

令和6年度
板橋区区民健康意識調査
概 要 版

令和6年11月
板 橋 区

第1章 調査の概要

1. 調査目的

平成25年に策定しました「いたばし健康プラン～板橋区健康づくり21計画（第二次）～（以下、「現行プラン」といいます。）」が令和8（2026）年3月にその計画期間が終了することから、これまでの健康施策の成果を踏まえ、かつ、いたばしNo.1実現プラン等、区の上位計画と整合を図りながら、「いたばし健康プラン（第三次）」（以下、「次期プラン」といいます。）を策定します。この次期プラン策定にあたり、現行プランの最終評価実施・指標設定及び次期プラン評価のための指標設定を目的として調査を実施しました。

2. 調査の実施方法

（1）成人期・シニア期

調査対象者及び標本数	満20歳～満85歳の板橋区在住者 3,000人
抽出方法	住民基本台帳から層化二段無作為抽出
回収数及び回収率	1,139人、有効回収率 38.0%
調査方法	調査票を郵送により配布 回収は、返信用封筒による郵送又はWeb回答 ※礼状兼督促はがきを1回送付
調査期間	令和6年7月11日～令和6年8月5日

（2）青年期

調査対象者及び標本数	満15歳（中学生を除く）～満19歳の板橋区在住者 1,000人
抽出方法	住民基本台帳から層化二段無作為抽出
回収数及び回収率	308人、有効回収率 30.8%
調査方法	調査票を郵送により配布 回収は、返信用封筒による郵送又はWeb回答 ※礼状兼督促はがきを1回送付
調査期間	令和6年7月11日～令和6年8月5日

（3）乳幼児期（4か月児健診）

調査対象者及び標本数	乳幼児健診関係書類の6月抽出・発送対象となっている保護者と乳幼児 275人
回収数及び回収率	204人、有効回収率 74.2%
調査方法	無記名アンケート方式（健康福祉センターへの提出を介した直接回答もしくはオンライン回答）
調査期間	令和6年7月1日～令和6年9月30日

(4) 乳幼児期（3歳児健診）

調査対象者及び標本数	乳幼児健診関係書類の6月抽出・発送対象となっている保護者と乳幼児 325 人
回収数及び回収率	198 人、有効回収率 60.9%
調査方法	無記名アンケート方式（健康福祉センターへの提出を介した直接回答もしくはオンライン回答）
調査期間	令和6年7月1日～令和6年9月30日

(5) 学齢期（小学校5年生）

調査対象者及び標本数	全区立小学校 51 校 4,019 人
回収数及び回収率	2,389 人、有効回収率 59.4%
調査方法	無記名アンケート方式（オンライン回答）
調査期間	令和6年7月1日～令和6年9月30日

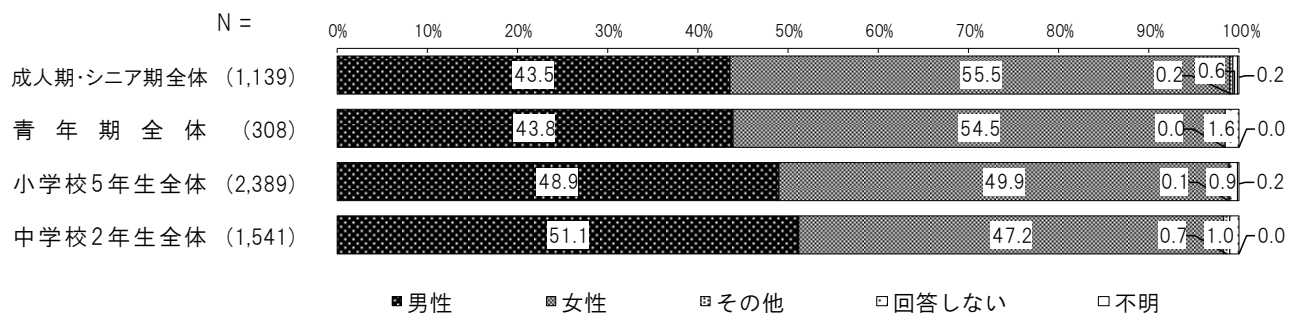
(6) 学齢期（中学校2年生）

調査対象者及び標本数	全区立中学校 22 校 3,129 人
回収数及び回収率	1,541 人、有効回収率 49.2%
調査方法	無記名アンケート方式（オンライン回答）
調査期間	令和6年7月1日～令和6年9月30日

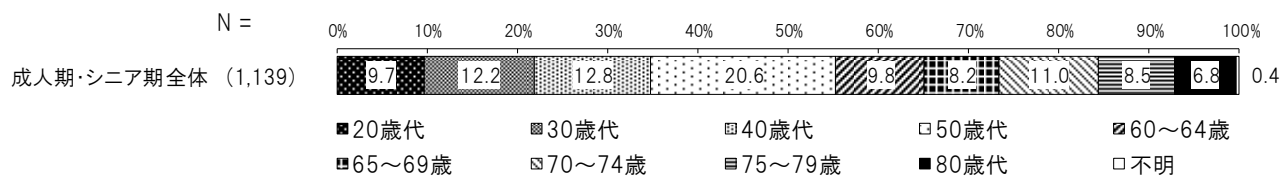
第2章 調査結果

1. 回答者の属性

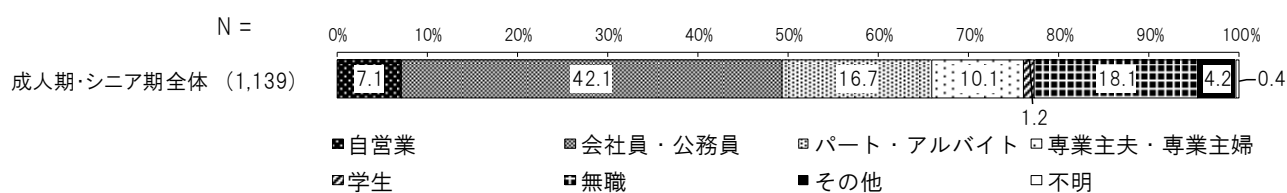
(1) 性別



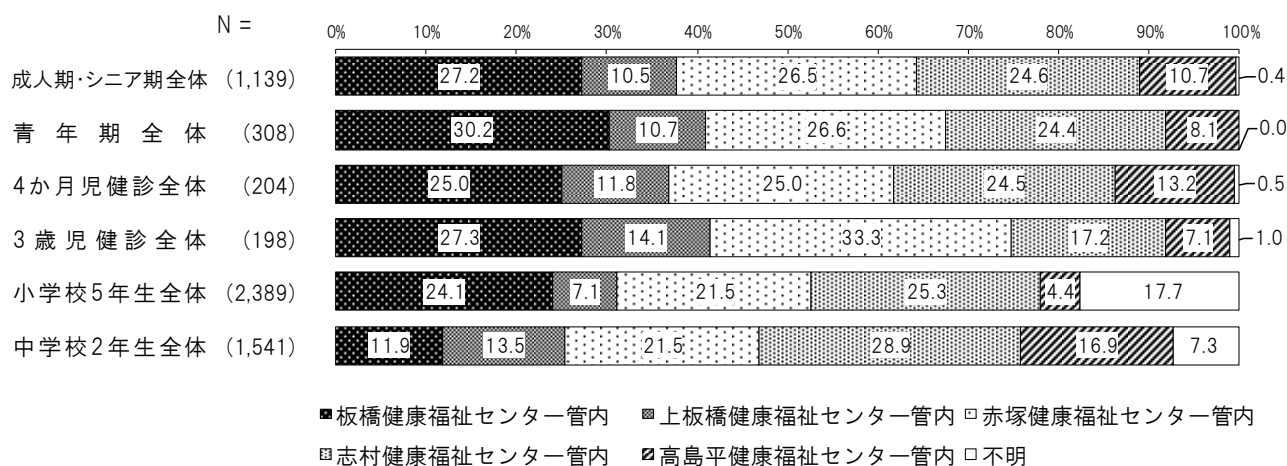
(2) 年代（成人期・シニア期）



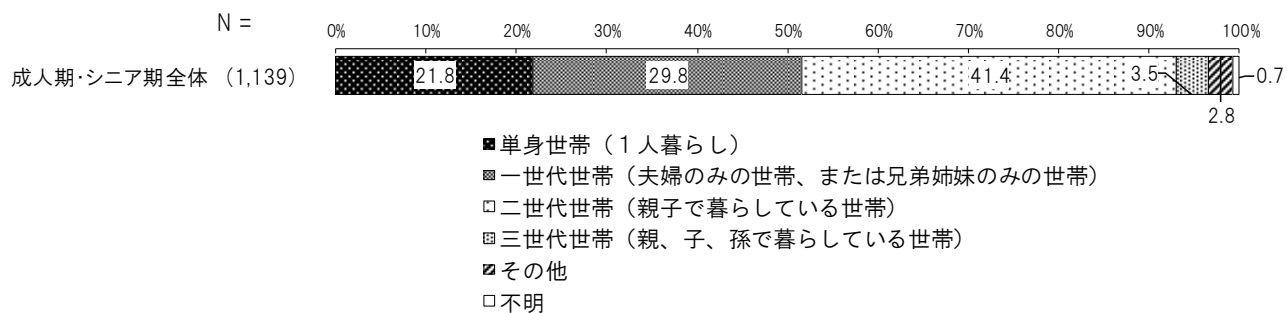
(3) 職業（成人期・シニア期）



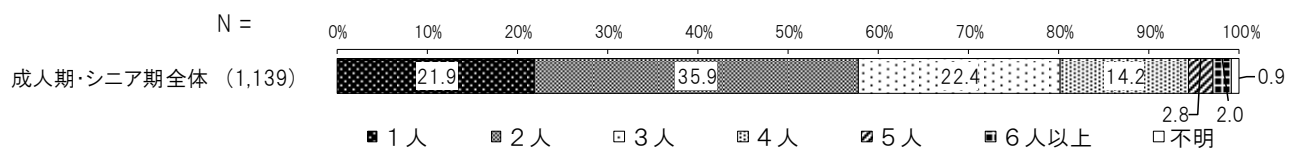
(4) 居住地域（5センター別）



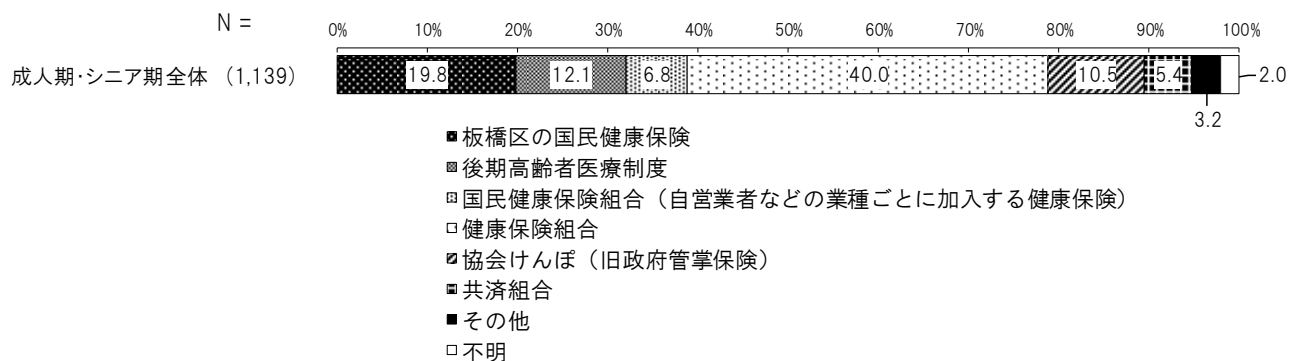
(5) 世帯構成（成人期・シニア期）



（６）同居家族人数（成人期・シニア期）



（７）加入している健康保険（成人期・シニア期）

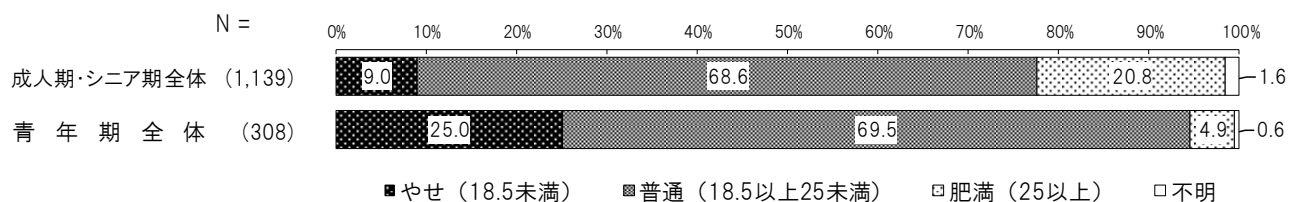


2. 調査結果概要

1 成人期・シニア期、青年期

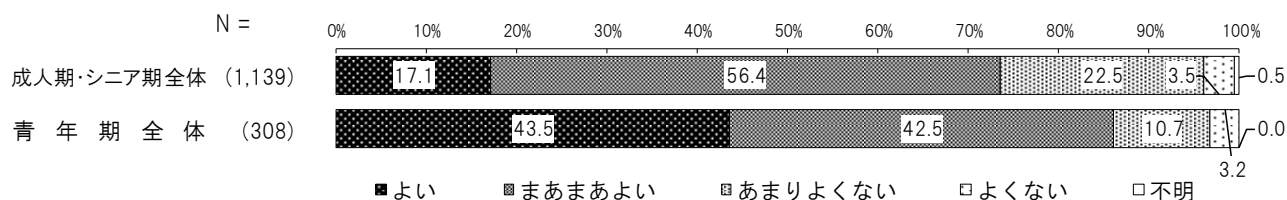
（１）BMI（成人期・シニア期：問９ 青年期：問１）

- ・成人期・シニア期の全体では、「普通（18.5以上25未満）」が68.6%で最も高く、次いで「肥満（25以上）」が20.8%、「やせ（18.5未満）」が9.0%となっています。
- ・青年期の全体では、「普通（18.5以上25未満）」が69.5%で最も高く、次いで「やせ（18.5未満）」が25.0%、「肥満（25以上）」が4.9%となっています。



