

令和5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 歌舞伎町ルネッサンスの推進について
- テーマ2 生涯を通じた女性の健康づくりについて
- テーマ3 健康づくりについて
- 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 歌舞伎町ルネッサンスの推進について	5
(1) 歌舞伎町に行く目的	5
(2) 今後の、歌舞伎町への来街意向	7
(3) 歌舞伎町ルネッサンスの認知状況	10
(4) 歌舞伎町の印象の変化	11
テーマ2 生涯を通じた女性の健康づくりについて	20
(1) 「女性の健康支援センター」の認知状況	20
(2) 女性の健康専門相談の認知状況	23
(3) 乳がん月間実施している取組の認知	25
テーマ3 健康づくりについて	26
(1) 1日に必要な野菜の摂取量の認知状況	26
(2) 1日に食べる野菜料理の量	28
(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	30
(4) 運動の頻度	32
(5) 運動の期間	33
(6) 日常生活で体を動かす時間	36
(7) ロコモティブシンドロームの認知状況	38
(8) 現在の健康状態	40
(9) 飲酒頻度	42
(10) 1日あたりの飲酒量	43
(11) 喫煙状況	46
(12) 睡眠での十分な休養	48
(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	50
(14) かかりつけ歯科医の有無	52
(15) こころの問題を気軽に相談できる場所・窓口について	54
(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	56
(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	58
テーマ4 苦情処理機関「区民の声委員会」について	60

(1) 「新宿区区民の声委員会」の認知度	60
(2) 「新宿区区民の声委員会」に相談したい案件の有無.....	61
Ⅲ 資料（調査票）	62

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 987名
	調査内容	テーマ1 歌舞伎町ルネッサンスの推進について
		テーマ2 生涯を通じた女性の健康づくりについて
		テーマ3 健康づくりについて
		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5年11月2日～令和5年11月16日
	調査方法	郵送配布・郵送回収
回答数	879票（回収率89.1%）	

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	116	13.2	6 戸塚	92	10.5
2 簗笥町	121	13.8	7 落合第一	87	9.9
3 榎町	105	11.9	8 落合第二	77	8.8
4 若松町	81	9.2	9 柏木	62	7.1
5 大久保	105	11.9	10 角筈・区役所	33	3.8
			計	879	100.0%

(2) 性別

選択肢	回答数	割合(%)	選択肢	回答数	割合(%)
1 男性	337	38.3	3 その他	0	0.0
2 女性	481	54.7	無回答	61	6.9
			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	5	0.6	9 55~59歳	86	9.8
2 20~24歳	28	3.2	10 60~64歳	75	8.5
3 25~29歳	26	3.0	11 65~69歳	60	6.8
4 30~34歳	50	5.7	12 70~74歳	63	7.2
5 35~39歳	64	7.3	13 75~79歳	57	6.5
6 40~44歳	100	11.4	14 80歳以上	65	7.4
7 45~49歳	100	11.4	無回答	9	1.0
8 50~54歳	91	10.4	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	329	37.4	5 学生	26	3.0
2 会社役員・団体役員	48	5.5	6 専業主婦・主夫	106	12.1
3 パート・アルバイト、非常勤、嘱託、派遣など	127	14.4	7 無職	117	13.3
4 自営業、自由業	97	11.0	8 その他	14	1.6
			無回答	15	1.7
			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	219	34.9
2 新宿区外	408	65.1
無回答	0	0.0
計	627	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	323	36.7	6 兄弟姉妹	43	4.9
2 妻または夫	530	60.3	7 その他	32	3.6
3 親	101	11.5	8 ひとり暮らし	187	21.3
4 祖父母	10	1.1	無回答	13	1.5
5 孫	15	1.7	回答総計	1,254	142.7%
			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	321	47.2	4 4人	53	7.8
2 2人	168	24.7	5 5人以上	9	1.3
3 3人	120	17.6	不明	9	1.3
			計	680	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	57	17.6	4 一番上の子が学校を卒業	85	26.3
2 一番上の子が小・中学生	111	34.4	無回答	11	3.4
3 一番上の子が高・大学生	59	18.3	計	323	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	182	20.7
2	1年以上3年未満	70	8.0	6	20年以上30年未満	126	14.3
3	3年以上5年未満	76	8.6	7	30年以上	295	33.6
4	5年以上10年未満	121	13.8		無回答	9	1.0
				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	236	26.8
	2 賃貸の一戸建て	17	1.9
	3 社宅・公務員官舎の一戸建て	1	0.1
	4 その他	10	1.1
集合住宅	5 分譲マンション・アパート（自己所有のものを含む）	314	35.7
	6 賃貸マンション・アパート	240	27.3
	7 賃貸のUR都市機構（旧公団）・会社のマンション・アパート	2	0.2
	8 賃貸の都営・区営住宅	28	3.2
	9 社宅・公務員官舎	17	1.9
	10 その他	8	0.9
無回答		6	0.7
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	100	11.4	5	家族成熟期	40	4.6
2	家族形成期	57	6.5	6	高齢期	245	27.9
3	家族成長前期	109	12.4	7	その他	260	29.6
4	家族成長後期	59	6.7		無回答	9	1.0
				計		879	100.0%

Ⅱ 調査の結果

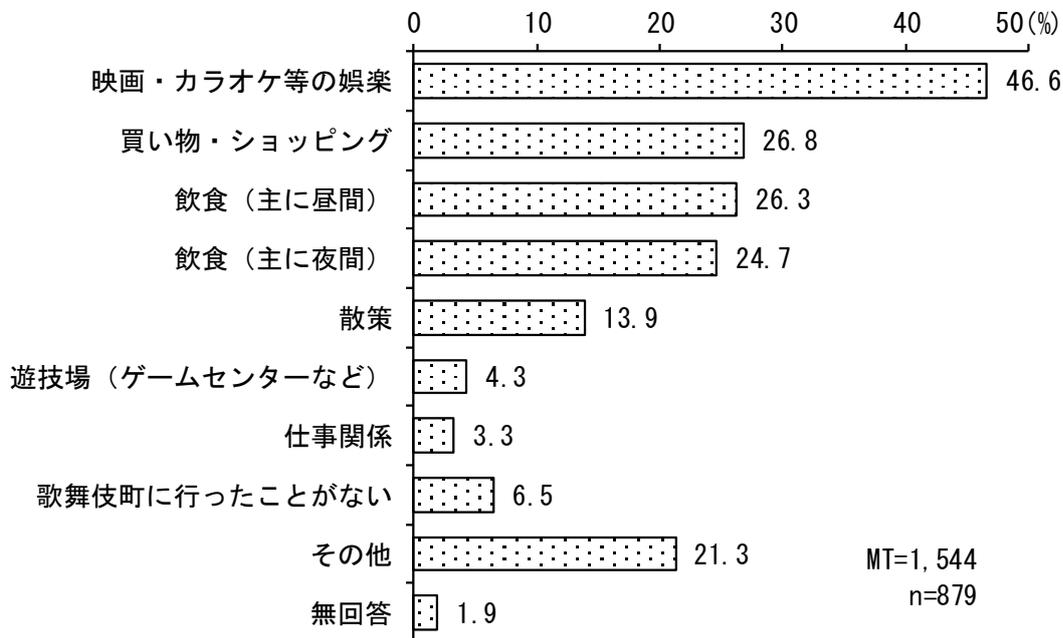
テーマ1 歌舞伎町ルネッサンスの推進について

(1) 歌舞伎町に行く目的

◎「映画・カラオケ等の娯楽」が4割台半ば超え

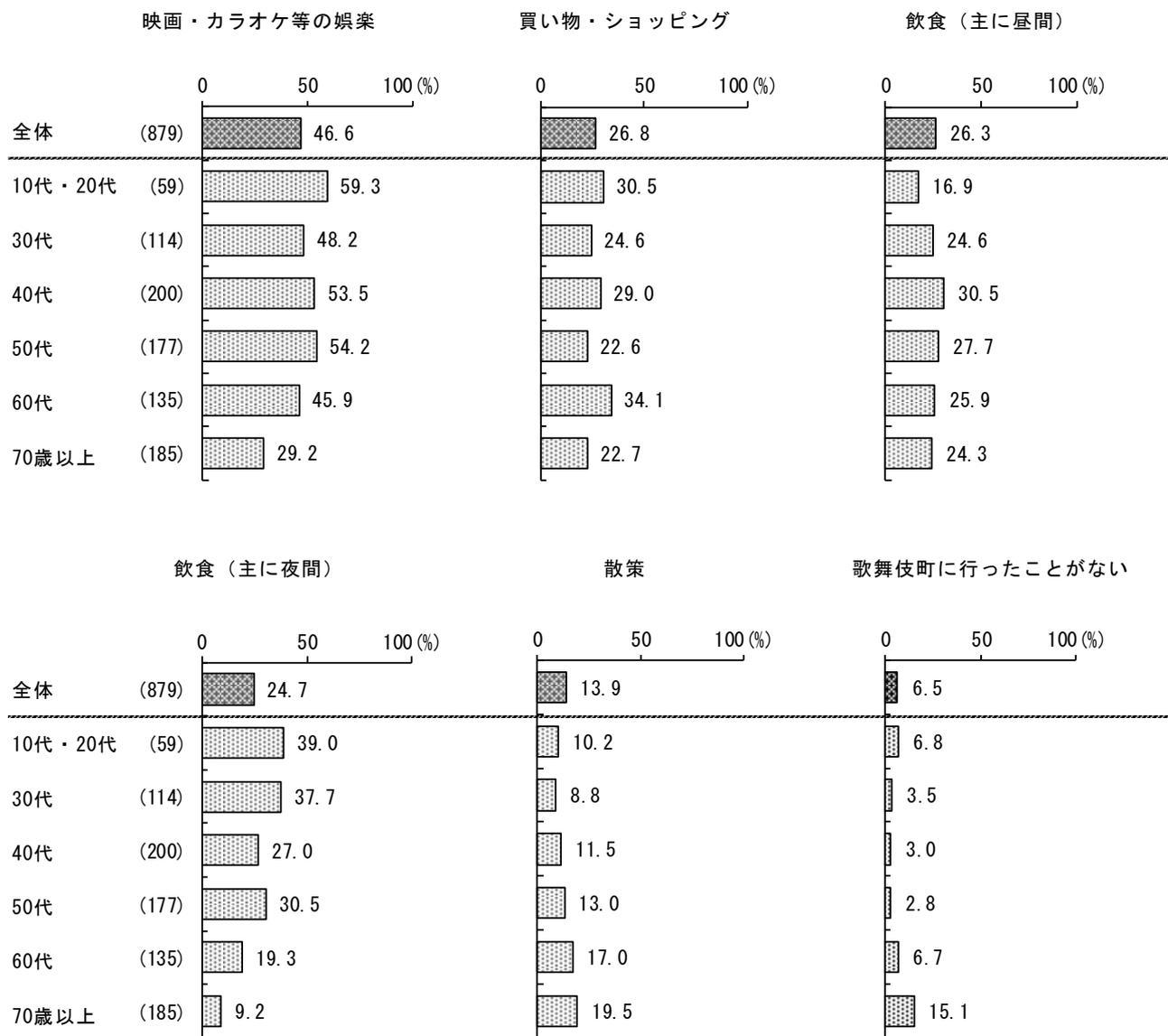
問1 歌舞伎町に行く主な目的は何ですか。(あてはまるものに3つまで○をつけてください)		(n=879)
1	買い物・ショッピング	26.8%
2	映画・カラオケ等の娯楽	46.6
3	散策	13.9
4	遊技場(ゲームセンターなど)	4.3
5	仕事関係	3.3
6	飲食(主に昼間)	26.3
7	飲食(主に夜間)	24.7
8	歌舞伎町に行ったことがない	6.5
9	その他	21.3
	無回答	1.9

図1-1-1 歌舞伎町に行く目的



歌舞伎町に行く目的について、「映画・カラオケ等の娯楽」(46.6%)が4割台半ばを超え最も高く、次いで「買い物・ショッピング」(26.8%)及び「飲食(主に昼間)」(26.3%)が2割台半ばを超え、「飲食(主に夜間)」(24.7%)が2割台半ば近くと続いている。(図1-1-1)

図1-1-2 歌舞伎町に行く目的
（年代別）
上位5項目＋「歌舞伎町に行っていない」



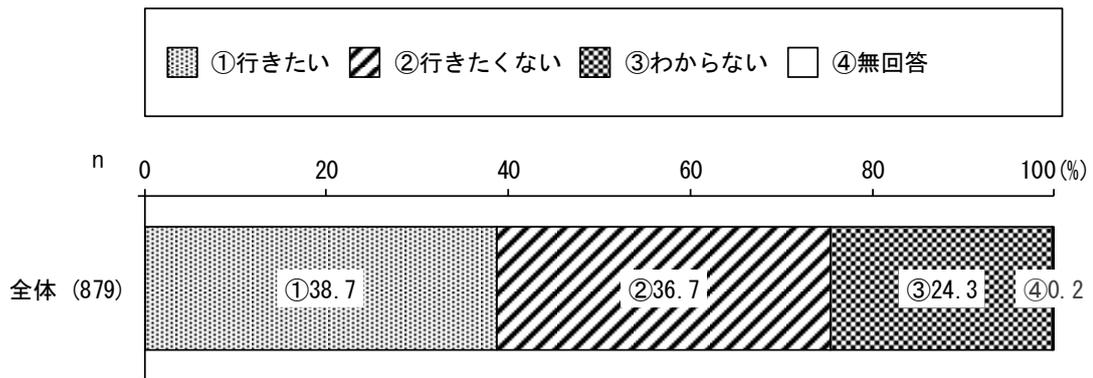
上位5項目及び「歌舞伎町に行っていない」について、年代別でみると、「飲食（主に夜間）」は10代・20代（39.0%）が4割弱と、全体（24.7%）を14.3ポイント上回っている。（図1-1-2）

(2) 今後の、歌舞伎町への来街意向

◎今後、「行きたい」が4割近く

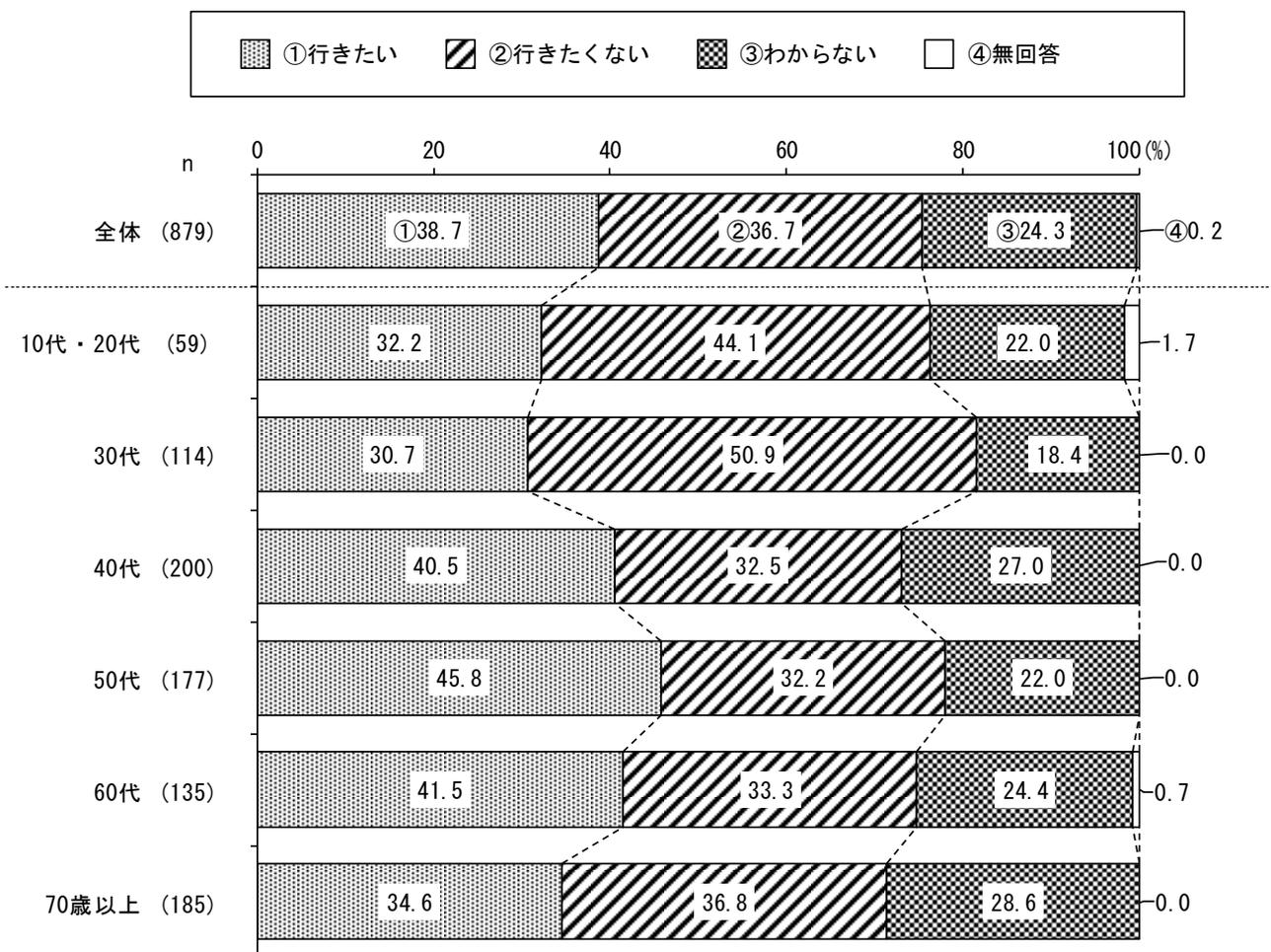
問2 あなたは今後、歌舞伎町へ行きたいと思いますか。(○は1つ)		(n=879)
1	行きたい	38.7%
2	行きたくない	36.7
3	わからない	24.3
	無回答	0.2

図1-2-1 今後の、歌舞伎町への来街意向



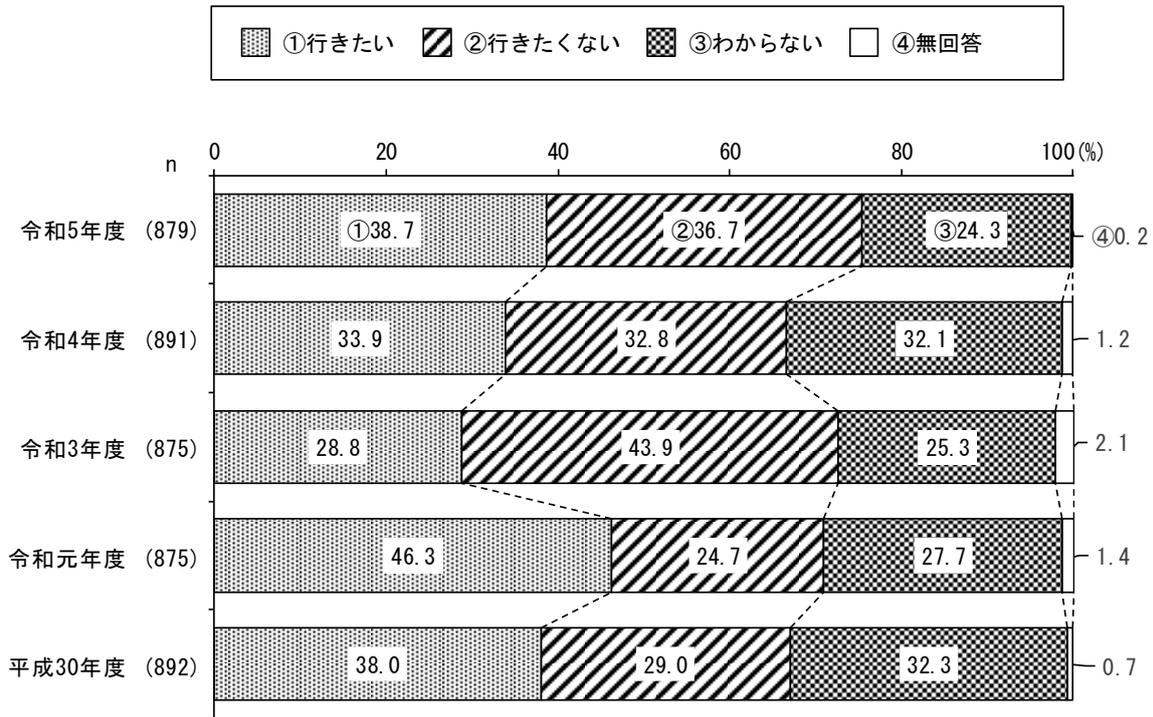
今後の、歌舞伎町への来街意向について、「行きたい」(38.7%)が4割近く、「行きたくない」(36.7%)が3割台半ばを超えている。(図1-2-1)

図1-2-2 今後の、歌舞伎町への来街意向
(年代別)



年代別で見ると、「行きたくない」は30代(50.9%)が約5割と、全体(36.7%)を14.2ポイント上回っている。(図1-2-2)

図1-2-3 今後の、歌舞伎町への来街意向
(経年推移)



経年推移をみると、「行きたい」では、令和元年度（46.3%）から令和3年度（28.8%）にかけて17.5ポイント低くなったものの、令和3年度（28.8%）から令和5年度（38.7%）にかけて9.9ポイント高くなっている。（図1-2-3）

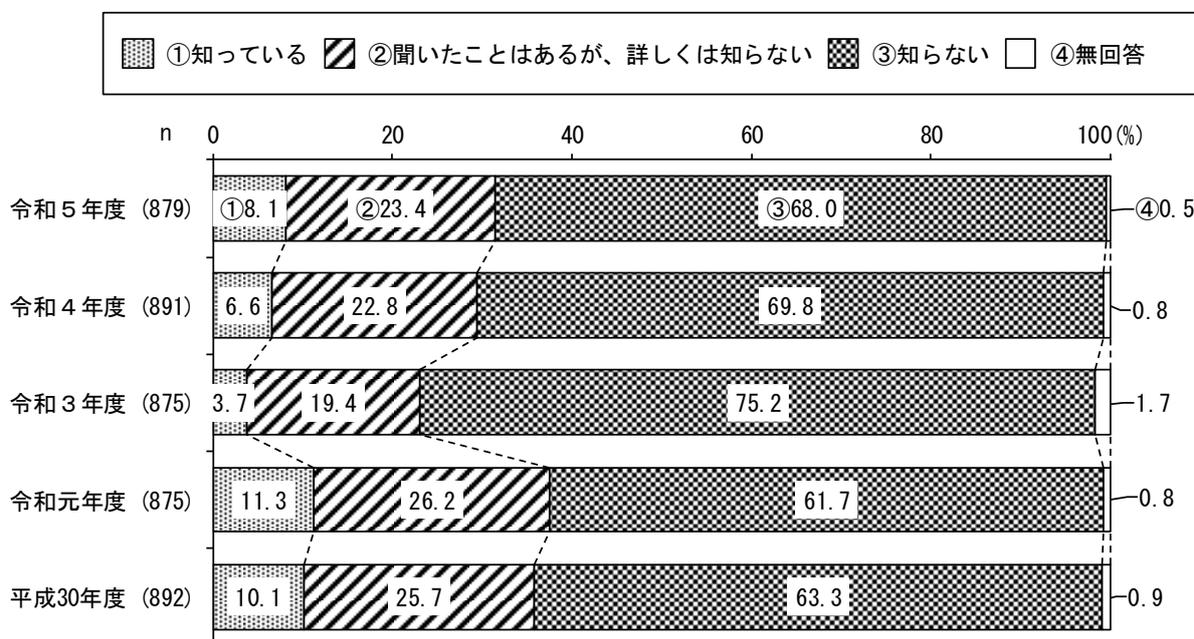
※令和2年度は、新型コロナの影響で調査未実施

（3）歌舞伎町ルネッサンスの認知状況

◎「知っている」が1割近く

問3 あなたは、「歌舞伎町ルネッサンス」の取組を知っていますか。（○は1つ）	(n=879)
1 知っている	8.1%
2 聞いたことはあるが、詳しくは知らない	23.4
3 知らない	68.0
無回答	0.5

図1-3 歌舞伎町ルネッサンスの認知状況
(経年推移)



歌舞伎町ルネッサンスの認知状況について、「知っている」(8.1%)が1割近く、「聞いたことはあるが、詳しくは知らない」(23.4%)が2割台半ば近く、「知らない」(68.0%)が7割近くとなっている。

