

健康に関する世論調査〈概要〉

令和7年3月

調査実施の概要

1 調査目的

こころと体の健康づくりなどに関する都民の意識・要望を調査し、今後の施策推進の参考とする。

2 調査項目

- (1) こころとからだの健康づくり
- (2) 飲酒の習慣
- (3) 喫煙の健康への影響と受動喫煙
- (4) 女性の健康
- (5) 健康情報の収集・活用
- (6) 行政への要望

3 調査設計

- (1) 調査対象：東京都全域に住む満18歳以上の男女個人
- (2) 標本数：4,000標本
- (3) 標本抽出方法：住民基本台帳に基づく層化二段無作為抽出法
- (4) 調査方法：郵送法（郵送送付・郵送回収、WEB〔インターネット〕回答併用）
- (5) 調査期間：令和6年10月11日～11月10日
- (6) 調査実施機関：一般社団法人輿論科学協会

4 回収結果

- (1) 有効回収標本数（率）：1,941標本（48.5%）〔うち郵送1,221標本、インターネット720標本〕
- (2) 未完了標本数（率）：2,059標本（51.5%）

調査結果の概要

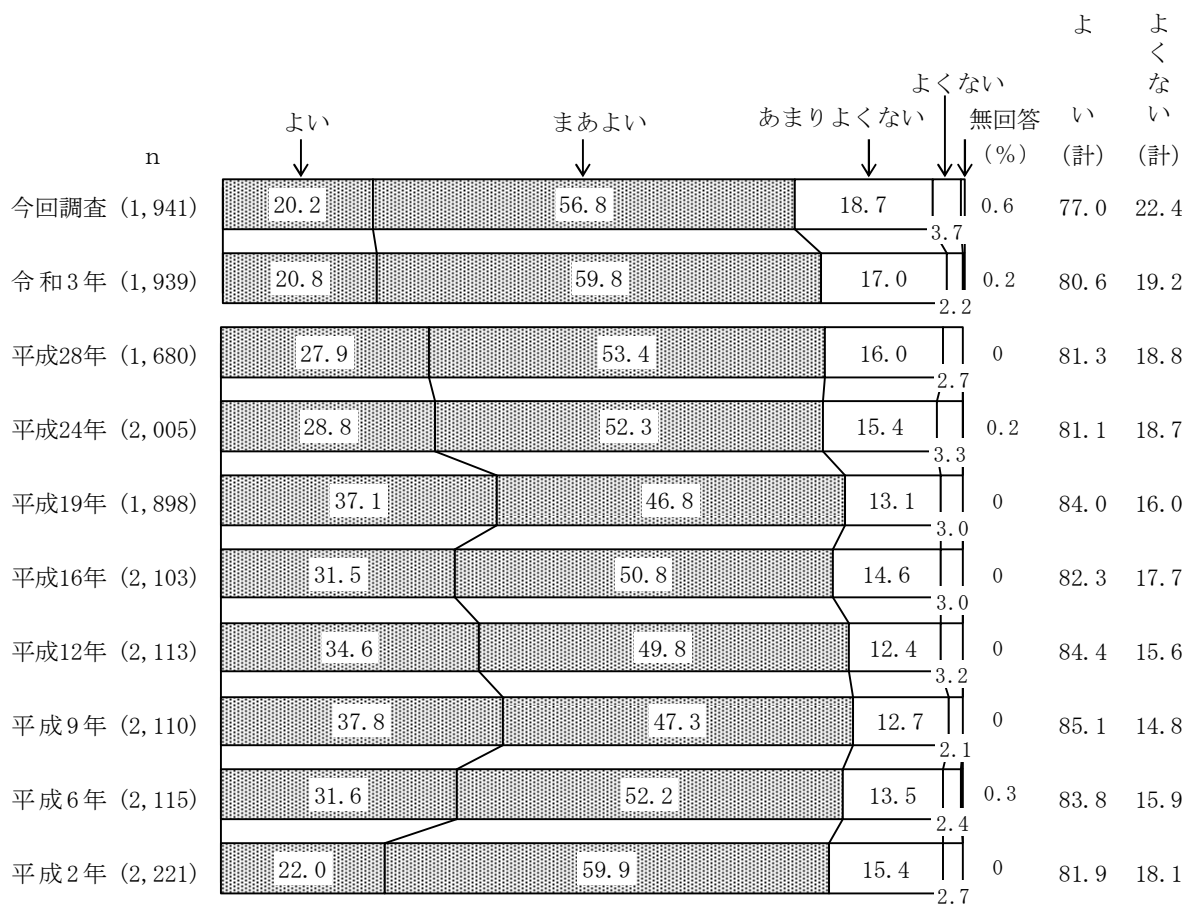
- ※nは質問に対する回答者数で、比率算出の基数を示す。
- ※個々の比率の合計は、全体の計に一致しないことがある。
- ※M. A. はいくつでも選択、5M. A. は5つまで選択
- ※M. T. は回答の合計をnで割り 100 を乗じた数

1 ころとからだの健康づくり

(1) 健康状態の評価：自分の健康状態をどのように感じているか聞いた。

(本文P3～P8)

- ・『よい (計)』は 77% (令和3年より4ポイント減少)
- ・『よくない (計)』は 22% (令和3年より3ポイント増加)

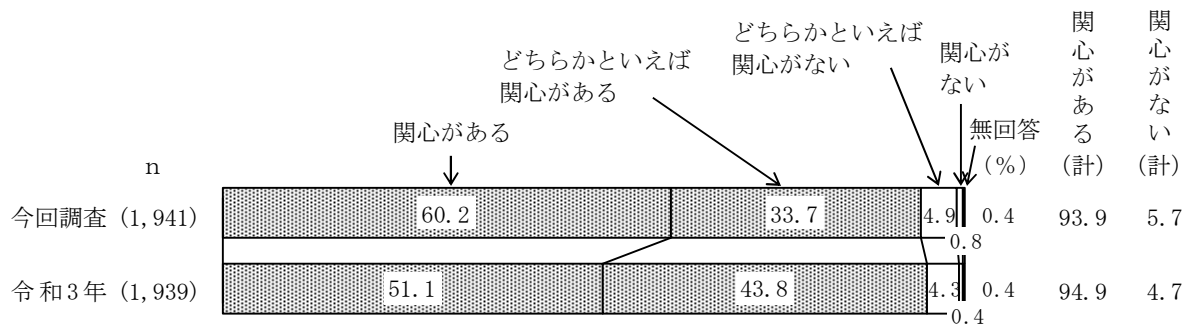


- (注1) 令和3年及び平成24年以前は「健康に関する世論調査」、平成28年は「健康と保健医療に関する世論調査」
 ※調査対象は平成28年調査から18歳以上、平成24年以前は20歳以上
- (注2) 平成28年までの調査方法は、調査員による個別訪問面接聴取法であったが、令和3年からは郵送法（インターネット回答併用）で実施したため留意が必要
- (注3) 『よい (計)』は「よい」「まあよい」の合計
 『よくない (計)』は「よくない」「あまりよくない」の合計

(2) 健康への関心度：自分の健康に関心があるか聞いた。

(本文P9～P11)

- ・『関心がある (計)』は94% (令和3年より1ポイント減少)
- ・『関心がない (計)』は6% (令和3年より1ポイント増加)



(注1) 令和3年は「健康に関する世論調査 (令和3年6月調査)」

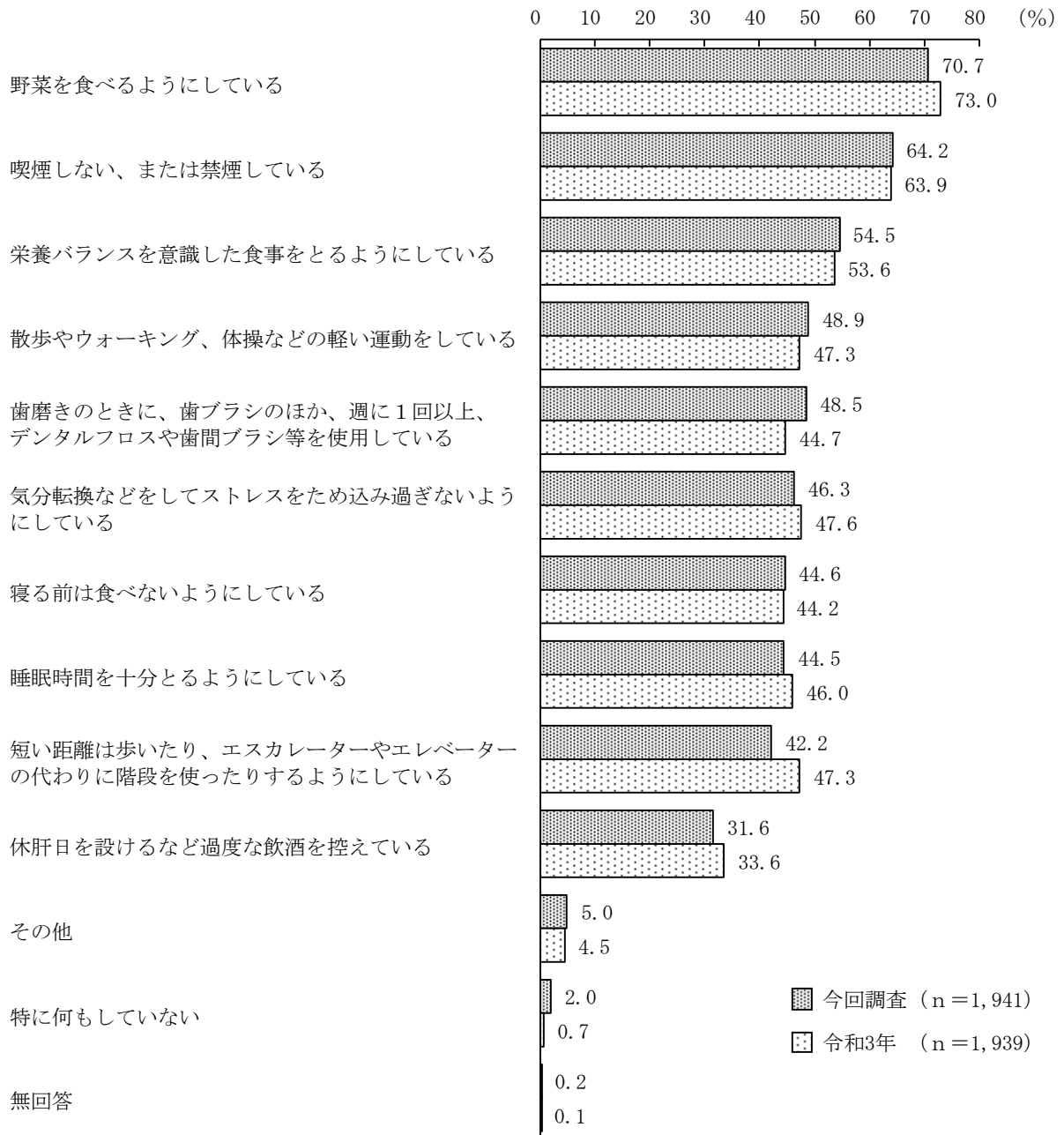
(注2) 『関心がある (計)』は「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計
 『関心がない (計)』は「関心がない」「どちらかといえば関心がない」の合計

(3) 健康づくりの実践：毎日の生活で、健康づくりの取組を実践していることがあるか聞いた。

(M. A.)

