

2 健康意識について

(1) 健康感

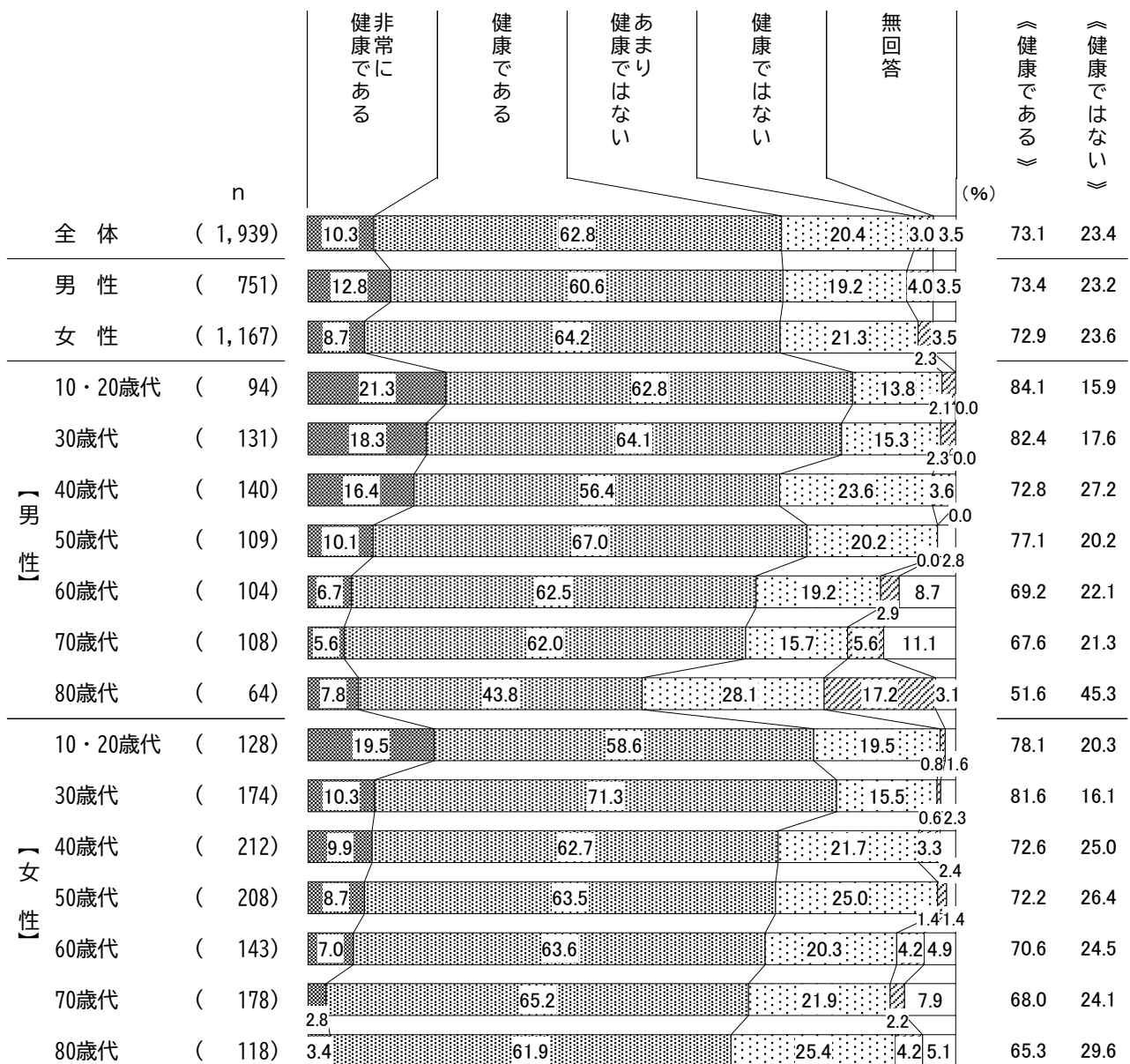
問1 あなたは、ふだん「ご自分が健康だ」と感じていますか。(○は1つ)

全体では、「非常に健康である」(10.3%)と「健康である」(62.8%)を合わせて、《健康である》は73.1%となっています。一方、「あまり健康ではない」(20.4%)と「健康ではない」(3.0%)を合わせて、《健康ではない》は23.4%です。

性別では、特に大きな違いはみられません。

性・年齢別にみると、《健康である》は、男女ともにおおむね年齢が下がるほど高く、男女ともに10・20～30歳代で8割前後となっています。一方、《健康ではない》は、男性の80歳代で4割台半ばと高くなっています。

