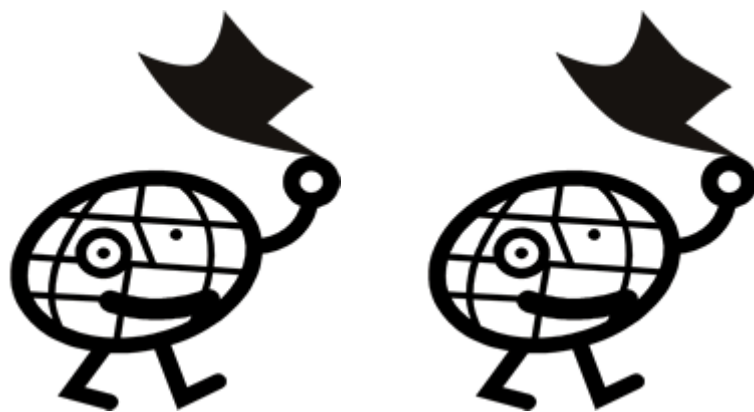


# 令和4年度第2回

## 新宿区

### 区政モニターアンケート報告書

- テーマ1 町会・自治会について
- テーマ2 成年後見制度について
- テーマ3 健康づくりについて



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 町会・自治会について	5
	(1) 町会・自治会の活動のイメージ	5
	(2) 重要、参加したいと思う町会・自治会活動	16
	(3) 町会・自治会活動に参加しやすくするために必要なことについて	21
	(4) 町会・自治会や地域の情報の入手方法	23
	テーマ2 成年後見制度について	25
	(1) 成年後見制度の認知度	25
	(2) 成年後見制度の利用意向	27
	(3) 後見人になってほしい人	29
	(4) 成年後見制度が利用されるために必要なこと	30
	(5) 成年後見制度に関する周知方法	31
	テーマ3 健康づくりについて	32
	(1) 1日に必要な野菜の摂取量の認知状況	32
	(2) 1日に食べる野菜料理の量	34
	(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	36
	(4) 運動の頻度	38
	(5) 運動の期間	39
	(6) 日常生活で体を動かす時間	42
	(7) ロコモティブシンドロームの認知状況	44
	(8) 現在の健康状態	46
	(9) 飲酒頻度	48
	(10) 1日あたりの飲酒量	49
	(11) 喫煙状況	52
	(12) 睡眠での十分な休養	54
	(13) 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	56
	(14) かかりつけ歯科医の有無	58
	(15) こころの問題を気軽に相談できる場所・窓口について	60
	(16) 悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じるか	62

(17) 悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じる理由 .....	64
Ⅲ 資料（調査票） .....	66

# 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2回》	調査対象	区政モニター 997名
	調査内容	テーマ1 町会・自治会について
		テーマ2 成年後見制度について
		テーマ3 健康づくりについて
	調査期間	令和4年9月2日～令和4年9月16日
	調査方法	郵送配布・郵送回収
	回答数	899票（回収率 90.2%）

## 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	117	13.0	6 戸塚	107	11.9
2 簞笥町	118	13.1	7 落合第一	88	9.8
3 榎町	89	9.9	8 落合第二	72	8.0
4 若松町	104	11.6	9 柏木	67	7.5
5 大久保	95	10.6	10 角筈・区役所	42	4.7
			計	899	100.0%

### (2) 性別

選択肢	回答数	割合(%)	選択肢	回答数	割合(%)
1 男性	374	41.6	3 自由回答	1	0.1
2 女性	503	56.0	無回答	21	2.3
			計	899	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	5	0.6	9 55~59歳	87	9.7
2 20~24歳	24	2.7	10 60~64歳	76	8.5
3 25~29歳	29	3.2	11 65~69歳	54	6.0
4 30~34歳	50	5.6	12 70~74歳	74	8.2
5 35~39歳	69	7.7	13 75~79歳	49	5.5
6 40~44歳	90	10.0	14 80歳以上	74	8.2
7 45~49歳	120	13.3	無回答	5	0.6
8 50~54歳	93	10.3	計	899	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	359	39.9	5 学生	24	2.7
2 会社役員・団体役員	57	6.3	6 専業主婦・主夫	104	11.6
3 パート・アルバイト、 非常勤、嘱託、派遣など	120	13.3	7 無職	135	15.0
4 自営業、自由業	81	9.0	8 その他	6	0.7
			無回答	13	1.4
			計	899	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	236	36.8
2 新宿区外	402	62.7
無回答	3	0.5
計	641	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	337	37.5	6 兄弟姉妹	43	4.8
2 妻または夫	534	59.4	7 その他	27	3.0
3 親	113	12.6	8 ひとり暮らし	191	21.2
4 祖父母	2	0.2	無回答	14	1.6
5 孫	17	1.9	回答総計	1,278	142.2%
			計	899	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	320	46.1	4 4人	43	6.2
2 2人	196	28.2	5 5人以上	16	2.3
3 3人	116	16.7	無回答	3	0.4
			計	694	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	66	19.6	4 一番上の子が学校を卒業	102	30.3
2 一番上の子が小・中学生	90	26.7	無回答	11	3.3
3 一番上の子が高・大学生	68	20.2	計	337	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	196	21.8
2 1年以上3年未満	53	5.9	6 20年以上30年未満	141	15.7
3 3年以上5年未満	88	9.8	7 30年以上	271	30.1
4 5年以上10年未満	141	15.7	無回答	9	1.0
			計	899	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	244	27.1
	2 賃貸の一戸建て	14	1.6
	3 社宅・公務員官舎の一戸建て	3	0.3
	4 その他	9	1.0
集合住宅	5 分譲マンション・アパート	311	34.6
	6 賃貸マンション・アパート	244	27.1
	7 賃貸のUR都市機構（旧公団）・公社のマンション・アパート	2	0.2
	8 賃貸の都営・区営住宅	37	4.1
	9 社宅・公務員官舎	22	2.4
	10 その他	5	0.6
無回答		8	0.9
計		899	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	97	10.8	5 家族成熟期	52	5.8
2 家族形成期	94	10.5	6 高齢期	251	27.9
3 家族成長前期	89	9.9	7 その他	245	27.3
4 家族成長後期	64	7.1	無回答	7	0.8
			計	899	100.0%



## Ⅱ 調査の結果

### テーマ1 町会・自治会について

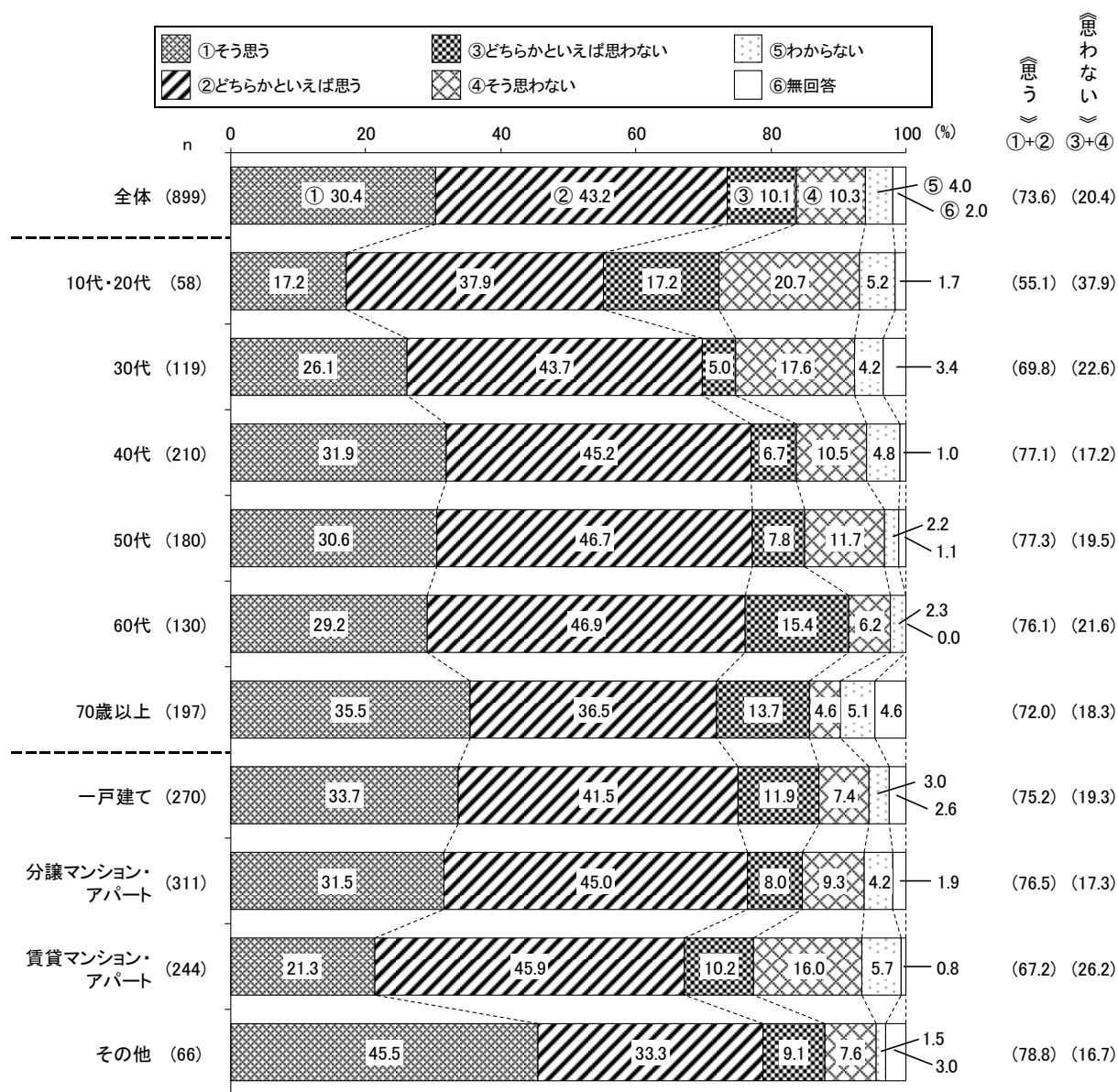
#### (1) 町会・自治会の活動のイメージ

◎《思う》は『いざという時に助け合える（災害時など）』で7割台半ばを超え

問1 町会・自治会の活動に関して、次の項目についてあなたはどのように思いますか。 (ア～コそれぞれで、1～5に1つだけ○をつけてください)						
(n=899)						
	そう思う	どちらかといえば思う	どちらかといえば思わない	そう思わない	わからない	無回答
ア 地域でつながりができる（ご近所づきあい等）	30.4%	43.2%	10.1%	10.3%	4.0%	2.0%
イ いざという時に助け合える（災害時など）	32.9	43.8	9.5	7.3	4.7	1.8
ウ 自分たちの地域を良くすることができる	24.6	48.4	12.3	5.0	7.6	2.1
エ 社会貢献できる	18.2	44.4	17.5	6.9	10.7	2.3
オ 地域の情報を得ることができる	29.1	43.7	12.7	7.5	4.6	2.4
カ 人間関係が煩わしい	14.8	33.0	26.3	16.1	7.1	2.7
キ 活動の負担が大きい	15.8	35.0	20.5	13.7	11.8	3.2
ク どんな活動をやっているかわからない	30.5	32.8	16.1	13.5	4.6	2.6
ケ 参加したい（できる）活動やイベントが少ない	18.8	36.3	15.2	10.7	16.8	2.2
コ 知り合いがいないと、町会・自治会活動に参加しづらい	40.4	36.2	9.6	9.5	2.6	1.9

Ⅱ 調査の結果（テーマ1 町会・自治会について）

図1-1-1 町会・自治会の活動のイメージ  
 （年代別・住居形態別4区分）  
 『ア 地域でつながりができる（ご近所づきあい等）』



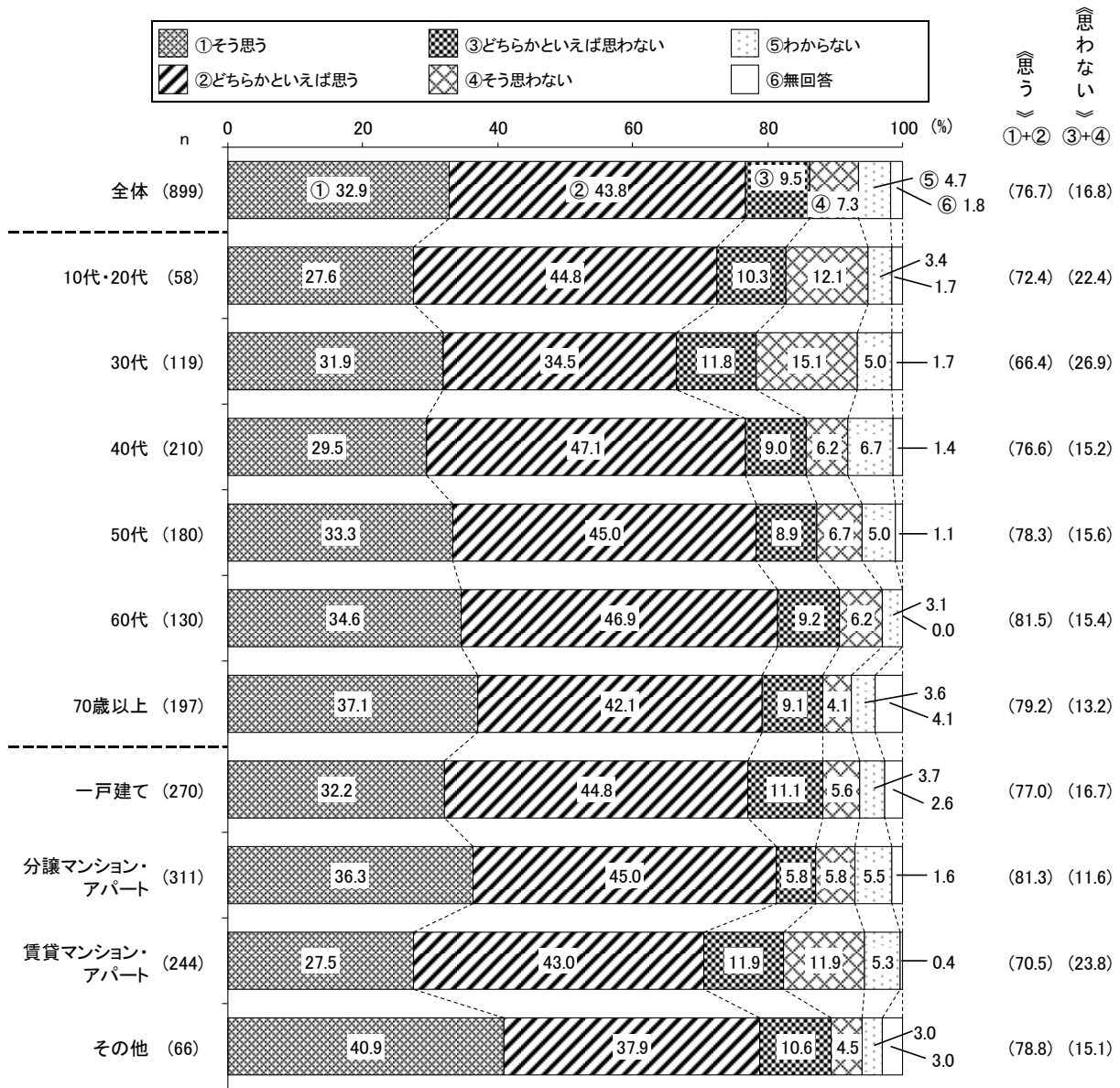
年代別で見ると、《思わない》は10代・20代（37.9%）が3割台半ばを超え、全体（20.4%）を17.5ポイント上回っている。

住居形態別4区分で見ると、《思わない》は賃貸マンション・アパート（26.2%）が2割台半ばを超え、全体（20.4%）を5.8ポイント上回っている。（図1-1-1）

図1-1-2 町会・自治会の活動のイメージ

(年代別・住居形態別4区分)

『いざという時に助け合える(災害時など)』



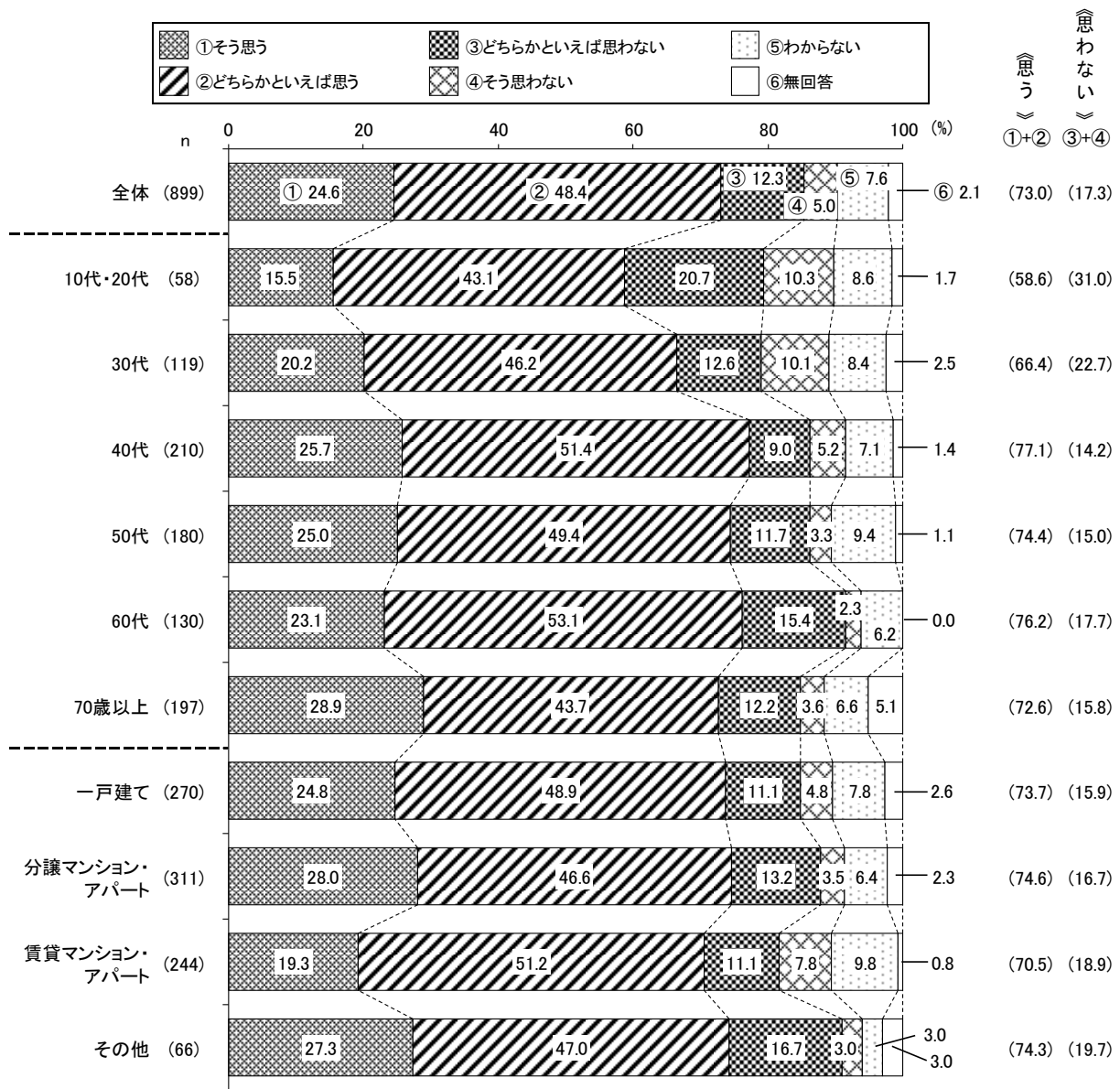
年代別で見ると、《思わない》は30代(26.9%)が2割台半ばを超え、全体(16.8%)を10.1ポイント上回っている。

住居形態別4区分で見ると、《思わない》は賃貸マンション・アパート(23.8%)が2割台半ば近くと、全体(16.8%)を7.0ポイント上回っている。(図1-1-2)

Ⅱ 調査の結果（テーマ1 町会・自治会について）

図1-1-3 町会・自治会の活動のイメージ  
（年代別・住居形態別4区分）

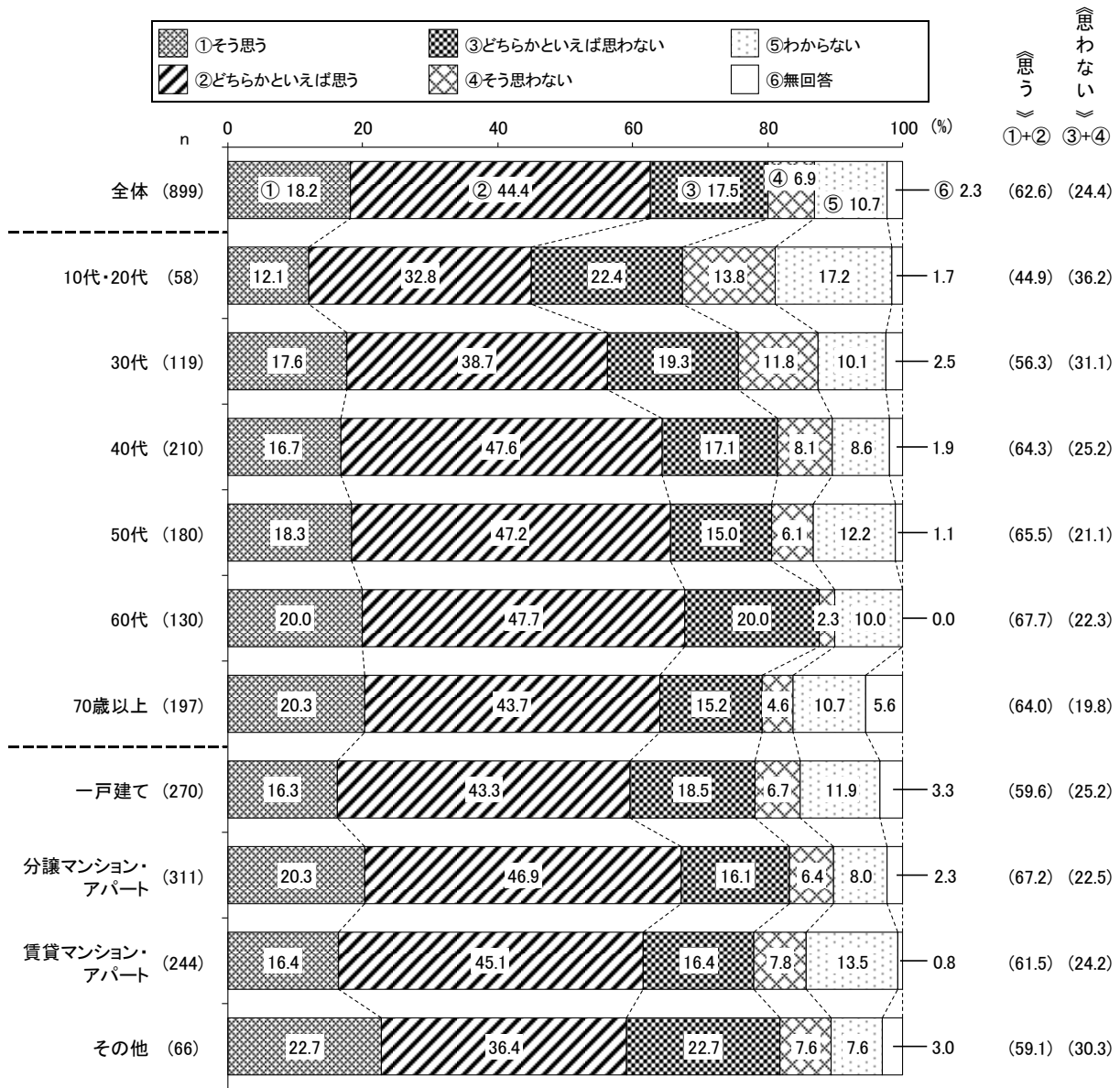
『ウ 自分たちの地域を良くすることができる』



年代別で見ると、《思わない》は10代・20代（31.0%）が3割強と、全体（17.3%）を13.7ポイント上回っている。

住居形態別4区分で見ると、《思う》は分譲マンション・アパート（74.6%）が7割台半ば近くと、全体（73.0%）を1.6ポイント上回っている。（図1-1-3）

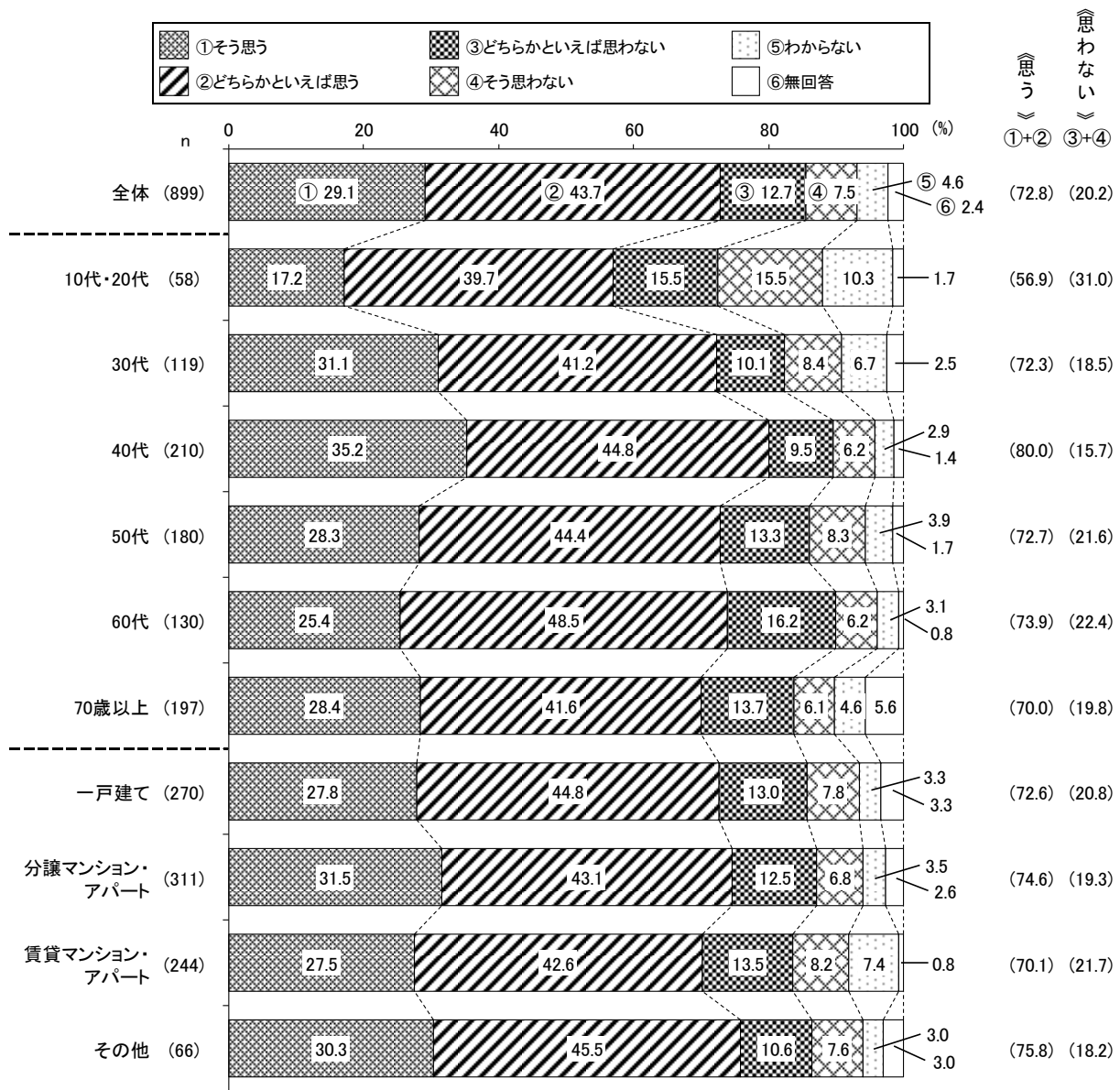
図1-1-4 町会・自治会の活動のイメージ  
 (年代別・住居形態別4区分)  
 『エ 社会貢献できる』