(本文P12～P18)

- ・「野菜を食べるようにしている」が71%でトップ（令和3年より2ポイント減少）
- ・「喫煙しない、または禁煙している」64%、「栄養バランスを意識した食事をとるようにしている」55%が続く



(注) 令和3年は「健康に関する世論調査（令和3年6月調査）」

(4) 主食、主菜、副菜をそろえた食事：ここ1か月間の食事について、主食、主菜、副菜*の3つを組み合わせて食べるのが1日に2回以上あるのは週に何日か聞いた。

(本文 P 19～ P 22)

* 「主食」とは、ごはん、パン、麺類などの料理のことです。

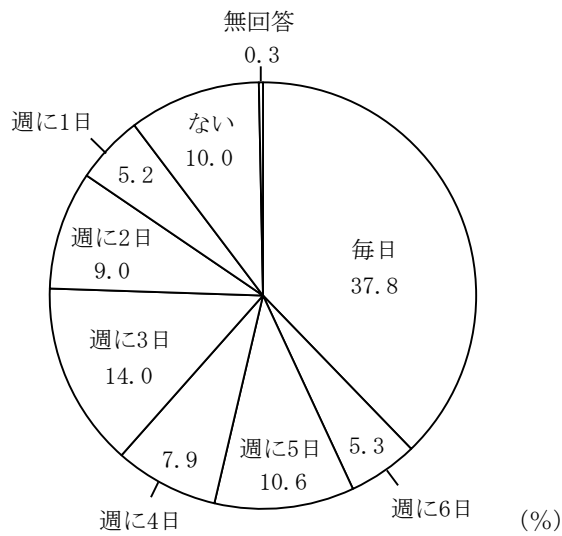
「主菜」とは、魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理のことです。

「副菜」とは、野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理のことです。

・「毎日」が38%でトップ

・「週に3日」14%、「週に5日」11%が続く

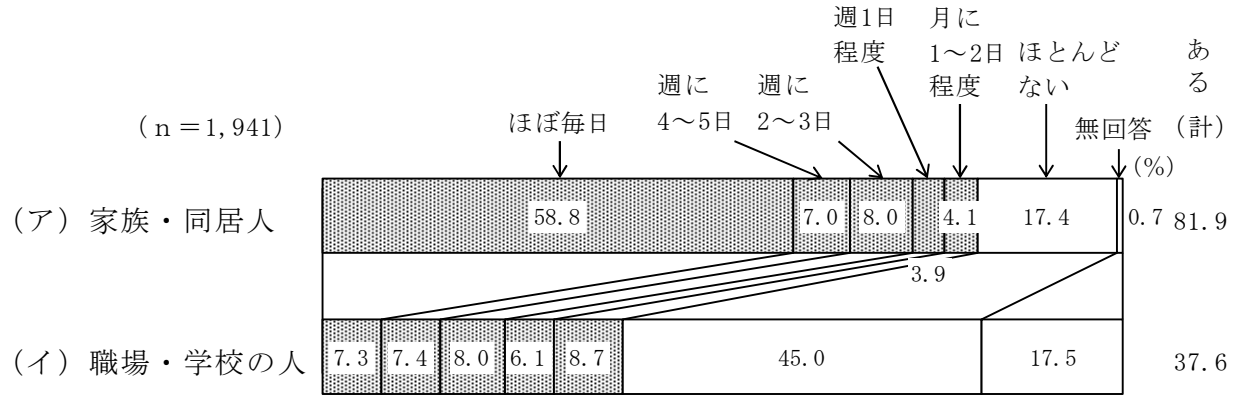
(n=1,941)



(5) 家庭、職場・学校で誰かと一緒に食事をする頻度：ここ1か月の様子について、家庭、職場・学校において、誰かと一緒に食事をするのがどのくらいあるか聞いた。

(本文 P23～P29)

- ・家族・同居人は『ある(計)』が82%、「ほとんどない」が17%
- ・職場・学校の方は『ある(計)』が38%、「ほとんどない」が45%

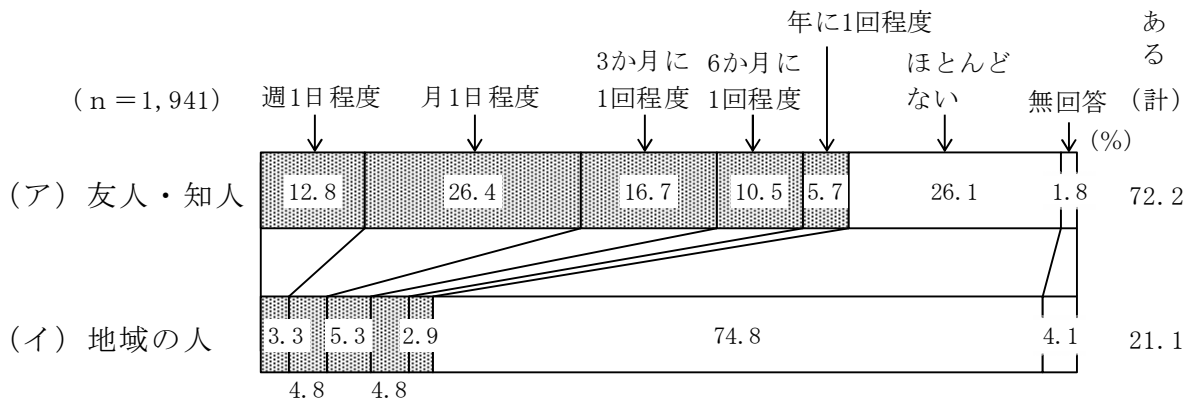


(注) 『ある(計)』は「ほぼ毎日」「週に4~5日」「週に2~3日」「週1日程度」「月に1~2日程度」の合計

(6) 住まいの地域で誰かと一緒に食事をする頻度：ここ1年間の様子について、お住まいの地域(職場・学校を除く)において、誰かと一緒に食事をするのはどのくらいあるか聞いた。

(本文 P30～P36)

- ・友人・知人は『ある(計)』が72%、「ほとんどない」が26%
- ・地域の方は『ある(計)』が21%、「ほとんどない」が75%

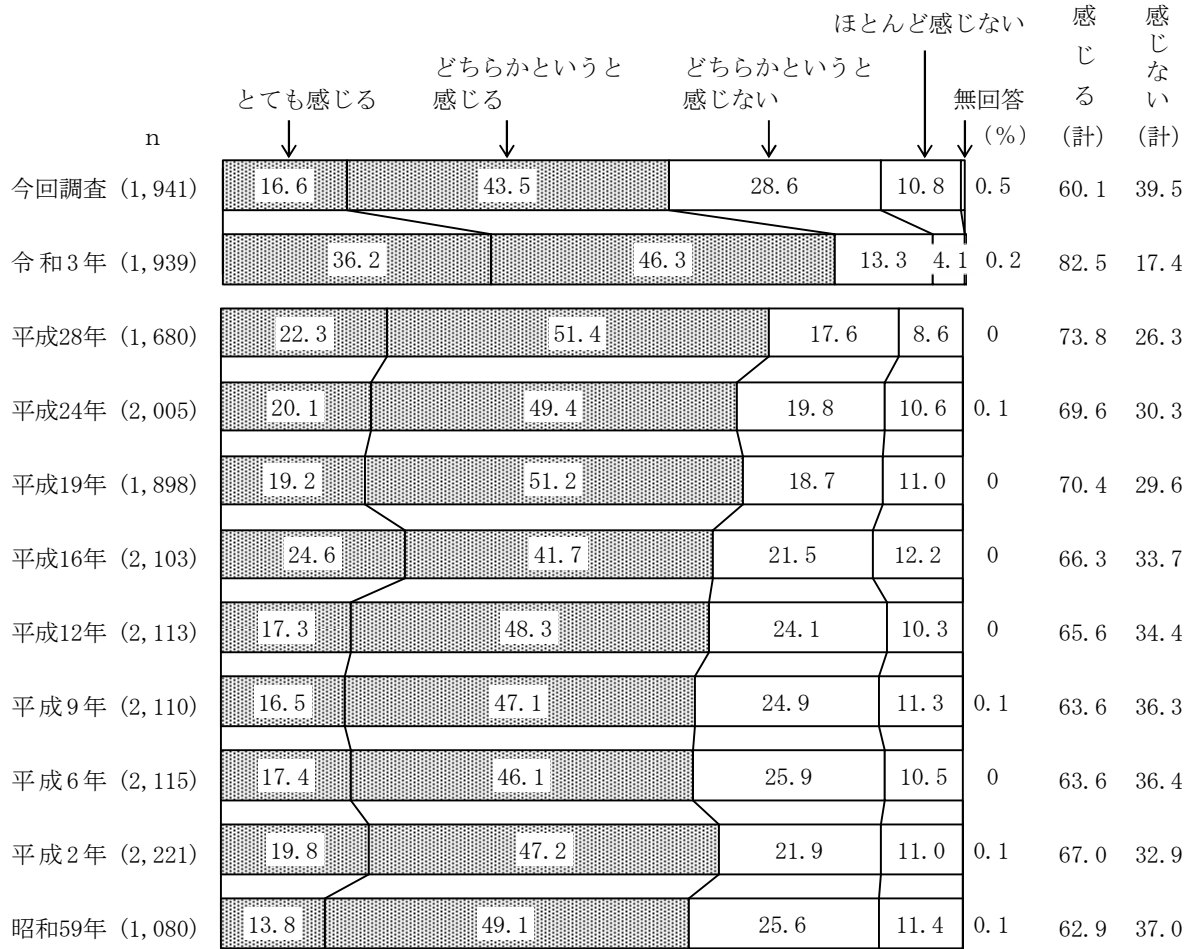


(注) 『ある(計)』は「週1日程度」「月1日程度」「3か月に1回程度」「6か月に1回程度」「年に1回程度」の合計

(7) イライラやストレスの有無：毎日の生活のなかでイライラやストレスを感じることもあるか聞いた。

(本文P37～P40)

- ・『感じる（計）』は60%（令和3年より22ポイント減少）
- ・『感じない（計）』は40%（令和3年より22ポイント増加）



(注1) 令和3年及び平成2年～平成24年は「健康に関する世論調査」、平成28年は「健康と保健医療に関する世論調査」、昭和59年は「都民の健康に関する世論調査」

※調査対象は平成28年調査から18歳以上、平成24年以前は20歳以上

(注2) 平成28年までの調査方法は、調査員による個別訪問面接聴取法であったが、令和3年からは郵送法（インターネット回答併用）で実施したため留意が必要

(注3) 『感じる（計）』は「とても感じる」「どちらかというと感じる」の合計

『感じない（計）』は「ほとんど感じない」「どちらかというと感じない」の合計

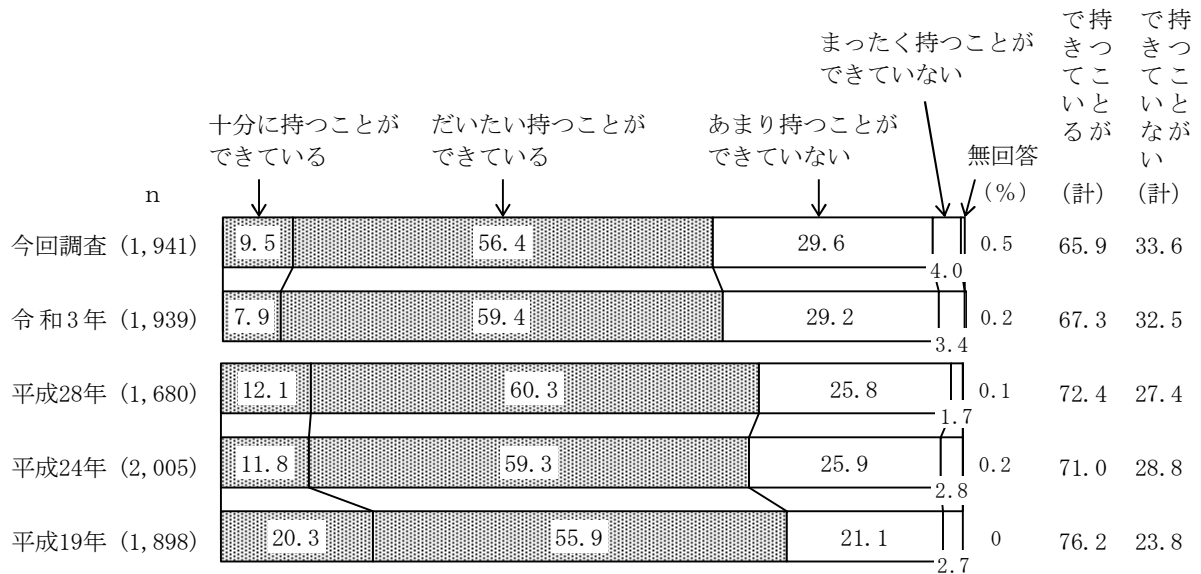
(注4) 令和3年以前との選択肢の違いは以下のとおり（前半が令和6年、後半が令和3年以前の選択肢）

