

# 令和3年度第3回

## 新宿区

### 区政モニターアンケート報告書

- テーマ1 生涯を通じた女性の健康づくりについて
- テーマ2 健康づくりについて
- テーマ3 自転車に関する意識について
- テーマ4 苦情処理機関「区民の声委員会」について



新宿区総合政策部区政情報課広聴係



# 目 次

I 調査の概要	1
1 調査の目的	1
2 調査の概要	1
3 集計・分析結果を読む際の注意点	1
4 回答者の属性	2
II 調査の結果	5
テーマ1 生涯を通じた女性の健康づくりについて	5
(1) 「女性の健康支援センター」の認知状況	5
(2) 女性の健康専門相談の認知状況	8
(3) ピンクリボン月間に実施している取組の認知	10
テーマ2 健康づくりについて	11
(1) 1日に必要な野菜の摂取量の認知状況	11
(2) 1日に食べる野菜料理の量	13
(3) 1日に2回以上主食、主菜、副菜の3つを組み合わせることで食べること	15
(4) 運動の頻度	17
(5) 運動の期間	18
(6) 日常生活で体を動かす時間	21
(7) ロコモティブシンドロームの認知状況	24
(8) 現在の健康状態	26
(9) 飲酒頻度	29
(10) 1日あたりの飲酒量	30
(11) 喫煙状況	33
(12) 睡眠での十分な休養	35
(13) こころの問題を気軽に相談できる場所・窓口について	37
(14) かかりつけ歯科医の有無	39
(15) 5つの生活習慣に気をつけるとがんになるリスクが大幅に低下すること	41
テーマ3 自転車に関する意識について	43
(1) 自転車の利用頻度	43
(2) 自転車の利用目的	45
(3) 通勤・通学時の自転車の利用状況	46
(4) 自転車の利用環境の満足度	47
(5) 自転車利用者のマナーへの満足度	49
(6) 自転車保険の加入状況	50
(7) 新宿区自転車シェアリングの利用状況	51

(8) 新宿区自転車シェアリング利用促進に必要な取組 .....	52
<b>テーマ4 苦情処理機関「区民の声委員会」について .....</b>	<b>53</b>
(1) 「新宿区区民の声委員会」の認知度 .....	53
(2) 「新宿区区民の声委員会」に相談したい案件の有無 .....	54
<b>Ⅲ 資料（調査票） .....</b>	<b>55</b>

# I 調査の概要

## 1 調査の目的

この調査は、今日的な区政課題への迅速な対応の検討や的確な事業執行を進める上での基礎資料とするため、区政モニターの方を対象にアンケート調査を実施し、今後の区政運営の参考とするものである。

## 2 調査の概要

《第3回》	調査対象	区政モニター 993名
	調査内容	テーマ1 生涯を通じた女性の健康づくりについて
		テーマ2 健康づくりについて
		テーマ3 自転車に関する意識について
		テーマ4 苦情処理機関「区民の声委員会」について
	調査期間	令和3年11月4日～令和3年11月18日
	調査方法	郵送配布・郵送回収
回答数	879票（回収率 88.5%）	

## 3 集計・分析結果を読む際の注意点

- 「調査結果」の図表は、原則として回答者の構成比（百分率）で表している。
- 「n」は、「Number of case」の略で、構成比算出の母数を示している。
- 「MT」は、「Multiple Total」の略で、複数回答の合計数を示している。
- 回答はすべて百分率（%）で表し、小数点以下第2位を四捨五入している。そのため、その数値の合計は100%を前後する場合がある。
- 複数回答の設問では、すべての比率の合計が100%を超えることがある。
- 複数の選択肢をあわせた項目の構成比（%）は、その選択肢の選択者数を基数で除して算出している。そのため、各選択肢の構成比を足し上げた数値と差が生じることがある。
- 図表中の「0.0」は四捨五入の結果または回答者が皆無であることを表す。
- クロス集計の分析軸となる項目に「無回答」がある場合、これを表示していない。よって「全体」の数値と各項目の和が一致しない場合がある。

統計の数値を考察するにあたり、本報告書では次の表現を用いる。

（例）	⇒	（表現）
80.1～80.9%	⇒	約8割
81.0～82.9%	⇒	8割強
83.0～84.9%	⇒	8割台半ば近く
85.0～85.9%	⇒	8割台半ば
86.0～87.9%	⇒	8割台半ばを超え
88.0～88.9%	⇒	9割近く
89.0～89.9%	⇒	9割弱

## I 調査の概要

○ライフステージの名称及び内容は、以下のとおりである。

独身期：40歳未満の独身者

家族形成期：子どものいない40歳未満の夫婦、または一番上の子どもが入学前の人

家族成長前期：一番上の子どもが小・中学生の人

家族成長後期：一番上の子どもが高校・大学生の人

家族成熟期：64歳以下で一番上の子どもが学校を卒業している人

(生計を別にした子どもがいる人を含む)

高齢期：65歳以上の人(生計を別にした子どもがいる人を含む)

その他：40歳から64歳の独身者、子どものいない40歳から64歳の夫婦など

## 4 回答者の属性

### (1) 居住地域

選択肢	回答数	割合(%)	選択肢	回答数	割合(%)
1 四谷	124	14.1	6 戸塚	97	11.0
2 簗笥町	119	13.5	7 落合第一	84	9.6
3 榎町	87	9.9	8 落合第二	100	11.4
4 若松町	87	9.9	9 柏木	57	6.5
5 大久保	79	9.0	10 角筈・区役所	45	5.1
			計	879	100.0%

### (2) 性別

選択肢	回答数	割合(%)
1 男性	353	40.2
2 女性	526	59.8
計	879	100.0%

### (3) 年齢

選択肢	回答数	割合(%)	選択肢	回答数	割合(%)
1 18～19歳	6	0.7	8 50～54歳	94	10.7
2 20～24歳	22	2.5	9 55～59歳	82	9.3
3 25～29歳	26	3.0	10 60～64歳	60	6.8
4 30～34歳	58	6.6	11 65～69歳	59	6.7
5 35～39歳	74	8.4	12 70～74歳	77	8.8
6 40～44歳	94	10.7	13 75～79歳	50	5.7
7 45～49歳	112	12.7	14 80歳以上	65	7.4
			計	879	100.0%

(4) 職業

選択肢	回答数	割合(%)	選択肢	回答数	割合(%)
1 会社員・団体職員	337	38.3	5 学生	24	2.7
2 会社役員・団体役員	62	7.1	6 専業主婦・主夫	118	13.4
3 パート・アルバイト、 非常勤、嘱託、派遣など	124	14.1	7 無職	113	12.9
			8 その他	15	1.7
4 自営業、自由業	72	8.2	無回答	14	1.6
			計	879	100.0%

(5) 職場や学校の所在地

選択肢	回答数	割合(%)
1 新宿区内	223	36.0
2 新宿区外	392	63.3
無回答	4	0.6
計	619	100.0%

(6) 同居している家族等

選択肢	回答数	割合(%)	選択肢	回答数	割合(%)
1 子	356	40.5	6 兄弟姉妹	33	3.8
2 妻または夫	539	61.3	7 その他	23	2.6
3 親	98	11.1	8 ひとり暮らし	180	20.5
4 祖父母	10	1.1	無回答	13	1.5
5 孫	12	1.4	回答総計	1,264	143.8%
			計	879	100.0%

(7) 同居者数

選択肢	回答数	割合(%)	選択肢	回答数	割合(%)
1 1人	297	43.3	4 4人	31	4.5
2 2人	205	29.9	5 5人以上	20	2.9
3 3人	131	19.1	無回答	2	0.3
			計	686	100.0%

(8) 同居している子

選択肢	回答数	割合(%)	選択肢	回答数	割合(%)
1 一番上の子が小学校入学前	76	21.3	4 一番上の子が学校を卒業	105	29.5
2 一番上の子が小・中学生	100	28.1	無回答	8	2.2
3 一番上の子が高・大学生	67	18.8	計	356	100.0%

## I 調査の概要

### (9) 新宿区での居住年数

選択肢	回答数	割合 (%)	選択肢	回答数	割合 (%)
1 1年未満	0	0.0	5 10年以上20年未満	190	21.6
2 1年以上3年未満	65	7.4	6 20年以上30年未満	114	13.0
3 3年以上5年未満	88	10.0	7 30年以上	283	32.2
4 5年以上10年未満	126	14.3	無回答	13	1.5
			計	879	100.0%

### (10) 住居形態

選択肢		回答数	割合 (%)
一戸建て	1 持ち家の一戸建て	227	25.8
	2 賃貸の一戸建て	20	2.3
	3 社宅・公務員官舎の一戸建て	9	1.0
	4 その他	2	0.2
集合住宅	5 分譲マンション・アパート	306	34.8
	6 賃貸マンション・アパート	243	27.6
	7 賃貸のUR都市機構（旧公団）・公社のマンション・アパート	3	0.3
	8 賃貸の都営・区営住宅	26	3.0
	9 社宅・公務員官舎	20	2.3
	10 その他	8	0.9
無回答		15	1.7
計		879	100.0%

### (11) ライフステージ

選択肢	回答数	割合 (%)	選択肢	回答数	割合 (%)
1 独身期	87	9.9	5 家族成熟期	39	4.4
2 家族形成期	108	12.3	6 高齢期	251	28.6
3 家族成長前期	100	11.4	7 その他	229	26.1
4 家族成長後期	65	7.4	計	879	100.0%

## Ⅱ 調査の結果

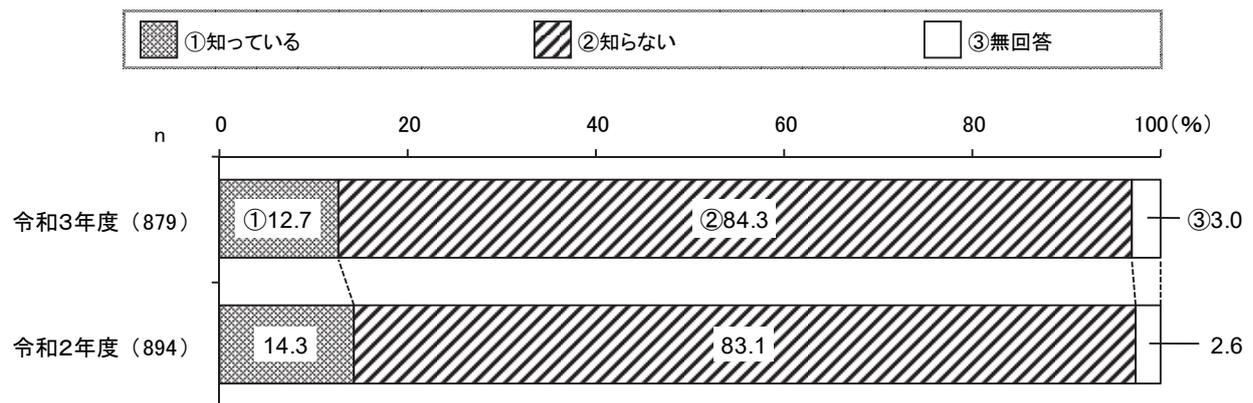
### テーマ1 生涯を通じた女性の健康づくりについて

#### (1) 「女性の健康支援センター」の認知状況

◎ 「知っている」が1割強

問1 あなたは、四谷保健センター内にある「女性の健康支援センター」を知っていますか。 (○は1つ)		(n=879)
1	知っている	12.7%
2	知らない	84.3
	無回答	3.0

図1-1-1 「女性の健康支援センター」の認知状況  
(経年推移)

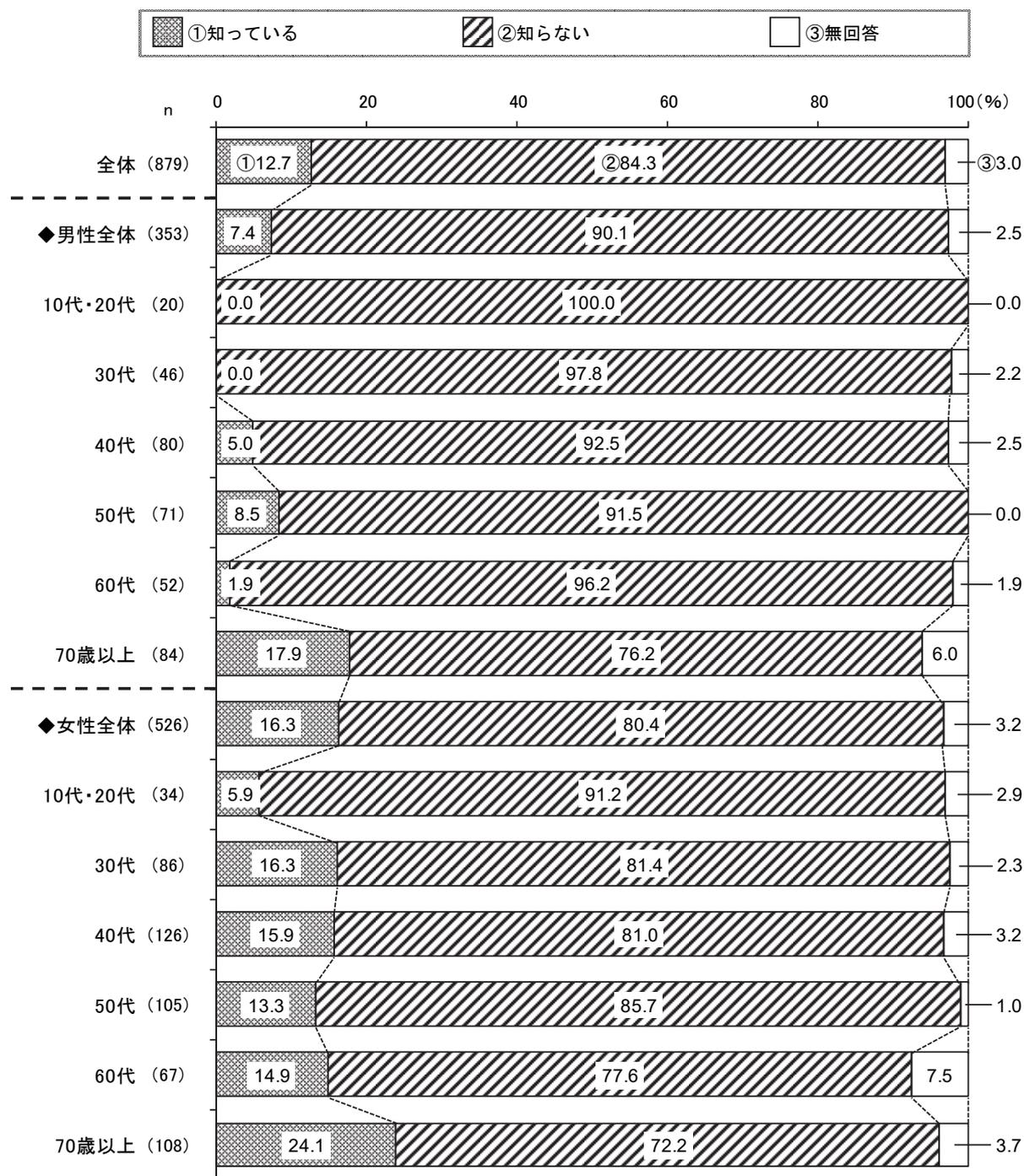


「女性の健康支援センター」の認知状況は、「知っている」(12.7%)が1割強、「知らない」(84.3%)が8割台半ば近くとなっている。

前回の調査結果(令和2年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、割合に大きな変化はみられない。(図1-1-1)

Ⅱ 調査の結果（テーマ1 生涯を通じた女性の健康づくりについて）

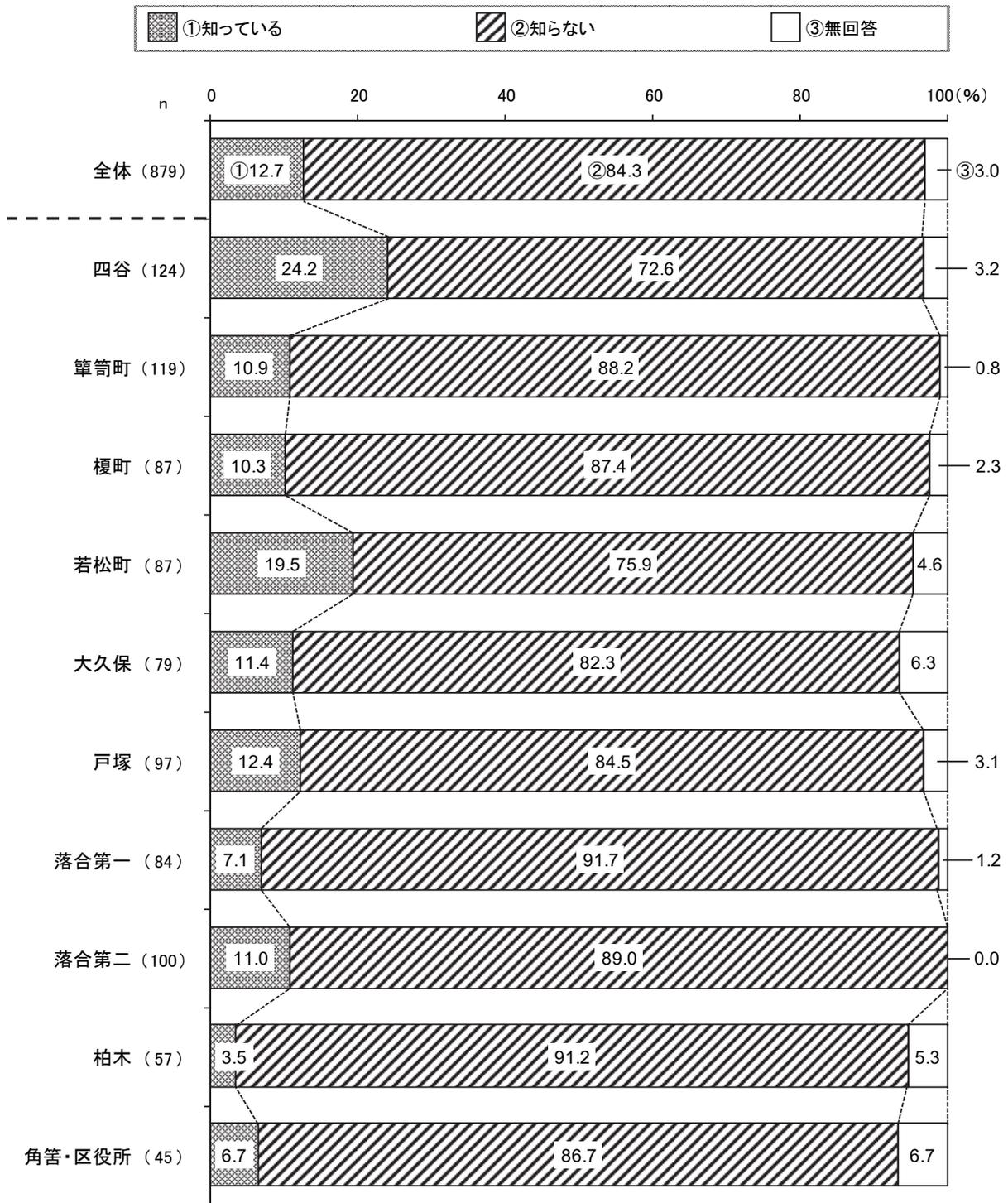
図1-1-2 「女性の健康支援センター」の認知状況  
（性別・性／年代別）



性別で見ると、「知っている」は女性（16.3%）が1割台半ばを超え、男性（7.4%）を8.9ポイント上回っている。

性／年代別で見ると、「知っている」は女性の70歳以上（24.1%）が2割台半ば近くと、全体（12.7%）を11.4ポイント上回っている。（図1-1-2）

図1-1-3 「女性の健康支援センター」の認知状況  
(居住地域別)



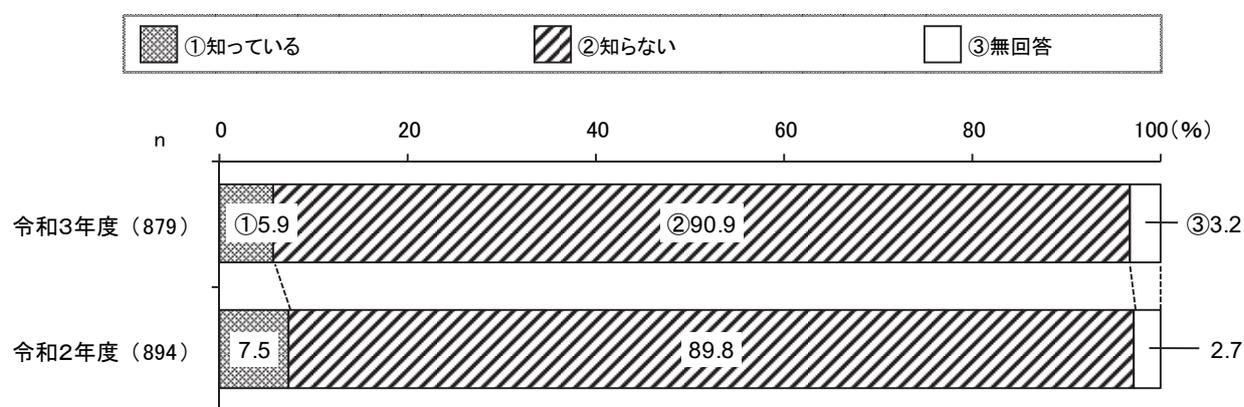
居住地域別でみると、「知っている」は四谷(24.2%)が2割台半ば近くで最も高く、全体(12.7%)を11.5ポイント上回っている。一方、落合第一(7.1%)、角筈・区役所(6.7%)および柏木(3.5%)が1割未満と低くなっている。(図1-1-3)

