

Ⅱ．調査結果

1．健康状態について

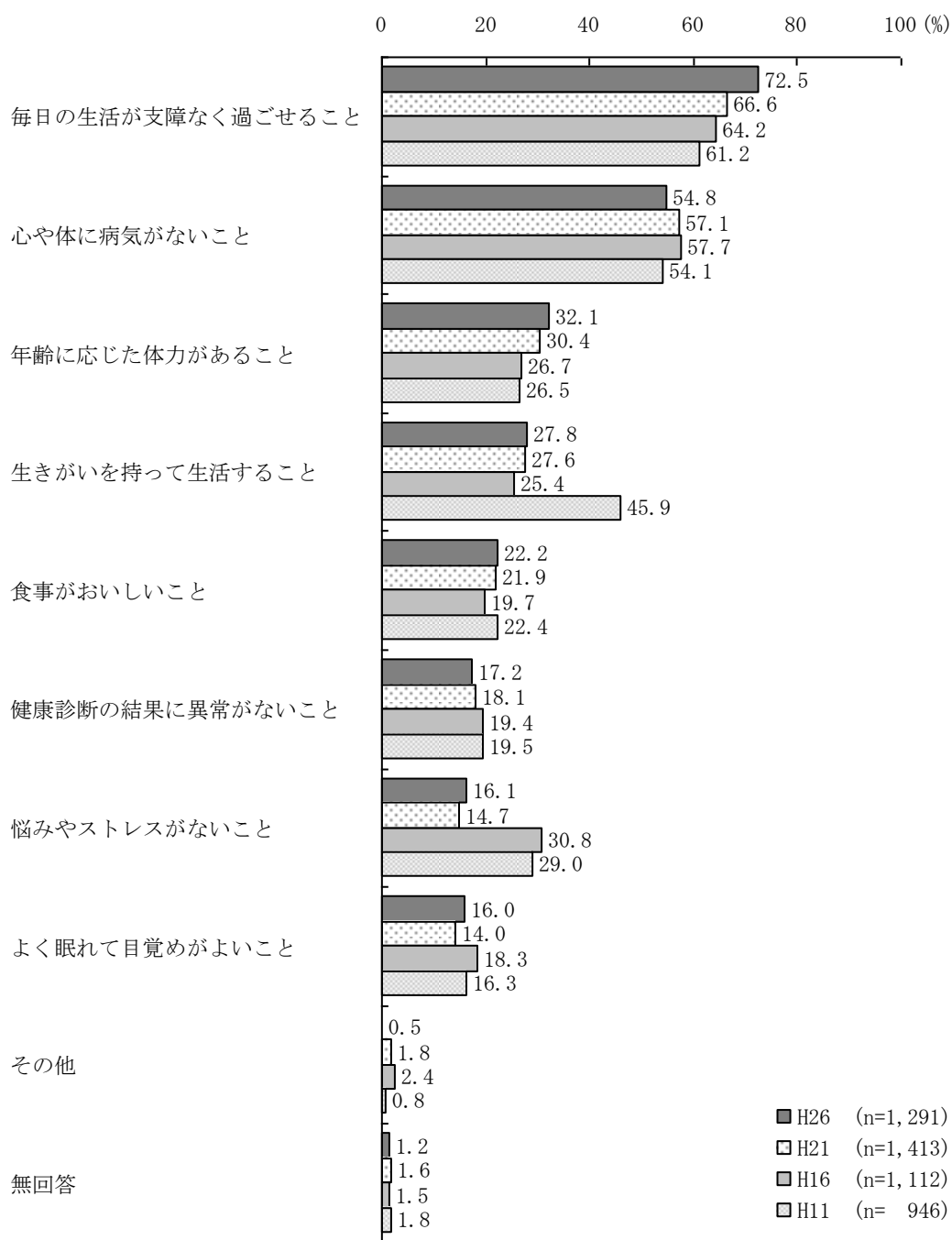
(1) 健康観

—どの年代でも、健康とは「毎日の生活が支障なく過ごせること」と回答している人が多い—

問6 あなたにとって健康とはどんな状態にあることだとお考えですか。

(○は3つ以内)

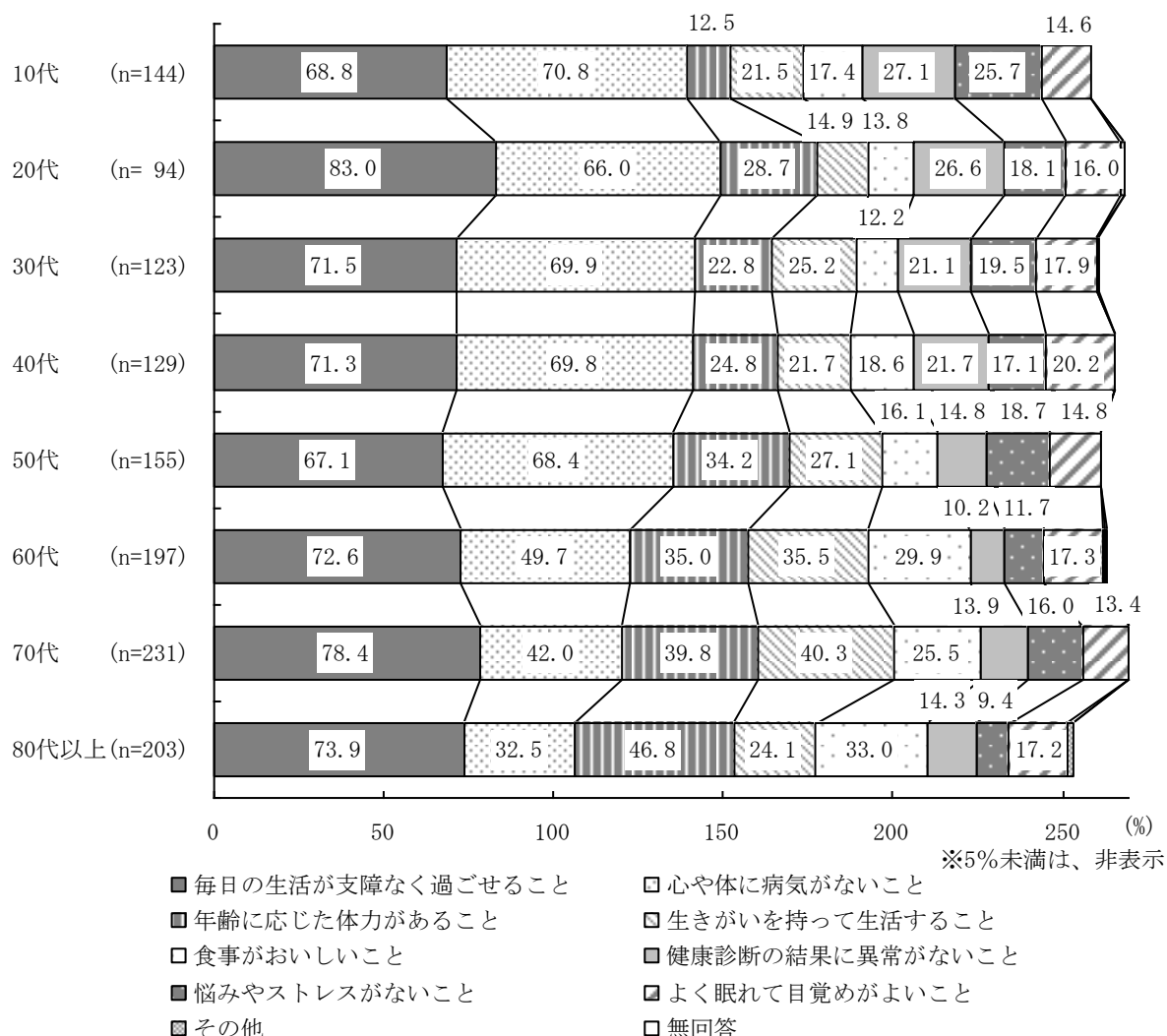
図 1-1 健康観



健康とはどんな状態にあることかを聞いたところ、「毎日の生活が支障なく過ごせること」(72.5%)が最も高く、次いで「心や体に病気がないこと」(54.8%)、「年齢に応じた体力があること」(32.1%)の順となっている。経年でみると、「毎日の生活が支障なく過ごせること」「年齢に応じた体力があること」への回答が多くなっている。また、「心や体に病気がないこと」への回答は少なくなった。その他の回答は前回調査と同じような傾向を示している(図1-1)。

年代別にみると、「毎日の生活が支障なく過ごせること」は、どの年代でも高い比率となっており、特に20代においては8割以上である。「心や体に病気がないこと」は、60代から80代以上では、他の年代と比べて比率が低くなっている(図1-2)。

図1-2 健康観(年代別)

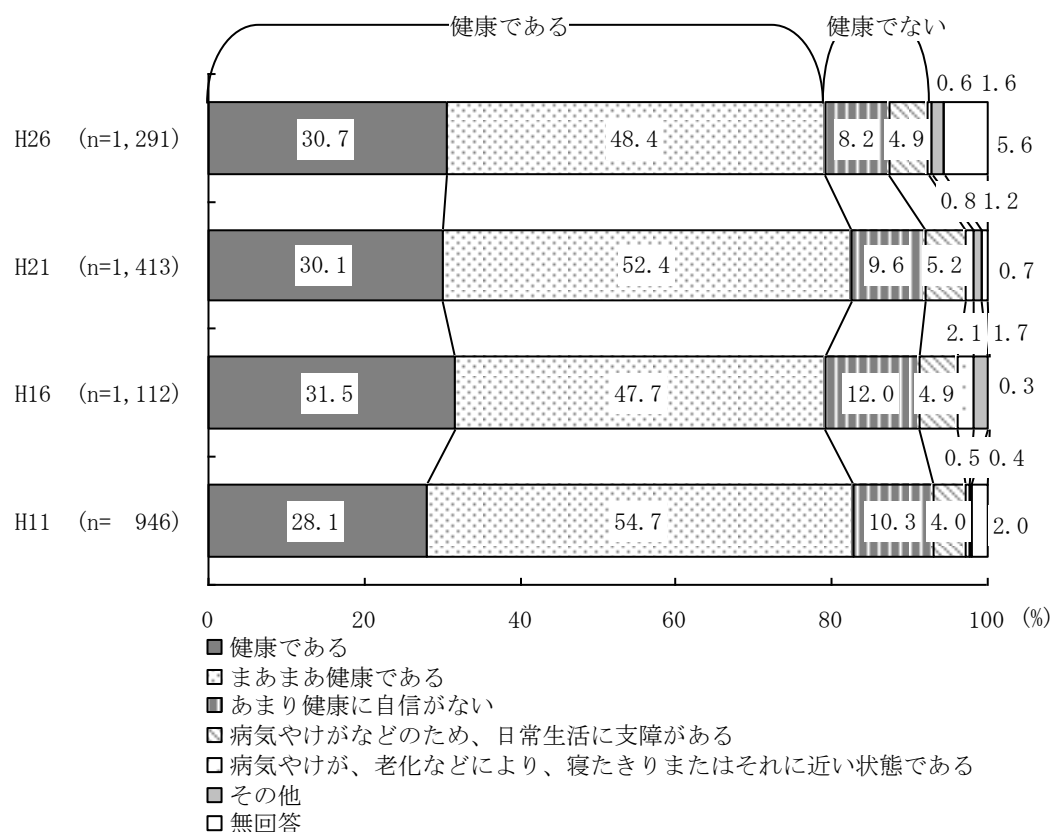


(2) 健康状態

—約 8 割の人が、「健康である」と回答している—

問 7 あなたの現在の健康状態は、どれに当たりますか。(○は 1 つ)

図 1-3 健康状態



現在の健康状態を聞いたところ、「健康である」(30.7%)と「まあまあ健康である」(48.4%)をあわせて、全体の約 8 割となっているが、経年でみると、前回調査よりやや下がっている。(図 1-3)。

年代別にみると、10 代から 30 代にかけては「健康である」の比率が、40 代以上の年代に比べて高くなっている。また、30 代では「あまり健康に自信がない」(13.0%)の比率が高くなっている(図 1-4)。