「とても感じる」は「しばしば感じる」、「どちらかというと感じる」は「たまに感じる」、「どちらかというと感じない」は「あまり感じない」

(8) こころのゆとり：毎日の生活のなかでこころのゆとりを持つことができているか聞いた。

(本文 P 41～P 48)

- ・『持つことができている（計）』は 66%（令和 3 年より 1 ポイント減少）
- ・『持つことができている（計）』は 34%（令和 3 年より 1 ポイント増加）

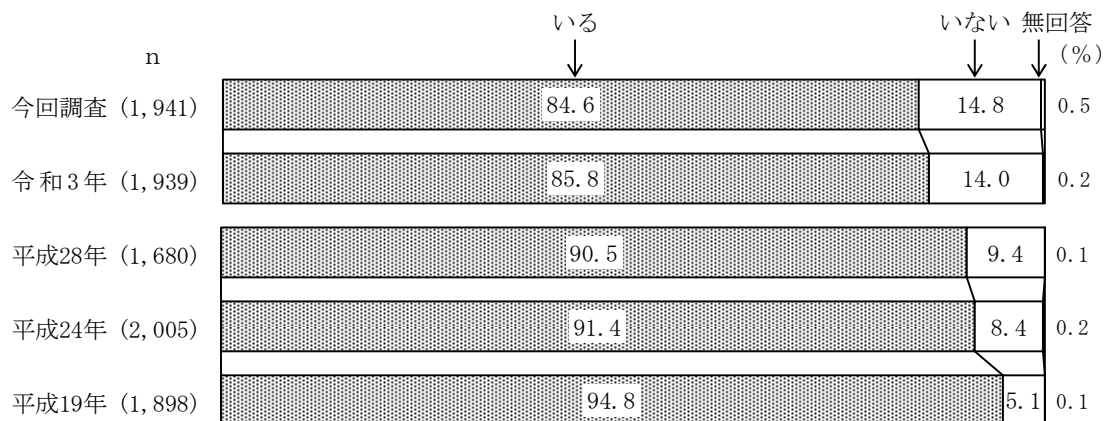


- (注 1) 令和 3 年及び平成 24 年以前は「健康に関する世論調査」、平成 28 年は「健康と保健医療に関する世論調査」
 ※調査対象は平成 28 年調査から 18 歳以上、平成 24 年以前は 20 歳以上
- (注 2) 平成 28 年までの調査方法は、調査員による個別訪問面接聴取法であったが、令和 3 年からは郵送法（インターネット回答併用）で実施したため留意が必要
- (注 3) 『持つことができている（計）』は「十分に持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計
 『持つことができている（計）』は「まったく持つことができている」「あまり持つことができている」の合計

(9) 気軽に話ができる相手の有無：毎日の生活のなかで気軽に話ができる人がいるか聞いた。

(本文 P 49～P 54)

- ・「いる」は 85%（令和 3 年より 1 ポイント減少）
- ・「いない」は 15%（令和 3 年より 1 ポイント増加）

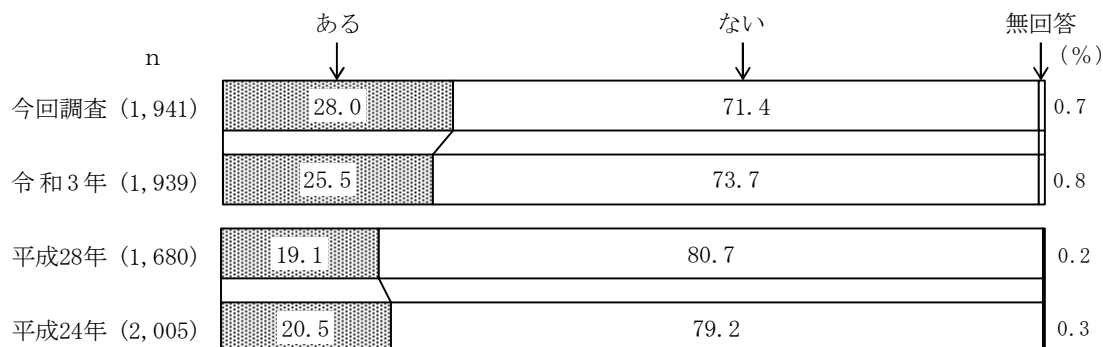


- (注 1) 令和 3 年及び平成 24 年以前は「健康に関する世論調査」、平成 28 年は「健康と保健医療に関する世論調査」
 ※調査対象は平成 28 年調査から 18 歳以上、平成 24 年以前は 20 歳以上
- (注 2) 平成 28 年までの調査方法は、調査員による個別訪問面接聴取法であったが、令和 3 年からは郵送法（インターネット回答併用）で実施したため留意が必要

(10) 専門家（機関）に相談するの必要を感じた経験：専門家（機関）に相談することが必要だと感じた悩みごとや心配ごとを抱えたことがあるか聞いた。

(本文 P55～P57)

- ・「ある」は 28%（令和 3 年より 3 ポイント増加）
- ・「ない」は 71%（令和 3 年より 2 ポイント減少）



(注 1) 令和 3 年及び平成 24 年は「健康に関する世論調査」、平成 28 年は「健康と保健医療に関する世論調査」

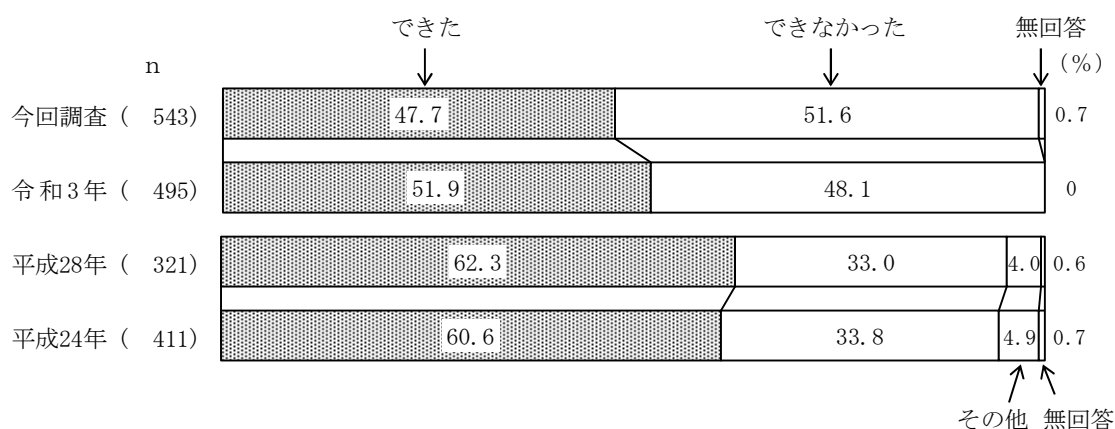
※調査対象は平成 28 年調査から 18 歳以上、平成 24 年は 20 歳以上

(注 2) 平成 28 年までの調査方法は、調査員による個別訪問面接聴取法であったが、令和 3 年からは郵送法（インターネット回答併用）で実施したため留意が必要

(11) 適切な相談窓口をみつけることができたか：専門家（機関）に相談することが必要だと感じた悩みごとや心配ごとを抱えたことが「ある」と答えた人（543 人）に、適切な相談窓口をみつけることができたか聞いた。

(本文 P58～P60)

- ・「できた」は 48%（令和 3 年より 4 ポイント減少）
- ・「できなかった」は 52%（令和 3 年より 4 ポイント増加）



(注 1) 令和 3 年及び平成 24 年は「健康に関する世論調査」、平成 28 年は「健康と保健医療に関する世論調査」

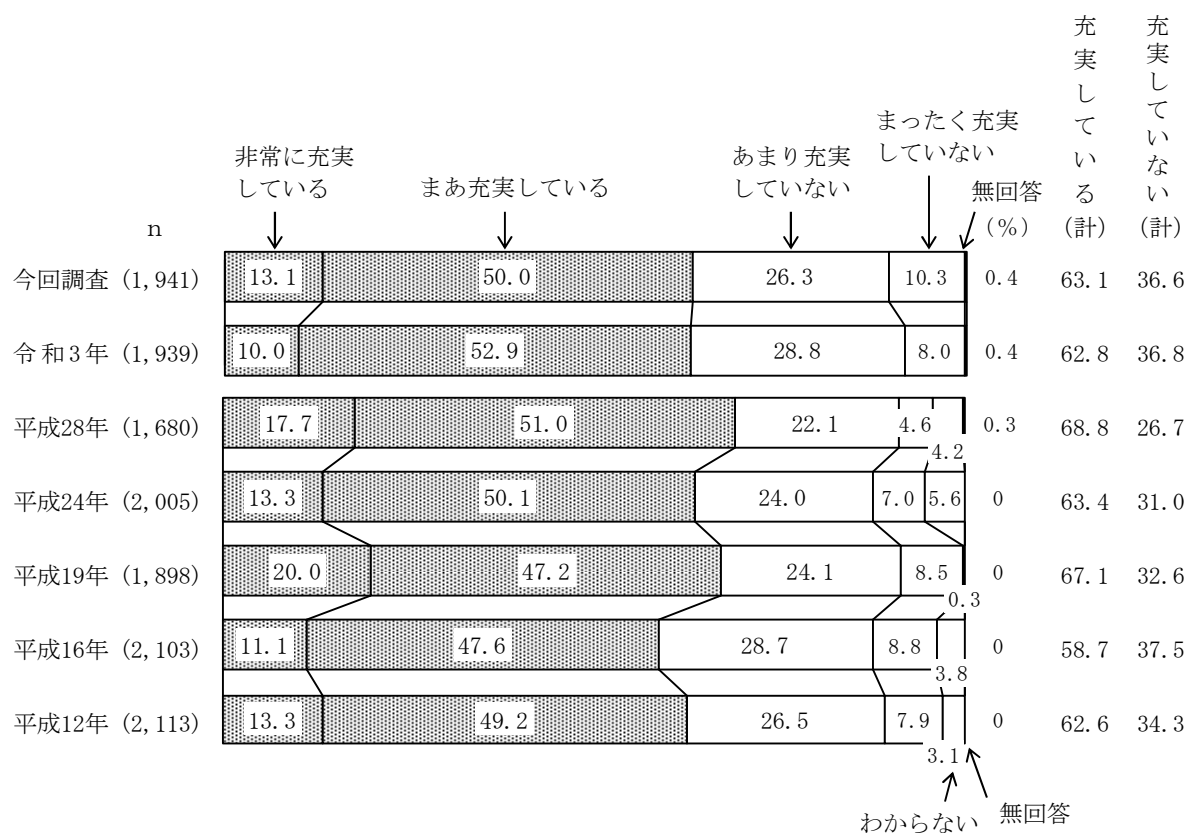
※調査対象は平成 28 年調査から 18 歳以上、平成 24 年は 20 歳以上