◆全体／性別／性・年齢別

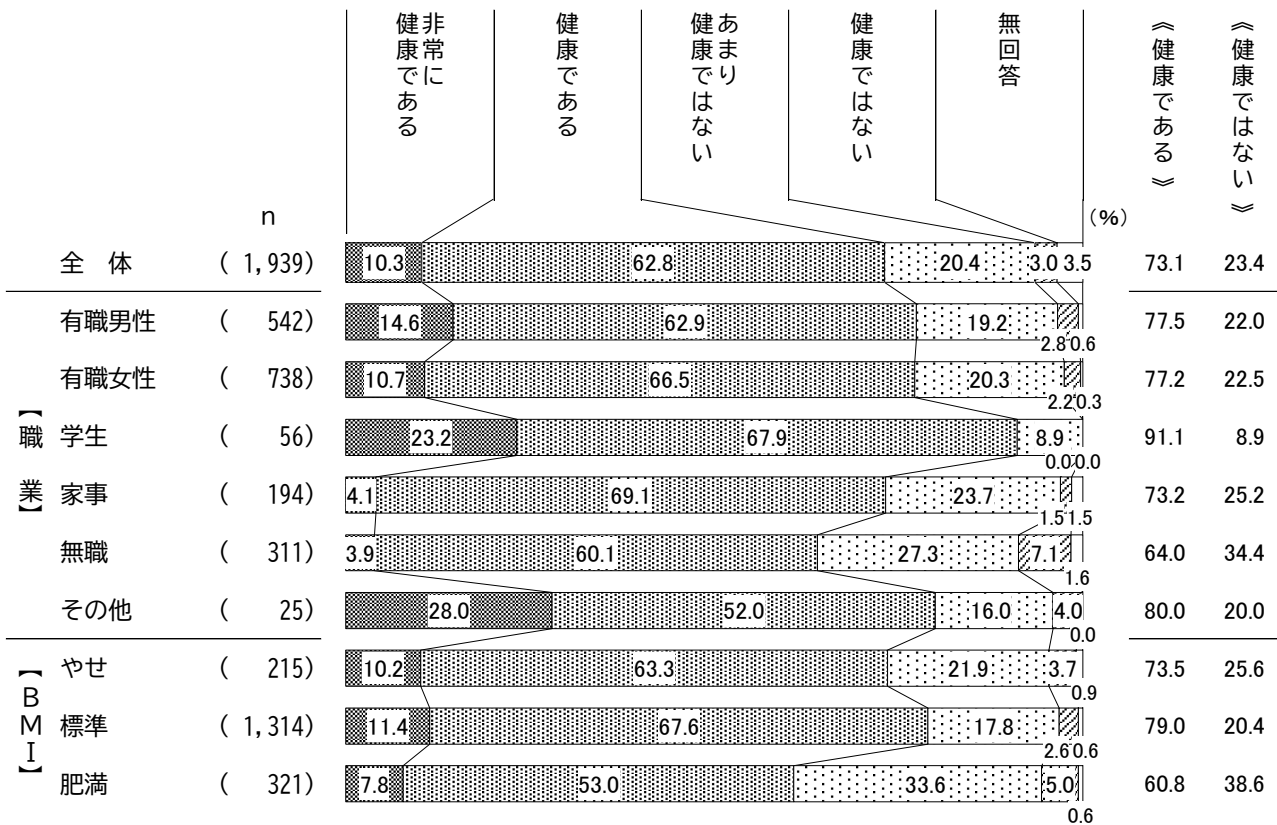


職業別にみると、《健康である》は、学生で9割を超えて最も高く、次いでその他有職男性と有職女性で約8割となっています。一方、無職は6割台半ばにとどまり、《健康ではない》が3割台半ばとなっています。

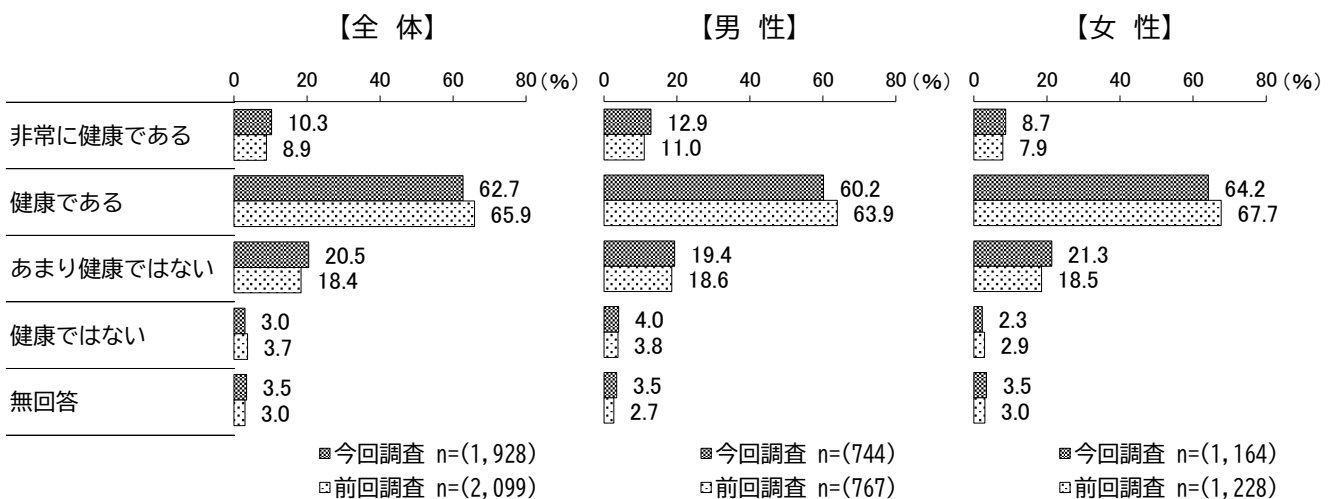
BMI別にみると、「非常に健康である」での特に大きな違いはみられませんが、《健康である》は“標準”で約8割と高くなっています。一方、《健康ではない》は、“肥満”で約4割となっています。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられません。

