



**令和2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3年8月



東京都福祉保健局



# はじめに

東京都では、平成25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14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(第二次)」(以下、「プラン」という。)を策定し、どこに住んでいても、生涯にわたって健やかで心豊かに暮らせる社会を目指して、生活習慣病の予防や生活習慣改善の取組を推進しています。

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「社会環境整備」を設定し、「地域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の確認や、区市町村をはじめとした地域における健康づくり施策に生かしていくため、このたび、平成25年度以来となる、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。

昨今の新型コロナウイルス感染症の影響により、地域や人との関係性の希薄化が懸念される中、地域や人とのつながりの重要性が改めて注目されています。地域におけるつながりの醸成と、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3年8月

東京都福祉保健局保健政策部長  
成田友代



## 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	2
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]

第1章 東京都全体の調査結果（都全体、性・年代別、性・職業別、加入保険別分析）	9
1 自分の健康状態に対する意識（問1）	10
2 地域の人とのかかわりの程度（問2）	12
3 居住の地域における違う世代の人との交流の機会の状況（問3）	14
4 居住の地域における困ったときの助け合い、支えあいの意識（問4）	16
5 地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）への参加状況（問5）	28
5-1 一番熱心に参加している地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）（問5-1）	21
5-2 一番熱心に参加している地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）への参加頻度（問5-2）	23
6 居住の区市町村の健康づくりの取組に対する住民の意識（問6）	25
7 健康診断等の受診状況（問7）	27
7-1 健康診断等の受診機会（問7-1）	29
8 負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組の実践状況（問8）	31
9 推奨される1日あたりの野菜摂取量の認知度（問9）	35
10 推奨される1日あたりの歩数量の認知度（問10）	37
コラム1 コロナ禍、つながりはどう変化したのか	39
第2章 東京都全体の調査結果（設問別分析）	41
1 自分の健康状態に対する意識（地域の人とのかかわり状況別）（問1×問2）	42
2 自分の健康状態に対する意識（居住の地域における違う世代の人との交流の機会の状況別）（問1×問3）	44
3 自分の健康状態に対する意識（地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況別）（問1×問5）	46
4 自分の健康状態に対する意識（健康診断の受診状況別）（問1×問7）	48
5 自分の健康状態に対する意識（負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組の実践状況別）（問1×問8）	50
6 自分の健康状態に対する意識（負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組の実践状況／取組別）（問1×問8）	52
7 地域に「相談し合える人がいる」人の割合（地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況別）（問2×問5）	54
8 地域に「相談し合える人がいる」人の割合（地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況／活動別）（問2×問5）	56