(注 2) 平成 28 年までの調査方法は、調査員による個別訪問面接聴取法であったが、令和 3 年からは郵送法（インターネット回答併用）で実施したため留意が必要

(12) 余暇の充実度：余暇の過ごし方は充実しているか聞いた。

(本文 P61～P65)

- ・『充実している（計）』は 63%（令和 3 年とほぼ同ポイント）
- ・『充実していない（計）』は 37%（令和 3 年とほぼ同ポイント）

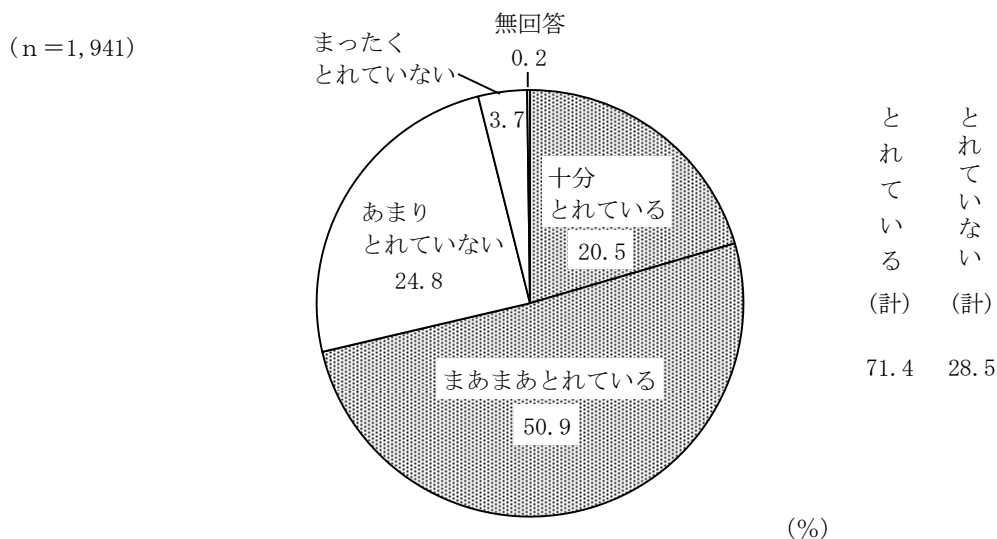


- (注 1) 令和 3 年及び平成 24 年以前は「健康に関する世論調査」、平成 28 年は「健康と保健医療に関する世論調査」
 ※調査対象は平成 28 年調査から 18 歳以上、平成 24 年以前は 20 歳以上
- (注 2) 平成 28 年までの調査方法は、調査員による個別訪問面接聴取法であったが、令和 3 年からは郵送法（インターネット回答併用）で実施したため留意が必要
- (注 3) 『充実している（計）』は「非常に充実している」「まあ充実している」の合計
 『充実していない（計）』は「まったく充実していない」「あまり充実していない」の合計

(13) 睡眠による休養：ここ1か月間、睡眠で休養が十分とれているか聞いた。

(本文 P66～P69)

- ・『とれている (計)』は 71%
- ・『とれていない (計)』は 29%

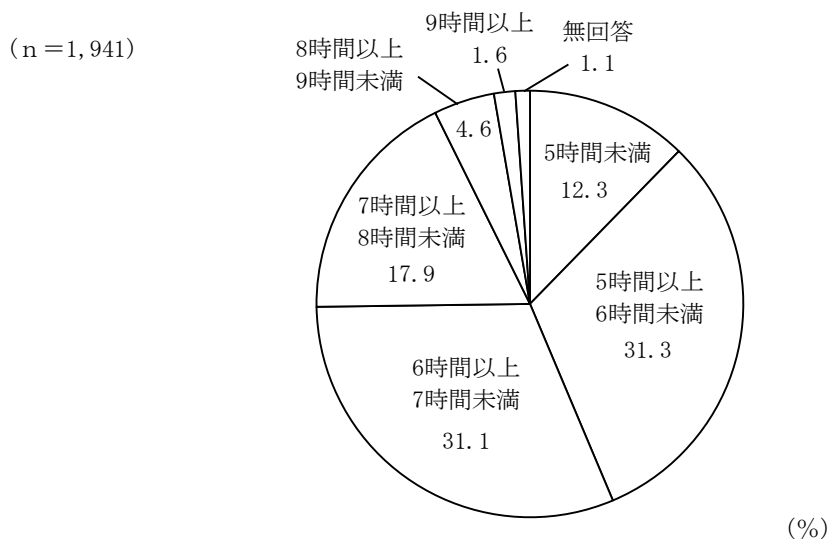


(注) 『とれている (計)』は「十分とれている」「まあまあとれている」の合計
『とれていない (計)』は「まったくとれていない」「あまりとれていない」の合計

(14) 1日の平均睡眠時間：ここ1か月間の1日の平均睡眠時間を聞いた。

(本文 P70～P73)

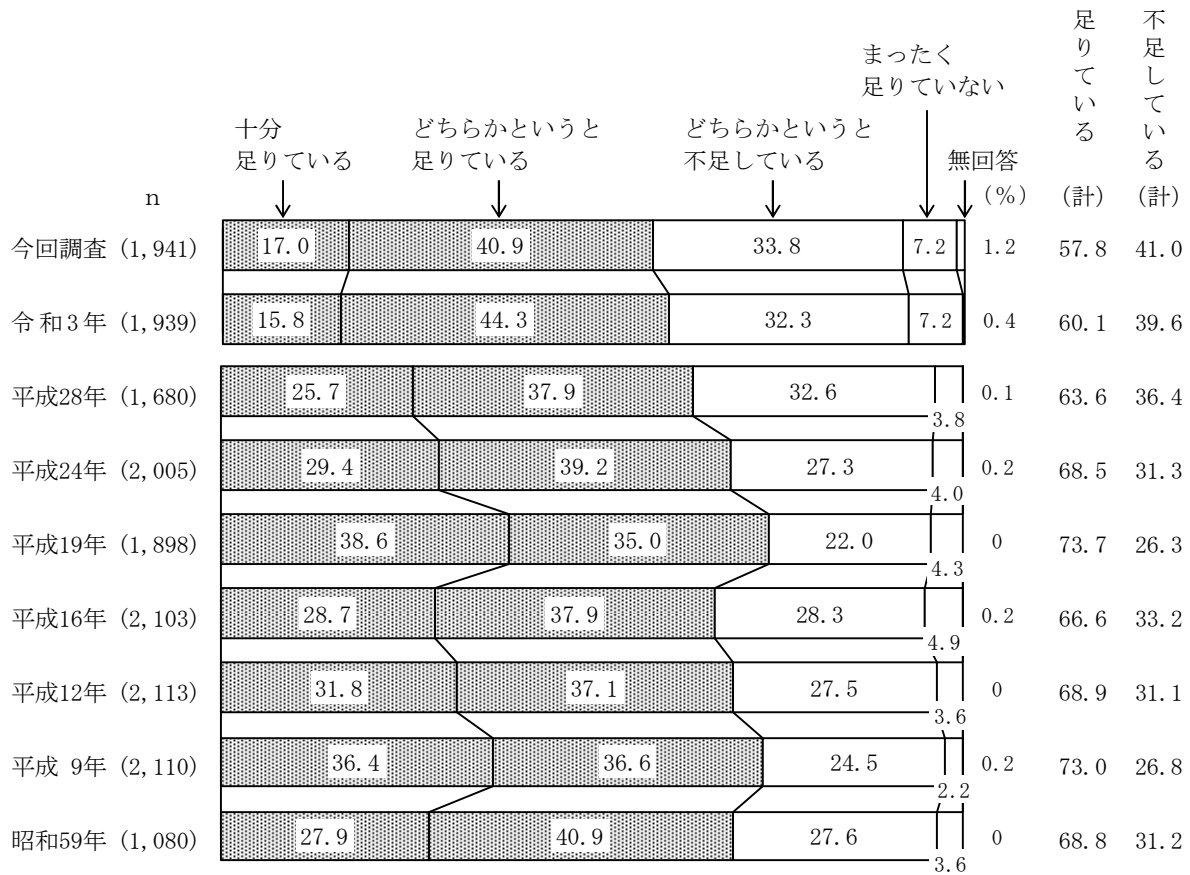
- ・「5時間以上6時間未満」と「6時間以上7時間未満」が 31%
- ・「7時間以上8時間未満」18%が続く



(15) 睡眠の充足感：普段の睡眠時間は足りているか聞いた。

(本文 P74～P79)

- ・『足りている (計)』は 58% (令和 3 年より 2 ポイント減少)
- ・『不足している (計)』は 41% (令和 3 年より 1 ポイント増加)



(注 1) 令和 3 年及び平成 9 年～平成 24 年は「健康に関する世論調査」、平成 28 年は「健康と保健医療に関する世論調査」、昭和 59 年は「都民の健康に関する世論調査」