性別・年代別にみると、男性、女性のどちらも、年代が上がるにつれて「健康である」の比率が低くなっていく傾向がみられる(図 1-5、図 1-6)。

世帯別にみると、二世世代家族の世帯では「健康である」の比率が 36.9%と、他の世帯構成に比べて高くなっている。また、一人暮らしや夫婦のみの世帯では「あまり健康に自信がない」の比率が 1 割近くである(図 1-7)。

図 1-4 健康状態（年代別）

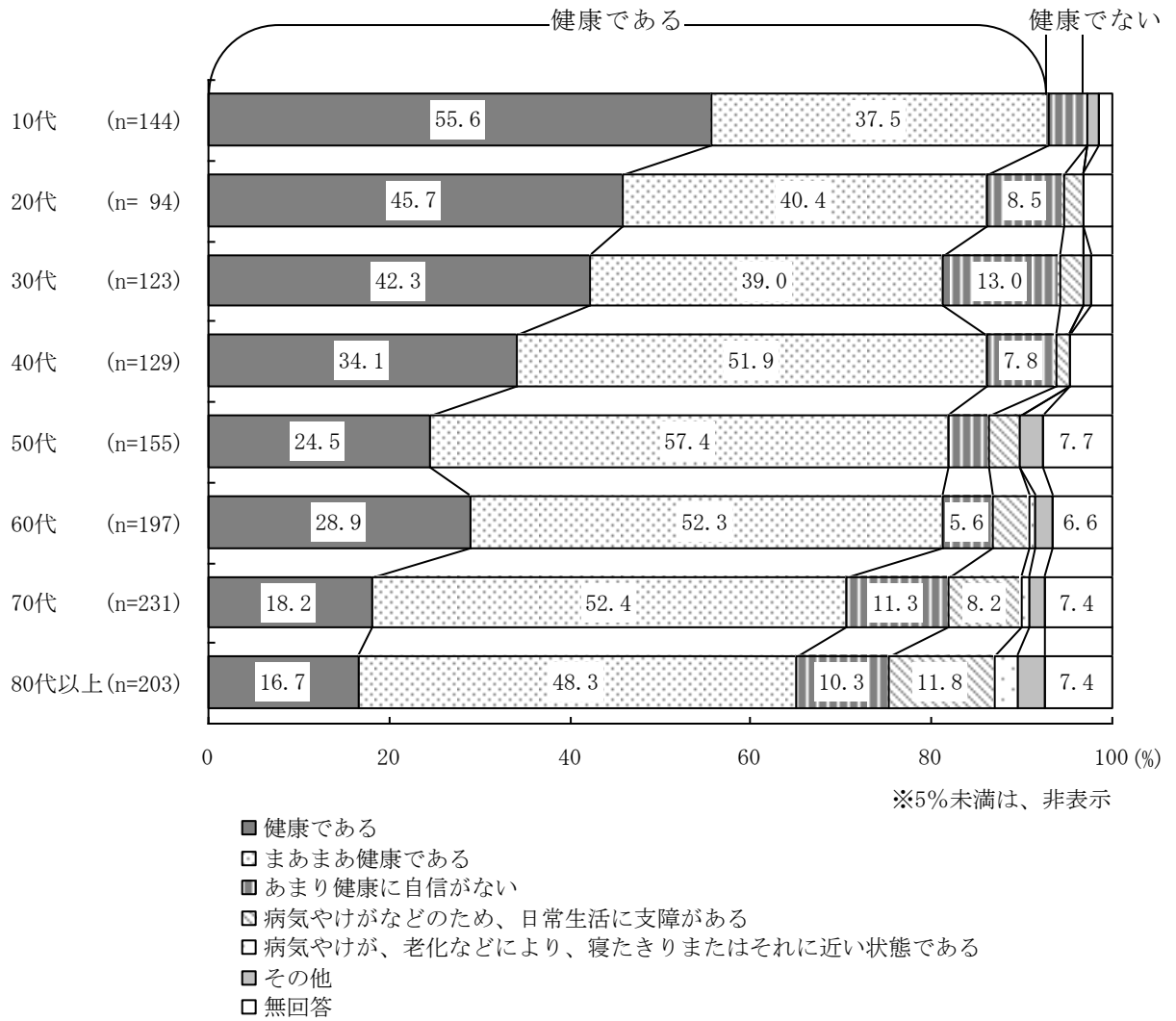


図 1-5 健康状態（男性・年代別）

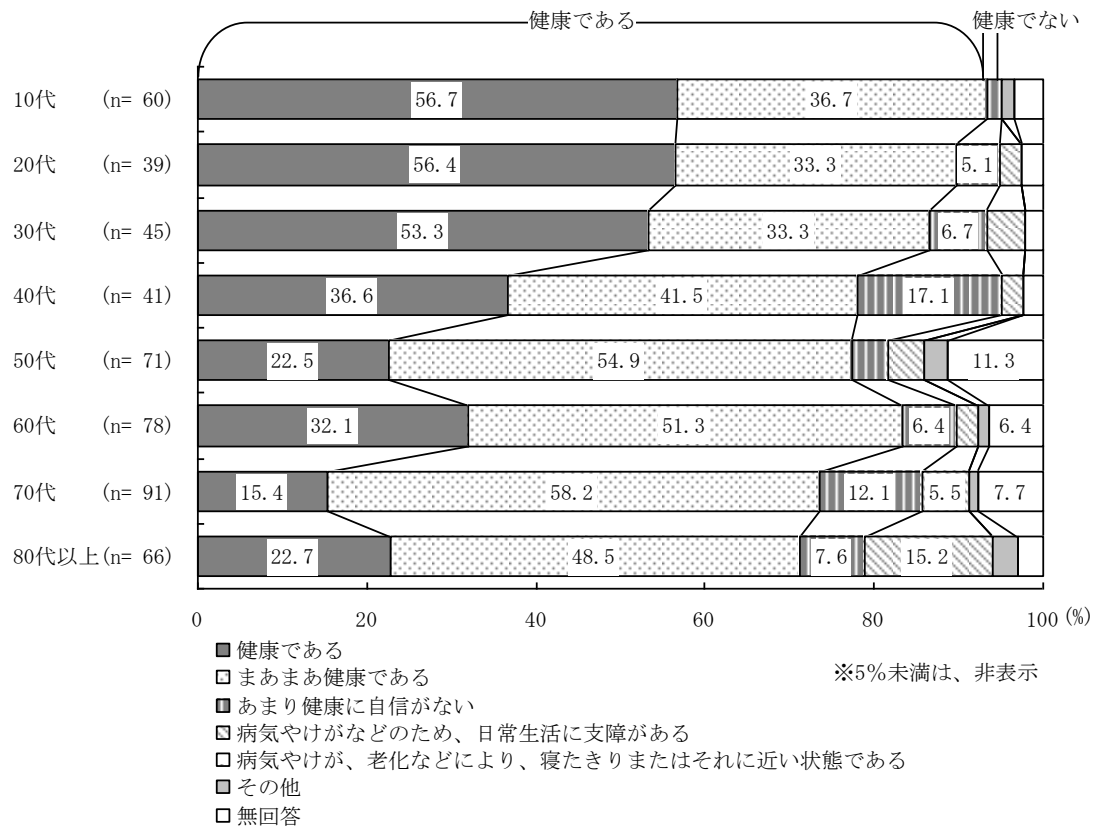


図 1-6 健康状態（女性・年代別）

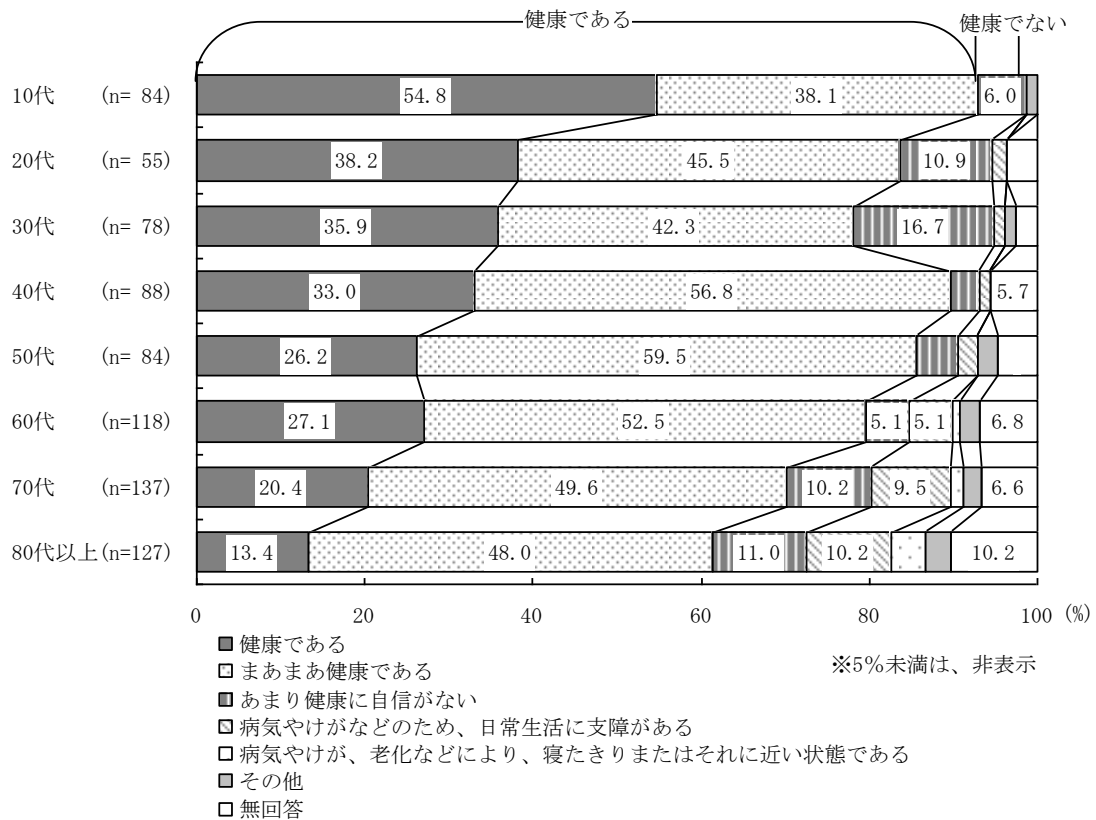
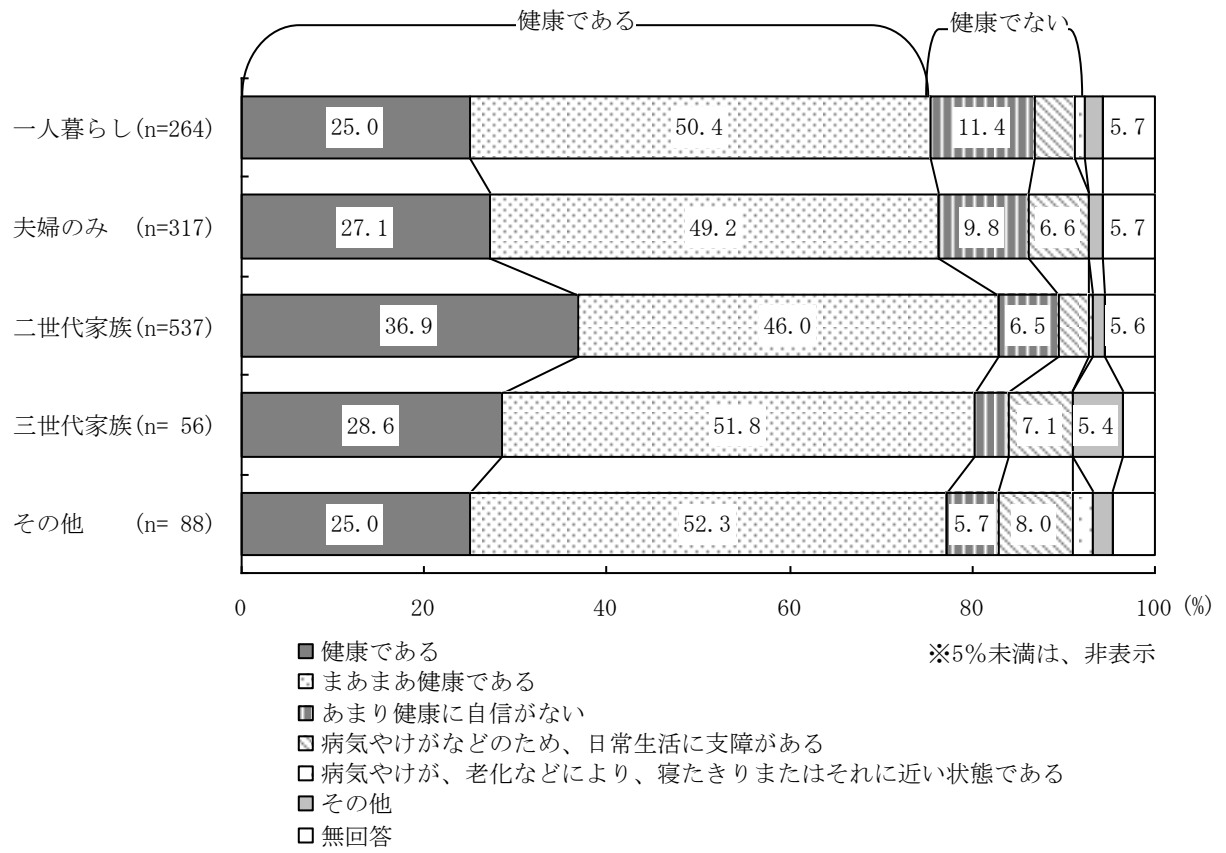


