

令和 6 年度「健康に関する世論調査」調査項目（案）

資料 5 - 2

オレンジ色セル：プラン 2 1（第三次）指標

令和 6 年度（案） 【設問数30】		前回：令和3年度 【設問数29】	備考（変更理由等）
1 こころとからだの健康づくり			
1	（全員の方に） 【問 1】 あなたは、自分の健康状態をどのように感じていますか。（○は 1 つ） 1. よい 2. まあよい 3. あまりよくない 4. よくない 変更なし	（全員の方に） 問 1 あなたは、自分の健康状態をどのように感じていますか。この中からあてはまるものを 1 つお選びください。（○は 1 つ） 1. よい 2. まあよい 3. あまりよくない 4. よくない	【変更なし】 ■プラン 2 1（第三次）指標 領域 2 社会環境の質の向上 社会とのつながり分野 →健康状態の評価（主観的健康感） （自分自身の健康状態を「よい」「まあよい」と回答した人の割合の合計）（20歳以上）
2	（全員の方に） 【問 2】 あなたは、自分の健康に関心がありますか。（○は 1 つ） 1. 関心がある 2. どちらかといえば関心がある 3. どちらかといえば関心がない 4. 関心がない 変更なし	（全員の方に） 問 2 あなたは、自分の健康に関心がありますか。この中からあてはまるものを 1 つお選びください。（○は 1 つ） 1. 関心がある 2. どちらかといえば関心がある 3. どちらかといえば関心がない 4. 関心がない	【変更なし】 ■前回調査の経年変化把握すること、及び健康無関心層（健康に関心をもつ余裕が無い者）の割合を把握するため、引き続き調査項目に設定。 ※「自然に健康になれる環境づくり」分野に関連
3	（全員の方に） 【問 3】 毎日の生活で、負担感のない程度に健康づくりの取組を継続することが、健康の維持・増進につながります。 あなたは、毎日の生活で実践していることはありますか。この中からいくつでもお選びください。（○はいくつでも） 1. 栄養バランスを意識した食事をとるようにしている 2. 野菜を食べるようにしている 3. 寝る前は食べないようにしている 4. 短い距離は歩いたり、エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使ったりするようにしている 5. 散歩やウォーキング、体操などの軽い運動をしている 6. 睡眠時間を十分とるようにしている 7. 気分転換などをしてストレスをため込み過ぎないようにしている 8. 休肝日を設けるなど過度な飲酒を控えている 9. 喫煙しない、または禁煙している 10. 歯磨きのときに、歯ブラシのほか、週に 1 回以上、デンタルフロスや歯間ブラシ等を使用している 11. その他（具体的に： ） 12. 特に何もしていない 一部修正	（全員の方に） 問 3 毎日の生活で、負担感のない程度に健康づくりの取組を継続することが、健康の維持・増進につながります。 あなたは、毎日の生活のなかで実践していることはありますか。この中からいくつでもお選びください。（○はいくつでも） 1. 栄養バランスを意識した食事をとるようにしている 2. 野菜を食べるようにしている 3. 寝る前は食べないようにしている 4. 短い距離は歩いたり、エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使ったりするようにしている 5. 散歩やウォーキング、体操などの軽い運動をしている 6. 睡眠時間を十分とるようにしている 7. 気分転換などをしてストレスをため込み過ぎないようにしている 8. 休肝日を設けるなど過度な飲酒を控えている 9. 喫煙しない、または禁煙している 10. 歯磨きのときに、歯ブラシのほか、週に 1 回以上、デンタルフロスや歯間ブラシ等を使用している 11. マスクの着用や手洗い、三密（密集・密接・密閉）を避けるなど感染症対策をしている 12. その他（具体的に： ） 13. 特に何もしていない	【一部修正】 ■前回調査の経年変化把握するため引き続き調査項目に設定。 ■新型コロナウイルス感染症に関する項目（11.）を削除