※調査対象は平成 28 年調査から 18 歳以上、平成 24 年以前は 20 歳以上

(注 2) 平成 28 年までの調査方法は、調査員による個別訪問面接聴取法であったが、令和 3 年からは郵送法（インターネット回答併用）で実施したため留意が必要

(注 3) 『足りている (計)』は「十分足りている」「どちらかというと足りている」の合計

『不足している (計)』は「まったく足りていない」「どちらかというと不足している」の合計

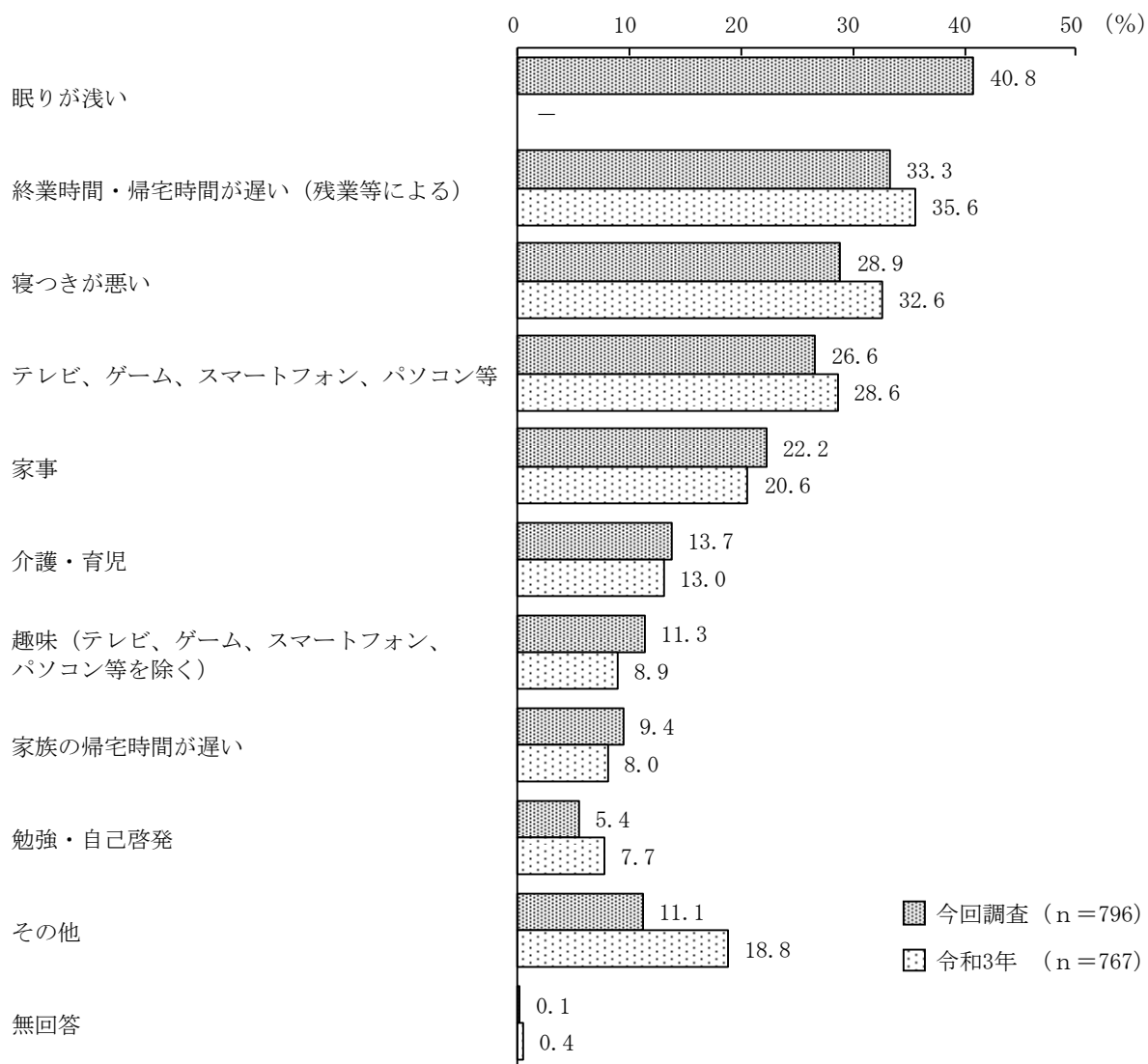
(注 4) 令和 3 年以前との選択肢の違いは以下のとおり（前半が令和 6 年、後半が令和 3 年以前の選択肢）

「どちらかというと足りている」は「ほぼ足りている」、「どちらかというと不足している」は「やや不足している」、

「まったく足りていない」は平成 28 年以前では「まったく不足している」

(16) 睡眠不足の理由：普段の睡眠時間が「どちらかというとも不足している」「まったく足りていない」と答えた人(796人)に、睡眠が不足していると考える理由を聞いた。(M. A.)
(本文P80～P82)

- ・「眠りが浅い」が41%でトップ
- ・「終業時間・帰宅時間が遅い(残業等による)」33%、「寝つきが悪い」29%が続く



(注1) 令和3年は「健康に関する世論調査(令和3年6月調査)」

(注2) 「眠りが浅い」は今回調査からの選択肢

2 飲酒の習慣

(1) 飲酒の習慣：20歳以上の人（1,873人）に、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。

（本文P83～P86）

・「飲まない（飲めない）」は31%

・「毎日」15%、「週1～2日」と「月1～3日」12%が続く

n	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	やめた	飲まない (飲めない)	無回答
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
今回調査 (1,873)	14.7	6.8	7.7	12.2	11.6	9.9	4.6	30.8	1.8
令和3年 (20歳以上) (1,926)	16.3	8.3	7.4	13.2	12.7	3.5		37.9	0.8
平成28年 (20歳以上) (1,657)	17.3	6.3	7.2	12.3	12.5	2.7		41.6	0
平成24年 (2,005)	18.3	6.6	8.2	14.0	11.6	2.7		38.3	0.2

- (注1) 令和3年及び平成24年は「健康に関する世論調査」、平成28年は「健康と保健医療に関する世論調査」
 ※調査対象は平成28年調査から18歳以上（ただし、飲酒・喫煙の項目は20歳以上に限定）、平成24年は20歳以上
- (注2) 平成28年までの調査方法は、調査員による個別訪問面接聴取法であったが、令和3年からは郵送法（インターネット回答併用）で実施したため留意が必要
- (注3) 「月に1日未満」は今回調査からの選択肢
- (注4) 「飲まない（飲めない）」は令和3年までは「ほとんど飲まない（飲めない）」、「やめた」は令和3年までは「やめた（1年以上やめている）」

(2) 1日あたりの飲酒量：お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲むと答えた人（1,177人）に、1日あたりに飲むお酒の量（清酒に換算した量）*を聞いた。

（本文P87～P88）

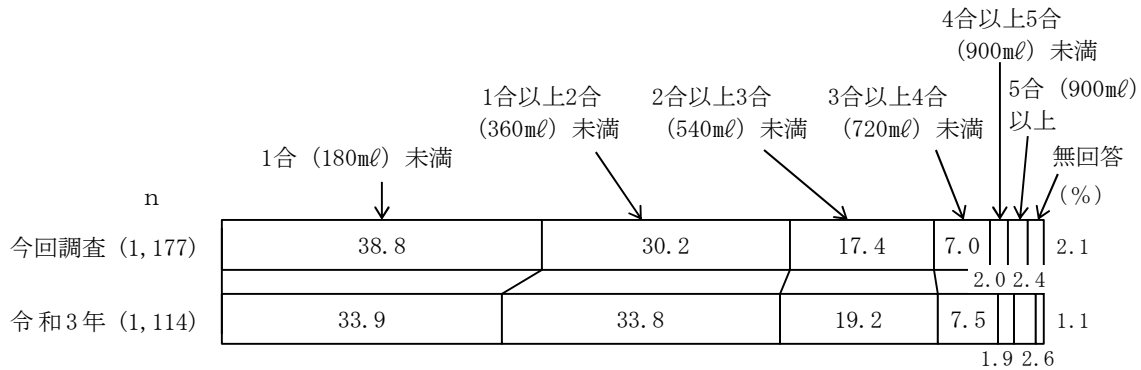
* 清酒1合（アルコール度数15度・180ml）は、次の量にほぼ相当します。

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合（180ml）未満」は39%（令和3年より5ポイント増加）
- ・「1合以上2合（360ml）未満」30%、「2合以上3合（540ml）未満」17%が続く



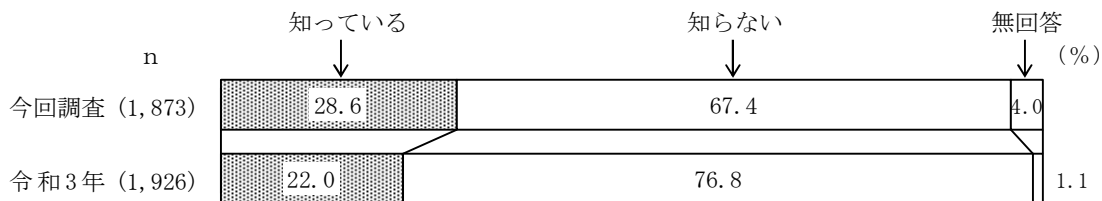
（注）令和3年は「健康に関する世論調査（令和3年6月調査）」

(3) 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認知度：20歳以上の人（1,873人）に、生活習慣病のリスクを高める飲酒量*を知っているか聞いた。

（本文P89～P90）

* 国は、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を、1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g（清酒換算で2合）以上、女性20g（清酒換算で1合）以上と示しています。

- ・「知っている」は29%（令和3年より7ポイント増加）
- ・「知らない」は67%（令和3年より9ポイント減少）



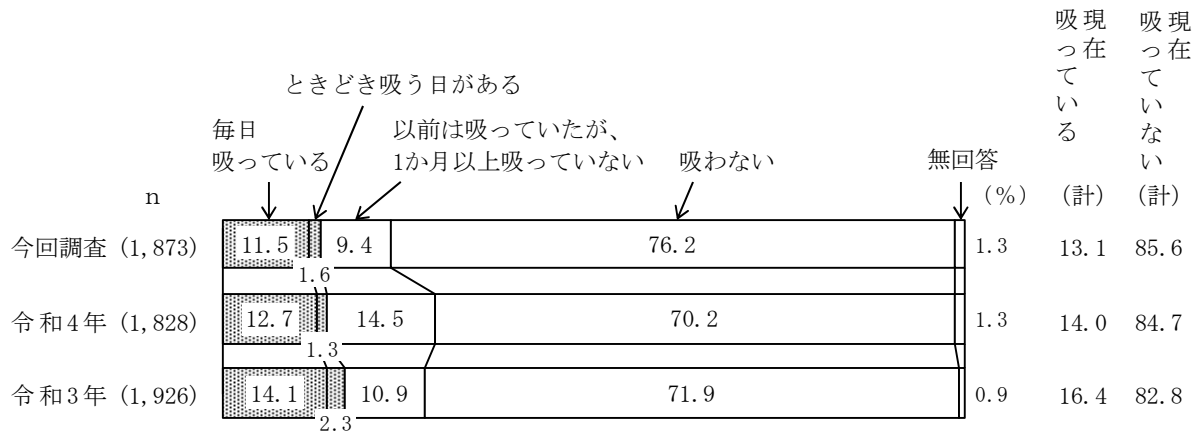
（注）令和3年は「健康に関する世論調査（令和3年6月調査）」

3 喫煙の健康への影響と受動喫煙

(1) 喫煙の習慣：20歳以上の人（1,873人）に、喫煙の習慣を聞いた。

（本文P91～P93）

- ・『現在吸っている（計）』は13%（令和4年より1ポイント減少）
- ・『現在吸っていない（計）』は86%（令和4年より1ポイント増加）



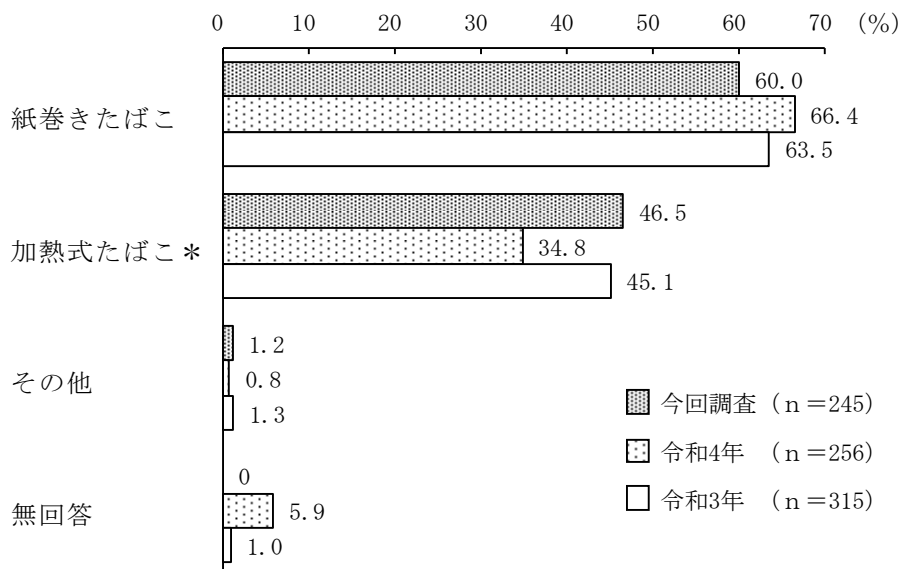
(注1) 令和4年は「保健医療に関する世論調査（令和4年9月調査）」、令和3年は「健康に関する世論調査（令和3年6月調査）」

