

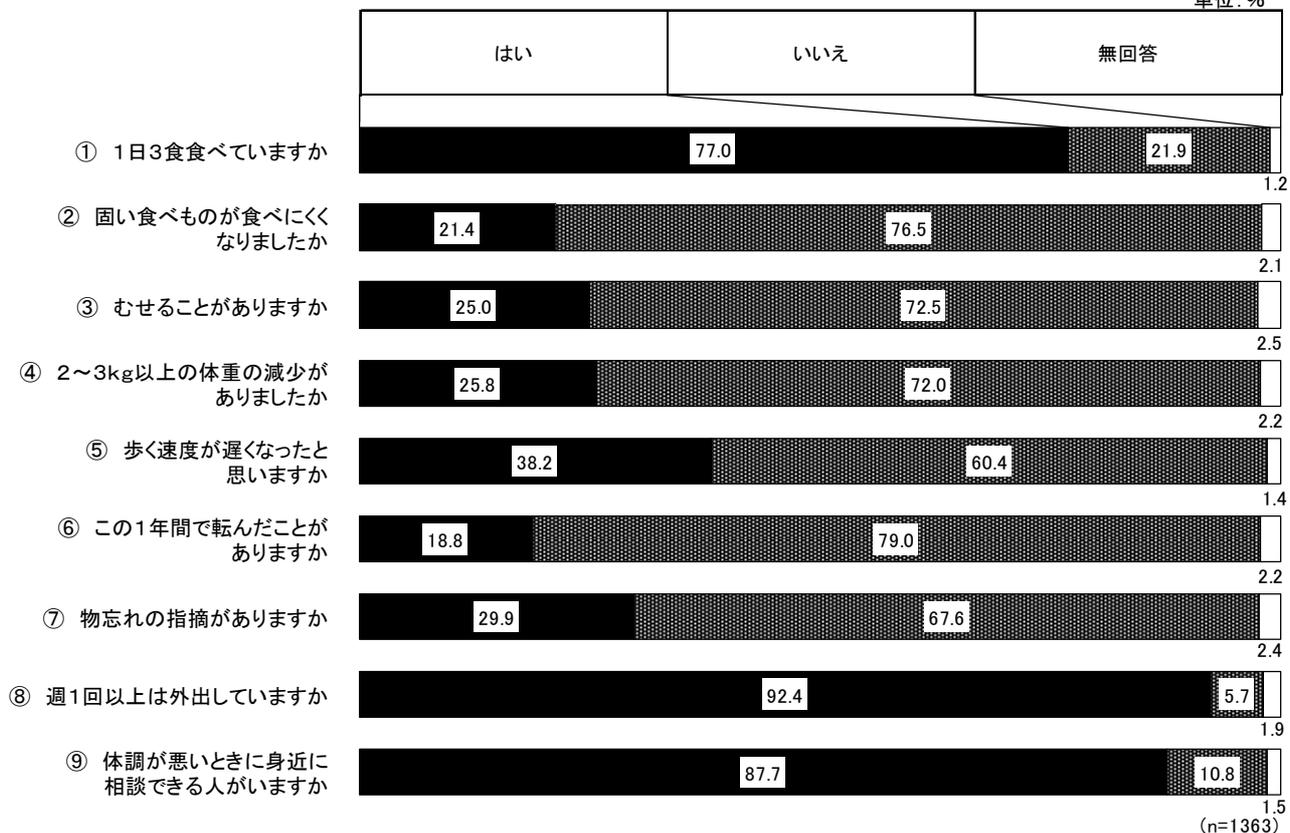
6. 健康づくり

(1) 健康状態

◇『⑧週1回以上外出していますか』で「はい」が9割強

問17 現在の健康状態について、当てはまる番号をお選びください。(○はそれぞれ1つだけ)

単位: %

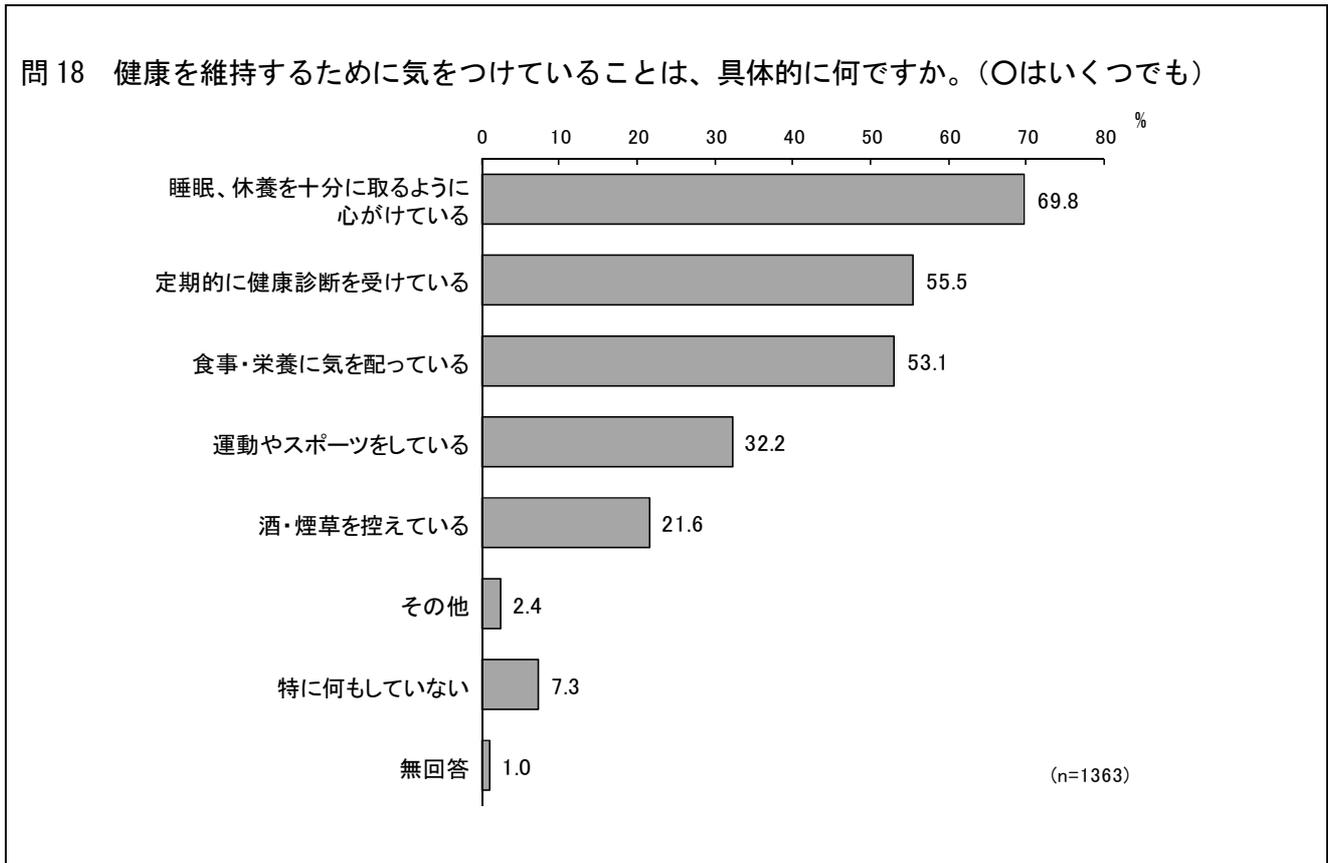


健康状態について聞いたところ、「はい」は『⑧週1回以上外出していますか』(92.4%)が9割強で最も高く、『⑨体調が悪いときに身近に相談できる人がいますか』(87.7%)が8割半ばを超え、『①1日3食食べていますか』(77.0%)が7割半ばを超えている。

一方、「いいえ」は『⑥この1年間で転んだことがありますか』(79.0%)が8割弱で最も高く、次いで『②固い食べものが食べにくくなりましたか』(76.5%)、『③むせることがありますか』(72.5%)、『④2~3kg以上の体重の減少がありましたか』(72.0%)が7割台で高くなっている。

