

東京都健康推進プラン21（第三次）指標一覧

※R8.1時点

総合目標

指標	指標の方向	現状値 ※プラン21(第三次)策定時の数値	ベースライン値	中間評価年 最終評価年	主な出典 [調査主体]	備考
健康寿命の延伸	65歳健康寿命（要介護2以上）	【令和3年】 65歳健康寿命 男性：83.01歳 女性：86.19歳 65歳平均余命 男性：19.70年 女性：24.66年	令和6年 ※R8年度結果公表予定	令和10年 令和14年	65歳健康寿命（東京保健所長会方式） [東京都保健医療局]	[参考] 令和5年… 65歳健康寿命 男性：82.83歳、女性：86.06歳 65歳平均余命 男性：19.45年、女性：24.35年
健康格差の縮小	区市町村別65歳健康寿命（要介護2以上）の下位4分の1の平均	【令和3年】 下位4分の1 男性：82.28歳 女性：85.73歳 上位4分の1 男性：83.93歳 女性：86.79歳	令和6年 ※R8年度結果公表予定	令和10年 令和14年	65歳健康寿命（東京保健所長会方式） [東京都保健医療局]	[参考] 令和5年… 下位4分の1 男性：82.02歳、女性：85.64歳 上位4分の1 男性：83.71歳、女性：86.70歳

分野別目標

領域区分分野	指標	指標の方向	現状値 ※プラン21(第三次)策定時の数値	ベースライン値	中間評価年 最終評価年	主な出典 [調査主体]	備考
領域1 個人の行動と健康状態の改善							
区分1 生活習慣の改善							
栄養・食生活	適正体重（BMI18.5以上25未満、65歳以上はBMI20を超え25未満）を維持している人の割合（20歳以上）	増やす	【平成29～令和元年】 男性（20～64歳）：72.1% 女性（20～64歳）：68.7% 男性（65歳以上）：56.2% 女性（65歳以上）：49.3%	令和4～6年 ※R8年度結果公表予定	令和7～9年 令和11～13年	国民健康・栄養調査 [厚生労働省] から東京都分を再集計	
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合（20歳以上）	増やす	【平成30年】※参考 男性：43.6% 女性：49.5%	【令和6年】 男性：40.5% 女性：44.6%	令和11年 令和15年	健康に関する世論調査 [東京都政策企画局] ※参考：国民健康・栄養調査 [厚生労働省] から東京都分を再集計	[参考] 「健康に関する世論調査」における前回調査時の数値（令和3年） 男性：38.5% 女性：41.7%
	野菜の1日当たりの平均摂取量（20歳以上）	増やす	【平成29～令和元年】 男性：293.5g 女性：295.1g	令和4～6年 ※R8年度結果公表予定	令和7～9年 令和11～13年	国民健康・栄養調査 [厚生労働省] から東京都分を再集計	
	食塩の1日当たりの平均摂取量（20歳以上）	減らす	【平成29～令和元年】 男性：11.0g 女性：9.2g	令和4～6年 ※R8年度結果公表予定	令和7～9年 令和11～13年	国民健康・栄養調査 [厚生労働省] から東京都分を再集計	
	果物の1日当たりの平均摂取量（20歳以上）	増やす	【平成29～令和元年】 男性：83.4g 女性：104.3g	令和4～6年 ※R8年度結果公表予定	令和7～9年 令和11～13年	国民健康・栄養調査 [厚生労働省] から東京都分を再集計	
身体活動・運動	日常生活における1日当たりの平均歩数（20歳以上）	増やす	【平成29～令和元年】 男性（20～64歳）：8,585歩 女性（20～64歳）：7,389歩 男性（65歳以上）：5,913歩 女性（65歳以上）：5,523歩	令和4～6年 ※R8年度結果公表予定	令和7～9年 令和11～13年	国民健康・栄養調査 [厚生労働省] から東京都分を再集計	
	日常生活における1日当たりの平均歩数が6,000歩未満（65歳以上は4,000歩未満）の者の割合（20歳以上）	減らす	【平成29～令和元年】 男性（20～64歳）：28.2% 女性（20～64歳）：40.6% 男性（65歳以上）：38.4% 女性（65歳以上）：36.6%	令和4～6年 ※R8年度結果公表予定	令和7～9年 令和11～13年	国民健康・栄養調査 [厚生労働省] から東京都分を再集計	
	運動習慣者の割合（1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者）（20歳以上）	増やす	【平成29～令和元年】 男性：40.5% 女性：28.3%	令和4～6年 ※R8年度結果公表予定	令和7～9年 令和11～13年	国民健康・栄養調査 [厚生労働省] から東京都分を再集計	