◆職業別／BMI別



◆前回調査との比較

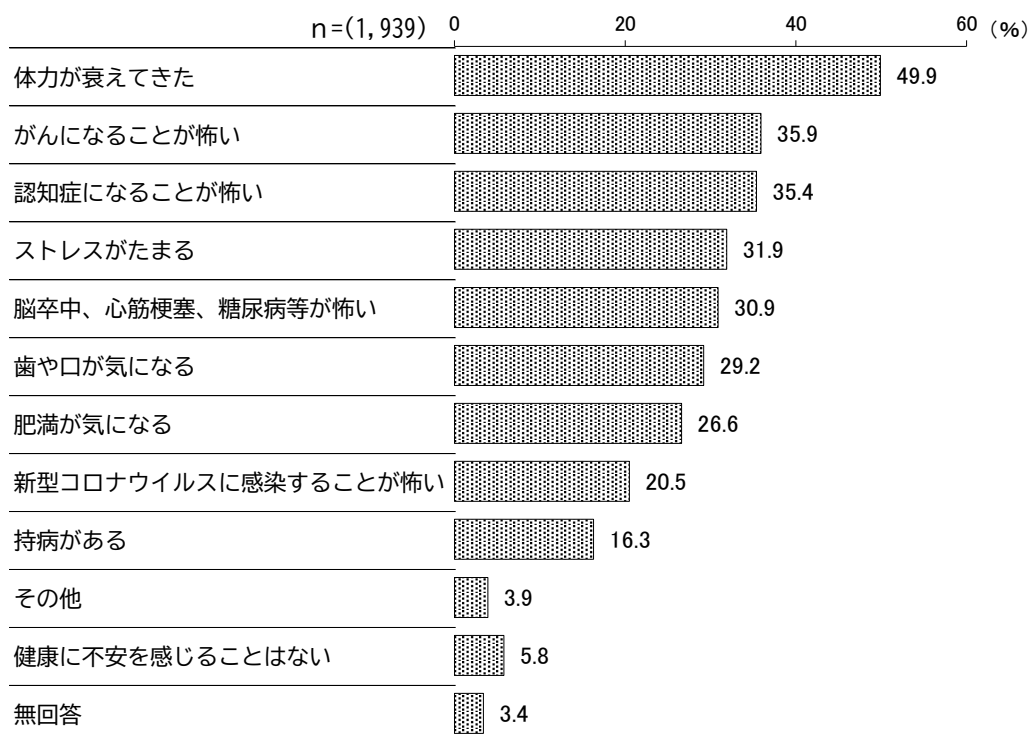


(2) 健康に不安を感じる内容

問2 あなたは、健康にどのような不安を感じることがありますか。(いくつでも○)

全体では、「体力が衰えてきた」が49.9%で最も高く、次いで「がんになることが怖い」が35.9%、「認知症になることが怖い」が35.4%、「ストレスがたまる」が31.9%などとなっています。

◆全体



性別にみると、「認知症になることが怖い」、「新型コロナウイルスに感染することが怖い」は、女性の方が男性よりも約9ポイント高く、女性は「ストレスがたまる」でも約8ポイント高くなっています。一方、「脳卒中、心筋梗塞、糖尿病等が怖い」は男性の方が女性よりも約7ポイント高く、男性は「肥満が気になる」でも約5ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、「体力が衰えてきた」は、女性ではおおむね年齢が上がるほど高くなり、70歳以上で6割台となっています。「がんになることが怖い」は男性の40歳代で5割を超え、「認知症になることが怖い」は女性の50歳代で5割を超え、「ストレスがたまる」は女性の10・20歳代で約6割と、それぞれ他の年齢層に比べて高くなっています。また、「脳卒中、心筋梗塞、糖尿病等が怖い」は男性の50歳代で4割台半ば、「肥満が気になる」は男性の30～40歳代で4割台と、それぞれ他の年齢層に比べて高くなっています。

◆性別／性・年齢別

単位 (%)

	n	体力が衰えてきた	がんになることが怖い	認知症になることが怖い	ストレスがたまる	脳卒中、心筋梗塞、糖尿病等が怖い	歯や口が気になる	肥満が気になる	新型コロナウイルスに感染することが怖い	持病がある	その他	健康に不安を感じることはない	無回答	
全体	1,939	49.9	35.9	35.4	31.9	30.9	29.2	26.6	20.5	16.3	3.9	5.8	3.4	
男性	751	50.3	37.4	30.1	27.2	35.3	27.2	29.6	15.0	15.7	3.3	7.5	3.6	
女性	1,167	49.7	34.9	38.7	35.0	28.0	30.7	24.9	23.9	16.4	4.4	4.6	3.3	
【男性】	10・20歳代	94	38.3	28.7	13.8	41.5	23.4	26.6	26.6	8.5	5.3	4.3	19.1	1.1
	30歳代	131	47.3	40.5	25.2	36.6	38.9	33.6	44.3	19.1	7.6	2.3	9.2	-
	40歳代	140	51.4	52.1	31.4	39.3	38.6	30.0	42.9	10.7	10.0	3.6	4.3	-
	50歳代	109	55.0	45.0	38.5	27.5	46.8	33.0	31.2	15.6	15.6	-	5.5	3.7
	60歳代	104	48.1	34.6	33.7	12.5	36.5	22.1	25.0	15.4	17.3	2.9	4.8	8.7
	70歳代	108	56.5	29.6	33.3	10.2	29.6	17.6	12.0	13.9	22.2	6.5	3.7	10.2
	80歳代	64	57.8	17.2	35.9	12.5	26.6	23.4	9.4	26.6	45.3	4.7	7.8	3.1
【女性】	10・20歳代	128	31.3	32.8	18.0	57.0	22.7	26.6	28.1	21.1	7.0	3.9	7.0	1.6
	30歳代	174	42.0	43.1	25.3	43.7	28.2	39.1	29.3	24.1	6.9	6.9	5.7	2.3
	40歳代	212	46.2	38.7	34.9	42.5	29.2	33.0	29.7	22.6	14.6	5.7	5.7	1.9
	50歳代	208	51.9	38.9	51.0	35.6	33.7	33.2	30.8	22.1	18.8	3.8	6.3	1.9
	60歳代	143	51.0	37.8	45.5	28.0	33.6	33.6	25.2	25.9	20.3	4.9	4.2	4.9
	70歳代	178	60.7	24.7	48.3	18.5	23.0	20.8	15.7	25.8	23.0	2.2	-	6.7
	80歳代	118	65.3	22.9	42.4	17.8	23.7	26.3	9.3	25.4	24.6	2.5	3.4	4.2

性・BMI別にみると、「脳卒中、心筋梗塞、糖尿病等が怖い」と「肥満が気になる」は、男女ともにBMIが大きくなるほど高くなり、特に、「肥満が気になる」は、女性の“肥満”で約7割、男性の“肥満”で6割を超えています。