(2) 健康維持のため気をつけていること

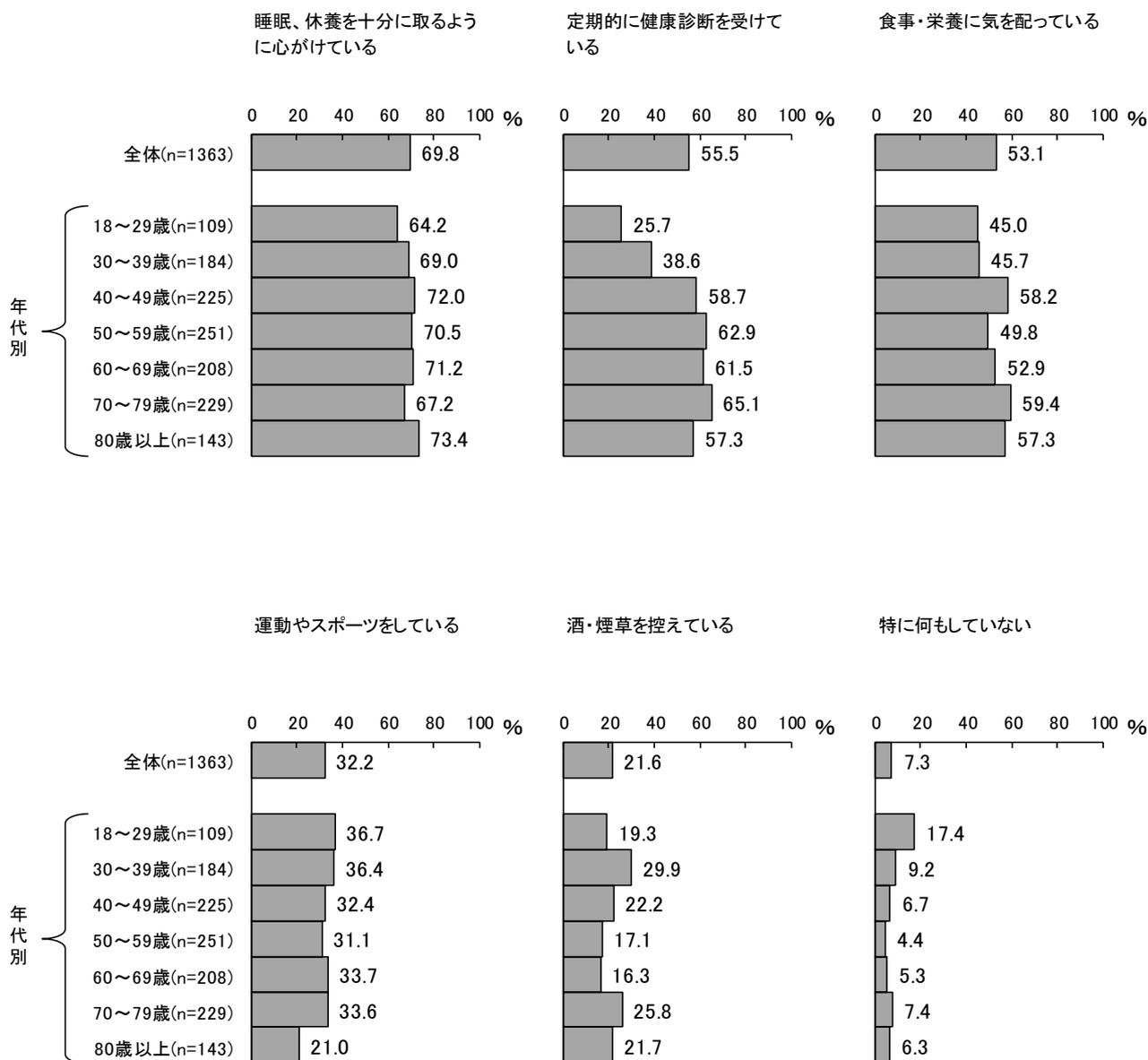
◇「睡眠、休養を十分に取るように心がけている」が7割弱



健康維持のため気をつけていることについて聞いたところ、「睡眠、休養を十分に取るように心がけている」(69.8%)が7割弱で最も高く、次いで「定期的に健康診断を受けている」(55.5%)、「食事・栄養に気を配っている」(53.1%)と続いている。

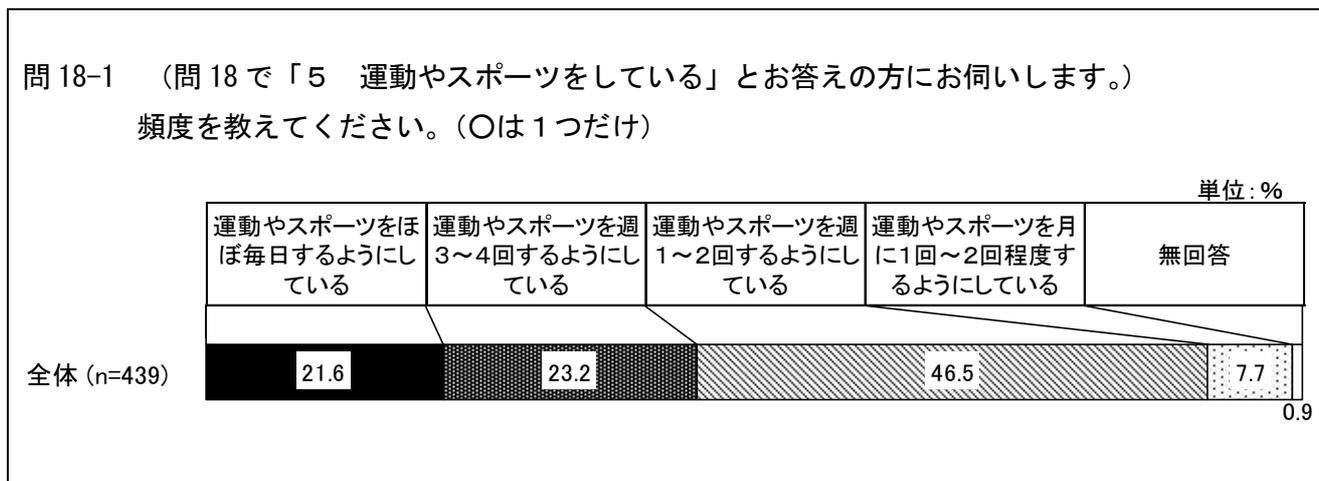
年代別でみると、「睡眠、休養を十分に取るように心がけている」は、40～69歳、80歳以上で7割台と高くなっている。「定期的に健康診断を受けている」は、50～79歳で6割台と高くなっている。

健康維持のため気をつけていること 年代別



(2-1) 運動やスポーツの頻度

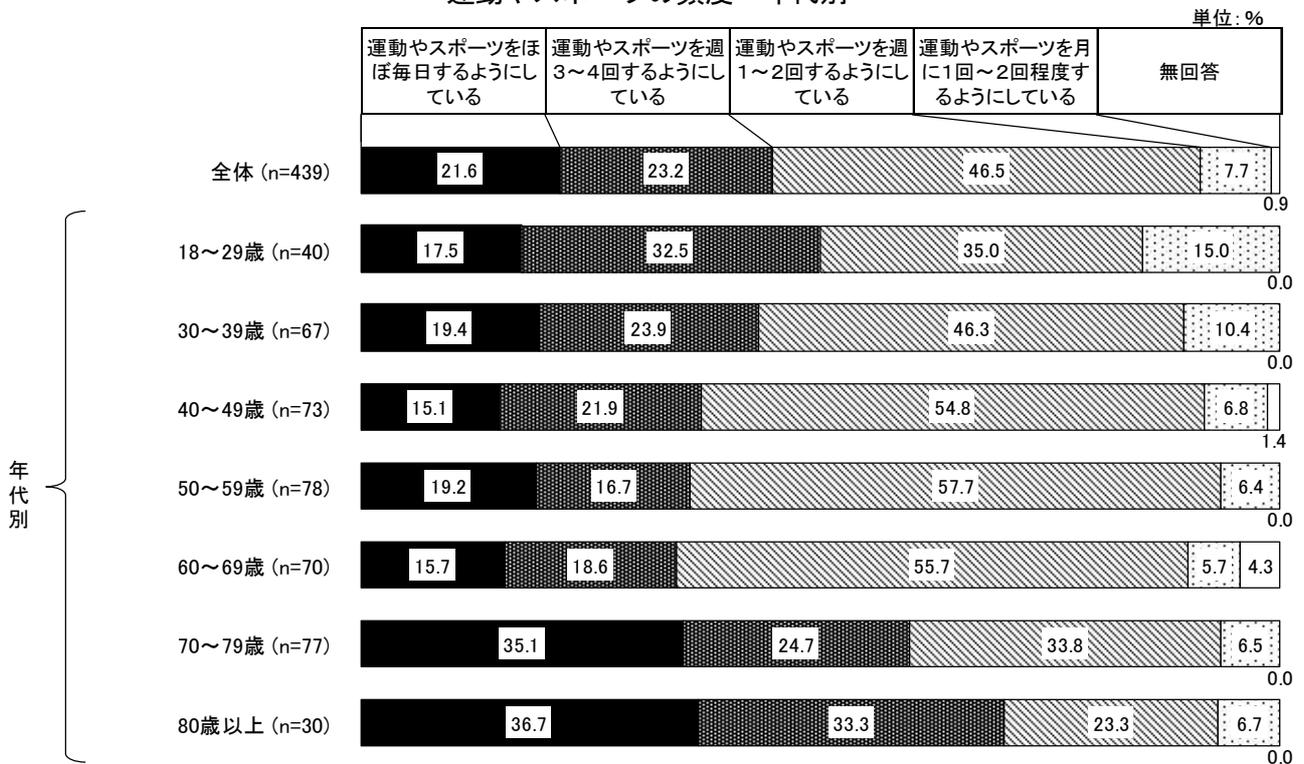
◇「運動やスポーツを週1～2回するようにしている」が4割半ば超え



運動やスポーツの頻度について聞いたところ、「運動やスポーツを週1～2回するようにしている」(46.5%)が4割半ばを超え最も高く、次いで「運動やスポーツを週3～4回するようにしている」(23.2%)が2割半ば近くとなっている。

