

**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
報告書**

令和7年3月



東京都保健医療局

はじめに

東京都は、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の実現を目指し、令和6年3月に、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を総合目標に掲げ、3領域18分野にわたり具体的な目標を定めた「東京都健康推進プラン21（第三次）」（以下「プラン」という。）を策定し、誰一人取り残さない健康づくりを推進しています。

様々な調査や研究により、地域のつながりが豊かなほど、住民の健康状態が良いことが報告されており、プランでは、総合目標を達成するための分野のひとつに「社会とのつながり」を設定し、「社会とのつながりを醸成する」ことを分野別目標として位置付けています。

その目標の達成状況を確認するとともに、都民の生活習慣等を把握し、区市町村をはじめとする地域における健康づくりの取組に活かすため、このたび、平成25年度、令和2年度に引き続き、都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査を実施しました。この報告書は、その調査結果を取りまとめたものです。

社会とのつながりの醸成と、そのつながりを通じた健康づくりのため、地域の関係機関及び関係者の皆様に広く御活用いただければ幸いです。

最後に、本調査に御協力いただきました都民の皆様に厚く御礼申し上げます。

令和7年3月

東京都保健医療局保健政策部長

小 竹 桃 子

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

調査の概要

1 調査の目的

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とともに、調査項目の一部が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）」の指標に用いられていることから、目標の達成状況の評価に活用することを目的とする。

2 調査の対象

令和6年1月1日現在、東京都内（島しょ部を除く）に住む満20歳以上の日本国籍を持つ男女個人

3 調査期間

令和6年11月27日～同年12月27日

4 調査事項

- (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
- (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ときの助け合い、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
 - 町内会や地域行事などの活動
 - ボランティア活動
 - スポーツ関係のグループ活動
 - 趣味関係のグループ活動
 - その他のグループ活動
- (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
 - 1日の平均睡眠時間
- (12) 飲酒の状況
 - 飲酒の頻度
 - お酒を飲む日の1日あたりの飲酒量
- (13) 喫煙の状況
 - 喫煙の習慣
 - 喫煙中のたばこ製品の種類

5 調査方法

- (1) 抽出方法 住民基本台帳による二段無作為抽出（人口規模の小さい町村は無作為抽出）
 (2) 調査方法 郵送配布郵送回収及びウェブ回答併用

6 回答結果

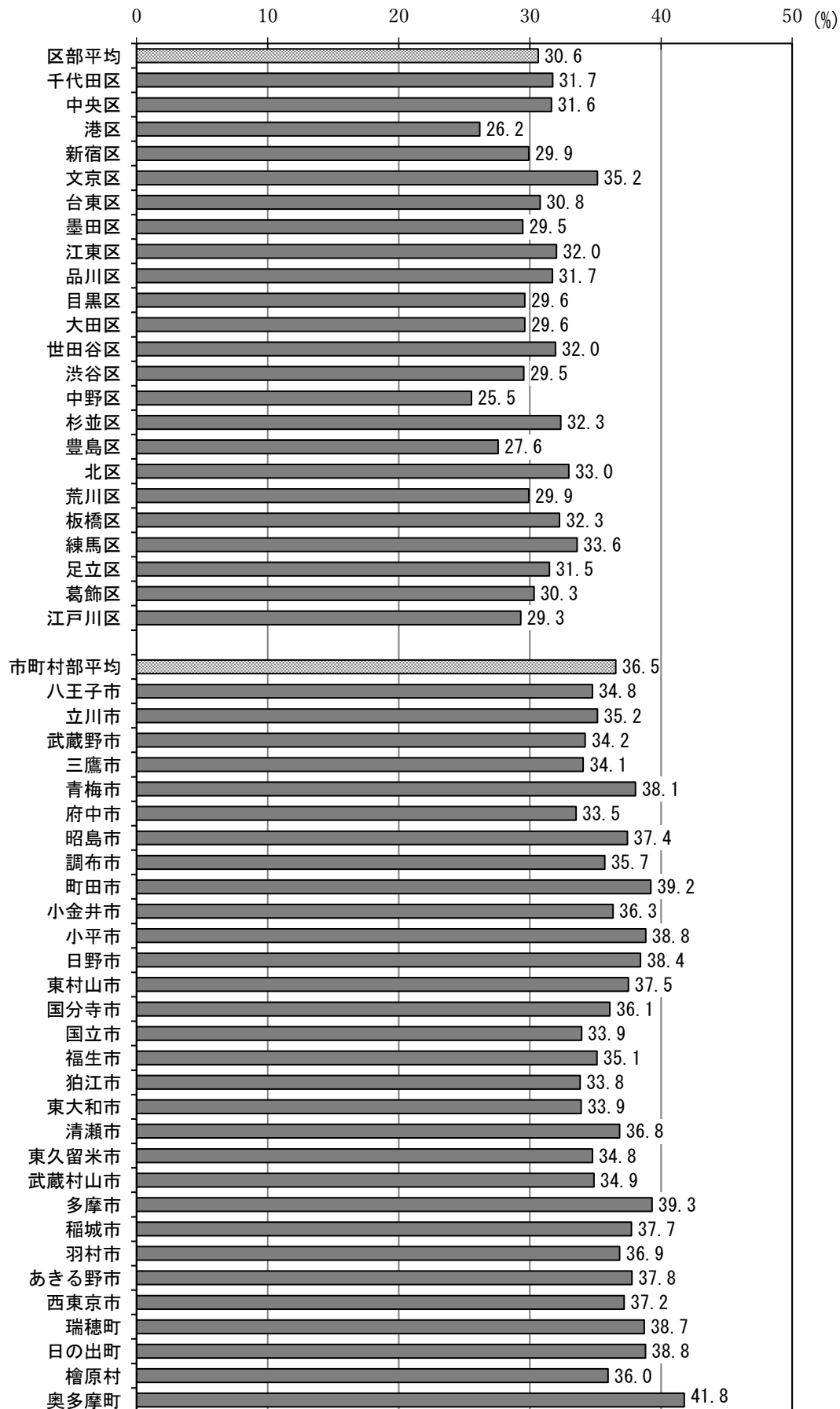
標本数	回収数			回収率		
		郵送回収	ウェブ回答		郵送回収	ウェブ回答
67,372人	22,882人	14,906人	7,976人	34.0%	22.1%	11.8%

<区市町村別回収数>

自治体名	回収数		
		郵送回収	ウェブ回答
千代田区	404	255	149
中央区	405	225	180
港区	335	210	125
新宿区	383	230	153
文京区	450	259	191
台東区	394	240	154
墨田区	377	228	149
江東区	410	278	132
品川区	406	242	164
目黒区	379	227	152
大田区	379	237	142
世田谷区	409	236	173
渋谷区	378	225	153
中野区	327	211	116
杉並区	414	265	149
豊島区	353	221	132
北区	422	270	152
荒川区	383	262	121
板橋区	413	258	155
練馬区	430	267	163
足立区	403	270	133
葛飾区	388	256	132
江戸川区	375	234	141

自治体名	回収数		
		郵送回収	ウェブ回答
八王子市	445	277	168
立川市	450	285	165
武蔵野市	437	267	170
三鷹市	436	240	196
青梅市	486	352	134
府中市	429	244	185
昭島市	478	336	142
調布市	457	283	174
町田市	502	320	182
小金井市	464	283	181
小平市	497	314	183
日野市	492	325	167
東村山市	479	308	171
国分寺市	461	305	156
国立市	432	287	145
福生市	446	316	130
狛江市	432	274	158
東大和市	433	298	135
清瀬市	469	290	179
東久留米市	444	314	130
武蔵村山市	444	312	132
多摩市	502	325	177
稲城市	482	281	201
羽村市	468	332	136
あきる野市	481	360	121
西東京市	476	311	165
瑞穂町	489	378	111
日の出町	484	355	129
檜原村	380	321	59
奥多摩町	490	407	83

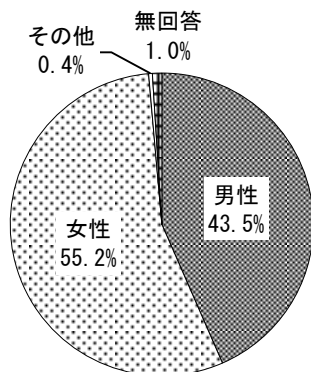
<区市町村別回収率 (設計標本数を基数とした回収率)>



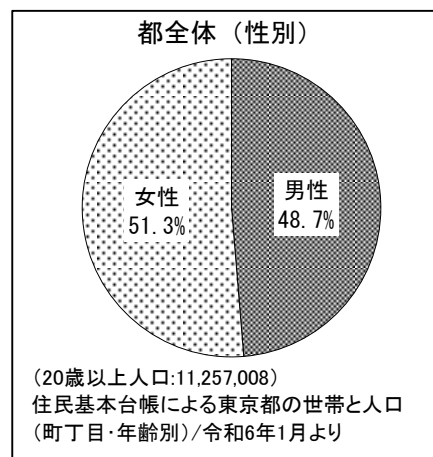
7 回答者の属性

①性別

実際の男女の構成に比べ、女性の回答率が高い。

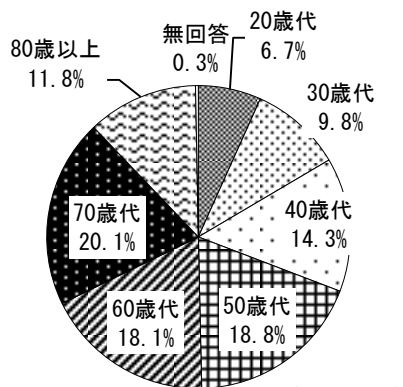


(n=22, 882)

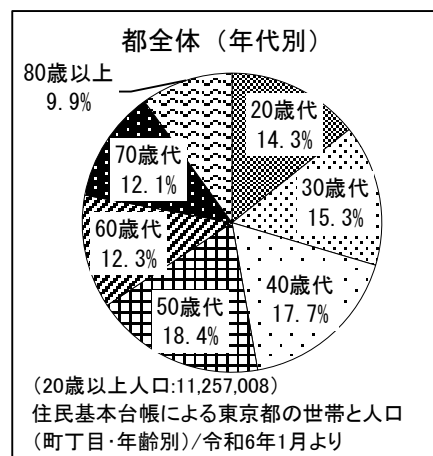


②年齢

実際の年齢構成に比べ 20 歳～40 歳代の回答率が低く、50 歳代以降の回答率が高い。

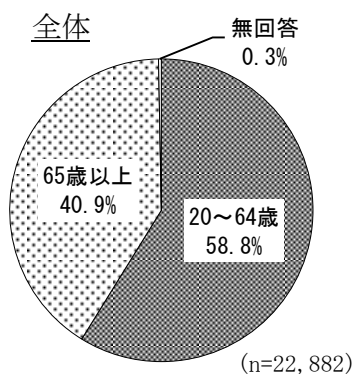


(n=22, 882)

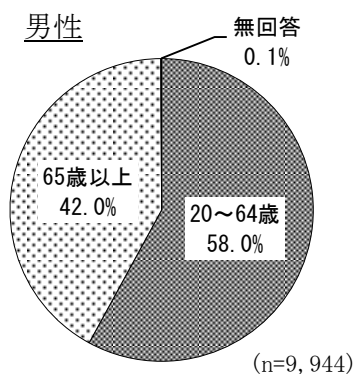


[年齢 20～64 歳／65 歳以上]

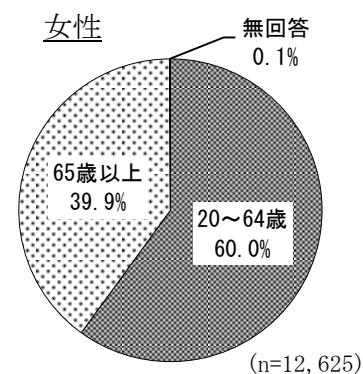
実際の年齢構成に比べ、20～64 歳の回答率が低く 65 歳以上の回答率が高い。



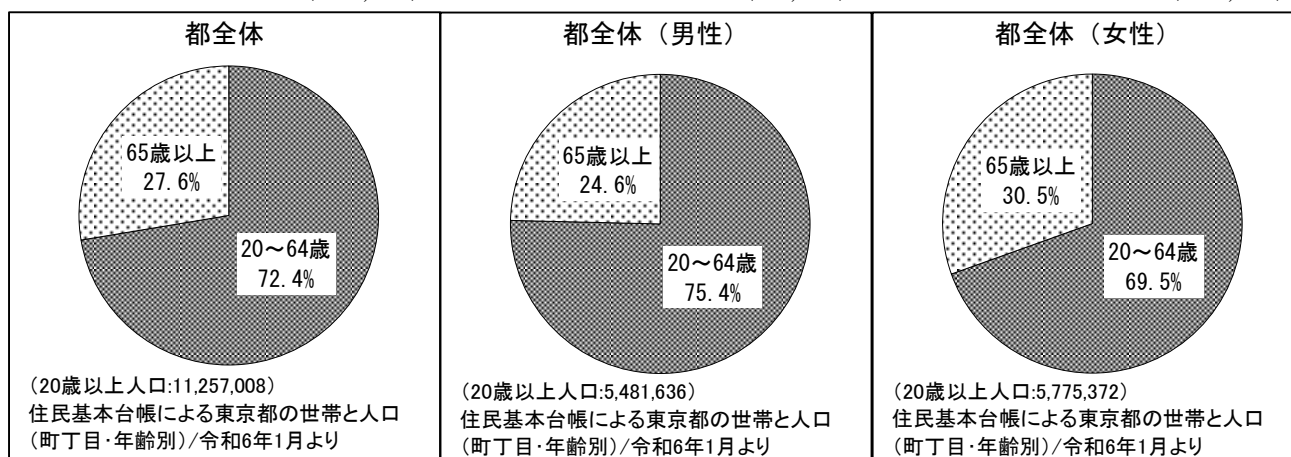
(n=22, 882)



(n=9, 944)

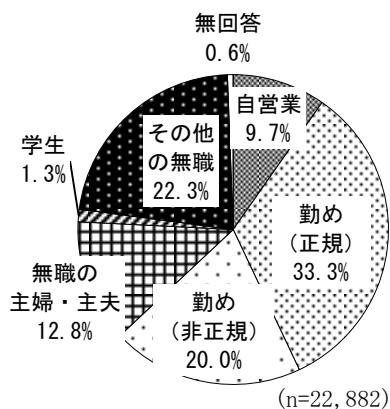


(n=12, 625)

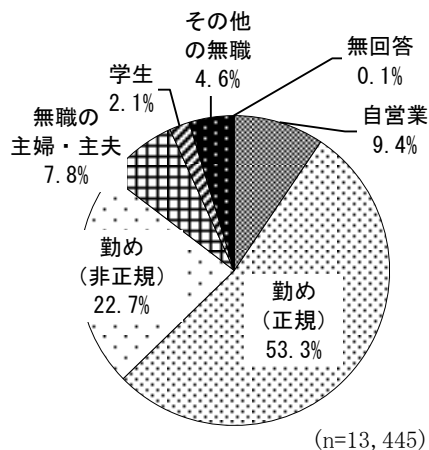


③職業

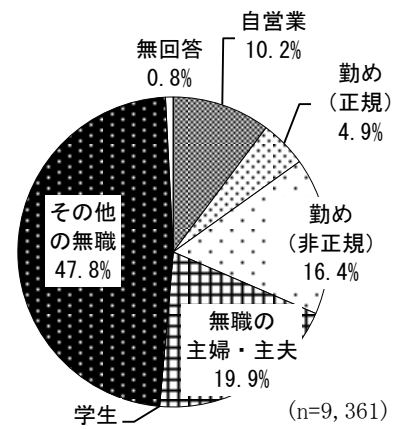
全体



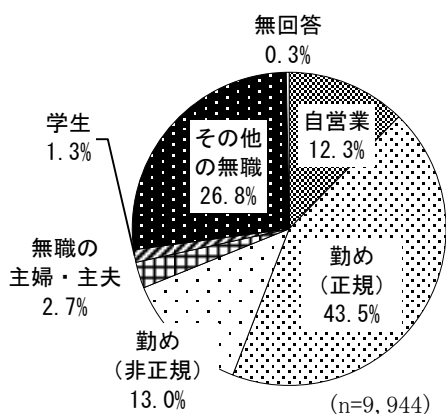
20～64 歳



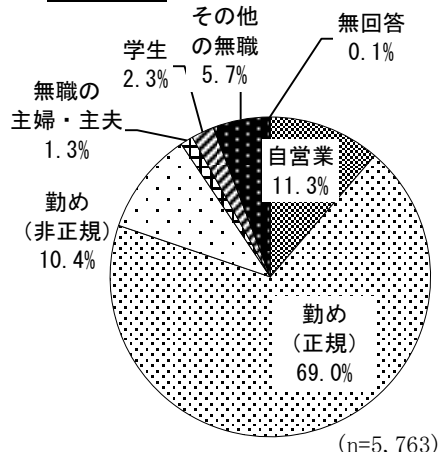
65 歳以上



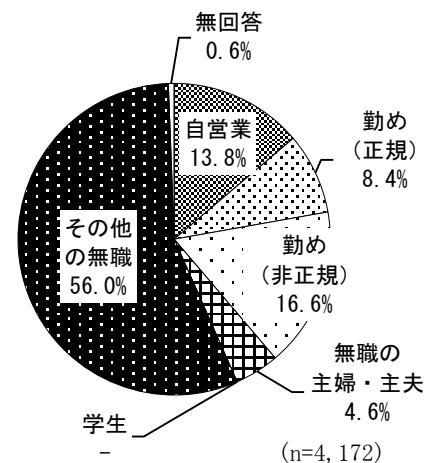
男性



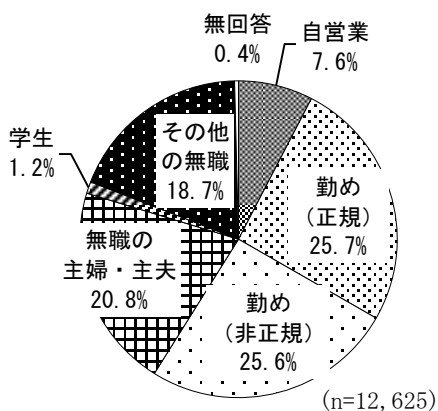
20～64 歳



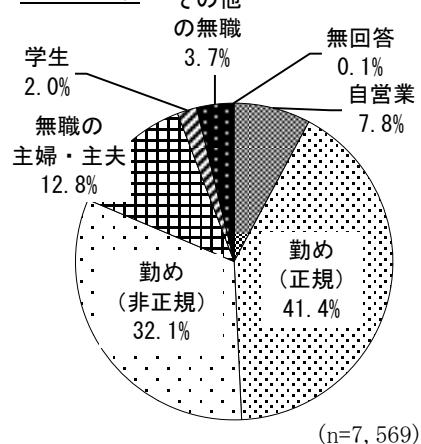
65 歳以上



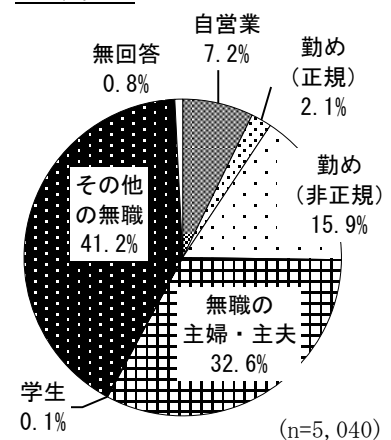
女性



20～64 歳



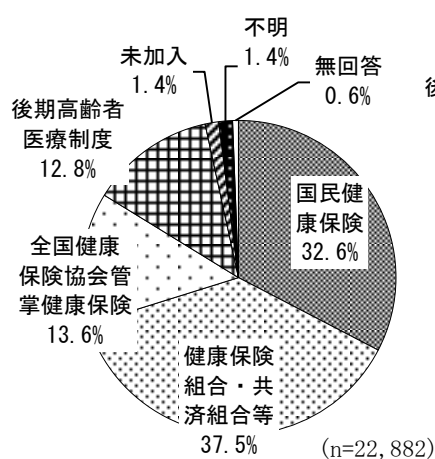
65 歳以上



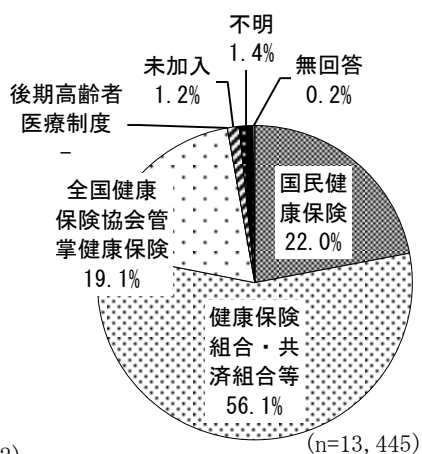
※図中では「自営業(家族従業・家業手伝い・自由業)」を「自営業」、「勤め(正社員・正規職員)」を「勤め(正規)」、「勤め(派遣・契約・嘱託・パート・アルバイトなど)」を「勤め(非正規)」、「その他の無職(年金生活など)」を「その他の無職」と表記した。

④加入している健康保険

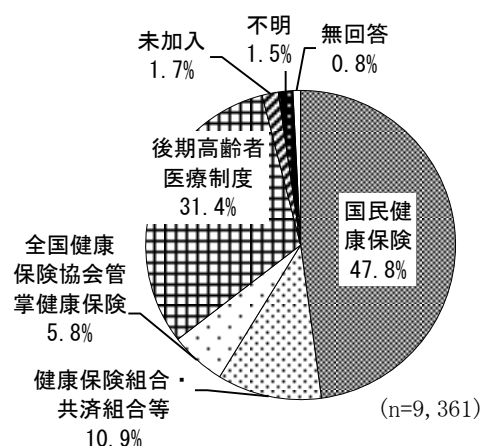
全体



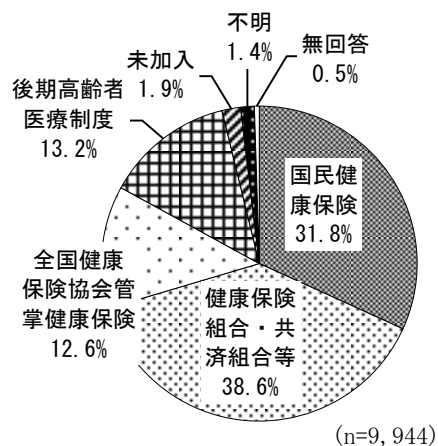
20～64 歳



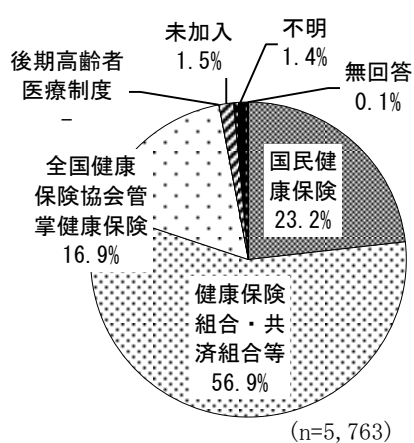
65 歳以上



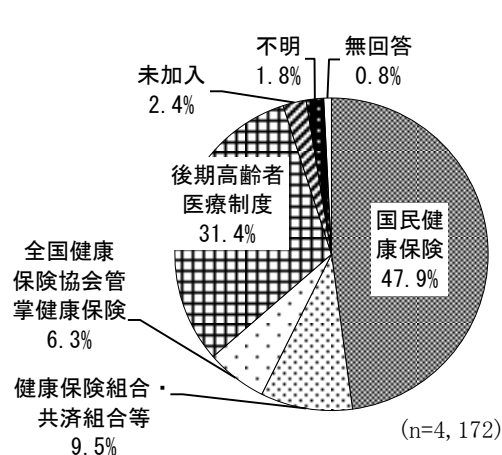
男性



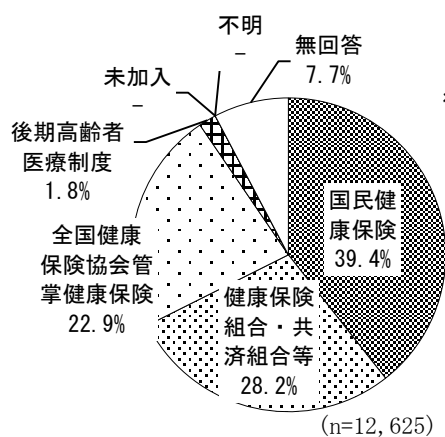
20～64 歳



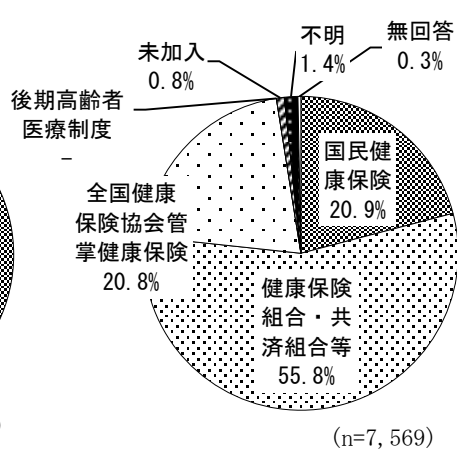
65 歳以上



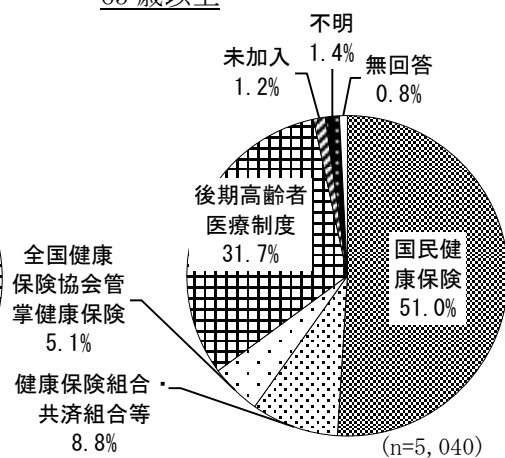
女性



20～64 歳



65 歳以上



※図中では「国民健康保険（区市町村・組合）」を「国民健康保険」、「健康保険組合・共済組合・船員保険」を「健康保険組合・共済組合等」、「全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ）」を「全国健康保険協会管掌健康保険」と表記した。

8 利用上の注意

- (1) 都全体の調査結果は、区市町村の人口比に合わせて重み付けをして（ウェイトバック）、集計をしている。区市町村別の集計は、ウェイトバック集計を行っていない。
- (2) 集計結果（％）は小数第2位を四捨五入していることから、数値の合計が 100.0％とならない場合がある。
- (3) 集計結果（％）中に用いた符号は次のとおりである。
0.0：0.05％未満だが、回答者がいるもの
－：回答者がいないもの
- (4) 集計結果の人数（全体）は、年齢未回答の者も含むため、各年齢階級の合計が総数と合わないことがある。
- (5) 図表及び本文中において、回答選択肢の語句を簡略化している場合がある。

＜東京都区市町村地図（島しょ部を除く）＞



調査結果

[第 1 部 東京都全体の調査結果]

（都全体、性・年代別、職業別、加入保険別、設問別）

1 自分の健康状態に対する意識（問1）

＜健康状態が『よい（計）』と約8割が回答＞

- 自分の健康状態をどのように感じているか聞いたところ、「よい」（22.7%）と「まあよい」（57.0%）を合わせた『よい（計）』が79.7%となっている。
- 令和2年度調査（83.6%）と比べると、『よい（計）』は、3.9ポイント減少している。

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）

1 よい 2 まあよい 3 あまりよくない 4 よくない

図1-1 自分の健康状態に対する意識（都全体）

令和6年度調査

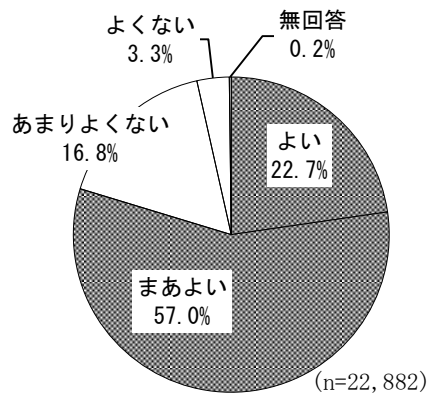


図1-1-1 自分の健康状態に対する意識（推移）

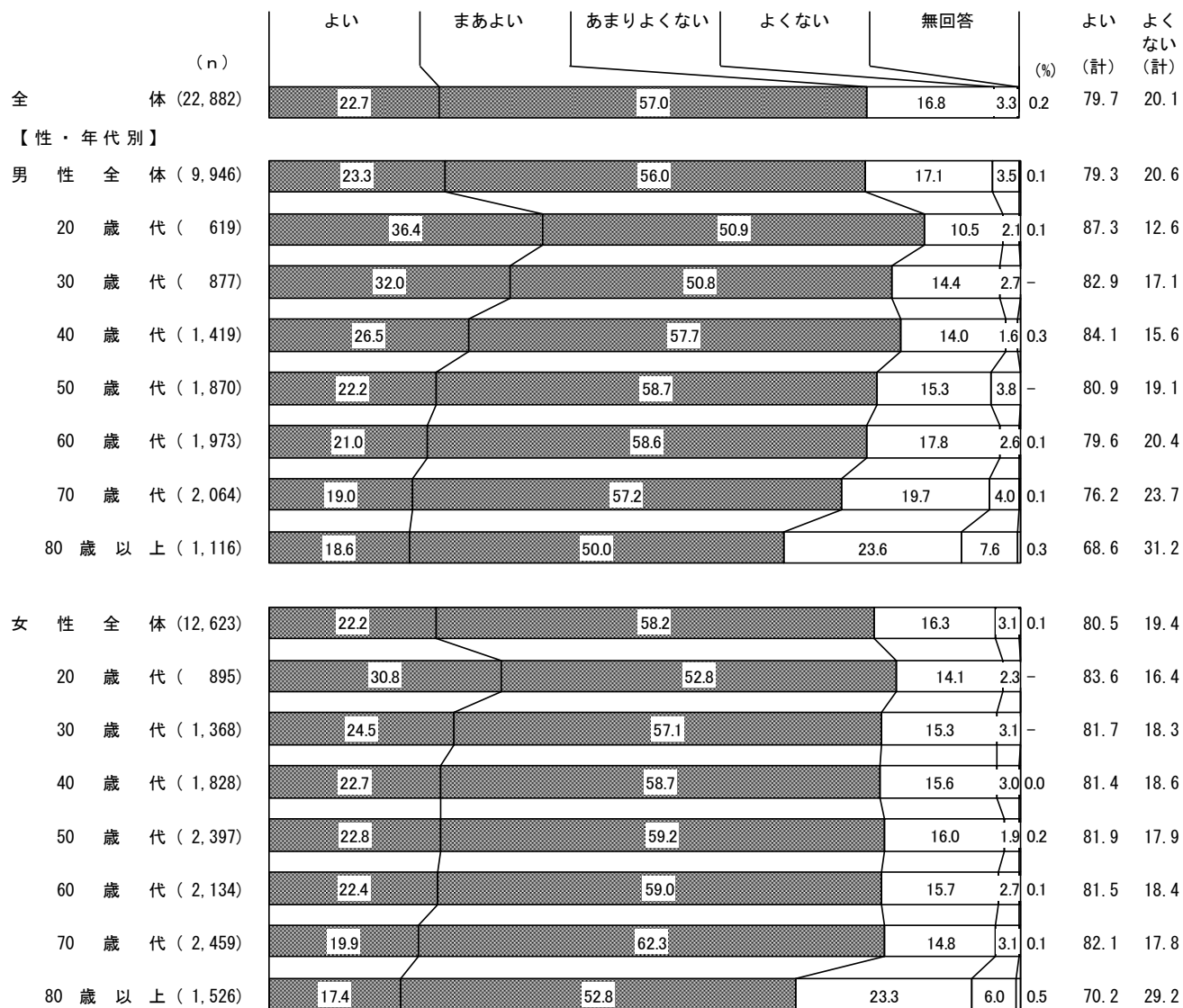
	よい	まあよい	あまりよくない	よくない	無回答	よい (%)	よく ない (%)
(n)						(計)	(計)
令和6年度調査 (22,882)	22.7	57.0	16.8	3.3	0.2	79.7	20.1
令和2年度調査 (27,689)	30.0	53.7	13.4	2.9	0.1	83.6	16.3
平成25年度調査 (23,996)	22.3	58.4	15.8	3.2	0.3	80.7	19.0

（注1）『よい（計）』は「よい」「まあよい」の合計。『よくない（計）』は「あまりよくない」「よくない」の合計

（注2）令和2年度調査、平成25年度調査では「1 よい」「2 まあまあよい」「3 あまりよくない」「4 よくない」の選択肢となっている。

- 性・年代別にみると、『よい（計）』は、男性（79.3%）、女性（80.5%）で女性が1.2ポイント高くなっている。
- また、『よい（計）』は、男性は若い年代ほど高く、女性は20歳代から70歳代は横ばいで、80歳以上は低い傾向がみられた。

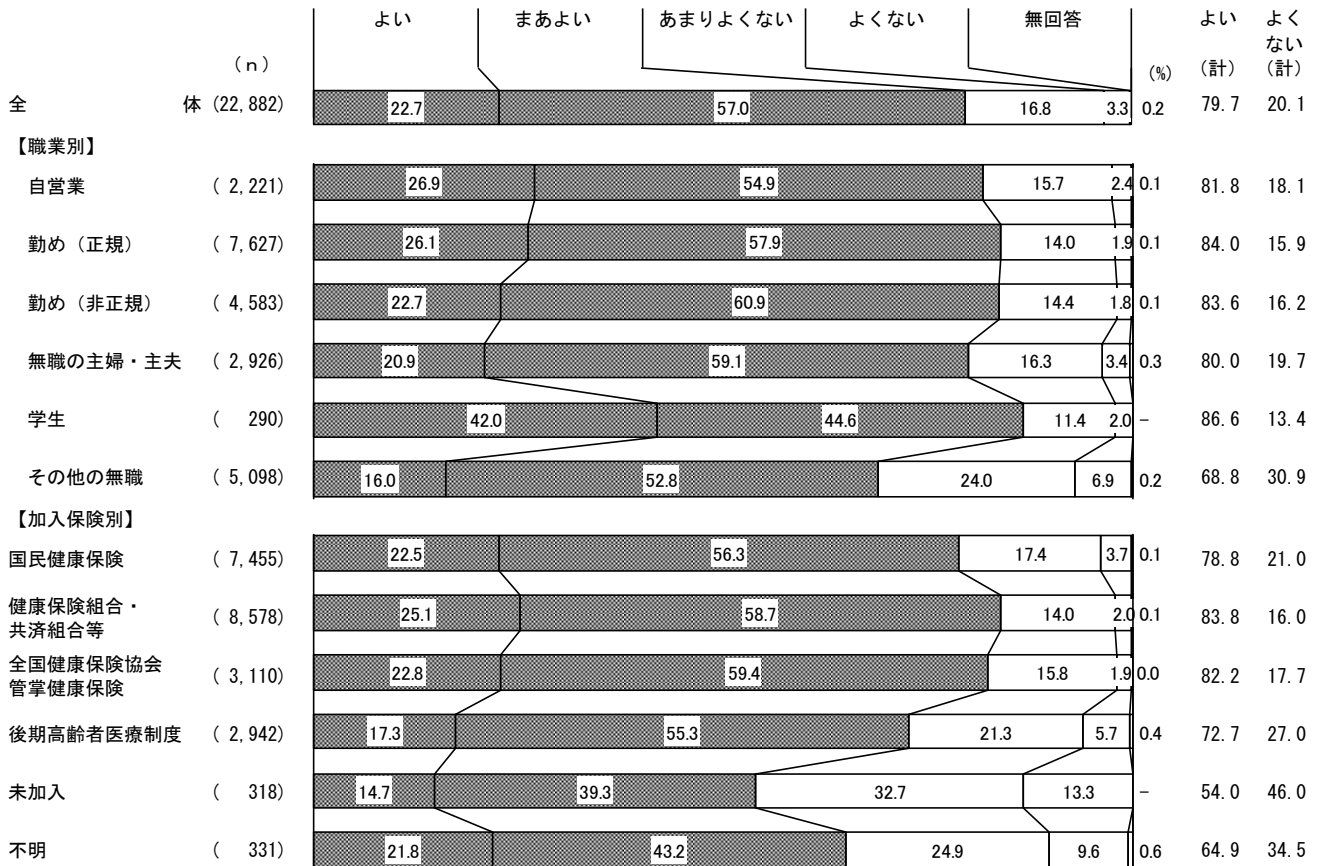
図1-2 自分の健康状態に対する意識（性・年代別）



（注）『よい（計）』は「よい」「まあよい」の合計。『よくない（計）』は「あまりよくない」「よくない」の合計

- 職業別にみると、『よい（計）』は、学生（86.6%）が最も高く、その他の無職（68.8%）が最も低くなっている。
- 加入保険別にみると、『よい（計）』は、健康保険組合・共済組合等（83.8%）が最も高く、未加入（54.0%）が最も低くなっている。

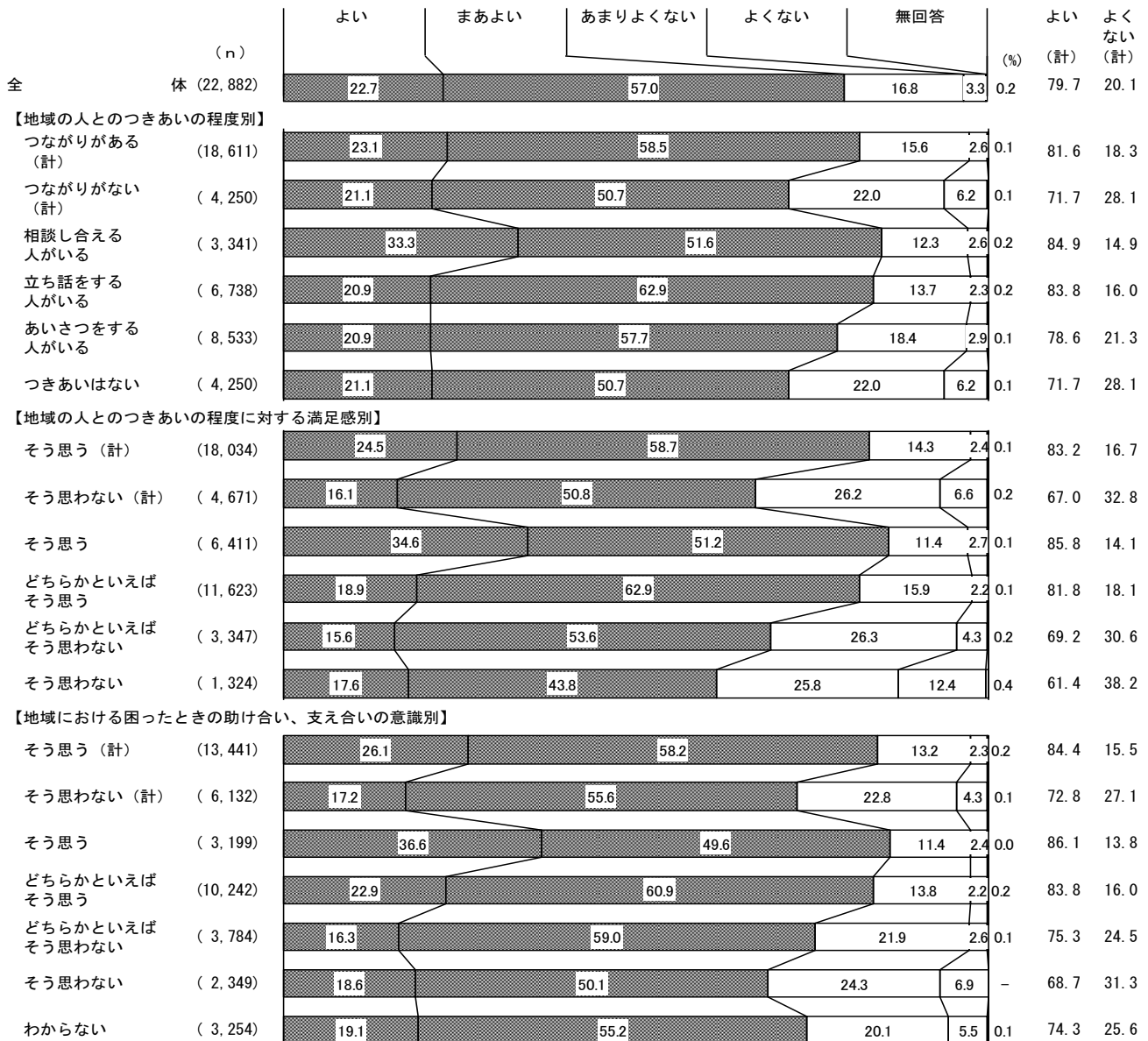
図1-3 自分の健康状態に対する意識（職業別、加入保険別）



（注）『よい（計）』は「よい」「まあよい」の合計。『よくない（計）』は「あまりよくない」「よくない」の合計

- 地域の人とのつきあいの程度別にみると、『よい（計）』は、『つながりがある（計）』（81.6%）が『つながりがない（計）』（71.7%）と比べて、9.9ポイント高くなっている。
- 地域の人とのつきあいの程度に対する満足感別にみると、『よい（計）』は、『そう思う（計）』（83.2%）が『そう思わない（計）』（67.0%）と比べて、16.2ポイント高くなっている。
- 地域における困ったときの助け合い、支え合いの意識別にみると、『よい（計）』は、『そう思う（計）』（84.4%）が『そう思わない（計）』（72.8%）と比べて、11.6ポイント高くなっている。

図1-4 自分の健康状態に対する意識（つきあいの程度別、つきあいの程度に対する満足感別、助け合い、支え合いの意識別）



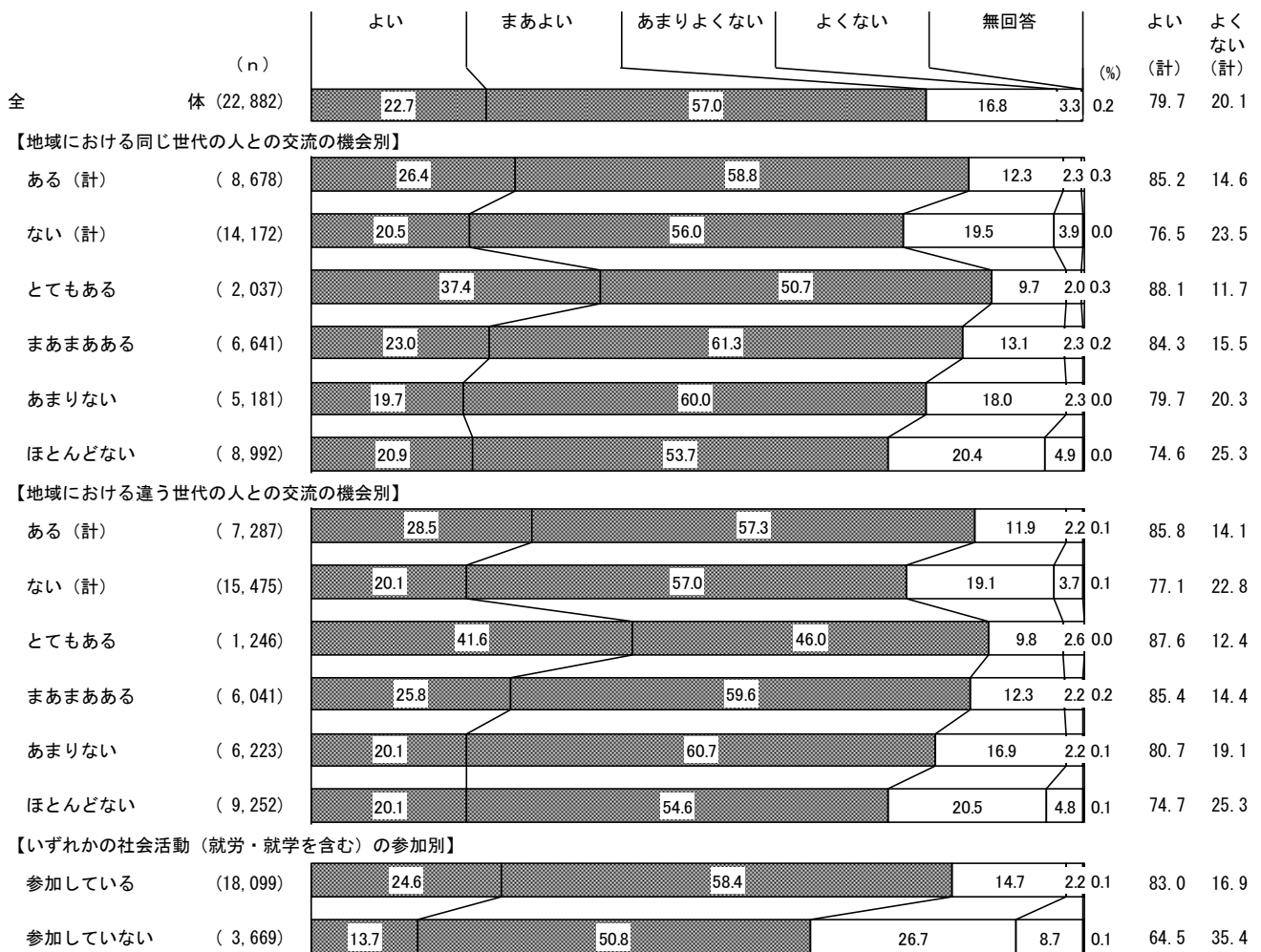
(注1) 『よい（計）』は「よい」「まあよい」の合計。『よくない（計）』は「あまりよくない」「よくない」の合計

(注2) 『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。
『つながりがない（計）』は「つきあいはない」の再掲

(注3) 『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。『そう思わない（計）』は「どちらかといえ
ばそう思わない」「そう思わない」の合計

- 地域における同じ世代の人との交流の機会別にみると、『よい（計）』は、『ある（計）』（85.2%）が『ない（計）』（76.5%）と比べて、8.7ポイント高くなっている。
- 地域における違う世代の人との交流の機会別にみると、『よい（計）』は、『ある（計）』（85.8%）が『ない（計）』（77.1%）と比べて、8.7ポイント高くなっている。
- いずれかの社会活動（就労・就学を含む）の参加別にみると、『よい（計）』は、「参加している」（83.0%）が「参加していない」（64.5%）と比べて18.5ポイント高くなっている。

図1-5 自分の健康状態に対する意識（同じ世代との交流別、違う世代との交流別、いずれかの社会活動（就労・就学を含む）の参加別

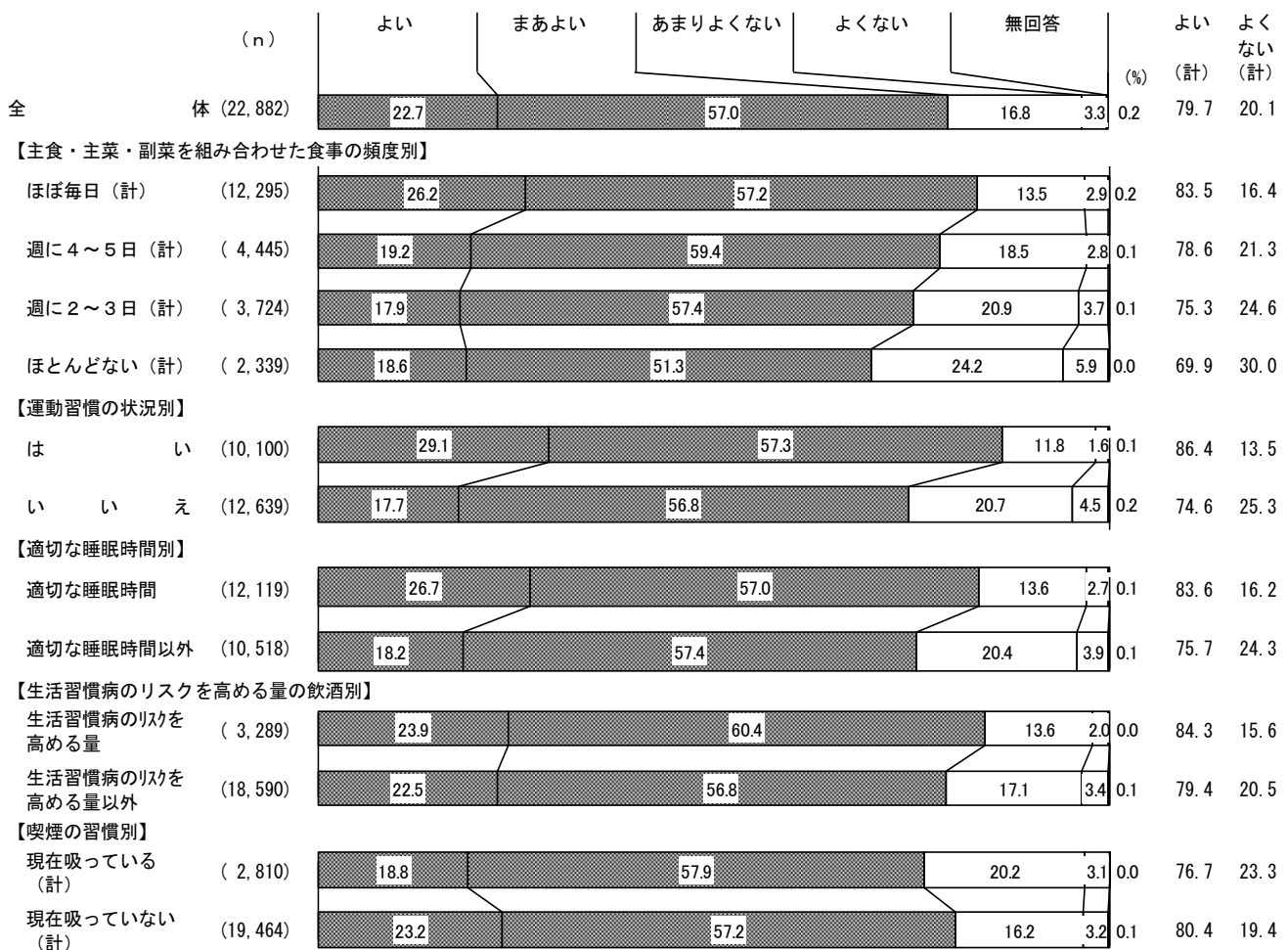


(注1) 『よい（計）』は「よい」「まあよい」の合計。『よくない（計）』は「あまりよくない」「よくない」の合計

(注2) 『ある（計）』は「とてもある」「まあまあある」の合計。『ない（計）』は「あまりない」「ほとんどない」の合計

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度別にみると、『よい（計）』は、『ほぼ毎日（計）』（83.5%）が、『ほとんどない（計）』（69.9%）と比べて13.6ポイント高くなっている。
- 運動習慣の状況別にみると、『よい（計）』は、「はい」（86.4%）が「いいえ」（74.6%）と比べて11.8ポイント高くなっている。
- 適切な睡眠時間別にみると、『よい（計）』は、「適切な睡眠時間」（83.6%）が「適切な睡眠時間以外」（75.7%）と比べて、7.9ポイント高くなっている。
- 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒別にみると、『よい（計）』は、「生活習慣病のリスクを高める量」（84.3%）が「生活習慣病のリスクを高める量以外」（79.4%）と比べて、4.9ポイント高くなっている。
- 喫煙の習慣別にみると、『よい（計）』は、『現在吸っている（計）』（76.7%）が『現在吸っていない（計）』（80.4%）と比べて、3.7ポイント低くなっている。

図1-6 自分の健康状態に対する意識（主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度別、運動習慣の状況別、適切な睡眠時間別、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒別、喫煙の習慣別）



（注1）『よい（計）』は「よい」「まあよい」の合計。『よくない（計）』は「あまりよくない」「よくない」の合計

（注2）『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

（注3）『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

2 地域の人とのつきあいの程度（問2）

＜地域の人と『つながりがある（計）』と約8割が回答＞

- お住まいの地域の人との程度つきあいを持っているか聞いたところ、「相談し合える人がある」（14.6%）と「立ち話をする人がある」（29.4%）と「あいさつをする人がある」（37.3%）を合わせた『つながりがある（計）』が81.3%となっている。
- 令和2年度調査結果（80.7%）と比べると、『つながりがある（計）』は、0.6ポイント増加している。

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）

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

図2-1 地域の人とのつきあいの程度（都全体）

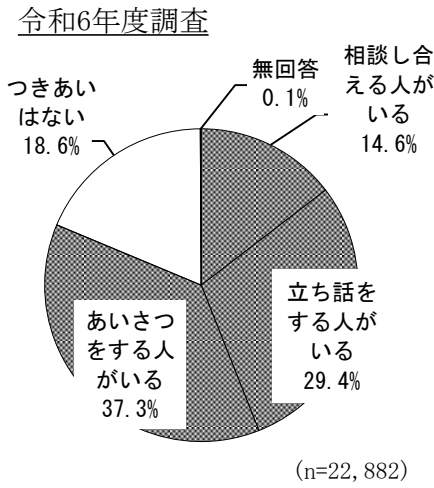


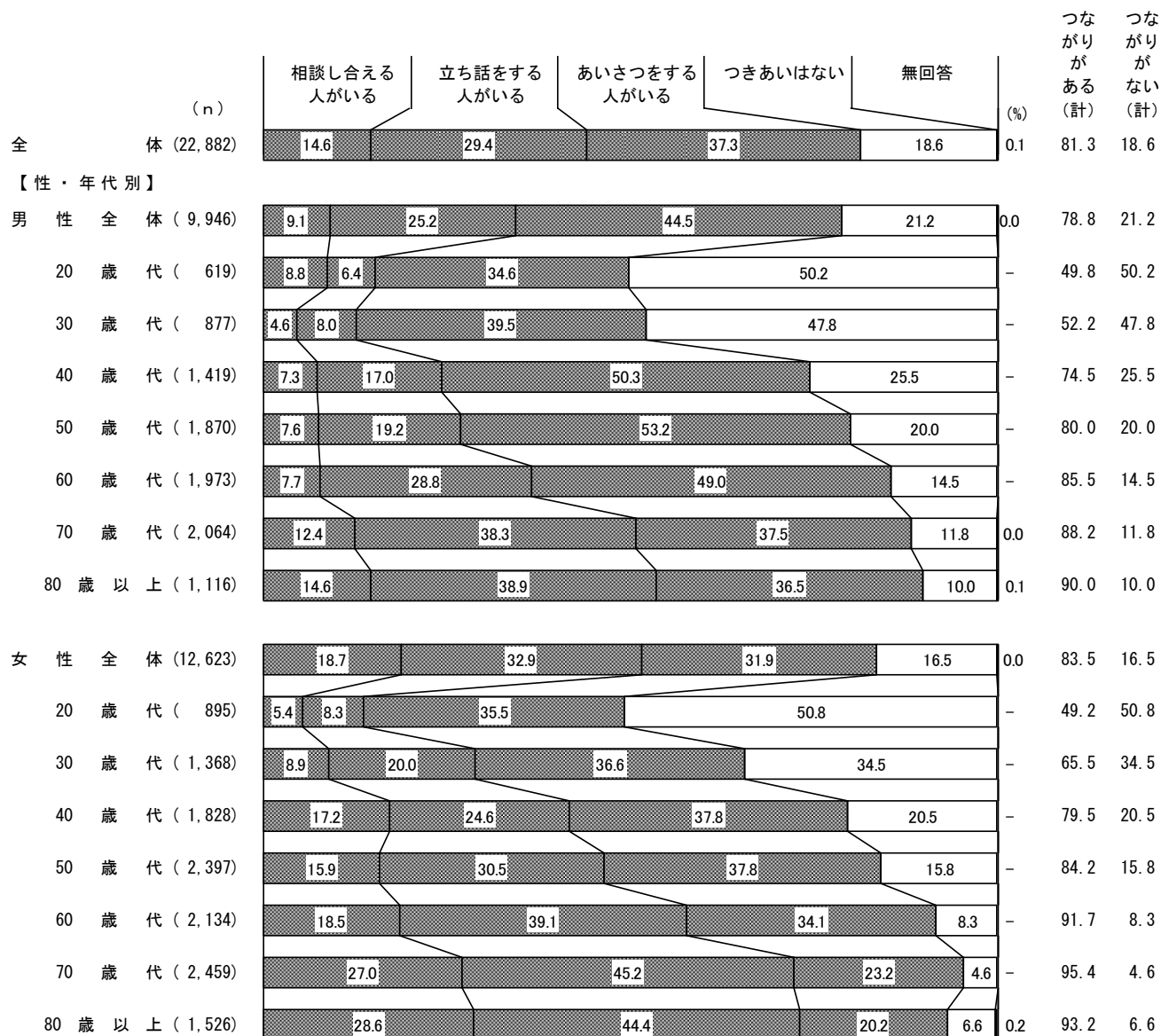
図2-1-1 地域の人とのつきあいの程度（推移）

	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）
(n)						(%)	(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

（注）『つながりがある（計）』は「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」の合計。
『つながりがない（計）』は「つきあいはない」の再掲

- 性・年代別にみると、『つながりがある（計）』は、男性（78.8%）、女性（83.5%）で女性が4.7ポイント高くなっている。
- また、『つながりがある（計）』は、男性は年代が上がるほど高く、女性は20歳代から70歳代までは年代が上がるほど高い傾向がみられた。

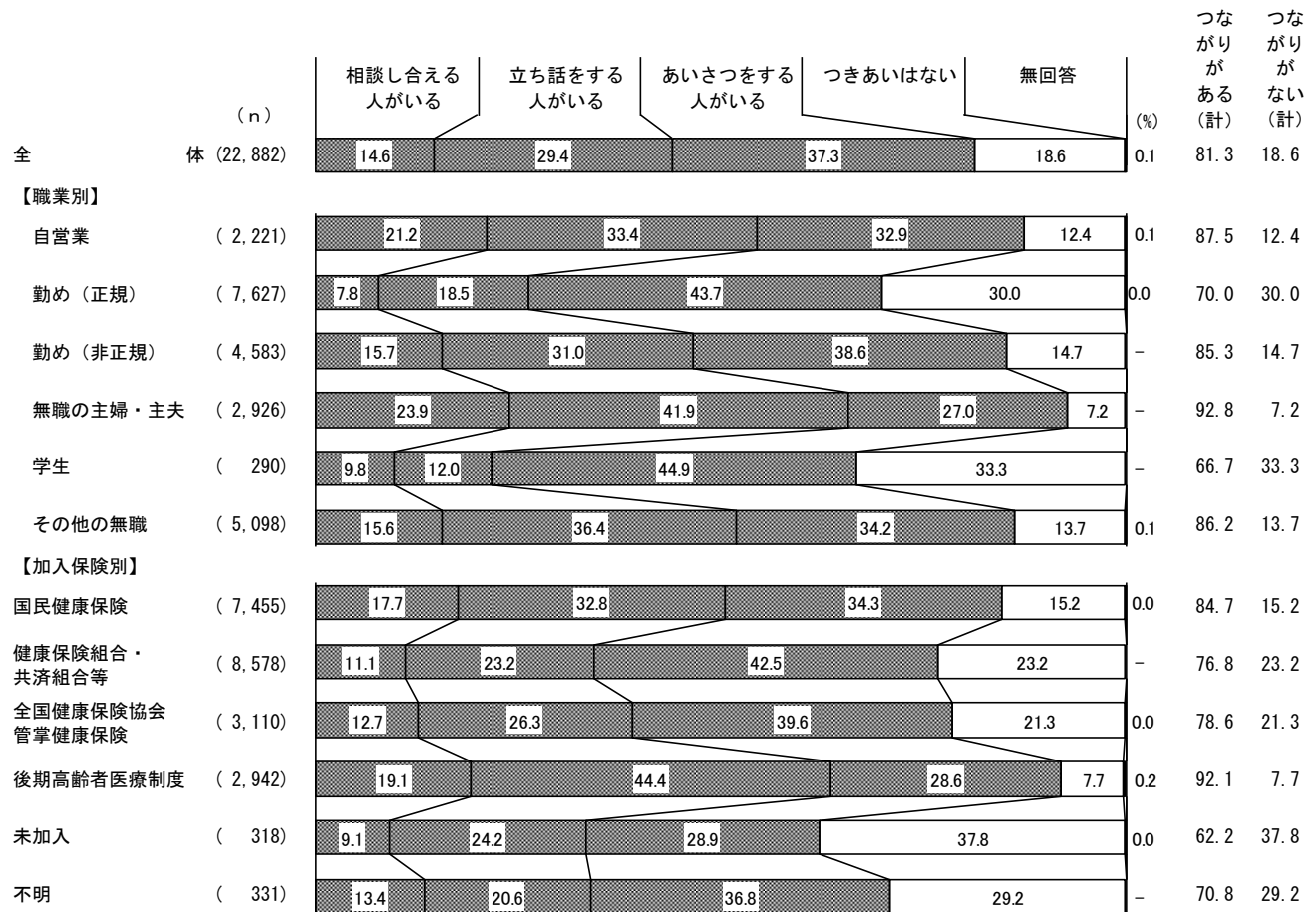
図2-2 地域の人とのつきあいの程度（性・年代別）



(注) 『つながりがある（計）』は「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」の合計。
『つながりがない（計）』は「つきあいはない」の再掲

- 職業別にみると、『つながりがある（計）』は、無職の主婦・主夫（92.8%）が最も高く、学生（66.7%）が最も低くなっている。
- 加入保険別にみると、『つながりがある（計）』は、後期高齢者医療制度（92.1%）が最も高く、未加入（62.2%）が最も低くなっている。

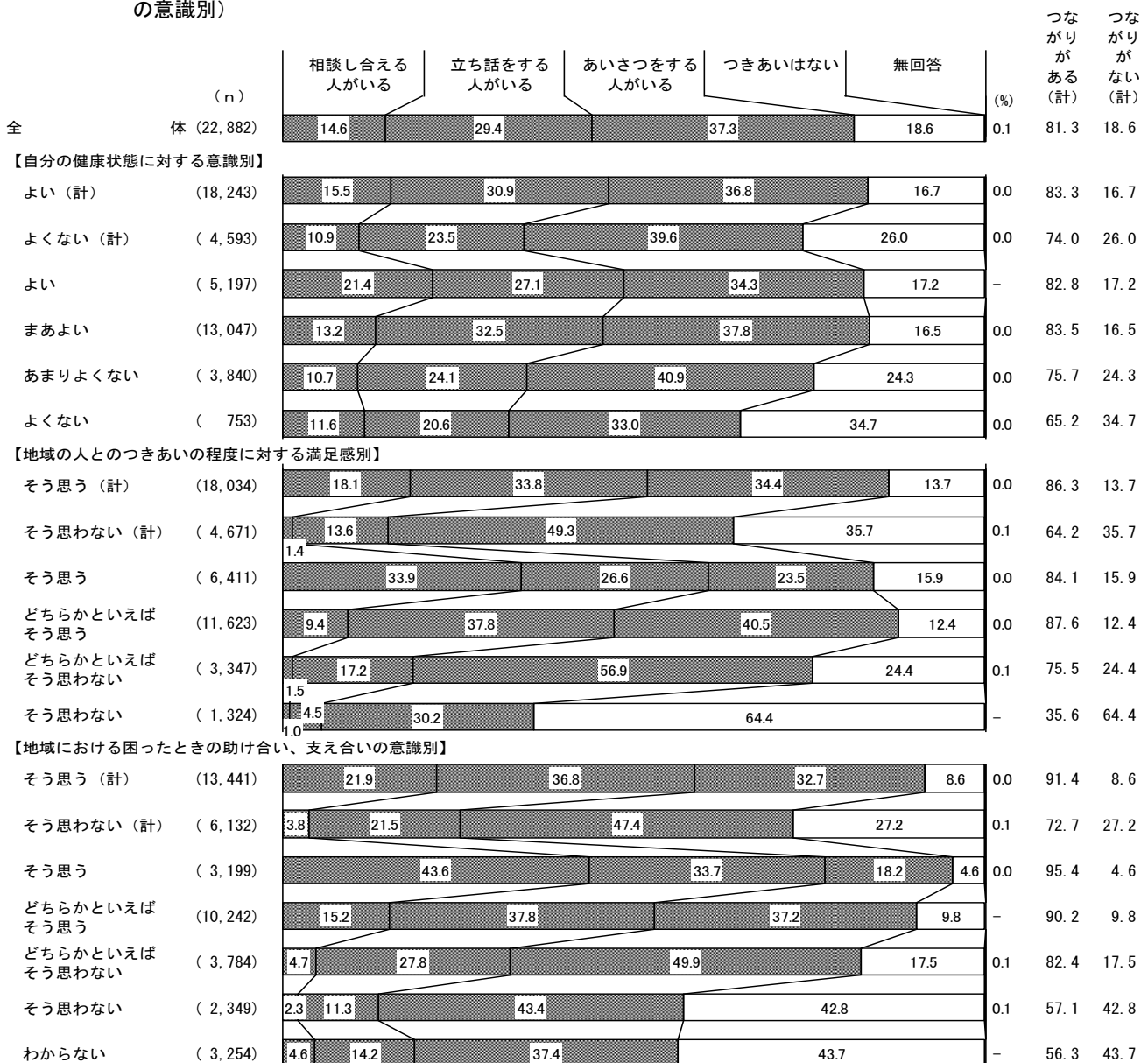
図2-3 地域の人とのつきあいの程度（職業別、加入保険別）



（注）『つながりがある（計）』は「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」の合計。
『つながりがない（計）』は「つきあいはない」の再掲

- 自分の健康状態に対する意識別にみると、『つながりがある（計）』は、『よい（計）』（83.3%）が『よくない（計）』（74.0%）と比べて9.3ポイント高くなっている。
- 地域の人とのつきあいの程度に対する満足感別にみると、『つながりがある（計）』は、『そう思う（計）』（86.3%）が『そう思わない（計）』（64.2%）と比べて22.1ポイント高くなっている。
- 地域における困ったときの助け合い、支え合いの意識別にみると、『つながりがある（計）』は、『そう思う（計）』（91.4%）が『そう思わない（計）』（72.7%）と比べて18.7ポイント高くなっている。

図2-4 地域の人とのつきあいの程度（自分の健康状態に対する意識別、つきあいの満足感別、助け合い、支え合いの意識別）



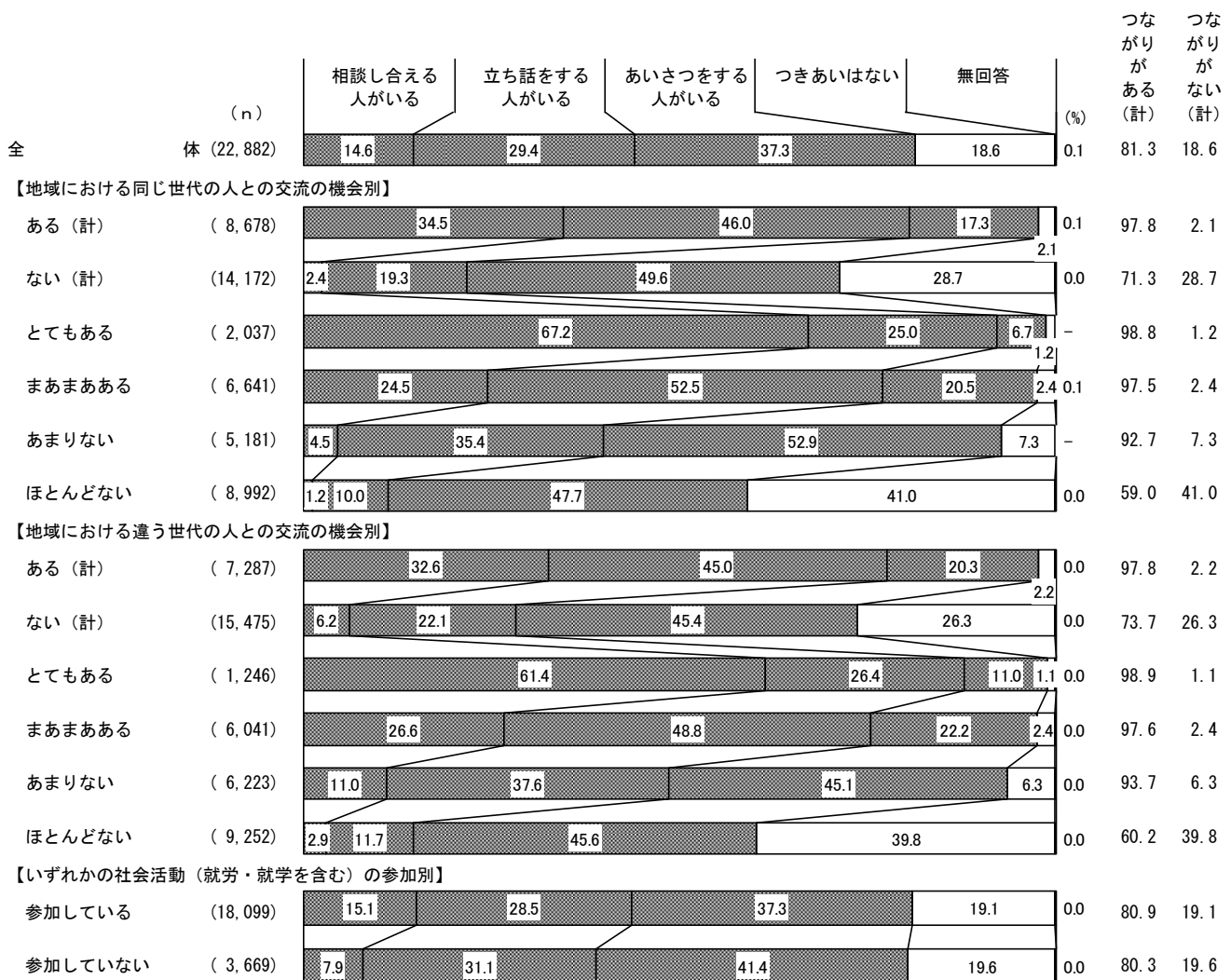
（注1）『つながりがある（計）』は「相談し合える人がある」「立ち話をする人がある」「あいさつをする人がある」の合計。
『つながりがない（計）』は「つきあいはない」の再掲

（注2）『よい（計）』は「よい」「まあよい」の合計。『よくない（計）』は「あまりよくない」「よくない」の合計

（注3）『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。『そう思わない（計）』は「どちらかといえ
ばそう思わない」「そう思わない」の合計

- 地域における同じ世代の人との交流の機会別にみると、『つながりがある（計）』は、『ある（計）』（97.8%）が『ない（計）』（71.3%）と比べて26.5ポイント高くなっている。
- 地域における違う世代の人との交流の機会別にみると、『つながりがある（計）』は、『ある（計）』（97.8%）が『ない（計）』（73.7%）と比べて24.1ポイント高くなっている。
- いずれかの社会活動（就労・就学を含む）の参加別にみると、『つながりがある（計）』は、『参加している』（80.9%）が『参加していない』（80.3%）と比べて0.6ポイント高くなっている。

図2-5 地域の人とのつきあいの程度（同じ世代との交流別、違う世代との交流別、いずれかの社会活動（就労・就学を含む）の参加別



（注1）『つながりがある（計）』は「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」の合計。

『つながりがない（計）』は「つきあいはない」の再掲

（注2）『ある（計）』は「とてもある」「まあまあある」の合計。『ない（計）』は「あまりない」「ほとんどない」の合計

3 地域の人とのつきあいに対する満足感（問3）

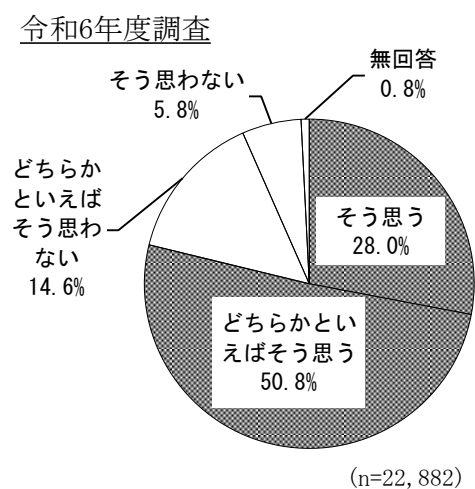
＜地域の人とのつきあいに満足していると約8割が回答＞

- お住まいの地域の人とのつきあいの程度に対して満足しているか聞いたところ、「そう思う」（28.0%）と「どちらかといえばそう思う」（50.8%）を合わせた『そう思う（計）』が78.8%となっている。

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。（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

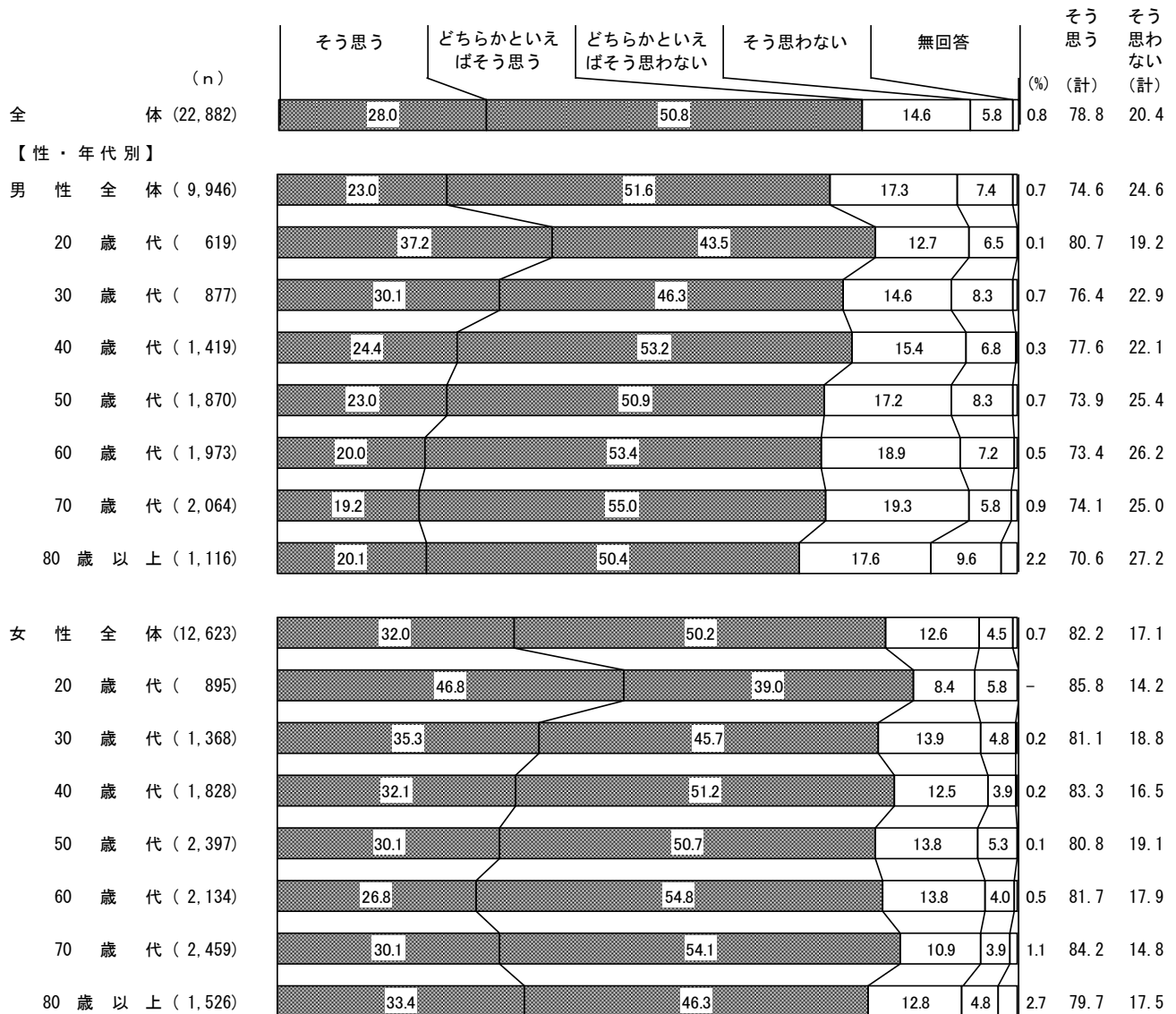
図3－1 地域の人とのつきあいに対する満足感（都全体）



（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

- 性・年代別にみると、『そう思う（計）』は、男性（74.6%）、女性（82.2%）で女性が7.6ポイント高くなっている。
- また、『そう思う（計）』は、男女とも20歳代が最も高く、80歳以上が最も低い傾向がみられた。

図3-2 地域の人とのつきあいに対する満足感（性・年代別）



(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。『そう思わない（計）』は「どちらかといえばそう思わない」「そう思わない」の合計

- 職業別にみると、『そう思う（計）』は、学生（90.1%）が最も高く、その他の無職（72.5%）が最も低くなっている。
- 加入保険別にみると、『そう思う（計）』は、健康保険組合・共済組合等（80.0%）が最も高く、未加入（61.5%）が最も低くなっている。

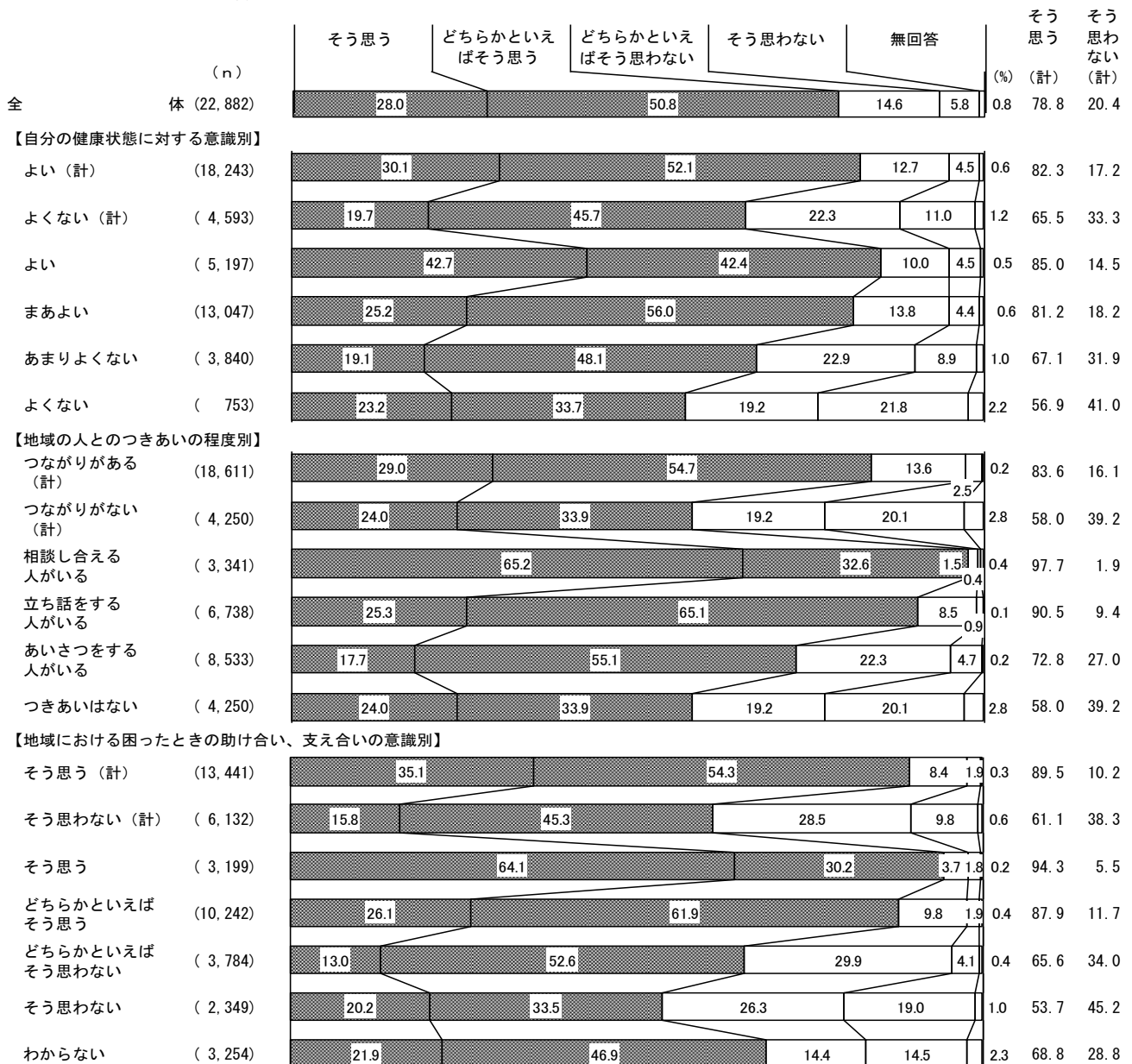
図3-3 地域の人とのつきあいに対する満足感（職業別、加入保険別）

	(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	無回答	そう 思う (%)	そう 思わ ない (計)	そう 思わ ない (計)
全 体	(22,882)	28.0	50.8	14.6	5.8		0.8	78.8	20.4
【職業別】									
自営業	(2,221)	32.1	49.4	13.4	4.5		0.5	81.5	17.9
勤め（正規）	(7,627)	28.3	50.4	15.0	5.9		0.3	78.8	20.9
勤め（非正規）	(4,583)	28.6	52.1	13.7	5.3		0.3	80.7	19.0
無職の主婦・主夫	(2,926)	32.2	52.1	11.0	4.0		0.7	84.3	15.0
学生	(290)	49.9	40.2	7.7	2.2		-	90.1	9.9
その他の無職	(5,098)	21.6	50.9	17.8	7.8		1.8	72.5	25.6
【加入保険別】									
国民健康保険	(7,455)	28.8	50.0	14.0	6.0		1.1	78.9	20.0
健康保険組合・共済組合等	(8,578)	28.2	51.8	14.4	5.4		0.2	80.0	19.8
全国健康保険協会 管掌健康保険	(3,110)	29.1	50.4	14.9	5.1		0.5	79.5	20.0
後期高齢者医療制度	(2,942)	25.0	52.0	15.7	5.9		1.4	77.0	21.6
未加入	(318)	20.5	41.0	23.6	13.1		1.8	61.5	36.7
不明	(331)	29.2	47.2	12.0	10.9		0.8	76.4	22.9

