

令和 6 年度 都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査 集計結果

調査概要

- 【目的】 ①都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況等を継続的に把握し、最も身近な住民サービスの実施主体である区市町村における健康づくりの企画に活用できる基礎データを得る。
 ②令和 6 年 3 月に策定した東京都健康推進プラン 2 1（第三次）の指標（※）のベースライン値を把握する。
 （※）指標：「地域の人々とのつながりがあると思う者の割合」、「いずれかの社会活動（就労・就学を含む）を行っている者の割合」
 「いずれかの社会活動（就労・就学を含む）を行っている者の割合（65歳以上）」
- 【対象】 都内（島しょ部を除く）に住む、満20歳以上の男女（計67,372人）
- 【調査期間】 令和 6 年11月27日（水）から同年12月27日（金）まで
- 【調査方法】 郵送配布/郵送回収及びウェブ回答

調査項目

- ① 自分の健康状態に対する意識
 - ② 地域の人とのつきあいの程度
- ※プラン指標
- ③ 地域の人とのつきあいに対する満足感
 - ④ 地域における困った時の助け合い、
支え合いの意識
 - ⑤ 地域における同じ世代の人との交流の機会
 - ⑥ 地域における違う世代の人との交流の機会
 - ⑦ 社会活動への参加状況
- ※プラン指標
- ⑧ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度
 - ⑨ 運動習慣の状況
 - ⑩ 睡眠充足感の状況
 - ⑪ 睡眠時間の状況
 - ⑫ 飲酒の状況
 - ⑬ 喫煙の状況

調査結果

有効回収標本数（率）… 22,882標本（34.0%） ※参考 R2：41.1%

標本数	回収数（回収率）		
	合計	郵送回収	ウェブ回答
67,372人	22,882人(34.0%)	14,906 (22.1%)	7,976人 (11.8%)

《結果のポイント》 ※単純集計の結果は次ページ参照

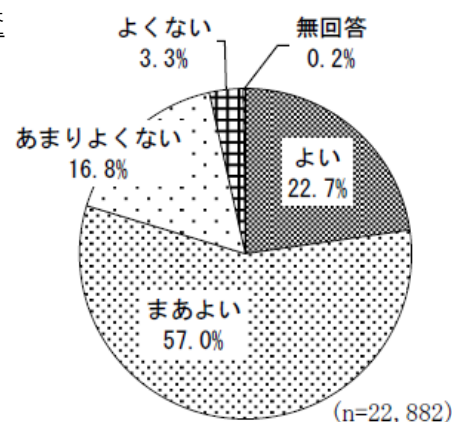
- ・ 健康状態が『よい(計)』と79.7%が回答（R2から3.9ポイント減少）
- ・ 地域の人と『つながりがある(計)』と81.3%が回答
 ※プラン指標（R2から0.6ポイント増加）
- ・ 社会活動（就労・就学を含む）に『参加している(計)』と79.1%が回答。65歳以上は『参加している（計）』と61.5%が回答
 ※プラン指標（R6新規調査項目）
- ・ 地域や社会とのつながりが豊かなほど、住民の健康状態が良い傾向がみられた

問1：健康状態

自分の健康状態をどのように感じていますか。

- ・『よい（計）』は79.7%（令和2年より3.9ポイント減少）
- ・『よくない（計）』は20.1%（令和2年より3.8ポイント増加）

令和6年度調査



(n)	よい	まあよい	あまりよくない	よくない	無回答	よい (%)	よく ない (計)
令和6年度調査 (22,882)	22.7	57.0	16.8	3.3	0.2	79.7	20.1
令和2年度調査 (27,689)	30.0	53.7	13.4	2.9	0.1	83.6	16.3
平成25年度調査 (23,996)	22.3	58.4	15.8	3.2	0.3	80.7	19.0