図 1-7 健康状態（世帯別）

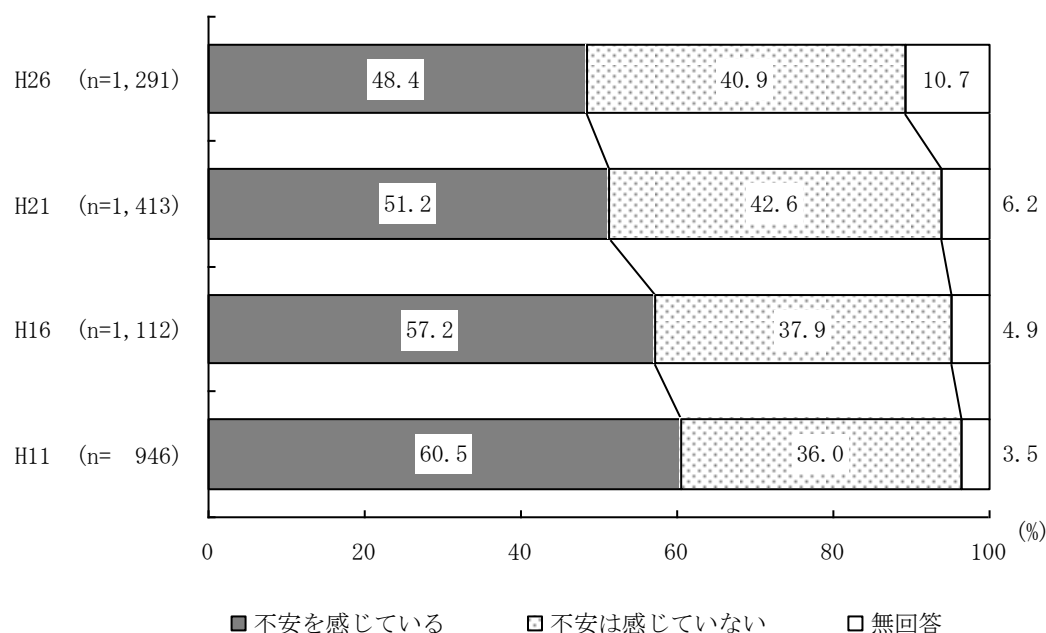


(3) 健康不安

－健康について不安を感じている人は、減る傾向にある－

問 8 (1) あなたは、健康について不安がありますか。

図 1-8 健康不安



健康について不安があるかを聞いたところ、「不安を感じている」(48.4%)が、「不安を感じていない」(40.9%)を上回っている(図 1-8)。

年代別にみると、「不安を感じている」は、30代で55.3%、40代で56.6%、50代で56.8%と他の年代と比べて高い比率になっている。また、10代の「不安は感じていない」(67.4%)が、他の年代と比べて高くなっている(図 1-9)。

性別・年代別にみると、男性の40代、50代、70代、女性の30代から70代で「不安を感じている」の比率が高くなっている(図 1-10、図 1-11)。

世帯別にみると、一人暮らしや夫婦のみの世帯では、「不安を感じている」の比率が高く、二世帯家族、三世帯家族では、「不安を感じていない」の比率が高くなっている(図 1-12)。

