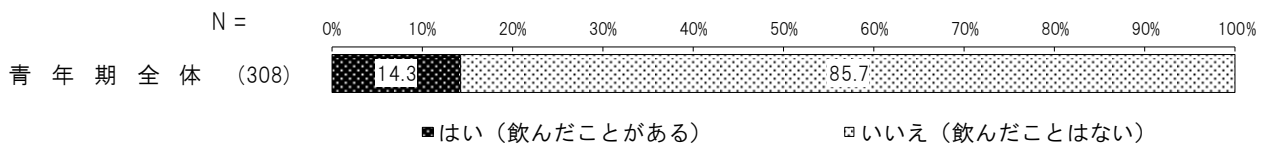


(14) 飲酒頻度 (成人期・シニア期：問 70 青年期：問 33)

・成人期・シニア期の全体では、「毎日」が 15.5%、「週 5～6 日」が 7.7%、「週 3～4 日」が 7.8%、「週 1～2 日」が 10.9%、「月に 1～3 日」が 11.3%、「ほとんど飲まない」が 16.6%、「飲まない (飲めない)」が 29.0%でした。

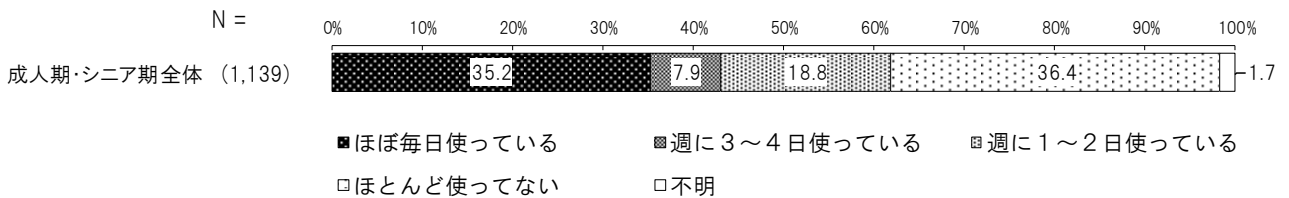


・青年期の全体では、「はい (飲んだことがある)」が 14.3%、「いいえ (飲んだことはない)」が 85.7%でした。



(15) 歯間ブラシ・フロス使用頻度 (成人期・シニア期：問 75)

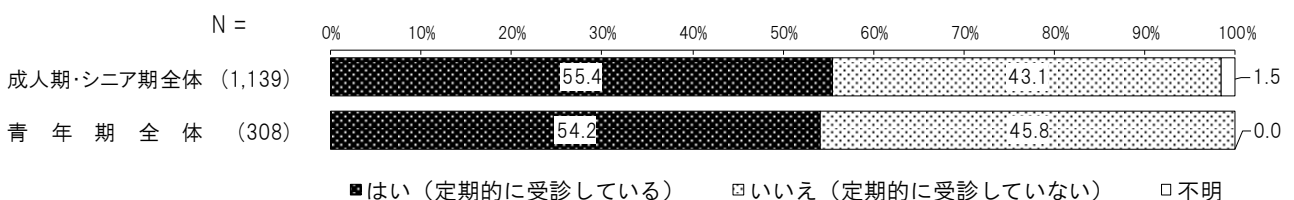
・成人期・シニア期の全体では、「ほぼ毎日使っている」が 35.2%、「週に 3～4 日使っている」が 7.9%、「週に 1～2 日使っている」が 18.8%、「ほとんど使っていない」が 36.4%でした。



(16) 定期的な歯科受診 (成人期・シニア期：問 76 青年期：問 24)

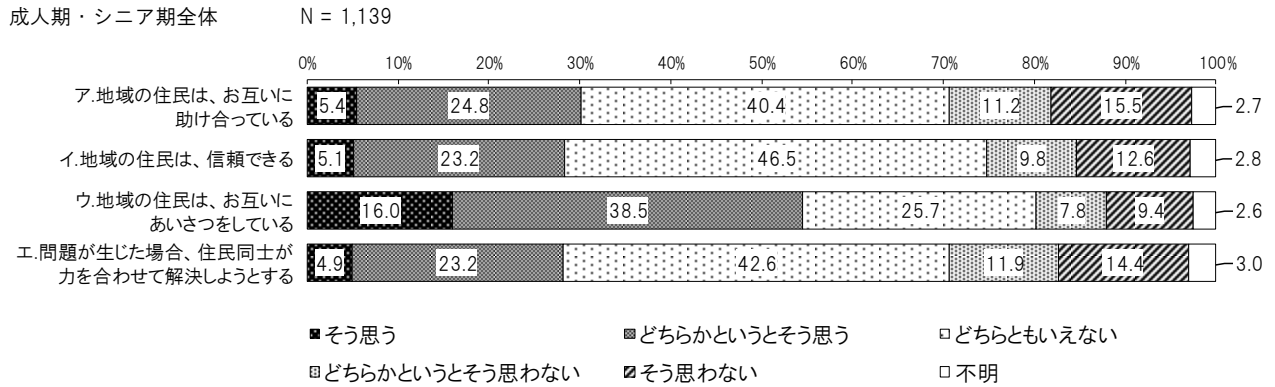
・成人期・シニア期の全体では、「はい (定期的に受診している)」が 55.4%、「いいえ (定期的に受診していない)」が 43.1%でした。

・青年期の全体では、「はい (定期的に受診している)」が 54.2%、「いいえ (定期的に受診していない)」が 45.8%でした。



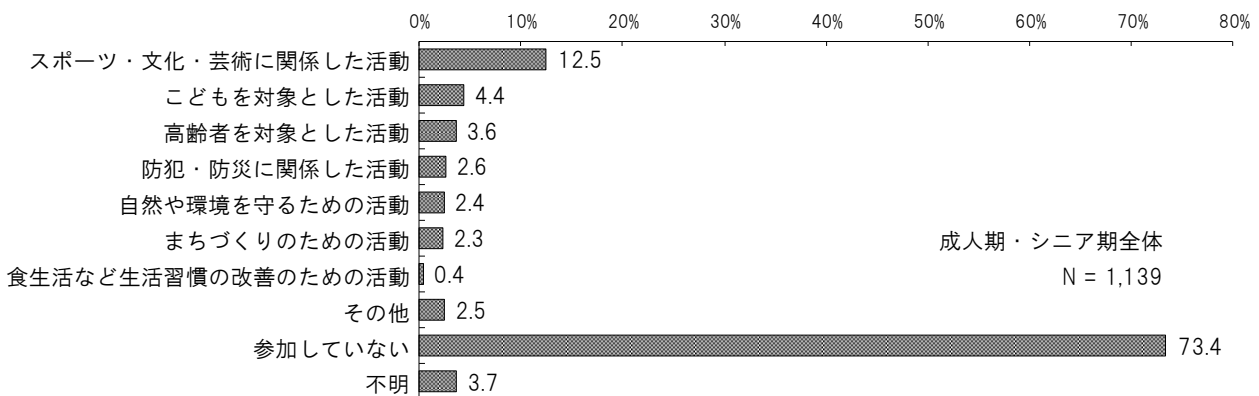
(17) 地域の助け合い（成人期・シニア期：問 79）

・『ア. 地域の住民は、お互いに助け合っている』、『イ. 地域の住民は、信頼できる』、『エ. 問題が生じた場合、住民同士が力を合わせて解決しようとする』では、「どちらともいえない」がそれぞれ 40.4%、46.5%、42.6%で最も高くなっています。『ウ. 地域の住民は、お互いにあいさつをしている』では、「どちらかというと思う」が 38.5%で最も高くなっています。



(18) グループ活動（成人期・シニア期：問 80）

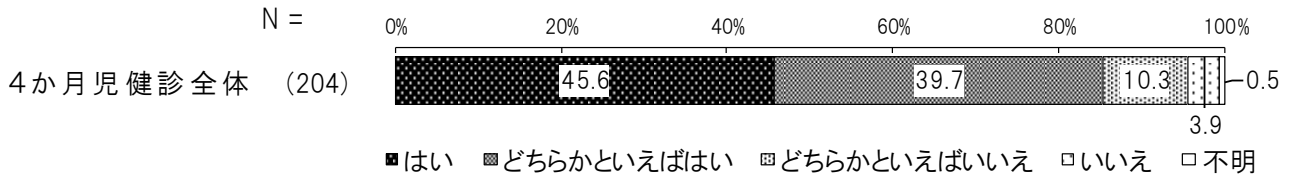
・成人期・シニア期の全体では、「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」が 12.5%で最も高く、次いで「子どもを対象とした活動」が 4.4%、「高齢者を対象とした活動」が 3.6%、「防犯・防災に関係した活動」が 2.6%、「自然や環境を守るための活動」が 2.4%などと続いています。なお、「参加していない」は 73.4%でした。



## 2 乳幼児期（4か月児健診、3歳児健診）

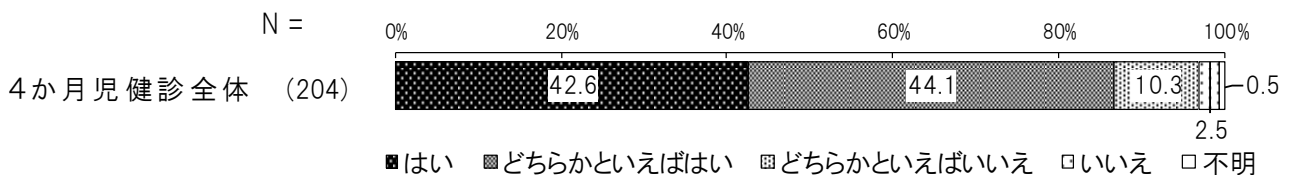
### （1）妊娠・出産に関して理解、知識があったか（4か月児健診；問1）

- ・4か月児健診全体では、「はい」が45.6%、「どちらかといえばはい」が39.7%、「どちらかといえばいいえ」が10.3%、「いいえ」が3.9%でした。



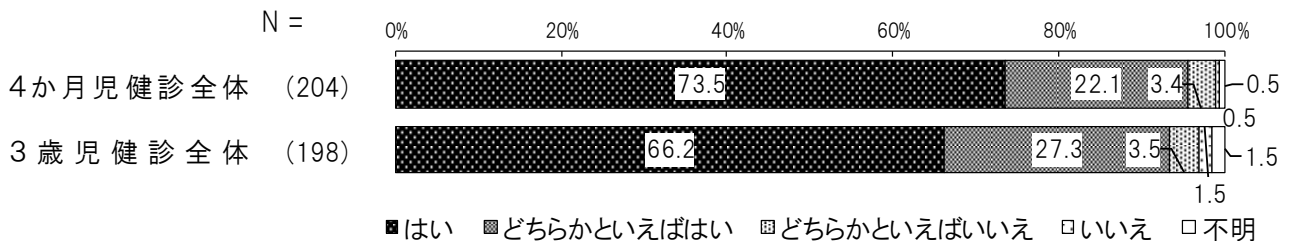
### （2）妊娠・出産に関して相談できる場所を知っているか（4か月児健診；問2）

- ・4か月児健診全体では、「はい」が42.6%、「どちらかといえばはい」が44.1%、「どちらかといえばいいえ」が10.3%、「いいえ」が2.5%でした。



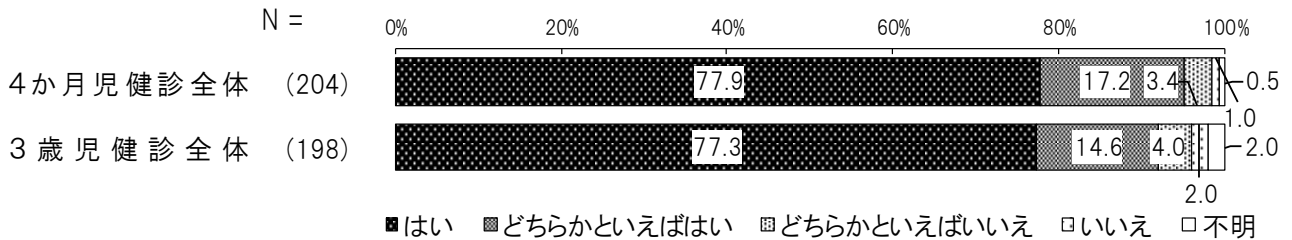
### （3）育児は楽しいか（4か月児健診；問3 3歳児健診：問15）

- ・4か月児健診全体では、「はい」が73.5%、「どちらかといえばはい」が22.1%、「どちらかといえばいいえ」が3.4%、「いいえ」が0.5%でした。
- ・3歳児健診全体では、「はい」が66.2%、「どちらかといえばはい」が27.3%、「どちらかといえばいいえ」が3.5%、「いいえ」が1.5%でした。



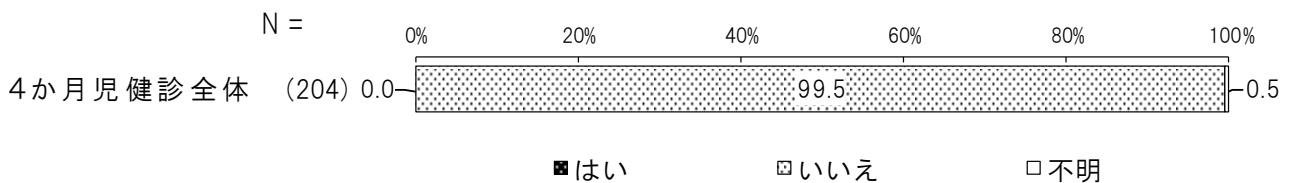
(4) 育児に関して相談する人がいるか（4か月児健診；問4 3歳児健診：問14）

- ・ 4か月児健診全体では、「はい」が77.9%、「どちらかといえばはい」が17.2%、「どちらかといえばいいえ」が3.4%、「いいえ」が1.0%でした。
- ・ 3歳児健診全体では、「はい」が77.3%、「どちらかといえばはい」が14.6%、「どちらかといえばいいえ」が4.0%、「いいえ」が2.0%でした。



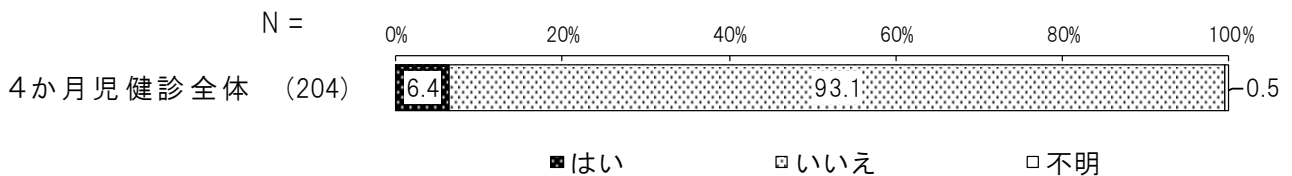
(5) 妊娠中の飲酒有無（4か月児健診；問5）

- ・ 4か月児健診全体では、「はい」が皆無、「いいえ」が99.5%でした。



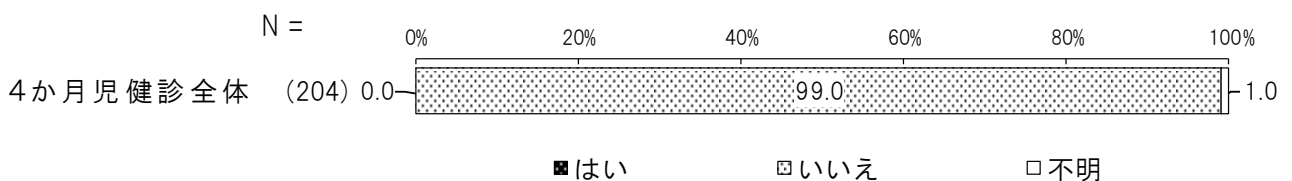
(6) 授乳中の飲酒有無（4か月児健診；問6）

- ・ 4か月児健診全体では、「はい」が6.4%、「いいえ」が93.1%でした。



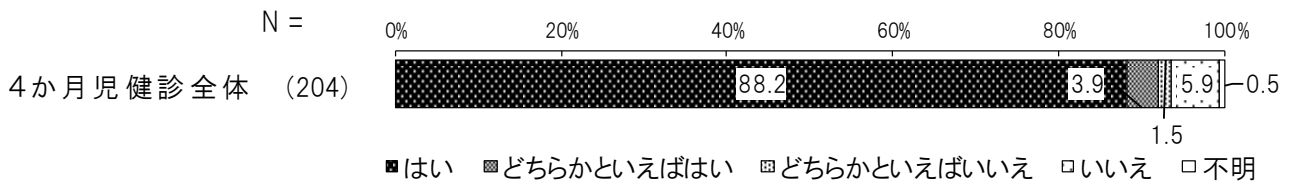
(7) 妊娠中の喫煙有無（4か月児健診；問7）

- ・ 4か月児健診全体では、「はい」が皆無、「いいえ」が99.0%でした。



(8) 子どものそばでタバコを吸わないようにしているか (4 か月児健診 ; 問 8)

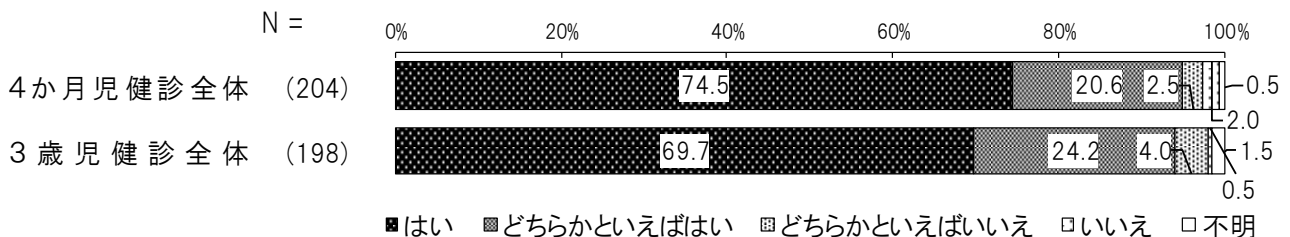
- ・ 4 か月児健診全体では、「はい」が 88.2%、「どちらかといえばはい」が 3.9%、「どちらかといえはいえ」が 1.5%、「いいえ」が 5.9%でした。



(9) 家庭内で事故 (窒息・転落等) 予防対策を行っているか

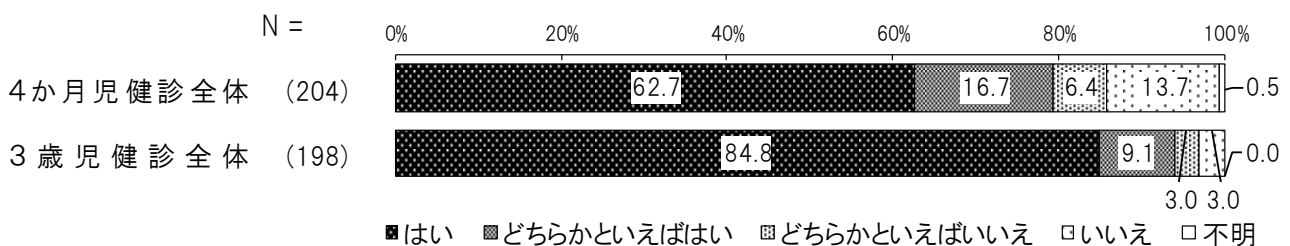
(4 か月児健診 ; 問 9 3 歳児健診 : 問 16)

- ・ 4 か月児健診全体では、「はい」が 74.5%、「どちらかといえばはい」が 20.6%、「どちらかといえはいえ」が 2.5%、「いいえ」が 2.0%でした。
- ・ 3 歳児健診全体では、「はい」が 69.7%、「どちらかといえばはい」が 24.2%、「どちらかといえはいえ」が 4.0%、「いいえ」が 0.5%でした。



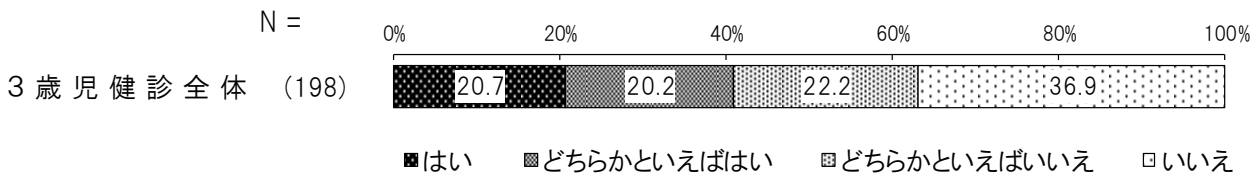
(10) 子どものかかりつけ医はいるか (4 か月児健診 ; 問 10 3 歳児健診 : 問 6)

- ・ 4 か月児健診全体では、「はい」が 62.7%、「どちらかといえばはい」が 16.7%、「どちらかといえはいえ」が 6.4%、「いいえ」が 13.7%でした。
- ・ 3 歳児健診全体では、「はい」が 84.8%、「どちらかといえばはい」が 9.1%、「どちらかといえはいえ」と「いいえ」が 3.0%でした。



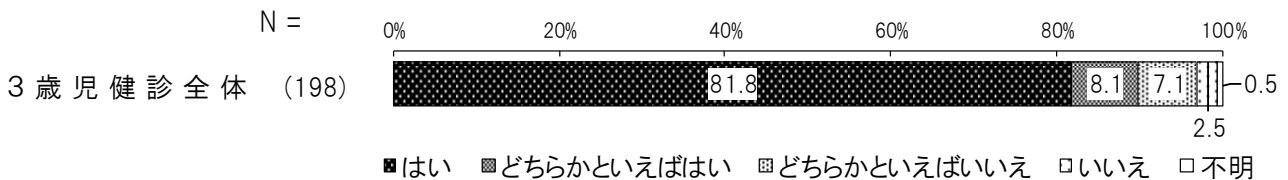
(11) 21時までに就寝しているか（3歳児健診：問1）

- ・ 3歳児健診全体では、「はい」が20.7%、「どちらかといえばはい」が20.2%、「どちらかといえ  
ばいいえ」が22.2%、「いいえ」が36.9%でした。



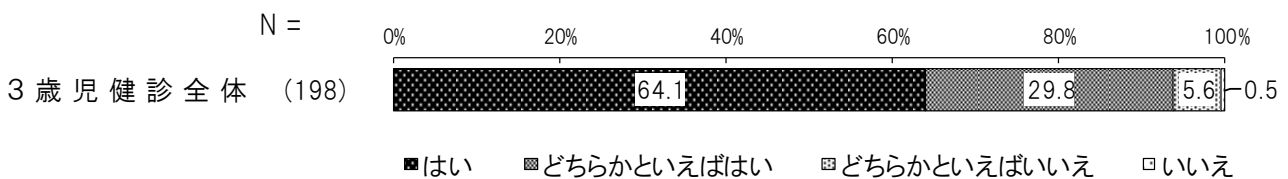
(12) 8時前に起床しているか（3歳児健診：問2）

- ・ 3歳児健診全体では、「はい」が81.8%、「どちらかといえばはい」が8.1%、「どちらかといえ  
ばいいえ」が7.1%、「いいえ」が2.5%でした。



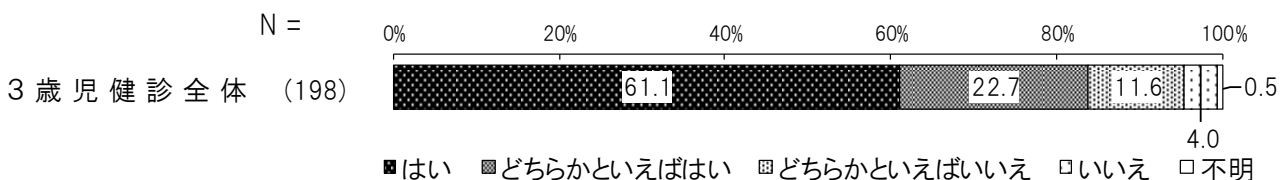
(13) 外遊びをしているか（3歳児健診：問3）

- ・ 3歳児健診全体では、「はい」が64.1%、「どちらかといえばはい」が29.8%、「どちらかといえ  
ばいいえ」が5.6%、「いいえ」が0.5%でした。



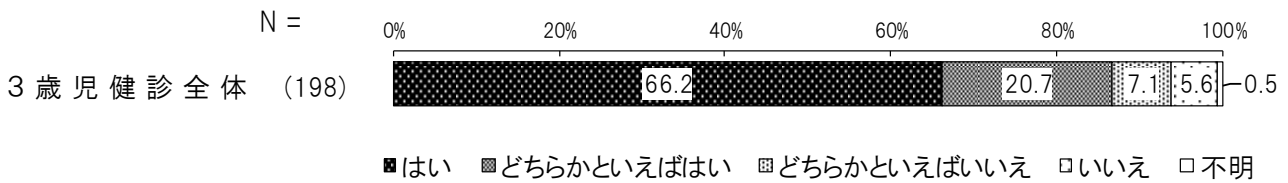
(14) 子ども同士で遊ぶ機会をつくるようにこころがけているか（3歳児健診：問4）

- ・ 3歳児健診全体では、「はい」が61.1%、「どちらかといえばはい」が22.7%、「どちらかといえ  
ばいいえ」が11.6%、「いいえ」が4.0%でした。



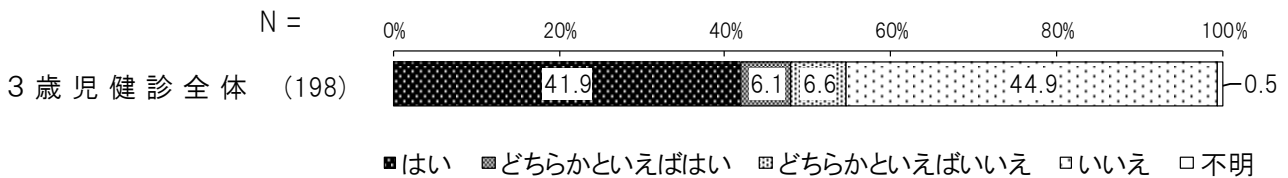
(15) 体重を定期的に測定しているか (3歳児健診：問5)

- 3歳児健診全体では、「はい」が66.2%、「どちらかといえばはい」が20.7%、「どちらかといえ  
ばいいえ」が7.1%、「いいえ」が5.6%でした。



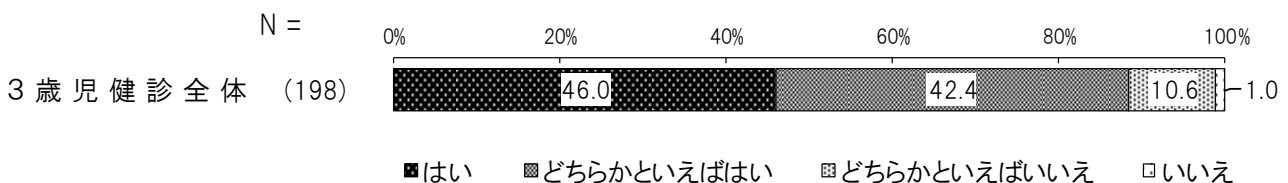
(16) かかりつけの歯科医はいるか (3歳児健診：問7)

- 3歳児健診全体では、「はい」が41.9%、「どちらかといえばはい」が6.1%、「どちらかといえ  
ばいいえ」が6.6%、「いいえ」が44.9%でした。



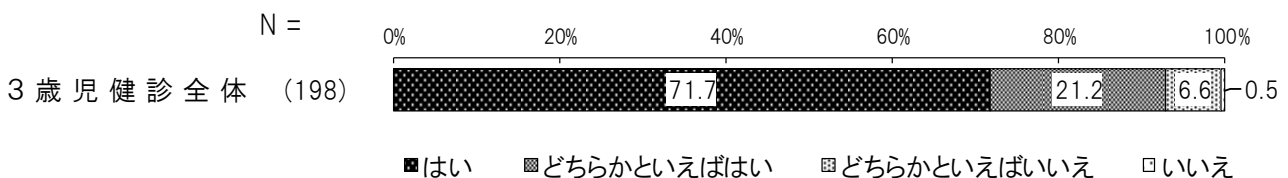
(17) 食事はしっかりかんで味わって食べているか (3歳児健診：問8)

- 3歳児健診全体では、「はい」が46.0%、「どちらかといえばはい」が42.4%、「どちらかといえ  
ばいいえ」が10.6%、「いいえ」が1.0%でした。



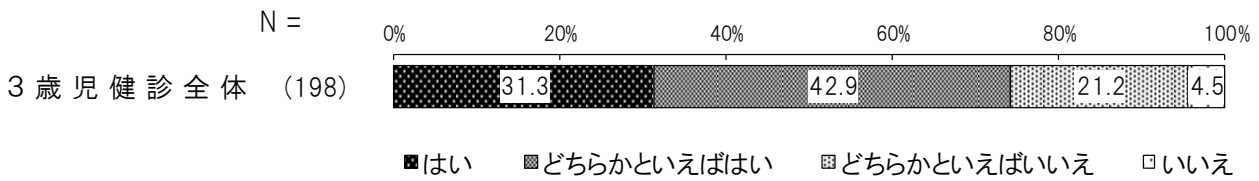
(18) 食事は家族と一緒にとっているか (3歳児健診：問9)

- 3歳児健診全体では、「はい」が71.7%、「どちらかといえばはい」が21.2%、「どちらかといえ  
ばいいえ」が6.6%、「いいえ」が0.5%でした。



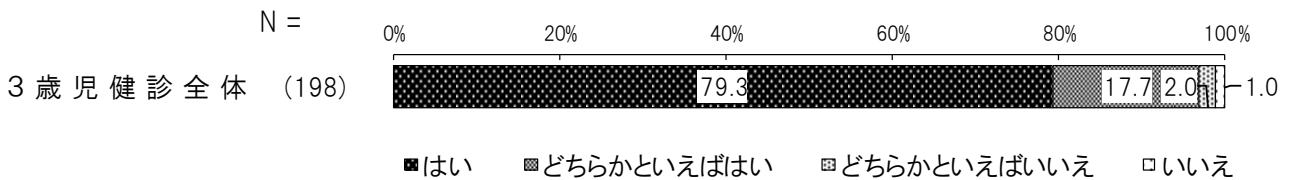
(19) 食事は薄味を心がけているか (3歳児健診：問10)

- 3歳児健診全体では、「はい」が31.3%、「どちらかといえばはい」が42.9%、「どちらかといえばいいえ」が21.2%、「いいえ」が4.5%でした。



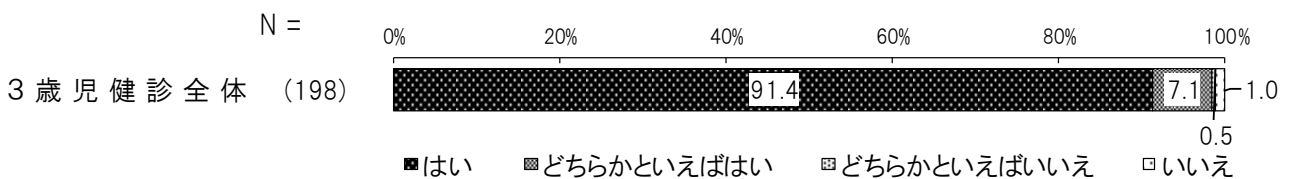
(20) 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしているか (3歳児健診：問11)

- 3歳児健診全体では、「はい」が79.3%、「どちらかといえばはい」が17.7%、「どちらかといえばいいえ」が2.0%、「いいえ」が1.0%でした。



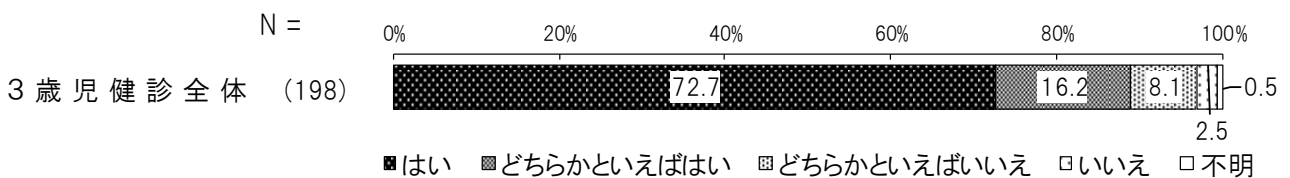
(21) 寝る前に歯みがきをしているか (3歳児健診：問12)

- 3歳児健診全体では、「はい」が91.4%、「どちらかといえばはい」が7.1%、「どちらかといえばいいえ」が0.5%、「いいえ」が1.0%でした。



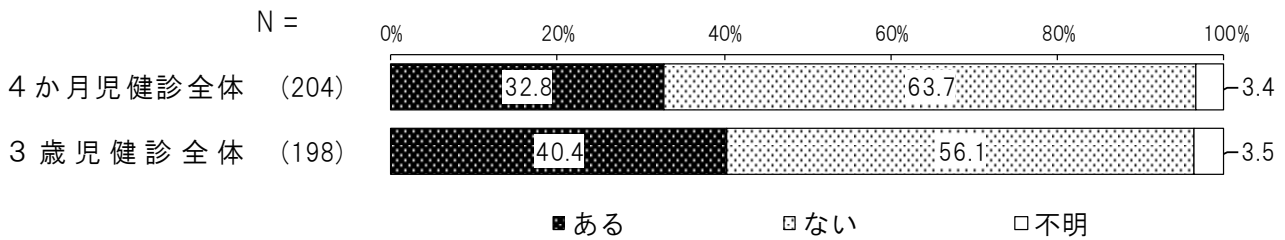
(22) 週1回以上、子どもの歯を観察しているか (3歳児健診：問13)

- 3歳児健診全体では、「はい」が72.7%、「どちらかといえばはい」が16.2%、「どちらかといえばいいえ」が8.1%、「いいえ」が2.5%でした。



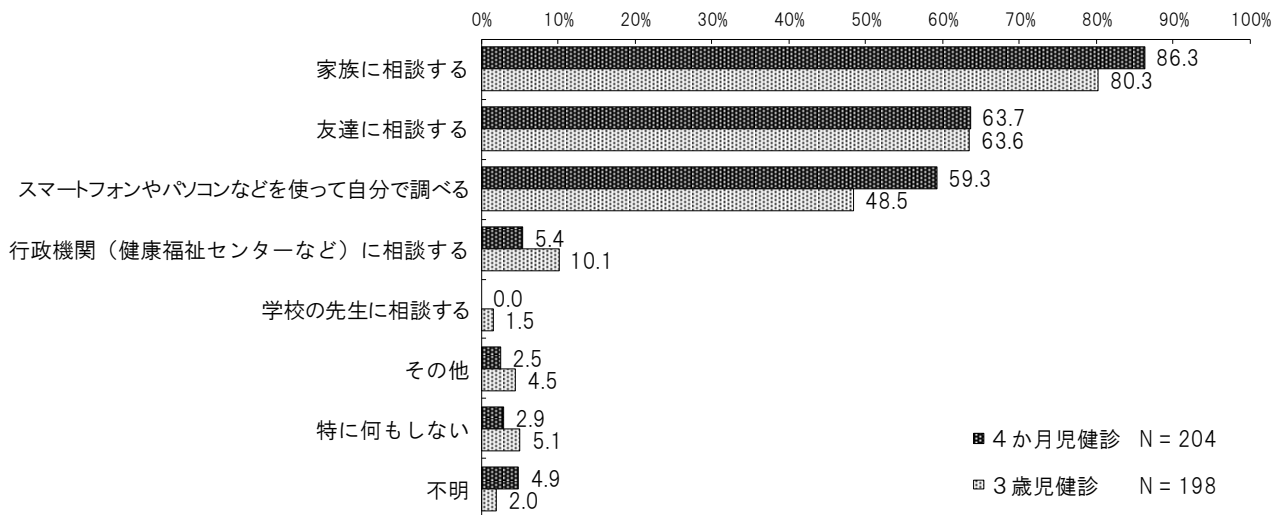
(23) 日常のストレス有無（4か月児健診；問11 3歳児健診：問17）

- ・ 4か月児健診全体では、「はい」が32.8%、「いいえ」が63.7%でした。
- ・ 3歳児健診全体では、「はい」が40.4%、「いいえ」が56.1%でした。



(24) 悩みやストレスを抱えたときに解決する方法（4か月児健診；問12 3歳児健診：問18）

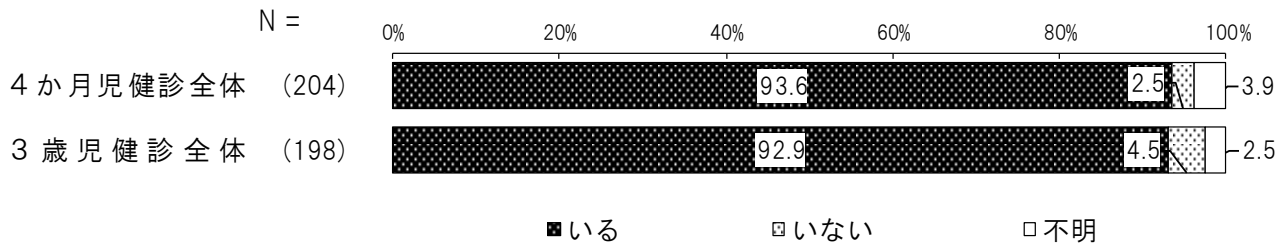
- ・ 4か月児健診全体では、「家族に相談する」が86.3%で最も高く、次いで「友達に相談する」が63.7%、「スマートフォンやパソコンなどを使って自分で調べる」が59.3%、「行政機関（健康福祉センターなど）に相談する」が5.4%となっています。なお、「特に何もしない」は2.9%でした。
- ・ 3歳児健診全体では、「家族に相談する」が80.3%で最も高く、次いで「友達に相談する」が63.6%、「スマートフォンやパソコンなどを使って自分で調べる」が48.5%、「行政機関（健康福祉センターなど）に相談する」が10.1%、「学校の先生に相談する」が1.5%となっています。なお、「特に何もしない」は5.1%でした。



(25) 不安や悩み、つらい気持ちを抱えたとき、相談できる人はいるか

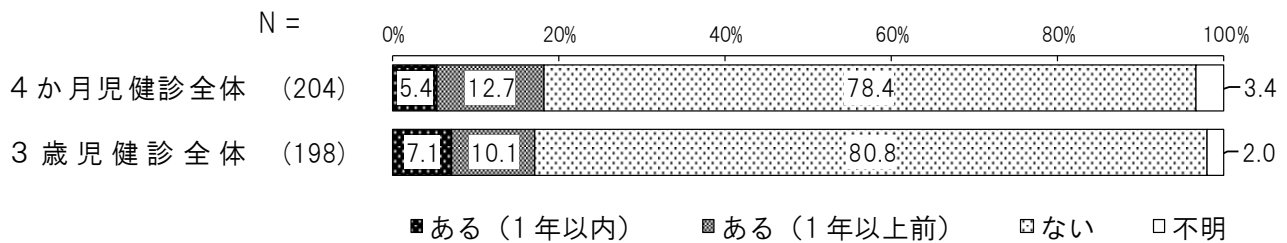
(4か月児健診；問13 3歳児健診：問19)

- ・ 4か月児健診全体では、「いる」が93.6%、「いない」が2.5%でした。
- ・ 3歳児健診全体では、「いる」が92.9%、「いない」が4.5%でした。



(26) 自殺を考えたことがあるか (4か月児健診；問14 3歳児健診：問20)

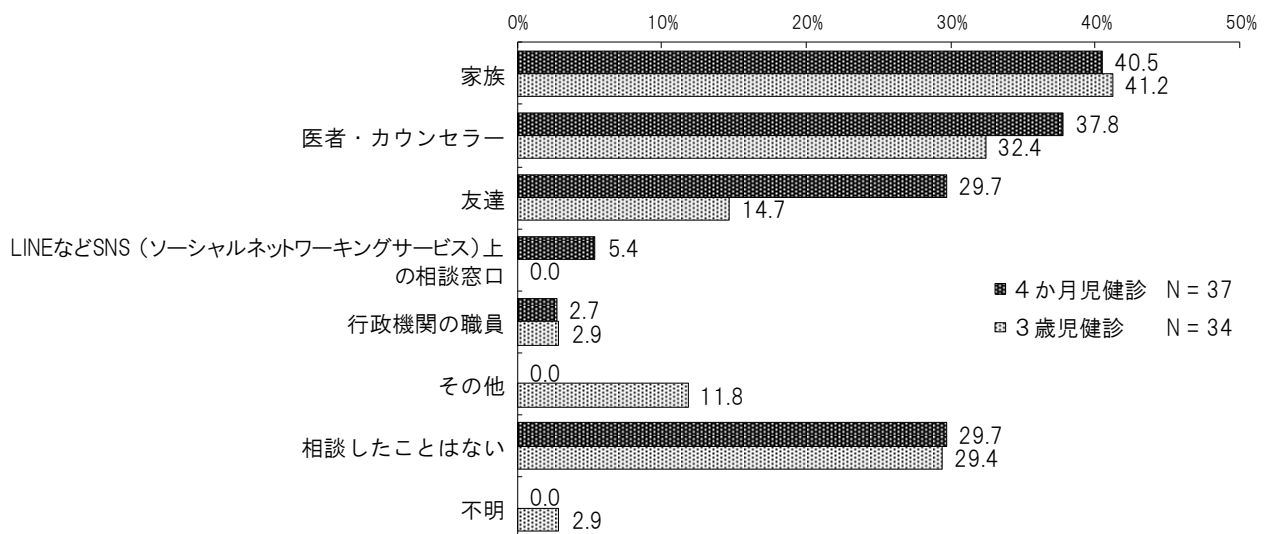
- ・ 4か月児健診全体では、「ある (1年以内)」が5.4%、「ある (1年以上前)」が12.7%、「ない」が78.4%でした。
- ・ 3歳児健診全体では、「ある (1年以内)」が7.1%、「ある (1年以上前)」が10.1%、「ない」が80.8%でした。



(27) 死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えたときの相談先

(4か月児健診；問15 3歳児健診：問21)

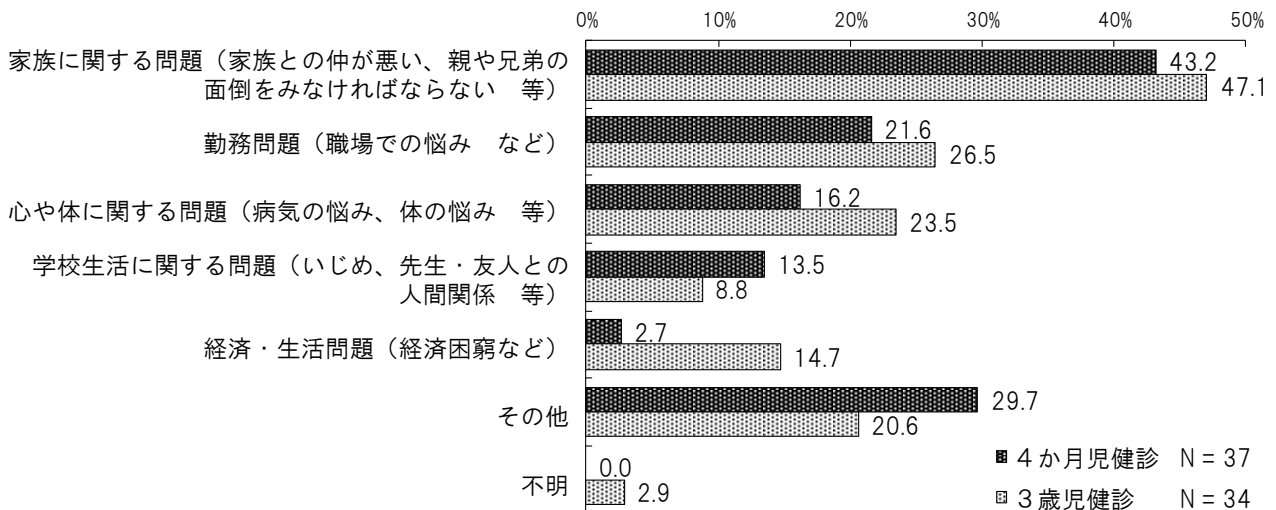
- ・ 4か月児健診全体では、「家族」が40.5%で最も高く、次いで「医者・カウンセラー」が37.8%、「友達」が29.7%、「LINEなどSNS（ソーシャルネットワーキングサービス）上の相談窓口」が5.4%、「行政機関の職員」が2.7%となっています。なお、「相談したことはない」は29.7%でした。
- ・ 3歳児健診全体では、「家族」が41.2%で最も高く、次いで「医者・カウンセラー」が32.4%、「友達」が14.7%、「行政機関の職員」が2.9%、「LINEなどSNS（ソーシャルネットワーキングサービス）上の相談窓口」が皆無でした。なお、「相談したことはない」は29.4%でした。



(28) 死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えた原因

(4か月児健診；問16 3歳児健診：問22)

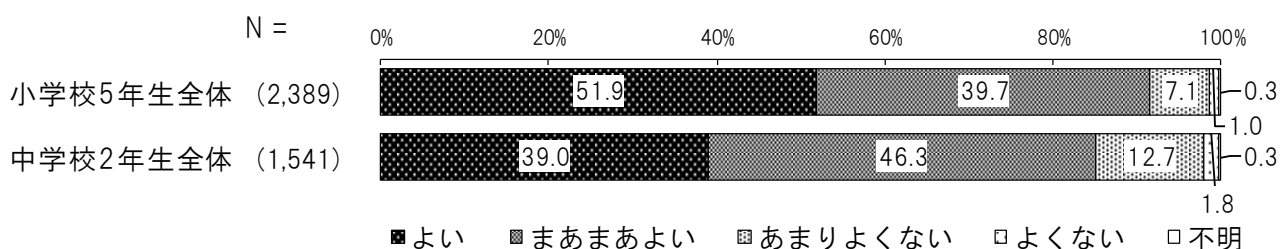
- ・4か月児健診全体では、「家族に関する問題（家族との仲が悪い、親や兄弟の面倒をみなければならぬ等）」が43.2%で最も高く、次いで「勤務問題（職場での悩みなど）」が21.6%、「心や体に関する問題（病気の悩み、体の悩み等）」が16.2%、「学校生活に関する問題（いじめ、先生・友人との人間関係等）」が13.5%、「経済・生活問題（経済困窮など）」が2.7%となっています。
- ・3歳児健診全体では、「家族に関する問題（家族との仲が悪い、親や兄弟の面倒をみなければならぬ等）」が47.1%で最も高く、次いで「勤務問題（職場での悩みなど）」が26.5%、「心や体に関する問題（病気の悩み、体の悩み等）」が23.5%、「経済・生活問題（経済困窮など）」が14.7%、「学校生活に関する問題（いじめ、先生・友人との人間関係等）」が8.8%となっています。



3 学齢期（小学校5年生、中学校2年生）

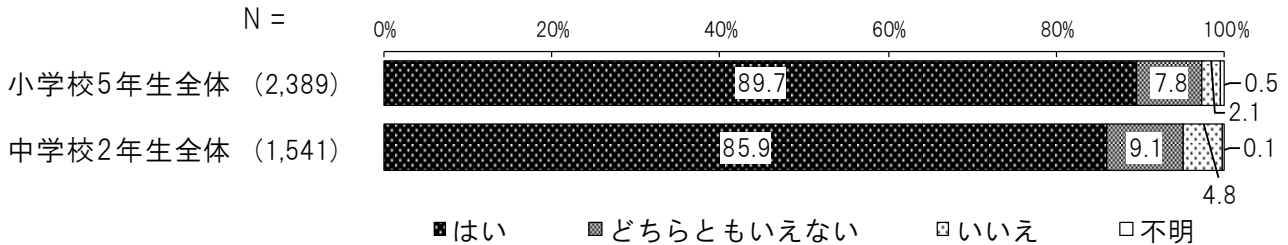
(1) 主観的な健康状態（問2）

- ・小学校5年生全体では、「よい」が51.9%で最も高く、次いで「まあまあよい」が39.7%、「あまりよくない」が7.1%、「よくない」が1.0%となっています。
- ・中学校2年生全体では、「まあまあよい」が46.3%で最も高く、次いで「よい」が39.0%、「あまりよくない」が12.7%、「よくない」が1.8%となっています。



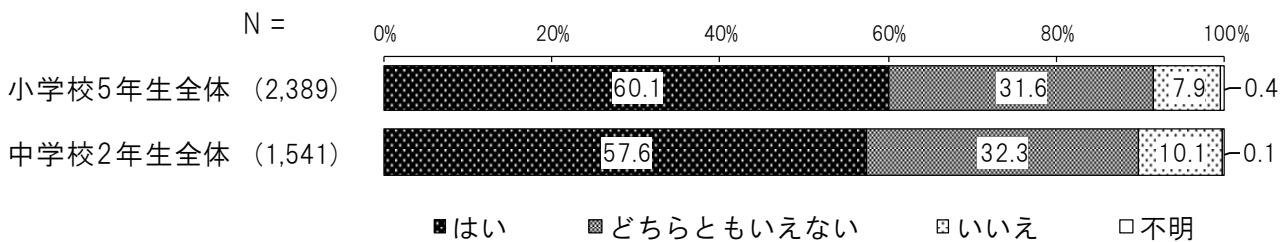
(2) 朝食摂取有無 (問3)

- ・小学校5年生全体では、「はい」が89.7%、「どちらともいえない」が7.8%、「いいえ」が2.1%でした。
- ・中学校2年生全体では、「はい」が85.9%、「どちらともいえない」が9.1%、「いいえ」が4.8%でした。



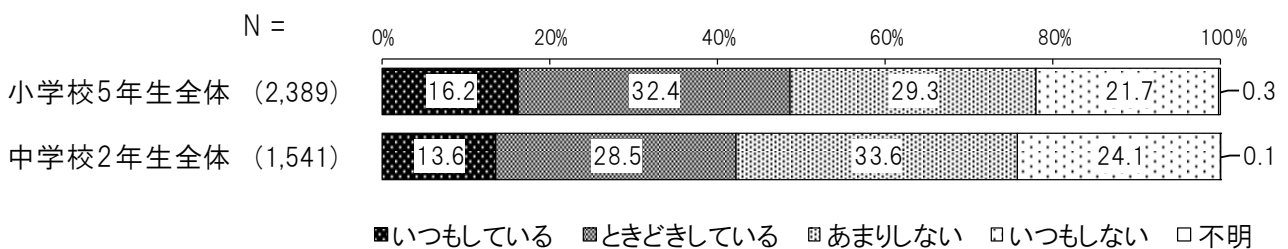
(3) しっかり噛んでゆっくり食べているか (問4)

- ・小学校5年生全体では、「はい」が60.1%、「どちらともいえない」が31.6%、「いいえ」が7.9%でした。
- ・中学校2年生全体では、「はい」が57.6%、「どちらともいえない」が32.3%、「いいえ」が10.1%でした。



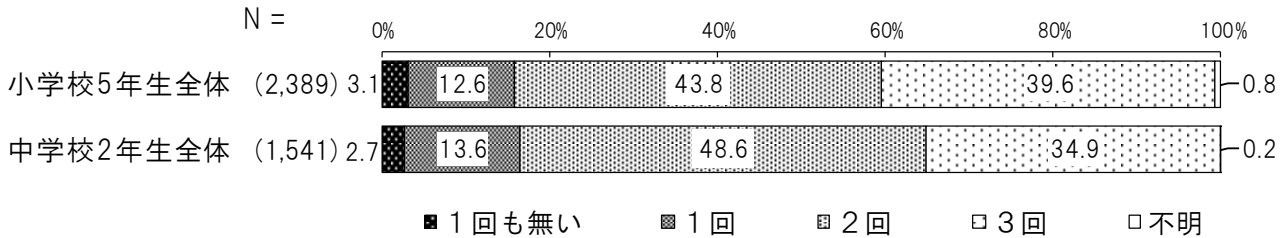
(4) 食品表示参考頻度 (問5)

- ・小学校5年生全体では、「ときどきしている」が32.4%で最も高く、次いで「あまりしない」が29.3%、「いつもしない」が21.7%、「いつもしている」が16.2%となっています。
- ・中学校2年生全体では、「あまりしない」が33.6%で最も高く、次いで「ときどきしている」が28.5%、「いつもしない」が24.1%、「いつもしている」が13.6%となっています。



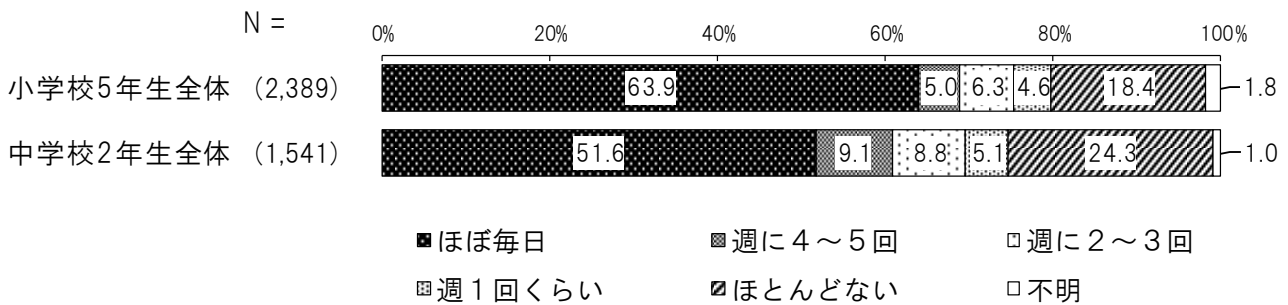
(5) 主食・主菜・副菜の組み合わせ頻度 (問6)

- ・小学校5年生全体では、「2回」が43.8%で最も高く、次いで「3回」が39.6%、「1回」が12.6%、「1回も無い」が3.1%となっています。
- ・中学校2年生全体でも、「2回」が48.6%で最も高く、次いで「3回」が34.9%、「1回」が13.6%、「1回も無い」が2.7%となっています。



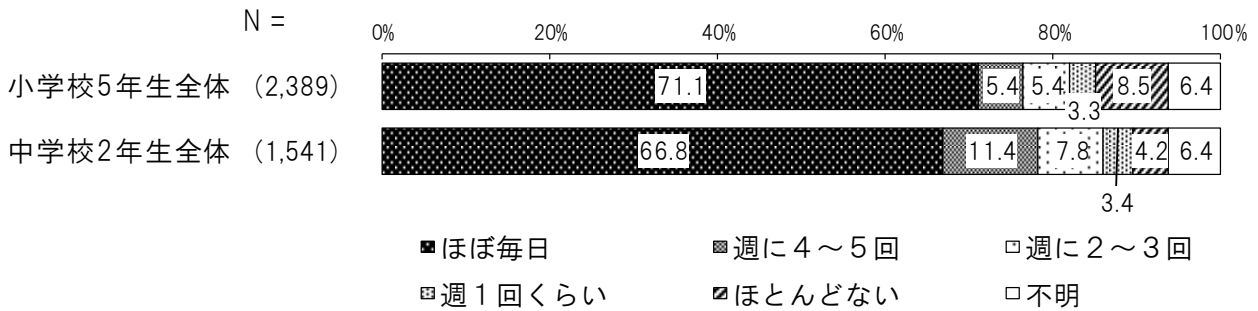
(6-1) 家族・友達との食事頻度〔朝食〕(問7)

- ・小学校5年生全体では、「ほぼ毎日」が63.9%で最も高く、次いで「ほとんどない」が18.4%、「週に2～3回」が6.3%、「週に4～5回」が5.0%、「週1回くらい」が4.6%となっています。
- ・中学校2年生全体でも、「ほぼ毎日」が51.6%で最も高く、次いで「ほとんどない」が24.3%、「週に2～3回」が8.8%、「週に4～5回」が9.1%、「週1回くらい」が5.1%となっています。



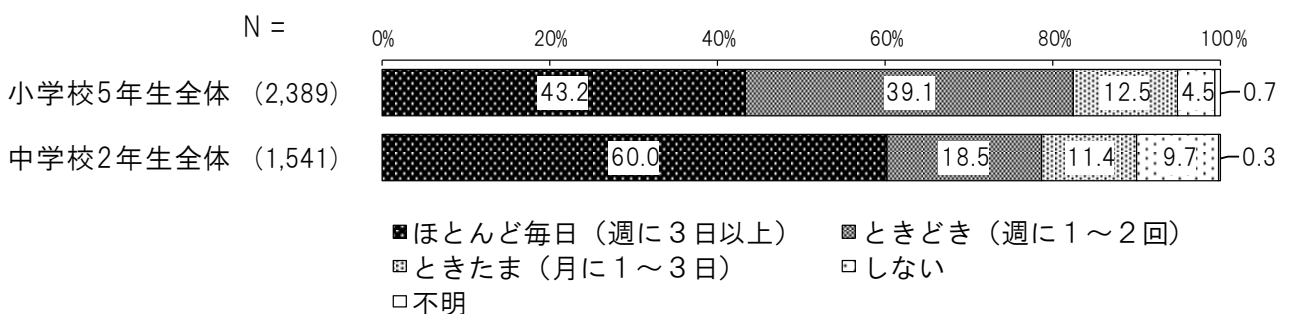
(6-2) 家族・友達との食事頻度〔夕食〕(問7)

- ・小学校5年生全体では、「ほぼ毎日」が71.1%で最も高く、次いで「ほとんどない」が8.5%、「週に4～5回」と「週に2～3回」が5.4%、「週1回くらい」が3.3%となっています。
- ・中学校2年生全体でも、「ほぼ毎日」が66.8%で最も高く、次いで「週に4～5回」が11.4%、「週に2～3回」が7.8%、「ほとんどない」が4.2%、「週1回くらい」が3.4%となっています。



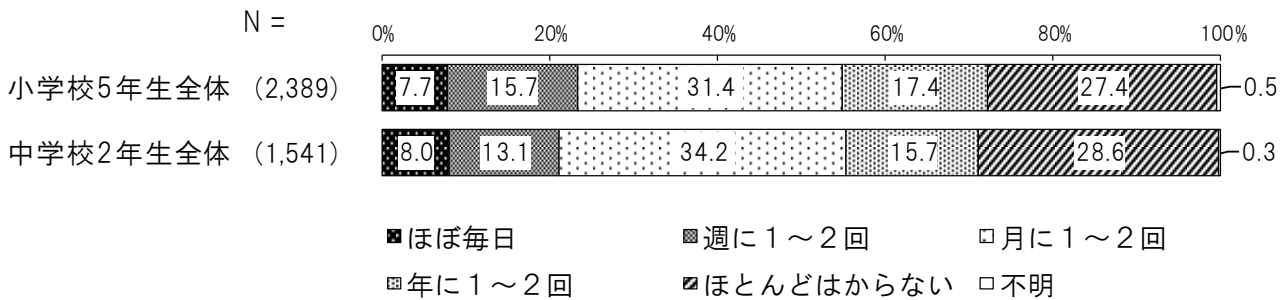
(7) 運動頻度(問8)

- ・小学校5年生全体では、「ほとんど毎日(週に3日以上)」が43.2%で最も高く、次いで「ときどき(週に1～2回)」が39.1%、「ときたま(月に1～3日)」が12.5%、「しない」が4.5%となっています。
- ・中学校2年生全体でも、「ほとんど毎日(週に3日以上)」が60.0%で最も高く、次いで「ときどき(週に1～2回)」が18.5%、「ときたま(月に1～3日)」が11.4%、「しない」が9.7%となっています。



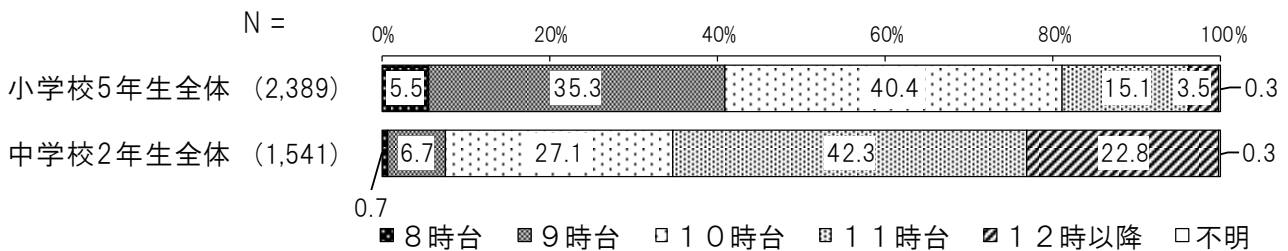
(8) 体重測定頻度 (問9)

- ・小学校5年生全体では、「月に1～2回」が31.4%で最も高く、次いで「ほとんどはからない」が27.4%、「年に1～2回」が17.4%、「週に1～2回」が15.7%、「ほぼ毎日」が7.7%となっています。
- ・中学校2年生全体でも、「月に1～2回」が34.2%で最も高く、次いで「ほとんどはからない」が28.6%、「年に1～2回」が15.7%、「週に1～2回」が13.1%、「ほぼ毎日」が8.0%となっています。



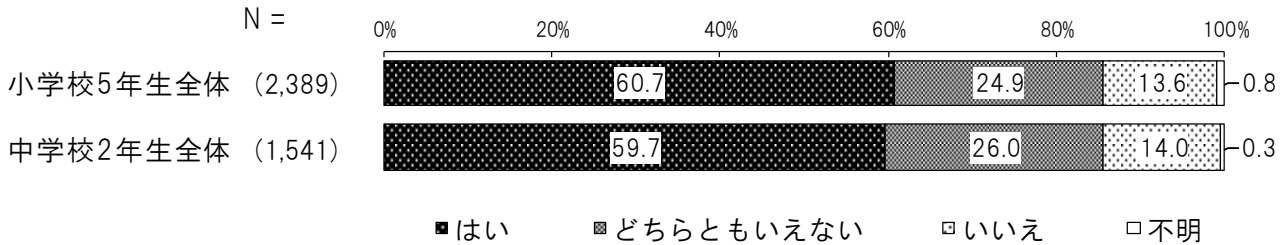
(9) 就寝時間 (問10)

- ・小学校5年生全体では、「10時台」が40.4%で最も高く、次いで「9時台」が35.3%、「11時台」が15.1%、「8時台」が5.5%、「12時以降」が3.5%となっています。
- ・中学校2年生全体では、「11時台」が42.3%で最も高く、次いで「10時台」が27.1%、「12時以降」が22.8%、「9時台」が6.7%、「8時台」が0.7%となっています。



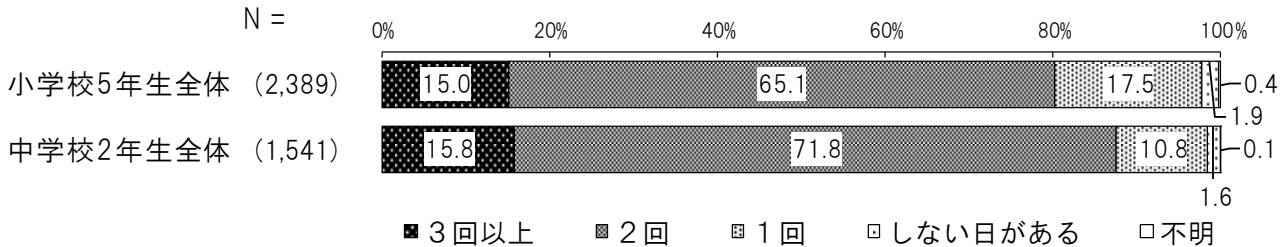
(10) 週1回以上の歯の観察有無（問11）

- ・小学校5年生全体では、「はい」が60.7%、「どちらともいえない」が24.9%、「いいえ」が13.6%でした。
- ・中学校2年生全体では、「はい」が59.7%、「どちらともいえない」が26.0%、「いいえ」が14.0%でした。



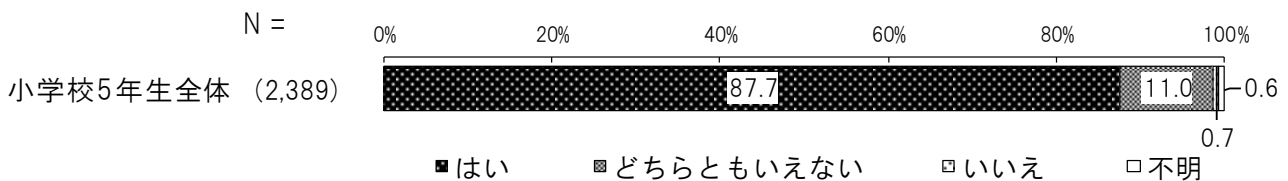
(11) 1日あたりの歯みがき頻度（問12）

- ・小学校5年生全体では、「2回」が65.1%で最も高く、次いで「1回」が17.5%、「3回以上」が15.0%、「しない日がある」が1.9%となっています。
- ・中学校2年生全体でも、「2回」が71.8%で最も高く、次いで「3回以上」が15.8%、「1回」が10.8%、「しない日がある」が1.6%となっています。



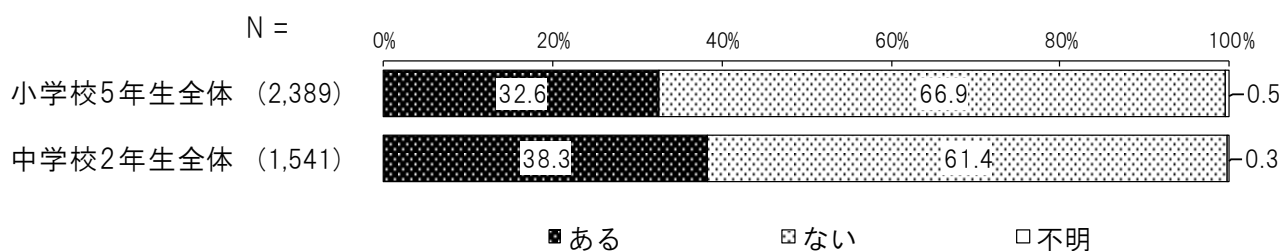
(12) 交通ルール遵守有無（小学校5年生：問13）

- ・小学校5年生全体では、「はい」が87.7%、「どちらともいえない」が11.0%、「いいえ」が0.7%でした。



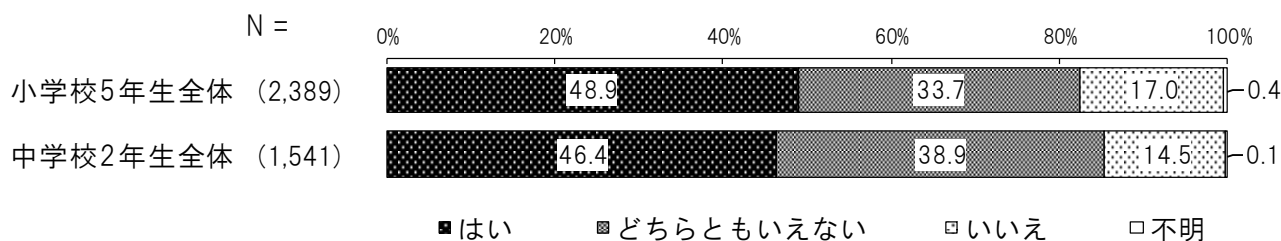
(13) 日常のストレス有無（小学校5年生：問 14 中学校2年生：問 13）

- ・小学校5年生全体では、「ある」が32.6%、「ない」が66.9%でした。
- ・中学校2年生全体では、「ある」が38.3%、「ない」が61.4%でした。



(14) ストレスへの対処（小学校5年生：問 15 中学校2年生：問 14）

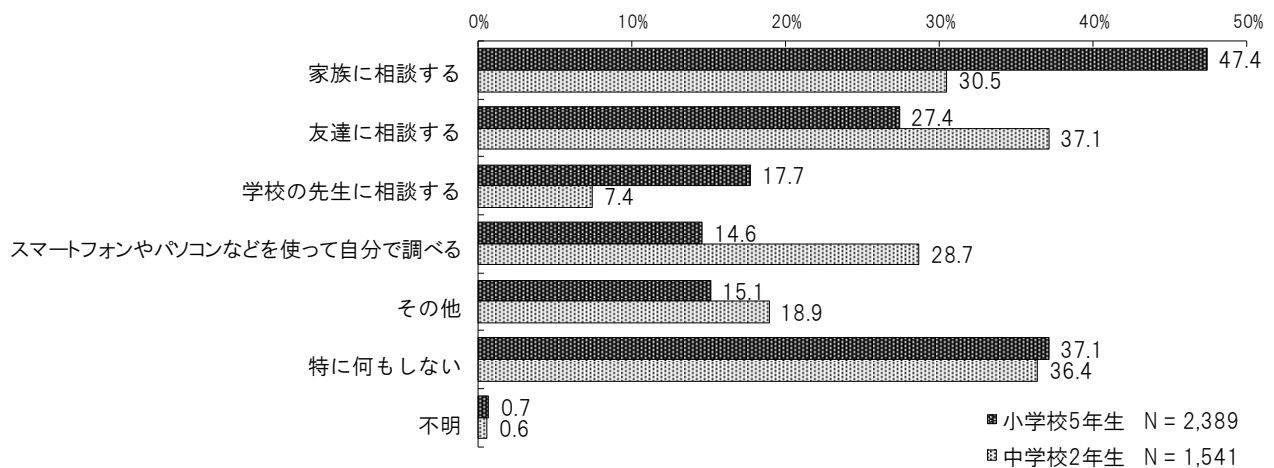
- ・小学校5年生全体では、「はい」が48.9%、「どちらともいえない」が33.7%、「いいえ」が17.0%でした。
- ・中学校2年生全体では、「はい」が46.4%、「どちらともいえない」が38.9%、「いいえ」が14.5%でした。



(15) 悩みやストレスを抱えたときに解決する方法

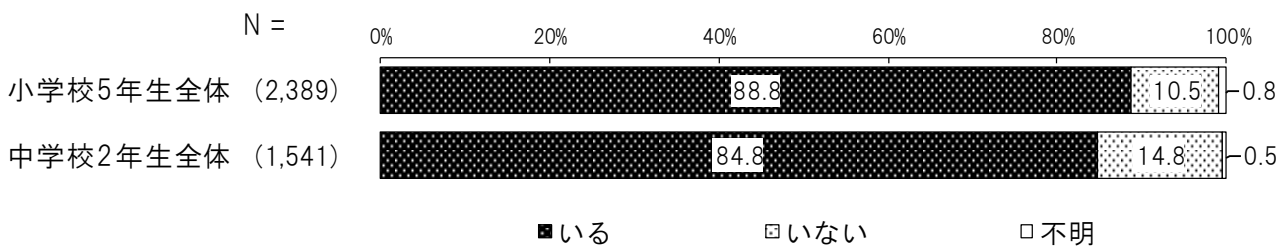
(小学校5年生：問 16 中学校2年生：問 15)

- ・小学校5年生全体では、「家族に相談する」が47.4%で最も高く、次いで「友達に相談する」が27.4%、「学校の先生に相談する」が17.7%、「スマートフォンやパソコンなどを使って自分で調べる」が14.6%となっています。なお、「特に何もしない」は37.1%でした。
- ・中学校2年生全体では、「友達に相談する」が37.1%で最も高く、次いで「家族に相談する」が30.5%、「スマートフォンやパソコンなどを使って自分で調べる」が28.7%、「学校の先生に相談する」が7.4%となっています。なお、「特に何もしない」は36.4%でした。



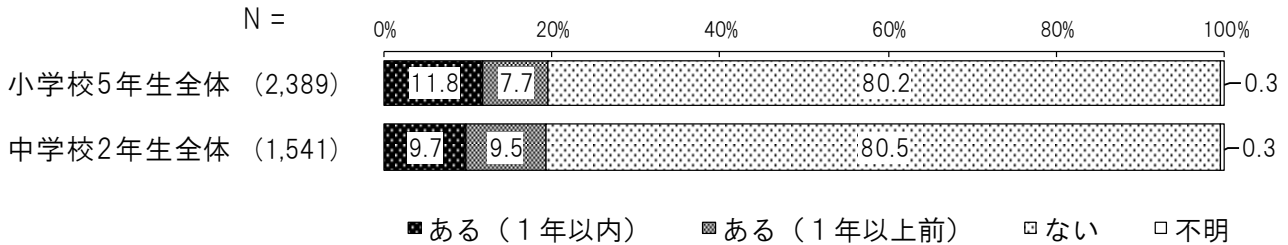
(16) 悩みの相談相手有無 (小学校5年生：問 18 中学校2年生：問 17)

- ・小学校5年生全体では、「いる」が88.8%、「いない」が10.5%でした。
- ・中学校2年生全体では、「いる」が84.8%、「いない」が14.8%でした。



(17) 自殺を考えたことがあるか（小学校5年生：問 19 中学校2年生：問 18）

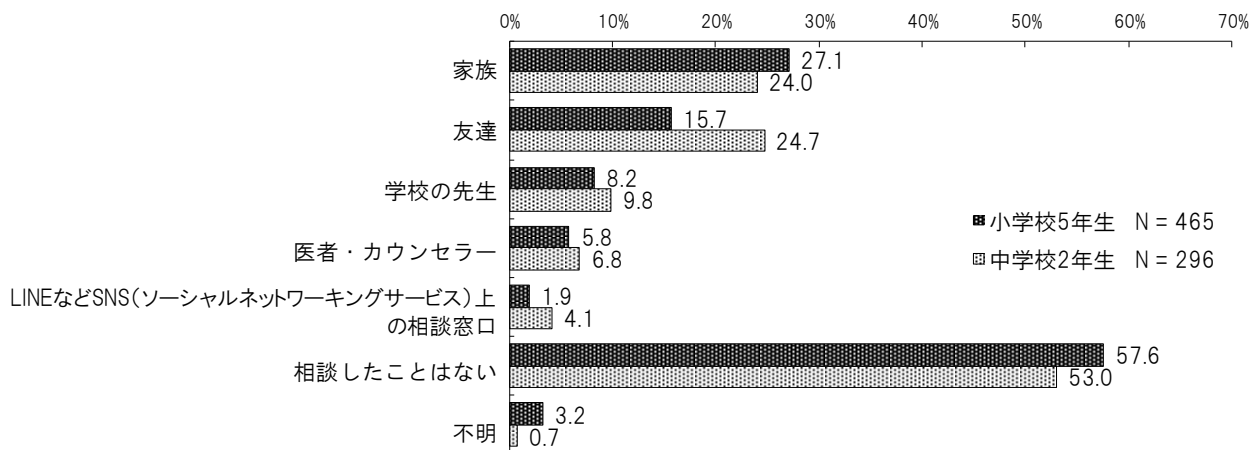
- ・小学校5年生全体では、「ある（1年以内）」が11.8%、「ある（1年以上前）」が7.7%、「ない」が80.2%でした。
- ・中学校2年生全体では、「ある（1年以内）」が9.7%、「ある（1年以上前）」が9.5%、「ない」が80.5%でした。



(18) 死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えたときの相談相手

（小学校5年生：問 20 中学校2年生：問 19）

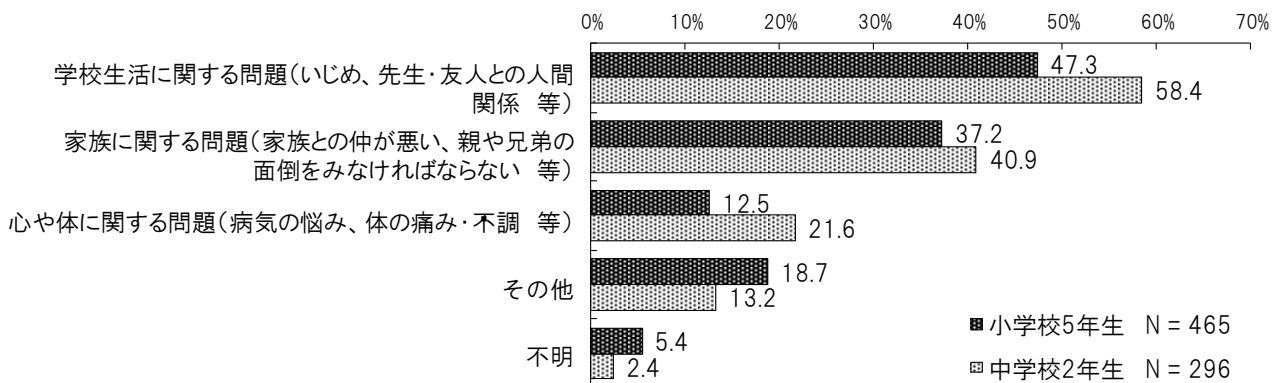
- ・小学校5年生全体では、「家族」が27.1%で最も高く、次いで「友達」が15.7%、「学校の先生」が8.2%、「医者・カウンセラー」が5.8%、「LINEなどSNS（ソーシャルネットワーキングサービス）の相談窓口」が1.9%となっています。なお、「相談したことはない」は57.6%でした。
- ・中学校2年生全体では、「友達」が24.7%で最も高く、次いで「家族」が24.0%、「学校の先生」が9.8%、「医者・カウンセラー」が6.8%、「LINEなどSNS（ソーシャルネットワーキングサービス）の相談窓口」が4.1%となっています。なお、「相談したことはない」は53.0%でした。



(19) 死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えた原因

(小学校5年生：問 21 中学校2年生：問 20)

- ・小学校5年生全体では、「学校生活に関する問題（いじめ、先生・友人との人間関係 等）」が47.3%で最も高く、次いで「家族に関する問題（家族との仲が悪い、親や兄弟の面倒をみなければならない 等）」が37.2%、「心やからだに関する問題（病気の悩み、からだの悩み 等）」が12.5%となっています。
- ・中学校2年生全体では、「学校生活に関する問題（いじめ、先生・友人との人間関係 等）」が58.4%で最も高く、次いで「家族に関する問題（家族との仲が悪い、親や兄弟の面倒をみなければならない 等）」が40.9%、「心やからだに関する問題（病気の悩み、からだの悩み 等）」が21.6%となっています。



令和6年度板橋区区民健康意識調査概要版

企画・実施 板橋区健康生きがい部健康推進課

〒173-8501 板橋区板橋2丁目66番1号

TEL 03-3579-2302 FAX 03-3962-7834

ki-kenkan@city.itabashi.tokyo.jp

集計・分析 株式会社総合企画

〒111-0053

東京都台東区浅草橋1-7-2 岩崎ビル4階

令和6年11月発行

---

刊行物番号 R06-104

令和6年度  
板橋区区民健康意識調査  
報 告 書

令和6年11月  
板 橋 区



# 目次

I. 調査概要	1
II. 回答者の属性	6
III. 調査結果	11
1. 成人期・シニア期	11
1 ご自身について	11
2 健康について	15
3 健（検）診について	41
4 食事・食育について	70
5 運動・余暇・休養について	90
6 こころ・自殺対策について	100
7 タバコ・お酒について	146
8 歯の健康について	166
9 地域活動について	176
10 女性の健康について	187
11 ワーク・ライフ・バランスについて	192
12 各分野が健康実感度に及ぼす影響【7分野の偏差値】	196
2. 青年期	197
1 ご自身について	197
2 健康について	201
3 食事・食育について	218
4 歯科衛生について	226
5 こころ・自殺対策について	228
6 タバコ・お酒について	235
7 ワーク・ライフ・バランスについて	240
3. 乳幼児期（4か月児健診）	244
4. 乳幼児期（3歳児健診）	260
5. 学齢期（小学校5年生）	282
6. 学齢期（中学校2年生）	302
IV. 調査票	321



## I. 調査概要

### 1. 調査目的

平成 25 年に策定しました「いたばし健康プラン～板橋区健康づくり 21 計画（第二次）～（以下、「現行プラン」といいます。）」が令和 8（2026）年 3 月にその計画期間が終了することから、これまでの健康施策の成果を踏まえ、かつ、いたばし No.1 実現プラン等、区の上位計画と整合を図りながら、「いたばし健康プラン（第三次）」（以下、「次期プラン」といいます。）を策定します。この次期プラン策定にあたり、現行プランの最終評価実施・指標設定及び次期プラン評価のための指標設定を目的として調査を実施しました。

### 2. 調査設計

#### (1) 成人期・シニア期

調査対象者及び標本数	満 20 歳～満 85 歳の板橋区在住者 3,000 人
抽出方法	住民基本台帳から層化二段無作為抽出
回収数及び回収率	1,139 人、有効回収率 38.0%
調査方法	調査票を郵送により配布 回収は、返信用封筒による郵送又は Web 回答 ※礼状兼督促はがきを 1 回送付
調査項目数	87 問 詳細は、後掲の調査票参照
調査期間	令和 6 年 7 月 11 日～令和 6 年 8 月 5 日

#### (2) 青年期

調査対象者及び標本数	満 15 歳（中学生を除く）～満 19 歳の板橋区在住者 1,000 人
抽出方法	住民基本台帳から層化二段無作為抽出
回収数及び回収率	308 人、有効回収率 30.8%
調査方法	調査票を郵送により配布 回収は、返信用封筒による郵送又は Web 回答 ※礼状兼督促はがきを 1 回送付
調査項目数	40 問 詳細は、後掲の調査票参照
調査期間	令和 6 年 7 月 11 日～令和 6 年 8 月 5 日

#### (3) 乳幼児期（4 か月児健診）

調査対象者及び標本数	乳幼児健診関係書類の 6 月抽出・発送対象となっている保護者と乳幼児 275 人
回収数及び回収率	204 人、有効回収率 74.2%
調査方法	無記名アンケート方式（健康福祉センターへの提出を介した直接回答もしくはオンライン回答）
調査項目数	16 問 詳細は、後掲の調査票参照
調査期間	令和 6 年 7 月 1 日～令和 6 年 9 月 30 日

#### (4) 乳幼児期（3歳児健診）

調査対象者及び標本数	乳幼児健診関係書類の6月抽出・発送対象となっている保護者と乳幼児 325 人
回収数及び回収率	198 人、有効回収率 60.9%
調査方法	無記名アンケート方式（健康福祉センターへの提出を介した直接回答もしくはオンライン回答）
調査項目数	22 問 詳細は、後掲の調査票参照
調査期間	令和6年7月1日～令和6年9月30日

#### (5) 学齢期（小学校5年生）

調査対象者及び標本数	全区立小学校 51 校 4,019 人
回収数及び回収率	2,389 人、有効回収率 59.4%
調査方法	無記名アンケート方式（オンライン回答）
調査項目数	23 問 詳細は、後掲の調査票参照
調査期間	令和6年7月1日～令和6年9月30日

#### (6) 学齢期（中学校2年生）

調査対象者及び標本数	全区立中学校 22 校 3,129 人
回収数及び回収率	1,541 人、有効回収率 49.2%
調査方法	無記名アンケート方式（オンライン回答）
調査項目数	22 問 詳細は、後掲の調査票参照
調査期間	令和6年7月1日～令和6年9月30日

### 3. 居住地域区分

本調査での板橋区内の地域区分（健康福祉センター管内）は、下表のとおりです。

板橋健康福祉センター管内	板橋、稲荷台、大谷口、大谷口上町、大谷口北町、大山町、大山金井町、大山西町、大山東町、加賀、熊野町、小茂根（1丁目1番地のみ）、幸町、栄町、中板橋、仲宿、仲町、中丸町、氷川町、双葉町、富士見町、本町、南町、向原、大和町、弥生町
上板橋健康福祉センター管内	上板橋、小茂根（1丁目1番地を除く）、桜川、東新町、常盤台、東山町、南常盤台
赤塚健康福祉センター管内	赤塚、赤塚新町、大門、徳丸、中台、成増、西台、三園1丁目、四葉、若木
志村健康福祉センター管内	相生町、小豆沢、泉町、大原町、坂下、清水町、志村、蓮沼町、蓮根、東坂下、舟渡、前野町、宮本町
高島平健康福祉センター管内	新河岸、高島平、三園2丁目

## 4. 報告書の見方

### (1) 結果の表示方法

本報告書をみるにあたって、留意すべきこととして以下の事項があります。

- ①図表中に示している「N」は、回答者数のことです。質問に対する回答は、1つの場合や2つまで、いくつでもよい場合（複数回答）などがありますが、複数回答の場合、合計比は通常 100.0%を超えます。
- ②百分比はNを 100.0%として算出し、小数点以下第2位を四捨五入して第1位まで示しました。このため、すべての選択肢の比率を合計しても 100.0%にならない場合があります。
- ③誤差を考慮し、Nが小さい場合や統計的に有意差がないものは、基本的に分析の対象としていません。
- ④図中にある「その他」の比率は、選択肢として「その他」を選んだ回答者数の比率になります。

### (2) 有意差検定

この調査の分析に使用する項目については、5%水準での有意差検定（比較対象とするデータの差異が偶然生じたものか、あるいはそうでないのかを統計的に調べること）を行いました。有意水準（危険率）5%は、調査結果に95%以上の確率で差がある（ないことはない）場合に有意差ありとみなしています。

なお、有意水準（危険率）が5%以下で母集団間を比較したときにその回答の選択率が高い場合を「5%水準で有意差あり（高くなっています）」とし、有意水準（危険率）が5%以下で母集団間を比較したときにその回答の選択率が低い場合を「5%水準で有意差あり（低くなっています）」としています。

調査結果の分析では、5%水準で有意差がみられた結果について知見を加えています。

### (3) 標本誤差

標本誤差は、次式により得られます。ただし、信頼度は一般的に用いられる 95%としました。

(注)「信頼度 95%」とは、100 回同じ調査を実施したときに、おおむね 95 回はこの精度が得られることを示します。

$$b = \pm 1.96 \sqrt{\frac{N-n}{N-1} \times \frac{P(1-P)}{n}} \doteq \pm 1.96 \sqrt{\frac{P(1-P)}{n}}$$

ただし、b = 標本誤差

N = 母集団数 (板橋区全体・人)

n = サンプル数 (人) …本報告書では N (比率算出の基数) で示しています。

P = 回答比率

また、N は n より十分大きいと、 $\frac{N-n}{N-1} \doteq 1$  とみなしています。

上式をもとに、本調査の標本誤差の早見表を掲載します。

回答比率(P) n (人)	10%または 90%程度	20%または 80%程度	30%または 70%程度	40%または 60%程度	50%程度
2,389	±1.20%	±1.60%	±1.84%	±1.96%	±2.01%
1,541	±1.50%	±2.00%	±2.29%	±2.45%	±2.50%
1,139	±1.74%	±2.32%	±2.66%	±2.85%	±2.90%
632	±2.34%	±3.12%	±3.57%	±3.82%	±3.90%
496	±2.64%	±3.52%	±4.03%	±4.31%	±4.40%
308	±3.35%	±4.47%	±5.12%	±5.47%	±5.58%
204	±4.12%	±5.49%	±6.29%	±6.72%	±6.86%
198	±4.18%	±5.57%	±6.38%	±6.82%	±6.96%
100	±5.88%	±7.84%	±8.98%	±9.60%	±9.80%
50	±8.32%	±11.09%	±12.70%	±13.58%	±13.86%
30	±10.74%	±14.31%	±16.40%	±17.53%	±17.89%

(表の見方) 例えば、ある設問の回答者数が 632 人であり、その設問中にある選択肢の回答比率が 50%だった場合、「回答比率の誤差の範囲は±3.90%以内 (46.10%~53.90%) になります。ただし、信頼度が 95%ですので、誤差の範囲が±3.90%以内となる確率は 95%になります。」とみることができます。

#### (4) 加重平均

加重平均とは、各回答データに重みを考慮して係数（ウェイト値）を乗じ、その平均値を算出する方法です。例えば、「あなたはどの程度幸せですか。」という設問で、「とても幸せ」には10点という係数（ウェイト値）を与え、「どちらともいえない」には5点、「とても不幸」は0点という係数（ウェイト値）を与えたとします。

選択肢	回答割合 (%)	係数 (ウェイト値)
とても幸せ	35%	10 点
どちらともいえない	50%	5 点
とても不幸	15%	0 点

各回答割合に付与した係数（ウェイト値）を乗算し、すべてのスコアを足し上げます。

$$\text{「とても幸せ」} (35\% (0.35) \times 10 \text{ 点}) = 3.5$$

$$\text{「どちらともいえない」} (25\% (0.25) \times 5 \text{ 点}) = 1.25$$

$$\text{「とても不幸」} (15\% (0.15) \times 0 \text{ 点}) = 0$$

この例の場合の平均スコアは、 $3.5 + 1.25 + 0 = 4.75$  になります。なお、平均スコアが高いほど、幸せの度合いが高いとみることができます。

#### (5) 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしているか

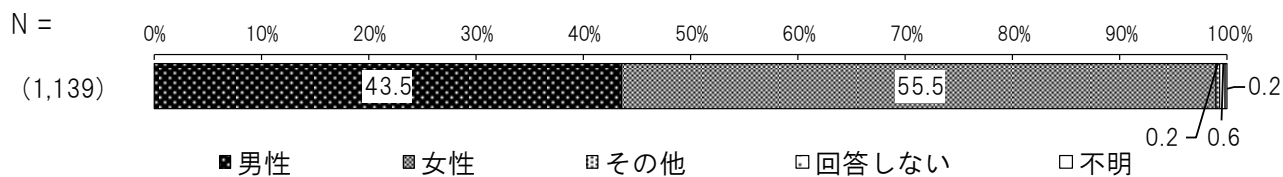
成人・シニア期の調査では、飲酒の状況（問70）と1日の飲酒量（問71）の回答から、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人（A群）としていない人（B群）に分類しました。分類基準は、下表のとおりです。

分類	男性の分類基準	女性の分類基準
A群（生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている）	① 週5日以上、1日あたり2合以上飲酒する人 ② 週3日以上、1日あたり3合以上飲酒する人 ③ 週1日以上、1日あたり5合以上飲酒する人	① 週3日以上、1日あたり1合以上飲酒する人 ② 週1日以上、1日あたり3合以上飲酒する人
B群（生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしていない人）	飲酒しない人、または上記のA群にあてはまらない頻度・量の飲酒をする人	飲酒しない人、または上記のA群にあてはまらない頻度・量の飲酒をする人

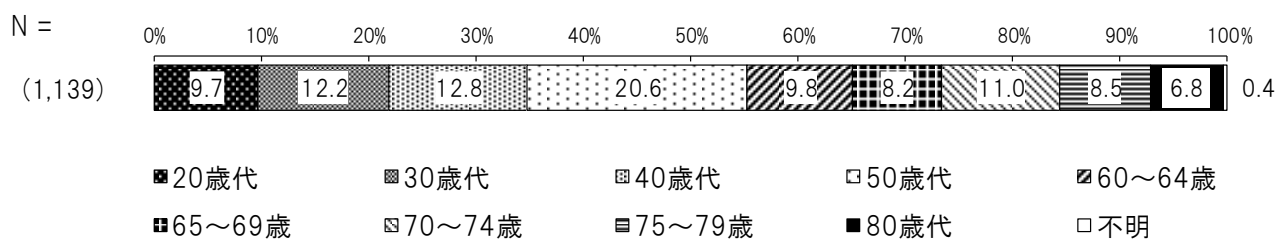
## II. 回答者の属性

### 1. 成人期・シニア期

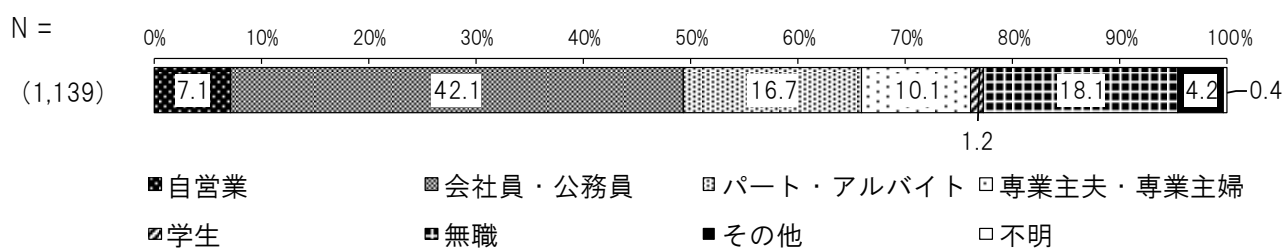
#### (1) 性別



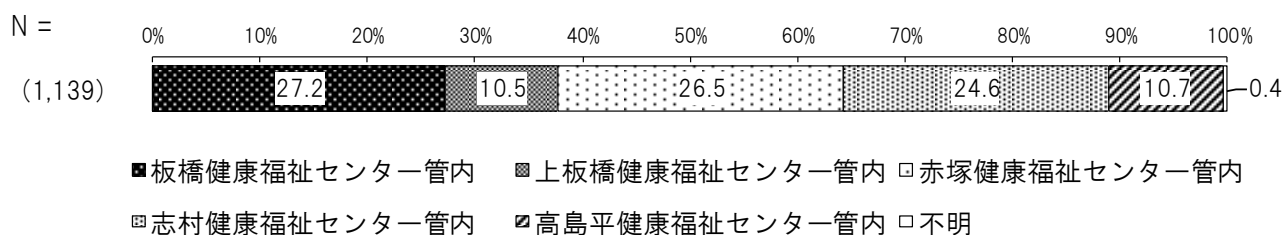
#### (2) 年代



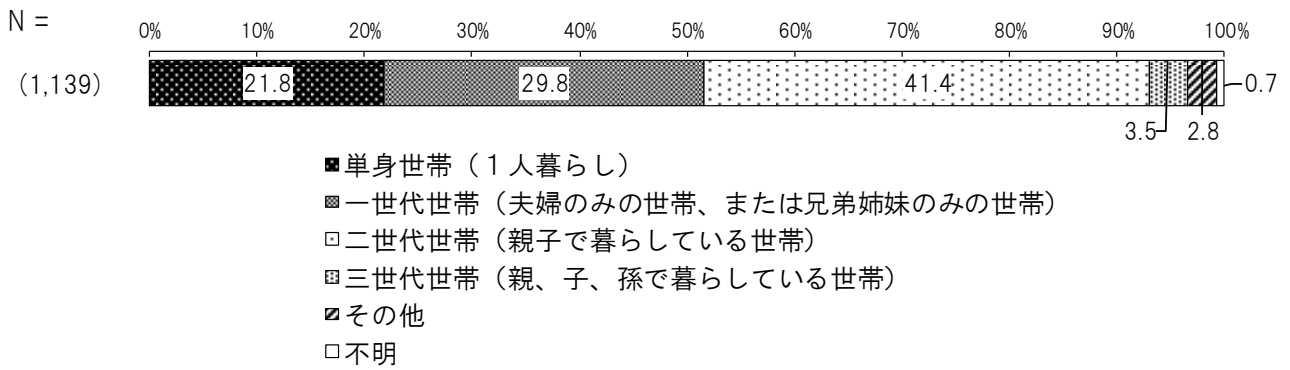
#### (3) 職業



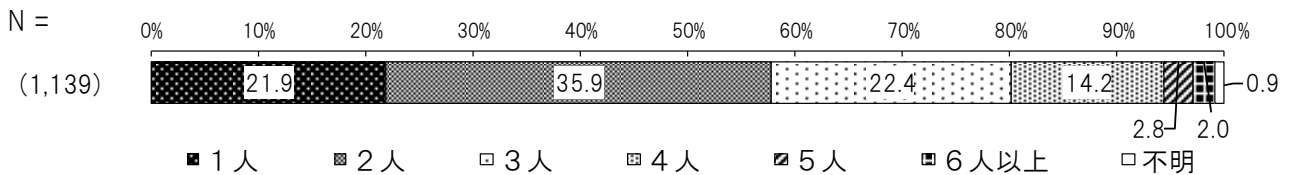
#### (4) 居住地



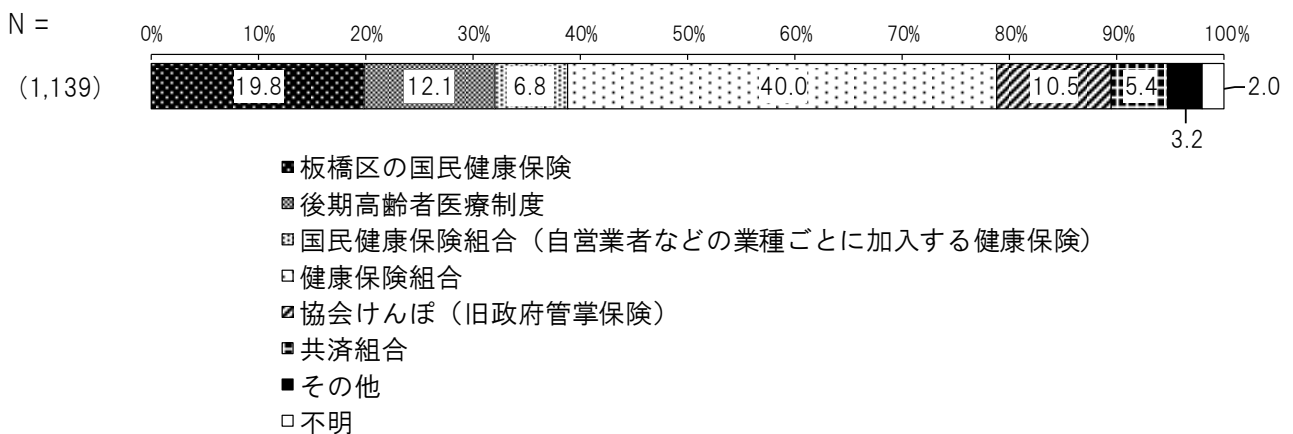
(5) 世帯構成



(6) 同居家族人数（回答者本人を含む）

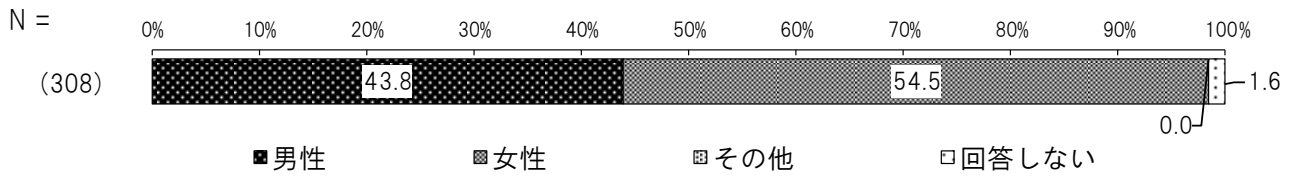


(7) 加入している（扶養に入っている）健康保険

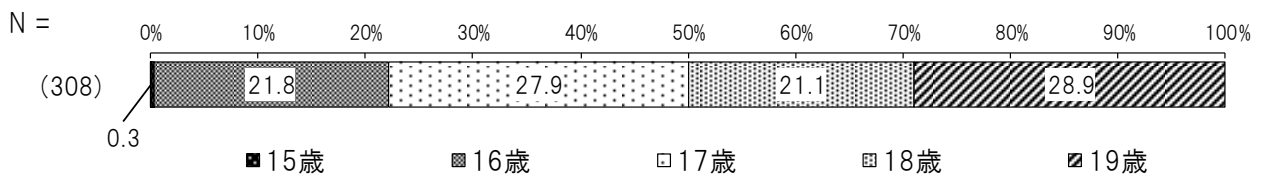


## 2. 青年期

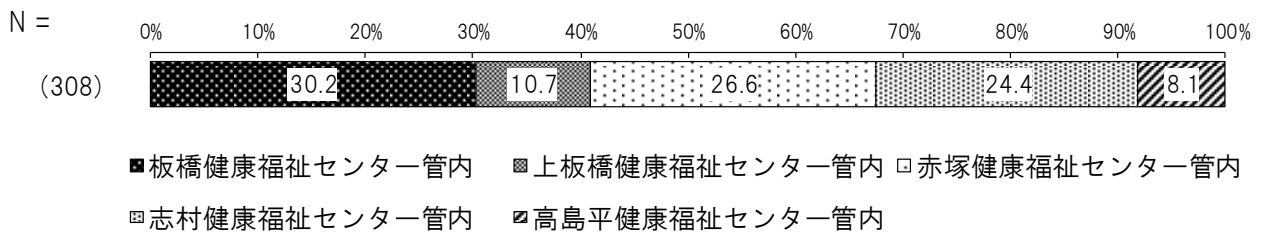
### (1) 性別



### (2) 年齢

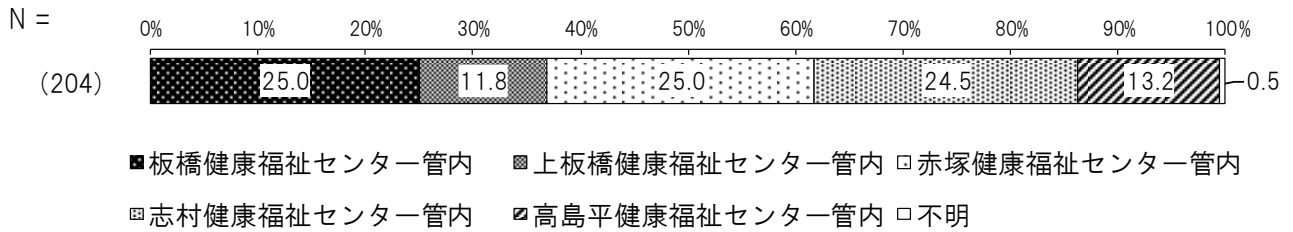


### (3) 居住地



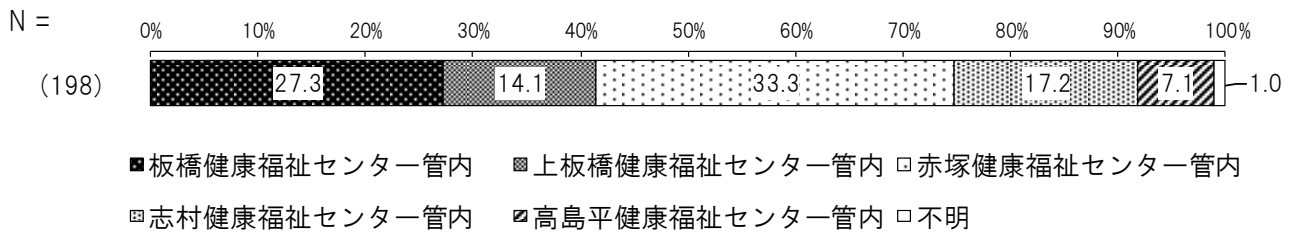
### 3. 乳幼児期（4か月児健診）

#### (1) 居住地域



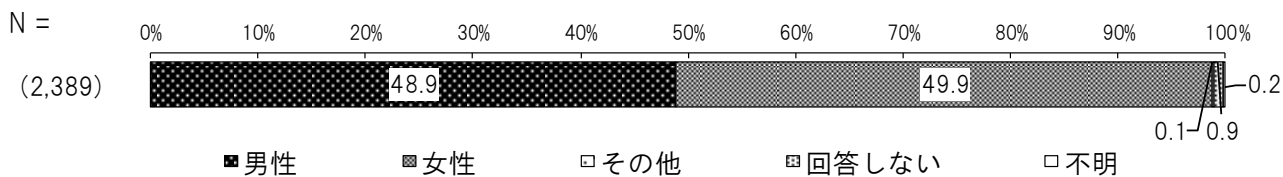
### 4. 乳幼児期（3歳児健診）

#### (1) 居住地域

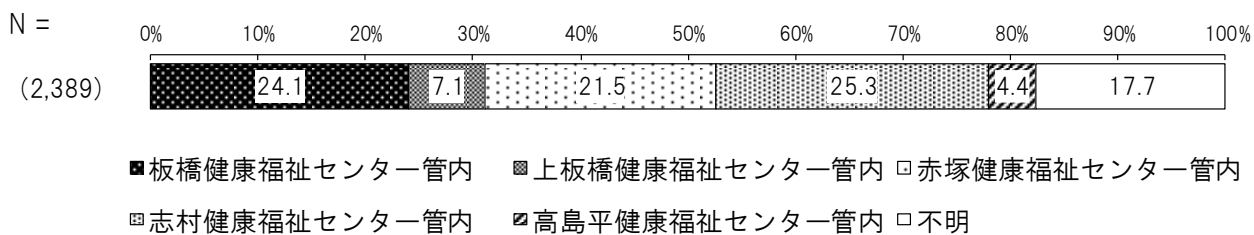


## 5. 学齢期（小学校5年生）

### (1) 性別

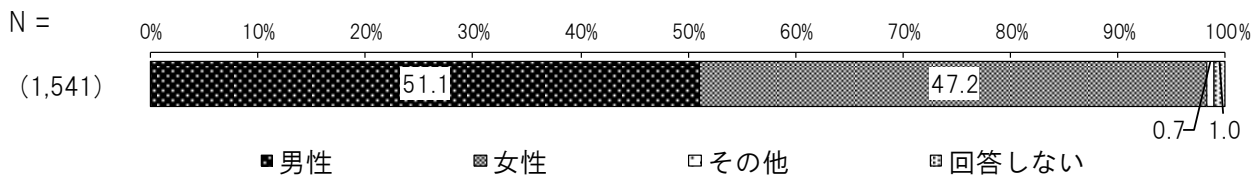


### (2) 居住地

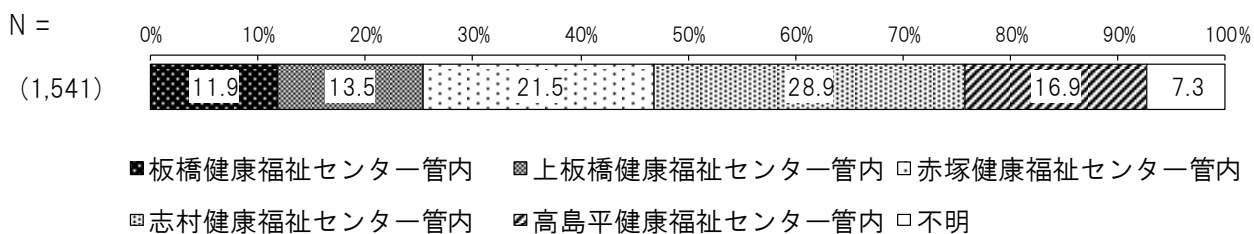


## 6. 学齢期（中学校2年生）

### (1) 性別



### (2) 居住地



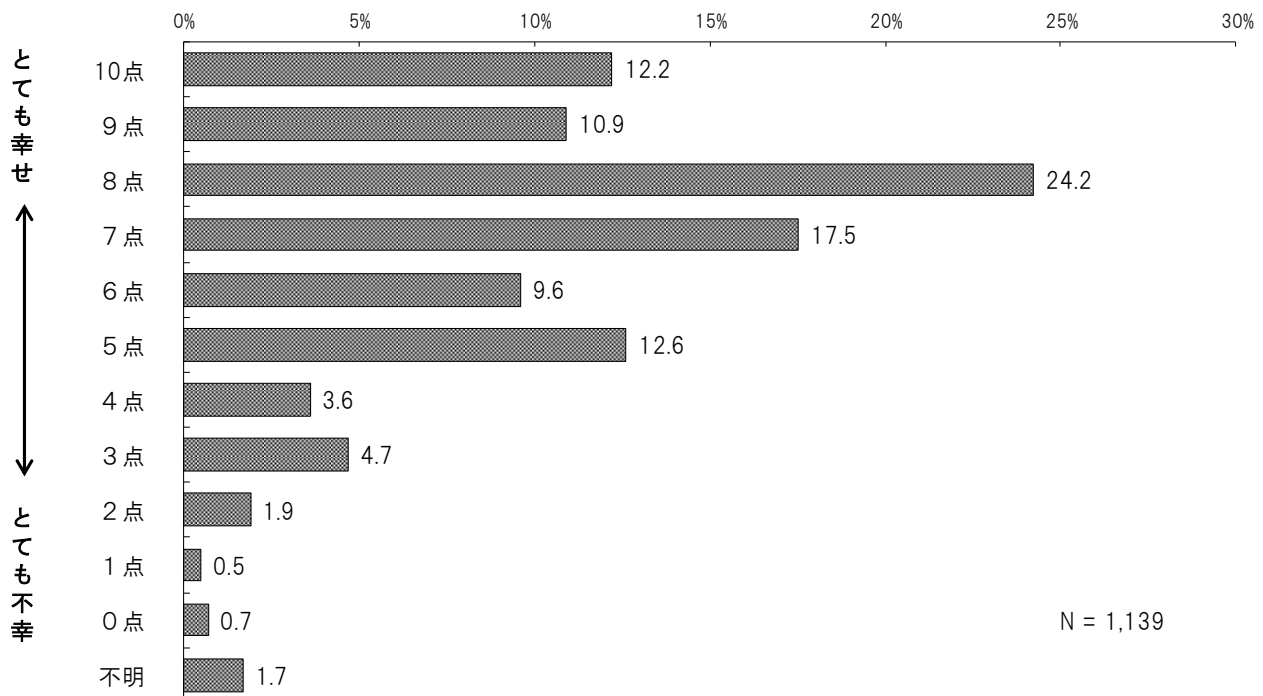
### Ⅲ. 調査結果

#### 1. 成人期・シニア期

##### 1 ご自身について

問8. 現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。(○は1つ)

- ・全体では、「8点」が24.2%で最も高く、以下、「7点」が17.5%、「5点」が12.6%、「10点」が12.2%と続いています。



##### 【性別・年代別】

- ・女性では、「9点」が13.4%と、男性（7.9%）と比べて5.5ポイント高くなっています。
- ・男性40代では、「10点」が22.1%と高く、「9点」と「8点」がそれぞれ2.9%、13.2%と低くなっています。また、男性50代では、「3点」と「1点」がそれぞれ10.0%、2.2%と高くなっています。
- ・女性60代では、「9点」が19.8%と高くなっています。

##### 【健康実感別】

- ・よい人ほど、幸福度の点数が高く、一方、よくない人ほど幸福度の点数が低くなっています。

##### 【運動習慣別】

- ・していない人では、「10点」が6.9%と低くなっています。

##### 【歯間ブラシ使用頻度別】

- ・ほぼ毎日使っている人では、「10点」が16.0%と高く、ほとんど使っていない人では、「10点」が8.7%と低くなっています。

(続き)

		N =	10点	9点	8点	7点	6点	5点	(%)
全 体		1,139	12.2	10.9	24.2	17.5	9.6	12.6	
性別・年代別	男性(計)	496	12.1	7.9	24.4	17.5	9.9	14.3	
	20代	43	11.6	11.6	23.3	25.6	9.3	11.6	
	30代	55	12.7	1.8	38.2	12.7	10.9	9.1	
	40代	68	22.1	2.9	13.2	20.6	14.7	16.2	
	50代	90	11.1	8.9	22.2	14.4	10.0	15.6	
	60代	91	11.0	8.8	28.6	11.0	11.0	11.0	
	70歳以上	147	8.8	10.2	23.1	21.1	6.8	17.7	
	女性(計)	632	12.3	13.4	24.1	17.4	9.3	10.8	
	20代	65	13.8	13.8	24.6	24.6	4.6	9.2	
	30代	84	15.5	16.7	20.2	19.0	9.5	6.0	
	40代	77	14.3	13.0	18.2	18.2	10.4	11.7	
	50代	142	10.6	10.6	27.5	20.4	8.5	12.0	
	60代	111	9.0	19.8	21.6	13.5	6.3	15.3	
	70歳以上	151	13.2	9.9	27.2	13.2	13.2	9.3	
健康実感別	よい	195	32.3	16.9	24.1	10.8	6.7	5.6	
	まあまあよい	642	10.7	12.6	28.2	18.1	9.8	11.5	
	あまりよくない	256	2.0	3.5	18.0	22.3	12.1	19.9	
	よくない	40	2.5	2.5	5.0	12.5	5.0	12.5	
運動習慣	している	437	16.5	12.8	24.3	16.7	10.5	10.5	
	していない	87	6.9	18.4	19.5	10.3	11.5	18.4	
使用頻度別	ほぼ毎日使っている	401	16.0	11.5	26.2	17.0	9.0	9.5	
	週に3~4日使っている	90	10.0	16.7	18.9	16.7	12.2	11.1	
	週に1~2日使っている	214	11.7	9.3	29.0	17.8	10.3	8.9	
	ほとんど使っていない	415	8.7	9.4	21.4	18.8	9.6	18.1	

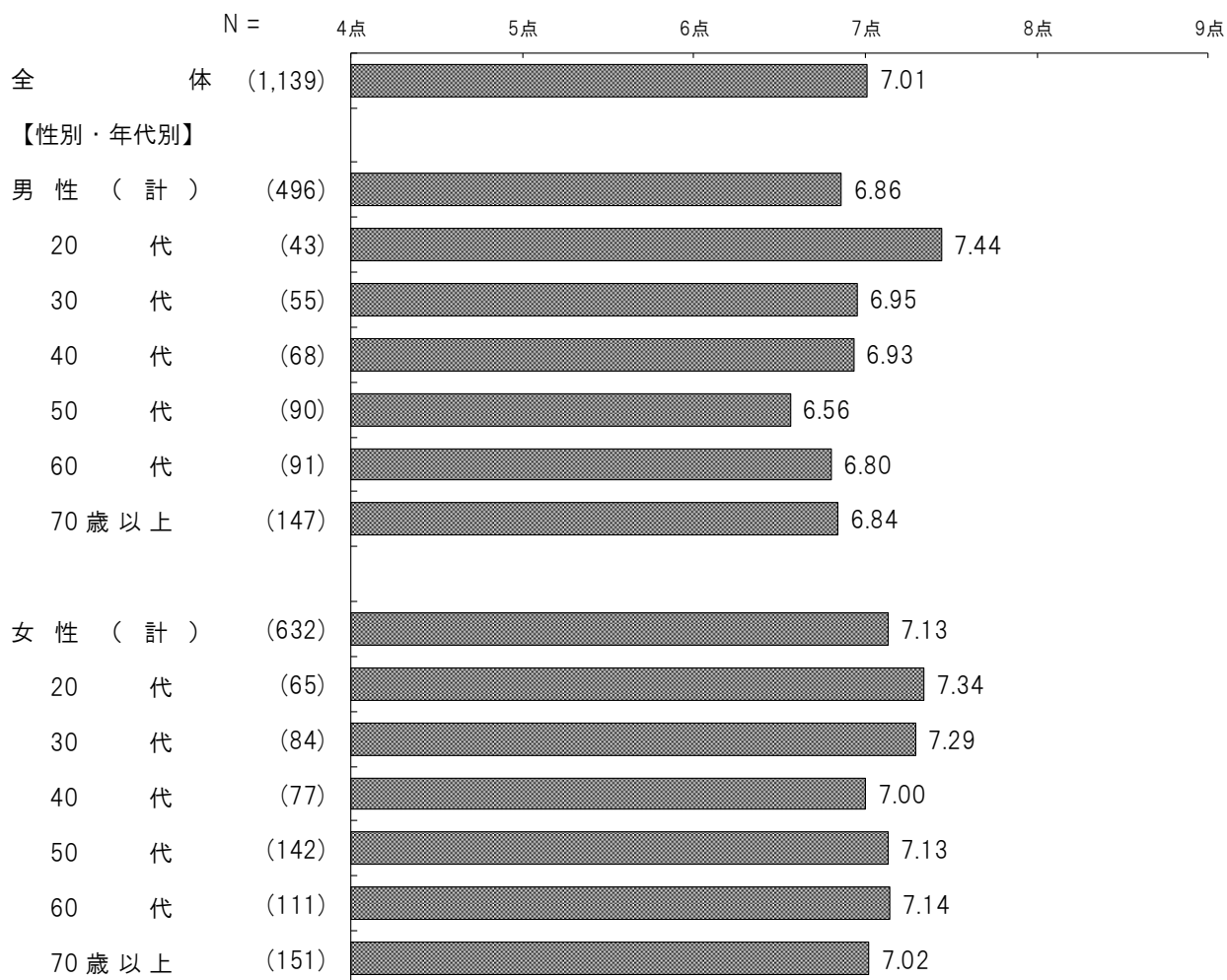
		N =	4点	3点	2点	1点	0点	不明	(%)
全 体		1,139	3.6	4.7	1.9	0.5	0.7	1.7	
性別・年代別	男性(計)	496	3.6	5.8	2.2	0.4	0.6	1.2	
	20代	43	2.3	-	-	-	-	4.7	
	30代	55	3.6	9.1	1.8	-	-	-	
	40代	68	-	5.9	4.4	-	-	-	
	50代	90	3.3	10.0	1.1	2.2	1.1	-	
	60代	91	6.6	8.8	2.2	-	-	1.1	
	70歳以上	147	4.1	2.0	2.7	-	1.4	2.0	
	女性(計)	632	3.6	3.8	1.7	0.6	0.8	2.1	
	20代	65	3.1	3.1	3.1	-	-	-	
	30代	84	4.8	2.4	3.6	-	1.2	1.2	
	40代	77	2.6	3.9	2.6	1.3	1.3	2.6	
	50代	142	4.2	2.8	1.4	0.7	-	1.4	
	60代	111	4.5	3.6	0.9	0.9	-	4.5	
	70歳以上	151	2.6	6.0	0.7	0.7	2.0	2.0	
健康実感別	よい	195	0.5	1.0	0.5	-	0.5	1.0	
	まあまあよい	642	3.3	2.8	0.8	0.3	-	1.9	
	あまりよくない	256	5.9	9.4	3.5	0.8	1.6	1.2	
	よくない	40	10.0	20.0	17.5	5.0	7.5	-	
運動習慣	している	437	1.8	3.0	1.6	-	0.7	1.6	
	していない	87	4.6	5.7	1.1	-	1.1	2.3	
使用頻度別	ほぼ毎日使っている	401	1.5	4.7	1.2	0.5	0.7	2.2	
	週に3~4日使っている	90	5.6	4.4	3.3	1.1	-	-	
	週に1~2日使っている	214	4.7	1.4	2.3	0.9	0.5	3.3	
	ほとんど使っていない	415	4.3	6.3	1.9	-	1.0	0.5	

## 幸福度の加重平均点

- ・全体での幸福度の加重平均点は、7.01 点でした。

### 【性別・年代別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。
- ・男性 50 代では、加重平均点が 6.56 点と、他の性・年代に比べて最も低くなっています。



### 【健康実感別】

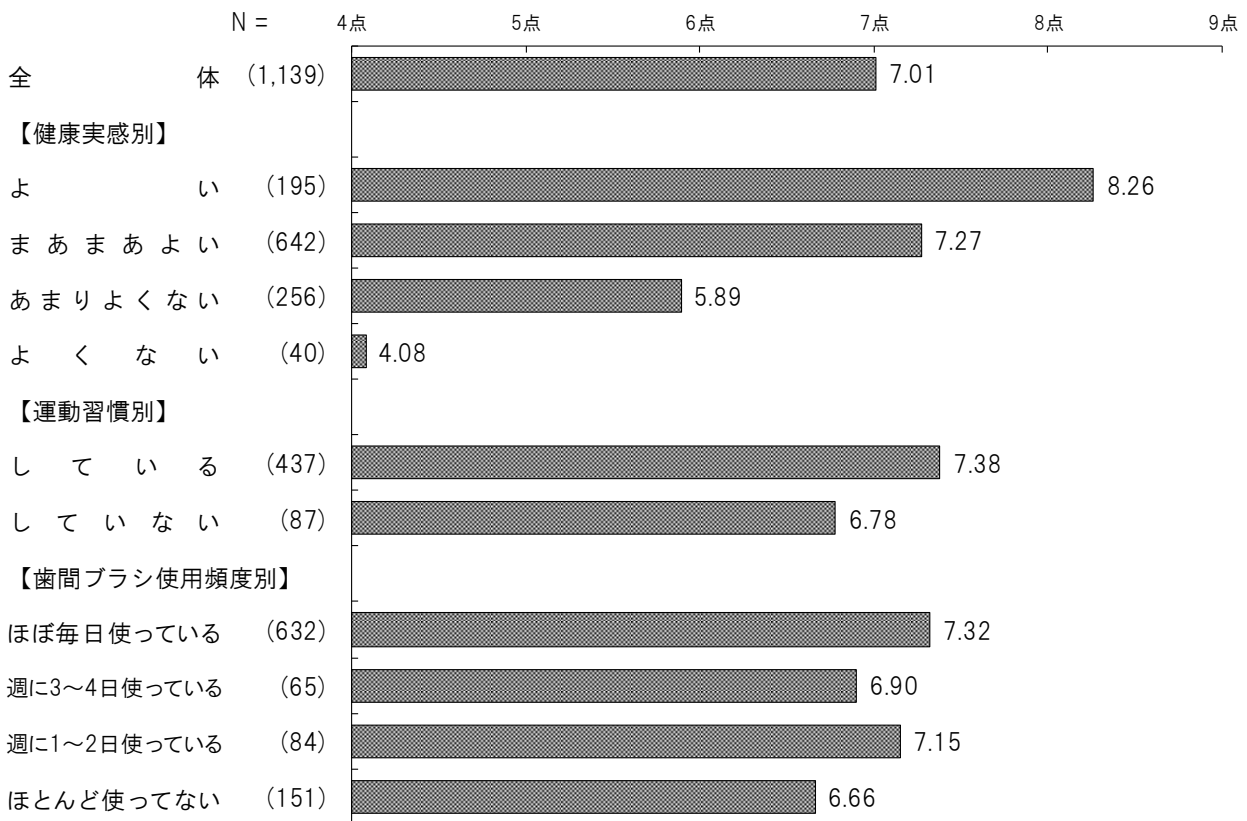
- ・健康実感別では、よい人では幸福度の加重平均点が 8.26 点と高くなっています。一方、よくない人では、4.08 点と低くなっており、よい人との差が 4.18 点と 2 倍以上の差があります。

### 【運動習慣別】

- ・していない人では、幸福度の加重平均点が 6.78 点と低くなっています。

### 【歯間ブラシ使用頻度別】

- ・ほぼ毎日している人では、幸福度の加重平均点が 7.32 点と高くなっています。一方、ほとんど使っていない人では、6.66 点と低くなっており、ほぼ毎日している人とほとんど使っていない人では 0.66 点の差があります。



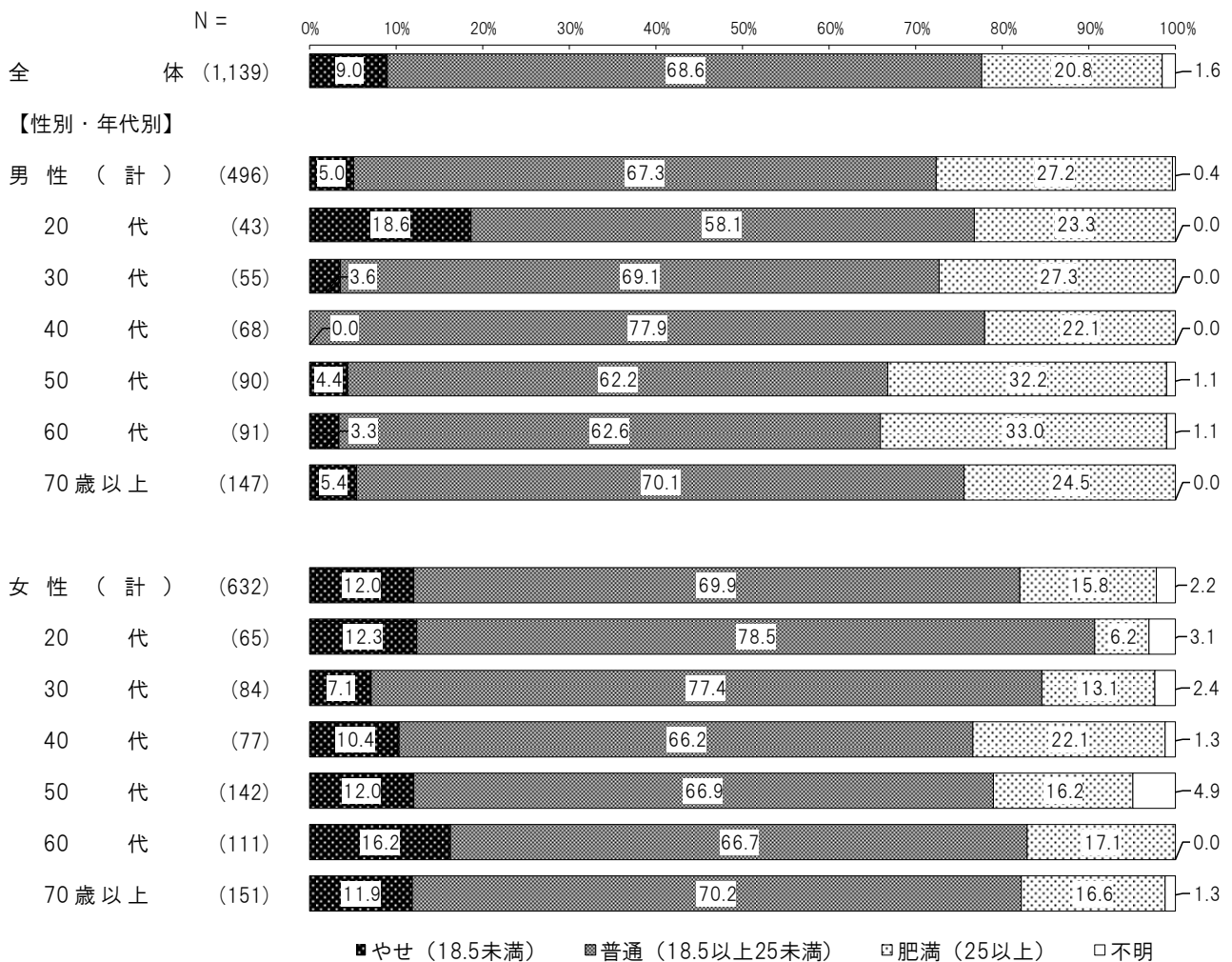
## 2 健康について

問9. BMI ※あなたの身長・体重をお教えてください。(小数点以下四捨五入としてください)  
(数字を記入)

- ・全体では、「普通 (18.5 以上 25 未満)」が 68.6%と最も高く、次いで「肥満 (25 以上)」が 20.8%、「やせ (18.5 未満)」が 9.0%となっています。

### 【性別・年代別】

- ・男性では、「肥満 (25 以上)」が 27.2%と高く、女性では「やせ (18.5 未満)」が 12.0%と高くなっています。
- ・男性 20 代と女性 60 代では、「やせ (18.5 未満)」がそれぞれ 18.6%、16.2%と高くなっています。一方、男性 50 代と 60 代では、「肥満 (25 以上)」がそれぞれ 32.2%、33.0%と高くなっています。

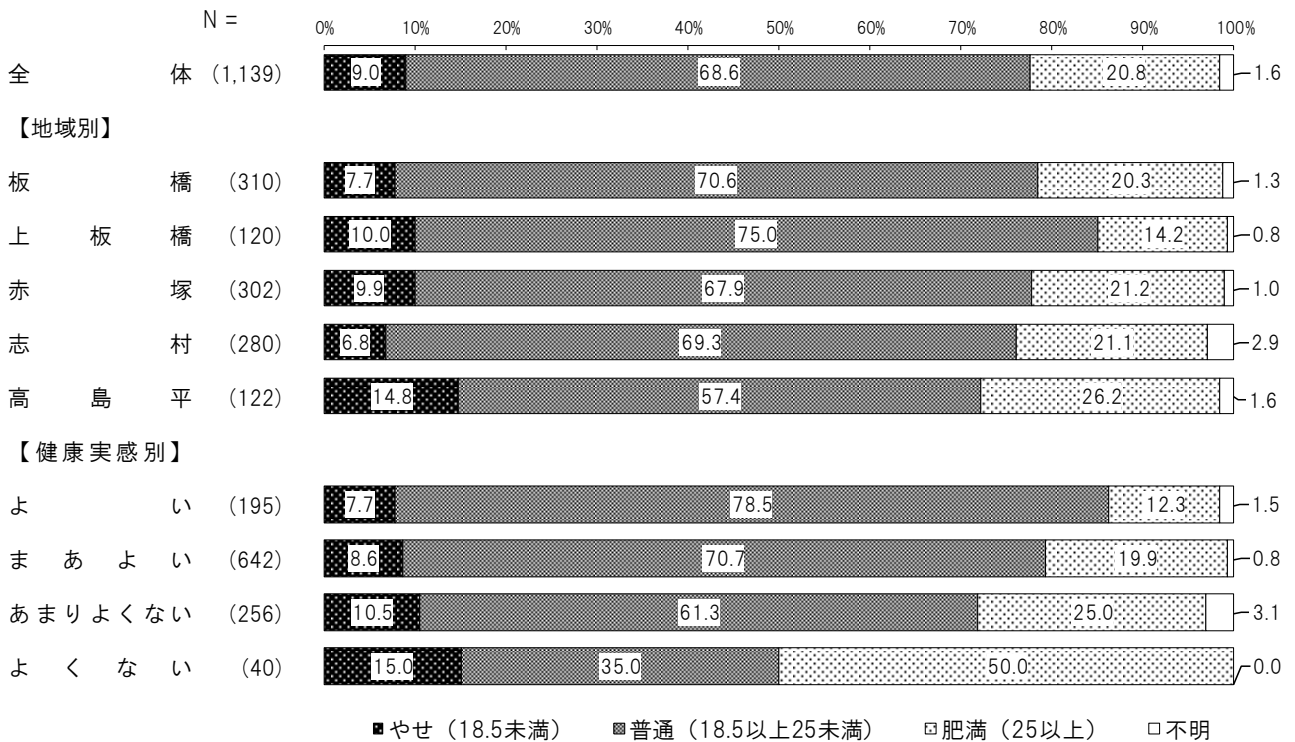


【地域別】

・高島平地域では、「やせ（18.5未満）」が14.8%と高く、一方、「普通（18.5以上25未満）」が57.4%と低くなっています。

【健康実感別】

・健康実感がよい人ほど、「普通（18.5以上25未満）」が高く、一方、よくない人ほど「肥満（25以上）」が高くなっています。



問 10. 定期的に体重測定を行っていますか。(○は1つ)

・全体では、「月に1～2回」が28.1%で最も高くなっています。

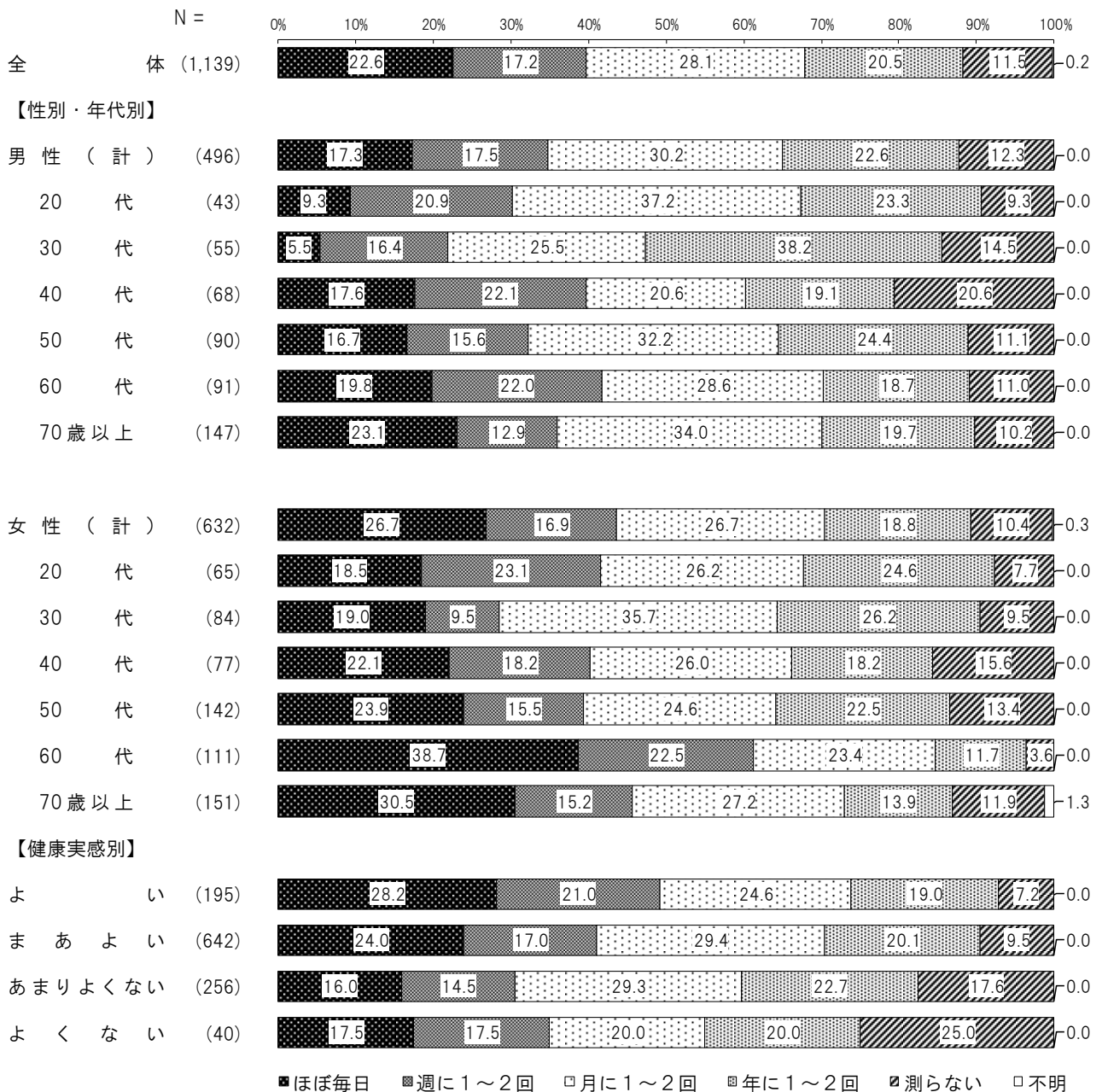
【性別・年代別】

・男性では、「ほぼ毎日」が17.3%と低く、女性では「ほぼ毎日」が26.7%と高くなっています。

・男性30代では、「年に1～2回」が38.2%と、男性40代では、「測らない」が20.6%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

・あまりよくない人では、「ほぼ毎日」が16.0%と低く、一方、「測らない」が17.6%と高くなっています。また、よくない人では、「測らない」が25.0%となっており、健康実感がよくない人ほど「測らない」が高くなる傾向があります。



問 11. あなたは、自分の適正体重を知っていますか。(○は1つ)

・全体では、「知っている」が74.0%、「知らない」が25.5%となっています。

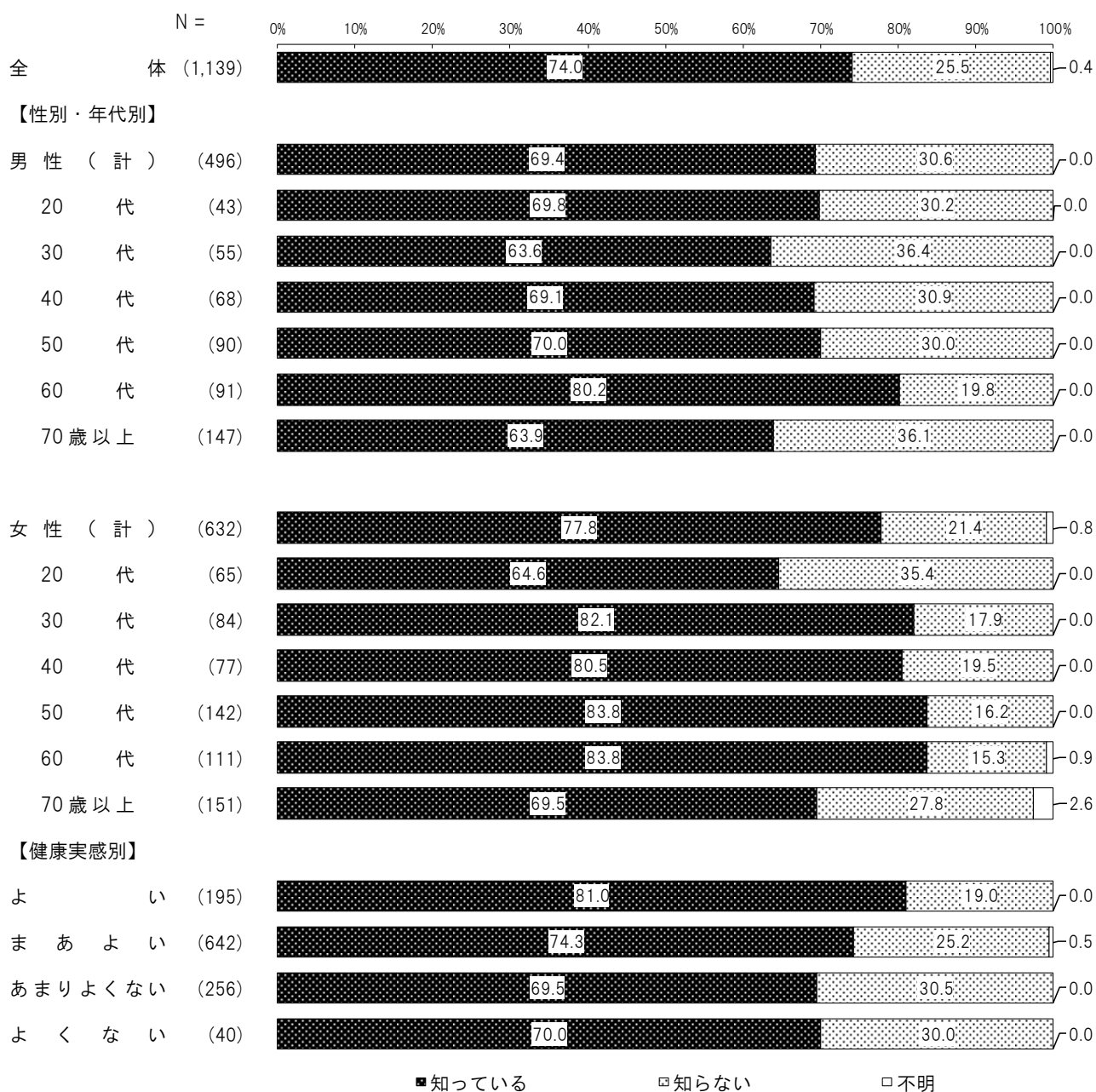
【性別・年代別】

・女性では、「知っている」が77.8%と男性(69.4%)と比べて8.4ポイント高くなっています。

・女性50代と60代では、「知っている」がともに83.8%と高くなっています。

【健康実感別】

・よい人では、「知っている」が81.0%と高くなっています。



問 12. 現在のあなたの健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

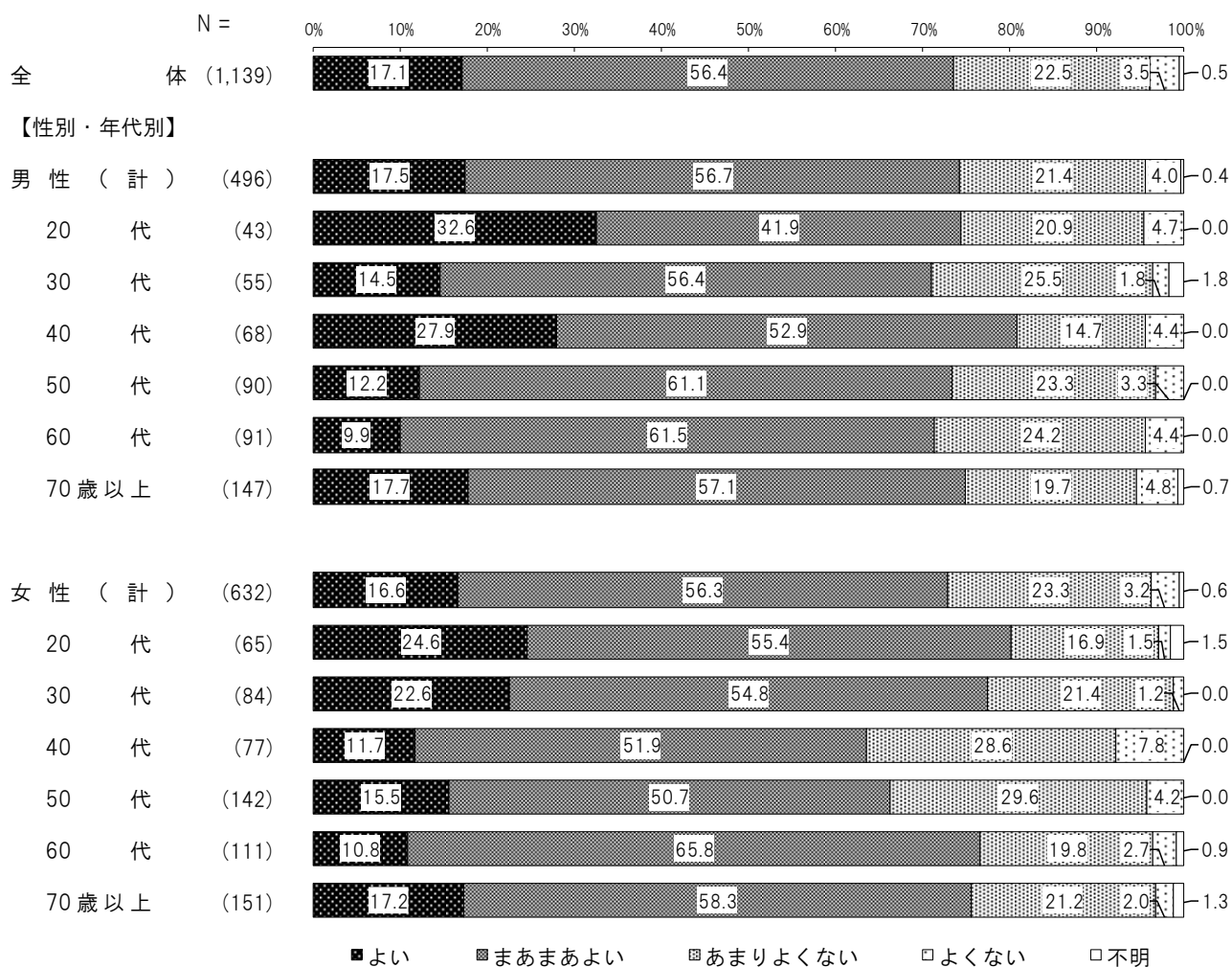
・全体では、「まあまあよい」が56.4%と最も高くなっています。

【性別・年代別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

・男性20代と40代では、「よい」がそれぞれ32.6%、27.9%、女性60代では、「まあまあよい」が65.8%と、他の性・年代に比べて高くなっています。

・女性40代では、「よくない」が7.8%、女性50代では、「あまりよくない」が29.6%と、他の性・年代に比べて高くなっています。



【地域別】

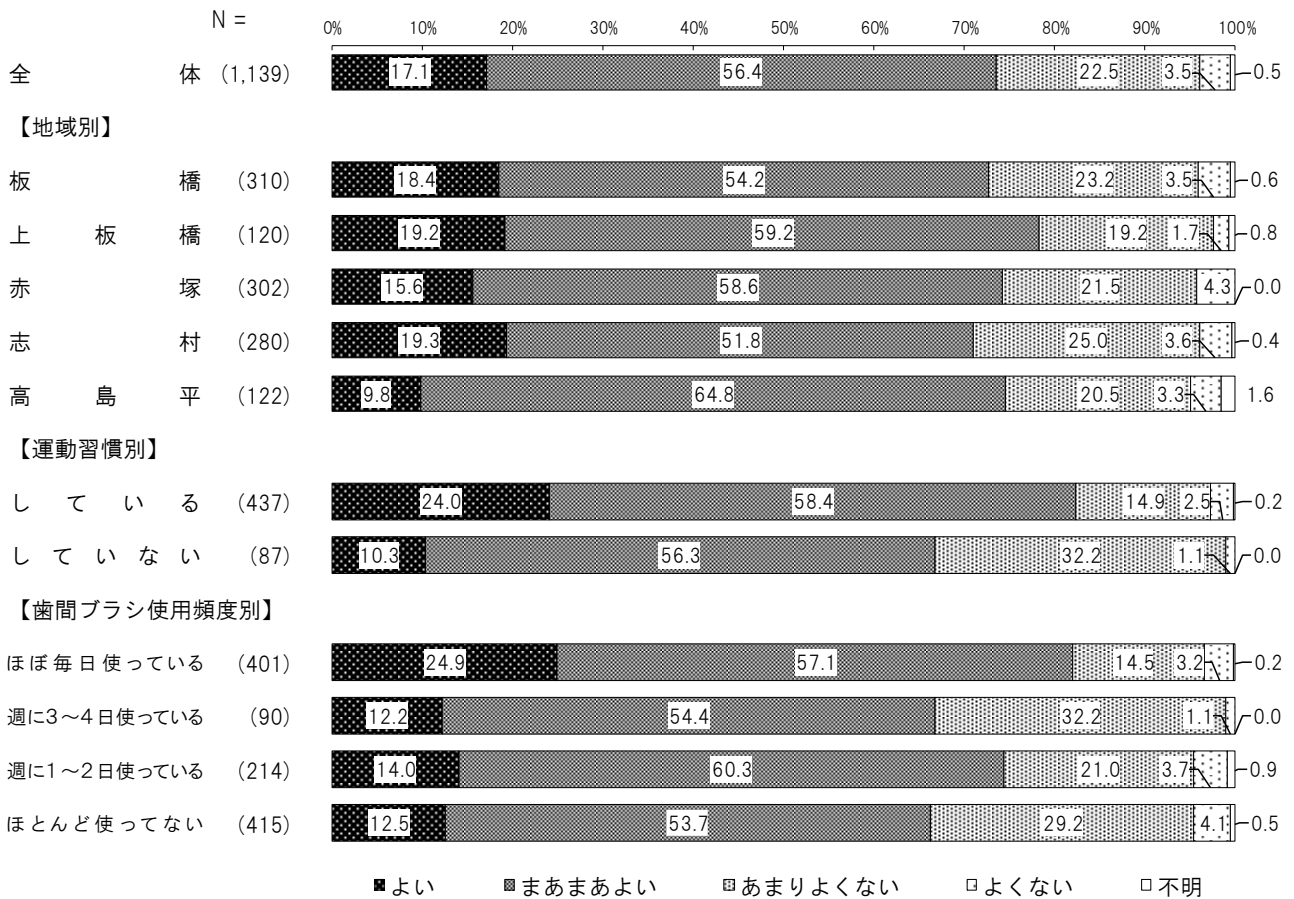
・高島平地域では、「よい」が9.8%と、他の地域に比べて低くなっています。

【運動習慣別】

・していない人では、「よい」が10.3%と低く、一方、「あまりよくない」が32.2%と高くなっています。

【歯間ブラシ使用頻度別】

・ほぼ毎日使っている人では、「よい」が24.9%と高く、一方、ほとんど使っていない人では「よい」が12.5%と低くなっています。



問 13. あなたは、ふだんから健康に意識した生活を行えていますか。(○は1つ)

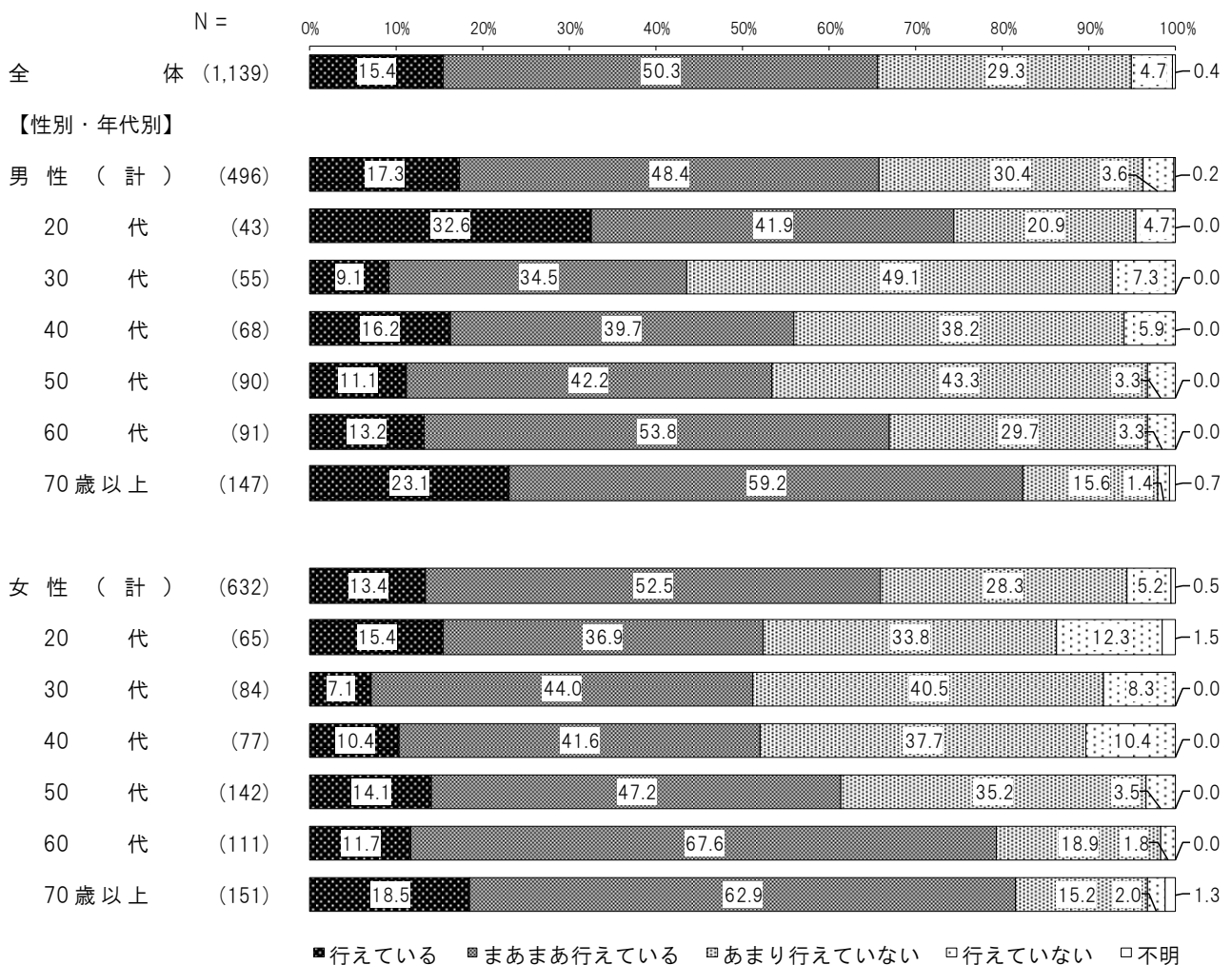
・全体では、「まあまあ行えている」が50.3%と最も高くなっています。

【性別・年代別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

・男性20代と70歳以上では、「行えている」がそれぞれ32.6%、23.1%、女性60代と70歳以上では、「まあまあ行えている」が67.6%、62.9%と、他の性・年代に比べて高くなっています。

・男女ともに30代では、「あまり行えていない」がそれぞれ49.1%、40.5%と、他の性・年代に比べて高くなっています。



【地域別】

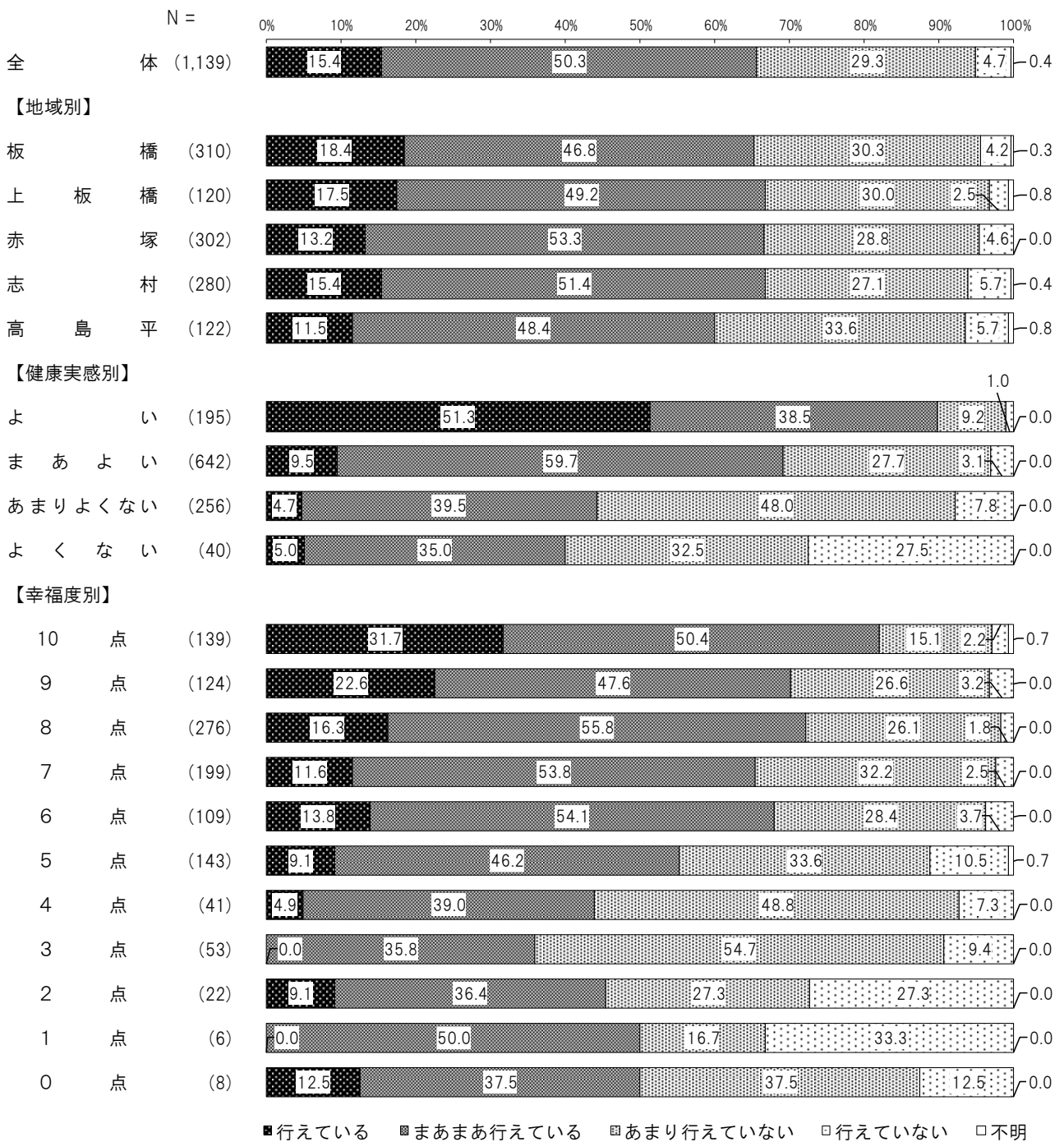
・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

【健康実感別】

・健康実感がよい人ほど、「行えている」が高い傾向があります。

【幸福度別】

・幸福度が高い人ほど、「行えている」が高い傾向があります。



問 14. 新型コロナウイルス感染症禍を経て、下表の項目に変化はありましたか。(○は横方向に1つずつ)

ア) 健康への意識や管理

・全体では、「増えた・高まった」が49.3%、「変わらない」が48.5%でした。

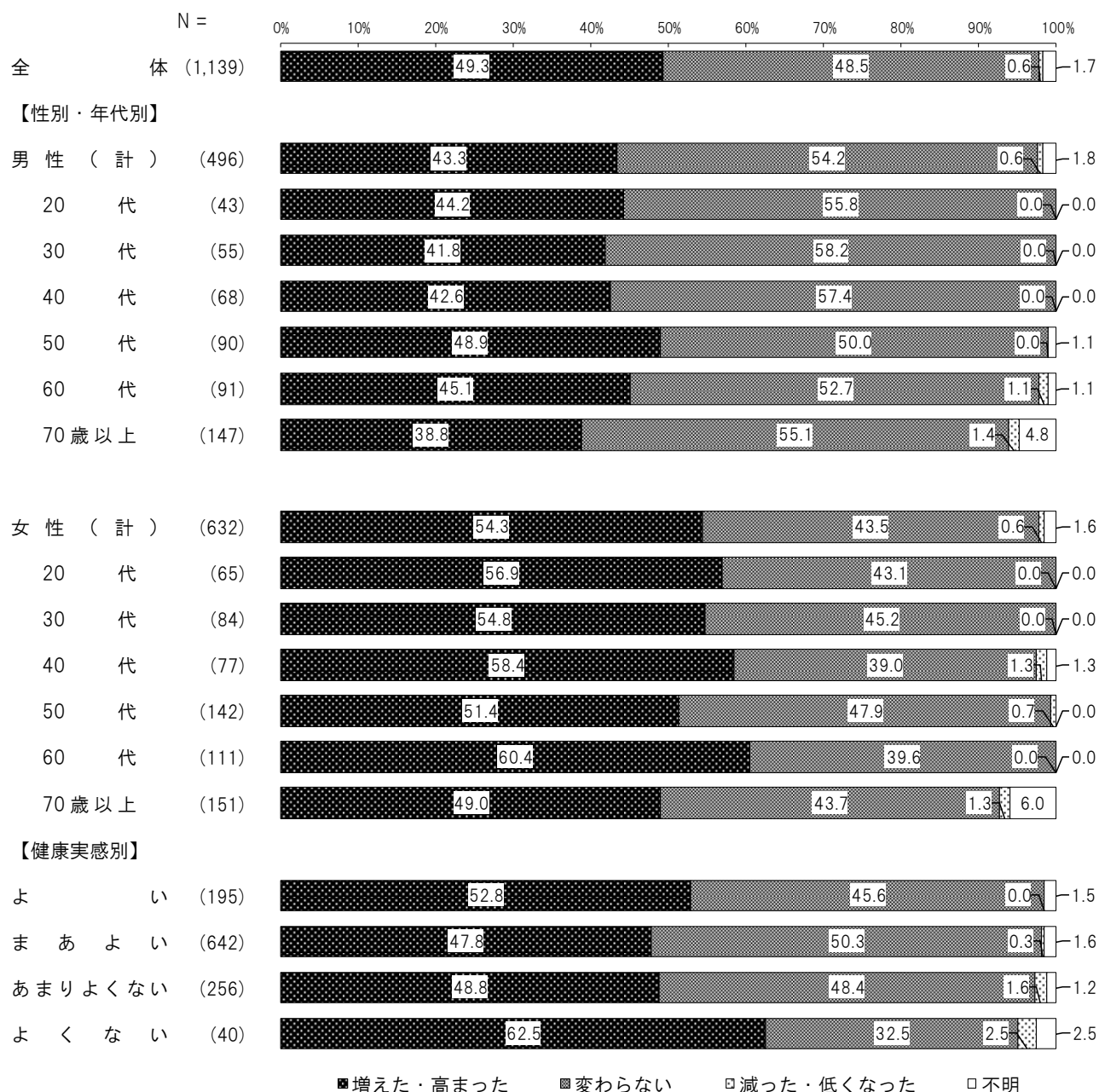
【性別・年代別】

・女性では、「増えた・高まった」が54.3%と男性(43.3%)と比べて11.0ポイント高くなっています。

・女性60代では、「増えた・高まった」が60.4%と、高くなっています。

【健康実感別】

・よくない人では、「変わらない」が32.5%と低くなっています。



イ) 体重

・全体では、「増えた・高まった」が18.4%、「変わらない」が72.2%、「減った・低くなった」が8.1%でした。

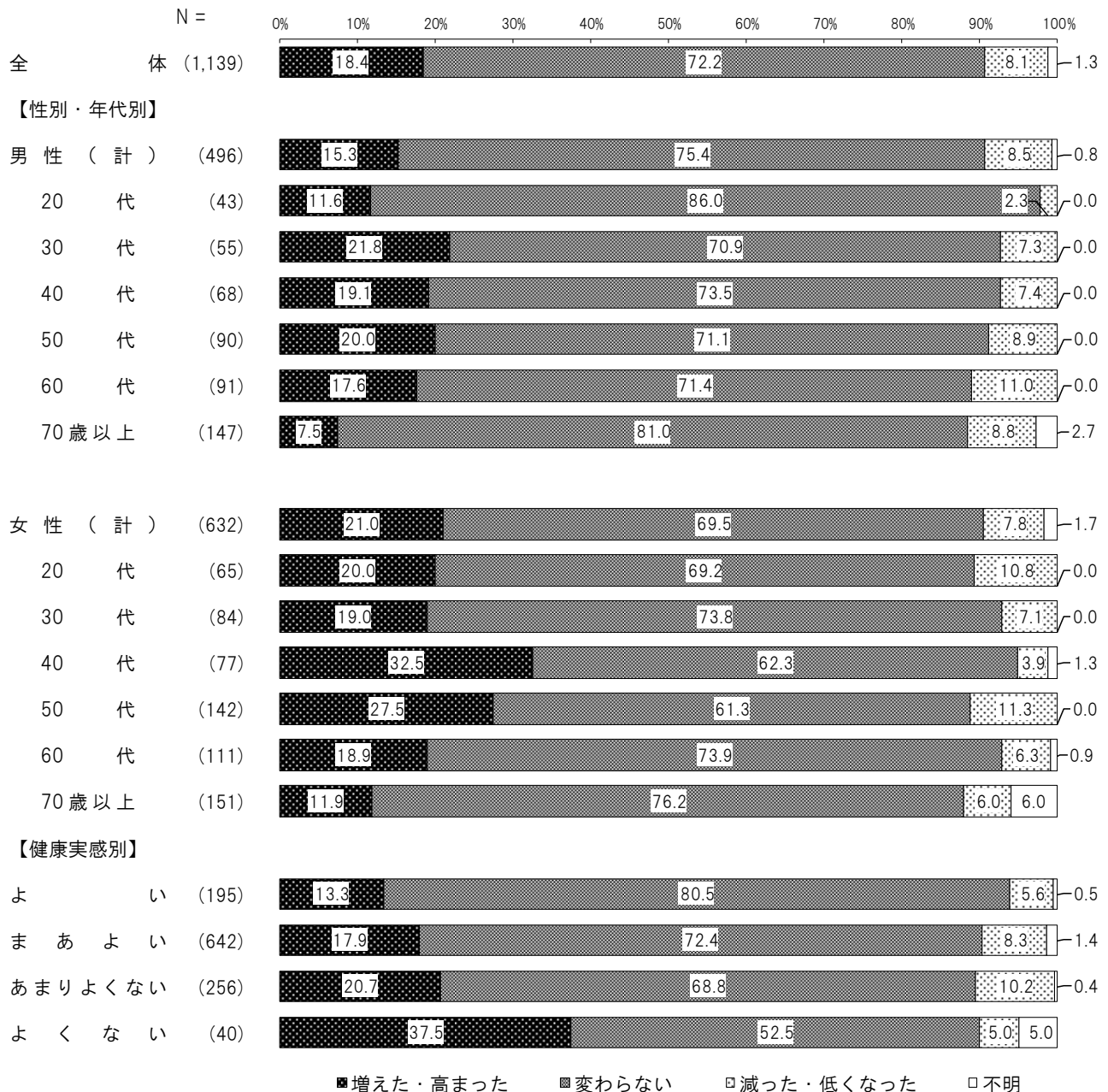
【性別・年代別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