(注2) 『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「吸わない」「以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない」の合計

(2) 吸っているたばこの種類：たばこを「毎日吸っている」「ときどき吸う日がある」と答えた人（245人）に、吸っているたばこ製品について聞いた。（M.A.）

（本文P94～P95）

- ・「紙巻きたばこ」は60%（令和4年より6ポイント減少）
- ・「加熱式たばこ」は47%（令和4年より12ポイント増加）



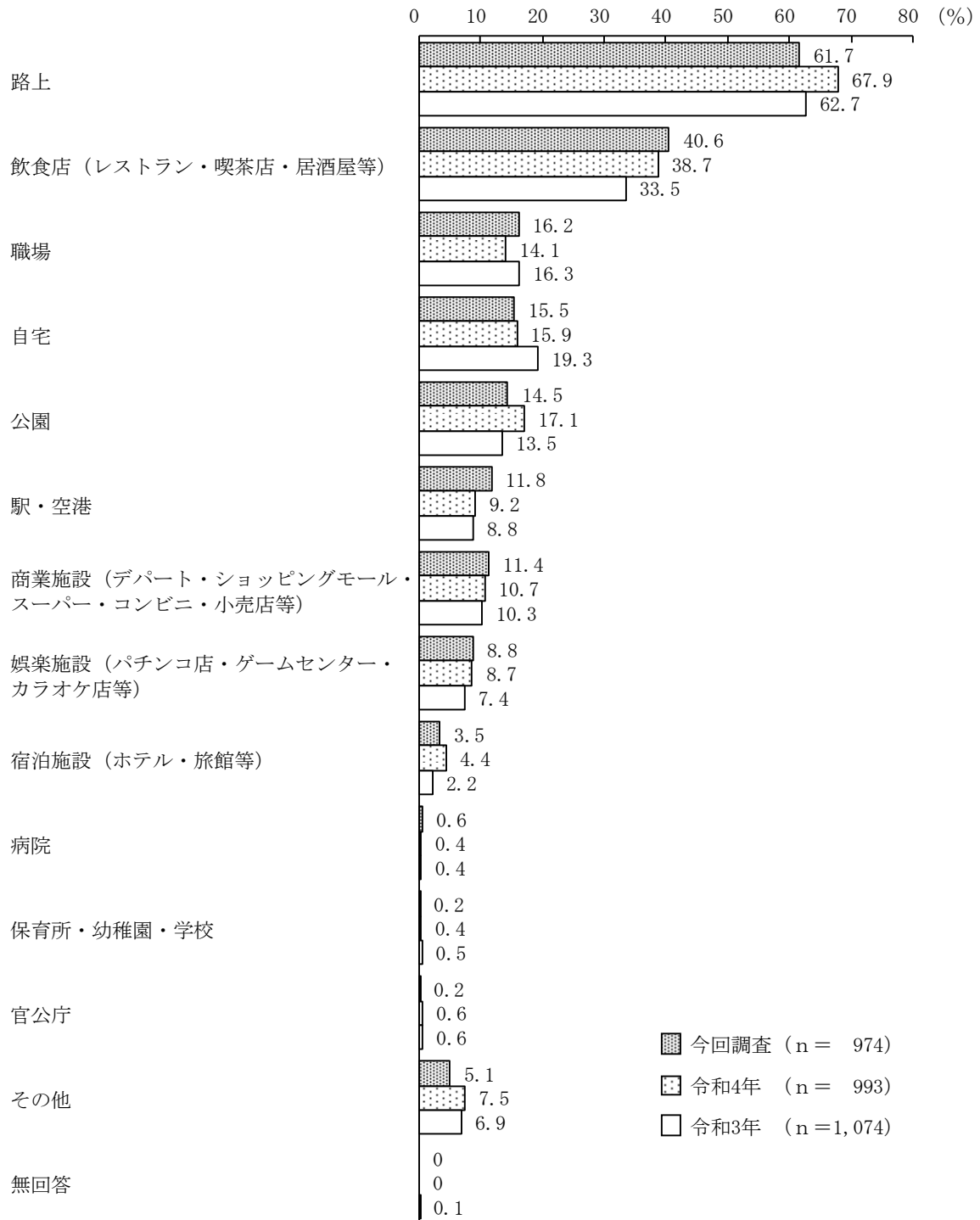
* 「加熱式たばこ」とは、たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品に火を点けずに、電気ヒーターで加熱などして吸うタイプのたばこです。たばこ葉の入ったスティック等を専用の装置にセットして使用します。

(注) 令和4年は「保健医療に関する世論調査（令和4年9月調査）」、令和3年は「健康に関する世論調査（令和3年6月調査）」

(5) 受動喫煙を経験した場所：この1年間に受動喫煙を「経験した」と答えた人（974人）に、どこで受動喫煙を経験したか聞いた。（M. A.）

（本文P99～P101）

- ・「路上」が62%でトップ（令和4年より6ポイント減少）
- ・「飲食店（レストラン・喫茶店・居酒屋等）」41%、「職場」「自宅」16%が続く



(注1) 令和4年は「保健医療に関する世論調査（令和4年9月調査）」、令和3年は「健康に関する世論調査（令和3年6月調査）」

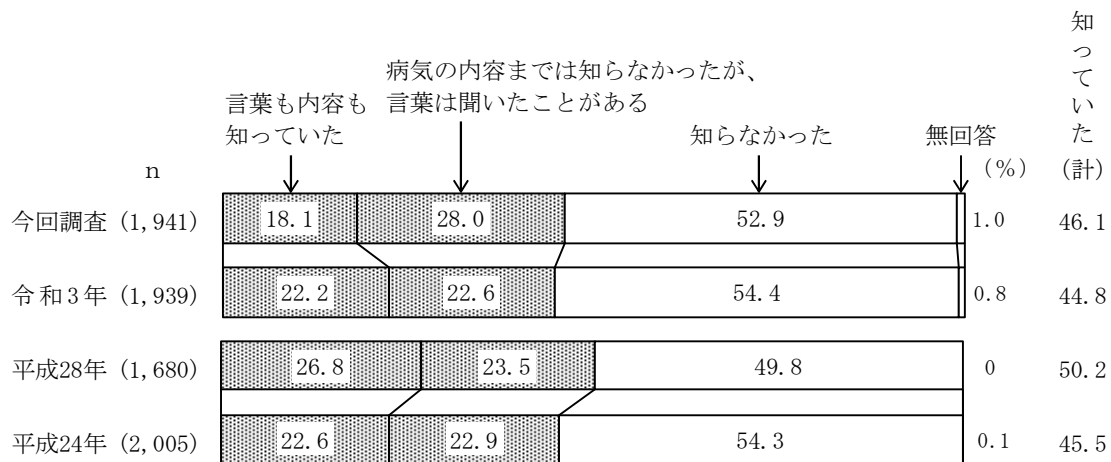
(注2) 「路上」は令和4年までは「路上等」

(6) 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度：慢性閉塞性肺疾患（COPD）*を知っているか聞いた。

（本文P102～P105）

*「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」とは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。有毒な粒子やガスを長期間吸うことによって、動いたときに息切れがしたり、慢性的に咳・痰が続いたりするようになる疾患のことです。早期に発見して治療を行えば、病気の進行を遅らせることができますが、重症化すると一日中酸素吸入が必要になることもあります。

- ・『知っていた（計）』は46%（令和3年より1ポイント増加）
- ・「知らなかった」は53%（令和3年より2ポイント減少）



(注1) 令和3年及び平成24年は「健康に関する世論調査」、平成28年は「健康と保健医療に関する世論調査」

※調査対象は平成28年調査から18歳以上、平成24年は20歳以上

(注2) 『知っていた（計）』は「言葉も内容も知っていた」「病気の内容までは知らなかったが、言葉は聞いたことがある」の合計

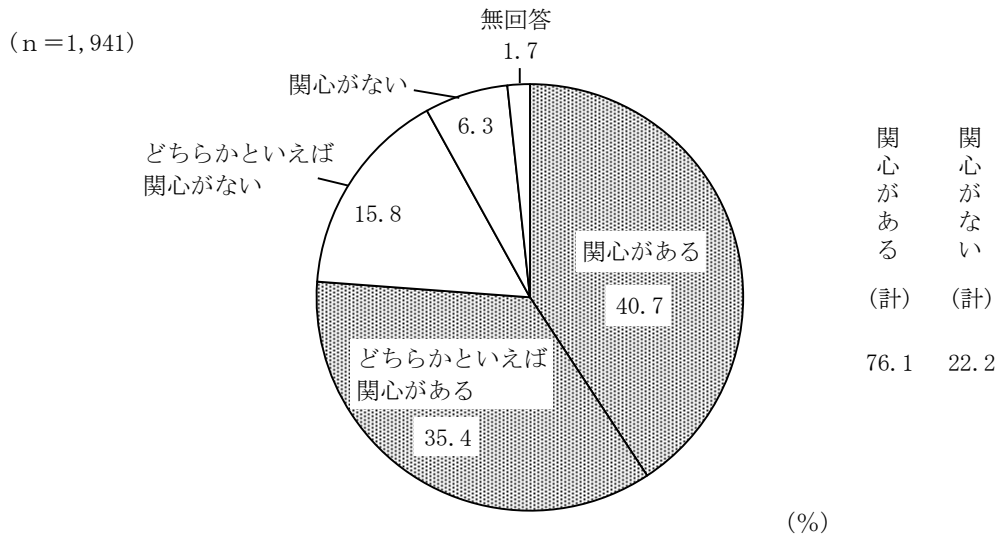
(注3) 「言葉も内容も知っていた」は令和3年までは「知っていた」

4 女性の健康

(1) 女性の健康課題への関心度：女性の健康課題について関心があるか聞いた。

(本文 P 106～ P 108)