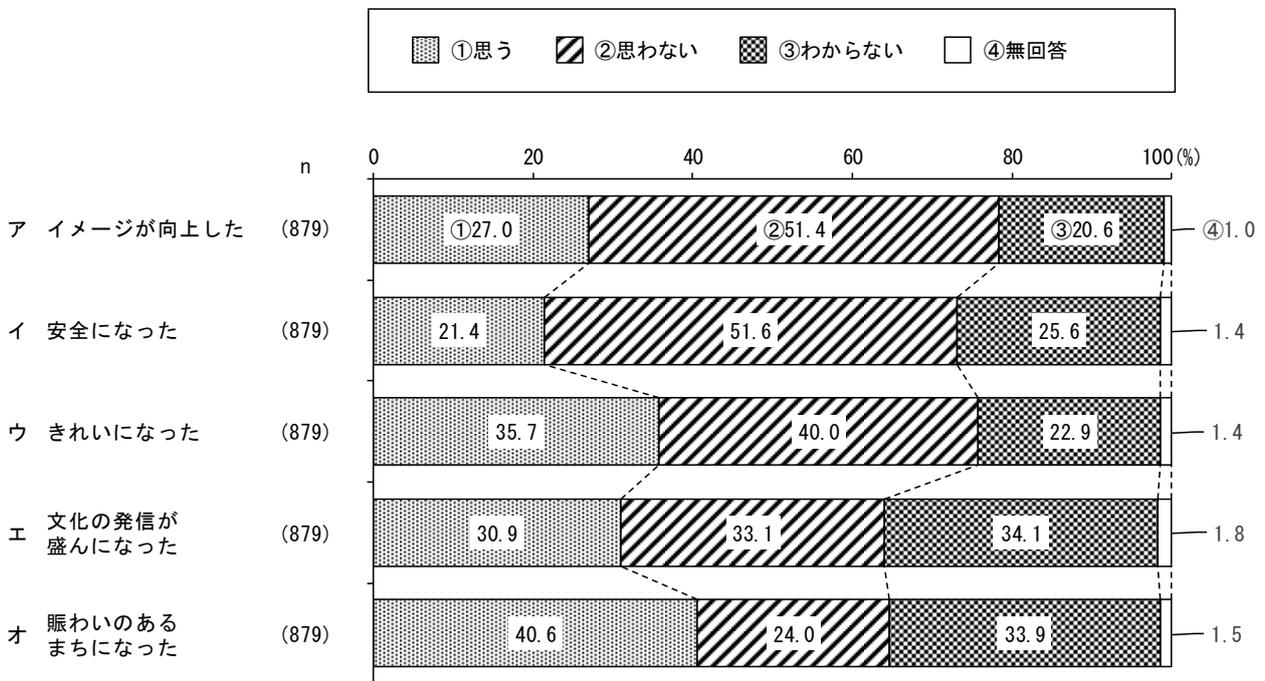
経年推移をみると、「知らない」では、令和4年度(69.8%)から令和5年度(68.0%)にかけて1.8ポイント低くなっている。(図1-3)

(4) 歌舞伎町の印象の変化

◎『賑わいのあるまちになった』と思うかについて、「思う」が約4割

問4 あなたの歌舞伎町の印象は、以前と比べて変わったと思いますか。 (ア～オそれぞれで、1～3に1つだけ○をつけてください)				
(n=879)				
	思う	思わない	わからない	無回答
ア イメージが向上した	27.0%	51.4%	20.6%	1.0%
イ 安全になった	21.4	51.6	25.6	1.4
ウ きれいになった	35.7	40.0	22.9	1.4
エ 文化の発信が盛んになった	30.9	33.1	34.1	1.8
オ 賑わいのあるまちになった	40.6	24.0	33.9	1.5

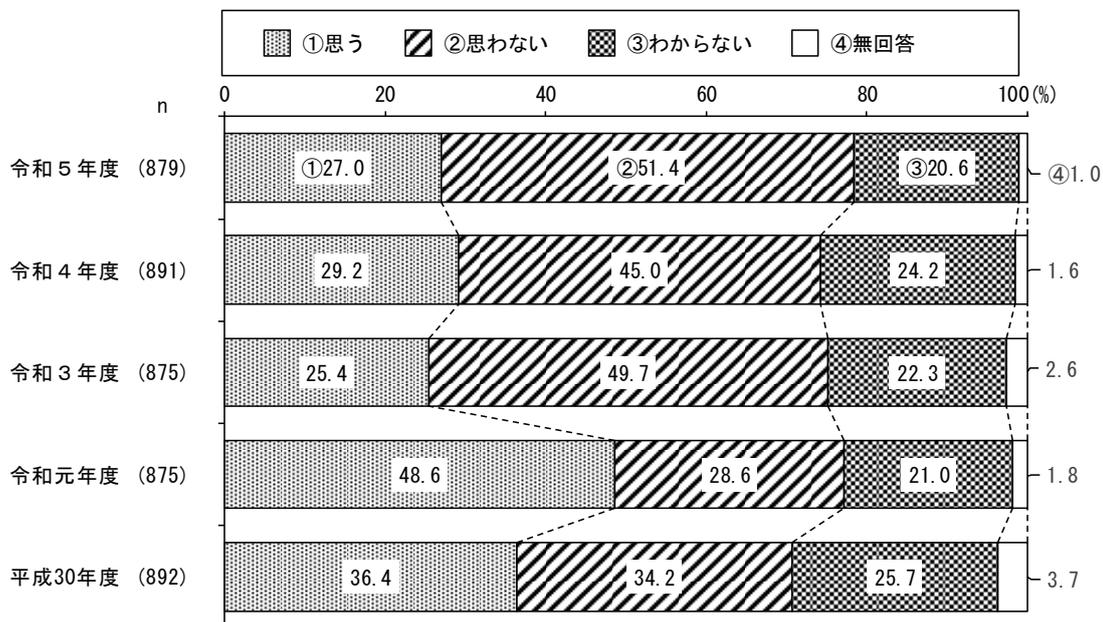
図1-4-1 歌舞伎町の印象の変化



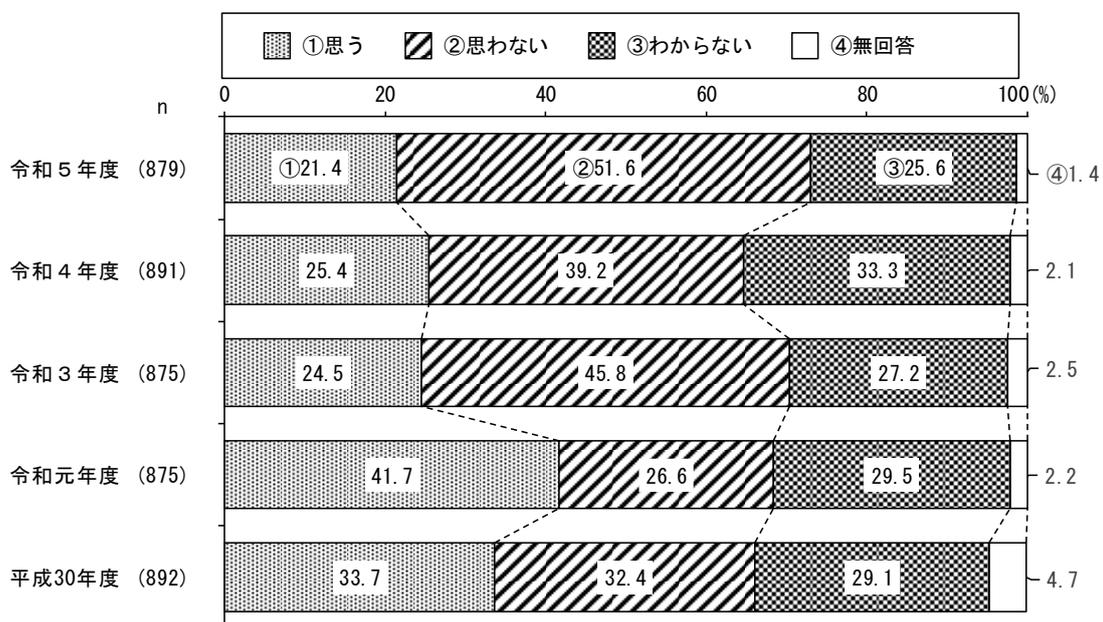
歌舞伎町の印象の変化について、「思う」は『賑わいのあるまちになった』(40.6%)が約4割で最も高く、次いで『きれいになった』(35.7%)が3割台半ば、『文化の発信が盛んになった』(30.9%)が約3割となっている。(図1-4-1)

図1-4-2 歌舞伎町の印象の変化
（経年推移）

『ア イメージが向上した』



『イ 安全になった』

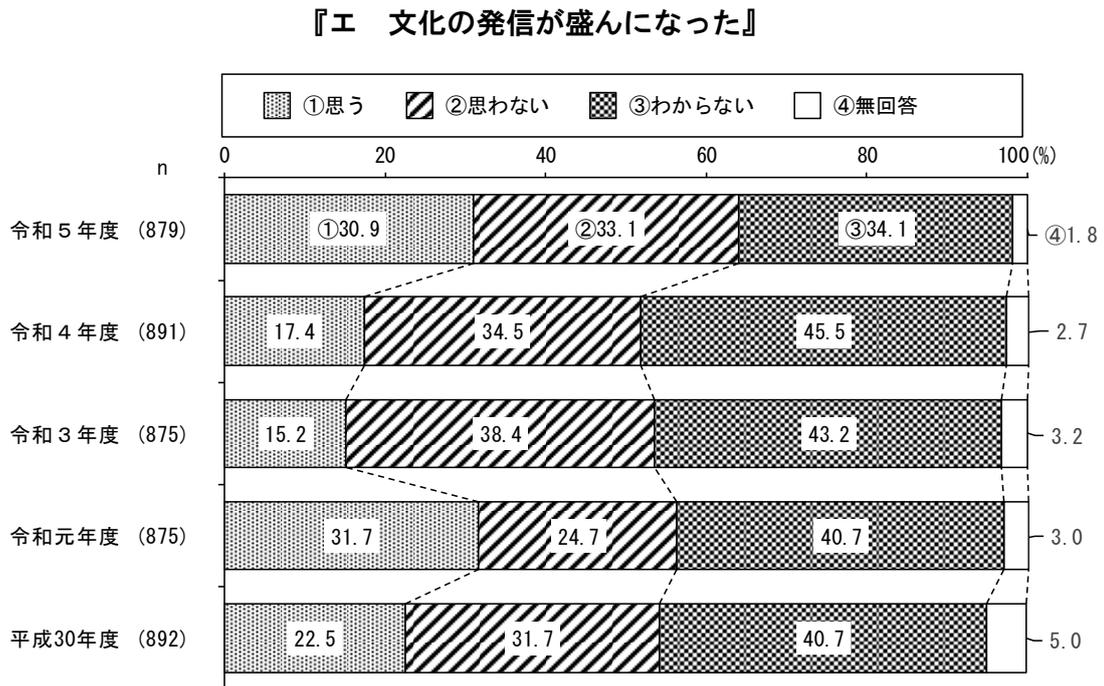
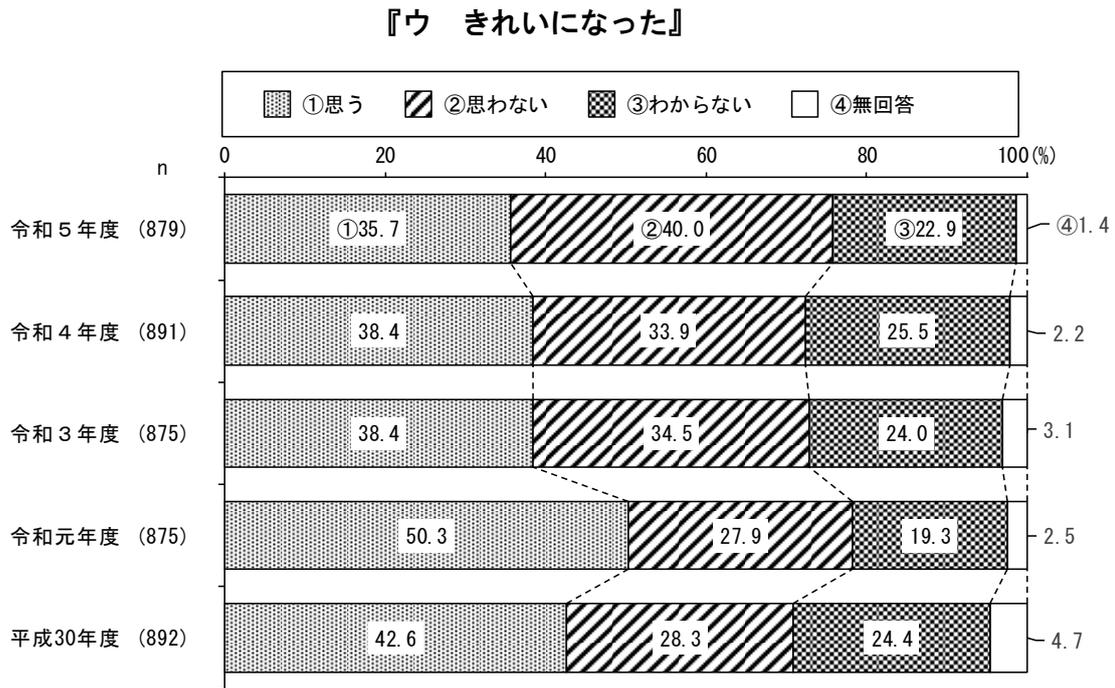


それぞれの項目ごとに経年推移をみると、3項目において「思わない」の割合が令和4年度より高くなっている。

『イメージが向上した』において、「思わない」は、令和4年度（45.0%）から令和5年度（51.4%）にかけて6.4ポイント高くなっており、平成30年度以降初めて5割を超えている。

『安全になった』において、「思わない」は、令和4年度（39.2%）から令和5年度（51.6%）にかけて12.4ポイント高くなっており、平成30年度以降初めて5割を超えている。（図1-4-2）

図1-4-3 歌舞伎町の印象の変化
(経年推移)



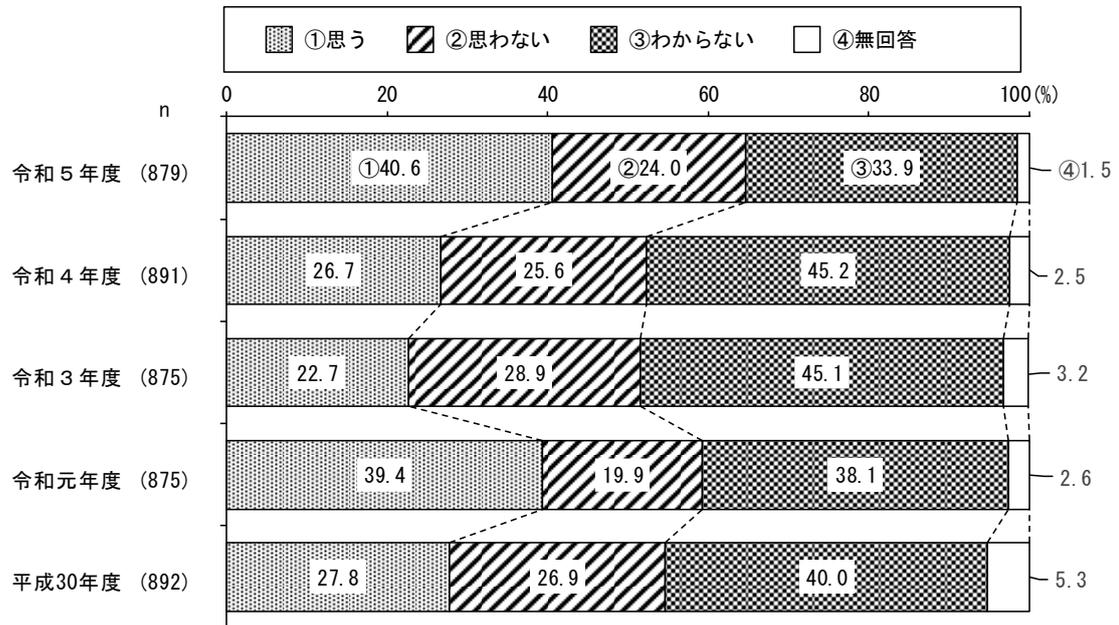
『きれいになった』において、「思わない」は、令和4年度(33.9%)から令和5年度(40.0%)にかけて6.1ポイント高くなっており、平成30年度以降初めて4割となった。

『文化の発信が盛んになった』において、「思う」は、令和4年度(17.4%)から令和5年度(30.9%)にかけて13.5ポイント高くなっている。(図1-4-3)

Ⅱ 調査の結果（テーマ1 歌舞伎町ルネッサンスの推進について）

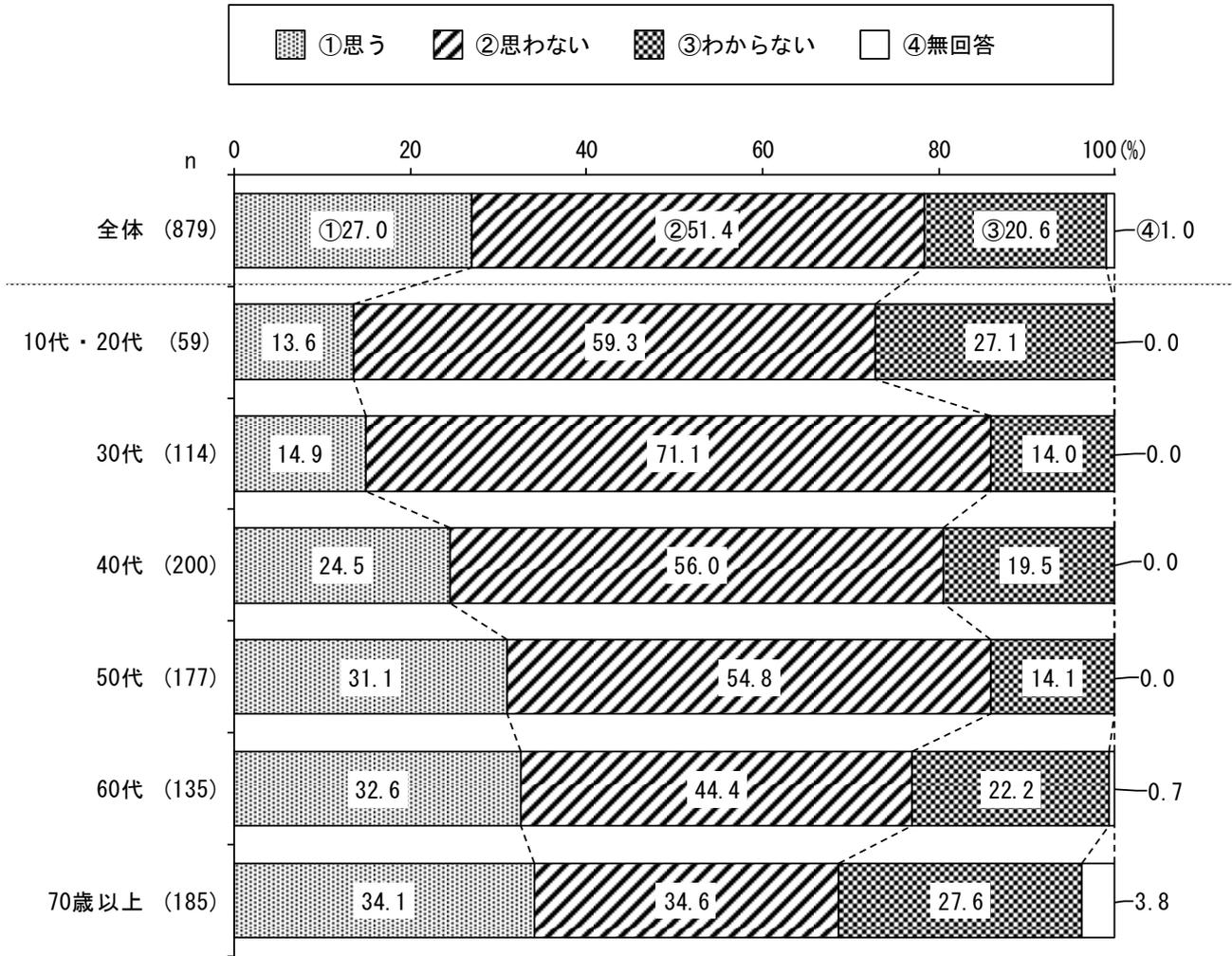
図1-4-4 歌舞伎町の印象の変化
（経年推移）

『オ 賑わいのあるまちになった』



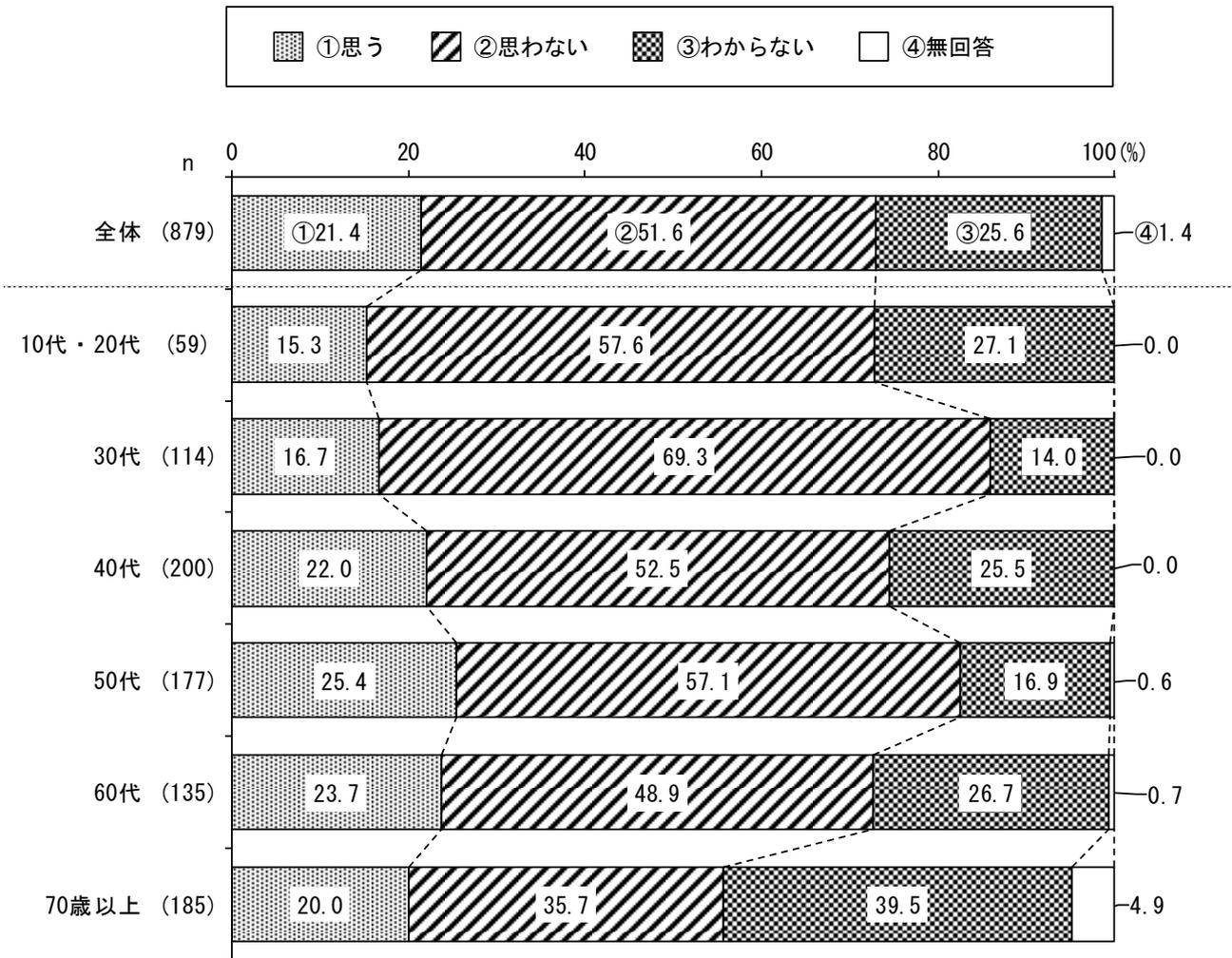
『賑わいのあるまちになった』において、「思う」は、令和4年度（26.7%）から令和5年度（40.6%）にかけて13.9ポイント高くなっている。（図1-4-4）