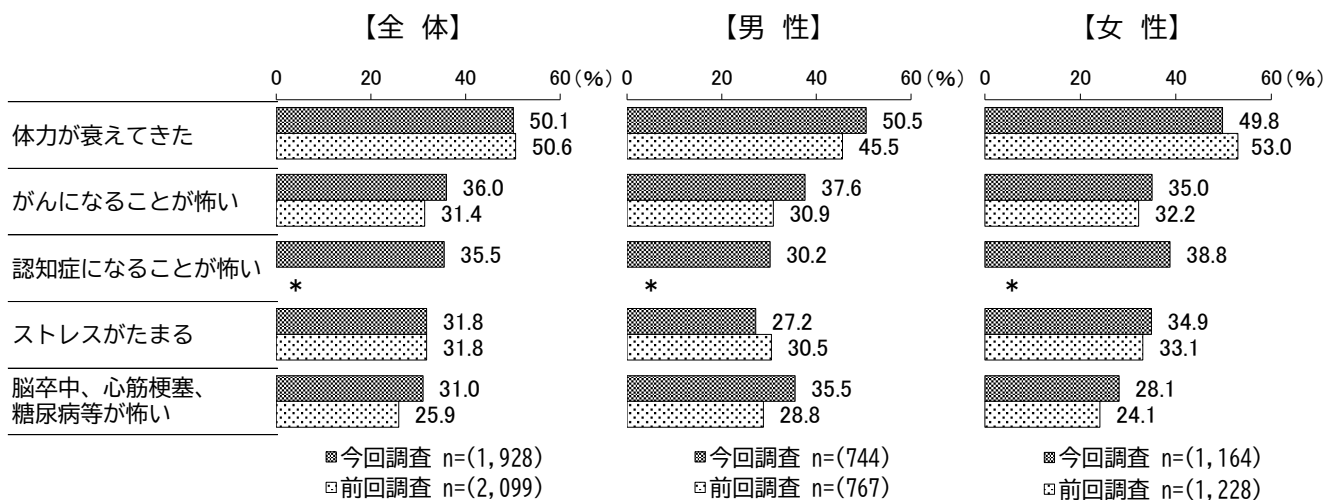
前回調査との比較では、「がんになることが怖い」、「脳卒中、心筋梗塞、糖尿病等が怖い」が男性で約7ポイント増加し、男性は「体力が衰えてきた」も5ポイント増加しています。女性は特に大きな違いはみられません。

◆性別／性・BMI別

単位 (%)

	n	体力が衰えてきた	がんになることが怖い	認知症になることが怖い	ストレスがたまる	脳卒中、心筋梗塞、糖尿病等が怖い	歯や口が気になる	肥満が気になる	新型コロナウイルスに感染することが怖い	持病がある	その他	健康に不安を感じることはない	無回答	
全体	1,939	49.9	35.9	35.4	31.9	30.9	29.2	26.6	20.5	16.3	3.9	5.8	3.4	
男性	751	50.3	37.4	30.1	27.2	35.3	27.2	29.6	15.0	15.7	3.3	7.5	3.6	
女性	1,167	49.7	34.9	38.7	35.0	28.0	30.7	24.9	23.9	16.4	4.4	4.6	3.3	
【男性】	やせ	39	56.4	20.5	15.4	41.0	15.4	35.9	2.6	20.5	7.7	5.1	15.4	-
	標準	497	52.5	42.3	33.6	27.6	34.0	28.6	17.3	15.5	3.2	8.5	0.4	
	肥満	184	50.0	33.2	27.2	27.2	47.8	25.5	61.4	10.3	20.7	3.3	4.3	-
【女性】	やせ	176	50.0	34.7	37.5	38.6	25.0	33.0	3.4	24.4	13.1	5.1	5.1	1.1
	標準	803	50.3	36.5	40.2	34.7	27.9	32.8	23.7	25.8	16.1	4.7	5.4	0.4
	肥満	131	57.3	34.4	40.5	37.4	39.7	22.1	68.7	19.8	29.0	2.3	0.8	0.8

◆前回調査との比較(全体の上位5項目)



*「認知症になることが怖い」は、今回調査で新設した選択肢です。

(3) 健康に気をつけている状況

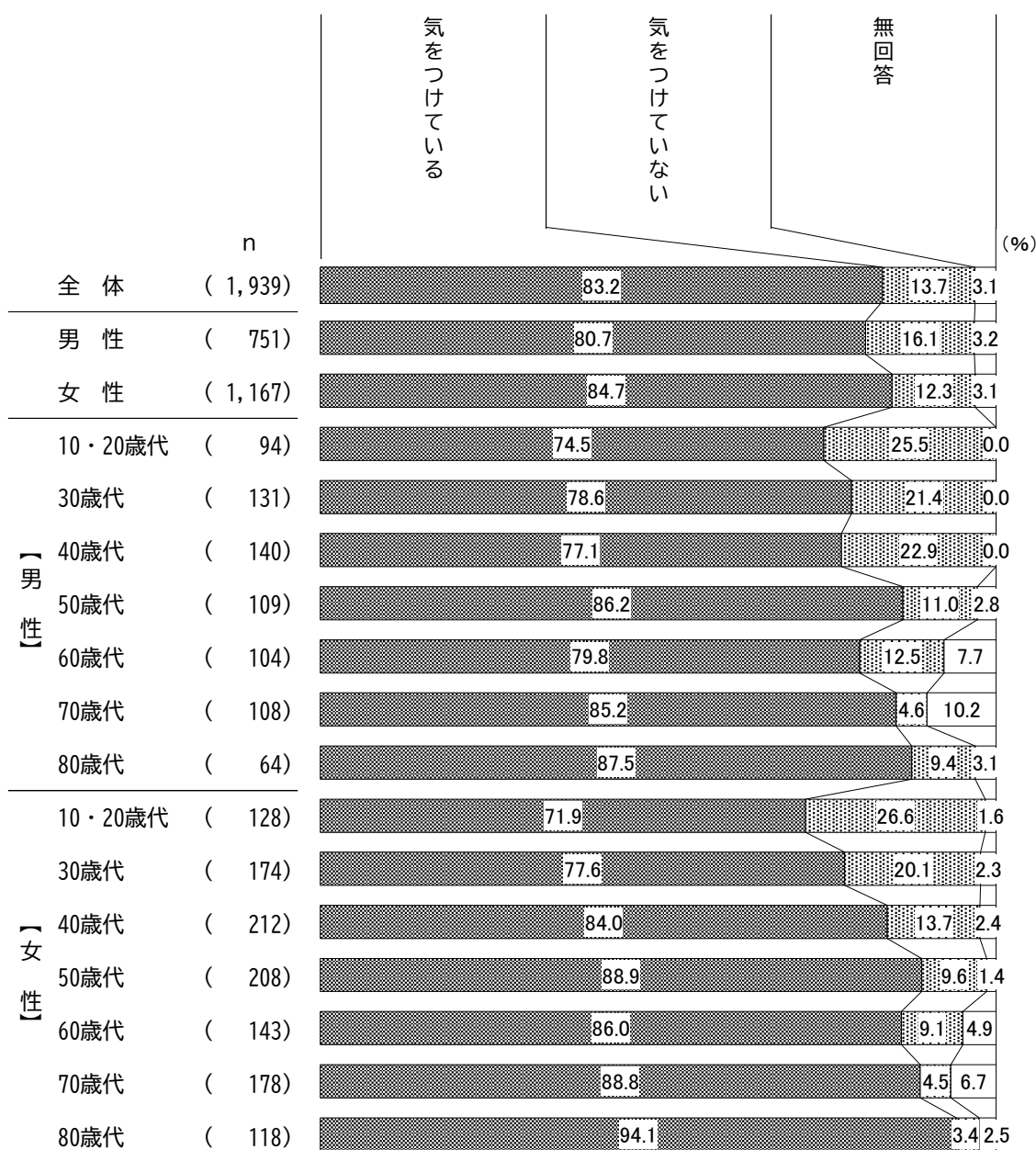
問3 あなたは、ふだん健康に気をつけていますか。(○は1つ)