図 1-9 健康不安（年代別）

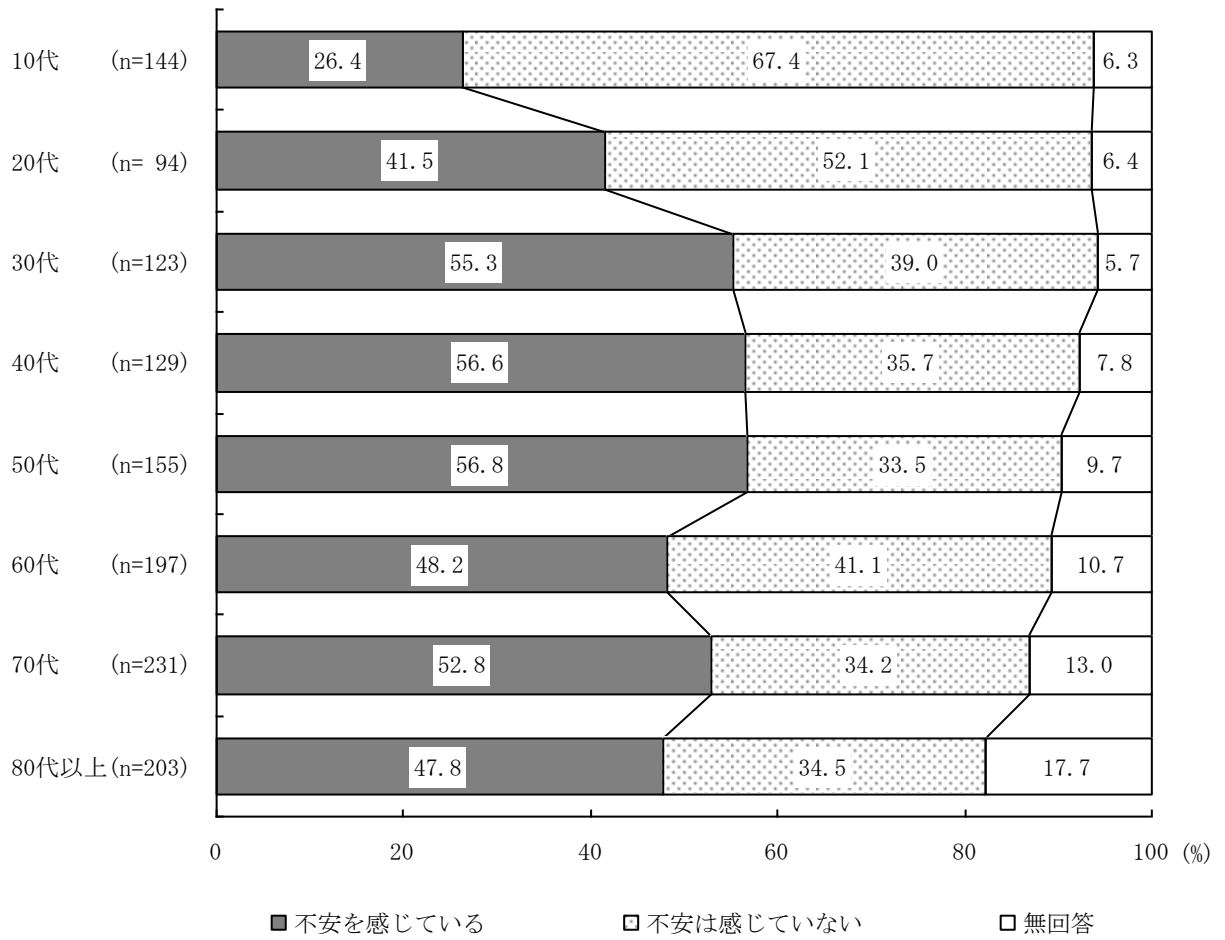


図 1-10 健康不安（男性・年代別）

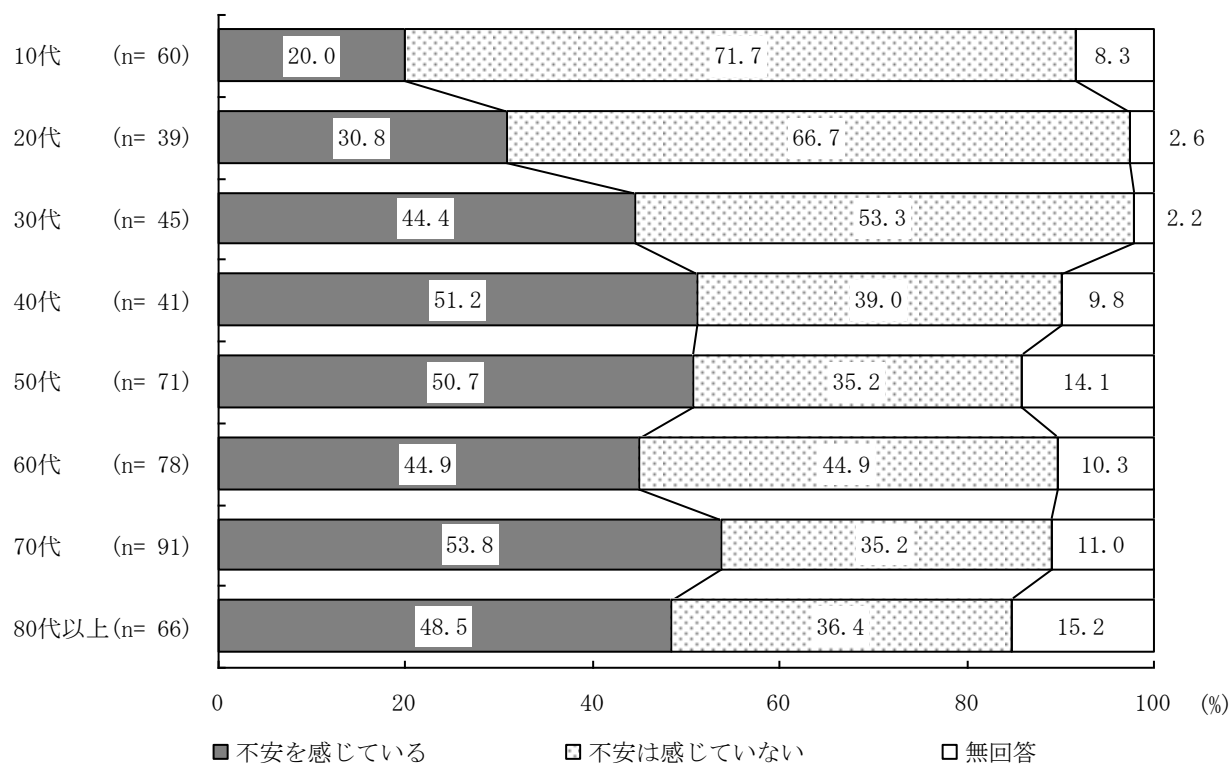


図 1-11 健康不安（女性・年代別）

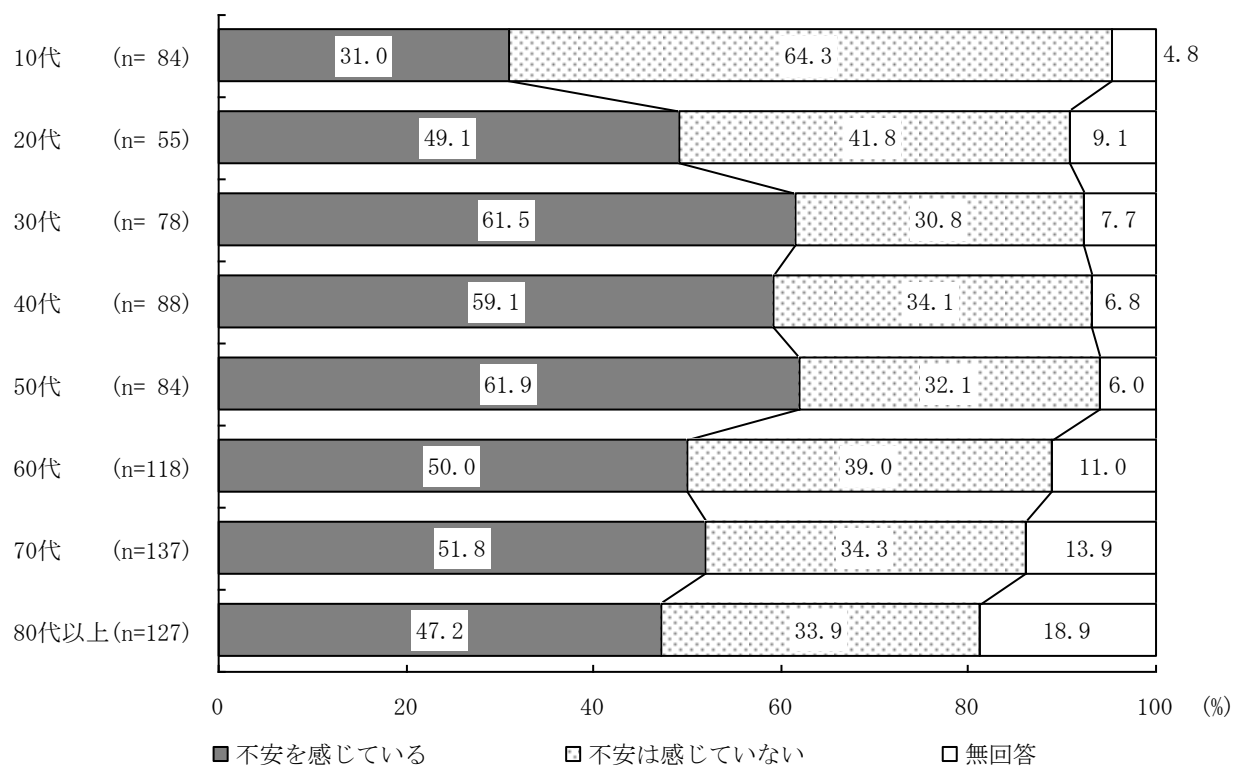
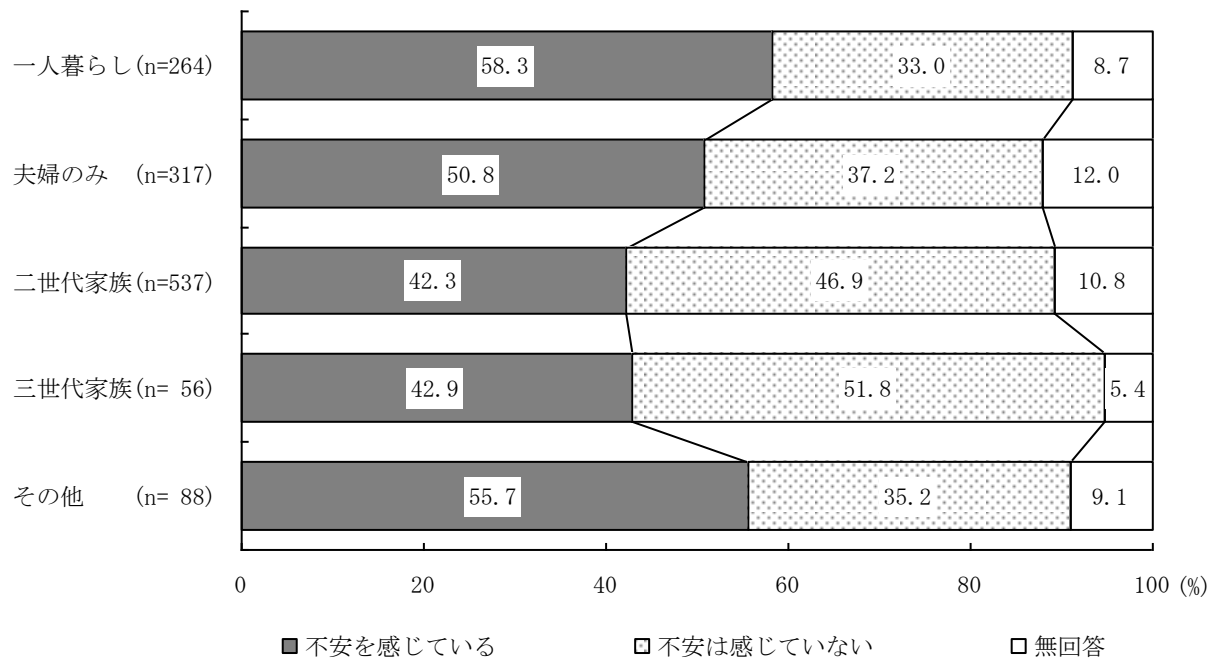


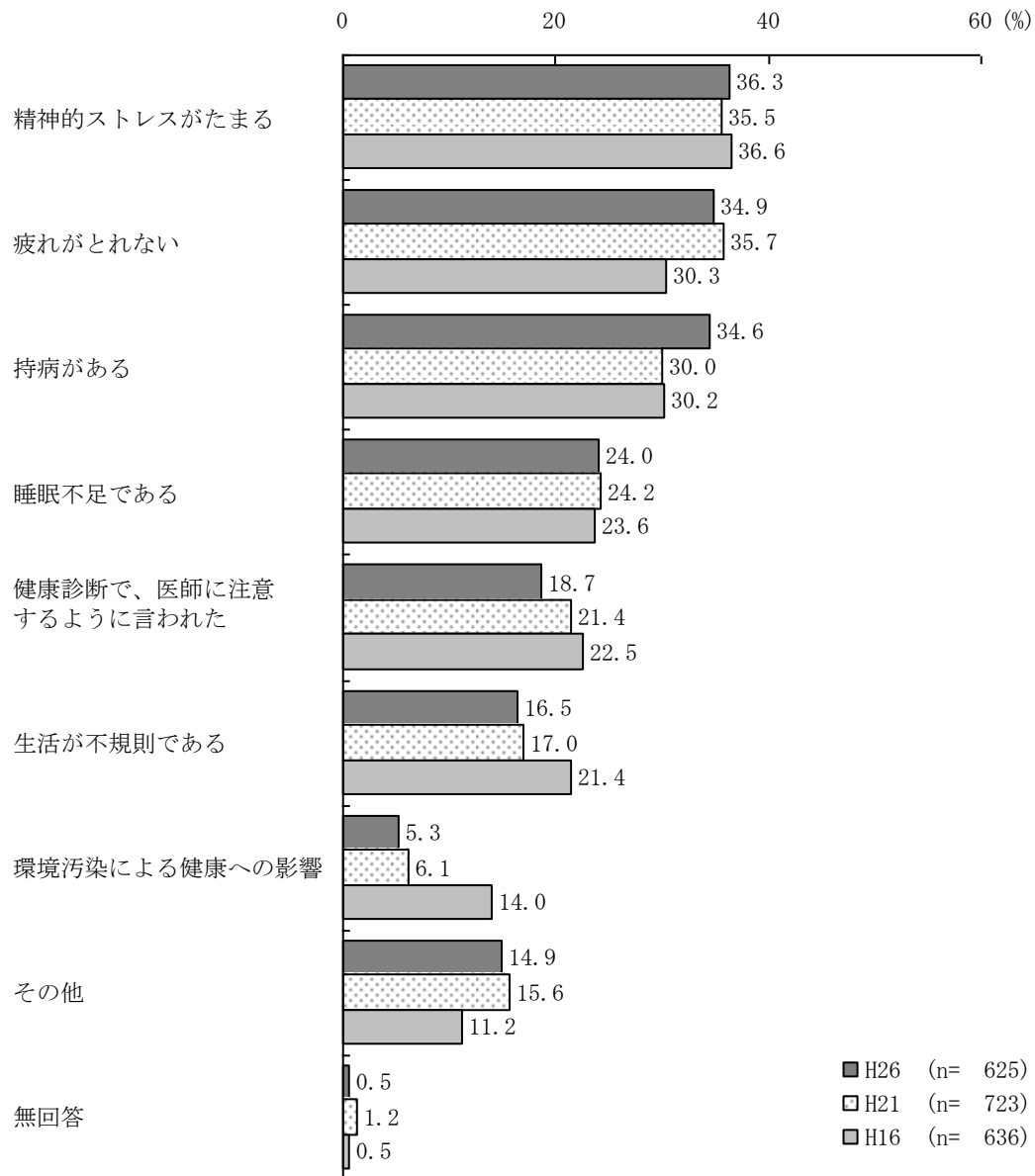
図 1-12 健康不安（世帯別）



問 8 (2) 【問 8 (1) で①と答えたかたにお尋ねします。】

どんな不安がありますか。(当てはまるものすべてに○)

図 1-13 健康不安の内容



問 8 (1) で「不安を感じている」と回答した人に、どんな不安があるか聞いたところ、「精神的ストレスがたまる」(36.3%)が高く、次いで「疲れがとれない」(34.9%)、「持病がある」(34.6%)、「睡眠不足である」(24.0%)の順となった。前回調査と比較すると、「精神的ストレスがたまる」は高い比率のまま推移している。また、「持病がある」の回答は多くなっているが、「健康診断で、医師に注意するよう言われた」は少なくなっている(図 1-13)。

性別にみると、女性の方が男性に比べて「精神的ストレスがたまる」「疲れがとれない」の比率が高くなっている。また、男性の方が女性よりも「持病がある」「健康診断で、医師に注意するように言われた」が高くなっている（図 1-14）。

