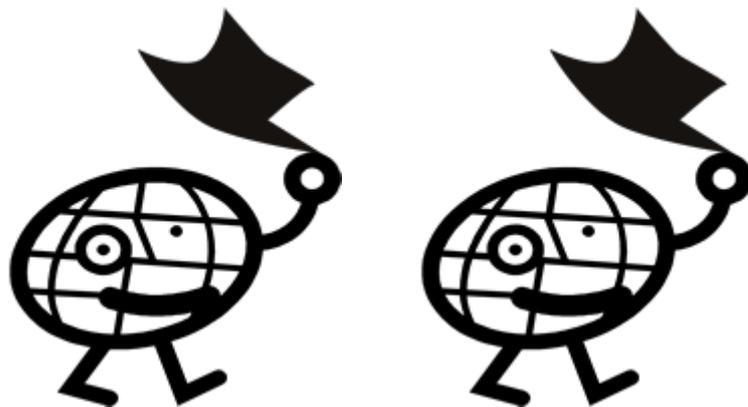


令和6年度第2回

新宿区

区政モニターアンケート報告書

テーマ1 健康づくりについて



新宿区





# 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 健康づくりについて	5
(1) 1日に必要な野菜の摂取量の認知状況	5
(2) 1日に食べる野菜料理の量	7
(3) 1日に2回以上主食、主菜、副菜の3つをそろえて食べること	9
(4) 運動の頻度	11
(5) 運動の期間	12
(6) 日常生活で体を動かす時間	15
(7) 現在の健康状態	17
(8) 飲酒頻度	19
(9) 1日あたりの飲酒量	20
(10) 喫煙状況	23
(11) 睡眠での十分な休養	25
(12) 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	27
(13) かかりつけ歯科医の有無	29
(14) こころの問題を気軽に相談できる場所・窓口について	31
(15) 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	33
(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理由	35
(17) がんになった時に在宅で治療を受けながら生活をしていく際の相談先として 知っているもの	37
III 資料（調査票）	39

# 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 999名
	調査内容	テーマ1 健康づくりについて
	調査期間	令和6年8月22日～令和6年9月5日
	調査方法	郵送配布・郵送回収
	回答数	911票（回収率91.2%）

## 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	148	16.2	6 戸塚	104	11.4
2 簗笥町	127	13.9	7 落合第一	96	10.5
3 榎町	81	8.9	8 落合第二	81	8.9
4 若松町	83	9.1	9 柏木	60	6.6
5 大久保	95	10.4	10 角筈・区役所	35	3.8
			計	910	99.9%

### (2) 性別

選択肢	回答数	割合(%)	選択肢	回答数	割合(%)
1 男性	342	37.5	3 自由回答	1	0.1
2 女性	474	52.0	無回答	94	10.3
			計	911	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	9	1.0	9 55~59歳	85	9.3
2 20~24歳	23	2.5	10 60~64歳	96	10.5
3 25~29歳	31	3.4	11 65~69歳	58	6.4
4 30~34歳	60	6.6	12 70~74歳	59	6.5
5 35~39歳	89	9.8	13 75~79歳	59	6.5
6 40~44歳	66	7.2	14 80歳以上	76	8.3
7 45~49歳	90	9.9	無回答	3	0.3
8 50~54歳	107	11.7	計	911	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	352	38.6	5 学生	24	2.6
2 会社役員・団体役員	49	5.4	6 専業主婦・主夫	88	9.7
3 パート・アルバイト、非常勤、嘱託、派遣など	153	16.8	7 無職	136	14.9
4 自営業、自由業	97	10.6	8 その他	8	0.9
			無回答	4	0.4
			計	911	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	244	36.2
2 新宿区外	429	63.6
無回答	1	0.1
計	674	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	334	36.7	6 兄弟姉妹	29	3.2
2 妻または夫	536	58.8	7 その他	30	3.3
3 親	93	10.2	8 ひとり暮らし	211	23.2
4 祖父母	9	1.0	無回答	7	0.8
5 孫	10	1.1	回答総計	1259	138.2%
			計	911	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	337	48.7	4 4人	36	5.2
2 2人	180	26.0	5 5人以上	16	2.3
3 3人	122	17.6	不明	1	0.1
			計	692	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	52	15.6	4 一番上の子が学校を卒業	102	30.5
2 一番上の子が小・中学生	98	29.3	無回答	14	4.2
3 一番上の子が高・大学生	68	20.4	計	334	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	1	0.1	5	10年以上20年未満	198	21.7
2	1年以上3年未満	86	9.4	6	20年以上30年未満	146	16.0
3	3年以上5年未満	72	7.9	7	30年以上	272	29.9
4	5年以上10年未満	130	14.3		無回答	6	0.7
				計		911	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	223	24.5
	2 賃貸の一戸建て	18	2.0
	3 社宅・公務員官舎の一戸建て	5	0.5
	4 その他	7	0.8
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）	354	38.9
	6 賃貸マンション・アパート	247	27.1
	7 賃貸のUR都市機構（旧公団）・会社のマンション・アパート	3	0.3
	8 賃貸の都営・区営住宅	31	3.4
	9 社宅・公務員官舎	20	2.2
	10 その他	1	0.1
無回答		2	0.2
計		911	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	115	12.6	5	家族成熟期	51	5.6
2	家族形成期	88	9.7	6	高齢期	252	27.7
3	家族成長前期	97	10.6	7	その他	239	26.2
4	家族成長後期	65	7.1		無回答	4	0.4
				計		911	100.0%

## Ⅱ 調査の結果

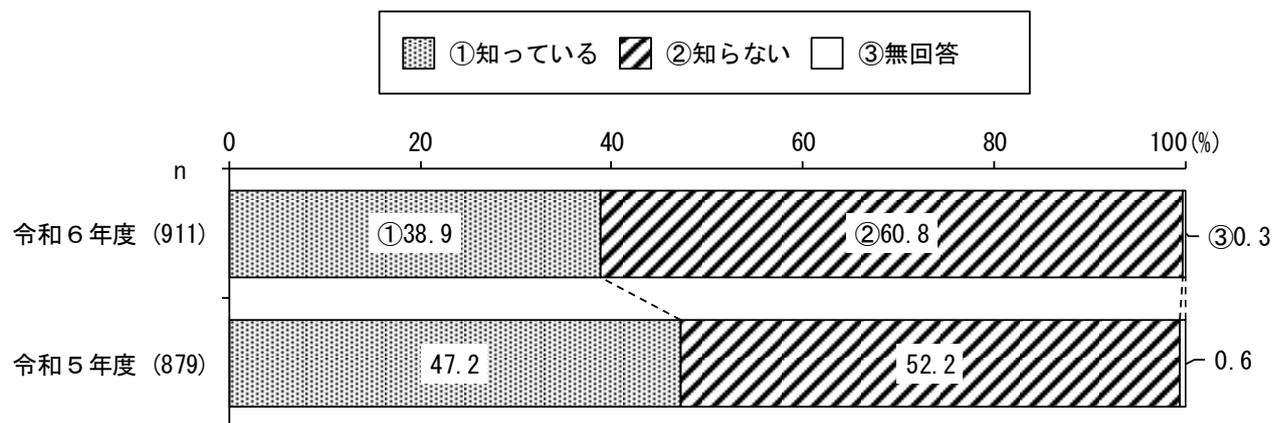
### テーマ1 健康づくりについて

#### (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割近く

問1 あなたは、1日に必要な野菜の摂取量を知っていますか。(〇は1つ)		(n=911)
1	知っている	38.9%
2	知らない	60.8%
	無回答	0.3%

図1-1-1 1日に必要な野菜の摂取量の認知状況  
(経年推移)

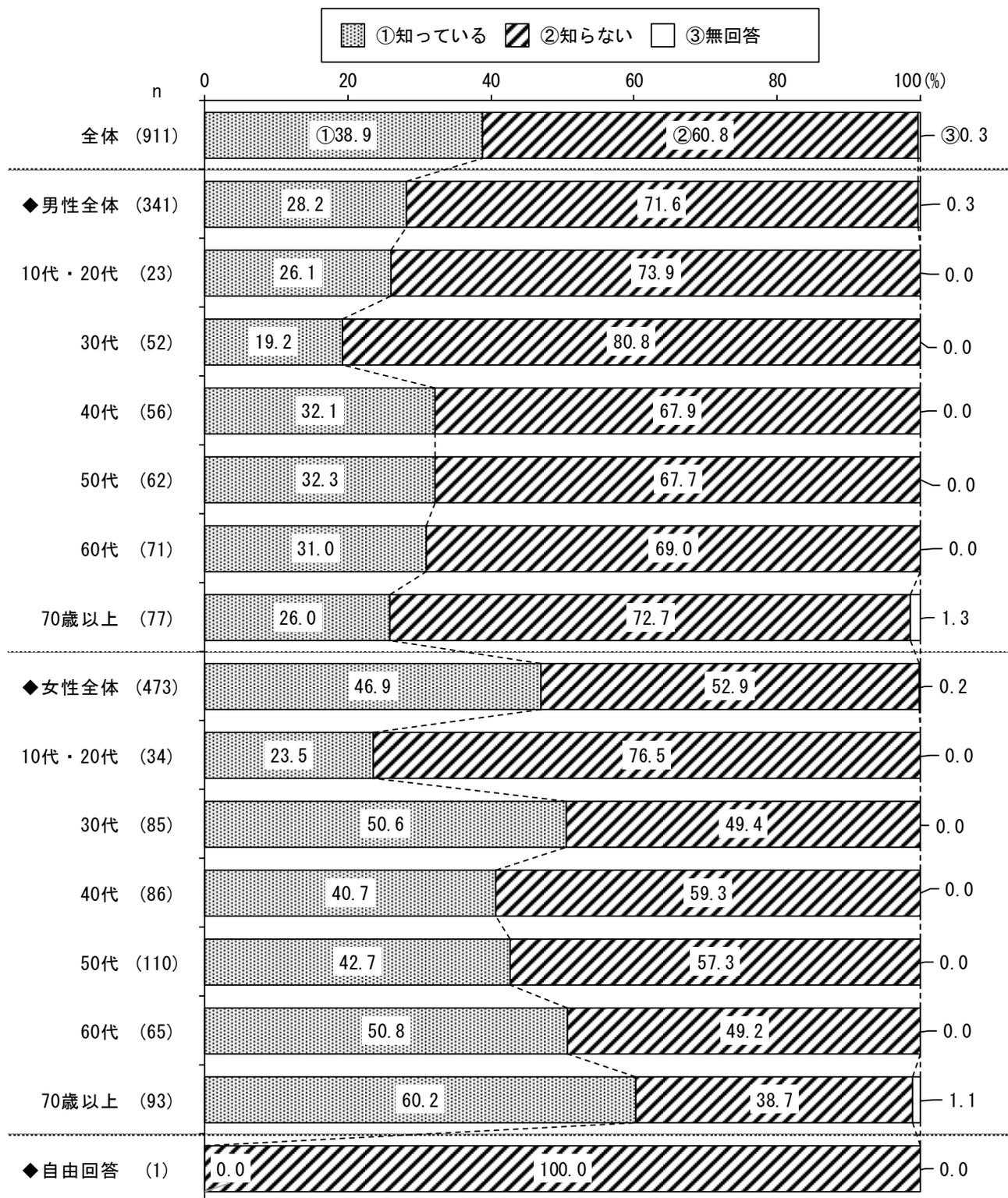


1日に必要な野菜の摂取量の認知状況は、「知っている」(38.9%)が4割近く、「知らない」(60.8%)が約6割となっている。

前回の調査結果(令和5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」(60.8%)は、令和5年度(52.2%)より8.6ポイント高くなっている。(図1-1-1)

※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1-1-2 1日に必要な野菜の摂取量の認知状況  
（性別・性／年代別）



性別でみると、「知らない」は男性（71.6%）が7割強と、女性（52.9%）を18.7ポイント上回っている。

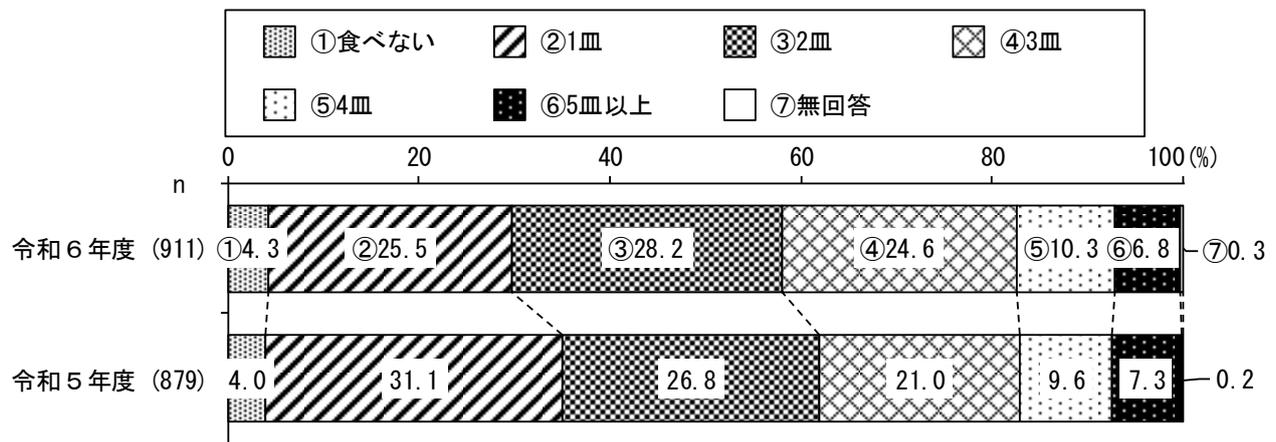
性／年代別でみると、「知っている」は女性の70歳以上（60.2%）が約6割と、全体（38.9%）を21.3ポイント上回っている。（図1-1-2）

(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2 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=911)
(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%
2	1皿	25.5
3	2皿	28.2
4	3皿	24.6
5	4皿	10.3
6	5皿以上	6.8
	無回答	0.3

図1-2-1 1日に食べる野菜料理の量  
(経年推移)



