

## [第2部 区市町村別の調査結果]

### (第1章 区市町村・性別結果)

※各設問について、各区市町村の結果を区部・市町村部それぞれ降順に並べて示した。

※「区市町村平均」は、区市町村別集計の単純平均であり、ウェイトバック集計を行った都全体集計の平均とは異なる。

第1章 区市町村・性別結果

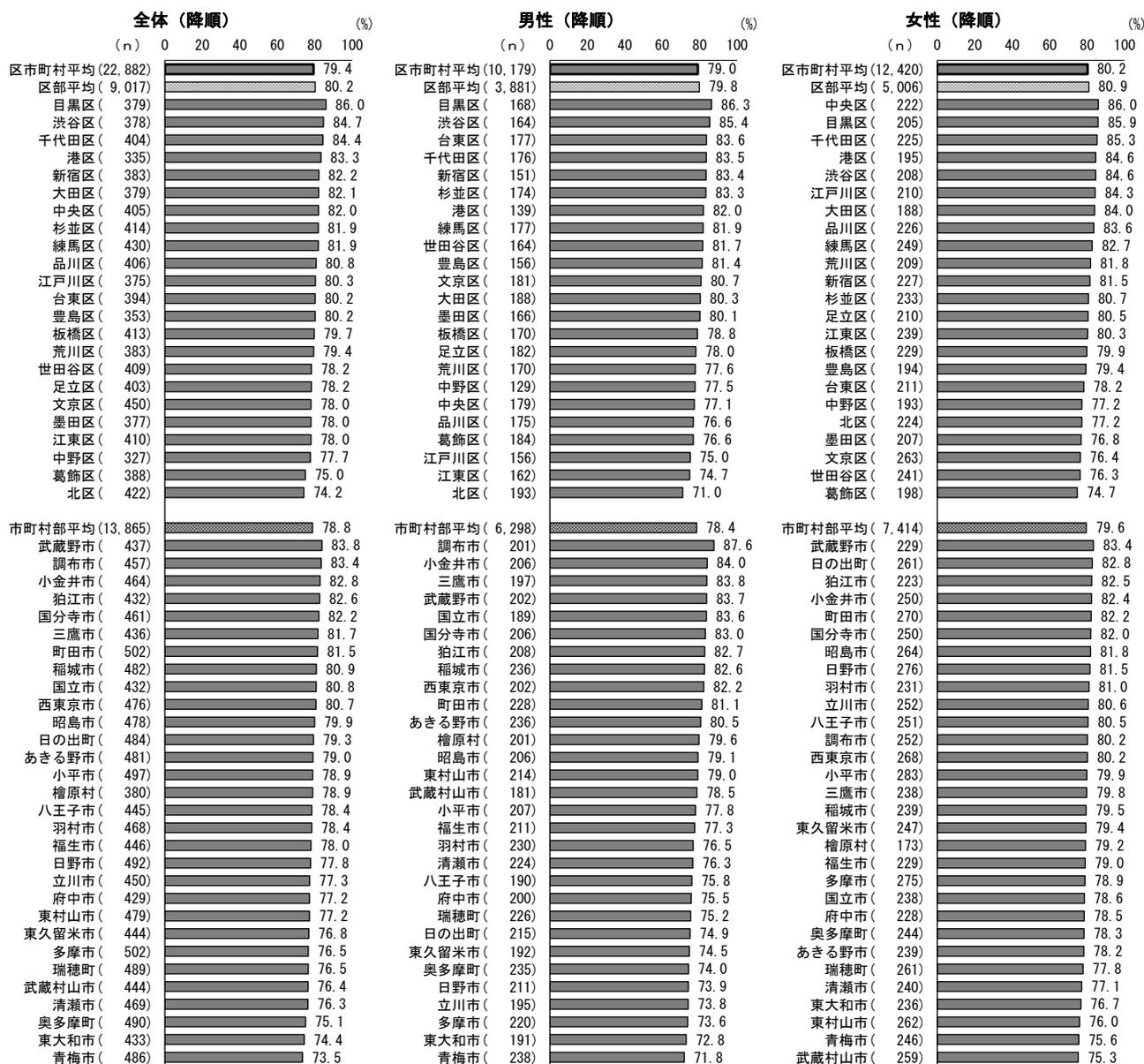
1 自分の健康状態に対する意識（問1）

<『よい（計）』は、区部は目黒区、市町村部は武蔵野市が最も高い>

- 全体をみると、『よい（計）』は、区部平均（80.2%）は、市町村部平均（78.8%）と比べて、1.4ポイント高くなっている。
- また、『よい（計）』は、区部は目黒区（86.0%）、市町村部は武蔵野市（83.8%）が最も高く、区部は北区（74.2%）、市町村部は青梅市（73.5%）が最も低くなっている。

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。（1つ）

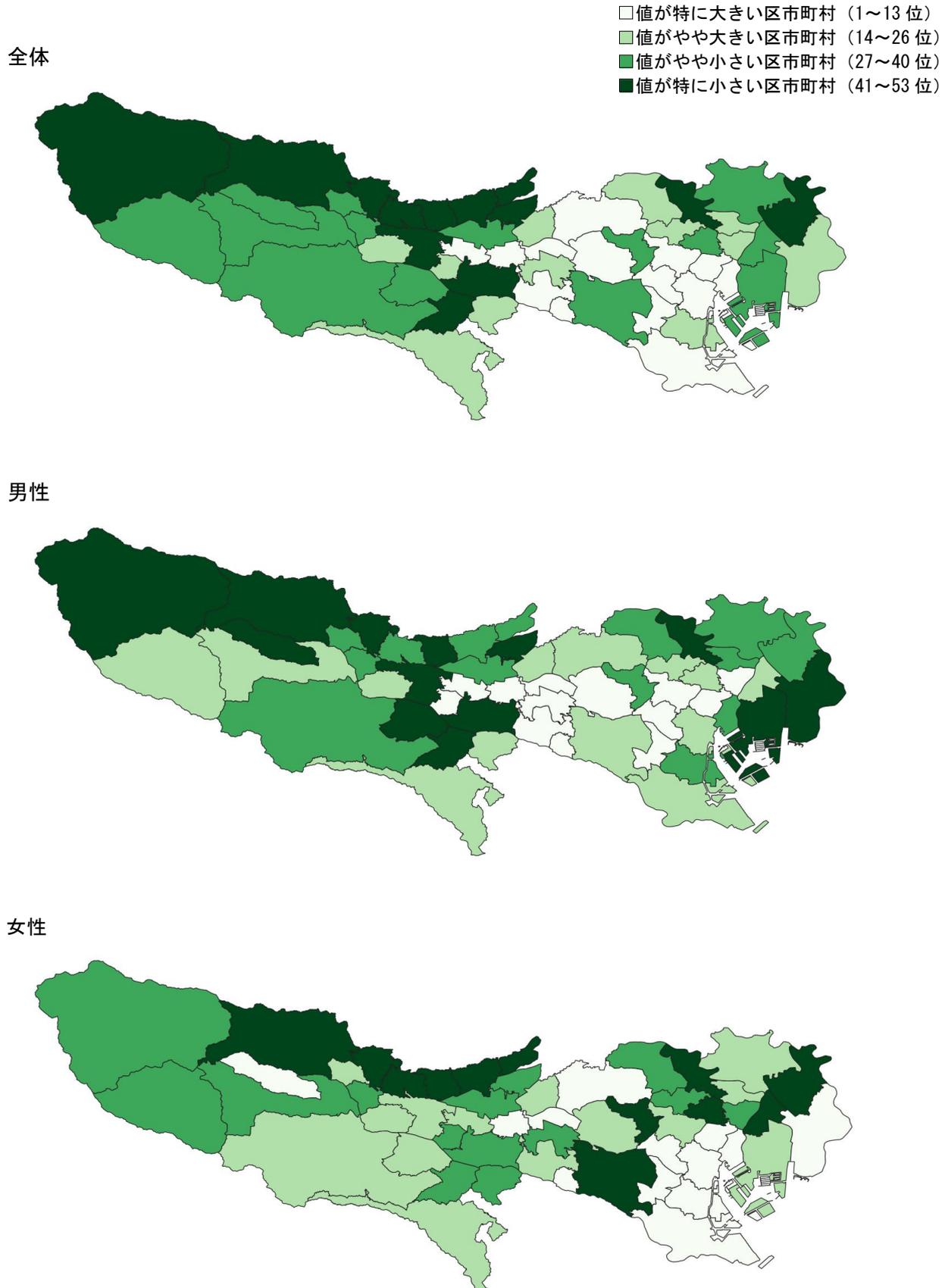
図2-1-1 自分の健康状態に対する意識（『よい（計）』）（区市町村・性別）



(注) 『よい（計）』は「よい」「まあよい」の合計

図2-1-2 自分の健康状態に対する意識（『よい（計）』）（区市町村・性別）

※全体、男性、女性ごとに、値の大きい順に4区分し、東京都の地図上に値の大きい方を薄い色として色分けして示した。



(注) 『よい（計）』は「よい」「まあよい」の合計

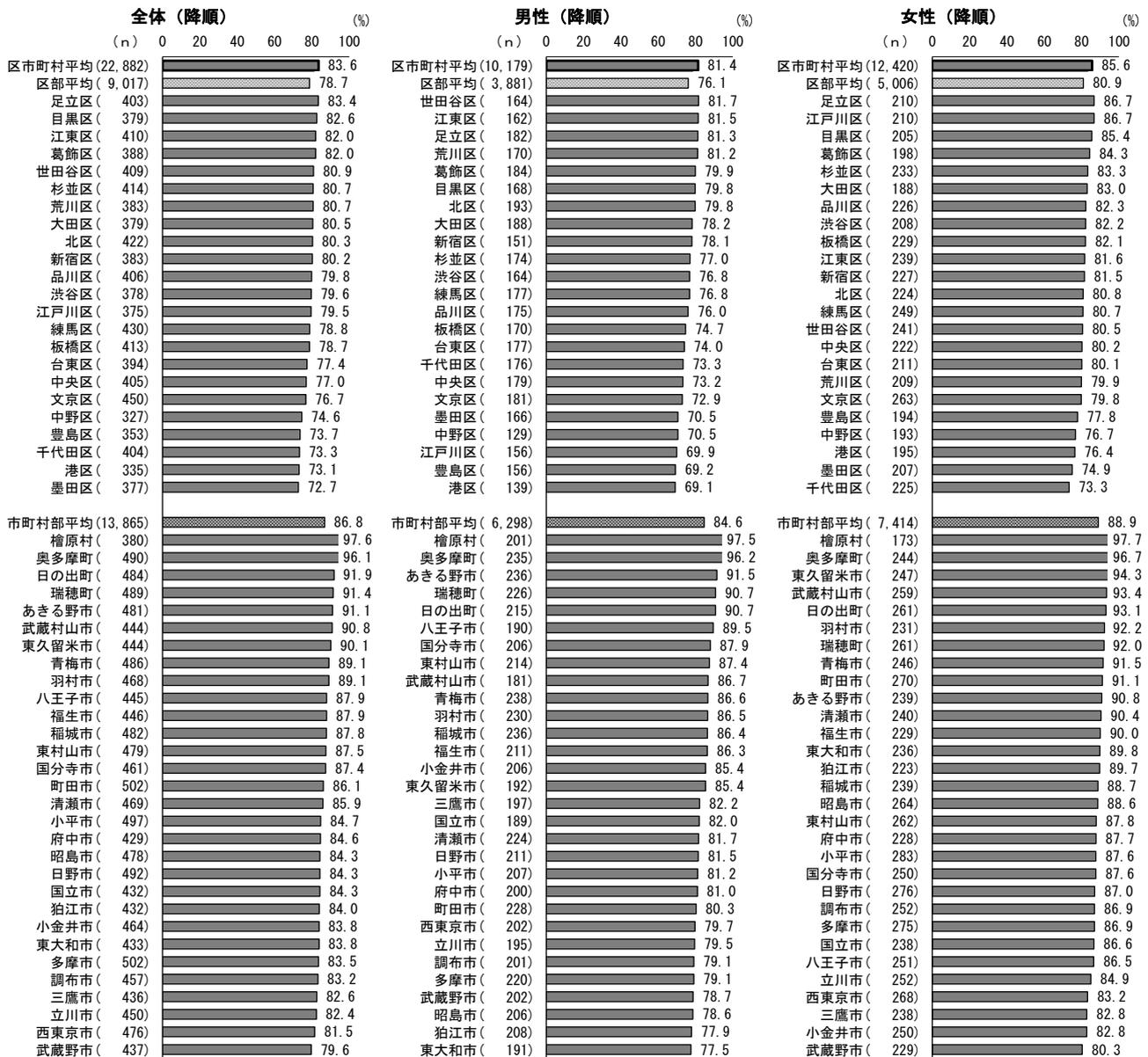
## 2 地域の人とのつきあいの程度（問2）

＜『つながりがある（計）』は、区部は足立区、市町村部は檜原村が最も高い＞

- 全体をみると、『つながりがある（計）』は、区部平均（78.7%）は、市町村部平均（86.8%）と比べて、8.1ポイント低くなっている。
- また、『つながりがある（計）』は、区部は足立区（83.4%）、市町村部は檜原村（97.6%）が最も高く、区部は墨田区（72.7%）、市町村部は武蔵野市（79.6%）が最も低くなっている。

問2 あなたは、お住まいの地域の人との程度つきあいを持っていますか。（1つ）

図2-2-1 地域の人とのつきあいの程度（『つながりがある（計）』）（区市町村・性別）



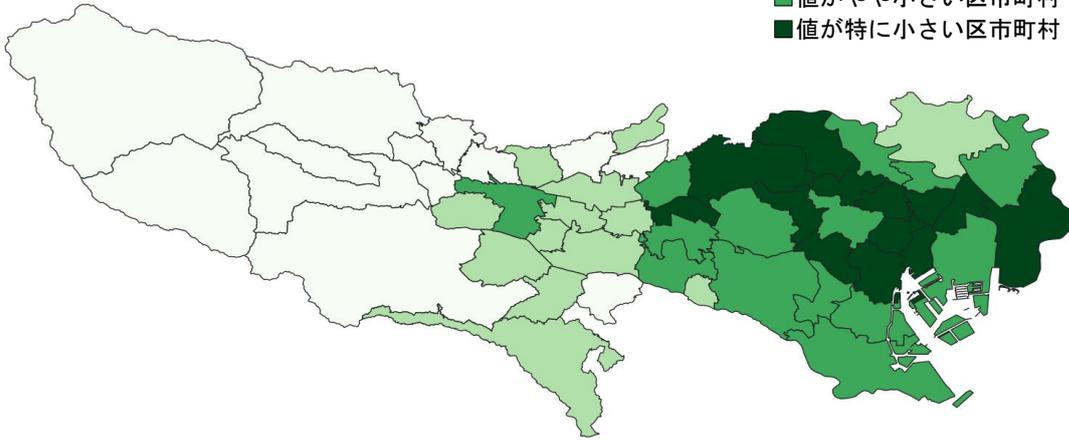
(注) 『つながりがある（計）』は「相談し合える人がいる」「立ち話をする人がいる」「あいさつをする人がいる」の合計