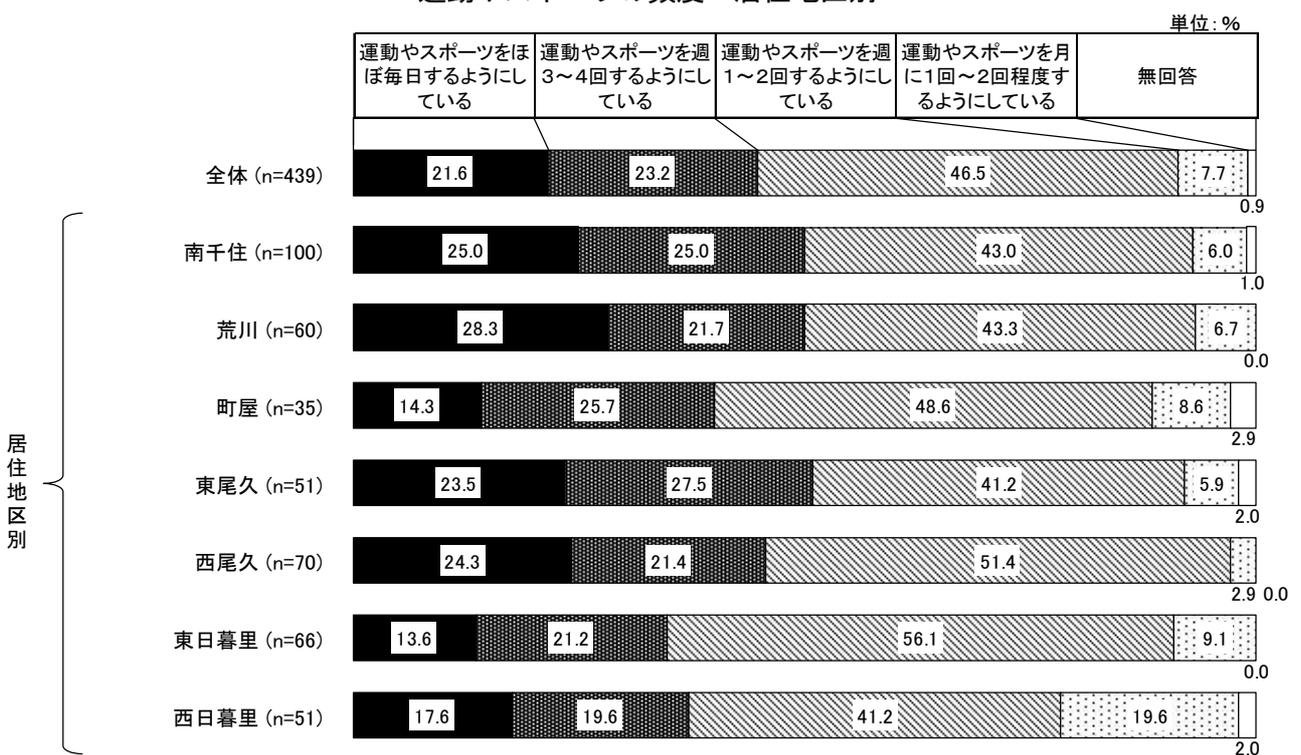
年代別でみると、「運動やスポーツをほぼ毎日するようにしている」は、70歳以上で3割台と高くなっている。「運動やスポーツを週1～2回するようにしている」は、40～69歳で5割台と高くなっている。

運動やスポーツの頻度 年代別



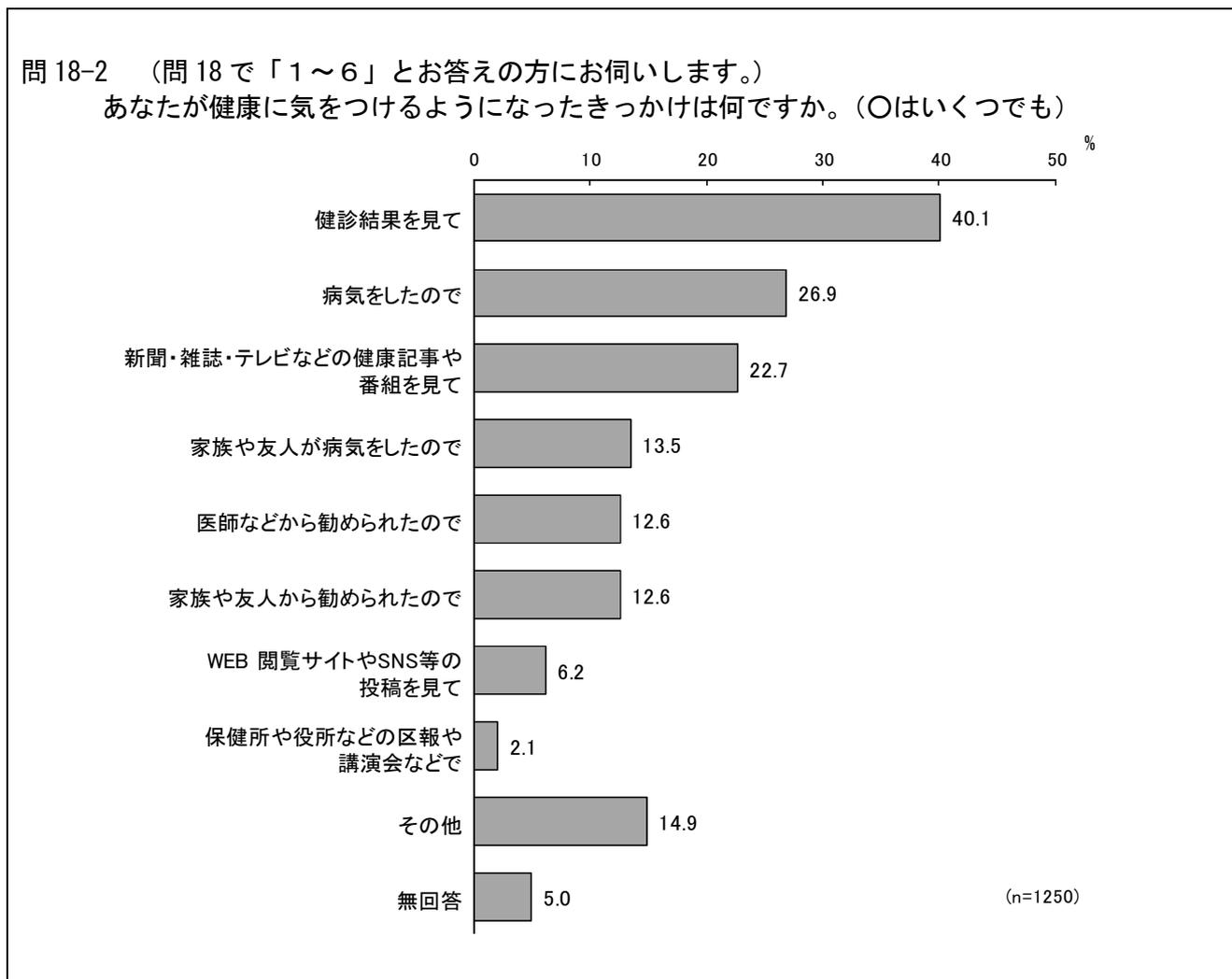
居住地区別でみると、「運動やスポーツをほぼ毎日するようにしている」は、荒川地区 (28.3%) で3割近くと最も高く、「運動やスポーツを週1～2回するようにしている」では、東日暮里地区 (56.1%)、西尾久地区 (51.4%) で5割台と高くなっている。