年代別にみると、10 代から 30 代では「精神的ストレスがたまる」の比率が高く、60 代以上では「持病がある」が高くなっている（図 1-15）。

図 1-14 健康不安の内容（性別）

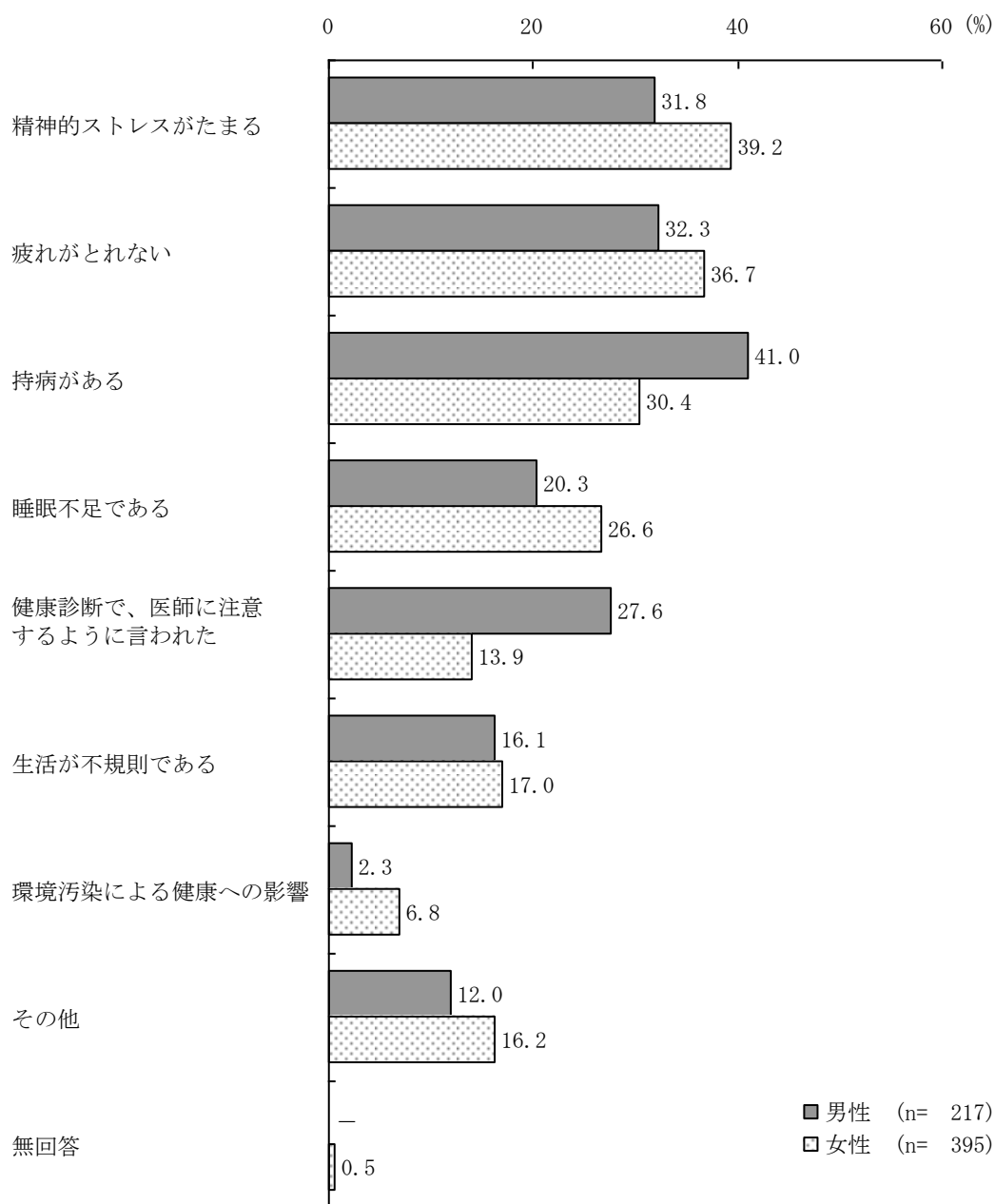
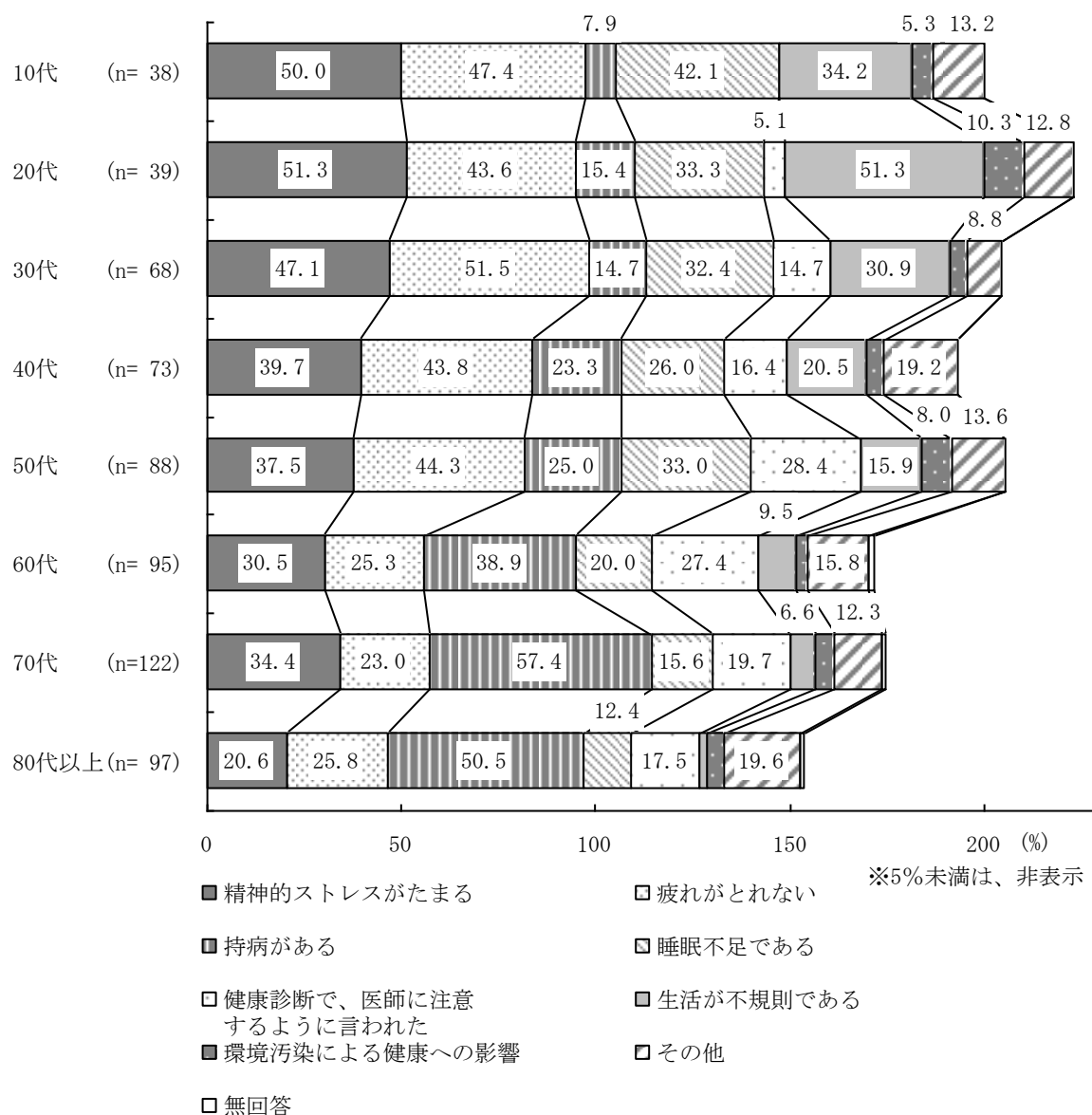


図 1-15 健康不安の内容（年代別）

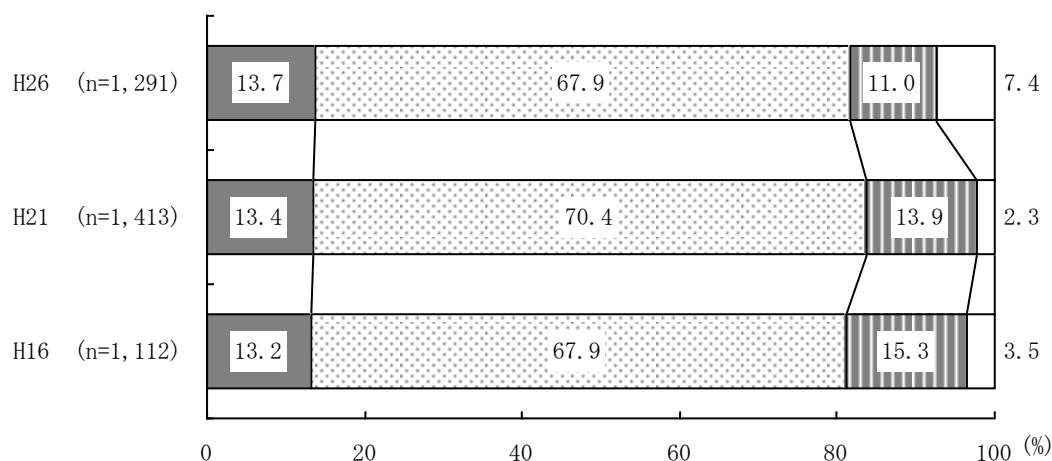


(4) 肥満およびやせの状況

－男性は50代以上で肥満が多く、女性は10代から30代で低体重（やせ）が多い－

問9 あなたの現在の身長と体重をご記入ください。

図 1-16 肥満およびやせの状況



* BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m))²

- 低体重 (やせ) : BMI < 18.5
- 普通体重 : 18.5 ≤ BMI < 25
- 肥満 : BMI ≥ 25
- 無回答

現在の身長と体重を記入してもらい、BMIの値を出して肥満度を判定したところ、「普通体重」(67.9%)が最も高く、次いで「低体重 (やせ)」(13.7%)、「肥満」(11.0%)の順であった。経年でみると、「普通体重」「肥満」の比率が前回調査に比べて低くなっている(図 1-16)。

性別・年代別にみると、「低体重 (やせ)」の比率は、男性では10代、女性では10代から30代において高くなっている。また、男性の方が肥満の傾向が強く、男性は50代から80代以上、女性は60代で「肥満」の比率が高くなっている。(図 1-17、図 1-18)。

世代別にみると、10代では「低体重 (やせ)」の比率が25.7%と4人に1人の割合である。また、40～60代、70代以上では、「肥満」の比率が1割以上である(図 1-19)。

性別・世代別にみると、男性の10代、女性の10代と20～30代では「低体重 (やせ)」の比率が高く、男性の40～60代および70代以上で「肥満」の比率が高くなっている(図 1-20、図 1-21)。