図1-4-5 歌舞伎町の印象の変化
(年代別)
『ア イメージが向上した』



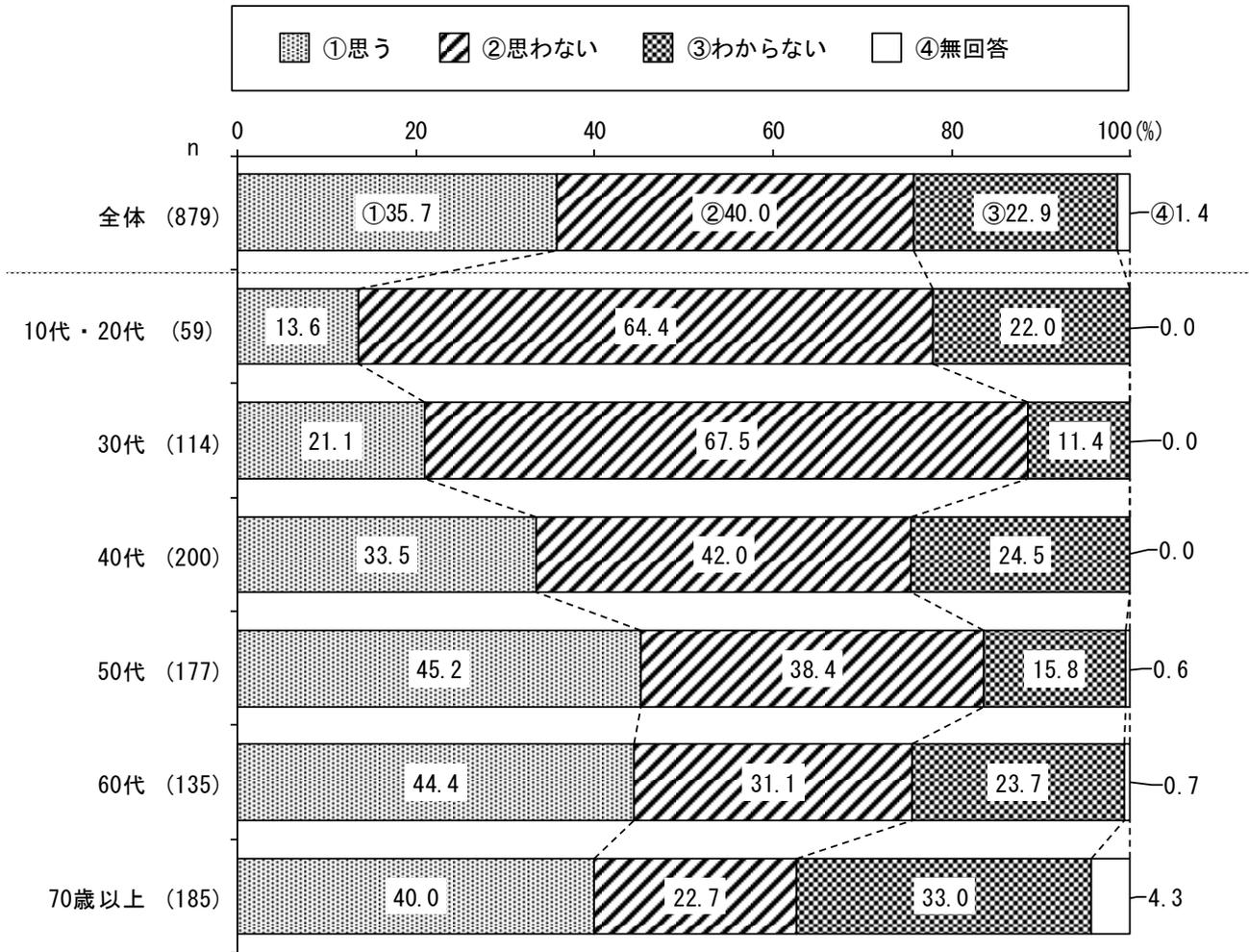
年代別で見ると、「思わない」は30代(71.1%)が7割強と、全体(51.4%)を19.7ポイント上回っている。(図1-4-5)

図1-4-6 歌舞伎町の印象の変化
（年代別）
『イ 安全になった』



年代別で見ると、「思わない」は30代（69.3%）が7割弱と、全体（51.6%）を17.7ポイント上回っている。（図1-4-6）

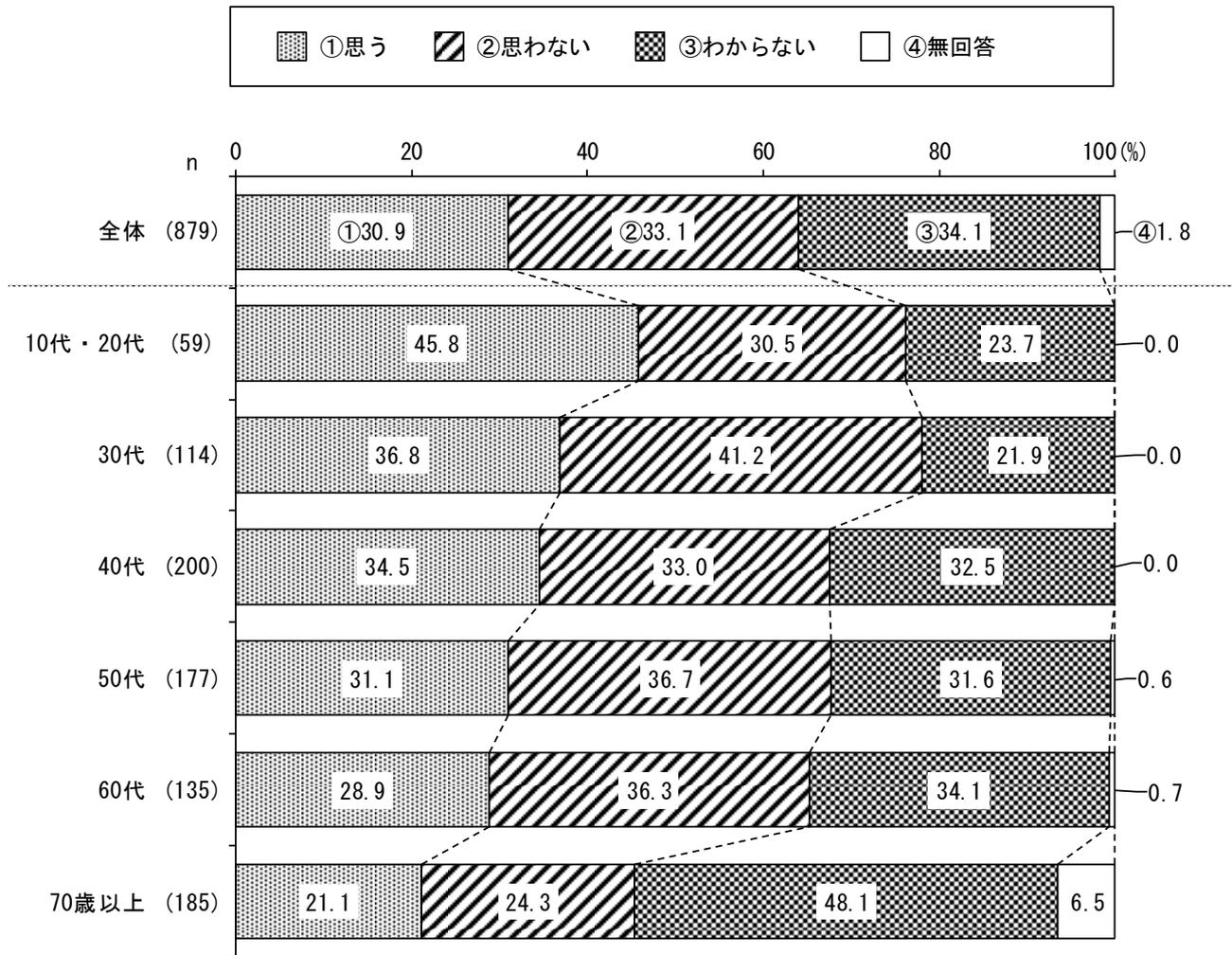
図1-4-7 歌舞伎町の印象の変化
(年代別)
『ウ きれいになった』



年代別で見ると、「思わない」は30代（67.5%）が6割台半ばを超え、全体（40.0%）を27.5ポイント上回っている。（図1-4-7）

図1-4-8 歌舞伎町の印象の変化
(年代別)

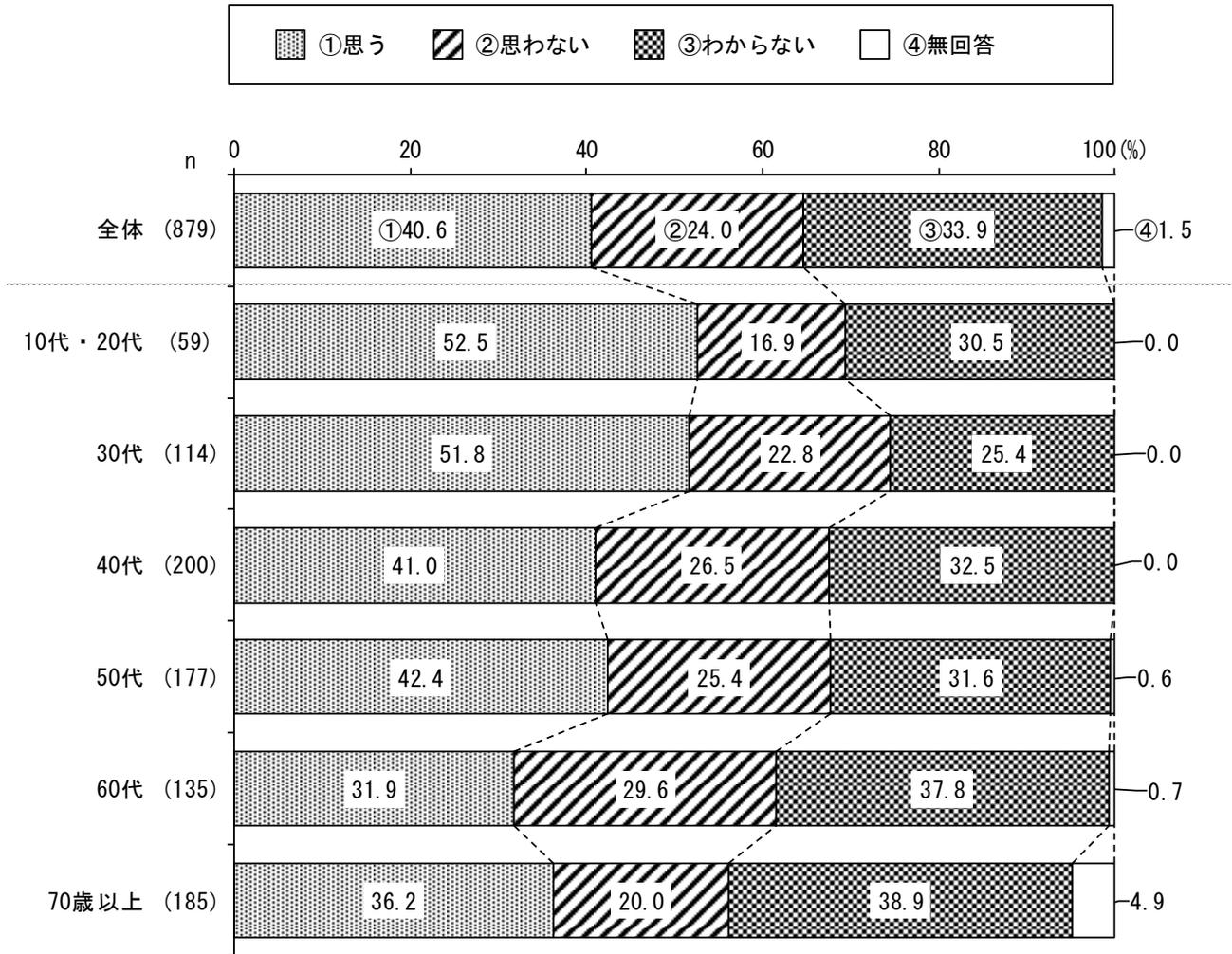
『エ 文化の発信が盛んになった』



年代別で見ると、「思う」は10代・20代（45.8%）が4割台半ばと、全体（30.9%）を14.9ポイント上回っている。（図1-4-8）

図1-4-9 歌舞伎町の印象の変化
(年代別)

『オ 賑わいのあるまちになった』



年代別で見ると、「思う」は10代・20代 (52.5%) 及び30代 (51.8%) が5割強と、全体 (40.6%) を10ポイント以上上回っている。(図1-4-9)

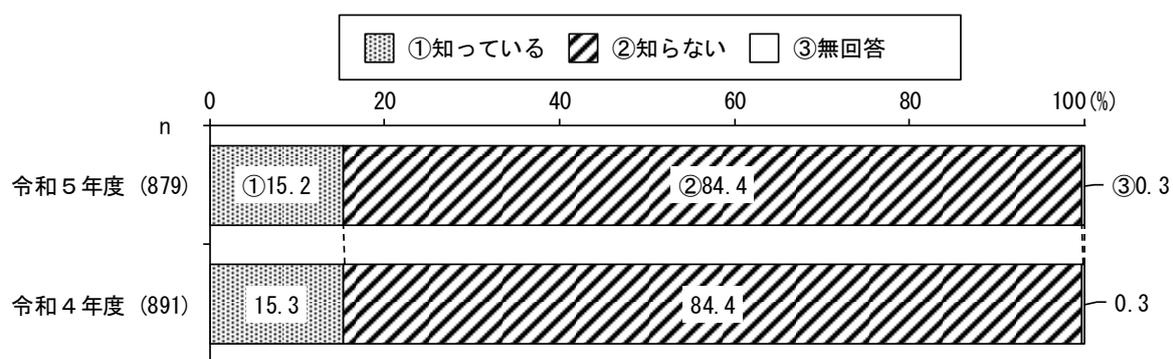
テーマ2 生涯を通じた女性の健康づくりについて

（1）「女性の健康支援センター」の認知状況

◎「知っている」が1割台半ば

問5 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)		(n=879)
1	知っている	15.2%
2	知らない	84.4
	無回答	0.3

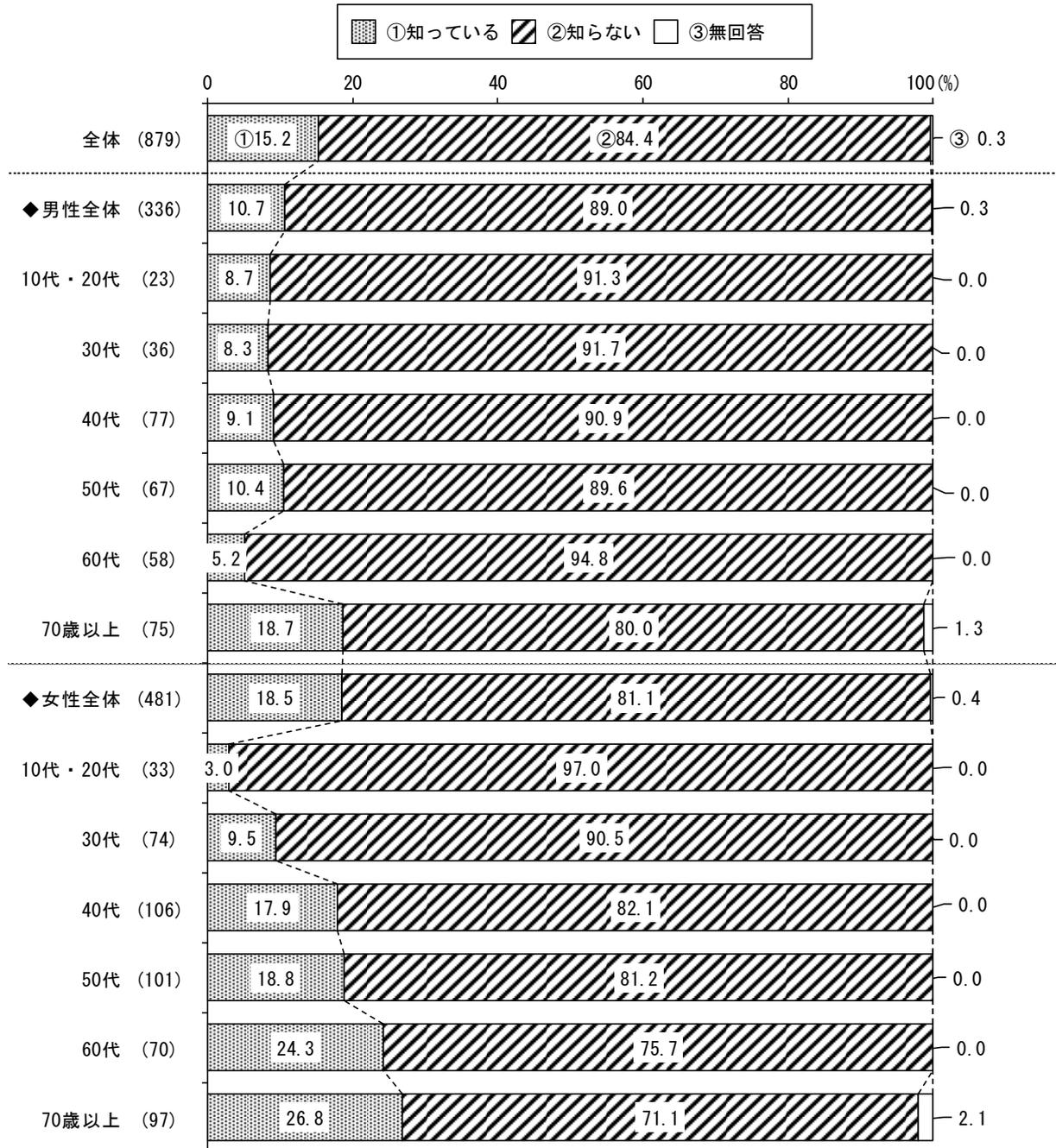
図2-1-1 「女性の健康支援センター」の認知状況
(経年推移)



「女性の健康支援センター」の認知状況は、「知っている」(15.2%)が1割台半ば、「知らない」(84.4%)が8割台半ば近くとなっている。

前回の調査結果(令和4年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、大きな変化はみられない。(図2-1-1)

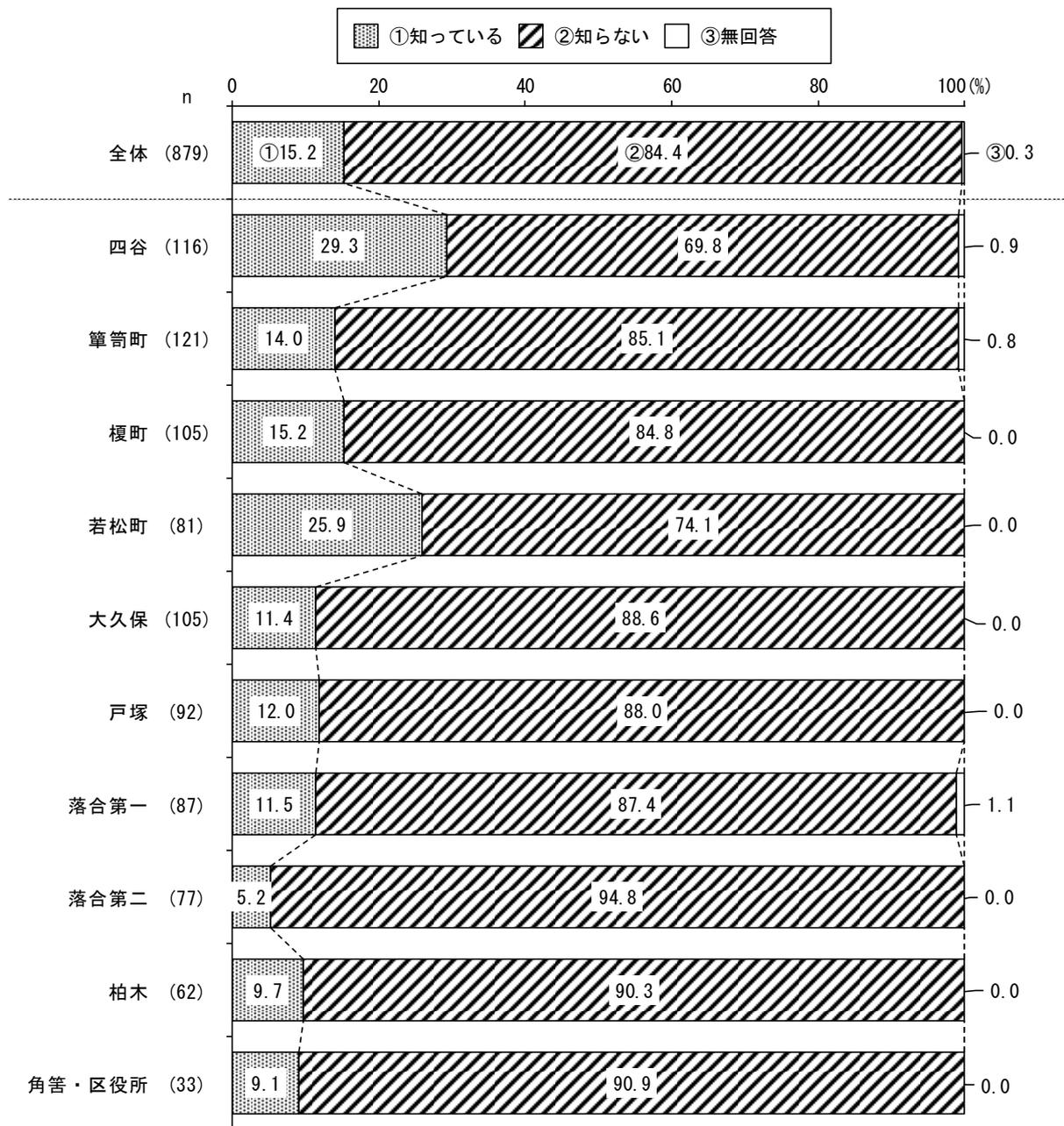
図2-1-2 「女性の健康支援センター」の認知状況
(性別・性/年代別)



性別で見ると、「知らない」は男性（89.0%）が9割弱と、女性（81.1%）を7.9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（26.8%）が2割台半ばを超え、全体（15.2%）を11.6ポイント上回っている。（図2-1-2）

図2-1-3 「女性の健康支援センター」の認知状況
（居住地域別）



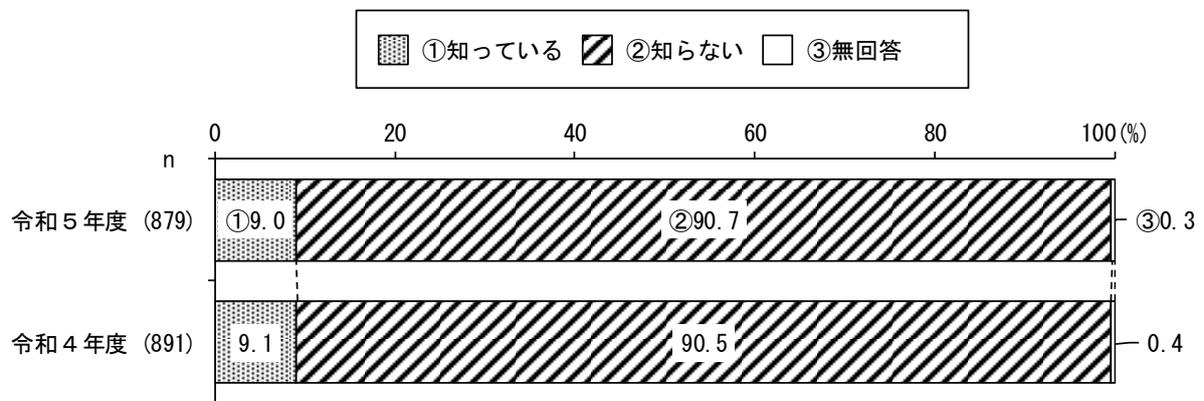
居住地域別で見ると、「知っている」は四谷（29.3%）が3割弱と、全体（15.2%）を14.1ポイント上回っている。（図2-1-3）

(2) 女性の健康専門相談の認知状況

◎「知らない」が約9割

問6 「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)		(n=879)
1	知っている	9.0%
2	知らない	90.7
	無回答	0.3

図2-2-1 女性の健康専門相談の認知状況
(経年推移)