運動やスポーツの頻度 居住地区別



(2-2) 健康に気をつけるようになったきっかけ

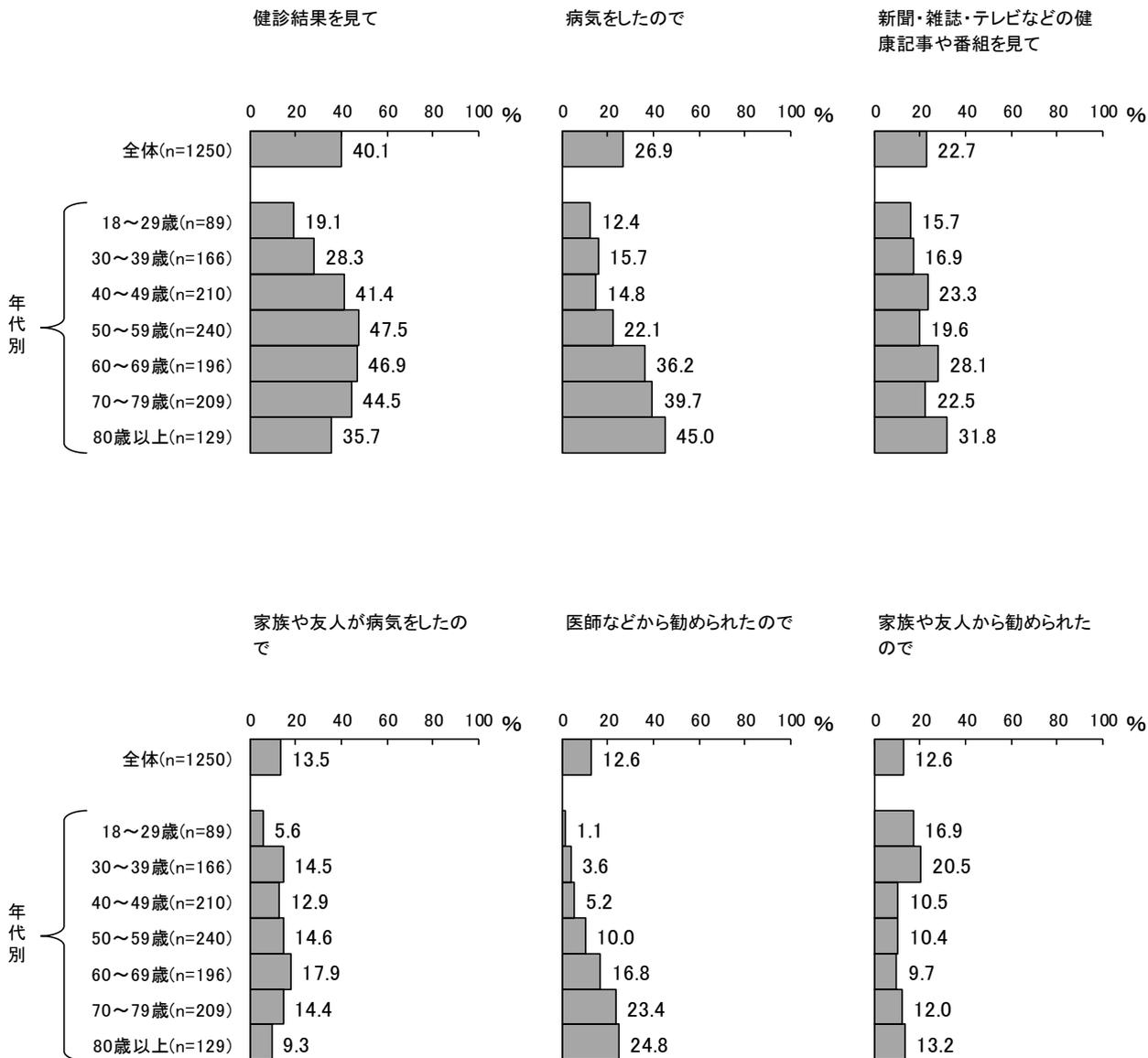
◇「健診結果を見て」が4割



健康に気をつけるようになったきっかけについて聞いたところ、「健診結果を見て」(40.1%)が4割で最も高く、次いで「病気をしたので」(26.9%)、「新聞・雑誌・テレビなどの健康記事や番組を見て」(22.7%)が続いている。

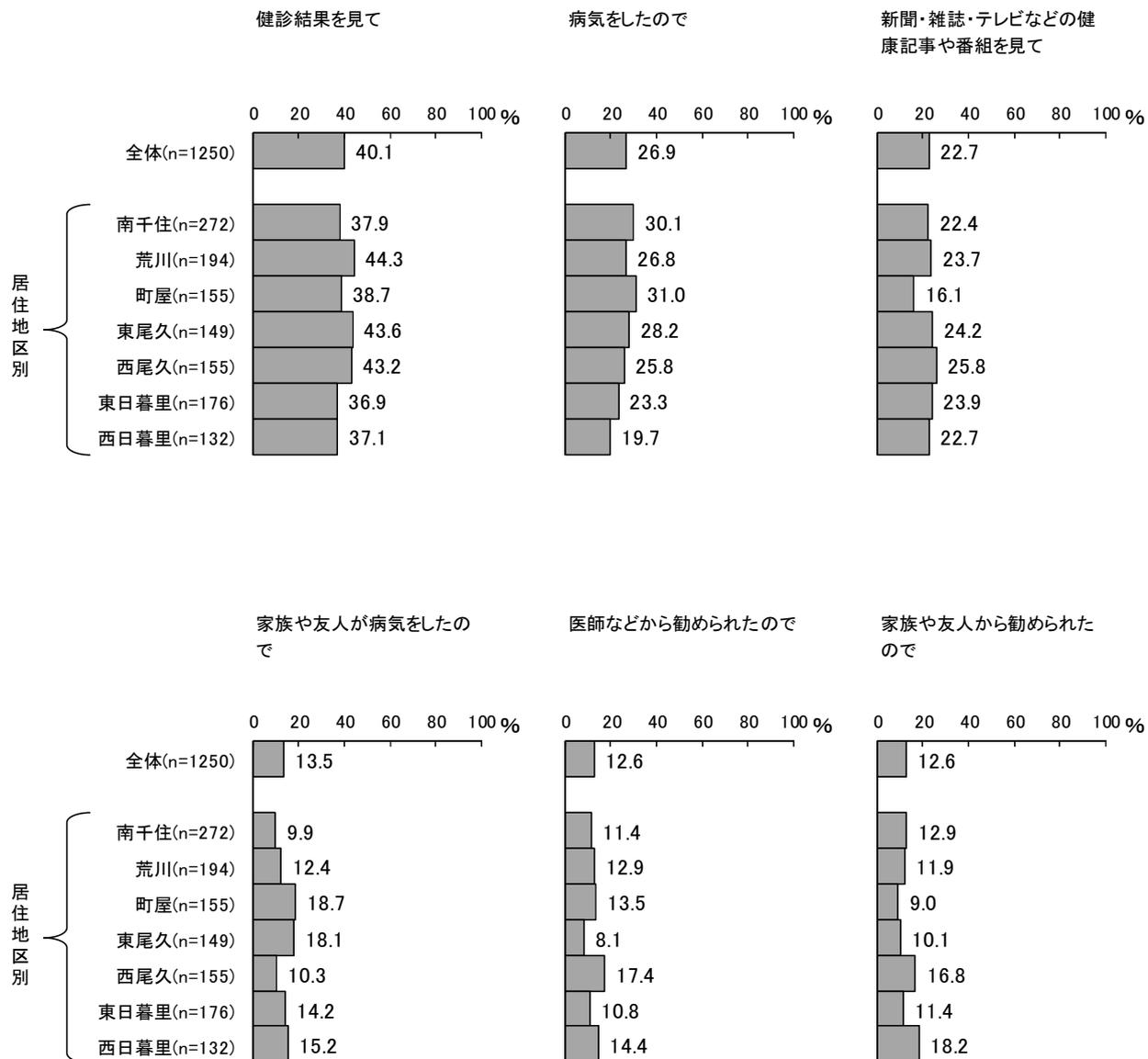
上位6項目を年代別で見ると、「健診結果を見て」は、50～59歳（47.5%）が4割半ばを超え最も高くなっている。「病気をしたので」、「医師などから勧められたので」は、年齢層が高いほどおおむね割合が高くなっている。