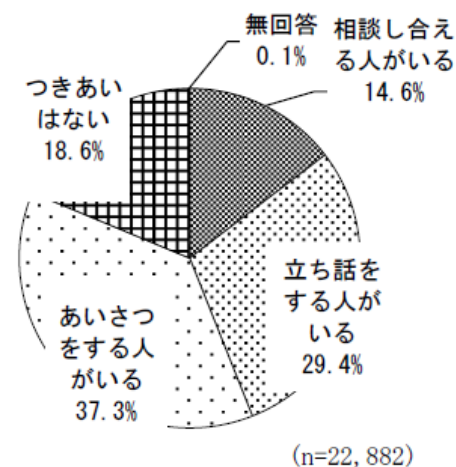
問2：地域の人とのつきあい

プラン指標

お住まいの地域の人とどの程度つきあいを持っていますか。

- ・『つながりがある（計）』は81.3%（令和2年より0.6ポイント増加）
- ・『つながりがない（計）』は18.6%（令和2年より0.7ポイント減少）

令和6年度調査



(n)	相談し合える 人がある	立ち話をする 人がある	あいさつをする 人がある	つきあいはない	無回答	つながり がある (計)	つながり がない (計)
令和6年度調査 (22,882)	14.6	29.4	37.3	18.6	0.1	81.3	18.6
令和2年度調査 (27,689)	16.5	27.7	36.5	19.2	0.1	80.7	19.3
平成25年度調査 (23,996)	20.2	27.0	38.6	13.7	0.4	85.9	14.1

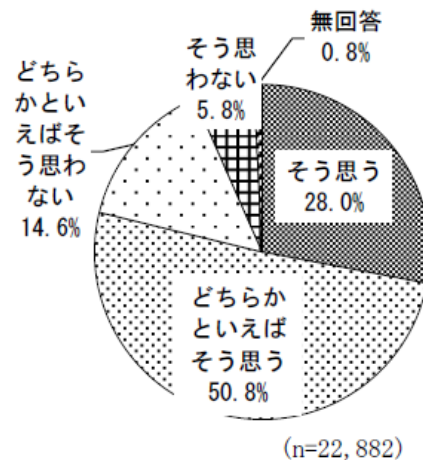
問3：つきあいに対する満足感

R6新規項目

問2で回答したお住まいの地域の人とのつきあいの程度に満足していますか。

- 『そう思う（計）』は78.8%
- 『そう思わない（計）』は20.4%

令和6年度調査

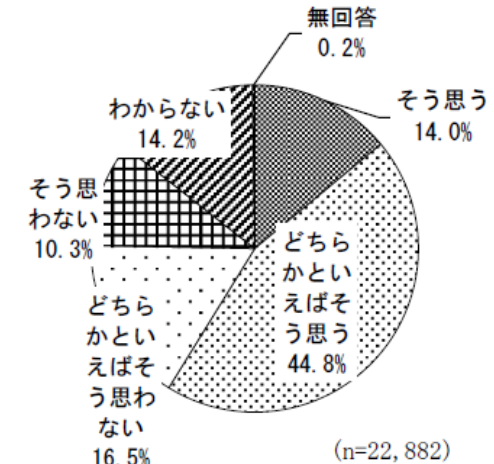


問4：地域の助け合い

お住まいの地域は、困ったときに助け合い、支え合っていますか。

- 『そう思う（計）』は58.7%（令和2年より8.3ポイント増加）
- 『そう思わない（計）』は26.8%（令和2年より2.2ポイント減少）

令和6年度調査



(n)	そう思う	どちらかといえばそう思う	どちらかといえばそう思わない	そう思わない	わからない	無回答	(%)	そう思う (計)	そう思わない (計)
令和6年度調査 (22,882)	14.0	44.8	16.5	10.3	14.2	0.2	0.2	58.7	26.8
令和2年度調査 (27,689)	10.5	39.9	16.7	12.3	20.0	0.5	0.5	50.4	29.0
平成25年度調査 (23,996)	15.3	41.6	14.5	8.6	19.1	0.9	0.9	56.9	23.0