全体では、「気をつけている」が83.2%となっています。

性別では、特に大きな違いはみられません。

性・年齢別にみると、「気をつけている」は、男女ともにすべての年齢層で7割以上となっています。一方、「気をつけていない」は、男性の10・20～40歳代、女性の10・20～30歳代で2割台と、他の年齢層に比べて高くなっています。

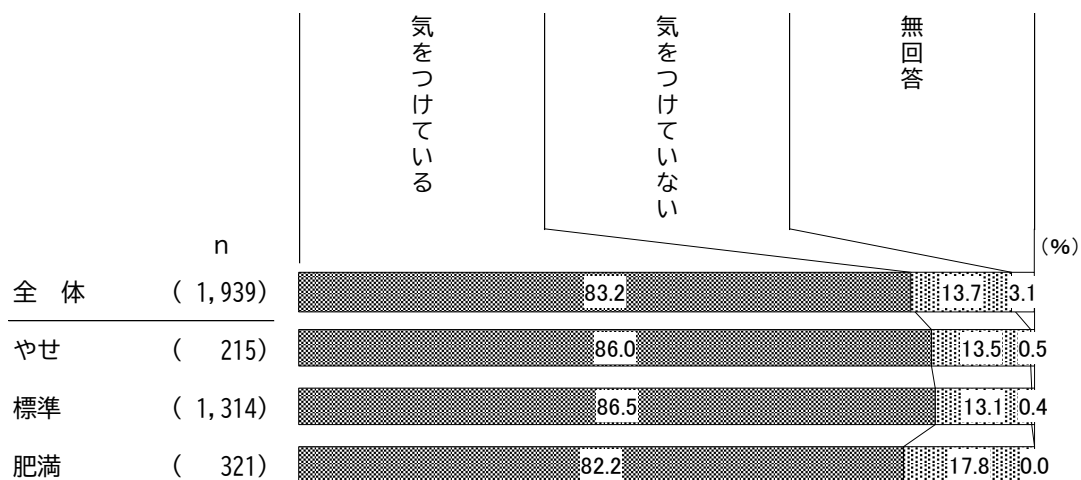
◆全体／性別／性・年齢別



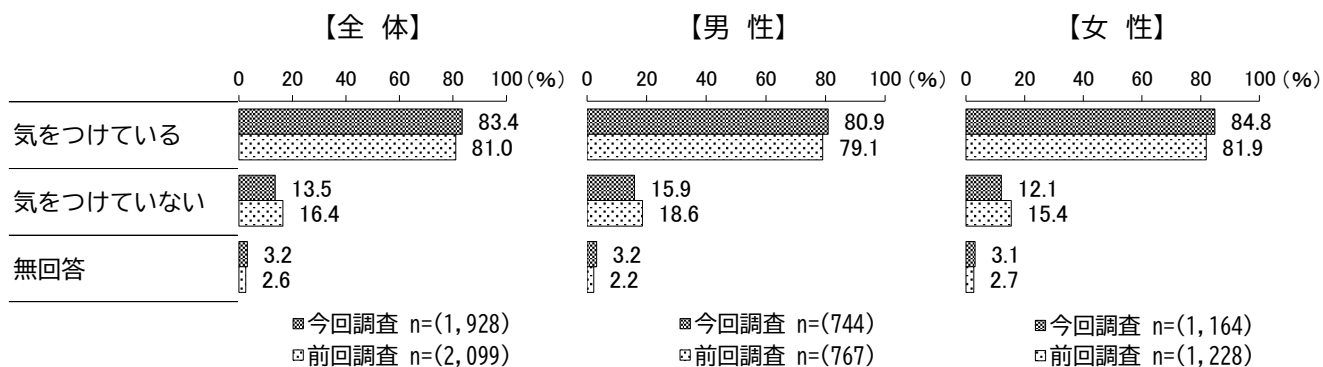
BMI別にみると、「気をつけている」は、すべての層で8割台となっています。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられません。