（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。『そう思わない（計）』は「どちらかといえばそう思わない」「そう思わない」の合計

- 自分の健康状態別にみると、『そう思う（計）』は、『よい（計）』（82.3%）が、『よくない（計）』（65.5%）と比べて、16.8ポイント高くなっている。
- 地域の人とのつきあいの程度別にみると、『そう思う（計）』は、『つながりがある（計）』（83.6%）が、『つながりがない（計）』（58.0%）に比べて25.6ポイント高くなっている。
- 地域における困ったときの助け合い、支え合いの意識別にみると、『そう思う（計）』は、『そう思う（計）』（89.5%）が、『そう思わない（計）』（61.1%）と比べて、28.4ポイント高くなっている。

図3-4 地域の人とのつきあいに対する満足感（自分の健康状態に対する意識別、つきあいの程度別、助け合い、支え合いの意識別）



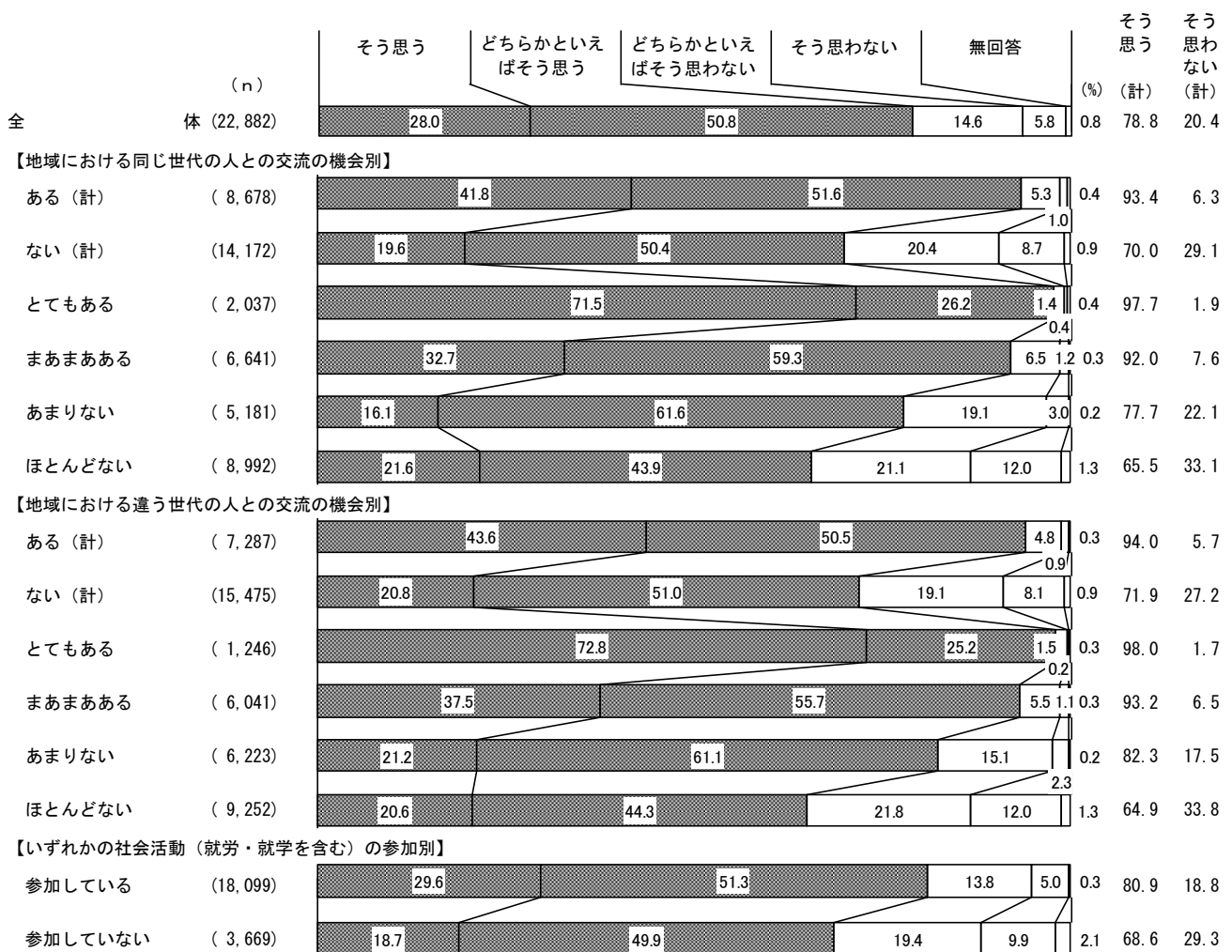
（注1）『そう思う（計）』は「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計。『そう思わない（計）』は「どちらかといえばそう思わない」「そう思わない」の合計

（注2）『よい（計）』は「よい」「まあよい」の合計。『よくない（計）』は「あまりよくない」「よくない」の合計

（注3）『つながりがある（計）』は「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」の合計。『つながりがない（計）』は「つきあいはない」の再掲

- 地域における同じ世代の人との交流の機会別にみると、『そう思う（計）』は、『ある（計）』（93.4%）が、『ない（計）』（70.0%）と比べて、23.4ポイント高くなっている。
- 地域における違う世代の人との交流の機会別にみると、『そう思う（計）』は、『ある（計）』（94.0%）が、『ない（計）』（71.9%）と比べて、22.1ポイント高くなっている。
- いずれかの社会活動（就労・就学を含む）の参加別にみると、『そう思う（計）』は、「参加している」（80.9%）が「参加していない」（68.6%）と比べて12.3ポイント高くなっている。

図3-5 地域の人とのつきあいに対する満足感（同じ世代との交流別、違う世代との交流別、いずれかの社会活動（就労・就学を含む）の参加別）



（注1）『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。『そう思わない（計）』は「どちらかといえばそう思わない」「そう思わない」の合計

（注2）『ある（計）』は「とてもある」「まあまあある」の合計。『ない（計）』は「あまりない」「ほとんどない」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）

＜困ったときに助け合い、支え合う地域だと思うと約6割が回答＞

- お住まいの地域は困ったときに助け合い、支え合うと思うか聞いたところ、「そう思う」（14.0%）と「どちらかといえばそう思う」（44.8%）を合わせた『そう思う（計）』が58.7%となった。
 - 令和2年度調査結果（50.4%）と比べると、『そう思う（計）』は、8.3ポイント増加している。

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。（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 5 わからない

図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（都全体）

令和6年度調査

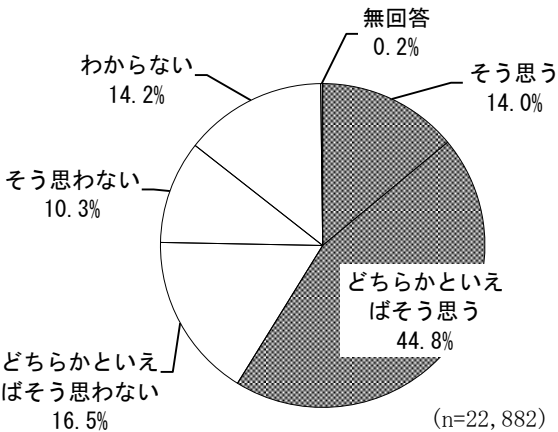


図4-1-1 地域における困ったときの助け合い、支え合いの意識（推移）

	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)
(n)									
令和 6 年度 調査 (22,882)	14.0	44.8		16.5	10.3	14.2	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	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	56.9	23.0

(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。『そう思わない（計）』は「どちらかといえばそう思わない」「そう思わない」の合計

- 性・年代別にみると、『そう思う（計）』は、男性（55.9%）、女性（61.2%）で女性が5.3ポイント高くなっている。
- また、『そう思う（計）』は、男性は70歳代（62.7%）が最も高く、女性は80歳以上（68.7%）が最も高くなっている。

図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（性・年代別）

(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)
全	体 (22,882)	14.0	44.8		16.5	10.3	14.2	0.2	58.7	26.8
【性・年代別】										
男	性 全 体 (9,946)	12.4	43.5		18.0	12.1	13.9	0.2	55.9	30.1
	20 歳 代 (619)	12.5	35.7		18.9	17.4	15.4	-	48.3	36.3
	30 歳 代 (877)	8.6	34.9		17.5	19.1	19.8	-	43.5	36.6
	40 歳 代 (1,419)	9.9	45.9		17.1	12.8	14.3	0.1	55.8	29.9
	50 歳 代 (1,870)	10.9	42.8		18.6	13.4	14.2	0.1	53.7	32.0
	60 歳 代 (1,973)	11.1	45.2		18.2	10.6	14.8	0.2	56.3	28.7
	70 歳 代 (2,064)	14.8	47.9		17.3	8.7	10.9	0.4	62.7	26.0
	80 歳 以 上 (1,116)	19.0	41.0		19.2	9.3	11.4	0.2	60.0	28.4
女	性 全 体 (12,623)	15.1	46.1		15.3	8.8	14.5	0.2	61.2	24.1
	20 歳 代 (895)	9.9	39.4		17.0	10.2	23.4	0.1	49.2	27.2
	30 歳 代 (1,368)	9.7	44.0		15.3	12.0	18.9	-	53.7	27.4
	40 歳 代 (1,828)	12.7	47.0		13.9	11.0	15.5	0.0	59.6	24.9
	50 歳 代 (2,397)	12.9	46.1		16.1	9.6	15.4	0.0	58.9	25.7
	60 歳 代 (2,134)	14.4	48.7		15.6	7.7	13.4	0.1	63.1	23.3
	70 歳 代 (2,459)	18.8	48.0		15.3	6.4	11.2	0.2	66.8	21.8
	80 歳 以 上 (1,526)	24.4	44.3		14.3	6.7	9.5	0.7	68.7	21.1

(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。『そう思わない（計）』は「どちらかといえばそう思わない」「そう思わない」の合計

- 職業別にみると、『そう思う（計）』は、無職の主婦・主夫（67.3%）が最も高く、勤め（正規）（52.7%）が最も低くなっている。
- 加入保険別にみると、『そう思う（計）』は、後期高齢者医療制度（64.7%）が最も高く、未加入（39.9%）が最も低くなっている。

図4-3 地域における困ったときの助け合い、支え合いの意識（職業別、加入保険別）

	(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)
全 体	(22,882)	14.0	44.8	16.5	10.3	14.2		0.2	58.7	26.8
【職業別】										
自営業	(2,221)	19.5	47.3	13.9	9.5	9.5		0.3	66.8	23.4
勤め（正規）	(7,627)	10.3	42.5	18.1	12.6	16.6		0.1	52.7	30.7
勤め（非正規）	(4,583)	13.0	47.6	15.5	9.1	14.6		0.2	60.6	24.6
無職の主婦・主夫	(2,926)	19.0	48.3	14.1	7.3	11.2		0.1	67.3	21.4
学生	(290)	16.4	44.3	16.8	12.2	10.4		-	60.6	29.0
その他の無職	(5,098)	14.8	42.8	17.6	9.9	14.5		0.3	57.6	27.5
【加入保険別】										
国民健康保険	(7,455)	16.4	44.9	15.9	10.1	12.5		0.1	61.3	26.0
健康保険組合・ 共済組合等	(8,578)	11.3	44.9	17.2	11.1	15.3		0.1	56.2	28.4
全国健康保険協会 管掌健康保険	(3,110)	12.5	45.0	15.6	10.2	16.6		0.1	57.6	25.8
後期高齢者医療制度	(2,942)	17.2	47.5	16.7	6.7	11.3		0.5	64.7	23.4
未加入	(318)	8.7	31.2	15.8	22.2	19.9		2.2	39.9	38.0
不明	(331)	14.3	27.8	20.2	13.9	23.7		-	42.1	34.1

（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。『そう思わない（計）』は「どちらかといえばそう思わない」「そう思わない」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）

<同じ世代の人と交流する機会が『ある（計）』と約4割が回答>

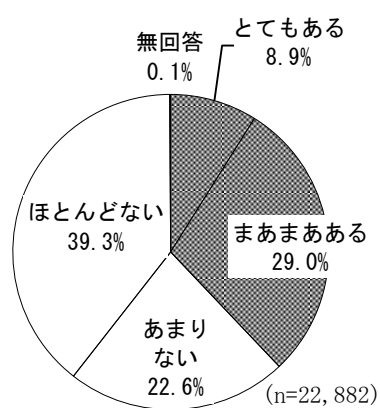
- お住まいの地域において、同じ世代の方と交流する機会があるか聞いたところ、「とてもある」（8.9%）と「まあまあある」（29.0%）を合わせた『ある（計）』が37.9%となっている。

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。（1つ）

- 1 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

図5－1 地域における同じ世代の人との交流の機会（都全体）

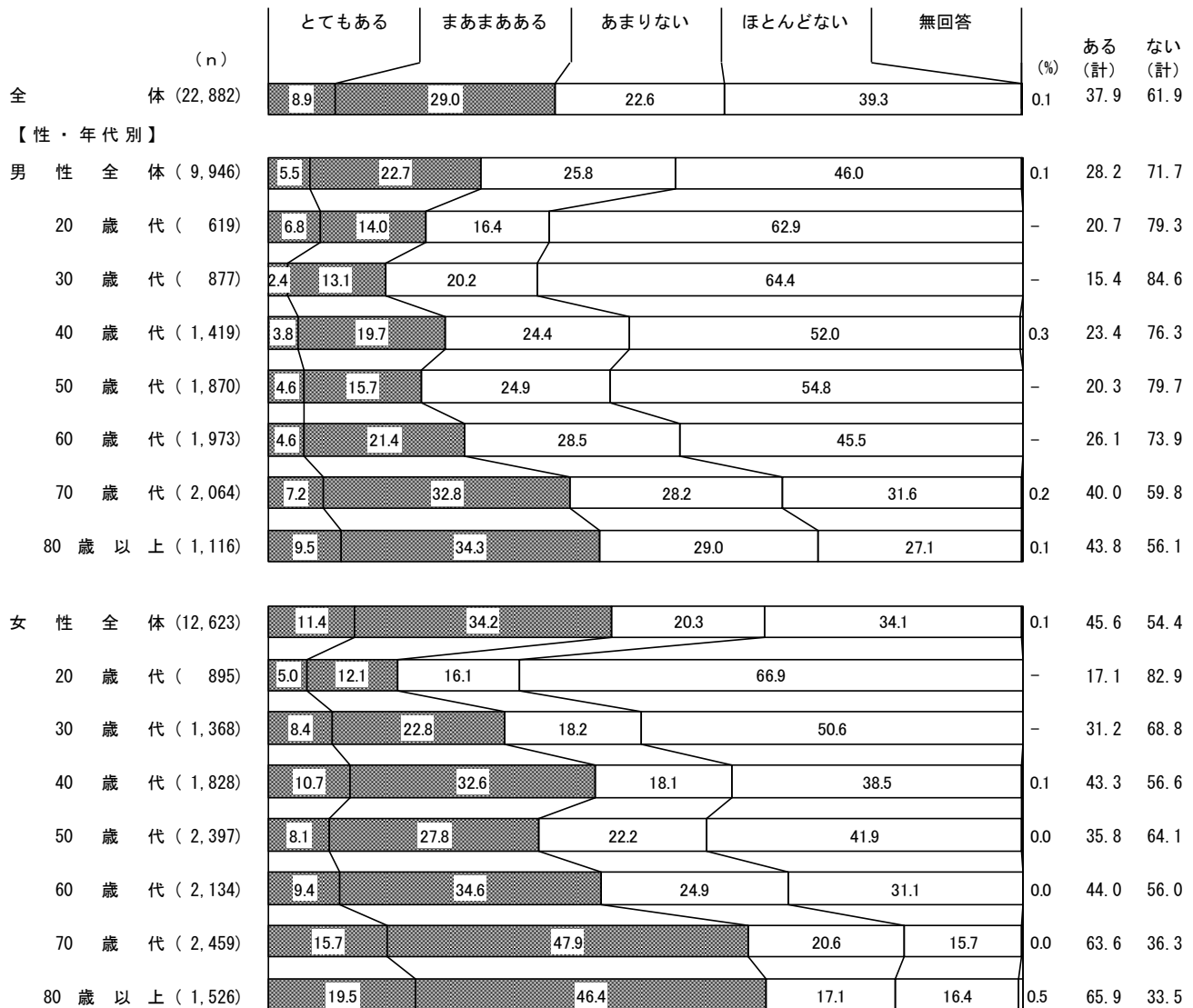
令和6年度調査



（注）『ある（計）』は「とてもある」「まあまあある」の合計

- 性・年代別にみると、『ある（計）』は、男性（28.2%）、女性（45.6%）で女性が17.4ポイント高くなっている。
- また、『ある（計）』は、男女とも80歳以上が最も高くなっている。

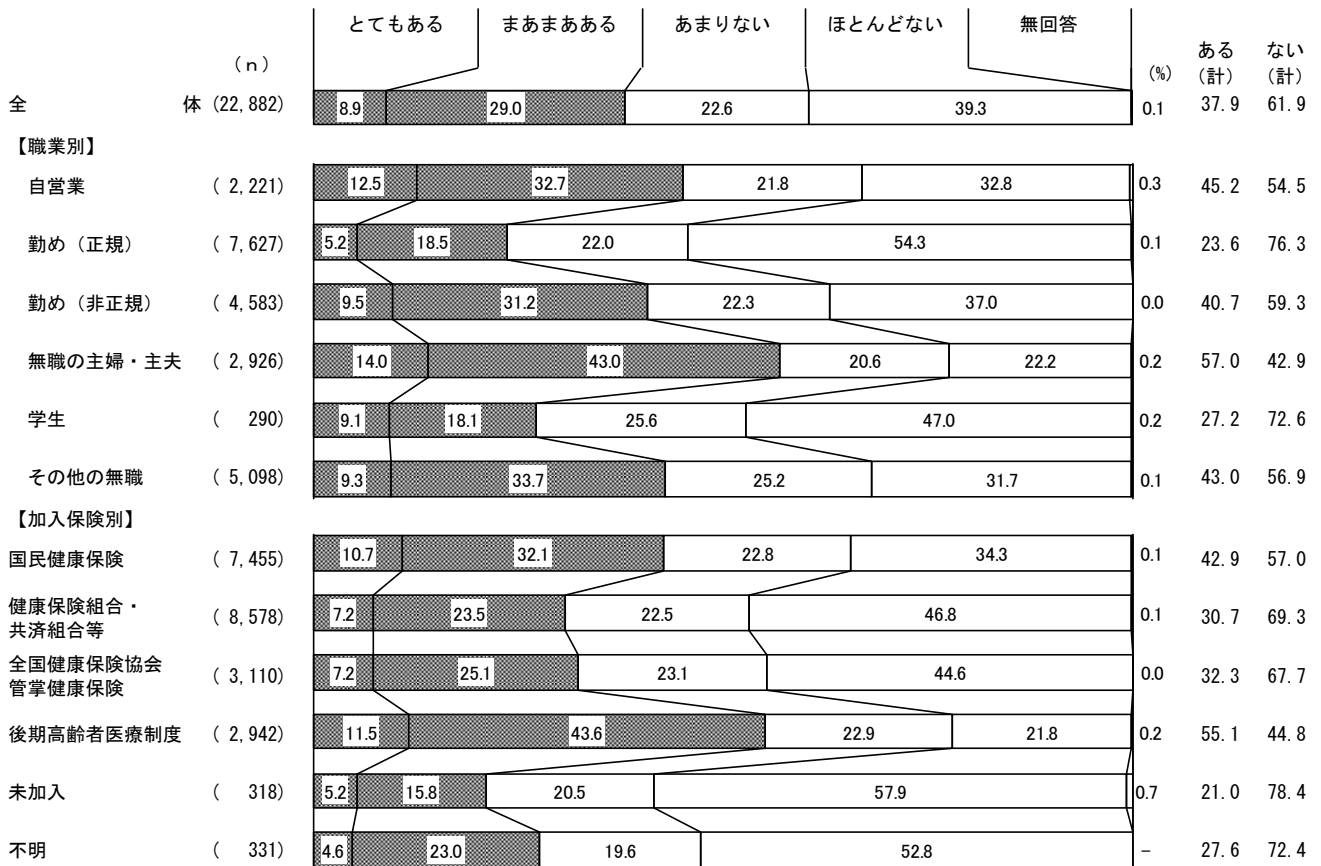
図5-2 地域における同じ世代の人との交流の機会（性・年代別）



（注）『ある（計）』は「とてもある」「まあまあある」の合計。『ない（計）』は「あまりない」「ほとんどない」の合計

- 職業別にみると、『ある（計）』は、無職の主婦・主夫（57.0%）が最も高く、勤め（正規）（23.6%）が最も低くなっている。
- 加入保険別にみると、『ある（計）』は、後期高齢者医療制度（55.1%）が最も高く、未加入（21.0%）が最も低くなっている。

図5-3 地域における同じ世代の人との交流の機会（職業別、加入保険別）



（注）『ある（計）』は「とてもある」「まあまあある」の合計。『ない（計）』は「あまりない」「ほとんどない」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）

＜違う世代の人と交流する機会が『ある（計）』と約3割が回答＞

- 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るか聞いたところ、「とてもある」（5.4%）と「まあまあある」（26.4%）を合わせた『ある（計）』が31.8%となっている。
- 令和2年度調査（33.9%）と比べると、『ある（計）』は、2.1ポイント減少している。

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）

- 1 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

図6-1 地域における違う世代の人との交流の機会（都全体）

令和6年度調査

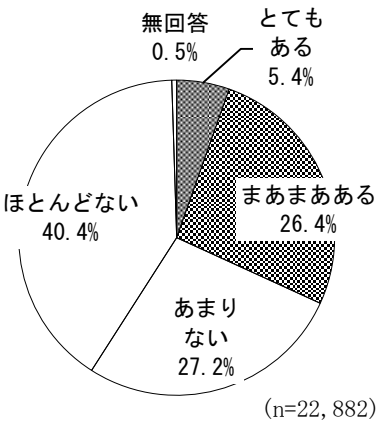


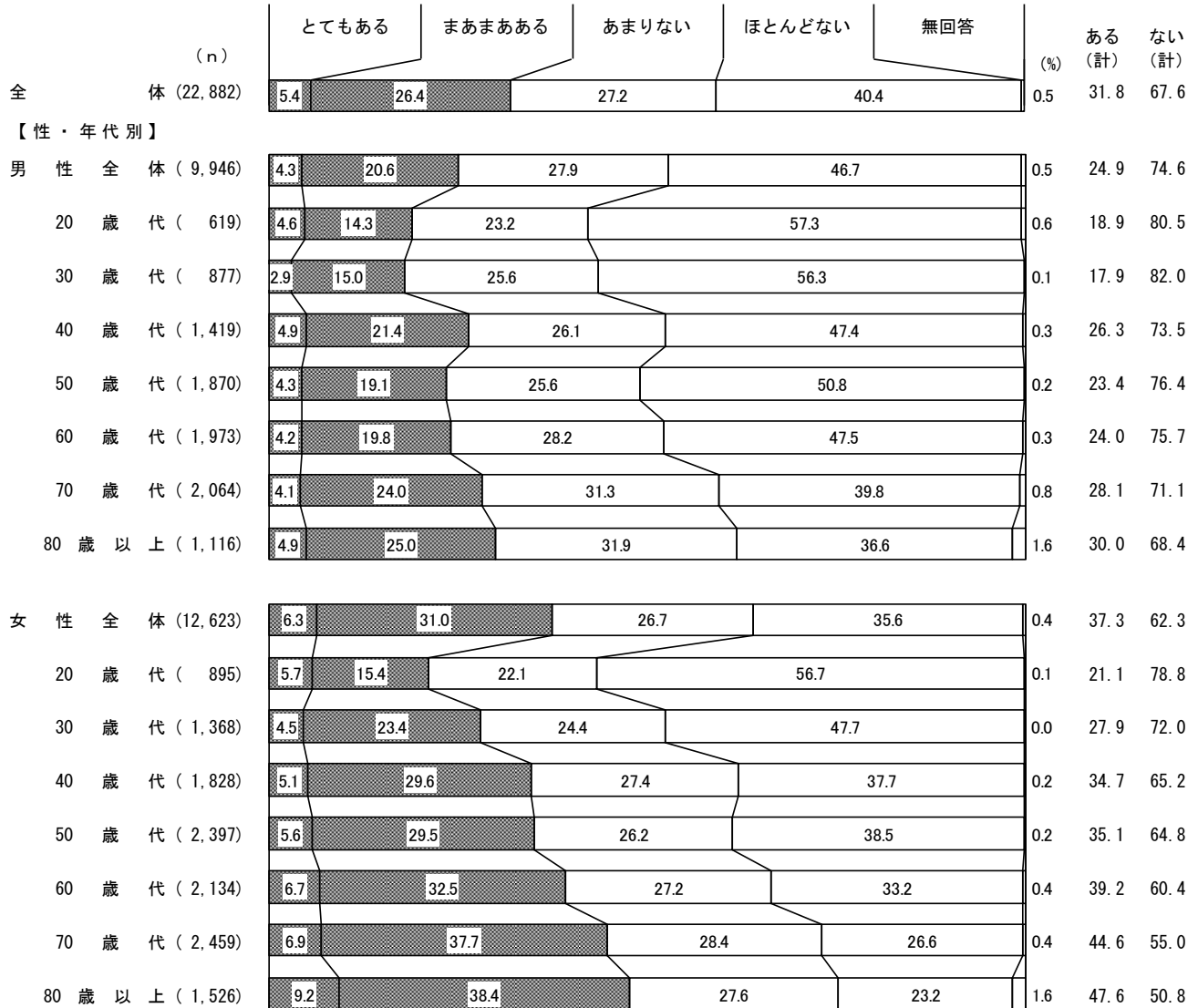
図6-1-1 地域における違う世代の人との交流の機会（推移）

	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)
(n)						(%)		
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	40.6	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	

（注）『ある（計）』は「とてもある」「まあまあある」の合計。『ない（計）』は「あまりない」「ほとんどない」の合計

- 性・年代別にみると、『ある（計）』は、男性（24.9%）、女性（37.3%）で女性が12.4ポイント高くなっている。
- また、『ある（計）』は、男女とも80歳以上が最も高くなっている。

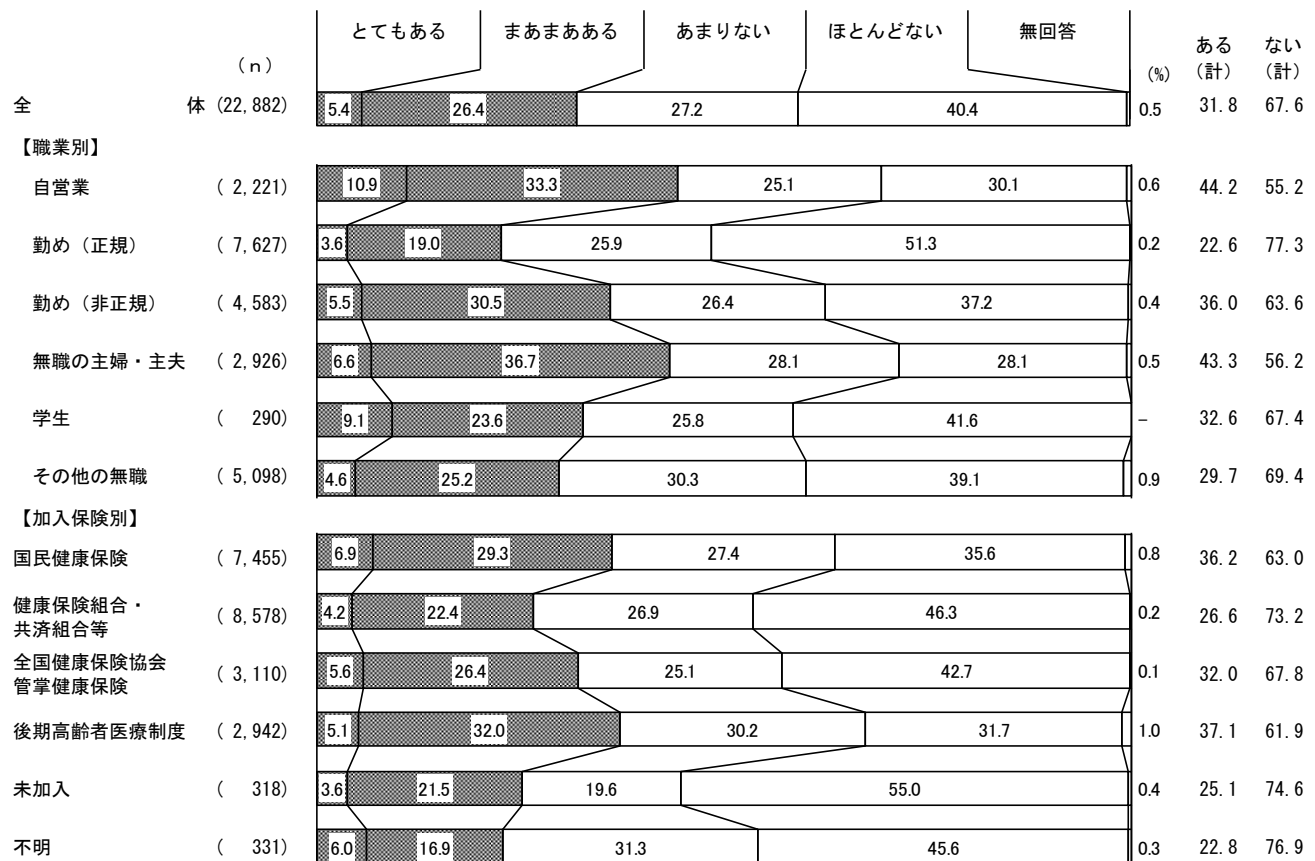
図6-2 地域における違う世代の人との交流の機会（性・年代別）



(注) 『ある（計）』は「とてもある」「まあまあある」の合計。『ない（計）』は「あまりない」「ほとんどない」の合計

- 職業別にみると、『ある（計）』は、自営業（44.2%）が最も高く、勤め（正規）（22.6%）が最も低くなっている。
- 加入保険別にみると、『ある（計）』は、後期高齢者医療制度（37.1%）が最も高く、不明（22.8%）が最も低くなっている。

図6-3 地域における違う世代の人との交流の機会（職業別、加入保険別）



（注）『ある（計）』は「とてもある」「まあまあある」の合計。『ない（計）』は「あまりない」「ほとんどない」の合計

7 社会活動への参加状況

7-1 町内会や地域行事などの活動（問7 ア）

＜町内会や地域行事などの活動に『参加している（計）』と約3割が回答＞

- 町内会や地域行事などの活動にどのくらいの頻度で参加しているか聞いたところ、「週4回以上」（0.7%）、「週2～3回」（1.5%）、「週1回」（1.5%）、「月1～3回」（4.6%）、「年に数回」（17.8%）を合わせた、『参加している（計）』が26.1%となっている。

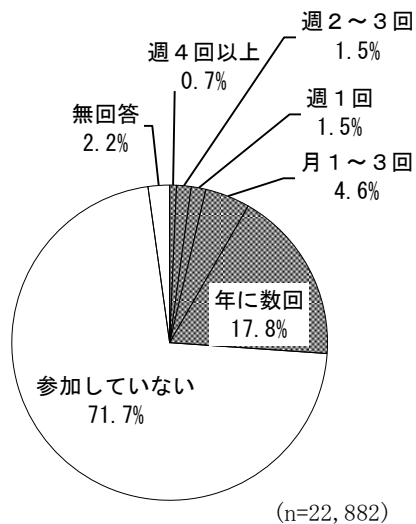
問7 あなたは、現在、町内会や地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動に参加していますか。どのような活動に、どのくらいの頻度で参加していますか。次のア～オの質問について、あてはまる番号を選んでください。（ア～オごとに1つ）

ア 町内会や地域行事などの活動

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

図7-1 町内会や地域行事などの活動（都全体）

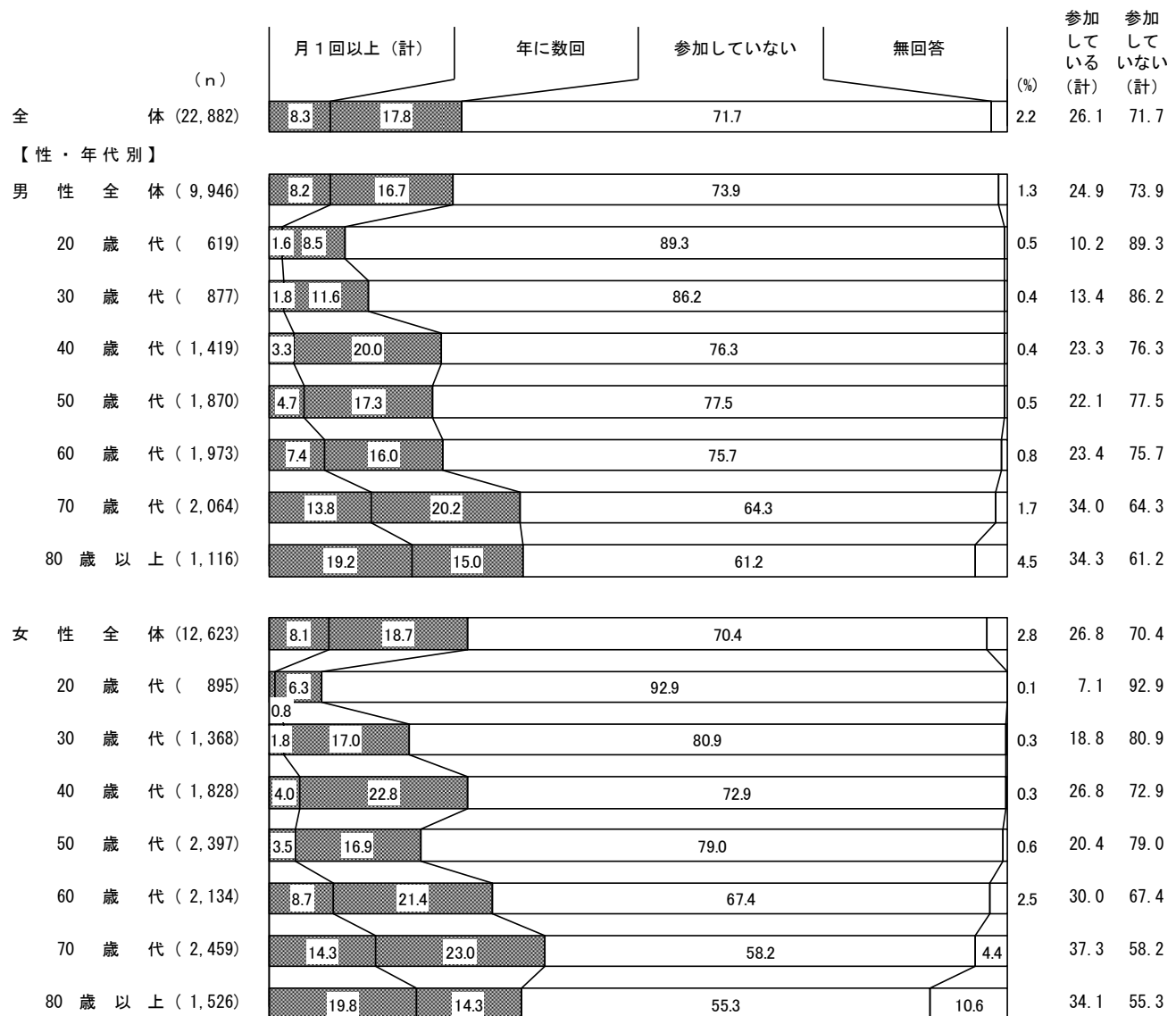
令和6年度調査



（注）『参加している（計）』は「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」「年に数回」の合計

- 性・年代別にみると、『参加している（計）』は、男性（24.9%）、女性（26.8%）で女性が1.9ポイント高くなっている。
- また、『参加している（計）』は、男性は80歳以上（34.3%）、女性は70歳代（37.3%）が最も高くなっている。

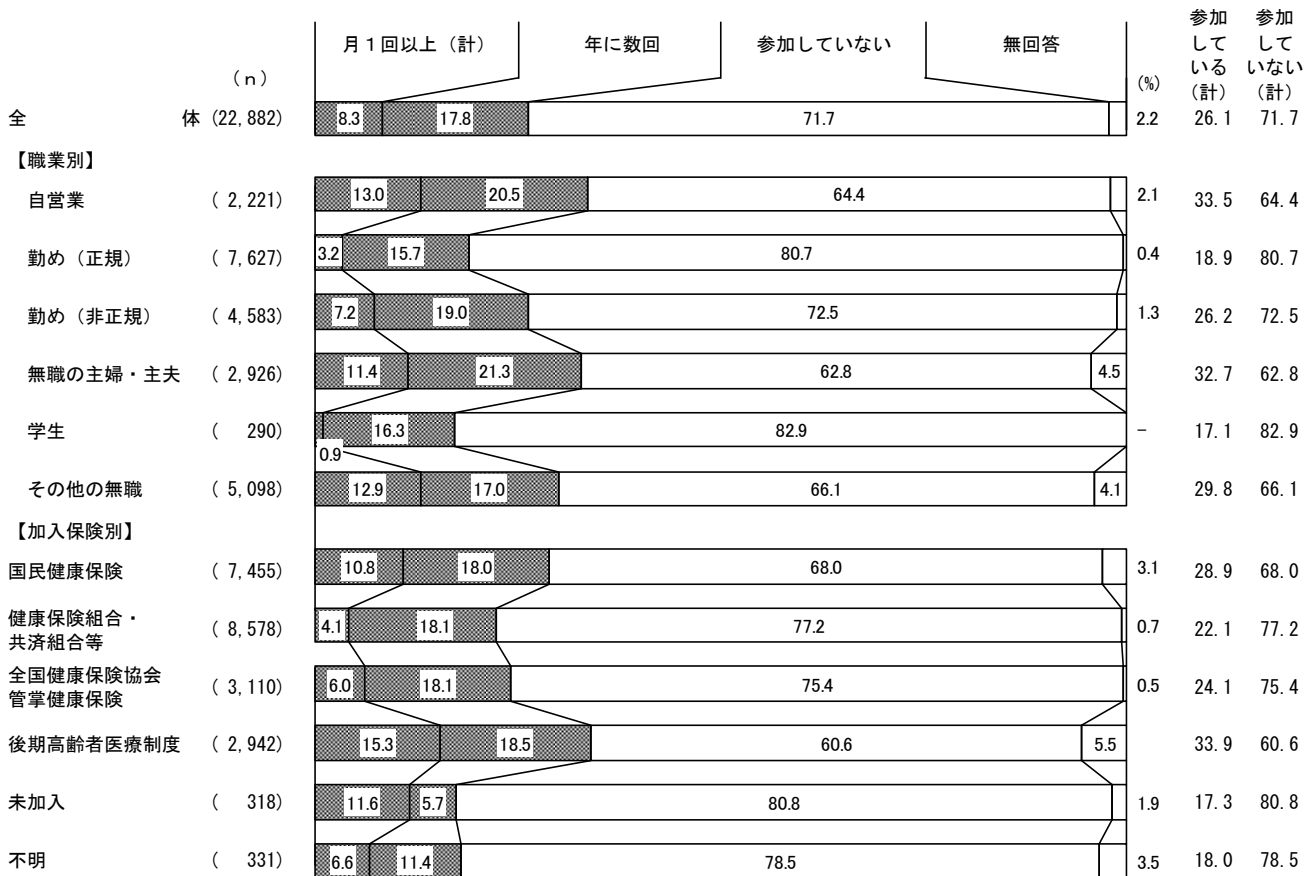
図7-2 町内会や地域行事などの活動（性・年代別）



（注）『参加している（計）』は「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」「年に数回」の合計。
『参加していない（計）』は「参加していない」の再掲。『月1回以上（計）』は「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」の合計

- 職業別にみると、『参加している（計）』は、自営業（33.5%）が最も高く、学生（17.1%）が最も低くなっている。
- 加入保険別にみると、『参加している（計）』は、後期高齢者医療制度（33.9%）が最も高く、未加入（17.3%）が最も低くなっている。

図7-3 町内会や地域行事などの活動（職業別、加入保険別）



（注）『参加している（計）』は「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」「年に数回」の合計。
『参加していない（計）』は「参加していない」の再掲。『月1回以上（計）』は「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」の合計

7-2 ボランティア活動（問7 イ）

＜ボランティア活動に『参加している（計）』と約1割が回答＞

- ボランティア活動にどのくらいの頻度で参加しているか聞いたところ、「週4回以上」（0.8%）、「週2～3回」（1.2%）、「週1回」（1.4%）、「月1～3回」（3.2%）、「年に数回」（6.5%）を合わせた、『参加している（計）』が13.1%となっている。

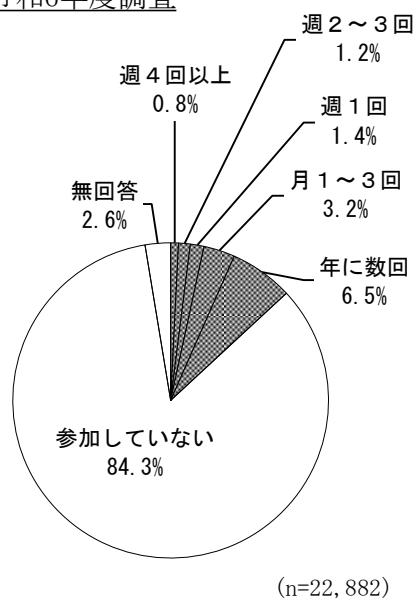
問7 あなたは、現在、町内会や地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動に参加していますか。どのような活動に、どのくらいの頻度で参加していますか。次のア～オの質問について、あてはまる番号を選んでください。（ア～オごとに1つ）

イ ボランティア活動

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

図8-1 ボランティア活動（都全体）

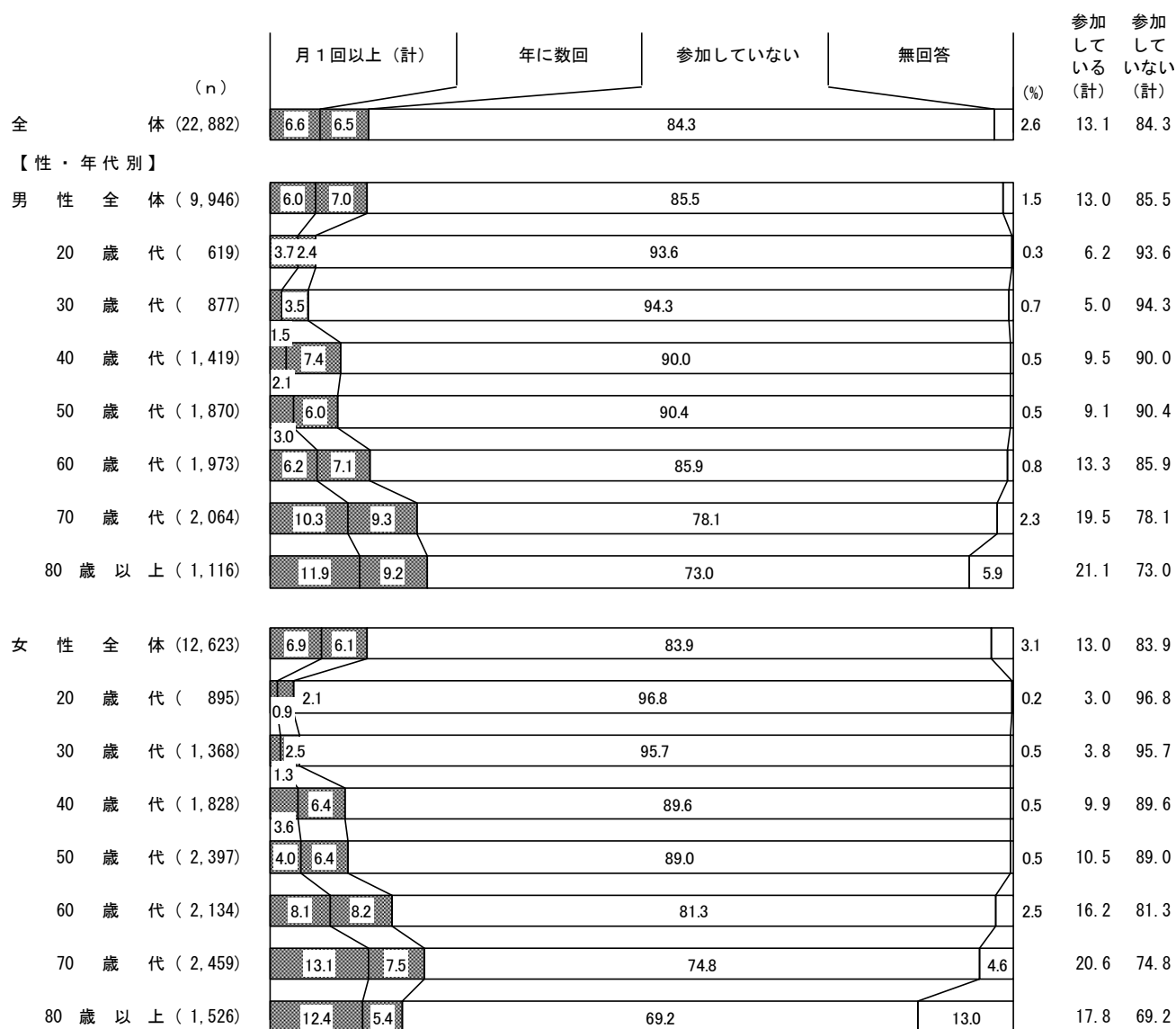
令和6年度調査



（注）『参加している（計）』は「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」「年に数回」の合計

- 性・年代別にみると、『参加している（計）』は、男女とも13.0%となっている。
- また、『参加している（計）』は、男性は80歳以上（21.1%）、女性は70歳代（20.6%）が最も高くなっている。

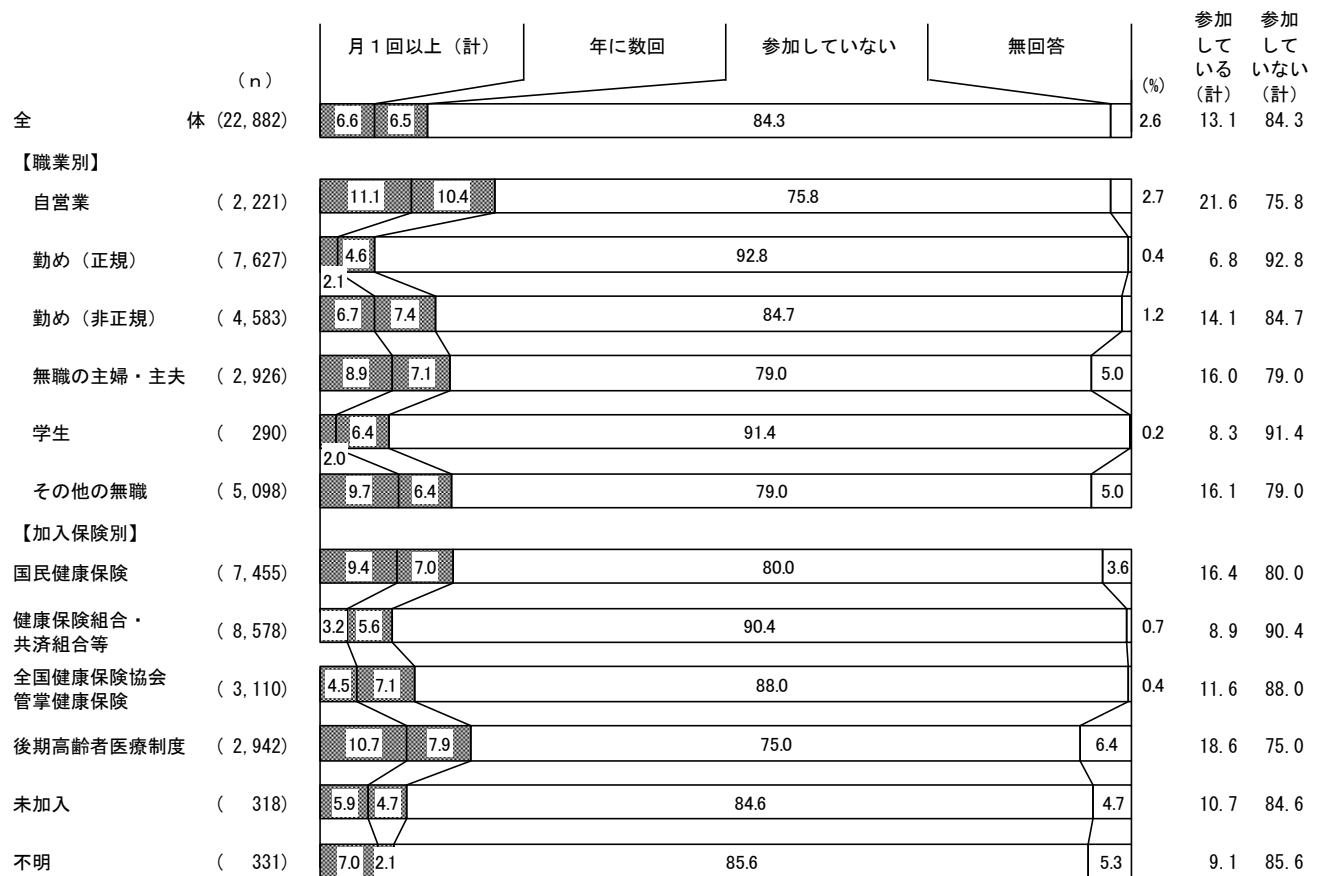
図8-2 ボランティア活動（性・年代別）



（注）『参加している（計）』は「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」「年に数回」の合計。
『参加していない（計）』は「参加していない」の再掲。『月1回以上（計）』は「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」の合計

- 職業別にみると、『参加している（計）』は、自営業（21.6%）が最も高く、勤め（正規）（6.8%）が最も低くなっている。
- 加入保険別にみると、『参加している（計）』は、後期高齢者医療制度（18.6%）が最も高く、健康保険組合・共済組合等（8.9%）が最も低くなっている。

図8-3 ボランティア活動（職業別、加入保険別）



(注) 『参加している（計）』は「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」「年に数回」の合計。
『参加していない（計）』は「参加していない」の再掲。『月1回以上（計）』は「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」の合計

7-3 スポーツ関係のグループ活動（問7 ウ）

＜スポーツ関係のグループ活動に『参加している（計）』と約2割が回答＞

- スポーツ関係のグループ活動にどのくらいの頻度で参加しているか聞いたところ、「週4回以上」（2.0%）、「週2～3回」（4.2%）、「週1回」（4.6%）、「月1～3回」（3.3%）、「年に数回」（3.8%）を合わせた、『参加している（計）』が17.9%となっている。

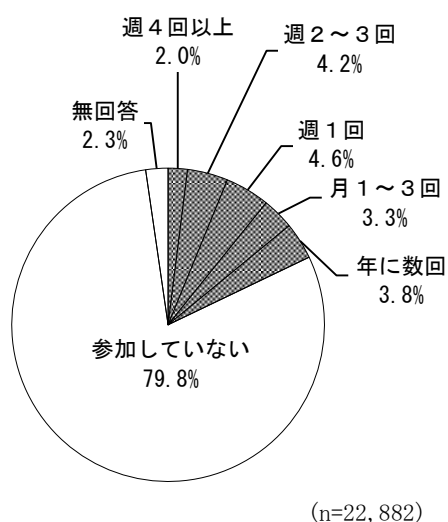
問7 あなたは、現在、町内会や地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動に参加していますか。どのような活動に、どのくらいの頻度で参加していますか。次のア～オの質問について、あてはまる番号を選んでください。（ア～オごとに1つ）

ウ スポーツ関係のグループ活動

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

図9-1 スポーツ関係のグループ活動（都全体）

令和6年度調査



（注）『参加している（計）』は「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」「年に数回」の合計

- 性・年代別にみると、『参加している（計）』は、男性（15.9%）、女性（19.3%）で女性が3.4ポイント高くなっている。
- また、『参加している（計）』は、男性は80歳以上（19.4%）、女性は70歳代（30.6%）が最も高くなっている。

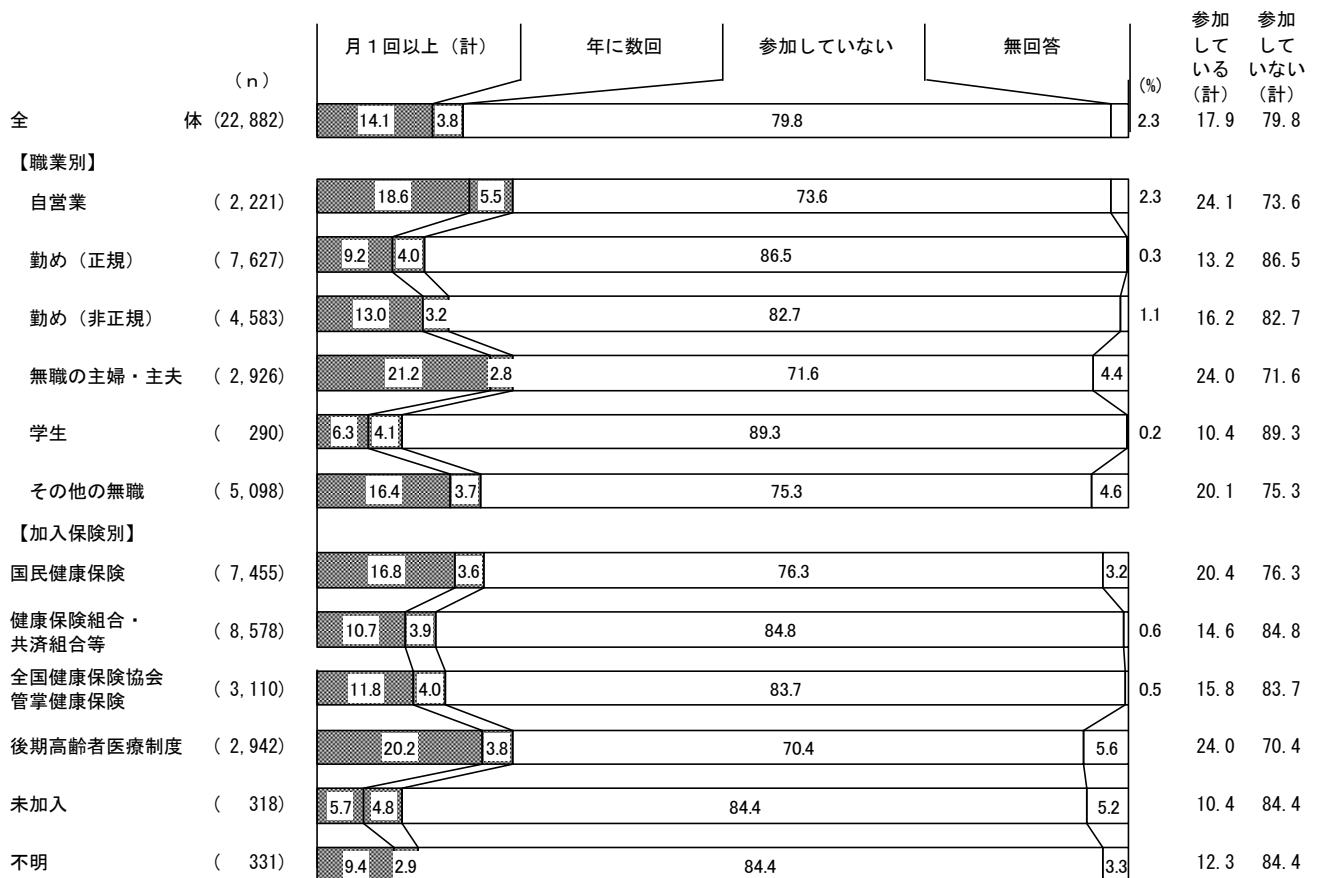
図9-2 スポーツ関係のグループ活動（性・年代別）

(n)		月1回以上（計）		年に数回	参加していない	無回答	(%)	参加 して いる （計）	参加 して いない （計）
全	体 (22,882)	14.1	3.8		79.8		2.3	17.9	79.8
【性・年代別】									
男	性 全 体 (9,946)	11.1	4.8		82.8		1.4	15.9	82.8
	20 歳 代 (619)	9.9	4.7		85.2		0.2	14.6	85.2
	30 歳 代 (877)	9.6	5.0		85.1		0.4	14.5	85.1
	40 歳 代 (1,419)	9.8	5.3		84.1		0.7	15.2	84.1
	50 歳 代 (1,870)	8.7	5.1		85.9		0.3	13.8	85.9
	60 歳 代 (1,973)	11.2	3.5		84.5		0.8	14.7	84.5
	70 歳 代 (2,064)	12.5	5.6		79.7		2.2	18.1	79.7
	80 歳 以 上 (1,116)	15.4	4.0		75.7	5.0		19.4	75.7
女	性 全 体 (12,623)	16.4	2.9		77.9		2.8	19.3	77.9
	20 歳 代 (895)	4.7	3.3		91.8		0.2	8.0	91.8
	30 歳 代 (1,368)	5.6	3.0		91.1		0.3	8.6	91.1
	40 歳 代 (1,828)	12.5	3.1		83.9		0.5	15.6	83.9
	50 歳 代 (2,397)	11.9	2.5		85.0		0.6	14.4	85.0
	60 歳 代 (2,134)	18.1	2.9		76.8		2.2	21.0	76.8
	70 歳 代 (2,459)	27.8	2.8		65.5	3.9		30.6	65.5
	80 歳 以 上 (1,526)	23.8	3.4		60.7	12.1		27.2	60.7

（注）『参加している（計）』は「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」「年に数回」の合計。
『参加していない（計）』は「参加していない」の再掲。『月1回以上（計）』は「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」の合計

- 職業別にみると、『参加している（計）』は、自営業（24.1%）が最も高く、学生（10.4%）が最も低くなっている。
- 加入保険別にみると、『参加している（計）』は、後期高齢者医療制度（24.0%）が最も高く、未加入（10.4%）が最も低くなっている。

図9-3 スポーツ関係のグループ活動（職業別、加入保険別）



（注）『参加している（計）』は「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」「年に数回」の合計。
『参加していない（計）』は「参加していない」の再掲。『月1回以上（計）』は「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」の合計

7-4 趣味関係のグループ活動（問7 エ）

＜趣味関係のグループ活動に『参加している（計）』と約2割が回答＞

- 趣味関係のグループ活動にどのくらいの頻度で参加しているか聞いたところ、「週4回以上」（1.3%）、「週2～3回」（2.6%）、「週1回」（3.8%）、「月1～3回」（6.2%）、「年に数回」（5.9%）を合わせた、『参加している（計）』が19.7%となっている。

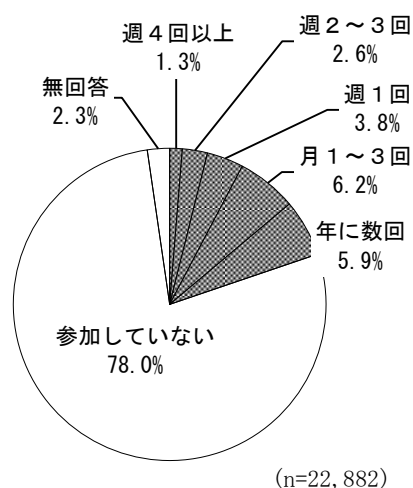
問7 あなたは、現在、町内会や地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動に参加していますか。どのような活動に、どのくらいの頻度で参加していますか。次のア～オの質問について、あてはまる番号を選んでください。（ア～オごとに1つ）

エ 趣味関係のグループ活動

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

図10-1 趣味関係のグループ活動（都全体）

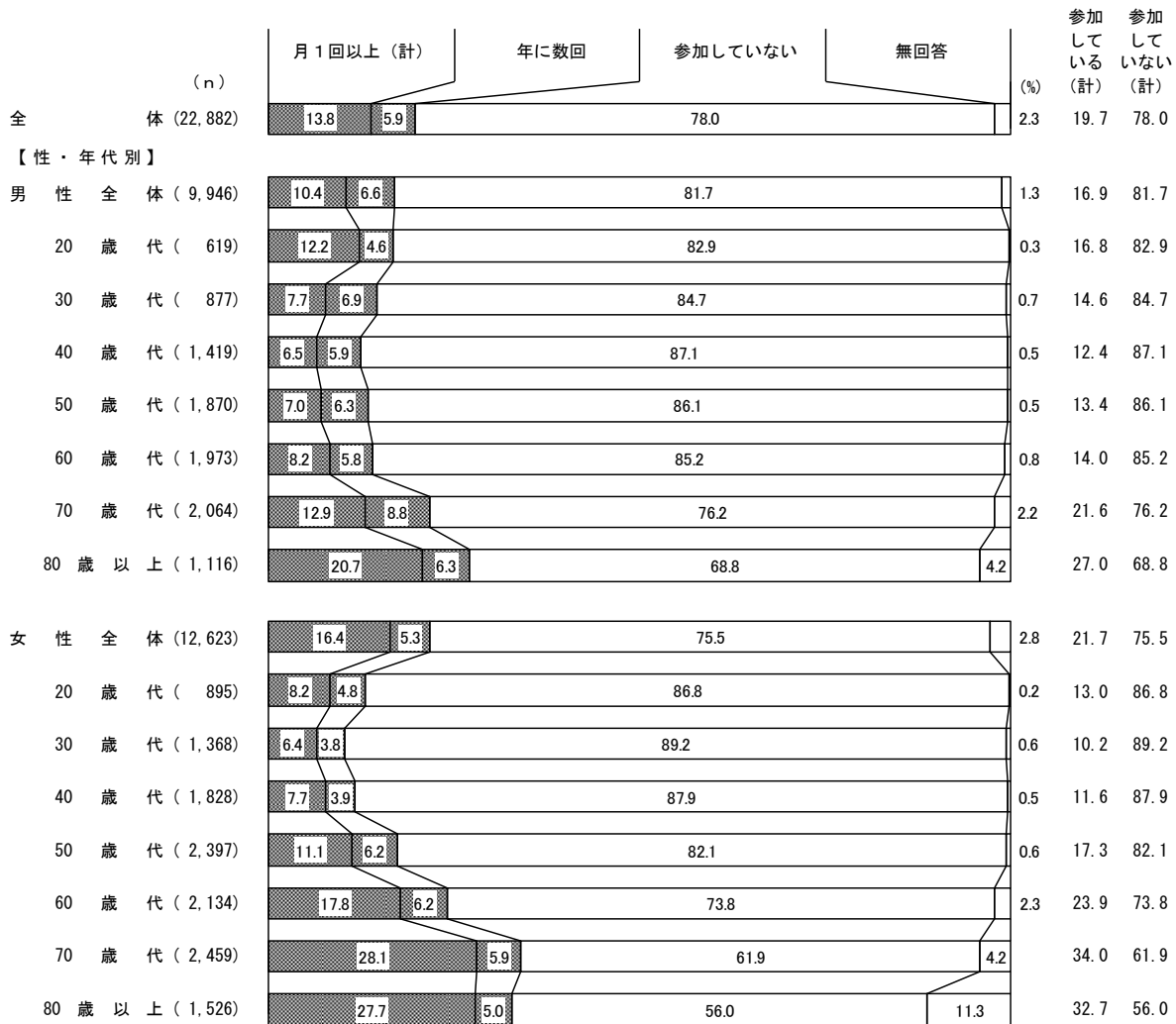
令和6年度調査



（注）『参加している（計）』は「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」「年に数回」の合計

- 性・年代別にみると、『参加している（計）』は、男性（16.9%）、女性（21.7%）で女性が4.8ポイント高くなっている。
- また、『参加している（計）』は、男性は80歳以上（27.0%）、女性は70歳代（34.0%）が最も高くなっている。

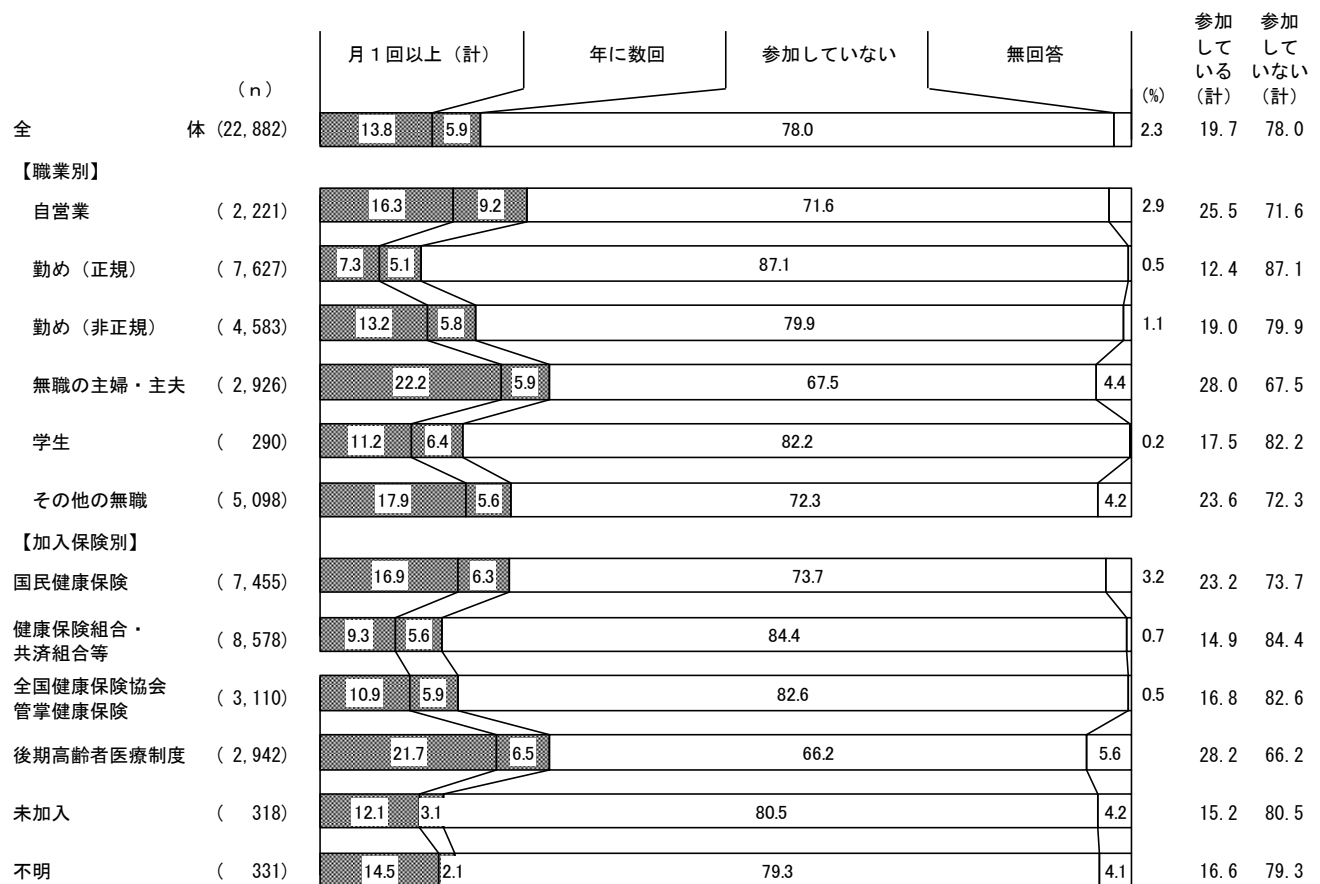
図10-2 趣味関係のグループ活動（性・年代別）



（注）『参加している（計）』は「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」「年に数回」の合計。
『参加していない（計）』は「参加していない」の再掲。『月1回以上（計）』は「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」の合計

- 職業別にみると、『参加している（計）』は、無職の主婦・主夫（28.0%）が最も高く、勤め（正規）（12.4%）が最も低くなっている。
- 加入保険別にみると、『参加している（計）』は、後期高齢者医療制度（28.2%）が最も高く、健康保険組合・共済組合等（14.9%）が最も低くなっている。

図10-3 趣味関係のグループ活動（職業別、加入保険別）



（注）『参加している（計）』は「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」「年に数回」の合計。
『参加していない（計）』は「参加していない」の再掲。『月1回以上（計）』は「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」の合計

7-5 その他のグループ活動（問7 オ）

＜その他のグループ活動に『参加している（計）』と1割半ばが回答＞

- その他のグループ活動にどのくらいの頻度で参加しているか聞いたところ、「週4回以上」（1.0%）、「週2～3回」（1.6%）、「週1回」（1.8%）、「月1～3回」（4.5%）、「年に数回」（6.8%）を合わせた、『参加している（計）』が15.8%となっている。

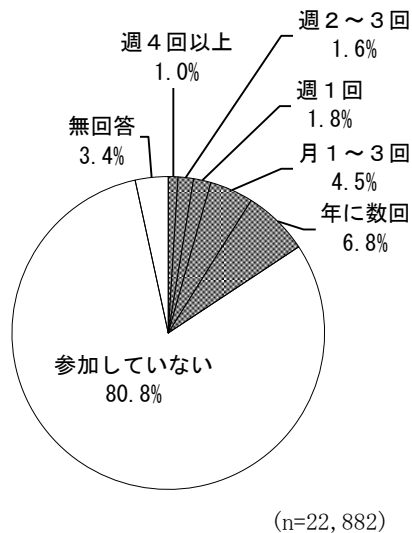
問7 あなたは、現在、町内会や地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動に参加していますか。どのような活動に、どのくらいの頻度で参加していますか。次のア～オの質問について、あてはまる番号を選んでください。（ア～オごとに1つ）

オ その他のグループ活動

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

図11-1 その他のグループ活動（都全体）

令和6年度調査



（注）『参加している（計）』は「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」「年に数回」の合計

- 性・年代別にみると、『参加している（計）』は、男性（14.6%）、女性（16.7%）で女性が2.1ポイント高くなっている。
- また、『参加している（計）』は、男女とも70歳代が最も高くなっている。

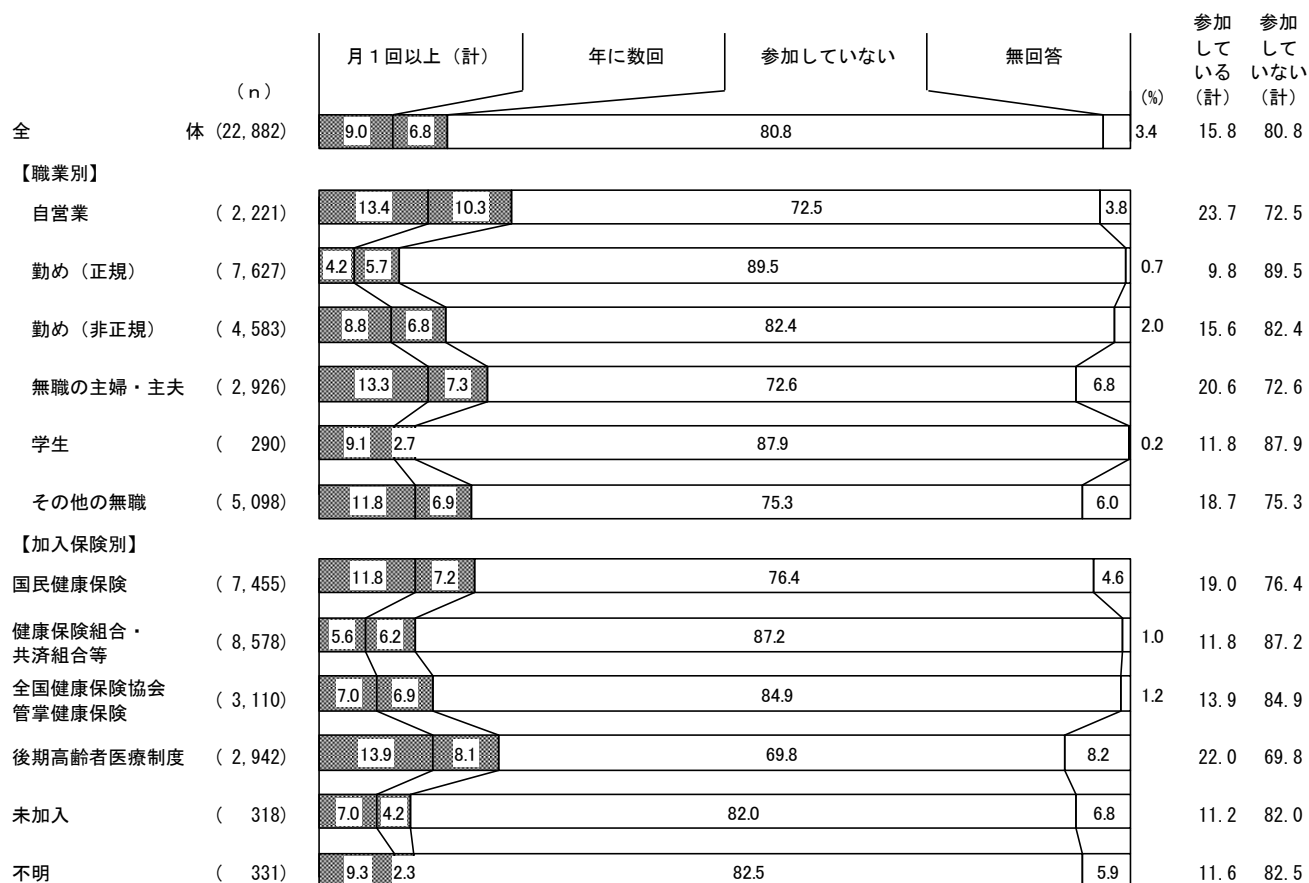
図11-2 その他のグループ活動（性・年代別）

(n)		月1回以上（計）	年に数回	参加していない	無回答	(%)	参加 して いる （計）	参加 して いない （計）
全	体 (22,882)	9.0	6.8	80.8		3.4	15.8	80.8
【性・年代別】								
男	性 全 体 (9,946)	7.0	7.5	83.3		2.1	14.6	83.3
	20 歳 代 (619)	6.2	4.0	89.4		0.4	10.2	89.4
	30 歳 代 (877)	3.9	6.0	89.3		0.8	9.9	89.3
	40 歳 代 (1,419)	5.5	6.7	87.1		0.8	12.2	87.1
	50 歳 代 (1,870)	4.3	7.6	87.4		0.8	11.8	87.4
	60 歳 代 (1,973)	6.9	7.4	84.4		1.3	14.3	84.4
	70 歳 代 (2,064)	9.8	9.9	77.3		3.1	19.6	77.3
	80 歳 以 上 (1,116)	11.3	7.9	72.9	7.9		19.2	72.9
女	性 全 体 (12,623)	10.4	6.3	79.1		4.1	16.7	79.1
	20 歳 代 (895)	3.9	3.0	93.0		0.1	6.9	93.0
	30 歳 代 (1,368)	6.4	4.3	88.8		0.6	10.6	88.8
	40 歳 代 (1,828)	6.1	5.6	87.8		0.6	11.7	87.8
	50 歳 代 (2,397)	6.8	7.0	85.2		1.0	13.8	85.2
	60 歳 代 (2,134)	9.8	7.5	79.6		3.0	17.3	79.6
	70 歳 代 (2,459)	17.3	7.8	67.7	7.2		25.1	67.7
	80 歳 以 上 (1,526)	18.5	5.9	60.2	15.4		24.3	60.2

（注）『参加している（計）』は「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」「年に数回」の合計。
『参加していない（計）』は「参加していない」の再掲。『月1回以上（計）』は「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」の合計

- 職業別にみると、『参加している（計）』は、自営業（23.7%）が最も高く、勤め（正規）（9.8%）が最も低くなっている。
- 加入保険別にみると、『参加している（計）』は、後期高齢者医療制度（22.0%）が最も高く、未加入（11.2%）が最も低くなっている。

図 11-3 その他のグループ活動（職業別、加入保険別）



（注）『参加している（計）』は「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」「年に数回」の合計。
『参加していない（計）』は「参加していない」の再掲。『月1回以上（計）』は「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」の合計

7-6 いずれかの社会活動（就労・就学を含む）（問7×職業）

＜いずれかの社会活動（就労・就学を含む）に「参加している」と約8割が回答＞

- いずれかの社会活動（就労・就学を含む）の参加の有無を集計したところ、「参加している」が79.1%となっている。
- また、いずれかの社会活動（就労・就学を含む）（65歳以上）の参加の有無をみると、「参加している」が61.5%となっている。

※いずれかの社会活動（就労・就学を含む）について、以下の条件で集計した。

「参加している」…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

「参加していない」…上記以外の者（無回答を除く）

図12-1 いずれかの社会活動（就労・就学を含む）（都全体）

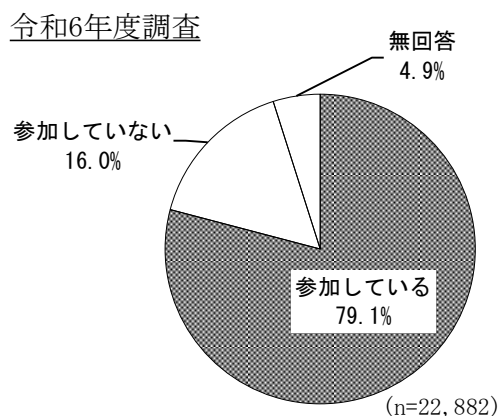
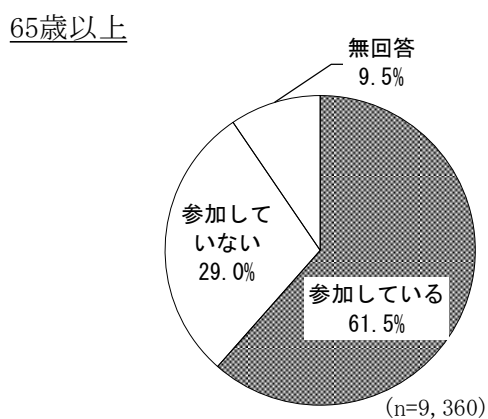
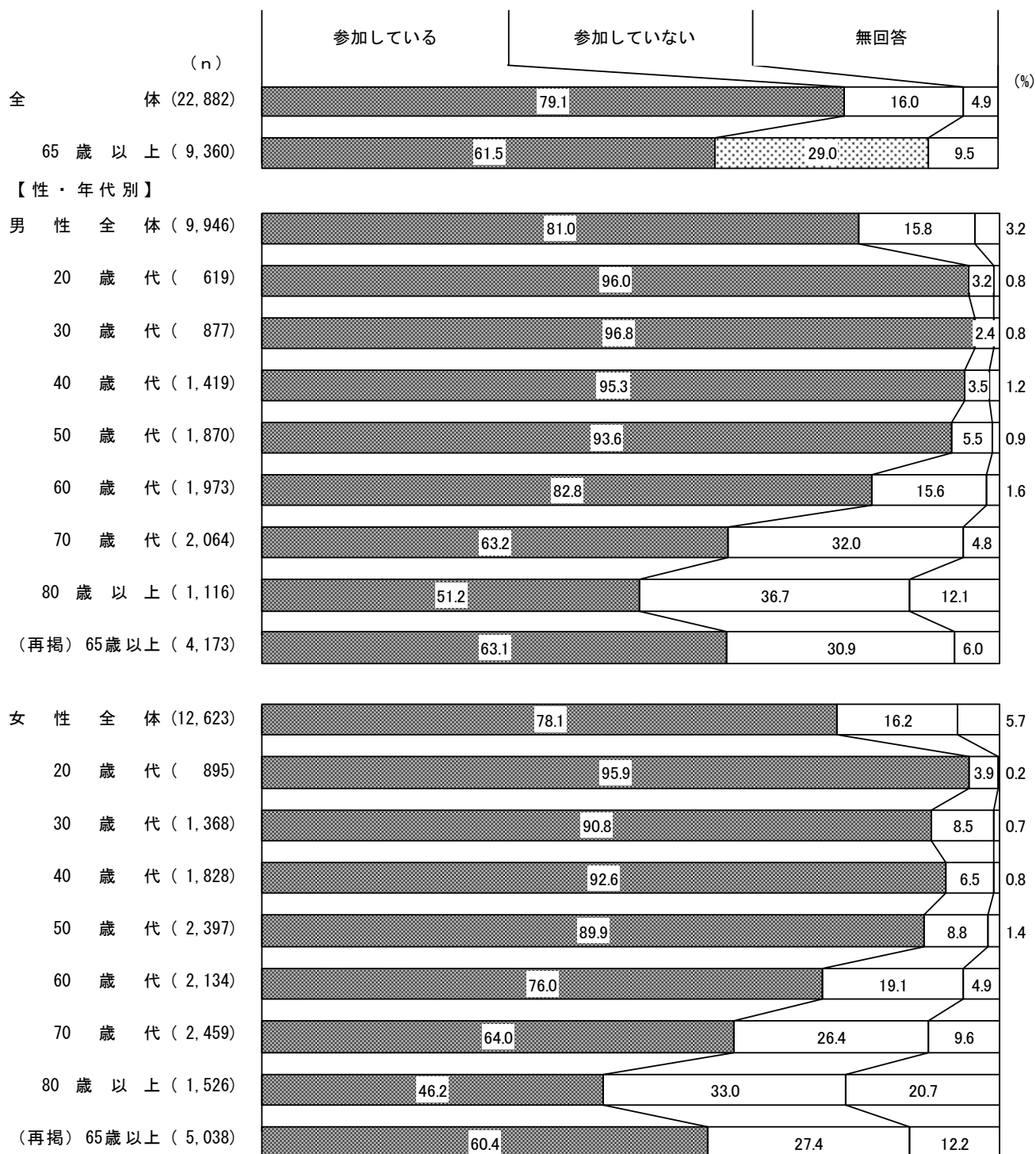