・男性20代と70歳以上では、「変わらないが」がそれぞれ86.0%、81.0%、女性40代と50代では、「増えた・高まった」がそれぞれ32.5%、27.5%と、他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

・よい人では、「変わらない」が80.5%と高く、よくない人では、「増えた・高まった」が37.5%と高くなっています。



ウ) 運動量

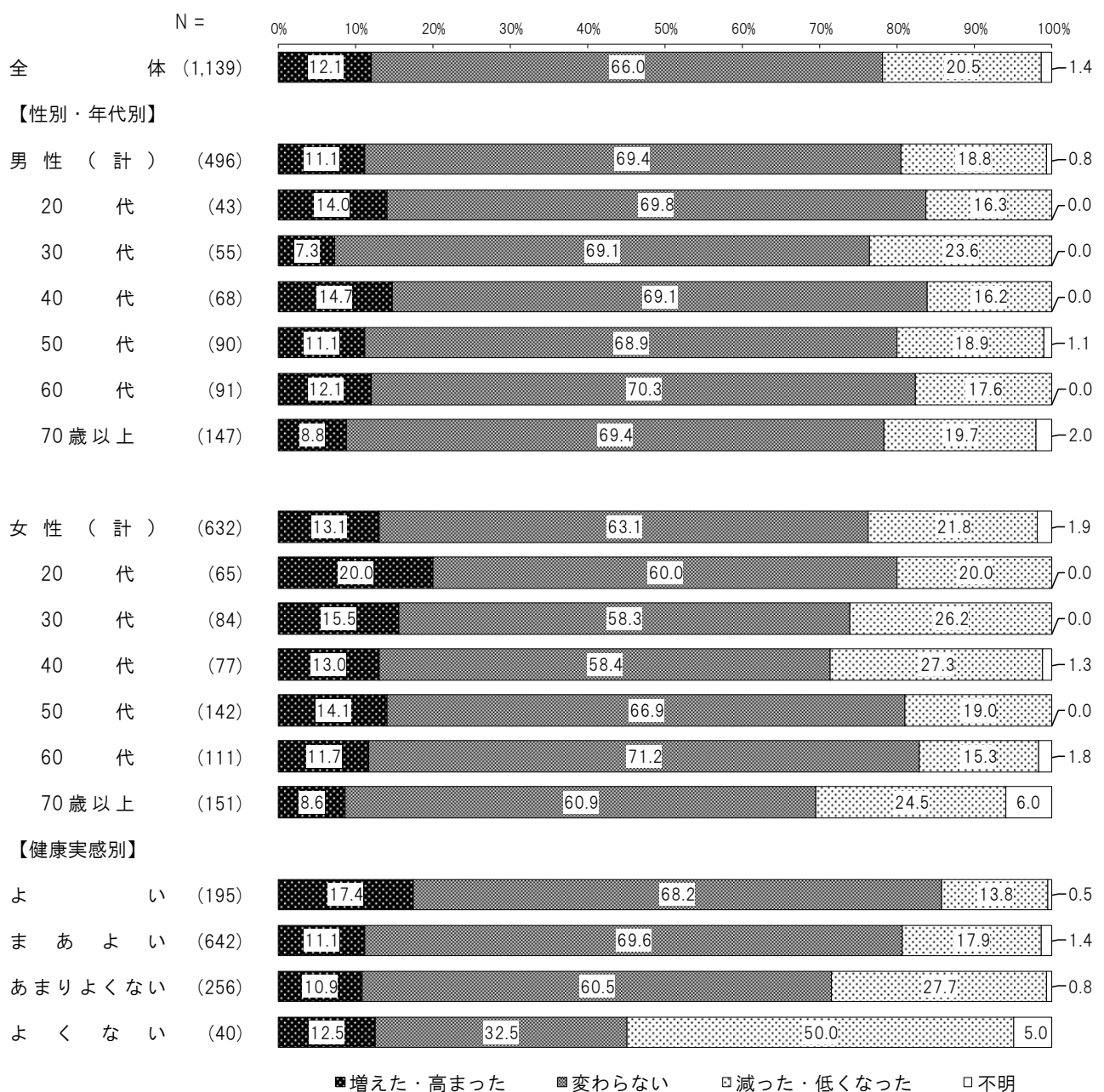
・全体では、「増えた・高まった」が12.1%、「変わらない」が66.0%、「減った・低くなった」が20.5%でした。

【性別・年代別】

・性別・年代別では、統計的な差異はありませんでした。

【健康実感別】

・よい人では、「増えた・高まった」が17.4%と高く、よくない人とあまりよくない人では、「減った・低くなった」がそれぞれ50.0%、27.7%と高くなっています。



エ) 睡眠の満足度

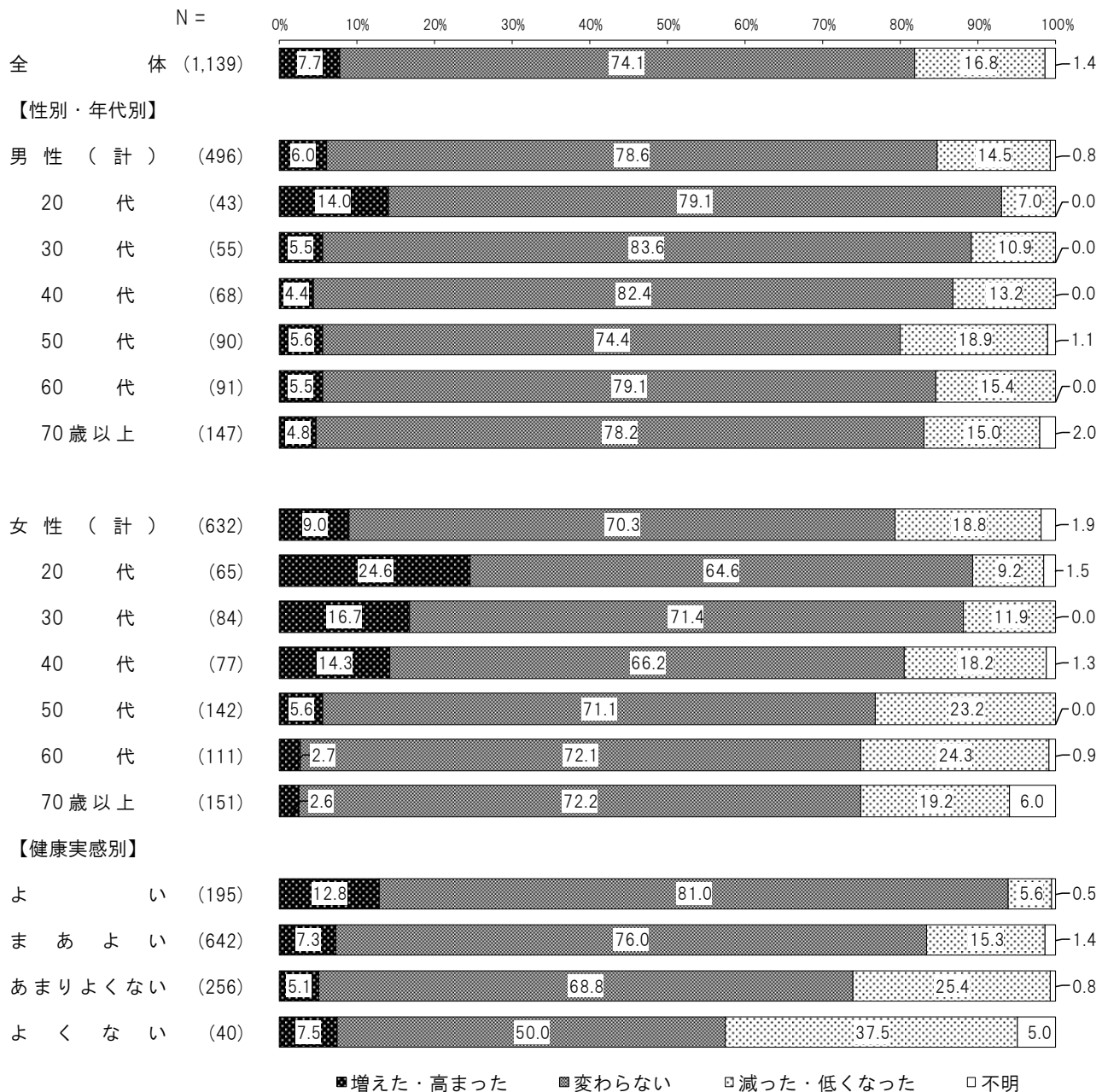
・全体では、「増えた・高まった」が7.7%、「変わらない」が74.1%、「減った・低くなった」が16.8%でした。

【性別・年代別】

・男性では、「変わらない」が78.6%と、女性（70.3%）よりも高くなっています。  
 ・女性20代から40代では、「増えた・高まった」がそれぞれ24.6%、16.7%、14.3%、女性50代と60代では、「減った・低くなった」がそれぞれ23.2%、24.3%と、他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

・健康実感がよくない人ほど、「減った・低くなった」が高くなっています。



オ) ストレス

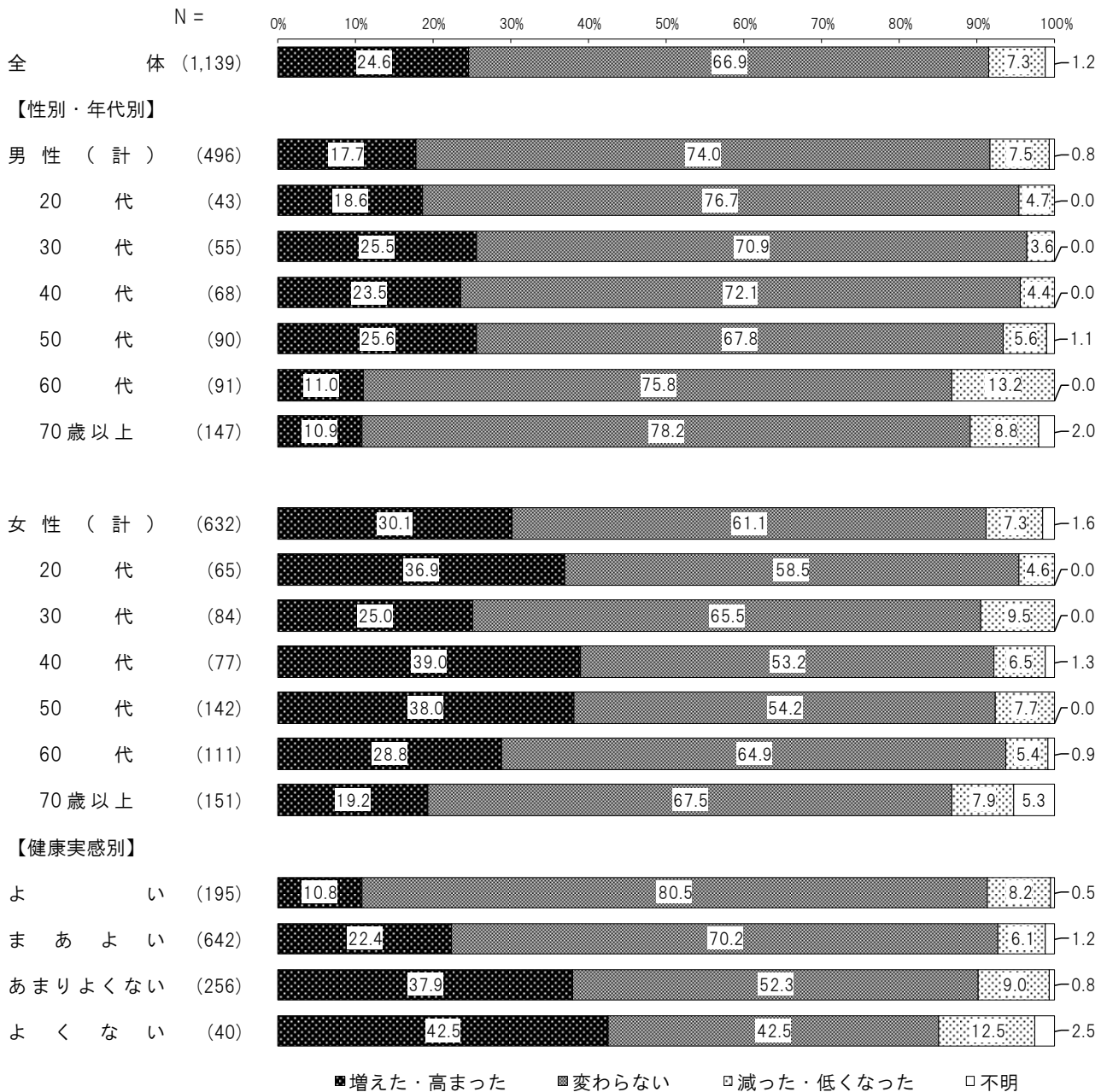
・全体では、「増えた・高まった」が24.6%、「変わらない」が66.9%、「減った・低くなった」が7.3%でした。

【性別・年代別】

- ・女性では、「増えた・高まった」が30.1%と、男性（17.7%）と比べて12.4ポイント高くなっています。
- ・女性20代、40代、50代では、「増えた・高まった」がそれぞれ36.9%、39.0%、38.0%と高くなっています。一方、男性60代と70歳以上では、「増えた・高まった」がそれぞれ11.0%、10.9%と低くなっています。

【健康実感別】

・健康実感がよくない人ほど、「増えた・高まった」が高くなっています。



カ) 外出の機会

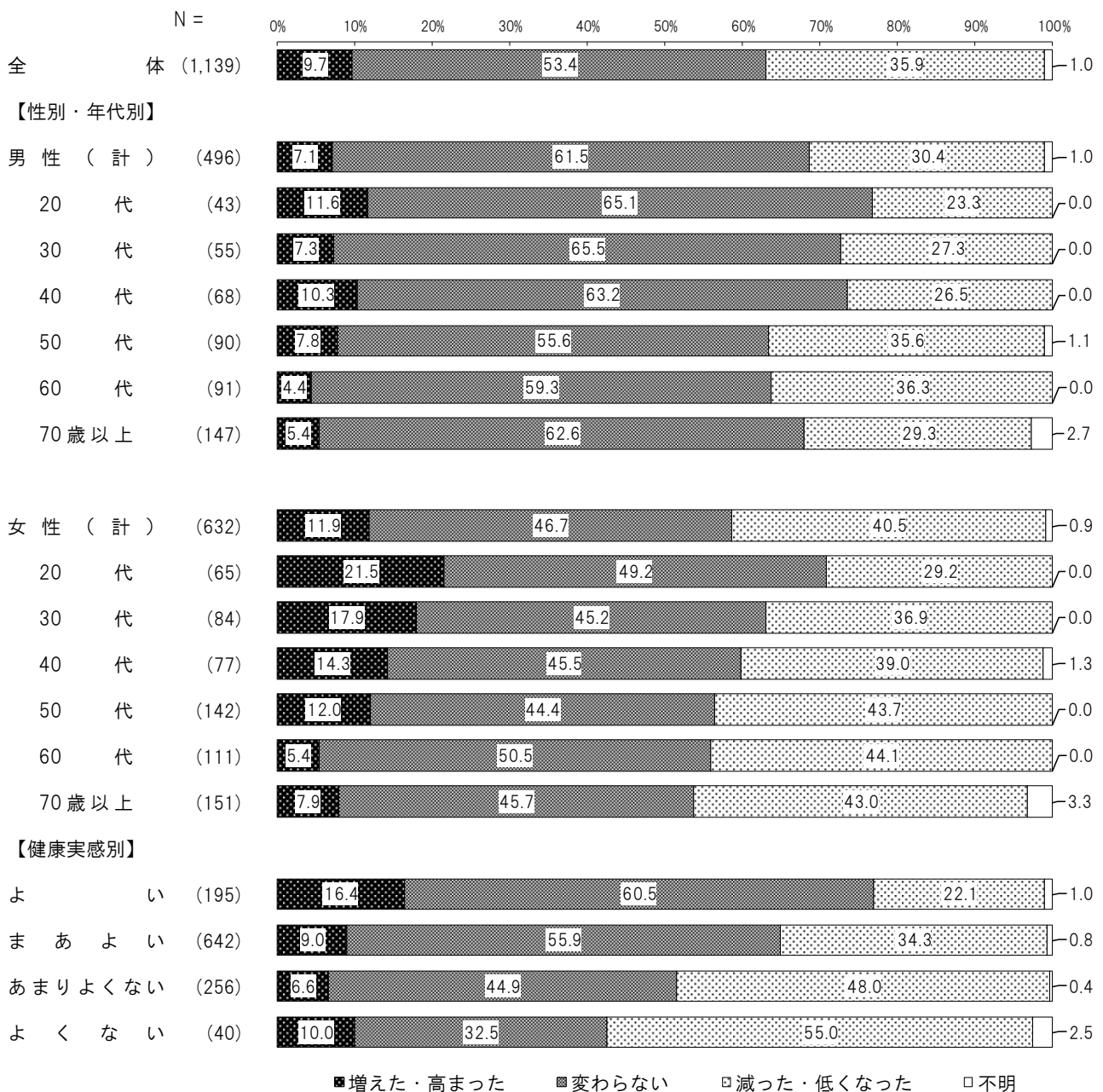
・全体では、「増えた・高まった」が9.7%、「変わらない」が53.4%、「減った・低くなった」が35.9%でした。

【性別・年代別】

- ・女性では、「減った・低くなった」が40.5%と、男性（30.4%）と比べて10.1ポイント高くなっています。
- ・女性20代と30代では、「増えた・高まった」がそれぞれ21.5%、17.9%と、他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

・健康実感がよくない人ほど、「減った・低くなった」が高くなっています。



キ) 他者との対面による直接交流

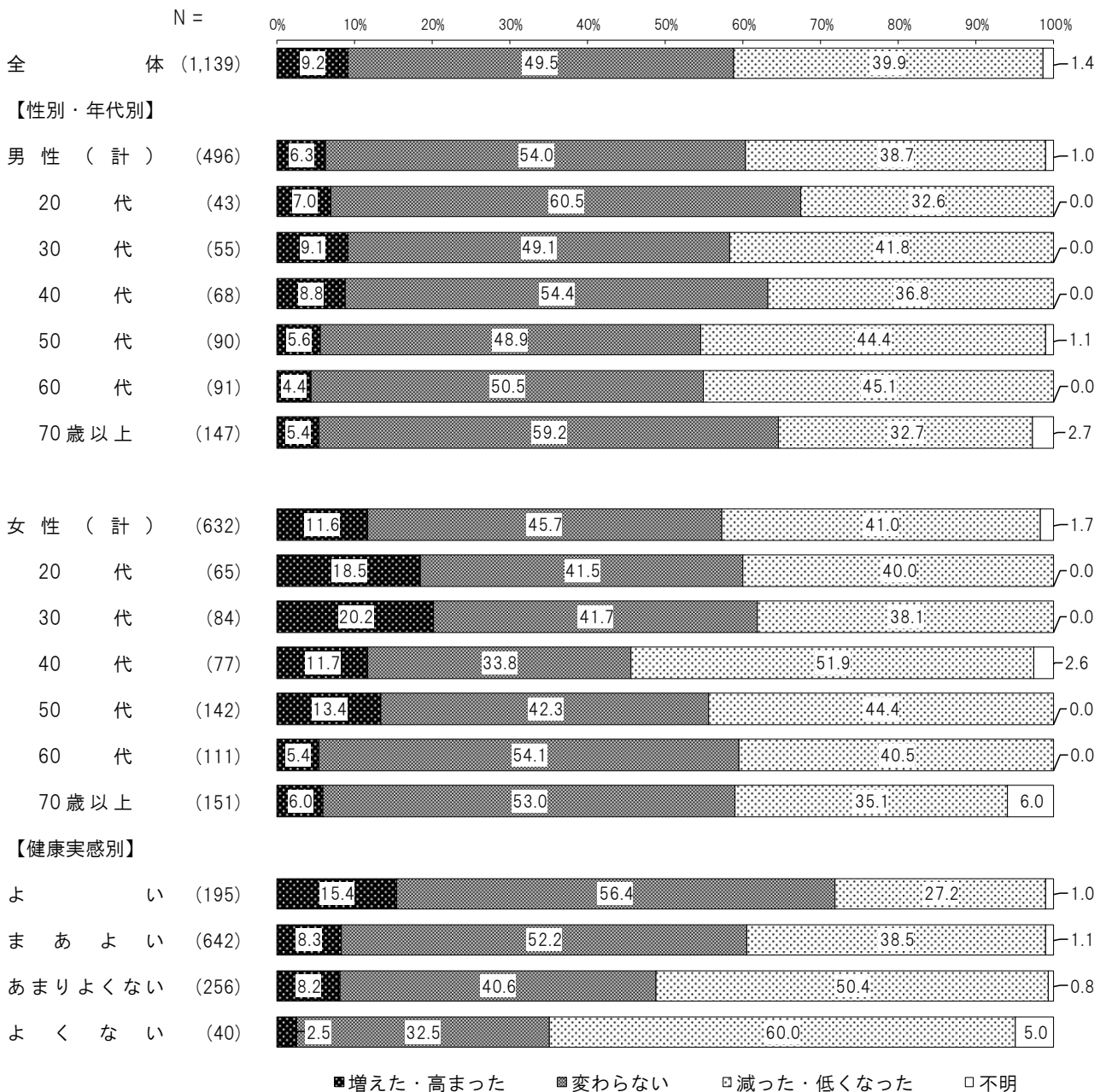
・全体では、「増えた・高まった」が9.2%、「変わらない」が49.5%、「減った・低くなった」が39.9%でした。

【性別・年代別】

- ・女性では、「増えた・高まった」が11.6%と、男性（6.3%）と比べて5.3ポイント高くなっています。
- ・女性20代と30代では、「増えた・高まった」がそれぞれ18.5%、20.2%と、他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

・健康実感がよくない人ほど、「減った・低くなった」が高くなっています。



ク) 他者とのオンライン・SNS 等による交流

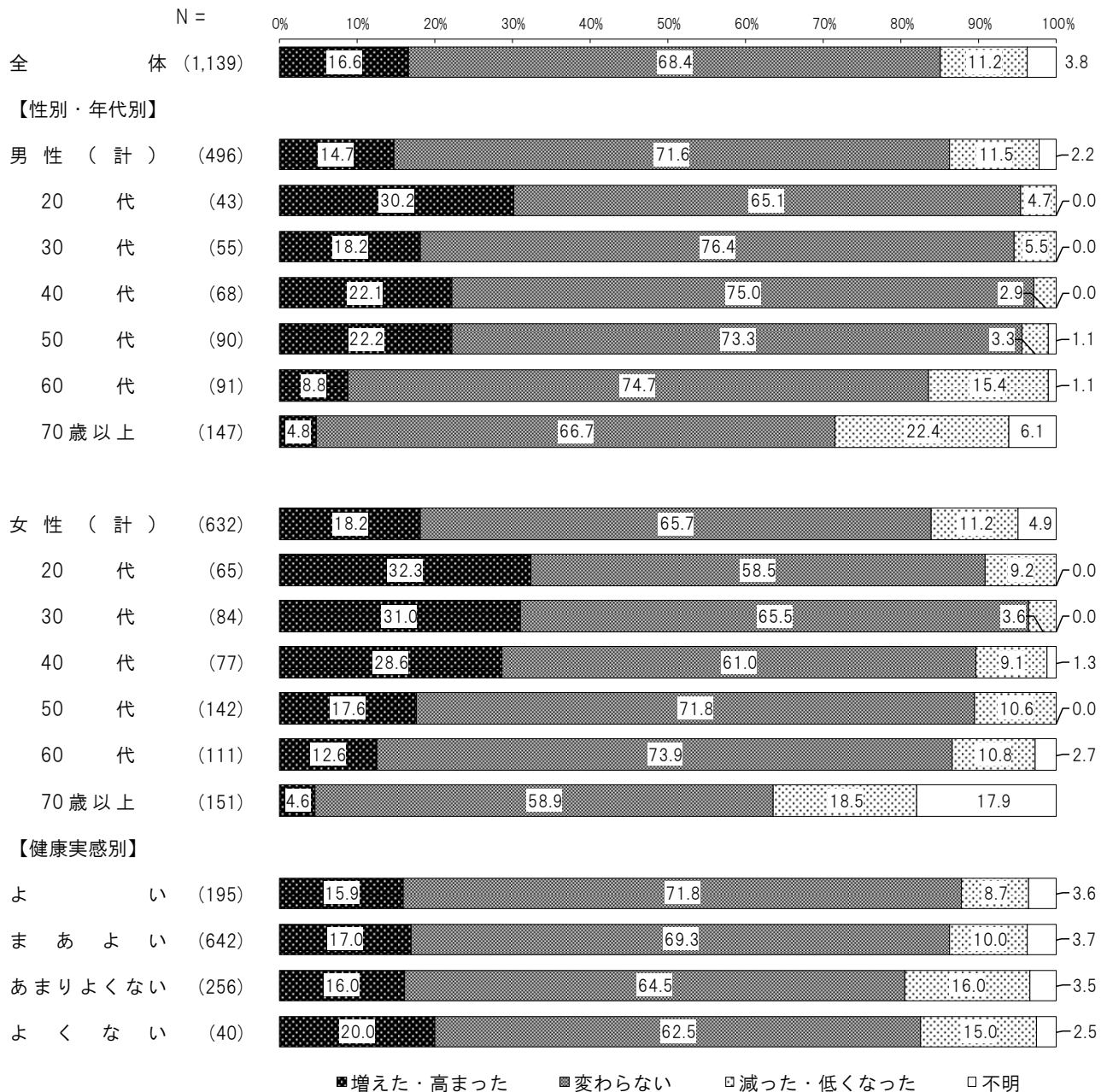
・全体では、「増えた・高まった」が16.6%、「変わらない」が68.4%、「減った・低くなった」が11.2%でした。

【性別・年代別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。
- ・男性20代と女性20代から40代では、「増えた・高まった」がそれぞれ30.2%、32.3%、31.0%、28.6%と、他の性・年代に比べて高くなっています。

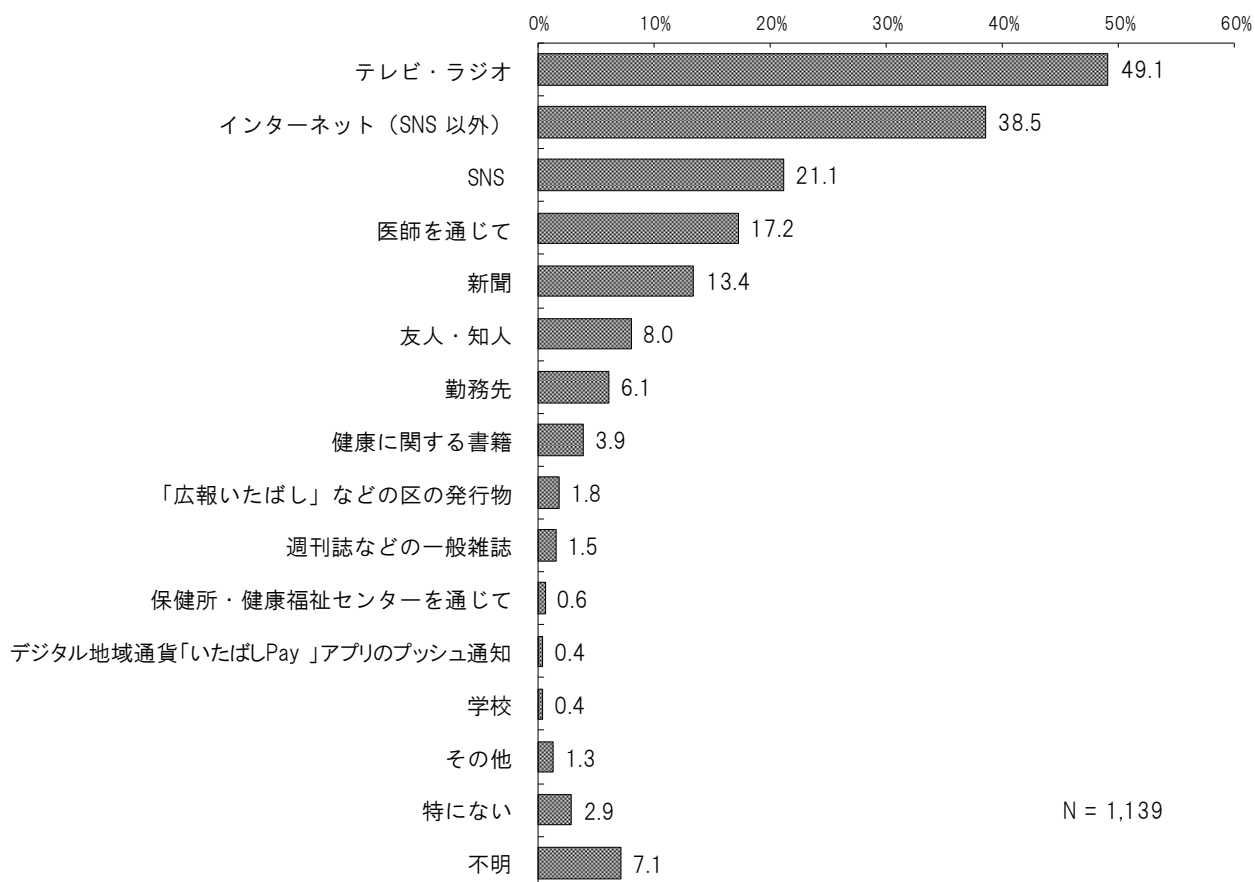
【健康実感別】

・あまりよくない人では、「減った・低くなった」が16.0%と高くなっています。



問 15. 日頃、健康についての知識を主に何から得ていますか。(〇は2つまで)

・全体では、「テレビ・ラジオ」が49.1%で最も高く、次いで「インターネット（SNS 以外）」が38.5%、「SNS」が21.1%、「医師を通じて」が17.2%、「新聞」13.4%などと続いています。



【性別・年代別】

- ・男性では、「インターネット（SNS 以外）」が45.6%と高く、女性では、「SNS」と「友人・知人」がそれぞれ25.9%、10.1%と高くなっています。
- ・男性30代から50代では、「インターネット（SNS 以外）」がそれぞれ69.1%、69.1%、52.2%と最も高く、女性20代と30代では、「SNS」がそれぞれ72.3%、69.0%と最も高くなっています。また、男女ともに70歳以上では、「テレビ・ラジオ」がそれぞれ62.6%、68.9%と最も高くなっています。なお、男女ともに年代が上がるに従い「医師を通じて」と「新聞」が高くなる傾向があります。

【健康実感別】

- ・よい人では、「医師を通じて」が9.7%と低く、一方、よくない人では、「医師を通じて」が30.0%と高くなっています。

	N =	テレビ・ラジオ	インターネット (SNS 以外)	SNS	医師を通じて	新聞	友人・知人	勤務先	健康に関する 書籍	(%)
全 体	1,139	49.1	38.5	21.1	17.2	13.4	8.0	6.1	3.9	
性別・年代別	男性(計)	496	46.6	45.6	15.3	19.6	15.5	5.0	5.0	3.0
	20代	43	20.9	39.5	48.8	2.3	7.0	4.7	7.0	-
	30代	55	16.4	69.1	45.5	9.1	1.8	5.5	7.3	3.6
	40代	68	27.9	69.1	14.7	11.8	1.5	5.9	11.8	2.9
	50代	90	51.1	52.2	12.2	17.8	11.1	1.1	6.7	1.1
	60代	91	59.3	49.5	8.8	23.1	19.8	6.6	4.4	2.2
	70歳以上	147	62.6	21.8	0.7	31.3	29.3	6.1	-	5.4
	女性(計)	632	51.3	32.4	25.9	15.3	12.0	10.1	6.8	4.6
	20代	65	29.2	29.2	72.3	4.6	-	12.3	10.8	1.5
	30代	84	28.6	38.1	69.0	4.8	1.2	9.5	8.3	1.2
	40代	77	45.5	44.2	27.3	9.1	1.3	9.1	11.7	-
	50代	142	53.5	50.0	18.3	12.7	5.6	8.5	9.9	3.5
60代	111	57.7	30.6	9.0	26.1	11.7	9.9	3.6	5.4	
70歳以上	151	68.9	9.3	1.3	23.8	35.1	11.9	1.3	9.9	
健康実感別	よい	195	44.1	38.5	26.7	9.7	15.4	7.2	5.6	8.2
	まあまあよい	642	50.3	40.5	18.4	17.4	15.1	8.6	7.2	2.8
	あまりよくない	256	49.6	34.8	22.3	20.3	9.4	8.2	4.3	3.1
	よくない	40	50.0	37.5	30.0	30.0	5.0	2.5	2.5	5.0

	N =	「広報いたばし」などの区 の発行者	週刊誌などの 一般雑誌	保健所・健康 福祉センター を通じて	デジタル地域 通貨「いたばし Pay」アプリの プッシュ通知	学校	その他	特にない	不明	(%)
全 体	1,139	1.8	1.5	0.6	0.4	0.4	1.3	2.9	7.1	
性別・年代別	男性(計)	496	2.4	1.6	0.8	0.4	0.4	1.4	4.4	4.6
	20代	43	-	-	-	-	2.3	4.7	9.3	7.0
	30代	55	-	-	-	-	-	-	9.1	3.6
	40代	68	-	1.5	1.5	1.5	-	1.5	7.4	5.9
	50代	90	2.2	2.2	-	-	-	2.2	3.3	4.4
	60代	91	1.1	2.2	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	2.2
	70歳以上	147	6.1	2.0	1.4	-	-	0.7	2.7	5.4
	女性(計)	632	1.4	1.3	0.5	0.5	0.3	1.3	1.6	9.2
	20代	65	-	-	-	1.5	1.5	-	-	6.2
	30代	84	-	-	-	-	1.2	2.4	-	14.3
	40代	77	-	2.6	-	2.6	-	1.3	2.6	9.1
	50代	142	0.7	-	0.7	-	-	-	2.1	7.7
60代	111	0.9	0.9	-	-	-	1.8	1.8	13.5	
70歳以上	151	4.6	3.3	1.3	-	-	2.0	2.0	6.0	
健康実感別	よい	195	1.0	2.6	-	0.5	1.0	2.6	3.6	5.1
	まあまあよい	642	2.3	1.2	0.5	0.3	0.3	1.4	3.1	6.5
	あまりよくない	256	1.2	1.6	1.2	0.8	-	0.4	1.6	9.8
	よくない	40	2.5	-	2.5	-	-	-	2.5	5.0

問 16. 医療機関・薬局について、アからウの設問のあてはまる番号に○印をつけてください。(○は横方向に1つずつ)

ア)「かかりつけ医(身近な地域で日常的な医療を受けたり、あるいは健康の相談等ができる医師)」がいますか。

・全体では、「はい」が65.3%、「いいえ」が34.2%でした。

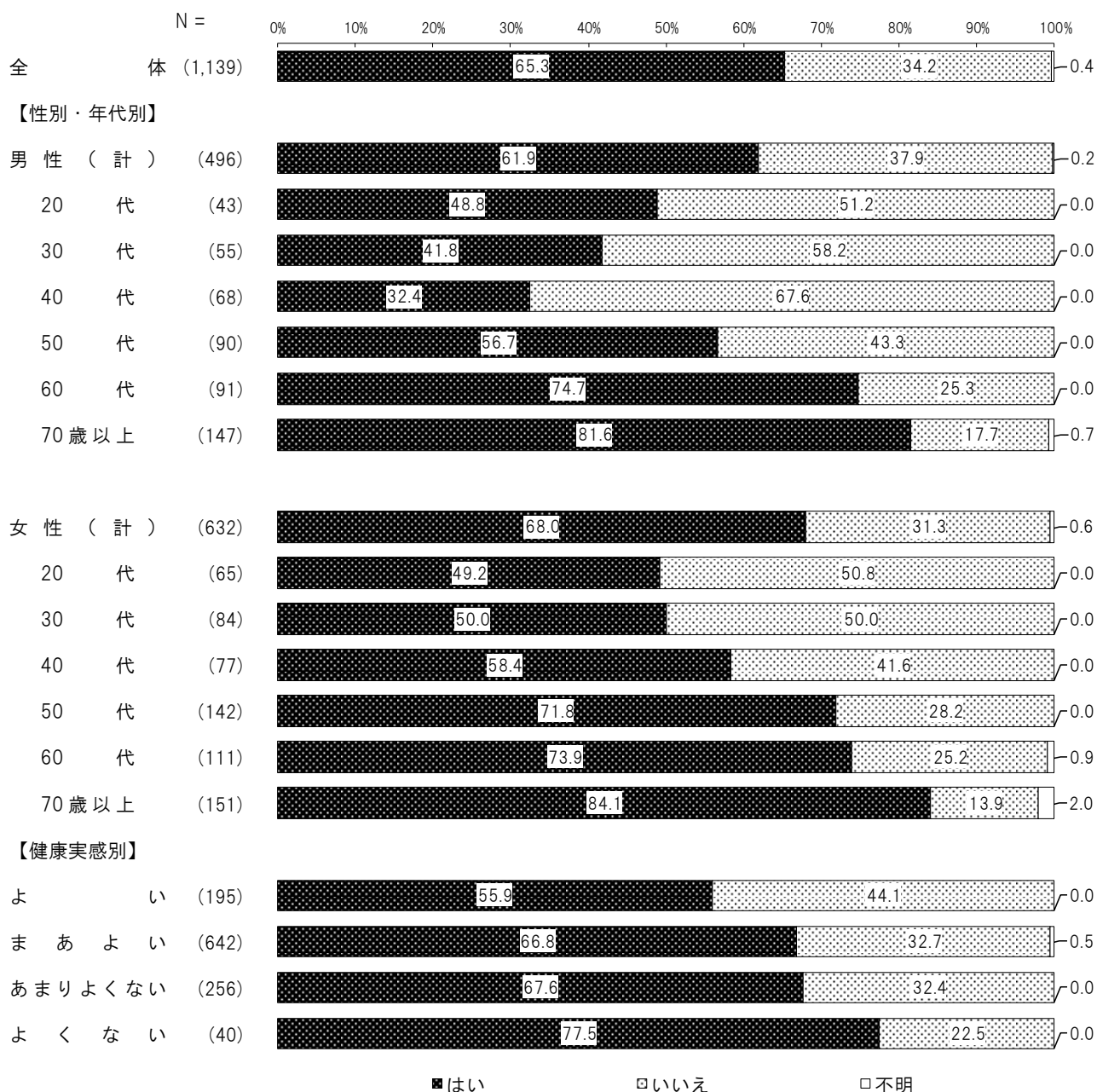
【性別・年代別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

・男女ともに70歳以上では、「はい」がそれぞれ81.6%、84.1%と特に高くなっています。

【健康実感別】

・健康実感がよい人ほど、「いいえ」が高い傾向にあります。



イ) かかりつけ薬局はありますか。

・全体では、「はい」が57.2%、「いいえ」が41.7%でした。

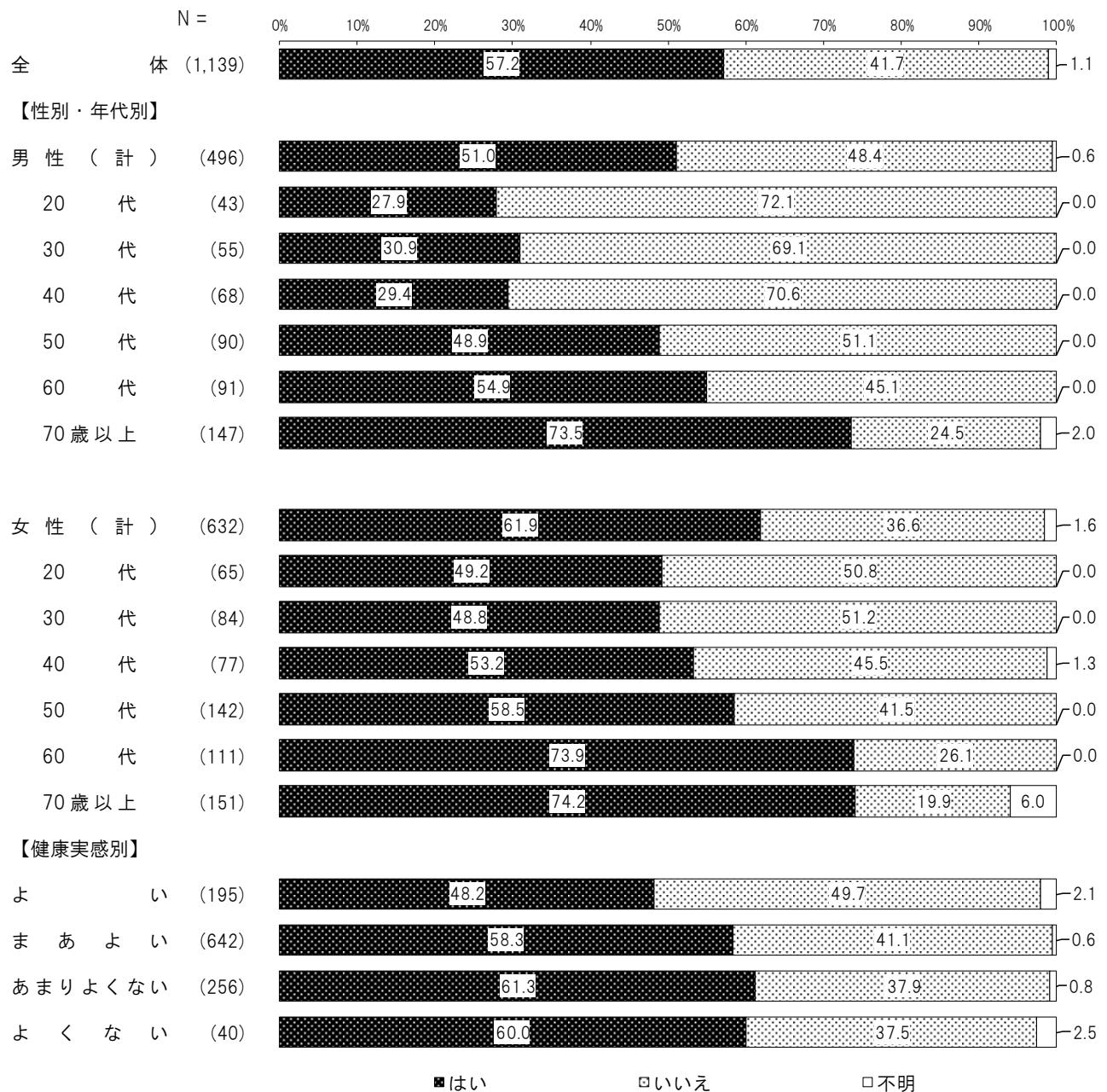
【性別・年代別】

・女性では、「はい」が61.9%と男性（51.0%）と比べて10.9ポイント高くなっています。

・男女ともに年代が上がるに従い、「はい」が高くなる傾向にあります。

【健康実感別】

・よい人では、「はい」が48.2%と低く、「いいえ」が49.7%と高くなっています。



ウ)「かかりつけ歯科医（身近な地域で日常的な治療を受けたり、あるいは歯について健康の相談等ができる歯科医）」がいますか。

・全体では、「はい」が66.7%、「いいえ」が32.7%でした。

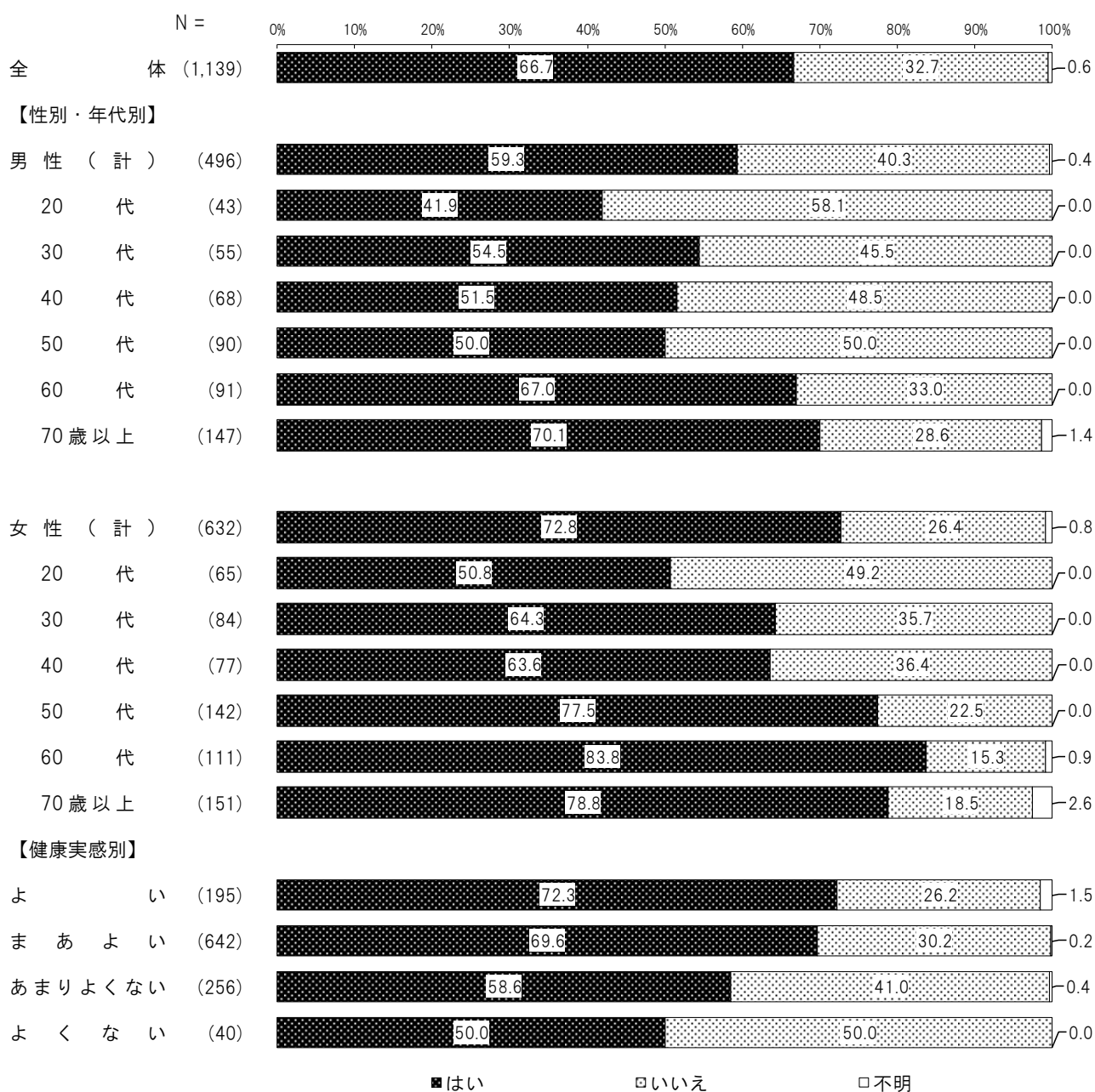
【性別・年代別】

・女性では、「はい」が72.8%と男性（59.3%）と比べて13.5ポイント高くなっています。

・男女ともに年代が上がるに従い、「はい」が高くなる傾向にあります。

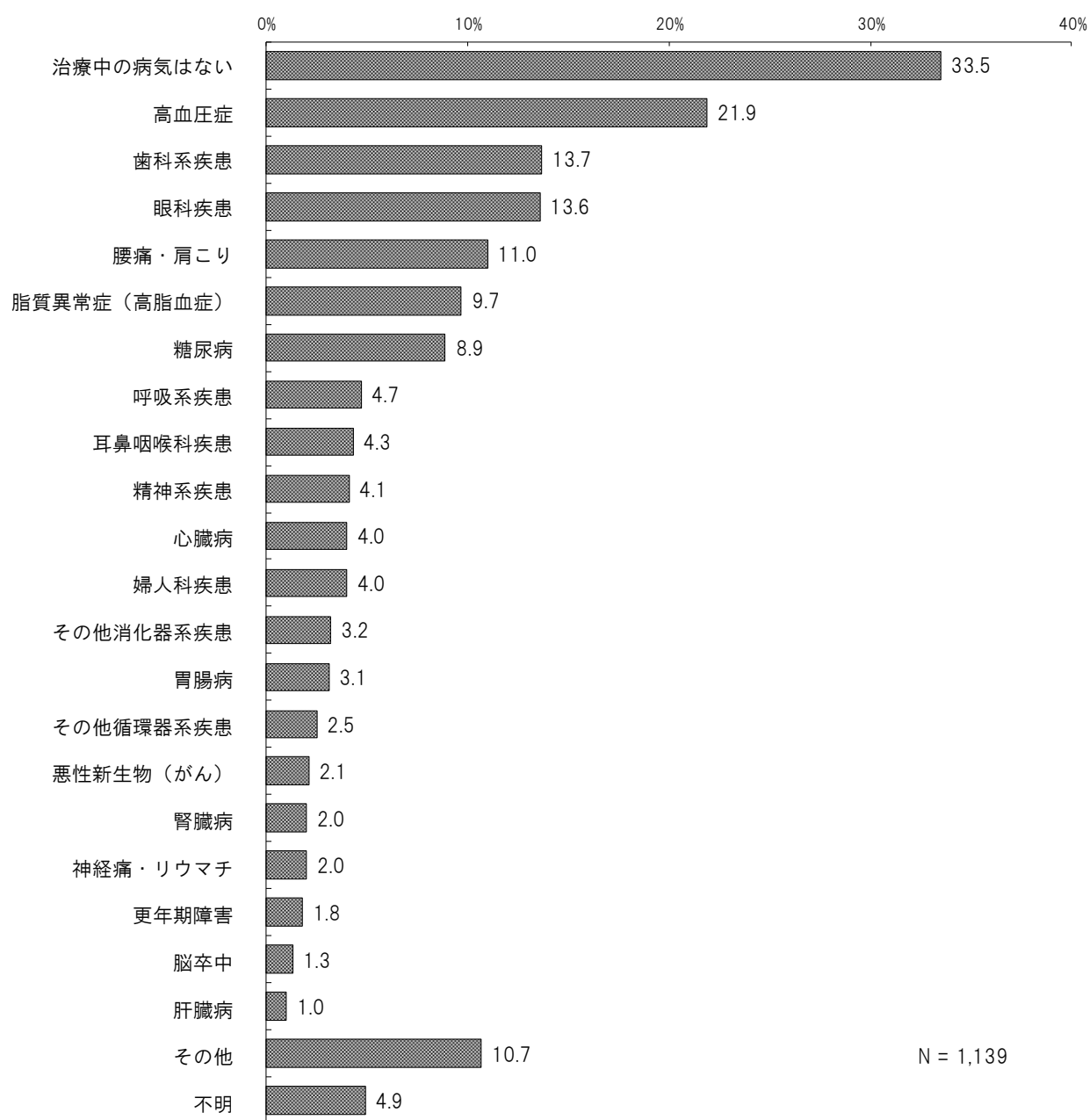
【健康実感別】

・よい人ほど、「はい」が高く、「いいえ」が低くなっています。



問 17. あなたは現在、次のような病気の治療を受けていますか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。(○はいくつでも)

- ・全体では、「治療中の病気はない」が 33.5%で最も高く、次いで「高血圧症」が 21.9%、「歯科系疾患」が 13.7%、「眼科疾患」が 13.6%、「腰痛・肩こり」が 11.0%などと続いています。



### 【性別・年代別】

- ・男性では、「糖尿病」と「心臓病」がそれぞれ12.5%、6.5%と高く、一方、女性では、「更年期障害」が3.2%と高くなっています。
- ・男女ともに20代から40代では、「治療中の病気はない」が最も高くなっています。また、男女ともに年代が上がるに従い、「高血圧症」、「歯科系疾患」、「眼科疾患」「脂質異常症（高脂血症）」、「糖尿病」が高くなる傾向にあります。

### 【健康実感別】

- ・健康実感がよい人ほど、「治療中の病気はない」が高くなっています。
- ・健康実感がよくない人では、よい人と比べて、さまざまな疾患の治療を受けている割合が高くなっています。

### 【自殺意向別】

- ・ある（1年以内）人では、「精神系疾患」が20.5%と、ない人（1.8%）と比べて高くなっています。

	N =	治療中の病気 はない	高血圧症	歯科系疾患	眼科疾患	腰痛・肩こり	脂質異常症 (高脂血症)	糖尿病	呼吸系疾患	(%)
全 体	1,139	33.5	21.9	13.7	13.6	11.0	9.7	8.9	4.7	
性別・年代別	男性（計）	496	34.9	23.6	14.5	12.3	10.7	7.5	12.5	4.2
	20代	43	67.4	-	11.6	-	4.7	-	-	-
	30代	55	65.5	3.6	3.6	-	7.3	-	1.8	-
	40代	68	58.8	-	2.9	-	4.4	2.9	1.5	4.4
	50代	90	36.7	20.0	13.3	6.7	3.3	7.8	10.0	5.6
	60代	91	22.0	33.0	9.9	14.3	15.4	13.2	12.1	2.2
	70歳以上	147	10.2	45.6	28.6	28.6	17.7	10.9	27.2	7.5
	女性（計）	632	32.0	20.4	13.1	14.6	11.2	11.4	6.2	5.1
	20代	65	70.8	-	1.5	-	3.1	-	-	1.5
	30代	84	58.3	-	2.4	3.6	7.1	-	-	2.4
	40代	77	46.8	5.2	7.8	2.6	6.5	1.3	2.6	5.2
	50代	142	29.6	18.3	7.0	10.6	12.7	12.7	4.2	7.0
60代	111	16.2	36.0	15.3	18.9	6.3	21.6	9.9	4.5	
70歳以上	151	7.3	39.1	30.5	33.1	21.9	19.2	13.2	6.6	
健康実感別	よい	195	45.6	14.4	10.3	9.7	5.1	6.7	3.1	3.1
	まあまあよい	642	35.5	23.2	15.1	14.3	10.1	10.3	8.7	3.6
	あまりよくない	256	22.7	23.8	12.5	12.9	16.0	8.6	12.1	8.6
	よくない	40	12.5	25.0	15.0	22.5	22.5	20.0	12.5	7.5
自殺意向別	ある・計	258	35.7	16.3	12.8	11.2	7.8	8.1	5.4	5.4
	ある(1年以内)	78	38.5	15.4	16.7	7.7	7.7	10.3	7.7	7.7
	ある(1年以上前)	180	34.4	16.7	11.1	12.8	7.8	7.2	4.4	4.4
	ない	869	32.6	23.7	14.0	14.4	12.0	10.2	10.0	4.6

(続き)

		N =	耳鼻咽喉科疾患	精神系疾患	心臓病	婦人科疾患	その他消化器系疾患	胃腸病	その他循環器系疾患	悪性新生物(がん)	(%)
全 体		1,139	4.3	4.1	4.0	4.0	3.2	3.1	2.5	2.1	
性別・年代別	男性(計)	496	3.4	3.2	6.5	-	3.6	2.4	3.2	1.8	
	20代	43	2.3	2.3	-	-	2.3	-	-	-	
	30代	55	5.5	7.3	-	-	-	-	1.8	-	
	40代	68	-	2.9	1.5	-	2.9	1.5	-	-	
	50代	90	1.1	5.6	1.1	-	2.2	2.2	-	-	
	60代	91	2.2	2.2	7.7	-	3.3	1.1	5.5	4.4	
	70歳以上	147	6.8	1.4	15.0	-	6.8	5.4	6.8	3.4	
	女性(計)	632	4.9	4.9	2.1	7.1	3.0	3.6	1.9	2.4	
	20代	65	-	3.1	-	4.6	-	-	-	-	
	30代	84	4.8	9.5	-	14.3	2.4	-	-	1.2	
	40代	77	6.5	3.9	-	14.3	2.6	1.3	-	-	
	50代	142	4.9	5.6	-	8.5	3.5	3.5	2.1	3.5	
	60代	111	5.4	6.3	3.6	3.6	0.9	2.7	4.5	3.6	
	70歳以上	151	6.0	2.0	6.0	1.3	6.0	9.3	2.6	3.3	
健康実感別	よい	195	2.1	1.0	1.5	2.1	2.1	1.5	0.5	1.0	
	まあまあよい	642	4.2	2.6	3.9	3.6	2.0	3.3	2.3	0.9	
	あまりよくない	256	6.3	8.2	5.1	5.1	5.9	3.1	3.1	4.3	
	よくない	40	2.5	17.5	7.5	10.0	12.5	5.0	10.0	12.5	
自殺意向別	ある・計	258	4.3	12.0	2.7	6.2	4.3	2.7	1.9	1.6	
	ある(1年以内)	78	6.4	20.5	2.6	5.1	10.3	5.1	2.6	-	
	ある(1年以上前)	180	3.3	8.3	2.8	6.7	1.7	1.7	1.7	2.2	
	ない	869	4.4	1.8	4.4	3.2	2.9	3.1	2.6	2.3	

		N =	腎臓病	神経痛・リウマチ	更年期障害	脳卒中	肝臓病	その他	不明	(%)
全 体		1,139	2.0	2.0	1.8	1.3	1.0	10.7	4.9	
性別・年代別	男性(計)	496	3.2	0.8	-	2.2	1.2	9.3	4.6	
	20代	43	-	-	-	-	-	11.6	4.7	
	30代	55	1.8	-	-	-	-	7.3	5.5	
	40代	68	-	-	-	-	-	11.8	8.8	
	50代	90	1.1	-	-	1.1	2.2	10.0	5.6	
	60代	91	1.1	2.2	-	4.4	1.1	9.9	4.4	
	70歳以上	147	8.8	1.4	-	4.1	2.0	7.5	2.0	
	女性(計)	632	1.1	2.7	3.2	0.5	0.8	12.0	5.2	
	20代	65	-	-	-	-	-	9.2	9.2	
	30代	84	-	-	-	-	-	8.3	7.1	
	40代	77	1.3	1.3	3.9	2.6	1.3	18.2	3.9	
	50代	142	1.4	0.7	9.9	0.7	0.7	9.9	5.6	
	60代	111	1.8	5.4	1.8	-	0.9	16.2	4.5	
	70歳以上	151	1.3	6.0	0.7	-	1.3	11.3	3.3	
健康実感別	よい	195	-	1.0	1.0	-	-	9.2	7.7	
	まあまあよい	642	2.2	2.0	1.2	0.9	0.9	9.2	4.8	
	あまりよくない	256	1.6	2.7	2.3	2.3	0.8	13.3	3.9	
	よくない	40	12.5	2.5	7.5	7.5	7.5	22.5	-	
自殺意向別	ある・計	258	1.2	1.9	2.3	2.7	1.2	11.6	5.4	
	ある(1年以内)	78	1.3	-	2.6	3.8	1.3	10.3	6.4	
	ある(1年以上前)	180	1.1	2.8	2.2	2.2	1.1	12.2	5.0	
	ない	869	2.3	2.1	1.6	0.9	0.9	10.5	4.8	

問 18. あなたは COPD（シー・オー・ピー・ディー）という病気を知っていますか。（○は1つ）

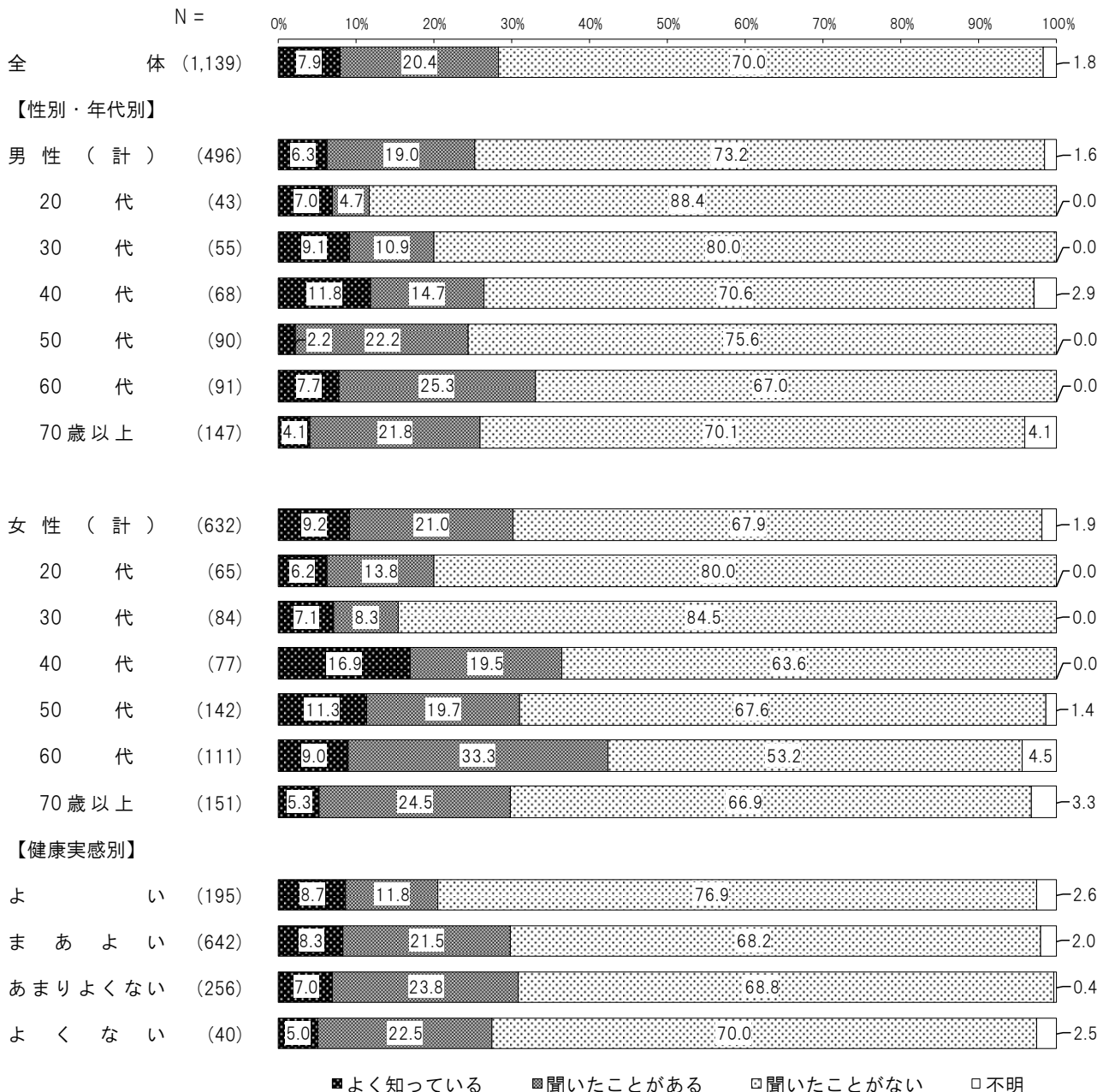
・全体では、「よく知っている」が 7.9%、「聞いたことがある」が 20.4%、「聞いたことがない」が 70.0%でした。

【性別・年代別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。
- ・女性 40 代では、「よく知っている」が 16.9%と他の性・年代に比べて高くなっています。

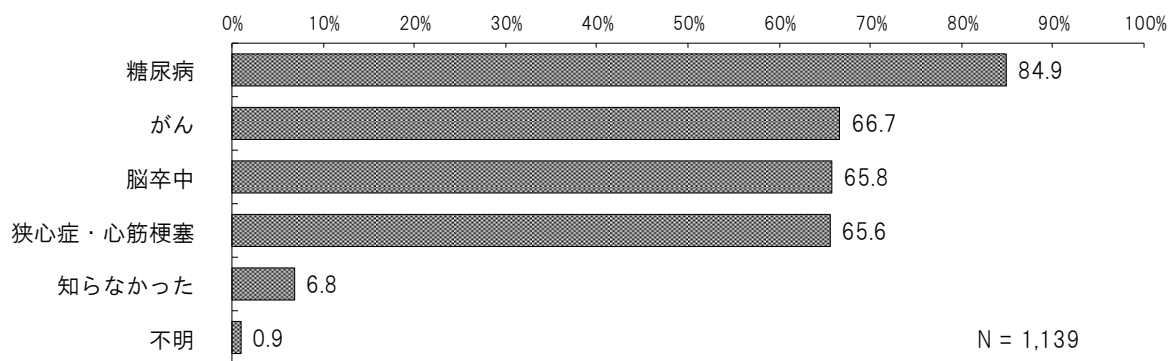
【健康実感別】

・よい人では、「聞いたことがある」が 11.8%と低く、「聞いたことがない」が 76.9%と高くなっています。



問 19. あなたは以下の疾患の原因に生活習慣（不健康な食生活・喫煙・多量飲酒・運動不足）が関係していることを知っていますか。知っているものをすべて選んでください。（〇はいくつでも）

- ・全体では、「糖尿病」が 84.9%で最も高く、次いで「がん」が 66.7%、「脳卒中」が 65.8%、「狭心症・心筋梗塞」が 65.6%となっています。



#### 【性別・年代別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。
- ・男女ともに 20 代では、「がん」がそれぞれ 81.4%、81.5%と高くなっています。また、女性 20 代から 40 代では、「糖尿病」がそれぞれ 93.8%、96.4%、93.5%と他の性・年代に比べて高くなっています。

#### 【健康実感別】

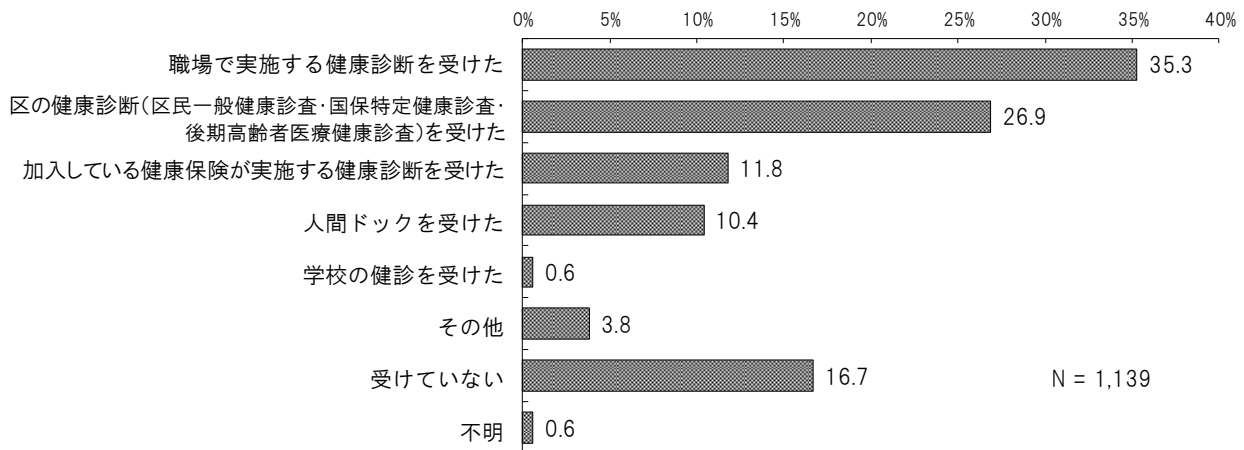
- ・あまりよくない人では、「糖尿病」が 80.5%と他の健康実感層と比べて低くなっています。

	N =	糖尿病	がん	脳卒中	狭心症・心筋梗塞	知らなかった	不明	(%)	
全 体	1,139	84.9	66.7	65.8	65.6	6.8	0.9		
性別・年代別	男性 (計)	496	82.1	64.7	66.1	65.3	7.9	1.0	
	20代	43	79.1	81.4	74.4	74.4	7.0	2.3	
	30代	55	85.5	61.8	67.3	67.3	9.1	-	
	40代	68	86.8	72.1	75.0	70.6	7.4	-	
	50代	90	81.1	62.2	66.7	64.4	8.9	-	
	60代	91	91.2	75.8	76.9	74.7	1.1	-	
	70歳以上	147	74.8	52.4	51.7	53.7	11.6	2.7	
	女性 (計)	632	87.0	68.2	65.3	65.3	6.0	0.8	
	20代	65	93.8	81.5	56.9	64.6	3.1	-	
	30代	84	96.4	71.4	70.2	67.9	1.2	1.2	
	40代	77	93.5	71.4	74.0	70.1	1.3	-	
50代	142	83.1	71.8	73.2	64.8	11.3	0.7		
60代	111	89.2	66.7	72.1	73.9	3.6	1.8		
70歳以上	151	77.5	56.3	49.0	55.6	9.3	0.7		
健康実感別	よい	195	85.6	70.3	68.7	67.2	8.2	1.0	
	まあまあよい	642	86.4	66.5	64.6	64.6	6.1	1.1	
	あまりよくない	256	80.5	64.5	67.6	66.4	7.4	0.4	
	よくない	40	85.0	72.5	65.0	70.0	5.0	-	

### 3 健（検）診について

問 20. 医療機関（病院や診療所）や会社・学校などで、最近1年間に「健康診断」を受けましたか。（○はいくつでも）

- ・全体では、「職場で実施する健康診断を受けた」が35.3%で最も高く、次いで「区健康診断（区民一般健康診断・国保特定健康診断・後期高齢者医療健康診断）を受けた」が26.9%、「加入している健康保険が実施する健康診断を受けた」が11.8%、「人間ドックを受けた」が10.4%などと続いています。なお、「受けていない」は16.7%でした。



#### 【性別・年代別】

- ・男性では、女性に比べて「人間ドックを受けた」が、女性では、男性に比べて「加入している健康保険が実施する健康診断を受けた」が高くなっています。
- ・男性20代から50代と女性20代では、「職場で実施する健康診断を受けた」が50.0～67.3%と高く、男女ともに70歳以上と女性60代では、「区健康診断（区民一般健康診断・国保特定健康診断・後期高齢者医療健康診断）を受けた」が36.9%～67.5%と高くなっています。

#### 【健康実感別】

- ・あまりよくない人では、「加入している健康保険が実施する健康診断を受けた」が7.8%と低く、よくない人では、「職場で実施する健康診断を受けた」が17.5%と低くなっています。

#### 【健康生活別】

- ・行えている人では、「区健康診断（区民一般健康診断・国保特定健康診断・後期高齢者医療健康診断）を受けた」が38.9%と高く、「受けていない」は10.9%と低くなっています。一方、行えていない人では、「受けていない」が39.6%と高くなっています。

#### 【幸福度別】

- ・幸福度が1点と0点の人では、「受けていない」がそれぞれ66.7%、62.5%と特に高くなっています。

【かかりつけ医別】

- ・かかりつけ医がいる人では、「区健康診断（区民一般健康診断・国保特定健康診断・後期高齢者医療健康診断）を受けた」が34.1%と高く、「受けていない」が14.0%と低くなっています。一方、かかりつけ医がいない人では、「職場で実施する健康診断を受けた」が45.1%と低く、「受けていない」が21.8%と高くなっています。

	N =	職場で実施する健康診断を受けた	区健康診断 (区民一般健康診断・国保特定健康診断・後期高齢者医療健康診断)を受けた	加入している健康保険が実施する健康診断を受けた	人間ドックを受けた	学校の健診を受けた	その他	受けていない	不明	(%)
全 体	1,139	35.3	26.9	11.8	10.4	0.6	3.8	16.7	0.6	
性別・年代別	男性(計)	496	38.3	26.0	6.9	14.1	0.6	4.2	15.5	0.6
	20代	43	60.5	2.3	4.7	-	7.0	4.7	18.6	2.3
	30代	55	67.3	3.6	3.6	9.1	-	-	16.4	-
	40代	68	60.3	5.9	13.2	19.1	-	-	13.2	-
	50代	90	50.0	12.2	8.9	25.6	-	1.1	10.0	-
	60代	91	37.4	23.1	7.7	22.0	-	4.4	13.2	-
	70歳以上	147	4.8	60.5	3.4	6.1	-	9.5	20.4	1.4
	女性(計)	632	32.9	27.5	15.7	7.8	0.6	3.5	17.4	0.6
	20代	65	63.1	-	7.7	1.5	6.2	1.5	21.5	-
	30代	84	45.2	7.1	16.7	7.1	-	2.4	23.8	-
	40代	77	41.6	10.4	19.5	19.5	-	-	19.5	-
	50代	142	42.3	11.3	25.4	10.6	-	2.1	18.3	-
	60代	111	23.4	36.9	17.1	9.0	-	6.3	12.6	1.8
	70歳以上	151	6.6	67.5	6.6	1.3	-	6.0	13.9	1.3
健康実感別	よい	195	35.4	22.1	13.8	12.3	1.5	2.1	17.9	-
	まあまあよい	642	35.0	28.7	12.8	10.9	0.2	3.9	14.3	0.9
	あまりよくない	256	38.3	25.8	7.8	8.2	1.2	4.7	18.8	0.4
	よくない	40	17.5	30.0	12.5	10.0	-	5.0	32.5	-
健康生活別	行えている	175	34.9	38.9	8.0	11.4	1.1	1.1	10.9	1.1
	まあまあ行えている	573	28.1	30.0	12.7	11.0	0.2	5.4	17.5	0.7
	あまり行えていない	334	47.9	18.0	12.9	9.9	0.9	3.0	14.4	0.3
	行えていない	53	35.8	9.4	7.5	5.7	1.9	-	39.6	-
幸福度別	10点	139	37.4	23.0	17.3	15.1	0.7	2.9	12.2	-
	9点	124	34.7	26.6	13.7	8.9	0.8	2.4	14.5	1.6
	8点	276	31.2	28.6	14.5	13.0	1.1	2.9	14.5	0.4
	7点	199	43.7	26.1	10.1	12.1	1.0	2.0	13.6	-
	6点	109	40.4	24.8	8.3	10.1	-	7.3	11.9	0.9
	5点	143	32.2	29.4	6.3	7.7	-	4.9	25.9	0.7
	4点	41	34.1	24.4	12.2	2.4	-	7.3	19.5	2.4
	3点	53	24.5	30.2	9.4	5.7	-	7.5	24.5	1.9
	2点	22	36.4	31.8	4.5	4.5	-	-	27.3	-
	1点	6	16.7	-	16.7	-	-	-	66.7	-
	0点	8	12.5	25.0	-	-	-	-	62.5	-
つけ医別	いる	744	30.2	34.1	12.0	9.1	0.7	5.1	14.0	0.8
	いない	390	45.1	12.8	11.5	13.1	0.5	1.3	21.8	-

問 21. 板橋区が、区民向けのがん検診を実施していることを知っていますか。次のアからオの質問について、あてはまる番号に○印をつけてください。(○は横方向に1つずつ)

ア. 胃がん検診（バリウムによる胃のエックス線検査）40歳以上

・全体では、「知っている」が54.0%、「知らない」が43.5%でした。

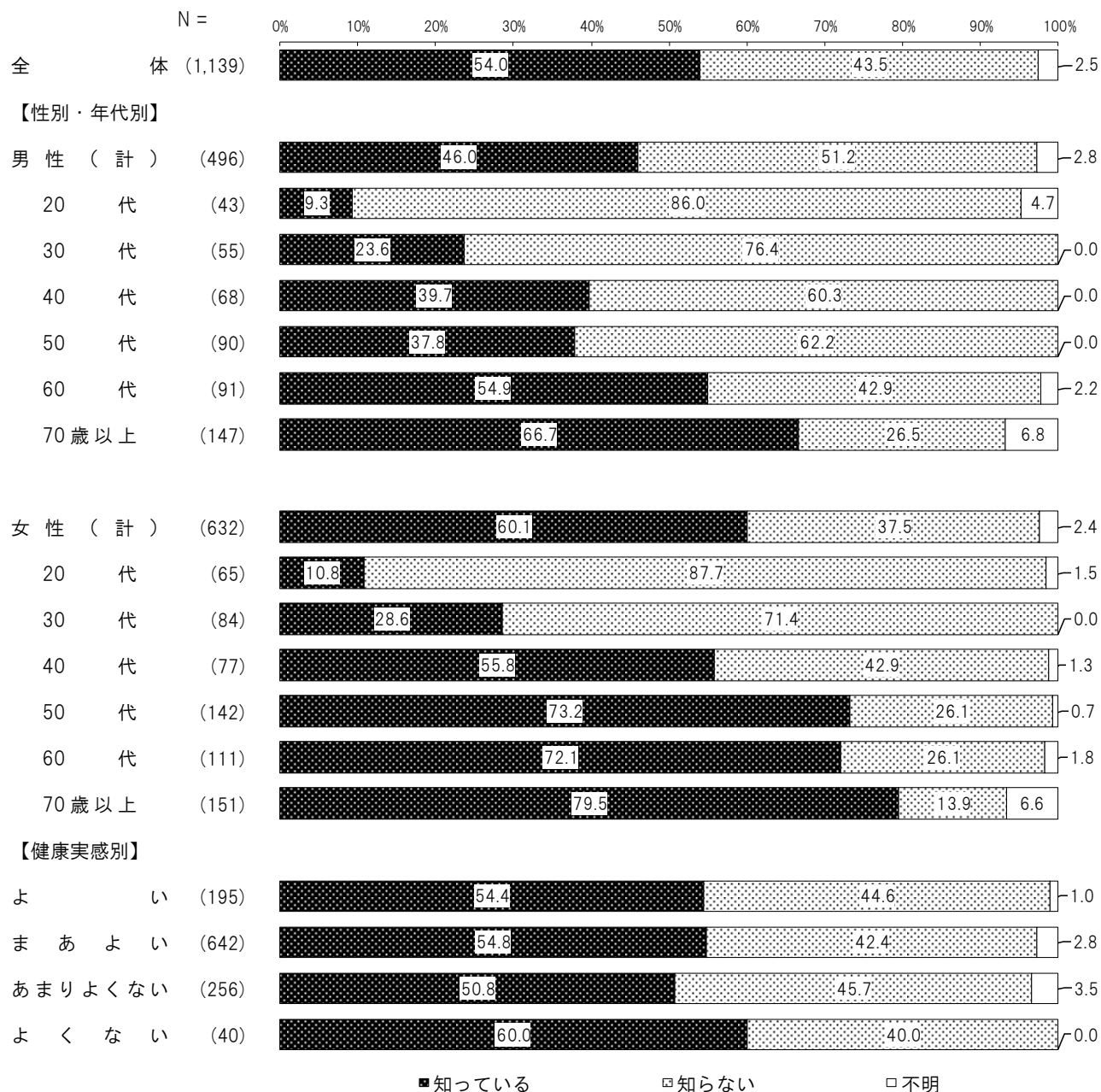
【性別・年代別】

・女性では、「知っている」が60.1%と、男性（46.0%）より14.1ポイント高くなっています。

・男女ともに年代が上がるに従い、「知っている」割合が高くなる傾向にあります。

【健康実感別】

・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。



イ. 胃がん検診（内視鏡検査） 50歳以上隔年

・全体では、「知っている」が41.2%、「知らない」が55.0%でした。

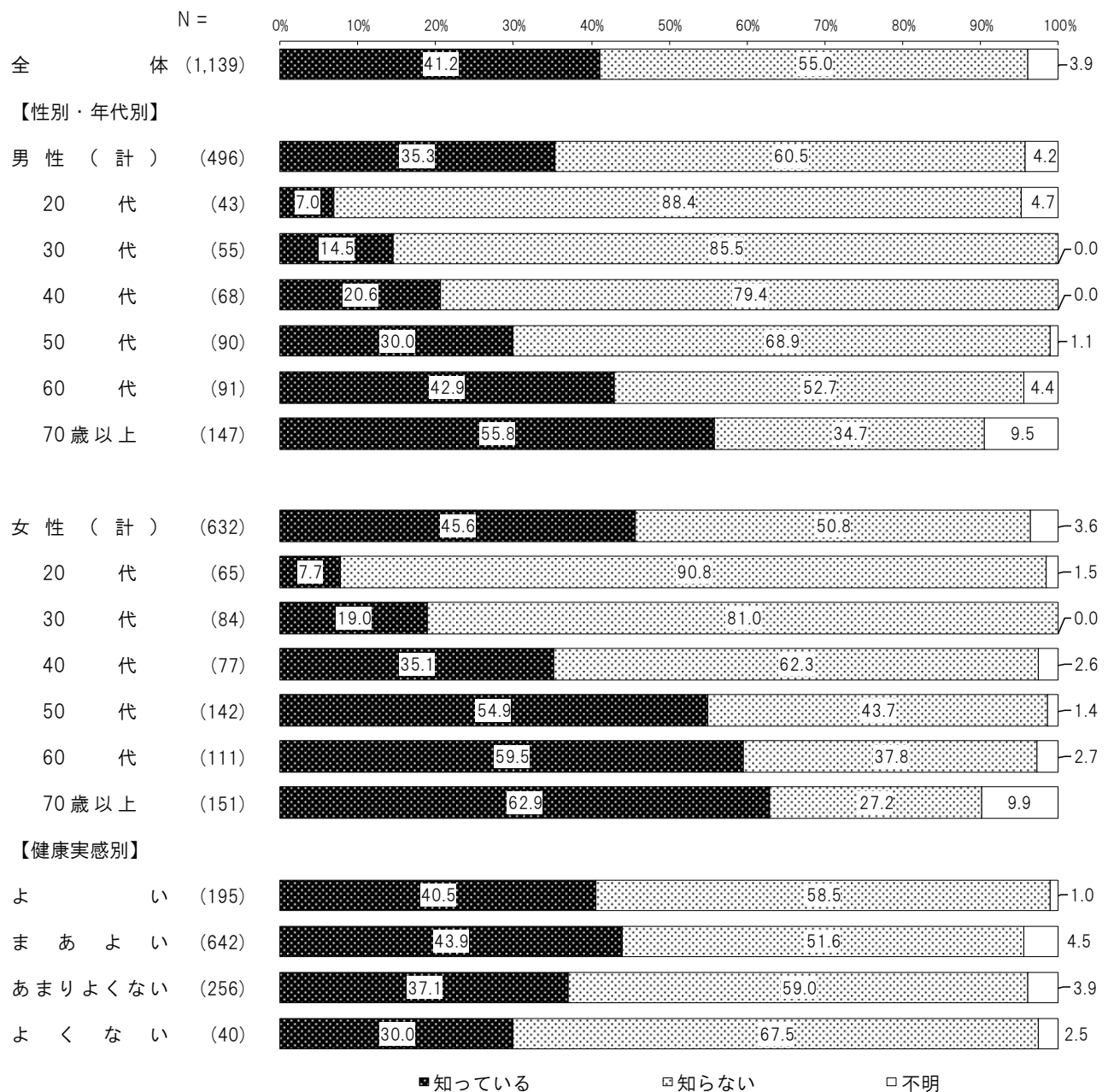
【性別・年代別】

・女性では、「知っている」が45.6%と、男性（35.3%）より10.3ポイント高くなっています。

・男女ともに年代が上がるに従い、「知っている」割合が高くなっています。

【健康実感別】

・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。



ウ. 肺がん検診（胸のエックス線検査） 40 歳以上

・全体では、「知っている」が 49.4%、「知らない」が 46.9%でした。

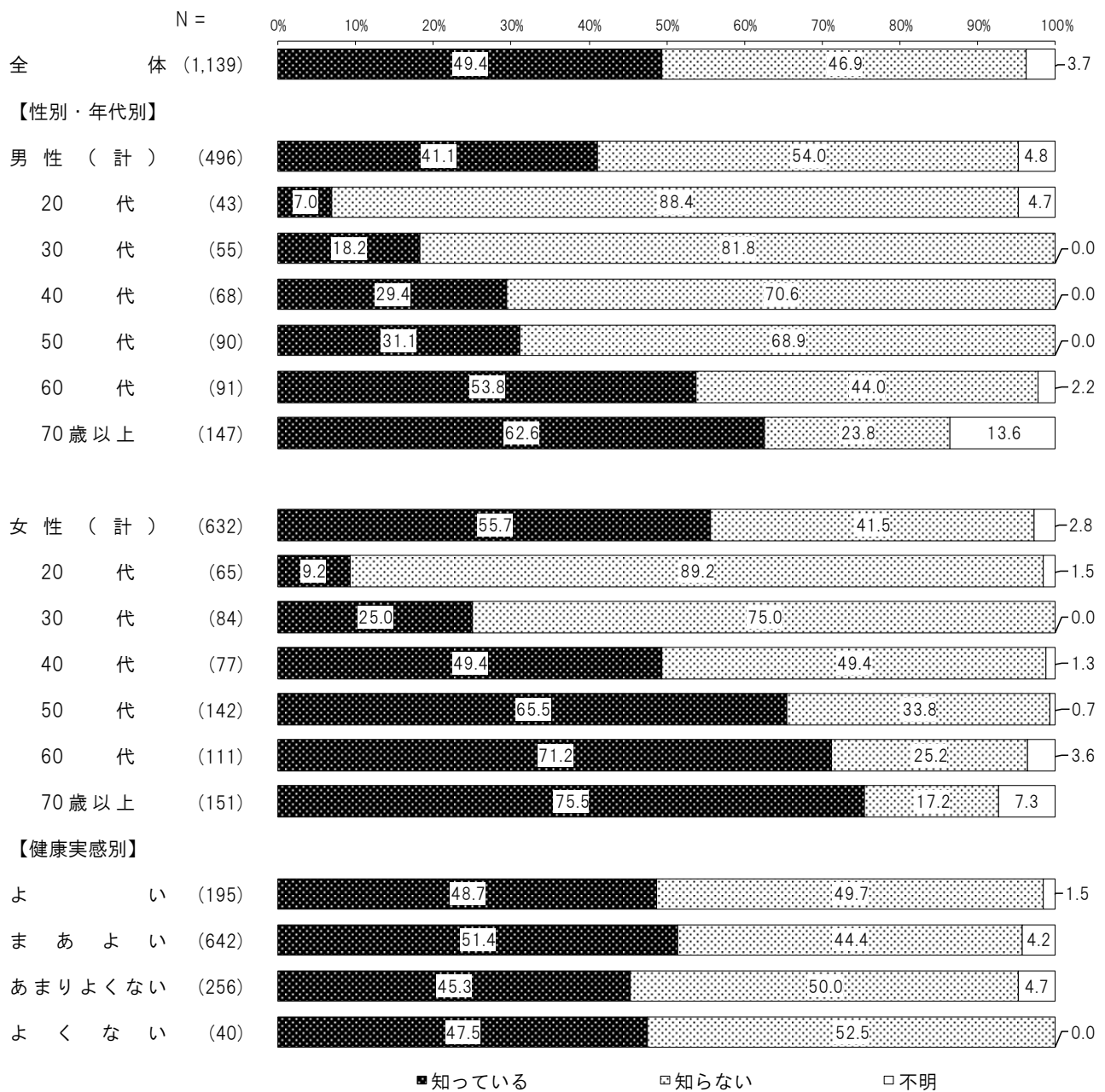
【性別・年代別】

・女性では、「知っている」が 55.7%と、男性（41.1%）より 14.6 ポイント高くなっています。

・男女ともに年代が上がるに従い、「知っている」割合が高くなっています。

【健康実感別】

・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。



エ. 大腸がん検診（便潜血検査） 40歳以上

・全体では、「知っている」が53.6%、「知らない」が42.6%でした。

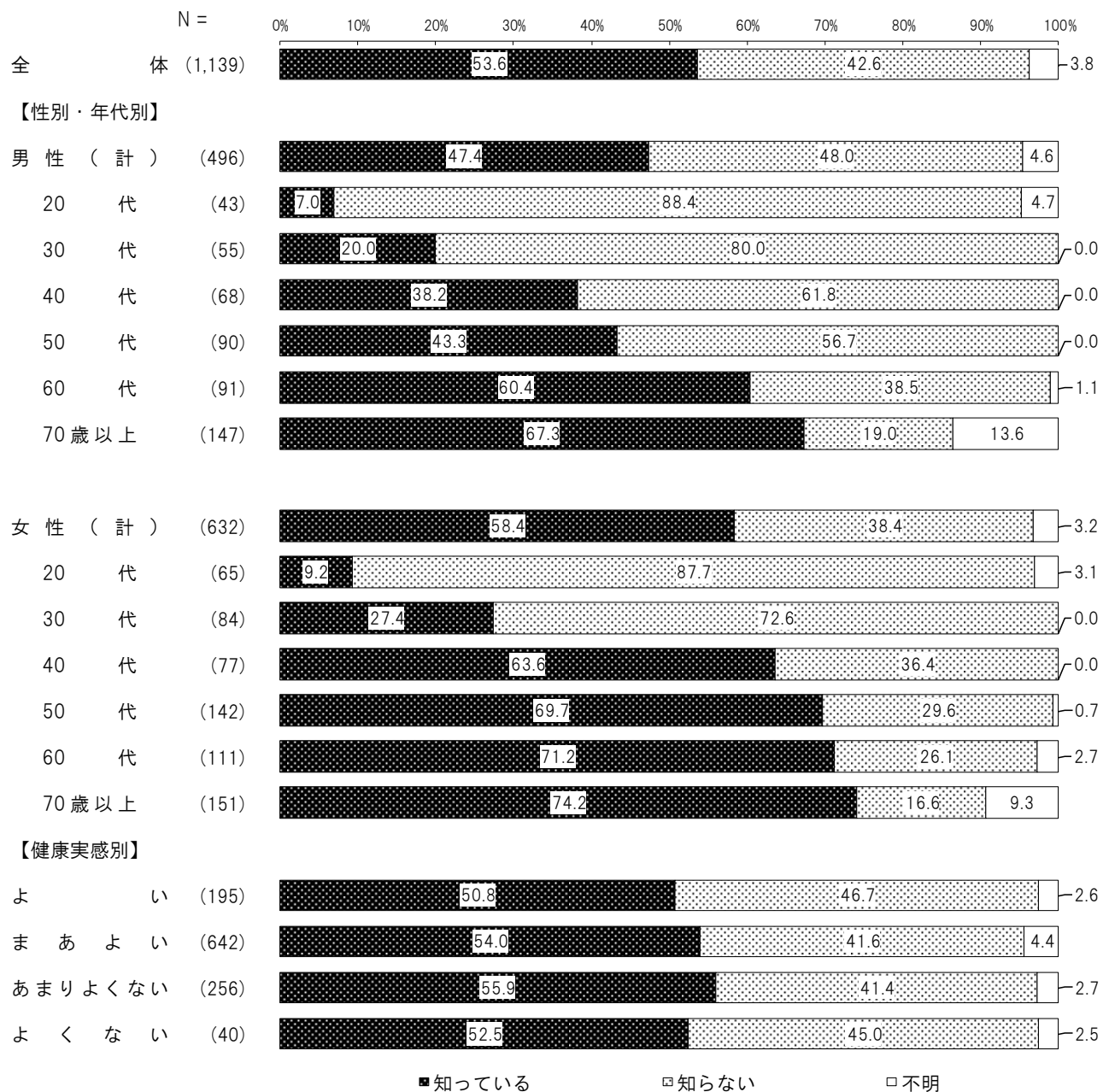
【性別・年代別】

・女性では、「知っている」が58.4%と、男性（47.4%）より11.0ポイント高くなっています。

・男女ともに年代が上がるに従い、「知っている」割合が高くなる傾向にあります。

【健康実感別】

・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。



オ. 乳がん検診（マンモグラフィ検査） 40歳以上隔年（女性のみ）

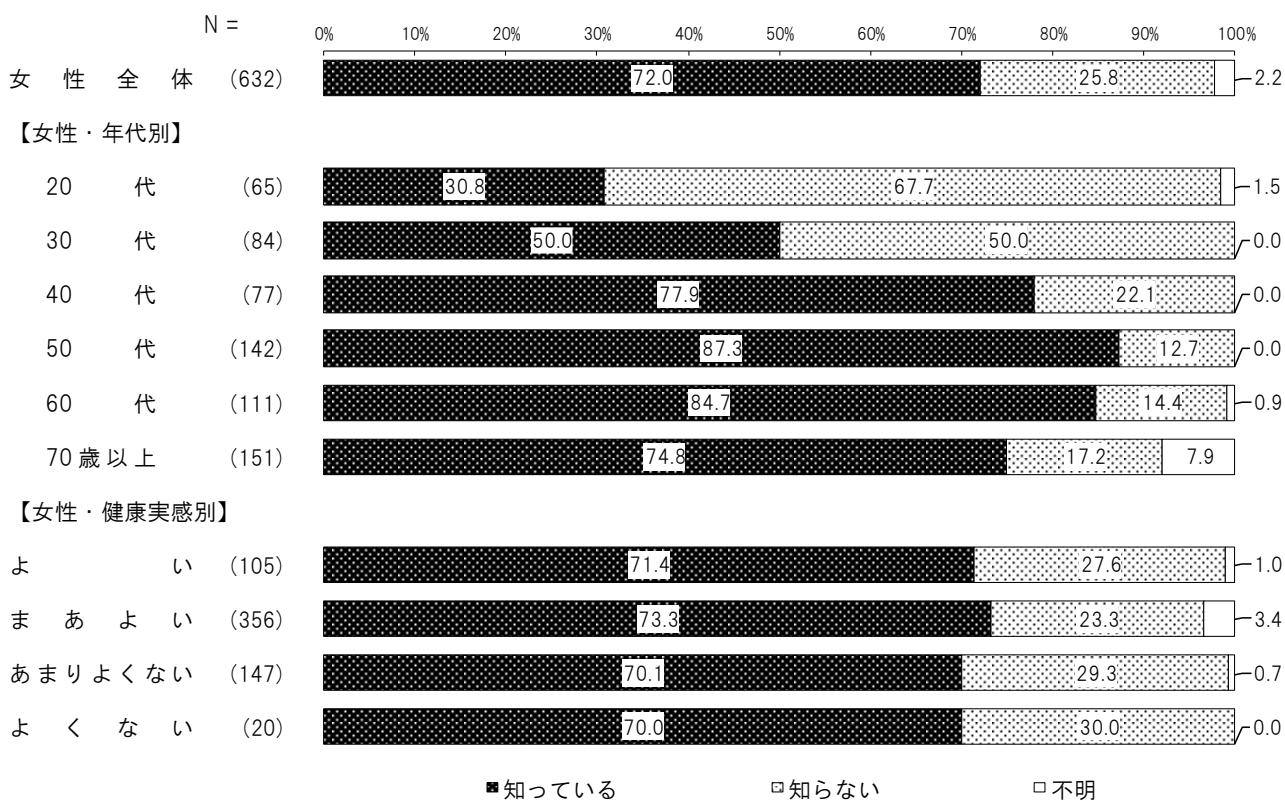
・女性全体では、「知っている」が72.0%、「知らない」が25.8%でした。

【女性・年代別】

・女性20代と30代では、「知らない」がそれぞれ67.7%、50.0%と高く、女性50代と60代では、「知っている」がそれぞれ87.3%、84.7%と高くなっています。

【女性・健康実感別】

・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。



カ. 子宮頸がん検診（子宮の細胞を調べる検査）20歳以上隔年（女性のみ）

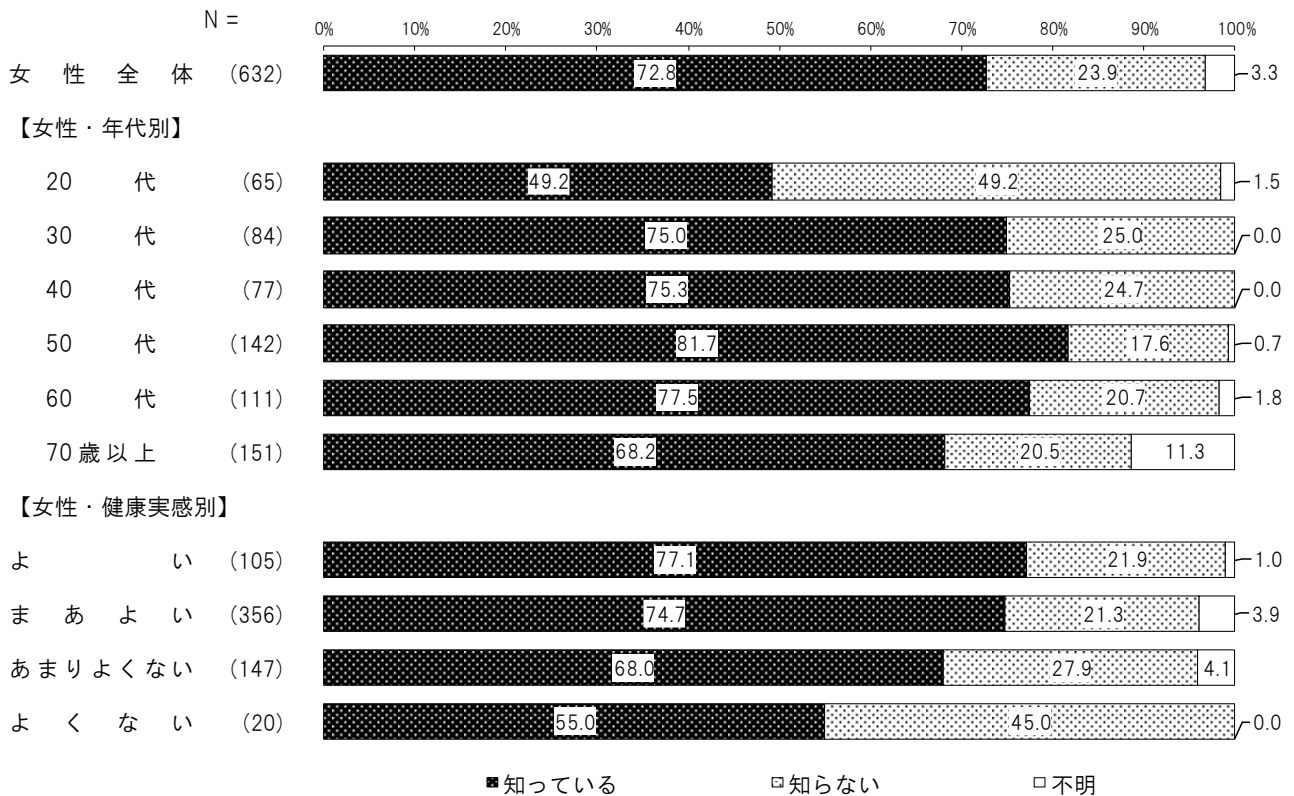
・女性全体では、「知っている」が72.8%、「知らない」が23.9%でした。

【女性・年代別】

・女性20代では、「知らない」が49.2%と高く、女性50代では、「知っている」が81.7%と高くなっています。

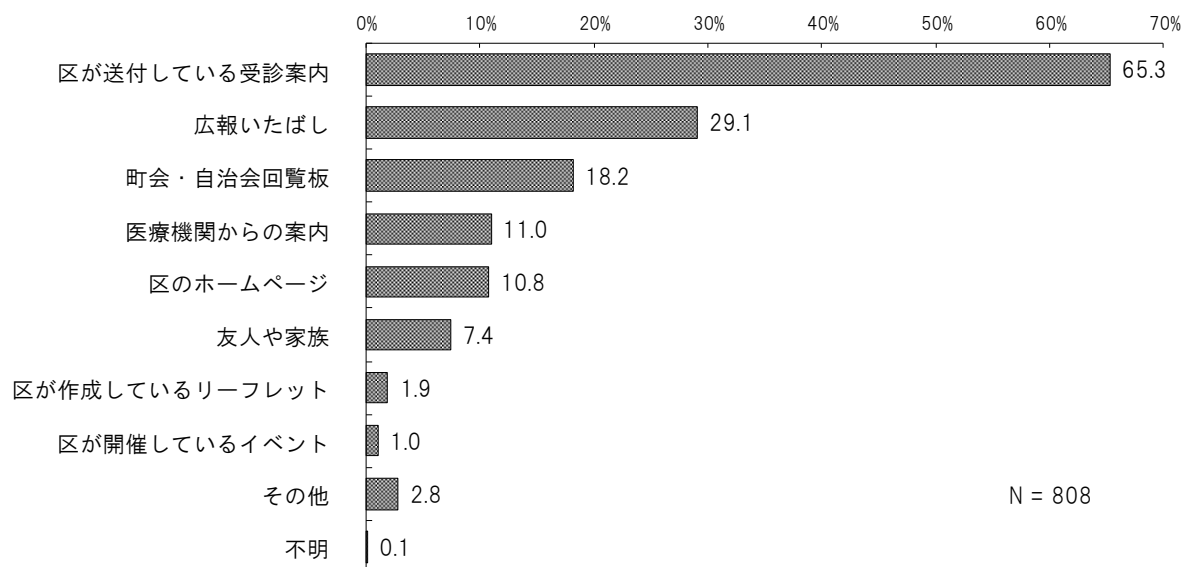
【女性・健康実感別】

・よくない人では、「知らない」が45.0%と他の年代に比べて高くなっています。



問 22. 問 21 の項目で、1 つでも「1 知っている」に○印をつけた方にお聞きします。あなたは、どのようなきっかけで、板橋区のがん検診の存在を知りましたか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。(○はいくつでも)

- ・全体では、「区が送付している受診案内」が 65.3% で最も高く、次いで「広報いたばし」が 29.1%、「町会・自治会回覧板」が 18.2%、「医療機関からの案内」が 11.0%、「区のホームページ」が 10.8% などと続いています。



### 【性別・年代別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。
- ・女性 40 代と 50 代では、「区が送付している受診案内」がそれぞれ 90.8%、78.7% と高く、男女ともに 70 歳以上と女性 60 代では、「広報いたばし」がそれぞれ 40.3%、61.1%、41.0% と高くなっています。

### 【健康実感別】

- ・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。

	N =	区が送付している受診案内	広報いたばし	町会・自治会回覧板	医療機関からの案内	区のホームページ	友人や家族	区が作成しているリーフレット	区が開催しているイベント	その他	不明	(%)
全 体	808	65.3	29.1	18.2	11.0	10.8	7.4	1.9	1.0	2.8	0.1	
性別・年代別	男性(計)	276	61.6	29.0	15.9	11.6	10.5	7.6	1.4	1.8	4.3	-
	20代	4	-	-	25.0	-	-	75.0	-	-	-	-
	30代	13	30.8	15.4	-	30.8	7.7	23.1	-	-	7.7	-
	40代	33	60.6	12.1	3.0	6.1	6.1	9.1	-	-	15.2	-
	50代	43	74.4	18.6	14.0	2.3	4.7	4.7	2.3	-	2.3	-
	60代	62	66.1	27.4	16.1	14.5	11.3	8.1	1.6	-	1.6	-
	70歳以上	119	60.5	40.3	21.8	13.4	14.3	3.4	1.7	4.2	3.4	-
	女性(計)	524	67.2	29.6	19.1	10.7	10.5	7.4	2.1	0.6	2.1	0.2
	20代	35	40.0	-	-	20.0	14.3	17.1	-	-	11.4	2.9
	30代	64	62.5	4.7	7.8	15.6	23.4	17.2	6.3	-	1.6	-
40代	65	90.8	13.8	13.8	4.6	4.6	6.2	1.5	-	6.2	-	
50代	127	78.7	16.5	18.9	3.9	9.4	2.4	1.6	-	0.8	-	
60代	100	63.0	41.0	23.0	15.0	9.0	7.0	2.0	-	1.0	-	
70歳以上	131	57.3	61.1	29.8	12.2	8.4	6.1	1.5	2.3	-	-	
健康実感別	よい	142	59.9	23.2	17.6	9.9	13.4	10.6	1.4	-	3.5	-
	まあまあよい	455	65.1	31.2	19.8	11.9	10.8	6.8	2.2	1.1	2.9	0.2
	あまりよくない	181	69.6	28.7	13.8	9.4	9.9	7.2	1.7	1.1	1.7	-
	よくない	27	70.4	29.6	22.2	11.1	3.7	3.7	-	3.7	3.7	-

問 23. あなたはどれくらいの自己負担額であれば、区の検診を受診しようと思いますか。次のアからカの質問について、あてはまる番号に○印をつけてください。(○は横方向に1つずつ) ※検診名の後ろの金額は、検診1件あたりで区が負担する費用をさします。

ア. 胃がん検診（バリウムによる胃のエックス線検査）7,018 円

・全体では、「費用の1割」が53.7%と最も高くなっています。

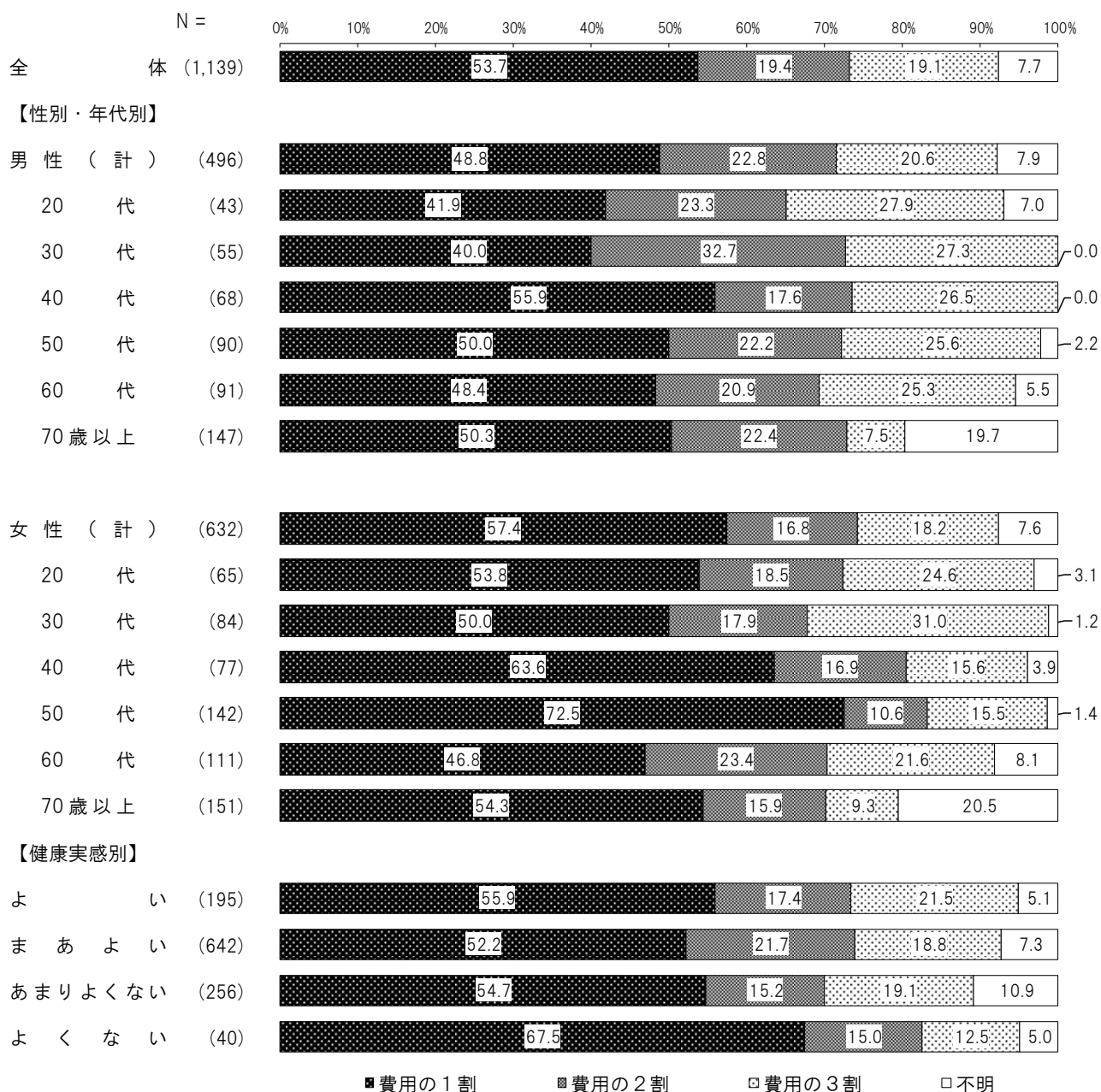
【性別・年代別】

・女性では、「費用の1割」が57.4%と男性（48.8%）と比べて8.6ポイント高くなっています。

・男性30代では、「費用の2割」が32.7%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。



イ. 胃がん検診（内視鏡検査）18,577 円

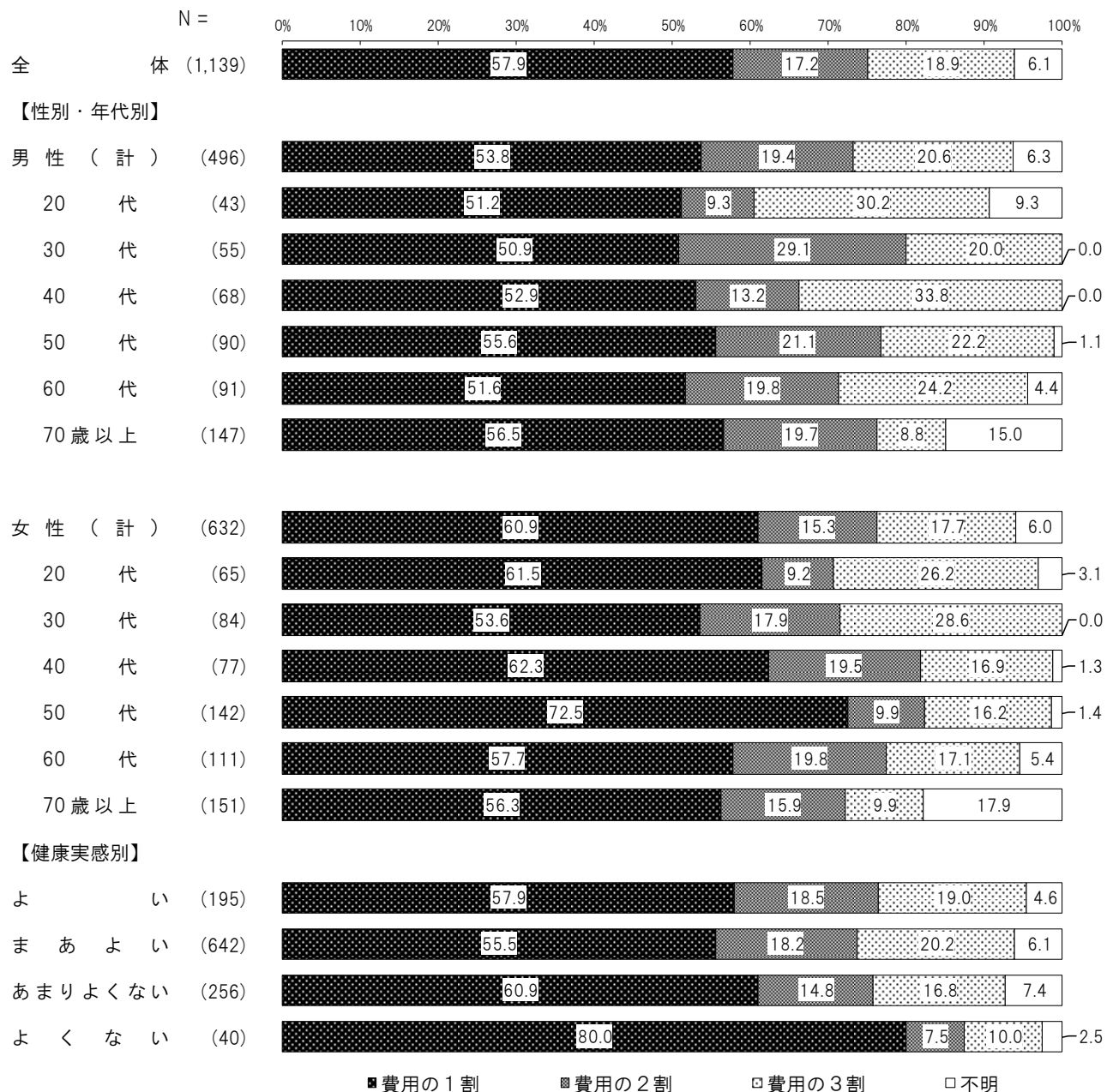
- ・全体では、「費用の1割」が57.9%、「費用の2割」が17.2%、「費用の3割」が18.9%でした。

【性別・年代別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。
- ・男性30代では、「費用の2割」が29.1%と他の性別・年代別に比べて高くなっています。
- ・男性40代と女性30代では、「費用の3割」がそれぞれ33.8%、28.6%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

- ・健康実感がよくない人では、「費用の1割」が80.0%と高くなっています。



ウ. 肺がん検診（胸のエックス線検査）3,938 円

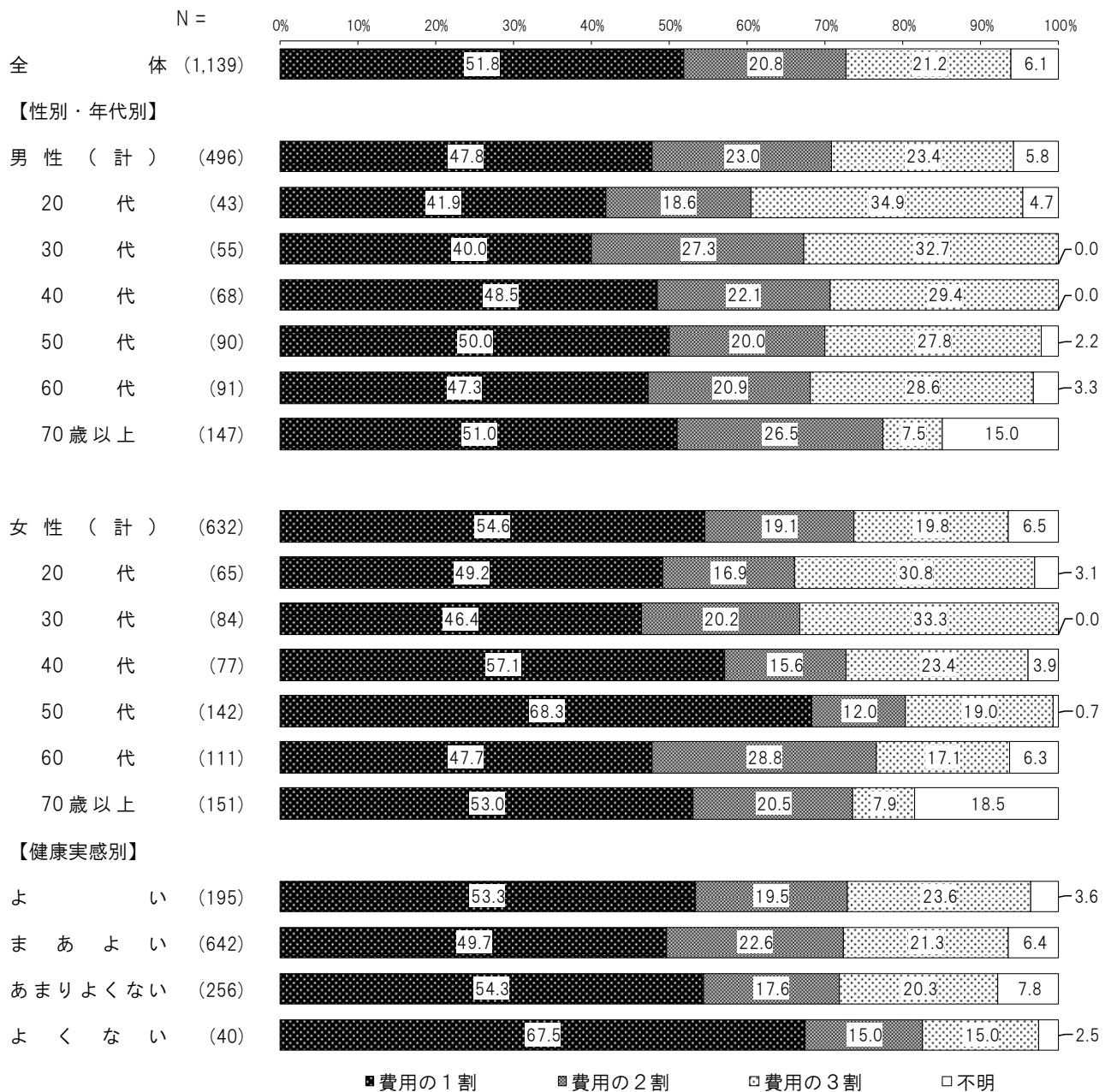
・全体では、「費用の1割」が51.8%、「費用の2割」が20.8%、「費用の3割」が21.2%でした。

【性別・年代別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。  
 ・男女ともに30代と男性20代では、「費用の3割」がそれぞれ32.7%、33.3%、34.9%と他の性・年代に比べて高く、女性50代では、「費用の1割」が68.3%と高くなっています。

【健康実感別】

・よくない人では、「費用の1割」が67.5%と高くなっています。



エ. 大腸がん検診（便潜血検査） 2,563 円

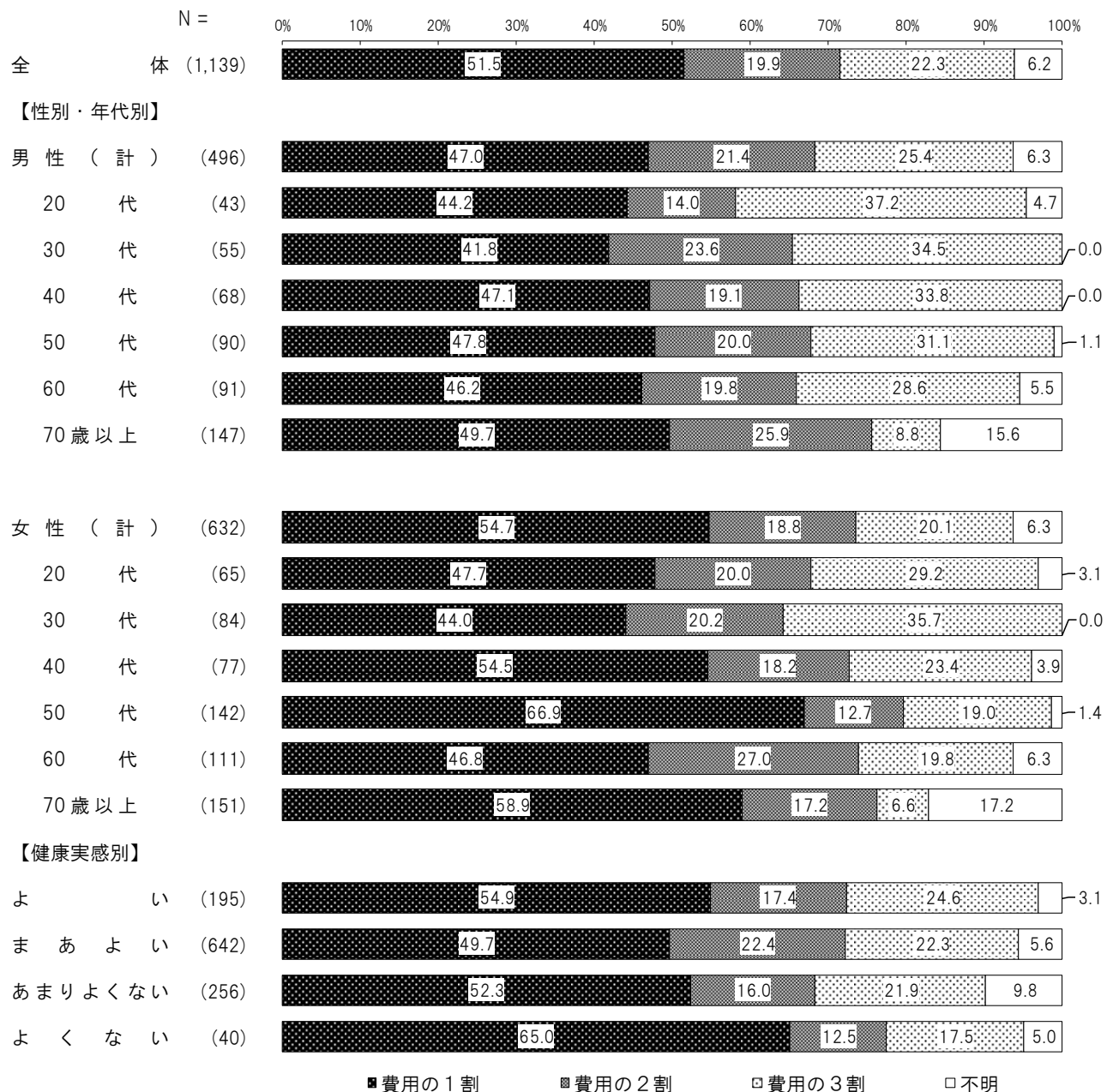
- ・全体では、「費用の1割」が51.5%、「費用の2割」が19.9%、「費用の3割」が22.3%でした。

【性別・年代別】

- ・女性では、「費用の1割」が54.7%と男性（47.0%）と比べて4.5ポイント高くなっています。
- ・男性20代から50代と女性30代では、「費用の3割」が31.1~37.2%と他の性・年代に比べて高くなっています。
- ・女性50代では、「費用の1割」が66.9%と高くなっています。

【健康実感別】

- ・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。



オ. 乳がん検診（マンモグラフィ検査）9,861 円（女性のみ）

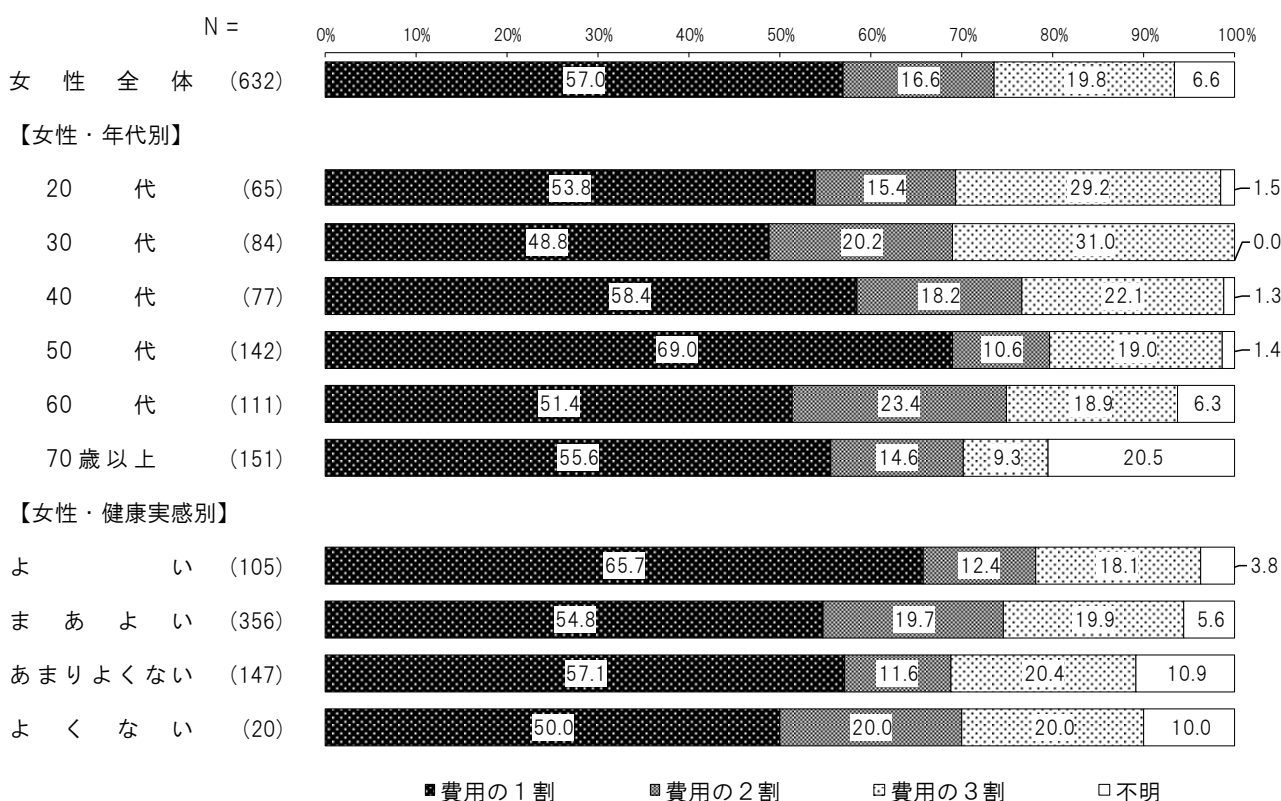
- ・女性全体では、「費用の1割」が57.0%、「費用の2割」が16.6%、「費用の3割」が19.8%でした。

【女性・年代別】

- ・女性30代では、「費用の3割」が31.0%と他の年代に比べて高くなっています。
- ・女性50代では、「費用の1割」が69.0%と高くなっています。

【女性・健康実感別】

- ・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。



カ. 子宮頸がん検診（子宮の細胞を調べる検査）8,063 円（女性のみ）

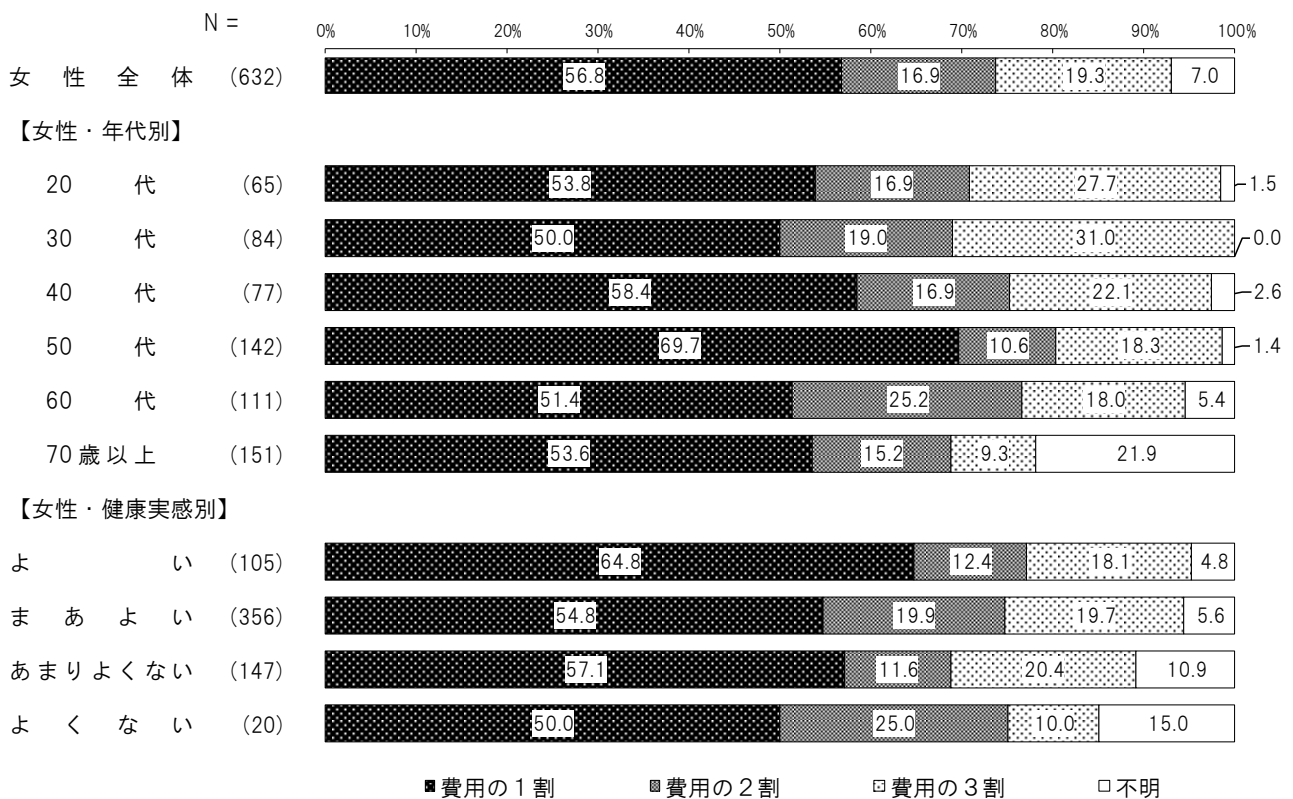
- ・女性全体では、「費用の1割」が56.8%、「費用の2割」が16.9%、「費用の3割」が19.3%でした。

【女性・年代別】

- ・女性30代では、「費用の3割」が31.0%と他の年代に比べて高くなっています。
- ・女性50代では、「費用の1割」が69.7%と高くなっています。

【女性・健康実感別】

- ・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。



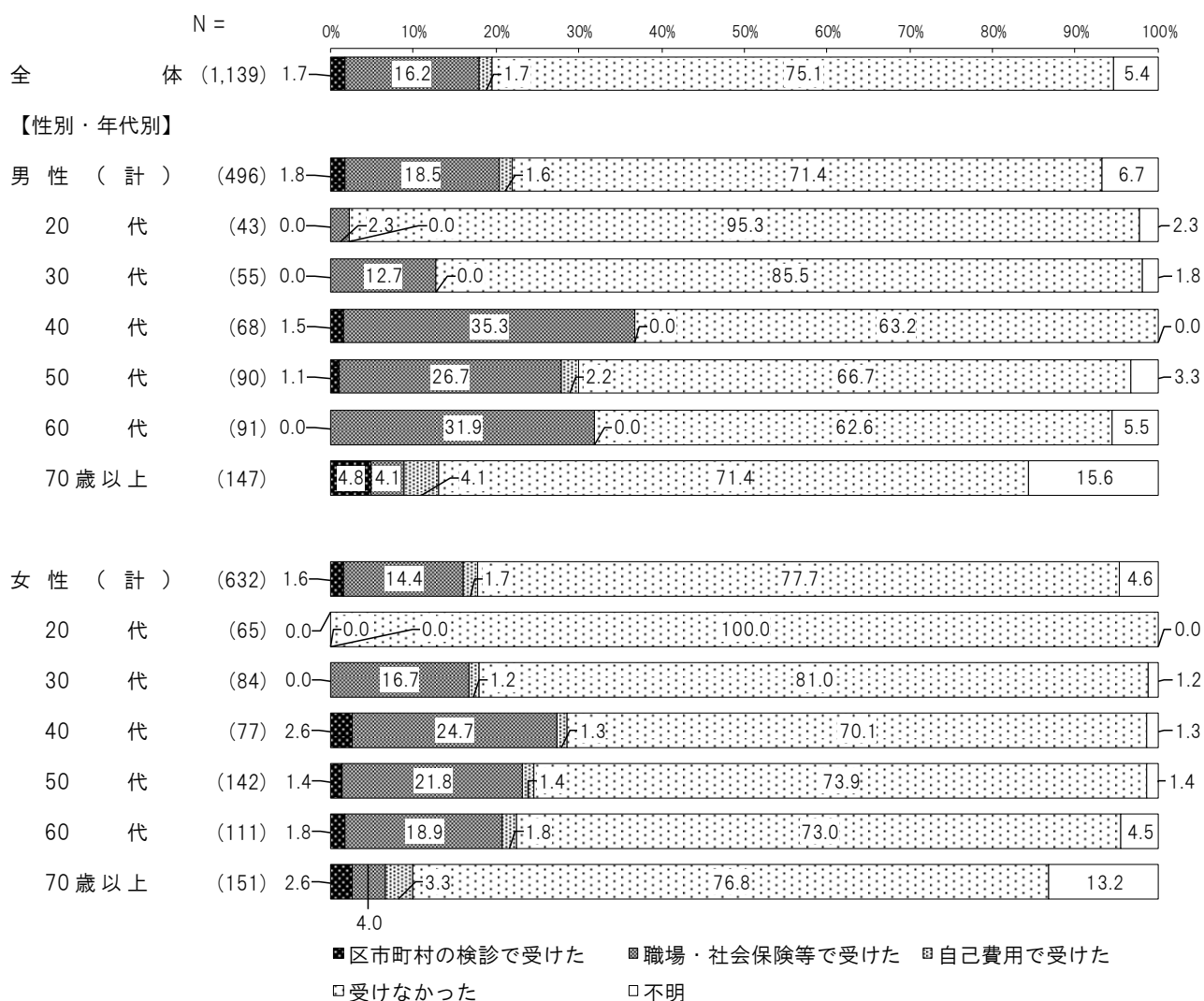
問 24. この1年間（「胃がん検診（内視鏡検査）」「乳がん検診（マンモグラフィ検査）」「子宮頸がん検診（子宮の細胞を調べる検査）」はこの2年間）、がん検診を受診しましたか。次のアからオの質問について、あてはまる番号に○印をつけてください。（○は横方向に1つずつ）

ア. 胃がん検診（バリウムによる胃のエックス線検査）

- ・全体では、「職場・社会保険等で受けた」が16.2%と、受けた場所の中では最も高くなっています。なお、「受けていない」は75.1%でした。

【性別・年代別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。
- ・男性40代から60代と女性40代では、「職場・社会保険等で受けた」が24.7~35.3%と、他の性・年代に比べて高くなっています。

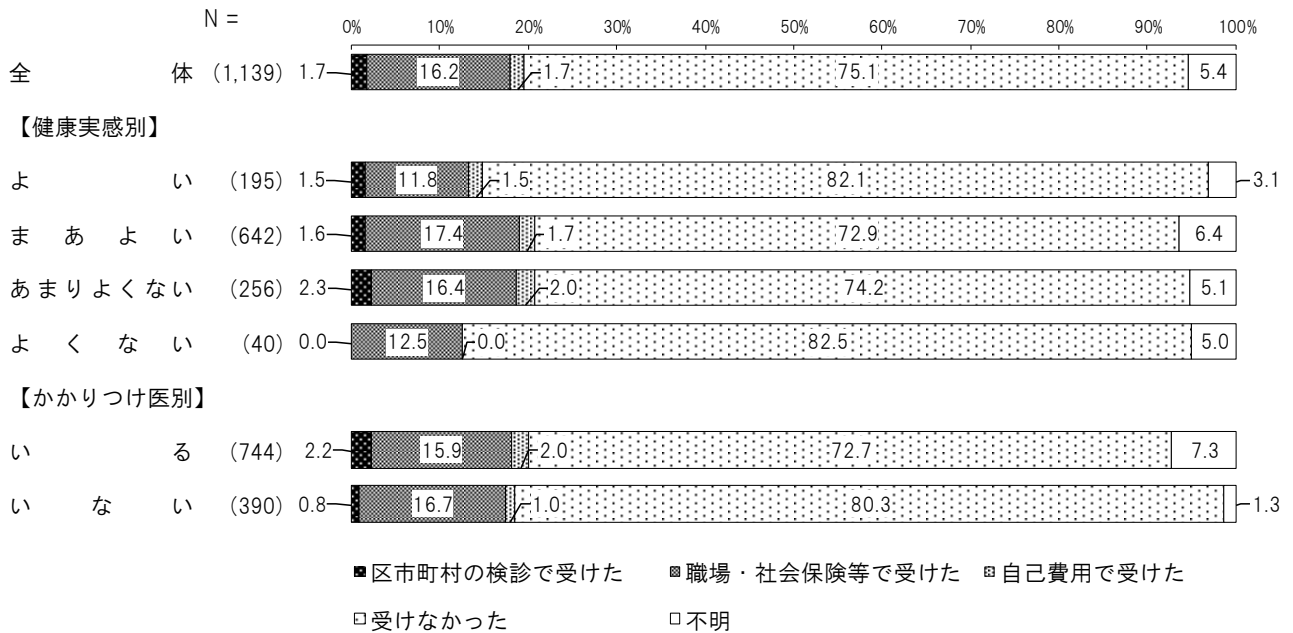


【健康実感別】

・よい人では、「受けなかった」が82.1%と高くなっています。

【かかりつけ医別】

・かかりつけ医がない人では、「受けなかった」が80.3%と高くなっています。

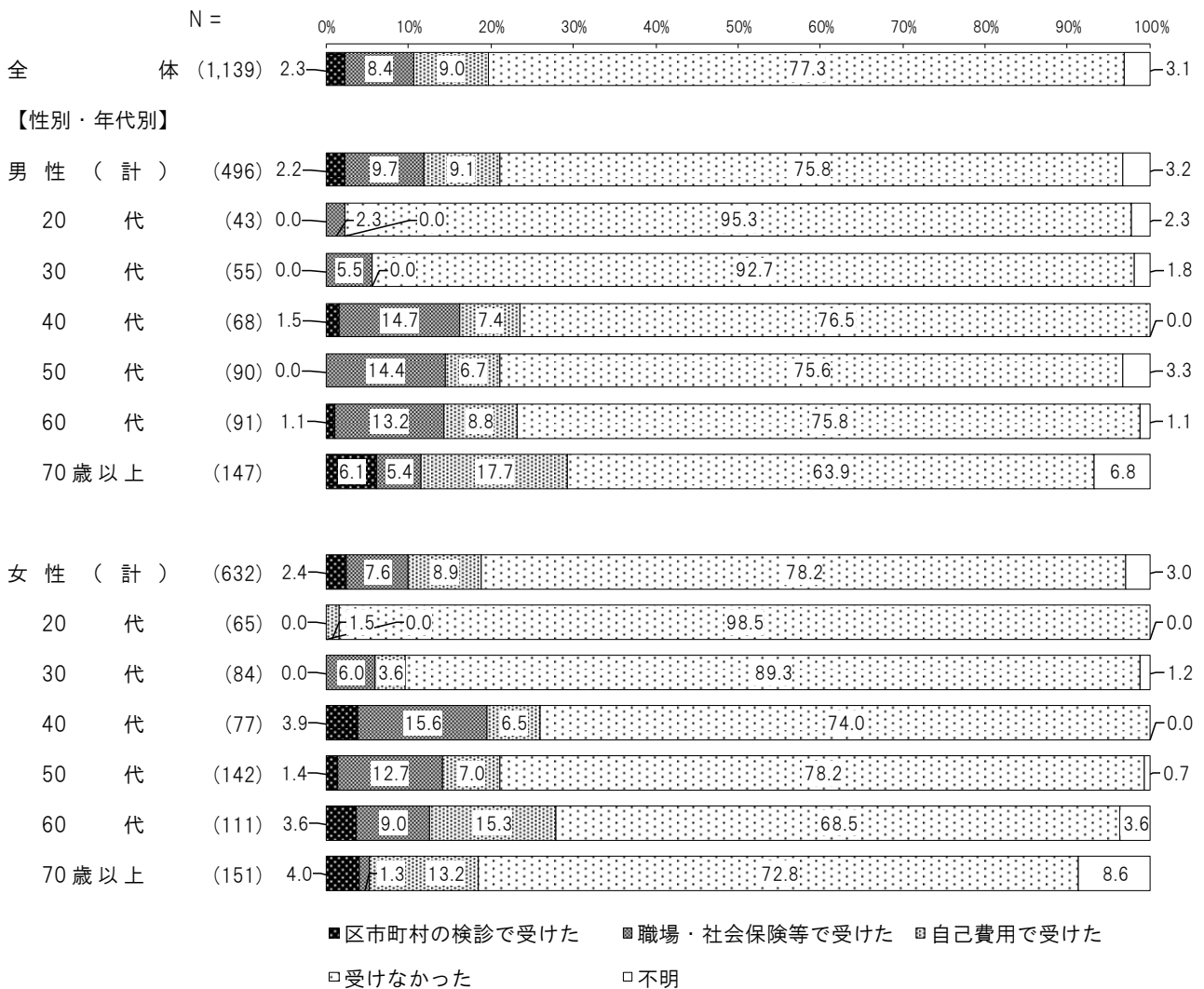


イ. 胃がん検診（内視鏡検査）

- ・全体では、「区市町村の検診で受けた」が2.3%、「職場・社会保険等で受けた」が8.4%、「自己費用で受けた」が9.0%、「受けていない」は77.3%でした。

【性別・年代別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。
- ・男性50代と女性40代では、「職場・社会保険等で受けた」がそれぞれ14.4%、15.6%と高く、男性70歳以上と女性60代では、「自己費用で受けた」がそれぞれ17.7%、15.3%と、他の性別・年代に比べて高くなっています。
- ・男女ともに20代と30代では、「受けなかった」が89.3~98.5%と高くなっています。

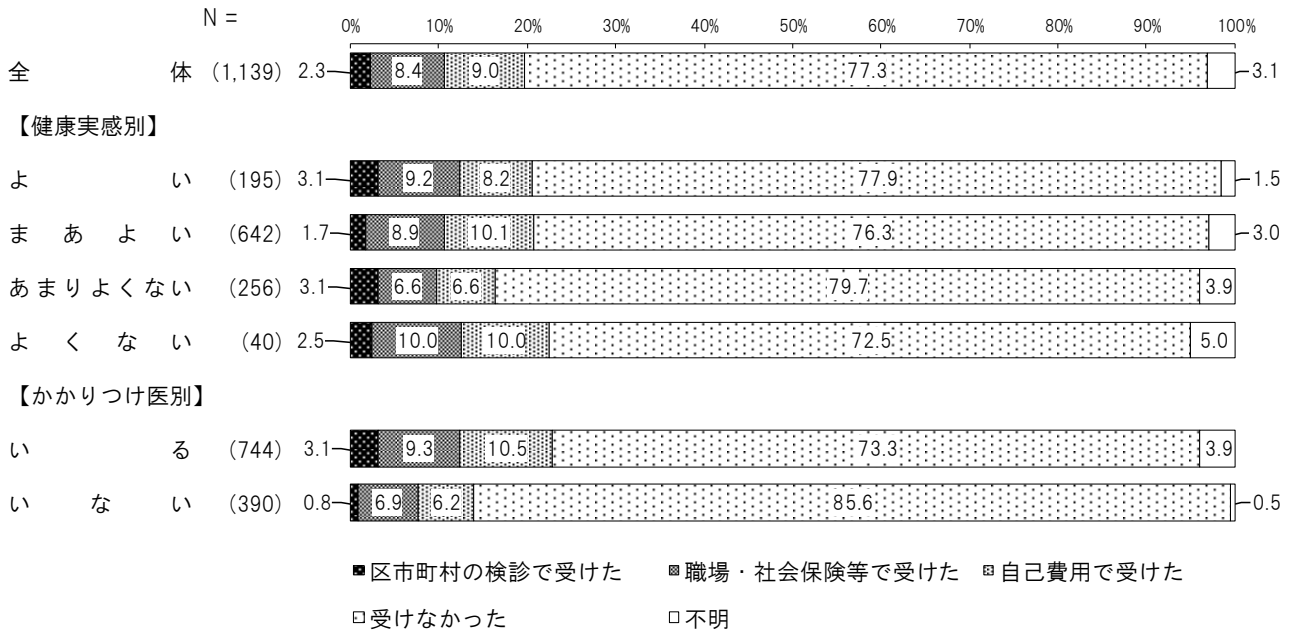


【健康実感別】

・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。

【かかりつけ医別】

・かかりつけ医がいる人では、「受けなかった」が73.3%と、いない人に比べて低く、一方、かかりつけ医がいない人では、「受けなかった」が85.6%と高くなっています。

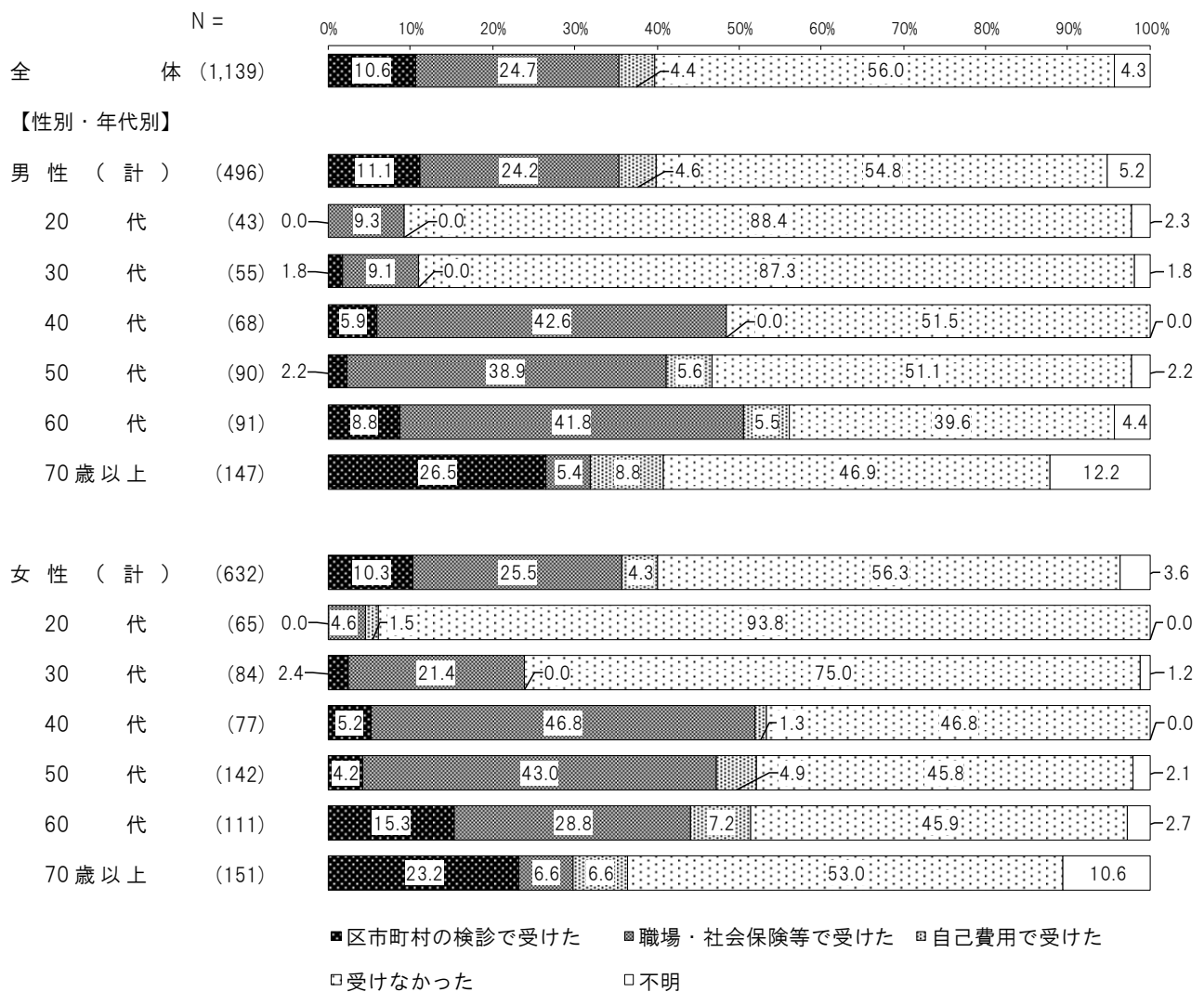


ウ. 肺がん検診（胸のエックス線検査）

- ・全体では、「区市町村の検診で受けた」が 10.6%、「職場・社会保険等で受けた」が 24.7%、「自己費用で受けた」が 4.4%、「受けていない」は 56.0%でした。

【性別・年代別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。
- ・男性 40代から 60代、女性 40代と 50代では、「職場・社会保険等で受けた」が 38.9～46.8%と高く、男女ともに 70歳以上では、「区市町村の検診で受けた」がそれぞれ 26.5%、23.2%と、他の性・年代に比べて高くなっています。
- ・男女ともに 20代と 30代では、「受けなかった」が 75.0～93.8%と高くなっています。

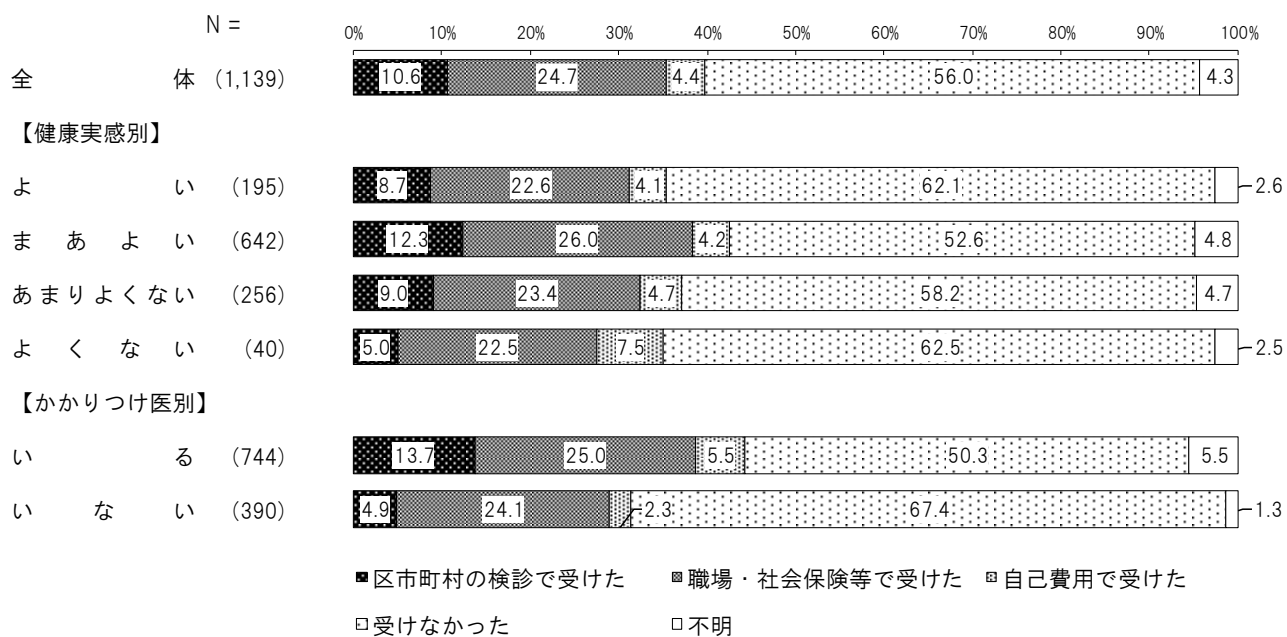


【健康実感別】

・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。

【かかりつけ医別】

・かかりつけ医がいる人では、「受けなかった」が50.3%と、いない人に比べて低く、一方、かかりつけ医がいない人では、「受けなかった」が67.4%と高くなっています。

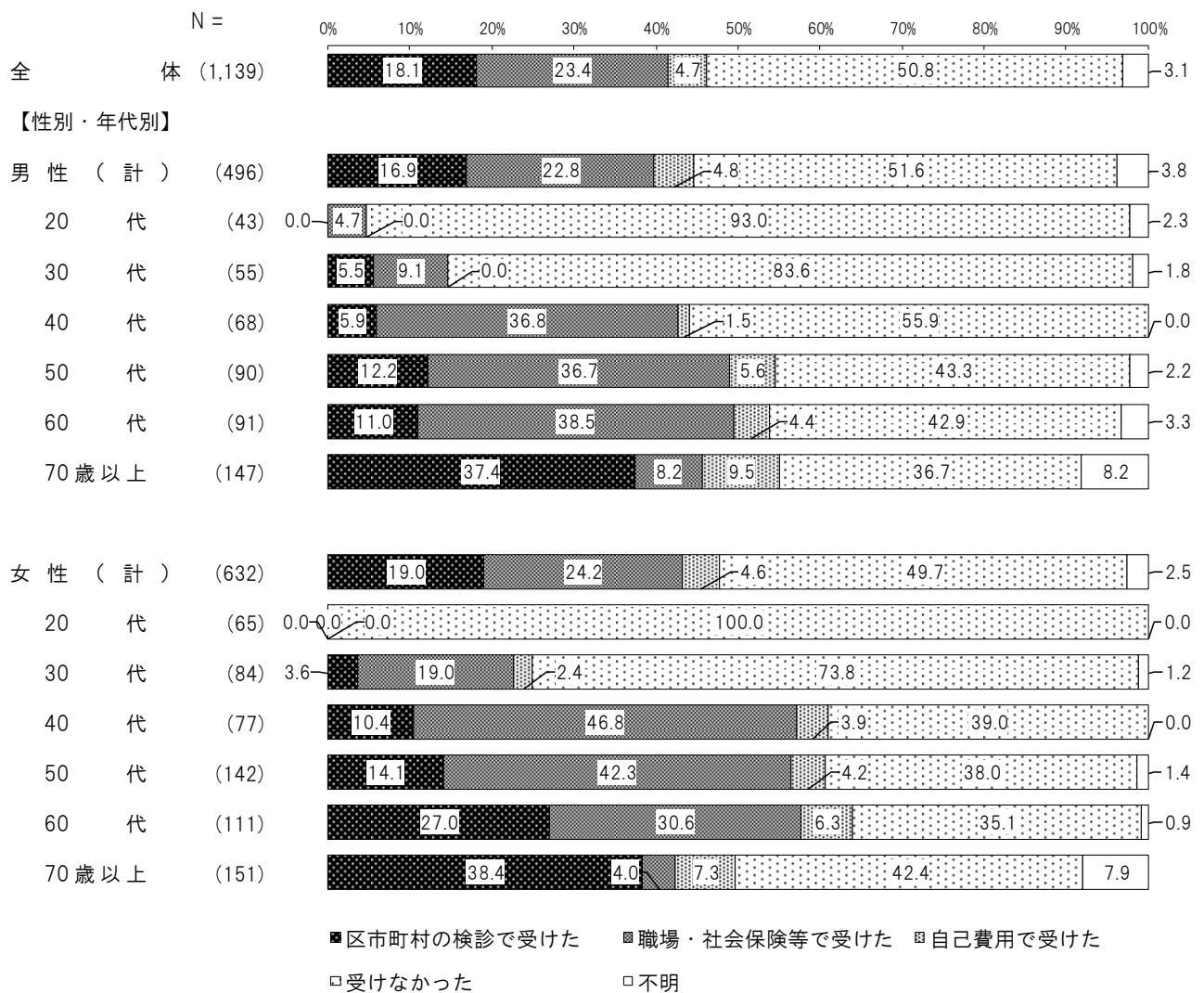


エ. 大腸がん検診（便潜血検査）

- ・全体では、「区市町村の検診で受けた」が18.1%、「職場・社会保険等で受けた」が23.4%、「自己費用で受けた」が4.7%、「受けていない」は50.8%でした。

【性別・年代別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。
- ・男性40代から60代、女性40代と50代では、「職場・社会保険等で受けた」が36.7~46.8%と高く、男女ともに70歳以上と女性60代では、「区市町村の検診で受けた」がそれぞれ37.4%、38.4%、27.0%と、他の性・年代に比べて高くなっています。
- ・男女ともに20代と30代では、「受けなかった」が73.8~100.0%と高くなっています。

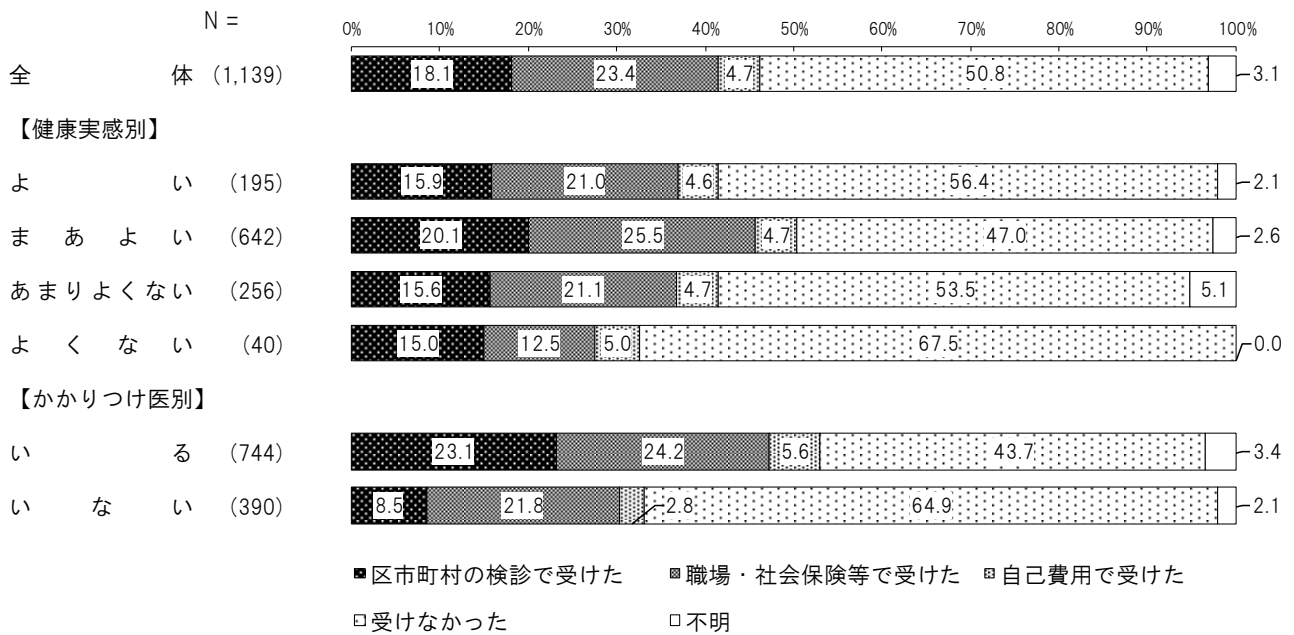


【健康実感別】

・よくない人では、「受けなかった」が67.5%と高くなっています。

【かかりつけ医別】

・かかりつけ医がいる人では、「区市町村の検診で受けた」が23.1%と高く、「受けなかった」は43.7%と低くなっています。一方、かかりつけ医がいない人では、「区市町村の検診で受けた」が8.5%と低く、「受けなかった」は64.9%と高くなっています。



オ. 乳がん検診（マンモグラフィ検査）（女性のみ）

・女性全体では、「区市町村の検診で受けた」が8.1%、「職場・社会保険等で受けた」が18.4%、「自己費用で受けた」が7.9%、「受けていない」は62.7%でした。