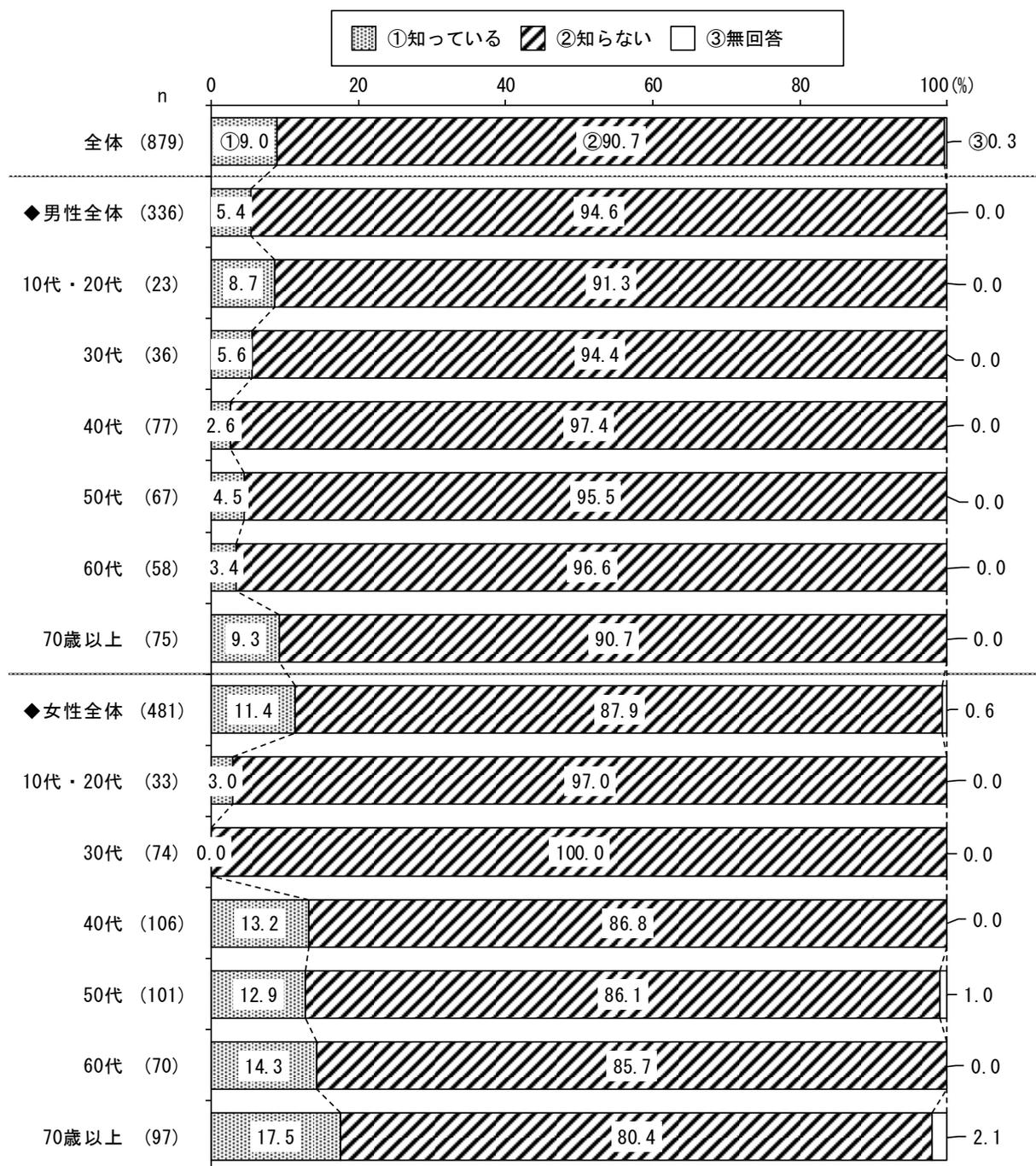


女性の健康専門相談の認知状況は、「知っている」(9.0%)が1割弱、「知らない」(90.7%)が約9割となっている。

前回の調査結果(令和4年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、大きな変化はみられない。(図2-2-1)

II 調査の結果（テーマ2 生涯を通じた女性の健康づくりについて）

図2-2-2 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（94.6%）が9割台半ば近くと、女性（87.9%）を6.7ポイント上回っている。

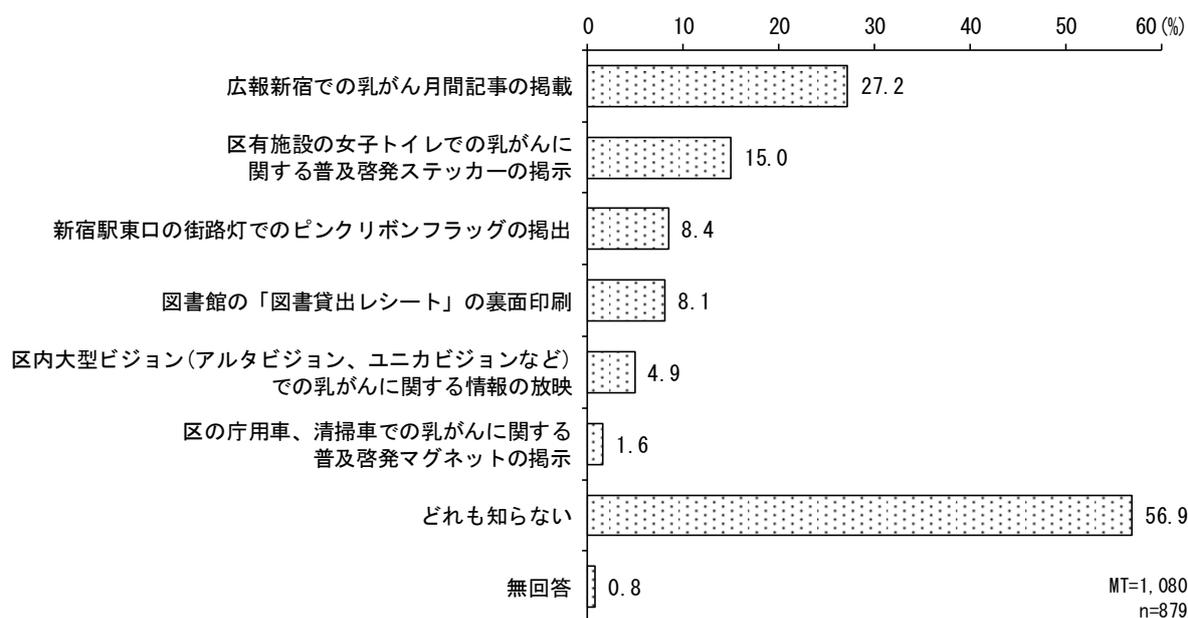
性／年代別で見ると、「知っている」は女性の70歳以上（17.5%）が1割台半ばを超え、全体（9.0%）を8.5ポイント上回っている。（図2-2-2）

(3) 乳がん月間に実施している取組の認知

◎「広報新宿での乳がん月間記事の掲載」が2割台半ば超え

問7 新宿区では、毎年10月の乳がん月間にあわせ、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っています。あなたが知っているものは何ですか。 (あてはまるものいくつかでも○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	8.1%
2	区有施設的女子トイレでの乳がんに関する普及啓発ステッカーの掲示	15.0
3	新宿駅東口の街路灯での乳がんフラッグの掲出	8.4
4	区内大型ビジョン(アルタビジョン、ユニカビジョンなど)での乳がんに関する情報の放映	4.9
5	広報新宿での乳がん月間記事の掲載	27.2
6	区の庁用車、清掃車で乳がんに関する普及啓発マグネットの掲示	1.6
7	どれも知らない	56.9
	無回答	0.8

図2-3 乳がん月間に実施している取組の認知



乳がん月間に実施している取組の認知は、「広報新宿での乳がん月間記事の掲載」(27.2%)が2割台半ばを超えている。一方、「どれも知らない」(56.9%)が5割台半ばを超えている。

(図2-3)

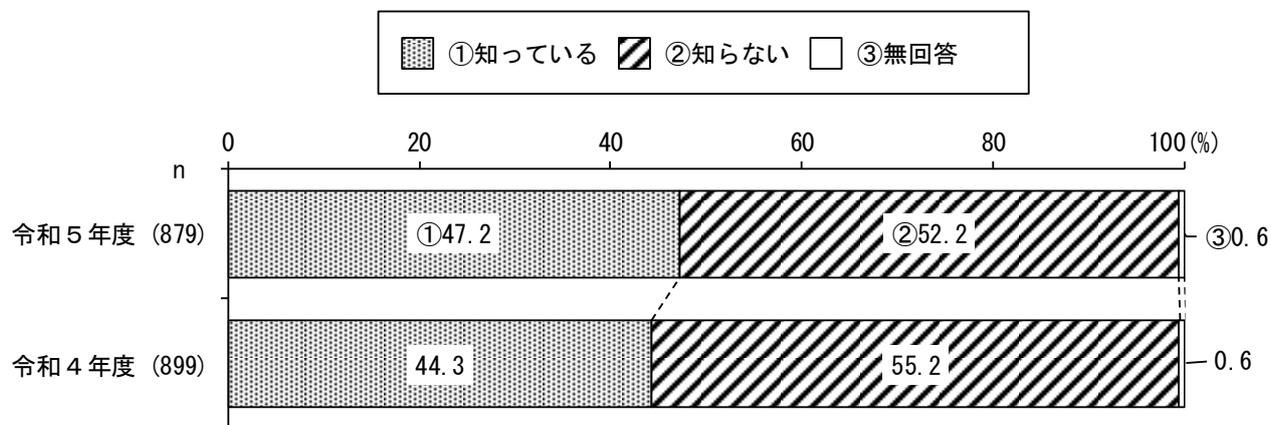
テーマ3 健康づくりについて

（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割台半ば超え

問8 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	47.2%
2	知らない	52.2%
	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)

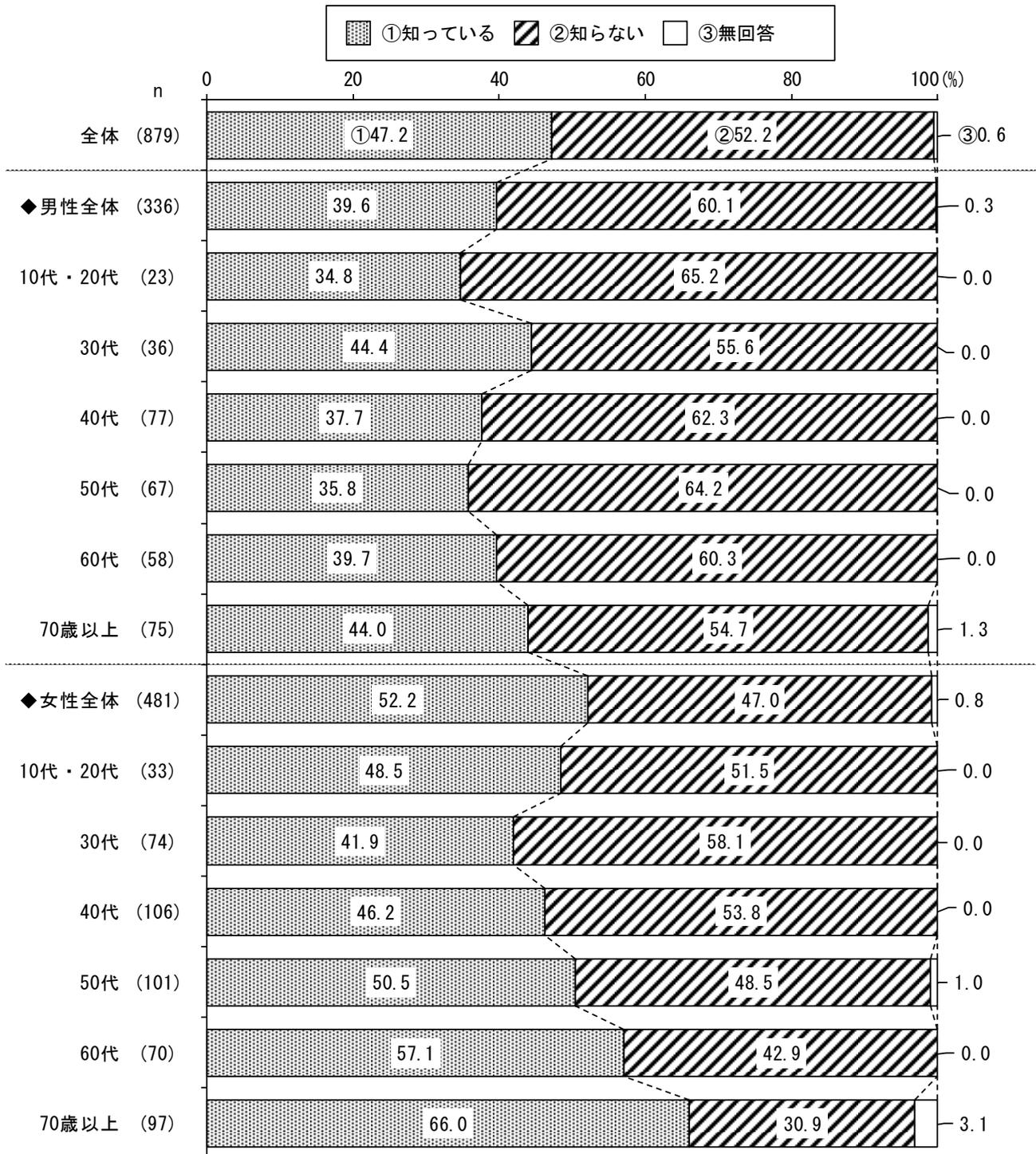


1日に必要な野菜の摂取量の認知状況は、「知っている」(47.2%)が4割台半ばを超え、「知らない」(52.2%)が5割強となっている。

前回の調査結果(令和4年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、「知らない」(52.2%)は、令和4年度(55.2%)より3.0ポイント低くなっている。(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（60.1%）が約6割と、女性（47.0%）を13.1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（66.0%）が6割台半ばを超え、全体（47.2%）を18.8ポイント上回っている。（図3-1-2）

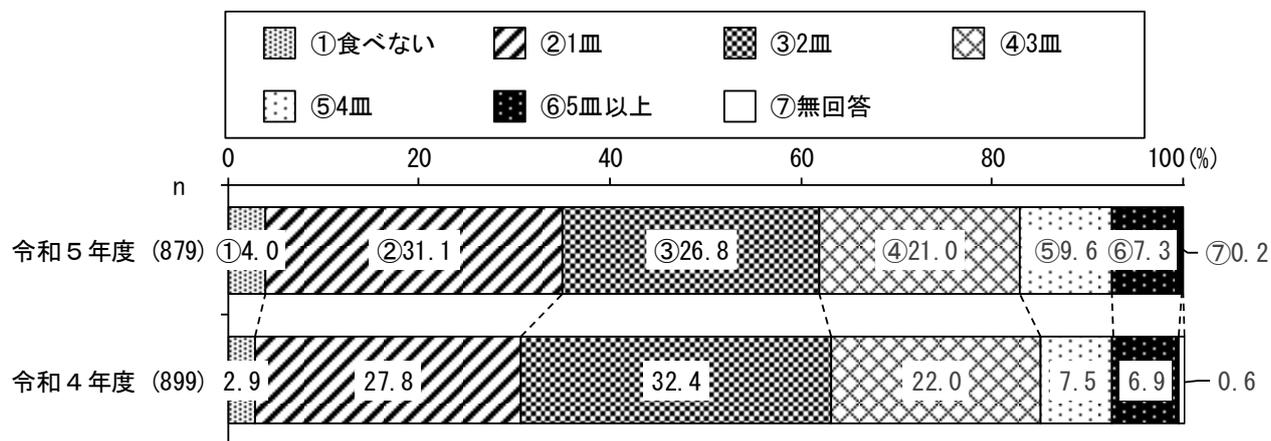
Ⅱ 調査の結果（テーマ3 健康づくりについて）

（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9 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）		(n=879)
(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	4.0%
2	1皿	31.1
3	2皿	26.8
4	3皿	21.0
5	4皿	9.6
6	5皿以上	7.3
	無回答	0.2

図3-2-1 1日に食べる野菜料理の量
(経年推移)

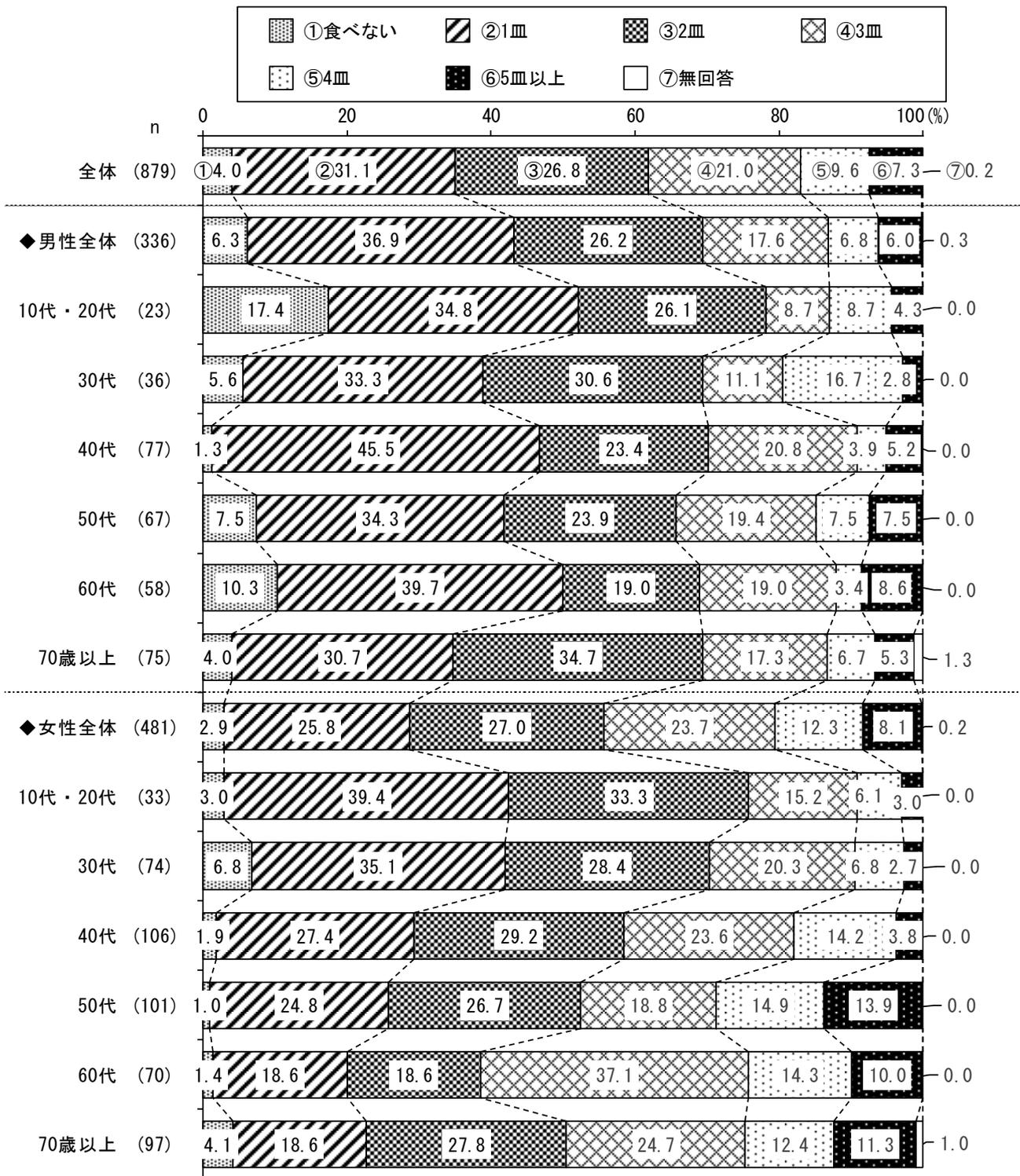


1日に食べる野菜料理の量は、「1皿」(31.1%)が3割強で最も高く、次いで「2皿」(26.8%)が2割台半ばを超え、「3皿」(21.0%)が2割強と続いている。

1日に必要な摂取量である「5皿以上」(7.3%)は1割未満となっている。

前回の調査結果(令和4年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、「2皿」(26.8%)は、令和4年度(32.4%)より5.6ポイント低くなっている。(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（36.9%）が3割台半ばを超え、女性（25.8%）を11.1ポイント上回っている。

性/年代別で見ると、「1皿」は男性の40代（45.5%）が4割台半ばと、全体（31.1%）を14.4ポイント上回っている。（図3-2-2）

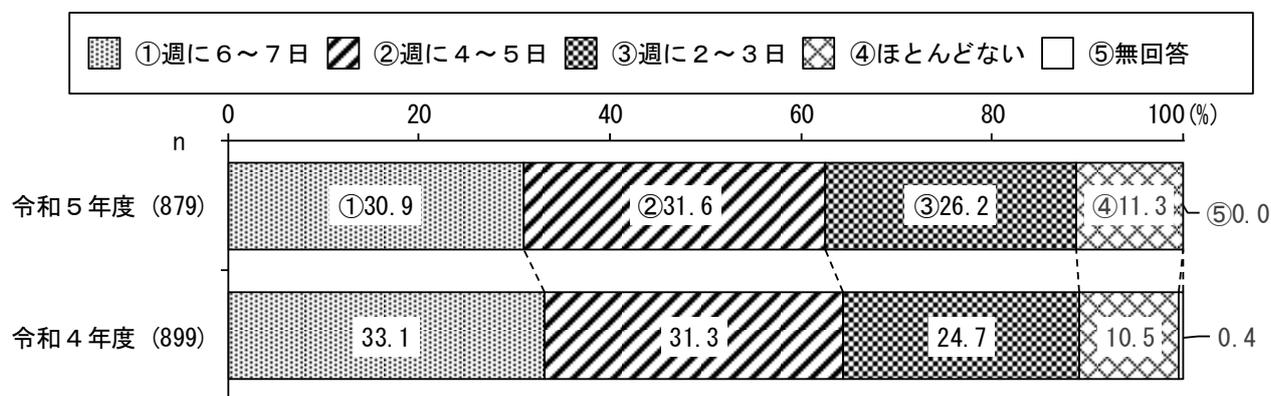
II 調査の結果（テーマ3 健康づくりについて）

（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4～5日」が3割強

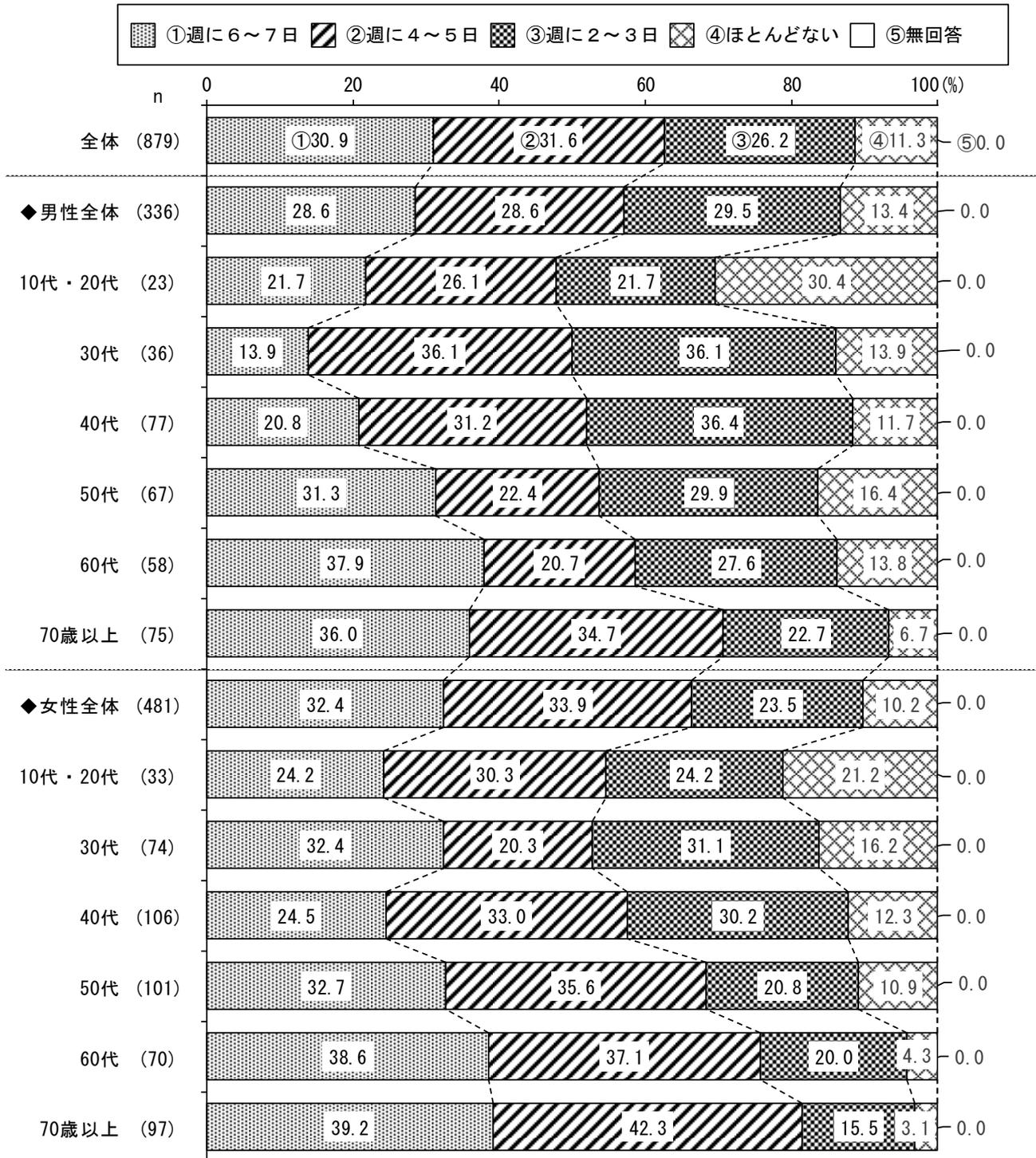
問10 主食、主菜、副菜の3つを組み合わせることで1日に2回以上あるのは週に何日くらいですか。（〇は1つ）		(n=879)
1	週に6～7日	30.9%
2	週に4～5日	31.6
3	週に2～3日	26.2
4	ほとんどない	11.3
	無回答	0.0