## （2）女性の健康専門相談の認知状況

◎「知らない」が約9割

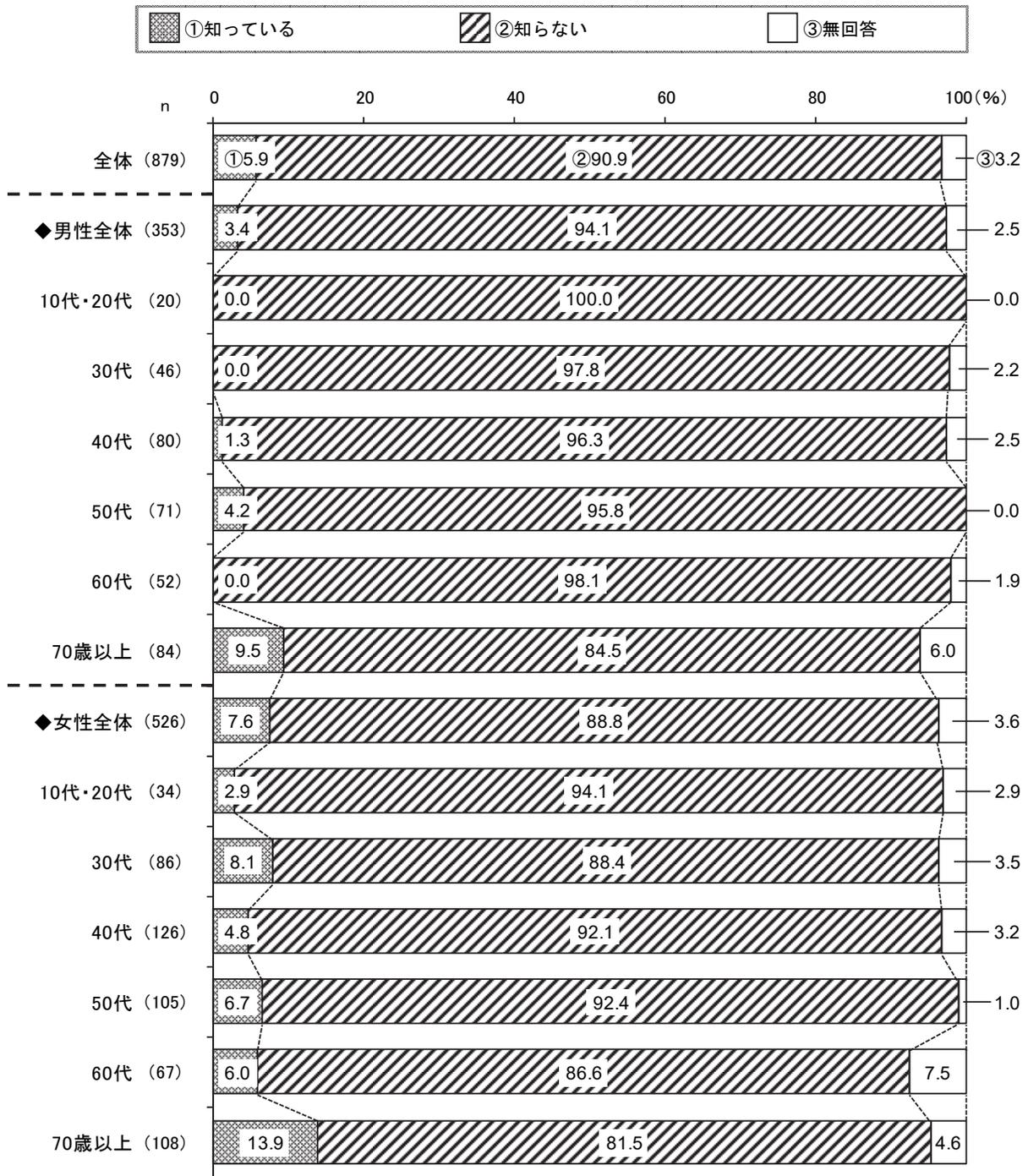
問2 「女性の健康支援センター」で行っている女性の健康専門相談について知っていますか。 (○は1つ)		(n=879)
1 知っている		5.9%
2 知らない		90.9
無回答		3.2

図1-2-1 女性の健康専門相談の認知状況  
(経年推移)



女性の健康専門相談の認知状況は、「知らない」(90.9%)が約9割となっている。  
前回の調査結果(令和2年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、割合に大きな変化はみられない。(図1-2-1)

図1-2-2 女性の健康専門相談の認知状況  
(性別・性/年代別)



性別で見ると、「知らない」は男性（94.1%）が9割台半ば近くと、女性（88.8%）を5.3ポイント上回っている。

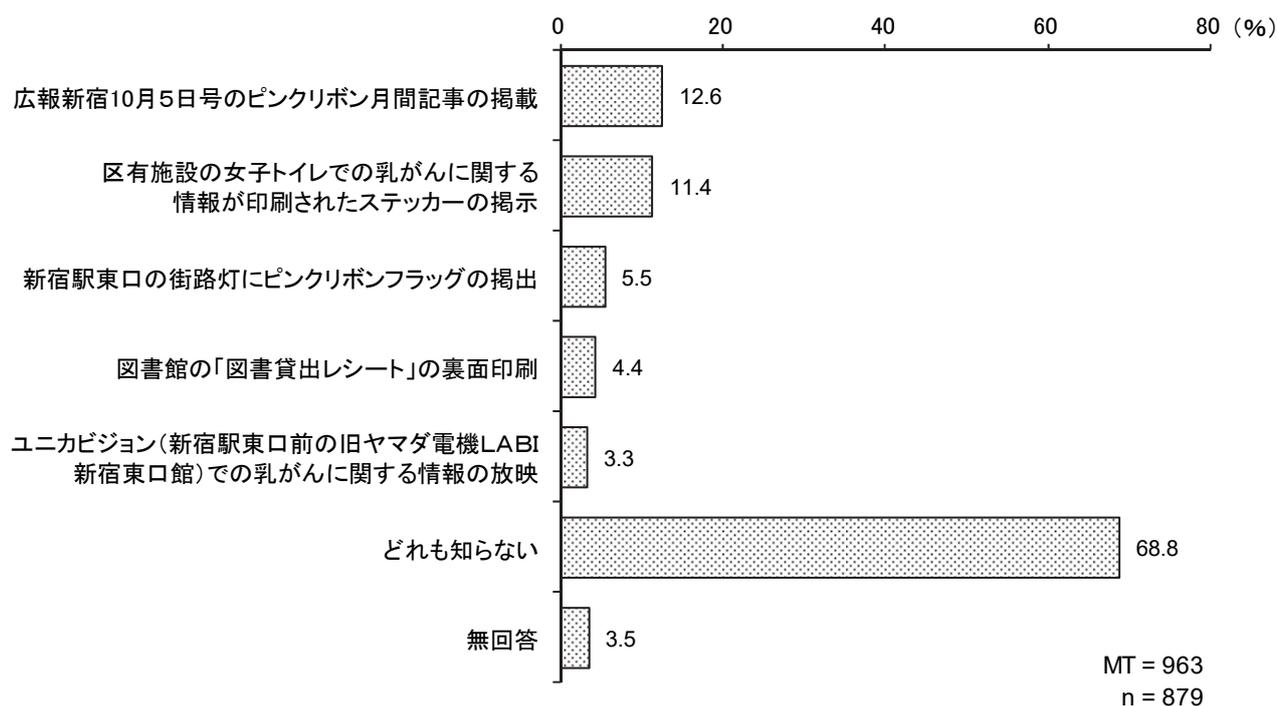
性/年代別で見ると、「知っている」は女性の70歳以上（13.9%）が1割台半ば近くと、全体（5.9%）を8.0ポイント上回っている。一方、「知らない」は男性の10代・20代（100.0%）が10割と、全体（90.9%）を9.1ポイント上回っている。（図1-2-2）

### （3）ピンクリボン月間に実施している取組の認知

◎「広報新宿 10 月 5 日号のピンクリボン月間記事の掲載」及び「区有施設の女子トイレでの乳がんに関する情報が印刷されたステッカーの掲示」がともに 1 割強

問3 区では、今年の 10 月のピンクリボン月間にあわせ、乳がん検診の受診勧奨や乳がんの正しい知識の普及啓発など下記の取組を行いました。あなたが知っているものは何ですか。（あてはまるものにいくつでも○をつけてください）		(n=879)
1	図書館の「図書貸出レシート」の裏面印刷	4.4%
2	区有施設の女子トイレでの乳がんに関する情報が印刷されたステッカーの掲示	11.4
3	新宿駅東口の街路灯にピンクリボンフラッグの掲出	5.5
4	ユニカビジョン（新宿駅東口前の旧ヤマダ電機LABI 新宿東口館）での乳がんに関する情報の放映	3.3
5	広報新宿 10 月 5 日号のピンクリボン月間記事の掲載	12.6
6	どれも知らない	68.8
	無回答	3.5

図 1-3 ピンクリボン月間に実施している取組の認知



ピンクリボン月間に実施している取組の認知は、「広報新宿 10 月 5 日号のピンクリボン月間記事の掲載」（12.6%）及び「区有施設の女子トイレでの乳がんに関する情報が印刷されたステッカーの掲示」（11.4%）がともに 1 割強となっている。一方、「どれも知らない」（68.8%）が 7 割近くとなっている。（図 1-3）

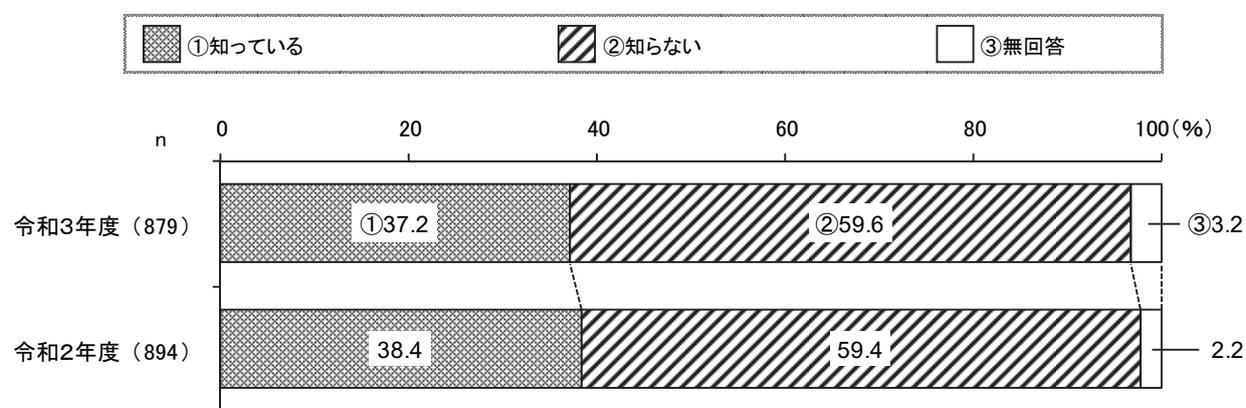
## テーマ2 健康づくりについて

### (1) 1日に必要な野菜の摂取量の認知状況

◎1日に必要な野菜の摂取量を「知っている」が3割台半ばを超え

問4 あなたは、1日に必要な野菜の摂取量を知っていますか。(○は1つ)		(n=879)
1	知っている	37.2%
2	知らない	59.6
	無回答	3.2

図2-1-1 1日に必要な野菜の摂取量の認知状況  
(経年推移)

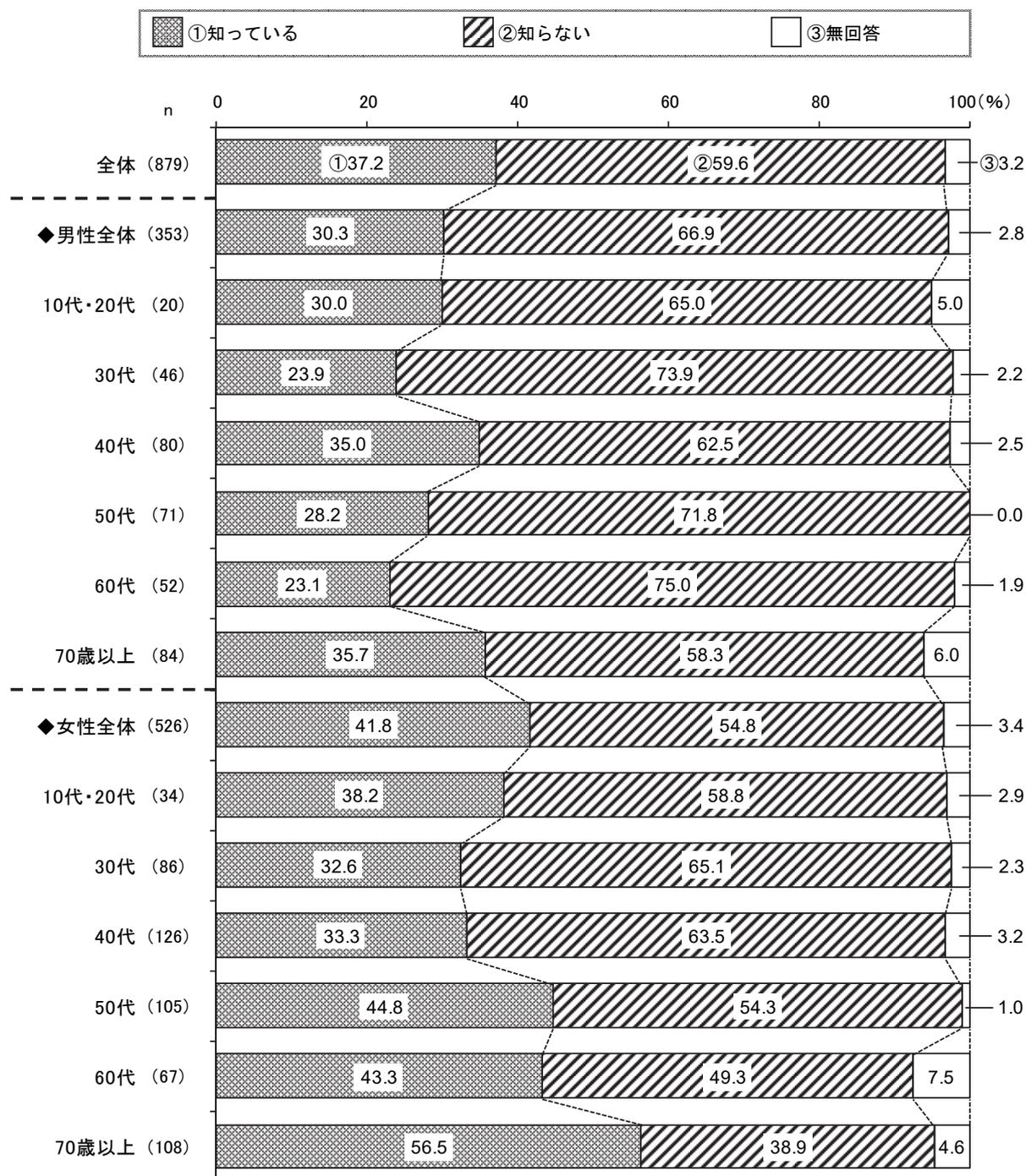


1日に必要な野菜の摂取量の認知状況は、「知っている」(37.2%)が3割台半ばを超え、「知らない」(59.6%)が6割弱となっている。

前回の調査結果(令和2年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、割合に大きな変化はみられない。(図2-1-1)

※国が推進する、「健康日本21(第二次)」では、健康増進の観点から、成人で1日350g以上の野菜を食べることが目標とされている。

図2-1-2 1日に必要な野菜の摂取量の認知状況  
（性別・性／年代別）



性別で見ると、「知っている」は女性（41.8%）が4割強と、男性（30.3%）を11.5ポイント上回っている。

性／年代別で見ると、「知っている」は女性の70歳以上（56.5%）が5割台半ばを超えて最も高い。一方、男性の60代（23.1%）が2割台半ば近くで最も低くなっている。（図2-1-2）

## (2) 1日に食べる野菜料理の量

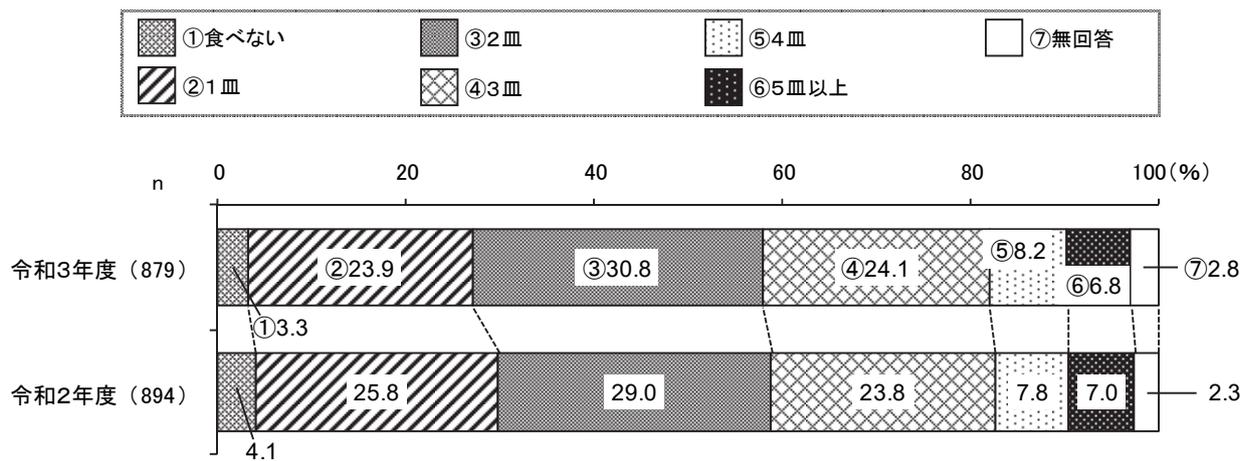
◎必要な摂取量である「5皿以上」が1割未満

問5 野菜料理を平均で1日何皿くらい食べていますか。(○は1つ)

(1皿の量は、約70g。直径10cmの小皿(小鉢)にきれいに入る程度です)

	(n=879)
1 食べない	3.3%
2 1皿	23.9
3 2皿	30.8
4 3皿	24.1
5 4皿	8.2
6 5皿以上	6.8
無回答	2.8

図2-2-1 1日に食べる野菜料理の量  
(経年推移)

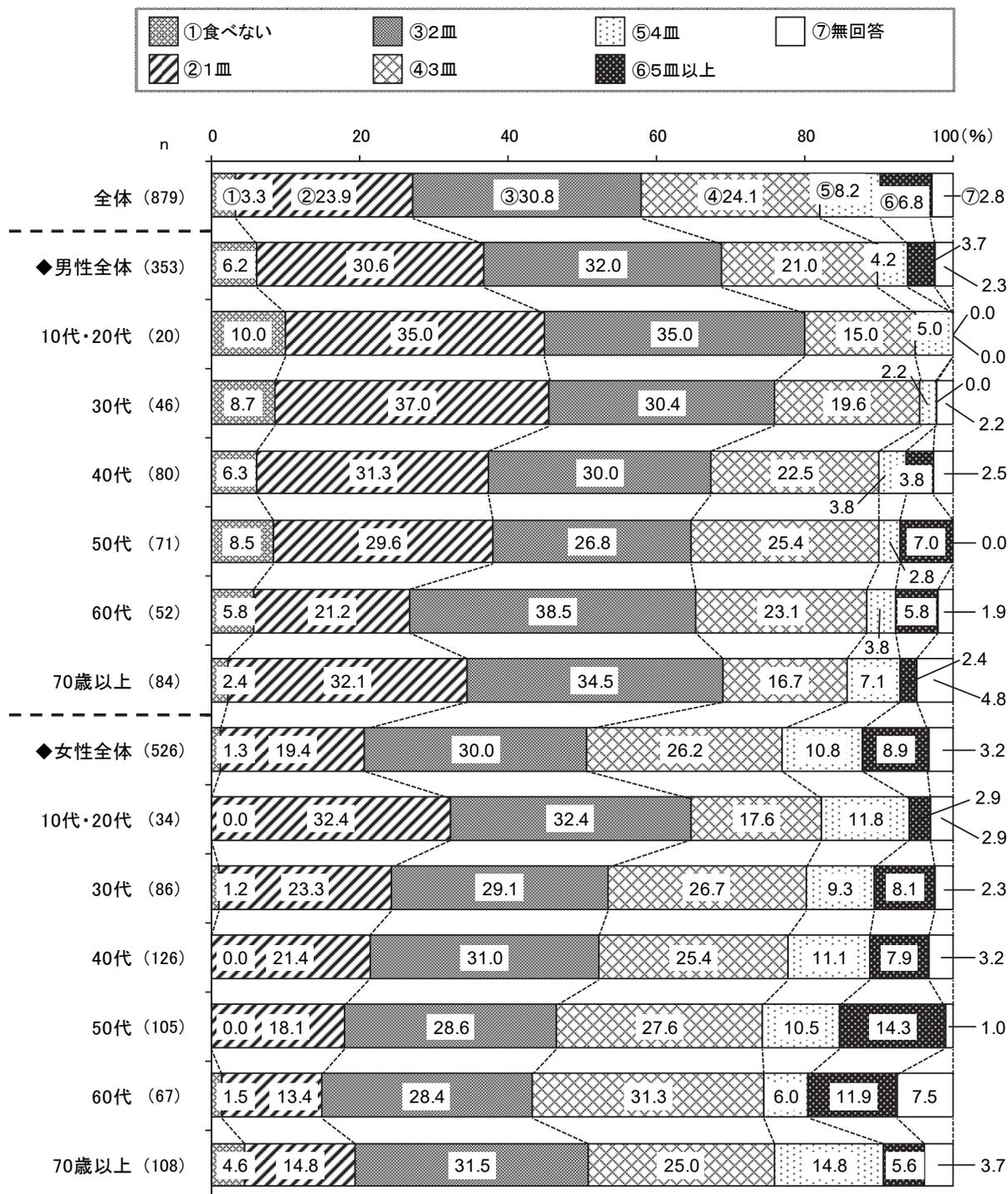


1日に食べる野菜料理の量は、「2皿」(30.8%)が約3割で最も高く、次いで「3皿」(24.1%)及び「1皿」(23.9%)がともに2割台半ば近くと続いている。

1日に必要な摂取量である「5皿以上」(6.8%)は1割未満となっている。

前回の調査結果(令和2年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、割合に大きな変化はみられない。(図2-2-1)

図2-2-2 1日に食べる野菜料理の量  
（性別・性／年代別）



性別でみると、「1皿」は男性（30.6%）が約3割と、女性（19.4%）を11.2ポイント上回っている。一方、「5皿以上」は女性（8.9%）が1割近くと、男性（3.7%）を5.2ポイント上回っている。