年代別で見ると、《思わない》は10代・20代(36.2%)が3割台半ばを超え、全体(24.4%)を11.8ポイント上回っている。

住居形態別4区分で見ると、《思う》は分譲マンション・アパート(67.2%)が6割台半ばを超え、全体(62.6%)を4.6ポイント上回っている。(図1-1-4)

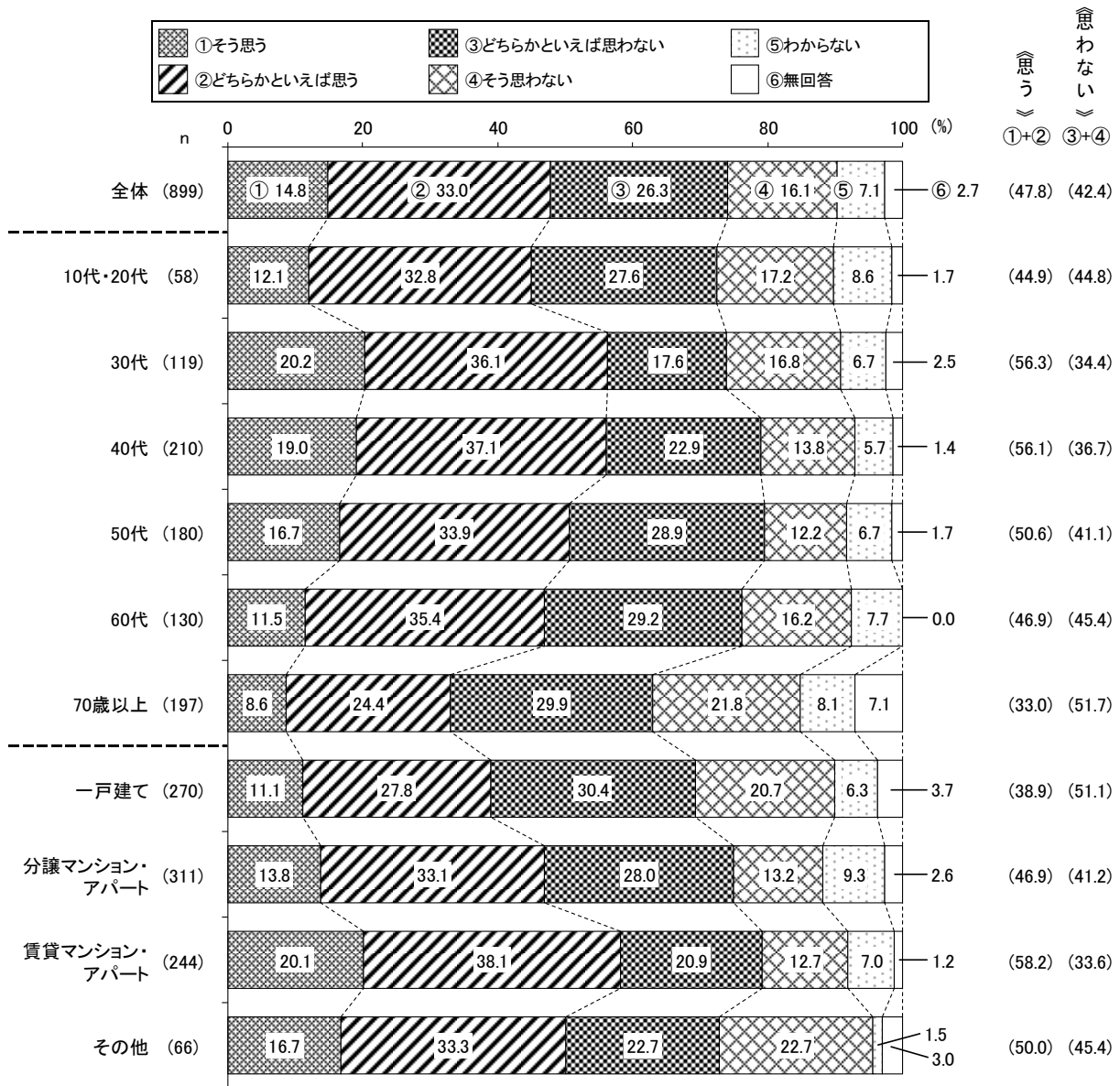
図1-1-5 町会・自治会の活動のイメージ  
 （年代別・住居形態別4区分）  
 『オ 地域の情報を得ることができる』



年代別で見ると、《思わない》は10代・20代（31.0%）が3割強と、全体（20.2%）を10.8ポイント上回っている。

住居形態別4区分で見ると、《思う》は分譲マンション・アパート（74.6%）が7割台半ば近くと、全体（72.8%）を1.8ポイント上回っている。（図1-1-5）

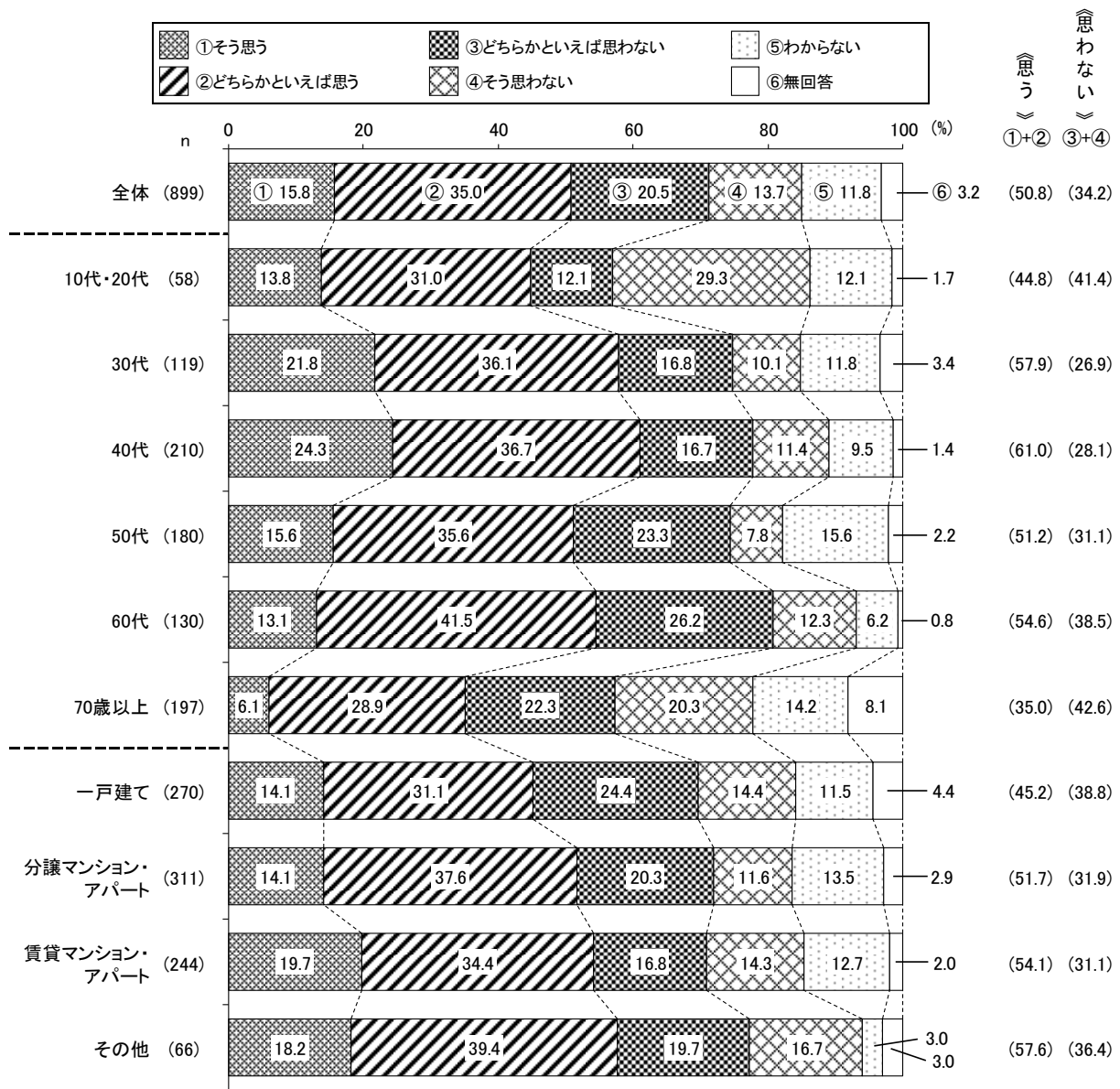
図1-1-6 町会・自治会の活動のイメージ  
 (年代別・住居形態別4区分)  
 『カ 人間関係が煩わしい』



年代別でみると、《思わない》は70歳以上(51.7%)が5割強と、全体(42.4%)を9.3ポイント上回っている。

住居形態別4区分でみると、《思う》は賃貸マンション・アパート(58.2%)が6割近くと、全体(47.8%)を10.4ポイント上回っている。(図1-1-6)

図1-1-7 町会・自治会の活動のイメージ  
 （年代別・住居形態別4区分）  
 『キ 活動の負担が大きい』

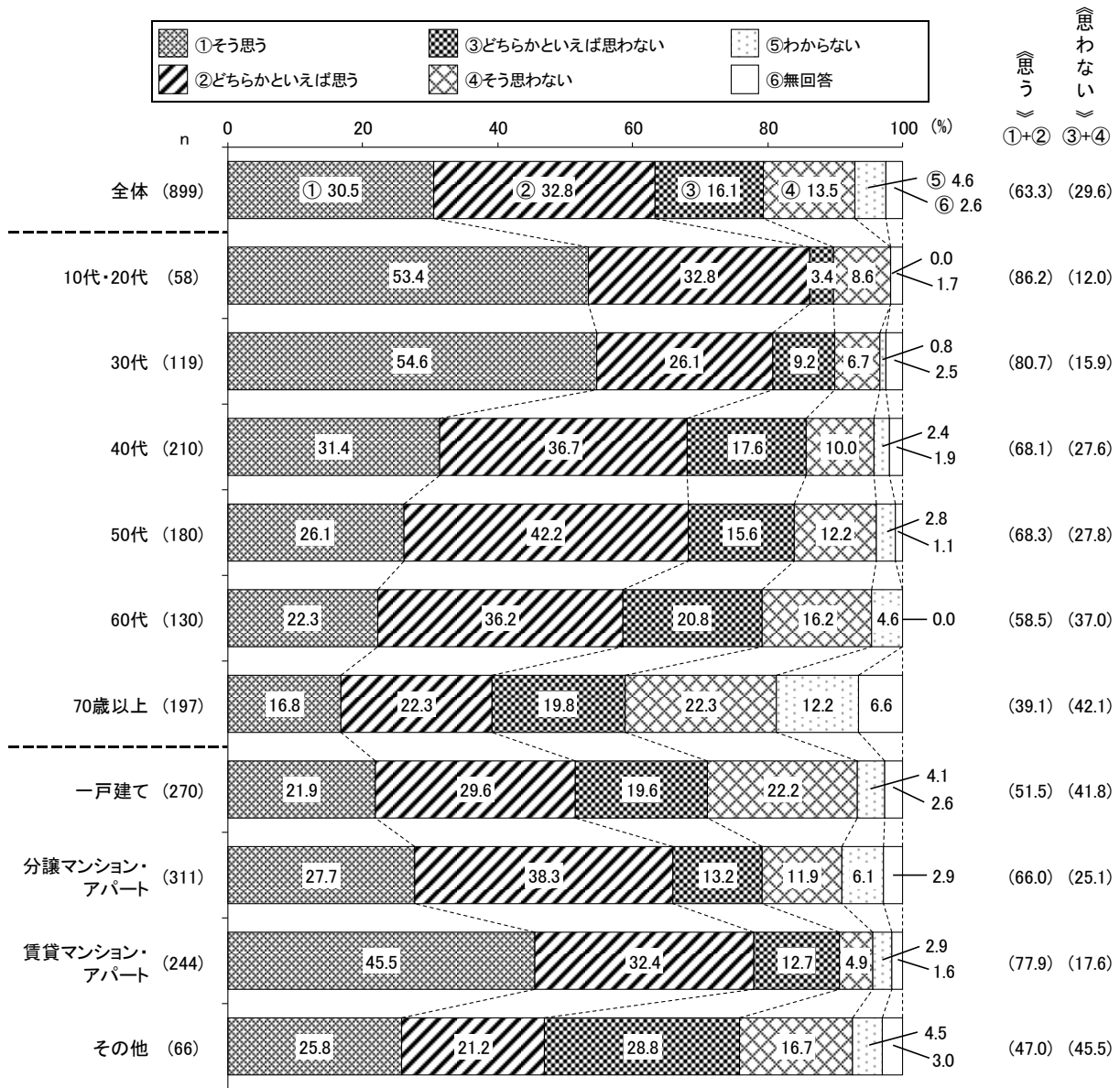


年代別で見ると、《思う》は40代（61.0%）が6割強と、全体（50.8%）を10.2ポイント上回っている。

住居形態別4区分で見ると、《思わない》は一戸建て（38.8%）が4割近くと、全体（34.2%）を4.6ポイント上回っている。（図1-1-7）



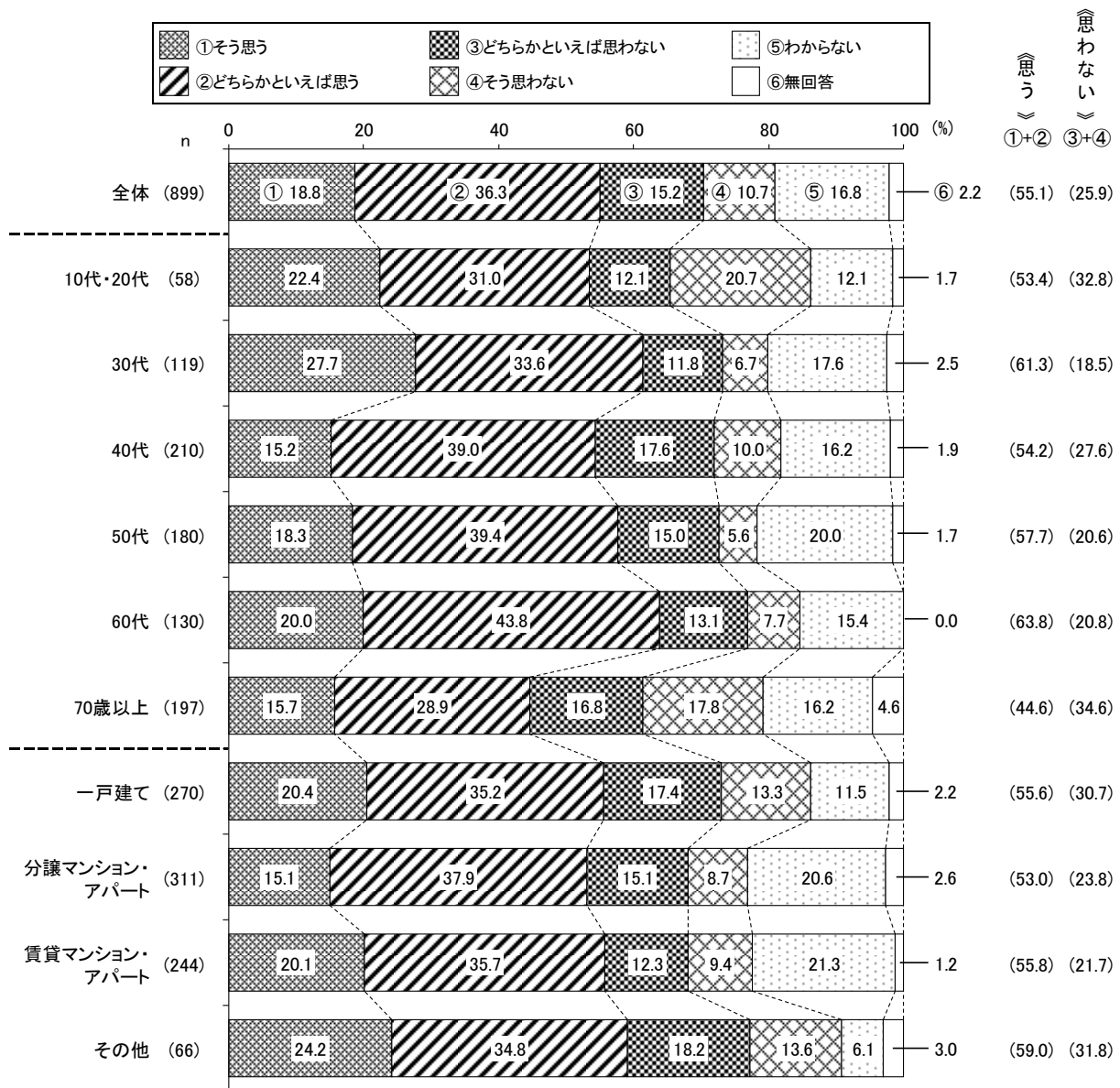
図1-1-8 町会・自治会の活動のイメージ  
 (年代別・住居形態別4区分)  
 『ク どんな活動をしているかわからない』



年代別で見ると、《思う》は10代・20代(86.2%)が8割台半ばを超え、全体(63.3%)を22.9ポイント上回っている。

住居形態別4区分で見ると、《思う》は賃貸マンション・アパート(77.9%)が7割台半ばを超え、全体(63.3%)を14.6ポイント上回っている。(図1-1-8)

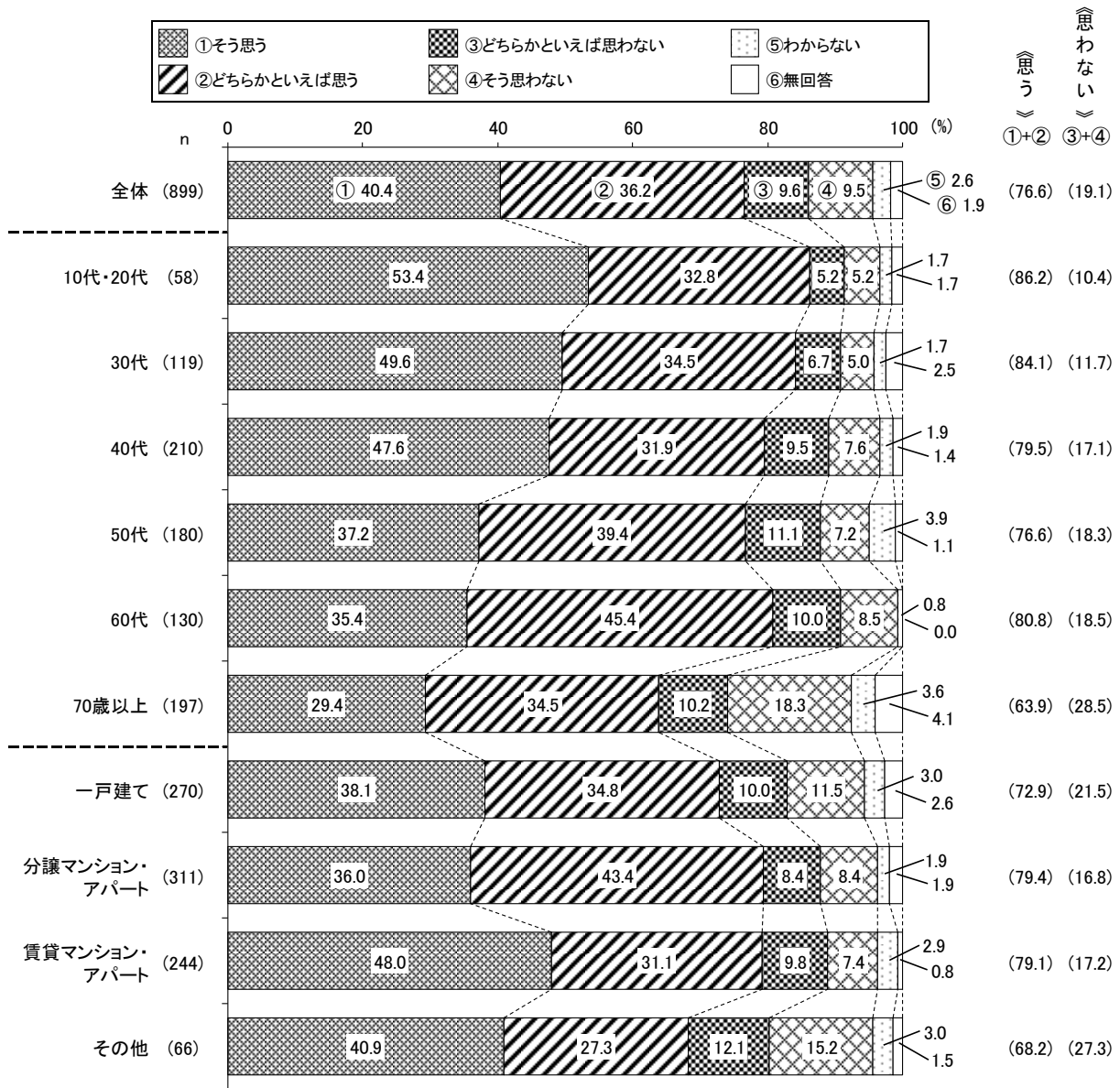
図1-1-9 町会・自治会の活動のイメージ  
 （年代別・住居形態別4区分）  
 『ケ 参加したい（できる）活動やイベントが少ない』



年代別でみると、《思う》は60代（63.8%）が6割台半ば近くと、全体（55.1%）を8.7ポイント上回っており、次いで30代（61.3%）が6割強と6.2ポイント上回っている。《思わない》は70歳以上（34.6%）が3割台半ば近くと、全体（25.9%）を8.7ポイント上回っており、次いで10代・20代（32.8%）が3割強と6.9ポイント上回っている。

住居形態別4区分でみると、《思わない》は一戸建て（30.7%）が約3割と、全体（25.9%）を4.8ポイント上回っている。（図1-1-9）

図1-1-10 町会・自治会の活動のイメージ  
 (年代別・住居形態別4区分)  
 『コ 知り合いがいないと、町会・自治会活動に参加しづらい』



年代別で見ると、《思う》は10代・20代(86.2%)が8割台半ばを超え、全体(76.6%)を9.6ポイント上回っている。

住居形態別4区分で見ると、《思う》は分譲マンション・アパート(79.4%)が8割弱と、全体(76.6%)を2.8ポイント上回っている。(図1-1-10)

Ⅱ 調査の結果（テーマ1 町会・自治会について）

（2）重要、参加したいと思う町会・自治会活動

◎『重要だと思う活動』で「避難所運営や防災訓練などの防災活動」が6割台半ばを超え

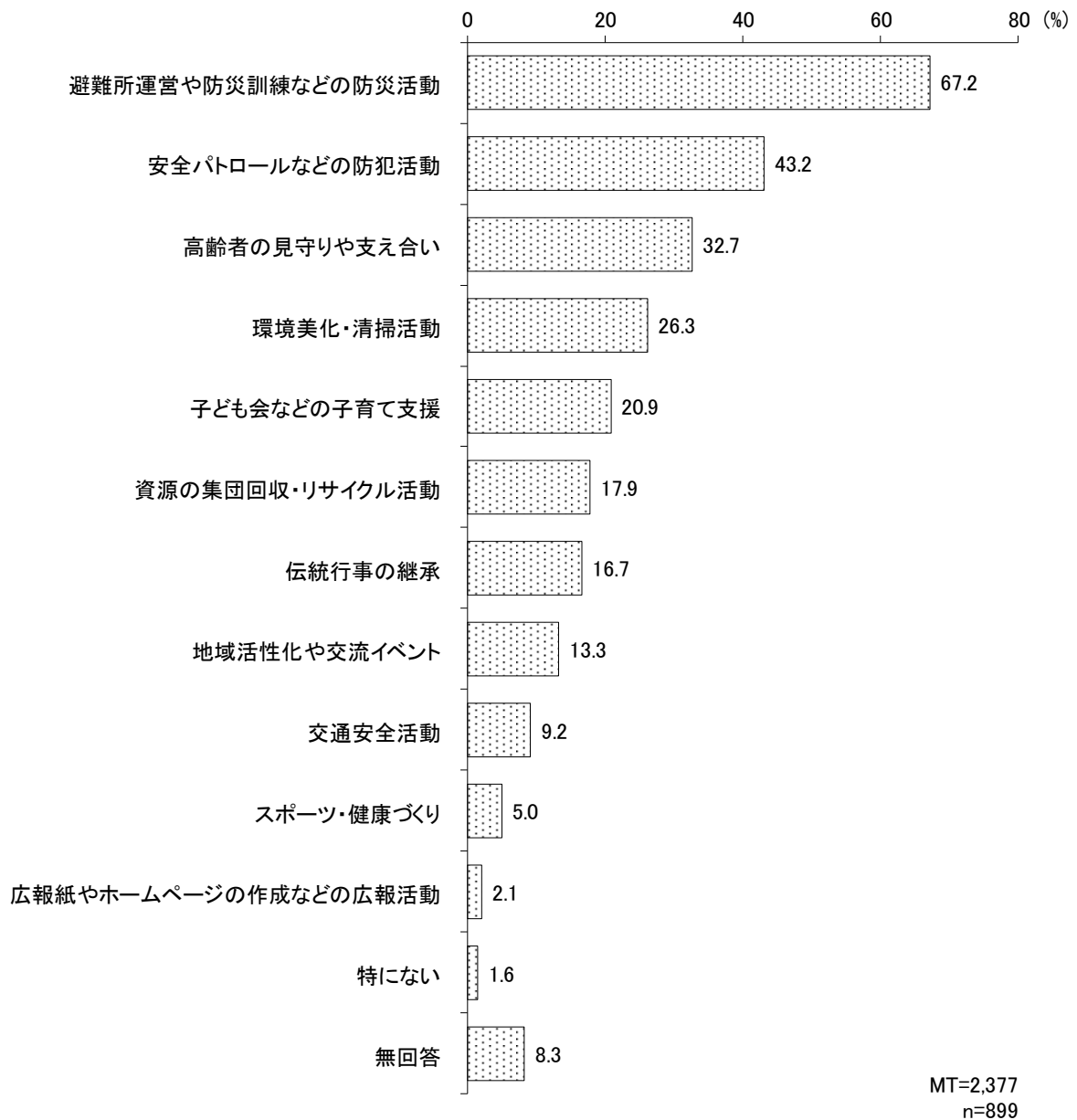
問2 あなたが、地域にとって重要だと思う町会・自治会活動はどれですか。また、自分も参加してみたい活動はどれですか。

（それぞれについてあてはまるものに3つまで○をつけてください）

(n=899)