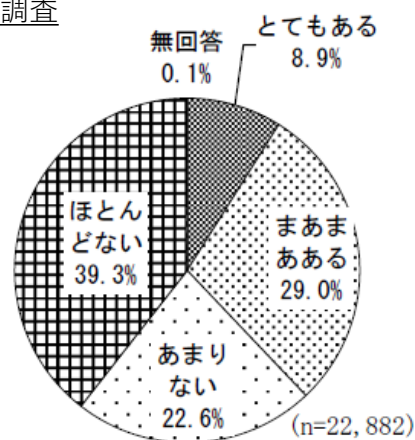
問5：同じ世代との交流

R6新規項目

お住まいの地域において、同じ世代の方と交流する機会がありますか。

- 『ある（計）』は37.9%
- 『ない（計）』は61.9%

令和6年度調査

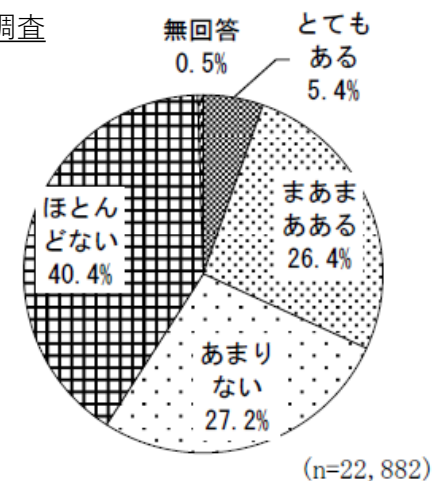


問6：違う世代との交流

お住まいの地域において、違う世代の方と交流する機会がありますか。

- 『ある（計）』は31.8%（令和2年より2.1ポイント減少）
- 『ない（計）』は67.6%（令和2年より1.7ポイント増加）

令和6年度調査



	とてもある	まあまあある	あまりない	ほとんどない	無回答	ある (計)	ない (計)
令和6年度調査 (22,882)	5.4	26.4	27.2	40.4	0.5	31.8	67.6
令和2年度調査 (27,689)	7.0	26.9	25.3	40.8	0.2	33.9	65.9
平成25年度調査 (23,996)	9.2	31.7	24.3	34.3	0.5	40.9	58.6

問 7：社会活動への参加状況

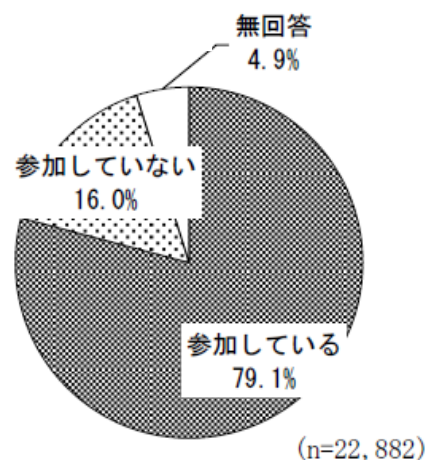
R6新規項目 プラン指標

いずれかの社会活動（就労・就学を含む）に参加しているか。

※町内会や地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動に参加している、または、就労・就学しているか、についての回答を集計

- ・ 「参加している」は79.1%
- ・ 「参加していない」は16.0%

令和6年度調査



問 7：社会活動への参加状況（再掲）

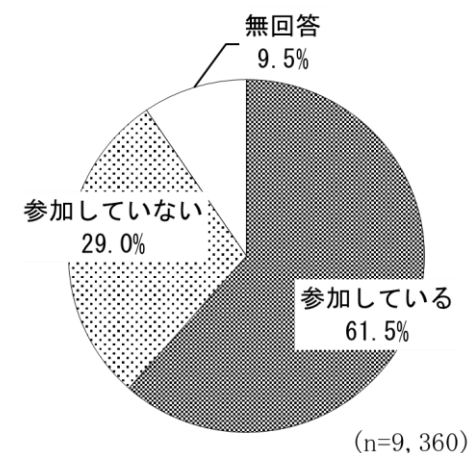
R6新規項目 プラン指標

いずれかの社会活動（就労・就学を含む）に参加しているか。 （65歳以上）

※町内会や地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動に参加している、または、就労・就学しているか、についての回答を集計