【女性・年代別】

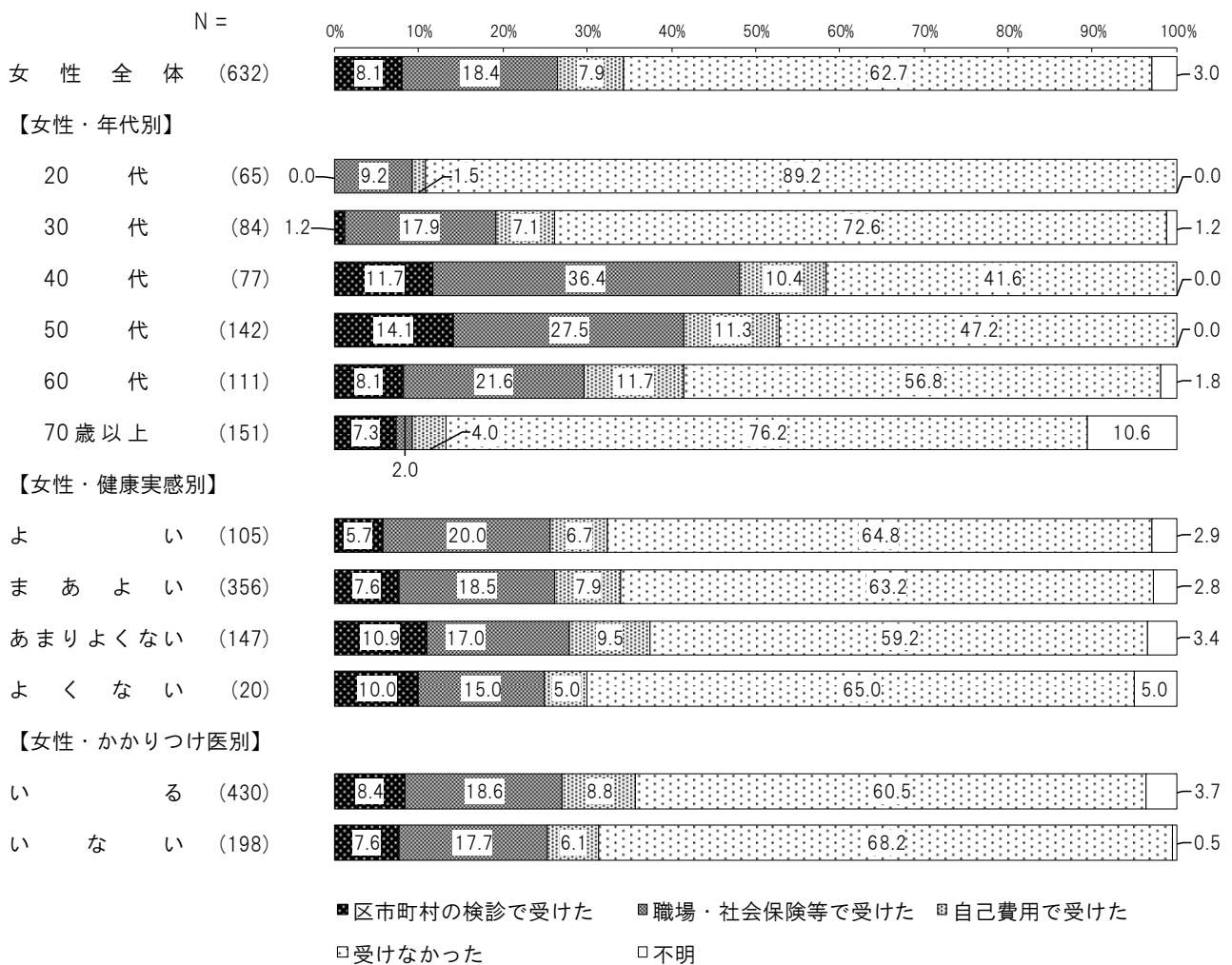
・女性40代と50代では、「職場・社会保険等で受けた」がそれぞれ36.4%、27.5%と高く、女性50代では、「区市町村の検診で受けた」も14.1%と、他の年代に比べて高くなっています。  
 ・女性20代と70歳以上では、「受けなかった」がそれぞれ89.2%、76.2%と高くなっています。

【女性・健康実感別】

・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。

【女性・かかりつけ医別】

・かかりつけ医別では、統計的な差異はありませんでした。



カ. 子宮頸がん検診（子宮の細胞を調べる検査）（女性のみ）

- ・女性全体では、「区市町村の検診で受けた」が10.6%、「職場・社会保険等で受けた」が18.2%、「自己費用で受けた」が9.7%、「受けていない」は57.8%でした。

【女性・年代別】

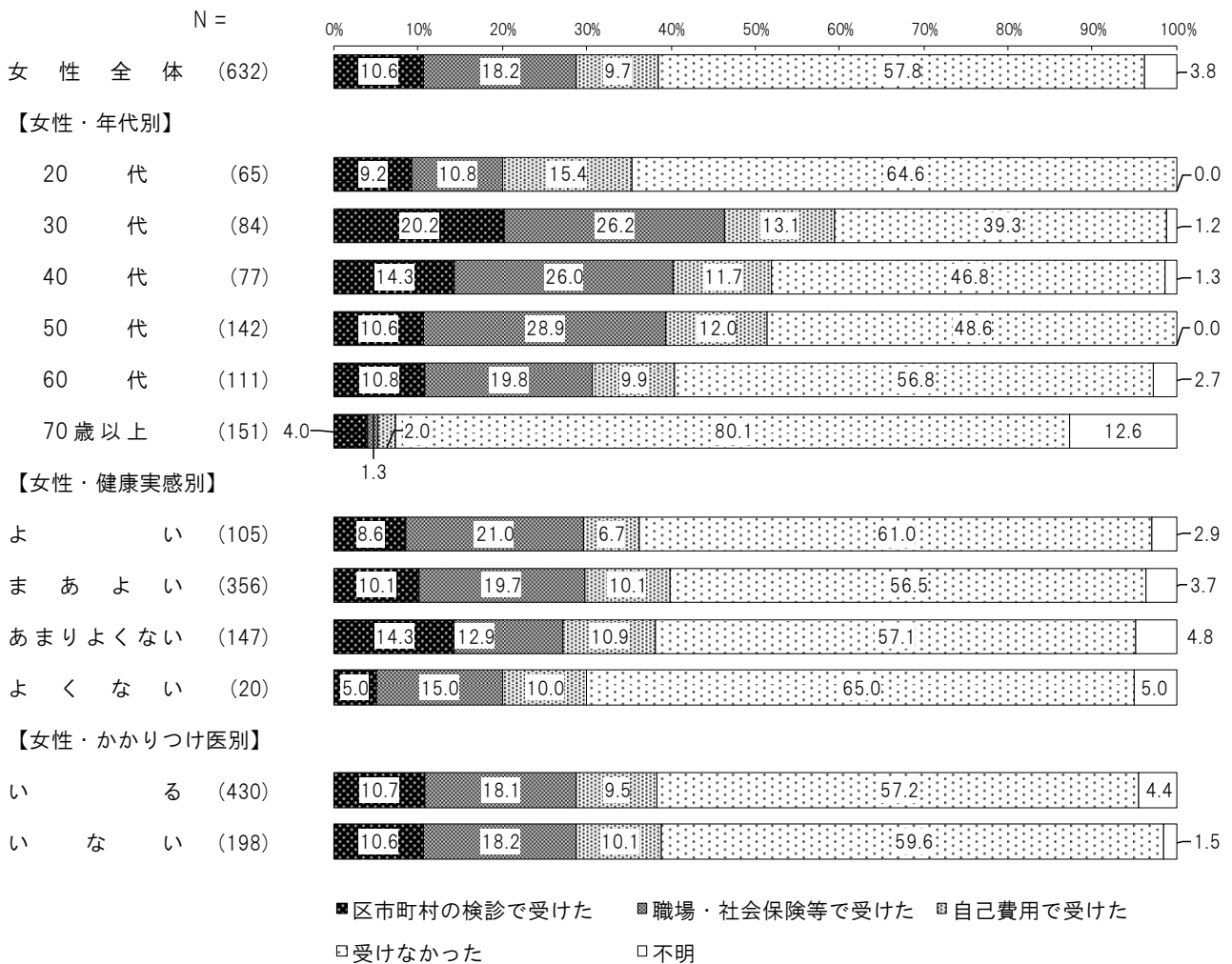
- ・女性50代では、「職場・社会保険等で受けた」が28.9%と高く、女性30代では、「区市町村の検診で受けた」が20.2%と、他の年代に比べて高くなっています。
- ・女性70歳以上では、「受けなかった」が80.1%と高くなっています。

【女性・健康実感別】

- ・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。

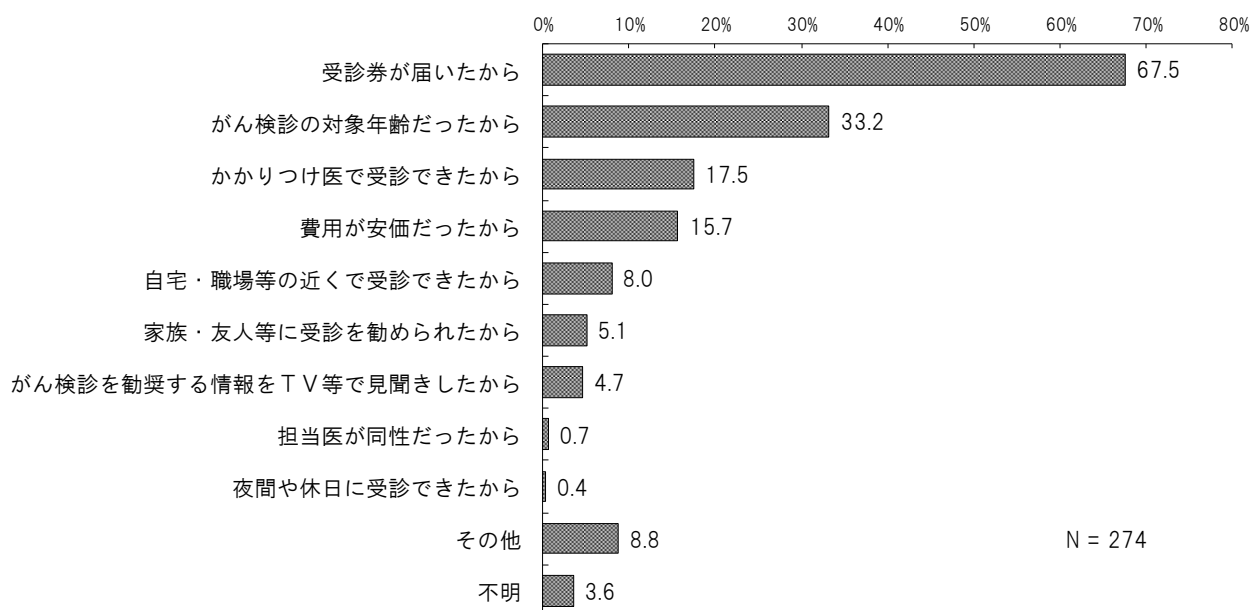
【女性・かかりつけ医別】

- ・かかりつけ医別では、統計的な差異はありませんでした。



問 25. 問 24 の項目で、1 つでも「1 区市町村の検診で受けた」に○印をつけた方にお聞きします。あなたは、どのような理由で、がん検診を受診しましたか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。(○はいくつでも)

- ・全体では、「受診券が届いたから」が 67.5%で最も高く、次いで「がん検診の対象年齢だったから」が 33.2%、「かかりつけ医で受診できたから」が 17.5%、「費用が安価だったから」が 15.7%、「自宅・職場等の近くで受診できたから」が 8.0%などと続いています。



【性別・年代別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。
- ・男性 40 代と女性 30 代から 50 代では、「がん検診の対象年齢だったから」が 56.7～80.0%と他の性・年代に比べて高くなっています。また、男性 70 歳以上では、「かかりつけ医で受診できたから」が 27.4%と高くなっています。

【健康実感別】

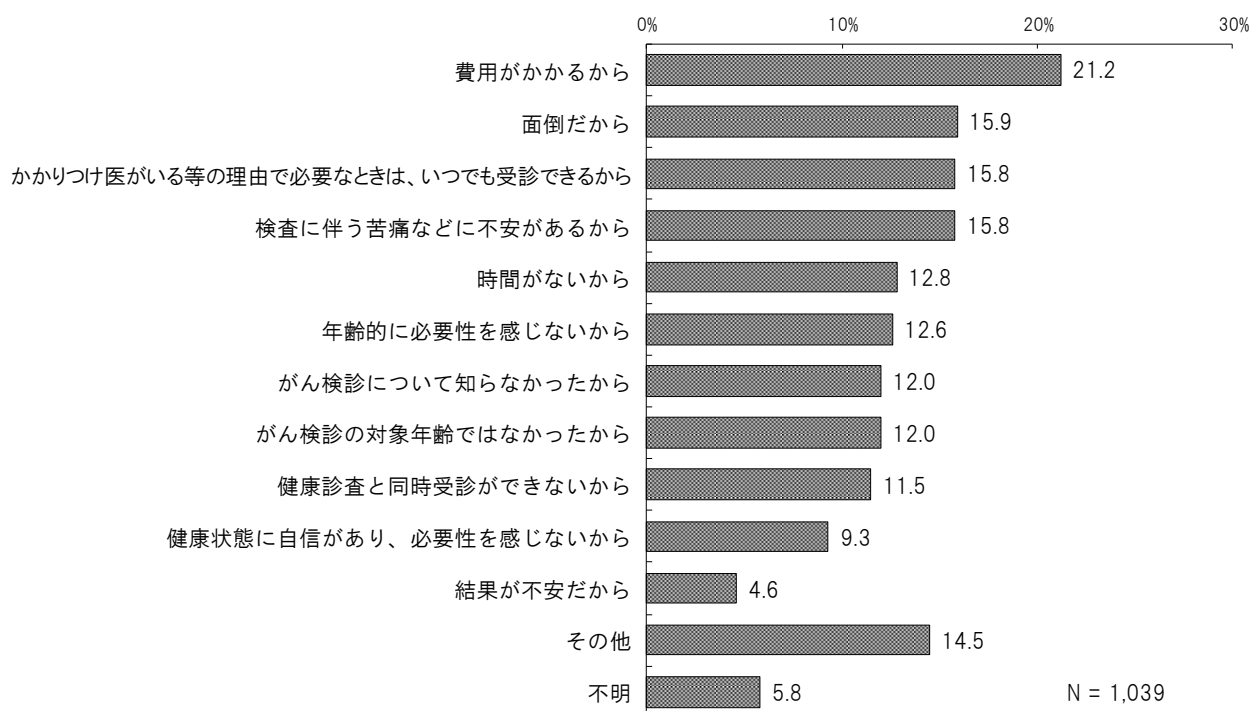
- ・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。

	N =	受診券が届いたから	がん検診の対象年齢だったから	かかりつけ医で受診できたから	費用が安価だったから	自宅・職場等の近くで受診できたから	家族・友人等に受診を勧められたから	(%)
全 体	274	67.5	33.2	17.5	15.7	8.0	5.1	
性別・年代別								
男性 (計)	92	65.2	30.4	23.9	14.1	7.6	4.3	
20代	0	-	-	-	-	-	-	
30代	3	33.3	33.3	-	-	33.3	33.3	
40代	5	80.0	80.0	-	20.0	-	-	
50代	11	90.9	9.1	18.2	9.1	18.2	9.1	
60代	10	90.0	10.0	20.0	20.0	-	-	
70歳以上	62	56.5	33.9	27.4	12.9	4.8	3.2	
女性 (計)	180	68.3	34.4	14.4	16.7	8.3	5.6	
20代	6	83.3	50.0	-	-	16.7	16.7	
30代	19	63.2	63.2	5.3	21.1	5.3	5.3	
40代	19	73.7	63.2	5.3	26.3	21.1	5.3	
50代	30	60.0	56.7	10.0	23.3	3.3	6.7	
60代	38	73.7	26.3	13.2	23.7	13.2	5.3	
70歳以上	67	67.2	11.9	23.9	6.0	4.5	4.5	
健康実感別								
よい	40	65.0	35.0	17.5	15.0	7.5	7.5	
まあまあよい	167	70.1	31.1	19.8	18.0	7.8	4.8	
あまりよくない	61	62.3	37.7	11.5	9.8	9.8	4.9	
よくない	6	66.7	33.3	16.7	16.7	-	-	

	N =	がん検診を勧奨する情報をTV等で見聞きしたから	担当医が同性だったから	夜間や休日に受診できたから	その他	不明	(%)
全 体	274	4.7	0.7	0.4	8.8	3.6	
性別・年代別							
男性 (計)	92	2.2	-	-	7.6	4.3	
20代	0	-	-	-	-	-	
30代	3	-	-	-	-	-	
40代	5	-	-	-	-	-	
50代	11	-	-	-	-	9.1	
60代	10	20.0	-	-	10.0	-	
70歳以上	62	-	-	-	9.7	4.8	
女性 (計)	180	6.1	1.1	0.6	9.4	3.3	
20代	6	16.7	-	-	-	-	
30代	19	-	-	-	15.8	-	
40代	19	10.5	-	-	15.8	-	
50代	30	3.3	3.3	-	6.7	-	
60代	38	10.5	-	2.6	7.9	-	
70歳以上	67	4.5	1.5	-	9.0	9.0	
健康実感別							
よい	40	2.5	-	-	5.0	2.5	
まあまあよい	167	3.6	1.2	-	8.4	2.4	
あまりよくない	61	9.8	-	1.6	13.1	8.2	
よくない	6	-	-	-	-	-	

問 26. 問 24 の項目で、1 つでも「4 受けなかった」に○印をつけた方にお聞きします。あなたは、どのような理由で、がん検診を受診しないのですか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。(○はいくつでも)

- ・全体では、「費用がかかるから」が 21.2%で最も高く、次いで「面倒だから」が 15.9%、「かかりつけ医がいる等の理由で必要なときは、いつでも受診できるから」と「検査に伴う苦痛などに不安があるから」が 15.8%、「時間がないから」が 12.8%、「年齢的に必要性を感じないから」が 12.6%、「がん検診について知らなかったから」と「がん検診の対象年齢ではなかったから」が 12.0%などと続いています。



【性別・年代別】

- ・男性では、「がん検診について知らなかったから」が16.9%と女性（8.3%）より高く、女性では「検査に伴う苦痛などに不安があるから」が20.9%と男性（9.3%）より高くなっています。
- ・男女ともに20代と30代では、「年齢的に必要性を感じないから」と「がん検診の対象年齢ではなかったから」が23.2～48.8%と高くなっています。男性40代では、「面倒だから」が25.0%と高く、女性40代から60代では、「検査に伴う苦痛などに不安があるから」が24.0～25.5%と高くなっています。また、男女ともに70歳以上では、「かかりつけ医がいる等の理由で必要なときは、いつでも受診できるから」がそれぞれ39.8%、29.2%と高くなっています。

【健康実感別】

- ・よい人では、「健康状態に自信があり、必要性を感じないから」が22.0%、「年齢的に必要性を感じないから」が18.7%と高くなっています。

	N =	費用がかかるから	面倒だから	かかりつけ医がいる等の理由で必要なときは、いつでも受診できるから	検査に伴う苦痛などに不安があるから	時間がないから	年齢的に必要性を感じないから	がん検診について知らなかったから	(%)
全 体	1,038	21.2	15.9	15.8	15.8	12.8	12.6	12.0	
性別・年代別	男性（計）	439	23.0	17.3	16.4	9.3	12.8	11.6	16.9
	20代	41	14.6	19.5	2.4	2.4	14.6	48.8	22.0
	30代	54	33.3	22.2	5.6	7.4	18.5	27.8	31.5
	40代	64	29.7	25.0	1.6	12.5	17.2	3.1	18.8
	50代	84	32.1	11.9	6.0	11.9	17.9	1.2	14.3
	60代	82	24.4	20.7	20.7	12.2	14.6	2.4	14.6
	70歳以上	113	8.8	11.5	39.8	7.1	1.8	9.7	10.6
	女性（計）	588	19.7	14.5	15.5	20.9	12.9	13.3	8.3
	20代	65	33.8	13.8	1.5	12.3	16.9	44.6	26.2
	30代	82	25.6	6.1	2.4	12.2	20.7	23.2	7.3
40代	72	25.0	20.8	6.9	25.0	13.9	5.6	12.5	
50代	137	15.3	17.5	16.8	25.5	15.3	0.7	4.4	
60代	100	17.0	15.0	22.0	24.0	12.0	6.0	6.0	
70歳以上	130	13.1	12.3	29.2	21.5	3.8	14.6	3.8	
健康実感別	よい	182	18.1	14.3	9.3	8.8	11.5	18.7	9.3
	まあまあよい	581	20.8	14.5	17.7	17.2	12.0	11.7	12.4
	あまりよくない	233	24.0	19.3	15.9	18.0	16.7	11.2	13.7
	よくない	37	27.0	21.6	18.9	16.2	8.1	2.7	10.8

	N =	がん検診の対象年齢ではなかったから	健康診査と同時受診ができないから	健康状態に自信があり、必要性を感じないから	結果が不安だから	その他	不明	(%)
全 体	1,038	12.0	11.5	9.3	4.6	14.5	5.8	
性別・年代別	男性（計）	439	8.7	10.5	10.5	3.9	14.8	3.9
	20代	41	34.1	-	12.2	2.4	2.4	-
	30代	54	33.3	9.3	14.8	1.9	9.3	-
	40代	64	3.1	14.1	7.8	6.3	17.2	1.6
	50代	84	-	11.9	6.0	4.8	22.6	4.8
	60代	82	1.2	12.2	7.3	1.2	18.3	4.9
	70歳以上	113	1.8	10.6	15.0	5.3	12.4	7.1
	女性（計）	588	13.9	12.2	8.3	4.9	14.1	7.3
	20代	65	33.8	3.1	15.4	1.5	9.2	-
	30代	82	34.1	8.5	8.5	1.2	11.0	7.3
40代	72	9.7	5.6	4.2	2.8	15.3	5.6	
50代	137	4.4	13.1	8.0	5.1	19.7	8.8	
60代	100	5.0	15.0	7.0	8.0	14.0	8.0	
70歳以上	130	10.8	19.2	8.5	7.7	11.5	10.0	
健康実感別	よい	182	12.1	7.1	22.0	3.8	14.3	7.7
	まあまあよい	581	11.0	14.5	7.9	3.3	14.6	5.2
	あまりよくない	233	13.3	9.0	4.3	7.3	12.9	6.9
	よくない	37	16.2	2.7	2.7	13.5	21.6	-

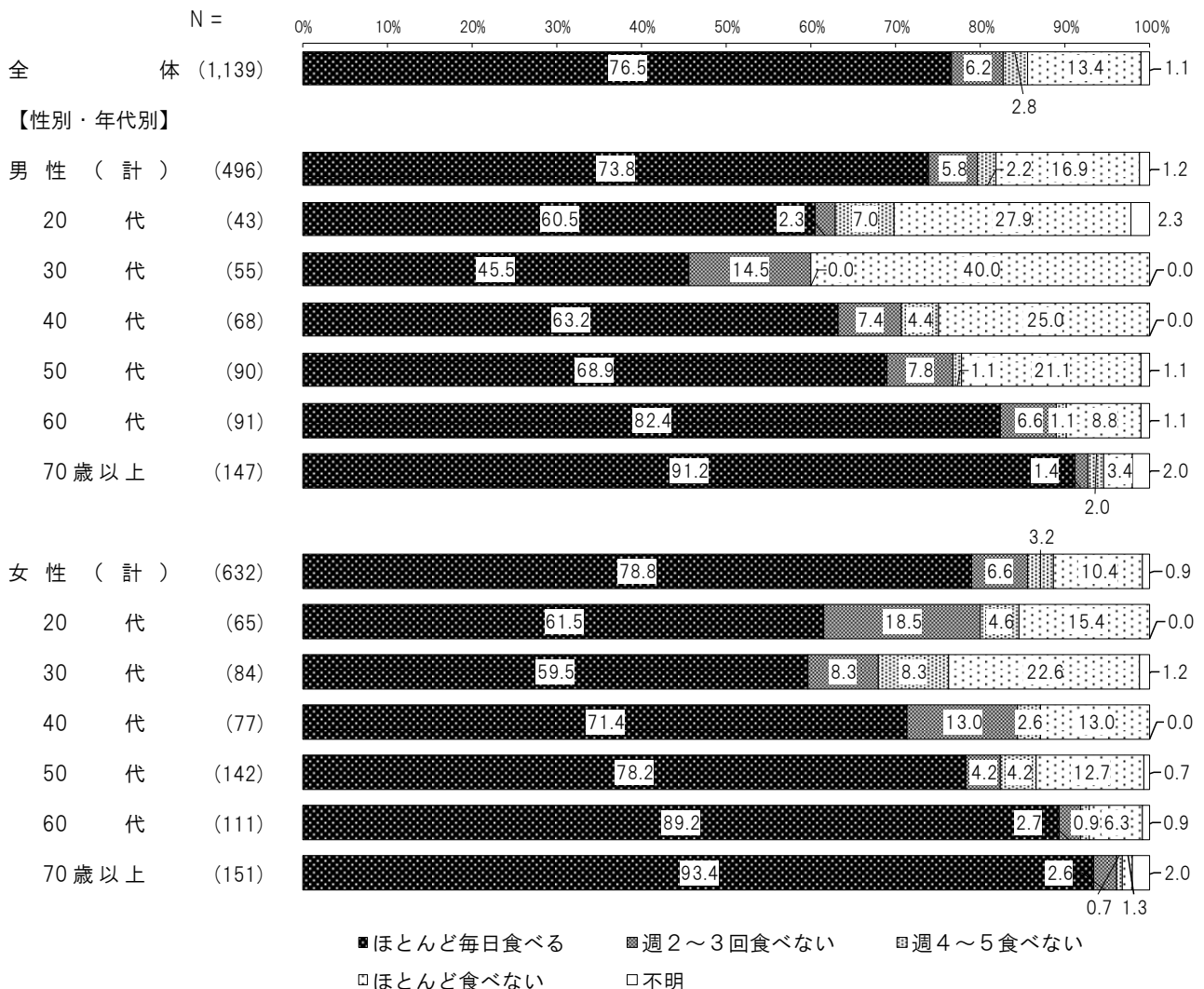
#### 4 食事・食育について

問 27. ふだん、朝食を食べますか。あてはまる番号に○印をつけてください。(○は1つ)

- ・全体では、「ほとんど毎日食べる」が76.5%、「週2～3回食べない」が6.2%、「週4～5食べない」が2.8%、「ほとんど食べない」が13.4%でした。

##### 【性別・年代別】

- ・男性では、「ほとんど食べない」が16.9%と、女性(10.4%)と比べて6.5ポイント高くなっています。
- ・男性20代から40代、女性20代と30代では、「ほとんど毎日食べる」が45.5～63.2%と、他の性・年代と比べて低くなっています。一方、男女ともに70歳以上と女性60代では、「ほとんど毎日食べる」が91.2%、93.4%、89.2%と高くなっています。

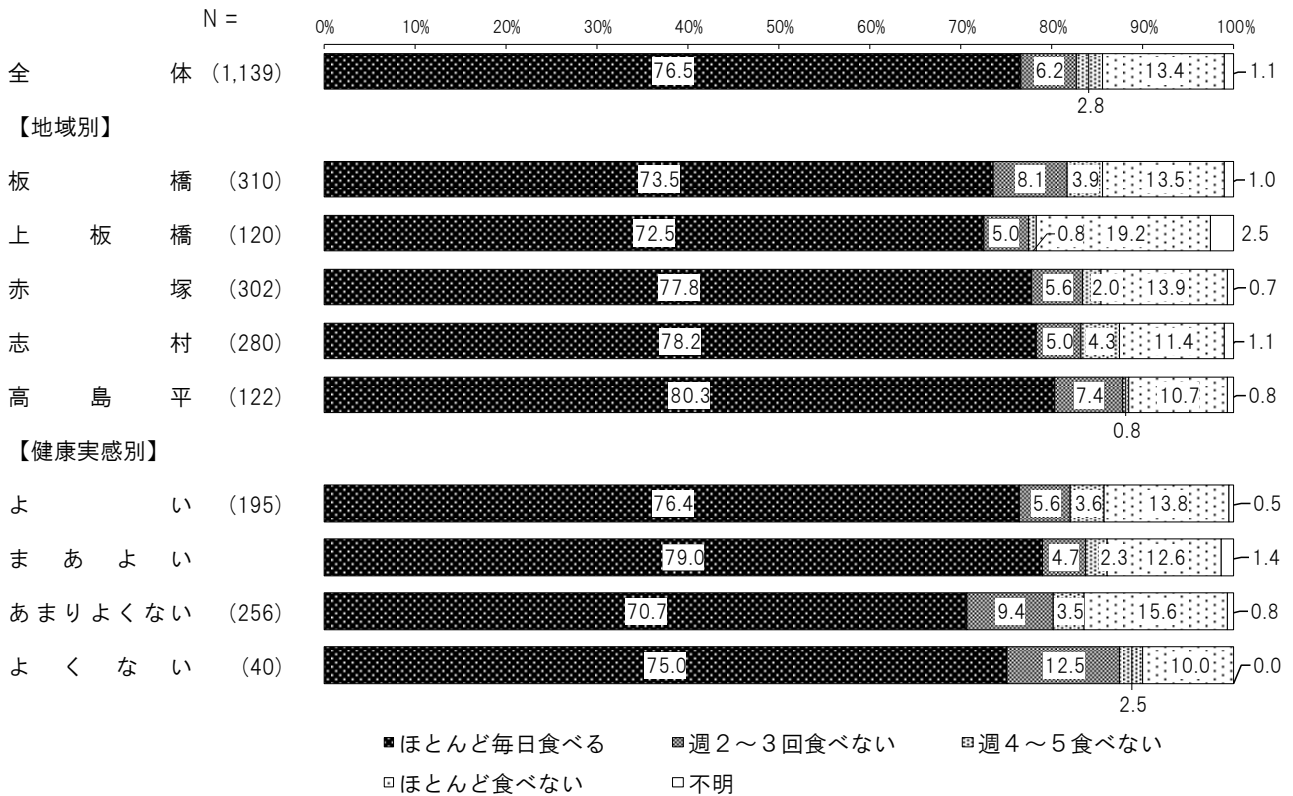


【地域別】

・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

【健康実感別】

・あまりよくない人では、「ほとんど毎日食べる」が70.7%と低く、「週2～3回食べない」が9.4%と高くなっています。



問 28. ここ 1 か月間の様子についておたずねします。あなたの 1 日の食事（間食を除く）の回数は何回ですか。あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけてください。（○は 1 つ）※食事には、エネルギーのない食品（水・無糖の飲料・サプリメント等）のみを摂取した場合を含みません。

・全体では、「3 回」が 71.5%で最も高くなっています。

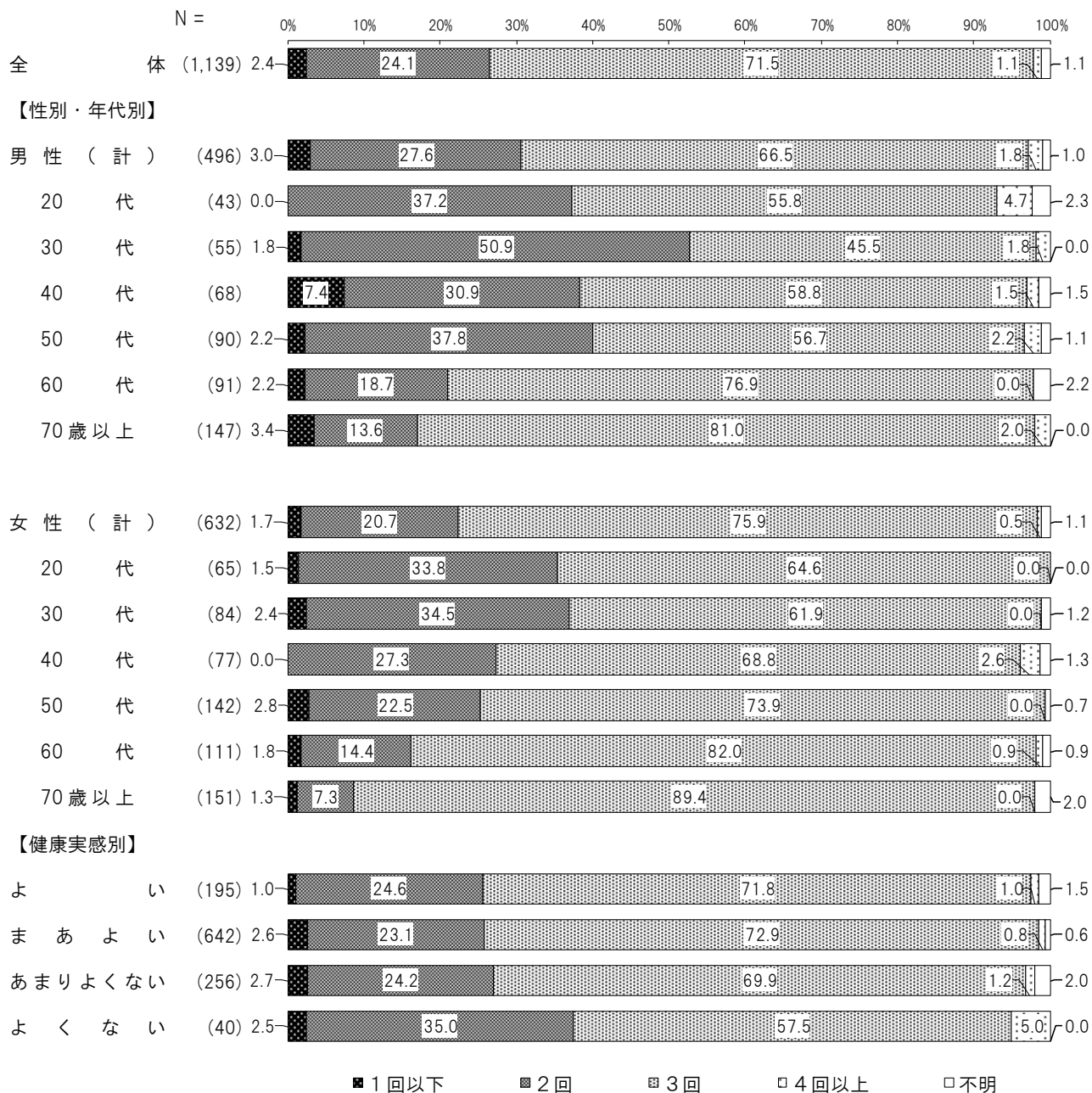
【性別・年代別】

・女性では、「3 回」が 75.9%と、男性（66.5%）と比べて 9.4 ポイント高くなっています。

・男性 20 代から 50 代では、「3 回」が 45.5~58.8%と他の性・年代に比べて低くなっています。一方、男女ともに 70 歳以上と女性 60 代では、「3 回」がそれぞれ 81.0%、89.4%、82.0%と高くなっています。

【健康実感別】

・よくない人では、「4 回」が 5.0%と高くなっています。



問 29. 家族や友人等、誰かと一緒に食事することはどのくらいありますか。あてはまる番号に○印をつけてください。(○は1つ)

・全体では、「ほとんど毎日」が 57.9%と最も高くなっています。

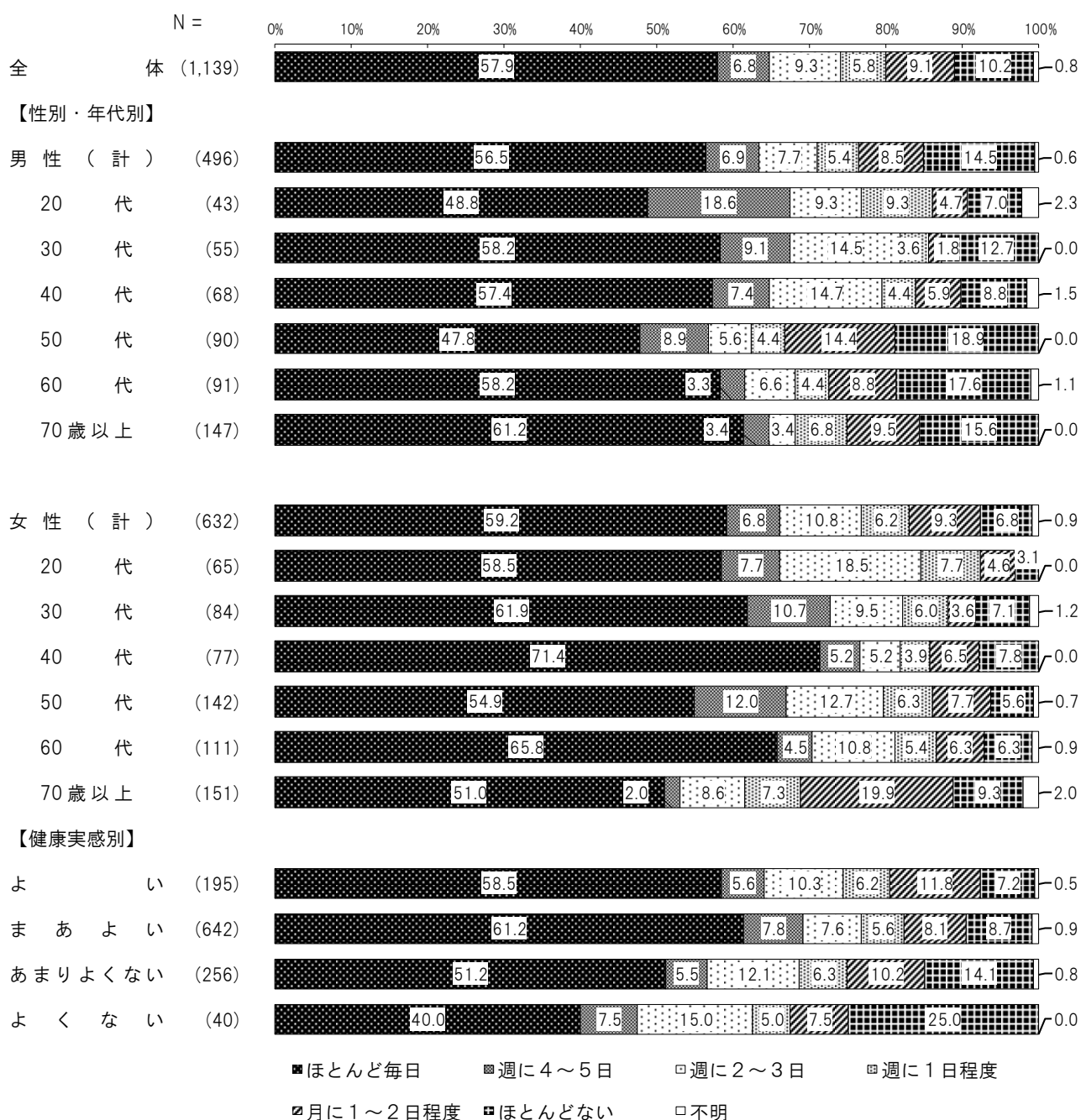
【性別・年代別】

・男性では、「ほとんどない」が 14.5%と、女性 (6.8%) と比べて高くなっています。

・女性 40 代では、「ほとんど毎日」が 71.4%と高く、一方、男性 50 代から 70 歳以上では、「ほとんどない」がそれぞれ 18.9%、17.6%、15.6%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

・あまりよくない人とよくない人では、「ほとんどない」がそれぞれ 14.1%、25.0%と高くなっています。

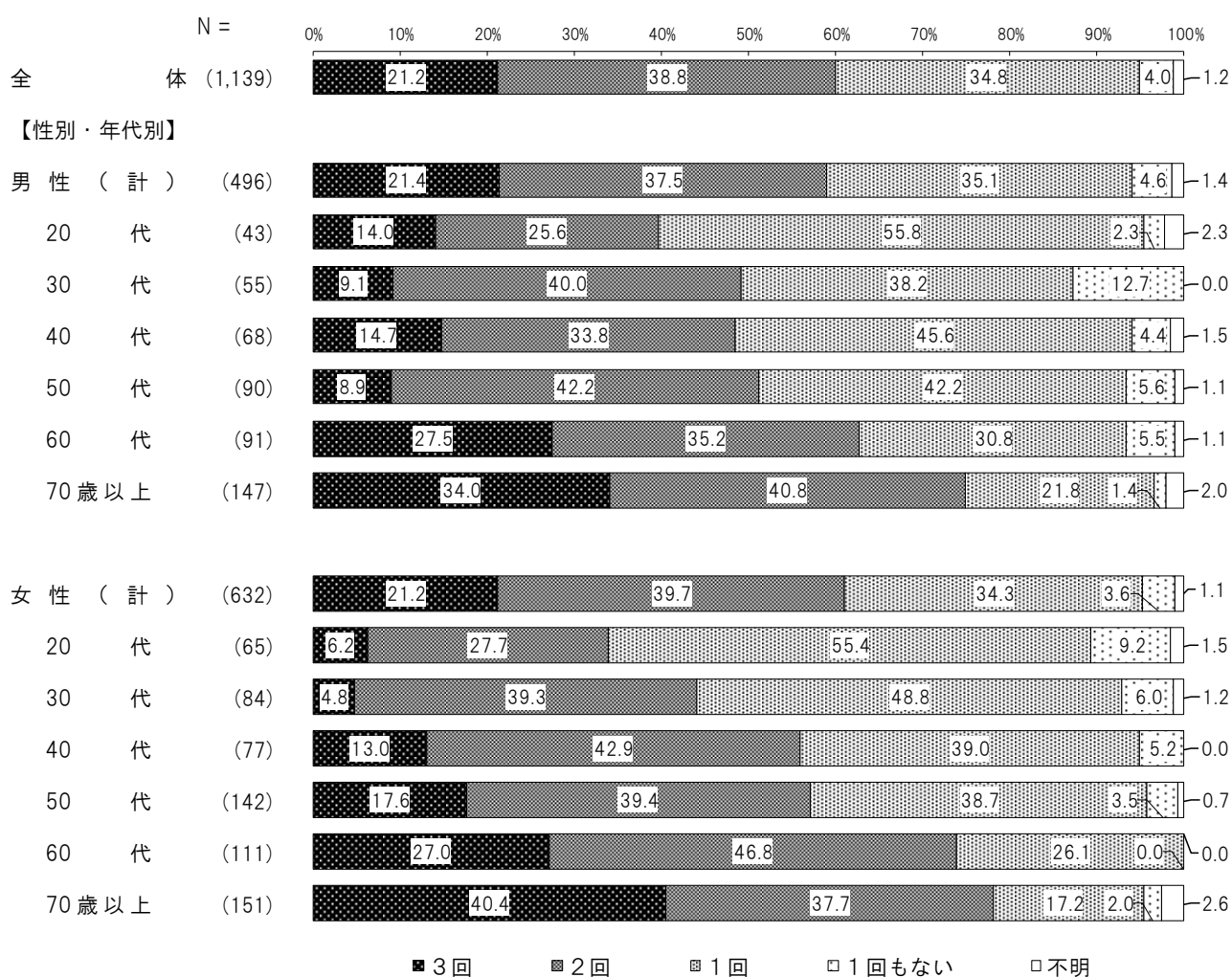


問 30. ここ 1 か月間の様子についておたずねします。主食・主菜・副菜の 3 つを合わせて食べることが 1 日にどれくらいありますか。あてはまる番号に○印をつけてください。(○は 1 つ)

- ・全体では、「3 回」が 21.2%、「2 回」が 38.8%、「1 回」が 34.8%、「1 回もない」が 4.0%でした。

【性別・年代別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。
- ・男女ともに 20 代と女性 30 代では、「1 回」がそれぞれ 55.8%、55.4%、48.8%と高く、男性 30 代では、「1 回もない」が 12.7%と他の性・年代に比べて高くなっています。
- ・男女ともに 70 歳以上では、「3 回」がそれぞれ 34.0%、40.4%と高くなっています。

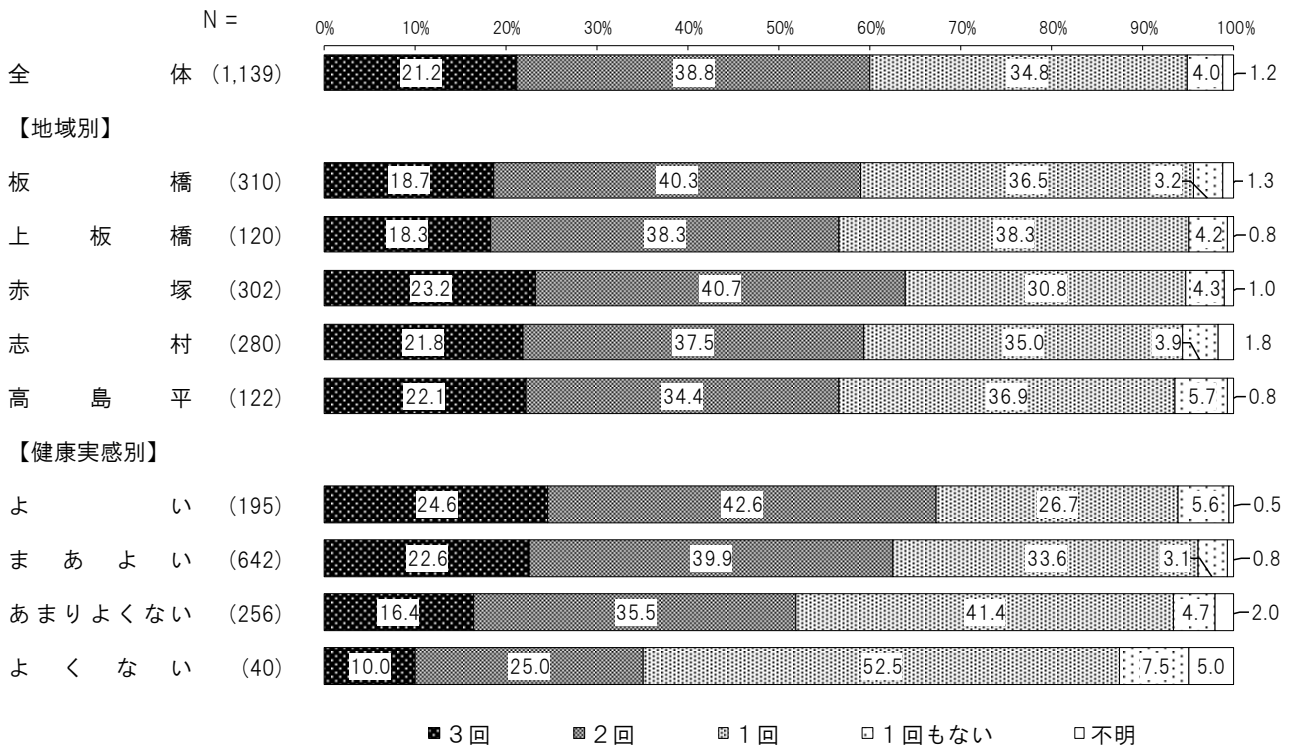


【地域別】

・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

【健康実感別】

・よい人では、「1回」が26.7%と低くなっています。一方、あまりよくない人とよくない人では、「1回」がそれぞれ41.4%、52.5%と高くなっています。



問 31. ここ 1 か月間の様子についておたずねします。主食・主菜・副菜の 3 つを組合わせて食べることが 1 日に 2 回以上あるのは週に何日ですか。あてはまる番号に○印をつけてください。(○は 1 つ)

・全体では、「毎日」が 37.4%で最も高くなっています。

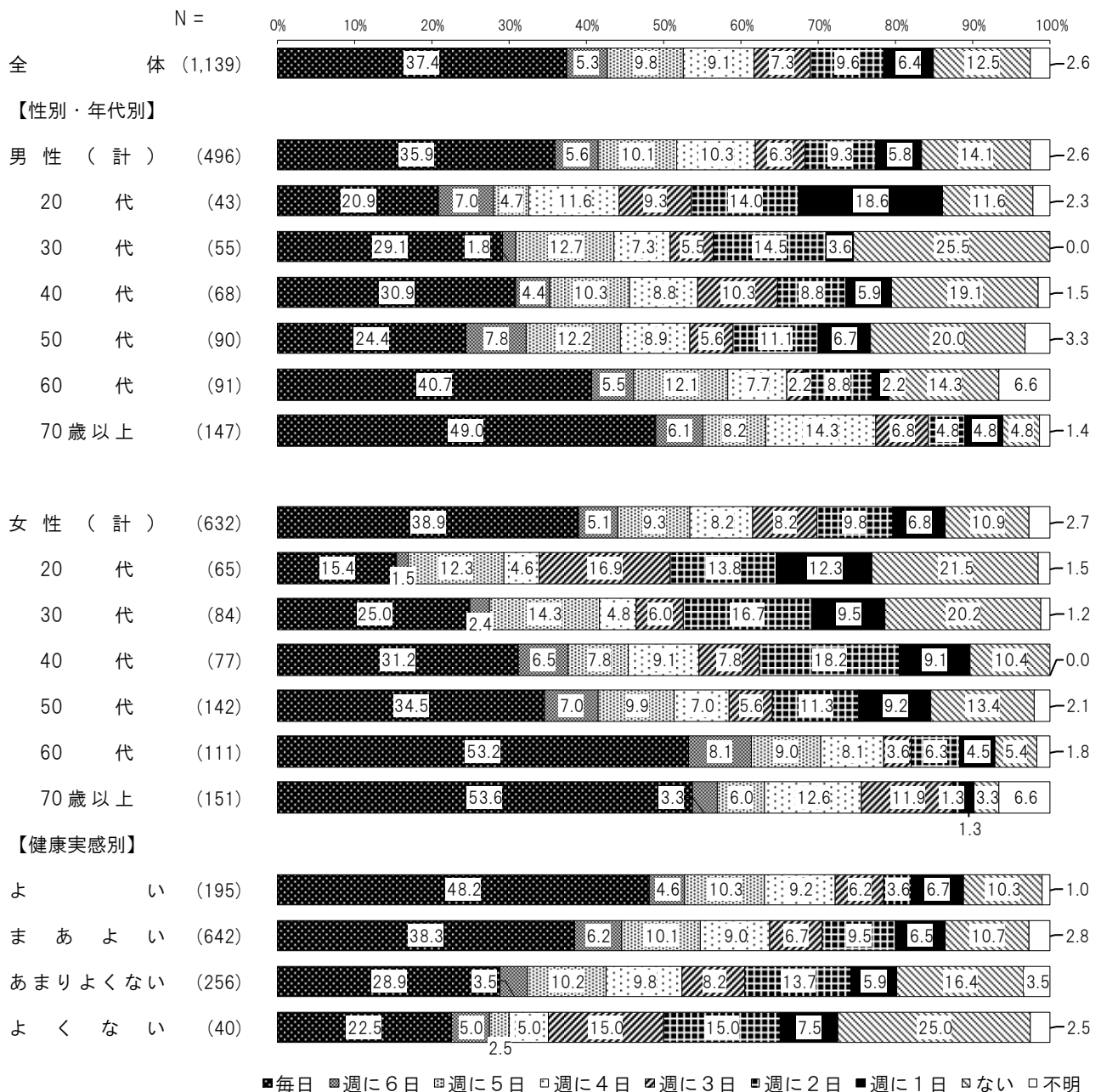
【性別・年代別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

・男性 30 代と 50 代、女性 20 代と 30 代では、「ない」が 20.0~25.5%と他の性・年代に比べて高くなっています。一方、男女ともに 70 歳以上と女性 60 代では、「毎日」が 49.0%、53.6%、53.2%と高くなっています。

【健康実感別】

・よい人では、「毎日」が 48.2%と高く、一方、あまりよくない人では、「毎日」が 28.9%と低くなっています。また、よくない人では、「ない」が 25.0%と高くなっています。



問 32. 現在の食習慣について、改善したいと思っていますか。次のアからエについて、それぞれあてはまる番号を1つ選んでください。(○は横方向に1つずつ)

ア. 主食・主菜・副菜を組合わせて食べる

- ・全体では、「食習慣に問題は無いため改善する必要はない」が29.1%と最も高く、次いで「関心はあるが改善するつもりはない」が17.0%、「既に改善に取り組んでいる（6か月以上）」が16.6%、「改善するつもりである（概ね6か月以内）」が15.5%などと続いています。

【性別・年代別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。
- ・男性20代、女性60代と70歳以上では、「食習慣に問題は無いため改善する必要はない」がそれぞれ46.5%、40.5%、37.7%と高く、男性30代と40代では、「関心はあるが改善するつもりはない」がそれぞれ27.3%、26.5%と高くなっています。また、女性20代と40代では、「改善するつもりである（概ね6か月以内）」がそれぞれ36.9%、26.0%と高く、女性50代では、「既に改善に取り組んでいる（6か月以上）」が28.9%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

- ・よい人では、「食習慣に問題は無いため改善する必要はない」が46.2%と高くなっています。
- ・あまりよくない人では、「関心はあるが改善するつもりはない」が23.0%と高くなっています。

	N =	改善することに関心がない	関心はあるが改善するつもりはない	改善するつもりである(概ね6か月以内)	近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりである	既に改善に取り組んでいる(6か月未満)	既に改善に取り組んでいる(6か月以上)	食習慣に問題は無いため改善する必要はない	不明	(%)
全 体	1,139	9.3	17.0	15.5	4.7	4.6	16.6	29.1	3.1	
性別・年代別	男性(計)	496	10.9	20.0	12.9	4.0	5.4	13.9	30.2	2.6
	20代	43	14.0	16.3	4.7	4.7	9.3	2.3	46.5	2.3
	30代	55	7.3	27.3	21.8	5.5	1.8	5.5	29.1	1.8
	40代	68	17.6	26.5	16.2	5.9	4.4	10.3	17.6	1.5
	50代	90	5.6	23.3	22.2	4.4	3.3	15.6	24.4	1.1
	60代	91	11.0	15.4	5.5	3.3	6.6	20.9	35.2	2.2
	70歳以上	147	10.9	16.3	9.5	2.7	6.8	16.3	32.7	4.8
	女性(計)	632	7.9	14.6	17.4	5.2	4.0	19.0	28.5	3.5
	20代	65	9.2	16.9	36.9	6.2	6.2	6.2	16.9	1.5
	30代	84	3.6	23.8	16.7	10.7	4.8	14.3	22.6	3.6
	40代	77	10.4	19.5	26.0	5.2	3.9	14.3	19.5	1.3
	50代	142	7.7	12.7	19.7	2.8	4.2	28.9	22.5	1.4
	60代	111	12.6	11.7	9.0	4.5	-	18.9	40.5	2.7
	70歳以上	151	5.3	9.9	9.3	4.6	5.3	19.9	37.7	7.9
健康実感別	よい	195	8.7	12.3	9.7	3.1	5.1	13.8	46.2	1.0
	まあまあよい	642	9.8	15.6	15.4	4.7	4.4	17.9	29.3	3.0
	あまりよくない	256	9.0	23.0	19.5	6.3	4.7	15.2	18.0	4.3
	よくない	40	7.5	25.0	17.5	5.0	5.0	17.5	17.5	5.0

イ. 野菜を十分に食べる

- ・全体では、「食習慣に問題は無いいため改善する必要はない」が30.6%と最も高く、次いで「既に改善に取り組んでいる（6か月以上）」が22.2%、「改善するつもりである（概ね6か月以内）」が13.1%、「関心はあるが改善するつもりはない」が11.2%などと続いています。

【性別・年代別】

- ・男性では、「関心はあるが改善するつもりはない」が14.7%と、女性（8.4%）と比べて6.3ポイント高くなっています。
- ・男性40代と50代では、「関心はあるが改善するつもりはない」がそれぞれ19.1%、22.2%と高く、加えて、男性40代では、「改善することに関心がない」が14.7%と高くなっています。また、女性20代と40代では、「改善するつもりである（概ね6か月以内）」がそれぞれ24.6%、20.8%と高く、女性30代と40代では、「既に改善に取り組んでいる（6か月未満）」がそれぞれ13.1%、14.3%と他の性・年代に比べて高くなっています。さらに、女性50代と60代では、「既に改善に取り組んでいる（6か月以上）」がそれぞれ33.1%、30.6%と高くなっています。

【健康実感別】

- ・よい人では、「食習慣に問題は無いため改善する必要はない」が46.2%と高くなっています。
- ・あまりよくない人では、「改善するつもりである（概ね6か月以内）」が19.1%と高く、「食習慣に問題は無いため改善する必要はない」が21.1%と低くなっています。

	N =	改善することに関心がない	関心はあるが改善するつもりはない	改善するつもりである(概ね6か月以内)	近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりである	既に改善に取り組んでいる(6か月未満)	既に改善に取り組んでいる(6か月以上)	食習慣に問題は無いため改善する必要はない	不明	(%)
全 体	1,139	6.7	11.2	13.1	5.3	7.5	22.2	30.6	3.4	
性別・年代別	男性(計)	496	9.1	14.7	10.9	4.0	6.9	20.2	31.7	2.6
	20代	43	9.3	7.0	11.6	7.0	4.7	16.3	41.9	2.3
	30代	55	7.3	16.4	20.0	3.6	3.6	12.7	34.5	1.8
	40代	68	14.7	19.1	13.2	5.9	8.8	13.2	23.5	1.5
	50代	90	4.4	22.2	16.7	3.3	7.8	18.9	25.6	1.1
	60代	91	9.9	8.8	5.5	4.4	6.6	27.5	36.3	1.1
	70歳以上	147	8.8	13.6	6.1	2.7	7.5	23.1	32.7	5.4
	女性(計)	632	4.9	8.4	14.6	6.2	7.9	24.1	30.1	4.0
	20代	65	-	7.7	24.6	15.4	10.8	16.9	23.1	1.5
	30代	84	1.2	10.7	13.1	8.3	13.1	20.2	29.8	3.6
	40代	77	6.5	7.8	20.8	2.6	14.3	20.8	26.0	1.3
	50代	142	4.2	9.2	18.3	4.2	7.0	33.1	22.5	1.4
	60代	111	9.9	7.2	5.4	7.2	1.8	30.6	36.0	1.8
70歳以上	151	5.3	7.9	11.3	3.3	6.0	17.9	37.7	10.6	
健康実感別	よい	195	5.6	10.8	7.2	2.6	7.2	18.5	46.2	2.1
	まあまあよい	642	7.6	10.4	12.1	5.6	7.5	22.7	30.4	3.6
	あまりよくない	256	5.5	12.5	19.1	6.6	7.8	23.8	21.1	3.5
	よくない	40	5.0	17.5	15.0	5.0	7.5	25.0	20.0	5.0

ウ. 果物を食べる

- ・全体では、「食習慣に問題は無いいため改善する必要はない」が28.6%と最も高く、次いで「関心はあるが改善するつもりはない」が17.2%、「既に改善に取り組んでいる（6か月以上）」が13.9%、「改善するつもりである（概ね6か月以内）」が12.6%などと続いています。

【性別・年代別】

- ・男性では、「関心はあるが改善するつもりはない」が14.9%と、女性（8.1%）と比べて6.8ポイント高くなっています。
- ・男性30代と50代では、「関心はあるが改善するつもりはない」がそれぞれ30.9%、27.8%と高く、男性40代では、「改善することに関心がない」が29.4%と高くなっています。また、男性30代と50代、女性20代では、「改善するつもりである（概ね6か月以内）」がそれぞれ23.6%、20.0%、23.1%と高く、女性60代では、「食習慣に問題は無いいため改善する必要はない」が40.5%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

- ・よい人では、「食習慣に問題は無いため改善する必要はない」が40.5%と高くなっています。
- ・あまりよくない人では、「関心はあるが改善するつもりはない」が21.9%と高く、「食習慣に問題は無いため改善する必要はない」が17.2%と低くなっています。

	N =	改善することに関心がない	関心はあるが改善するつもりはない	改善するつもりである(概ね6か月以内)	近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりである	既に改善に取り組んでいる(6か月未満)	既に改善に取り組んでいる(6か月以上)	食習慣に問題は無いため改善する必要はない	不明	(%)
全 体	1,139	11.1	17.2	12.6	5.2	7.2	13.9	28.6	4.2	
性別・年代別	男性(計)	496	14.9	20.4	13.3	4.0	6.3	11.9	26.2	3.0
	20代	43	14.0	25.6	16.3	2.3	4.7	7.0	25.6	4.7
	30代	55	14.5	30.9	23.6	3.6	1.8	5.5	18.2	1.8
	40代	68	29.4	19.1	10.3	4.4	2.9	11.8	20.6	1.5
	50代	90	8.9	27.8	20.0	4.4	6.7	5.6	25.6	1.1
	60代	91	16.5	11.0	13.2	4.4	7.7	16.5	28.6	2.2
	70歳以上	147	10.9	17.0	6.1	4.1	8.8	17.0	30.6	5.4
	女性(計)	632	8.1	14.7	12.0	6.0	8.1	15.7	30.4	5.1
	20代	65	-	16.9	23.1	13.8	9.2	10.8	24.6	1.5
	30代	84	3.6	21.4	7.1	11.9	10.7	8.3	33.3	3.6
	40代	77	14.3	19.5	16.9	2.6	11.7	11.7	22.1	1.3
	50代	142	9.2	14.8	16.2	4.2	10.6	19.7	23.9	1.4
60代	111	13.5	11.7	6.3	2.7	4.5	18.0	40.5	2.7	
70歳以上	151	6.0	9.9	7.9	5.3	4.6	18.5	33.1	14.6	
健康実感別	よい	195	6.2	19.5	11.8	3.1	6.2	10.3	40.5	2.6
	まあまあよい	642	12.5	14.2	11.7	4.7	6.9	15.3	30.5	4.4
	あまりよくない	256	11.3	21.9	16.4	7.8	8.2	12.5	17.2	4.7
	よくない	40	12.5	22.5	10.0	5.0	10.0	20.0	15.0	5.0

エ. 食塩の摂取量を控える

- ・全体では、「食習慣に問題は無いいため改善する必要はない」が23.1%と最も高く、次いで「既に改善に取り組んでいる（6か月以上）」が19.6%、「関心はあるが改善するつもりはない」が18.1%、「改善するつもりである（概ね6か月以内）」が15.4%などと続いています。

【性別・年代別】

- ・男性では、「関心はあるが改善するつもりはない」が21.8%と、女性（15.2%）と比べて6.6ポイント高くなっています。
- ・男性30代と40代、女性20代では、「関心はあるが改善するつもりはない」がそれぞれ36.4%、29.4%、27.7%と高く、男性20代では、「改善することに関心がない」が18.6%と高くなっています。また、男性50代と女性20代では、「改善するつもりである（概ね6か月以内）」がそれぞれ24.4%、24.6%と高く、女性50代と60代では、「既に改善に取り組んでいる（6か月以上）」がそれぞれ28.9%、32.4%と他の性・年代に比べて高くなっています。さらに、女性60代では、「食習慣に問題は無いいため改善する必要はない」が34.2%と高くなっています。

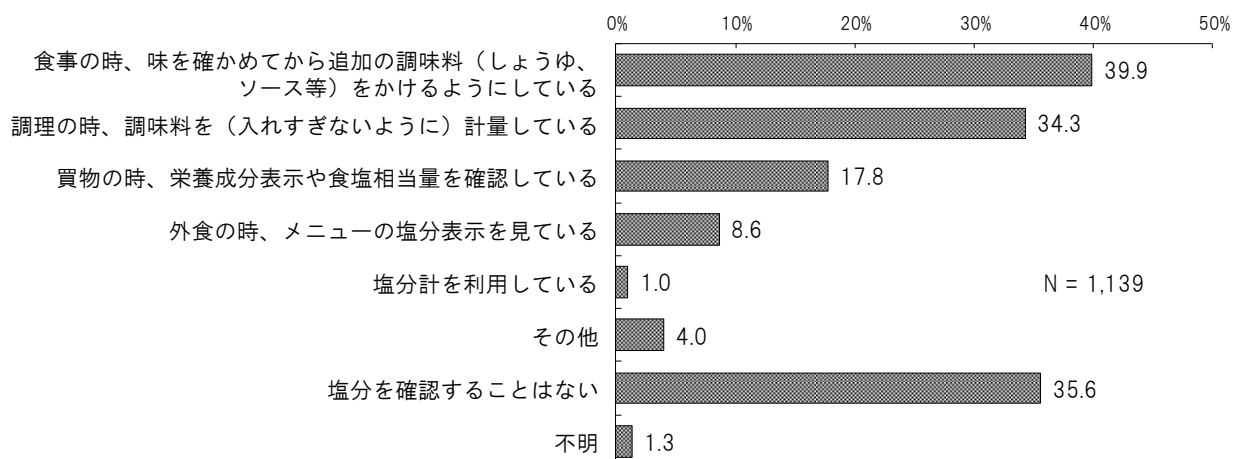
【健康実感別】

- ・よい人では、「食習慣に問題は無いいため改善する必要はない」が37.4%と高くなっています。
- ・あまりよくない人では、「関心はあるが改善するつもりはない」が23.0%、「改善するつもりである（概ね6か月以内）」が20.3%と高くなっています。

	N =	改善することに関心がない	関心はあるが改善するつもりはない	改善するつもりである(概ね6か月以内)	近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりである	既に改善に取り組んでいる(6か月未満)	既に改善に取り組んでいる(6か月以上)	食習慣に問題は無いため改善する必要はない	不明	(%)
全 体	1,139	9.2	18.1	15.4	5.5	5.9	19.6	23.1	3.2	
性別・年代別	男性(計)	496	11.3	21.8	17.1	4.2	5.4	15.3	22.2	2.6
	20代	43	18.6	11.6	23.3	7.0	-	7.0	30.2	2.3
	30代	55	12.7	36.4	21.8	7.3	3.6	7.3	9.1	1.8
	40代	68	14.7	29.4	20.6	4.4	4.4	11.8	13.2	1.5
	50代	90	6.7	24.4	24.4	3.3	2.2	13.3	24.4	1.1
	60代	91	12.1	16.5	9.9	4.4	7.7	19.8	28.6	1.1
	70歳以上	147	8.8	17.7	12.2	2.7	8.8	21.1	23.1	5.4
	女性(計)	632	7.4	15.2	14.1	6.3	6.3	23.3	23.7	3.6
	20代	65	3.1	27.7	24.6	9.2	-	12.3	21.5	1.5
	30代	84	7.1	19.0	15.5	10.7	6.0	13.1	25.0	3.6
	40代	77	13.0	15.6	22.1	6.5	11.7	15.6	14.3	1.3
	50代	142	7.0	15.5	16.9	4.2	7.0	28.9	19.0	1.4
	60代	111	9.9	6.3	8.1	6.3	1.8	32.4	34.2	0.9
70歳以上	151	5.3	13.9	6.6	4.6	9.3	25.2	25.2	9.9	
健康実感別	よい	195	7.7	17.4	10.3	3.1	5.1	17.4	37.4	1.5
	まあまあよい	642	10.0	16.2	15.0	5.8	5.8	20.6	23.4	3.4
	あまりよくない	256	7.8	23.0	20.3	6.6	5.9	18.8	14.1	3.5
	よくない	40	15.0	20.0	12.5	7.5	10.0	20.0	10.0	5.0

問 33. あなたは食事の塩分をどのように確認していますか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。(○はいくつでも)

- 全体では、「食事の時、味を確かめてから追加の調味料（しょうゆ、ソース等）をかけるようにしている」が 39.9%で最も高く、次いで「調理の時、調味料を（入れすぎないように）計量している」が 34.3%、「買物の時、栄養成分表示や食塩相当量を確認している」が 17.8%、「外食の時、メニューの塩分表示を見ている」が 8.6%などと続いています。なお、「塩分を確認することはない」は 35.6%でした。



【性別・年代別】

- ・男性では、「塩分を確認することはない」が45.8%と、女性（27.5%）と比べて18.3ポイント高くなっています。一方、女性では、「調理の時、調味料を（入れすぎないように）計量している」が46.0%、「食事の時、味を確かめてから追加の調味料（しょうゆ、ソース等）をかけるようにしている」が45.7%と高くなっています。
- ・女性60代と70歳以上では、「食事の時、味を確かめてから追加の調味料（しょうゆ、ソース等）をかけるようにしている」がそれぞれ50.5%、62.9%と高く、女性50代から70歳以上では、「調理の時、調味料を（入れすぎないように）計量している」がそれぞれ44.4%、56.8%、53.6%と高くなっています。また、女性60代では、「買物の時、栄養成分表示や食塩相当量を確認している」も27.0%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

- ・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。

	N =	食事の時、味を確かめてから追加の調味料(しょうゆ、ソース等)をかけるようにしている	調理の時、調味料を(入れすぎないように)計量している	買物の時、栄養成分表示や食塩相当量を確認している	外食の時、メニューの塩分表示を見ている	塩分計を利用している	その他	塩分を確認することはない	不明	
全 体	1,139	39.9	34.3	17.8	8.6	1.0	4.0	35.6	1.3	
性別・年代別	男性(計)	496	32.3	19.6	13.3	5.8	0.4	6.7	45.8	1.8
	20代	43	27.9	9.3	11.6	4.7	-	4.7	58.1	2.3
	30代	55	20.0	21.8	7.3	5.5	-	1.8	61.8	1.8
	40代	68	27.9	19.1	7.4	4.4	-	4.4	50.0	2.9
	50代	90	26.7	24.4	15.6	4.4	2.2	4.4	47.8	-
	60代	91	39.6	14.3	16.5	8.8	-	11.0	40.7	-
	70歳以上	147	39.5	22.4	15.6	6.1	-	8.8	35.4	3.4
	女性(計)	632	45.7	46.0	21.2	10.9	1.4	2.1	27.5	0.9
	20代	65	33.8	30.8	12.3	4.6	-	-	50.8	1.5
	30代	84	42.9	38.1	19.0	10.7	3.6	-	34.5	3.6
	40代	77	29.9	40.3	19.5	9.1	-	2.6	37.7	-
	50代	142	40.1	44.4	20.4	14.1	0.7	3.5	30.3	0.7
	60代	111	50.5	56.8	27.0	16.2	1.8	1.8	18.9	-
70歳以上	151	62.9	53.6	23.8	7.9	2.0	2.6	11.9	0.7	
健康実感別	よい	195	39.0	35.9	17.4	5.1	1.0	4.1	36.4	1.0
	まあまあよい	642	39.9	34.6	17.4	8.9	0.9	3.4	35.2	1.4
	あまりよくない	256	41.0	32.0	19.9	9.8	1.2	4.3	35.5	1.2
	よくない	40	35.0	32.5	12.5	15.0	-	10.0	40.0	2.5

問 34. 外食や食品を購入するとき、食品の表示（栄養成分表示や材料など）を参考にしていますか。（○は1つ）

・全体では、「時々参考にする」が39.3%と最も高くなっています。

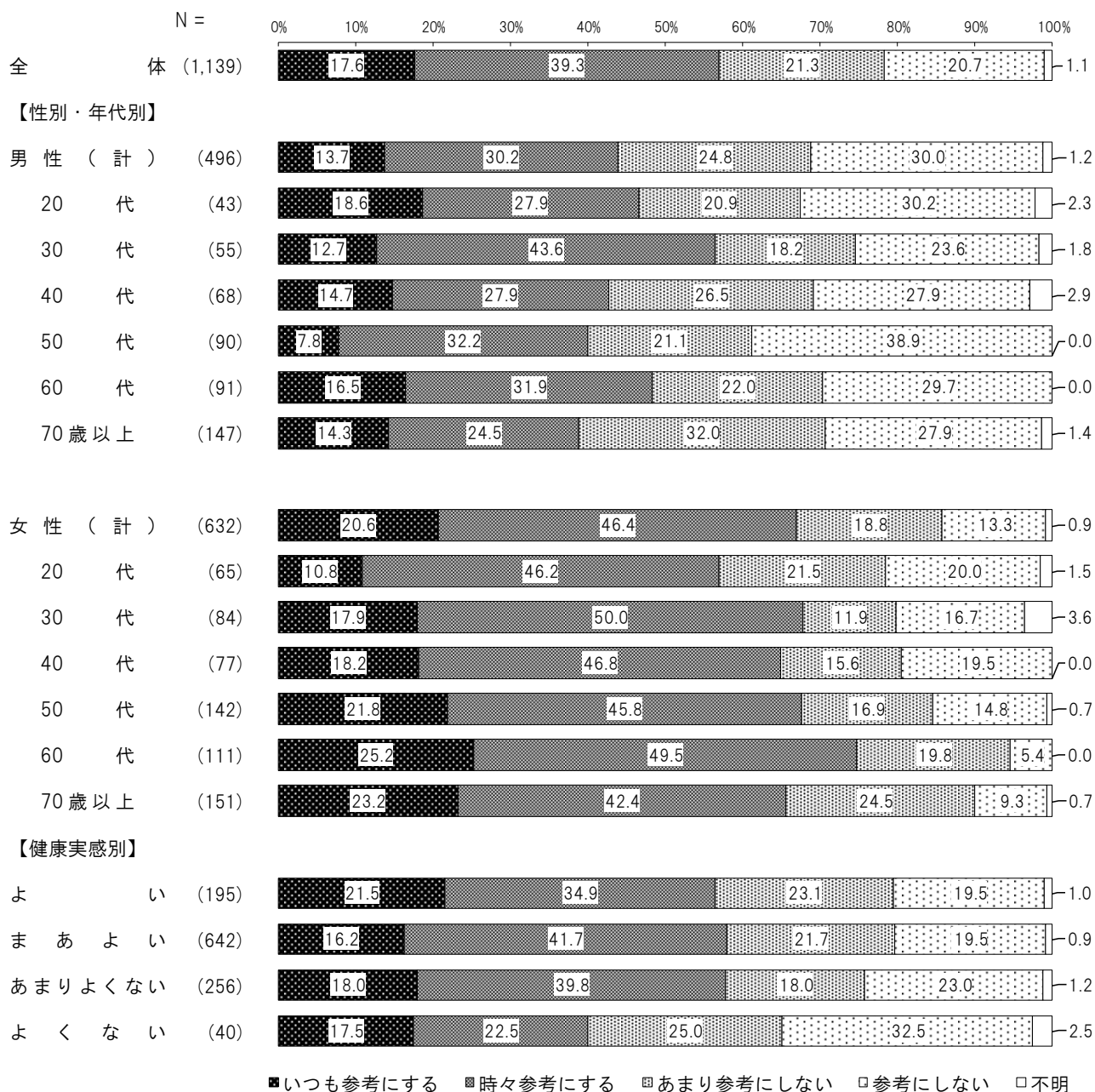
【性別・年代別】

・男性では、「参考にしない」が30.0%と、女性（13.3%）と比べて16.7ポイント高くなっています。一方、女性では、「時々参考にする」が46.4%と、男性（30.2%）と比べて16.2ポイント高くなっています。

・女性30代と60代では、「時々参考にする」がそれぞれ50.0%、49.5%と高く、加えて女性60代では、「いつも参考にする」も25.2%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

・よくない人では、「時々参考にする」が22.5%と低くなっています。



問 35. あなたは自分で主食（ごはん・パンなど）・主菜（魚や肉や卵などのおかず）・副菜（野菜や海藻などのおかず）を意識した料理をそろえることができますか。（○は1つ）

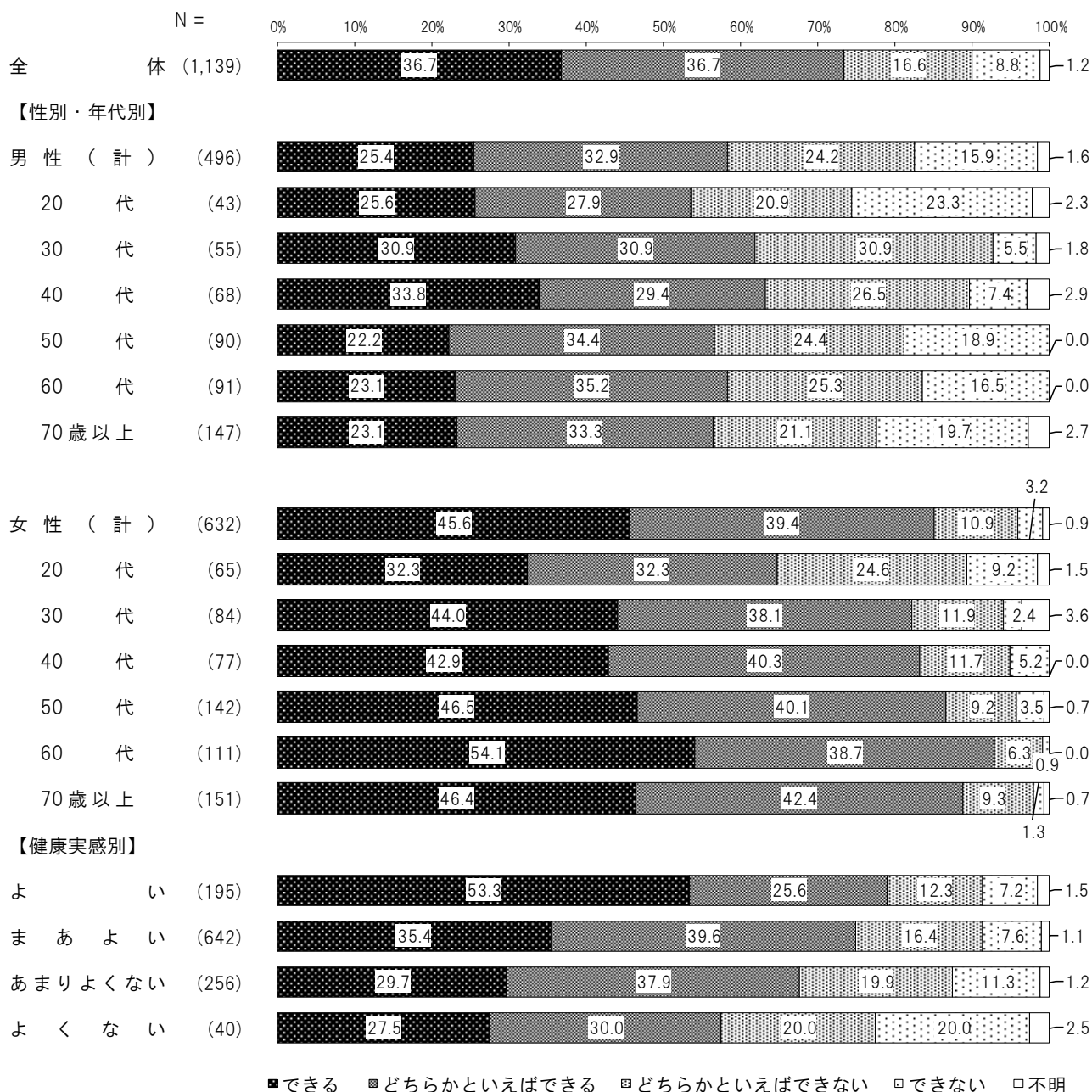
・全体では、「できる」と「どちらかといえばできる」がともに 36.7%と最も高くなっています。

【性別・年代別】

- ・女性では、「できる」が 45.6%と、男性（25.4%）と比べて 20.2 ポイント高くなっています。
- ・男性 50 代から 70 歳以上では、「できる」が 22.2~23.1%と低く、「できない」が 16.5~19.7%と高くなっています。一方、女性 50 代から 70 歳以上では、「できる」が 46.4~54.1%と高く、「できない」が 0.9~3.5%と低くなっています。

【健康実感別】

- ・よい人では、「できる」が 53.3%と高く、あまりよくない人では、「できる」が 29.7%と低くなっています。また、よくない人では、「できない」が 20.0%と高くなっています。

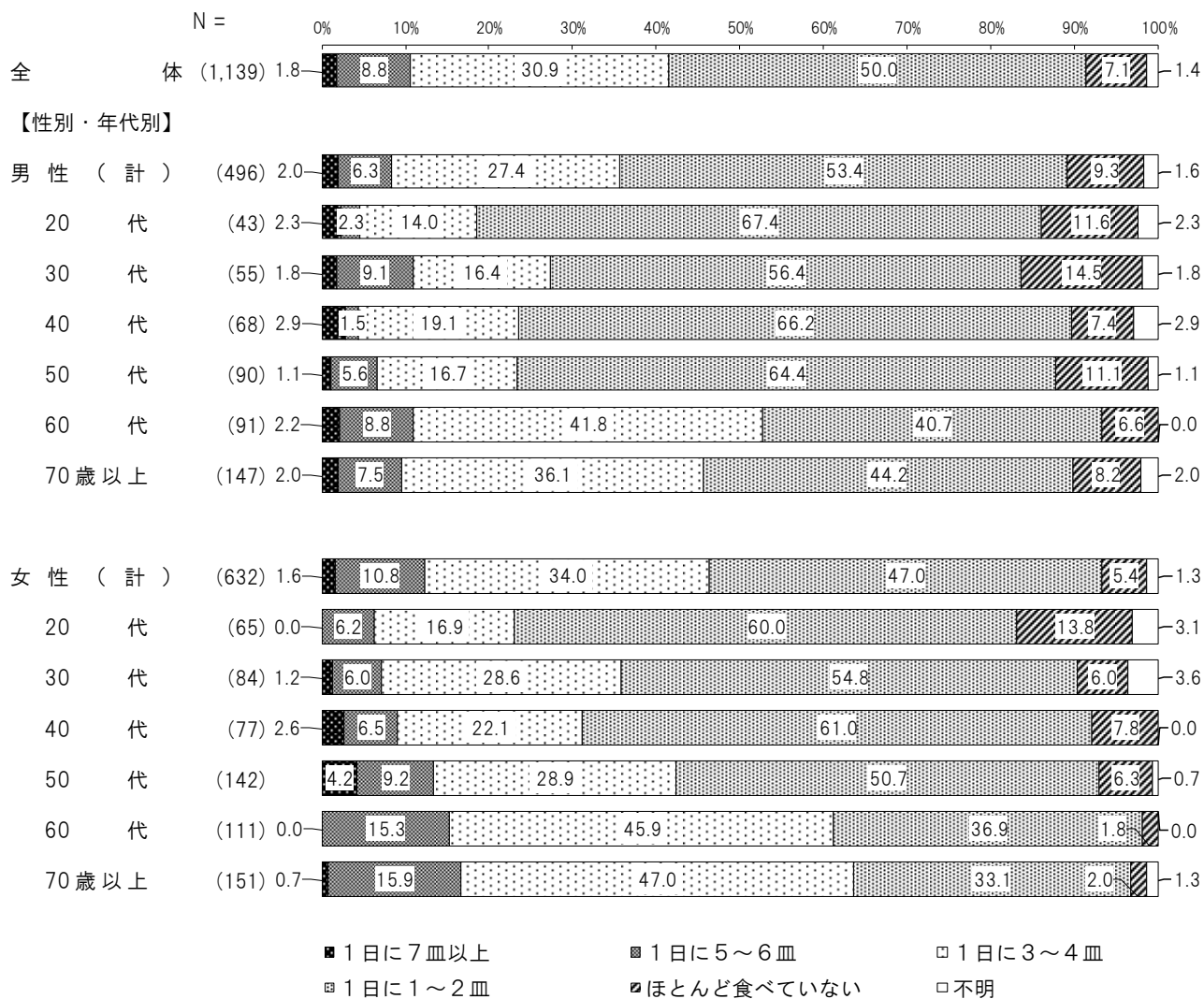


問 36. あなたはふだん、1日に野菜料理(野菜を主な材料とした料理)を皿数で考えると何皿食べていますか。1皿は小鉢1つ程度と考えてください。(○は1つ)

- ・全体では、「1日に7皿以上」が1.8%、「1日に5～6皿」が8.8%、「1日に3～4皿」が30.9%、「1日に1～2皿」が50.0%、「ほとんど食べていない」が7.1%でした。

【性別・年代別】

- ・男性では、「1日に5～6皿」が6.3%と、女性(10.8%)に比べて4.5ポイント低くなっています。
- ・男性20代、40代と50代では、「1日に1～2皿」が64.4～67.4%と高く、男性30代と女性20代では、「ほとんど食べていない」がそれぞれ14.5%、13.8%と他の性・年代に比べて高くなっています。男女ともに60代と女性70歳以上では、「1日に3～4皿」が41.8～47.0%と高く、女性60歳と70歳以上では、「1日に5～6皿」もそれぞれ15.3%、15.9%と高くなっています。

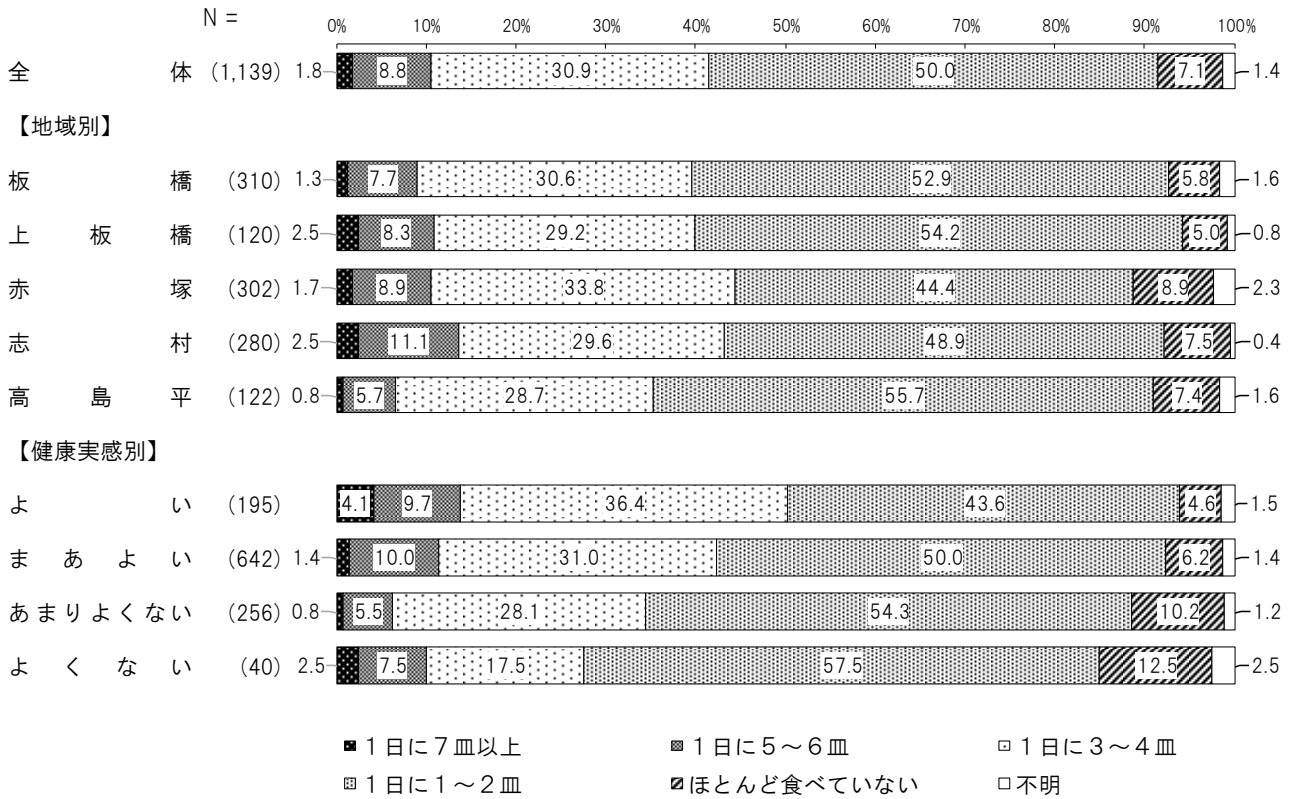


【地域別】

・赤塚地域では、「1日に1～2皿」が44.4%と他の地域に比べて低くなっています。

【健康実感別】

・よい人では、「1日に7皿以上」が4.1%と高くなっています。



問 37. あなたは旬の食材を使用した料理や季節の行事食、郷土料理などの食文化を大事にしていますか。(〇は1つ)

・全体では、「どちらかといえば大事にしている」が42.6%と最も高くなっています。

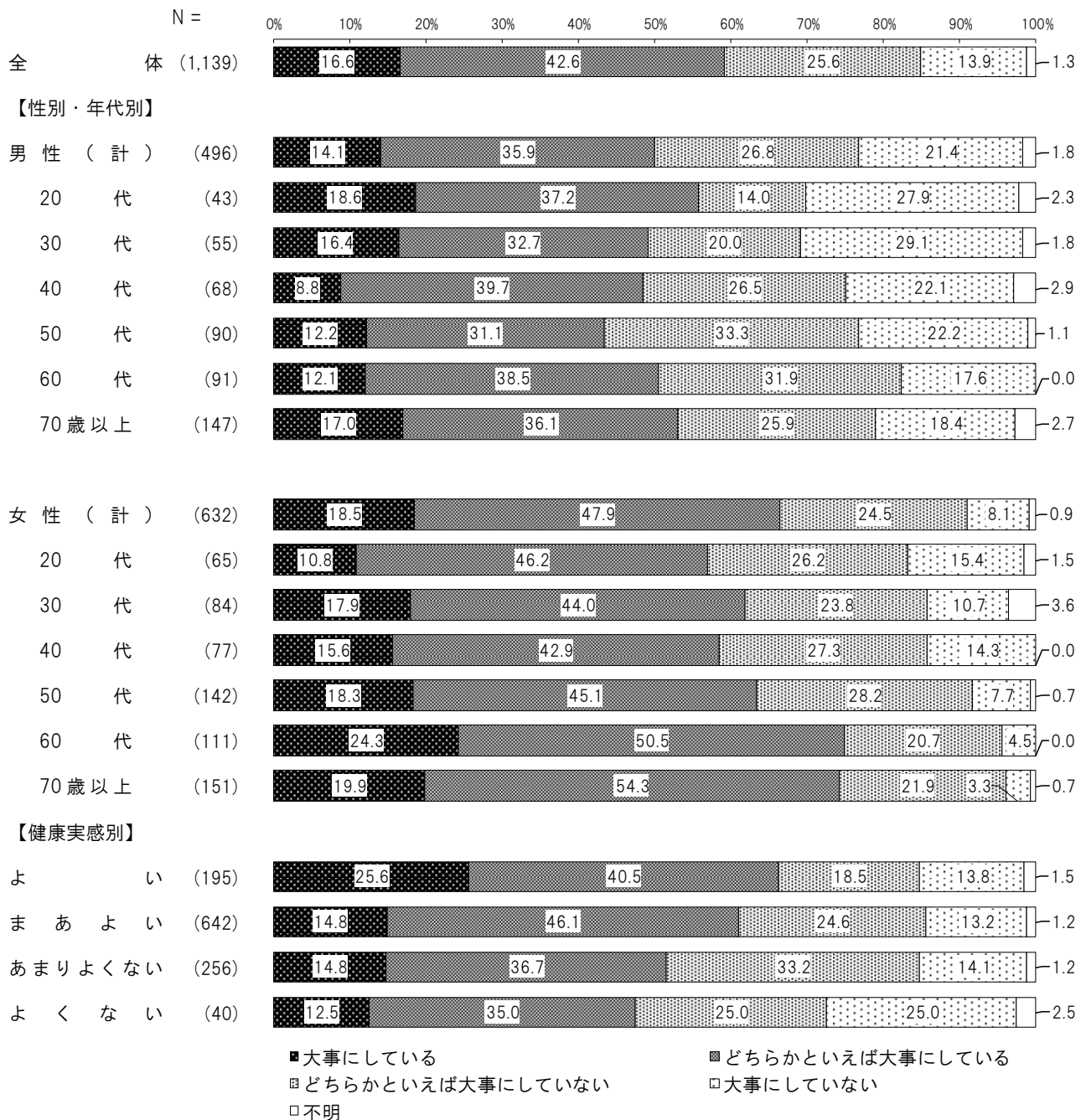
【性別・年代別】

・男性では、「大事にしていない」が21.4%と、女性(8.1%)と比べて13.3ポイント高くなっています。

・女性60代では、「大事にしている」が24.3%と高く、女性70歳以上では、「どちらかといえば大事にしている」が54.3%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

・よい人では、「大事にしている」が25.6%と高く、よくない人では、「大事にしていない」が25.0%と高くなっています。



問 38. あなたは郷土料理や伝統料理など、地域や家庭において受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を、地域や次世代（子どもや孫も含む）に対し、伝えていきますか。（○は1つ）

・全体では、「伝えていない」が35.9%と最も高くなっています。

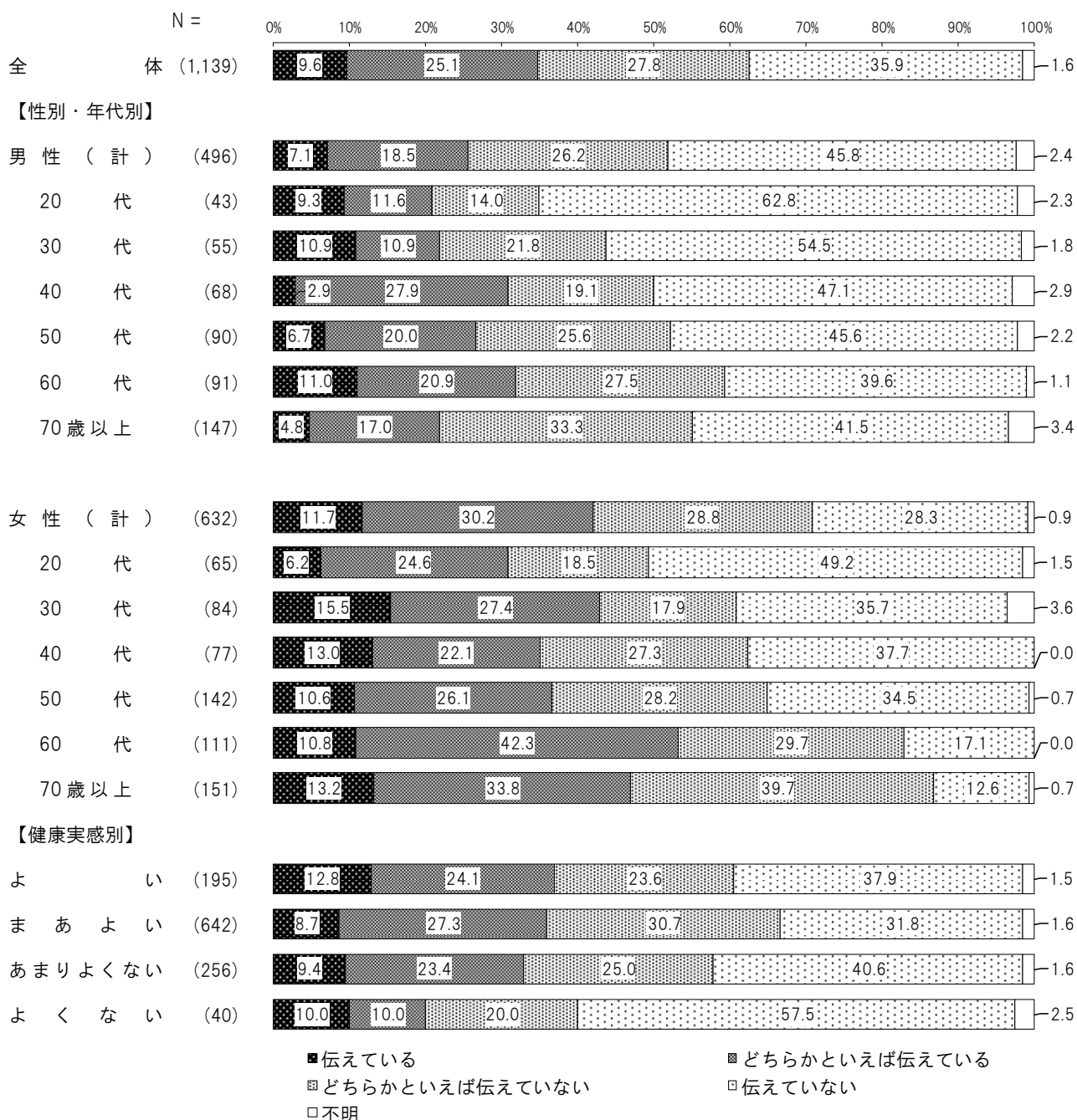
【性別・年代別】

・男性では、「伝えていない」が45.8%と、女性（28.3%）と比べて17.5ポイント高くなっています。

・女性60代と70歳以上では、「どちらかといえば伝えている」がそれぞれ42.3%、33.8%と高く、男女ともに20代と男性30代では、「伝えていない」が49.2~62.8%と高くなっています。

【健康実感別】

・よくない人では、「伝えていない」が57.5%と高くなっています。



問 39. あなたは食育に関心がありますか。(○は1つ)

・全体では、「まあまあある」が43.5%と最も高くなっています。

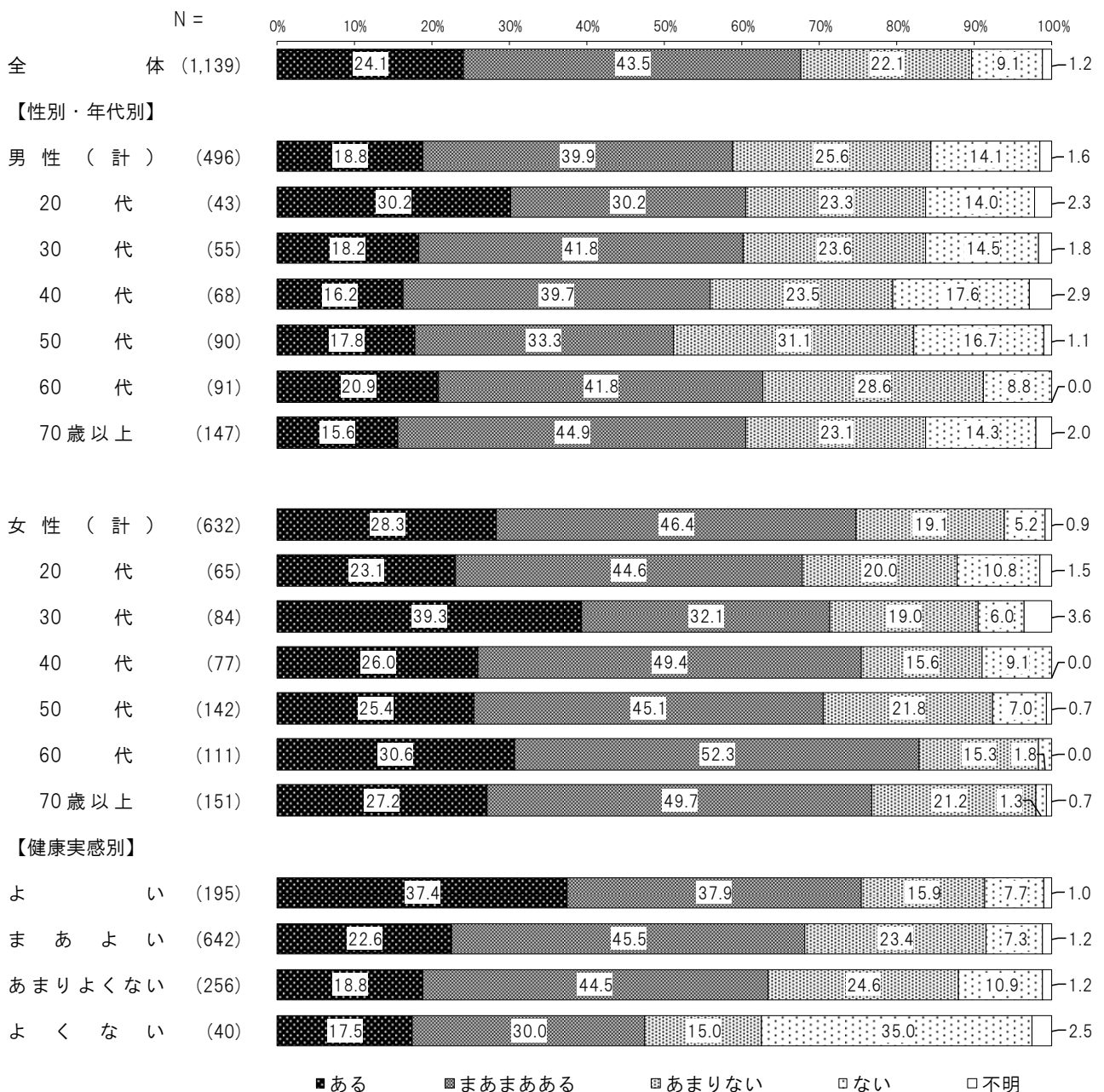
【性別・年代別】

・男性では、「ある」が18.8%と低く、「ない」が14.1%と高くなっています。一方、女性では、「ある」が28.3%と高く、「ない」が5.2%と低くなっています。

・女性30代では、「ある」が39.3%と高く、男性40代と50代、70歳以上では、「ない」が14.3%～17.6%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

・よい人では、「ある」が37.4%と高く、よくない人では、「ない」が35.0%と高くなっています。



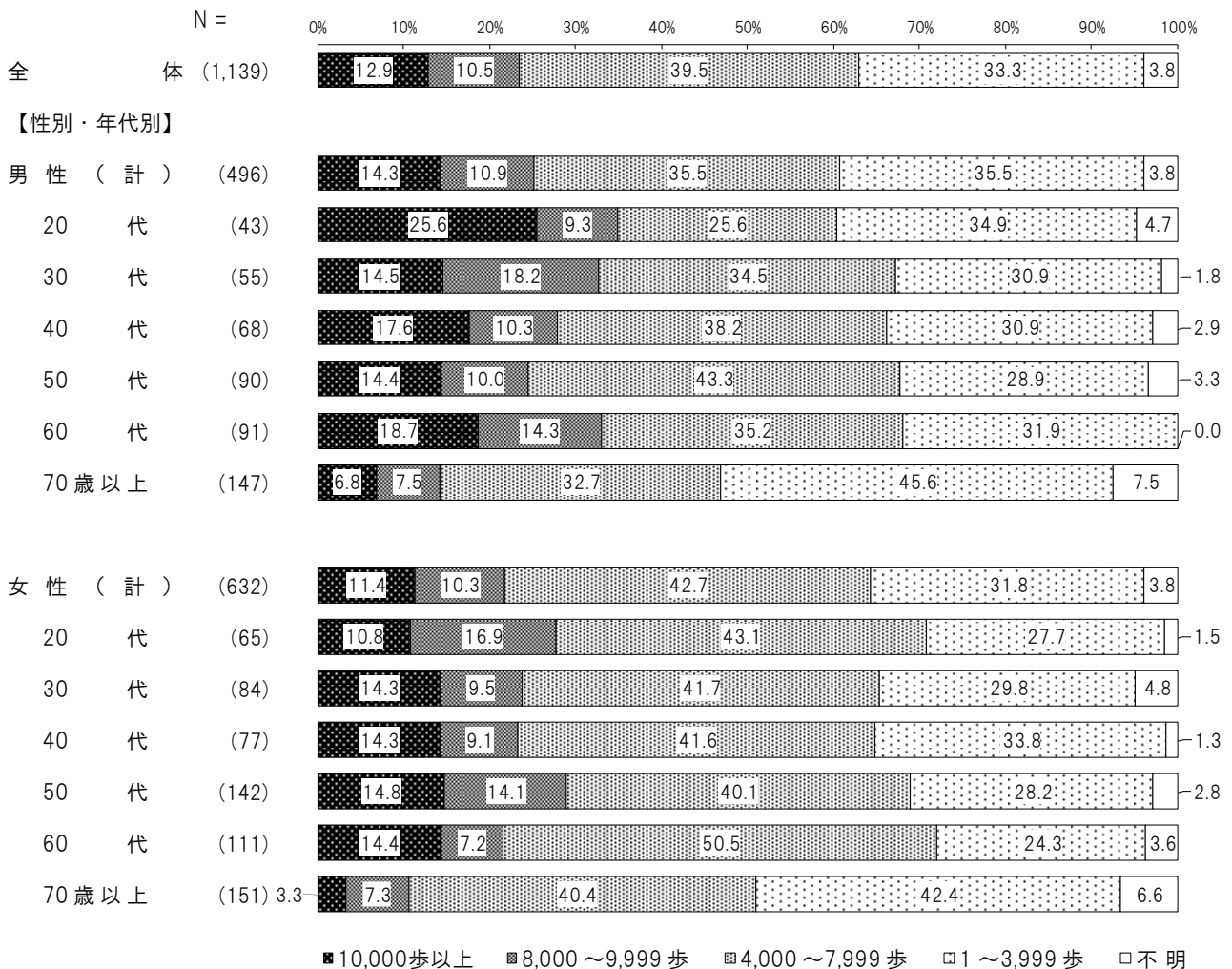
## 5 運動・余暇・休養について

問 40. 日常生活の中で、1日あたり平均約「何歩」歩いていますか。(歩数を記入)

- ・全体では、「10,000歩以上」が12.9%、「8,000～9,999歩」が10.5%、「4,000～7,999歩」が39.5%、「1～3,999歩」が33.3%でした。

### 【性別・年代別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。
- ・男性20代では、「10,000歩以上」が25.6%と高く、男女ともに70歳以上では、「1～3,999歩」がそれぞれ45.6%、42.4%と他の性・年代に比べて高くなっています。また、女性60代では、「4,000～7,999歩」が50.5%と高くなっています。

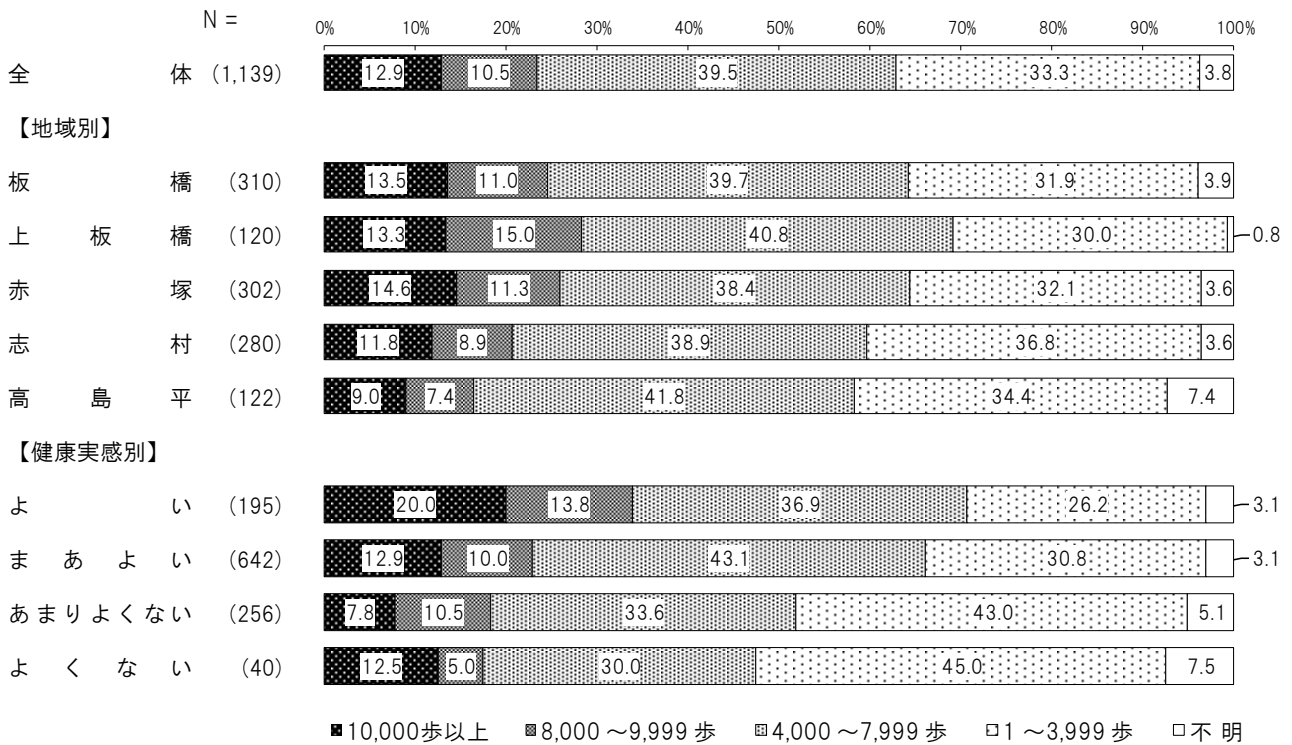


【地域別】

・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

【健康実感別】

・よい人では、「10,000歩以上」が20.0%と高く、あまりよくない人では、「1~3,999歩」が43.0%と高くなっています。

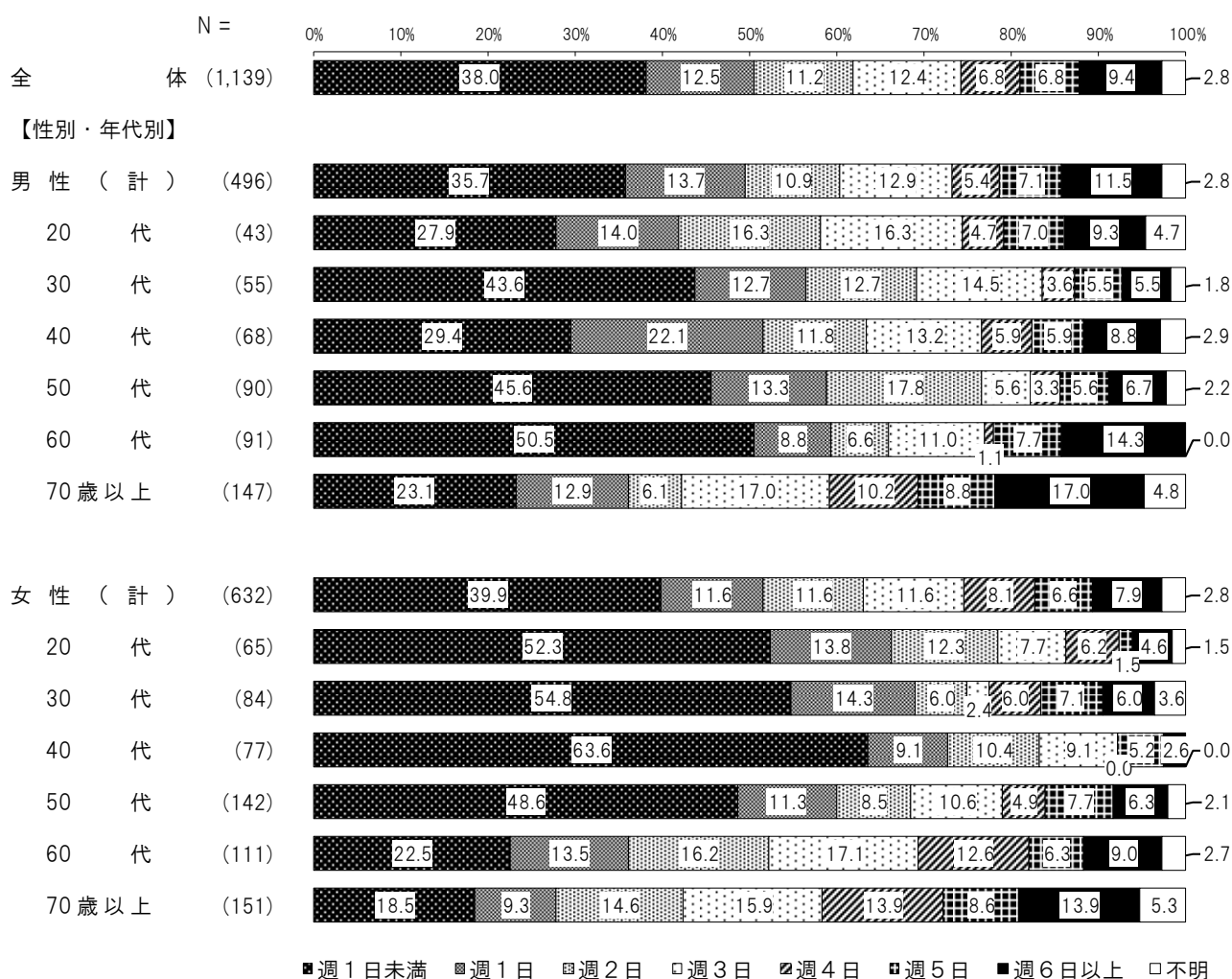


問 41. 1回30分以上の運動を1週間のうち何日実施していますか。(○は1つ)

- ・全体では、「週1日未満」が38.0%、「週1日」が12.5%、「週2日」が11.2%、「週3日」が12.4%、「週4日」と「週5日」が6.8%、「週6日以上」が9.4%でした。

【性別・年代別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。
- ・男性60代と女性20代から50代では、「週1日未満」が48.6~63.8%と他の性・年代に比べて高くなっています。男性40代では、「週1日」が22.1%と高く、男性50代では、「週2日」が17.8%と高くなっています。また、女性60代と70歳以上では、「週4日」がそれぞれ12.6%、13.9%と高く、男性70歳以上では、「週6日以上」が17.0%と高くなっています。

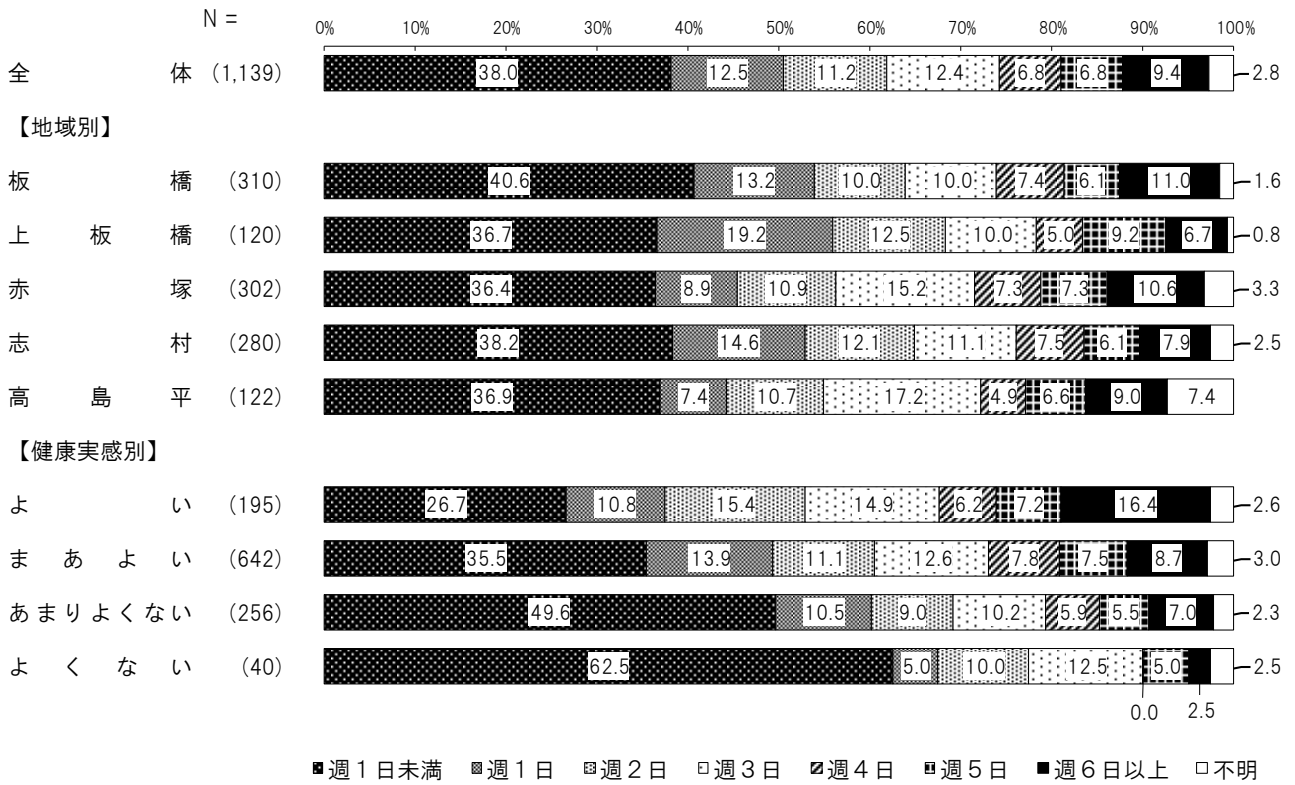


【地域別】

・上板橋地域では、「週1日」が19.2%と高くなっています。

【健康実感別】

・健康実感がよい人ほど、運動を実施している日数が高く、よくない人ほど運動を実施している日数が低くなっています。



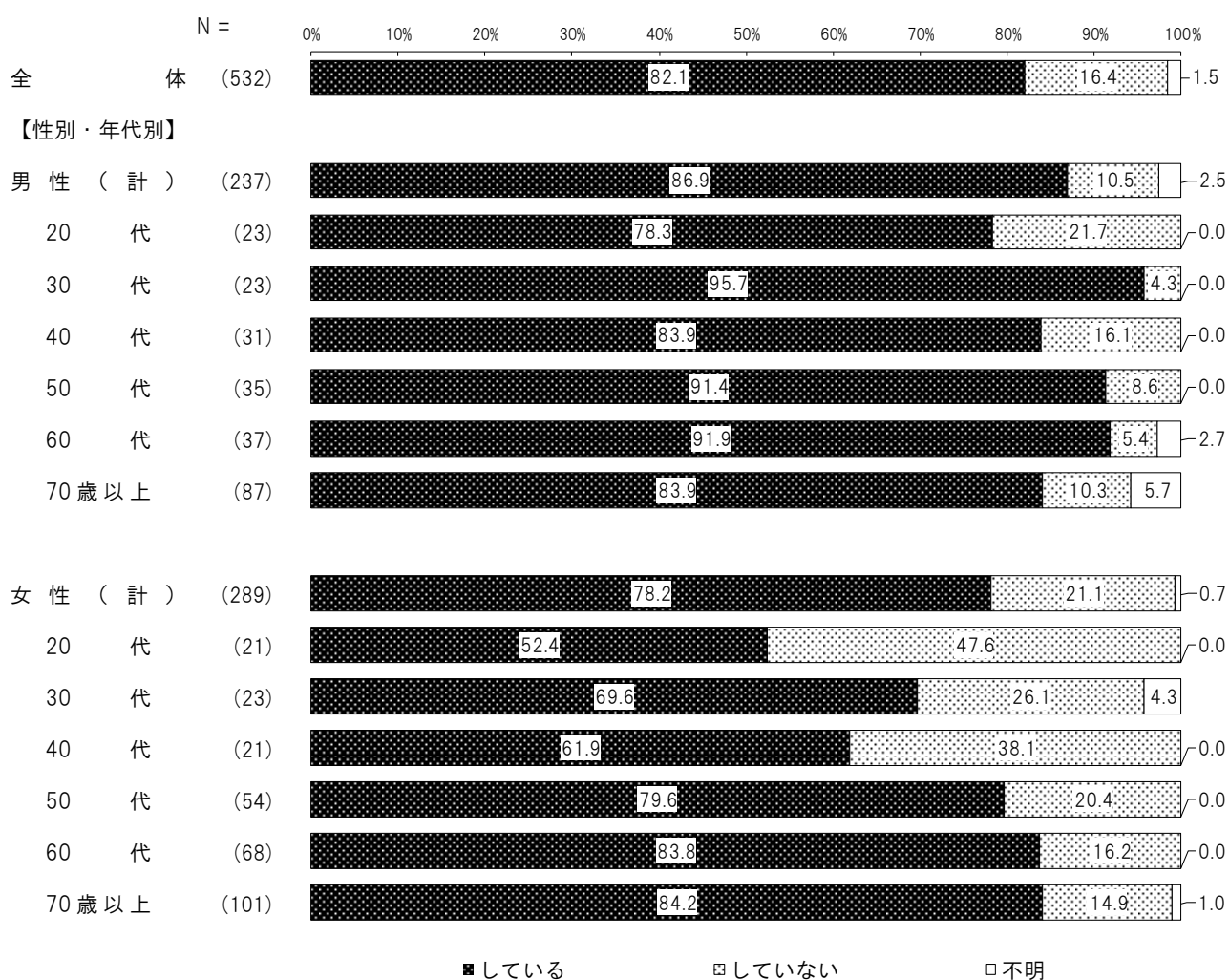
問 42. 1日30分以上の運動を「週2日以上」実施している方にお聞きします。その運動は、1年以上続けて実施していますか。(○は1つ)

・全体では、「している」が82.1%、「していない」が16.4%でした。

【性別・年代別】

・女性では、「していない」が21.1%と、男性(10.5%)と比べて10.6ポイント高くなっています。

・女性20代と40代では、「している」がそれぞれ52.4%、61.9%と低く、「していない」がそれぞれ47.6%、38.1%と、他の性・年代に比べて高くなっています。

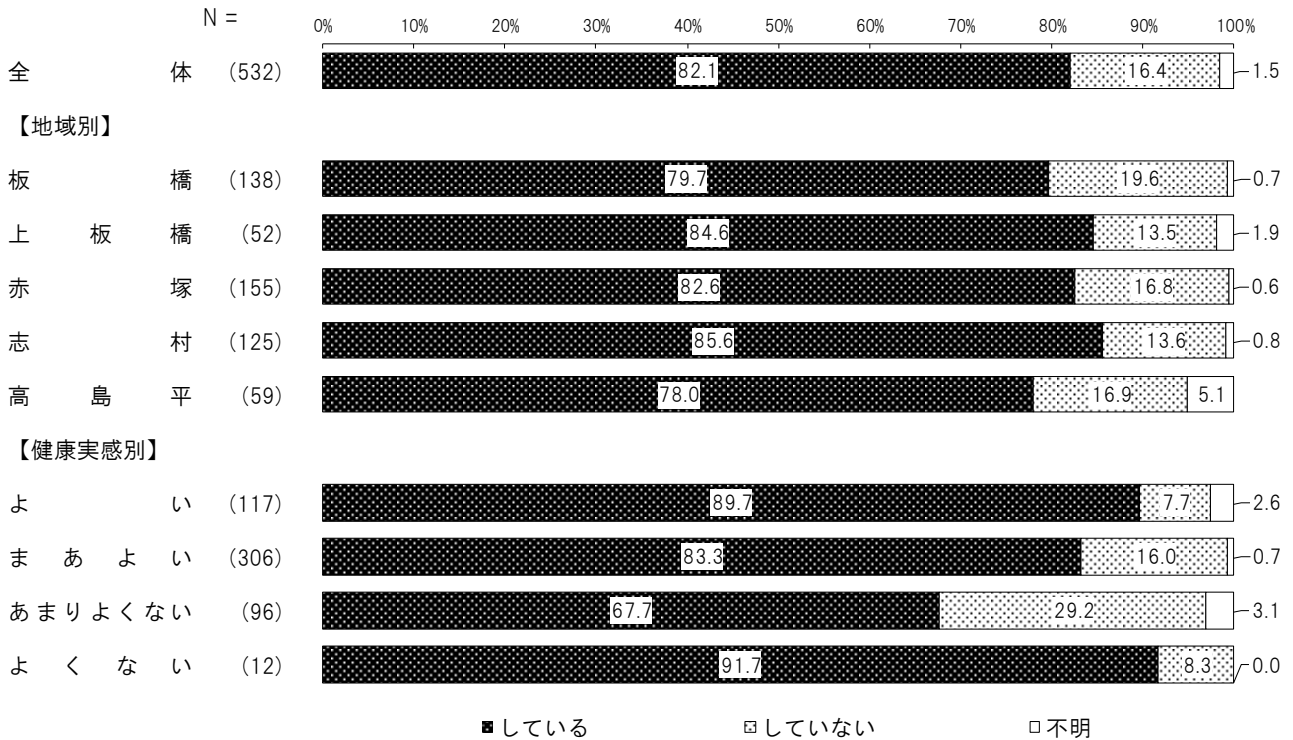


【地域別】

・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

【健康実感別】

・よい人では、「している」が89.7%と高く、「していない」が7.7%と低くなっています。一方、あまりよくない人では、「している」が67.7%と低く、「していない」が29.2%と高くなっています。

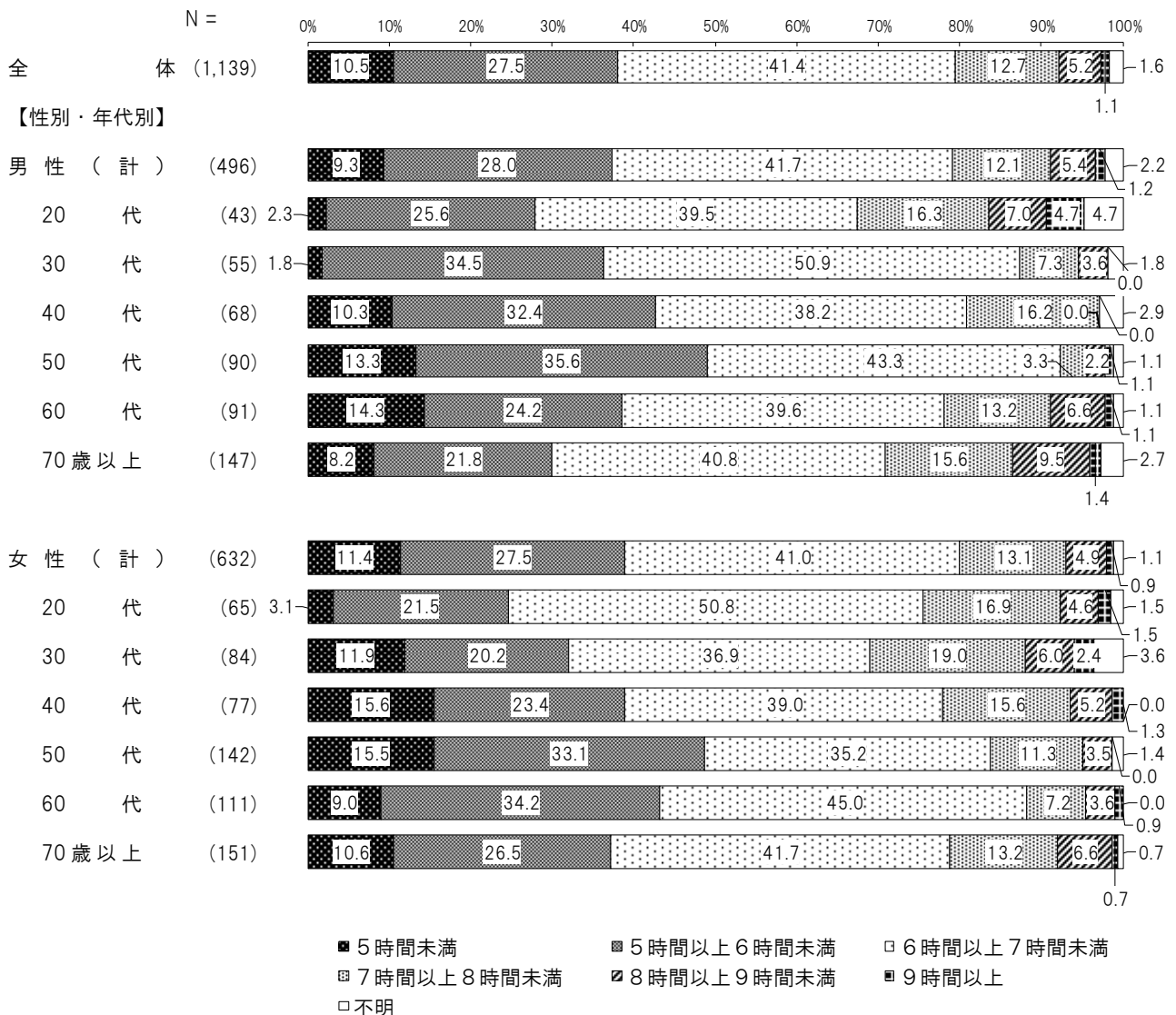


問 43. この1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(○は1つ)

- ・全体では、「5時間未満」が10.5%、「5時間以上6時間未満」が27.5%、「6時間以上7時間未満」が41.4%、「7時間以上8時間未満」が12.7%、「8時間以上9時間未満」が5.2%、「9時間以上」が1.1%でした。

【性別・年代別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。
- ・男性20代では、「9時間以上」が4.7%と、他の性・年代に比べて高くなっています。また、男性30代では、「5時間未満」が1.8%と、他の性・年代に比べて低くなっています。

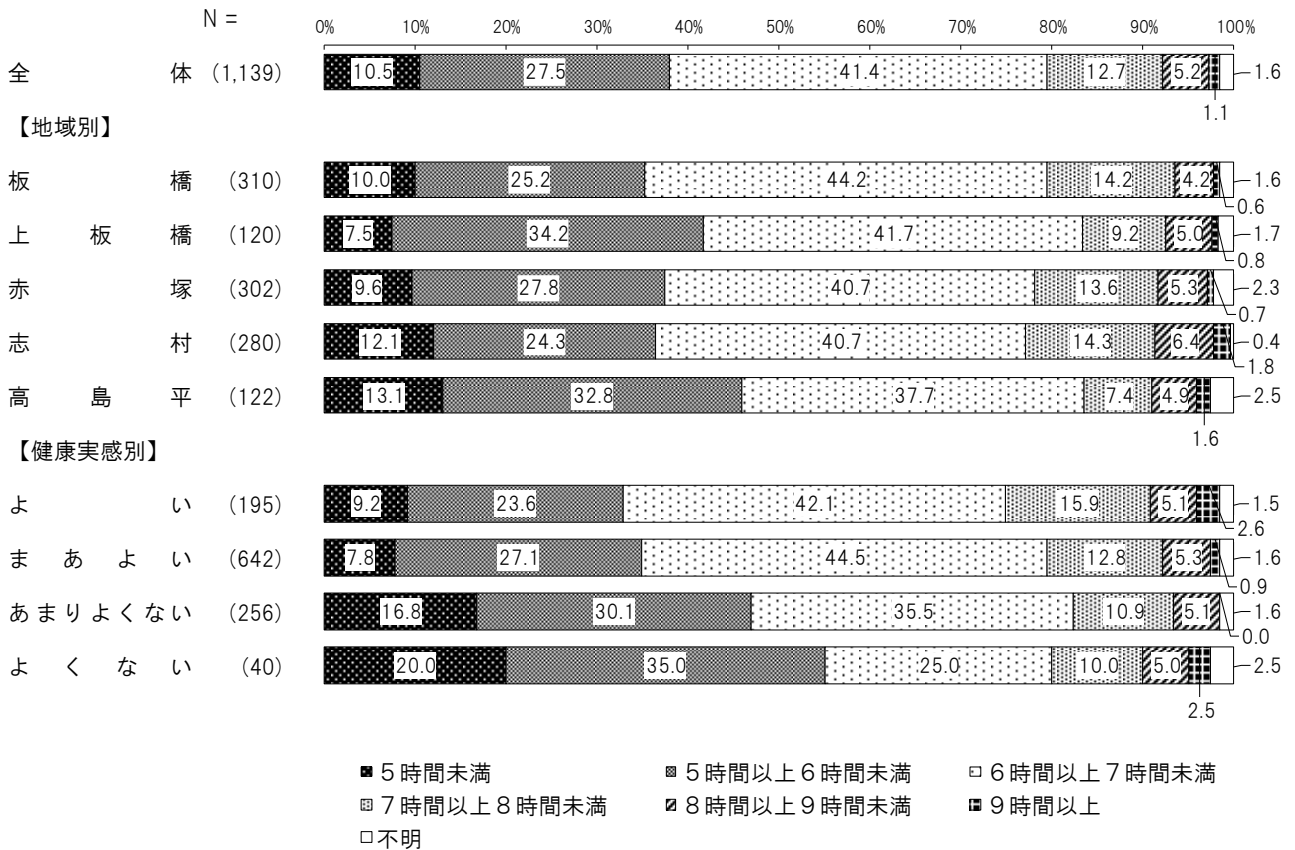


【地域別】

・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

【健康実感別】

・まあまあよい人では、「5時間未満」が7.8%と低く、あまりよくない人では、「5時間未満」が16.8%と高くなっています。



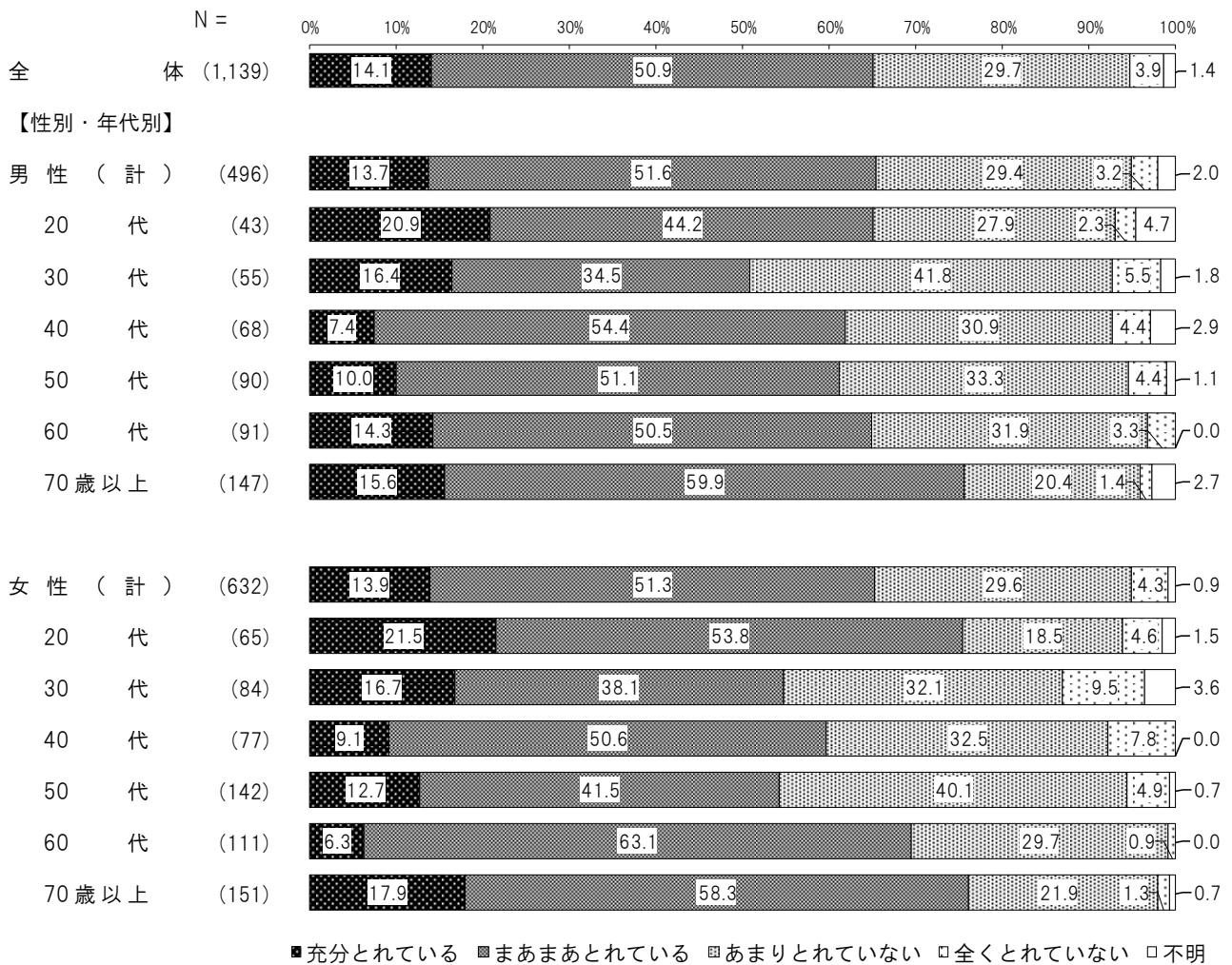
問 44. この1か月間、あなたは睡眠によって休養が十分にとれていますか。(○は1つ)

・全体では、「充分とれている」が14.1%、「まあまあとれている」が50.9%、「あまりとれていない」が29.7%、「全くとれていない」が3.9%でした。

【性別・年代別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

・男性70歳以上と女性60代では、「まあまあとれている」がそれぞれ59.9%、63.1%と高くなっています。男性30代と女性50代では、「あまりとれていない」がそれぞれ41.8%、40.1%と高く、女性30代では、「全くとれていない」が9.5%と他の性・年代に比べて高くなっています。

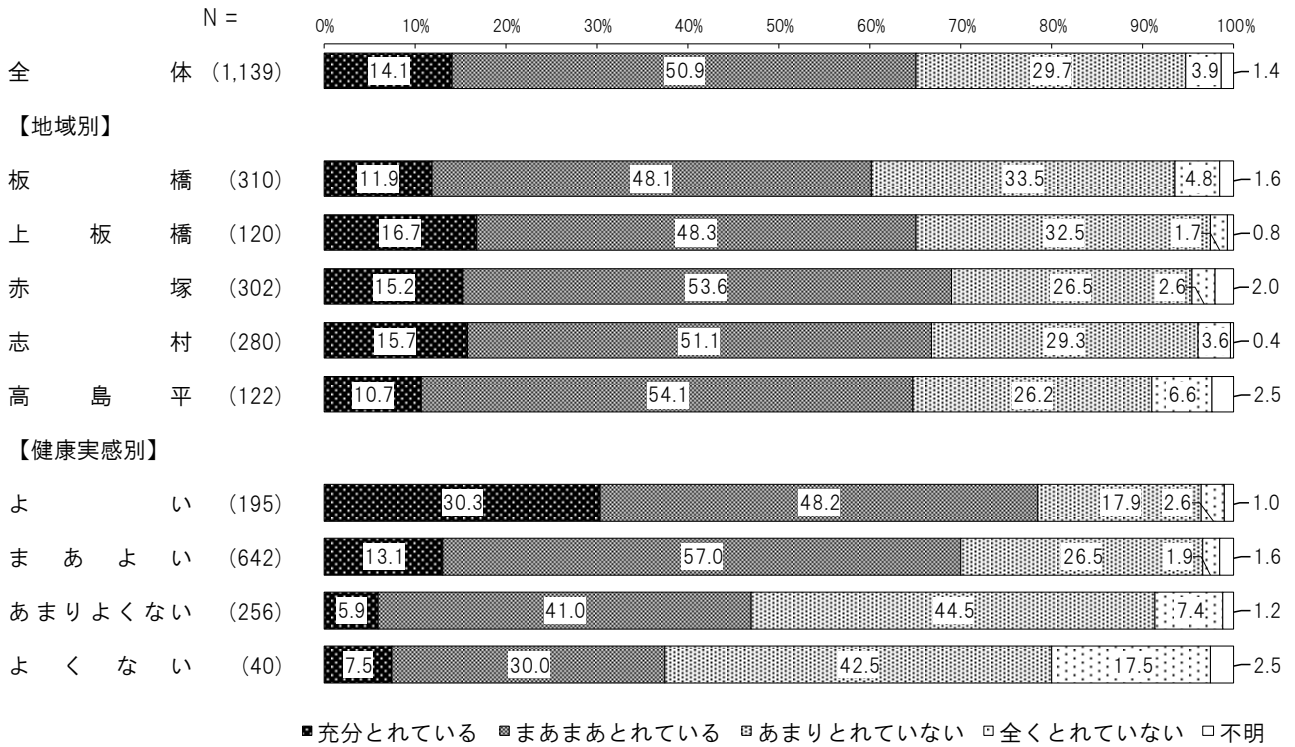


【地域別】

・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

【健康実感別】

・健康実感がよい人ほど、「充分とれている」が高く、「あまりとれていない」または「全くとれていない」は低い傾向があります。一方、健康実感がよくない人ほど、「充分とれている」が低く、「あまりとれていない」または「全くとれていない」が高くなる傾向があります。



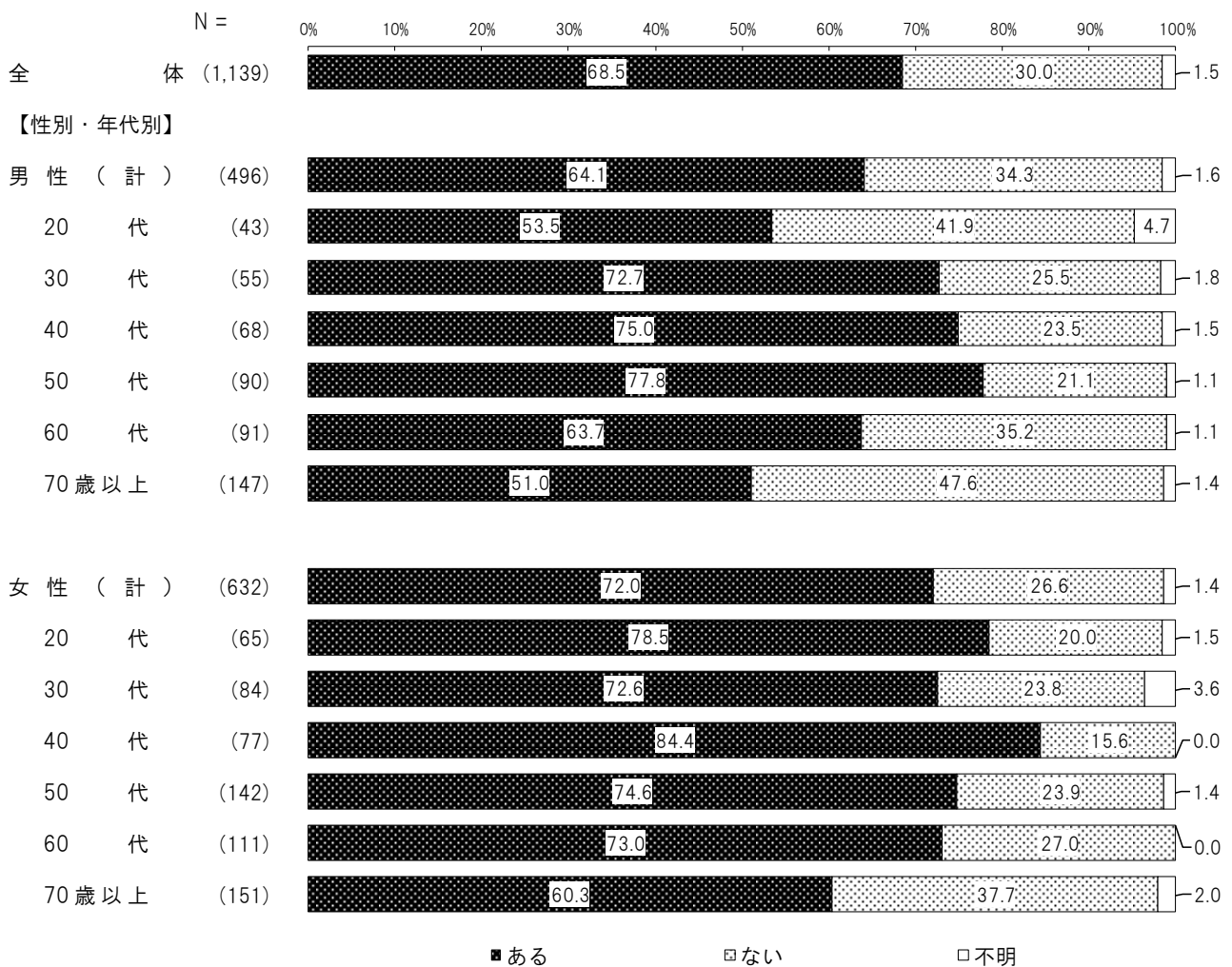
## 6. こころ・自殺対策について

問 45. あなたは、日常生活において悩みやストレスがありますか。(○は1つ)

・全体では、「ある」が68.5%、「ない」が30.0%でした。

### 【性別・年代別】

- ・男性では、「ある」が64.1%と、女性(72.0%)と比べて7.9ポイント低く、「ない」は34.3%と、女性(26.6%)と比べて7.7ポイント高くなっています。
- ・女性40代では、「ある」が84.4%と、他の性・年代に比べて高くなっています。一方、男性20代と男女ともに70歳以上では、「ある」がそれぞれ、53.5%、51.0%、60.3%と、他の性・年代に比べて低くなっています。



【地域別】

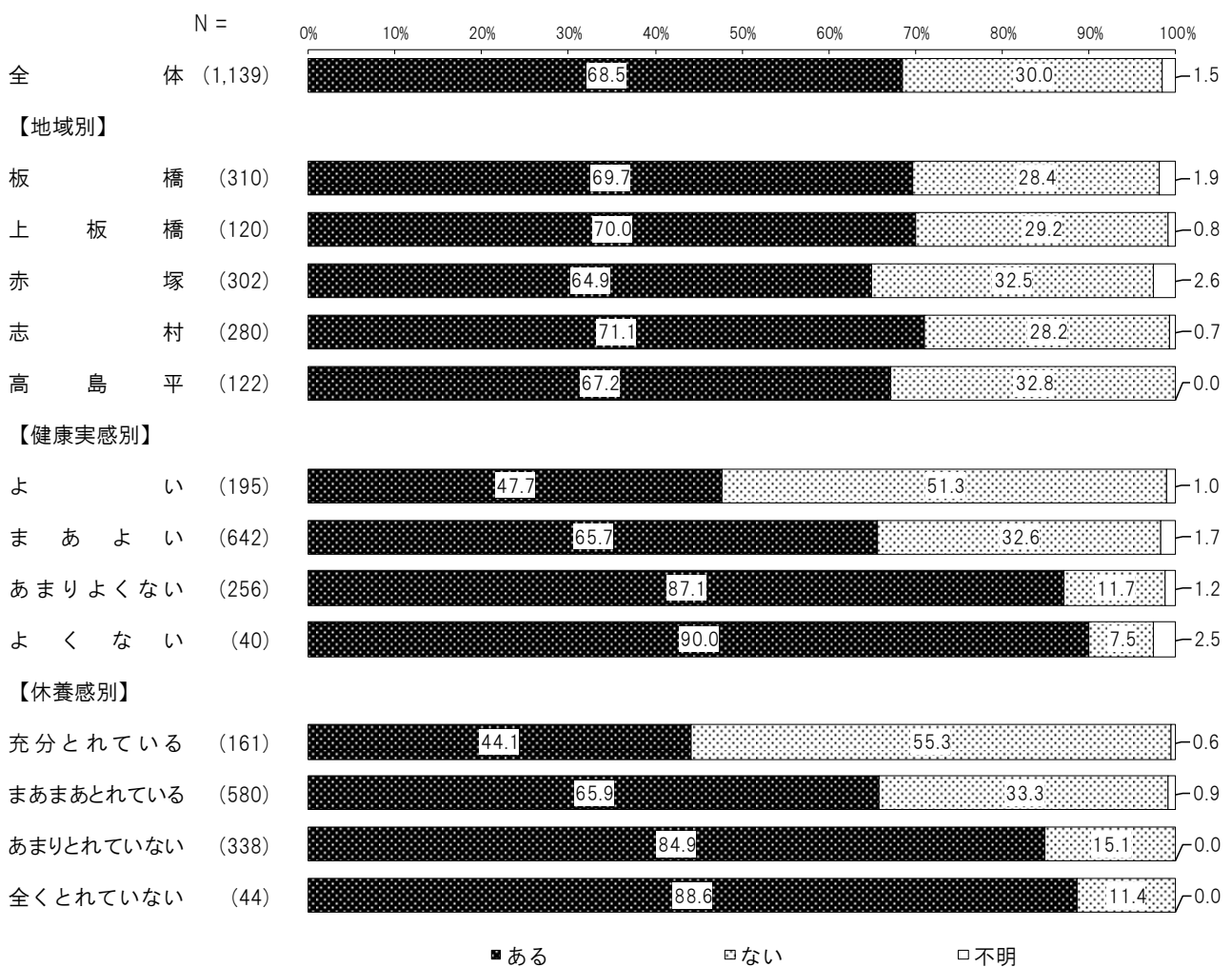
・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

【健康実感別】

・健康実感がよくない人ほど、「ある」が高く、「ない」が低くなっています。なかでも、よくない人では、「ある」が90.0%と特に高くなっています。

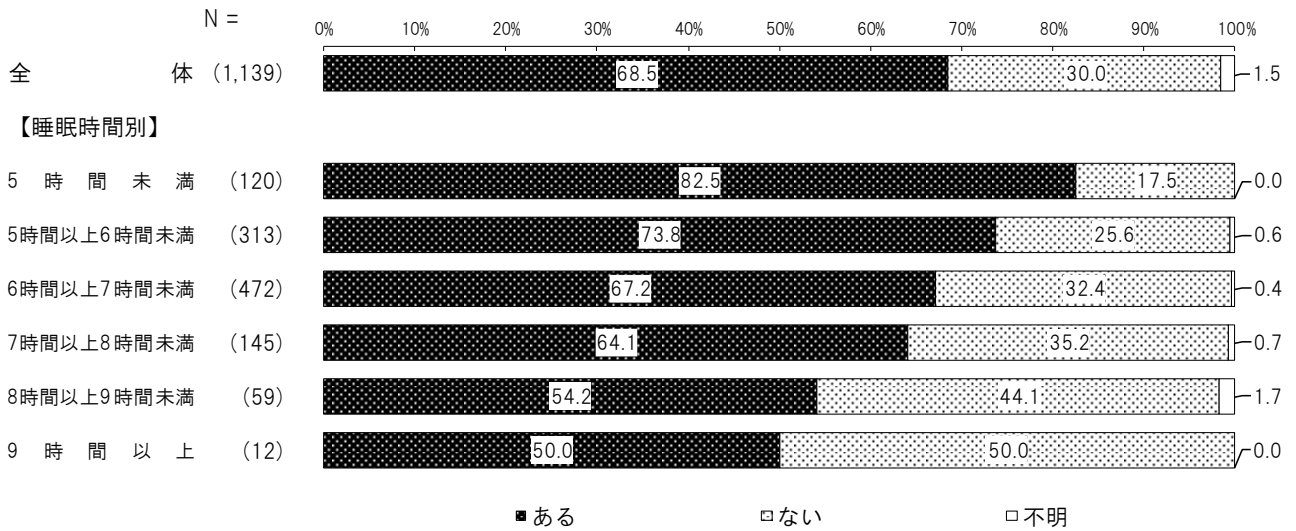
【休養感別】

・休養感がとれていない人ほど、「ある」が高く、「ない」が低くなっています。なかでも、全くとれていない人では、「ある」が88.6%と特に高くなっています。



【睡眠時間別】

- ・睡眠時間別では、睡眠時間が短い人ほど、「ある」が高くなっています。なかでも、5時間未満の人では、「ある」が82.5%と特に高くなっています。

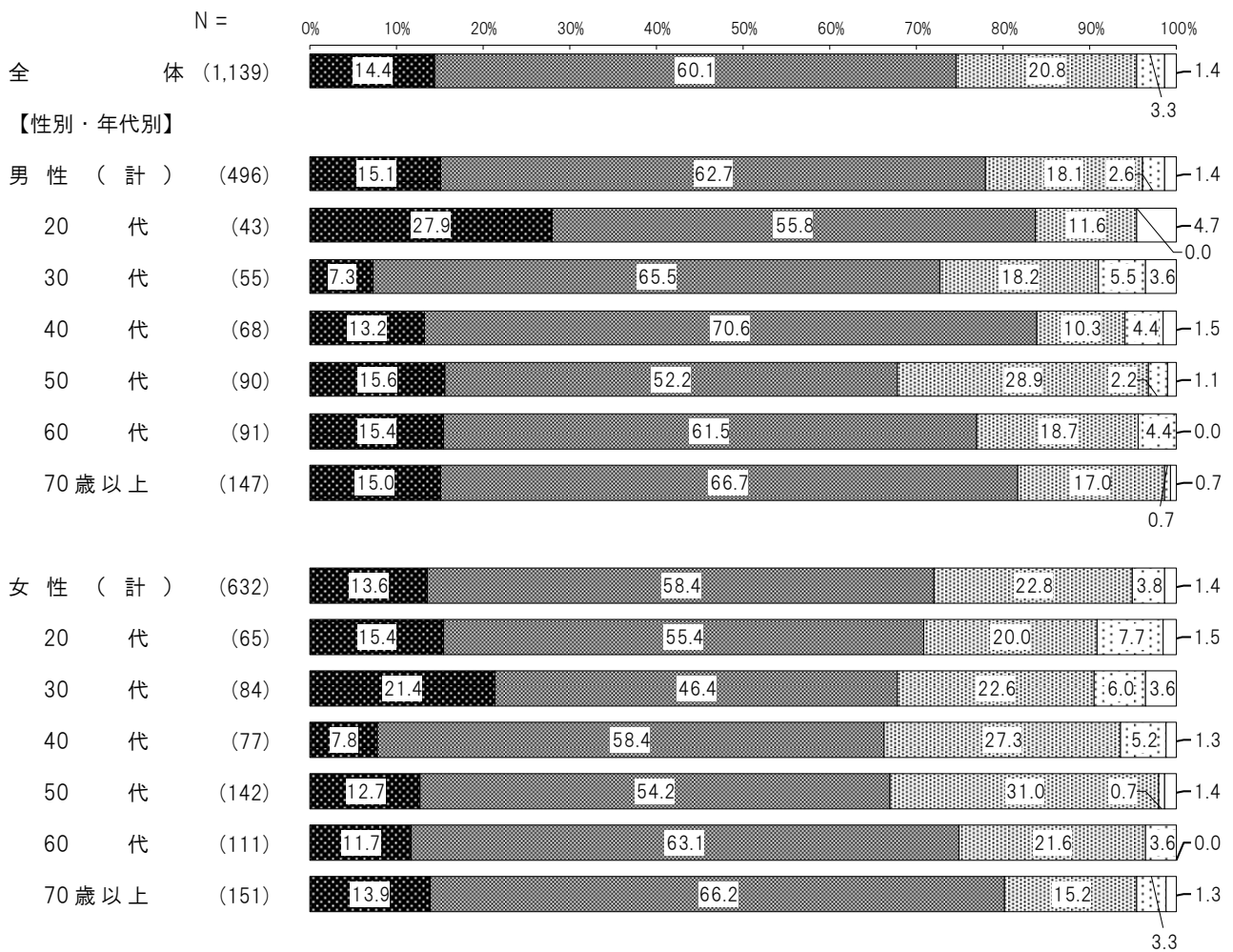


問 46. あなたは不安、悩み、ストレスにうまく対処できていると思いますか。(○は1つ)

- ・全体では、「うまくできている」が14.4%、「ある程度できている」が60.1%、「あまりできていない」が20.8%、「全くできていない」が3.3%でした。

【性別・年代別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。
- ・男性20代では、「うまくできている」が27.9%と高く、50代女性では、「あまりできていない」が31.0%と、他の性・年代に比べて高くなっています。また、男性40代では、「あまりできていない」が10.3%と、他の性・年代に比べて低くなっています。



■うまくできている ■ある程度できている ■あまりできていない □全くできていない □不明

【地域別】

・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

【健康実感別】

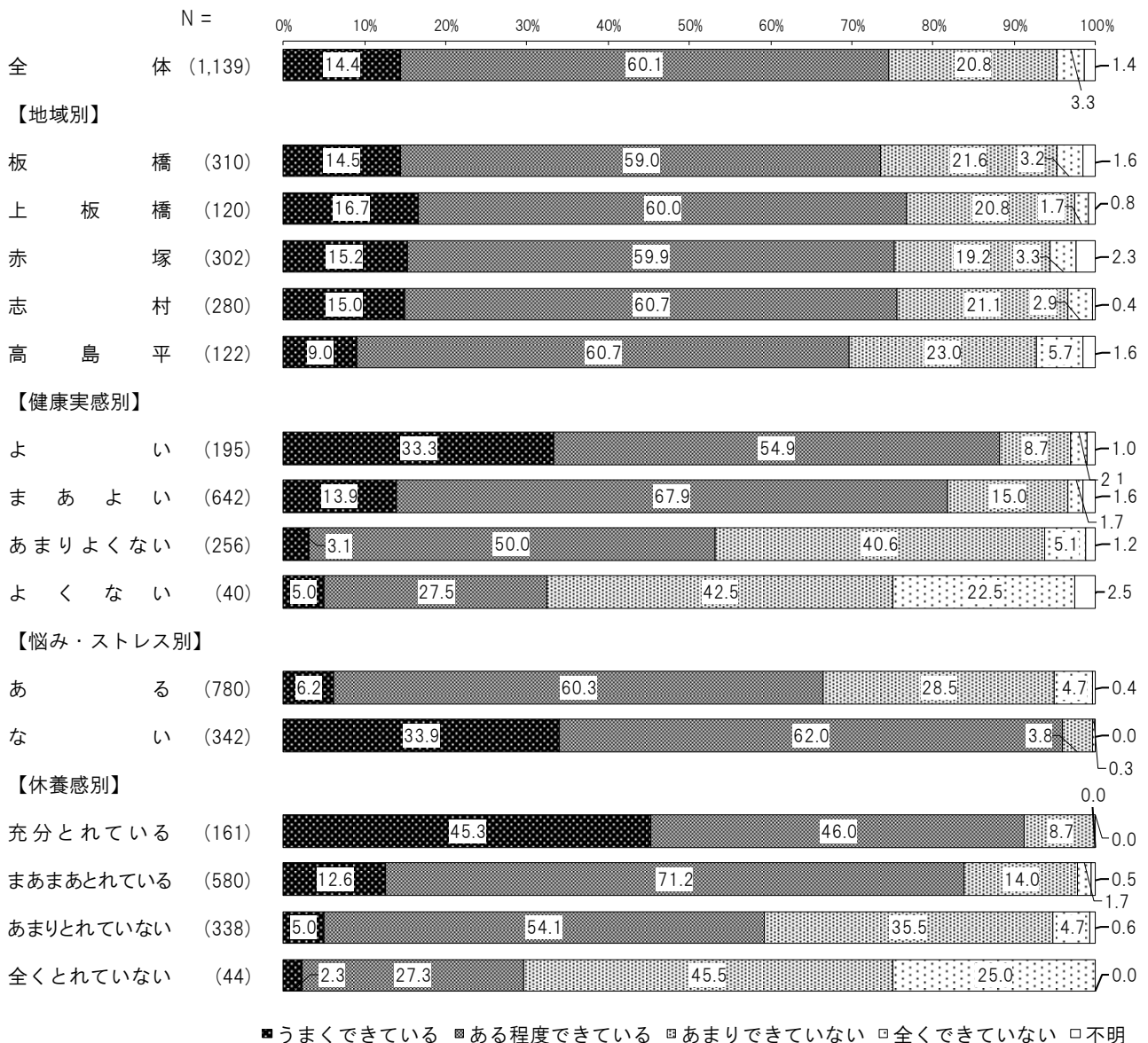
・健康実感がよい人ほど、「うまくできている」が高くなっています。一方、よくない人ほど、「あまりできていない」が高くなっています。

【悩み・ストレス別】

・日常生活における悩みやストレスがある人では、「うまくできている」が6.2%と低く、「あまりできていない」が28.5%と高くなっています。一方、悩みやストレスがない人では、「うまくできている」が33.9%と高く、「あまりできていない」は3.8%と低くなっています。

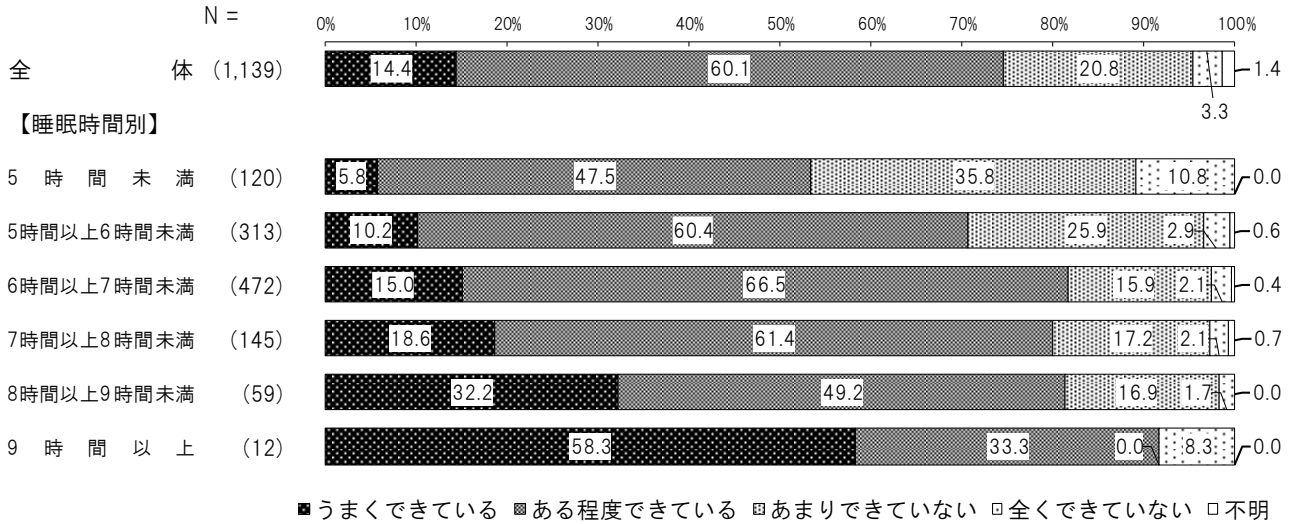
【休養感別】

・休養感がとれている人ほど、「うまくできている」が高くなっています。一方、とれていない人ほど、「あまりできていない」と「全くできていない」が高くなっています。



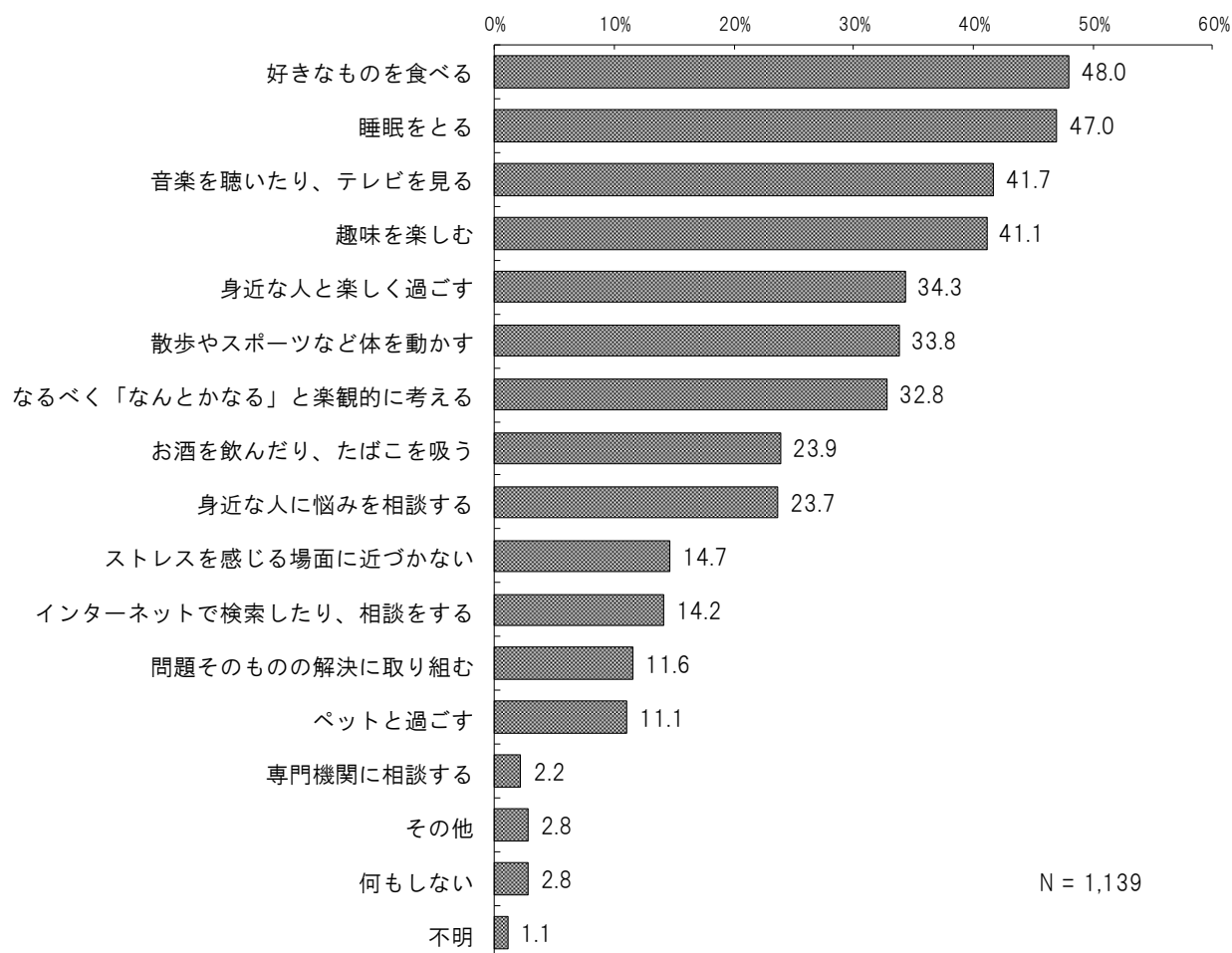
【睡眠時間別】

・睡眠時間別では、睡眠時間が短い人ほど、「うまくできている」が低くなっています。なかでも、5時間未満の人では、「うまくできている」が5.8%と低くなっています。



問 47. あなたはストレスに対してどのように対処していますか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。(○はいくつでも)