健康に気をつけるようになったきっかけ（上位6項目） 年代別



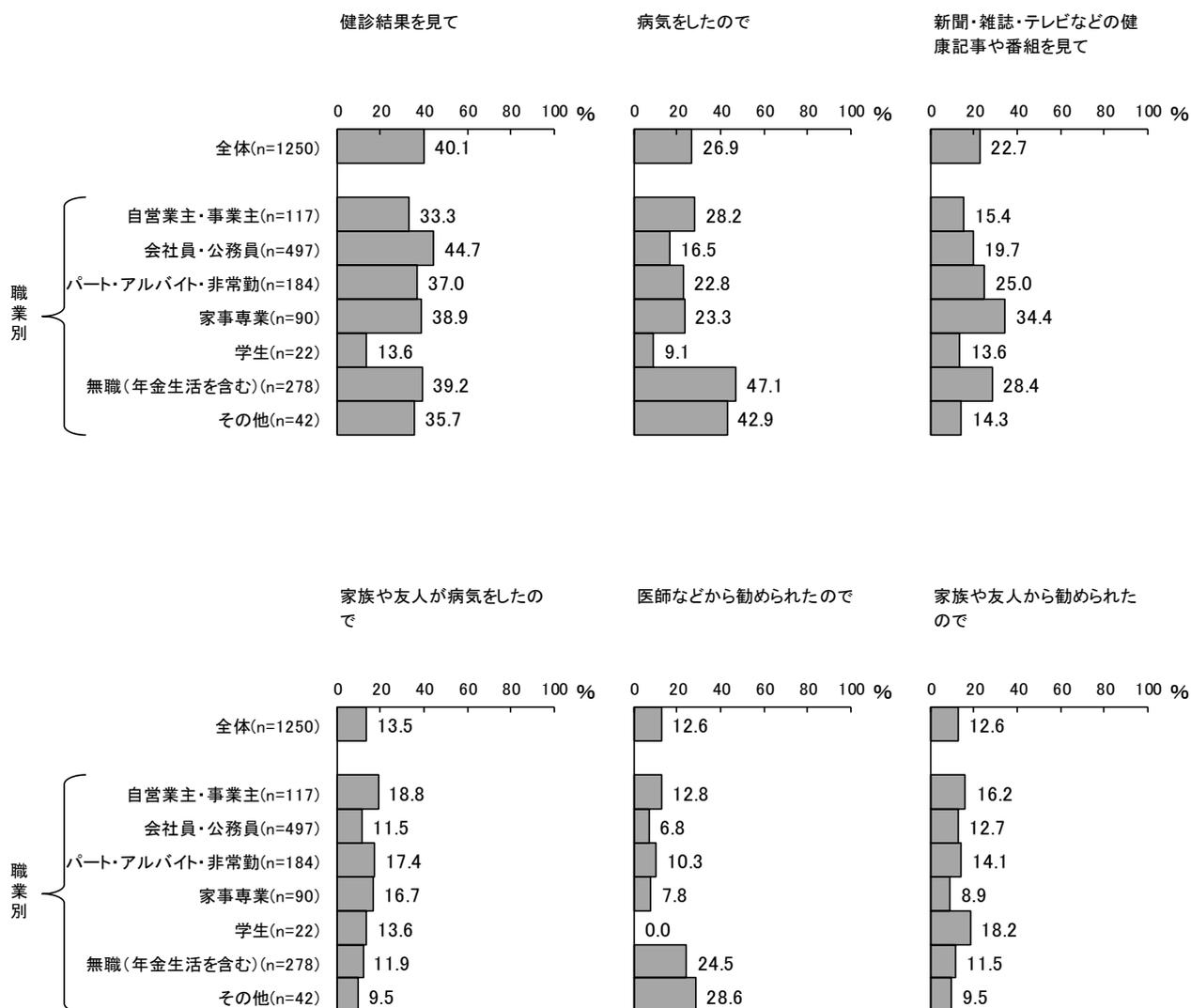
上位6項目を居住地区別で見ると、「健診結果を見て」は荒川地区(44.3%)、東尾久地区(43.6%)、西尾久地区(43.2%)で4割台、「病気をしたので」は町屋地区(31.0%)、南千住地区(30.1%)で3割台と、それぞれ比較的高くなっている。

健康に気をつけるようになったきっかけ(上位6項目) 居住地区別



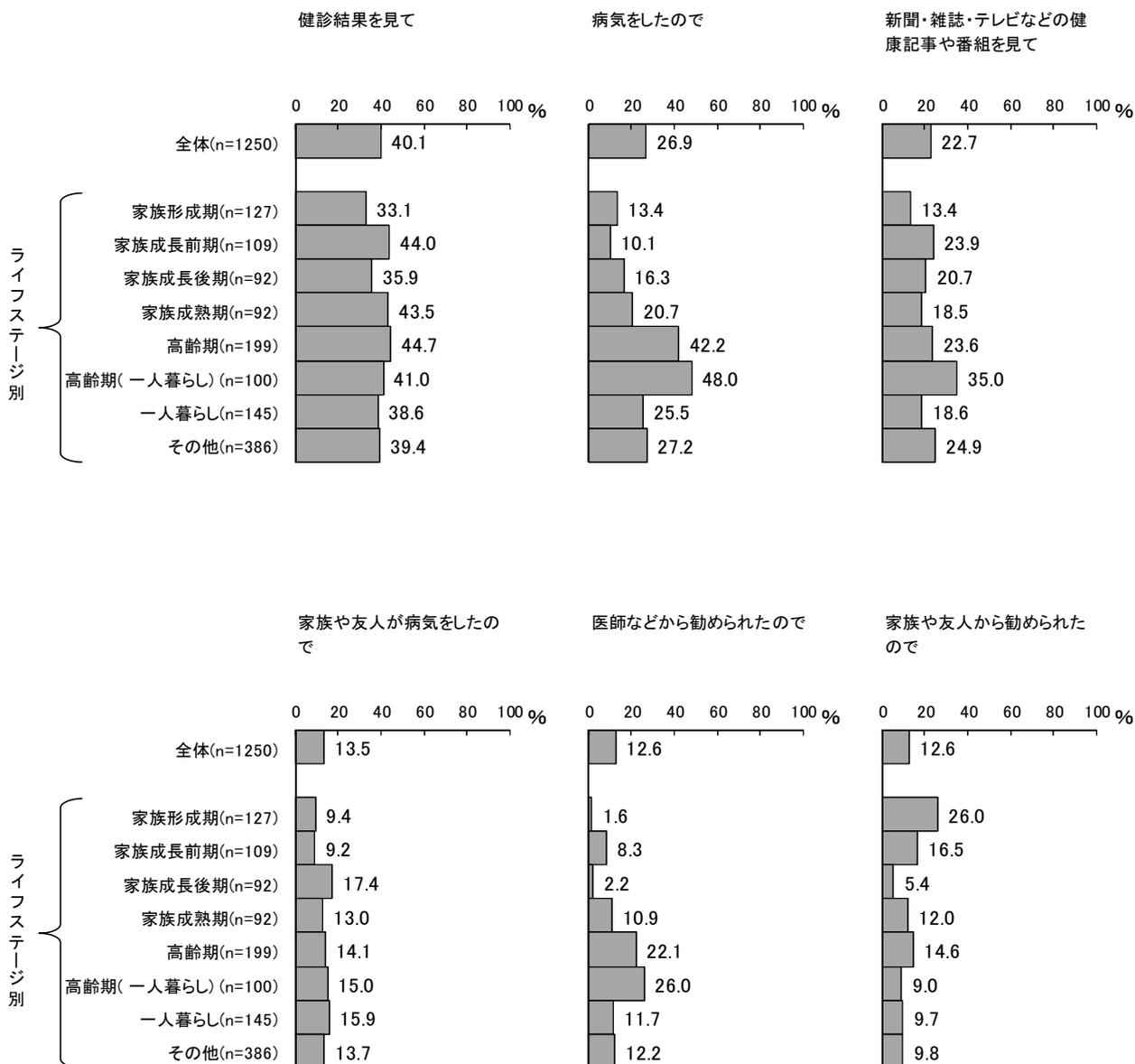
上位6項目を職業別で見ると、「健診結果を見て」は会社員・公務員（44.7%）で4割半ば近く、「病気をしたので」は無職（年金生活を含む）（47.1%）が4割半ばを超え、「新聞・雑誌・テレビなどの健康記事や番組を見て」は家事専業（34.4%）が3割半ば近くで、それぞれ最も高くなっている。