図12-1-1 いずれかの社会活動（就労・就学を含む）（65歳以上）（都全体）



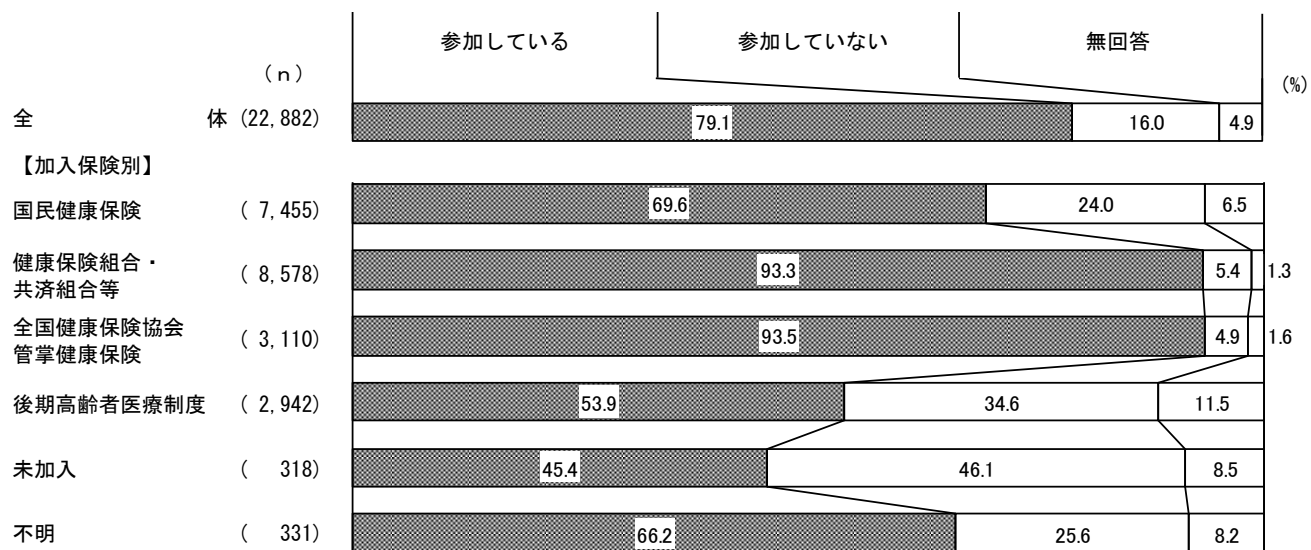
- 性・年代別にみると、「参加している」は、男性（81.0%）、女性（78.1%）で男性が2.9ポイント高くなっている。
- また、「参加している」は、男性は30歳代（96.8%）、女性は20歳代（95.9%）が最も高くなっている。

図12-2 いずれかの社会活動（就労・就学を含む）（性・年代別）



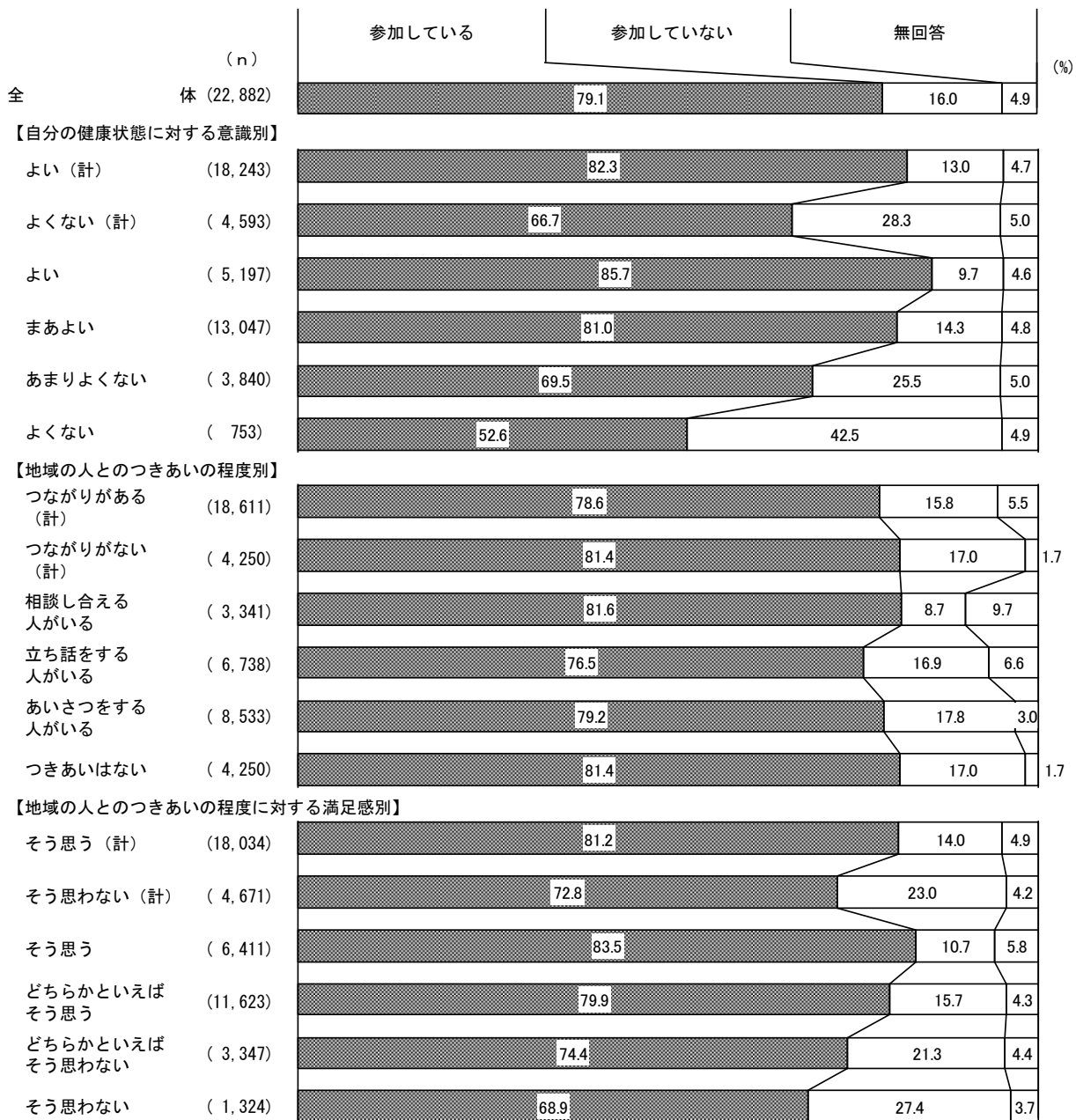
- 加入保険別にみると、「参加している」は、全国健康保険協会管掌健康保険（93.5%）が最も高く、未加入（45.4%）が最も低くなっている。

図12-3 いずれかの社会活動（就労・就学を含む）（加入保険別）



- 自分の健康状態に対する意識別にみると、「参加している」は、『よい（計）』（82.3%）が『よくない（計）』（66.7%）と比べて15.6ポイント高くなっている。
- 地域の人とのつきあいの程度別にみると、「参加している」は、『つながりがある（計）』（78.6%）が、『つながりがない（計）』（81.4%）と比べて、2.8ポイント低くなっている。
- 地域の人とのつきあいの満足感別にみると、「参加している」は、『そう思う（計）』（81.2%）が『そう思わない（計）』（72.8%）と比べて8.4ポイント高くなっている。

図12-4 いずれかの社会活動（就労・就学を含む）（自分の健康状態に対する意識別、つきあいの程度別、つきあいの満足感別）



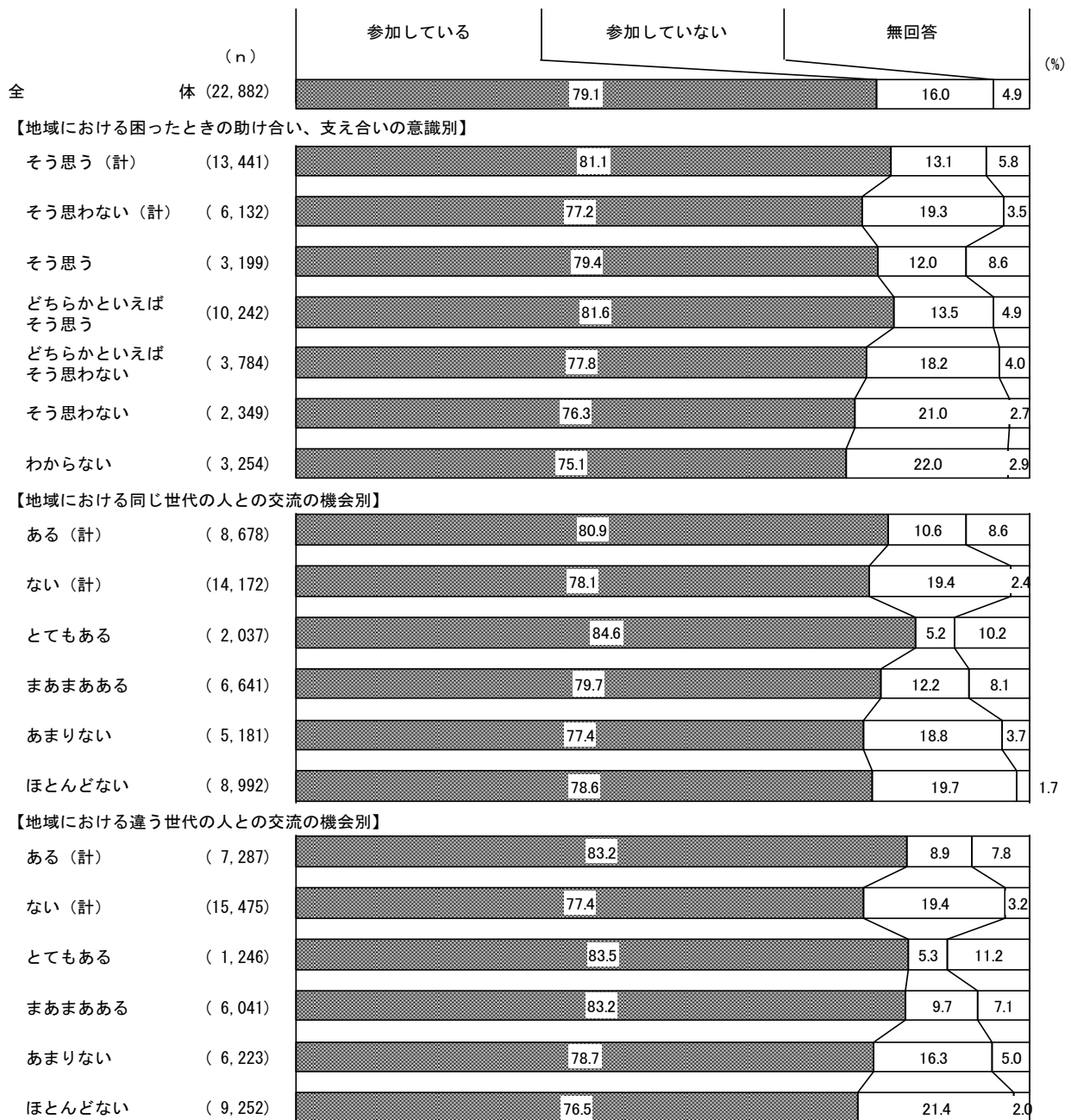
（注1）『よい（計）』は「よい」「まあよい」の合計。『よくない（計）』は「あまりよくない」「よくない」の合計

（注2）『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。
『つながりがない（計）』は「つきあいはない」の再掲

（注3）『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。『そう思わない（計）』は「どちらかといえばそう思わない」「そう思わない」の合計

- 地域における困ったときの助け合い、支え合いの意識別にみると、「参加している」は、『そう思う（計）』（81.1%）が『そう思わない（計）』（77.2%）と比べて3.9ポイント高くなっている。
- 地域における同じ世代の人との交流の機会別にみると、「参加している」は、『ある（計）』（80.9%）が、『ない（計）』（78.1%）と比べて、2.8ポイント高くなっている。
- 地域における違う世代の人との交流の機会別にみると、「参加している」は、『ある（計）』（83.2%）が、『ない（計）』（77.4%）と比べて、5.8ポイント高くなっている。

図12-5 いずれかの社会活動（就労・就学を含む）（助け合い、支え合いの意識別、同じ世代との交流別、違う世代との交流別）



（注1）『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。『そう思わない（計）』は「どちらかといえばそう思わない」「そう思わない」の合計

（注2）『ある（計）』は「とてもある」「まあまあある」の合計。『ない（計）』は「あまりない」「ほとんどない」の合計

つながりと健康～そのメカニズム～

「つながりが豊かであるほど、健康状態が良い」ことは多くの研究で明らかにされていますが、今回の調査でも同じ傾向がありました。東京都においても、つながりを生み出し、豊かにすることが健康づくりにおいては大切であることが確認できました。

なぜつながりの豊かさと健康が関連するのでしょうか。メカニズムを整理しておきましょう。

① 心理的メカニズム

社会的つながりがあると、人との会話や共感を通じて安心感や自己肯定感が高まります。また、交流によって脳内でドーパミンやセロトニンが分泌され、ポジティブな感情が促されます。これにより、ストレスが緩和され、精神的な安定が保たれやすくなります。

② 生理的メカニズム

社会的つながりがあると、ストレスによるコルチゾールの過剰分泌が抑えられ、自律神経のバランスが整います。さらに、交流を通じてオキシトシンが分泌され、血圧の調整や免疫機能の向上に寄与します。これにより、体内の炎症反応が抑制され、健康的な生理状態が維持されます。

③ 行動的メカニズム

社会的つながりがあると、他者との関わりを通じて行動の規範が形成され、健康的な習慣を身につけやすくなります。例えば、周囲に健康づくりに取り組む人がたくさんいれば、「自分もやってみよう」「頑張ってみよう」と思いやすくなります。また、周りの目があることで意識や行動が強化され、継続しやすくなります。

また、今回の調査では、「地域の人とのつきあいに対する満足感が高いほど、健康状態への意識が良好である」ことが示されています。つながりへの満足感の高さは、上記のメカニズムを介して健康に好影響を与えていると考えられます。つながりの量だけでなく、その質—つまり本人が満足、納得できるつながりを作れること—も同じくらい大切なのです。

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＞

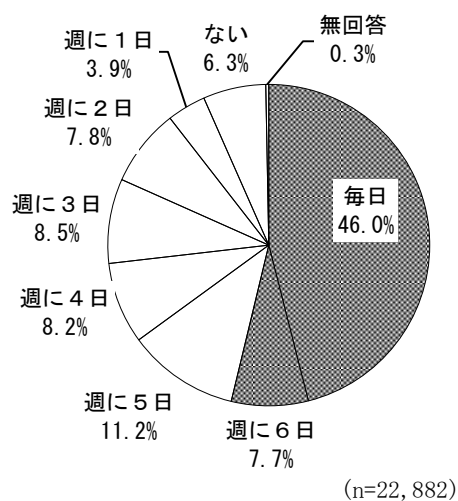
- 主食・主菜・副菜の3つを組み合わせて食べることが1日2回以上あるのが週に何日か聞いたところ、「毎日」（46.0%）、「週6日」（7.7%）を合わせた『ほぼ毎日（計）』が53.7%となっている。

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）

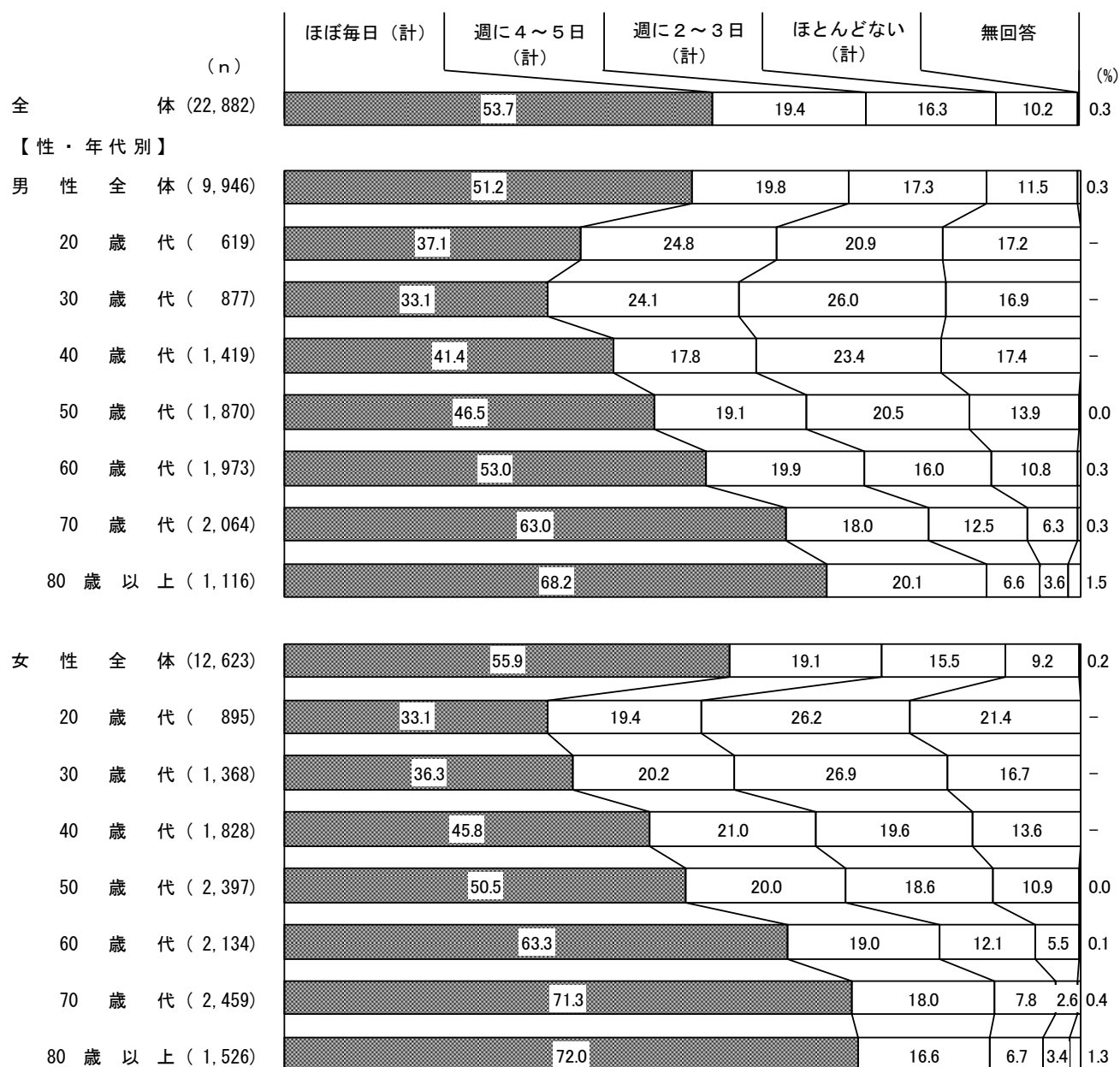
令和6年度調査



（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）

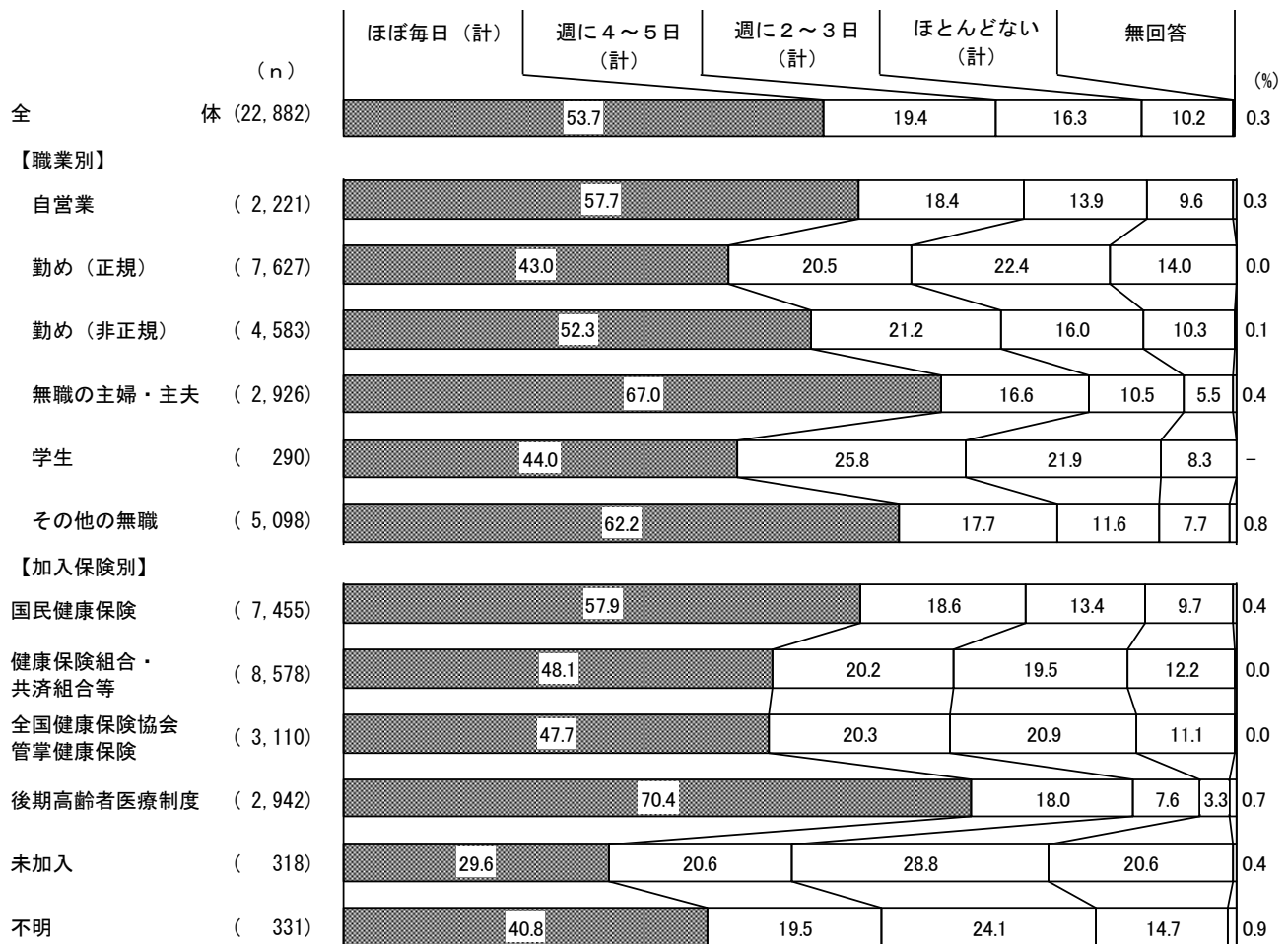


(注) 『ほぼ毎日（計）』は「毎日」「週に6日」の合計。『週に4～5日（計）』は「週に5日」「週に4日」の合計。

『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＞

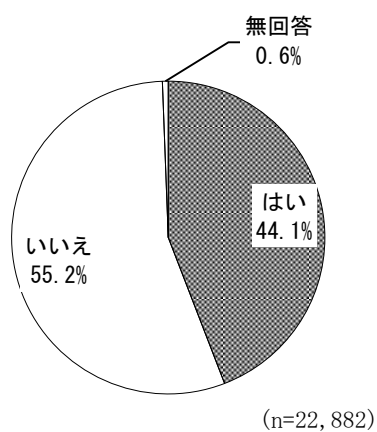
- 1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続しているか聞いたところ、「はい」が44.1%、「いいえ」が55.2%となっている。

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

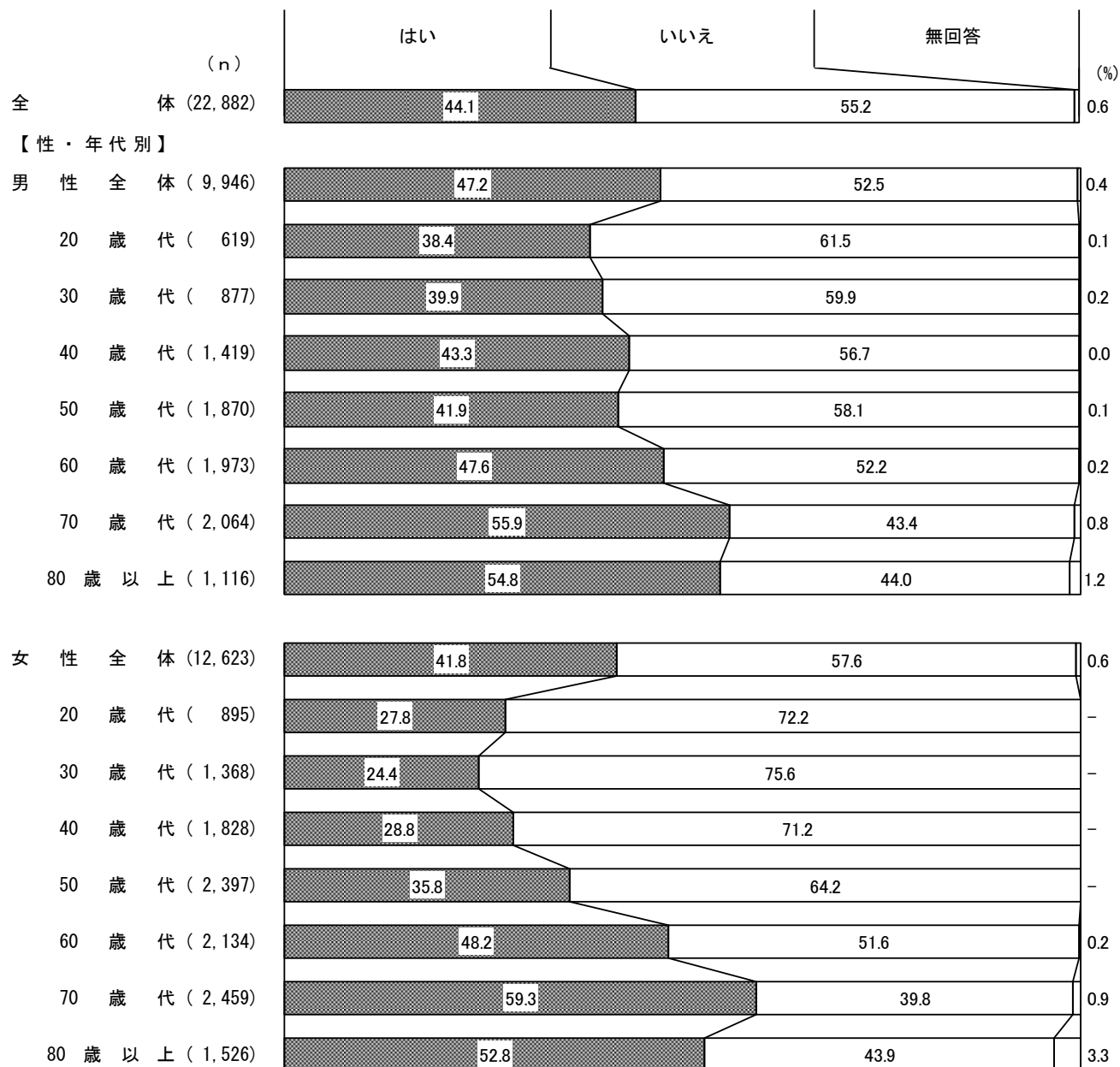
図14-1 運動習慣の状況（都全体）

令和6年度調査



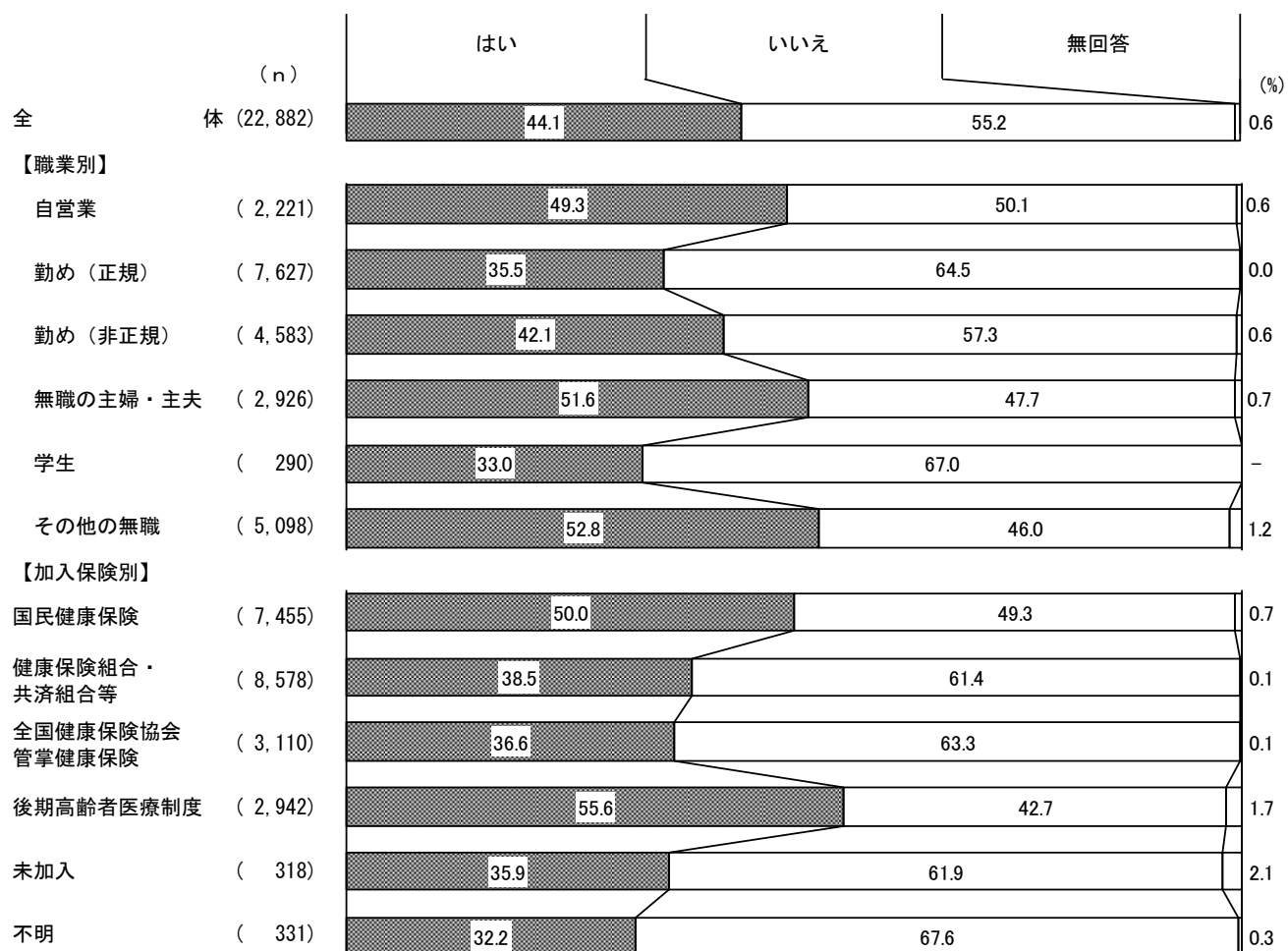
- 性・年代別にみると、「はい」は、男性（47.2%）、女性（41.8%）で男性が5.4ポイント高くなっている。
- また、「はい」は、男女とも70歳代が最も高くなっている。

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＞

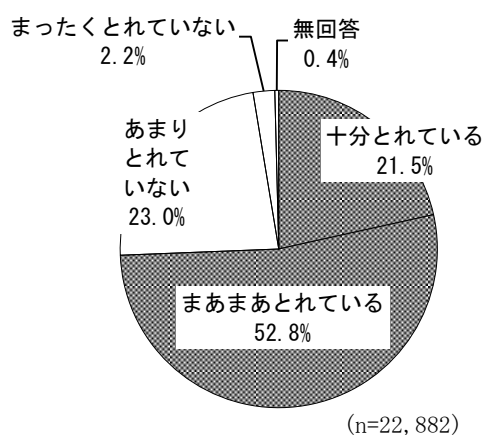
- ここ1か月間、睡眠で休養が十分とれているか聞いたところ、「十分とれている（21.5%）」、「まあまあとれている」（52.8%）を合わせた、『とれている（計）』が74.3%となっている。

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）

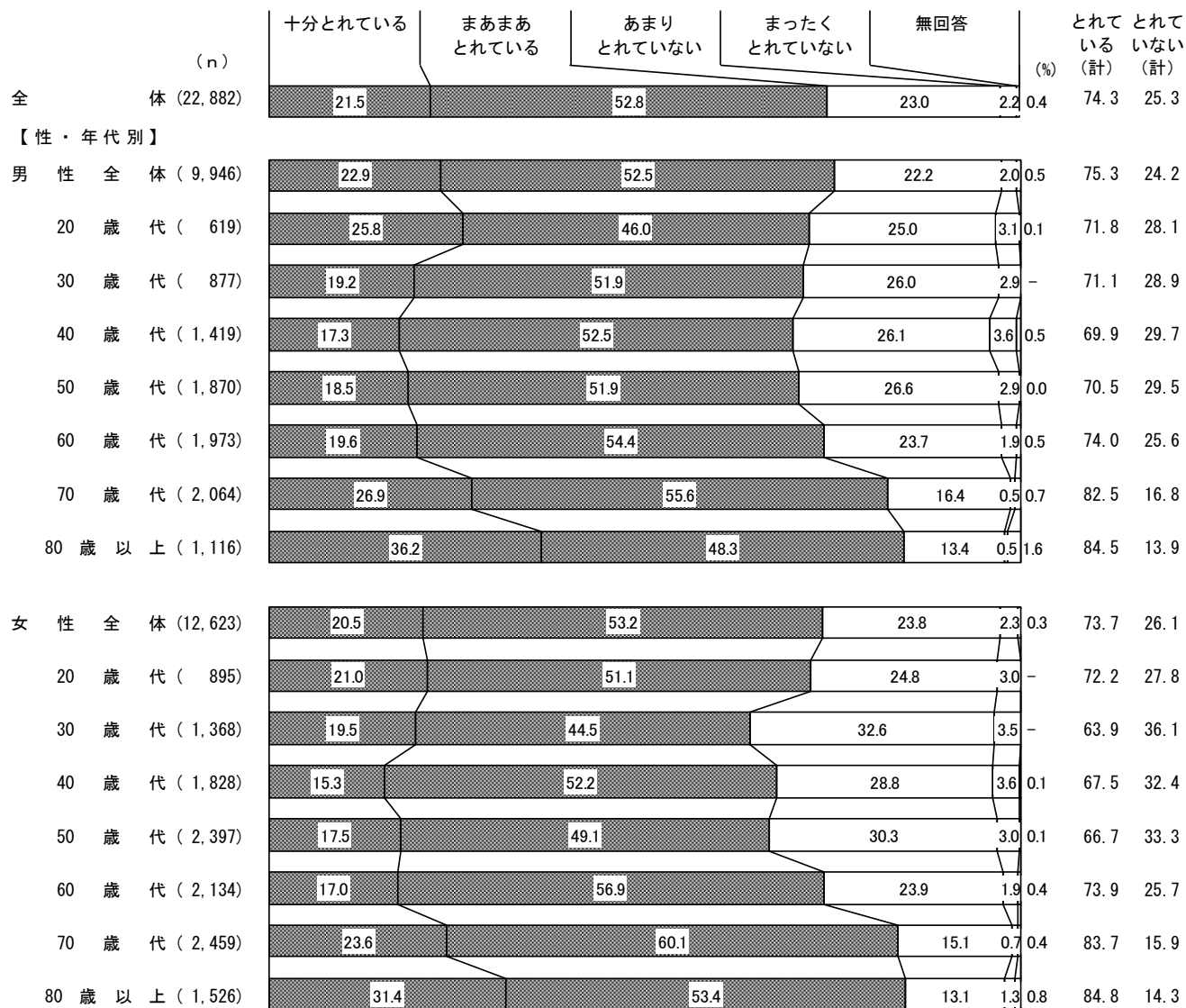
令和6年度調査



（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。

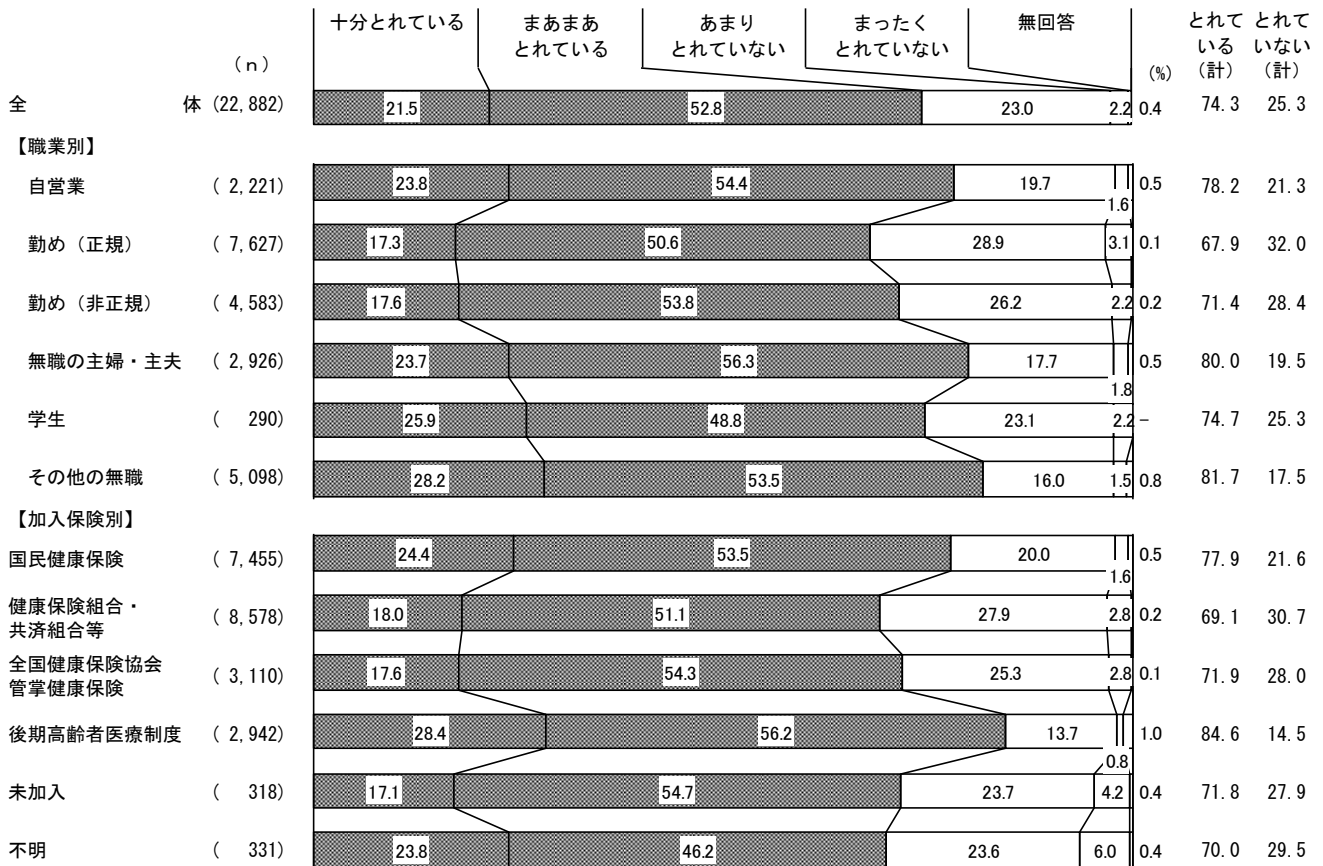
図15-2 睡眠充足感の状況（性・年代別）



(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

- 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＞

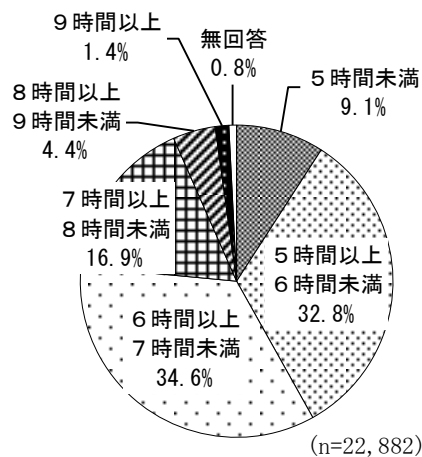
- ここ1カ月間、1日の平均睡眠時間はどのくらいか聞いたところ、「6時間以上7時間未満」（34.6%）が最も高く、「5時間以上6時間未満」（32.8%）が次に高くなっている。

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

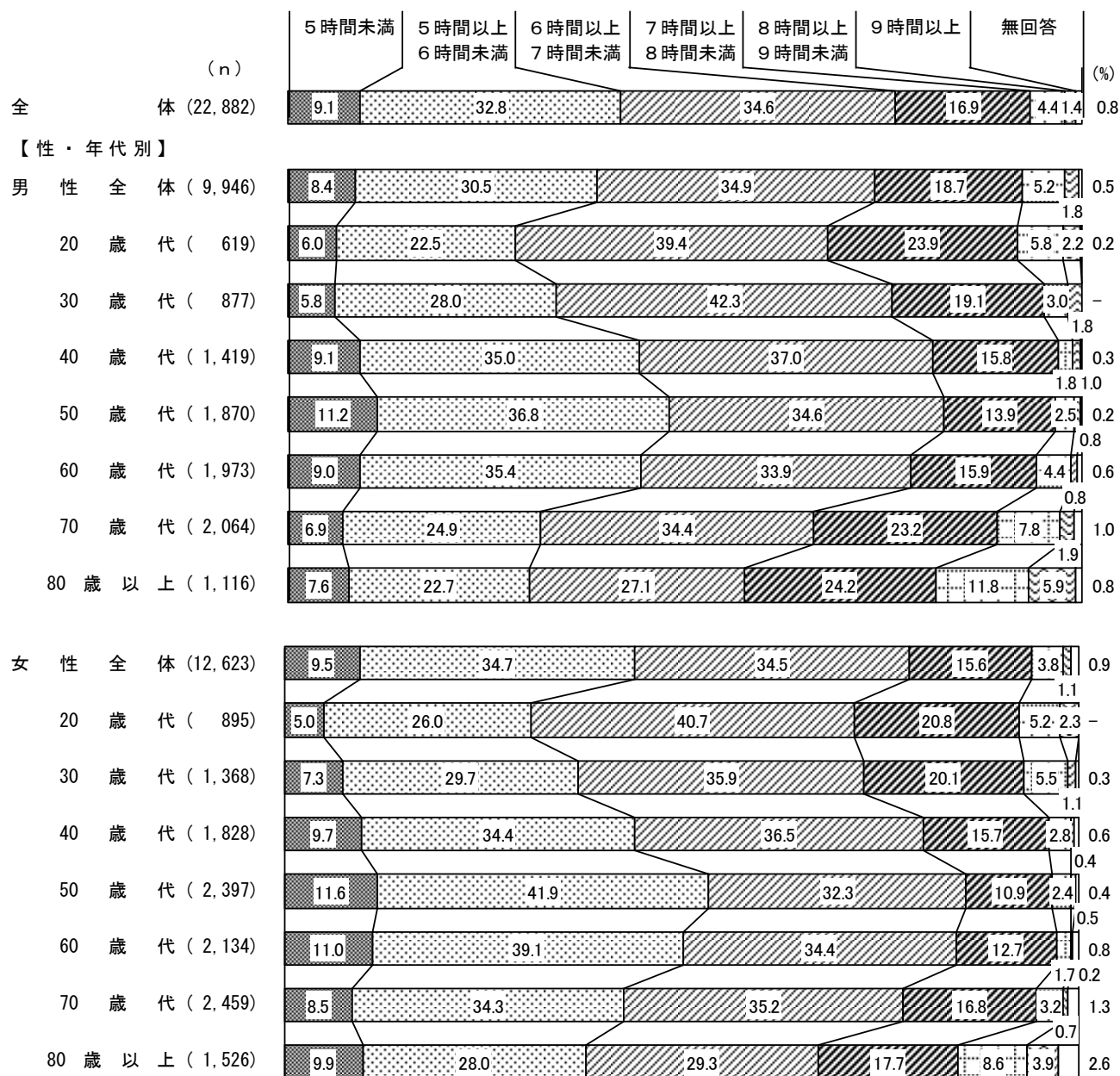
図16-1 1日の平均睡眠時間（都全体）

令和6年度調査



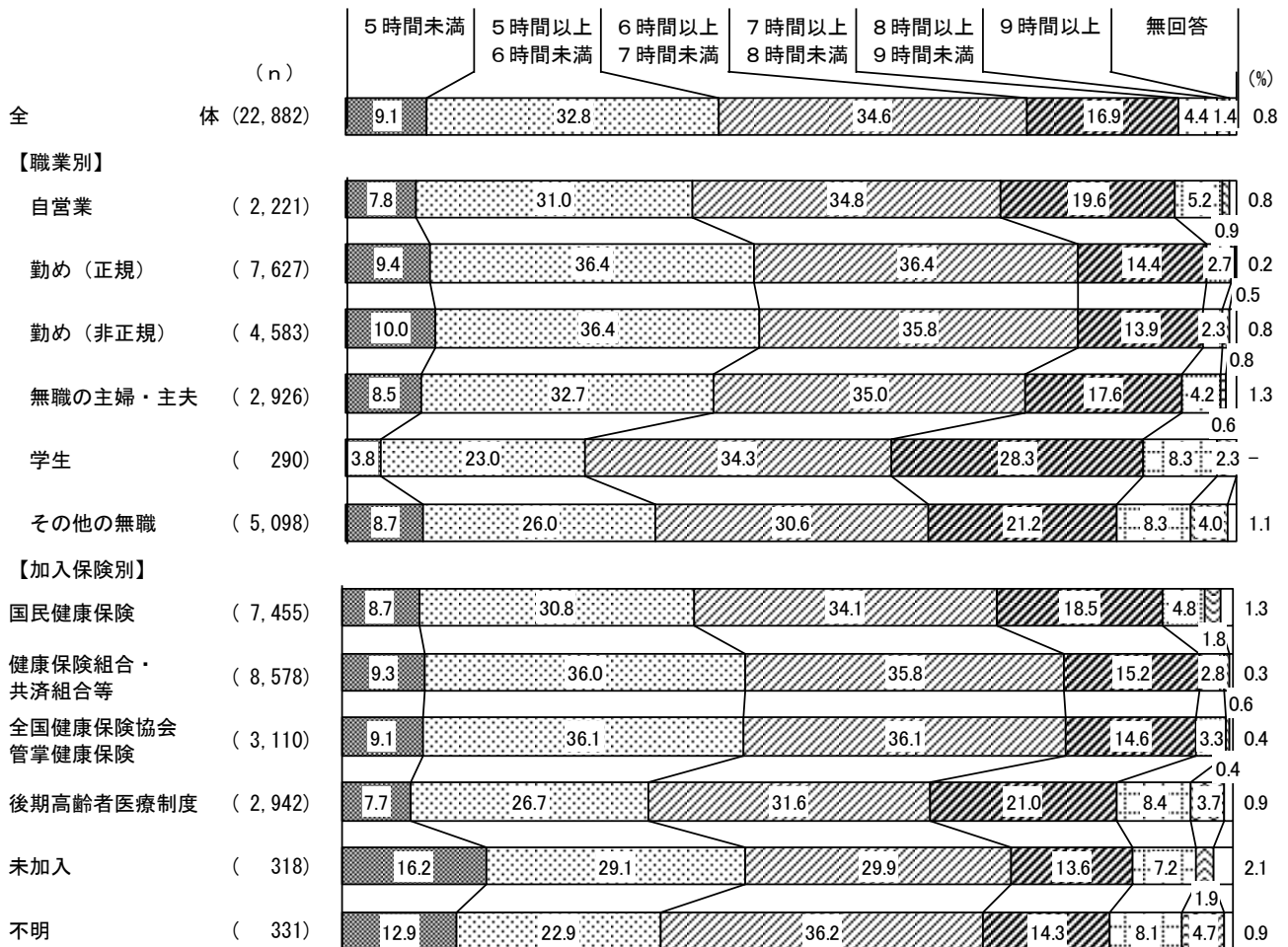
- 性・年代別にみると、男性は「6時間以上7時間未満」（34.9%）が最も高く、女性は「5時間以上6時間未満」（34.7%）が最も高くなっている。
- また、「5時間未満」「5時間以上6時間未満」の合計は、男女とも50歳代が最も高くなっている。

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。

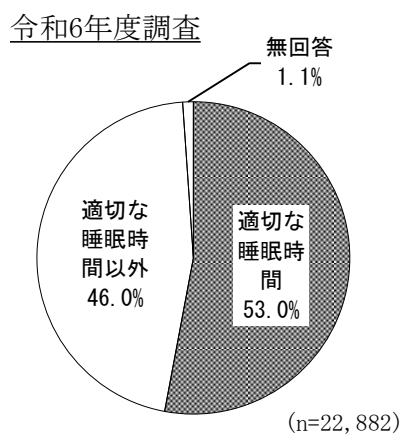
※適切な睡眠時間について、以下の条件で集計した。

「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

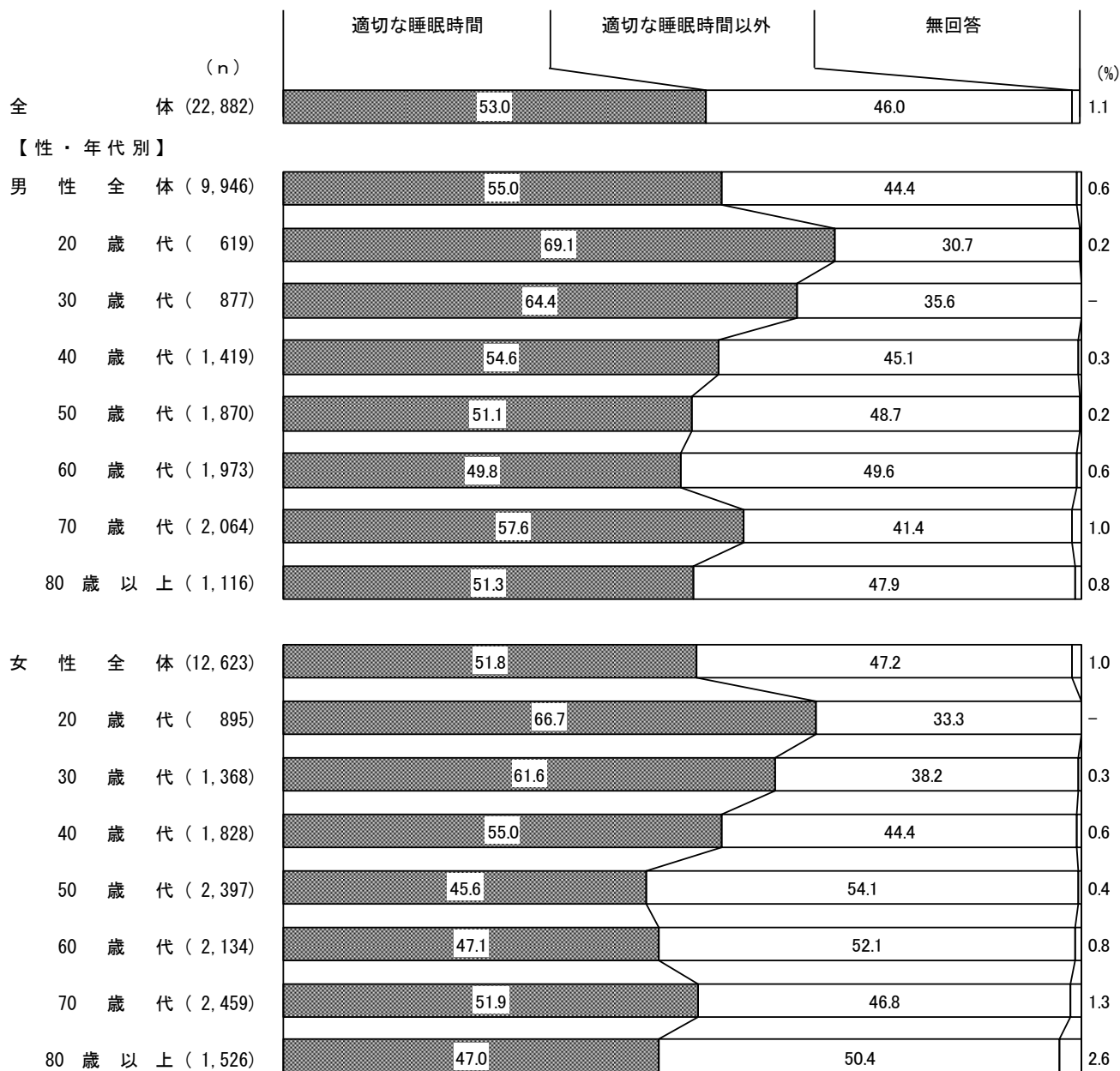
「適切な睡眠時間以外」…上記以外の者（無回答を除く）

図17-1 適切な睡眠時間（都全体）



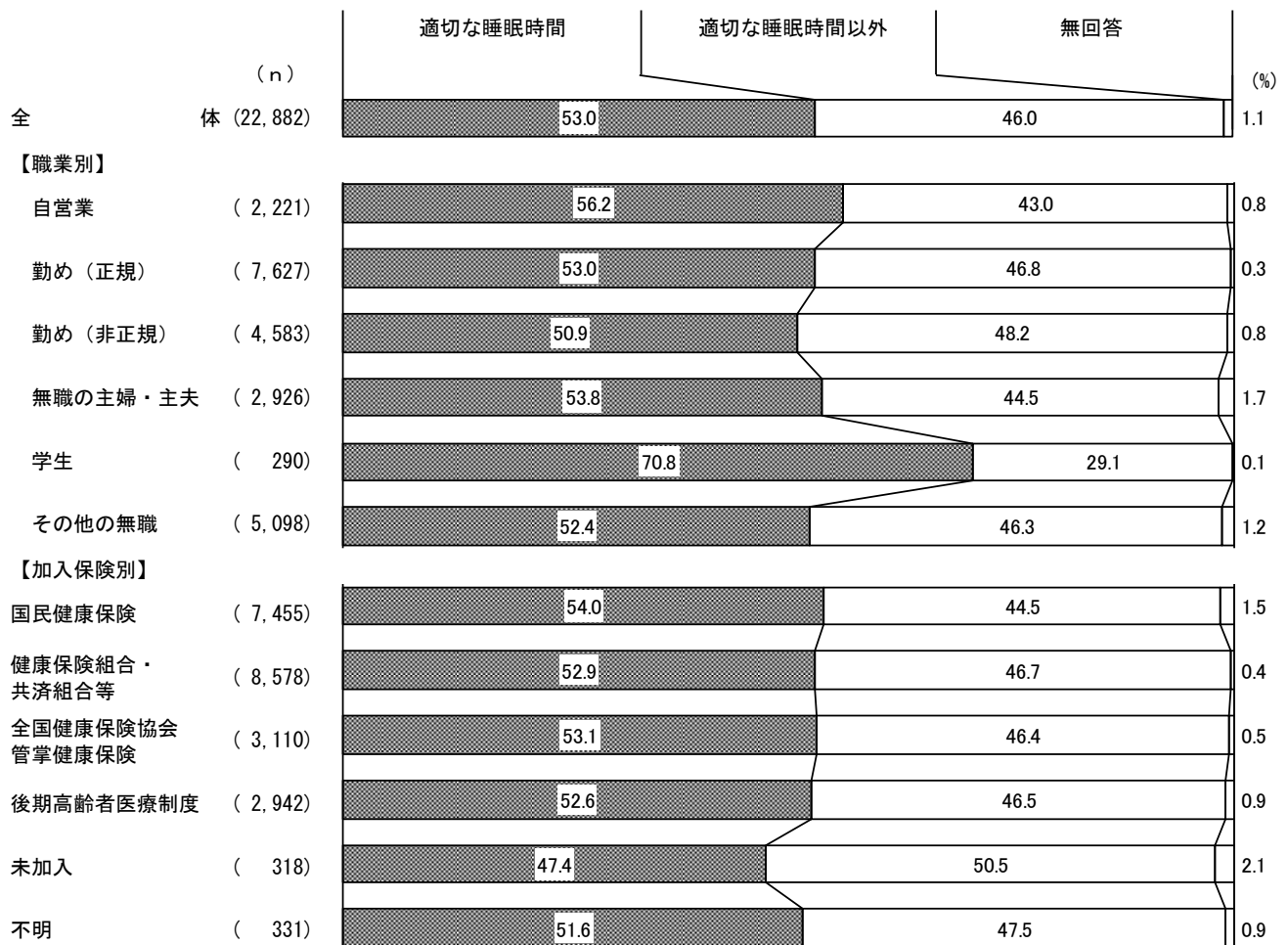
- 性・年代別にみると、「適切な睡眠時間」は、男性（55.0%）、女性（51.8%）で男性が3.2ポイント高くなっている。
- また、「適切な睡眠時間」は、男女とも20歳代が最も高くなっている。

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）

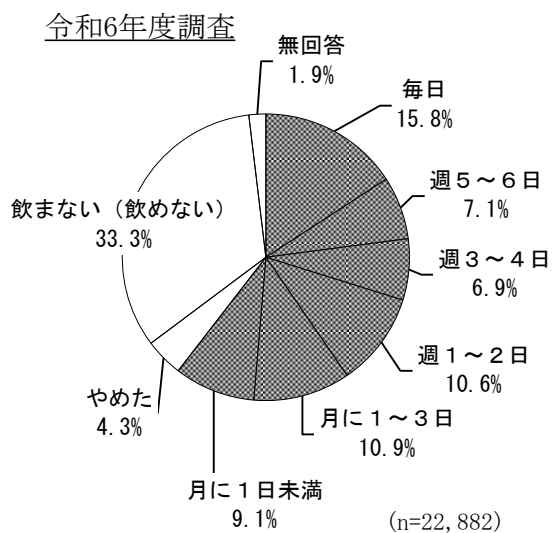
＜お酒を『飲む（計）』と約6割が回答＞

- 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）

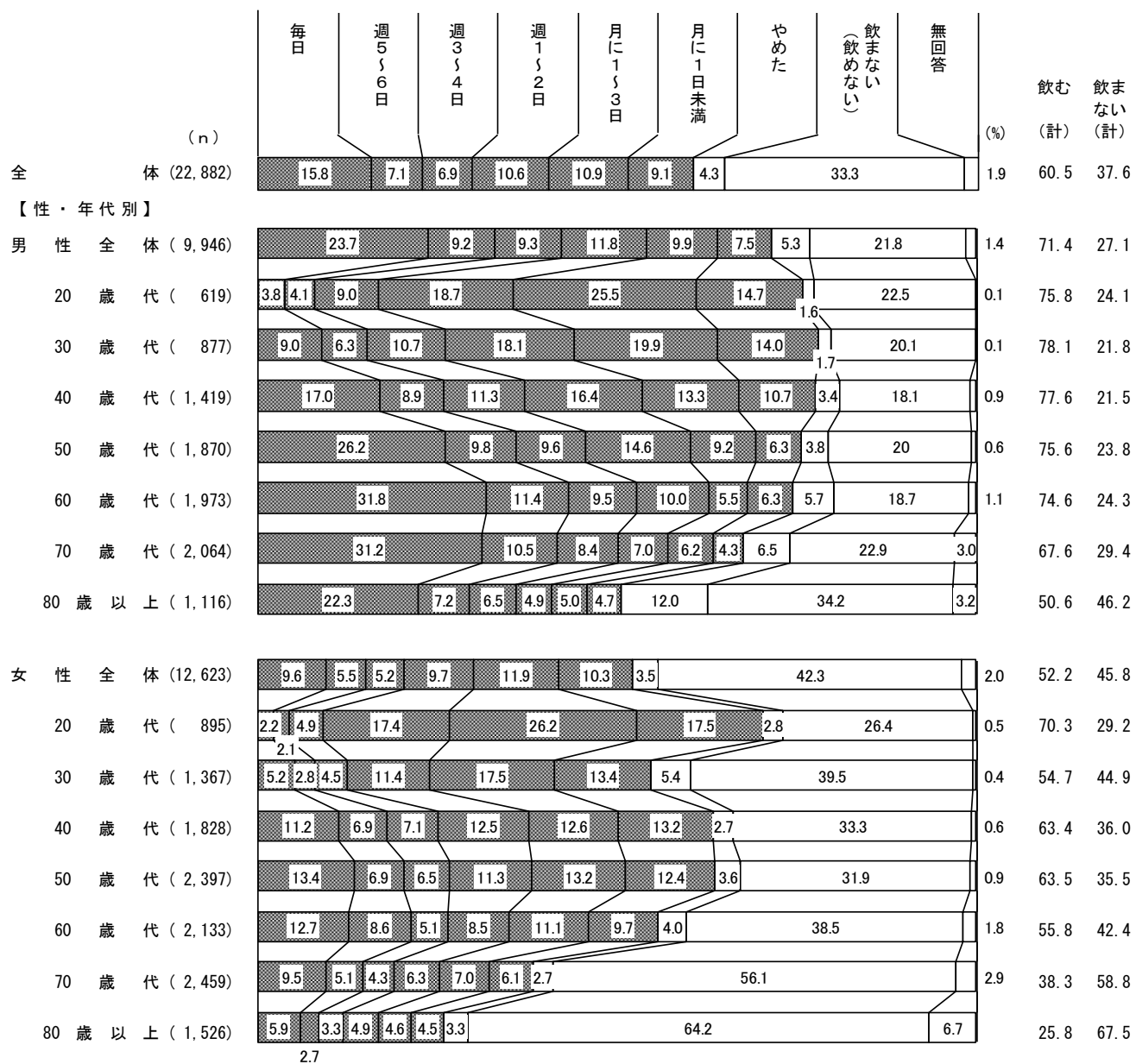
図18-1 飲酒の頻度（都全体）



（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。

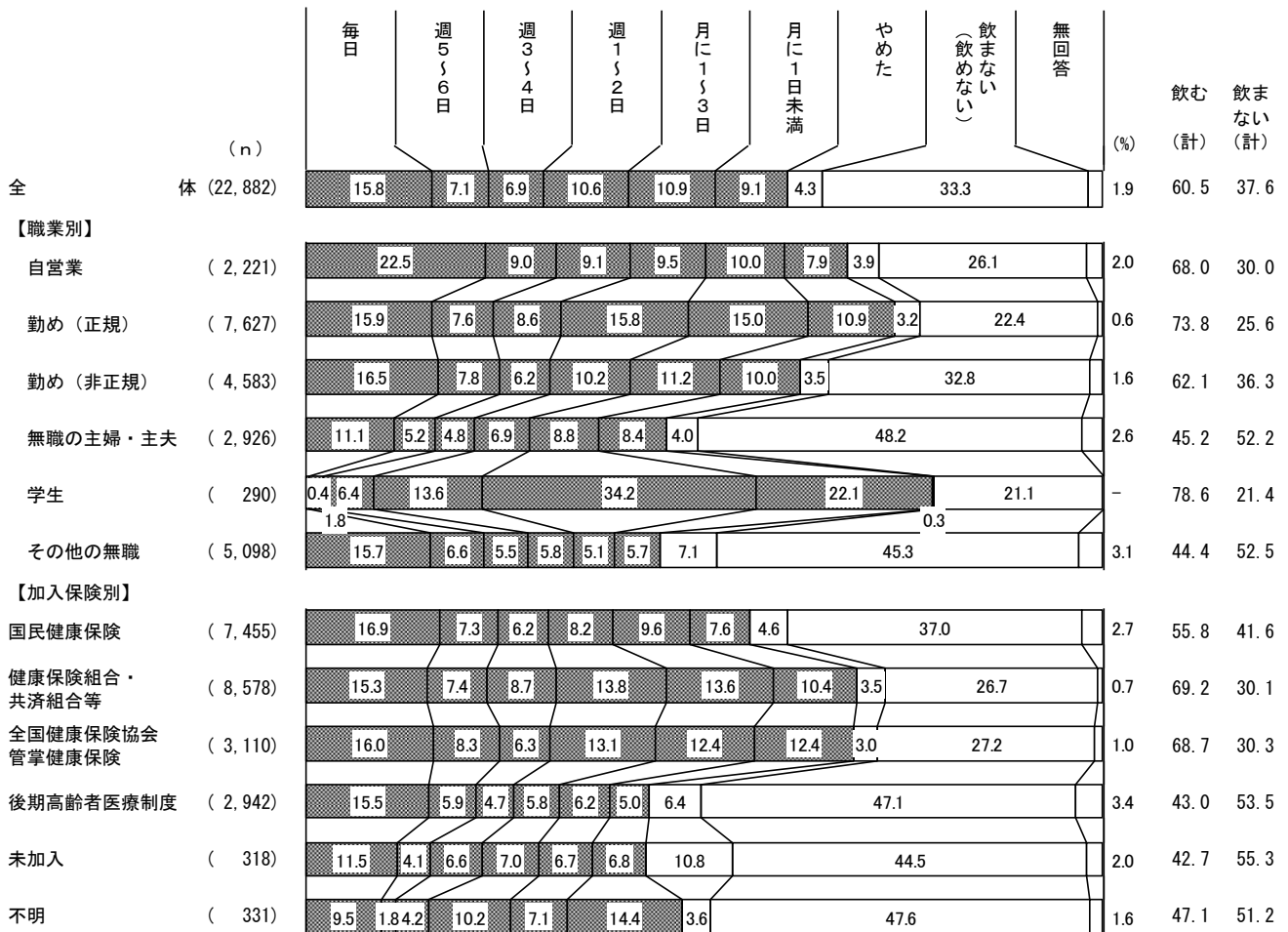
図18-2 飲酒の頻度（性・年代別）



(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＞

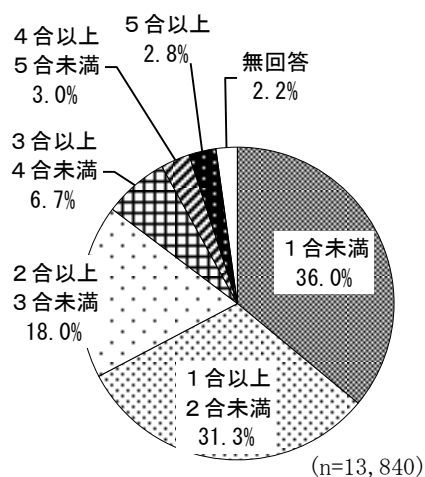
- 問12でお酒を『飲む（計）』と回答した人に、お酒を飲む日は1日あたりどのくらいの量を飲むか聞いたところ、「1合未満」（36.0%）が最も高く、「1合以上2合未満」（31.3%）が次に高くなっている。

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）

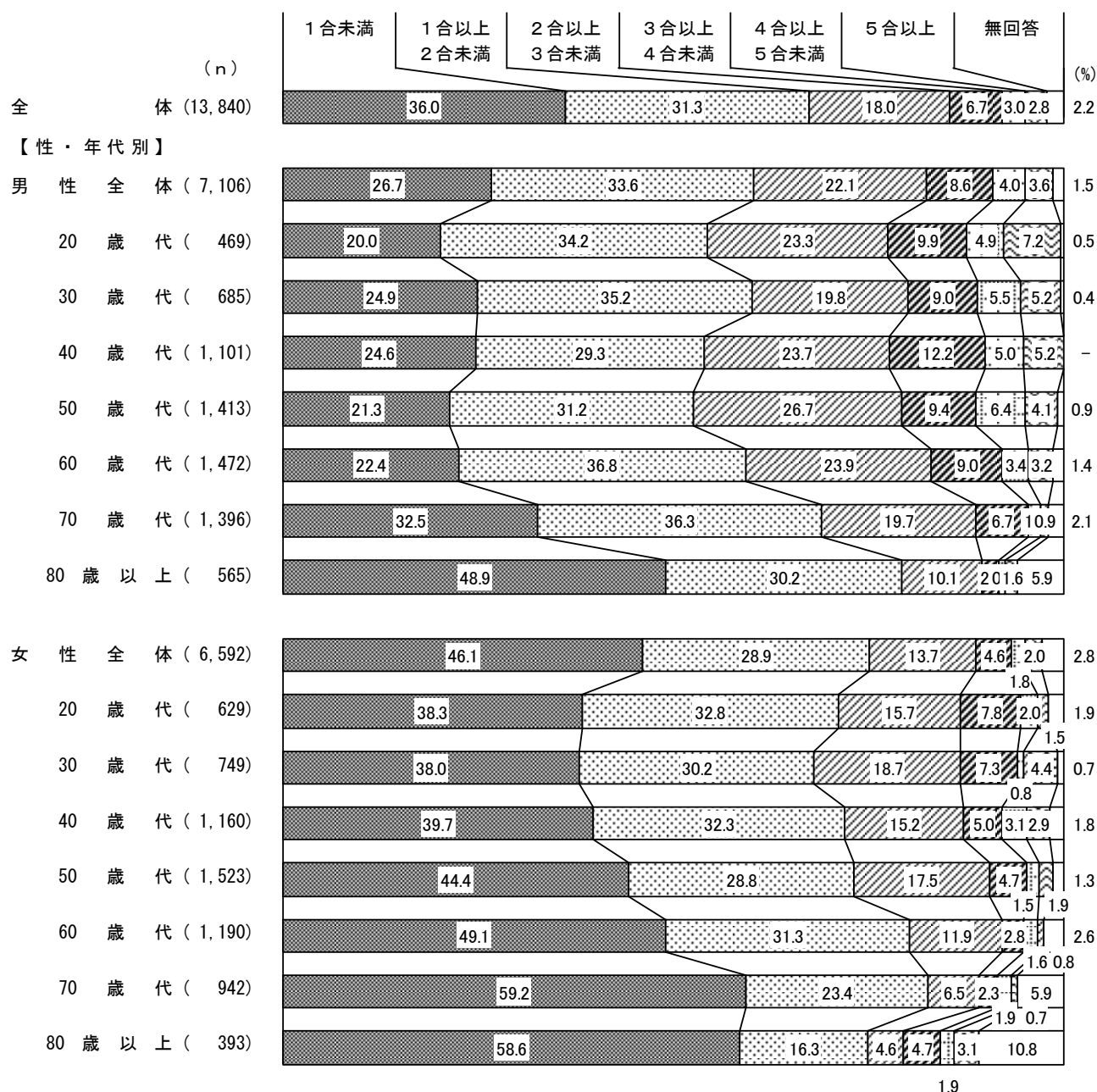
令和6年度調査



（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

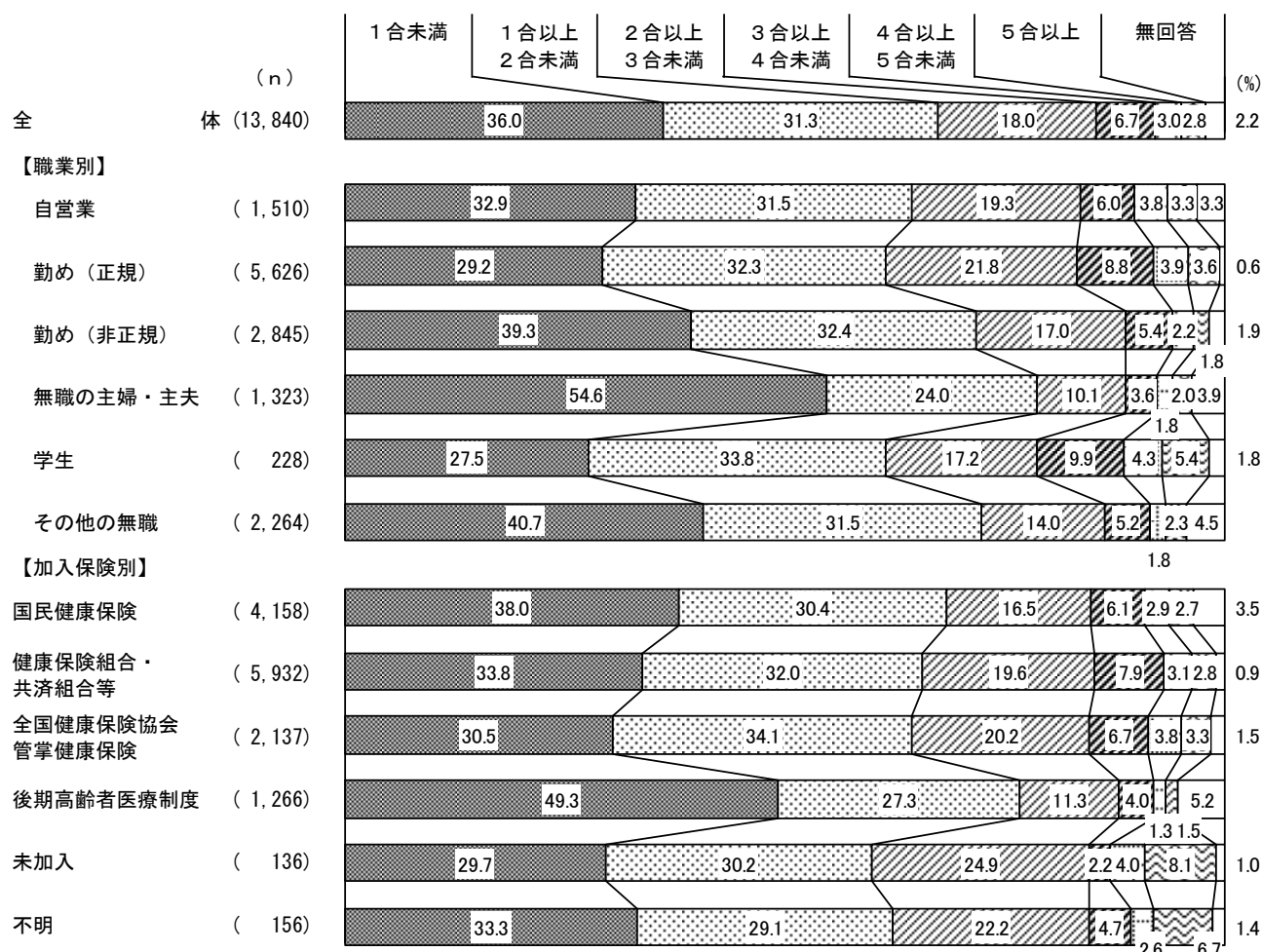
- 性・年代別にみると、男性は「1合以上2合未満」（33.6%）が最も高く、女性は「1合未満」（46.1%）が最も高くなっている。
- また、「2合以上3合未満」「3合以上4合未満」「4合以上5合未満」「5合以上」の合計をみると、男性は50歳代が最も高く、女性は30歳代が最も高くなっている。

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。

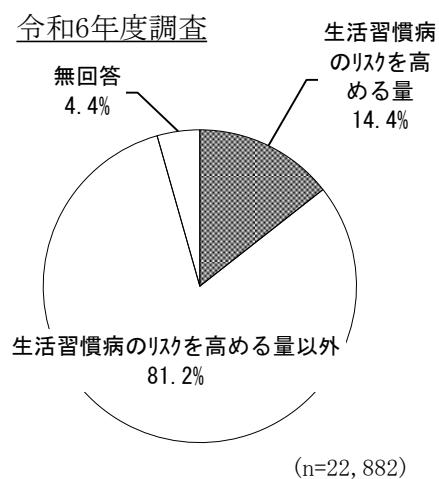
「生活習慣病のリスクを高める量」…問12、問12-1で以下のいずれかを回答した者

・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」

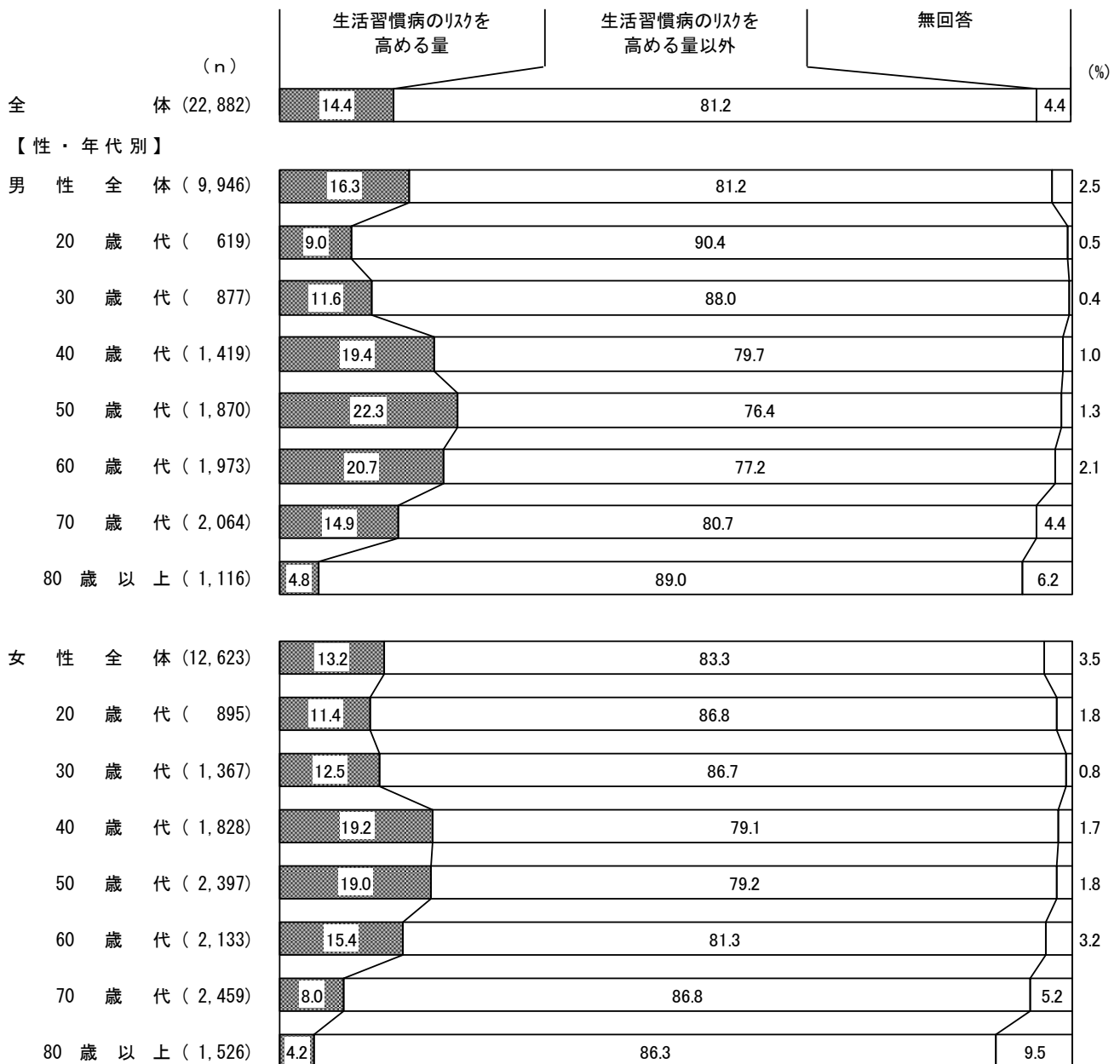
「生活習慣病のリスクを高める量以外」…上記以外の者（無回答を除く）

図20-1 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒（都全体）



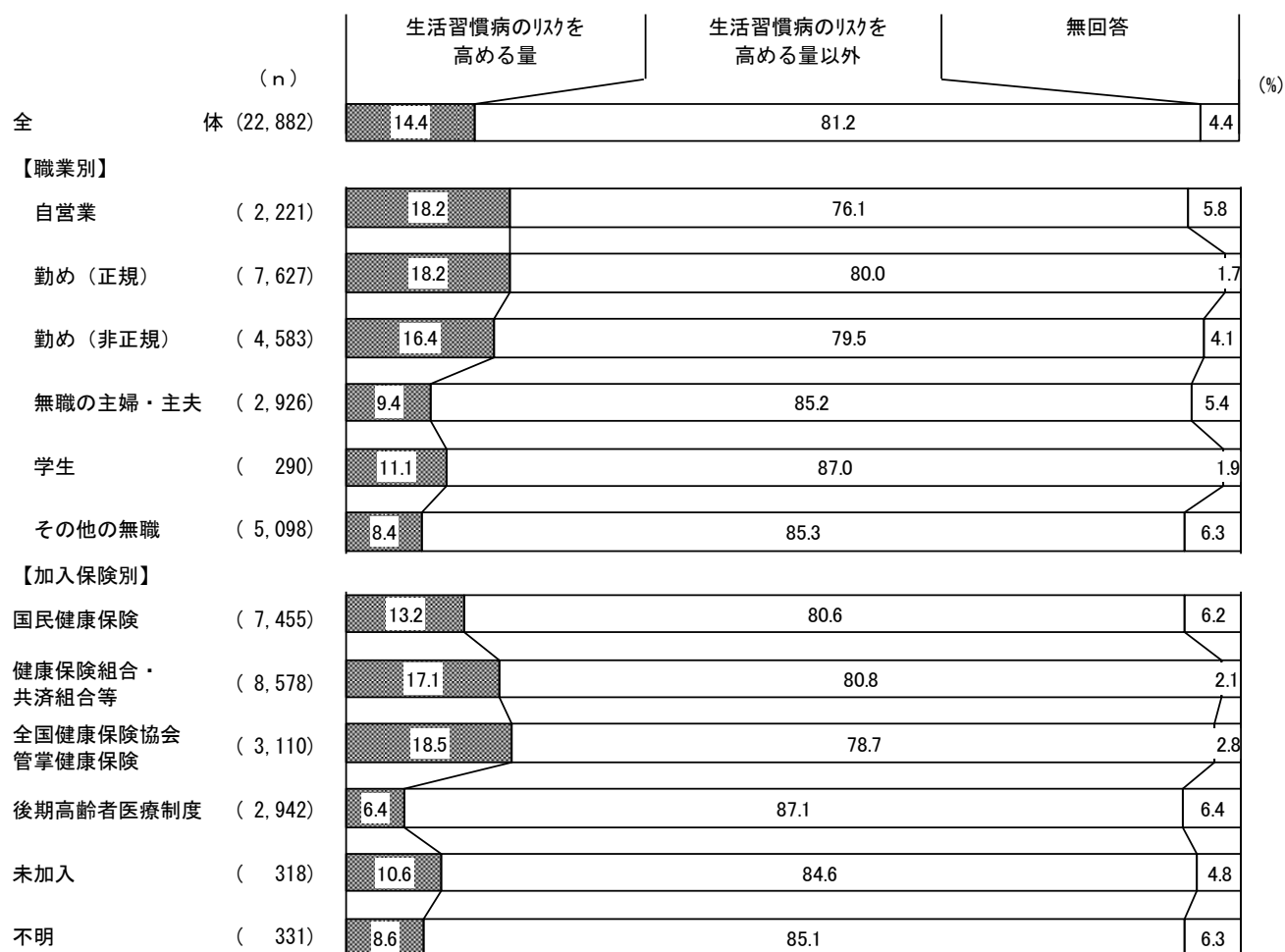
- 性・年代別にみると、「生活習慣病のリスクを高める量」は、男性（16.3%）、女性（13.2%）で男性が3.1ポイント高くなっている。
- また、「生活習慣病のリスクを高める量」は、男性は50歳代（22.3%）、女性は40歳代（19.2%）が最も高くなっている。