- ・全体では、「好きなものを食べる」が48.0%で最も高く、次いで「睡眠をとる」が47.0%、「音楽を聴いたり、テレビを見る」が41.7%、「趣味を楽しむ」が41.1%、「身近な人と楽しく過ごす」が34.3%、「散歩やスポーツなど体を動かす」が33.8%、「なるべく「なんとかなる」と楽観的に考える」が32.8%などと続いています。



【性別・年代別】

- ・男性では、「散歩やスポーツなど体を動かす」が40.9%、「お酒を飲んだり、たばこを吸う」が33.3%と、女性と比べて高くなっています。女性では、「好きなものを食べる」が58.1%、「音楽を聴いたり、テレビを見る」が46.2%、「身近な人と楽しく過ごす」が40.7%、「身近な人に悩みを相談する」が34.3%と、男性と比べて高くなっています。
- ・女性20代と30代、50代と60代では、「好きなものを食べる」が58.6~71.4%と高く、男性30代、女性20代と50代では、「睡眠をとる」が55.6~65.5%と高くなっています。また、女性20代と30代では、「音楽を聴いたり、テレビを見る」、「身近な人と楽しく過ごす」、「身近な人に悩みを相談する」が50.8~55.4%と高く、男性20代と30代、女性20代では「趣味を楽しむ」が54.5~60.0%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

- ・よい人では、「散歩やスポーツなど体を動かす」が48.2%、「身近な人に悩みを相談する」が30.8%、「ストレスを感じる場面に近づかない」が20.5%と高くなっています。一方、よくない人では、「身近な人と楽しく過ごす」が12.5%と低く、「専門機関に相談する」が10.0%と高くなっています。

【悩み・ストレス対処別】

- ・うまくできている人では、「散歩やスポーツなど体を動かす」が44.5%、「身近な人と楽しく過ごす」が43.9%と高くなっています。一方、全くできていない人では、「専門機関に相談する」が7.9%、「何もしない」が18.4%と高くなっています。

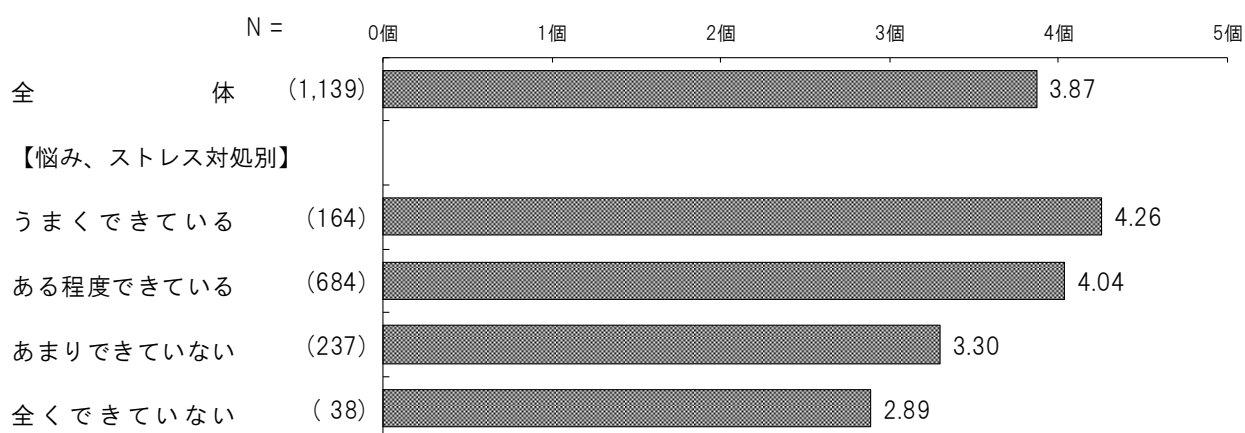
	N =	好きなものを食べる	睡眠をとる	音楽を聴いたり、テレビを見る	趣味を楽しむ	身近な人と楽しく過ごす	散歩やスポーツなど体を動かす	なるべく「なにかなる」と楽観的に考える	お酒を飲んだり、たばこを吸う	身近な人に悩みを相談する	(%)
全 体	1,139	48.0	47.0	41.7	41.1	34.3	33.8	32.8	23.9	23.7	
性別・年代別	男性(計)	496	35.7	49.2	36.1	38.9	26.2	40.9	29.6	33.3	10.3
	20代	43	48.8	58.1	41.9	55.8	44.2	37.2	32.6	23.3	23.3
	30代	55	54.5	65.5	27.3	54.5	40.0	34.5	32.7	23.6	20.0
	40代	68	38.2	50.0	27.9	45.6	25.0	41.2	22.1	39.7	5.9
	50代	90	38.9	48.9	33.3	38.9	24.4	33.3	27.8	40.0	12.2
	60代	91	33.0	44.0	37.4	37.4	15.4	44.0	36.3	36.3	3.3
	70歳以上	147	23.1	43.5	42.2	26.5	24.5	47.6	27.9	31.3	8.2
	女性(計)	632	58.1	45.4	46.2	42.4	40.7	28.0	35.3	16.3	34.3
	20代	65	70.8	64.6	55.4	60.0	53.8	18.5	32.3	9.2	50.8
	30代	84	71.4	57.1	54.8	50.0	51.2	22.6	36.9	21.4	52.4
	40代	77	58.4	49.4	41.6	45.5	28.6	20.8	27.3	15.6	32.5
50代	142	63.4	55.6	45.1	36.6	39.4	30.3	32.4	28.2	35.2	
60代	111	58.6	32.4	44.1	41.4	38.7	32.4	34.2	9.9	23.4	
70歳以上	151	39.7	28.5	43.0	34.4	37.7	33.1	42.4	10.6	24.5	
健康実感別	よい	195	47.7	53.3	40.5	45.6	40.5	48.2	36.4	21.5	30.8
	まあまあよい	642	48.0	45.8	40.2	40.0	35.7	36.0	32.9	24.8	23.2
	あまりよくない	256	47.7	44.9	46.1	42.2	30.1	19.5	30.5	24.2	20.3
	よくない	40	55.0	47.5	45.0	32.5	12.5	22.5	30.0	22.5	22.5
悩み・ストレス対処別	うまくできている	164	48.8	51.2	39.6	44.5	43.9	44.5	37.2	24.4	26.2
	ある程度できている	684	49.9	50.1	43.7	45.0	37.7	37.6	36.3	24.6	23.7
	あまりできていない	237	46.8	39.7	39.7	31.2	22.4	21.1	23.2	25.7	22.8
	全くできていない	38	34.2	28.9	39.5	31.6	18.4	10.5	21.1	7.9	26.3

(続き)

	N =	ストレスを感じる場面に近づかない	インターネットで検索したり、相談をする	問題そのものの解決に取り組む	ペットと過ごす	専門機関に相談する	その他	何もしない	不明	(%)
全 体	1,139	14.7	14.2	11.6	11.1	2.2	2.8	2.8	1.1	
性別・年代別	男性 (計)	496	12.9	10.3	13.5	8.9	1.4	3.6	4.6	1.2
	20代	43	20.9	9.3	20.9	4.7	-	4.7	2.3	4.7
	30代	55	20.0	16.4	10.9	7.3	3.6	-	3.6	1.8
	40代	68	8.8	4.4	13.2	10.3	2.9	4.4	5.9	1.5
	50代	90	12.2	8.9	14.4	10.0	2.2	6.7	4.4	1.1
	60代	91	15.4	12.1	8.8	15.4	1.1	2.2	5.5	-
	70歳以上	147	8.8	10.9	15.0	5.4	-	3.4	4.8	0.7
	女性 (計)	632	16.1	17.4	10.0	13.0	2.8	2.1	1.4	1.1
	20代	65	26.2	23.1	10.8	10.8	3.1	1.5	1.5	1.5
	30代	84	21.4	34.5	16.7	14.3	6.0	-	-	3.6
	40代	77	9.1	19.5	7.8	10.4	3.9	1.3	1.3	-
	50代	142	17.6	14.8	9.2	19.0	2.1	2.8	2.1	0.7
	60代	111	12.6	18.0	14.4	11.7	2.7	0.9	0.9	-
	70歳以上	151	13.9	6.6	4.6	9.9	1.3	4.0	2.0	1.3
健康実感別	よい	195	20.5	17.4	17.9	10.3	1.0	4.6	1.5	0.5
	まあまあよい	642	13.9	12.3	10.6	11.4	1.7	2.2	3.0	1.4
	あまりよくない	256	14.1	16.4	9.8	10.5	3.1	2.3	3.5	0.8
	よくない	40	7.5	15.0	10.0	15.0	10.0	7.5	-	2.5
レ悩み、ストレス対処別	うまくできている	164	17.1	13.4	17.1	14.0	2.4	1.8	3.0	-
	ある程度できている	684	15.1	12.7	12.1	11.0	1.0	2.0	2.0	0.3
	あまりできていない	237	12.7	18.6	6.8	10.5	4.6	4.2	2.5	-
	全くできていない	38	13.2	23.7	10.5	5.3	7.9	10.5	18.4	-

【ストレスに対処している方法の平均反応回答個数】

- ・ ストレスに対してどのように対処しているかの設問で、回答選択肢に何個○印がついたか、悩み、ストレス対処別にみたところ、悩み、ストレスに対処できている人ほど、対処する方法に○印がついた個数が多く、不安、悩み、ストレスの対処方法をたくさん持っていました。



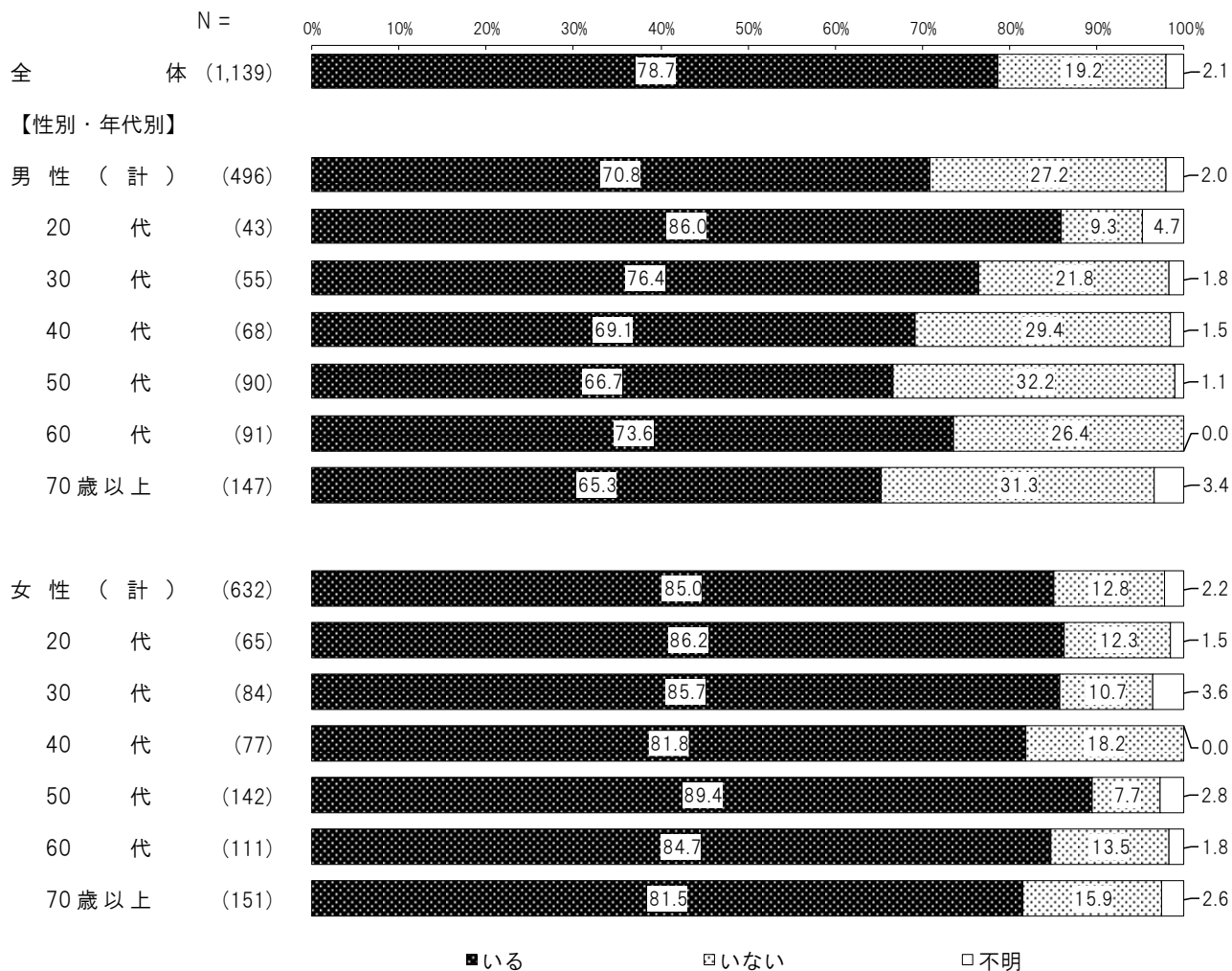
問 48. あなたは不安や悩み、つらい気持ちを抱えたとき、相談できる人はいますか。(○は1つ)

・全体では、「いる」が78.7%、「いない」が19.2%でした。

【性別・年代別】

・女性では、「いる」が85.0%と、男性(70.8%)と比べて14.2ポイント高くなっています。

・女性50代では、「いる」が89.4%と高く、一方、男性50代と70歳以上では、「いる」がそれぞれ66.7%、65.3%と、他の性・年代に比べて低くなっています。

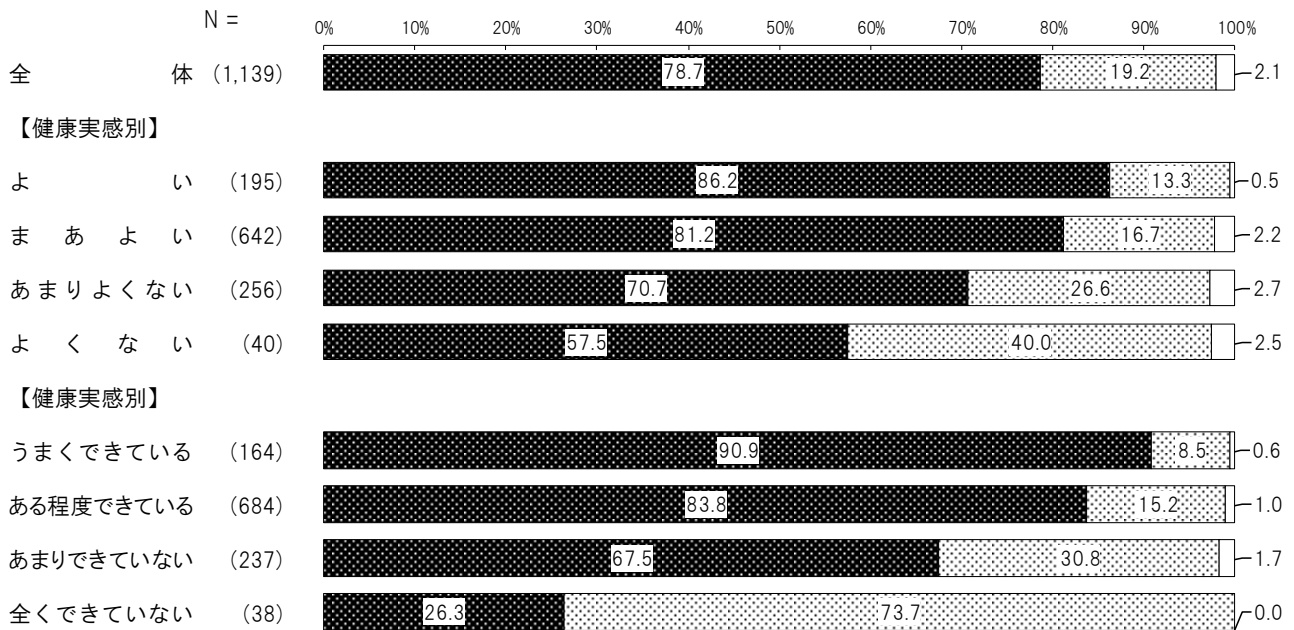


【健康実感別】

- ・健康実感がよい人ほど、「いる」が高く、「いない」が低くなっています。

【悩み・ストレス対処別】

- ・悩み・ストレスにうまく対処できている人ほど、「いる」が高く、「いない」が低くなっています。なお、全くできていない人では、「いない」が73.7%と特に高くなっています。

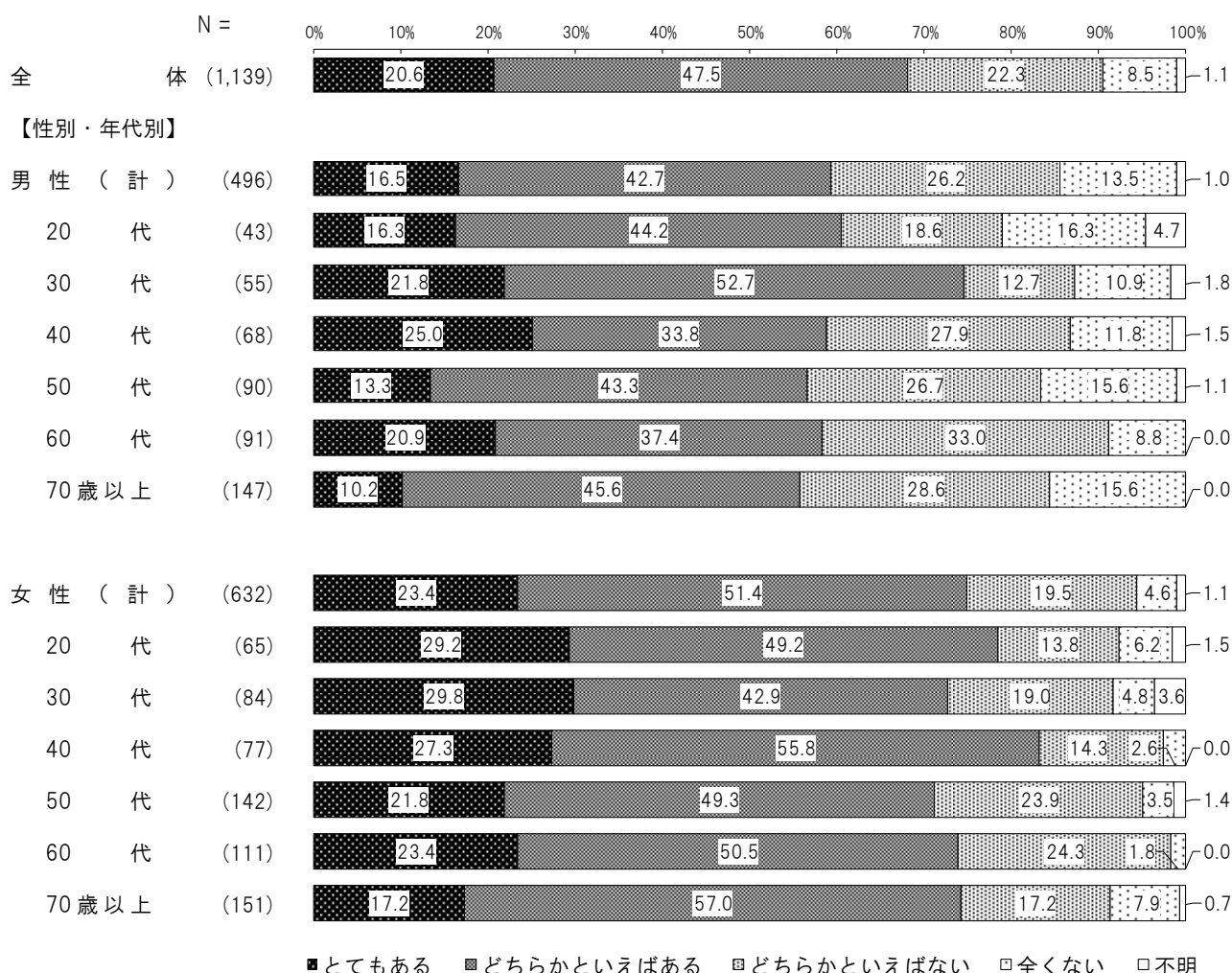


問 49. あなたはこころの病気（うつ病、統合失調症、パニック障害、認知症等）について関心がありますか。（○は1つ）

- ・全体では、「とてもある」が20.6%、「どちらかといえばある」が47.5%、「どちらかといえばない」が22.3%、「全くない」が8.5%でした。

【性別・年代別】

- ・女性では、「どちらかといえばある」が51.4%と、男性（42.7%）と比べて高く、一方、男性では、「どちらかといえばない」が26.2%、「全くない」が13.5%と、女性と比べて高くなっています。
- ・男性70歳以上では、「とてもある」が10.2%と低く、「全くない」が15.6%と高くなっています。男性50代では、「全くない」が15.6%と高く、男性60代では、「どちらかといえばない」が33.0%と高くなっています。一方、女性30代では、「とてもある」が29.8%と高く、女性70歳以上では、「どちらかといえばある」が57.0%と、他の性・年代に比べて高くなっています。



【地域別】

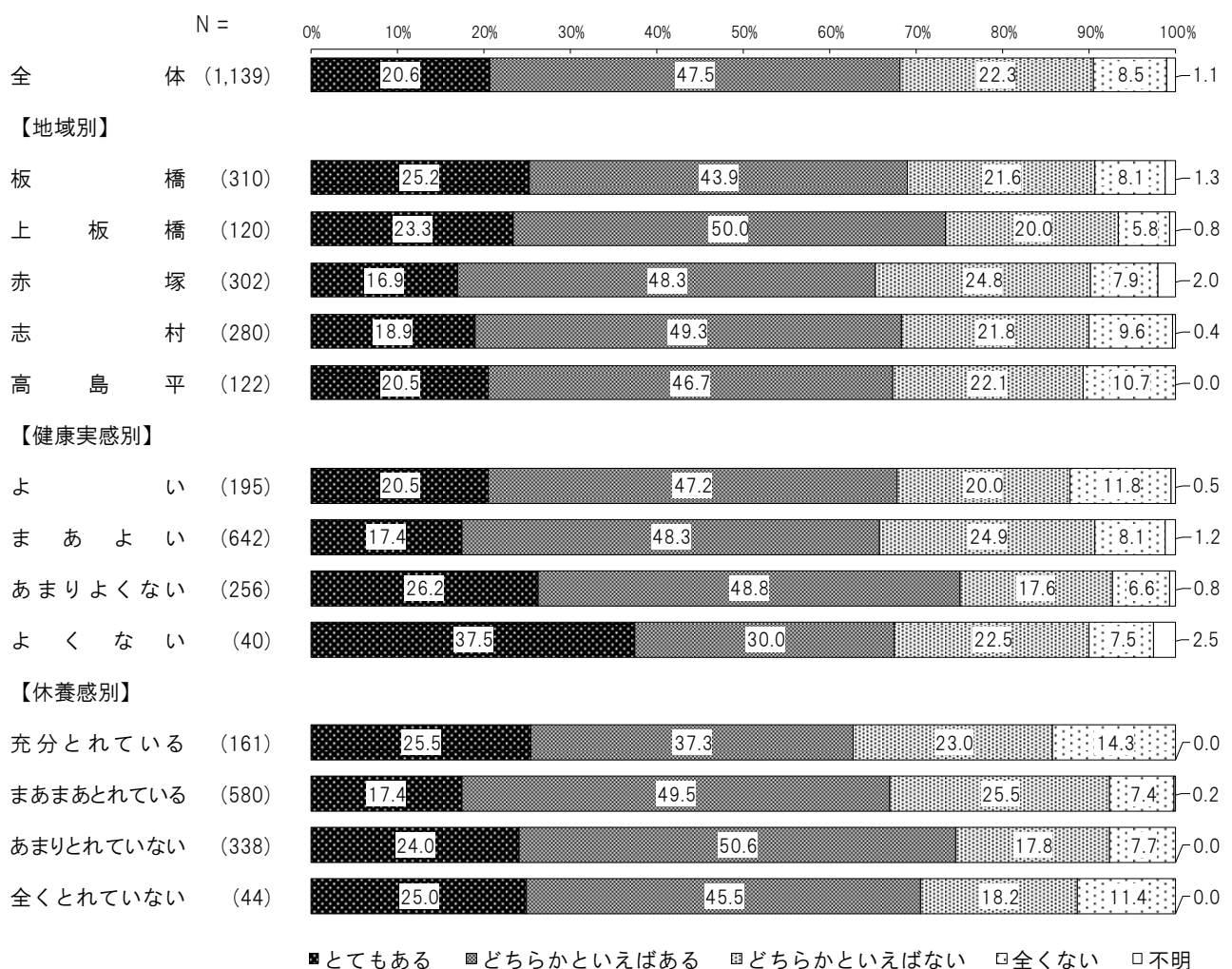
・板橋地域では、「とてもある」が25.2%と、他の地域に比べて高くなっています。

【健康実感別】

・健康実感別にみると、あまりよくない人では、「とてもある」が26.2%と高く、よくない人では、「とてもある」が37.5%と特に高くなっています。

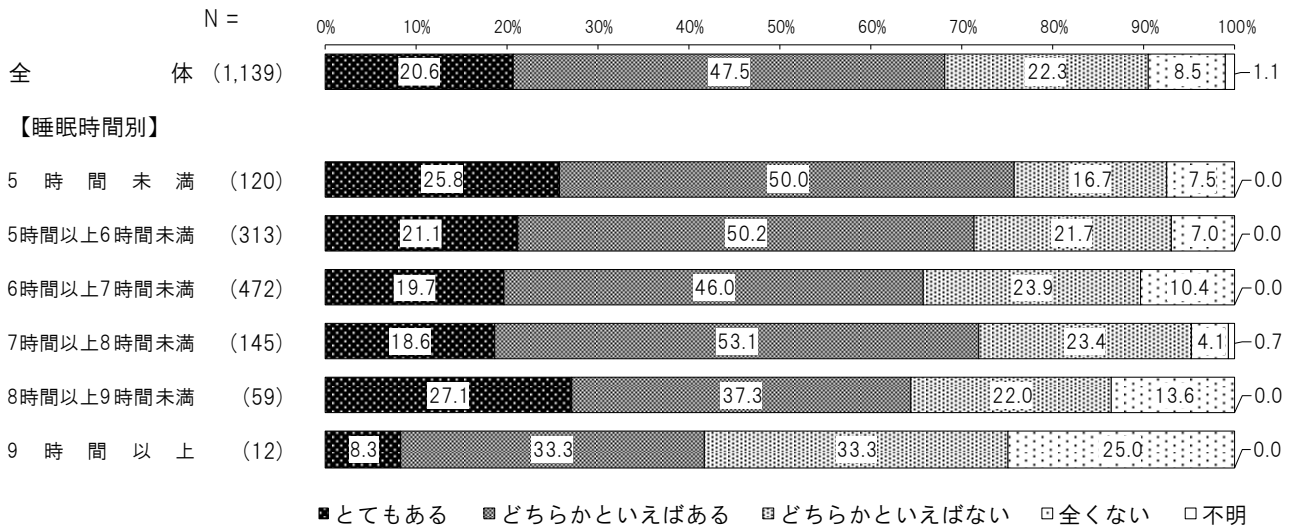
【休養感別】

・充分とれている人では、「どちらかといえばある」が37.3%と低く、「全くない」が14.3%と高くなっています。また、あまりとれていない人では、「どちらかといえばない」が17.8%と低くなっています。



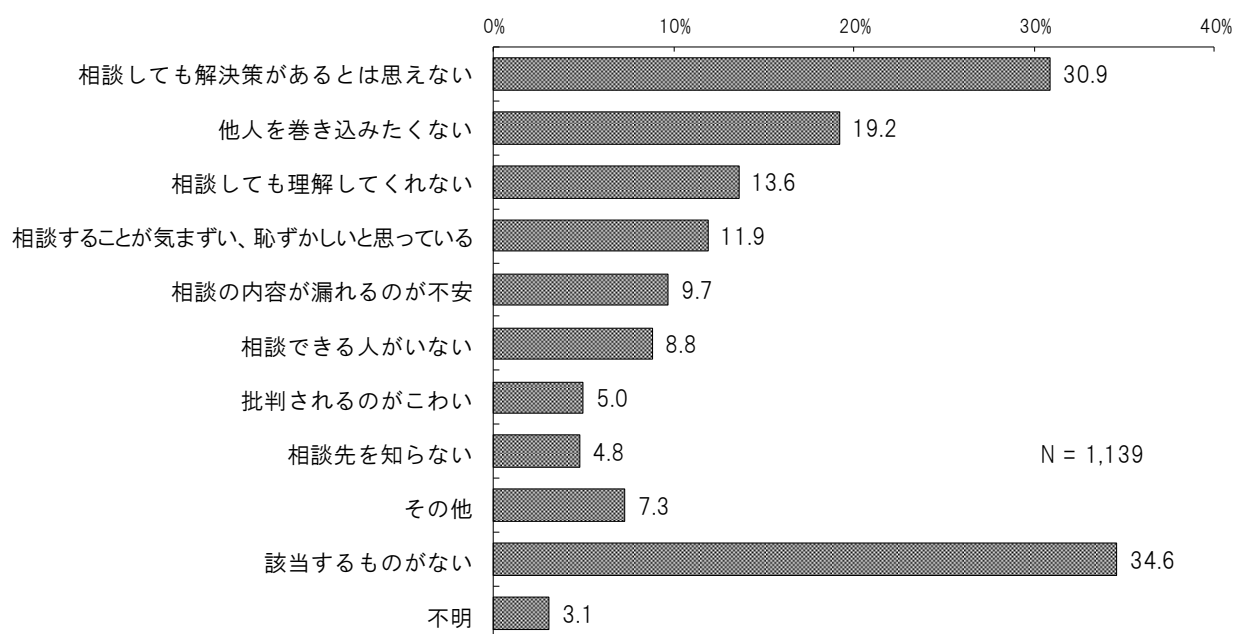
【睡眠時間別】

- ・睡眠時間別にみると、9時間以上の人では、「全くない」が25.0%と、他の睡眠時間の人に比べて高くなっています。



問 50. あなたは悩みや困りごとを誰かに相談したり、助けを求めたりする時に、どう感じますか。あてはまるものをすべて選んでください。(○はいくつでも)

- ・全体では、「相談しても解決策があるとは思えない」が 30.9%と最も高く、次いで「他人を巻き込みたくない」が 19.2%、「相談しても理解してくれない」が 13.6%、「相談することが気まずい、恥ずかしいと思っている」が 11.9%、「相談の内容が漏れるのが不安」が 9.7%などと続いています。



【性別・年代別】

- ・男性では、「相談できる人がいない」が13.1%と、女性（5.5%）に比べて高くなっています。一方、女性では、「相談しても理解してくれない」が17.2%と、男性（8.5%）に比べて高くなっています。
- ・男性20代では、「相談することが気まずい、恥ずかしいと思っている」が23.3%と高く、男性50代では、「他人を巻き込みたくない」が28.9%と高くなっています。男性70歳以上では、「相談できる人がいない」が17.7%と、他の性・年代に比べて高くなっています。
- ・女性20代と30代では、「批判されるのがこわい」がそれぞれ12.3%、14.3%と高く、女性30代では、「相談しても理解してくれない」も23.8%と高くなっています。また、女性40代では、「相談の内容が漏れるのが不安」が16.9%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

- ・健康実感別にみると、「その他」と「該当するものがない」を除くほとんどの項目で、よくない人ほど高くなる傾向があります。また、よい人ほど、「該当するものがない」が高くなる傾向があります。

【悩み・ストレス対処別】

- ・悩み・ストレス対処別にみると、「その他」と「該当するものがない」を除くほとんどの項目で、全くできていない人ほど高くなる傾向があります。また、うまくできている人ほど、「該当するものがない」が高くなる傾向があります。

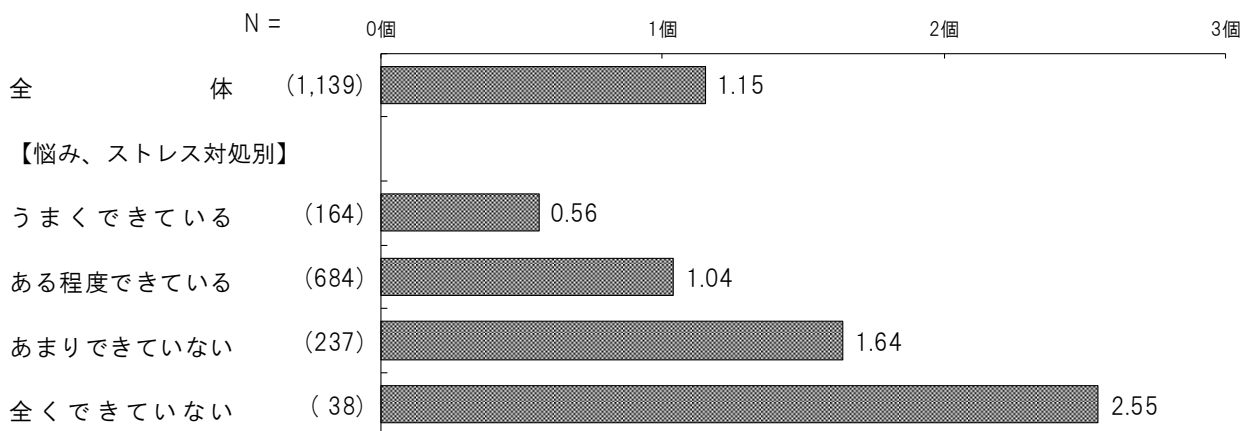
	N =	相談しても解決 があるとは思え ない	他人を巻き込 みたくない	相談しても理 解してくれな い	相談することが 気まずい、恥 ずかしいと思 っている	相談の内容が漏 れるのが不安	相談できる人 がいない	(%)	
全 体	1,139	30.9	19.2	13.6	11.9	9.7	8.8		
性別・年代別	男性（計）	496	28.6	21.6	8.5	11.7	8.1	13.1	
	20代	43	16.3	20.9	2.3	23.3	7.0	9.3	
	30代	55	34.5	27.3	10.9	14.5	9.1	9.1	
	40代	68	25.0	23.5	7.4	13.2	10.3	13.2	
	50代	90	27.8	28.9	13.3	11.1	7.8	10.0	
	60代	91	28.6	17.6	15.4	12.1	9.9	13.2	
	70歳以上	147	32.0	16.3	2.7	6.8	6.1	17.7	
	女性（計）	632	32.3	17.7	17.2	12.3	11.1	5.5	
	20代	65	30.8	26.2	16.9	16.9	15.4	6.2	
	30代	84	33.3	21.4	23.8	15.5	11.9	4.8	
	40代	77	31.2	15.6	18.2	16.9	16.9	9.1	
50代	142	27.5	17.6	16.9	12.0	8.5	2.1		
60代	111	32.4	9.0	15.3	7.2	9.0	3.6		
70歳以上	151	37.1	19.9	15.2	10.6	9.9	8.6		
健康実感別	よい	195	22.6	16.4	7.2	8.2	9.2	4.6	
	まあまあよい	642	26.9	18.1	12.0	11.2	8.1	5.5	
	あまりよくない	256	43.4	24.6	20.7	16.4	14.1	18.4	
	よくない	40	57.5	17.5	27.5	12.5	10.0	20.0	
悩み・ストレス対処別	うまくできている	164	17.1	12.2	2.4	6.1	3.0	2.4	
	ある程度できている	684	29.1	18.4	11.5	11.1	9.4	6.3	
	あまりできていない	237	43.0	25.7	23.2	17.7	14.3	16.0	
	全くできていない	38	57.9	31.6	44.7	21.1	18.4	39.5	

(続き)

		N =	批判されるのが こわい	相談先を知らない	その他	該当するものが ない	不明	(%)
全 体		1,139	5.0	4.8	7.3	34.6	3.1	
性別・ 年代別	男性(計)	496	2.4	6.5	9.1	33.5	3.0	
	20代	43	4.7	4.7	-	53.5	4.7	
	30代	55	3.6	3.6	1.8	38.2	1.8	
	40代	68	1.5	5.9	5.9	30.9	5.9	
	50代	90	2.2	10.0	10.0	27.8	1.1	
	60代	91	3.3	4.4	8.8	38.5	-	
	70歳以上	147	1.4	7.5	15.0	27.9	4.8	
	女性(計)	632	7.1	3.5	6.0	35.4	3.2	
	20代	65	12.3	3.1	1.5	33.8	1.5	
	30代	84	14.3	1.2	-	39.3	4.8	
	40代	77	6.5	3.9	5.2	37.7	-	
	50代	142	6.3	4.2	7.0	42.3	0.7	
	60代	111	2.7	2.7	8.1	36.9	1.8	
	70歳以上	151	4.6	4.6	9.3	25.2	7.9	
健康 実感 別	よい	195	2.1	4.1	4.1	51.3	2.6	
	まあまあよい	642	4.7	5.3	8.4	34.7	3.6	
	あまりよくない	256	8.2	3.9	6.3	23.0	2.0	
	よくない	40	5.0	7.5	10.0	27.5	2.5	
悩み、 ストレス 対処 別	うまくできている	164	1.2	3.7	6.1	57.9	2.4	
	ある程度できている	684	3.9	3.5	7.9	35.5	2.6	
	あまりできていない	237	9.3	7.6	5.5	19.4	0.8	
	全くできていない	38	13.2	15.8	13.2	21.1	-	

【悩みや困りごとを誰かに相談したり、助けを求めたりする時に感じていることの平均反応個数】

- ・悩みや困りごとを誰かに相談したり助けを求めたりする時にどう感じているかの設問で、回答選択肢に何個○印がついたか、悩み、ストレス対処別にみたところ、悩み、ストレスに対処できている人ほど、○印がついた個数が少数でマイナス要素が少なくなっています。



問 51. 自殺対策は、自分自身に関わることだと思いませんか。あなたの考えにもっとも近いものを選んでください。(○は1つ)

・全体では、「そうは思わない」が31.0%で最も高くなっています。

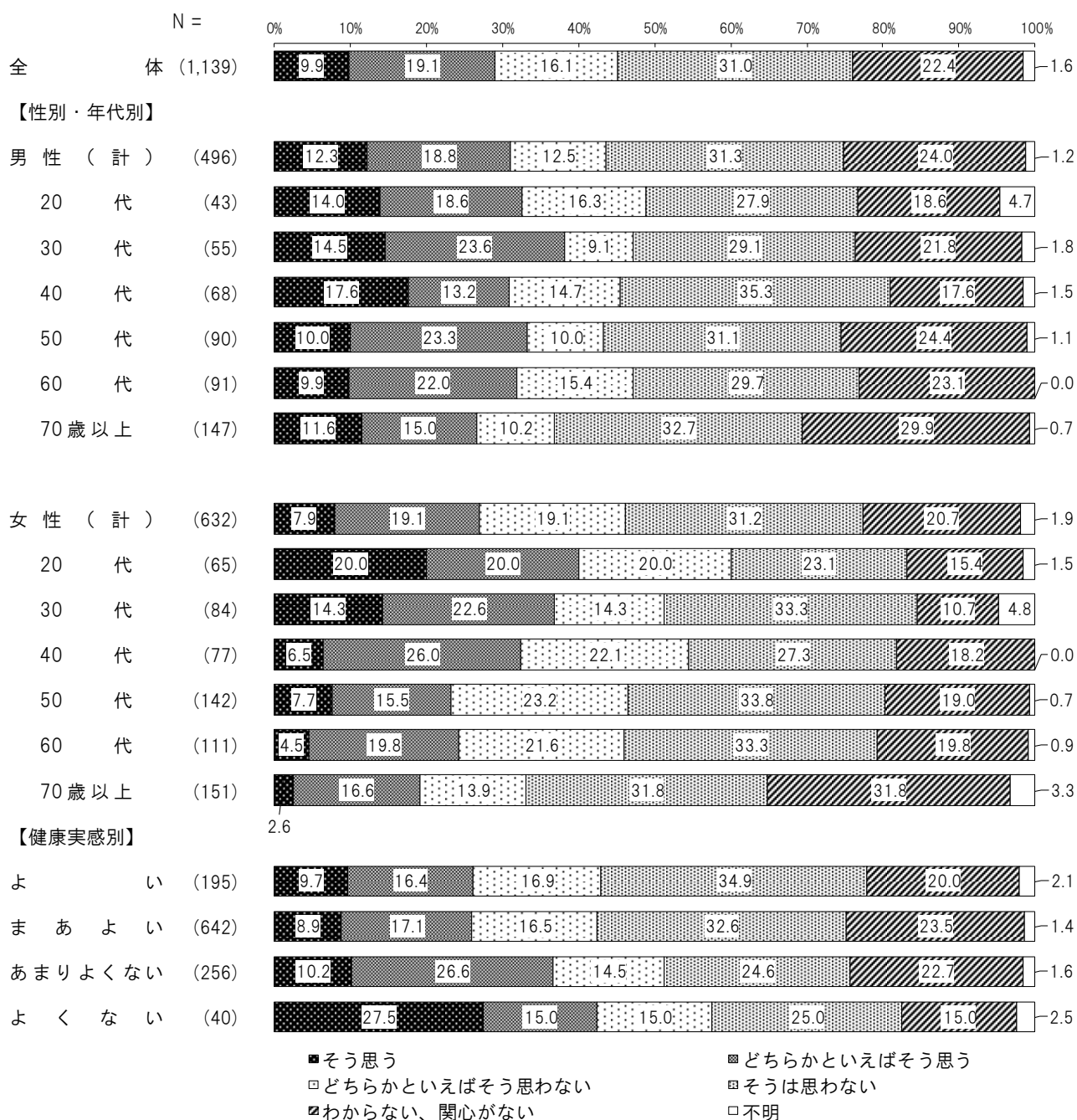
【性別・年代別】

・女性では、「どちらかといえばそう思わない」が19.1%と、男性(12.5%)と比べて6.6ポイント高くなっています。

・男性40代と女性20代では、「そう思う」がそれぞれ17.6%、20.0%と高く、男女ともに70歳以上では、「わからない、関心がない」がそれぞれ29.9%、31.8%と高くなっています。

【健康実感別】

・よくない人では、「そう思う」が27.5%と高くなっています。



問 52. あなたは、今までに本気で死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えたことがありますか。(○は1つ)

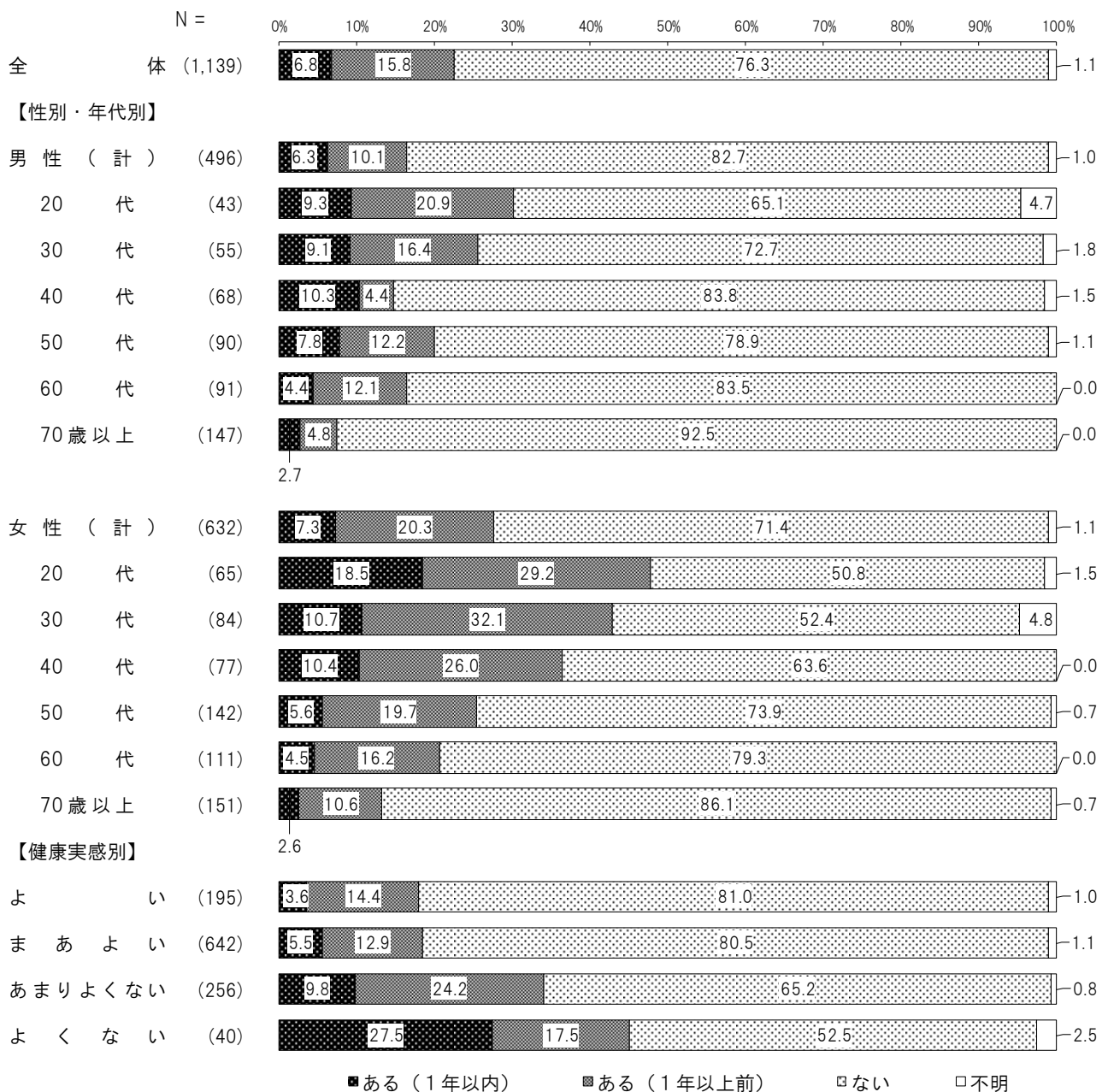
- ・全体では、「ある（1年以内）」が6.8%、「ある（1年以上前）」が15.8%、「ない」が76.3%でした。

【性別・年代別】

- ・女性では、「ある（1年以上前）」が20.3%と、男性（10.1%）と比べて10.2ポイント高くなっています。
- ・女性20代から40代では、「ある（1年以上前）」が26.0~32.1%と高く、女性20代においては「ある（1年以内）」も18.5%と、他の性・年代に比べて高くなっています。

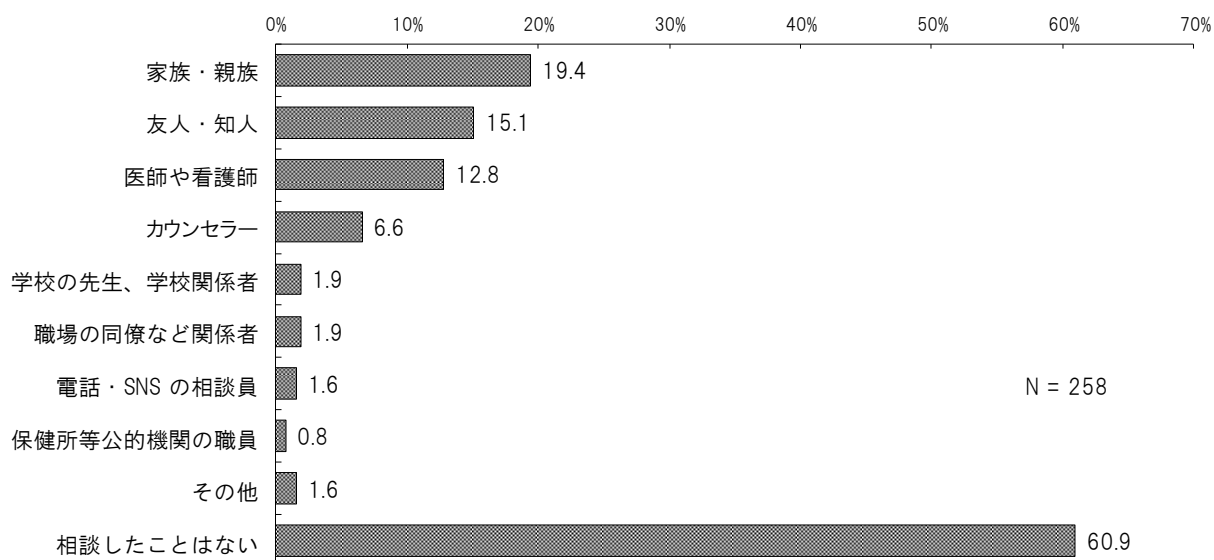
【健康実感別】

- ・よくない人では、「ある（1年以内）」が27.5%と高く。あまりよくない人では、「ある（1年以上前）」が24.2%と高くなっています。



問 53. 問 52 で「1. ある（1年以内）」「2. ある（1年以上前）」と答えた方にお聞きします。あなたは自殺、またはそれに近いことを考えたときに、「誰」に相談しましたか。あてはまるものをすべて選んでください。（○はいくつでも）

- ・全体では、「家族・親族」が 19.4%と最も高く、次いで「友人・知人」が 15.1%、「医師や看護師」が 12.8%、「カウンセラー」が 6.6%などと続いています。なお、「相談したことはない」は 60.9%でした。



【性別・年代別】

- ・男性では、「友人・知人」が6.2%、「医師や看護師」が4.9%と、女性に比べてそれぞれ低くなっています。一方、「相談したことはない」は72.8%と高くなっています。
- ・男女ともに30代では、「家族・親族」がそれぞれ50.0%、33.3%と高く、女性20代では「友人・知人」が35.5%と他の性・年代に比べて高くなっています。男性70歳以上では、「相談したことはない」が90.9%と特に高くなっています。

【健康実感別】

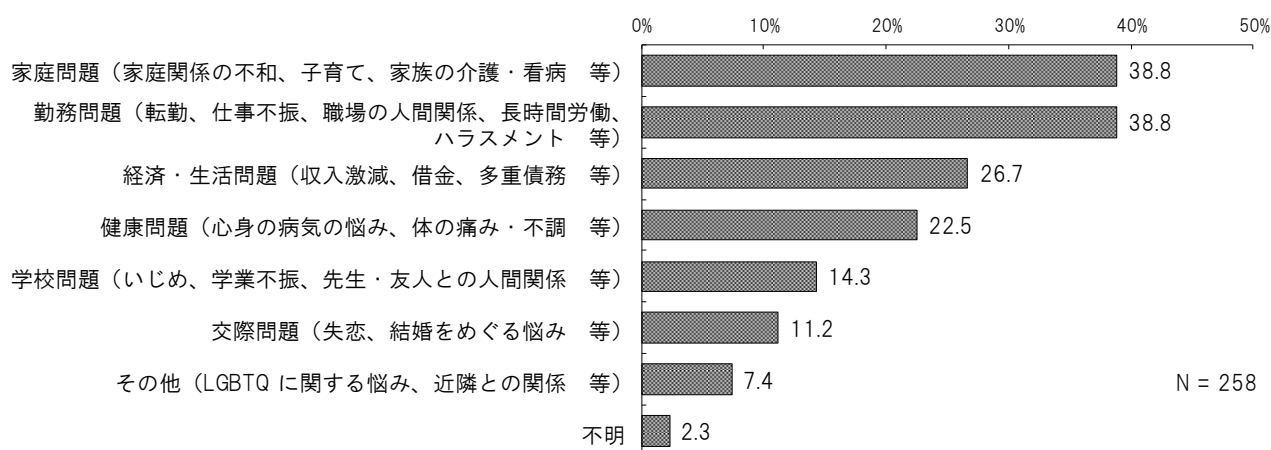
- ・よい人では、「友人・知人」が34.3%と高く、「相談したことはない」は40.0%と低くなっています。

	N =	家族・親族	友人・知人	医師や看護師	カウンセラー	学校の先生、学校関係者	(%)
全 体	258	19.4	15.1	12.8	6.6	1.9	
性別・年代別	男性（計）	81	22.2	6.2	4.9	3.7	1.2
	20代	13	23.1	7.7	-	15.4	7.7
	30代	14	50.0	14.3	14.3	-	-
	40代	10	10.0	20.0	10.0	-	-
	50代	18	22.2	-	5.6	5.6	-
	60代	15	13.3	-	-	-	-
	70歳以上	11	9.1	-	-	-	-
	女性（計）	174	18.4	19.0	16.7	7.5	1.7
	20代	31	12.9	35.5	12.9	6.5	-
	30代	36	33.3	13.9	22.2	13.9	5.6
	40代	28	14.3	10.7	21.4	10.7	3.6
	50代	36	13.9	22.2	8.3	2.8	-
60代	23	17.4	13.0	26.1	4.3	-	
70歳以上	20	15.0	15.0	10.0	5.0	-	
健康実感別	よい	35	31.4	34.3	14.3	8.6	5.7
	まあまあよい	118	17.8	11.0	11.0	5.9	-
	あまりよくない	87	18.4	14.9	16.1	6.9	2.3
	よくない	18	11.1	5.6	5.6	5.6	5.6

	N =	職場の同僚など関係者	電話・SNSの相談員	保健所等公的機関の職員	その他	相談したことはない	(%)
全 体	258	1.9	1.6	0.8	1.6	60.9	
性別・年代別	男性（計）	81	-	-	1.2	2.5	72.8
	20代	13	-	-	-	-	76.9
	30代	14	-	-	-	-	50.0
	40代	10	-	-	10.0	-	70.0
	50代	18	-	-	-	5.6	72.2
	60代	15	-	-	-	6.7	80.0
	70歳以上	11	-	-	-	-	90.9
	女性（計）	174	2.9	2.3	0.6	1.1	55.2
	20代	31	3.2	-	-	3.2	51.6
	30代	36	5.6	2.8	-	-	44.4
	40代	28	3.6	3.6	-	-	60.7
	50代	36	2.8	5.6	-	-	58.3
60代	23	-	-	-	4.3	52.2	
70歳以上	20	-	-	5.0	-	70.0	
健康実感別	よい	35	5.7	-	-	2.9	40.0
	まあまあよい	118	1.7	0.8	-	2.5	63.6
	あまりよくない	87	1.1	2.3	2.3	-	60.9
	よくない	18	-	5.6	-	-	83.3

問 54. 問 52 で「1. ある（1年以内）」「2. ある（1年以上前）」と答えた方にお聞きします。あなたは自殺、またはそれに近いことを考えた要因となったものは何ですか。あてはまるものをすべて選んでください。（○はいくつでも）

- ・全体では、「家庭問題（家庭関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等）」と「勤務問題（転勤、仕事不振、職場の人間関係、長時間労働、ハラスメント 等）」が 38.8%で最も高く、次いで「経済・生活問題（収入激減、借金、多重債務 等）」が 26.7%、「健康問題（心身の病気の悩み、体の痛み・不調 等）」が 22.5%、「学校問題（いじめ、学業不振、先生・友人との人間関係 等）」が 14.3%などと続いています。



## 【性別・年代別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。
- ・男女ともに20代では、「学校問題（いじめ、学業不振、先生・友人との人間関係 等）」がそれぞれ38.5%、32.3%と高く、男女ともに70歳以上では、「健康問題（心身の病気の悩み、体の痛み・不調 等）」がそれぞれ63.6%、55.0%と他の性・年代に比べて高くなっています。また、男性30代では、「勤務問題（転勤、仕事不振、職場の人間関係、長時間労働、ハラスメント 等）」が64.3%、「経済・生活問題（収入激減、借金、多重債務 等）」が50.0%と高く、女性50代では、「家庭問題（家庭関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等）」が58.3%と高くなっています。

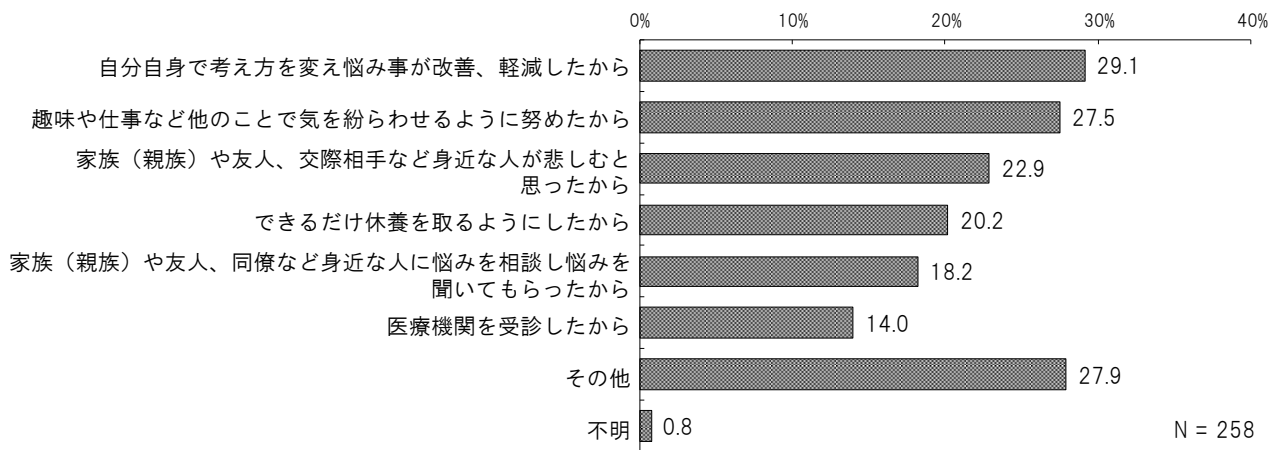
## 【健康実感別】

- ・よくない人では、「経済・生活問題（収入激減、借金、多重債務 等）」が61.1%、「健康問題（心身の病気の悩み、体の痛み・不調 等）」が55.6%と高く、あまりよくない人では、「健康問題（心身の病気の悩み、体の痛み・不調 等）」が32.2%と高くなっています。また、よい人では、「学校問題（いじめ、学業不振、先生・友人との人間関係 等）」が31.4%、「交際問題（失恋、結婚をめぐる悩み 等）」が22.9%と高くなっています。

	N =	家庭問題（家庭関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等）	勤務問題（転勤、仕事不振、職場の人間関係、長時間労働、ハラスメント 等）	経済・生活問題（収入激減、借金、多重債務 等）	健康問題（心身の病気の悩み、体の痛み・不調 等）	学校問題（いじめ、学業不振、先生・友人との人間関係 等）	交際問題（失恋、結婚をめぐる悩み 等）	その他（LGBTQに関する悩み、近隣との関係 等）	不明	(%)
全 体	258	38.8	38.8	26.7	22.5	14.3	11.2	7.4	2.3	
性別・年代別	男性（計）	81	33.3	42.0	35.8	24.7	16.0	8.6	8.6	1.2
	20代	13	23.1	38.5	30.8	23.1	38.5	15.4	7.7	7.7
	30代	14	35.7	64.3	50.0	14.3	21.4	7.1	7.1	-
	40代	10	50.0	40.0	40.0	30.0	-	20.0	10.0	-
	50代	18	38.9	38.9	33.3	16.7	22.2	5.6	5.6	-
	60代	15	26.7	53.3	20.0	13.3	6.7	6.7	13.3	-
	70歳以上	11	27.3	9.1	45.5	63.6	-	-	9.1	-
	女性（計）	174	41.4	37.4	21.8	21.3	13.8	12.6	6.3	2.9
	20代	31	29.0	38.7	9.7	6.5	32.3	16.1	9.7	3.2
	30代	36	38.9	50.0	25.0	22.2	25.0	19.4	11.1	-
40代	28	42.9	39.3	32.1	17.9	10.7	10.7	10.7	-	
50代	36	58.3	33.3	27.8	16.7	5.6	11.1	-	5.6	
60代	23	34.8	39.1	8.7	21.7	-	8.7	-	8.7	
70歳以上	20	40.0	15.0	25.0	55.0	-	5.0	5.0	-	
健康実感別	よい	35	37.1	42.9	14.3	8.6	31.4	22.9	8.6	2.9
	まあまあよい	118	37.3	37.3	18.6	14.4	12.7	9.3	9.3	1.7
	あまりよくない	87	40.2	42.5	35.6	32.2	10.3	10.3	4.6	3.4
	よくない	18	44.4	22.2	61.1	55.6	11.1	5.6	5.6	-

問 55. 問 52 で「1. ある（1年以内）」「2. ある（1年以上前）」と答えた方にお聞きします。自殺、またはそれに近いことを考えたときに、どのようにして思いとどまりましたか。あてはまるものをすべて選んでください。（○はいくつでも）

- ・全体では、「自分自身で考え方を変え悩み事が改善、軽減したから」が 29.1%で最も高く、次いで「趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めたから」が 27.5%、「家族（親族）や友人、交際相手など身近な人が悲しむと思ったから」が 22.9%、「できるだけ休養を取るようにしたから」が 20.2%、「家族（親族）や友人、同僚など身近な人に悩みを相談し悩みを聞いてもらったから」が 18.2%などと続いています。



【性別・年代別】

- ・男性では、「医療機関を受診したから」が6.2%と、女性（17.8%）と比べて11.6ポイント低くなっています。
- ・男性30代では、「家族（親族）や友人、同僚など身近な人に悩みを相談し悩みを聞いてもらったから」が42.9%と高く、一方、男性50代では、「家族（親族）や友人、同僚など身近な人に悩みを相談し悩みを聞いてもらったから」は皆無と低くなっています。男性70歳以上では、「自分自身で考え方を変え悩み事が改善、軽減したから」が63.6%と高く、女性70歳以上では、「家族（親族）や友人、交際相手など身近な人が悲しむと思ったから」が50.0%と、他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

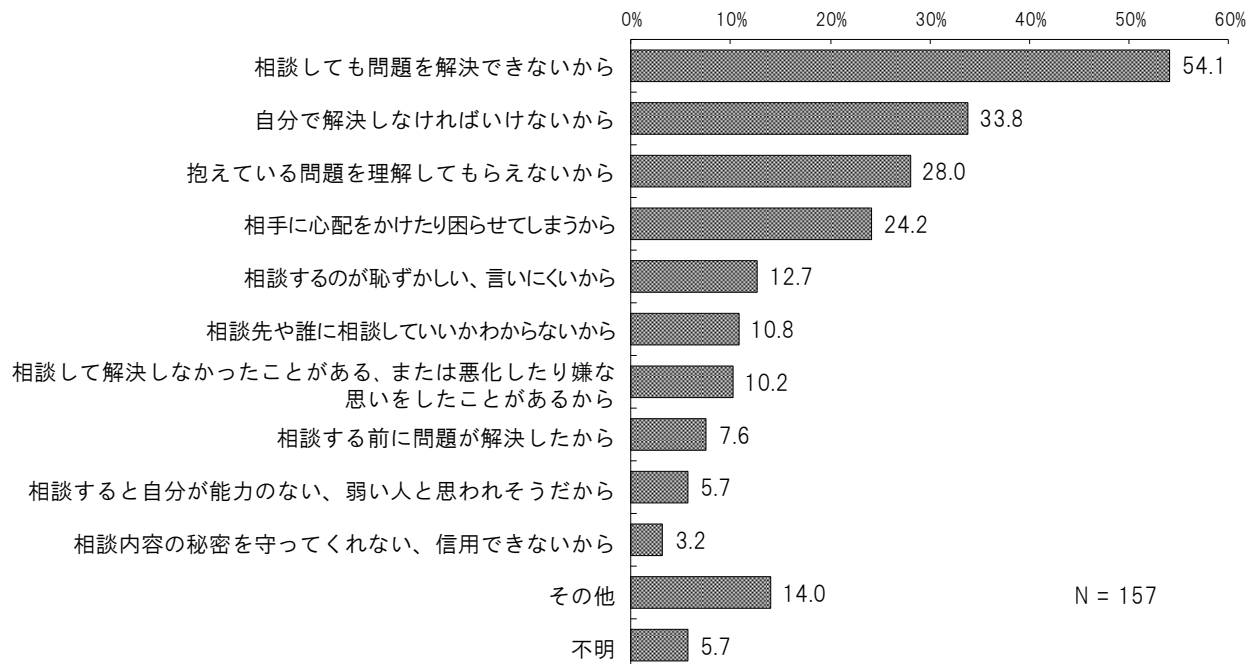
- ・よい人では、「家族（親族）や友人、交際相手など身近な人が悲しむと思ったから」が8.6%と低く、「家族（親族）や友人、同僚など身近な人に悩みを相談し悩みを聞いてもらったから」が34.3%と高くなっています。

	N =	自分自身で考え方を変え悩み事が改善、軽減したから	趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めたから	家族（親族）や友人、交際相手など身近な人が悲しむと思ったから	できるだけ休養を取るようにしたから	家族（親族）や友人、同僚など身近な人に悩みを相談し悩みを聞いてもらったから	医療機関を受診したから	その他	不明	
全 体	258	29.1	27.5	22.9	20.2	18.2	14.0	27.9	0.8	
性別・年代別	男性（計）	81	38.3	25.9	21.0	21.0	16.0	6.2	30.9	1.2
	20代	13	38.5	23.1	7.7	23.1	30.8	-	23.1	-
	30代	14	35.7	28.6	21.4	28.6	42.9	21.4	14.3	-
	40代	10	10.0	20.0	40.0	20.0	10.0	10.0	30.0	-
	50代	18	44.4	33.3	22.2	16.7	-	-	38.9	-
	60代	15	33.3	26.7	13.3	20.0	6.7	6.7	40.0	-
	70歳以上	11	63.6	18.2	27.3	18.2	9.1	-	36.4	9.1
	女性（計）	174	25.3	28.7	24.1	20.1	19.5	17.8	25.3	0.6
	20代	31	19.4	38.7	19.4	9.7	19.4	6.5	29.0	-
	30代	36	30.6	36.1	25.0	19.4	25.0	25.0	27.8	-
40代	28	10.7	17.9	21.4	25.0	10.7	17.9	39.3	-	
50代	36	25.0	16.7	22.2	16.7	22.2	11.1	27.8	2.8	
60代	23	39.1	26.1	13.0	26.1	21.7	26.1	13.0	-	
70歳以上	20	30.0	40.0	50.0	30.0	15.0	25.0	5.0	-	
健康実感別	よい	35	34.3	31.4	8.6	14.3	34.3	11.4	14.3	-
	まあまあよい	118	32.2	32.2	27.1	18.6	17.8	13.6	25.4	0.8
	あまりよくない	87	24.1	18.4	23.0	25.3	14.9	17.2	34.5	-
	よくない	18	22.2	33.3	22.2	16.7	5.6	5.6	38.9	5.6

問 56. 問 53 で「10. 相談したことはない」と答えた方にお聞きします。

相談しなかった理由はなんですか。あてはまるものをすべて選んでください。(○はいくつでも)

- ・全体では、「相談しても問題を解決できないから」が 54.1%と最も高く、次いで「自分で解決しなければいけないから」が 33.8%、「抱えている問題を理解してもらえないから」が 28.0%、「相手に心配をかけたたり困らせてしまうから」が 24.2%、「相談するのが恥ずかしい、言いにくいから」が 12.7%などと続いています。



【性別・年代別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。
- ・男性 20 代と男性 30 代では、「相談するのが恥ずかしい、言いにくいから」がそれぞれ 40.0%、71.4%と高く、男性 20 代では、「相談して解決しなかったことがある、または悪化したり嫌な思いをしたことがあるから」も 30.0%と高くなっています。女性 20 代と 40 代では、「相談内容の秘密を守ってくれない、信用できないから」がそれぞれ 12.5%、17.6%と高く、女性 20 代では、「相談すると自分が能力のない、弱い人と思われそうだから」も 25.0%と高くなっています。また、女性 60 代では、「相談する前に問題が解決したから」が 33.3%と高く、女性 70 歳以上では、「自分で解決しなければいけないから」が 64.3%と高くなっています。

【健康実感別】

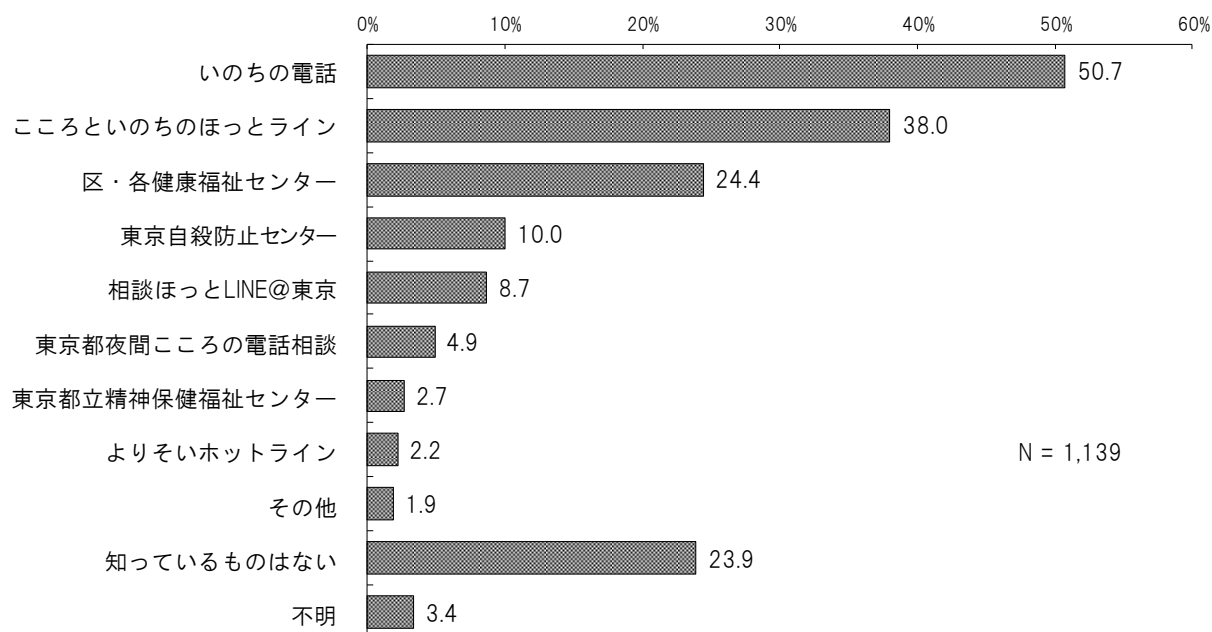
- ・よくない人では、「相談しても問題を解決できないから」が 86.7%と高くなっています。

	N =	相談しても問題を解決できないから	自分で解決しなければいけないから	抱えている問題を理解してもらえないから	相手に心配をかけたたり困らせてしまうから	相談するのが恥ずかしい、言いにくいから	相談先や誰に相談していいかわからないから	(%)
全 体	157	54.1	33.8	28.0	24.2	12.7	10.8	
性別・年代別								
男性 (計)	59	49.2	37.3	23.7	18.6	20.3	10.2	
20代	10	50.0	30.0	10.0	40.0	40.0	20.0	
30代	7	42.9	28.6	42.9	42.9	71.4	28.6	
40代	7	42.9	14.3	14.3	-	28.6	14.3	
50代	13	69.2	38.5	38.5	15.4	7.7	7.7	
60代	12	25.0	50.0	16.7	8.3	-	-	
70歳以上	10	60.0	50.0	20.0	10.0	-	-	
女性 (計)	96	57.3	32.3	30.2	28.1	8.3	10.4	
20代	16	62.5	12.5	37.5	31.3	25.0	18.8	
30代	16	75.0	31.3	31.3	12.5	6.3	12.5	
40代	17	52.9	17.6	23.5	41.2	5.9	5.9	
50代	21	47.6	38.1	28.6	38.1	4.8	9.5	
60代	12	58.3	33.3	50.0	8.3	8.3	16.7	
70歳以上	14	50.0	64.3	14.3	28.6	-	-	
健康実感別								
よい	14	42.9	42.9	14.3	35.7	28.6	14.3	
まあまあよい	75	54.7	26.7	25.3	26.7	10.7	6.7	
あまりよくない	53	47.2	39.6	32.1	17.0	11.3	15.1	
よくない	15	86.7	40.0	40.0	26.7	13.3	13.3	

	N =	相談して解決しなかったことがある、または悪化したり嫌な思いをしたことがあるから	相談する前に問題が解決したから	相談すると自分が能力のない、弱い人と思われそうだから	相談内容の秘密を守ってくれない、信用できないから	その他	不明	(%)
全 体	157	10.2	7.6	5.7	3.2	14.0	5.7	
性別・年代別								
男性 (計)	59	11.9	5.1	3.4	-	18.6	5.1	
20代	10	30.0	-	-	-	10.0	-	
30代	7	28.6	-	14.3	-	-	14.3	
40代	7	-	-	14.3	-	42.9	-	
50代	13	15.4	7.7	-	-	23.1	-	
60代	12	-	8.3	-	-	16.7	16.7	
70歳以上	10	-	10.0	-	-	20.0	-	
女性 (計)	96	9.4	9.4	6.3	5.2	11.5	5.2	
20代	16	18.8	6.3	25.0	12.5	12.5	12.5	
30代	16	6.3	6.3	6.3	-	6.3	-	
40代	17	11.8	-	5.9	17.6	23.5	-	
50代	21	9.5	9.5	-	-	9.5	9.5	
60代	12	-	33.3	-	-	-	-	
70歳以上	14	7.1	7.1	-	-	14.3	7.1	
健康実感別								
よい	14	7.1	7.1	-	7.1	21.4	-	
まあまあよい	75	6.7	8.0	5.3	2.7	12.0	8.0	
あまりよくない	53	17.0	7.5	5.7	1.9	15.1	5.7	
よくない	15	6.7	6.7	13.3	6.7	13.3	-	

問 57. 悩んだときの相談窓口としてあなたが知っているものをすべて選んでください。(〇はいくつでも)

・全体では、「いのちの電話」が 50.7%で最も高く、次いで「こころといのちのほっとライン」が 38.0%、「区・各健康福祉センター」が 24.4%、「東京自殺防止センター」が 10.0%、「相談ほっとLINE@東京」が 8.7%などと続いています。なお、「知っているものはない」は 23.9%でした。



【性別・年代別】

- ・女性では、「いのちの電話」が59.3%、「こころといのちのほっとライン」が44.5%、「相談ほっとLINE@東京」が12.2%と、男性に比べて高くなっています。一方、男性では、「知っているものはない」が31.7%と、女性と比べて高くなっています。
- ・男性20代と30代では、「東京自殺防止センター」がそれぞれ20.9%、18.2%と高く、男性70歳以上では、「区・各健康福祉センター」が32.7%と高くなっています。女性30代と50代、60代では、「いのちの電話」が63.1~69.0%と高く、女性30代では、「こころといのちのほっとライン」も50.0%と高くなっています。また、女性20代から40代では、「相談ほっとLINE@東京」が15.5~20.0%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

- ・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。

	N =	いのちの電話	こころといのちのほっとライン	区・各健康福祉センター	東京自殺防止センター	相談ほっとLINE@東京	東京都夜間こころの電話相談	(%)	
全 体	1,139	50.7	38.0	24.4	10.0	8.7	4.9		
性別・年代別	男性(計)	496	39.3	29.4	23.0	10.7	4.2	2.6	
	20代	43	34.9	37.2	11.6	20.9	7.0	2.3	
	30代	55	50.9	40.0	9.1	18.2	9.1	3.6	
	40代	68	50.0	35.3	17.6	10.3	7.4	2.9	
	50代	90	44.4	36.7	21.1	8.9	4.4	4.4	
	60代	91	45.1	28.6	27.5	7.7	2.2	3.3	
	70歳以上	147	25.2	17.0	32.7	8.2	1.4	0.7	
	女性(計)	632	59.3	44.5	25.5	9.3	12.2	6.5	
	20代	65	56.9	49.2	6.2	16.9	20.0	10.8	
	30代	84	69.0	50.0	15.5	9.5	15.5	4.8	
	40代	77	59.7	45.5	28.6	14.3	16.9	5.2	
	50代	142	63.4	45.8	22.5	4.9	12.7	4.2	
60代	111	63.1	45.9	28.8	7.2	8.1	4.5		
70歳以上	151	47.7	35.8	38.4	9.3	6.6	9.9		
健康実感別	よい	195	47.7	35.9	21.0	12.3	12.3	7.2	
	まあまあよい	642	50.6	39.9	26.8	9.0	7.3	5.0	
	あまりよくない	256	53.1	36.3	23.4	10.9	10.2	2.7	
	よくない	40	52.5	32.5	12.5	10.0	5.0	7.5	

	N =	東京都立精神保健福祉センター	よりそいホットライン	その他	知っているものはない	不明	(%)	
全 体	1,139	2.7	2.2	1.9	23.9	3.4		
性別・年代別	男性(計)	496	2.0	2.0	2.6	31.7	3.4	
	20代	43	2.3	7.0	4.7	25.6	4.7	
	30代	55	3.6	1.8	-	30.9	1.8	
	40代	68	4.4	5.9	-	29.4	1.5	
	50代	90	1.1	2.2	2.2	32.2	1.1	
	60代	91	1.1	-	4.4	29.7	1.1	
	70歳以上	147	1.4	-	3.4	34.7	7.5	
	女性(計)	632	3.0	2.1	1.4	18.0	3.5	
	20代	65	3.1	3.1	3.1	23.1	1.5	
	30代	84	1.2	1.2	1.2	14.3	4.8	
	40代	77	5.2	3.9	-	22.1	-	
	50代	142	1.4	0.7	1.4	14.8	2.8	
60代	111	2.7	0.9	0.9	17.1	0.9		
70歳以上	151	4.6	3.3	2.0	19.9	7.9		
健康実感別	よい	195	4.1	3.6	1.5	25.1	3.1	
	まあまあよい	642	2.3	2.0	1.9	24.0	3.1	
	あまりよくない	256	2.7	1.2	1.2	22.3	4.3	
	よくない	40	2.5	5.0	7.5	27.5	2.5	

問 58. 「ゲートキーパー」について聞いたことがありますか。(○は1つ)

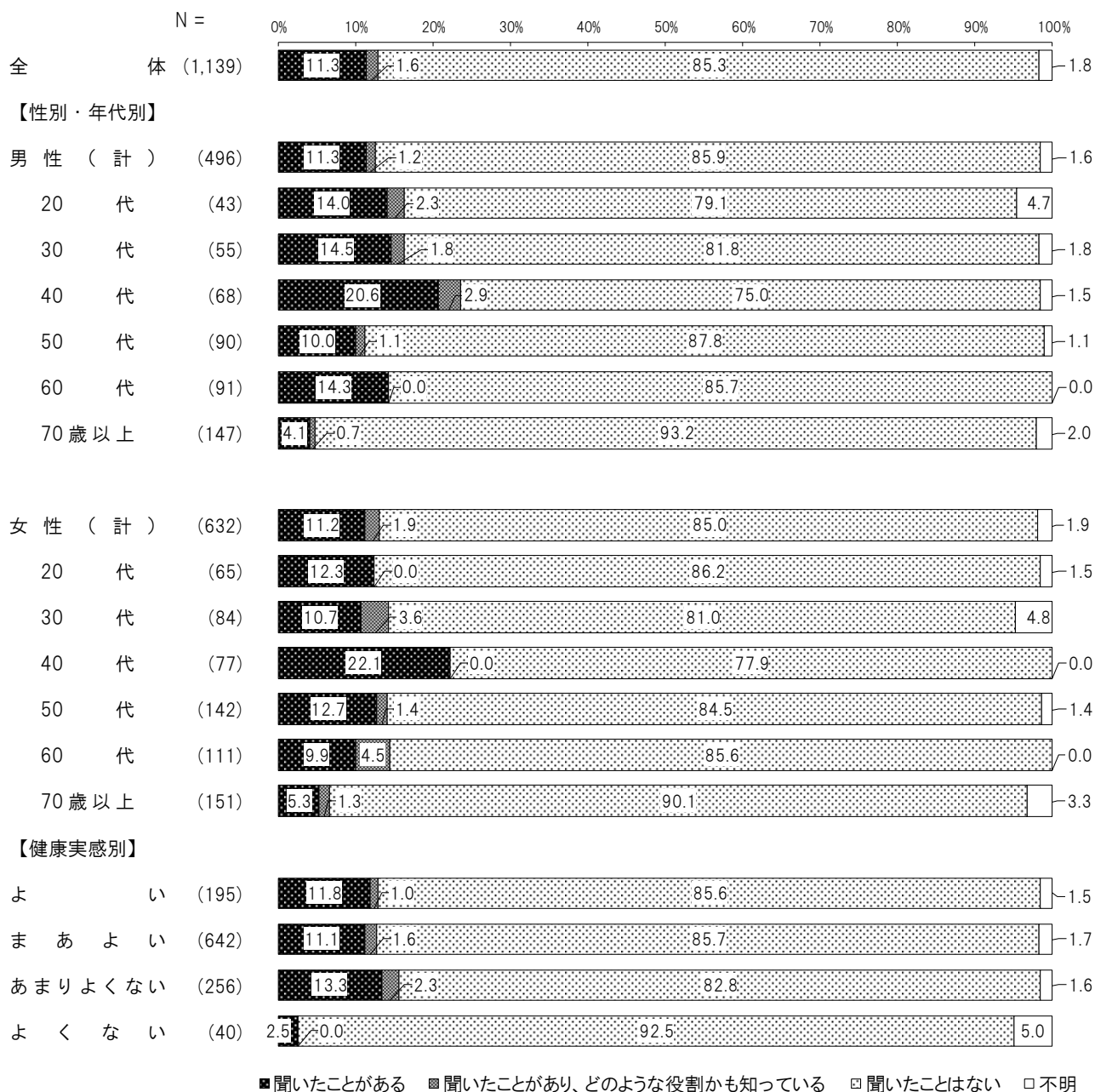
- ・全体では、「聞いたことがある」が11.3%、「聞いたことがあり、どのような役割かも知っている」が1.6%、「聞いたことはない」が85.3%でした。

【性別・年代別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。
- ・男女ともに40代では、「聞いたことがある」がそれぞれ20.6%、22.1%と高く、一方、男女ともに70歳以上では、「聞いたことがある」がそれぞれ4.1%、5.3%と他の性・年代に比べて低くなっています。また、女性60代では、「聞いたことがあり、どのような役割かも知っている」が4.5%と他の性・年代に比べて高くなっています。

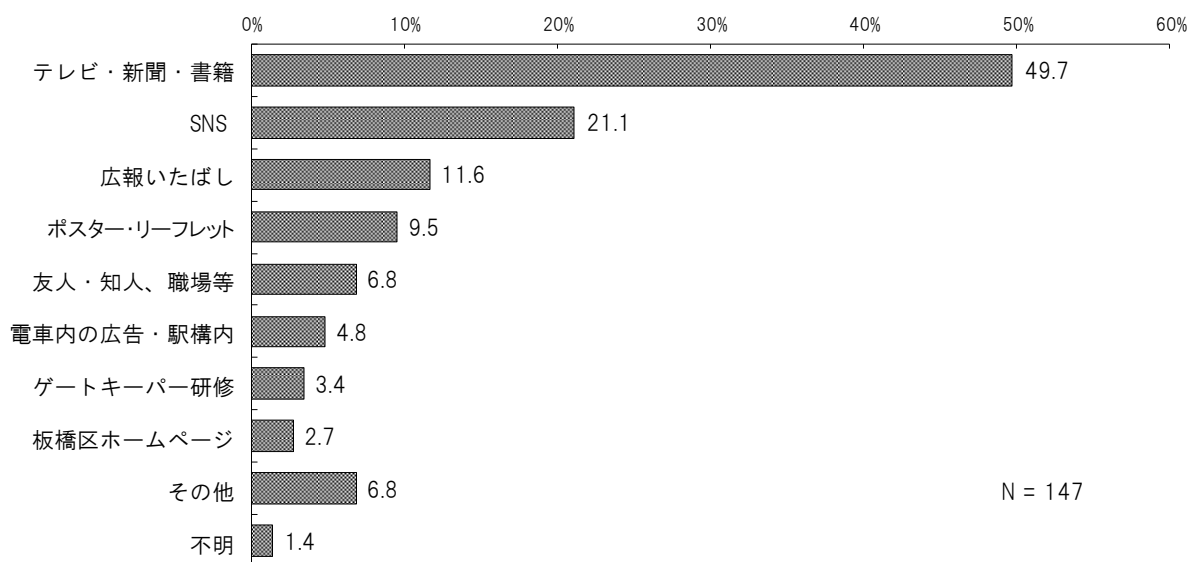
【健康実感別】

- ・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。



問 59. 問 58 で「1. 聞いたことがある」「2. 聞いたことがあり、どのような役割かも知っている」と答えた方にお聞きします。「ゲートキーパー」について、あなたはどこで知りましたか。あてはまるものをすべて選んでください。(○はいくつでも)

- ・全体では、「テレビ・新聞・書籍」が 49.7%と最も高く、次いで「SNS」が 21.1%、「広報いたばし」が 11.6%、「ポスター・リーフレット」が 9.5%、「友人・知人、職場等」が 6.8%などと続いています。



【性別・年代別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。
- ・男性 20 代と女性 30 代では、「SNS」がそれぞれ 57.1%、58.3%と高く、男性 40 代では、「ゲートキーパー研修」と「板橋区ホームページ」が 12.5%と他の性・年代に比べて高くなっています。女性 40 代では、「ポスター・リーフレット」が 23.5%と高く、女性 70 歳以上では、「テレビ・新聞・書籍」が 90.0%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

- ・よくない人では、「友人・知人、職場等」が 100.0%と高くなっています。

【ゲートキーパー認知度別】

- ・聞いたことがあり、どのような役割かも知っている人では、「広報いたばし」が 38.9%、「ゲートキーパー研修」が 22.2%、「板橋区ホームページ」が 11.1%と高くなっています。

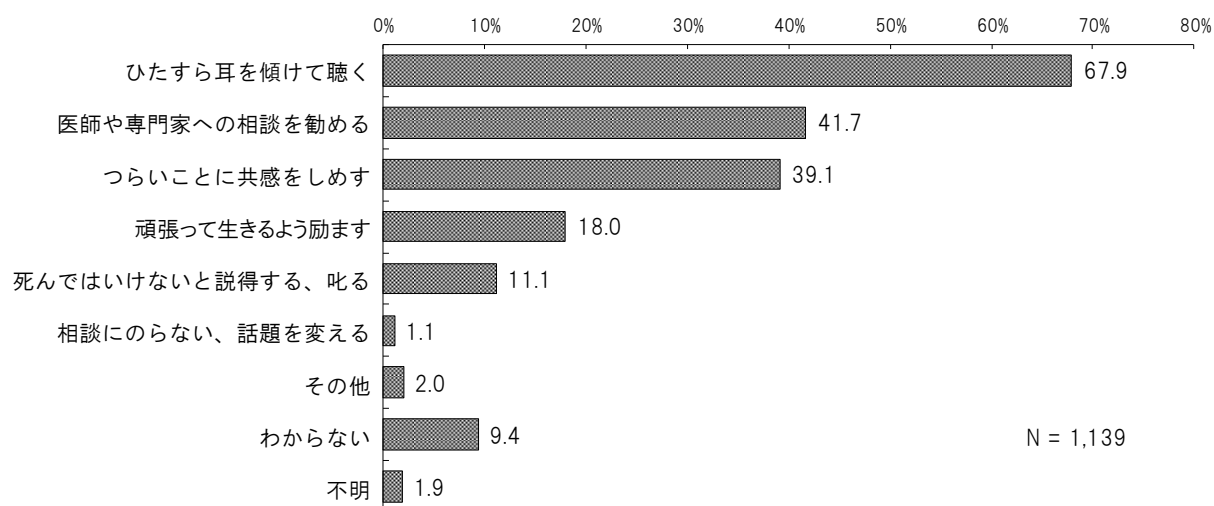
	N =	テレビ・新聞・書籍	SNS	広報いたばし	ポスター・リーフレット	友人・知人、職場等	(%)	
全 体	147	49.7	21.1	11.6	9.5	6.8		
性別・年代別	男性(計)	62	46.8	25.8	12.9	4.8	6.5	
	20代	7	14.3	57.1	-	-	-	
	30代	9	33.3	33.3	-	11.1	11.1	
	40代	16	37.5	12.5	25.0	12.5	6.3	
	50代	10	80.0	40.0	-	-	-	
	60代	13	46.2	23.1	15.4	-	15.4	
	70歳以上	7	71.4	-	28.6	-	-	
	女性(計)	83	50.6	18.1	10.8	13.3	7.2	
	20代	8	25.0	25.0	-	25.0	-	
	30代	12	25.0	58.3	-	8.3	8.3	
	40代	17	41.2	17.6	5.9	23.5	11.8	
	50代	20	60.0	5.0	15.0	10.0	10.0	
	60代	16	56.3	12.5	18.8	6.3	6.3	
70歳以上	10	90.0	-	20.0	10.0	-		
健康実感別	よい	25	40.0	28.0	8.0	12.0	-	
	まあまあよい	81	54.3	14.8	16.0	9.9	7.4	
	あまりよくない	40	45.0	30.0	5.0	7.5	7.5	
	よくない	1	100.0	-	-	-	100.0	
G K 認知度別	聞いたことがある	129	54.3	20.2	7.8	10.1	6.2	
	聞いたことがあり、どのような役割かも知っている	18	16.7	27.8	38.9	5.6	11.1	

(続き)

		N =	電車内の広告・駅構内	ゲートキーパー研修	板橋区ホームページ	その他	不明	(%)
全 体		147	4.8	3.4	2.7	6.8	1.4	
性別・年代別	男性(計)	62	3.2	4.8	6.5	6.5	-	
	20代	7	-	-	-	28.6	-	
	30代	9	11.1	-	-	-	-	
	40代	16	-	12.5	12.5	12.5	-	
	50代	10	-	-	-	-	-	
	60代	13	7.7	-	7.7	-	-	
	70歳以上	7	-	14.3	14.3	-	-	
	女性(計)	83	6.0	2.4	-	7.2	2.4	
	20代	8	12.5	-	-	25.0	-	
	30代	12	-	-	-	8.3	-	
	40代	17	11.8	-	-	11.8	-	
	50代	20	10.0	-	-	5.0	-	
	60代	16	-	6.3	-	-	6.3	
	70歳以上	10	-	10.0	-	-	10.0	
健康実感別	よい	25	12.0	4.0	-	8.0	-	
	まあまあよい	81	3.7	4.9	4.9	7.4	2.5	
	あまりよくない	40	2.5	-	-	5.0	-	
	よくない	1	-	-	-	-	-	
G K 知度別	聞いたことがある	129	5.4	0.8	1.6	6.2	0.8	
	聞いたことがあり、どのような役割か知っている	18	-	22.2	11.1	11.1	5.6	

問 60. あなたは、もし身近な人から「死にたい」「消えたい」と打ち明けられたとき、その場でどのように対応すると思いますか。あてはまるものをすべて選んでください。(○はいくつでも)

- ・全体では、「ひたすら耳を傾けて聴く」が 67.9%と最も高く、次いで「医師や専門家への相談を勧める」が 41.7%、「つらいことに共感をしめす」が 39.1%、「頑張って生きるよう励ます」が 18.0%、「死んではいけないと説得する、叱る」が 11.1%などと続いています。なお、「わからない」は 9.4%でした。



【性別・年代別】

- ・女性では、「ひたすら耳を傾けて聴く」が72.9%、「つらいことに共感をしめず」が46.5%と、男性に比べて高く、一方、男性では、「頑張っ生きてるよう励ます」が22.2%、「わからない」が12.1%と、女性に比べて高くなっています。
- ・女性20代と30代では、「ひたすら耳を傾けて聴く」がそれぞれ80.0%、81.0%と高く、女性30代では、「つらいことに共感をしめず」も50.0%と高くなっています。女性40代では、「医師や専門家への相談を勧める」が53.2%と高く、男性40代では、「死んではいけないと説得する、叱る」が19.1%と他の性・年代に比べて高くなっています。また、男女ともに70歳以上では、「頑張っ生きてるよう励ます」がそれぞれ、30.6%、28.5%と高く、「死んではいけないと説得する、叱る」もそれぞれ17.0%、19.2%と高くなっています。

【健康実感別】

- ・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。

【ゲートキーパー認知度別】

- ・聞いたことがある人では、「ひたすら耳を傾けて聴く」が76.7%、「医師や専門家への相談を勧める」が52.7%、「つらいことに共感をしめず」が48.1%と高く、聞いたことがあり、どのような役割かも知っている人では、「相談にのらない、話題を変える」が11.1%と高くなっています。

		N =	ひたすら耳を傾けて聴く	医師や専門家への相談を勧める	つらいことに共感をしめず	頑張っ生きてるよう励ます	死んではいけないと説得する、叱る	(%)
全 体		1,139	67.9	41.7	39.1	18.0	11.1	
性別・年代別	男性(計)	496	61.3	37.3	30.0	22.2	13.5	
	20代	43	69.8	18.6	34.9	18.6	11.6	
	30代	55	80.0	36.4	34.5	12.7	5.5	
	40代	68	72.1	32.4	36.8	17.6	19.1	
	50代	90	64.4	45.6	33.3	20.0	11.1	
	60代	91	60.4	39.6	28.6	22.0	11.0	
	70歳以上	147	46.3	38.8	23.1	30.6	17.0	
	女性(計)	632	72.9	45.4	46.5	15.0	9.3	
	20代	65	80.0	41.5	43.1	6.2	4.6	
	30代	84	81.0	47.6	50.0	4.8	6.0	
	40代	77	77.9	53.2	48.1	10.4	2.6	
	50代	142	71.8	45.1	46.5	12.7	5.6	
	60代	111	75.7	49.5	45.9	15.3	10.8	
70歳以上	151	62.9	39.7	45.7	28.5	19.2		
健康実感別	よい	195	72.3	41.0	42.6	20.0	14.4	
	まあまあよい	642	67.1	41.0	37.4	17.6	10.0	
	あまりよくない	256	66.0	45.3	40.6	15.6	10.5	
	よくない	40	67.5	37.5	42.5	22.5	12.5	
G 度 K 別 認 知	聞いたことがある	129	76.7	52.7	48.1	12.4	9.3	
	聞いたことがあり、どのような役割かも知っている	18	72.2	44.4	44.4	-	-	
	聞いたことはない	972	67.9	40.5	38.5	19.3	11.7	

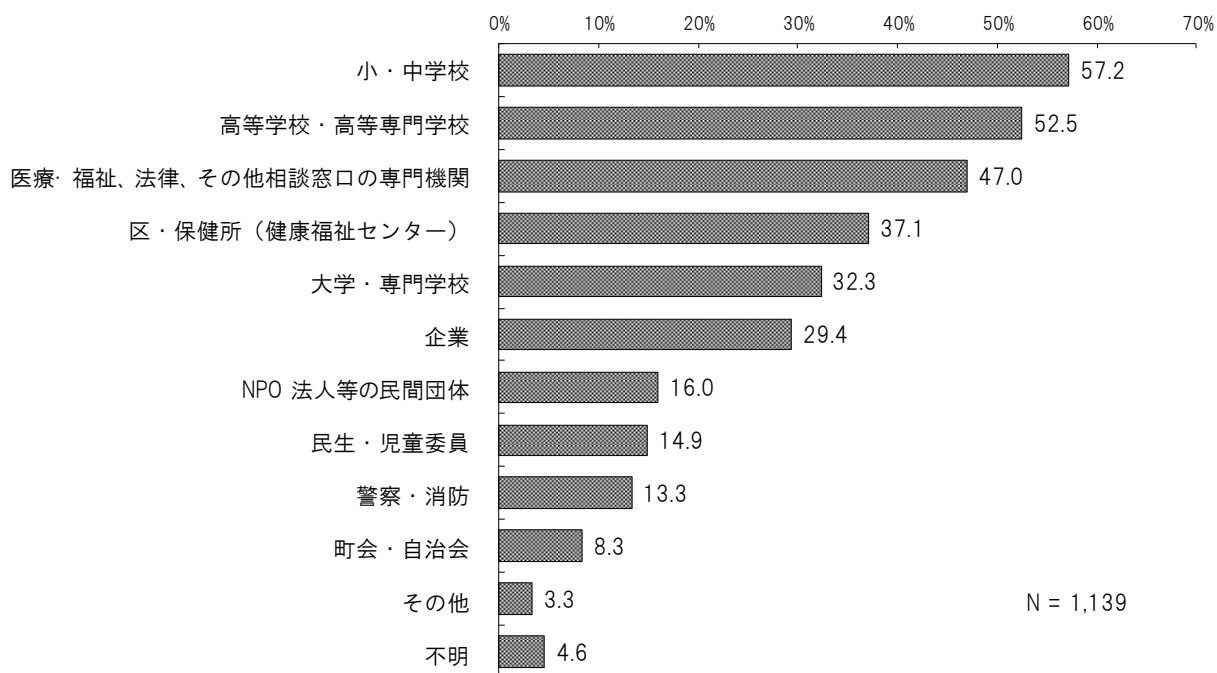
(続き)

		N =	相談にのらない、話題を変える	その他	わからない	不明	(%)
全 体		1,139	1.1	2.0	9.4	1.9	
性別・年代別	男性(計)	496	1.0	2.0	12.1	2.2	
	20代	43	4.7	4.7	11.6	4.7	
	30代	55	-	3.6	3.6	1.8	
	40代	68	-	-	8.8	1.5	
	50代	90	1.1	2.2	11.1	2.2	
	60代	91	2.2	1.1	12.1	-	
	70歳以上	147	-	2.0	17.7	3.4	
	女性(計)	632	1.1	2.1	7.1	1.7	
	20代	65	1.5	6.2	3.1	1.5	
	30代	84	1.2	3.6	4.8	4.8	
	40代	77	2.6	-	2.6	-	
	50代	142	1.4	2.1	7.7	2.8	
	60代	111	-	1.8	7.2	0.9	
	70歳以上	151	0.7	0.7	11.3	0.7	
健康実感別	よい	195	1.0	3.1	7.2	1.5	
	まあまあよい	642	0.6	1.7	9.7	2.2	
	あまりよくない	256	2.3	1.6	10.2	1.6	
	よくない	40	2.5	2.5	12.5	2.5	
GK 別 認 知	聞いたことがある	129	-	3.1	4.7	-	
	聞いたことがあり、どのような役割かも知っている	18	11.1	-	5.6	5.6	
	聞いたことはない	972	1.1	2.0	10.1	0.8	

※GK=『ゲートキーパー』の略

問 61. 自殺防止対策を推進したほうが良いと思う、地域の機関はどこだと思いますか。あてはまるものすべて選んでください。(○はいくつでも)

- ・全体では、「小・中学校」が 57.2%で最も高く、次いで「高等学校・高等専門学校」が 52.5%、「医療・福祉、法律、その他相談窓口の専門機関」が 47.0%、「区・保健所（健康福祉センター）」が 37.1%、「大学・専門学校」が 32.3%、「企業」が 29.4%などと続いています。



【性別・年代別】

- ・女性では、「医療・福祉、法律、その他相談窓口の専門機関」が51.1%、「大学・専門学校」が36.1%と、男性に比べて高くなっています。
- ・男性40代と女性20代から50代では、「小・中学校」が66.9～78.5%と高く、男性20代と40代、女性20代から40代では、「高等学校・高等専門学校」が67.4～75.4%と他の性・年代に比べて高くなっています。また、女性70歳以上では、「医療・福祉、法律、その他相談窓口の専門機関」が60.9%、「区・保健所（健康福祉センター）」が47.7%、「民生・児童委員」が21.2%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

- ・よい人では、「高等学校・高等専門学校」が60.5%と高くなっています。

【ゲートキーパー認知度別】

- ・聞いたことがある人では、「小・中学校」が69.8%、「高等学校・高等専門学校」が64.3%、「区・保健所（健康福祉センター）」が47.3%、「大学・専門学校」が45.0%、「企業」が41.9%と高くなっています。

	N =	小・中学校	高等学校・高等専門学校	医療・福祉、法律、その他相談窓口の専門機関	区・保健所（健康福祉センター）	大学・専門学校	企業	(%)	
全 体	1,139	57.2	52.5	47.0	37.1	32.3	29.4		
性別・年代別	男性（計）	496	52.6	48.6	41.9	34.1	27.8	25.8	
	20代	43	65.1	67.4	27.9	20.9	27.9	44.2	
	30代	55	69.1	63.6	29.1	29.1	40.0	29.1	
	40代	68	73.5	73.5	35.3	23.5	50.0	36.8	
	50代	90	61.1	53.3	38.9	33.3	23.3	27.8	
	60代	91	48.4	45.1	48.4	40.7	26.4	25.3	
	70歳以上	147	31.3	25.9	51.7	40.8	17.0	13.6	
	女性（計）	632	60.8	55.7	51.1	39.6	36.1	32.3	
	20代	65	78.5	75.4	33.8	26.2	30.8	26.2	
	30代	84	75.0	73.8	34.5	33.3	46.4	44.0	
	40代	77	74.0	68.8	50.6	40.3	46.8	48.1	
	50代	142	66.9	59.9	57.0	41.5	43.0	41.5	
	60代	111	54.1	50.5	53.2	37.8	34.2	27.9	
	70歳以上	151	38.4	30.5	60.9	47.7	22.5	15.2	
健康実感別	よい	195	61.0	60.5	46.2	35.9	35.9	31.8	
	まあまあよい	642	56.4	51.7	48.0	38.2	31.6	26.9	
	あまりよくない	256	57.4	50.0	43.8	35.5	30.9	32.0	
	よくない	40	52.5	42.5	52.5	32.5	32.5	42.5	
GK認知度別	聞いたことがある	129	69.8	64.3	46.5	47.3	45.0	41.9	
	聞いたことがあり、どのような役割かも知っている	18	72.2	61.1	50.0	22.2	38.9	22.2	
	聞いたことはない	972	56.4	51.7	47.5	36.4	31.1	28.3	

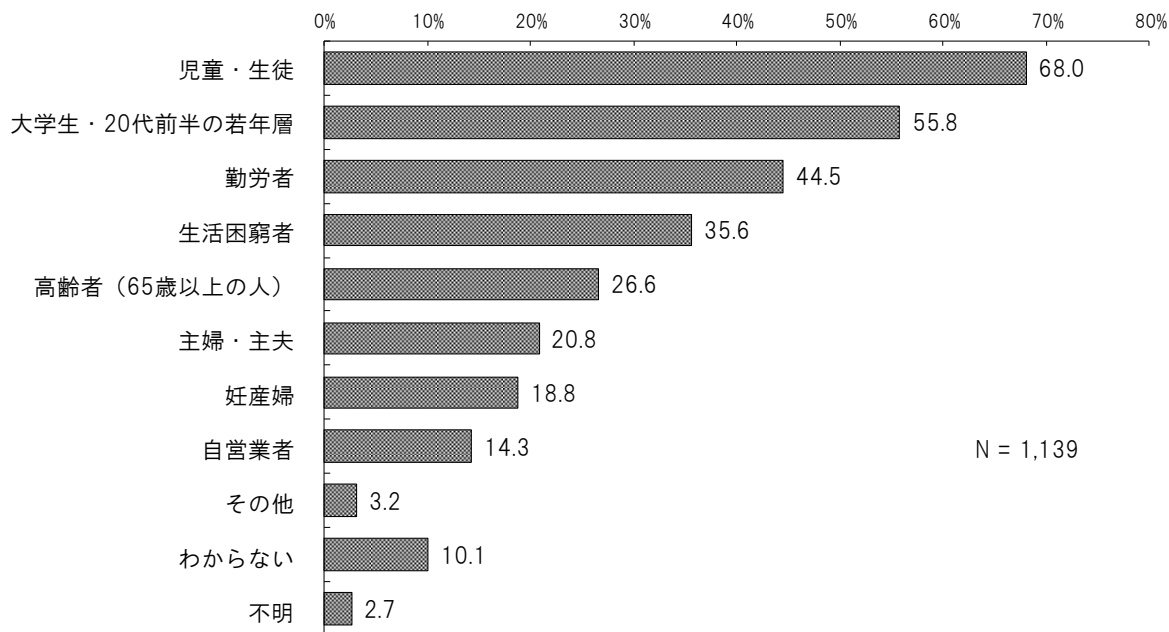
(続き)

	N =	NPO 法人等の民間団体	民生・児童委員	警察・消防	町会・自治会	その他	不明	(%)
全 体	1,139	16.0	14.9	13.3	8.3	3.3	4.6	
性別・年代別								
男性 (計)	496	14.9	12.7	13.7	8.1	4.6	4.6	
20代	43	16.3	14.0	14.0	9.3	14.0	4.7	
30代	55	14.5	7.3	16.4	9.1	1.8	1.8	
40代	68	13.2	11.8	16.2	7.4	2.9	4.4	
50代	90	14.4	8.9	12.2	6.7	6.7	2.2	
60代	91	16.5	15.4	13.2	8.8	3.3	3.3	
70歳以上	147	15.0	15.6	12.9	8.2	3.4	8.2	
女性 (計)	632	16.8	16.6	12.8	8.4	2.4	4.6	
20代	65	7.7	7.7	3.1	3.1	1.5	3.1	
30代	84	9.5	16.7	14.3	10.7	-	6.0	
40代	77	19.5	16.9	16.9	11.7	1.3	-	
50代	142	20.4	17.6	12.0	7.0	4.2	3.5	
60代	111	18.0	14.4	6.3	9.9	3.6	3.6	
70歳以上	151	18.5	21.2	19.9	7.9	2.0	8.6	
健康実感別								
よい	195	17.4	15.9	12.3	7.7	2.1	3.1	
まあまあよい	642	15.0	13.4	12.9	8.4	2.8	4.8	
あまりよくない	256	17.6	16.4	13.7	8.6	4.3	5.5	
よくない	40	15.0	20.0	20.0	7.5	12.5	2.5	
GK 度別認知								
聞いたことがある	129	20.2	14.7	13.2	11.6	0.8	2.3	
聞いたことがあり、どのような役割のかも知っている	18	16.7	27.8	16.7	11.1	5.6	5.6	
聞いたことはない	972	15.7	15.0	13.5	7.9	3.7	3.3	

※GK=『ゲートキーパー』の略

問 62. 自殺防止対策を推進したほうが良いと思う、対象（年代等）はどこだと思いますか。あてはまるものすべて選んでください。（○はいくつでも）

- ・全体では、「児童・生徒」が 68.0%で最も高く、「大学生・20代前半の若年層」が 55.8%、「勤労者」が 44.5%、「生活困窮者」が 35.6%、「高齢者（65歳以上の人）」が 26.6%、「主婦・主夫」が 20.8%などと続いています。



【性別・年代別】

- ・女性では、「勤労者」が50.5%、「妊産婦」が23.9%と、男性に比べて高くなっています。
- ・女性20代と50代では、「児童・生徒」がそれぞれ84.6%、77.5%と高く、男性20代と40代では、「大学生・20代前半の若年層」がそれぞれ72.1%、73.5%と他の性・年代に比べて高くなっています。女性20代から50代では、「勤労者」が56.9～66.7%と高く、男性60代と男女ともに70歳以上では、「高齢者（65歳以上の人）」が34.7～38.5%と高くなっています。また、女性50代では、「生活困窮者」が43.7%と高く、女性30代から50代では、「妊産婦」が26.8～50.0%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

- ・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。

【ゲートキーパー認知度別】

- ・聞いたことがある人では、「児童・生徒」が79.8%、「大学生・20代前半の若年層」が67.4%、「勤労者」が59.7%、「生活困窮者」が48.8%、「主婦・主夫」が31.0%、「妊産婦」が26.4%と高くなっています。

	N =	児童・生徒	大学生・20代前半の若年層	勤労者	生活困窮者	高齢者（65歳以上の人）	主婦・主夫	(%)
全 体	1,139	68.0	55.8	44.5	35.6	26.6	20.8	
性別・年代別	男性（計）	496	63.9	54.2	36.9	34.5	27.0	17.1
	20代	43	74.4	72.1	55.8	25.6	11.6	16.3
	30代	55	78.2	65.5	52.7	25.5	10.9	21.8
	40代	68	75.0	73.5	54.4	35.3	19.1	27.9
	50代	90	66.7	55.6	34.4	42.2	26.7	15.6
	60代	91	63.7	51.6	34.1	37.4	38.5	18.7
	70歳以上	147	49.0	36.7	20.4	34.0	34.7	10.2
	女性（計）	632	71.0	57.0	50.5	36.4	26.6	23.6
	20代	65	84.6	60.0	56.9	20.0	9.2	13.8
	30代	84	76.2	61.9	66.7	23.8	8.3	23.8
	40代	77	76.6	64.9	59.7	37.7	24.7	29.9
	50代	142	77.5	62.7	59.9	43.7	29.6	33.8
	60代	111	65.8	61.3	53.2	43.2	33.3	21.6
	70歳以上	151	58.3	40.4	23.8	37.7	37.1	16.6
健康実感別	よい	195	70.8	57.9	40.5	36.9	24.1	18.5
	まあまあよい	642	68.2	55.1	44.7	34.6	26.2	20.7
	あまりよくない	256	64.1	55.9	46.1	35.9	28.5	21.5
	よくない	40	72.5	50.0	55.0	50.0	35.0	30.0
GK認知度別	聞いたことがある	129	79.8	67.4	59.7	48.8	34.1	31.0
	聞いたことがあり、どのような役割かも知っている	18	55.6	50.0	44.4	44.4	11.1	16.7
	聞いたことはない	972	67.8	55.3	43.1	34.4	26.3	19.9

(続き)

		N =	妊産婦	自営業者	その他	わからない	不明	(%)
全 体		1,139	18.8	14.3	3.2	10.1	2.7	
性別・年代別	男性(計)	496	12.1	14.1	3.4	11.9	3.0	
	20代	43	16.3	16.3	-	2.3	4.7	
	30代	55	16.4	9.1	3.6	3.6	1.8	
	40代	68	22.1	23.5	1.5	5.9	2.9	
	50代	90	12.2	22.2	6.7	13.3	2.2	
	60代	91	12.1	13.2	5.5	9.9	-	
	70歳以上	147	4.8	6.8	2.0	20.4	5.4	
	女性(計)	632	23.9	14.4	3.2	8.7	2.5	
	20代	65	27.7	10.8	1.5	4.6	1.5	
	30代	84	50.0	11.9	-	2.4	4.8	
	40代	77	32.5	16.9	2.6	5.2	-	
	50代	142	26.8	25.4	7.0	6.3	2.1	
	60代	111	15.3	9.0	2.7	8.1	1.8	
	70歳以上	151	7.3	9.9	2.6	17.9	4.0	
健康実感別	よい	195	20.5	12.8	3.6	8.7	2.1	
	まあまあよい	642	16.8	13.2	2.8	10.6	3.0	
	あまりよくない	256	21.1	17.2	3.5	10.5	2.7	
	よくない	40	25.0	22.5	7.5	5.0	2.5	
G 度 K 別 認 知	聞いたことがある	129	26.4	17.8	1.6	3.1	-	
	聞いたことがあり、どのような役割かも知っている	18	27.8	16.7	-	5.6	5.6	
	聞いたことはない	972	18.0	14.1	3.6	11.1	1.5	

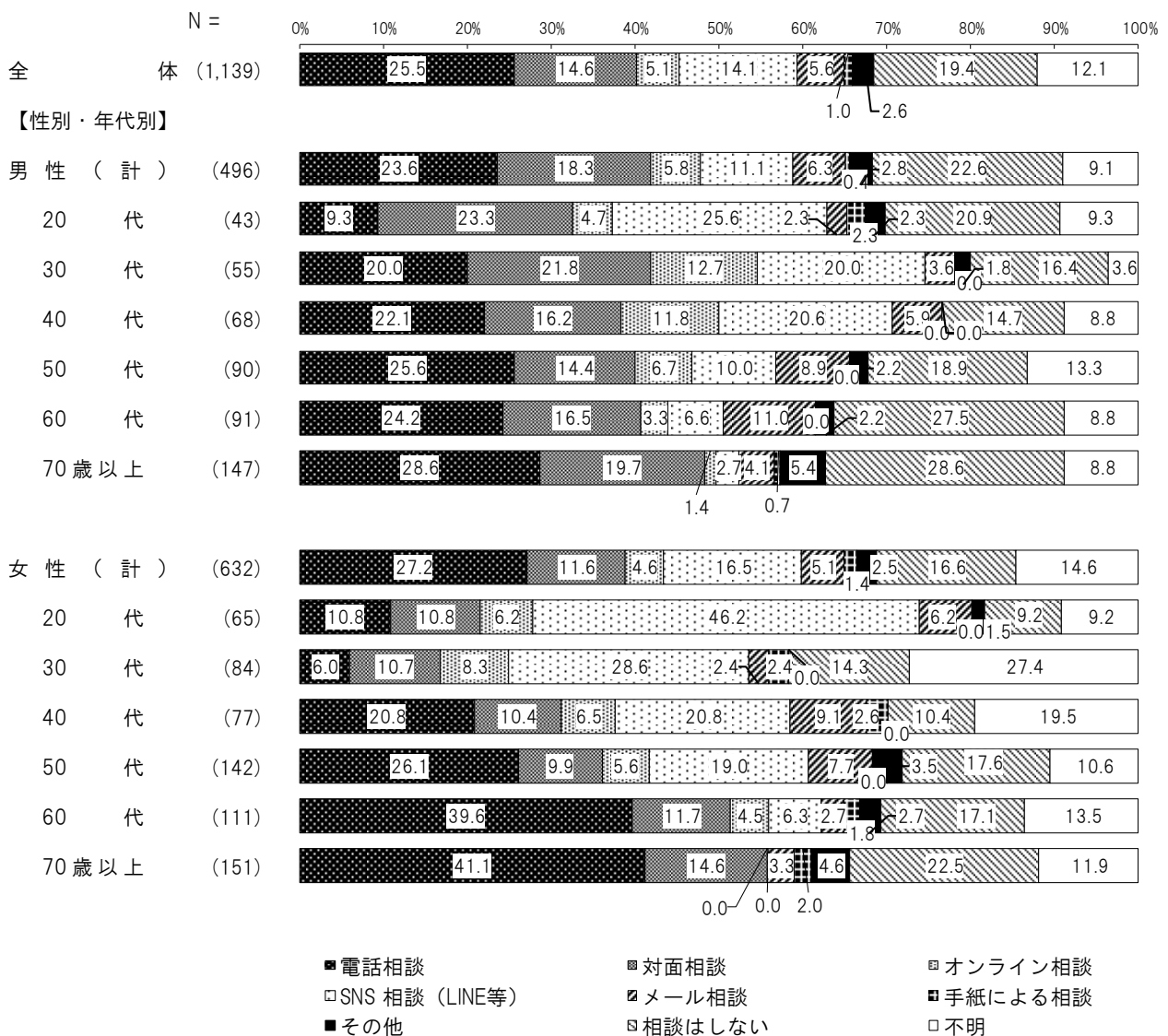
※GK = 『ゲートキーパー』の略

問 63. もし、あなたが死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えたとき、相談しやすいと思う手法を1つ選んでください。(○は1つ)

- ・全体では、「電話相談」が25.5%で最も高く、次いで「対面相談」が14.6%、「SNS 相談 (LINE 等)」が14.1%などとなっています。なお、「相談はしない」は19.4%でした。

【性別・年代別】

- ・男性では、「対面相談」が18.3%と、女性(11.6%)に比べて6.7ポイント高くなっています。
- ・女性60代と70歳以上では、「電話相談」がそれぞれ39.6%、41.1%と高く、男女ともに20代と女性30代では「SNS 相談 (LINE 等)」が25.6~46.2%と他の性・年代に比べて高くなっています。男性30代と40代では、「オンライン相談」がそれぞれ12.7%、11.8%と高く、男性60代では、「メール相談」が11.0%と他の性・年代に比べて高くなっています。また、男性70歳以上では、「相談はしない」が28.6%と高くなっています。

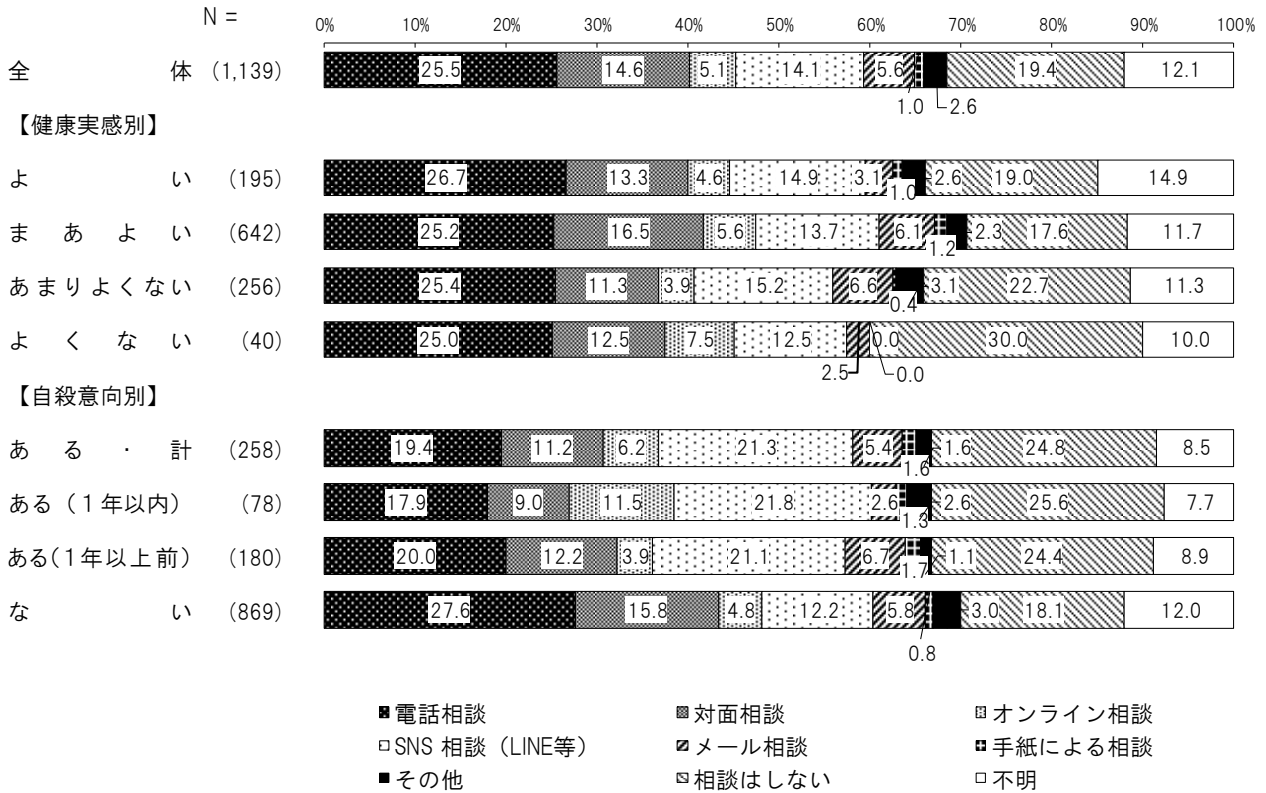


【健康実感別】

・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。

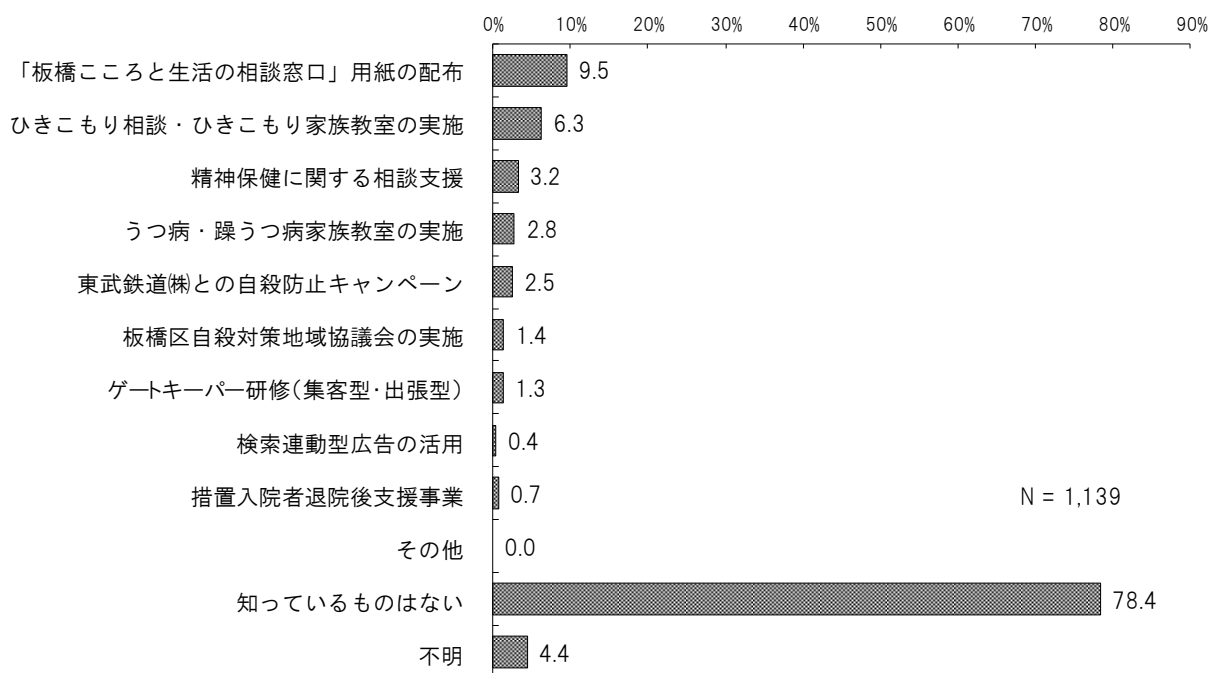
【自殺意向別】

・ある（1年以内）人では、「オンライン相談」が11.5%と高く、ある（1年以上前）では、「SNS相談（LINE等）」が21.1%と高くなっています。また、ある（1年以内）とある（1年以上前）を合わせたある人・計では、「相談はしない」が24.8%と高くなっています。



問 64. 板橋区の自殺防止対策の取組を知っていますか。以下の選択肢で知っているものをすべて選んでください。(○はいくつでも)

- ・全体では、「板橋こころと生活の相談窓口」用紙の配布」が9.5%で最も高く、次いで「ひきこもり相談・ひきこもり家族教室の実施」が6.3%、「精神保健に関する相談支援」が3.2%、「うつ病・躁うつ病家族教室の実施」が2.8%、「東武鉄道(株)との自殺防止キャンペーン」が2.5%などと続いています。なお、「知っているものはない」は78.4%でした。



【性別・年代別】

- ・男性では、「知っているものはない」が82.9%と、女性（74.7%）に比べて8.2ポイント高くなっています。
- ・女性60代と70歳以上では、「板橋こころと生活の相談窓口」用紙の配布がそれぞれ15.3%、19.2%と高く、また、女性70歳以上では、「ひきこもり相談・ひきこもり家族教室の実施」が17.2%、「精神保健に関する相談支援」が8.6%、「うつ病・躁うつ病家族教室の実施」が9.3%と他の性・年代に比べて高くなっています。男性40代では、「ゲートキーパー研修（集客型・出張型）」と「措置入院者退院後支援事業」が4.4%と高く、男性70歳以上では、「板橋区自殺対策地域協議会の実施」が3.4%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

- ・あまりよくない人では、「うつ病・躁うつ病家族教室の実施」が0.8%と低くなっています。

	N =	「板橋こころと生活の相談窓口」用紙の配布	ひきこもり相談・ひきこもり家族教室の実施	精神保健に関する相談支援	うつ病・躁うつ病家族教室の実施	東武鉄道線との自殺防止キャンペーン	板橋区自殺対策地域協議会の実施	(%)	
全 体	1,139	9.5	6.3	3.2	2.8	2.5	1.4		
性別・年代別	男性（計）	496	7.7	4.0	2.6	2.2	2.2	2.0	
	20代	43	-	2.3	-	-	4.7	-	
	30代	55	3.6	1.8	5.5	1.8	3.6	1.8	
	40代	68	7.4	7.4	7.4	4.4	5.9	1.5	
	50代	90	5.6	3.3	4.4	2.2	1.1	2.2	
	60代	91	9.9	3.3	-	1.1	1.1	1.1	
	70歳以上	147	11.6	4.8	0.7	2.7	0.7	3.4	
	女性（計）	632	10.9	8.1	3.6	3.2	2.7	0.8	
	20代	65	4.6	3.1	4.6	-	-	-	
	30代	84	6.0	2.4	1.2	1.2	2.4	1.2	
	40代	77	6.5	2.6	1.3	1.3	2.6	-	
	50代	142	7.0	7.0	0.7	1.4	0.7	-	
	60代	111	15.3	8.1	3.6	1.8	5.4	0.9	
	70歳以上	151	19.2	17.2	8.6	9.3	4.0	2.0	
健康実感別	よい	195	9.2	7.2	3.6	4.1	2.1	0.5	
	まあまあよい	642	9.7	6.2	3.3	3.3	2.5	2.0	
	あまりよくない	256	9.0	6.6	3.1	0.8	2.7	0.8	
	よくない	40	10.0	2.5	2.5	2.5	5.0	-	

	N =	ゲートキーパー研修（集客型・出張型）	検索連動型広告の活用	措置入院者退院後支援事業	その他	知っているものはない	不明	(%)	
全 体	1,139	1.3	0.4	0.7	-	78.4	4.4		
性別・年代別	男性（計）	496	1.2	0.6	1.0	-	82.9	4.0	
	20代	43	-	-	-	-	90.7	4.7	
	30代	55	1.8	1.8	1.8	-	89.1	1.8	
	40代	68	4.4	1.5	4.4	-	76.5	2.9	
	50代	90	-	1.1	-	-	86.7	2.2	
	60代	91	1.1	-	1.1	-	85.7	2.2	
	70歳以上	147	0.7	-	-	-	76.9	7.5	
	女性（計）	632	1.4	0.2	0.3	-	74.7	4.7	
	20代	65	1.5	-	-	-	84.6	1.5	
	30代	84	1.2	-	-	-	82.1	6.0	
	40代	77	-	1.3	-	-	85.7	1.3	
	50代	142	2.8	-	-	-	81.0	2.1	
	60代	111	1.8	-	0.9	-	73.0	2.7	
	70歳以上	151	0.7	-	0.7	-	55.6	11.3	
健康実感別	よい	195	1.5	0.5	0.5	-	79.5	3.1	
	まあまあよい	642	1.4	0.6	0.8	-	77.9	5.1	
	あまりよくない	256	1.2	-	0.8	-	78.1	3.9	
	よくない	40	-	-	-	-	82.5	2.5	

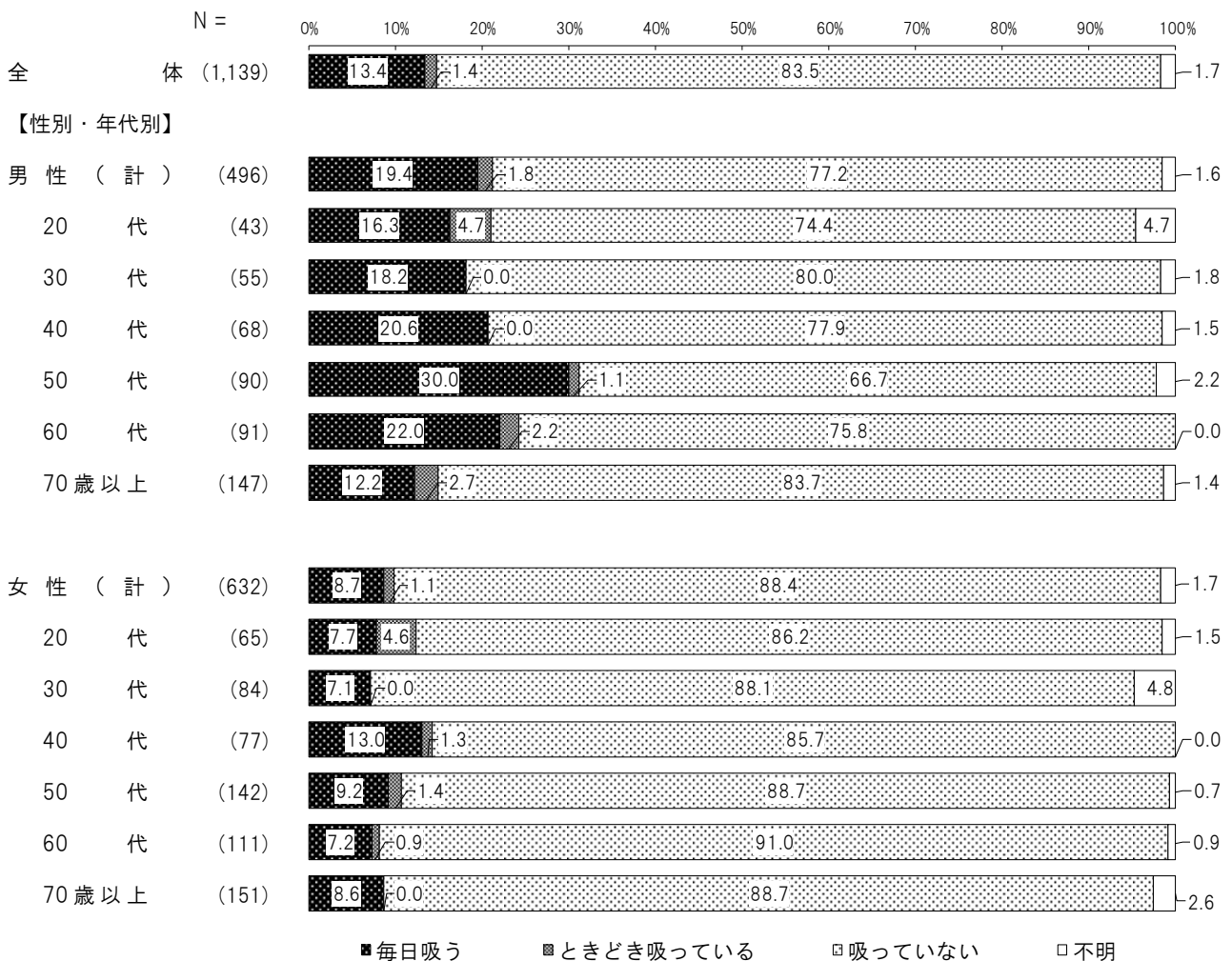
## 7 タバコ・お酒について

問 65. あなたは現在（この1か月間）、たばこを吸っていますか。（○は1つ）

・全体では、「毎日吸う」が13.4%、「ときどき吸っている」が1.4%、「吸っていない」が83.5%でした。

### 【性別・年代別】

- ・男性では、「毎日吸う」が19.4%と、女性（8.7%）に比べて10.7ポイント高くなっています。一方、女性では、「吸っていない」が88.4%と、男性（77.2%）に比べて11.2ポイント高くなっています。
- ・男性50代と60代では、「毎日吸う」がそれぞれ30.0%、22.0%と高く、女性20代では、「ときどき吸っている」が4.6%と他の性・年代に比べて高くなっています。また、女性60代では、「吸っていない」が91.0%と高くなっています。



【地域別】

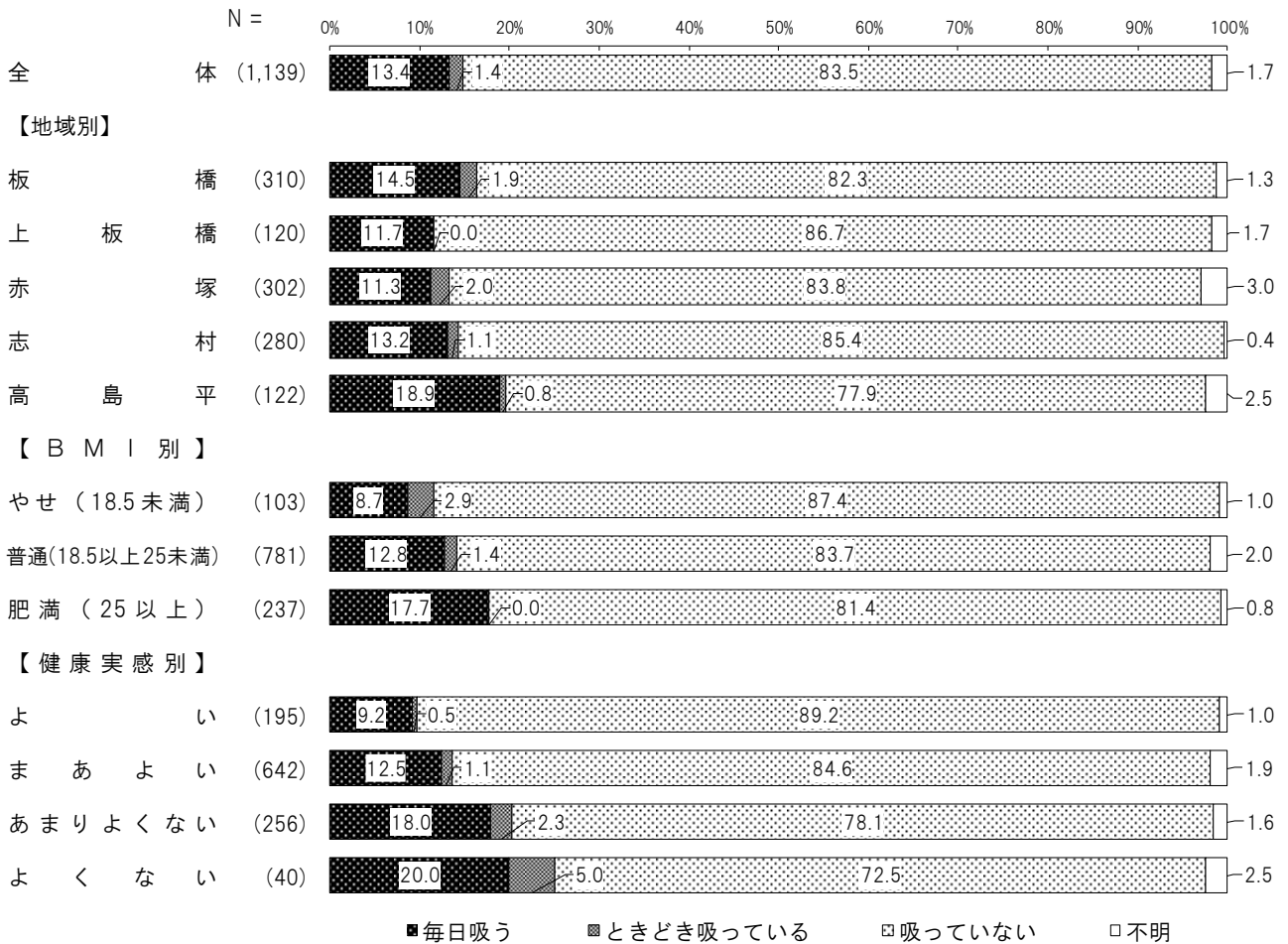
・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

【BMI別】

・BMI別では、統計的な差異はありませんでした。

【健康実感別】

・よい人では、「吸っていない」が89.2%と高く、あまりよくない人では、「毎日吸う」が18.0%と高く、「吸っていない」が78.1%と低くなっています。

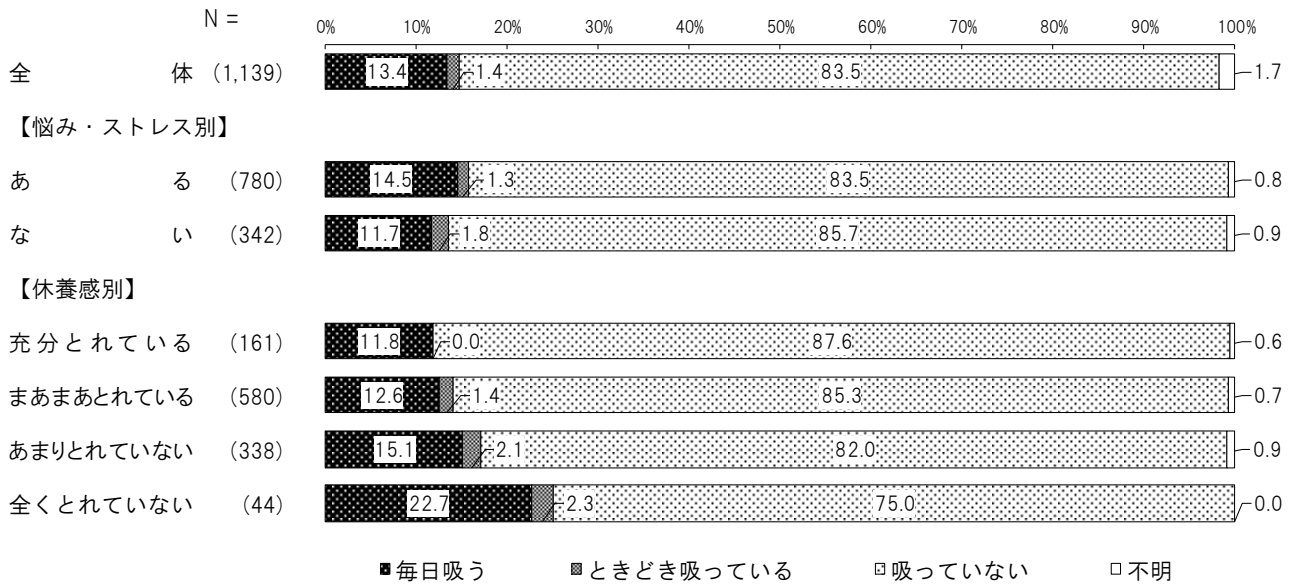


【悩み・ストレス別】

・悩み・ストレス別では、統計的な差異はありませんでした。

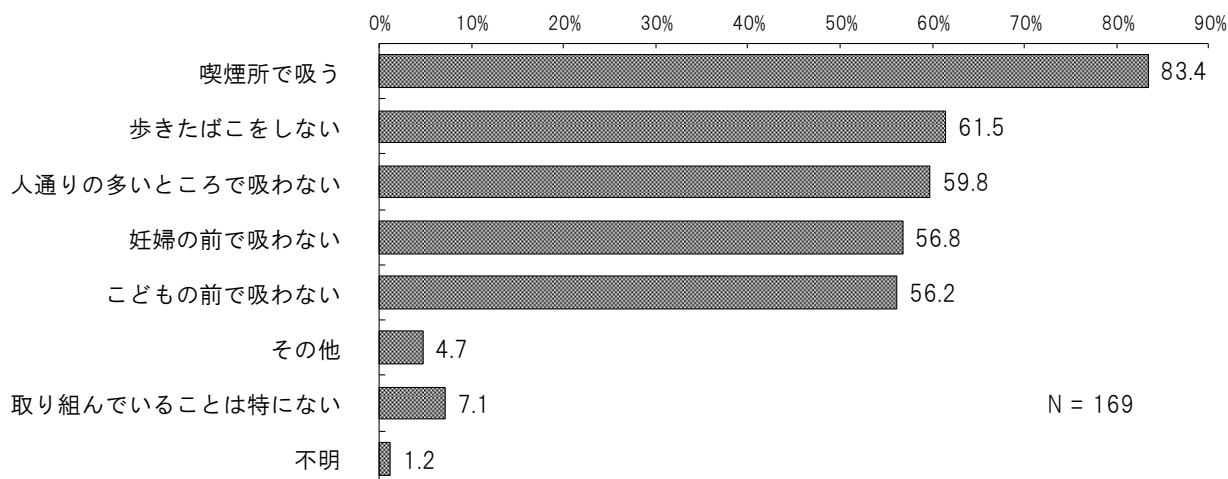
【休養感別】

・休養感別では、統計的な差異はありませんでした。



問 66. 問 65 で「1. 毎日吸う」「2. ときどき吸っている」と回答した方にお聞きします。受動喫煙防止のために取り組んでいることはありますか。(〇はいくつでも)

- ・全体では、「喫煙所で吸う」が 83.4%で最も高く、次いで「歩きたばこをしない」が 61.5%、「人通りの多いところで吸わない」が 59.8%、「妊婦の前で吸わない」が 56.8%、「こどもの前で吸わない」が 56.2%などとなっています。なお、「取り組んでいることは特にない」は 7.1%でした。



【性別・年代別】

- ・性別・年代別では、統計的な差異はありませんでした。

【健康実感別】

- ・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。

	N =	喫煙所で吸う	歩きたばこをしない	人通りの多いところで吸わない	妊婦の前で吸わない	こどもの前で吸わない	その他	取り組んでいることは特にない	不明	(%)
全 体	169	83.4	61.5	59.8	56.8	56.2	4.7	7.1	1.2	
性別・年代別	男性 (計)	105	82.9	57.1	60.0	56.2	57.1	3.8	5.7	1.0
	20代	9	77.8	44.4	33.3	44.4	44.4	11.1	11.1	11.1
	30代	10	90.0	60.0	70.0	80.0	70.0	-	10.0	-
	40代	14	64.3	50.0	78.6	78.6	78.6	-	-	-
	50代	28	82.1	53.6	57.1	60.7	57.1	7.1	7.1	-
	60代	22	86.4	45.5	50.0	36.4	40.9	4.5	9.1	-
	70歳以上	22	90.9	81.8	68.2	50.0	59.1	-	-	-
	女性 (計)	62	85.5	69.4	59.7	58.1	54.8	6.5	8.1	1.6
	20代	8	75.0	62.5	37.5	62.5	62.5	-	12.5	-
	30代	6	66.7	66.7	66.7	66.7	83.3	-	16.7	-
	40代	11	81.8	54.5	72.7	63.6	63.6	9.1	18.2	-
	50代	15	93.3	80.0	53.3	53.3	33.3	13.3	-	-
	60代	9	100.0	66.7	55.6	55.6	55.6	11.1	-	-
70歳以上	13	84.6	76.9	69.2	53.8	53.8	-	7.7	7.7	
健康実感別	よい	19	78.9	52.6	68.4	63.2	57.9	5.3	-	5.3
	まあまあよい	87	85.1	59.8	54.0	48.3	51.7	1.1	6.9	-
	あまりよくない	52	82.7	65.4	61.5	69.2	61.5	11.5	7.7	1.9
	よくない	10	80.0	70.0	80.0	50.0	60.0	-	20.0	-

問 67. 受動喫煙により、がん・脳卒中・心臓病のリスクが高まるということを知っていますか。  
 (○は1つ)

・全体では、「はい」が94.4%、「いいえ」が3.7%でした。

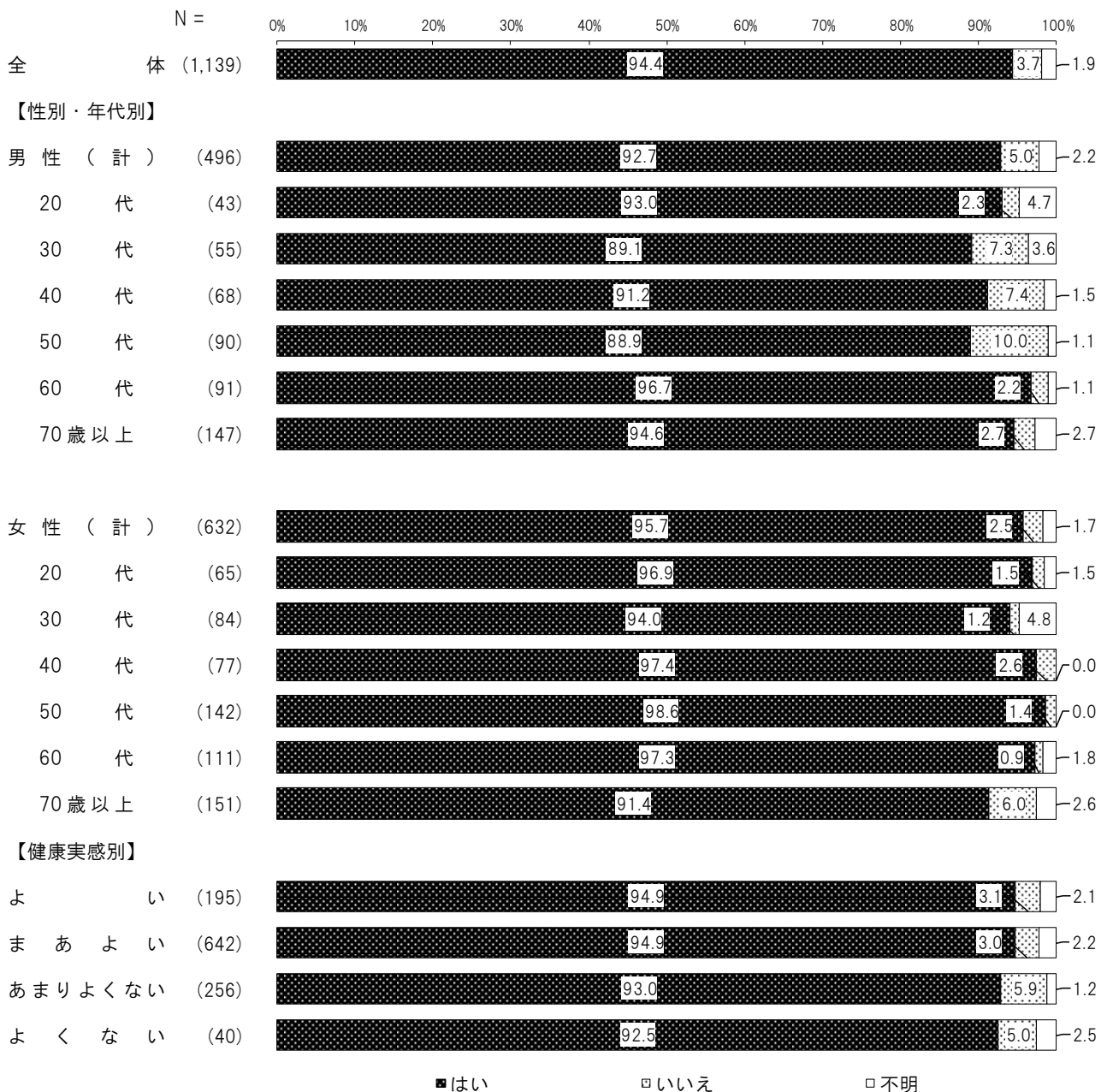
【性別・年代別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

・男性50代では、「はい」が88.9%と他の性・年代に比べて低く、女性50代では、「はい」が98.6%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。



問 68. 受動喫煙により、乳幼児突然死症候群（SIDS）のリスクが高まる、胎児の発育に悪影響を及ぼすということを知っていますか。（○は1つ）

・全体では、「はい」が83.0%、「いいえ」が14.9%でした。

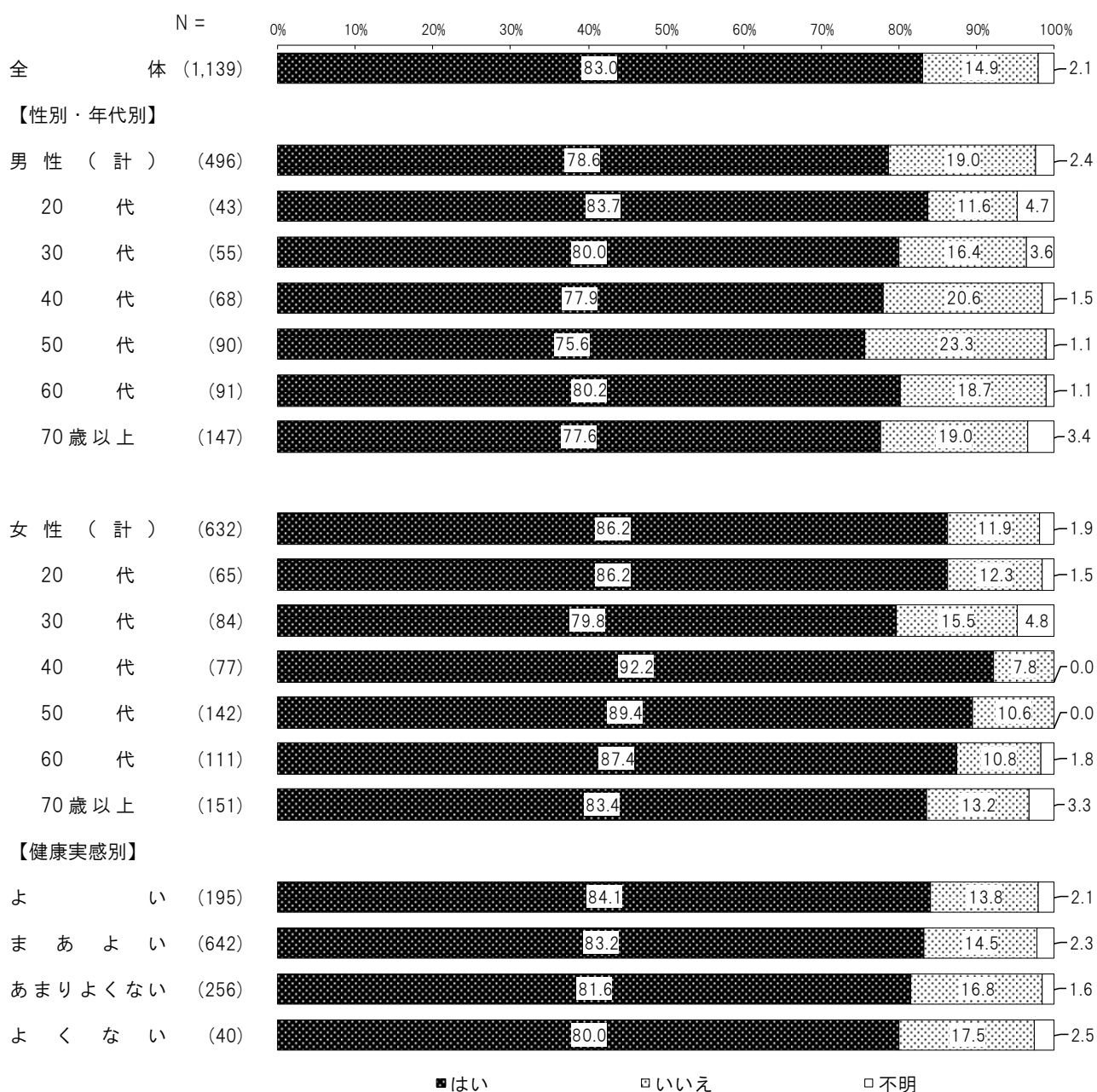
【性別・年代別】

・女性では、「はい」が86.2%と高く、男性（78.6%）に比べて7.6ポイント高くなっています。

・女性40代と50代では、「はい」がそれぞれ92.2%、89.4%と高く、男性50代では、「いいえ」が23.3%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。



問 69. あなたはこの1か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。次のアからコの質問について、あてはまる番号に○印をつけてください。（○は横方向に1つずつ）

ア. 家庭

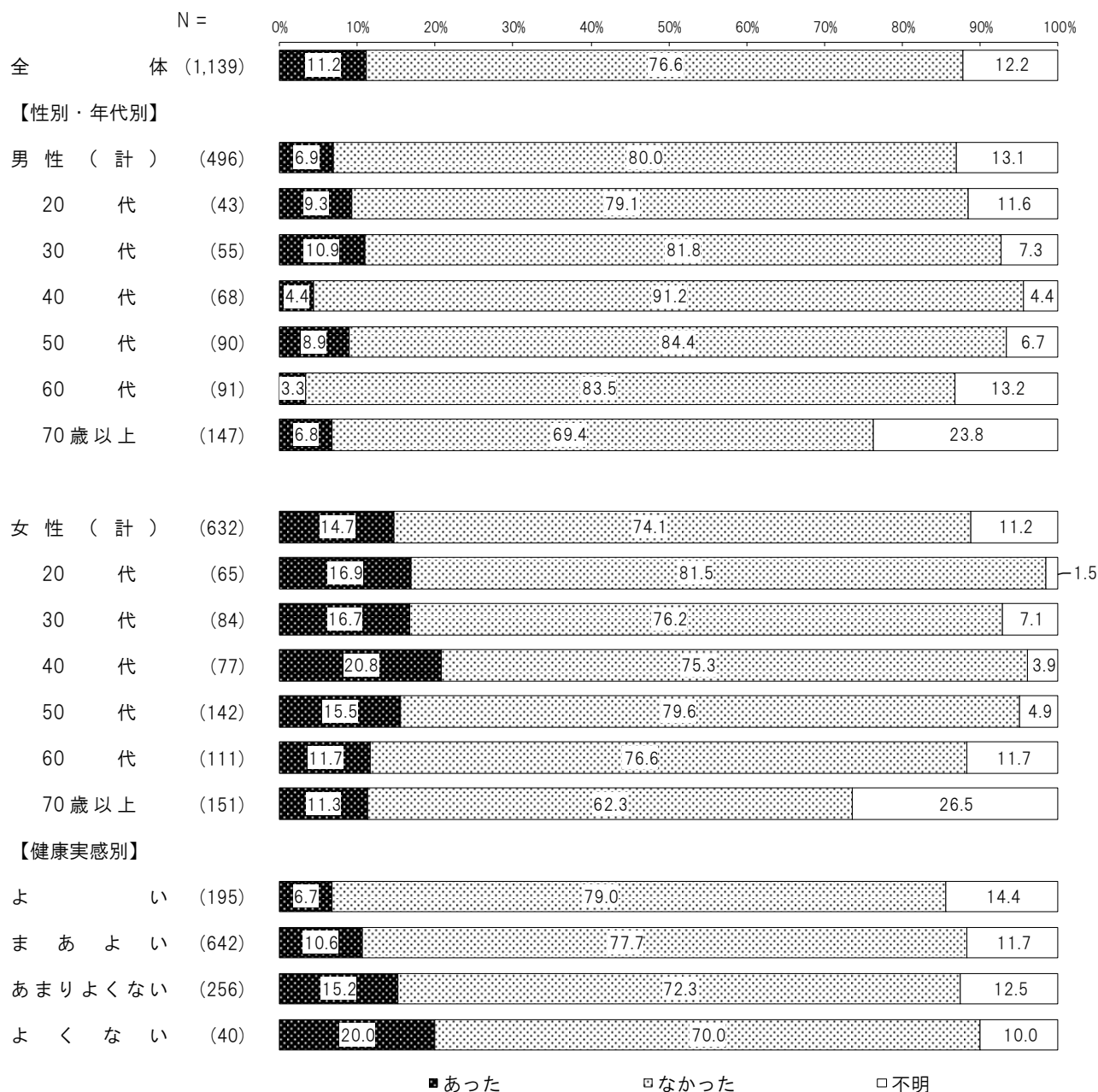
・全体では、「あった」が11.2%、「なかった」が76.6%でした。

【性別・年代別】

- ・女性では、「あった」が14.7%と、男性（6.9%）に比べて7.8ポイント高くなっています。
- ・女性40代では、「あった」が20.8%と高く、男性40代では、「なかった」が91.2%と高くなっています。

【健康実感別】

- ・よい人では、「あった」が6.7%と低く、あまりよくない人では、「あった」が15.2%と高くなっています。



イ. 職場 ※学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「イ. 職場」欄に記入してください

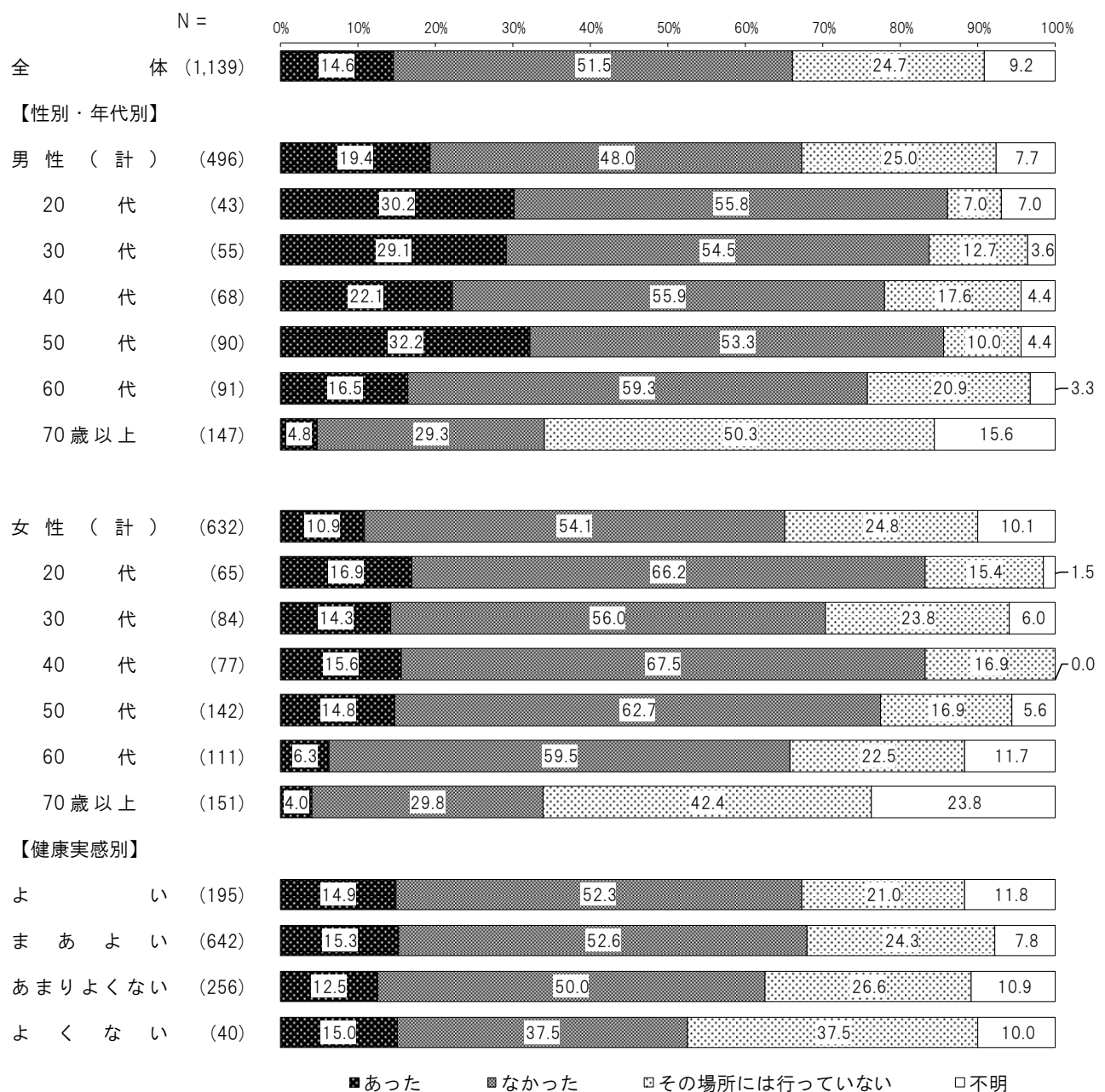
- ・全体では、「あった」が14.6%、「なかった」が51.5%、「その場所には行っていない」が24.7%でした。