休養・睡眠	睡眠で休養がとれている者の割合（20歳以上）	増やす	【平成28～30年】※参考 男性（20～59歳）：67.6% 女性（20～59歳）：72.3% 男性（60歳以上）：85.3% 女性（60歳以上）：87.7%	【令和6年】 男性（20～59歳）：65.3% 女性（20～59歳）：68.3% 男性（60歳以上）：79.5% 女性（60歳以上）：75.0%	令和11年 令和15年	健康に関する世論調査 [東京都政策企画局] ※参考：国民健康・栄養調査 [厚生労働省] から東京都分を再集計	
	睡眠時間が6～9時間（60歳以上は6～8時間）の者の割合（20歳以上）	増やす	【平成29～令和元年】※参考 男性（20～59歳）：52.9% 女性（20～59歳）：58.7% 男性（60歳以上）：50.7% 女性（60歳以上）：52.7%	【令和6年】 男性（20～59歳）：45.4% 女性（20～59歳）：52.6% 男性（60歳以上）：52.6% 女性（60歳以上）：52.0%	令和11年 令和15年	健康に関する世論調査 [東京都政策企画局] ※参考：国民健康・栄養調査 [厚生労働省] から東京都分を再集計	
	年間就業日数200日以上かつ週間就業時間60時間以上の就業者の割合（15歳以上）	減らす	【令和4年】 総数：6.3%	【令和4年】 総数：6.3%	令和9年 令和14年	就業構造基本調査 [総務省]	
飲酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者の割合）（20歳以上）	減らす	【令和3年】 男性：16.4% 女性：17.7%	【令和6年】 男性：16.8% 女性：12.9%	令和11年 令和15年	健康に関する世論調査 [東京都政策企画局]	
喫煙	20歳以上の者の喫煙率	下げる （総数：10%未満 男性：15%未満 女性：5%未満）	【令和4年】 総数：13.5% 男性：20.2% 女性：7.4%	【令和4年】 総数：13.5% 男性：20.2% 女性：7.4%	令和10年 令和13年	国民生活基礎調査 [厚生労働省]	
歯・口腔の健康	4本以上のむし歯（う蝕）のある者の割合（3歳児）	減らす	【令和4年度】 1.33%	令和6年度 ※R7年度結果公表予定	令和11年度 令和15年度	東京の歯科保健 [東京都保健医療局]	
	むし歯（う蝕）のない者の割合（12歳）	増やす （80.0% 令和11年度）	【令和3年度】 73.4%	【令和6年度】 75.4%	令和10年度 令和14年度	東京都の学校保健統計書 [東京都教育委員会]	
	進行した歯周病を有する者の割合（40歳～49歳）	減らす （35.0% 令和11年度）	【令和3年度】 43.5%	令和6年度 ※R7年度結果公表予定	令和11年度 令和15年度	東京の歯科保健 [東京都保健医療局]	
	何でもかんで食べることができる者の割合（50歳～64歳）	増やす	【令和2年度】 83.1%	令和5年度 ※R7年度結果公表予定	令和8年度 令和12年度	NDBオープンデータ [厚生労働省]	
	8020を達成した者の割合（75歳～84歳）	増やす （65.0% 令和11年度）	【令和4年度】 61.5%	【令和4年度】 61.5%	令和10年度 令和16年度	東京都歯科診療所患者調査 [東京都保健医療局]	

領域 区分 分野	指標	指標の 方向	現状値 ※プラン21(第三次)策定時の数値	ベースライン値	中間評価年 最終評価年	主な出典 [調査主体]	備考
区分2 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防							
がん	がんの75歳未満年齢調整死亡率(人口10万対)	減らす (54.8未満 (令和10年))	【令和4年】 64.9	【令和6年】 61.0	令和10年 令和14年	都道府県別がん死亡データ [国立がん研究センターがん情報サー ビス「がん統計」(厚生労働省人口動 態統計)]	
	がん種別年齢調整罹患率	減らす	【令和元年】 胃が ん: 37.8 肺が ん: 44.1 大腸が ん: 62.5 子宮頸が ん: 13.3 乳が ん(女性): 111.9	令和5年 ※R8年度結果公表予定	令和8年 令和12年	全国がん登録 [国立がん研究センターがん情報サー ビス「がん統計」(全国がん登録)]	