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）

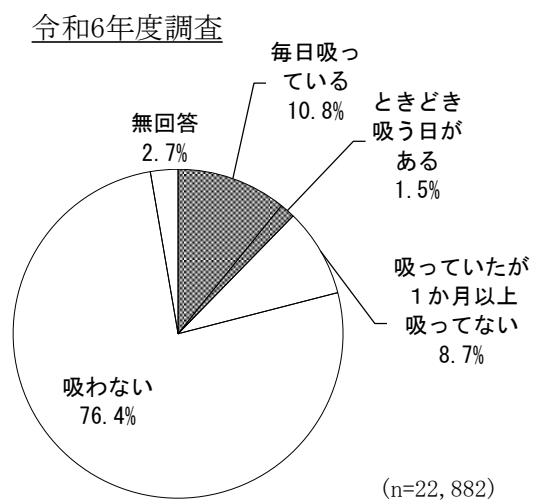
＜たばこ（加熱式たばこを含む）を『現在吸っている（計）』と約1割が回答＞

- 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

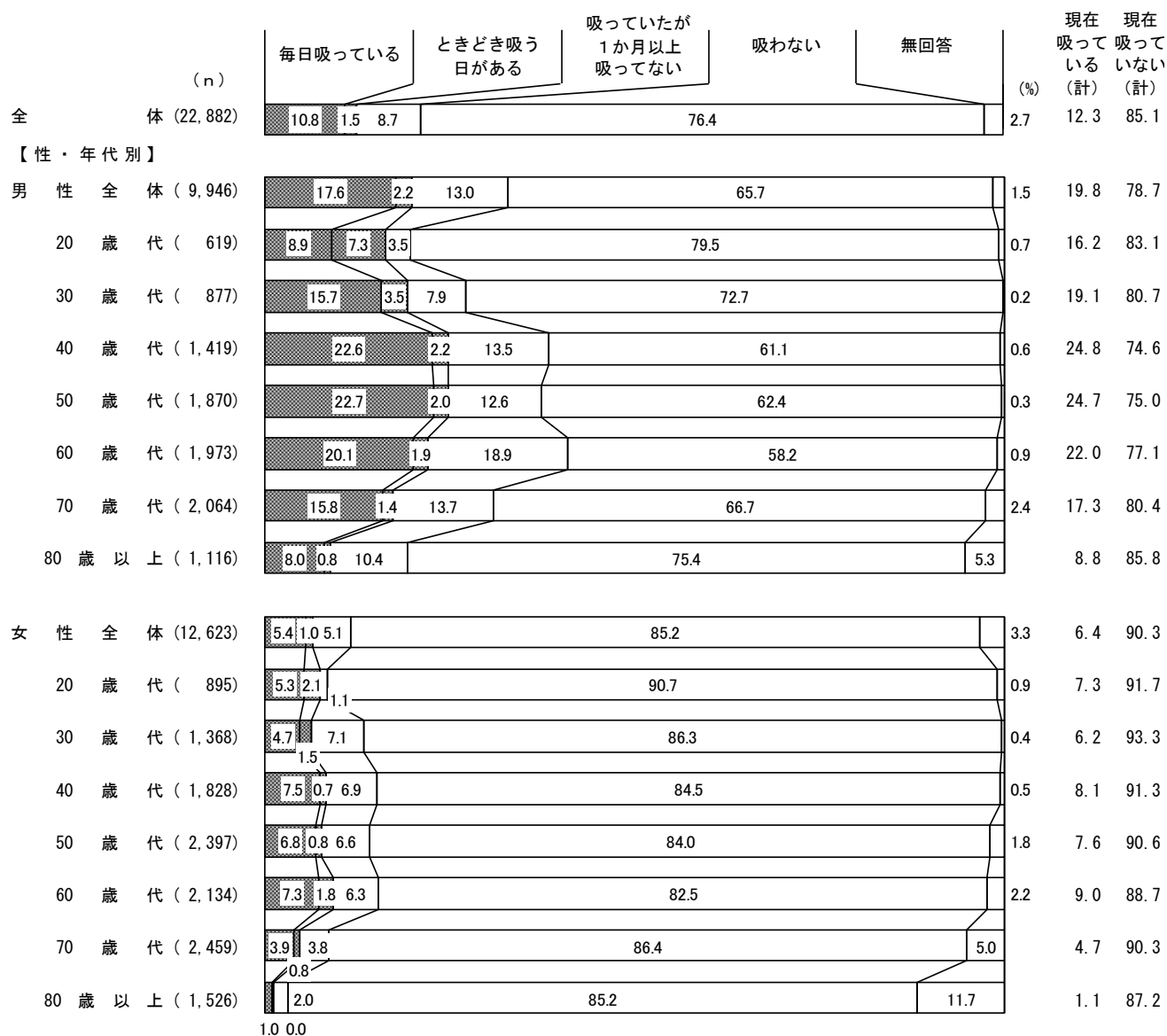
図21-1 喫煙の習慣（都全体）



（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）

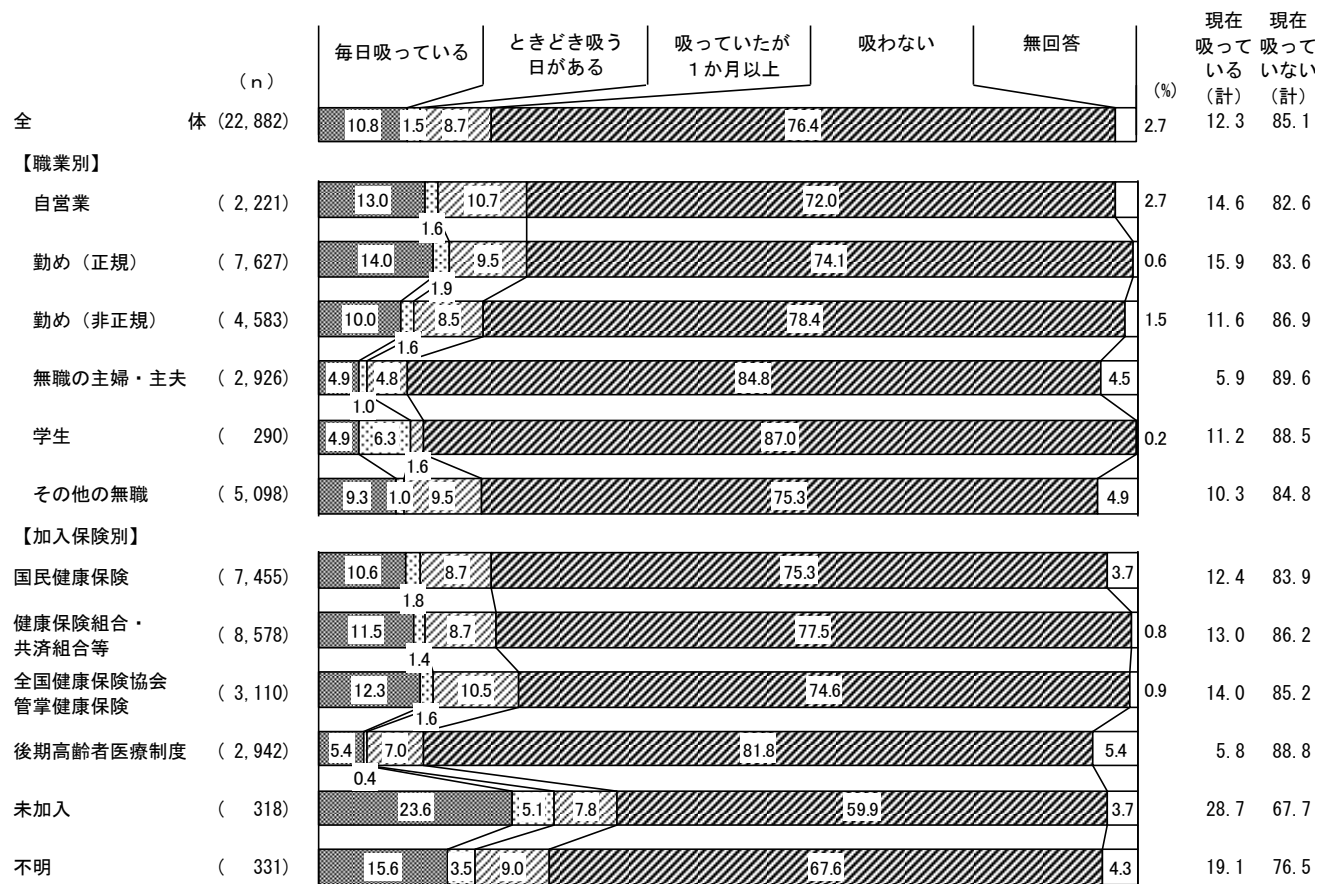


（注）『現在吸っている（計）』は「毎日吸っている」「ときどき吸う日がある」の合計。

『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）

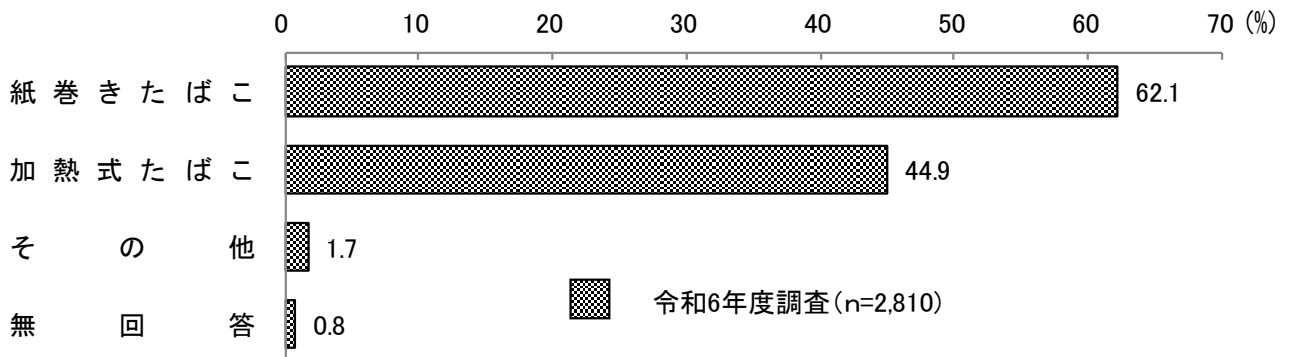
＜「紙巻きたばこ」を吸っていると約6割が回答＞

- 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

[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

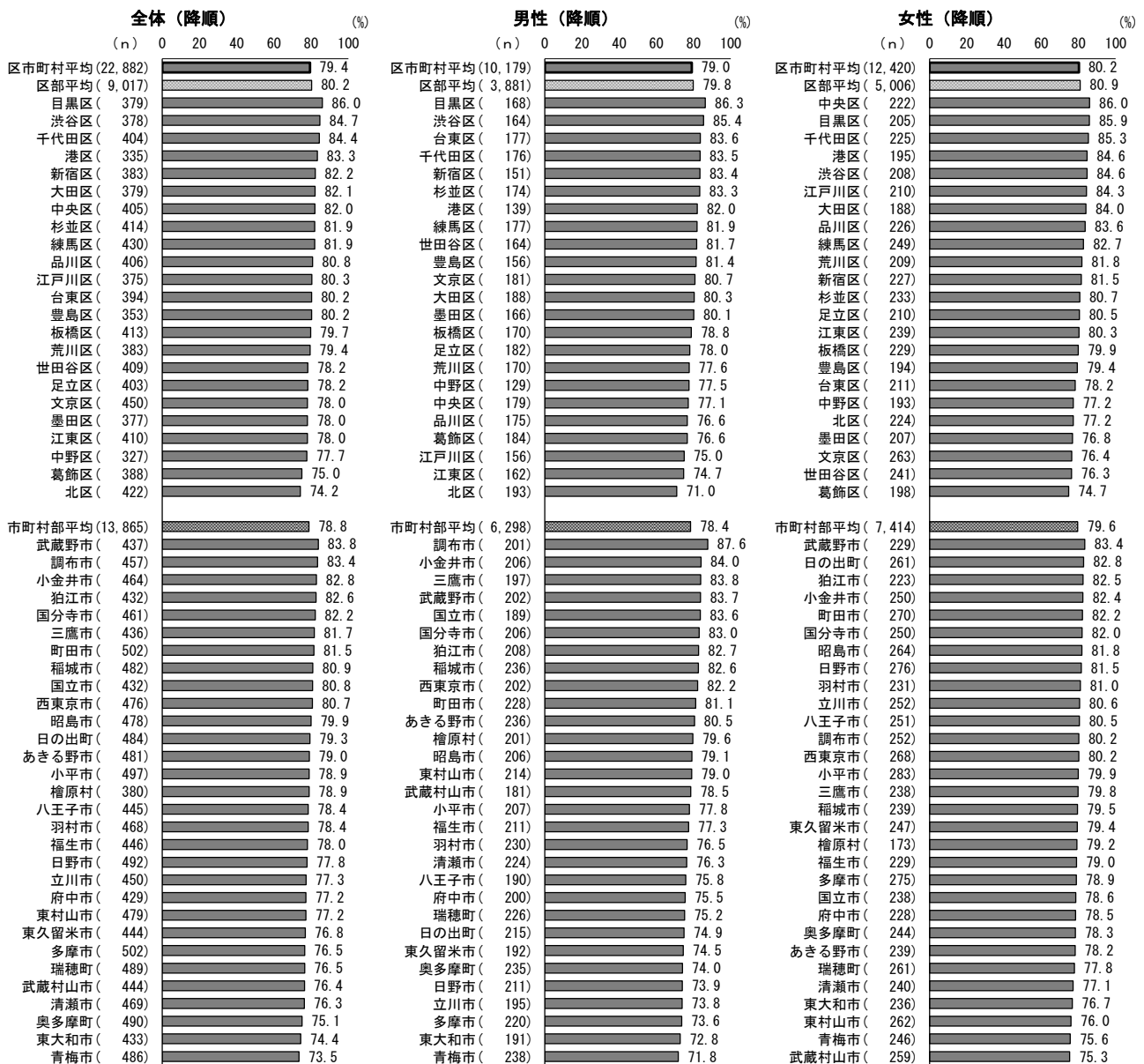
1 自分の健康状態に対する意識（問1）

<『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）



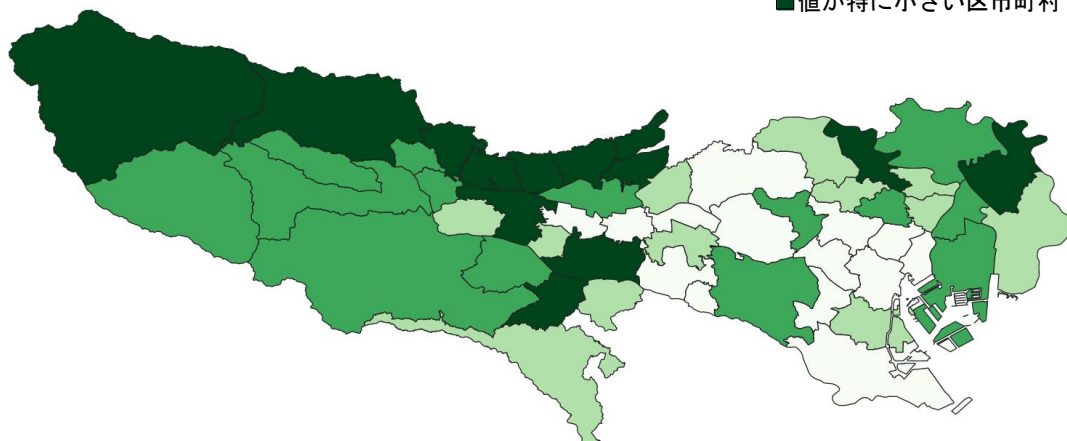
(注) 『よい（計）』は「よい」「まあよい」の合計

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）

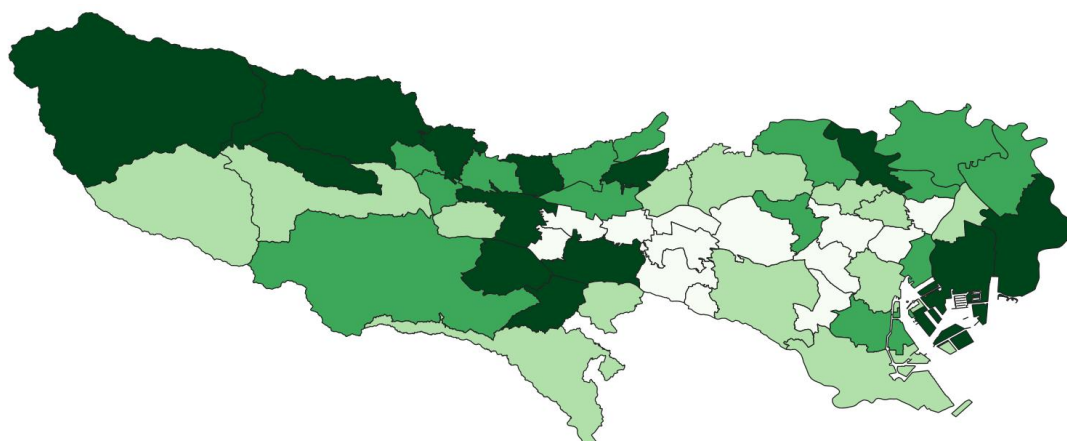
※全体、男性、女性ごとに、値の大きい順に4区分し、東京都の地図上に値の大きい方を薄い色として色分けして示した。

全体

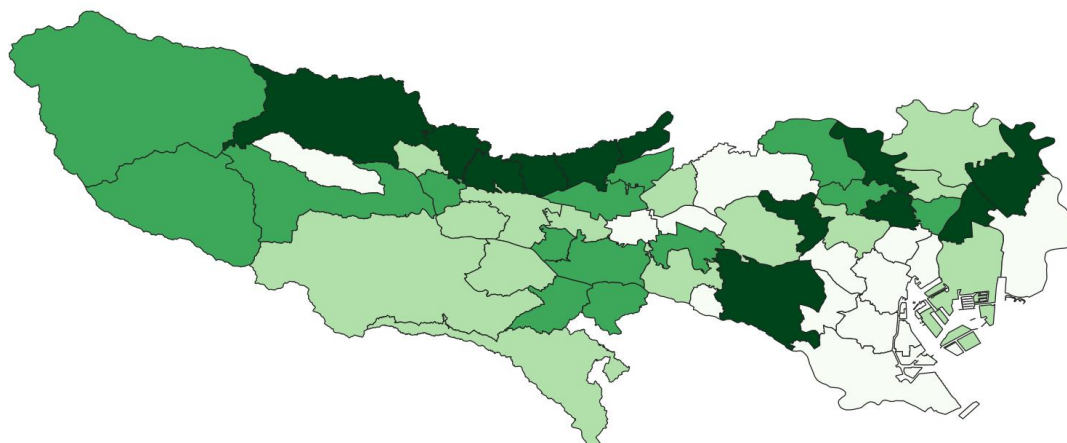
- 値が特に大きい区市町村（1～13位）
- 値がやや大きい区市町村（14～26位）
- 値がやや小さい区市町村（27～40位）
- 値が特に小さい区市町村（41～53位）



男性



女性



（注）『よい（計）』は「よい」「まあよい」の合計

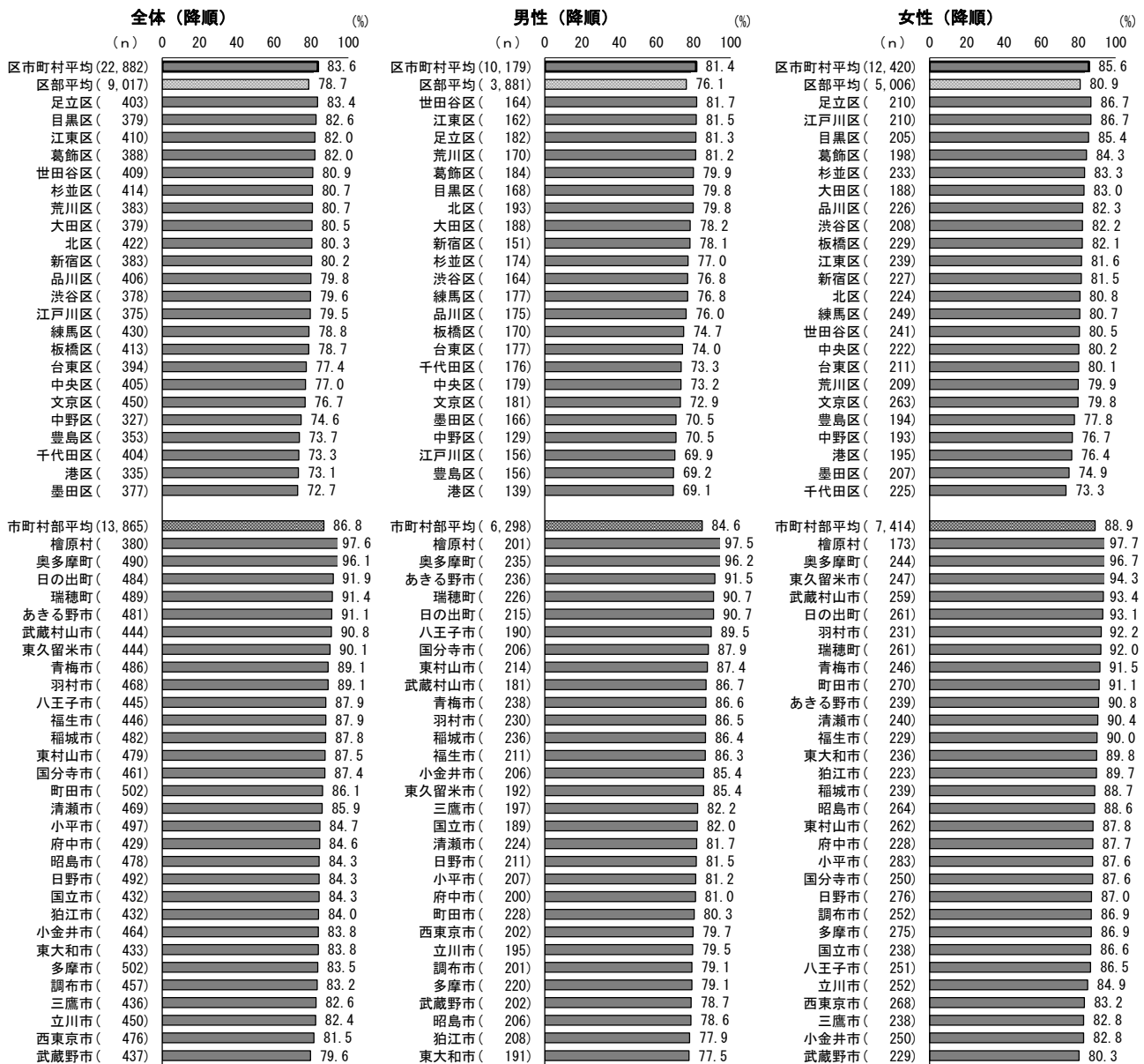
2 地域の人とのつきあいの程度（問2）

＜『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どの程度つきあいを持っていますか。（1つ）

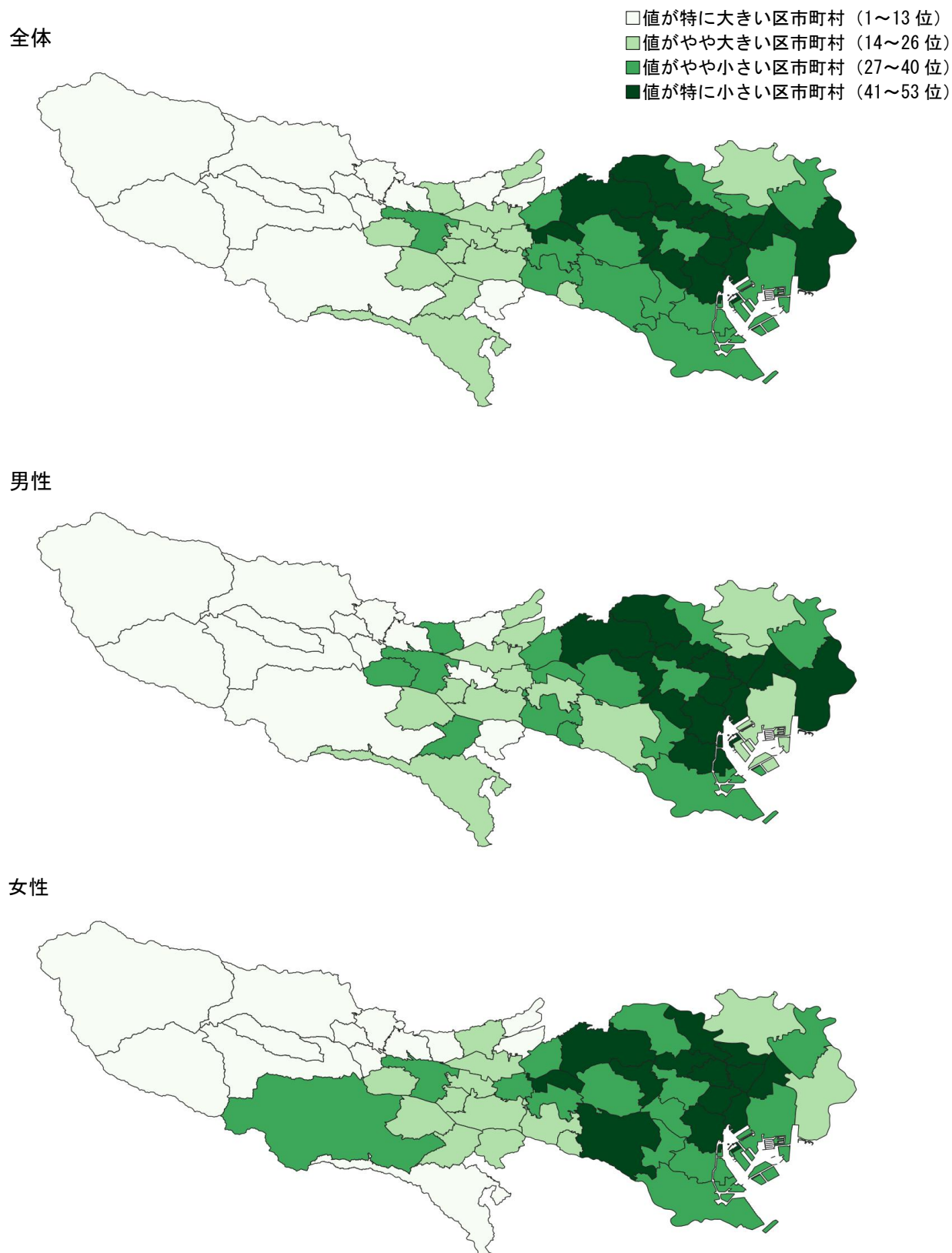
図2-2-1 地域の人とのつきあいの程度（『つながりがある（計）』）（区市町村・性別）



（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。



（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

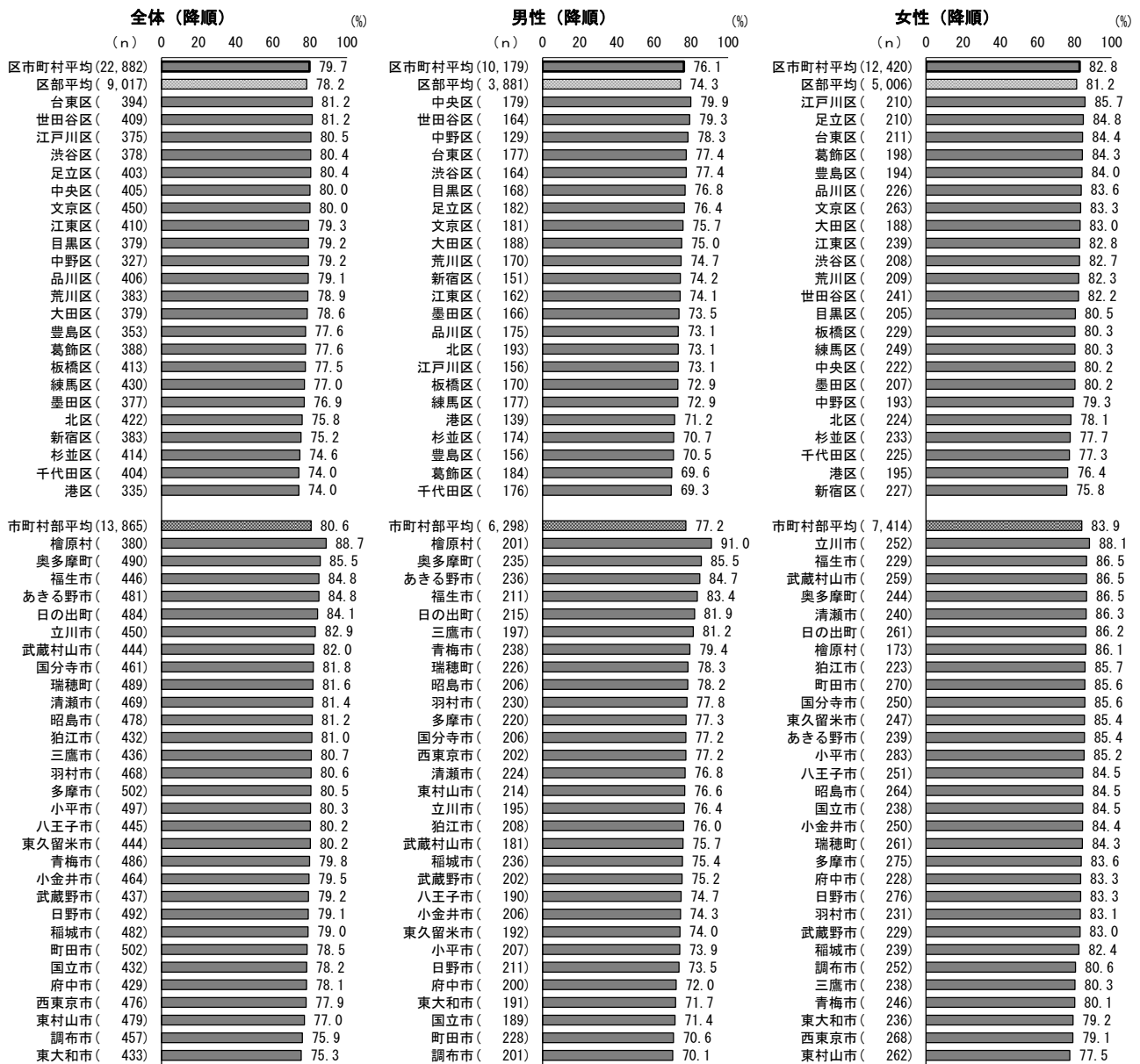
3 地域の人とのつきあいに対する満足感（問3）

＜『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。

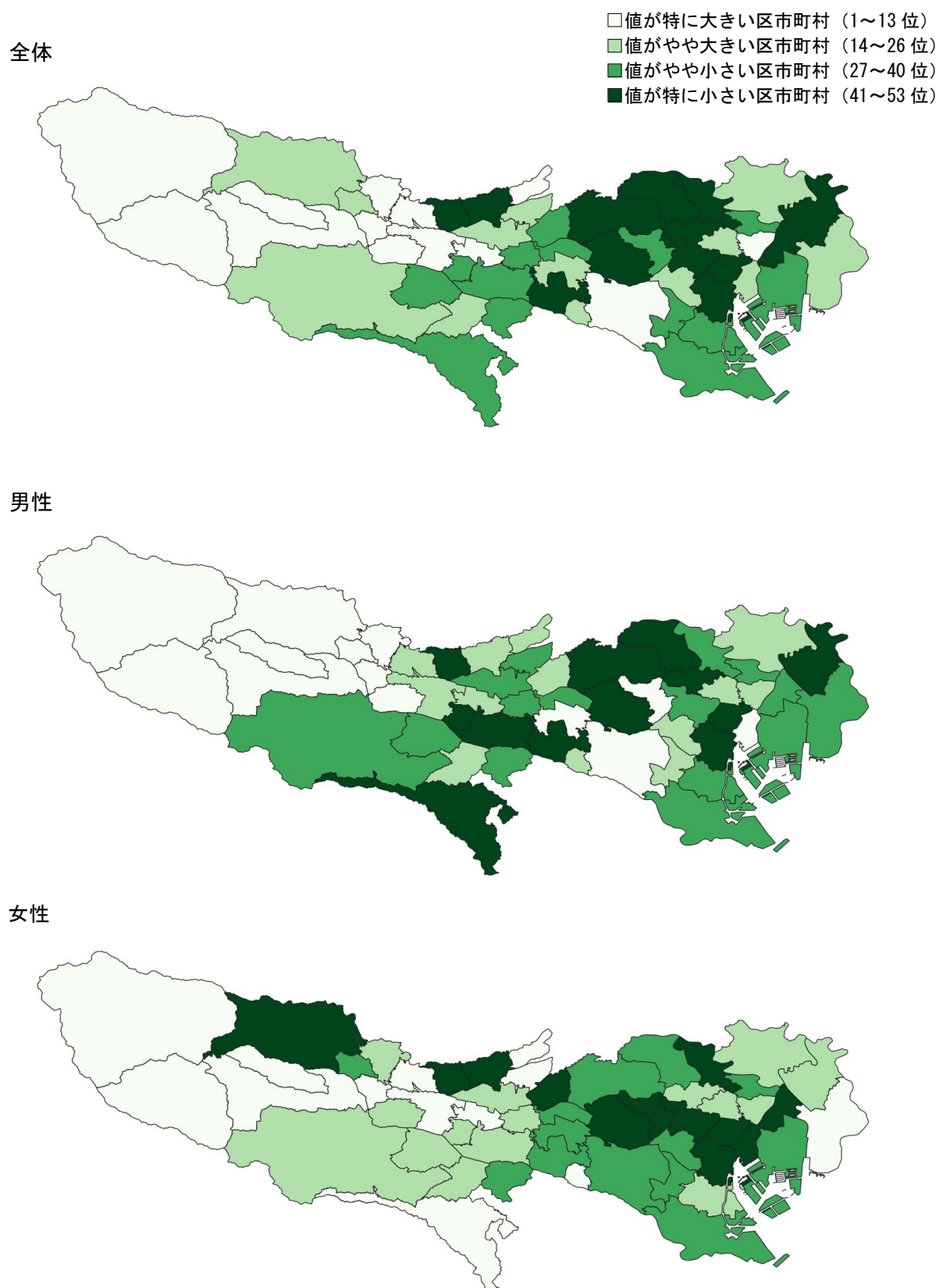
図2-3-1 地域の人とのつきあいに対する満足感（『そう思う（計）』）（区市町村・性別）



（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

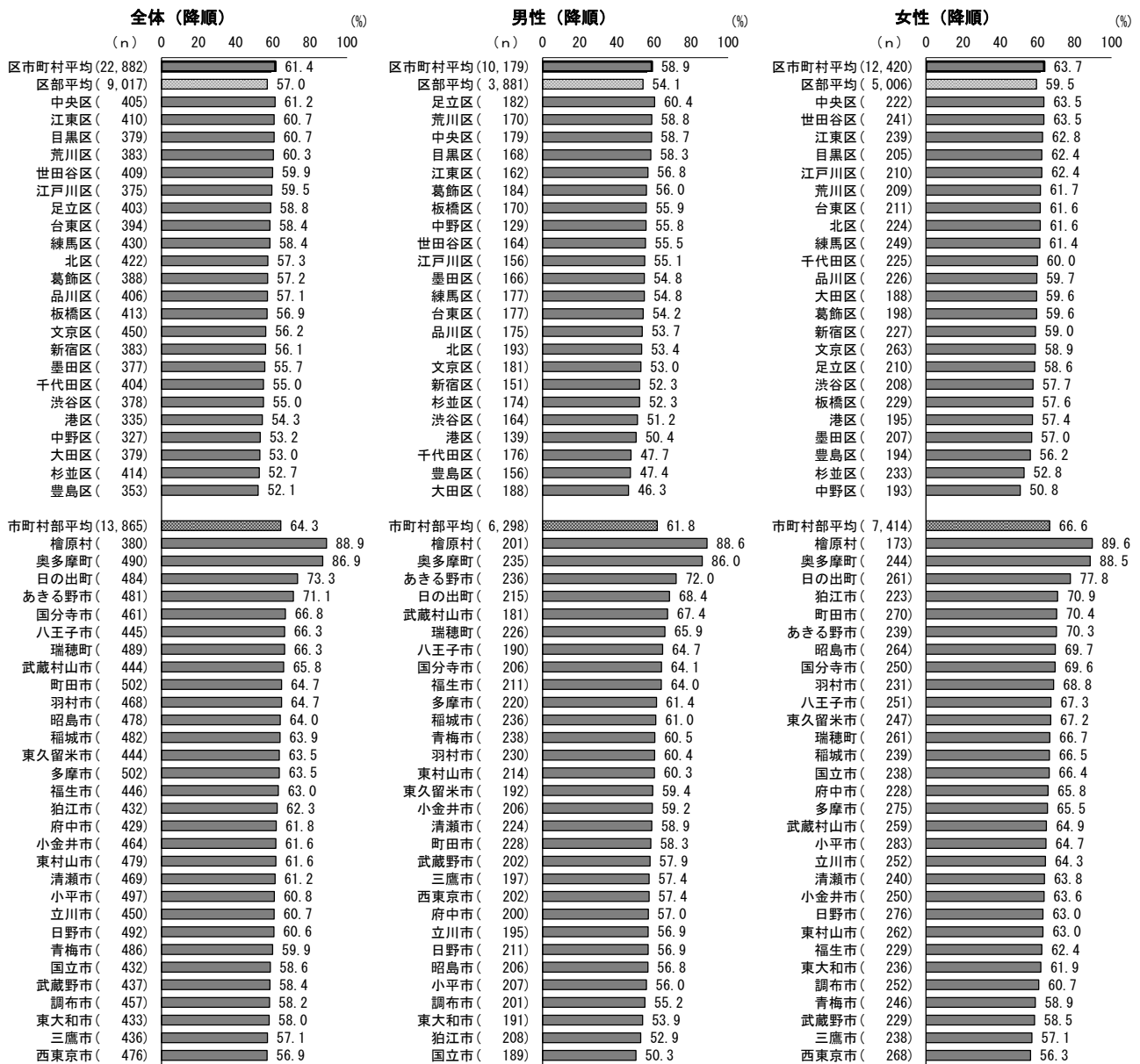
4 地域における困ったときの助け合い、支え合いの意識（問4）

＜『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。

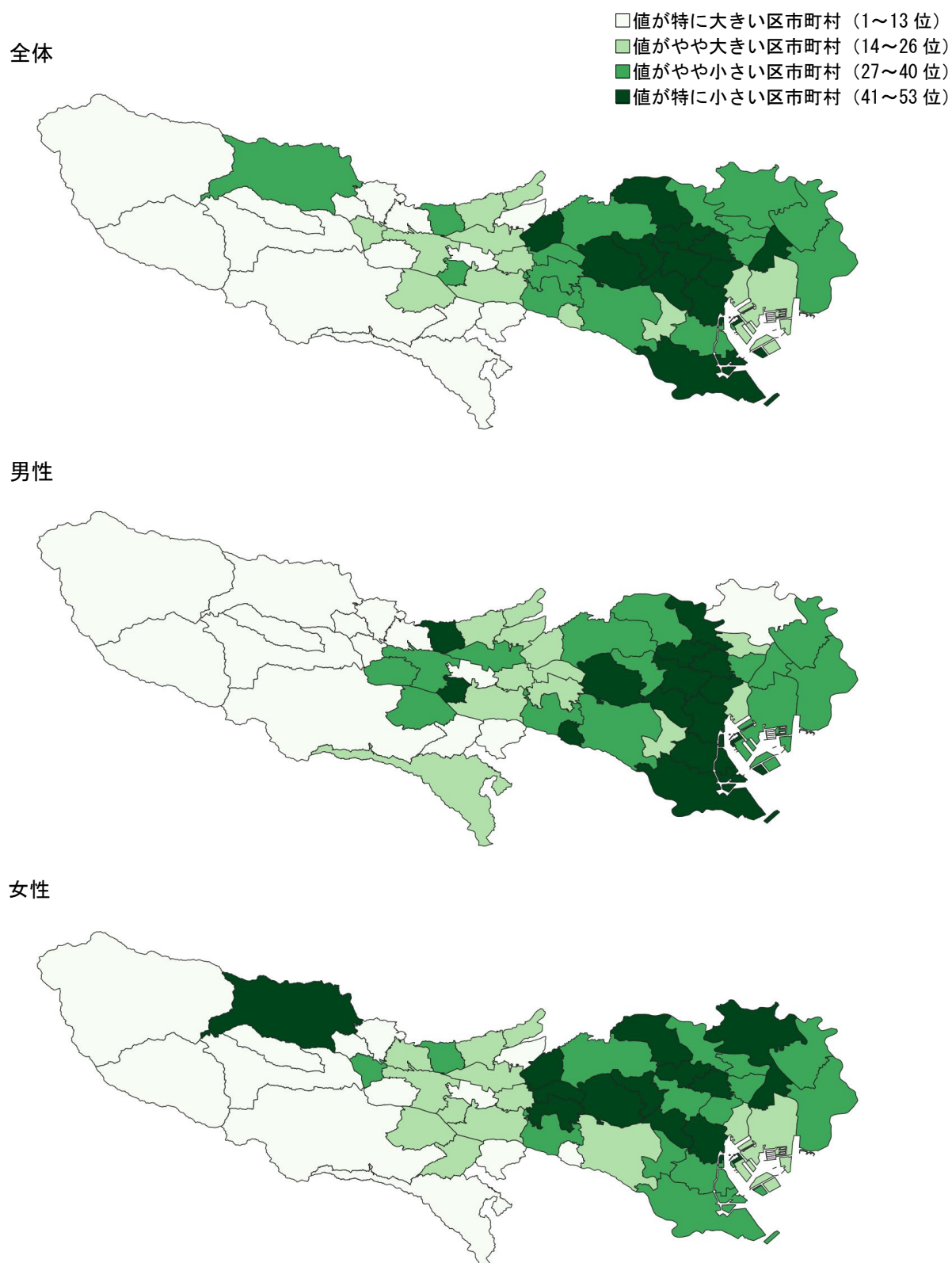
図2-4-1 地域における困ったときの助け合い、支え合いの意識（『そう思う（計）』）（区市町村・性別）



(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

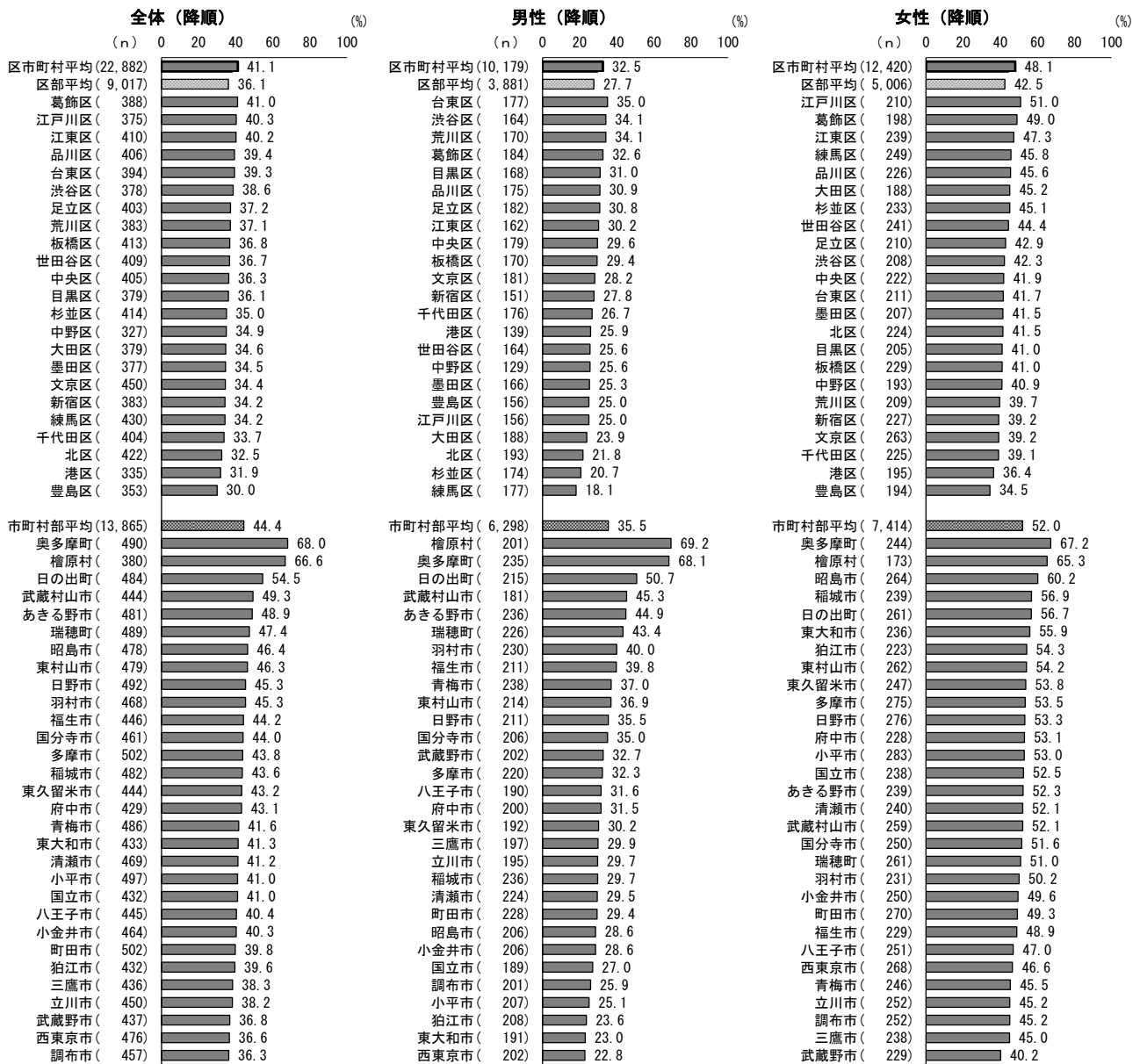
5 地域における同じ世代の人との交流の機会（問5）

＜『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。

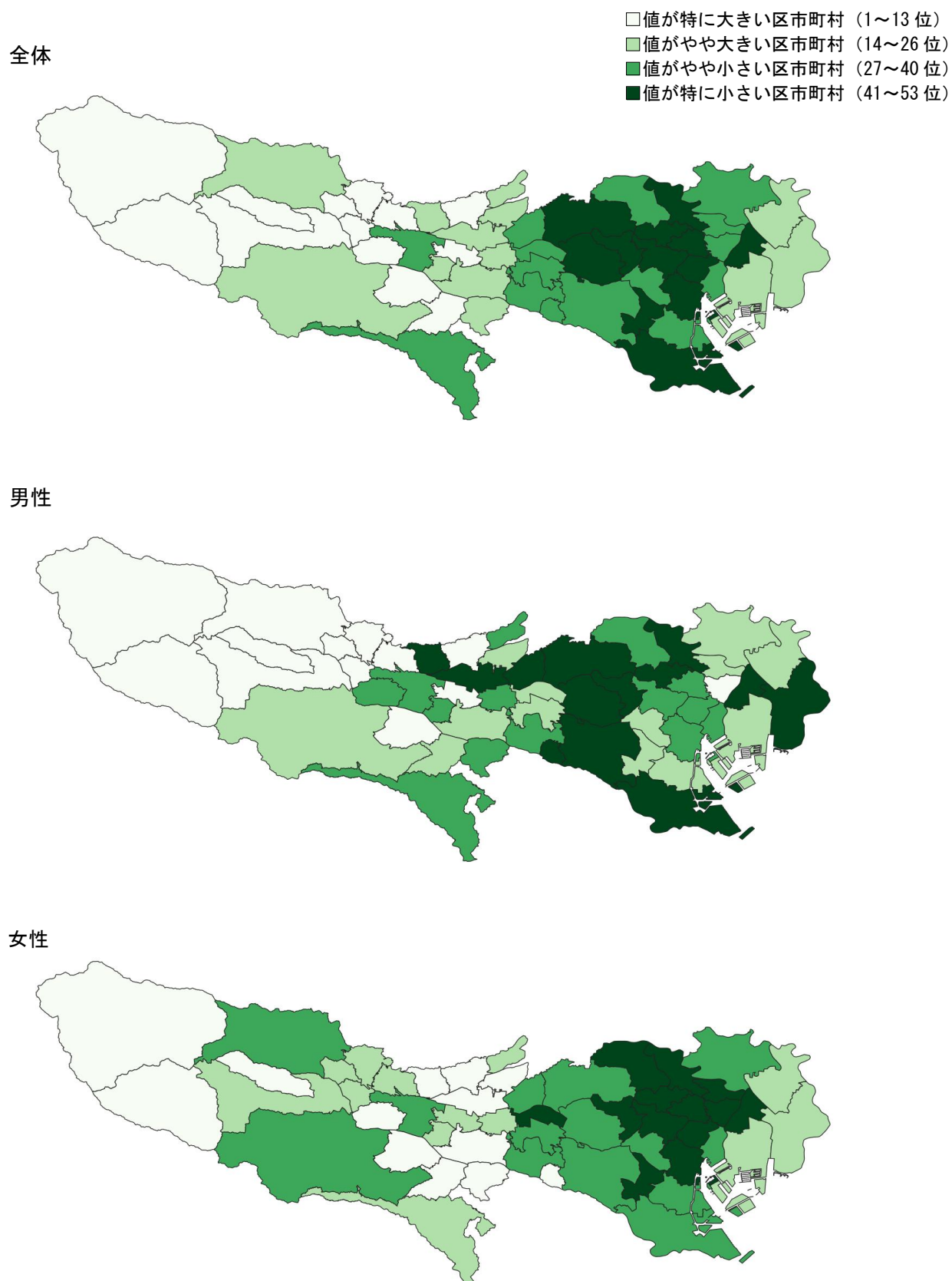
図2-5-1 地域における同じ世代の人との交流の機会（『ある（計）』）（区市町村・性別）



（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

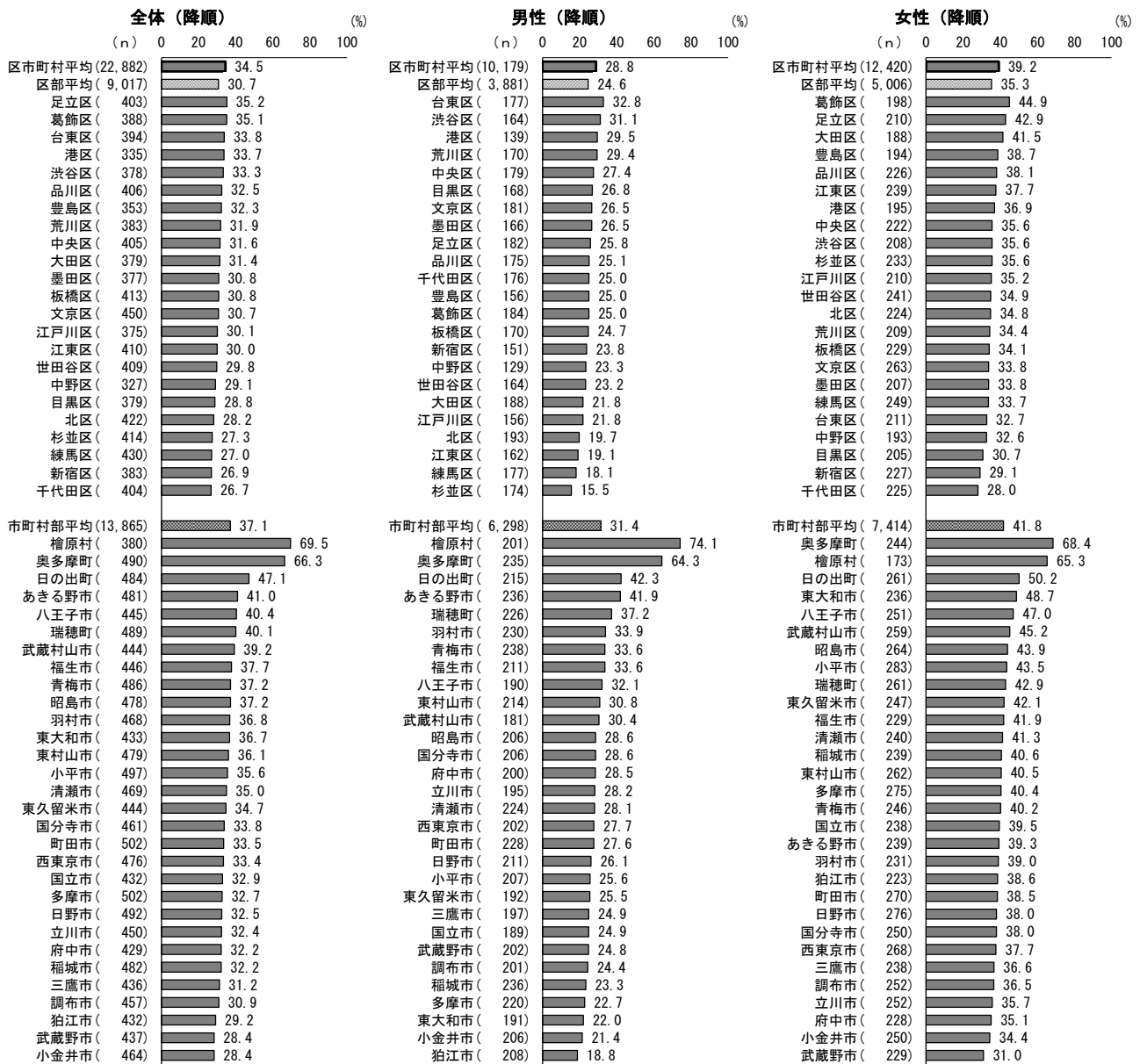
6 地域における違う世代の人との交流の機会（問6）

＜『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）

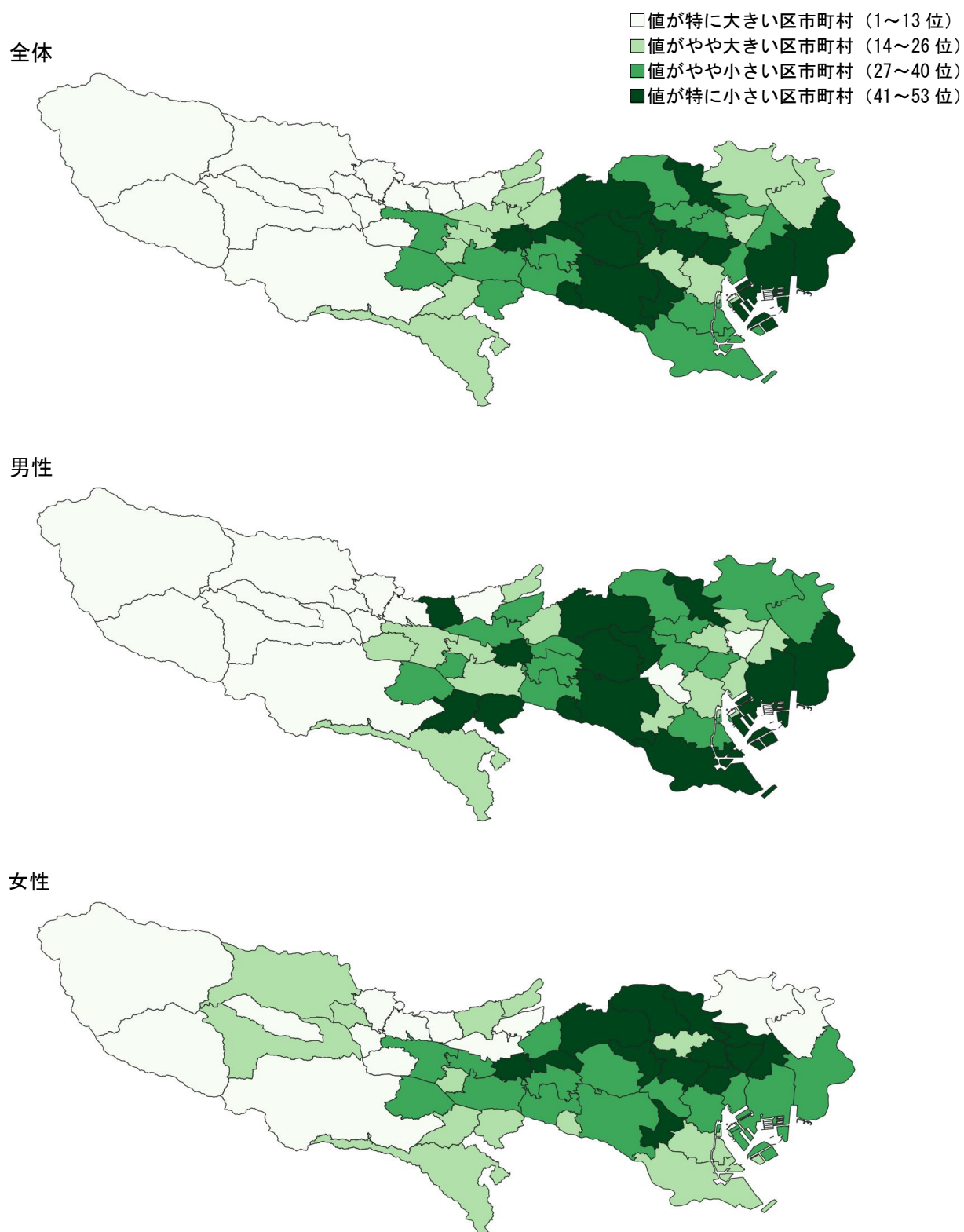
図2-6-1 地域における違う世代の人との交流の機会（『ある（計）』）（区市町村・性別）



（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。



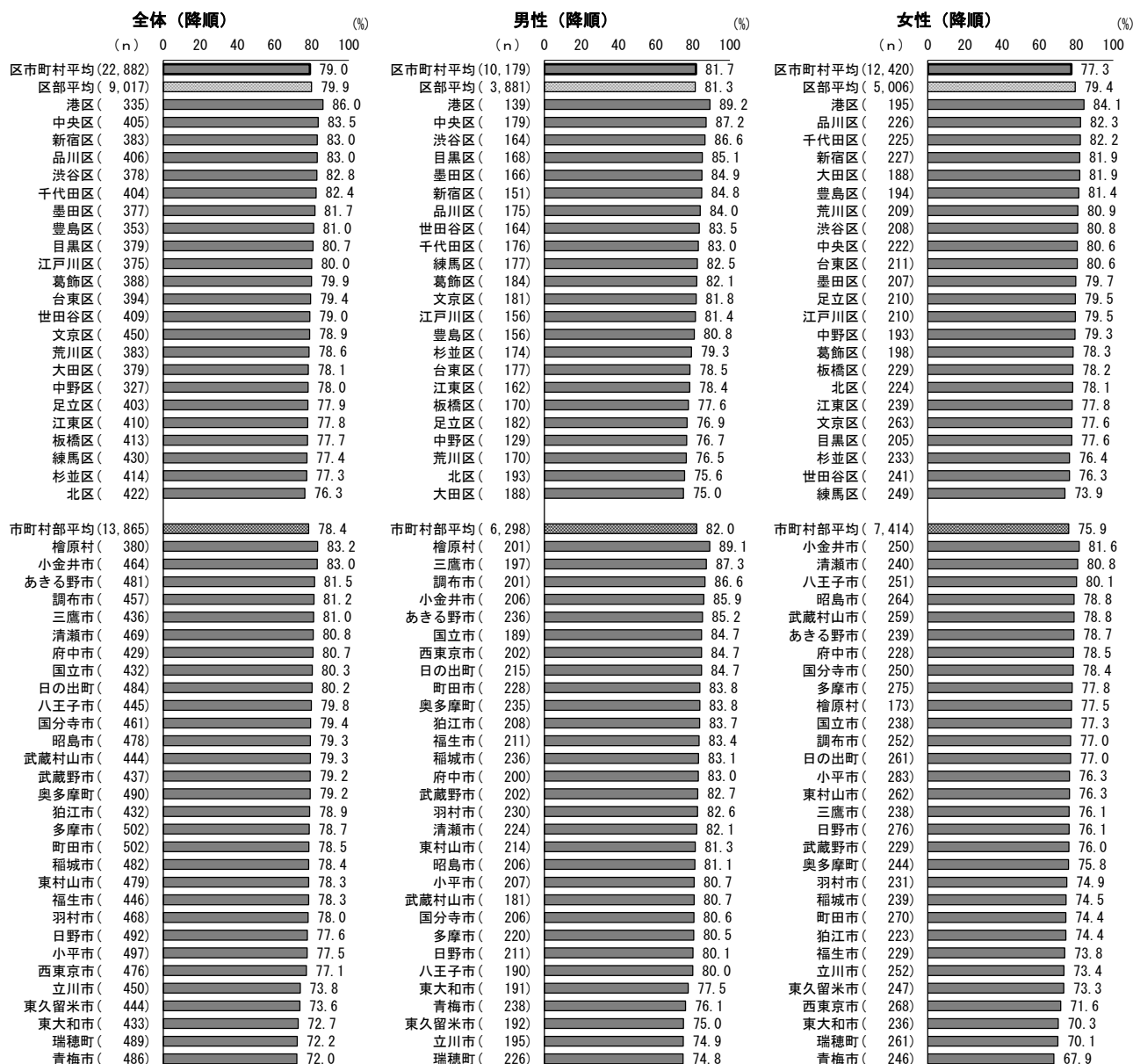
（注）『ある（計）』は「とてもある」「まあまあある」の合計

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）

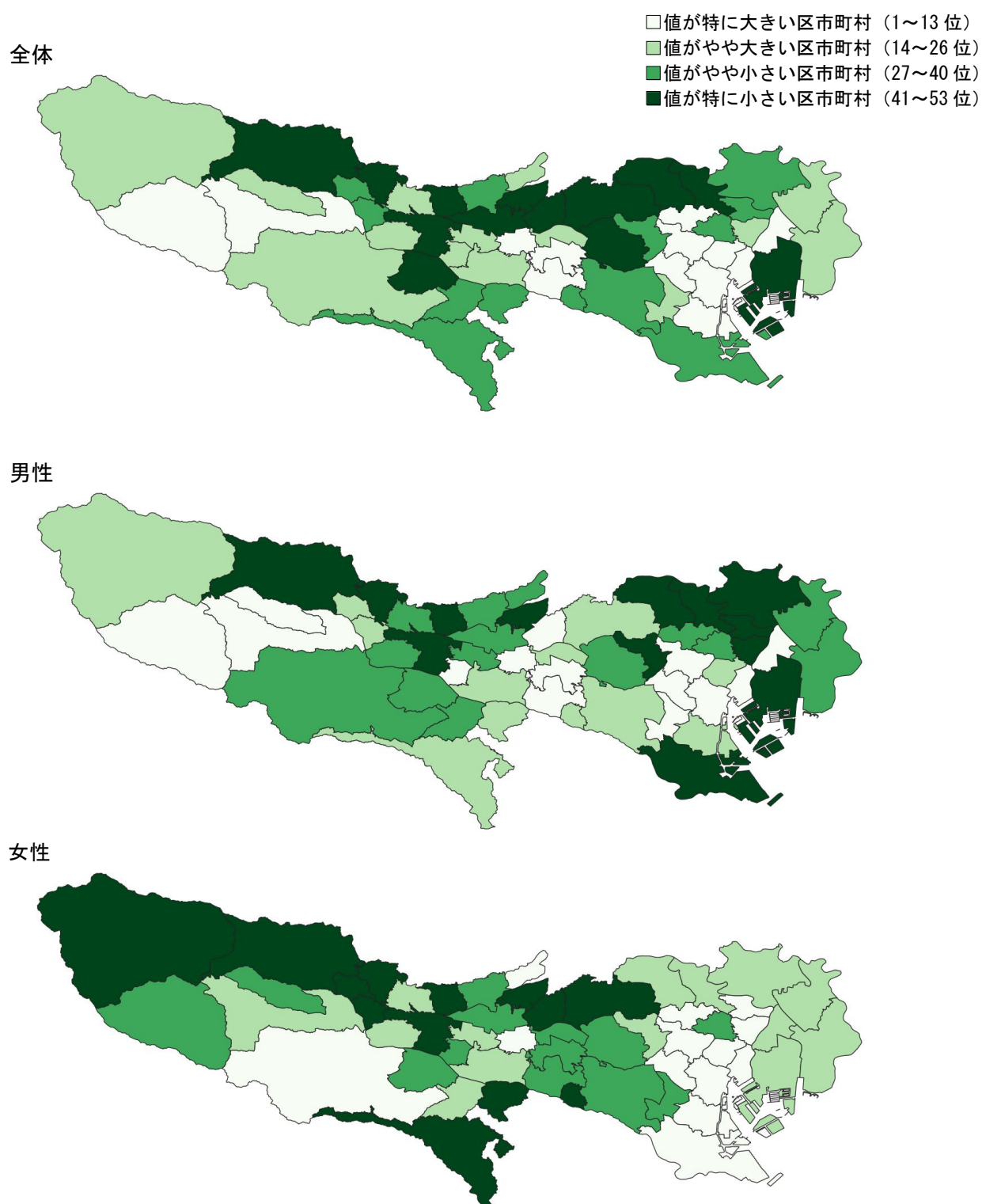


(注) 「参加している」は、以下の条件で集計した。

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。

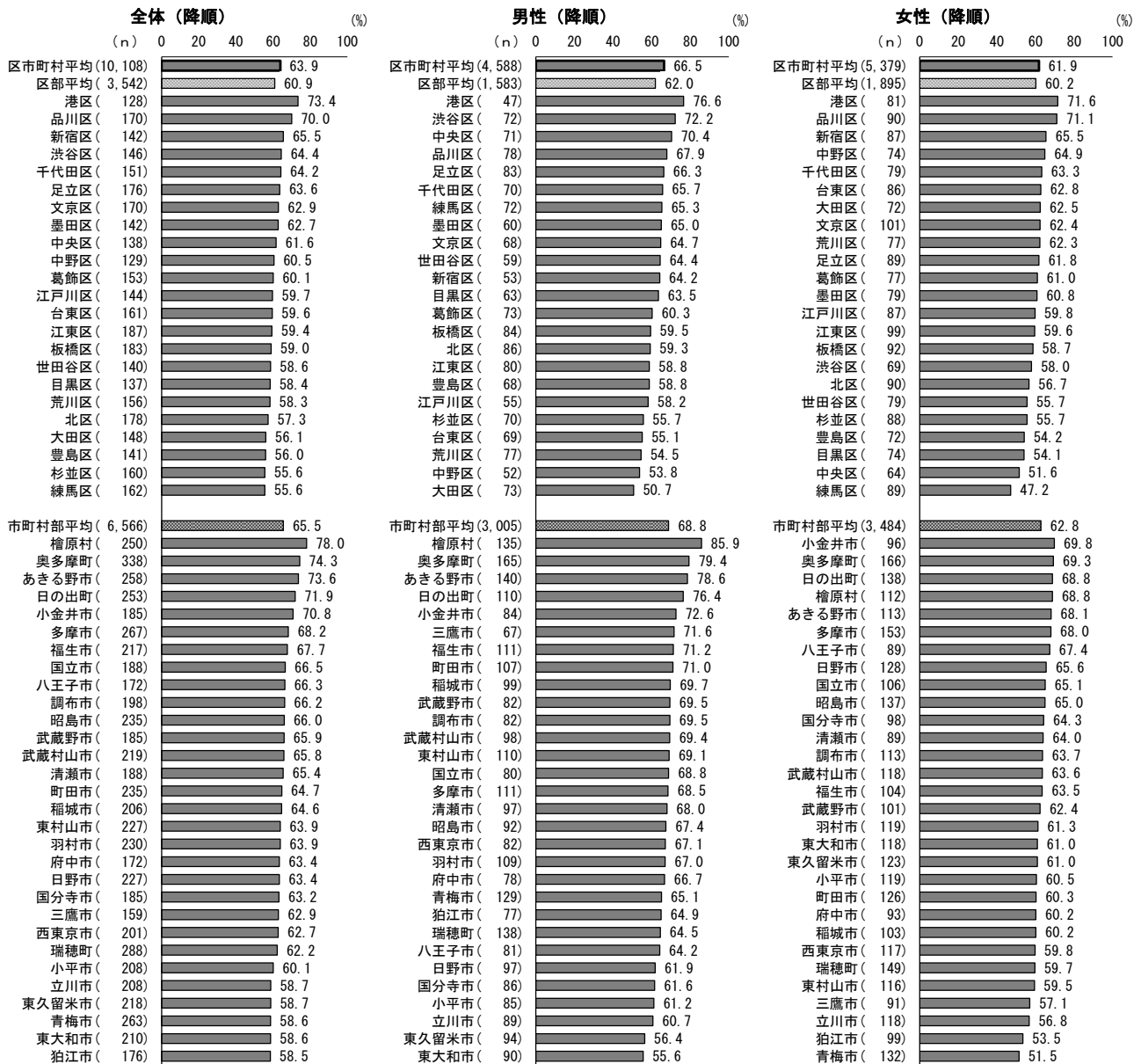


【再掲】いずれかの社会活動（就労・就学を含む）（65歳以上）（問7×職業）

＜「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）

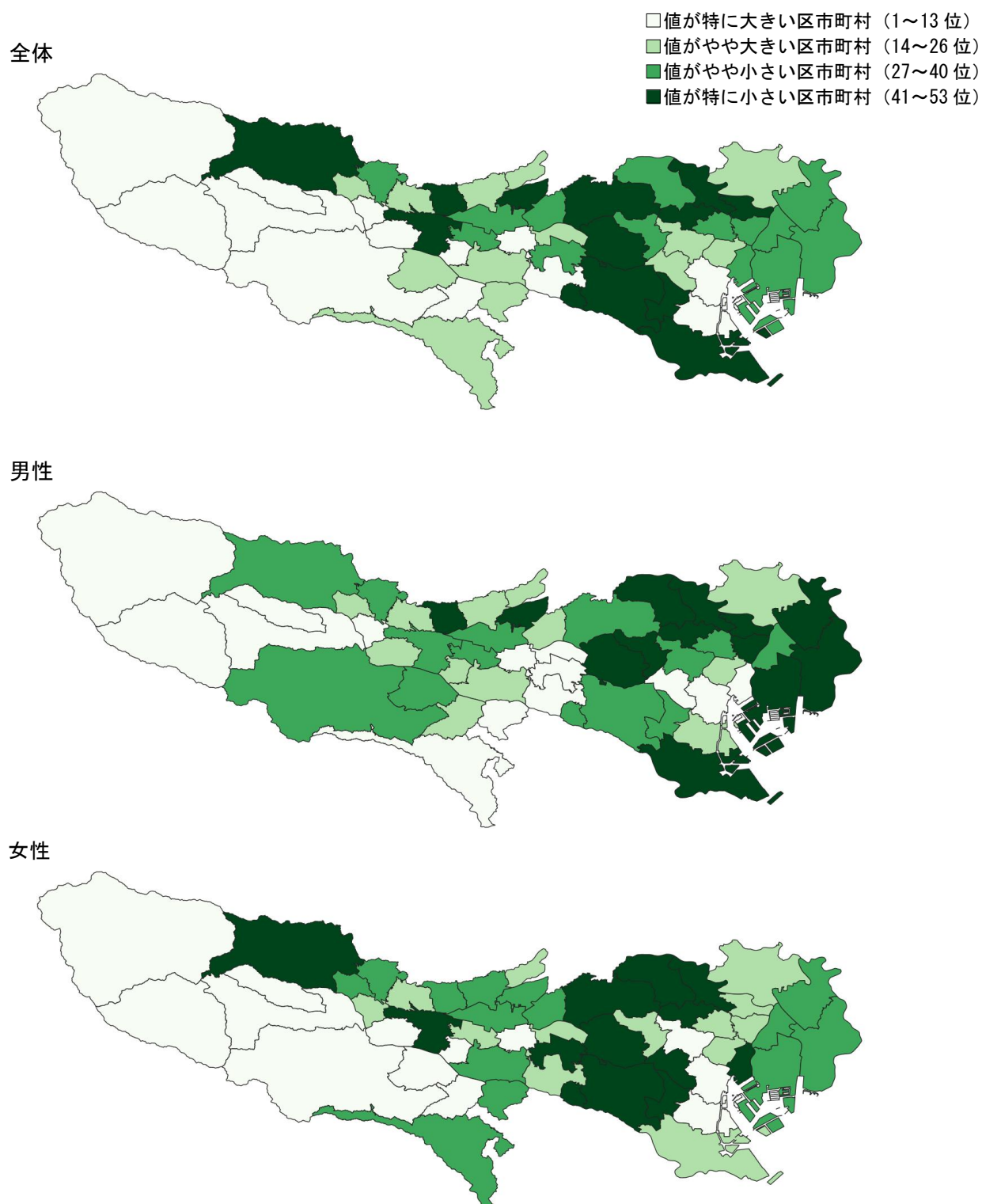


(注) 「参加している」は、以下の条件で集計した。

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。



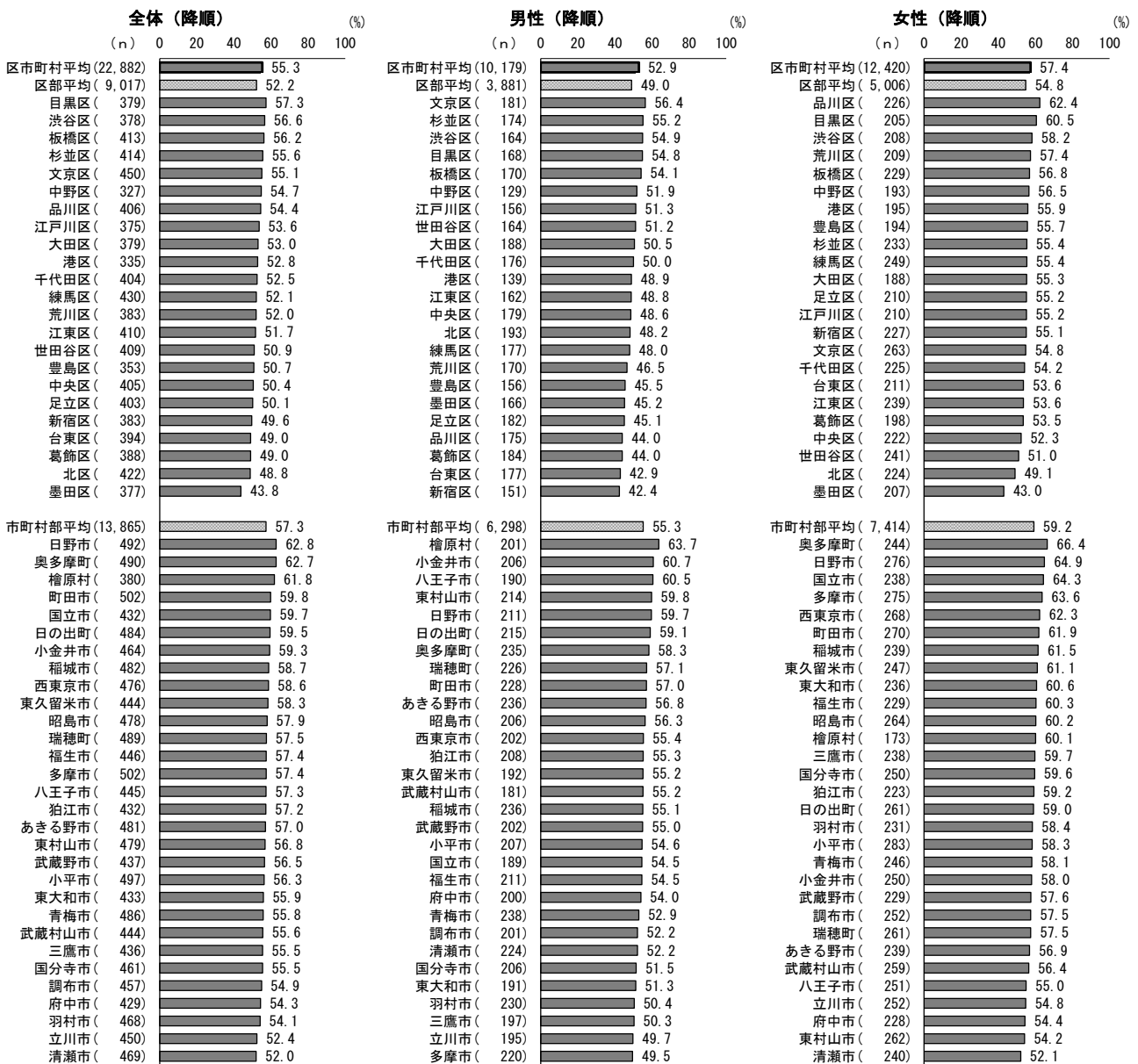
8 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度（問8）

＜『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）

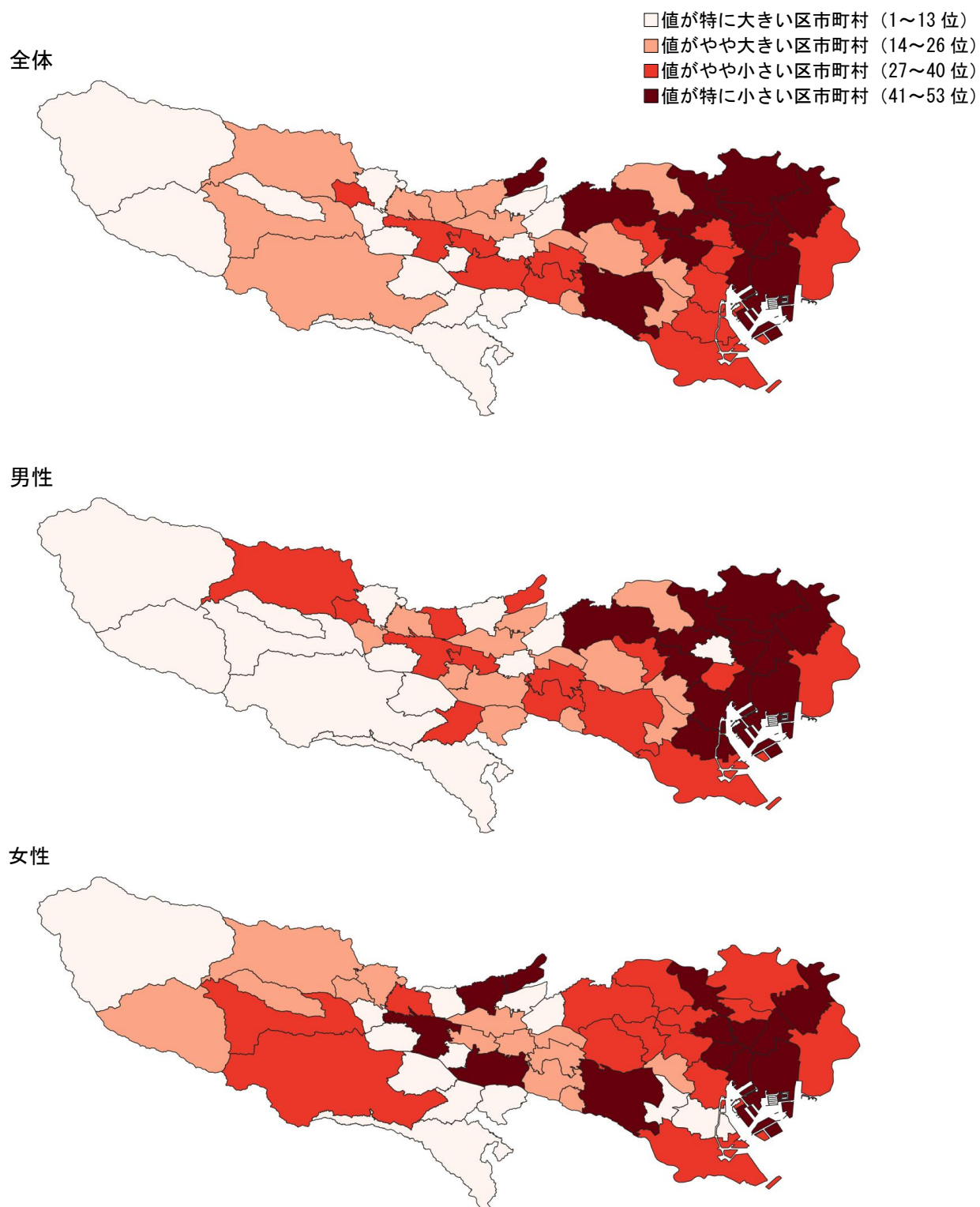
図2-8-1 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度（『ほぼ毎日（計）』）（区市町村・性別）