健康に気をつけるようになったきっかけ（上位6項目） 職業別



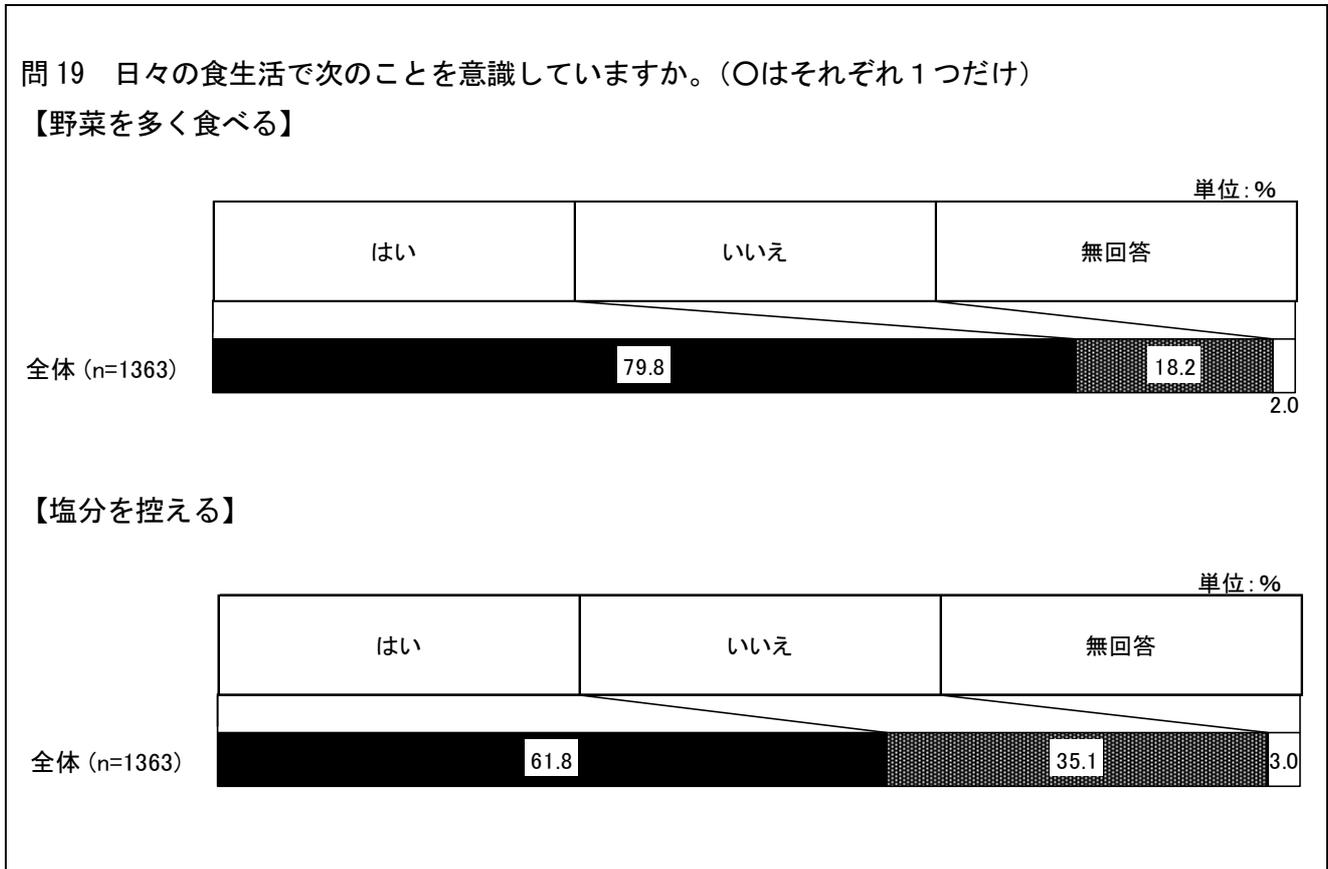
上位6項目をライフステージ別で見ると、「健診結果を見て」は、高齢期（44.7%）で4割半ば近くと最も高く、「新聞・雑誌・テレビなどの健康記事や番組を見て」では、高齢期（一人暮らし）（35.0%）が3割半ばで最も高くなっている。「病気をしたので」は、高齢期（一人暮らし）（48.0%）、高齢期（42.2%）で4割台と比較的高くなっている。

健康に気をつけるようになったきっかけ（上位6項目） ライフステージ別



(3) 食生活での意識

- ◇【野菜を多く食べる】は「はい」が8割弱
- 【塩分を控える】は「はい」が6割強

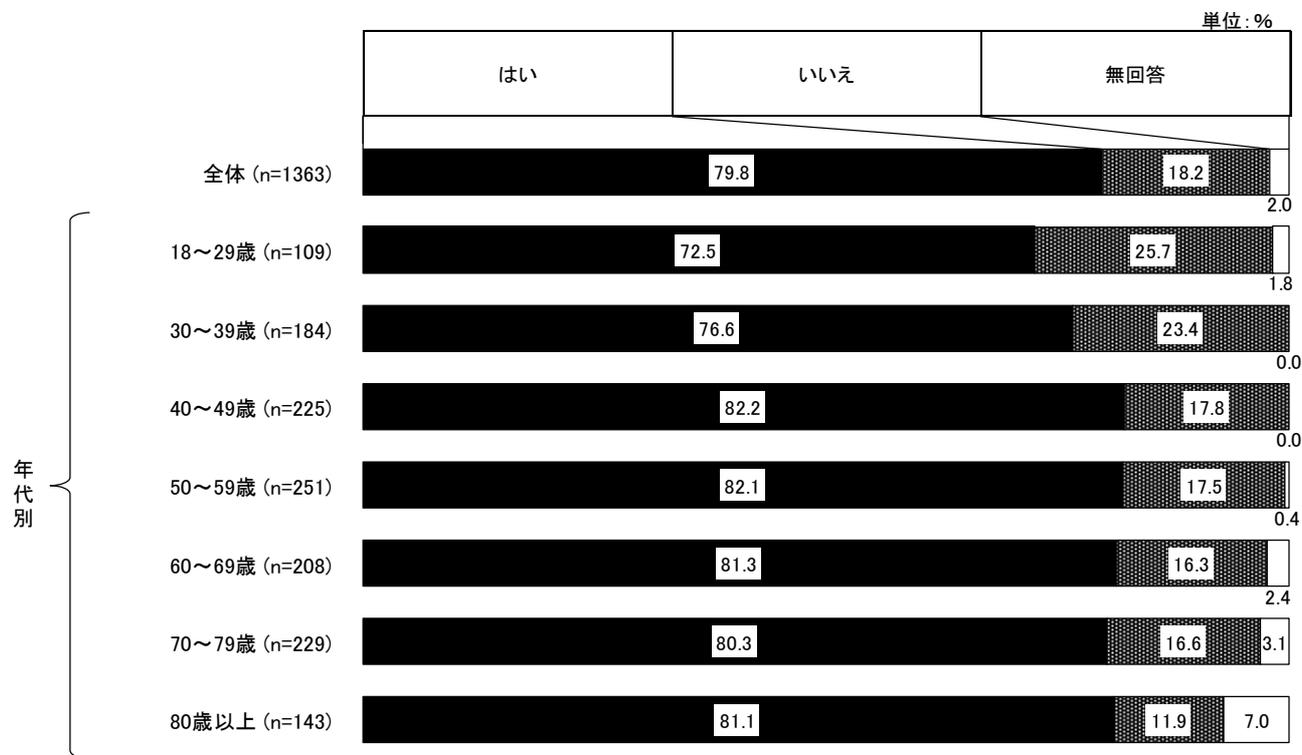


食生活での意識について聞いたところ、【野菜を多く食べる】は「はい」(79.8%)が8割弱、「いいえ」(18.2%)が2割近くとなっている。

【塩分を控える】は「はい」(61.8%)が6割強、「いいえ」(35.1%)が3割半ばとなっている。

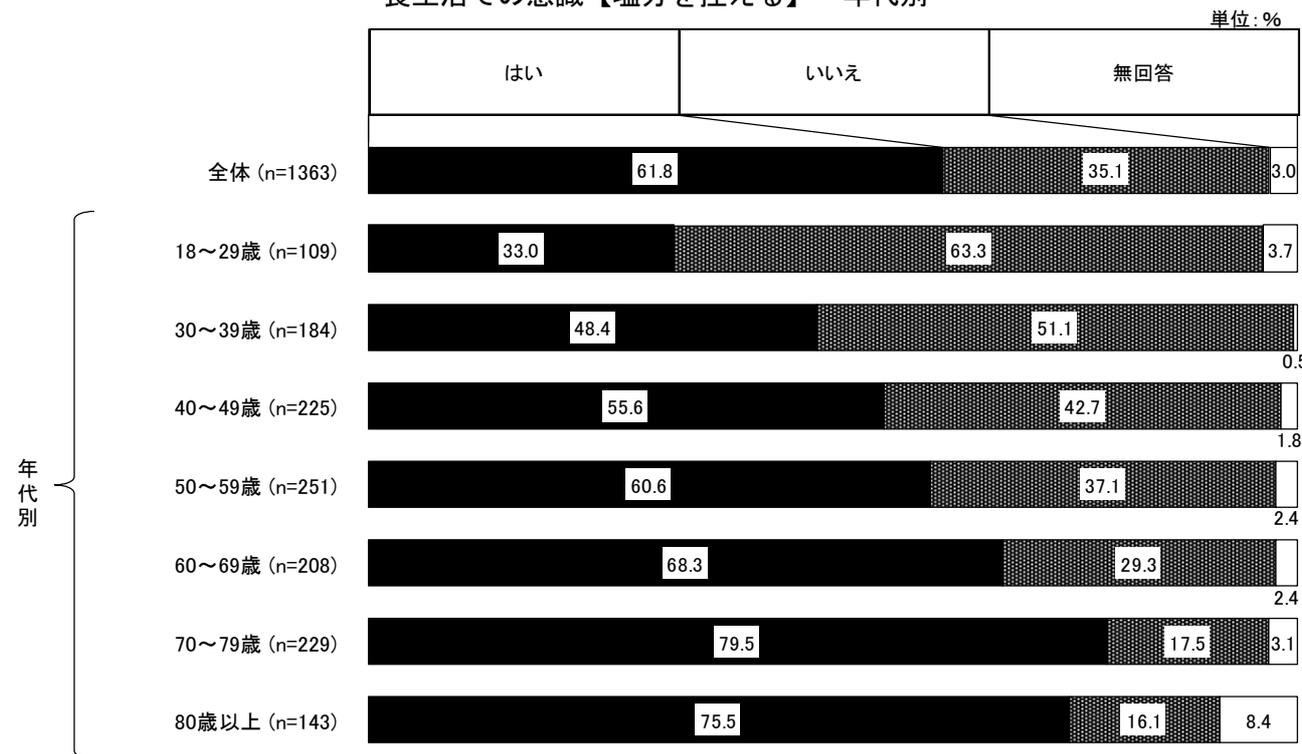
【野菜を多く食べる】を年代別で見ると、「はい」は40～49歳（82.2%）が8割強と最も高く、40歳以上で8割以上と高くなっている。