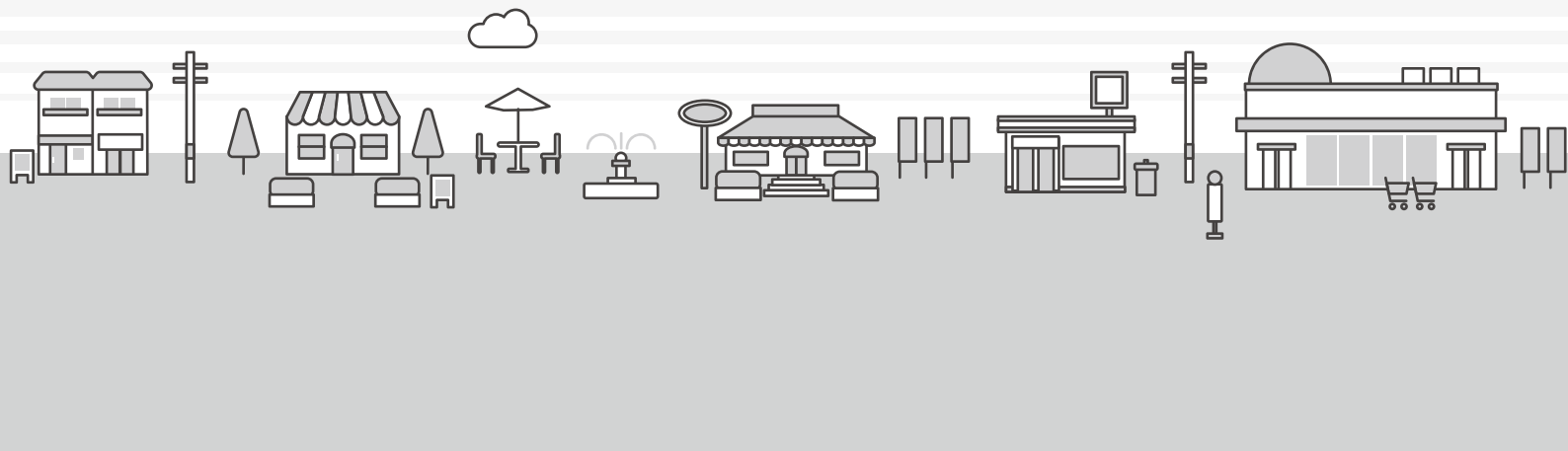
9	居住の地域における違う世代の人との交流が「ある」人の割合（地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況別）（問3×問5）	58
10	居住の地域における違う世代の人との交流が「ある」人の割合（地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況/活動別）（問3×問5）	60
11	居住地域に対する困ったときの助け合い、支えあいの意識（地域の人とのかかわり状況別）（問4×問2）	62
12	居住地域に対する困ったときの助け合い、支えあいの意識（居住の地域における違う世代の人との交流の機会の状況別）（問4×問3）	64
13	居住地域に対する困ったときの助け合い、支えあいの意識（地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況別）（問4×問5）	66
	コラム2 つながりと健康 ～そのメカニズム～	68

## [第2部 区市町村別の調査結果]

第1章	区市町村別、性・年齢2階級別結果	69
1	自分の健康状態に対する意識（問1）	70
2	地域の人とのかかわりの程度（問2）	71
3	居住の地域における違う世代の人との交流の機会の状況（問3）	72
4	居住の地域における困ったときの助け合い、支えあいの意識（問4）	73
5	地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）への参加状況（問5）	74
5-1	一番熱心に参加している地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）（問5-1）	75
5-2	一番熱心に参加している地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）への参加頻度（問5-2）	76
6	居住の区市町村の健康づくりの取組に対する住民の意識（問6）	77
7	健康診断等の受診状況（問7）	78
8	負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組の実践状況（問8）	79
8-1	負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組「短い距離は歩くようにしている」の実践状況（問8）	80
8-2	負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組「野菜を食べるようにしている」の実践状況（問8）	81
9	推奨される1日あたりの野菜摂取量の認知度（問9）	82
10	推奨される1日あたりの歩数量の認知度（問10）	83
第2章	区市町村別、性・年齢2階級別結果（レーダーチャート（地域とのつながり））	85
コラム3	地域のソーシャルキャピタルを知る	105
総評	豊かなつながりと多様性のある社会にむけて	106
監修者の紹介		108

## 参考資料

「令和2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	109
--	-----



# 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（第二次）」（以下「プラン」という。）の指標に用いられていることから、これまでの取組の評価及びプランの最終評価、次期計画策定に活用することを目的とする。

## 2 調査の対象

令和2年10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2年11月27日～同年12月28日

## 4 調査事項

- (1) 自分の健康状態に対する意識
- (2) 地域の人とのかかわりの程度
- (3) 居住の地域における違う世代の人との交流の機会の状況
- (4) 居住の地域における困ったときの助け合い、支えあいの意識
- (5) 地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）への参加状況
  - 一番熱心に参加している地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）
  - 一番熱心に参加している地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）への参加頻度
- (6) 居住の区市町村の健康づくりの取組に対する住民の意識
- (7) 健康診断等の受診状況
  - 健康診断等の受診機会
- (8) 負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組の実践状況
- (9) 推奨される1日あたりの野菜摂取量の認知度
- (10) 推奨される1日あたりの歩数量の認知度