（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）

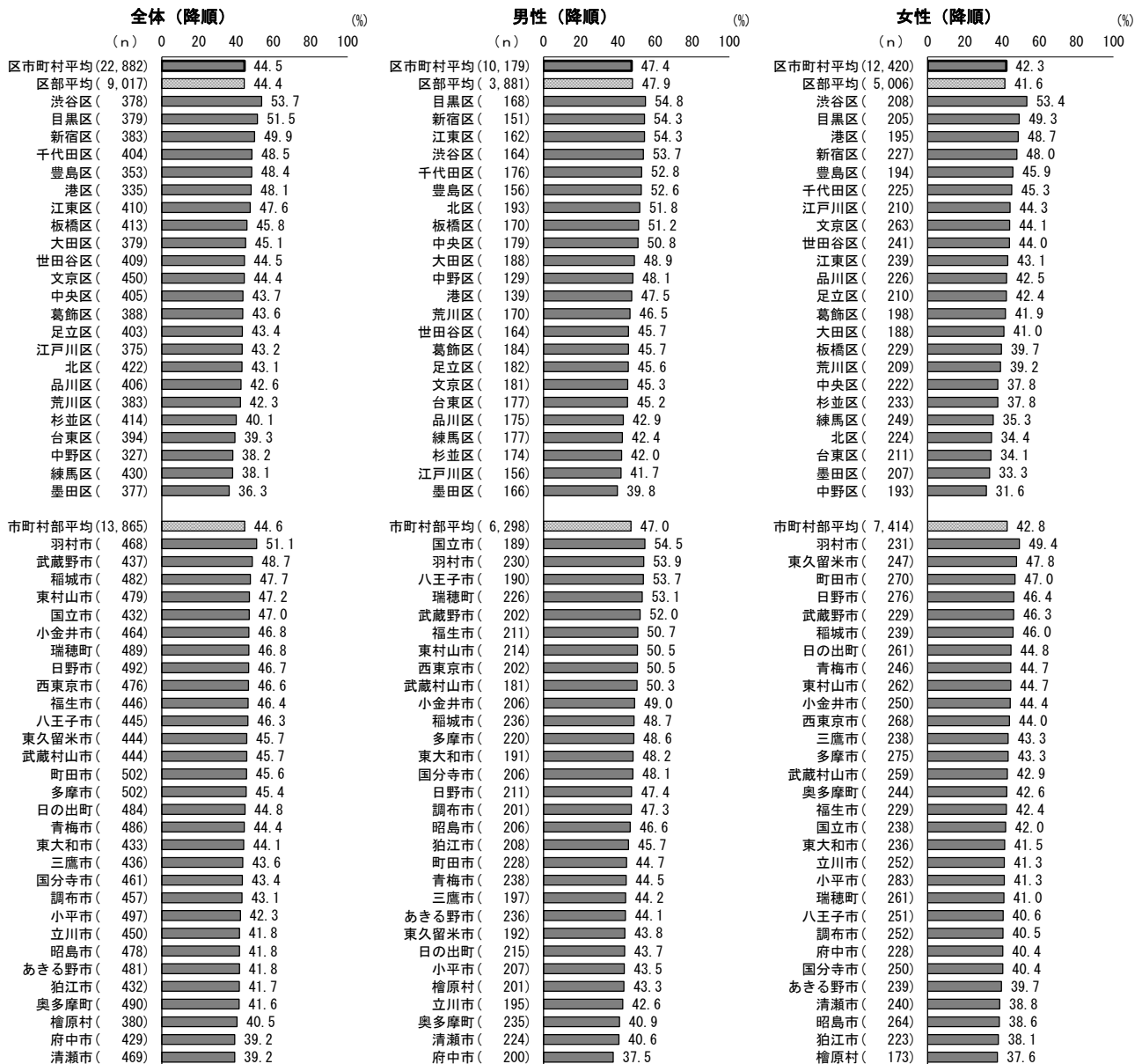
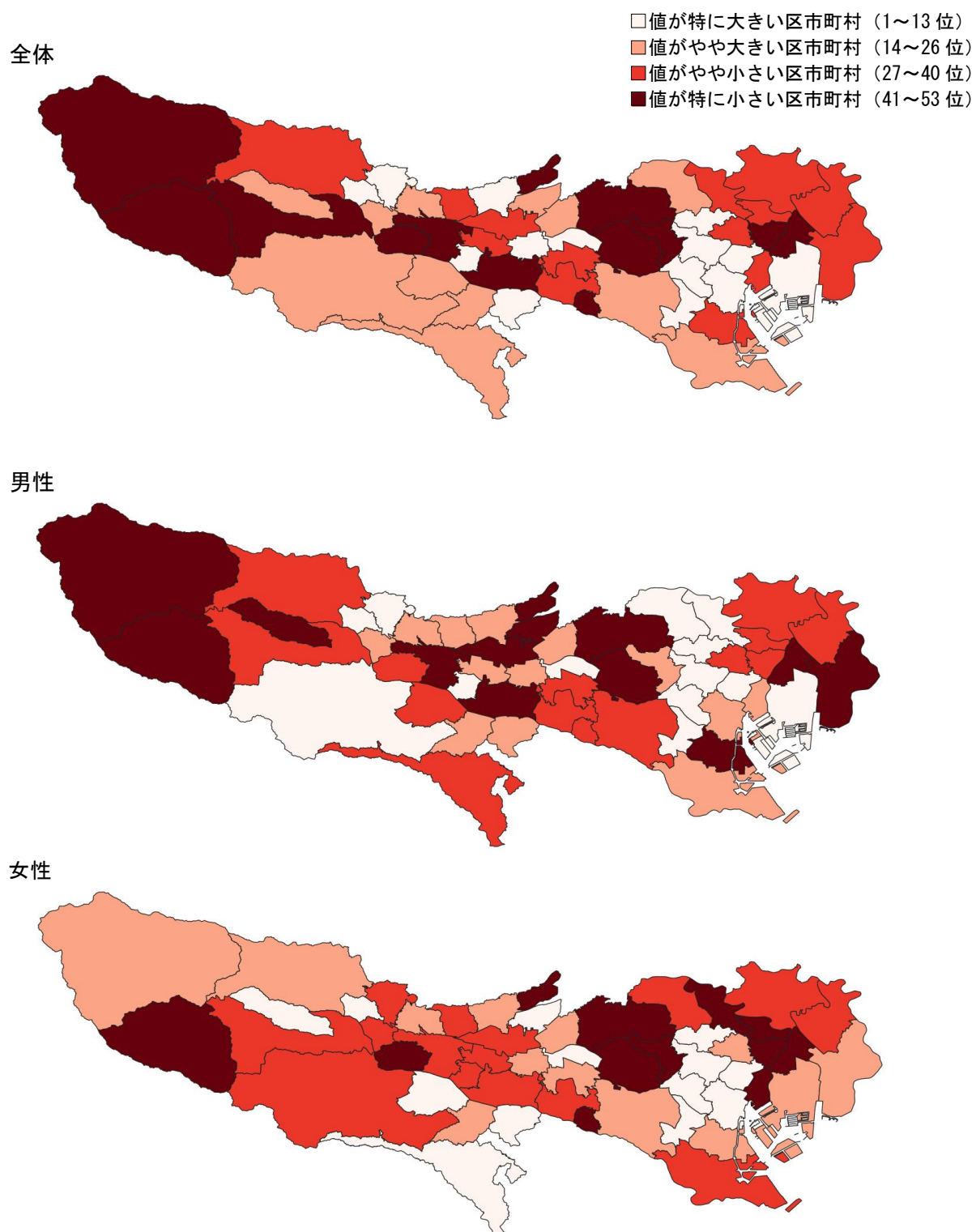


図2-9-2 運動習慣の状況（「はい」）（区市町村・性別）

※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。



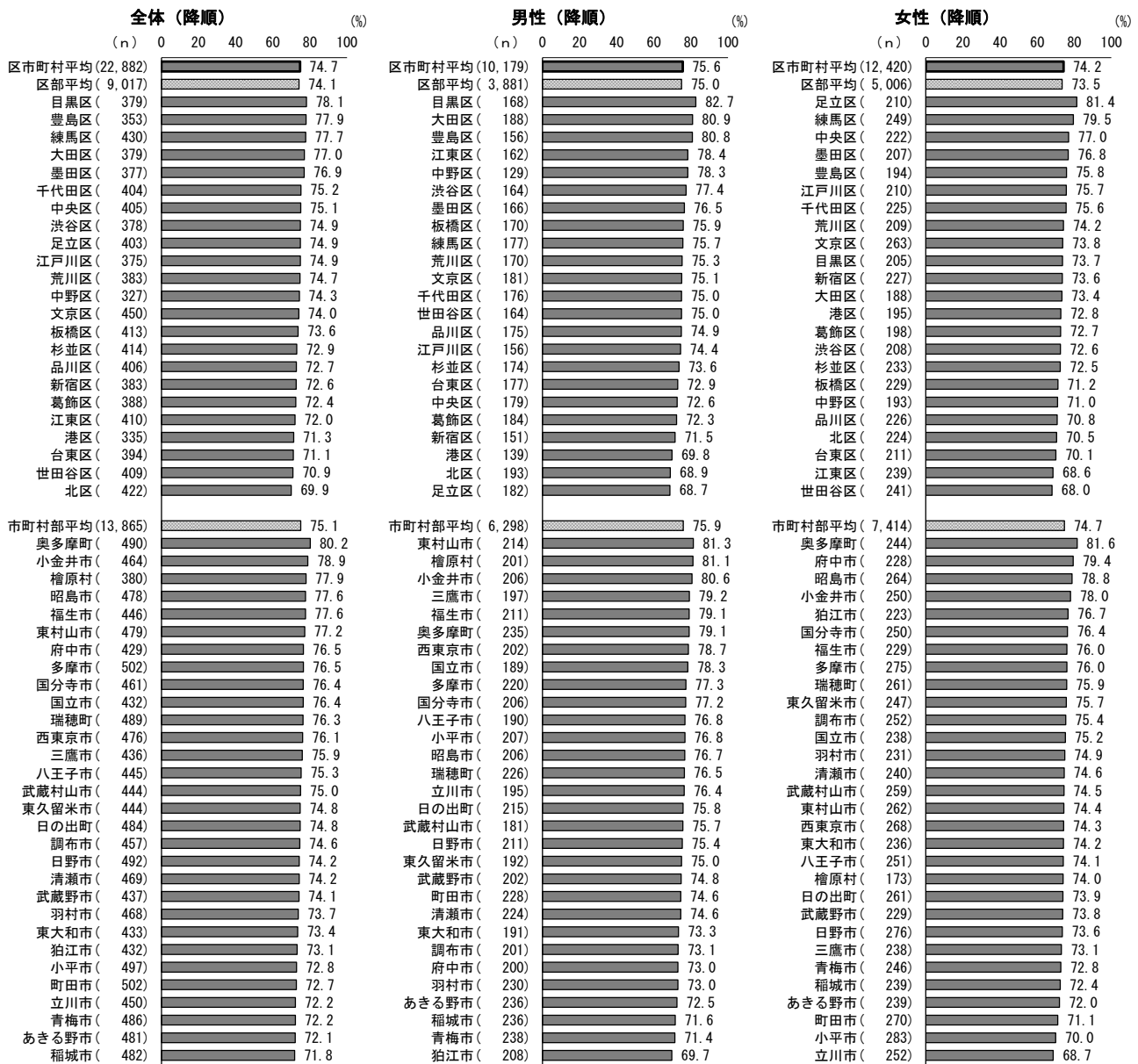
10 睡眠充足感の状況（問10）

＜『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）

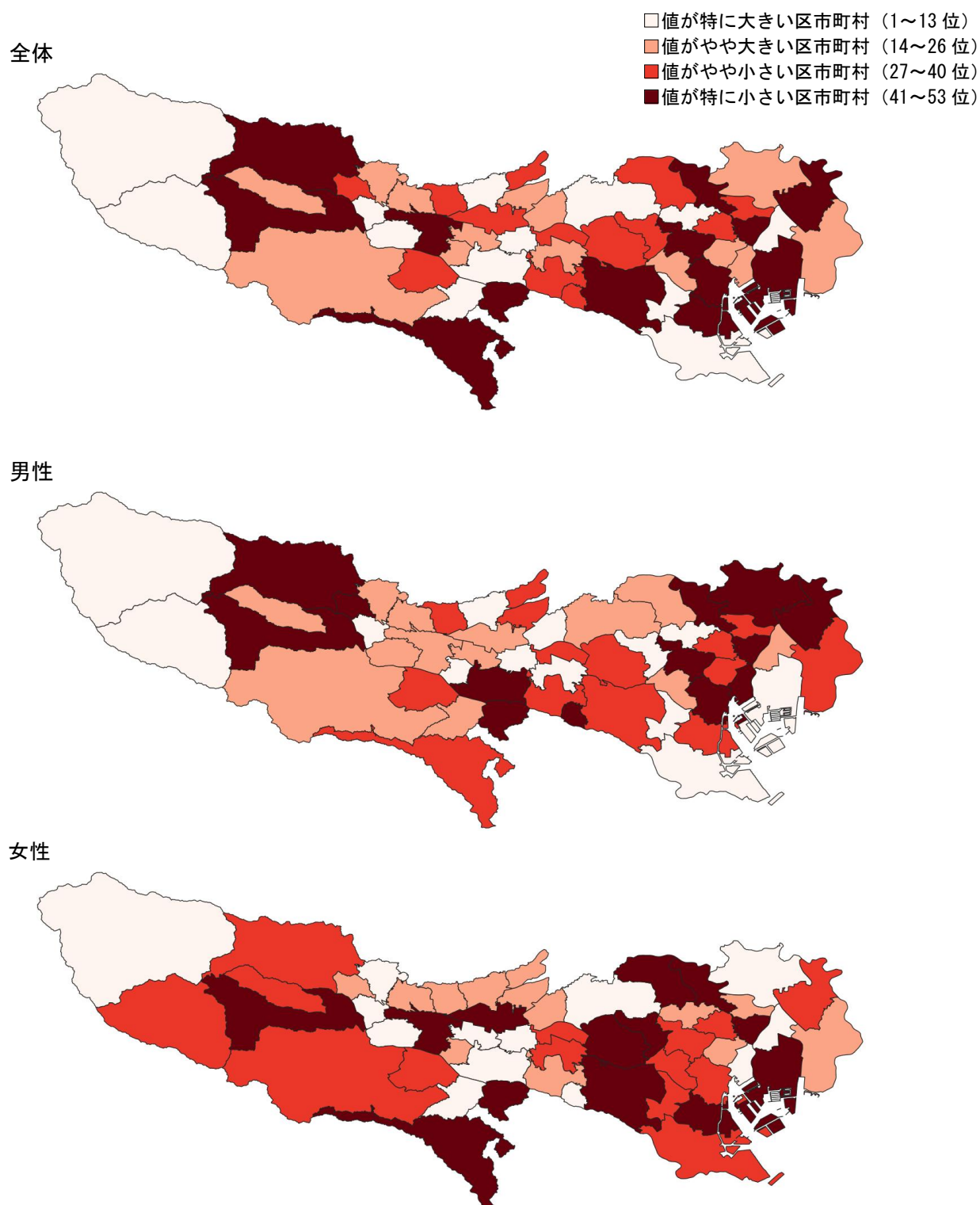
図2-10-1 睡眠充足感の状況（『とれている（計）』）（区市町村・性別）



（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。



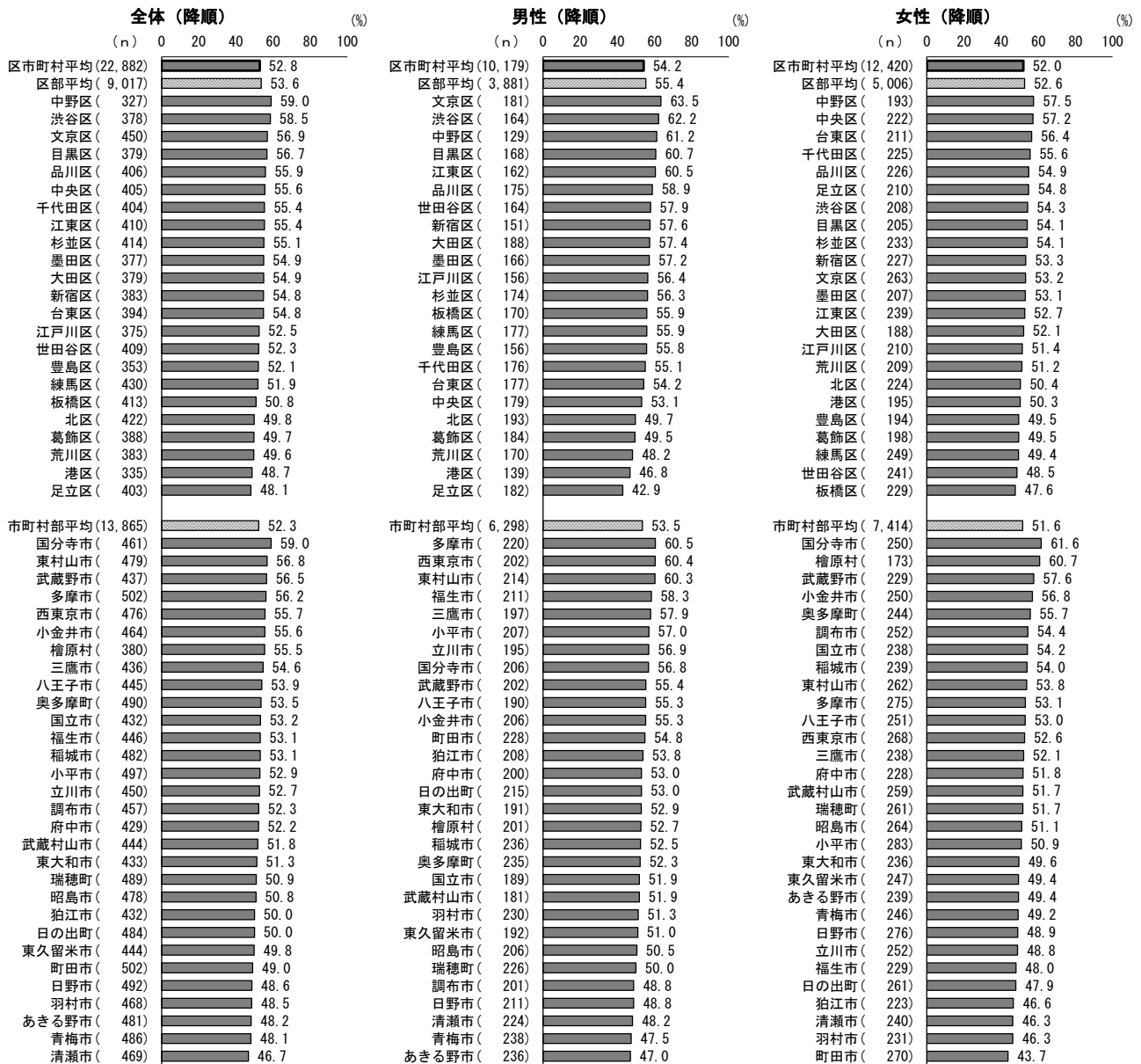
（注）『とれている（計）』は「十分とれている」「まあまあとれている」の合計

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）



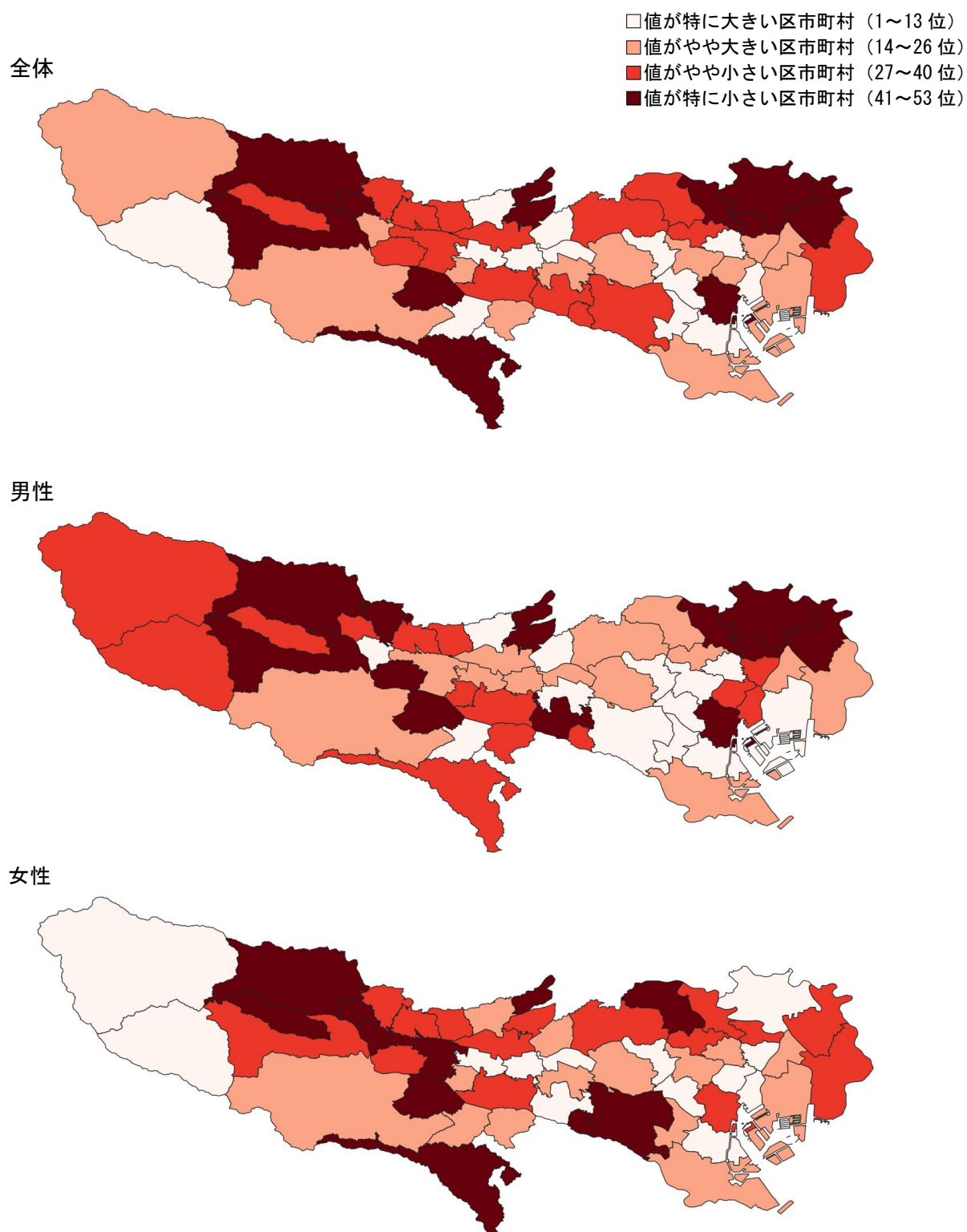
（注）「適切な睡眠時間」は、以下の条件で集計した。

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。

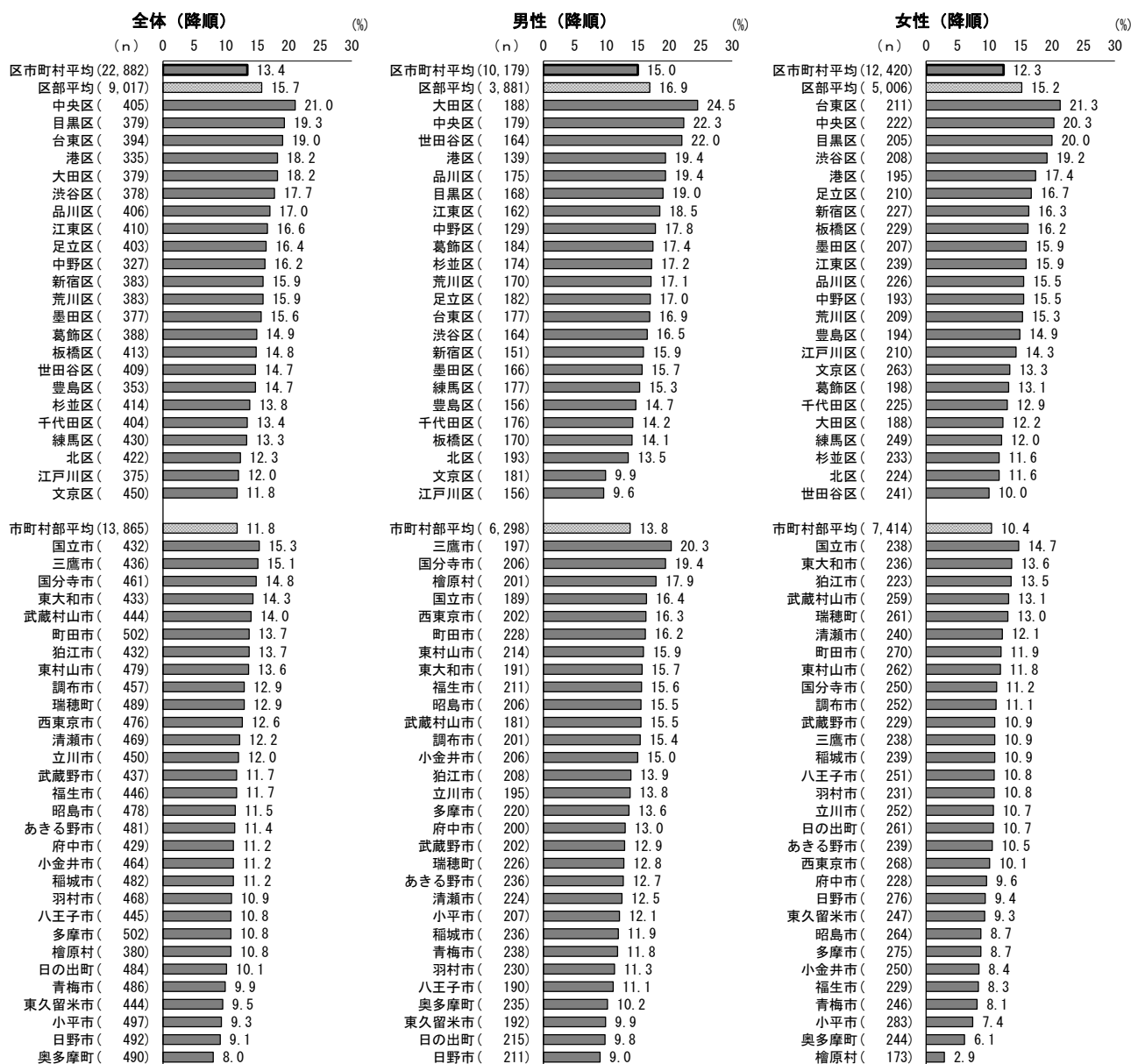


12 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒（問12×問12-1×性別）

＜「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。

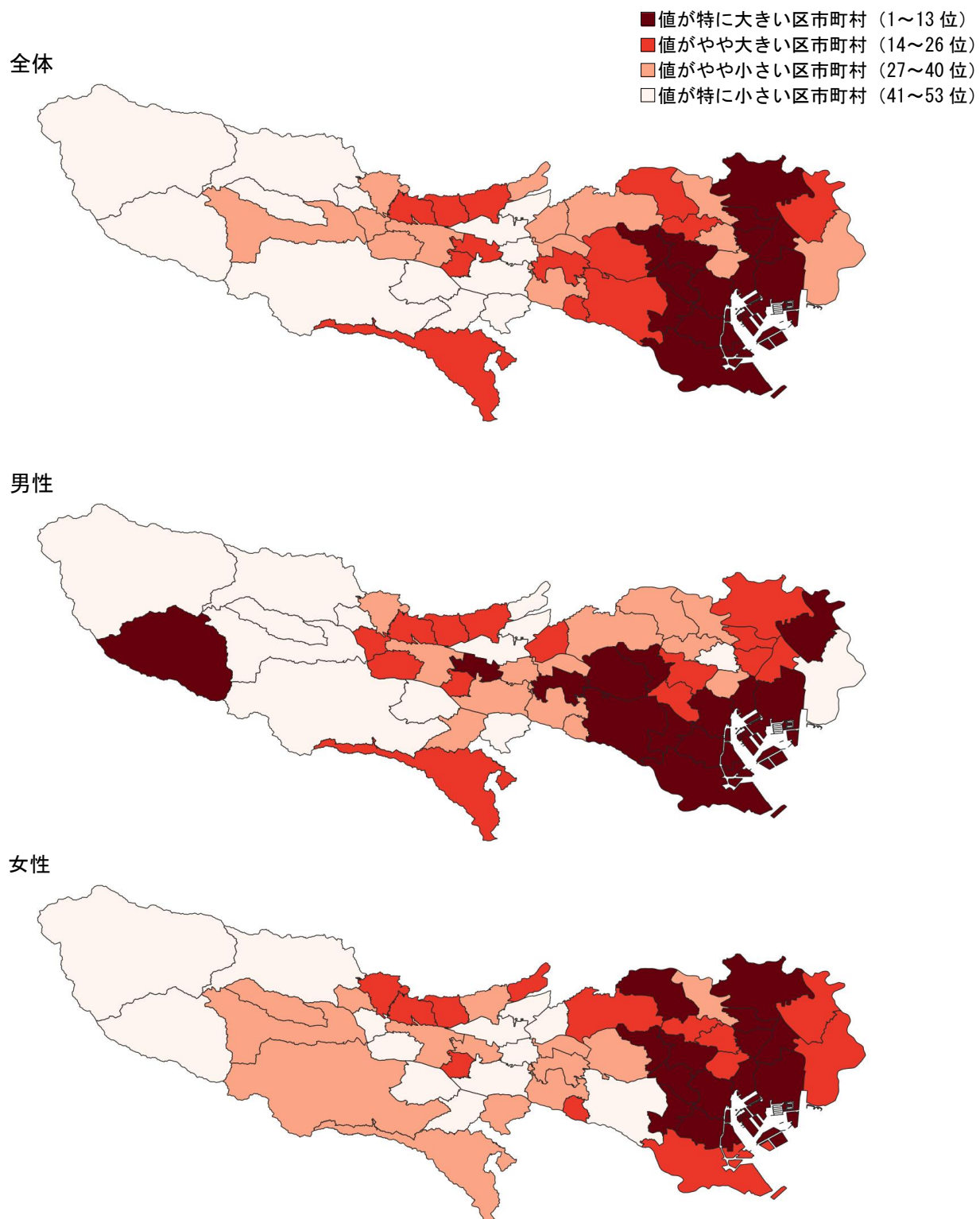
問12、問12-1で以下のいずれかを回答した者

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。



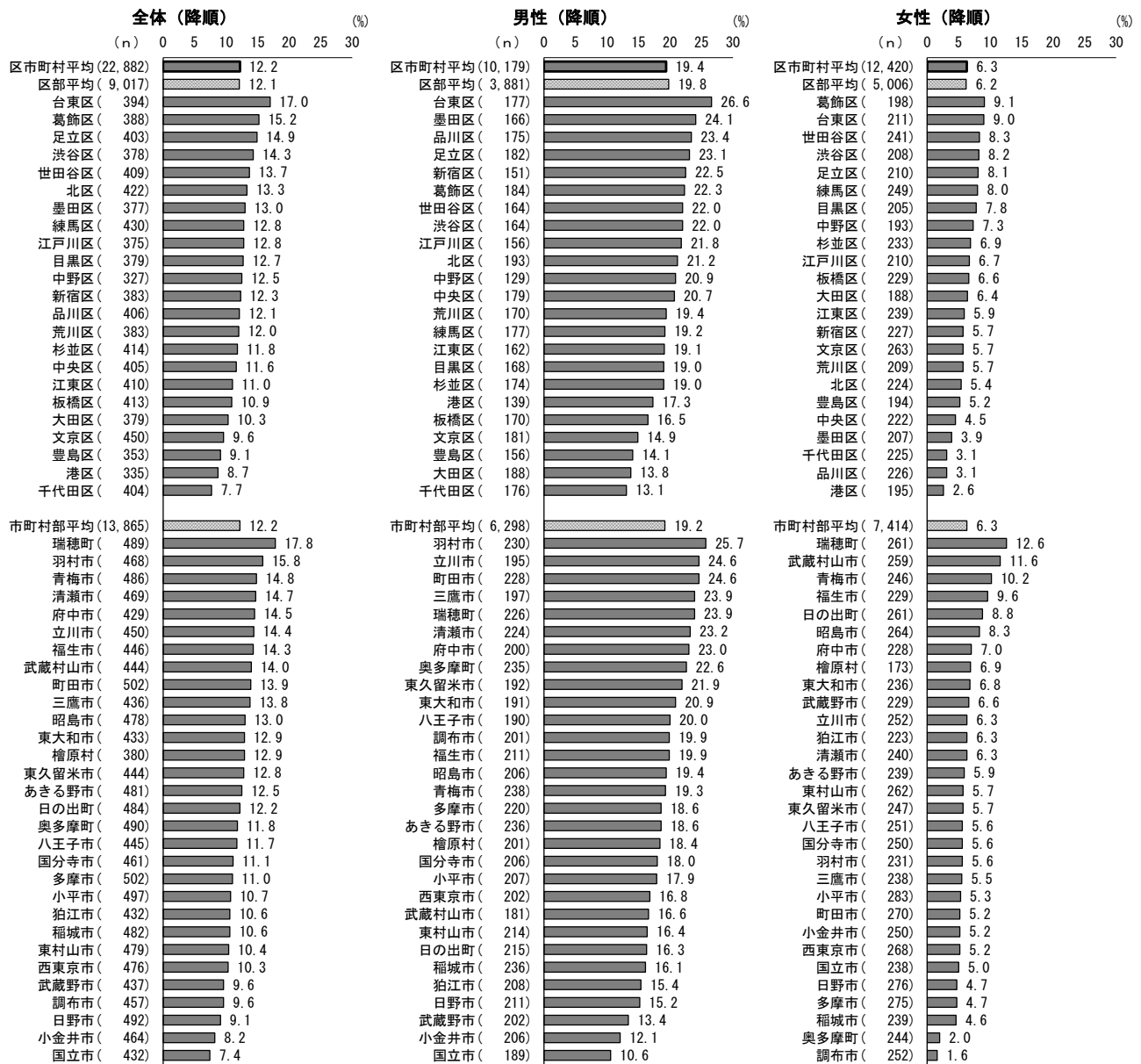
13 喫煙の習慣（問13）

＜『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）

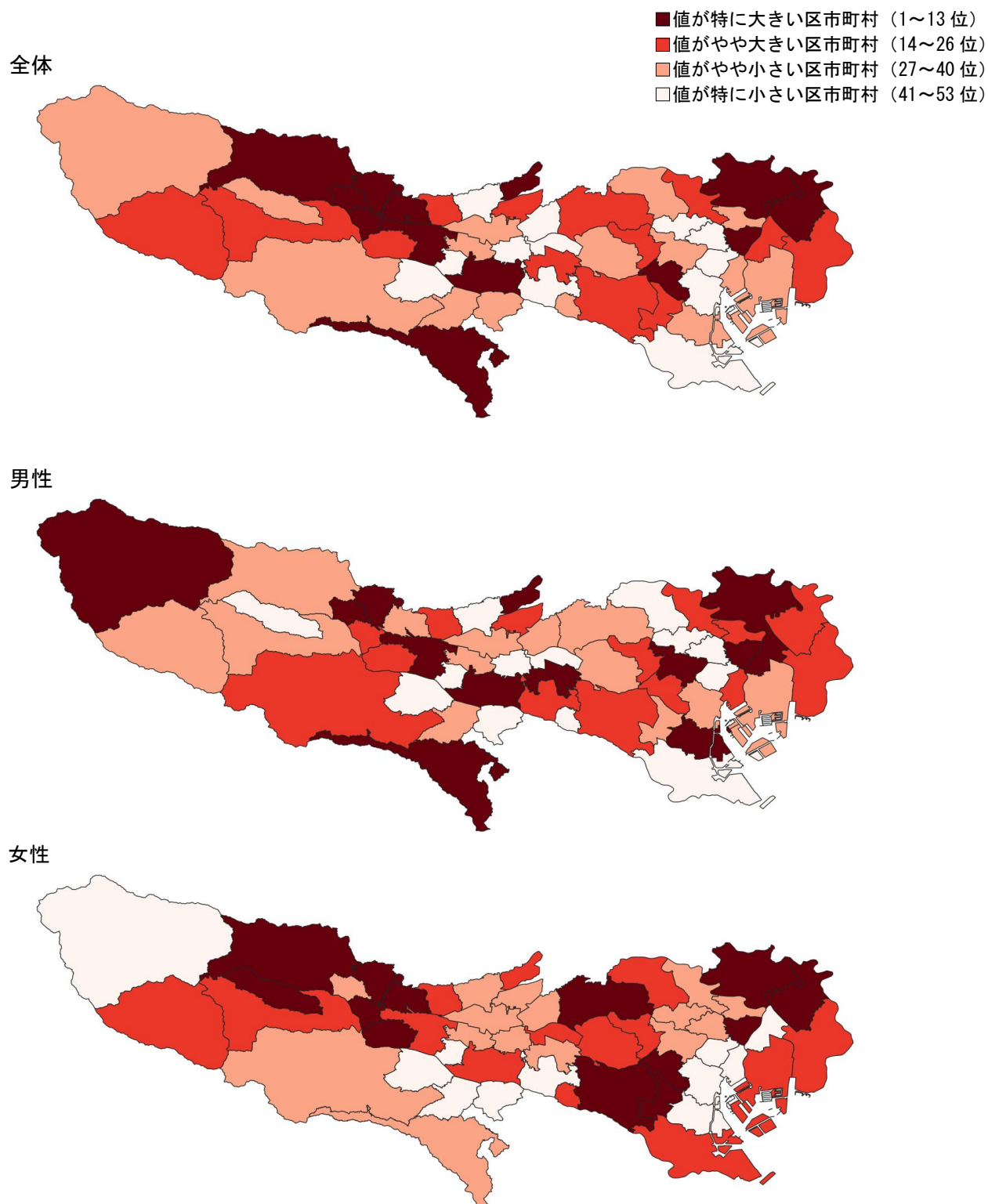
図2-13-1 喫煙の習慣（『現在吸っている（計）』）（区市町村・性別）



（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

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～

区市町村ごとの健康状態や健康行動の分布はいかがだったでしょうか。他の自治体の結果と比べ、自分の自治体の特徴が見えたかもしれません。また、全体の分布を見て、「都下の自治体でも結構差があるな」と感じたかもしれません。この差は、「健康格差」と呼ばれます。

健康格差とは、「住んでいる地域や社会経済的状态など、各人が置かれた社会的背景によって健康状態の違いやばらつきがあること」を指します。健康日本21では、第二次から健康格差の縮小が目標に掲げられており、「健康格差＝小さくすべき／なくすべきもの」という認識が広まっています。

この認識は間違っていないかもしれません。しかし、何でもかんでもそうすべきとも限りません。人は色々な場所に住んでおり、教育機会、仕事、収入などの入手できる資源は人それぞれです。そのため、程度の違いはあれ、どんな健康指標にも何らかの格差は存在します。つまり、見方を変えれば、「格差」は「違い」「個性」とも捉えることが可能です。自治体で健康格差があると言いますが、状況が全く同じ自治体など存在しません。そのため、健康格差を考える際にはいくつかの視点を持って結果を眺める必要があります。

第一に、「どの程度か」という視点です。絶対的に大きな格差であれば、放置することは難しいでしょう。

第二に、「どのくらいの社会的影響を持つか」という視点です。是正しないことによって、社会に不利益が出るようなものは対策が必要です。例えば、市街地と山間部で医療資源へのアクセスに大きな隔たりがあり、移動手段を持たない山間部住民が医療サービスを受けられないほどの状態であれば、早急に対策すべきでしょう。

第三に、「是正可能か」という視点です。現実問題として、自治体の努力では解決が難しい格差も存在します。対策が難しい格差に取り組んでも、得られる成果は小さいでしょう。

健康格差を考える上では、以上のような視点を持ち、優先順位をつけながら効果的な対策を講じていく必要があります。

[第 2 部 区市町村別の調査結果]

(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）)

85 ページから 113 ページに示した区市町村別の結果に加え、区市町村・二次保健医療圏ごとに、性・年齢2階級別の特徴の「見える化」を図るため、Zスコアを用いたグラフを作成した。

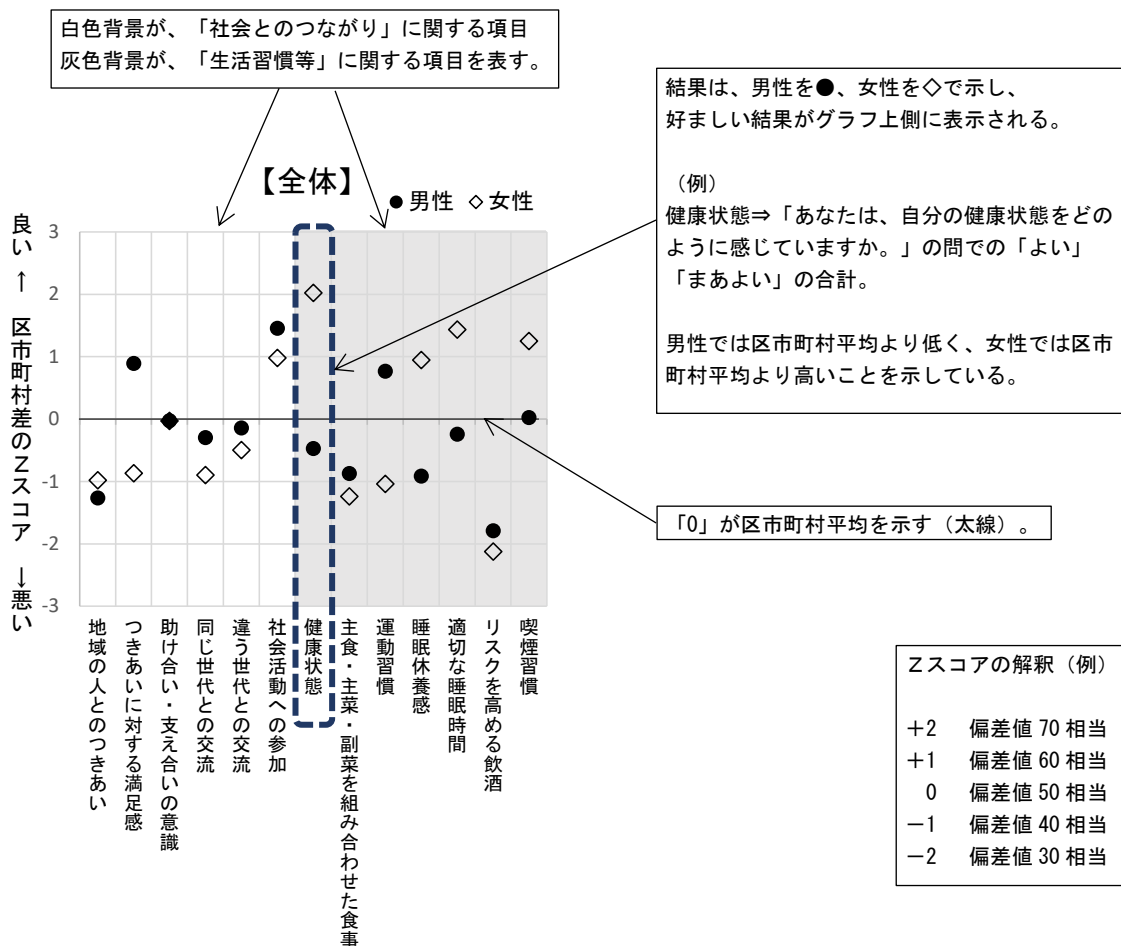
このグラフでは、各区市町村及び二次保健医療圏の値が、区市町村全体の平均と比べてどの程度高いか低いかを示している。

Zスコアは「0」が平均を示しており、値が正であるほど好ましい結果を示す。各項目の定義は以下のとおりとする。

<項目の定義>

○ 地域の人とのつきあい	: 地域の人とのつきあいの程度（問2）（『つながりがある（計）』）
○ つきあいに対する満足感	: 地域の人とのつきあいに対する満足感（問3）（『そう思う（計）』）
○ 助け合い・支え合いの意識	: 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）』）
○ 同じ世代との交流	: 地域における同じ世代の人との交流の機会（問5）（『ある（計）』）
○ 違う世代との交流	: 地域における違う世代の人との交流の機会（問6）（『ある（計）』）
○ 社会活動への参加	: 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』）
○ 健康状態	: 自分の健康状態に対する意識（問1）（『よい（計）』）
○ 主食・主菜・副菜を組み合わせ せた食事	: 主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事の頻度（問8）（『ほぼ毎日（計）』）
○ 運動習慣	: 運動習慣の状況（問9）（『はい』）
○ 睡眠休養感	: 睡眠充足感の状況（問10）（『とれている（計）』）
○ 適切な睡眠時間	: 適切な睡眠時間（問11×年齢）（『適切な睡眠時間』）
○ リスクを高める飲酒	: 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以外』）
○ 喫煙習慣	: 喫煙の習慣（問13）（『現在吸っていない（計）』）

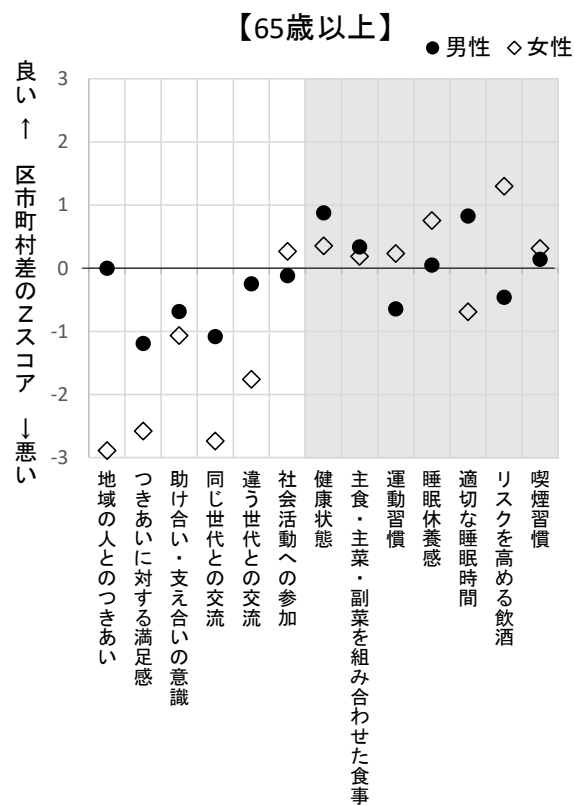
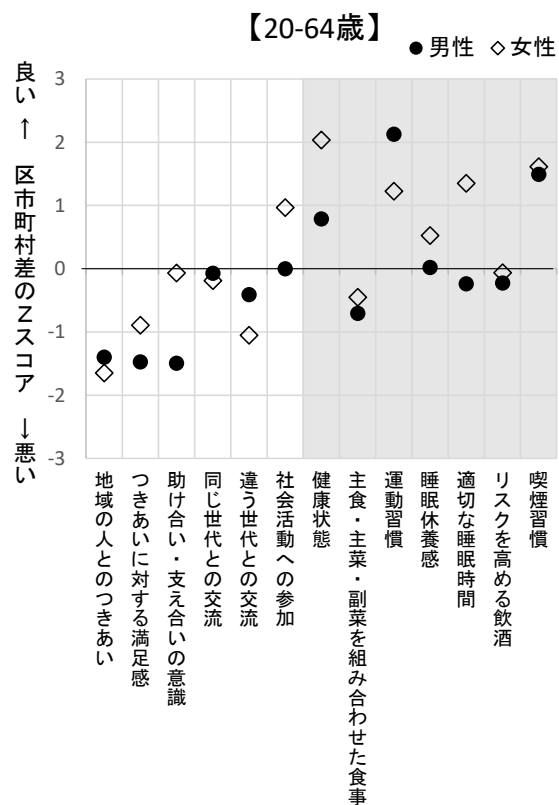
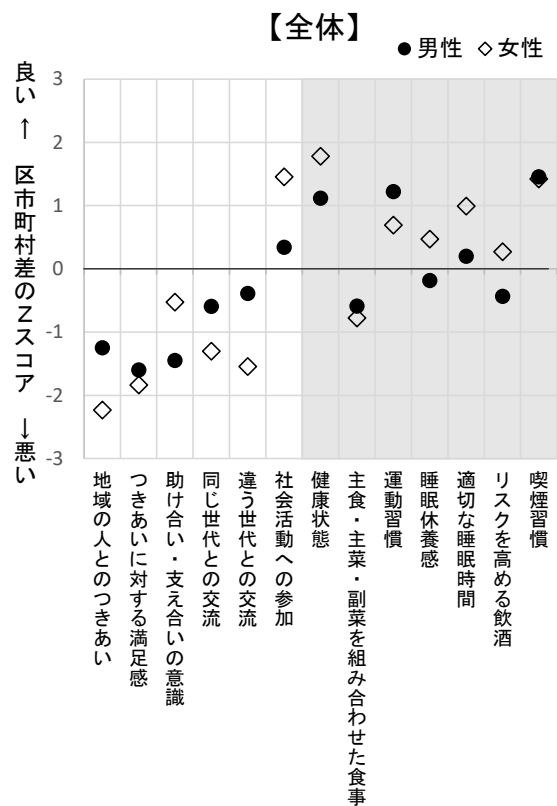
<グラフの見方>



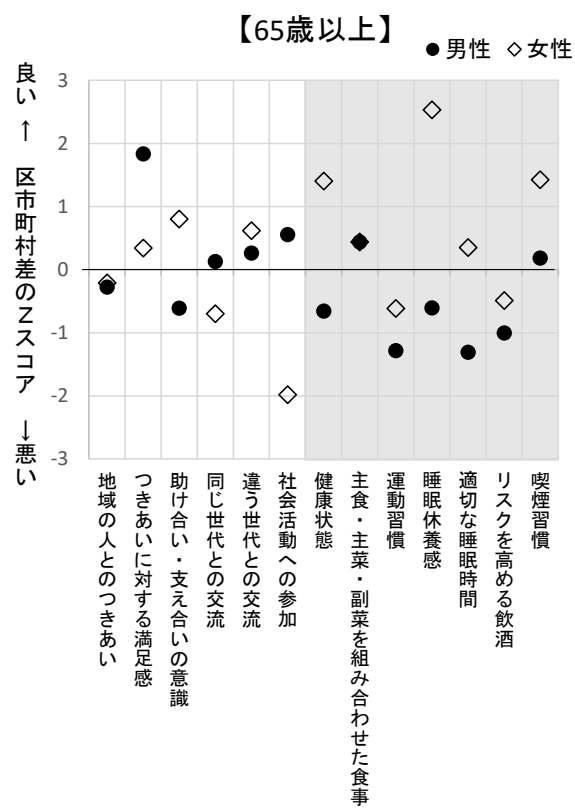
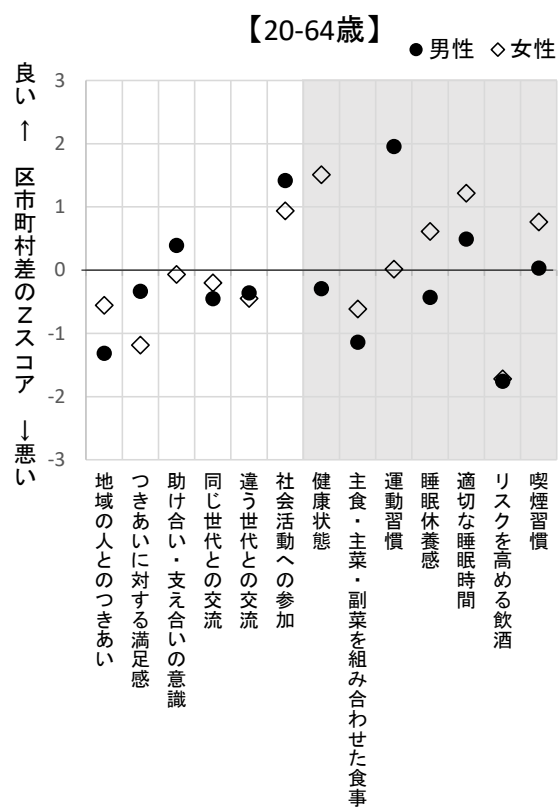
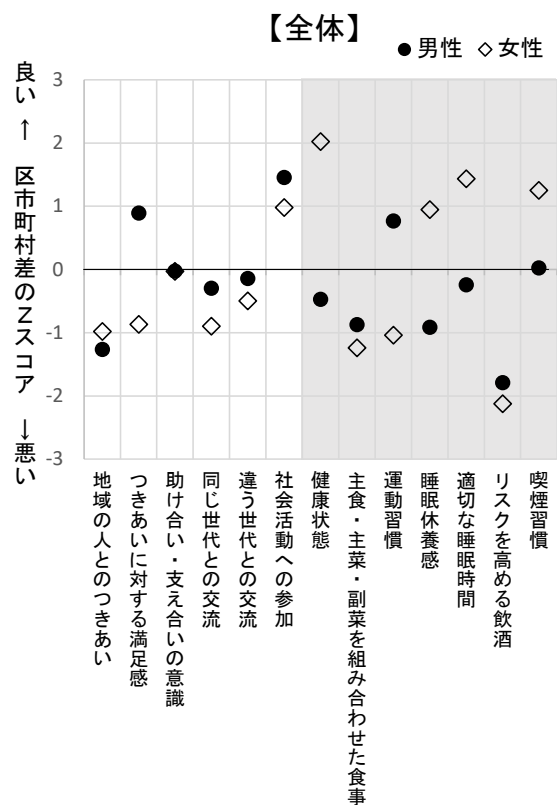
第2章 区市町村及び二次保健医療圏・性・年齢2階級別結果（Zスコア）

1 区市町村・性・年齢2階級別結果

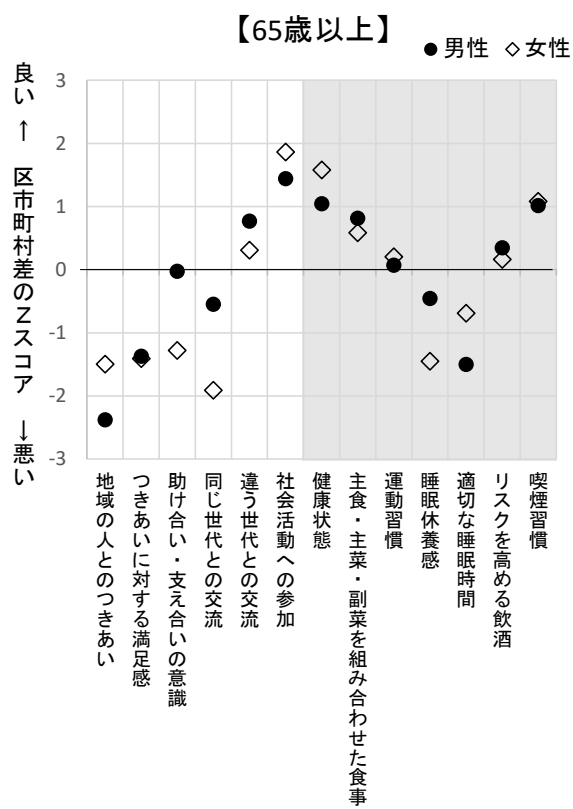
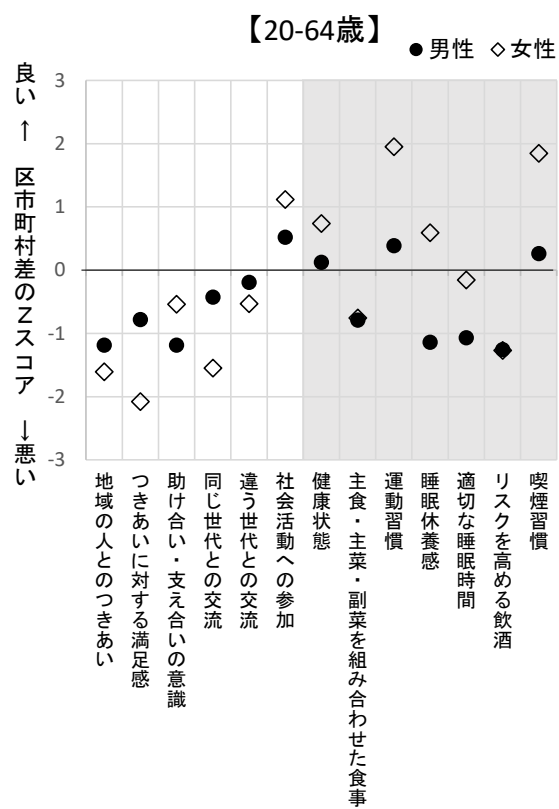
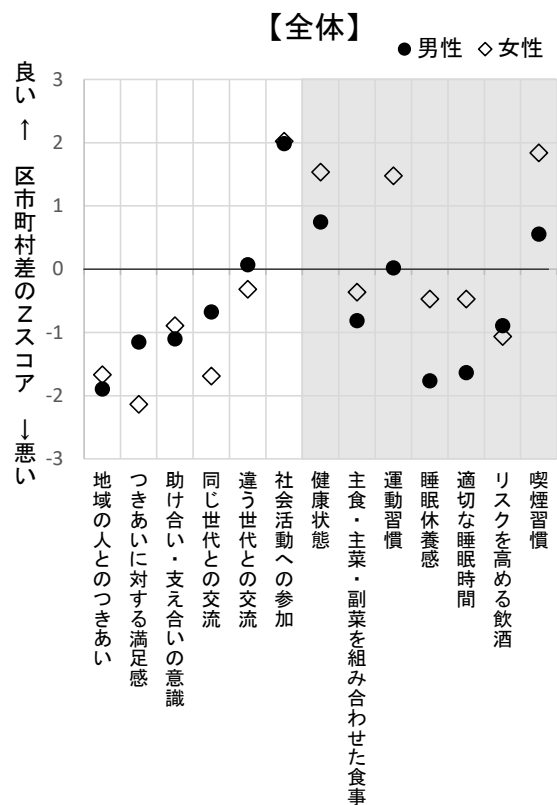
【千代田区】



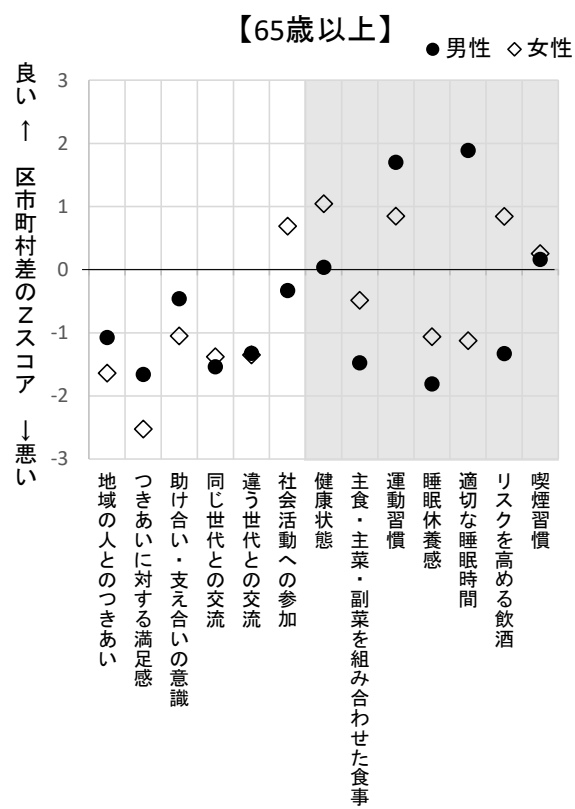
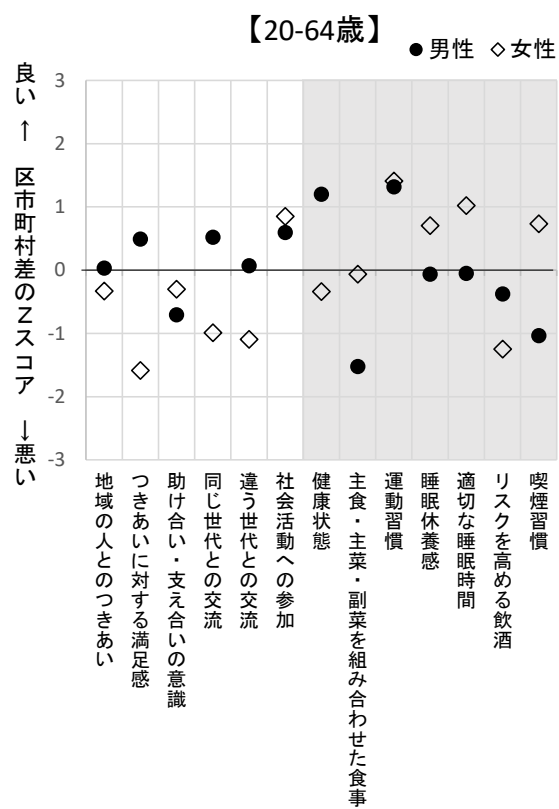
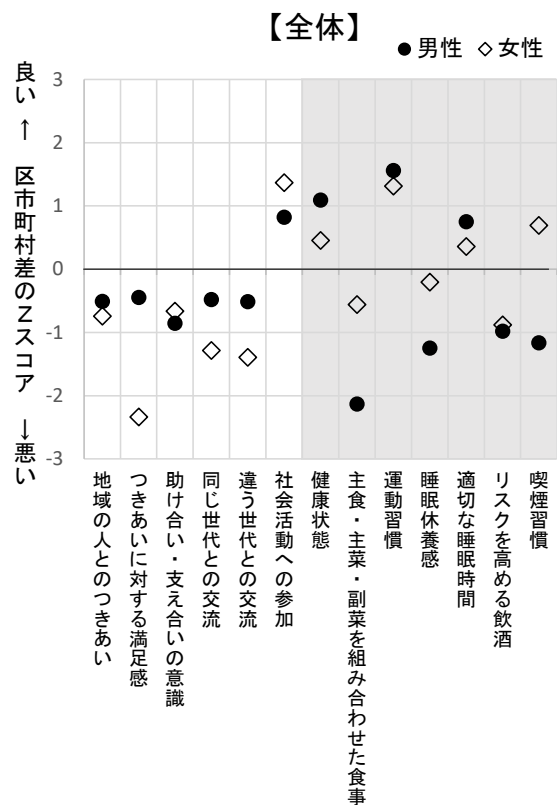
【中央区】



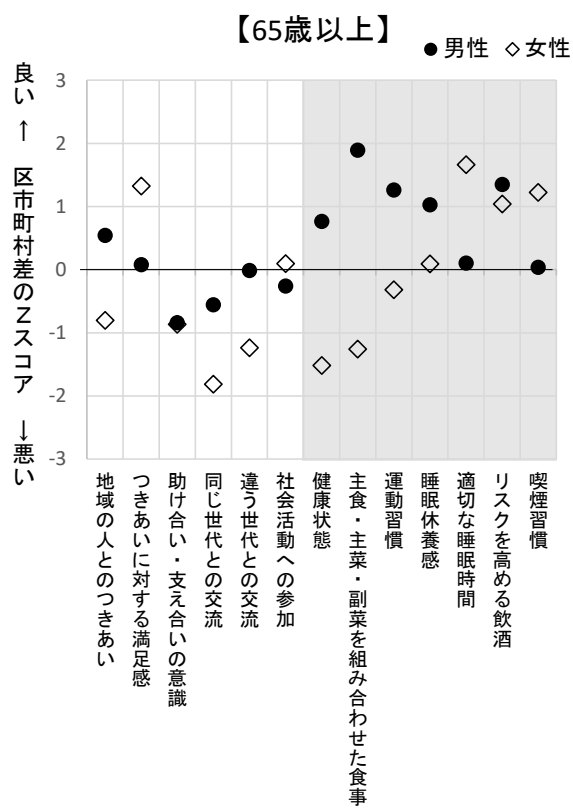
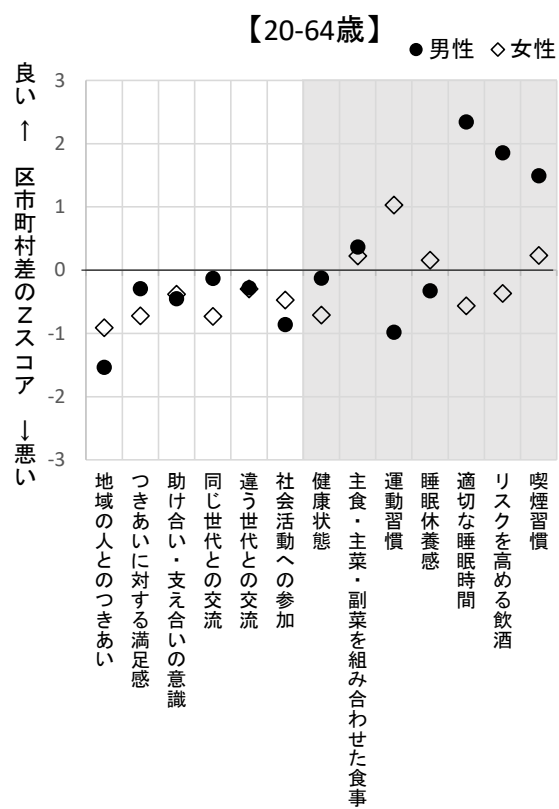
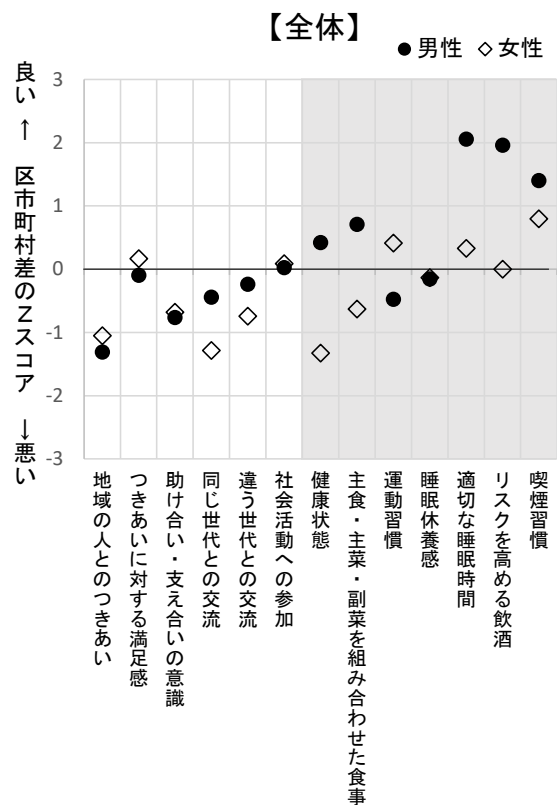
【港区】



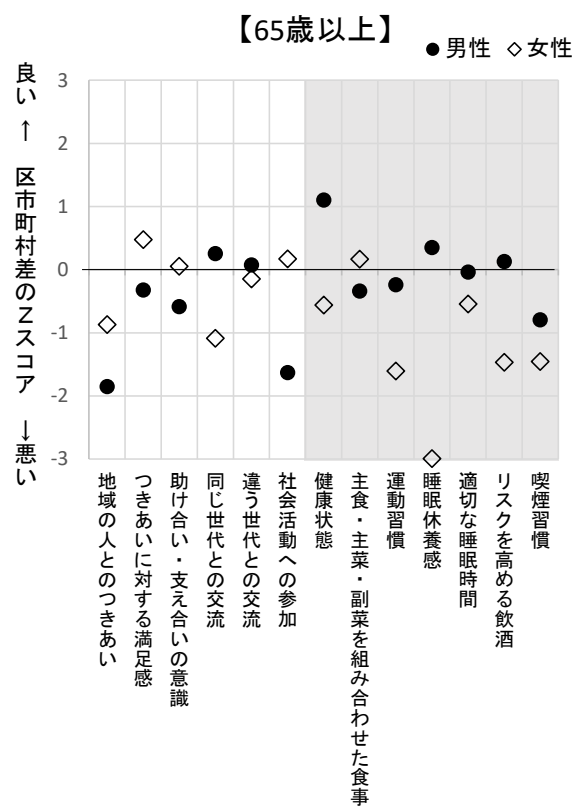
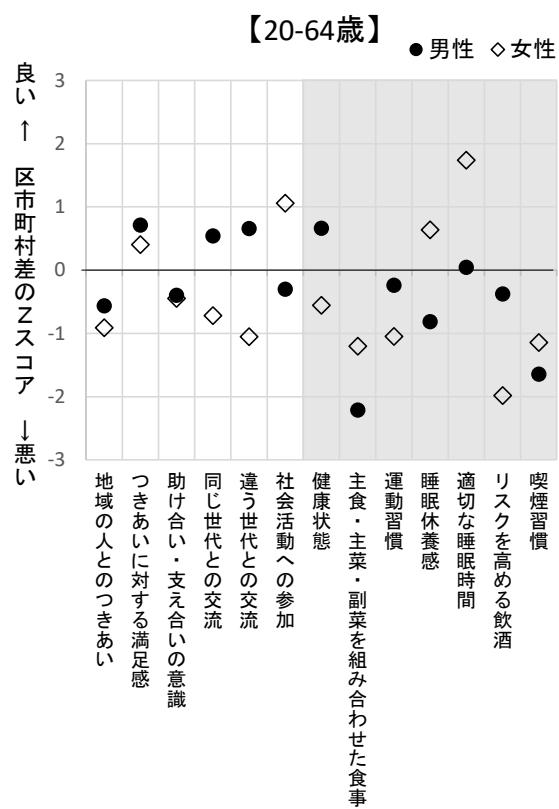
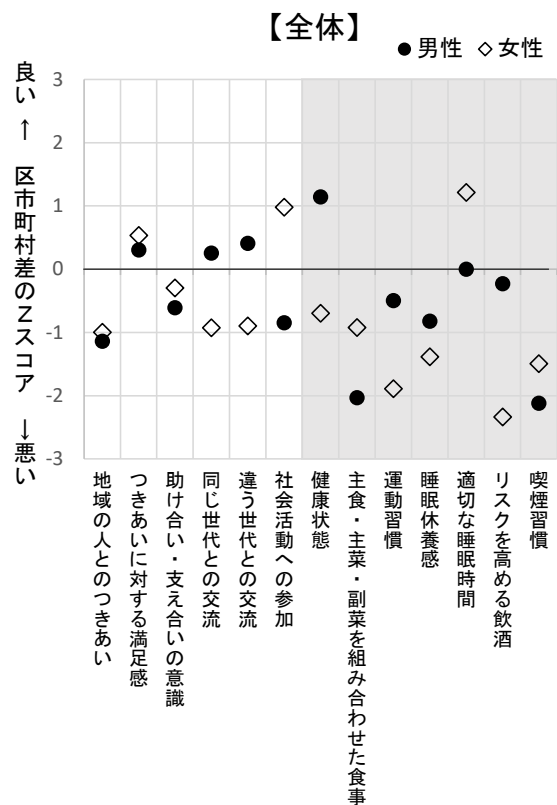
【新宿区】



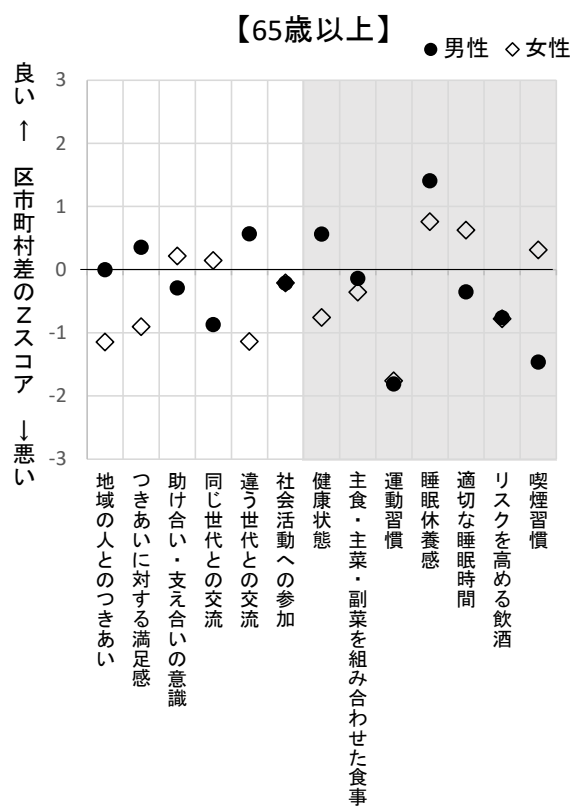
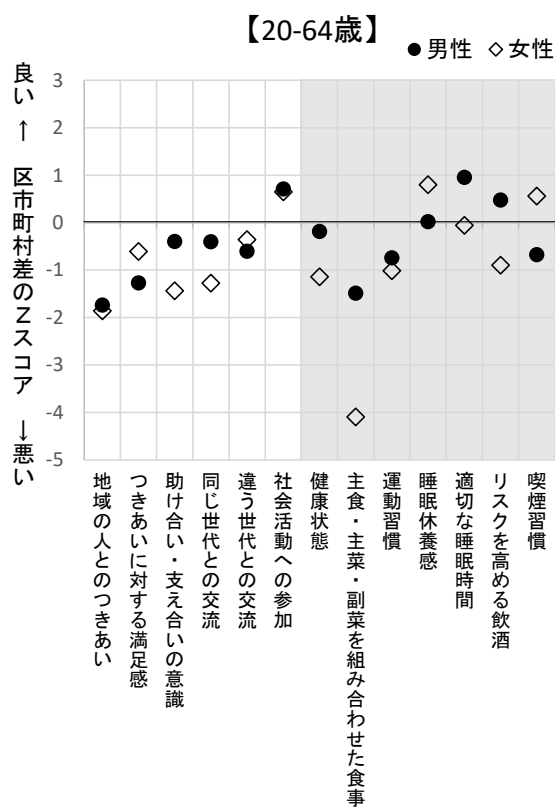
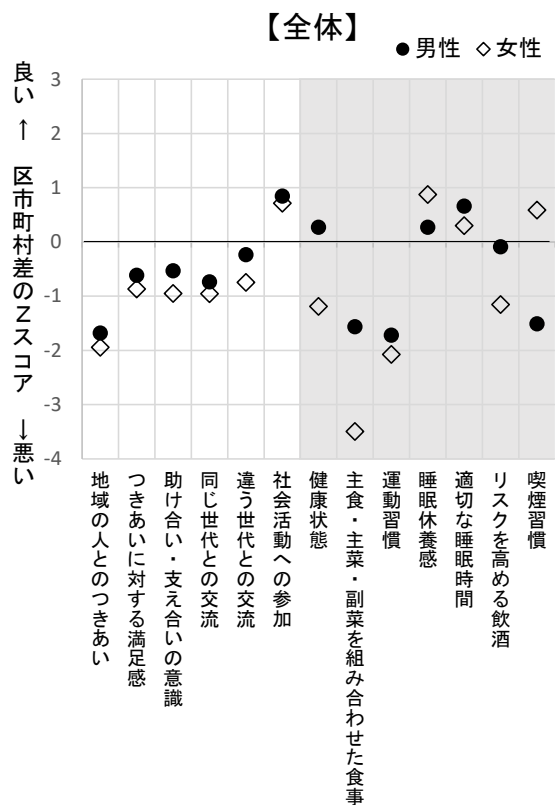
【文京区】



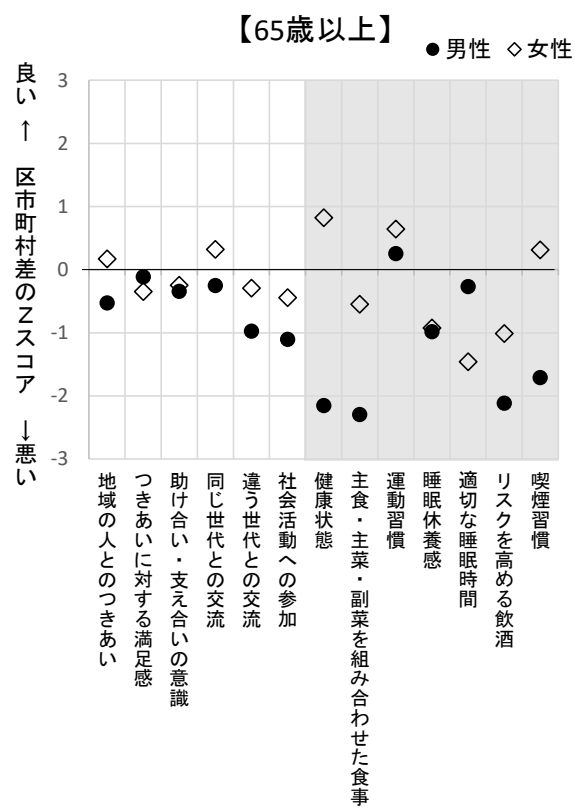
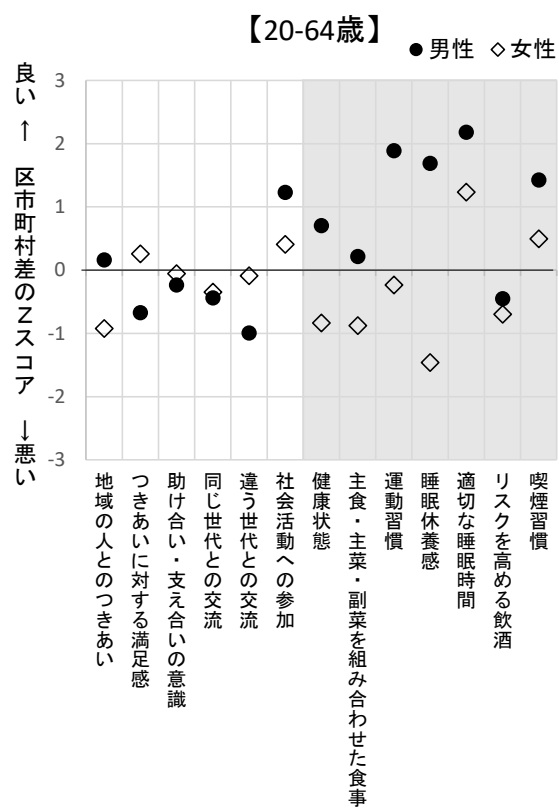
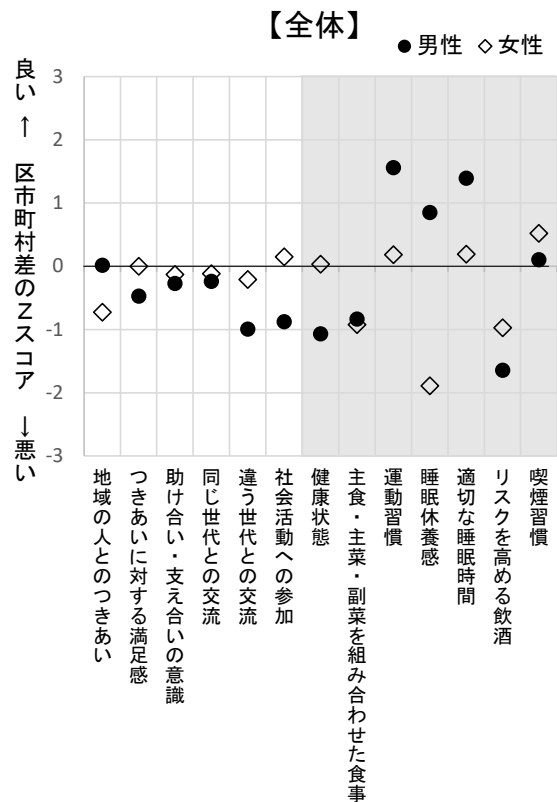
【台東区】



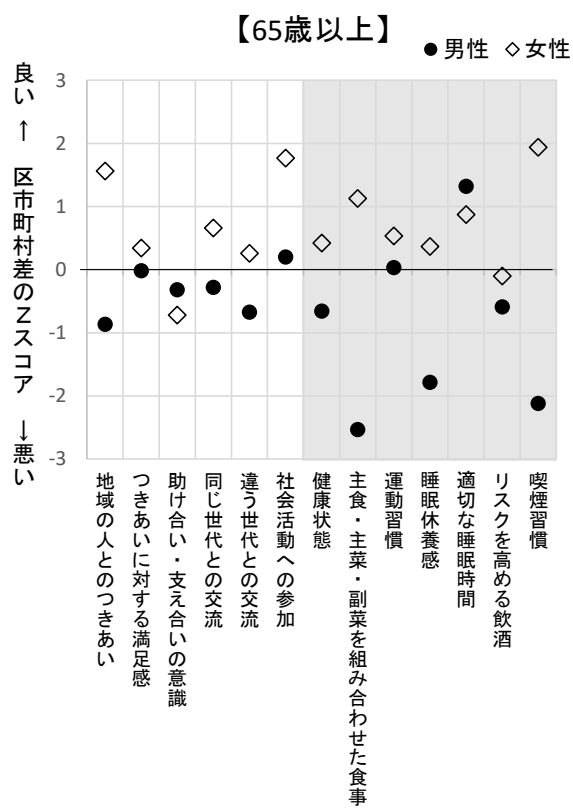
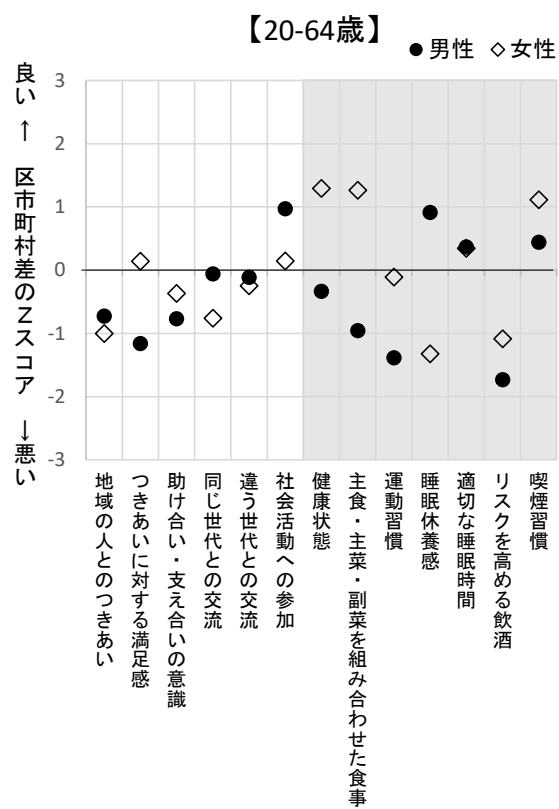
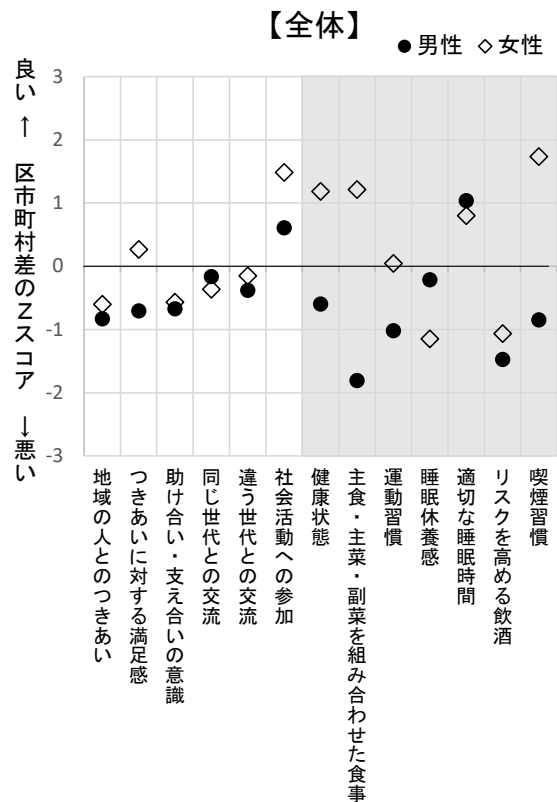
【墨田区】