【性別・年代別】

- ・男性では、「あった」が19.4%と、女性（10.9%）に比べて8.5ポイント高くなっています。
- ・男性20代と30代、50代では、「あった」が29.1~32.2%と高く、女性20代と40代、50代では、「なかった」が62.7~67.5%と高くなっています。

【健康実感別】

- ・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。



ウ. 学校

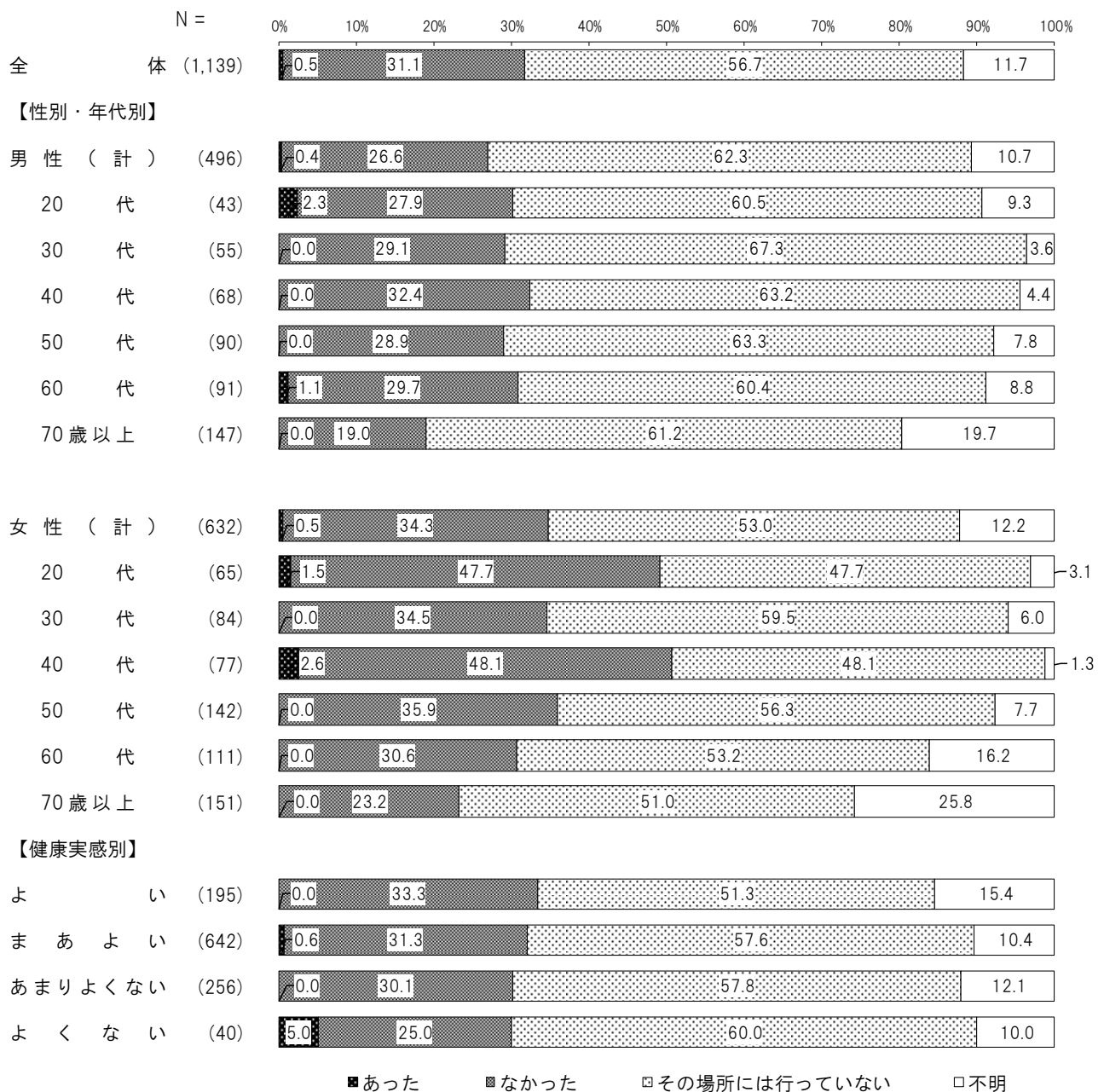
・全体では、「あった」が0.5%、「なかった」が31.1%、「その場所には行っていない」が56.7%でした。

【性別・年代別】

・男性では、「なかった」が26.6%と、女性（34.3%）に比べて7.7ポイント低くなっています。  
 ・女性20代と40代では、「なかった」がそれぞれ47.7%、48.1%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

・よくない人では、「あった」が5.0%と高くなっています。



## エ. 飲食店

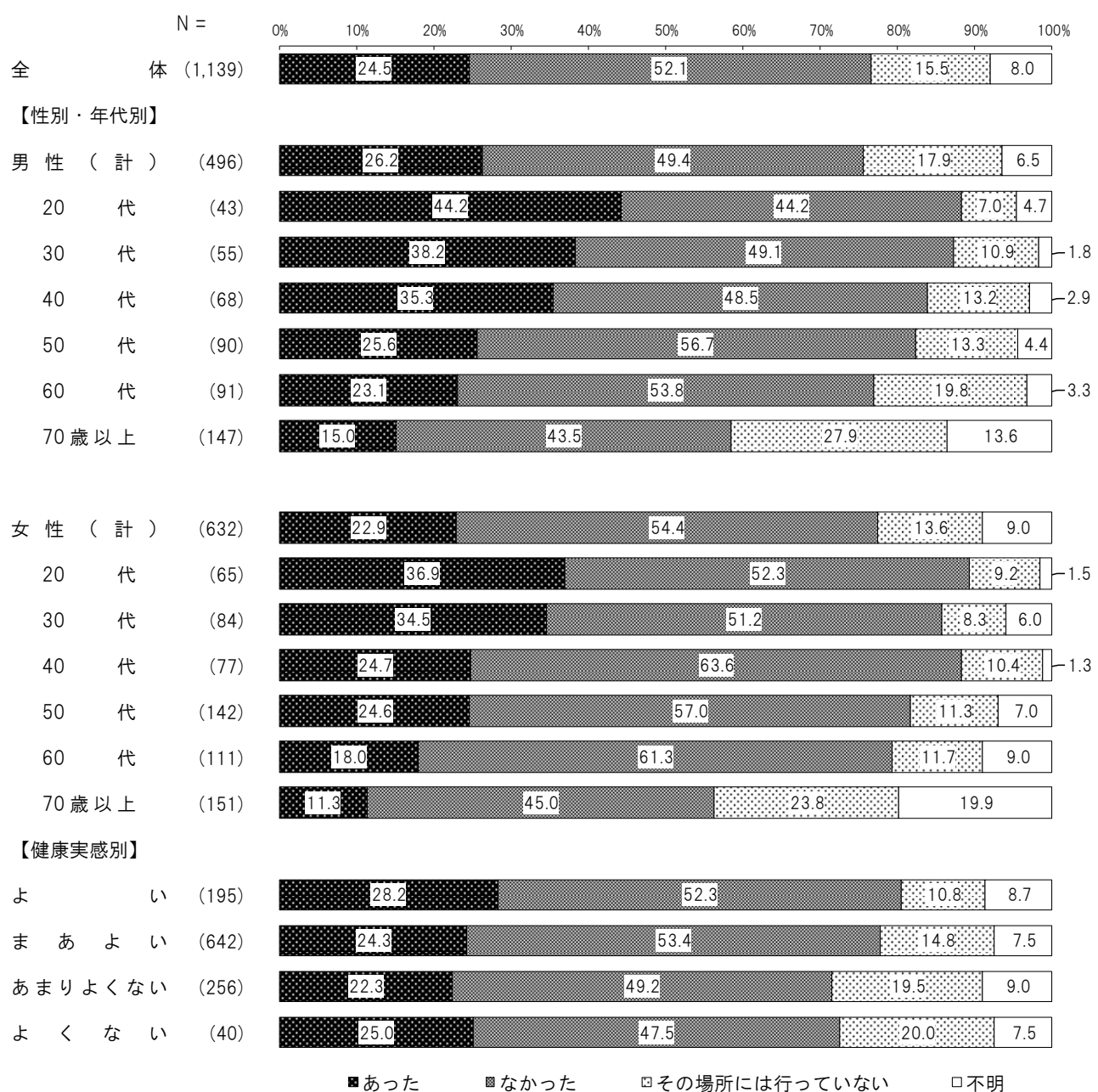
- ・全体では、「あった」が24.5%、「なかった」が52.1%、「その場所には行っていない」が15.5%でした。

### 【性別・年代別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。
- ・男性20代から40代、女性20代と30代では、「あった」が34.5~44.2%と高く、女性40代では、「なかった」が63.6%と他の性・年代に比べて高くなっています。

### 【健康実感別】

- ・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。



オ. 遊技場（競馬場、パチンコ、ゲームセンターなど）

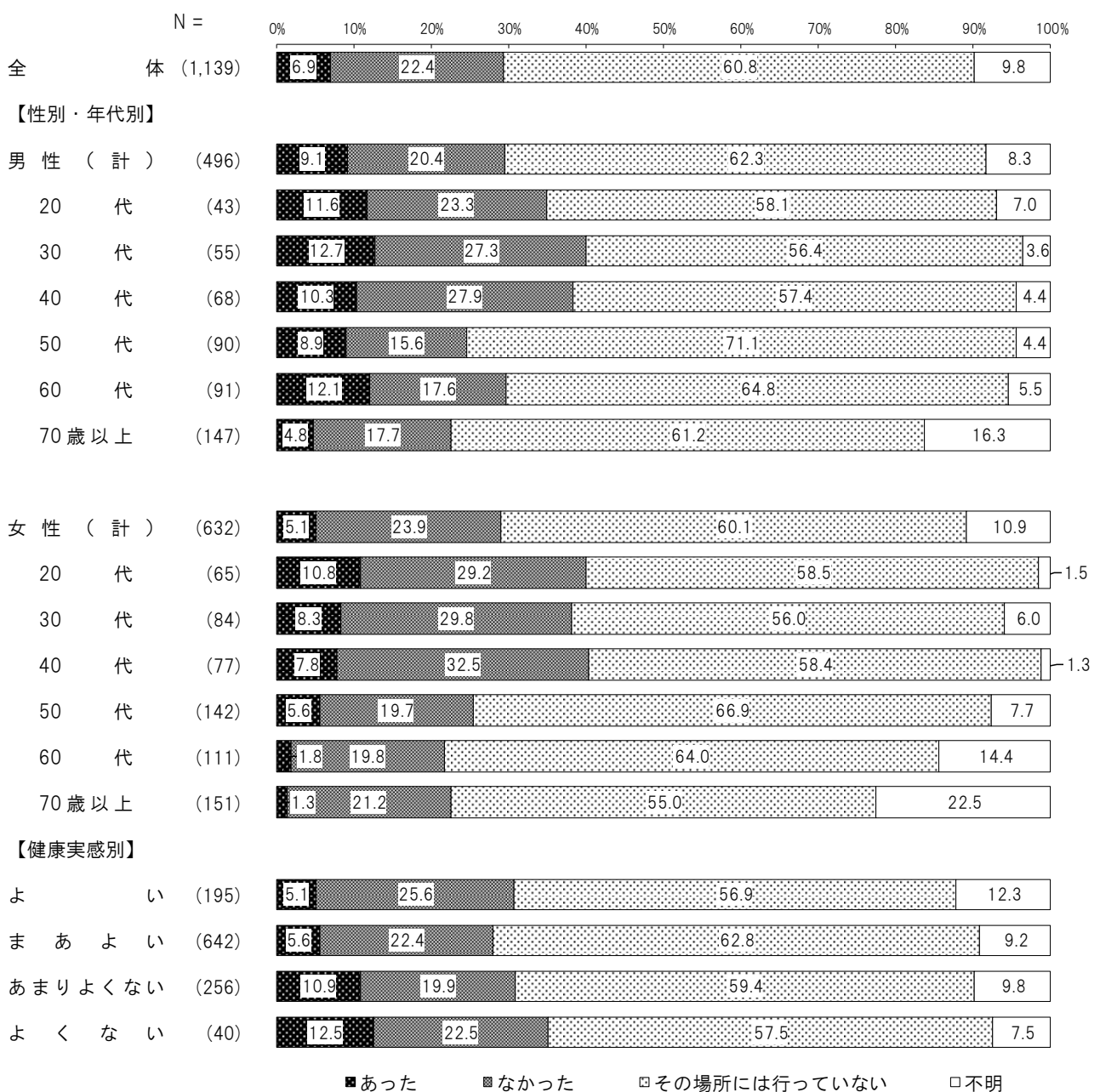
・全体では、「あった」が6.9%、「なかった」が22.4%、「その場所には行っていない」が60.8%でした。

【性別・年代別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。
- ・女性60代と70歳以上では、「あった」がそれぞれ1.8%、1.3%と低く、女性40代では、「なかった」が32.5%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

- ・あまりよくない人では、「あった」が10.9%と高くなっています。



カ. 行政機関（区役所など）

・全体では、「あった」が0.6%、「なかった」が45.7%、「その場所には行っていない」が43.3%でした。

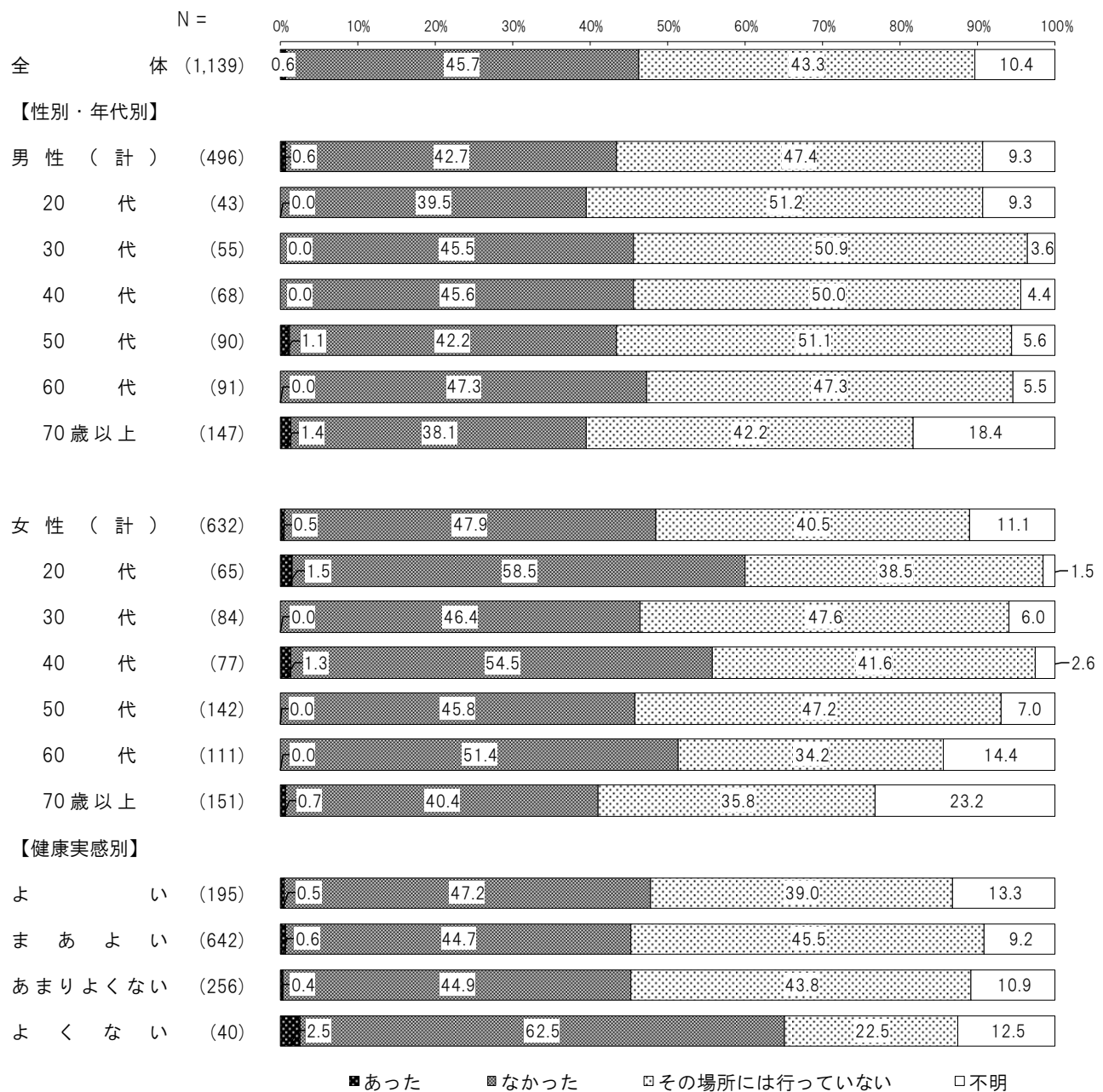
【性別・年代別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

・女性20代では、「なかった」が58.5%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

・よくない人では、「なかった」が62.5%と高くなっています。



キ. 医療機関

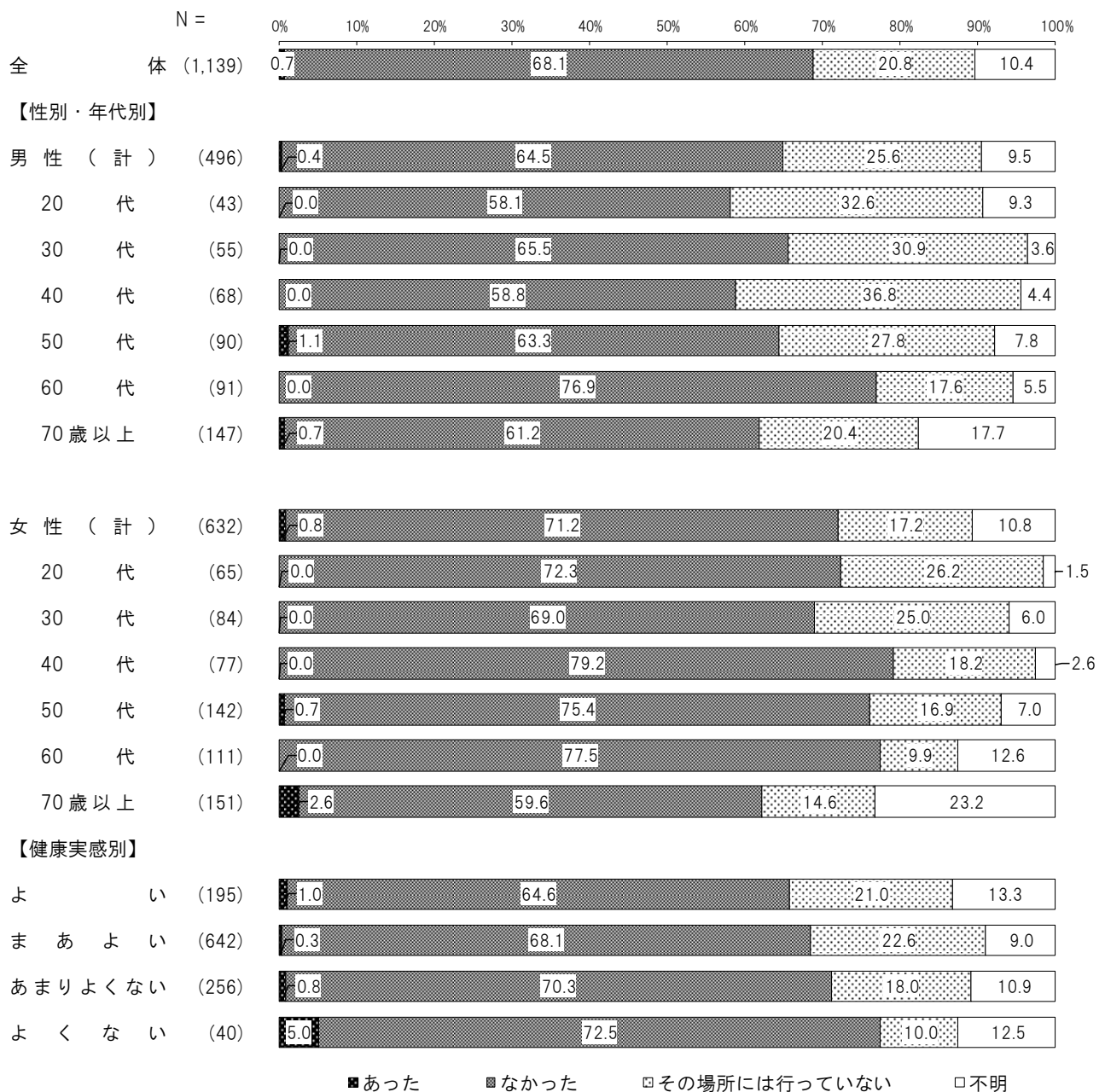
・全体では、「あった」が0.7%、「なかった」が68.1%、「その場所には行っていない」が20.8%でした。

【性別・年代別】

- ・男性では、「その場所には行っていない」が25.6%と、女性（17.2%）に比べて8.4ポイント高くなっています。
- ・女性40代と60代では、「なかった」がそれぞれ79.2%、77.5%と高く、女性70歳以上では、「あった」が2.6%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

・よくない人では、「あった」が5.0%と高くなっています。



ク. 道路

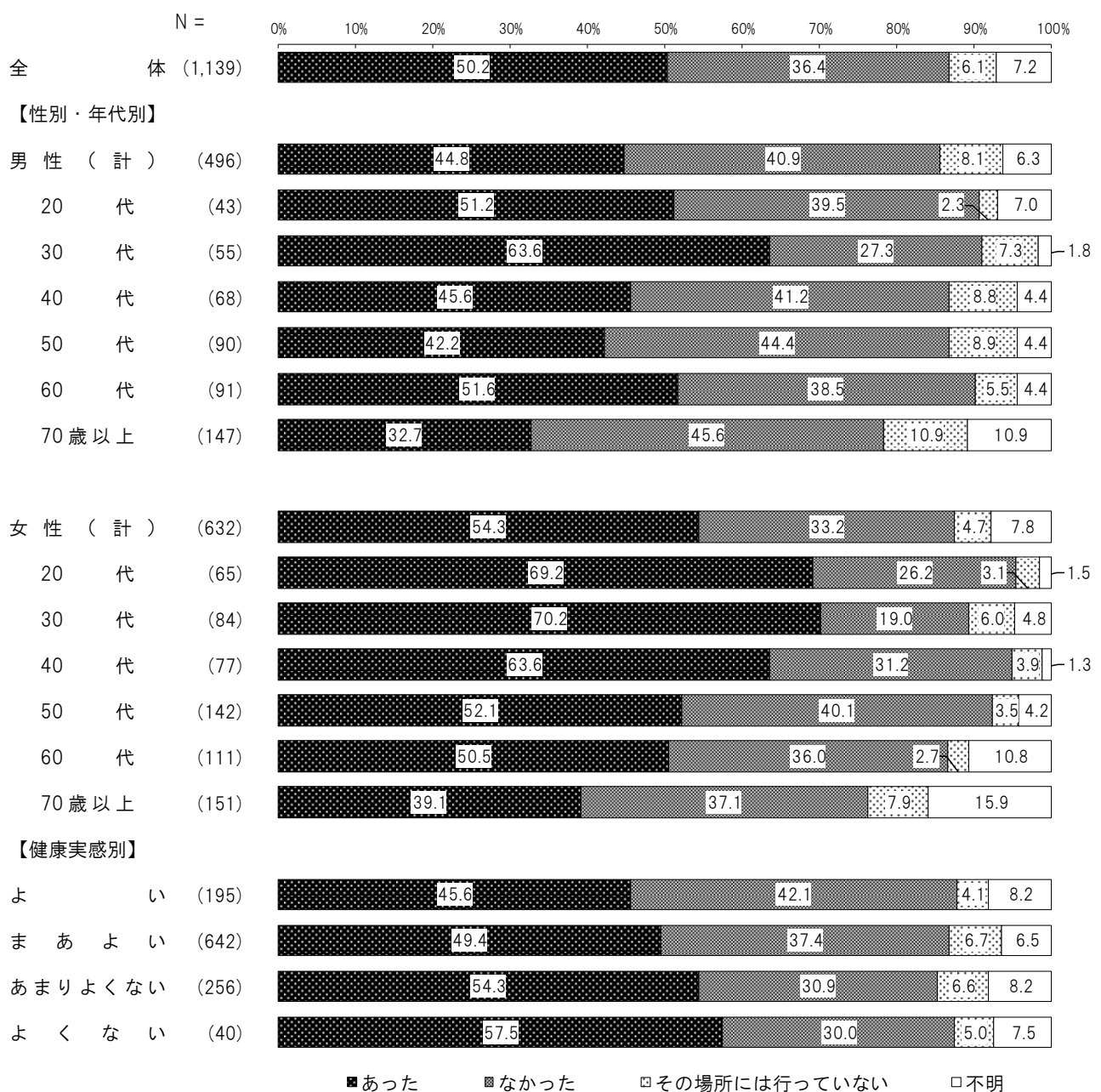
・全体では、「あった」が50.2%、「なかった」が36.4%、「その場所には行っていない」が6.1%でした。

【性別・年代別】

・女性では、「あった」が54.3%と、男性（44.8%）に比べて9.5ポイント高くなっています。  
 ・男性30代と女性20代から40代では、「あった」が63.6～70.2%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。



ケ. その他（公共交通機関など）

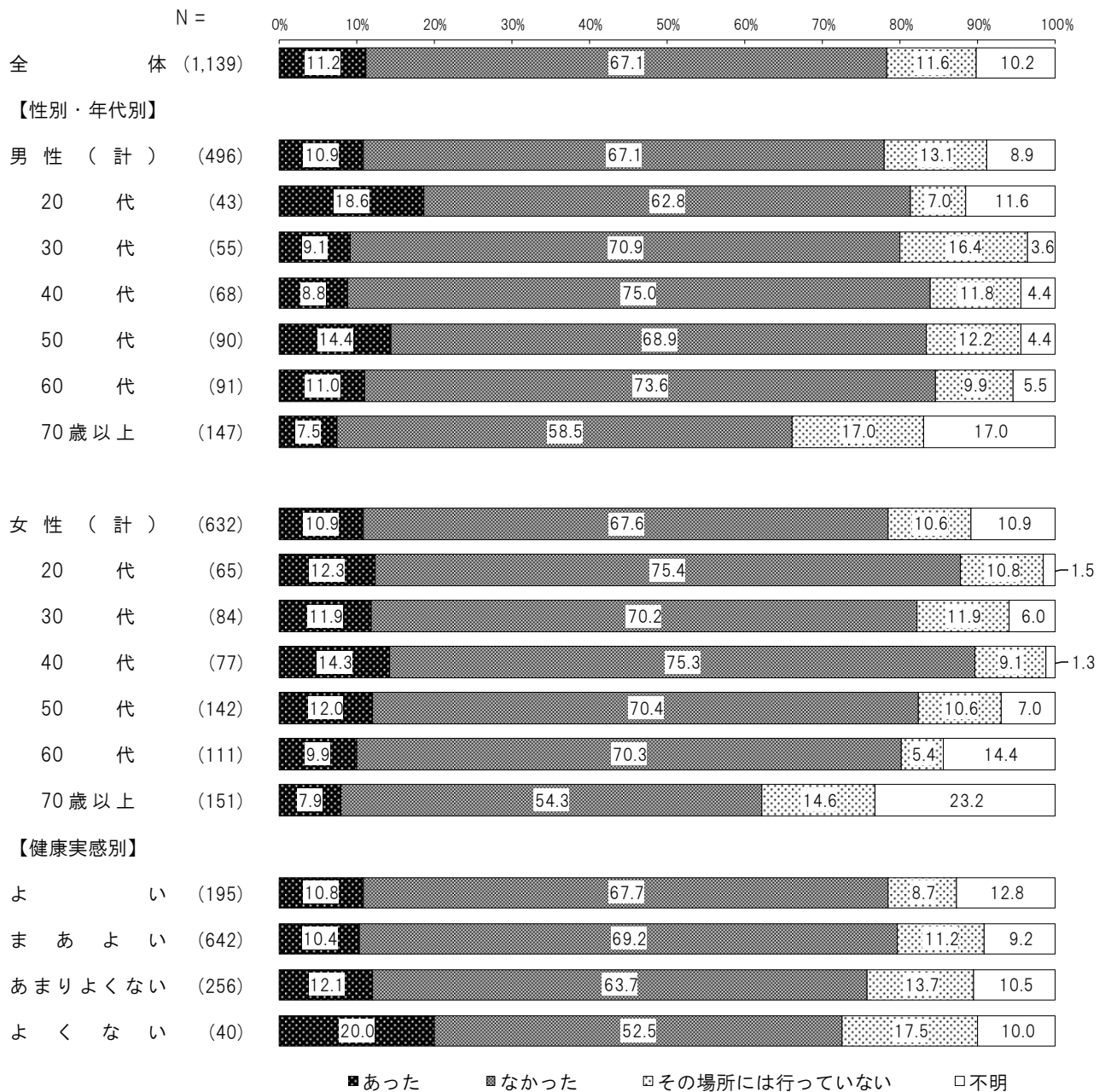
・全体では、「あった」が11.2%、「なかった」が67.1%、「その場所には行っていない」が11.6%でした。

【性別・年代別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。  
 ・男女ともに70歳以上では、「なかった」がそれぞれ58.5%、54.3%と低くなっています。

【健康実感別】

・よくない人では、「なかった」が52.5%と低くなっています。

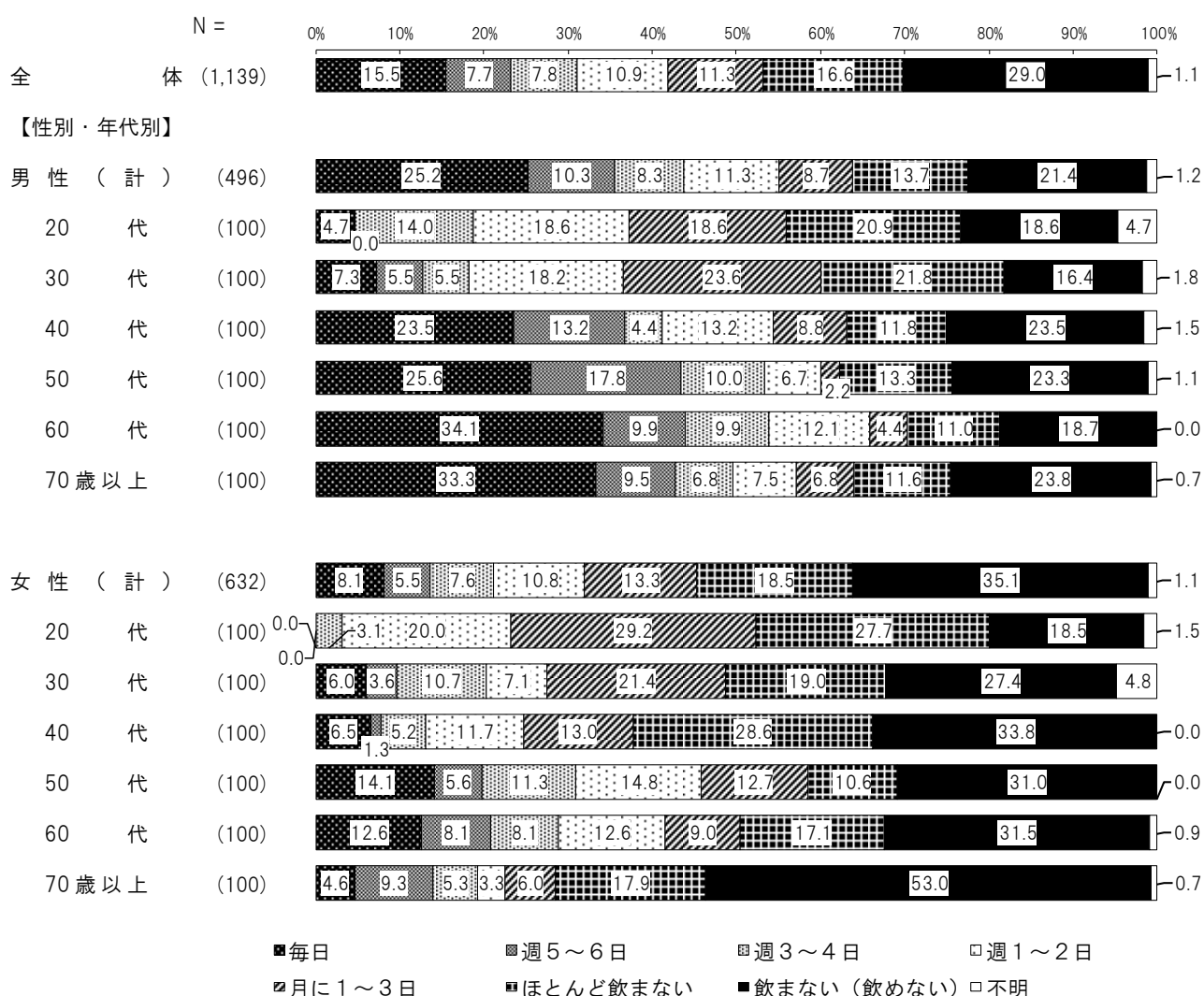


問 70. あなたは週に何日くらいお酒（アルコール類）を飲みますか。（○は1つ）

- ・全体では、「毎日」が15.5%、「週5～6日」が7.7%、「週3～4日」が7.8%、「週1～2日」が10.9%、「月に1～3日」が11.3%、「ほとんど飲まない」が16.6%、「飲まない（飲めない）」が29.0%でした。

【性別・年代別】

- ・男性では、「毎日」が25.2%、「週5～6日」が10.3%と、女性に比べて高くなっています。一方、女性では、「飲まない（飲めない）」が35.1%と、男性に比べて高くなっています。
- ・男性50代から70歳以上では、「毎日」が25.6～34.1%と高く、男性50代では、「週5～6日」も17.8%と他の性・年代に比べて高くなっています。女性20代では、「週1～2日」が20.0%、「月に1～3日」が29.2%、「ほとんど飲まない」が27.7%と高く、女性70歳以上では、「飲まない（飲めない）」が53.0%と他の性・年代に比べて高くなっています。



【地域別】

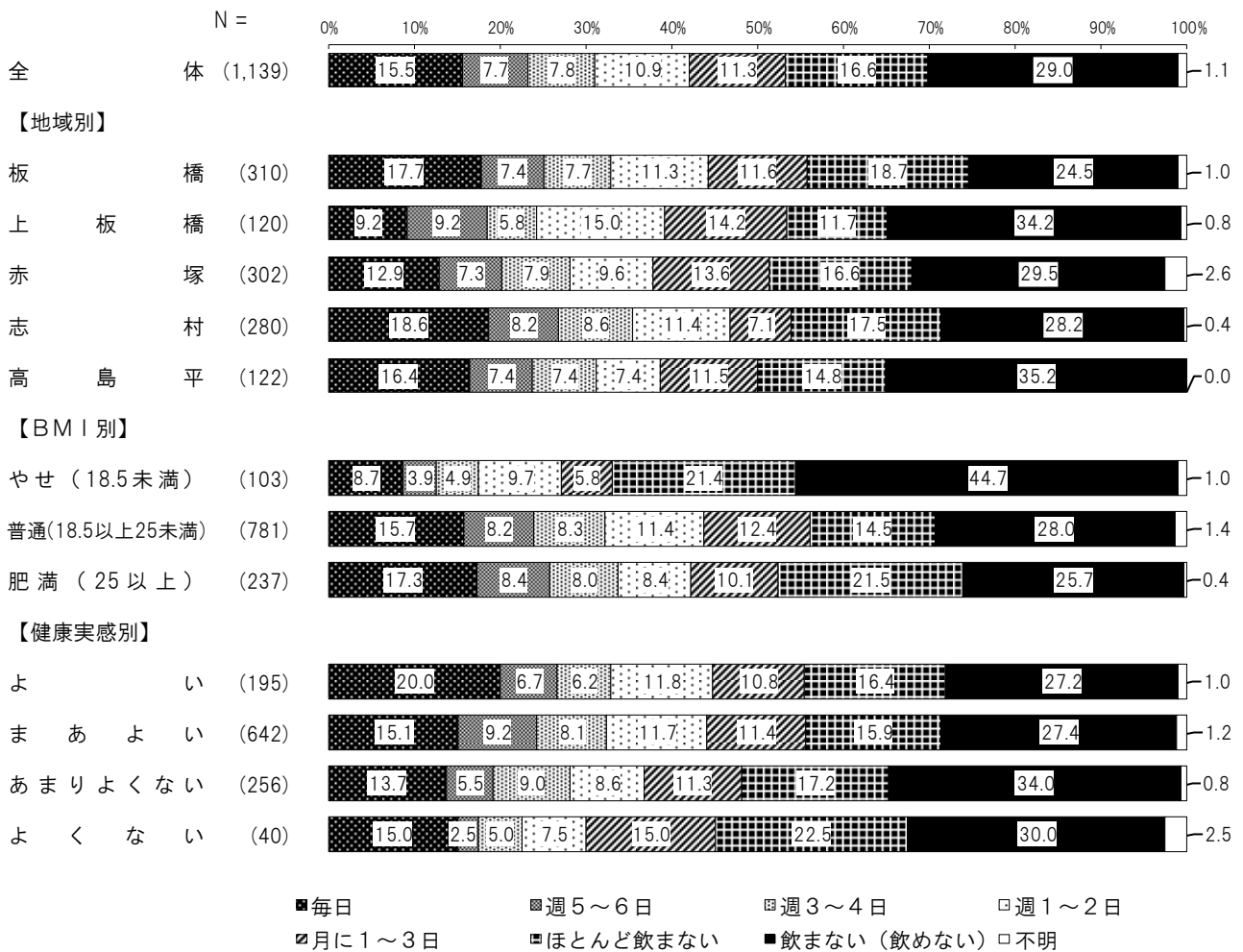
・志村地域では、「月に1～3日」が7.1%と、他の地域に比べて低くなっています。

【BMI別】

・やせ（18.5未満）の人では、「飲まない（飲めない）」が44.7%と高く、肥満（25以上）の人では、「ほとんど飲まない」が21.5%と高くなっています。

【健康実感別】

・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。

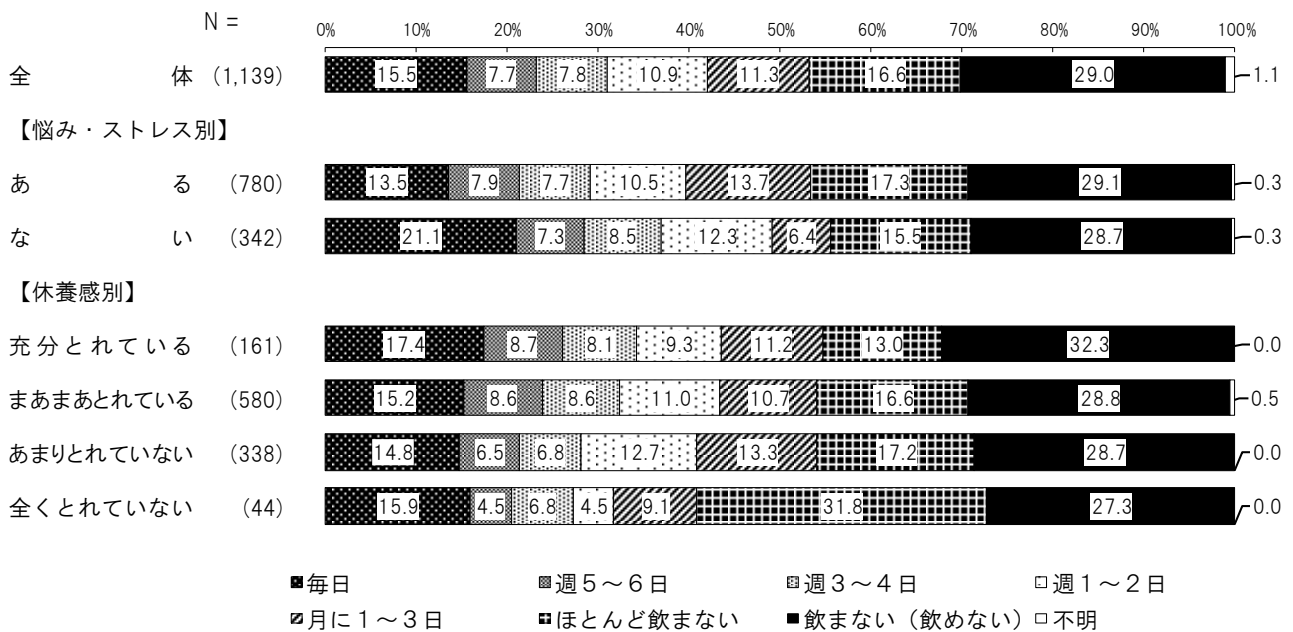


【悩み・ストレス別】

- ・日常生活における悩みやストレスがある人では、「月に1～3日」が13.7%と高く、ない人では、「毎日」が21.1%と高くなっています。

【休養感別】

- ・全くとれていない人では、「ほとんど飲まない」が31.8%と高くなっています。



問 71. 問 70 で「1. 毎日」「2. 週 5～6 日」「3. 週 3～4 日」「4. 週 1～2 日」いずれかに○印をつけた方にお伺いします。あなたは 1 日あたりにどれくらいお酒（アルコール類）を飲みますか。日本酒に換算してお答えください。（○は 1 つ）

・全体では、「日本酒に換算して 1 合未満」が 39.3%で最も高くなっています。

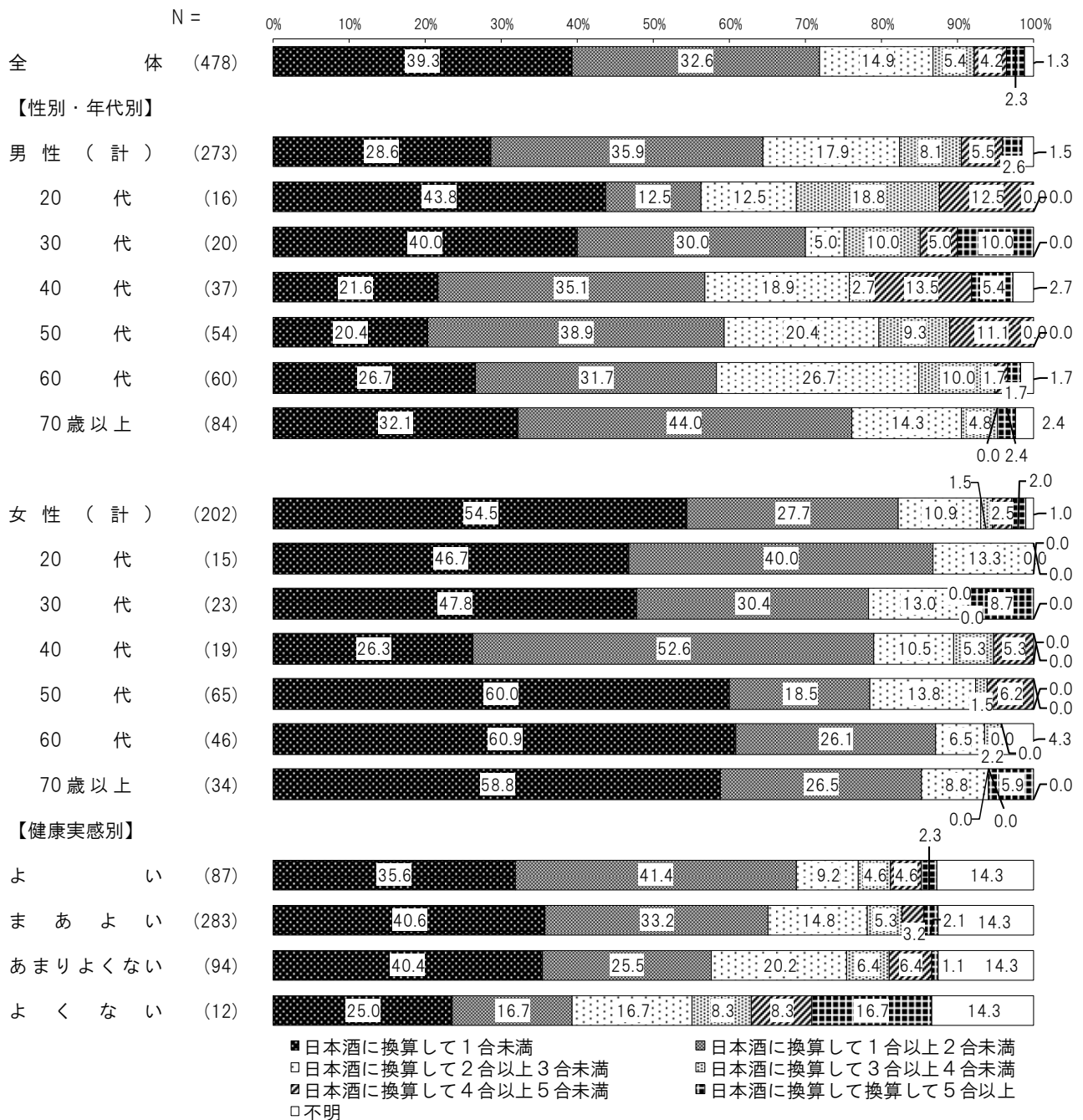
【性別・年代別】

・女性では、「日本酒に換算して 1 合未満」が 54.5%と、男性（28.6%）に比べて 25.9 ポイント高くなっています。

・女性 50 代から 70 歳以上では、「日本酒に換算して 1 合未満」が 58.8～60.9%と高く、男性 70 歳以上では、「日本酒に換算して 1 合以上 2 合未満」が 44.0%と高くなっています。

【健康実感別】

・よくない人では、「日本酒に換算して換算して 5 合以上」が 16.7%と高くなっています。



## 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしているか

飲酒の状況（問 70）と 1 日あたりの飲酒量（問 71）の回答から、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人を抽出しました。

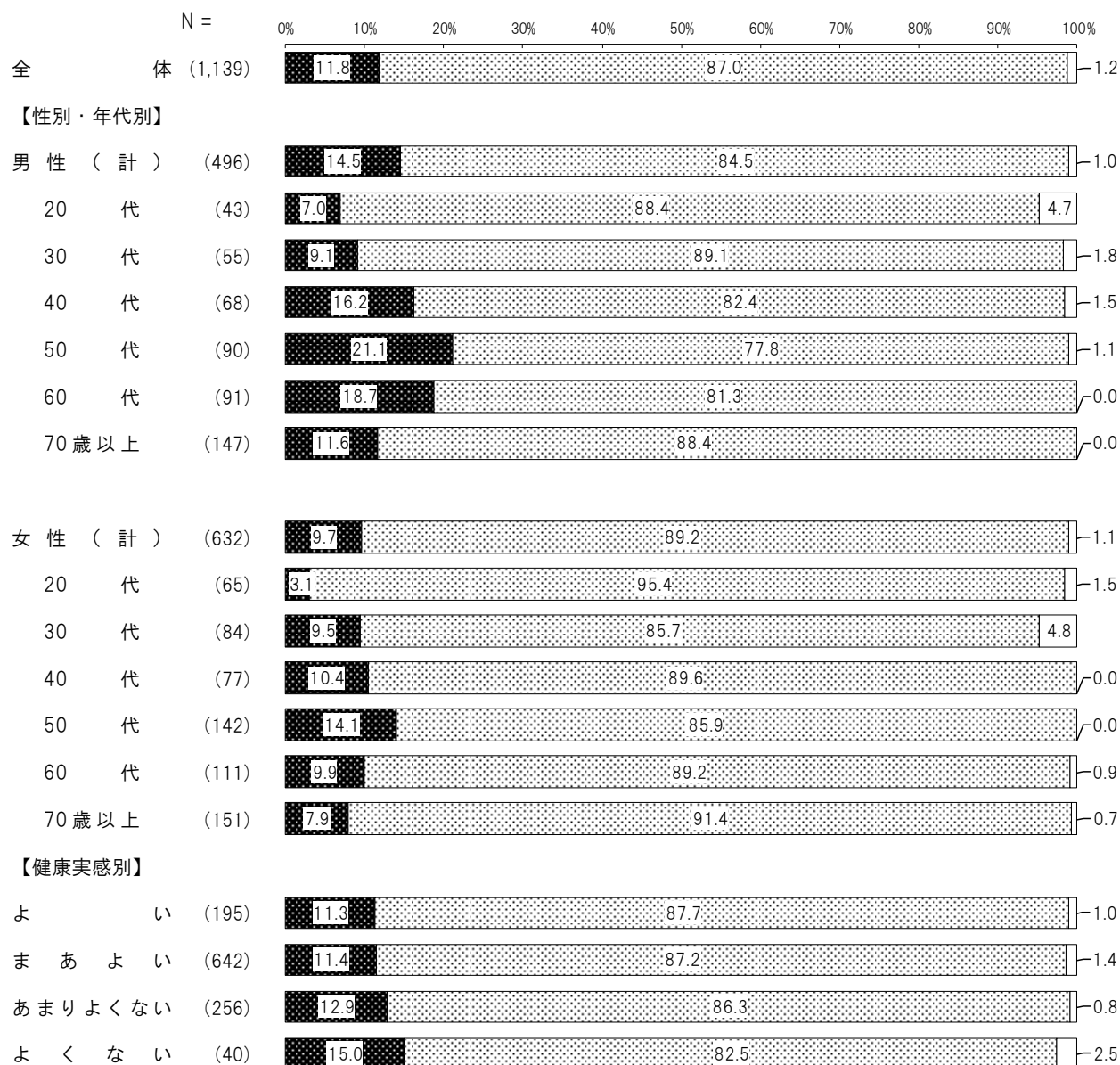
- ・全体では、「A群（生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている）」が 11.8%、「B群（飲酒しない人、またはA群にあてはまらない頻度・量の飲酒をする人）」が 87.0%でした。

### 【性別・年代別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。
- ・男性 50 代と 60 代では、「A群（生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている）」がそれぞれ 21.1%、18.7%と高く、女性 20 代では、「B群（飲酒しない人、またはA群にあてはまらない頻度・量の飲酒をする人）」が 95.4%と他の性・年代に比べて高くなっています。

### 【健康実感別】

- ・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。



- A群（生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている）
- ▨ B群（飲酒しない人、またはA群にあてはまらない頻度・量の飲酒をする人）
- 不明

## 8 歯の健康について

問 72. あなたは食事の時よくかんで（1口 30 回程度）食べていますか。（○は 1 つ）

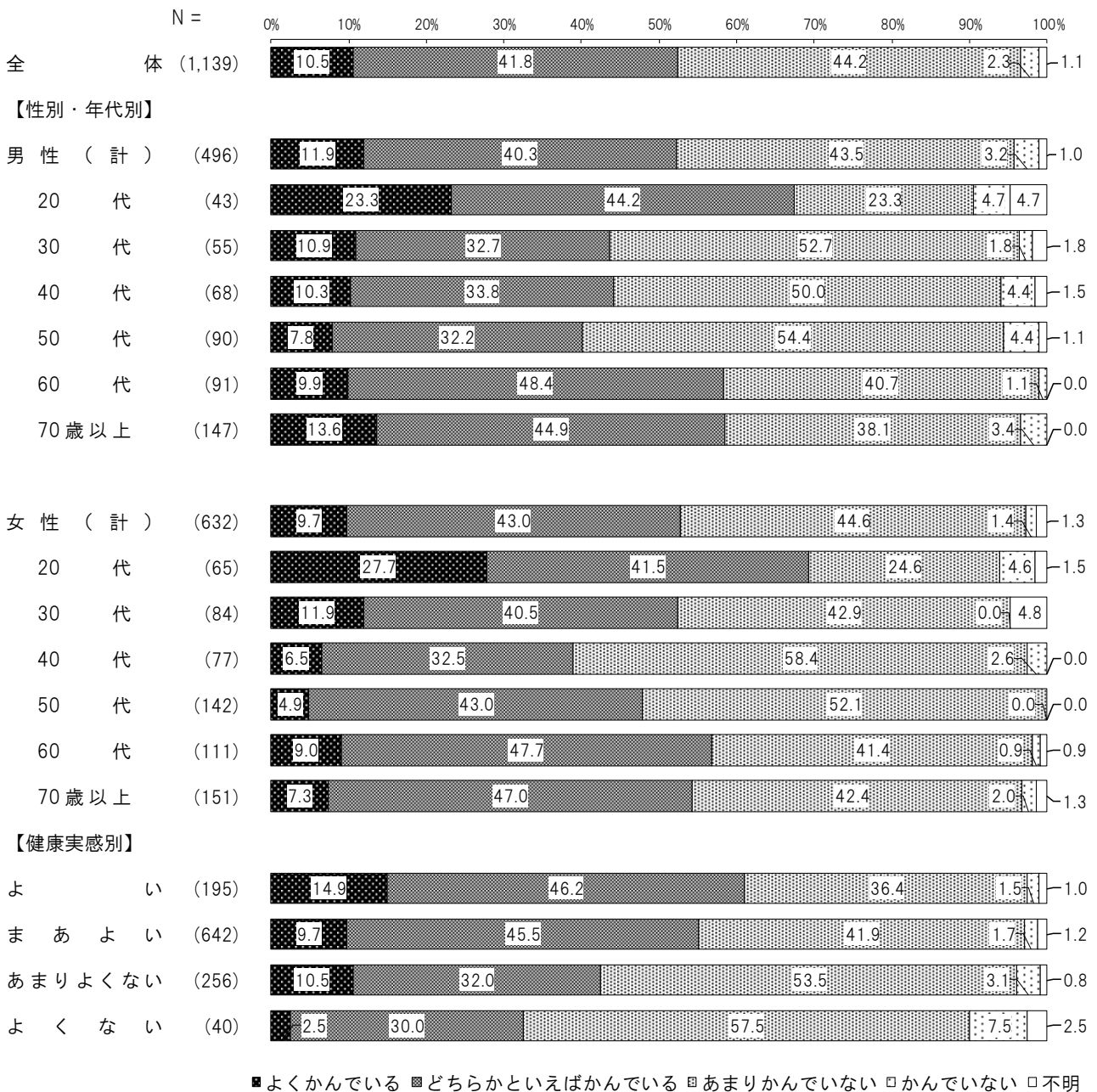
- ・全体では、「よくかんでいる」が 10.5%、「どちらかといえばかんでいる」が 41.8%、「あまりかんでいない」が 44.2%、「かんでいない」が 2.3%でした。

### 【性別・年代別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。
- ・男女ともに 20 代では、「よくかんでいる」がそれぞれ 23.3%、27.7%と高く、女性 40 代では、「あまりかんでいない」が 58.4%と他の性・年代に比べて高くなっています。

### 【健康実感別】

- ・よい人では、「よくかんでいる」が 14.9%と高く、あまりよくない人では、「あまりかんでいない」が 53.5%と高くなっています。



問 73. 自分で口の中を定期的に観察していますか。(○は1つ)

・全体では、「はい」が58.9%、「いいえ」が39.8%でした。

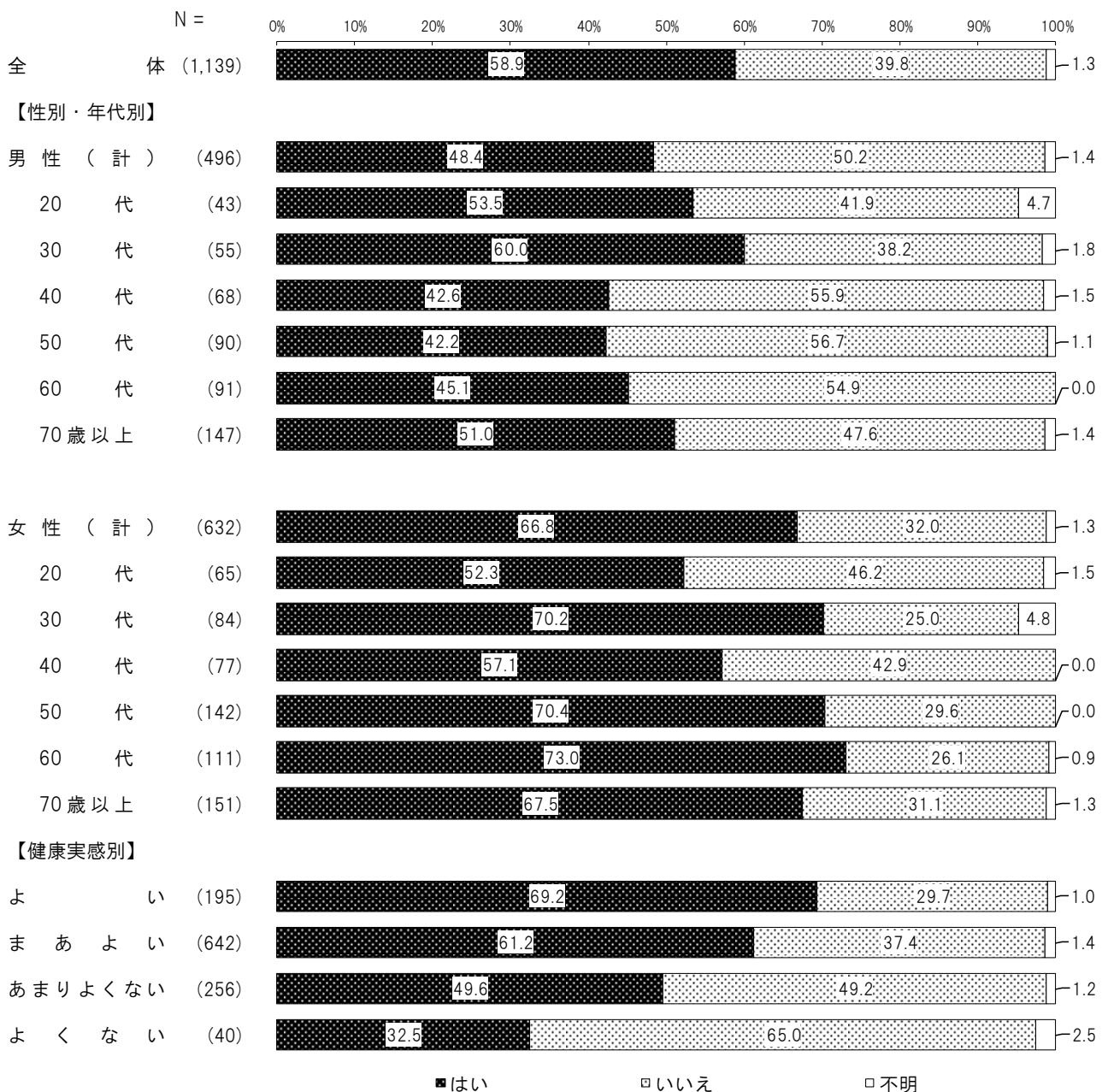
【性別・年代別】

・女性では、「はい」が66.8%と、男性(48.4%)に比べて18.4ポイント高くなっています。

・女性30代と50代から70歳以上では、「はい」が67.5~73.0%と高く、男性40代から60代では、「いいえ」が54.9~56.7%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

・健康実感別では、よい人ほど「はい」が高くなっています。



問 74. 1日1回は丁寧に歯をみがくようにしていますか。(○は1つ)

・全体では、「はい」が90.7%、「いいえ」が8.1%でした。

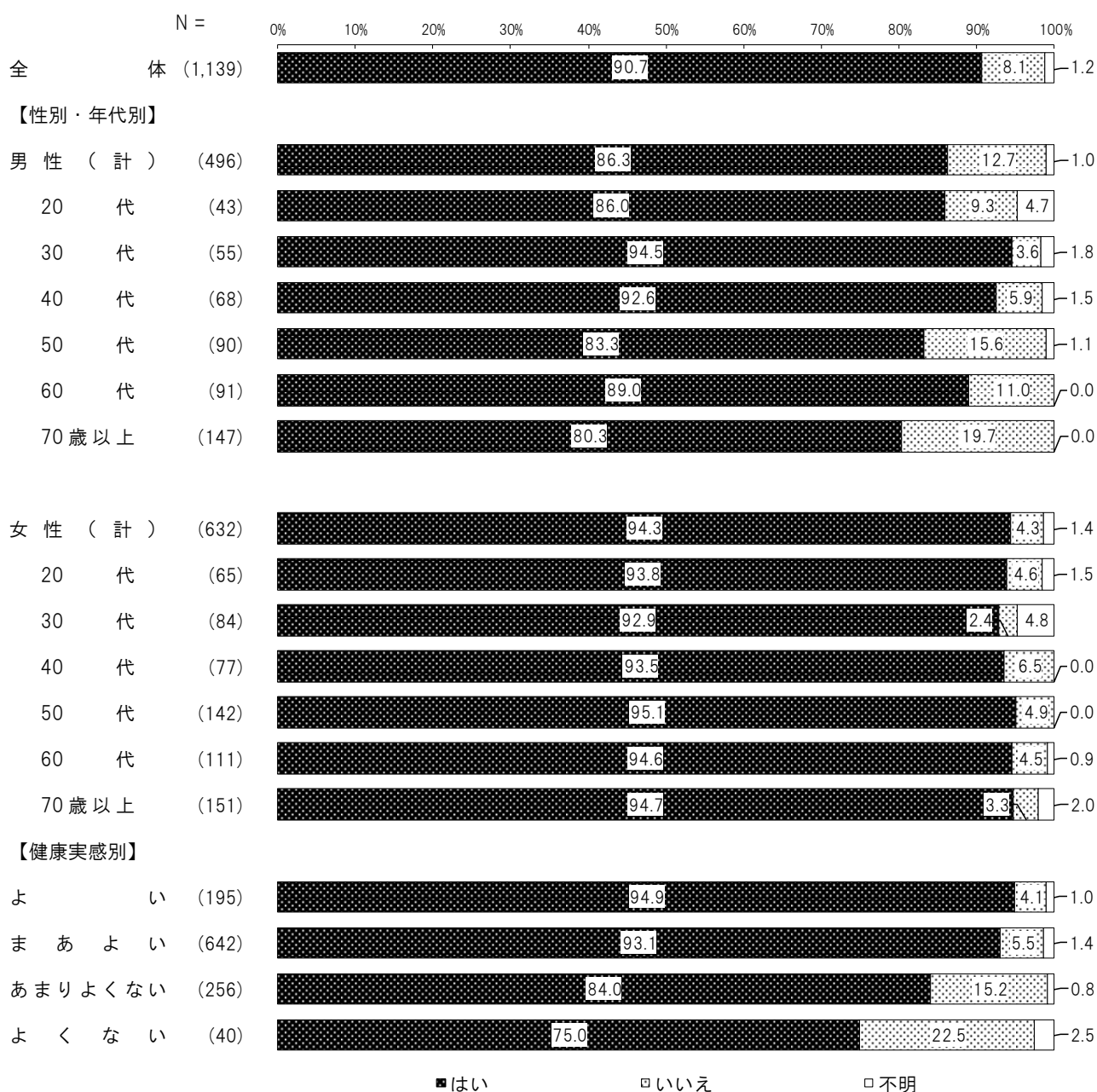
【性別・年代別】

・女性では、「はい」が94.3%と、男性(86.3%)に比べて8.0ポイント高くなっています。

・男性50代と70歳以上では、「いいえ」がそれぞれ15.6%、19.7%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

・健康実感別では、よい人ほど「はい」が高くなっています。

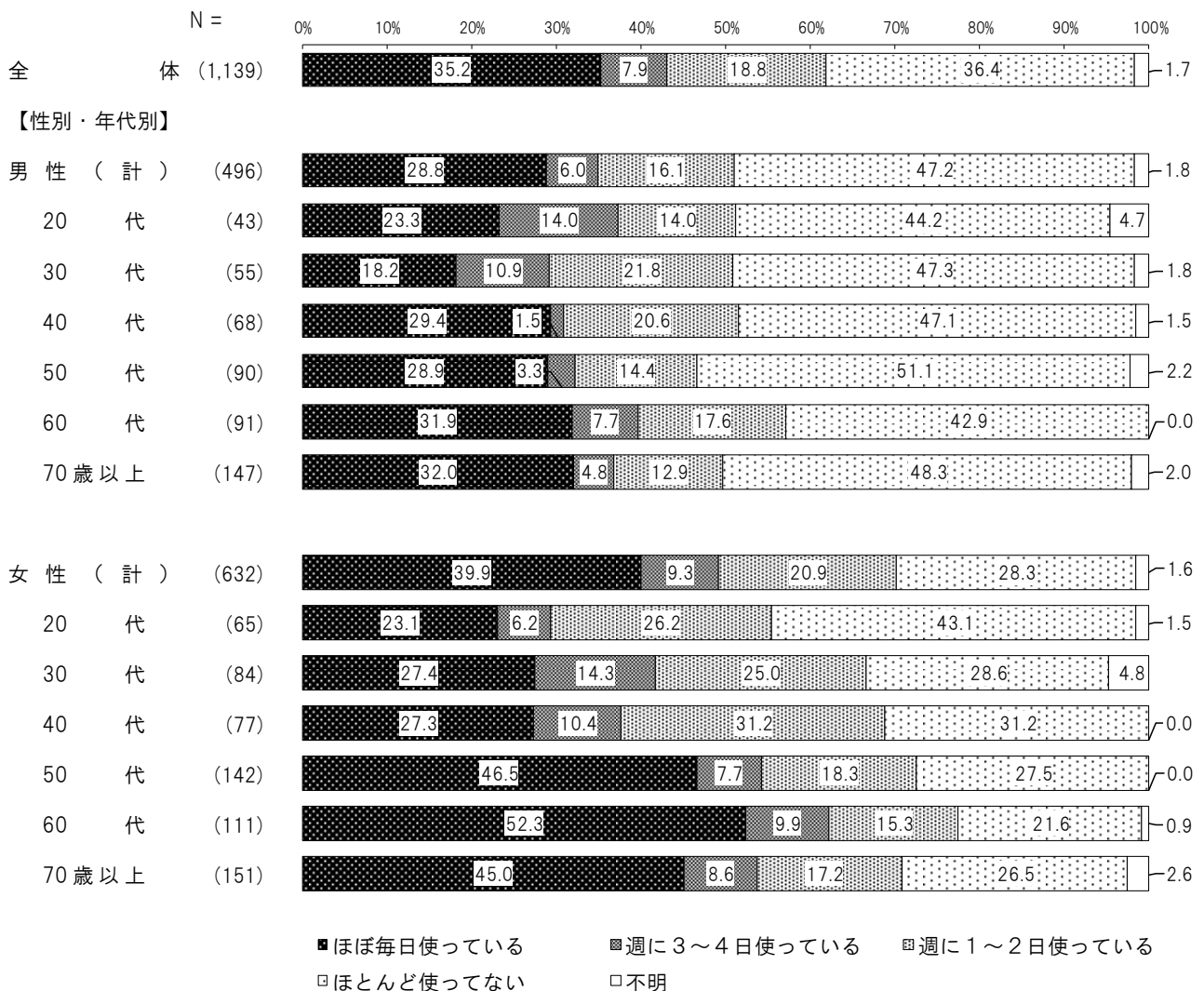


問 75. 歯間部清掃用具（フロス）や歯間ブラシを使っていますか。（○は1つ）

- ・全体では、「ほぼ毎日使っている」が 35.2%、「週に3～4日使っている」が 7.9%、「週に1～2日使っている」が 18.8%、「ほとんど使っていない」が 36.4%でした。

【性別・年代別】

- ・女性では、「ほぼ毎日使っている」が 39.9%と、男性（28.8%）に比べて 11.1 ポイント高く、一方、男性では、「ほとんど使っていない」が 47.2%と、女性（28.3%）に比べて 18.9 ポイント高くなっています。
- ・女性 50 代から 70 歳以上では、「ほぼ毎日使っている」が 45.0～52.3%と高く、一方、男性 50 代と 70 歳以上では、「ほとんど使っていない」がそれぞれ 51.1%、48.3%と他の性・年代に比べて高くなっています。

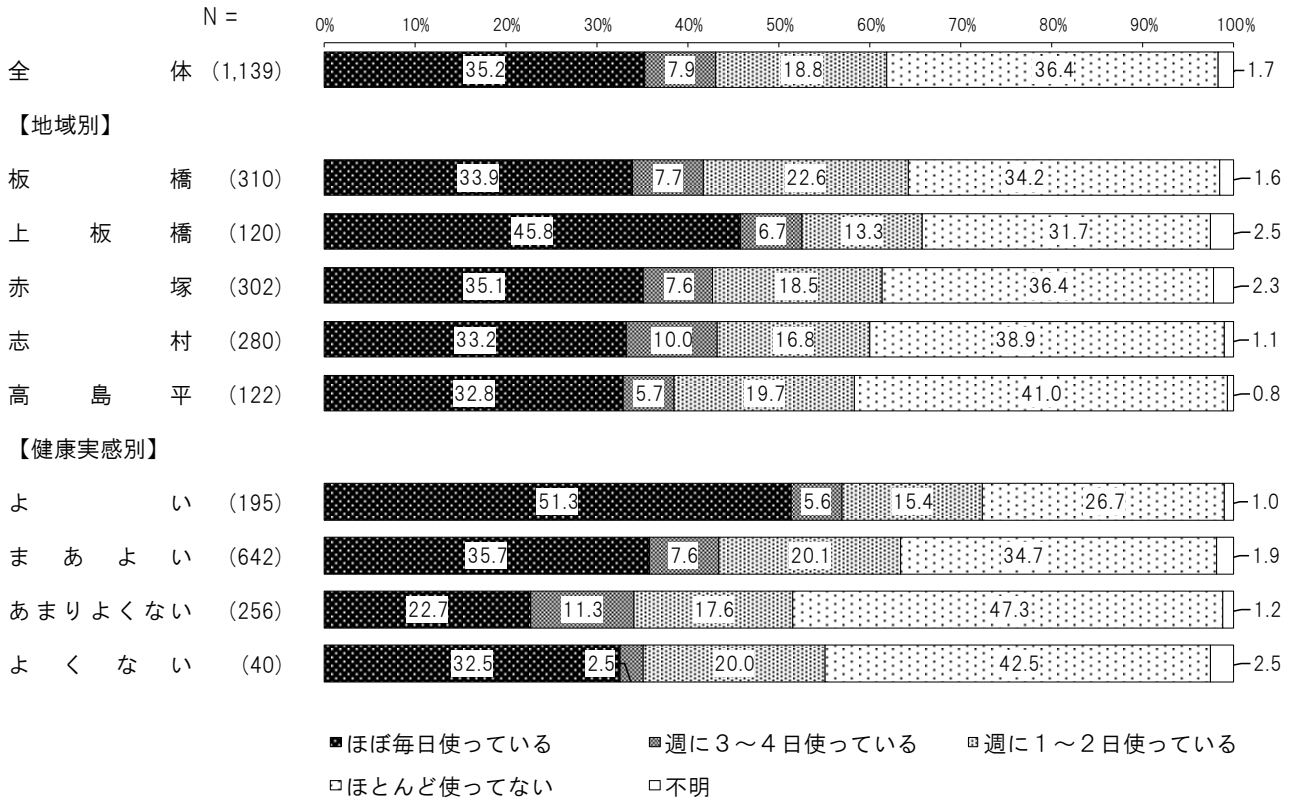


【地域別】

・上板橋地域では、「ほぼ毎日使っている」が45.8%と、他の地域に比べて高くなっています。

【健康実感別】

・よい人では、「ほぼ毎日使っている」が51.3%と高く、「ほとんど使っていない」は26.7%と低くなっています。一方、あまりよくない人では、「ほぼ毎日使っている」が22.7%と低く、「ほとんど使っていない」は47.3%と高くなっています。



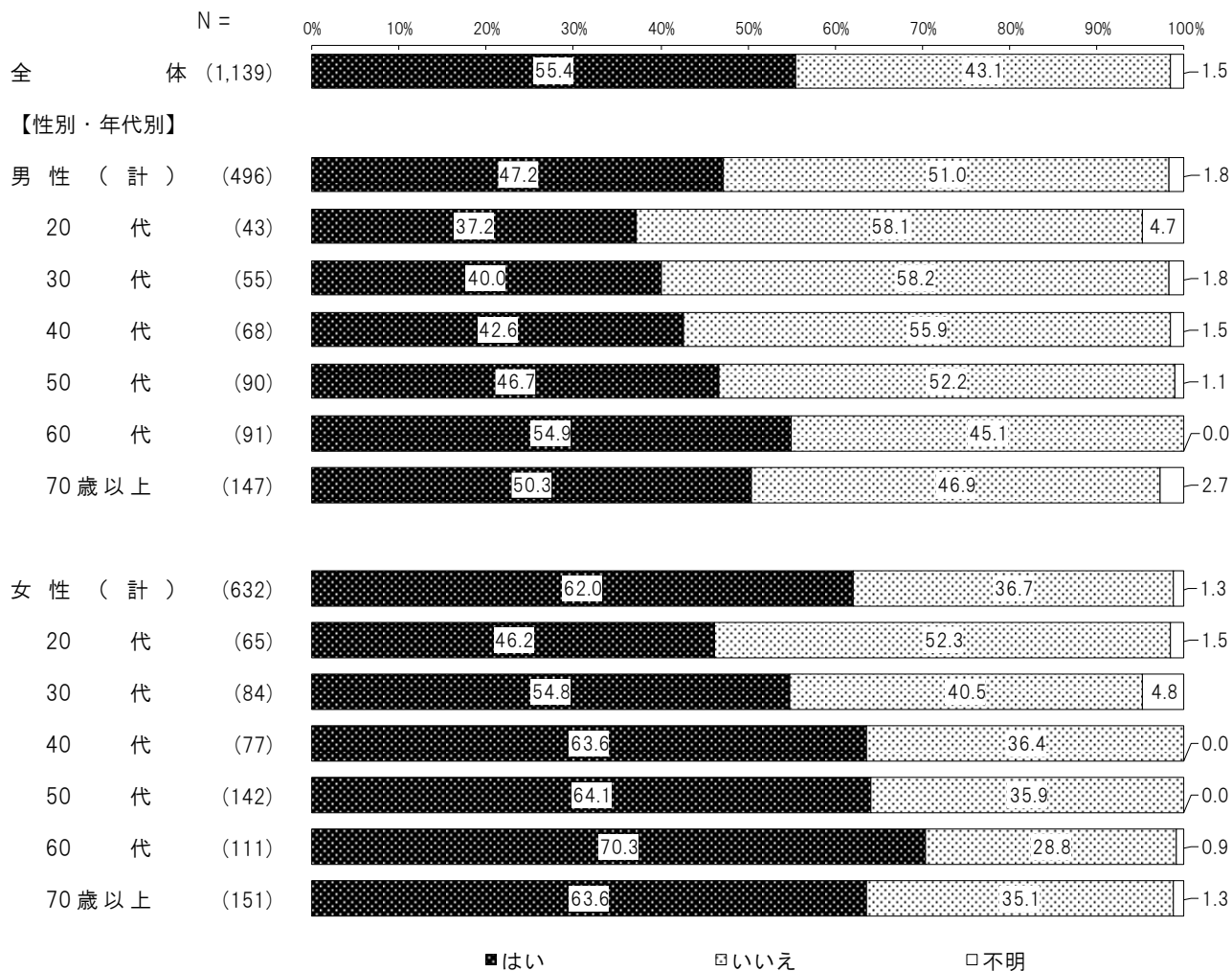
問 76. 定期的に歯科を受診して、歯みがき指導や歯石除去を受けていますか。(○は1つ)

・全体では、「はい」が55.4%、「いいえ」が43.1%でした。

【性別・年代別】

・女性では、「はい」が62.0%と、男性(47.2%)に比べて14.8ポイント高くなっています。

・女性50代から70歳以上では、「はい」が63.6~70.3%と高く、男性20代から40代では、「いいえ」が55.9~58.2%と他の性・年代に比べて高くなっています。

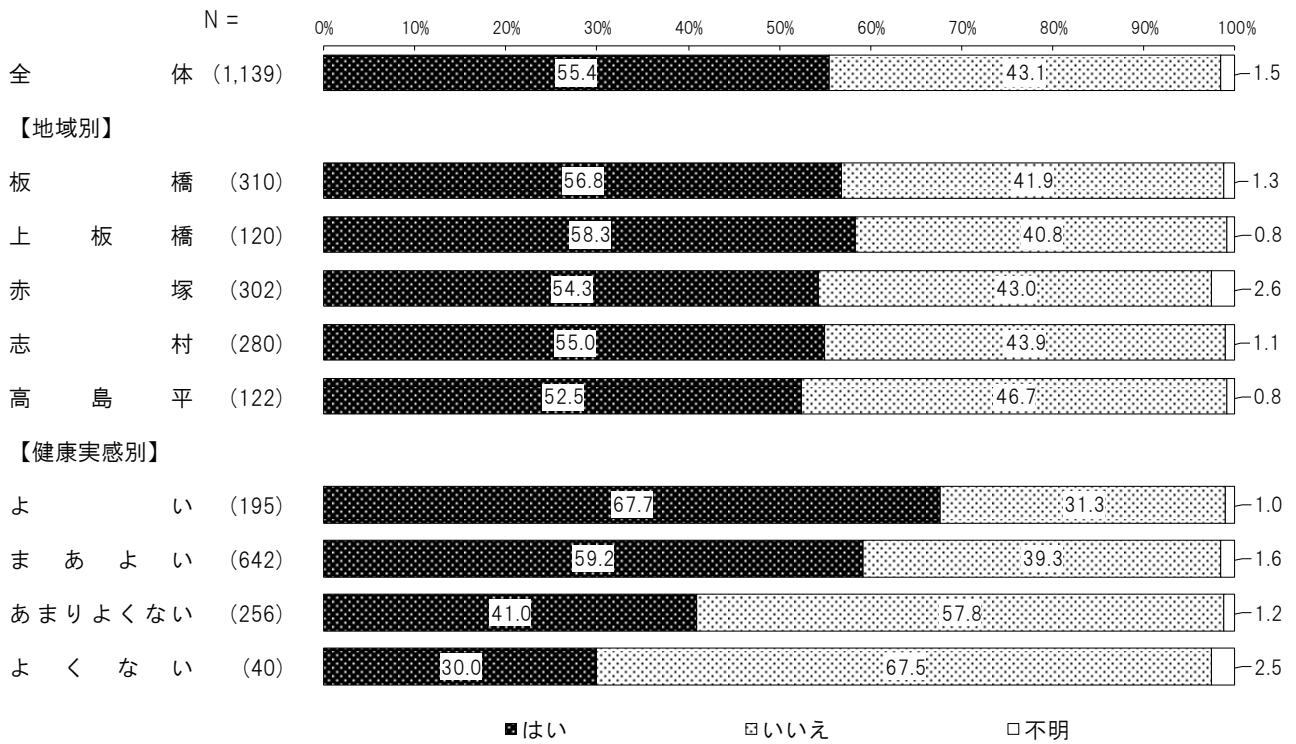


【地域別】

- ・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

【健康実感別】

- ・健康実感別では、よい人ほど「はい」が高くなっています。



問 77. 板橋区が、40 歳・45 歳・50 歳・55 歳・60 歳・65 歳・70 歳を対象に成人歯科検診を実施していることを知っていますか。(○は1つ) 40 歳以上の方は、「1.」から「4.」の中から1つお選びください。【対象者は40 歳以上】

・全体では、「知っているが、受診しなかった」が36.6%で最も高くなっています。

【性別・年代別】

・男性では、「知らなかったが、次回も受診しないと思う」が26.3%と高くなっています。一方、女性では「知っている。対象年齢の時に受診した」が25.6%、「知っているが、受診しなかった」が41.2%と高くなっています。

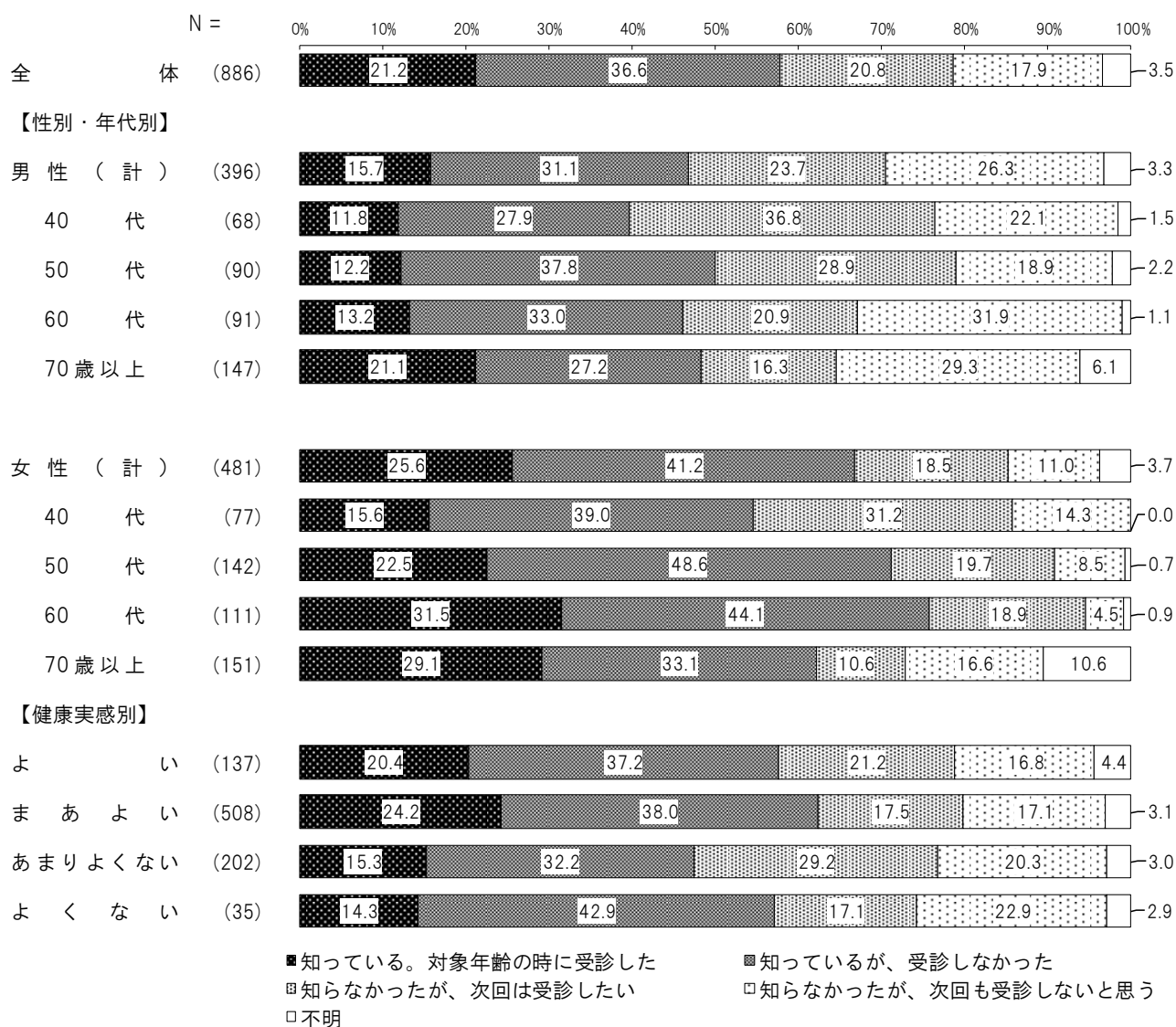
・男性40代では、「知らなかったが、次回は受診したい」が36.8%と高くなっています。

・男性60代と男性70歳以上では、「知らなかったが、次回も受診しないと思う」がそれぞれ31.9%、29.3%と高くなっています。

・女性50代では、「知っているが、受診しなかった」が48.6%と高くなっています。

【健康実感別】

・あまりよくない人では、「知らなかったが、次回は受診したい」が29.2%と高くなっています。



問 77. 板橋区が、40 歳・45 歳・50 歳・55 歳・60 歳・65 歳・70 歳を対象に成人歯科検診を実施していることを知っていますか。(○は1つ) 39 歳以下の方は、「5.」または「6.」の中から1つお選びください。【対象者は39 歳以下】

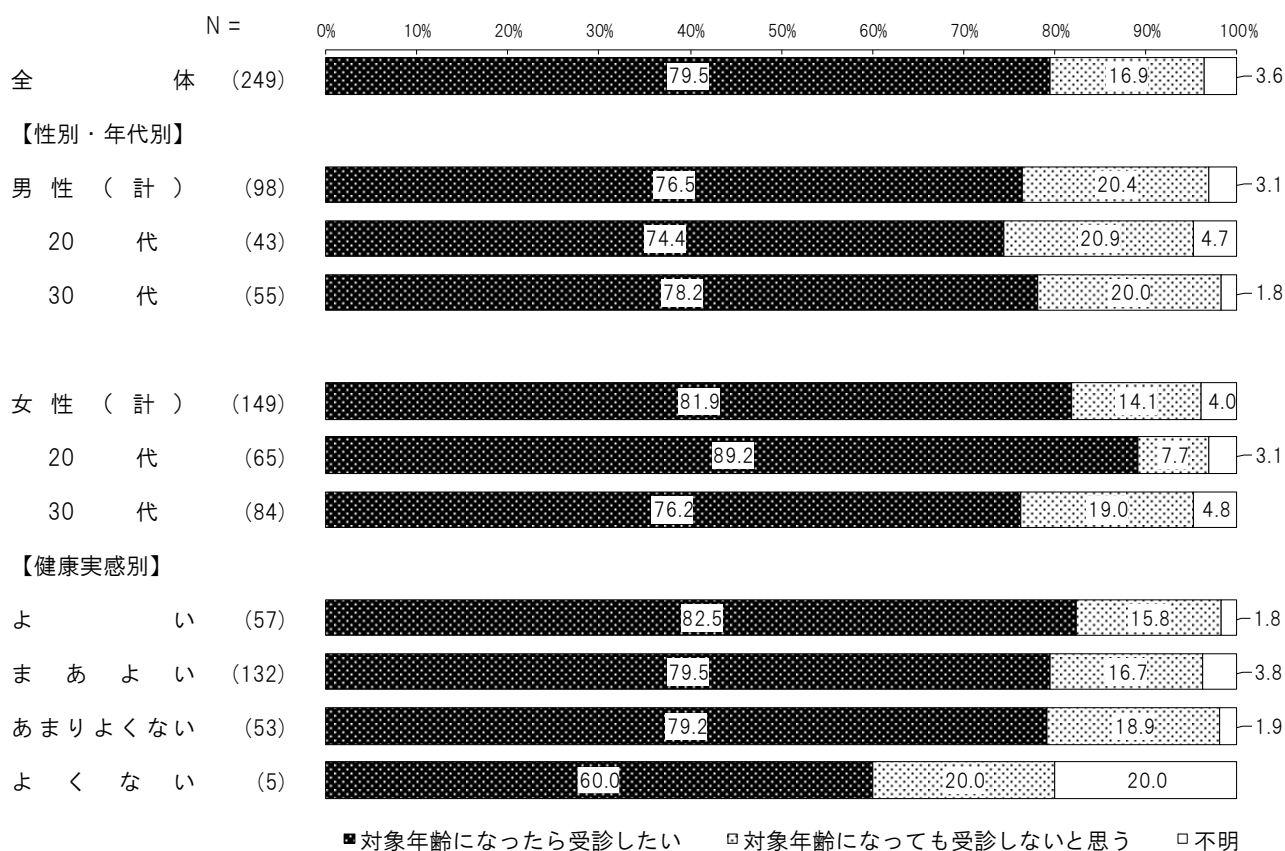
・全体では、「対象年齢になったら受診したい」が79.5%となっています。

【性別・年代別】

・女性20代では、「対象年齢になっても受診しないと思う」が7.7%と低くなっています。

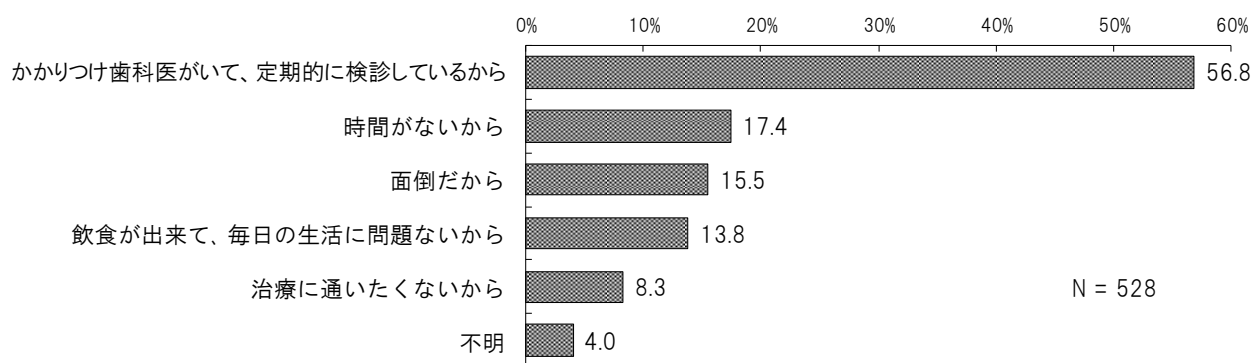
【健康実感別】

・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。



問 78. 問 77 で、「2. 知っているが、受診しなかった」「4. 知らなかったが、次回も受診しないと思う」「6. 対象年齢になっても受診しないと思う」に○印をつけた方にお伺いします。あなたは、どのような理由で成人歯科検診を受診しないのですか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。(○はいくつでも)

- ・全体では、「かかりつけ歯科医がいて、定期的に検診しているから」が 56.8%で最も高く、次いで「時間がないから」が 17.4%、「面倒だから」が 15.5%、「飲食が出来て、毎日の生活に問題ないから」が 13.8%、「治療に通いたくないから」が 8.3%でした。



### 【性別・年代別】

- ・女性では、「かかりつけ歯科医がいて、定期的に検診しているから」が 65.9%と、男性(47.4%)に比べて 18.5 ポイント高くなっています。
- ・男性 40 代と 50 代では、「時間がないから」がそれぞれ 35.3%、33.3%と高く、男性 20 代と 40 代では、「面倒だから」がそれぞれ 44.4%、32.4%と他の性・年代に比べて高くなっています。

### 【健康実感別】

- ・よい人ほど、「かかりつけ歯科医がいて、定期的に検診しているから」が高く、一方、よくない人では、「面倒だから」が 45.8%、「治療に通いたくないから」が 25.0%と高くなっています。

	N =	かかりつけ歯科医がいて、定期的に検診しているから	時間がないから	面倒だから	飲食が出来て、毎日の生活に問題ないから	治療に通いたくないから	不明	(%)	
全 体	528	56.8	17.4	15.5	13.8	8.3	4.0		
性別・年代別	男性 (計)	249	47.4	18.1	18.5	18.5	10.0	5.6	
	20代	9	33.3	11.1	44.4	22.2	11.1	-	
	30代	11	45.5	18.2	18.2	18.2	9.1	9.1	
	40代	34	41.2	35.3	32.4	5.9	5.9	2.9	
	50代	51	45.1	33.3	17.6	21.6	13.7	-	
	60代	59	54.2	10.2	18.6	18.6	10.2	8.5	
	70歳以上	83	48.2	7.2	10.8	20.5	9.6	8.4	
	女性 (計)	273	65.9	16.5	12.8	9.5	6.2	2.6	
	20代	5	40.0	-	40.0	-	-	20.0	
	30代	16	62.5	18.8	6.3	-	12.5	6.3	
40代	41	70.7	17.1	17.1	7.3	9.8	-		
50代	81	65.4	27.2	13.6	6.2	3.7	1.2		
60代	54	66.7	16.7	13.0	11.1	7.4	1.9		
70歳以上	75	65.3	5.3	9.3	16.0	5.3	4.0		
健康実感別	よい	83	69.9	8.4	10.8	8.4	2.4	2.4	
	まあまあよい	304	59.9	17.8	13.2	13.2	6.3	4.3	
	あまりよくない	117	45.3	21.4	18.8	18.8	14.5	4.3	
	よくない	24	29.2	25.0	45.8	16.7	25.0	4.2	

## 9 地域活動について

問 79. あなたのお住まいの地域についてお尋ねします。次のアからエの質問について、あてはまる番号に○印をつけてください。(○は横方向に1つずつ)

ア. 地域の住民は、お互いに助け合っている

・全体では、「どちらともいえない」が40.4%で最も高くなっています。

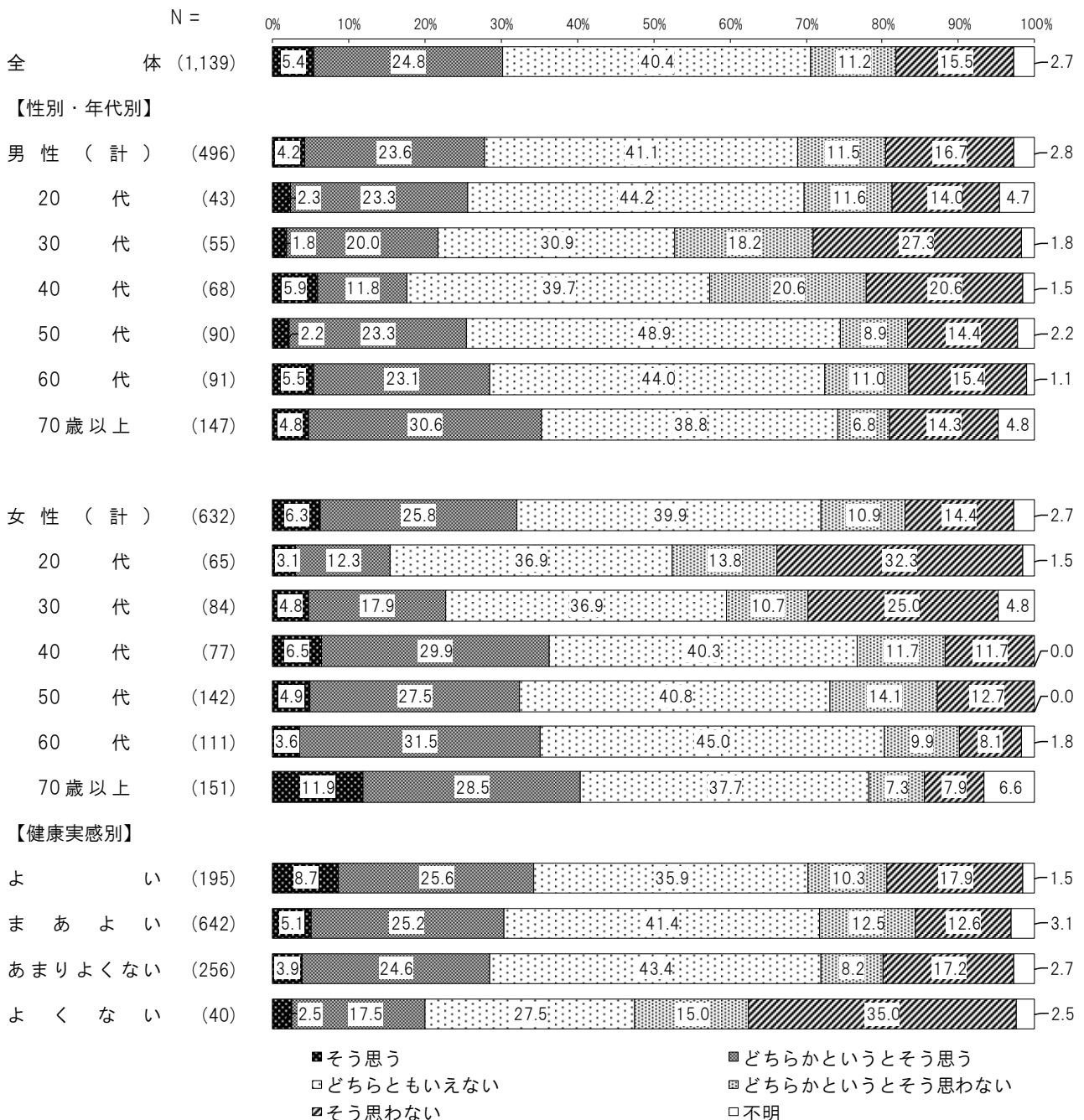
### 【性別・年代別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

・男女ともに30代と女性20代では、「そう思わない」が25.0~32.3%と高くなっています。

### 【健康実感別】

・よくない人では、「そう思わない」が35.0%と高くなっています。



イ. 地域の住民は、信頼できる

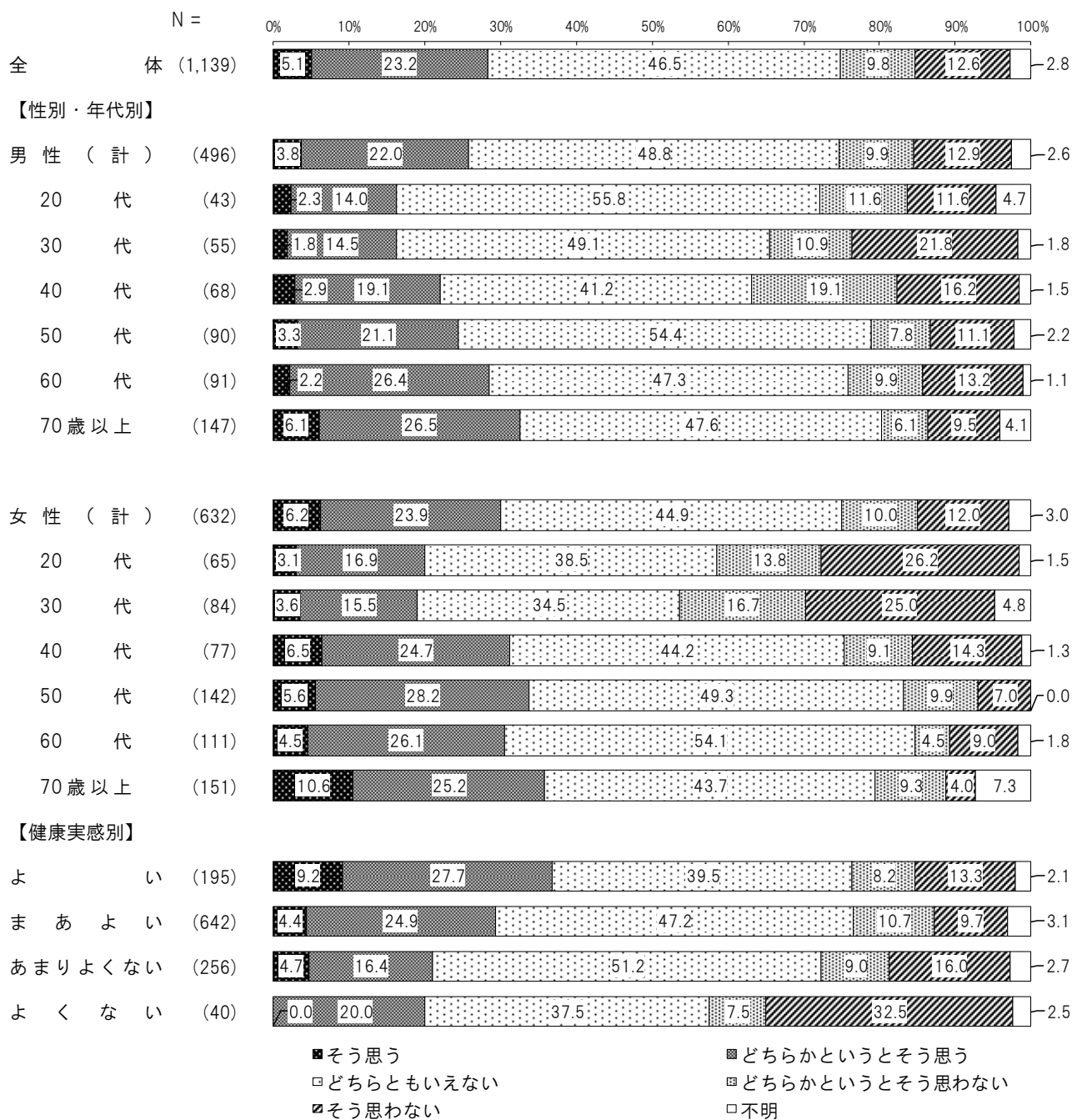
- ・全体では、「そう思う」が5.1%、「どちらかというと思う」が23.2%、「どちらともいえない」が46.5%、「どちらかというと思わない」が9.8%、「そう思わない」が12.6%でした。

【性別・年代別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。
- ・男女ともに30代と女性20代では、「そう思わない」が21.8~26.2%と高く、女性70歳以上では、「そう思う」が10.6%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

- ・よくない人では、「そう思わない」が32.5%と高くなっています。



ウ. 地域の住民は、お互いにあいさつをしている

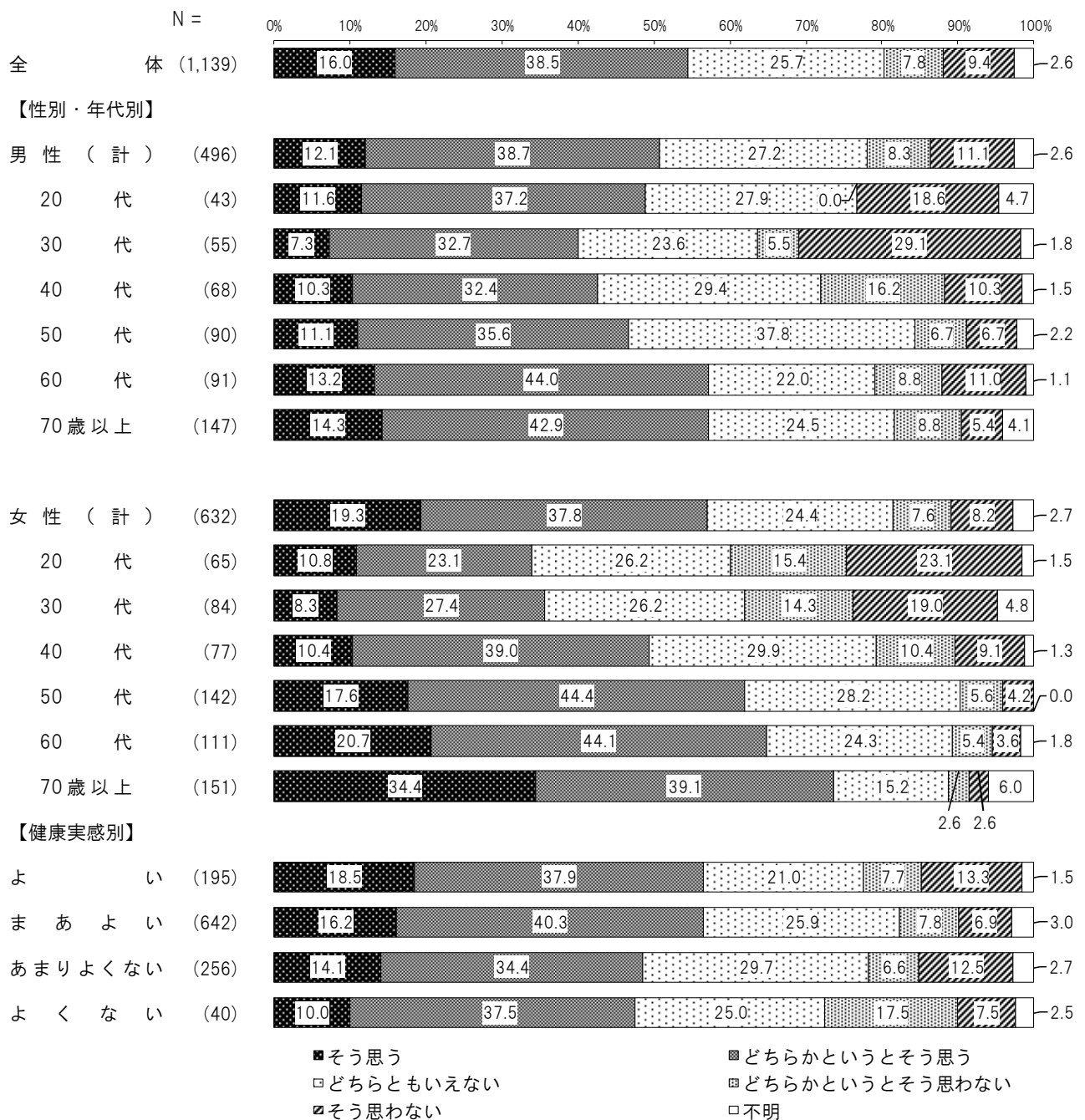
・全体では、「そう思う」が16.0%、「どちらかというと思う」が38.5%、「どちらともいえない」が25.7%、「どちらかというと思わない」が7.8%、「そう思わない」が9.4%でした。

【性別・年代別】

- ・女性では、「そう思う」が19.3%と、男性（12.1%）に比べて7.2ポイント高くなっています。
- ・男女ともに20代と30代では、「そう思わない」が18.6~29.1%と高く、女性70歳以上では、「そう思う」が34.4%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

- ・よくない人では、「どちらかというと思わない」が17.5%と高くなっています。



エ. 問題が生じた場合、住民同士が力を合わせて解決しようとする

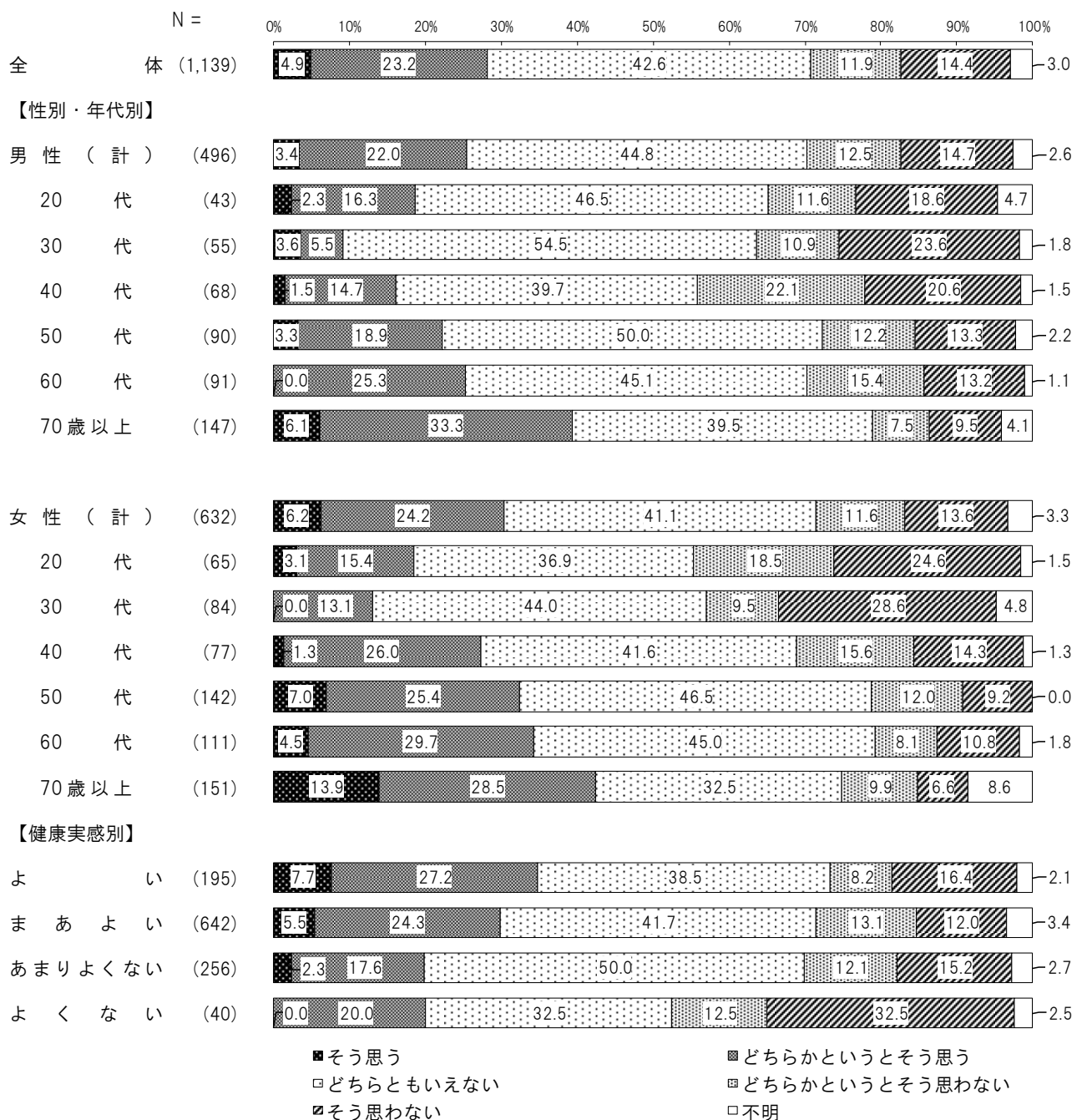
- ・全体では、「そう思う」が4.9%、「どちらかというと思う」が23.2%、「どちらともいえない」が42.6%、「どちらかというと思わない」が11.9%、「そう思わない」が14.4%でした。

【性別・年代別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。
- ・男性70歳以上では、「どちらかというと思う」が33.3%と高く、女性20代と30代では、「そう思わない」がそれぞれ24.6%、28.6%と他の性・年代に比べて高くなっています。

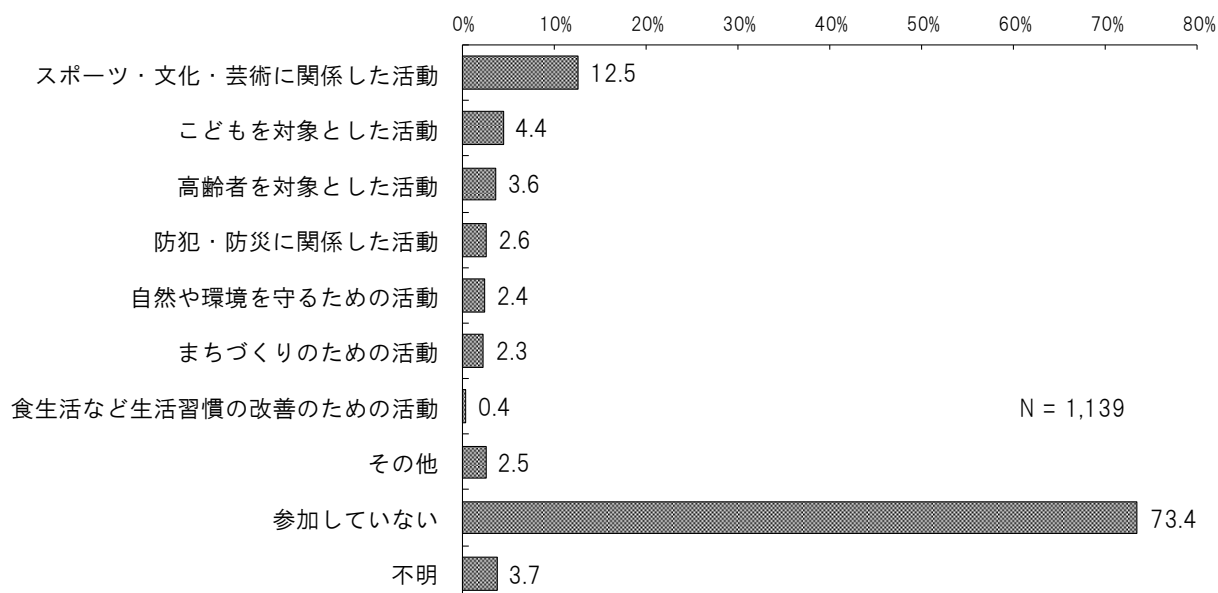
【健康実感別】

- ・よくない人では、「そう思わない」が32.5%と高くなっています。



問 80. あなたは次のようなグループや団体で活動していますか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。(○はいくつでも)

- ・全体では、「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」が 12.5%で最も高く、次いで「子どもを対象とした活動」が 4.4%、「高齢者を対象とした活動」が 3.6%、「防犯・防災に関係した活動」が 2.6%、「自然や環境を守るための活動」が 2.4%などと続いています。なお、「参加していない」は 73.4%でした。



#### 【性別・年代別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。
- ・女性 70 歳以上では、「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」が 18.5%、「高齢者を対象とした活動」が 11.3%と高く、男性 70 歳以上では、「高齢者を対象とした活動」と「防犯・防災に関係した活動」が 7.5%、「自然や環境を守るための活動」と「まちづくりのための活動」が 6.1%と他の性・年代に比べて高くなっています。また、女性 20 代と 50 代では、「参加していない」がそれぞれ 86.2%、85.2%と高くなっています。

#### 【地域別】

- ・高島平地域では、「食生活など生活習慣の改善のための活動」が 1.6%と他の地域に比べて高くなっています。

#### 【健康実感別】

- ・よい人では、「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」が 17.4%と高くなっています。

(続き)

	N =	スポーツ・文化・芸術に 関係した活動	子どもを対象とした活動	高齢者を対象とした 活動	防犯・防災に関係し た活動	自然や環境を守るた めの活動	(%)
全 体	1,139	12.5	4.4	3.6	2.6	2.4	
性別・ 年代別	男性(計)	496	12.9	3.8	2.8	3.8	3.6
	20代	43	11.6	4.7	-	-	4.7
	30代	55	16.4	1.8	-	1.8	1.8
	40代	68	13.2	5.9	-	1.5	-
	50代	90	7.8	5.6	2.2	3.3	1.1
	60代	91	14.3	4.4	1.1	3.3	5.5
	70歳以上	147	14.3	2.0	7.5	7.5	6.1
	女性(計)	632	11.9	4.9	4.3	1.7	1.4
	20代	65	6.2	3.1	-	-	-
	30代	84	3.6	7.1	1.2	-	2.4
	40代	77	6.5	11.7	1.3	2.6	1.3
	50代	142	11.3	0.7	0.7	-	-
	60代	111	16.2	9.0	5.4	2.7	0.9
	70歳以上	151	18.5	2.0	11.3	4.0	3.3
地域別	板橋	310	11.9	4.5	1.9	2.9	2.3
	上板橋	120	11.7	2.5	5.0	0.8	1.7
	赤塚	302	12.3	3.6	5.0	2.3	1.7
	志村	280	15.0	6.4	2.9	3.9	3.2
	高島平	122	9.8	3.3	4.9	1.6	3.3
健康実 感別	よい	195	17.4	6.2	3.6	4.1	4.1
	まあまあよい	642	12.9	4.2	4.2	2.3	2.0
	あまりよくない	256	8.6	4.3	2.7	2.3	2.0
	よくない	40	7.5	-	-	2.5	2.5

	N =	まちづくりのための 活動	食生活など生活習慣 の改善のための活動	その他	参加していない	不明	(%)
全 体	1,139	2.3	0.4	2.5	73.4	3.7	
性別・ 年代別	男性(計)	496	2.8	0.6	2.0	74.2	2.6
	20代	43	2.3	-	2.3	72.1	4.7
	30代	55	1.8	1.8	-	80.0	1.8
	40代	68	-	1.5	-	80.9	2.9
	50代	90	2.2	1.1	-	82.2	2.2
	60代	91	1.1	-	1.1	76.9	-
	70歳以上	147	6.1	-	5.4	62.6	4.1
	女性(計)	632	1.9	0.3	2.8	72.8	4.6
	20代	65	1.5	-	3.1	86.2	1.5
	30代	84	1.2	-	1.2	82.1	4.8
	40代	77	2.6	-	3.9	71.4	3.9
	50代	142	0.7	-	-	85.2	2.1
	60代	111	1.8	-	4.5	68.5	0.9
	70歳以上	151	3.3	1.3	4.6	54.3	11.3
地域別	板橋	310	2.3	0.3	2.9	74.5	2.9
	上板橋	120	2.5	0.8	3.3	73.3	4.2
	赤塚	302	1.0	0.3	1.0	75.2	4.6
	志村	280	2.9	-	3.2	69.6	3.2
	高島平	122	4.1	1.6	2.5	73.8	4.1
健康実 感別	よい	195	2.6	0.5	4.1	67.7	2.6
	まあまあよい	642	2.8	0.6	2.3	72.7	3.7
	あまりよくない	256	1.2	-	2.0	77.7	3.5
	よくない	40	-	-	-	82.5	7.5

問 81. 問 80 で「1.」から「8.」のグループや団体に活動していると答えた方にお伺いします。グループや団体の活動には、合計でどのくらい参加していますか。(○は1つ)

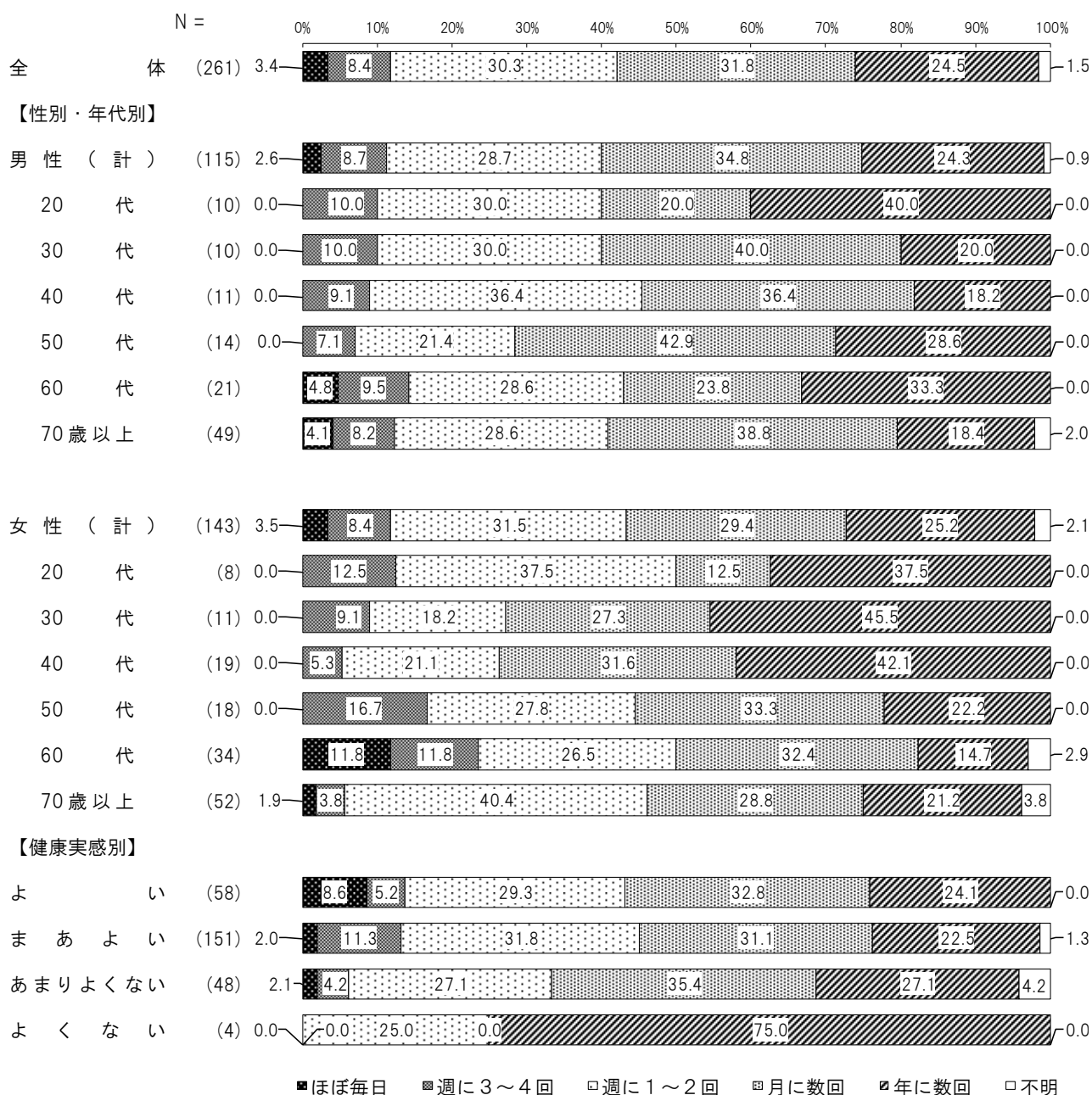
- ・全体では、「ほぼ毎日」が 3.4%、「週に 3～4 回」が 8.4%、「週に 1～2 回」が 30.3%、「月に数回」が 31.8%、「年に数回」が 24.5%でした。

【性別・年代別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。
- ・女性 60 代では、「ほぼ毎日」が 11.8%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

- ・よい人では、「ほぼ毎日」が 8.6%と高く、よくない人では、「年に数回」が 75.0%と高くなっています。



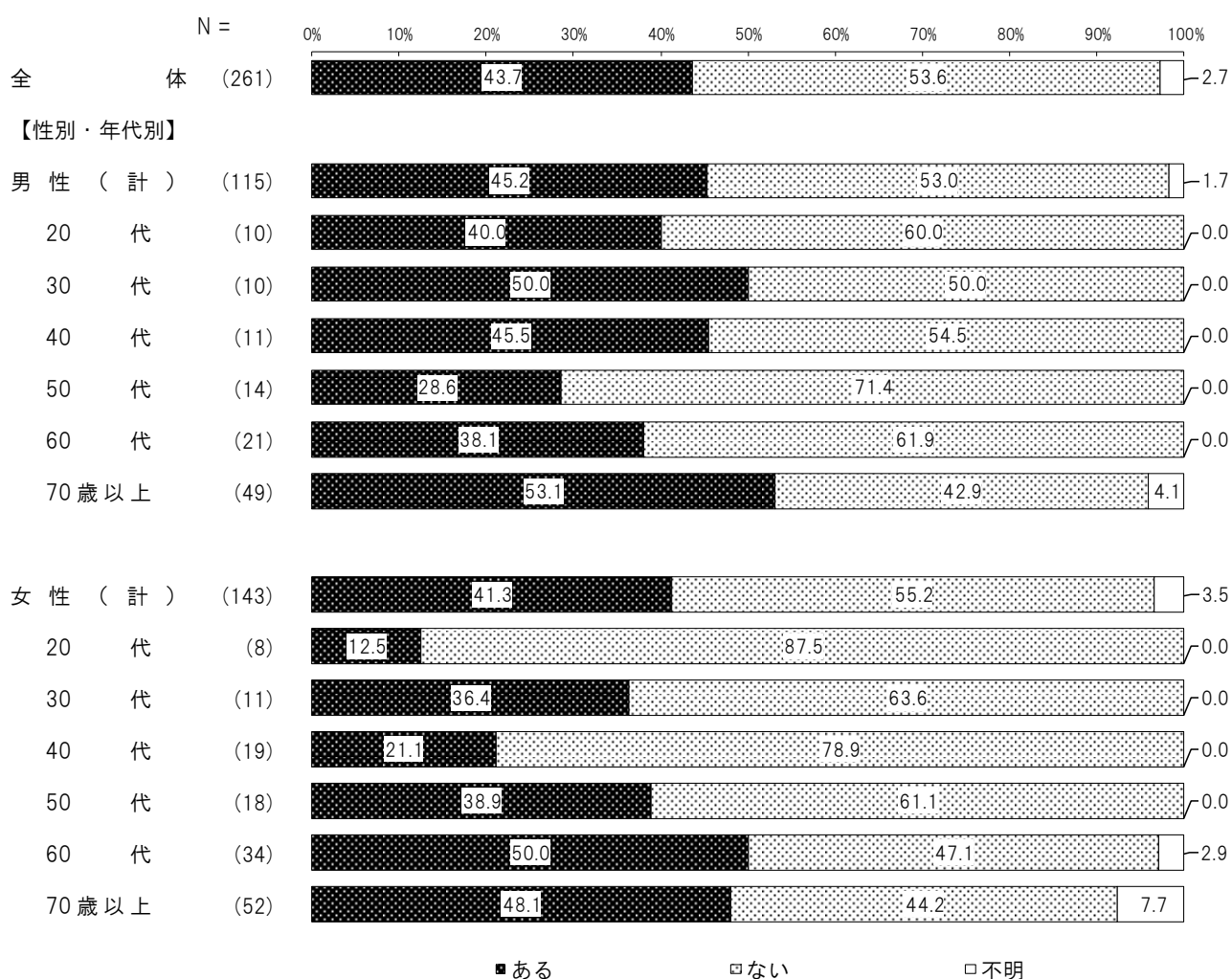
問 82. 問 80 で「1.」から「8.」のグループや団体に活動していると答えた方にお伺いします。問 80 の活動のうち、この1年間に行った活動のなかで、健康づくりに関係したものはありましたか。(○は1つ)

・全体では、「ある」が43.7%、「ない」が53.6%でした。

【性別・年代別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

・女性40代では、「ある」が21.1%と低く、「ない」が78.9%と他の性・年代に比べて高くなっています。

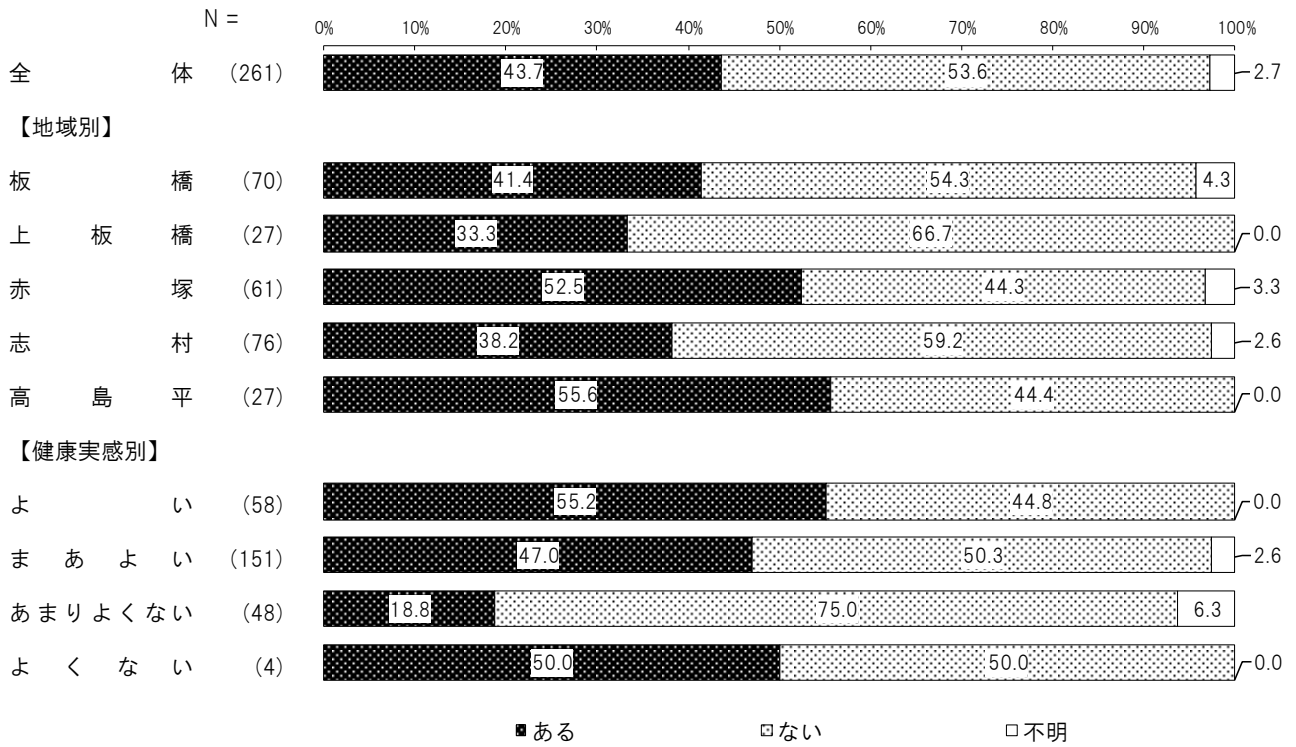


【地域別】

・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

【健康実感別】

・あまりよくない人では、「ある」が18.8%と低く、「ない」が75.0%と高くなっています。



問 83. あなたは地域で声かけや見守り活動のいずれかを行っていますか。(○は1つ)

・全体では、「行っている」が6.7%、「行っていない」が90.6%でした。

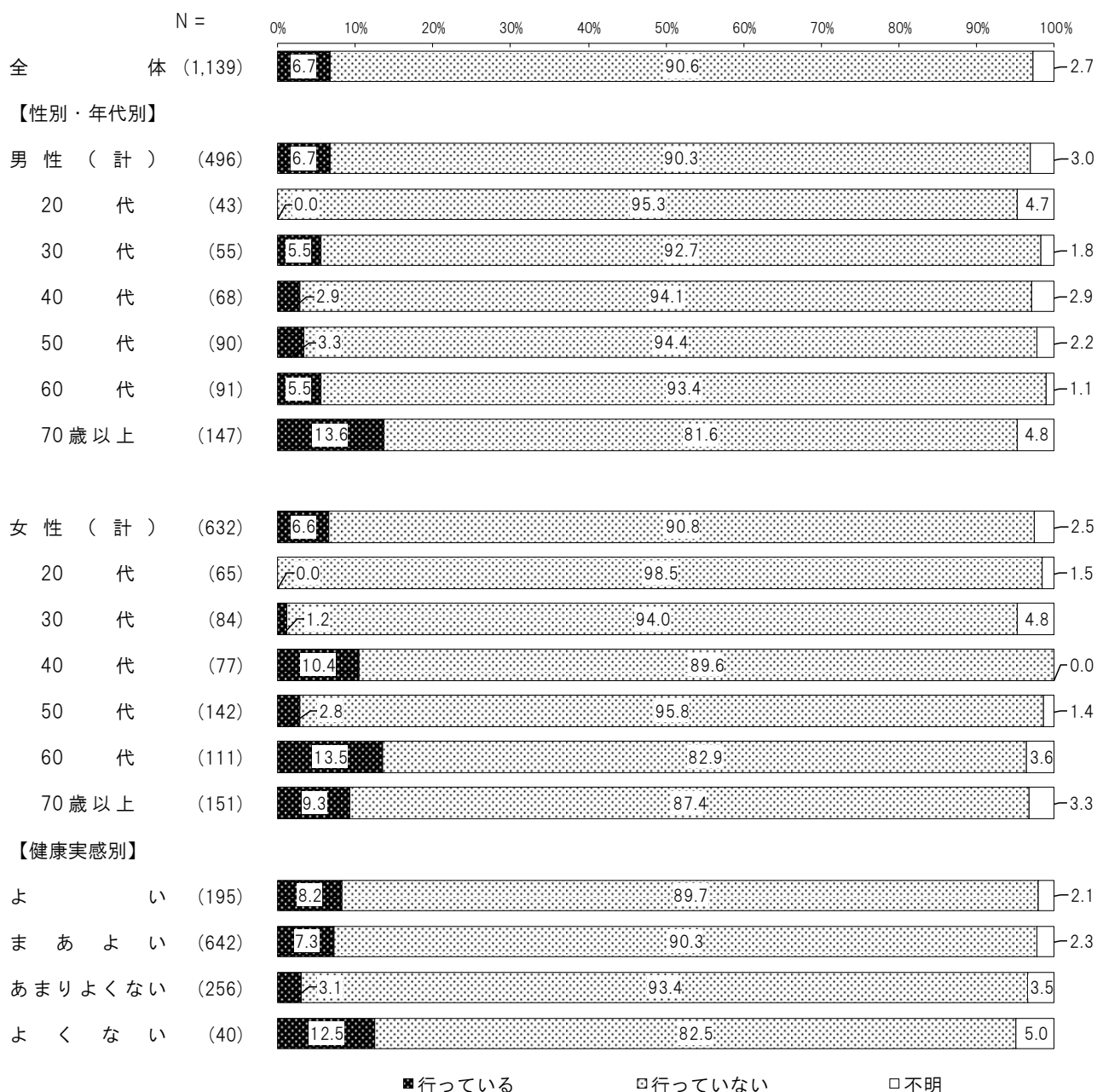
【性別・年代別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

・男性70歳以上と女性60代では、「行っている」がそれぞれ13.6%、13.5%と高く、一方、女性20代では、「行っている」が皆無、「行っていない」が98.5%と他の性・年代に比べて高くなっています。

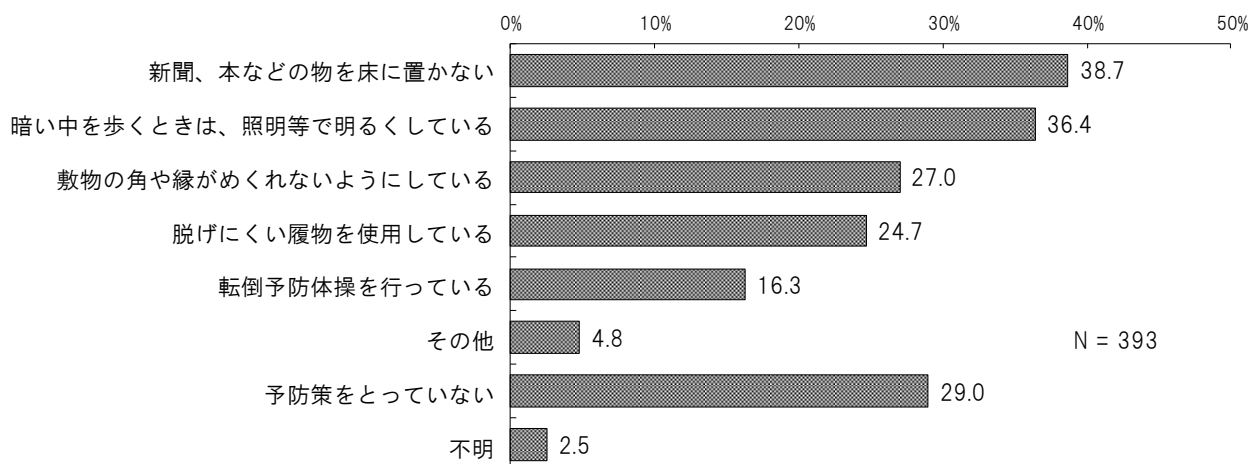
【健康実感別】

・あまりよくない人では、「行っている」が3.1%と低くなっています。



問 84. 【65 歳以上の方のみ】あなたは家庭内で転倒予防策をとっていますか。具体的な予防策について、あてはまる番号すべてに○印をつけてください。(○はいくつでも)

- ・全体では、「新聞、本などの物を床に置かない」が 38.7%で最も高く、次いで「暗い中を歩くときは、照明等で明るくしている」が 36.4%、「敷物の角や縁がめくれないようにしている」が 27.0%、「脱げにくい履物を使用している」が 24.7%、「転倒予防体操を行っている」が 16.3%でした。なお、「予防策をとっていない」は 29.0%でした。



#### 【性別・年代別】

- ・女性では、「新聞、本などの物を床に置かない」が 51.5%、「脱げにくい履物を使用している」が 33.3%と、男性に比べて高くなっています。一方、男性では、「予防策をとっていない」が 41.9%と、女性 (17.2%) に比べて 24.7 ポイント高くなっています。
- ・女性 70 歳以上では、「新聞、本などの物を床に置かない」が 54.3%、「暗い中を歩くときは、照明等で明るくしている」が 44.4%、「敷物の角や縁がめくれないようにしている」が 36.4%、「脱げにくい履物を使用している」が 37.1%と他の性・年代に比べて高くなっています。男性 60 代と 70 歳以上は、「予防策をとっていない」がそれぞれ 48.7%、40.1%と他の性・年代に比べて高くなっています。

#### 【健康実感別】

- ・よい人では、「暗い中を歩くときは、照明等で明るくしている」が 17.7%と低くなっています。

	N =	新聞、本などの物を床に置かない	暗い中を歩くときは、照明等で明るくしている	敷物の角や縁がめくれないようにしている	脱げにくい履物を使用している	転倒予防体操を行っている	その他	予防策をとっていない	不明	
全 体	393	38.7	36.4	27.0	24.7	16.3	4.8	29.0	2.5	
性別・年代別	男性 (計)	186	24.2	30.6	21.0	15.1	14.5	4.8	41.9	2.2
	60代	39	12.8	33.3	15.4	10.3	10.3	2.6	48.7	-
	70歳以上	147	27.2	29.9	22.4	16.3	15.6	5.4	40.1	2.7
	女性 (計)	204	51.5	41.2	32.4	33.3	17.6	4.9	17.2	2.9
	60代	53	43.4	32.1	20.8	22.6	9.4	3.8	32.1	1.9
70歳以上	151	54.3	44.4	36.4	37.1	20.5	5.3	11.9	3.3	
健康実感別	よい	62	30.6	17.7	27.4	25.8	22.6	3.2	32.3	3.2
	まあまあよい	237	42.2	42.2	27.4	24.5	15.6	3.0	27.0	3.0
	あまりよくない	79	36.7	32.9	26.6	21.5	13.9	10.1	32.9	1.3
	よくない	11	27.3	45.5	27.3	45.5	18.2	9.1	27.3	-

## 10 女性の健康について

問 85. 【女性の方のみ】女性の方の健康に関するア～オの設問について、あてはまる番号に○印をつけてください。(○は横方向に1つずつ)

ア. 婦人科のかかりつけ医がいますか。

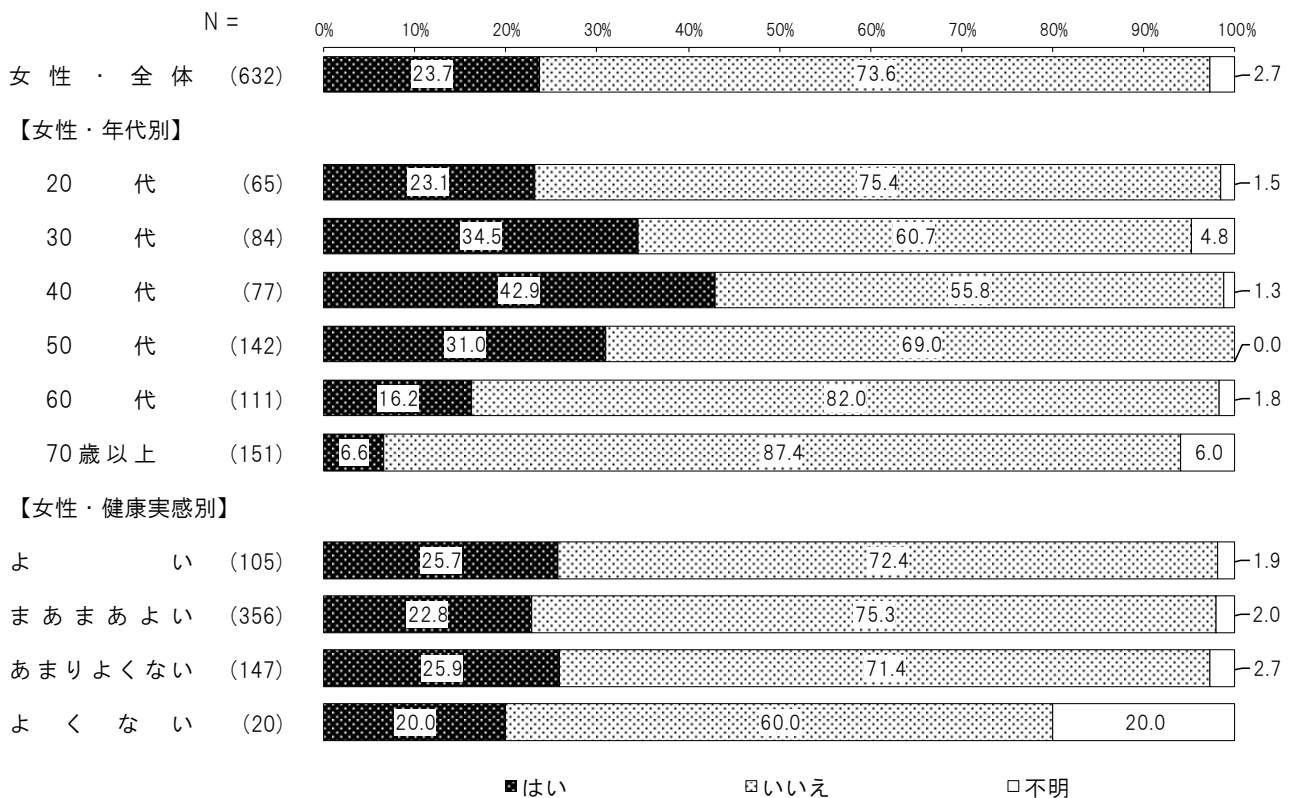
・女性全体では、「はい」が23.7%、「いいえ」が73.6%でした。

### 【女性・年代別】

・30代から50代では、「はい」が31.0～42.9%と他の年代に比べて高くなっています。一方、60代と70歳以上では、「いいえ」がそれぞれ82.0%、87.4%と高くなっています。

### 【女性・健康実感別】

・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。



イ. 過度のダイエットが、からだに良くないことを知っていますか。

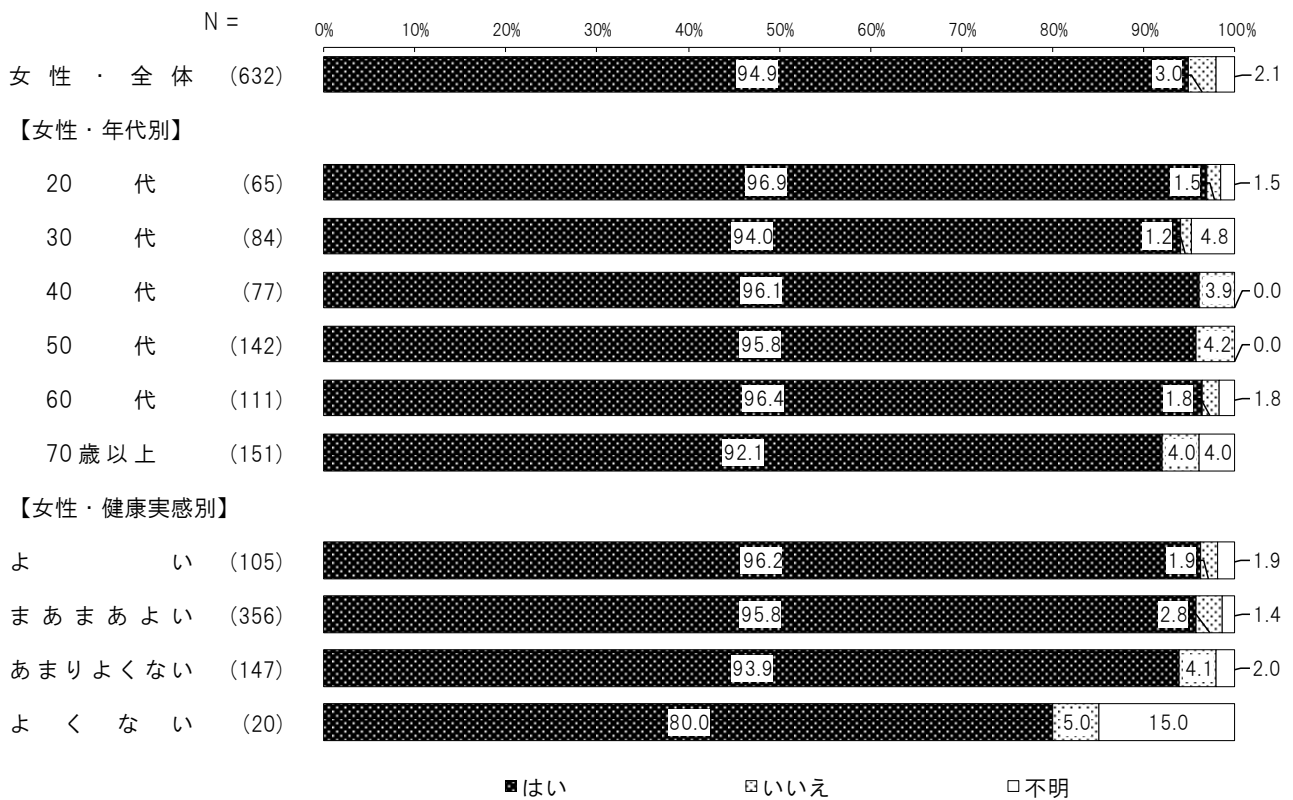
・女性全体では、「はい」が94.9%、「いいえ」が3.0%でした。

【女性・年代別】

・女性・年代別では、統計的な差異はありませんでした。

【女性・健康実感別】

・よくない人では、「はい」が80.0%と低くなっています。



ウ. 板橋区に、女性健康支援センターがあることを知っていますか。

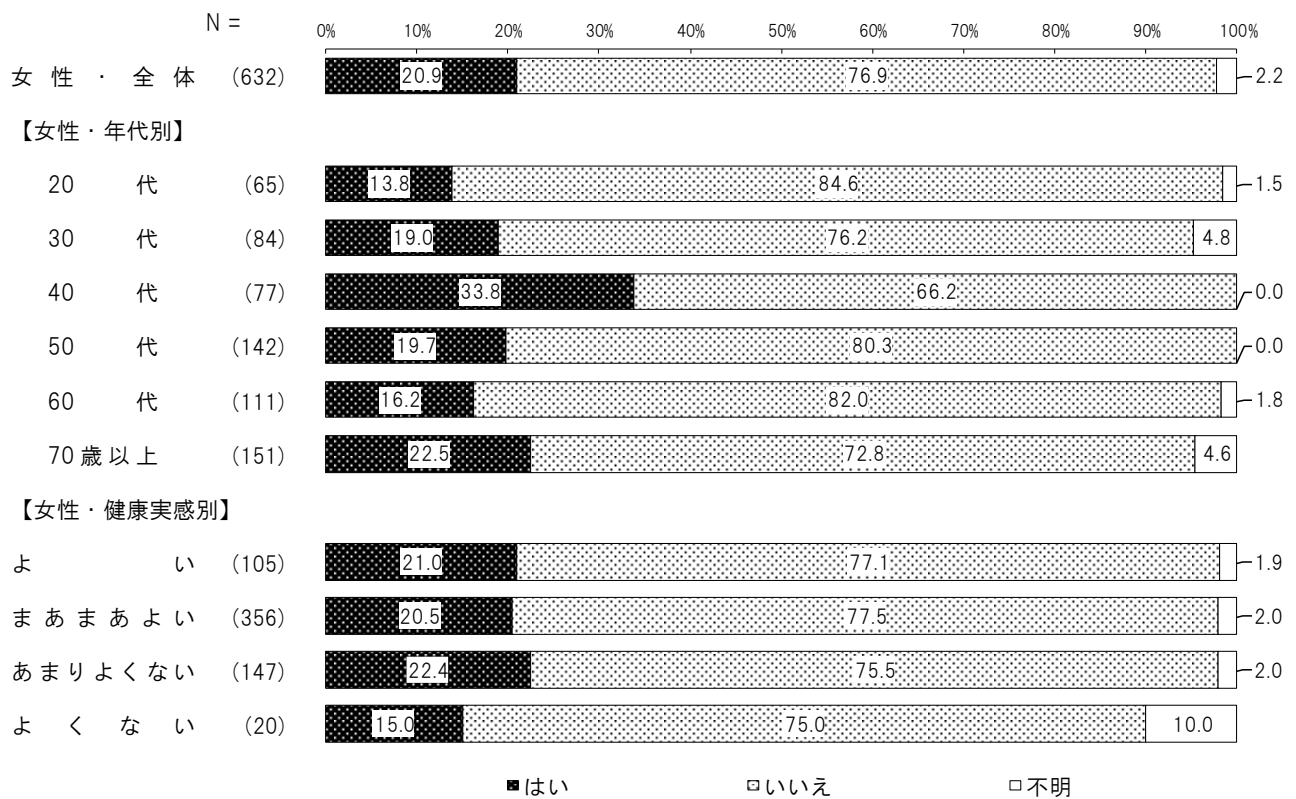
・女性全体では、「はい」が20.9%、「いいえ」が76.9%でした。

【女性・年代別】

・40代では、「はい」が33.8%と他の年代に比べて高く、「いいえ」は66.2%と他の年代に比べて低くなっています。

【女性・健康実感別】

・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。



エ. 女性健康支援センターで実施しているセミナーに参加したことがありますか。

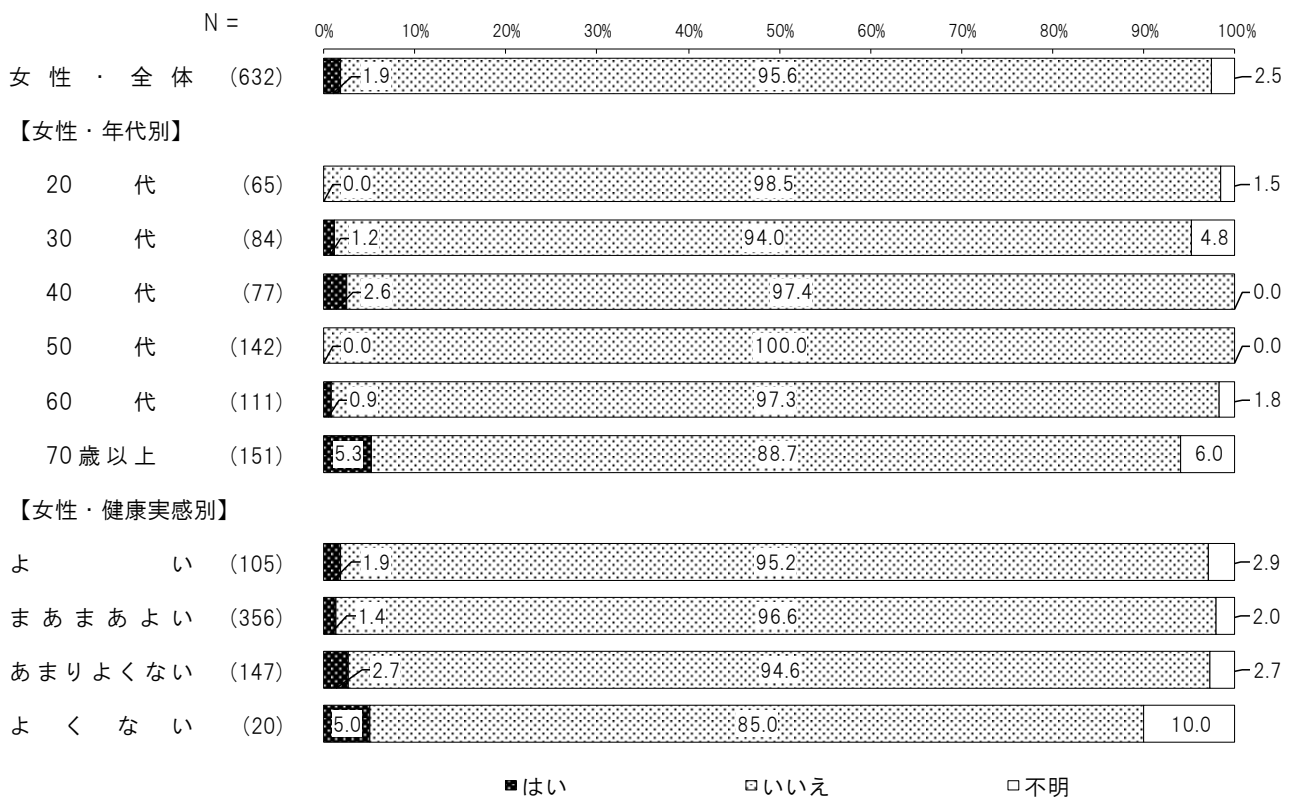
・女性全体では、「はい」が1.9%、「いいえ」が95.6%でした。

【女性・年代別】

・50代では、「いいえ」が100.0%と高く、70歳以上では、「はい」が5.3%と高く、「いいえ」が88.7%と低くなっています。

【女性・健康実感別】

・よくない人では、「いいえ」が85.0%と低くなっています。



オ. 女性健康支援センターの相談を利用したことがありますか。

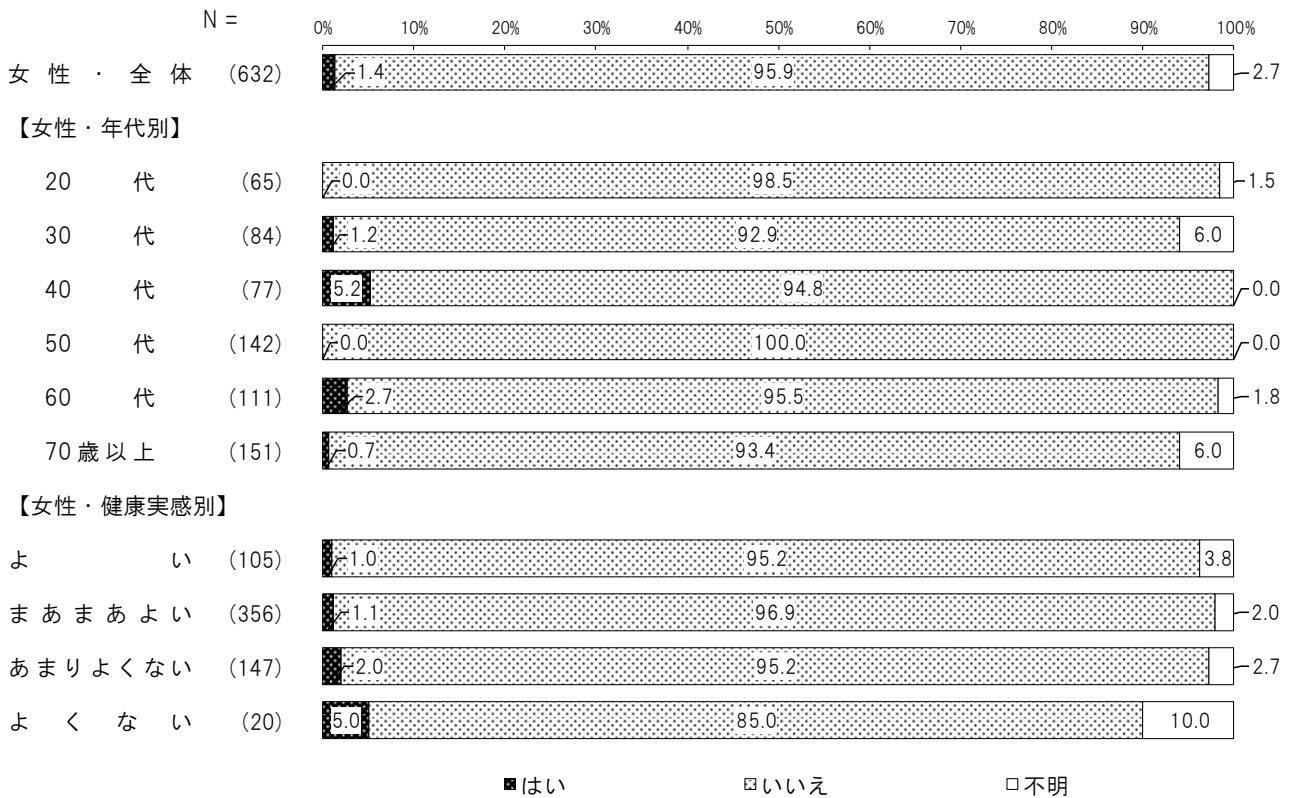
・女性全体では、「はい」が1.4%、「いいえ」が95.9%でした。

【女性・年代別】

・40代では、「はい」が5.2%と高く、50代では、「いいえ」が100.0%と高くなっています。

【女性・健康実感別】

・よくない人では、「いいえ」が85.0%と低くなっています。



## 11 ワーク・ライフ・バランスについて

問 86. ワーク・ライフ・バランスについてお伺いします。次のア・イの設問について、該当する番号に○印をつけてください。(○は横方向に1つずつ)

ア. ワーク・ライフ・バランスという言葉を知っていますか。

・全体では、「はい」が50.3%、「いいえ」が47.1%でした。

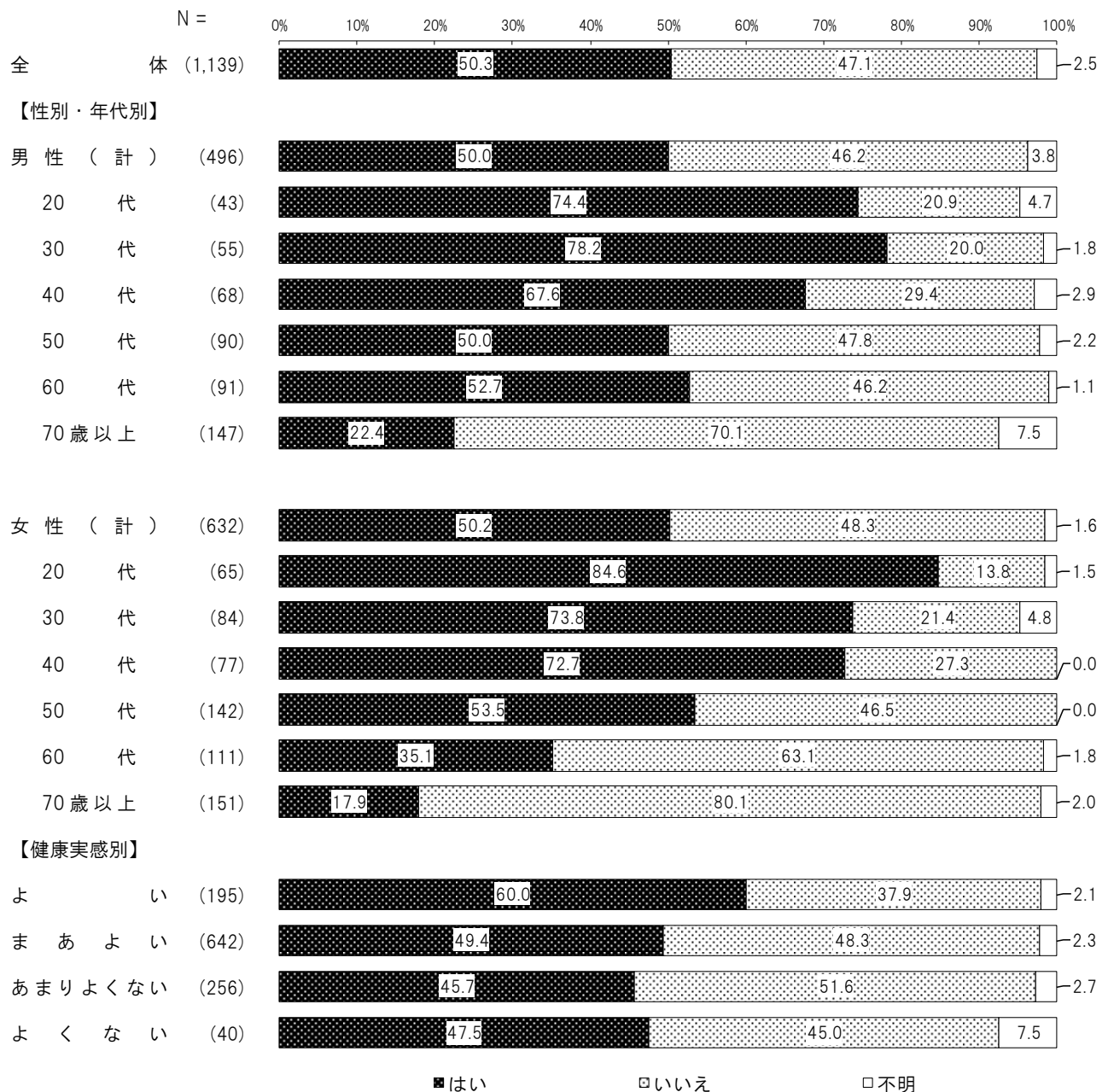
### 【性別・年代別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

・男女ともに20代から40代では、「はい」が67.6~84.6%と高く、男女ともに70歳以上と女性60代では、「いいえ」が63.1~80.1%と他の性・年代に比べて高くなっています。

