

8 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度（問8）

＜主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が『ほぼ毎日（計）』と約5割が回答＞

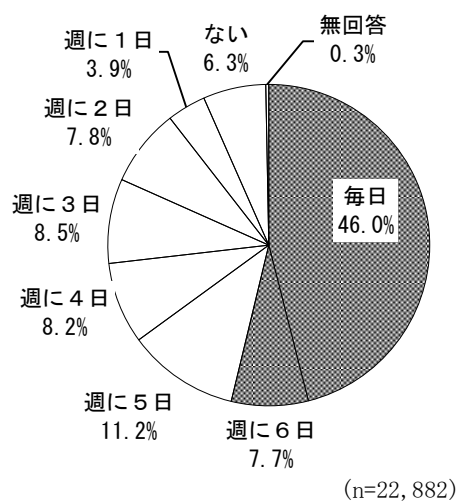
- 主食・主菜・副菜の3つを組み合わせて食べることが1日2回以上あるのが週に何日か聞いたところ、「毎日」（46.0%）、「週6日」（7.7%）を合わせた『ほぼ毎日（計）』が53.7%となっている。

問8 ここ1か月間の食事についておたずねします。あなたは、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。（1つ）

1 毎日 2 週に6日 3 週に5日 4 週に4日 5 週に3日 6 週に2日 7 週に1日 8 ない

図13-1 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度（都全体）

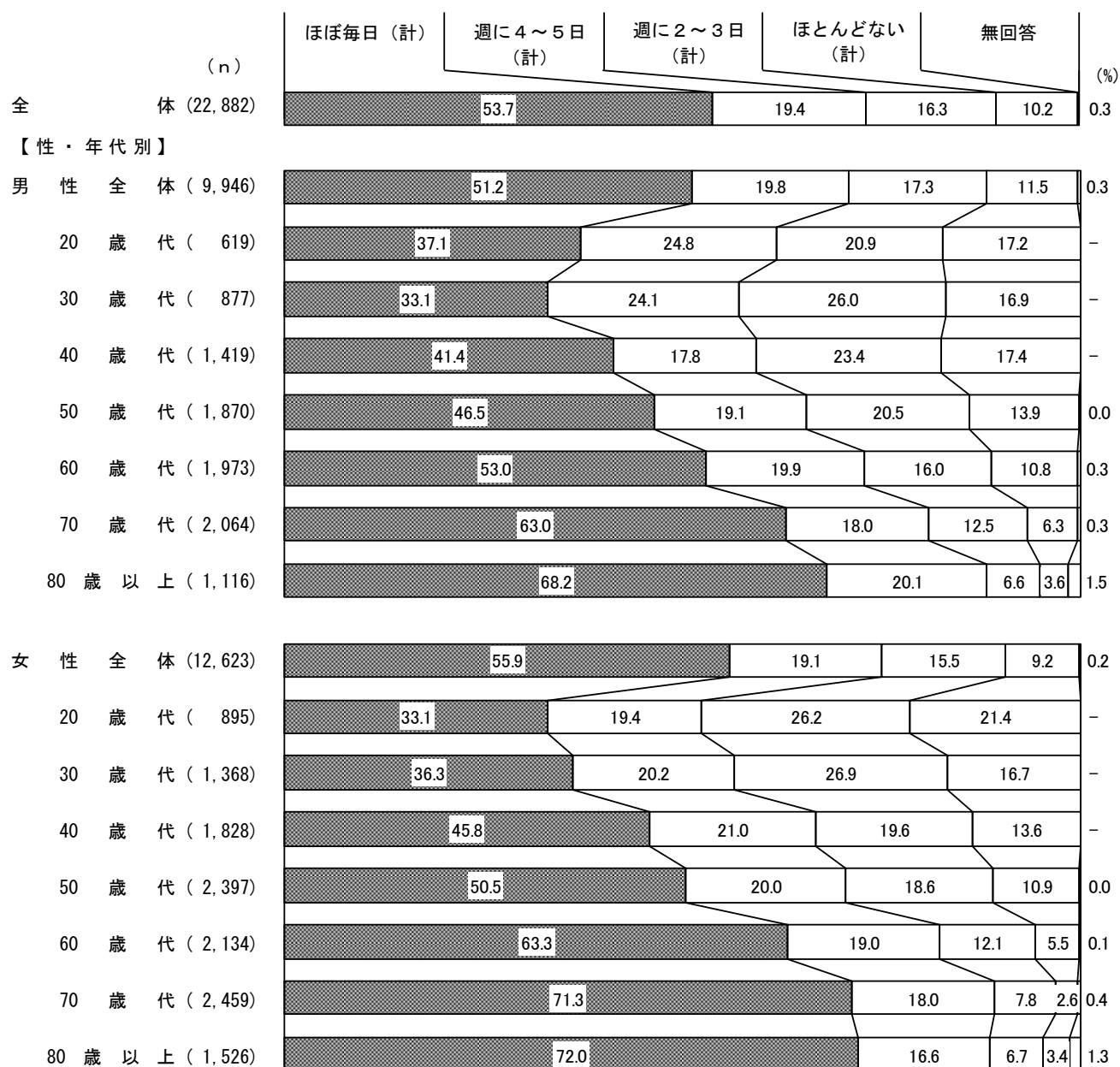
令和6年度調査



（注）『ほぼ毎日（計）』は「毎日」「週に6日」の合計

- 性・年代別にみると、『ほぼ毎日（計）』は、男性（51.2%）、女性（55.9%）で女性が4.7ポイント高くなっている。
- また、『ほぼ毎日（計）』は、男性は30歳代以降、年代が上がるにつれて高くなっており、女性は、20歳代以降、年代が上がるにつれて高くなっている。

図13-2 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度（性・年代別）

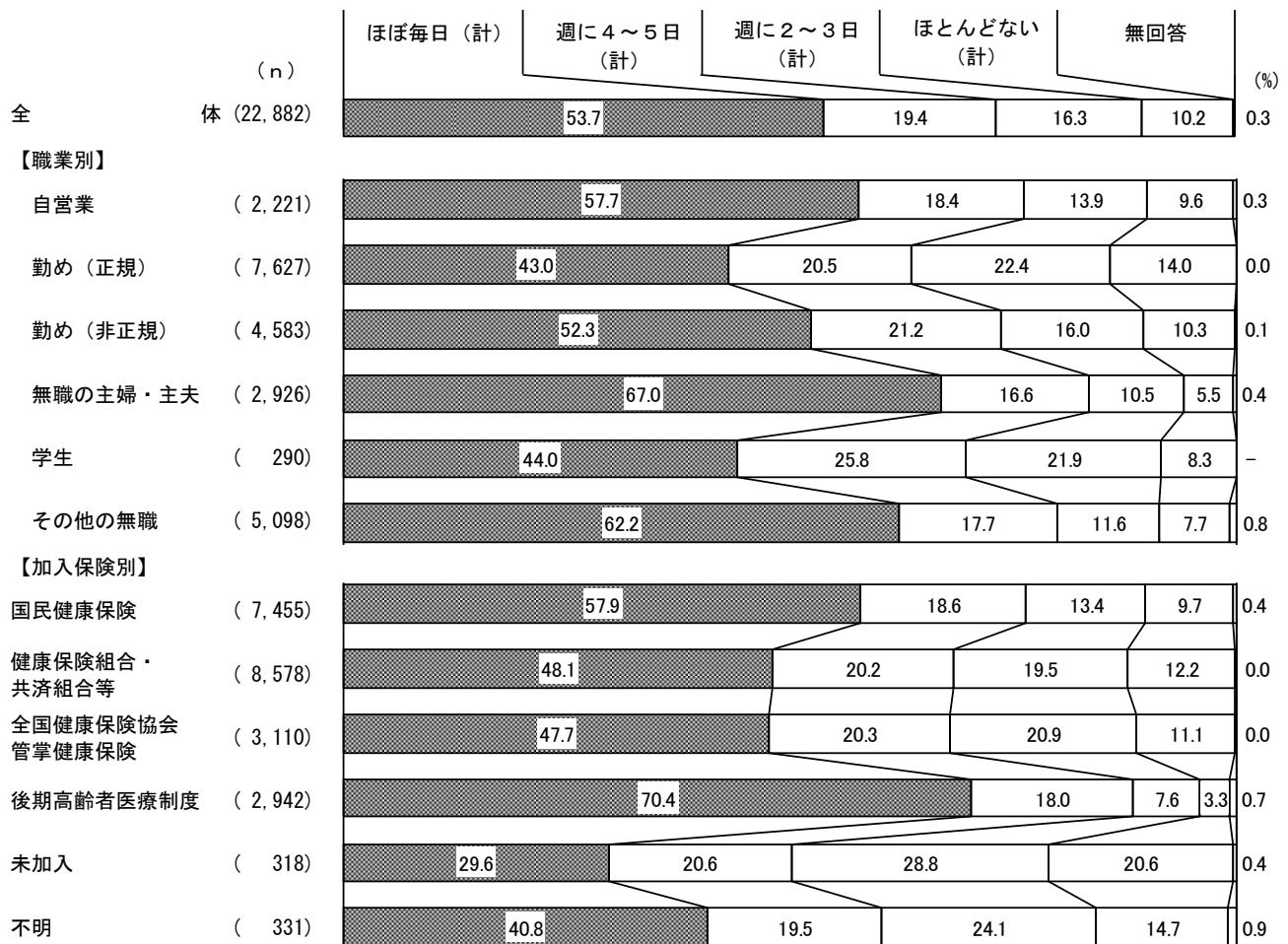


(注) 『ほぼ毎日（計）』は「毎日」「週に6日」の合計。『週に4～5日（計）』は「週に5日」「週に4日」の合計。

『週に2～3日（計）』は「週に3日」「週に2日」の合計。『ほとんどない（計）』は「週に1日」「ない」の合計

- 職業別にみると、『ほぼ毎日（計）』は、無職の主婦・主夫（67.0%）が最も高く、勤め（正規）（43.0%）が最も低くなっている。
- 加入保険別にみると、『ほぼ毎日（計）』は、後期高齢者医療制度（70.4%）が最も高く、未加入（29.6%）が最も低くなっている。

図 13-3 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度（職業別、加入保険別）



（注）『ほぼ毎日（計）』は「毎日」「週に6日」の合計。『週に4～5日（計）』は「週に5日」「週に4日」の合計。
『週に2～3日（計）』は「週に3日」「週に2日」の合計。『ほとんどない（計）』は「週に1日」「ない」の合計

9 運動習慣の状況（問9）

＜運動習慣があると4割半ばが回答＞

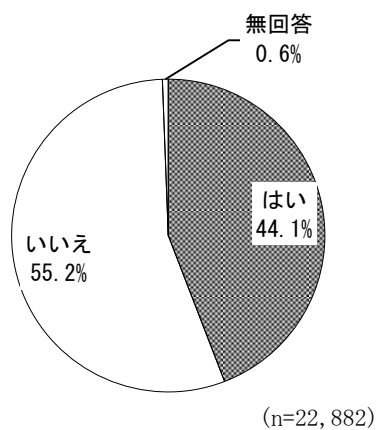
- 1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続しているか聞いたところ、「はい」が44.1%、「いいえ」が55.2%となっている。