## 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

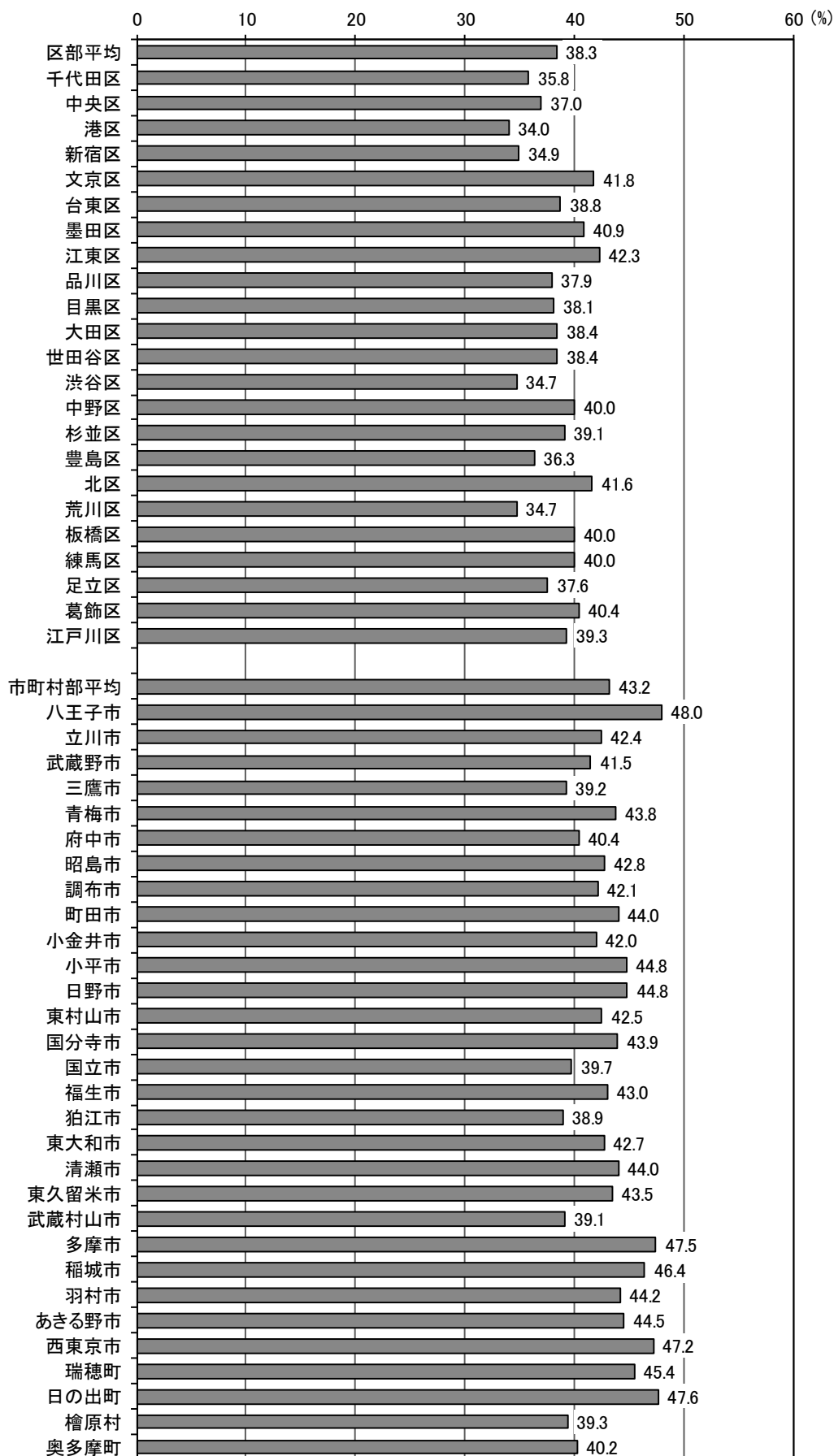
標本数	回収数		回収率			
	郵送回収	ウェブ回答	郵送回収	ウェブ回答		
67,395人	27,689人	19,674人	8,015人	41.1%	29.2%	11.9%