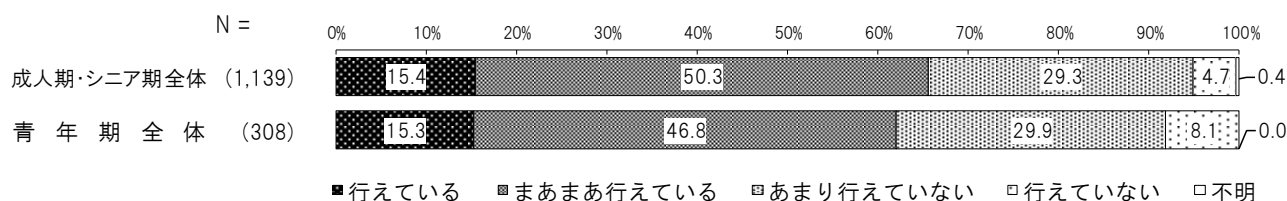
（２）主観的な健康状態（成人期・シニア期：問 12 青年期：問 6）

- ・成人期・シニア期の全体では、「まあまあよい」が 56.4%で最も高く、次いで「あまりよくない」が 22.5%、「よい」が 17.1%、「よくない」が 3.5%となっています。
- ・青年期では、「よい」が 43.5%で最も高く、次いで「まあまあよい」が 42.5%、「あまりよくない」が 10.7%、「よくない」が 3.2%となっています。



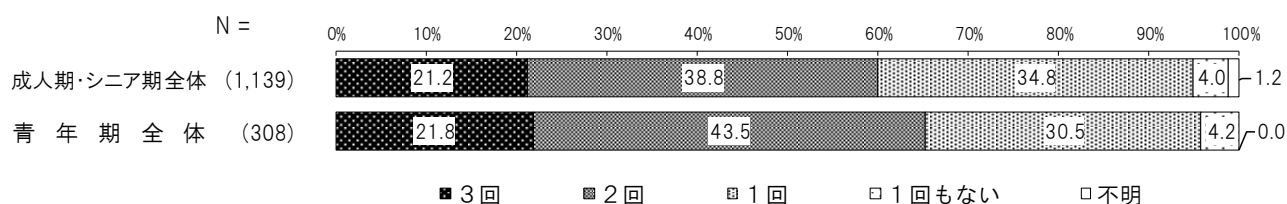
（３）健康に意識した生活（成人期・シニア期：問 13 青年期：問 7）

- ・成人期・シニア期の全体では、「まあまあ行えている」が 50.3%で最も高く、次いで「あまり行えてない」が 29.3%、「行えている」が 15.4%、「行えていない」が 4.7%となっています。
- ・青年期の全体でも、「まあまあ行えている」が 46.8%で最も高く、次いで「あまり行えてない」が 29.9%、「行えている」が 15.3%、「行えていない」が 8.1%となっています。



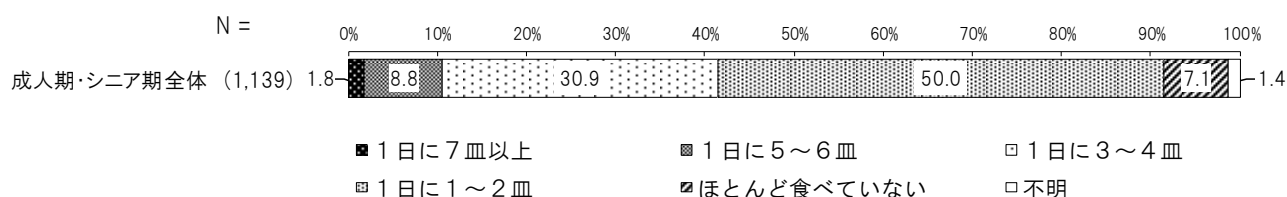
（４）主食・主菜・副菜の組み合わせ頻度（成人期・シニア期：問 30 青年期：問 16）

- ・成人期・シニア期の全体では、「２回」が 38.8%で最も高く、次いで「１回」が 34.8%、「３回」が 21.2%、「１回もない」が 4.0%となっています。
- ・青年期の全体でも、「２回」が 43.5%で最も高く、次いで「１回」が 30.5%、「３回」が 21.8%、「１回もない」が 4.2%となっています。



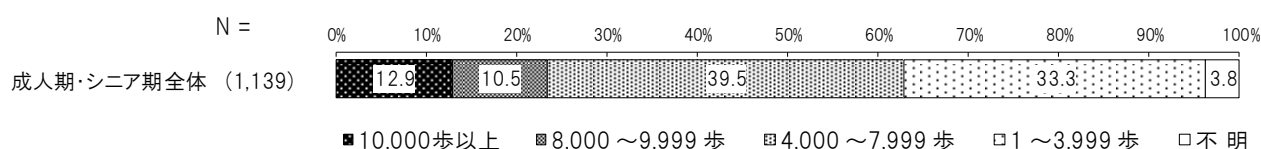
(5) 野菜摂取量（皿数）（成人期・シニア期：問 36）

- ・成人期・シニア期の全体では、「1日に7皿以上」が1.8%、「1日に5～6皿」が8.8%、「1日に3～4皿」が30.9%、「1日に1～2皿」が50.0%、「ほとんど食べていない」が7.1%でした。



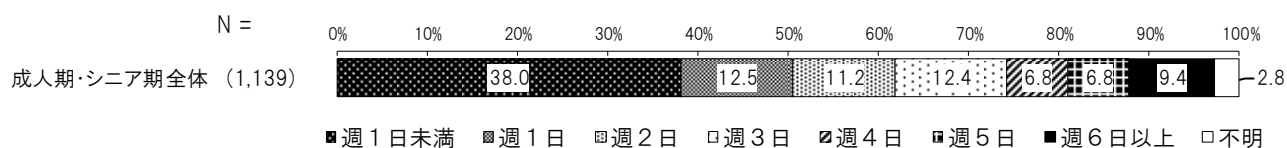
(6) 1日あたり平均歩数（成人期・シニア期：問 40）

- ・成人期・シニア期の全体では、「10,000歩以上」が12.9%、「8,000～9,999歩」が10.5%、「4,000～7,999歩」が39.5%、「1～3,999歩」が33.3%でした。



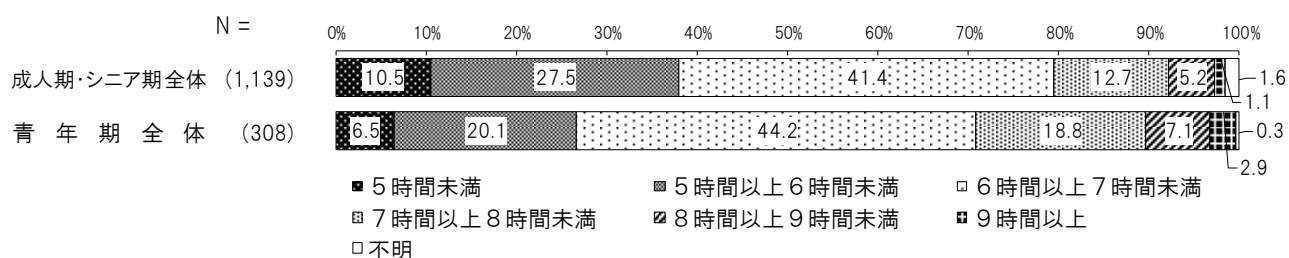
(7) 運動頻度（成人期・シニア期：問 41）

- ・成人期・シニア期の全体では、「週1日未満」が38.0%、「週1日」が12.5%、「週2日」が11.2%、「週3日」が12.4%、「週4日」と「週5日」が6.8%、「週6日以上」が9.4%でした。



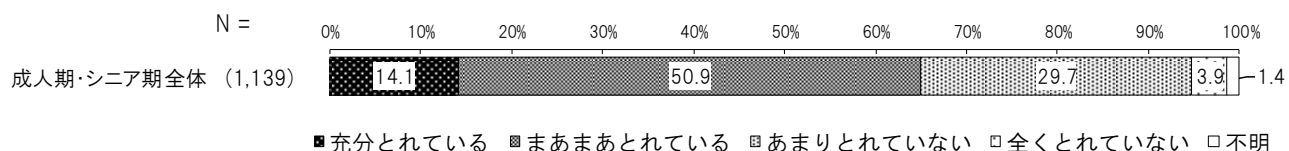
(8) 平均睡眠時間（成人期・シニア期：問 43 青年期：問 14）

- ・成人期・シニア期の全体では、「6 時間以上 7 時間未満」が 41.4%で最も高く、次いで「5 時間以上 6 時間未満」が 27.5%、「7 時間以上 8 時間未満」が 12.7%、「5 時間未満」が 10.5%、「8 時間以上 9 時間未満」が 5.2%、「9 時間以上」が 1.1%となっています。
- ・青年期の全体でも、「6 時間以上 7 時間未満」が 44.2%で最も高く、次いで「5 時間以上 6 時間未満」が 20.1%、「7 時間以上 8 時間未満」が 18.8%、「8 時間以上 9 時間未満」が 7.1%、「5 時間未満」が 6.5%、「9 時間以上」が 2.9%となっています。



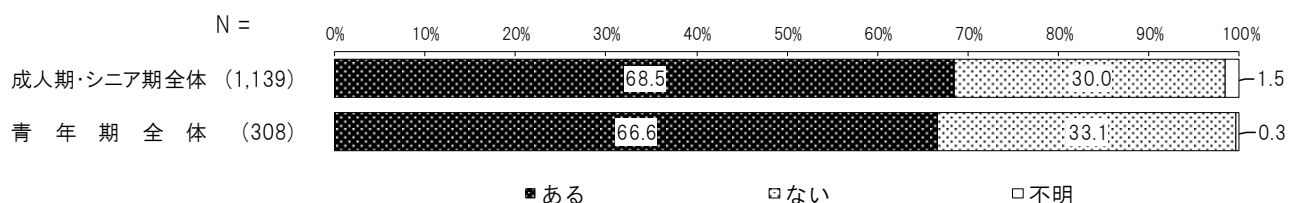
(9) 睡眠による休養感（成人期・シニア期：問 44）

- ・成人期・シニア期の全体では、「充分とれている」が 14.1%、「まあまあとれている」が 50.9%、「あまりとれていない」が 29.7%、「全くとれていない」が 3.9%でした。



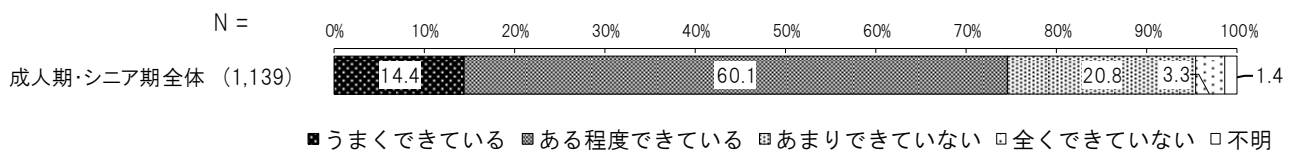
(10) 日常のストレス有無（成人期・シニア期：問 45 青年期：問 25）

- ・成人期・シニア期の全体では、「ある」が 68.5%、「ない」が 30.0%でした。
- ・青年期の全体では、「ある」が 66.6%、「ない」が 33.1%でした。



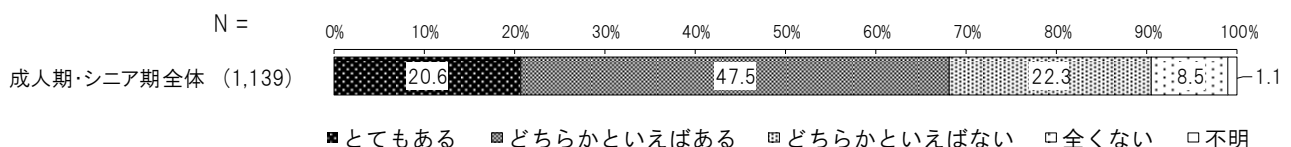
(11) ストレスへの対処（成人期・シニア期：問 46）

- ・成人期・シニア期の全体では、「うまくできている」が 14.4%、「ある程度できている」が 60.1%、「あまりできていない」が 20.8%、「全くできていない」が 3.3%でした。



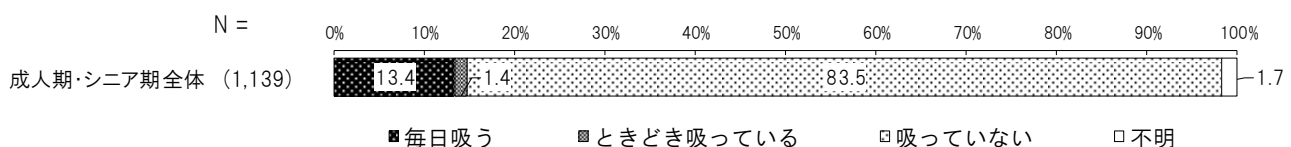
(12) 心の病気への関心（成人期・シニア期：問 49）

- ・成人期・シニア期の全体では、「とてもある」が 20.6%、「どちらかといえばある」が 47.5%、「どちらかといえばない」が 22.3%、「全くない」が 8.5%でした。