問9 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。（1つ）

1 はい 2 いいえ

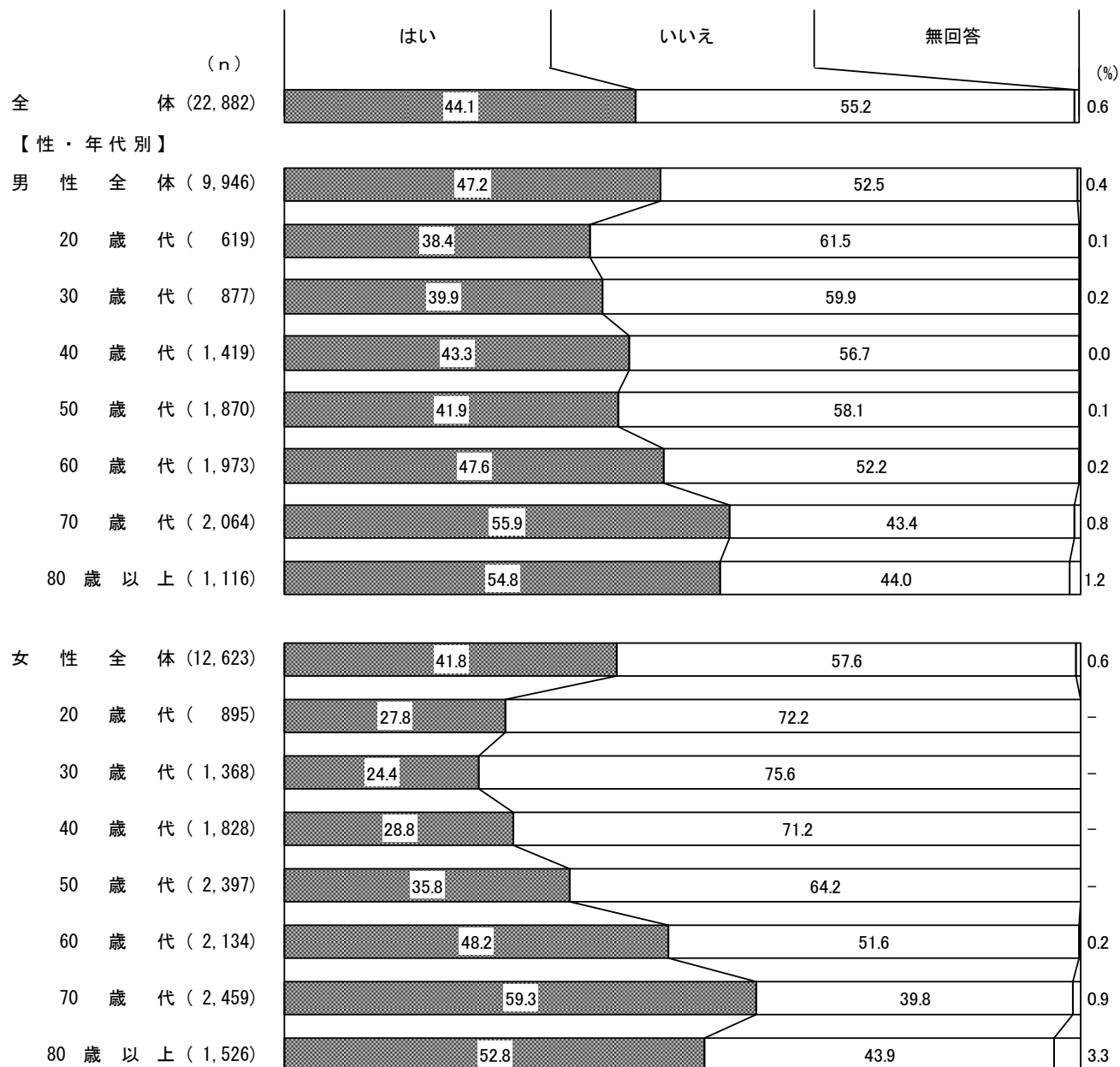
図14-1 運動習慣の状況（都全体）

令和6年度調査



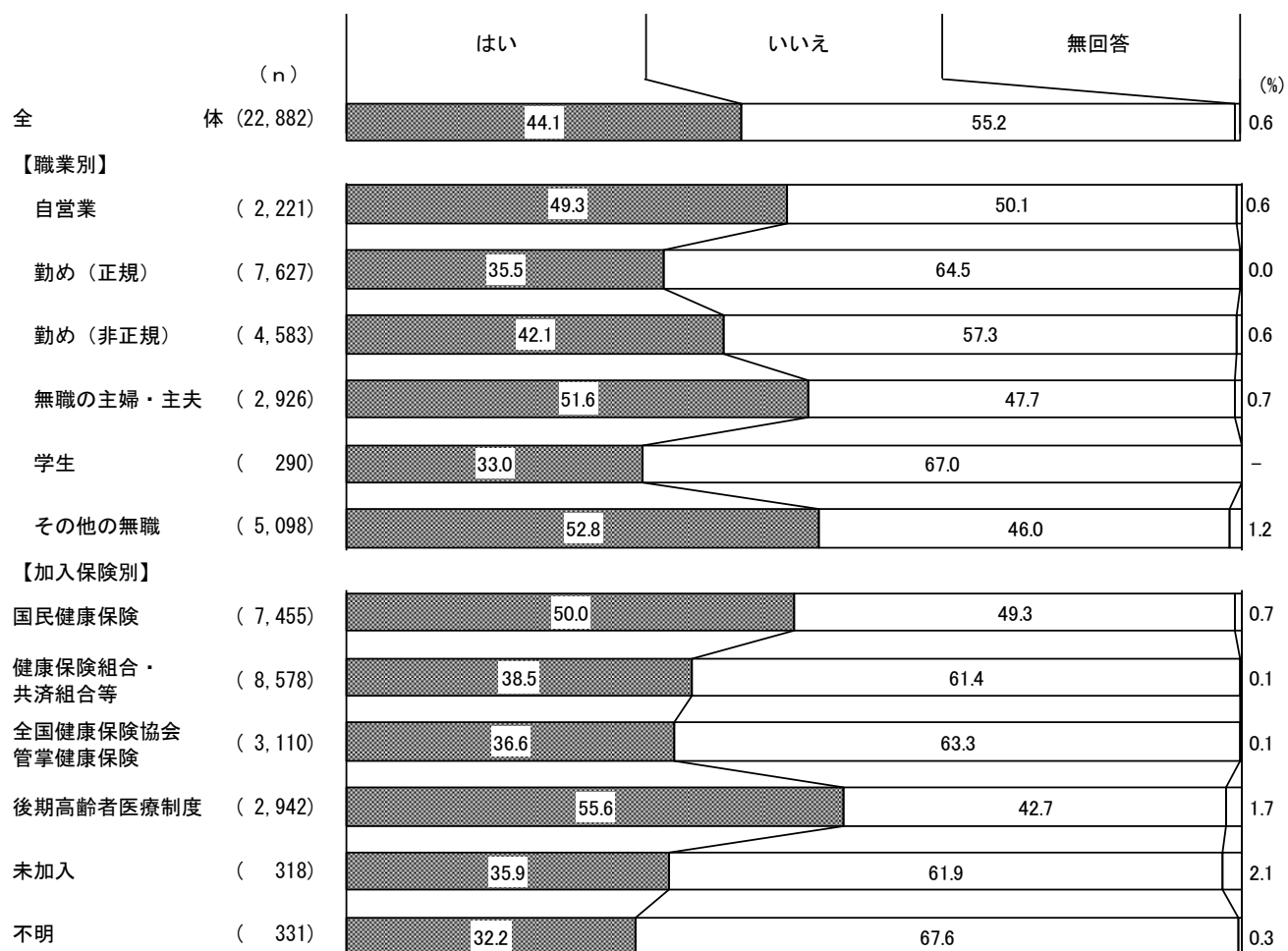
- 性・年代別にみると、「はい」は、男性（47.2%）、女性（41.8%）で男性が5.4ポイント高くなっている。
- また、「はい」は、男女とも70歳代が最も高くなっている。

図14-2 運動習慣の状況（性・年代別）



- 職業別にみると、「はい」は、その他の無職（52.8%）が最も高く、学生（33.0%）が最も低くなっている。
- 加入保険別にみると、「はい」は、後期高齢者医療制度（55.6%）が最も高く、不明（32.2%）が最も低くなっている。

図 14-3 運動習慣の状況（職業別、加入保険別）



10 睡眠充足感の状況（問10）

＜睡眠で休養が『とれている（計）』と7割半ばが回答＞

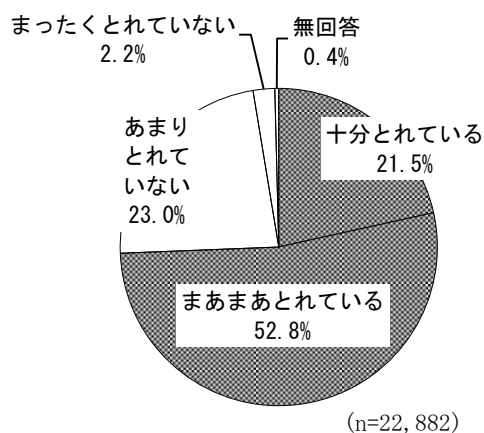
- ここ1か月間、睡眠で休養が十分とれているか聞いたところ、「十分とれている（21.5%）」、「まあまあとれている」（52.8%）を合わせた、『とれている（計）』が74.3%となっている。

問10 ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。（1つ）

- 1 十分とれている 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

図15-1 睡眠充足感の状況（都全体）

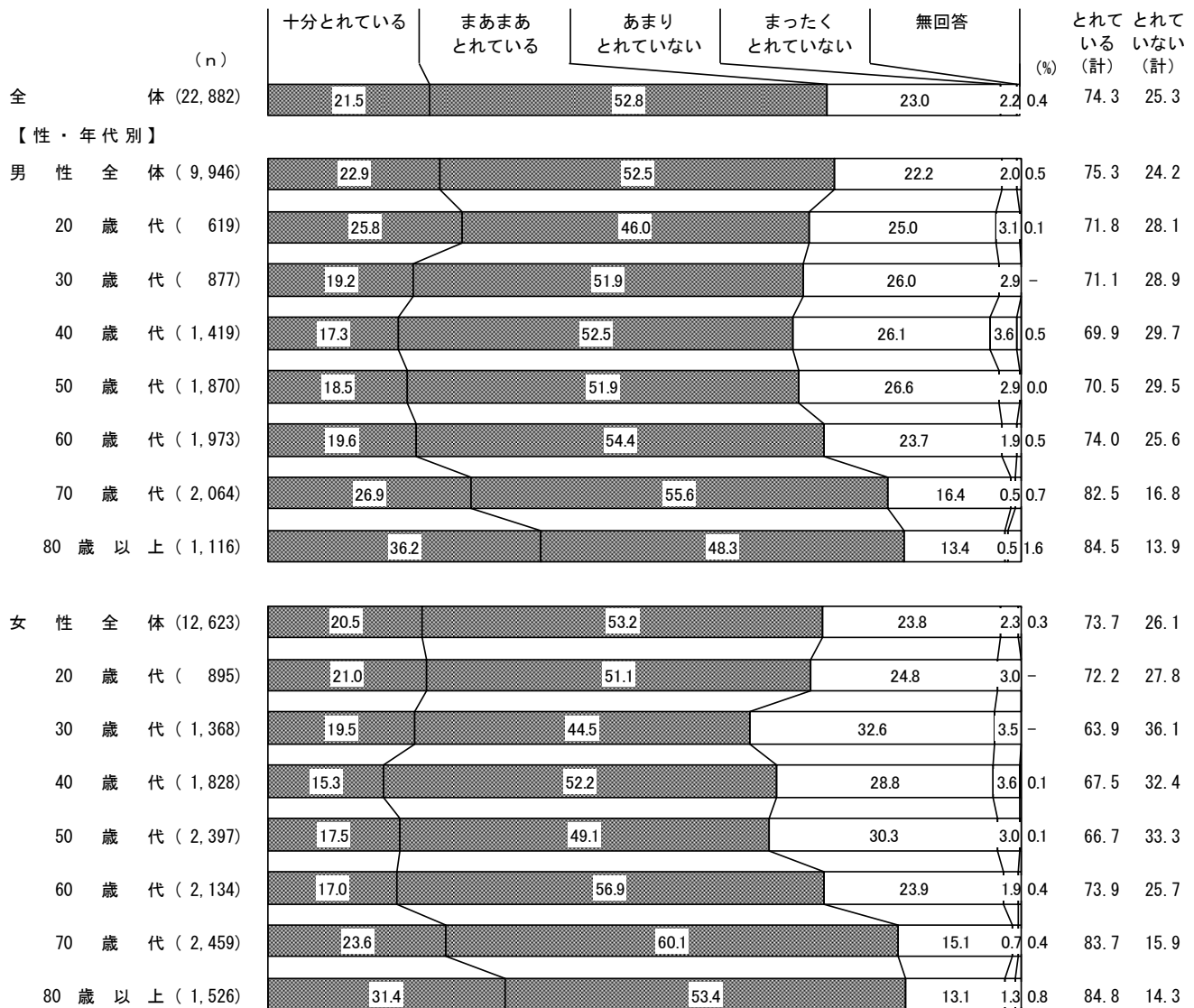
令和6年度調査



（注）『とれている（計）』は「十分とれている」「まあまあとれている」の合計

- 性・年代別にみると、『とれている（計）』は、男性（75.3%）、女性（73.7%）で男性が1.6ポイント高くなっている。
- また、『とれている（計）』は、男女とも80歳以上が最も高くなっている。