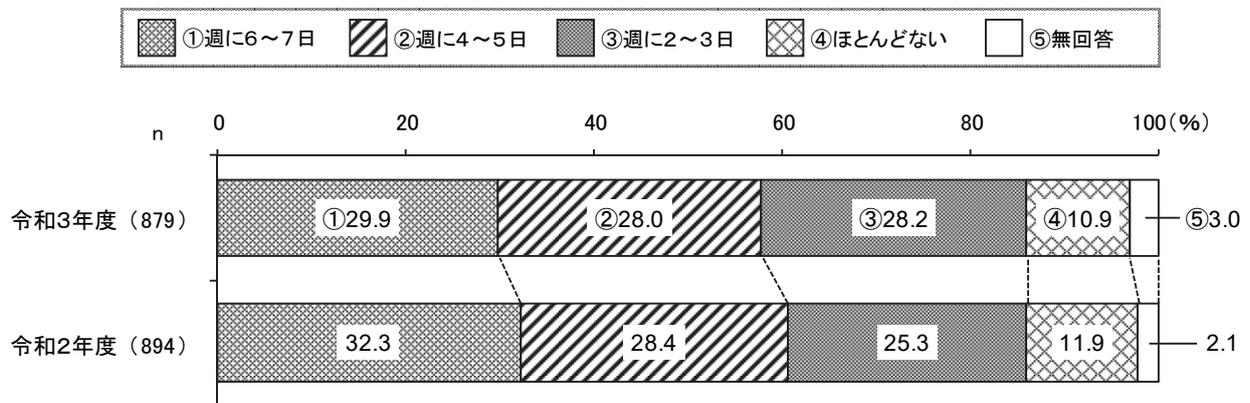
性／年代別でみると、「5皿以上」は女性の50代（14.3%）が1割台半ば近くで最も高く、次いで女性の60代（11.9%）が1割強となっている。（図2-2-2）

(3) 1日に2回以上主食、主菜、副菜の3つを組み合わせることで食べる

◎「週に6～7日」が3割弱

問6 主食、主菜、副菜の3つを組み合わせることで1日に2回以上あるのは週に何日くらいですか。(〇は1つ)		(n=879)
1	週に6～7日	29.9%
2	週に4～5日	28.0
3	週に2～3日	28.2
4	ほとんどない	10.9
	無回答	3.0

図2-3-1 1日に2回以上主食、主菜、副菜の3つを組み合わせることで食べること(経年推移)

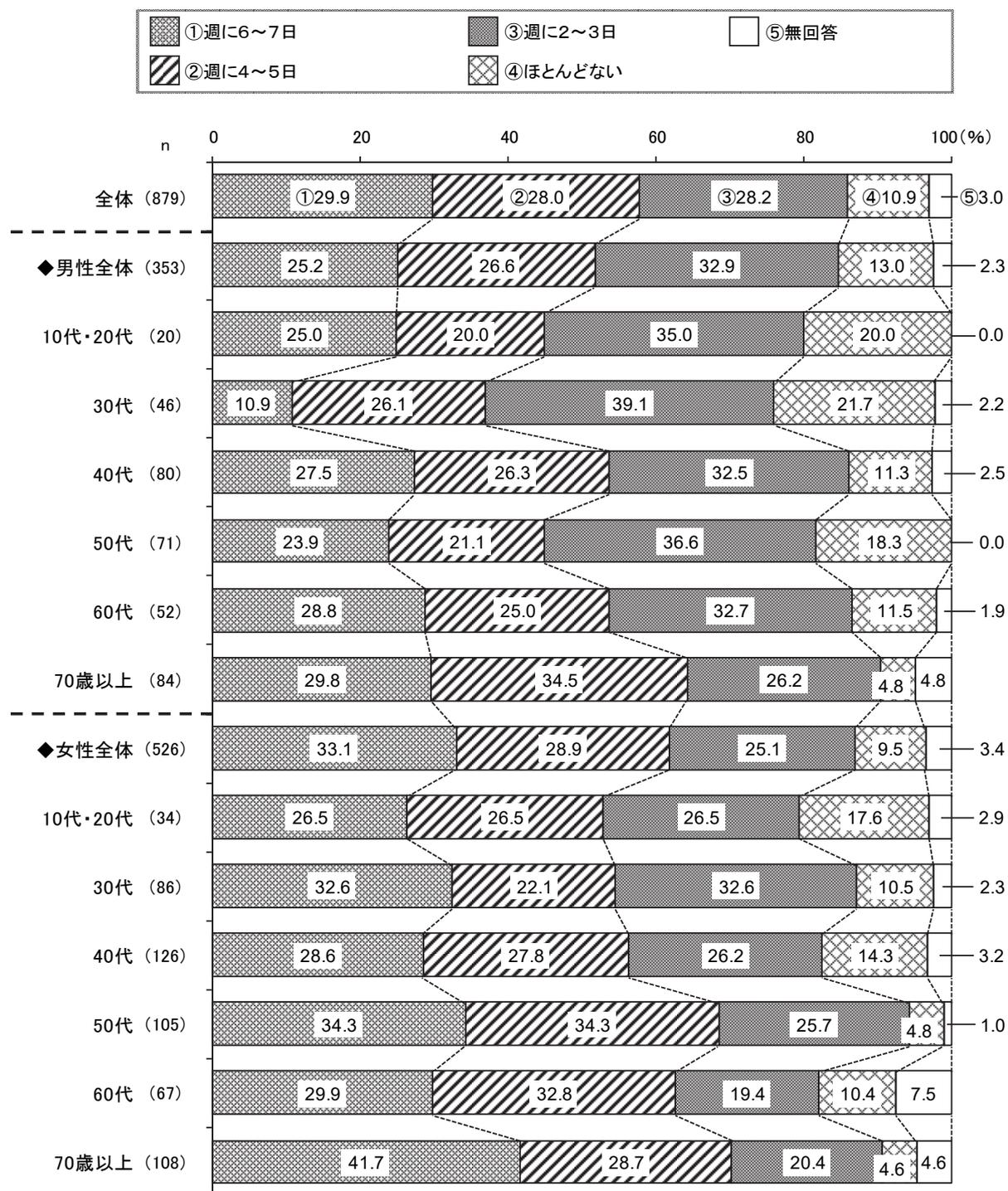


1日に2回以上主食、主菜、副菜の3つを組み合わせることは、「週に6～7日」(29.9%)が3割弱、「週に2～3日」(28.2%)及び「週に4～5日」(28.0%)がともに3割近くとなっている。

前回の調査結果(令和2年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、「週に6～7日」(29.9%)が前回(32.3%)より2.4ポイント低くなっている。(図2-3-1)

Ⅱ 調査の結果（テーマ2 健康づくりについて）

図2-3-2 1日に2回以上主食、主菜、副菜の3つを組み合わせることで食べること  
（性別・性／年代別）



性別でみると、「週に6～7日」は女性（33.1%）が3割台半ば近くと、男性（25.2%）を7.9ポイント上回っている。

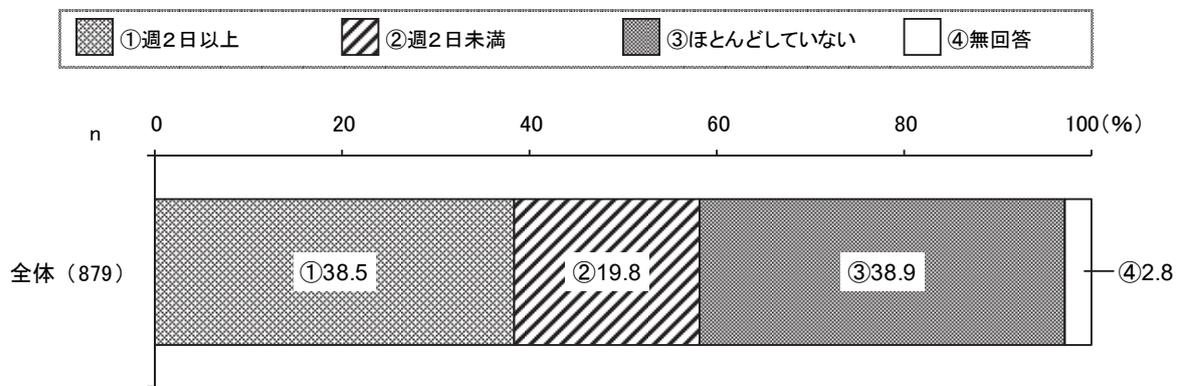
性／年代別でみると、「週に6～7日」は女性の70歳以上（41.7%）が4割強で最も高くなっており、全体（29.9%）を11.8ポイント上回っている。（図2-3-2）

(4) 運動の頻度

◎「週2日以上」は4割近く

問7 あなたは、一日合計30分以上の運動（軽く汗をかく程度以上の運動）を1週間でどれくらいしていますか。（○は1つ）		(n=879)
1	週2日以上	38.5%
2	週2日未満	19.8
3	ほとんどしていない	38.9
	無回答	2.8

図2-4 運動の頻度



運動の頻度は、「週2日以上」(38.5%)及び「ほとんどしていない」(38.9%)がともに4割近く、「週2日未満」(19.8%)が2割弱となっている。(図2-4)

（5）運動の期間

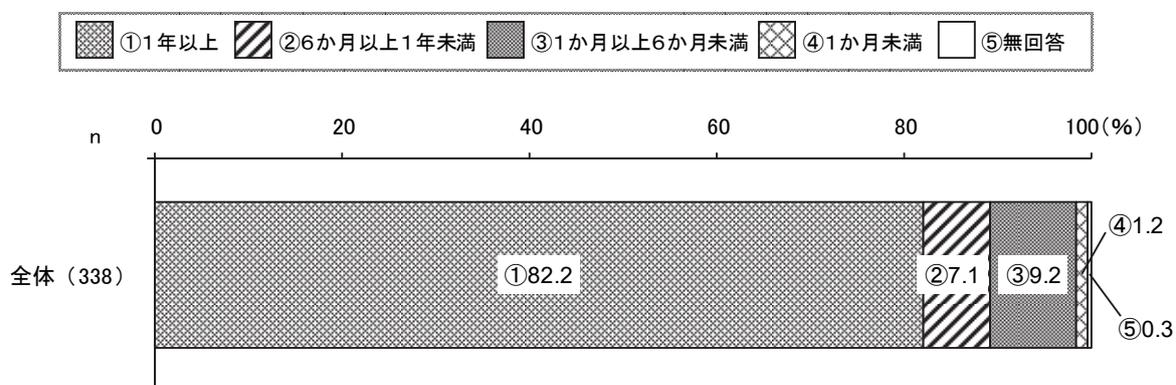
◎「1年以上」が8割強

問7-1 問7で、「1」に○をした方にお伺いします。

その運動をどれくらいの期間継続していますか。（○は1つ）

	(n=338)
1 1年以上	82.2%
2 6か月以上1年未満	7.1
3 1か月以上6か月未満	9.2
4 1か月未満	1.2
無回答	0.3

図2-5 運動の期間



運動の期間は、「1年以上」（82.2%）が8割強となっている。（図2-5）

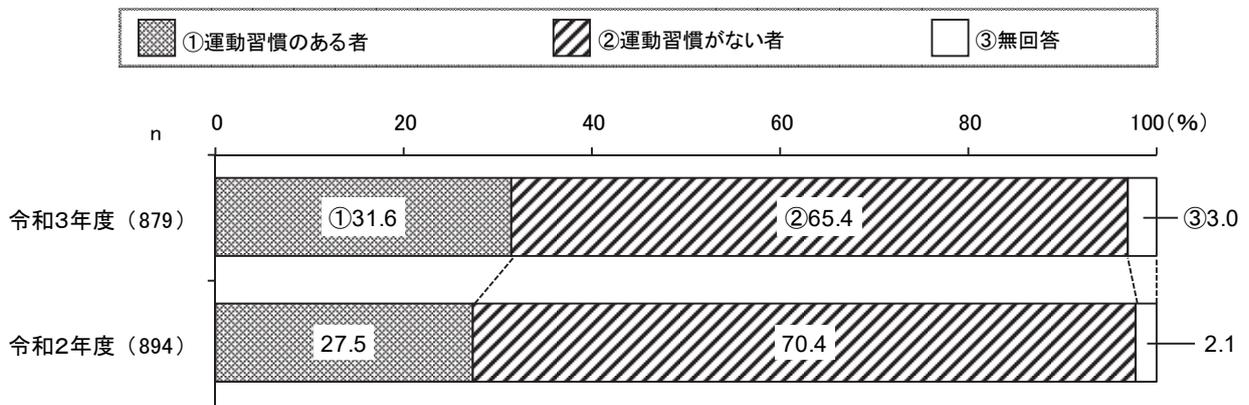
**(参考) 運動習慣のある者について**

◎厚生労働省で毎年実施している「国民健康・栄養調査」では「運動習慣のある者」とは、  
1回30分以上の運動を、週に2回以上実施し、1年以上持続している者とされている

(参考) 運動習慣のある者にあてはめた結果は次のようになりました。

	(n=879)
1 運動習慣のある者	31.6%
※問7で「週2日以上」、問7-1「1年以上」と回答した方	
2 運動習慣がない者	65.4
無回答	3.0

**(参考) 運動習慣のある者について  
(経年推移)**

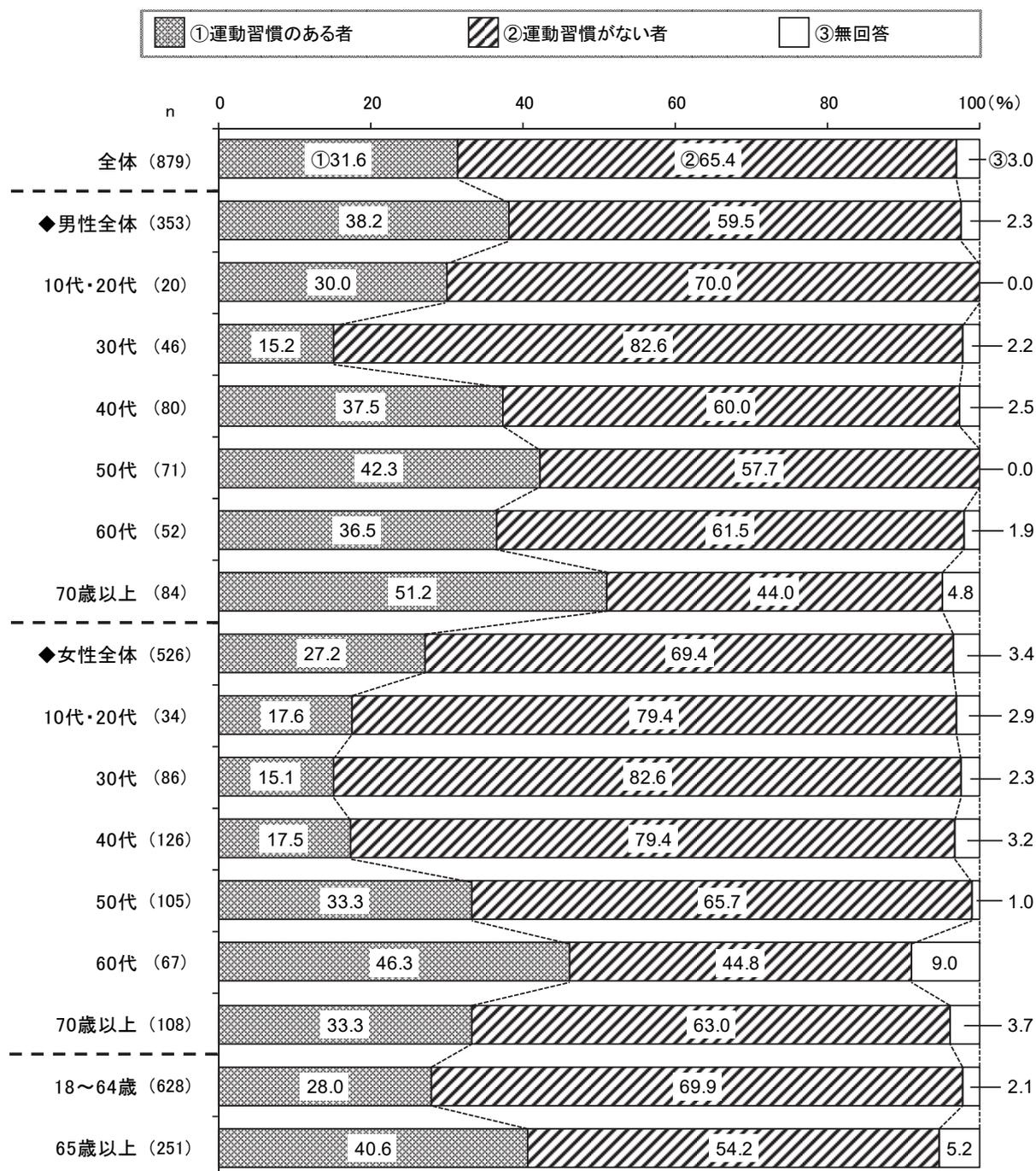


運動習慣のある者について、「運動習慣のある者」(31.6%)が3割強、「運動習慣がない者」(65.4%)が6割台半ばとなっている。

前回の調査結果(令和2年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、「運動習慣のある者」(31.6%)が前回(27.5%)より4.1ポイント高くなっている。

## II 調査の結果（テーマ2 健康づくりについて）

（参考）運動習慣のある者について  
（性別・性／年代別、年齢（2区分）別）



性別でみると、「運動習慣のある者」は男性（38.2%）が4割近くと、女性（27.2%）を11.0ポイント上回っている。

性／年代別でみると、「運動習慣のある者」は男性の70歳以上（51.2%）が5割強で最も高く、次いで女性の60代（46.3%）が4割台半ばを超えている。

年齢（2区分）別でみると、「運動習慣のある者」は65歳以上（40.6%）が約4割と、18～64歳（28.0%）を12.6ポイント上回っている。

(6) 日常生活で体を動かす時間

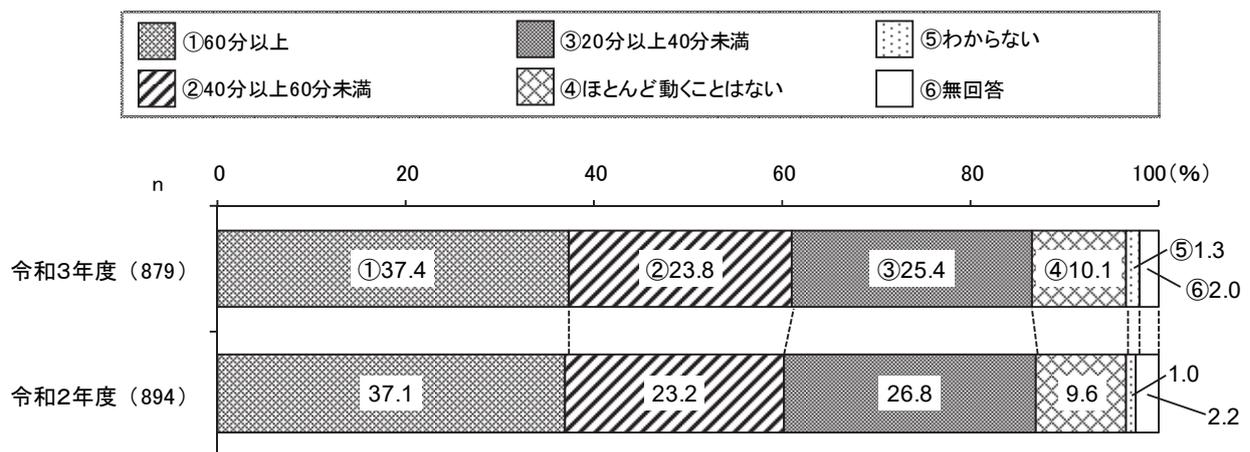
◎「60分以上」が3割台半ばを超え

問8 日常生活で体を動かすことについておたずねします。  
あなたは毎日どれくらい体を動かしていますか。(〇は1つ)

(n=879)

1	60分以上	37.4%
2	40分以上60分未満	23.8
3	20分以上40分未満	25.4
4	ほとんど動くことはない	10.1
5	わからない	1.3
	無回答	2.0

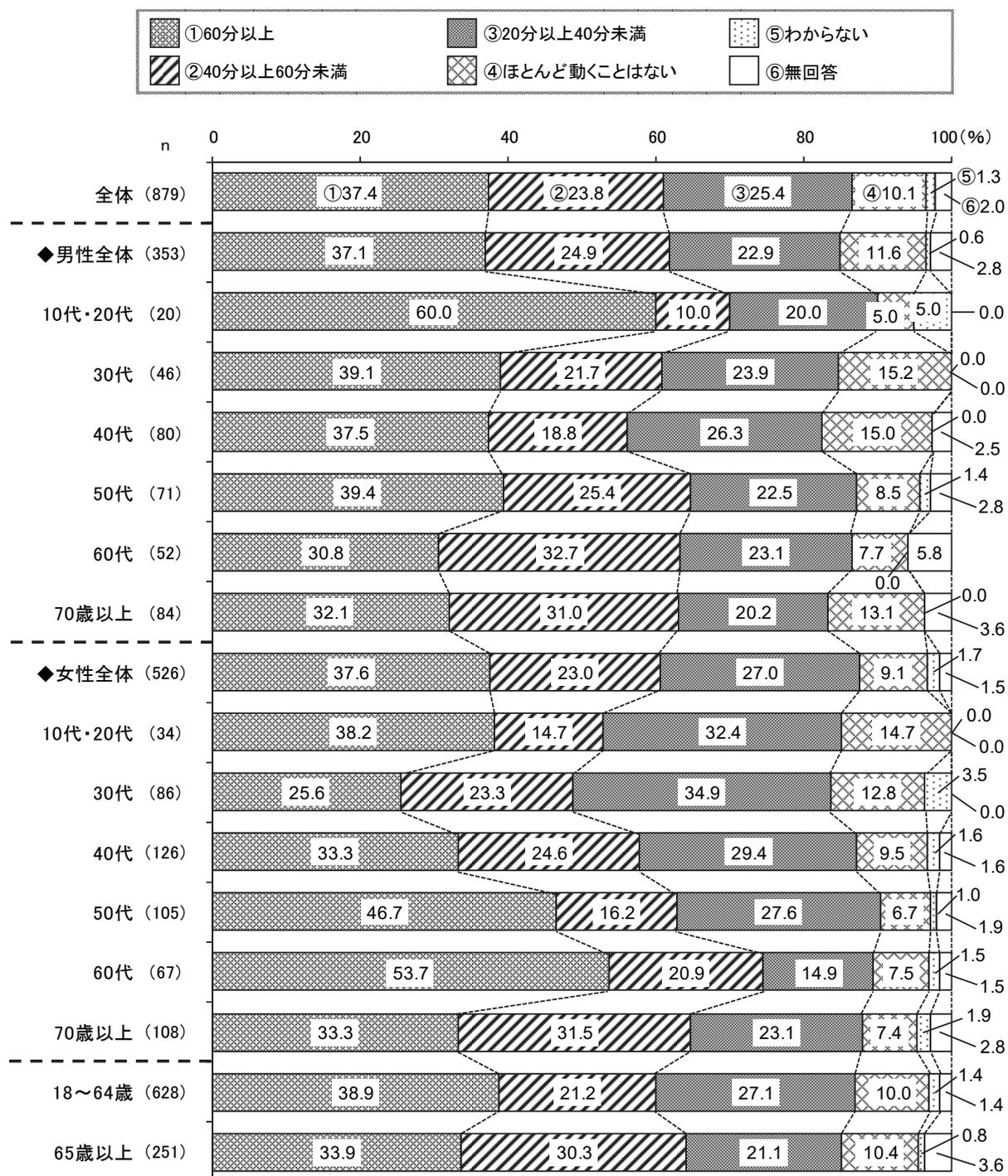
図2-6-1 日常生活で体を動かす時間  
(経年推移)