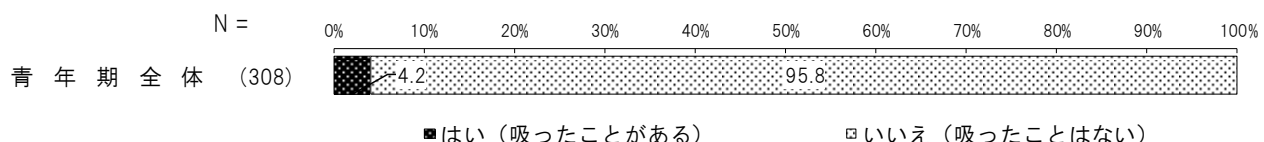


(13) 喫煙頻度（成人期・シニア期：問 65 青年期：問 32）

- ・成人期・シニア期の全体では、「毎日吸う」が 13.4%、「ときどき吸っている」が 1.4%、「吸っていない」が 83.5%でした。

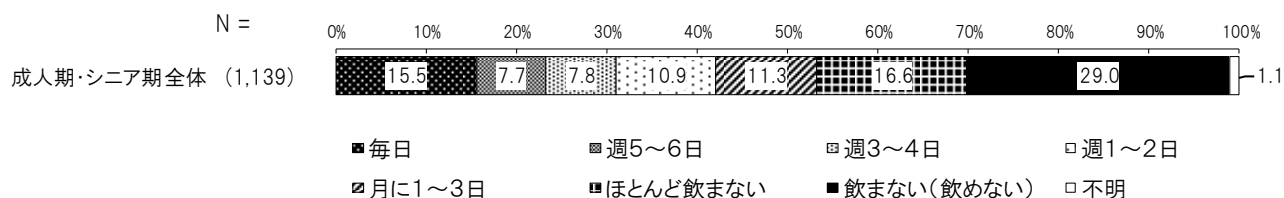


- ・青年期の全体では、「はい（吸ったことがある）」が 4.2%、「いいえ（吸ったことはない）」が 95.8%でした。

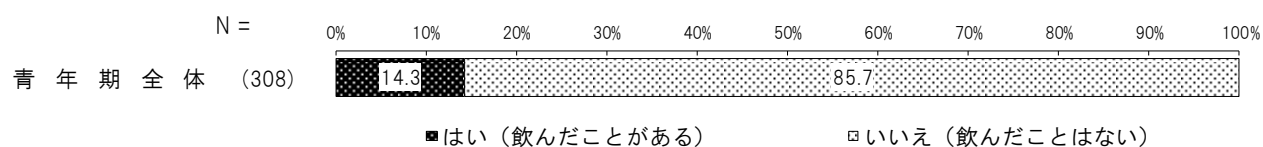


(14) 飲酒頻度（成人期・シニア期：問 70 青年期：問 33）

- ・成人期・シニア期の全体では、「毎日」が 15.5%、「週 5～6 日」が 7.7%、「週 3～4 日」が 7.8%、「週 1～2 日」が 10.9%、「月に 1～3 日」が 11.3%、「ほとんど飲まない」が 16.6%、「飲まない（飲めない）」が 29.0%でした。

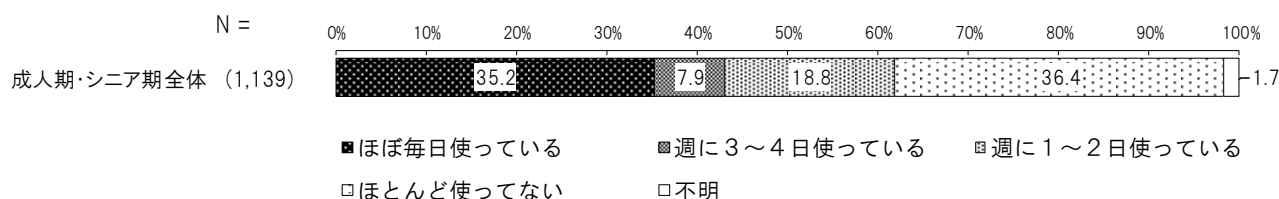


- ・青年期の全体では、「はい（飲んだことがある）」が 14.3%、「いいえ（飲んだことはない）」が 85.7%でした。



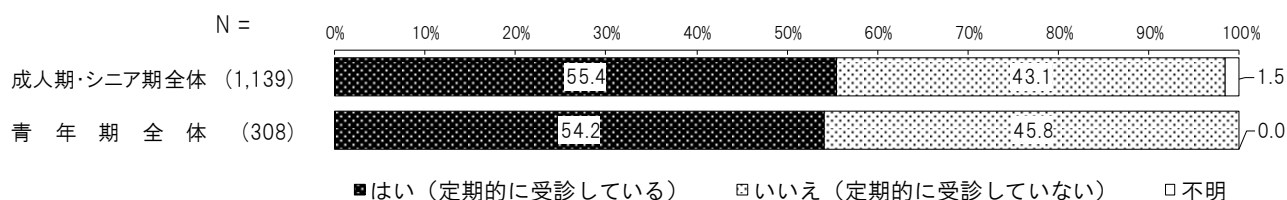
(15) 歯間ブラシ・フロス使用頻度（成人期・シニア期：問 75）

- ・成人期・シニア期の全体では、「ほぼ毎日使っている」が 35.2%、「週に 3～4 日使っている」が 7.9%、「週に 1～2 日使っている」が 18.8%、「ほとんど使っていない」が 36.4%でした。



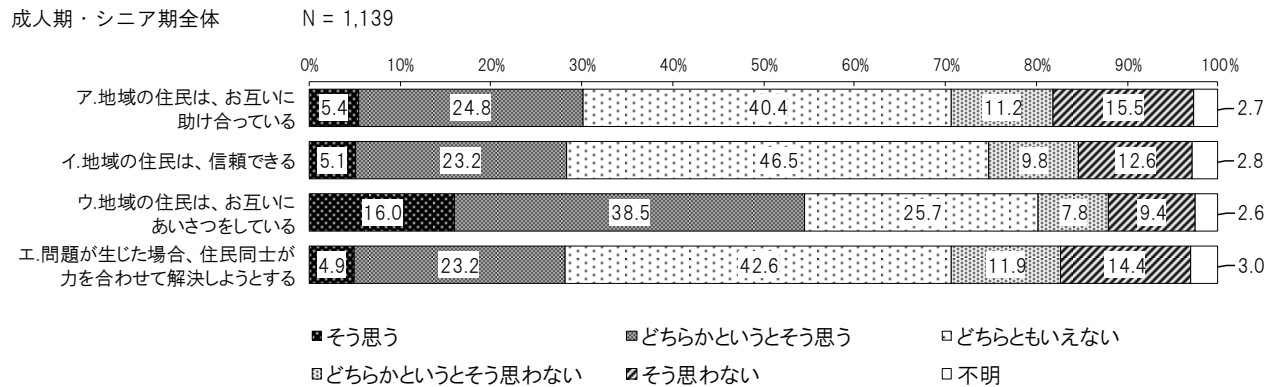
(16) 定期的な歯科受診（成人期・シニア期：問 76 青年期：問 24）

- ・成人期・シニア期の全体では、「はい（定期的に受診している）」が 55.4%、「いいえ（定期的に受診していない）」が 43.1%でした。
- ・青年期の全体では、「はい（定期的に受診している）」が 54.2%、「いいえ（定期的に受診していない）」が 45.8%でした。



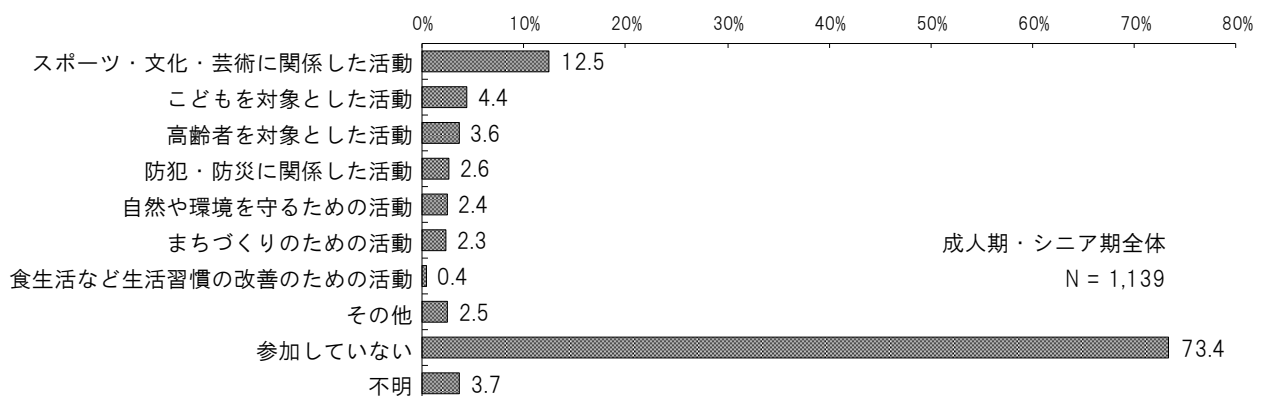
(17) 地域の助け合い（成人期・シニア期：問 79）

- ・『ア. 地域の住民は、お互いに助け合っている』、『イ. 地域の住民は、信頼できる』、『エ. 問題が生じた場合、住民同士が力を合わせて解決しようとする』では、「どちらともいえない」がそれぞれ 40.4%、46.5%、42.6%で最も高くなっています。『ウ. 地域の住民は、お互いにあいさつをしている』では、「どちらかというと思う」が 38.5%で最も高くなっています。



(18) グループ活動（成人期・シニア期：問 80）

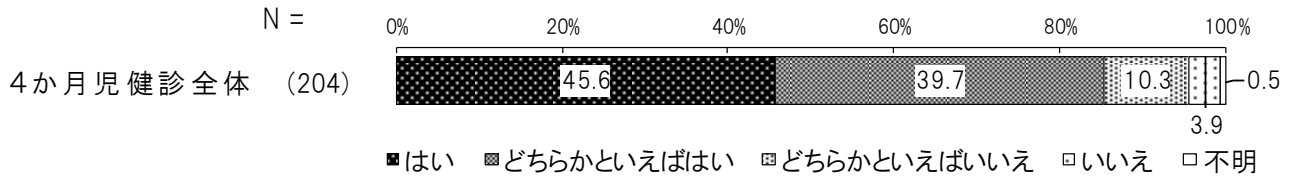
- ・成人期・シニア期の全体では、「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」が 12.5%で最も高く、次いで「こどもを対象とした活動」が 4.4%、「高齢者を対象とした活動」が 3.6%、「防犯・防災に関係した活動」が 2.6%、「自然や環境を守るための活動」が 2.4%などと続いています。なお、「参加していない」は 73.4%でした。



2 乳幼児期（4か月児健診、3歳児健診）

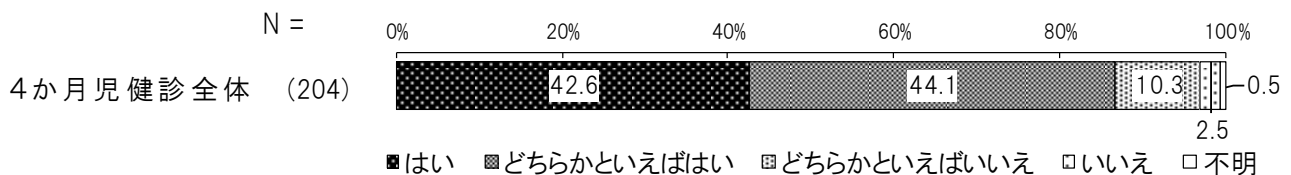
（1）妊娠・出産に関して理解、知識があったか（4か月児健診；問1）

- ・4か月児健診全体では、「はい」が45.6%、「どちらかといえばはい」が39.7%、「どちらかといえはいえ」が10.3%、「いいえ」が3.9%でした。



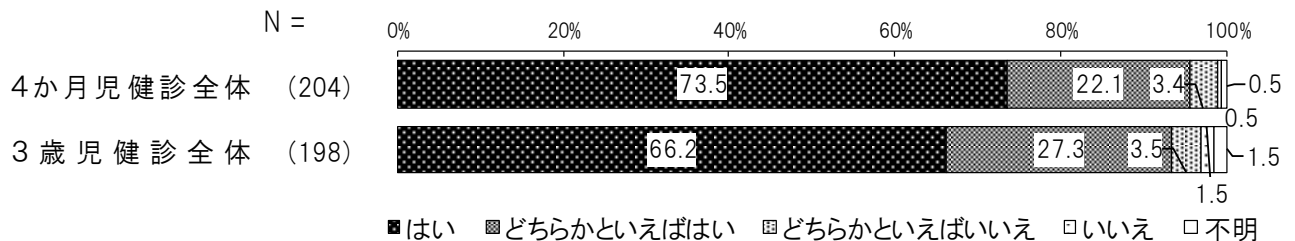
（2）妊娠・出産に関して相談できる場所を知っているか（4か月児健診；問2）

- ・4か月児健診全体では、「はい」が42.6%、「どちらかといえばはい」が44.1%、「どちらかといえはいえ」が10.3%、「いいえ」が2.5%でした。



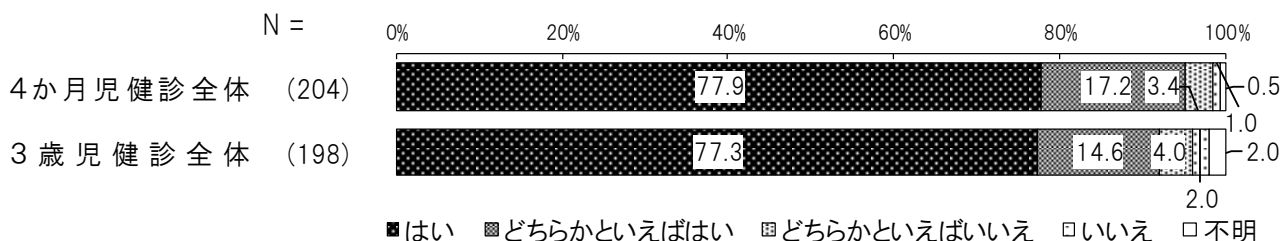
（3）育児は楽しいか（4か月児健診；問3 3歳児健診：問15）

- ・4か月児健診全体では、「はい」が73.5%、「どちらかといえばはい」が22.1%、「どちらかといえはいえ」が3.4%、「いいえ」が0.5%でした。
- ・3歳児健診全体では、「はい」が66.2%、「どちらかといえばはい」が27.3%、「どちらかといえはいえ」が3.5%、「いいえ」が1.5%でした。