令和6年度（案） 【設問数30】		前回：令和3年度 【設問数29】	備考（変更理由等）
4	一部修正 （全員の方に） 【問4】ここ1ヶ月間、あなたは、主食、主菜、副菜の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でしたか。（○は1つ） 主食：ごはん、パン、麺類などの料理 主菜：魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理 副菜：野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理 1. 毎日 2. 週6日 3. 週5日 4. 週4日 5. 週3日 6. 週2日 7. 週1日 8. ない	（全員の方に） 問4 あなたは、主食・主菜・副菜の3つをそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ですか。この中からあてはまるものを1つお選びください。（○は1つ） 1. ほぼ毎日 2. 週に4～5日 3. 週に2～3日 4. ほとんどない	【一部修正】 ■プラン2 1（第三次）指標 領域1 区分1 生活習慣の改善 栄養・食生活分野 →主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合（20歳以上） ■設問を令和6年国民健康・栄養調査調査票（案）にあわせて修正。 ※本項目は健康日本2 1（第三次）の指標に用いられ、ベースライン値については令和6年国民健康・栄養調査にて調査予定。
5	新規 （全員の方に） 【問5】あなたは、家族、職場・学校、お住まいの地域において、誰かと一緒に食事をするのはどのくらいありますか。次のア～エの各項目についてあてはまるものを1つお選びください。（各項目○は1つ） ※ア・イはここ1ヶ月、ウ・エはここ1年の様子についてお伺いします。 （ア 家族）・（イ 職場・学校の人） 1. ほぼ毎日 2. 週に4～5日 3. 週に2～3日 4. 週1日程度 5. 月に1～2日程度 6. ほとんどない （ウ 地域の人）・（エ 友人・知人） 1. 週1日程度 2. 月1日程度 3. 3ヶ月に1回程度 4. 6か月に1回程度 5. 年に1回程度 6. ほとんどない		【新規追加】 ・健康日本2 1（第三次）にて新たに設定された項目（社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上分野）。 ・類似した調査の実施が無いことから、東京都の状況を把握するため、地域だけでなく、家族、職場・学校も含めた形で本調査にて新たに設定。 ■設問を令和5年国民健康・栄養調査調査票にあわせて修正。 ※本項目は健康日本2 1（第三次）の指標に用いられ、ベースライン値については令和5年国民健康・栄養調査にて調査予定。

令和6年度（案） 【設問数30】		前回：令和3年度 【設問数29】	備考（変更理由等）
	削除	（全員の方に） 問5 あなたは、1日30分以上の運動を、週2回以上、1年以上継続していますか。 ここでいう運動とは、スポーツやフィットネス（ウォーキングやヨガ、ストレッチのような軽く汗をかく運動を含む。）などの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うものを指します。（○は1つ） * 医師等から運動を禁止されている場合は、「2. いいえ」をお選びください。 1. はい 2. いいえ	【削除】 ■ 前回調査からの新規項目 ■ 同項目はプラン2 1（第三次）指標項目ではあるが、出典は国民健康・栄養調査再集計（R6-R8）であり、令和8年度にベースライン値把握予定。 ⇒上記調査で経年的に値がとれることから、本調査の結果を使用することは極めて低いと考えるため削除。
6	一部修正	（全員の方に） 問6 あなたは、毎日の生活のなかでイライラやストレスを感じることがありますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。（○は1つ） 1. しばしば感じる 2. たまに感じる 3. あまり感じない 4. ほとんど感じない	【一部修正】 ■ プラン2 1（第三次）p.18にて、新型コロナの感染拡大に伴う健康への影響に関する調査結果として、「ストレスの増加」が挙げられており、今後も動向を注視していく必要があるため、引き続き調査項目に設定。 ■ 選択肢のグラデーションを分かりやすくするため、設問の表現について修正。
7	変更なし	（全員の方に） 問7 あなたは、毎日の生活のなかでこころのゆとりを持つことができますか。（○は1つ） 1. 十分に持つことができる 2. だいたい持つことができる 3. あまり持つことができていない 4. まったく持つことができていない	【変更なし】 ■ プラン2 1（第三次）第3章 都民の健康をめぐる状況の図表（p.40 図28）で使用している項目のため、引き続き調査項目に設定。
	削除	（全員の方に） 問8 あなたは、毎日の生活のなかで気軽に話ができる人がいますか。それともいませんか。（○は1つ） 1. いる 2. いない	【削除】 ■ プラン2 1（第三次）の指標や施策等で用いていない。 ⇒調査項目削減による都民の負担軽減のため削除。