図2-2-2 地域の人とのつきあいの程度（『つながりがある（計）』）（区市町村・性別）

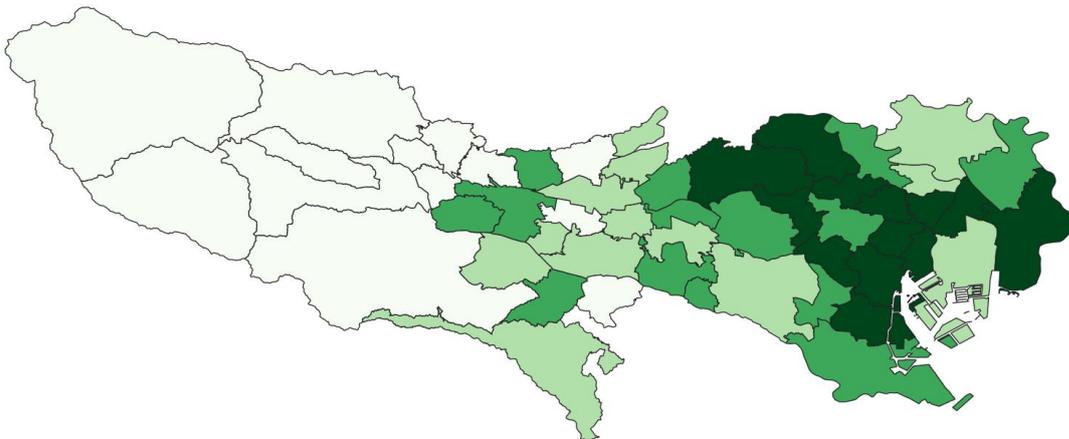
※全体、男性、女性ごとに、値の大きい順に4区分し、東京都の地図上に値の大きい方を薄い色として色分けして示した。

全体

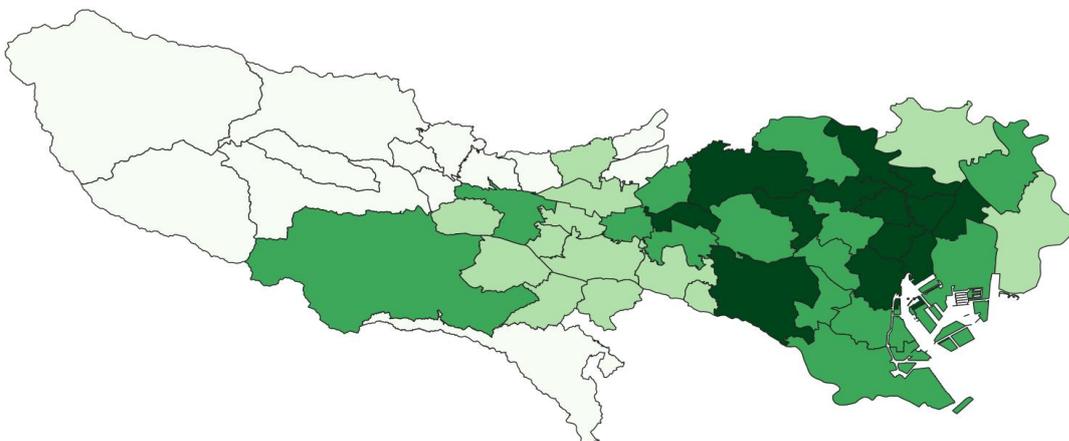
- 値が特に大きい区市町村（1～13位）
- 値がやや大きい区市町村（14～26位）
- 値がやや小さい区市町村（27～40位）
- 値が特に小さい区市町村（41～53位）



男性



女性



(注) 『つながりがある（計）』は「相談し合える人がいる」「立ち話をする人がいる」「あいさつをする人がいる」の合計

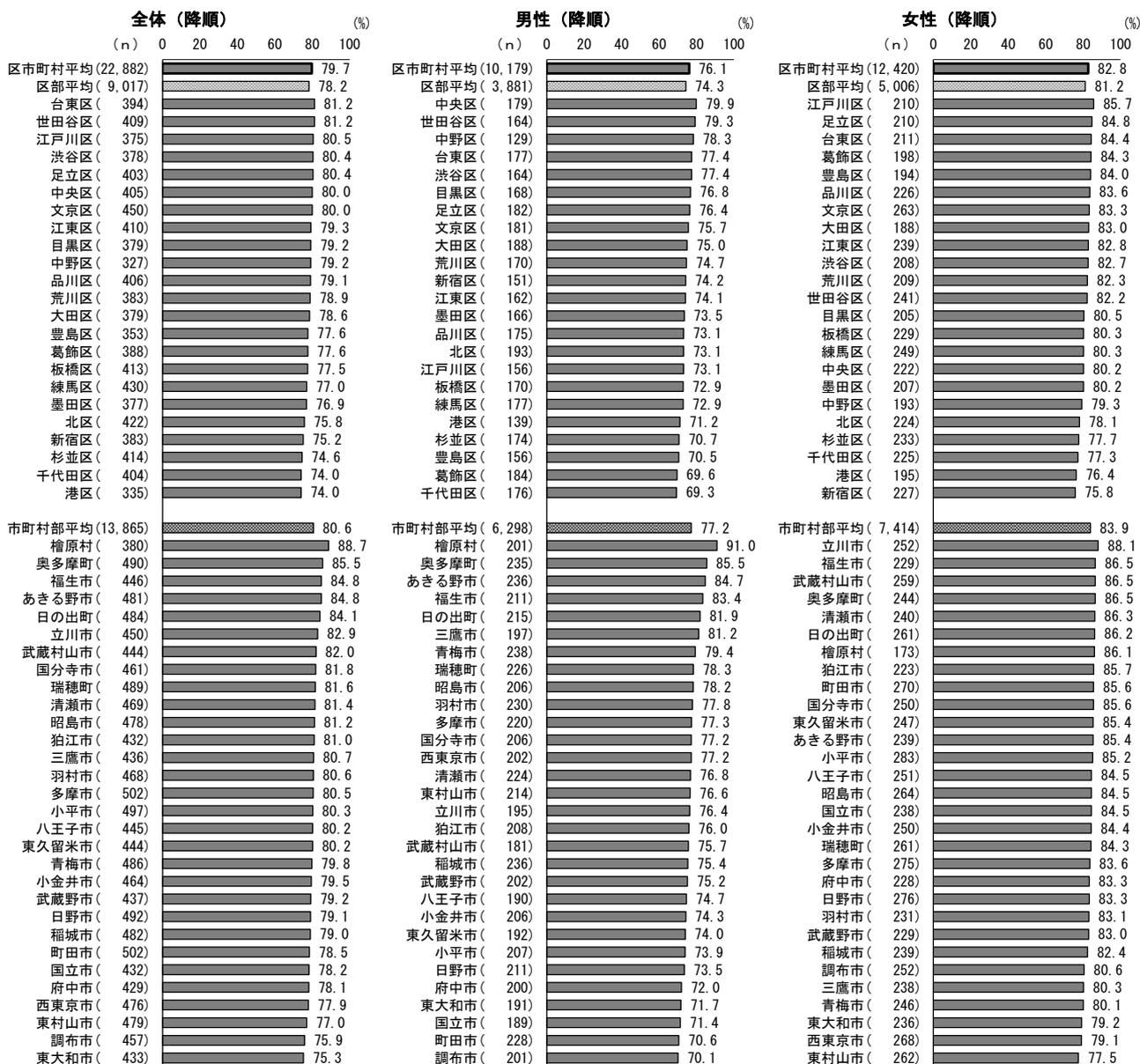
### 3 地域の人とのつきあいに対する満足感（問3）

＜『そう思う（計）』は、区部は台東区、市町村部は檜原村が最も高い＞

- 全体をみると、『そう思う（計）』は、区部平均（78.2%）は、市町村部平均（80.6%）と比べて、2.4ポイント低くなっている。
- また、『そう思う（計）』は、区部は台東区（81.2%）、市町村部は檜原村（88.7%）が最も高く、区部は港区（74.0%）、市町村部は東大和市（75.3%）が最も低くなっている。

問3 あなたは、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。

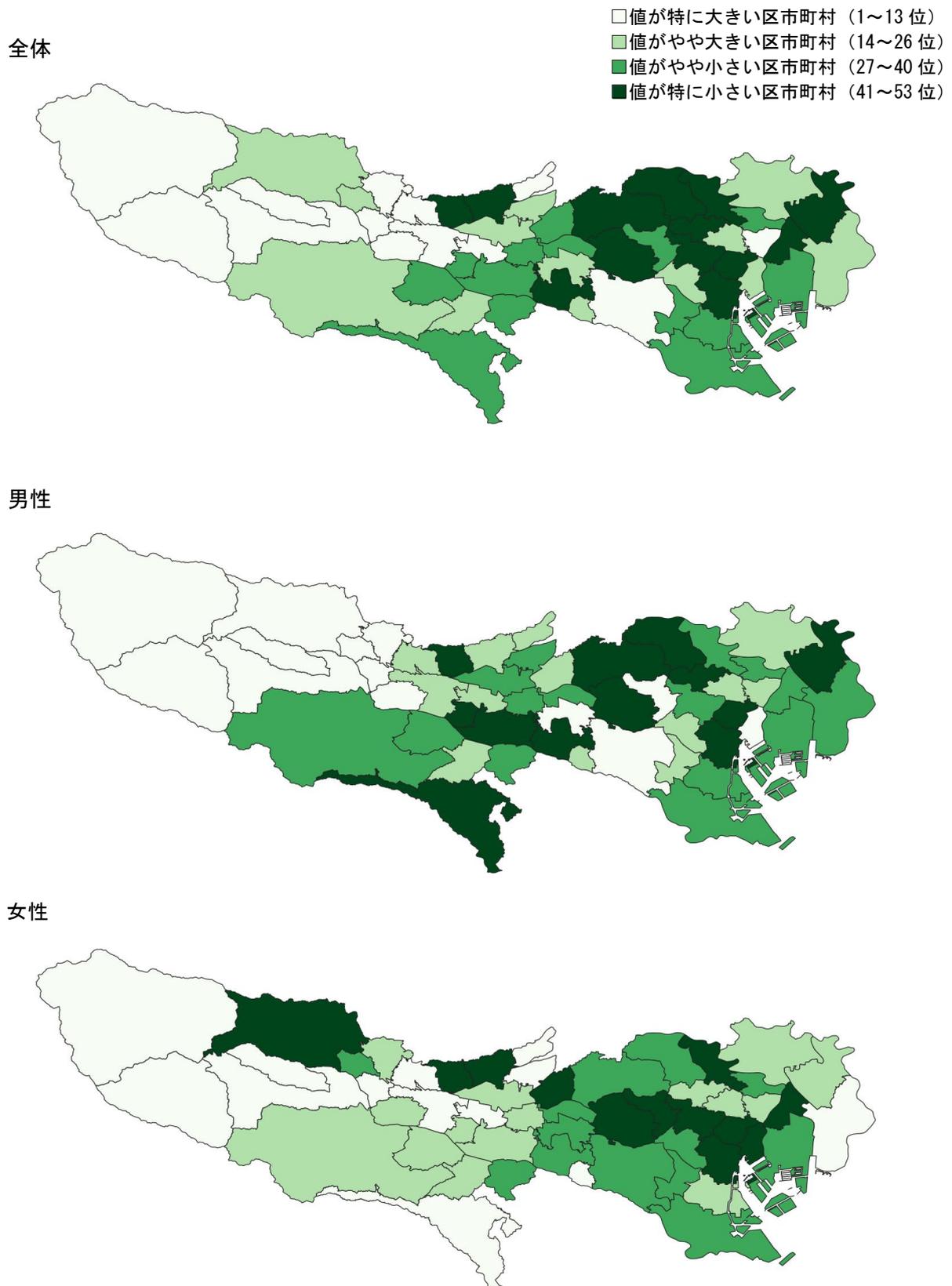
図2-3-1 地域の人とのつきあいに対する満足感（『そう思う（計）』）（区市町村・性別）



(注) 『そう思う（計）』は「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計

図2-3-2 地域の人とのつきあいに対する満足感（『そう思う（計）』）（区市町村・性別）

※全体、男性、女性ごとに、値の大きい順に4区分し、東京都の地図上に値の大きい方を薄い色として色分けして示した。



(注) 『そう思う（計）』は「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計

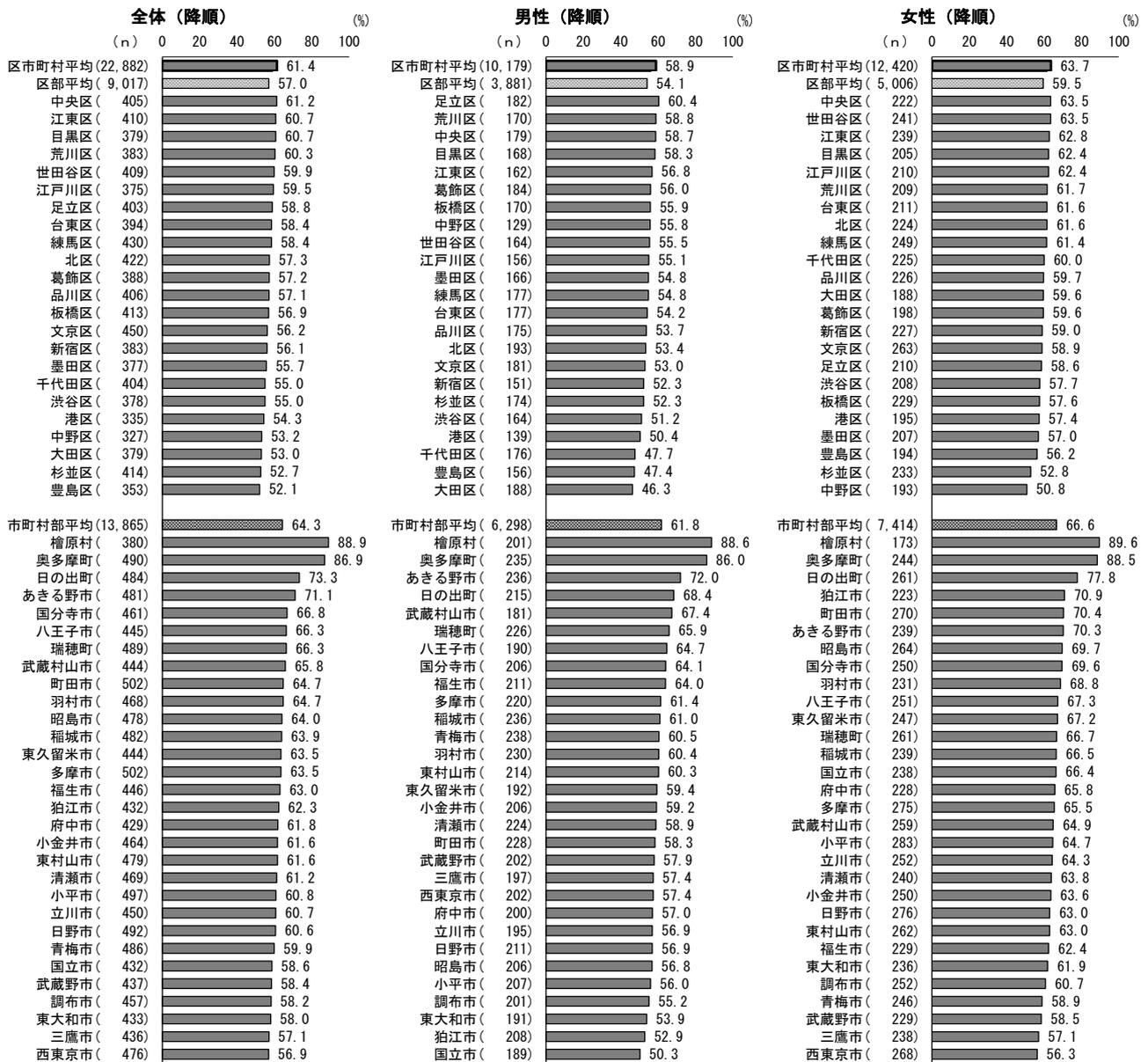
4 地域における困ったときの助け合い、支え合いの意識（問4）

＜『そう思う（計）』は、区部は中央区、市町村部は檜原村が最も高い＞

- 全体をみると、『そう思う（計）』は、区部平均（57.0%）は、市町村部平均（64.3%）と比べて、7.3ポイント低くなっている。
- また、『そう思う（計）』は、区部は中央区（61.2%）、市町村部は檜原村（88.9%）が最も高く、区部は豊島区（52.1%）、市町村部は西東京市（56.9%）が最も低くなっている。