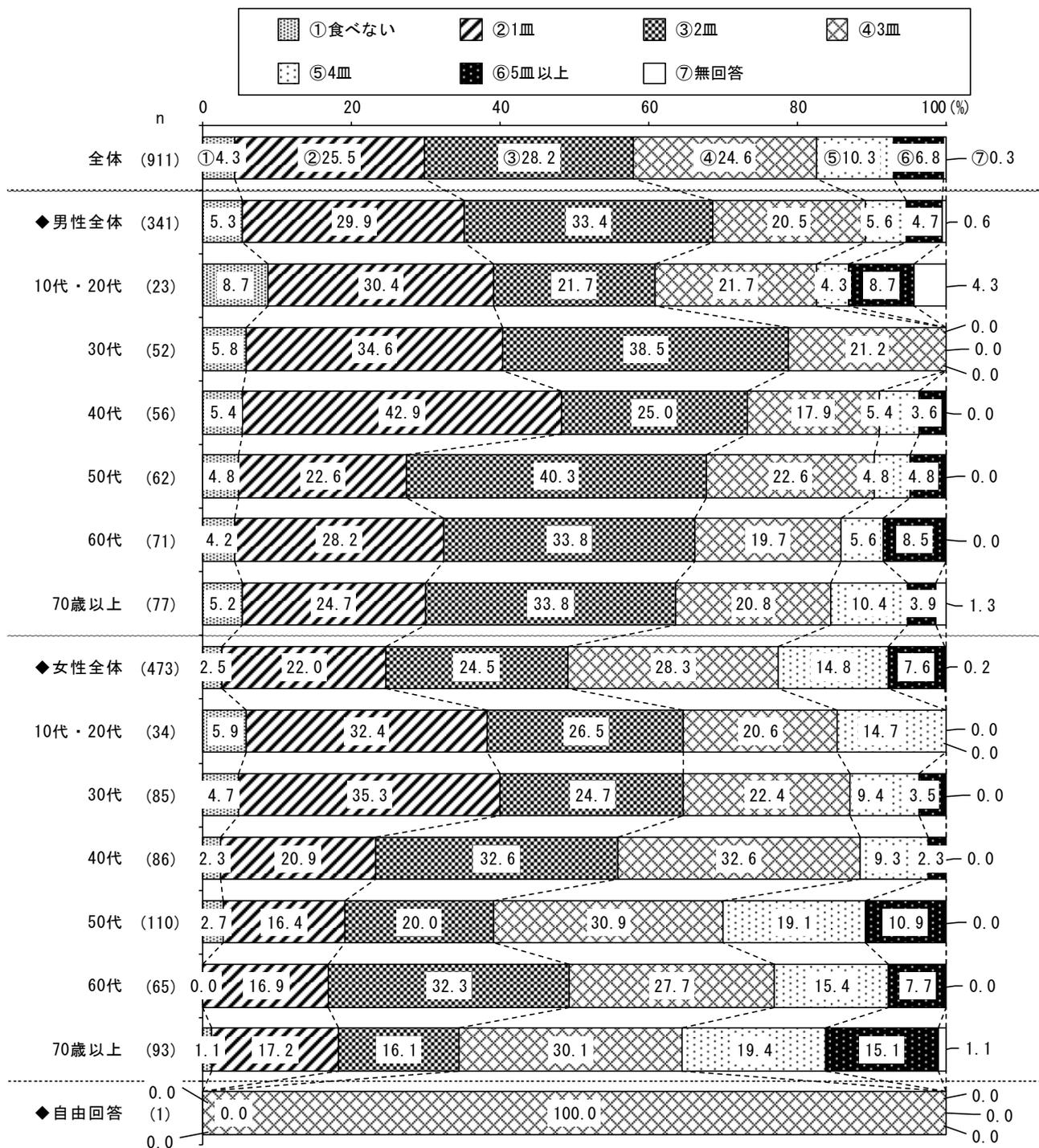
1日に食べる野菜料理の量は、「2皿」(28.2%)が3割近くで最も高く、次いで「1皿」(25.5%)が2割台半ば、「3皿」(24.6%)が2割台半ば近くと続いている。

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5年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、「1皿」(25.5%)は、令和5年度(31.1%)より5.6ポイント低くなっている。(図1-2-1)

II 調査の結果（テーマ1 健康づくりについて）

図1-2-2 1日に食べる野菜料理の量  
(性別・性/年代別)



性別で見ると、「2皿」は男性（33.4%）が3割台半ば近くと、女性（24.5%）を8.9ポイント上回っている。

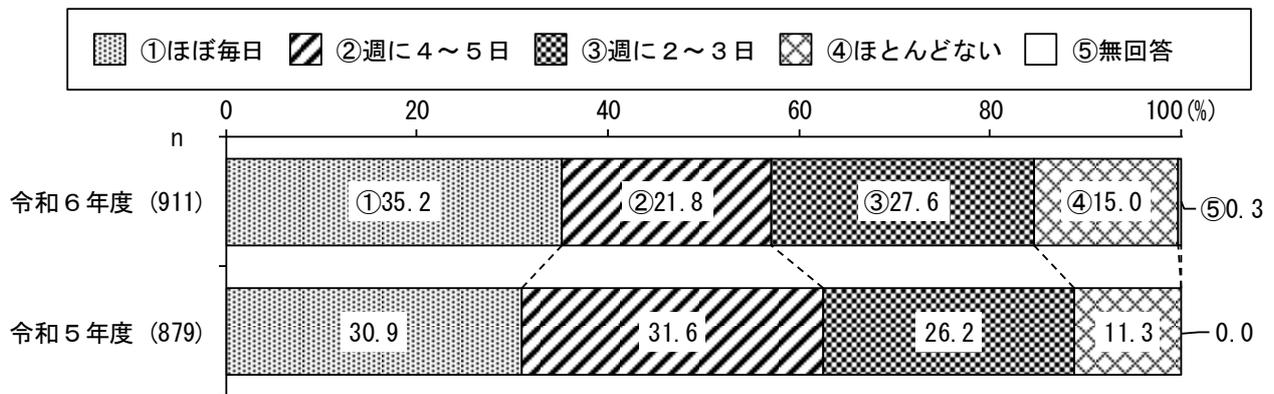
性/年代別で見ると、「1皿」は男性の40代（42.9%）が4割強と、全体（25.5%）を17.4ポイント上回っている。（図1-2-2）

(3) 1日に2回以上主食、主菜、副菜の3つをそろえて食べること

◎「ほぼ毎日」が3割台半ば

問3 あなたは、主食、主菜、副菜の3つそろえて食べる事が、1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(〇は1つ)		(n=911)
1	ほぼ毎日	35.2%
2	週に4～5日	21.8
3	週に2～3日	27.6
4	ほとんどない	15.0
	無回答	0.3

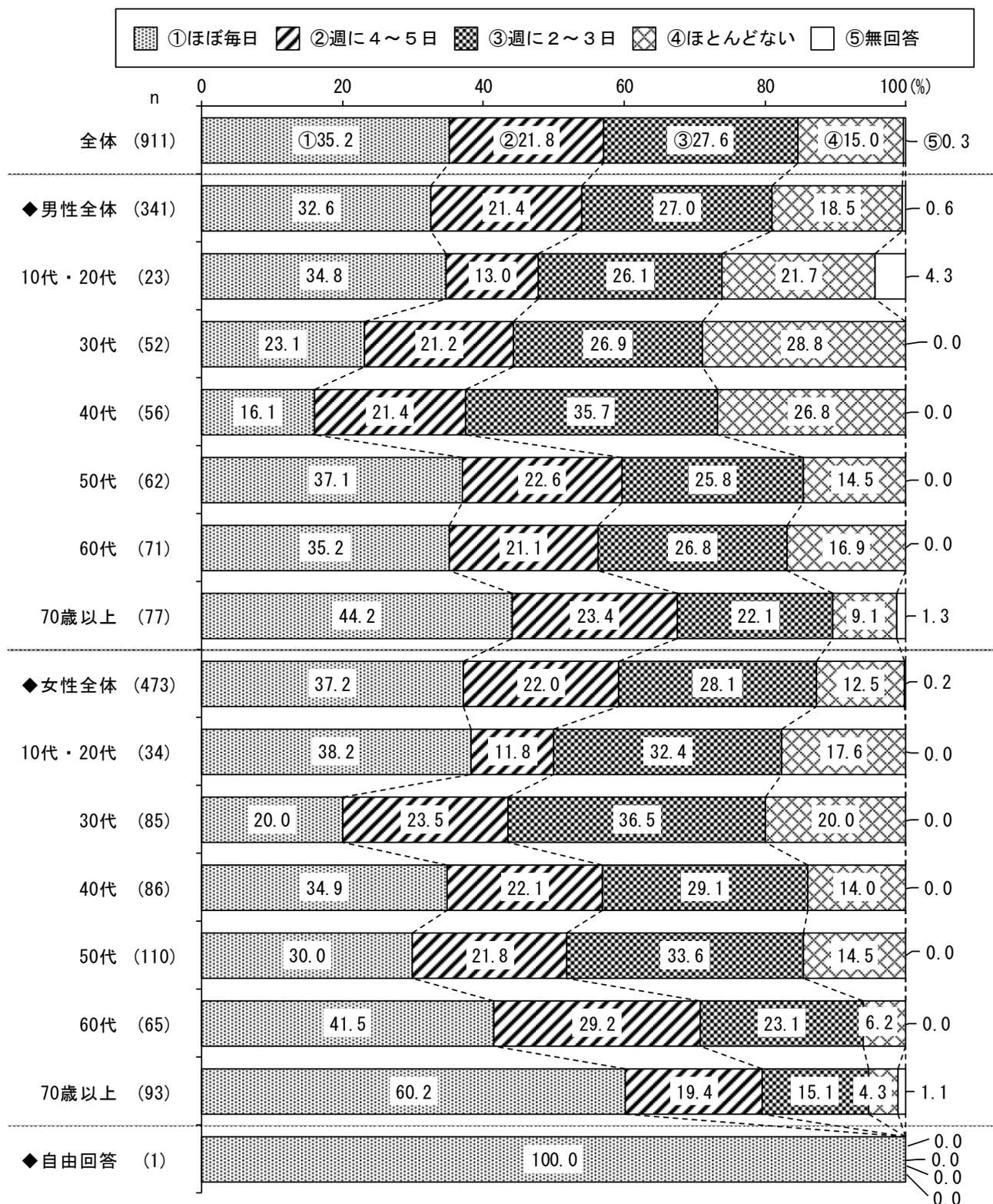
図1-3-1 1日に2回以上主食、主菜、副菜の3つをそろえて食べること  
(経年推移)



1日に2回以上主食、主菜、副菜の3つをそろえて食べることは、「ほぼ毎日」(35.2%)が3割台半ば、「週に2～3日」(27.6%)が2割台半ば超え、「週に4～5日」(21.8%)が2割強となっている。前回の調査結果(令和5年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、「週に4～5日」(21.8%)は、令和5年度(31.6%)より9.8ポイント低くなっている。(図1-3-1)

II 調査の結果（テーマ1 健康づくりについて）

図1-3-2 1日に2回以上主食、主菜、副菜の3つをそろえて食べること  
（性別・性/年代別）



性別で見ると、「ほとんどない」は男性（18.5%）が2割近くと、女性（12.5%）を6.0ポイント上回っている。

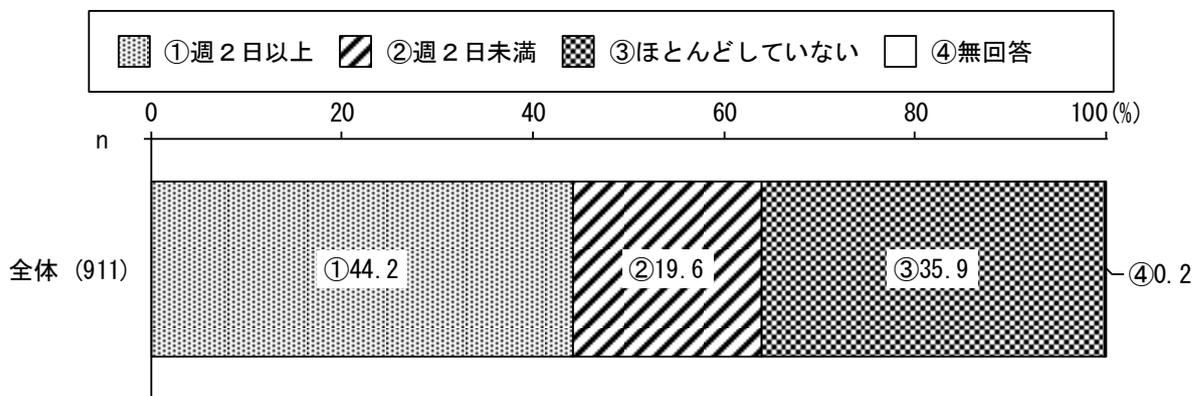
性/年代別で見ると、「ほぼ毎日」は女性の70歳以上（60.2%）が約6割と、全体（35.2%）を25.0ポイント上回っている。（図1-3-2）

(4) 運動の頻度

◎「週2日以上」は4割台半ば近く

問4 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=911)
1	週2日以上	44.2%
2	週2日未満	19.6
3	ほとんどしていない	35.9
	無回答	0.2

図1-4 運動の頻度



運動の頻度は、「週2日以上」(44.2%)が4割台半ば近く、「ほとんどしていない」(35.9%)が3割台半ば、「週2日未満」(19.6%)が2割弱となっている。(図1-4)

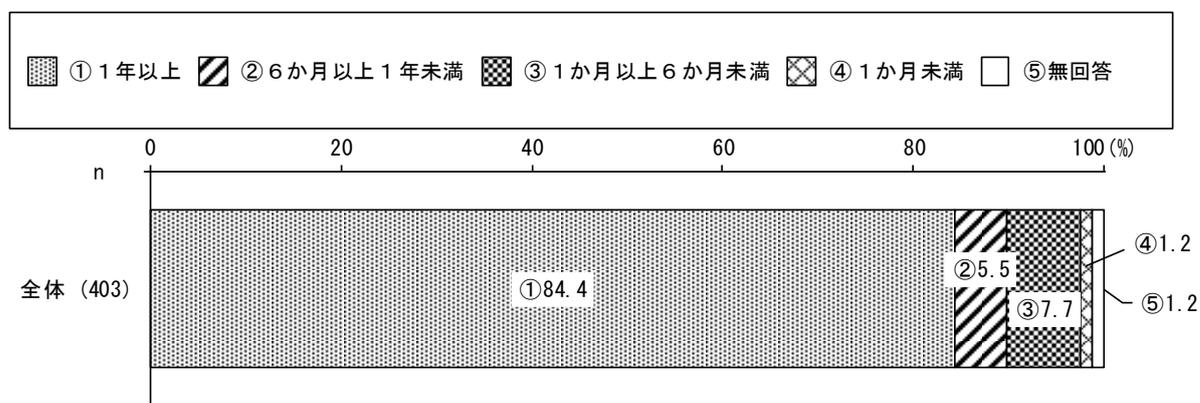
## Ⅱ 調査の結果（テーマ1 健康づくりについて）

### （5）運動の期間

◎「1年以上」が8割台半ば近く

問4-1	問4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=403)
1	1年以上	84.4%
2	6か月以上1年未満	5.5
3	1か月以上6か月未満	7.7
4	1か月未満	1.2
	無回答	1.2