令和6年度（案） 【設問数30】		前回：令和3年度 【設問数29】	備考（変更理由等）
8	（全員の方に） 【問8】あなたは、気軽に相談できる相手に相談しても解決できず、専門家（機関）に相談することが必要だと感じた悩み事や心配事を抱えたことがありますか。（○は1つ） 1. ある（→問8-1へ） 2. ない（→問9へ） 変更なし	（全員の方に） 問9 あなたは、気軽に相談できる相手に相談しても解決できず、専門家（機関）に相談することが必要だと感じた悩み事や心配事を抱えたことがありますか。（○は1つ） 1. ある 2. ない	【変更なし】 ■プラン2 1（第三次）指標 領域1 区分3 生活機能の維持・向上 こころの健康分野 →専門家（機関）への相談が必要だと感じた時に適切な相談窓口を見つけることができた人の割合（20歳以上）
9	（問8で「1. ある」と答えた方に） 【問8-1】専門家（機関）への相談が必要だと感じたときに適切な相談窓口をみつけることができましたか。（○は1つ） *相談窓口をみつけることができたが、相談を解決できなかった場合は「2. できなかった」をお選びください。 1. できた 2. できなかった 変更なし	（問9で「1. ある」と答えた方に） 問9-1 専門家（機関）への相談が必要だと感じたときに適切な相談窓口をみつけることができましたか。（○は1つ） *相談窓口をみつけることができたが、相談を解決できなかった場合は「2. できなかった」をお選びください。 1. できた 2. できなかった	
10	（全員の方に） 【問9】あなたは、体を休めること以外に、趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動などの余暇の過ごし方は充実していますか。（○は1つ） 1. 非常に充実している 2. まあ充実している 3. あまり充実していない 4. まったく充実していない 変更なし	（全員の方に） 問10 あなたは、体を休めること以外に、趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動などの余暇の過ごし方は充実していますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。（○は1つ） 1. 非常に充実している 2. まあ充実している 3. あまり充実していない 4. まったく充実していない	【変更なし】 ■プラン2 1（第三次）第3章 都民の健康をめぐる状況の図表（p.40 図28）で使用している項目のため、引き続き調査項目に設定。
11	（全員の方に） 【問10】ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。（○は1つ） 1. 充分とれている 2. まあまあとれている 3. あまりとれていない 4. まったくとれていない 新規		【新規追加】 ■プラン2 1（第三次）指標 領域1 区分1 生活習慣の改善 休養・睡眠分野 →睡眠で休養がとれている者の割合（20歳以上） ■令和6年国民健康・栄養調査調査票（案）にあわせて項目作成。 ※本項目は健康日本2 1（第三次）の指標に用いられ、ベースライン値については令和6年国民健康・栄養調査にて調査予定。

令和6年度（案） 【設問数30】		前回：令和3年度 【設問数29】	備考（変更理由等）
12	新規 （全員の方に） 【問11】ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。（○は1つ） 1. 5時間未満 2. 5時間以上6時間未満 3. 6時間以上7時間未満 4. 7時間以上8時間未満 5. 8時間以上9時間未満 6. 9時間以上		【新規追加】 ■プラン2 1（第三次）指標 領域1 区分1 生活習慣の改善 休養・睡眠分野 →睡眠時間が6～9時間（60歳以上は6～8時間）の者の割合（20歳以上） ■令和6年国民健康・栄養調査調査票（案）にあわせて項目作成。 ※本項目は健康日本2 1（第三次）の指標に用いられ、ベースライン値については令和6年国民健康・栄養調査にて調査予定。
13	一部修正 （全員の方に） 【問12】あなたは、普段の睡眠時間は足りていますか。それとも不足していますか。（○は1つ） 1. 十分足りている（→問13へ） 2. どちらかというと足りている（→問13へ） 3. どちらかというと不足している（→問12-1へ） 4. まったく足りていない（→問12-1へ）	（全員の方に） 問11 あなたは、普段の睡眠時間は足りていますか。それとも不足していますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。（○は1つ） 1. 十分足りている 2. ほぼ足りている 3. やや不足している 4. まったく足りていない	【一部修正】 ■プラン2 1（第三次）第3章 都民の健康をめぐる状況の図表（p.40 図27）で使用している項目のため、引き続き調査項目に設定。 ■選択肢のグラデーションを分かりやすくするため、設問の表現について修正。
14	変更なし （問12で「3. どちらかというと不足している」「4. まったく足りていない」と答えた方に） 【問12-1】あなたの睡眠が不足していると考えた理由は何ですか。この中からあてはまるものをいくつかもお選びください。（○はいくつでも） 1. 終業時間・帰宅時間が遅い（残業等による） 2. 家族の帰宅時間が遅い 3. 家事 4. 介護・育児 5. 勉強・自己啓発 6. テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコン等 7. 趣味（6以外） 8. 寝つきが悪い 9. その他（具体的に： ）	（問11で「3. やや不足している」「4. まったく足りていない」と答えた方に） 問11-1 あなたの睡眠が不足していると考えた理由は何ですか。この中からあてはまるものをいくつかもお選びください。（○はいくつでも） 1. 終業時間・帰宅時間が遅い（残業等による） 2. 家族の帰宅時間が遅い 3. 家事 4. 介護・育児 5. 勉強・自己啓発 6. テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコン等 7. 趣味（6以外） 8. 寝つきが悪い 9. その他（具体的に： ）	【変更なし】 ■プラン2 1（第三次）第3章 都民の健康をめぐる状況の図表（p.39 図26）で使用している項目のため、引き続き調査項目に設定。
	削除	（全員の方に） 問12 あなたはこの1か月間に、寝床に入っても寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目が覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか。この中からあてはまるものを1つお選びください。（○は1つ） 1. 頻繁にある 2. ときどきある 3. めったにない 4. まったくない	【削除】 ■プラン2 1（第三次）の指標や施策等で用いていない。 ■睡眠の質については、今回調査よりプラン2 1（第三次）の指標にあわせて「睡眠休養感」に関する項目（問10）を追加している。 ⇒調査項目削減による都民の負担軽減のため削除。