問4 あなたのお住まいの地域は、困ったときに助け合い、支え合うと思いますか。

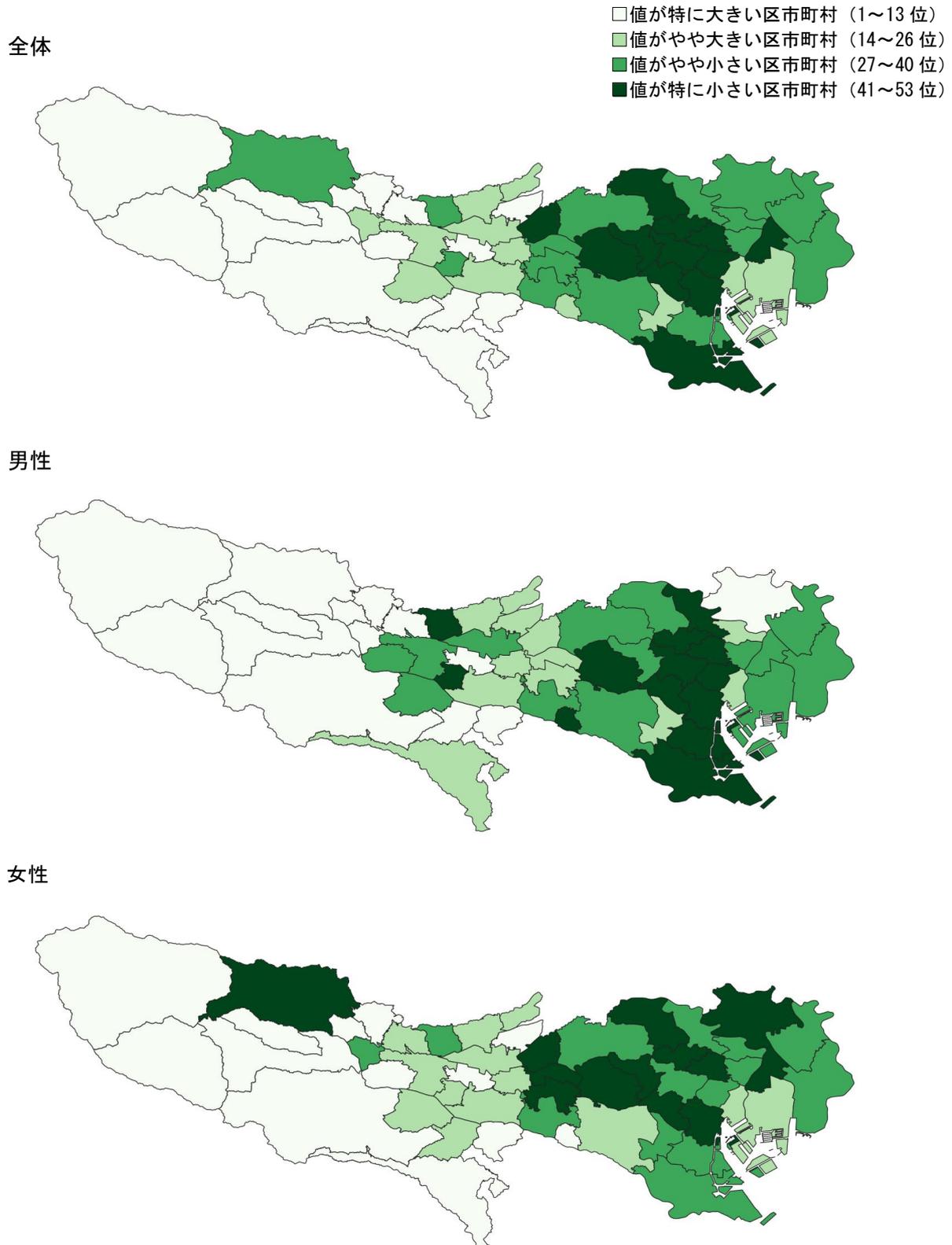
図2-4-1 地域における困ったときの助け合い、支え合いの意識（『そう思う（計）』）（区市町村・性別）



(注) 『そう思う（計）』は「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計

図2-4-2 地域における困ったときの助け合い、支え合いの意識（『そう思う（計）』）（区市町村・性別）

※全体、男性、女性ごとに、値の大きい順に4区分し、東京都の地図上に値の大きい方を薄い色として色分けして示した。



(注) 『そう思う（計）』は「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計

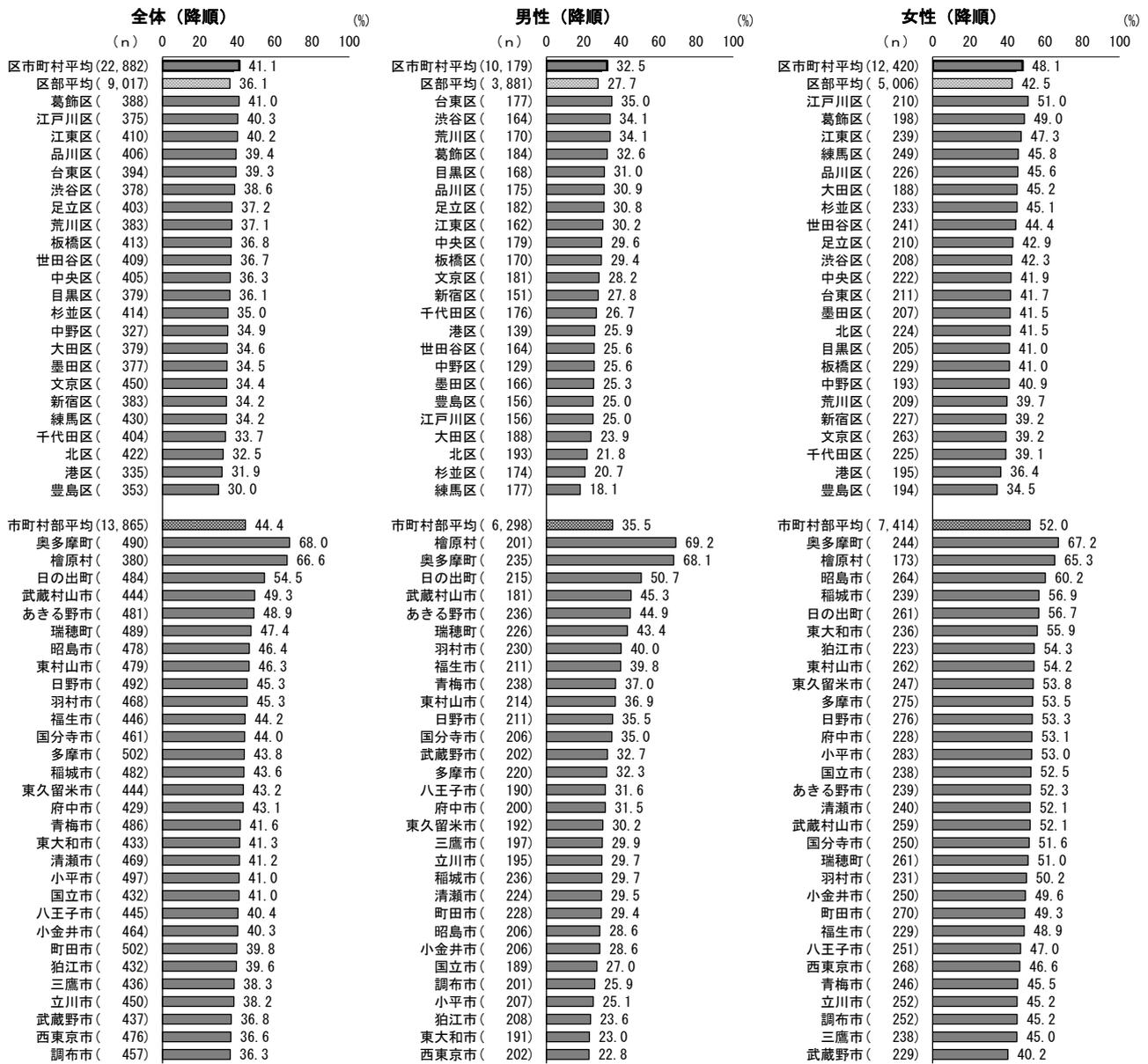
5 地域における同じ世代の人との交流の機会（問5）

<『ある（計）』は、区部は葛飾区、市町村部は奥多摩町が最も高い>

- 全体をみると、『ある（計）』は、区部平均（36.1%）は、市町村部平均（44.4%）と比べて、8.3ポイント低くなっている。
- また、『ある（計）』は、区部は葛飾区（41.0%）、市町村部は奥多摩町（68.0%）が最も高く、区部は豊島区（30.0%）、市町村部は調布市（36.3%）が最も低くなっている。

問5 あなたは、お住まいの地域において、あなたと同じ世代の方と交流する機会がありますか。

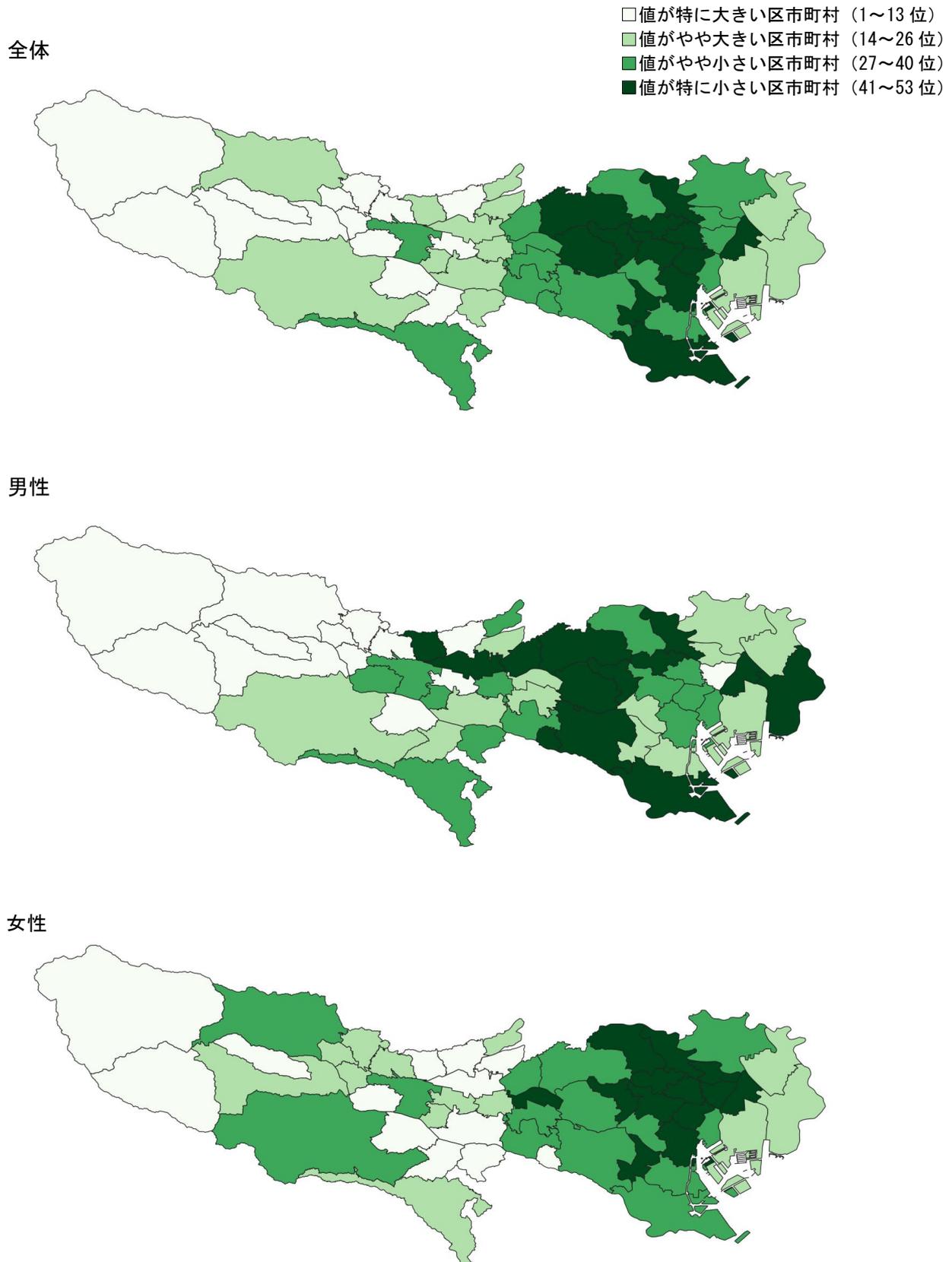
図2-5-1 地域における同じ世代の人との交流の機会（『ある（計）』）（区市町村・性別）