## &lt;区市町村別回収数&gt;

自治体名	標本数	回収数		
		郵送回収	ウェブ回答	
千代田区	1,273	456	302	154
中央区	1,280	473	290	183
港区	1,280	435	301	134
新宿区	1,280	447	291	156
文京区	1,280	535	345	190
台東区	1,280	496	341	155
墨田区	1,280	523	357	166
江東区	1,280	541	367	174
品川区	1,280	485	302	183
目黒区	1,280	488	327	161
大田区	1,280	492	334	158
世田谷区	1,280	492	341	151
渋谷区	1,280	444	286	158
中野区	1,280	512	356	156
杉並区	1,280	500	331	169
豊島区	1,280	465	307	158
北区	1,280	533	388	145
荒川区	1,280	444	310	134
板橋区	1,280	512	354	158
練馬区	1,280	512	347	165
足立区	1,280	481	361	120
葛飾区	1,280	517	359	158
江戸川区	1,280	503	334	169

自治体名	標本数	回収数		
		郵送回収	ウェブ回答	
八王子市	1,280	614	455	159
立川市	1,280	543	372	171
武蔵野市	1,277	530	374	156
三鷹市	1,280	502	365	137
青梅市	1,277	559	426	133
府中市	1,280	517	369	148
昭島市	1,277	546	393	153
調布市	1,280	539	370	169
町田市	1,280	563	401	162
小金井市	1,277	536	365	171
小平市	1,280	573	416	157
日野市	1,280	574	399	175
東村山市	1,277	543	401	142
国分寺市	1,277	561	373	188
国立市	1,273	506	385	121
福生市	1,270	546	430	116
狛江市	1,277	497	362	135
東大和市	1,277	545	406	139
清瀬市	1,273	560	422	138
東久留米市	1,277	555	398	157
武蔵村山市	1,273	498	375	123
多摩市	1,277	606	446	160
稲城市	1,277	593	404	189
羽村市	1,270	561	425	136
あきる野市	1,273	567	443	124
西東京市	1,280	604	418	186
瑞穂町	1,263	574	442	132
日の出町	1,247	594	471	123
檜原村	1,070	421	361	60
奥多摩町	1,183	476	376	100

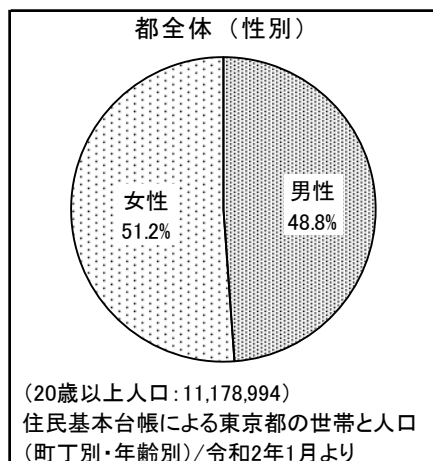
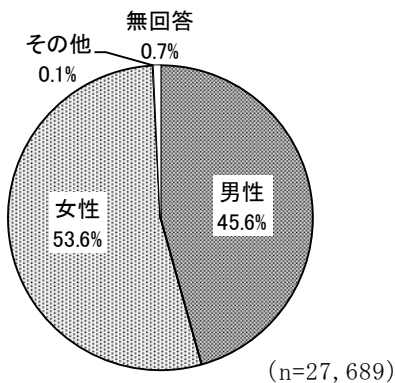
<区市町村別回収率 (設計標本数を基数とした回収率)>



## 7 回答者の属性

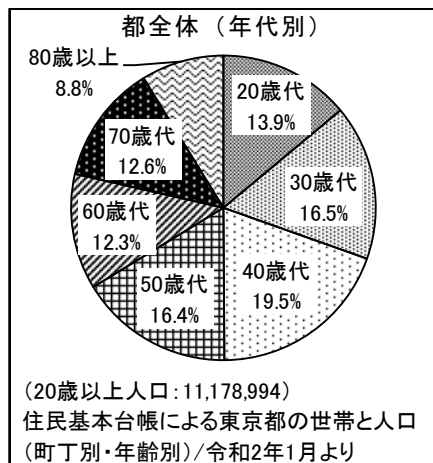
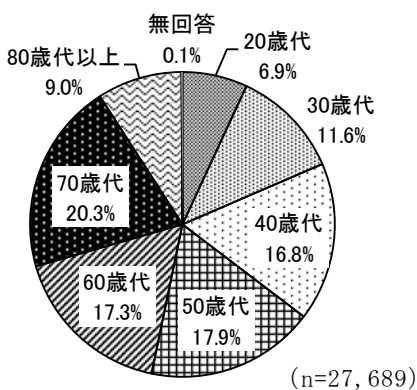
### ①性別