令和 6 年度（案） 【設問数30】		前回：令和3年度 【設問数29】	備考（変更理由等）
2 飲酒の習慣			
15	一部修正 （20歳以上の方に）〔18・19歳の方は問16へ〕 【問13】 あなたは、週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。（○は1つ） 1. 毎日 2. 週5～6日 3. 週3～4日 4. 週1～2日 5. 月に1～3日 6. 月に1日未満 7. やめた 8. 飲まない（飲めない）	（20歳以上の方に）〔18・19歳の方は問16へ〕 問13 あなたは、週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。（○は1つ） 1. 毎日 2. 週5～6日 3. 週3～4日 4. 週1～2日 5. 月に1～3日 6. やめた（1年以上やめている） 7. ほとんど飲まない（飲めない）	【一部修正】 ■プラン2 1（第三次）指標 領域1 区分 1 生活習慣の改善 飲酒分野 →生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合 （1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人の割合）（20歳以上） ■設問を令和6年国民健康・栄養調査調査票（案）にあわせて修正。 ※本項目は健康日本2 1（第三次）の指標に用いられ、ベースライン値については令和6年国民健康・栄養調査にて調査予定。
16	変更なし （問13で「1～5」と答えた方に） 【問13-1】 あなたがお酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。清酒に換算した量でお答えください。（○は1つ） 1. 1合（180mℓ）未満 2. 1合以上2合（360mℓ）未満 3. 2合以上3合（540mℓ）未満 4. 3合以上4合（720mℓ）未満 5. 4合以上5合（900mℓ）未満 6. 5合（900mℓ）以上 ※清酒1合（アルコール度数15度・180mℓ）は、次の量にほぼ相当します。 ビール中瓶1本（アルコール度数5度・500mℓ） 焼酎0.6合（アルコール度数25度・約110mℓ） ワイン1/4本（アルコール度数14度・約180mℓ） ウイスキーダブル1杯（アルコール度数43度・60mℓ） 缶チューハイ1.5缶（アルコール度数5度・約520mℓ） 缶チューハイ1缶（アルコール度数7度・約350mℓ）	（問13で「1～5」と答えた方に） 問13-1 あなたがお酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。清酒に換算し、この中からあてはまるものを1つお選びください。（○は1つ） 1. 1合（180mℓ）未満 2. 1合以上2合（360mℓ）未満 3. 2合以上3合（540mℓ）未満 4. 3合以上4合（720mℓ）未満 5. 4合以上5合（900mℓ）未満 6. 5合（900mℓ）以上 ※清酒1合（アルコール度数15度・180mℓ）は、次の量にほぼ相当します。 ビール中瓶1本（アルコール度数5度・500mℓ） 焼酎0.6合（アルコール度数25度・約110mℓ） ワイン1/4本（アルコール度数14度・約180mℓ） ウイスキーダブル1杯（アルコール度数43度・60mℓ） 缶チューハイ1.5缶（アルコール度数5度・約520mℓ） 缶チューハイ1缶（アルコール度数7度・約350mℓ）	【変更なし】 ■プラン2 1（第三次）指標 領域1 区分 1 生活習慣の改善 飲酒分野 →生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合 （1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人の割合）（20歳以上）