図1-5 運動の期間



運動の期間は、「1年以上」（84.4%）が8割台半ば近くとなっている。（図1-5）

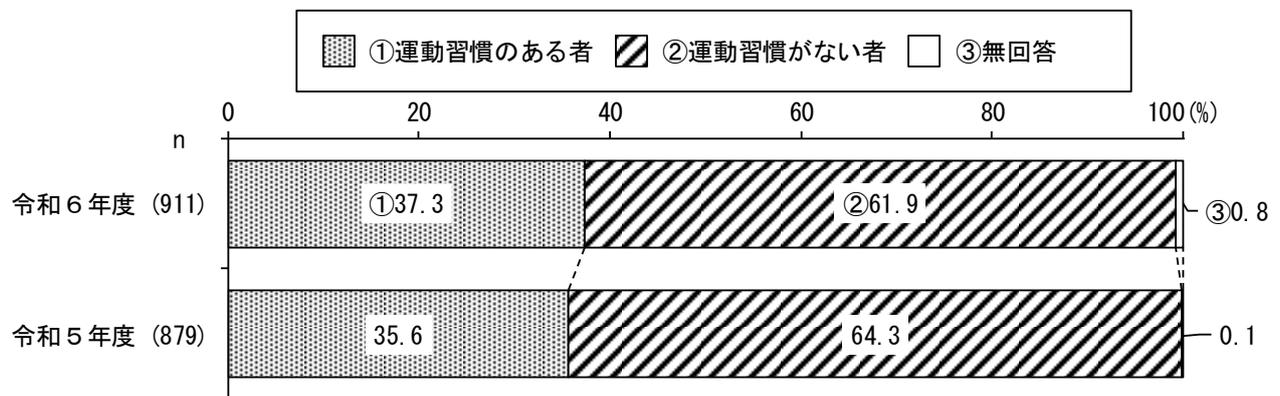
**(参考) 運動習慣のある者について**

◎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=911)
1 運動習慣のある者	37.3%
※問4で「週2日以上」、問4-1「1年以上」と回答した方	
2 運動習慣がない者	61.9
無回答	0.8

**(参考) 運動習慣のある者について  
(経年推移)**

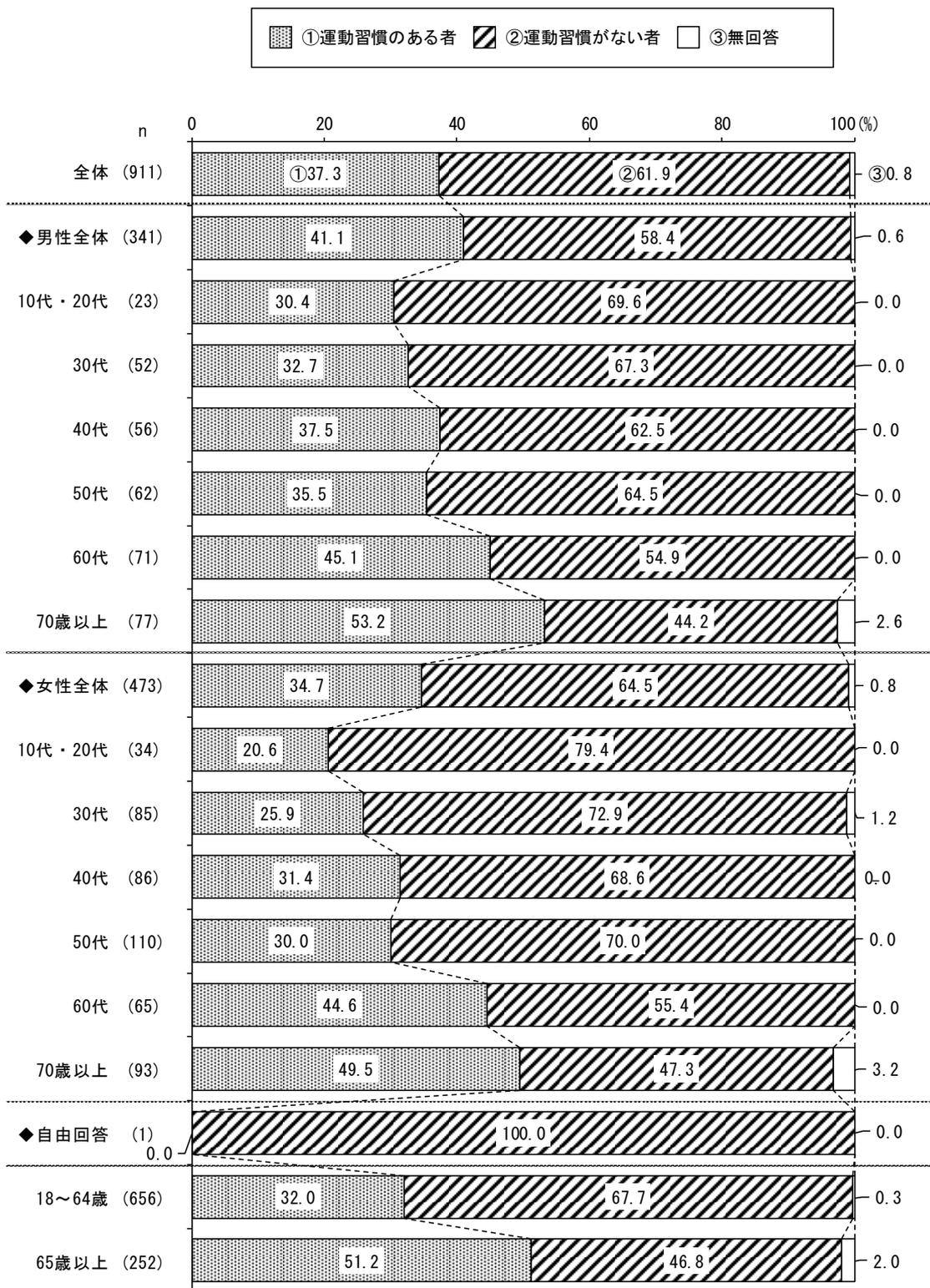


運動習慣のある者について、「運動習慣のある者」(37.3%)が3割台半ばを超え、「運動習慣がない者」(61.9%)が6割強となっている。

前回の調査結果(令和5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」(61.9%)は、令和5年度(64.3%)より2.4ポイント低くなっている。

II 調査の結果（テーマ1 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）



性別で見ると、「運動習慣のある者」は男性（41.1%）が4割強と、女性（34.7%）を6.4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10代・20代（79.4%）が8割弱と、全体（61.9%）を17.5ポイント上回っている。

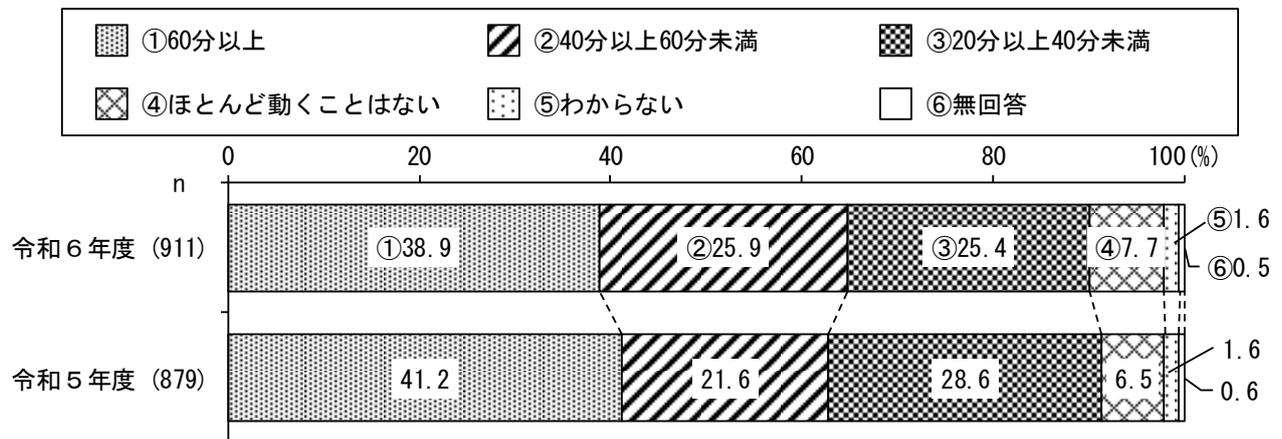
年齢（2区分）別で見ると、「運動習慣がない者」は18～64歳（67.7%）が6割台半ばを超え、65歳以上（46.8%）を20.9ポイント上回っている。

(6) 日常生活で体を動かす時間

◎「60分以上」が4割近く

問5 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=911)
1	60分以上	38.9%
2	40分以上 60分未満	25.9
3	20分以上 40分未満	25.4
4	ほとんど動くことはない	7.7
5	わからない	1.6
	無回答	0.5

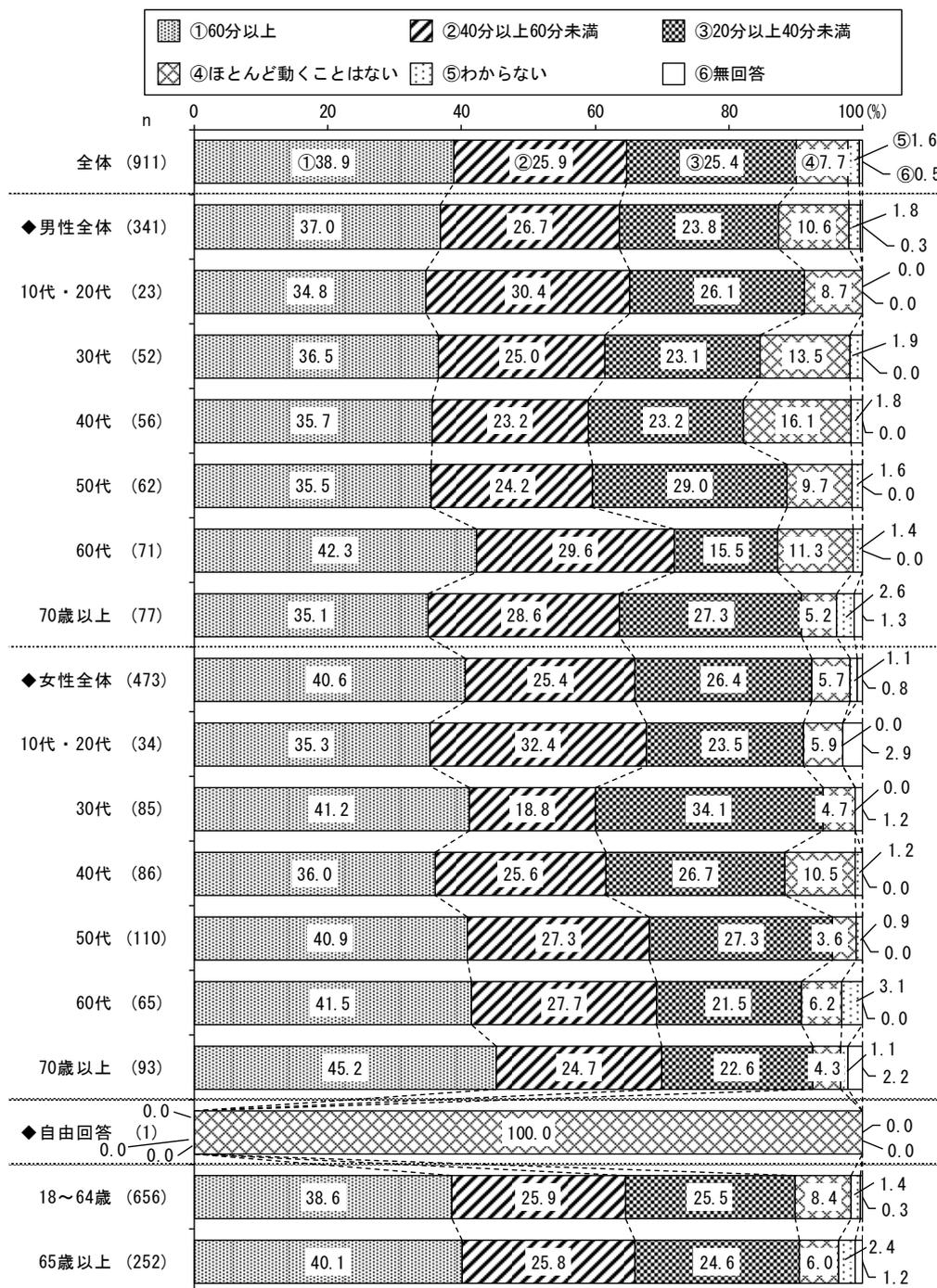
図1-6-1 日常生活で体を動かす時間  
(経年推移)



日常生活で体を動かす時間は、「60分以上」(38.9%)が4割近くで最も高く、次いで「40分以上 60分未満」(25.9%)が2割台半ば、「20分以上 40分未満」(25.4%)も2割台半ばとなっている。

前回の調査結果(令和5年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、「40分以上 60分未満」(25.9%)は、令和5年度(21.6%)より4.3ポイント高くなっている。(図1-6-1)

図1-6-2 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（40.6%）が約4割と、男性（37.0%）を3.6ポイント上回っている。

