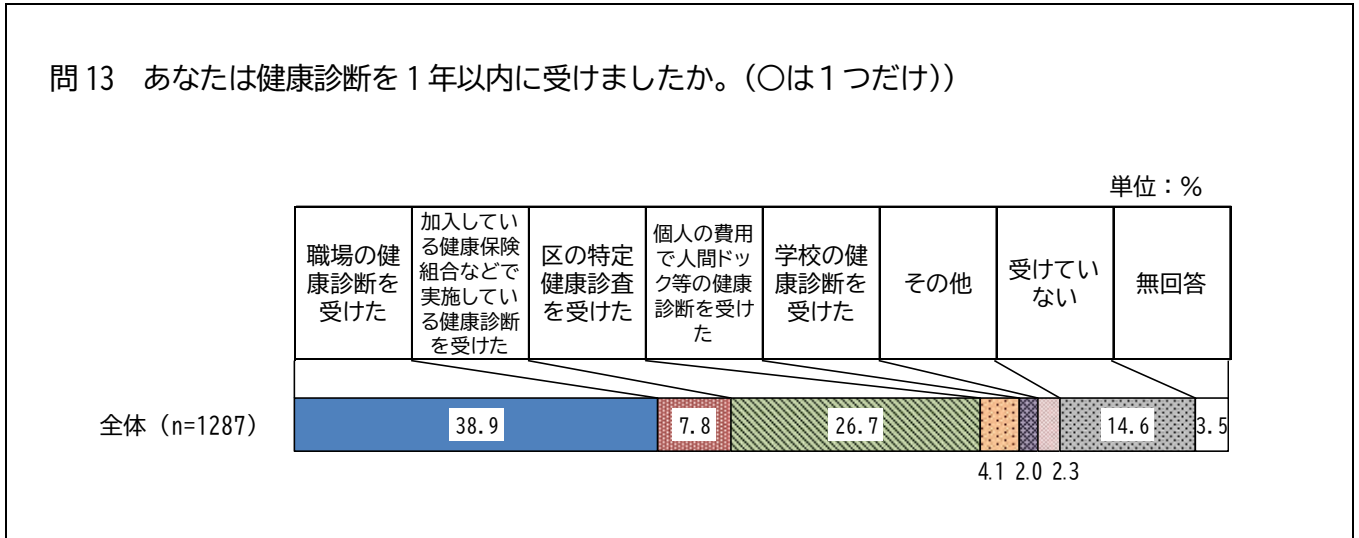


5. 健康づくり

(1) 健康診断の受診状況

◇「職場の健康診断を受けた」が4割近く

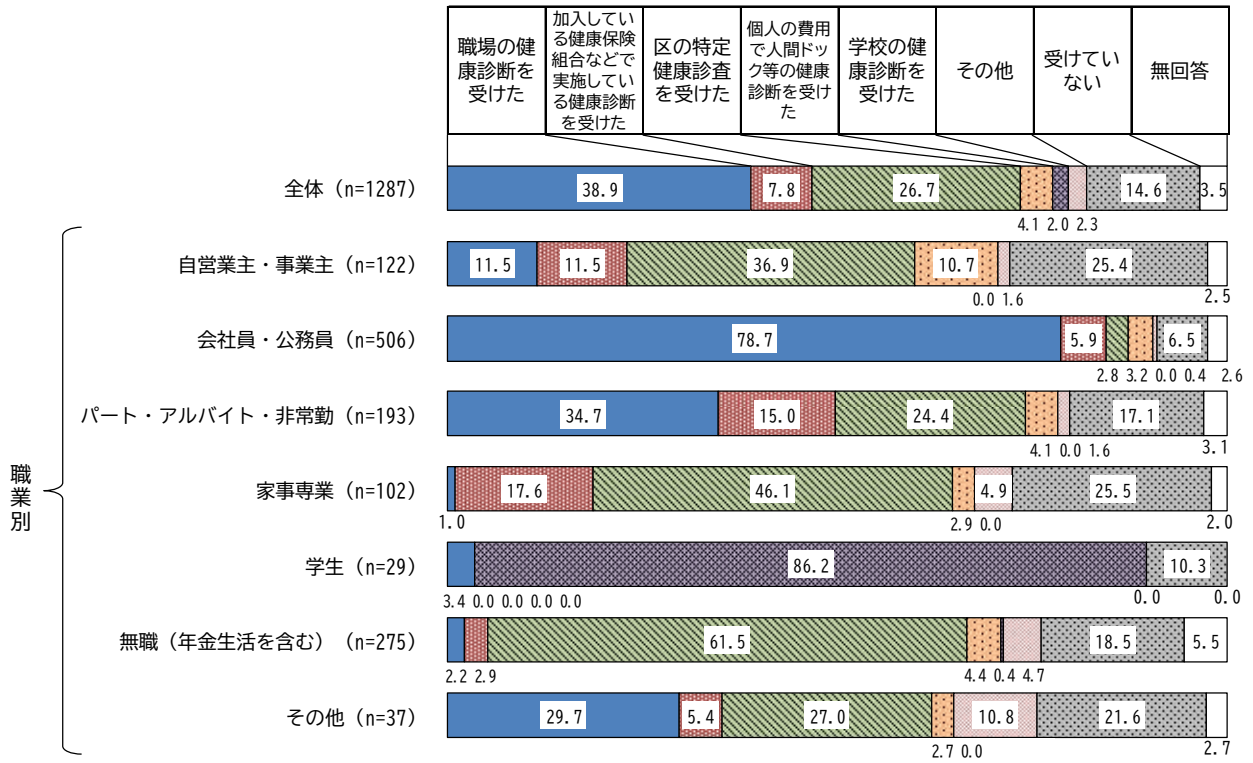


健康診断の受診状況について聞いたところ、「職場の健康診断を受けた」(38.9%)が4割近くと最も高く、次いで「区の特健康診断を受けた」(26.7%)、「受けていない」(14.6%)と続いている。

職業別にみると、「職場の健康診断を受けた」では、会社員・公務員（78.7%）が8割近くと高くなっている。「受けていない」では、家事専業（25.5%）と自営業主・事業主（25.4%）が2割半ばと高くなっている。

健康診断の受診状況 職業別

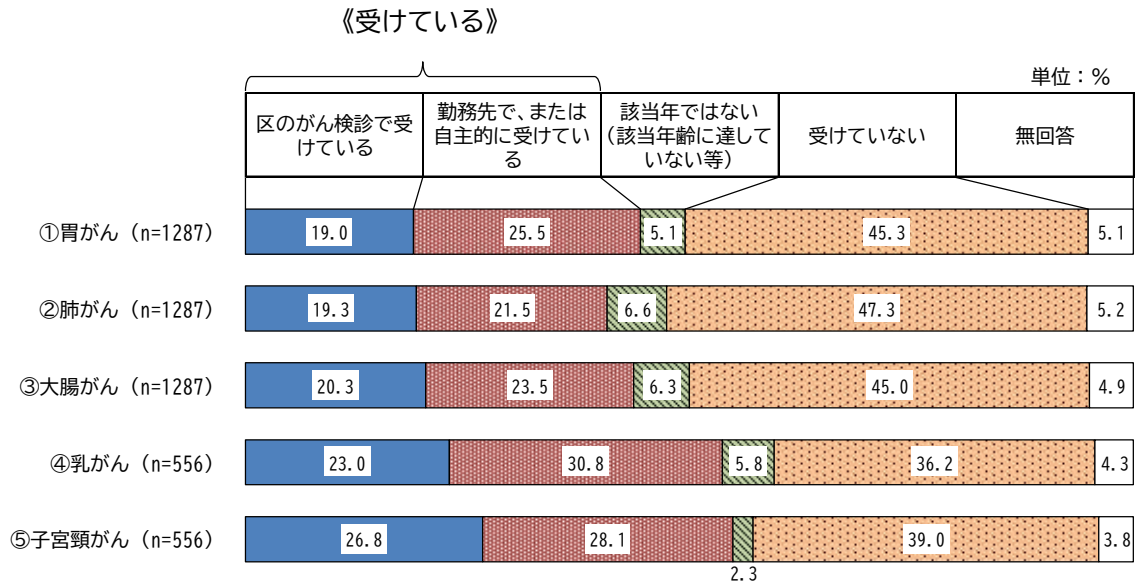
単位：%



(2) がん検診の受診状況

◇《受けている》は、「胃がん」と「肺がん」と「大腸がん」で4割以上、「乳がん」と「子宮頸がん」で5割以上

問 14 あなたは、以下のがん検診を受けていますか。(○はそれぞれ1つずつ)