- ・『関心がある（計）』は 76%
- ・『関心がない（計）』は 22%

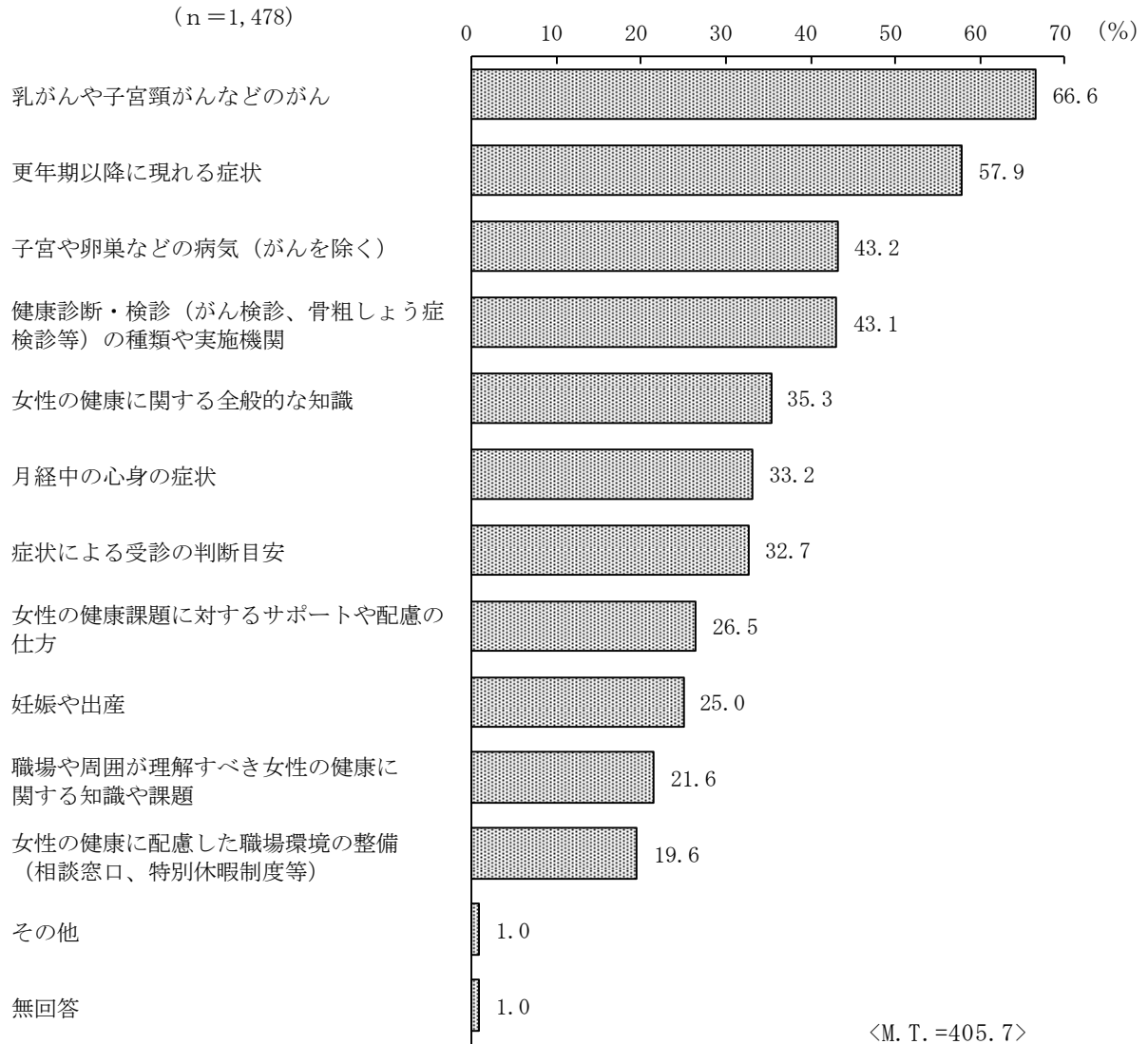


(注) 『関心がある（計）』は「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計
『関心がない（計）』は「関心がない」「どちらかといえば関心がない」の合計

(2) 関心がある女性の健康課題：女性の健康に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えた人(1,478人)に、女性の健康課題について関心があることを聞いた。(M. A.)

(本文 P 109～P 110)

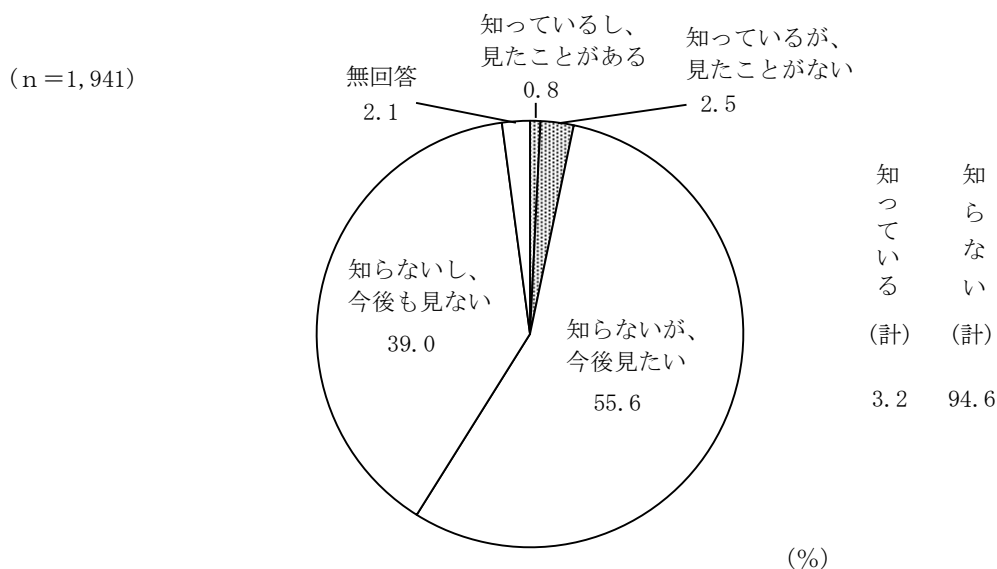
- ・「乳がんや子宮頸がんなどのがん」が67%でトップ
- ・「更年期以降に現れる症状」58%、「子宮や卵巣などの病気（がんを除く）」「健康診断・検診（がん検診、骨粗しょう症検診等）の種類や実施機関」43%が続く



(3) ウェブサイト「TOKYO#女子けんこう部」の認知度：東京都公式ホームページに、女性の健康に関する情報を掲載した「TOKYO#女子けんこう部」というウェブサイトがあることを知っているか聞いた。

(本文P111～P113)

- ・『知っている (計)』は3%
- ・『知らない (計)』は95%



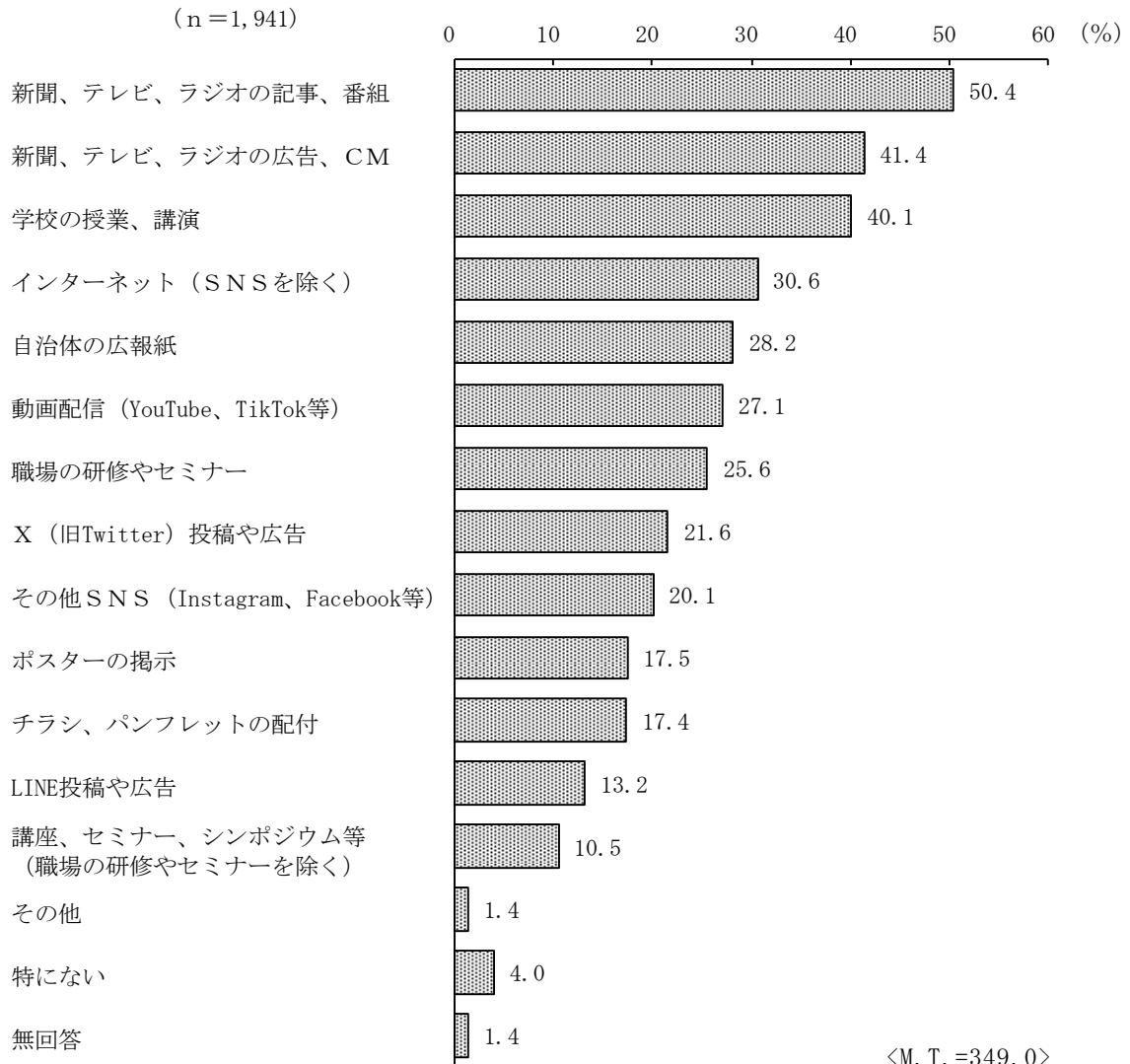
(注) 『知っている (計)』は「知っているし、見たことがある」「知っているが、見たことがない」の合計
『知らない (計)』は「知らないが、今後見たい」「知らないし、今後も見ない」の合計

(4) 女性の健康の普及啓発に効果的な取組：より多くの方が、女性の健康に関して関心を持ち理解するためには、どのような普及啓発が効果的だと思うか聞いた。

(5M. A.)

(本文P114～P115)

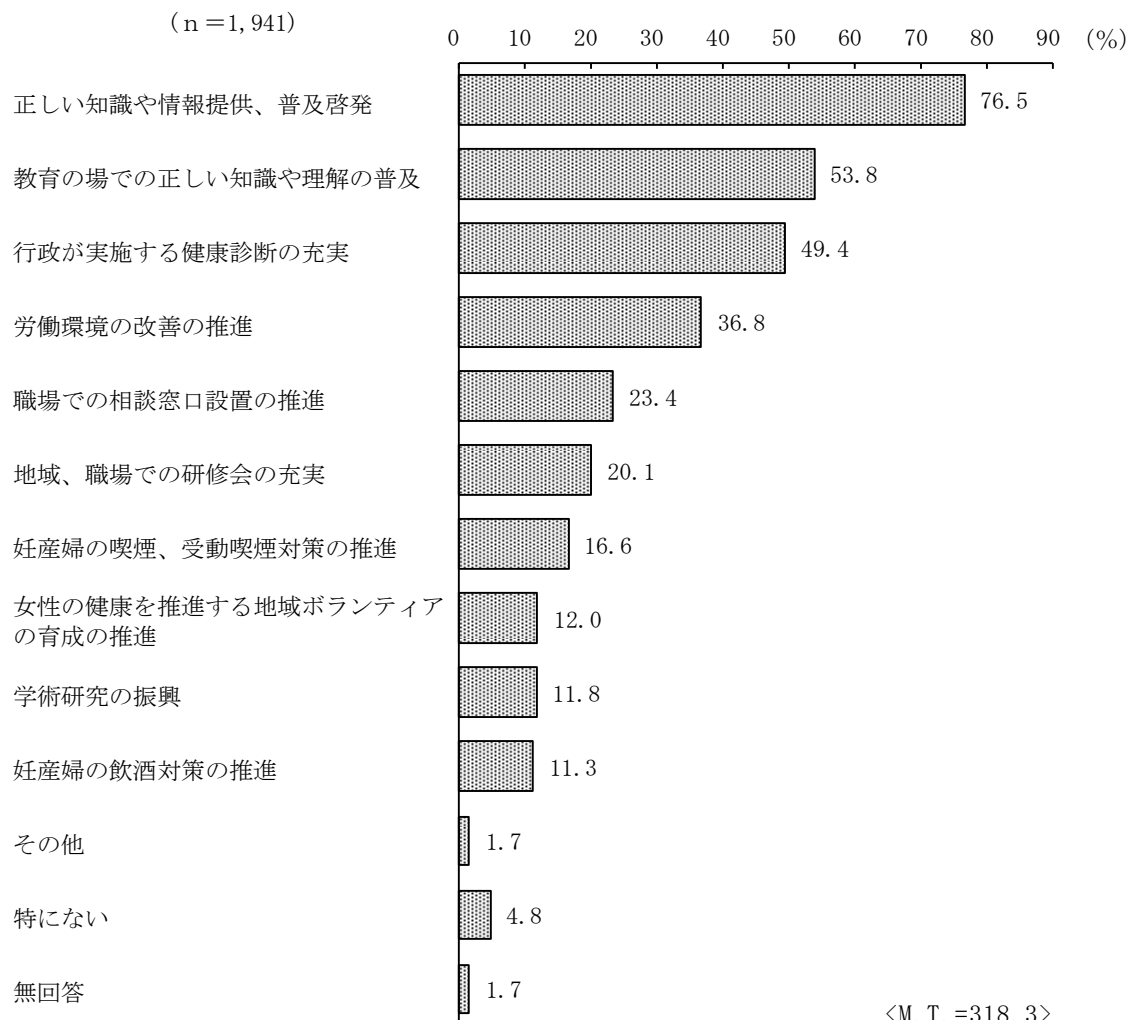
- ・「新聞、テレビ、ラジオの記事、番組」が50%でトップ
- ・「新聞、テレビ、ラジオの広告、CM」41%、「学校の授業、講演」40%が続く