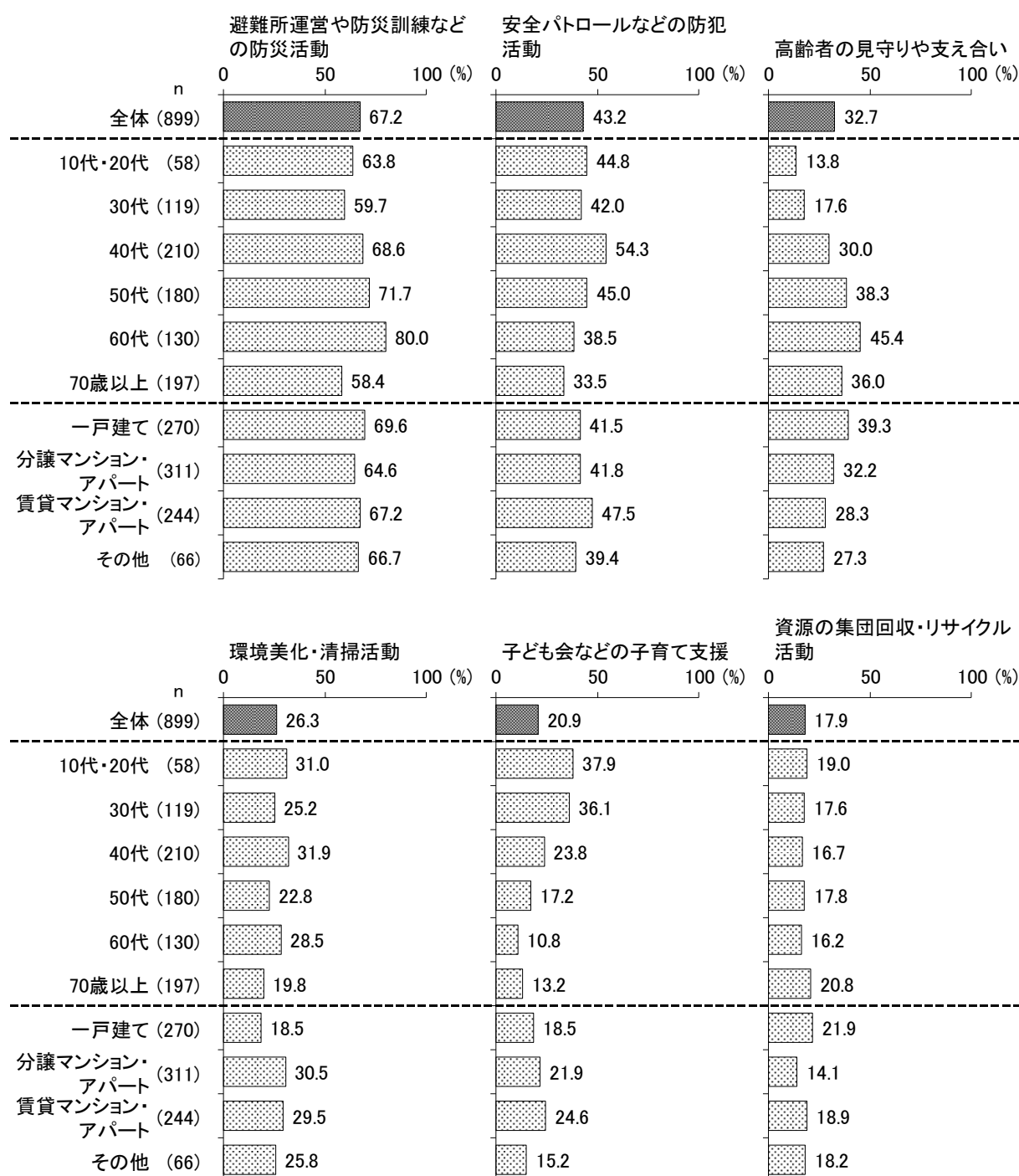
	ア 重要 だと思 う活 動	イ 参 加し てみ たい 活 動
1 避難所運営や防災訓練などの防災活動	67.2%	29.0%
2 安全パトロールなどの防犯活動	43.2	10.6
3 地域活性化や交流イベント	13.3	22.5
4 伝統行事の継承	16.7	19.0
5 子ども会などの子育て支援	20.9	15.8
6 高齢者の見守りや支え合い	32.7	12.0
7 スポーツ・健康づくり	5.0	22.0
8 環境美化・清掃活動	26.3	18.4
9 資源の集団回収・リサイクル活動	17.9	11.6
10 交通安全活動	9.2	4.4
11 広報紙やホームページの作成などの広報活動	2.1	5.6
12 特にない	1.6	13.3
無回答	8.3	16.5

図1-2-1 重要、参加したいと思う町会・自治会活動  
『ア 重要だと思う活動』



重要、参加したいと思う町会・自治会活動の『重要だと思う活動』について、「避難所運営や防災訓練などの防災活動」(67.2%)が6割台半ばを超え最も高く、次いで「安全パトロールなどの防犯活動」(43.2%)が4割台半ば近く、「高齢者の見守りや支え合い」(32.7%)が3割強と続いている。(図1-2-1)

図1-2-2 重要、参加したいと思う町会・自治会活動  
 （年代別・住居形態別4区分）上位6項目  
 『ア 重要だと思う活動』

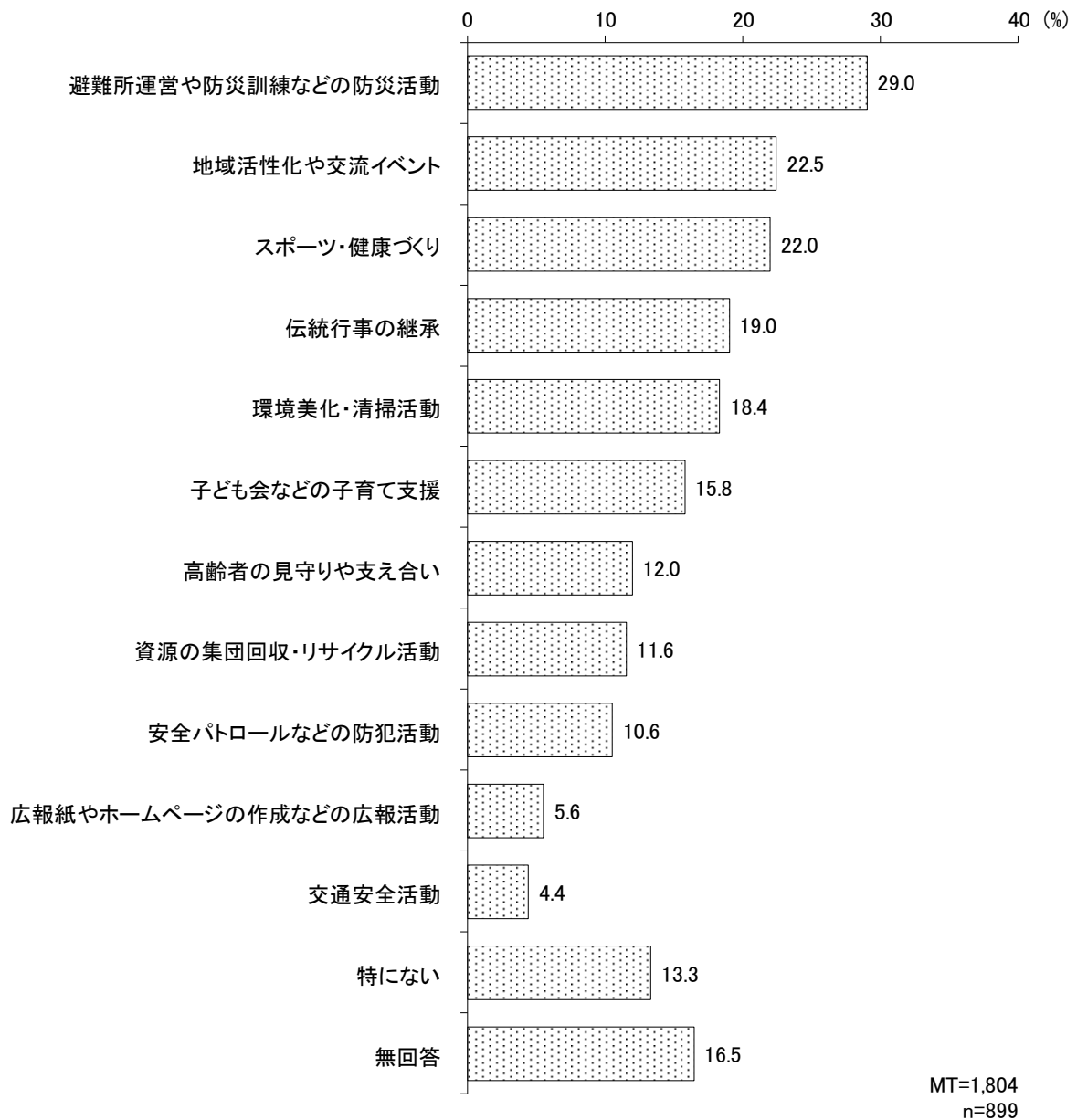


上位6項目について、年代別で見ると、「子ども会などの子育て支援」は10代・20代（37.9%）が3割台半ばを超え、全体（20.9%）を17.0ポイント上回っている。

住居形態別4区分で見ると、「高齢者の見守りや支え合い」は一戸建て（39.3%）が4割弱と、全体（32.7%）を6.6ポイント上回っている。（図1-2-2）

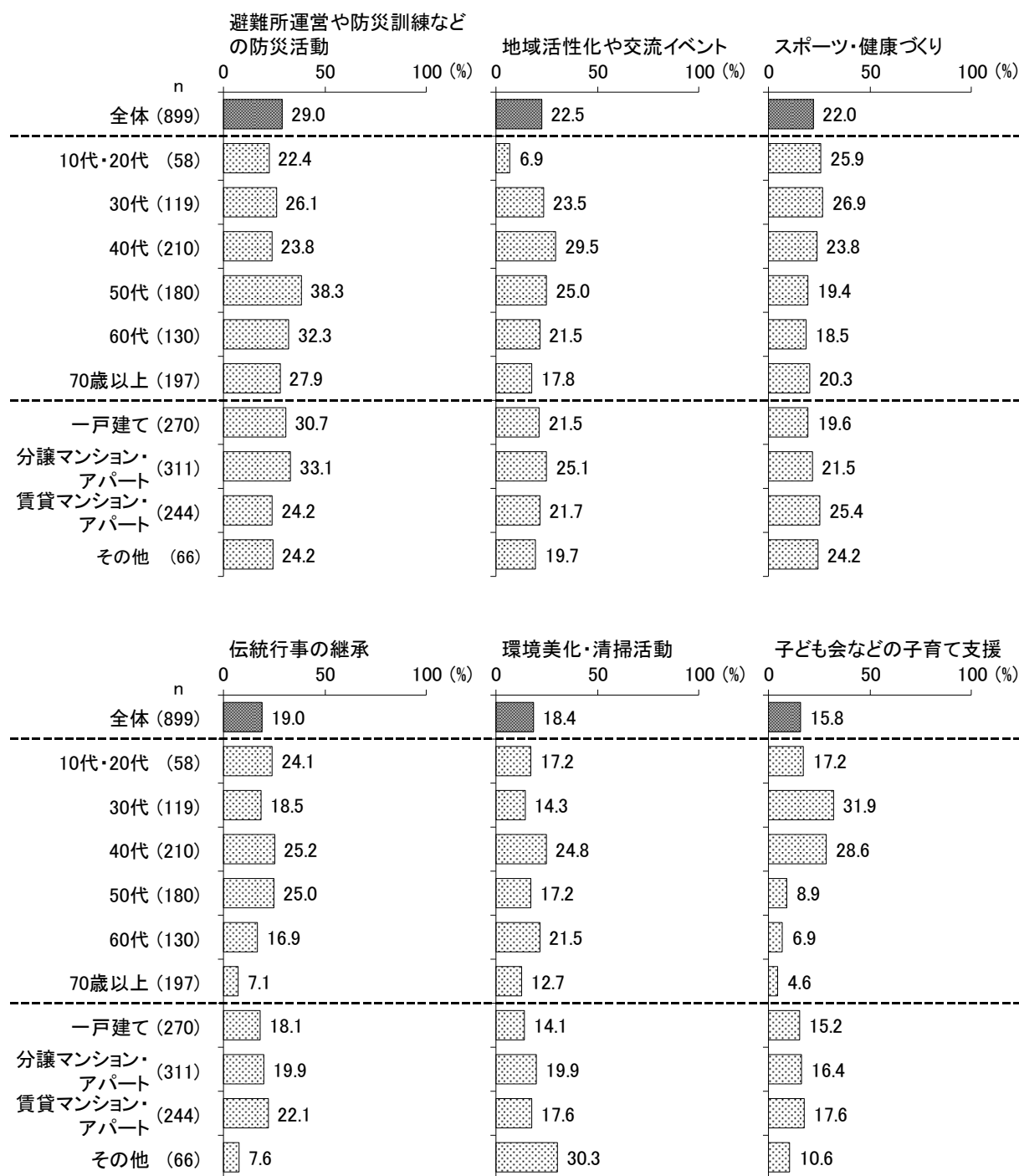
図1-2-3 重要、参加したいと思う町会・自治会活動

『イ 参加してみたい活動』



重要、参加したいと思う町会・自治会活動の『参加してみたい活動』について、「避難所運営や防災訓練などの防災活動」(29.0%)が3割弱で最も高く、次いで「地域活性化や交流イベント」(22.5%)が2割強、「スポーツ・健康づくり」(22.0%)も2割強と続いている。(図1-2-3)

図1-2-4 重要、参加したいと思う町会・自治会活動  
（年代別・住居形態別4区分）上位6項目  
『イ 参加してみたい活動』



上位6項目について、年代別でみると、「子ども会などの子育て支援」は30代（31.9%）が3割強と、全体（15.8%）を16.1ポイント上回っている。

住居形態別4区分でみると、「避難所運営や防災訓練などの防災活動」は分譲マンション・アパート（33.1%）が3割台半ば近くと、全体（29.0%）を4.1ポイント上回っている。

（図1-2-4）

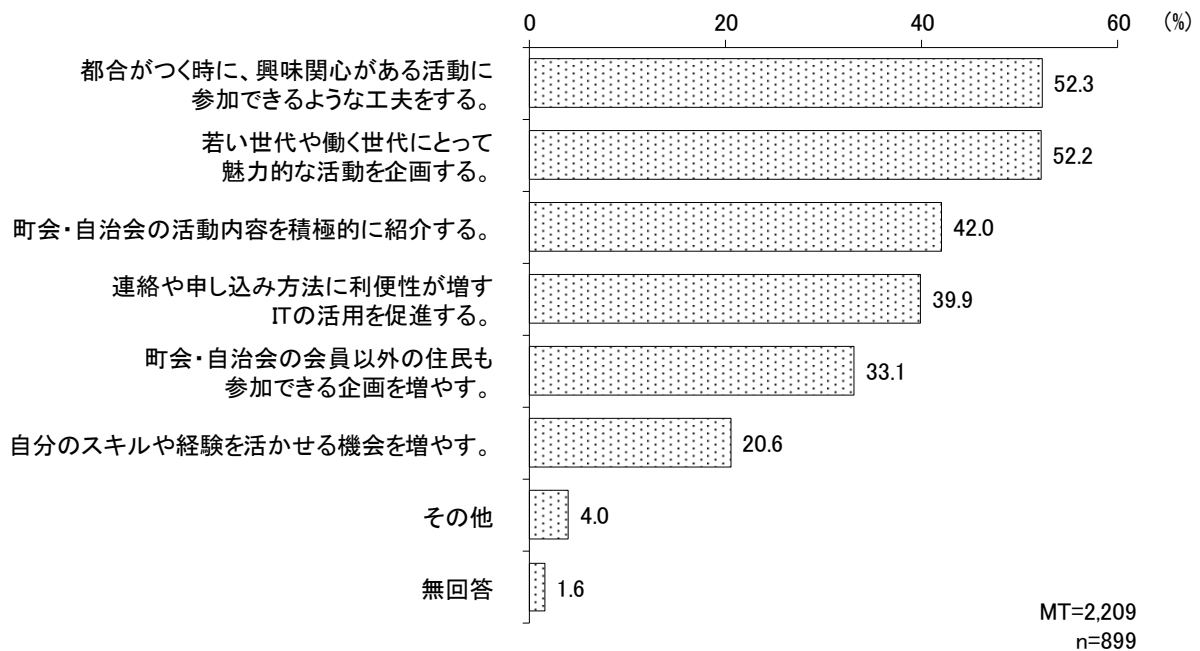


(3) 町会・自治会活動に参加しやすくするために必要なことについて

◎「都合がつく時に、興味関心がある活動に参加できるような工夫をする。」が5割強

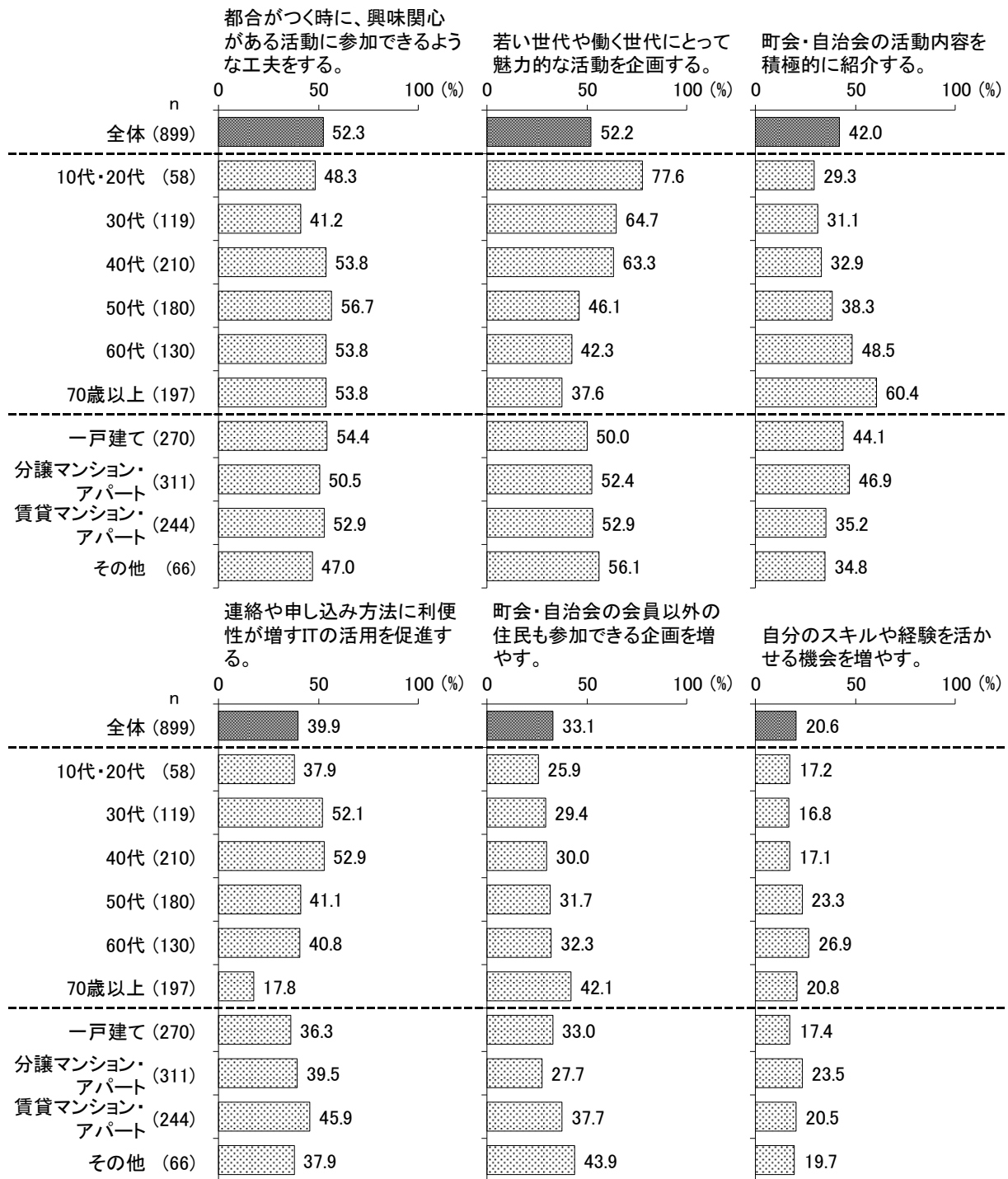
問3	あなたは、どうすればより多くの方が町会・自治会活動に参加しやすくなると思いますか。	
	(あてはまるものに3つまで○をつけてください)	
		(n=899)
1	町会・自治会の活動内容を積極的に紹介する。	42.0%
2	都合がつく時に、興味関心がある活動に参加できるような工夫をする。	52.3
3	連絡や申し込み方法に利便性が増す IT の活用を促進する。	39.9
4	自分のスキルや経験を活かせる機会を増やす。	20.6
5	若い世代や働く世代にとって魅力的な活動を企画する。	52.2
6	町会・自治会の会員以外の住民も参加できる企画を増やす。	33.1
7	その他	4.0
	無回答	1.6

図1-3-1 町会・自治会活動に参加しやすくするために必要なことについて



町会・自治会活動に参加しやすくするために必要なことについて、「都合がつく時に、興味関心がある活動に参加できるような工夫をする。」(52.3%)が5割強で最も高く、次いで「若い世代や働く世代にとって魅力的な活動を企画する。」(52.2%)も5割強、「町会・自治会の活動内容を積極的に紹介する。」(42.0%)が4割強、「連絡や申し込み方法に利便性が増す IT の活用を促進する。」(39.9%)が4割弱と続いている。(図1-3-1)

図1-3-2 町会・自治会活動に参加しやすくするために必要なことについて  
（年代別・住居形態別4区分）上位6項目



上位6項目について、年代別で見ると、「若い世代や働く世代にとって魅力的な活動を企画する。」は10代・20代（77.6%）が7割台半ばを超え、全体（52.2%）を25.4ポイント上回っている。

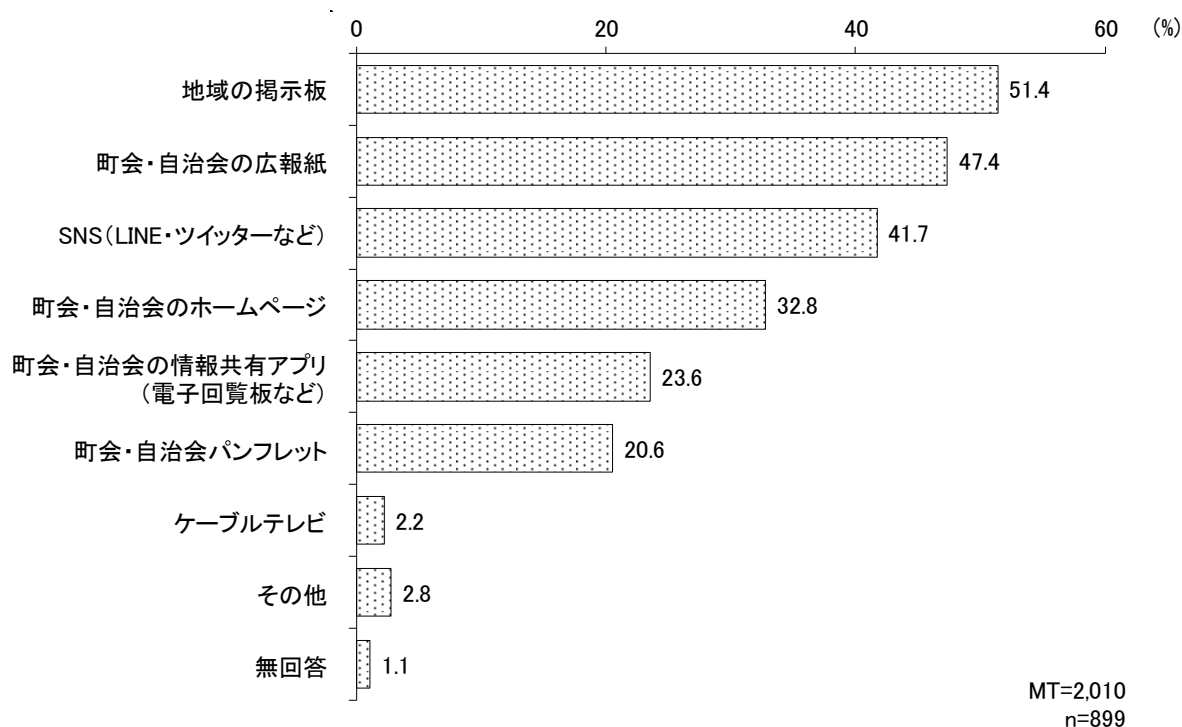
住居形態別4区分で見ると、「連絡や申し込み方法に利便性が増すITの活用を促進する。」は賃貸マンション・アパート（45.9%）が4割台半ばと、全体（39.9%）を6.0ポイント上回っている。（図1-3-2）

#### (4) 町会・自治会や地域の情報の入手方法

◎「地域の掲示板」が5割強

問4 あなたは、町会・自治会や地域の情報について、どのような方法で入手したいと思いませんか。		
(あてはまるものにいくつでも○をつけてください)		
		(n=899)
1	町会・自治会の広報紙	47.4%
2	地域の掲示板	51.4
3	町会・自治会パンフレット	20.6
4	町会・自治会のホームページ	32.8
5	SNS (LINE・ツイッターなど)	41.7
6	町会・自治会の情報共有アプリ (電子回覧板など)	23.6
7	ケーブルテレビ	2.2
8	その他	2.8
	無回答	1.1

図1-4-1 町会・自治会や地域の情報の入手方法

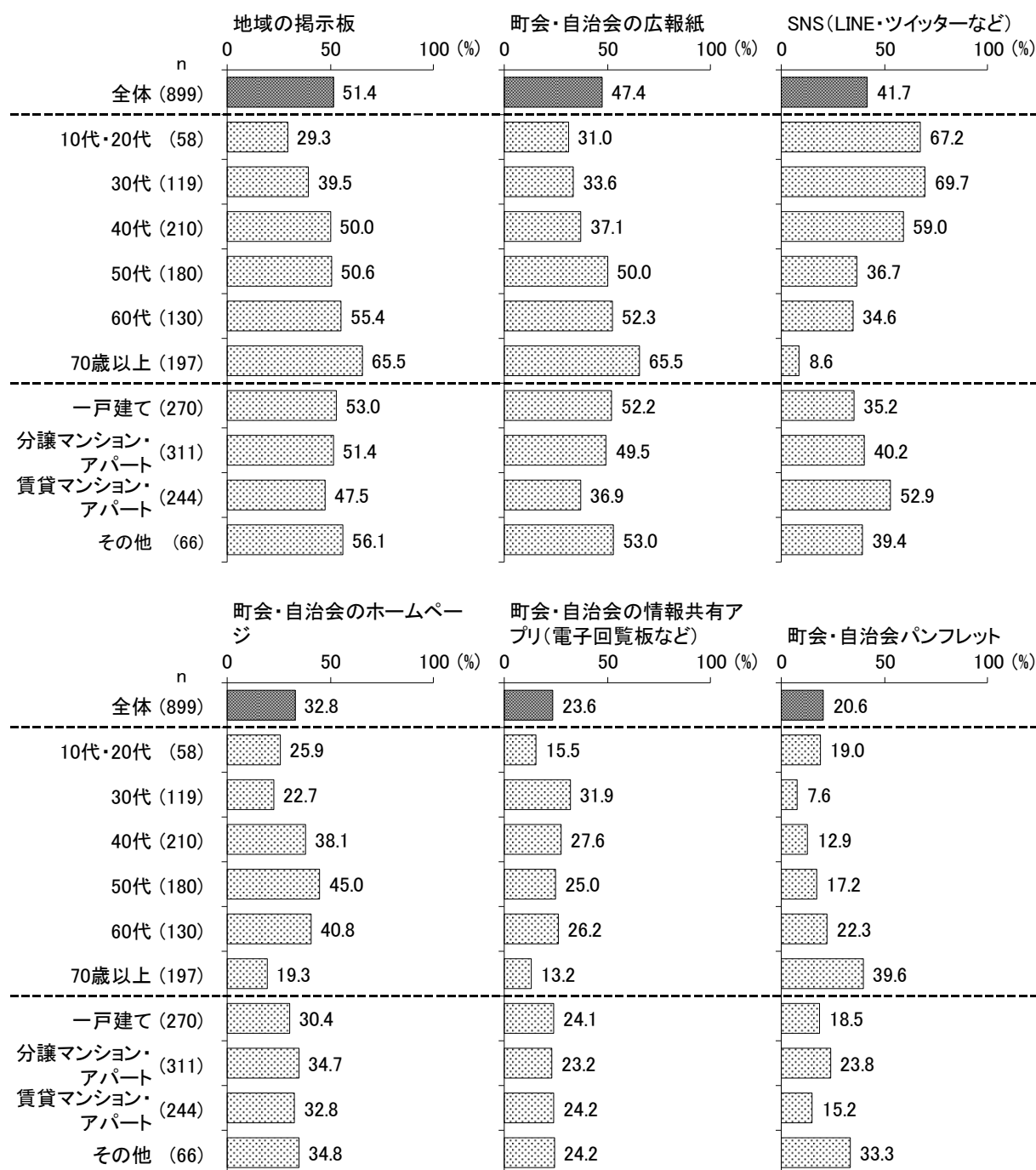


町会・自治会や地域の情報の入手方法について、「地域の掲示板」(51.4%)が5割強で最も高く、次いで「町会・自治会の広報紙」(47.4%)が4割台半ばを超え、「SNS (LINE・ツイッターなど)」(41.7%)が4割強、「町会・自治会のホームページ」(32.8%)が3割強と続いている。