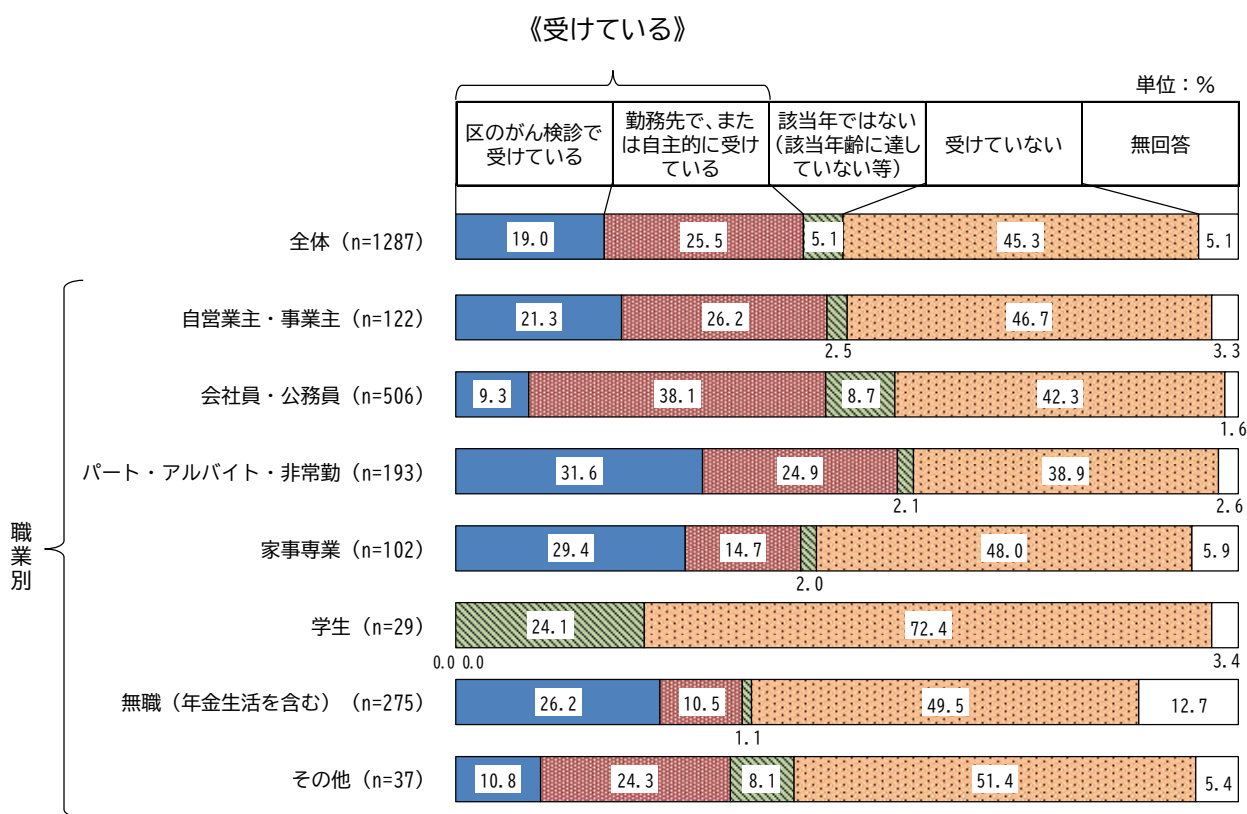


(注) 《受けている》 = 「区のがん検診で受けている」 + 「勤務先で、または自主的に受けている」

がん検診の受診状況について聞いたところ、「区のがん検診で受けている」と「勤務先で、または自主的に受けている」を合わせた《受けている》では、『①胃がん』(44.5%)と『②肺がん』(40.8%)と『③大腸がん』(43.8%)で4割以上、『④乳がん』(53.8%)と『⑤子宮頸がん』(54.9%)が5割以上となっている。一方、「受けていない」では、『①胃がん』(45.3%)と『②肺がん』(47.3%)と『③大腸がん』(45.0%)で4割半ば以上、『④乳がん』(36.2%)と『⑤子宮頸がん』(39.0%)が3割半ば以上となっている。

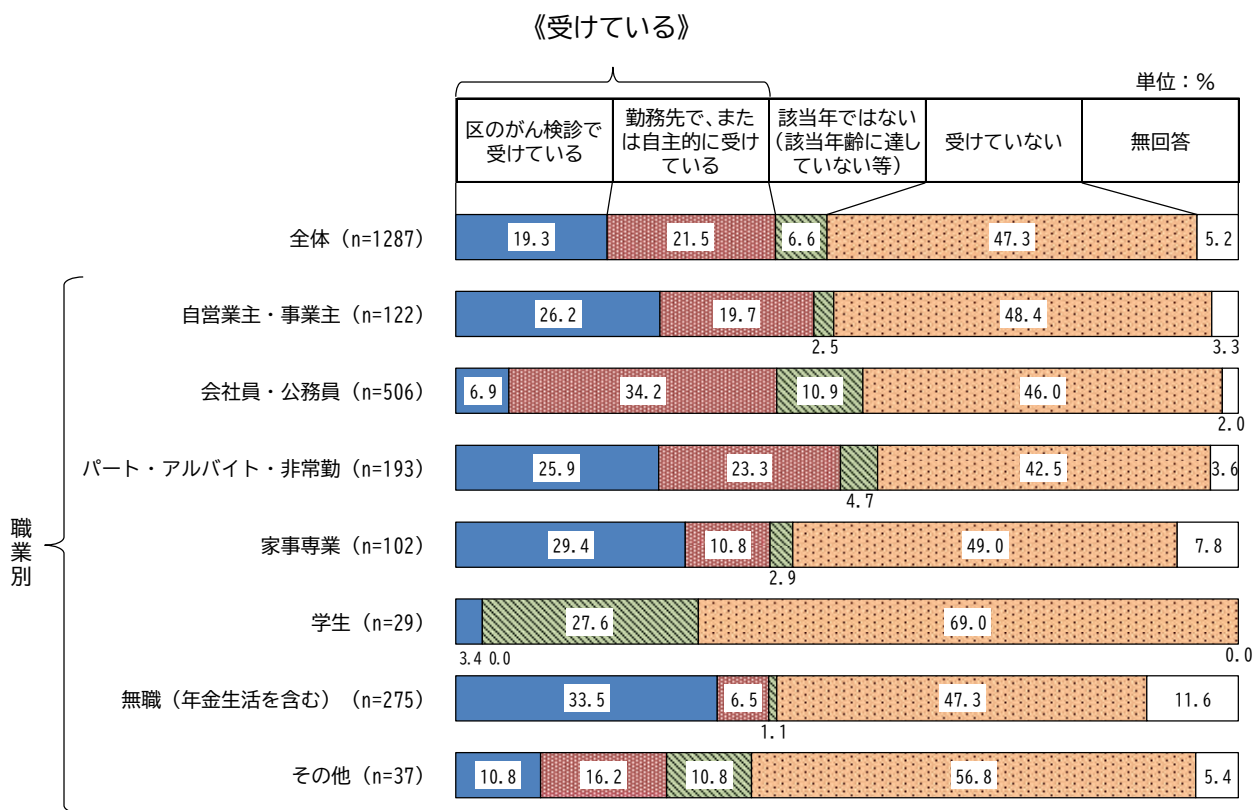
がん検診の受診状況（胃がん）を職業別で見ると、「《受けている》」では、パート・アルバイト・非常勤（56.5%）が5割半ばを超えて高く、無職（年金生活を含む）（36.7%）が3割半ばと低くなっている。