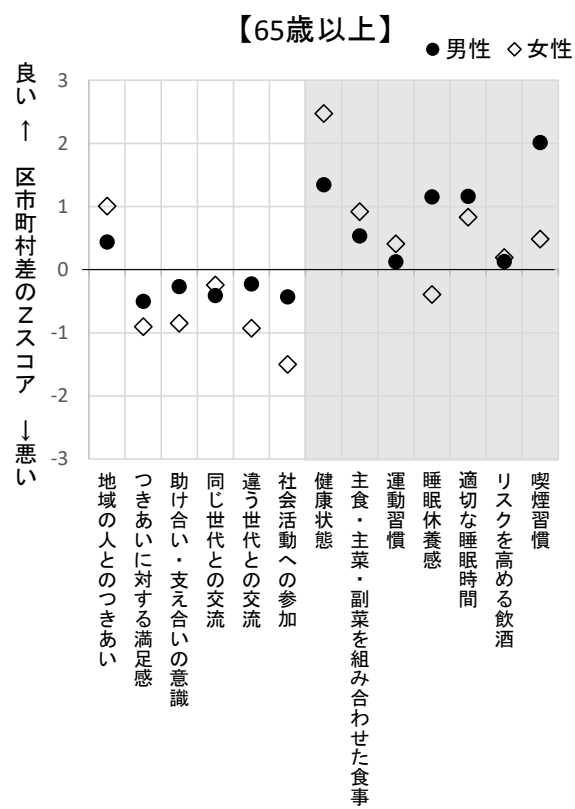
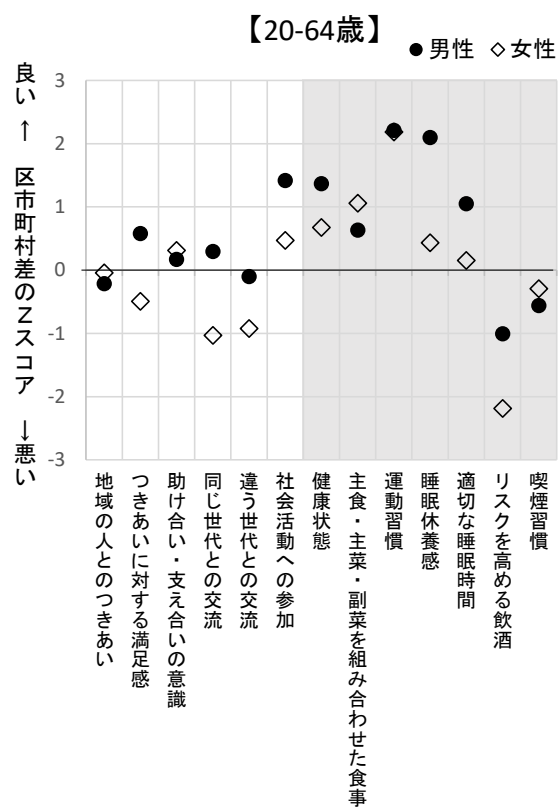
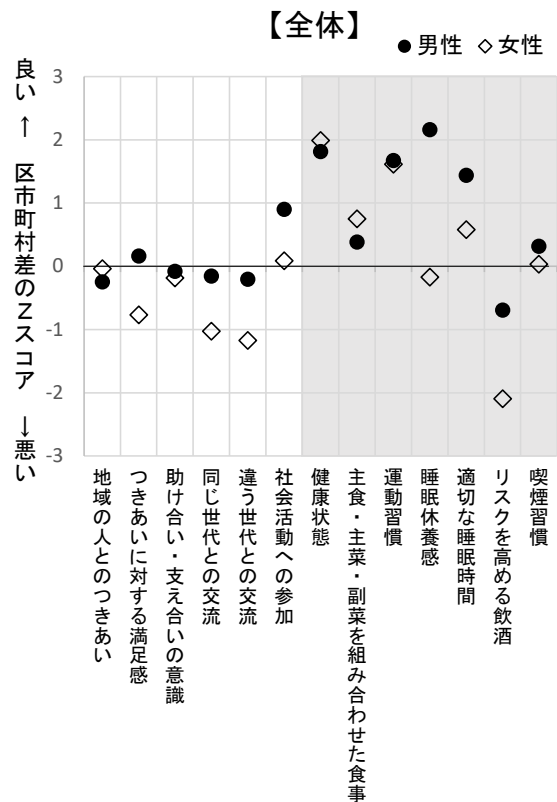
【江東区】



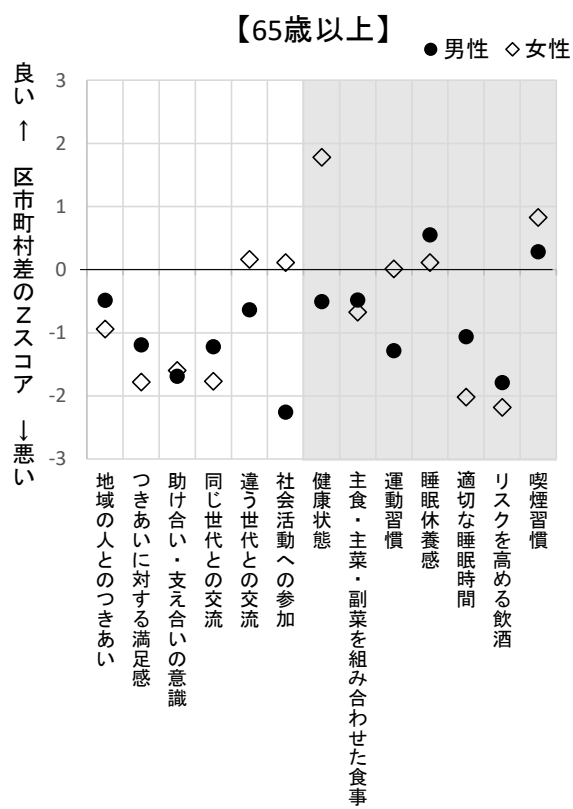
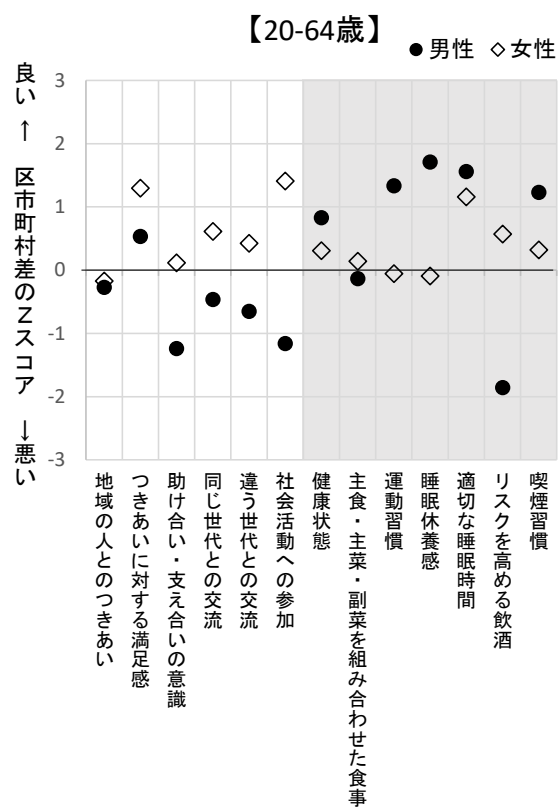
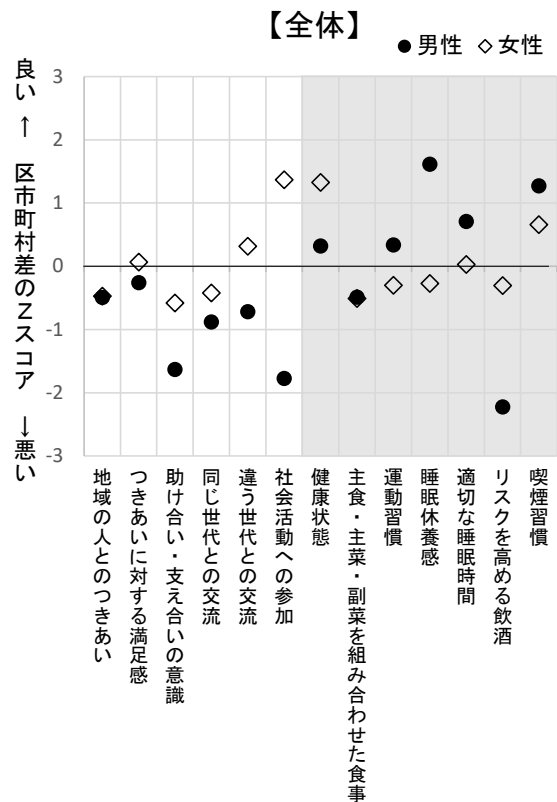
【品川区】



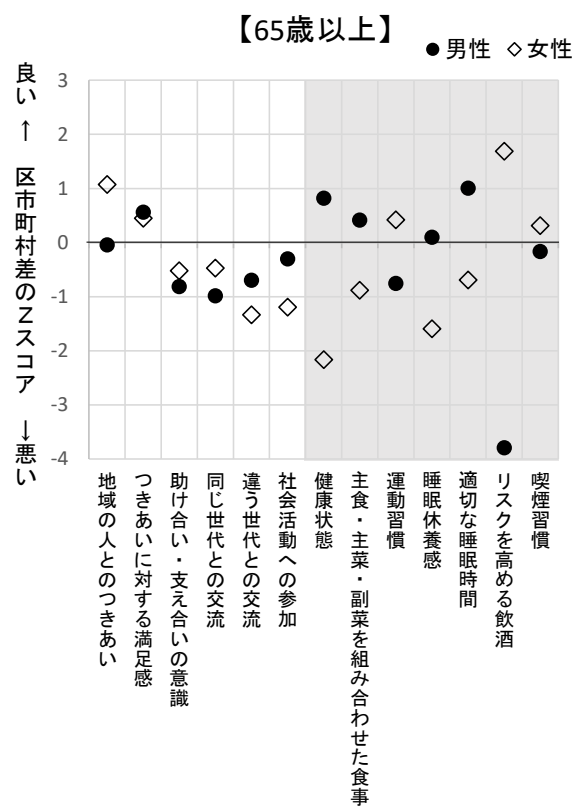
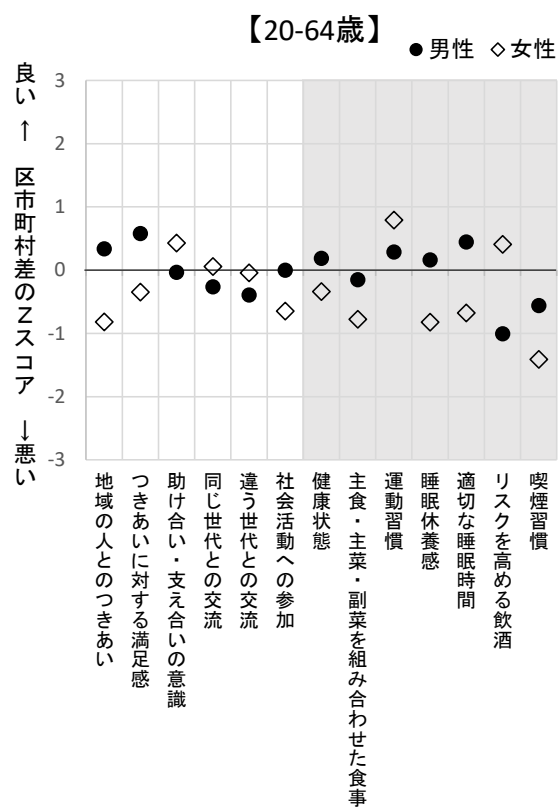
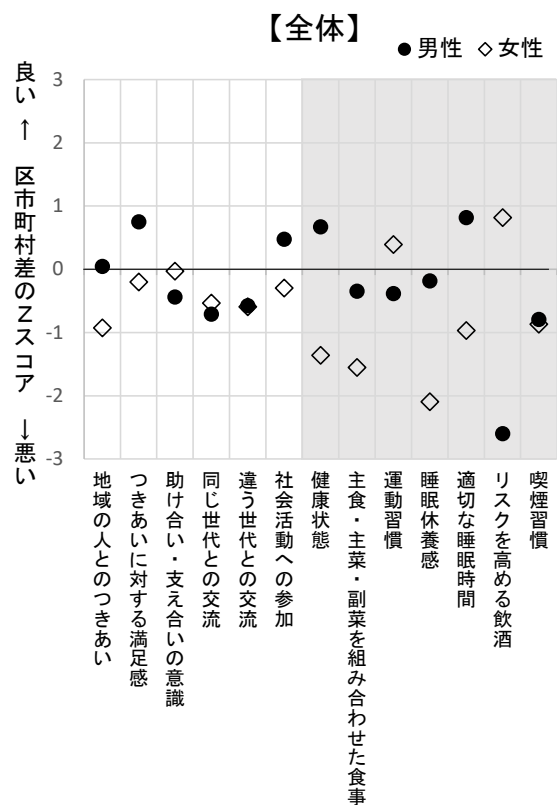
【目黒区】



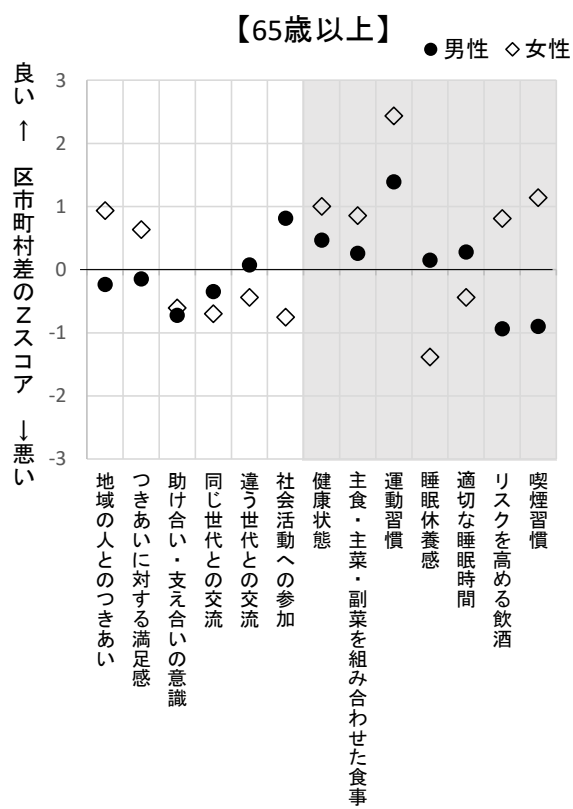
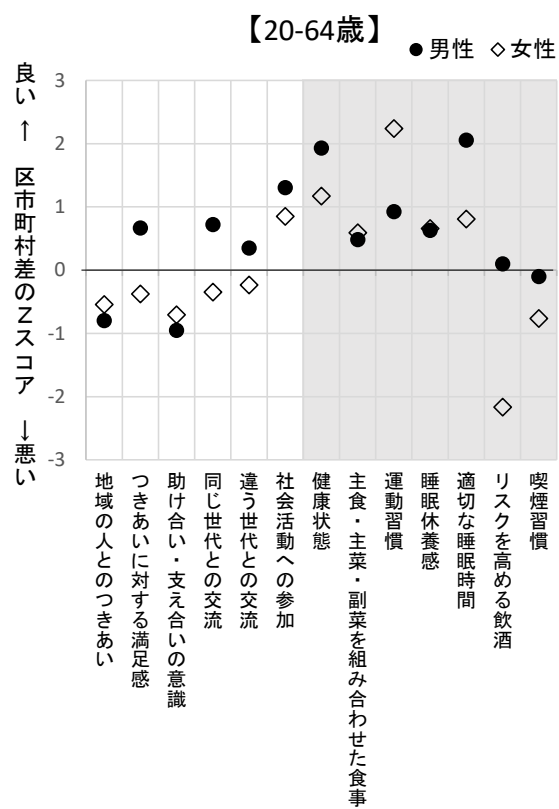
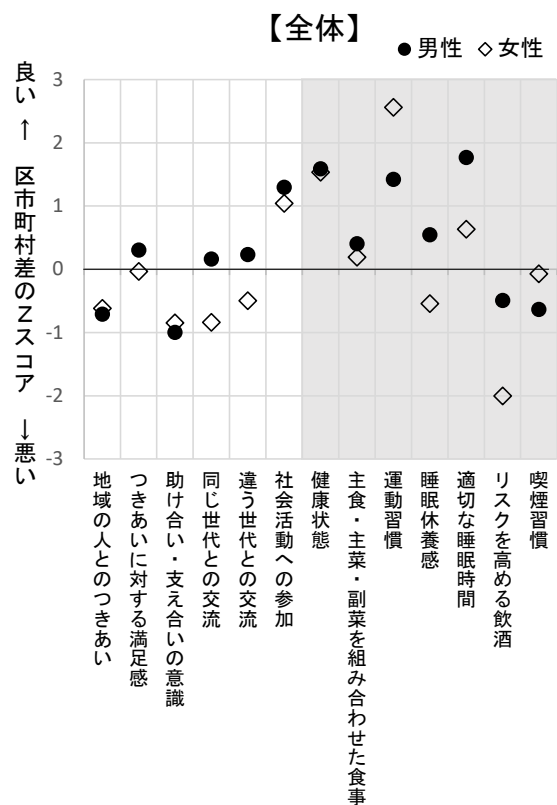
【大田区】



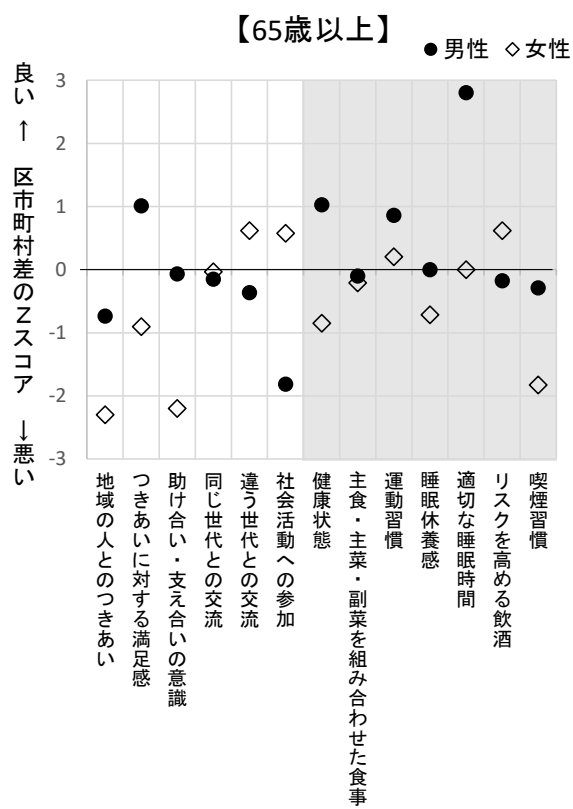
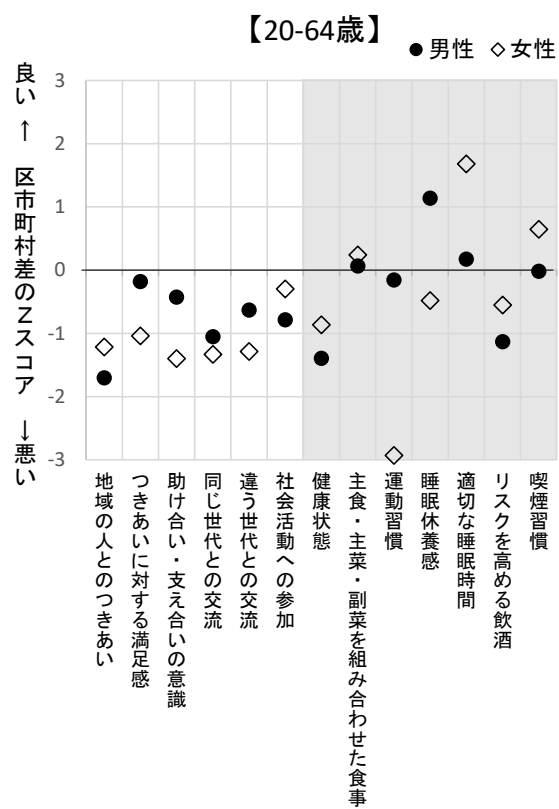
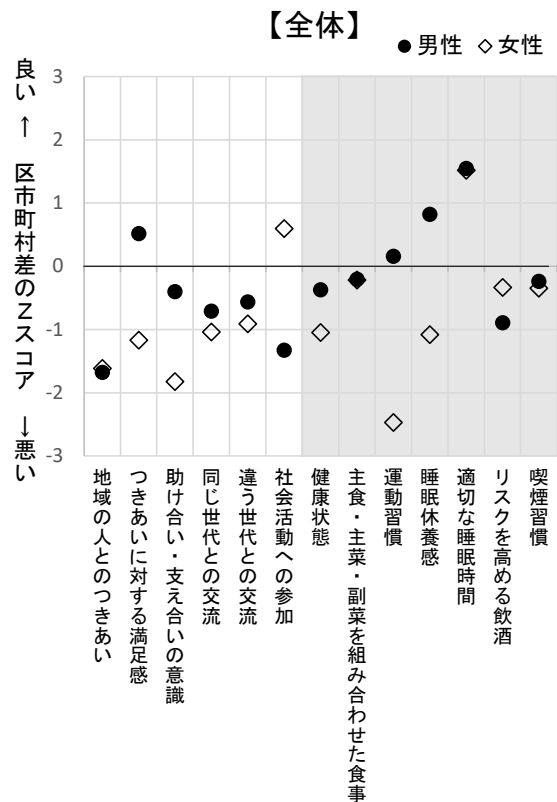
【世田谷区】



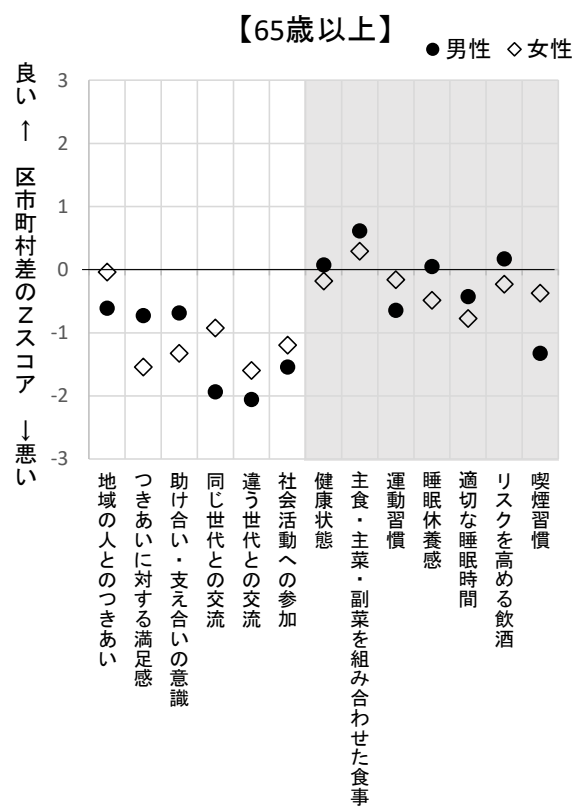
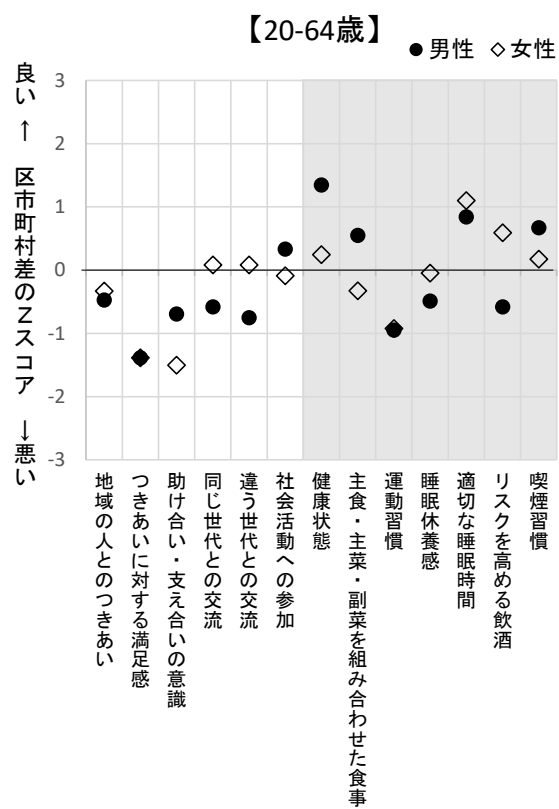
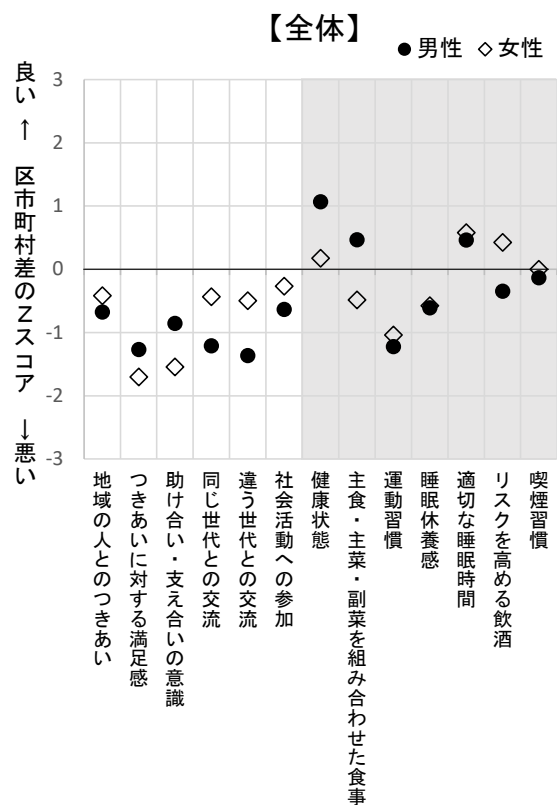
【渋谷区】



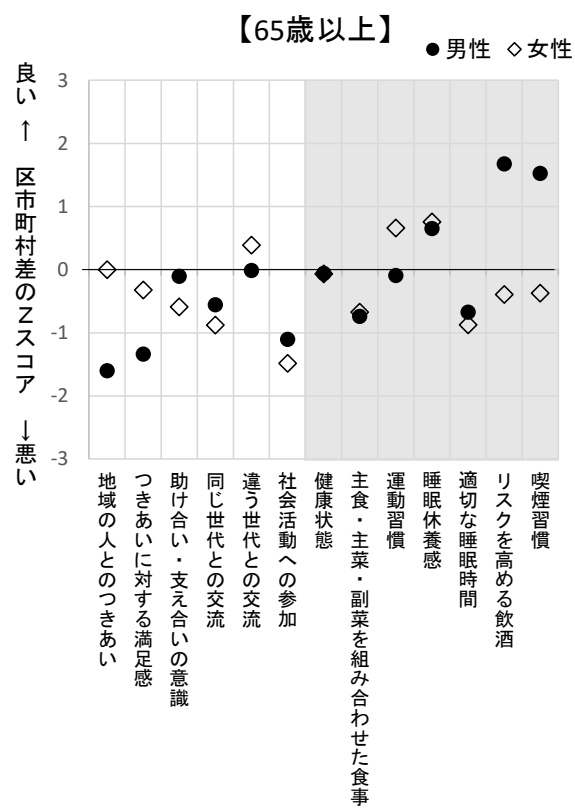
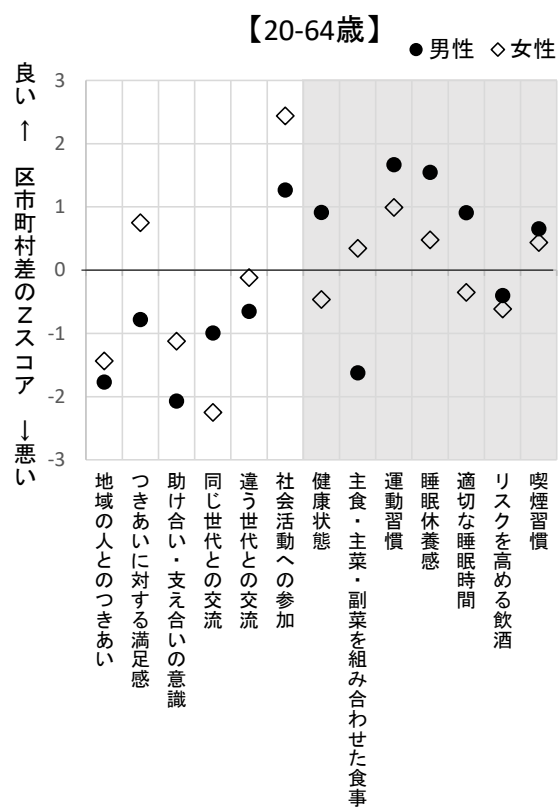
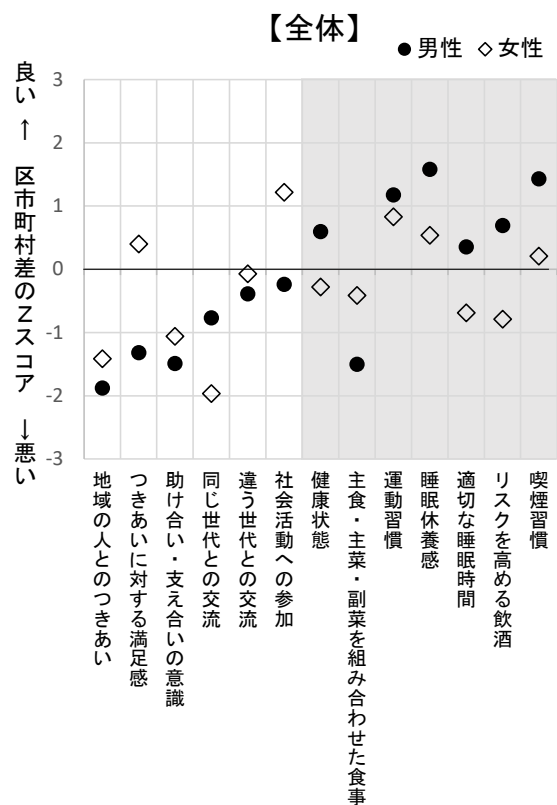
【中野区】



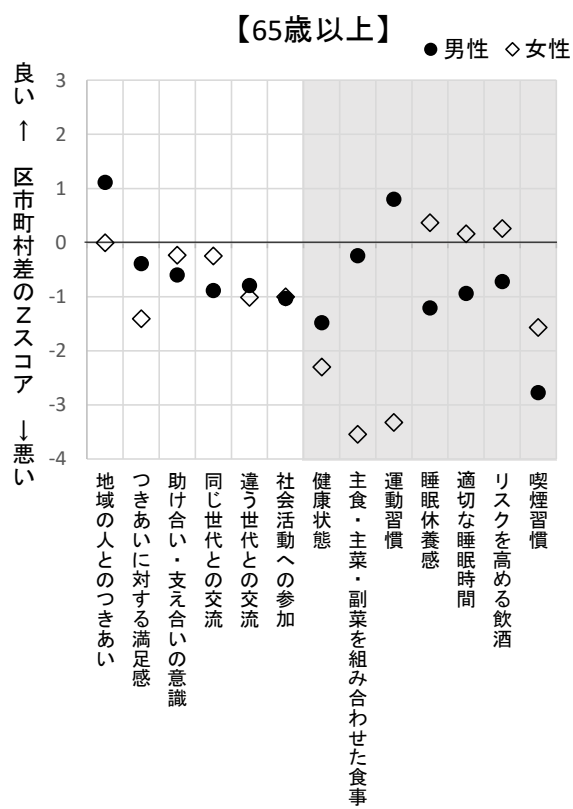
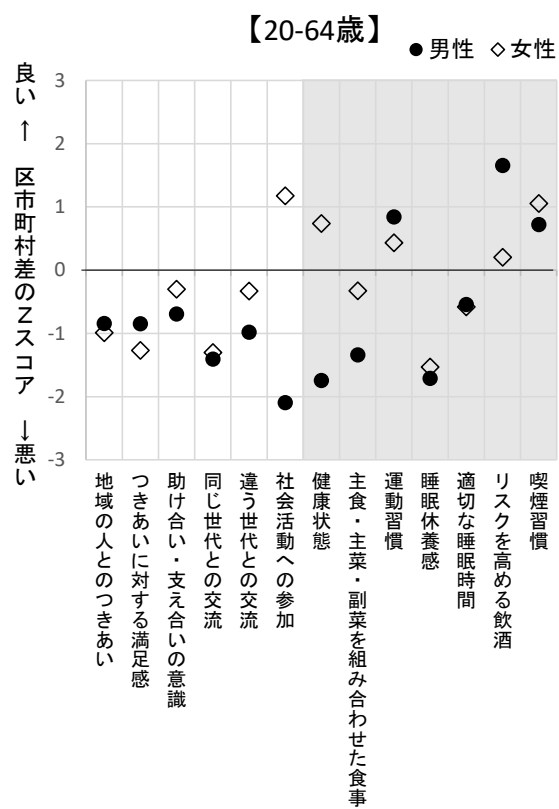
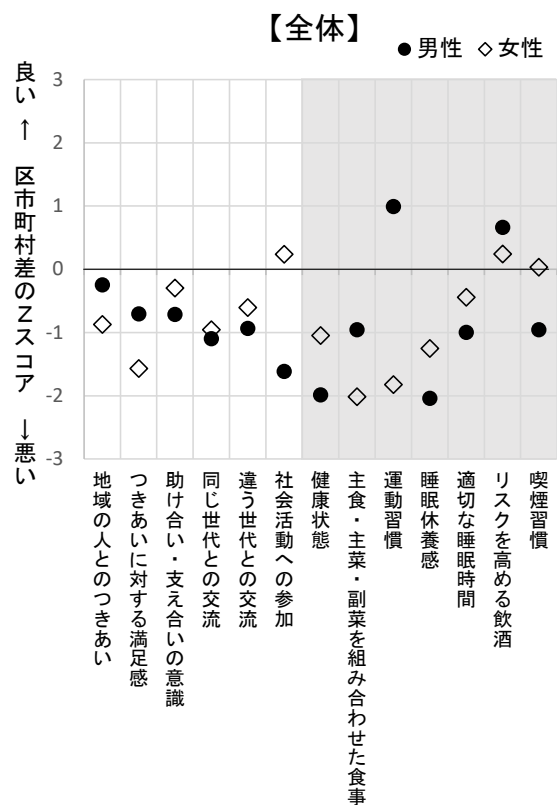
【杉並区】



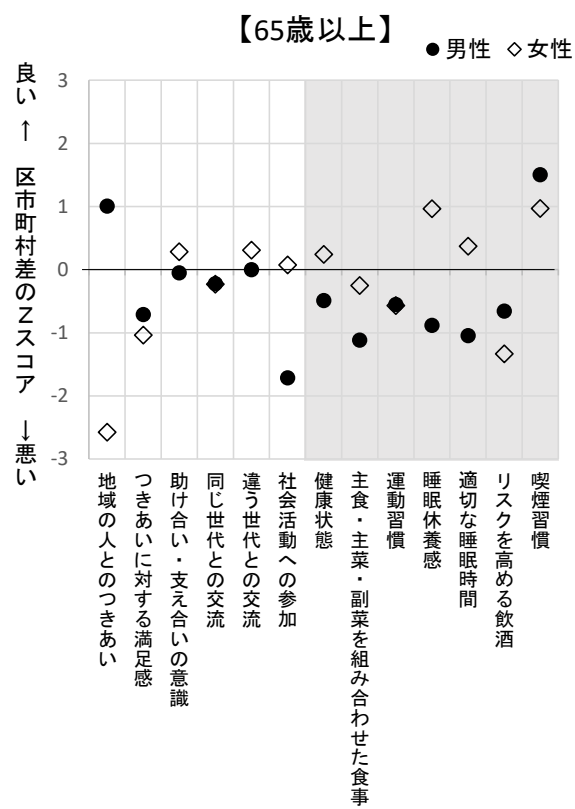
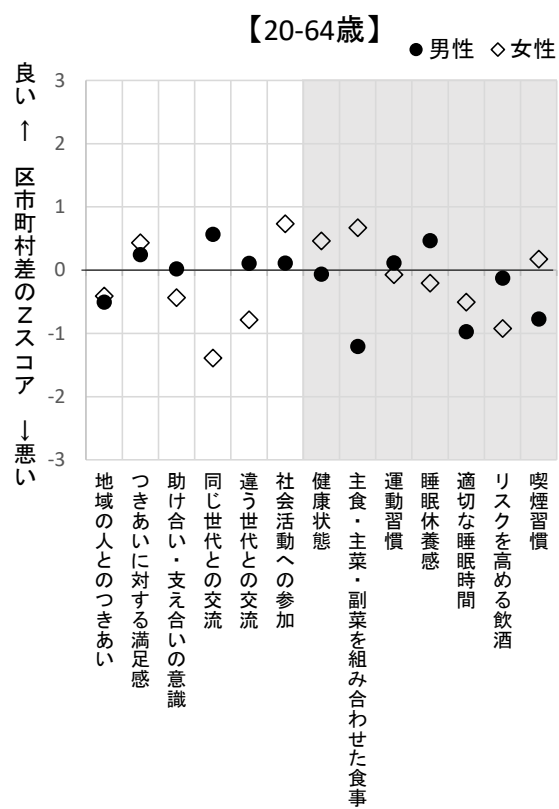
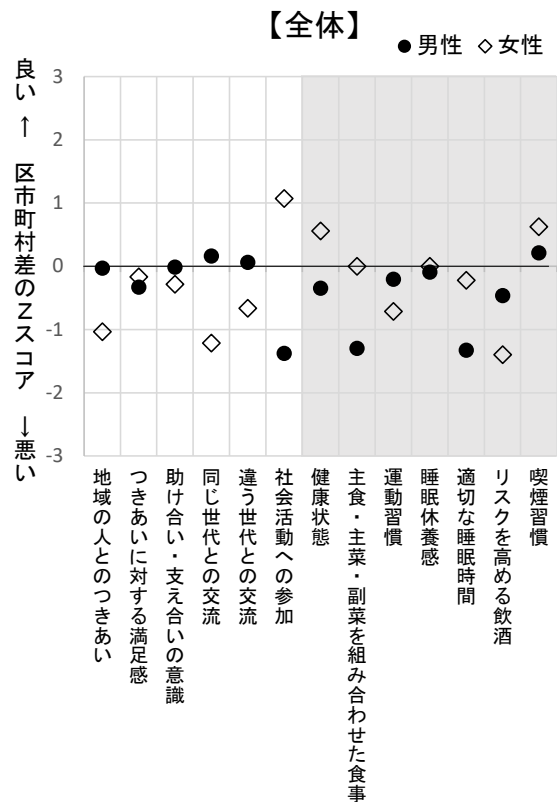
【豊島区】



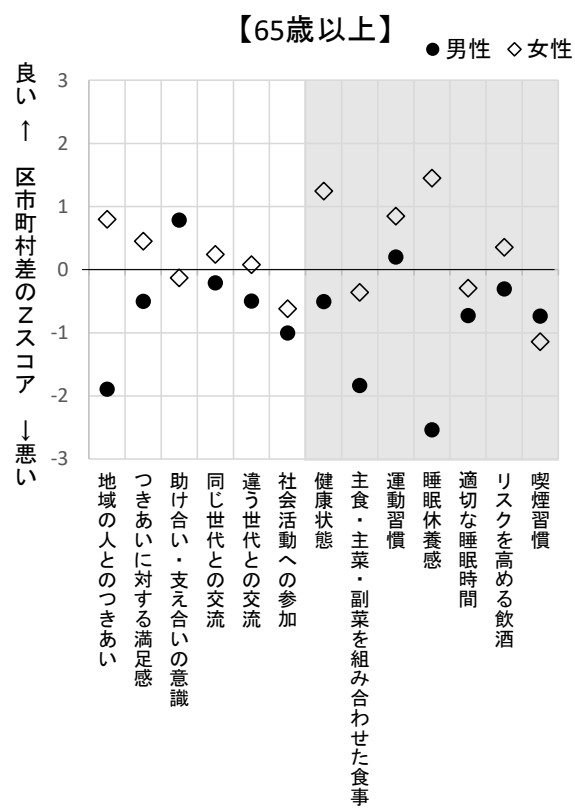
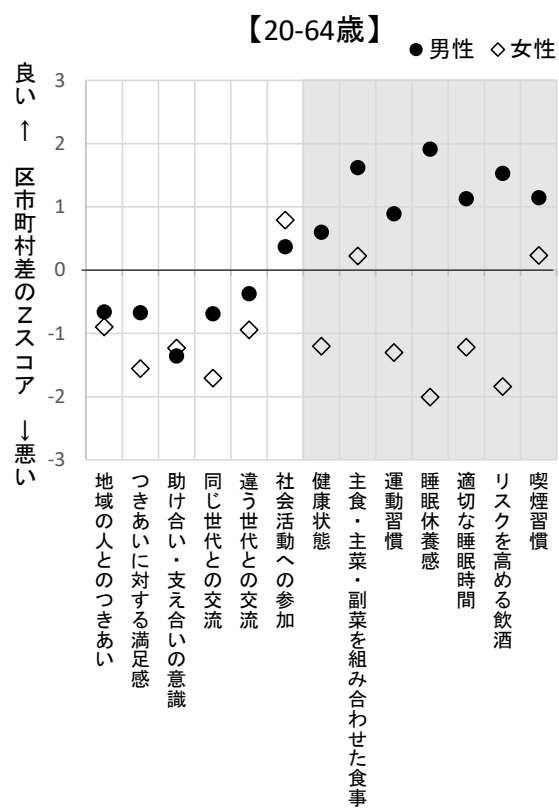
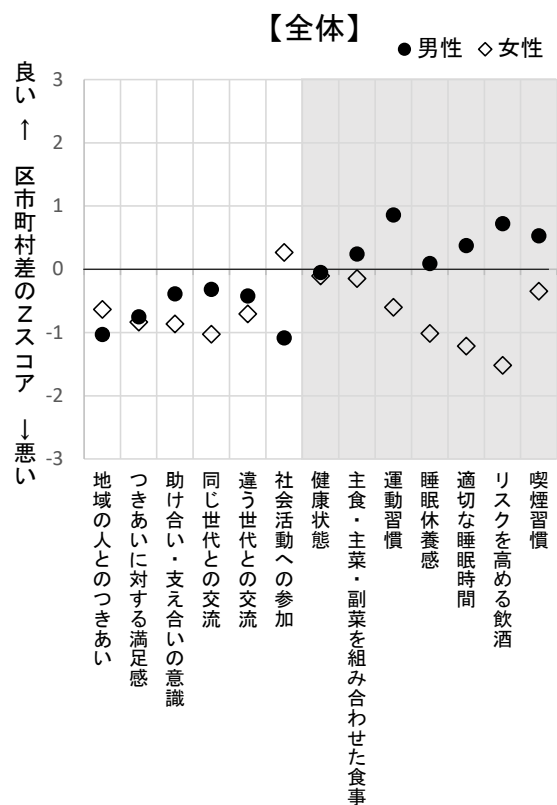
【北区】



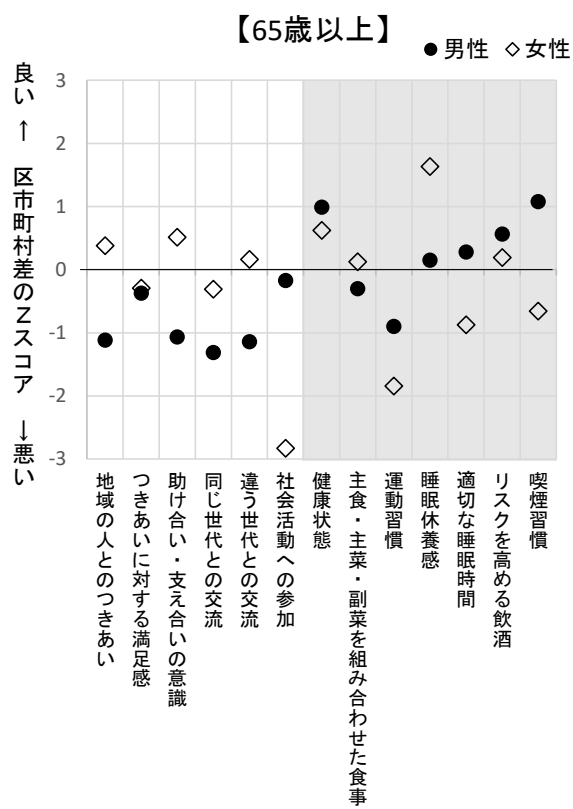
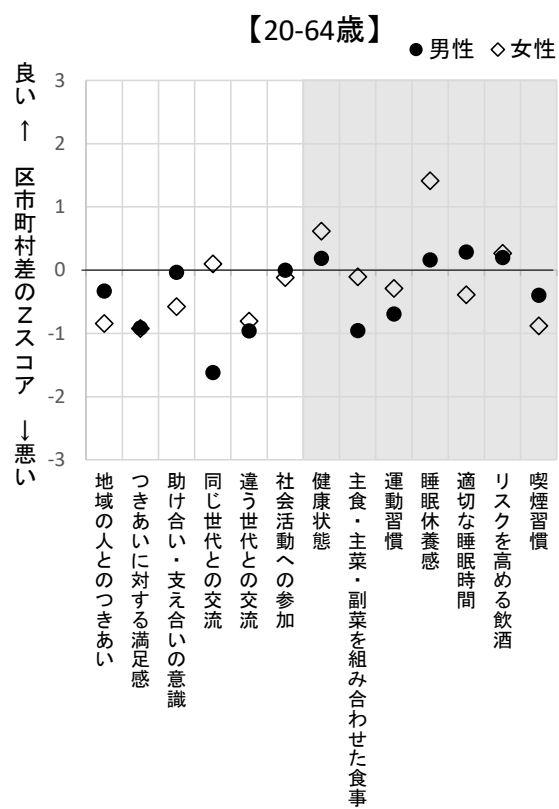
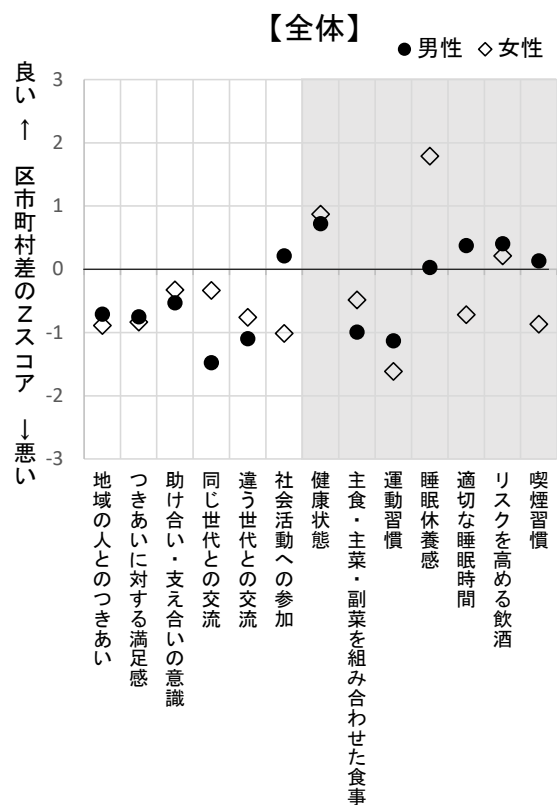
【荒川区】



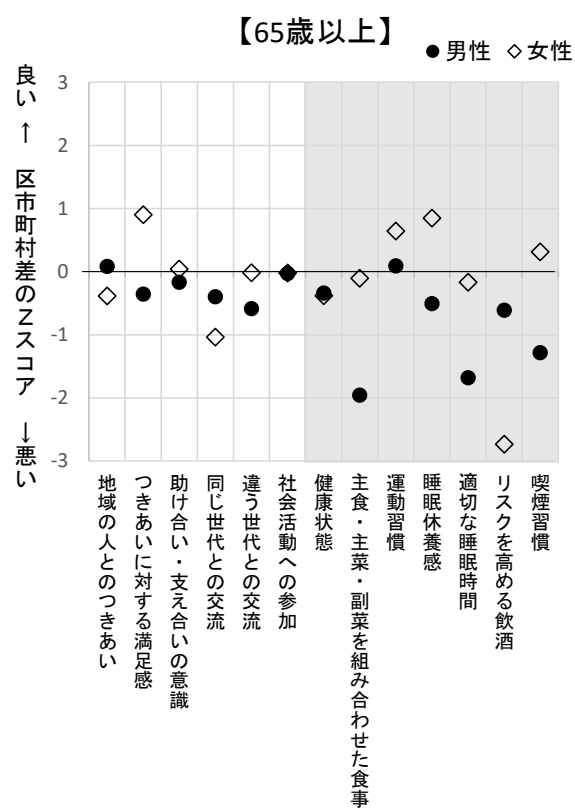
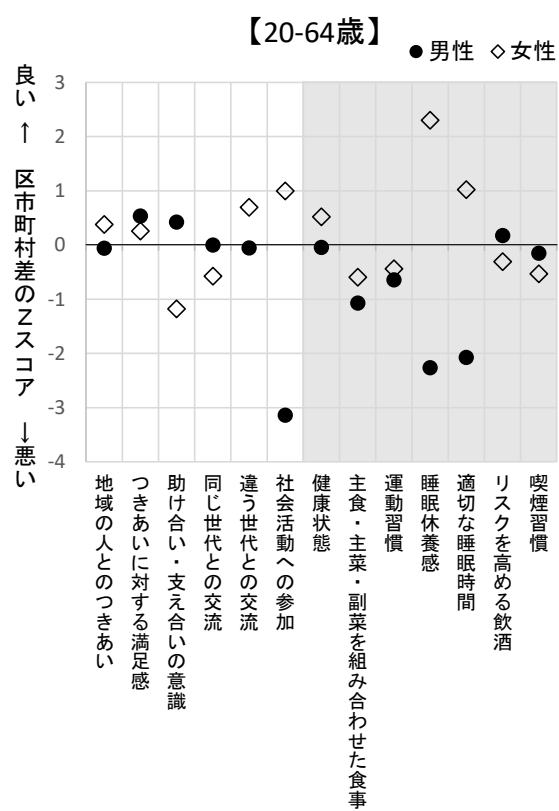
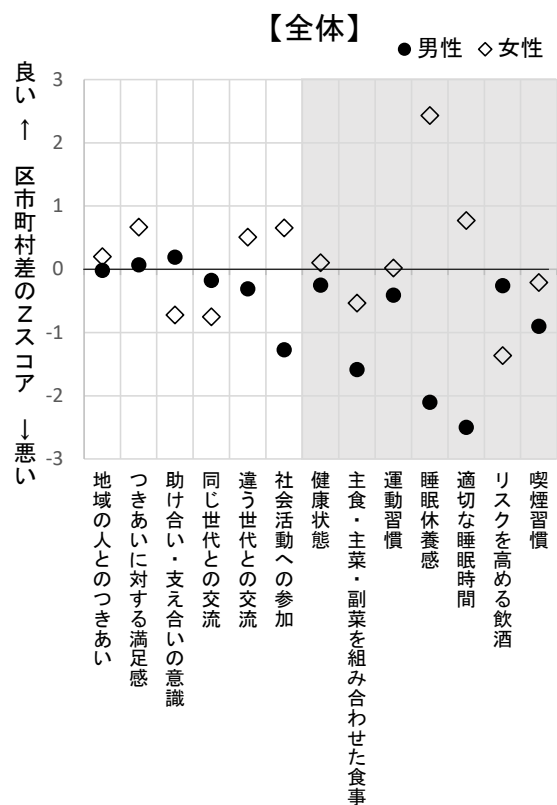
【板橋区】



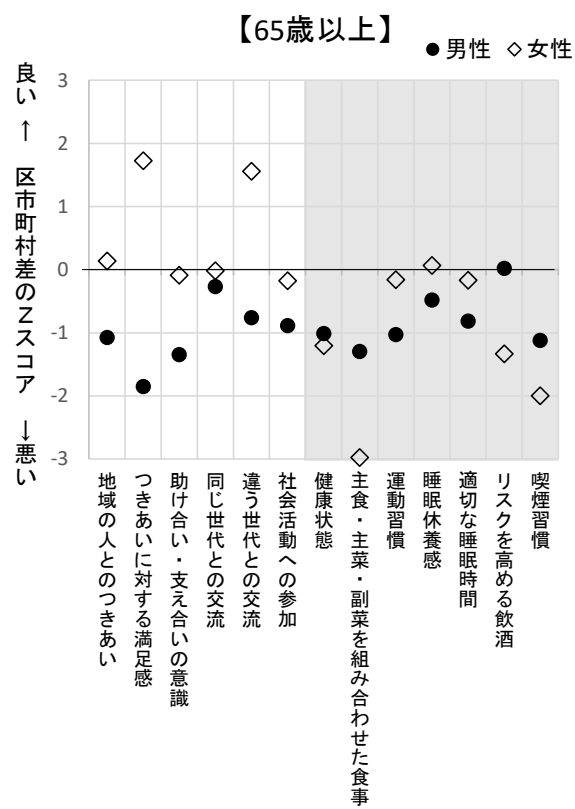
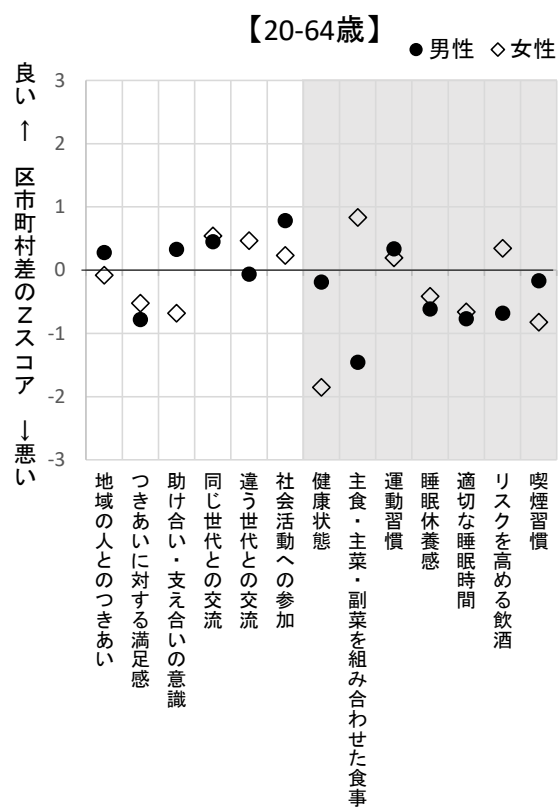
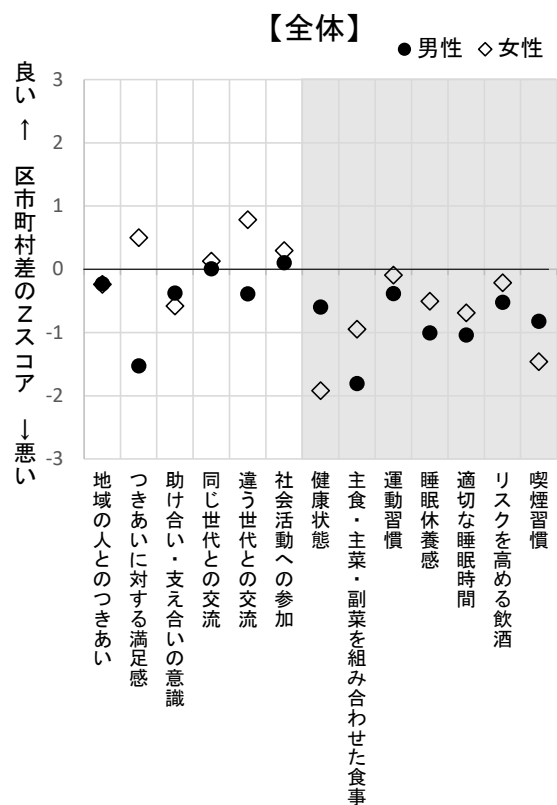
【練馬区】



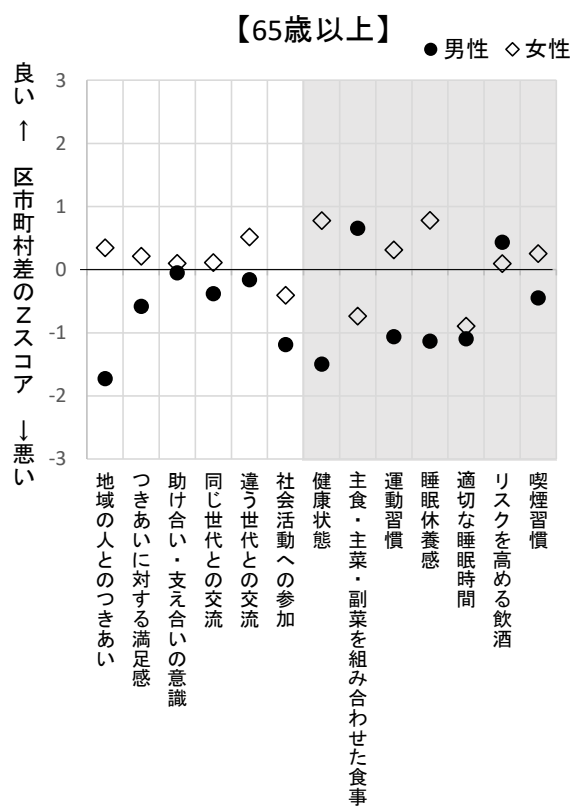
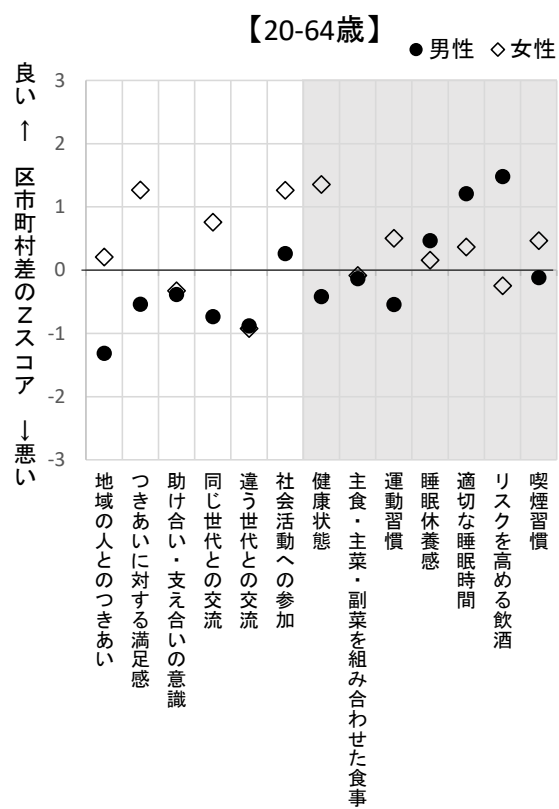
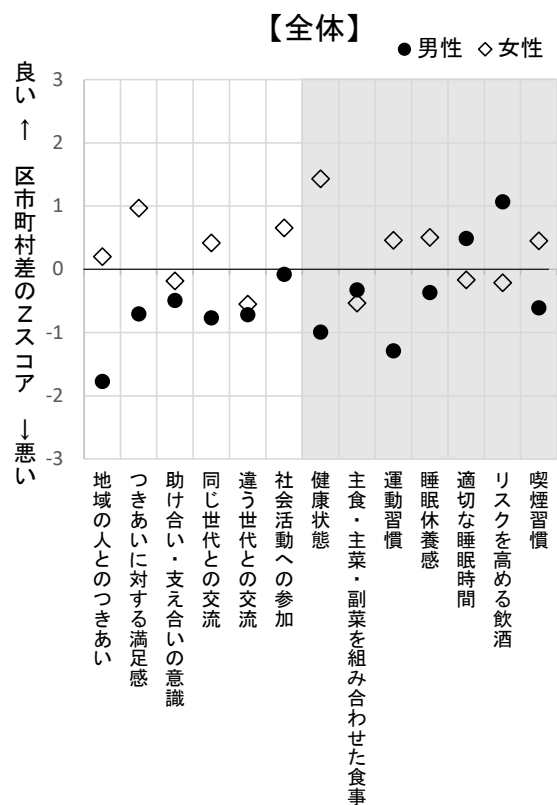
【足立区】



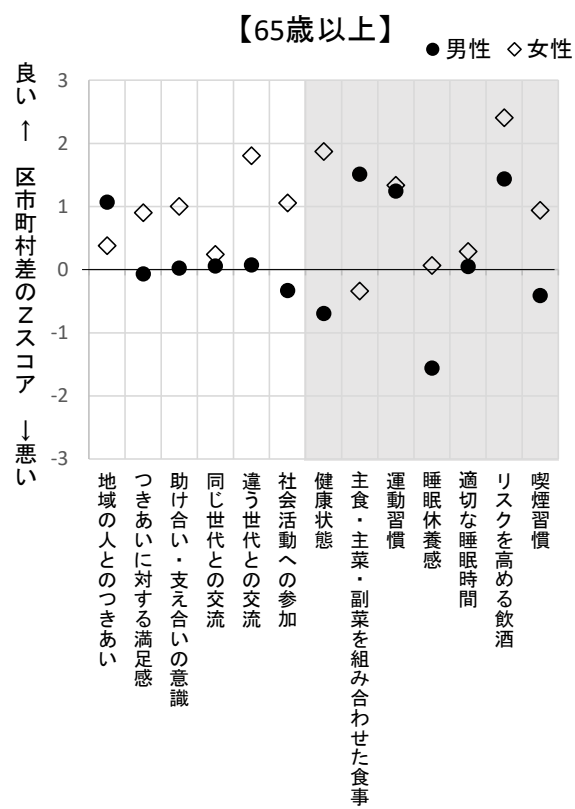
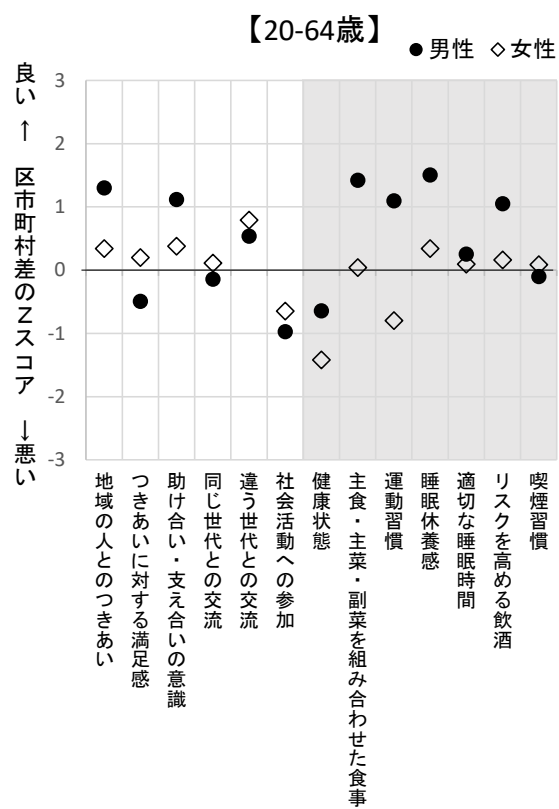
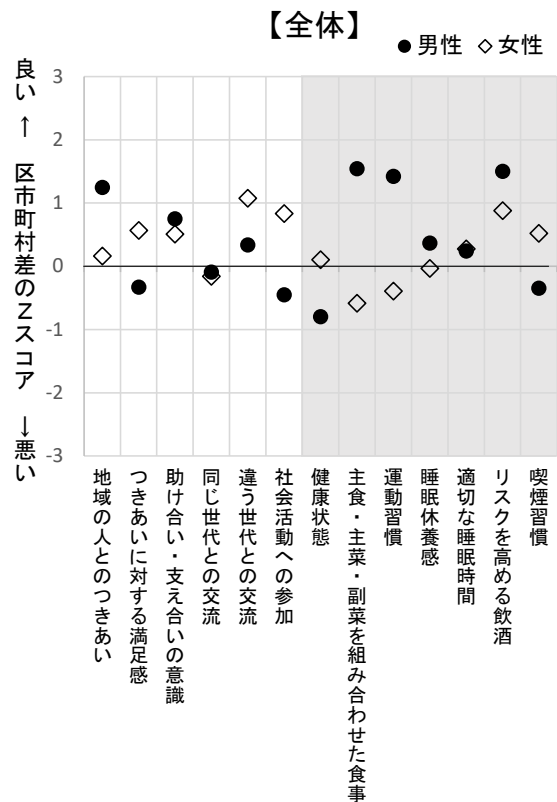
【葛飾区】



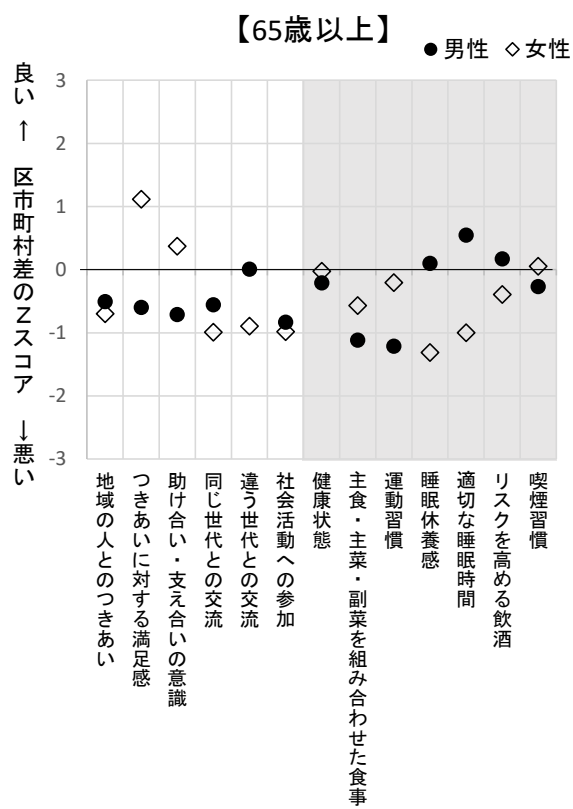
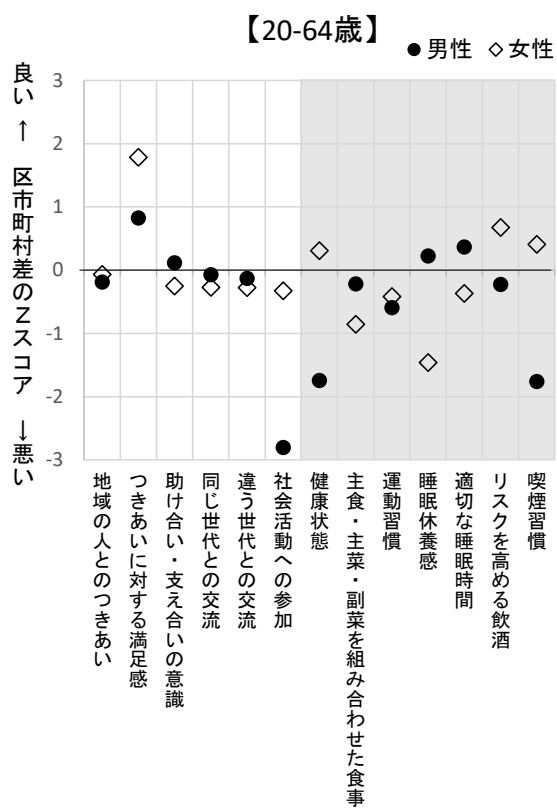
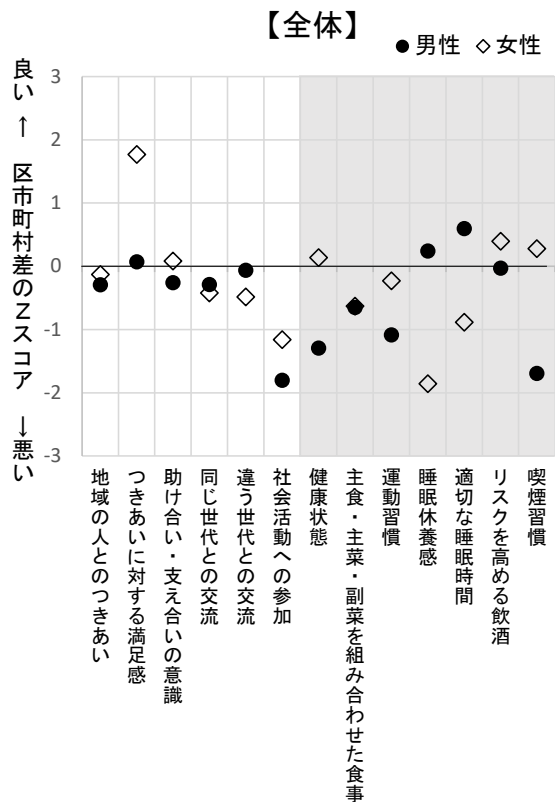
【江戸川区】



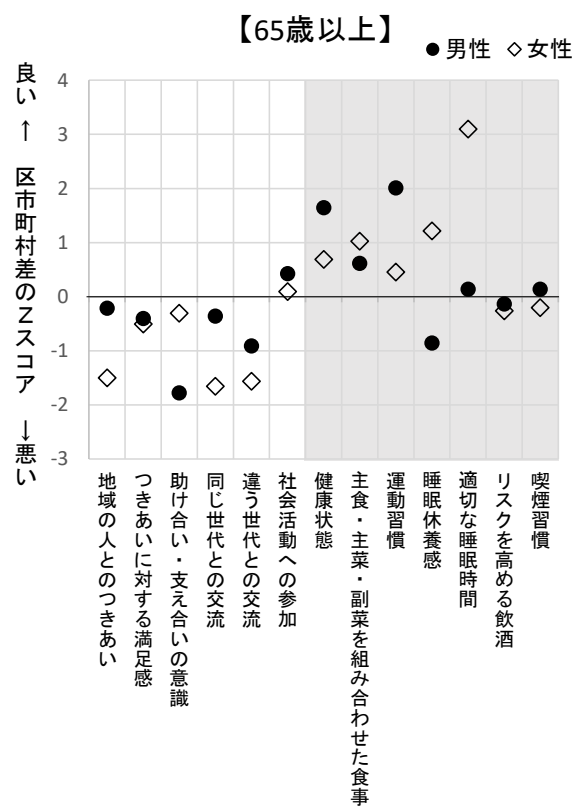
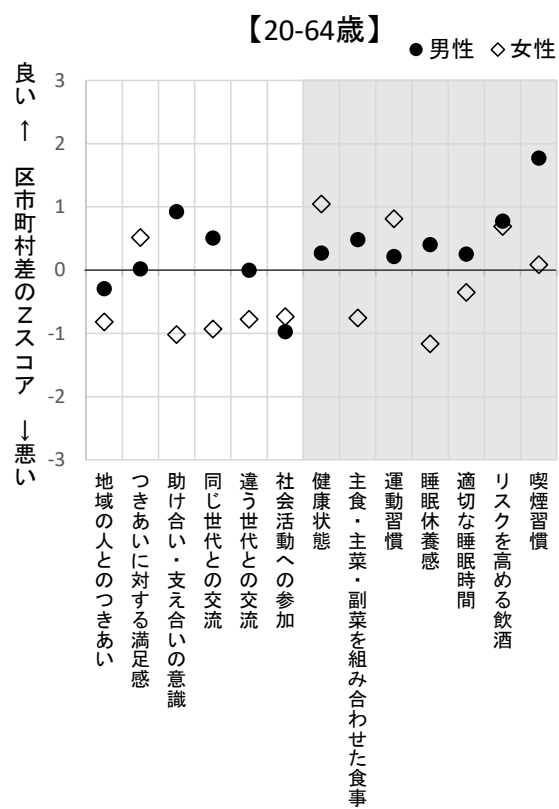
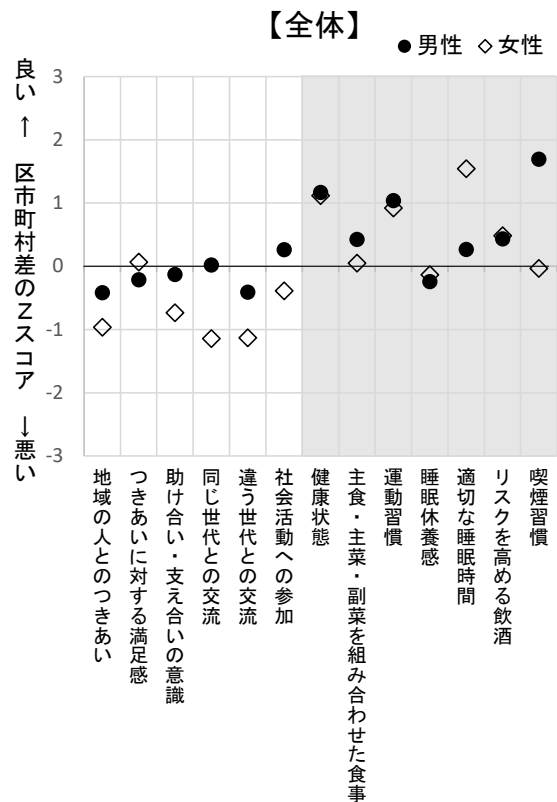
【八王子市】



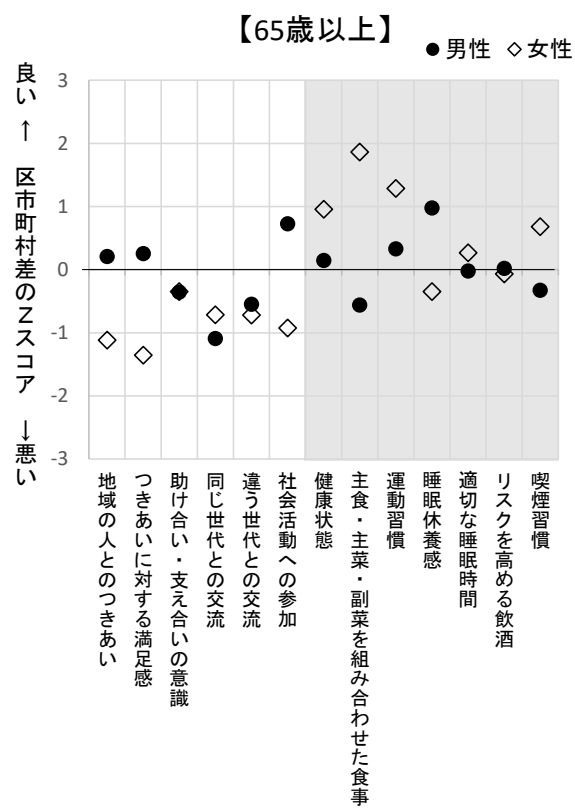
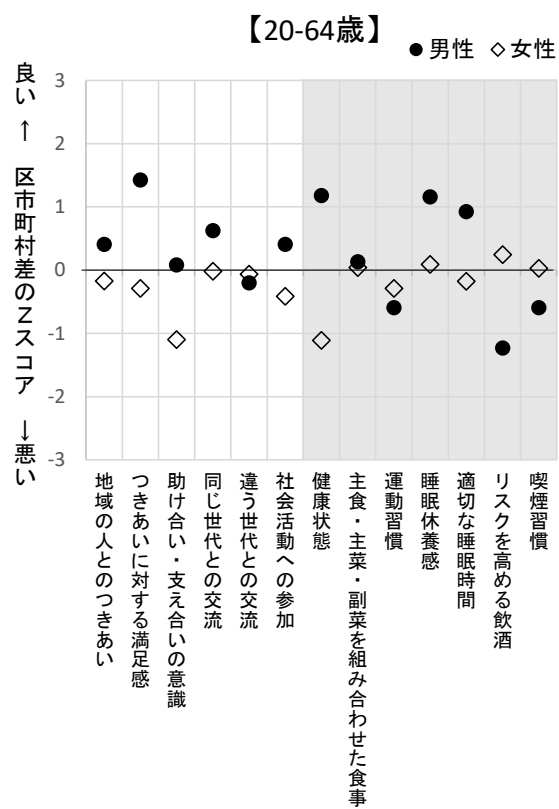
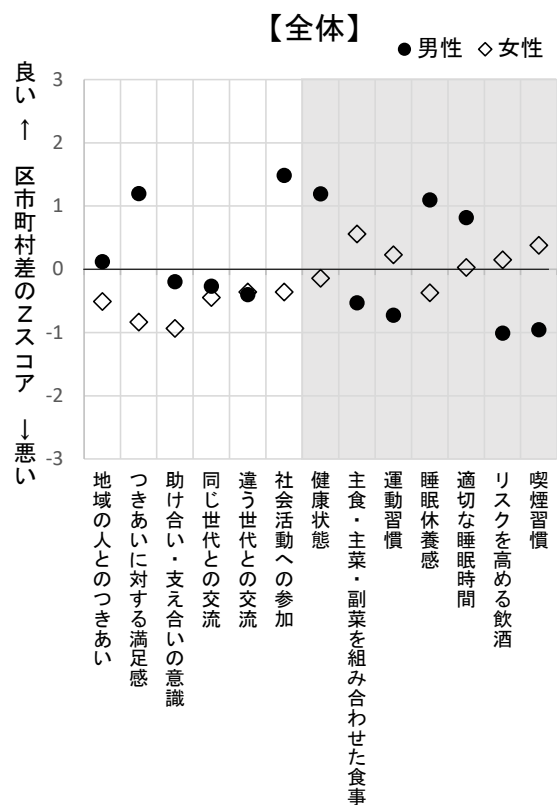
【立川市】



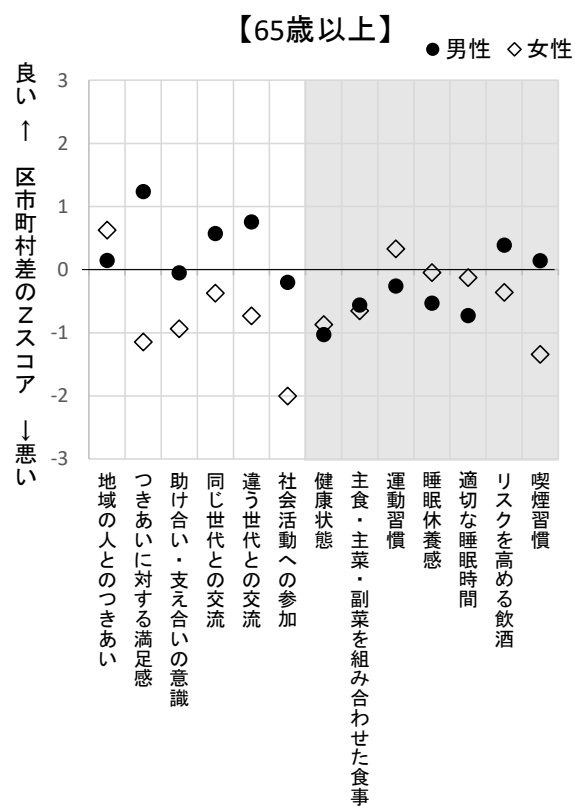
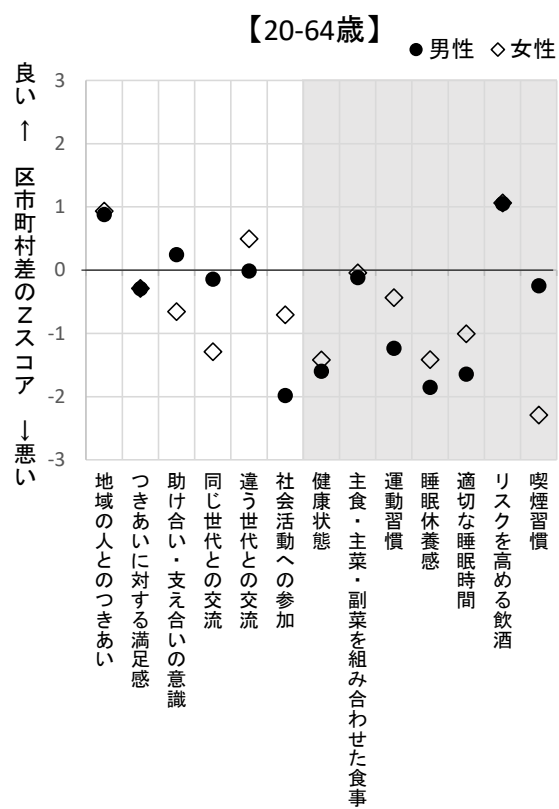
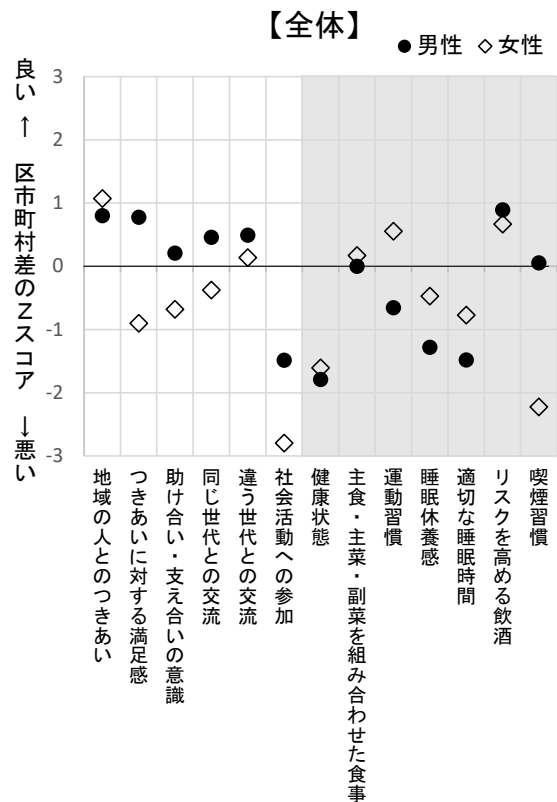
【武蔵野市】