### 【健康実感別】

・よい人では、「はい」が60.0%と高く、「いいえ」が37.9%と低くなっています。



イ. 板橋区が行うワーク・ライフ・バランスの取り組みについて知っていますか。

・全体では、「はい」が2.3%、「いいえ」が94.0%でした。

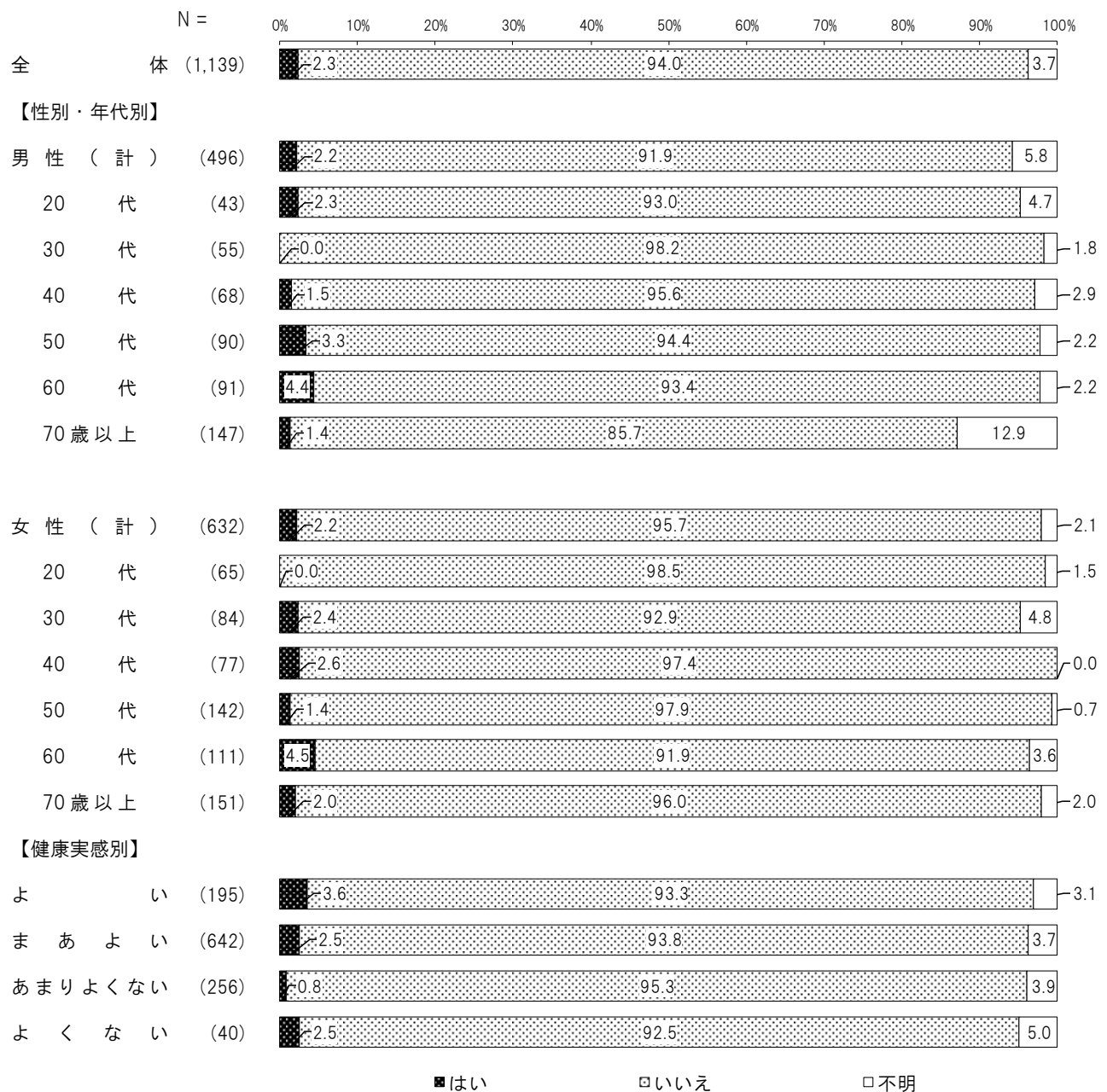
【性別・年代別】

・男性では、「いいえ」が91.9%と、女性（95.7%）に比べて3.8ポイント低くなっています。

・男性70歳以上では、「いいえ」が85.7%と他の性・年代に比べて低くなっています。

【健康実感別】

・健康実感別では、統計的な差異はありませんでした。



問 87. お仕事をされている方にお伺いします。ご自身のワーク・ライフ・バランスに関する設問ア・イについて、該当する番号に○印をつけてください。(○は横方向に1つずつ)

ア. ワーク・ライフ・バランスを意識して仕事をしていますか。

・全体では、「はい」が42.8%、「いいえ」が50.9%でした。

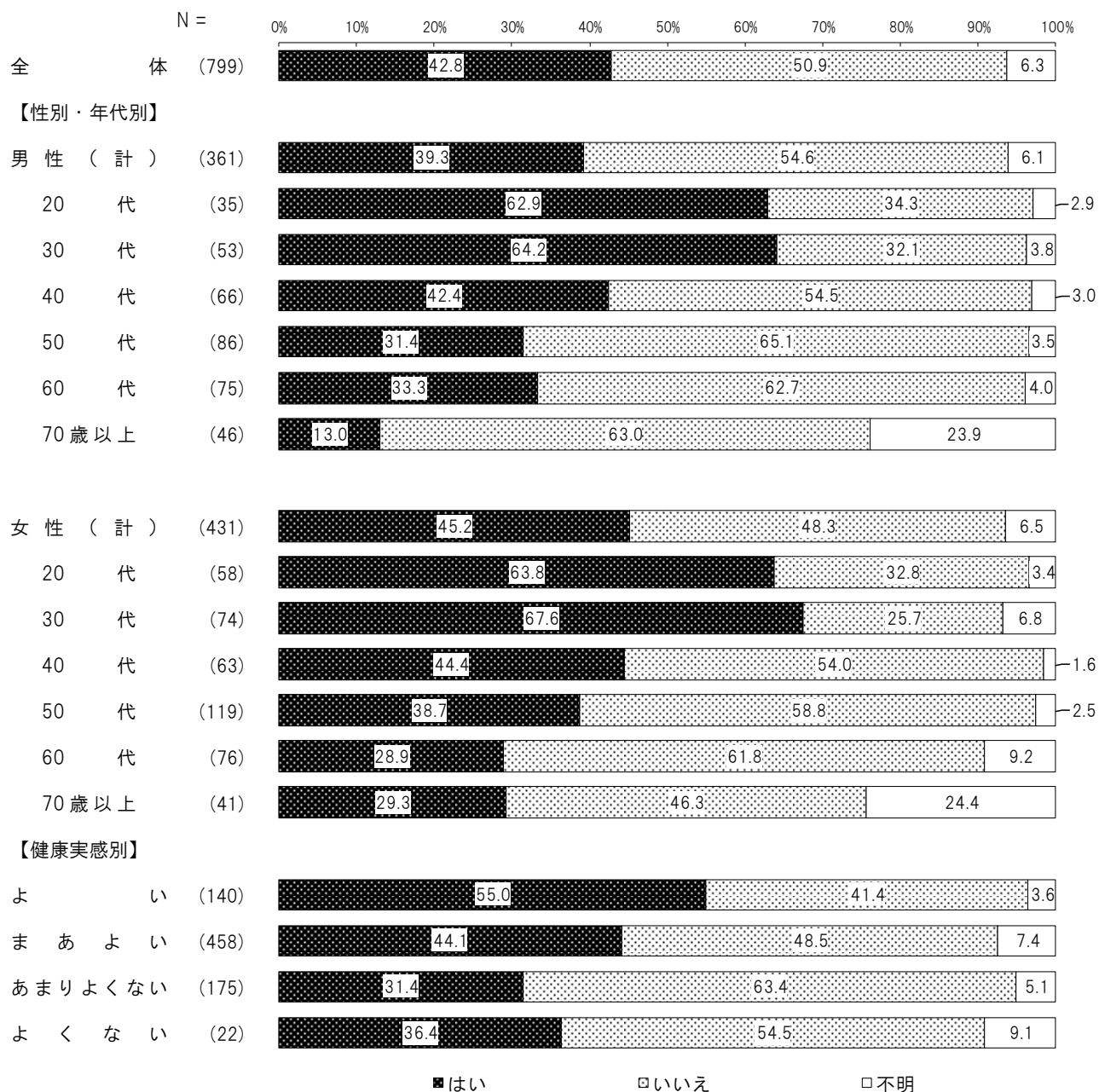
【性別・年代別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

・男女ともに20代と30代では、「はい」が62.9~67.6%と高く、男性50代と60代では、「いいえ」がそれぞれ65.1%、62.7%と他の性・年代に比べて高くなっています。

【健康実感別】

・よい人では、「はい」が55.0%と高く、あまりよくない人では、「いいえ」が63.4%と高くなっています。



イ. ワーク・ライフ・バランスを実現していますか。

・全体では、「はい」が35.9%、「いいえ」が57.3%でした。

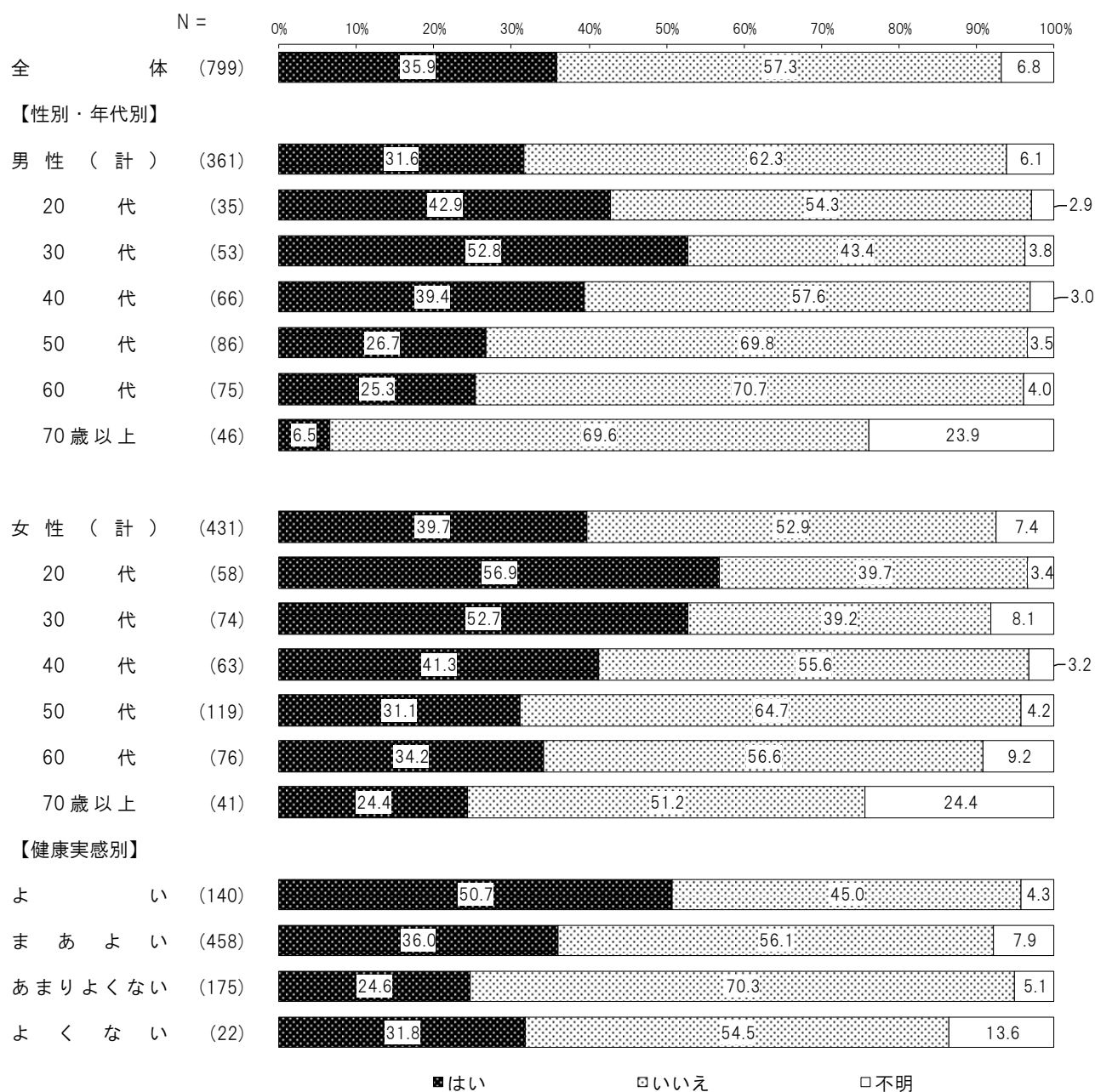
【性別・年代別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

・男女ともに30代と女性20代では、「はい」が52.7~56.9%と高く、男性50代と60代では、「いいえ」がそれぞれ69.8%、70.7%と他の性・年代に比べて高くなっています。

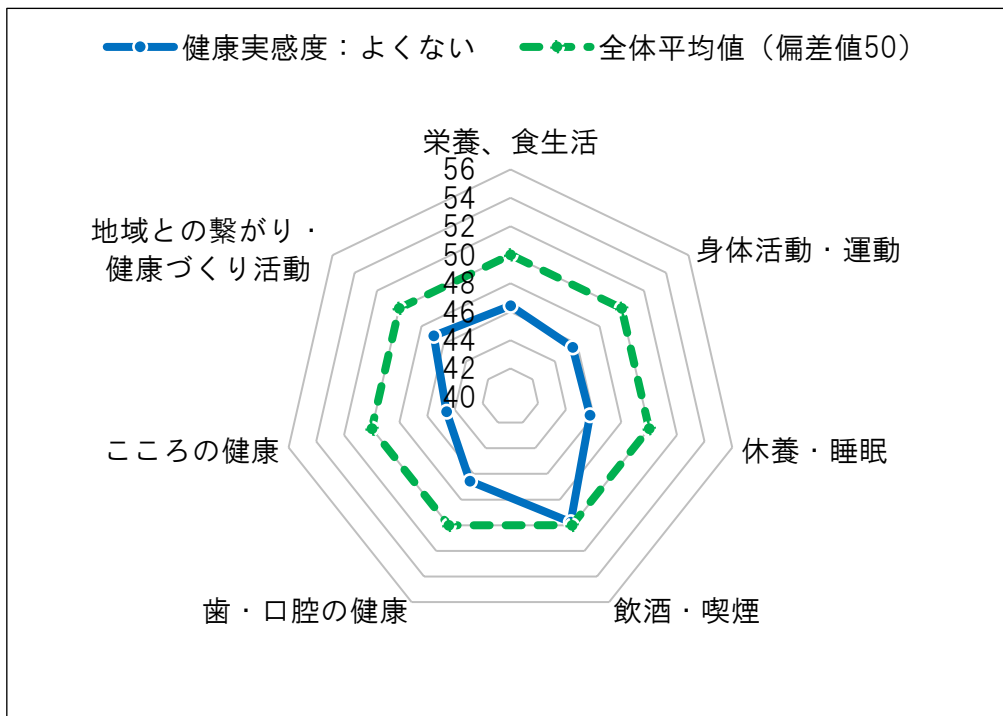
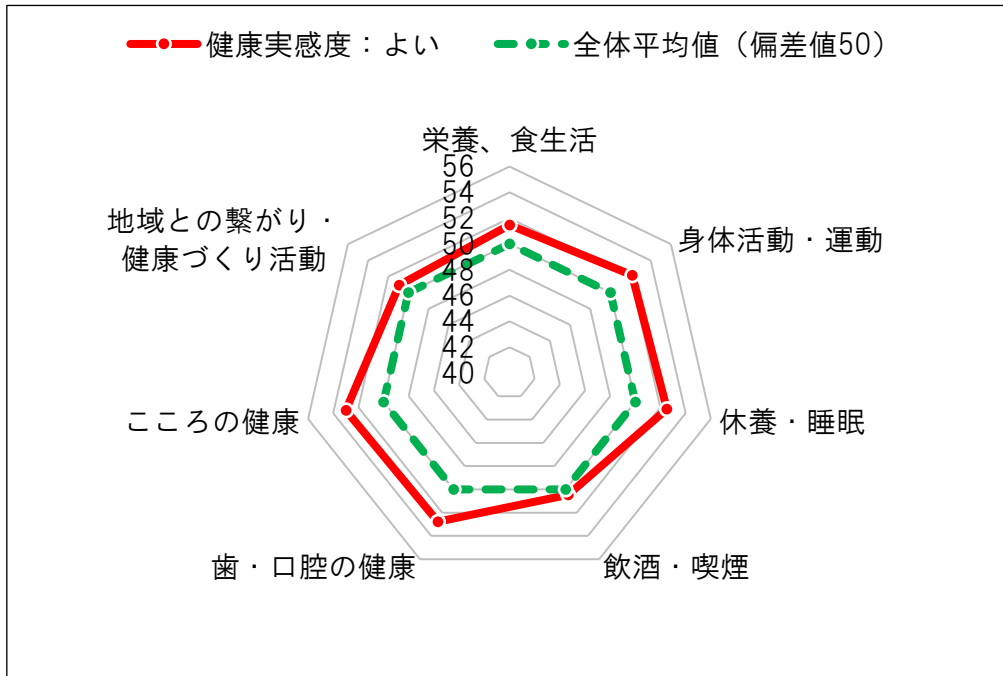
【健康実感別】

・よい人では、「はい」が50.7%と高く、あまりよくない人では、「いいえ」が70.3%と高くなっています。



## 12 各分野が健康実感度に及ぼす影響【7分野の偏差値】

- 健康実感度がよい人では、①栄養、食生活、②身体活動・運動、③休養・睡眠、④飲酒・喫煙、⑤歯・口腔の健康、⑥こころの健康、⑦地域との繋がり・健康づくり活動の7分野とも全体平均値を上回っています。一方、よくない人では、7分野とも全体平均値を下回っています。



## 2. 青年期

### 1 ご自身について

問1. BMI ※あなたの身長・体重をお教えてください。(小数点以下四捨五入としてください)  
(数字を記入)

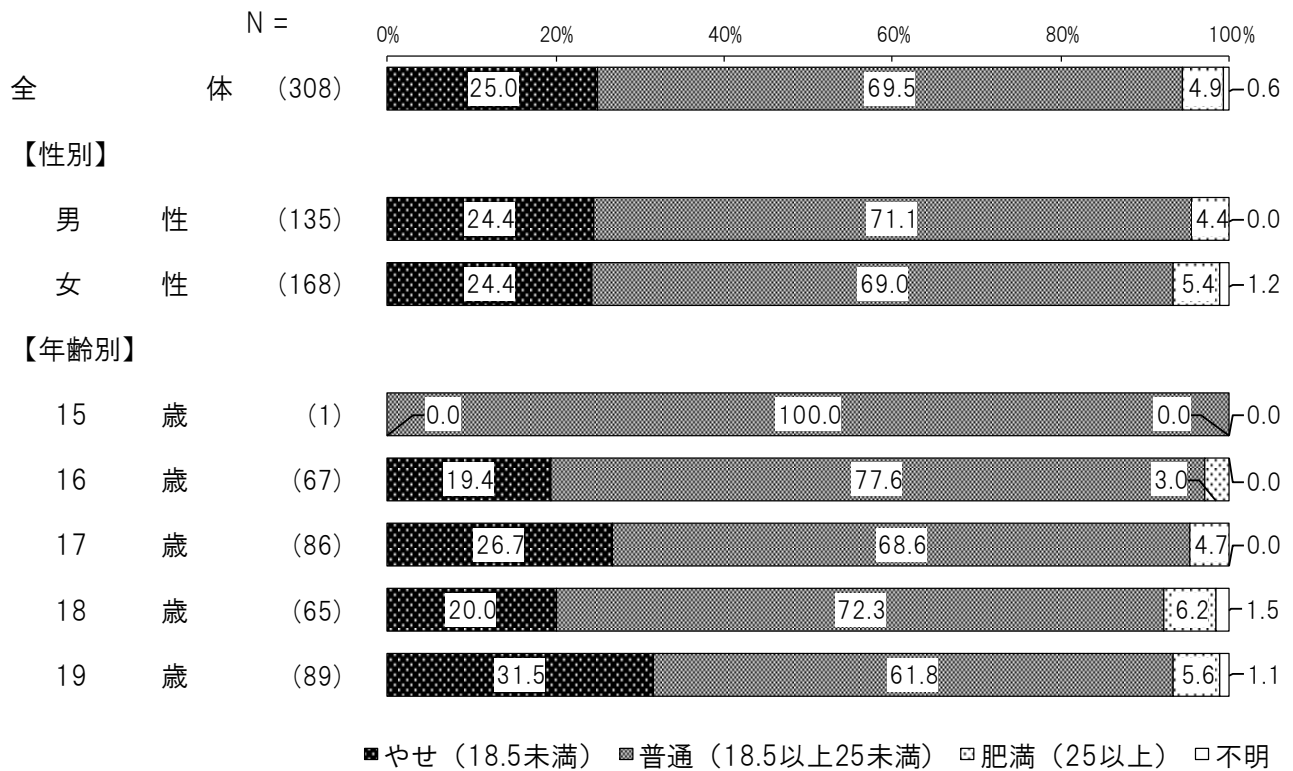
- ・全体では、「やせ (18.5 未満)」が 25.0%、「普通 (18.5 以上 25 未満)」が 69.5%、「肥満 (25 以上)」が 4.9%でした。

#### 【性別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。

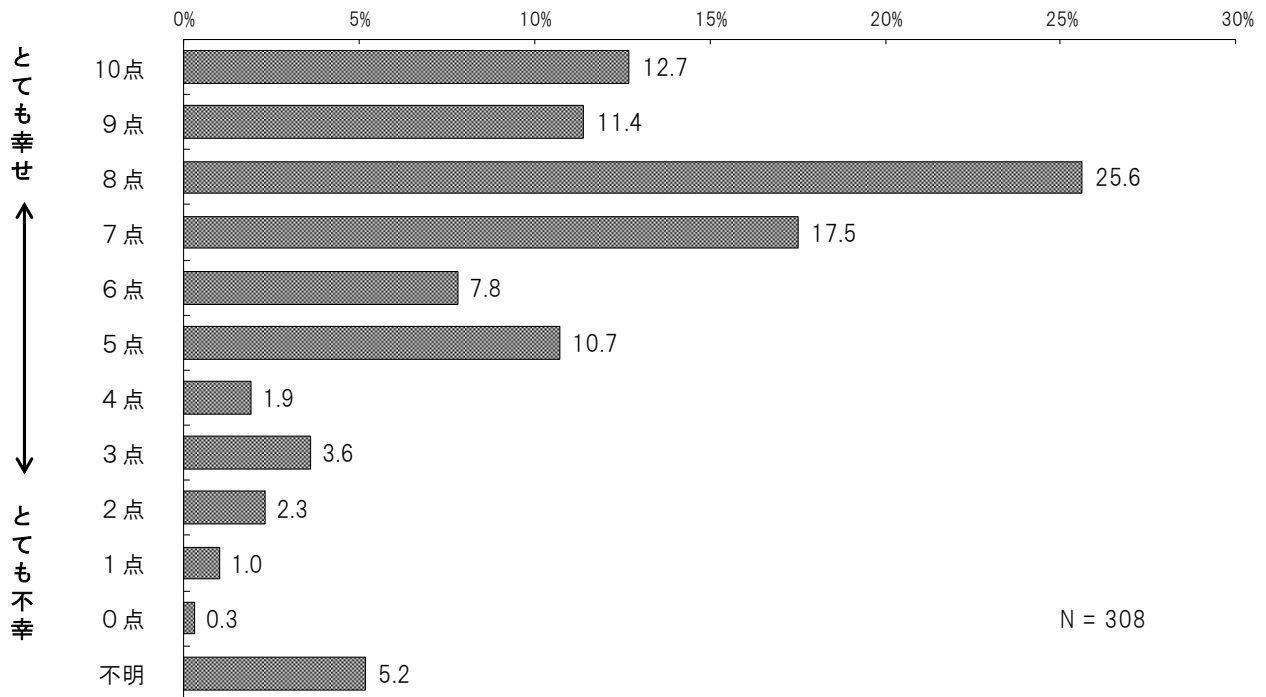
#### 【年齢別】

- ・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。



問5. 現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。(○は1つ)

- ・全体では、「8点」が25.6%で最も高く、以下、「7点」が17.5%、「10点」が12.7%、「9点」が11.4%などと続いています。



【性別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【年齢別】

- ・18歳では、「9点」が3.1%と低く、「8点」が38.5%と他の年齢に比べて高くなっています。

		N =	10点	9点	8点	7点	6点	5点	(%)
全 体		308	12.7	11.4	25.6	17.5	7.8	10.7	
性別	男性	135	15.6	13.3	22.2	20.7	8.1	12.6	
	女性	168	10.7	9.5	29.2	15.5	7.7	8.3	
年齢別	15歳	1	-	-	-	-	-	100.0	
	16歳	67	10.4	16.4	16.4	16.4	9.0	10.4	
	17歳	86	11.6	11.6	26.7	17.4	7.0	11.6	
	18歳	65	15.4	3.1	38.5	15.4	10.8	4.6	
	19歳	89	13.5	13.5	22.5	20.2	5.6	13.5	

		N =	4点	3点	2点	1点	0点	不明	(%)
全 体		308	1.9	3.6	2.3	1.0	0.3	5.2	
性別	男性	135	1.5	1.5	0.7	0.7	0.7	2.2	
	女性	168	2.4	4.8	3.0	1.2	-	7.7	
年齢別	15歳	1	-	-	-	-	-	-	
	16歳	67	4.5	1.5	3.0	3.0	-	9.0	
	17歳	86	1.2	5.8	2.3	-	-	4.7	
	18歳	65	1.5	3.1	1.5	1.5	-	4.6	
	19歳	89	1.1	3.4	2.2	-	1.1	3.4	

## 幸福度の加重平均点

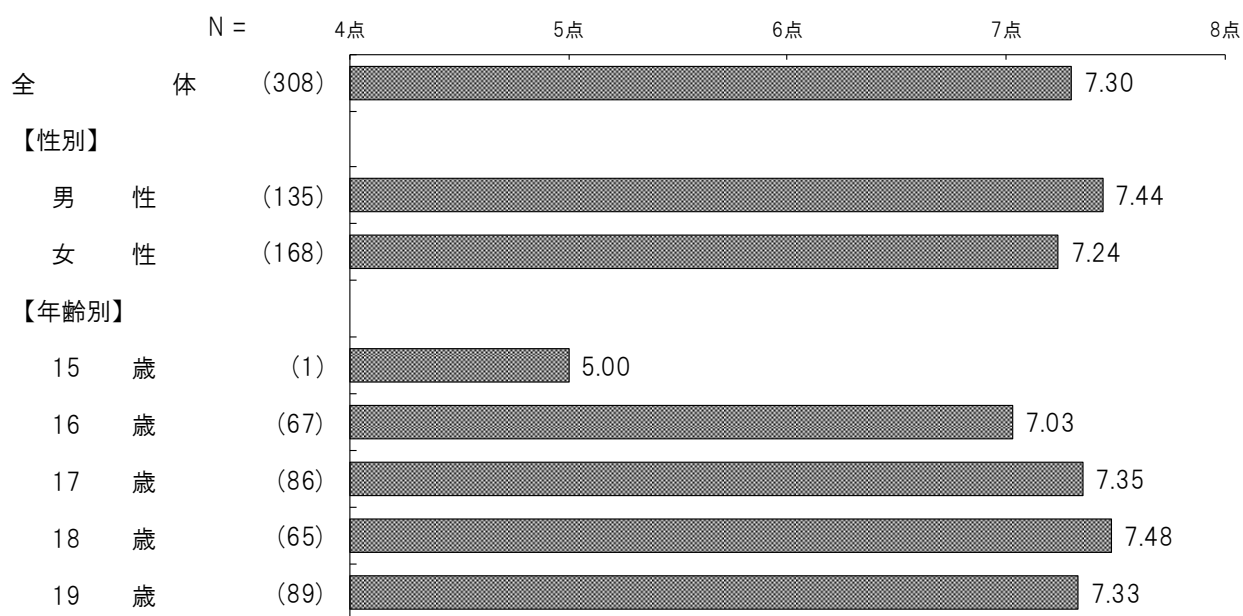
・全体での幸福度の加重平均点は、7.30 点でした。

### 【性別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

### 【年齢別】

・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。



## 2 健康について

問6. 現在のあなたの健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

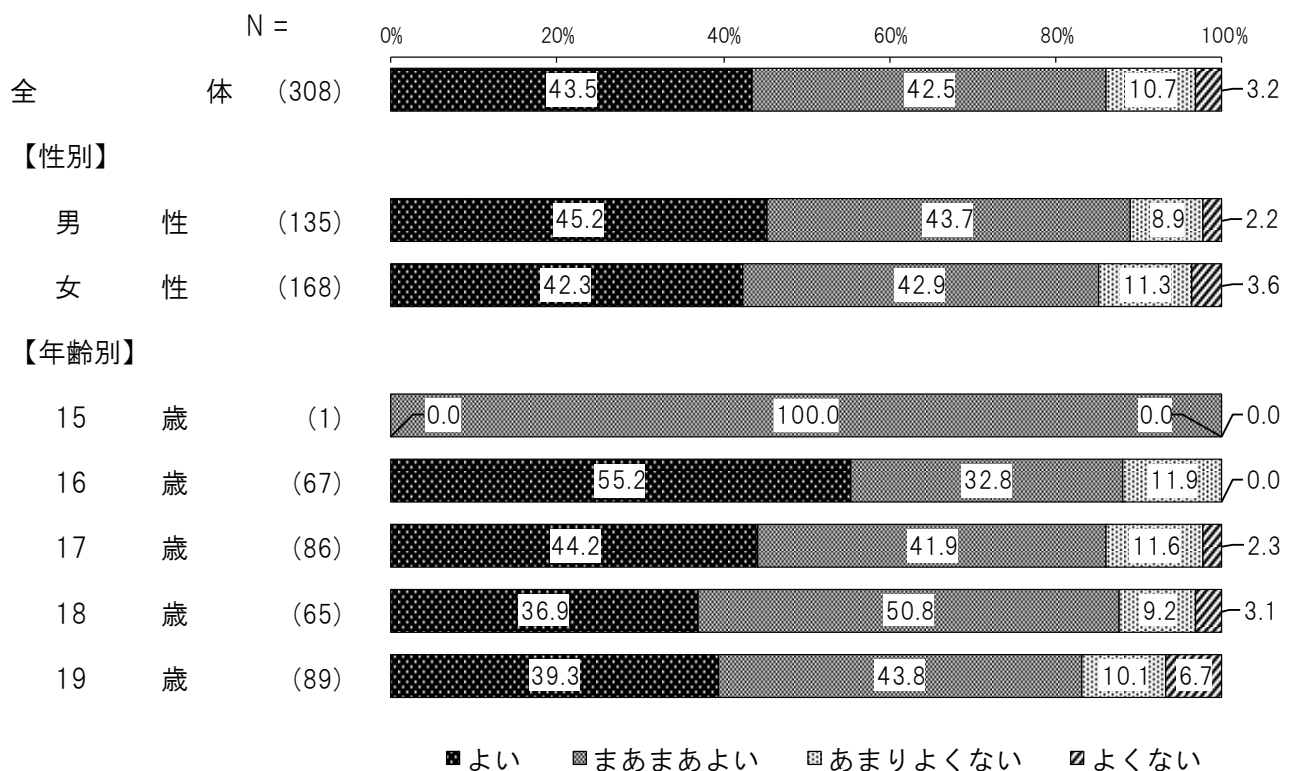
- ・全体では、「よい」が43.5%、「まあまあよい」が42.5%、「あまりよくない」が10.7%、「よくない」が3.2%でした。

### 【性別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。

### 【年齢別】

- ・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。



問7. あなたは、ふだんから健康に意識した生活を行えていますか。(○は1つ)

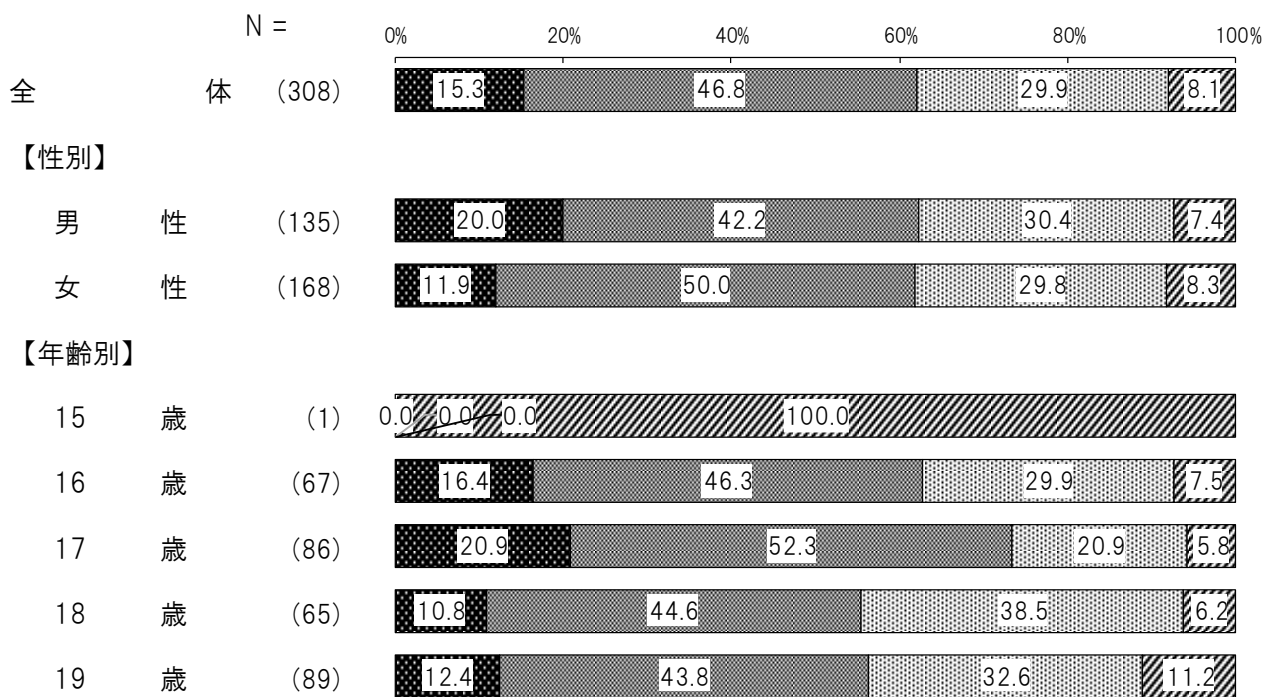
・全体では、「行えている」が15.3%、「まあまあ行えている」が46.8%、「あまり行えていない」が29.9%、「行えていない」が8.1%でした。

【性別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【年齢別】

・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。



■行えている ■まあまあ行えている ■あまり行えていない ■行えていない

問8. 新型コロナウイルス感染症禍を経て、下表の項目に変化はありましたか。(○は横方向に1つつ)

ア) 健康への意識や管理

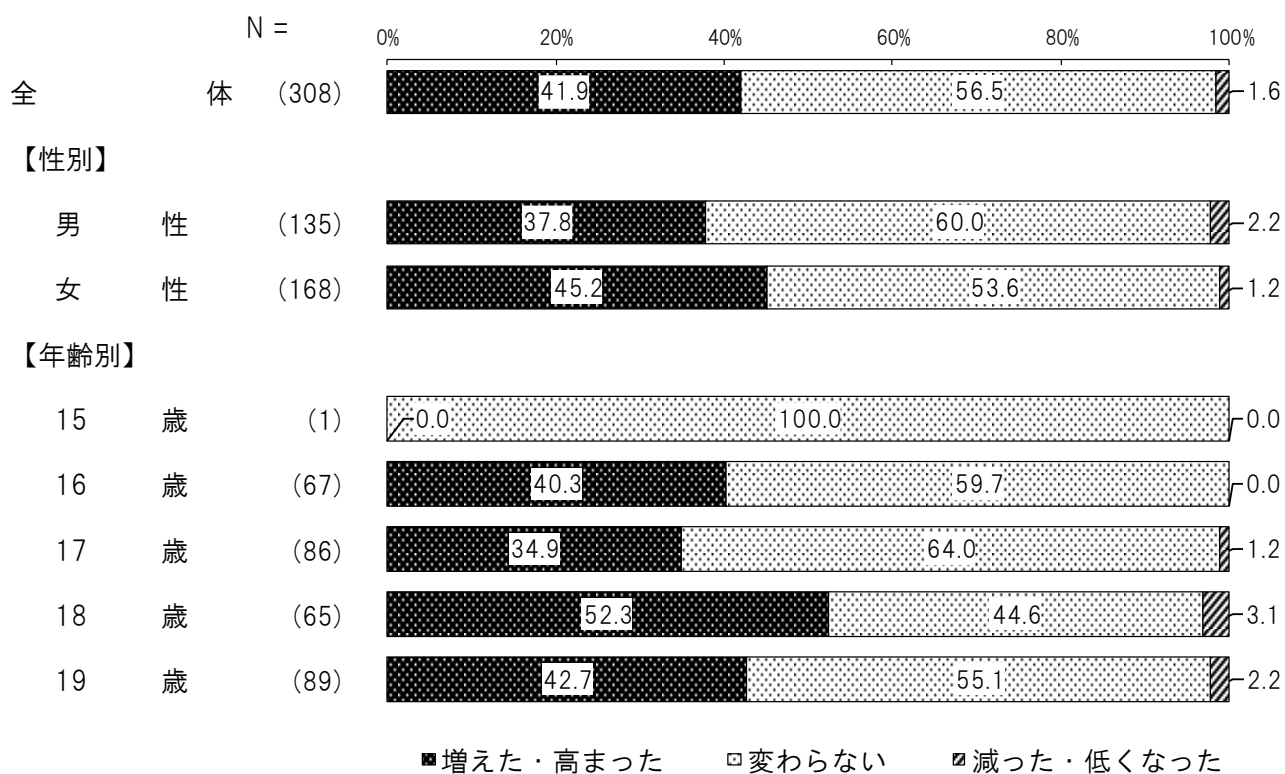
・全体では、「増えた・高まった」が41.9%、「変わらない」が56.5%、「減った・低くなった」が1.6%でした。

【性別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【年齢別】

・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。



イ) 体重

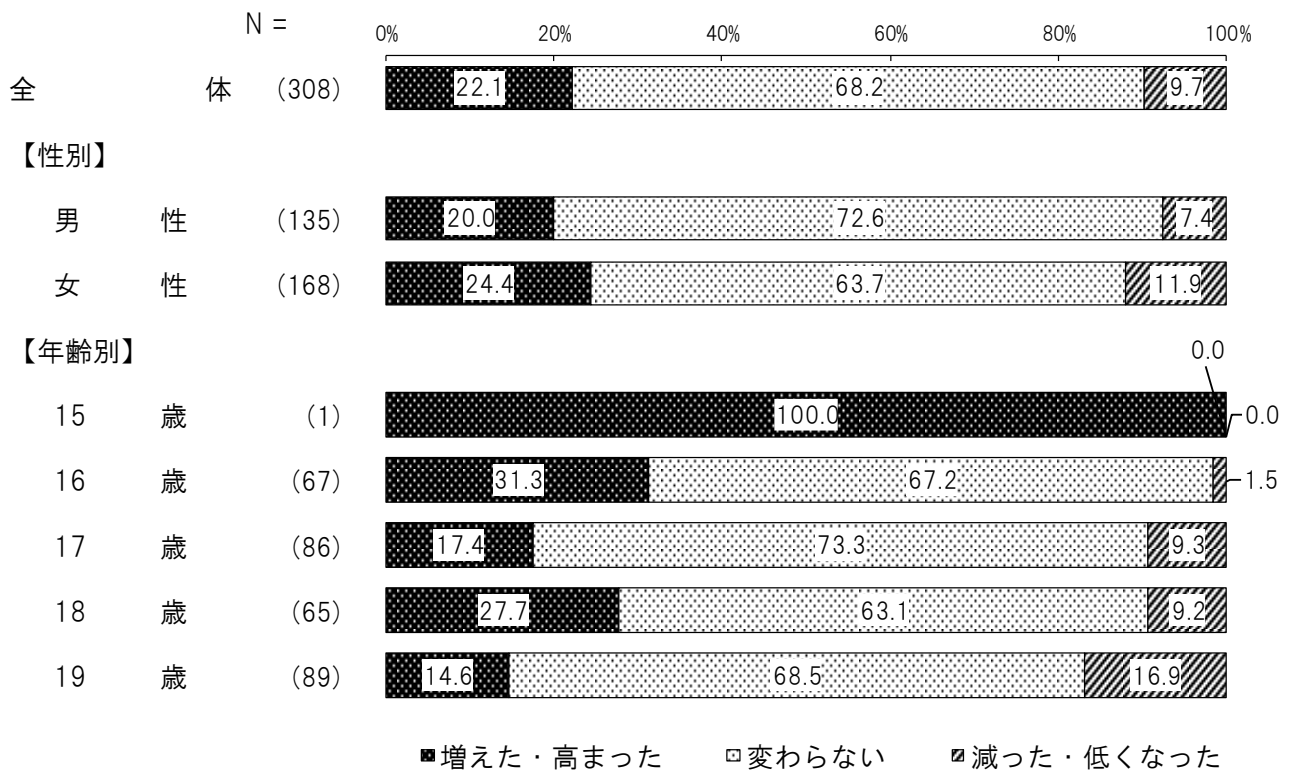
・全体では、「増えた・高まった」が22.1%、「変わらない」が68.2%、「減った・低くなった」が9.7%でした。

【性別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【年齢別】

・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。



ウ) 運動量

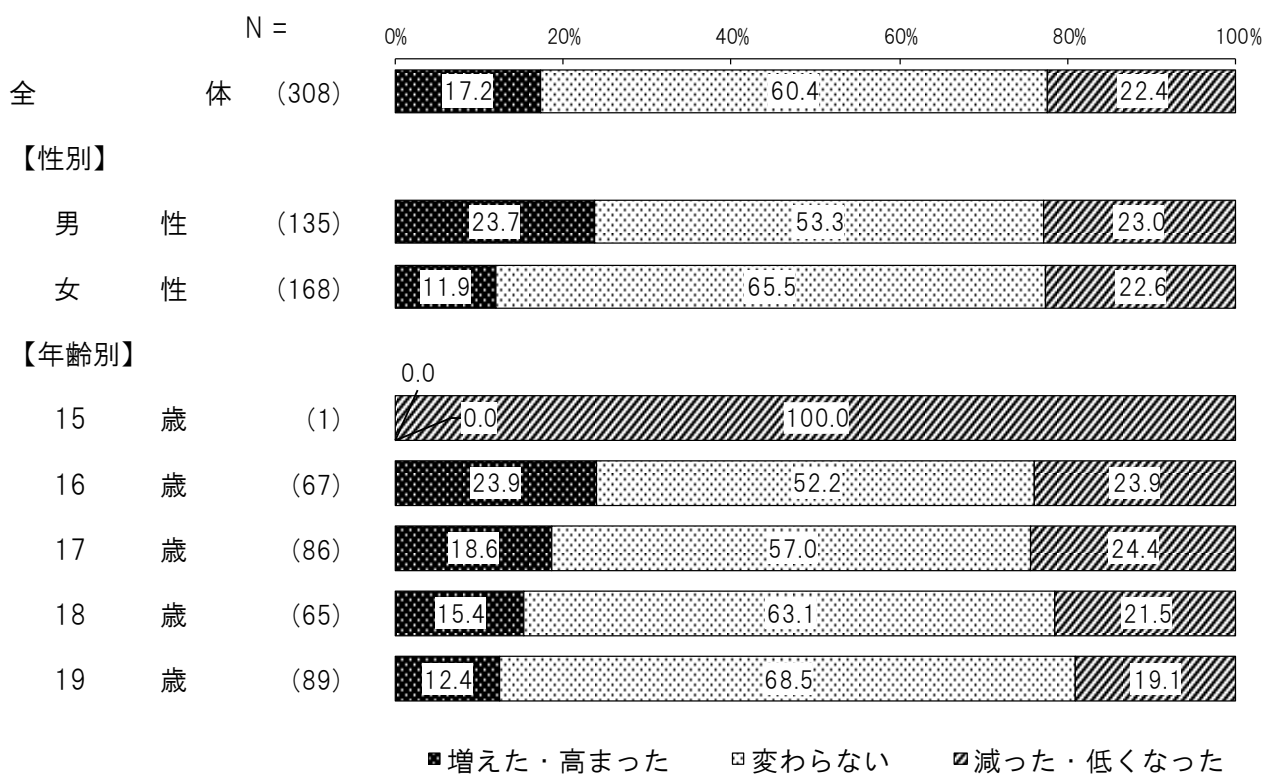
・全体では、「増えた・高まった」が17.2%、「変わらない」が60.4%、「減った・低くなった」が22.4%でした。

【性別】

・男性では、「増えた・高まった」が23.7%と、女性（11.9%）に比べて11.8ポイント高くなっています。

【年齢別】

・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。



エ) 睡眠の満足度

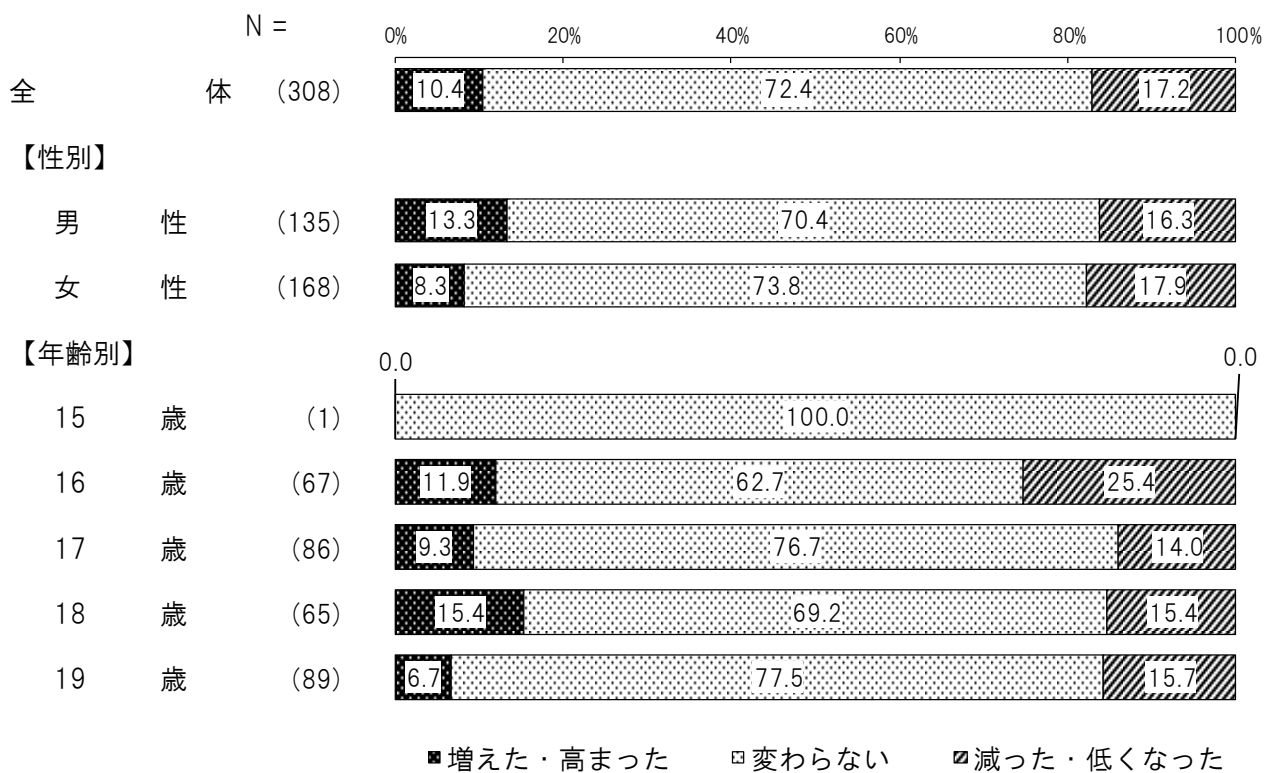
・全体では、「増えた・高まった」が10.4%、「変わらない」が72.4%、「減った・低くなった」が17.2%でした。

【性別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【年齢別】

・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。



オ) ストレス

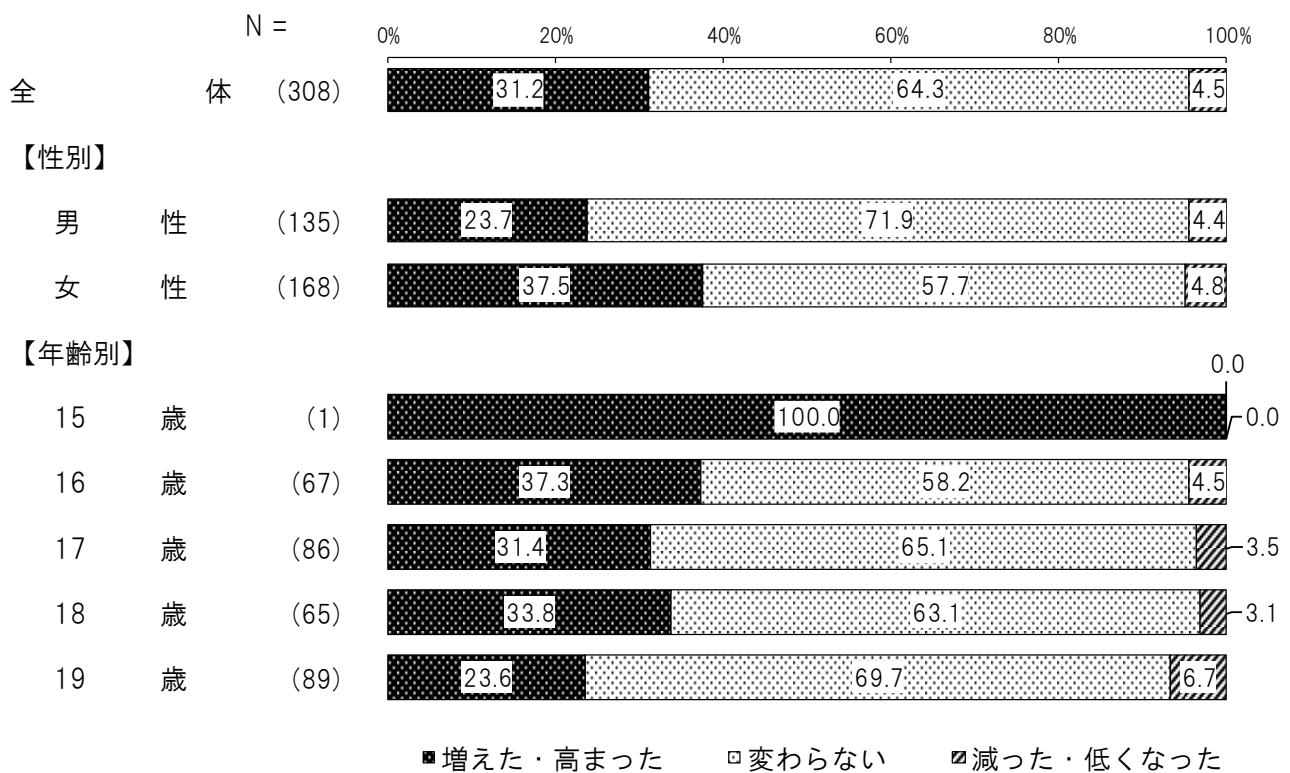
・全体では、「増えた・高まった」が31.2%、「変わらない」が64.3%、「減った・低くなった」が4.5%でした。

【性別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【年齢別】

・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。



カ) 外出の機会

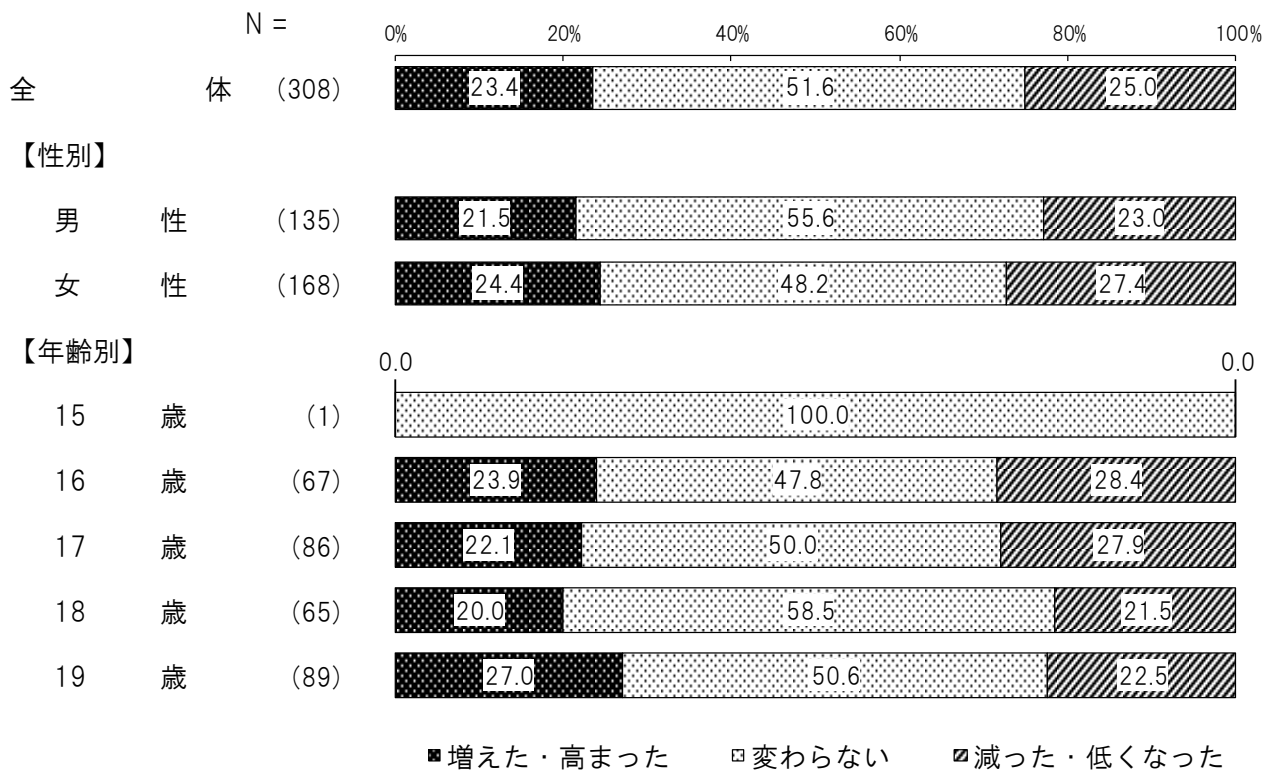
・全体では、「増えた・高まった」が23.4%、「変わらない」が51.6%、「減った・低くなった」が25.0%でした。

【性別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【年齢別】

・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。



キ) 他者との対面による直接交流

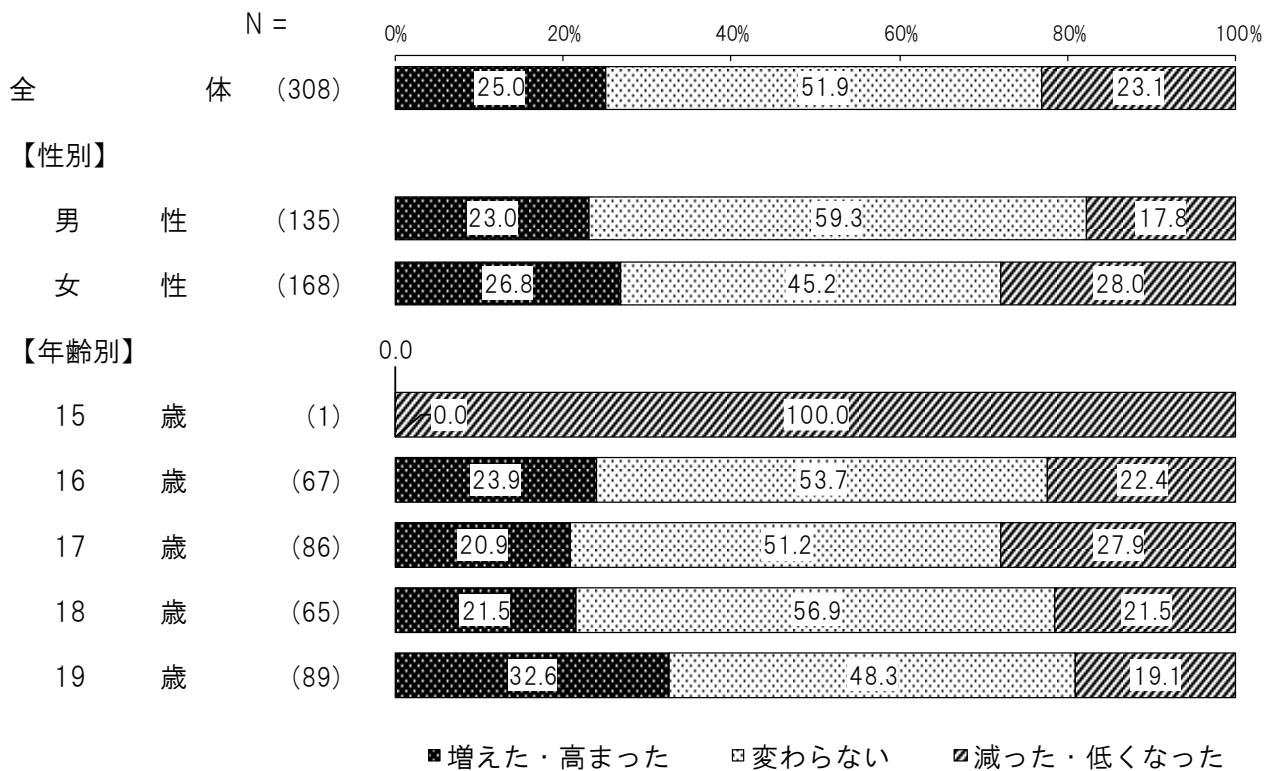
・全体では、「増えた・高まった」が25.0%、「変わらない」が51.9%、「減った・低くなった」が23.1%でした。

【性別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【年齢別】

・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。



ク) 他者とのオンライン・SNS 等による交流

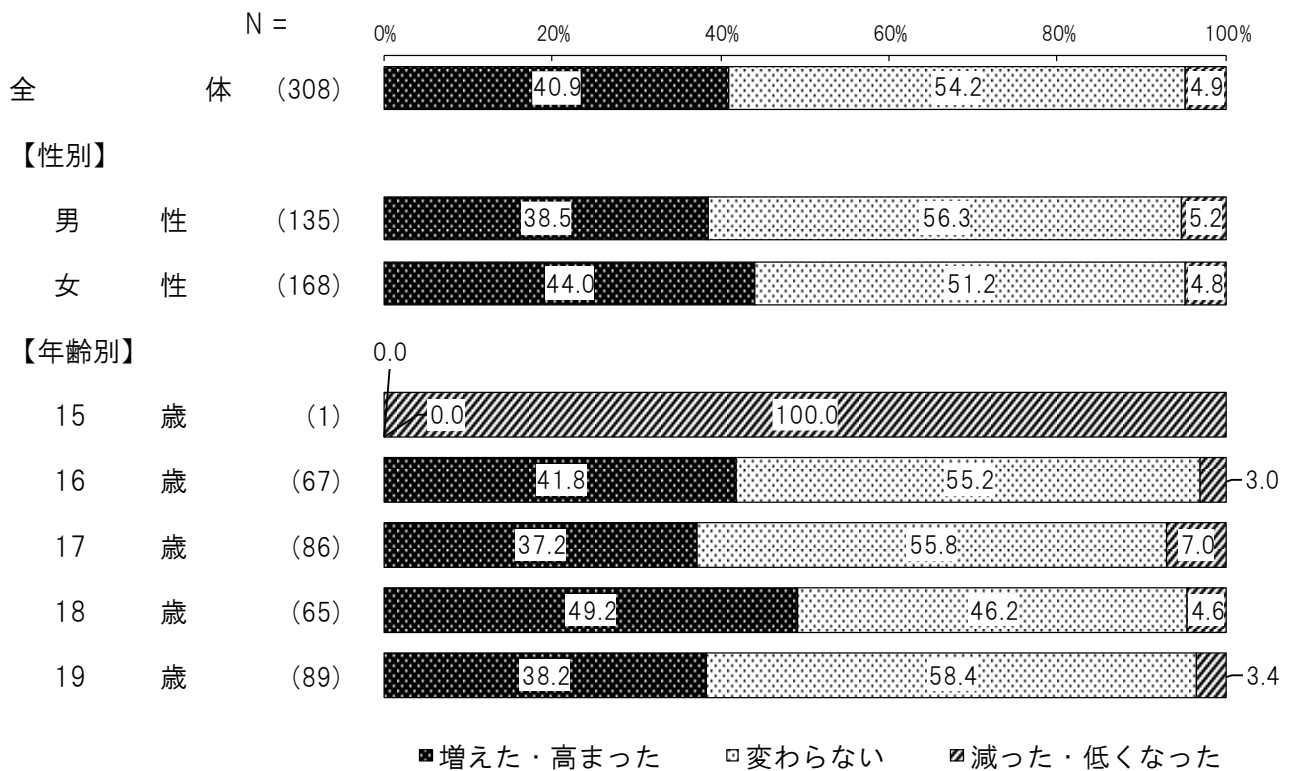
・全体では、「増えた・高まった」が40.9%、「変わらない」が54.2%、「減った・低くなった」が4.9%でした。

【性別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

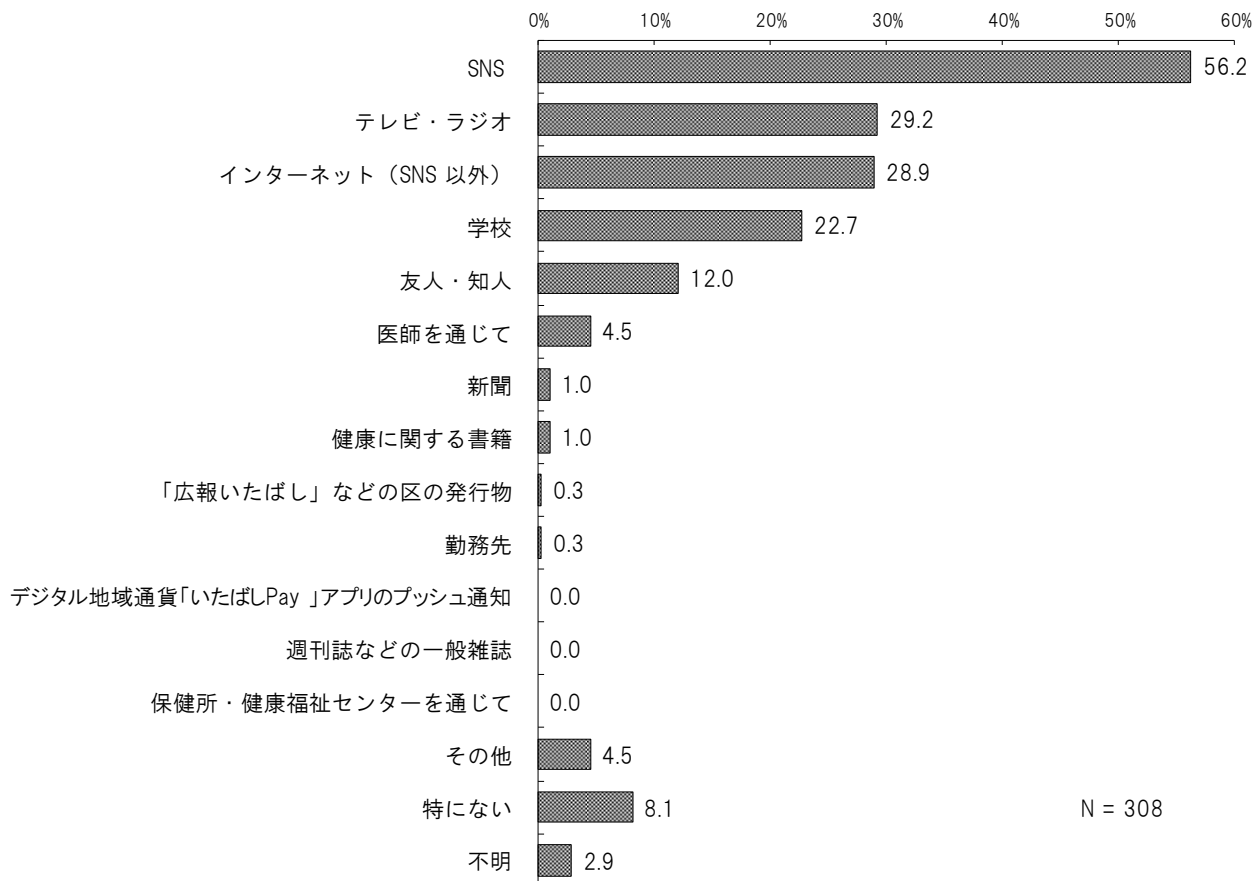
【年齢別】

・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。



問9. 日頃、健康についての知識を主に何から得ていますか。(〇は2つまで)

・全体では、「SNS」が56.2%で最も高く、次いで「テレビ・ラジオ」が29.2%、「インターネット (SNS 以外)」が28.9%、「学校」が22.7%、「友人・知人」12.0%などと続いています。



【性別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【年齢別】

- ・16歳では、「学校」が38.8%と高く、19歳では、「学校」が13.5%と他の年齢に比べて低くなっています。

		N =	SNS	テレビ・ラジオ	インターネット(SNS以外)	学校	友人・知人	新聞	医師を通じて	健康に関する書籍	(%)
全 体		308	56.2	29.2	28.9	22.7	12.0	1.0	4.5	1.0	
性別	男性	135	48.1	26.7	32.6	20.7	13.3	2.2	3.0	1.5	
	女性	168	62.5	31.0	26.2	25.0	11.3	-	6.0	0.6	
年齢別	15歳	1	-	-	-	-	-	-	-	-	
	16歳	67	56.7	25.4	26.9	38.8	11.9	1.5	7.5	-	
	17歳	86	47.7	33.7	30.2	22.1	8.1	1.2	2.3	1.2	
	18歳	65	63.1	33.8	20.0	20.0	15.4	1.5	4.6	1.5	
	19歳	89	59.6	24.7	36.0	13.5	13.5	-	4.5	1.1	

		N =	「広報いたばし」などの区の発行物	勤務先	デジタル地域通貨「いたばしPay」アプリのプッシュ通知	週刊誌などの一般雑誌	保健所・健康福祉センターを通じて	その他	特になし	不明	(%)
全 体		308	0.3	0.3	-	-	-	4.5	8.1	2.9	
性別	男性	135	0.7	0.7	-	-	-	3.7	11.1	4.4	
	女性	168	-	-	-	-	-	5.4	6.0	1.8	
年齢別	15歳	1	-	-	-	-	-	-	100.0	-	
	16歳	67	-	-	-	-	-	3.0	4.5	1.5	
	17歳	86	-	-	-	-	-	7.0	11.6	4.7	
	18歳	65	-	-	-	-	-	6.2	6.2	3.1	
	19歳	89	1.1	1.1	-	-	-	2.2	7.9	2.2	

問 10. 過去 1 年間に健康診断を受けましたか。(○はいくつでも)

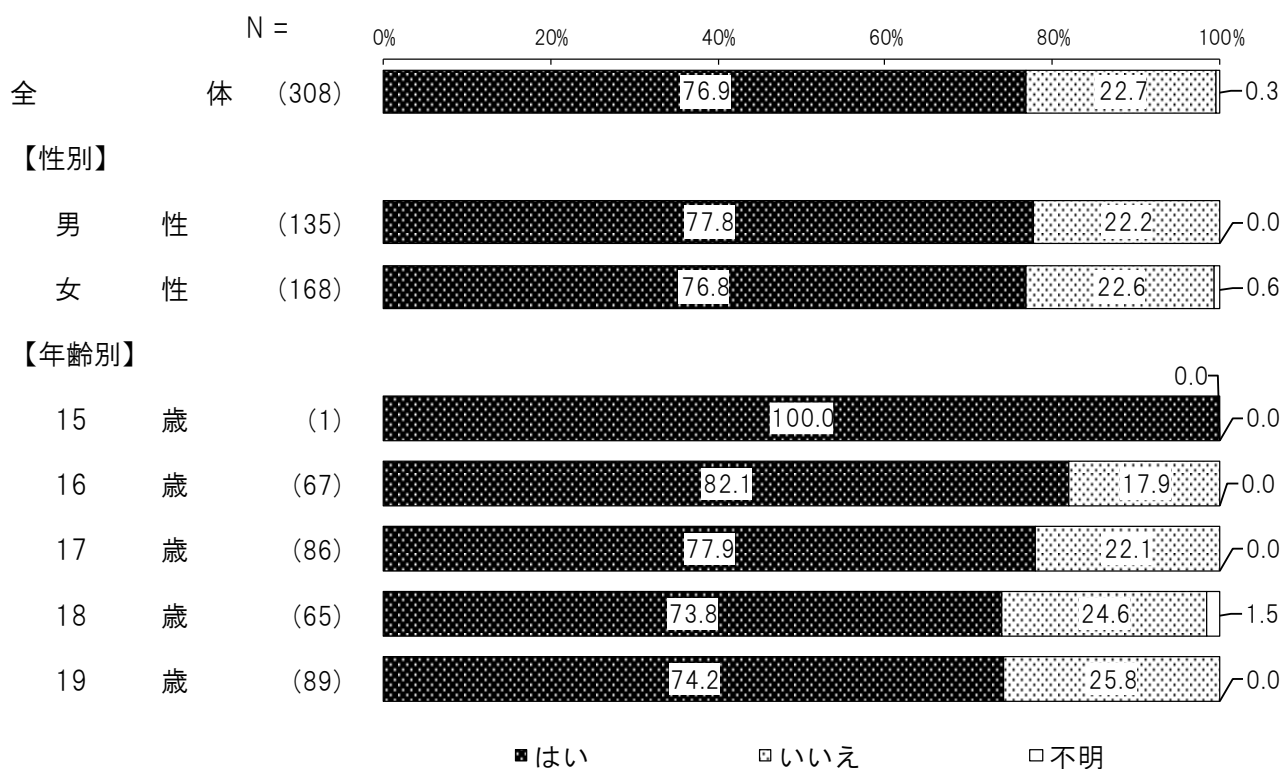
・全体では、「はい」が 76.9%、「いいえ」が 22.7%でした。

【性別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【年齢別】

・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。



問 11. 1回30分以上の運動を1週間のうち何日実施していますか（体育の時間は除く、部活動は含むこととしてください）。（○は1つ）※直近1か月の状況でお答えください。

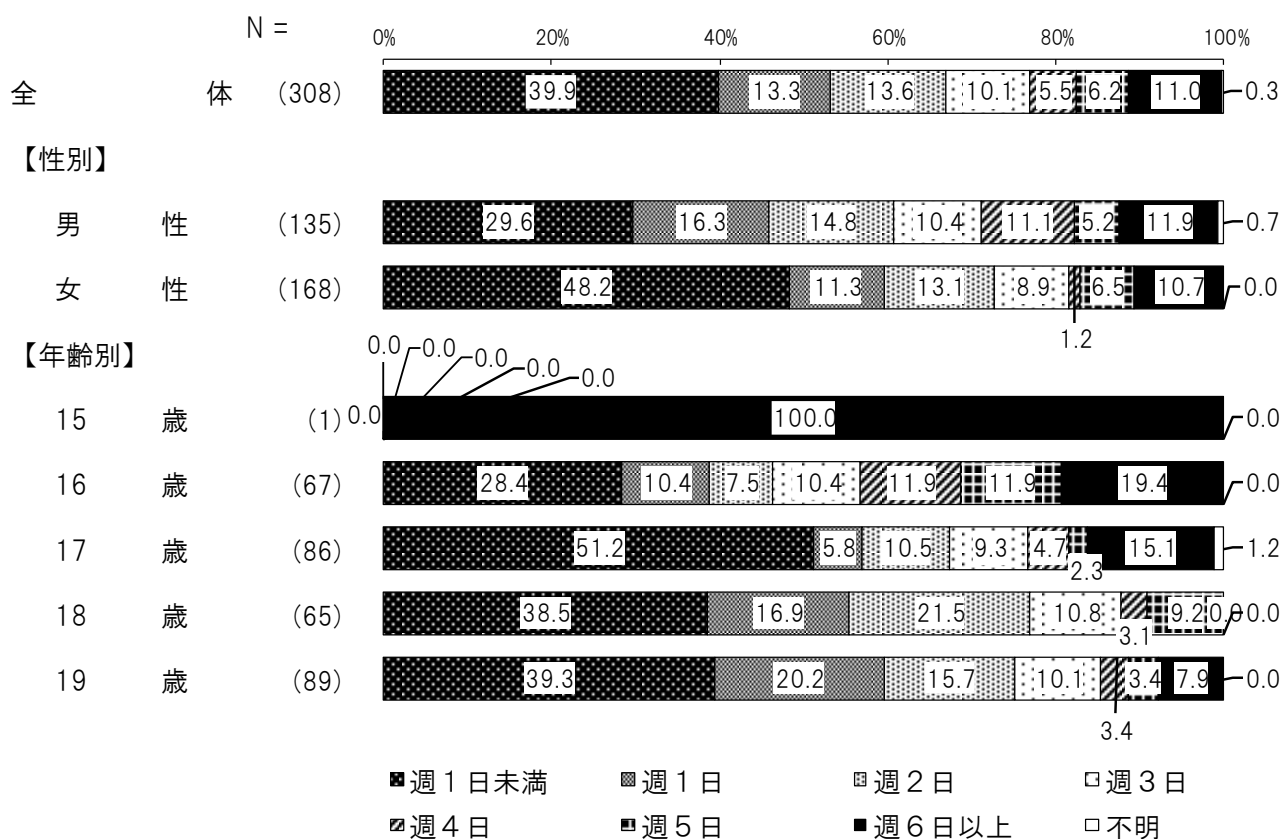
- ・全体では、「週1日未満」が39.9%、「週1日」が13.3%、「週2日」が13.6%、「週3日」が10.1%、「週4日」が5.5%、「週5日」が6.2%、「週6日以上」が11.0%でした。

【性別】

- ・女性では、「週1日未満」が48.2%と高く、「週4日」が1.2%と低くなっています。一方、男性では、「週1日未満」が29.6%と低く、「週4日」が11.1%と高くなっています。

【年齢別】

- ・16歳では、「週6日以上」が19.4%、「週5日」と「週4日」が11.9%と高く、17歳では、「週1日未満」が51.2%と、他の年齢に比べて高くなっています。



問 12. 定期的に体重測定を行っていますか。(○は1つ)

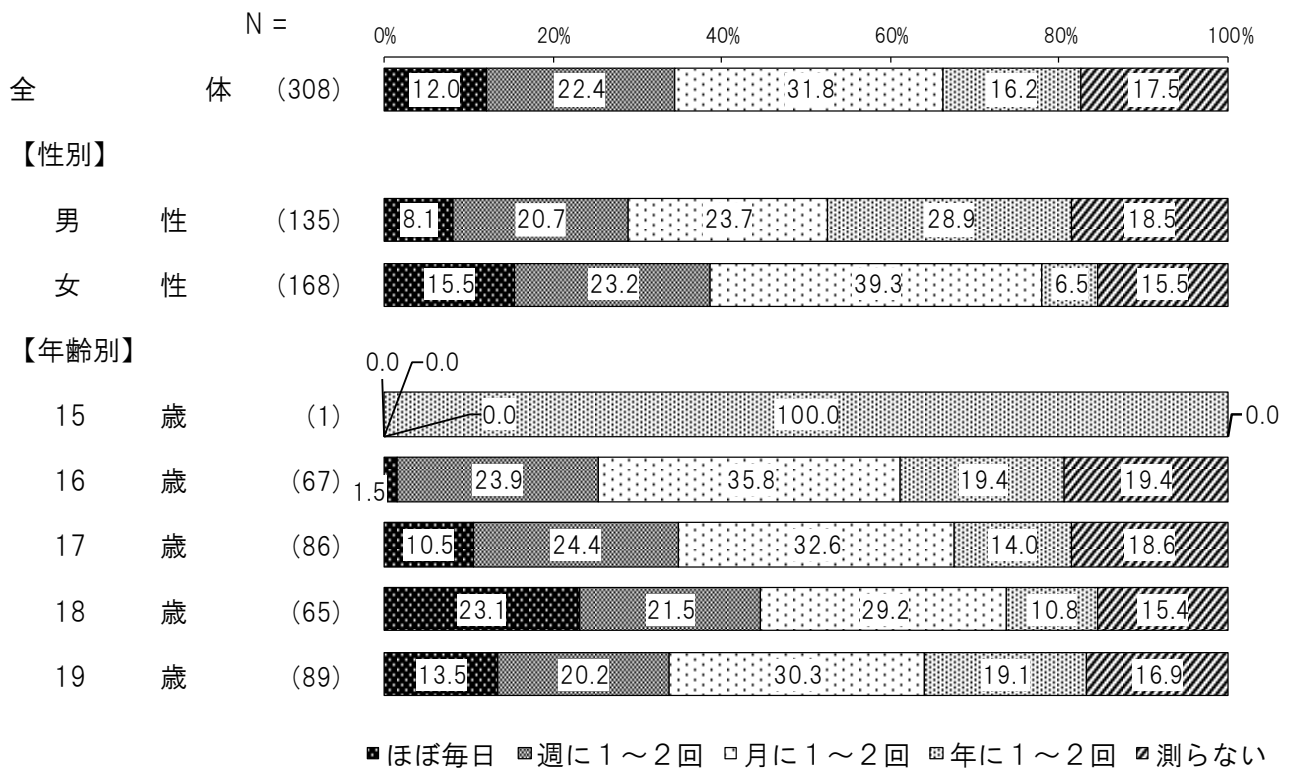
- ・全体では、「ほぼ毎日」が12.0%、「週に1～2回」が22.4%、「月に1～2回」が31.8%、「年に1～2回」が16.2%、「測らない」が17.5%でした。

【性別】

- ・男性では、「年に1～2回」が28.9%と、女性(6.5%)と比べて22.4ポイント高く、女性では、「月に1～2回」が39.3%と、男性(23.7%)と比べて15.6ポイント高くなっています。

【年齢別】

- ・16歳では、「ほぼ毎日」が1.5%と低く、18歳では、「ほぼ毎日」が23.1%と高くなっています。



問 13. あなたは、自分の適正体重を知っていますか。(○は1つ)

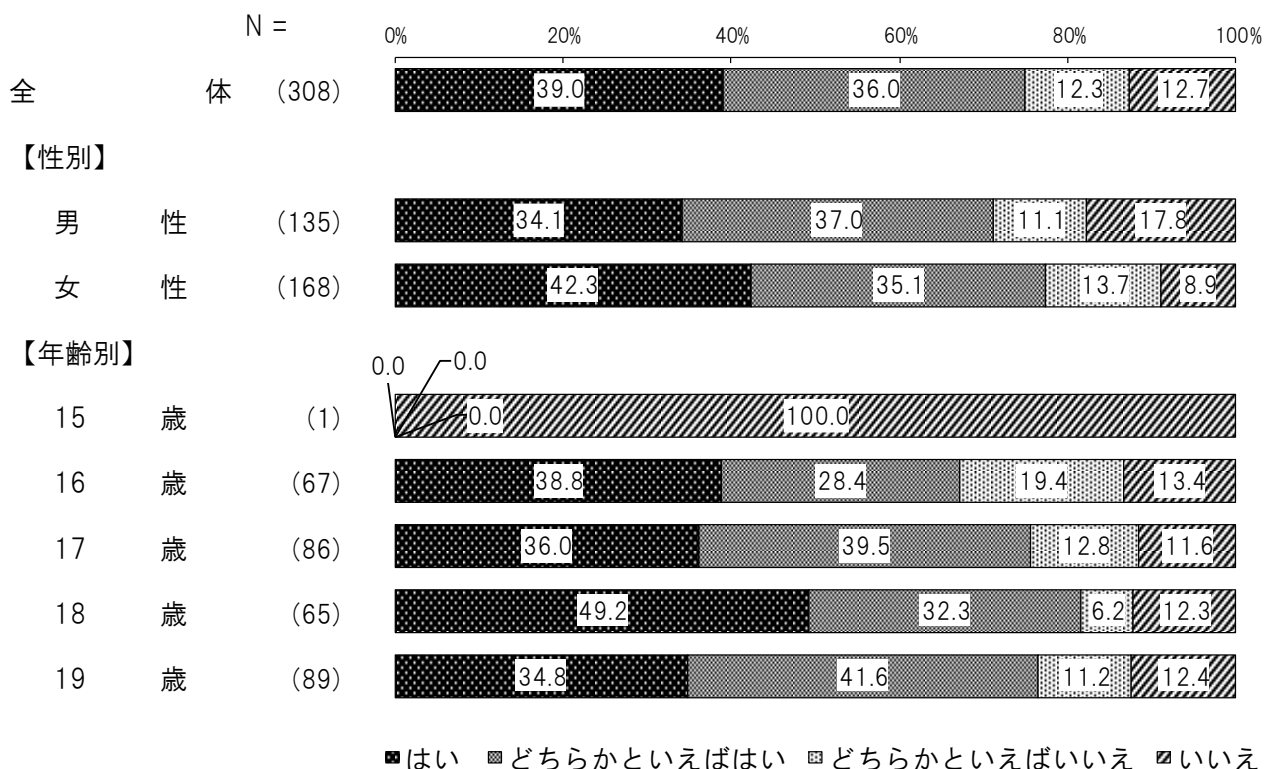
- ・全体では、「はい」が39.0%、「どちらかといえばはい」が36.0%、「どちらかといえばいいえ」が12.3%、「いいえ」が12.7%でした。

【性別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【年齢別】

- ・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。



問 14. この1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(○は1つ)

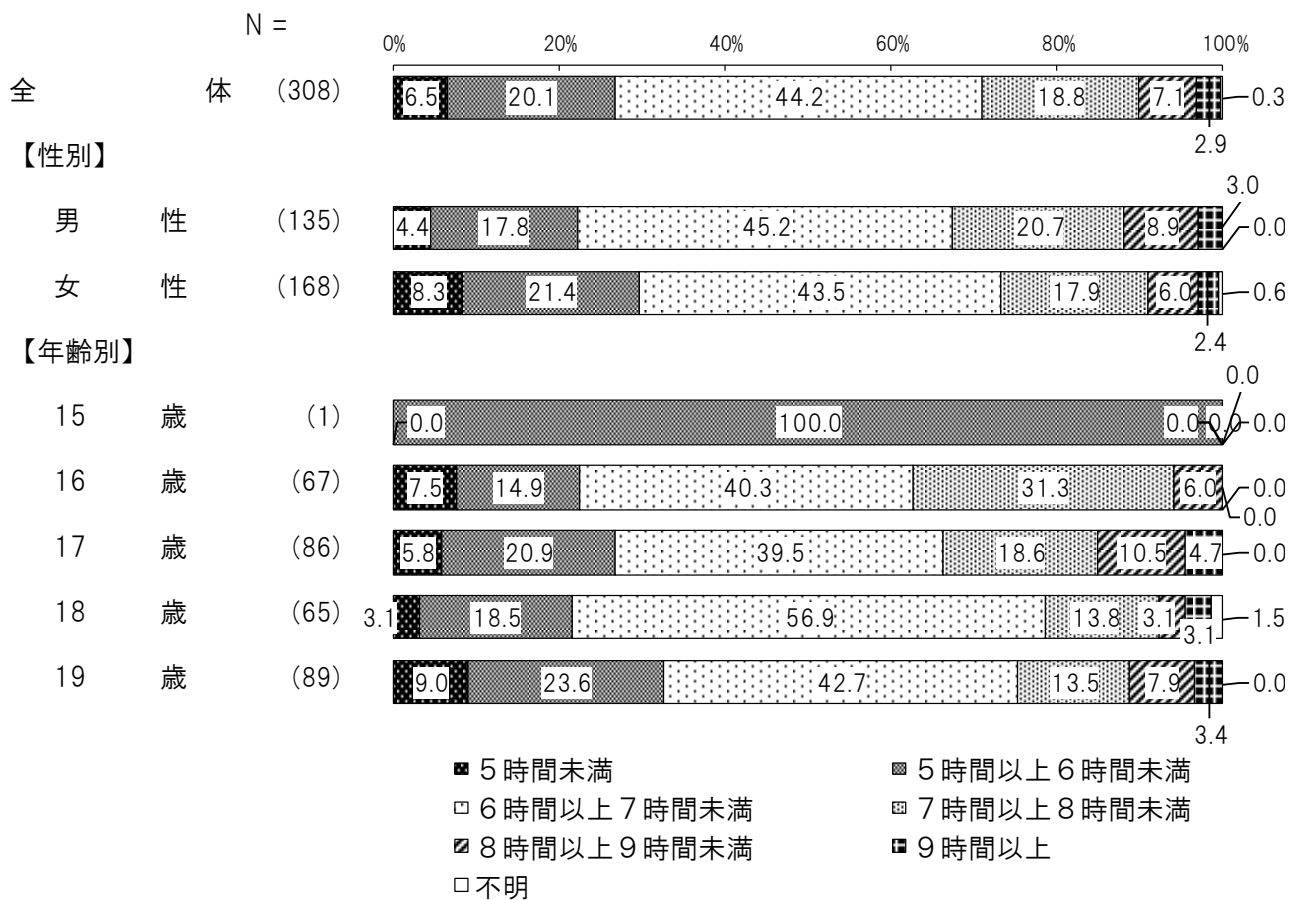
- ・全体では、「5時間未満」が6.5%、「5時間以上6時間未満」が20.1%、「6時間以上7時間未満」が44.2%、「7時間以上8時間未満」が18.8%、「8時間以上9時間未満」が7.1%、「9時間以上」が2.9%でした。

【性別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【年齢別】

- ・16歳では、「7時間以上8時間未満」が31.3%と高く、18歳では、「6時間以上7時間未満」が56.9%と、他の年齢に比べて高くなっています。



### 3 食事・食育について

問 15. ふだん、朝食を食べますか。あてはまる番号に○印をつけてください。(○は1つ)

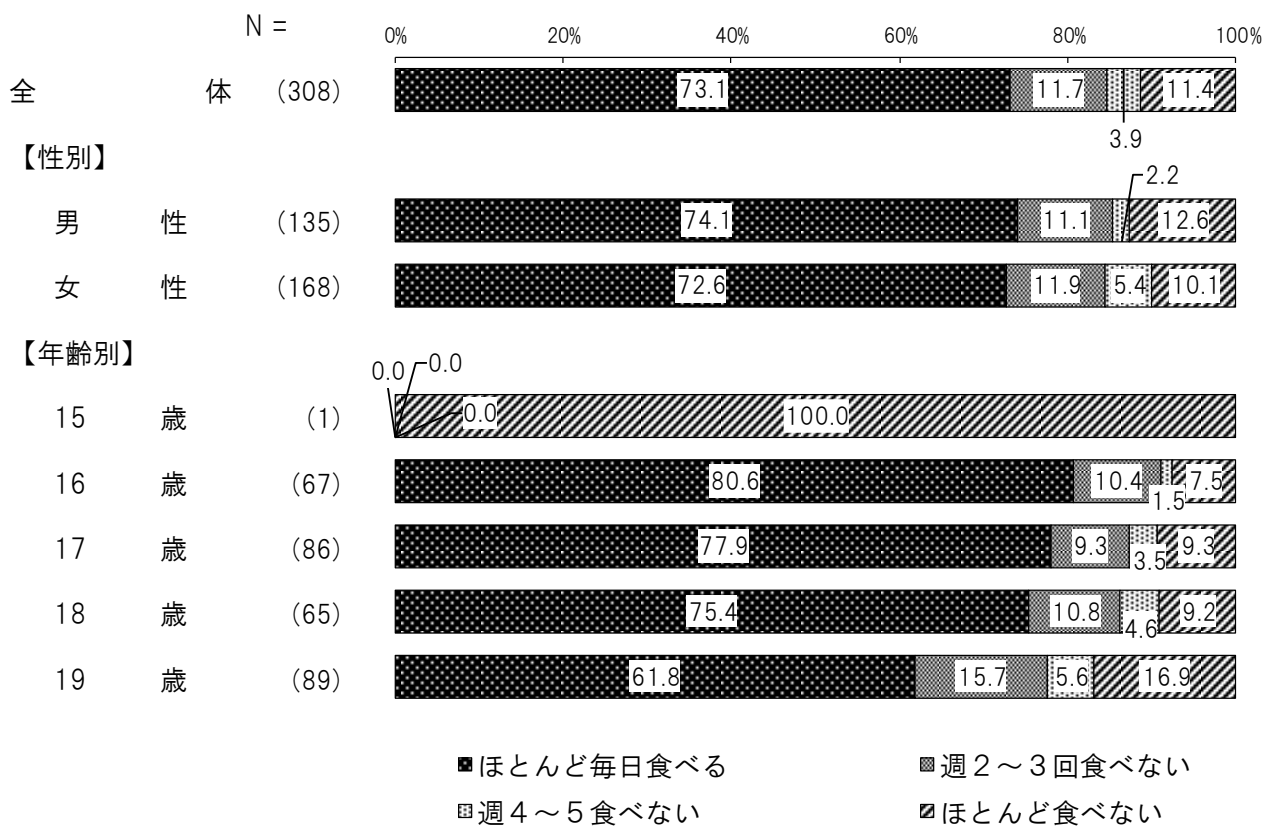
・全体では、「ほとんど毎日食べる」が73.1%、「週2～3回食べない」が11.7%、「週4～5食べない」が3.9%、「ほとんど食べない」が11.4%でした。

#### 【性別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

#### 【年齢別】

・19歳では、「ほとんど毎日食べる」が61.8%と、他の年齢に比べて低くなっています。



問 16. ここ 1 か月間の様子についておたずねします。主食・主菜・副菜の 3 つを組合わせて食べることが 1 日にどれくらいありますか。あてはまる番号に○印をつけてください。(○は 1 つ)

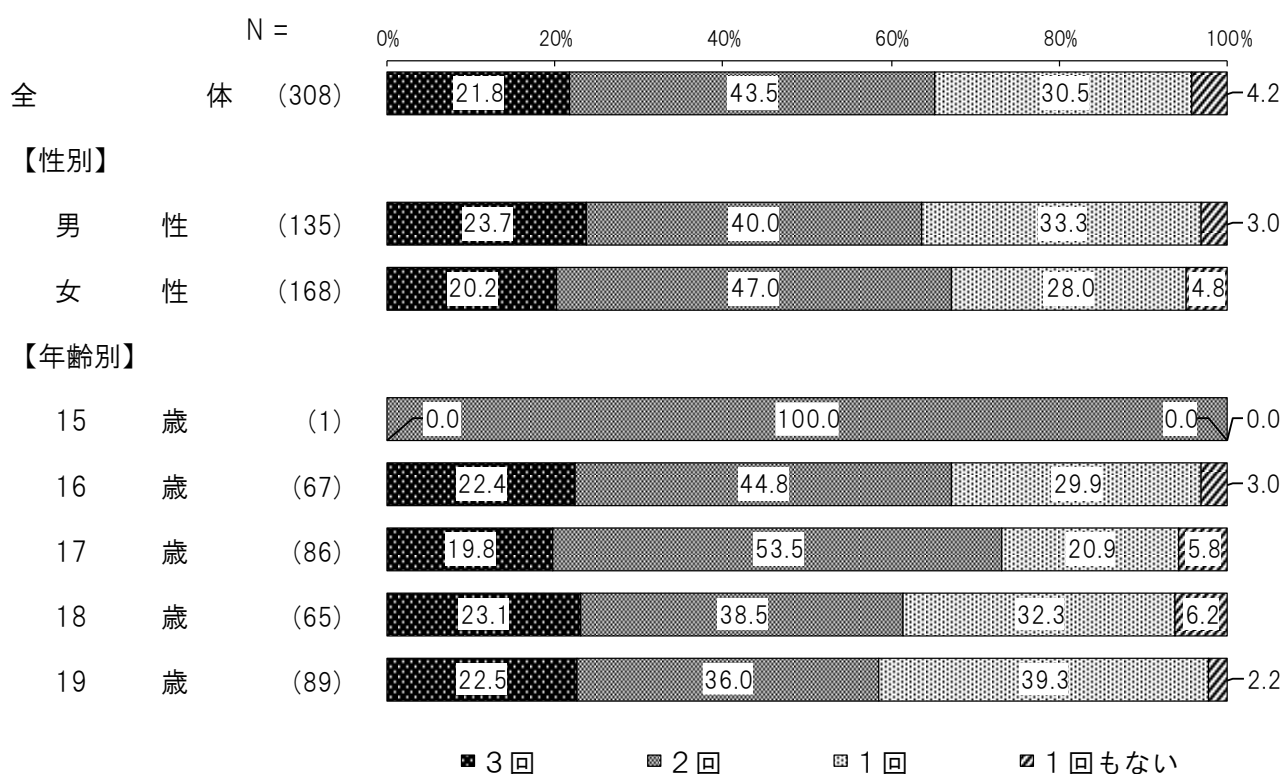
- ・全体では、「3回」が 21.8%、「2回」が 43.5%、「1回」が 30.5%、「1回もない」が 4.2%でした。

【性別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【年齢別】

- ・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。



問 17. ここ 1 か月間の様子についておたずねします。主食・主菜・副菜の 3 つを組合わせて食べることが 1 日に 2 回以上あるのは週に何日ですか。あてはまる番号に○印をつけてください。(○は 1 つ)

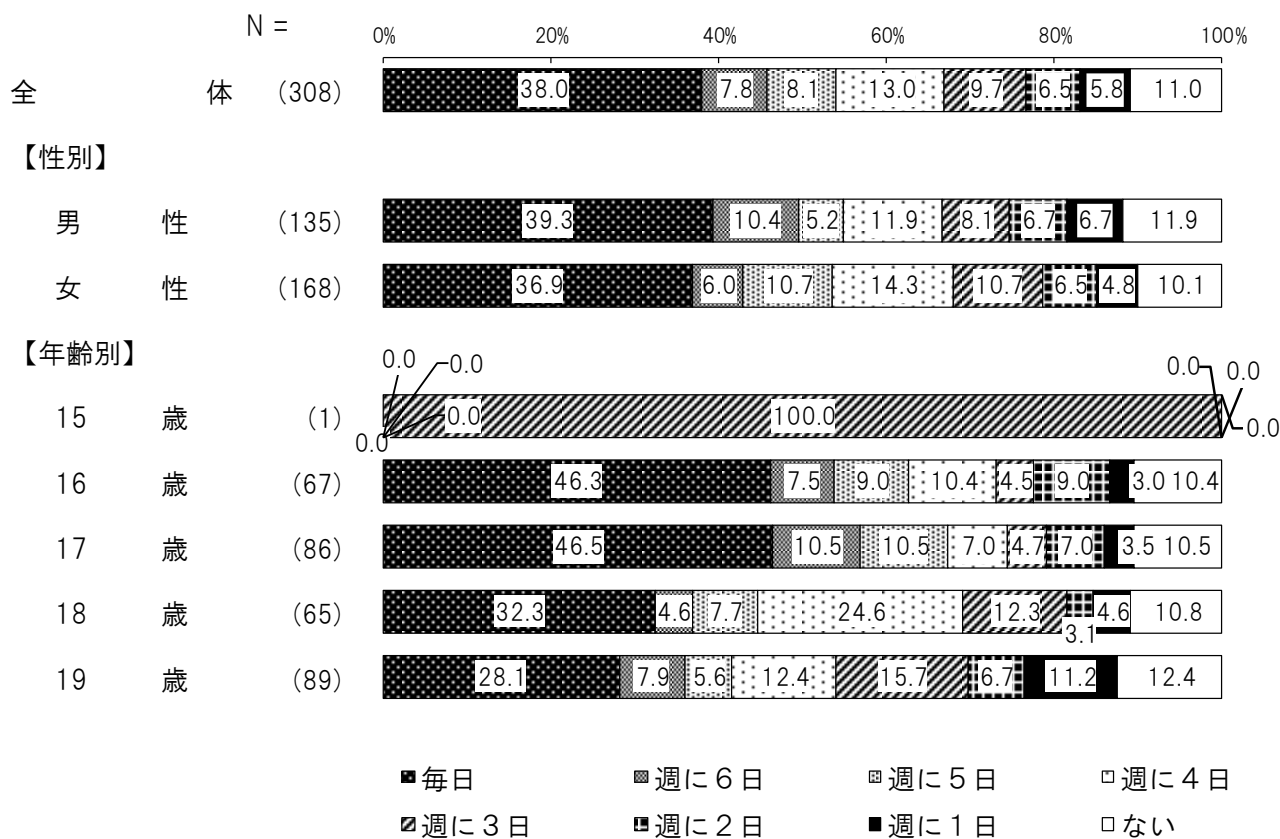
- ・全体では、「ほとんど毎日」が 38.0%、「週に 6 日」が 7.8%、「週に 5 日」が 8.1%、「週に 4 日」が 13.0%、「週に 3 日」が 9.7%、「週に 2 日」が 6.5%、「週に 1 日」が 5.8%、「ない」が 11.0%でした。

【性別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【年齢別】

- ・18 歳では、「週に 4 日」が 24.6%と高く、19 歳では、「週に 1 日」が 11.2%と、他の年齢に比べて高くなっています。



問 18. 食塩の摂取量を控えるようにしていますか。(○は1つ)

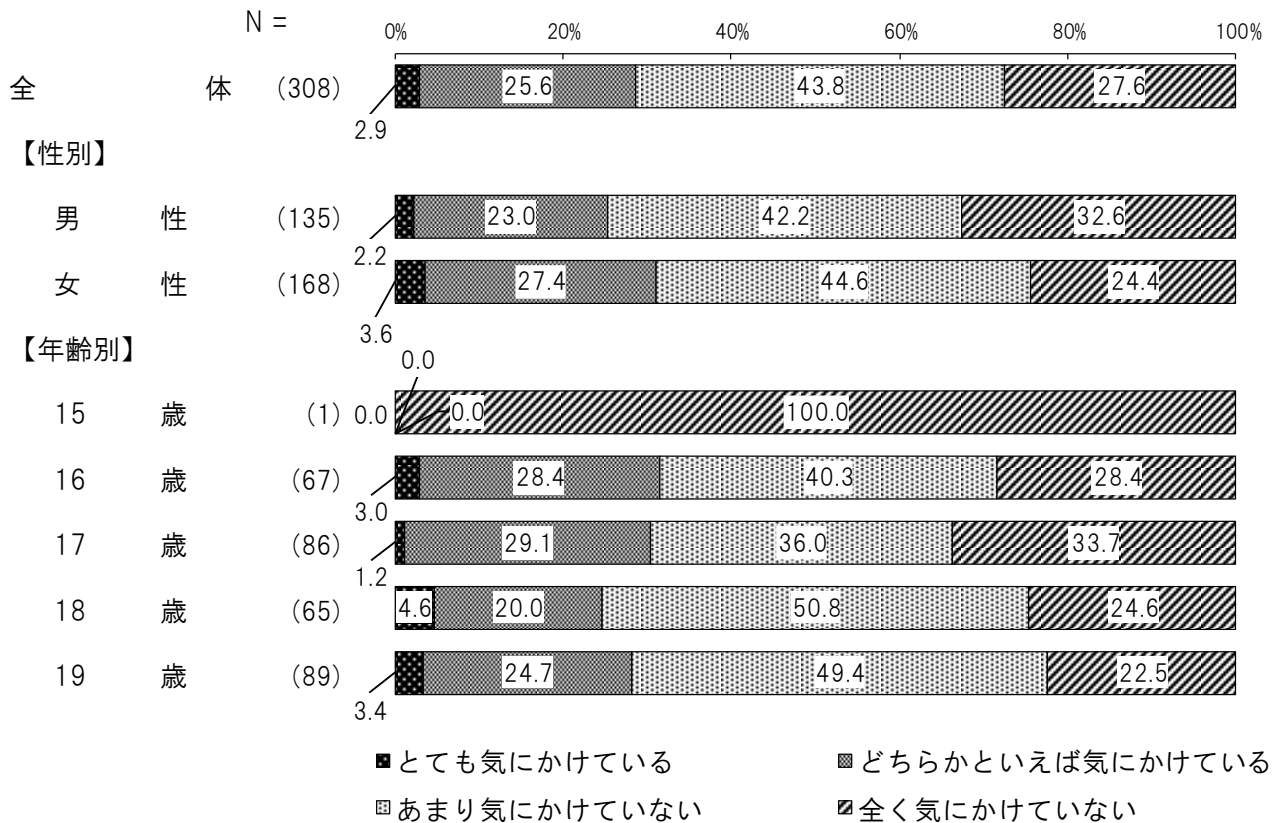
- ・全体では、「とても気にかけている」が2.9%、「どちらかといえば気にかけている」が25.6%、「あまり気にかけていない」が43.8%、「全く気にかけていない」が27.6%でした。

【性別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【年齢別】

- ・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。



問 19. 食事は時間をかけて、しっかりかんで、ゆっくり食べていますか。(○は1つ)

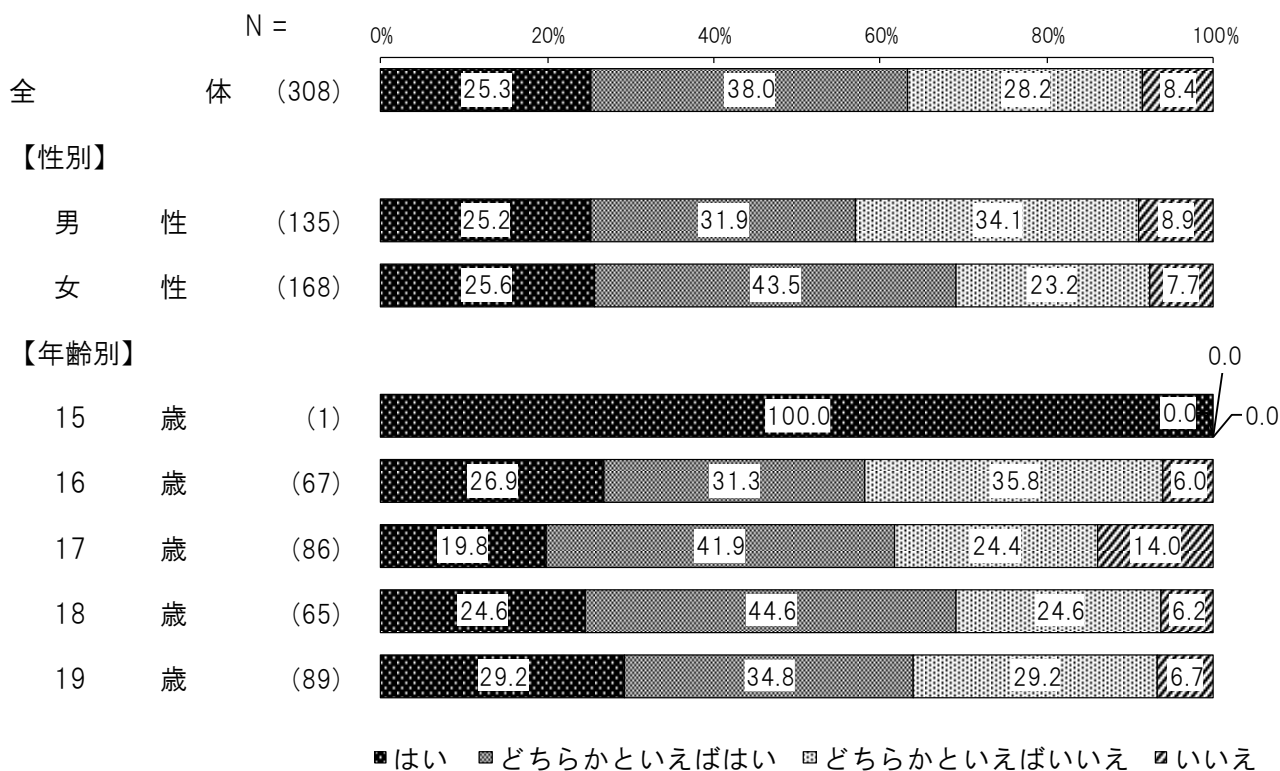
- ・全体では、「はい」が25.3%、「どちらかといえばはい」が38.0%、「どちらかといえはいいえ」が28.2%、「いいえ」が8.4%でした。

【性別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【年齢別】

- ・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。



問 20. 家族や友人等、誰かと一緒に食事することはどのくらいありますか。(○は1つ)

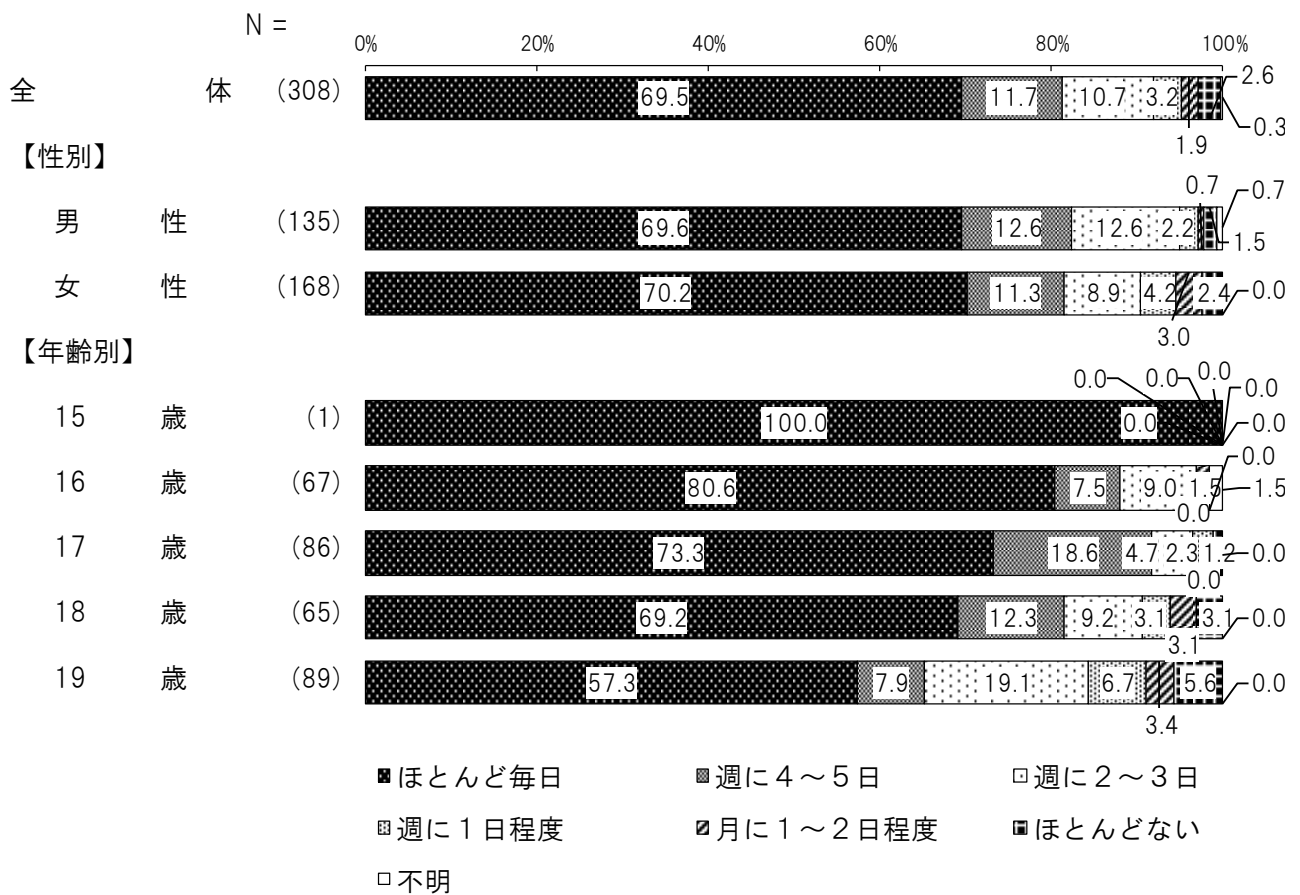
- ・全体では、「ほとんど毎日」が 69.5%、「週に4～5日」が 11.7%、「週に2～3日」が 10.7%、「週に1日程度」が 3.2%、「月に1～2日程度」が 1.9%、「ほとんどない」が 2.6%でした。

【性別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【年齢別】

- ・16歳では、「ほとんど毎日」が 80.6%と高く、一方、19歳では、「ほとんど毎日」は 57.3%と、年齢が上がるに従い、低くなっています。



問 21. 外食や食品を購入するとき、食品の表示（栄養成分表示や材料など）を参考にしていますか。（○は1つ）

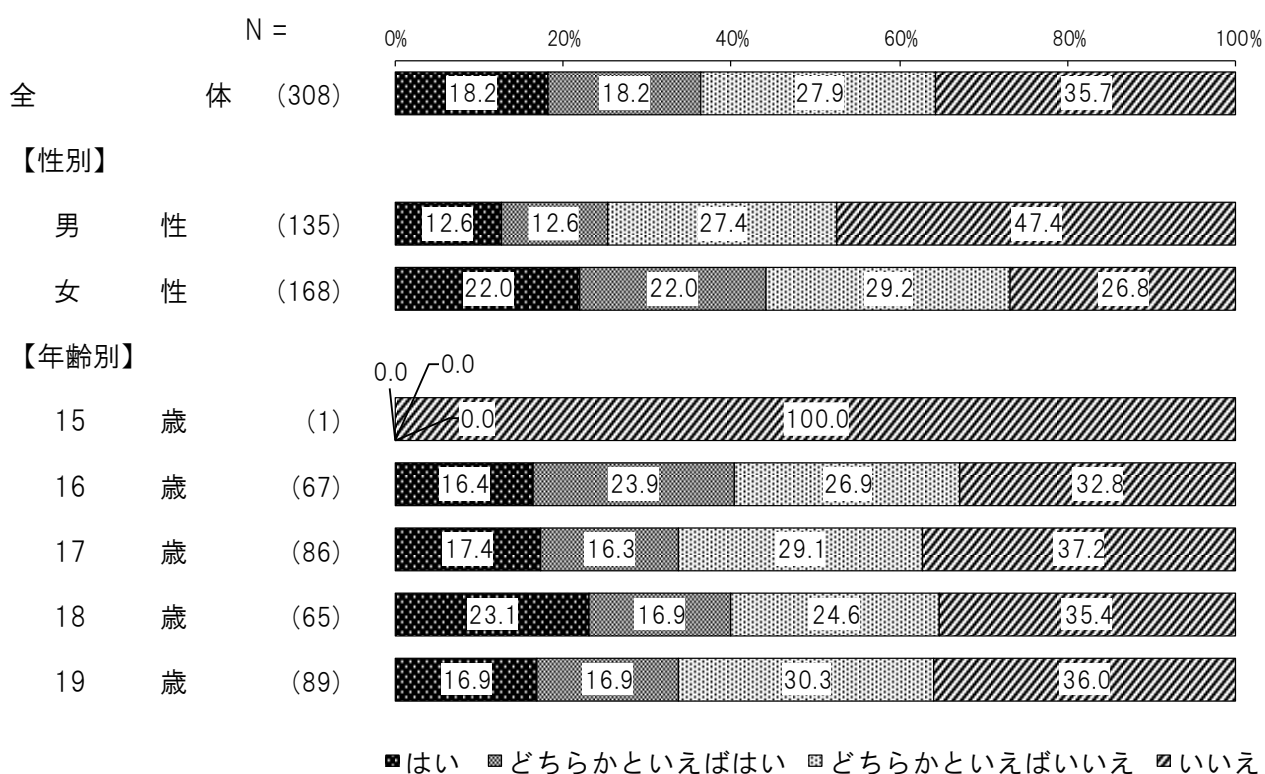
- ・全体では、「はい」が18.2%、「どちらかといえばはい」が18.2%、「どちらかといえばいいえ」が27.9%、「いいえ」が35.7%でした。

【性別】

- ・女性では、「いいえ」が26.8%と、男性（47.4%）に比べて20.6ポイント低くなっています。

【年齢別】

- ・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。



問 22. あなたは食育に関心がありますか。(○は1つ)

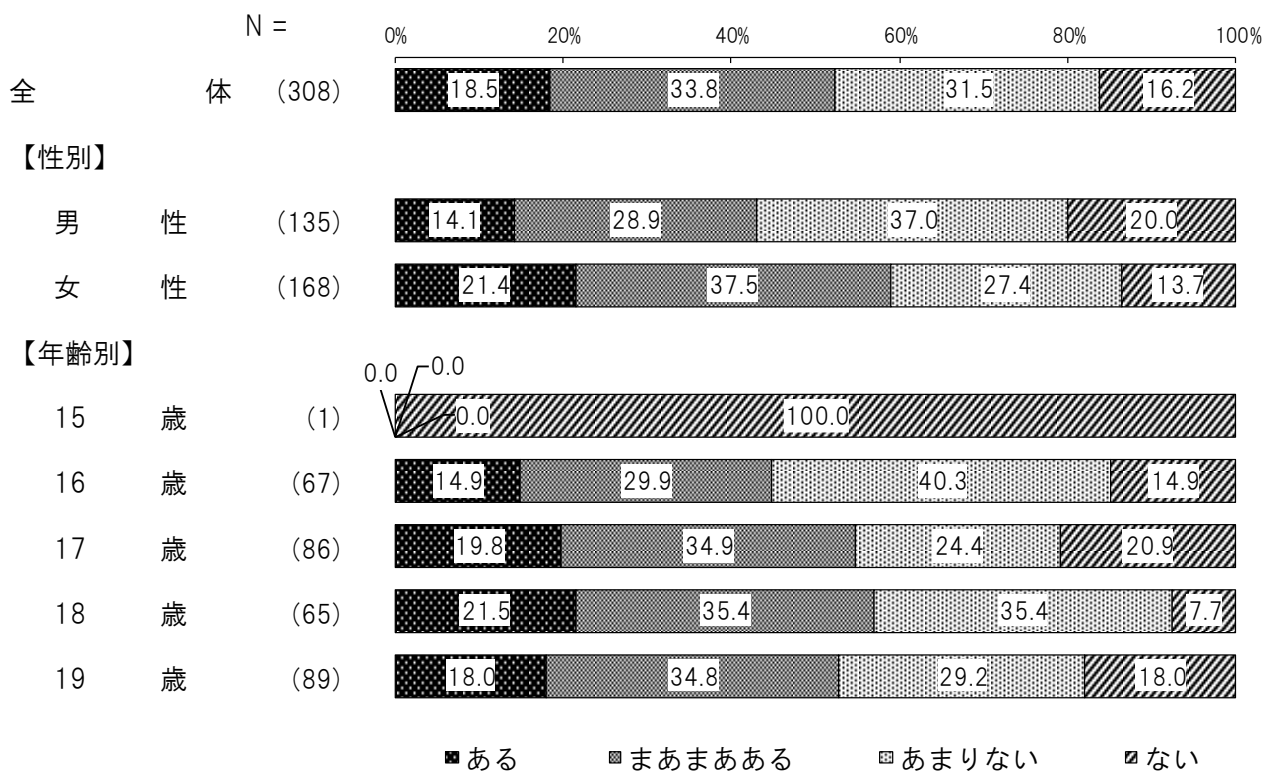
・全体では、「ある」が18.5%、「まあまあある」が33.8%、「あまりない」が31.5%、「ない」が16.2%でした。

【性別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【年齢別】

・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。



#### 4 歯科衛生について

問 23. 1日1回は、ていねいに歯をみがくようにしていますか。(○は1つ)

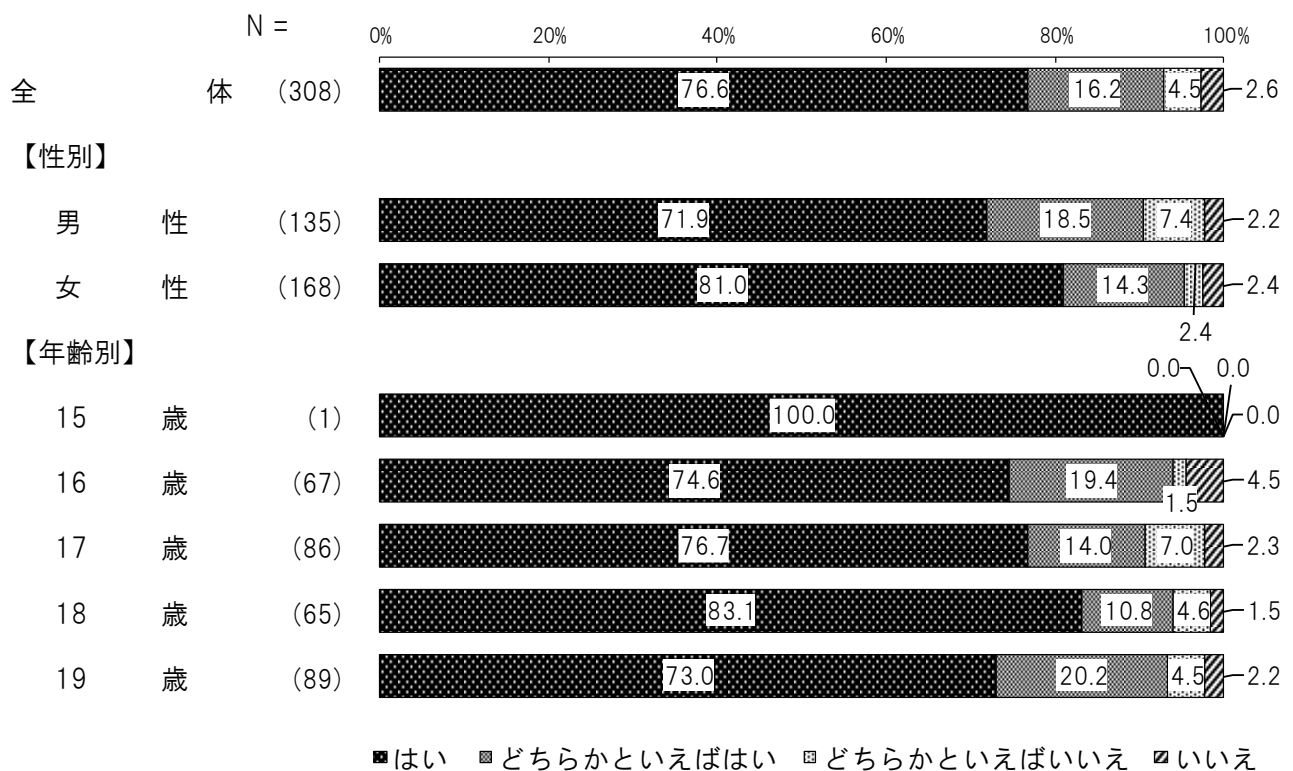
- ・全体では、「はい」が76.6%、「どちらかといえばはい」が16.2%、「どちらかといえばいいえ」が4.5%、「いいえ」が2.6%でした。

##### 【性別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。

##### 【年齢別】

- ・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。



問 24. 定期的に健診や歯石除去を受ける歯医者さんがいますか。(○は1つ)

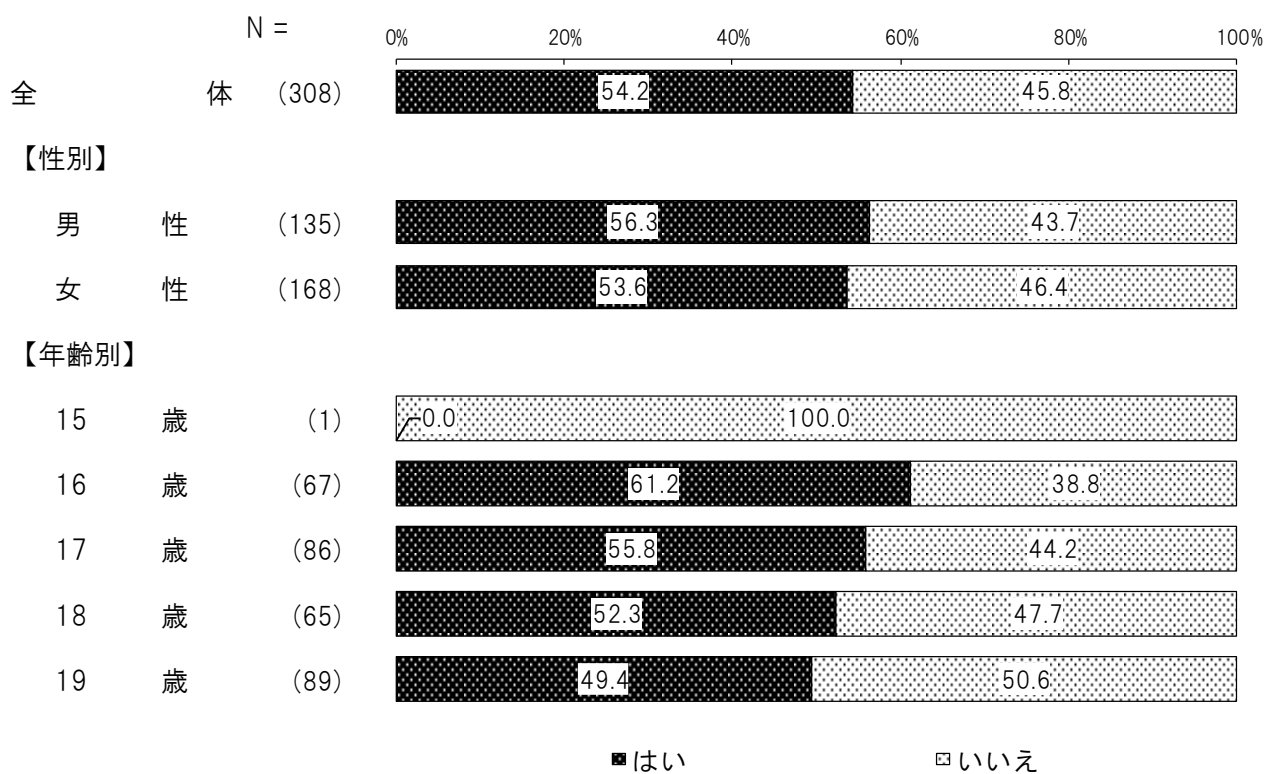
・全体では、「はい」が 54.2%、「いいえ」が 45.8%でした。

【性別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【年齢別】

・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。



## 5 こころ・自殺対策について

問 25. 家庭や学校などでストレスを感じることがありますか。(○は1つ)

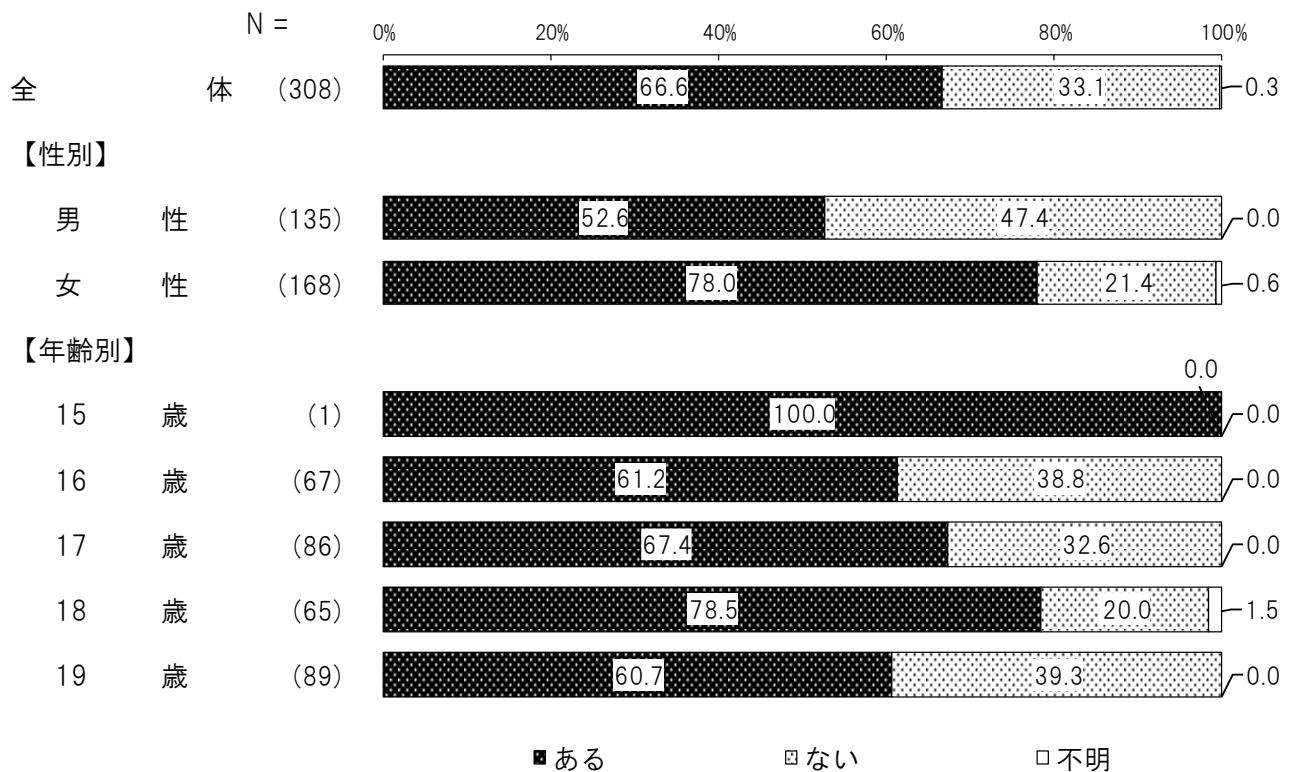
・全体では、「ある」が 66.6%、「ない」が 33.1%でした。

### 【性別】

・女性では、「ある」が 78.0%と、男性 (52.6%) に比べて 25.4 ポイント高くなっています。

### 【年齢別】

・18 歳では、「ある」が 78.5%と、他の年齢に比べて高くなっています。



問 26. ふだん、ストレスを上手に解消できていると思いますか。(○は1つ)

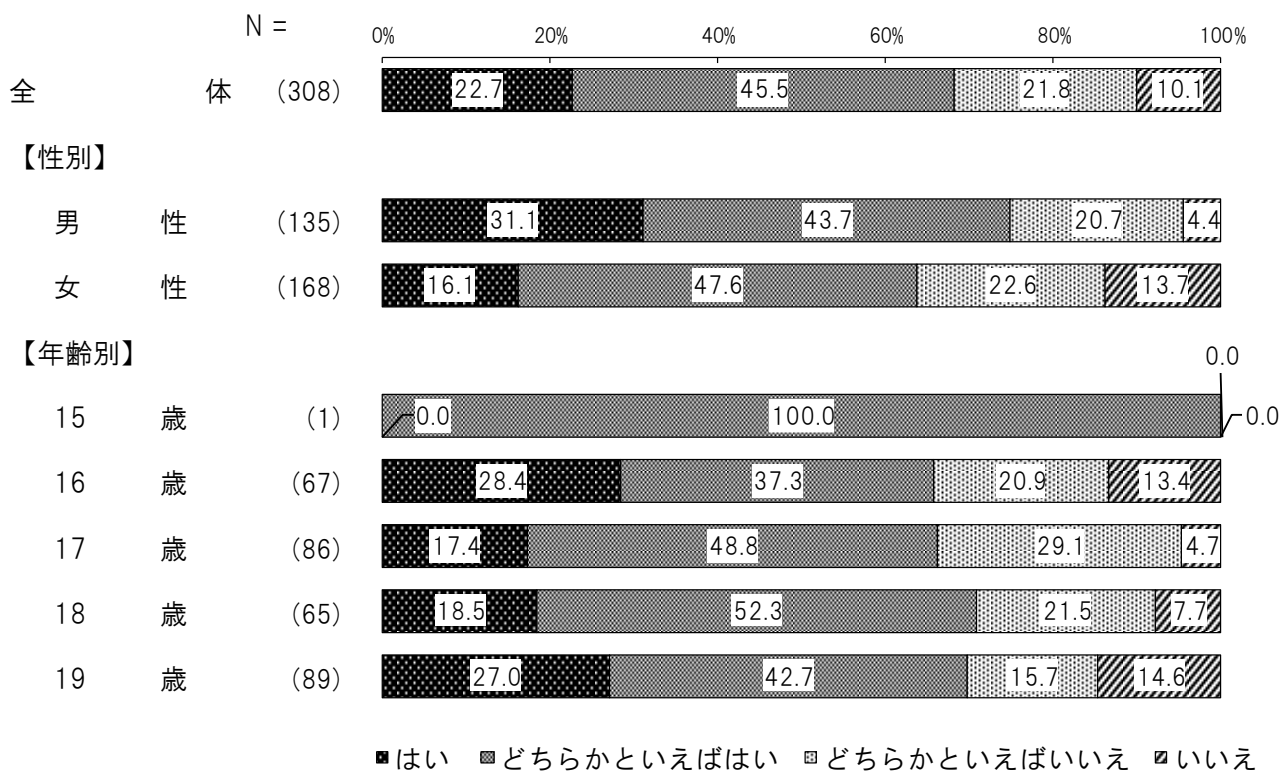
・全体では、「はい」が22.7%、「どちらかといえばはい」が45.5%、「どちらかといえばいいえ」が21.8%、「いいえ」が10.1%でした。

【性別】

・男性では、「はい」が31.1%と、女性(16.1%)に比べて15.0ポイント高くなっています。

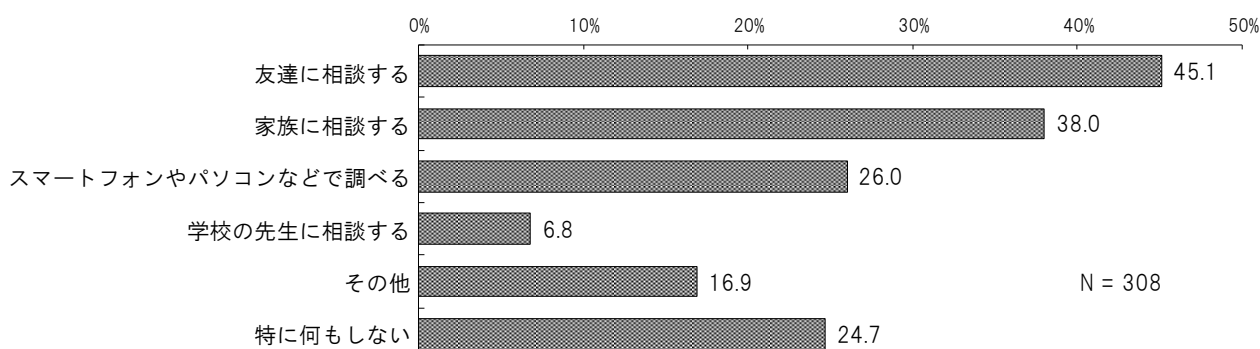
【年齢別】

・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。



問 27. 悩みやストレスを抱えたとき、解決するための方法であてはまるものはどれですか。(〇は  
いくつでも)

- ・全体では、「友達に相談する」が 45.1%で最も高く、次いで「家族に相談する」が 38.0%、「スマートフォンやパソコンなどで調べる」が 26.0%、「学校の先生に相談する」が 6.8%となっています。なお、「特に何もしない」は 24.7%でした。



#### 【性別】

- ・男性では、「家族に相談する」が 29.6%と低く、一方、「特に何もしない」は 32.6%と、女性に比べて高くなっています。

#### 【年齢別】

- ・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。

		N =	友達に相談する	家族に相談する	スマートフォンやパソコンなどで調べる	学校の先生に相談する	その他	特に何もしない	(%)
全 体		308	45.1	38.0	26.0	6.8	16.9	24.7	
性別	男性	135	39.3	29.6	23.7	5.9	14.1	32.6	
	女性	168	51.2	44.6	28.6	7.7	19.6	17.3	
年齢別	15歳	1	-	100.0	-	-	-	-	
	16歳	67	41.8	32.8	31.3	7.5	16.4	28.4	
	17歳	86	39.5	36.0	20.9	11.6	19.8	27.9	
	18歳	65	49.2	44.6	21.5	4.6	20.0	21.5	
	19歳	89	50.6	38.2	30.3	3.4	12.4	21.3	

問 28. 不安や悩み、つらい気持ちを抱えたとき、相談できる人はいますか。(○は1つ)

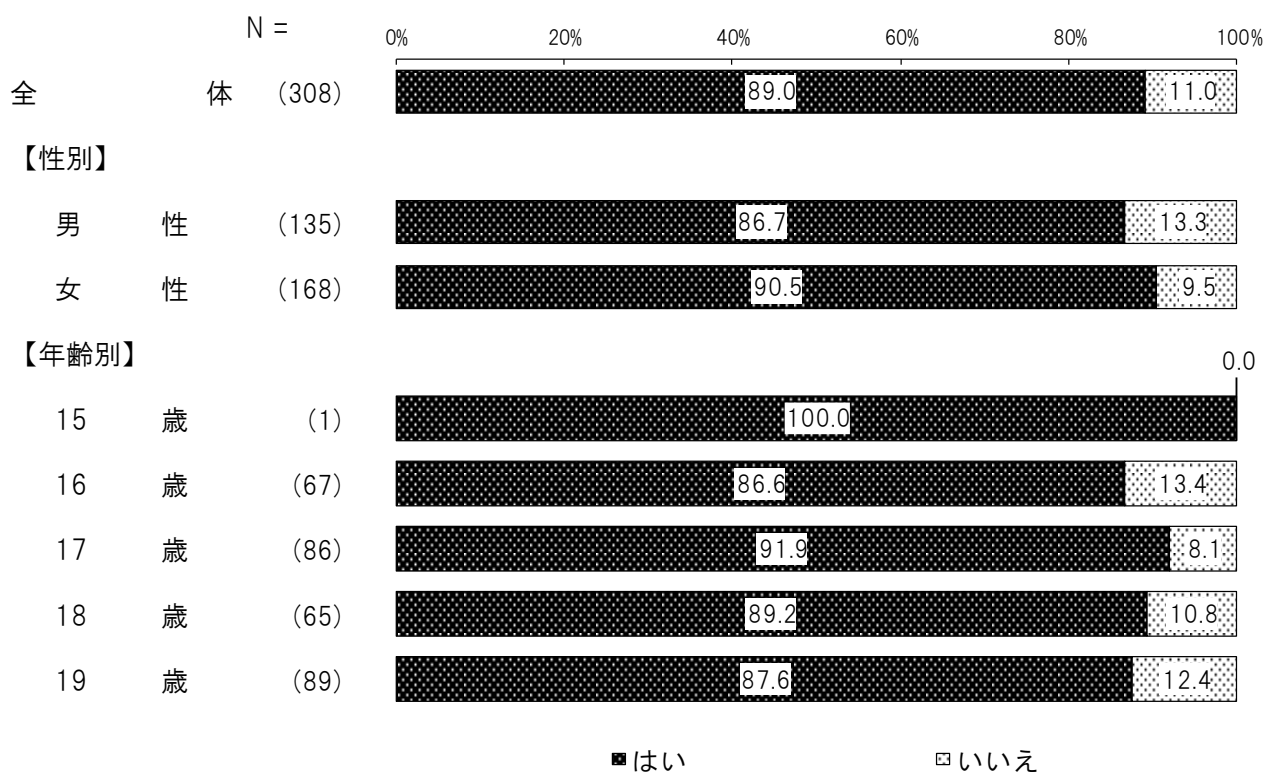
・全体では、「はい」が89.0%、「いいえ」が11.0%でした。

【性別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【年齢別】

・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。



問 29. あなたは、今までに本気で死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えたことがありますか。(○は1つ)

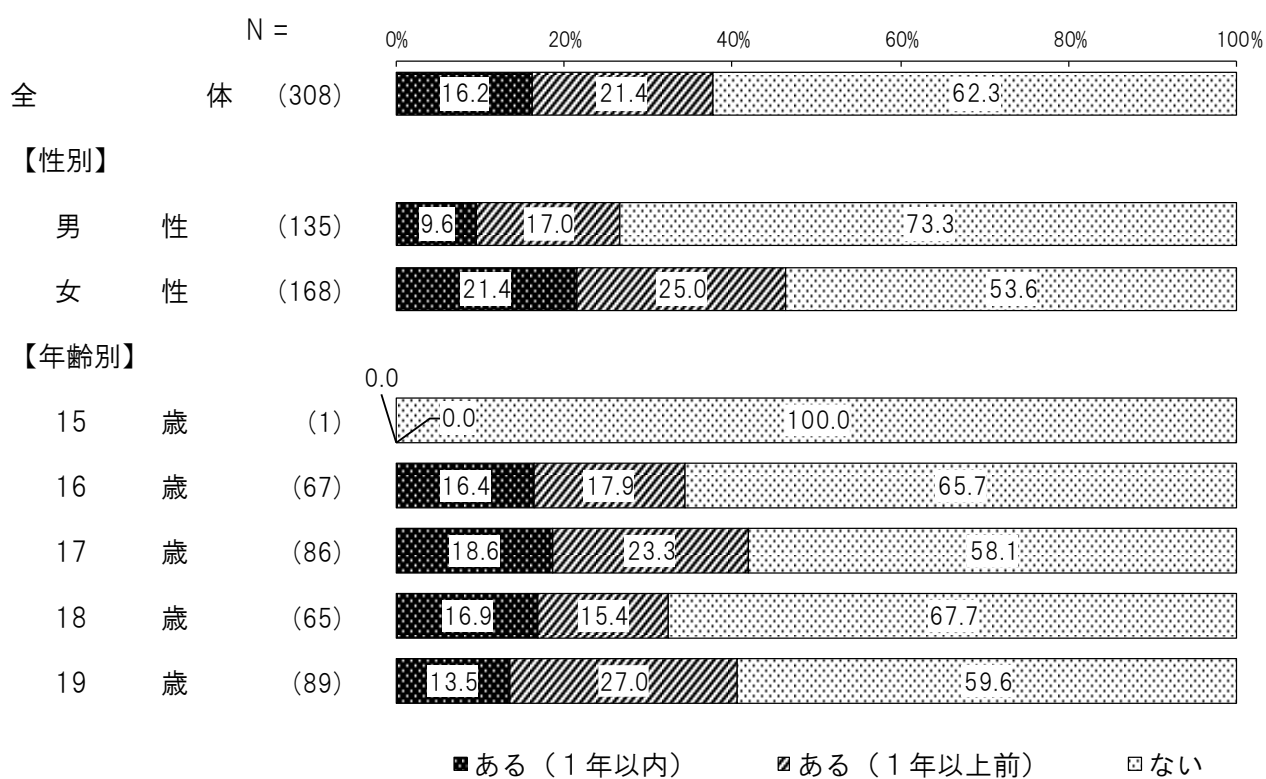
- ・全体では、「ある（1年以内）」が16.2%、「ある（1年以上前）」が21.4%、「ない」が62.3%でした。

【性別】

- ・男性では、「ある（1年以内）」が9.6%と低く、「ない」は73.3%と、女性に比べて高くなっています。

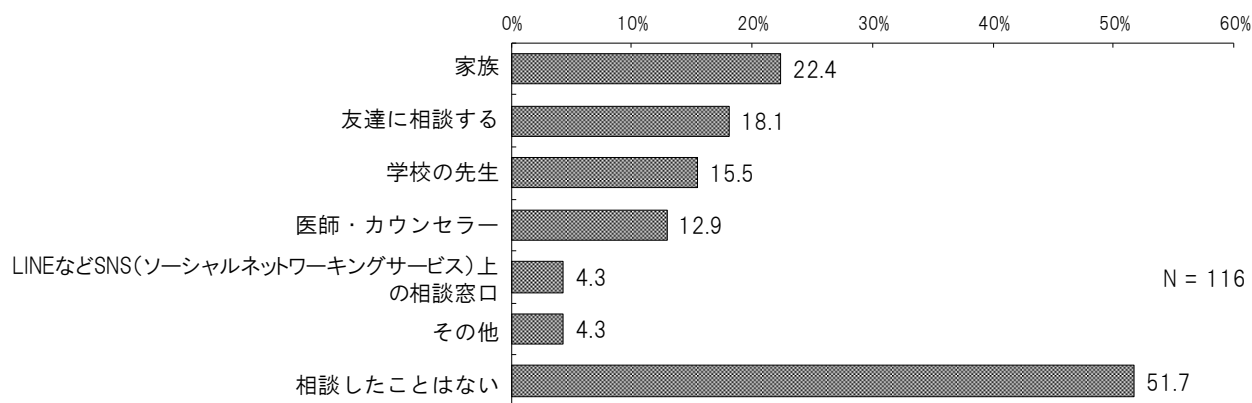
【年齢別】

- ・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。



問 30. 問 29 で「1. ある（1年以内）」「2. ある（1年以上前）」と答えた方にお聞きします。あなたは自殺、またはそれに近いことを考えたときに、「誰」に相談しましたか。あてはまるものをすべて選んでください。（○はいくつでも）

- ・全体では、「家族」が 22.4%、「友達に相談する」が 18.1%、「学校の先生」が 15.5%、「医師・カウンセラー」が 12.9%、「LINE など SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）上の相談窓口」が 4.3%と続いています。なお、「相談したことはない」は 51.7%でした。



【性別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。

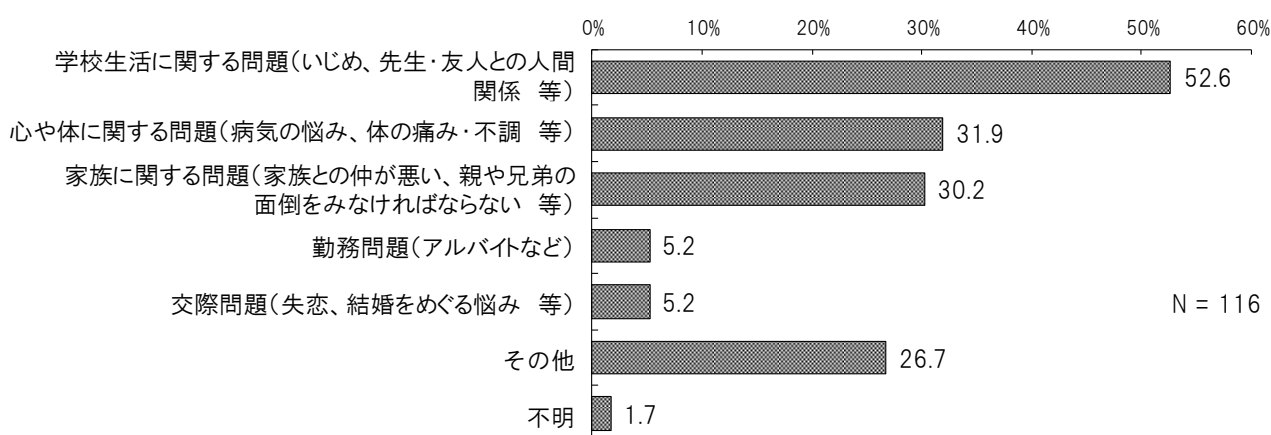
【年齢別】

- ・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。

		N =	家族	友達に相談する	学校の先生	医師・カウンセラー	LINEなどSNS(ソーシャルネットワーキングサービス)上の相談窓口	その他	相談したことはない (%)
全	体	116	22.4	18.1	15.5	12.9	4.3	4.3	51.7
性別	男性	36	30.6	19.4	16.7	11.1	2.8	5.6	50.0
	女性	78	16.7	16.7	15.4	14.1	5.1	3.8	53.8
年齢別	15歳	-	-	-	-	-	-	-	-
	16歳	23	17.4	13.0	13.0	13.0	8.7	4.3	60.9
	17歳	36	27.8	22.2	16.7	19.4	2.8	2.8	50.0
	18歳	21	33.3	14.3	19.0	4.8	4.8	4.8	42.9
	19歳	36	13.9	19.4	13.9	11.1	2.8	5.6	52.8

問 31. 問 29 で「1. ある（1年以内）」「2. ある（1年以上前）」と答えた方にお聞きします。あなたは自殺、またはそれに近いことを考えた要因となったものは何ですか。あてはまるものをすべて選んでください。（○はいくつでも）

- ・全体では、「学校生活に関する問題（いじめ、先生・友人との人間関係 等）」が 52.6%、「心や体に関する問題（病気の悩み、体の痛み・不調 等）」が 31.9%、「家族に関する問題（家族との仲が悪い、親や兄弟の面倒をみなければならない 等）」が 30.2%、「勤務問題（アルバイトなど）」と「交際問題（失恋、結婚をめぐる悩み 等）」が 5.2%と続いています。



【性別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【年齢別】

- ・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。

		N =	学校生活に関する問題 (いじめ、先生・友人との人間関係 等)	心や体に関する問題(病気の悩み、体の痛み・不調 等)	家族に関する問題(家族との仲が悪い、親や兄弟の面倒をみなければならない 等)	勤務問題(アルバイトなど)	交際問題(失恋、結婚をめぐる悩み 等)	その他	不明	(%)
全	体	116	52.6	31.9	30.2	5.2	5.2	26.7	1.7	
性別	男性	36	47.2	36.1	16.7	2.8	8.3	27.8	-	
	女性	78	55.1	29.5	37.2	6.4	3.8	25.6	2.6	
年齢別	15歳	-	-	-	-	-	-	-	-	
	16歳	23	52.2	30.4	26.1	4.3	4.3	30.4	-	
	17歳	36	63.9	38.9	38.9	2.8	5.6	25.0	-	
	18歳	21	47.6	38.1	33.3	-	4.8	19.0	4.8	
	19歳	36	44.4	22.2	22.2	11.1	5.6	30.6	2.8	

## 6 タバコ・お酒について

問 32. タバコを吸ったことがありますか。(○は1つ)

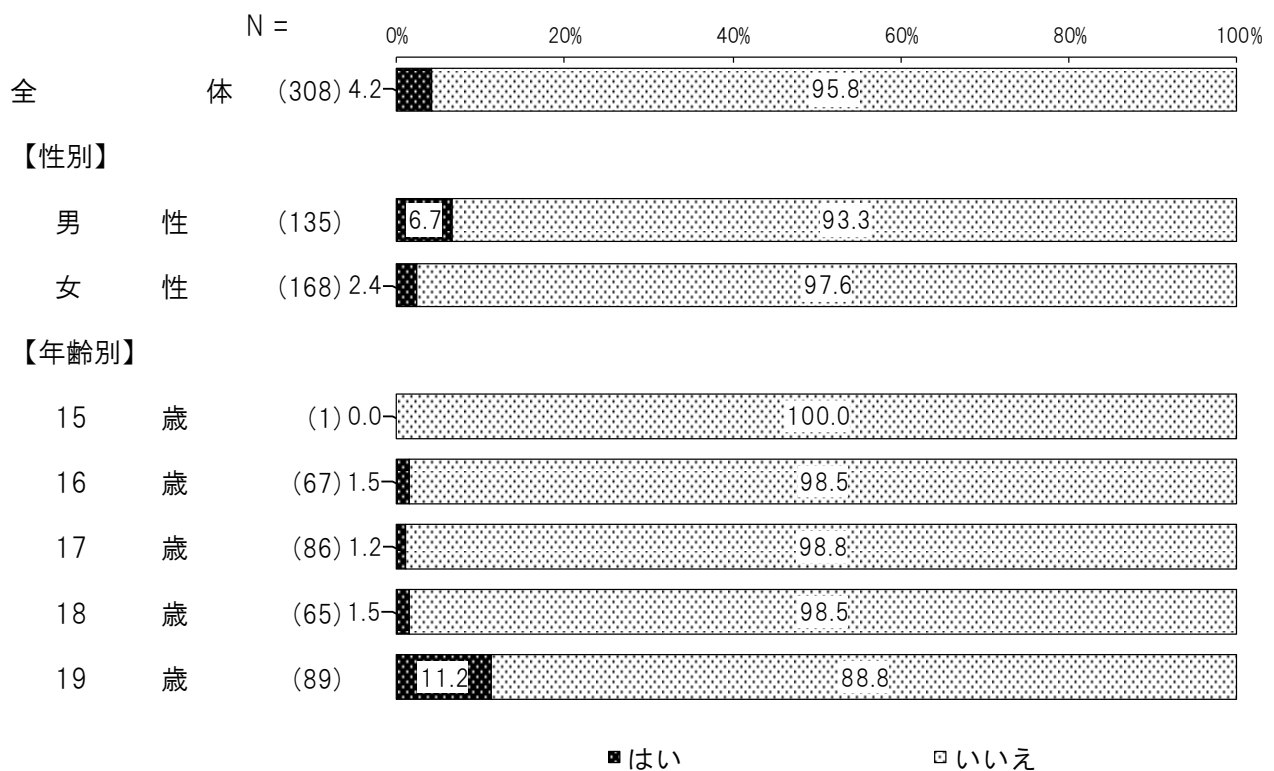
・全体では、「はい」が4.2%、「いいえ」が95.8%でした。

### 【性別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

### 【年齢別】

・19歳では、「はい」が11.2%と高く、「いいえ」が88.8%と他の年齢に比べて低くなっています。



問 33. お酒を飲んだことがありますか。(○は1つ)

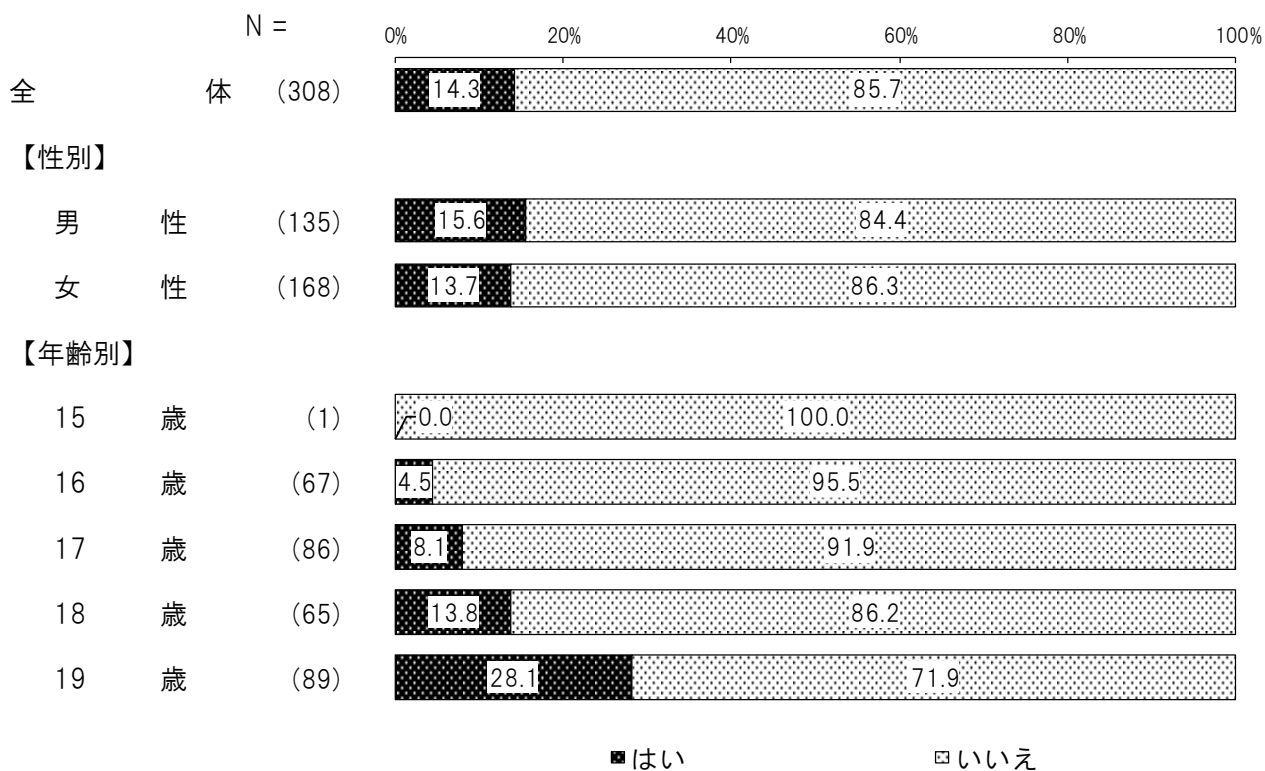
・全体では、「はい」が14.3%、「いいえ」が85.7%でした。

【性別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【年齢別】

・16歳では、「はい」が4.5%と低く、一方、19歳では、「はい」は28.1%と、年齢が上がるに従い、高くなっています。



問 34. お酒やタバコが身体に及ぼす影響を知っていますか。(○は1つ)

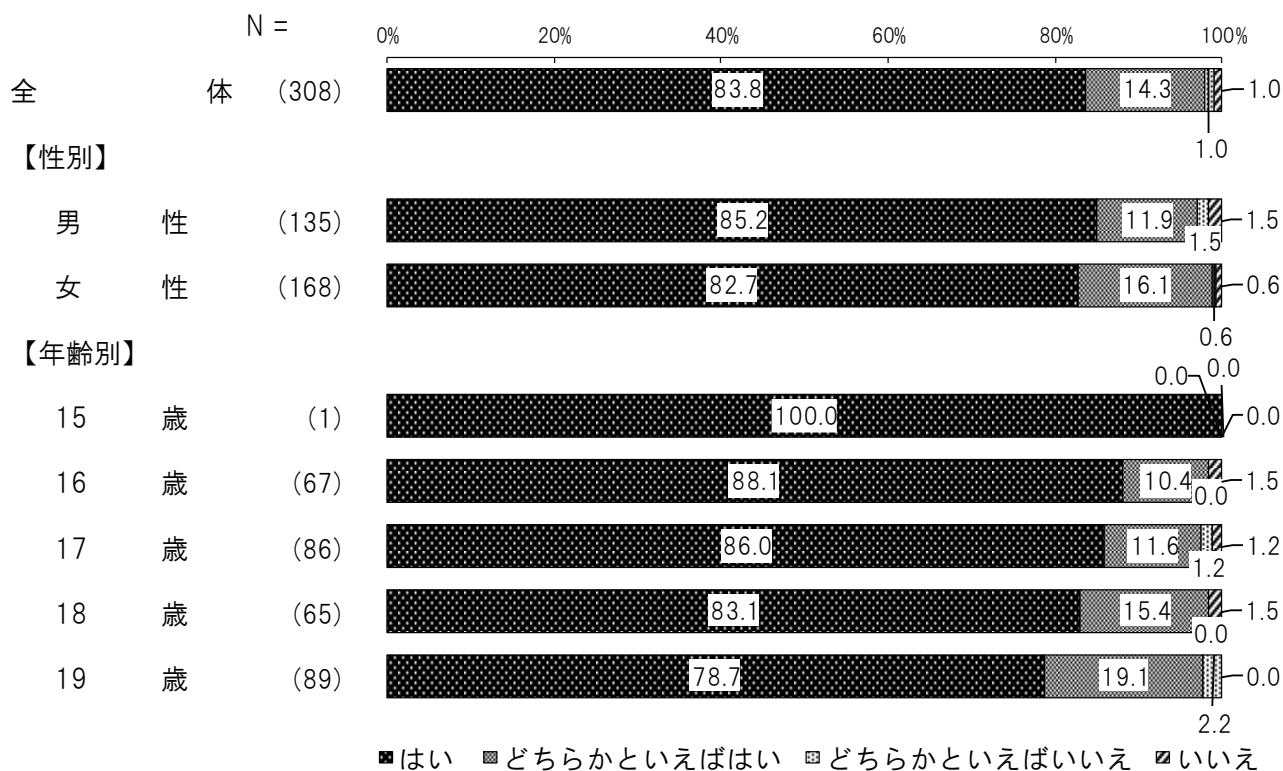
- ・全体では、「はい」が83.8%、「どちらかといえばはい」が14.3%、「どちらかといえばいいえ」が1.0%、「いいえ」が1.0%でした。

【性別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【年齢別】

- ・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。



問 35. 受動喫煙（たばこの先から出る煙やたばこを吸う人が吐き出した煙を吸い込むこと）により、がん・脳の血管がトラブルを起こす病気（脳卒中）・心臓病のリスクが高まるということを知っていますか。（○は1つ）

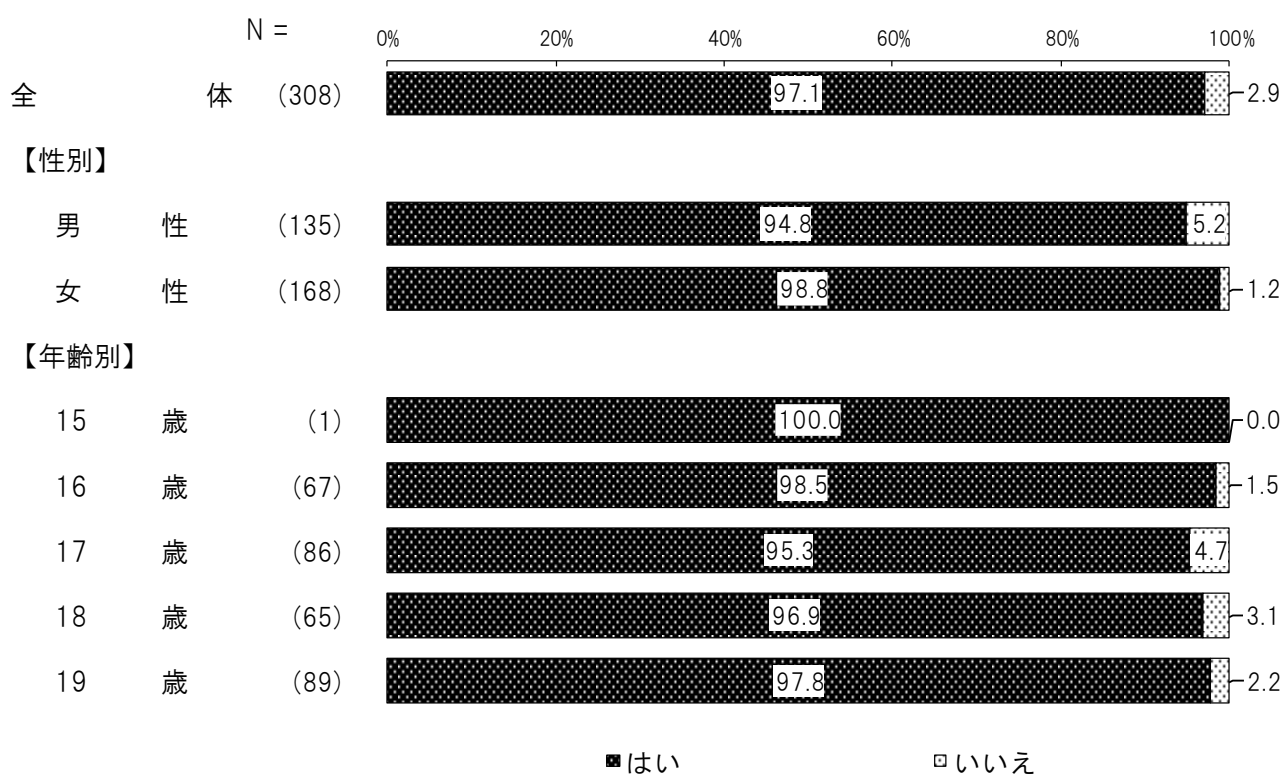
・全体では、「はい」が97.1%、「いいえ」が2.9%でした。

【性別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【年齢別】

・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。



問 36. 受動喫煙により、元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく睡眠中に突然死亡する危険が高まることや、お腹の赤ちゃんの発育に悪い影響を及ぼすということを知っていますか。(○は1つ)