がん検診の受診状況（胃がん） 職業別



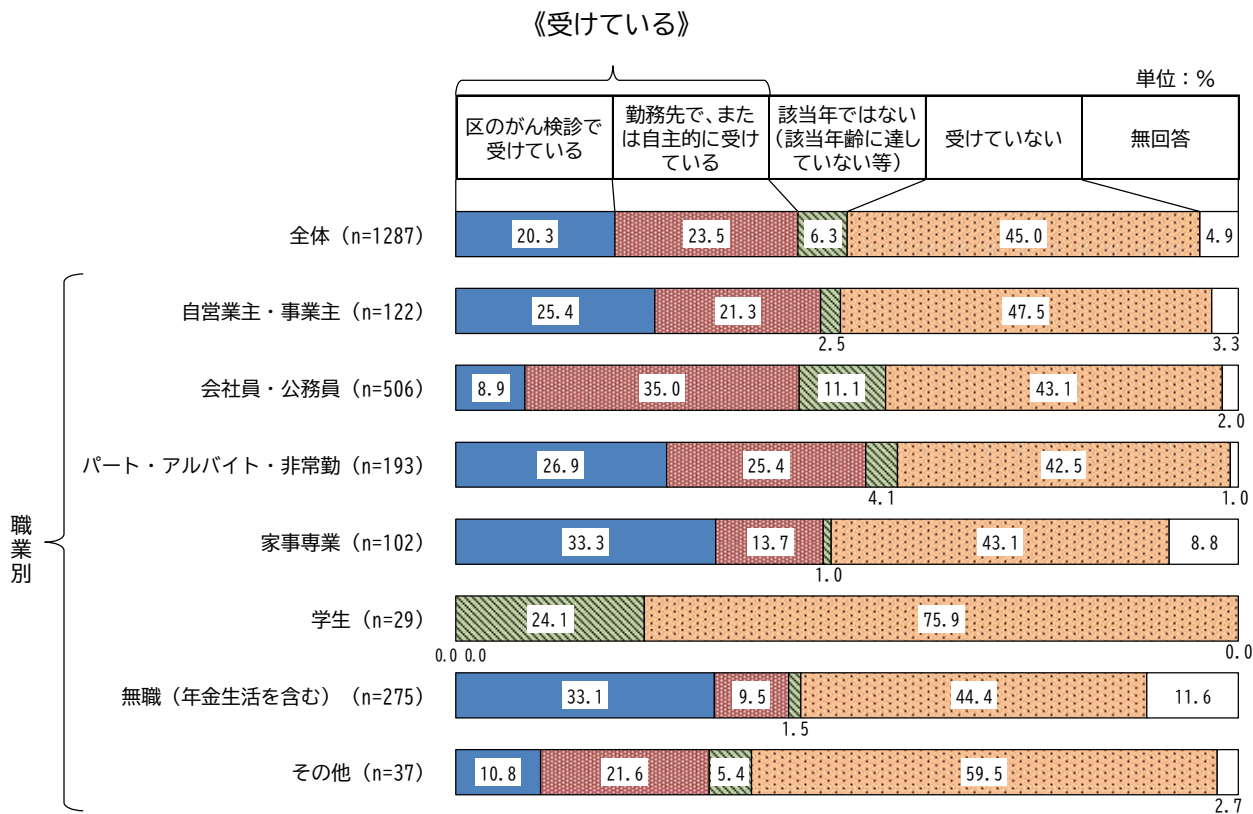
がん検診の受診状況（肺がん）を職業別で見ると、「受けている」では、パート・アルバイト・非常勤（49.2%）が5割弱と高くなっている。

がん検診の受診状況（肺がん） 職業別



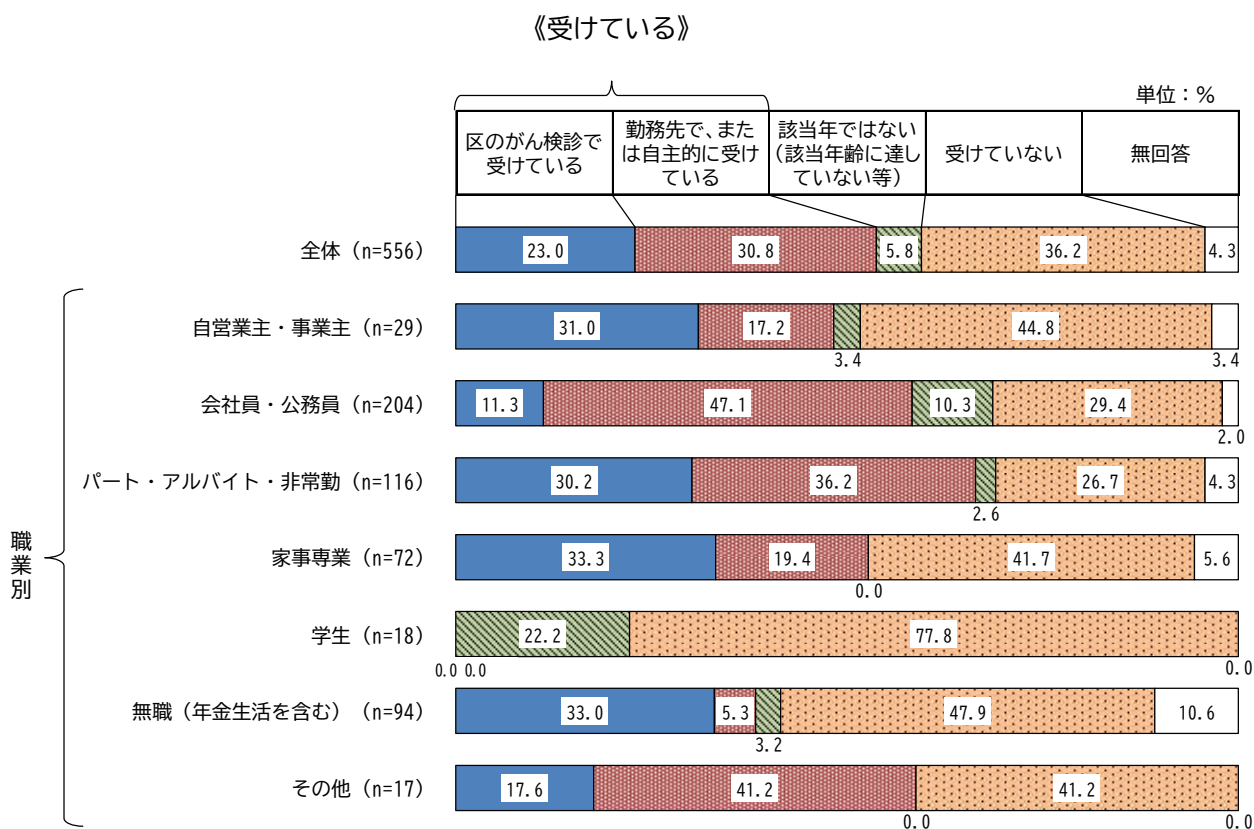
がん検診の受診状況（大腸がん）を職業別で見ると、「受けている」では、パート・アルバイト・非常勤（52.3%）が5割強と高くなっている。

がん検診の受診状況（大腸がん） 職業別



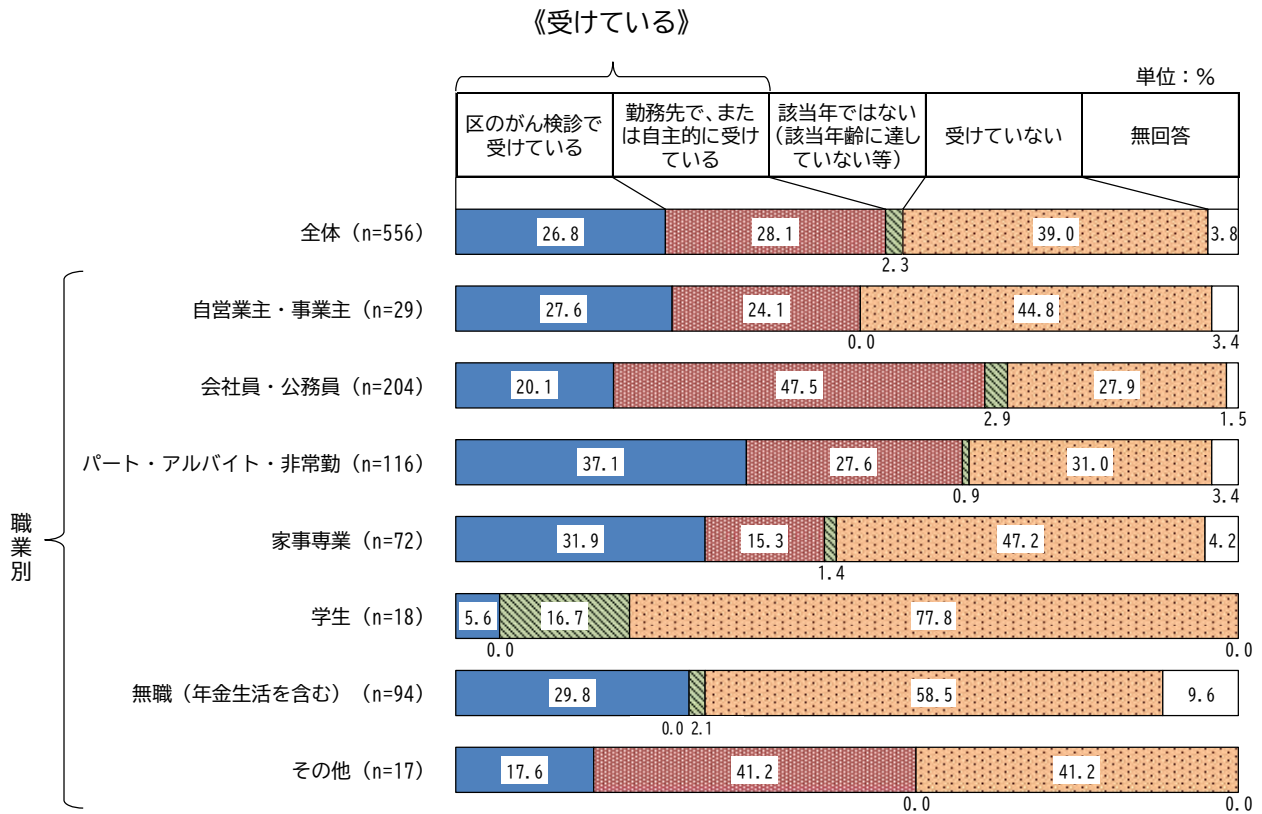
がん検診の受診状況（乳がん）を職業別で見ると、「《受けている》」では、パート・アルバイト・非常勤（66.4%）が6割半ばを超えて高く、無職（年金生活を含む）（38.3%）が4割近くと低くなっている。

