

## 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

都民の皆様へ

## 「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」

### ご協力をお願い

皆様には、日頃から都政にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

令和6年3月、東京都は、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持続可能な社会を目指し、健康増進法に基づく都道府県健康増進計画である「東京都健康推進プラン21（第三次）」を策定し、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を総合目標として掲げ、健康づくり事業を推進しています。つきましては、都民の皆様の健康や生活習慣に関する意識や、地域での活動状況について把握させていただきたく、令和2年度調査に引き続き、中面のおとり調査を行います。本調査結果は今後、東京都及び各区市町村が都民一人ひとりの健康づくりを支援する体制を整える施策を進めていくための貴重な資料となります。

本調査は、20歳以上の方の中から、住民基本台帳に基づき無作為抽出を行い、調査をお願いするお一人おひとりに調査票を送付させていただいております（本調査は世帯単位ではなく、個人単位です）。本調査は無記名でお答えいただけます。皆様のご回答は、統計的に処理しますので、個人が識別できる形で回答が公表されることはありません。また、お名前やご住所は厳重に管理しており、本調査以外に使用することは一切ございません。

お忙しいところ大変恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようよろしくお願い申し上げます（所要時間は10分程度です。）。

#### ◆調査の回答方法は、下記の2つの方法から1つをお選びいただけます。

1. 「回答用ハガキ」に回答を記入し、郵送する（切手不要です） …………… 中面をご覧ください
2. スマートフォン、タブレット、パソコンからインターネットで回答する…………… 裏面をご覧ください

#### ◆ご回答は、令和6年12月27日（金曜日）までにお願いたします。

【実施主体】 東京都 （担当部署：保健医療局保健政策部健康推進課健康推進担当）

URL： <https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kensui/plan21/R6chousa.html>

東京都保健医療局トップページ⇒健康づくり・保健政策⇒健康づくり⇒とうきょう健康ステーション⇒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

【お問合せ先】 ご記入にあたり、ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

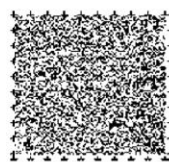
本調査お問合せ専用電話：一般社団法人新情報センター（<https://www.sjc.or.jp/>）

0120-310-210（受付時間 平日9時30分から17時30分まで）

本調査は、東京都が調査専門機関である一般社団法人新情報センターに委託して実施しています。

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



このマークは目の不自由な方のための「音声コード」です。

## ★「回答用ハガキ」(本ページ右下)に回答を記入し、郵送する

- (1) 以下の問1からはじまる質問について、封筒のあて名のご本人がお答えください。  
 (2) 質問のお答えは、ご自分の考えや行動に近いと思われる選択肢(数字)を選び、右下「回答用ハガキ」のあてはまる数字に○をつけてください。  
 (3) 質問文に(1つ)とあるものは選択肢の中からあてはまるものを1つ、(いくつでも)とあるものはあてはまるものをすべて選んでください。  
 (4) お答えは右下の「回答用ハガキ」にご記入の上、令和6年12月27日(金曜日)までに切り離してポストへご投函ください(切手不要です)。  
 (5) 「回答用ハガキ」には、お名前を書かないでください。



### 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 ※令和6年12月1日現在の状況についてお答えください。

問1【健康状態】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)

|      |        |           |        |
|------|--------|-----------|--------|
| 1 よい | 2 まあよい | 3 あまりよくない | 4 よくない |
|------|--------|-----------|--------|

ちよっと実行、ずっと健康。

東京都健康づくり推進キャラクター

ケンコウデスカマン

問2【地域のひととのつきあい】あなたは、お住まいの地域のひととの程度つきあいをしていますか。(1つ)

|              |              |               |           |
|--------------|--------------|---------------|-----------|
| 1 相談し合える人がいる | 2 立ち話をする人がいる | 3 あいさつをする人がいる | 4 つきあいはない |
|--------------|--------------|---------------|-----------|

問3【つきあいに對する満足感】あなたは、問2で回答したお住まいの地域のひととのつきあいの程度に満足していますか。(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 |
|--------|----------------|------------------|----------|

問4【地域の助け合い】あなたのお住まいの地域は、困ったときに助け合い、支え合おうと思いますか。(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 |
|--------|----------------|------------------|----------|

問5【同じ世代との交流】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。(1つ) 注：グループ活動等のほか、会った時に話をするなどを含みます。

|          |          |         |          |
|----------|----------|---------|----------|
| 1 ととてもある | 2 まあまあある | 3 あまりない | 4 ほとんどない |
|----------|----------|---------|----------|

問6【違う世代との交流】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) 注：グループ活動等のほか、会った時に話をするなどを含みます。

|          |          |         |          |
|----------|----------|---------|----------|
| 1 ととてもある | 2 まあまあある | 3 あまりない | 4 ほとんどない |
|----------|----------|---------|----------|