日常生活で体を動かす時間は、「60分以上」(37.4%)が3割台半ばを超えて最も高く、次いで「20分以上40分未満」(25.4%)が2割台半ば、「40分以上60分未満」(23.8%)が2割台半ば近くとなっている。

前回の調査結果(令和2年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、割合に大きな変化はみられない。(図2-6-1)

図2-6-2 日常生活で体を動かす時間  
（性別・性/年代別、年齢（2区分）別）



性別でみると、「60分以上」は、男女の割合に大きな差はみられない。

性/年代別でみると、「60分以上」は男性の10代・20代（60.0%）が6割で最も高く、次いで女性の60代（53.7%）が5割台半ば近くとなっている。（図2-6-2）

(参考)

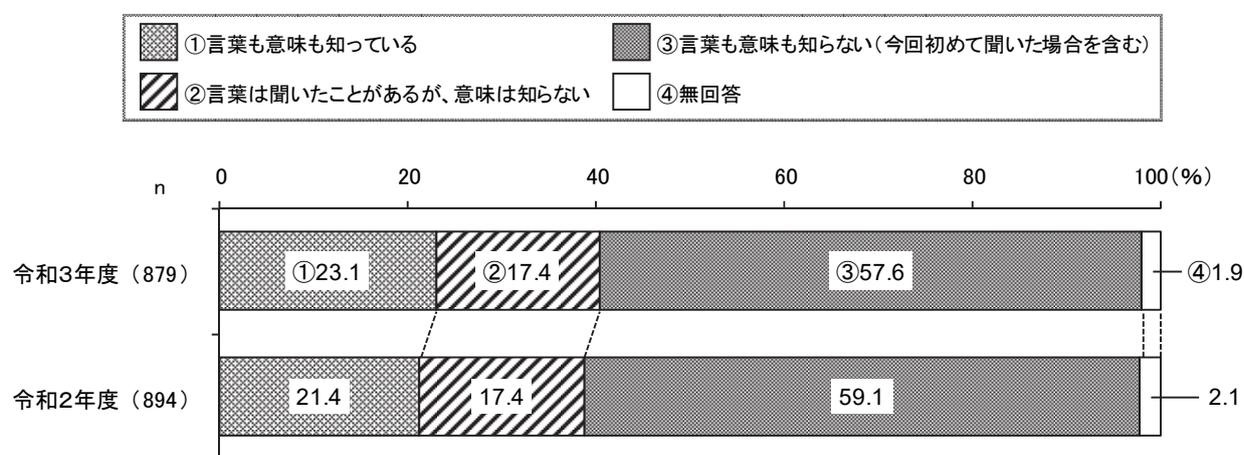
年齢を18～64歳と65歳以上とに区分し「身体活動基準2013」(厚生労働省)で推奨されている身体活動(18～64歳:毎日60分以上、65歳以上:毎日40分以上)をしている割合を抜き出すと、18～64歳は38.9%、65歳以上は64.2%となっている。

（7）ロコモティブシンドロームの認知状況

◎「言葉も意味も知っている」が2割台半ば近く

問9 あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉やその意味を知っていましたか。（〇は1つ）		(n=879)
1	言葉も意味も知っている	23.1%
2	言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない	17.4
3	言葉も意味も知らない（今回初めて聞いた場合を含む）	57.6
	無回答	1.9

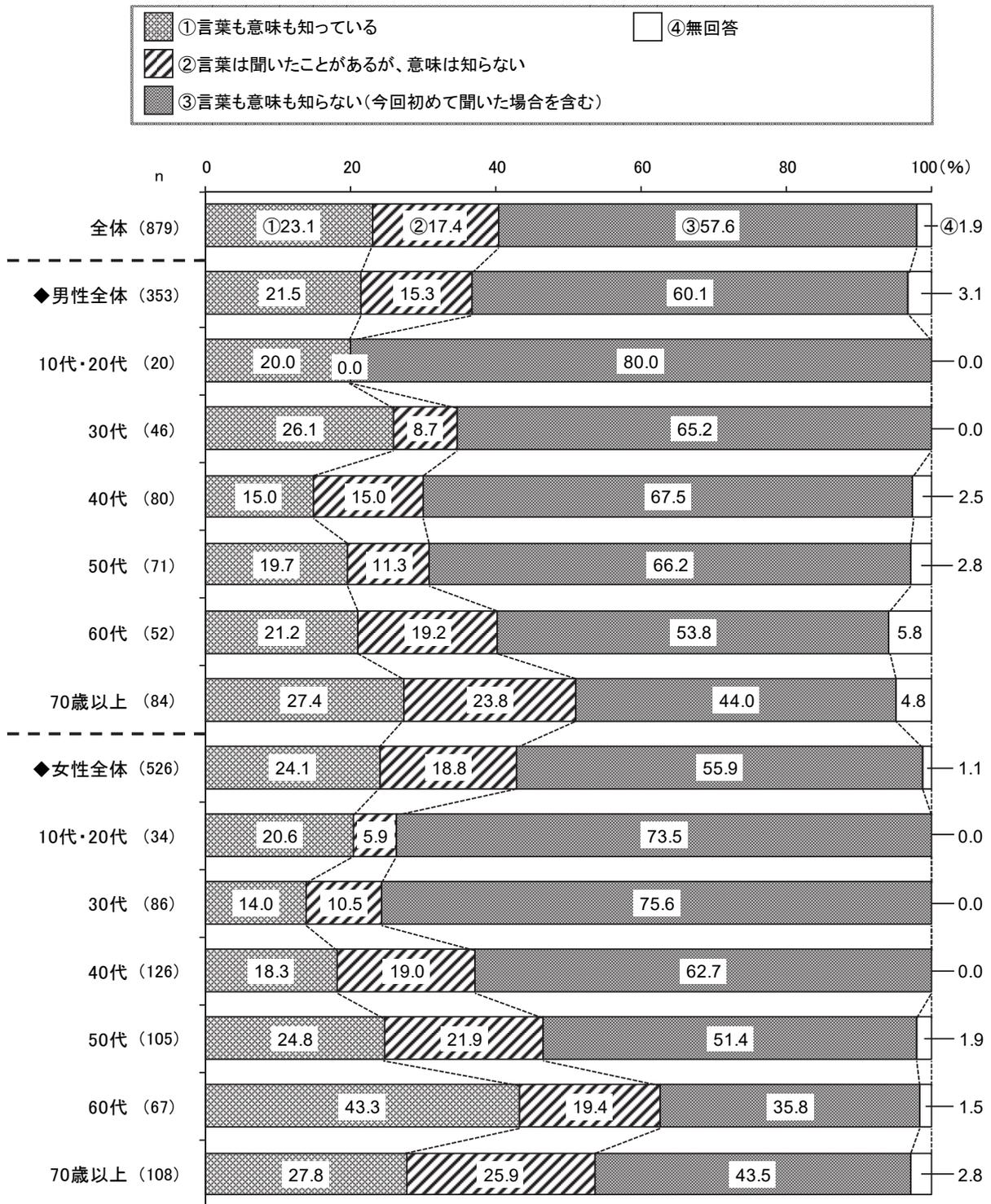
図2-7-1 ロコモティブシンドロームの認知状況  
（経年推移）



ロコモティブシンドロームの認知状況は、「言葉も意味も知っている」(23.1%)が2割台半ば近く、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」(17.4%)が1割台半ばを超え、「言葉も意味も知らない(今回初めて聞いた場合を含む)」(57.6%)が5割台半ばを超えている。

前回の調査結果(令和2年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、割合に大きな変化はみられない。(図2-7-1)

図2-7-2 ロコモティブシンドロームの認知状況  
(性別・性/年代別)



性別でみると、「言葉も意味も知らない（今回初めて聞いた場合を含む）」は男性（60.1%）が約6割と、女性（55.9%）を4.2ポイント上回っている。

性/年代別でみると、「言葉も意味も知っている」は女性の60代（43.3%）が4割台半ば近くで最も高くなっており、全体（23.1%）を20.2ポイント上回っている。（図2-7-2）

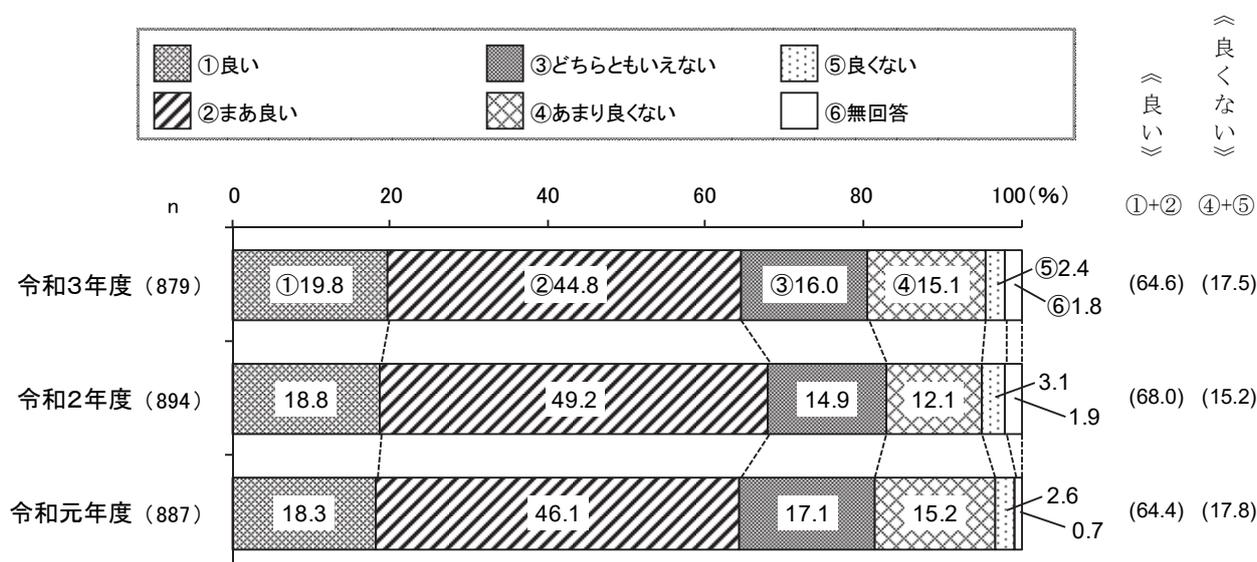
## Ⅱ 調査の結果（テーマ2 健康づくりについて）

### （8）現在の健康状態

◎ 《良い》が6割台半ば近く

問10 あなたは、現在の健康状態をどのように感じていますか。（○は1つ）		(n=879)
1	良い	19.8%
2	まあ良い	44.8
3	どちらともいえない	16.0
4	あまり良くない	15.1
5	良くない	2.4
	無回答	1.8

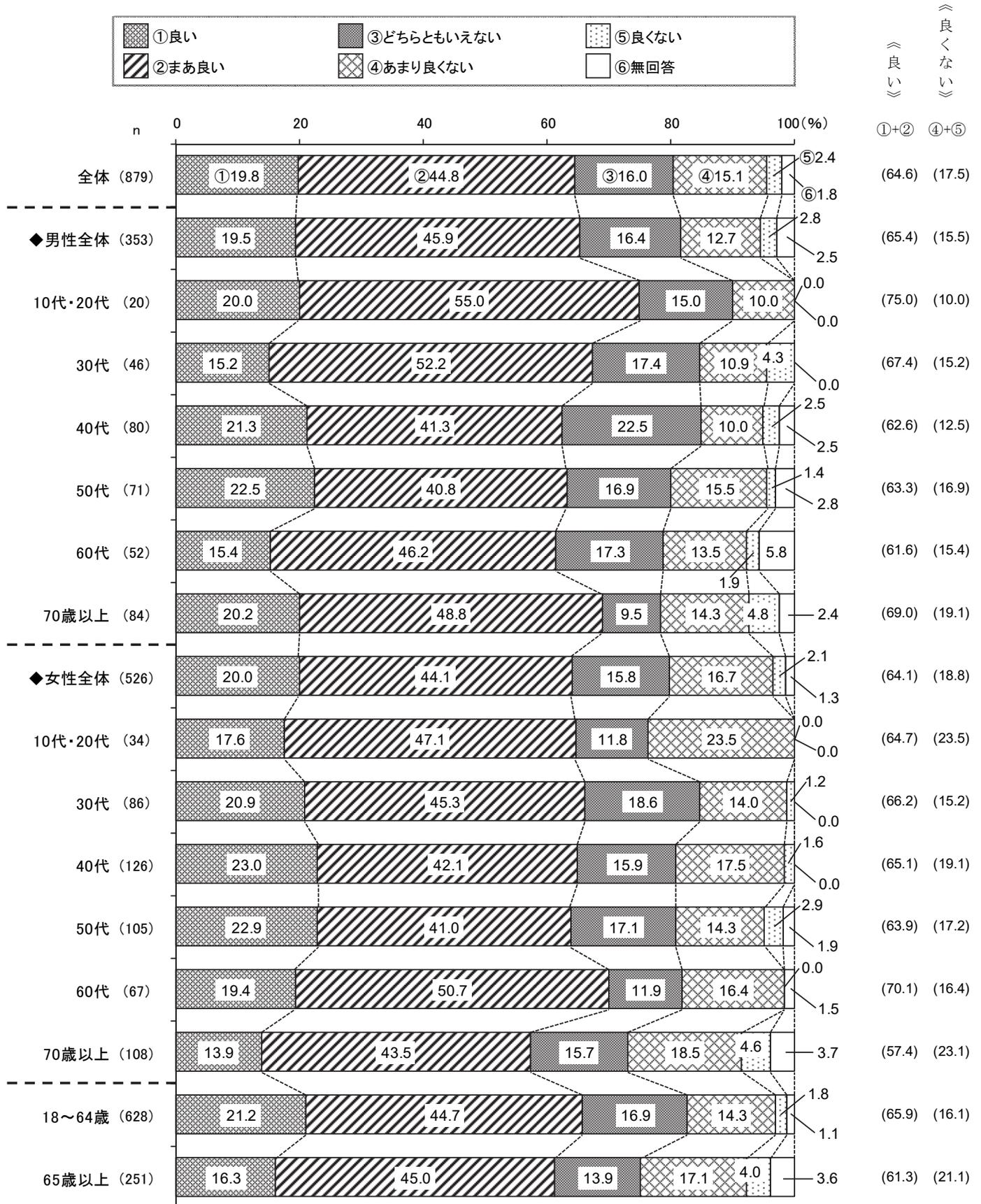
図2-8-1 現在の健康状態  
(経年推移)



現在の健康状態は、「良い」(19.8%)と「まあ良い」(44.8%)を合わせた《良い》(64.6%)が6割台半ば近く、「あまり良くない」(15.1%)と「良くない」(2.4%)を合わせた《良くない》(17.5%)が1割台半ばを超えている。

過去3年間の経年推移をみると、《良い》(64.6%)が令和2年度(68.0%)より3.4ポイント低くなっている。(図2-8-1)

図2-8-2 現在の健康状態  
(性別・性/年代別、年齢(2区分)別)



## Ⅱ 調査の結果（テーマ2 健康づくりについて）

性別で見ると、《良くない》は女性（18.8%）が2割近くと、男性（15.5%）を3.3ポイント上回っている。

性／年代別で見ると、《良い》は男性の10代・20代（75.0%）が7割台半ばで最も高く、次いで女性の60代（70.1%）が約7割となっている。

年齢（2区分）別で見ると、《良い》は18～64歳（65.9%）が6割台半ばと、65歳以上（61.3%）を4.6ポイント上回っている。（**図2-8-2**）

(9) 飲酒頻度

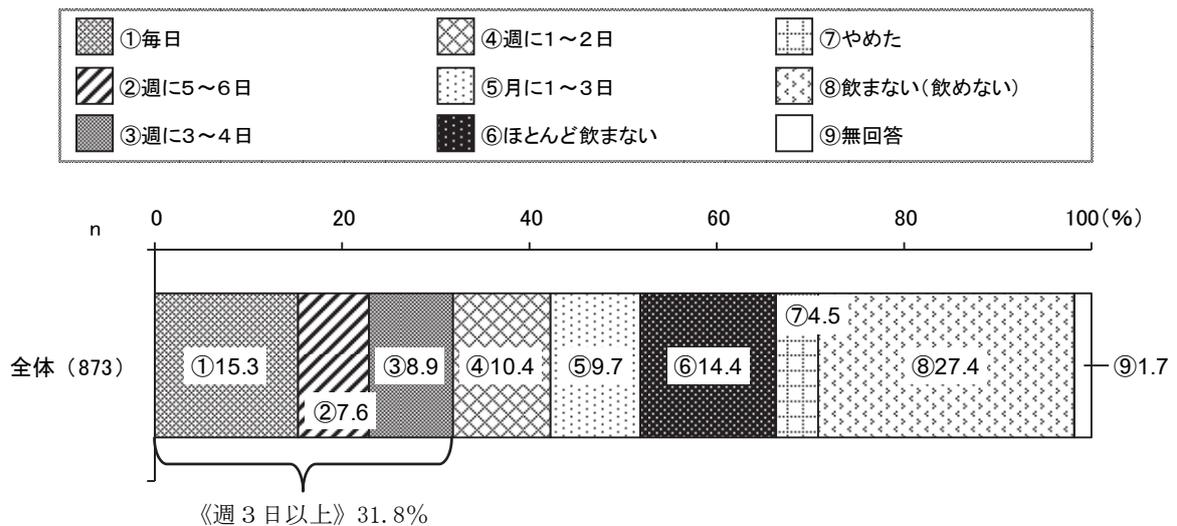
◎ 《週3日以上》が3割強

【問うで、「20～24歳」～「14～80歳以上」に○をした方】のみで集計

問11 あなたは週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、洋酒など）を飲みますか。（○は1つ）  
(n=873)

1 毎日	15.3%
2 週に5～6日	7.6
3 週に3～4日	8.9
4 週に1～2日	10.4
5 月に1～3日	9.7
6 ほとんど飲まない	14.4
7 やめた	4.5
8 飲まない（飲めない）	27.4
無回答	1.7

図2-9 飲酒頻度



飲酒頻度は、「飲まない（飲めない）」（27.4%）が2割台半ばを超えている。「毎日」（15.3%）と「週に5～6日」（7.6%）と「週に3～4日」（8.9%）を合わせた《週3日以上》（31.8%）が3割強となっている。（図2-9）

Ⅱ 調査の結果（テーマ2 健康づくりについて）

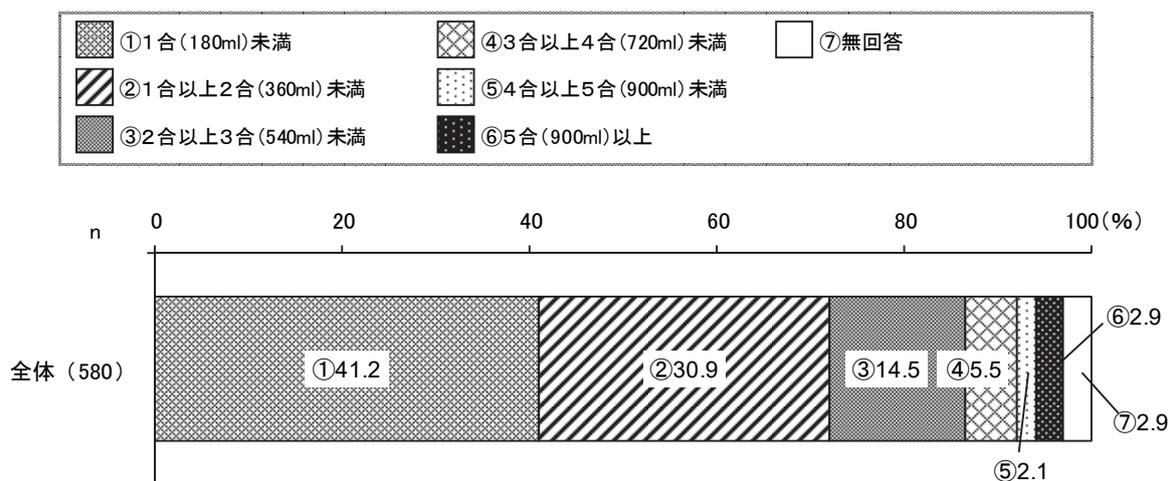
(10) 1日あたりの飲酒量

◎お酒を飲む量は1日「1合（180ml）未満」が4割強

【問うで、「2 20～24歳」～「14 80歳以上」に○をした方】のみで集計  
問11-1 問11で、「1」～「6」に○をした方にお伺いします。  
お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。（○は1つ）

	(n=580)
1 1合（180ml）未満	41.2%
2 1合以上2合（360ml）未満	30.9
3 2合以上3合（540ml）未満	14.5
4 3合以上4合（720ml）未満	5.5
5 4合以上5合（900ml）未満	2.1
6 5合（900ml）以上	2.9
無回答	2.9

図2-10 1日あたりの飲酒量



1日あたりの飲酒量は、「1合（180ml）未満」（41.2%）が4割強で最も高く、次いで「1合以上2合（360ml）未満」（30.9%）が約3割、「2合以上3合（540ml）未満」（14.5%）が1割台半ば近くとなっている。（図2-10）

**(参考) 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者について**

◎厚生労働省で毎年実施している「国民健康・栄養調査」では「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20g以上の者とされており、以下の方法で算出。