がん検診の受診状況（乳がん） 職業別



がん検診の受診状況（子宮頸がん）を職業別でみると、《受けている》では、会社員・公務員（67.6%）が6割半ばを超えて高く、無職（年金生活を含む）（29.8%）が3割弱と低くなっている。

がん検診の受診状況（子宮頸がん） 職業別



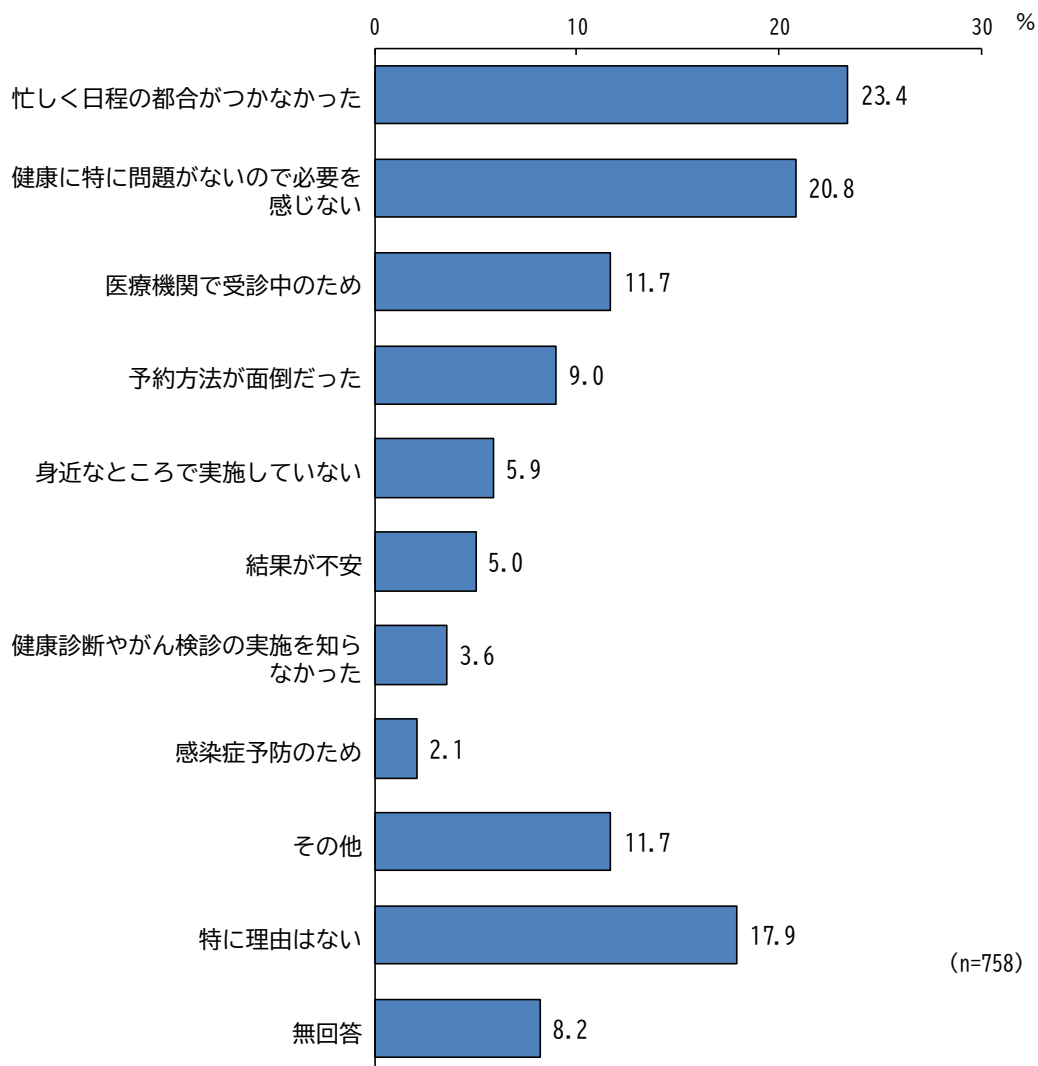
(3) 健康診断やがん検診の未受診理由

◇「忙しく日程の都合がつかなかった」が2割半ば近く

問15 (問13で「7 受けていない」、または、問14で1つでも「4 受けていない」とお答えの方に伺います)

健康診断やがん検診を受けなかった、または、受けないとする場合の理由は何ですか。

(○はいくつでも)

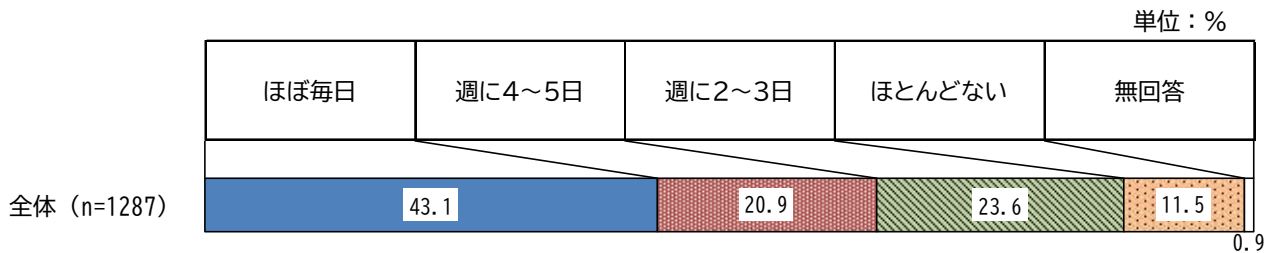


健康診断やがん検診の未受診理由について聞いたところ、「忙しく日程の都合がつかなかった」(23.4%)が2割半ば近くと最も高く、次いで「健康に特に問題がないので必要を感じない」(20.8%)、「医療機関で受診中のため」(11.7%)と続いている。また、「特に理由はない」(17.9%)は1割半ばを超えている。

(4) 主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度

◇ 「ほぼ毎日」が4割半ば近く

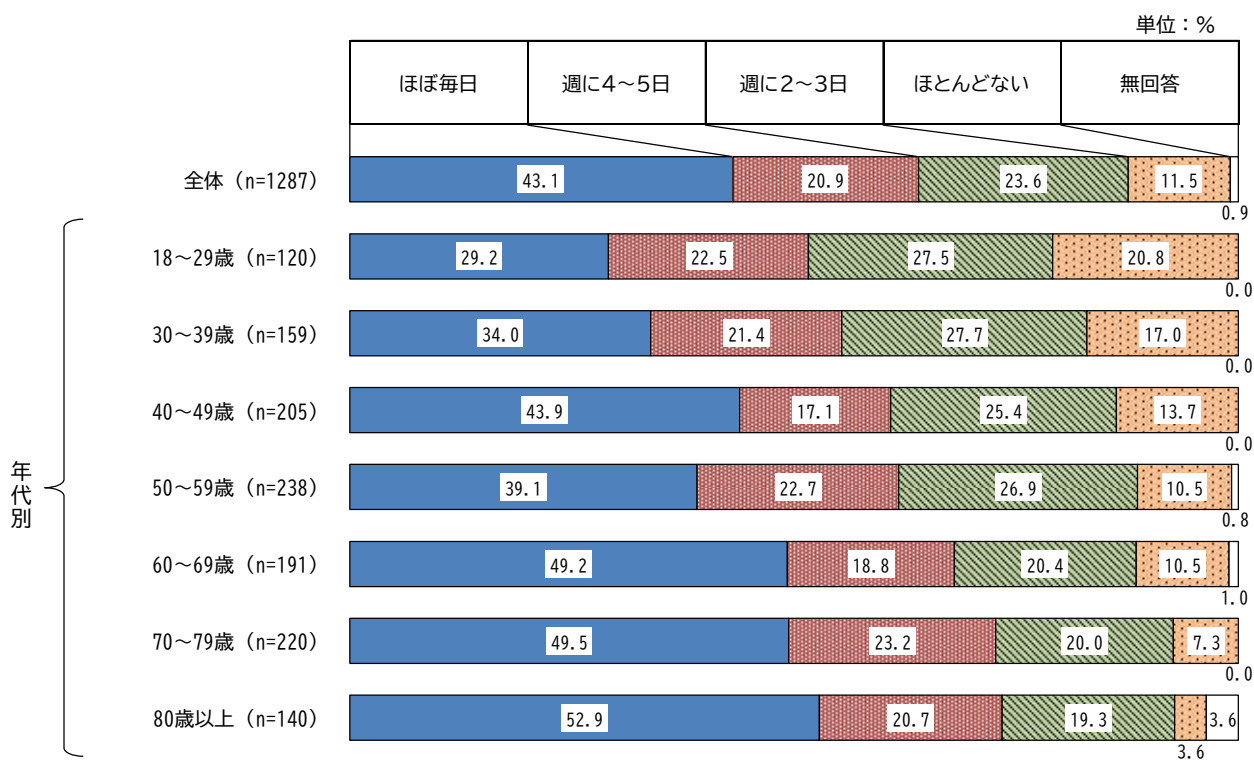
問16 主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べることが一日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。（○は1つだけ）