性/年代別でみると、「20分以上40分未満」は女性の30代（34.1%）が3割台半ば近くと、全体（25.4%）を8.7ポイント上回っている。（図1-6-2）

（参考）

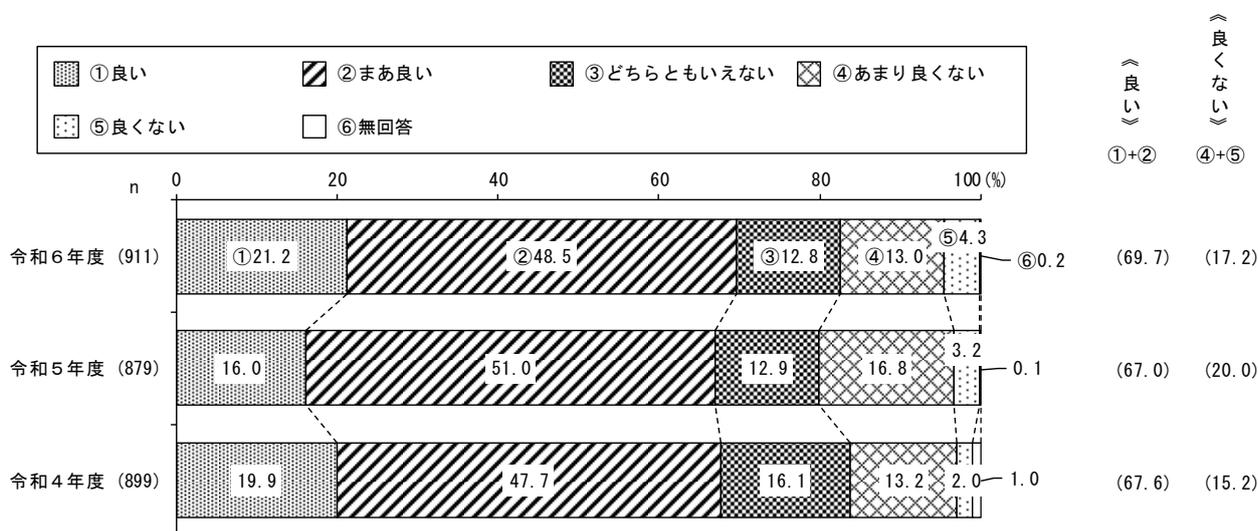
年齢を18~64歳と65歳以上とに区分し「身体活動基準2013」（厚生労働省）で推奨されている身体活動（18~64歳：毎日60分以上、65歳以上：毎日40分以上）をしている割合を抜き出すと、18~64歳は38.6%、65歳以上は35.9%となっている。

(7) 現在の健康状態

◎ 《良い》が7割弱

問6 あなたは、現在の健康状態をどのように感じていますか。(〇は1つ)		(n=911)
1	良い	21.2%
2	まあ良い	48.5
3	どちらともいえない	12.8
4	あまり良くない	13.0
5	良くない	4.3
	無回答	0.2

図1-7-1 現在の健康状態  
(経年推移)

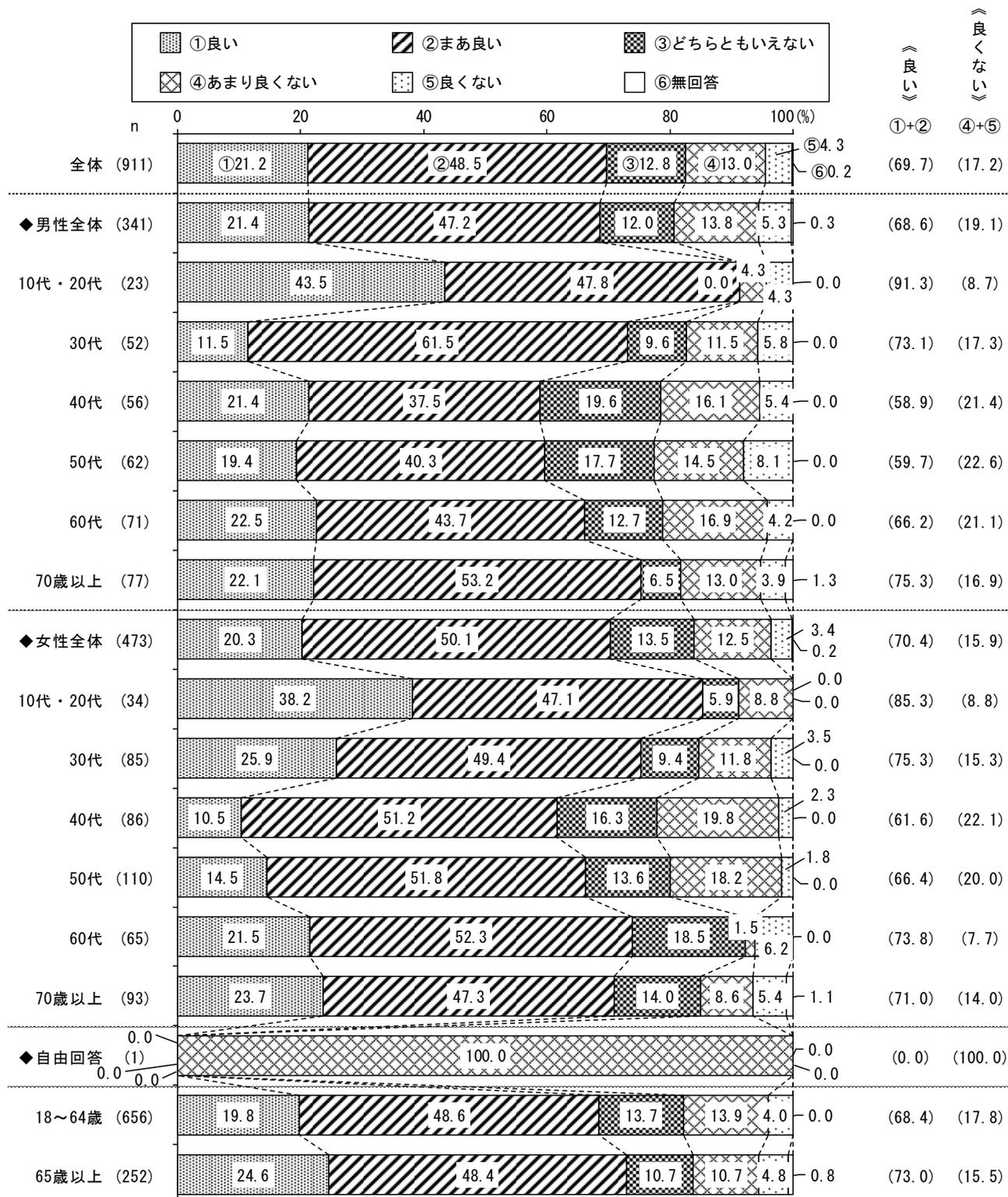


現在の健康状態は、「良い」(21.2%)と「まあ良い」(48.5%)を合わせた《良い》(69.7%)が7割弱となっており、「あまり良くない」(13.0%)と「良くない」(4.3%)を合わせた《良くない》(17.2%)が1割台半ばを超えている。

前回の調査結果(令和5年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、《良い》(21.2%)が令和5年度(16.0%)より5.2ポイント高くなっている。(図1-7-1)

II 調査の結果（テーマ1 健康づくりについて）

図1-7-2 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、《良くない》は男性（19.1%）が2割弱と、女性（15.9%）を3.2ポイント上回っている。

性/年代別でみると、《良い》は男性の10・20代（91.3%）が9割強と、全体（69.7%）を21.6ポイント上回っている。（図1-7-2）

(8) 飲酒頻度

◎ 《週3日以上》が3割強

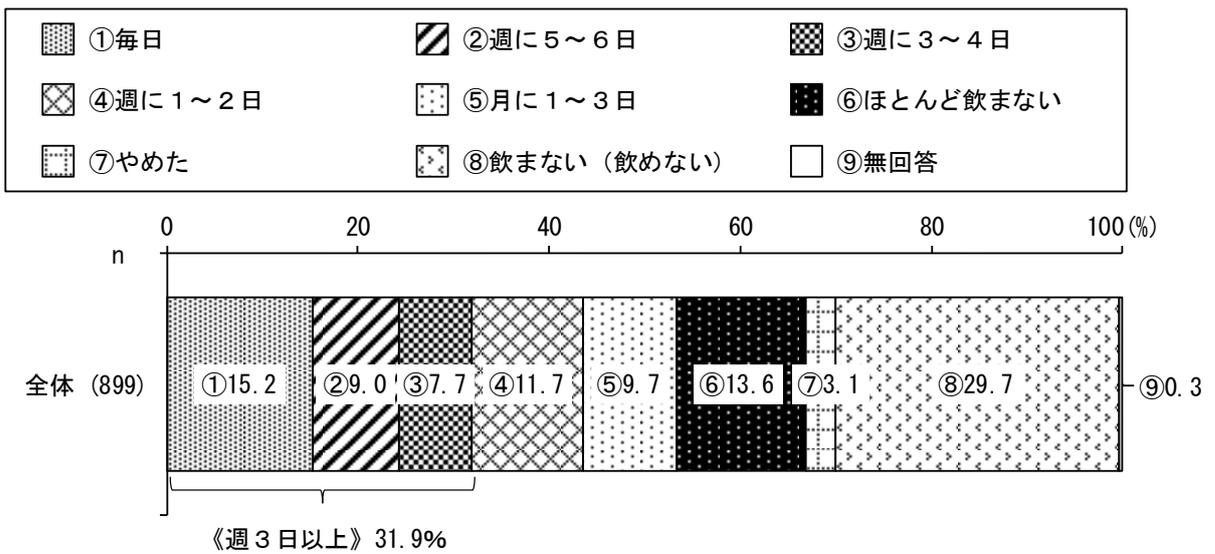
【問うで、「20～24歳」～「14 80歳以上」に○をした方】のみで集計

問7 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=899)

1 毎日	15.2%
2 週に5～6日	9.0
3 週に3～4日	7.7
4 週に1～2日	11.7
5 月に1～3日	9.7
6 ほとんど飲まない	13.6
7 やめた	3.1
8 飲まない（飲めない）	29.7
無回答	0.3

図1-8 飲酒頻度



飲酒頻度は、「飲まない（飲めない）」（29.7%）が3割弱となっている。「毎日」（15.2%）と「週に5～6日」（9.0%）と「週に3～4日」（7.7%）を合わせた《週3日以上》（31.9%）が3割強となっている。（図1-8）

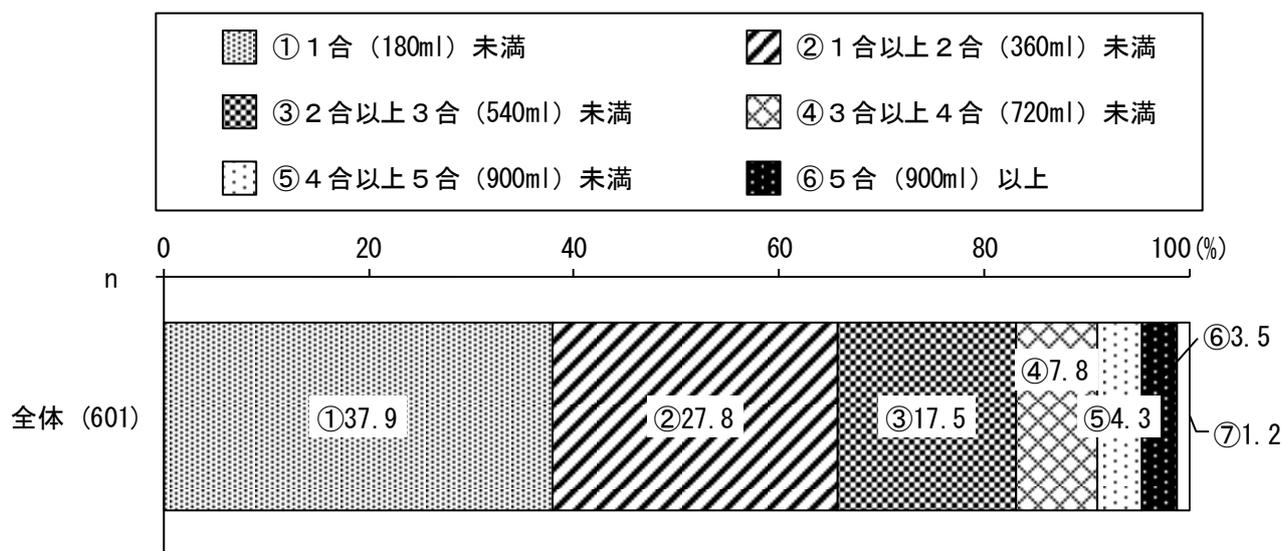
（9）1日あたりの飲酒量

◎お酒を飲む量は1日「1合（180ml）未満」が3割台半ば超え

【問ウで、「20～24歳」～「14～80歳以上」に○をした方】のみで集計  
問7-1 問7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=601)
1 1合（180ml）未満	37.9%
2 1合以上2合（360ml）未満	27.8
3 2合以上3合（540ml）未満	17.5
4 3合以上4合（720ml）未満	7.8
5 4合以上5合（900ml）未満	4.3
6 5合（900ml）以上	3.5
無回答	1.2

図1-9 1日あたりの飲酒量



1日あたりの飲酒量は、「1合（180ml）未満」（37.9%）が3割台半ば超えで最も高く、次いで「1合以上2合（360ml）未満」（27.8%）が2割台半ば超え、「2合以上3合（540ml）未満」（17.5%）が1割台半ば超えとなっている。（図1-9）

**(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**

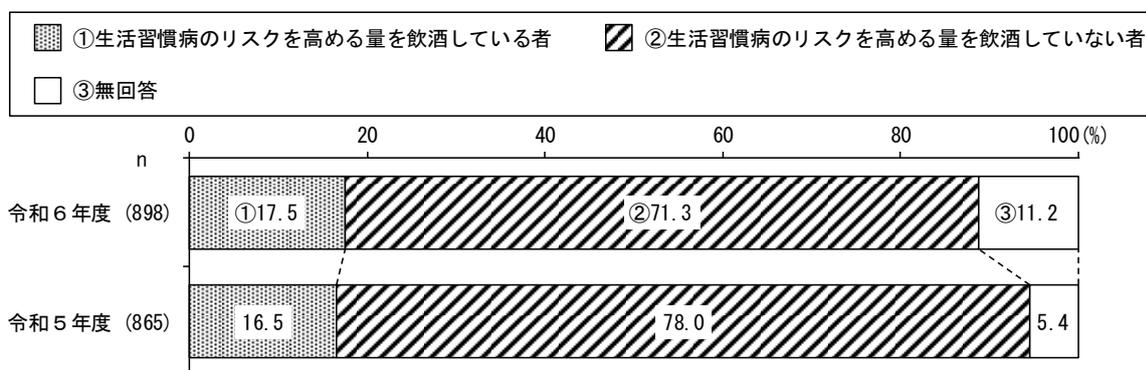
◎厚生労働省で毎年実施している「国民健康・栄養調査」では「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20g以上の者とされており、以下の方法で算出。

- 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=898)
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	17.5%
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	71.3 11.2