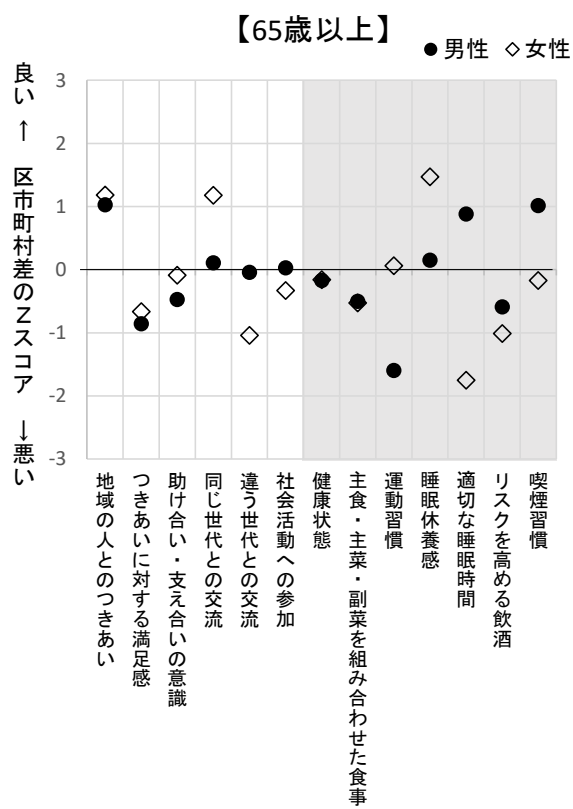
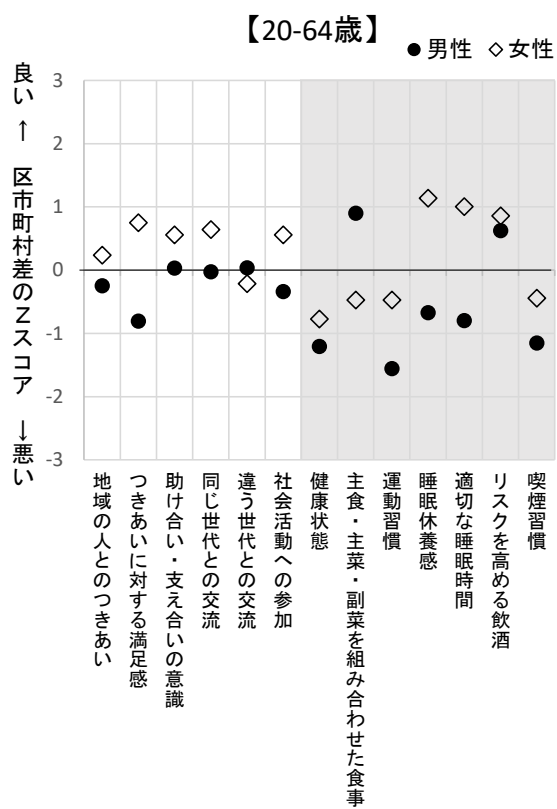
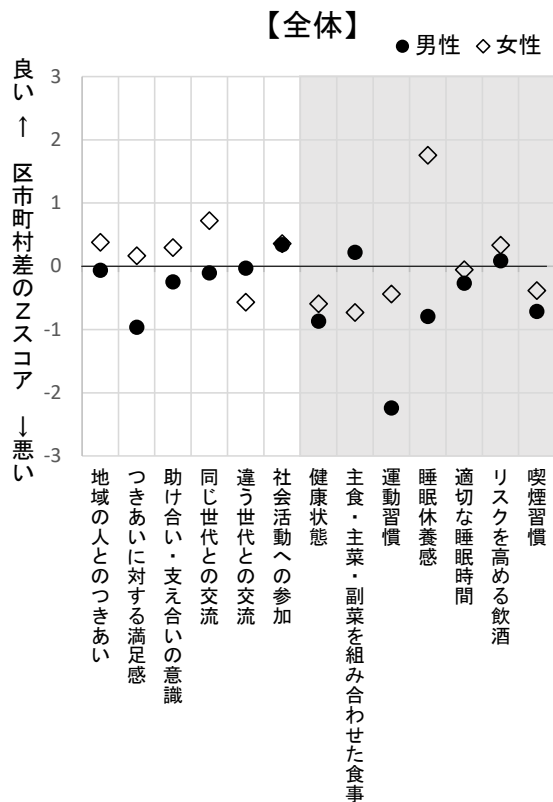
【三鷹市】



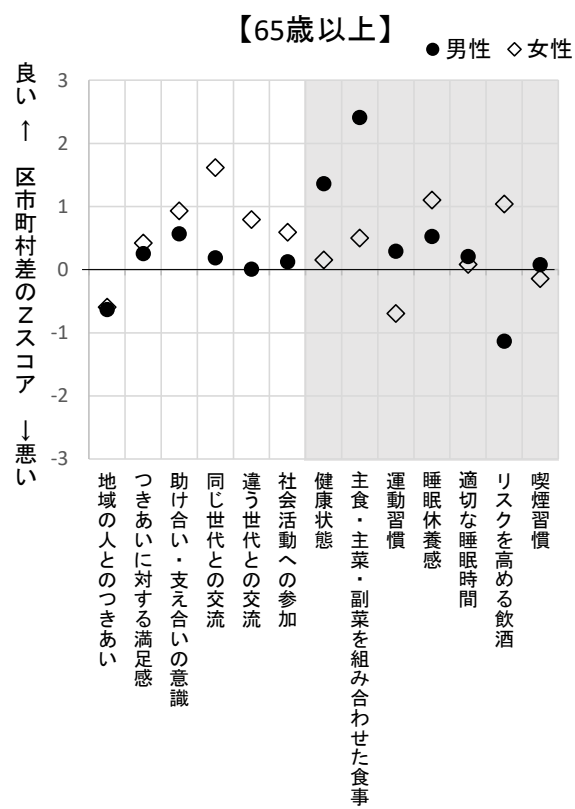
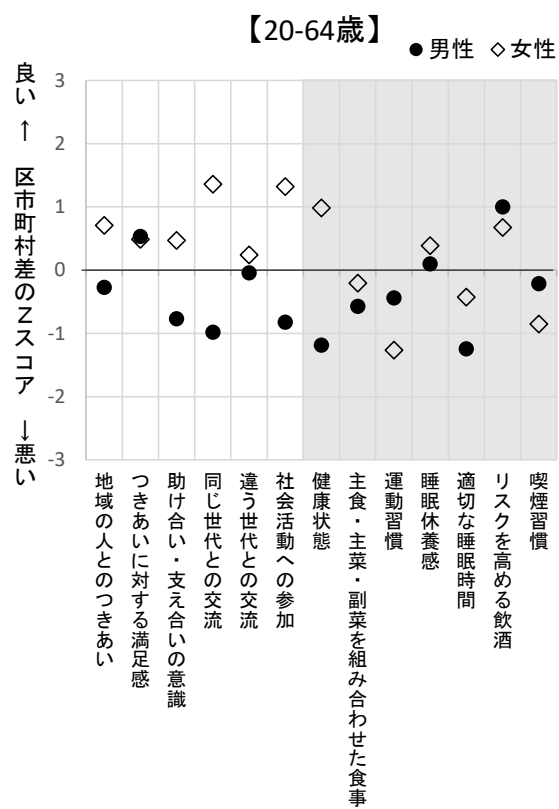
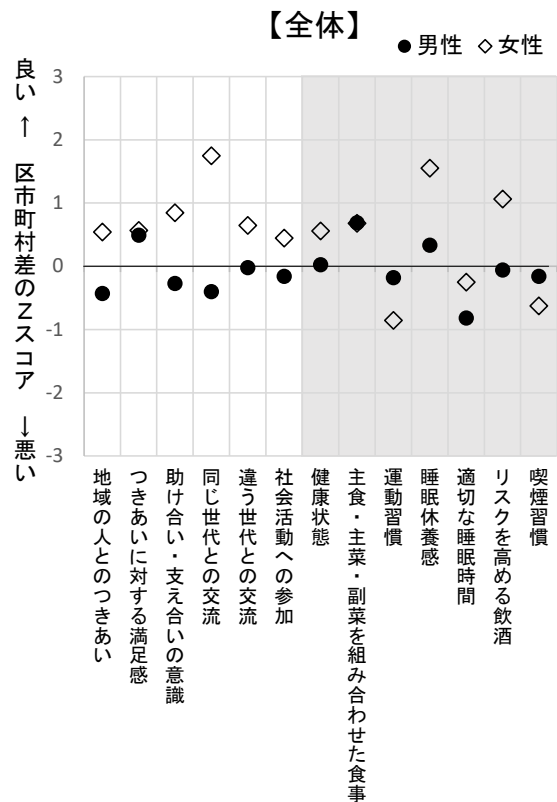
【青梅市】



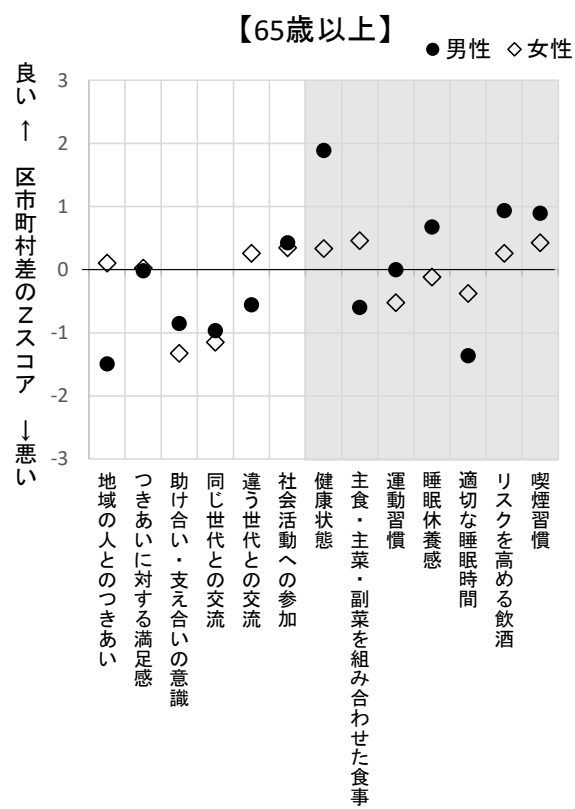
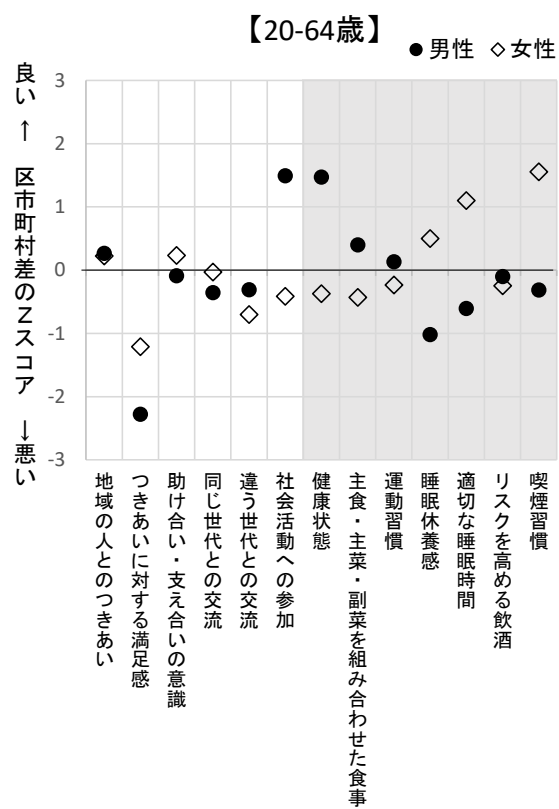
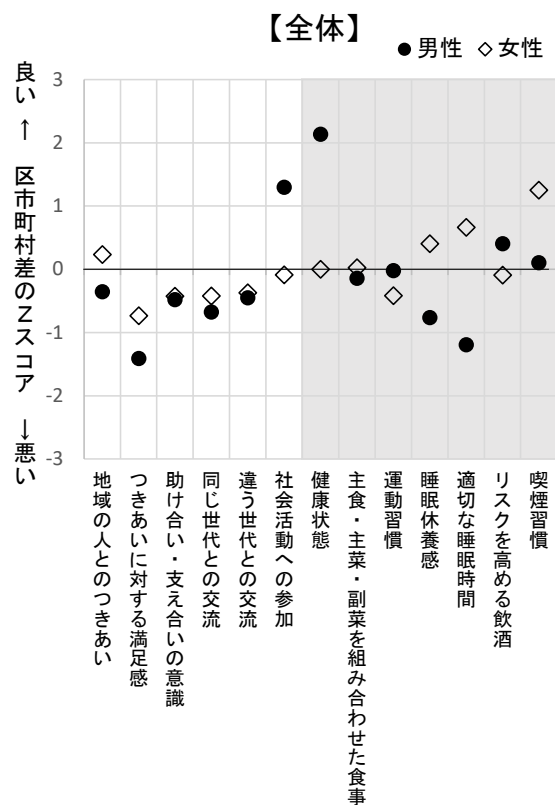
【府中市】



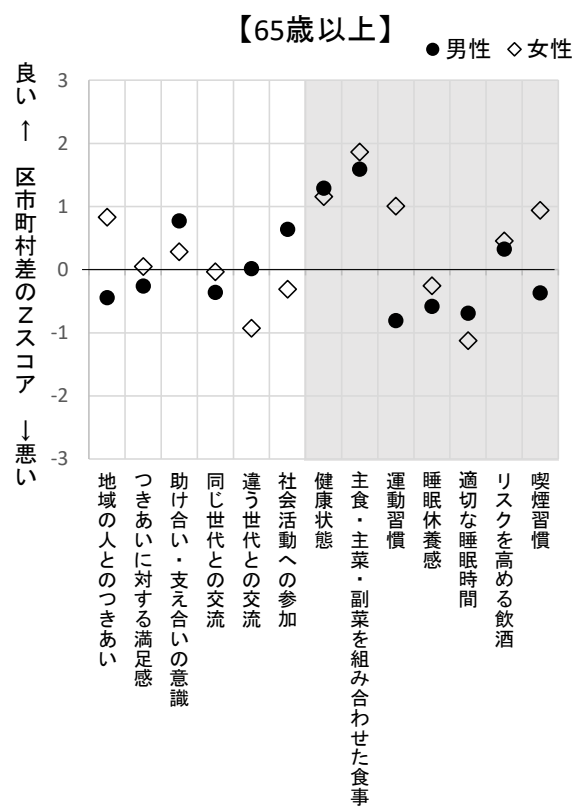
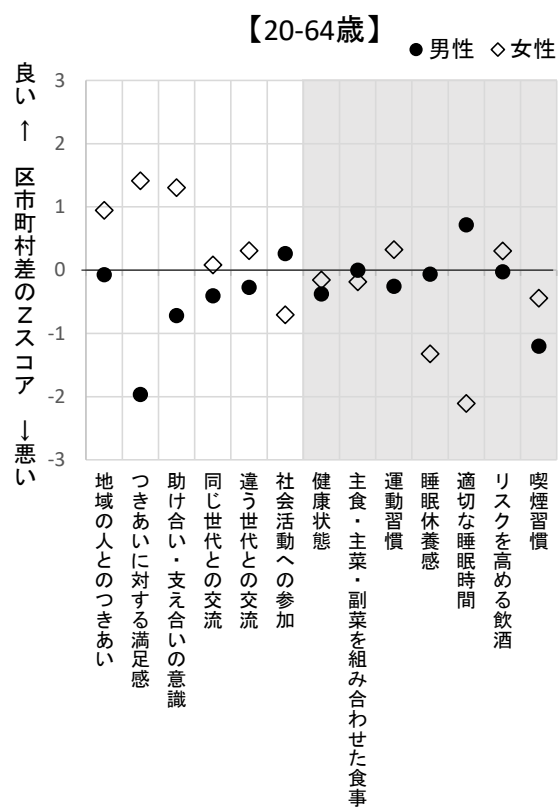
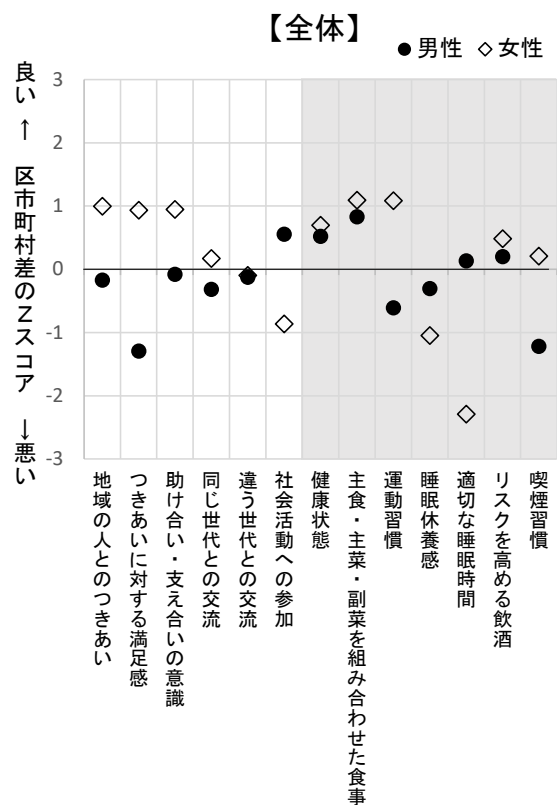
【昭島市】



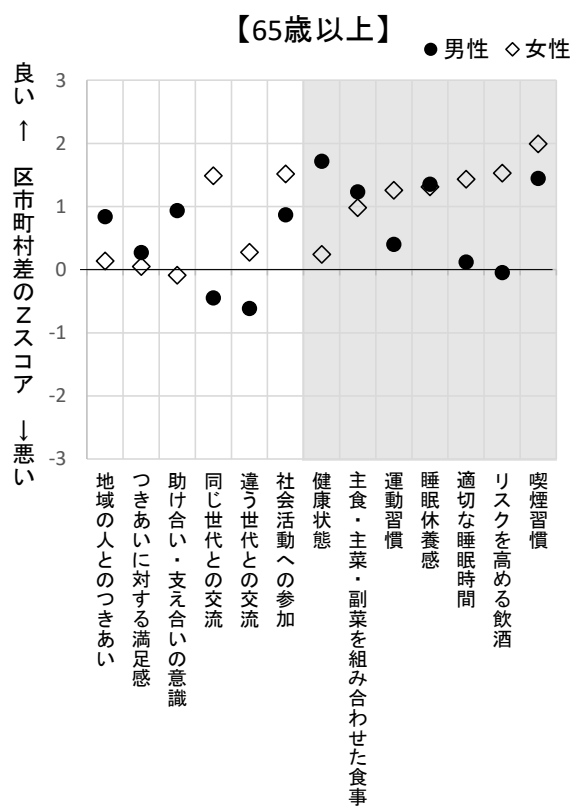
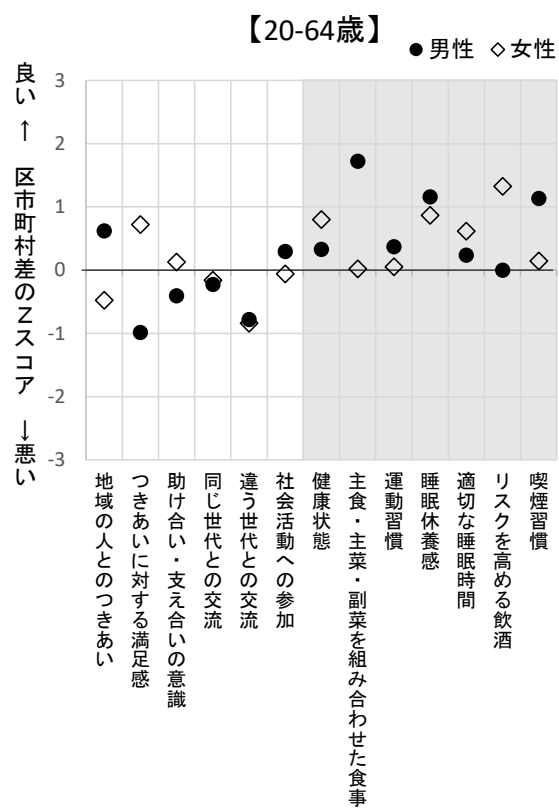
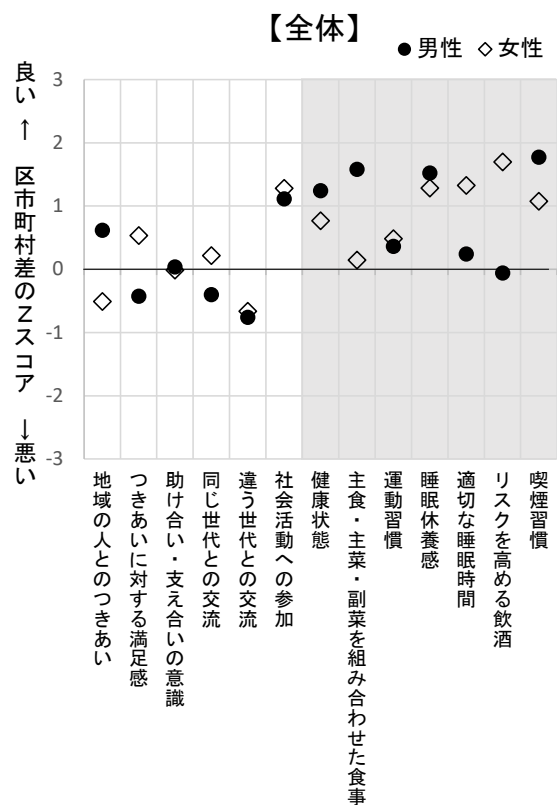
【調布市】



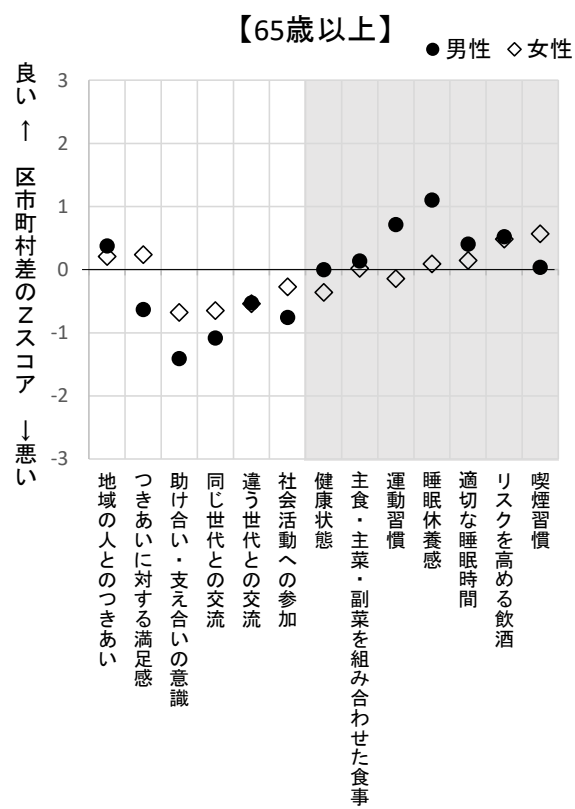
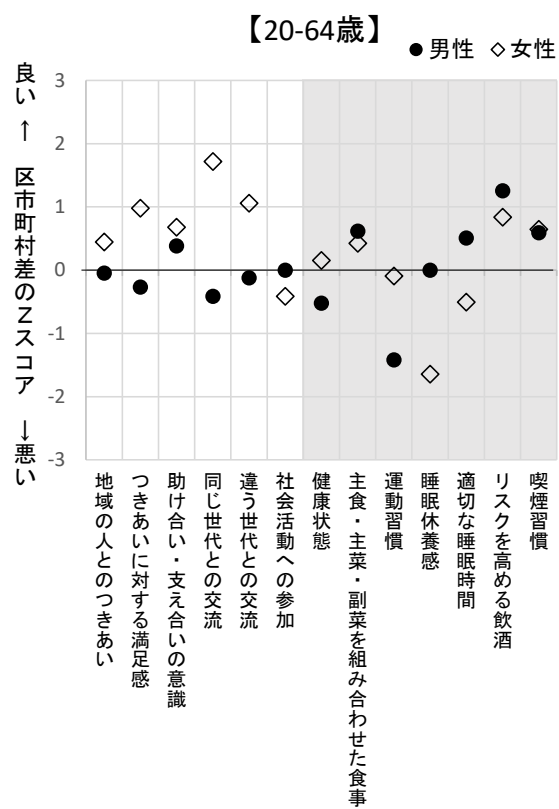
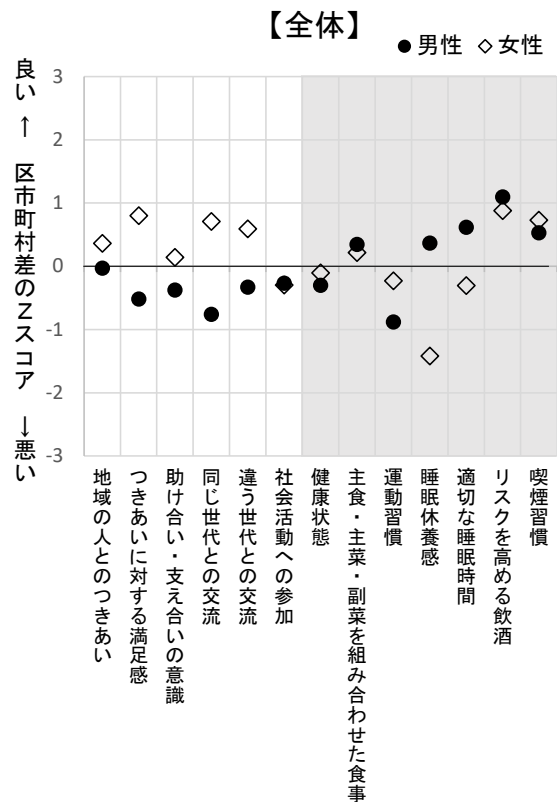
【町田市】



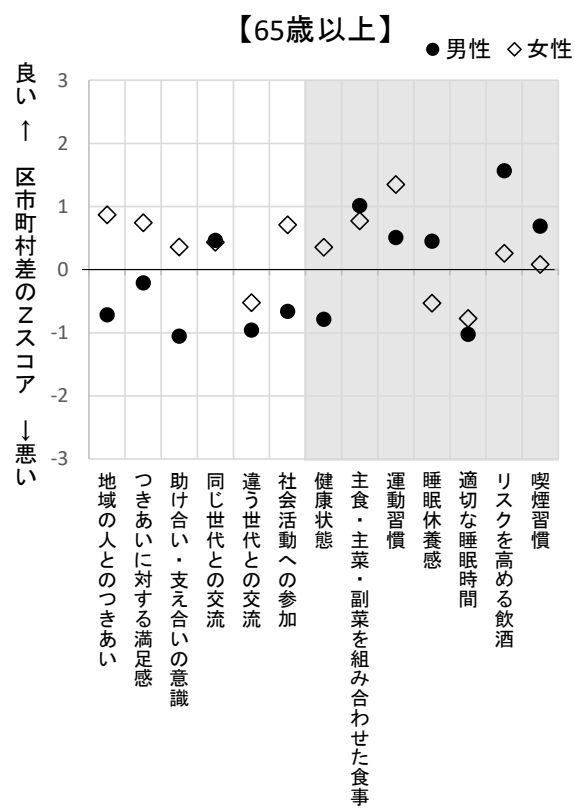
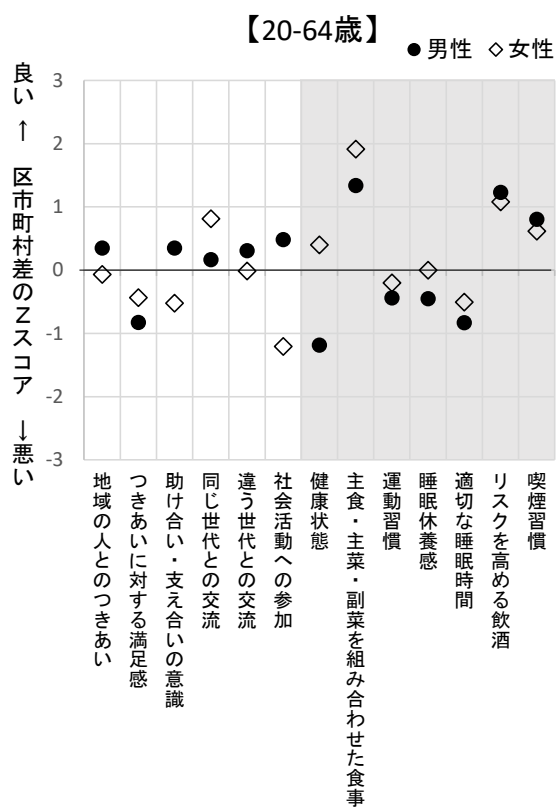
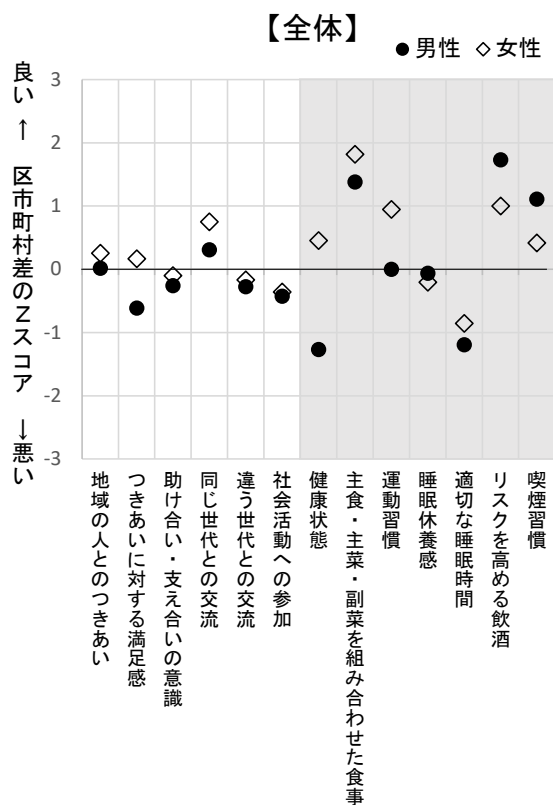
【小金井市】



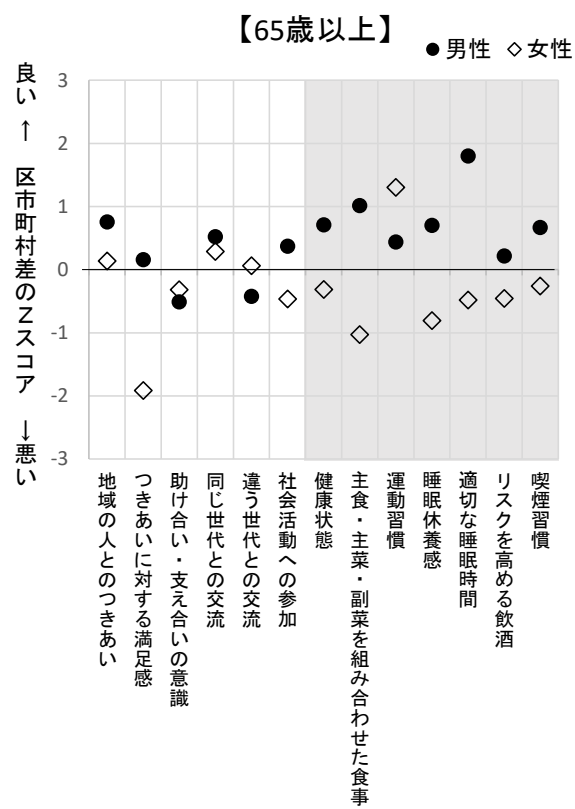
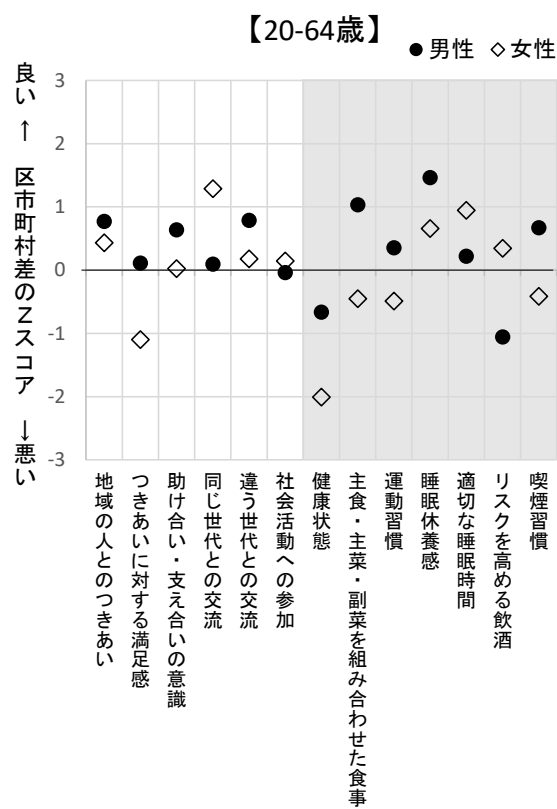
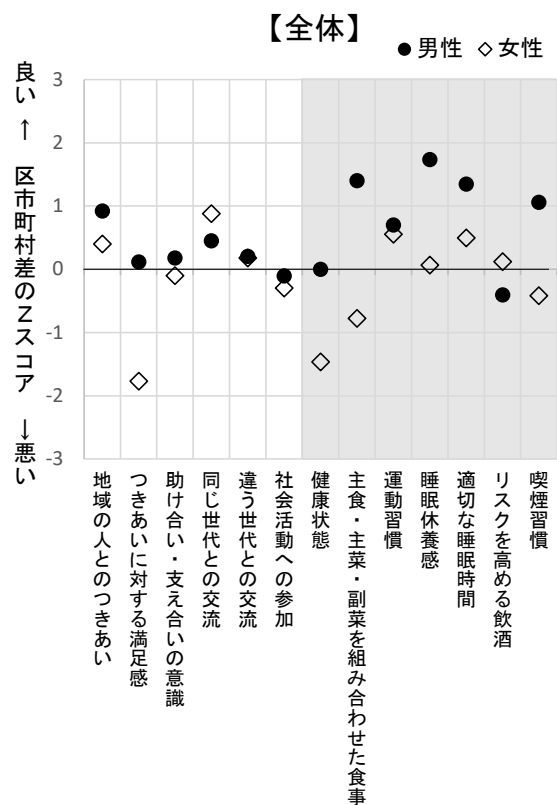
【小平市】



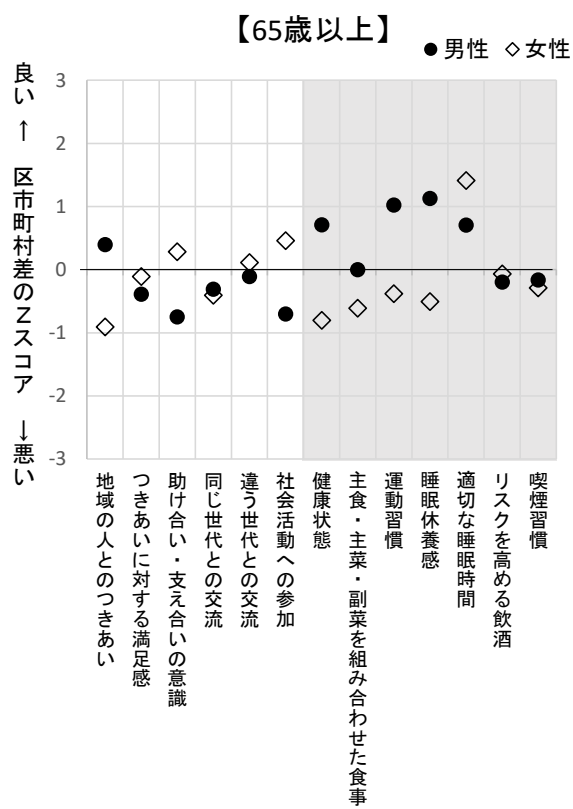
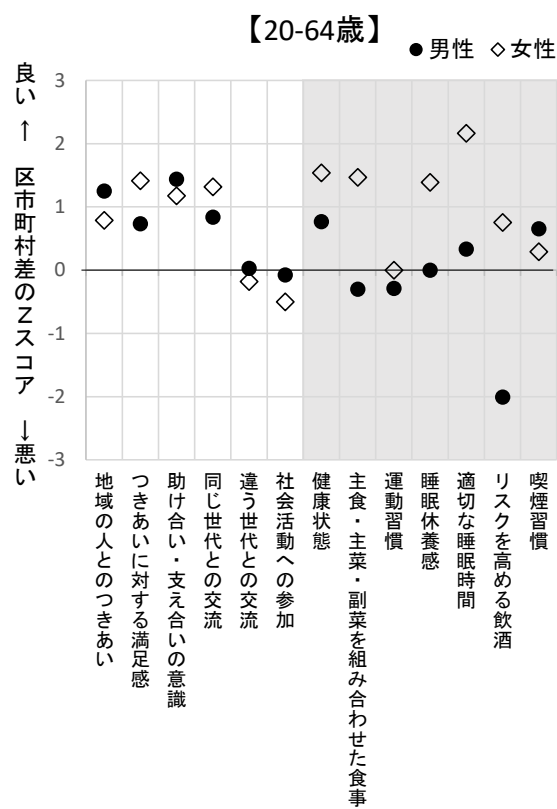
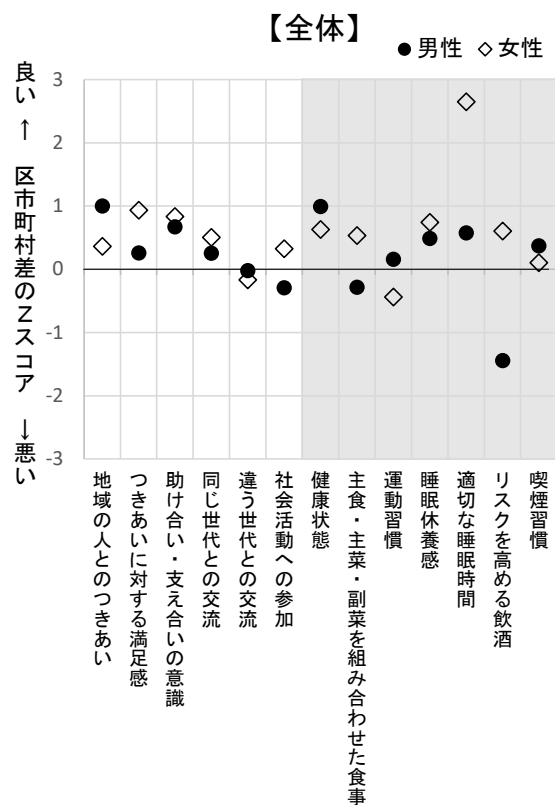
【日野市】



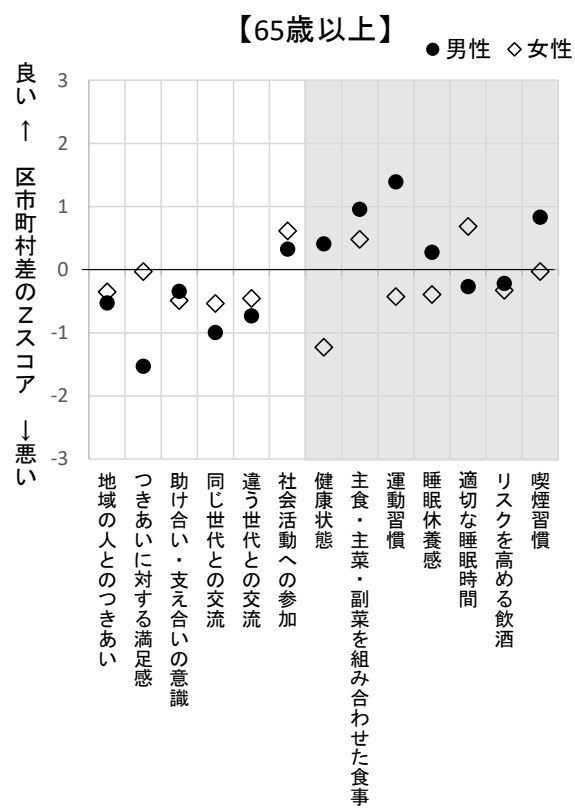
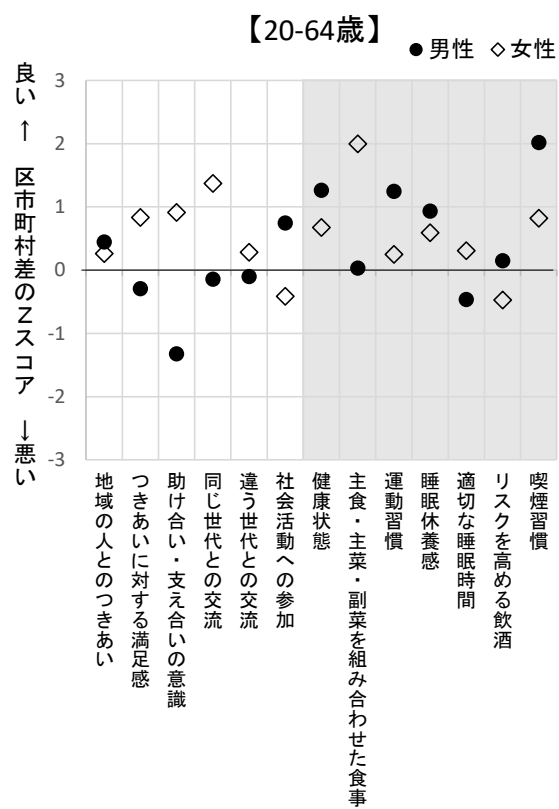
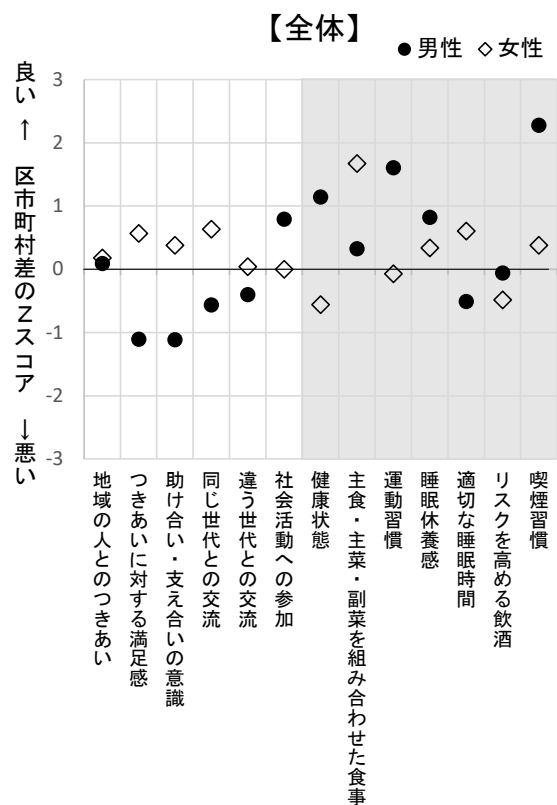
【東村山市】



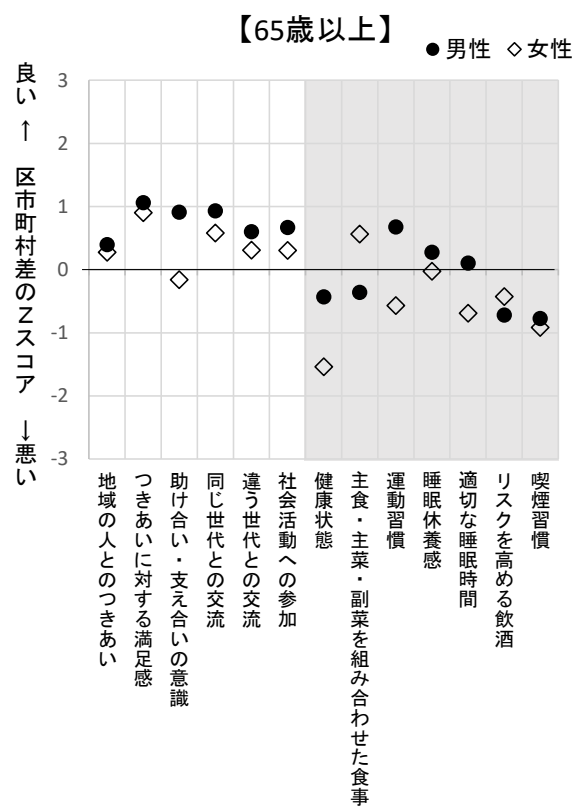
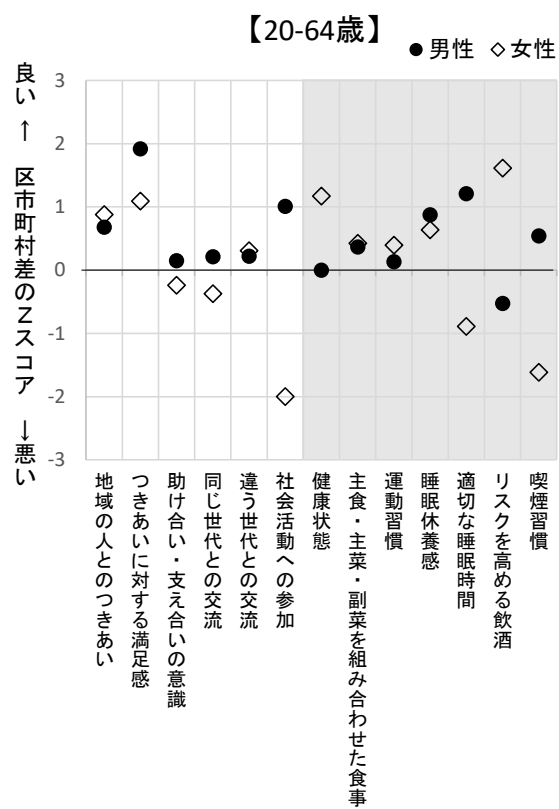
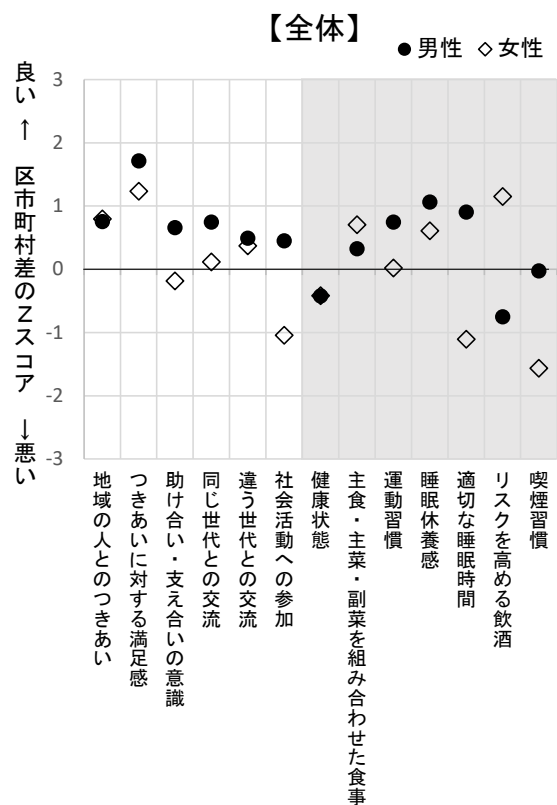
【国分寺市】



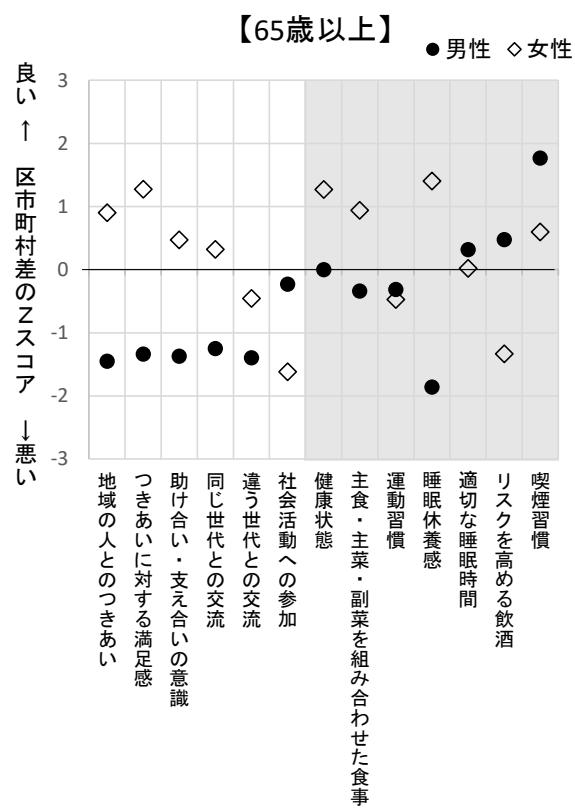
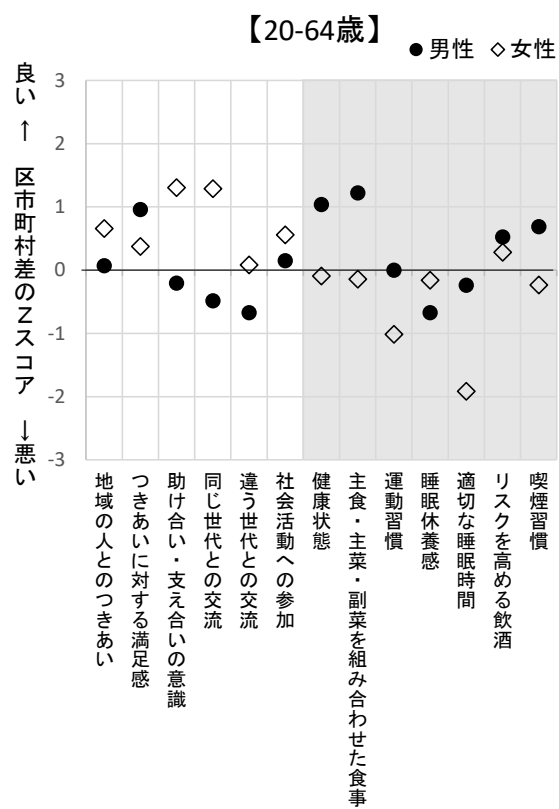
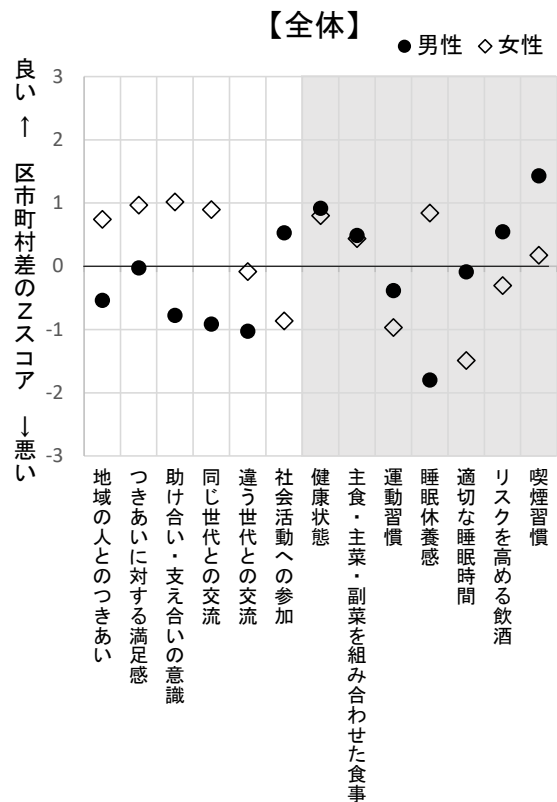
【国立市】



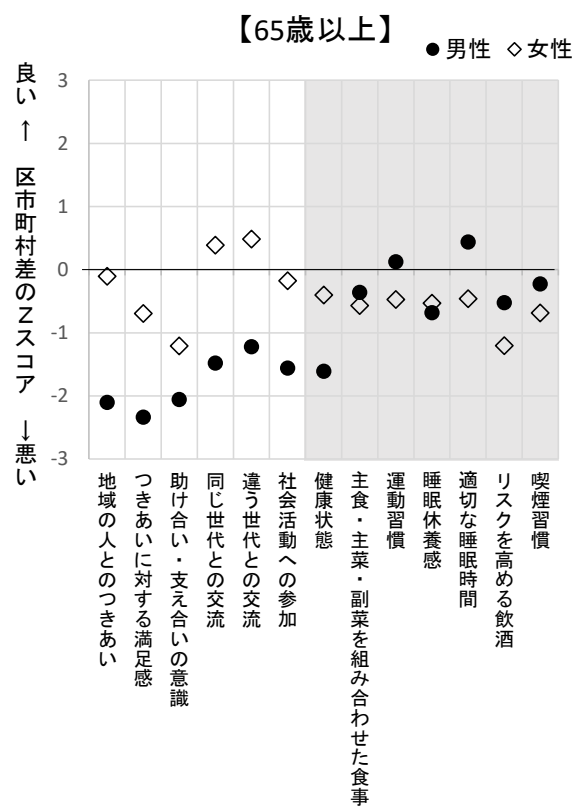
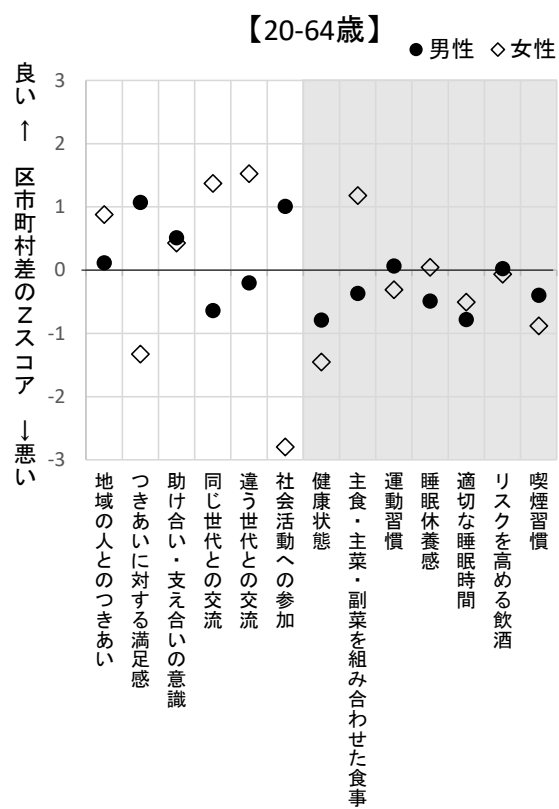
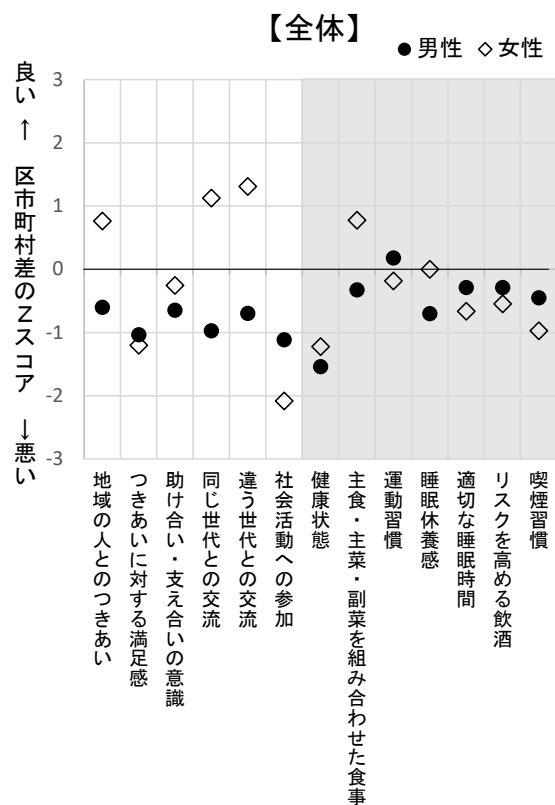
【福生市】



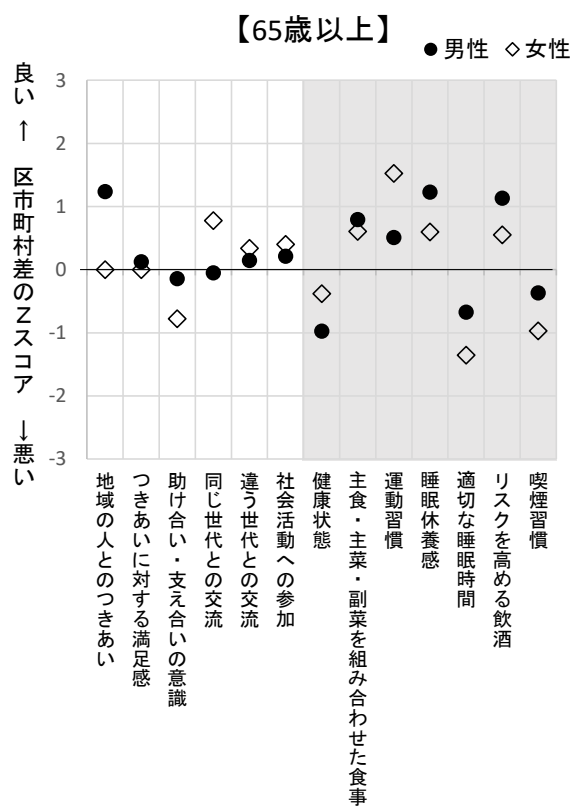
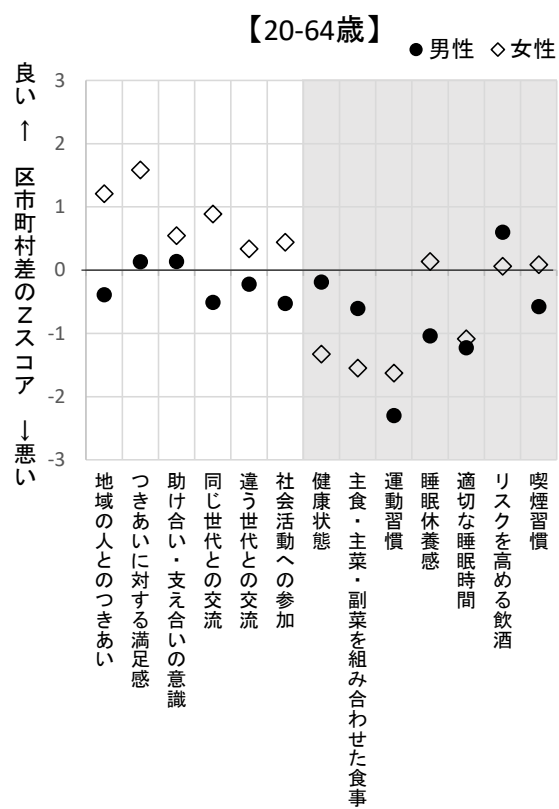
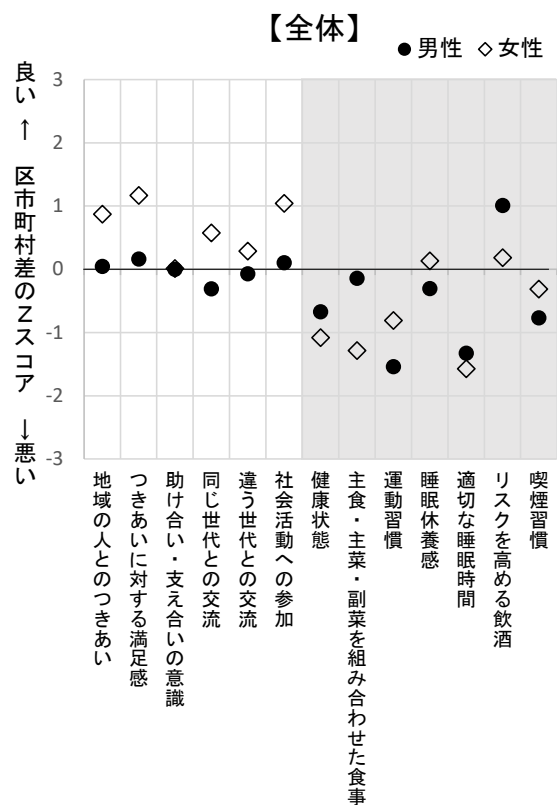
【狛江市】



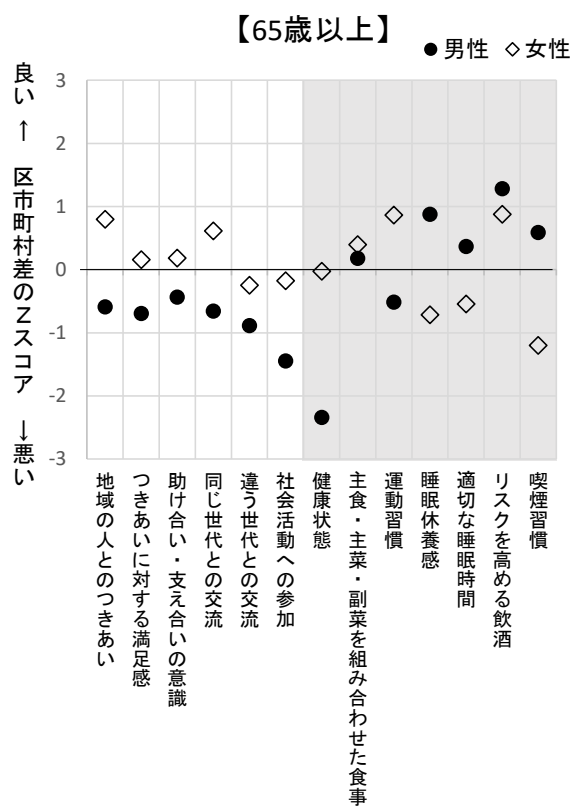
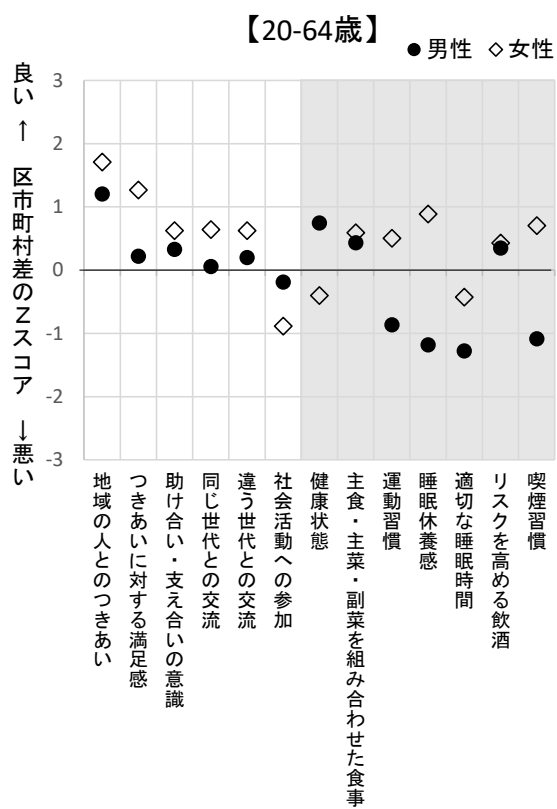
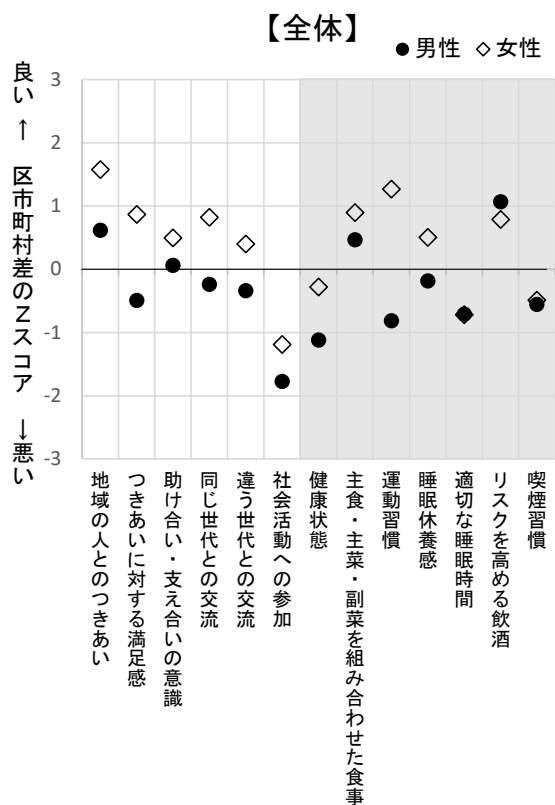
【東大和市】



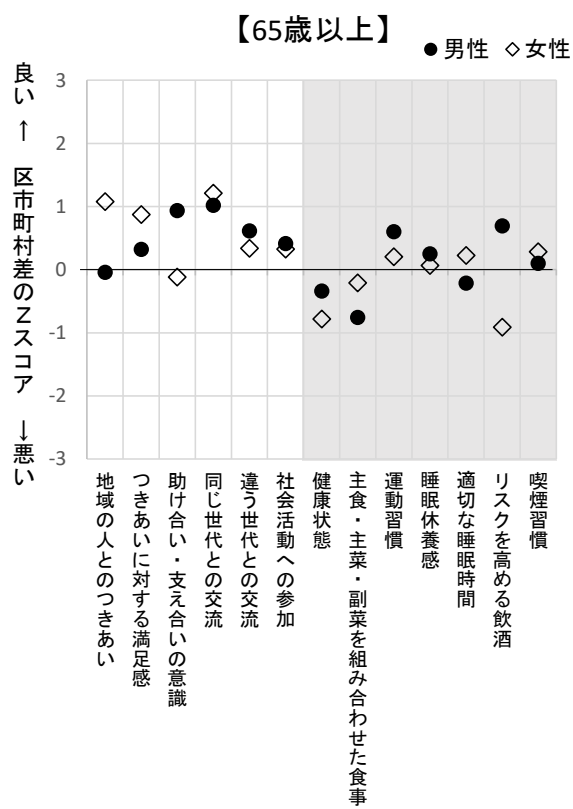
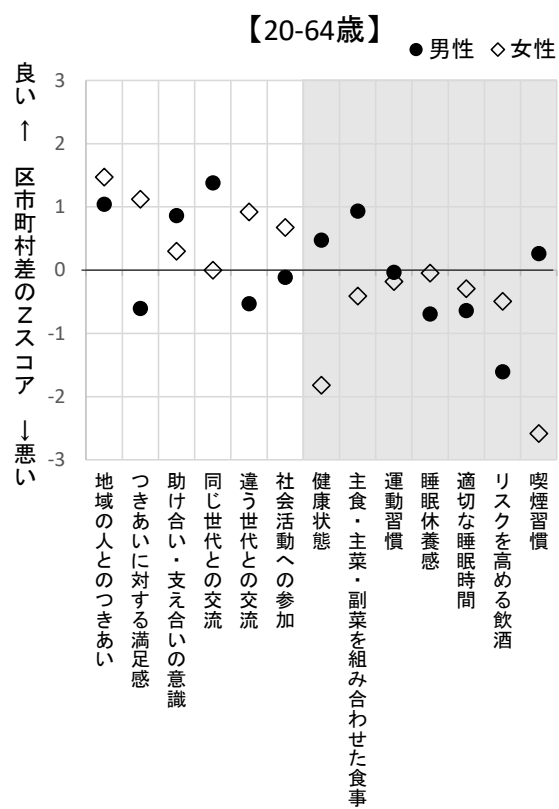
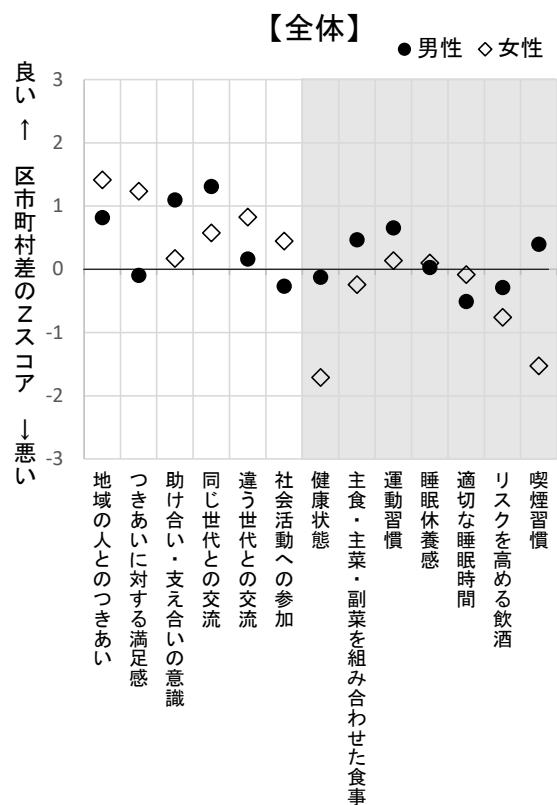
【清瀬市】



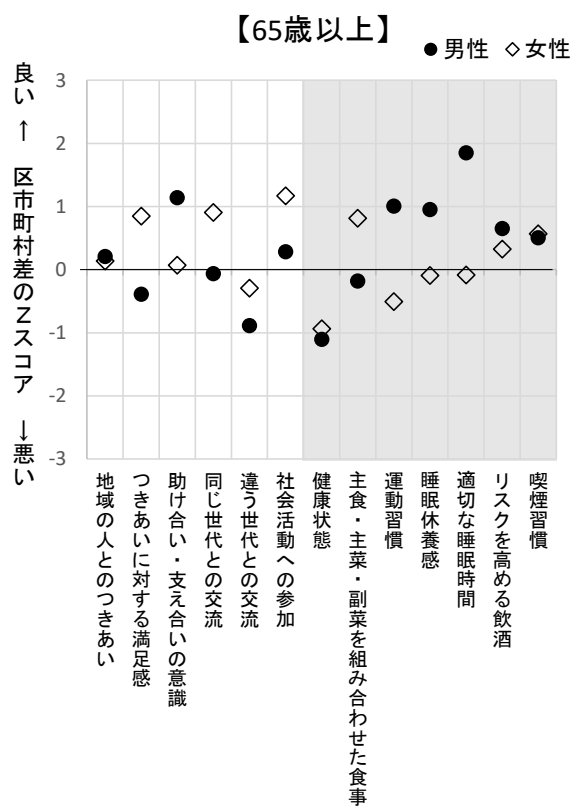
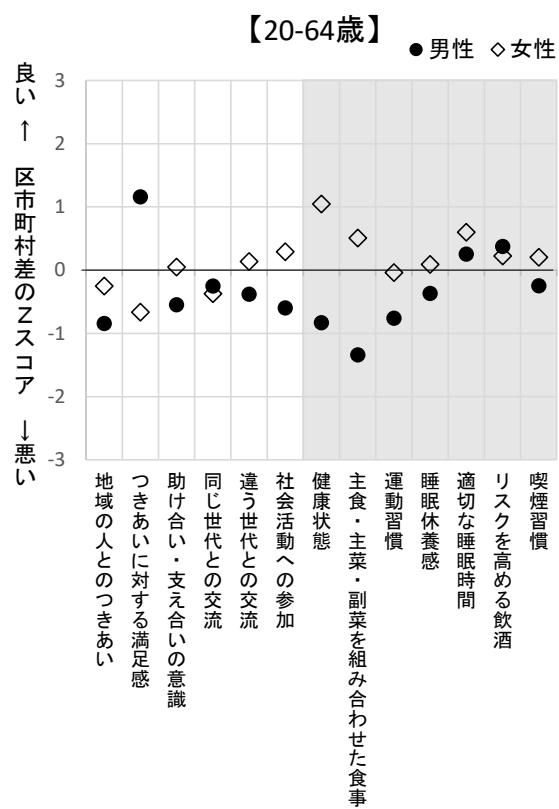
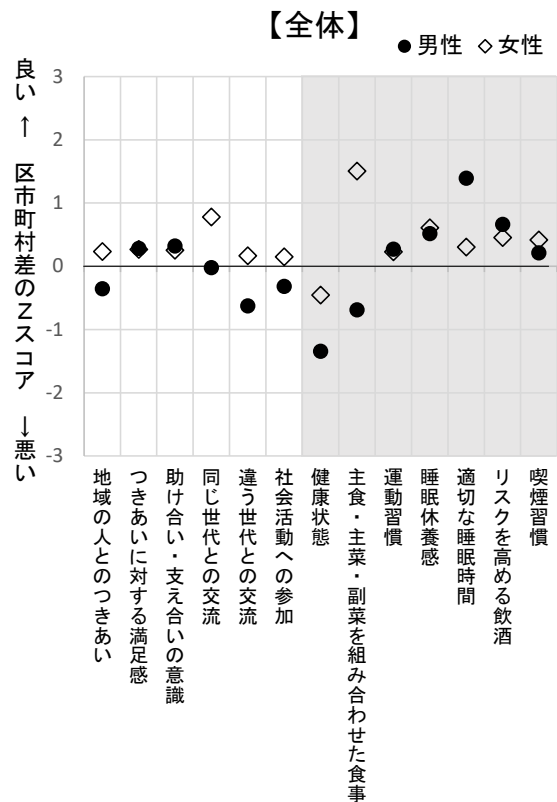
【東久留米市】



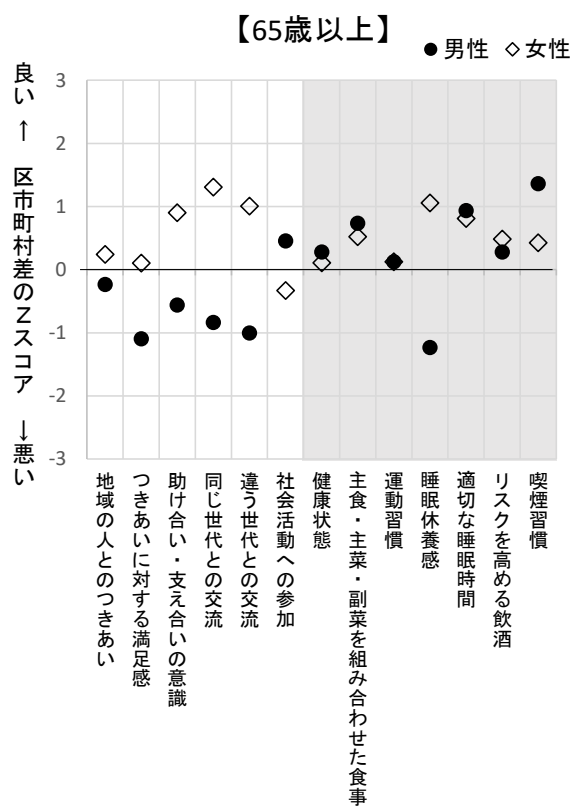
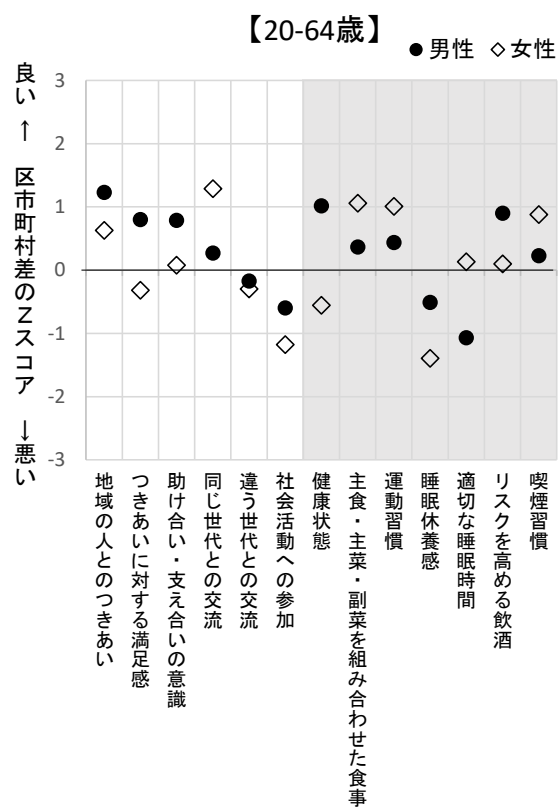
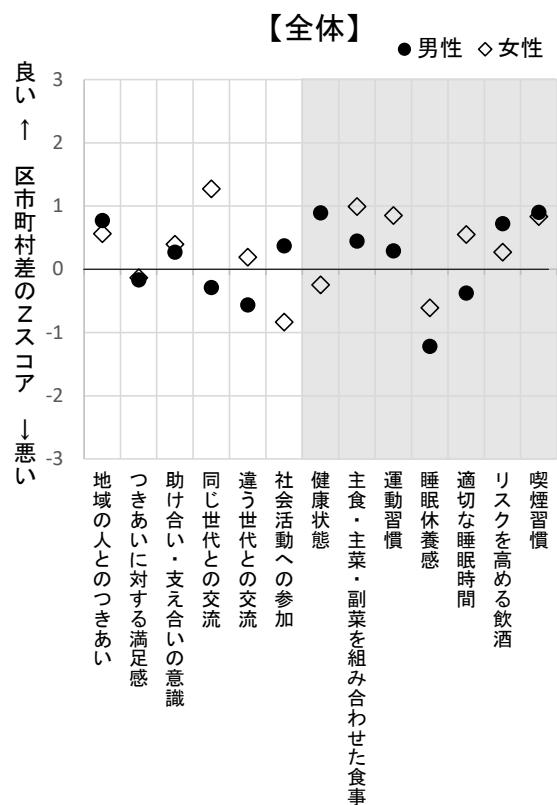
【武蔵村山市】



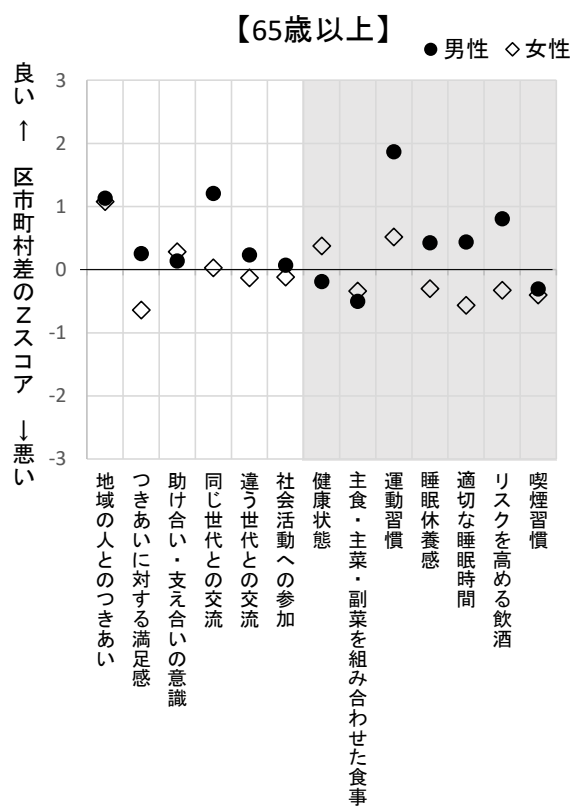
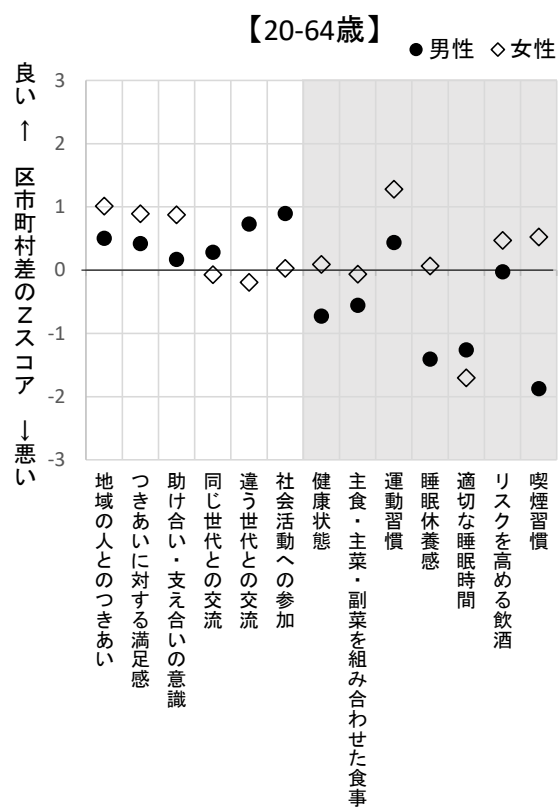
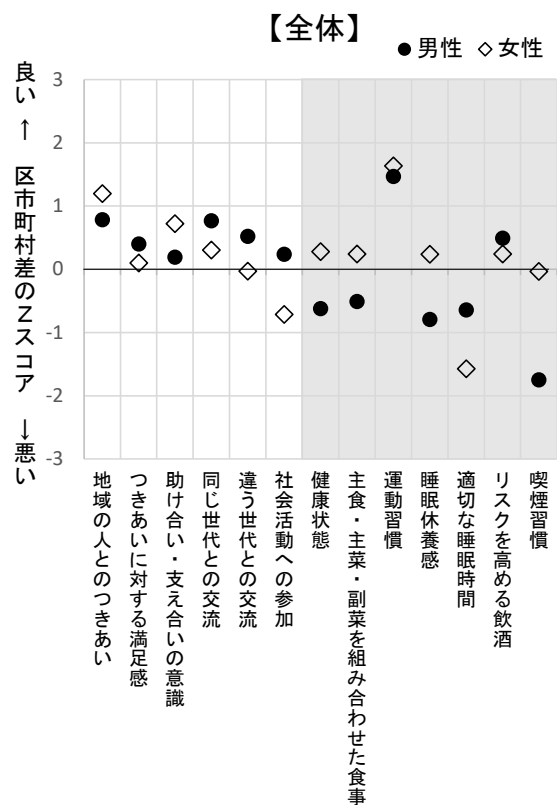
【多摩市】