- ・ 「参加している」は61.5%
- ・ 「参加していない」は29.0%

令和6年度調査



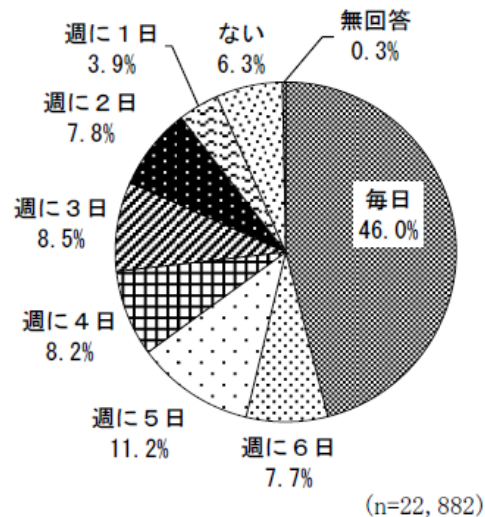
問 8：主食・主菜・副菜を組み合わせた食事

R6新規項目

ここ 1 か月間の食事について、主食、主菜、副菜の 3 つを組み合わせて食べることが 1 日に 2 回以上あるのは週に何日でしたか。

- ・ 『ほぼ毎日（計）』は53.7%
- ・ 『ほとんどない（計）』は10.2%

令和 6 年度調査



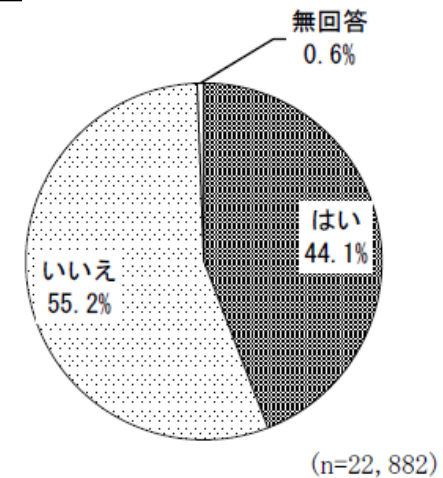
問 9：運動習慣

R6新規項目

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。

- ・ 「はい」は44.1%
- ・ 「いいえ」は55.2%

令和 6 年度調査



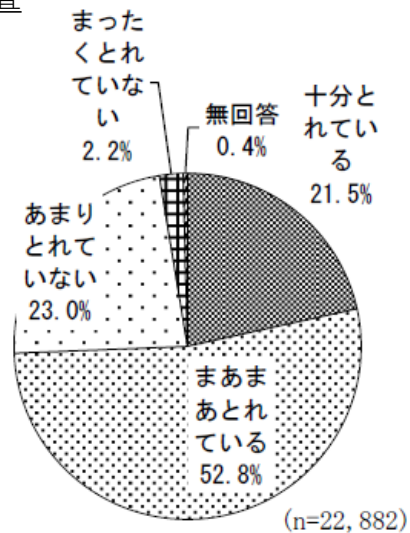
問10：睡眠充足感

R6新規項目

ここ1か月間、睡眠で休養が十分とれていますか。

- 『とれている（計）』は74.3%
- 『とれていない（計）』は25.3%

令和6年度調査



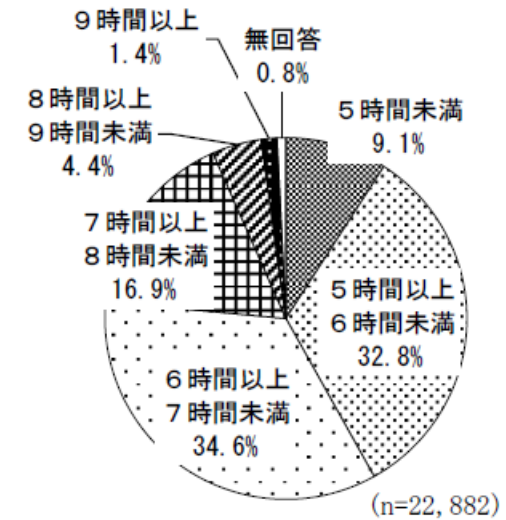
問11：睡眠時間

R6新規項目