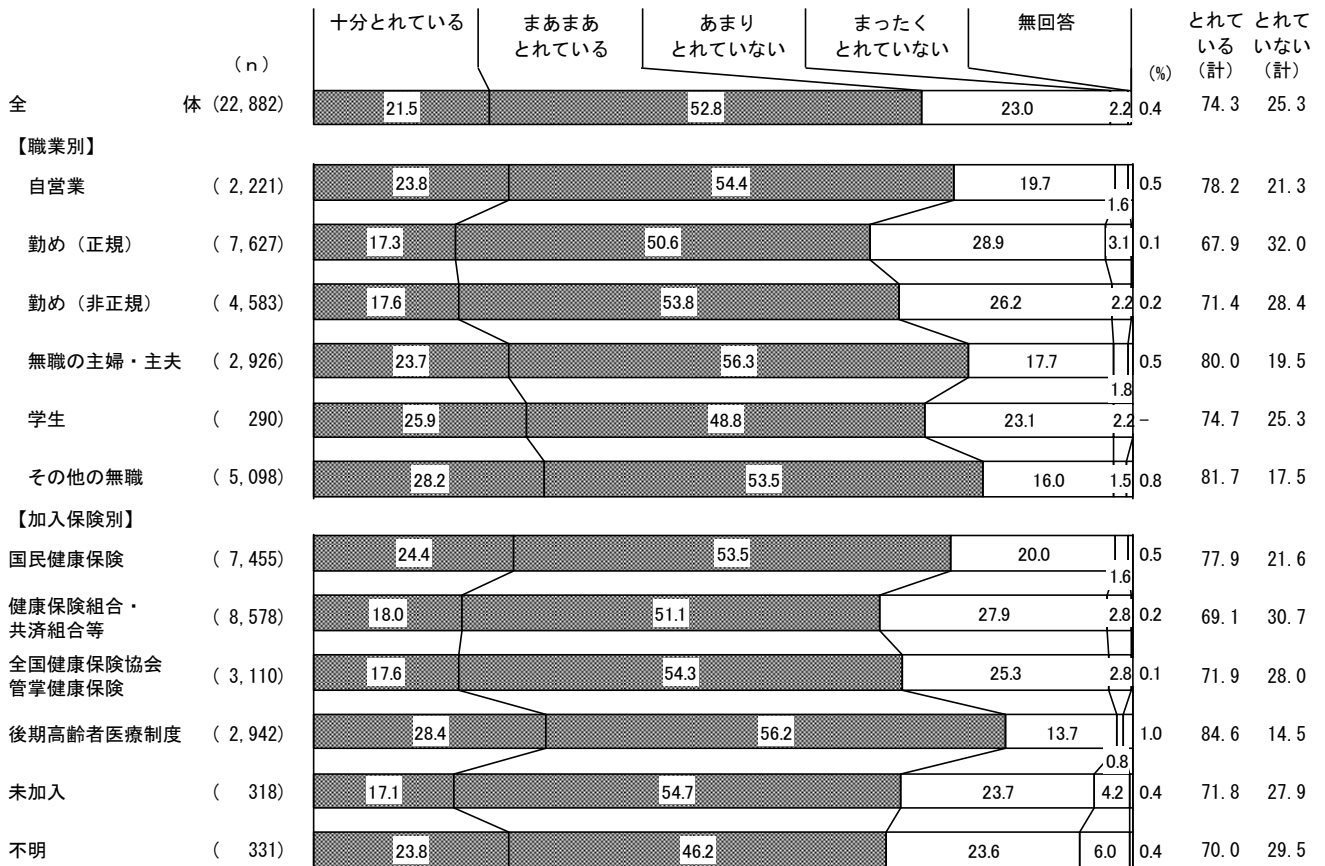
図15-2 睡眠充足感の状況（性・年代別）



(注) 『とれている（計）』は「十分に」と「まあまあ」との合計。『とれていない（計）』は「あまり」と「まったく」との合計

- 職業別にみると、『とれている（計）』は、その他の無職（81.7%）が最も高く、勤め（正規）（67.9%）が最も低くなっている。
- 加入保険別にみると、『とれている（計）』は、後期高齢者医療制度（84.6%）が最も高く、健康保険組合・共済組合等（69.1%）が最も低くなっている。

図 15-3 睡眠充足感の状況（職業別、加入保険別）



（注）『とれている（計）』は「十分とれている」「まあまあとれている」の合計。『とれていない（計）』は「あまりとれていない」「まったくとれていない」の合計

11 睡眠時間の状況

11-1 1日の平均睡眠時間（問11）

＜1日の平均睡眠時間が「6時間以上7時間未満」と3割半ばが回答＞

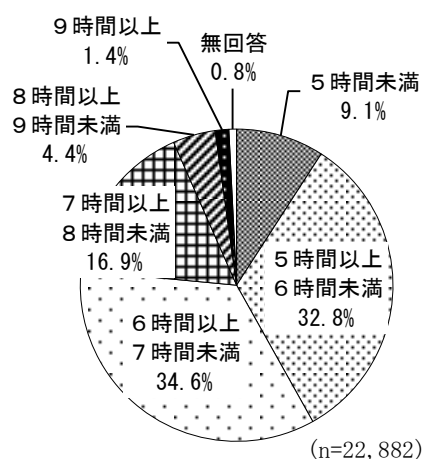
- ここ1カ月間、1日の平均睡眠時間はどのくらいか聞いたところ、「6時間以上7時間未満」（34.6%）が最も高く、「5時間以上6時間未満」（32.8%）が次に高くなっている。

問11 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。（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