(図1-4-1)

Ⅱ 調査の結果（テーマ1 町会・自治会について）

図1-4-2 町会・自治会や地域の情報の入手方法  
（年代別・住居形態別4区分）上位6項目



上位6項目について、年代別で見ると、「SNS (LINE・ツイッターなど)」は30代 (69.7%) が7割弱と、全体 (41.7%) を28.0ポイント上回っている。

住居形態別4区分で見ると、「SNS (LINE・ツイッターなど)」は賃貸マンション・アパート (52.9%) が5割強と、全体 (41.7%) を11.2ポイント上回っている。(図1-4-2)

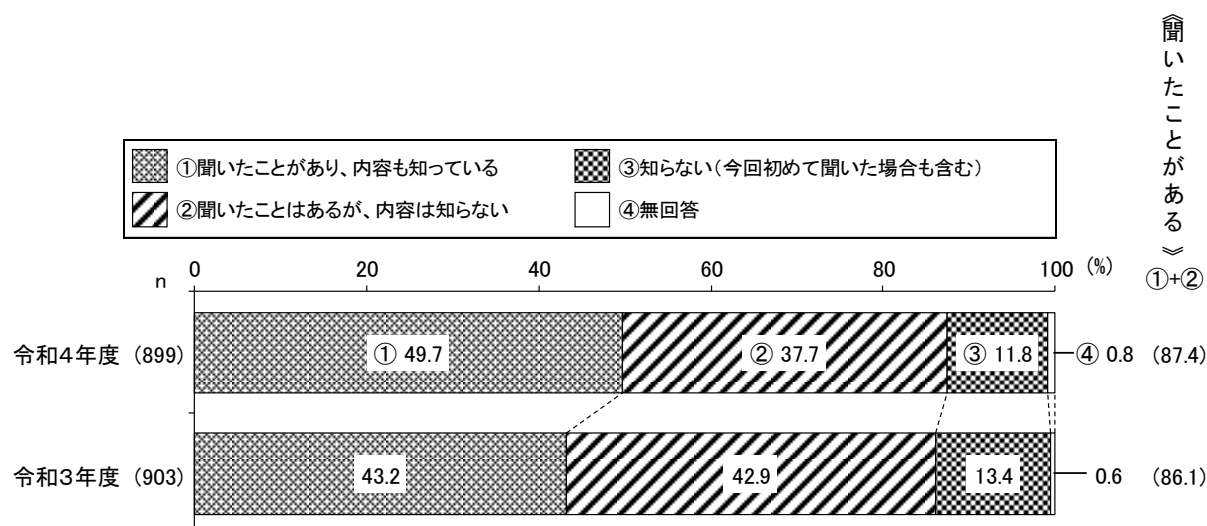
## テーマ2 成年後見制度について

### (1) 成年後見制度の認知度

◎ 《聞いたことがある》が8割台半ばを超え

問5 あなたは、成年後見制度を知っていますか。(〇は1つ)		(n=899)
1	聞いたことがあります、内容も知っている	49.7%
2	聞いたことはあるが、内容は知らない	37.7
3	知らない(今回初めて聞いた場合も含む)	11.8
	無回答	0.8

図2-1-1 成年後見制度の認知度  
(経年推移)



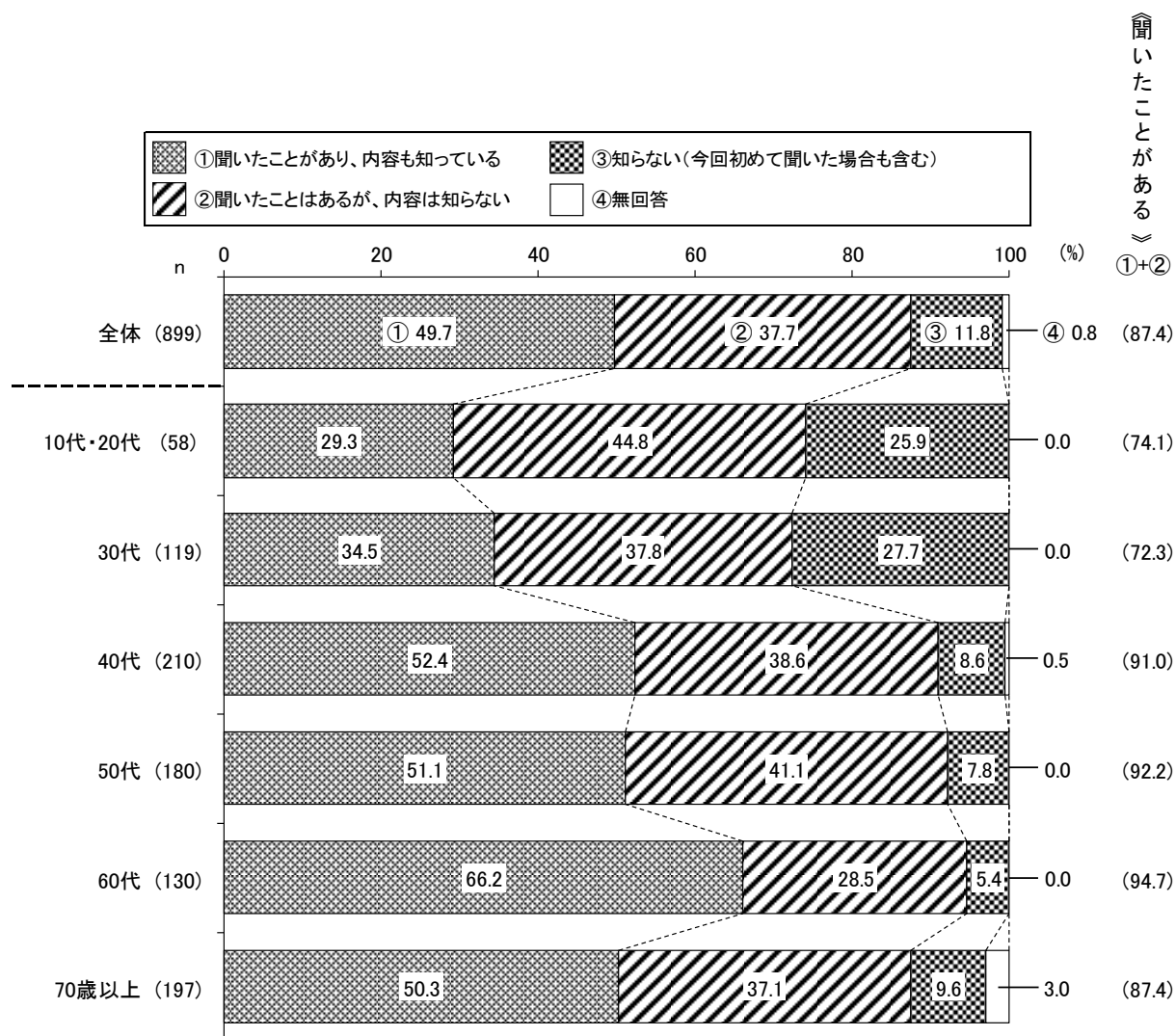
成年後見制度の認知度は、「聞いたことがあります、内容も知っている」(49.7%)が5割弱、「聞いたことはあるが、内容は知らない」(37.7%)が3割台半ばを超え、「知らない(今回初めて聞いた場合も含む)」(11.8%)が1割強となっている。

「聞いたことがあります、内容も知っている」と「聞いたことはあるが、内容は知らない」を合わせた《聞いたことがある》(87.4%)は8割台半ばを超えている。

前回の調査結果(令和3年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、「聞いたことがあります、内容も知っている」(49.7%)は令和3年度(43.2%)より6.5ポイント高くなっている。

(図2-1-1)

図2-1-2 成年後見制度の認知度  
（年代別）



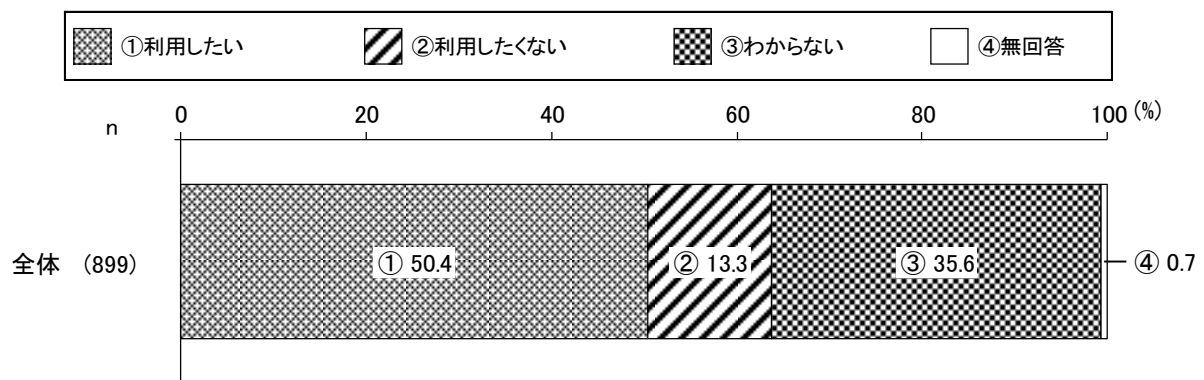
年代別でみると、《聞いたことがある》は60代（94.7%）が9割台半ば近くと、全体（87.4%）を7.3ポイント上回っている。（図2-1-2）

## (2) 成年後見制度の利用意向

◎成年後見制度を「利用したい」が約5割

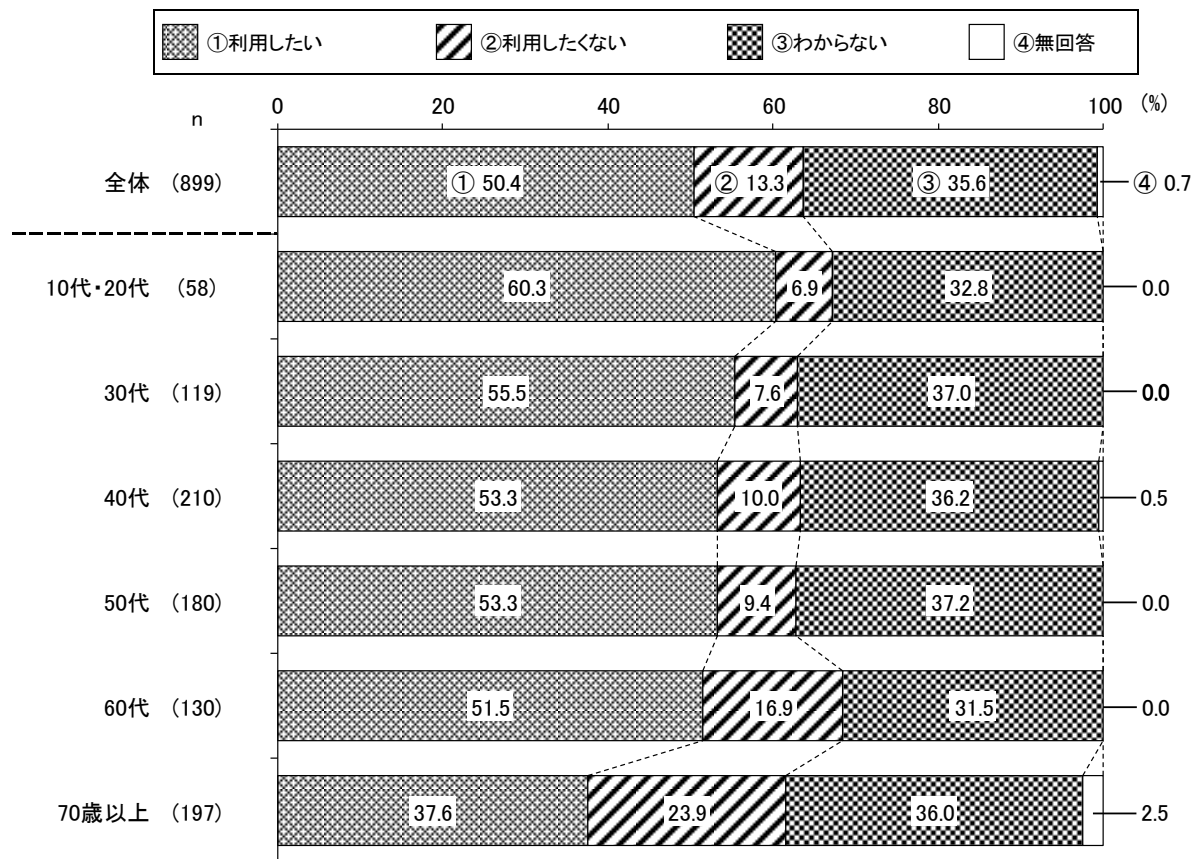
問6 あなたは、あなた自身や家族・親族が、認知症等により判断能力が十分でなくなったとき、成年後見制度を利用したいと思いますか。(〇は1つ)		(n=899)
1	利用したい	50.4%
2	利用したくない	13.3
3	わからない	35.6
	無回答	0.7

図2-2-1 成年後見制度の利用意向



成年後見制度の利用意向は、「利用したい」(50.4%)が約5割、「利用したくない」(13.3%)が1割台半ば近くとなっている。(図2-2-1)

図2-2-2 成年後見制度の利用意向  
(年代別)



年代別でみると、「利用したくない」は70歳以上(23.9%)が2割台半ば近くと、全体(13.3%)を10.6ポイント上回っている。(図2-2-2)



### (3) 後見人になってほしい人

◎後見人になってほしい人は「家族・親族」が7割強

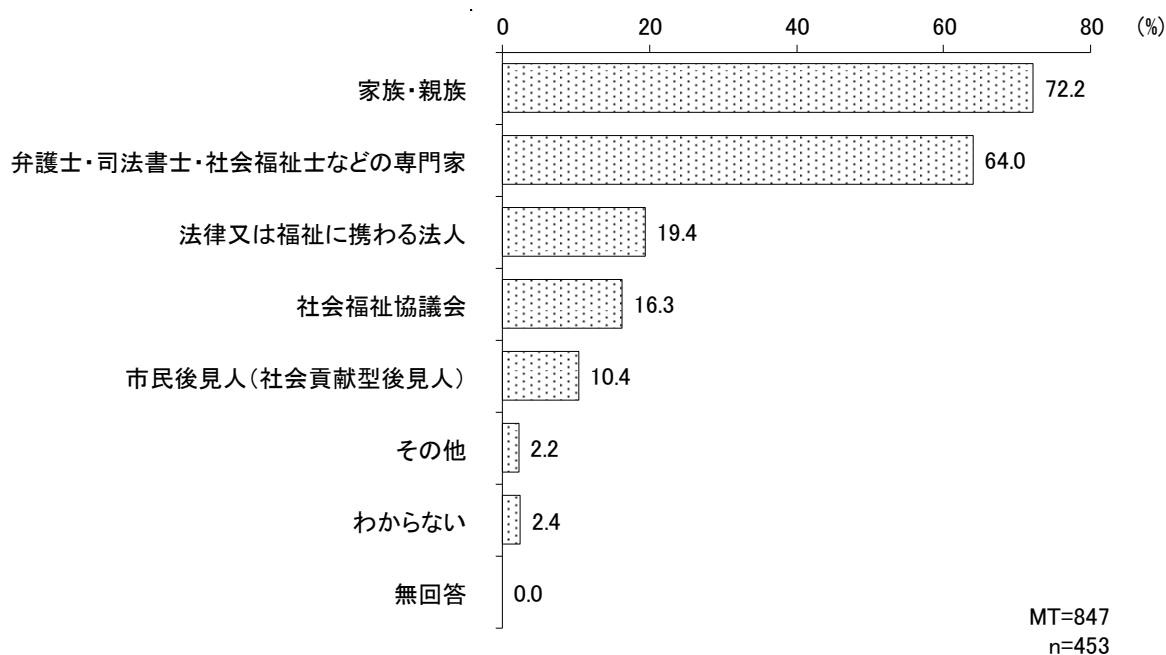
問6-1 問6で、「1 利用したい」に○をした方にお伺いします。

成年後見制度を利用する際、どのような人に成年後見人等になってほしいと思いますか。すでに利用している人もお答えください。

(あてはまるものにいくつでも○をつけてください)

	(n= 453)
1 家族・親族	72.2%
2 弁護士・司法書士・社会福祉士などの専門家	64.0
3 市民後見人(社会貢献型後見人)	10.4
4 社会福祉協議会	16.3
5 法律又は福祉に携わる法人	19.4
6 その他	2.2
7 わからない	2.4
無回答	0.0

図2-3 後見人になってほしい人



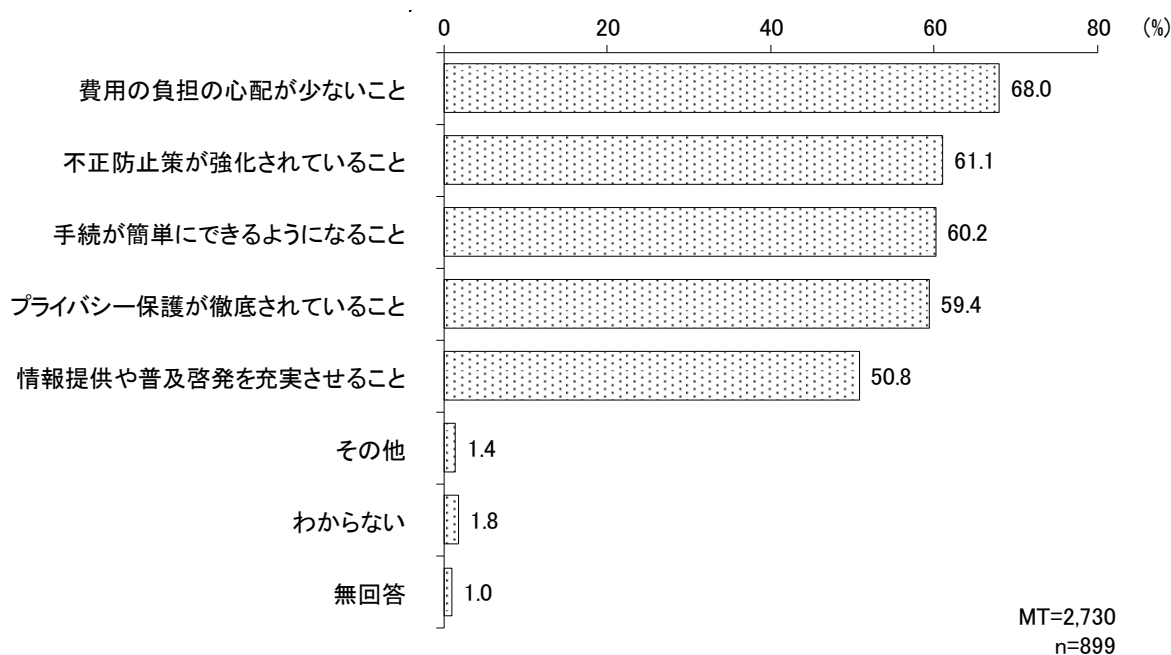
後見人になってほしい人は、「家族・親族」(72.2%)が7割強で最も高く、次いで「弁護士・司法書士・社会福祉士などの専門家」(64.0%)が6割台半ば近くと続いている。(図2-3)

（４）成年後見制度が利用されるために必要なこと

◎「費用の負担の心配が少ないこと」が7割近く

問7 あなたは、成年後見制度がより多くの人に利用されるために、どのようなことが必要だと思いますか。（あてはまるものにいくつでも○をつけてください）		(n=899)
1	情報提供や普及啓発を充実させること	50.8%
2	費用の負担の心配が少ないこと	68.0
3	プライバシー保護が徹底されていること	59.4
4	手続きが簡単にできるようになること	60.2
5	不正防止策が強化されていること	61.1
6	その他	1.4
7	わからない	1.8
	無回答	1.0

図2-4 成年後見制度が利用されるために必要なこと



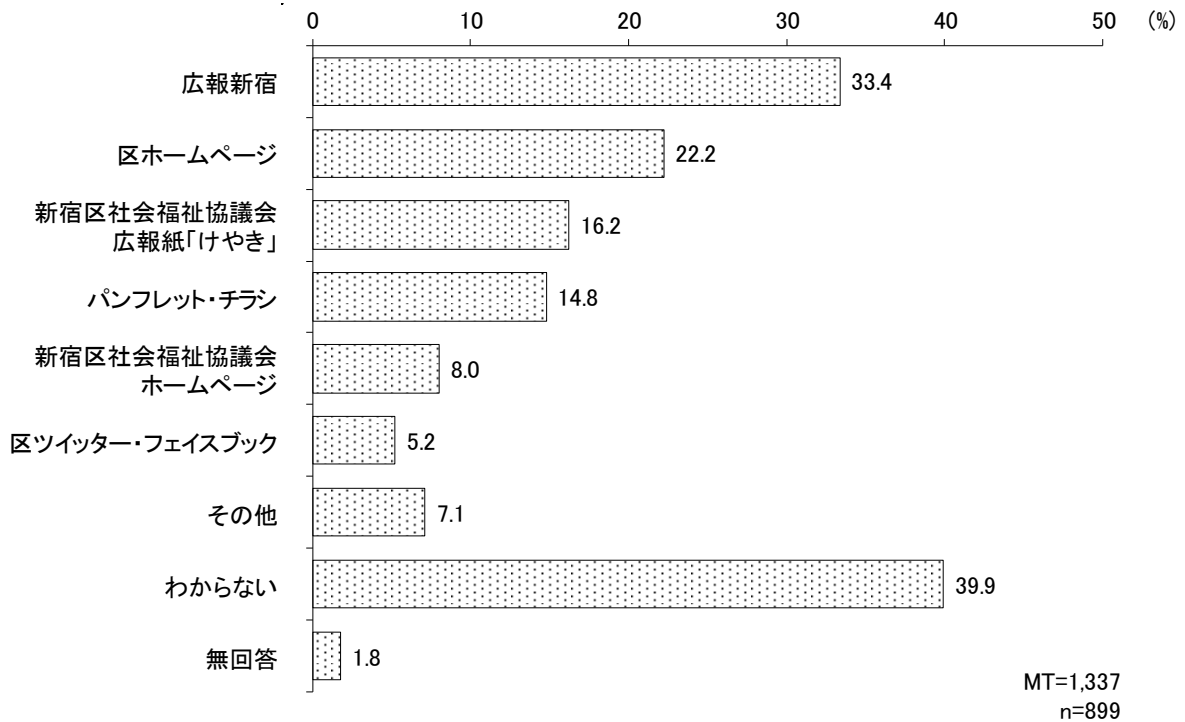
成年後見制度が利用されるために必要なことは、「費用の負担の心配が少ないこと」（68.0%）が7割近くで最も高く、次いで「不正防止策が強化されていること」（61.1%）が6割強、「手続きが簡単にできるようになること」（60.2%）が約6割、「プライバシー保護が徹底されていること」（59.4%）が6割弱、「情報提供や普及啓発を充実させること」（50.8%）が約5割となっている。（図2-4）

(5) 成年後見制度に関する周知方法

◎「広報新宿」が3割台半ば近く

問8 現在、成年後見制度に関する周知方法として、知っているものは何ですか。 (あてはまるものにもいくつでも○をつけてください)		(n=899)
1	広報新宿	33.4%
2	パンフレット・チラシ	14.8
3	新宿区社会福祉協議会広報紙「けやき」	16.2
4	区ホームページ	22.2
5	新宿区社会福祉協議会ホームページ	8.0
6	区ツイッター・フェイスブック	5.2
7	その他	7.1
8	わからない	39.9
	無回答	1.8

図2-5 成年後見制度に関する周知方法



成年後見制度に関する周知方法は、「広報新宿」(33.4%)が3割台半ば近くで最も高く、次いで「区ホームページ」(22.2%)が2割強、「新宿区社会福祉協議会広報紙『けやき』」(16.2%)が1割台半ばを超え、「パンフレット・チラシ」(14.8%)が1割台半ば近くと続いている。

(図2-5)

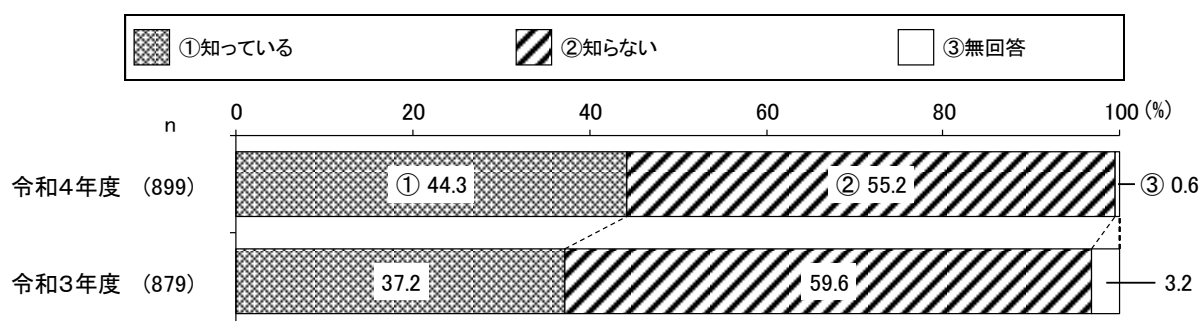
## テーマ3 健康づくりについて

### （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4割台半ば近く

問9 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=899)
1	知っている	44.3%
2	知らない	55.2
	無回答	0.6

図3-1-1 1日に必要な野菜の摂取量の認知状況  
(経年推移)