**(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)**

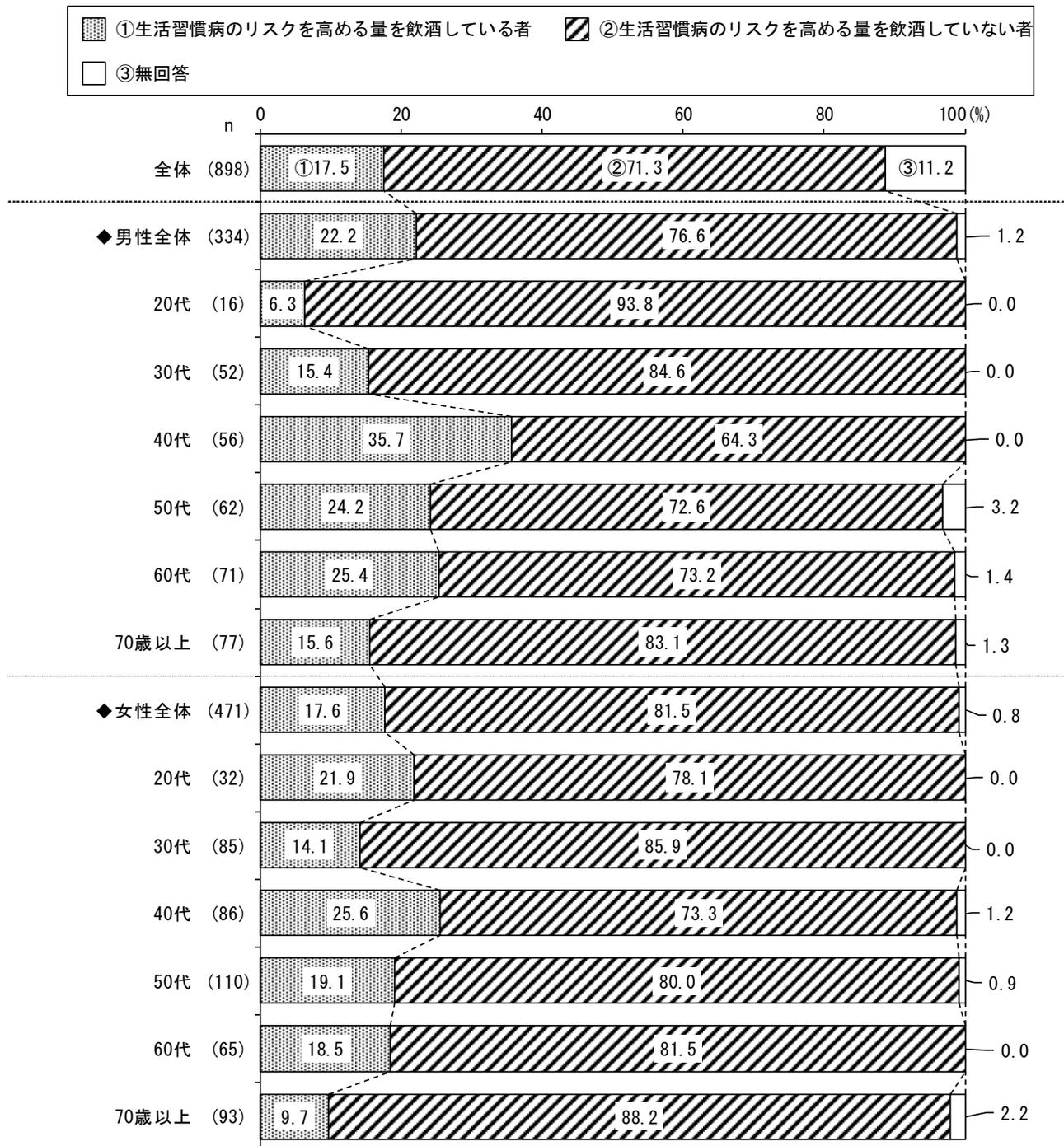


生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者について、「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」(17.5%)が1割台半ば超え、「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒していない者」(71.3%)が7割強となっている。

前回の調査結果(令和5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」(71.3%)が令和5年度(78.0%)より6.7ポイント低くなっている。

II 調査の結果（テーマ1 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」は男性（22.2%）が2割強と、女性（17.6%）を4.6ポイント上回っている。

(10) 喫煙状況

◎たばこを「吸わない」が8割強

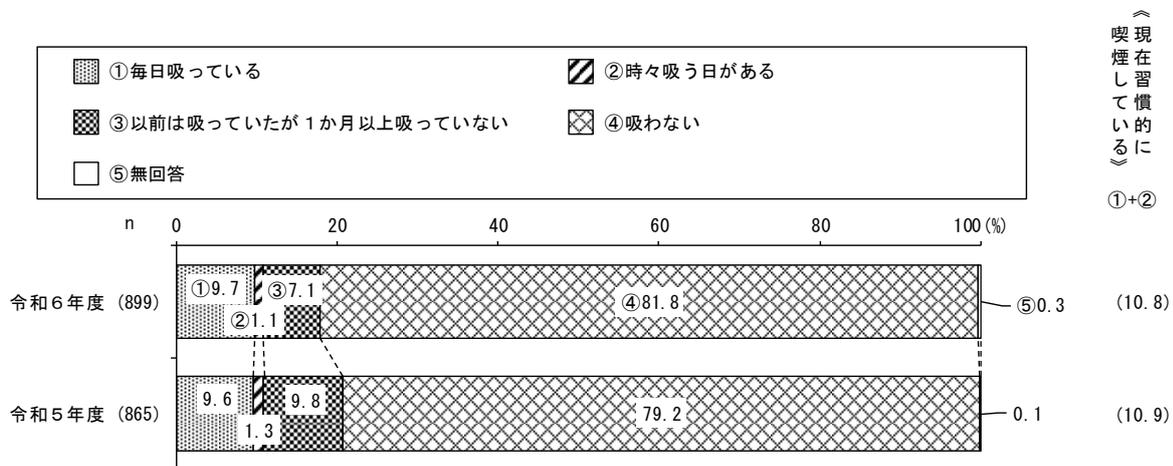
【問うで、「20～24歳」～「14～80歳以上」に○をした方】のみで集計

問8 あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つ)

(n=899)

1	毎日吸っている	9.7%
2	時々吸う日がある	1.1
3	以前は吸っていたが1か月以上吸っていない	7.1
4	吸わない	81.8
	無回答	0.3

図1-10-1 喫煙状況  
(経年推移)



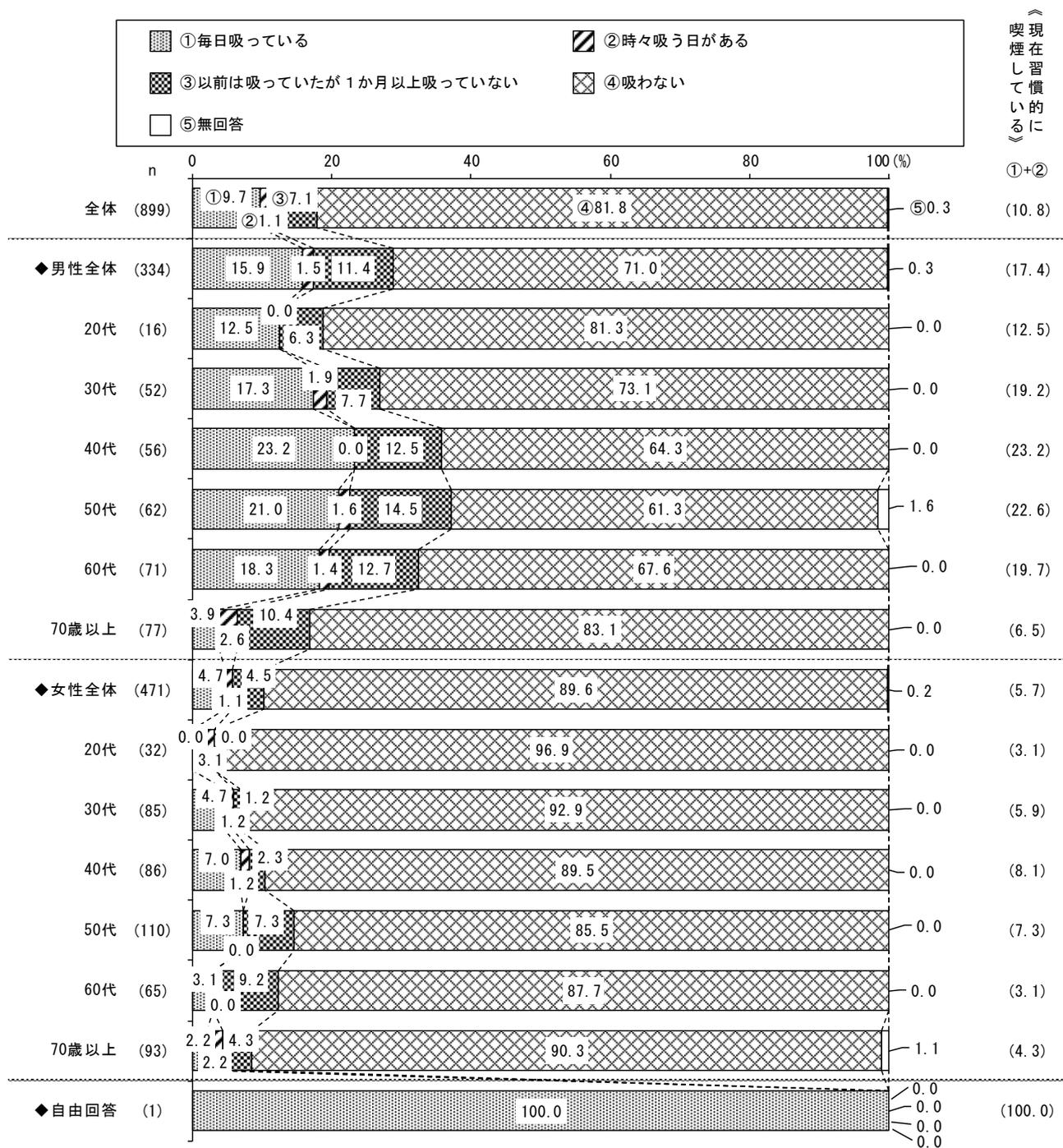
喫煙状況は、「吸わない」(81.8%)が8割強となっている。「毎日吸っている」(9.7%)と「時々吸う日がある」(1.1%)を合わせた《現在習慣的に喫煙している》(10.8%)が約1割となっている。

前回の調査結果(令和5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》(10.8%)が令和5年度(10.9%)より0.1ポイント低くなっている。

(図1-10-1)

II 調査の結果（テーマ1 健康づくりについて）

図1-10-2 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（17.4%）が1割台半ばを超えとなっており、女性（5.7%）を11.7ポイント上回っている。

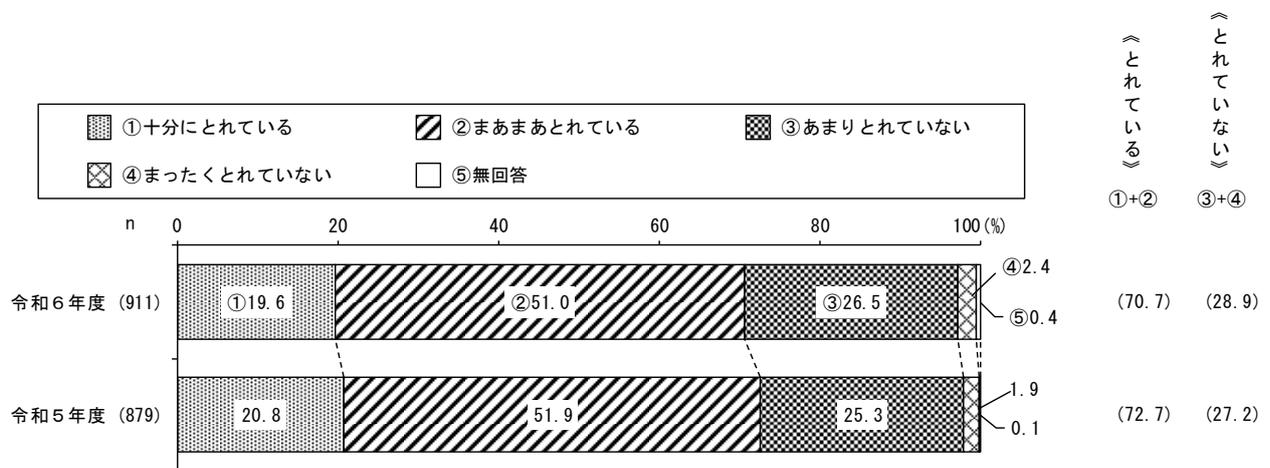
性／年代別で見ると、《現在習慣的に喫煙している》は男性の40代（23.2%）が2割台半ば近くと、全体（10.8%）を12.4ポイント上回っている。（図1-10-2）

(11) 睡眠での十分な休養

◎ 《とれている》が約7割

問9	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=911)
1	十分にとれている	19.6%
2	まあまあとれている	51.0
3	あまりとれていない	26.5
4	まったくとれていない	2.4
	無回答	0.4

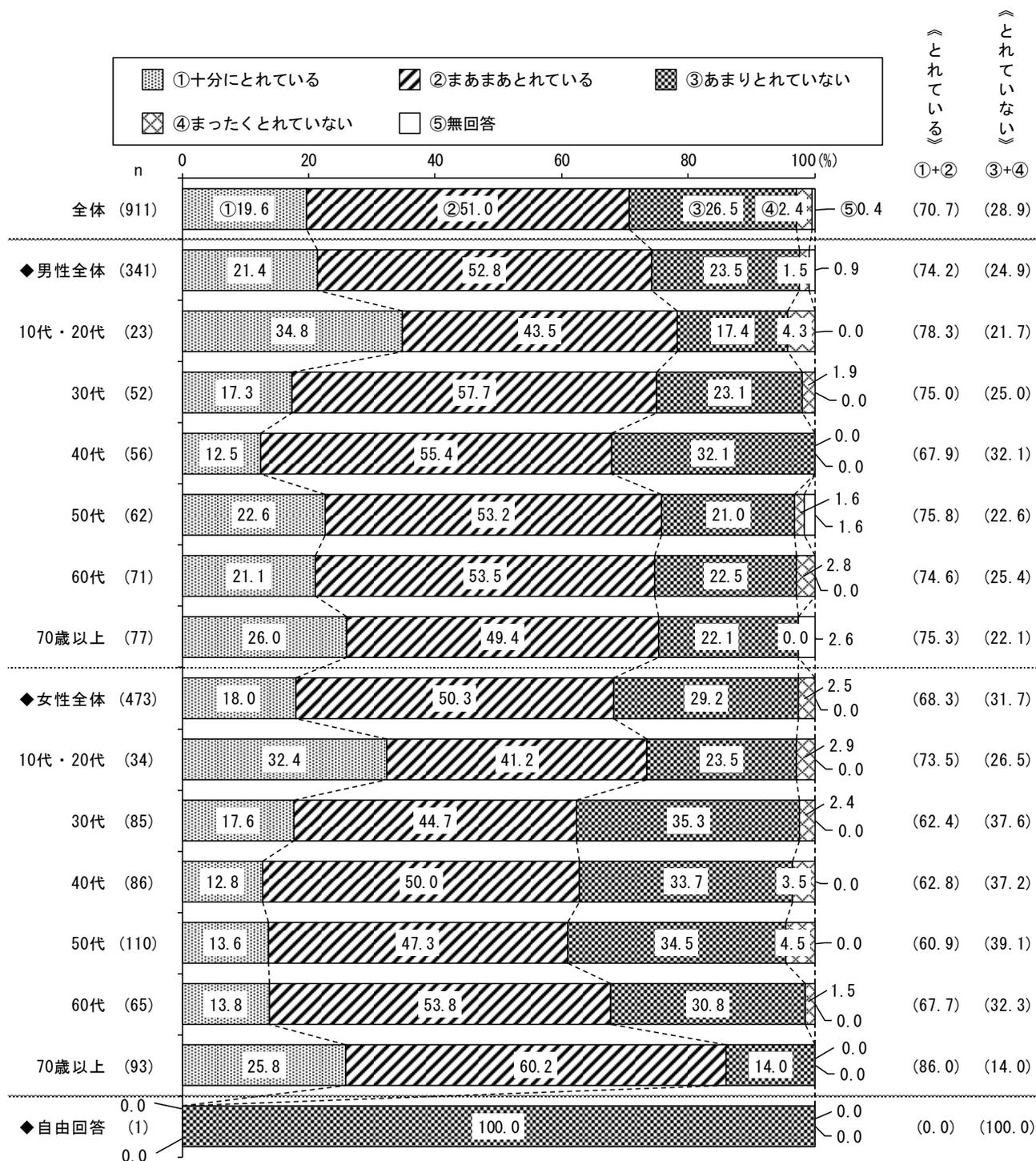
図1-11-1 睡眠での十分な休養  
(経年推移)