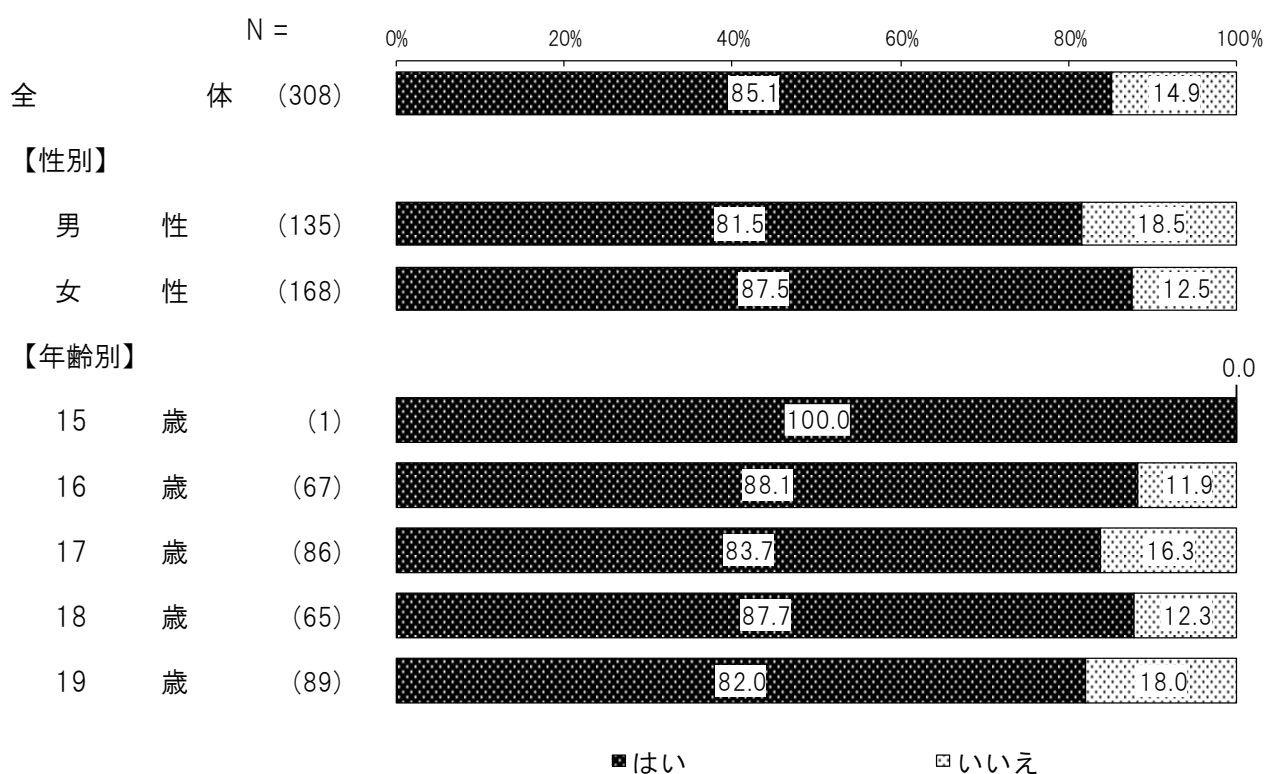
・全体では、「はい」が85.1%、「いいえ」が14.9%でした。

【性別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【年齢別】

・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。



## 7 ワーク・ライフ・バランスについて

問 37. ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）という言葉を知っていますか。（○は1つ）

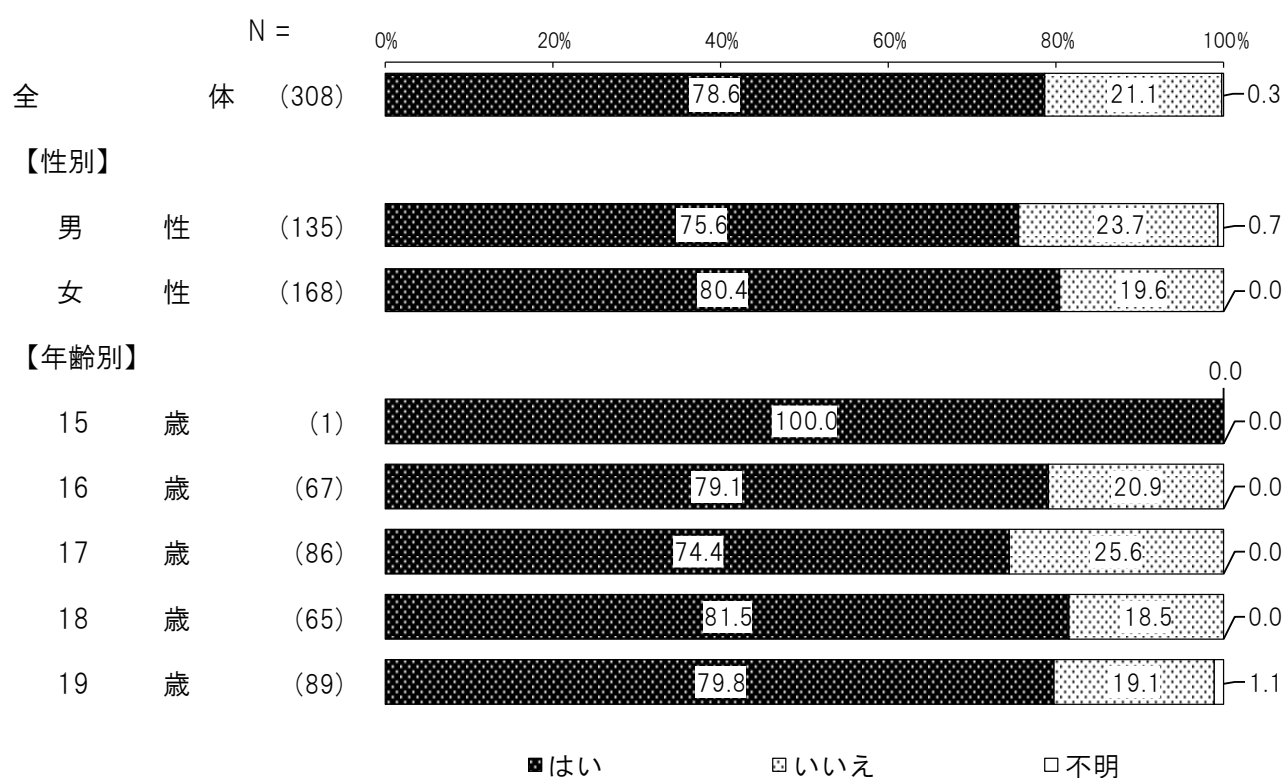
・全体では、「はい」が78.6%、「いいえ」が21.1%でした。

### 【性別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

### 【年齢別】

・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。



問 38. 板橋区が行うワーク・ライフ・バランスの取組について知っていますか。(○は1つ)

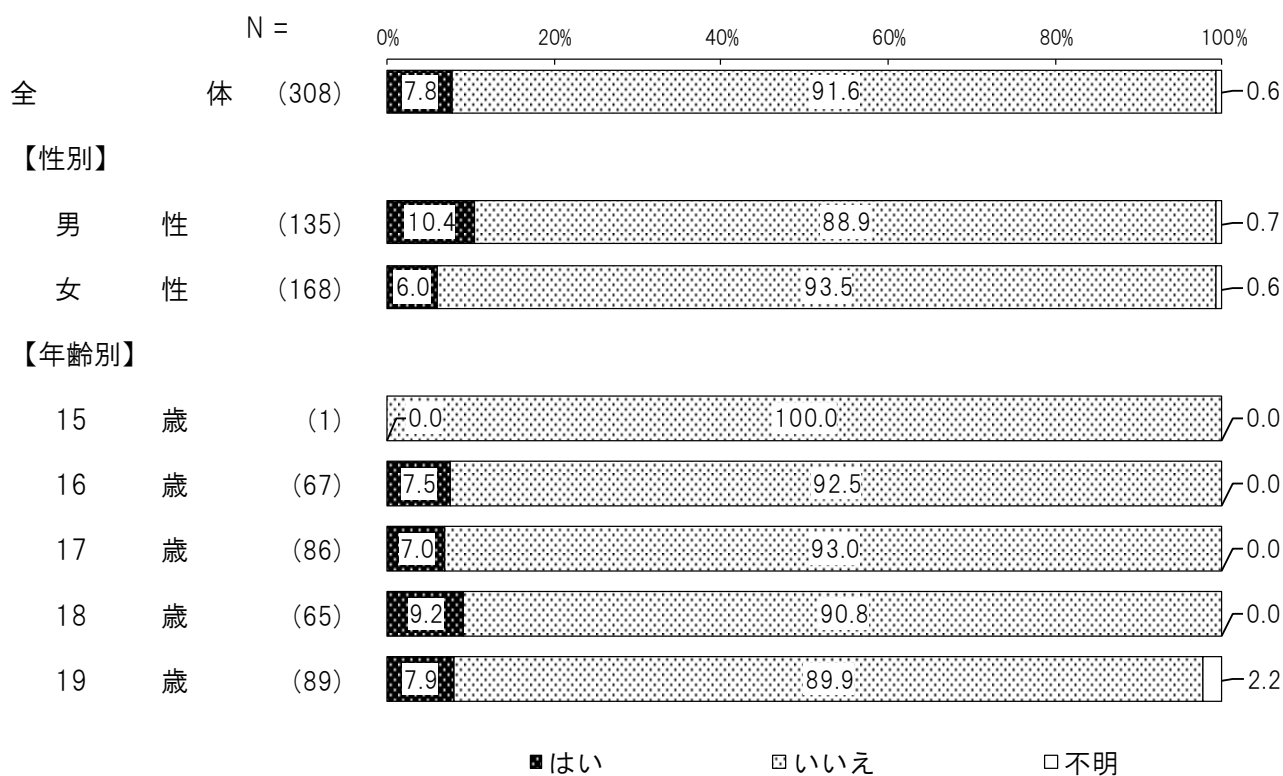
・全体では、「はい」が7.8%、「いいえ」が91.6%でした。

【性別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【年齢別】

・年齢別では、統計的な差異はありませんでした。



問 39. アルバイトなど、お仕事をされている方におうかがいします。ワーク・ライフ・バランスを意識して働いていますか。(○は1つ)

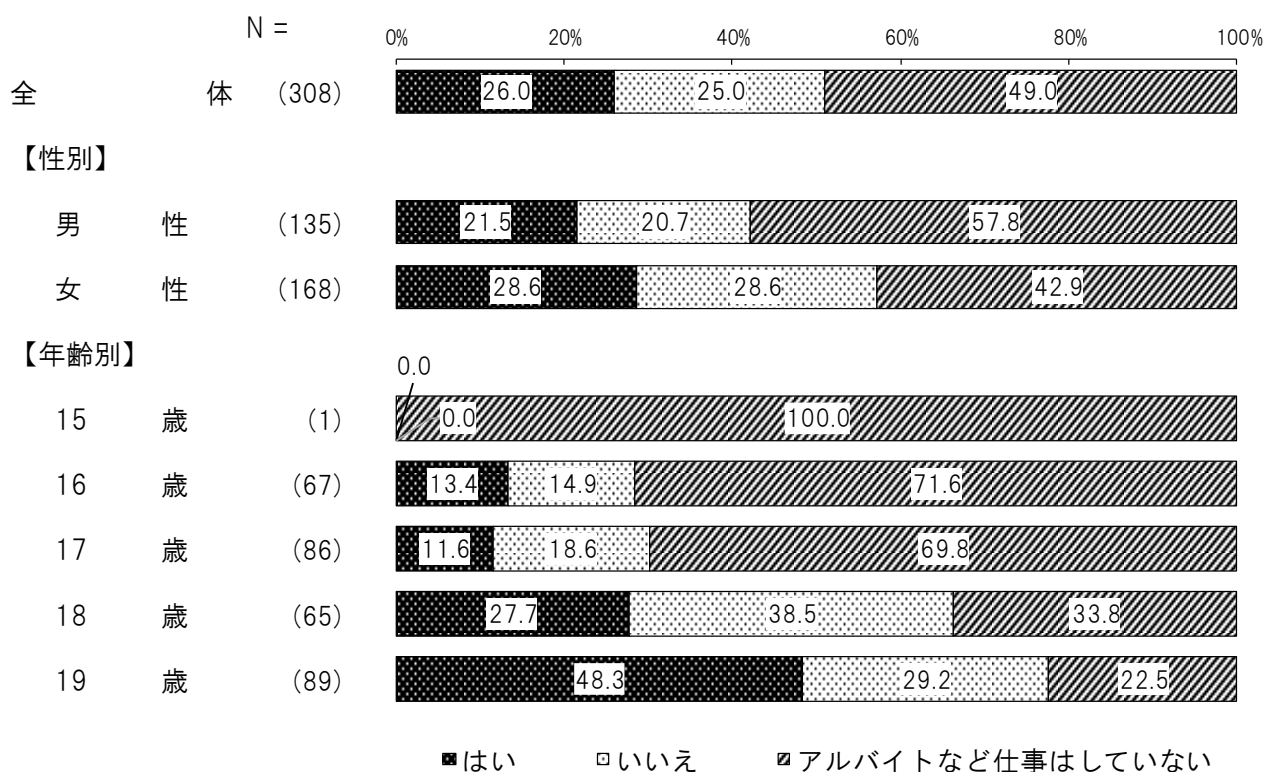
- ・全体では、「はい」が26.0%、「いいえ」が25.0%、「アルバイトなど仕事はしていない」が49.0%でした。

【性別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【年齢別】

- ・19歳では、「はい」が48.3%と、他の年齢に比べて高くなっています。また、18歳では、「いいえ」が38.5%と、他の年齢に比べて高くなっています。



問 40. アルバイトなど、お仕事をされている方におうかがいします。ワーク・ライフ・バランスを実現していますか。(○は1つ)

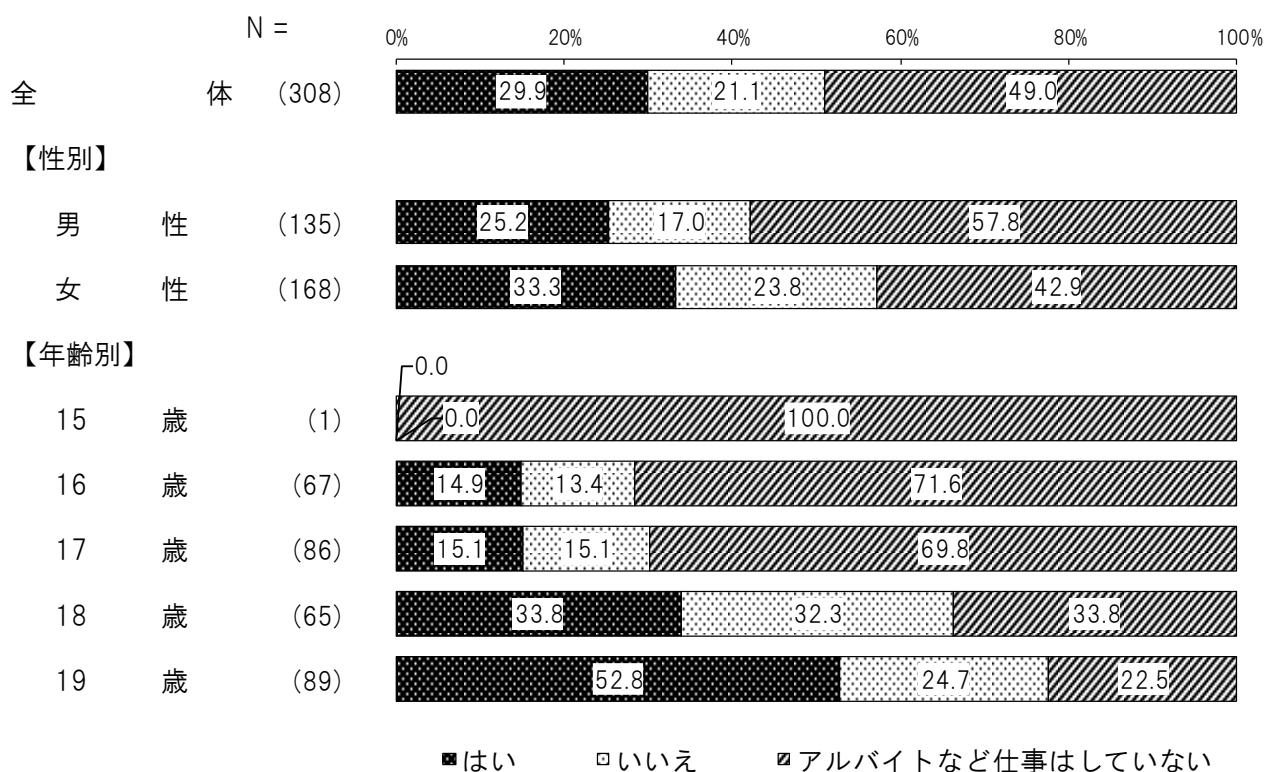
- ・全体では、「はい」が29.9%、「いいえ」が21.1%、「アルバイトなど仕事はしていない」が49.0%でした。

【性別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【年齢別】

- ・16歳では、「はい」が14.9%と低く、一方、19歳では、「はい」は52.8%と、年齢が上がるに従い、高くなっています。



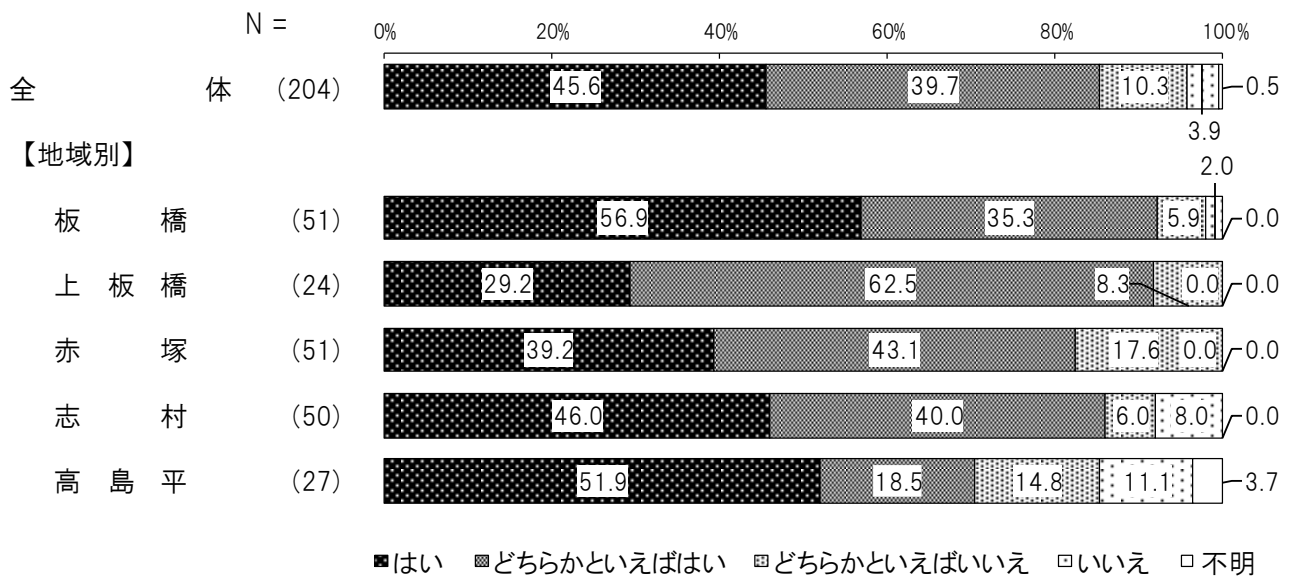
### 3 乳幼児期（4か月児健診）

問1. お母さんにお伺いします。該当する答えを1つ選択してください。妊娠・出産に関して理解、知識があったと思いますか。

- ・全体では、「はい」が45.6%、「どちらかといえばはい」が39.7%、「どちらかといえばいいえ」が10.3%、「いいえ」が3.9%でした。

#### 【地域別】

- ・上板橋地域では、「どちらかといえばはい」が62.5%と、他の地域に比べて高く、高島平地域では、「どちらかといえばはい」が18.5%と、他の地域に比べて低くなっています。

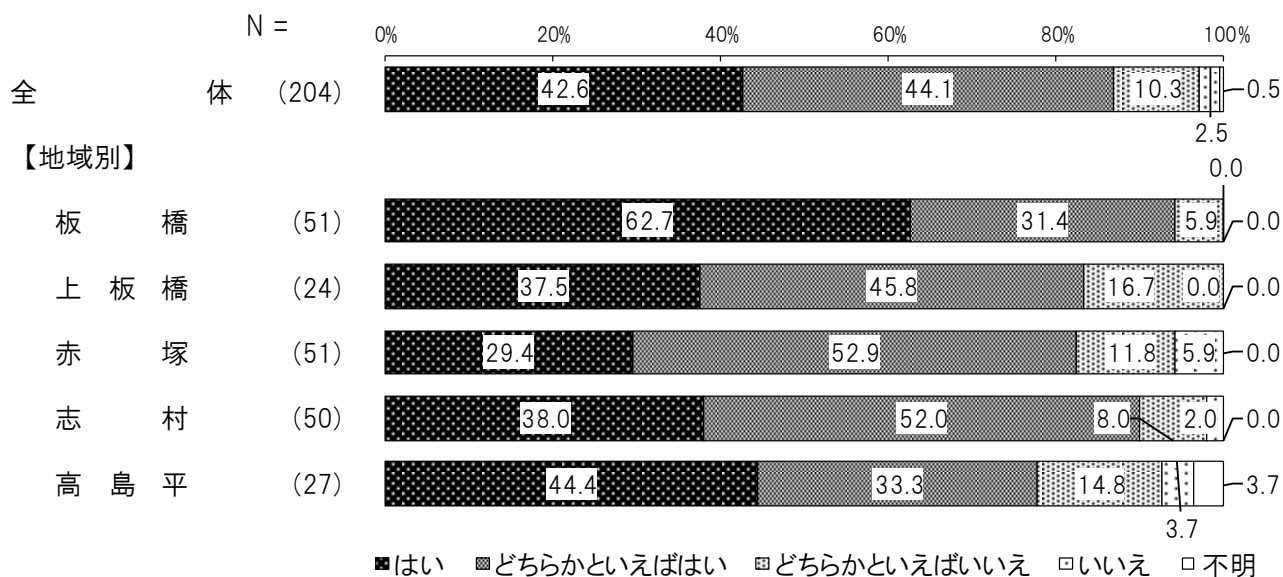


問2. 妊娠・出産に関して相談できる場所を知っていますか。

- ・全体では、「はい」が42.6%、「どちらかといえばはい」が44.1%、「どちらかといえばいいえ」が10.3%、「いいえ」が2.5%でした。

【地域別】

- ・板橋地域では、「はい」が62.7%と、他の地域に比べて高くなっています。

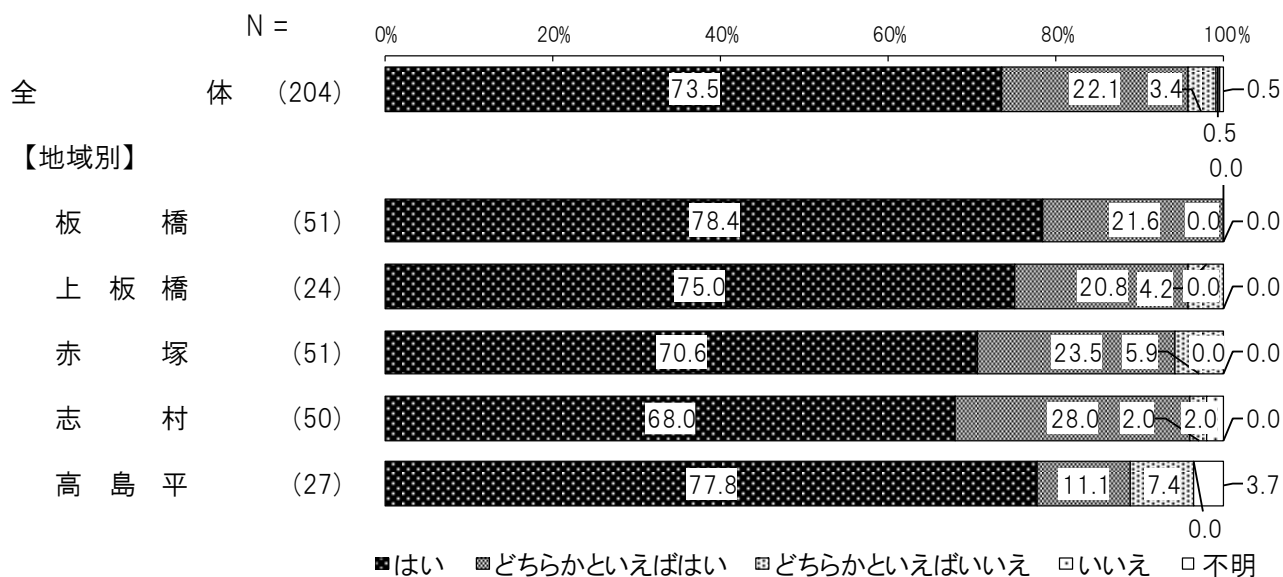


問3. 育児は楽しいと思いますか。

- ・全体では、「はい」が73.5%、「どちらかといえばはい」が22.1%、「どちらかといえばいいえ」が3.4%、「いいえ」が0.5%でした。

【地域別】

- ・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

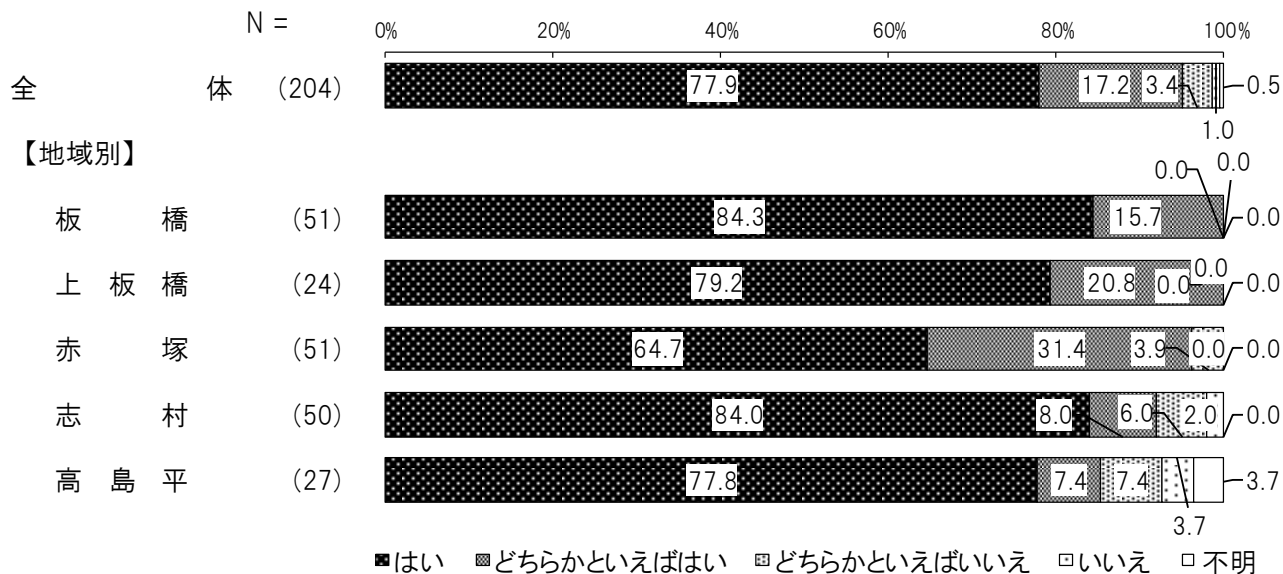


問4. 周囲に育児に関して気楽に相談する人がいますか。

- ・全体では、「はい」が77.9%、「どちらかといえばはい」が17.2%、「どちらかといえはいいえ」が3.4%、「いいえ」が1.0%でした。

【地域別】

- ・赤塚地域では、「はい」が64.7%と、他の地域に比べて低く、「どちらかといえばはい」が31.4%と、他の地域に比べて高くなっています。

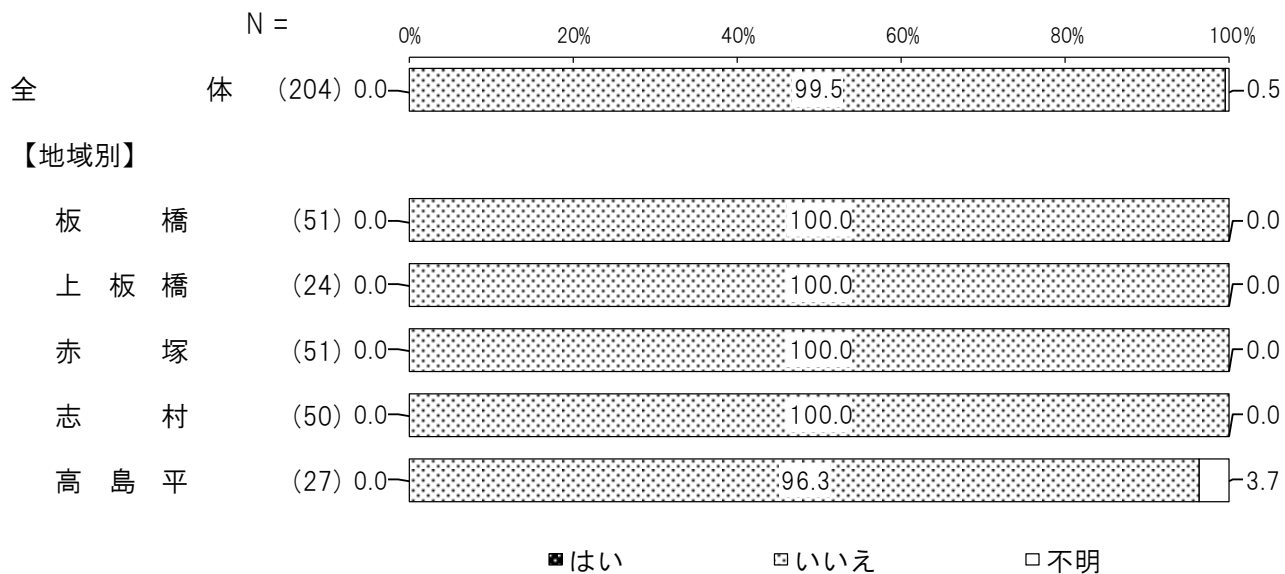


問5. 妊娠中お酒を飲んだことはありますか。

・全体では、「はい」が皆無、「いいえ」が99.5%でした。

【地域別】

・高島平地域では、「いいえ」が96.3%と、他の地域に比べて低くなっています。

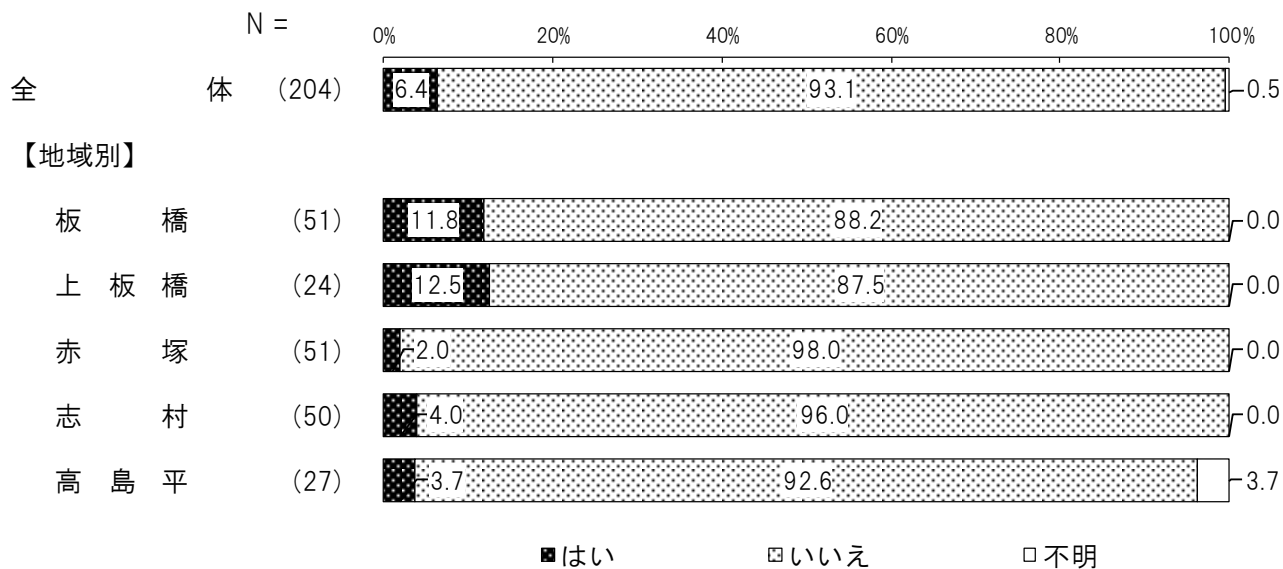


問6. 授乳中お酒を飲んだことはありますか。

・全体では、「はい」が6.4%、「いいえ」が93.1%でした。

【地域別】

・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

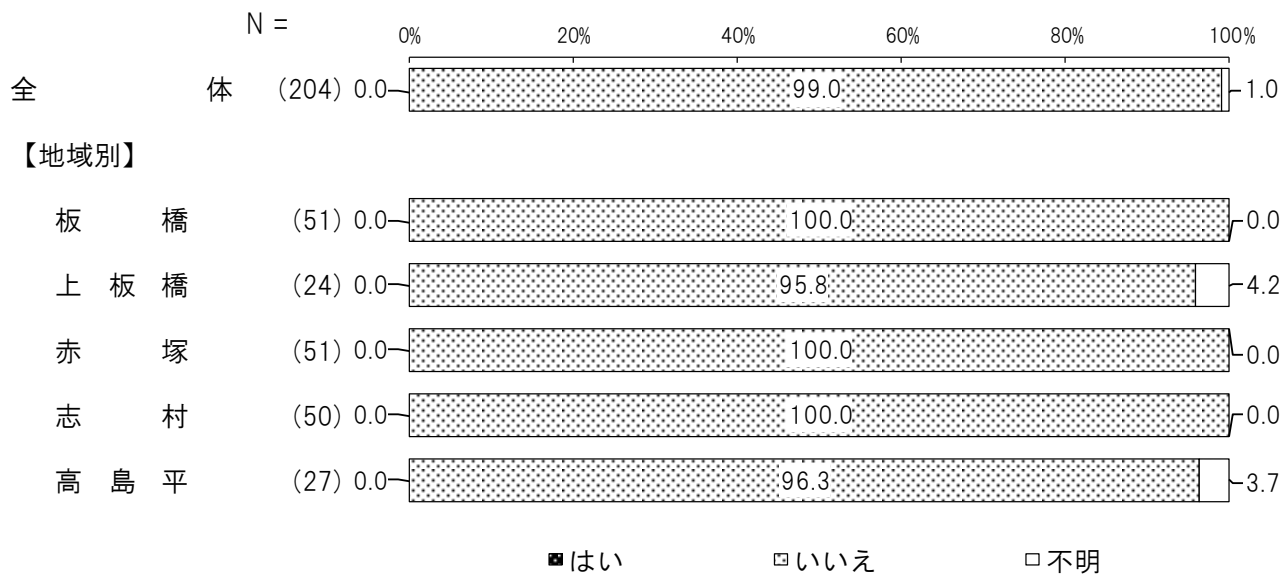


問7. 妊娠中にたばこを吸ったことはありますか。

・全体では、「はい」が皆無、「いいえ」が99.0%でした。

【地域別】

・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

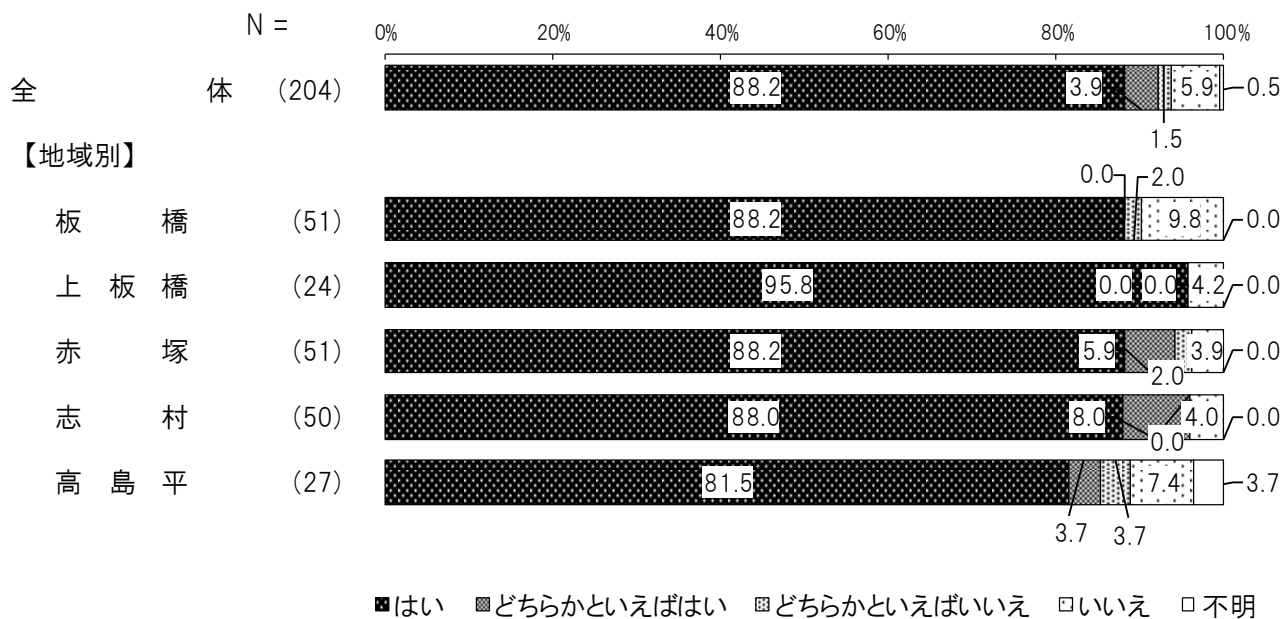


問8. ご家族の皆さんは、お子さんのそばでたばこを吸わないようにこころがけていますか。

- ・全体では、「はい」が88.2%、「どちらかといえばはい」が3.9%、「どちらかといえばいいえ」が1.5%、「いいえ」が5.9%でした。

【地域別】

- ・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

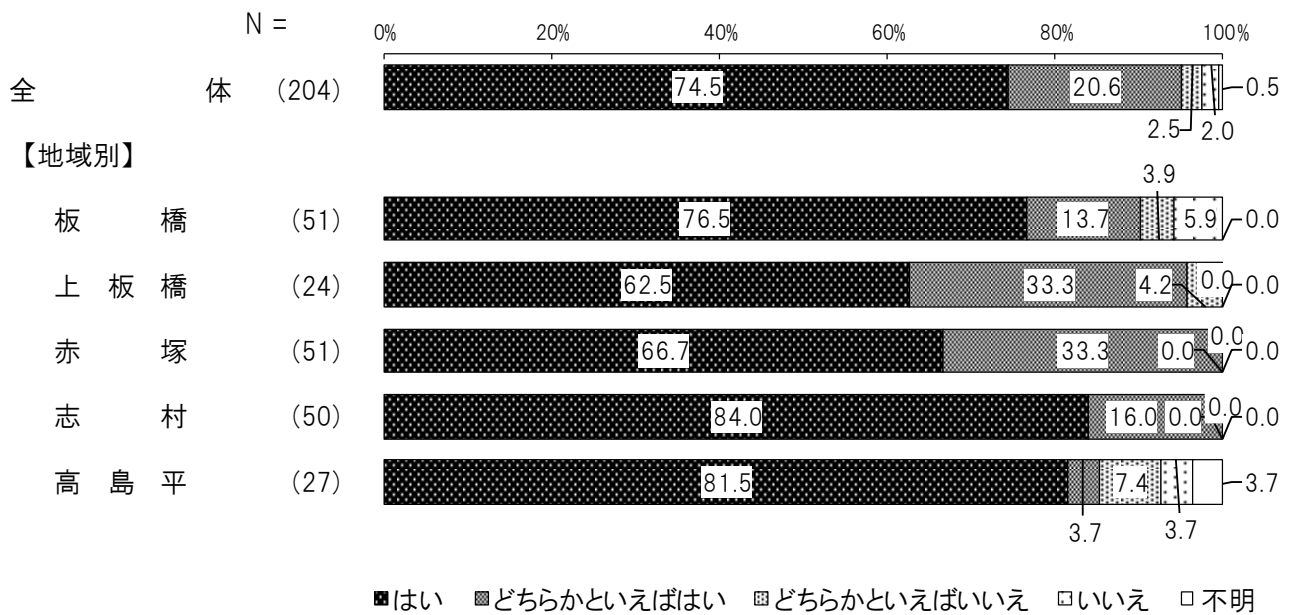


問9. 家庭内で事故（窒息・転落等）予防対策を行っていますか。

- ・全体では、「はい」が74.5%、「どちらかといえばはい」が20.6%、「どちらかといえばいいえ」が2.5%、「いいえ」が2.0%でした。

【地域別】

- ・板橋地域では、「いいえ」が5.9%と、他の地域に比べて高くなっています。赤塚地域では、「どちらかといえばはい」が33.3%と高く、高島平地域では、「どちらかといえばはい」は3.7%と、他の地域に比べて低くなっています。

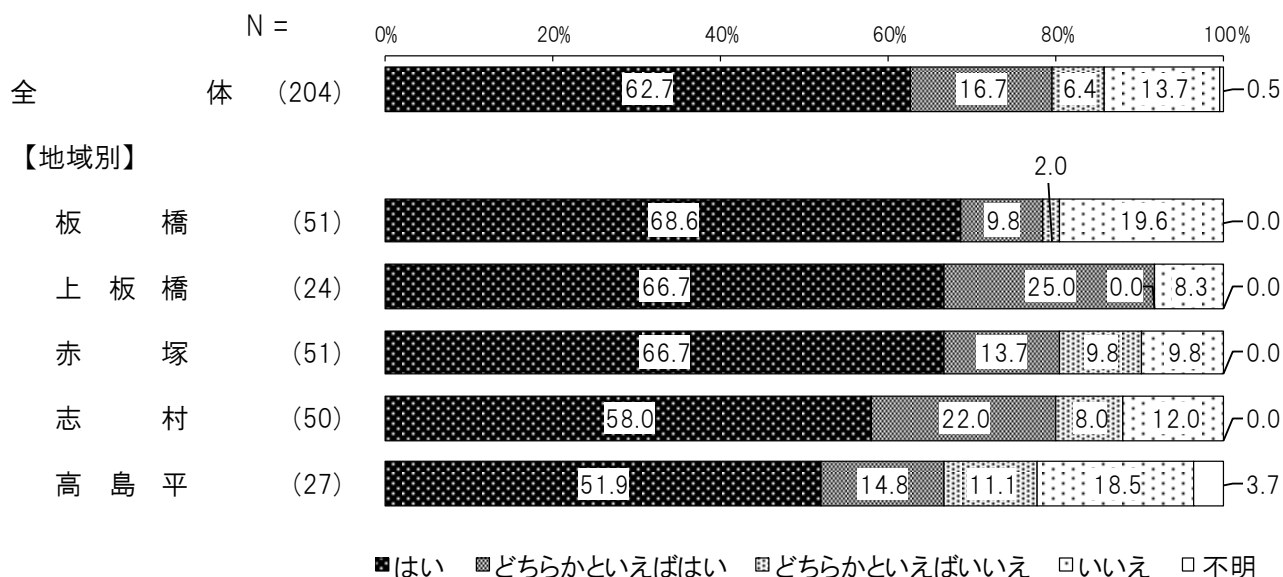


問 10. お子さんにかかりつけの医師はありますか。

- ・全体では、「はい」が 62.7%、「どちらかといえばはい」が 16.7%、「どちらかといえばいいえ」が 6.4%、「いいえ」が 13.7%でした。

【地域別】

- ・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

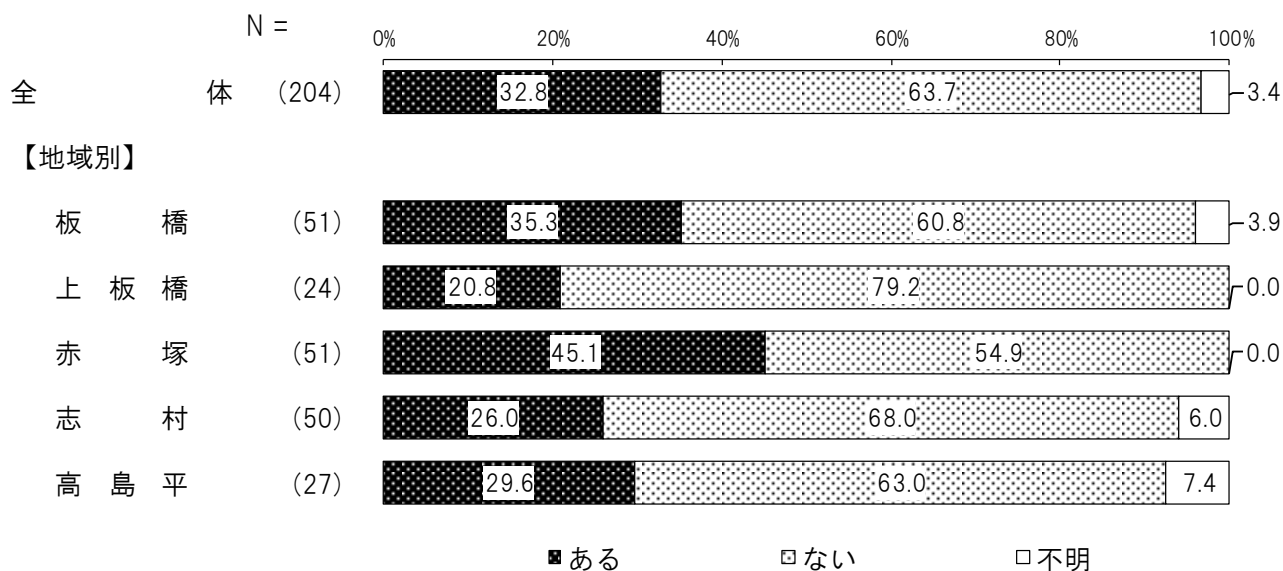


問 11. こころと自殺対策について、お伺いします。あなたは、家庭や学校などで悩みやストレスがありますか。

・全体では、「ある」が 32.8%、「ない」が 63.7%でした。

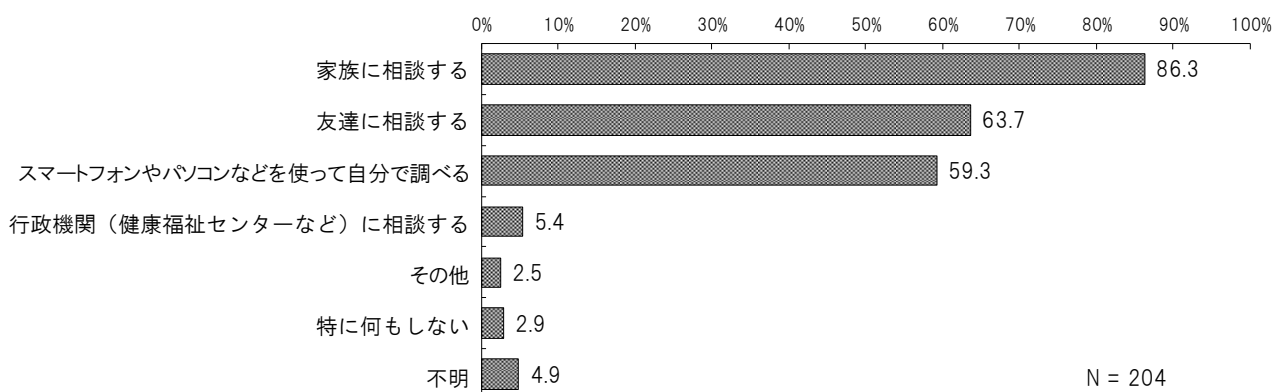
【地域別】

・地域別では、統計的な差異はありませんでした。



問 12. あなたが悩みやストレスを抱えたとき、解決するための方法であてはまるものはどれですか（複数回答可）。

- ・全体では、「家族に相談する」が 86.3%で最も高く、次いで「友達に相談する」が 63.7%、「スマートフォンやパソコンなどを使って自分で調べる」が 59.3%、「行政機関（健康福祉センターなど）に相談する」が 5.4%となっています。なお、「特に何もしない」は 2.9%でした。



#### 【地域別】

- ・赤塚地域では、「スマートフォンやパソコンなどを使って自分で調べる」が 78.4%と、他の地域に比べて高くなっています。また、高島平地域では、「家族に相談する」が 70.4%、「スマートフォンやパソコンなどを使って自分で調べる」が 40.7%と、他の地域に比べて低く、「特に何もしない」は 11.1%と、他の地域に比べて高くなっています。

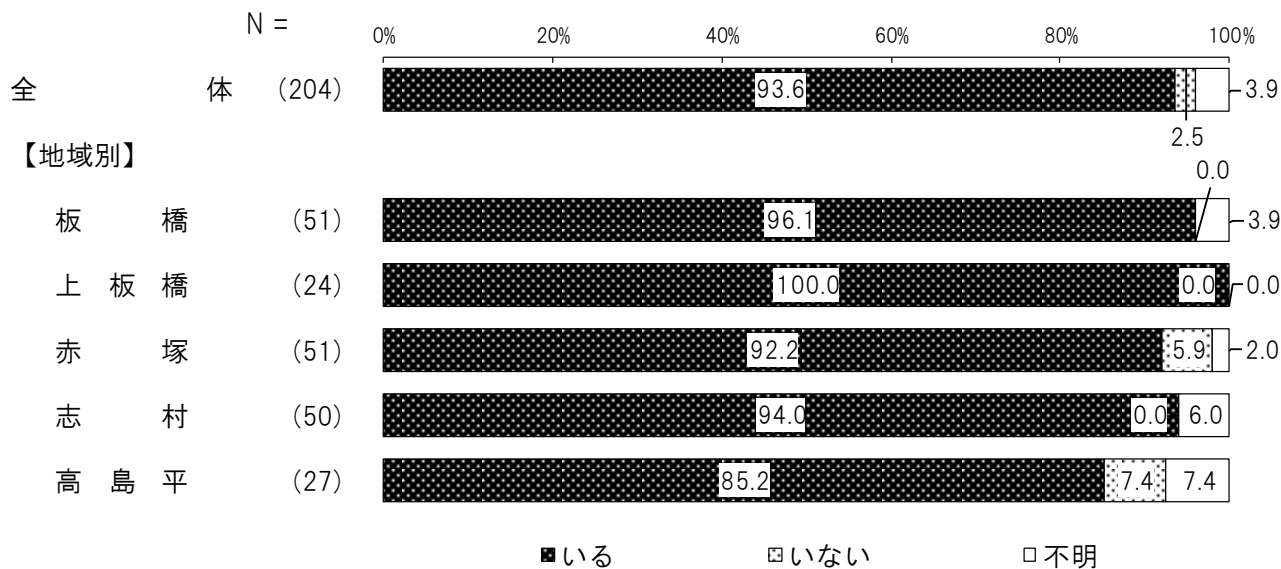
		N =	家族に相談する	友達に相談する	スマートフォンやパソコンなどを使って自分で調べる	行政機関（健康福祉センターなど）に相談する	その他	特に何もしない	不明	(%)
全 体		204	86.3	63.7	59.3	5.4	2.5	2.9	4.9	
地域別	板橋	51	90.2	62.7	54.9	3.9	2.0	2.0	5.9	
	上板橋	24	95.8	79.2	66.7	8.3	-	-	-	
	赤塚	51	90.2	62.7	78.4	7.8	5.9	-	2.0	
	志村	50	82.0	56.0	50.0	6.0	2.0	4.0	8.0	
	高島平	27	70.4	66.7	40.7	-	-	11.1	7.4	

問 13. あなたは不安や悩み、つらい気持ちを抱えた時、相談できる人はいますか。

・全体では、「いる」が 93.6%、「いない」が 2.5%でした。

【地域別】

・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

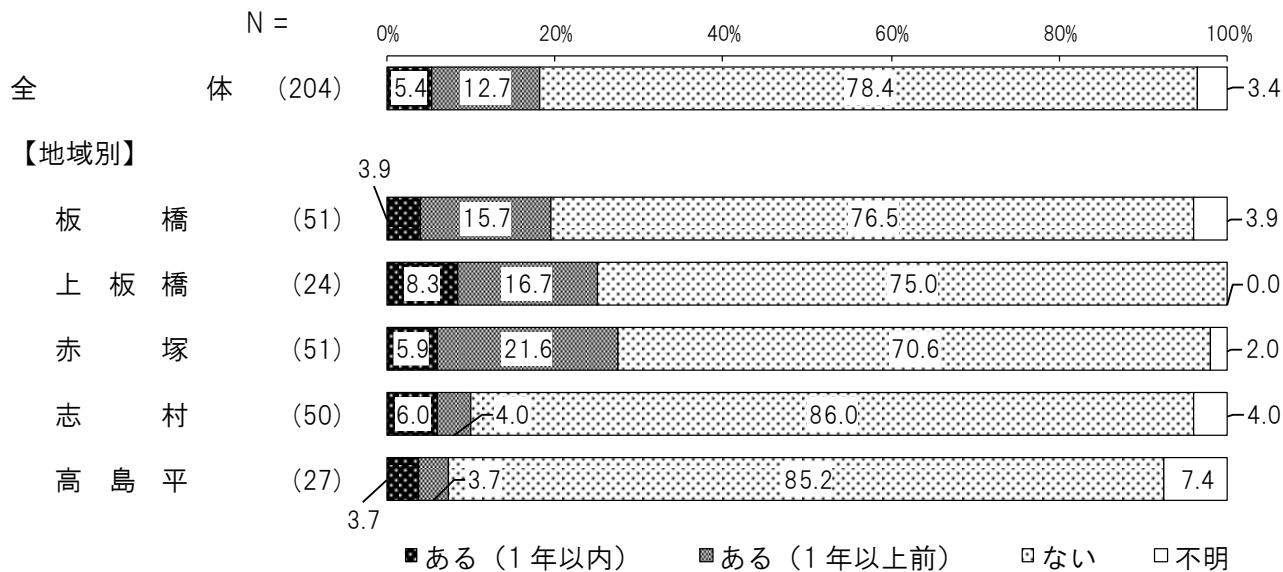


問 14. あなたは、今までに本気で死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えたことがありますか。

- ・全体では、「ある（1年以内）」が5.4%、「ある（1年以上前）」が12.7%、「ない」が78.4%でした。

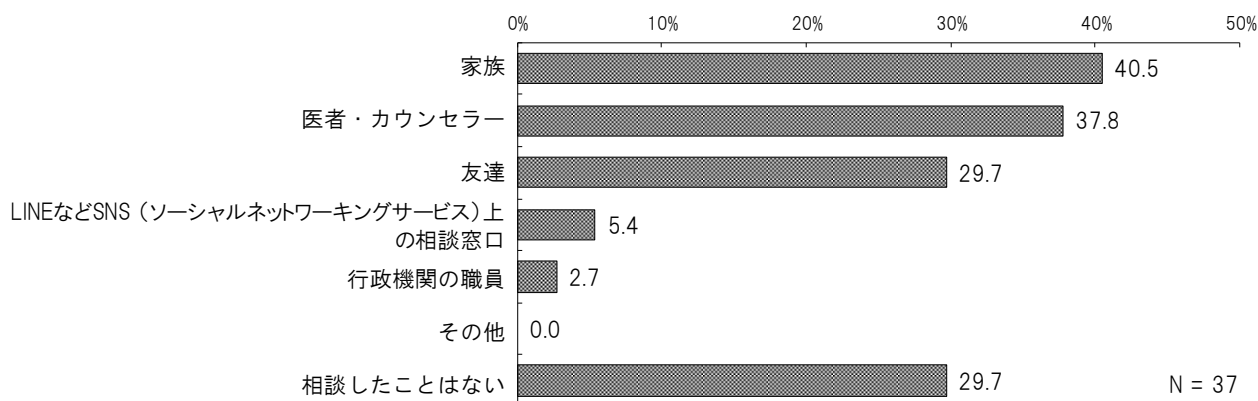
【地域別】

- ・地域別では、統計的な差異はありませんでした。



問 15. あなたは死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えたときに、誰に相談しましたか。当てはまるものをすべて選んでください。

- ・全体では、「家族」が40.5%で最も高く、次いで「医者・カウンセラー」が37.8%、「友達」が29.7%、「LINEなどSNS（ソーシャルネットワーキングサービス）上の相談窓口」が5.4%、「行政機関の職員」が2.7%となっています。なお、「相談したことはない」は29.7%でした。



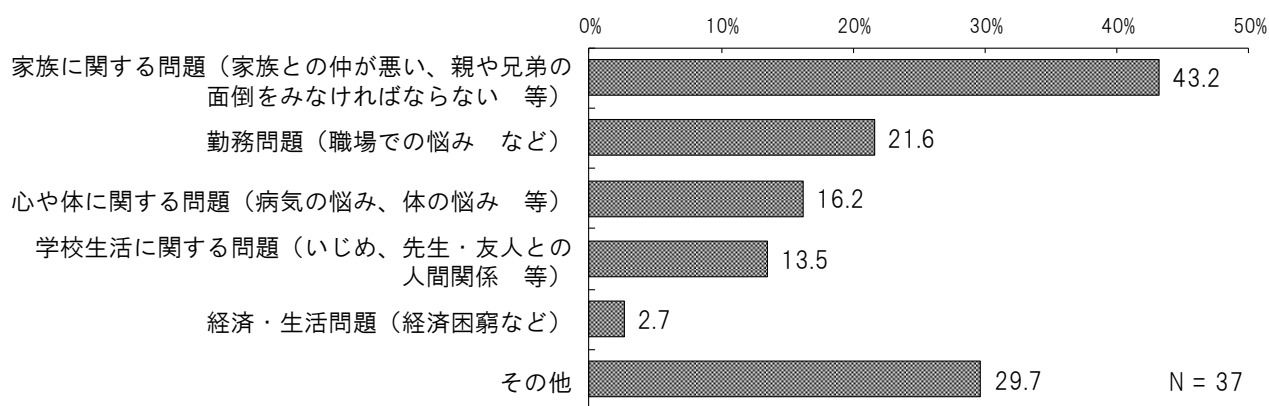
【地域別】

- ・志村地域では、「行政機関の職員」が20.0%と、他の地域に比べて高く、高島平地域では、「友達」が100.0%と、他の地域に比べて高くなっています。

		N =	家族	医者・カウンセラー	友達	LINEなどSNS (ソーシャルネットワーキングサービス) 上の相談窓口	行政機関の職員	その他	相談したことはない	(%)
全	体	37	40.5	37.8	29.7	5.4	2.7	-	29.7	
地域別	板橋	10	20.0	10.0	40.0	-	-	-	50.0	
	上板橋	6	33.3	50.0	16.7	16.7	-	-	16.7	
	赤塚	14	57.1	57.1	21.4	7.1	-	-	14.3	
	志村	5	40.0	20.0	20.0	-	20.0	-	60.0	
	高島平	2	50.0	50.0	100.0	-	-	-	-	

問 16. あなたは死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えた原因となったものは何ですか。(複数回答可)

- ・全体では、「家族に関する問題（家族との仲が悪い、親や兄弟の面倒をみななければならない等）」が 43.2%で最も高く、次いで「勤務問題（職場での悩みなど）」が 21.6%、「心や体に関する問題（病気の悩み、体の悩み等）」が 16.2%、「学校生活に関する問題（いじめ、先生・友人との人間関係等）」が 13.5%、「経済・生活問題（経済困窮など）」が 2.7%となっています。



【地域別】

- ・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

		N =	家族に関する問題(家族との仲が悪い、親や兄弟の面倒をみななければならない等)	勤務問題(職場での悩み など)	心や体に関する問題(病気の悩み、体の悩み 等)	学校生活に関する問題(いじめ、先生・友人との人間関係 等)	経済・生活問題(経済困窮など)	その他	(%)
全	体	37	43.2	21.6	16.2	13.5	2.7	29.7	
地域別	板橋	10	40.0	20.0	10.0	20.0	-	30.0	
	上板橋	6	50.0	33.3	16.7	-	-	33.3	
	赤塚	14	35.7	21.4	14.3	21.4	7.1	28.6	
	志村	5	80.0	-	40.0	-	-	20.0	
	高島平	2	-	50.0	-	-	-	50.0	

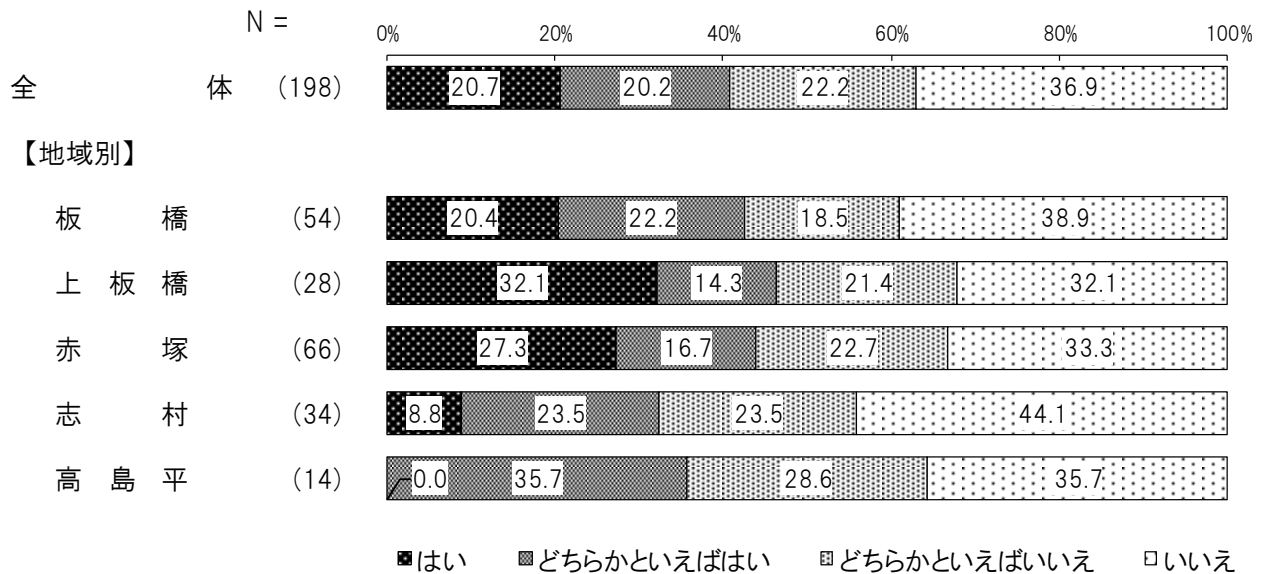
#### 4 乳幼児期（3歳児健診）

問1. お子さんの生活についてお伺いします。21時までに就寝しますか。

- ・全体では、「はい」が20.7%、「どちらかといえばはい」が20.2%、「どちらかといえばいいえ」が22.2%、「いいえ」が36.9%でした。

##### 【地域別】

- ・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

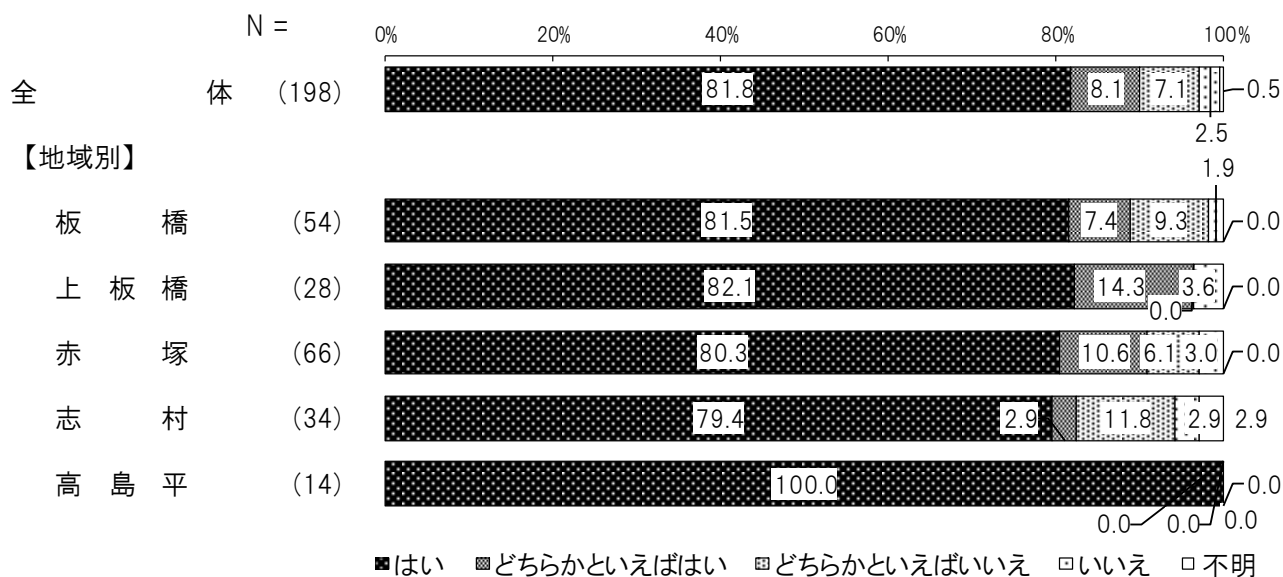


問2. 8時前に起床しますか。

- ・全体では、「はい」が81.8%、「どちらかといえばはい」が8.1%、「どちらかといえばいいえ」が7.1%、「いいえ」が2.5%でした。

【地域別】

- ・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

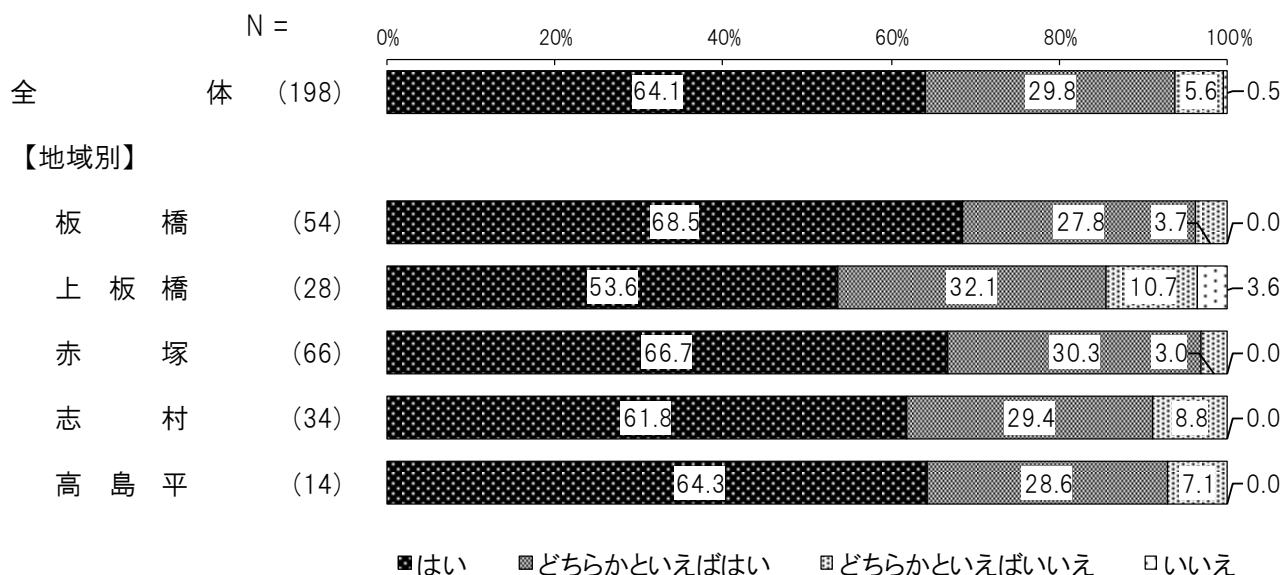


問3. 天気の良い日は外遊びをしていますか。

- ・全体では、「はい」が64.1%、「どちらかといえばはい」が29.8%、「どちらかといえばいいえ」が5.6%、「いいえ」が0.5%でした。

【地域別】

- ・上板橋地域では、「いいえ」が3.6%と、他の地域に比べて高くなっています。

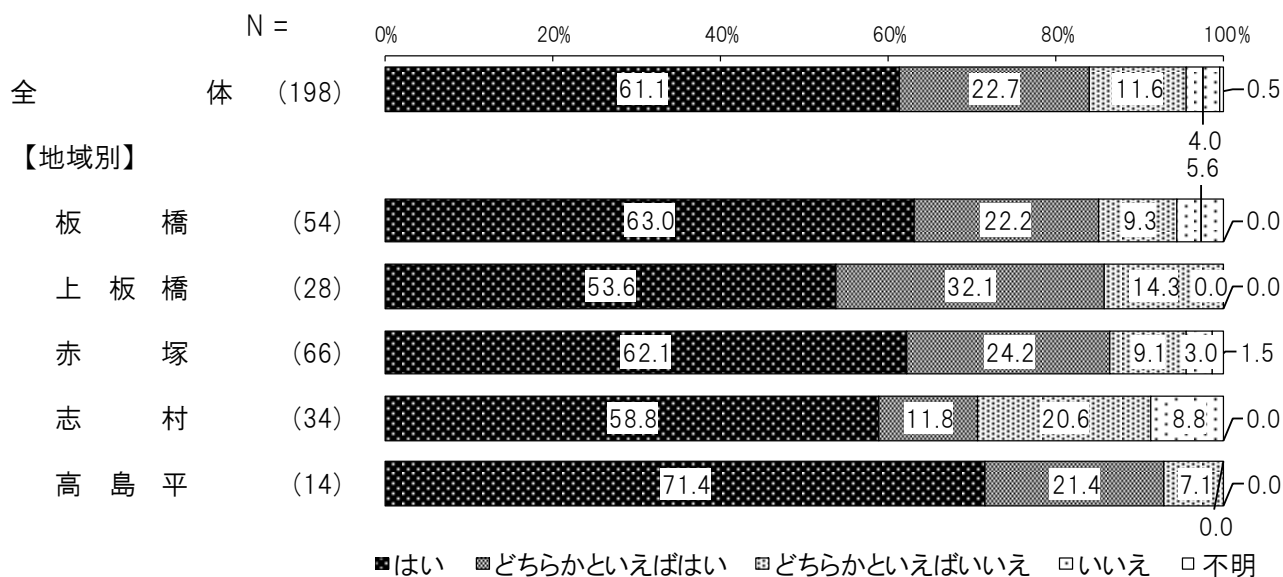


問4. 子ども同士で遊ぶ機会をつくるようにこころがけていますか。

・全体では、「はい」が61.1%、「どちらかといえばはい」が22.7%、「どちらかといえばいいえ」が11.6%、「いいえ」が4.0%でした。

【地域別】

・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

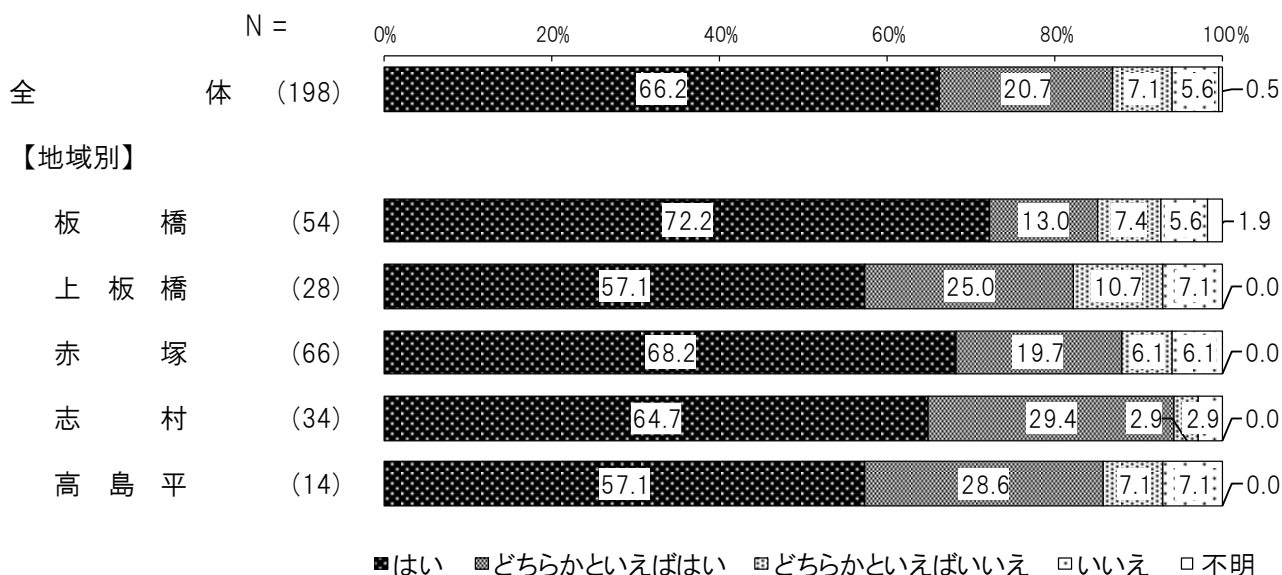


問5. 体重を定期的に測定していますか。

- ・全体では、「はい」が66.2%、「どちらかといえばはい」が20.7%、「どちらかといえばいいえ」が7.1%、「いいえ」が5.6%でした。

【地域別】

- ・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

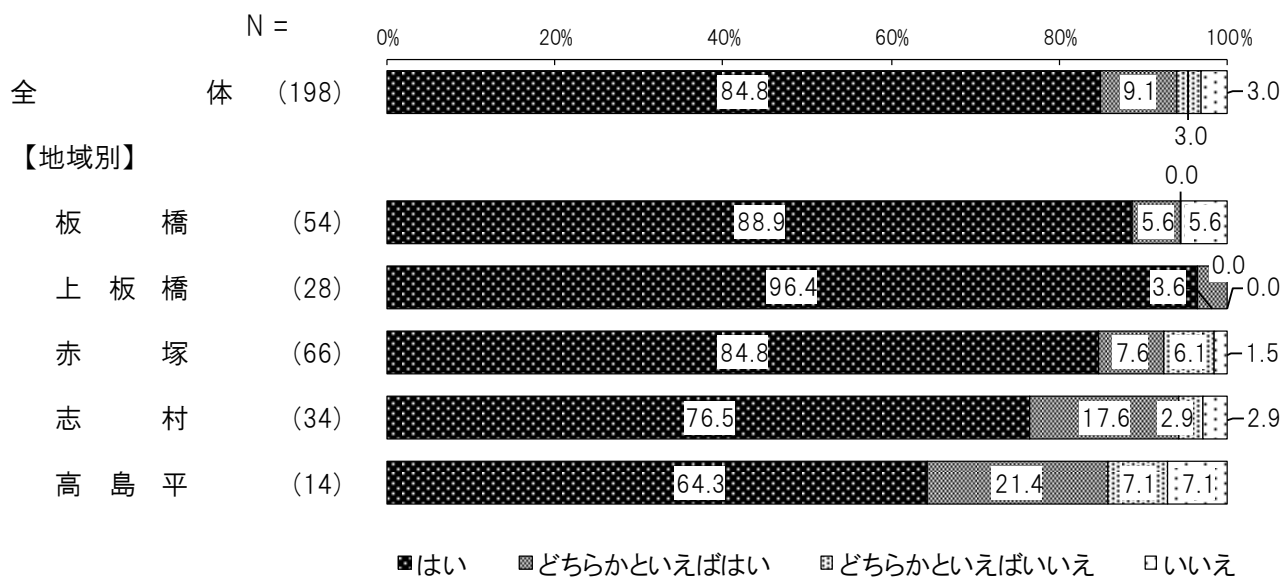


問6. かかりつけの医師はいますか。

- ・全体では、「はい」が84.8%、「どちらかといえばはい」が9.1%、「どちらかといえばいいえ」と「いいえ」が3.0%でした。

【地域別】

- ・高島平地域では、「はい」が64.3%と、他の地域に比べて低くなっています。

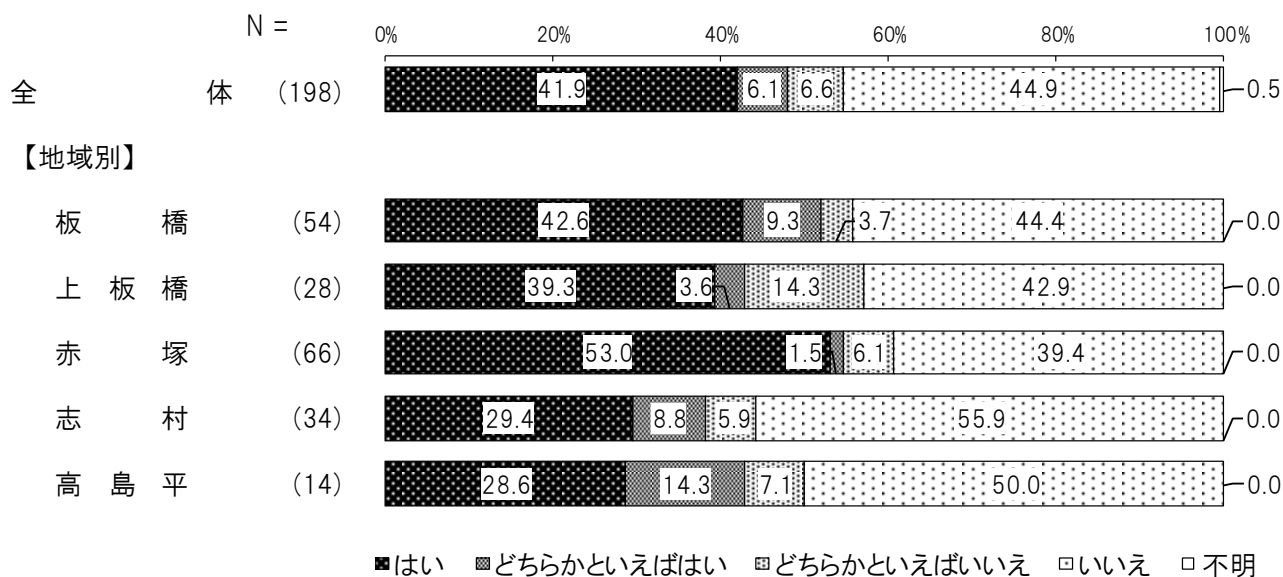


問7. かかりつけの歯科医はいますか。

- ・全体では、「はい」が41.9%、「どちらかといえばはい」が6.1%、「どちらかといえばいいえ」が6.6%、「いいえ」が44.9%でした。

【地域別】

- ・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

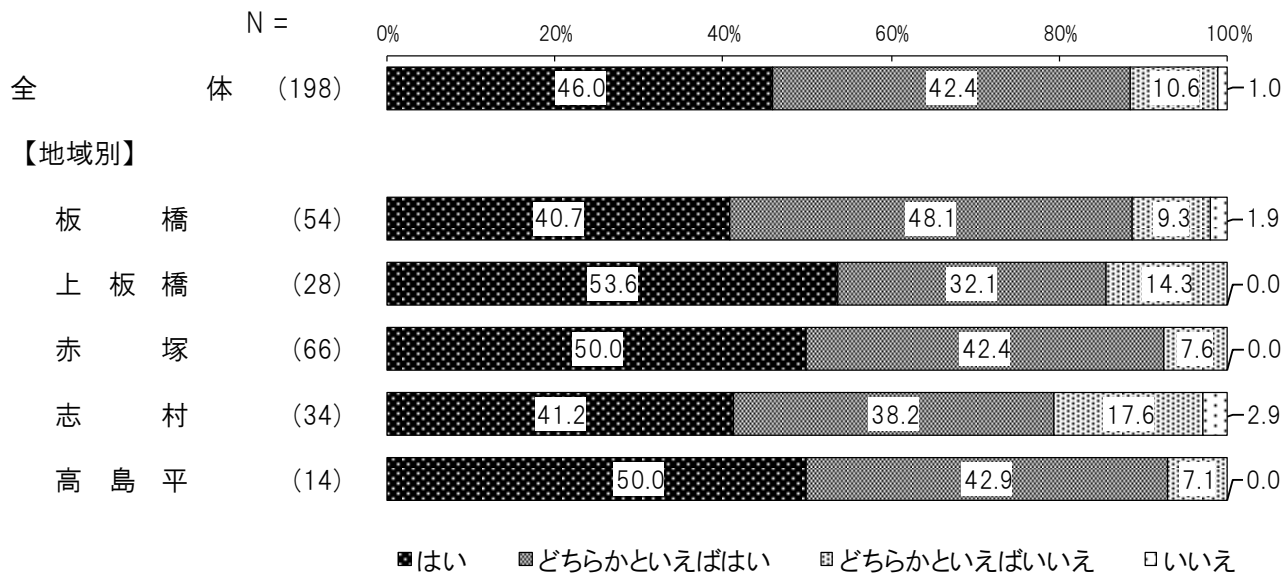


問8. お子さんの食生活（栄養）についてお伺いします。食事は、しっかりかんで、味わって食べていますか。

- ・全体では、「はい」が46.0%、「どちらかといえばはい」が42.4%、「どちらかといえばいいえ」が10.6%、「いいえ」が1.0%でした。

【地域別】

- ・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

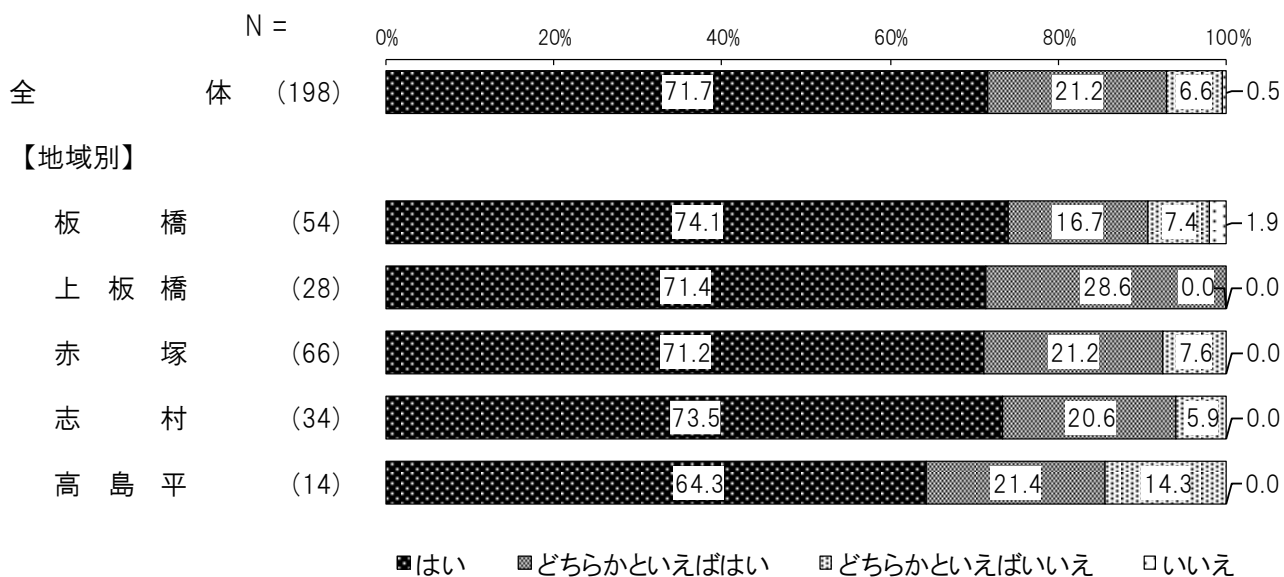


問9. 食事は、家族と一緒にしていますか。

- ・全体では、「はい」が71.7%、「どちらかといえばはい」が21.2%、「どちらかといえばいいえ」が6.6%、「いいえ」が0.5%でした。

【地域別】

- ・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

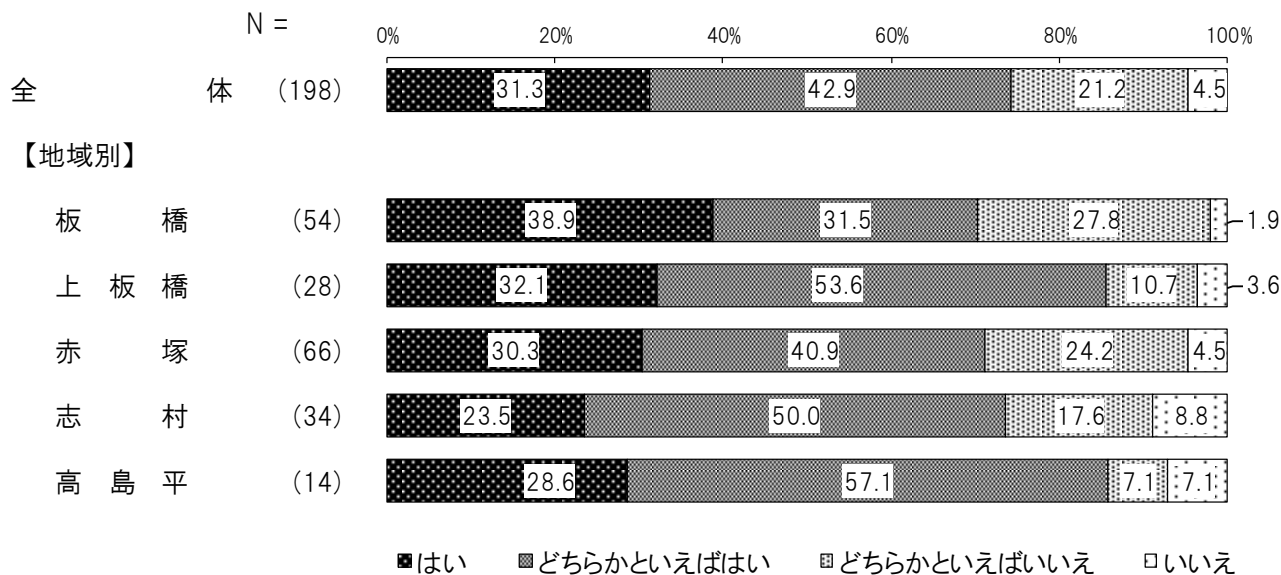


問 10. お子さんの食事は薄味を心がけていますか。

- ・全体では、「はい」が 31.3%、「どちらかといえばはい」が 42.9%、「どちらかといえばいいえ」が 21.2%、「いいえ」が 4.5%でした。

【地域別】

- ・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

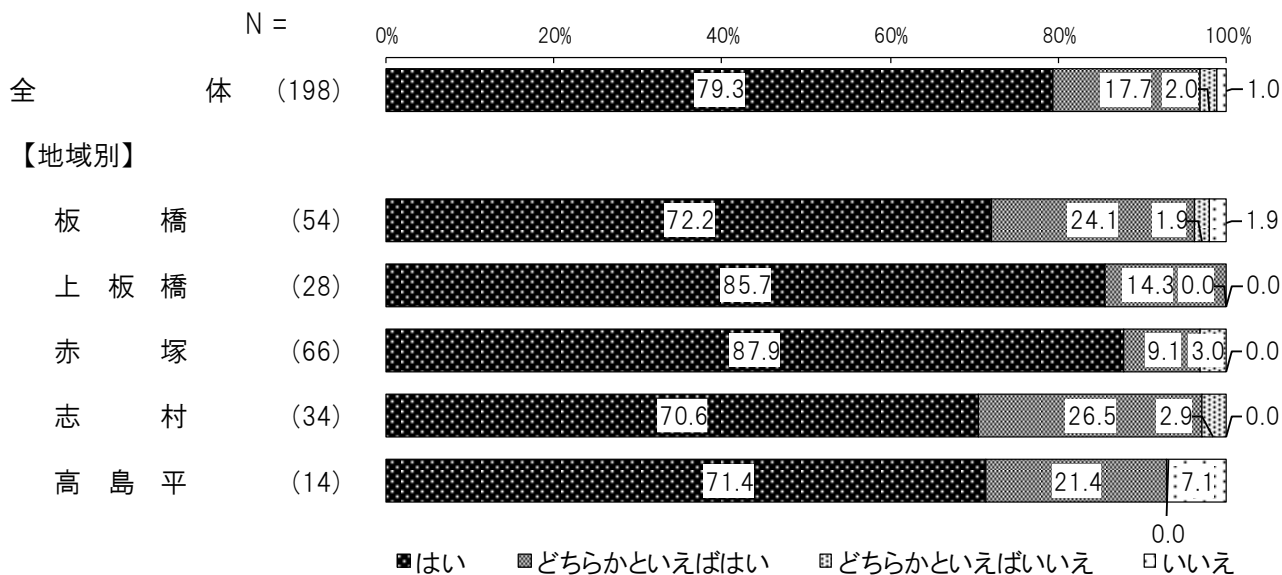


問 11. 食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。

- ・全体では、「はい」が79.3%、「どちらかといえばはい」が17.7%、「どちらかといえばいいえ」が2.0%、「いいえ」が1.0%でした。

【地域別】

- ・高島平地域では、「いいえ」が7.1%と、他の地域に比べて高くなっています。

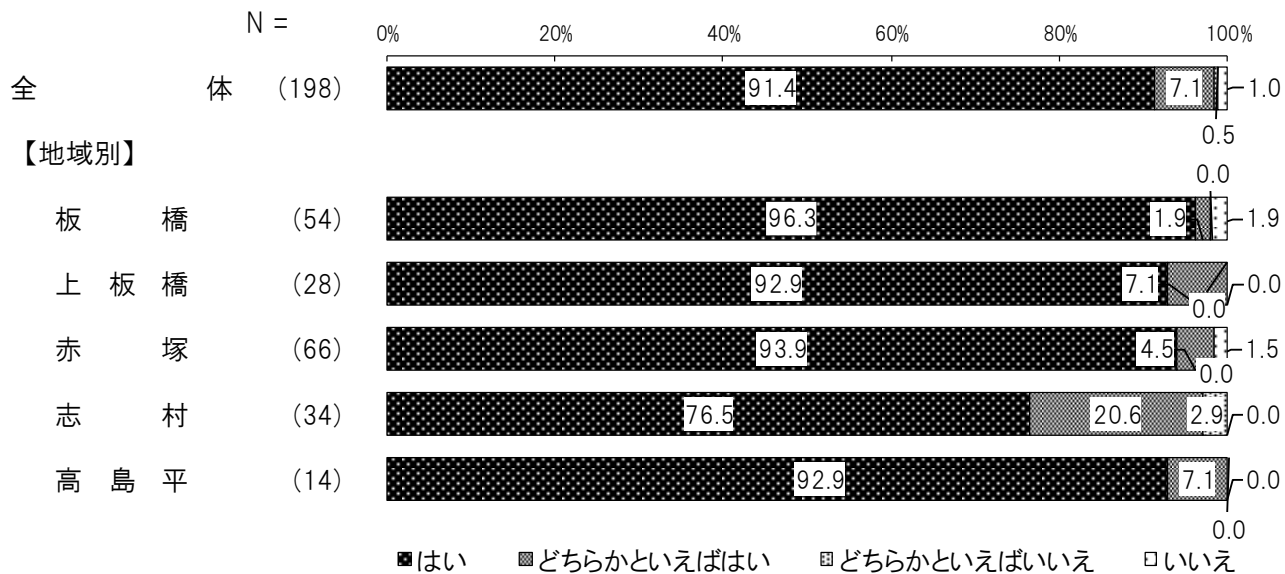


問 12. お子さんの歯についてお伺いします。寝る前に歯みがきをしていますか。

- ・全体では、「はい」が91.4%、「どちらかといえばはい」が7.1%、「どちらかといえばいいえ」が0.5%、「いいえ」が1.0%でした。

【地域別】

- ・志村地域では、「はい」が76.5%と低く、「どちらかといえばはい」が20.6%、「どちらかといえ  
ばいいえ」は2.9%と、他の地域に比べて高くなっています。

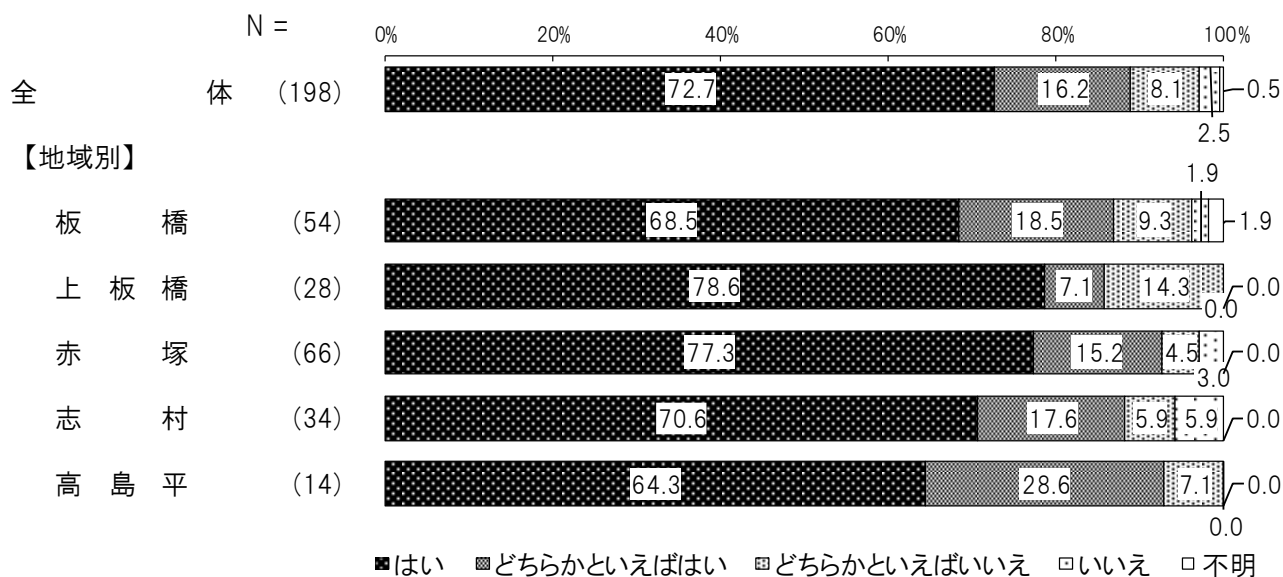


問 13. 週1回以上、お子さんの歯を観察していますか。

- ・全体では、「はい」が72.7%、「どちらかといえばはい」が16.2%、「どちらかといえばいいえ」が8.1%、「いいえ」が2.5%でした。

【地域別】

- ・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

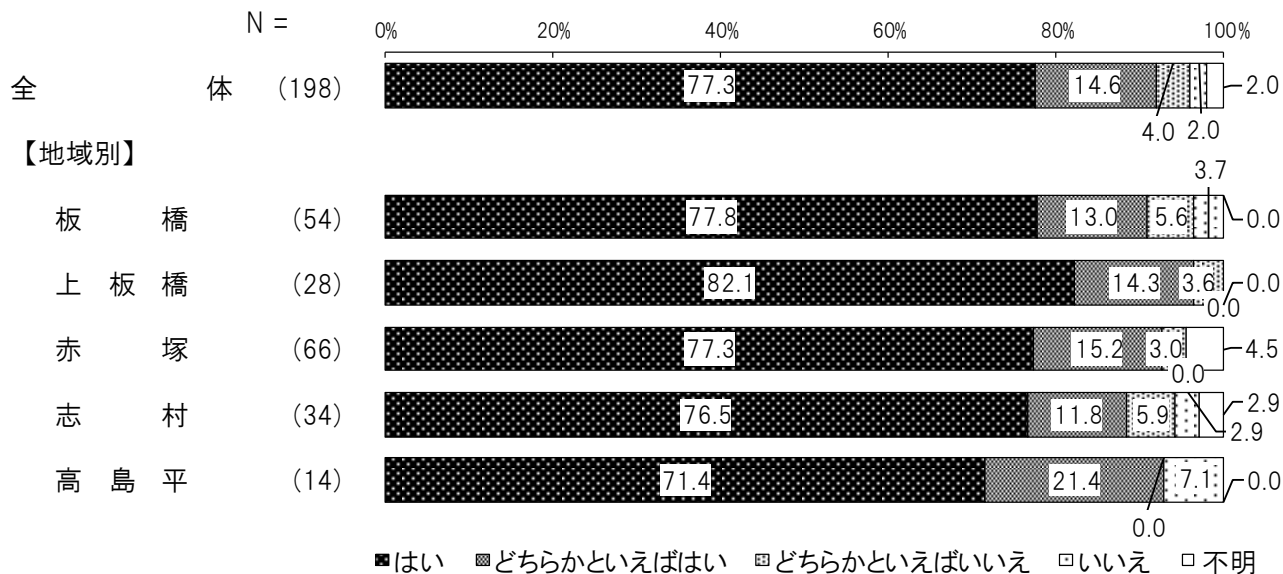


問 14. 子育てについてお伺いします。育児の事で相談できる人や協力してくれる人が身近にいますか。

- ・全体では、「はい」が77.3%、「どちらかといえばはい」が14.6%、「どちらかといえばいいえ」が4.0%、「いいえ」が2.0%でした。

【地域別】

- ・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

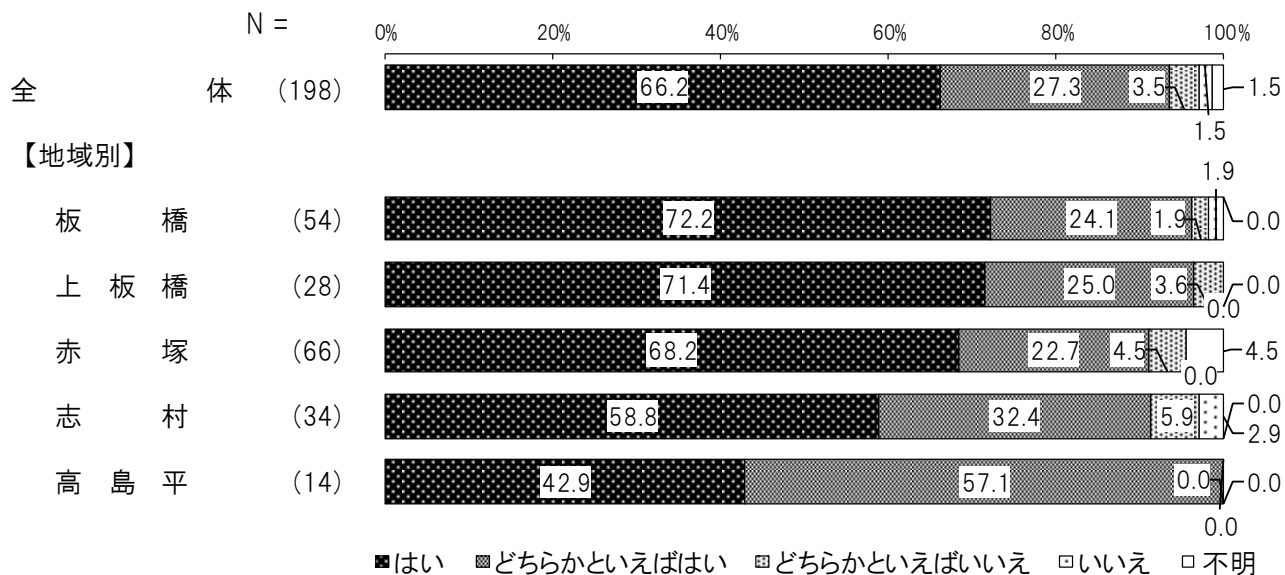


問 15. 育児は、楽しいですか。

- ・全体では、「はい」が 66.2%、「どちらかといえばはい」が 27.3%、「どちらかといえばいいえ」が 3.5%、「いいえ」が 1.5%でした。

【地域別】

- ・高島平地域では、「どちらかといえばはい」が 57.1%と、他の地域に比べて高くなっています。

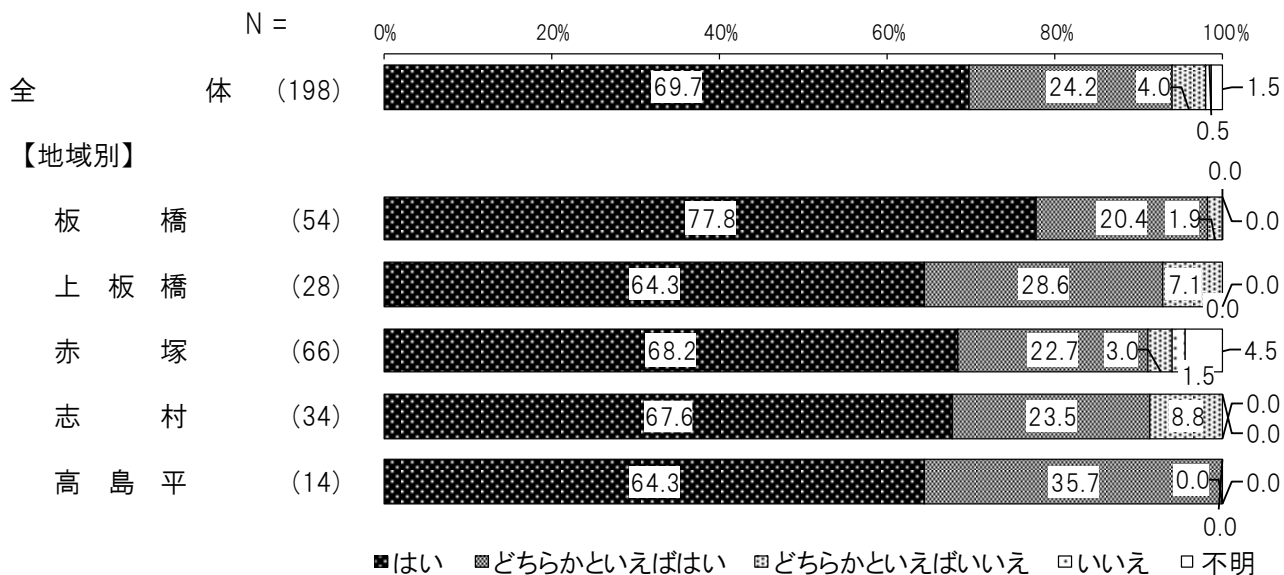


問 16. 家庭内で事故（窒息・溺死・転落・転倒・誤飲）予防対策を行っていますか。

・全体では、「はい」が 69.7%、「どちらかといえばはい」が 24.2%、「どちらかといえばいいえ」が 4.0%、「いいえ」が 0.5%でした。

【地域別】

・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

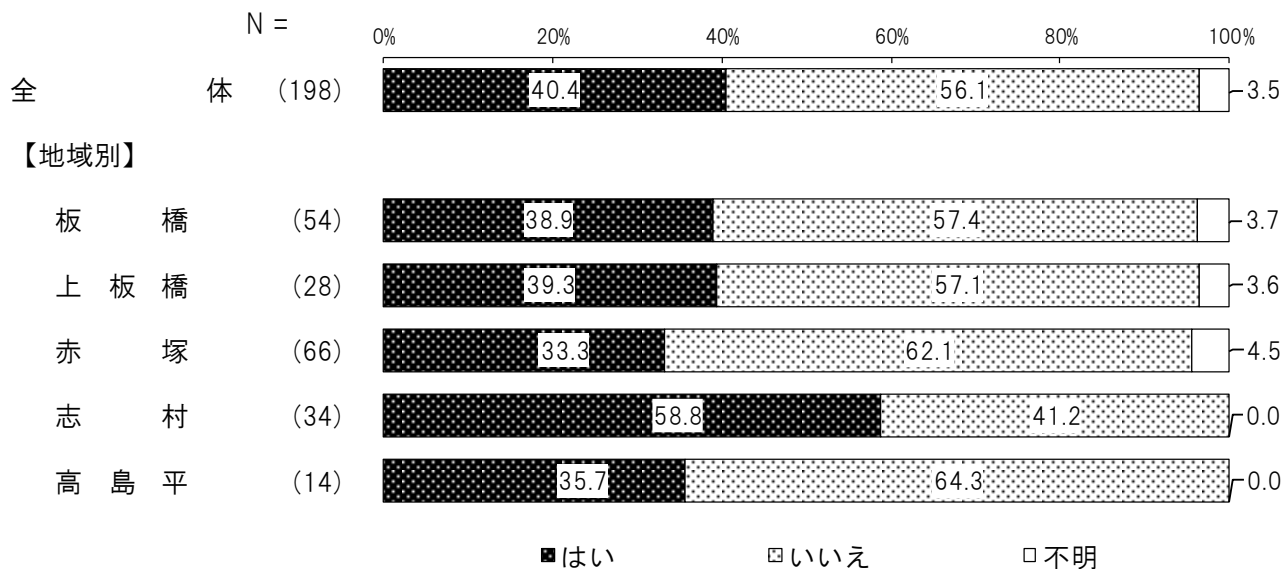


問 17. こころと自殺対策について、お伺いします。あなたは、家庭や学校などで悩みやストレスがありますか。

・全体では、「はい」が40.4%、「いいえ」が56.1%でした。

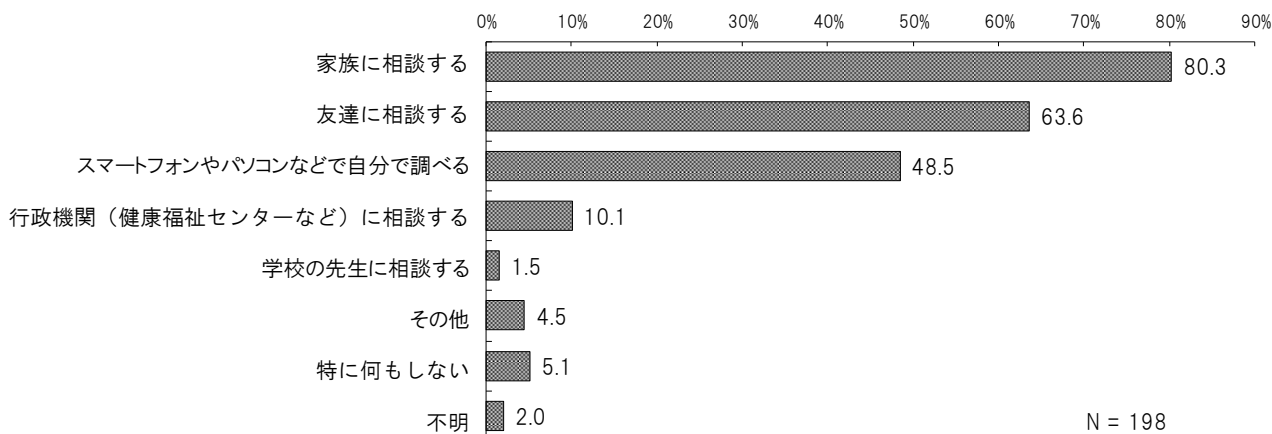
【地域別】

・志村地域では、「はい」が58.8%と、他の地域に比べて高くなっています。



問 18. あなたが悩みやストレスを抱えたとき、解決するための方法であてはまるものはどれですか（複数回答可）。

- ・全体では、「家族に相談する」が 80.3%で最も高く、次いで「友達に相談する」が 63.6%、「スマートフォンやパソコンなどを使って自分で調べる」が 48.5%、「行政機関（健康福祉センターなど）に相談する」が 10.1%、「学校の先生に相談する」が 1.5%となっています。なお、「特に何もしない」は 5.1%でした。



### 【地域別】

- ・板橋地域では、「行政機関（健康福祉センターなど）に相談する」が 1.9%と、他の地域に比べて低く、赤塚地域では、「行政機関（健康福祉センターなど）に相談する」が 21.2%と、他の地域に比べて高くなっています。なお、赤塚地域では、「スマートフォンやパソコンなどで自分で調べる」は 30.3%と、他の地域に比べて低くなっています。

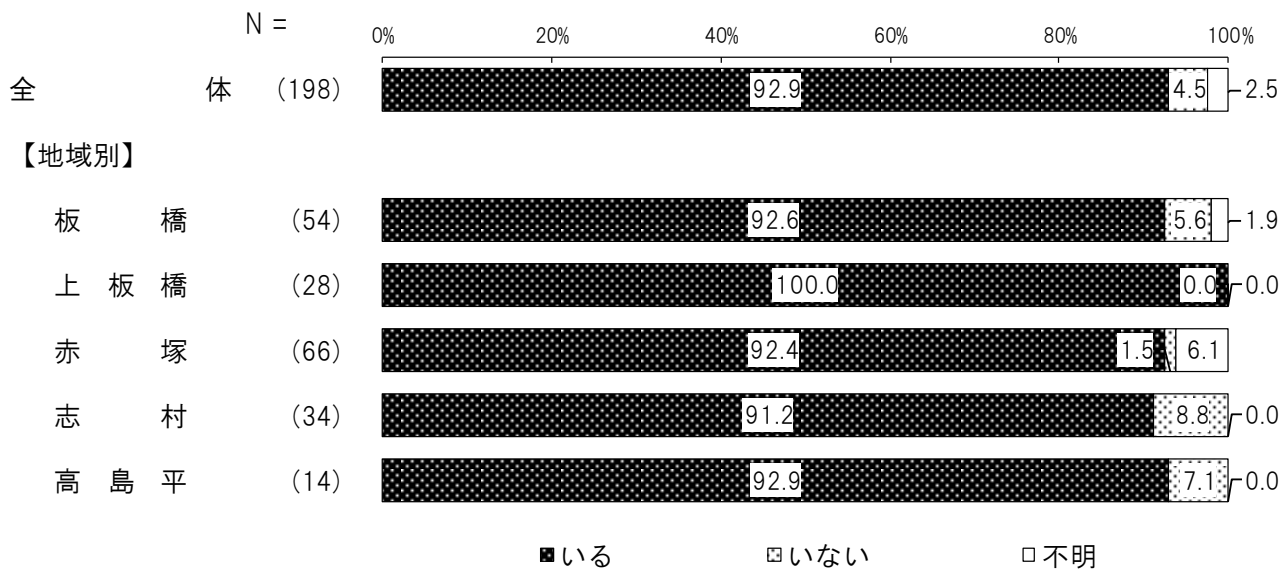
	N =	家族に相談する	友達に相談する	スマートフォンやパソコンなどで自分で調べる	行政機関（健康福祉センターなど）に相談する	学校の先生に相談する	その他	特に何もしない	不明	(%)
全 体	198	80.3	63.6	48.5	10.1	1.5	4.5	5.1	2.0	
地域別	板橋	54	83.3	64.8	61.1	1.9	-	3.7	-	1.9
	上板橋	28	85.7	60.7	50.0	10.7	-	-	7.1	-
	赤塚	66	74.2	65.2	30.3	21.2	1.5	3.0	6.1	4.5
	志村	34	85.3	70.6	61.8	-	5.9	8.8	2.9	-
	高島平	14	78.6	42.9	50.0	14.3	-	14.3	14.3	-

問 19. あなたは不安や悩み、つらい気持ちを抱えたとき、相談できる人はいますか。

・全体では、「いる」が 92.9%、「いない」が 4.5%でした。

【地域別】

・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

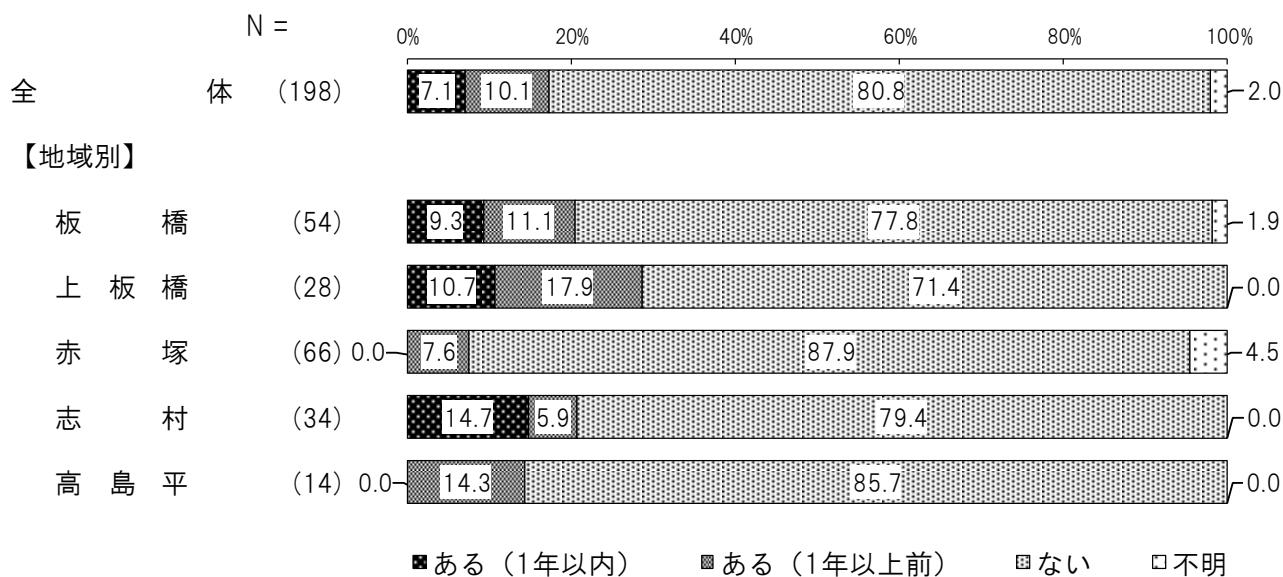


問 20. あなたは、今までに本気で死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えたことがありますか。

- ・全体では、「ある（1年以内）」が7.1%、「ある（1年以上前）」が10.1%、「ない」が80.8%でした。

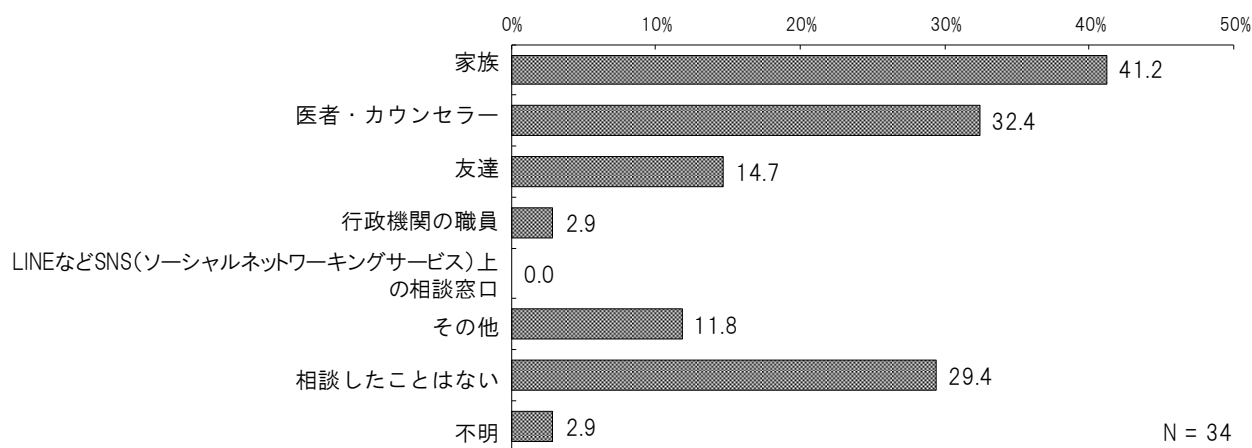
【地域別】

- ・赤塚地域では、「ある（1年以内）」が皆無で、他の地域に比べて低くなっています。



問 21. 問 20 で「ある」と答えた方にお聞きします。あなたは死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えたときに、誰に相談しましたか。当てはまるものをすべて選んでください。

- ・全体では、「家族」が 41.2% で最も高く、次いで「医者・カウンセラー」が 32.4%、「友達」が 14.7%、「行政機関の職員」が 2.9%、「LINE など SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）上の相談窓口」が皆無でした。なお、「相談したことはない」は 29.4% でした。



### 【地域別】

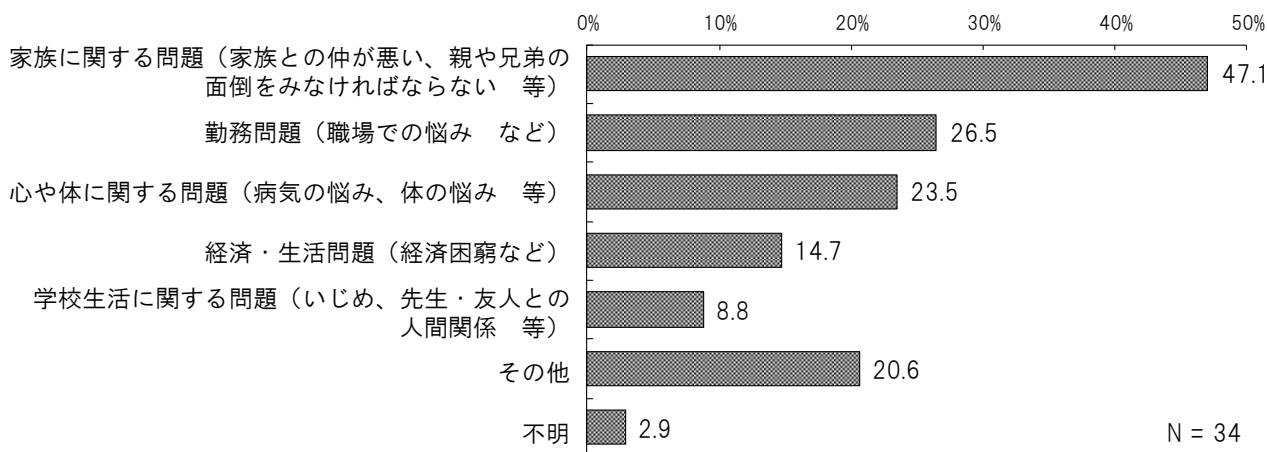
- ・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

	N =	家族	医者・カウンセラー	友達	行政機関の職員	LINEなどSNS(ソーシャルネットワーキングサービス)上の相談窓口	その他	相談したことはない	不明	
全 体	34	41.2	32.4	14.7	2.9	-	11.8	29.4	2.9	
地 域 別	板橋	11	18.2	45.5	18.2	-	-	18.2	27.3	9.1
	上板橋	8	62.5	37.5	12.5	12.5	-	-	12.5	-
	赤塚	5	40.0	40.0	20.0	-	-	20.0	40.0	-
	志村	7	42.9	14.3	14.3	-	-	14.3	42.9	-
	高島平	2	50.0	-	-	-	-	-	50.0	-

(%)

問 22. 問 20 で「ある」と答えた方にお聞きします。あなたは死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えた原因となったものは何ですか。当てはまるものをすべて選んでください（複数回答可）。

- ・全体では、「家族に関する問題（家族との仲が悪い、親や兄弟の面倒をみなければならない等）」が 47.1% で最も高く、次いで「勤務問題（職場での悩みなど）」が 26.5%、「心や体に関する問題（病気の悩み、体の悩み等）」が 23.5%、「経済・生活問題（経済困窮など）」が 14.7%、「学校生活に関する問題（いじめ、先生・友人との人間関係等）」が 8.8% となっています。



【地域別】

- ・赤塚地域では、「勤務問題（職場での悩みなど）」が 80.0% と、他の地域に比べて高くなっています。

	N =	家族に関する問題（家族との仲が悪い、親や兄弟の面倒をみなければならない等）	勤務問題（職場での悩みなど）	心や体に関する問題（病気の悩み、体の悩み等）	経済・生活問題（経済困窮など）	学校生活に関する問題（いじめ、先生・友人との人間関係等）	その他	不明
全 体	34	47.1	26.5	23.5	14.7	8.8	20.6	2.9
地域別	板橋	11	36.4	36.4	18.2	9.1	27.3	9.1
	上板橋	8	37.5	12.5	12.5	12.5	25.0	-
	赤塚	5	60.0	80.0	20.0	20.0	-	-
	志村	7	71.4	-	28.6	14.3	14.3	14.3
	高島平	2	50.0	-	50.0	-	-	50.0

(%)

## 5. 学齢期（小学校5年生）

問2. 最近のあなたの健康をどのように感じていますか？

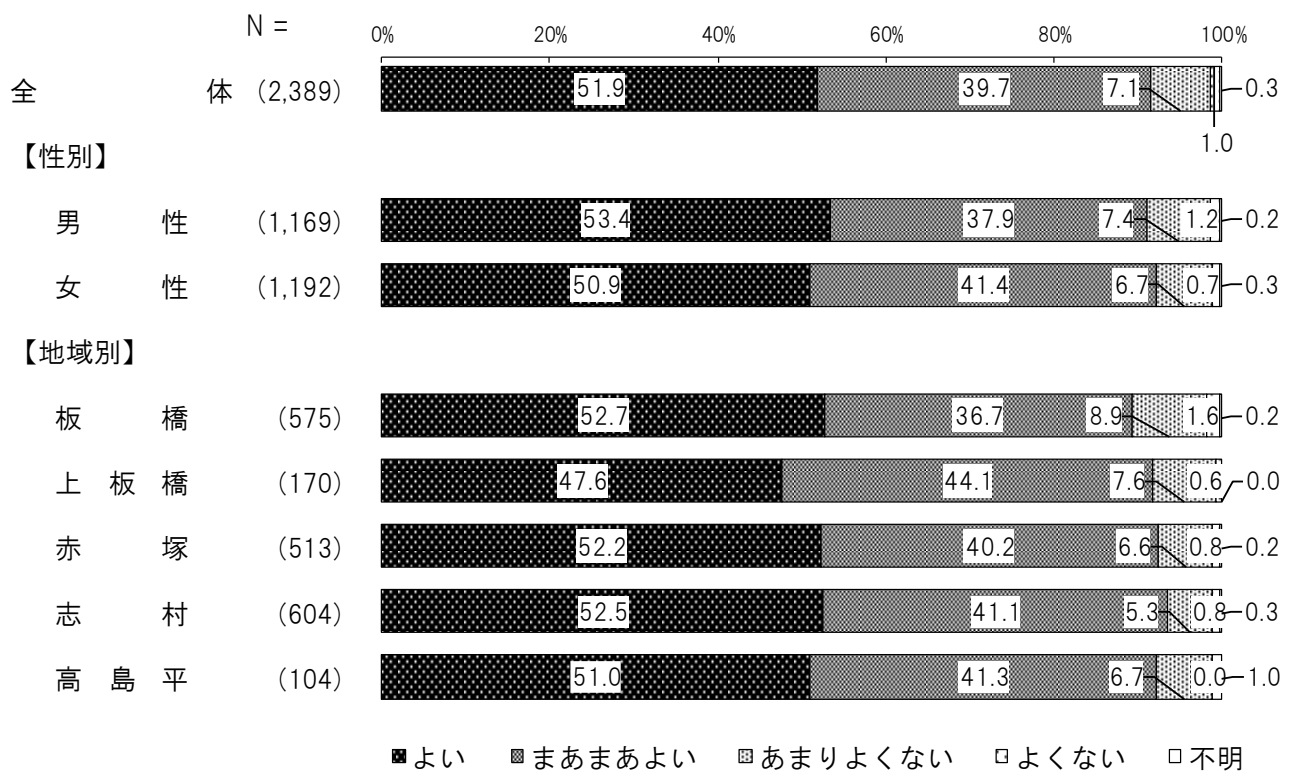
- ・全体では、「よい」が51.9%、「まあまあよい」が39.7%、「あまりよくない」が7.1%、「よくない」が1.0%でした。

### 【性別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。

### 【地域別】

- ・地域別では、統計的な差異はありませんでした。



問3. 朝ごはんは毎日食べていますか。

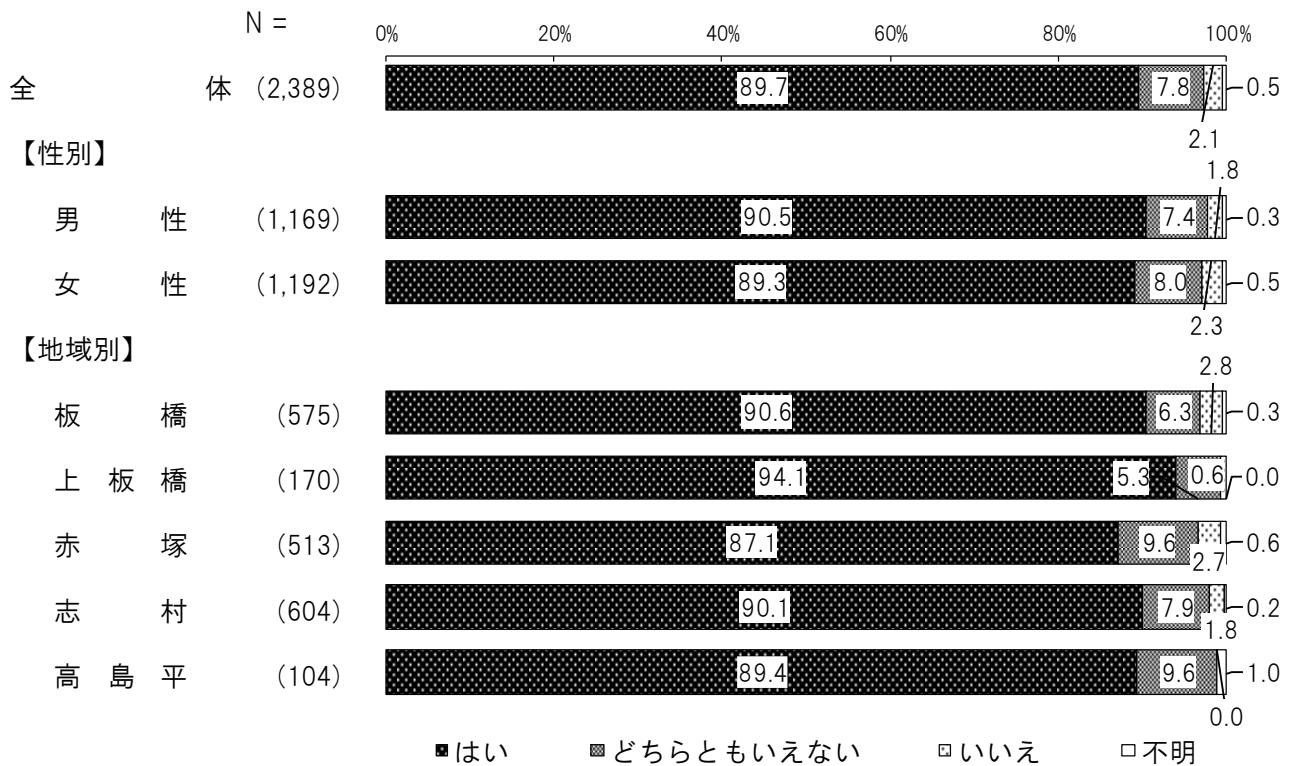
・全体では、「はい」が89.7%、「どちらともいえない」が7.8%、「いいえ」が2.1%でした。

【性別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【地域別】

・地域別では、統計的な差異はありませんでした。



問4. 食事は時間をかけて、しっかりかんで、ゆっくり食べていますか？

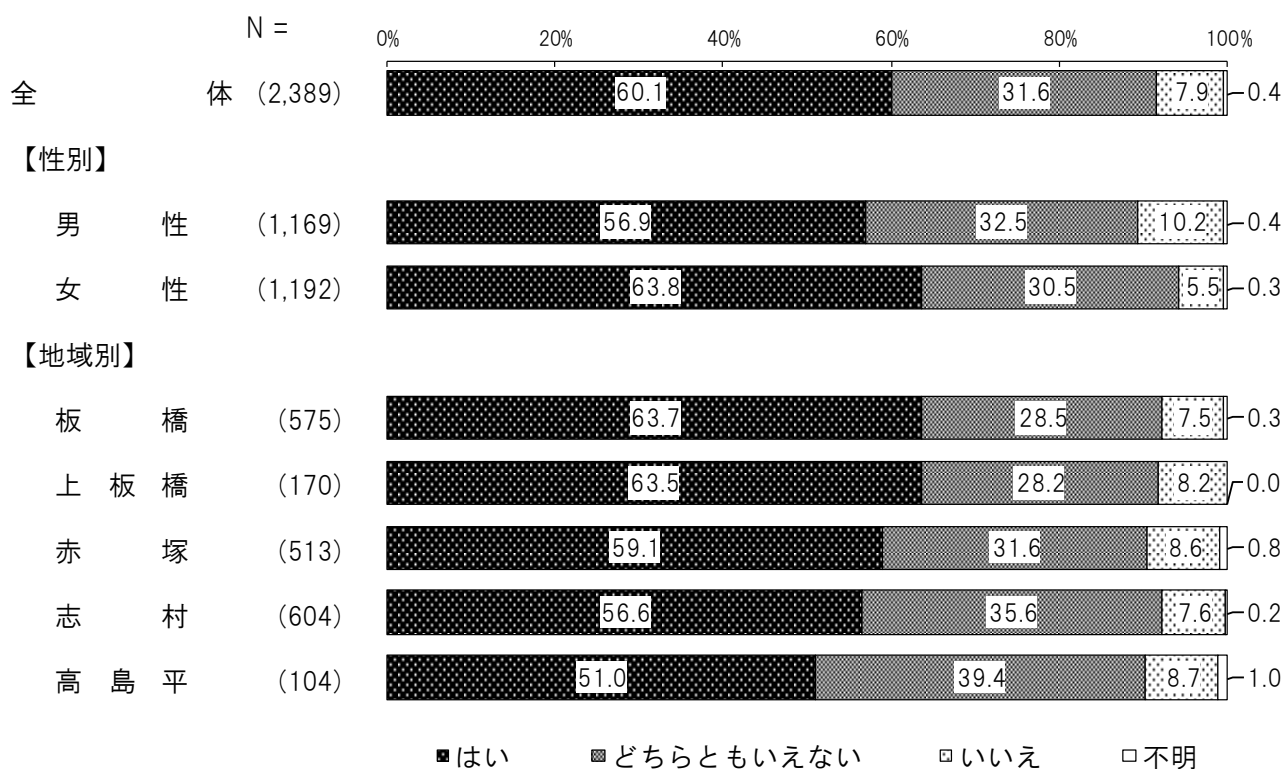
・全体では、「はい」が60.1%、「どちらともいえない」が31.6%、「いいえ」が7.9%でした。

【性別】

・女性では、「はい」が63.8%と、男性（56.9%）に比べて6.9ポイント高く、「いいえ」は5.5%と、男性（10.2%）に比べて4.7ポイント低くなっています。

【地域別】

・志村地域では、「どちらともいえない」が35.6%と、他の地域に比べて高くなっています。



問5. 外食や食品を買うとき、食品表示をさんこうにしていますか。

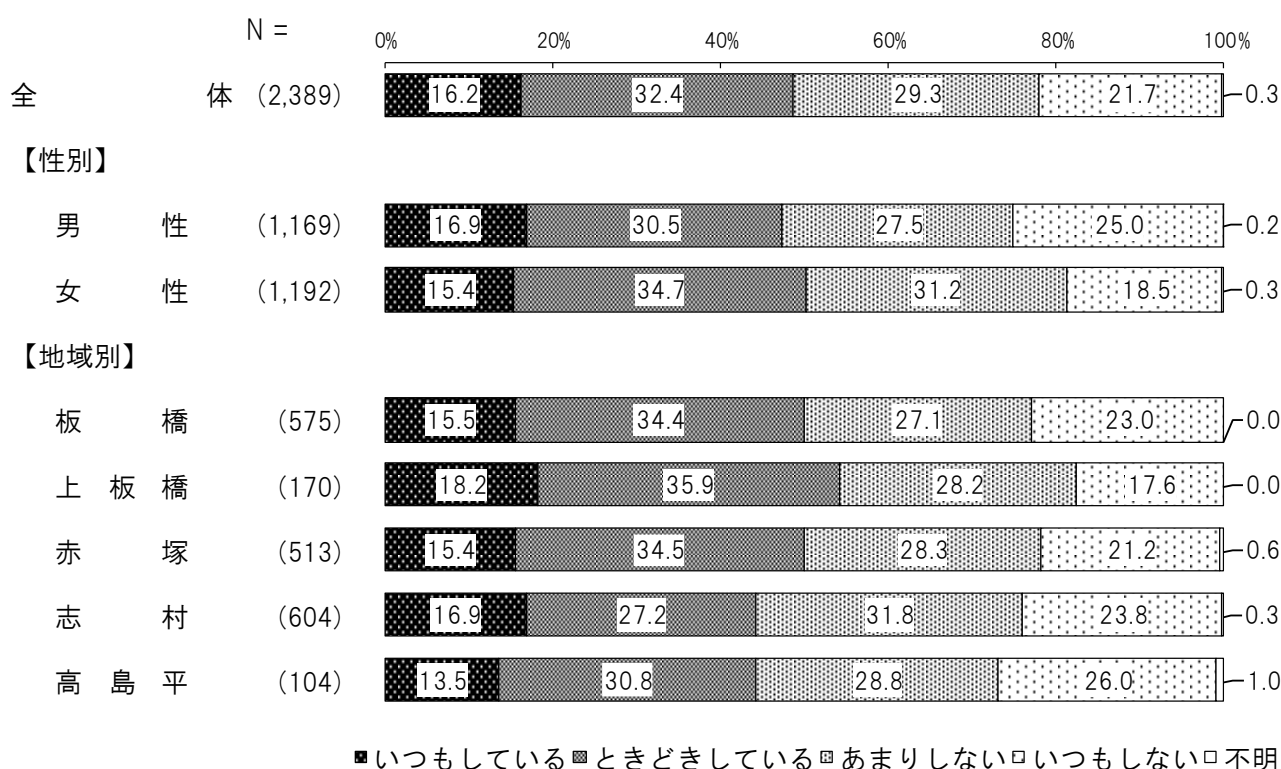
- ・全体では、「いつもしている」が16.2%、「ときどきしている」が32.4%、「あまりしない」が29.3%、「いつもしない」が21.7%でした。

【性別】

- ・男性では、「いつもしない」が25.0%と、女性（18.5%）に比べて6.5ポイント高くなっています。

【地域別】

- ・志村地域では、「ときどきしている」が27.2%と、他の地域に比べて低くなっています。



問6. 主食・主菜・副菜の3つの組合わせて食べることが1日にどれくらいありますか。

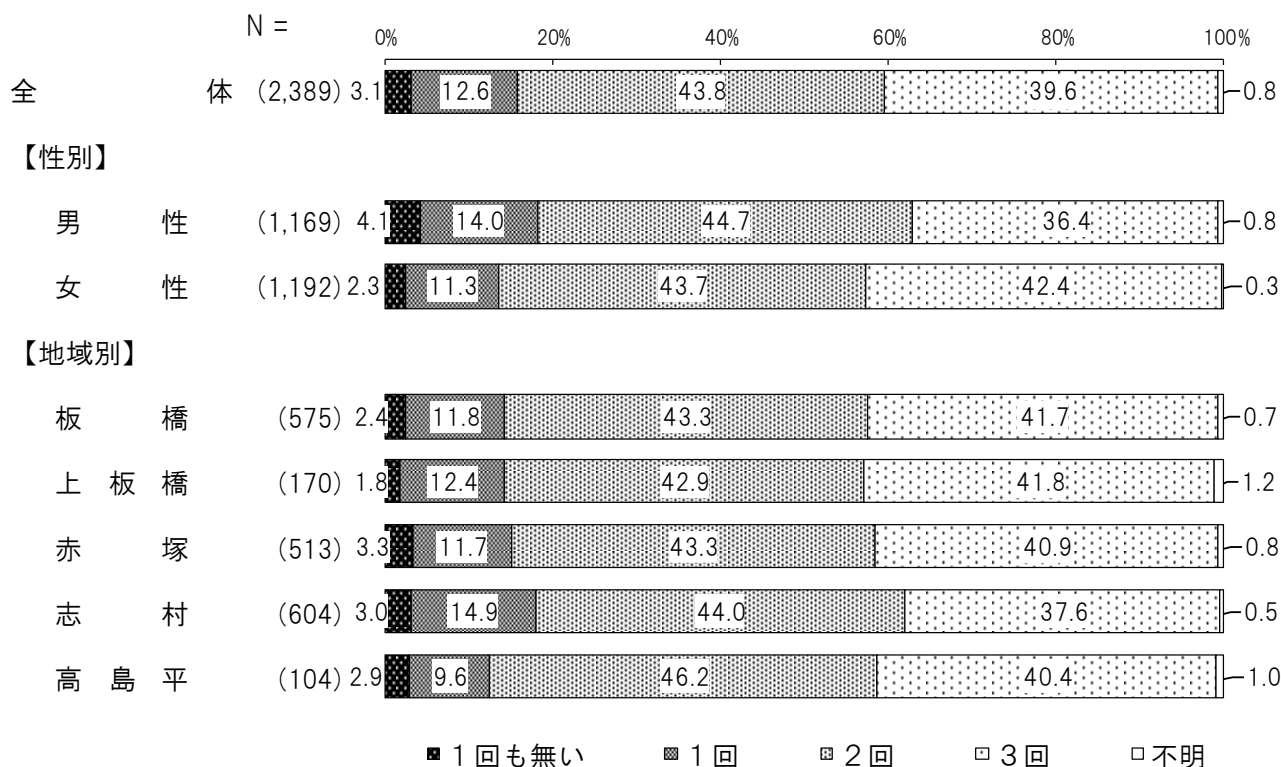
・全体では、「1回も無い」が3.1%、「1回」が12.6%、「2回」が43.8%、「3回」が39.6%でした。

【性別】

・男性では、「3回」が36.4%と、女性（42.4%）に比べて6.0ポイント低くなっています。

【地域別】

・地域別では、統計的な差異はありませんでした。



問7. 家族やおともだちなどのだれかと一緒（いっしょ）に食事をとることはどのくらいありますか。

ア. 朝食

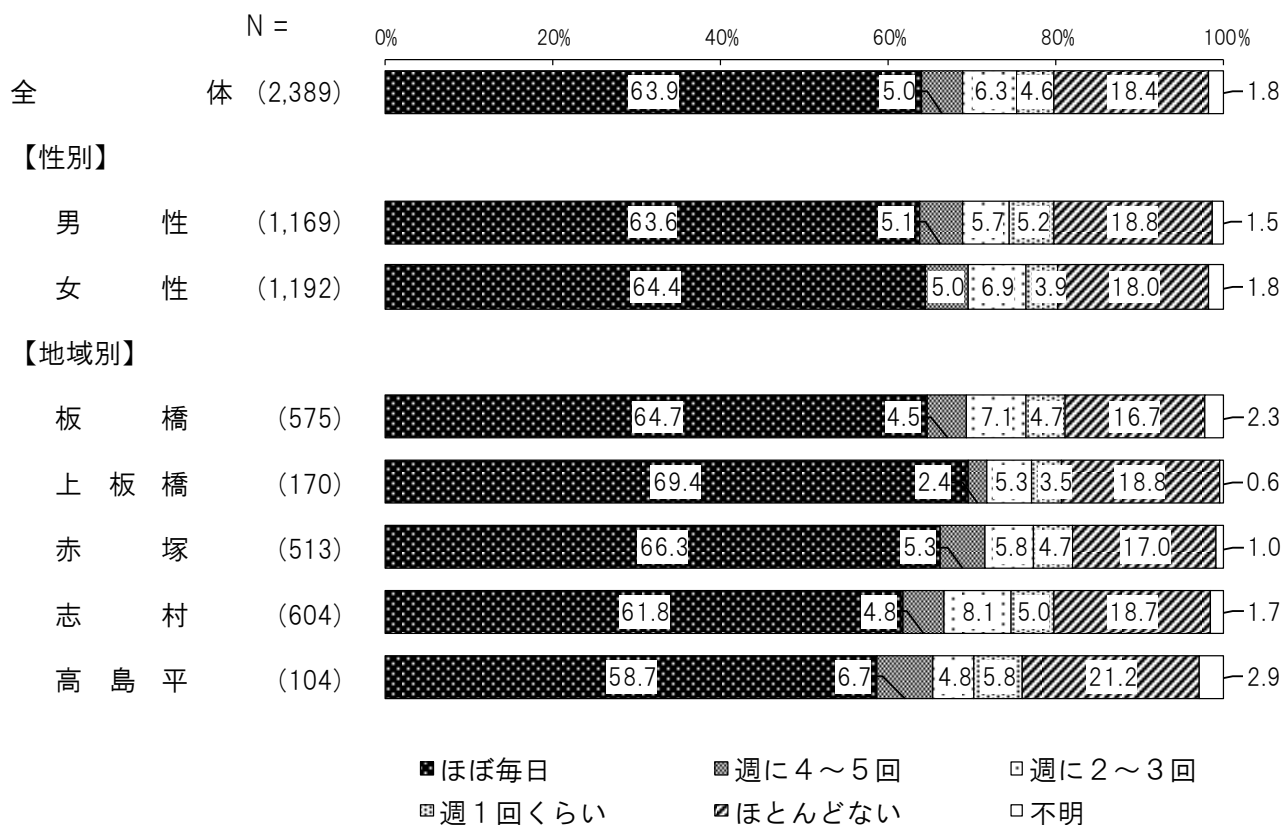
- ・全体では、「ほぼ毎日」が63.9%、「週に4～5回」が5.0%、「週に2～3回」が6.3%、「週1回くらい」が4.6%、「ほとんどない」が18.4%でした。

【性別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【地域別】

- ・地域別では、統計的な差異はありませんでした。



問7. 家族やおともだちなどのだれかと一緒（いっしょ）に食事をとることはどのくらいありますか。

イ. 夕食

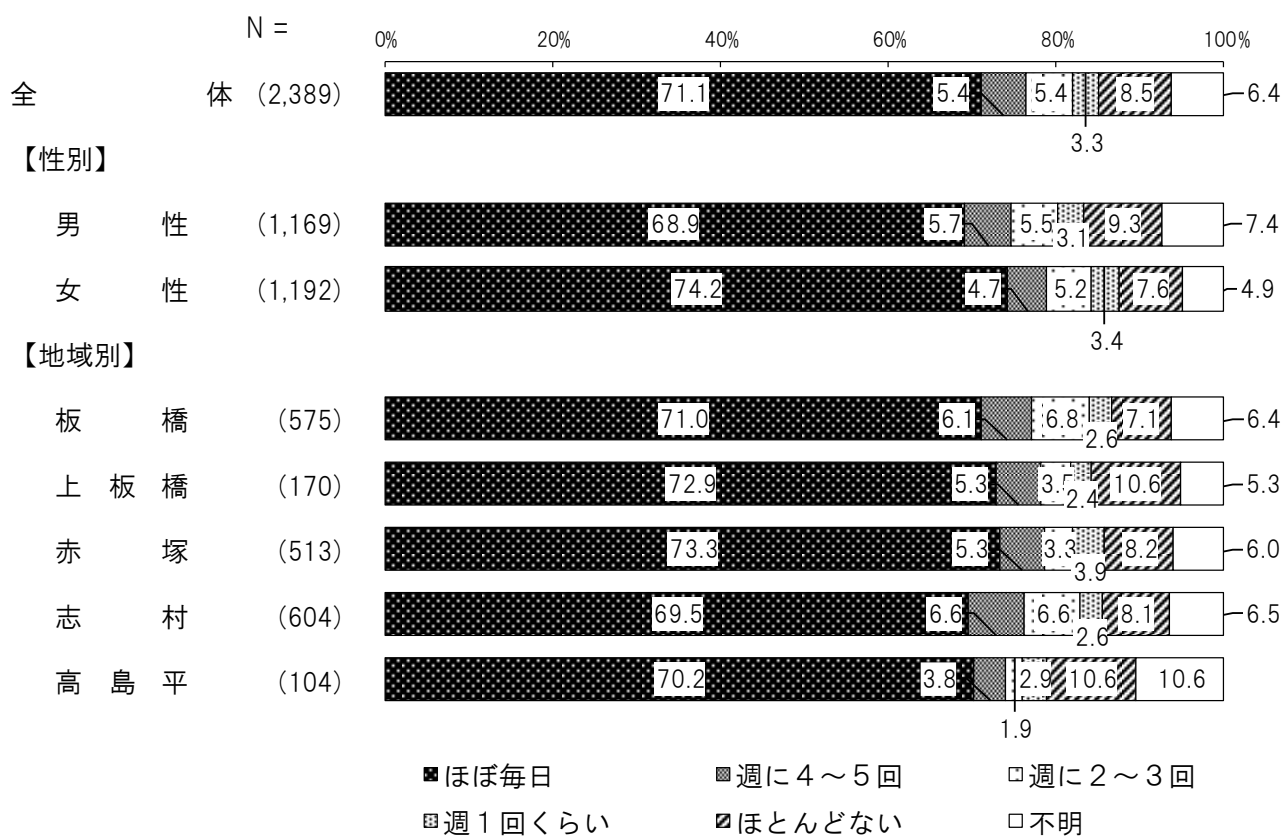
・全体では、「ほぼ毎日」が71.1%、「週に4～5回」と「週に2～3回」が5.4%、「週1回くらい」が3.3%、「ほとんどない」が8.5%でした。

【性別】

・女性では、「ほぼ毎日」が74.2%と、男性（68.9%）に比べて5.3ポイント高くなっています。

【地域別】

・赤塚地域では、「週に2～3回」が3.3%と、他の地域に比べて低くなっています。



問8. 学校の体育の授業以外で、どのくらい運動をしていますか [※部活動を含みます。]

- ・全体では、「ほとんど毎日（週に3日以上）」が43.2%、「ときどき（週に1～2回）」が39.1%、「ときたま（月に1～3日）」が12.5%、「しない」が4.5%でした。

【性別】

- ・男性では、「ほとんど毎日（週に3日以上）」が52.5%と、女性（33.9%）に比べて18.6ポイント高く、女性では、「ときどき（週に1～2回）」が47.1%と、男性（31.4%）に15.7ポイント比べて高くなっています。

【地域別】

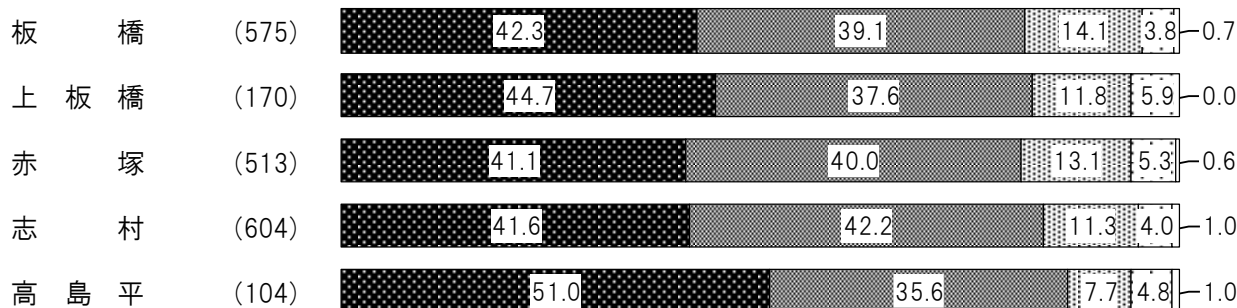
- ・地域別では、統計的な差異はありませんでした。



【性別】



【地域別】



- ほとんど毎日（週に3日以上）
- ときどき（週に1～2回）
- ▣ときたま（月に1～3日）
- しない
- 不明

問9. 定期的に体重をはかりますか。

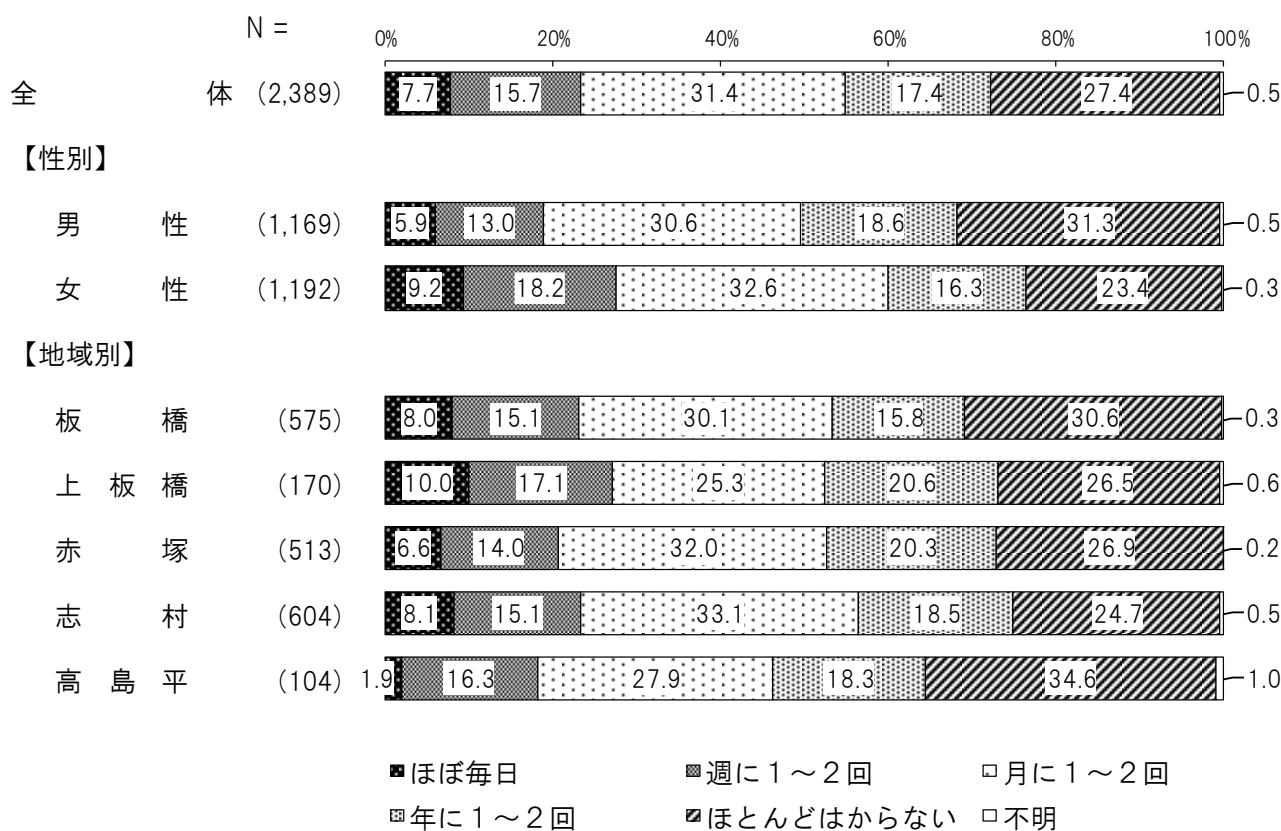
- ・全体では、「ほぼ毎日」が7.7%、「週に1～2回」が15.7%、「月に1～2回」が31.4%、「年に1～2回」が17.4%、「ほとんどはからない」が27.4%でした。

【性別】

- ・女性では、「ほぼ毎日」が9.2%、「週に1～2回」が18.2%と、男性に比べて高くなっています。一方、男性では、「ほとんどはからない」が31.3%と、女性に比べて高くなっています。

【地域別】

- ・高島平地域では、「ほぼ毎日」が1.9%と、他の地域に比べて低くなっています。



問 10. ふだん学校のある日は、何時ころねていますか。

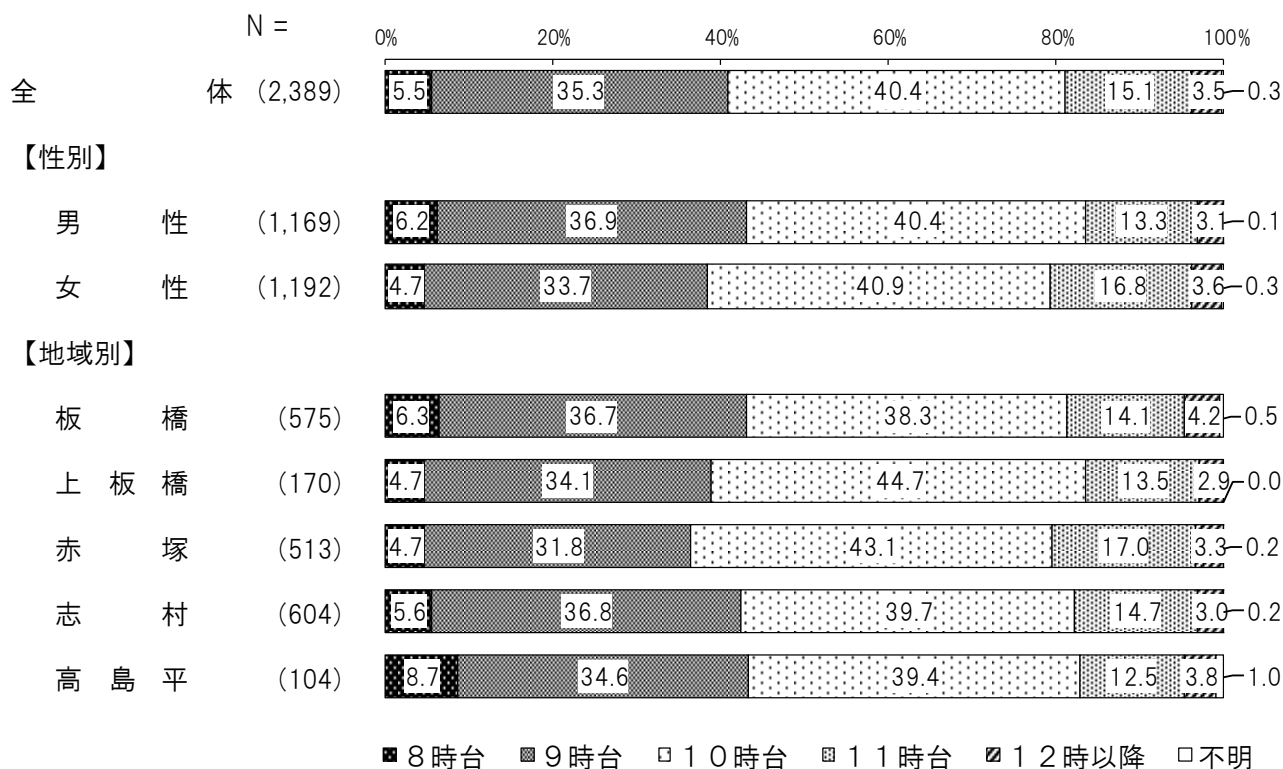
- ・全体では、「8時台」が5.5%、「9時台」が35.3%、「10時台」が40.4%、「11時台」が15.1%、「12時以降」が3.5%でした。

【性別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【地域別】

- ・地域別では、統計的な差異はありませんでした。



問 11. 週に1回以上、自分で歯や歯ぐきのようすをみますか。

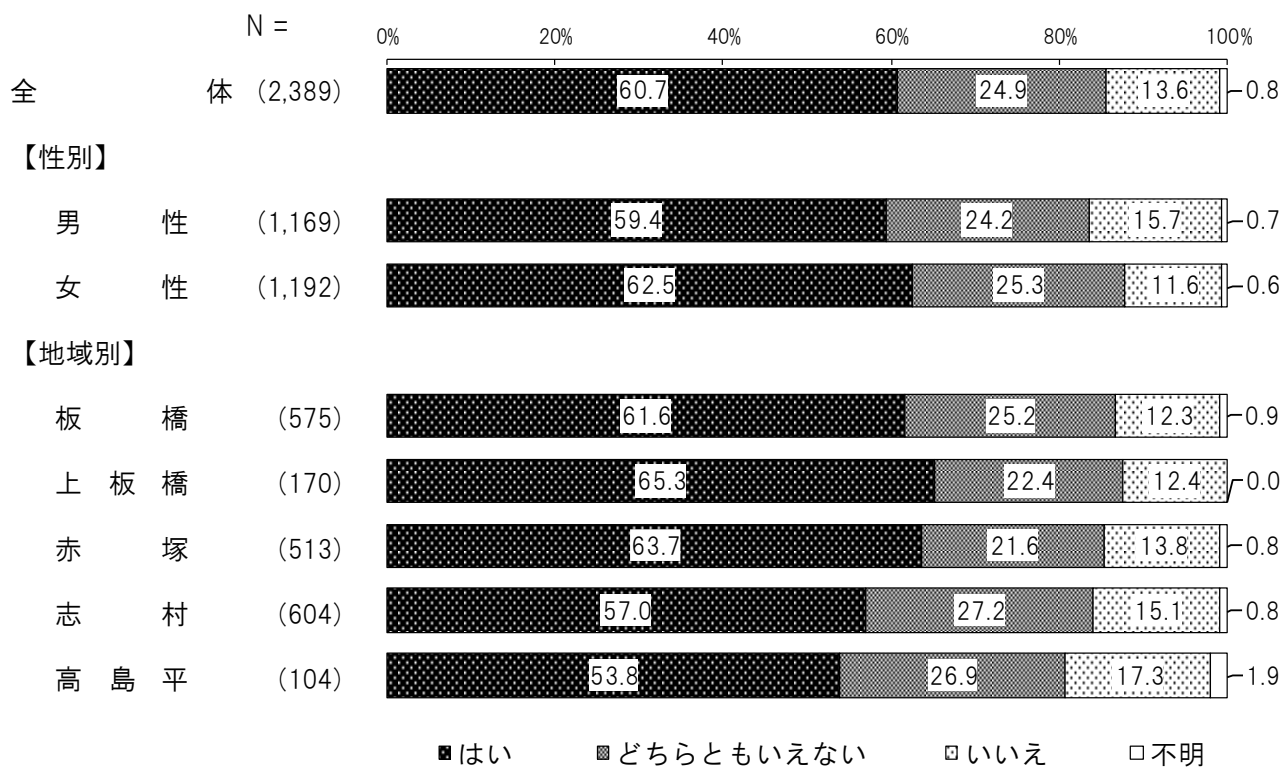
・全体では、「はい」が60.7%、「どちらともいえない」が24.9%、「いいえ」が13.6%でした。

【性別】

・男性では、「いいえ」が15.7%と高く、女性（11.6%）に比べて4.1ポイント高くなっています。

【地域別】

・地域別では、統計的な差異はありませんでした。



問 12. 1日に何回歯みがきをしますか。

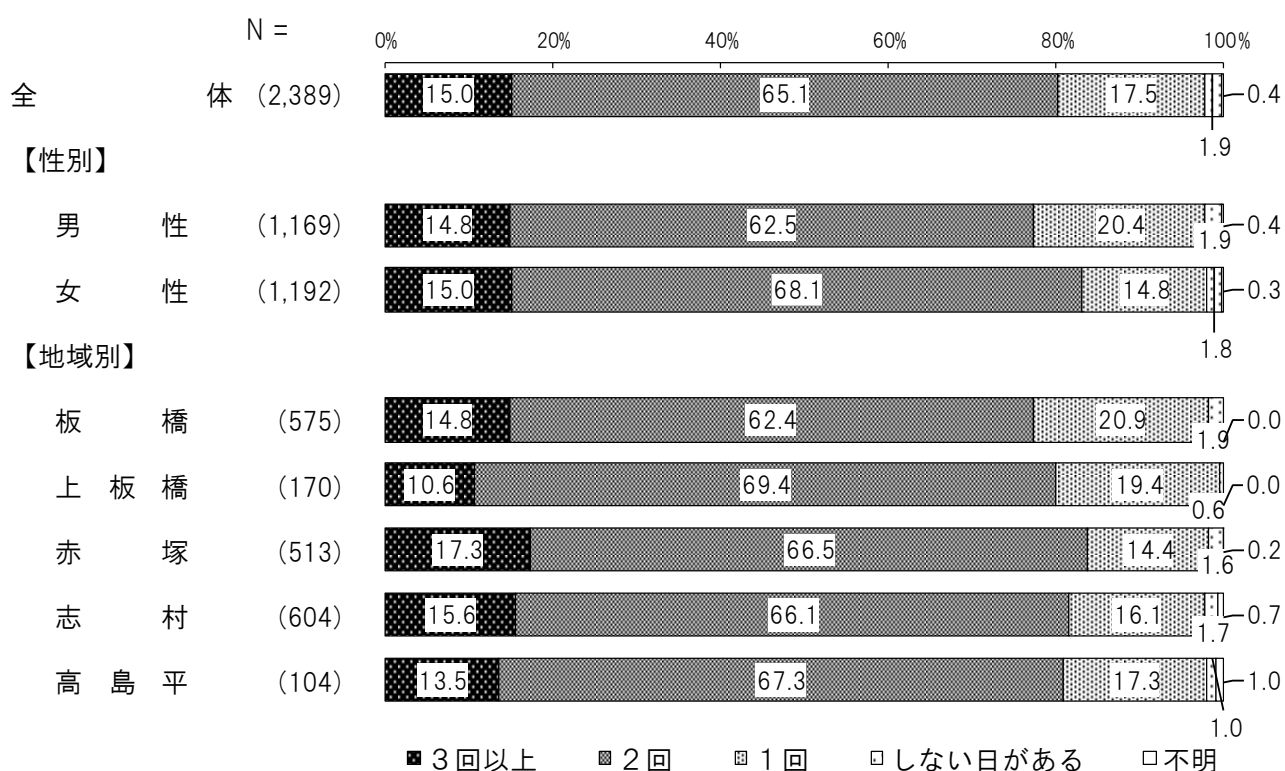
- ・全体では、「3回以上」が15.0%、「2回」が65.1%、「1回」が17.5%、「しない日がある」が1.9%でした。