◆BMI別



◆前回調査との比較



(3-1) 健康に気をつけている具体的な内容

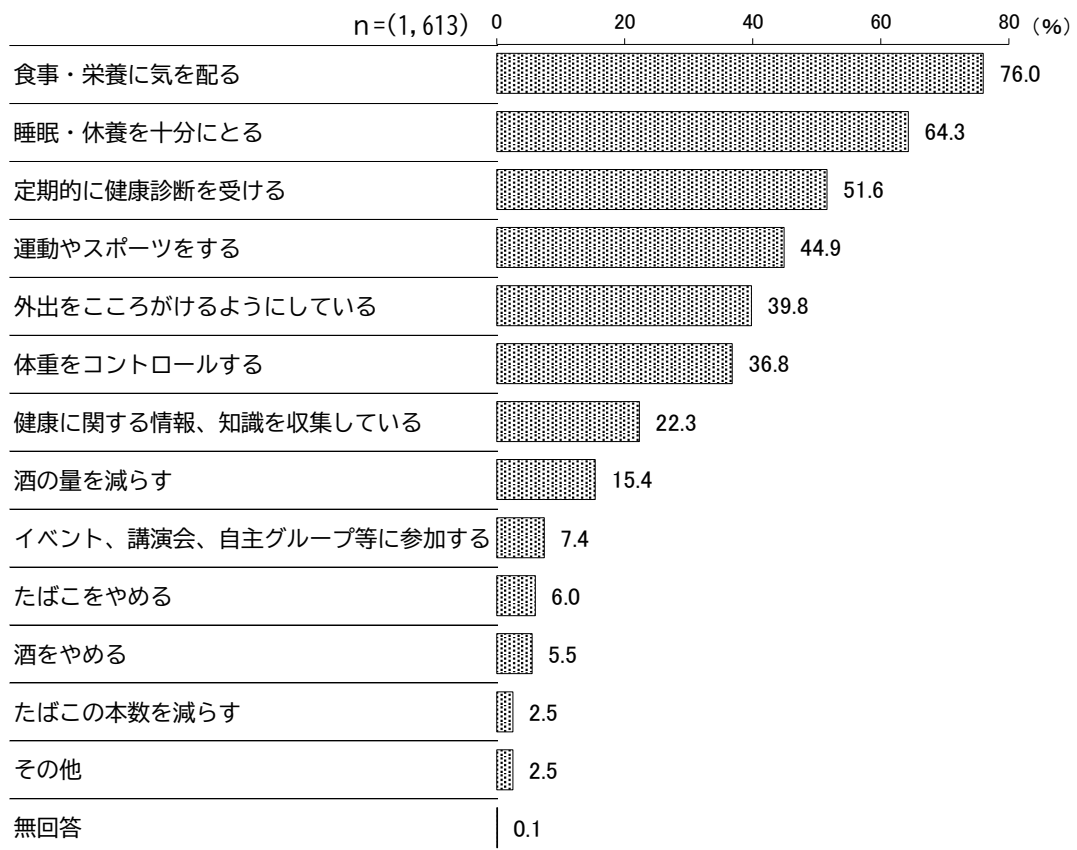
【保健医療計画 行動目標】

【問3で「1. 気をつけている」を選択した方】

問3-1 具体的な内容は次のうちどれですか。(いくつでも○)

健康に「気をつけている」と回答した人に、その具体的な内容をたずねたところ、全体では、「食事・栄養に気を配る」が76.0%で最も高く、次いで「睡眠・休養を十分にとる」が64.3%、「定期的に健康診断を受ける」が51.6%、「運動やスポーツをする」が44.9%などとなっています。

◆全体



性別にみると、「食事・栄養に気を配る」、「睡眠・休養を十分にとる」、「外出をこころがけるようにしている」、「健康に関する情報、知識を収集している」は、女性の方が男性よりも5ポイント以上高く、特に、「食事・栄養に気を配る」は約10ポイント差となっています。一方、「運動やスポーツをする」、「酒の量を減らす」、「たばこをやめる」は、男性の方が女性よりも高く、特に、「酒の量を減らす」は約11ポイント差となっています。

性・年齢別にみると、「食事・栄養に気を配る」は、男性の40歳代と女性の10・20歳代を除いて、男女ともに各年齢層での比率が最も高く、特に、女性の30歳代と60～70歳代は8割台と高くなっています。「睡眠・休養を十分にとる」は、女性の10・20～30歳代で7割台、「定期的に健康診断を受ける」は、男女ともに50歳以上で6割前後、「運動やスポーツをする」は男性の40歳代で約6割、「外出をこころがけるようにしている」は女性の80歳代で6割を超えており、それぞれ他の年齢層に比べて高くなっています。

◆性別／性・年齢別(一部抜粋)

単位 (%)

		n	食事・栄養に気を配る	睡眠・休養を十分にとる	定期的に健康診断を受ける	運動やスポーツをする	外出をこころがけるようにしている	体重をコントロールする	健康に関する情報、知識を収集している	酒の量を減らす	イベント、講演会、自主グループ等に参加する	たばこをやめる
全体		1,613	76.0	64.3	51.6	44.9	39.8	36.8	22.3	15.4	7.4	6.0
男性		606	69.6	61.1	48.7	48.5	36.1	37.3	17.8	21.9	4.3	9.6
女性		988	80.0	66.5	53.6	42.5	42.2	36.3	25.0	11.3	9.1	3.6
【男性】	10・20歳代	70	65.7	60.0	15.7	51.4	34.3	31.4	12.9	17.1	-	12.9
	30歳代	103	76.7	50.5	34.0	48.5	38.8	35.0	14.6	32.0	1.9	8.7
	40歳代	108	66.7	67.6	48.1	59.3	29.6	43.5	13.0	12.0	-	7.4
	50歳代	94	69.1	61.7	62.8	47.9	26.6	37.2	20.2	20.2	3.2	12.8
	60歳代	83	69.9	65.1	59.0	48.2	34.9	48.2	25.3	26.5	3.6	6.0
	70歳代	92	68.5	62.0	60.9	45.7	46.7	35.9	20.7	26.1	13.0	7.6
	80歳代	56	69.6	60.7	58.9	30.4	46.4	23.2	19.6	17.9	10.7	14.3
【女性】	10・20歳代	92	72.8	76.1	22.8	40.2	42.4	34.8	17.4	15.2	2.2	7.6
	30歳代	135	85.9	71.9	47.4	41.5	40.7	39.3	22.2	11.9	1.5	4.4
	40歳代	178	79.8	68.0	55.1	42.7	34.3	39.3	24.7	18.5	3.9	3.4
	50歳代	185	79.5	61.1	60.5	46.5	31.4	41.6	28.6	16.2	6.5	4.9
	60歳代	123	80.5	60.2	61.0	48.8	42.3	41.5	35.0	10.6	12.2	4.9
	70歳代	158	80.4	67.7	59.5	42.4	50.6	32.3	21.5	2.5	19.0	1.3
	80歳代	111	77.5	62.2	56.8	32.4	61.3	20.7	22.5	0.9	18.9	-

性・BMI別にみると、「食事・栄養に気を配る」は、男女ともにBMIが小さいほど高く、男性の“やせ”で8割台半ばとなっています。「睡眠・休養を十分にとる」は、女性でBMIが小さいほど高く、“やせ”で7割となっています。また、「外出をこころがけるようにしている」、「イベント、講演会、自主グループ等に参加する」は、女性でBMIが大きくなるほど高くなっています。「体重をコントロールする」は、男性でBMIが大きくなるほど高く、“肥満”で4割を超えています。