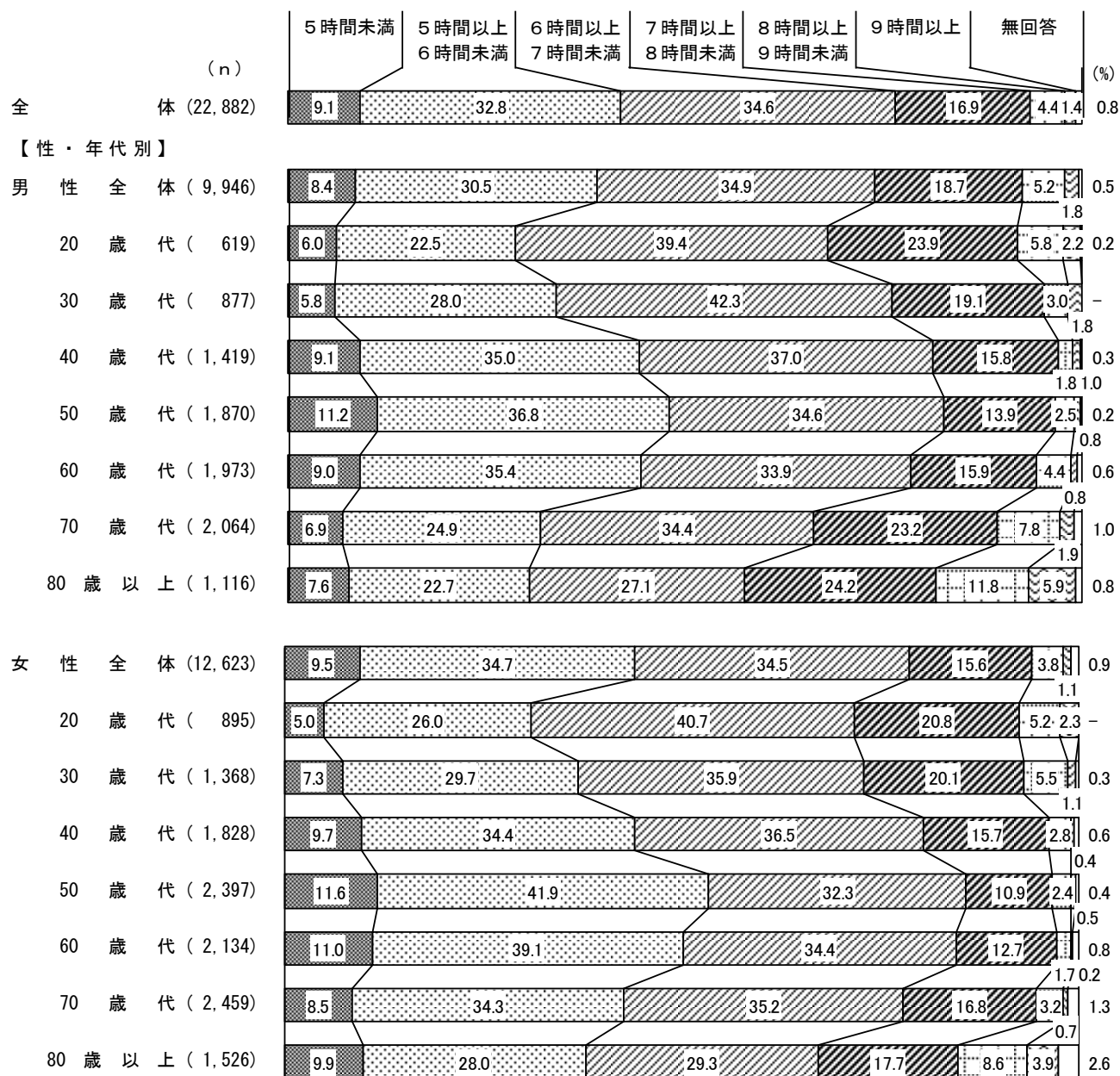
図16-1 1日の平均睡眠時間（都全体）

令和6年度調査



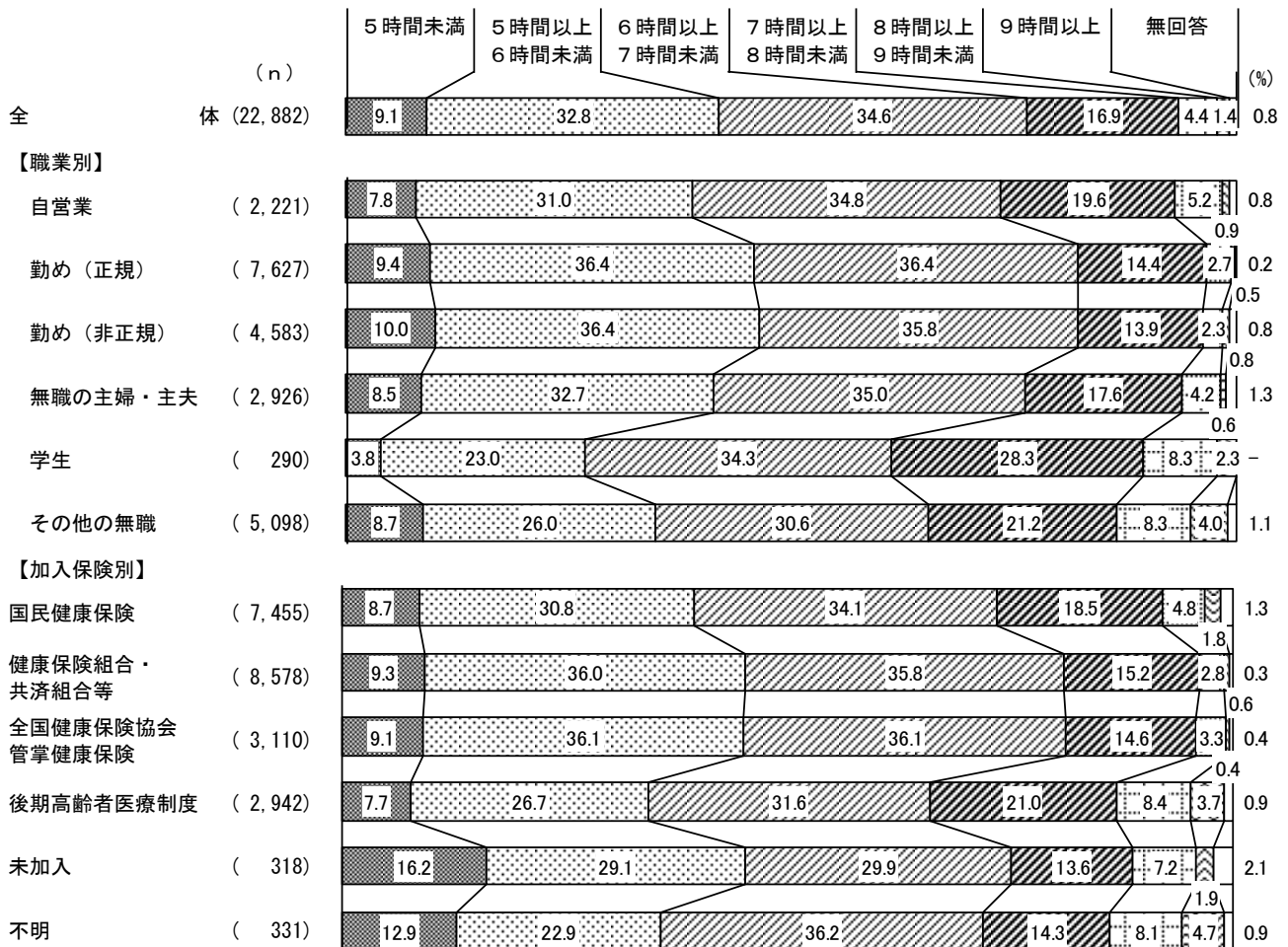
- 性・年代別にみると、男性は「6時間以上7時間未満」（34.9%）が最も高く、女性は「5時間以上6時間未満」（34.7%）が最も高くなっている。
- また、「5時間未満」「5時間以上6時間未満」の合計は、男女とも50歳代が最も高くなっている。

図16-2 1日の平均睡眠時間（性・年代別）



- 職業別にみると、「5時間未満」「5時間以上6時間未満」の合計は、勤め（非正規）が最も高く、学生が最も低くなっている。
- 加入保険別にみると、「5時間未満」「5時間以上6時間未満」の合計は、健康保険組合・共済組合等が最も高く、後期高齢者医療制度が最も低くなっている。

図 16-3 1日の平均睡眠時間（職業別、加入保険別）



11-2 適切な睡眠時間（問11×年齢）

＜「適切な睡眠時間」をとれていると約5割が回答＞

- 適切な睡眠時間をとれている人の割合を集計したところ、「適切な睡眠時間」が53.0%、「適切な睡眠時間以外」が46.0%となっている。

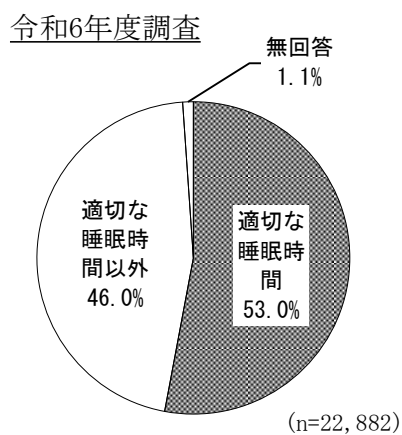
※適切な睡眠時間について、以下の条件で集計した。

「適切な睡眠時間」…問11で「6時間以上7時間未満」または「7時間以上8時間未満」を回答した者。

または、問11で「8時間以上9時間未満」を回答し、かつF2年齢で「50～59歳」以下を回答した者

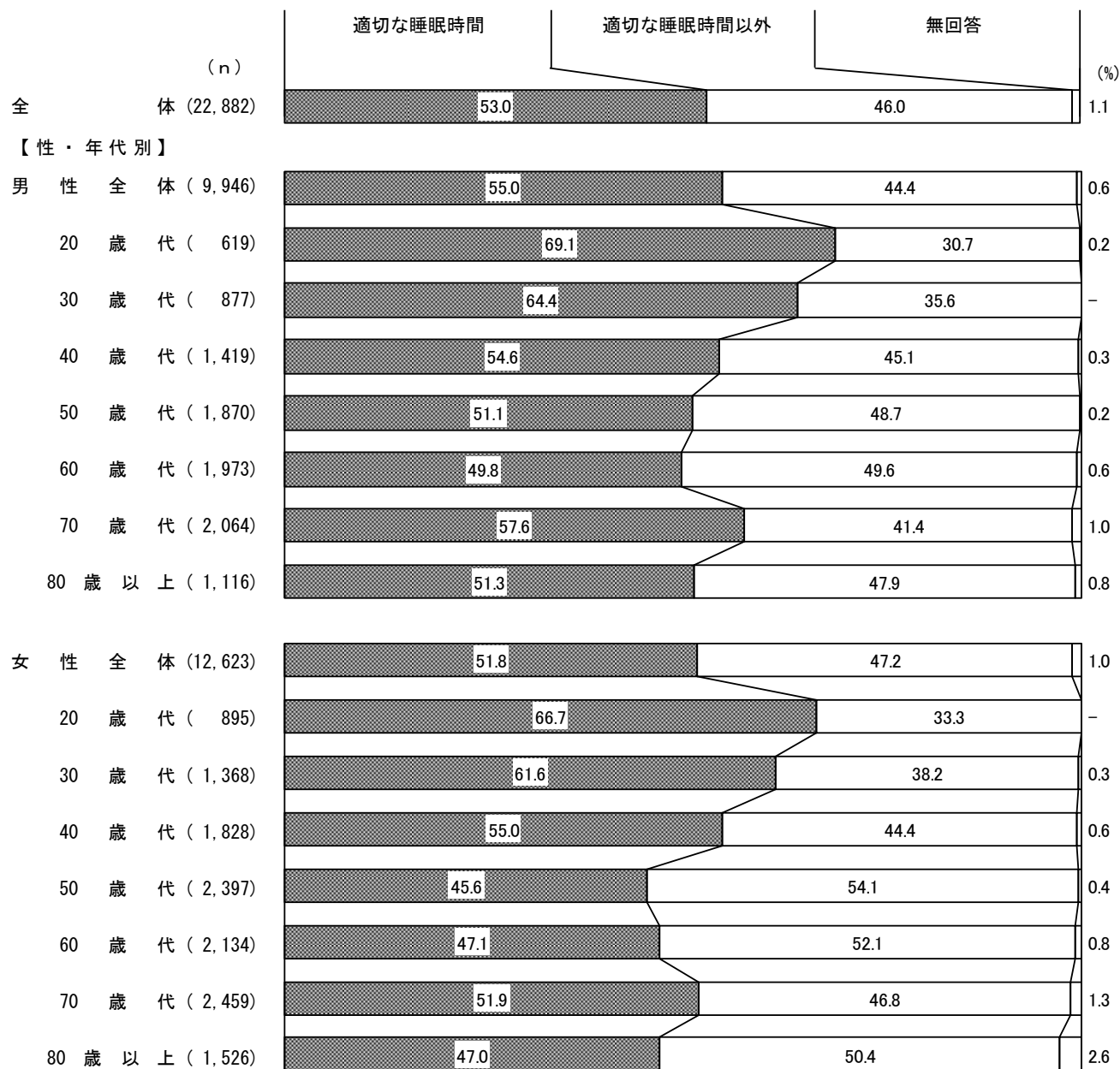
「適切な睡眠時間以外」…上記以外の者（無回答を除く）

図17-1 適切な睡眠時間（都全体）



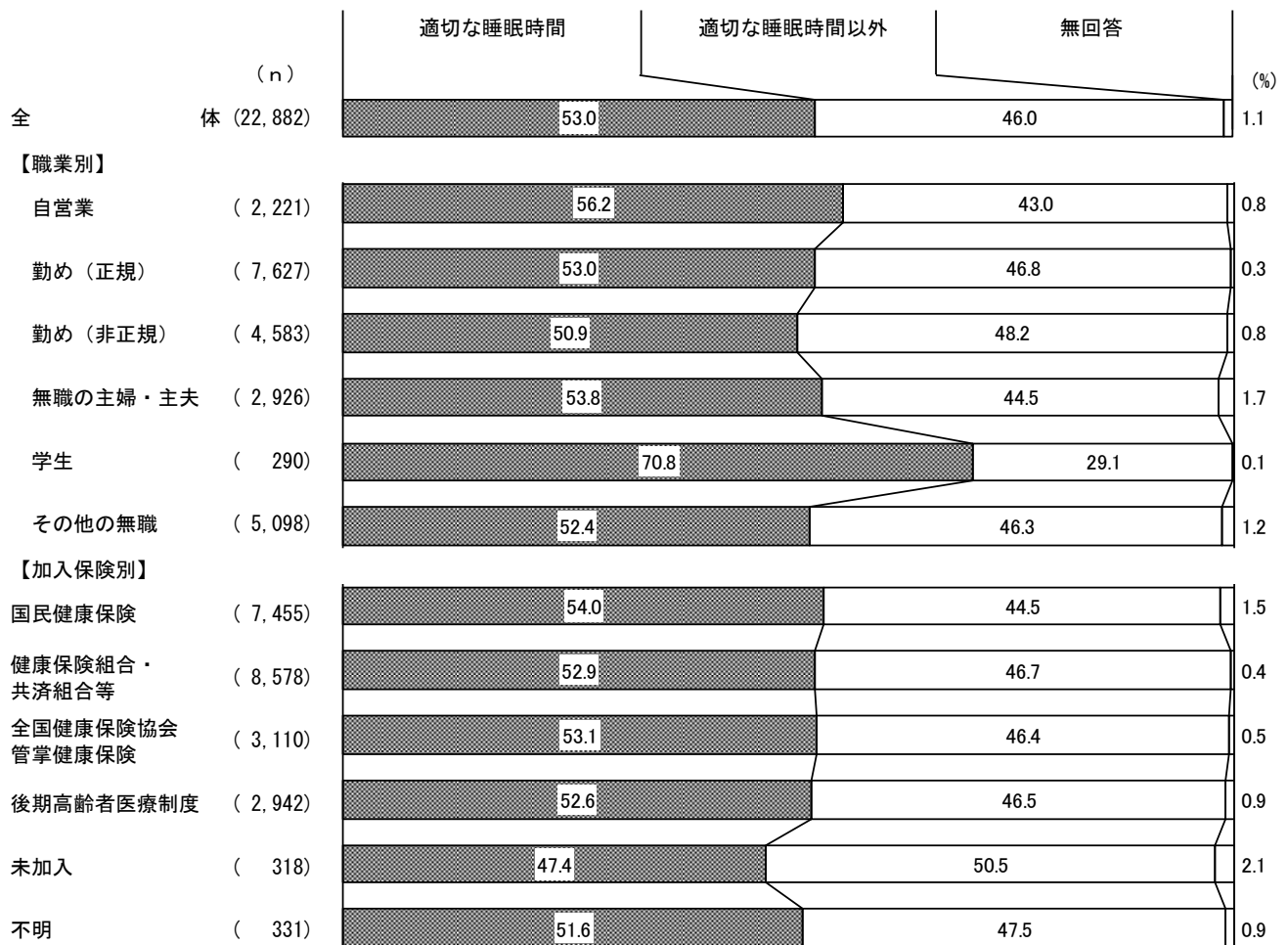
- 性・年代別にみると、「適切な睡眠時間」は、男性（55.0%）、女性（51.8%）で男性が3.2ポイント高くなっている。
- また、「適切な睡眠時間」は、男女とも20歳代が最も高くなっている。