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4～5日」(31.6%)が3割強、「週に6～7日」(30.9%)が約3割、「週に2～3日」(26.2%)が2割台半ばを超えている。前回の調査結果(令和4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」(30.9%)は、令和4年度(33.1%)より2.2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、「週に4~5日」は女性(33.9%)が3割台半ば近くと、男性(28.6%)を5.3ポイント上回っている。

性/年代別で見ると、「週に4~5日」は女性の70歳以上(42.3%)が4割強と、全体(31.6%)を10.7ポイント上回っている。(図3-3-2)

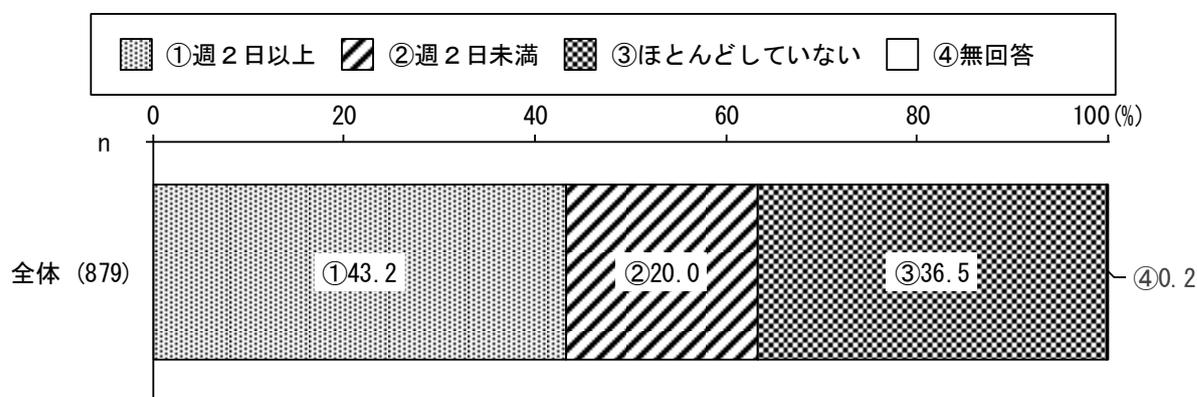
II 調査の結果（テーマ3 健康づくりについて）

（4）運動の頻度

◎「週2日以上」は4割台半ば近く

問1 1 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	43.2%
2	週2日未満	20.0
3	ほとんどしていない	36.5
	無回答	0.2

図3-4 運動の頻度



運動の頻度は、「週2日以上」（43.2%）が4割台半ば近く、「ほとんどしていない」（36.5%）が3割台半ばを超え、「週2日未満」（20.0%）が2割となっている。（図3-4）

(5) 運動の期間

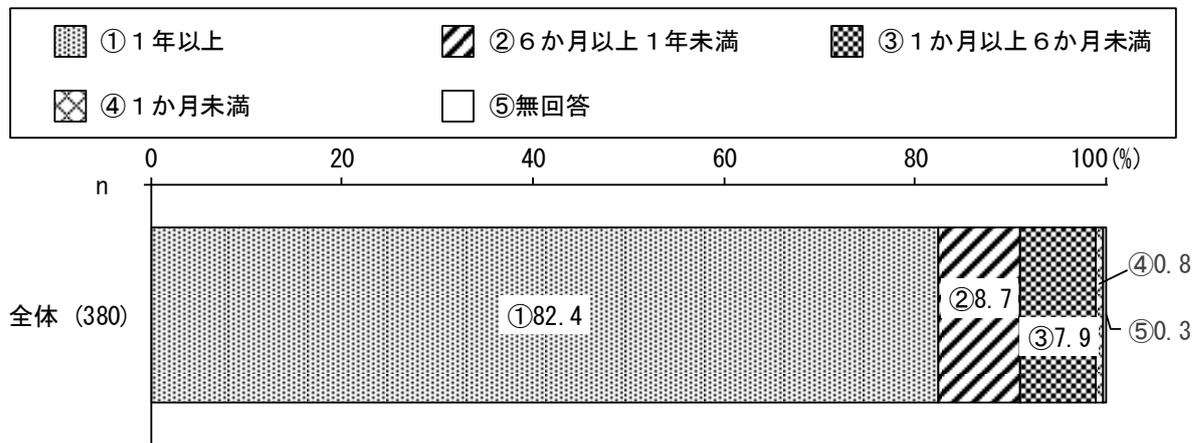
◎「1年以上」が8割強

問11-1 問11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=380)

1	1年以上	82.4%
2	6か月以上1年未満	8.7
3	1か月以上6か月未満	7.9
4	1か月未満	0.8
	無回答	0.3

図3-5 運動の期間



運動の期間は、「1年以上」(82.4%)が8割強となっている。(図3-5)

II 調査の結果（テーマ3 健康づくりについて）

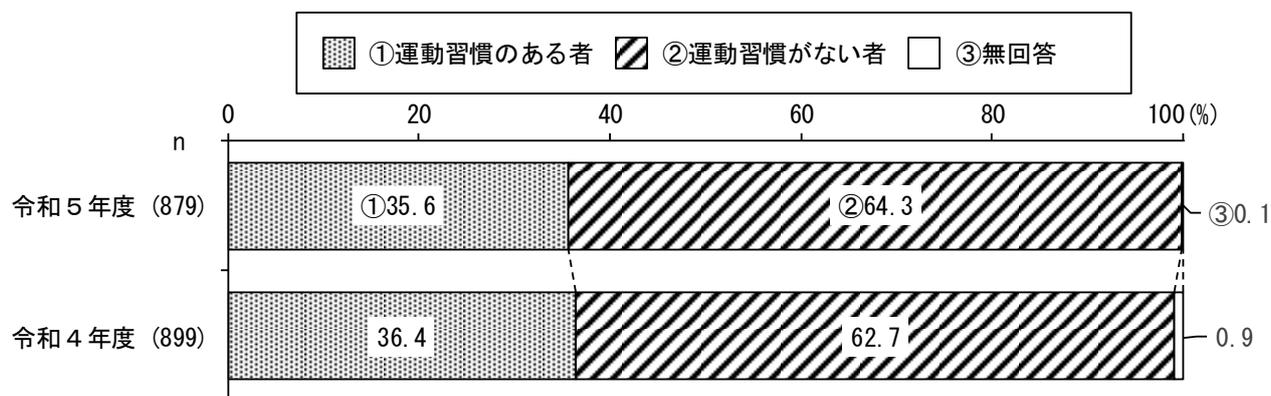
（参考）運動習慣のある者について

◎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=879)
1 運動習慣のある者	35.6%
※問11で「週2日以上」、問11-1「1年以上」と回答した方	
2 運動習慣がない者	64.3%
無回答	0.1%

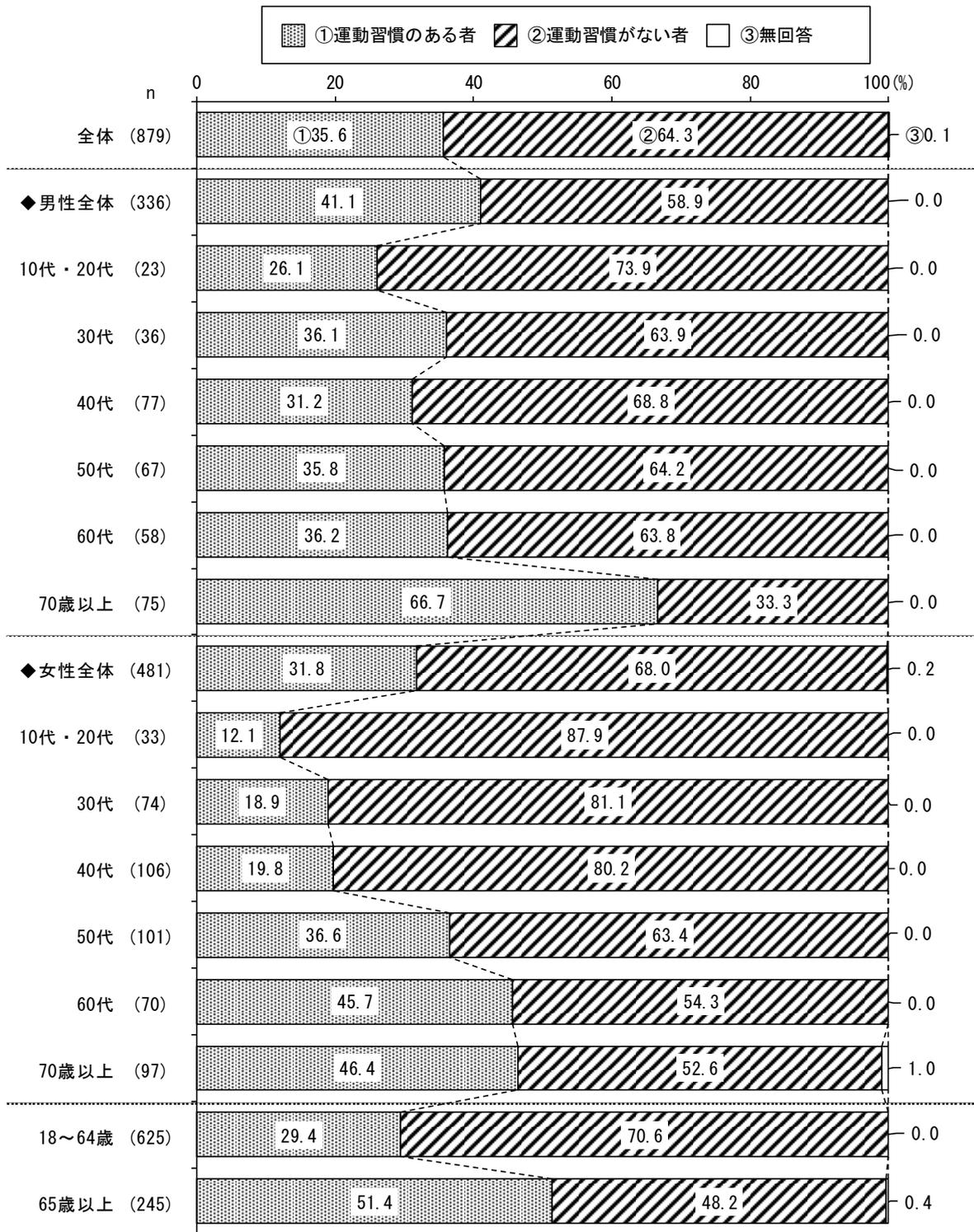
（参考）運動習慣のある者について （経年推移）



運動習慣のある者について、「運動習慣のある者」(35.6%)が3割台半ば、「運動習慣がない者」(64.3%)が6割台半ば近くとなっている。

前回の調査結果（令和4年度区政モニターアンケート調査）と比較すると、「運動習慣がない者」(64.3%)は、令和4年度(62.7%)より1.6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)



性別でみると、「運動習慣のある者」は男性(41.1%)が4割強と、女性(31.8%)を9.3ポイント上回っている。

性/年代別でみると、「運動習慣がない者」は女性の10代・20代(87.9%)が8割台半ばを超え、全体(64.3%)を23.6ポイント上回っている。

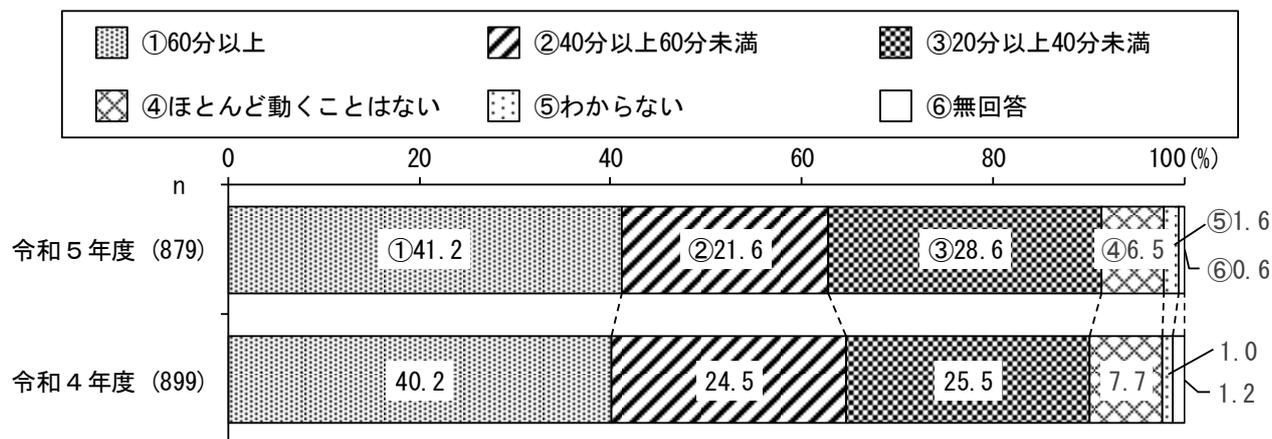
年齢(2区分)別でみると、「運動習慣がない者」は18~64歳(70.6%)が約7割で、65歳以上(48.2%)を22.4ポイント上回っている。

（6）日常生活で体を動かす時間

◎「60分以上」が4割強

問12 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=879)
1	60分以上	41.2%
2	40分以上60分未満	21.6
3	20分以上40分未満	28.6
4	ほとんど動くことはない	6.5
5	わからない	1.6
	無回答	0.6

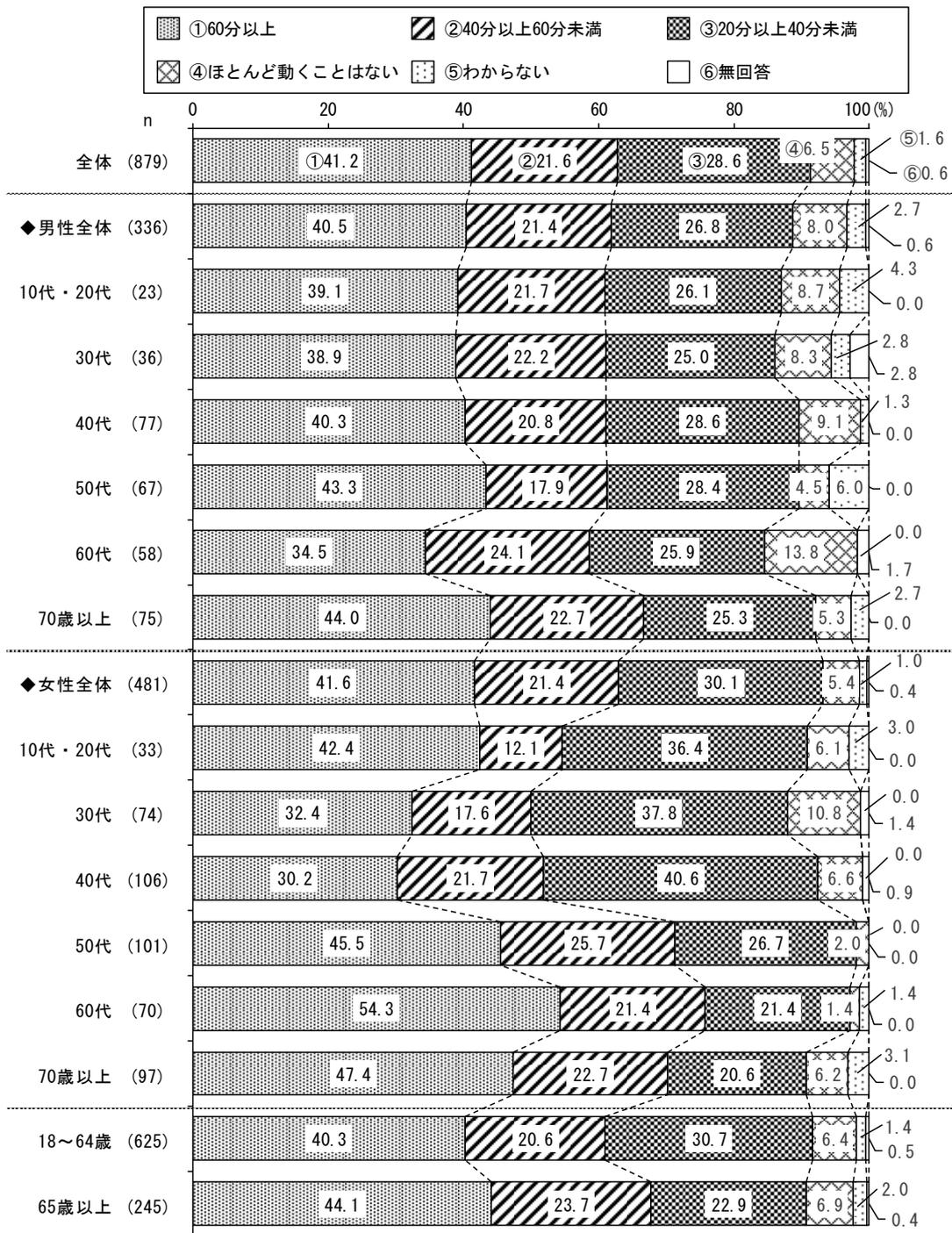
図3-6-1 日常生活で体を動かす時間
（経年推移）



日常生活で体を動かす時間は、「60分以上」（41.2%）が4割強で最も高く、次いで「20分以上40分未満」（28.6%）が3割近く、「40分以上60分未満」（21.6%）が2割強となっている。

前回の調査結果（令和4年度区政モニターアンケート調査）と比較すると、「20分以上40分未満」（28.6%）は、令和4年度（25.5%）より3.1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)



性別でみると、「60分以上」は女性(41.6%)が4割強と、男性(40.5%)を1.1ポイント上回っている。

性/年代別でみると、「60分以上」は女性の60代(54.3%)が5割台半ば近くと、全体(41.2%)を13.1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40.3%、65歳以上は67.8%となっている。

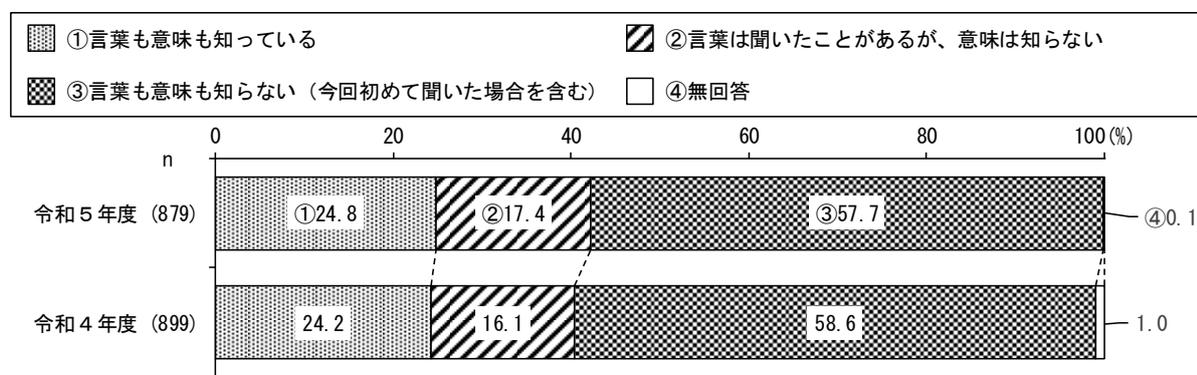
II 調査の結果（テーマ3 健康づくりについて）

（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

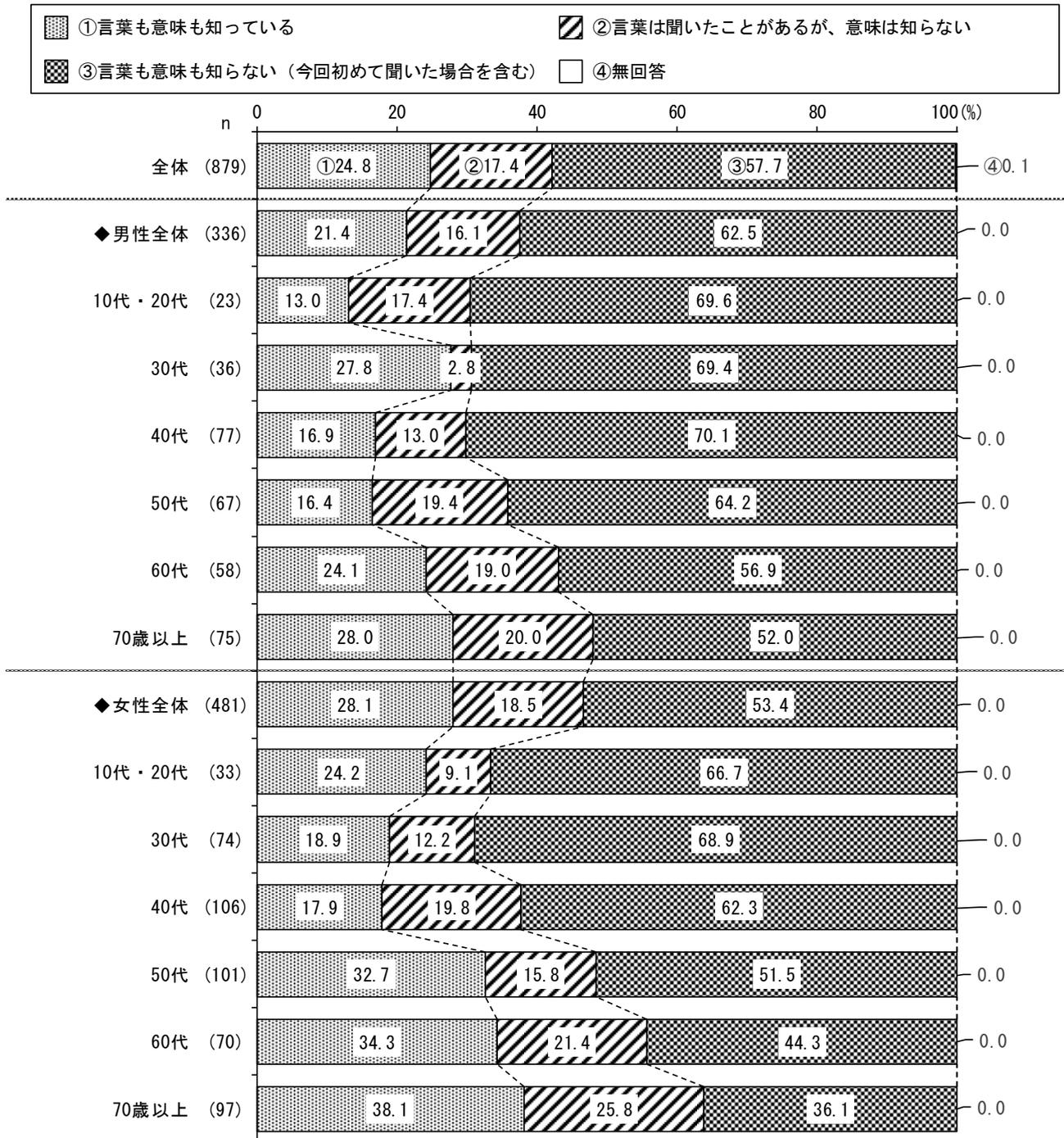
問13 あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉やその意味を知っていましたか。（○は1つ）		(n=879)
1	言葉も意味も知っている	24.8%
2	言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない	17.4
3	言葉も意味も知らない（今回初めて聞いた場合を含む）	57.7
	無回答	0.1

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」（24.8%）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）」（57.7%）が5割台半ばを超えている。（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)