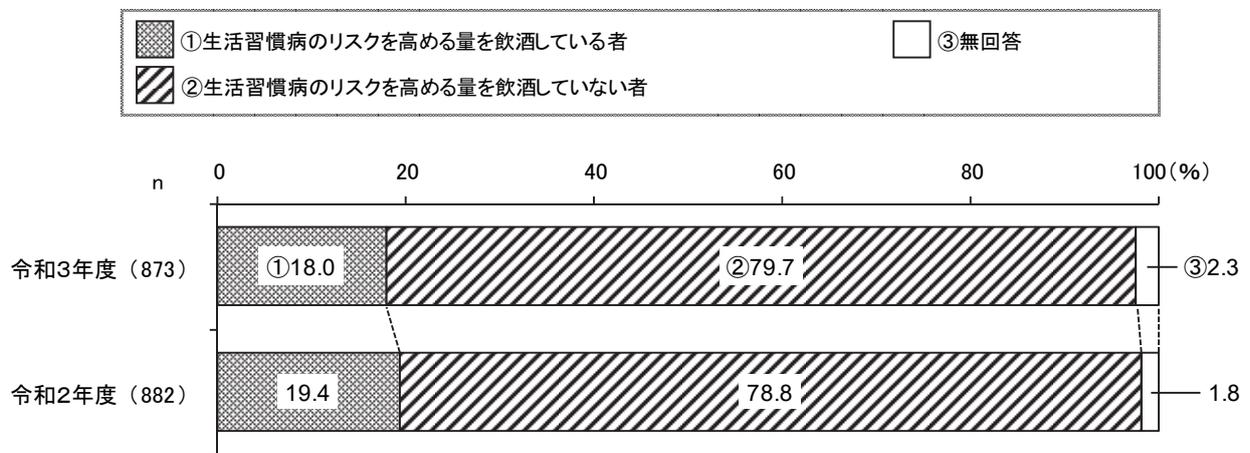
- ①男性：「毎日×2合以上」＋「週5～6日×2合以上」＋「週3～4日×3合以上」＋「週1～2日×5合以上」＋「月1～3日×5合以上」
- ②女性：「毎日×1合以上」＋「週5～6日×1合以上」＋「週3～4日×1合以上」＋「週1～2日×3合以上」＋「月1～3日×5合以上」

【問うで、「20～24歳」～「14～80歳以上」に○をした方】のみで集計

(参考) 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者にあてはめた結果は次のようになりました。

	(n=873)
1 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者	18.0%
※問11と問11-1で上記の条件にあてはまる回答をした方	
2 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒していない者	79.7
無回答	2.3

**(参考) 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者について  
(経年推移)**

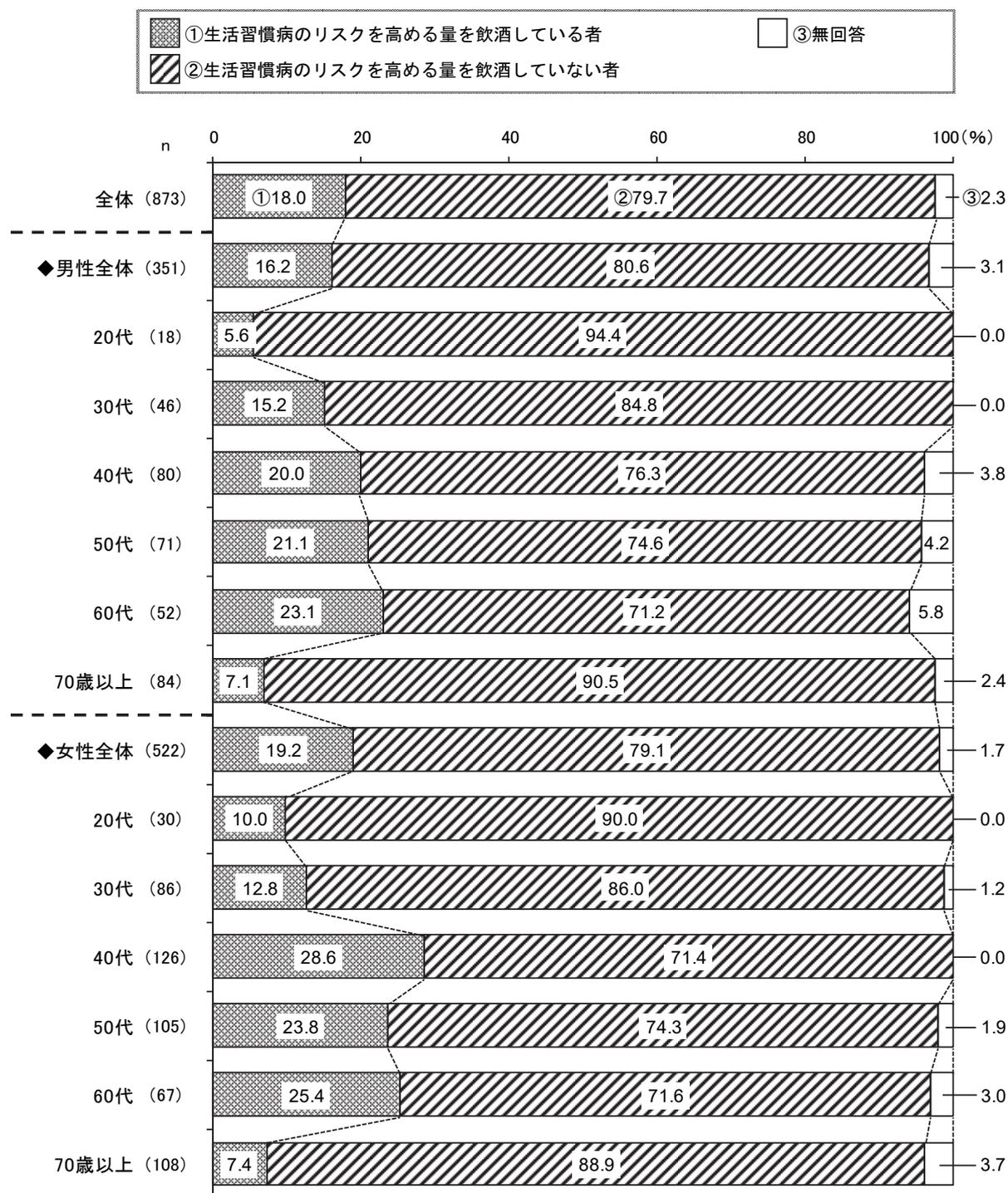


生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者について、「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」(18.0%)が2割近く、「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒していない者」(79.7%)が8割弱となっている。

前回の調査結果(令和2年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、割合に大きな変化はみられない。

## II 調査の結果（テーマ2 健康づくりについて）

（参考）生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者について  
（性別・性／年代別）



性別でみると、「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」は女性（19.2%）が2割弱と、男性（16.2%）を3.0ポイント上回っている。

性／年代別でみると、「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」は女性の40代（28.6%）が3割近くで最も高くなっており、全体（18.0%）を10.6ポイント上回っている。

(11) 喫煙状況

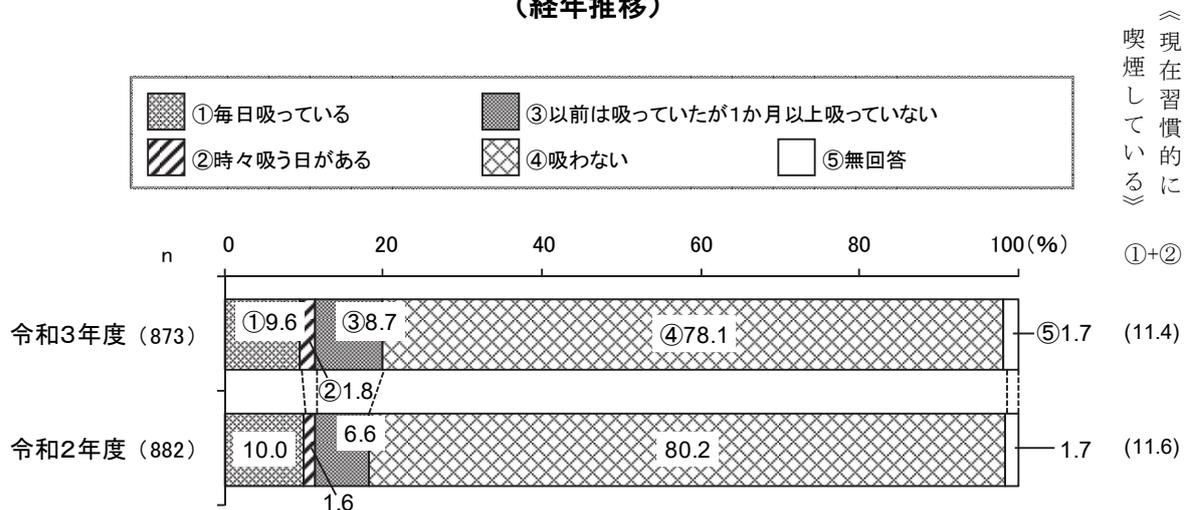
◎たばこを「吸わない」が8割近く

【問うで、「20～24歳」～「14～80歳以上」に○をした方】のみで集計

問12 あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つ) (n=873)

1 毎日吸っている	9.6%
2 時々吸う日がある	1.8
3 以前は吸っていたが1か月以上吸っていない	8.7
4 吸わない	78.1
無回答	1.7

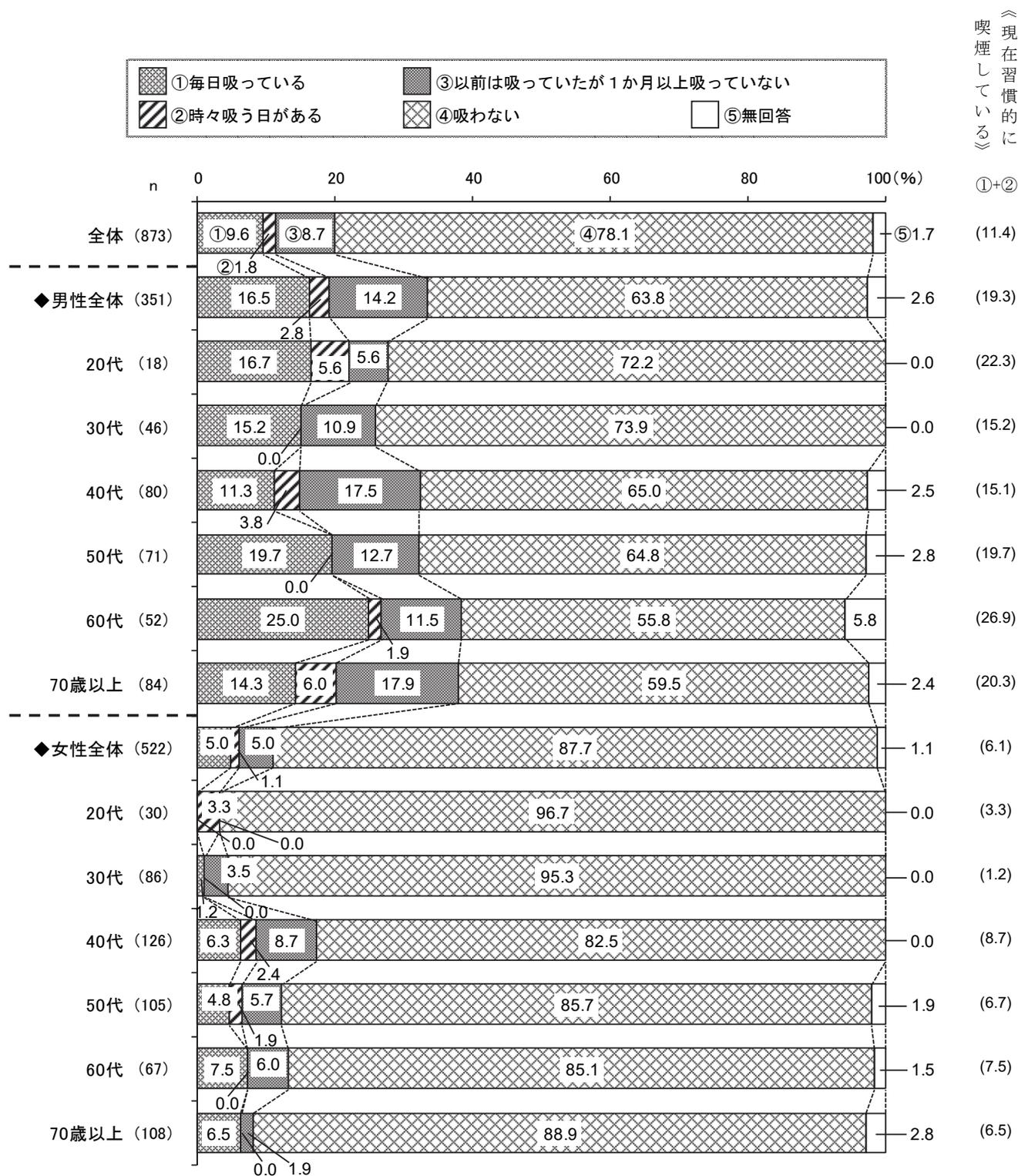
図2-11-1 喫煙状況  
(経年推移)



喫煙状況は、「吸わない」(78.1%)が8割近くとなっている。「毎日吸っている」(9.6%)と「時々吸う日がある」(1.8%)を合わせた《現在習慣的に喫煙している》(11.4%)が1割強となっている。

前回の調査結果(令和2年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、割合に大きな変化はみられない。(図2-11-1)

図2-11-2 喫煙状況  
(性別・性/年代別)



性別でみると、《現在習慣的に喫煙している》は男性（19.3%）が2割弱と、女性（6.1%）を13.2ポイント上回っている。

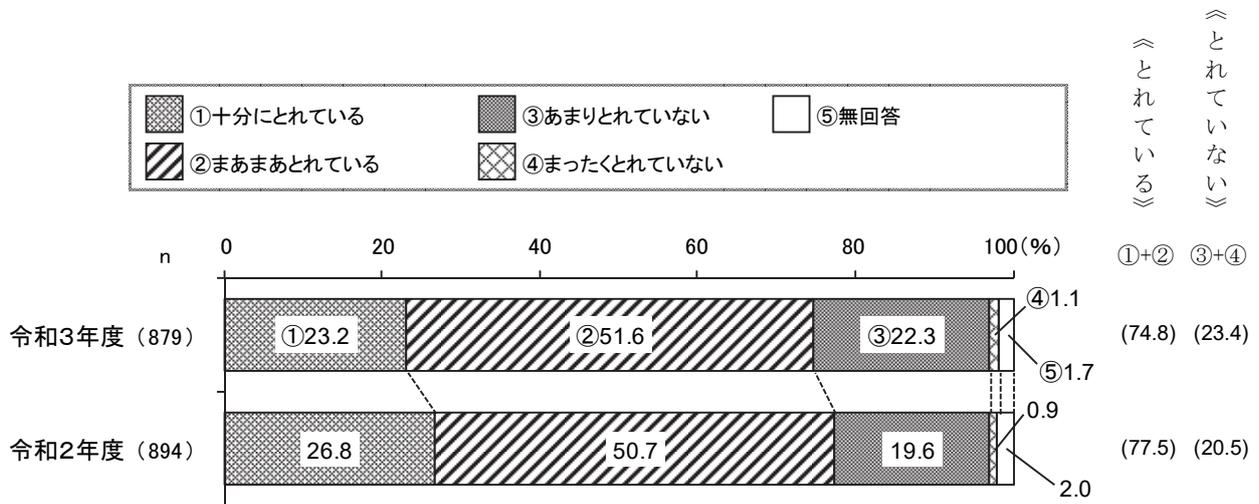
性/年代別でみると、「毎日吸っている」は男性の60代（25.0%）が2割台半ばで最も高くなっており、全体（9.6%）を15.4ポイント上回っている。（図2-11-2）

(12) 睡眠での十分な休養

◎ 《とれている》が7割台半ば近く

問13 この1か月、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。(〇は1つ)		(n=879)
1 十分にとれている		23.2%
2 まあまあとれている		51.6
3 あまりとれていない		22.3
4 まったくとれていない		1.1
無回答		1.7

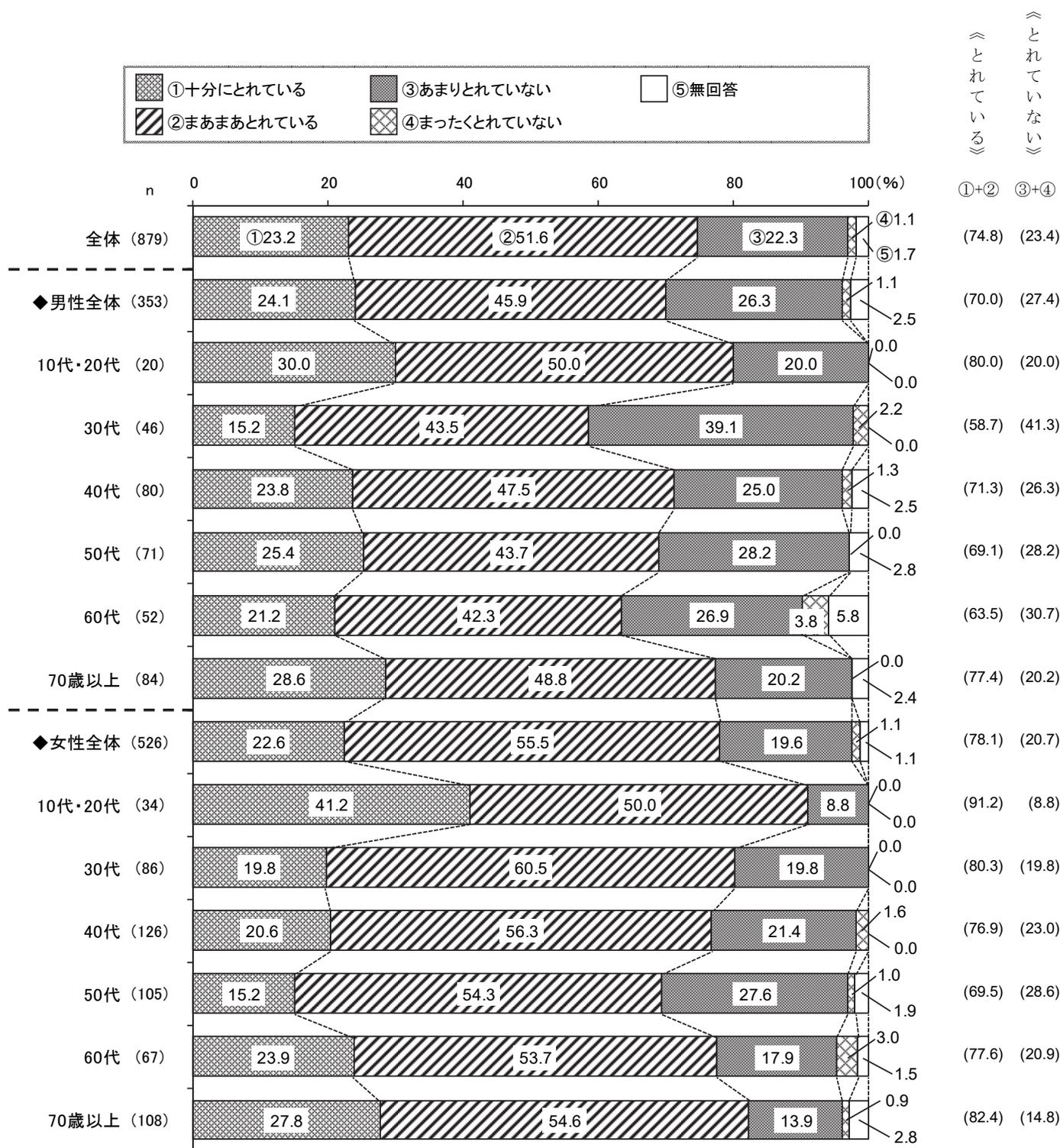
図2-12-1 睡眠での十分な休養  
(経年推移)



睡眠での十分な休養は、「十分にとれている」(23.2%)と「まあまあとれている」(51.6%)を合わせた《とれている》(74.8%)が7割台半ば近く、「あまりとれていない」(22.3%)と「まったくとれていない」(1.1%)を合わせた《とれていない》(23.4%)が2割台半ば近くとなっている。

前回の調査結果(令和2年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、《とれていない》(23.4%)が前回(20.5%)より2.9ポイント高くなっている。(図2-12-1)

図2-12-2 睡眠での十分な休養  
(性別・性/年代別)



性別でみると、《とれている》は女性（78.1%）が8割近くと、男性（70.0%）を8.1ポイント上回っている。

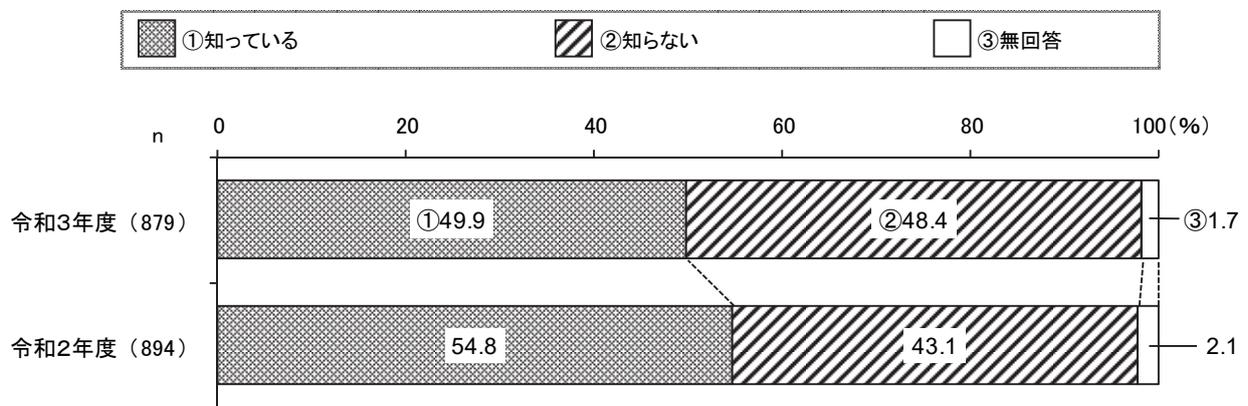
性/年代別でみると、《とれている》は女性の10代・20代（91.2%）が9割強で最も高くなっており、全体（74.8%）を16.4ポイント上回っている。（図2-12-2）

(13) こころの問題を気軽に相談できる場所・窓口について

◎「知っている」が5割弱

問14 あなたは、こころの問題（ストレスや病気など）について気軽に相談できる場所・窓口を知っていますか。（○は1つ）		(n=879)
1	知っている	49.9%
2	知らない	48.4
	無回答	1.7