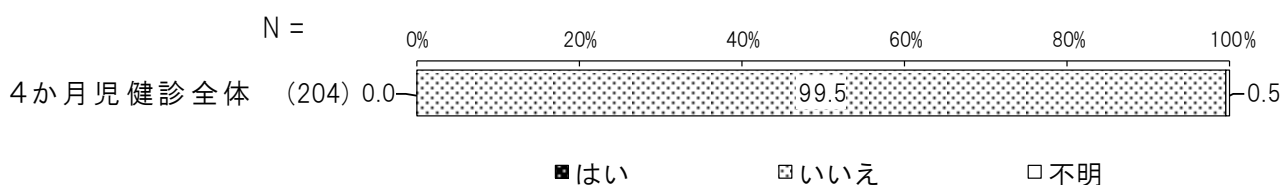
(4) 育児に関して相談する人がいるか (4 か月児健診；問4 3 歳児健診：問14)

- ・ 4 か月児健診全体では、「はい」が 77.9%、「どちらかといえばはい」が 17.2%、「どちらかといえ
ばいいえ」が 3.4%、「いいえ」が 1.0%でした。
- ・ 3 歳児健診全体では、「はい」が 77.3%、「どちらかといえばはい」が 14.6%、「どちらかといえ
ばいいえ」が 4.0%、「いいえ」が 2.0%でした。



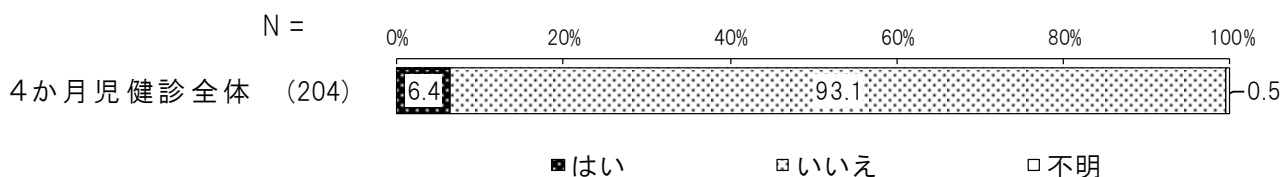
(5) 妊娠中の飲酒有無 (4 か月児健診；問5)

- ・ 4 か月児健診全体では、「はい」が皆無、「いいえ」が 99.5%でした。



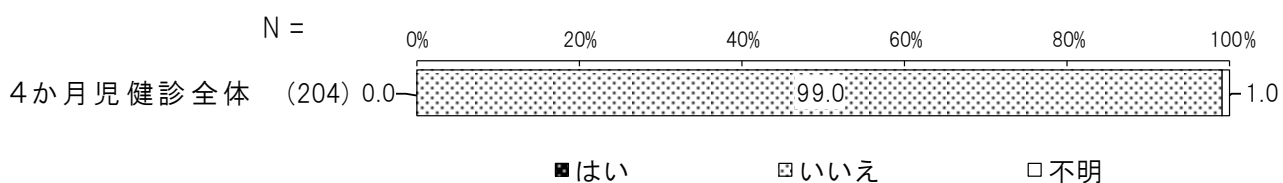
(6) 授乳中の飲酒有無 (4 か月児健診；問6)

- ・ 4 か月児健診全体では、「はい」が 6.4%、「いいえ」が 93.1%でした。



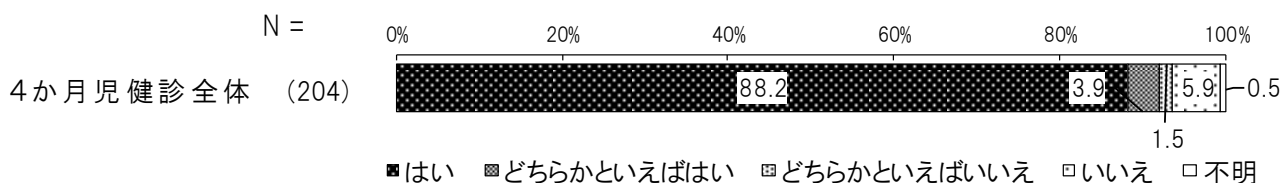
(7) 妊娠中の喫煙有無 (4 か月児健診；問7)

- ・ 4 か月児健診全体では、「はい」が皆無、「いいえ」が 99.0%でした。



(8) 子どものそばでタバコを吸わないようにしているか (4 か月児健診；問 8)

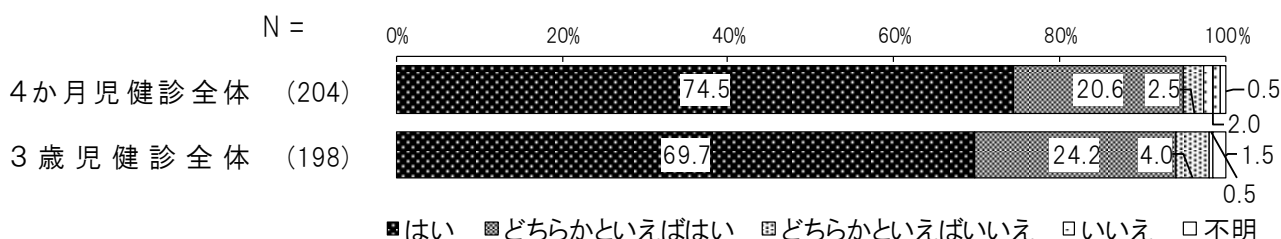
- ・ 4 か月児健診全体では、「はい」が 88.2%、「どちらかといえばはい」が 3.9%、「どちらかといえはいえ」が 1.5%、「いいえ」が 5.9%でした。



(9) 家庭内で事故（窒息・転落等）予防対策を行っているか

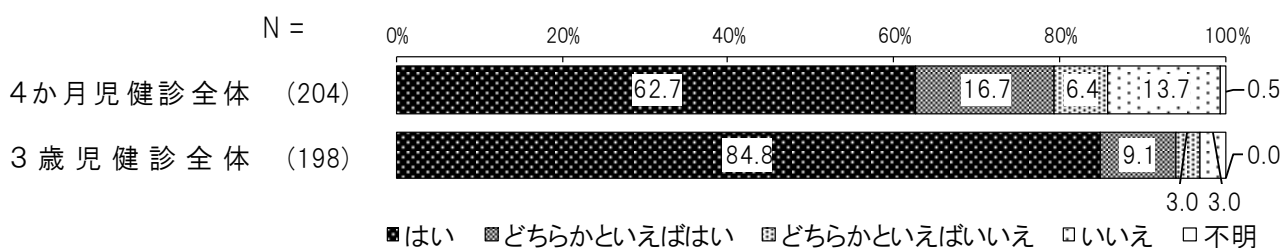
(4 か月児健診；問 9 3 歳児健診：問 16)

- ・ 4 か月児健診全体では、「はい」が 74.5%、「どちらかといえばはい」が 20.6%、「どちらかといえはいえ」が 2.5%、「いいえ」が 2.0%でした。
- ・ 3 歳児健診全体では、「はい」が 69.7%、「どちらかといえばはい」が 24.2%、「どちらかといえはいえ」が 4.0%、「いいえ」が 0.5%でした。



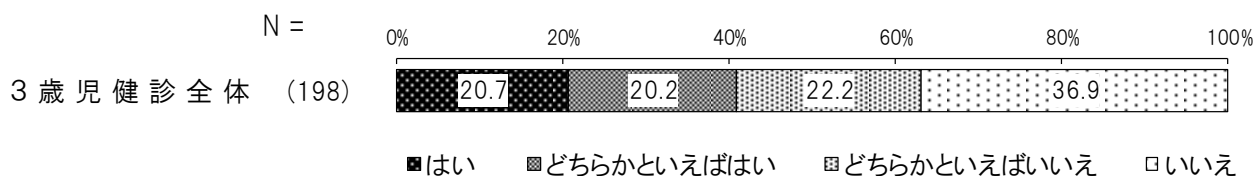
(10) 子どものかかりつけ医はいるか (4 か月児健診；問 10 3 歳児健診：問 6)

- ・ 4 か月児健診全体では、「はい」が 62.7%、「どちらかといえばはい」が 16.7%、「どちらかといえはいえ」が 6.4%、「いいえ」が 13.7%でした。
- ・ 3 歳児健診全体では、「はい」が 84.8%、「どちらかといえばはい」が 9.1%、「どちらかといえはいえ」と「いいえ」が 3.0%でした。



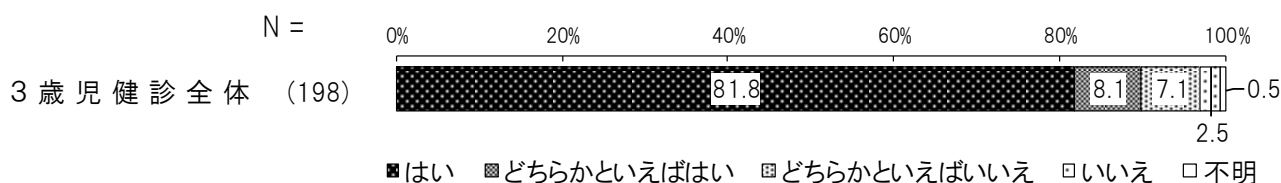
(11) 21 時までに就寝しているか（3 歳児健診：問 1）

- ・ 3 歳児健診全体では、「はい」が 20.7%、「どちらかといえばはい」が 20.2%、「どちらかといえ
ばいいえ」が 22.2%、「いいえ」が 36.9%でした。



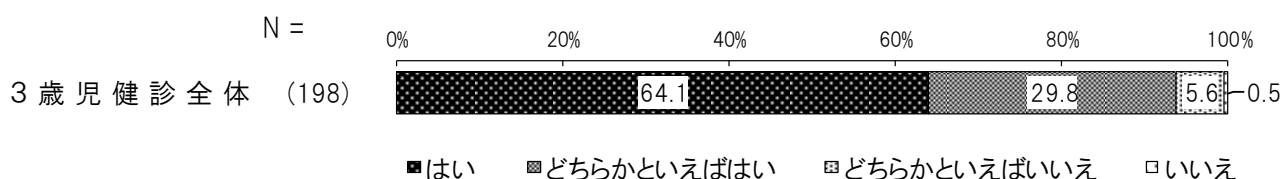
(12) 8 時前に起床しているか（3 歳児健診：問 2）

- ・ 3 歳児健診全体では、「はい」が 81.8%、「どちらかといえばはい」が 8.1%、「どちらかといえ
ばいいえ」が 7.1%、「いいえ」が 2.5%でした。



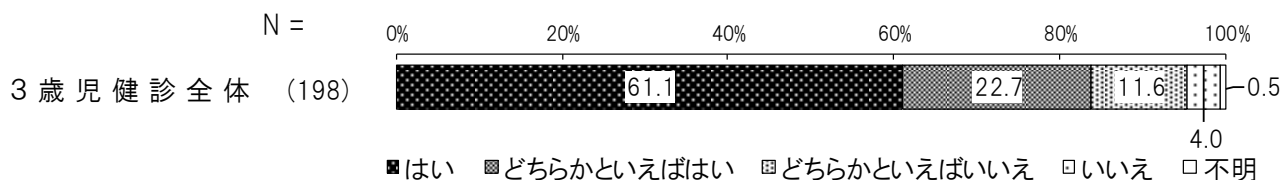
(13) 外遊びをしているか（3 歳児健診：問 3）

- ・ 3 歳児健診全体では、「はい」が 64.1%、「どちらかといえばはい」が 29.8%、「どちらかといえ
ばいいえ」が 5.6%、「いいえ」が 0.5%でした。



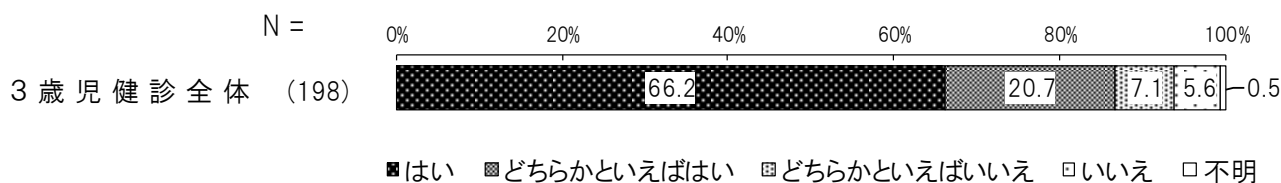
(14) 子ども同士で遊ぶ機会をつくるようにこころがけているか（3 歳児健診：問 4）