性別でみると、「言葉も意味も知っている」は女性 (28.1%) が3割近くと、男性 (21.4%) を6.7ポイント上回っている。

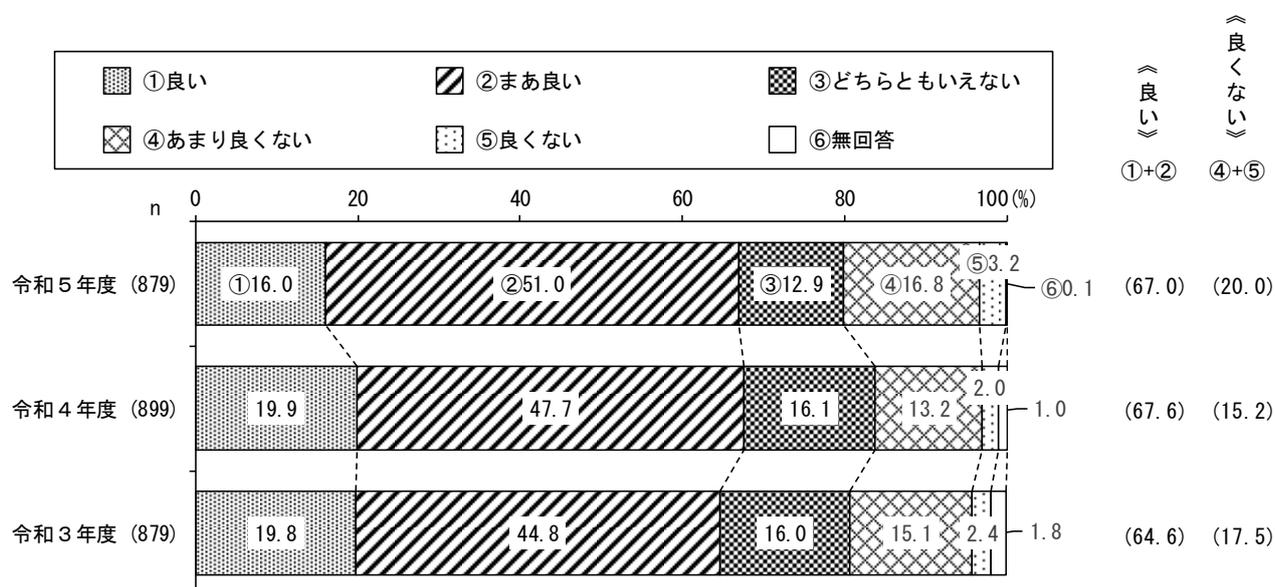
性/年代別でみると、女性の70歳以上では、「言葉も意味も知っている」(38.1%) が4割近くと、全体 (24.8%) を13.3ポイント上回っている。(図3-7-2)

（8）現在の健康状態

◎ 《良い》が6割台半ば超え

問14 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	16.0%
2	まあ良い	51.0
3	どちらともいえない	12.9
4	あまり良くない	16.8
5	良くない	3.2
	無回答	0.1

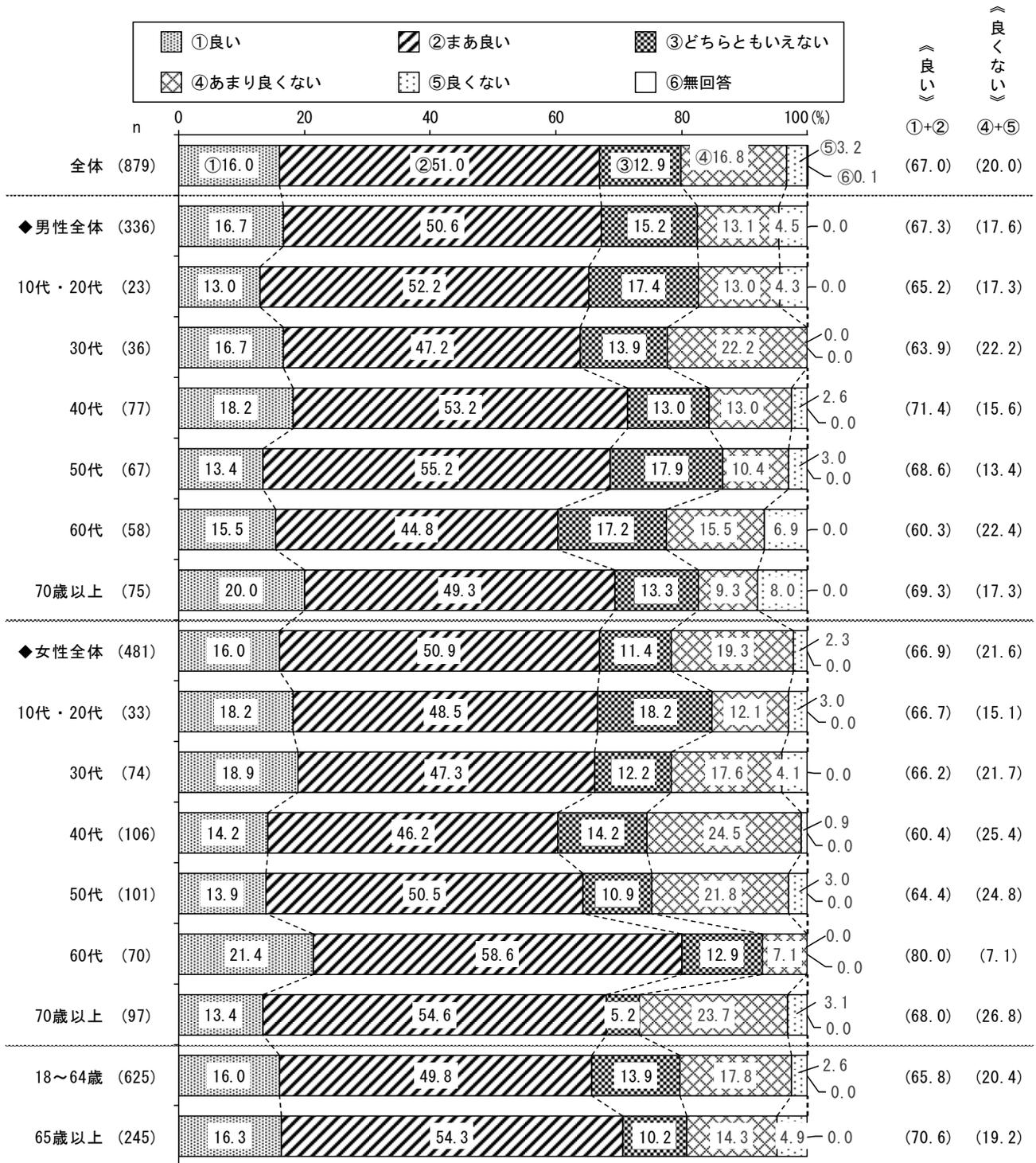
図3-8-1 現在の健康状態
（経年推移）



現在の健康状態は、「良い」（16.0%）と「まあ良い」（51.0%）を合わせた《良い》（67.0%）が6割台半ばを超え、「あまり良くない」（16.8%）と「良くない」（3.2%）を合わせた《良くない》（20.0%）が2割となっている。

前回の調査結果（令和4年度区政モニターアンケート調査）と比較すると、《良くない》（20.0%）が令和4年度（15.2%）より4.8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)



性別で見ると、《良くない》は女性（21.6%）が2割強と、男性（17.6%）を4.0ポイント上回っている。

性/年代別で見ると、《良い》は女性の60代（80.0%）が8割と、全体（67.0%）を13.0ポイント上回っている。（図3-8-2）

II 調査の結果（テーマ3 健康づくりについて）

（9）飲酒頻度

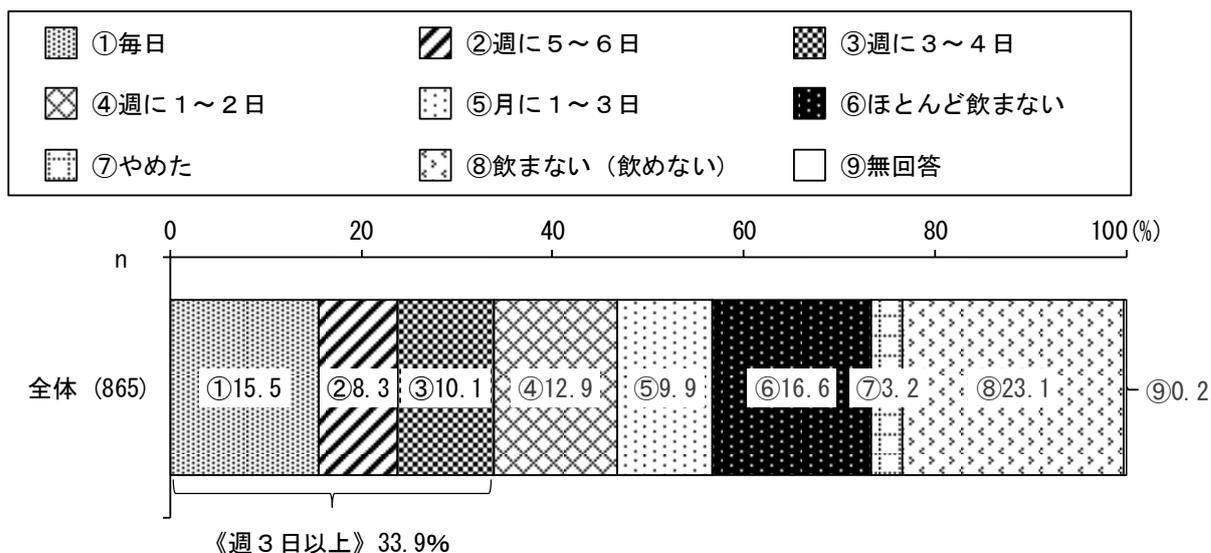
◎《週3日以上》が3割台半ば近く

【問うで、「20～24歳」～「14～80歳以上」に○をした方】のみで集計

問15 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=865)

1 毎日	15.5%
2 週に5～6日	8.3
3 週に3～4日	10.1
4 週に1～2日	12.9
5 月に1～3日	9.9
6 ほとんど飲まない	16.6
7 やめた	3.2
8 飲まない（飲めない）	23.1
無回答	0.2

図3-9 飲酒頻度



飲酒頻度は、「飲まない（飲めない）」（23.1%）が2割台半ば近くとなっている。「毎日」（15.5%）と「週に5～6日」（8.3%）と「週に3～4日」（10.1%）を合わせた《週3日以上》（33.9%）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

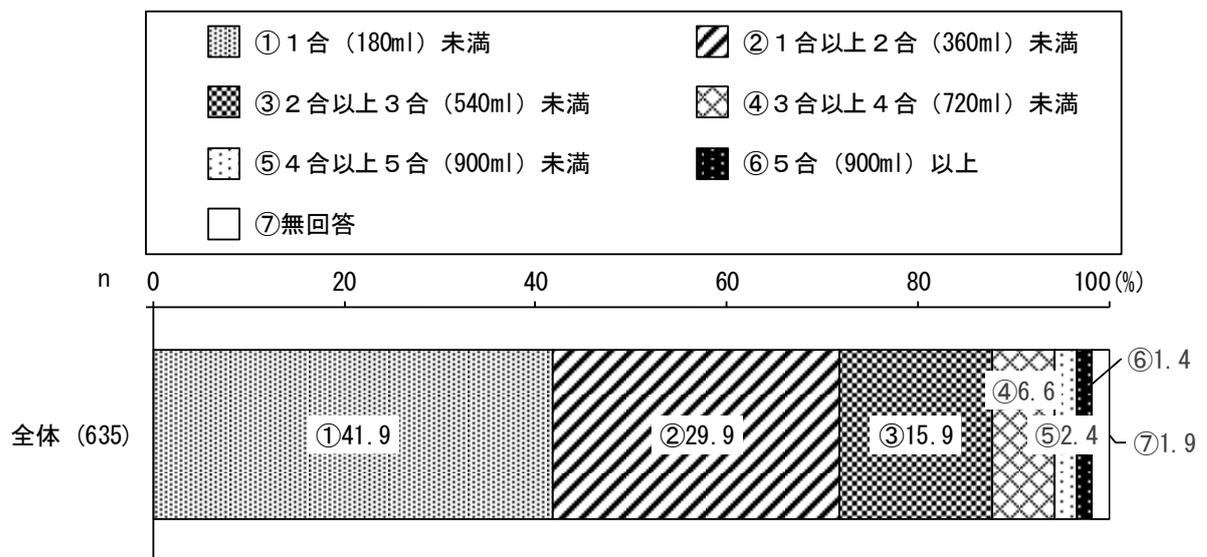
◎お酒を飲む量は1日「1合（180ml）未満」が4割強

【問ウで、「20～24歳」～「14～80歳以上」に○をした方】のみで集計
 問15-1 問15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= 635)

1	1合（180ml）未満	41.9%
2	1合以上2合（360ml）未満	29.9
3	2合以上3合（540ml）未満	15.9
4	3合以上4合（720ml）未満	6.6
5	4合以上5合（900ml）未満	2.4
6	5合（900ml）以上	1.4
	無回答	1.9

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」（41.9%）が4割強で最も高く、次いで「1合以上2合（360ml）未満」（29.9%）が3割弱、「2合以上3合（540ml）未満」（15.9%）が1割台半ばとなっている。（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」

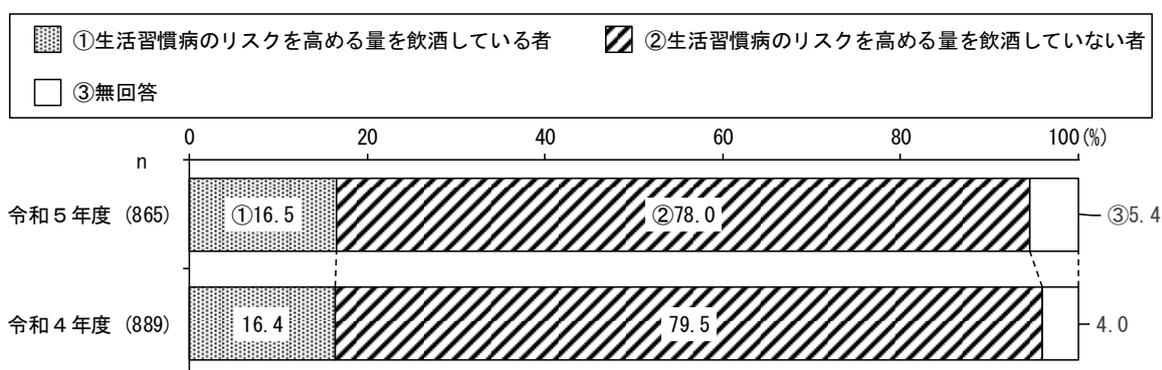
②女性：「毎日×1合以上」＋「週5～6日×1合以上」＋「週3～4日×1合以上」＋
「週1～2日×3合以上」＋「月1～3日×5合以上」

【問うで、「20～24歳」～「14～80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=865)
1 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者 ※問15と問15-1で上記の条件にあてはまる回答をした方	16.5%
2 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒していない者 無回答	78.0 5.4

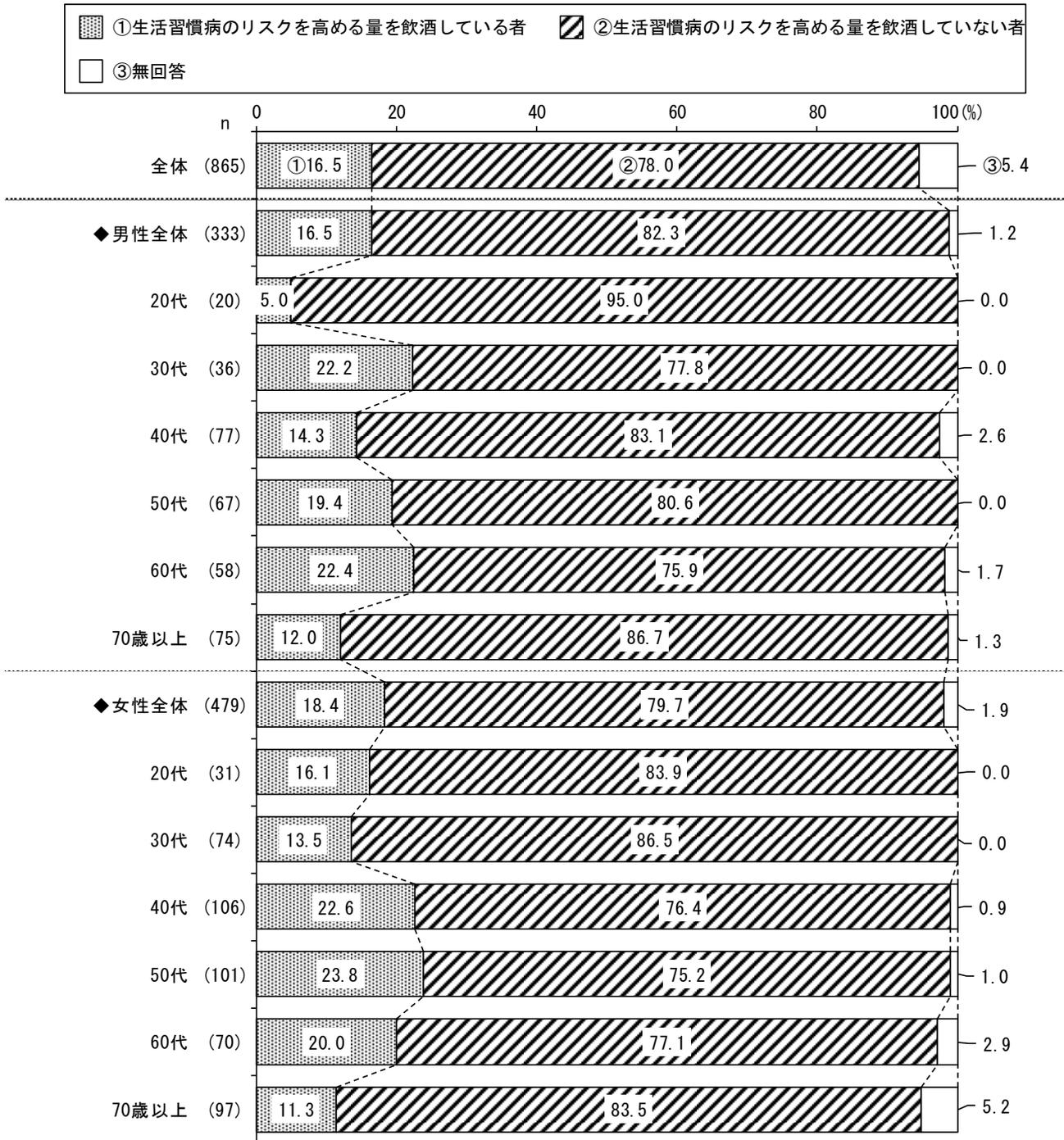
（参考）生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者について （経年推移）



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」(16.5%)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」(78.0%)が8割近くとなっている。

前回の調査結果(令和4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ない者」(78.0%)が令和4年度(79.5%)より1.5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)



性別でみると、「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（82.3%）が8割強と、女性（79.7%）を2.6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

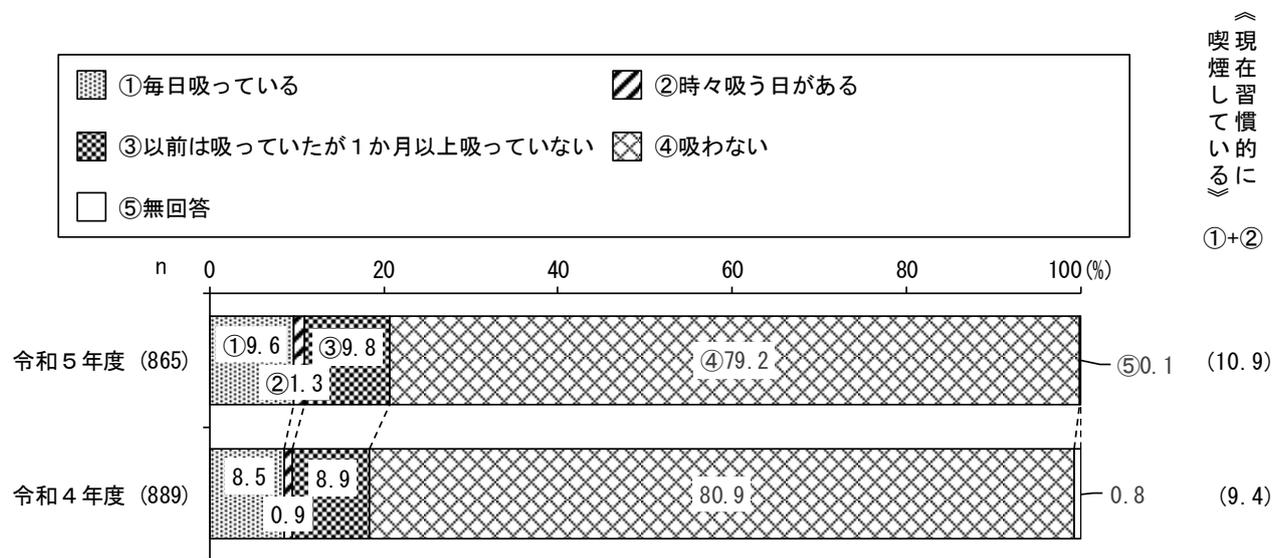
◎たばこを「吸わない」が8割弱

【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、たばこを吸いますか。（○は1つ）

	(n=865)
1 毎日吸っている	9.6%
2 時々吸う日がある	1.3
3 以前は吸っていたが1か月以上吸っていない	9.8
4 吸わない	79.2
無回答	0.1

図3-11-1 喫煙状況
(経年推移)

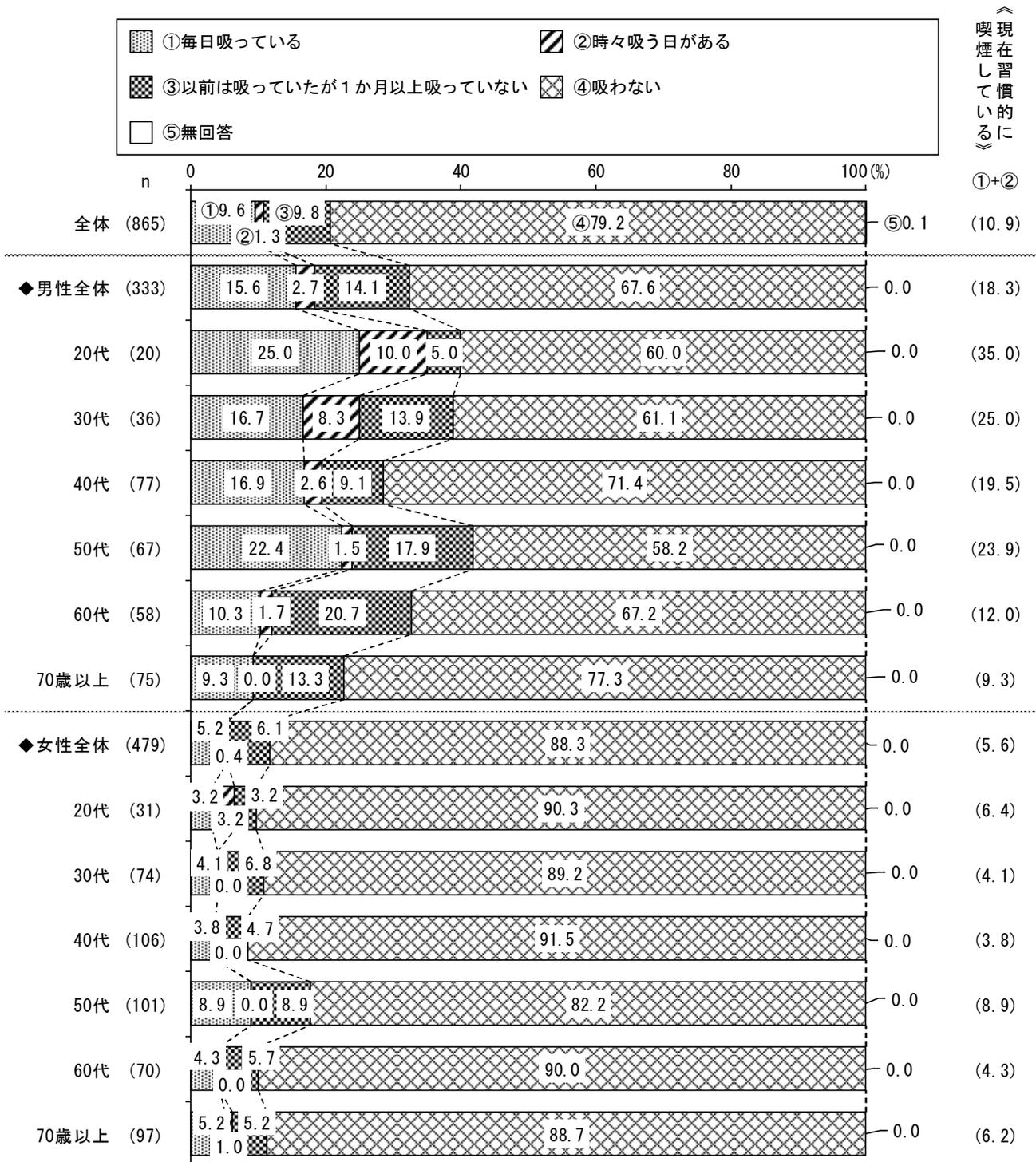


喫煙状況は、「吸わない」(79.2%)が8割弱となっている。「毎日吸っている」(9.6%)と「時々吸う日がある」(1.3%)を合わせた《現在習慣的に喫煙している》(10.9%)が約1割となっている。

前回の調査結果(令和4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》(10.9%)が令和4年度(9.4%)より1.5ポイント高くなっている。

(図3-11-1)

図3-11-2 喫煙状況
(性別・性/年代別)