	がん検診受診率	増やす (5がん 60%以 上)	【令和2年度】 胃が ん: 51.5% 肺が ん: 56.9% 大腸が ん: 59.0% 子宮頸が ん: 48.0% 乳が ん: 50.3%	【令和2年度】 胃が ん: 51.5% 肺が ん: 56.9% 大腸が ん: 59.0% 子宮頸が ん: 48.0% 乳が ん: 50.3%	令和7年度 令和12年度	健康増進法に基づくがん検診の対象人 口率等調査 [東京都保健医療局]	
	がん検診精密検査受診率	増やす (5がん 90%以 上)	【令和2年度】 胃がん(X線): 71.8% 胃がん(内視鏡): 83.7% 肺が ん: 69.3% 大腸が ん: 57.5% 子宮頸が ん: 76.6% 乳が ん: 87.1%	令和5年度 ※R7年度結果公表予定	令和8年度 令和12年度	東京都がん検診精度管理評価事業 [東京都保健医療局]	
糖尿病	人口10万人当たり糖尿病性腎症による新規透析 導入率	減らす	【令和3年】 11.0	【令和6年】 8.7	令和10年 令和14年	わが国の慢性透析療法の現況 [一般社団法人 日本透析医学会]	
	治療継続者の割合(20歳以上)	増やす	【平成29~令和元年】 男性: 64.9% 女性: 43.5%	令和4~6年 ※R8年度結果公表予定	令和7~9年 令和11~13年	国民健康・栄養調査[厚生労働省]から 東京都分を再集計	
	HbA1c8.0%以上の者の割合(40~74歳)	減らす	【令和2年度】 男性: 1.88% 女性: 0.66%	令和5年度 ※R7年度結果公表予定	令和8年度 令和12年度	NDBオープンデータ [厚生労働省]	
	糖尿病有病者・予備群の割合(40~74歳)	減らす	【平成29~令和元年】 男性: 34.1% 女性: 23.4%	令和4~6年 ※R8年度結果公表予定	令和7~9年 令和11~13年	国民健康・栄養調査[厚生労働省]から 東京都分を再集計	
	メタボリックシンドローム該当者の割合 (40~74歳)	減らす	【令和3年度】 15.1%	令和6年度 ※R8年度結果公表予定	令和9年度 令和13年度	特定健康診査・特定保健指導の実施状 況 [厚生労働省]	
	メタボリックシンドローム予備群の割合 (40~74歳)	減らす	【令和3年度】 12.3%	令和6年度 ※R8年度結果公表予定	令和9年度 令和13年度	特定健康診査・特定保健指導の実施状 況 [厚生労働省]	
	特定健康診査の実施率(40~74歳)	増やす (70%以上 (令和11年度))	【令和3年度】 65.4%	令和6年度 ※R8年度結果公表予定	令和9年度 令和13年度	特定健康診査・特定保健指導の実施状 況 [厚生労働省]	
	特定保健指導の実施率(40~74歳)	増やす (45%以上 (令和11年度))	【令和3年度】 23.1%	令和6年度 ※R8年度結果公表予定	令和9年度 令和13年度	特定健康診査・特定保健指導の実施状 況 [厚生労働省]	
循環器 病	人口10万人当たり脳血管疾患による年齢調整死 亡率	下げる	【令和2年】 男性: 89.3 女性: 52.6	【令和2年】 男性: 89.3 女性: 52.6	令和7年 令和12年	人口動態統計特殊報告[厚生労働省]	
	人口10万人当たり心疾患による年齢調整死 亡率	下げる	【令和2年】 男性: 194.4 女性: 105.2	【令和2年】 男性: 194.4 女性: 105.2	令和7年 令和12年	人口動態統計特殊報告[厚生労働省]	
	収縮期血圧の平均値(40~74歳)	下げる	【令和2年度】 男性: 126.0mmHg 女性: 120.2mmHg	令和5年度 ※R7年度結果公表予定	令和8年度 令和12年度	NDBオープンデータ [厚生労働省]	
	LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合 (40~74歳)	減らす	【令和2年度】 男性: 14.5% 女性: 13.8%	令和5年度 ※R7年度結果公表予定	令和8年度 令和12年度	NDBオープンデータ [厚生労働省]	
	メタボリックシンドローム該当者の割合 (40~74歳) <再掲>	減らす	【令和3年度】 15.1%	令和6年度 ※R8年度結果公表予定	令和9年度 令和13年度	特定健康診査・特定保健指導の実施状 況 [厚生労働省]	
	メタボリックシンドローム予備群の割合 (40~74歳) <再掲>	減らす	【令和3年度】 12.3%	令和6年度 ※R8年度結果公表予定	令和9年度 令和13年度	特定健康診査・特定保健指導の実施状 況 [厚生労働省]	