(5) 女性の健康に関して都が力を入れるべき取組：女性の健康に関して、東京都はどのようなことに力を入れるべきだと思うか聞いた。(M. A.)

(本文P116～P118)

- ・「正しい知識や情報提供、普及啓発」が77%でトップ
- ・「教育の場での正しい知識や理解の普及」54%、「行政が実施する健康診断の充実」49%が続く



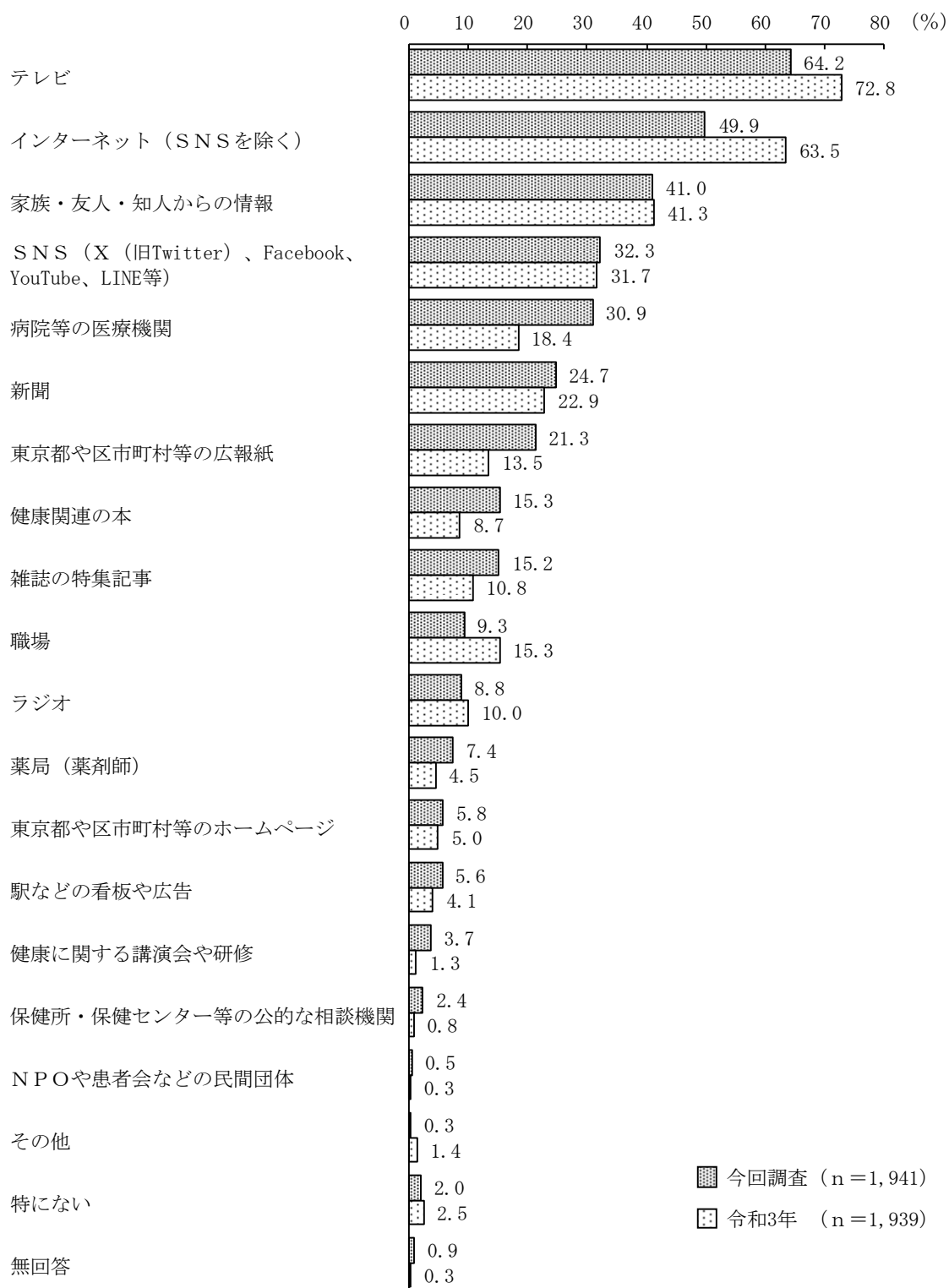
5 健康情報の収集・活用

(1) 健康に関する情報源：健康に関する情報を何から得ているか聞いた。(M. A.)

(本文 P 119～P 122)

・「テレビ」が64%でトップ（令和3年より9ポイント減少）

・「インターネット（SNSを除く）」50%、「家族・友人・知人からの情報」41%が続く



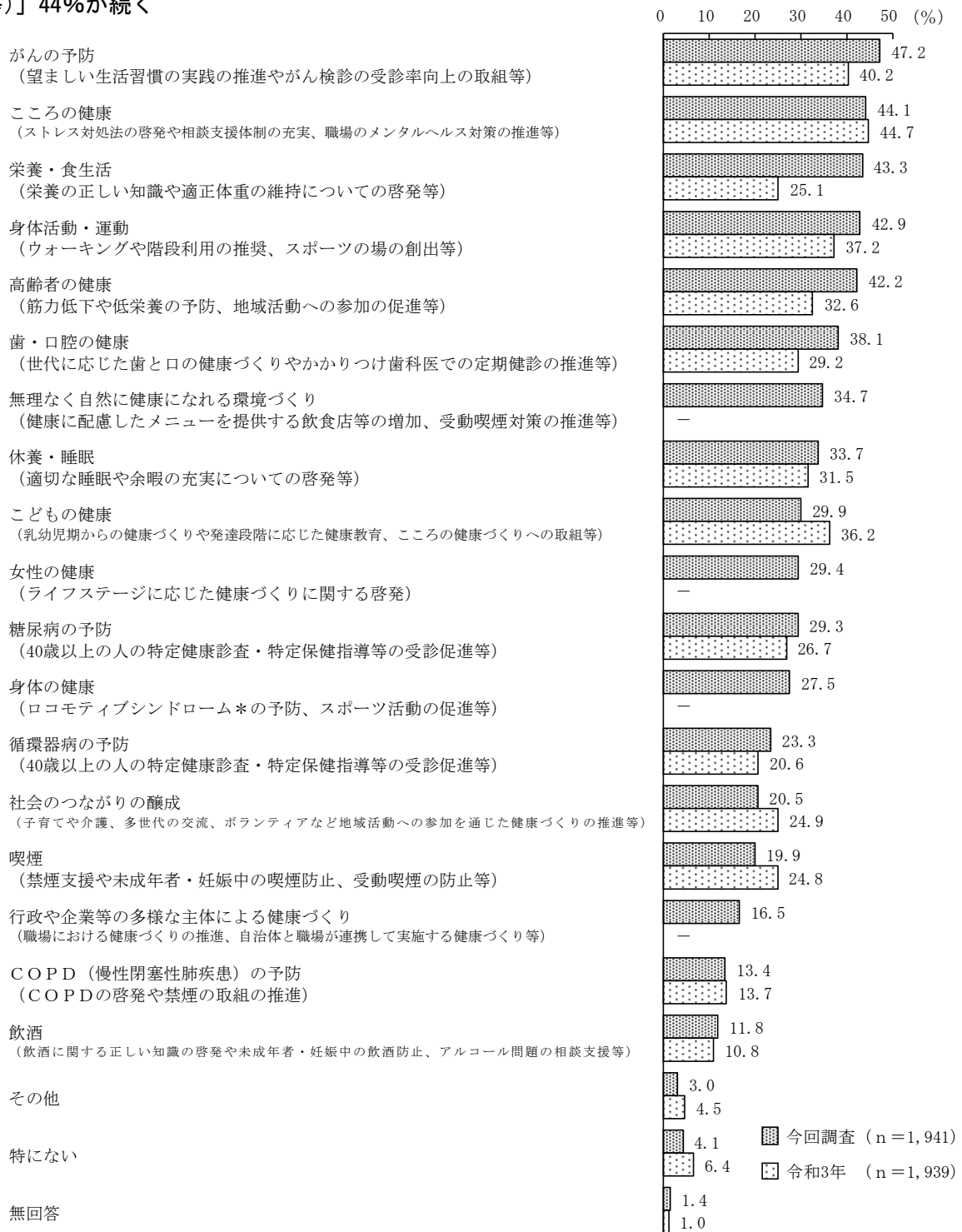
(注) 令和3年は「健康に関する世論調査（令和3年6月調査）」

6 行政への要望

(1) 健康づくりに関する都への要望：健康づくりの取組について、東京都に重点的に取り組んでほしい分野を聞いた。(M. A.)

(本文 P 123～P 129)

- ・「がんの予防（望ましい生活習慣の実践の推進やがん検診の受診率向上の取組等）」が 47%でトップ（令和 3 年より 7 ポイント増加）
- ・「こころの健康（ストレス対処法の啓発や相談支援体制の充実、職場のメンタルヘルス対策の推進等）」44%が続く



*「ロコモティブシンドローム」とは、運動器（人間が立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運動のために必要な身体の仕組み全体）の障害のために移動機能の低下をきたした状態をいいます。

- (注1) 令和3年は「健康に関する世論調査（令和3年6月調査）」
- (注2) 「無理なく自然に健康になれる環境づくり（健康に配慮したメニューを提供する飲食店等の増加、受動喫煙対策の推進等）」、「女性の健康（ライフステージに応じた健康づくりに関する啓発）」、「身体の健康（ロコモティブシンドロームの予防、スポーツ活動の促進等）」、「行政や企業等の多様な主体による健康づくり（職場における健康づくりの推進、自治体と職場が連携して実施する健康づくり等）」は今回調査からの選択肢
- (注3) 令和3年との選択肢の違いは以下のとおり（前半が令和6年、後半が令和3年の選択肢）
「こどもの健康」は「次世代（子供）の健康」、「社会のつながりの醸成」は「地域のつながりの醸成」