ここ1か月間、1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。

- 「6時間以上7時間未満」（34.6%）が最も多く、「5時間以上6時間未満」（32.8%）が次に多い。

令和6年度調査

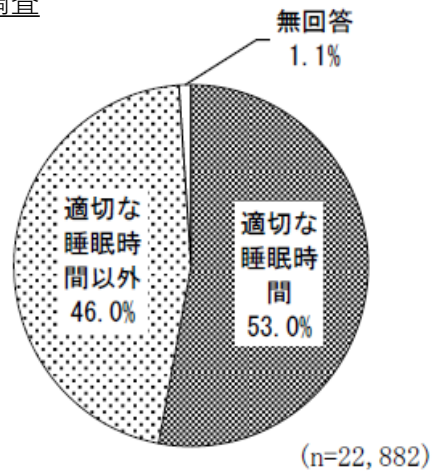


問11×年齢：睡眠時間

適切な睡眠時間がとれているか。

- ・「適切な睡眠時間」は53.0%
- ・「適切な睡眠時間以外」は46.0%

令和6年度調査



※「適切な睡眠時間」… 20～59歳は「6時間以上9時間未満」の合計
60歳以上は「6時間以上8時間未満」の合計

「適切な睡眠時間以外」…「適切な睡眠時間」以外の合計

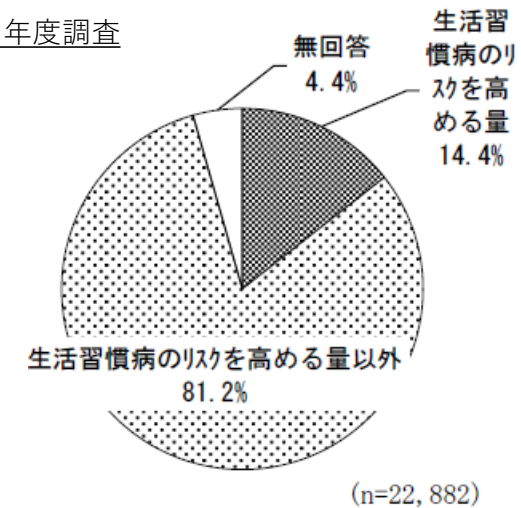
問12×問12-1×性別：飲酒習慣

R6新規項目

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしているか。

- ・「生活習慣病のリスクを高める量」は14.4%
- ・「生活習慣病のリスクを高める量以外」は81.2%

令和6年度調査



「生活習慣病のリスクを高める量」…

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」の合計

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」の合計