睡眠での十分な休養は、「十分にとれている」(19.6%)と「まあまあとれている」(51.0%)を合わせた《とれている》(70.7%)が約7割、「あまりとれていない」(26.5%)と「まったくとれていない」(2.4%)を合わせた《とれていない》(28.9%)が3割近くとなっている。

前回の調査結果(令和5年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、《とれている》(70.7%)が令和5年度(72.7%)より2.0ポイント低くなっている。(図1-11-1)

図1-11-2 睡眠での十分な休養  
(性別・性/年代別)



性別で見ると、《とれていない》は女性（31.7%）が3割強となっており、男性（24.9%）を6.8ポイント上回っている。

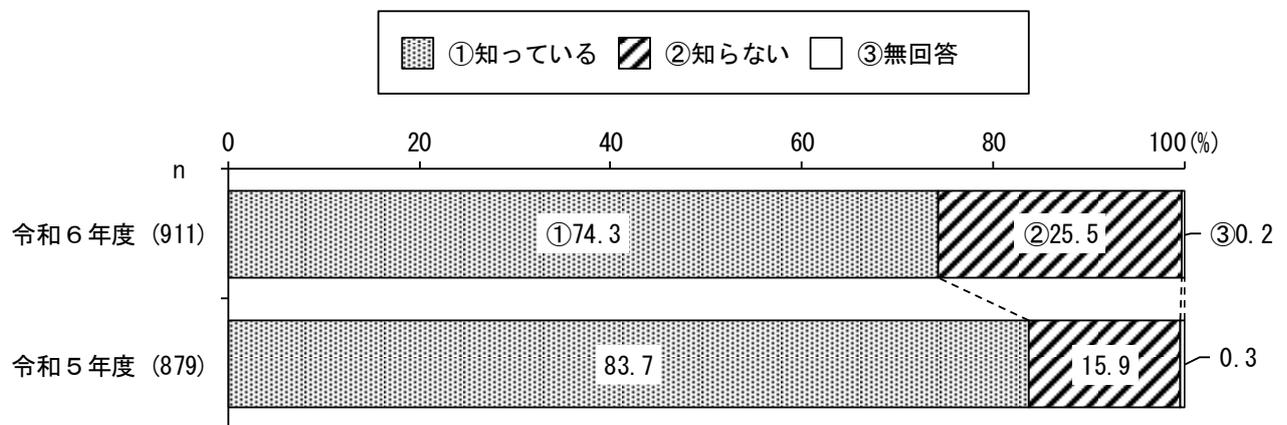
性/年代別で見ると、《とれている》は女性の70歳以上（86.0%）が8割台半ばを超え、全体（70.7%）を15.3ポイント上回っている。（図1-11-2）

(12) 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7割台半ば近く

問10 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=911)
1	知っている	74.3%
2	知らない	25.5%
	無回答	0.2%

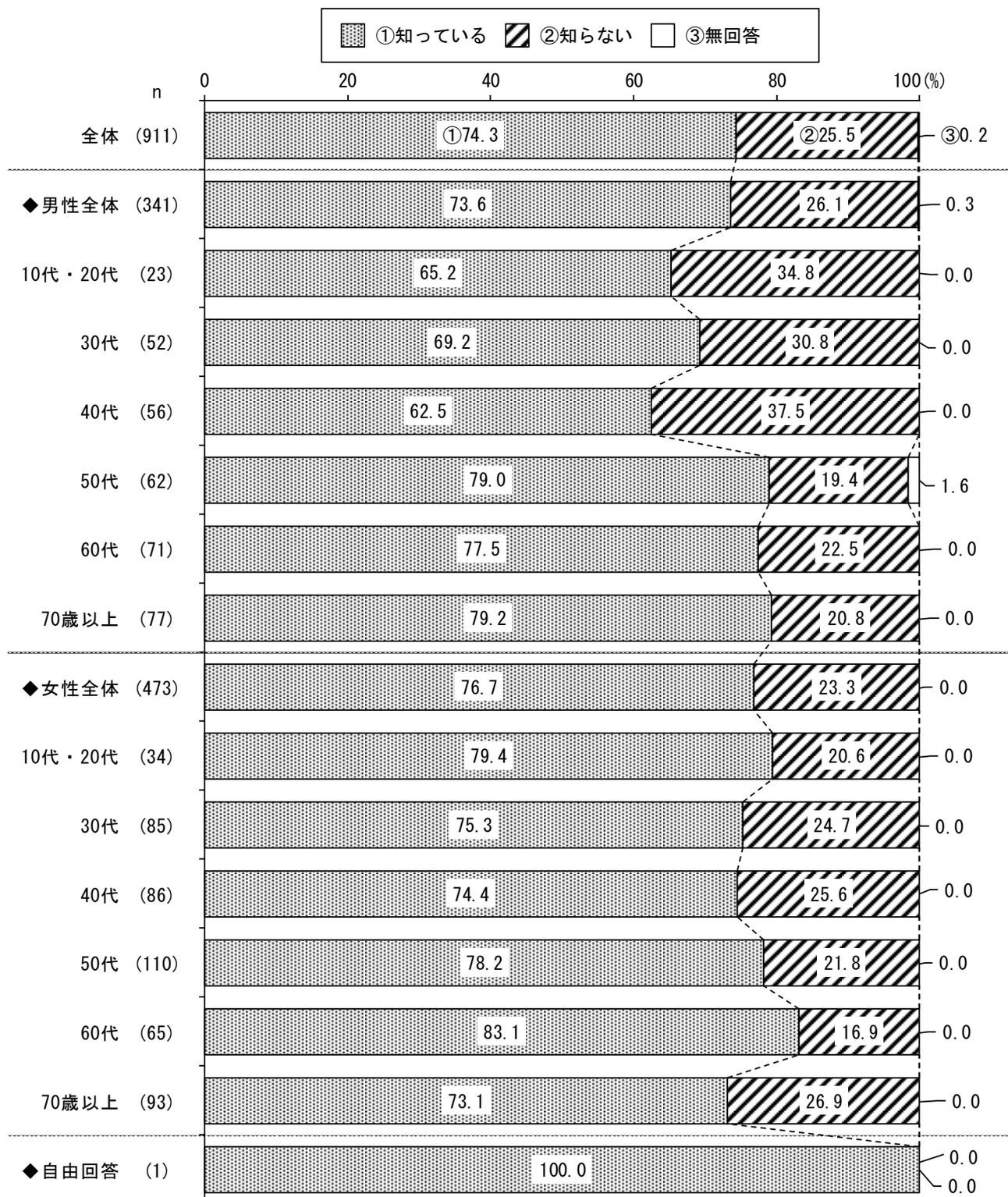
図1-12-1 5つの生活習慣に気をつけるとがんになるリスクが大幅に低下すること  
(経年推移)



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」(74.3%)が7割台半ば近くとなっている。

前回の調査結果(令和5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」(25.5%)が令和5年度(15.9%)より9.6ポイント高くなっている。(図1-12-1)

図1-12-2 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）



性別でみると、「知っている」は女性（76.7%）が7割台半ばを超えており、男性（73.6%）を3.1ポイント上回っている。

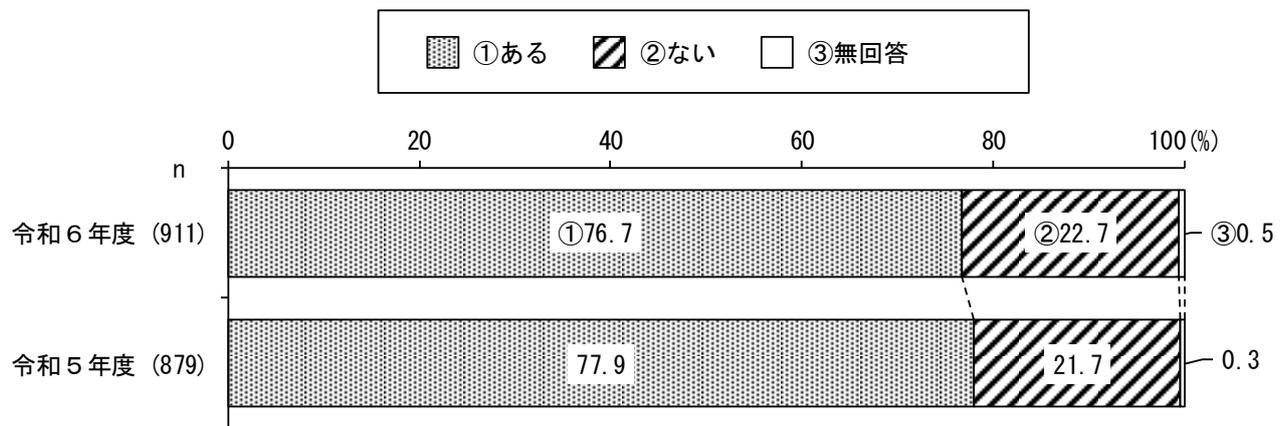
性／年代別でみると、「知らない」は男性の40代（37.5%）が3割台半ばを超え、全体（25.5%）を12.0ポイント上回っている。（図1-12-2）

(13) かかりつけ歯科医の有無

◎「ある」が7割台半ば超え

問11 あなたには、かかりつけ歯科医がありますか。(○は1つ)		(n=911)
1	ある	76.7%
2	ない	22.7
	無回答	0.5

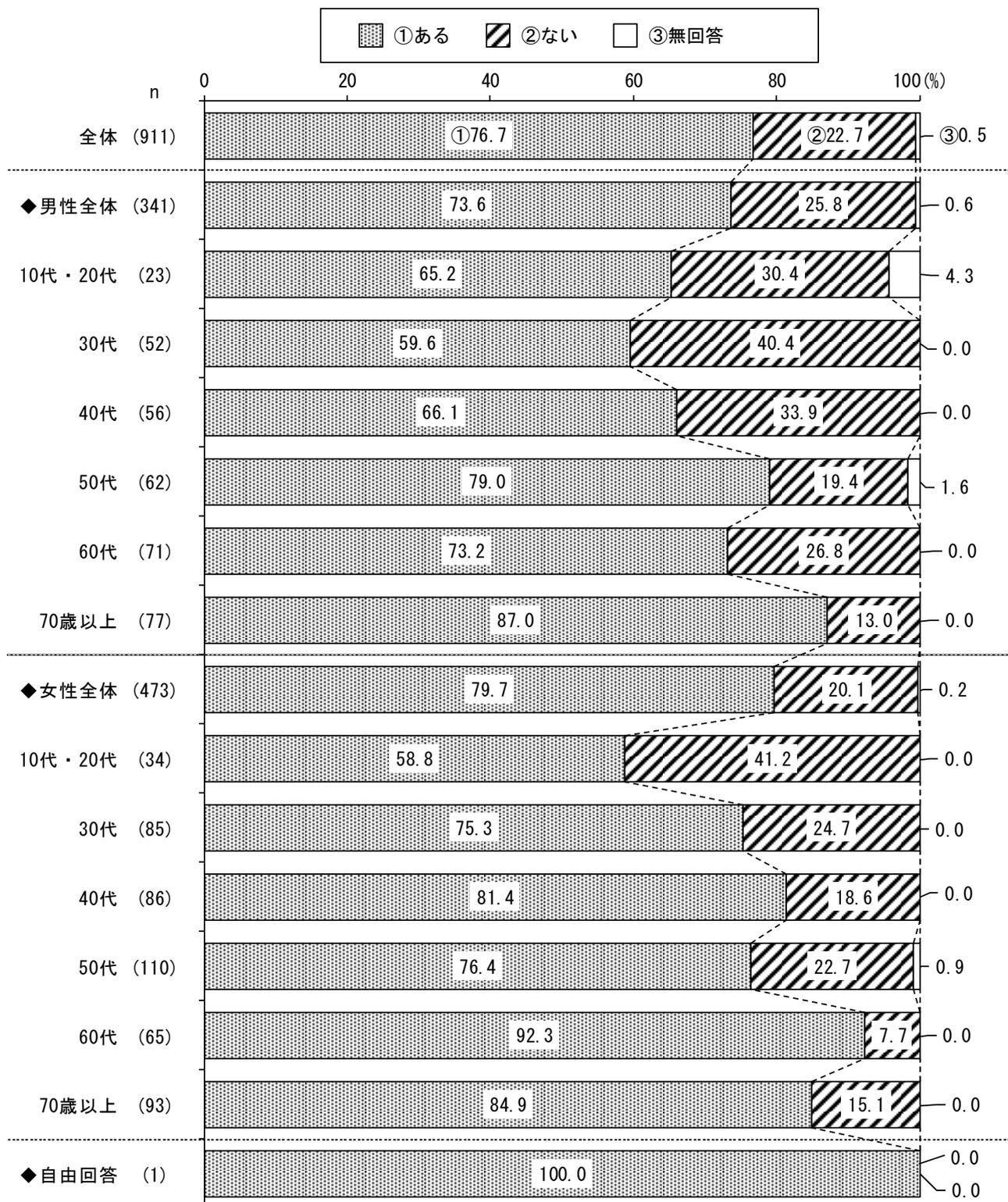
図1-13-1 かかりつけ歯科医の有無  
(経年推移)