問7【社会活動への参加状況】あなたは、現在、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ますか。どのような活動に、どのくらいの頻度で参加していますか。次のア～オの質問について、あてはまる番号を選んでください。(ア～オごとに1つ) 注：ここでの活動は、オンライン上で実施するものを含みます。

|                 | 1 週4回以上 | 2 週2～3回 | 3 週1回 | 4 月1～3回 | 5 年に数回 | 6 参加していない |
|-----------------|---------|---------|-------|---------|--------|-----------|
| ア 町内会や地域行事などの活動 | 1       | 2       | 3     | 4       | 5      | 6         |
| イ ボランティア活動      | 1       | 2       | 3     | 4       | 5      | 6         |
| ウ スポーツ関係のグループ活動 | 1       | 2       | 3     | 4       | 5      | 6         |
| エ 趣味関係のグループ活動   | 1       | 2       | 3     | 4       | 5      | 6         |
| オ その他のグループ活動    | 1       | 2       | 3     | 4       | 5      | 6         |

問8【主食・主菜・副菜を組み合わせた食事】ここ1か月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)

注：主食はごはん・パン・麺類などの料理、主菜は魚介類・肉類・卵類・大豆や大豆製品を主材料にした料理、副菜は野菜類・海藻類・きのこ類を主材料にした料理を指します。

|        |        |        |        |        |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| 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   |        |        |

問9【運動習慣】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。ここでの運動とは、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)

注：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 |
|------|-------|

問 10【睡眠休養感】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 |
|-----------|-------------|-------------|--------------|

問 11【睡眠時間】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 |
|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------|

問 12【飲酒習慣①】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（→問13へ） | 8 飲まない（飲めない）（→問13へ） |         |         |          |          |

問 12-1【飲酒習慣②】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)

注：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）

|                   |                   |                   |
|-------------------|-------------------|-------------------|
| 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     |

問 13【喫煙習慣①】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 吸わない（→F1へ） |
|-----------|--------------|--------------|

3 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない（→F1へ）

注：加熱式たばこは、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タイプのたばこです。

たばこ葉の入ったスティック等を、専用の装置にセットして使用します。

問 13-1【喫煙習慣②】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、この中からあ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 |
|----------|----------|-------|

【あなたのことについて教えてください】

F 1【性別】あなたの性別を教えてください。(1つ)

|      |      |       |
|------|------|-------|
| 1 男性 | 2 女性 | 3 その他 |
|------|------|-------|

F 2【年齢】あなたの年齢を教えてください。(1つ)

|                 |                 |                 |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1 20～29歳        | 2 30～39歳        | 3 40～49歳        |
| 4 50～59歳        | 5 60～64歳（60代前半） | 6 65～69歳（60代後半） |
| 7 70～74歳（70代前半） | 8 75～79歳（70代後半） | 9 80歳以上         |

F 3【職業】あなたのご職業は何ですか。(1つ)

|                       |                |                            |
|-----------------------|----------------|----------------------------|
| 1 自営業（家族従業・家業手伝い・自由業） | 2 勤め（正社員・正規職員） | 3 勤め（派遣・契約・嘱託・パート・アルバイトなど） |
| 4 無職の主婦・主夫            | 5 学生           | 6 その他の無職（年金生活など）           |

F 4【加入保険】あなたが加入している健康保険は何ですか。(1つ)

|                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| 1 国民健康保険（区市町村・組合）       | 2 健康保険組合・共済組合・船員保険 |
| 3 全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ） | 4 後期高齢者医療制度        |
| 5 未加入                   | 6 不明               |

右の「回答用ハガキ」は、切り離してポストへご投函ください（切手不要です）

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

| 【回答用ハガキ】                      | 数字に○をつけてください |
|-------------------------------|--------------|
| 問 1 健康状態(1つ)                  | 1 2 3 4      |
| 問 2 地域の人のつきあい(1つ)             | 1 2 3 4      |
| 問 3 つきあいに對する満足感(1つ)           | 1 2 3 4      |
| 問 4 地域の助け合い(1つ)               | 1 2 3 4      |
| 問 5 同じ世代との交流(1つ)              | 1 2 3 4      |
| 問 6 違う世代との交流(1つ)              | 1 2 3 4      |
| ア 町内会や地域行事(1つ)                | 1 2 3 4      |
| イ ボランティア(1つ)                  | 1 2 3 4      |
| ウ スポーツ関係(1つ)                  | 1 2 3 4      |
| エ 趣味関係(1つ)                    | 1 2 3 4      |
| オ その他(1つ)                     | 1 2 3 4      |
| 問 8 主食・主菜・副菜を<br>組み合わせた食事(1つ) | 1 2 3 4      |
| 問 9 運動習慣(1つ)                  | 1 2          |
| 問 10 睡眠休養感(1つ)                | 1 2 3 4      |
| 問 11 睡眠時間(1つ)                 | 1 2 3 4      |
| 問 12 飲酒習慣①(1つ)                | 1 2 3 4      |

※問12-1は問12で1～6を回答した方のみ

|                  |         |
|------------------|---------|
| 問 12-1 飲酒習慣②(1つ) | 1 2 3 4 |
|------------------|---------|