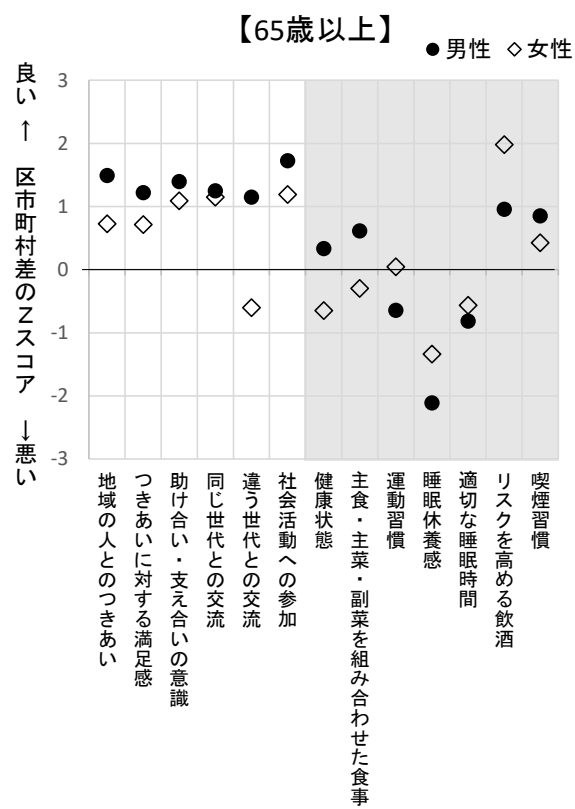
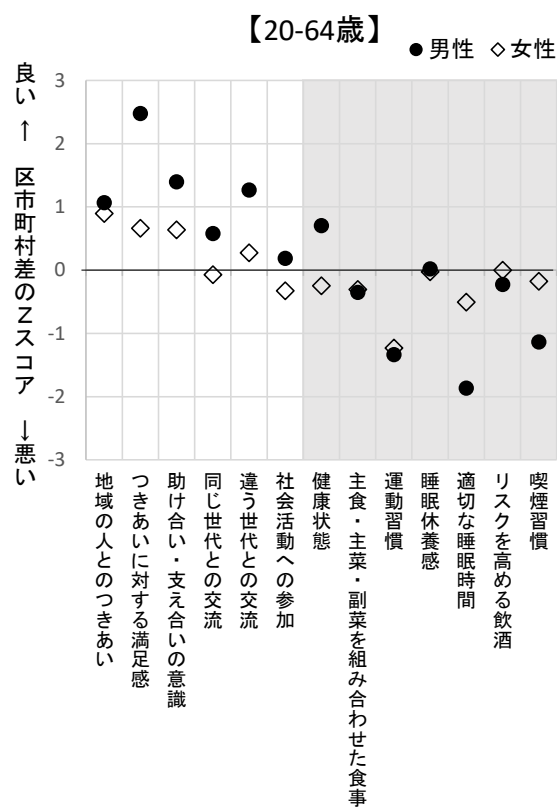
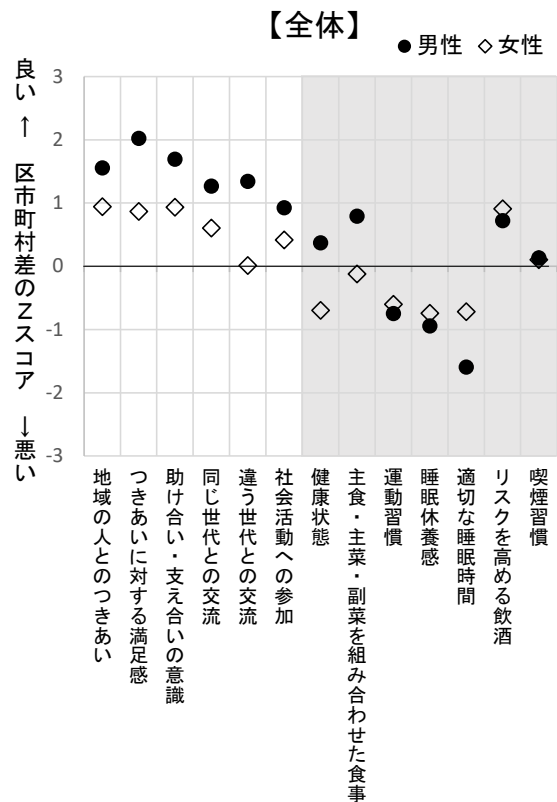
【稲城市】



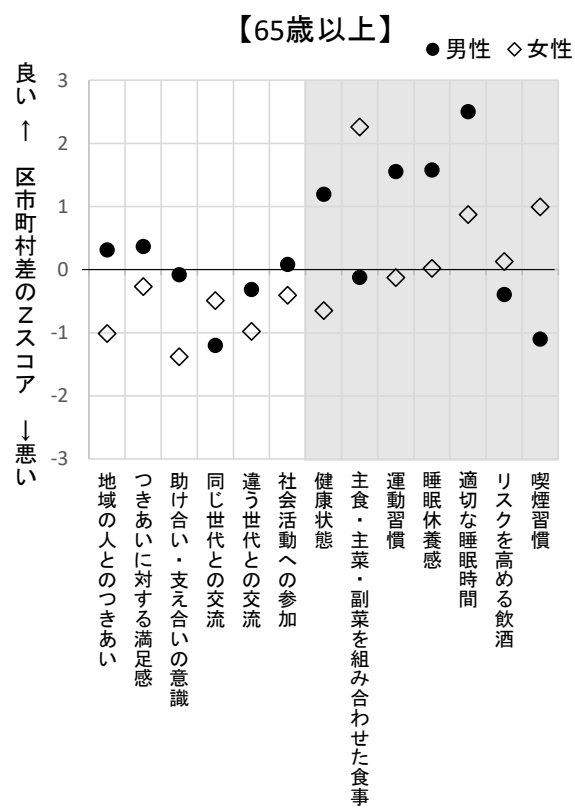
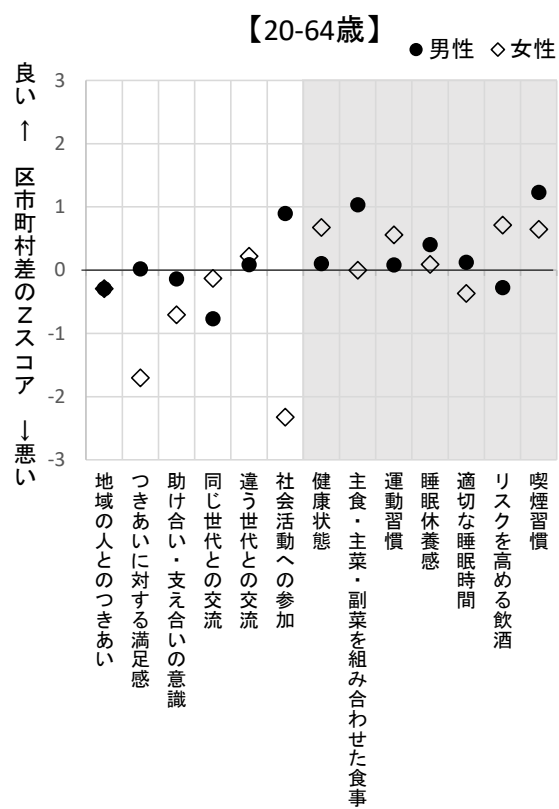
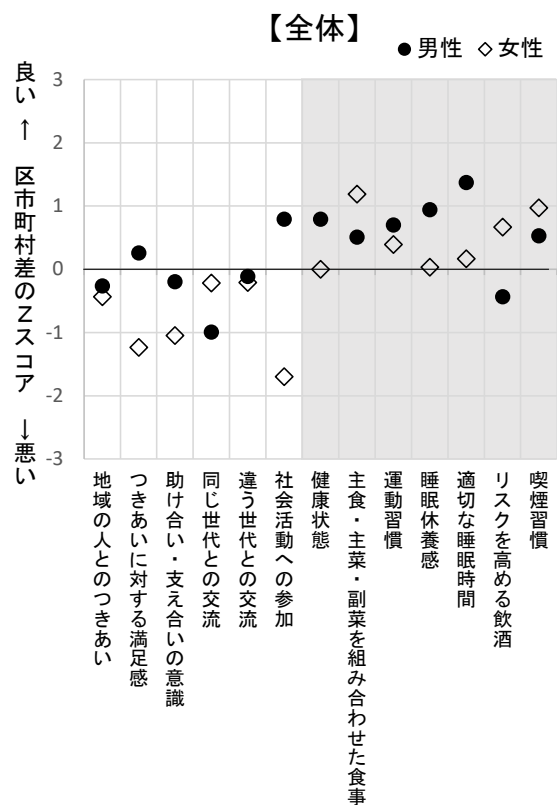
【羽村市】



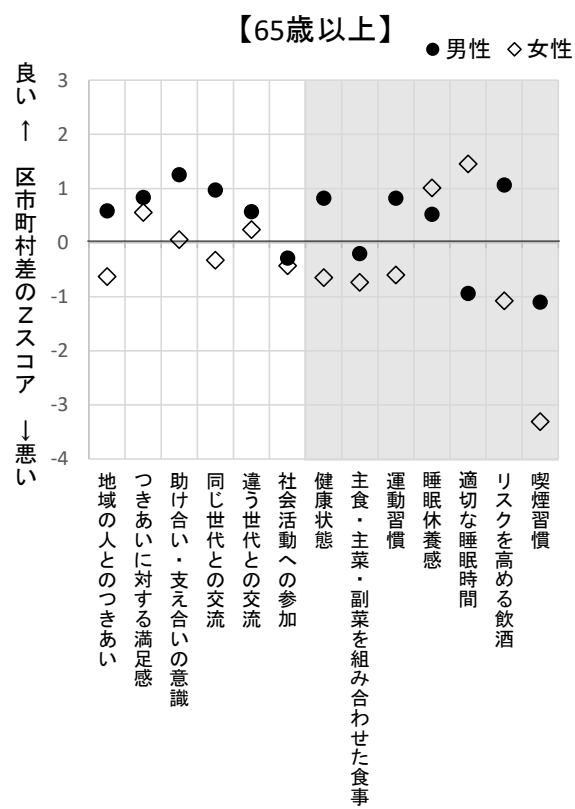
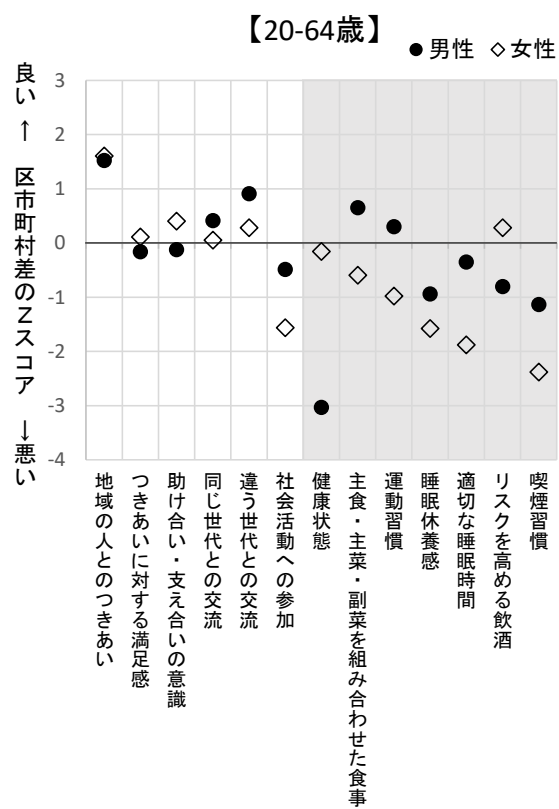
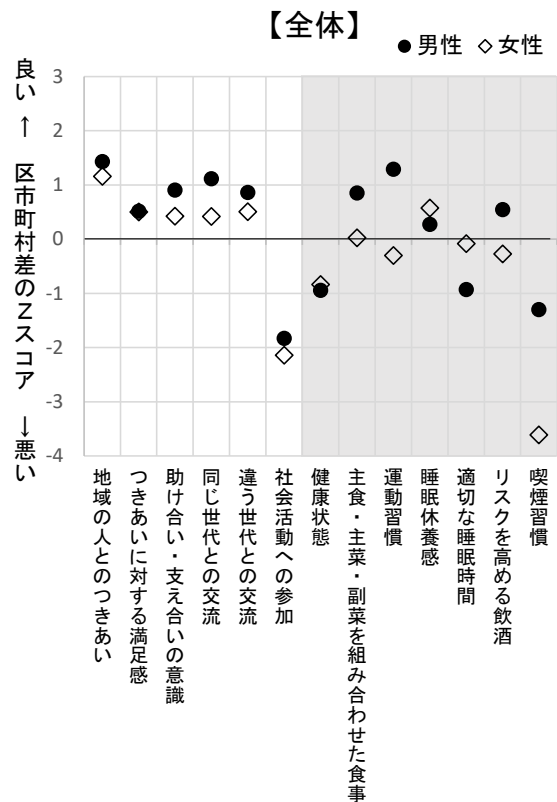
【あきる野市】



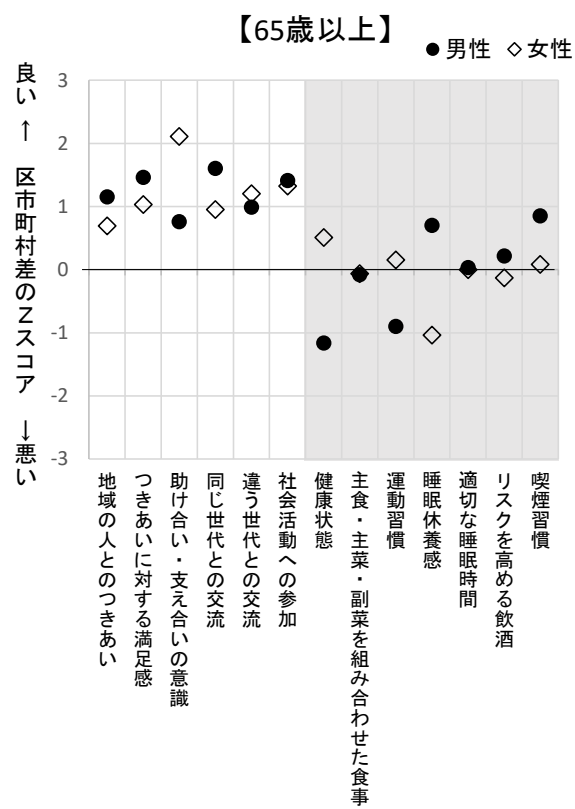
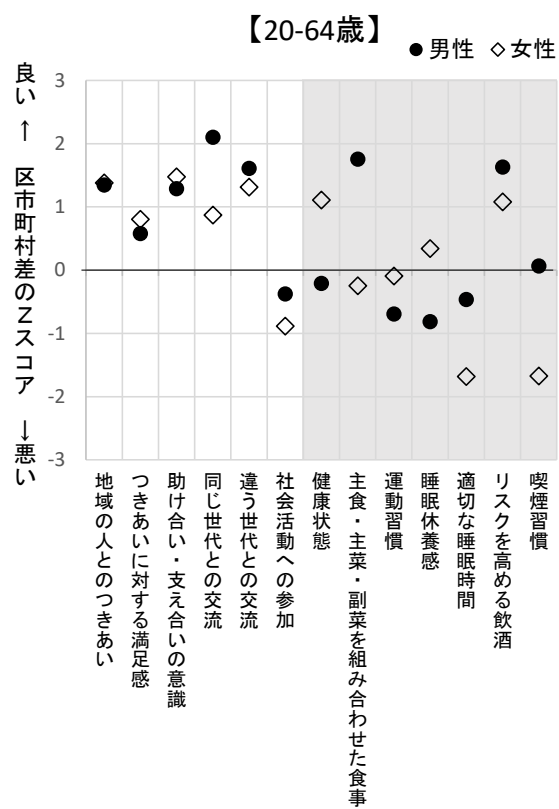
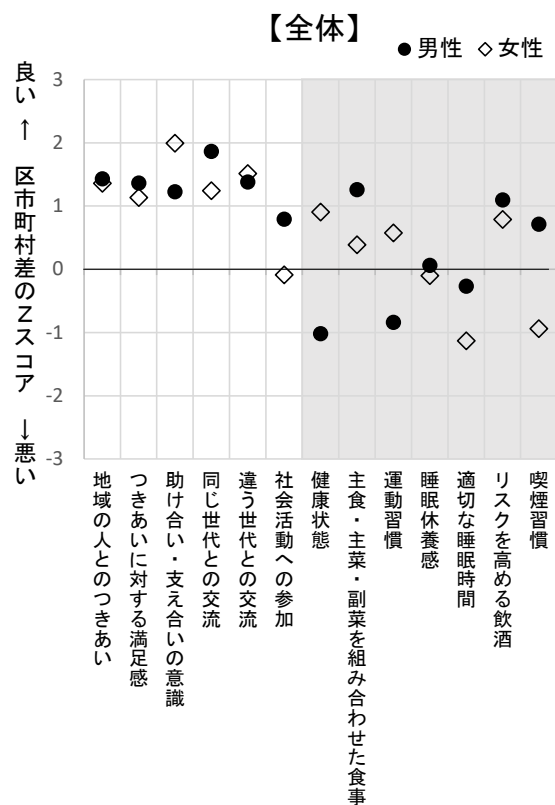
【西東京市】



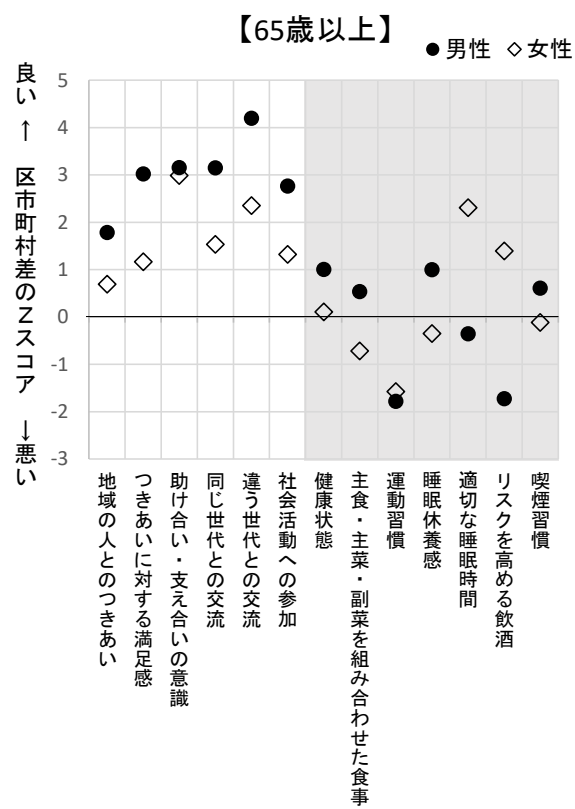
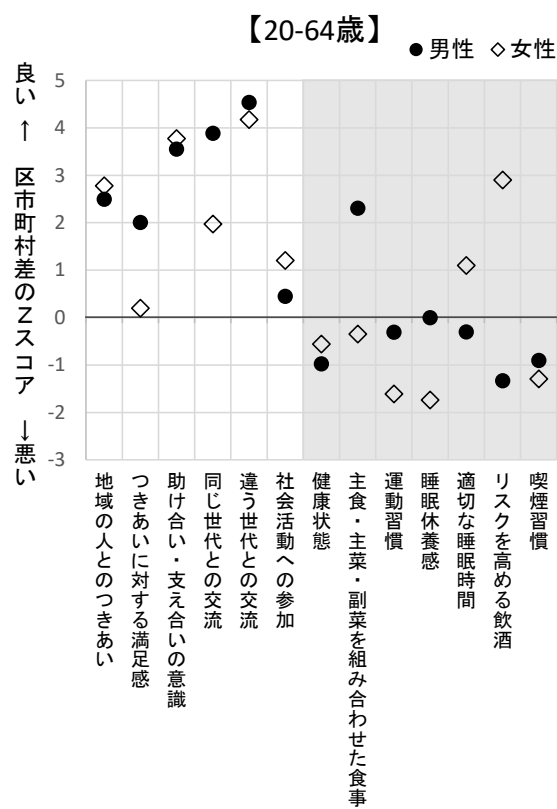
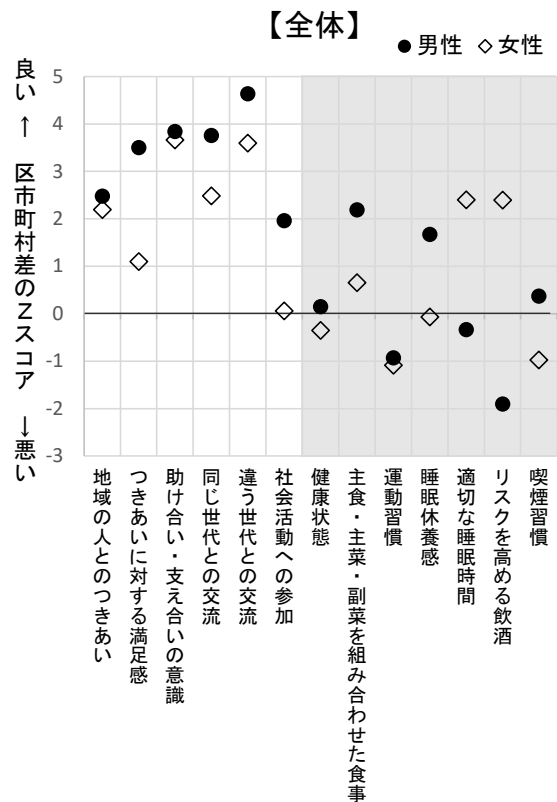
【瑞穂町】



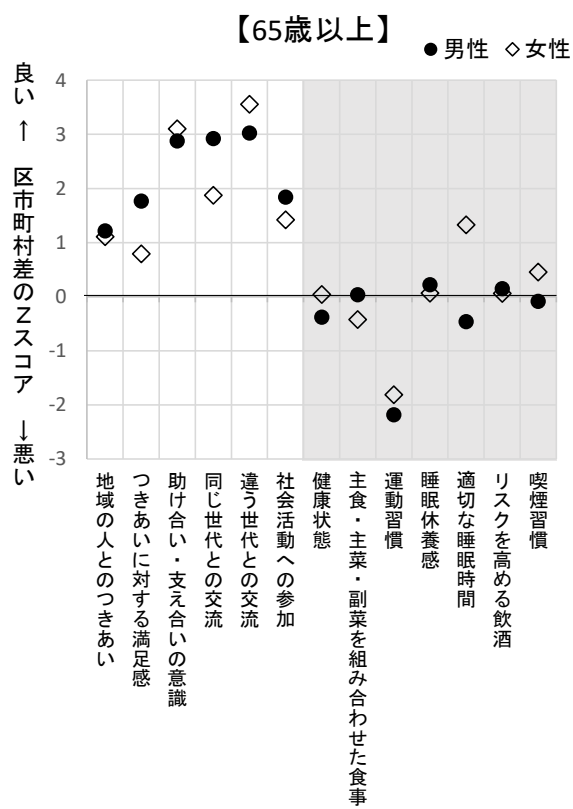
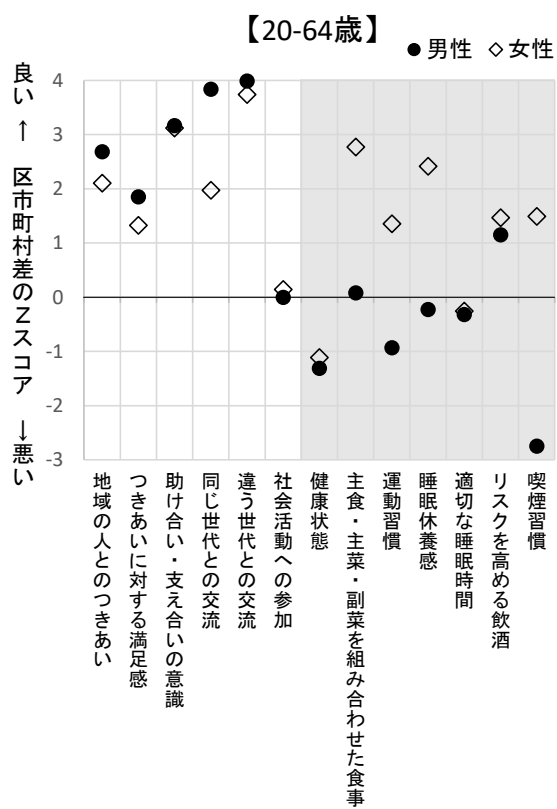
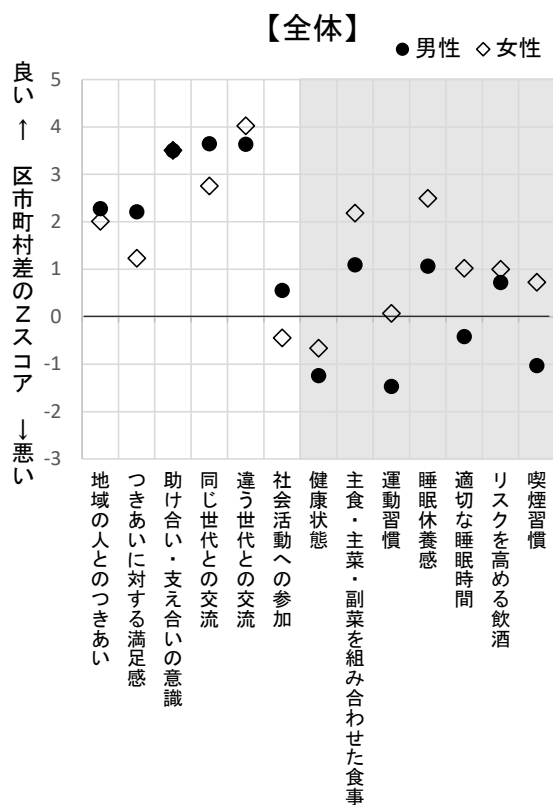
【日の出町】



【檜原村】

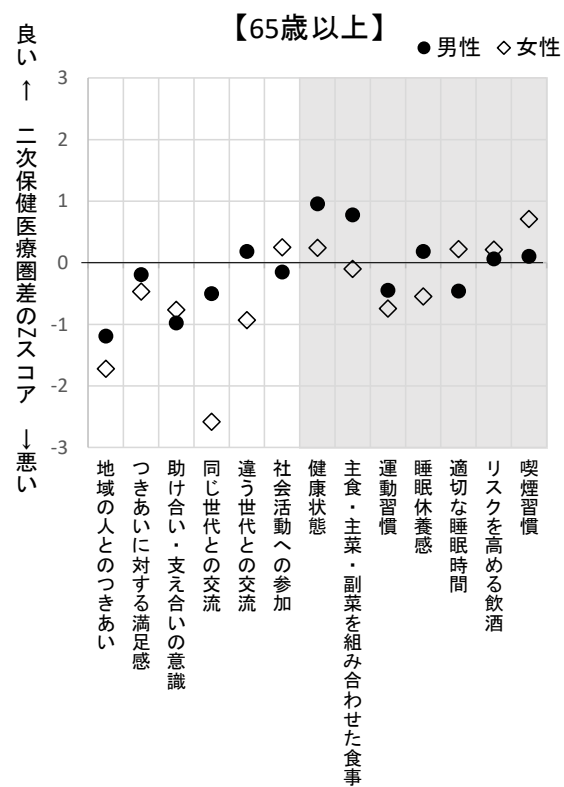
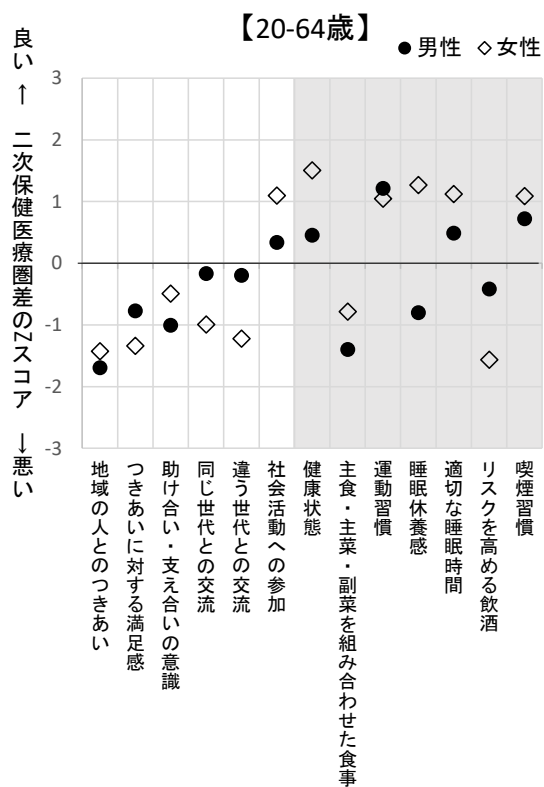
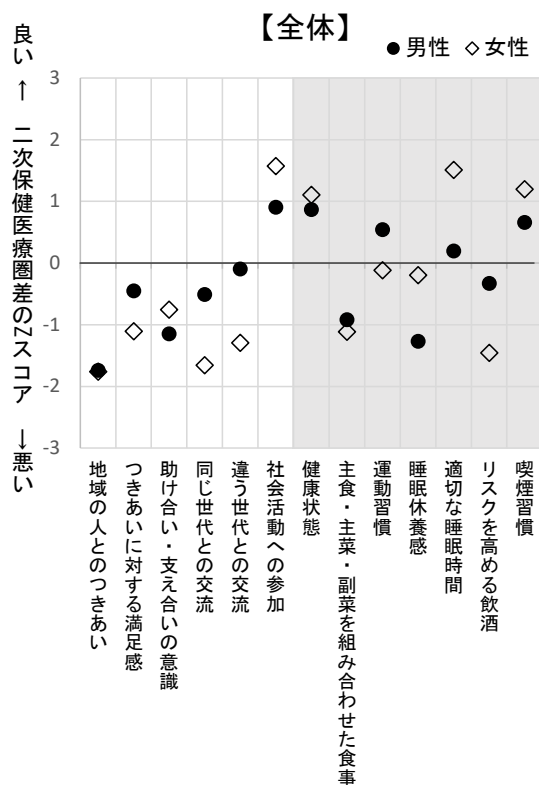


【奥多摩町】

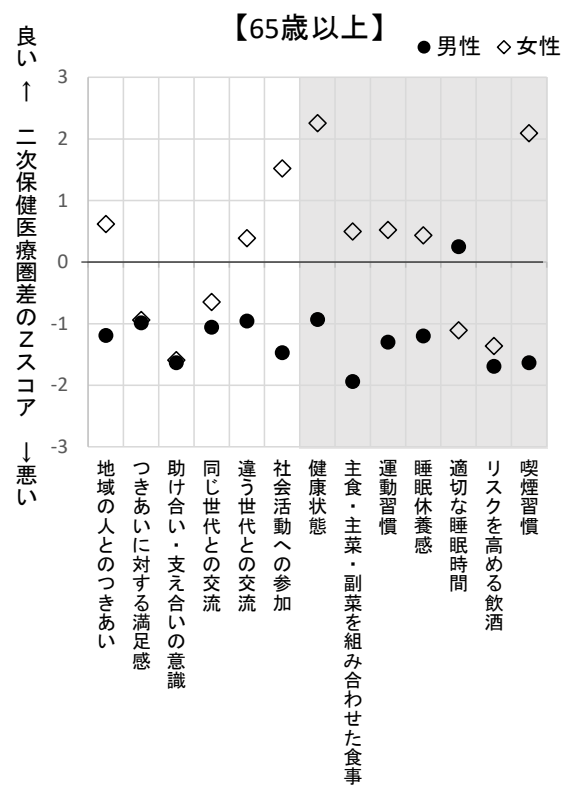
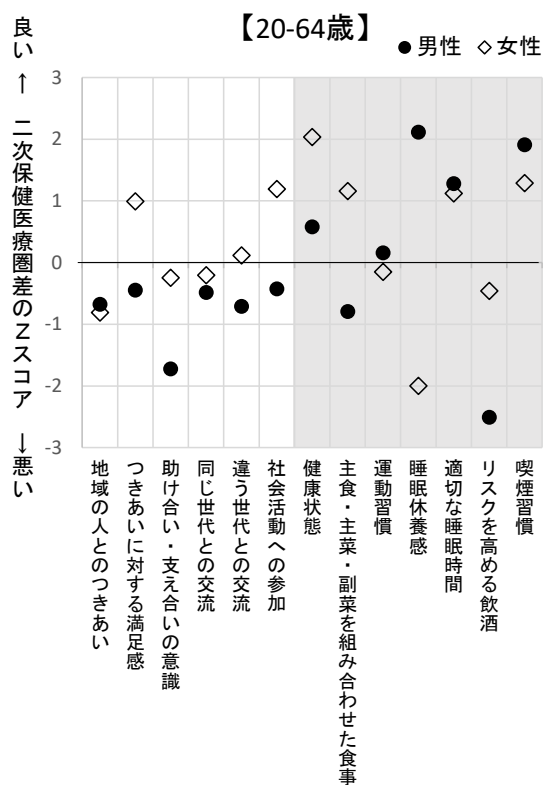
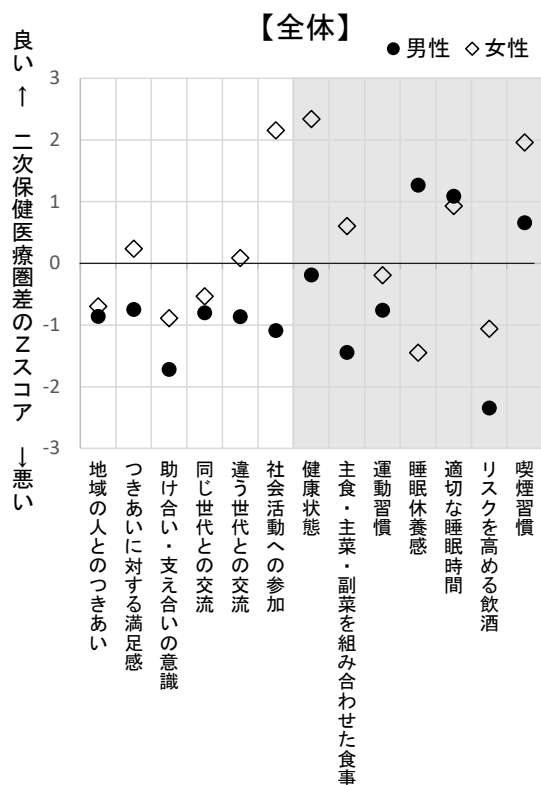


2 二次保健医療圏・性・年齢2階級別結果

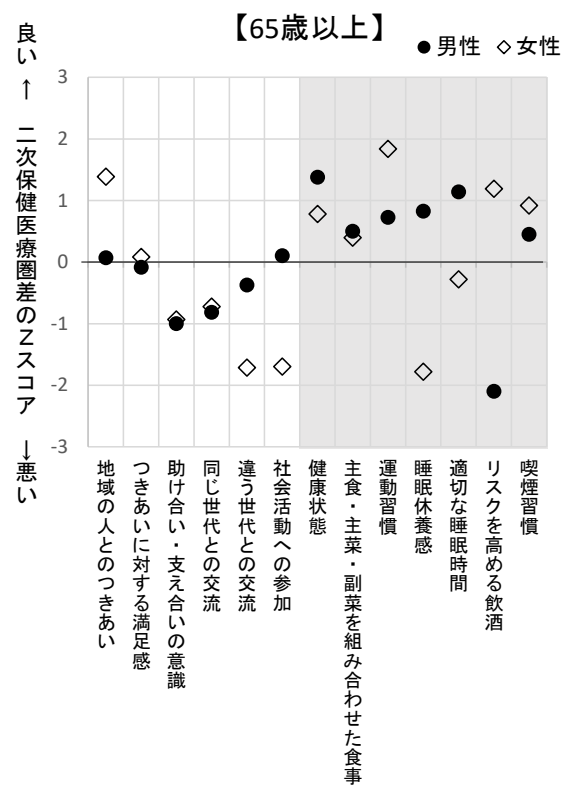
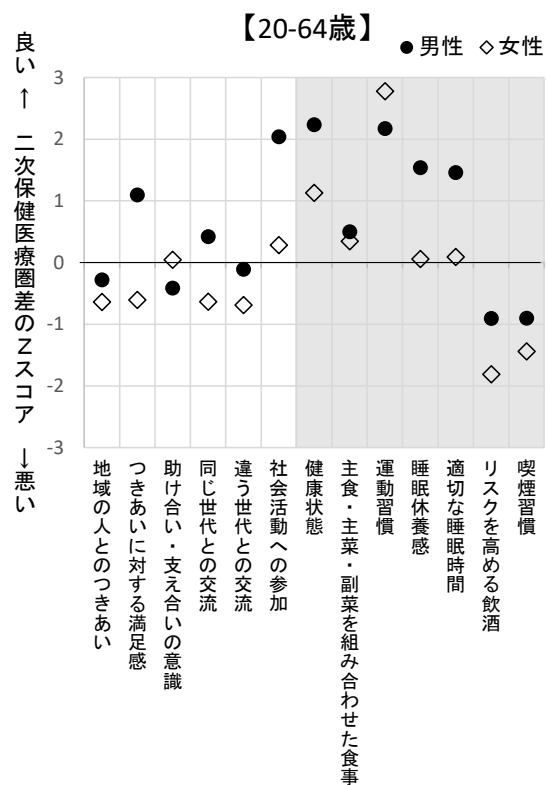
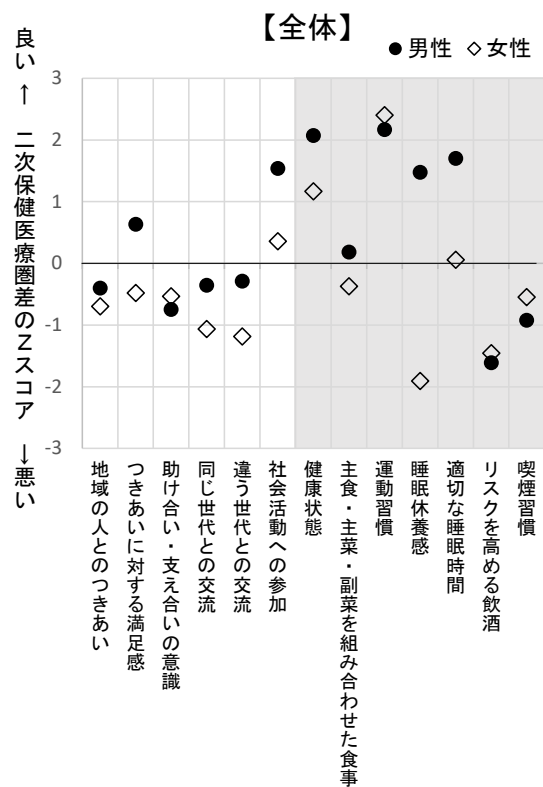
【区中央部保健医療圏】 ※千代田区、中央区、港区、文京区、台東区の合計



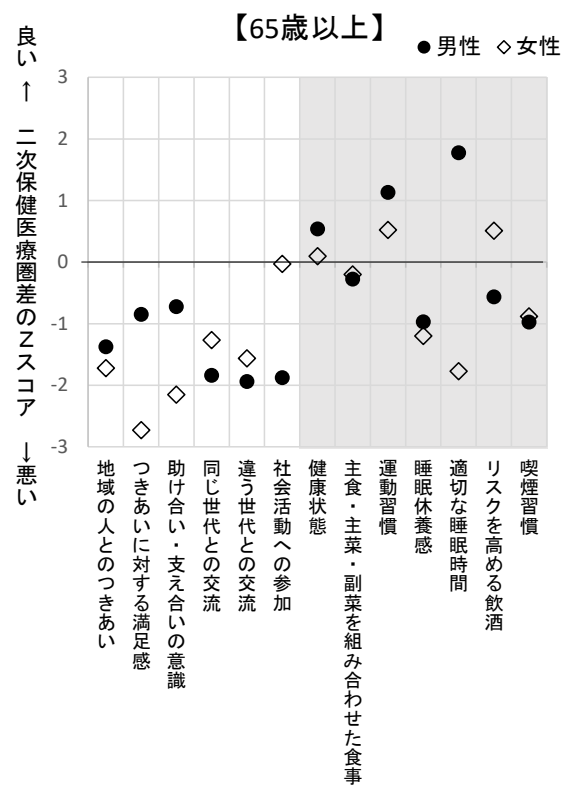
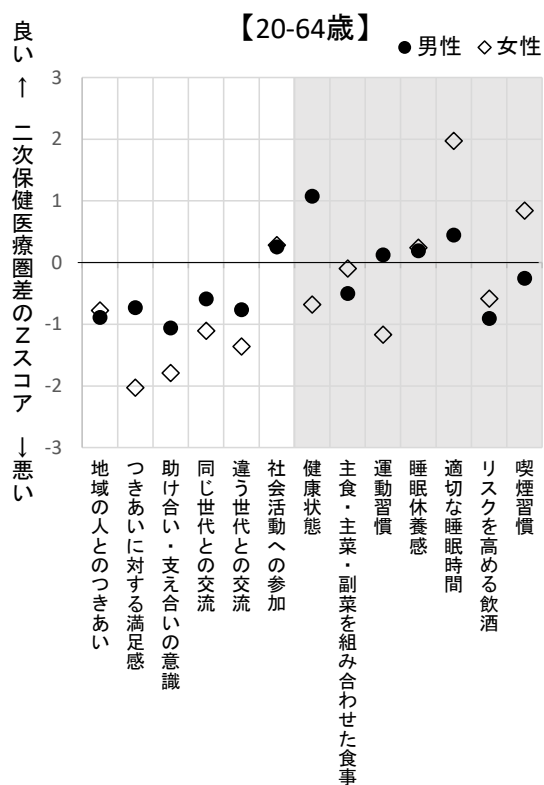
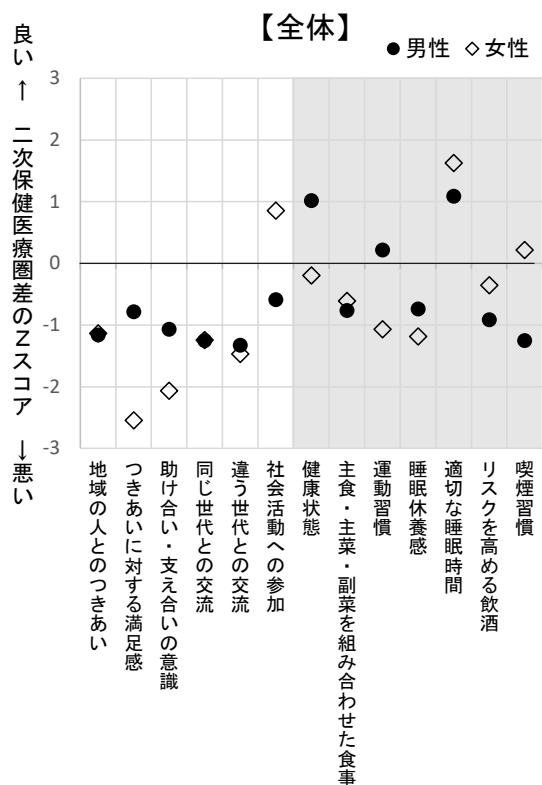
【区南部保健医療圏】 ※品川区、大田区の合計



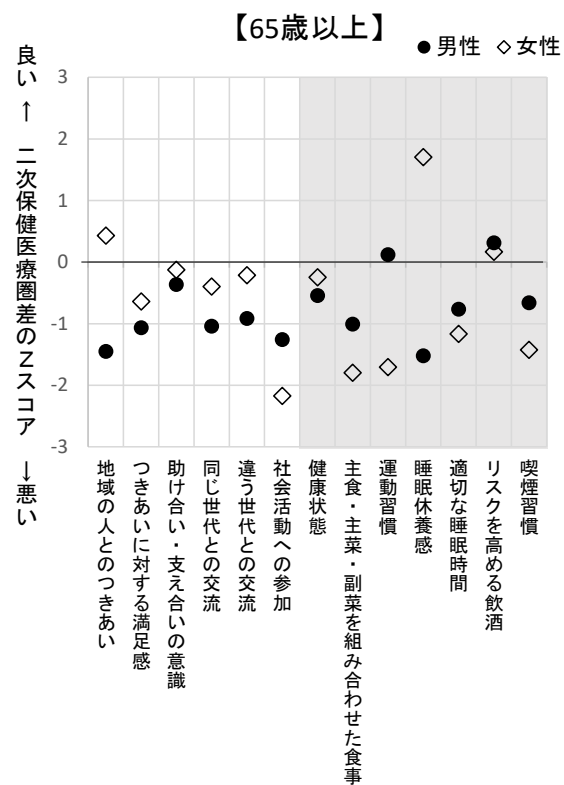
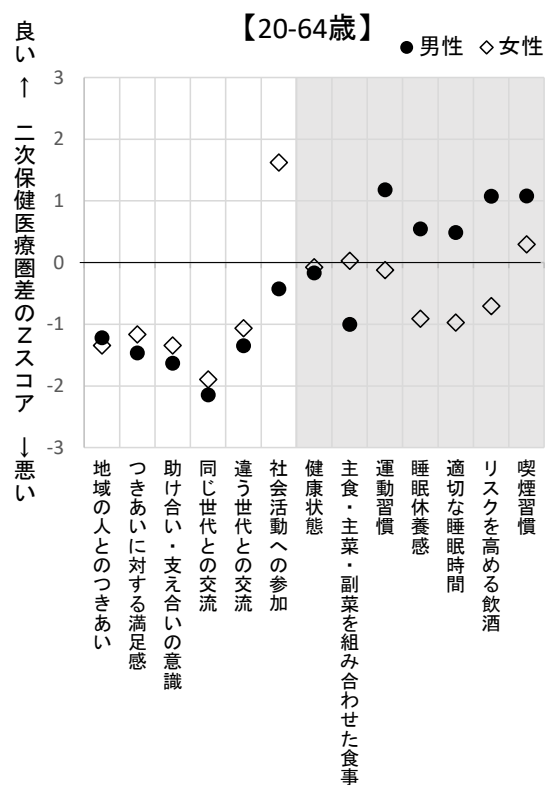
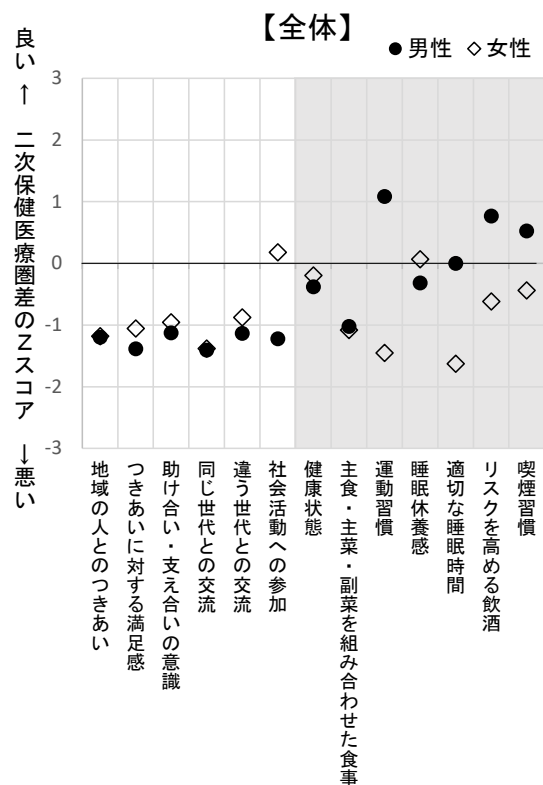
【区西南部保健医療圏】 ※目黒区、世田谷区、渋谷区の合計



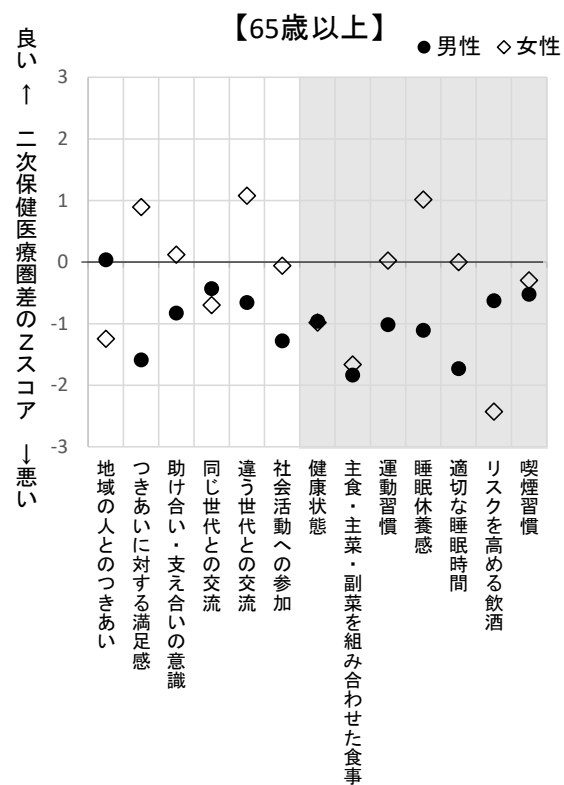
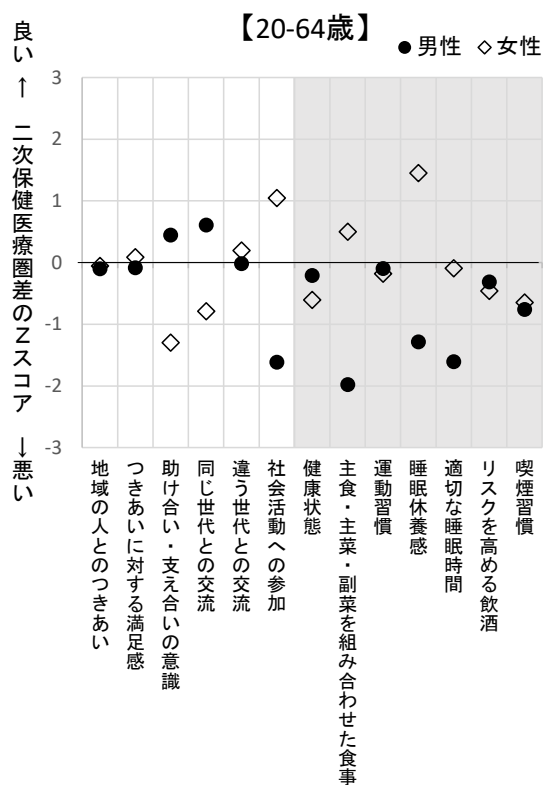
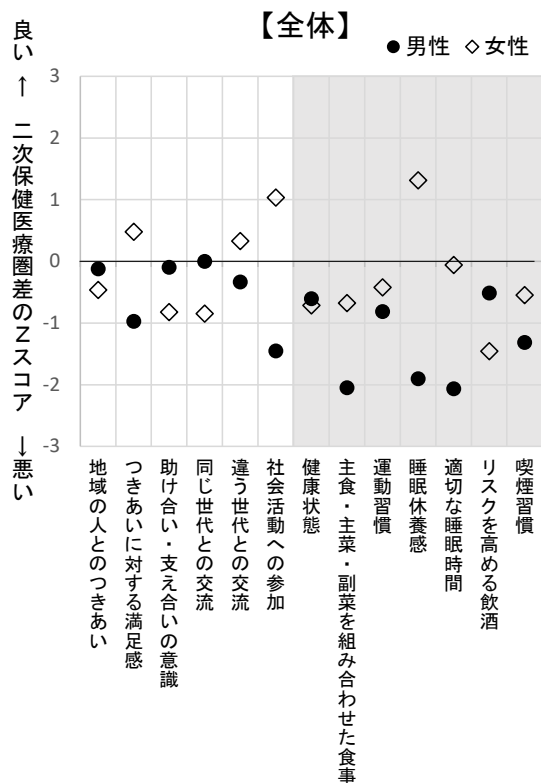
【区西部保健医療圏】 ※新宿区、中野区、杉並区の合計



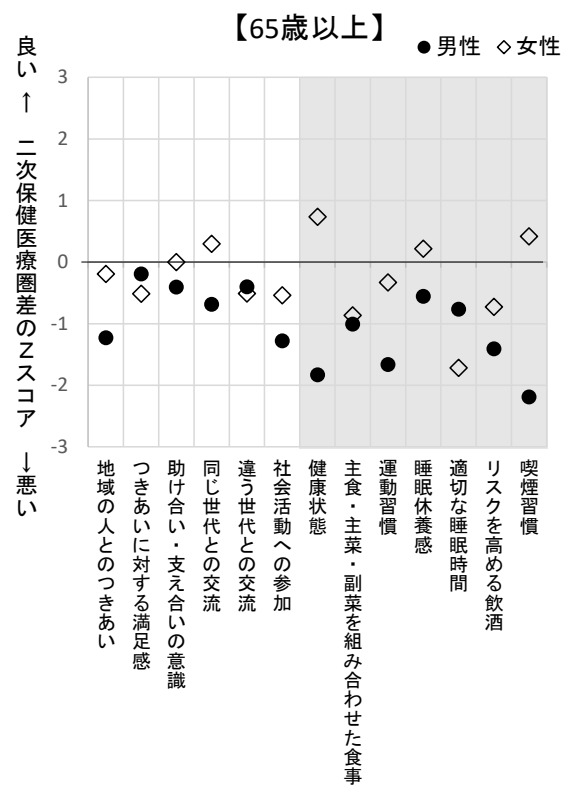
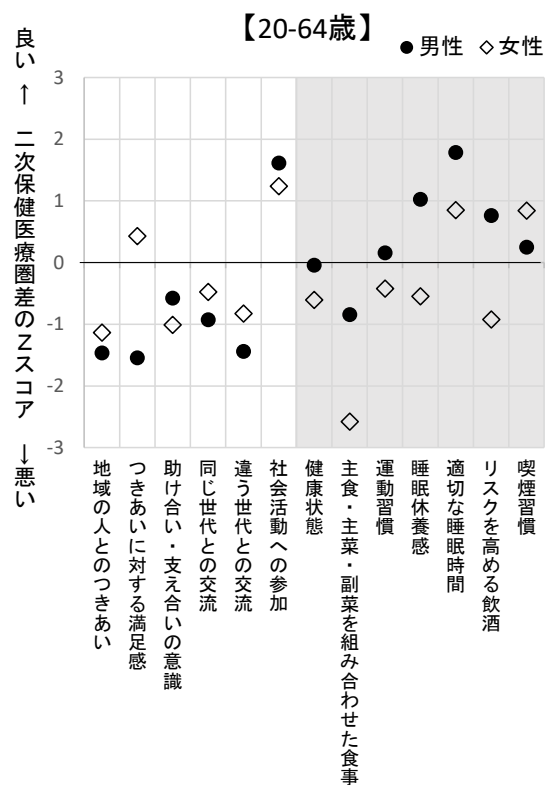
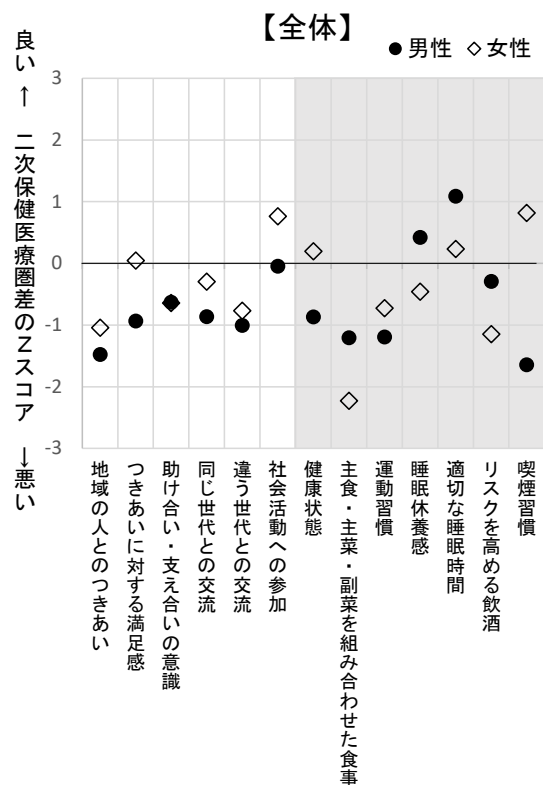
【区西北部保健医療圏】 ※豊島区、北区、板橋区、練馬区の合計



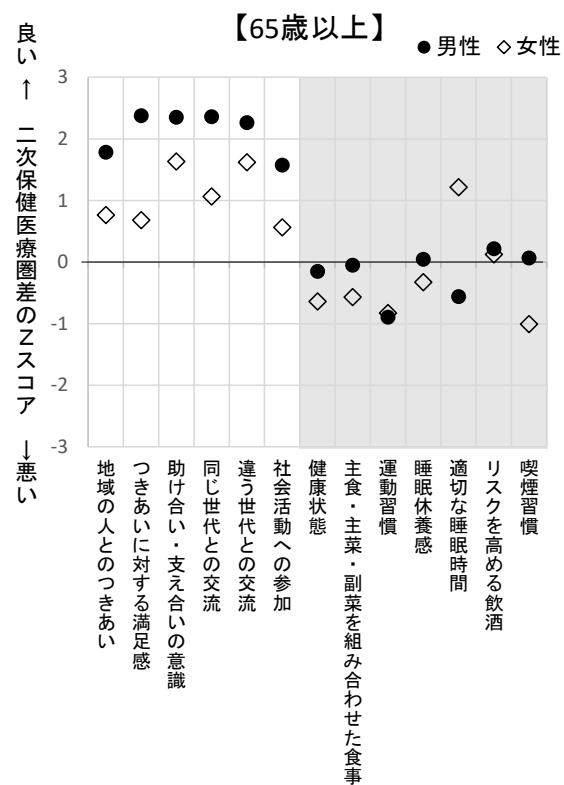
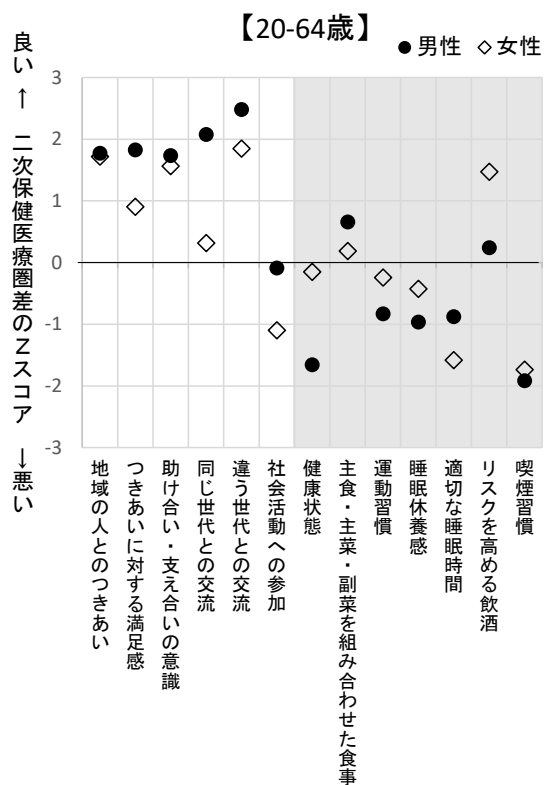
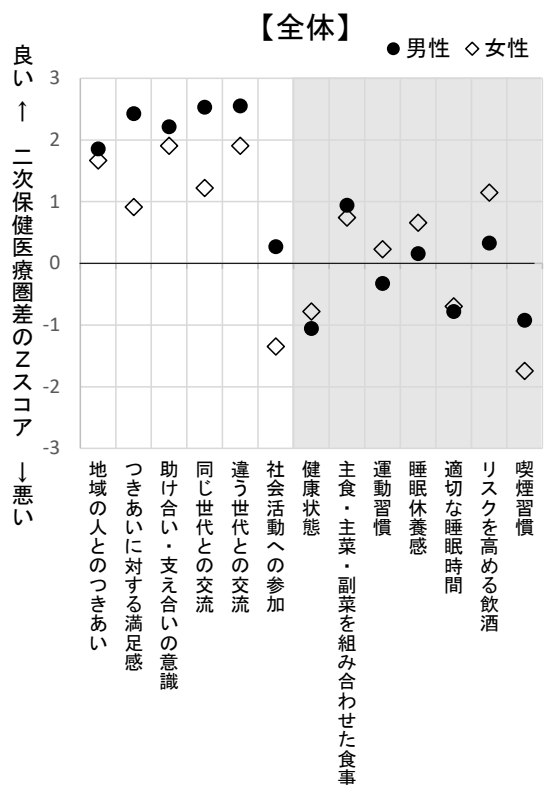
【区東北部保健医療圏】 ※荒川区、足立区、葛飾区の合計



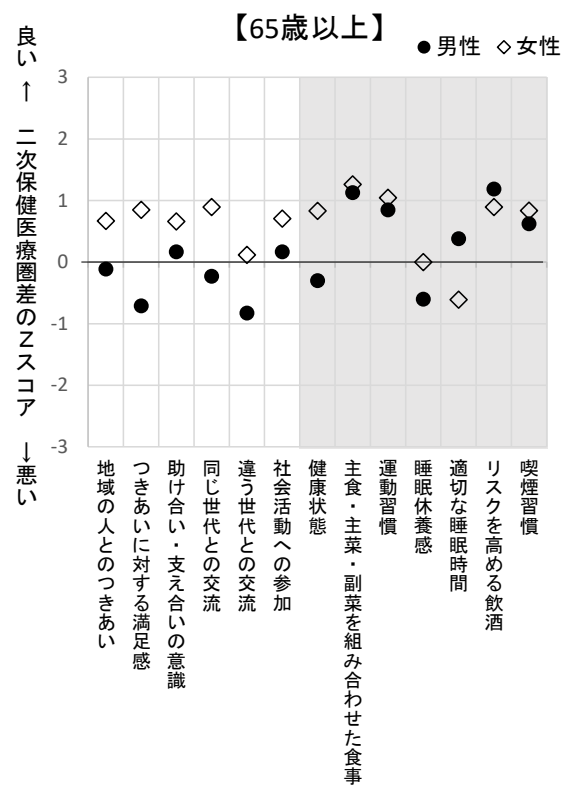
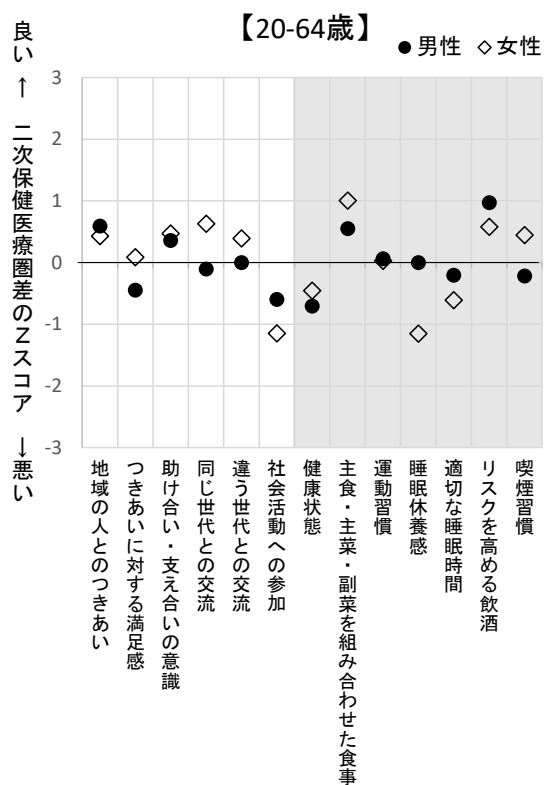
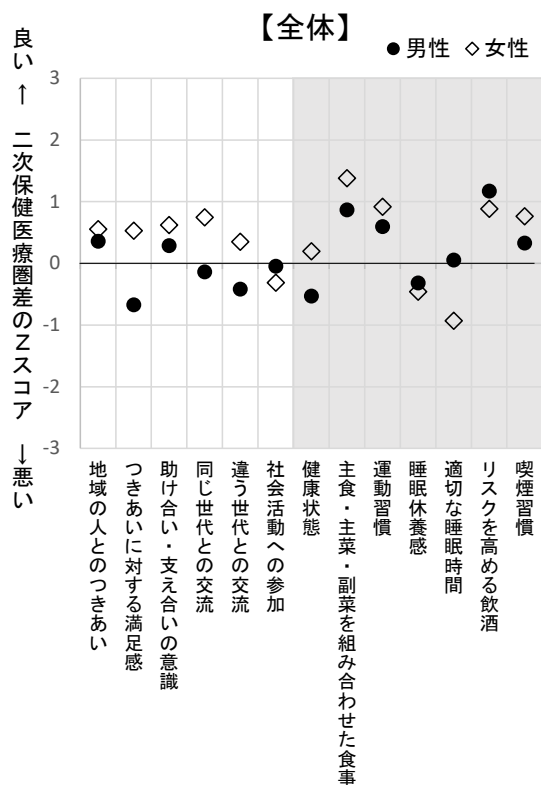
【区東部保健医療圏】 ※墨田区、江東区、江戸川区の合計



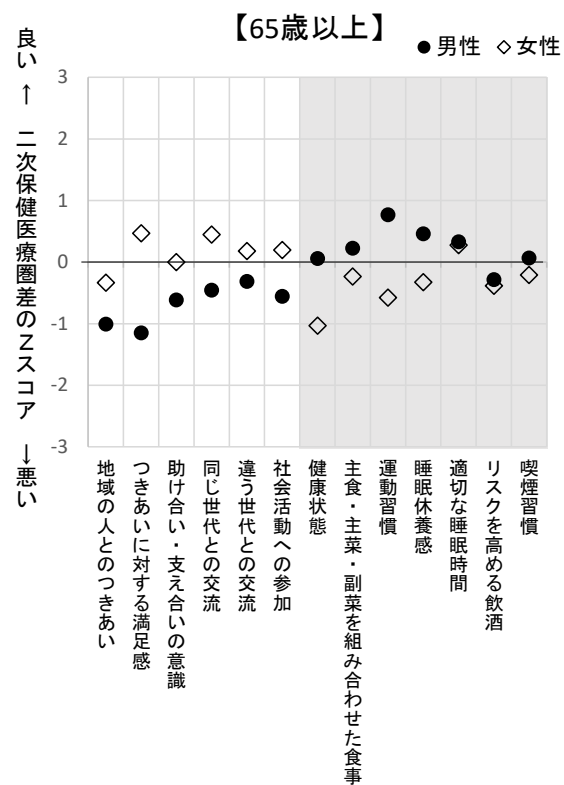
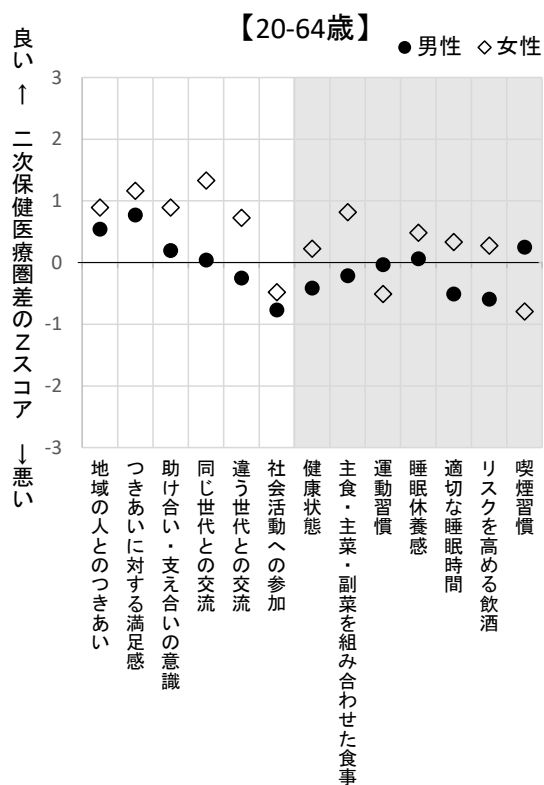
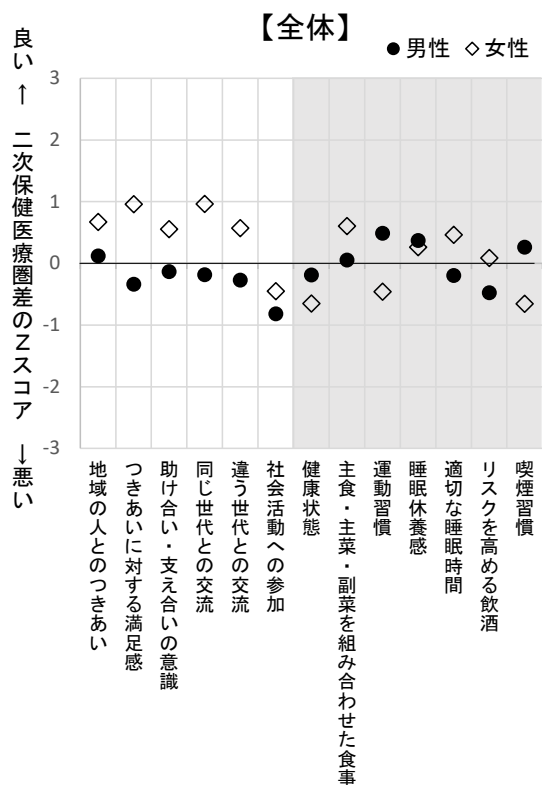
【西多摩保健医療圏】 ※青梅市、福生市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町の合計



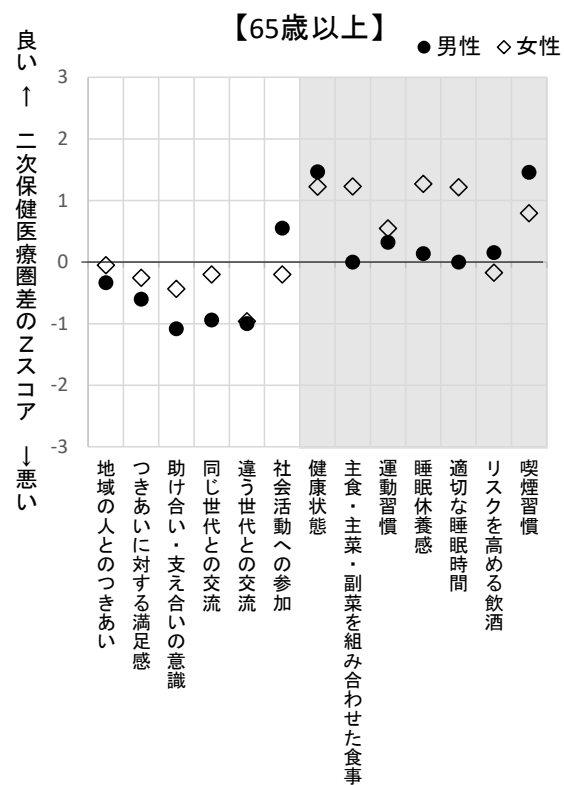
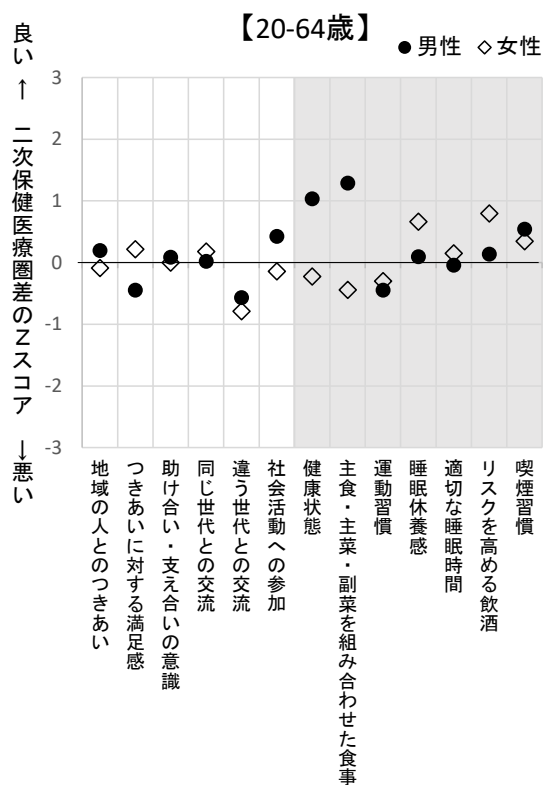
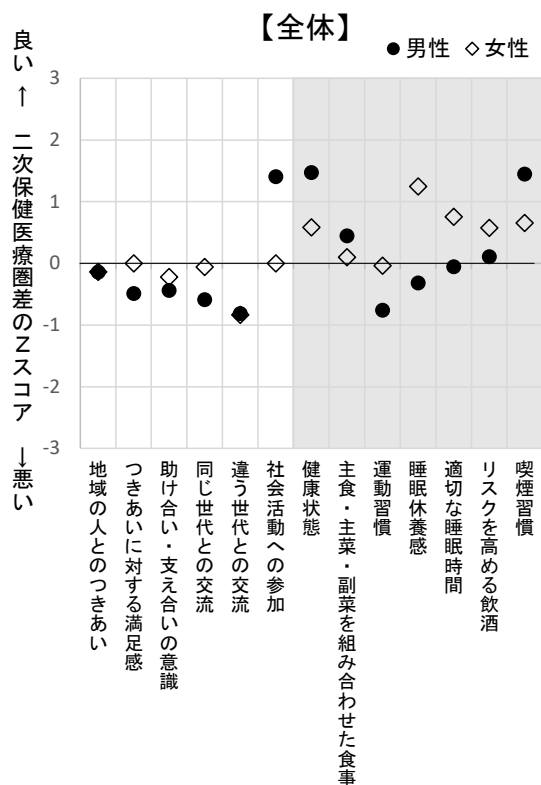
【南多摩保健医療圏】 ※八王子市、町田市、日野市、多摩市、稲城市の合計



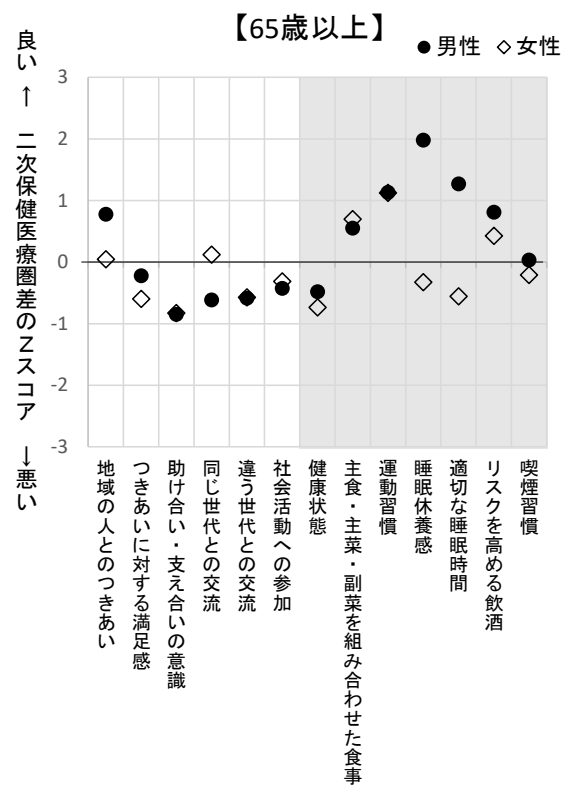
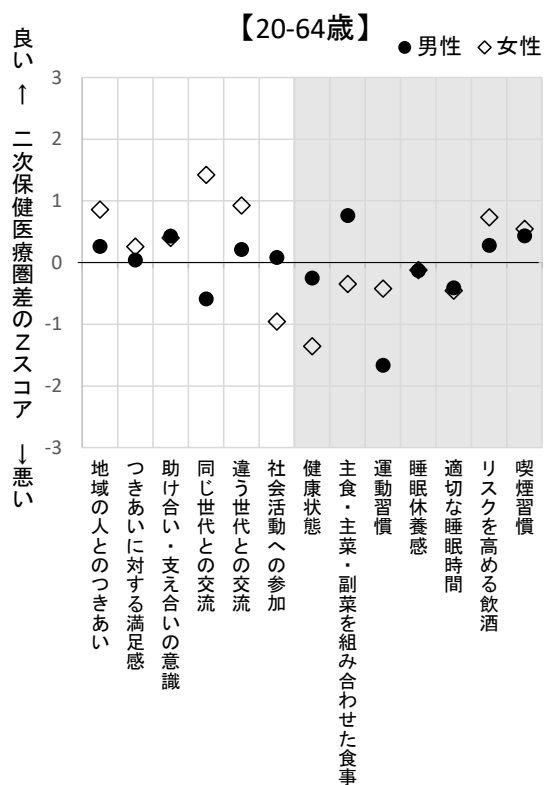
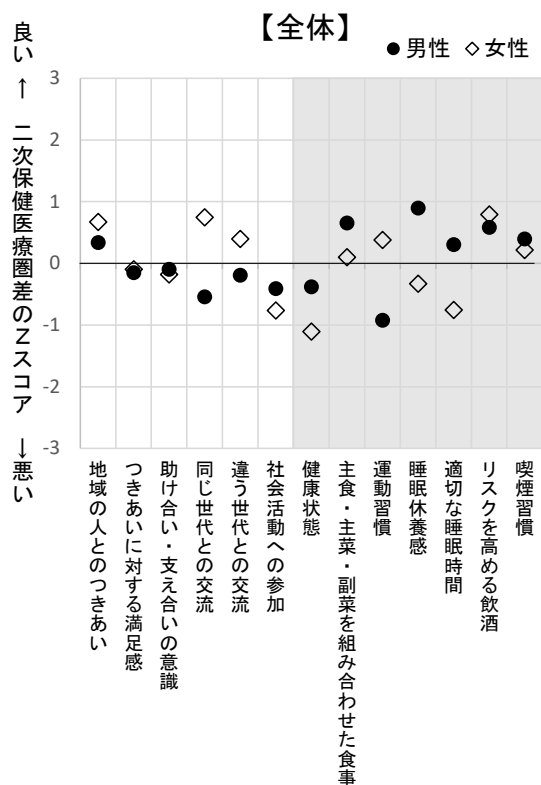
【北多摩西部保健医療圏】 ※立川市、昭島市、国分寺市、国立市、東大和市、武蔵村山市の合計



【北多摩南部保健医療圏】 武蔵野市、三鷹市、府中市、調布市、小金井市、狛江市の合計



【北多摩北部保健医療圏】 ※小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市の合計



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」

前回の令和 2 年度調査はコロナ禍でした。「コロナ禍に比べると今回（令和 6 年度調査）はつながりが戻っている」と期待されたものの、結果は単純ではありませんでした。

「地域における違う世代の人との交流の機会」を持つ者の割合は減少傾向です（32 ページ）。共生社会の実現はまだ途上かもしれません。世代ごとに価値観は異なりますが、相互理解には実際の交流が不可欠です。単なるスローガンにとどまらず、交流の場を創出することが重要です。

「地域の人とのつきあいの程度」は、令和 2 年度と比べ、「つきあいはない」者の割合はあまり変わらず、最も密な「相談し合える人がいる」者の割合は減少しています（16 ページ）。この傾向は性別・年代を問わず一貫しており、都民の地域とのつきあい方は単に減少したのではなく、より“ライト”なものへと変化していることがうかがえます。しかし、これは決してネガティブな変化とは限りません。ICT や SNS の発展により、血縁や地縁に縛られない新しいつながりの形が生まれつつあると考えられます。全国的な傾向を踏まえると、これは時代の流れと言えるでしょう。

一方で、「地域における困ったときの助け合い、支え合いの意識」は向上しています（26 ページ）。しかも高齢世代に限らず、若い世代にも広がっています。地域の共助意識が着実に醸成されている表れです。

従来のような密な近隣関係を維持するのは難しくなっていますが、代わりに柔軟で多様なつながりや新たな助け合いの形が育まれています。これを活かすには、地理的・行政的な区域にとらわれず、地区を越えた活動や参加を推奨することが有効でしょう。そうすることで、より多くの人々の社会参加が促され、ひいては「健康寿命の延伸」にもつながると考えられます。

今回の調査結果は、都下自治体の現状を示す指標であり、東京都健康推進プラン21（第三次）のベンチマークとなります。しかし、目標達成のプロセスは一様ではありません。人口構造、住民性、文化・慣習、社会資源など区市町村ごとに違いがあり、同じ手法が必ずしも通じるとは限らないのです。現在地を知るために他自治体と指標を比較することは有効ですが、そのプロセスは競うものではありません。

オンライン、職場、地域など、世代ごとに「持ちやすいつながり」があります。つながりを一括りに考えるのではなく、各世代の特性を理解し、区市町村ごとに適した形を強化する視点が求められます。「それは行政の範疇ではない」と線引きせず、むしろ積極的に巻き込むことが重要です。今や、そうした視点が不可欠な時代なのです。多様なチャンネルを持つことで、これまでアプローチしづらかった層にも働きかけが可能になります。例えば、孤立・孤独の問題も新たなつながりを活かすことで解決の糸口が見えてくるでしょう。こうした取組は、「健康格差の縮小」にもつながるはずです。

時代の流れは急速で、つながり一つとっても数年前とは状況が大きく変わっています。この変化を前向きに捉え、多様な価値観やライフスタイルを尊重しながら、誰もが安心してつながれる社会を築くことが求められています。豊かなつながりは、多様性のある社会から生まれます。東京都は、多様な人々が共に暮らす強みを持っています。この強みを活かしたつながりが生まれていくことを願っています。

《監修者の紹介》

村山 洋史 氏

東京都健康長寿医療センター研究所

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム・研究副部長（テーマリーダー）

博士（保健学）・公衆衛生学修士・看護師・保健師

2009 年東京大学大学院医学系研究科博士課程修了。

東京大学高齢社会総合研究機構、ミシガン大学公衆衛生大学院を経て、2020 年東京都健康長寿医療センター研究所・専門副部長。2021 年より現職。

専門は、公衆衛生学、老年学。人々のつながりや地域の文化・風土が健康に及ぼす影響について研究している。

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。

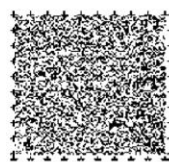
本調査お問合せ専用電話：一般社団法人新情報センター（<https://www.sjc.or.jp/>）

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）

（切り取り線）

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	つきあいに対する満足感(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 組み合わせた食事(1つ)	7	8
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)	7	8
※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 5 6
※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ひとり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。