食生活での意識【野菜を多く食べる】 年代別



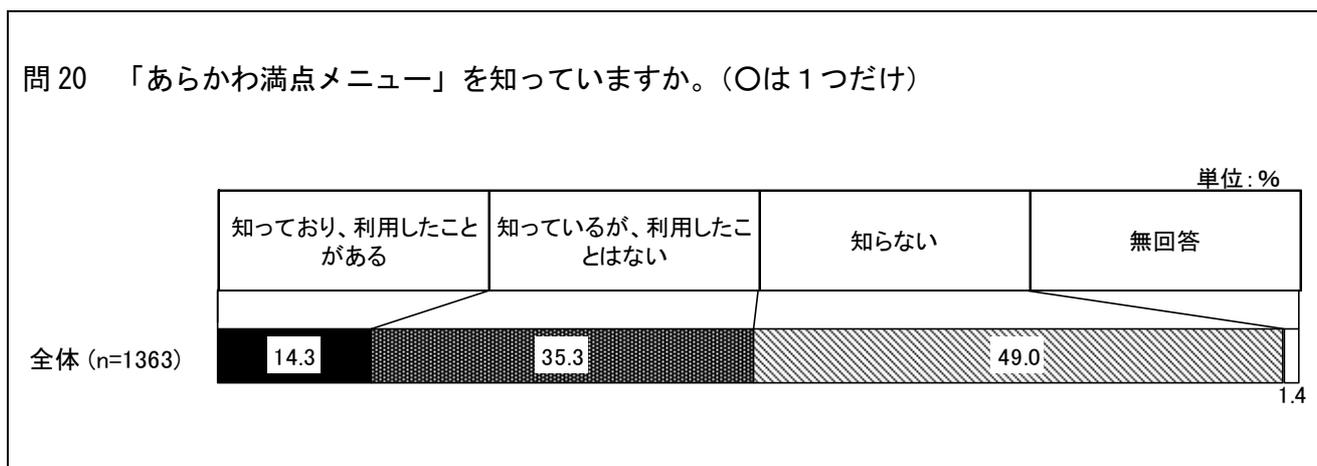
【塩分を控える】を年代別で見ると、「はい」は70～79歳（79.5%）が8割弱と最も高く、年齢層が高いほどおおむね割合が高くなっている。

食生活での意識【塩分を控える】 年代別



(4) 「あらかわ満点メニュー」の認知度

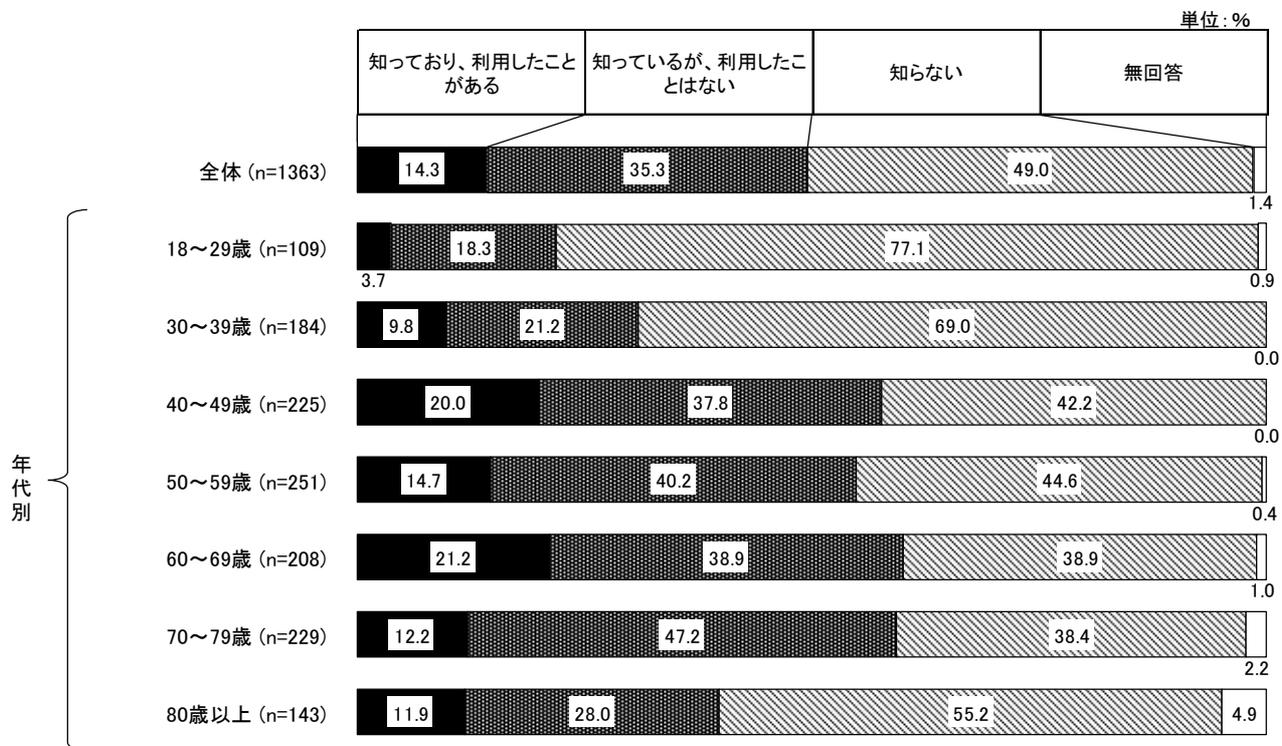
◇ 「知らない」が5割弱



「あらかわ満点メニュー」の認知度について聞いたところ、「知らない」(49.0%)が5割弱で最も高く、次いで「知っているが、利用したことはない」(35.3%)、「知っている、利用したことがある」(14.3%)となっている。

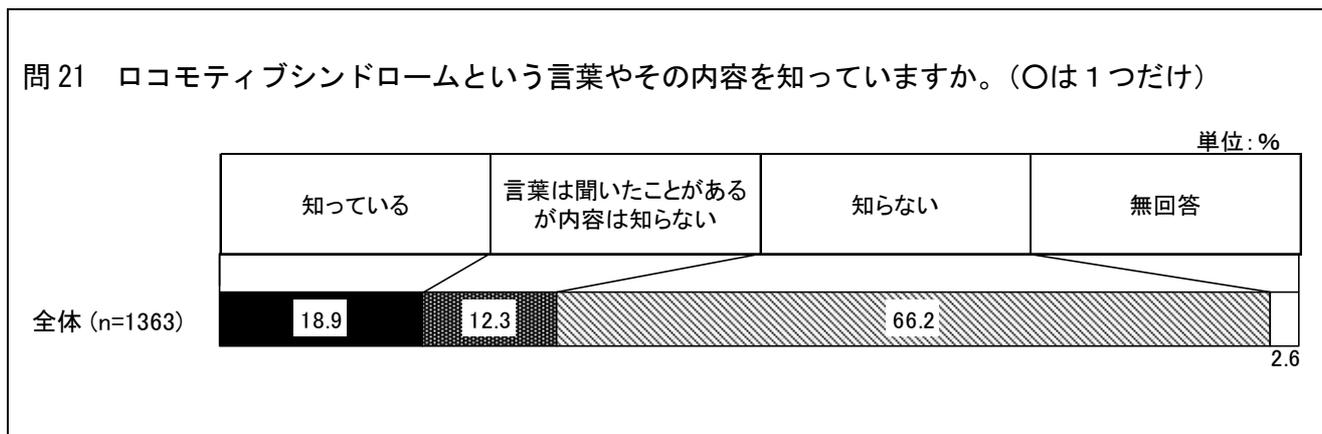
年代別でみると、「知らない」は18～29歳（77.1%）が7割半ばを超え最も高く、次いで30～39歳（69.0%）が7割弱と比較的高くなっている。「知っており、利用したことがある」は60～69歳（21.2%）、40～49歳（20.0%）が2割台で高くなっている。