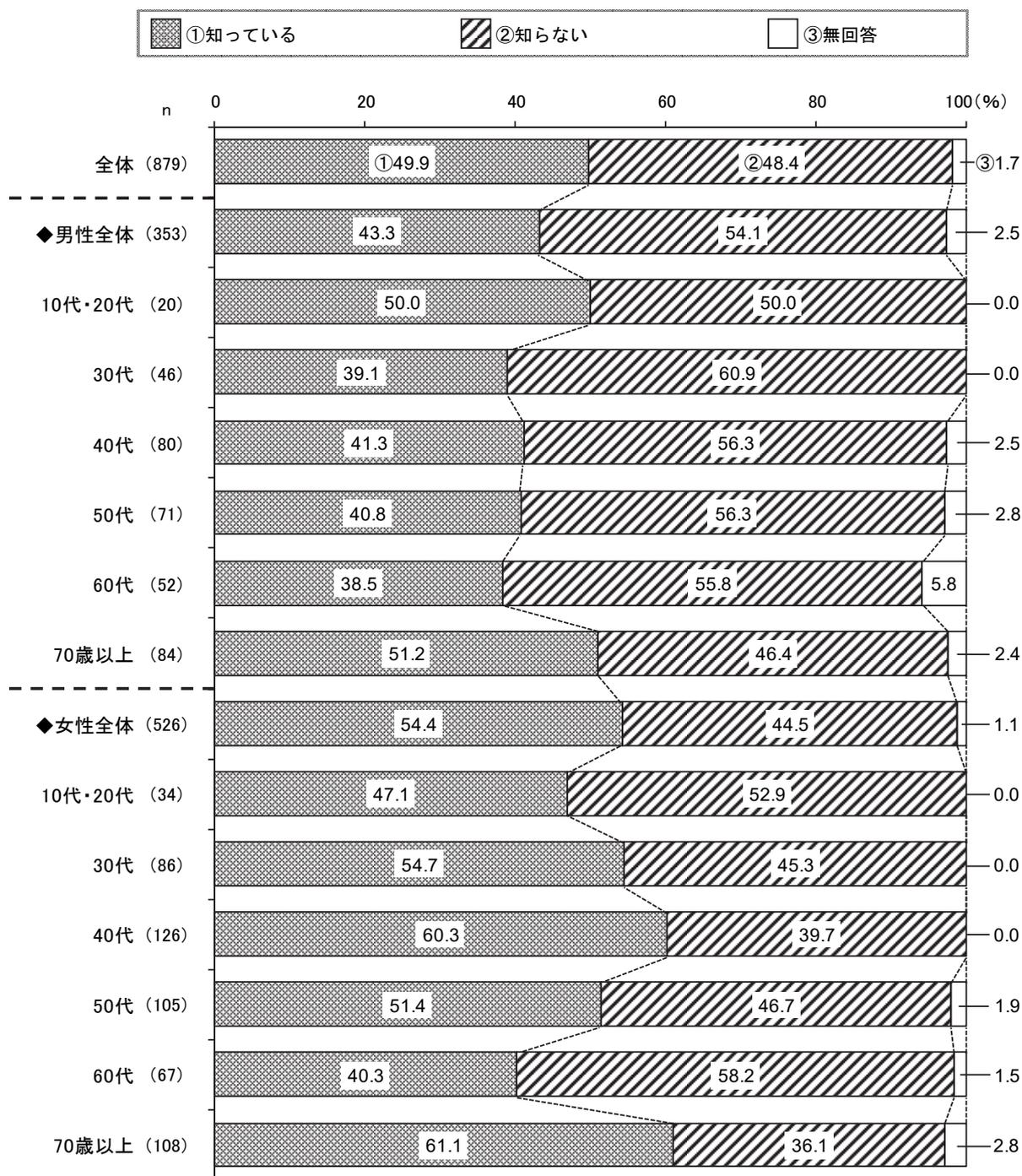
図2-13-1 こころの問題を気軽に相談できる場所・窓口について  
(経年推移)



こころの問題を気軽に相談できる場所・窓口について、「知っている」(49.9%)が5割弱、「知らない」(48.4%)が5割近くとなっている。

前回の調査結果(令和2年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、「知っている」(49.9%)が前回(54.8%)より4.9ポイント低くなっている。(図2-13-1)

図2-13-2 こころの問題を気軽に相談できる場所・窓口について  
（性別・性／年代別）



性別で見ると、「知っている」は女性（54.4%）が5割台半ば近くと、男性（43.3%）を11.1ポイント上回っている。

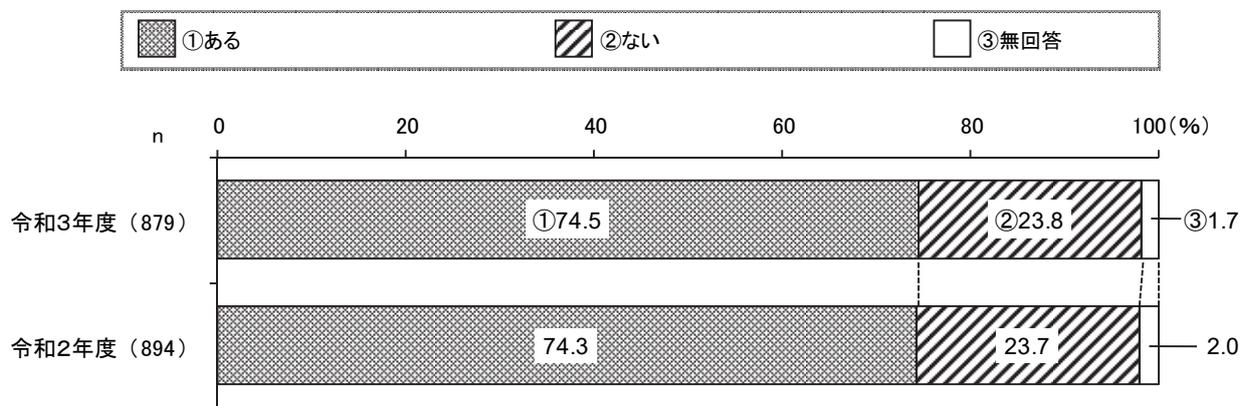
性／年代別で見ると、「知っている」は女性の70歳以上（61.1%）が6割強で最も高く、次いで女性の40代（60.3%）が約6割となっている。（図2-13-2）

(14) かかりつけ歯科医の有無

◎「ある」が7割台半ば近く

問15 あなたには、かかりつけ歯科医がありますか。(〇は1つ)		(n=879)
1	ある	74.5%
2	ない	23.8
	無回答	1.7

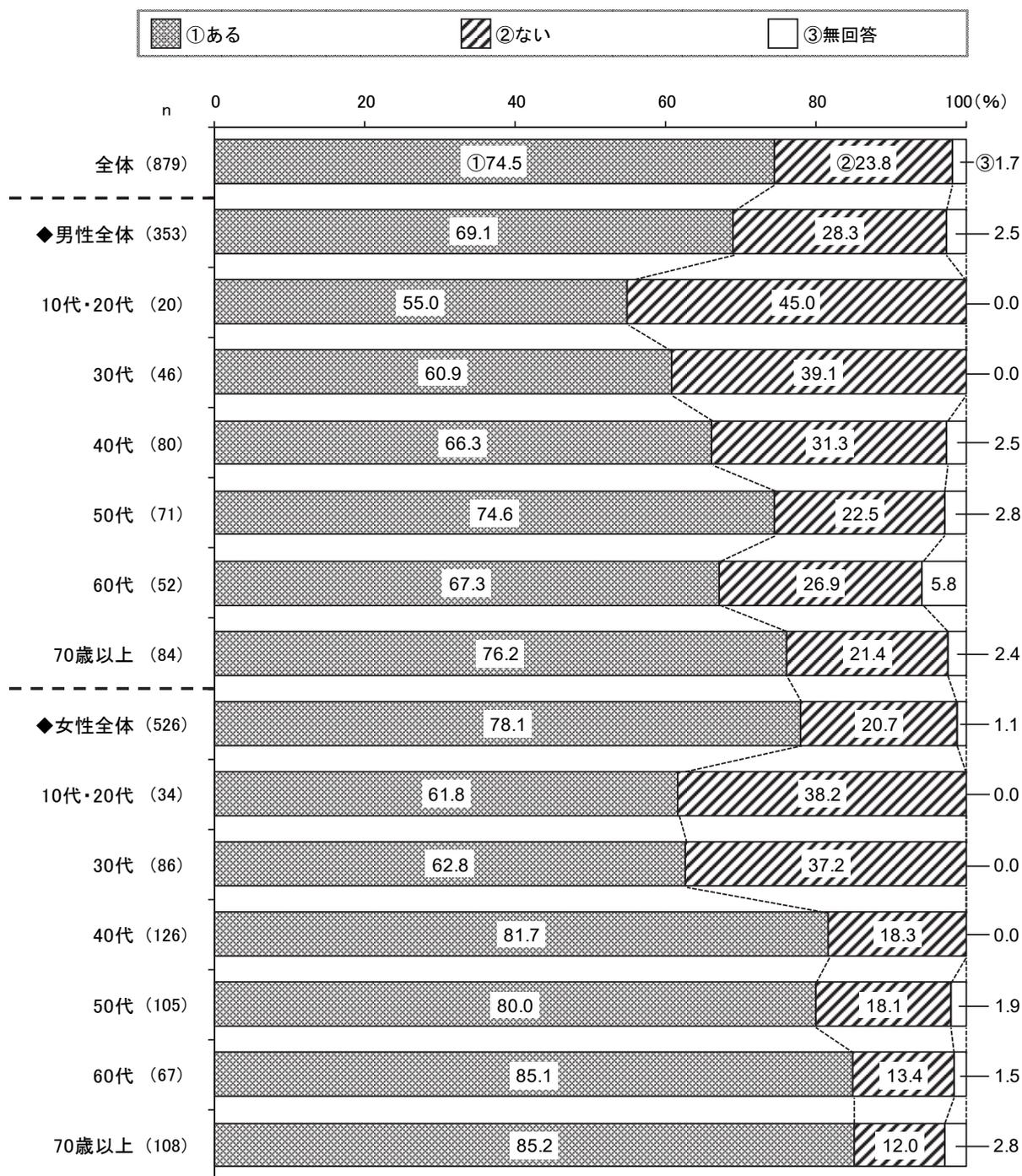
図2-14-1 かかりつけ歯科医の有無  
(経年推移)



かかりつけ歯科医の有無は、「ある」(74.5%)が7割台半ば近く、「ない」(23.8%)が2割台半ば近くとなっている。

前回の調査結果(令和2年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、割合に大きな変化はみられない。(図2-14-1)

図2-14-2 かかりつけ歯科医の有無  
（性別・性／年代別）



性別でみると、「ある」は女性（78.1%）が8割近くと、男性（69.1%）を9.0ポイント上回っている。

性／年代別でみると、「ない」は男性の10代・20代（45.0%）が4割台半ばで最も高くなっており、全体（23.8%）を21.2ポイント上回っている。（図2-14-2）

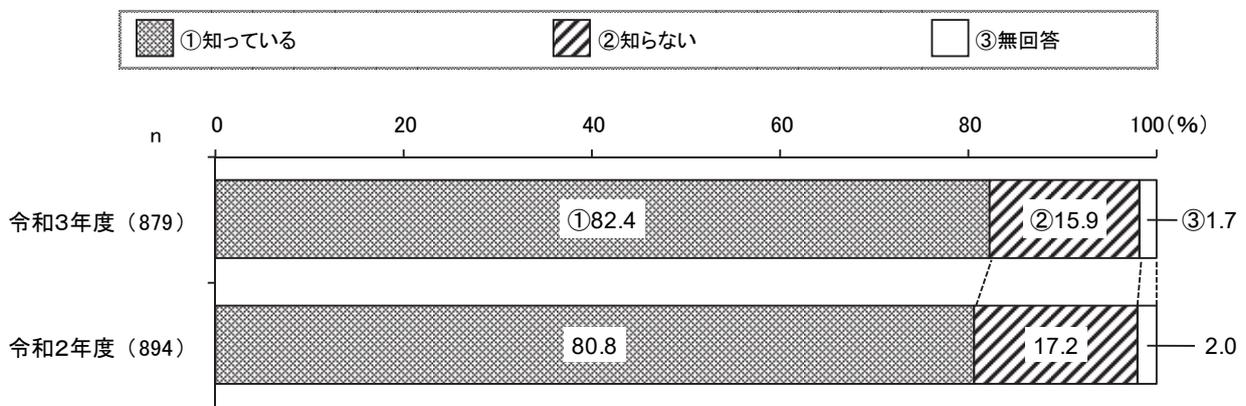
(15) 5つの生活習慣に気をつけるとがんになるリスクが大幅に低下すること

◎「知っている」が8割強

問16 あなたは、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの生活習慣に気をつけて生活するとがんになるリスクが大幅に低下することを知っていますか。  
(〇は1つ)

	(n=879)
1 知っている	82.4%
2 知らない	15.9
無回答	1.7

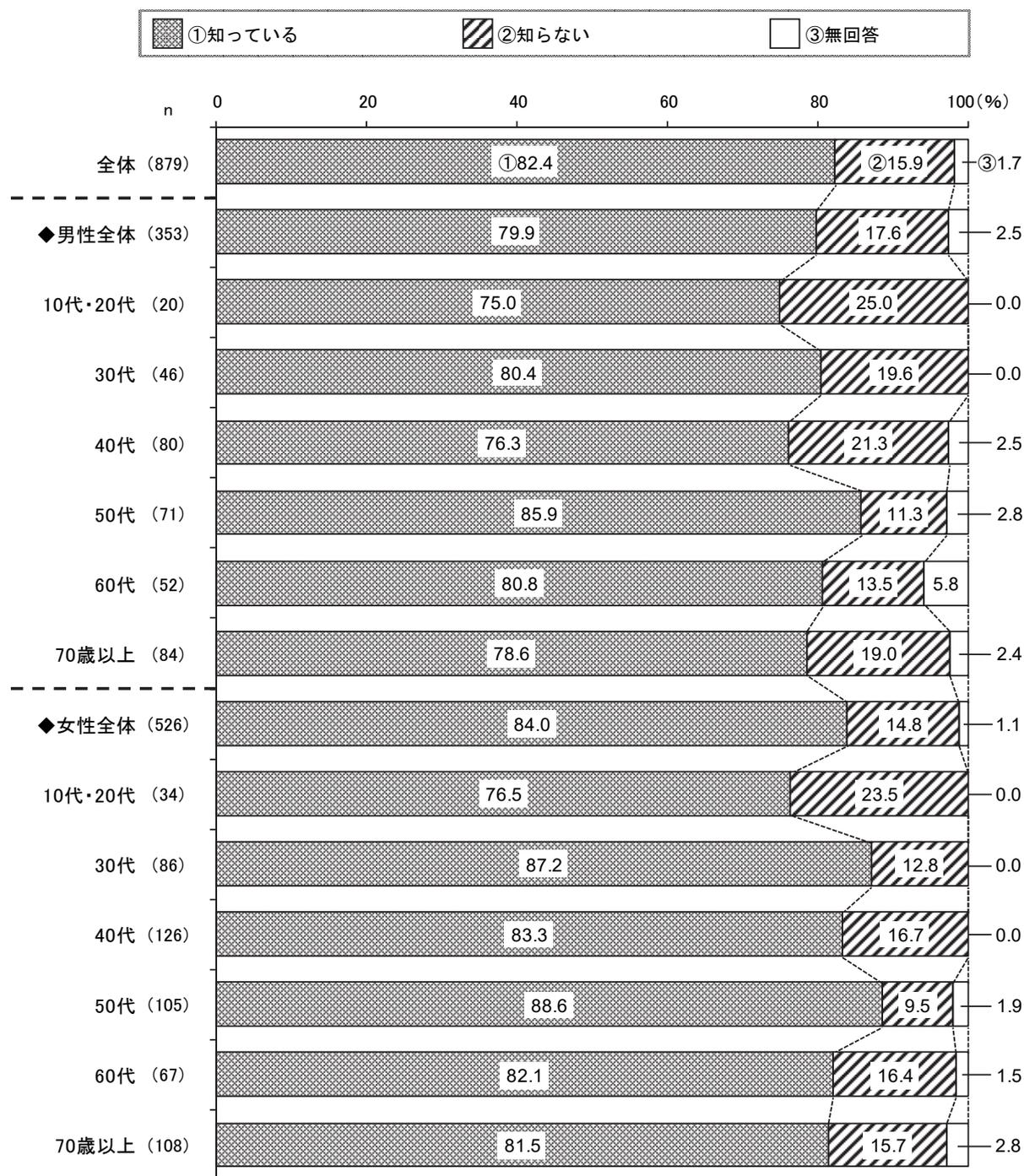
図2-15-1 5つの生活習慣に気をつけるとがんになるリスクが大幅に低下すること  
(経年推移)



5つの生活習慣に気をつけるとがんになるリスクが大幅に低下することは、「知っている」(82.4%)が8割強となっている。

前回の調査結果(令和2年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、割合に大きな変化はみられない。(図2-15-1)

図2-15-2 5つの生活習慣に気をつけるとがんになるリスクが大幅に低下すること  
（性別・性／年代別）



性別で見ると、「知っている」は女性（84.0%）が8割台半ば近くと、男性（79.9%）を4.1ポイント上回っている。

性／年代別で見ると、「知らない」は男性の10代・20代（25.0%）が2割台半ばで最も高く、次いで女性の10代・20代（23.5%）が2割台半ば近くとなっている。（図2-15-2）

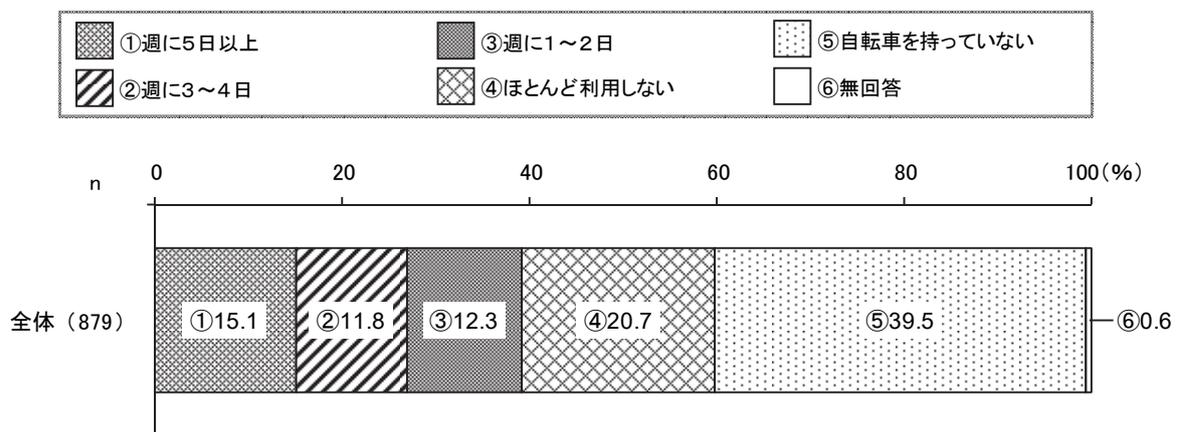
### テーマ3 自転車に関する意識について

#### (1) 自転車の利用頻度

◎「週に5日以上」が1割台半ば

問17 あなたは普段、自転車をどの程度利用しますか。(〇は1つ)		(n=879)
1	週に5日以上	15.1%
2	週に3～4日	11.8
3	週に1～2日	12.3
4	ほとんど利用しない	20.7
5	自転車を持っていない	39.5
	無回答	0.6

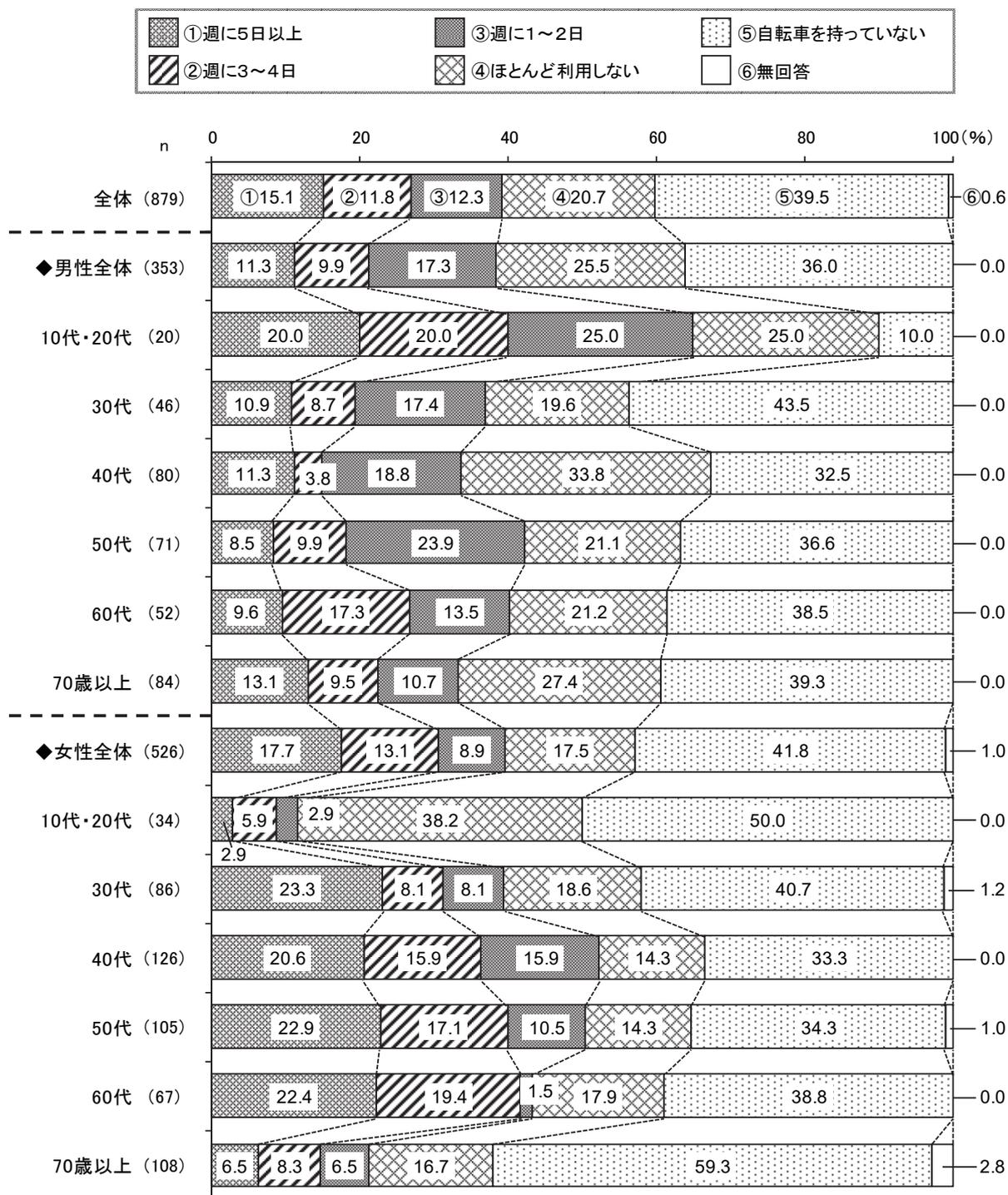
図3-1-1 自転車の利用頻度



自転車の利用頻度は、「週に5日以上」(15.1%)が1割台半ば、「週に3～4日」(11.8%)及び「週に1～2日」(12.3%)がともに1割強となっている。一方、「自転車を持っていない」(39.5%)が4割弱、「ほとんど利用しない」(20.7%)が約2割となっている。(図3-1-1)