実際の男女の構成に比べ、女性の回答率が高い。



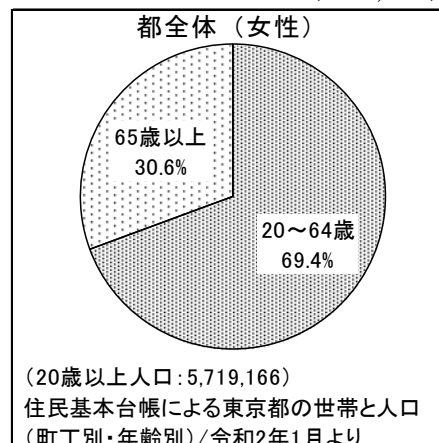
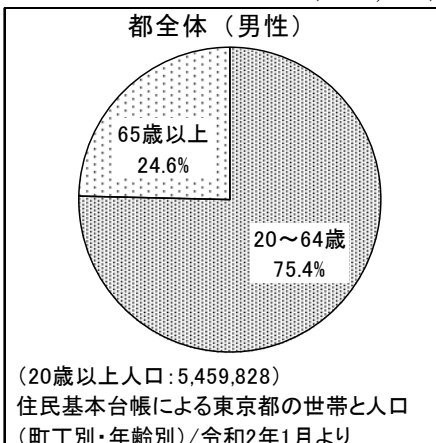
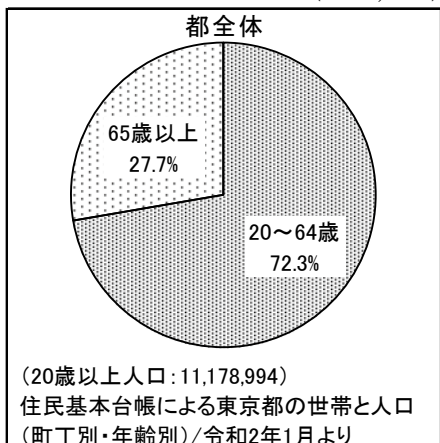
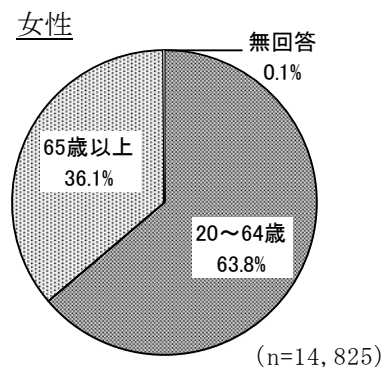
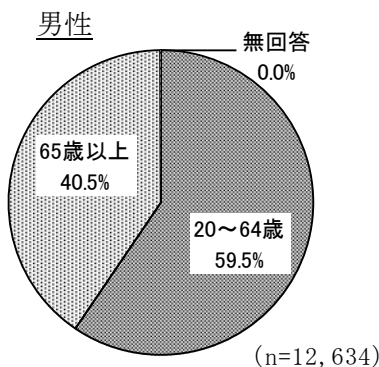
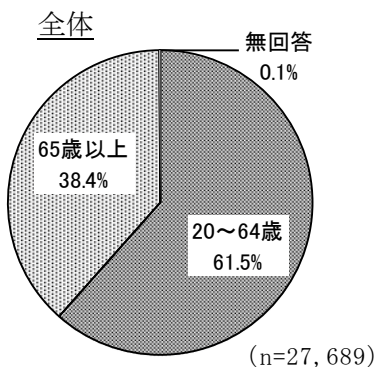
### ②年齢