図17-2 適切な睡眠時間（性・年代別）



- 職業別にみると、「適切な睡眠時間」は、学生（70.8%）が最も高く、勤め（非正規）（50.9%）が最も低くなっている。
- 加入保険別にみると、「適切な睡眠時間」は、国民健康保険（54.0%）が最も高く、未加入（47.4%）が最も低くなっている。

図 17-3 適切な睡眠時間（職業別、加入保険別）



12 飲酒の状況

12-1 飲酒の頻度（問12）

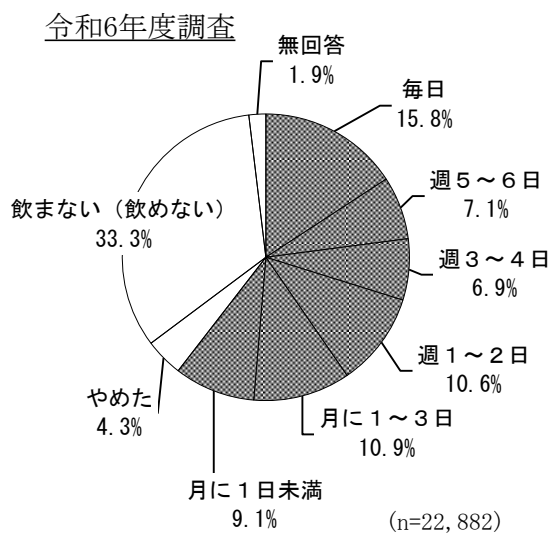
＜お酒を『飲む（計）』と約6割が回答＞

- お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）をどのくらいの頻度で飲むか聞いたところ、「毎日」（15.8%）、「週5～6日」（7.1%）、「週3～4日」（6.9%）、「週1～2日」（10.6%）、「月に1～3日」（10.9%）、「月に1日未満」（9.1%）を合わせた『飲む（計）』が60.5%となっている。

問12 あなたは、お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）をどのくらいの頻度で飲みますか。（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）

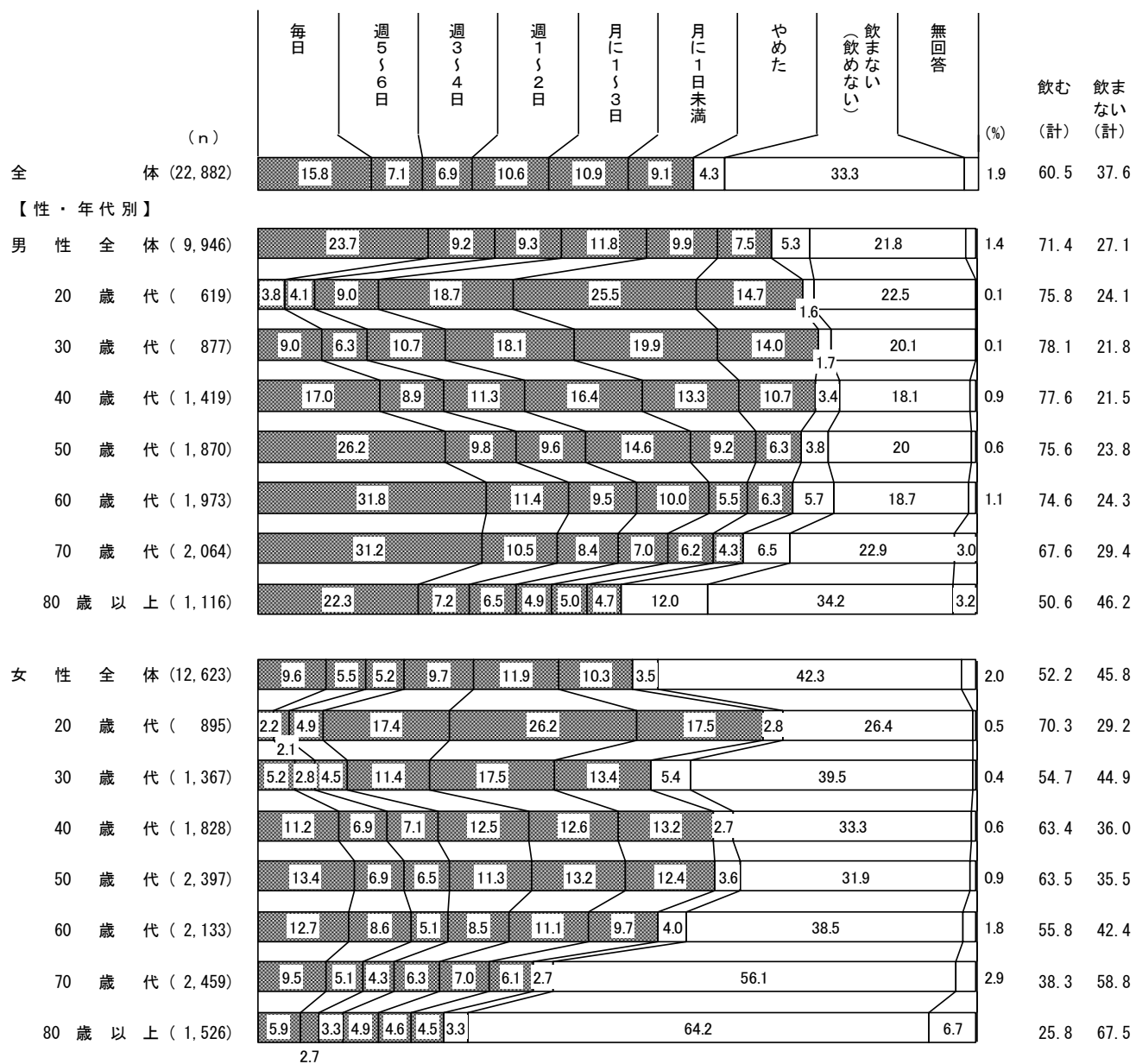
図18-1 飲酒の頻度（都全体）



（注）『飲む（計）』は「毎日」「週5～6日」「週3～4日」「週1～2日」「月に1～3日」「月に1日未満」の合計

- 性・年代別にみると、『飲む（計）』は、男性（71.4%）、女性（52.2%）で男性が19.2ポイント高くなっている。
- また、『飲む（計）』は、男性は30歳代（78.1%）、女性は20歳代（70.3%）が最も高くなっている。

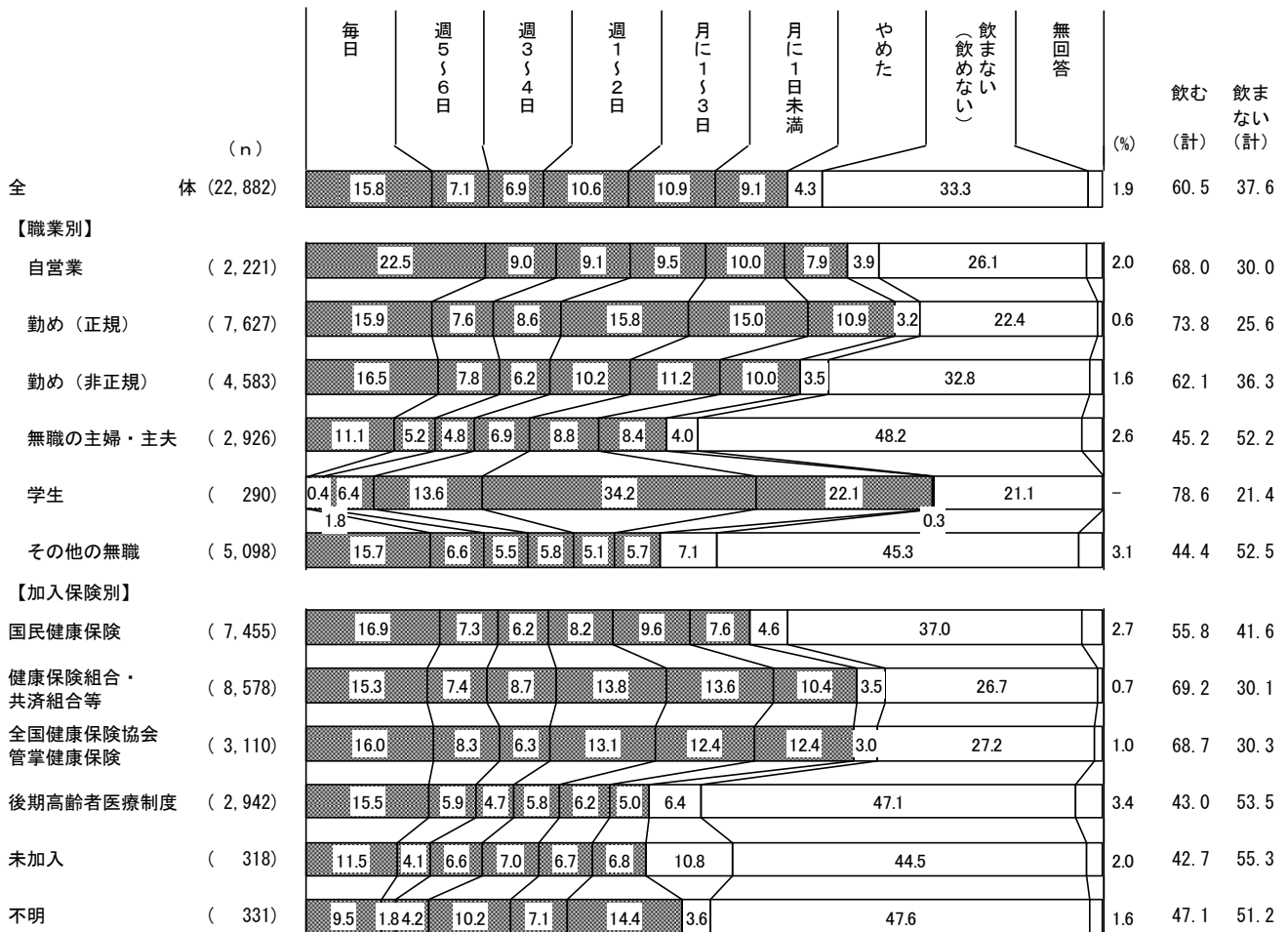
図18-2 飲酒の頻度（性・年代別）



(注) 『飲む（計）』は「毎日」「週5～6日」「週3～4日」「週1～2日」「月に1～3日」「月に1日未満」の合計。
『飲まない（計）』は「やめた」「飲めない（飲めない）」の合計

- 職業別にみると、『飲む（計）』は、学生（78.6%）が最も高く、その他の無職（44.4%）が最も低くなっている。
- 加入保険別にみると、『飲む（計）』は、健康保険組合・共済組合等（69.2%）が最も高く、未加入（42.7%）が最も低くなっている。

図 18-3 飲酒の頻度（職業別、加入保険別）



(注) 『飲む（計）』は「毎日」「週5～6日」「週3～4日」「週1～2日」「月に1～3日」「月に1日未満」の合計。
『飲まない（計）』は「やめた」「飲まない（飲めない）」の合計