「生活習慣病のリスクを高める量以外」…

「生活習慣病のリスクを高める量」以外の合計

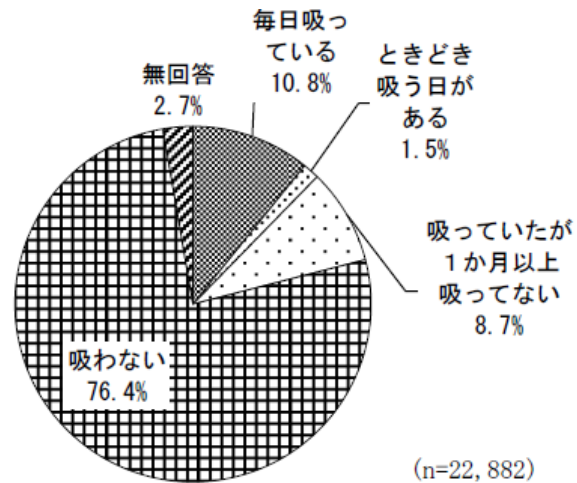
問13-1：喫煙習慣①

R6新規項目

たばこ（加熱式たばこを含む）を吸いますか。

- ・『現在吸っている（計）』は12.3%
- ・『現在吸っていない（計）』は85.1%

令和6年度調査



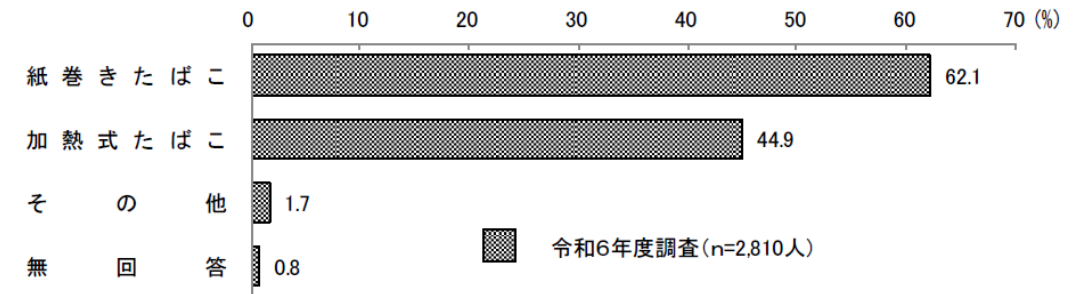
問13-2：喫煙習慣②

R6新規項目

（問13-1で「吸っている」と回答した方）
現在吸っているたばこ製品の種類をご回答ください。

- ・「紙巻きたばこ」（62.1%）、「加熱式たばこ」（44.9%）、「その他」（1.7%）の順に高くなっている。

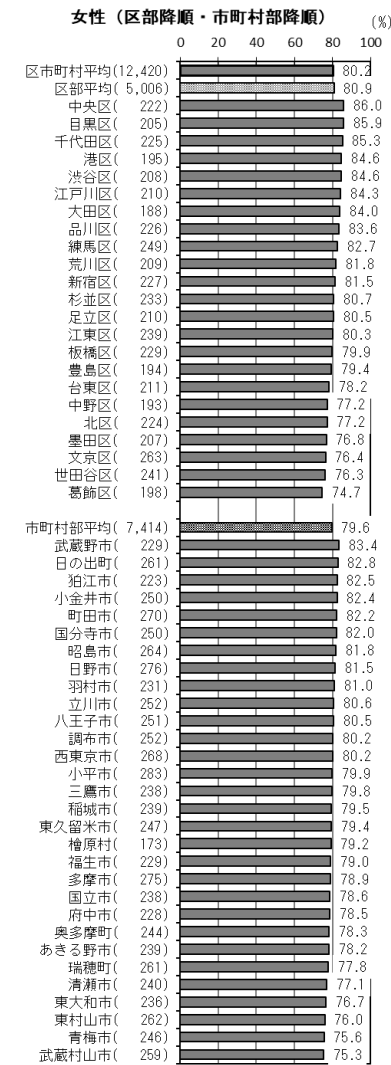
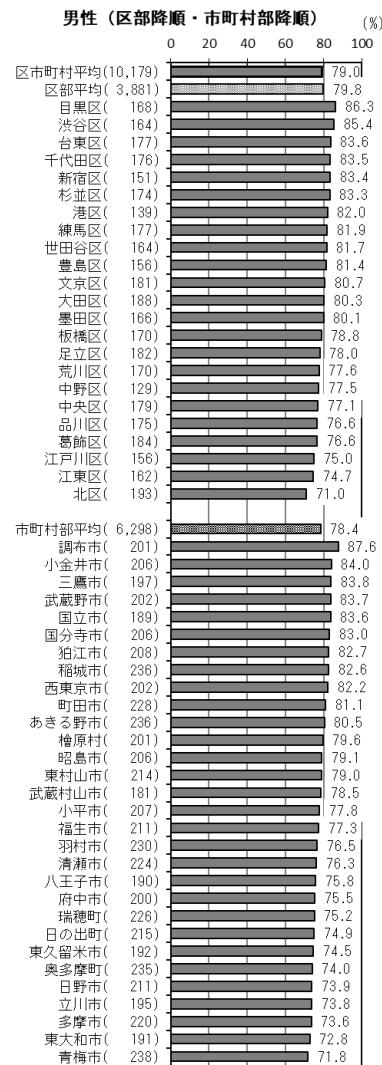
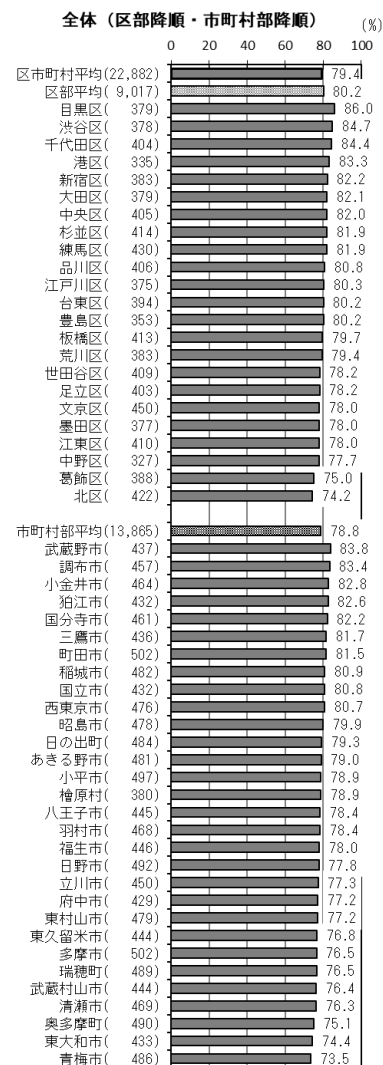
令和6年度調査



問1：健康状態

自分の健康状態をどのように感じていますか。

- ・『よい（計）』は区部平均が80.2%、市町村部平均が78.8%
- ・全体では、1位:目黒区（86.0%）、2位:渋谷区（84.7%）、3位:千代田区（84.4%）