主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度について聞いたところ、「ほぼ毎日」(43.1%)が4割半ば近くと最も高く、次いで「週に2~3日」(23.6%)、「週に4~5日」(20.9%)となっている。

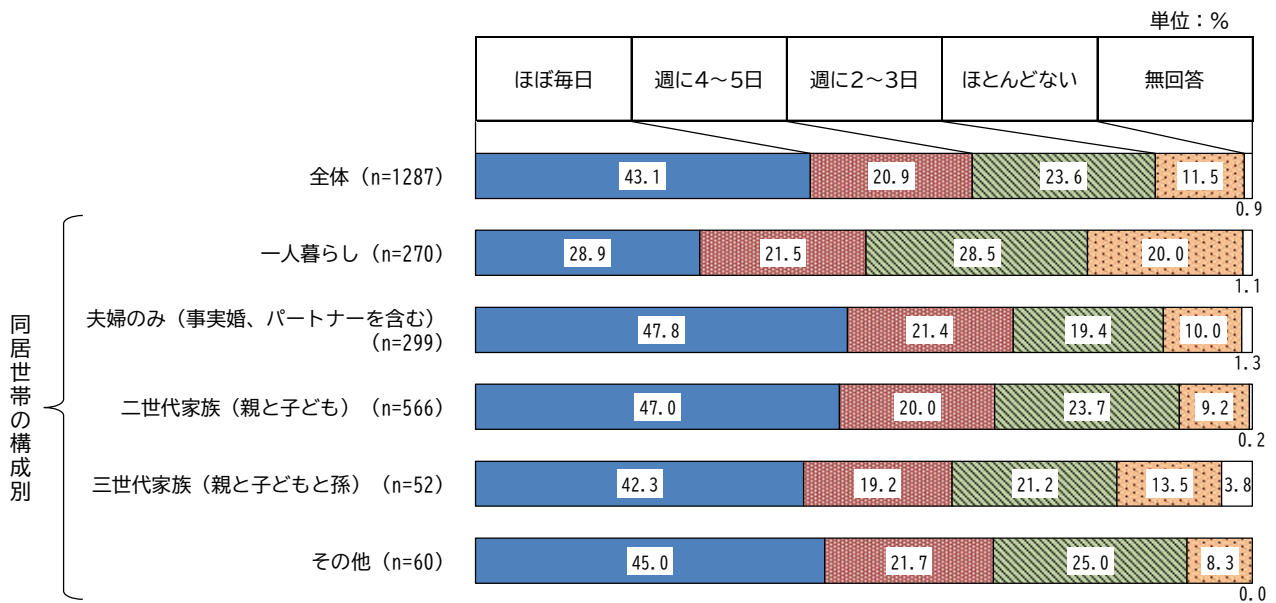
年代別でみると、「ほぼ毎日」では、80歳以上（52.9%）が5割強と最も高く、年齢層が高いほどおおむね割合が高くなっている。「ほとんどない」では、18～29歳（20.8%）が2割と最も高く、年齢層が低いほど割合が高くなっている。

主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度 年代別



同居世帯の構成別でみると、「ほぼ毎日」では、一人暮らし（28.9%）が低くなっている。

主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度 同居世帯の構成別



(5) 食生活での意識

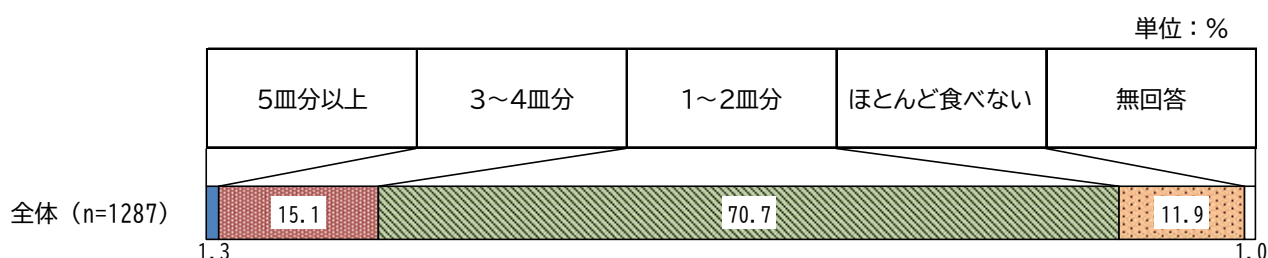
◇【あなたは、野菜を1日何皿分食べていますか】は「1～2皿分」が7割

【あなたは、果物を1日どのくらい食べていますか】は「ほとんど食べない」が3割半ばを超える

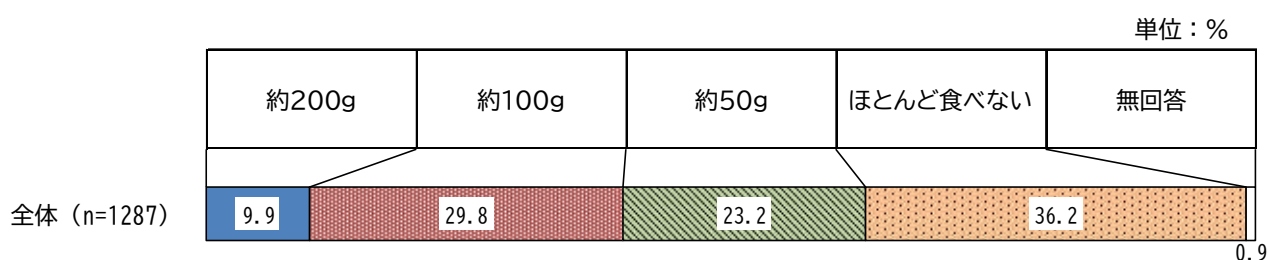
【日々の食生活で食塩を控えることを意識していますか】は「はい」が5割半ばを超える

問17 日々の食生活で次のことを意識していますか。(○はそれぞれ1つだけ)