(注) 『ある（計）』は「とてもある」「まあまあある」の合計

図2-5-2 地域における同じ世代の人との交流の機会（『ある（計）』）（区市町村別・性別）

※全体、男性、女性ごとに、値の大きい順に4区分し、東京都の地図上に値の大きい方を薄い色として色分けして示した。



（注）『ある（計）』は「とてもある」「まあまあある」の合計

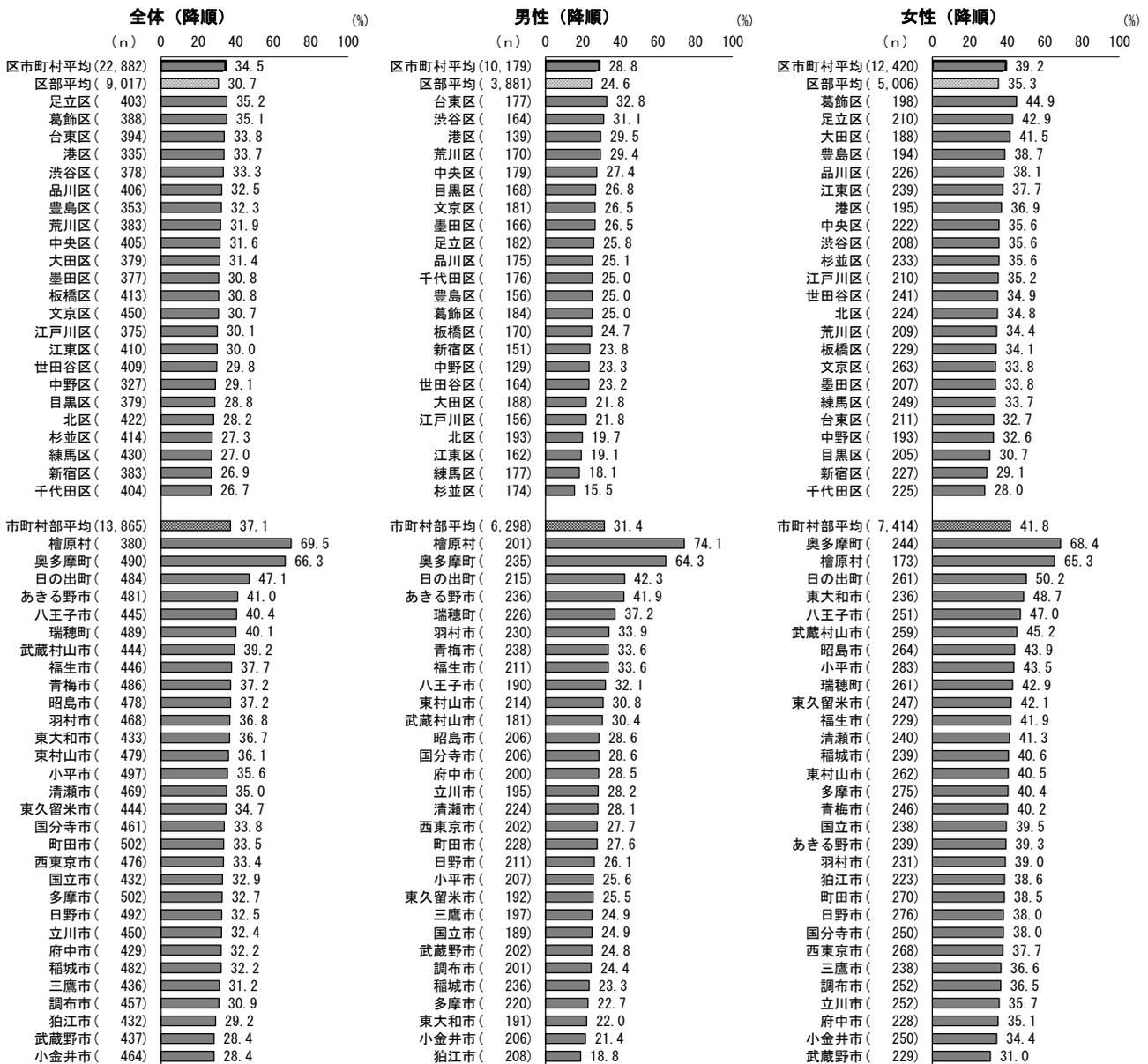
## 6 地域における違う世代の人との交流の機会（問6）

<『ある（計）』は、区部は足立区、市町村部は檜原村が最も高い>

- 全体をみると、『ある（計）』は、区部平均（30.7%）は、市町村部平均（37.1%）と比べて、6.4ポイント低くなっている。
- また、『ある（計）』は、区部は足立区（35.2%）、市町村部は檜原村（69.5%）が最も高く、区部は千代田区（26.7%）、市町村部は小金井市（28.4%）が最も低くなっている。

問6 あなたは、お住まいの地域において、あなたと違う世代の方と交流する機会がありますか。（1つ）

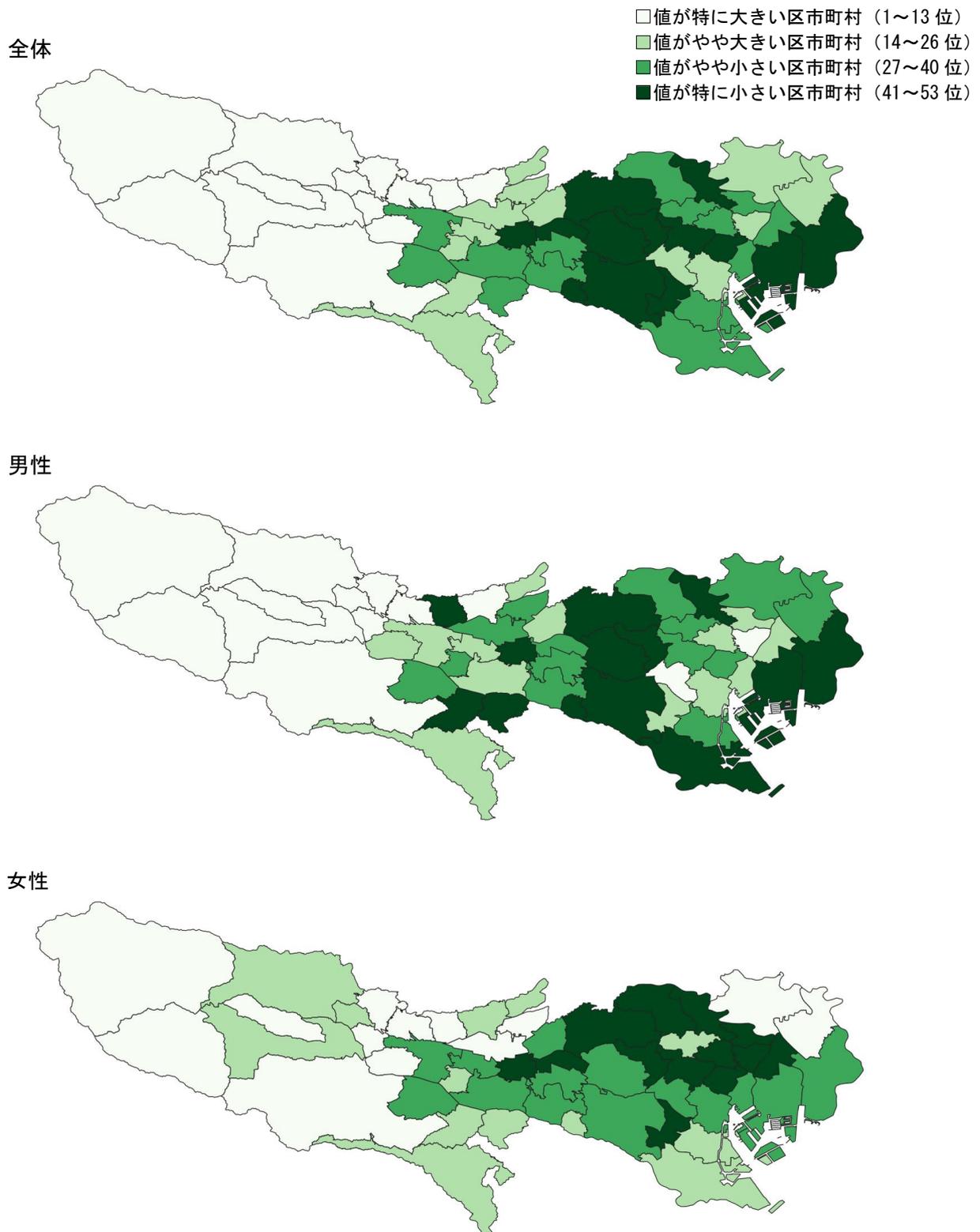
図2-6-1 地域における違う世代の人との交流の機会（『ある（計）』）（区市町村・性別）



(注) 『ある（計）』は「とてもある」「まあまあある」の合計

図2-6-2 地域における違う世代の人との交流の機会（『ある（計）』）（区市町村・性別）

※全体、男性、女性ごとに、値の大きい順に4区分し、東京都の地図上に値の大きい方を薄い色として色分けして示した。



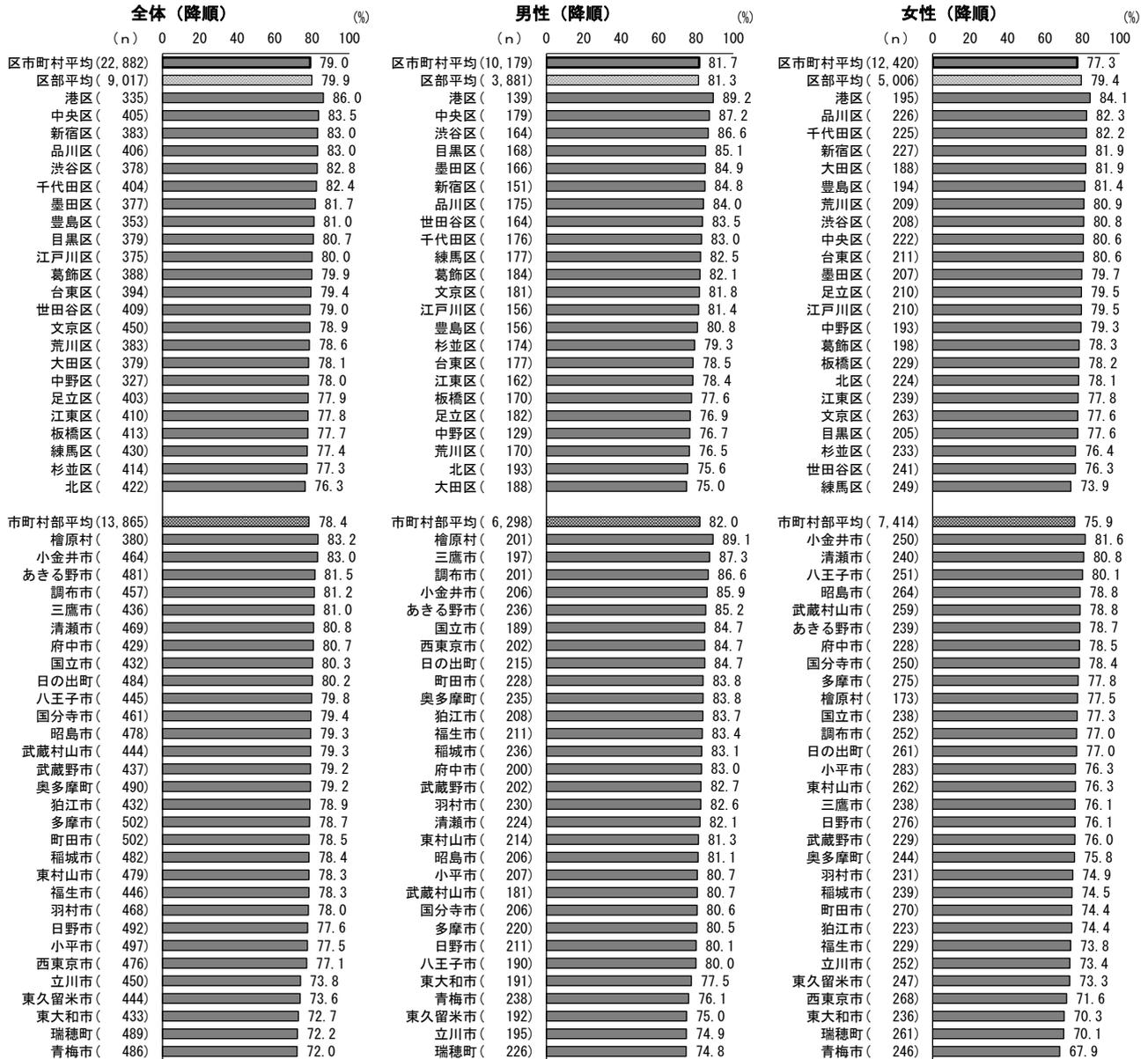
（注）『ある（計）』は「とてもある」「まあまあある」の合計

7 いずれかの社会活動（就労・就学を含む）（問7×職業）

<「参加している」は、区部は港区、市町村部は檜原村が最も高い>

- 全体をみると、「参加している」は、区部平均（79.9%）は、市町村部平均（78.4%）と比べて、1.5ポイント高くなっている。
- また、「参加している」は、区部は港区（86.0%）、市町村部は檜原村（83.2%）が最も高く、区部は北区（76.3%）、市町村部は青梅市（72.0%）が最も低くなっている。

図2-7-1 いずれかの社会活動（就労・就学を含む）（「参加している」）（区市町村・性別）

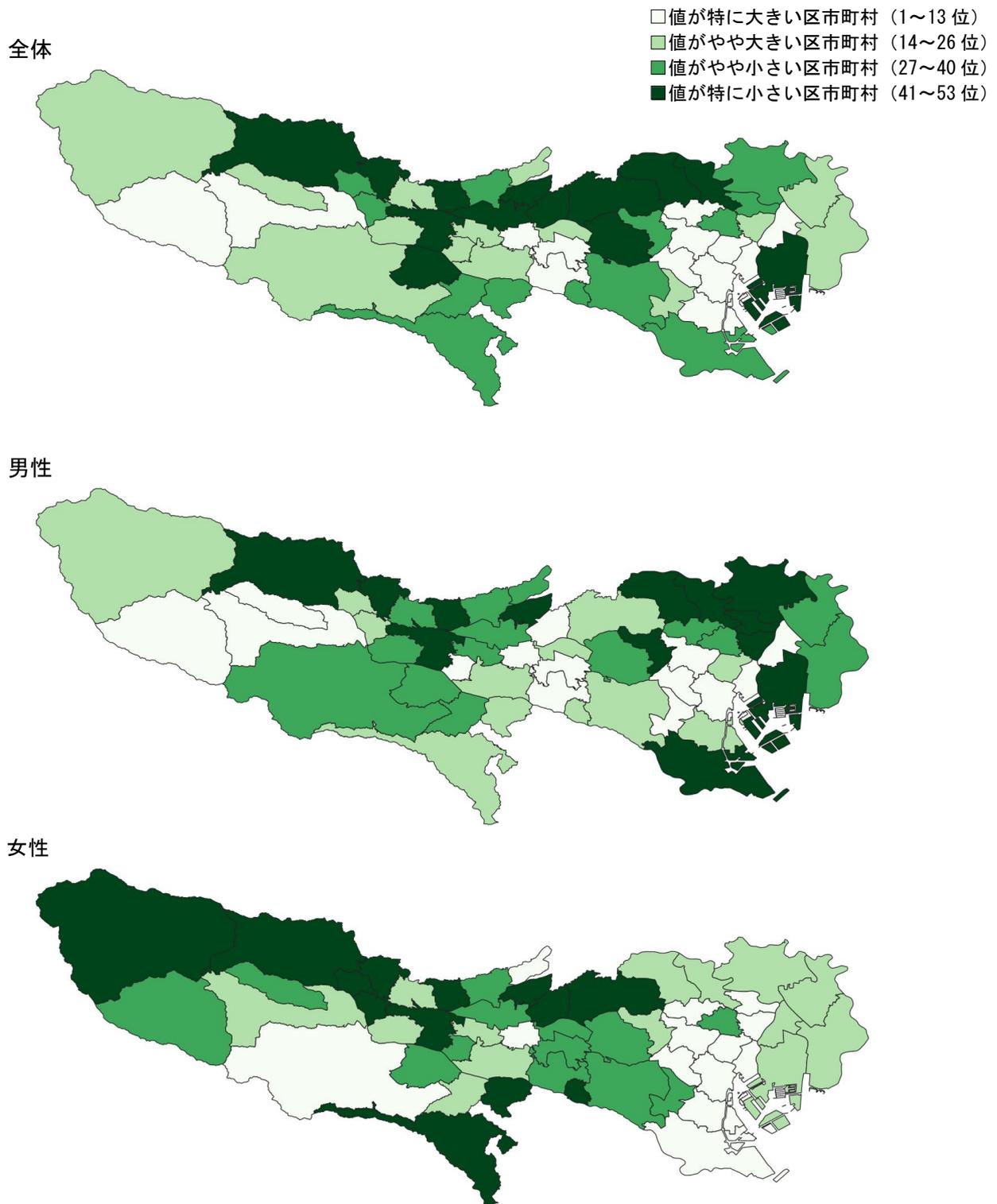


(注) 「参加している」は、以下の条件で集計した。

問7ア～オで「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」「年に数回」のいずれかを1つ以上回答した者。または、F3職業で「自営業（家族従業・家業手伝い・自由業）」「勤め（正社員・正規職員）」「勤め（派遣・契約・嘱託・パート・アルバイトなど）」「学生」のいずれかを回答した者