図 1-17 肥満およびやせの状況（男性・年代別）

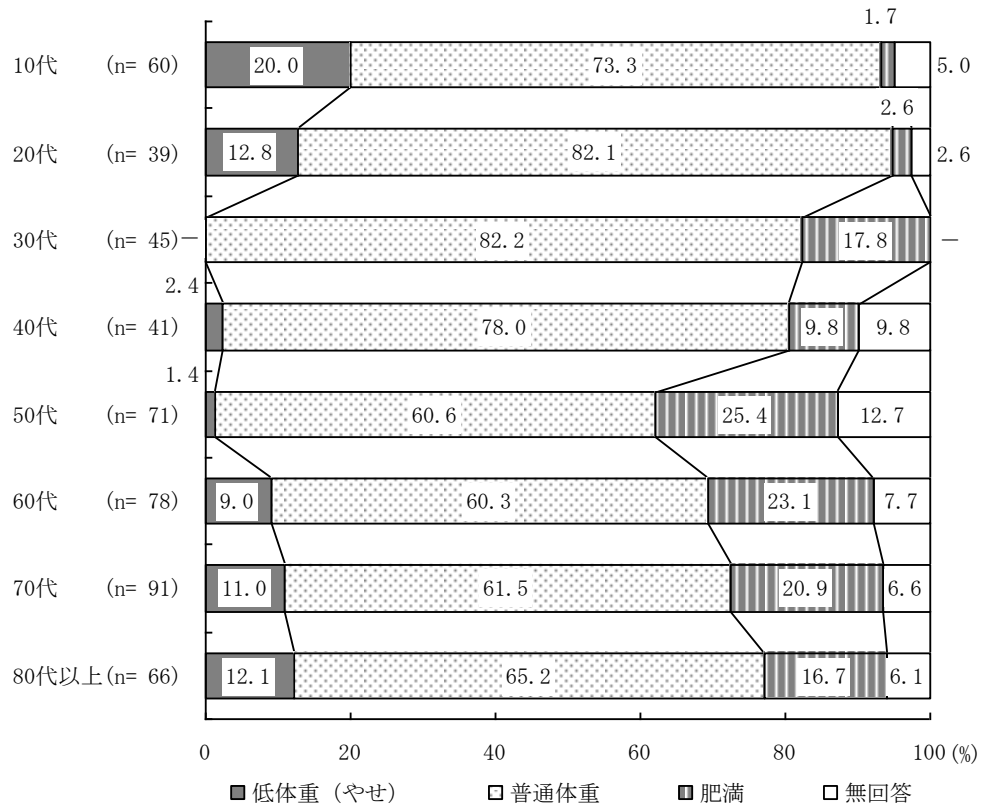


図 1-18 肥満およびやせの状況（女性・年代別）

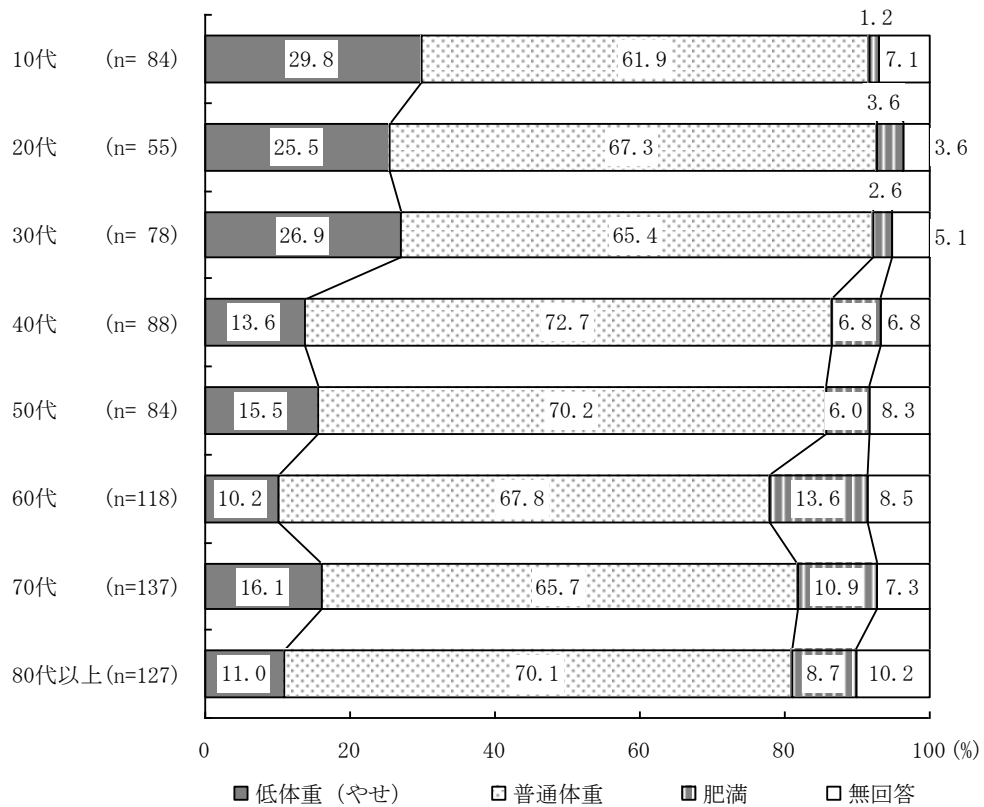


図 1-19 肥満およびやせの状況（世代別）

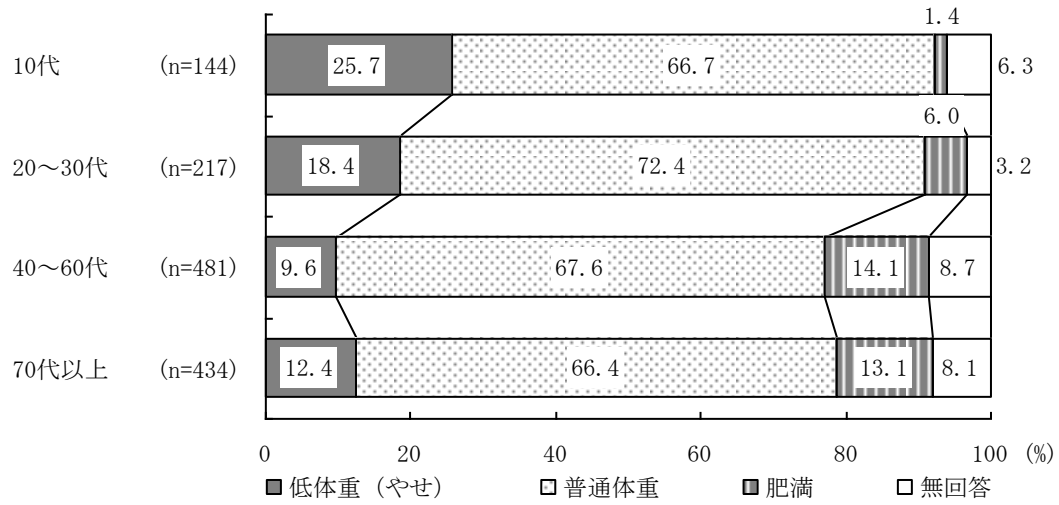


図 1-20 肥満およびやせの状況（男性・世代別）

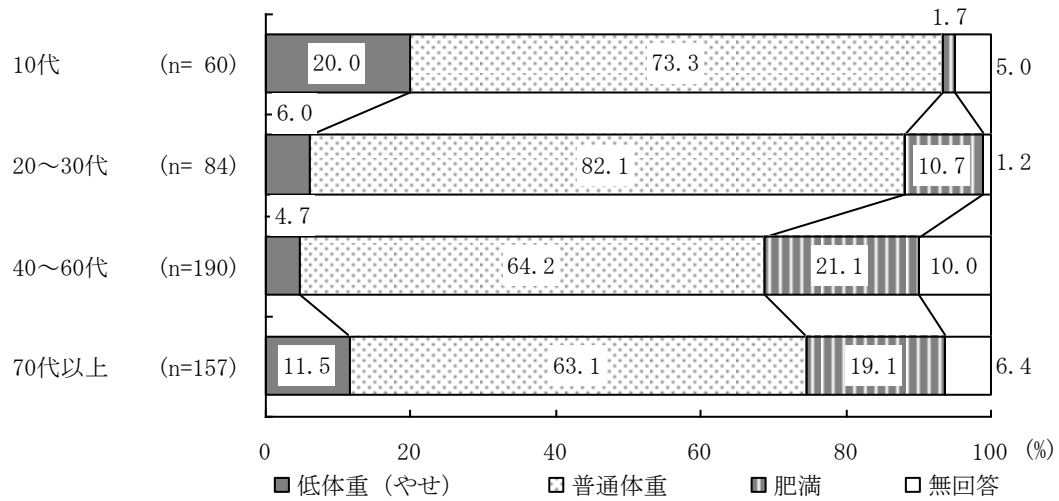
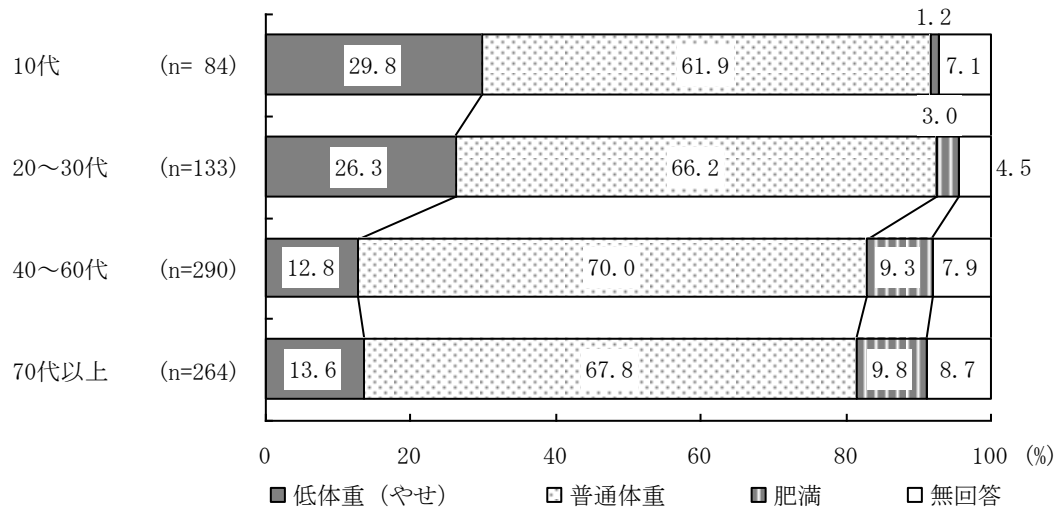


図 1-21 肥満およびやせの状況（女性・世代別）



『健康めぐろ 21』の「3-1-1 成人の肥満者（BMI ≥ 25.0）を減らす」の平成 27 年度目標値は 40 歳～69 歳で 7.6%以下となっているが、現状では 14.1%となっている。20～39 歳では目標値 5.9%以下に対し、現状では 6.0%となっている（表 1-1）。

表 1-1 「健康めぐろ 21」目標値との比較（3-1-1）

健康めぐろ 21 行動目標				調査結果等				平成 27 年度 目標値
				計画 策定時 の状況	平成 16 年	平成 21 年	平成 26 年 (今回)	
3-1-1	【重点】 成人の肥満者（BMI ≥ 25.0）を減らす	40～69 歳	総数	8.4% (※1)	21.3%	15.5%	14.1%	7.6%以下
			男性	10.3% (※1)	29.2%	25.9%	21.1%	
			女性	7.5% (※1)	15.6%	9.1%	9.3%	
		20～39 歳	総数	－	6.5%	10.8%	6.0%	5.9%以下
			男性	－	－	18.9%	10.7%	
			女性	－	－	6.3%	3.0%	

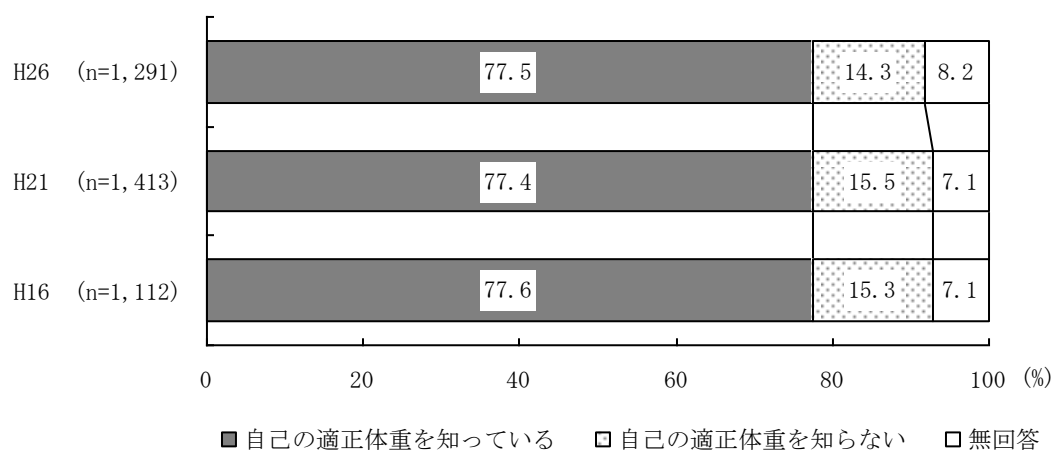
※1 H10 目黒区 40 歳以上健診

（５）自己の適正体重の認識

－ 8割近くが自己の適正体重を認識しているが10代から30代の女性は自己の適正体重を低く考えている－

問 1 0 あなたが健康を維持する上で理想的と考える体重はどのくらいですか。

図 1-22 自己の適正体重の認識

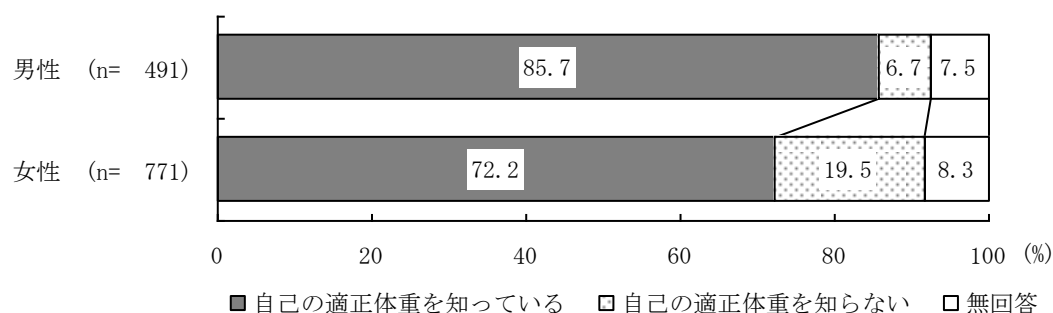


記入してもらった理想と考える体重がBMI^(*)の普通体重の範囲内かで判定したところ、「自己の適正体重を知っている」と判定された割合は77.5%で、「自己の適正体重を知らない」は14.3%であった。経年でみると、「自己の適正体重を知っている」「自己の適正体重を知らない」とともに、前回調査とほぼ同じとなり、8割近くが自己の適正体重を認識しているという結果であった（図1-22）。

理想的と考える体重のBMI^(*)を性別でみると、男性では「自己の適正体重を知っている」の比率が85.7%となっており、女性に比べて高くなっている（図1-23）。