令和 6 年度（案） 【設問数30】		前回：令和3年度 【設問数29】	備考（変更理由等）
	削除	（問13で「 1 ～ 5 」と答えた方に） 問13- 2 あなたは、過度な飲酒を防ぐために、何か工夫していることがありますか。この中からいくつかもお選びください。（○はいくつでも） 1. 休肝日を決める 2. 空腹時には飲まない 3. お酒以外の飲み物（お水等）と一緒に飲む 4. 小さいコップで飲む 5. 時間を決めて飲む 6. ゆっくり飲む 7. 酒席では自分のコップを空にしない 8. 途中からノンアルコール飲料に切り替える 9. お酒の誘いをときどき断る 10. お酒の買い置きをしない 11. お酒以外の楽しみ（趣味など）を増やす 12. その他（具体的に： ） 13. 特に何もしていない	【削除】 ■本項目をプラン 2 1（第三次）の指標や施策等で用いていない。 ⇒調査項目削減による都民の負担軽減のため削除。
17	変更なし （20歳以上の方に）〔18・19歳の方は問16へ〕 【問14】 国は、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を、1 日あたりの純アルコール摂取量が男性40g（清酒換算で 2 合）以上、女性20g（清酒換算で 1 合） 以上と示しています。あなたは、このことを知っていますか。（○は 1 つ） 1. 知っている 2. 知らない 清酒 1 合（アルコール度数15度・180mℓ）は、次の量にほぼ相当します。 ビール中瓶 1 本（アルコール度数 5 度・500mℓ） 焼酎0.6合（アルコール度数25度・約110mℓ） ワイン1/4本（アルコール度数14度・約180mℓ） ウイスキーダブル 1 杯（アルコール度数43度・60mℓ） 缶チューハイ1.5缶（アルコール度数 5 度・約520mℓ） 缶チューハイ 1 缶（アルコール度数 7 度・約350mℓ）	（20歳以上の方に）〔18・19歳の方は問16へ〕 問14 国は、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を、1 日あたりの純アルコール摂取量が男性40g（清酒換算で 2 合）以上、女性20g（清酒換算で 1 合） 以上と示しています。あなたは、このことを知っていますか。（○は 1 つ） 1. 知っている 2. 知らない 清酒 1 合（アルコール度数15度・180mℓ）は、次の量にほぼ相当します。 ビール中瓶 1 本（アルコール度数 5 度・500mℓ） 焼酎0.6合（アルコール度数25度・約110mℓ） ワイン1/4本（アルコール度数14度・約180mℓ） ウイスキーダブル 1 杯（アルコール度数43度・60mℓ） 缶チューハイ1.5缶（アルコール度数 5 度・約520mℓ） 缶チューハイ 1 缶（アルコール度数 7 度・約350mℓ）	【変更なし】 ■プラン 2 1（第三次）の指標としている「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」に関する認知度をはかる項目であり、経年変化を把握するため、引き続き調査項目に設定。

令和 6 年度（案） 【設問数30】		前回：令和3年度 【設問数29】	備考（変更理由等）
3 喫煙の健康への影響と受動喫煙			
18	（20歳以上の方に）〔18・19歳の方は問16へ〕 【問15】 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. ときどき吸う日がある 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	（20歳以上の方に）〔18・19歳の方は問16へ〕 問15 あなたは、たばこを吸いますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。（○は1つ） 1. 毎日吸っている 2. ときどき吸う日がある 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	【変更なし】
19	（問15で「1.毎日吸っている」「2.ときどき吸う日がある」と答えた方に） 【問15-1】 現在、あなたが吸っているたばこ製品について、この中からあてはまるものをいくつかお選びください。（○はいくつでも） 1. 紙巻きたばこ 2. 加熱式たばこ 3. その他 ※「加熱式たばこ」とは、たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品に火を点けずに、電気ヒーターで加熱などして吸う、新しいタイプのたばこです。たばこ葉の入った専用のスティック等を、専用の装置にセットして使用します。	（問15で「1.毎日吸っている」「2.ときどき吸う日がある」と答えた方に） 問15-1 現在、あなたが吸っているたばこ製品について、この中からあてはまるものをいくつかお選びください。（○はいくつでも） 1. 紙巻きたばこ 2. 加熱式たばこ 3. その他（葉巻、パイプ等） ※「加熱式たばこ」とは、たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品を燃焼させず、専用機器を用いて電気で加熱することで煙を発生させるものです。加熱の方法や温度などは製品ごとに異なります。	【一部修正】 ■選択肢について、都世論調査の形式に合わせ修正 ■「加熱式たばこ」の説明については、令和 6 年国民健康・栄養調査調査票（案）にあわせて修正。
20	（問15で「1.毎日吸っている」「2.ときどき吸う日がある」と答えた方に） 【問15-2】 あなたは、たばこをやめたいと思いますか。（○は1つ） 1. やめたい 2. 本数を減らしたい 3. やめたくない 4. わからない	（問15で「1.毎日吸っている」「2.ときどき吸う日がある」と答えた方に） 問15-2 あなたは、たばこをやめたいと思いますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。（○は1つ） 1. やめたい 2. 本数を減らしたい 3. やめたくない 4. わからない	【変更なし】