かかりつけ歯科医の有無は、「ある」(76.7%)が7割台半ば超え、「ない」(22.7%)が2割強となっている。

前回の調査結果(令和5年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、「ある」(76.7%)が令和5年度(77.9%)より1.2ポイント低くなっている。(図1-13-1)

図1-13-2 かかりつけ歯科医の有無  
（性別・性／年代別）



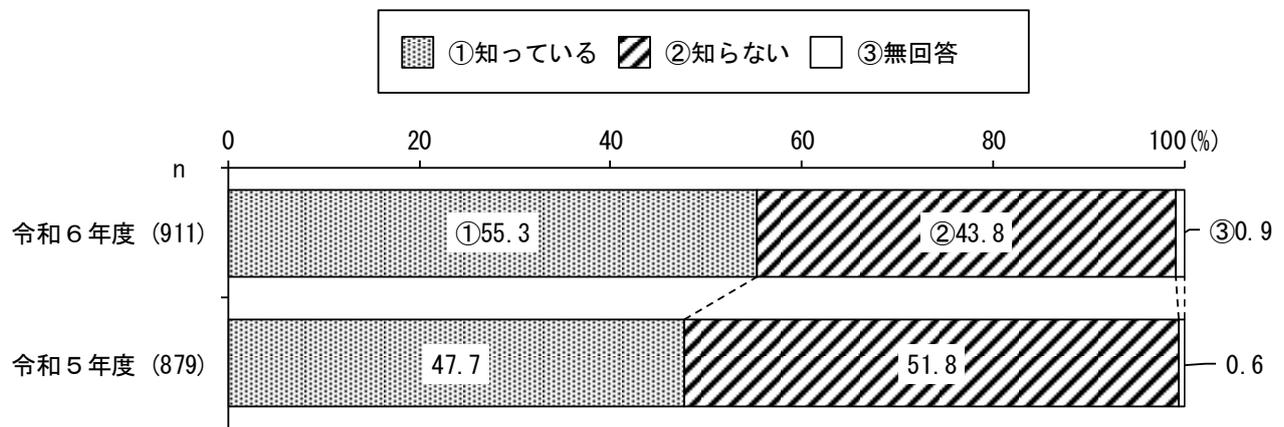
性別で見ると、「ある」は女性（79.7%）が8割弱と、男性（73.6%）を6.1ポイント上回っている。  
性／年代別で見ると、「ない」は女性の10・20代（41.2%）が4割強と、全体（22.7%）を18.5ポイント上回っている。（図1-13-2）

(14) 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割台半ば

問12 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=911)
1	知っている	55.3%
2	知らない	43.8
	無回答	0.9

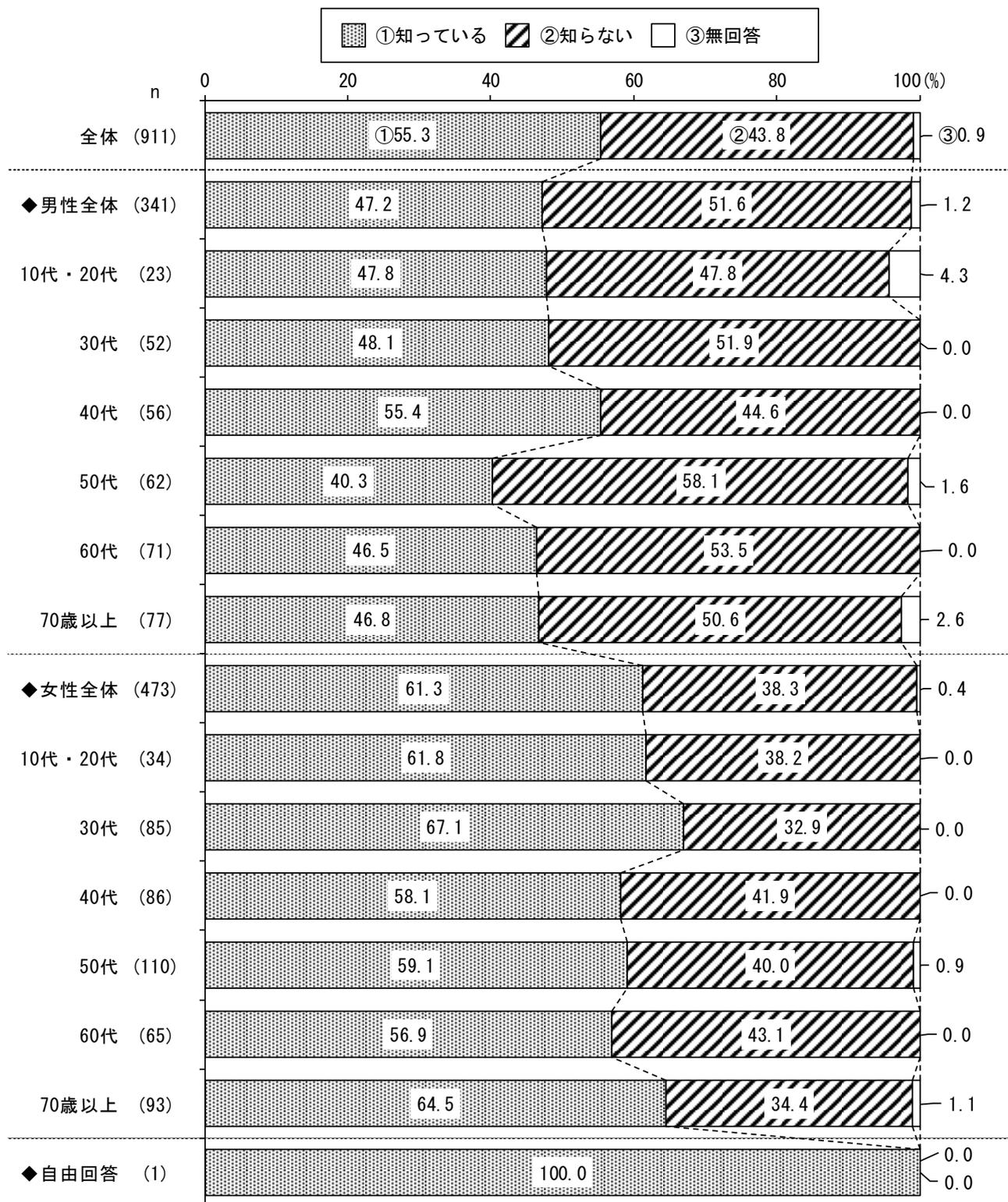
図1-14-1 こころの問題を気軽に相談できる場所・窓口について  
(経年推移)



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」(55.3%)が5割台半ば、「知らない」(43.8%)が4割台半ば近くとなっている。

前回の調査結果(令和5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」(55.3%)が前回(47.7%)より7.6ポイント高くなっている。(図1-14-1)

図1-14-2 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（61.3%）が6割強と、男性（47.2%）を14.1ポイント上回っている。

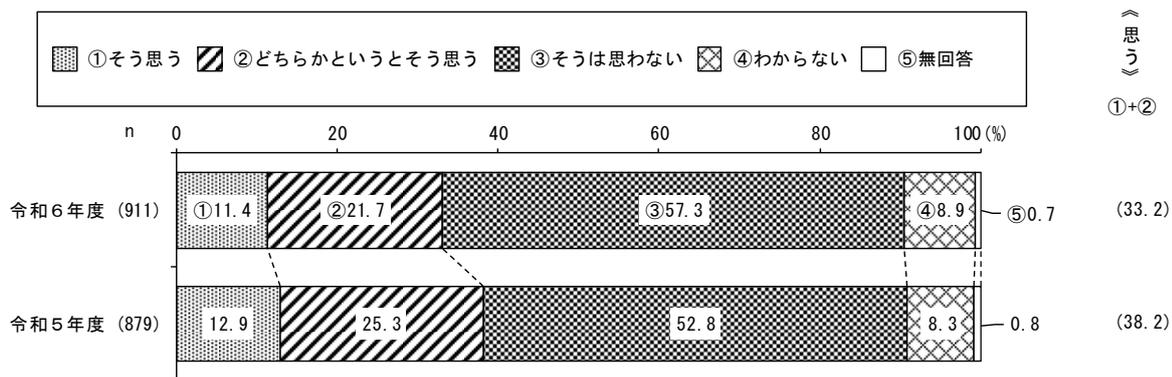
性／年代別で見ると、「知っている」は男性の50代（40.3%）が約4割と、全体（55.3%）を15.0ポイント下回っている。（図1-14-2）

(15) 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割台半ば超え

問13 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=911)
1	そう思う	11.4%
2	どちらかというと思う	21.7
3	そうは思わない	57.3
4	わからない	8.9
	無回答	0.7

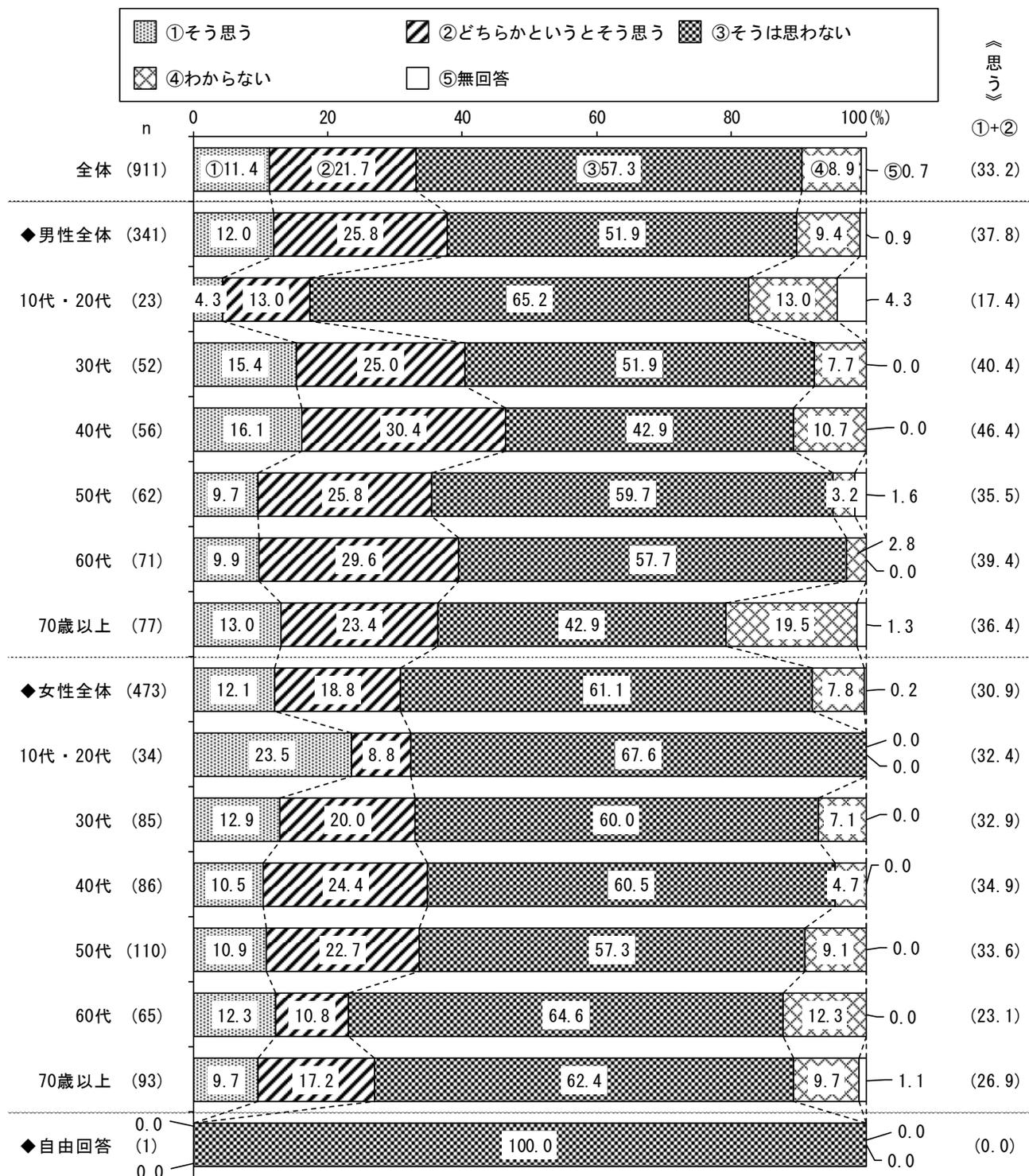
図1-15-1 悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じるか  
(経年推移)



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」(11.4%)と「どちらかというと思う」(21.7%)を合わせた《思う》(33.2%)が3割台半ば近く、「そうは思わない」(57.3%)が5割台半ば超えとなっている。

前回の調査結果(令和5年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、《思う》(33.2%)が令和5年度(38.2%)より5.0ポイント低くなっている。(図1-15-1)

図1-15-2 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（37.8%）が3割台半ばを超え、女性（30.9%）を6.9ポイント上回っている。

性/年代別でみると、《思う》は男性の10代・20代（17.4%）が1割台半ばを超えとなっており、全体（33.2%）を15.8ポイント下回っている。（図1-15-2）