※ここからは全ての方

|                |         |
|----------------|---------|
| 問 13 喫煙習慣①(1つ) | 1 2 3 4 |
|----------------|---------|

※問13-1は問13で1～2を回答した方のみ

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 問 13-1 喫煙習慣②(いくつでも) | 1 2 3 |
|---------------------|-------|

※ここからは全ての方

|             |             |
|-------------|-------------|
| F1 性別(1つ)   | 1 2 3       |
| F2 年齢(1つ)   | 1 2 3 4 5 6 |
| F3 職業(1つ)   | 7 8 9       |
| F4 加入保険(1つ) | 1 2 3 4 5 6 |

お住まいの区市町村名をご記入ください

区・市・町・村

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

ご協力をお願いいたします

回答期限：令和6年12月27日（金曜日）

パスワード

インターネットでご回答いただく際は、このパスワード  
と回答用ハガキのIDを入力してください

郵便はがき

1638001

434

新宿区西新宿二丁目8番1号

東京都保健医療局

保健政策部健康推進課 行



料検受取人抄郵便

新宿局承認

5595

差出有効期間  
令和7年1月  
31日まで  
(切手不要)

ID

インターネットでご回答いただく際は、このID  
とページ上部のパスワードを入力してください

## ★スマートフォン、タブレット、パソコンからインターネットで回答する

- (1) スマートフォン、タブレットの場合は、右の二次元コードからアクセスしてください。
- (2) パソコンの場合は、**とうきょう健康ステーション つながり調査** で検索してください。  
回答ページ URL 「<https://sjc.post-survey.com/tomin-kenko>」(アドレスバーに直接入力) から  
アクセスできます。
- (3) 左下のID (英数7文字) と左のパスワード (英数5文字) を入力し、ログインしてください。
- (4) ご回答は、**令和6年12月27日（金曜日）23時59分まで**にお願いいたします。
- (5) インターネットでご回答された場合は、「回答用ハガキ」を郵送していただく必要はありません。



## 本調査に関するQ&A

**Q この調査は東京都の調査ですか。なぜ民間の調査専門機関に委託しているのですか。**

**A** この調査の実施主体は東京都です。大規模な調査を実施するため、東京都から、一般社団法人新情報センターに委託して実施しています。契約に当たっては、個人情報情報の厳重な管理や調査の目的以外の利用の禁止等を義務づけています。

**Q この調査はどうやって実施しているのですか。**

**A** 本調査は、統計学の理論に基づいた一種の「抽選」で、東京都内に住民登録をしている満20歳以上の方から無作為に選ばれた方々約67,000人を対象に調査を行い、東京都及び都内区市町村の状況を推測する「標本調査」という方法を用いています。都民の意識を把握するためには、すべての満20歳以上の都民の方に回答いただくのが最も正確ですが、その場合、必要な時間や費用が膨大なものとなり、現実的ではありません。そこで、無作為抽出で選ばれた方々を対象に調査を行います。ご回答は、集計後、表やグラフなどに加工され、東京都保健医療局のホームページや報告書において公表されます。

**Q なぜ私が調査に当たったのですか。なぜ私の住所が分かったのですか。**

**A** 本調査を実施するに当たっては、区市町村の住民基本台帳から、調査対象となる方々を統計的に無作為に選んでいます（「無作為抽出」といいます）。住民基本台帳は、世帯調査や統計調査などの場合に、法律に基いた手続によって閲覧が許可されます。この調査も、同様に各自治体から許可を得ています。住民基本台帳を閲覧して得られたお名前・ご住所は、調査終了後速やかに廃棄し、集計・分析等には一切使用いたしません。

**Q 調査票には誰が記入すれば良いのですか。**

**A** 本調査票は、調査対象となった方あてに発送させていただきます。お送りした封筒のあて名となっている方がご回答いただきますようお願いいたします。もし、調査対象者の方が文字の記入等が困難な場合は、ご家族等が代筆いただいたり、代わりにインターネットから回答していただいても構いませんが、記入内容は調査対象となった方ご本人の状況をご回答いただきたく存じます。他の方の情報をご回答いただきますと、正確な調査結果が得られなくなってしまいますので、ご協力をお願いいたします。

**Q 個人情報情報は守られますか。**

**A** この調査では、ご自身の健康等に関する意識と、それを統計分析するために必要な情報（性別、年齢、職業、加入保険、居住自治体）をおたずねしますが、個人が特定できる情報はおたずねしません。住民基本台帳を閲覧して得られたお名前・ご住所は厳重に管理しており、本調査以外への利用は一切いたしません。調査終了後、個人情報情報は速やかに廃棄いたします。

**Q この調査は義務ですか。拒否すると罰則があるのですか。**

**A** この調査は義務ではありませんので、お答えいただくことなく罰則はございません。しかしながら、精度の高い調査を実施するために、対象の皆様お一人お一人のご協力が必要になります。ご協力をよろしくお願いいたします。