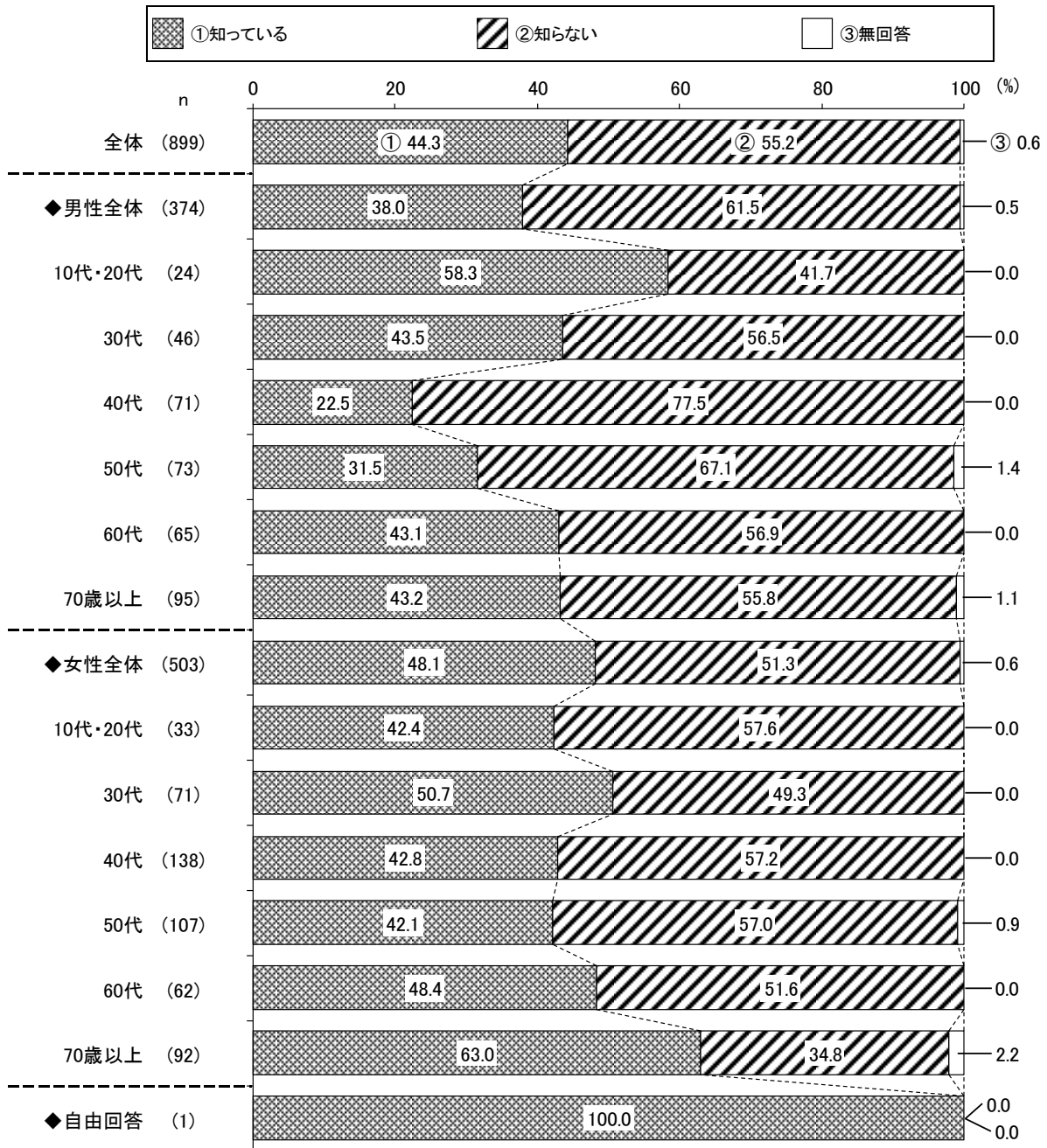


1日に必要な野菜の摂取量の認知状況は、「知っている」(44.3%)が4割台半ば近く、「知らない」(55.2%)が5割台半ばとなっている。

前回の調査結果(令和3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」(44.3%)は、令和3年度(37.2%)より7.1ポイント高くなっている。(図3-1-1)

※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3-1-2 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、「知らない」は男性（61.5%）が6割強と、女性（51.3%）を10.2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40代（77.5%）が7割台半ばを超え、全体（55.2%）を22.3ポイント上回っている。（図3-1-2）

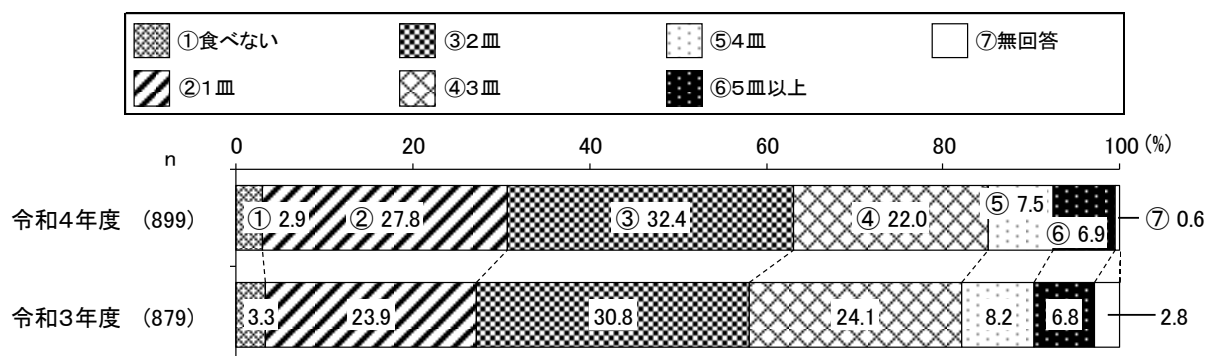
## Ⅱ 調査の結果（テーマ3 健康づくりについて）

### （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10 野菜料理を平均で1日何皿くらい食べていますか。（〇は1つ）		(n=899)
(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	2.9%
2	1皿	27.8
3	2皿	32.4
4	3皿	22.0
5	4皿	7.5
6	5皿以上	6.9
	無回答	0.6

図3-2-1 1日に食べる野菜料理の量  
(経年推移)

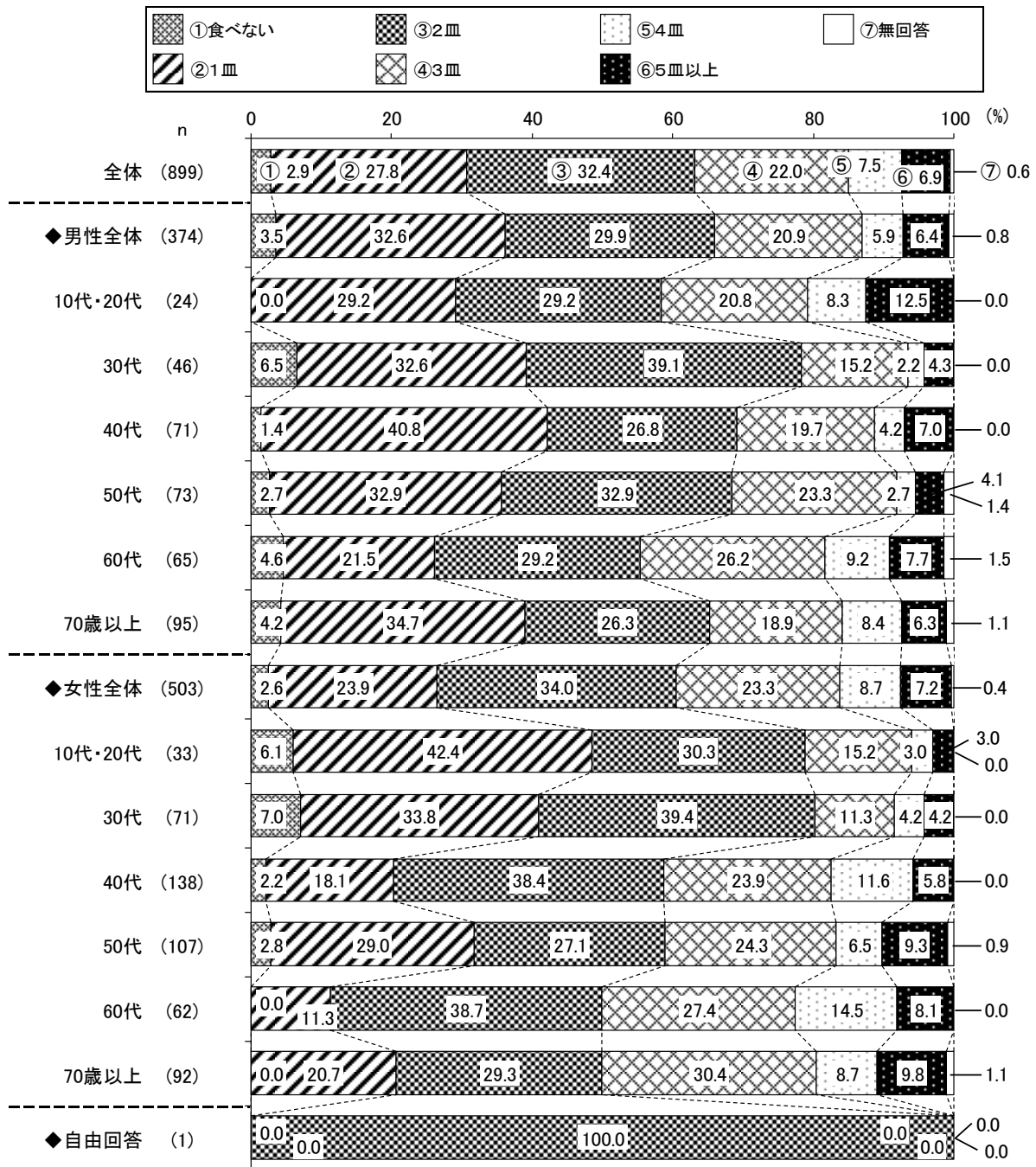


1日に食べる野菜料理の量は、「2皿」(32.4%)が3割強で最も高く、次いで「1皿」(27.8%)が2割台半ばを超え、「3皿」(22.0%)が2割強と続いている。

1日に必要な摂取量である「5皿以上」(6.9%)は1割未満となっている。

前回の調査結果(令和3年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、「1皿」(27.8%)は、令和3年度(23.9%)より3.9ポイント高くなっている。(図3-2-1)

図3-2-2 1日に食べる野菜料理の量  
(性別・性/年代別)



性別で見ると、「1皿」は男性（32.6%）が3割強と、女性（23.9%）を8.7ポイント上回っている。

性/年代別で見ると、「1皿」は女性の10代・20代（42.4%）が4割強と、全体（27.8%）を14.6ポイント上回っている。（図3-2-2）

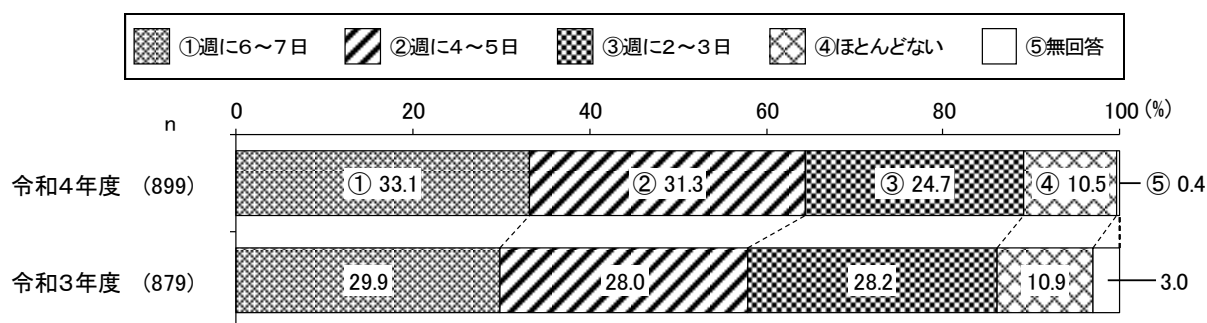
## Ⅱ 調査の結果（テーマ3 健康づくりについて）

### （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割台半ば近く

問11 主食、主菜、副菜の3つを組み合わせることで食べるのが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=899)
1	週に6～7日	33.1%
2	週に4～5日	31.3
3	週に2～3日	24.7
4	ほとんどない	10.5
	無回答	0.4

図3-3-1 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)

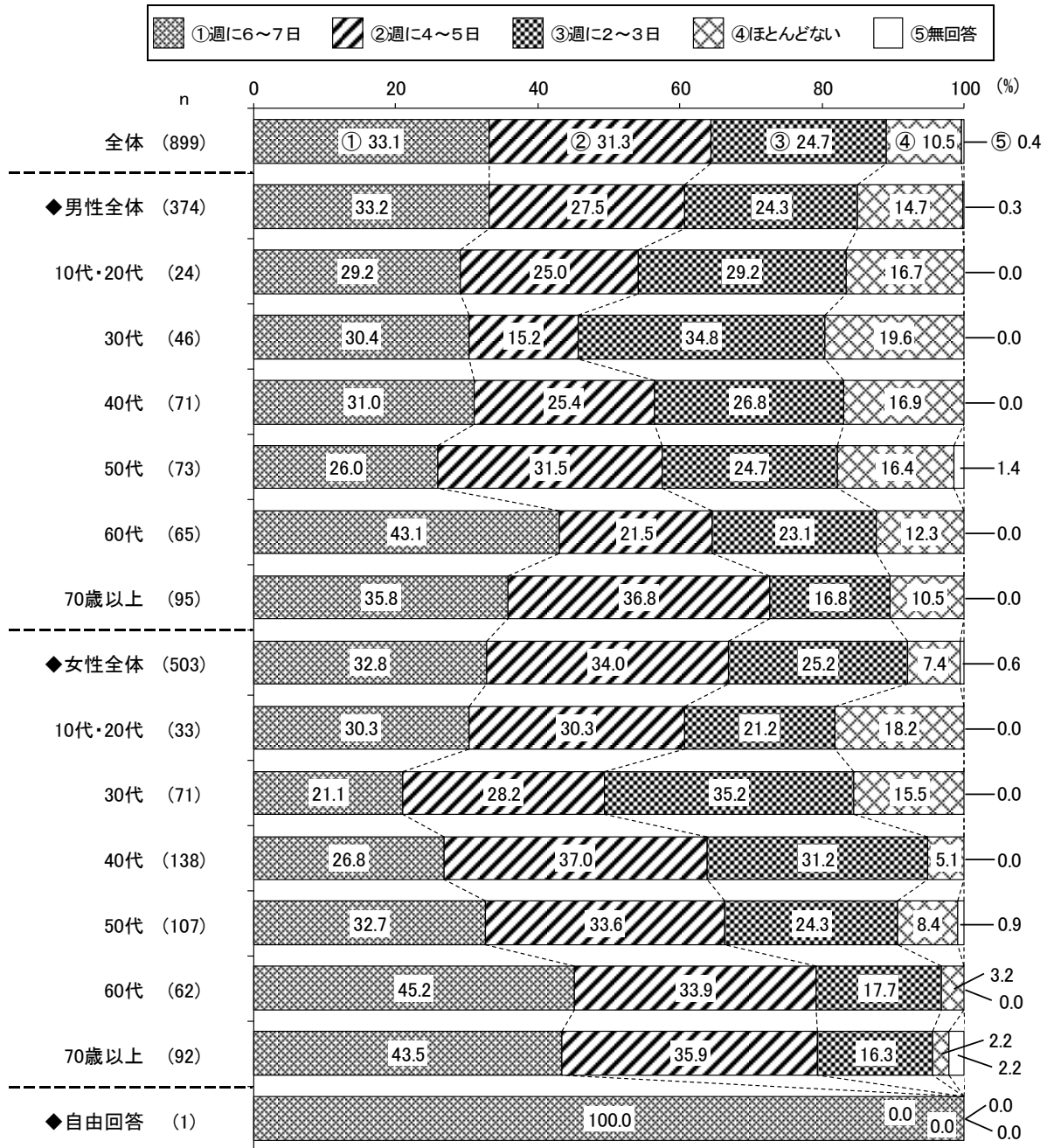


1日に2回以上主食、主菜、副菜の3つを組み合わせることは、「週に6～7日」(33.1%)が3割台半ば近く、「週に4～5日」(31.3%)が3割強、「週に2～3日」(24.7%)が2割台半ば近くとなっている。

前回の調査結果（令和3年度区政モニターアンケート調査）と比較すると、「週に2～3日」(24.7%)は、令和3年度(28.2%)より3.5ポイント低くなっている。(図3-3-1)



図3-3-2 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)



性別で見ると、「ほとんどない」は男性（14.7%）が1割台半ば近くと、女性（7.4%）を7.3ポイント上回っている。

性/年代別で見ると、「週に6~7日」は女性の60代（45.2%）が4割台半ばと、全体（33.1%）を12.1ポイント上回っている。（図3-3-2）

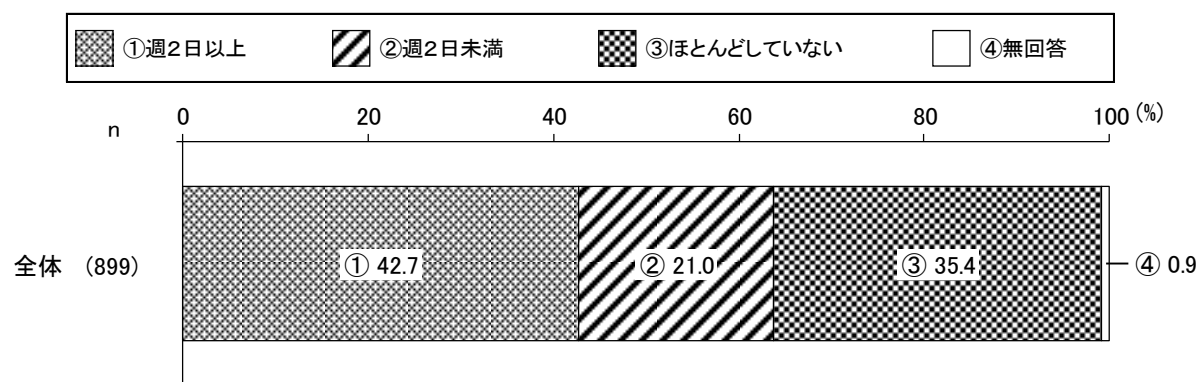
## Ⅱ 調査の結果（テーマ3 健康づくりについて）

### （4）運動の頻度

◎「週2日以上」は4割強

問12 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。（〇は1つ）		(n=899)
1	週2日以上	42.7%
2	週2日未満	21.0
3	ほとんどしていない	35.4
	無回答	0.9

図3-4 運動の頻度



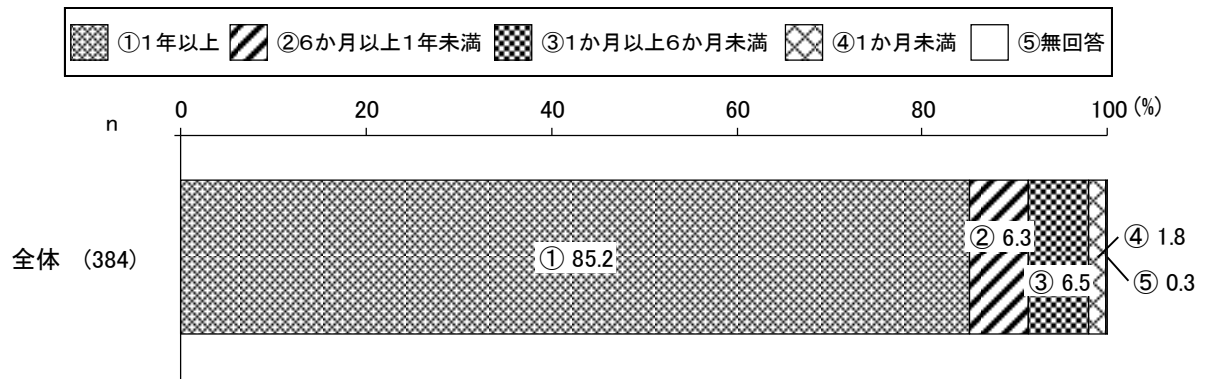
運動の頻度は、「週2日以上」(42.7%)が4割強、「ほとんどしていない」(35.4%)が3割台半ば、「週2日未満」(21.0%)が2割強となっている。(図3-4)

(5) 運動の期間

◎「1年以上」が8割台半ば

問12-1	問12で、「1週2日以上」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=384)
1	1年以上	85.2%
2	6か月以上1年未満	6.3
3	1か月以上6か月未満	6.5
4	1か月未満	1.8
	無回答	0.3

図3-5 運動の期間



運動の期間は、「1年以上」(85.2%)が8割台半ばとなっている。(図3-5)

## Ⅱ 調査の結果（テーマ3 健康づくりについて）

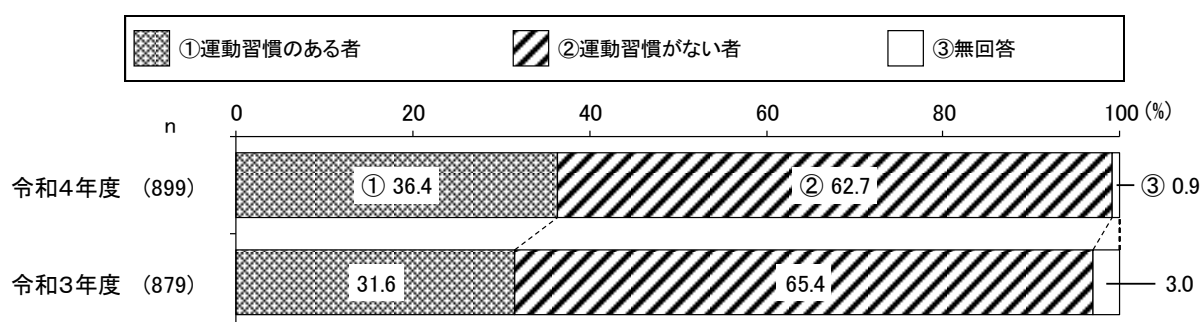
### （参考）運動習慣のある者について

◎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=899)
1 運動習慣のある者 ※問12で「週2日以上」、問12-1「1年以上」と回答した方	36.4%
2 運動習慣がない者	62.7
無回答	0.9

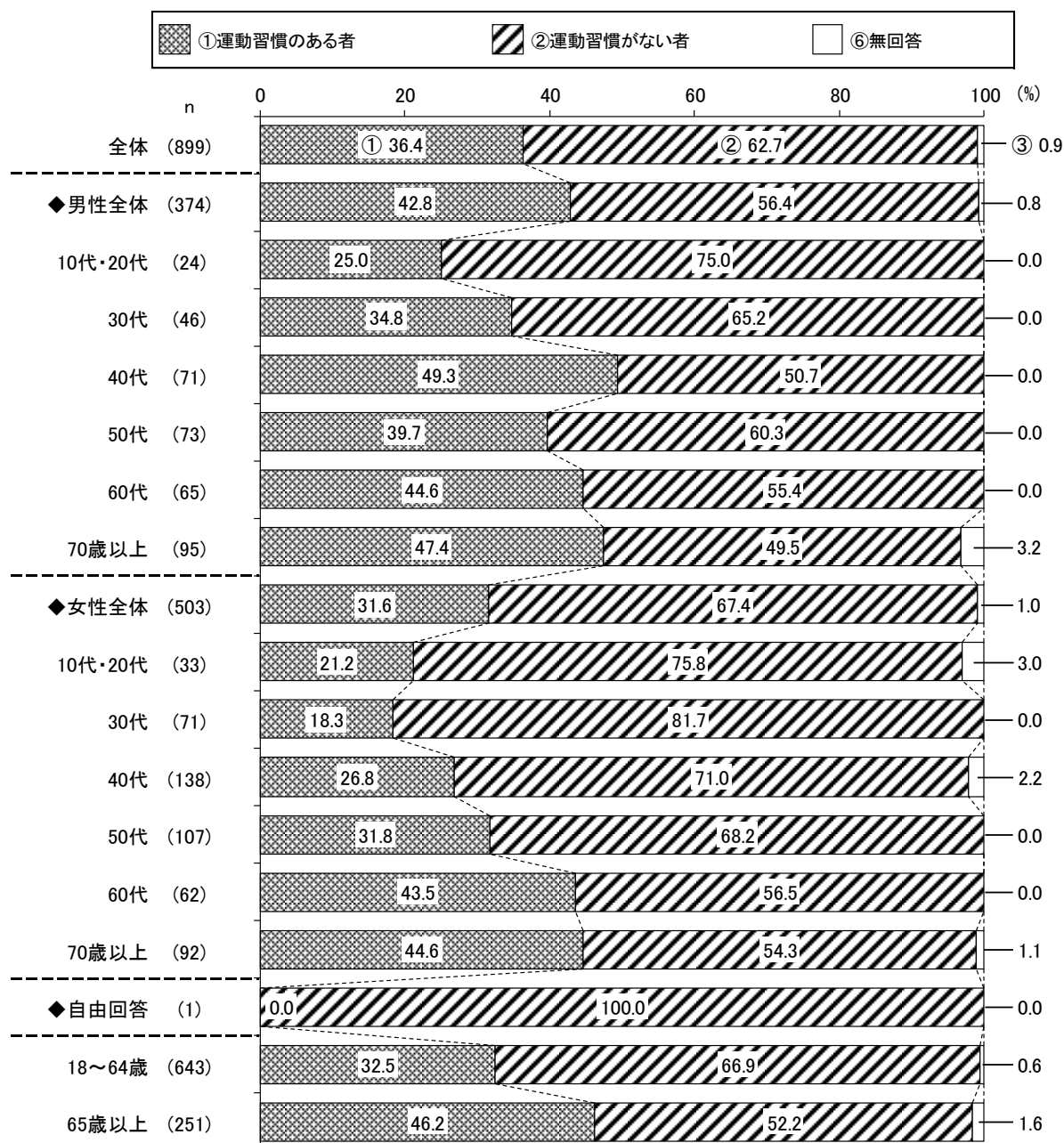
### （参考）運動習慣のある者について （経年推移）



運動習慣のある者について、「運動習慣のある者」(36.4%)が3割台半ばを超え、「運動習慣がない者」(62.7%)が6割強となっている。

前回の調査結果(令和3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」(36.4%)は、令和3年度(31.6%)より4.8ポイント高くなっている。

(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)



性別で見ると、「運動習慣のある者」は男性(42.8%)が4割強と、女性(31.6%)を11.2ポイント上回っている。

性/年代別で見ると、「運動習慣がない者」は女性の30代(81.7%)が8割強と、全体(62.7%)を19.0ポイント上回っている。

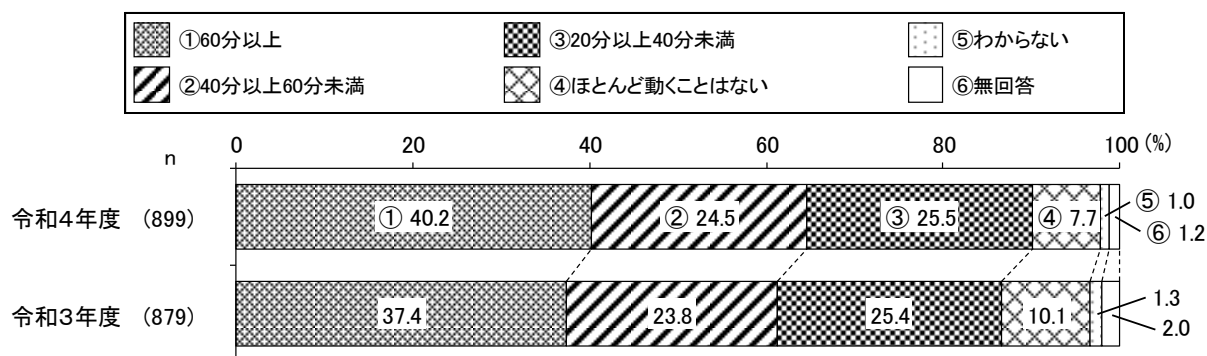
年齢(2区分)別で見ると、「運動習慣がない者」は18~64歳(66.9%)が6割台半ばを超え、65歳以上(52.2%)を14.7ポイント上回っている。

（6）日常生活で体を動かす時間

◎「60分以上」が約4割

問13 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。（○は1つ）		(n=899)
1	60分以上	40.2%
2	40分以上60分未満	24.5
3	20分以上40分未満	25.5
4	ほとんど動くことはない	7.7
5	わからない	1.0
	無回答	1.2