- ・ 3 歳児健診全体では、「はい」が 61.1%、「どちらかといえばはい」が 22.7%、「どちらかといえ
ばいいえ」が 11.6%、「いいえ」が 4.0%でした。



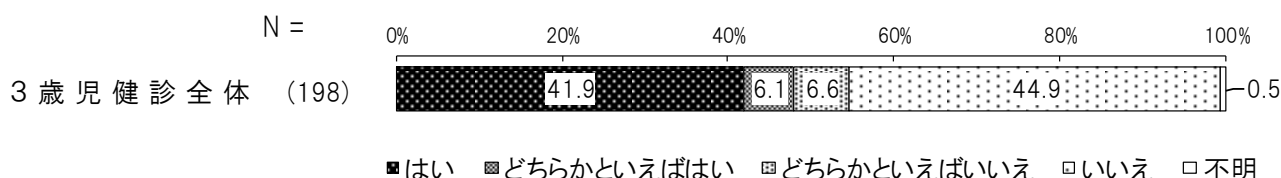
(15) 体重を定期的に測定しているか（3歳児健診：問5）

- ・3歳児健診全体では、「はい」が66.2%、「どちらかといえばはい」が20.7%、「どちらかといえ
ばいいえ」が7.1%、「いいえ」が5.6%でした。



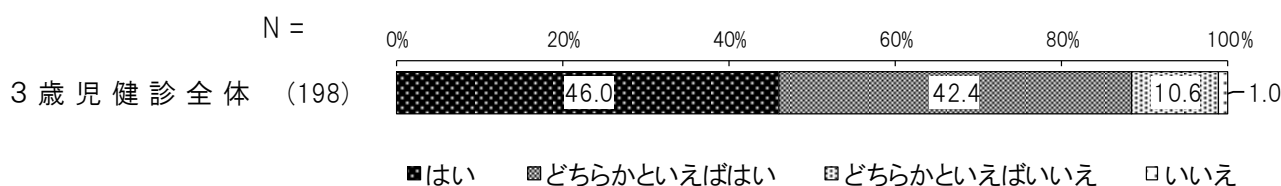
(16) かかりつけの歯科医はいるか（3歳児健診：問7）

- ・3歳児健診全体では、「はい」が41.9%、「どちらかといえばはい」が6.1%、「どちらかといえ
ばいいえ」が6.6%、「いいえ」が44.9%でした。



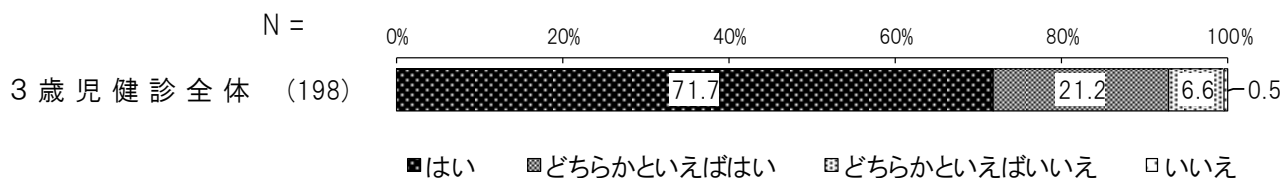
(17) 食事はしっかりかんで味わって食べているか（3歳児健診：問8）

- ・3歳児健診全体では、「はい」が46.0%、「どちらかといえばはい」が42.4%、「どちらかといえ
ばいいえ」が10.6%、「いいえ」が1.0%でした。



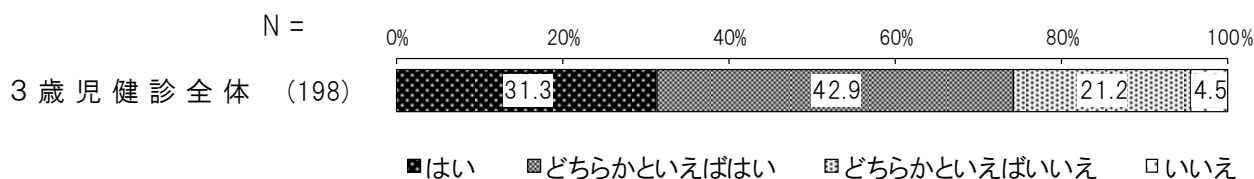
(18) 食事は家族と一緒にとっているか（3歳児健診：問9）

- ・3歳児健診全体では、「はい」が71.7%、「どちらかといえばはい」が21.2%、「どちらかといえ
ばいいえ」が6.6%、「いいえ」が0.5%でした。



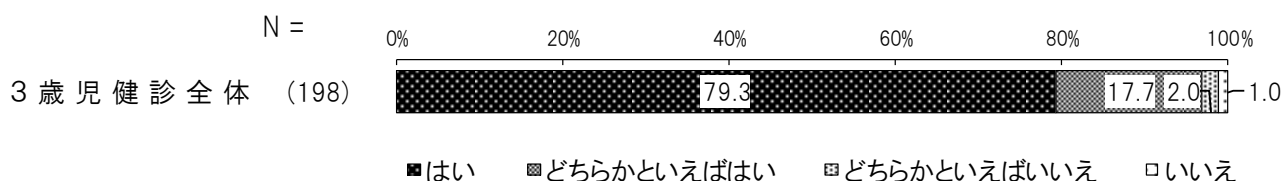
(19) 食事は薄味を心がけているか（3歳児健診：問10）

- ・ 3歳児健診全体では、「はい」が31.3%、「どちらかといえばはい」が42.9%、「どちらかといえ
ばいいえ」が21.2%、「いいえ」が4.5%でした。



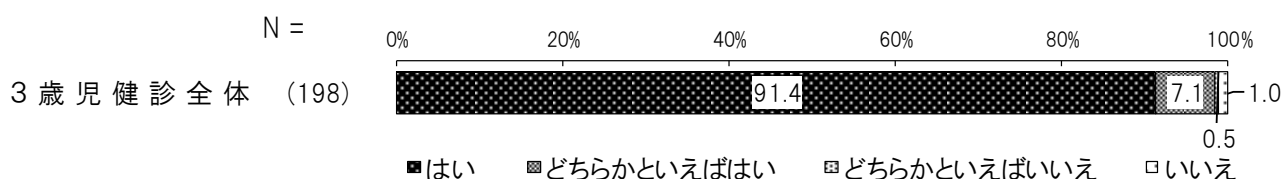
(20) 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしているか（3歳児健診：問11）

- ・ 3歳児健診全体では、「はい」が79.3%、「どちらかといえばはい」が17.7%、「どちらかといえ
ばいいえ」が2.0%、「いいえ」が1.0%でした。



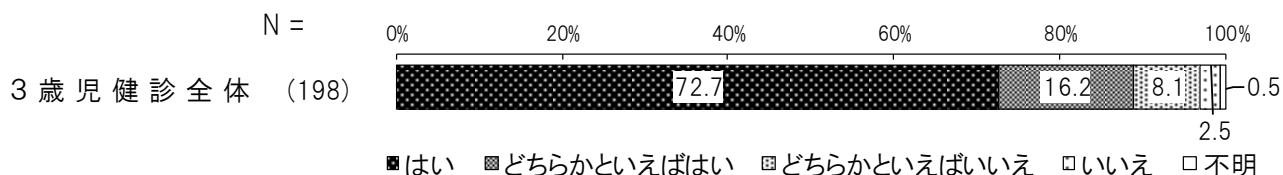
(21) 寝る前に歯みがきをしているか（3歳児健診：問12）

- ・ 3歳児健診全体では、「はい」が91.4%、「どちらかといえばはい」が7.1%、「どちらかといえ
ばいいえ」が0.5%、「いいえ」が1.0%でした。



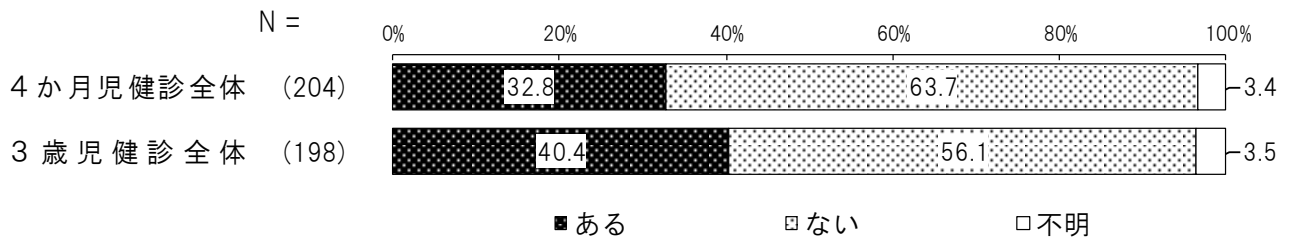
(22) 週1回以上、子どもの歯を観察しているか（3歳児健診：問13）

- ・ 3歳児健診全体では、「はい」が72.7%、「どちらかといえばはい」が16.2%、「どちらかといえ
ばいいえ」が8.1%、「いいえ」が2.5%でした。



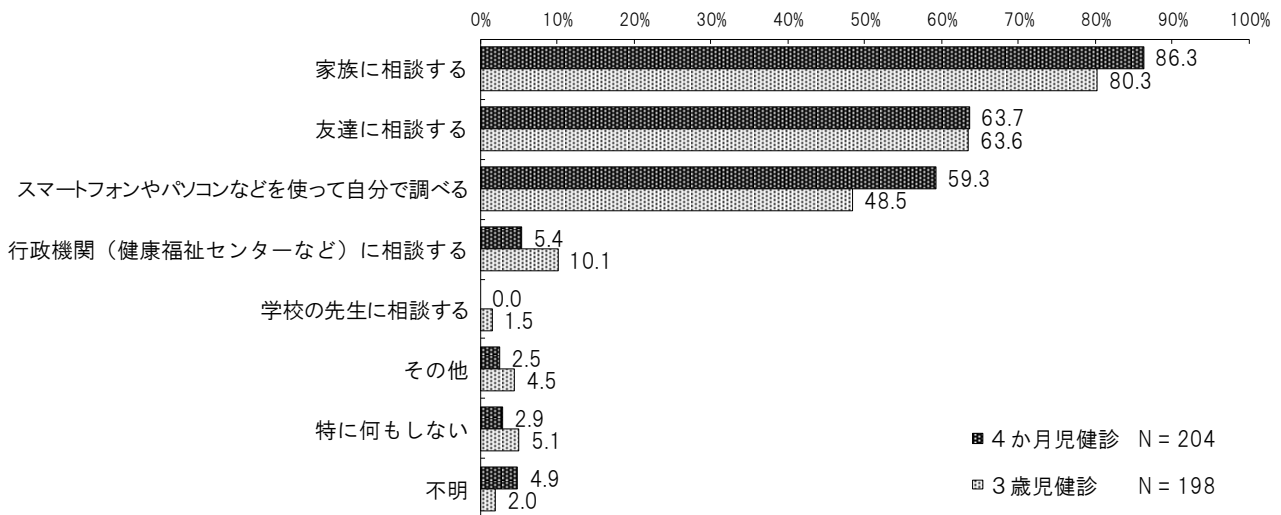
(23) 日常のストレス有無（4 か月児健診：問 11 3 歳児健診：問 17）

- ・ 4 か月児健診全体では、「はい」が 32.8%、「いいえ」が 63.7%でした。
- ・ 3 歳児健診全体では、「はい」が 40.4%、「いいえ」が 56.1%でした。



(24) 悩みやストレスを抱えたときに解決する方法（4 か月児健診：問 12 3 歳児健診：問 18）

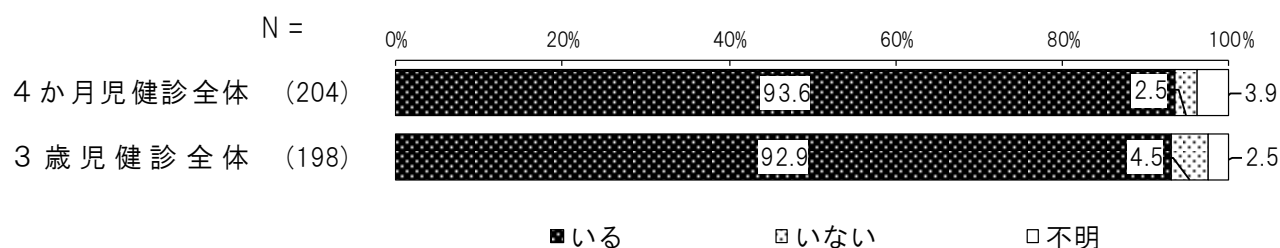
- ・ 4 か月児健診全体では、「家族に相談する」が 86.3%で最も高く、次いで「友達に相談する」が 63.7%、「スマートフォンやパソコンなどを使って自分で調べる」が 59.3%、「行政機関（健康福祉センターなど）に相談する」が 5.4%となっています。なお、「特に何もしない」は 2.9%でした。
- ・ 3 歳児健診全体では、「家族に相談する」が 80.3%で最も高く、次いで「友達に相談する」が 63.6%、「スマートフォンやパソコンなどを使って自分で調べる」が 48.5%、「行政機関（健康福祉センターなど）に相談する」が 10.1%、「学校の先生に相談する」が 1.5%となっています。なお、「特に何もしない」は 5.1%でした。