令和6年度（案） 【設問数30】		前回：令和3年度 【設問数29】	備考（変更理由等）
4 新型コロナウイルス感染症の拡大による健康の影響			
	削除	（全員の方に） 問18 あなたは、新型コロナウイルス感染症の拡大により、こころとからだの健康に悪い影響はありましたか。この中からいくつかもお選びください。（○はいくつでも） 1. 食事のバランスが悪くなった 2. 運動など体を動かす機会が減った 3. 体重が増えた 4. 体重が減った 5. 睡眠時間や睡眠の質が低下した 6. 飲酒量が増えた 7. たばこの本数が増えた 8. ストレスを感じるが増えた 9. 地域の人との交流が減った 10. 孤独や孤立を感じるが増えた 11. 健診・検診（がん検診等）を受けなくなった 12. その他（具体的に： ） 13. 特にない	【削除】 ■ 前回調査からの新規項目 ■ 今回調査においては、昨今の状況等踏まえ、新型コロナウイルス感染症に関する設問は不要と考えるため、削除。

令和 6 年度（案） 【設問数30】		前回：令和3年度 【設問数29】	備考（変更理由等）
4 女性の健康 ※男性も回答すること想定			
24	（全員の方に） 新規 【問18】 男性もお答えください。 女性が抱えやすい健康問題や女性特有の病気があります。 あなたは、女性の健康課題（月経関連疾患、妊娠・出産や月経による心身の変化、乳がん、子宮頸がん、更年期障害、骨粗鬆症など）について関心がありますか。（○は1つ） 1. 関心がある （→問18-1へ） 2. どちらかといえば関心がある （→問18-1へ） 3. どちらかといえば関心がない （→問19へ） 4. 関心がない （→問19へ）		【新規追加】 ■東京都健康推進プラン2 1（第三次）にて新たに設定された「女性の健康」分野に関して、女性の健康の関心度を諮る項目として設定。 ※設問は、内閣府が実施する「医療のかかり方・女性の健康に関する世論調査」（令和元年7月調査）を参考に作成。
25	（問18で「1～2」と答えた方に） 新規 【問18-1】 女性の健康課題について、関心があることは何ですか。この中からあてはまるものをいくつかもお選びください。（○はいくつでも） 1. 月経中の心身の症状 2. 妊娠や出産 3. 乳がんや子宮頸がんなどのがん 4. 子宮や卵巣などの病気（3を除く） 5. 更年期以降に現れる症状 6. 女性の健康課題に対するサポートや配慮の仕方 7. 女性の健康に配慮した職場環境の整備（相談窓口、特別休暇制度など） 8. 症状による受診の判断目安 9. 健康診断・検診（がん検診、骨粗鬆症検診等）の種類や実施機関 10. 女性の健康に関する全般的な知識 11. 職場や周囲が理解すべき女性の健康に関する知識や課題 12. その他（具体的に： ）		【新規追加】 ■東京都健康推進プラン2 1（第三次）にて新たに設定された「女性の健康」分野に関して、女性の健康で関心のある事項を諮る項目として設定。 ※設問は、内閣府が実施する「医療のかかり方・女性の健康に関する世論調査」（令和元年7月調査）を参考に作成。
26	（全員の方に） 新規 【問19】 東京都のホームページに、女性の健康に関する情報を掲載した「TOKYO # 女子けんこう部」(※) というウェブサイトがあることを知っていますか。（○は1つ） 1. 知っているし、見たことがある 2. 知っているが、見たことがない 3. 知らないが、今後見たい 4. 知らないし、今後も見ない （※）「TOKYO # 女子けんこう部」:子宮頸がんや乳がんをはじめとした女性特有の病気や、健康に過ごすために知っておきたいこと（食生活、飲酒・喫煙、こころの健康等）をマンガで手軽に読めるサイト。病気の特徴や予防法などの基本情報や、より詳しい情報を掲載した専門サイトの紹介を掲載している。		【新規追加】 ■東京都健康推進プラン2 1（第三次）にて新たに設定された「女性の健康」分野に関して、ポータルサイト「TOKYO # 女子けんこう部」の認知度を諮る項目として設定。 ※設問は、内閣府が実施する「医療のかかり方・女性の健康に関する世論調査」（令和元年7月調査）を参考に作成。