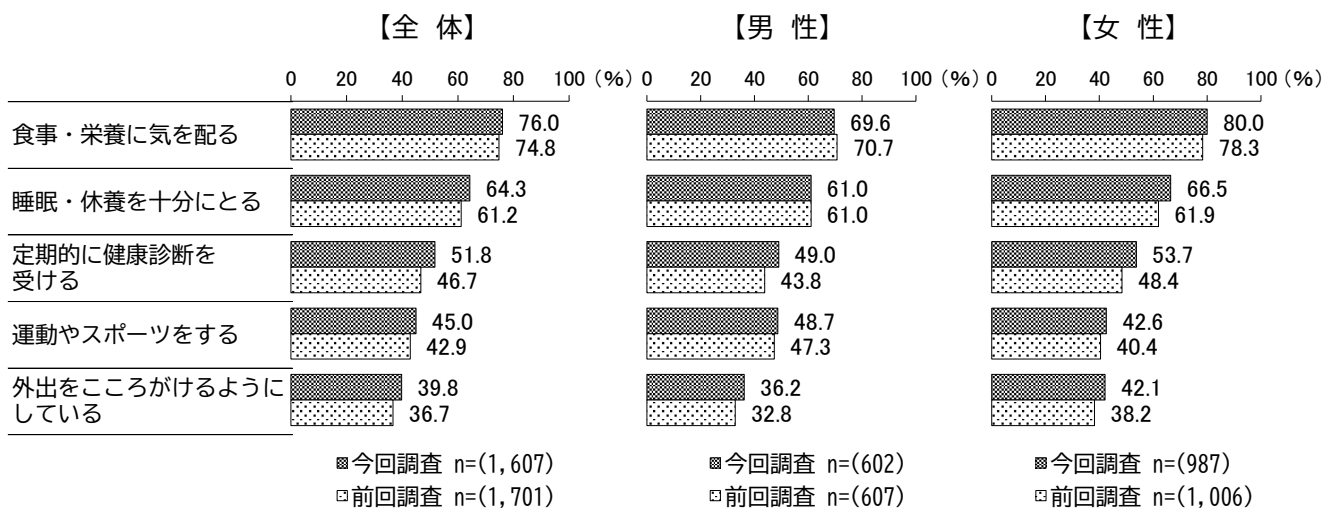
前回調査との比較では、男女ともに「定期的に健康診断を受ける」が約5ポイント増加し、「睡眠・休養を十分にとる」は女性で約5ポイント増加しています。

◆性別／性・BMI別(一部抜粋)

単位 (%)

	n	食事・栄養に気を配る	睡眠・休養を十分にとる	定期的に健康診断を受ける	運動やスポーツをする	外出をこころがけるようにしている	体重をコントロールする	健康に関する情報を収集している	酒の量を減らす	イベント、講演会、自主グループ等に参加する	たばこをやめる
全体	1,613	76.0	64.3	51.6	44.9	39.8	36.8	22.3	15.4	7.4	6.0
男性	606	69.6	61.1	48.7	48.5	36.1	37.3	17.8	21.9	4.3	9.6
女性	988	80.0	66.5	53.6	42.5	42.2	36.3	25.0	11.3	9.1	3.6
【男性】	やせ	28	85.7	64.3	32.1	35.7	7.1	17.9	21.4	-	3.6
	標準	417	71.5	60.7	50.6	49.4	37.2	18.9	22.8	4.8	10.1
	肥満	153	61.4	61.4	47.1	47.7	35.9	41.2	20.9	3.9	9.8
【女性】	やせ	157	81.5	70.1	46.5	43.3	35.7	24.8	12.1	5.7	3.2
	標準	707	81.0	66.2	56.0	44.1	43.7	40.0	11.2	9.3	4.1
	肥満	105	72.4	62.9	51.4	34.3	43.8	30.5	13.3	14.3	1.9

◆前回調査との比較(全体の上位5項目)