図2-7-2 いずれかの社会活動（就労・就学を含む）（「参加している」）（区市町村・性別）

※全体、男性、女性ごとに、値の大きい順に4区分し、東京都の地図上に値の大きい方を薄い色として色分けして示した。

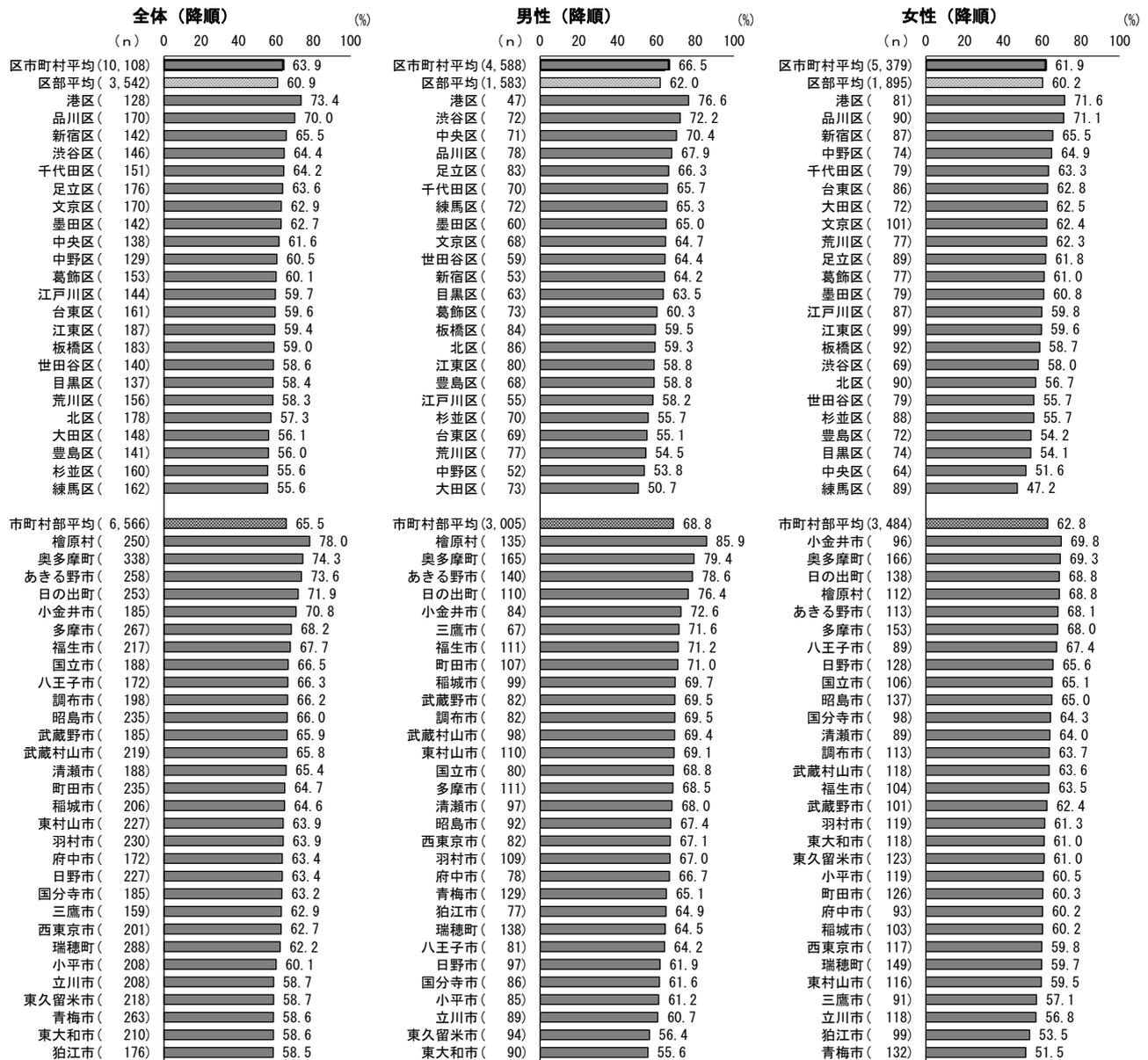


【再掲】いずれかの社会活動（就労・就学を含む）（65歳以上）（問7×職業）

<「参加している」は、区部は港区、市町村部は檜原村が最も高い>

- 全体をみると、「参加している」は、区部平均（60.9%）は、市町村部平均（65.5%）と比べて、4.6ポイント低くなっている。
- また、「参加している」は、区部は港区（73.4%）、市町村部は檜原村（78.0%）が最も高く、区部は練馬区（55.6%）、市町村部は狛江市（58.5%）が最も低くなっている。

図2-7-3 いずれかの社会活動（就労・就学を含む）（65歳以上）（「参加している」）（区市町村・性別）

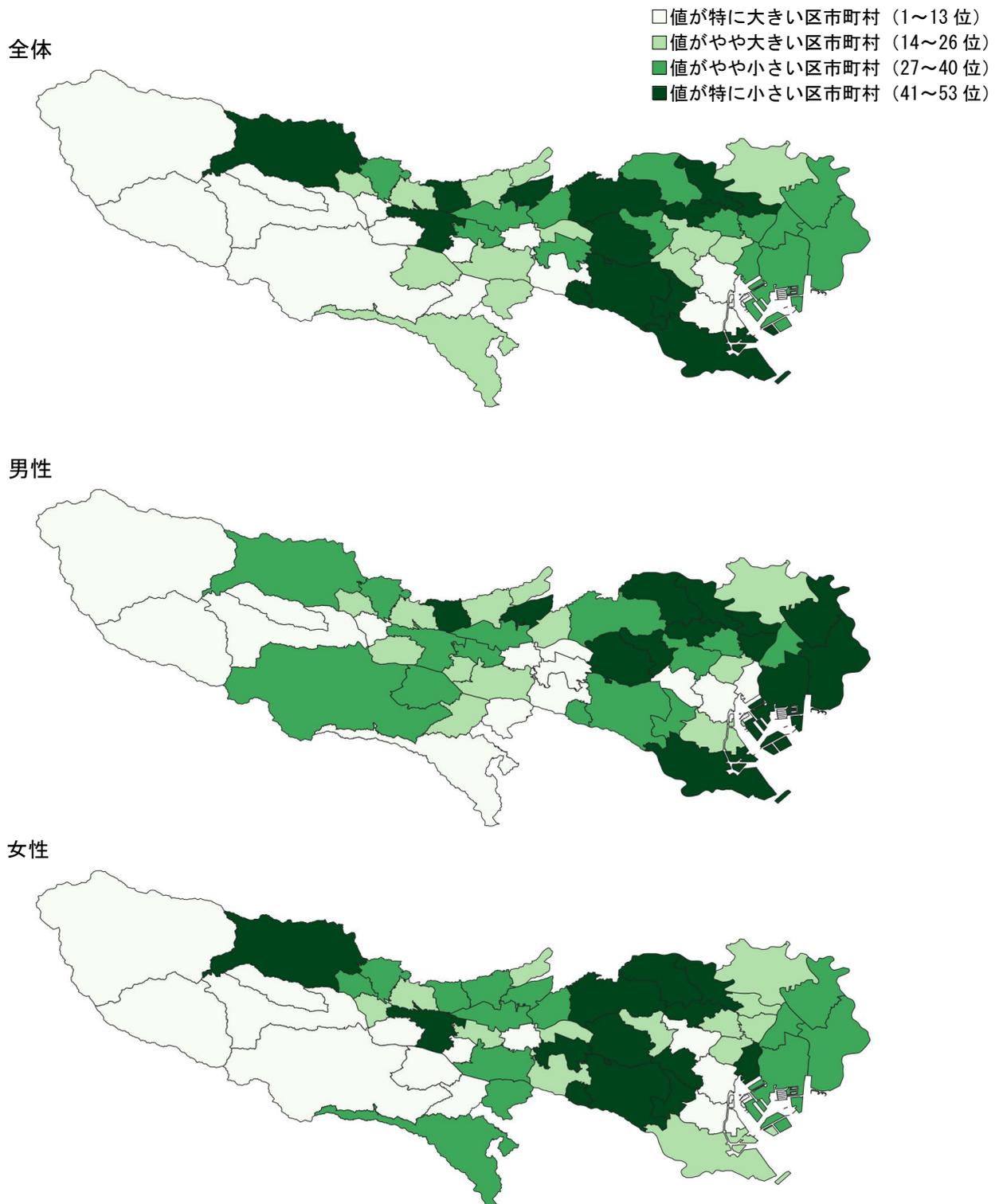


(注) 「参加している」は、以下の条件で集計した。

問7ア～オで「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」「年に数回」のいずれかを1つ以上回答した者。  
 または、F3職業で「自営業（家族従業・家業手伝い・自由業）」「勤め（正社員・正規職員）」「勤め（派遣・契約・嘱託・パート・アルバイトなど）」「学生」のいずれかを回答した者

図2-7-4 いずれかの社会活動（就労・就学を含む）（65歳以上）（「参加している」）（区市町村・性別）

※全体、男性、女性ごとに、値の大きい順に4区分し、東京都の地図上に値の大きい方を薄い色として色分けして示した。



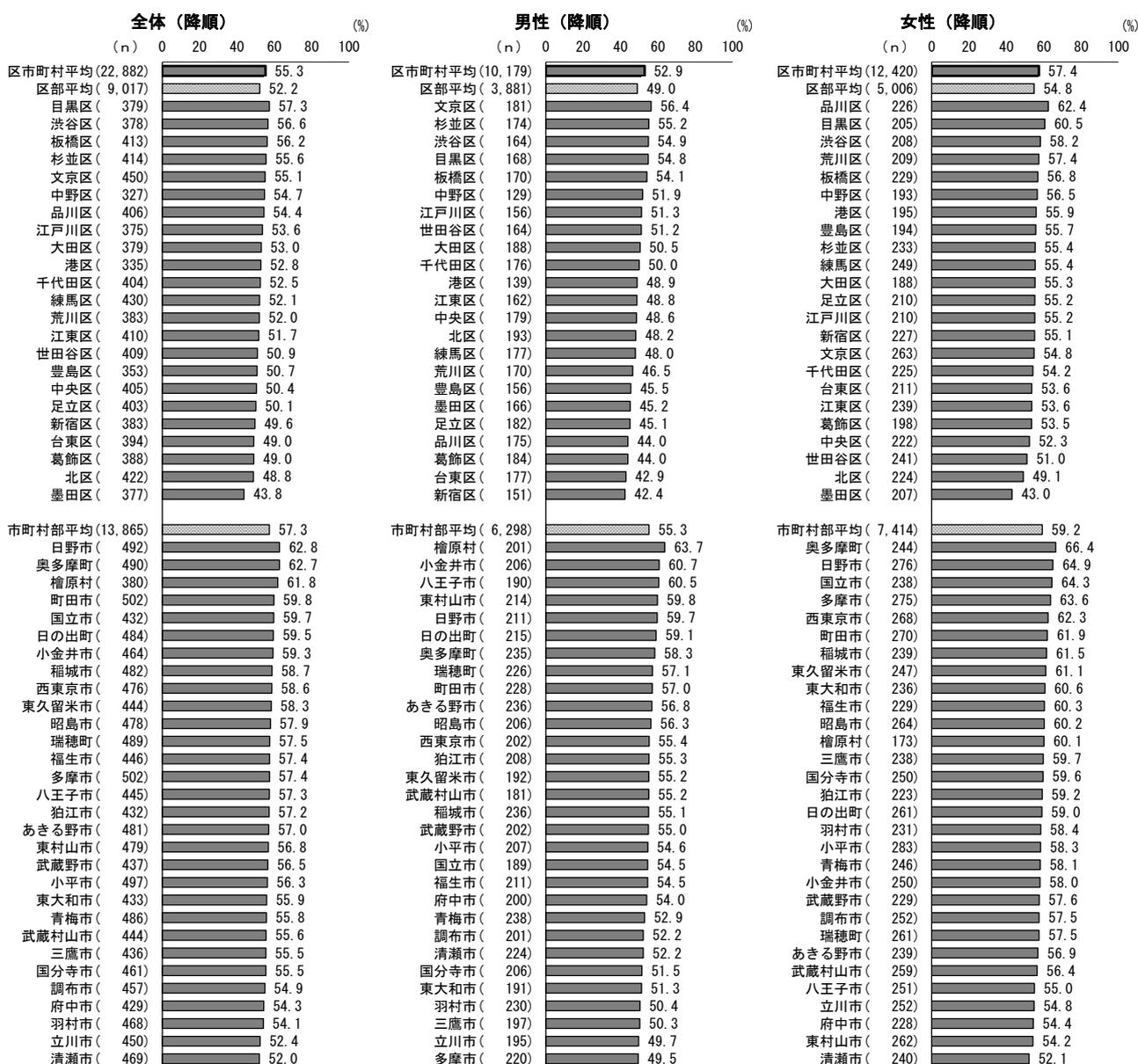
## 8 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度（問8）

<『ほぼ毎日（計）』は、区部は目黒区、市町村部は日野市が最も高い>

- 全体をみると、『ほぼ毎日（計）』は、区部平均（52.2%）は、市町村部平均（57.3%）と比べて5.1ポイント低くなっている。
- また、『ほぼ毎日（計）』は、区部は目黒区（57.3%）、市町村部は日野市（62.8%）が最も高く、区部は墨田区（43.8%）、市町村部は清瀬市（52.0%）が最も低くなっている。