(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

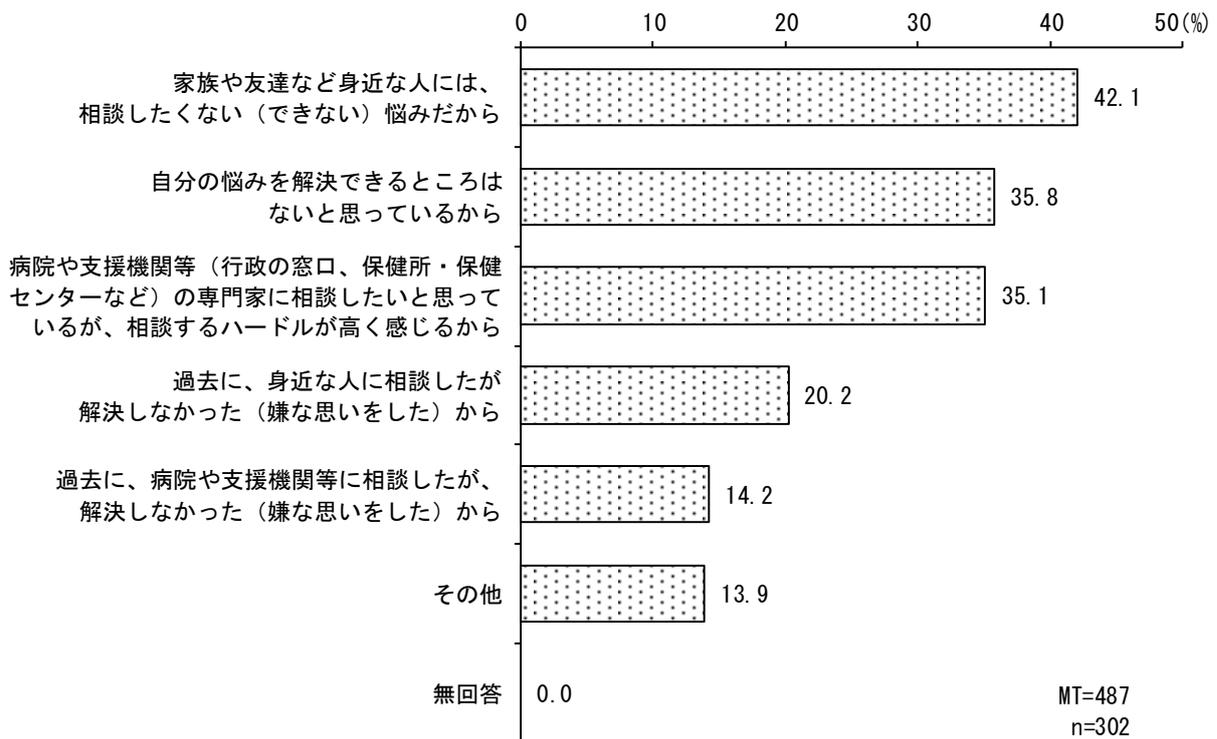
◎「家族や友達など身近な人には、相談したくない（できない）悩みだから」が4割強

問13-1 問13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=302)

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	42.1%
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	35.1
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	20.2
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	14.2
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	35.8
6	その他	13.9
	無回答	0.0

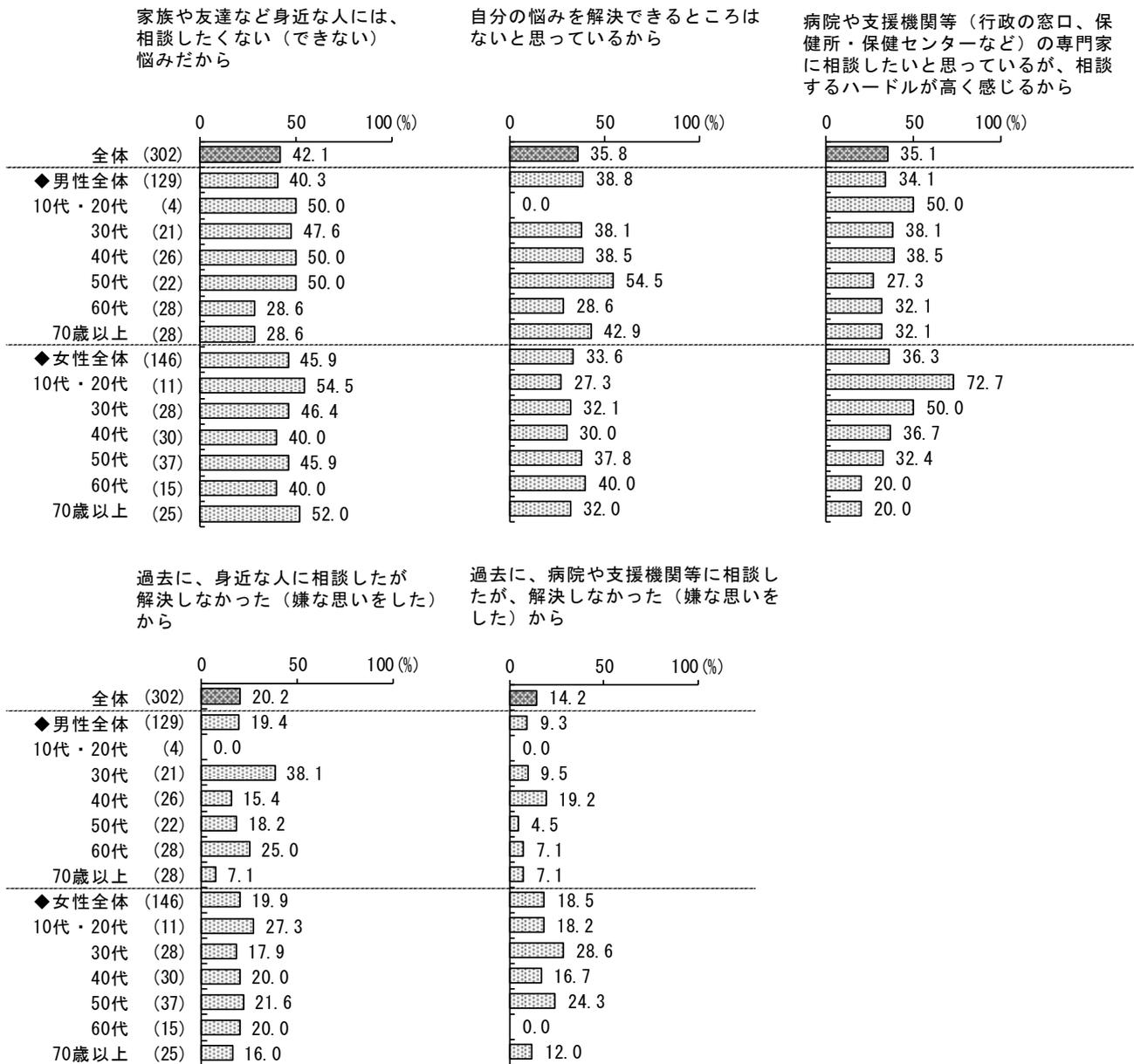
図1-16-1 悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じる理由



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」（42.1%）が4割強で最も高く、次いで「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」（35.8%）が3割台半ば、「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」（35.1%）も3割台半ばで続いている。（図1-16-1）

II 調査の結果（テーマ1 健康づくりについて）

図1-16-2 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、「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」は女性（45.9%）が4割台半ばと、男性（40.3%）を5.6ポイント上回っている。

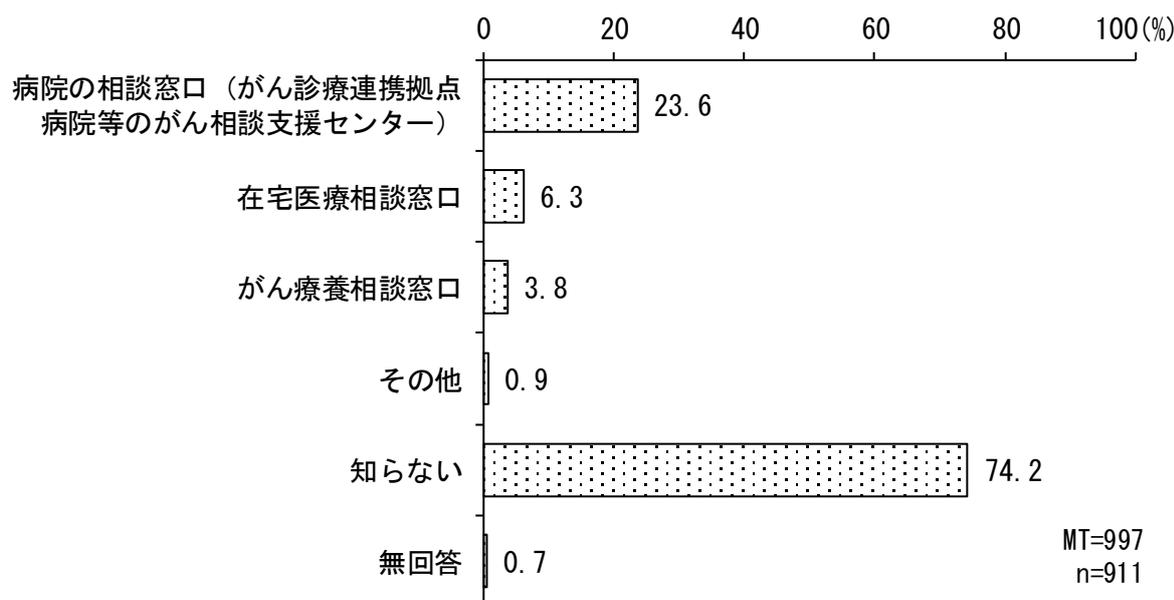
性/年代別で見ると、「過去に、身近な人に相談したが、解決しなかった（嫌な思いをした）から」は男性の30代（38.1%）が4割近くと、全体（20.2%）を17.9ポイント上回っている。（図1-16-2）

(17) がんになった時に在宅で治療を受けながら生活をしていく際の相談先として知っているもの

◎「知らない」が7割台半ば近く

問14	新宿区内には、がん患者とその家族等が住み慣れた地域で安心して療養生活を送ることができるよう、相談窓口が開設されています。がんになった時に在宅で治療を受けながら生活していく際の相談先を知っていますか。 <u>(知っているものにいくつでも○をつけてください)</u>	(n=911)
1	病院の相談窓口（がん診療連携拠点病院等のがん相談支援センター）	23.6%
2	在宅医療相談窓口	6.3
3	がん療養相談窓口	3.8
4	その他	0.9
5	知らない	74.2
	無回答	0.7

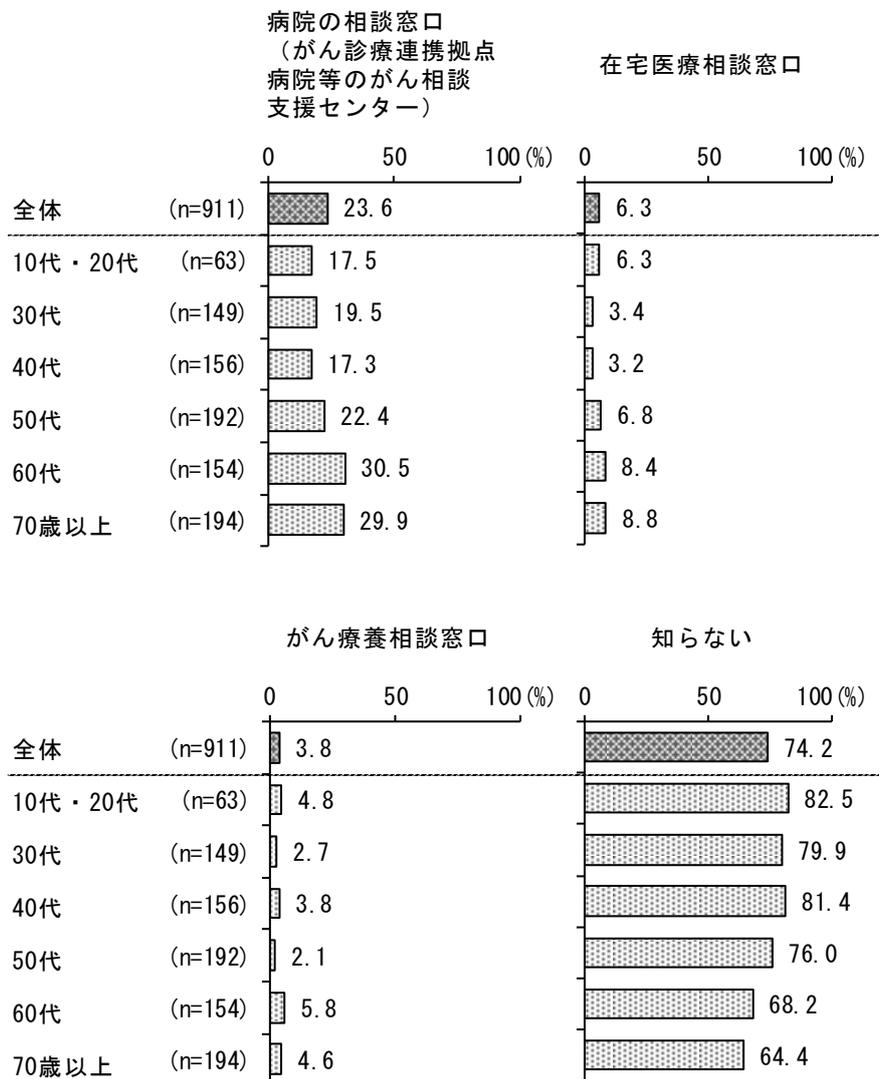
図1-17-1 相談窓口の認知度



がんになった時に在宅で治療を受けながら生活をしていく際の相談先については「知らない」(74.2%)が7割台半ば近くとなっている。知っているものの中では、「病院の相談窓口（がん診療連携拠点病院等のがん相談支援センター）」(23.6%)が2割台半ば近くで最も高い。(図1-17-1)

II 調査の結果（テーマ1 健康づくりについて）

図1-17-2 がんになった時に在宅で治療を受けながら生活をしていく際の相談先として知っているもの（年代別）



年代別でみると、「病院の相談窓口（がん診療連携拠点病院等のがん相談支援センター）」は、60代（30.5%）が約3割と、全体（23.6%）を6.9ポイント上回っている。「知らない」は、70歳以上（64.4%）が6割台半ば近くと、全体（74.2%）を9.8ポイント下回っている。（図1-17-2）

### Ⅲ 資料（調査票）

## 令和6年度 新宿区区政モニターアンケート 第2回

### テーマ1 健康づくりについて

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**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6年9月5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 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、暮らしのなかで自然に健康づくりを实践でき、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1 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2 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3 あなたは、主食（※1）、主菜（※2）、副菜（※3）の3つそろえて食べることが、1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。（○は1つ）

（※1）ごはん、パン、麺類など

（※2）魚、肉、卵、大豆製品などを使ったメイン料理

（※3）野菜、きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿等の料理

- |          |          |
|----------|----------|
| 1 ほぼ毎日   | 3 週に2～3日 |
| 2 週に4～5日 | 4 ほとんどない |

問4 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)

1 週 2 日以上	→問 4 - 1 へ	3 ほとんどしていない
2 週 2 日未満		

問 4 - 1 問 4 で、「1 週 2 日以上」に〇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。(〇は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 5 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)

(※) 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。

(※) 「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」（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 6 あなたは、現在の健康状態をどのように感じていますか。(〇は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	

Ⅲ 資料（調査票）

問7 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7-1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7-1 問7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8 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9 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





## 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 笹笥町	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	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。（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

問エ あなたのご職業を、次の中からお選びください。（〇は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」に〇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。（〇は1つ）

1 新宿区内	2 新宿区外
--------	--------



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5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6年度第2回新宿区区政モニターアンケート

令和6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

2024-26-2106

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。

