

## 目 次

調査の概要	1
1 調査の目的	2
2 調査の対象	2
3 調査期間	2
4 調査事項	2
5 調査方法	3
6 回答結果	3
7 回答者の属性	5
8 利用上の注意	8

## 調査結果

第1部 東京都全体の調査結果	9
1 自分の健康状態に対する意識（問1）	10
2 地域の人とのつきあいの程度（問2）	16
3 地域の人とのつきあいに対する満足感（問3）	21
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）	26
5 地域における同じ世代の人との交流の機会（問5）	29
6 地域における違う世代の人との交流の機会（問6）	32
7 社会活動への参加状況	35
7-1 町内会や地域行事などの活動（問7 ア）	35
7-2 ボランティア活動（問7 イ）	38
7-3 スポーツ関係のグループ活動（問7 ウ）	41
7-4 趣味関係のグループ活動（問7 エ）	44
7-5 その他のグループ活動（問7 オ）	47
7-6 いずれかの社会活動（就労・就学を含む）（問7 ×職業）	50

コラム1 つながりと健康～そのメカニズム～	55
-----------------------	----

8 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度（問8）	56
9 運動習慣の状況（問9）	59
10 睡眠充足感の状況（問10）	62
11 睡眠時間の状況	65
11-1 1日の平均睡眠時間（問11）	65
11-2 適切な睡眠時間（問11×年齢）	68
12 飲酒の状況	71
12-1 飲酒の頻度（問12）	71
12-2 お酒を飲む日の1日あたりの飲酒量（問12-1）	74

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）	77
13 喫煙の状況	80
13-1 喫煙の習慣（問13）	80
13-2 喫煙中のたばこ製品の種類（問13-1）	83
第2部 区市町村別の調査結果	85
第1章 区市町村・性別結果	86
1 自分の健康状態に対する意識（問1）	86
2 地域の人とのつきあいの程度（問2）	88
3 地域の人とのつきあいに対する満足感（問3）	90
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）	92
5 地域における同じ世代の人との交流の機会（問5）	94
6 地域における違う世代の人との交流の機会（問6）	96
7 いずれかの社会活動（就労・就学を含む）（問7×職業）	98
8 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度（問8）	102
9 運動習慣の状況（問9）	104
10 睡眠充足感の状況（問10）	106
11 適切な睡眠時間（問11×年齢）	108
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）	110
13 喫煙の習慣（問13）	112
コラム2 健康格差～都民の病気や健康状態についての区市町村ごとの違い～	114
第2章 区市町村及び二次保健医療圏・性・年齢2階級別結果（Zスコア）	115
1 区市町村・性・年齢2階級別結果	117
2 二次保健医療圏・性・年齢2階級別結果	170
総評 つながりづくりから始まる「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」	182
監修者の紹介	184
参考資料	
「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」調査票	185