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）

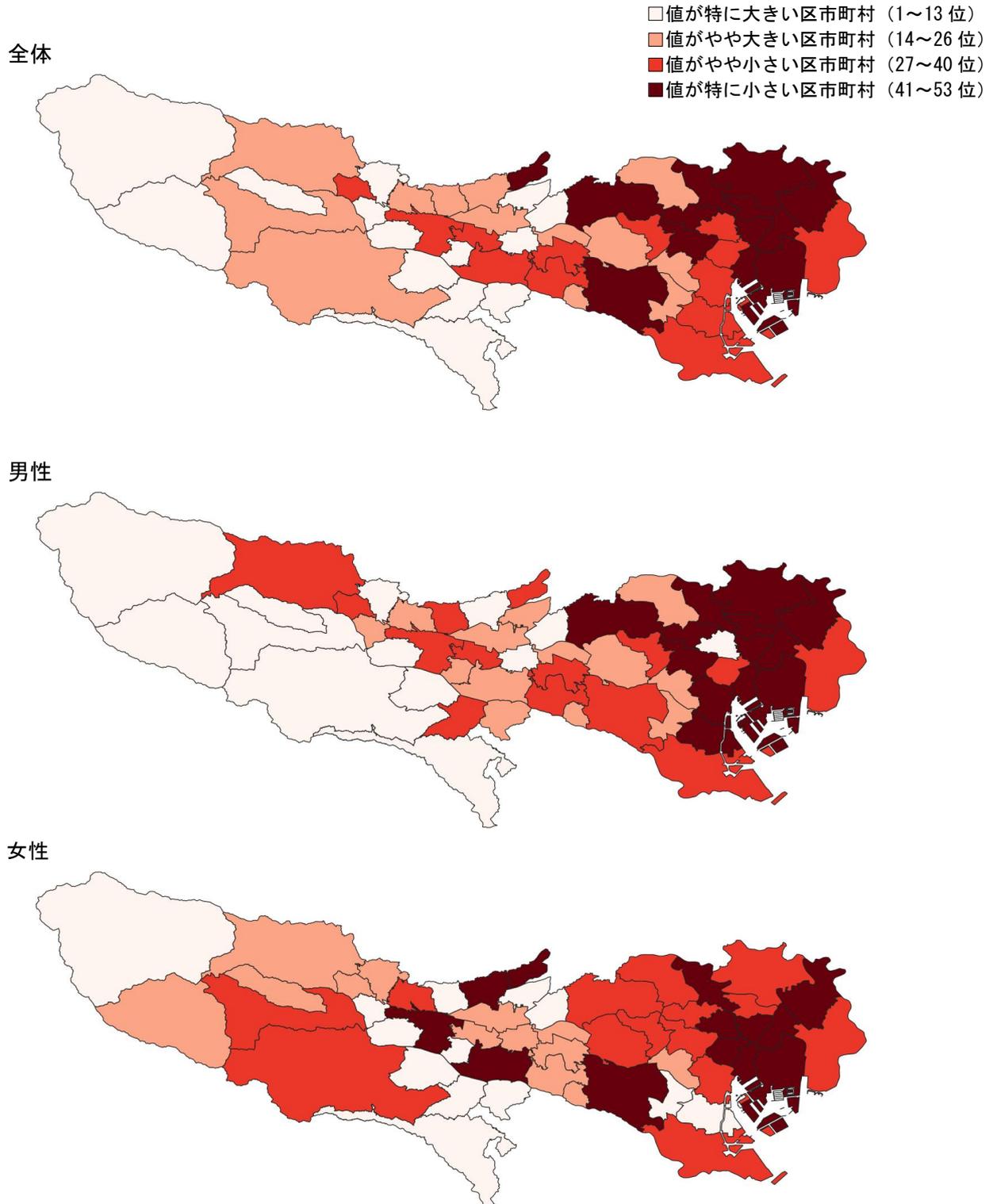
図2-8-1 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度（『ほぼ毎日（計）』）（区市町村・性別）



(注) 『ほぼ毎日（計）』は「毎日」「週に6日」の合計

図2-8-2 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度（『ほぼ毎日（計）』）（区市町村・性別）

※全体、男性、女性ごとに、値の大きい順に4区分し、東京都の地図上に値の大きい方を薄い色として色分けして示した。



（注）『ほぼ毎日（計）』は「毎日」「週に6日」の合計

9 運動習慣の状況（問9）

<「はい」は、区部は渋谷区、市町村部は羽村市が最も高い>

- 全体をみると、「はい」は、区部平均（44.4%）は、市町村部平均（44.6%）と比べて0.2ポイント低くなっている。
- また、「はい」は、区部は渋谷区（53.7%）、市町村部は羽村市（51.1%）が最も高く、区部は墨田区（36.3%）、市町村部は清瀬市（39.2%）が最も低くなっている。

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）

図2-9-1 運動習慣の状況（「はい」）（区市町村・性別）

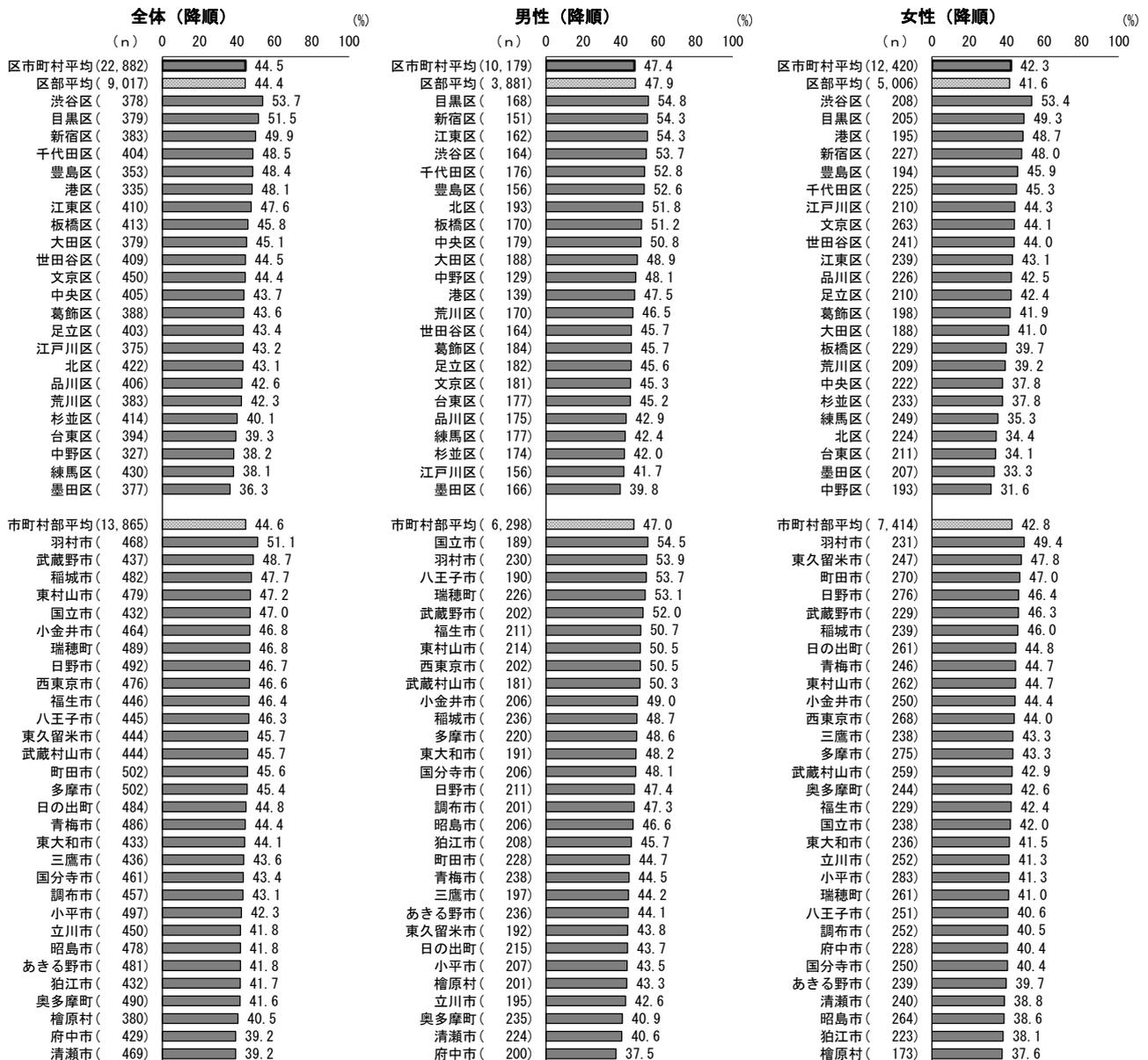
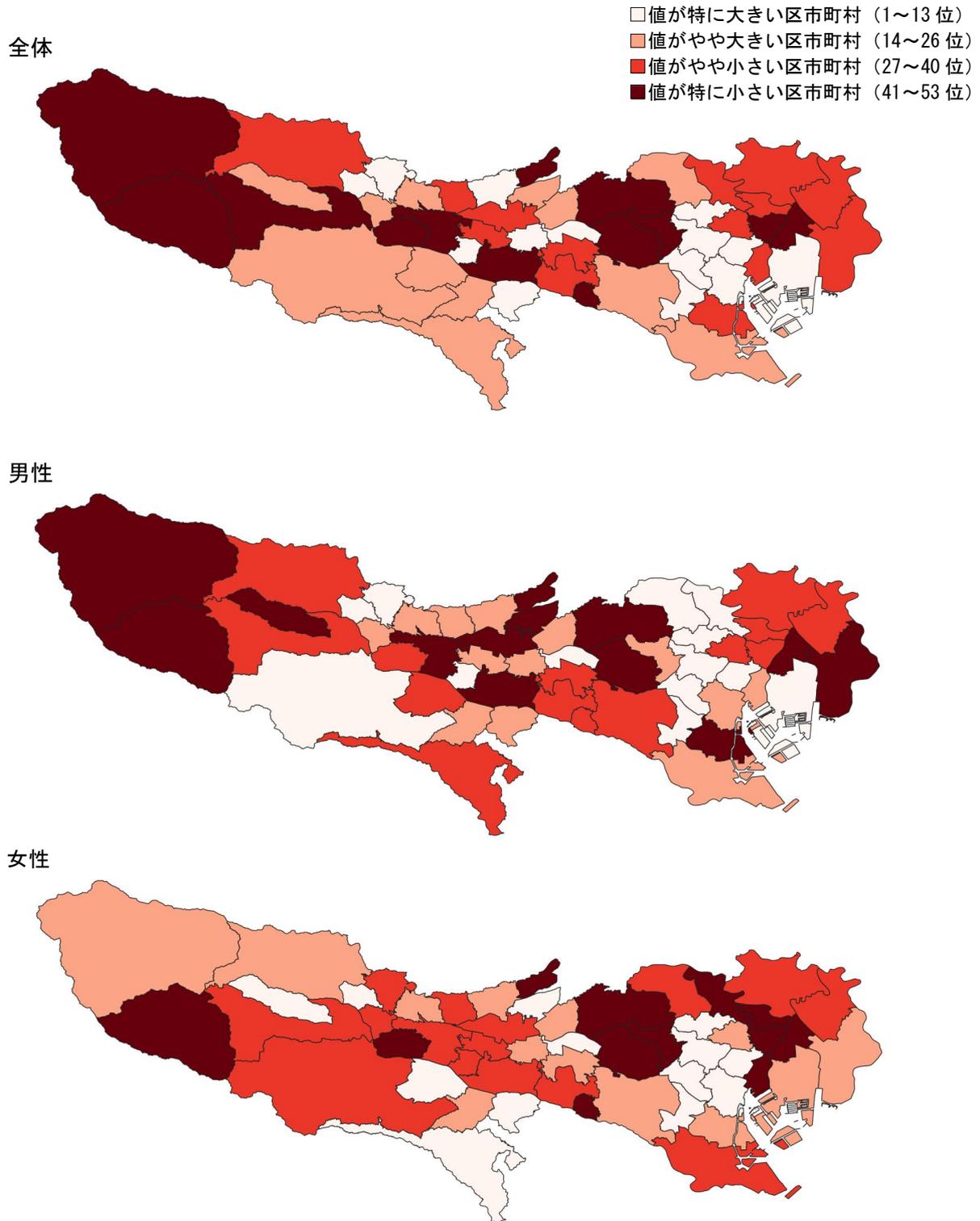


図2-9-2 運動習慣の状況（「はい」）（区市町村・性別）

※全体、男性、女性ごとに、値の大きい順に4区分し、東京都の地図上に値の大きい方を薄い色として色分けして示した。



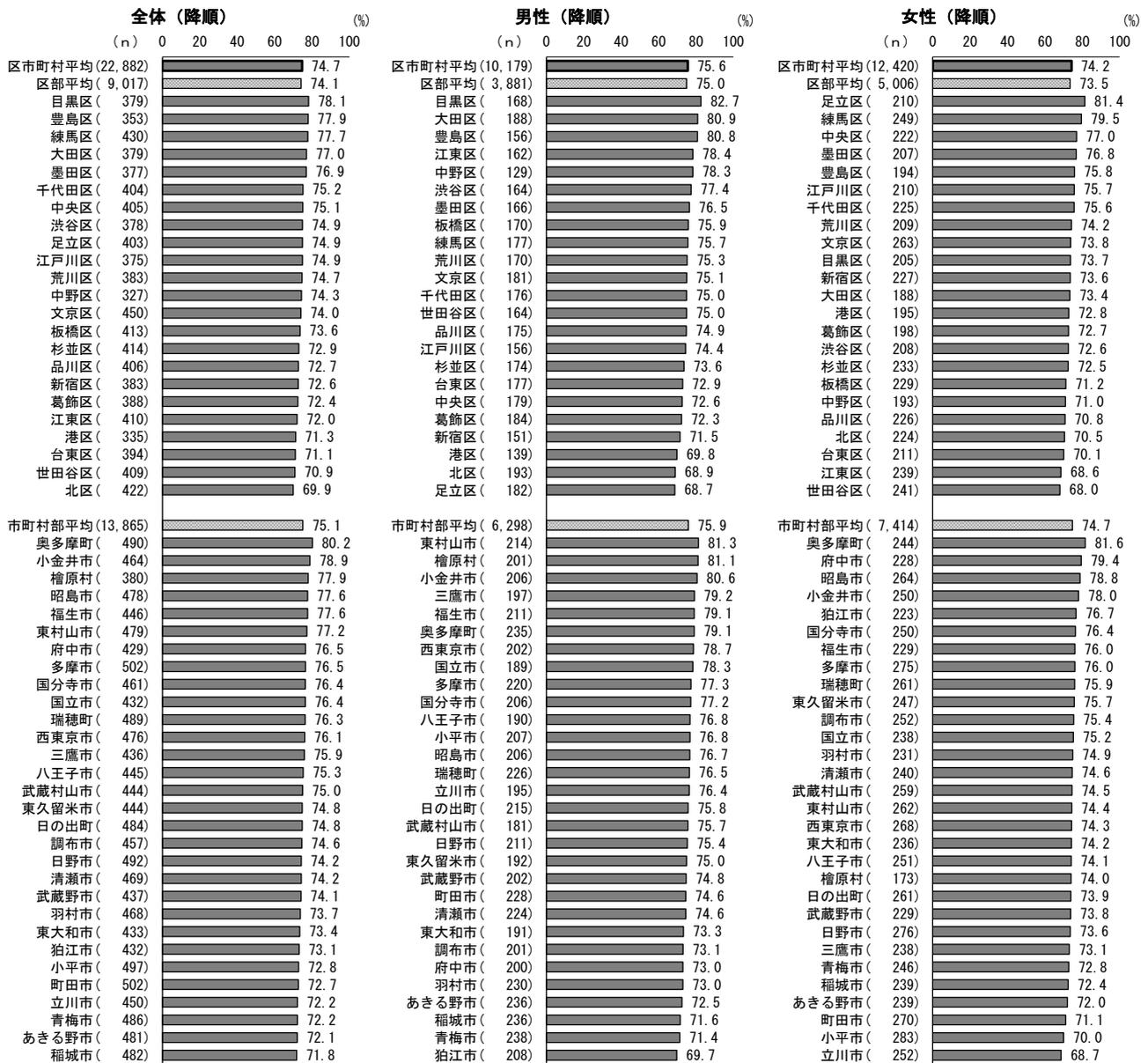
10 睡眠充足感の状況（問10）

＜『とれている（計）』は、区部は目黒区、市町村部は奥多摩町が最も高い＞

- 全体をみると、『とれている（計）』は、区部平均（74.1%）は、市町村部平均（75.1%）と比べて1.0ポイント低くなっている。
- また、『とれている（計）』は、区部は目黒区（78.1%）、市町村部は奥多摩町（80.2%）が最も高く、区部は北区（69.9%）、市町村部は稲城市（71.8%）が最も低くなっている。