12-2 お酒を飲む日の1日あたりの飲酒量（問12-1）

＜お酒を飲む日の1日あたりの量は「1合未満」と約4割が回答＞

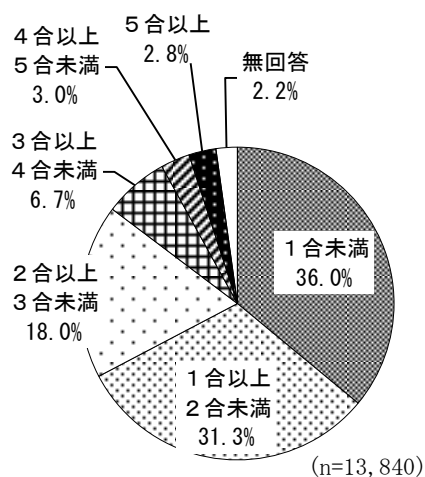
- 問12でお酒を『飲む（計）』と回答した人に、お酒を飲む日は1日あたりどのくらいの量を飲むか聞いたところ、「1合未満」（36.0%）が最も高く、「1合以上2合未満」（31.3%）が次に高くなっている。

問12-1 問12で1～6と回答した方におたずねします。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。清酒に換算しお答えください。（1つ）

- 1 1合未満 2 1合以上2合未満 3 2合以上3合未満 4 3合以上4合未満
5 4合以上5合未満 6 5合以上

図19-1 お酒を飲む日の1日あたりの飲酒量（都全体）

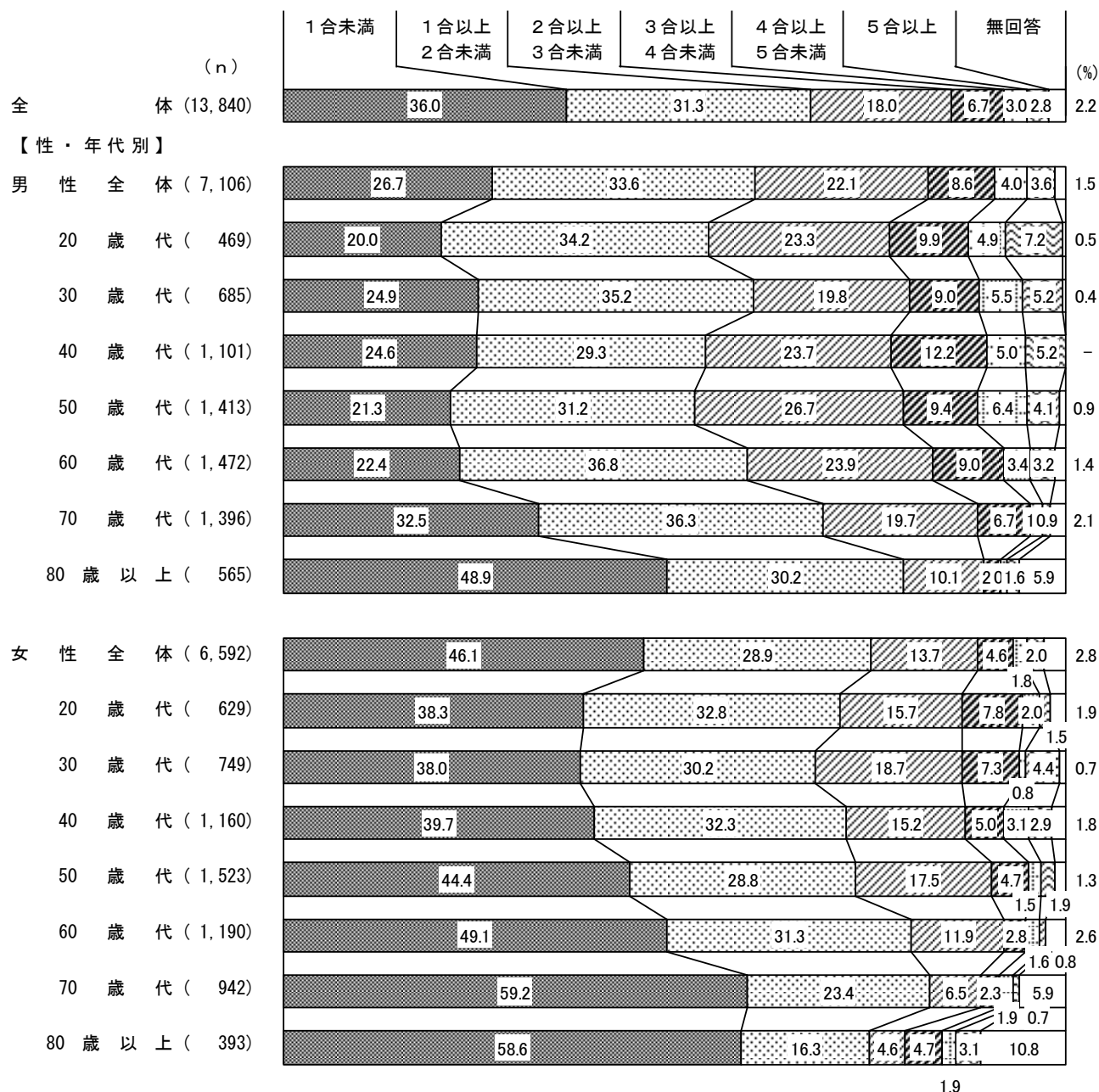
令和6年度調査



（注）『飲む（計）』は「毎日」「週5～6日」「週3～4日」「週1～2日」「月に1～3日」「月に1日未満」の合計

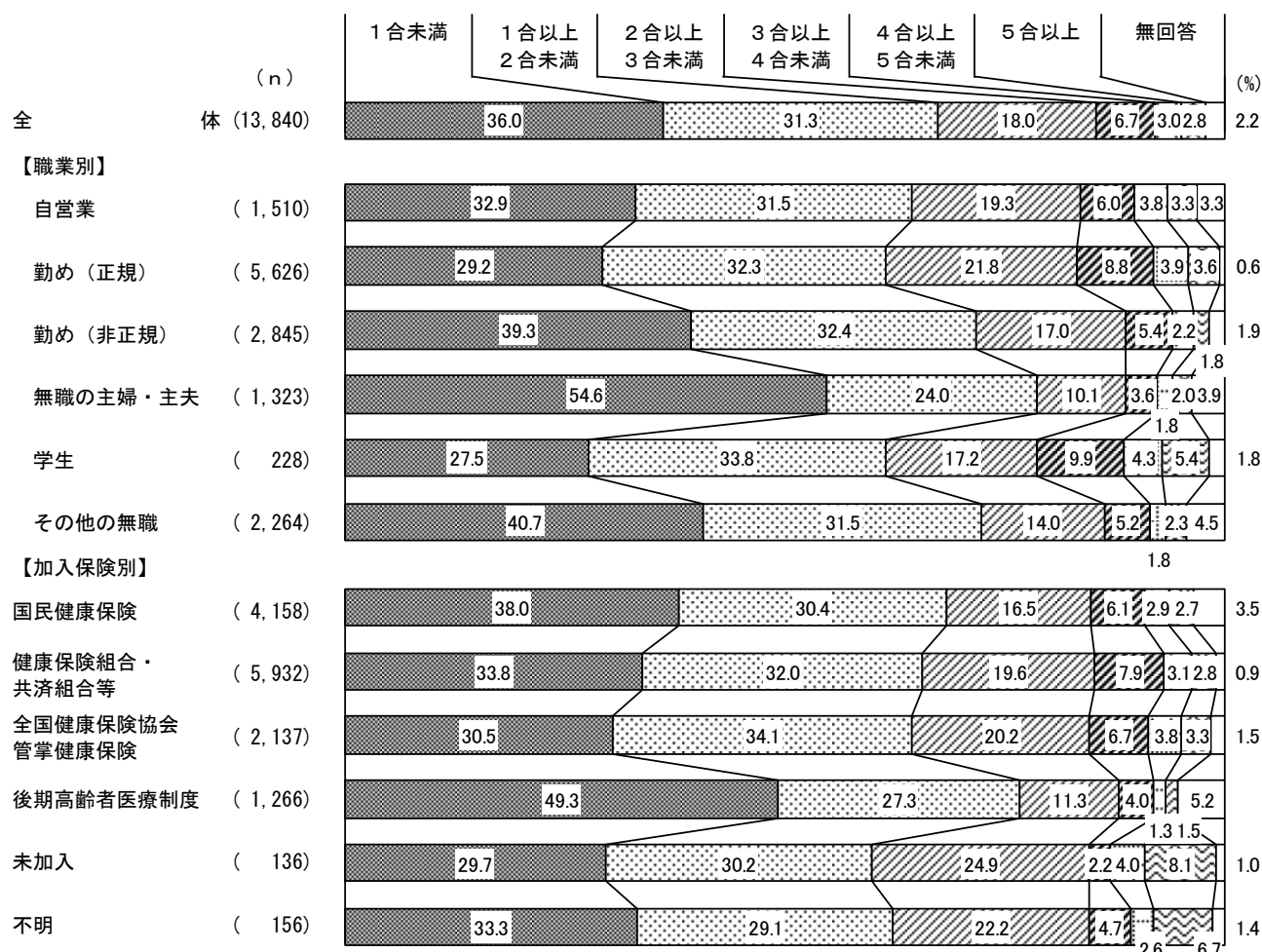
- 性・年代別にみると、男性は「1合以上2合未満」（33.6%）が最も高く、女性は「1合未満」（46.1%）が最も高くなっている。
- また、「2合以上3合未満」「3合以上4合未満」「4合以上5合未満」「5合以上」の合計をみると、男性は50歳代が最も高く、女性は30歳代が最も高くなっている。

図19-2 お酒を飲む日の1日あたりの飲酒量（性・年代別）



- 職業別にみると、「2合以上3合未満」「3合以上4合未満」「4合以上5合未満」「5合以上」の合計は、勤め（正規）が最も高く、無職の主婦・主夫が最も低くなっている。
- 加入保険別にみると、「2合以上3合未満」「3合以上4合未満」「4合以上5合未満」「5合以上」の合計は、未加入が最も高く、後期高齢者医療制度が最も低くなっている。

図 19-3 お酒を飲む日の1日あたりの飲酒量（職業別、加入保険別）



12-3 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒（問12×問12-1×性別）

＜「生活習慣病のリスクを高める量」の飲酒をすると1割半ばが回答＞

- 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒の有無を集計したところ、「生活習慣病のリスクを高める量」が14.4%、「生活習慣病のリスクを高める量以外」が81.2%となっている。

※生活習慣病のリスクを高める量の飲酒について、以下の条件で集計した。

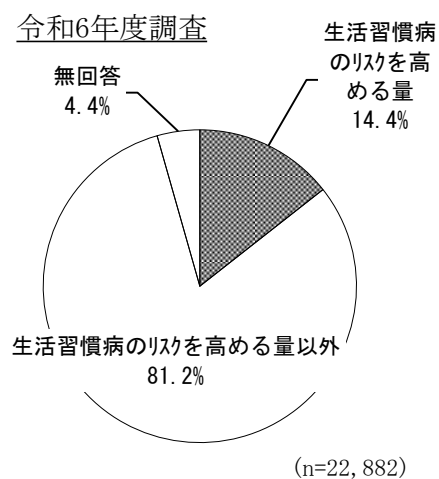
「生活習慣病のリスクを高める量」…問12、問12-1で以下のいずれかを回答した者