Ⅱ 調査の結果（テーマ3 自転車に関する意識について）

図3-1-2 自転車の利用頻度  
（性別・性／年代別）



性別でみると、「週に5日以上」は女性（17.7%）が1割台半ばを超え、男性（11.3%）を6.4ポイント上回っている。

性／年代別でみると、「週に5日以上」は女性の30代（23.3%）が2割台半ば近くで最も高い。一方、女性の10代・20代（2.9%）が1割未満で最も低くなっている。（図3-1-2）

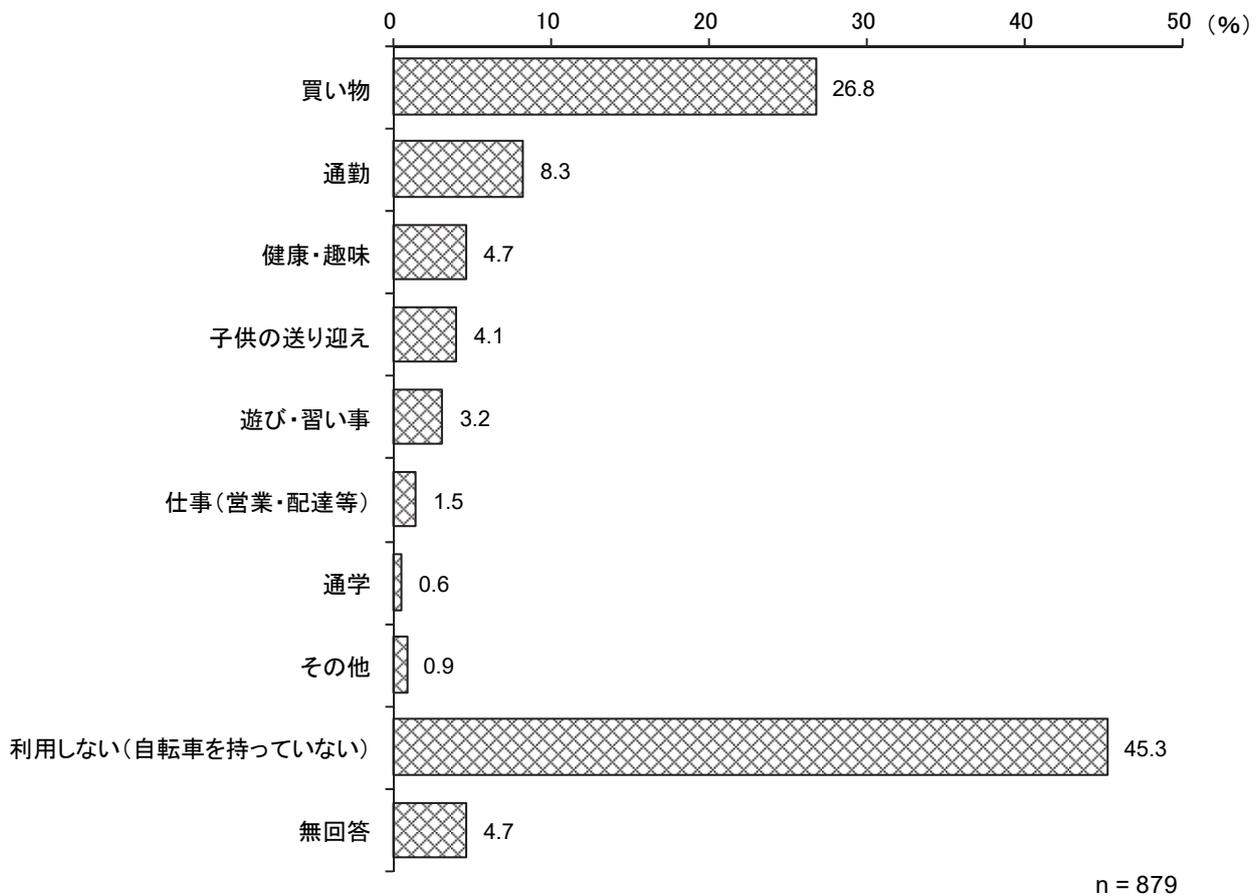
(2) 自転車の利用目的

◎「買い物」が2割台半ばを超え

問18 自転車を利用する主な目的は何ですか。(〇は1つ)

	(n=879)
1 通勤	8.3%
2 通学	0.6
3 仕事(営業・配達等)	1.5
4 買い物	26.8
5 遊び・習い事	3.2
6 子供の送り迎え	4.1
7 健康・趣味	4.7
8 その他	0.9
9 利用しない(自転車を持っていない)	45.3
無回答	4.7

図3-2 自転車の利用目的



自転車の利用目的は、「買い物」(26.8%)が2割台半ばを超えている。一方、「利用しない(自転車を持っていない)」(45.3%)が4割台半ばとなっている。(図3-2)

## Ⅱ 調査の結果（テーマ3 自転車に関する意識について）

### （3）通勤・通学時の自転車の利用状況

◎「自宅から職場又は学校」が7割台半ばを超え

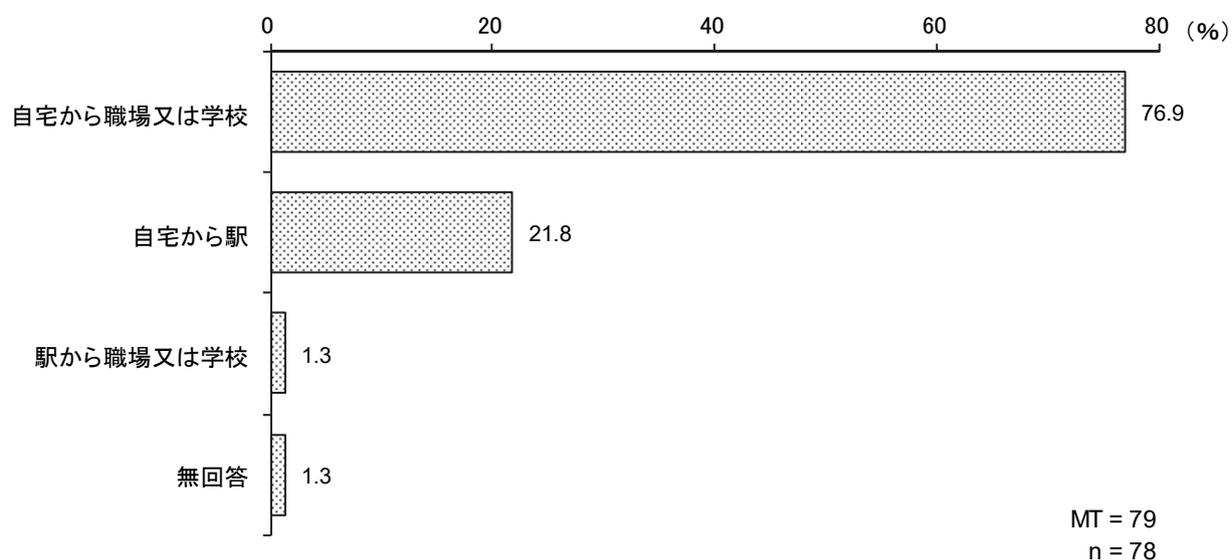
問18-1 問18で「1」「2」に○をした方にお伺いします。

通勤または通学で自転車を利用するのは、どこからどこまでですか。

（あてはまるものにいくつでも○をつけてください）

	(n=78)
1 自宅から駅	21.8%
2 駅から職場又は学校	1.3
3 自宅から職場又は学校	76.9
無回答	1.3

図3-3 通勤・通学時の自転車の利用状況



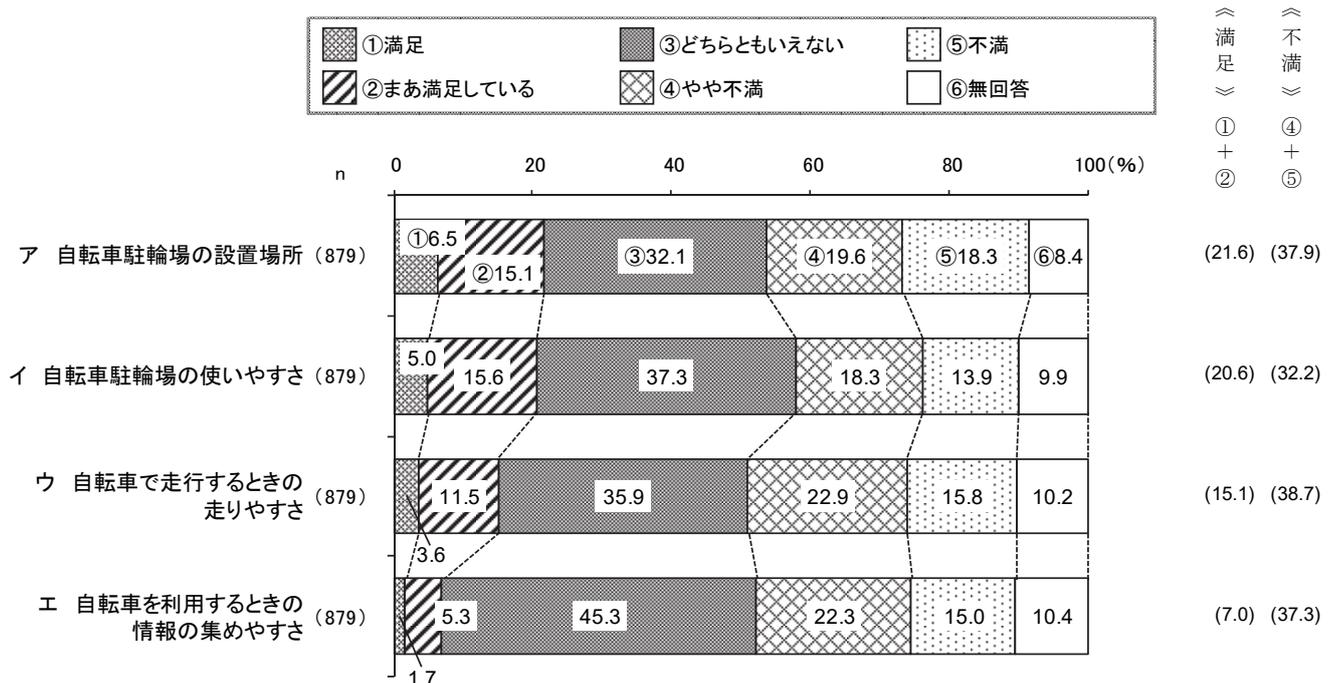
通勤・通学時の自転車の利用状況は、「自宅から職場又は学校」（76.9%）が7割台半ばを超えて最も高くなっている。（図3-3）

(4) 自転車の利用環境の満足度

◎《満足》は『自転車駐輪場の設置場所』で2割強

問19 あなたは、自転車の利用環境についてどの程度満足していますか。 (ア～エそれぞれで、1～5に1つだけ○をつけてください)		(n=879)					
		満足	まあ満足している	どちらともいえない	やや不満	不満	無回答
ア	自転車駐輪場の設置場所	6.5%	15.1%	32.1%	19.6%	18.3%	8.4%
イ	自転車駐輪場の使いやすさ	5.0	15.6	37.3	18.3	13.9	9.9
ウ	自転車で走行するときの走りやすさ	3.6	11.5	35.9	22.9	15.8	10.2
エ	自転車を利用するときの情報の集めやすさ	1.7	5.3	45.3	22.3	15.0	10.4

図3-4 自転車の利用環境の満足度



## Ⅱ 調査の結果（テーマ3 自転車に関する意識について）

自転車の利用環境の満足度について、「満足」と「まあ満足している」を合わせた《満足》は、『自転車駐輪場の設置場所』（21.6%）が2割強、『自転車駐輪場の使いやすさ』（20.6%）が約2割となっている。

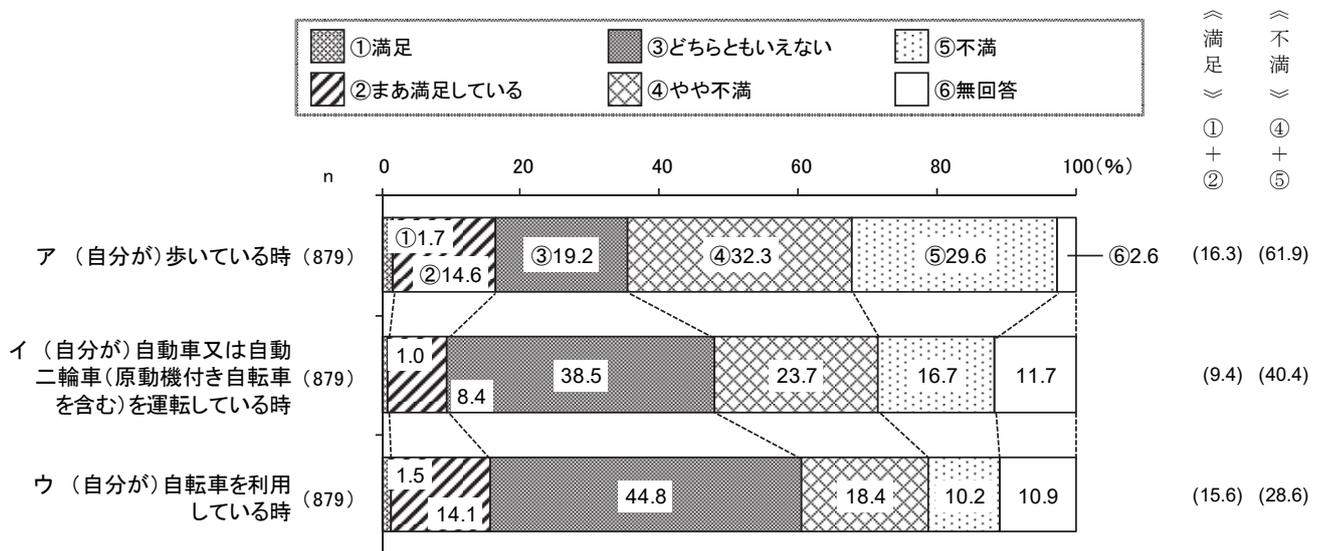
一方、「やや不満」と「不満」を合わせた《不満》は、『自転車で走行するときの走りやすさ』（38.7%）が4割近くで最も高く、次いで『自転車駐輪場の設置場所』（37.9%）及び『自転車を利用するときの情報の集めやすさ』（37.3%）がともに3割台半ばを超え、『自転車駐輪場の使いやすさ』（32.2%）が3割強となっている。（図3-4）

(5) 自転車利用者のマナーへの満足度

◎ 《不満》は『(自分が)歩いている時』で6割強

問20 あなたは、自転車利用者のマナーについてどの程度満足していますか。 (ア～ウそれぞれで、1～5に1つだけ○をつけてください)						
(n=879)						
	満足	まあ満足している	どちらともいえない	やや不満	不満	無回答
ア (自分が)歩いている時	1.7%	14.6%	19.2%	32.3%	29.6%	2.6%
イ (自分が)自動車又は自動二輪車(原動機付き自転車を含む)を運転している時	1.0	8.4	38.5	23.7	16.7	11.7
ウ (自分が)自転車を利用している時	1.5	14.1	44.8	18.4	10.2	10.9

図3-5 自転車利用者のマナーへの満足度



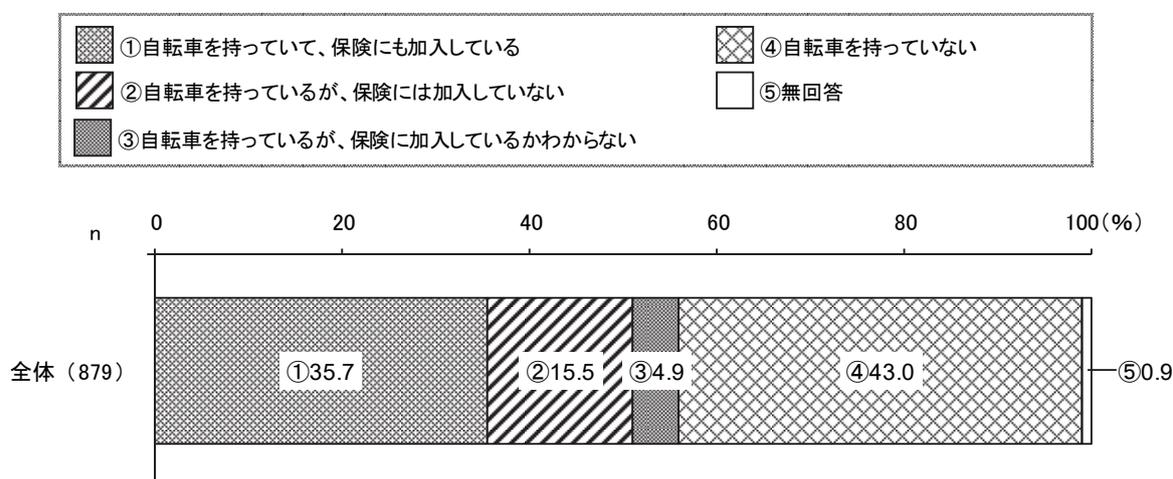
自転車利用者のマナーへの満足度について、「やや不満」と「不満」を合わせた《不満》は、『(自分が)歩いている時』(61.9%)が6割強で最も高く、次いで『(自分が)自動車又は自動二輪車(原動機付き自転車を含む)を運転している時』(40.4%)が約4割となっている。(図3-5)

### （6）自転車保険の加入状況

◎「自転車を持っていて、保険にも加入している」が3割台半ば

問2 1 自転車が増加者になる交通事故が増えています。	
自転車事故による損害賠償責任に備える保険に加入していますか。（○は1つ）	
	(n=879)
1 自転車を持っていて、保険にも加入している	35.7%
2 自転車を持っているが、保険には加入していない	15.5
3 自転車を持っているが、保険に加入しているかわからない	4.9
4 自転車を持っていない	43.0
無回答	0.9

図3-6 自転車保険の加入状況



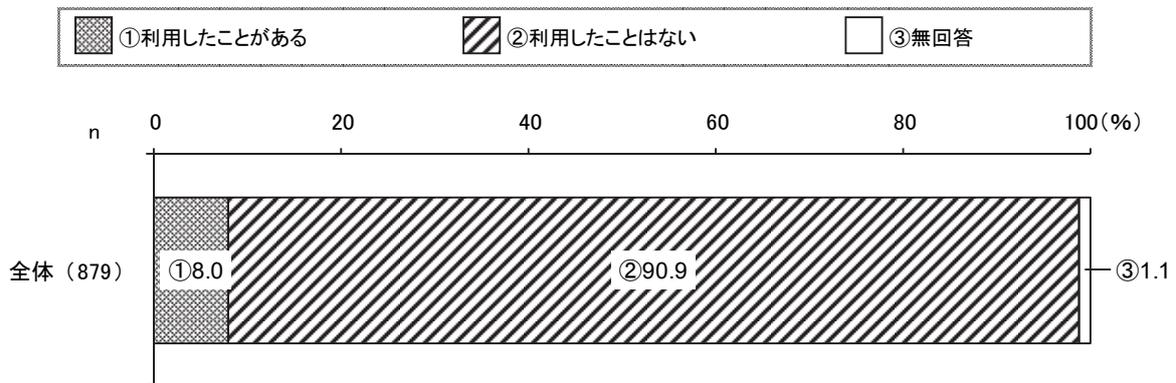
自転車保険の加入状況は、「自転車を持っていて、保険にも加入している」（35.7%）が3割台半ば、「自転車を持っているが、保険には加入していない」（15.5%）が1割台半ばとなっている。一方、「自転車を持っていない」（43.0%）が4割台半ば近くとなっている。（図3-6）

(7) 新宿区自転車シェアリングの利用状況

◎「利用したことはない」が約9割

問2 2 あなたは、新宿区自転車シェアリングを利用したことがありますか。(〇は1つ)		(n=879)
1	利用したことがある	8.0%
2	利用したことはない	90.9
	無回答	1.1

図3-7 新宿区自転車シェアリングの利用状況



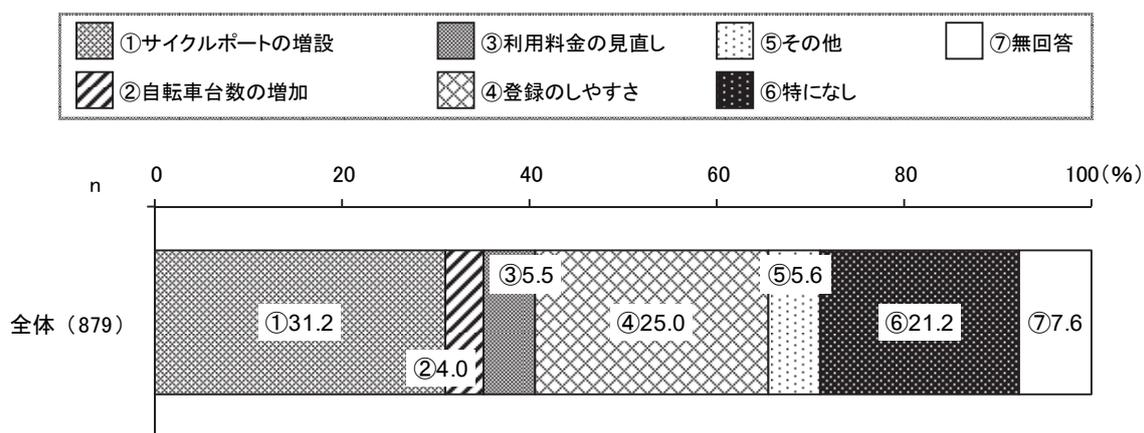
新宿区自転車シェアリングの利用状況は、「利用したことはない」(90.9%)が約9割となっている。(図3-7)

（8）新宿区自転車シェアリング利用促進に必要な取組

◎「サイクルポートの増設」が3割強

問23 あなたは、新宿区自転車シェアリングをより利用していただくために、どのような取組が必要と考えますか。（〇は1つ）		(n=879)
1	サイクルポートの増設	31.2%
2	自転車台数の増加	4.0
3	利用料金の見直し	5.5
4	登録のしやすさ	25.0
5	その他	5.6
6	特になし	21.2
	無回答	7.6