「あらかわ満点メニュー」の認知度 年代別



(5) ロコモティブシンドロームの認知度

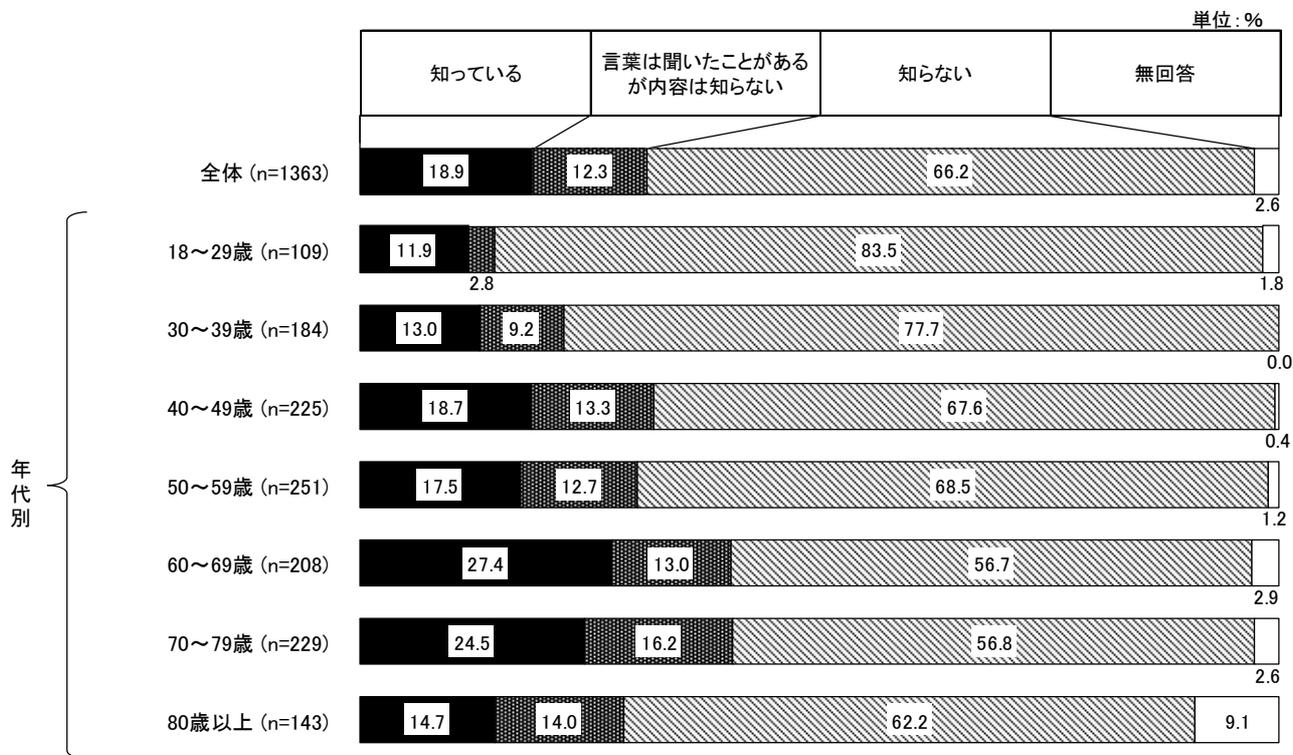
◇「知らない」が6割半ば超え



ロコモティブシンドロームの認知度について聞いたところ、「知らない」(66.2%)が6割半ばを超え最も高く、次いで「知っている」(18.9%)、「言葉は聞いたことがあるが内容は知らない」(12.3%)となっている。

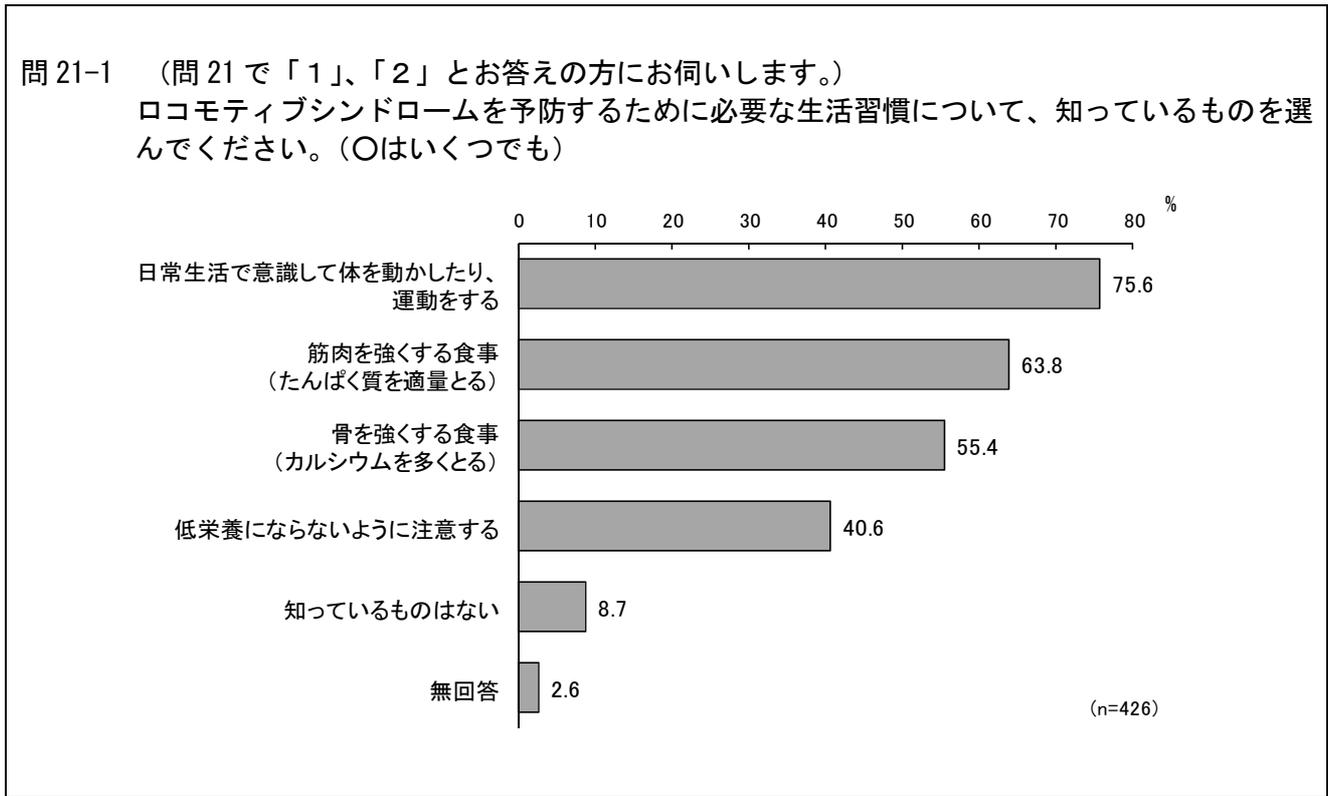
年代別でみると、「知らない」は18～29歳（83.5%）が8割半ば近くと最も高く、年齢層が高いほどおおむね割合が低くなっている。「知っている」は18～29歳（11.9%）が1割強と最も低く、年齢層が高いほどおおむね割合が高くなっている。

ロコモティブシンドロームの認知度 年代別



(5-1) ロコモティブシンドローム予防のために必要な生活習慣

◇「日常生活で意識して体を動かしたり、運動をする」が7割半ば



ロコモティブシンドローム予防のために必要な生活習慣について聞いたところ、「日常生活で意識して体を動かしたり、運動をする」(75.6%)が7割半ばで最も高く、次いで「筋肉を強くする食事(たんぱく質を適量とる)」(63.8%)が6割半ば近くとなっている。

年代別でみると、「日常生活で意識して体を動かしたり、運動をする」は60～69歳（79.8%）、50～59歳（78.9%）、80歳以上（78.0%）が比較的高くなっている。「骨を強くする食事（カルシウムを多くとる）」は年齢層が高いほどおおむね割合が高くなっている。

ロコモティブシンドローム予防のために必要な生活習慣 年代別