性別で見ると、《現在習慣的に喫煙している》は男性（18.3%）が2割近くと、女性（5.6%）を12.7ポイント上回っている。

性/年代別で見ると、《現在習慣的に喫煙している》は男性の20代（35.0%）が3割台半ばと、全体（10.9%）を24.1ポイント上回っている。（図3-11-2）

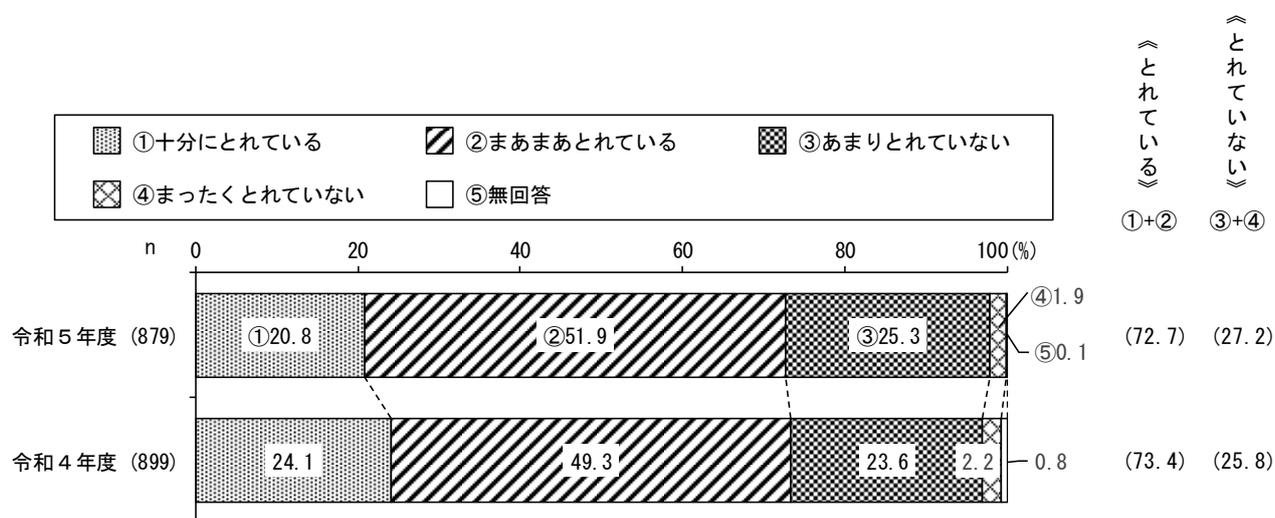
II 調査の結果（テーマ3 健康づくりについて）

(12) 睡眠での十分な休養

◎ 《とれている》が7割強

問17 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	20.8%
2	まあまあとれている	51.9
3	あまりとれていない	25.3
4	まったくとれていない	1.9
	無回答	0.1

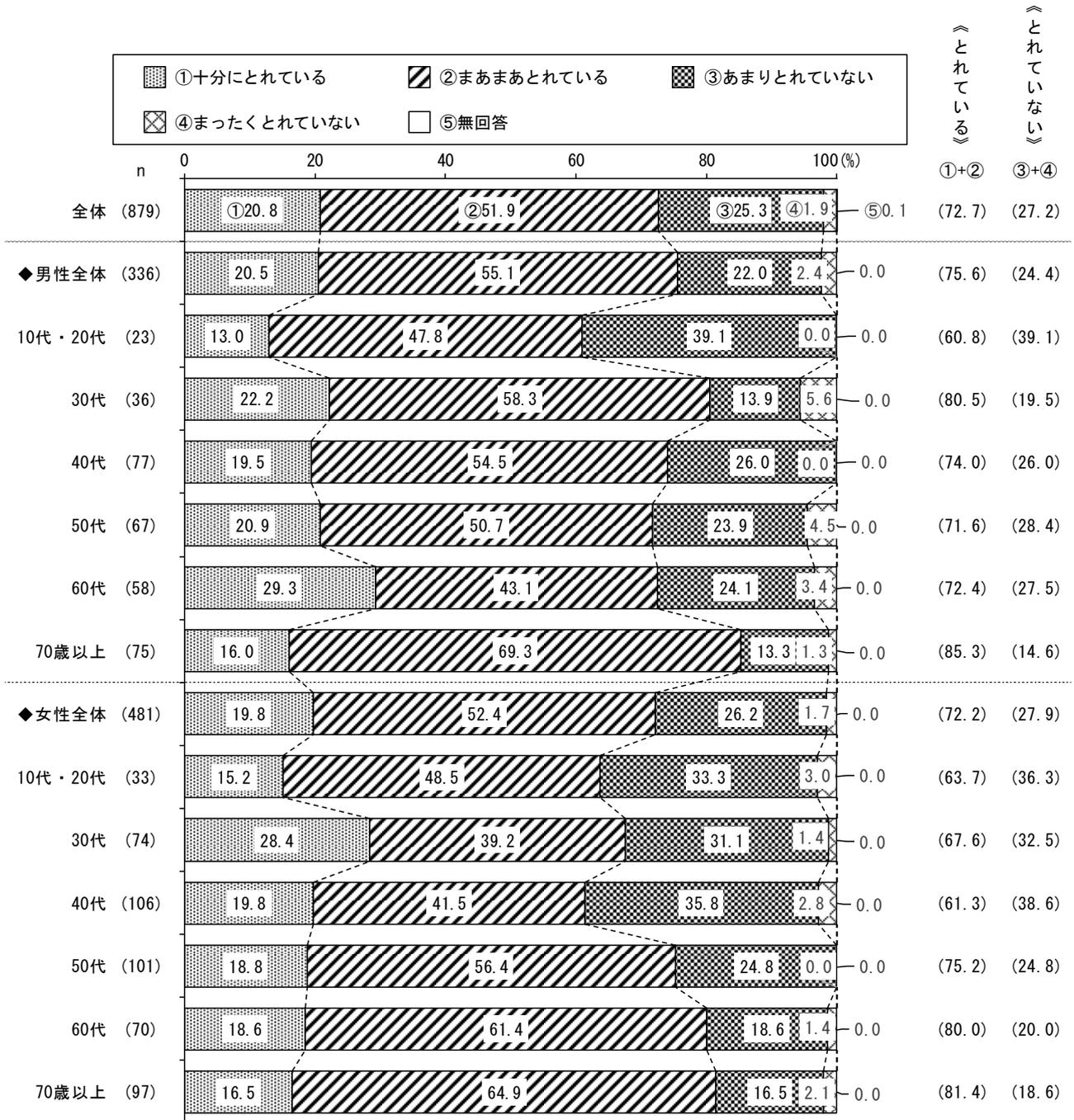
図3-12-1 睡眠での十分な休養
(経年推移)



睡眠での十分な休養は、「十分にとれている」(20.8%)と「まあまあとれている」(51.9%)を合わせた《とれている》(72.7%)が7割強、「あまりとれていない」(25.3%)と「まったくとれていない」(1.9%)を合わせた《とれていない》(27.2%)が2割台半ばを超えている。

前回の調査結果(令和4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》(27.2%)が令和4年度(25.8%)より1.4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/年代別でみると、《とれている》は男性の70歳以上(85.3%)が8割台半ばと、全体(72.7%)を12.6ポイント上回っている。(図3-12-2)

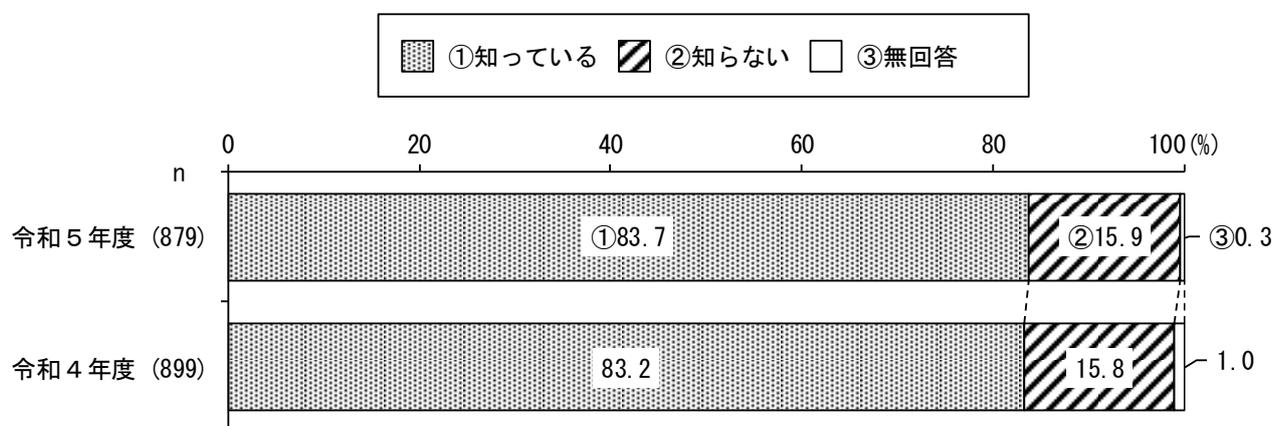
II 調査の結果（テーマ3 健康づくりについて）

(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

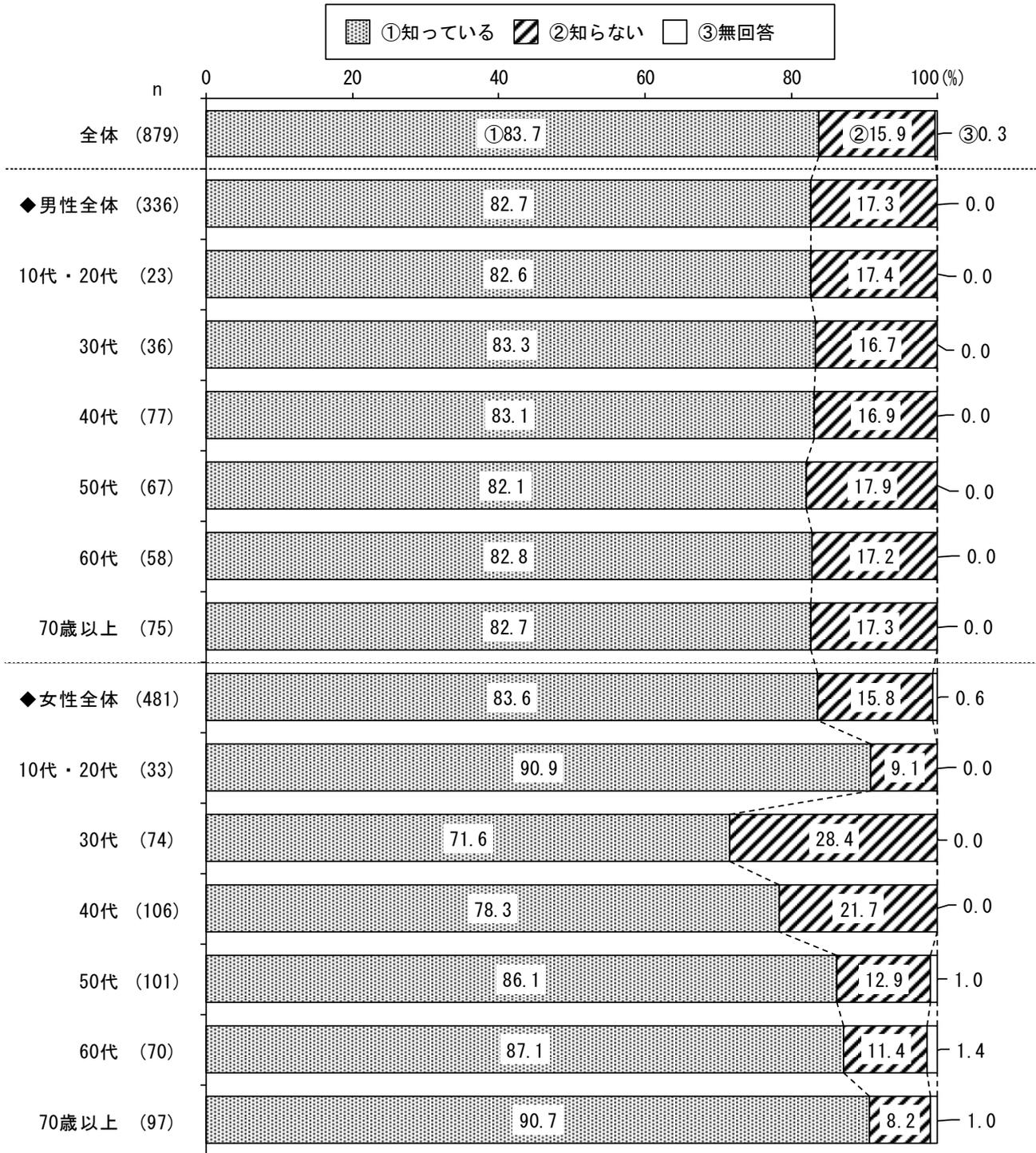
問18 あなたは、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの生活習慣に気をつけて生活するとがんになるリスクが大幅に低下することを知っていますか。 (〇は1つ)		(n=879)
1 知っている		83.7%
2 知らない		15.9
無回答		0.3

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」(83.7%)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」は女性の10代・20代(90.9%)が約9割と、全体(83.7%)を7.2ポイント上回っている。(図3-13-2)

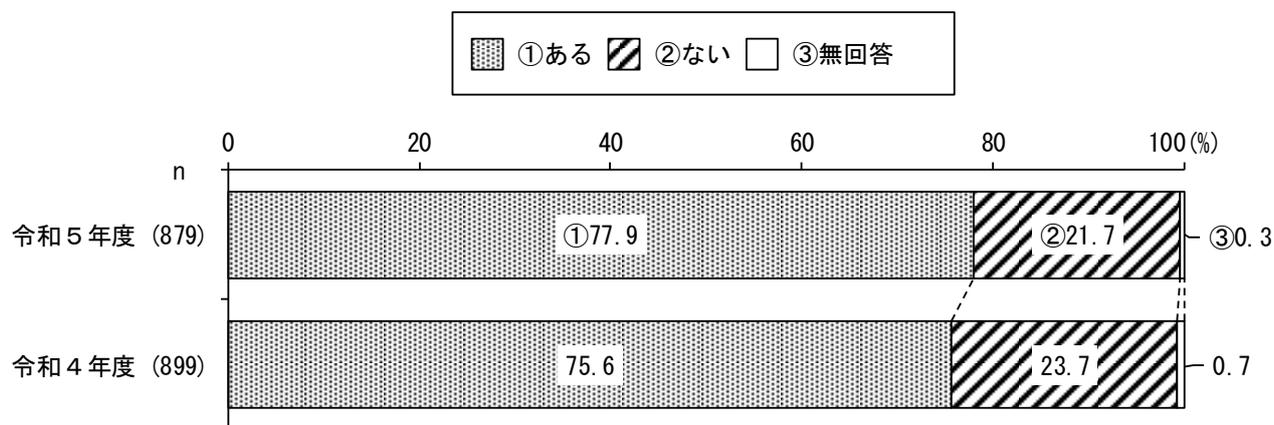
Ⅱ 調査の結果（テーマ3 健康づくりについて）

（14）かかりつけ歯科医の有無

◎「ある」が7割台半ば超え

問19 あなたには、かかりつけ歯科医がありますか。（○は1つ）		(n=879)
1	ある	77.9%
2	ない	21.7
	無回答	0.3

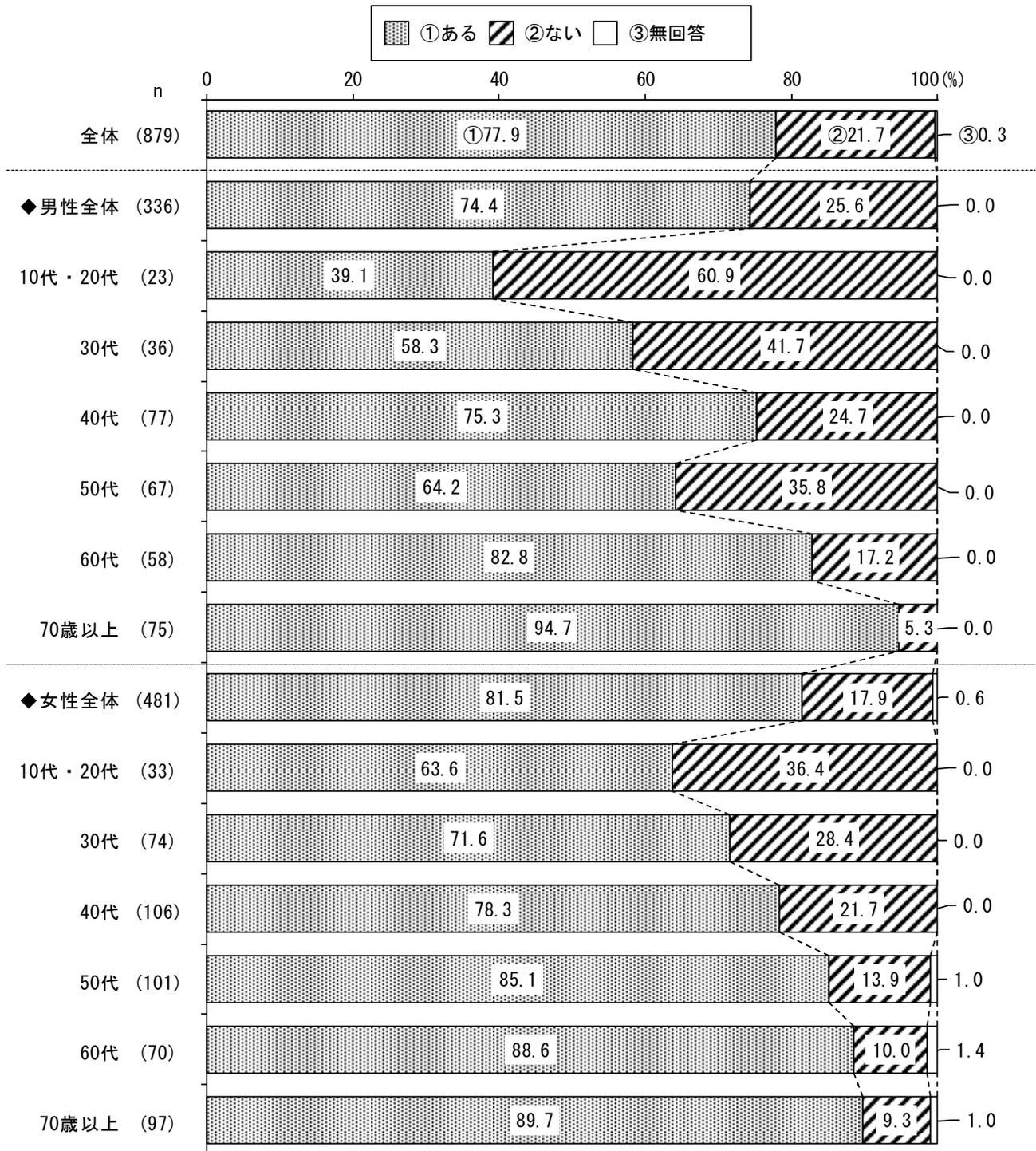
図3-14-1 かかりつけ歯科医の有無
（経年推移）



かかりつけ歯科医の有無は、「ある」（77.9％）が7割台半ばを超え、「ない」（21.7％）が2割強となっている。

前回の調査結果（令和4年度区政モニターアンケート調査）と比較すると、「ある」（77.9％）が令和4年度（75.6％）より2.3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)



性別でみると、「ある」は女性(81.5%)が8割強と、男性(74.4%)を7.1ポイント上回っている。性/年代別でみると、「ある」は男性の70歳以上(94.7%)が9割台半ば近くと、全体(77.9%)を16.8ポイント上回っている。(図3-14-2)

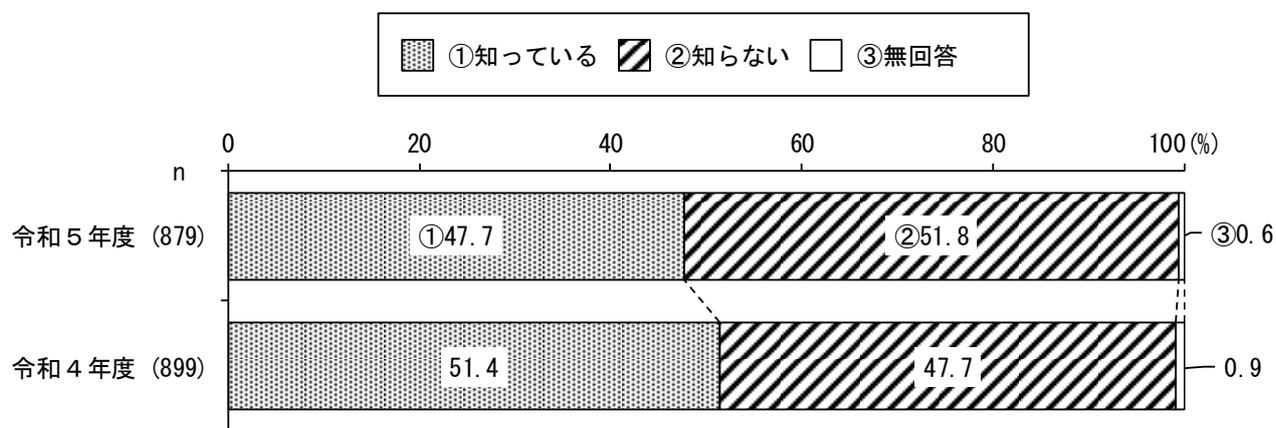
Ⅱ 調査の結果（テーマ3 健康づくりについて）

(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4割台半ば超え

問20 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	47.7%
2	知らない	51.8
	無回答	0.6

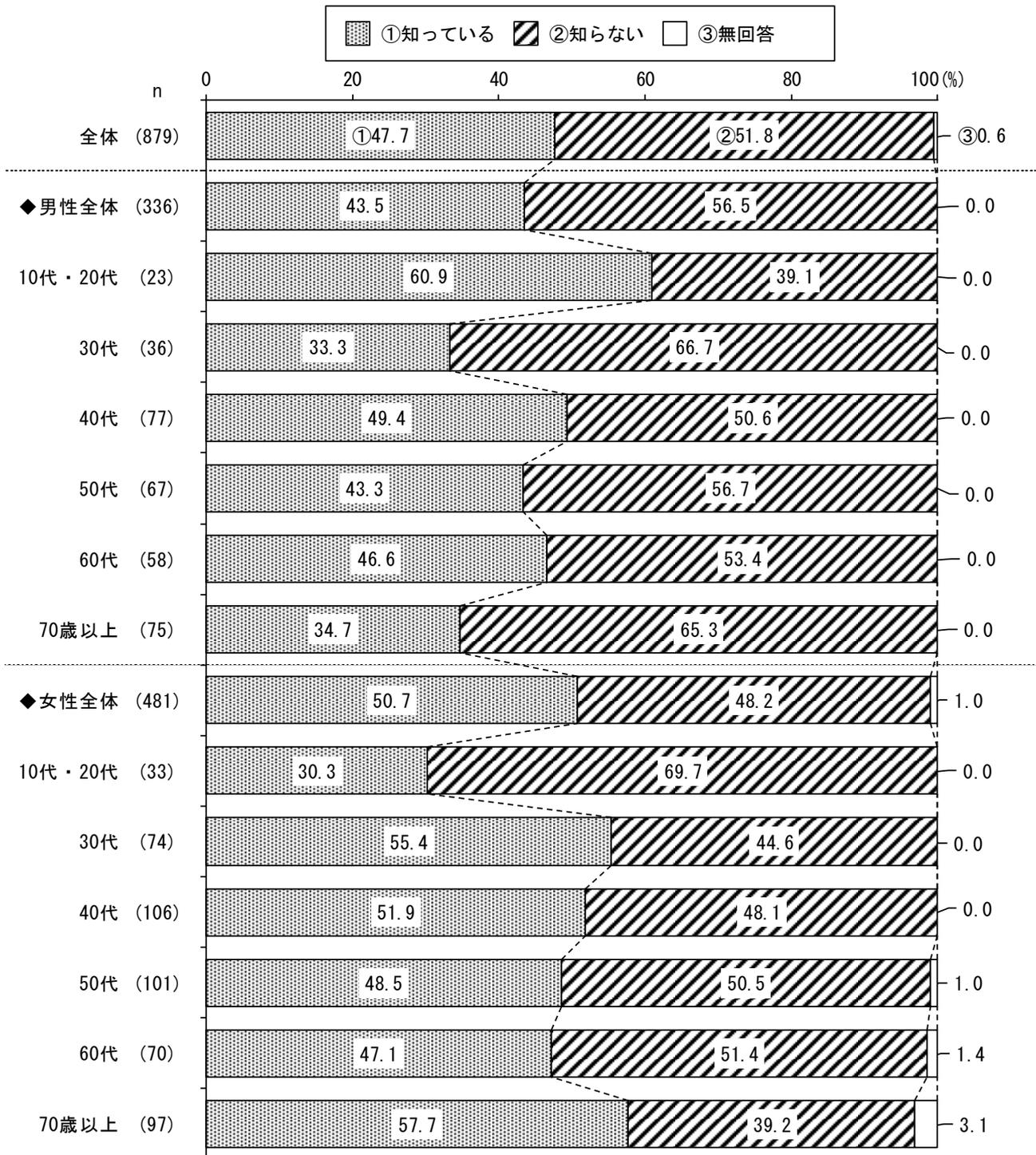
図3-15-1 こころの問題を気軽に相談できる場所・窓口について
(経年推移)