・男性…「毎日」かつ「2合以上」、「週5～6日」かつ「2合以上」、「週3～4日」かつ「3合以上」、「週1～2日」かつ「5合以上」、「月1～3日」かつ「5合以上」

・女性…「毎日」かつ「1合以上」、「週5～6日」かつ「1合以上」、「週3～4日」かつ「1合以上」、「週1～2日」かつ「3合以上」、「月1～3日」かつ「5合以上」

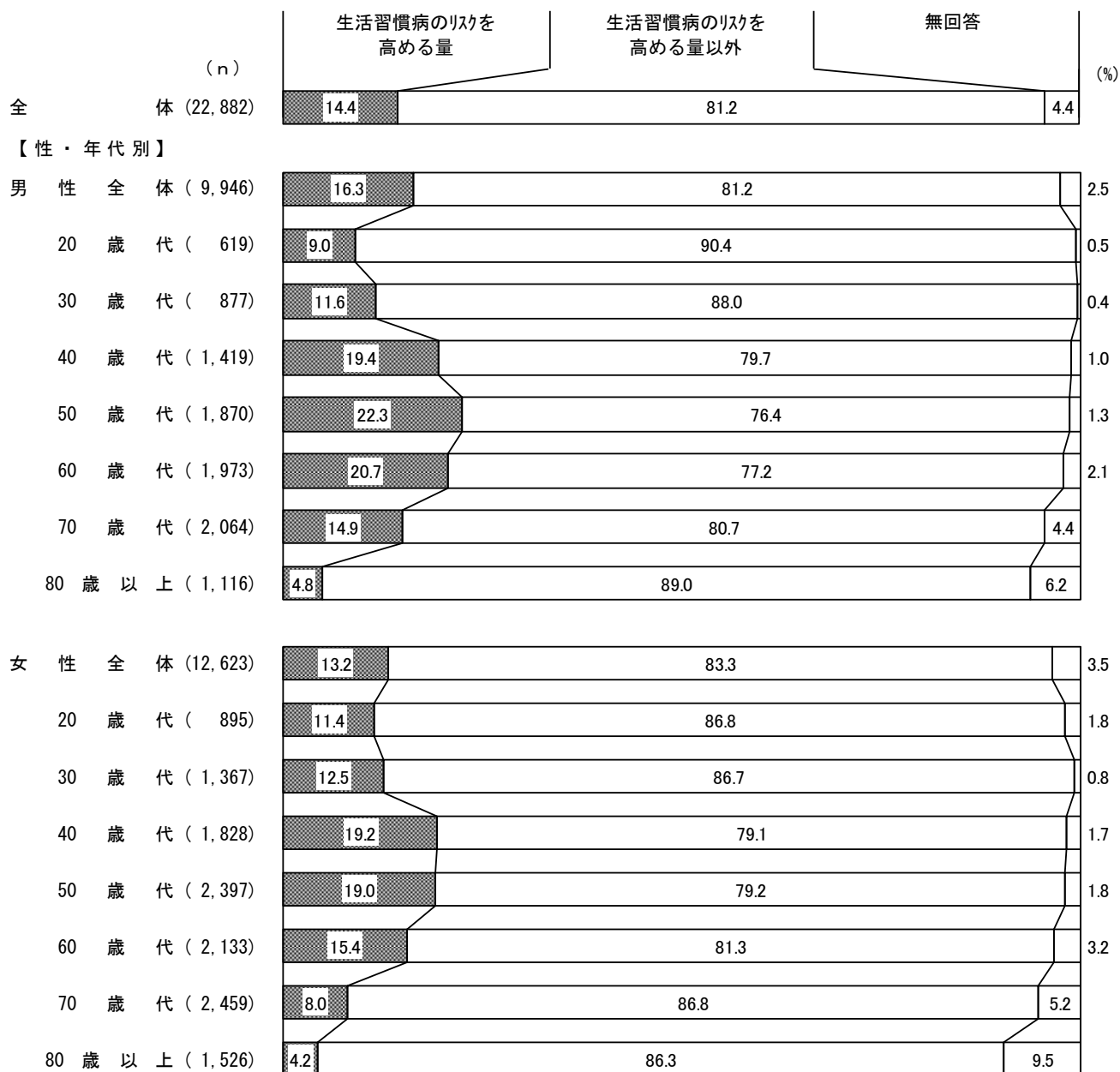
「生活習慣病のリスクを高める量以外」…上記以外の者（無回答を除く）

図20-1 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒（都全体）



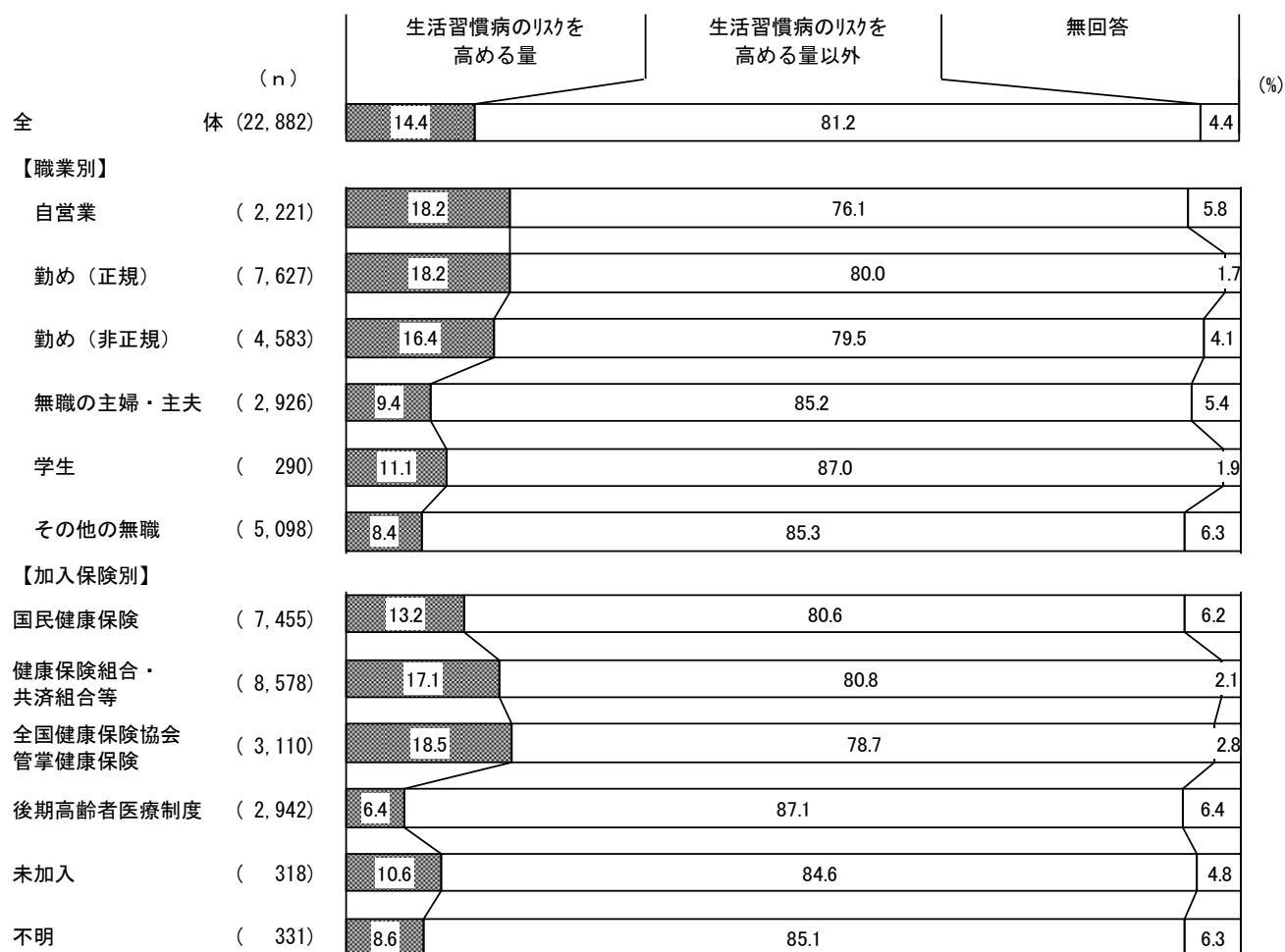
- 性・年代別にみると、「生活習慣病のリスクを高める量」は、男性（16.3%）、女性（13.2%）で男性が3.1ポイント高くなっている。
- また、「生活習慣病のリスクを高める量」は、男性は50歳代（22.3%）、女性は40歳代（19.2%）が最も高くなっている。

図20-2 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒（性・年代別）



- 職業別にみると、「生活習慣病のリスクを高める量」は、勤め（正規）（18.2%）が最も高く、その他の無職（8.4%）が最も低くなっている。
- 加入保険別にみると、「生活習慣病のリスクを高める量」は、全国健康保険協会管掌健康保険（18.5%）が最も高く、後期高齢者医療制度（6.4%）が最も低くなっている。

図 20-3 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒（職業別、加入保険別）



13 喫煙の状況

13-1 喫煙の習慣（問13）

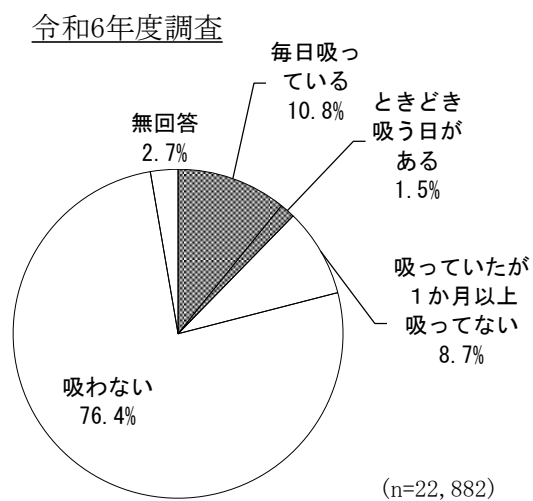
＜たばこ（加熱式たばこを含む）を『現在吸っている（計）』と約1割が回答＞

- たばこ（加熱式たばこを含む）を吸うか聞いたところ、「毎日吸っている」（10.8%）、「ときどき吸う日がある」（1.5%）を合わせた、『現在吸っている（計）』が12.3%となっている。

問13 あなたは、たばこを吸いますか。たばこには加熱式たばこを含みます。（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か月以上吸ってない 4 吸わない