	特定健康診査の実施率(40~74歳) <再掲>	増やす (70%以上 (令和11年度))	【令和3年度】 65.4%	令和6年度 ※R8年度結果公表予定	令和9年度 令和13年度	特定健康診査・特定保健指導の実施状 況 [厚生労働省]	
	特定保健指導の実施率(40~74歳) <再掲>	増やす (45%以上 (令和11年度))	【令和3年度】 23.1%	令和6年度 ※R8年度結果公表予定	令和9年度 令和13年度	特定健康診査・特定保健指導の実施状 況 [厚生労働省]	
COPD	人口10万人当たりCOPDによる死亡率	減らす	【令和3年】 男性: 17.0 女性: 3.7	【令和6年】 男性: 18.3 女性: 4.0	令和10年 令和14年	人口動態統計年報(確定数) [東京都保健医療局]	
区分3 生活機能の維持・向上							
こころ の健康	支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている者 (K6の合計点数10点以上)の割合 (20歳以上)	減らす	【令和4年】 男性: 9.2% 女性: 12.0%	【令和4年】 男性: 9.2% 女性: 12.0%	令和10年 令和13年	国民生活基礎調査 [厚生労働省]	
	専門家(機関)への相談が必要だと感じた時に 適切な相談窓口を見つけることができた人の割 合(20歳以上)	増やす	【令和3年】 男性: 51.5% 女性: 52.4%	【令和6年】 男性: 50.5% 女性: 46.3%	令和11年 令和15年	健康に関する世論調査 [東京都政策企画局]	
	自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺による死 亡数)	減らす (総数: 12.2以下 (令和8年までに))	【令和3年】 総数: 15.9 男性: 20.1 女性: 11.8	【令和6年】 総数: 14.6 男性: 18.7 女性: 10.8	令和10年 令和14年	人口動態統計年報(確定数) [東京都保健医療局]	
身体の 健康	人口千人当たりの足腰に痛みのある高齢者の人 数(65歳以上)	減らす	【令和4年】 総数: 211.3人	【令和4年】 総数: 211.3人	令和10年 令和13年	国民生活基礎調査 [厚生労働省]	

領域区分分野	指標	指標の方向	現状値 ※プラン21(第三次)策定時の数値	ベースライン値	中間評価年 最終評価年	主な出典 【調査主体】	備考
領域2 社会環境の質の向上							
社会とのつながり	地域の人々とのつながりがあると思う者の割合(20歳以上)	増やす	【令和元年】※参考 男性：32.7% 女性：32.4%	【令和6年】 男性：78.8% 女性：83.5%	令和11年 令和15年	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 【東京都保健医療局】 ※参考：国民健康・栄養調査【厚生労働省】から東京都分を再集計	【参考】 「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」における前回調査時の数値(令和2年) 男性：78.8% 女性：82.3%
	いずれかの社会活動(就労・就学を含む)を行っている者の割合(20歳以上)	増やす	【令和元年】※参考 男性：85.6% 女性：78.2%	【令和6年】 男性：81.0% 女性：78.1%	令和11年 令和15年	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 【東京都保健医療局】 ※参考：国民健康・栄養調査【厚生労働省】から東京都分を再集計	
	健康状態の評価(主観的健康感)(自分自身の健康状態を「よい」「まあよい」と回答した人の割合の合計)(20歳以上)	増やす	【令和3年】 男性：81.4% 女性：79.9%	【令和6年】 男性：75.0% 女性：78.8%	令和11年 令和15年	健康に関する世論調査 【東京都政策企画局】	
自然に健康になれる環境づくり	東京都スポーツ推進企業認定数	増やす (1,000社以上) (令和12年度まで)	【令和4年度】 366社	【令和6年度】 583社	令和11年度 令和15年度	東京都スポーツ推進企業認定制度 【東京都生活文化スポーツ局】	【参考】令和7年度：656社