図3-8 新宿区自転車シェアリング利用促進に必要な取組



新宿区自転車シェアリング利用促進に必要な取組は、「サイクルポートの増設」（31.2%）が3割強で最も高く、次いで「登録のしやすさ」（25.0%）が2割台半ばとなっている。（図3-8）

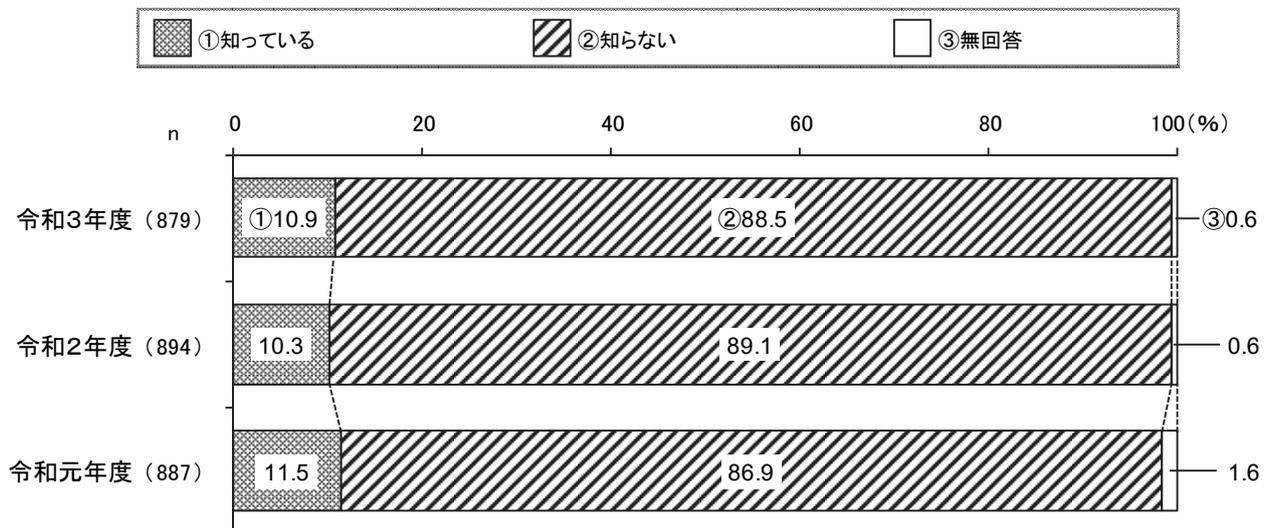
## テーマ4 苦情処理機関「区民の声委員会」について

### (1) 「新宿区区民の声委員会」の認知度

◎ 「知らない」が9割近く

問24 あなたは、苦情の申し立てをできる、相談できる制度として「新宿区区民の声委員会」が、区にあることを知っていますか。(○は1つ)		(n=879)
1	知っている	10.9%
2	知らない	88.5
	無回答	0.6

図4-1 「新宿区区民の声委員会」の認知度  
(経年推移)



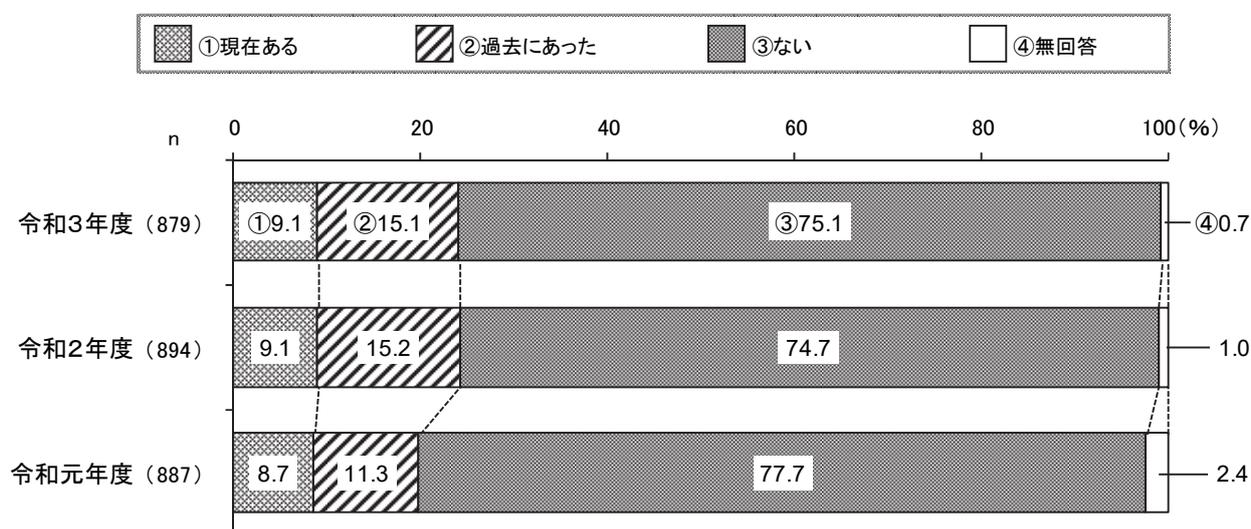
「新宿区区民の声委員会」の認知度は、「知らない」(88.5%)が9割近くとなっている。過去3年間の経年推移をみると、割合に大きな変化はみられない。(図4-1)

（2）「新宿区区民の声委員会」に相談したい案件の有無

◎新宿区区民の声委員会に相談したい案件は「ない」が7割台半ば

問25 あなたは、苦情処理機関「新宿区区民の声委員会」を利用したいと思うことがありますか。（○は1つ）		(n=879)
1	現在ある	9.1%
2	過去にあった	15.1
3	ない	75.1
	無回答	0.7

図4-2 「新宿区区民の声委員会」に相談したい案件の有無  
（経年推移）



「新宿区区民の声委員会」に相談したい案件の有無は、「ない」（75.1%）が7割台半ばとなっている。一方、「過去にあった」（15.1%）が1割台半ば、「現在ある」（9.1%）が1割未満となっている。

過去3年間の経年推移をみると「過去にあった」（15.1%）が令和元年度（11.3%）より3.8ポイント高くなっている。しかし、令和2年度から割合に大きな変化はみられない。（図4-2）

### Ⅲ 資料（調査票）

## 令和3年度 新宿区区政モニターアンケート 第3回

- テーマ1 生涯を通じた女性の健康づくりについて
- テーマ2 健康づくりについて
- テーマ3 自転車に関する意識について
- テーマ4 苦情処理機関「区民の声委員会」について

テーマ1に関する資料を同封しています。ご回答の前に一読ください。

#### アンケートご記入にあたってのお願い

1. 回答は、**あてはまる番号に○印**をつけてください。設問によって、**1つだけの**場合や、**あてはまるもの全てに○印**をつけていただく場合があります。問いの最後に“(○は1つ)”などと記載してありますので、確認のうえご記入をお願いいたします。
2. **前問の回答によって、次に答える設問が変わる場合があります。**  
(例：問1で、「1」に○をした方におたずねします、など)  
問いの前文や、回答欄の矢印等の指示に従ってお進みください。
3. 「その他」を選んだ場合には、( ) 内に具体的な回答をご記入ください。

全てご記入頂けましたら、同封の返信用封筒にて

**整理票を取り外さず、**

**令和3年11月18日（木）までにご返送ください。**

※整理票は、ご協力のお礼を発送するために必要なものです。開封後直ちに調査票から切り離しますので、調査票によって個人が特定されることは一切ございません。

問合せ先 新宿区総合政策部 区政情報課 広聴係  
電話 03-5273-4065（直通）  
FAX 03-5272-5500  
E-Mail kuseijoho@city.shinjuku.lg.jp



ご協力くださいますようよろしくお願ひいたします。



## テーマ1 生涯を通じた女性の健康づくりについて

区は、女性の健康づくりの拠点として、四谷保健センター（四谷三栄町10番16号）内にある「女性の健康支援センター」において、女性の健康に関する知識と理解を深め、健康づくりに取り組めるよう支援しています。

※女性の健康支援センターについては、同封のリーフレットをご覧ください。

質問内容は女性の健康づくりに関してですが、男性、女性ともにご回答ください。

問1 あなたは、四谷保健センター内にある「女性の健康支援センター」を知っていますか。

（〇は1つ）

1 知っている

2 知らない

問2 「女性の健康支援センター」で行っている女性の健康専門相談※について知っていますか。

（〇は1つ）

1 知っている

2 知らない

※ 女性の健康支援センターでは、産婦人科全般と更年期の専門相談を月1回ずつ実施しています。女性の産婦人科医師が一人30分程度の個別相談に応じます。新宿区在住の女性限定で、思春期から利用できます。（要予約）

問3 区では、今年の10月のピンクリボン月間にあわせ、乳がん検診の受診勧奨や乳がんの正しい知識の普及啓発など下記の取組を行いました。

あなたが知っているものは何ですか。

（あてはまるものにいくつでも〇をつけてください）

1 図書館の「図書貸出レシート」の裏面印刷

2 区有施設的女子トイレでの乳がんに関する情報が印刷されたステッカーの掲示

3 新宿駅東口の街路灯にピンクリボンフラッグの掲出

4 ユニカビジョン（新宿駅東口前の旧ヤマダ電機LABI新宿東口館）での乳がんに関する情報の放映

5 広報新宿10月5日号のピンクリボン月間記事の掲載

6 どれも知らない

## テーマ2 健康づくりについて

新宿区では、「新宿区健康づくり行動計画」を策定し、暮らしのなかで意識せずとも健康づくりを実践でき、こころも身体も健康に暮らし続けられるまちをめざし、様々な取組を進めています。今回、健康づくりへの意識をおたずねし、計画の進捗評価や今後の取組の参考にしたいと考えています。

問4 あなたは、1日に必要な野菜の摂取量<sup>\*</sup>を知っていますか。(○は1つ)

- |         |        |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

### ※1日に必要な野菜の摂取量

1日に必要な野菜の摂取量は、350gです。(直径10cmの小皿(小鉢)に5皿分)

問5 野菜料理を平均で1日何皿くらい食べていますか。(○は1つ)

(1皿の量は、約70g。直径10cmの小皿(小鉢)にきれいに入る程度です)

- |        |        |
|--------|--------|
| 1 食べない | 4 3皿   |
| 2 1皿   | 5 4皿   |
| 3 2皿   | 6 5皿以上 |

問6 主食<sup>\*1</sup>、主菜<sup>\*2</sup>、副菜<sup>\*3</sup>の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日くらいですか。(○は1つ)

※1 ごはん、パン、麺類など

※2 魚、肉、卵、大豆・大豆製品などのおかず

※3 野菜、海藻、きのこなどのおかず

- |          |          |
|----------|----------|
| 1 週に6～7日 | 3 週に2～3日 |
| 2 週に4～5日 | 4 ほとんどない |

問7 あなたは、一日合計30分以上の運動(軽く汗をかく程度以上の運動)を1週間でどれくらいしていますか。(○は1つ)

- |         |        |             |
|---------|--------|-------------|
| 1 週2日以上 | →問7-1へ | 3 ほとんどしていない |
| 2 週2日未満 |        |             |

問7-1 問7で、「1」に○をした方にお伺いします。

その運動をどれくらいの期間継続していますか。(○は1つ)

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1 1年以上      | 3 1か月以上6か月未満 |
| 2 6か月以上1年未満 | 4 1か月未満      |

問8 日常生活で体を動かす<sup>※</sup>ことについておたずねします。

あなたは毎日どれくらい体を動かしていますか。(○は1つ)

※ここでの「体を動かす」とは、普通の歩行や犬の散歩、掃除、自転車に乗る、速歩などを言います。  
※「身体活動基準2013」(厚生労働省)では、健康維持・増進のためには、日常生活で毎日体を動かすような生活をするのが推奨されています。18~64歳の方は毎日60分、65歳以上の方は毎日40分は体を動かすことが、生活習慣病予防や体力維持に効果があるとされています。

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1 60分以上      | 4 ほとんど動くことはない |
| 2 40分以上60分未満 | 5 わからない       |
| 3 20分以上40分未満 |               |

問9 あなたは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)<sup>※</sup>という言葉やその意味を知っていましたか。(○は1つ)

- |                             |
|-----------------------------|
| 1 言葉も意味も知っている               |
| 2 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない      |
| 3 言葉も意味も知らない(今回初めて聞いた場合を含む) |

**※ロコモティブシンドローム(運動器症候群)**

関節の痛みや筋力の低下などにより、歩く力が衰えた状態のことで、略して「ロコモ」と呼ばれています。進行すると日常生活にも支障が生じるため、いつまでも自分の足で歩き元気であるためには、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防することが必要です。

問10 あなたは、現在の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

- |             |           |
|-------------|-----------|
| 1 良い        | 4 あまり良くない |
| 2 まあ良い      | 5 良くない    |
| 3 どちらともいえない |           |

問11 あなたは週に何日くらいお酒(清酒、焼酎、洋酒など)を飲みますか。(○は1つ)

- |          |              |
|----------|--------------|
| 1 毎日     | 5 月に1~3日     |
| 2 週に5~6日 | 6 ほとんど飲まない   |
| 3 週に3~4日 | 7 やめた        |
| 4 週に1~2日 | 8 飲まない(飲めない) |

→ 問11-1へ

問11-1 問11で、「1」～「6」に○をした方にお伺いします。

お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。(○は1つ)

※清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒中瓶1本(約500ml)、焼酎20度(135ml)、焼酎25度(110ml)、焼酎35度(80ml)、チューハイ7度(350ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1 1合(180ml)未満     | 4 3合以上4合(720ml)未満 |
| 2 1合以上2合(360ml)未満 | 5 4合以上5合(900ml)未満 |
| 3 2合以上3合(540ml)未満 | 6 5合(900ml)以上     |

問12 あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つ)

- |                        |
|------------------------|
| 1 毎日吸っている              |
| 2 時々吸う日がある             |
| 3 以前は吸っていたが1か月以上吸っていない |
| 4 吸わない                 |

問13 この1か月、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。(○は1つ)

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1 十分にとれている  | 3 あまりとれていない  |
| 2 まあまあとれている | 4 まったくとれていない |

問14 あなたは、こころの問題(ストレスや病気など)について気軽に相談できる場所・窓口<sup>※</sup>を知っていますか。(○は1つ)

※例えば、保健センター、保健所、精神神経科の専門医、かかりつけ医、こころの電話相談などがあります。

- |         |        |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

問15 あなたには、かかりつけ歯科医<sup>※</sup>がありますか。(○は1つ)

※かかりつけ歯科医とは、身近な診療所などで日常的に医療を受けたり、お口の健康に関する相談ができる歯科医師のことです。

- |      |      |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

問16 あなたは、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの生活習慣に気をつけて生活するとがんになるリスクが大幅に低下すること<sup>※</sup>を知っていますか。

(○は1つ)

※国立がん研究センターの調査による

- |         |        |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

### テーマ3 自転車に関する意識について

新宿区では、平成 29 年度に「新宿区自転車等の利用と駐輪対策に関する総合計画」を策定しました。この計画に基づき、自転車等の適正利用を推進し、快適な都市環境の維持・向上を図るため、通行・駐輪環境の整備等の様々な取組を進めています。今回、自転車に関する意識をおたずねし、計画の進捗評価や今後の取組の参考にしたいと考えています。

問 17 あなたは普段、自転車をどの程度利用しますか。(〇は1つ)

- |          |              |
|----------|--------------|
| 1 週に5日以上 | 4 ほとんど利用しない  |
| 2 週に3～4日 | 5 自転車を持っていない |
| 3 週に1～2日 |              |

問 18 自転車を利用する主な目的は何ですか。(〇は1つ)

- |                     |          |
|---------------------|----------|
| 1 通勤                | → 問18-1へ |
| 2 通学                |          |
| 3 仕事(営業・配達等)        |          |
| 4 買い物               |          |
| 5 遊び・習い事            |          |
| 6 子供の送り迎え           |          |
| 7 健康・趣味             |          |
| 8 その他( )            |          |
| 9 利用しない(自転車を持っていない) |          |

問 18-1 問 18 で「1」「2」に〇をした方にお伺いします。

通勤または通学で自転車を利用するのは、どこからどこまでですか。

(あてはまるものいくつかでも〇をつけてください)

- |              |
|--------------|
| 1 自宅から駅      |
| 2 駅から職場又は学校  |
| 3 自宅から職場又は学校 |

問19 あなたは、自転車の利用環境についてどの程度満足していますか。

(ア～エそれぞれで、1～5に1つだけ○をつけてください)

	満足	まあ満足している	どちらともいえない	やや不満	不満
ア 自転車駐輪場の設置場所	1	2	3	4	5
イ 自転車駐輪場の使いやすさ	1	2	3	4	5
ウ 自転車で走行するときの走りやすさ	1	2	3	4	5
エ 自転車を利用するときの情報の集めやすさ (例：駐輪場の位置情報、自転車の通行場所の情報、自転車のイベント開催等の情報等)	1	2	3	4	5

問20 あなたは、自転車利用者のマナーについてどの程度満足していますか。

(ア～ウそれぞれで、1～5に1つだけ○をつけてください)

	満足	まあ満足している	どちらともいえない	やや不満	不満
ア (自分が) 歩いている時	1	2	3	4	5
イ (自分が) 自動車又は自動二輪車(原動機付き自転車を含む)を運転している時	1	2	3	4	5
ウ (自分が) 自転車を利用している時	1	2	3	4	5

問21 自転車が加害者になる交通事故が増えています。自転車事故による損害賠償責任に備える保険に加入していますか。(○は1つ)

- |   |
|---|
| <p>1 自転車を持っていて、保険にも加入している</p> <p>2 自転車を持っているが、保険には加入していない</p> <p>3 自転車を持っているが、保険に加入しているかわからない</p> <p>4 自転車を持っていない</p> |
|---|

問22 あなたは、新宿区自転車シェアリング※を利用したことがありますか。(〇は1つ)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1 利用したことがある | 2 利用したことはない |
|-------------|-------------|

#### ※新宿区自転車シェアリング

いつでも、どこのサイクルポート（貸出・返却の拠点）でも自転車（電動アシスト付き自転車）の貸出・返却が可能な自転車の共同利用システムです。

貸出・返却は、新宿区以外でも連携区（千代田区・中央区・港区・文京区・江東区・品川区・目黒区・大田区・渋谷区・中野区）のサイクルポートで可能です。

問23 あなたは、新宿区自転車シェアリングをより利用していただくために、どのような取組が必要と考えますか。(〇は1つ)

- |              |                               |
|--------------|-------------------------------|
| 1 サイクルポートの増設 | 4 登録のしやすさ                     |
| 2 自転車台数の増加   | 5 その他（                      ） |
| 3 利用料金の見直し   | 6 特になし                        |

## テーマ4 苦情処理機関「区民の声委員会」について

区は、区政に関する苦情を公正・中立な立場で処理する第三者的な機関である区民の声委員会を設置しています。区民の声委員会とは、区民の方などから寄せられた区政に関する苦情を3人の委員が第三者的な立場から公正・中立に処理する機関です。例えば「受けられるはずのサービスが受けられなかった」「区には直接言いたくない」等のことについてご相談いただけます。

中立性やプライバシーの保護には特に配慮していますので、安心してご利用ください。

問24 あなたは、苦情の申し立てをできる、相談できる制度として「新宿区区民の声委員会」が、区にあることを知っていますか。(〇は1つ)

- |         |        |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

問25 あなたは、苦情処理機関「新宿区区民の声委員会」を利用したいと思うことがありますか。(〇は1つ)

- |        |          |      |
|--------|----------|------|
| 1 現在ある | 2 過去にあった | 3 ない |
|--------|----------|------|

—— 引き続き、回答者の属性のご記入をお願いします ——

—— 引き続き、回答者の属性のご記入をお願いします ——

※調査結果を統計処理する際に必要ですので、以下の回答者の属性をご記入ください。

※調査票についている「整理票」は、ご協力のお礼をお送りするために必要ですので、取り外さずにそのままご返送ください。区に到着後、整理票は調査票から取り外して保管しますので、調査票から個人が特定されることはございません。

## 回答者の属性

問ア あなたのお住まいの地域（所管する特別出張所の地域）をお選びください。（〇は1つ）

- |       |           |
|-------|-----------|
| 1 四谷  | 6 戸塚      |
| 2 簗笥町 | 7 落合第一    |
| 3 榎町  | 8 落合第二    |
| 4 若松町 | 9 柏木      |
| 5 大久保 | 10 角筈・区役所 |

問イ 性別をお答えください。（〇は1つ）

- |      |      |
|------|------|
| 1 男性 | 2 女性 |
|------|------|

問ウ あなたの年齢（満年齢）を、次の中からお選びください。（〇は1つ）

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1 18～19歳 | 8 50～54歳  |
| 2 20～24歳 | 9 55～59歳  |
| 3 25～29歳 | 10 60～64歳 |
| 4 30～34歳 | 11 65～69歳 |
| 5 35～39歳 | 12 70～74歳 |
| 6 40～44歳 | 13 75～79歳 |
| 7 45～49歳 | 14 80歳以上  |



問カ あなたは新宿区に住んで何年になりますか。(〇は1つ)

1 1年未満	5 10年以上20年未満
2 1年以上3年未満	6 20年以上30年未満
3 3年以上5年未満	7 30年以上
4 5年以上10年未満	

問キ 現在のあなたの住宅の形態は、次のうちどれですか。(〇は1つ)

一戸建て	集合住宅
1 持ち家の一戸建て	5 分譲マンション・アパート (自己所有のものを含む)
2 賃貸の一戸建て	6 賃貸マンション・アパート
3 社宅・公務員官舎の一戸建て	7 賃貸のUR都市機構(旧公団) ・公社のマンション・アパート
4 その他 ( )	8 賃貸の都営・区営住宅
	9 社宅・公務員官舎
	10 その他 ( )

アンケートにご協力いただきまして、ありがとうございました。

お手数をおかけしますが、同封の返信用封筒にて、

**整理票を取り外さず、**

**11月18日(木)**までに、ご返送ください。

(返送・問合せ先)

〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1

新宿区総合政策部 区政情報課 広聴係

電話 03-5273-4065 (直通)

FAX 03-5272-5500

E-mail kuseijoho@city.shinjuku.lg.jp

## 令和3年度第3回新宿区区政モニターアンケート

令和4年2月発行

編集・発行

新宿区総合政策部区政情報課広聴係

東京都新宿区歌舞伎町1-4-1

電話(03)5273-4065(直通)

印刷物作成番号

2021-25-2106

この印刷物は、業者委託により320部印刷製本しています。その経費として、1部あたり330円(税込み)がかかっています。ただし、編集時の職員人件費や配送経費などは含んでいません。