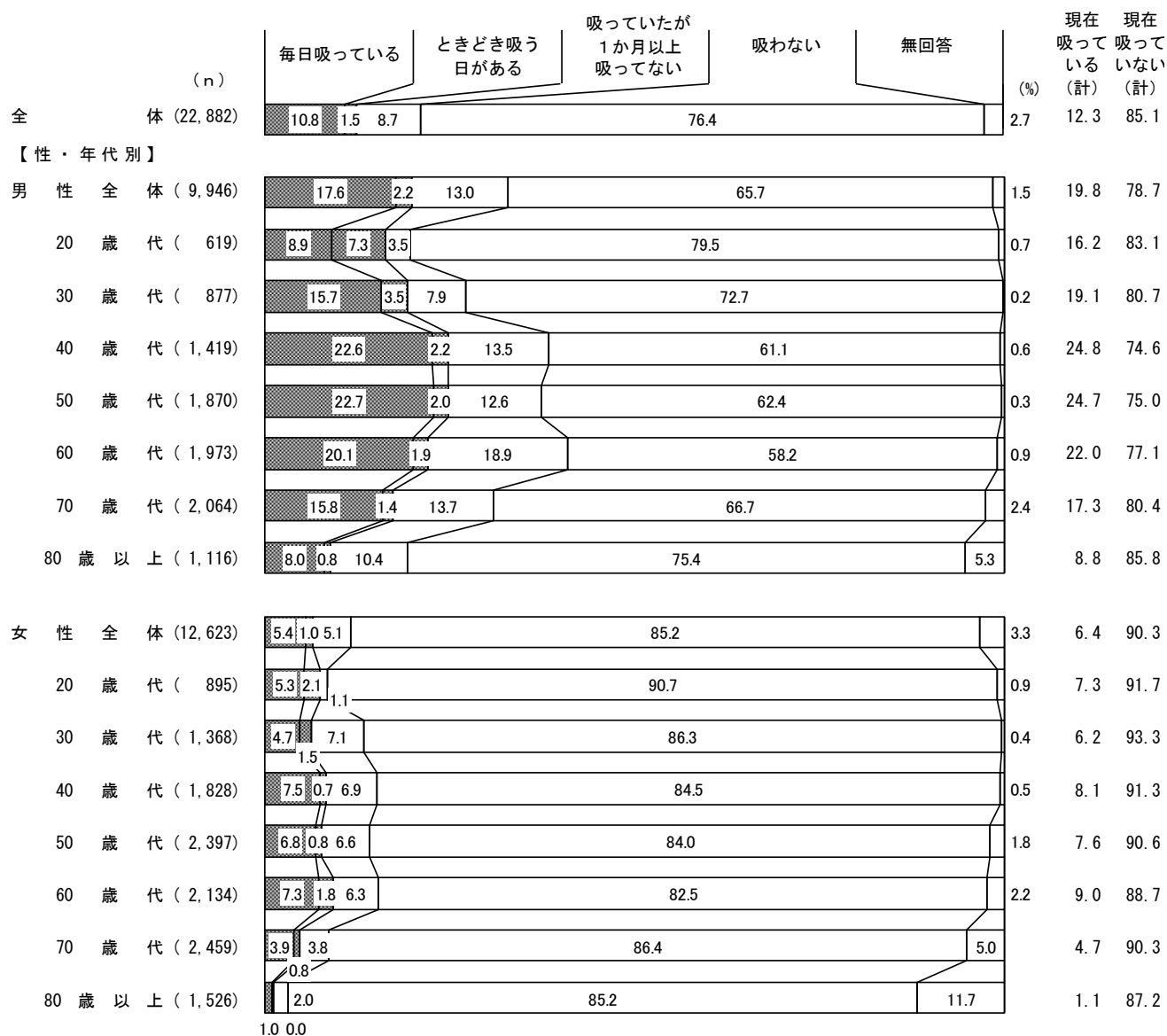
図21-1 喫煙の習慣（都全体）



（注）『現在吸っている（計）』は「毎日吸っている」「ときどき吸う日がある」の合計

- 性・年代別にみると、『現在吸っている（計）』は、男性（19.8%）、女性（6.4%）で男性が13.4ポイント高くなっている。
- また、『現在吸っている（計）』は、男性は40歳代（24.8%）、女性は60歳代（9.0%）が最も高くなっている。

図 21-2 喫煙の習慣（性・年代別）

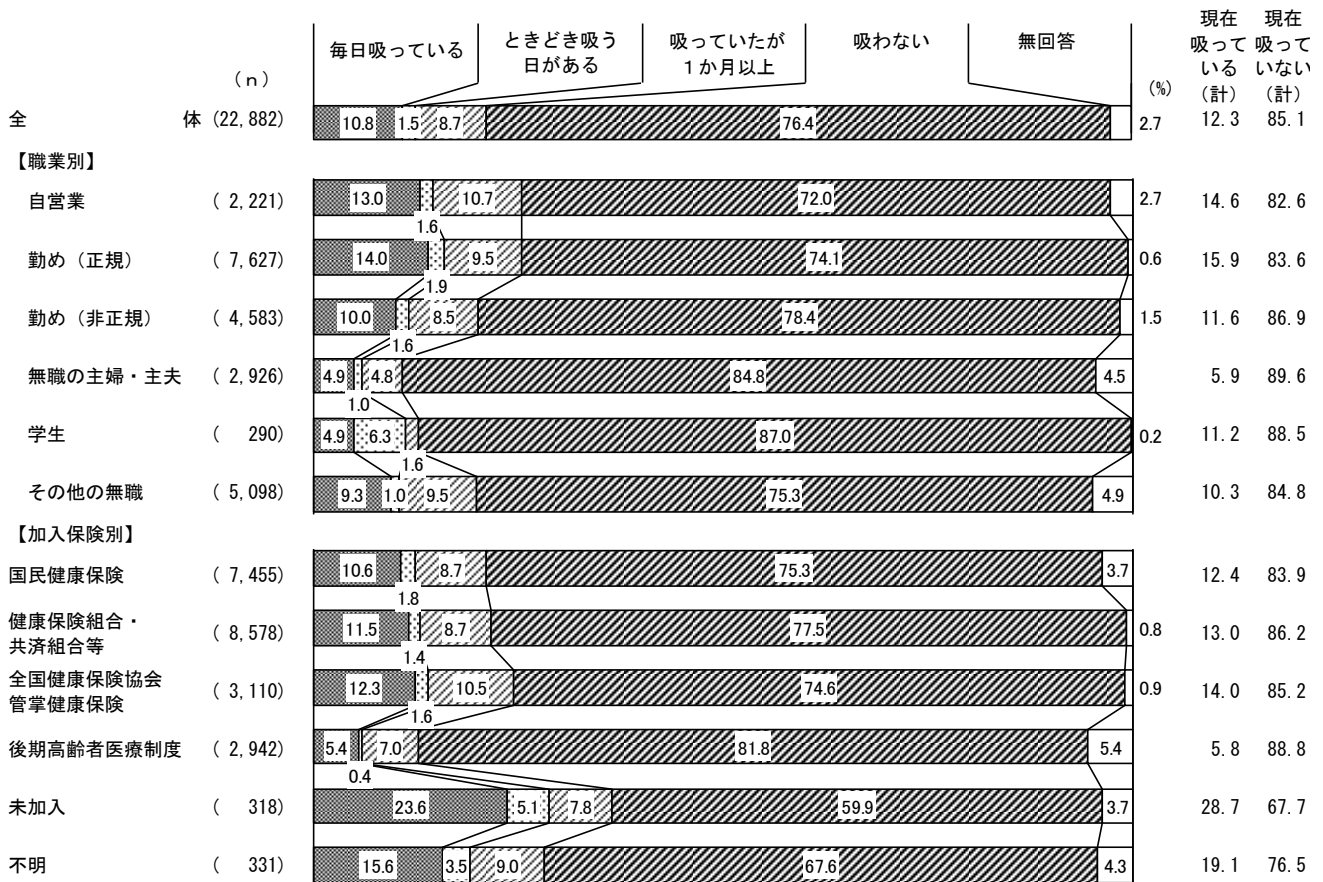


（注）『現在吸っている（計）』は「毎日吸っている」「ときどき吸う日がある」の合計。

『現在吸っていない（計）』は「以前は吸っていたが、1か月以上吸ってない」「吸わない」の合計

- 職業別にみると、『現在吸っている（計）』は、勤め（正規）（15.9%）が最も高く、無職の主婦・主夫（5.9%）が最も低くなっている。
- 加入保険別にみると、『現在吸っている（計）』は、未加入（28.7%）が最も高く、後期高齢者医療制度（5.8%）が最も低くなっている。

図 21－3 喫煙の習慣（職業別、加入保険別）



（注）『現在吸っている（計）』は「毎日吸っている」「ときどき吸う日がある」の合計。

『現在吸っていない（計）』は「以前は吸っていたが、1か月以上吸ってない」「吸わない」の合計

13-2 喫煙中のたばこ製品の種類（問13-1）

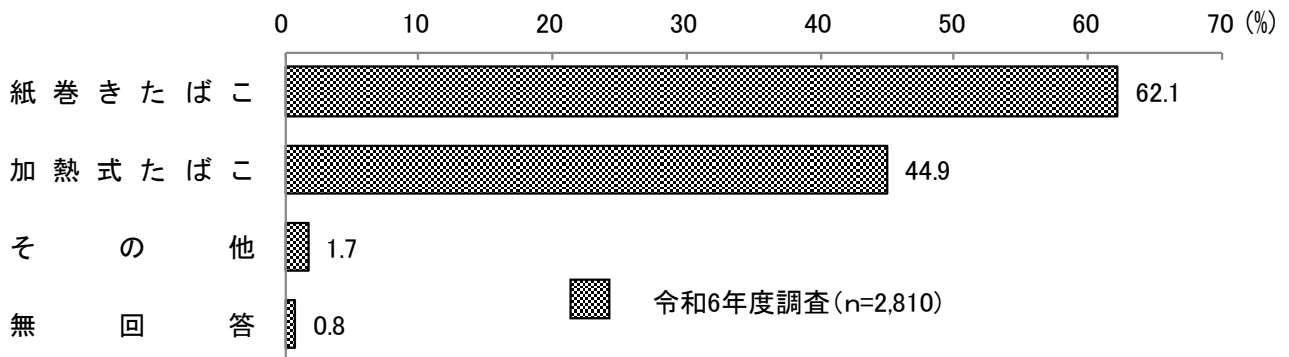
＜「紙巻きたばこ」を吸っていると約6割が回答＞

- 問13でたばこを『現在吸っている（計）』と回答した人に、吸っているたばこ製品の種類を聞いたところ、「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。

問13-1 問13で1～2と回答した方におたずねします。現在、あなたが吸っているたばこ製品について、この中から当てはまるものをお選びください。（いくつでも）

1 紙巻きたばこ 2 加熱式たばこ 3 その他

図22-1 喫煙中のたばこ製品の種類（都全体）



（注）『現在吸っている（計）』は「毎日吸っている」「ときどき吸う日がある」の合計

- 性・年代別にみると、男女とも「紙巻たばこ」が「加熱式たばこ」より高くなっており、「紙巻きたばこ」は、男性は80歳以上（81.2%）、女性は70歳代（85.6%）が最も高く、「加熱式たばこ」は、男性は30歳代（67.4%）、女性は20歳代（71.2%）が最も高くなっている。
- 職業別にみると、「紙巻きたばこ」はその他の無職（78.8%）が最も高く、「加熱式たばこ」は勤め（正規）（60.2%）が最も高くなっている。
- 加入保険別にみると、「紙巻きたばこ」は、後期高齢者医療制度（79.5%）が最も高く、「加熱式たばこ」は、健康保険組合・共済組合等（55.8%）が最も高くなっている。

図22-2 喫煙中のたばこ製品の種類（性・年代別、職業別、加入保険別）

	(n)	紙巻きたばこ (%)	加熱式たばこ (%)	その他 (%)	無回答 (%)
全 体	2,810	62.1	44.9	1.7	0.8
【性・年代別】					
男性全体	1,973	63.1	45.1	2.2	0.7
20歳代	100	61.0	61.8	0.9	—
30歳代	168	50.4	67.4	4.8	—
40歳代	352	45.9	65.3	0.5	—
50歳代	461	60.3	50.4	1.7	0.7
60歳代	435	69.9	37.3	2.0	1.4
70歳代	357	76.7	22.2	3.0	0.9
80歳以上	99	81.2	12.0	6.6	1.7
女性全体	807	59.6	45.1	0.5	0.8
20歳代	66	38.5	71.2	0.8	—
30歳代	85	29.7	68.7	—	4.4
40歳代	149	54.1	52.9	0.8	—
50歳代	182	58.2	48.8	—	0.2
60歳代	193	69.1	37.7	—	—
70歳代	116	85.6	12.6	1.3	2.0
80歳以上	16	69.5	25.1	5.4	—
【職業別】					
自営業	325	57.9	43.0	3.4	1.1
勤め（正規）	1,212	50.1	60.2	1.0	0.3
勤め（非正規）	533	70.7	36.3	1.7	1.0
無職の主婦・主夫	173	75.5	29.6	0.5	1.7
学生	33	70.7	44.0	—	—
その他の無職	524	78.8	25.2	3.0	1.0
【加入保険別】					
国民健康保険	922	69.9	35.4	0.9	1.4
健康保険組合・共済組合等	1,113	55.2	55.8	0.9	0.0
全国健康保険協会管掌健康保険	434	55.1	50.5	3.4	0.9
後期高齢者医療制度	172	79.5	16.1	4.6	1.0
未加入	91	67.8	38.8	5.2	0.1
不明	63	66.5	42.9	5.1	1.4