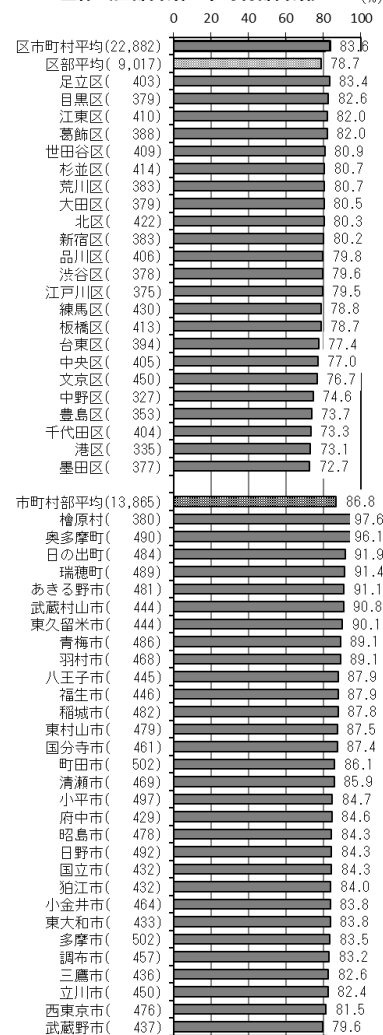
問2：地域の人とのつきあい

お住まいの地域の人とどの程度つきあっていますか。

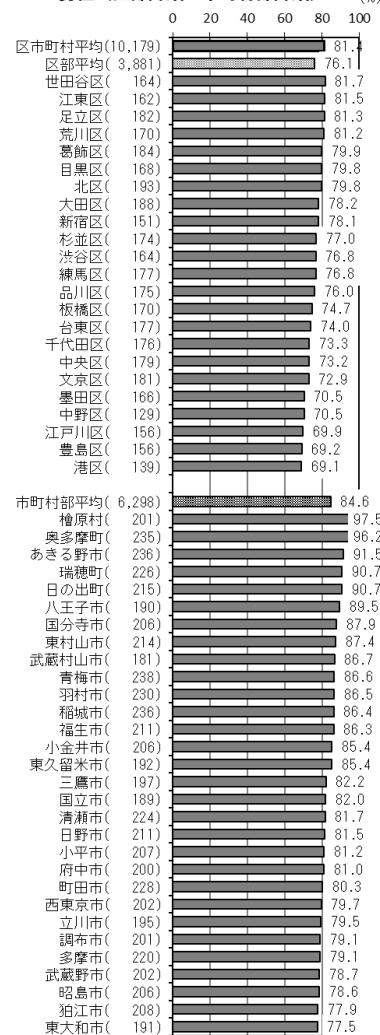
プラン指標

- ・『つながりがある（計）』は区部平均が78.7%、市町村部平均が86.8%
- ・全体では1位:檜原村（97.6%）、2位:奥多摩町（96.1%）、3位:日の出町（91.9%）

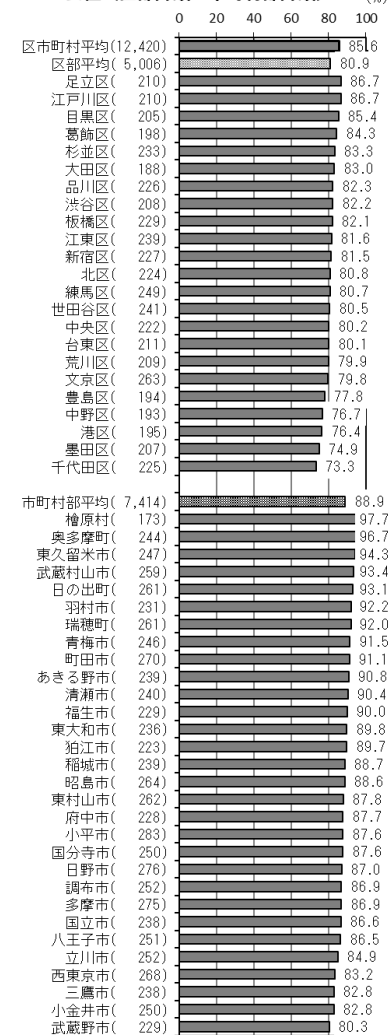
全体（区部降順・市町村部降順）（%）



男性（区部降順・市町村部降順）（%）



女性（区部降順・市町村部降順）（%）



問7：社会活動への参加状況

いずれかの社会活動（就労・就学を含む）に参加しているか。

R6新規項目 プラン指標

※町内会や地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動に参加している、または、就労・就学しているか、についての回答を集計

- ・「参加している」は区部平均が79.9%、市町村部平均が78.4%
- ・全体では1位:港区（86.0%）、2位:中央区（83.5%）、3位:檜原村（83.2%）