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）

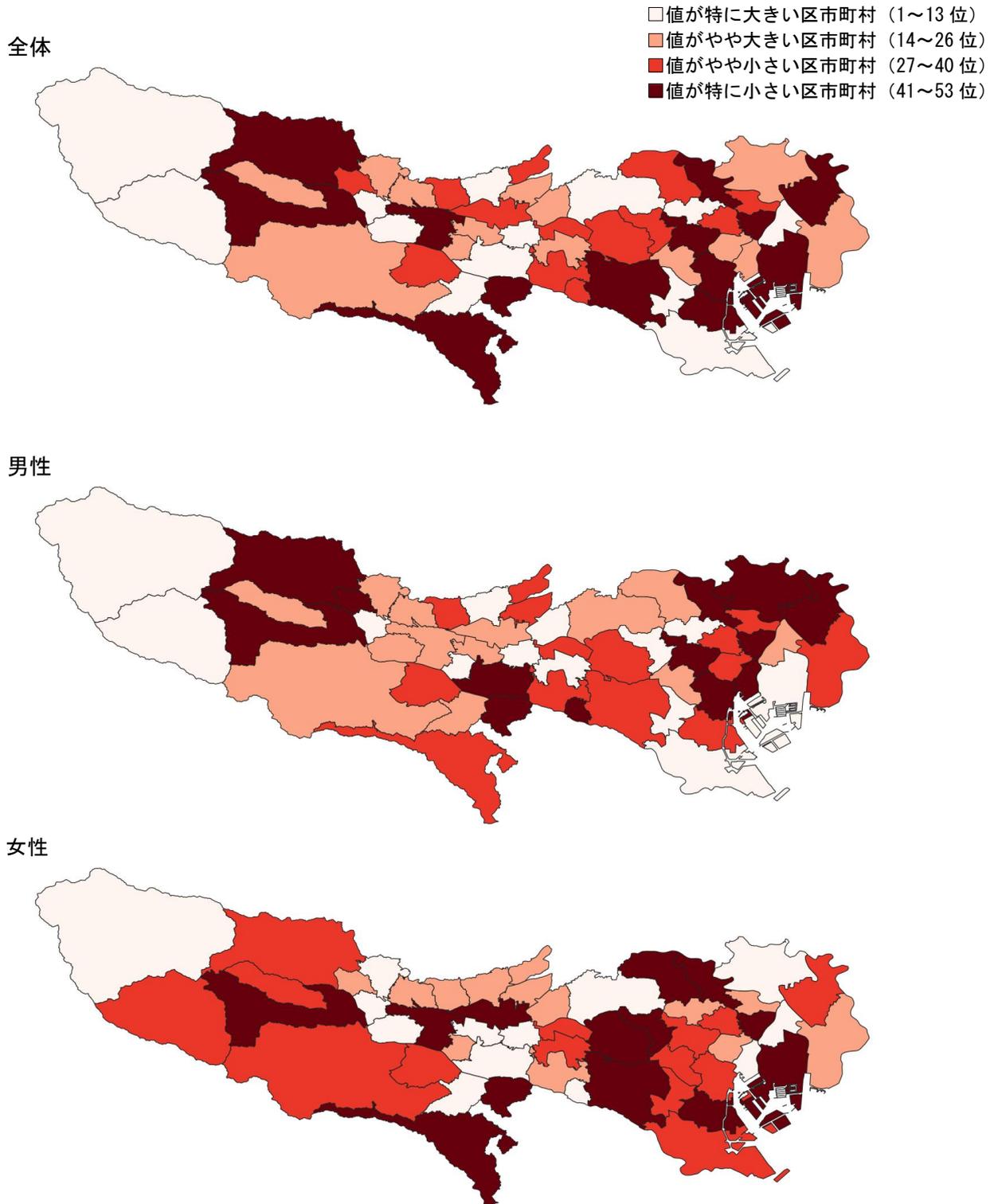
図2-10-1 睡眠充足感の状況（『とれている（計）』）（区市町村・性別）



(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

図2-10-2 睡眠充足感の状況（『とれている（計）』）（区市町村・性別）

※全体、男性、女性ごとに、値の大きい順に4区分し、東京都の地図上に値の大きい方を薄い色として色分けして示した。



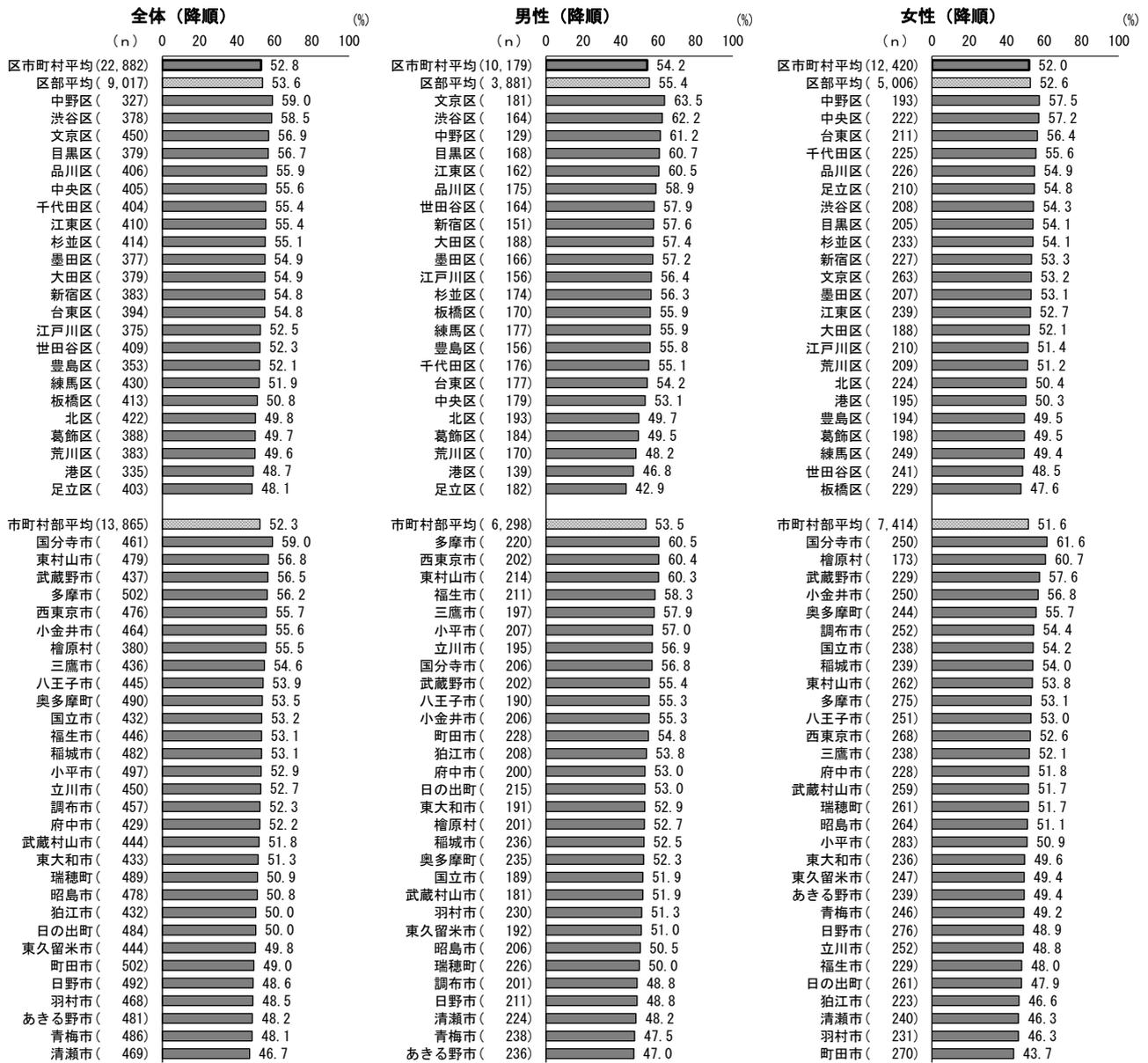
(注) 『とれている（計）』は「十分とれている」「まあまあとれている」の合計

### 11 適切な睡眠時間（問11×年齢）

<「適切な睡眠時間」は、区部は中野区、市町村部は国分寺市が最も高い>

- 全体をみると、「適切な睡眠時間」は、区部平均（53.6%）は、市町村部平均（52.3%）と比べて1.3ポイント高くなっている。
- また、「適切な睡眠時間」は、区部は中野区（59.0%）、市町村部は国分寺市（59.0%）が最も高く、区部は足立区（48.1%）、市町村部は清瀬市（46.7%）が最も低くなっている。