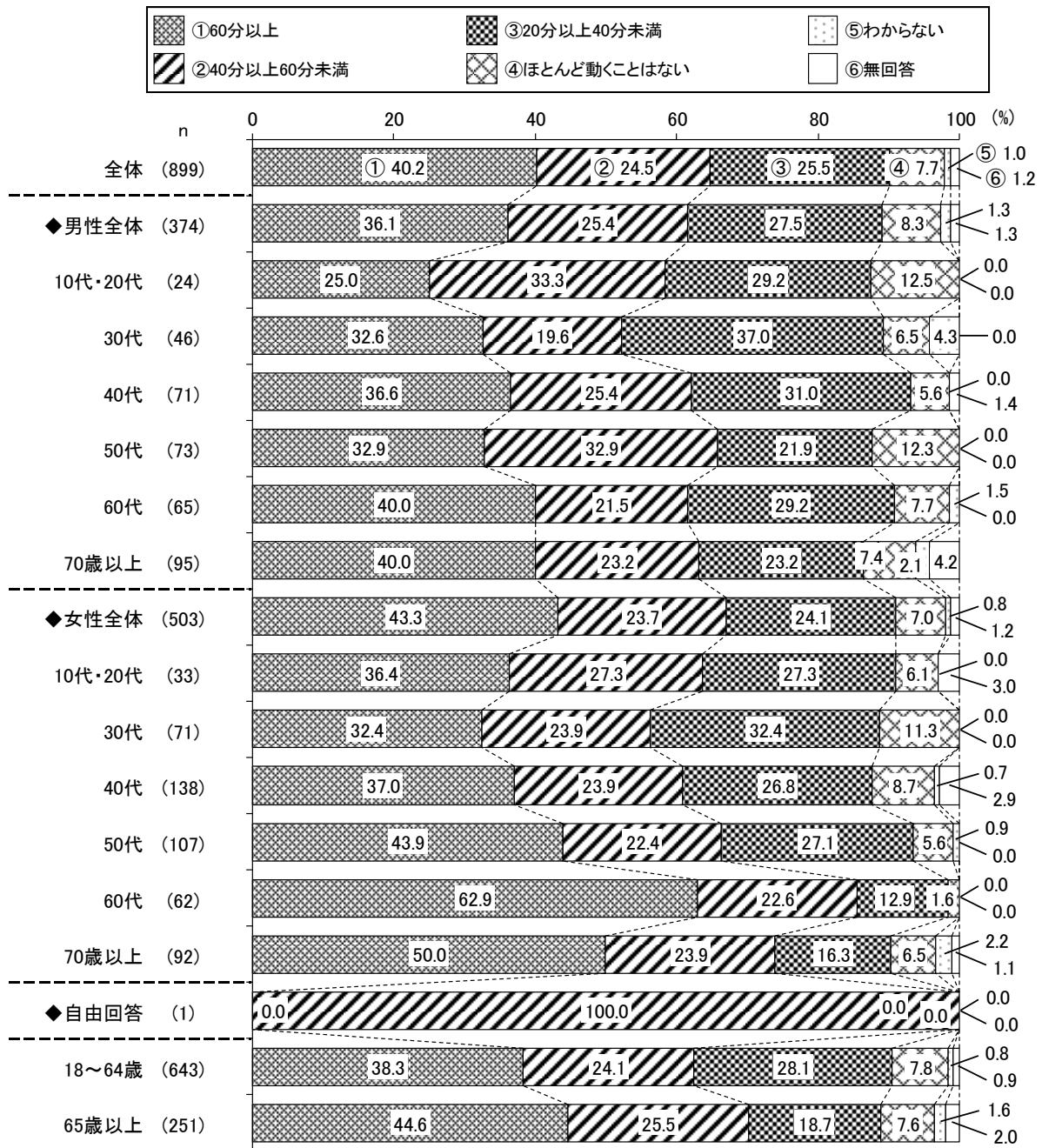
図3-6-1 日常生活で体を動かす時間  
（経年推移）



日常生活で体を動かす時間は、「60分以上」（40.2%）が約4割で最も高く、次いで「20分以上40分未満」（25.5%）が2割台半ば、「40分以上60分未満」（24.5%）が2割台半ば近くとなっている。

前回の調査結果(令和3年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、「60分以上」(40.2%)は、令和3年度(37.4%)より2.8ポイント高くなっている。(図3-6-1)

図3-6-2 日常生活で体を動かす時間  
(性別・性/年代別、年齢(2区分)別)



性別で見ると、「60分以上」は女性(43.3%)が4割台半ば近くと、男性(36.1%)を7.2ポイント上回っている。

性/年代別で見ると、「60分以上」は女性の60代(62.9%)が6割強と、全体(40.2%)を22.7ポイント上回っている。(図3-6-2)

(参考)

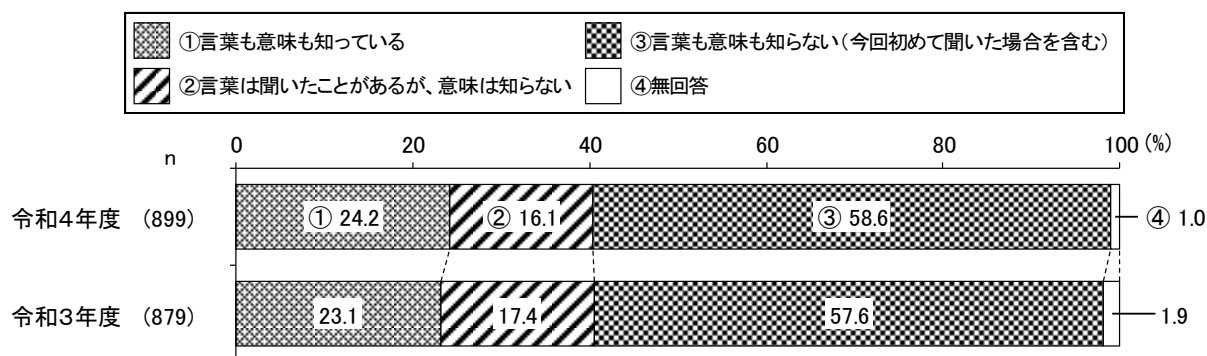
年齢を18～64歳と65歳以上とに区分し「身体活動基準2013」(厚生労働省)で推奨されている身体活動(18～64歳:毎日60分以上、65歳以上:毎日40分以上)をしている割合を抜き出すと、18～64歳は38.3%、65歳以上は70.1%となっている。

（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14 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=899)
1	言葉も意味も知っている	24.2%
2	言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない	16.1
3	言葉も意味も知らない（今回初めて聞いた場合を含む）	58.6
	無回答	1.0

図3-7-1 ロコモティブシンドロームの認知状況  
（経年推移）

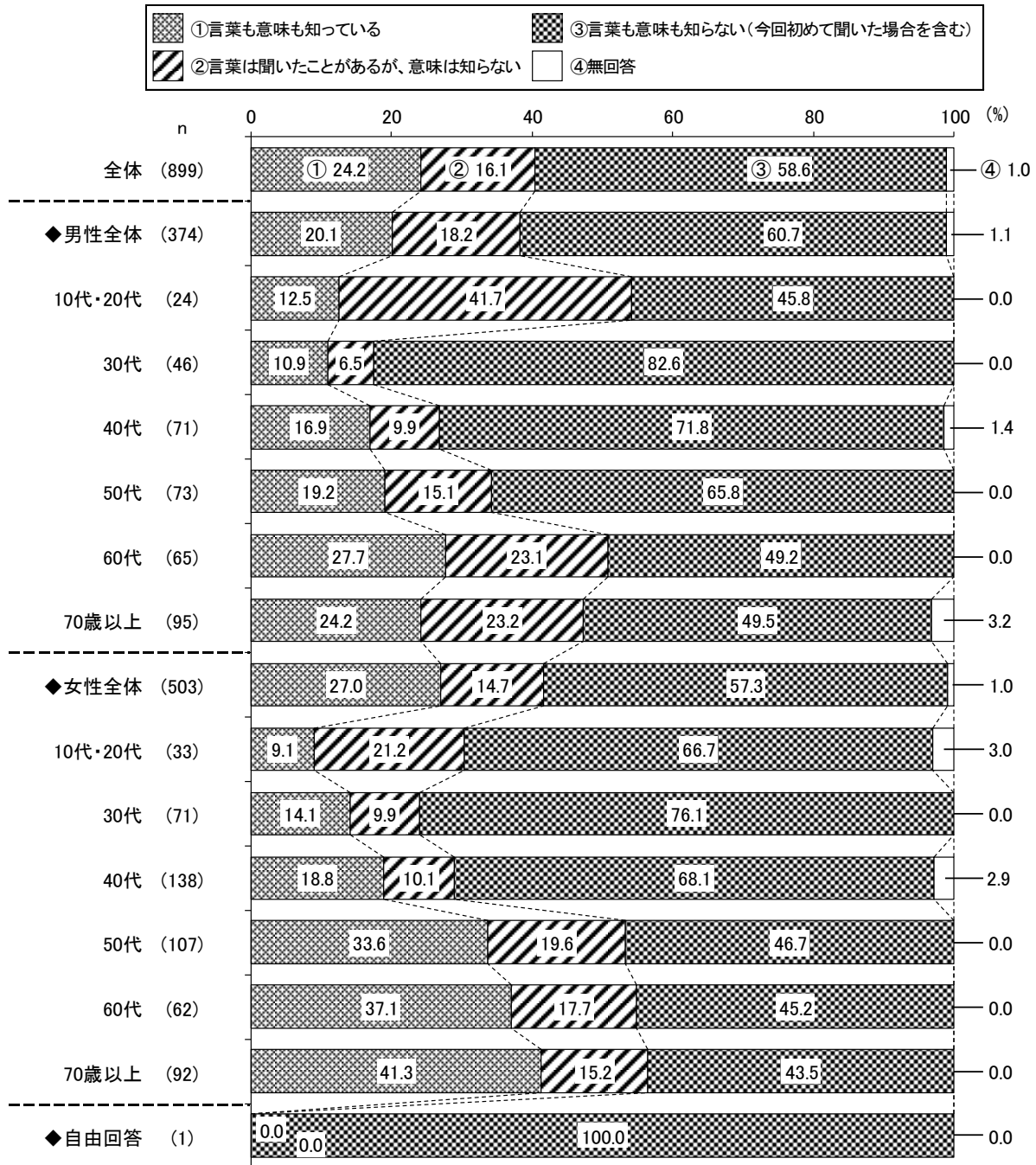


ロコモティブシンドロームの認知状況は、「言葉も意味も知っている」(24.2%)が2割台半ば近く、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」(16.1%)が1割台半ばを超え、「言葉も意味も知らない(今回初めて聞いた場合を含む)」(58.6%)が6割近くとなっている。

(図3-7-1)



図3-7-2 ロコモティブシンドロームの認知状況  
(性別・性/年代別)



性別で見ると、「言葉も意味も知っている」は女性(27.0%)が2割台半ばを超え、男性(20.1%)を6.9ポイント上回っている。

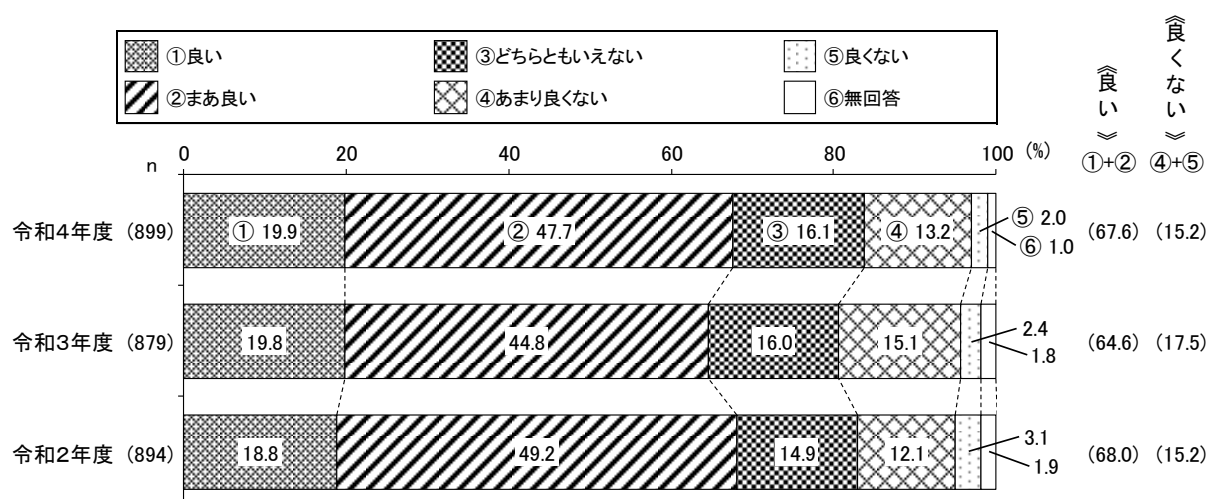
性/年代別で見ると、「言葉も意味も知っている」の女性は、10代・20代(9.1%)が1割弱、40代(18.8%)が2割近く、70歳以上(41.3%)では4割強と、年代が上がるにしたがって増加している。(図3-7-2)

（8）現在の健康状態

◎ 《良い》が6割台半ばを超え

問15 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=899)
1	良い	19.9%
2	まあ良い	47.7
3	どちらともいえない	16.1
4	あまり良くない	13.2
5	良くない	2.0
	無回答	1.0

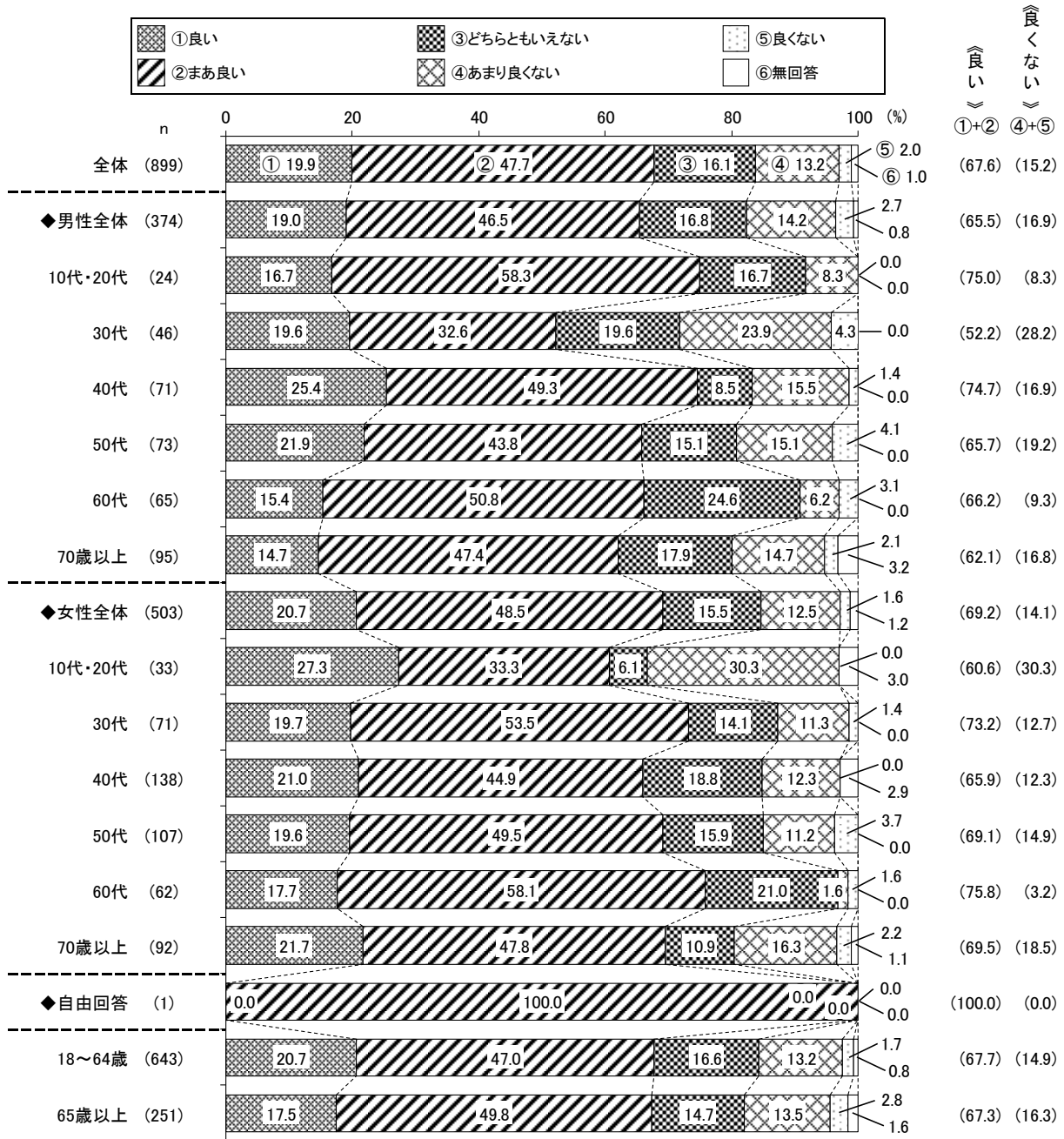
図3-8-1 現在の健康状態  
（経年推移）



現在の健康状態は、「良い」（19.9%）と「まあ良い」（47.7%）を合わせた《良い》（67.6%）が6割台半ばを超え、「あまり良くない」（13.2%）と「良くない」（2.0%）を合わせた《良くない》（15.2%）が1割台半ばとなっている。

前回の調査結果（令和3年度区政モニターアンケート調査）と比較すると、《良い》（67.6%）が令和3年度（64.6%）より3.0ポイント高くなっている。（図3-8-1）

図3-8-2 現在の健康状態  
(性別・性/年代別、年齢(2区分)別)



性別でみると、《良い》は女性（69.2%）が7割弱と、男性（65.5%）を3.7ポイント上回っている。

性/年代別でみると、《良くない》は女性の10代・20代（30.3%）が約3割と、全体（15.2%）を15.1ポイント上回っている。（図3-8-2）

（9）飲酒頻度

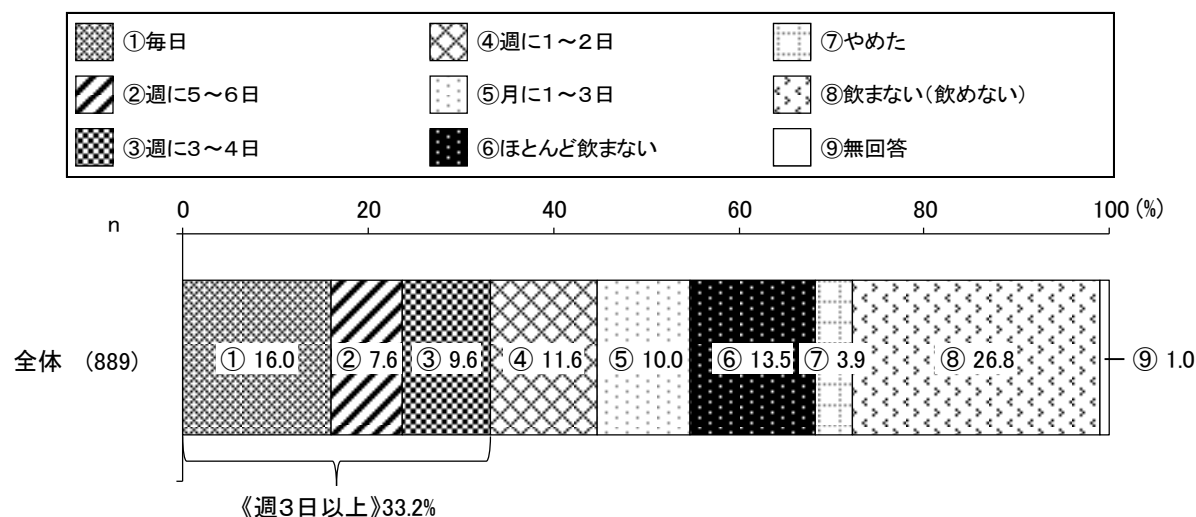
◎《週3日以上》が3割台半ば近く

【問うで、「20～24歳」～「14 80歳以上」に○をした方】のみで集計

問16 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= 889)

1	毎日	16.0%
2	週に5～6日	7.6
3	週に3～4日	9.6
4	週に1～2日	11.6
5	月に1～3日	10.0
6	ほとんど飲まない	13.5
7	やめた	3.9
8	飲まない（飲めない）	26.8
	無回答	1.0

図3-9 飲酒頻度



飲酒頻度は、「飲まない（飲めない）」（26.8%）が2割台半ばを超えている。「毎日」（16.0%）と「週に5～6日」（7.6%）と「週に3～4日」（9.6%）を合わせた《週3日以上》（33.2%）が3割台半ば近くとなっている。（図3-9）

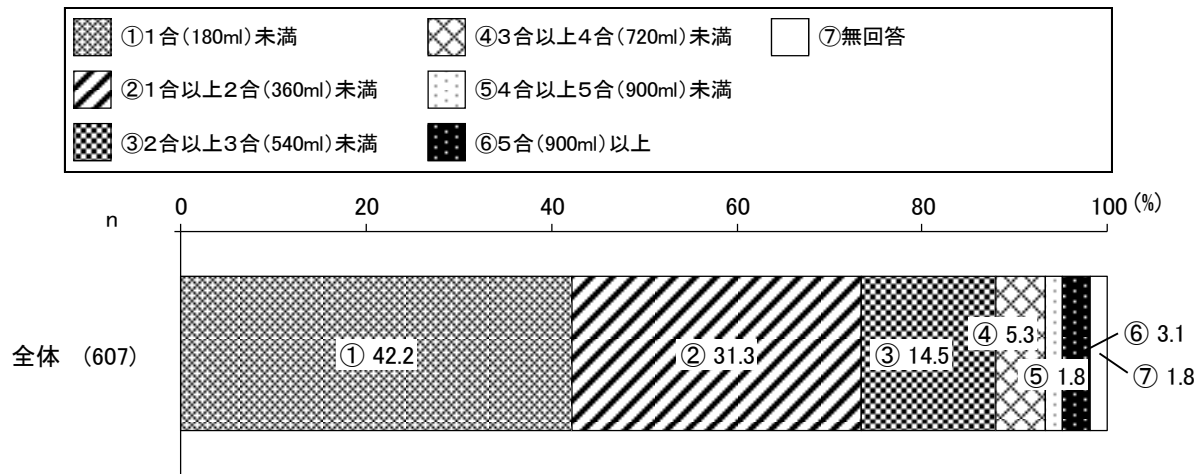
(10) 1日あたりの飲酒量

◎お酒を飲む量は1日「1合(180ml)未満」が4割強

【問うで、「20～24歳」～「14 80歳以上」に○をした方】のみで集計  
 問16-1 問16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=607)

1	1合(180ml)未満	42.2%
2	1合以上2合(360ml)未満	31.3
3	2合以上3合(540ml)未満	14.5
4	3合以上4合(720ml)未満	5.3
5	4合以上5合(900ml)未満	1.8
6	5合(900ml)以上	3.1
	無回答	1.8

図3-10 1日あたりの飲酒量



1日あたりの飲酒量は、「1合(180ml)未満」(42.2%)が4割強で最も高く、次いで「1合以上2合(360ml)未満」(31.3%)が3割強、「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3-10)

## Ⅱ 調査の結果（テーマ3 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

◎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」

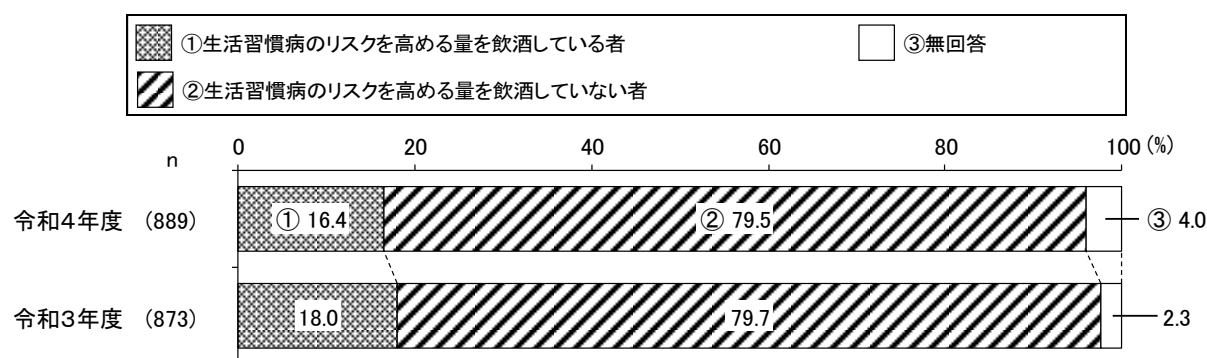
②女性：「毎日×1合以上」＋「週5～6日×1合以上」＋「週3～4日×1合以上」＋  
「週1～2日×3合以上」＋「月1～3日×5合以上」

【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=889)
1 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者 ※問16と問16-1で上記の条件にあてはまる回答をした方	16.4%
2 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒していない者	79.5
無回答	4.0

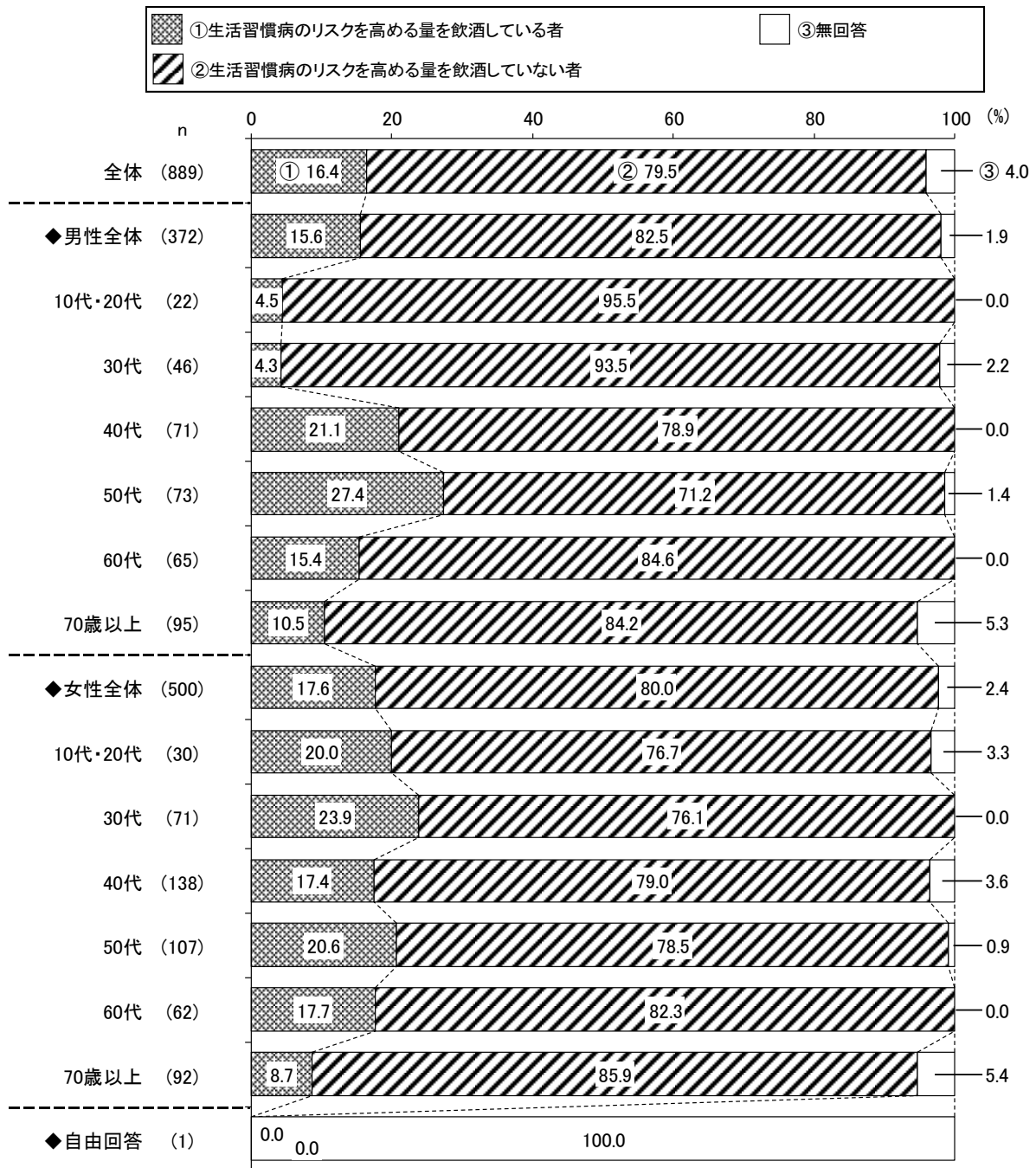
### （参考）生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者について （経年推移）



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」（16.4%）が1割台半ばを超え、「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒していない者」（79.5%）が8割弱となっている。

前回の調査結果（令和3年度区政モニターアンケート調査）と比較すると、「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」（16.4%）が令和3年度（18.0%）より1.6ポイント低くなっている。

(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)



性別で見ると、「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒していない者」は男性（82.5%）が8割強と、女性（80.0%）を2.5ポイント上回っている。

