

栄区
栄区民の健康状態実態調査

報告書

令和2年3月

横浜市栄区

東京都健康長寿医療センター研究所

社会参加と地域保健研究チーム

目次

第1章 調査の概要	1
1. 調査の目的	1
2. 調査対象者	1
3. 調査時期および調査方法	1
4. 調査項目	1
5. 回収状況と回収率	2
第2章 結果の概要（報告書簡易版の掲載内容）	7
1. フレイル該当者の割合	8
2. 運動習慣・身体機能に関する結果	10
2-1. 週に1回以上、運動を実践している者の割合	10
2-2. 移動能力制限を有する者の割合	12
3. 食習慣に関する結果	14
3-1. 食品摂取多様性得点が3点以下の者の割合	14
4. 心理・社会面に関する結果	16
4-1. 抑うつ傾向の該当者の割合	16
4-2. 近隣への信頼感が高い者の割合	18
4-3. 社会的孤立の該当者の割合	20
4-4. 月に1回以上、社会活動に参加している者の割合	22

第3章 結果の詳細 各項目の掲載ページと該当する調査票の問番号 一覧

項目	調査票 問番号	該当 ページ
人口学的・社会経済的特性について		
現病・既往歴		
高血圧	問 3	26
脂質異常症（高コレステロール血症・高中性脂肪など）	問 3	29
心臓病（狭心症・心筋梗塞・不整脈・心不全など）	問 3	32
脳卒中（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血など）	問 3	35
糖尿病	問 3	38
骨・関節の病気（骨粗鬆症・関節リウマチ・椎間板ヘルニア・変形性膝関節症など）	問 3	41
肺・呼吸器の病気（慢性閉塞性肺疾患・肺気腫・喘息・慢性気管支炎など）	問 3	44
がん	問 3	47
関節痛		
肩の痛み	問 7	50
腰の痛み	問 7	53
ひざの痛み	問 7	56
生活習慣		
飲酒習慣	問 9	59
喫煙習慣	問 10	62
睡眠時間	問 11	65
入眠障害	問 12	68
睡眠薬使用状況	問 13	71
睡眠の質	問 14	74
世帯状況		
婚姻状況	問 50	77
世帯人数	問 52	80
現在、一緒に住んでいる人「一人暮らし」	問 51	83
現在、一緒に住んでいる人「配偶者と」	問 51	86
現在、一緒に住んでいる人「息子と」	問 51	88
現在、一緒に住んでいる人「娘と」	問 51	90
現在、一緒に住んでいる人「婿・嫁と」	問 51	92
現在、一緒に住んでいる人「自分の父・母と」	問 51	94
現在、一緒に住んでいる人「配偶者の父・母と」	問 51	96
現在、一緒に住んでいる人「孫・ひ孫と」	問 51	98
現在、一緒に住んでいる人「その他の人と」	問 51	100

項目		調査票 問番号	該当 ページ
	居住年数	問 54	102
	居住住宅	問 55	105
	暮らし向き	問 53	108
	等価所得	問 52	111
	教育歴	問 57	111
	要介護認定	問 56	114
		問 58	117
健康状態について			
身体的健康	日常生活機能	問 43	122
		問 8	
	フレイル	問 26	125
		問 30	
		問 36	
精神的健康	主観的健康感	問 2	129
	精神的健康度	問 46	132
	幸福度	問 44	135
	抑うつ	問 45	138
体力・運動習慣について			
運動習慣	週に1回以上の運動習慣	問 18	142
	週に1回以上している運動の種類	問 18	145
	1週間当たりの中高度身体活動時間	問 17	147
	1週間当たりの歩行時間	問 17	150
	1日当たりの座位行動時間	問 17	153
	普段、一緒に運動する相手	問 19	156
体力	移動能力制限（階段、歩行の困難感）	問 20	159
	体力（運動能力得点）	問 21	162
栄養・食習慣について			
体型	体格指数	問 49	166
食事習慣	食品摂取の多様性	問 24	169
	普段、一緒に食事する相手「自分1人で」	問 27	174
	普段、一緒に食事する相手「配偶者と」	問 27	178
	普段、一緒に食事する相手「息子・娘と」	問 27	180
	普段、一緒に食事する相手「婿・嫁と」	問 27	182
	普段、一緒に食事する相手「自分の父母と」	問 27	184