図2-11-1 適切な睡眠時間（「適切な睡眠時間」）（区市町村・性別）



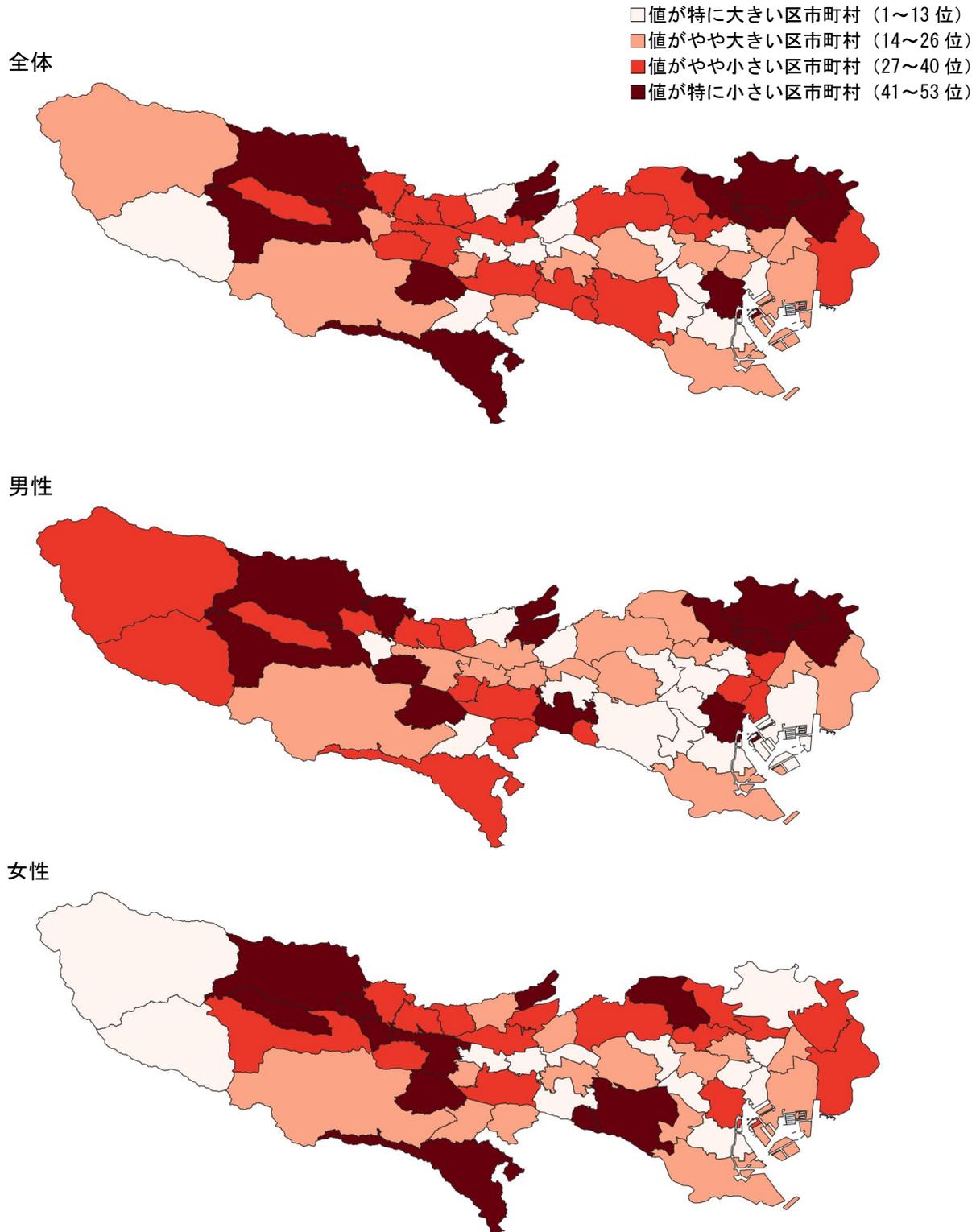
(注) 「適切な睡眠時間」は、以下の条件で集計した。

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

図2-11-2 適切な睡眠時間（「適切な睡眠時間」）（区市町村・性別）

※全体、男性、女性ごとに、値の大きい順に4区分し、東京都の地図上に値の大きい方を薄い色として色分けして示した。

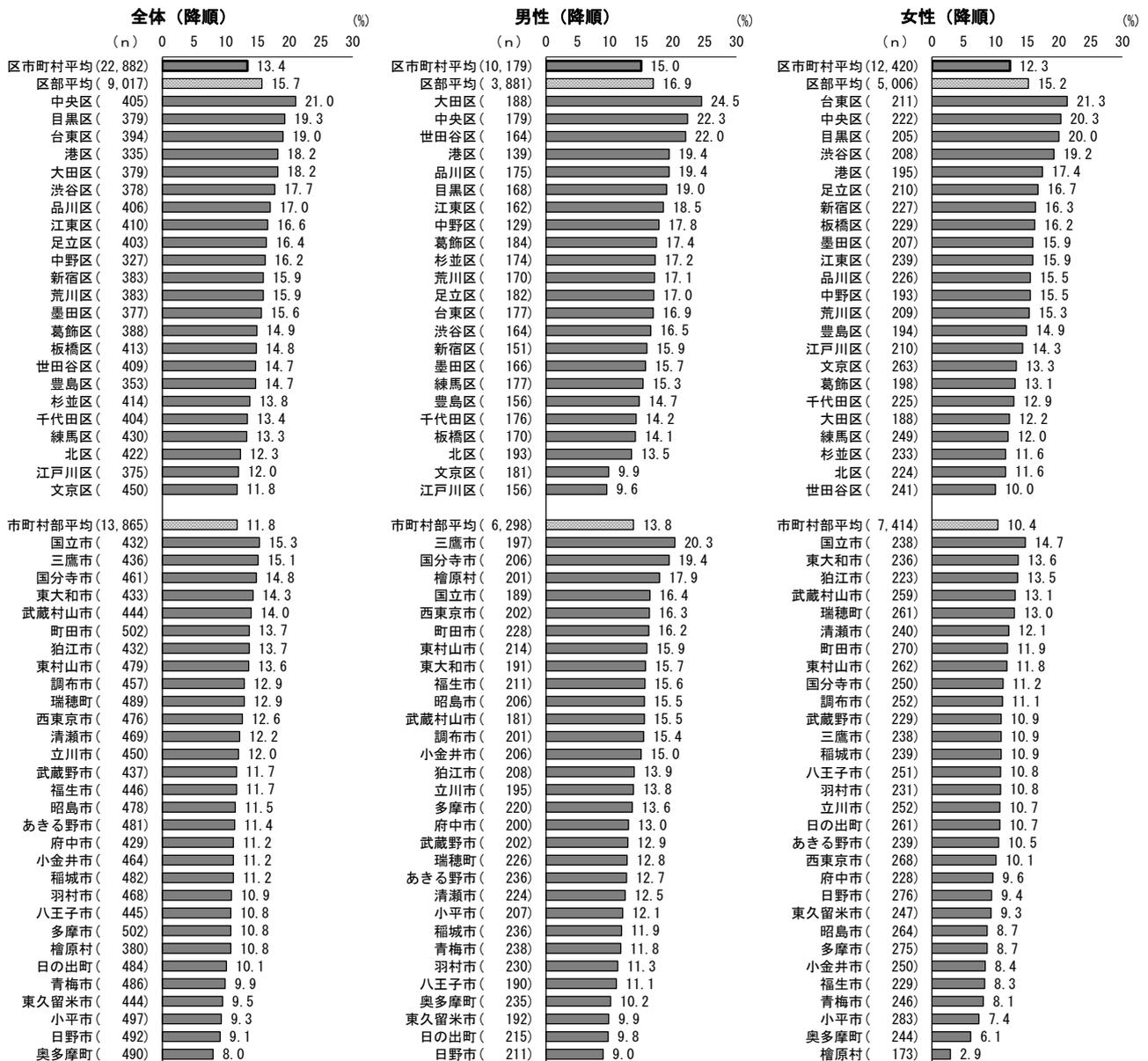


12 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒（問12×問12-1×性別）

＜「生活習慣病のリスクを高める量」は、区部は中央区、市町村部は国立市が最も高い＞

- 全体をみると、「生活習慣病のリスクを高める量」は、区部平均（15.7%）は、市町村部平均（11.8%）と比べて3.9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、区部は中央区（21.0%）、市町村部は国立市（15.3%）が最も高く、区部は文京区（11.8%）、市町村部は奥多摩町（8.0%）が最も低くなっている。

図2-12-1 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒（「生活習慣病のリスクを高める量」）（区市町村・性別）



(注) 「生活習慣病のリスクを高める量」は、以下の条件で集計した。

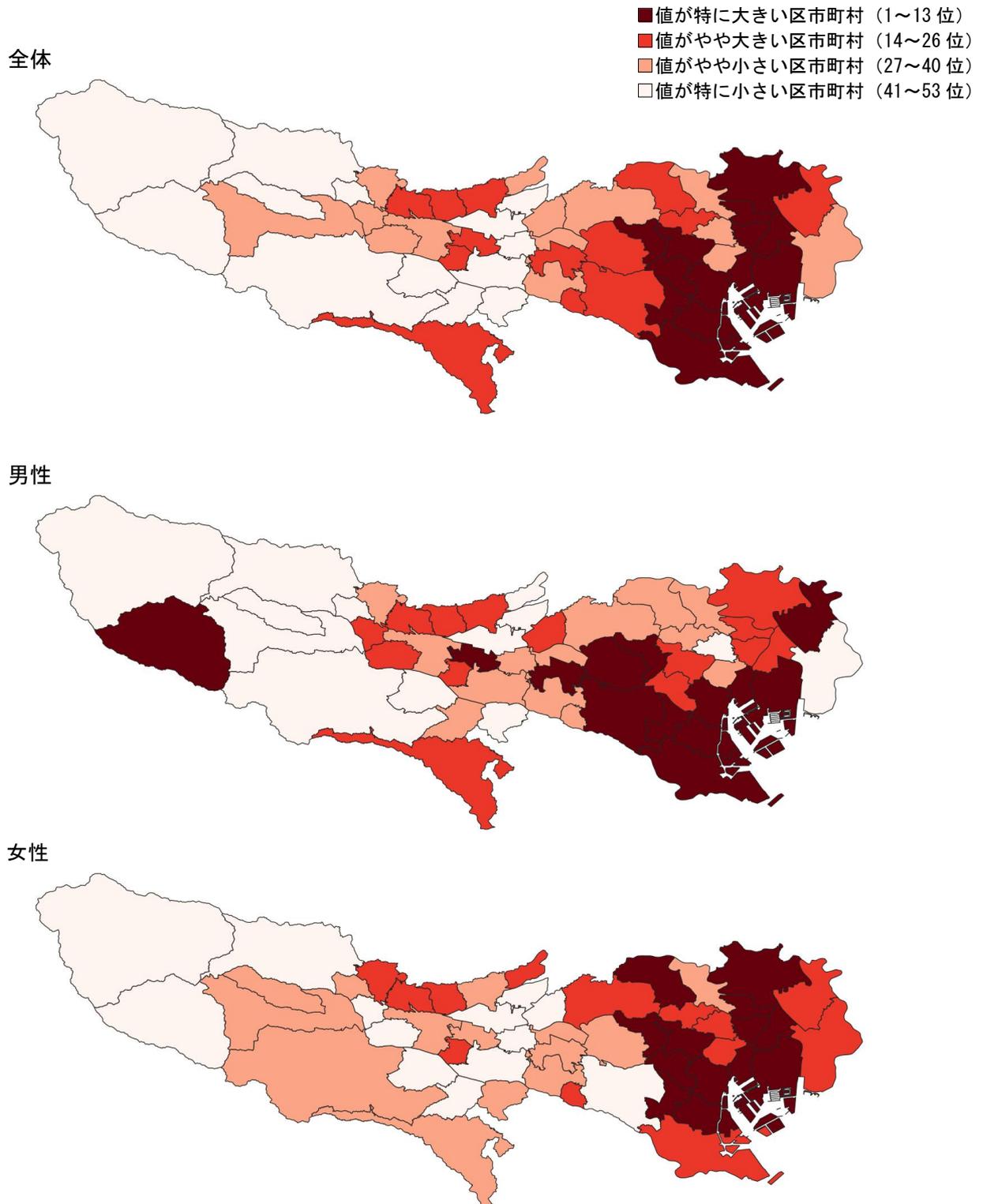
問12、問12-1で以下のいずれかを回答した者

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」

図2-12-2 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒（「生活習慣病のリスクを高める量」）（区市町村・性別）

※全体、男性、女性ごとに、値の大きい順に4区分し、東京都の地図上に値の大きい方を濃い色として色分けして示した。



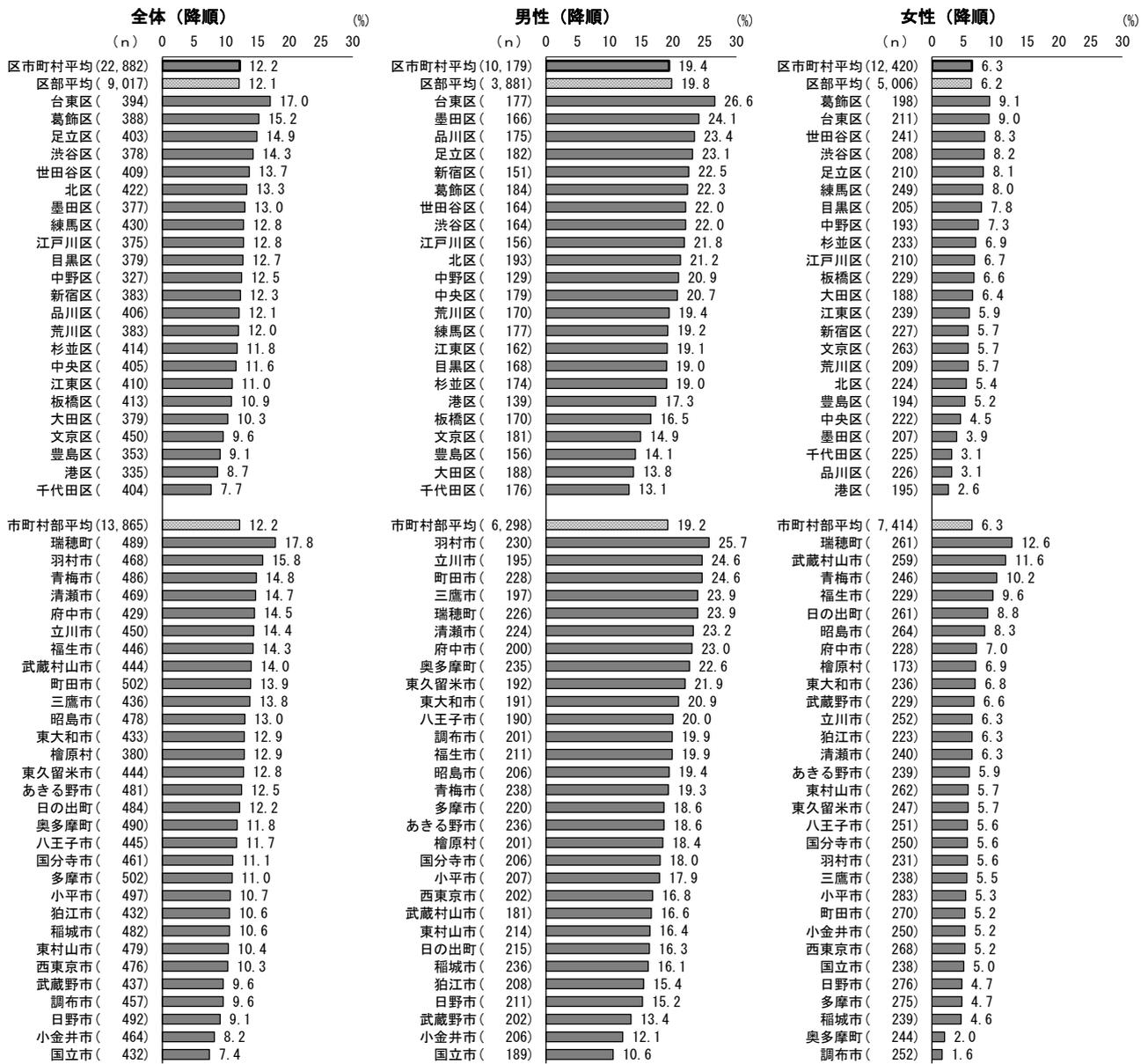
13 喫煙の習慣（問13）

＜『現在吸っている（計）』は、区部は台東区、市町村部は瑞穂町が最も高い＞

- 全体をみると、『現在吸っている（計）』は、区部平均（12.1%）は、市町村部平均（12.2%）と比べて0.1ポイント低くなっている。
- また、『現在吸っている（計）』は、区部は台東区（17.0%）、市町村部は瑞穂町（17.8%）が最も高く、区部は千代田区（7.7%）、市町村部は国立市（7.4%）が最も低くなっている。

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）

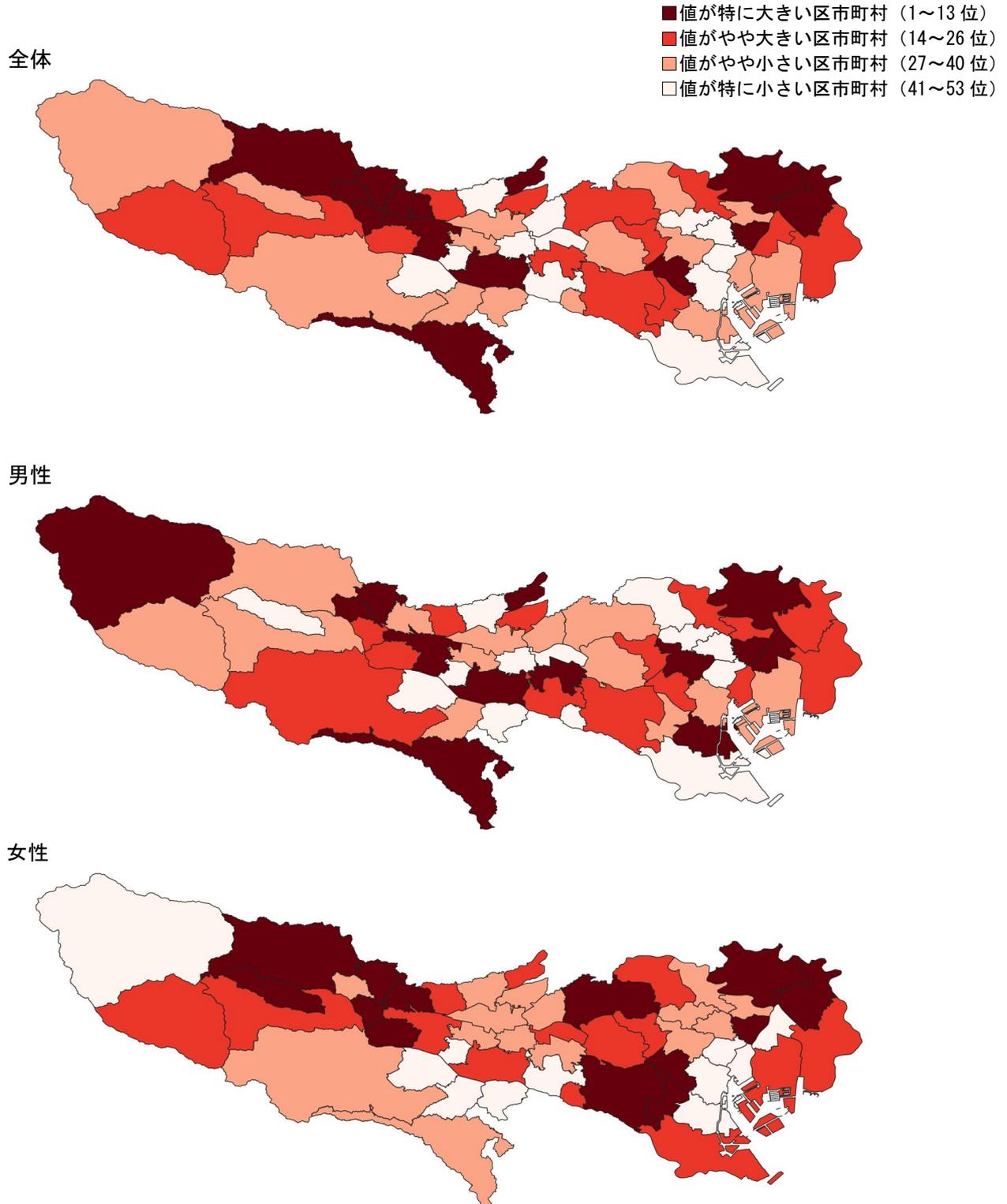
図2-13-1 喫煙の習慣（『現在吸っている（計）』）（区市町村・性別）



(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

図2-13-2 喫煙の習慣（『現在吸っている（計）』）（区市町村・性別）

※全体、男性、女性ごとに、値の大きい順に4区分し、東京都の地図上に値の大きい方を濃い色として色分けして示した。



（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