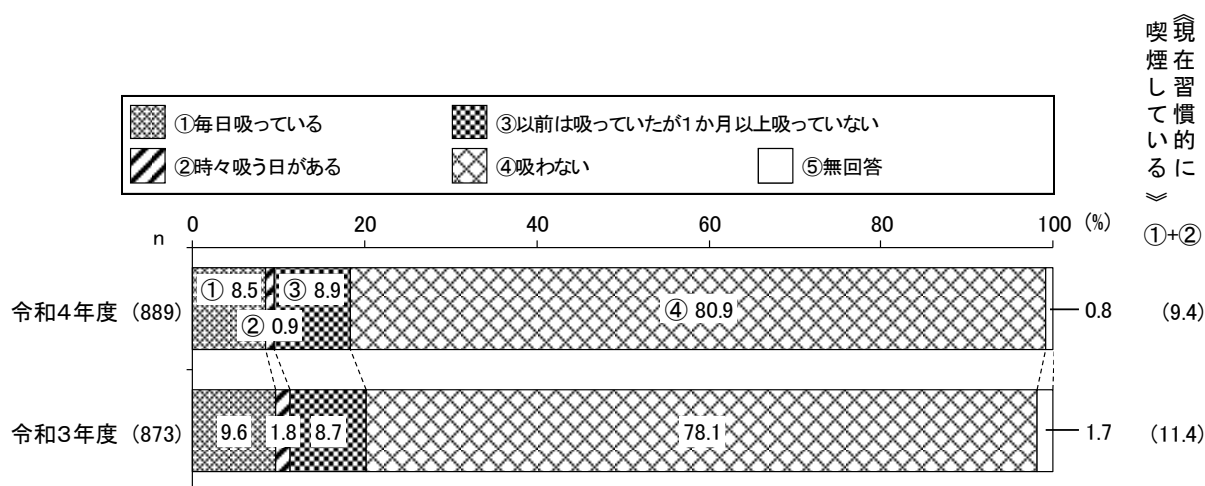
## Ⅱ 調査の結果（テーマ3 健康づくりについて）

### （11）喫煙状況

◎たばこを「吸わない」が約8割

【問うで、「20～24歳」～「14歳以上」に○をした方】のみで集計	
問17 あなたは、たばこを吸いますか。（○は1つ）	
	(n=889)
1 毎日吸っている	8.5%
2 時々吸う日がある	0.9
3 以前は吸っていたが1か月以上吸っていない	8.9
4 吸わない	80.9
無回答	0.8

図3-11-1 喫煙状況  
（経年推移）



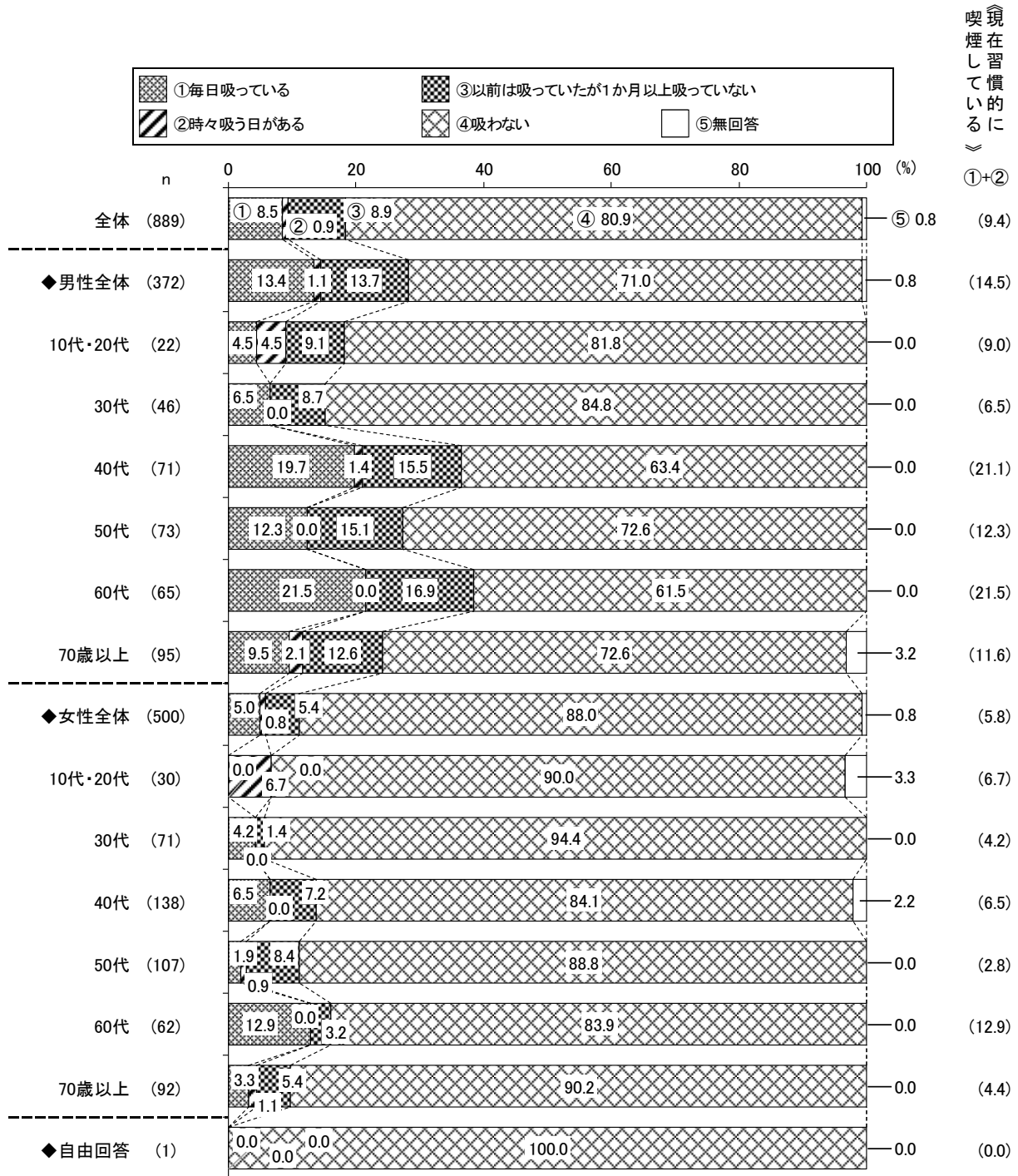
喫煙状況は、「吸わない」(80.9%)が約8割となっている。「毎日吸っている」(8.5%)と「時々吸う日がある」(0.9%)を合わせた《現在習慣的に喫煙している》(9.4%)が1割弱となっている。

前回の調査結果（令和3年度区政モニターアンケート調査）と比較すると、《現在習慣的に喫煙している》(9.4%)が令和3年度（11.4%）より2.0ポイント低くなっている。

（図3-11-1）



図3-11-2 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(14.5%)が1割台半ば近くと、女性(5.8%)を8.7ポイント上回っている。

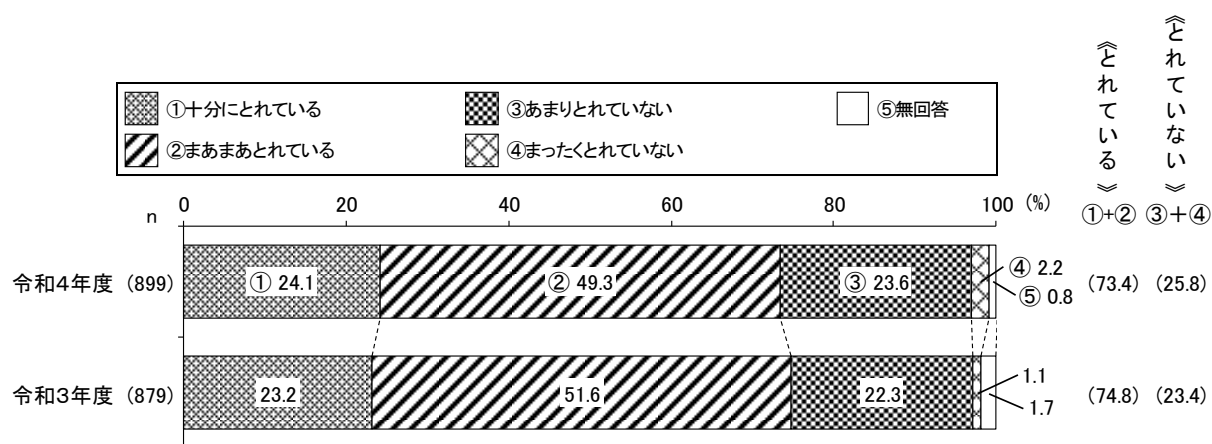
性/年代別でみると、「現在習慣的に喫煙している」は男性の60代(21.5%)が2割強と、全体(9.4%)を12.1ポイント上回っている。(図3-11-2)

（12）睡眠での十分な休養

◎ 《とれている》が7割台半ば近く

問18 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）		(n=899)
1	十分にとれている	24.1%
2	まあまあとれている	49.3
3	あまりとれていない	23.6
4	まったくとれていない	2.2
	無回答	0.8

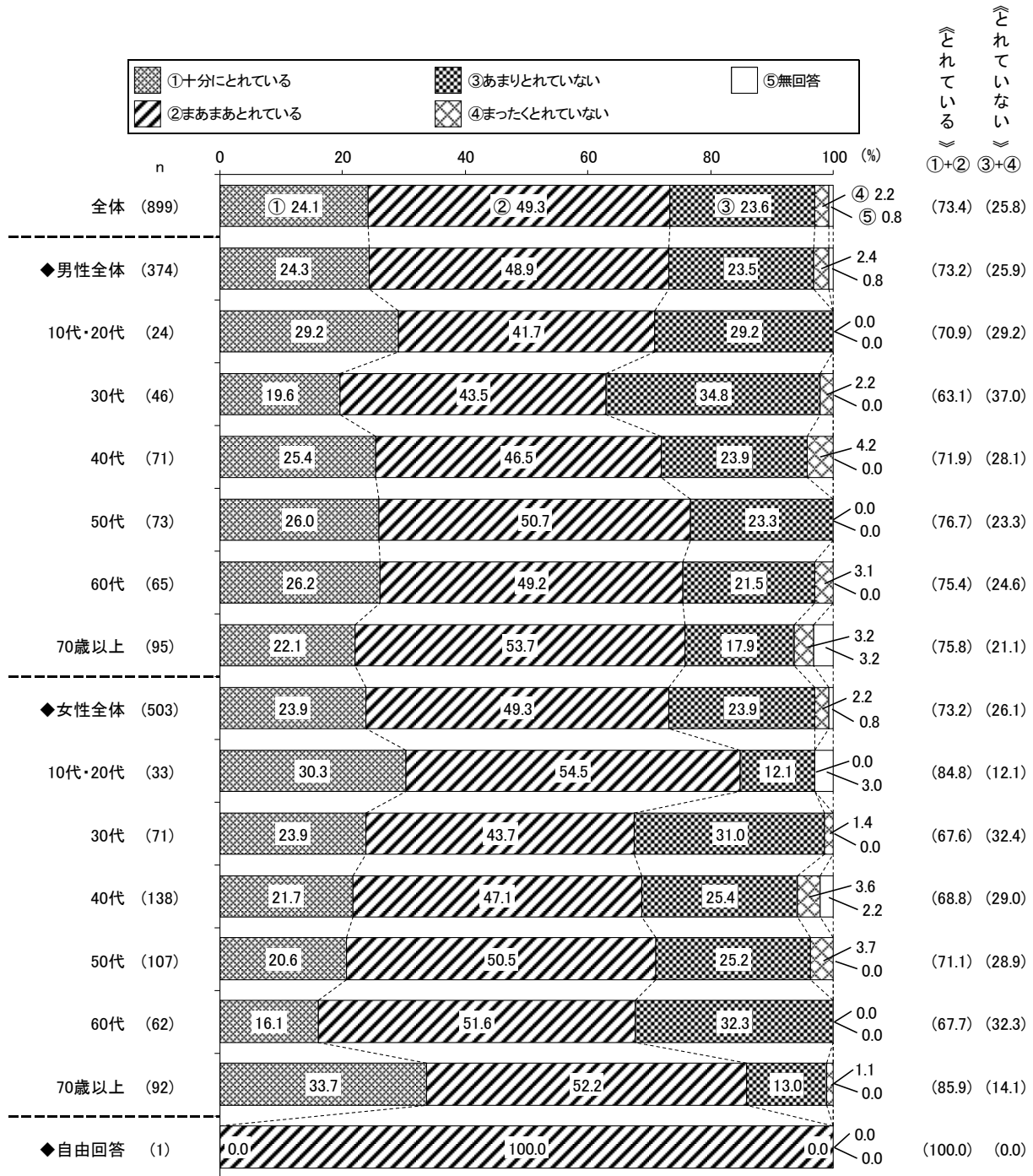
図3-12-1 睡眠での十分な休養  
（経年推移）



睡眠での十分な休養は、「十分にとれている」(24.1%)と「まあまあとれている」(49.3%)を合わせた《とれている》(73.4%)が7割台半ば近く、「あまりとれていない」(23.6%)と「まったくとれていない」(2.2%)を合わせた《とれていない》(25.8%)が2割台半ばとなっている。

前回の調査結果(令和3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》(25.8%)が前回(23.4%)より2.4ポイント高くなっている。(図3-12-1)

図3-12-2 睡眠での十分な休養  
(性別・性/年代別)



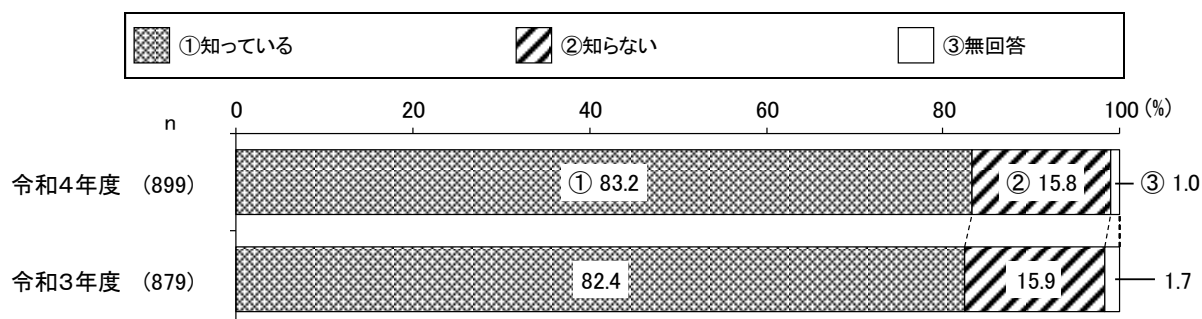
性/年代別で見ると、《とれている》は女性の70歳以上(85.9%)が8割台半ばと、全体(73.4%)を12.5ポイント上回っている。(図3-12-2)

(13) 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割台半ば近く

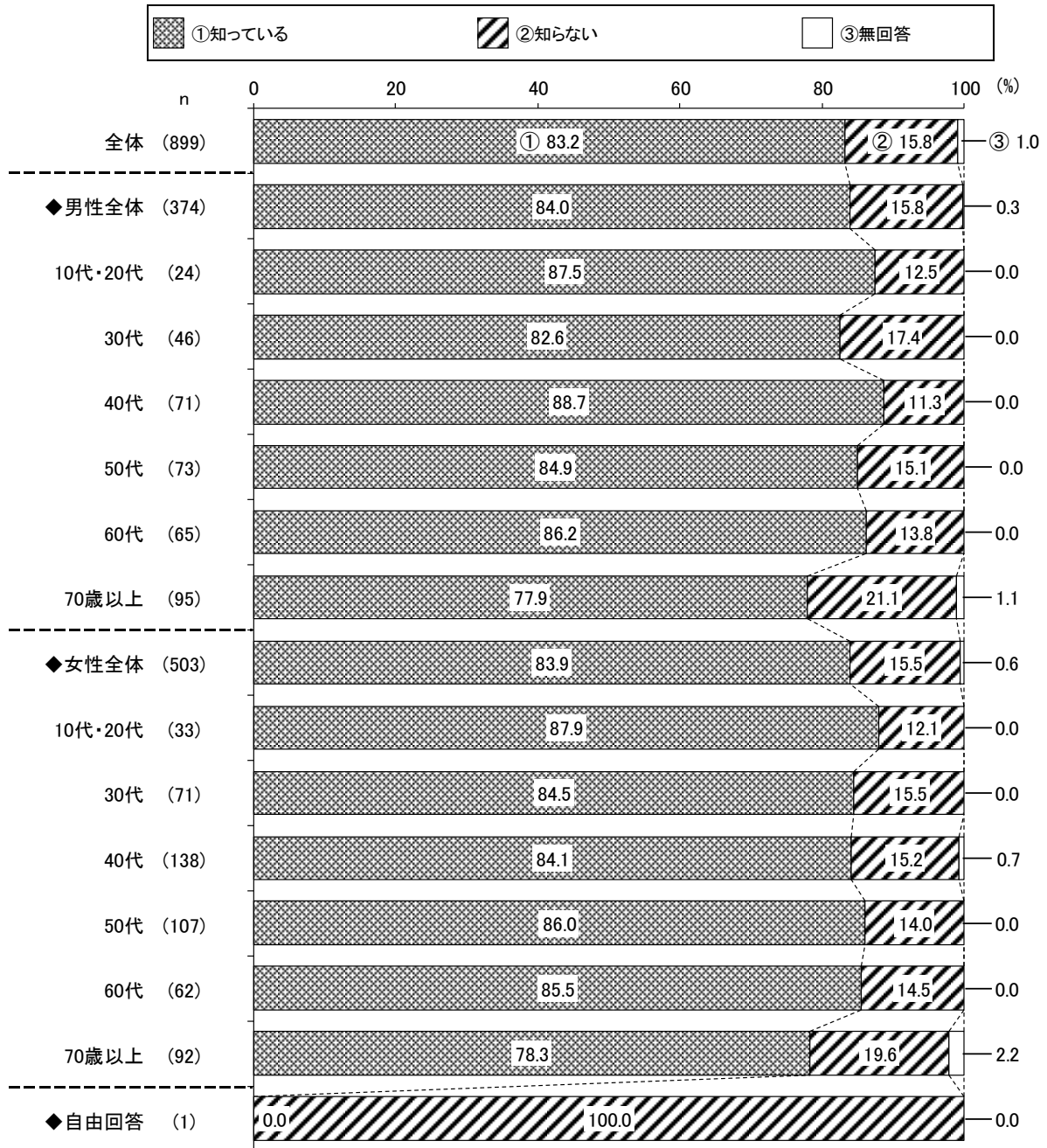
問19 あなたは、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの生活習慣に気をつけて生活するとがんになるリスクが大幅に低下することを知っていますか。 (○は1つ)		(n=899)
1	知っている	83.2%
2	知らない	15.8
	無回答	1.0

図3-13-1 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」(83.2%)が8割台半ば近くとなっている。(図3-13-1)

図3-13-2 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/年代別で見ると、「知っている」は男性の40代(88.7%)が9割近くと、全体(83.2%)を5.5ポイント上回っている。(図3-13-2)

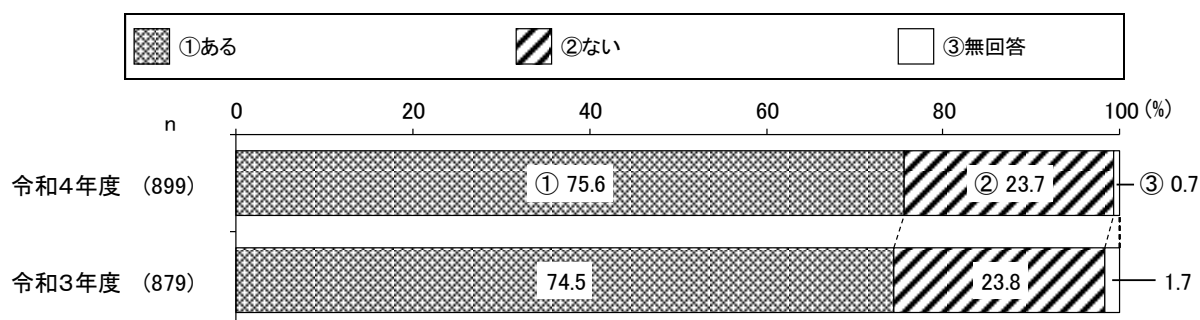
## Ⅱ 調査の結果（テーマ3 健康づくりについて）

### （14）かかりつけ歯科医の有無

◎「ある」が7割台半ば

問20 あなたには、かかりつけ歯科医がありますか。（○は1つ）		(n=899)
1	ある	75.6%
2	ない	23.7
	無回答	0.7

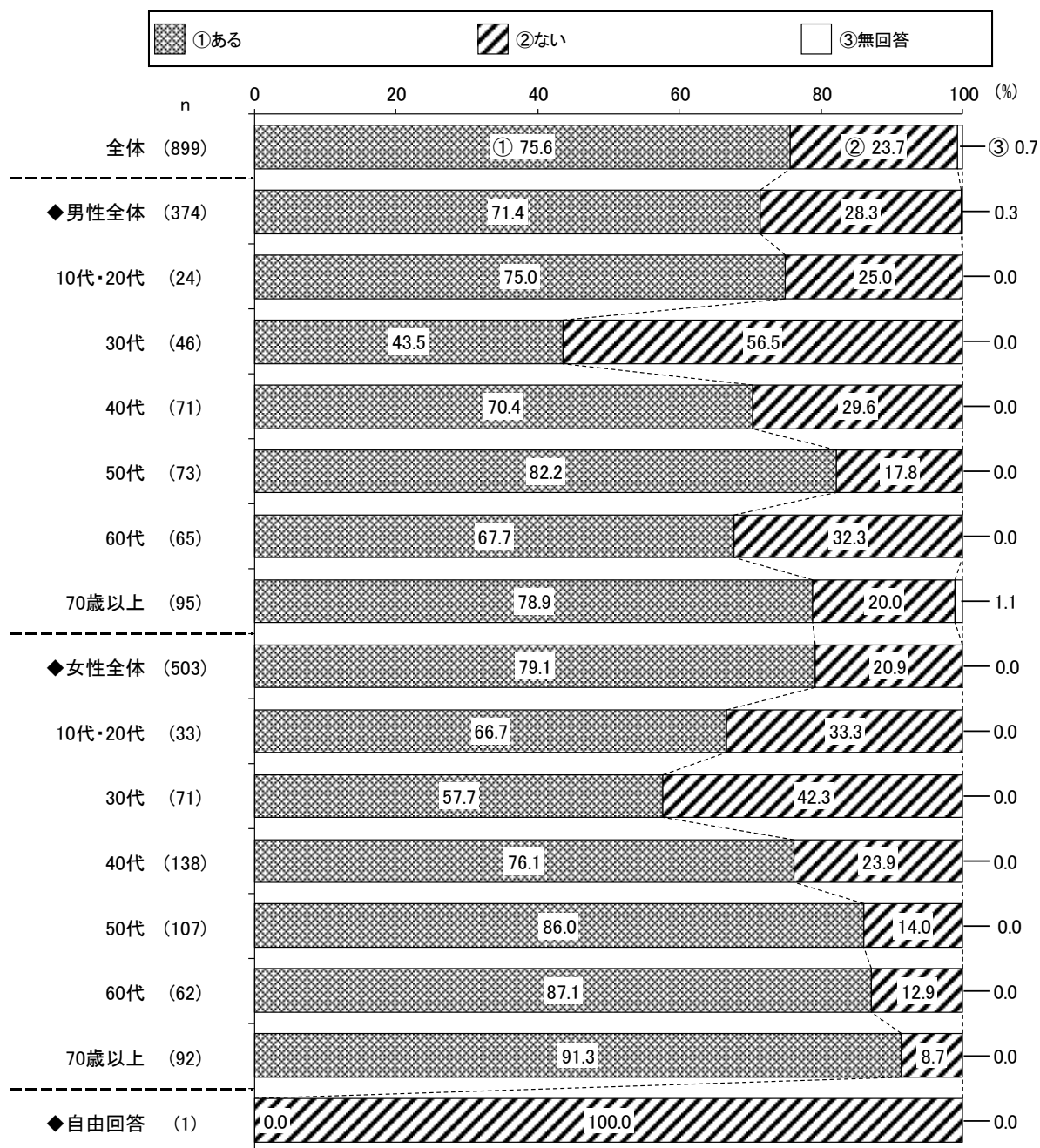
図3-14-1 かかりつけ歯科医の有無  
（経年推移）



かかりつけ歯科医の有無は、「ある」(75.6%)が7割台半ば、「ない」(23.7%)が2割台半ば近くとなっている。

前回の調査結果（令和3年度区政モニターアンケート調査）と比較すると、「ある」(75.6%)が前回(74.5%)より1.1ポイント高くなっている。（図3-14-1）

図3-14-2 かかりつけ歯科医の有無  
(性別・性/年代別)



性別で見ると、「ある」は女性（79.1%）が8割弱と、男性（71.4%）を7.7ポイント上回っている。

性/年代別で見ると、「ない」は男性の30代（56.5%）が5割台半ばを超え、全体（23.7%）を32.8ポイント上回っている。女性の30代（42.3%）も4割強で全体を18.6ポイント上回っている。（図3-14-2）

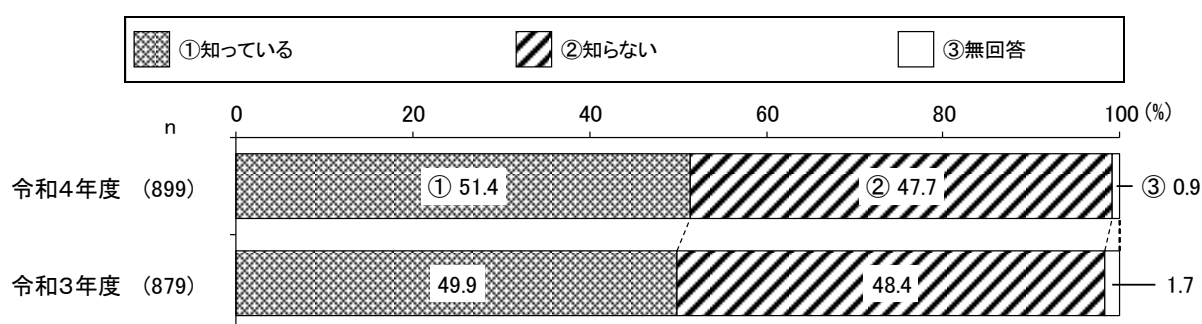
## Ⅱ 調査の結果（テーマ3 健康づくりについて）

### (15) 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割強

問2 1 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。（〇は1つ）		(n=899)
1	知っている	51.4%
2	知らない	47.7
	無回答	0.9

図3-15-1 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)