項目		調査票 問番号	該当 ページ
	普段、一緒に食事する相手「配偶者の父母と」	問 27	186
	普段、一緒に食事する相手「孫・ひ孫と」	問 27	188
	普段、一緒に食事する相手「友人と」	問 27	190
	普段、一緒に食事する相手「その他の人と」	問 27	192
	孤食頻度（1週間当たりの毎食1人で食事する日数）	問 28	194
	1日の食事回数	問 23	197
	お茶や汁物でむせることがあるか	問 26	200
	義歯を使用しているか	問 26	203
	口の乾きが気になるか	問 26	205
	普段、朝食にどのようなものを食べているか	問 25	210
	普段、昼食にどのようなものを食べているか	問 25	212
	普段、夕食にどのようなものを食べているか	問 25	214
	料理頻度	問 29	217
外出・社会参加について			
外出	外出頻度	問 30	221
	外出方法	問 31	223
地域との つながり	近所づきあい	問 33	226
	近隣の信頼感	問 34	229
	近隣の規範	問 34	232
	近隣や地域への貢献意欲	問 34	235
	孤独感	問 35	238
	社会的孤立（同居家族以外との交流）の有無	問 32	241
	月に1回以上の社会活動の参加	問 37	244
	ボランティア・市民活動の団体・NPOの参加状況	問 37	248
	運動・体操関係のグループやクラブの参加状況	問 37	250
	趣味・学習・教養関係のグループの参加状況	問 37	252
	シニアクラブの参加状況	問 37	254
	町内会・自治会の参加状況	問 37	256
	サロンの参加状況	問 37	258
	その他の団体や会などの参加状況	問 37	260
	住みやすい地域だと思うか	問 42	262
就労状況	就労の有無・働き方	問 38	265
	通勤手段	問 39	268
	通勤時間	問 40	270

項目	調査票 問番号	該当 ページ
自宅から歩いて 15 分以内にスーパー・コンビニがあるか	問 41	272
自宅から歩いて 15 分以内に郵便局・銀行があるか	問 41	275
自宅から歩いて 15 分以内に医療機関があるか	問 41	278
自宅から歩いて 15 分以内に公園があるか	問 41	281
自宅から歩いて 15 分以内に運動施設があるか	問 41	284
自宅から歩いて 15 分以内に地域施設があるか	問 41	287
自宅から歩いて 15 分以内に駅があるか	問 41	290
自宅から歩いて 15 分以内にバス停があるか	問 41	293
その他の項目		
行政サービス	よこはまウォーキングポイントの参加割合	問 22 297
かかりつけ 医療機関	かかりつけ医の有無	問 4 300
	かかりつけ歯科医の有無	問 4 303
	かかりつけ薬局の有無	問 4 306
健康診断・ 検診	定期的に健康診断を受けているか	問 5 309
	定期的に受けているがん検診	問 6 312
情報通信機器 の利用状況	スマートフォン、携帯電話、パソコン、 タブレット端末いずれかの利用の有無	問 15 318
	スマートフォン、携帯電話、パソコン、 タブレット端末の利用状況	問 15 320
	情報通信機器を利用する目的	問 16 322

第 4 章 結果のまとめと考察	325
視点① 回収率について	325
視点② 調査結果からみた栄区の中高齢者の特徴について	325
さいごに	328

第5章 資料 329

1. フレイル評価に用いた介護予防チェックリストの内訳 329

介護予防	この1年間に転んだことがあるか	問 8	330
チェックリスト	1km くらいを休まずに続けて歩けるか	問 20	332
(CL15)	目は不自由なく見えているか	問 8	334
	家の中でよくつまずいたり、滑ったりするか	問 8	336
	転ぶことが怖くて外出を控えることがあるか	問 8	338
	この1年間に入院したことがあるか	問 8	340
	最近食欲はあるか	問 26	342
	たいていのものは噛んで食べられるか	問 26	344
	この6ヵ月間に3kg以上の体重減少があったか	問 26	346
	この6ヵ月間に筋肉や脂肪が落ちてきたと感じるか	問 26	348
	1日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いか	問 36	350
	2~3日に1回以上外に出るか（庭先のみ等は除く）	問 30	352
	趣味・楽しみ・好きでやっていることがあるか	問 36	354
	親しく話せる近所の人がいるか	問 36	356
	近所以外で親しく行き来するような友人などがあるか	問 36	358

2. 調査票のサンプル 360