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」(47.7%)が4割台半ばを超え、「知らない」(51.8%)が5割強となっている。

前回の調査結果(令和4年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、「知らない」(51.8%)が前回(47.7%)より4.1ポイント高くなっている。(図3-15-1)

図3-15-2 と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（50.7%）が約5割と、男性（43.5%）を7.2ポイント上回っている。

性/年代別で見ると、「知らない」は女性の10代・20代（69.7%）が7割弱と、全体（51.8%）を17.9ポイント上回っている。（図3-15-2）

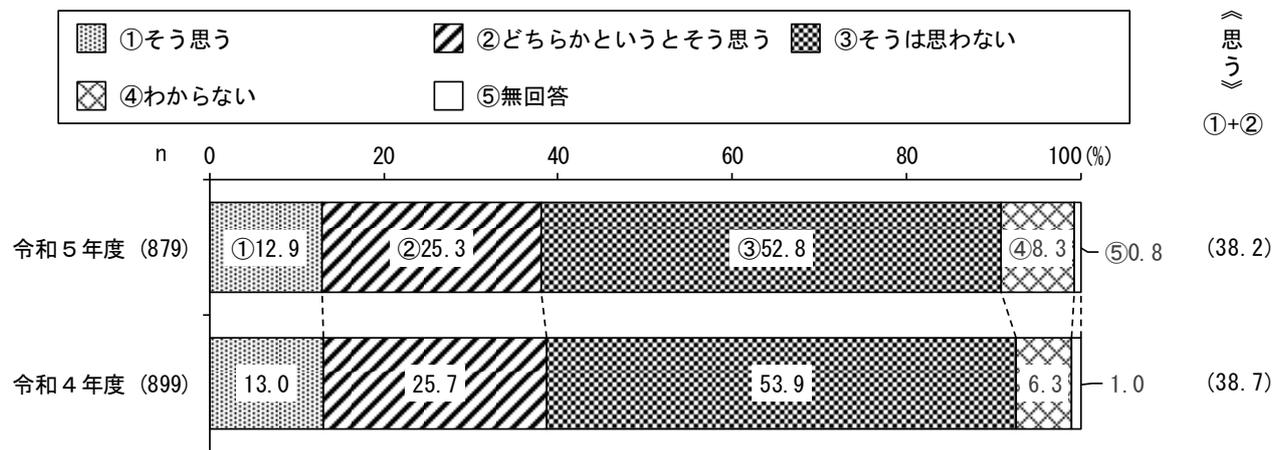
Ⅱ 調査の結果（テーマ3 健康づくりについて）

(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割強

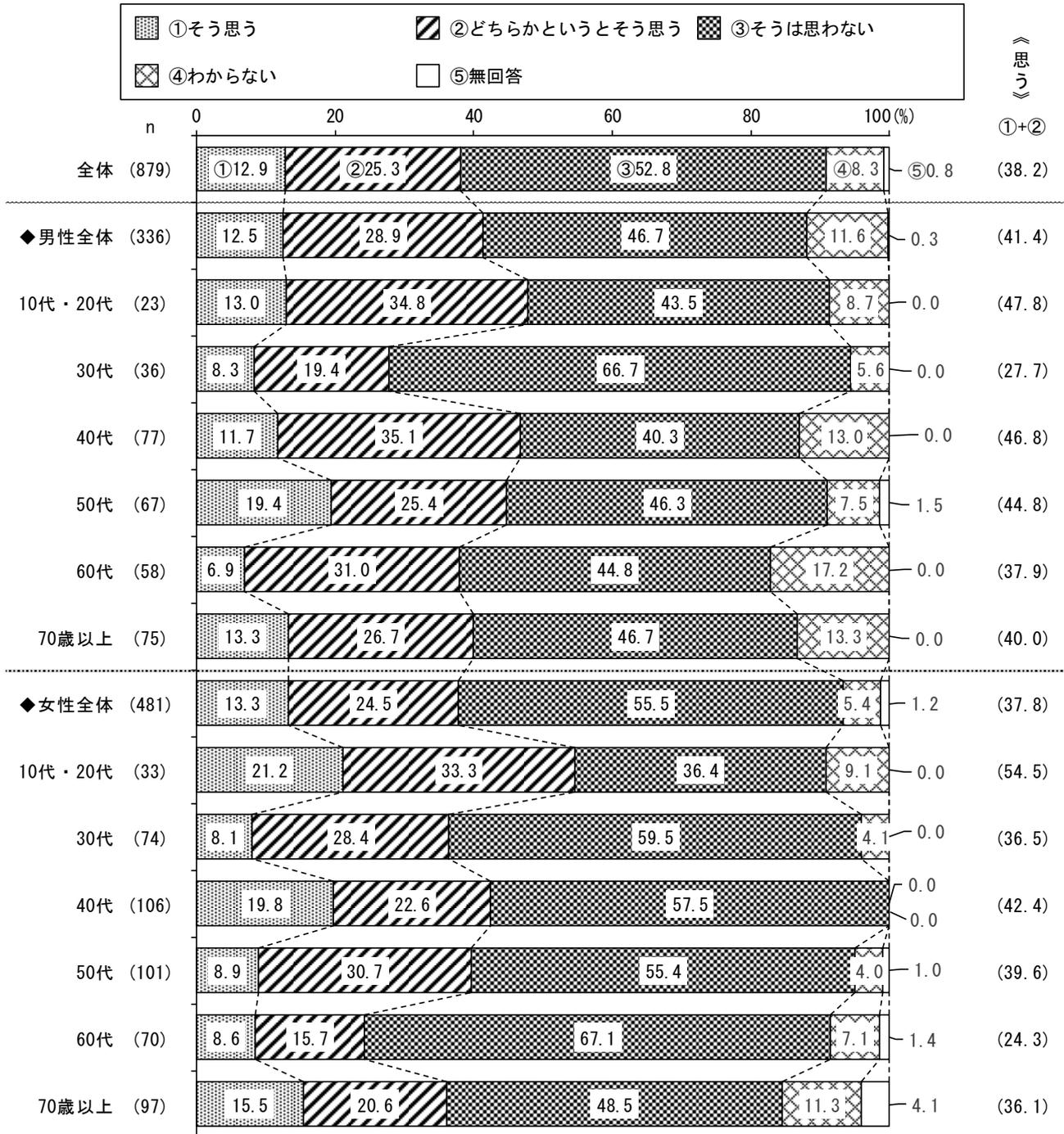
問2 1 あなたが、悩みを抱えたときやストレスを感じたときのことについて、お聞きします。 誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。 (○は1つ)		(n=879)
1	そう思う	12.9%
2	どちらかというと思う	25.3
3	そうは思わない	52.8
4	わからない	8.3
	無回答	0.8

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
(経年推移)



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」(12.9%)と「どちらかというと思う」(25.3%)を合わせた《思う》(38.2%)が4割近く、「そうは思わない」(52.8%)が5割強となっている。(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（41.4%）が4割強と、女性（37.8%）を3.6ポイント上回っている。
性/年代別でみると、《思う》は女性の10代・20代（54.5%）が5割台半ば近くと、全体（38.2%）を16.3ポイント上回っている。（図3-16-2）

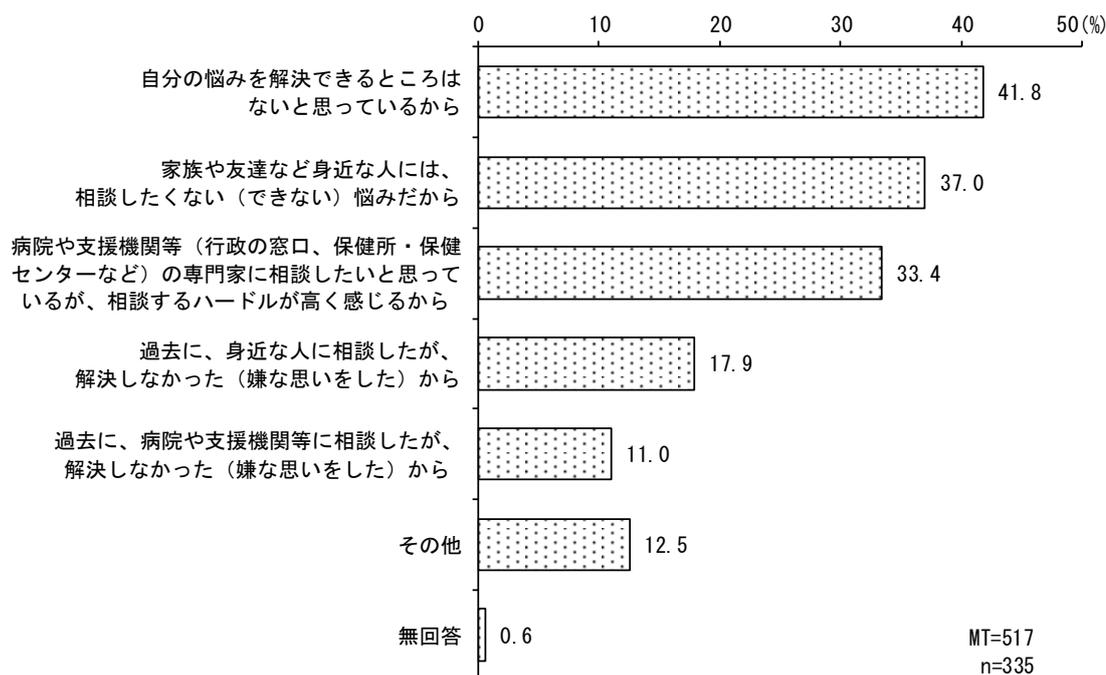
II 調査の結果（テーマ3 健康づくりについて）

(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

◎「自分の悩みを解決できる場所はないと思っているから」が4割強

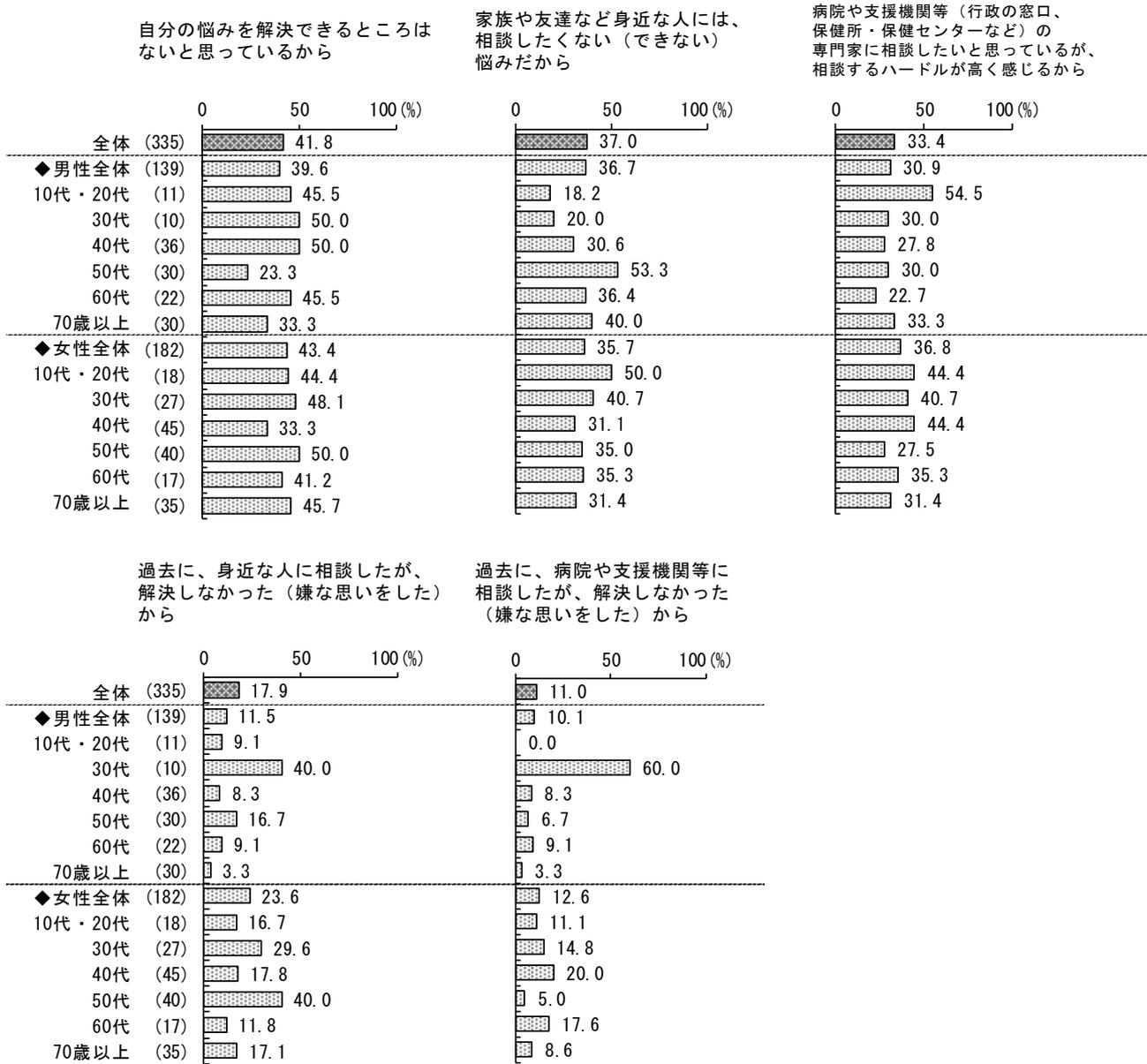
問21-1 問21で、「1」または「2」と答えた方にお聞きします。		(n=335)
誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じる理由は何ですか。（あてはまるものにいくつでも○をつけてください）		
1	家族や友達など身近な人には、相談したくない（できない）悩みだから	37.0%
2	病院や支援機関等（行政の窓口、保健所・保健センターなど）の専門家に相談したいと思っているが、相談するハードルが高く感じるから	33.4
3	過去に、身近な人に相談したが、解決しなかった（嫌な思いをした）から	17.9
4	過去に、病院や支援機関等に相談したが、解決しなかった（嫌な思いをした）から	11.0
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	41.8
6	その他	12.5
	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、「自分の悩みを解決できる場所はないと思っているから」(41.8%)が4割強で最も高く、次いで「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」(37.0%)が3割台半ばを超え、「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」(33.4%)が3割台半ば近くで続いている。(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 (23.6%) が2割台半ば近くと、男性 (11.5%) を12.1ポイント上回っている。

性/年代別で見ると、「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」は男性の50代 (53.3%) が5割台半ば近くと、全体 (37.0%) を16.3ポイント上回っている。

(図3-17-2)

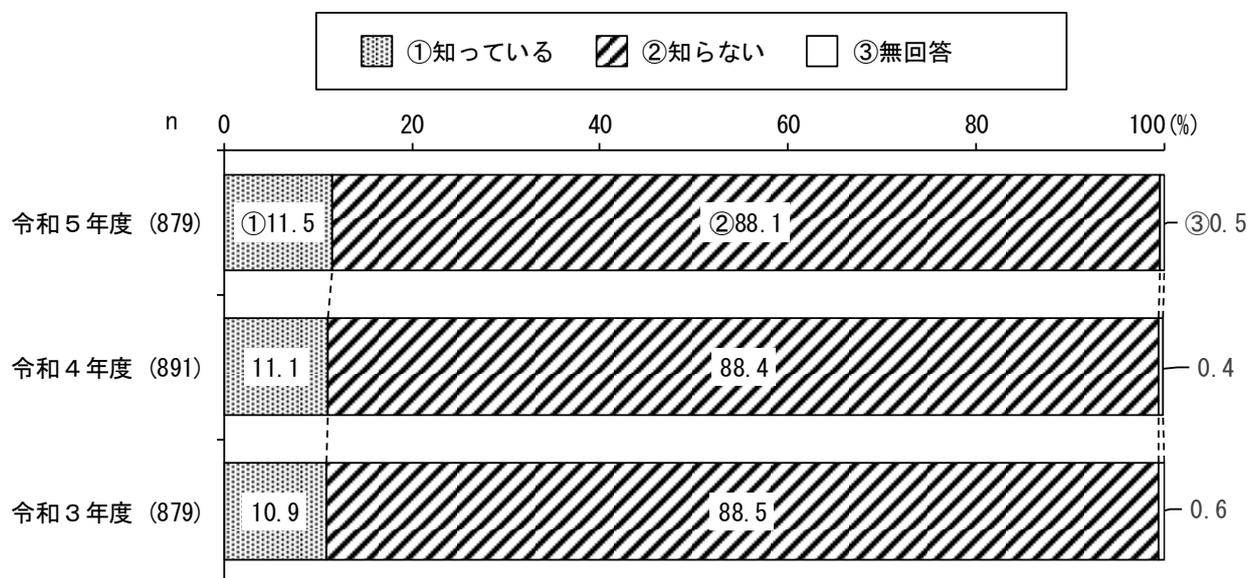
テーマ4 苦情処理機関「区民の声委員会」について

（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22 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	11.5%
2	知らない	88.1
	無回答	0.5

図4-1 「新宿区区民の声委員会」の認知度
（経年推移）



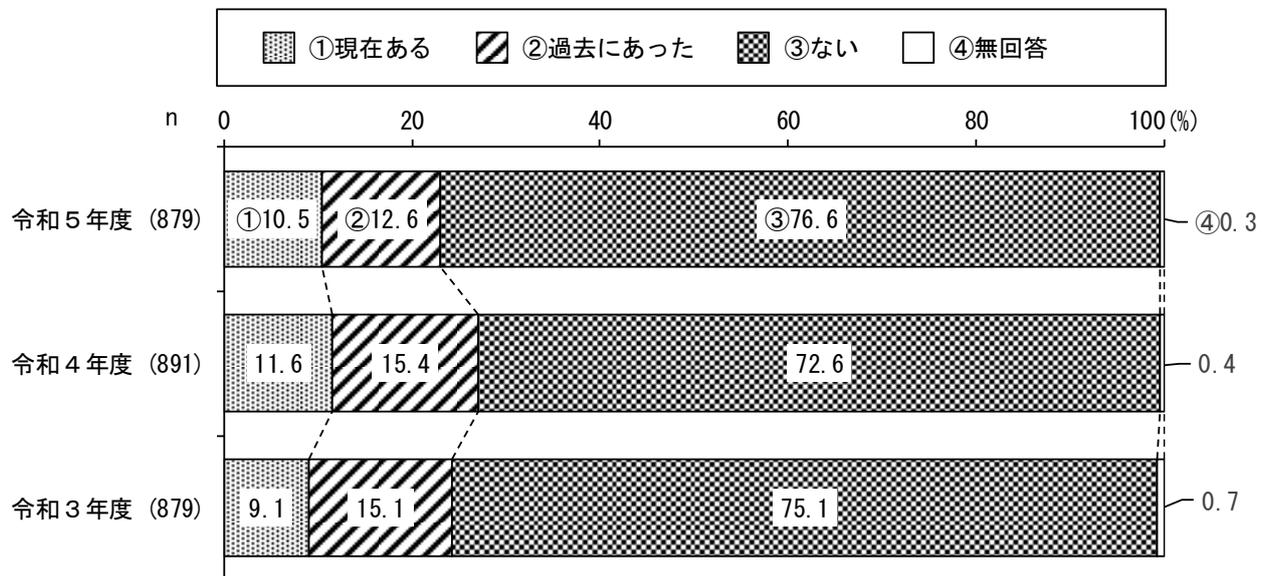
「新宿区区民の声委員会」の認知度は、「知っている」（11.5%）が1割強、「知らない」（88.1%）が9割近くとなっている。（図4-1）

(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割台半ば超え

問23 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)		(n=879)
1	現在ある	10.5%
2	過去にあった	12.6
3	ない	76.6
	無回答	0.3

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」(76.6%)が7割台半ばを超えている。一方、「過去にあった」(12.6%)が1割強、「現在ある」(10.5%)が約1割となっている。(図4-2)

Ⅲ 資料（調査票）

令和5年度 新宿区区政モニターアンケート 第3回

- テーマ1 歌舞伎町ルネッサンスの推進について
- テーマ2 生涯を通じた女性の健康づくりについて
- テーマ3 健康づくりについて
- テーマ4 苦情処理機関「区民の声委員会」について

テーマ2・3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**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5年11月16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。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よろしくお願いいたします。



テーマ1 歌舞伎町ルネッサンスの推進について

新宿区は、地元商店街振興組合、町会、警察・消防をはじめとする関係行政機関、民間企業等と連携して、歌舞伎町を誰もが安心して楽しめるまちへ再生する取組「歌舞伎町ルネッサンス」を推進しています。歌舞伎町ルネッサンスでは、路上清掃、客引き行為等の指導や防止パトロールなどを実施し、環境美化と安全・安心なまちづくりを進めるとともに、様々なイベントを開催し、賑わいづくりと文化の創造・発信にも取り組んでいます。

問1 歌舞伎町に行く主な目的は何ですか。(あてはまるものに3つまで○をつけてください)

- 1 買い物・ショッピング
- 2 映画・カラオケ等の娯楽
- 3 散策
- 4 遊技場（ゲームセンターなど）
- 5 仕事関係
- 6 飲食（主に昼間）
- 7 飲食（主に夜間）
- 8 歌舞伎町に行ったことがない
- 9 その他（ ）

問2 あなたは今後、歌舞伎町へ行きたいと思いませんか。(○は1つ)

- 1 行きたい
- 2 行きたくない
- 3 わからない

問3 あなたは、「歌舞伎町ルネッサンス」の取組を知っていますか。(○は1つ)

- 1 知っている
- 2 聞いたことはあるが、詳しくは知らない
- 3 知らない

問4 あなたの歌舞伎町の印象は、以前と比べて変わったと思いますか。

(ア～オそれぞれで、1～3に1つだけ○をつけてください)

	思う	思わない	わからない
ア イメージが向上した	1	2	3
イ 安全になった	1	2	3
ウ きれいになった	1	2	3
エ 文化の発信が盛んになった	1	2	3
オ 賑わいのあるまちになった	1	2	3

テーマ2 生涯を通じた女性の健康づくりについて

新宿区は、四谷保健センター（四谷三栄町10番16号）内の「女性の健康支援センター」において、思春期から老年期までの女性のライフステージに応じた健康を支援する取組を行っています。

※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するのですが、性別にかかわらずご回答ください。

問5 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6 「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、不妊の専門相談を隔月で実施しています。

女性の産婦人科医師が個別相談に応じます。

新宿区在住の女性限定（不妊相談についてはパートナーも同席可）で、思春期から利用できます。
(要予約)

問7 新宿区では、毎年10月の乳がん月間にあわせ、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っています。
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普及啓発ステッカーの掲示

3 新宿駅東口の街路灯での乳がんフラッグの掲出

4 区内大型ビジョン(アルタビジョン、ユニカビジョンなど)での乳がんに関する情報の放映

5 広報新宿での乳がん月間記事の掲載

6 区の庁用車、清掃車で乳がんに関する普及啓発マグネットの掲示

7 どれも知らない

テーマ3 健康づくりについて

新宿区は、「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8 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）

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9 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10 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。（○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11 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11-1へ | 3 ほとんどしていない |
| 2 週2日未満 | | |

問11-1 問11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12 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13 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14 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15 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15-1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15-1 問15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)、
チュウハイ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16 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17 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18 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19 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20 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21 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

4 わからない

→ 問21-1へ

問21-1 問21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ところはないと思っているから
- 6 その他（ ）

テーマ4 苦情処理機関「区民の声委員会」について

新宿区は、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。

問22 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23 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 ——

※調査結果を統計処理する際に必要ですので、次ページ以降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。（○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。（○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）

- | | |
|------------------------------|---------|
| 1 会社員・団体職員 | → 問エー1へ |
| 2 会社役員・団体役員 | |
| 3 パート・アルバイト、非常勤、嘱託、派遣など | |
| 4 自営業、自由業（開業医、弁護士、司法書士なども含む） | |
| 5 学生 | |
| 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">1 子2 妻または夫3 親4 祖父母5 孫6 兄弟姉妹7 その他 ()8 ひとり暮らし	1～7の方は、 → 問オ-1～問オ-2へ
---	-------------------------

問オ-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-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。(○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16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

令和5年度第3回新宿区区政モニターアンケート

令和6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

2023-25-2106

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561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。