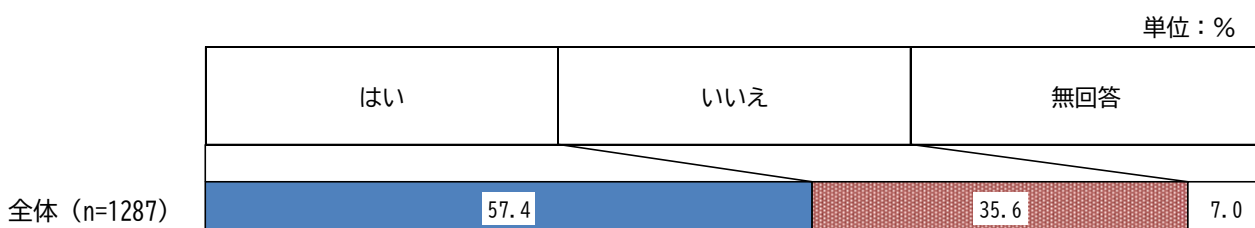
【あなたは、野菜を1日何皿分食べていますか】



【あなたは、果物を1日どのくらい食べていますか】



【日々の食生活で食塩を控えることを意識していますか】



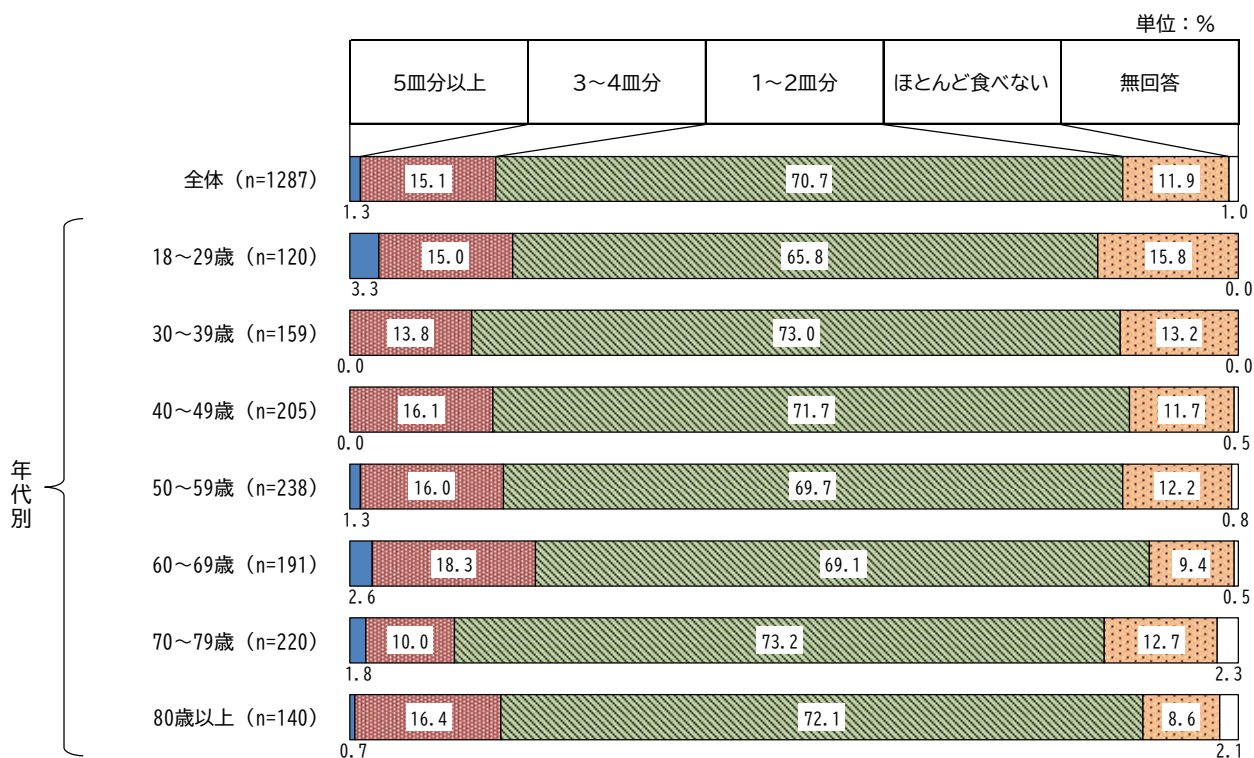
食生活での意識について聞いたところ、【あなたは、野菜を1日何皿分食べていますか】では、「1～2皿分」(70.7%)が7割と最も高く、次いで「3～4皿分」(15.1%)、「ほとんど食べない」(11.9%)と続いている。

【あなたは、果物を1日どのくらい食べていますか】では、「ほとんど食べない」(36.2%)が3割半ばを超えて最も高く、次いで「約100g」(29.8%)、「約50g」(23.2%)と続いている。

【日々の食生活で食塩を控えることを意識していますか】では、「はい」(57.4%)が5割半ばを超え、「いいえ」(35.6%)が3割半ばとなっている。

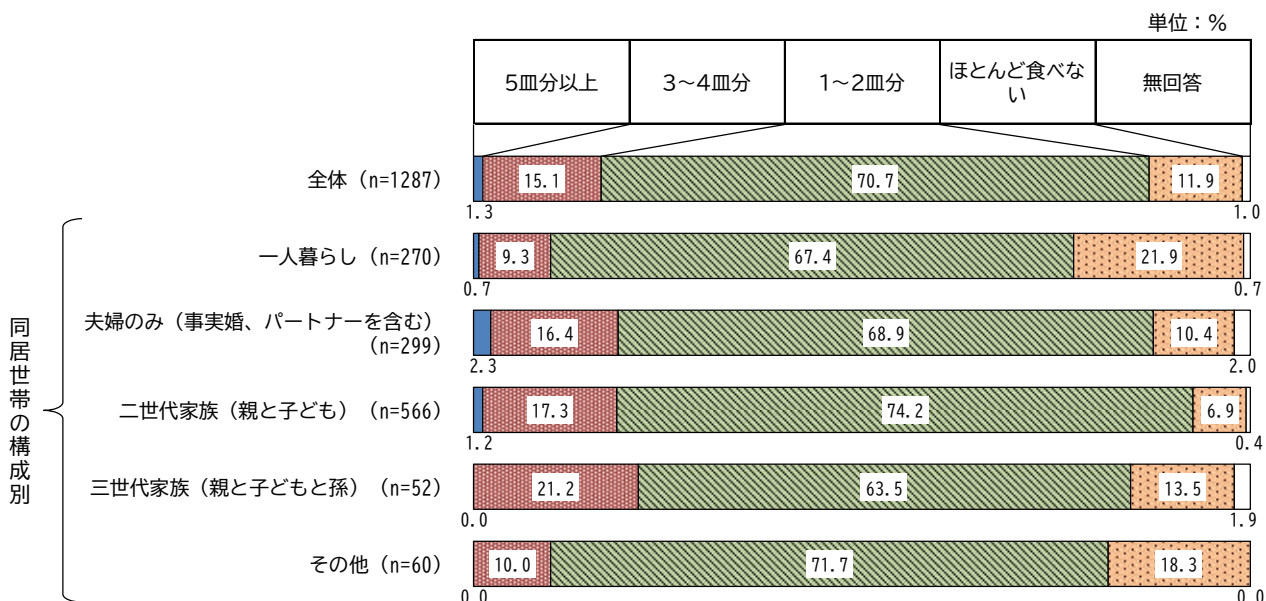
【あなたは、野菜を1日何皿分食べていますか】を年代別で見ると、「1～2皿分」では、70～79歳（73.2%）と30～39歳（73.0%）が7割半ば近くと高くなっている。

食生活での意識【あなたは、野菜を1日何皿分食べていますか】 年代別



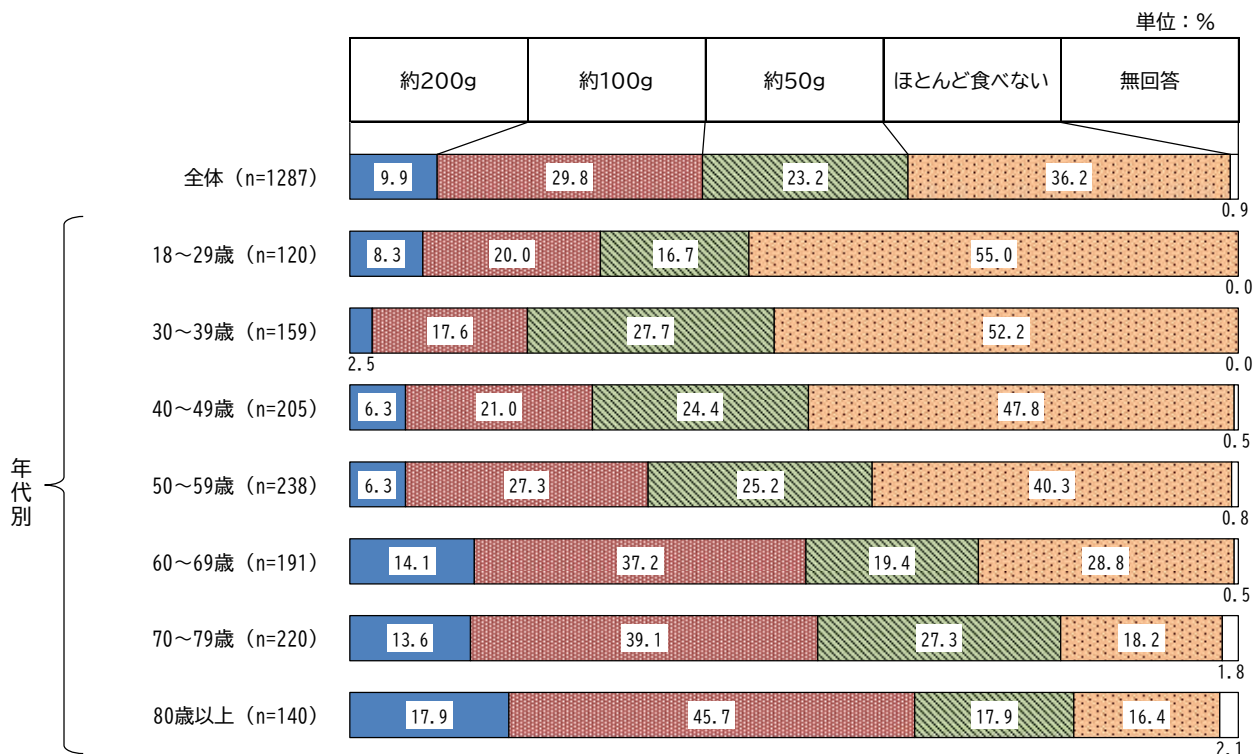
【あなたは、野菜を1日何皿分食べていますか】を同居世帯の構成別にみると、「1～2皿分」では、二世世代家族（親と子ども）（74.2%）が7割半ば近くと高くなっている。一方、「ほとんど食べない」では、一人暮らし（21.9%）が2割強と高くなっている。