(25) 不安や悩み、つらい気持ちを抱えたとき、相談できる人はいるか

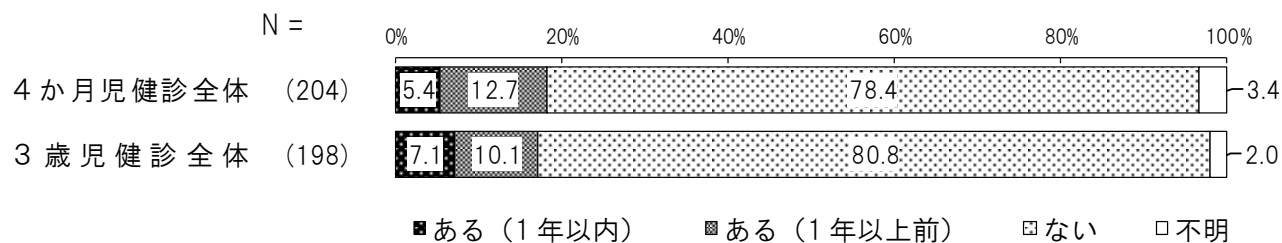
(4 か月児健診：問 13 3 歳児健診：問 19)

- ・ 4 か月児健診全体では、「いる」が 93.6%、「いない」が 2.5%でした。
- ・ 3 歳児健診全体では、「いる」が 92.9%、「いない」が 4.5%でした。



(26) 自殺を考えたことがあるか (4 か月児健診：問 14 3 歳児健診：問 20)

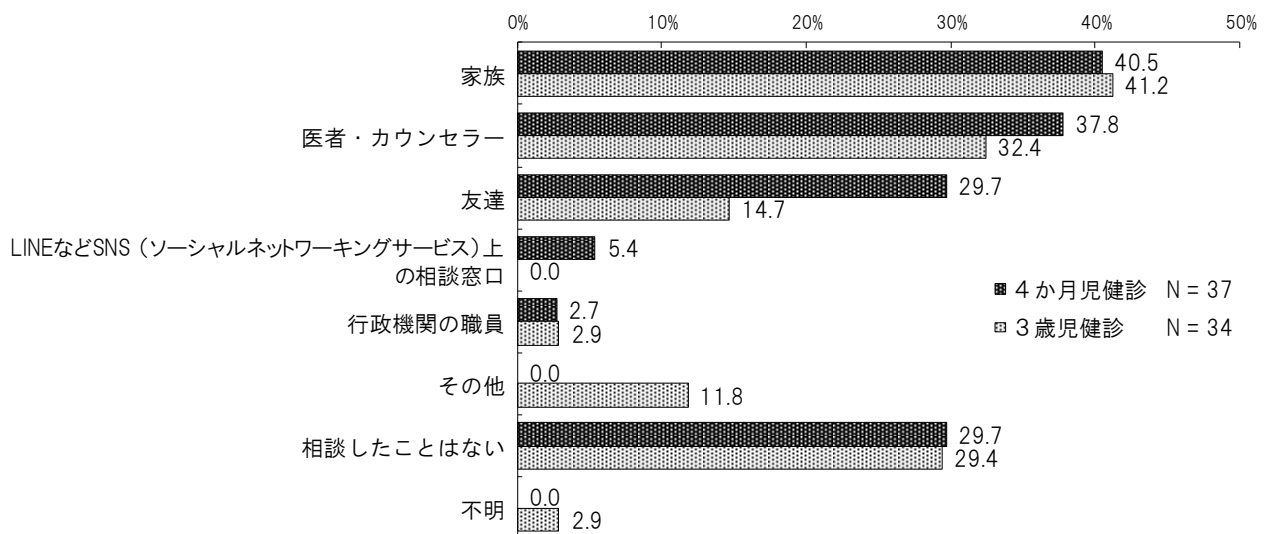
- ・ 4 か月児健診全体では、「ある (1 年以内)」が 5.4%、「ある (1 年以上前)」が 12.7%、「ない」が 78.4%でした。
- ・ 3 歳児健診全体では、「ある (1 年以内)」が 7.1%、「ある (1 年以上前)」が 10.1%、「ない」が 80.8%でした。



(27) 死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えたときの相談先

(4か月児健診：問15 3歳児健診：問21)

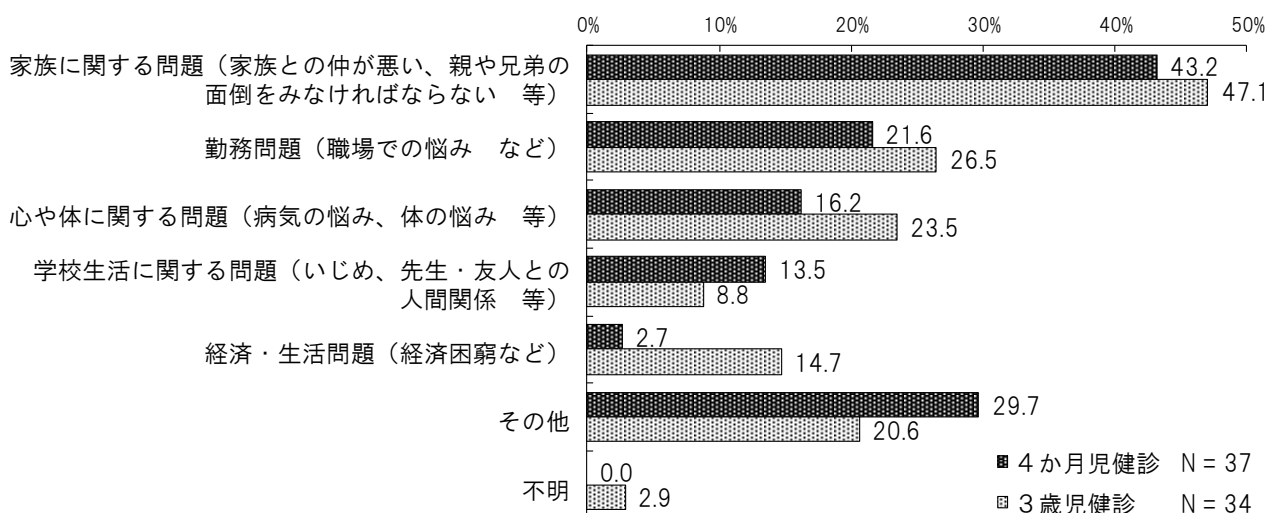
- ・4か月児健診全体では、「家族」が40.5%で最も高く、次いで「医者・カウンセラー」が37.8%、「友達」が29.7%、「LINEなどSNS（ソーシャルネットワーキングサービス）上の相談窓口」が5.4%、「行政機関の職員」が2.7%となっています。なお、「相談したことはない」は29.7%でした。
- ・3歳児健診全体では、「家族」が41.2%で最も高く、次いで「医者・カウンセラー」が32.4%、「友達」が14.7%、「行政機関の職員」が2.9%、「LINEなどSNS（ソーシャルネットワーキングサービス）上の相談窓口」が皆無でした。なお、「相談したことはない」は29.4%でした。



(28) 死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えた原因

(4 か月児健診；問 16 3 歳児健診：問 22)

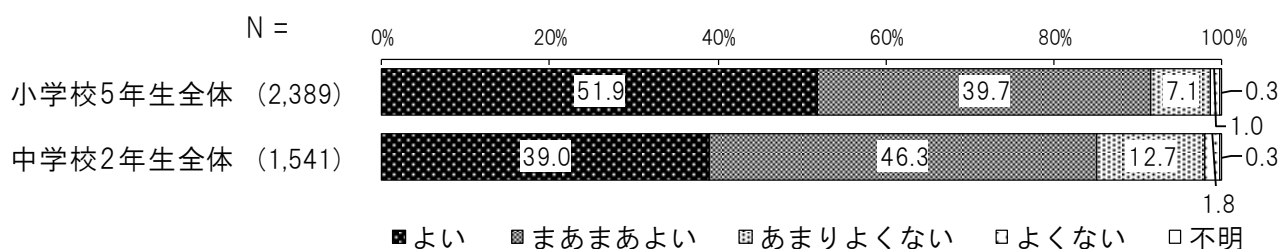
- ・ 4 か月児健診全体では、「家族に関する問題（家族との仲が悪い、親や兄弟の面倒をみなければならない等）」が 43.2% で最も高く、次いで「勤務問題（職場での悩みなど）」が 21.6%、「心や体に関する問題（病気の悩み、体の悩み等）」が 16.2%、「学校生活に関する問題（いじめ、先生・友人との人間関係等）」が 13.5%、「経済・生活問題（経済困窮など）」が 2.7% となっています。
- ・ 3 歳児健診全体では、「家族に関する問題（家族との仲が悪い、親や兄弟の面倒をみなければならない等）」が 47.1% で最も高く、次いで「勤務問題（職場での悩みなど）」が 26.5%、「心や体に関する問題（病気の悩み、体の悩み等）」が 23.5%、「経済・生活問題（経済困窮など）」が 14.7%、「学校生活に関する問題（いじめ、先生・友人との人間関係等）」が 8.8% となっています。



3 学齢期（小学校 5 年生、中学校 2 年生）

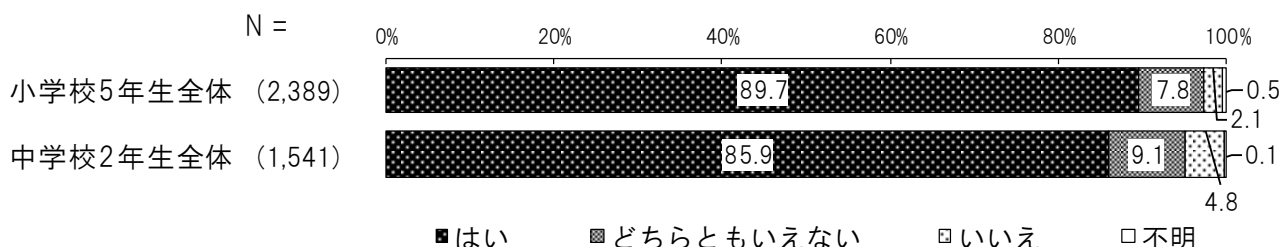
(1) 主観的な健康状態（問 2）

- ・ 小学校 5 年生全体では、「よい」が 51.9% で最も高く、次いで「まあまあよい」が 39.7%、「あまりよくない」が 7.1%、「よくない」が 1.0% となっています。
- ・ 中学校 2 年生全体では、「まあまあよい」が 46.3% で最も高く、次いで「よい」が 39.0%、「あまりよくない」が 12.7%、「よくない」が 1.8% となっています。



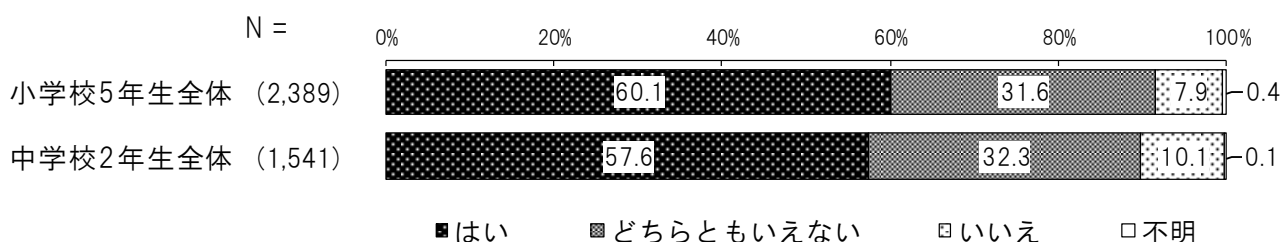
（２）朝食摂取有無（問３）

- ・ 小学校５年生全体では、「はい」が 89.7%、「どちらともいえない」が 7.8%、「いいえ」が 2.1%でした。
- ・ 中学校２年生全体では、「はい」が 85.9%、「どちらともいえない」が 9.1%、「いいえ」が 4.8%でした。



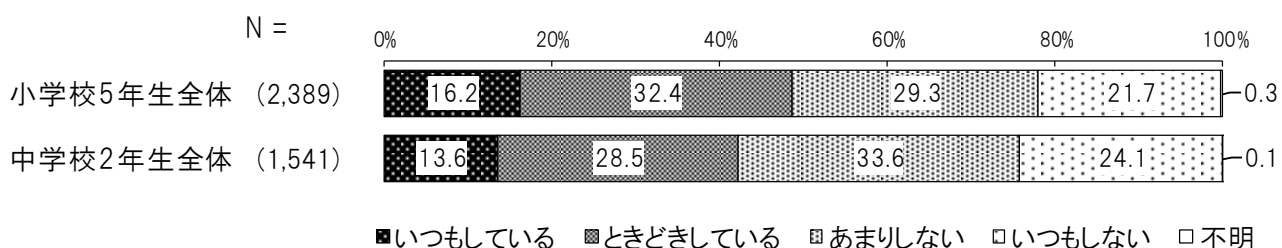
（３）しっかり噛んでゆっくり食べているか（問４）

- ・ 小学校５年生全体では、「はい」が 60.1%、「どちらともいえない」が 31.6%、「いいえ」が 7.9%でした。
- ・ 中学校２年生全体では、「はい」が 57.6%、「どちらともいえない」が 32.3%、「いいえ」が 10.1%でした。