理想的と考える体重のBMI^(*)を性別・年代別にみると、10～30代の女性でBMI18.5以下の記入が多く、適正体重を低く考えている結果となった（図1-24、図1-25）。

図 1-23 自己の適正体重の認識（性別）



*健康を維持する上で理想的と考える体重を記入してもらい、「普通体重（18.5 ≤ BMI < 25）」の範囲にあるかを判定した。範囲内にある場合に「自己の適正体重を知っている」とし、範囲外の場合に「自己の適正体重を知らない」とした。

図 1-24 自己の適正体重の認識（男性・年代別）

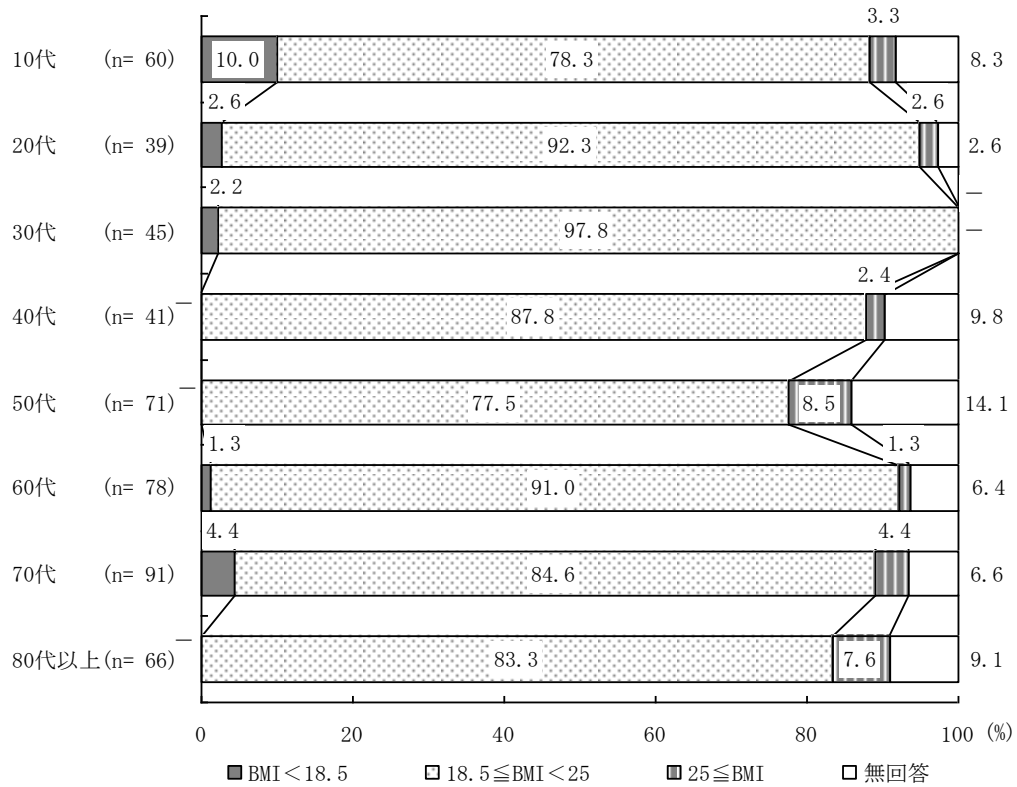
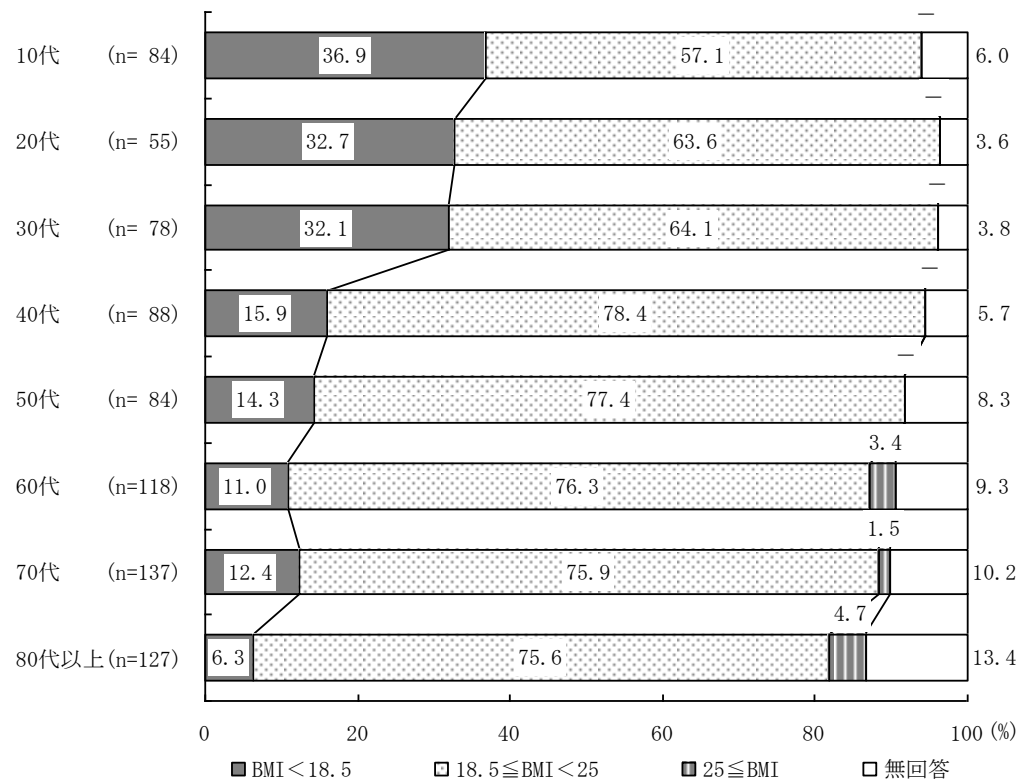


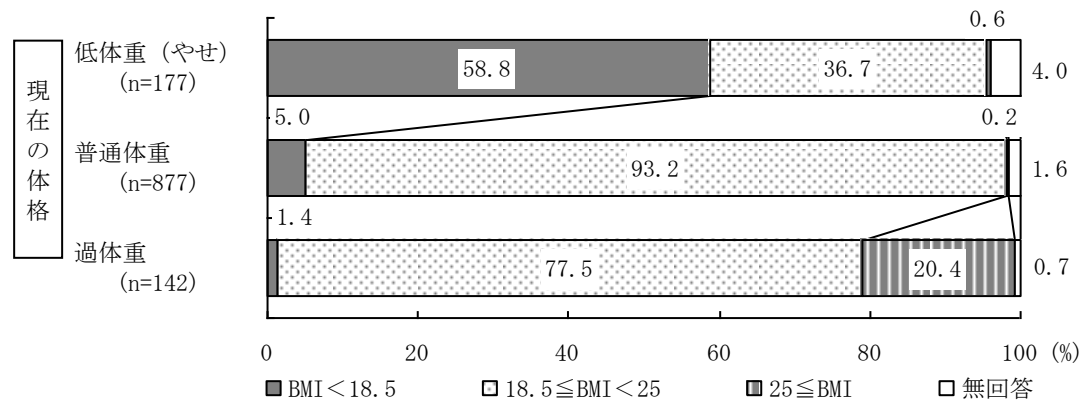
図 1-25 自己の適正体重の認識（女性・年代別）



* 健康を維持する上で理想的と考える体重を記入してもらい、BMI がどの範囲にあるかを判定した。
 ※普通体重（18.5 ≤ BMI < 25）

理想的と考える体重のBMI^(*)を現在の体格別（低体重（やせ）、普通体重、過体重）にみると、低体重（やせ）の人では「BMI<18.5」の比率が6割近くと高くなっている（図1-26）。

図1-26 自己の適正体重の認識（体格別）

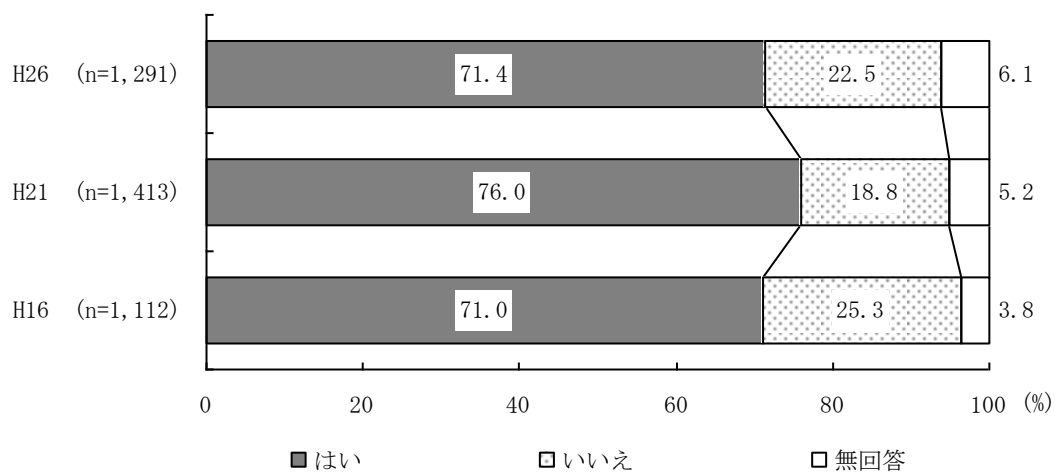


（６）体重管理

—男性、女性ともに約６割の人が、自己の適正体重を知り、体重コントロールを実践している—

問１１（１） あなたは、現在、健康を維持する上で理想的と考える体重に近づけよう、あるいは維持しようと心がけていますか。

図 1-27 体重管理

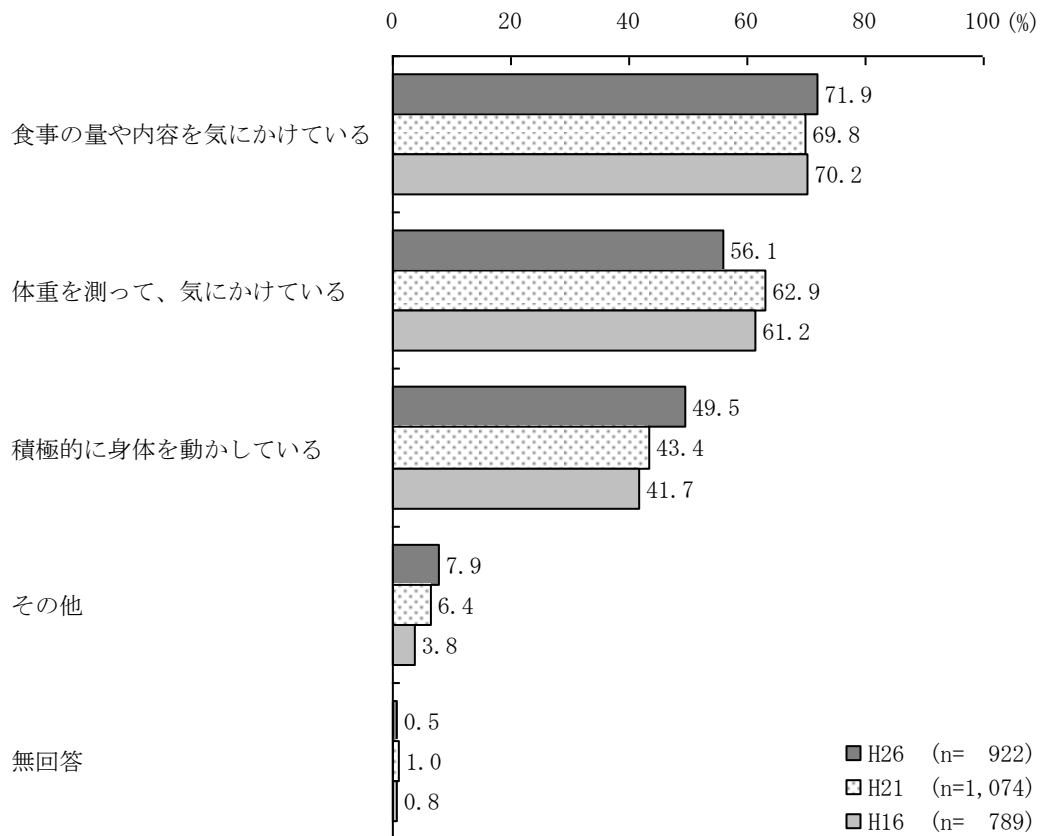


理想的と考える体重に近づけよう、あるいは維持しようと心がけているか聞いたところ、「はい」と回答した比率が71.4%、「いいえ」が22.5%であった。経年でみると、前回調査と比べて「はい」と回答した比率が約5ポイント低い結果になった（図 1-27）。