令和6年度（案） 【設問数30】		前回：令和3年度 【設問数29】	備考（変更理由等）
27	新規 （全員の方に） 【問20】より多くの人が、女性の健康に関して関心を持ち理解するためには、どのような普及啓発が効果的だと思いますか。この中からあてはまるものをいくつかもお選びください。（○はいくつでも） 1. 新聞、テレビ、ラジオ 2. テレビ、ラジオなどのCM 3. 自治体の広報紙に掲載 4. インターネットの閲覧サイト 5. X(旧Twitter) 投稿や広告 6. LINE投稿や広告 7. その他SNS（Instagram、Facebookなど） 8. 動画放映（YouTube、Tiktok 等） 9. ポスターの掲示 10. チラシ、パンフレットの配付 11. 講座、セミナーなどのイベント、シンポジウム（13を除く） 12. 学校の授業、講演 13. 職場内で開かれる研修やセミナー 14. その他（具体的に：_____）		【新規追加】 ■東京都健康推進プラン2 1（第三次）にて新たに設定された「女性の健康」分野に関して、女性の健康に関する効果的な普及啓発方法を諮る項目として設定。 ※設問は、内閣府が実施する「医療のかかり方・女性の健康に関する世論調査」（令和元年7月調査）を参考に作成。
28	新規 （全員の方に） 【問21】あなたは、女性の健康に関して、東京都はどのようなことに力を入れるべきだと思いますか。この中からあてはまるものをいくつかもお選びください。（○はいくつでも） 1. 正しい知識や情報提供、普及啓発 2. 学術研究の振興 3. 地域、職場での研修会の充実 4. 行政が実施する健康診断の充実 5. 妊産婦の喫煙、受動喫煙対策の推進 6. 妊産婦の飲酒対策の推進 7. 女性の健康を推進する地域ボランティアの育成の推進 8. 教育の場での正しい知識や理解の普及 9. 職場での相談窓口設置の推進 10. 労働環境の改善の推進 11. その他（具体的に：_____）		【新規追加】 ■東京都健康推進プラン2 1（第三次）にて新たに設定された「女性の健康」分野に関して、東京都に望んでいる女性の健康に関する取組を諮る項目として設定。 ※設問は、内閣府が実施する「医療のかかり方・女性の健康に関する世論調査」（令和元年7月調査）を参考に作成。

令和 6 年度（案） 【設問数30】		前回：令和3年度 【設問数29】	備考（変更理由等）
5 健康情報の収集・活用			
29	（全員の方に） 【問22】あなたは、日ごろ、健康に関する情報を何から得ていますか。この中からいくつでもお選びください。（〇はいくつでも） 1. テレビ 2. ラジオ 3. 新聞 4. インターネット（ＳＮＳを除く） 5. ＳＮＳ（X(旧Twitter)、フェイスブック、ユーチューブ、ライン等） 6. 東京都や区市町村等のホームページ 7. 東京都や区市町村等の広報紙 8. 健康関連の本 9. 雑誌の特集記事 10. 健康に関する講演会や研修 11. 病院等の医療機関 12. 薬局（薬剤師） 13. 保健所・保健センター等の公的な相談機関 14. 職場 15. ＮＰＯや患者会などの民間団体 16. 駅などの看板や広告 17. 家族・友人・知人からの情報 18. その他（具体的に： ） 19. 特にない	（全員の方に） 問19 あなたは、日ごろ、健康に関する情報を何から得ていますか。この中からいくつでもお選びください。（〇はいくつでも） 1. テレビ 2. ラジオ 3. 新聞 4. インターネット（ＳＮＳを除く） 5. ＳＮＳ（ツイッター、フェイスブック、ユーチューブ、ライン等） 6. 東京都や区市町村等のホームページ 7. 東京都や区市町村等の広報紙 8. 健康関連の本 9. 雑誌の特集記事 10. 健康に関する講演会や研修 11. 病院等の医療機関 12. 薬局（薬剤師） 13. 保健所・保健センター等の公的な相談機関 14. 職場 15. ＮＰＯや患者会などの民間団体 16. 駅などの看板や広告 17. 家族・友人・知人からの情報 18. その他（具体的に： ） 19. 特にない	【一部修正】 ■ 前回調査からの新規項目であり、前回調査の経年変化把握すること、及び健康情報の取得先についてを把握し、施策に反映するため、引き続き調査項目に設定。 ■ 選択肢について、文言修正。
	削除	（全員の方に） 問20 あなたは、たくさんある健康に関する情報の中から、自分の求める情報を入手できていると思いますか。この中からあてはまるものを 1 つお選びください。（〇は 1 つ） 1. そう思う 2. どちらかといえばそう思う 3. どちらかといえばそう思わない 4. そう思わない。	【削除】 ■ プラン 2 1（第三次）の指標や施策等で用いていない。 ⇒調査項目削減による都民の負担軽減のため削除。