【性別】

- ・女性では、「2回」が68.1%と、男性（62.5%）に比べて5.6ポイント高くなっています。一方、男性では、「1回」が20.4%と、女性（14.8%）に比べて5.6ポイント高くなっています。

【地域別】

- ・板橋地域では、「1回」が20.9%と、他の地域に比べて高くなっています。



問 13. 交通ルールを守っていますか。

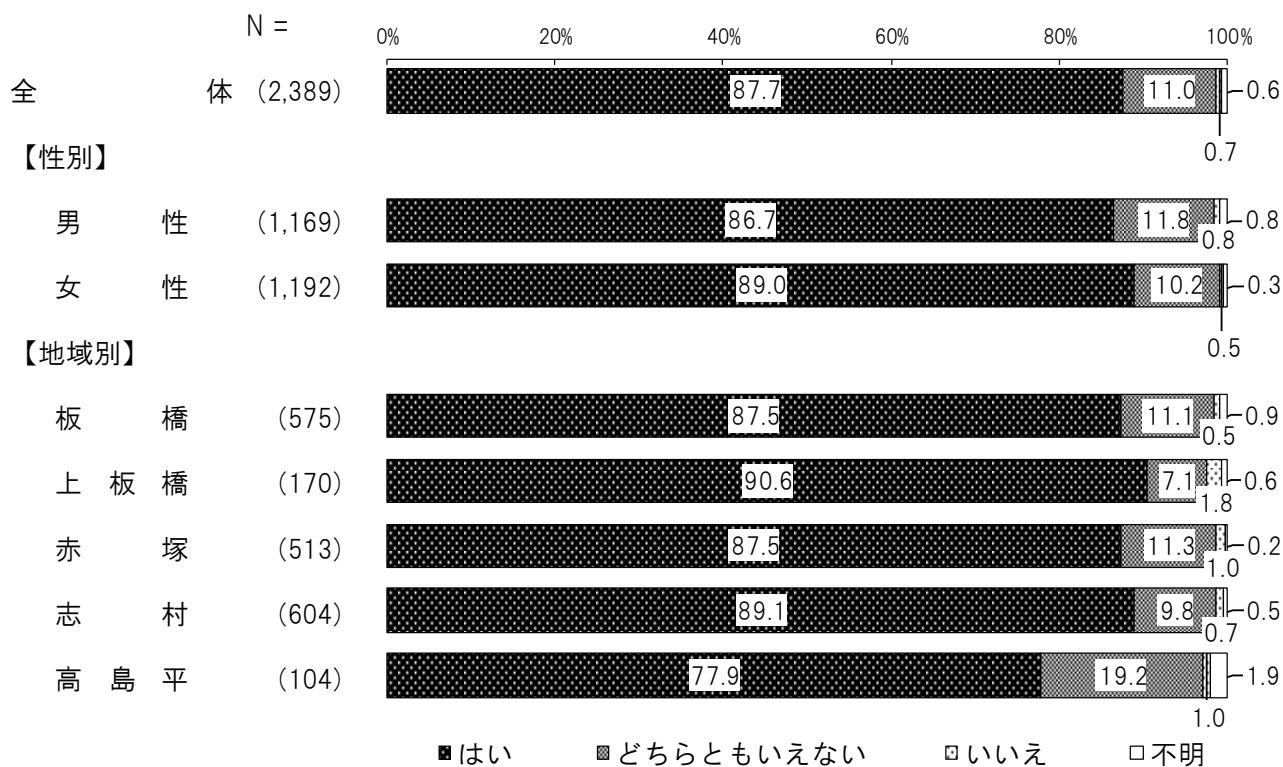
・全体では、「はい」が87.7%、「どちらともいえない」が11.0%、「いいえ」が0.7%でした。

【性別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【地域別】

・高島平地域では、「はい」が77.9%と、他の地域に比べて低く、「どちらともいえない」は19.2%と、他の地域に比べて高くなっています。



問 14. あなたは、おうちや学校などで悩みやストレスがありますか。

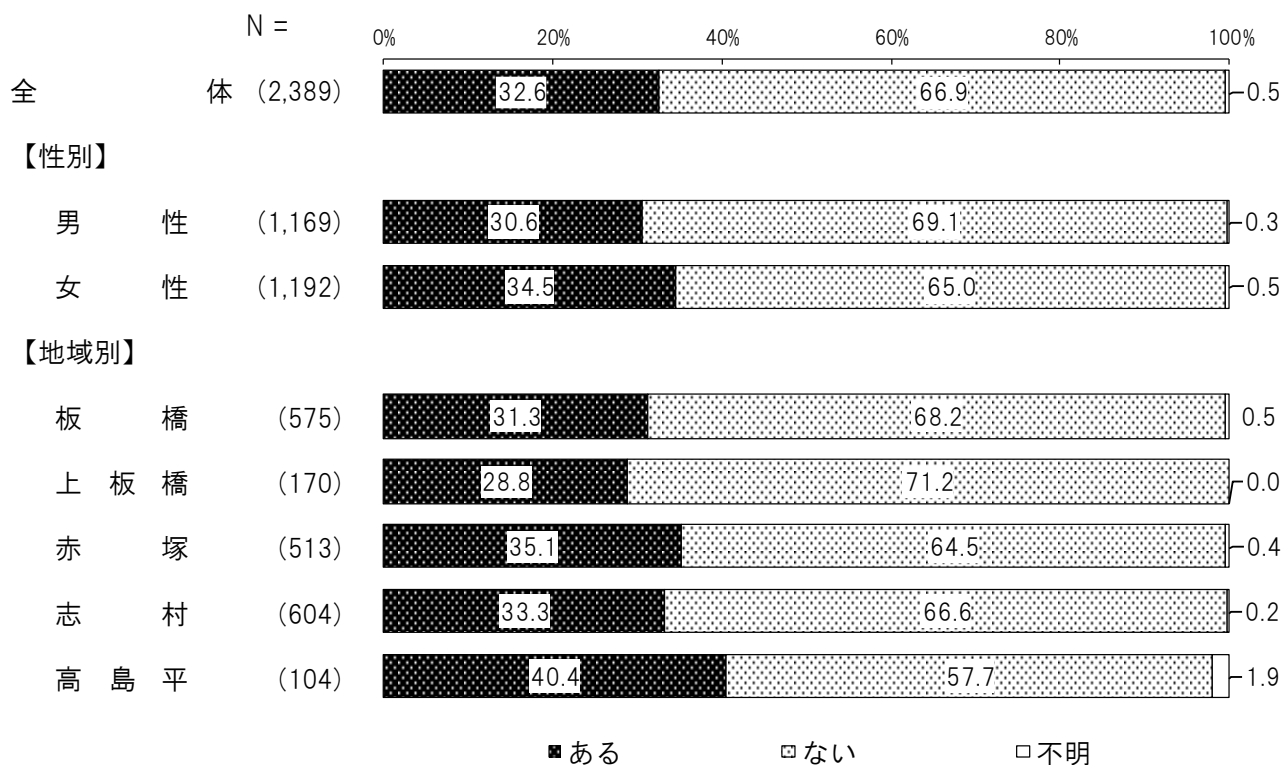
・全体では、「ある」が 32.6%、「ない」が 66.9%でした。

【性別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【地域別】

・高島平地域では、「ない」が 57.7%と、他の地域に比べて低くなっています。



問 15. ふだん、ストレスを上手に解消（かいしょう）できていると思いますか？

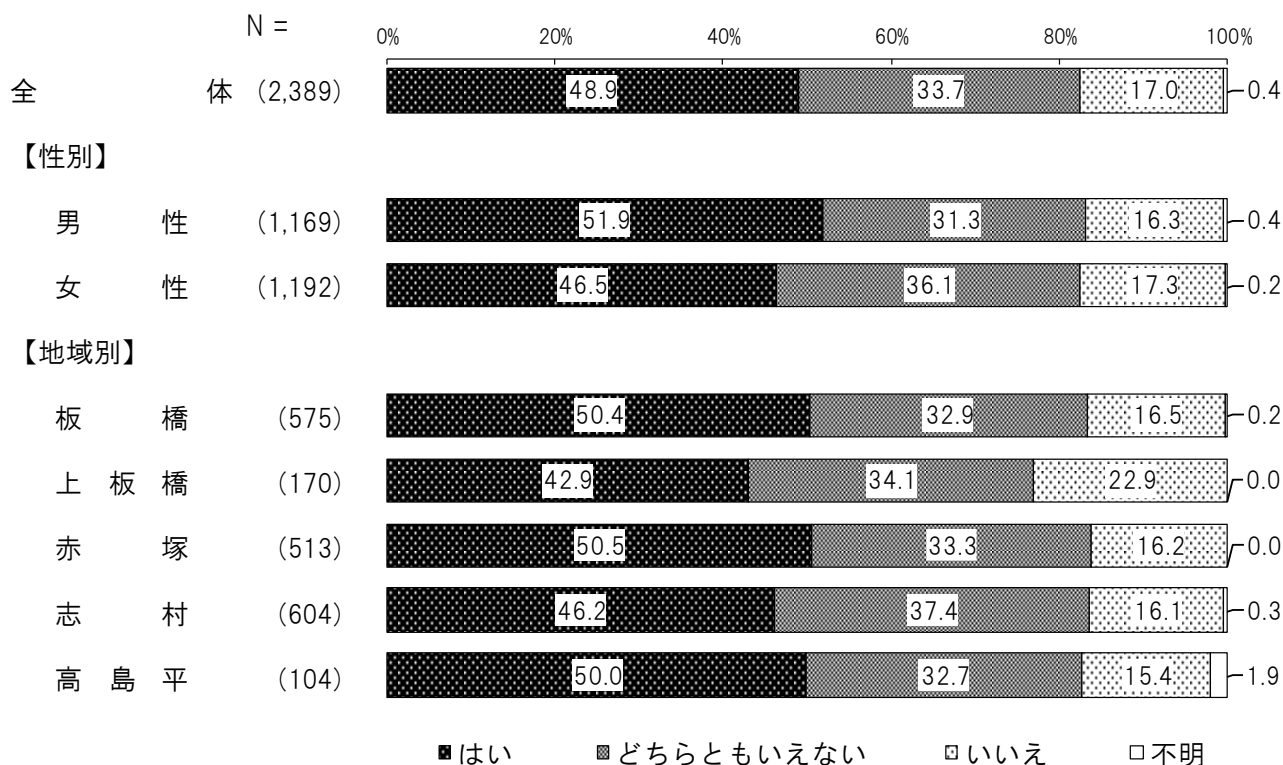
・全体では、「はい」が 48.9%、「どちらともいえない」が 33.7%、「いいえ」が 17.0%でした。

【性別】

・男性では、「はい」が 51.9%と、女性（46.5%）に比べて 5.4 ポイント高くなっています。

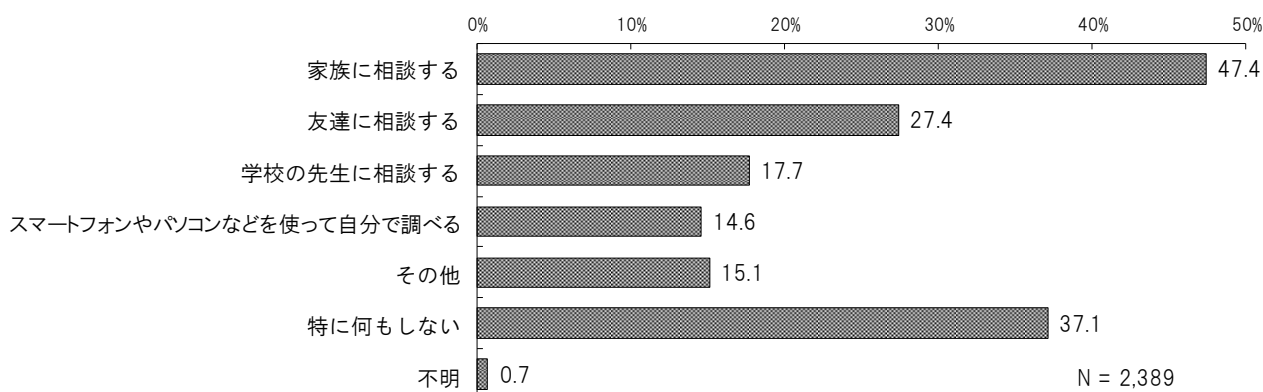
【地域別】

・上板橋地域では、「いいえ」が 22.9%と、他の地域に比べて高くなっています。



問 16. あなたが悩みやストレスを抱えたとき、解決（かいけつ）するための方法であてはまるものはどれですか（複数回答可）。

- ・全体では、「家族に相談する」が47.4%で最も高く、次いで「友達に相談する」が27.4%、「学校の先生に相談する」が17.7%、「スマートフォンやパソコンなどを使って自分で調べる」が14.6%と続いています。なお、「特に何もしない」は37.1%でした。



【性別】

- ・女性では、「友達に相談する」が33.2%と、男性に比べて高くなっています。一方、男性では、「学校の先生に相談する」が21.5%と、女性に比べて高くなっています。

【地域別】

- ・板橋地域と赤塚地域では、「友達に相談する」がそれぞれ23.1%、23.4%と、他の地域に比べて低くなっています。志村地域では、「家族に相談する」が51.5%、「友達に相談する」が33.9%と高く、「特に何もしない」は31.6%と、他の地域に比べて低くなっています。また、高島平地域では、「家族に相談する」が36.5%と、他の地域に比べて低くなっています。

		N =	家族に相談する	友達に相談する	学校の先生に相談する	スマートフォンやパソコンなどを使って自分で調べる	その他	特に何もしない	不明
全 体		2,389	47.4	27.4	17.7	14.6	15.1	37.1	0.7
性別	男性	1,169	45.8	22.2	21.5	13.2	14.1	38.6	0.5
	女性	1,192	49.4	33.2	14.2	15.8	16.0	35.6	0.6
地域別	板橋	575	44.7	23.1	16.0	13.9	13.2	42.4	0.9
	上板橋	170	51.2	27.1	22.9	14.7	18.8	39.4	0.6
	赤塚	513	47.8	23.4	16.8	12.9	13.3	39.0	0.4
	志村	604	51.5	33.9	19.2	17.2	16.9	31.6	0.3
	高島平	104	36.5	23.1	10.6	18.3	21.2	35.6	1.0

(%)

問 18. あなたは不安や悩み、つらい気持ちを抱えたとき、相談できる人はいますか。

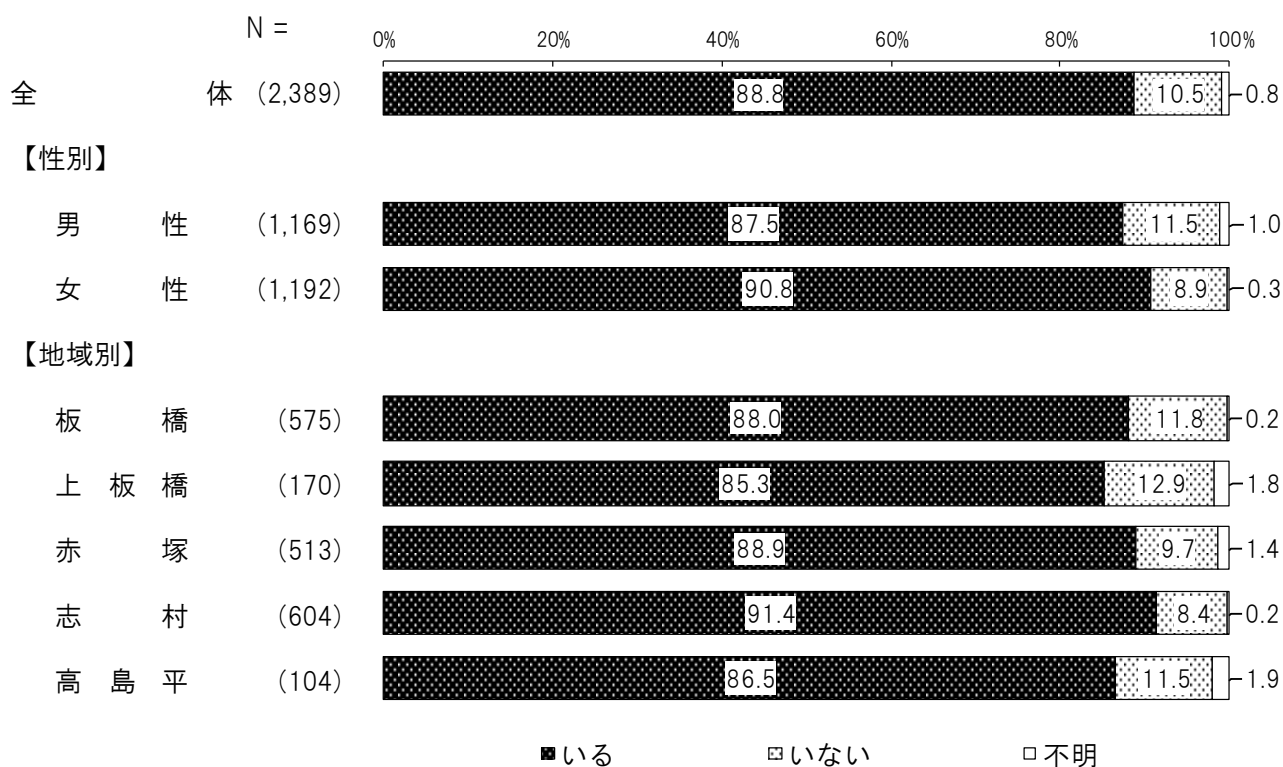
・全体では、「いる」が 88.8%、「いない」が 10.5%でした。

【性別】

・女性では、「いる」が 90.8%と、男性（87.5%）に比べて 3.3 ポイント高くなっています。

【地域別】

・志村地域では、「いる」が 91.4%と、他の地域に比べて高くなっています。



問 19. あなたは、今までに本気で死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えたことがありますか。

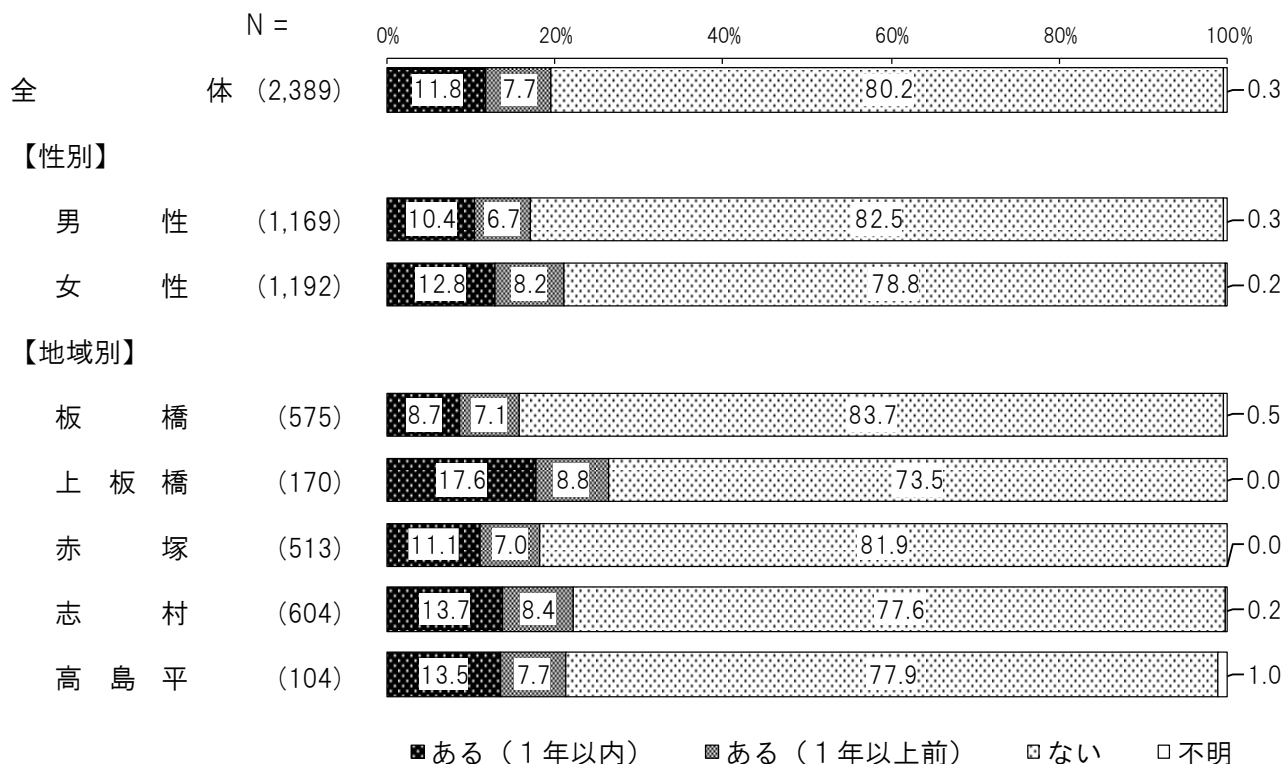
- ・全体では、「ある（1年以内）」が11.8%、「ある（1年以上前）」が7.7%、「ない」が80.2%でした。

【性別】

- ・男性では、「ない」が82.5%と、女性（78.8%）に比べて3.7ポイント高くなっています。

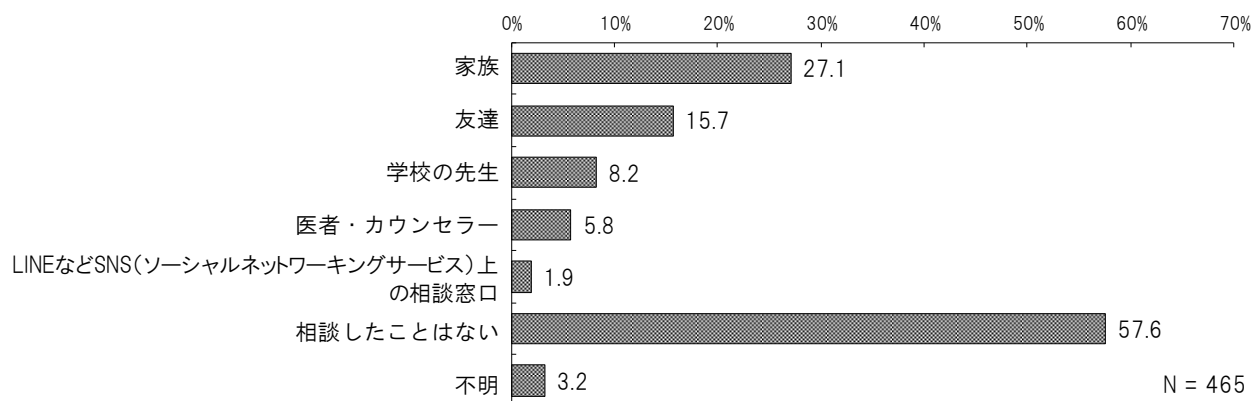
【地域別】

- ・上板橋地域では、「ある（1年以内）」が17.6%と高く、「ない」は73.5%と他の地域に比べて低くなっています。一方、板橋地域では、「ある（1年以内）」が8.7%と低く、「ない」は83.7%と他の地域に比べて高くなっています。



問 20. 問 19 で「ある」と答えた方にお聞きします。あなたは死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えたときに、誰に相談しましたか。当てはまるものをすべて選んでください。

- ・全体では、「家族」が 27.1% で最も高く、次いで「友達」が 15.7%、「学校の先生」が 8.2%、「医者・カウンセラー」が 5.8%、「LINE など SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）の相談窓口」が 1.9% となっています。なお、「相談したことはない」は 57.6% でした。



【性別】

- ・女性では、「友達」が 20.7% と、男性 (9.5%) に比べて 11.2 ポイント高くなっています。

【地域別】

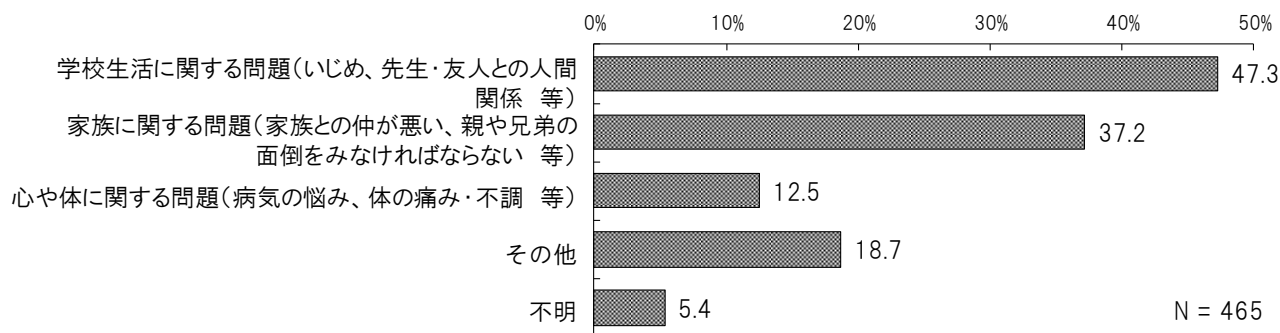
- ・赤塚地域では、「学校の先生」が 15.1% と、他の地域に比べて高くなっています。また、高島平地域では、「家族」が 4.5% と、他の地域に比べて低くなっています。

		N =	家族	友達	学校の先生	医者・カウンセラー	LINEなどSNS(ソーシャルネットワーキングサービス)の相談窓口	相談したことはない	不明
全 体		465	27.1	15.7	8.2	5.8	1.9	57.6	3.2
性別	男性	200	28.0	9.5	9.5	7.0	3.0	62.5	4.0
	女性	251	26.7	20.7	6.8	4.8	1.2	53.0	2.8
地域別	板橋	91	30.8	18.7	4.4	4.4	1.1	57.1	1.1
	上板橋	45	37.8	22.2	8.9	2.2	-	48.9	4.4
	赤塚	93	30.1	9.7	15.1	7.5	3.2	57.0	5.4
	志村	134	26.1	17.2	8.2	6.7	2.2	56.7	3.0
	高島平	22	4.5	18.2	-	4.5	-	72.7	-

(%)

問 21. 問 19 で「ある」と答えた方にお聞きします。あなたは死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えた原因となったものは何ですか。

・全体では、「学校生活に関する問題（いじめ、先生・友人との人間関係 等）」が 47.3%で最も高く、次いで「家族に関する問題（家族との仲が悪い、親や兄弟の面倒をみなければならない 等）」が 37.2%、「心やからだに関する問題（病気の悩み、からだの悩み 等）」が 12.5%となっています。



【性別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【地域別】

・板橋地域では、「学校生活に関する問題（いじめ、先生・友人との人間関係 等）」が 59.3%と、他の地域に比べて高く、「家族に関する問題（家族との仲が悪い、親や兄弟の面倒をみなければならない 等）」は 25.3%と、他の地域に比べて低くなっています。

		N =	学校生活に関する問題(いじめ、先生・友人との人間関係 等)	家族に関する問題(家族との仲が悪い、親や兄弟の面倒をみなければならない 等)	心やからだに関する問題(病気の悩み、からだの悩み 等)	その他	不明	(%)
全 体		465	47.3	37.2	12.5	18.7	5.4	
性別	男性	200	42.0	38.5	15.5	16.0	6.5	
	女性	251	51.8	36.7	10.4	20.3	4.0	
地域別	板橋	91	59.3	25.3	11.0	18.7	2.2	
	上板橋	45	51.1	33.3	13.3	24.4	6.7	
	赤塚	93	47.3	41.9	9.7	10.8	7.5	
	志村	134	41.8	41.8	13.4	20.1	5.2	
	高島平	22	59.1	40.9	18.2	22.7	-	

## 6. 学齢期（中学校2年生）

問2. 最近のあなたの健康をどのように感じていますか？

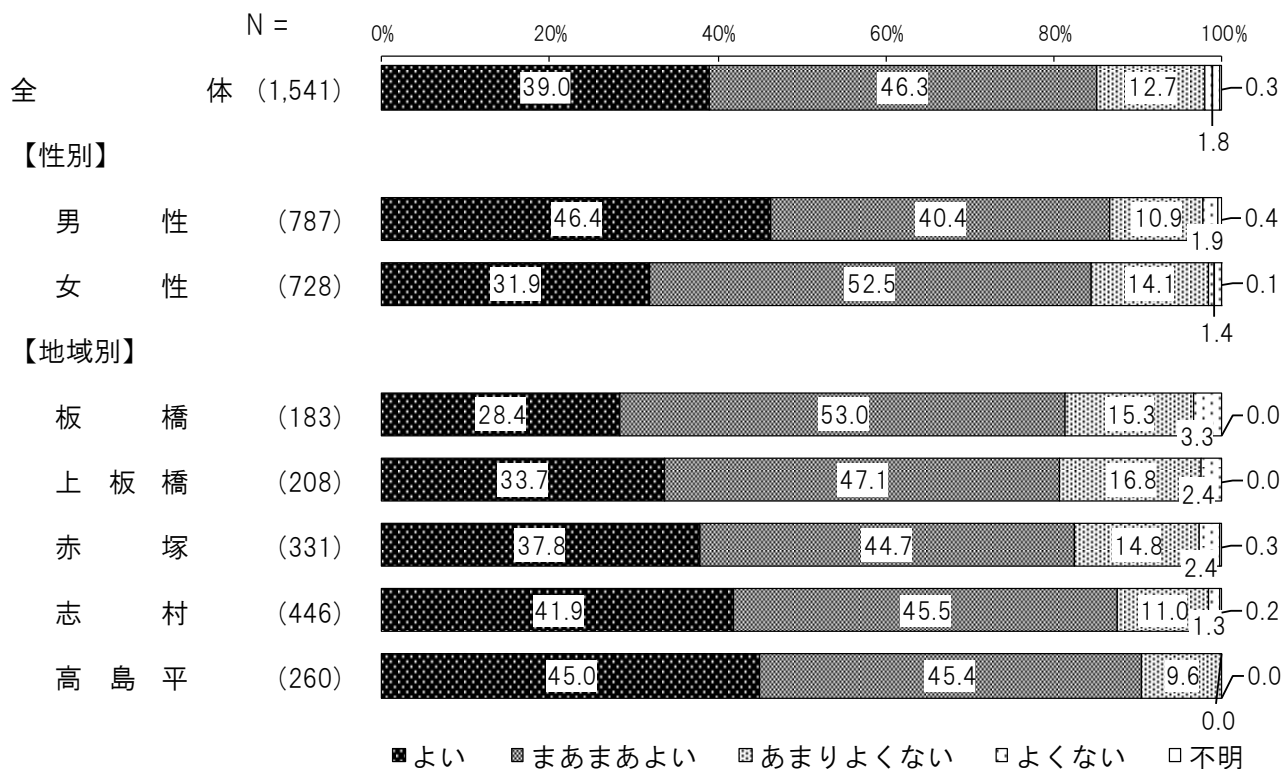
- ・全体では、「よい」が39.0%、「まあまあよい」が46.3%、「あまりよくない」が12.7%、「よくない」が1.8%でした。

### 【性別】

- ・男性では、「よい」が46.4%と、女性（31.9%）に比べて14.5ポイント高くなっています。一方、女性では、「まあまあよい」が52.5%と、男性（40.4%）に比べて12.1ポイント高くなっています。

### 【地域別】

- ・板橋地域では、「よい」が28.4%と、他の地域に比べて低く、高島平地域では、「よい」が45.0%と、他の地域に比べて高く、「よくない」は皆無となっています。



問3. 朝ごはんは毎日食べていますか。

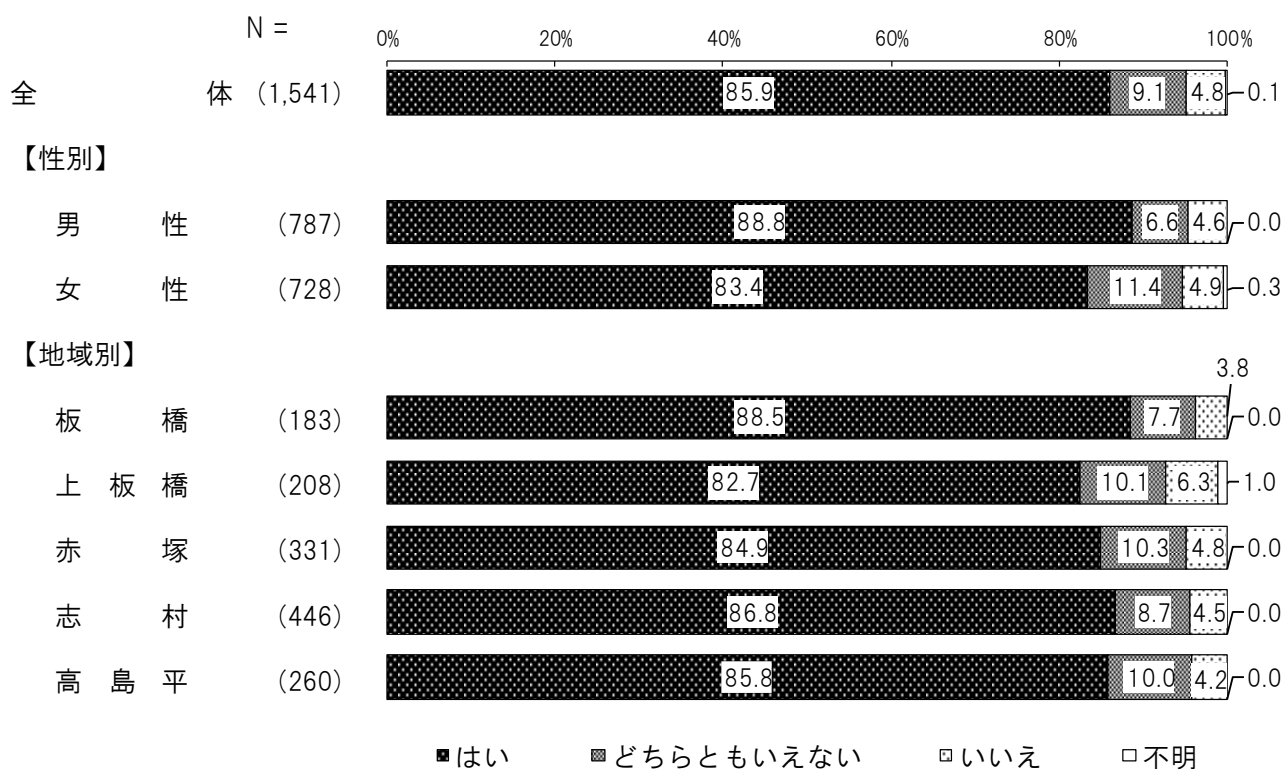
・全体では、「はい」が85.9%、「どちらともいえない」が9.1%、「いいえ」が4.8%でした。

【性別】

・男性では、「はい」が88.8%と、女性（83.4%）に比べて5.4ポイント高くなっています。

【地域別】

・地域別では、統計的な差異はありませんでした。



問4. 食事は時間をかけて、しっかりかんで、ゆっくり食べていますか？

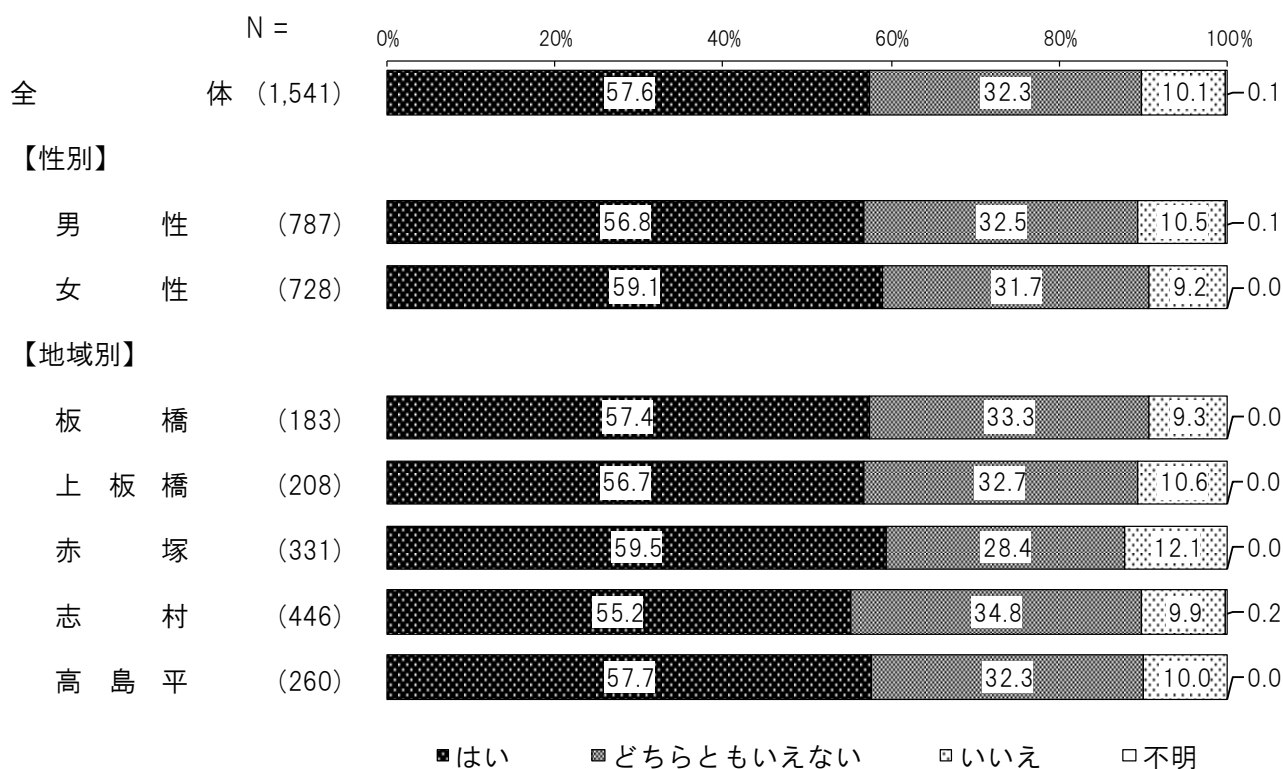
・全体では、「はい」が57.6%、「どちらともいえない」が32.3%、「いいえ」が10.1%でした。

【性別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【地域別】

・地域別では、統計的な差異はありませんでした。



問5. 外食や食品を買うとき、食品表示を参考にしていますか。

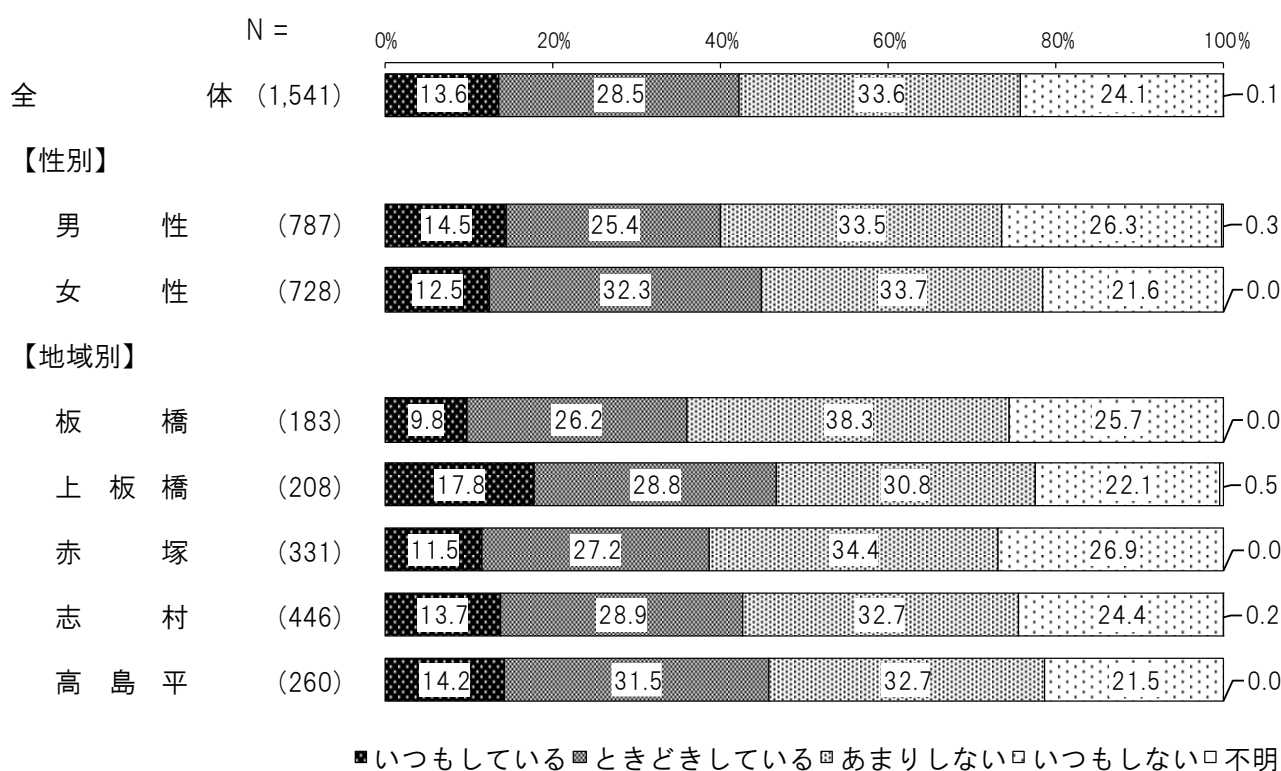
- ・全体では、「いつもしている」が13.6%、「ときどきしている」が28.5%、「あまりしない」が33.6%、「いつもしない」が24.1%でした。

【性別】

- ・女性では、「ときどきしている」が32.3%と、男性（25.4%）に比べて6.9ポイント高くなっています。

【地域別】

- ・地域別では、統計的な差異はありませんでした。



問6. 主食・主菜・副菜の3つの組合わせて食べることが1日にどれくらいありますか。

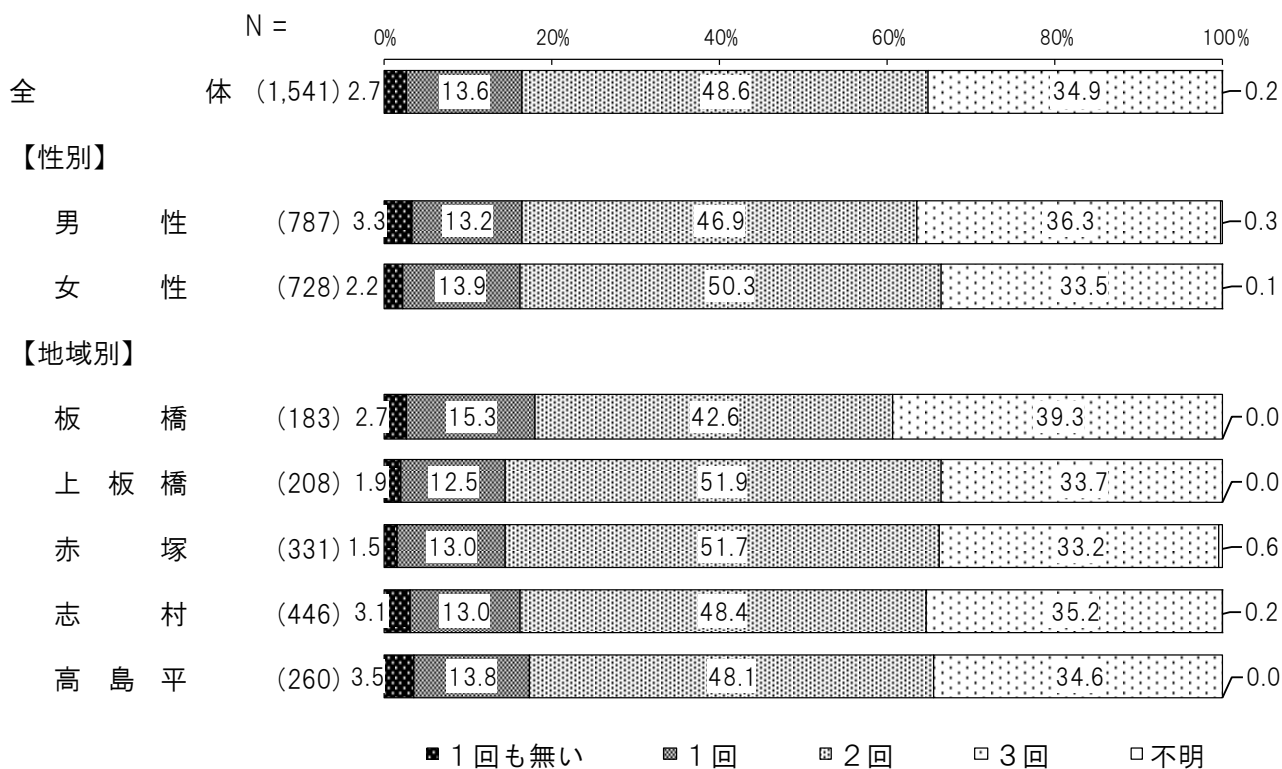
・全体では、「1回も無い」が2.7%、「1回」が13.6%、「2回」が48.6%、「3回」が34.9%でした。

【性別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【地域別】

・地域別では、統計的な差異はありませんでした。



問7. 家族やおともだちなどのだれかと一緒（いっしょ）に食事をとることはどのくらいありますか。

ア. 朝食

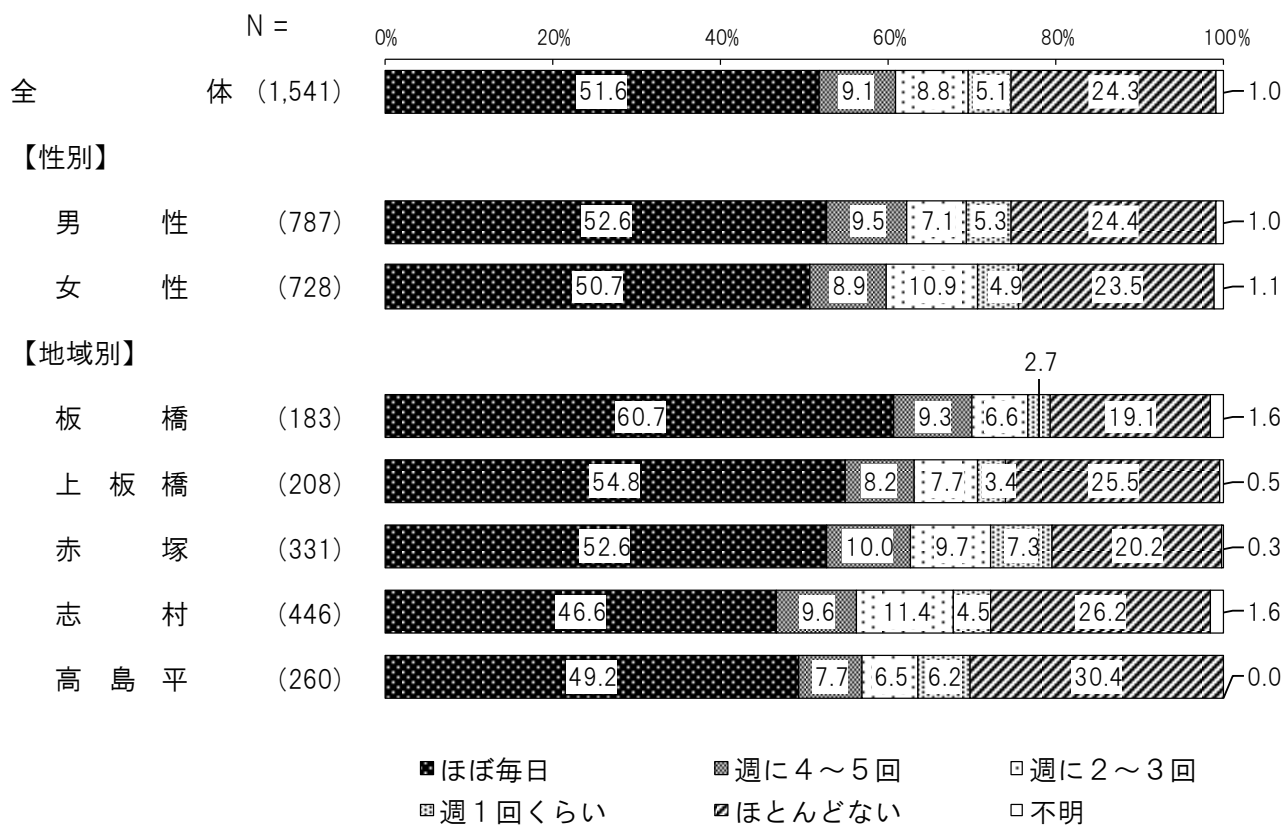
・全体では、「ほぼ毎日」が51.6%、「週に4～5回」が9.1%、「週に2～3回」が8.8%、「週1回くらい」が5.1%、「ほとんどない」が24.3%でした。

【性別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【地域別】

・板橋地域では、「ほぼ毎日」が60.7%と、他の地域に比べて高く、一方、志村地域では、「ほぼ毎日」が46.6%と、他の地域に比べて低くなっています。また、高島平地域では、「ほとんどない」が30.4%と、他の地域に比べて高くなっています。



問7. 家族やおともだちなどのだれかと一緒（いっしょ）に食事をとることはどのくらいありますか。

イ. 夕食

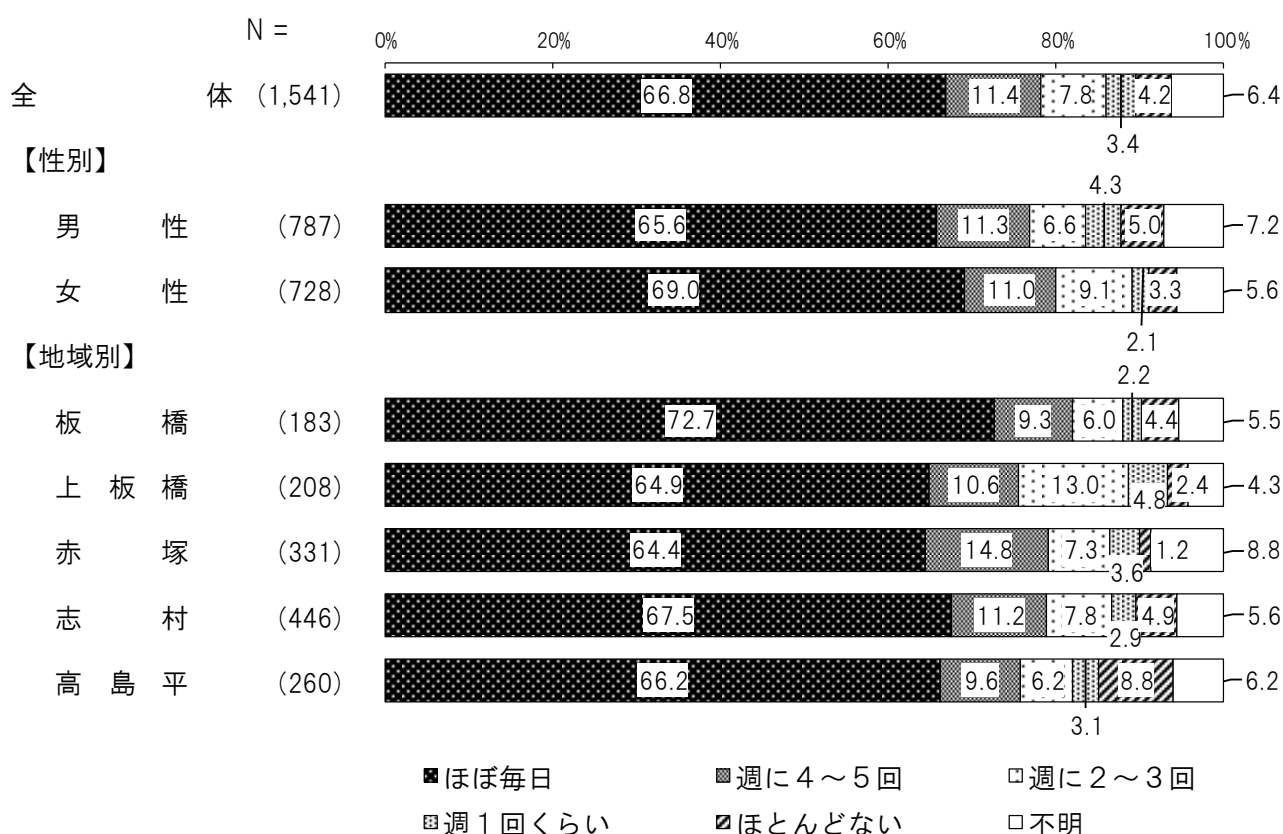
- ・全体では、「ほぼ毎日」が66.8%、「週に4～5回」が11.4%、「週に2～3回」が7.8%、「週1回くらい」が3.4%、「ほとんどない」が4.2%でした。

【性別】

- ・女性では、「週1回くらい」が2.1%と、男性（4.3%）に比べて2.2ポイント低くなっています。

【地域別】

- ・上板橋地域では、「週に2～3回」が13.0%と、他の地域に比べて高くなっています。赤塚地域では、「週に4～5回」が14.8%と高く、「ほとんどない」が1.2%と、他の地域に比べて低くなっています。一方、高島平地域では、「ほとんどない」が8.8%と、他の地域に比べて高くなっています。



問8. 学校の体育の授業以外で、どのくらい運動をしていますか [※部活動を含みます。]

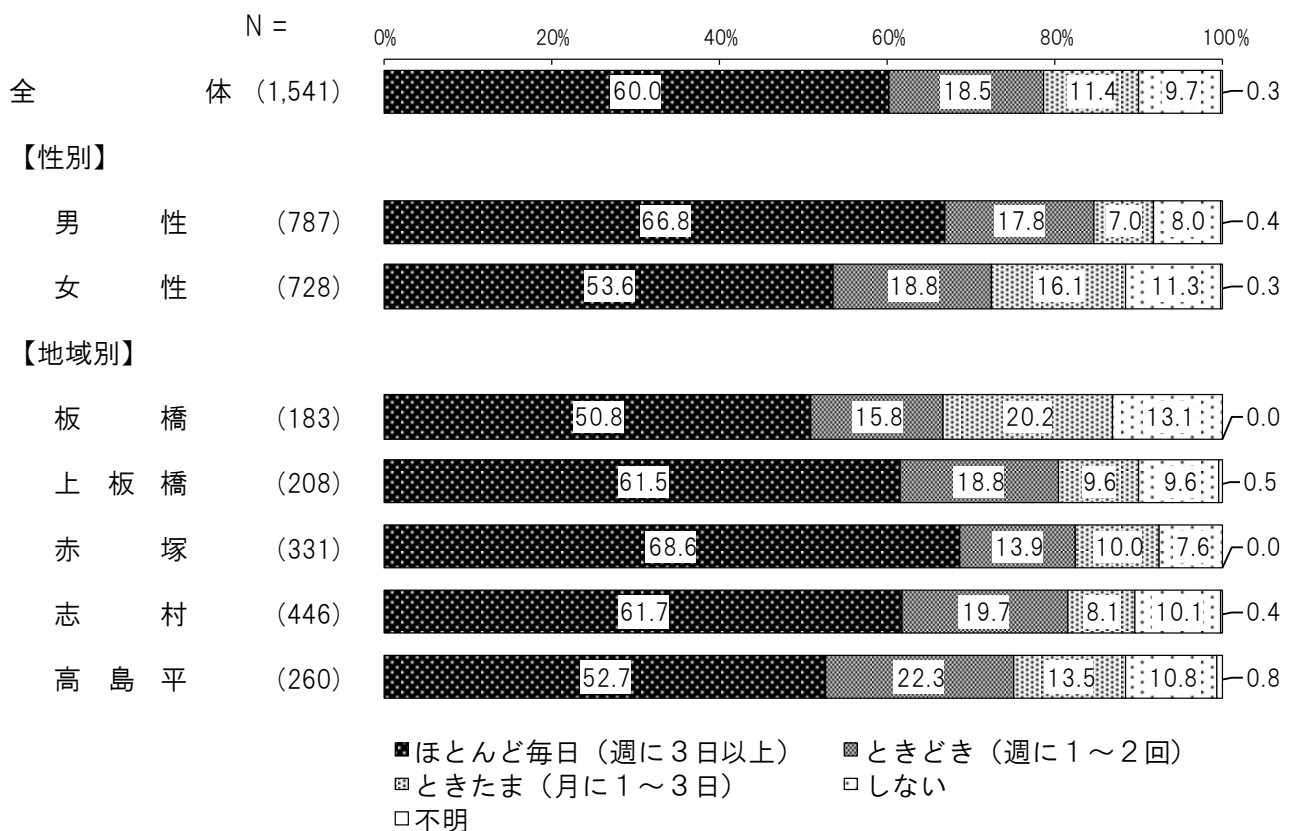
・全体では、「ほとんど毎日（週に3日以上）」が60.0%、「ときどき（週に1～2回）」が18.5%、「ときたま（月に1～3日）」が11.4%、「しない」が9.7%でした。

【性別】

・男性では、「ほとんど毎日（週に3日以上）」が66.8%と、女性（53.6%）に比べて13.2ポイント高く、女性では「ときたま（月に1～3日）」が16.1%と、男性（7.0%）に比べて9.1ポイント高くなっています。

【地域別】

・板橋地域では、「ほとんど毎日（週に3日以上）」が50.8%と低く、「ときたま（月に1～3日）」は20.2%と、他の地域に比べて高くなっています。また、高島平地域でも、「ほとんど毎日（週に3日以上）」は52.7%と低くなっています。一方、赤塚地域では、「ほとんど毎日（週に3日以上）」が68.6%と、他の地域に比べて高くなっています。



問9. 定期的に体重をはかりますか。

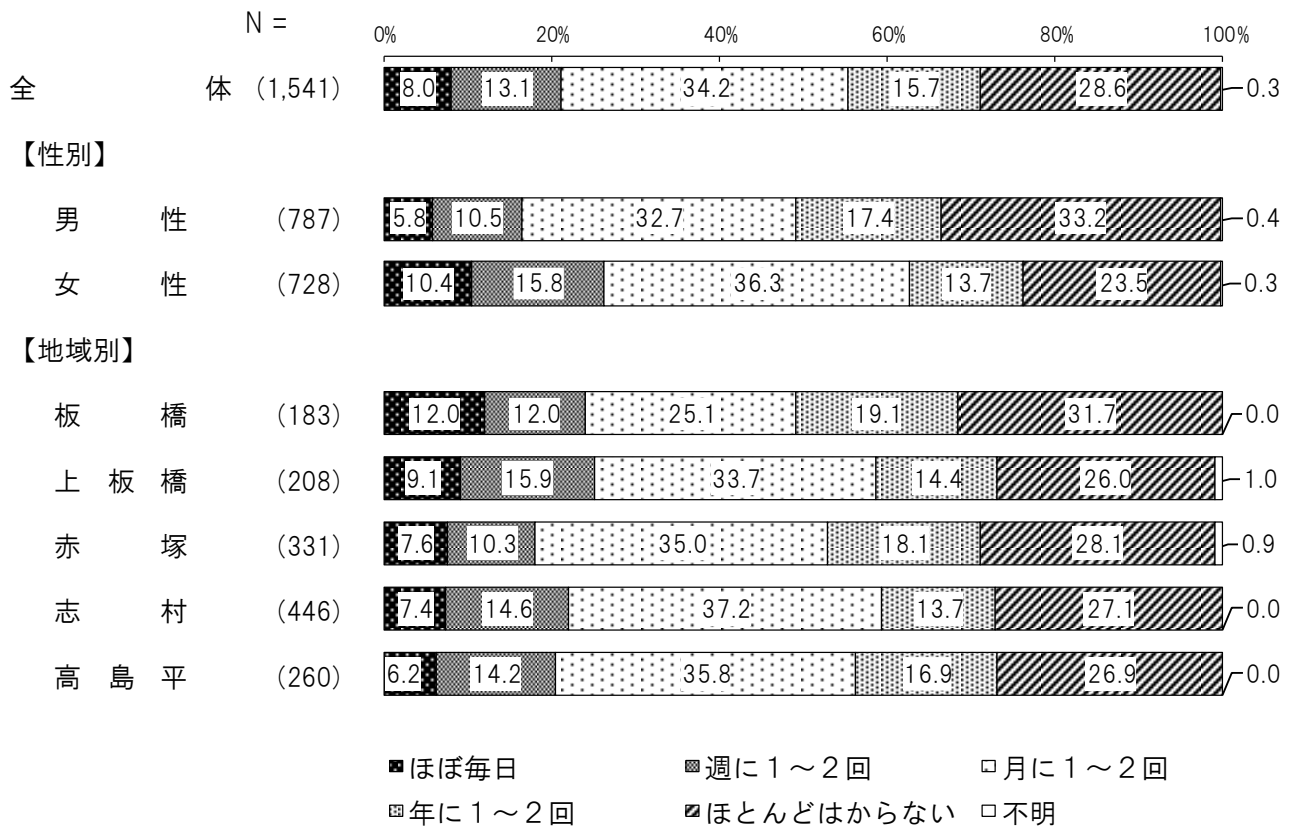
- ・全体では、「ほぼ毎日」が8.0%、「週に1～2回」が13.1%、「月に1～2回」が34.2%、「年に1～2回」が15.7%、「ほとんどはからない」が28.6%でした。

【性別】

- ・女性では、「ほぼ毎日」が10.4%、「週に1～2回」が15.8%と、男性に比べて高くなっています。一方、男性は、「ほとんどはからない」が33.2%と、女性に比べて高くなっています。

【地域別】

- ・板橋地域では、「ほぼ毎日」が12.0%と、他の地域に比べて高く、「月に1～2回」は25.1%と、他の地域に比べて低くなっています。



問 10. ふだん学校のある日は、何時ころねていますか。

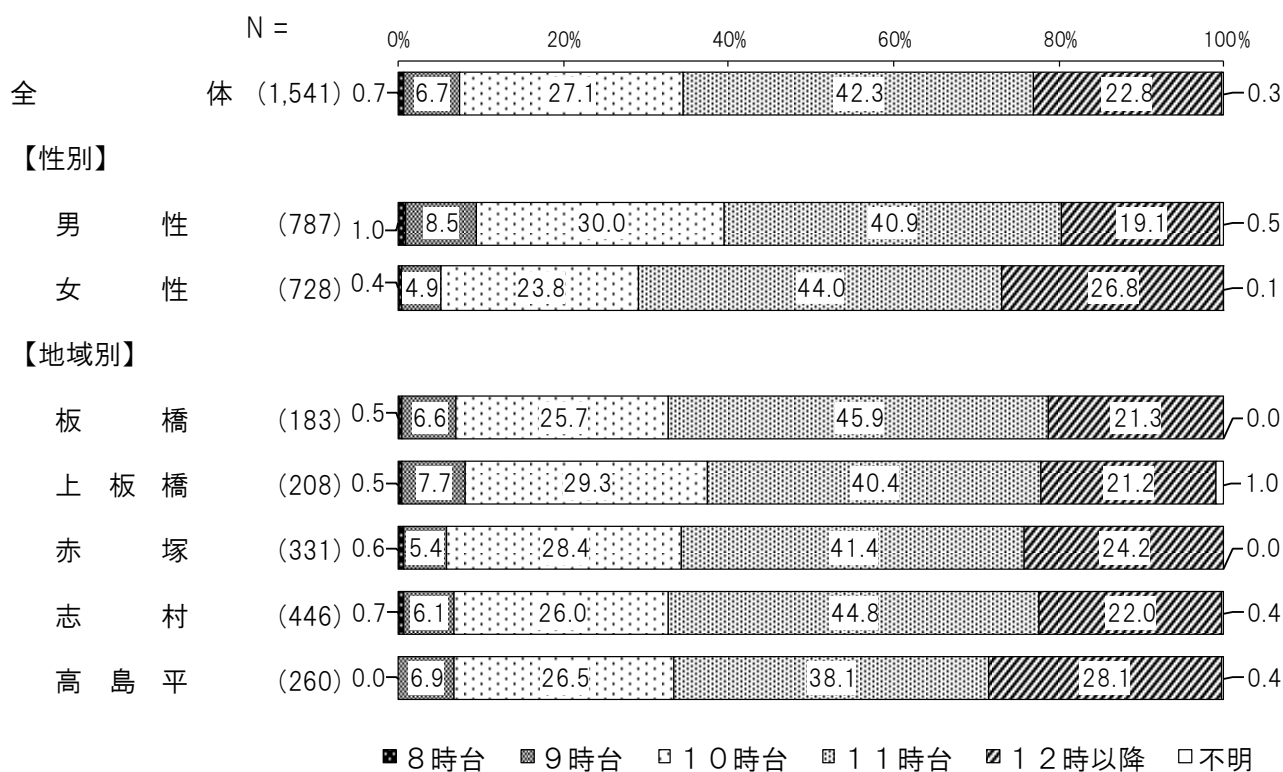
- ・全体では、「8時台」が0.7%、「9時台」が6.7%、「10時台」が27.1%、「11時台」が42.3%、「12時以降」が22.8%でした。

【性別】

- ・男性では、「9時台」が8.5%と高く、「12時以降」は19.1%と、女性に比べて低くなっています。一方、女性では、「10時台」が23.8%と低く、「12時以降」が26.8%と、男性に比べて高くなっています。

【地域別】

- ・高島平地域では、「12時以降」が28.1%と、他の地域に比べて高くなっています。



問 11. 週に1回以上、自分で歯や歯ぐきのようすをみますか。

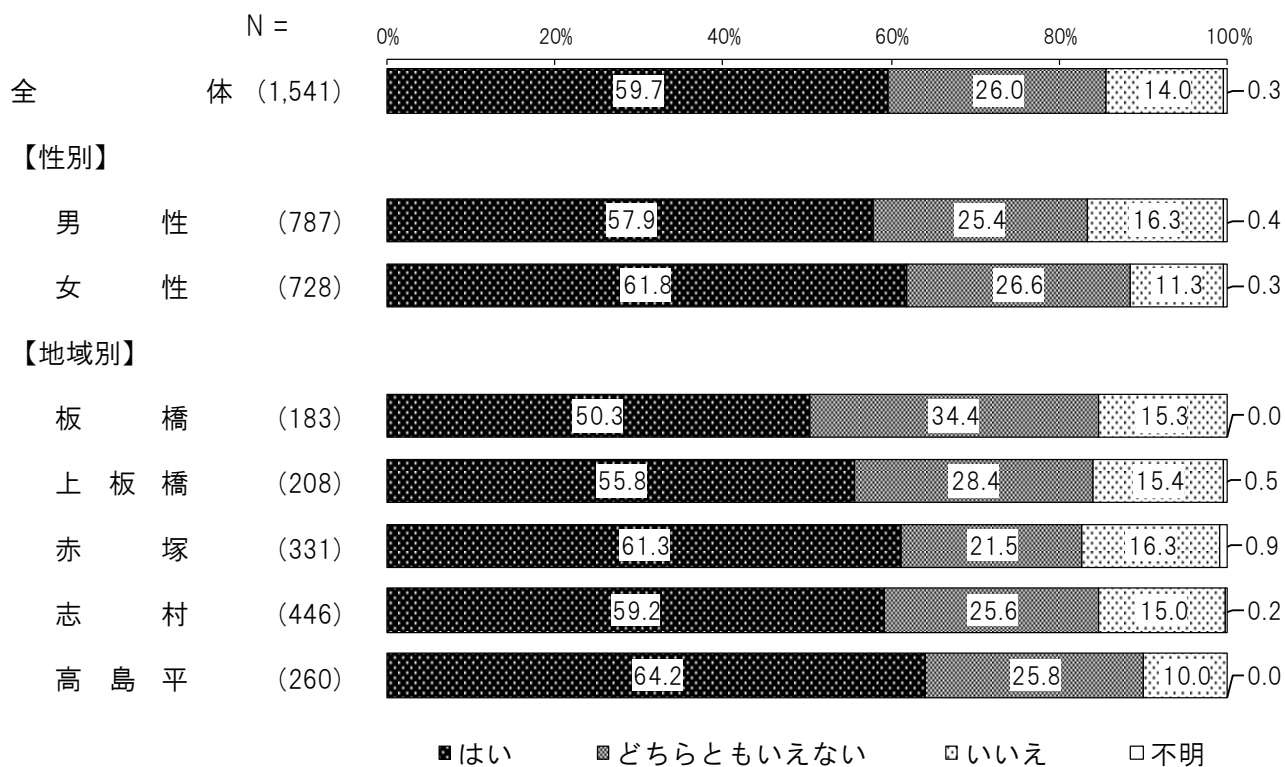
・全体では、「はい」が59.7%、「どちらともいえない」が26.0%、「いいえ」が14.0%でした。

【性別】

・女性では、「いいえ」が11.3%と、男性（16.3%）に比べて5.0ポイント低くなっています。

【地域別】

・板橋地域では、「はい」が50.3%と低く、「どちらともいえない」は34.4%と、他の地域に比べて高くなっています。



問 12. 1日に何回歯みがきをしますか。

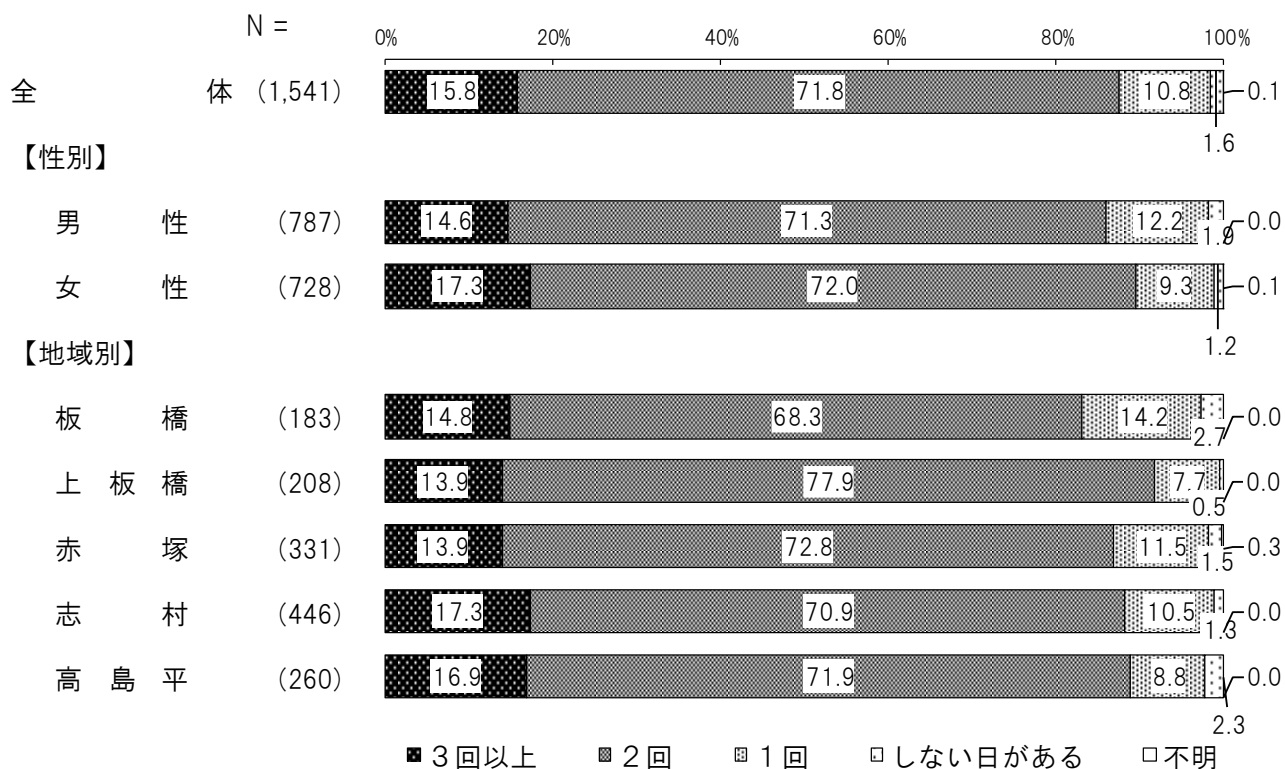
- ・全体では、「3回以上」が15.8%、「2回」が71.8%、「1回」が10.8%、「しない日がある」が1.6%でした。

【性別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【地域別】

- ・地域別では、統計的な差異はありませんでした。



問 13. あなたは、おうちや学校などで悩みやストレスがありますか。

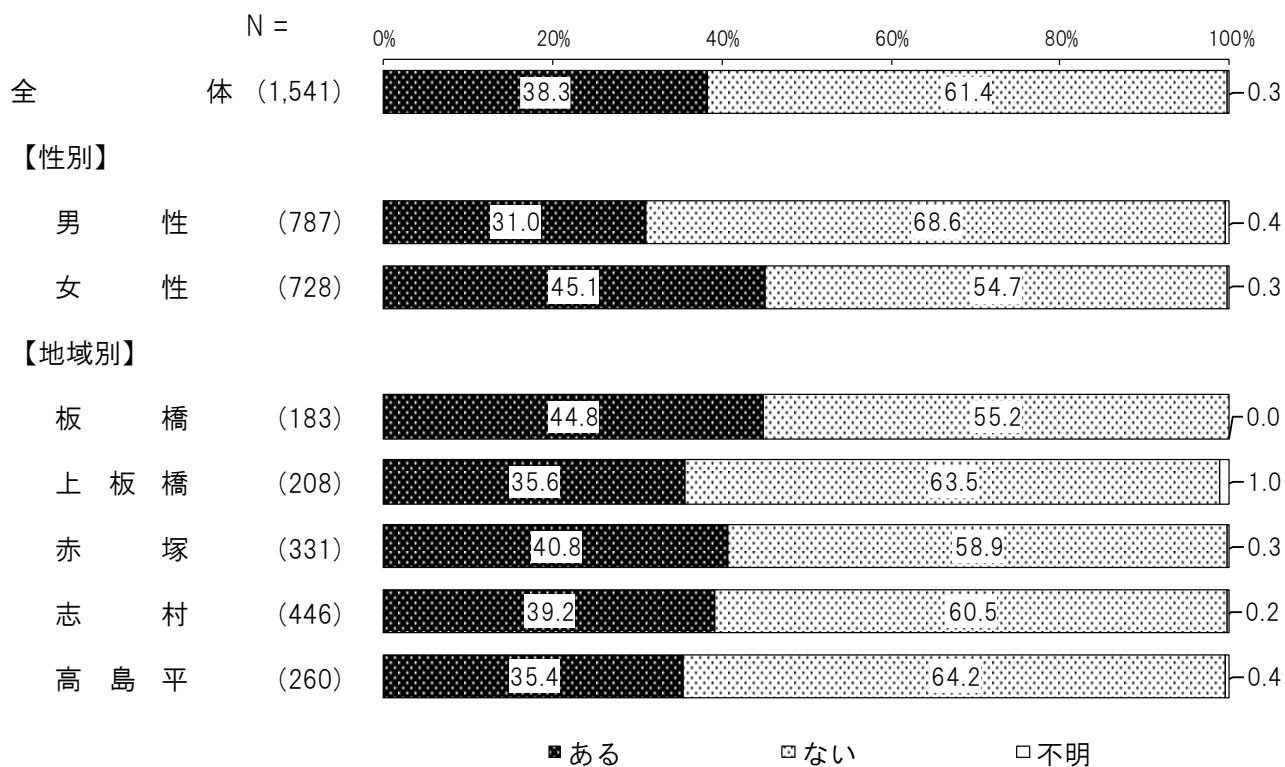
・全体では、「ある」が 38.3%、「ない」が 61.4%でした。

【性別】

・女性では、「ある」が 45.1%と、男性（31.0%）に比べて 14.1 ポイント高くなっています。一方、「いいえ」は 54.7%と男性（68.6%）に比べて 13.9 ポイント低くなっています。

【地域別】

・地域別では、統計的な差異はありませんでした。



問 14. ふだん、ストレスを上手に解消できていると思いますか？

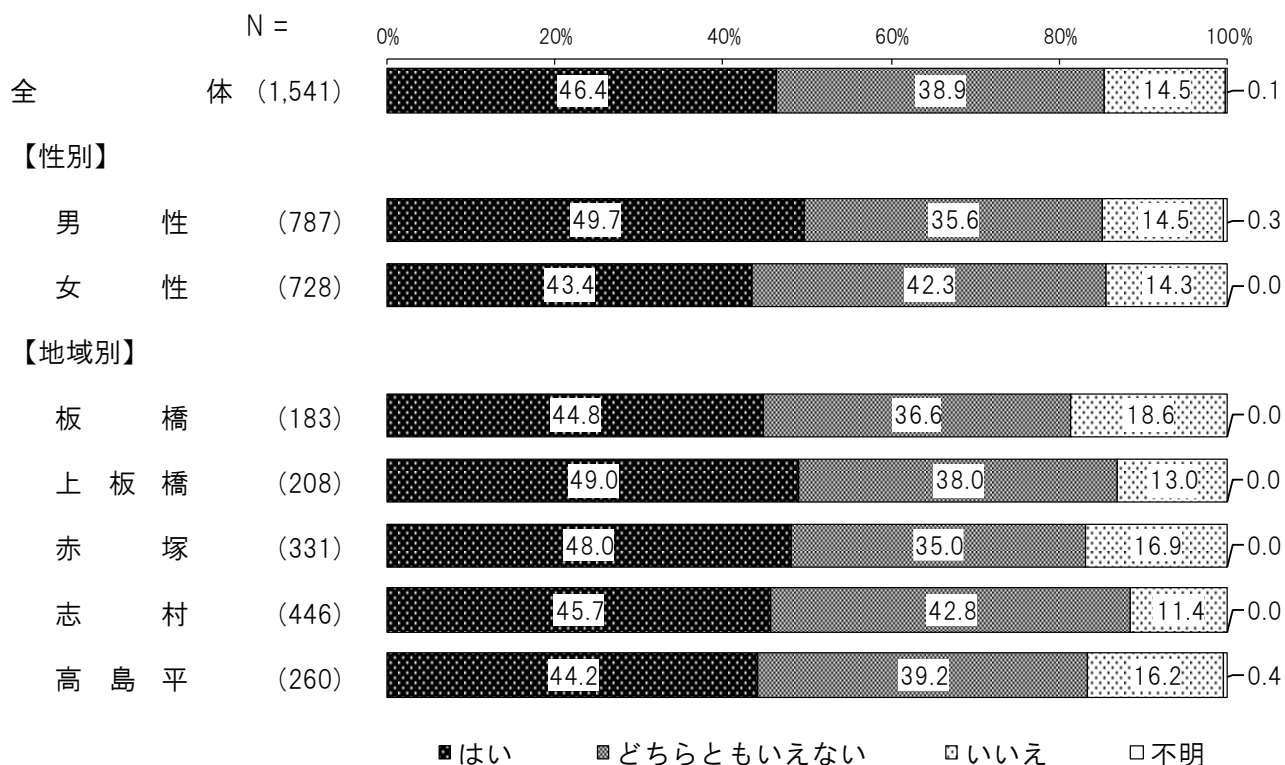
・全体では、「はい」が46.4%、「どちらともいえない」が38.9%、「いいえ」が14.5%でした。

【性別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

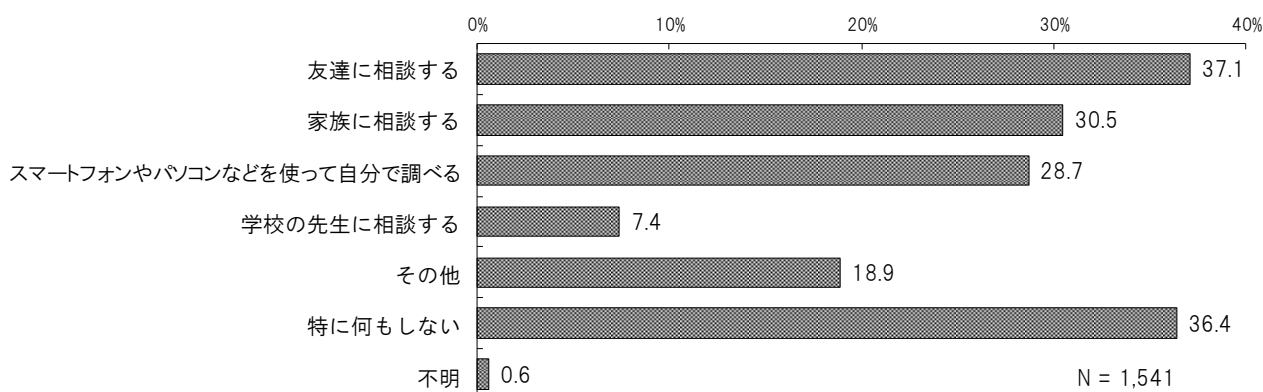
【地域別】

・地域別では、統計的な差異はありませんでした。



問 15. あなたが悩みやストレスを抱えたとき、解決するための方法であてはまるものはどれですか（複数回答可）。

- ・全体では、「友達に相談する」が37.1%で最も高く、次いで「家族に相談する」が30.5%、「スマートフォンやパソコンなどを使って自分で調べる」が28.7%、「学校の先生に相談する」が7.4%となっています。なお、「特に何もしない」は36.4%でした。



#### 【性別】

- ・女性では、「友達に相談する」が44.4%、「家族に相談する」が34.8%、「スマートフォンやパソコンなどを使って自分で調べる」が33.1%と、男性に比べて高く、「特に何もしない」は32.8%と、男性に比べて低くなっています。

#### 【地域別】

- ・上板橋地域では、「家族に相談する」が22.6%と低く、「特に何もしない」は43.3%と、他の地域に比べて高くなっています。志村地域では、「特に何もしない」は30.3%と、他の地域に比べて低くなっています。

		N =	友達に相談する	家族に相談する	スマートフォンやパソコンなどを使って自分で調べる	学校の先生に相談する	その他	特に何もしない	不明
全 体		1,541	37.1	30.5	28.7	7.4	18.9	36.4	0.6
性別	男性	787	30.6	26.9	25.2	9.1	17.0	39.5	0.9
	女性	728	44.4	34.8	33.1	5.8	20.3	32.8	0.3
地域別	板橋	183	35.5	35.0	27.3	6.0	25.1	37.2	1.1
	上板橋	208	38.5	22.6	24.5	5.8	18.8	43.3	0.5
	赤塚	331	37.2	31.1	26.3	8.2	19.0	39.0	0.3
	志村	446	40.6	30.3	32.3	8.7	18.6	30.3	0.2
	高島平	260	31.5	31.9	32.7	6.2	16.9	36.5	1.2

(%)

問 17. あなたは不安や悩み、つらい気持ちを抱えたとき、相談できる人はいますか。

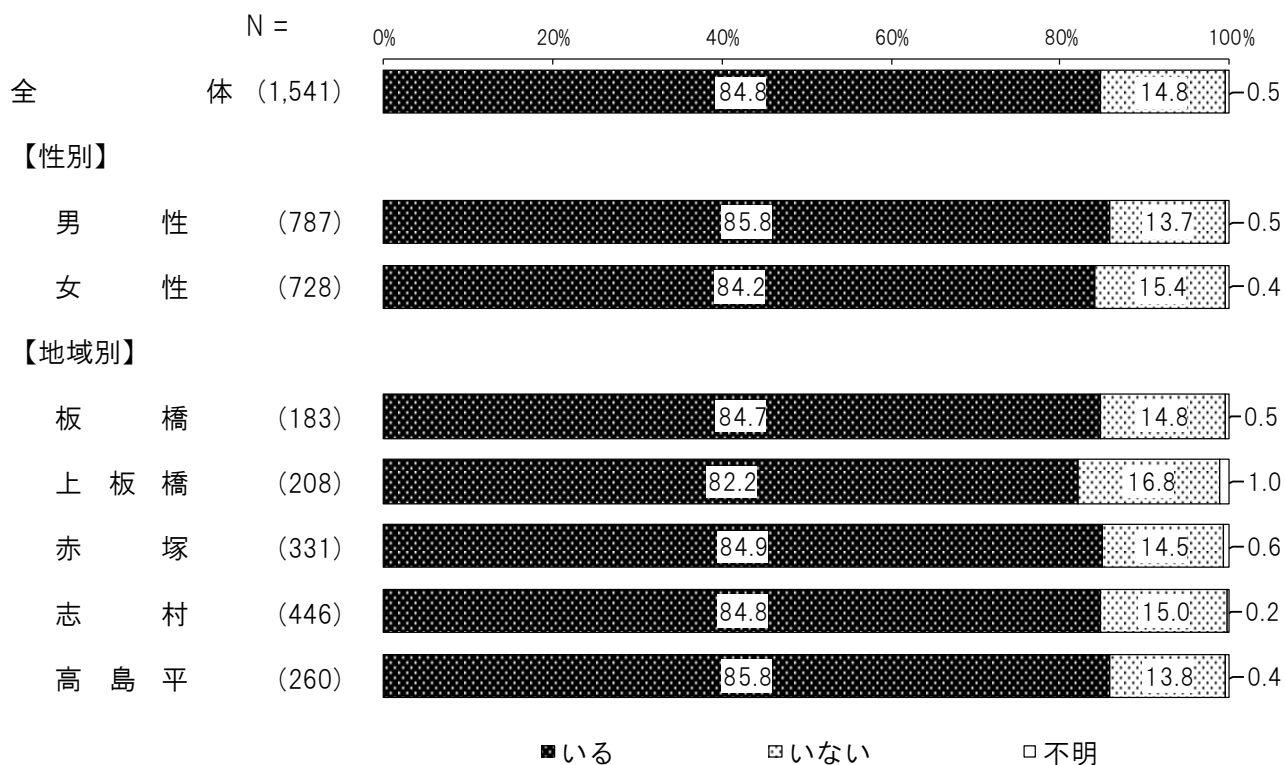
・全体では、「いる」が 84.8%、「いない」が 14.8%でした。

【性別】

・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【地域別】

・地域別では、統計的な差異はありませんでした。



問 18. あなたは、今までに本気で死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えたことがありますか。

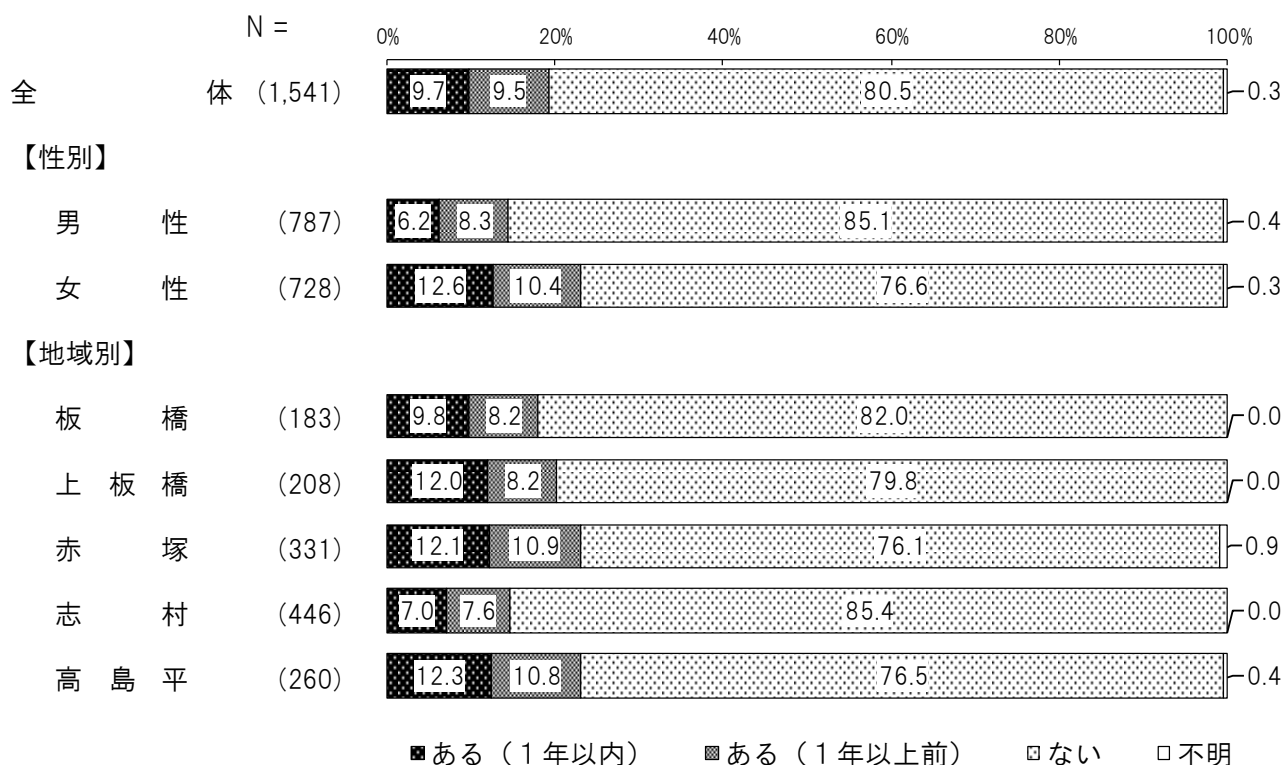
- ・全体では、「ある（1年以内）」が9.7%、「ある（1年以上前）」が9.5%、「ない」が80.5%でした。

【性別】

- ・女性では、「ある（1年以内）」が12.6%と、男性（6.2%）に比べて6.4ポイント高くなっています。一方、男性では、「ない」が85.1%と、女性（76.6%）に比べて8.5ポイント高くなっています。

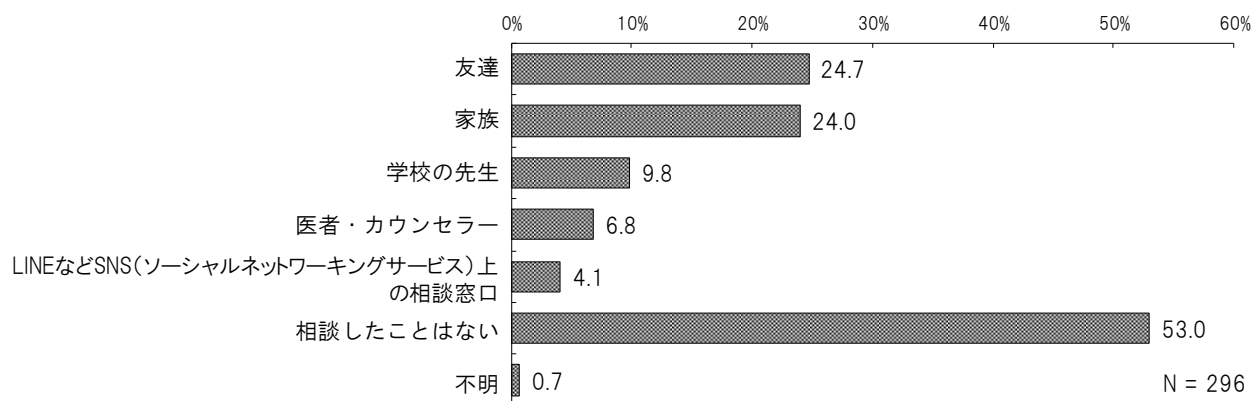
【地域別】

- ・赤塚地域では、「ない」が76.1%と、他の地域に比べて低くなっています。志村地域では、「ある（1年以内）」が7.0%と低く、「ない」は85.4%と、他の地域に比べて高くなっています



問 19. 問 18 で「ある」と答えた方にお聞きします。あなたは死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えたときに、誰に相談しましたか。当てはまるものをすべて選んでください。

- ・全体では、「友達」が 24.7% で最も高く、次いで「家族」が 24.0%、「学校の先生」が 9.8%、「医者・カウンセラー」が 6.8%、「LINE など SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）の相談窓口」が 4.1% となっています。なお、「相談したことはない」は 53.0% でした。



【性別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。

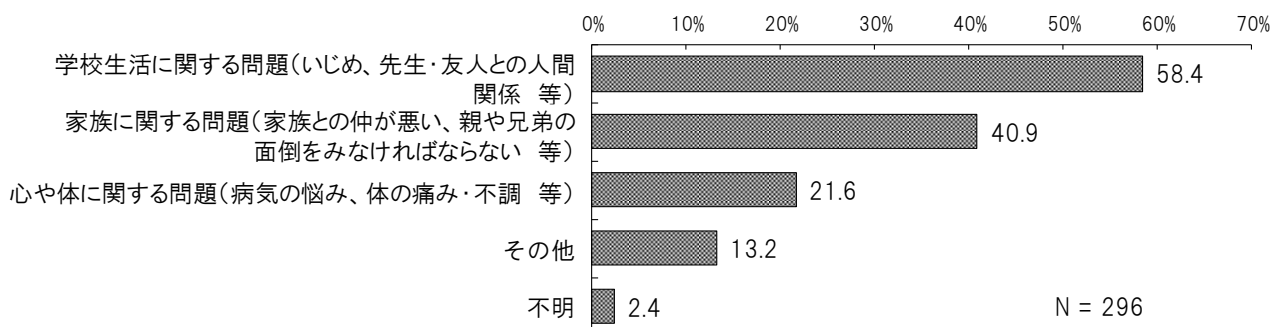
【地域別】

- ・上板橋地域では、「医者・カウンセラー」が 16.7% と、他の地域に比べて高くなっています。

		N =	友達	家族	学校の先生	医者・カウンセラー	LINEなどSNS(ソーシャルネットワーキングサービス)の相談窓口	相談したことはない	不明	(%)
全 体		296	24.7	24.0	9.8	6.8	4.1	53.0	0.7	
性別	男性	114	18.4	28.9	14.9	6.1	1.8	54.4	-	
	女性	168	28.6	22.0	7.1	7.1	5.4	52.4	1.2	
地域別	板橋	33	21.2	27.3	12.1	3.0	6.1	57.6	3.0	
	上板橋	42	23.8	21.4	4.8	16.7	-	52.4	-	
	赤塚	76	21.1	18.4	13.2	6.6	1.3	56.6	-	
	志村	65	30.8	24.6	7.7	6.2	4.6	50.8	-	
	高島平	60	23.3	23.3	8.3	5.0	8.3	53.3	1.7	

問 20. 問 18 で「ある」と答えた方にお聞きします。あなたは死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えた原因となったものは何ですか。

- ・全体では、「学校生活に関する問題（いじめ、先生・友人との人間関係 等）」が 58.4%で最も高く、次いで「家族に関する問題（家族との仲が悪い、親や兄弟の面倒をみなければならない 等）」が 40.9%、「心やからだに関する問題（病気の悩み、からだの悩み 等）」が 21.6%となっています。



【性別】

- ・性別では、統計的な差異はありませんでした。

【地域別】

- ・地域別では、統計的な差異はありませんでした。

		N =	学校生活に関する問題(いじめ、先生・友人との人間関係 等)	家族に関する問題(家族との仲が悪い、親や兄弟の面倒をみなければならない 等)	心やからだに関する問題(病気の悩み、からだの悩み 等)	その他	不明
全 体		296	58.4	40.9	21.6	13.2	2.4
性別	男性	114	54.4	33.3	16.7	16.7	3.5
	女性	168	62.5	44.0	22.0	11.3	1.8
地域別	板橋	33	69.7	36.4	15.2	9.1	3.0
	上板橋	42	52.4	52.4	28.6	16.7	-
	赤塚	76	53.9	40.8	26.3	15.8	-
	志村	65	66.2	40.0	18.5	10.8	3.1
	高島平	60	53.3	38.3	18.3	13.3	6.7

## IV. 調査票

### 1. 成人期・シニア期

# 板橋区民健康意識調査

あなたのパスワード

※上記のパスワードは、インターネットとの重複回答を判別するためのもので、あなたの個人情報とのひもづけは行っていませんため、あなたご自身を特定することはできません。

## 1 ご自身について

【全員の方に】

【問1】 あなたの性別をお教えてください。(〇は1つ)

- |       |          |
|-------|----------|
| 1. 男性 | 3. その他   |
| 2. 女性 | 4. 回答しない |

【問2】 あなたの年齢をお教えてください。(〇は1つ)

- |         |           |           |
|---------|-----------|-----------|
| 1. 20歳代 | 4. 50歳代   | 7. 70~74歳 |
| 2. 30歳代 | 5. 60~64歳 | 8. 75~79歳 |
| 3. 40歳代 | 6. 65~69歳 | 9. 80歳代   |

【問3】 あなたのお仕事は次のどれですか。(〇は1つ)

- |              |              |        |
|--------------|--------------|--------|
| 1. 自営業       | 4. 専業主夫・専業主婦 | 7. その他 |
| 2. 会社員・公務員   | 5. 学生        |        |
| 3. パート・アルバイト | 6. 無職        |        |

【問4】 あなたのお住まいの地域を教えてください。(〇は1つ)

1. 板橋健康福祉センター管内
2. 上板橋健康福祉センター管内
3. 赤塚健康福祉センター管内
4. 志村健康福祉センター管内
5. 高島平健康福祉センター管内

板橋健康福祉センター管内	板橋、稲荷台、大谷口、大谷口上町、大谷口北町、大山町、大山金井町、大山西町、大山東町、加賀、熊野町、小茂根(1丁目1番地のみ)、幸町、栄町、中板橋、仲宿、仲町、中丸町、氷川町、双葉町、富士見町、本町、南町、向原、大和町、弥生町
上板橋健康福祉センター管内	上板橋、小茂根(1丁目1番地を除く)、桜川、東新町、常盤台、東山町、南常盤台
赤塚健康福祉センター管内	赤塚、赤塚新町、大門、徳丸、中台、成増、西台、三園1丁目、四葉、若木
志村健康福祉センター管内	相生町、小豆沢、泉町、大原町、坂下、清水町、志村、蓮沼町、蓮根、東坂下、舟渡、前野町、宮本町
高島平健康福祉センター管内	新河岸、高島平、三園2丁目

【問5】あなたのお宅の世帯の構成をお教えてください。(〇は1つ)

1. 単身世帯(1人暮らし)
2. 一世代世帯(夫婦のみの世帯、または兄弟姉妹のみの世帯)
3. 二世帯世帯(親子で暮らしている世帯)
4. 三世帯世帯(親、子、孫で暮らしている世帯)
5. その他

【問6】現在同居している人はあなたを含めて何人ですか。(人数を記入)

[       ] 人

【問7】あなたが加入している(扶養に入っている)健康保険は次のどれですか。(〇は1つ)

1. 板橋区の国民健康保険
2. 後期高齢者医療制度
3. 国民健康保険組合(自営業者などの業種ごとに加入する健康保険)
4. 健康保険組合
5. 協会けんぽ(旧政府管掌保険)
6. 共済組合
7. その他

【問8】現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。(〇は1つ)

とても幸せ ← 10点 9点 8点 7点 6点 5点 4点 3点 2点 1点 0点 → とても不幸

## 2 健康について

【問9】あなたの身長・体重をお教えてください。(小数点以下四捨五入としてください)(数字を記入)

① 身長 [       ] cm      ② 体重 [       ] kg

【問10】定期的に体重測定を行っていますか。(〇は1つ)

1. ほぼ毎日
2. 週に1~2回
3. 月に1~2回
4. 年に1~2回
5. 測らない

【問11】あなたは、自分の適正体重を知っていますか。(〇は1つ)

1. 知っている
2. 知らない

【問12】現在のあなたの健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

1. よい	3. あまりよくない
2. まあまあよい	4. よくない

【問13】あなたは、ふだんから健康に意識した生活を行えていますか。(○は1つ)

1. 行えている	3. あまり行えていない
2. まあまあ行えている	4. 行えていない

【問14】新型コロナウイルス感染症禍を経て、下表の項目に変化はありましたか。

(○は横方向に1つずつ)

※SNS：ソーシャルネットワークサービス(X(旧 Twitter)やLINEなど)のことをさします。

	増えた・高まった	変わらない	減った・低くなった
ア.健康への意識や管理 →	1	2	3
イ.体重 →	1	2	3
ウ.運動量 →	1	2	3
エ.睡眠の満足度 →	1	2	3
オ.ストレス →	1	2	3
カ.外出の機会 →	1	2	3
キ.他者との対面による直接交流 →	1	2	3
ク.他者とのオンライン・SNS等による交流 →	1	2	3

【問15】日頃、健康についての知識を主に何から得ていますか。(○は2つまで)

1. 新聞	8. 健康に関する書籍
2. テレビ・ラジオ	9. 保健所・健康福祉センターを通じて
3. インターネット(SNS以外)	10. 医師を通じて
4. SNS	11. 勤務先
5. デジタル地域通貨「いたばしPay」 アプリのプッシュ通知	12. 学校
6. 「広報いたばし」などの区の発行物	13. 友人・知人
7. 週刊誌などの一般雑誌	14. その他(.....)
	15. 特になし

【問16】医療機関・薬局について、アからウの設問のあてはまる番号に○印をつけてください。(○は横方向に1つずつ)

	はい	いいえ
ア.「かかりつけ医(身近な地域で日常的な医療を受けたり、あるいは健康の相談等ができる医師)」がいますか。	1	2
イ. かかりつけ薬局はありますか。	1	2
ウ.「かかりつけ歯科医(身近な地域で日常的な治療を受けたり、あるいは歯について健康の相談等ができる歯科医)」がいますか。	1	2

【問17】あなたは現在、次のような病気の治療をうけていますか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。(○はいくつでも)

- |              |              |                 |
|--------------|--------------|-----------------|
| 1. 治療中の病気はない | 9. 肝臓病       | 17. 眼科疾患        |
| 2. 高血圧症      | 10. 腎臓病      | 18. 耳鼻咽喉科疾患     |
| 3. 心臓病       | 11. 糖尿病      | 19. 歯科系疾患       |
| 4. その他循環器系疾患 | 12. 呼吸系疾患    | 20. 更年期障害       |
| 5. 脳卒中       | 13. 神経痛・リウマチ | 21. 脂質異常症(高脂血症) |
| 6. 悪性新生物(がん) | 14. 腰痛・肩こり   | 22. その他         |
| 7. 胃腸病       | 15. 精神系疾患    |                 |
| 8. その他消化器系疾患 | 16. 婦人科疾患    |                 |

【問18】あなたは COPD (シー・オー・ピー・ディー) という病気を知っていますか。(○は1つ)

- |            |             |             |
|------------|-------------|-------------|
| 1. よく知っている | 2. 聞いたことがある | 3. 聞いたことがない |
|------------|-------------|-------------|

【問19】あなたは以下の疾患の原因に生活習慣(不健康な食生活・喫煙・多量飲酒・運動不足)が関係していることを知っていますか。知っているものをすべて選んでください。(○はいくつでも)

- |        |             |           |
|--------|-------------|-----------|
| 1. がん  | 3. 狭心症・心筋梗塞 | 5. 知らなかった |
| 2. 脳卒中 | 4. 糖尿病      |           |

### 3 健(検)診について

【問20】医療機関(病院や診療所)や会社・学校などで、最近1年間に「健康診断」を受けましたか。(○はいくつでも)

- |   |
|---|
| 1. 区健康診断(区民一般健康診査・国保特定健康診査・後期高齢者医療健康診査)を受けた |
| 2. 職場で実施する健康診断を受けた                          |
| 3. 加入している健康保険が実施する健康診断を受けた                  |
| 4. 人間ドックを受けた                                |
| 5. 学校の健診を受けた                                |
| 6. その他(.....)                               |
| 7. 受けていない                                   |

【問21】板橋区が、区民向けのがん検診を実施していることを知っていますか。次のアからオの質問について、あてはまる番号に○印をつけてください。(○は横方向に1つずつ)

	知っている	知らない
ア. 胃がん検診（バリウムによる胃のエックス線検査）40歳以上 ➡	1	2
イ. 胃がん検診（内視鏡検査）50歳以上隔年 ➡	1	2
ウ. 肺がん検診（胸のエックス線検査）40歳以上 ➡	1	2
エ. 腸がん検診（便潜血検査）40歳以上 ➡	1	2
オ. 乳がん検診（マンモグラフィ検査）40歳以上隔年 ➡ 【女性のみご回答ください】	1	2
カ. 子宮頸がん検診（子宮の細胞を調べる検査）20歳以上隔年 ➡ 【女性のみご回答ください】	1	2

【問22】問21の項目で、1つでも「1 知っている」に○印をつけた方にお聞きします。あなたは、どのようなきっかけで、板橋区のがん検診の存在を知りましたか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。(○はいくつでも)

1. 区のホームページ	6. 区が開催しているイベント
2. 広報いたばし	7. 友人や家族
3. 区が送付している受診案内	8. 医療機関からの案内
4. 町会・自治会回覧板	9. その他
5. 区が作成しているリーフレット	

【全員の方に】

【問23】あなたはどれくらいの自己負担額であれば、区の検診を受診しようと思いますか。次のアからカの質問について、あてはまる番号に○印をつけてください。(○は横方向に1つずつ)

※検診名の後ろの金額は、検診1件あたりで区が負担する費用をさします。

	費用の1割	費用の2割	費用の3割
ア. 胃がん検診（バリウムによる胃のエックス線検査）7,018円 ➡	1	2	3
イ. 胃がん検診（内視鏡検査）18,577円 ➡	1	2	3
ウ. 肺がん検診（胸のエックス線検査）3,938円 ➡	1	2	3
エ. 大腸がん検診（便潜血検査）2,563円 ➡	1	2	3
オ. 乳がん検診（マンモグラフィ検査）9,861円 ➡ 【女性のみご回答ください】	1	2	3
カ. 子宮頸がん検診（子宮の細胞を調べる検査）8,063円 ➡ 【女性のみご回答ください】	1	2	3

【問24】この1年間（「胃がん検診（内視鏡検査）」「乳がん検診（マンモグラフィ検査）」「子宮頸がん検診（子宮の細胞を調べる検査）」はこの2年間）、がん検診を受診しましたか。次のアからオの質問について、あてはまる番号に○印をつけてください。（○は横方向に1つずつ）

	区市町村 の検診で 受けた	職場・社 会保険等 で受けた	自己費用 で受けた	受けな かった
ア.胃がん検診（バリウムによる胃のエックス線検査） →	1	2	3	4
イ.胃がん検診（内視鏡検査） →	1	2	3	4
ウ.肺がん検診（胸のエックス線検査） →	1	2	3	4
エ.大腸がん検診（便潜血検査） →	1	2	3	4
オ.乳がん検診（マンモグラフィ検査） →	1	2	3	4
【女性のみご回答ください】				
カ.子宮頸がん検診（子宮の細胞を調べる検査） →	1	2	3	4
【女性のみご回答ください】				

【問25】問24の項目で、1つでも「1 区市町村の検診で受けた」に○印をつけた方にお聞きます。  
あなたは、どのような理由で、がん検診を受診しましたか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。（○はいくつでも）

- |                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| 1. がん検診の対象年齢だったから          | 6. 夜間や休日に受診できたから     |
| 2. 家族・友人等に受診を勧められたから       | 7. 担当医が同性だったから       |
| 3. がん検診を勧奨する情報をTV等で見聞きしたから | 8. かかりつけ医で受診できたから    |
| 4. 受診券が届いたから               | 9. 自宅・職場等の近くで受診できたから |
| 5. 費用が安価だったから              | 10. その他              |

【問26】問24の項目で、1つでも「4 受けなかった」に○印をつけた方にお聞きます。  
あなたは、どのような理由で、がん検診を受診しないのですか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。（○はいくつでも）

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| 1. がん検診について知らなかったから                     | 6. 年齢的に必要性を感じないから     |
| 2. かかりつけ医がいる等の理由で必要<br>なときは、いつでも受診できるから | 7. 費用がかかるから           |
| 3. 健康状態に自信があり、必要性を感<br>じないから            | 8. 検査に伴う苦痛などに不安があるから  |
| 4. 面倒だから                                | 9. 結果が不安だから           |
| 5. 時間がないから                              | 10. がん検診の対象年齢ではなかったから |
|   | 11. 健康診査と同時受診ができないから  |
|   | 12. その他               |

#### 4 食事・食育について

【全員の方に】

【問27】ふだん、朝食を食べますか。あてはまる番号に○印をつけてください。（○は1つ）

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 3. 週4～5食べない |
| 2. 週2～3回食べない | 4. ほとんど食べない |

【問28】ここ1か月間の様子についておたずねします。あなたの1日の食事（間食を除く）の回数は何回ですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。（○は1つ）

※食事には、エネルギーのない食品（水・無糖の飲料・サプリメント等）のみを摂取した場合を含みません。

- |         |       |       |         |
|---------|-------|-------|---------|
| 1. 1回以下 | 2. 2回 | 3. 3回 | 4. 4回以上 |
|---------|-------|-------|---------|

【問29】家族や友人等、誰かと一緒に食事することはどのくらいありますか。あてはまる番号に○印をつけてください。（○は1つ）

- |           |           |             |
|-----------|-----------|-------------|
| 1. ほとんど毎日 | 3. 週に2～3日 | 5. 月に1～2日程度 |
| 2. 週に4～5日 | 4. 週に1日程度 | 6. ほとんどない   |

【問30】ここ1か月間の様子についておたずねします。主食・主菜・副菜の3つを組合わせて食べることが1日にどれくらいありますか。あてはまる番号に○印をつけてください。（○は1つ）

※主食：ごはん、パン、麺類などの料理

※主菜：魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理

※副菜：野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理

- |       |       |       |          |
|-------|-------|-------|----------|
| 1. 3回 | 2. 2回 | 3. 1回 | 4. 1回もない |
|-------|-------|-------|----------|

【問31】ここ1か月間の様子についておたずねします。主食・主菜・副菜の3つを組合わせて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ですか。あてはまる番号に○印をつけてください。（○は1つ）

- |         |         |         |
|---------|---------|---------|
| 1. 毎日   | 4. 週に4日 | 7. 週に1日 |
| 2. 週に6日 | 5. 週に3日 | 8. ない   |
| 3. 週に5日 | 6. 週に2日 |         |

【問32】現在の食習慣について、改善したいと思っていますか。次のアからエについて、それぞれあてはまる番号を1つ選んでください。（○は横方向に1つずつ）

	改善することに関心がない	関心はあるが改善するつもりはない	改善するつもりである(概ね6か月以内)	近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりである	既に改善に取り組んでいる(6か月未満)	既に改善に取り組んでいる(6か月以上)	食習慣に問題はないため改善する必要はない
ア. 主食・主菜・副菜を組合わせて食べる →	1	2	3	4	5	6	7
イ. 野菜を十分に食べる →	1	2	3	4	5	6	7
ウ. 果物を食べる →	1	2	3	4	5	6	7
エ. 食塩の摂取量を控える →	1	2	3	4	5	6	7

【問33】あなたは食事の塩分をどのように確認していますか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。(○はいくつでも)

1. 買物の時、栄養成分表示や食塩相当量を確認している
2. 外食の時、メニューの塩分表示を見ている
3. 調理の時、調味料を(入れすぎないように)計量している
4. 食事の時、味を確かめてから追加の調味料(しょうゆ、ソース等)をかけるようにしている
5. 塩分計を利用している
6. その他
7. 塩分を確認することはない

【問34】外食や食品を購入するとき、食品の表示(栄養成分表示や材料など)を参考にしていますか。(○は1つ)

(例)

栄養成分表示 1包装(○gあたり)	
エネルギー	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○.○g

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1. いつも参考にする | 3. あまり参考にしない |
| 2. 時々参考にする  | 4. 参考にしない    |

【問35】あなたは自分で主食(ごはん・パンなど)・主菜(魚や肉や卵などのおかず)・副菜(野菜や海藻などのおかず)を意識した料理をそろえることができますか。(○は1つ)

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 1. できる         | 3. どちらかといえはできない |
| 2. どちらかといえはできる | 4. できない         |

【問36】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)を皿数で考えると何皿食べていますか。1皿は小鉢1つ程度と考えてください。(○は1つ)

- |            |               |
|------------|---------------|
| 1. 1日に7皿以上 | 4. 1日に1~2皿    |
| 2. 1日に5~6皿 | 5. ほとんど食べていない |
| 3. 1日に3~4皿 |               |

【問37】あなたは旬の食材を使用した料理や季節の行事食、郷土料理などの食文化を大事にしていますか。(○は1つ)

※「季節の行事食」とは、例えば、冬至のかぼちゃ、ひなまつりのちらしずし、土用のうなぎなどをいいます。

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 1. 大事にしている         | 3. どちらかといえは大事にしていない |
| 2. どちらかといえは大事にしている | 4. 大事にしていない         |

【問38】あなたは郷土料理や伝統料理など、地域や家庭において受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を、地域や次世代（子どもや孫も含む）に対し、伝えていきますか。（○は1つ）

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 1. 伝えている         | 3. どちらかといえば伝えていない |
| 2. どちらかといえば伝えている | 4. 伝えていない         |

【問39】あなたは食育に関心がありますか。（○は1つ）

※食育とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことをいいます。

- |           |          |
|-----------|----------|
| 1. ある     | 3. あまりない |
| 2. まあまあある | 4. ない    |

## 5 運動・余暇・休養について

【問40】日常生活の中で、1日あたり平均約「何歩」歩いていますか。（歩数を記入）

※不明な場合、約10分の歩行を1,000歩程度とお考えください。

[                      ] 歩

【問41】1回30分以上の運動を1週間のうち何日実施していますか。（○は1つ）

※直近1か月の状況でお答えください。

- |          |        |          |
|----------|--------|----------|
| 1. 週1日未満 | 4. 週3日 | 7. 週6日以上 |
| 2. 週1日   | 5. 週4日 |          |
| 3. 週2日   | 6. 週5日 |          |

【問42】1日30分以上の運動を「週2日以上」実施している方にお聞きします。

その運動は、1年以上続けて実施していますか。（○は1つ）

- |         |          |
|---------|----------|
| 1. している | 2. していない |
|---------|----------|

【全員の方に】

【問43】この1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。（○は1つ）

- |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. 5時間未満      | 3. 6時間以上7時間未満 | 5. 8時間以上9時間未満 |
| 2. 5時間以上6時間未満 | 4. 7時間以上8時間未満 | 6. 9時間以上      |

【問44】この1か月間、あなたは睡眠によって休養が十分にとれていますか。（○は1つ）

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. 充分とれている   | 3. あまりとれていない |
| 2. まあまあとれている | 4. 全くとれていない  |

## 6 こころ・自殺対策について

【問45】あなたは、日常生活において悩みやストレスがありますか。(○は1つ)

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

【問46】あなたは不安、悩み、ストレスにうまく対処できていると思いますか。(○は1つ)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. うまくできている  | 3. あまりできていない |
| 2. ある程度できている | 4. 全くできていない  |

【問47】あなたはストレスに対してどのように対処していますか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。(○はいくつでも)

- |                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| 1. 散歩やスポーツなど体を動かす | 9. 身近な人に悩みを相談する          |
| 2. 睡眠をとる          | 10. 専門機関に相談する            |
| 3. 好きなものを食べる      | 11. インターネットで検索したり、相談をする  |
| 4. お酒を飲んだり、たばこを吸う | 12. 問題そのものの解決に取り組む       |
| 5. 音楽を聴いたり、テレビを見る | 13. なるべく「なんとかなる」と楽観的に考える |
| 6. 趣味を楽しむ         | 14. ストレスを感じる場面に近づかない     |
| 7. ペットと過ごす        | 15. その他                  |
| 8. 身近な人と楽しく過ごす    | 16. 何もしない                |

【問48】あなたは不安や悩み、つらい気持ちを抱えたとき、相談できる人はいますか。(○は1つ)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

【問49】あなたはこころの病気(うつ病、統合失調症、パニック障害、認知症等)について関心がありますか。(○は1つ)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. とてもある      | 3. どちらかといえばない |
| 2. どちらかといえばある | 4. 全くない       |

【問50】あなたは悩みや困りごとを誰かに相談したり、助けを求めたりする時に、どう感じますか。あてはまるものをすべて選んでください。(○はいくつでも)

- |                            |               |
|----------------------------|---------------|
| 1. 相談しても解決策があるとは思えない       | 6. 批判されるのが怖い  |
| 2. 他人を巻き込みたくない             | 7. 相談できる人がいない |
| 3. 相談の内容が漏れるのが不安           | 8. 相談先を知らない   |
| 4. 相談しても理解してくれない           | 9. その他        |
| 5. 相談することが気まずい、恥ずかしいと思っている | 10. 該当するものがない |

【問51】自殺対策は、自分自身に関わることだと思いますか。あなたの考えにもっとも近いものを選んでください。(○は1つ)

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| 1. そう思う           | 4. そうは思わない     |
| 2. どちらかといえばそう思う   | 5. わからない、関心がない |
| 3. どちらかといえばそう思わない |                |

【問52】あなたは、今までに本気で死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えたことがありますか。(○は1つ)

- |             |              |       |
|-------------|--------------|-------|
| 1. ある(1年以内) | 2. ある(1年以上前) | →問53へ |
| 3. ない       |              | →問57へ |

【問53】問52で「1. ある(1年以内)」「2. ある(1年以上前)」と答えた方にお聞きします。

あなたは自殺、またはそれに近いことを考えたときに、「誰」に相談しましたか。あてはまるものをすべて選んでください。(○はいくつでも)

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1. 家族・親族      | 6. 職場の同僚など関係者  |
| 2. 友人・知人      | 7. 保健所等公的機関の職員 |
| 3. 医師や看護師     | 8. 学校の先生、学校関係者 |
| 4. カウンセラー     | 9. その他         |
| 5. 電話・SNSの相談員 | 10. 相談したことはない  |

【問54】問52で「1. ある(1年以内)」「2. ある(1年以上前)」と答えた方にお聞きします。

あなたは自殺、またはそれに近いことを考えた要因となったものは何ですか。あてはまるものをすべて選んでください。(○はいくつでも)

- |   |
|---|
| 1. 家庭問題(家庭関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等)         |
| 2. 健康問題(心身の病気の悩み、体の痛み・不調 等)             |
| 3. 経済・生活問題(収入激減、借金、多重債務 等)              |
| 4. 勤務問題(転勤、仕事不振、職場の人間関係、長時間労働、ハラスメント 等) |
| 5. 交際問題(失恋、結婚をめぐる悩み 等)                  |
| 6. 学校問題(いじめ、学業不振、先生・友人との人間関係 等)         |
| 7. その他(LGBTQに関する悩み、近隣との関係 等)            |

【問55】問52で「1. ある（1年以内）」「2. ある（1年以上前）」と答えた方にお聞きします。

自殺、またはそれに近いことを考えたときに、どのようにして思いとどまりましたか。あてはまるものをすべて選んでください。（○はいくつでも）

1. 家族（親族）や友人、同僚など身近な人に悩みを相談し悩みを聞いてもらったから
2. できるだけ休養を取るようにしたから
3. 趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めたから
4. 家族（親族）や友人、交際相手など身近な人が悲しむと思ったから
5. 自分自身で考え方を換え悩み事が改善、軽減したから
6. 医療機関を受診したから
7. その他

【問56】問53で「10. 相談したことはない」と答えた方にお聞きします。

相談しなかった理由はなんですか。あてはまるものをすべて選んでください。（○はいくつでも）

1. 自分で解決しなければいけないから
2. 相談しても問題を解決できないから
3. 相手に心配をかけたり困らせてしまうから
4. 抱えている問題を理解してもらえないから
5. 相談するのが恥ずかしい、言いにくいから
6. 相談すると自分が能力のない、弱い人と思われそうだから
7. 相談して解決しなかったことがある、または悪化したり嫌な思いをしたことがあるから
8. 相談内容の秘密を守ってくれない、信用できないから
9. 相談する前に問題が解決したから
10. 相談先や誰に相談していいかわからないから
11. その他

【全員の方に】

【問57】悩んだときの相談窓口としてあなたが知っているものをすべて選んでください。（○はいくつでも）

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. 区・各健康福祉センター    | 6. 東京都立精神保健福祉センター |
| 2. ところといのちのほっとライン | 7. 相談ほっとLINE@東京   |
| 3. いのちの電話         | 8. よりそいホットライン     |
| 4. 東京自殺防止センター     | 9. その他（.....）     |
| 5. 東京都夜間ところの電話相談  | 10. 知っているものはない    |

【問58】「ゲートキーパー」について聞いたことがありますか。（○は1つ）

※ゲートキーパーとは：自殺のリスクにつながるような悩みに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のこと。

- |                            |             |
|----------------------------|-------------|
| 1. 聞いたことがある                | 3. 聞いたことはない |
| 2. 聞いたことがあり、どのような役割かも知っている |             |

【問59】問58で「1. 聞いたことがある」「2. 聞いたことがあり、どのような役割かも知っている」と答えた方にお聞きします。

「ゲートキーパー」について、あなたはどこで知りましたか。あてはまるものをすべて選んでください。(〇はいくつでも)

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 1. 広報いたばし      | 6. テレビ・新聞・書籍  |
| 2. ポスター・リーフレット | 7. 電車内の広告・駅構内 |
| 3. 板橋区ホームページ   | 8. 友人・知人、職場等  |
| 4. SNS         | 9. その他(.....) |
| 5. ゲートキーパー研修   |               |

【全員の方に】

【問60】あなたは、もし身近な人から「死にたい」「消えたい」と打ち明けられたとき、その場でどのように対応すると思いますか。あてはまるものをすべて選んでください。(〇はいくつでも)

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| 1. ひたすら耳を傾けて聴く    | 5. 死んではいけないと説得する、叱る |
| 2. 医師や専門家への相談を勧める | 6. 相談にのらない、話題を変える   |
| 3. 頑張っ生きて生きよう励ます  | 7. その他(.....)       |
| 4. つらいことに共感をしめす   | 8. わからない            |

【問61】自殺防止対策を推進したほうが良いと思う、地域の機関はどこだと思いますか。あてはまるものすべて選んでください。(〇はいくつでも)

- |                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| 1. 小・中学校                 | 7. NPO 法人等の民間団体 |
| 2. 高等学校・高等専門学校           | 8. 民生・児童委員      |
| 3. 大学・専門学校               | 9. 警察・消防        |
| 4. 医療・福祉、法律、その他相談窓口の専門機関 | 10. 町会・自治会      |
| 5. 区・保健所(健康福祉センター)       | 11. その他(.....)  |
| 6. 企業                    |                 |

【問62】自殺防止対策を推進したほうが良いと思う、対象(年代等)はどこだと思いますか。あてはまるものすべて選んでください。(〇はいくつでも)

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1. 児童・生徒         | 6. 高齢者(65歳以上の人) |
| 2. 大学生・20代前半の若年層 | 7. 自営業者         |
| 3. 勤労者           | 8. 妊産婦          |
| 4. 主婦・主夫         | 9. その他(.....)   |
| 5. 生活困窮者         | 10. わからない       |

【問63】もし、あなたが死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えたとき、相談しやすいと思う手法を1つ選んでください。(〇は1つ)

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| 1. 電話相談         | 5. メール相談      |
| 2. 対面相談         | 6. 手紙による相談    |
| 3. オンライン相談      | 7. その他(.....) |
| 4. SNS相談(LINE等) | 8. 相談はしない     |

【問64】板橋区の自殺防止対策の取組を知っていますか。以下の選択肢で知っているものをすべて選んでください。(〇はいくつでも)

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. 「板橋こころと生活の相談窓口」用紙の配布 | 7. 措置入院者退院後支援事業         |
| 2. ゲートキーパー研修(集客型・出張型)   | 8. ひきこもり相談・ひきこもり家族教室の実施 |
| 3. 東武鉄道(株)との自殺防止キャンペーン  | 9. うつ病・躁うつ病家族教室の実施      |
| 4. 板橋区自殺対策地域協議会の実施      | 10. その他(.....)          |
| 5. 検索連動型広告の活用           | 11. 知っているものはない          |
| 6. 精神保健に関する相談支援         |                         |

## 7 タバコ・お酒について

【問65】あなたは現在(この1か月間)、たばこを吸っていますか。(〇は1つ)

- |           |              |       |
|-----------|--------------|-------|
| 1. 毎日吸う   | 2. ときどき吸っている | ⇒問66へ |
| 3. 吸っていない |              | ⇒問67へ |

【問66】問65で「1. 毎日吸う」「2. ときどき吸っている」と回答した方にお聞きします。受動喫煙防止のために取り組んでいることはありますか。(〇はいくつでも)

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. 歩きたばこをしない      | 5. 妊婦の前で吸わない      |
| 2. 喫煙所で吸う         | 6. その他            |
| 3. 人通りの多いところで吸わない | 7. 取り組んでいることは特にない |
| 4. こどもの前で吸わない     |                   |

【全員の方に】

【問67】受動喫煙により、がん・脳卒中・心臓病のリスクが高まるということを知っていますか。(〇は1つ)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

【問68】受動喫煙により、乳幼児突然死症候群(SIDS)のリスクが高まる、胎児の発育に悪影響を及ぼすということを知っていますか。(〇は1つ)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

【問69】 あなたはこの1か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。次のアからコの質問について、あてはまる番号に○印をつけてください。（○は横方向に1つずつ）

※学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「イ. 職場」欄に記入してください

	あった	なかった	その場所には 行っていない
ア. 家庭 →	1	2	
イ. 職場 →	1	2	3
ウ. 学校 →	1	2	3
エ. 飲食店 →	1	2	3
オ. 遊技場（競馬場、パチンコ、ゲームセンターなど） →	1	2	3
カ. 行政機関（区役所など） →	1	2	3
キ. 医療機関 →	1	2	3
ク. 道路 →	1	2	3
ケ. その他（公共交通機関など） →	1	2	3

【問70】 あなたは週に何日くらいお酒（アルコール類）を飲みますか。（○は1つ）

- |          |               |
|----------|---------------|
| 1. 毎日    | 5. 月に1～3日     |
| 2. 週5～6日 | 6. ほとんど飲まない   |
| 3. 週3～4日 | 7. 飲まない（飲めない） |
| 4. 週1～2日 |               |

【問71】 問70で「1. 毎日」「2. 週5～6日」「3. 週3～4日」「4. 週1～2日」いずれかに○印をつけた方にお伺いします。

あなたは1日あたりにどれくらいお酒（アルコール類）を飲みますか。日本酒に換算してお答えください。（○は1つ）

※日本酒1合（アルコール度数15度・180ml）は、次の量にほぼ相当します。  
 ビール中瓶1本（アルコール度数5度・約500ml）  
 焼酎0.6合（アルコール度数25度・約110ml）  
 ワイン1/4本（アルコール度数14度・約180ml）  
 ウイスキーダブル1杯（アルコール度数43度・60ml）  
 缶チューハイ1.5缶（アルコール度数5度・約520ml）

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1. 日本酒に換算して1合未満     | 4. 日本酒に換算して3合以上4合未満 |
| 2. 日本酒に換算して1合以上2合未満 | 5. 日本酒に換算して4合以上5合未満 |
| 3. 日本酒に換算して2合以上3合未満 | 6. 日本酒に換算して換算して5合以上 |

## 8 歯の健康について

### 【全員の方に】

【問72】あなたは食事の時よくかんで（1口30回程度）食べていますか。（○は1つ）

- |                  |              |
|------------------|--------------|
| 1. よくかんでいる       | 3. あまりかんでいない |
| 2. どちらかといえばかんでいる | 4. かんでいない    |

【問73】自分で口の中を定期的に観察していますか。（○は1つ）

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

【問74】1日1回は丁寧に歯をみがくようにしていますか。（○は1つ）

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

【問75】歯間部清掃用具（フロス）や歯間ブラシを使っていますか。（○は1つ）

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. ほぼ毎日使っている   | 3. 週に1～2日使っている |
| 2. 週に3～4日使っている | 4. ほとんど使ってない   |

【問76】定期的に歯科を受診して、歯みがき指導や歯石除去を受けていますか。（○は1つ）

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

【問77】板橋区が、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳を対象に成人歯科検診を実施していることを知っていますか。（○は1つ）

**40歳以上の方は、「1.」から「4.」の中から1つお選びください。**

- |                        |
|------------------------|
| 1. 知っている。対象年齢の時に受診した   |
| 2. 知っているが、受診しなかった      |
| 3. 知らなかったが、次回は受診したい    |
| 4. 知らなかったが、次回も受診しないと思う |

※1回でも受診したことがある場合、「1. 知っている。対象年齢の時に受診した」に○印をつけてください。

**39歳以下の方は、「5.」または「6.」の中から1つお選びください。**

- |                      |
|----------------------|
| 5. 対象年齢になったら受診したい    |
| 6. 対象年齢になっても受診しないと思う |

【問78】問77で、「2. 知っているが、受診しなかった」「4. 知らなかったが、次回も受診しないと思う」「6. 対象年齢になっても受診しないと思う」に○印をつけた方にお伺いします。

あなたは、どのような理由で成人歯科検診を受診しないのですか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。(○はいくつでも)

- |                              |                        |
|------------------------------|------------------------|
| 1. かかりつけ歯科医がいて、定期的<br>しているから | 3. 時間がないから             |
| 2. 面倒だから                     | 4. 飲食が出来て、毎日の生活に問題ないから |
|                              | 5. 治療に通いたくないから         |

## 9 地域活動について

【全員の方に】

【問79】あなたのお住まいの地域についてお尋ねします。次のアからエの質問について、あてはまる番号に○印をつけてください。(○は横方向に1つずつ)

	そう思う	どちらかという とそう思う	どちらとも いえない	どちらかという とそう思わない	そう思 わない
ア. 地域の住民は、お互いに助け合っている →	1	2	3	4	5
イ. 地域の住民は、信頼できる →	1	2	3	4	5
ウ. 地域の住民は、お互いにあいさつをしている →	1	2	3	4	5
エ. 問題が生じた場合、住民同士が力を合わせて解決しようとする →	1	2	3	4	5

【問80】あなたは次のようなグループや団体で活動していますか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。(○はいくつでも)

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 1. スポーツ・文化・芸術に関係した活動 | 6. 自然や環境を守るための活動      |
| 2. まちづくりのための活動       | 7. 食生活など生活習慣の改善のための活動 |
| 3. こどもを対象とした活動       | 8. その他                |
| 4. 高齢者を対象とした活動       | 9. 参加していない →問83へ      |
| 5. 防犯・防災に関係した活動      |                       |

【問81】問80で「1.」から「8.」のグループや団体で活動していると答えた方にお伺いします。

グループや団体の活動には、合計でどのくらい参加していますか。(○は1つ)

- |           |         |
|-----------|---------|
| 1. ほぼ毎日   | 4. 月に数回 |
| 2. 週に3~4回 | 5. 年に数回 |
| 3. 週に1~2回 |         |

【問82】問80で「1.」から「8.」のグループや団体で活動していると答えた方にお伺いします。

問80の活動のうち、この1年間に行った活動のなかで、健康づくりに関係したものはありましたか。(〇は1つ)

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

【全員の方に】

【問83】あなたは地域で声かけや見守り活動のいずれかを行っていますか。(〇は1つ)

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. 行っている | 2. 行っていない |
|----------|-----------|

【65歳以上の方のみ】

【問84】あなたは家庭内で転倒予防策をとっていますか。具体的な予防策について、あてはまる番号すべてに〇印をつけてください。(〇はいくつでも)

- |                          |
|--------------------------|
| 1. 転倒予防体操を行っている          |
| 2. 暗い中を歩くときは、照明等で明るくしている |
| 3. 敷物の角や縁がめくれないようにしている   |
| 4. 新聞、本などの物を床に置かない       |
| 5. 脱げにくい履物を使用している        |
| 6. その他                   |
| 7. 予防策をとっていない            |

## 10 女性の健康について

【女性の方のみ】

【問85】女性の方の健康に関するア～オの設問について、あてはまる番号に〇印をつけてください。(〇は横方向に1つずつ)

	はい	いいえ
ア. 婦人科のかかりつけ医がいますか。 ➡	1	2
イ. 過度のダイエットが、からだに良くないことを知っていますか。 ➡	1	2
ウ. 板橋区に、女性健康支援センターがあることを知っていますか。 ➡	1	2
エ. 女性健康支援センターで実施しているセミナーに参加したことがありますか。 ➡	1	2
オ. 女性健康支援センターの相談を利用したことがありますか。 ➡	1	2

## 11 ワーク・ライフ・バランスについて

### 【全員の方に】

【問86】ワーク・ライフ・バランスについてお伺いします。次のア・イの設問について、該当する番号に○印をつけてください。(○は横方向に1つずつ)

	はい	いいえ
ア. ワーク・ライフ・バランスという言葉を知っていますか。 ➡	1	2
イ. 板橋区が行うワーク・ライフ・バランスの取り組みについて知っていますか。 ➡	1	2

### 【問87】お仕事をされている方にお伺いします。

ご自身のワーク・ライフ・バランスに関する設問ア・イについて、該当する番号に○印をつけてください。(○は横方向に1つずつ)

	はい	いいえ
ア. ワーク・ライフ・バランスを意識して仕事をしていますか。 ➡	1	2
イ. ワーク・ライフ・バランスを実現していますか。 ➡	1	2

以上で質問は終了です。ご協力ありがとうございました。

この調査票を同封の返信用封筒に入れ、**8月5日(月)まで**にご投函ください。

## 2. 青年期

# 板橋区民健康意識調査

あなたのパスワード

※上記のパスワードは、インターネットとの重複回答を判別するためのもので、あなたの個人情報とのひもづけは行っていませんため、あなたご自身を特定することはできません。

## 1 ご自身について

【全員の方に】

【問1】あなたの身長・体重をお教えてください。(小数点以下四捨五入としてください)(数字を記入)

① 身長 [            ] cm            ② 体重 [            ] kg

【問2】あなたの性別を教えてください。(○は1つ)

- |       |          |
|-------|----------|
| 1. 男性 | 3. その他   |
| 2. 女性 | 4. 回答しない |

【問3】あなたの年齢(6月1日時点)を教えてください。(○は1つ)

- |        |        |        |
|--------|--------|--------|
| 1. 15歳 | 3. 17歳 | 5. 19歳 |
| 2. 16歳 | 4. 18歳 |        |

【問4】あなたのお住まいの地域を教えてください。(○は1つ)

1. 板橋健康福祉センター管内
2. 上板橋健康福祉センター管内
3. 赤塚健康福祉センター管内
4. 志村健康福祉センター管内
5. 高島平健康福祉センター管内

板橋健康福祉センター管内	板橋、稲荷台、大谷口、大谷口上町、大谷口北町、大山町、大山金井町、大山西町、大山東町、加賀、熊野町、小茂根(1丁目1番地のみ)、幸町、栄町、中板橋、仲宿、仲町、中丸町、氷川町、双葉町、富士見町、本町、南町、向原、大和町、弥生町
上板橋健康福祉センター管内	上板橋、小茂根(1丁目1番地を除く)、桜川、東新町、常盤台、東山町、南常盤台
赤塚健康福祉センター管内	赤塚、赤塚新町、大門、徳丸、中台、成増、西台、三園1丁目、四葉、若木
志村健康福祉センター管内	相生町、小豆沢、泉町、大原町、坂下、清水町、志村、蓮沼町、蓮根、東坂下、舟渡、前野町、宮本町
高島平健康福祉センター管内	新河岸、高島平、三園2丁目



【問10】過去1年間に健康診断を受けましたか。(○は1つ)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

【問11】1回30分以上の運動を1週間のうち何日実施していますか(体育の時間は除く、部活動は含むこととしてください)。(○は1つ)

※直近1か月の状況でお答えください。

- |          |        |          |
|----------|--------|----------|
| 1. 週1日未満 | 4. 週3日 | 7. 週6日以上 |
| 2. 週1日   | 5. 週4日 |          |
| 3. 週2日   | 6. 週5日 |          |

【問12】定期的に体重測定を行っていますか。(○は1つ)

- |           |           |         |
|-----------|-----------|---------|
| 1. ほぼ毎日   | 3. 月に1~2回 | 5. 測らない |
| 2. 週に1~2回 | 4. 年に1~2回 |         |

【問13】あなたは、自分の適正体重を知っていますか。(○は1つ)

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1. はい         | 3. どちらかといえばいいえ |
| 2. どちらかといえばはい | 4. いいえ         |

【問14】この1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(○は1つ)

- |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. 5時間未満      | 3. 6時間以上7時間未満 | 5. 8時間以上9時間未満 |
| 2. 5時間以上6時間未満 | 4. 7時間以上8時間未満 | 6. 9時間以上      |

### 3 食事・食育について

【問15】ふだん、朝食を食べますか。あてはまる番号に○印をつけてください。(○は1つ)

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 3. 週4~5食べない |
| 2. 週2~3回食べない | 4. ほとんど食べない |

【問16】ここ1か月間の様子についておたずねします。主食・主菜・副菜の3つを組合わせて食べることが1日にどれくらいありますか。あてはまる番号に○印をつけてください。(○は1つ)

※主食：ごはん、パン、麺類などの料理

※主菜：魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理

※副菜：野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理

- |       |       |       |          |
|-------|-------|-------|----------|
| 1. 3回 | 2. 2回 | 3. 1回 | 4. 1回もない |
|-------|-------|-------|----------|

【問17】ここ1か月間の様子についておたずねします。主食・主菜・副菜の3つを組合わせて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ですか。あてはまる番号に○印をつけてください。(Qは1つ)

- |         |         |         |
|---------|---------|---------|
| 1. 毎日   | 4. 週に4日 | 7. 週に1日 |
| 2. 週に6日 | 5. 週に3日 | 8. ない   |
| 3. 週に5日 | 6. 週に2日 |         |

【問18】食塩の摂取量を控えるようにしていますか。(Qは1つ)

- |                    |                |
|--------------------|----------------|
| 1. とても気にかけている      | 3. あまり気にかけていない |
| 2. どちらかといえば気にかけている | 4. 全く気にかけていない  |

【問19】食事は時間をかけて、しっかりかんで、ゆっくり食べていますか。(Qは1つ)

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1. はい         | 3. どちらかといえばいいえ |
| 2. どちらかといえばはい | 4. いいえ         |

【問20】家族や友人等、誰かと一緒に食事することはどのくらいありますか。(Qは1つ)

- |           |           |             |
|-----------|-----------|-------------|
| 1. ほとんど毎日 | 3. 週に2～3日 | 5. 月に1～2日程度 |
| 2. 週に4～5日 | 4. 週に1日程度 | 6. ほとんどない   |

【問21】外食や食品を購入するとき、食品の表示(栄養成分表示や材料など)を参考にしていますか。(Qは1つ)

(例)

栄養成分表示 1包装(〇gあたり)	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇.〇g

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1. はい         | 3. どちらかといえばいいえ |
| 2. どちらかといえばはい | 4. いいえ         |

【問22】あなたは食育に関心がありますか。(Qは1つ)

※食育とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことをいいます。

- |           |          |
|-----------|----------|
| 1. ある     | 3. あまりない |
| 2. まあまあある | 4. ない    |

#### 4 歯科衛生について

【問23】 1日1回は、ていねいに歯をみがくようにしていますか。(○は1つ)

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1. はい         | 3. どちらかといえばいいえ |
| 2. どちらかといえばはい | 4. いいえ         |

【問24】 定期的に健診や歯石除去を受ける歯医者さんがいますか。(○は1つ)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

#### 5 こころ・自殺対策について

【問25】 家庭や学校などでストレスを感じることはありませんか。(○は1つ)

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

【問26】 ふだん、ストレスを上手に解消できていると思いますか。(○は1つ)

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1. はい         | 3. どちらかといえばいいえ |
| 2. どちらかといえばはい | 4. いいえ         |

【問27】 悩みやストレスを抱えたとき、解決するための方法であてはまるものはどれですか。  
(○はいくつでも)

- |               |                       |
|---------------|-----------------------|
| 1. 家族に相談する    | 4. スマートフォンやパソコンなどで調べる |
| 2. 友達に相談する    | 5. その他 (.....)        |
| 3. 学校の先生に相談する | 6. 特に何もしない            |

【問28】 不安や悩み、つらい気持ちを抱えたとき、相談できる人はいますか。(○は1つ)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

【問29】 あなたは、今までに本気で死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えたことがありますか。(○は1つ)

- |             |              |       |
|-------------|--------------|-------|
| 1. ある(1年以内) | 2. ある(1年以上前) | ⇒問30へ |
| 3. ない       |              | ⇒問32へ |

【問30】問29で「1. ある（1年以内）」「2. ある（1年以上前）」と答えた方にお聞きします。

あなたは自殺、またはそれに近いことを考えたときに、「誰」に相談しましたか。あてはまるものをすべて選んでください。（〇はいくつでも）

- |              |                                       |
|--------------|---------------------------------------|
| 1. 家族        | 5. LINE など SNS（ソーシャルネットワークサービス）上の相談窓口 |
| 2. 友達        | 6. その他                                |
| 3. 学校の先生     | 7. 相談したことはない                          |
| 4. 医師・カウンセラー |                                       |

【問31】問29で「1. ある（1年以内）」「2. ある（1年以上前）」と答えた方にお聞きします。

あなたは自殺、またはそれに近いことを考えた要因となったものは何ですか。あてはまるものをすべて選んでください。（〇はいくつでも）

- |  |
|--|
| 1. 家族に関する問題（家族との仲が悪い、親や兄弟の面倒をみななければならない 等） |
| 2. 心や体に関する問題（病気の悩み、体の痛み・不調 等）              |
| 3. 学校生活に関する問題（いじめ、先生・友人との人間関係 等）           |
| 4. 勤務問題（アルバイトなど）                           |
| 5. 交際問題（失恋、結婚をめぐる悩み 等）                     |
| 6. その他（.....）                              |

## 6 タバコ・お酒について

【全員の方に】

【問32】タバコを吸ったことがありますか。（〇は1つ）

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

【問33】お酒を飲んだことがありますか。（〇は1つ）

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

【問34】お酒やタバコが身体に及ぼす影響を知っていますか。（〇は1つ）

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1. はい         | 3. どちらかといえばいいえ |
| 2. どちらかといえばはい | 4. いいえ         |

【問35】受動喫煙（たばこの先から出る煙やたばこを吸う人が吐き出した煙を吸い込むこと）により、がん・脳の血管がトラブルを起こす病気（脳卒中）・心臓病のリスクが高まるということを知っていますか。（〇は1つ）

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

【問36】受動喫煙により、元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく睡眠中に突然死亡する危険が高まることや、お腹の赤ちゃんの発育に悪い影響を及ぼすということを知っていますか。(〇は1つ)

1. はい

2. いいえ

## 7 ワーク・ライフ・バランスについて

【問37】ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）という言葉を知っていますか。(〇は1つ)

1. はい

2. いいえ

【問38】板橋区が行うワーク・ライフ・バランスの取組について知っていますか。(〇は1つ)

1. はい

2. いいえ

【問39】アルバイトなど、お仕事をされている方におうかがいします。  
ワーク・ライフ・バランスを意識して働いていますか。(〇は1つ)

1. はい

2. いいえ

【問40】アルバイトなど、お仕事をされている方におうかがいします。  
ワーク・ライフ・バランスを実現していますか。(〇は1つ)

1. はい

2. いいえ

以上で質問は終了です。ご協力ありがとうございました。

この調査票を同封の返信用封筒に入れ、**8月5日(月)まで**にご投函ください。

3. 乳幼児期（4か月児健診）

4か月児健診用

NO.

区民健康意識調査のお願い

板橋区では、平成25年1月に「いたばし健康プラン～板橋区健康づくり21計画（第二次）～」を策定し、区民の健康づくりに取り組んでまいりました。令和6～7年度は、その計画の最終評価を行い、その結果を踏まえて第三次計画の策定を予定しています。

これに伴い、乳幼児の保護者を対象に健康づくりに関してどのような意識をお持ちであるかアンケート調査を行うこととなりました。アンケート結果を踏まえ、よりよい区民サービスの提供につなげるために実施する調査になりますので、ぜひご協力をお願いいたします。

この健康アンケートにつきましては、以下の二次元コードから区公式HPにアクセスしてウェブ回答をいただくか、4か月児健診時に健康福祉センターへお持ちください。

※ウェブでご回答いただいた方につきましては、4か月健診の際にこの調査票をお持ちいただく必要はありません。



こちらの二次元コードを読み込むか、区公式HPのページ番号検索フォームで「1053057」とご入力いただき、アクセスをお願いします。

Q. お母さんにお伺いします。 該当する答えに○をしてください。		はい	どちらか といえは はい	どちらか といえは いいえ	いいえ
1	妊娠・出産に関して理解、知識があったと思いますか。	1	2	3	4
2	妊娠・出産に関して相談できる場所を知っていますか。	1	2	3	4
3	育児は楽しいと思いますか。	1	2	3	4
4	周囲に育児に関して気楽に相談する人がいますか。	1	2	3	4
5	妊娠中お酒を飲んだことはありますか。	1			4
6	授乳中お酒を飲んだことはありますか。	1			4
7	妊娠中にたばこを吸ったことはありますか。	1			4
8	ご家族の皆さんは、お子さんのそばでたばこを吸わないように心がけていますか。	1	2	3	4
9	家庭内で事故（窒息・転落等）予防対策を行っていますか。	1	2	3	4
10	子どもにかかりつけの医師はいますか。	1	2	3	4

【裏面もあります】



4. 乳幼児期（3歳児健診）

3歳児健診用

NO. \_\_\_\_\_

**区民健康意識調査のお願い**

板橋区では、平成25年1月、「いたばし健康プラン～板橋区健康づくり21計画（第二次）～」を策定し、区民の健康づくりに取り組んでまいりました。令和6～7年度は、その計画の最終評価を行い、その結果を踏まえて次期計画の策定を予定しています。

これに伴い、乳幼児の保護者を対象に健康づくりに関してどのような意識をお持ちであるかアンケート調査を行うこととなりました。アンケート結果を踏まえ、よりよい区民サービスの提供につなげるために実施する調査になりますので、ぜひご協力をお願いいたします。

**この健康アンケートにつきましては、以下の二次元コードもしくは区公式HPからウェブ回答をいただくか、3歳児健診時に健康福祉センターへお持ちください。**

※ウェブでご回答いただいた方につきましては、3歳児健診の際にこの調査票をお持ちいただく必要はありません。



こちらの二次元コードを読み込むか、区公式HPのページ番号検索フォームで「1053058」とご入力いただき、アンケートフォームへアクセスをお願いします。

Q お子さんの生活についてお伺いします。		はい	どちらか といえは はい	どちらか といえは いいえ	いいえ
1	21時までには就寝しますか。	1	2	3	4
2	8時前に起床しますか。	1	2	3	4
3	天気の良い日は外遊びをしていますか。	1	2	3	4
4	子ども同士で遊ぶ機会をつくるように心がけていますか。	1	2	3	4
5	体重を定期的に測定していますか。	1	2	3	4
6	かかりつけの医師はいますか。	1	2	3	4
7	かかりつけの歯科医はいますか。	1	2	3	4

Q お子さんの食生活（栄養）についてお伺いします。		はい	どちらか といえは はい	どちらか といえは いいえ	いいえ
8	食事は、しっかりかんで、味わって食べていますか。	1	2	3	4
9	食事は、家族と一緒にとっていますか。	1	2	3	4
10	お子さんの食事は薄味を心がけていますか。	1	2	3	4
11	食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。	1	2	3	4

Q お子さんの歯についてお伺いします。		はい	どちらか といえは はい	どちらか といえは いいえ	いいえ
12	寝る前に歯磨きをしていますか。	1	2	3	4
13	週1回以上、お子さんの歯を観察していますか。	1	2	3	4



5. 学齡期（小学校5年生）

区民健康意識調査（小学校5年生）

みなさんの今の健康について、アンケートで教えてください。

※回答内容は先生には見えないようになっています。

**Q1. あなたの性別をおしえてください。**

- 男性
- 女性
- その他
- 回答しない

**Q2. 最近のあなたの健康をどのように感じていますか？**

- よい
- まあまあよい
- あまりよくない
- よくない

**Q3. 朝ごはんは毎日食べていますか。**

- はい
- どちらともいえない
- いいえ

**Q4. 食事は時間をかけて、しっかりかんで、ゆっくり食べていますか？**

- はい
- どちらともいえない
- いいえ

**Q5. 外食や食品を買うとき、食品表示をさんこうにしていますか。**

- いつもしている
- ときどきしている
- あまりしない
- いったんしない

**食品表示とは、このような表示のことをいいます。**

標準栄養成分		
	製品100g当り	個装1袋2枚 (約11.2g)当り
エネルギー	470kcal	52.6kcal
たんぱく質	5.2 g	0.6 g
脂 質	18.4 g	2.1 g
炭水化物	70.9 g	7.9 g
ナトリウム	843 mg	94 mg
食塩相当量	2.1 g	0.24 g

●●●●●●●●(青のり)	
名 称	米 菜
原 材 料 名	うるち米・植物油(なたね油・米油・コーン油)・澱粉(とうもろこし・馬鈴薯)・醤油・砂糖・青のり・みりん 調味料(アミノ酸等) (原材料の一部に小麦を含む)
内 容 量	2枚×12袋
賞味期限	個外上部に記載
保存方法	直射日光、高温多湿はお避け下さい。
製 造 者	株式会社 ●●山●●葉K4 〒114-8143 ●●市 ●●区●●番地

**Q6. ここ1か月間の様子についておたずねします。主食・主菜・副菜の3つの組合わせて食べることが1日にどれくらいありますか。当てはまる番号に○印をつけてください。**

※主食：ごはん、パン、麺類などの料理

主菜：魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品をメインにした料理

副菜：野菜類、海藻類、きのこ類をメインにした料理

※給食はふくんで数えてください

- 1回も無い
- 1回
- 2回
- 3回

**Q7. 家族やおともだちなどのだれかと一緒（いっしょ）に食事をとることはどのくらいありますか。**

	ほぼ毎日	週に4～5回	週に2～3回	週1回くらい	ほとんどない
朝食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
夕食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Q8. 学校の体育の授業以外で、どのくらい運動をしていますか**

※部活動を含みます。

- ほとんど毎日（週に3日以上）
- ときどき（週に1～2回）
- ときたま（月に1～3日）
- しない

**Q9. 定期的に体重をはかりますか。**

- ほぼ毎日
- 週に1～2回
- 月に1～2回
- 年に1～2回
- ほとんどはからない

**Q10. ふだん学校のある日は、何時ごろ起きていますか。**

- 8時台
- 9時台
- 10時台
- 11時台

12時以降

**Q11. 週に1回以上、自分で歯や歯ぐきのようすをみますか。**

- はい
- どちらともいえない
- いいえ

**Q12. 1日に何回歯みがきをしますか。**

- 3回以上
- 2回
- 1回
- しない日がある

**Q13. 交通ルールを守っていますか**

- はい
- どちらともいえない
- いいえ

**ここからは、こころなどに関する質問（しつもん）です。**

**Q14. あなたは、おうちや学校などで悩みやストレスがありますか。**

- ある
- ない

**Q15. ふだん、ストレスを上手に解消（かいしょう）できていると思いますか？**

- はい
- どちらともいえない
- いいえ

**Q16. あなたが悩みやストレスを抱えたとき、解決(かいけつ)するための方法であてはまるものはどれですか（複数回答可）。**

- 家族に相談する
- 友達に相談する
- 学校の先生に相談する
- スマートフォンやパソコンなどを使って自分で調べる
- 特に何もしない
- その他

**Q17. Q16で「その他」をえらんだ人は、ここに入力してください。**

〇〇する

0 / 60000

**Q18. あなたは不安や悩み、つらい気持ちを抱えたとき、相談できる人はいますか。**

- いる
- いない

**Q19. あなたは、今までに本気で死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えたことがありますか。**

- ある（1年以内）
- ある（1年以上前）
- ない

**Q20. Q19で「ある」と答えた方にお聞きします。  
あなたは死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えたときに、  
誰に相談しましたか。当てはまるものをすべて選んでください。**

- 家族
- 友達
- 学校の先生
- 医者・カウンセラー
- LINEなどSNS（ソーシャルネットワーキングサービス）の相談窓口
- 相談したことはない

**Q21. Q19で「ある」と答えた方にお聞きします。  
あなたは死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えた原因とな  
ったものは何ですか。**

- 家族に関する問題（家族との仲が悪い、親や兄弟の面倒をみななければならない 等）
- 心やからだに関する問題（病気の悩み、からだの悩み 等）
- 学校生活に関する問題（いじめ、先生・友人との人間関係 等）
- その他

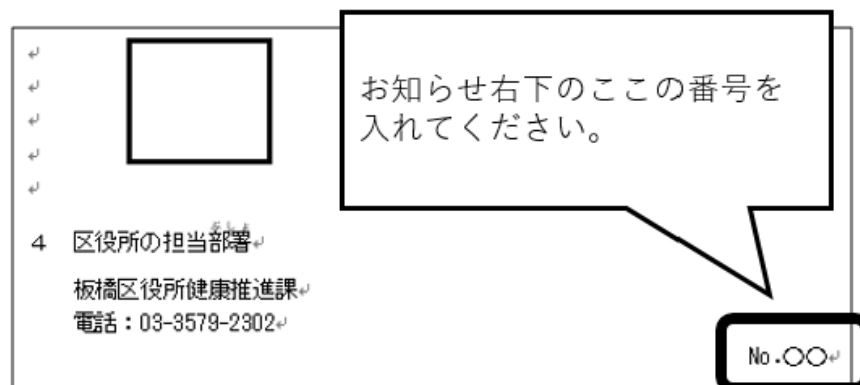
Q22. Q21で「その他」をえらんだ人は、ここに入力してください。

〇〇する

0 / 60000

Q23. お知らせの右下に入っている番号（No.〇〇）を入力してください。

お知らせ右下部分のこの番号をQ23に入れてください。



The screenshot shows a notice with a list of items. Item 4 is highlighted with a box. A callout box points to a field labeled 'No. 〇〇' in the bottom right corner of the notice.

4 区役所の担当部署  
板橋区役所健康推進課  
電話：03-3579-2302

No. 〇〇

→ 確認画面へ進む

📄 入力内容を一時保存する



Powered by LoGoフォーム - © TRUSTBANK, Inc. [利用規約](#) [プライバシーポリシー](#)

## 6. 学齡期（中学校2年生）

### 区民健康意識調査（中学校2年生）

みなさんの今の健康について、アンケートで教えてください。

※回答内容は先生には見えないようになっています。

**Q1. あなたの性別をおしえてください。**

- 男性
- 女性
- その他
- 回答しない

**Q2. 最近のあなたの健康をどのように感じていますか？**

- よい
- まあまあよい
- あまりよくない
- よくない

**Q3. 朝ごはんは毎日食べていますか。**

- はい
- どちらともいえない
- いいえ

**Q4. 食事は時間をかけて、しっかりかんで、ゆっくり食べていますか？**

- はい
- どちらともいえない
- いいえ

**Q5. 外食や食品を買うとき、食品表示を参考にしていますか。**

- いつもしている
- 時々している
- あまりしない
- ほとんどしない

**食品表示とは、このような表示のことをいいます。**

標準栄養成分		
	製品100g当り	個装1袋2枚 (約11.2g)当り
エネルギー	470kcal	52.6kcal
たんぱく質	5.2 g	0.6 g
脂質	18.4 g	2.1 g
炭水化物	70.9 g	7.9 g
ナトリウム	843 mg	94 mg
食塩相当量	2.1 g	0.24 g

●●●●●●●●●●(青のり)	
名 称	米 菜
原 材 料 名	うるち米・植物油(なたね油・米油・コーン油)・澱粉(とうもろこし・馬鈴薯)・醤油・砂糖・青のり・みりん・調味料(アミノ酸等) (原材料の一部に小麦を含む)
内 容 量	2枚×12袋
賞味期限	個外上部に記載
保存方法	直射日光、高温多湿はお避け下さい。
製 造 者	株式会社 ●●山●●葉K4 〒114-8143 ●●市 ●●区●●番地

**Q6. ここ1か月間の様子についておたずねします。主食・主菜・副菜の3つの組合わせて食べることが1日にどれくらいありますか。当てはまる番号に○印をつけてください。**

※主食：ごはん、パン、麺類などの料理

主菜：魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理

副菜：野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理

※給食は含んで教えてください

- 1回も無い
- 1回
- 2回
- 3回

**Q7. 家族やおともだちなどのだれかと一緒（いっしょ）に食事をとることはどのくらいありますか。**

	ほぼ毎日	週に4～5回	週に2～3回	週1回くらい	ほとんどない
朝食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
夕食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Q8. 学校の体育の授業以外で、どのくらい運動をしていますか**

※部活動を含みます。

- ほとんど毎日（週に3日以上）
- ときどき（週に1～2回）
- ときたま（月に1～3日）
- しない

**Q9. 定期的に体重をはかりますか。**

- ほぼ毎日
- 週に1～2回
- 月に1～2回
- 年に1～2回
- ほとんど測らない

**Q10. ふだん学校のある日は、何時ごろ起きていますか。**

- 8時台
- 9時台
- 10時台
- 11時台

12時以降

**Q11. 週に1回以上、自分で歯や歯ぐきのようすをみますか。**

- はい
- どちらともいえない
- いいえ

**Q12. 1日に何回歯みがきをしますか。**

- 3回以上
- 2回
- 1回
- しない日がある

**ここからは、こころなどに関する質問（しつもん）です。**

**Q13. あなたは、おうちや学校などで悩みやストレスがありますか。**

- ある
- ない

**Q14. ふだん、ストレスを上手に解消できていると思いますか？**

- はい
- どちらともいえない
- いいえ

**Q15. あなたが悩みやストレスを抱えたとき、解決するための方法ではまるものはどれですか（複数回答可）。**

- 家族に相談する
- 友達に相談する
- 学校の先生に相談する
- スマートフォンやパソコンなどを使って自分で調べる
- 特に何もしない
- その他

**Q16. Q15で「その他」をえらんだ人は、ここに入力してください。**

〇〇する

---

0 / 60000

**Q17. あなたは不安や悩み、つらい気持ちを抱えたとき、相談できる人はいますか。**

- いる
- いない

**Q18. あなたは、今までに本気で死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えたことがありますか。**

- ある（1年以内）
- ある（1年以上前）
- ない

**Q19. Q18で「ある」と答えた方にお聞きします。**

**あなたは死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えたときに、誰に相談しましたか。当てはまるものをすべて選んでください。**

- 家族
- 友達
- 学校の先生
- 医者・カウンセラー
- LINEなどSNS（ソーシャルネットワーキングサービス）の相談窓口
- 相談したことはない

**Q20. Q18で「ある」と答えた方にお聞きします。**

**あなたは死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えた原因となったものは何ですか。**

- 家族に関する問題（家族との仲が悪い、親や兄弟の面倒をみななければならない 等）
- 心やからだに関する問題（病気の悩み、からだの悩み 等）
- 学校生活に関する問題（いじめ、先生・友人との人間関係 等）
- その他

**Q21. Q20で「その他」をえらんだ人は、ここに入力してください。**

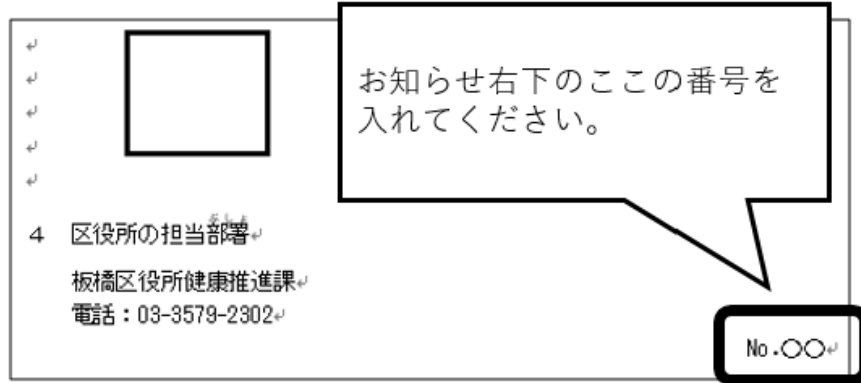
〇〇する

0 / 60000

**Q22. お知らせ右下に印刷されている番号（NO.〇〇）を入力してください。**

0

お知らせ右下部分のこの番号をQ22に入れてください。



The screenshot shows a form with a list of items. A callout box points to a field labeled 'No.○○○'. The form content is as follows:

- 4 区役所の担当部署
- 板橋区役所健康推進課
- 電話：03-3579-2302

The callout box contains the text: "お知らせ右下のこの番号を入れてください。"

→ 確認画面へ進む

📄 入力内容を一時保存する



Powered by LoGoフォーム - © TRUSTBANK, Inc. [利用規約](#) [プライバシーポリシー](#)

令和6年度板橋区区民健康意識調査報告書

企画・実施 板橋区健康生きがい部健康推進課

〒173-8501 板橋区板橋2丁目66番1号

TEL 03-3579-2302 FAX 03-3962-7834

ki-kenkan@city.itabashi.tokyo.jp

集計・分析 株式会社総合企画

〒111-0053

東京都台東区浅草橋1-7-2 岩崎ビル4階

令和6年11月発行

---

刊行物番号 R06-103