食生活での意識【あなたは、野菜を1日何皿分食べていますか】 同居世帯の構成別



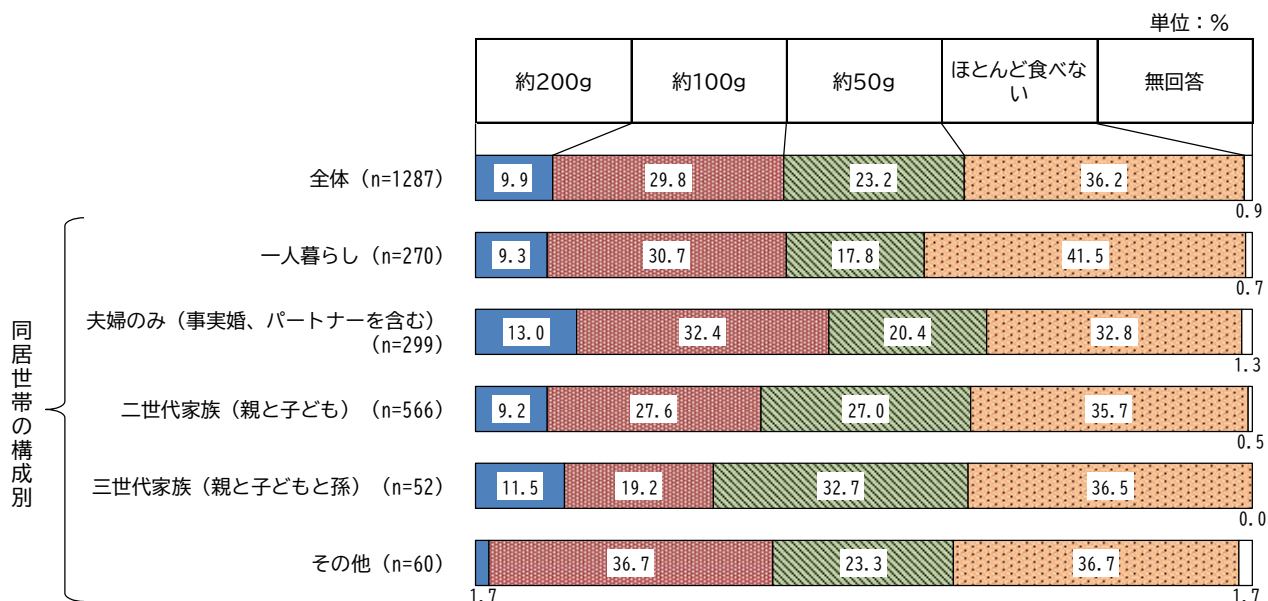
【あなたは、果物を1日どのくらい食べていますか】を年代別にみると、「ほとんど食べない」では、18～29歳（55.0%）が5割半ばと高く、年齢層が低いほど割合が高くなっている。一方、「約200g」「約100g」では、いずれも80歳以上（17.9%、45.7%）が最も高くなっている。

食生活での意識【あなたは、果物を1日どのくらい食べていますか】 年代別



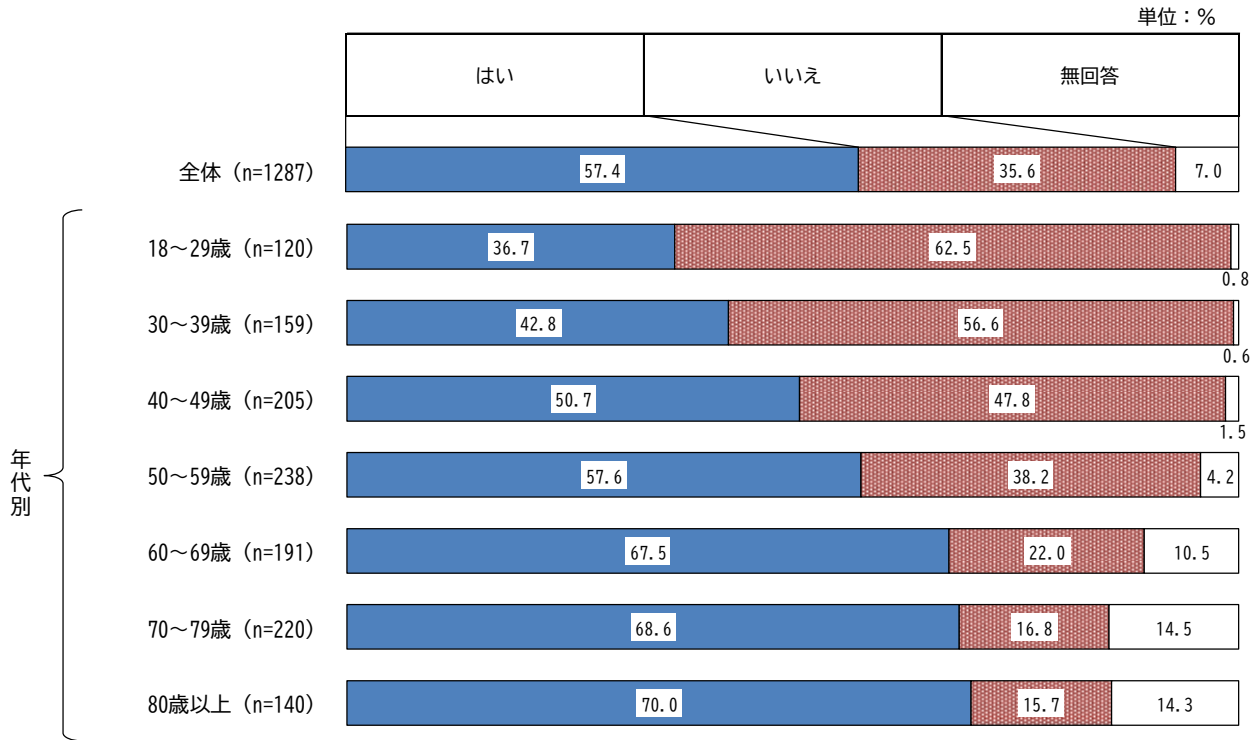
【あなたは、果物を1日どのくらい食べていますか】を同居世帯の構成別にみると、「ほとんど食べない」では、一人暮らし（41.5%）が4割強と高くなっている。

食生活での意識【あなたは、果物を1日どのくらい食べていますか】 同居世帯の構成別



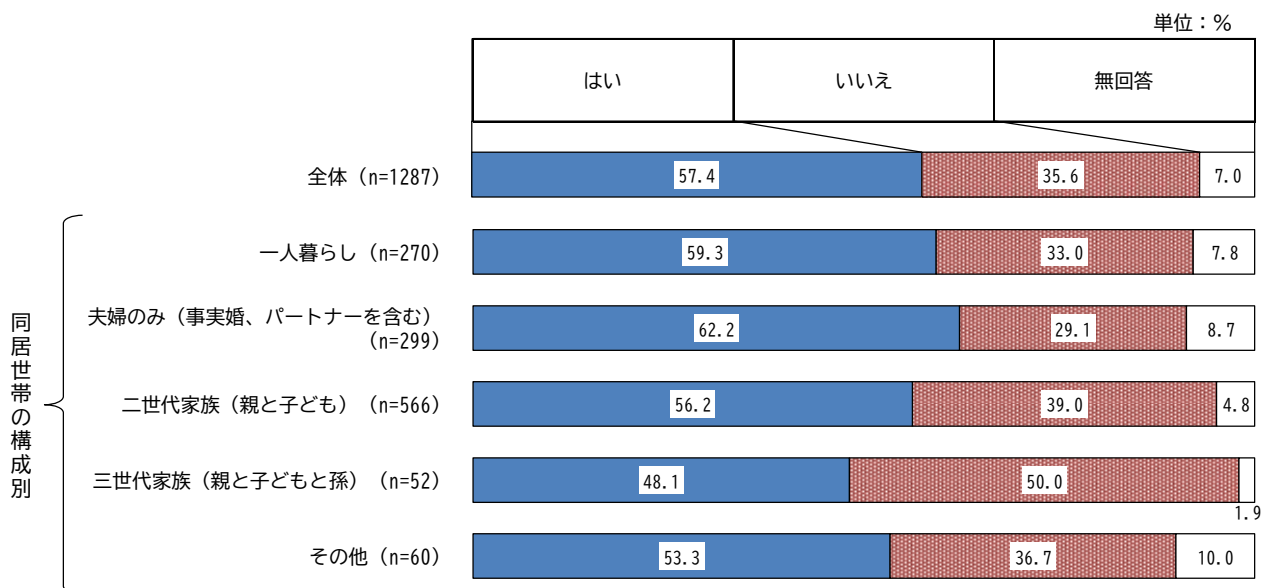
【日々の食生活で食塩を控えることを意識していますか】を年代別にみると、「はい」では、80歳以上（70.0%）が7割と最も高く、年齢層が高いほど割合が高くなっている。