	受動喫煙の機会を有する者の割合	なくす	【令和4年度】 職場：5.9% 飲食店：18.3%	【令和6年度】 職場：3.8% 飲食店：19.9%	令和11年度 令和15年度	受動喫煙に関する都民の意識調査 【東京都保健医療局】	
多様な主体による健康づくりの推進	健康経営(銀・金の認定)に取り組む企業数	増やす	【令和4年度】 3,200社	【令和6年度】 4,610社	令和11年度 令和15年度	健康優良企業認定制度 【健康企業宣言東京推進協議会】	【参考】令和7年度：5,384社
	地域・職域連携に取り組む(職域関係者を委員に含む会議を設置する)区市町村等の数	増やす (62区市町村) (6都保健所)	【令和5年度】 25	【令和6年度】 28	令和11年度 令和15年度	都の実施する区市町村調査 【東京都保健医療局】	【参考】令和7年度：21
領域3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり							
子どもの健康	1週間の総運動時間(体育授業を除く)が60分未満の児童・生徒の割合	減らす	【令和4年度】 男子(小5)：7.5% 男子(中2)：9.6% 女子(小5)：12.4% 女子(中2)：19.2%	【令和6年度】 男子(小5)：7.2% 男子(中2)：10.2% 女子(小5)：11.8% 女子(中2)：21.3%	令和11年度 令和15年度	全国体力・運動能力、運動習慣等調査 【スポーツ庁】	【参考】令和7年度… 男子(小5)：8.2% 男子(中2)：11.3% 女子(小5)：13.3% 女子(中2)：22.4%
	毎日朝食を食べる児童・生徒の割合	増やす	【令和4年度】 男子(小5)：87.5% 男子(中2)：83.8% 男子(高2)：74.6% 女子(小5)：87.5% 女子(中2)：79.4% 女子(高2)：74.5%	【令和6年度】 男子(小5)：86.7% 男子(中2)：83.7% 男子(高2)：73.8% 女子(小5)：86.1% 女子(中2)：78.8% 女子(高2)：71.0%	令和11年度 令和15年度	東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査 【東京都教育委員会】	
	児童・生徒における肥満傾向児の割合	減らす	【令和3年度】 男子(小5)：8.59% 男子(中2)：11.37% 男子(高2)：10.71% 女子(小5)：8.99% 女子(中2)：5.54% 女子(高2)：5.00%	【令和6年度】 男子(小5)：10.97% 男子(中2)：12.33% 男子(高2)：11.70% 女子(小5)：8.71% 女子(中2)：6.11% 女子(高2)：4.81%	令和10年度 令和14年度	学校保健統計調査 【文部科学省】	
高齢者の健康	低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合(65歳以上)	減らす	【平成29~令和元年】 男性：10.8% 女性：25.4%	令和4~6年 ※R8年度結果公表予定	令和7~9年 令和11~13年	国民健康・栄養調査【厚生労働省】から東京都分を再集計	
	人口千人当たりの足腰に痛みのある高齢者の人数(65歳以上)＜再掲＞	減らす	【令和4年】 総数：211.3人	【令和4年】 総数：211.3人	令和10年 令和13年	国民生活基礎調査 【厚生労働省】	
	いずれかの社会活動(就労・就学を含む)を行っている高齢者の割合(65歳以上)	増やす	【令和元年】※参考 男性：72.7% 女性：76.2%	【令和6年】 男性：63.1% 女性：60.4%	令和11年 令和15年	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 【東京都保健医療局】 ※参考：国民健康・栄養調査【厚生労働省】から東京都分を再集計	
女性の健康	20~30歳代女性のやせ(BMI18.5未満)の人の割合	減らす	【平成29~令和元年】 23.1%	令和4~6年 ※R8年度結果公表予定	令和7~9年 令和11~13年	国民健康・栄養調査【厚生労働省】から東京都分を再集計	
	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性の割合(1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上の人の割合)(20歳以上)＜再掲＞	減らす	【令和3年】 17.7%	【令和6年】 12.9%	令和11年 令和15年	健康に関する世論調査 【東京都政策企画局】	