問 1 1 (2) (1) で「はい」と答えたかたにお尋ねします。

どのような方法ですか。(当てはまるものすべてに○)

図 1-28 体重の管理方法



問 11 (1) で「はい」と回答した人に、具体的な内容を聞いたところ、「食事の量や内容を気にかけている」(71.9%)、「体重を測って、気にかけている」(56.1%)、「積極的に身体を動かしている」(49.5%)の順となった。経年でみると、「食事の量や内容を気にかけている」の比率がわずかに増えており、「積極的に身体を動かしている」の比率は6ポイントの増加となっている。(図 1-28)。

性別でみると、女性の方が「食事の量や内容を気にかけている」と回答した比率が6ポイント高い結果であった。また、「体重を測って、気にかけている」と回答した比率も男性より10ポイント高い。一方、男性は「積極的に身体を動かしている」と回答した比率が女性より8ポイント高い結果であった(図 1-29)。

年代別でみると、60代では「体重を測って、気にかけている」の比率が6割以上である。また、30代から80代以上では「食事の量や内容を気にかけている」の比率が7割以上である(図 1-30)。

図 1-29 体重の管理方法 (性別)

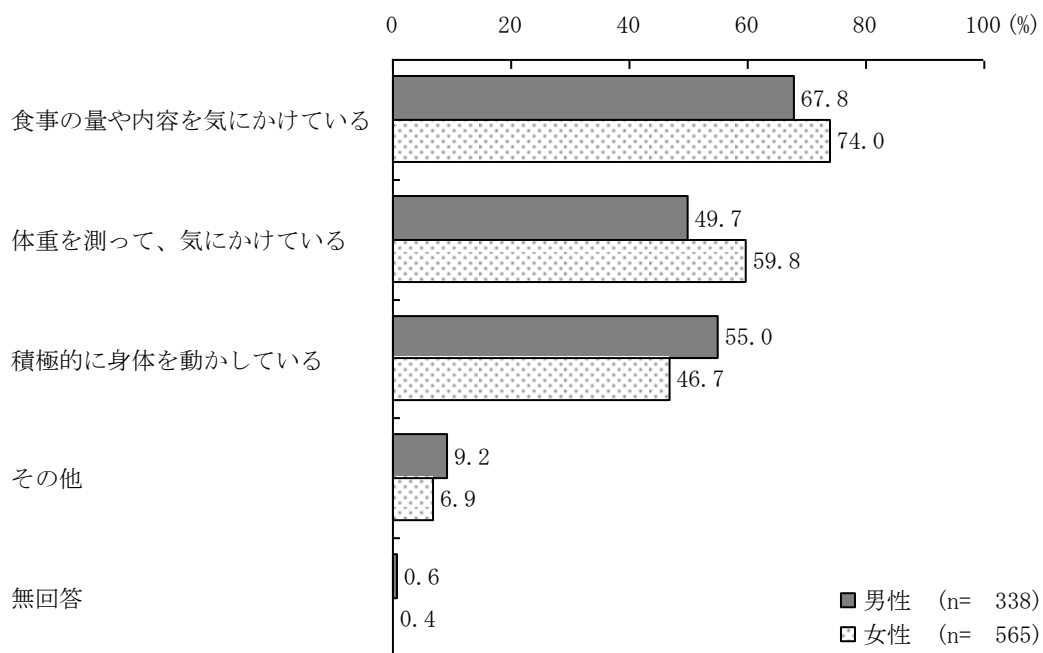


図 1-30 体重管理の方法 (年代別)

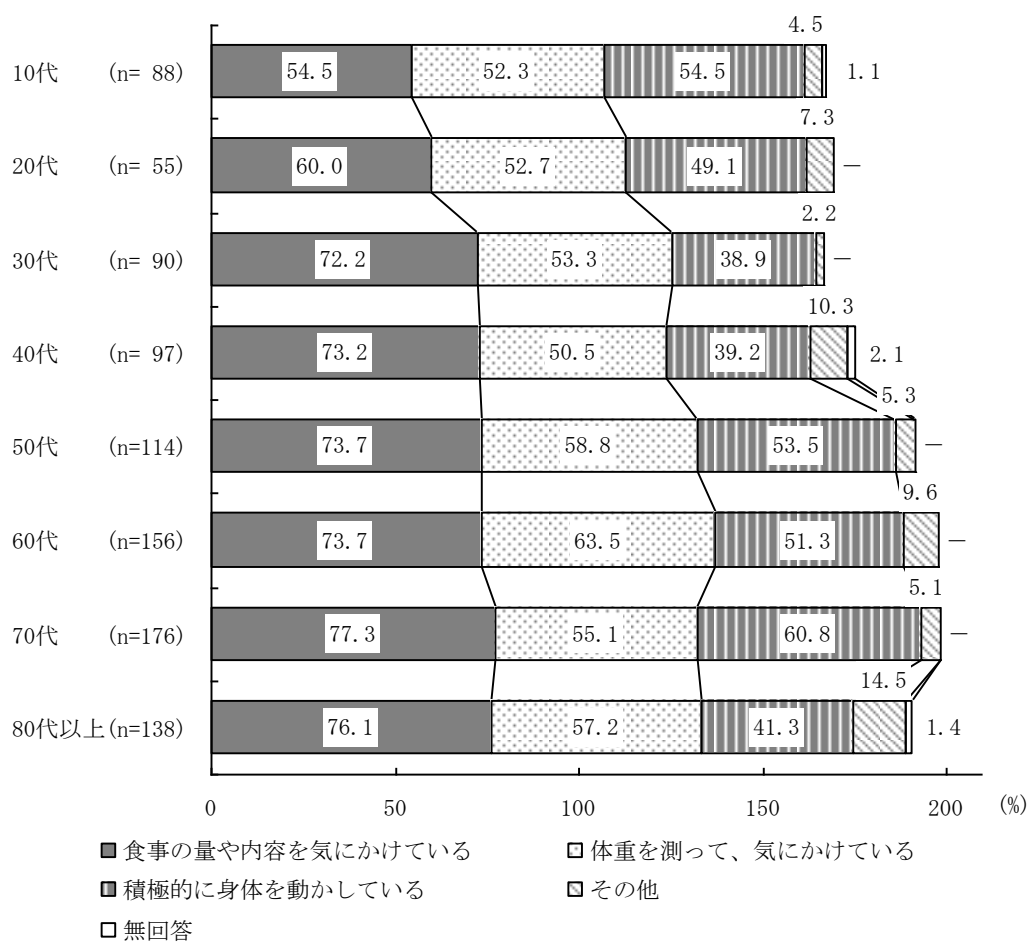
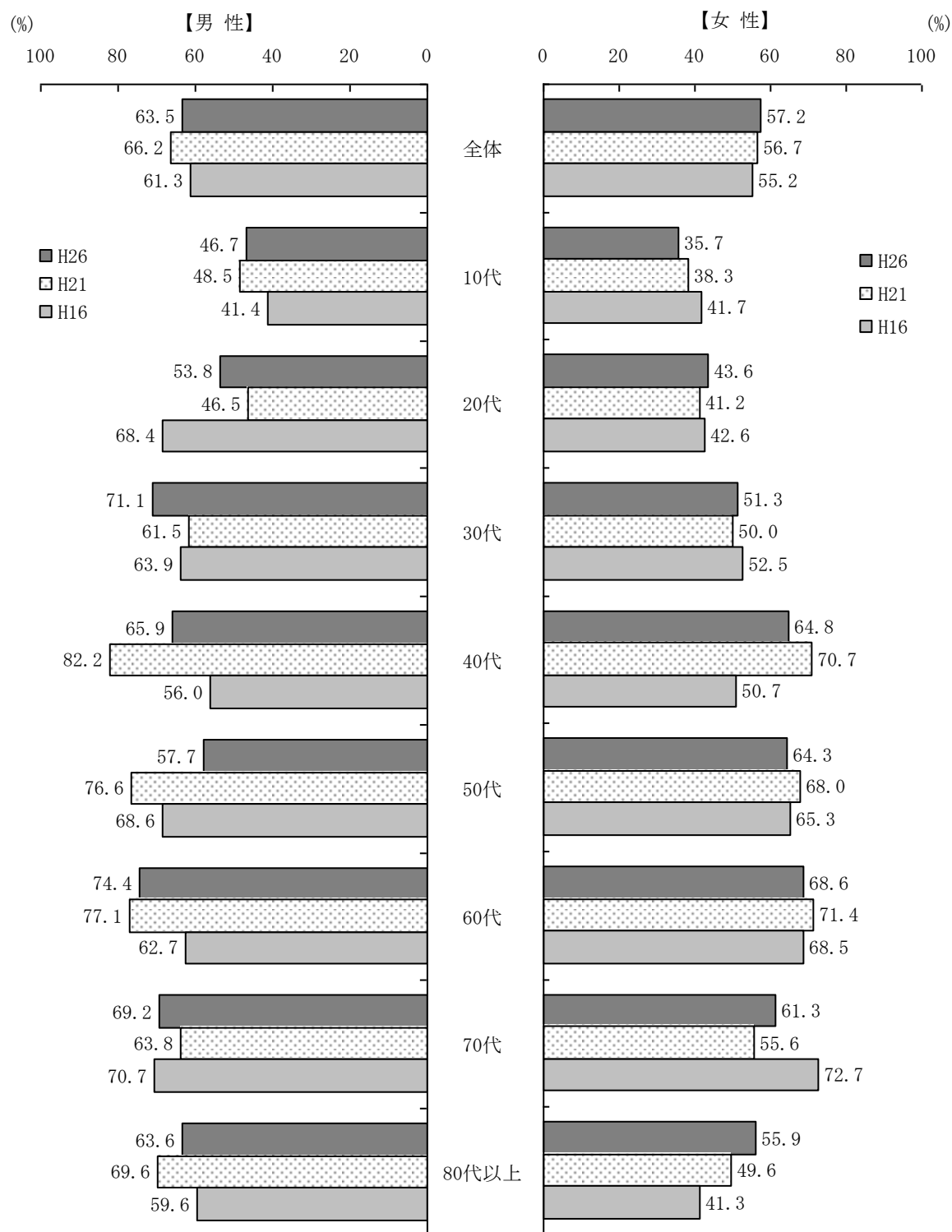


図 1-31 自己の適正体重を知り、体重コントロールを実践する人の比率（性別・年代別）
 （問 10 で「自己の適正体重を知っている」と判定でき、かつ問 11（1）で「はい」と回答した人）



『健康めぐろ 21』の「3-1-3 適正体重（自己の）を知り、体重コントロールを実践する人を増やす」の平成27年度目標値は男性、女性ともに90%以上となっているが、現状では男性63.5%、女性57.2%となっている。男性では前回調査に比べて比率が減少しており、女性ではわずかに増加した（図 1-31、表 1-2）。

表 1-2 「健康めぐろ 21」目標値との比較（3-1-3）

健康めぐろ 2 1 行動目標			調査結果等				平成 27 年度 目標値	
			計画 策定時 の状況		平成 16 年	平成 21 年		平成 26 年 (今回)
3-1-3	適正体重（自己の）を知り、 体重コントロールを実践する 人を増やす	男性	国	62. 6% (※)	61. 3%	66. 2%	63. 5%	90%以上
			都	66. 7% (※)				
		女性	国	80. 1% (※)	55. 2%	56. 7%	57. 2%	
			都	77. 7% (※)				

※ 国、都共に H10 国民栄養調査 参考値