食生活での意識【日々の食生活で食塩を控えることを意識していますか】 年代別



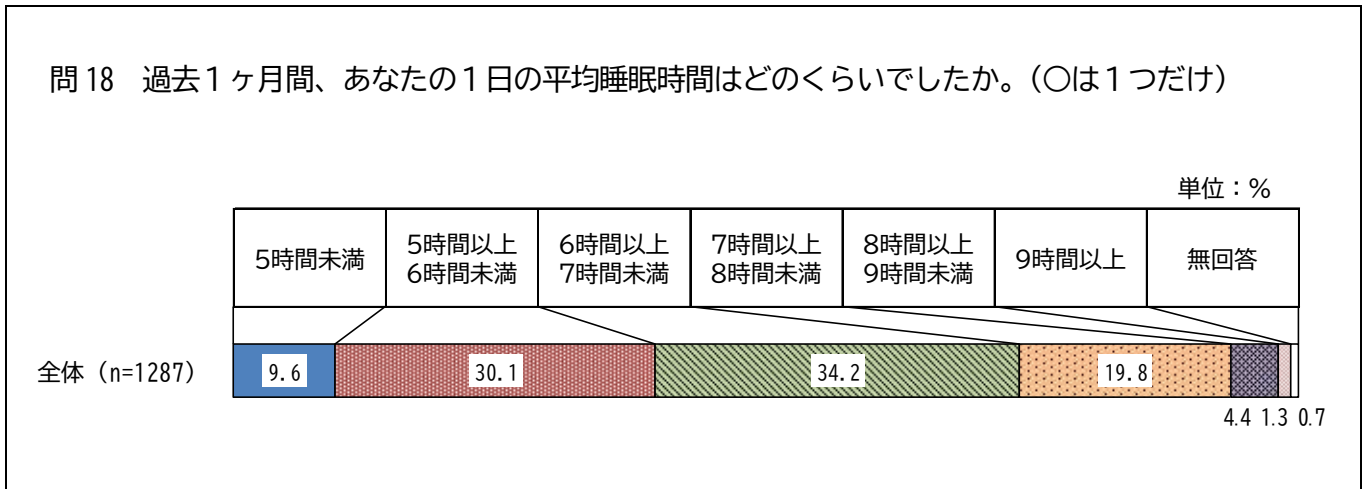
【日々の食生活で食塩を控えることを意識していますか】を同居世帯の構成別にみると、「はい」では、夫婦のみ（事実婚、パートナーを含む）（62.2%）が6割強と高くなっている。

食生活での意識【日々の食生活で食塩を控えることを意識していますか】 同居世帯の構成別



(6) 平均睡眠時間

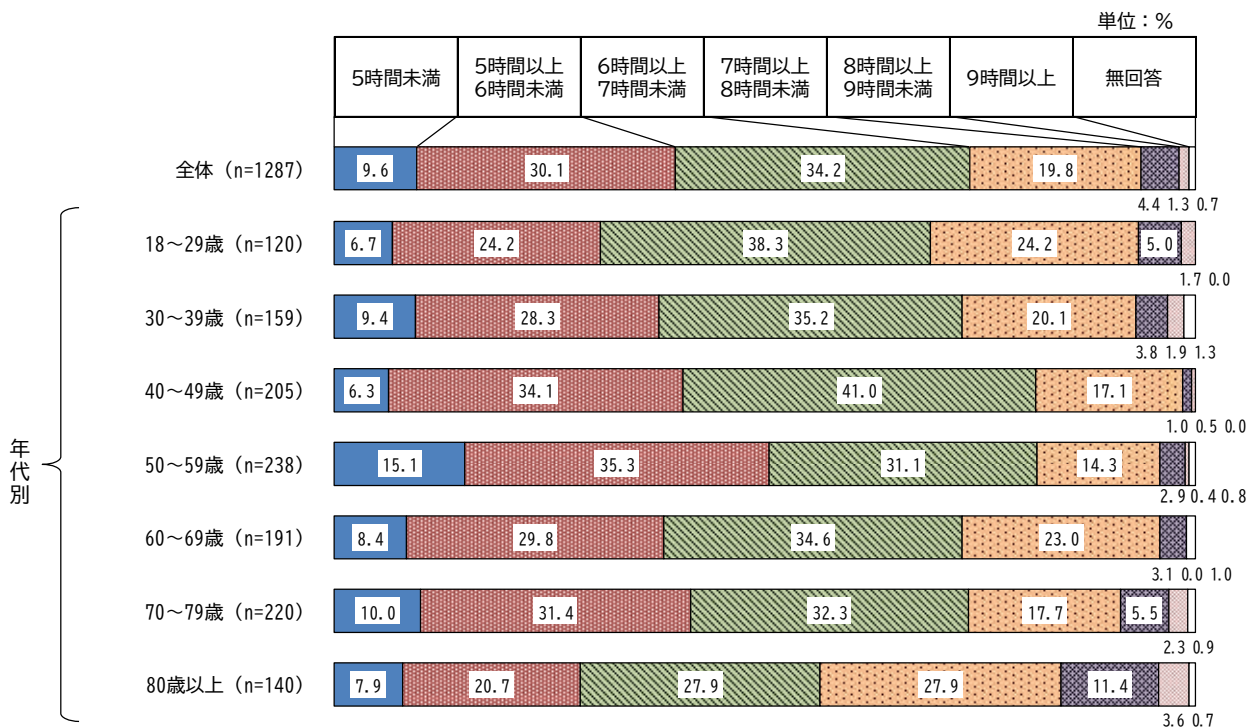
◇ 「6時間以上7時間未満」が3割半ば近く



平均睡眠時間について聞いたところ、「6時間以上7時間未満」(34.2%)が3割半ば近くと最も高く、次いで「5時間以上6時間未満」(30.1%)、「7時間以上8時間未満」(19.8%)と続いている。

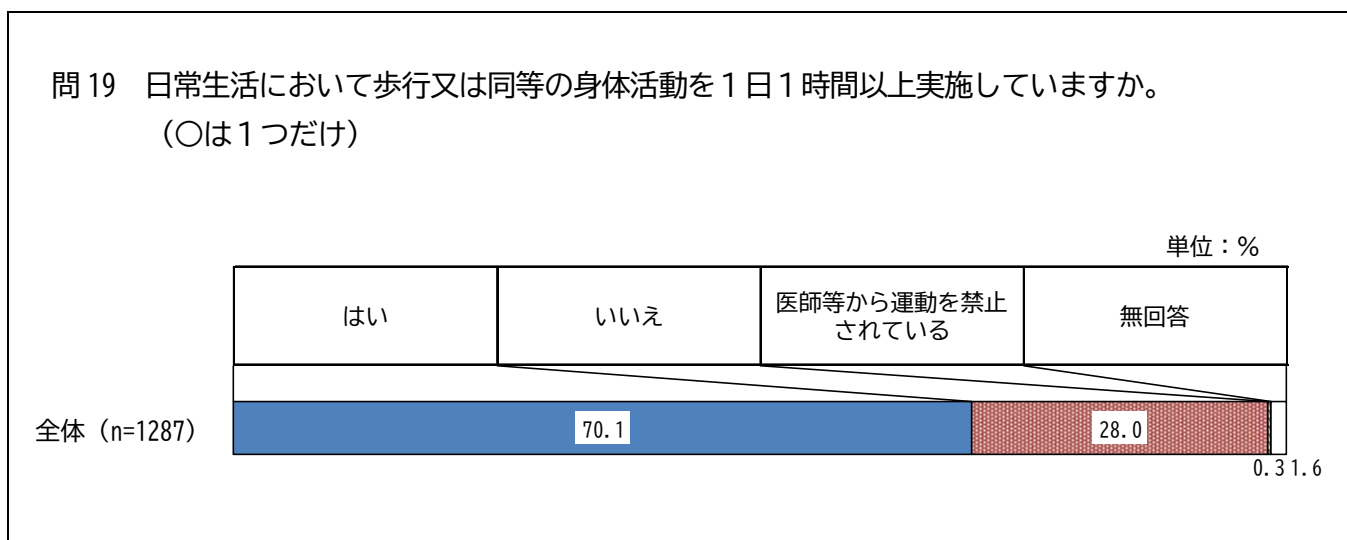
年代別でみると、「6時間以上7時間未満」では、40～49歳（41.0%）が4割強と高くなっている。「5時間未満」では、50～59歳（15.1%）が1割半ばと高くなっている。

平均睡眠時間 年代別



(7) 身体活動の実施有無

◇ 「はい」が7割



身体活動の実施有無について聞いたところ、「はい」(70.1%)が7割、「いいえ」(28.0%)が3割近くとなっている。

年代別にみると、「はい」では、30～39歳と50～79歳で7割強と高くなっている。

身体活動の実施有無 年代別