令和 6 年度（案） 【設問数30】		前回：令和3年度 【設問数29】	備考（変更理由等）
6 行政への要望			
30	一部修正 （全員の方に） 【問23】 東京都では、生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる持続可能な社会に向けて、健康づくりの取組を推進しています。 あなたは、東京都にどのような分野に重点的に取り組んでほしいですか。この中からいくつかもお選びください。（〇はいくつでも） 1. 栄養・食生活 （栄養の正しい知識や適正体重の維持についての啓発等） 2. 身体活動・運動 （ウォーキングや階段利用の推奨、スポーツの場の創出等） 3. 休養・睡眠 （適切な睡眠や余暇の充実についての啓発等） 4. 飲酒 （飲酒に関する正しい知識の啓発や未成年者・妊娠中の飲酒防止、アルコール問題の相談支援等） 5. 喫煙 （禁煙支援や未成年者・妊娠中の喫煙防止、受動喫煙の防止等） 6. 歯・口腔の健康 （世代に応じた歯と口の健康づくりやかかりつけ歯科医での定期健診の推進等） 7. がんの予防 （望ましい生活習慣の実践の推進やがん検診の受診率向上の取組等） 8. 糖尿病の予防 （40歳以上の人の特定健康診査・特定保健指導等の受診促進等） 9. 循環器病の予防 （40歳以上の人の特定健康診査・特定保健指導等の受診促進等） 10. COPD（慢性閉塞性肺疾患）の予防 （COPDの啓発や禁煙の取組の推進） 11. こころの健康 （ストレス対処法の啓発や相談支援体制の充実、職場のメンタルヘルス対策の推進等） 12. 身体の健康 （ロコモティブシンドローム（※）の予防、スポーツ活動の促進等） ※ロコモティブシンドローム：運動器（が立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運動のために必要な身体の仕組み）の障害のために移動機能の低下をきたした状態 13. こどもの健康 （乳幼児期からの健康づくりや発達段階に応じた健康教育、こころの健康づくりへの取組等） 14. 高齢者の健康 （筋力低下や低栄養の予防、地域活動への参加の促進等） 15. 女性の健康 （ライフステージに応じた健康づくりに関する啓発） 16. 社会のつながりの醸成 （子育てや介護、多世代の交流、ボランティアなど地域活動への参加を通じた健康づくりの推進等） 17.無理なく自然に健康になれる環境づくり （健康に配慮したメニューを提供する飲食店等の増加、受動喫煙対策の推進等） 18. 行政や企業等の多様な主体による健康づくり （職場における健康づくりの推進、自治体と職場が連携して実施する健康づくり等） 19. その他（具体的に： ） 20. 特にない	（全員の方に） 問21 東京都では、誰もが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる社会の実現に向けて、健康づくりの取組を推進しています。 あなたは、東京都にどのような分野において、重点的に取り組んでほしいですか。この中からいくつかもお選びください。（〇はいくつでも） 1. 栄養・食生活 （栄養の正しい知識や適正体重の維持についての啓発等） 2. 身体活動・運動 （ウォーキングや階段利用の推奨、スポーツの場の創出等） 3. 休養 （適切な睡眠や余暇の充実についての啓発等） 4. 飲酒 （飲酒に関する正しい知識の啓発や未成年者・妊娠中の飲酒防止、アルコール問題の相談支援等） 5. 喫煙 （禁煙支援や未成年者・妊娠中の喫煙防止、受動喫煙の防止等） 6. 歯・口腔の健康 （世代に応じた歯と口の健康づくりやかかりつけ歯科医での定期健診の推進等） 7. がんの予防 （望ましい生活習慣の実践の推進やがん検診の受診率向上の取組等） 8. 糖尿病・メタボリックシンドロームの予防 （40歳以上の人の特定健康診査・特定保健指導等の受診促進等） 9. 循環器疾患の予防 （40歳以上の人の特定健康診査・特定保健指導等の受診促進等） 10. COPD（慢性閉塞性肺疾患）の予防 （COPDの啓発や禁煙の取組の推進） 11. こころの健康 （ストレス対処法の啓発や相談支援体制の充実、職場のメンタルヘルス対策の推進等） 12. 次世代（子供）の健康 （乳幼児期からの健康づくりや発達段階に応じた健康教育、こころの健康づくりへの取組等） 13. 高齢者の健康 （筋力低下や低栄養の予防、地域活動への参加の促進等） 14. 地域のつながりの醸成 （子育てや介護、多世代の交流、ボランティアなど地域活動への参加を通じた健康づくりの推進等） 15. その他（具体的に： ） 16. 特にない	【一部修正】 ■東京都健康推進プラン 2 1（第三次）の目的及び分野名に修正 ■健康づくりに関する都への要望を把握し、施策に反映するため、引き続き調査項目に設定。