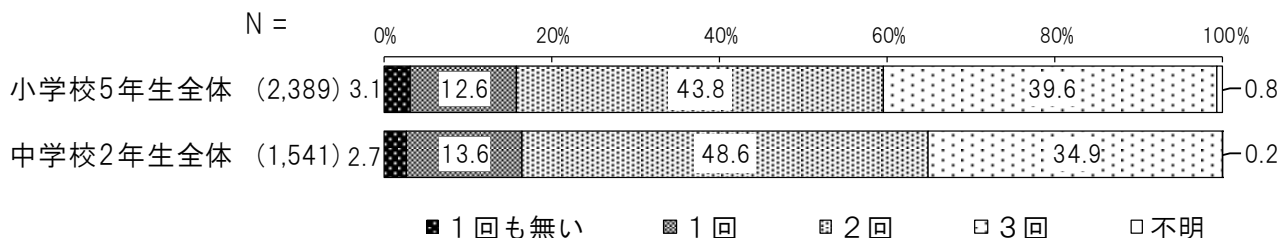
（４）食品表示参考頻度（問５）

- ・ 小学校５年生全体では、「ときどきしている」が 32.4%で最も高く、次いで「あまりしない」が 29.3%、「いつもしない」が 21.7%、「いつもしている」が 16.2%となっています。
- ・ 中学校２年生全体では、「あまりしない」が 33.6%で最も高く、次いで「ときどきしている」が 28.5%、「いつもしない」が 24.1%、「いつもしている」が 13.6%となっています。



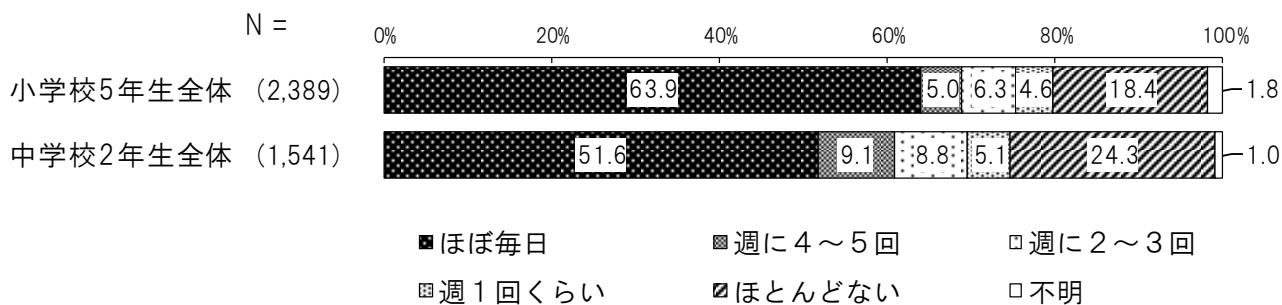
(5) 主食・主菜・副菜の組み合わせ頻度（問6）

- ・ 小学校5年生全体では、「2回」が43.8%で最も高く、次いで「3回」が39.6%、「1回」が12.6%、「1回も無い」が3.1%となっています。
- ・ 中学校2年生全体でも、「2回」が48.6%で最も高く、次いで「3回」が34.9%、「1回」が13.6%、「1回も無い」が2.7%となっています。



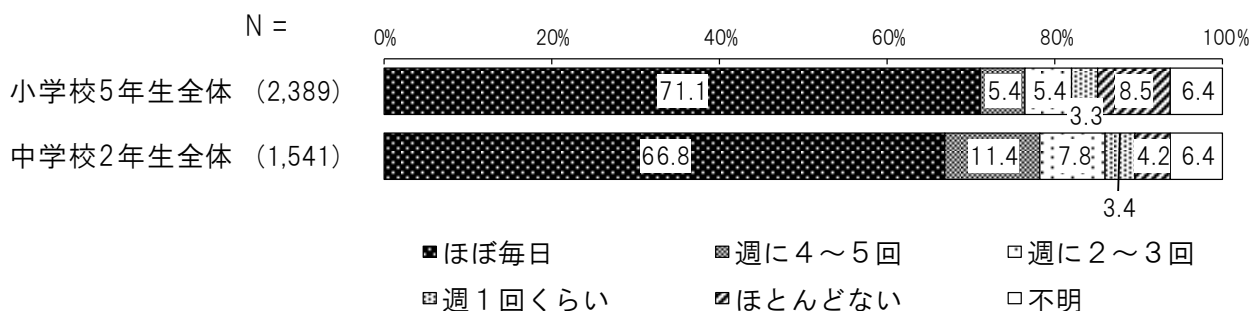
(6-1) 家族・友達との食事頻度〔朝食〕（問7）

- ・ 小学校5年生全体では、「ほぼ毎日」が63.9%で最も高く、次いで「ほとんどない」が18.4%、「週に2～3回」が6.3%、「週に4～5回」が5.0%、「週1回くらい」が4.6%となっています。
- ・ 中学校2年生全体でも、「ほぼ毎日」が51.6%で最も高く、次いで「ほとんどない」が24.3%、「週に2～3回」が8.8%、「週に4～5回」が9.1%、「週1回くらい」が5.1%となっています。



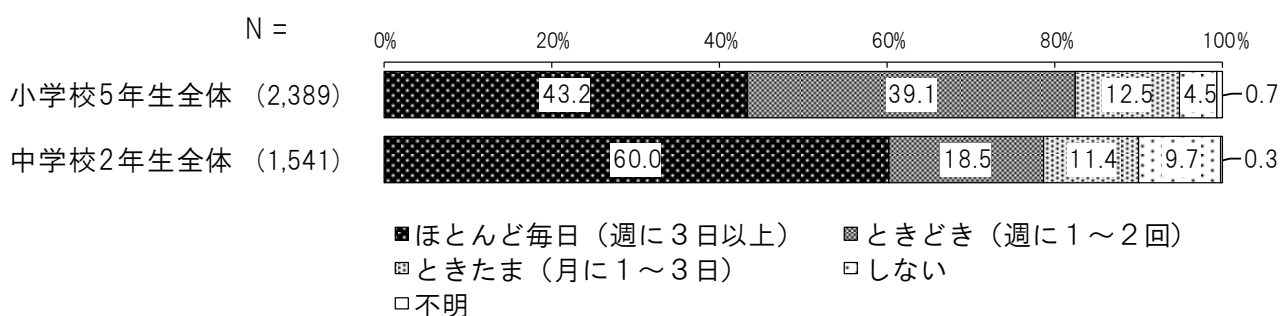
(6-2) 家族・友達との食事頻度〔夕食〕(問7)

- ・ 小学校5年生全体では、「ほぼ毎日」が71.1%で最も高く、次いで「ほとんどない」が8.5%、「週に4～5回」と「週に2～3回」が5.4%、「週1回くらい」が3.3%となっています。
- ・ 中学校2年生全体でも、「ほぼ毎日」が66.8%で最も高く、次いで「週に4～5回」が11.4%、「週に2～3回」が7.8%、「ほとんどない」が4.2%、「週1回くらい」が3.4%となっています。



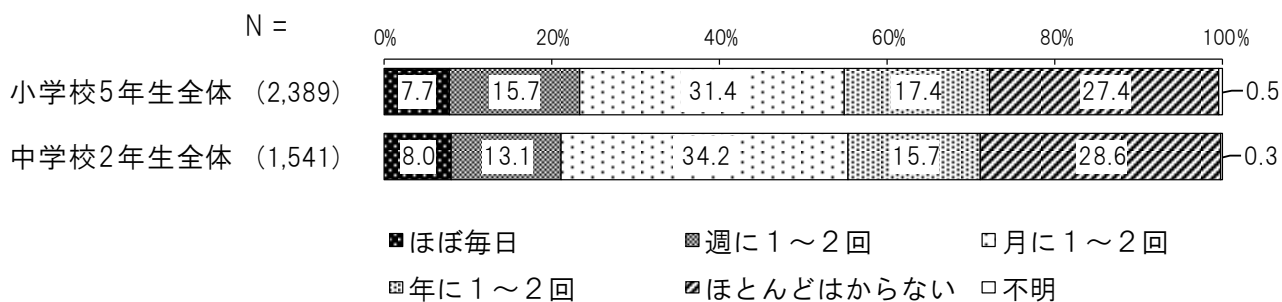
(7) 運動頻度(問8)

- ・ 小学校5年生全体では、「ほとんど毎日(週に3日以上)」が43.2%で最も高く、次いで「ときどき(週に1～2回)」が39.1%、「ときたま(月に1～3日)」が12.5%、「しない」が4.5%となっています。
- ・ 中学校2年生全体でも、「ほとんど毎日(週に3日以上)」が60.0%で最も高く、次いで「ときどき(週に1～2回)」が18.5%、「ときたま(月に1～3日)」が11.4%、「しない」が9.7%となっています。



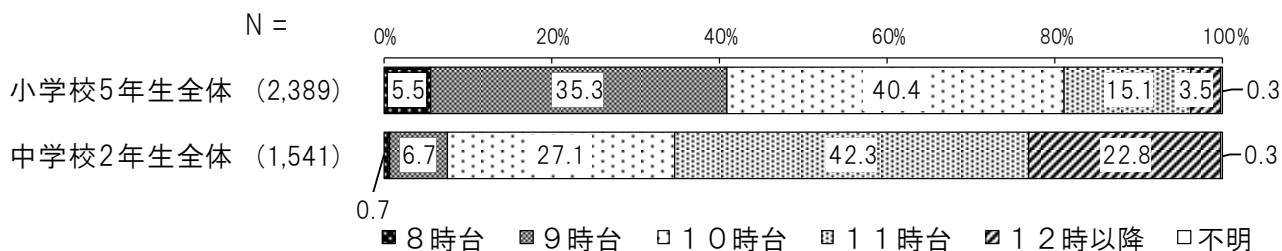
（８）体重測定頻度（問９）

- ・ 小学校５年生全体では、「月に１～２回」が 31.4% で最も高く、次いで「ほとんどはからない」が 27.4%、「年に１～２回」が 17.4%、「週に１～２回」が 15.7%、「ほぼ毎日」が 7.7% となっています。
- ・ 中学校２年生全体でも、「月に１～２回」が 34.2% で最も高く、次いで「ほとんどはからない」が 28.6%、「年に１～２回」が 15.7%、「週に１～２回」が 13.1%、「ほぼ毎日」が 8.0% となっています。



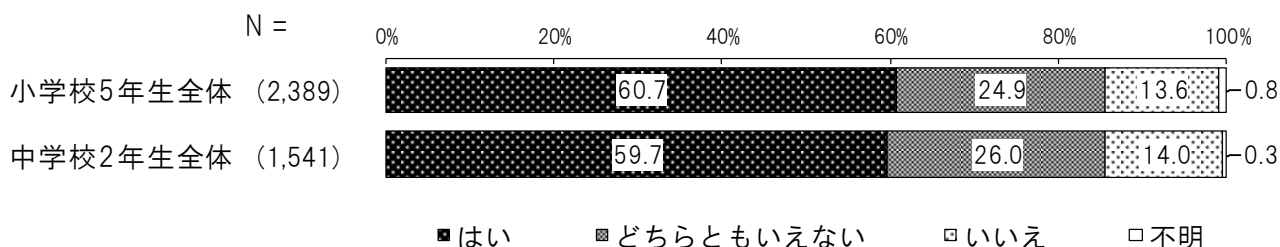
（９）就寝時間（問１０）

- ・ 小学校５年生全体では、「１０時台」が 40.4% で最も高く、次いで「９時台」が 35.3%、「１１時台」が 15.1%、「８時台」が 5.5%、「１２時以降」が 3.5% となっています。
- ・ 中学校２年生全体では、「１１時台」が 42.3% で最も高く、次いで「１０時台」が 27.1%、「１２時以降」が 22.8%、「９時台」が 6.7%、「８時台」が 0.7% となっています。



(10) 週1回以上の歯の観察有無（問11）

- ・ 小学校5年生全体では、「はい」が60.7%、「どちらともいえない」が24.9%、「いいえ」が13.6%でした。
- ・ 中学校2年生全体では、「はい」が59.7%、「どちらともいえない」が26.0%、「いいえ」が14.0%でした。



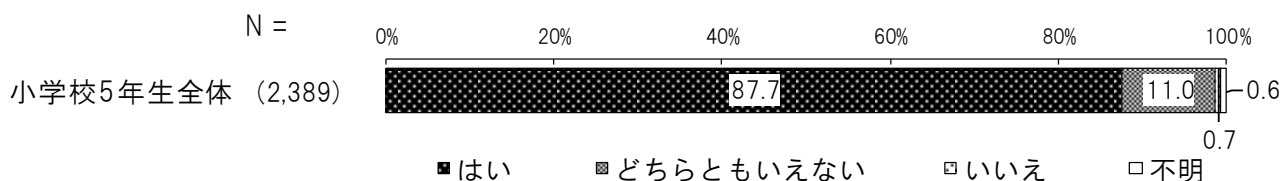
(11) 1日あたりの歯みがき頻度（問12）

- ・ 小学校5年生全体では、「2回」が65.1%で最も高く、次いで「1回」が17.5%、「3回以上」が15.0%、「しない日がある」が1.9%となっています。
- ・ 中学校2年生全体でも、「2回」が71.8%で最も高く、次いで「3回以上」が15.8%、「1回」が10.8%、「しない日がある」が1.6%となっています。