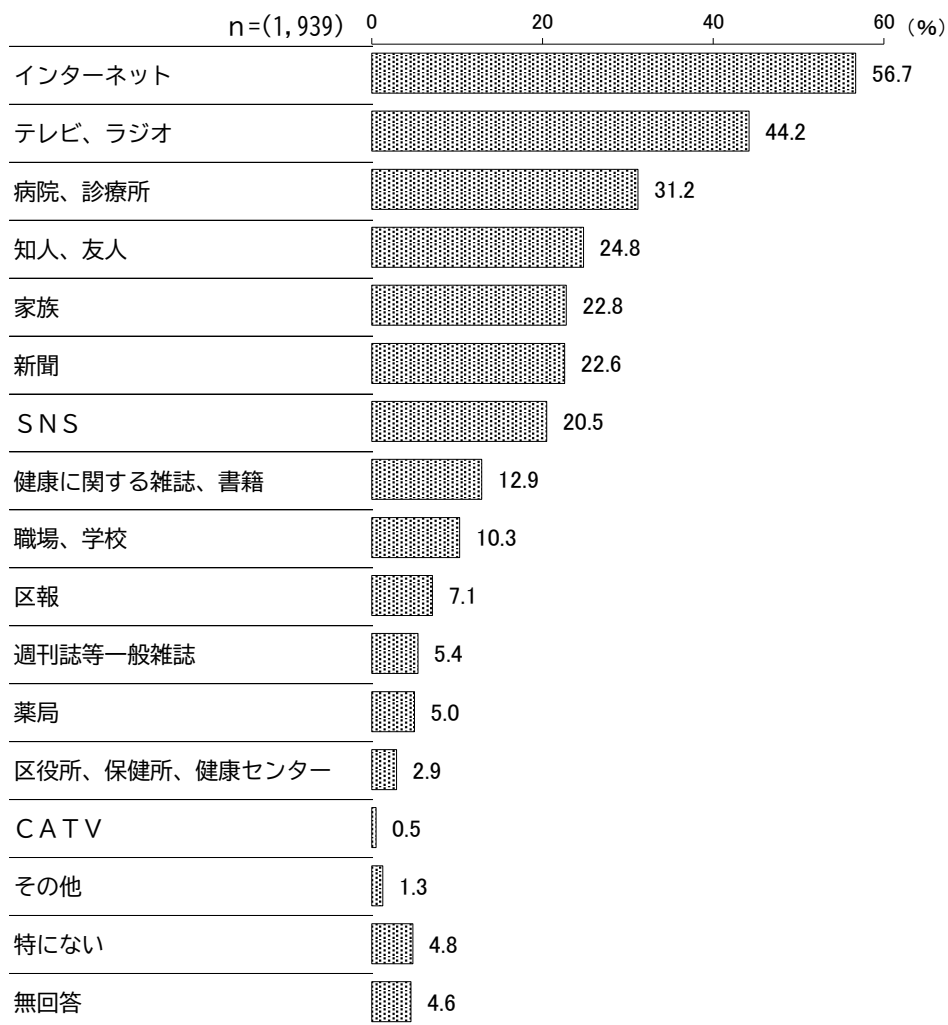


(4) 健康づくりや生活改善に関する知識や情報の入手先

問4 健康づくりや生活改善に関する知識や情報を、何から得ていますか。
(いくつでも○)

全体では、「インターネット」が56.7%で最も高く、次いで「テレビ、ラジオ」が44.2%、「病院、診療所」が31.2%などとなっています。

◆全体



性別にみると、女性の方が男性よりも高い項目が多く、特に、「テレビ、ラジオ」で約15ポイント、「知人、友人」で約12ポイント差がみられます。

性・年齢別にみると、「インターネット」は、男女ともに30～50歳代で約7割から8割と高く、男女ともに70歳以上は4割を下回っています。「テレビ、ラジオ」は、男女ともにおおむね年齢が上がるほど高く、特に、女性の70歳以上で7割台となっています。同様に、「新聞」もおおむね年齢が上がるほど高く、男性の80歳代、女性の70歳以上で5割台となっています。一方、「SNS」は、男女ともにおおむね年齢が下がるほど高く、特に、女性の10・20歳代で約7割となっています。

◆性別／性・年齢別(一部抜粋)

単位 (%)

	n	インターネット	テレビ、ラジオ	病院、診療所	知人、友人	家族	新聞	SNS	健康に関する雑誌、書籍	職場、学校	区報
全体	1,939	56.7	44.2	31.2	24.8	22.8	22.6	20.5	12.9	10.3	7.1
男性	751	59.3	34.6	31.0	17.3	20.8	20.6	16.0	10.8	9.3	4.7
女性	1,167	55.3	50.0	31.2	29.4	24.0	23.7	23.7	14.3	11.1	8.6
【男性】	10・20歳代	94	66.0	21.3	16.0	13.8	1.1	45.7	6.4	13.8	-
	30歳代	131	80.2	17.6	22.1	19.1	6.9	25.2	13.0	13.0	4.6
	40歳代	140	77.1	25.0	19.3	18.6	22.1	8.6	13.6	7.1	12.9
	50歳代	109	69.7	34.9	37.6	20.2	22.9	23.9	13.8	11.0	11.0
	60歳代	104	51.0	47.1	42.3	15.4	10.6	28.8	6.7	12.5	7.7
	70歳代	108	31.5	48.1	48.1	17.6	19.4	39.8	2.8	11.1	-
	80歳代	64	10.9	65.6	39.1	14.1	23.4	53.1	-	17.2	3.1
【女性】	10・20歳代	128	63.3	27.3	23.4	16.4	3.1	68.0	7.0	14.8	2.3
	30歳代	174	73.0	32.8	27.6	22.4	27.6	6.3	45.4	12.6	14.4
	40歳代	212	73.6	35.4	30.7	26.9	21.7	5.2	25.5	13.2	16.5
	50歳代	208	76.9	48.1	29.3	30.3	19.7	19.7	17.3	13.5	18.3
	60歳代	143	52.4	58.0	40.6	34.3	25.2	32.2	9.1	21.7	6.3
	70歳代	178	20.2	77.5	32.0	37.1	21.3	50.6	2.2	16.3	1.7
	80歳代	118	6.8	75.4	36.4	38.1	29.7	59.3	2.5	16.1	-

性・BMI別にみると、「テレビ、ラジオ」は、女性の“肥満”で約6割と高く、男性の“やせ”で2割台と低くなっています。また、「病院、診療所」は男性の“肥満”で4割と高くなっています。

前回調査との比較では、「インターネット」が男性で約7ポイント、女性で5ポイント増加し、「病院、診療所」が男性で6ポイント、女性で約9ポイント増加しています。また、「家族」が女性で約8ポイント増加しています。一方、「テレビ、ラジオ」は男性で約10ポイント、女性で約12ポイント減少しています。

◆性別／性・BMI別(一部抜粋)

		単位 (%)										
n		インターネット	テレビ、ラジオ	病院、診療所	知人、友人	家族	新聞	SNS	書籍、健康に関する雑誌、	職場、学校	区報	
全体	1,939	56.7	44.2	31.2	24.8	22.8	22.6	20.5	12.9	10.3	7.1	
男性	751	59.3	34.6	31.0	17.3	20.8	20.6	16.0	10.8	9.3	4.7	
女性	1,167	55.3	50.0	31.2	29.4	24.0	23.7	23.7	14.3	11.1	8.6	
【男性】	やせ	39	66.7	23.1	33.3	15.4	28.2	15.4	25.6	7.7	15.4	5.1
	標準	497	59.8	38.2	29.0	19.5	23.5	22.3	15.3	12.5	8.7	4.0
	肥満	184	66.3	32.1	40.2	14.1	14.7	19.6	17.9	8.7	11.4	7.1
【女性】	やせ	176	60.2	50.6	23.9	25.6	19.3	18.8	27.3	13.6	13.6	5.7
	標準	803	57.0	50.4	34.4	31.5	25.9	25.4	24.5	14.7	11.5	9.2
	肥満	131	51.9	58.8	33.6	29.8	25.2	26.0	20.6	16.8	9.2	10.7

◆前回調査との比較(全体の上位5項目)