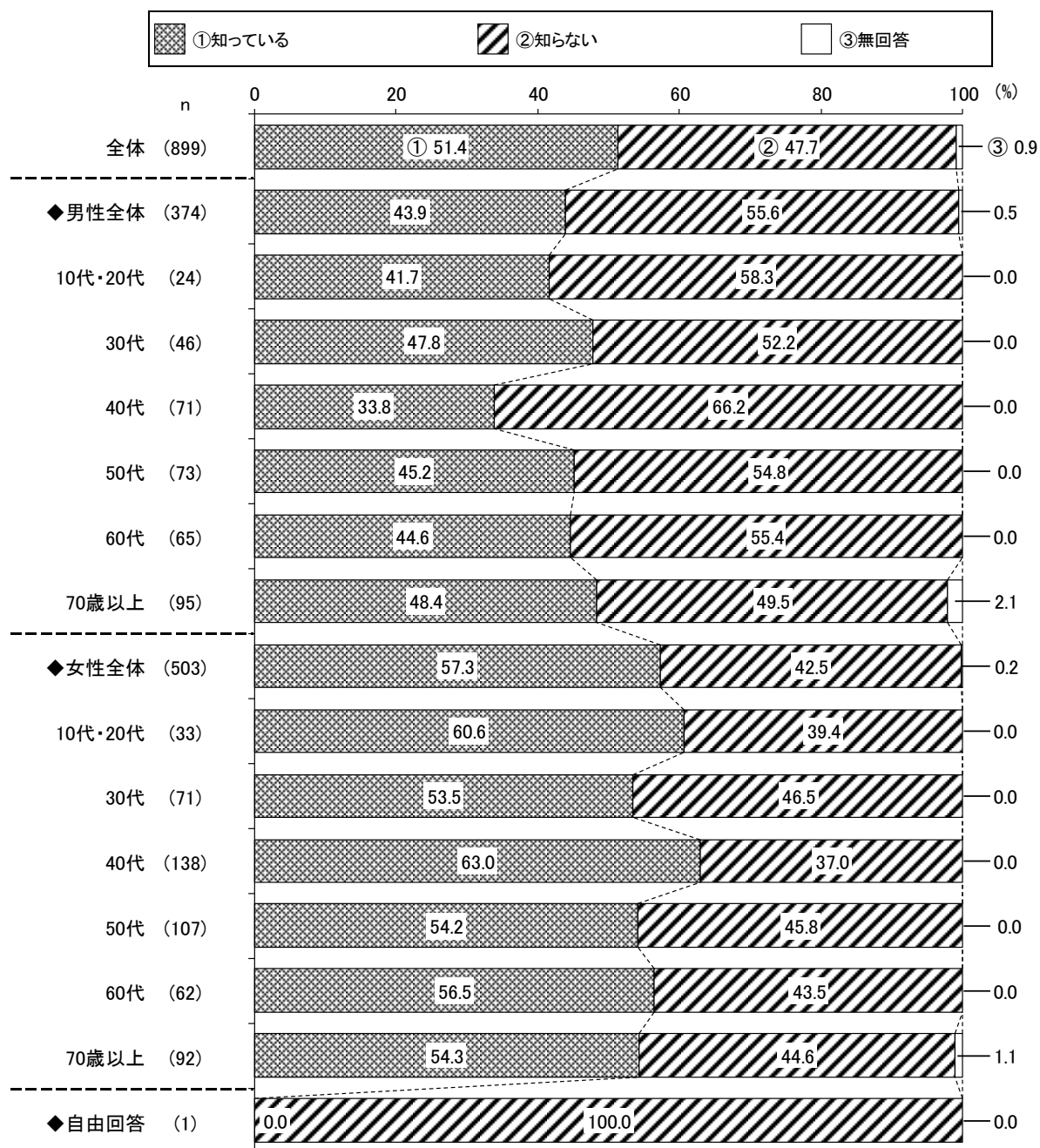


こころの問題を気軽に相談できる場所・窓口について、「知っている」(51.4%)が5割強、「知らない」(47.7%)が4割台半ばを超えている。

前回の調査結果(令和3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」(51.4%)が前回(49.9%)より1.5ポイント高くなっている。(図3-15-1)



図3-15-2 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（57.3%）が5割台半ばを超え、男性（43.9%）を13.4ポイント上回っている。

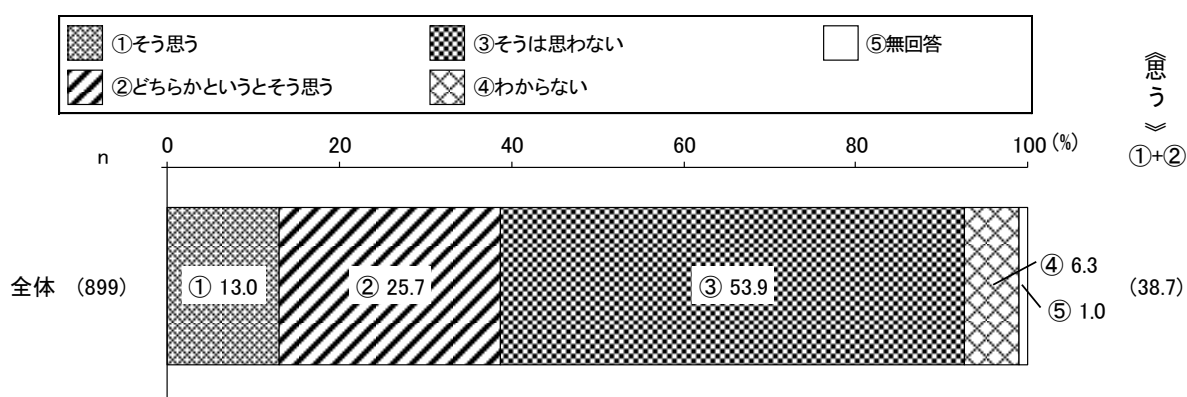
性/年代別で見ると、「知らない」は男性の40代（66.2%）が6割台半ばを超え、全体（47.7%）を18.5ポイント上回っている。（図3-15-2）

(16) 悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じるか

◎「そうは思わない」が5割台半ば近く

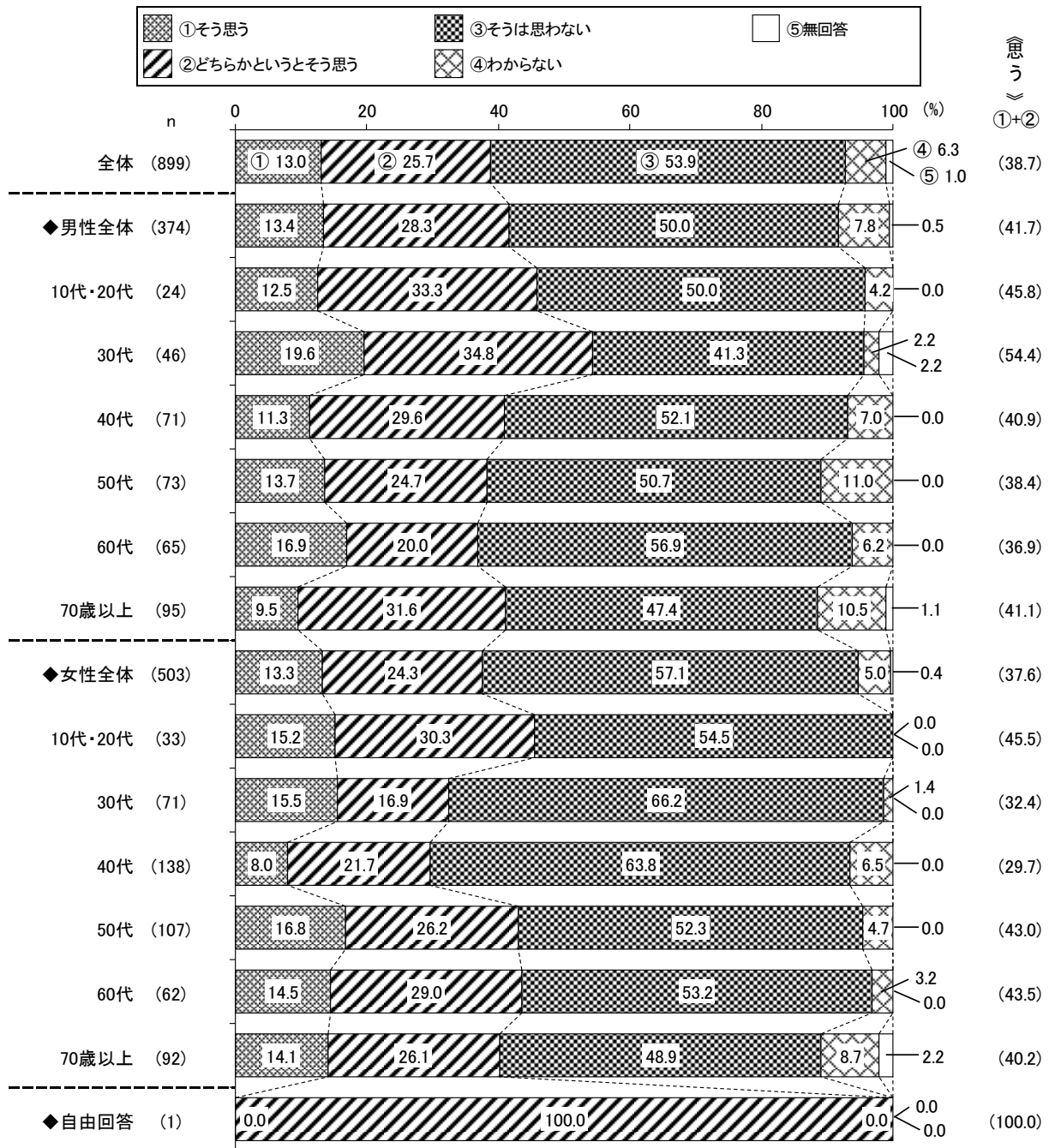
問22 あなたが、悩みを抱えたときやストレスを感じたときのことについて、お聞きします。 誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。 (○は1つ)		(n=899)
1	そう思う	13.0%
2	どちらかというと思う	25.7
3	そうは思わない	53.9
4	わからない	6.3
	無回答	1.0

図3-16-1 悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じるか



悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じるかについて、「そう思う」(13.0%)と「どちらかというと思う」(25.7%)を合わせた《思う》(38.7%)が4割近く、「そうは思わない」(53.9%)が5割台半ば近くとなっている。(図3-16-1)

図3-16-2 悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じるか  
(性別・性/年代別)



性別でみると、《思う》は男性（41.7%）が4割強と、女性（37.6%）を4.1ポイント上回っている。

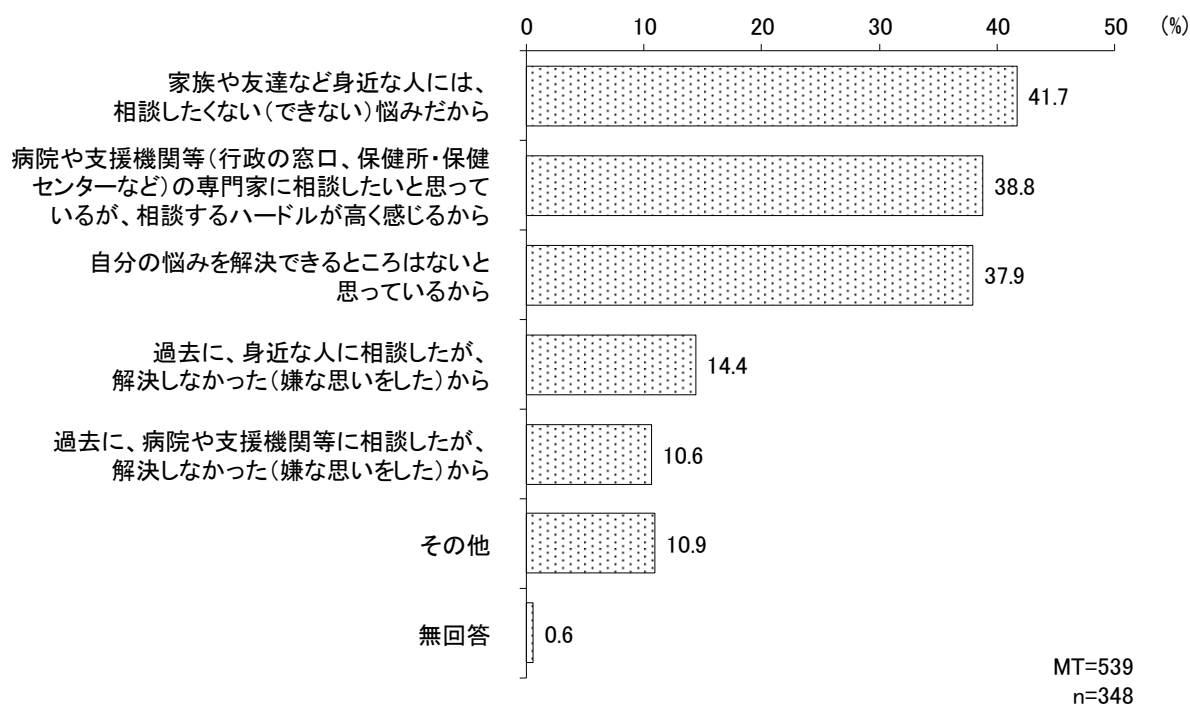
性/年代別でみると、《思う》は男性の30代（54.4%）が5割台半ば近くと、全体（38.7%）を15.7ポイント上回っている。（図3-16-2）

(17) 悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じる理由

◎「家族や友達など身近な人には、相談したくない（できない）悩みだから」が4割強

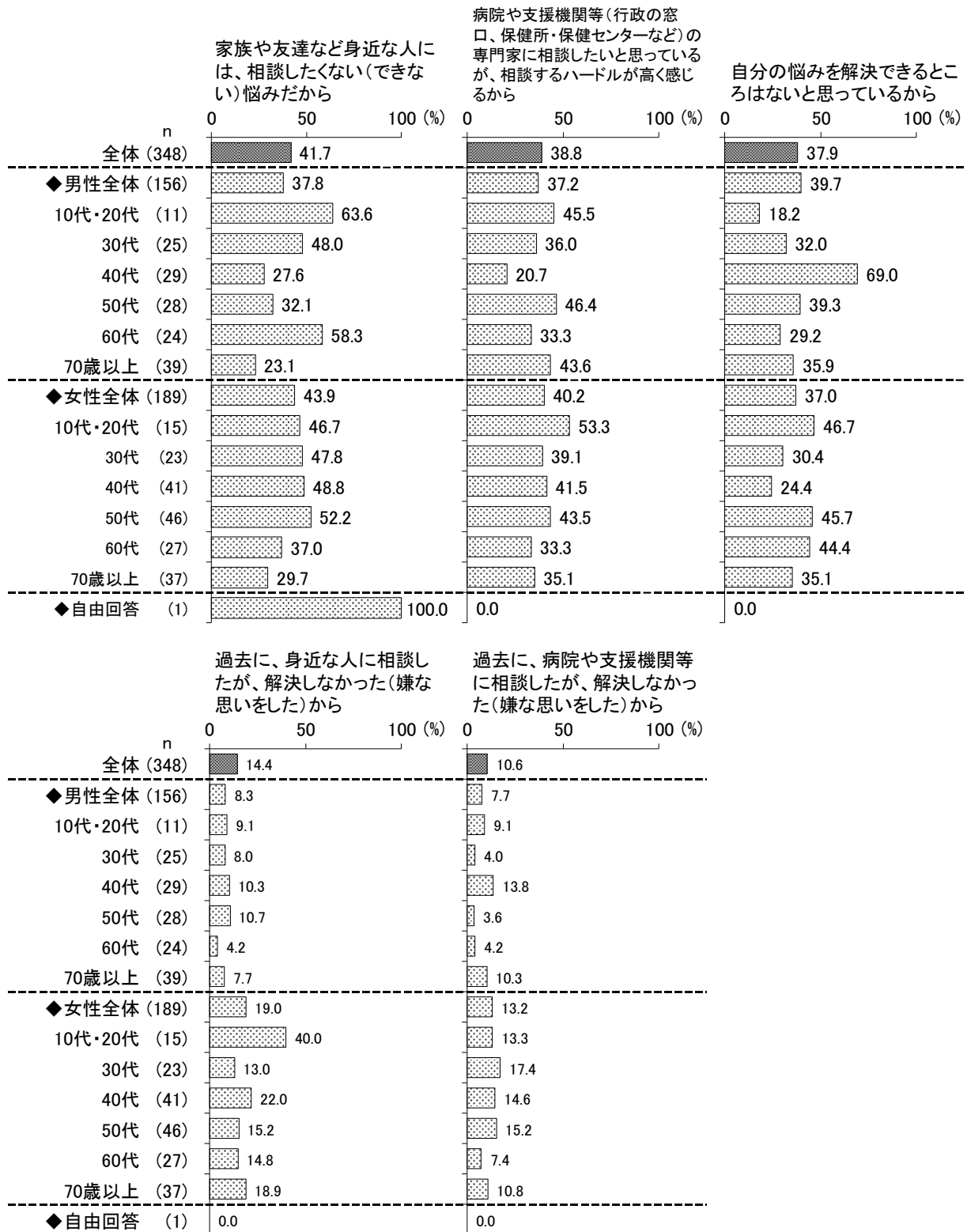
問22-1 問22で、「1」または「2」と答えた方にお聞きします。		
誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じる理由は何ですか。（あてはまるものにいくつでも○をつけてください）		(n=348)
1	家族や友達など身近な人には、相談したくない（できない）悩みだから	41.7%
2	病院や支援機関等（行政の窓口、保健所・保健センターなど）の専門家に相談したいと思っているが、相談するハードルが高く感じるから	38.8
3	過去に、身近な人に相談したが、解決しなかった（嫌な思いをした）から	14.4
4	過去に、病院や支援機関等に相談したが、解決しなかった（嫌な思いをした）から	10.6
5	自分の悩みを解決できるところはないと思っているから	37.9
6	その他	10.9
	無回答	0.6

図3-17-1 悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じる理由



悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じる理由について、「家族や友達など身近な人には、相談したくない（できない）悩みだから」（41.7%）が4割強で最も高く、次いで「病院や支援機関等（行政の窓口、保健所・保健センターなど）の専門家に相談したいと思っているが、相談するハードルが高く感じるから」（38.8%）が4割近く、「自分の悩みを解決できるところはないと思っているから」（37.9%）が3割台半ばを超えて続いている。（図3-17-1）

図3-17-2 悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じる理由  
(性別・性/年代別) 上位5項目



上位5項目について、性別で見ると、「過去に、身近な人に相談したが、解決しなかった(嫌な思いをした)から」は女性(19.0%)が2割弱と、男性(8.3%)を10.7ポイント上回っている。性/年代別で見ると、「自分の悩みを解決できる場所はないと思っているから」は男性の40代(69.0%)が7割弱と、全体(37.9%)を31.1ポイント上回っている。(図3-17-2)

### Ⅲ 資料（調査票）

## 令和4年度 新宿区区政モニターアンケート 第2回

- テーマ1 町会・自治会について
- テーマ2 成年後見制度について
- テーマ3 健康づくりについて

#### 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**などがあります。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4年9月16日（金）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



ご協力くださいますようお願いいたします。



## テーマ1 町会・自治会について

町会・自治会は、ご近所のつながりである「地縁」に基づく団体です。区内にある200の町会・自治会では、防災・防犯、環境美化など地域における様々な活動に取り組むとともに、地域住民の親睦やコミュニティづくりの活動を行っています。

生活スタイルや価値観の多様化等が進む中、区民の皆様の町会・自治会に関する意識や意向をお聴きし、今後の区における町会活性化支援を検討する上での基礎資料にしていきます。

### 町会・自治会が取り組んでいる主な活動

- ・ 防災訓練
- ・ 震災時の避難所の運営
- ・ 地域の夏祭り等のイベント
- ・ 資源の集団回収やリサイクル
- ・ 地域の清掃活動
- ・ 交通安全運動期間の見守り活動
- ・ 歳末夜警パトロール
- ・ 夏休みラジオ体操
- ・ 敬老のお祝い
- ・ 親睦会・バスツアー
- ・ 緑化運動
- ・ 掲示板による情報発信活動

問1 町会・自治会の活動に関して、次の項目についてあなたはどのように思いますか。

(ア～コそれぞれで、1～5に1つだけ○をつけてください)

	そう思う	どちらかといえば思う	どちらかといえば思わない	そう思わない	わからない
ア 地域でつながりができる(ご近所づきあい等)	1	2	3	4	5
イ いざという時に助け合える(災害時など)	1	2	3	4	5
ウ 自分たちの地域を良くすることができる	1	2	3	4	5
エ 社会貢献できる	1	2	3	4	5
オ 地域の情報を得ることができる	1	2	3	4	5
カ 人間関係が煩わしい	1	2	3	4	5
キ 活動の負担が大きい	1	2	3	4	5
ク どんな活動をやっているかわからない	1	2	3	4	5
ケ 参加したい(できる)活動やイベントが少ない	1	2	3	4	5
コ 知り合いがいないと、町会・自治会活動に参加しづらい	1	2	3	4	5

問2 あなたが、地域にとって重要だと思う町会・自治会活動はどれですか。また、自分も参加してみたい活動はどれですか。

(それぞれについてあてはまるものに3つまで○をつけてください)

	重要だと思う活動	参加してみたい活動
1 避難所運営や防災訓練などの防災活動	1	1
2 安全パトロールなどの防犯活動	2	2
3 地域活性化や交流イベント	3	3
4 伝統行事の継承	4	4
5 子ども会などの子育て支援	5	5
6 高齢者の見守りや支え合い	6	6
7 スポーツ・健康づくり	7	7
8 環境美化・清掃活動	8	8
9 資源の集団回収・リサイクル活動	9	9
10 交通安全活動	10	10
11 広報紙やホームページの作成などの広報活動	11	11
12 特にない	12	12



問3 あなたは、どうすればより多くの方が町会・自治会活動に参加しやすくなると思いますか。

(あてはまるものに3つまで○をつけてください)

- 1 町会・自治会の活動内容を積極的に紹介する。
- 2 都合がつく時に、興味関心がある活動に参加できるような工夫をする。
- 3 連絡や申し込み方法に利便性が増す IT の活用を促進する。
- 4 自分のスキルや経験を活かせる機会を増やす。
- 5 若い世代や働く世代にとって魅力的な活動を企画する。
- 6 町会・自治会の会員以外の住民も参加できる企画を増やす。
- 7 その他 ( )

問4 あなたは、町会・自治会や地域の情報について、どのような方法で入手したいと思いますか。

(あてはまるものにいくつでも○をつけてください)

- 1 町会・自治会の広報紙
- 2 地域の掲示板
- 3 町会・自治会パンフレット
- 4 町会・自治会のホームページ
- 5 SNS (LINE・ツイッターなど)
- 6 町会・自治会の情報共有アプリ (電子回覧板など)
- 7 ケーブルテレビ
- 8 その他 ( )

## テーマ2 成年後見制度について

成年後見制度とは、認知症、知的障害、精神障害などによって、物事を判断する能力が十分でない方（「本人」）について、本人の権利を守る成年後見人等（「成年後見人・保佐人・補助人」）を選ぶことで、本人の意思を尊重し、その人らしい生活のために、法律面や生活面で支援するしくみです。今後、制度の更なる利用促進を図るために、区民の皆様にも成年後見制度に関する意識や利用意向、制度の運用体制についておたずねします。

問5 あなたは、成年後見制度を知っていますか。(〇は1つ)

- 1 聞いたことがあり、内容も知っている
- 2 聞いたことはあるが、内容は知らない
- 3 知らない（今回初めて聞いた場合も含む）

問6 あなたは、あなた自身や家族・親族が、認知症等により判断能力が十分でなくなったとき、成年後見制度を利用したいと思いますか。(〇は1つ)

- 1 利用したい → 問6-1へ
- 2 利用したくない
- 3 わからない

問6-1 問6で、「1 利用したい」に〇をした方にお伺いします。

成年後見制度を利用する際、どのような人に成年後見人等になってほしいと思いますか。すでに利用している人もお答えください。

(あてはまるものいくつかでも〇をつけてください)

- 1 家族・親族
- 2 弁護士・司法書士・社会福祉士などの専門家
- 3 市民後見人(※)（社会貢献型後見人）
- 4 社会福祉協議会
- 5 法律又は福祉に携わる法人
- 6 その他（ ）
- 7 わからない

(※) 市民後見人とは、弁護士や司法書士などの資格を持たない市民の中で、成年後見に関する一定の知識等を身に付けた第三者の成年後見人等のことです。

問7 あなたは、成年後見制度がより多くの人に利用されるために、どのようなことが必要だと思いますか。

(あてはまるものにもいくつかでも○をつけてください)

- 1 情報提供や普及啓発を充実させること
- 2 費用の負担の心配が少ないこと
- 3 プライバシー保護が徹底されていること
- 4 手続きが簡単にできるようになること
- 5 不正防止策が強化されていること
- 6 その他 ( )
- 7 わからない

問8 現在、成年後見制度に関する周知方法として、知っているものは何ですか。

(あてはまるものにもいくつかでも○をつけてください)

- 1 広報新宿
- 2 パンフレット・チラシ
- 3 新宿区社会福祉協議会広報紙「けやき」
- 4 区ホームページ
- 5 新宿区社会福祉協議会ホームページ
- 6 区ツイッター・フェイスブック
- 7 その他 ( )
- 8 わからない

## テーマ3 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9 あなたは、1日に必要な野菜の摂取量(※)を知っていますか。(O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10 野菜料理を平均で1日何皿くらい食べていますか。(O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11 主食(※1)、主菜(※2)、副菜(※3)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。(O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12 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。(Oは1つ)

- |         |         |             |
|---------|---------|-------------|
| 1 週2日以上 | →問12-1へ | 3 ほとんどしていない |
| 2 週2日未満 |         |             |

問12-1 問12で、「1 週2日以上」にO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。(O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13 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。(Oは1つ)

(※) ここでいう「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言われています。

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 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14 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。(O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15 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16 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     | → 問16-1へ |
| 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16-1 問16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17 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18 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19 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）

（※）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

問20 あなたには、かかりつけ歯科医（※）がありますか。（〇は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21 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。（〇は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22 あなたが、悩みを抱えたときやストレスを感じたときのことについて、お聞きします。  
誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。（〇は1つ）

1 そう思う

3 そうは思わない

2 どちらかというそう思う

→ 問22-1へ

4 わからない

問22-1 問22で、「1」または「2」と答えた方にお聞きします。

誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じる理由は何ですか。

（あてはまるものにいくつでも〇をつけてください）

- 1 家族や友達など身近な人には、相談したくない（できない）悩みだから
- 2 病院や支援機関等（行政の窓口、保健所・保健センターなど）の専門家に相談したいと思っているが、相談するハードルが高く感じるから
- 3 過去に、身近な人に相談したが、解決しなかった（嫌な思いをした）から
- 4 過去に、病院や支援機関等に相談したが、解決しなかった（嫌な思いをした）から
- 5 自分の悩みを解決できる場所はないと思っているから
- 6 その他（ ）

—— 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もご記入ください。

※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ありません。

## 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。（○は1つ）

- |       |           |
|-------|-----------|
| 1 四谷  | 6 戸塚      |
| 2 簞笥町 | 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。（○は1つ）

- |      |      |       |
|------|------|-------|
| 1 男性 | 2 女性 | 3 ( ) |
|------|------|-------|

問ウ あなたの年齢（満年齢）を、次の中からお選びください。（○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  |



問エ あなたのご職業を、次の中からお選びください。(○は1つ)

<ul style="list-style-type: none"><li>1 会社員・団体職員</li><li>2 会社役員・団体役員</li><li>3 パート・アルバイト、非常勤、嘱託、派遣など</li><li>4 自営業、自由業（開業医、弁護士、司法書士なども含む）</li><li>5 学生</li></ul>	→ 問エー1へ
6 専業主婦・主夫	
7 無職	
8 その他（ ）	

問エー1 問エで、「1」～「5」に○をした方にお伺いします。現在のあなたの職場・学校はどこにありますか。(○は1つ)

1 新宿区内	2 新宿区外
--------	--------

問オ 現在、あなたは誰かと同居していますか。同居している場合は、あなたからみた続柄で、同居している方すべてに○をしてください。

(あてはまるものにいくつでも○をつけてください)

<ul style="list-style-type: none"><li>1 子</li><li>2 妻または夫</li><li>3 親</li><li>4 祖父母</li><li>5 孫</li><li>6 兄弟姉妹</li><li>7 その他（ ）</li></ul>	1～7の方は、 → 問オー1～問オー2へ
8 ひとり暮らし	

問オー1 問オで、「1」～「7」に○をした方にお伺いします。同居している人は、あなたを除いて全員で何人ですか。

(【 】の中に人数を記入してください。)

同居している人は、あなた+【 】人
-------------------

問オー2 問オで、「1 子」に○をした方にお伺いします。同居している子の就学状況は、次のどれにあてはまりますか。(○は1つ)

1 一番上の子が小学校入学前	3 一番上の子が高・大学生
2 一番上の子が小・中学生	4 一番上の子が学校を卒業

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、**

**9月16日(金) 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



## 令和4年度第2回新宿区区政モニターアンケート

令和4年12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

2022-21-2106

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288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。