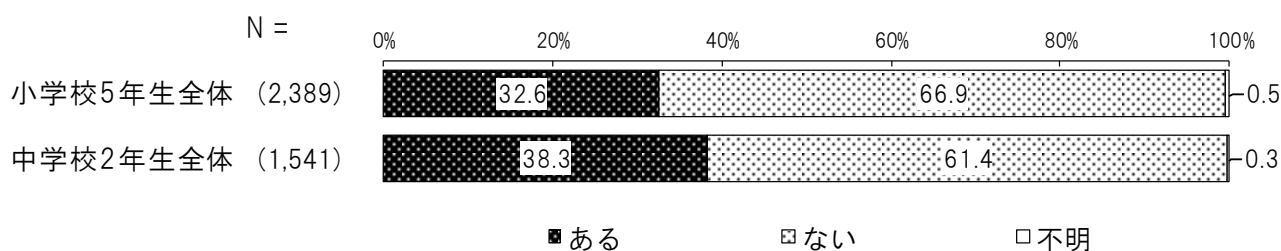
(12) 交通ルール遵守有無（小学校5年生：問13）

- ・ 小学校5年生全体では、「はい」が87.7%、「どちらともいえない」が11.0%、「いいえ」が0.7%でした。



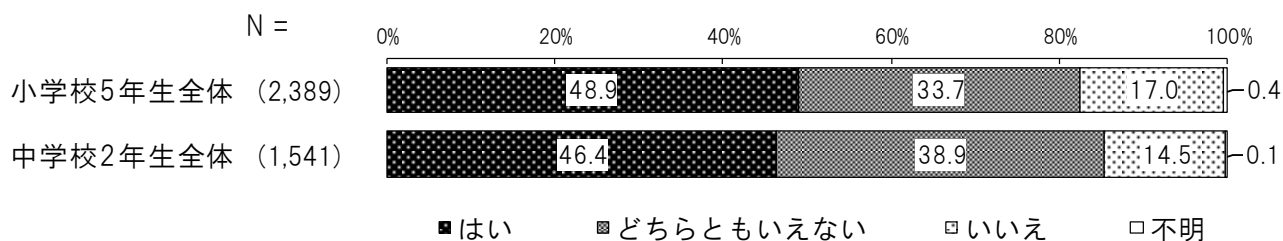
(13) 日常のストレス有無（小学校5年生：問 14 中学校2年生：問 13）

- ・ 小学校5年生全体では、「ある」が32.6%、「ない」が66.9%でした。
- ・ 中学校2年生全体では、「ある」が38.3%、「ない」が61.4%でした。



(14) ストレスへの対処（小学校5年生：問 15 中学校2年生：問 14）

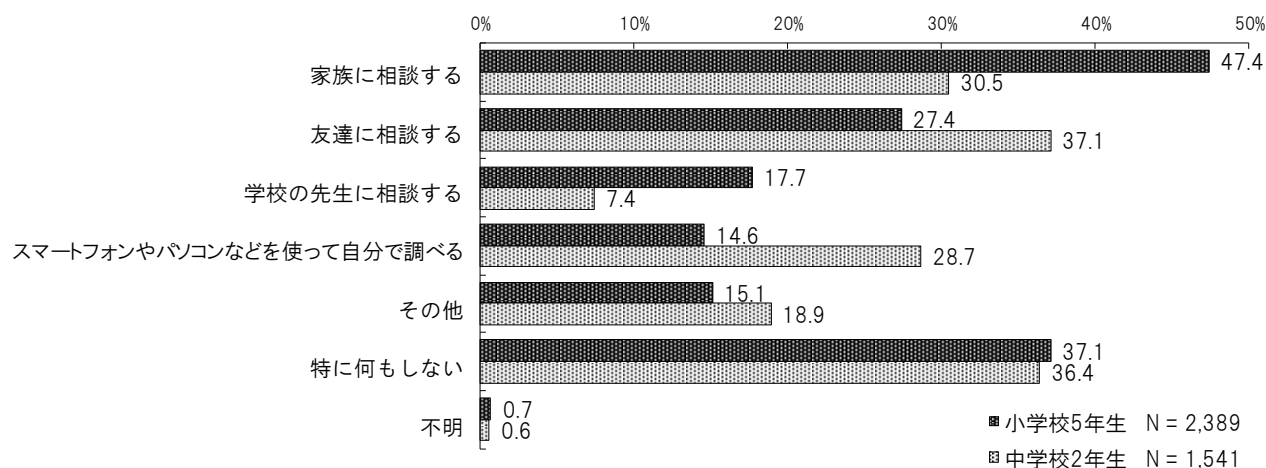
- ・ 小学校5年生全体では、「はい」が48.9%、「どちらともいえない」が33.7%、「いいえ」が17.0%でした。
- ・ 中学校2年生全体では、「はい」が46.4%、「どちらともいえない」が38.9%、「いいえ」が14.5%でした。



(15) 悩みやストレスを抱えたときに解決する方法

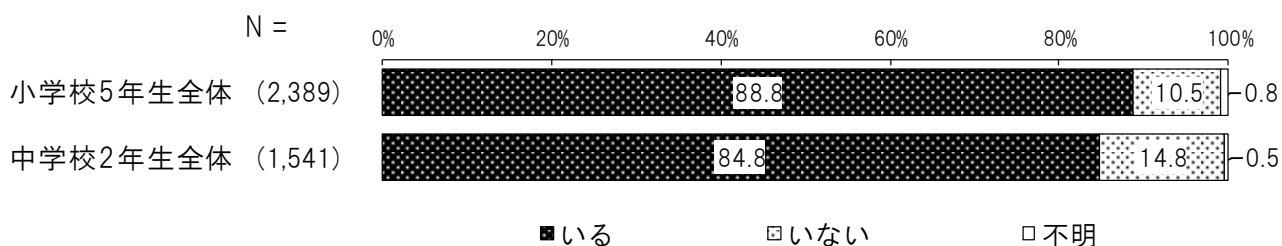
(小学校5年生：問 16 中学校2年生：問 15)

- ・小学校5年生全体では、「家族に相談する」が47.4%で最も高く、次いで「友達に相談する」が27.4%、「学校の先生に相談する」が17.7%、「スマートフォンやパソコンなどを使って自分で調べる」が14.6%となっています。なお、「特に何もしない」は37.1%でした。
- ・中学校2年生全体では、「友達に相談する」が37.1%で最も高く、次いで「家族に相談する」が30.5%、「スマートフォンやパソコンなどを使って自分で調べる」が28.7%、「学校の先生に相談する」が7.4%となっています。なお、「特に何もしない」は36.4%でした。



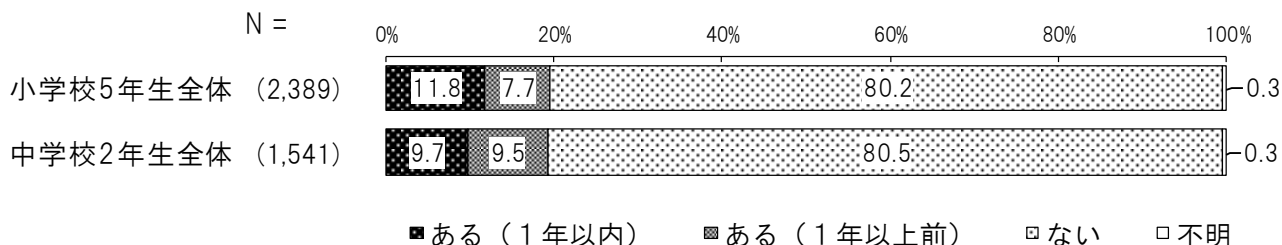
(16) 悩みの相談相手有無（小学校5年生：問 18 中学校2年生：問 17）

- ・小学校5年生全体では、「いる」が88.8%、「いない」が10.5%でした。
- ・中学校2年生全体では、「いる」が84.8%、「いない」が14.8%でした。



(17) 自殺を考えたことがあるか（小学校5年生：問 19 中学校2年生：問 18）

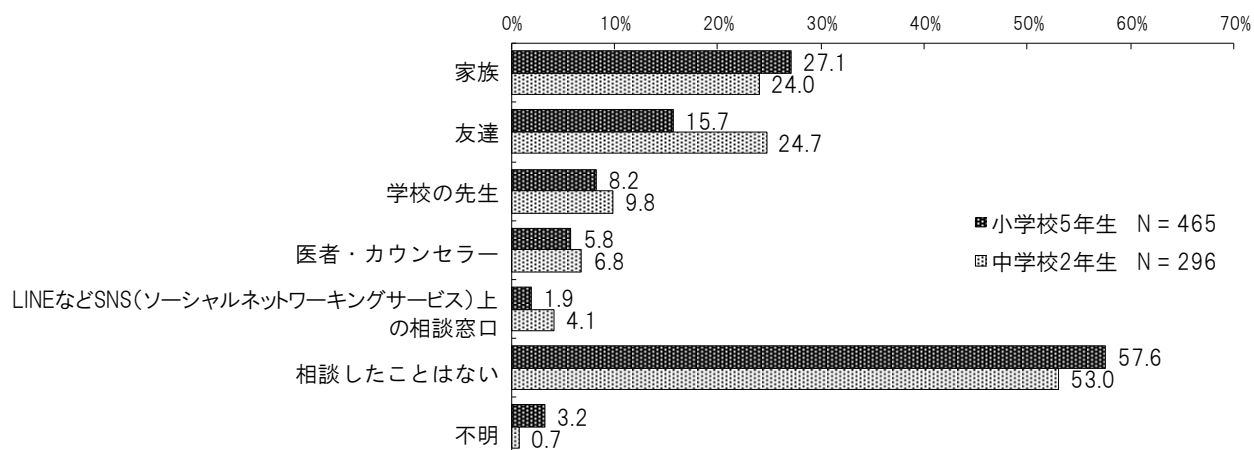
- ・小学校5年生全体では、「ある（1年以内）」が11.8%、「ある（1年以上前）」が7.7%、「ない」が80.2%でした。
- ・中学校2年生全体では、「ある（1年以内）」が9.7%、「ある（1年以上前）」が9.5%、「ない」が80.5%でした。



(18) 死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えたときの相談相手

（小学校5年生：問 20 中学校2年生：問 19）

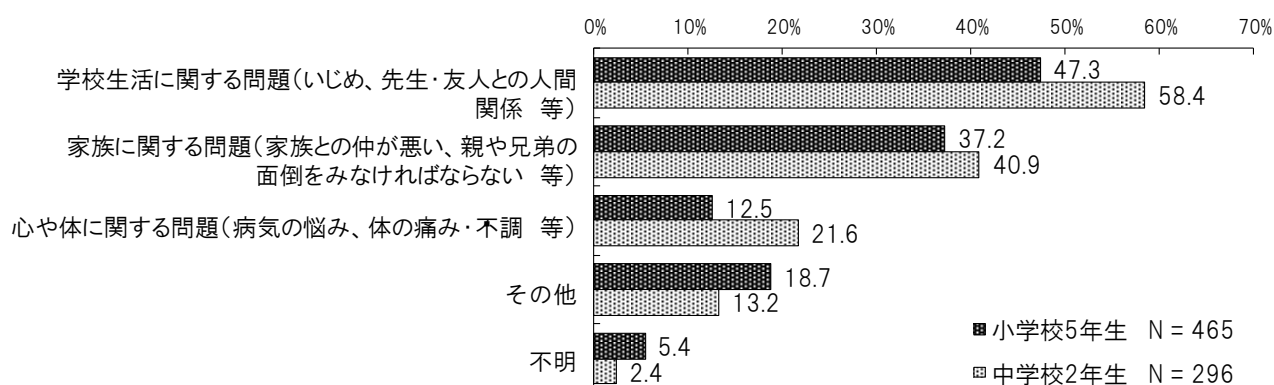
- ・小学校5年生全体では、「家族」が27.1%で最も高く、次いで「友達」が15.7%、「学校の先生」が8.2%、「医者・カウンセラー」が5.8%、「LINE など SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）の相談窓口」が1.9%となっています。なお、「相談したことはない」は57.6%でした。
- ・中学校2年生全体では、「友達」が24.7%で最も高く、次いで「家族」が24.0%、「学校の先生」が9.8%、「医者・カウンセラー」が6.8%、「LINE など SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）の相談窓口」が4.1%となっています。なお、「相談したことはない」は53.0%でした。



(19) 死にたい・消えたい、またはそれに近いことを考えた原因

(小学校5年生：問 21 中学校2年生：問 20)

- ・小学校5年生全体では、「学校生活に関する問題（いじめ、先生・友人との人間関係 等）」が47.3%で最も高く、次いで「家族に関する問題（家族との仲が悪い、親や兄弟の面倒をみなければならない 等）」が37.2%、「心やからだに関する問題（病気の悩み、からだの悩み 等）」が12.5%となっています。
- ・中学校2年生全体では、「学校生活に関する問題（いじめ、先生・友人との人間関係 等）」が58.4%で最も高く、次いで「家族に関する問題（家族との仲が悪い、親や兄弟の面倒をみなければならない 等）」が40.9%、「心やからだに関する問題（病気の悩み、からだの悩み 等）」が21.6%となっています。



令和6年度板橋区区民健康意識調査概要版

企画・実施 板橋区健康生きがい部健康推進課

〒173-8501 板橋区板橋2丁目66番1号

TEL 03-3579-2302 FAX 03-3962-7834

ki-kenkan@city.itabashi.tokyo.jp

集計・分析 株式会社総合企画

〒111-0053

東京都台東区浅草橋1-7-2 岩崎ビル4階

令和6年11月発行

刊行物番号 R06-104