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

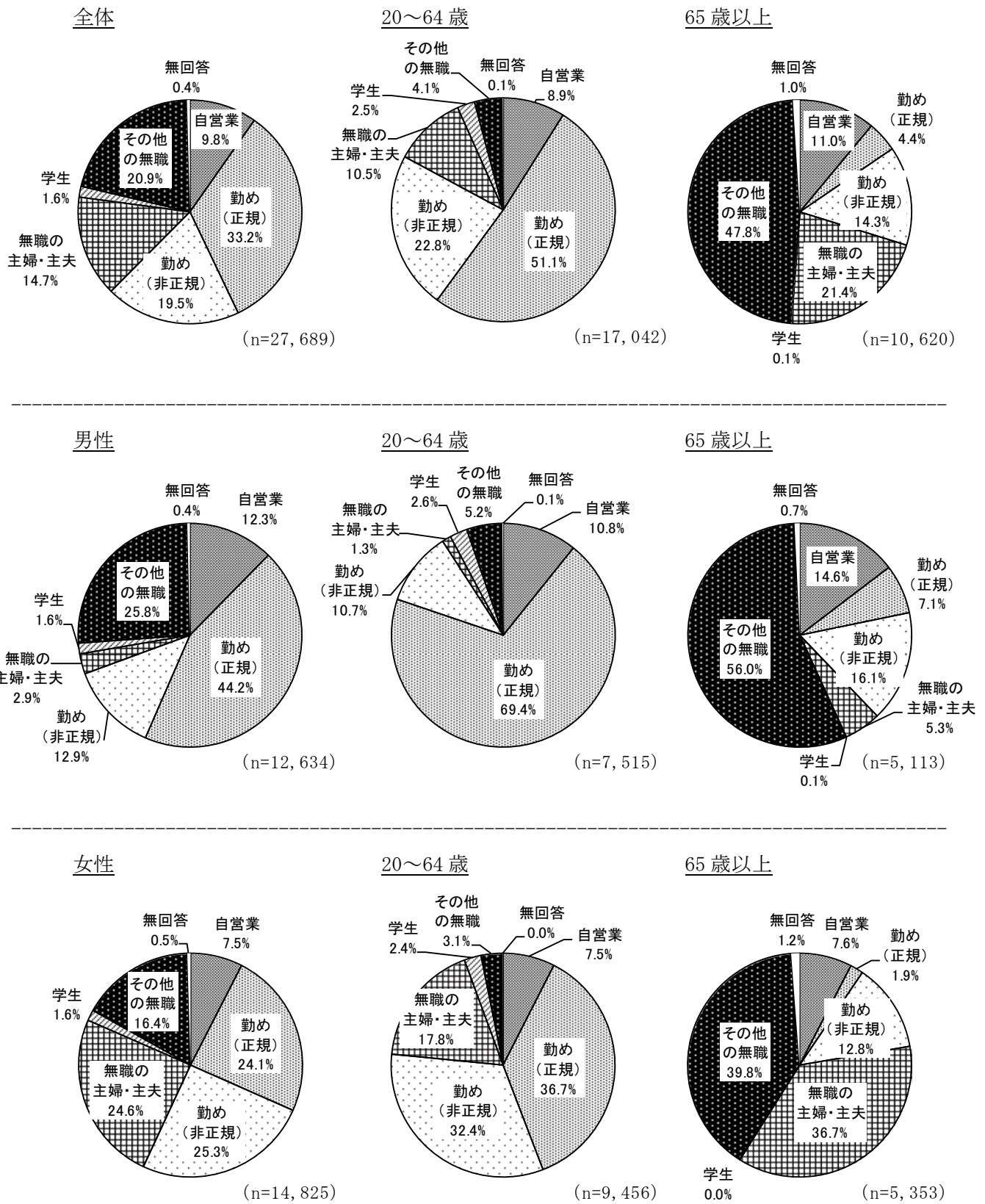


[年齢 20～64 歳 / 65 歳以上]

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。

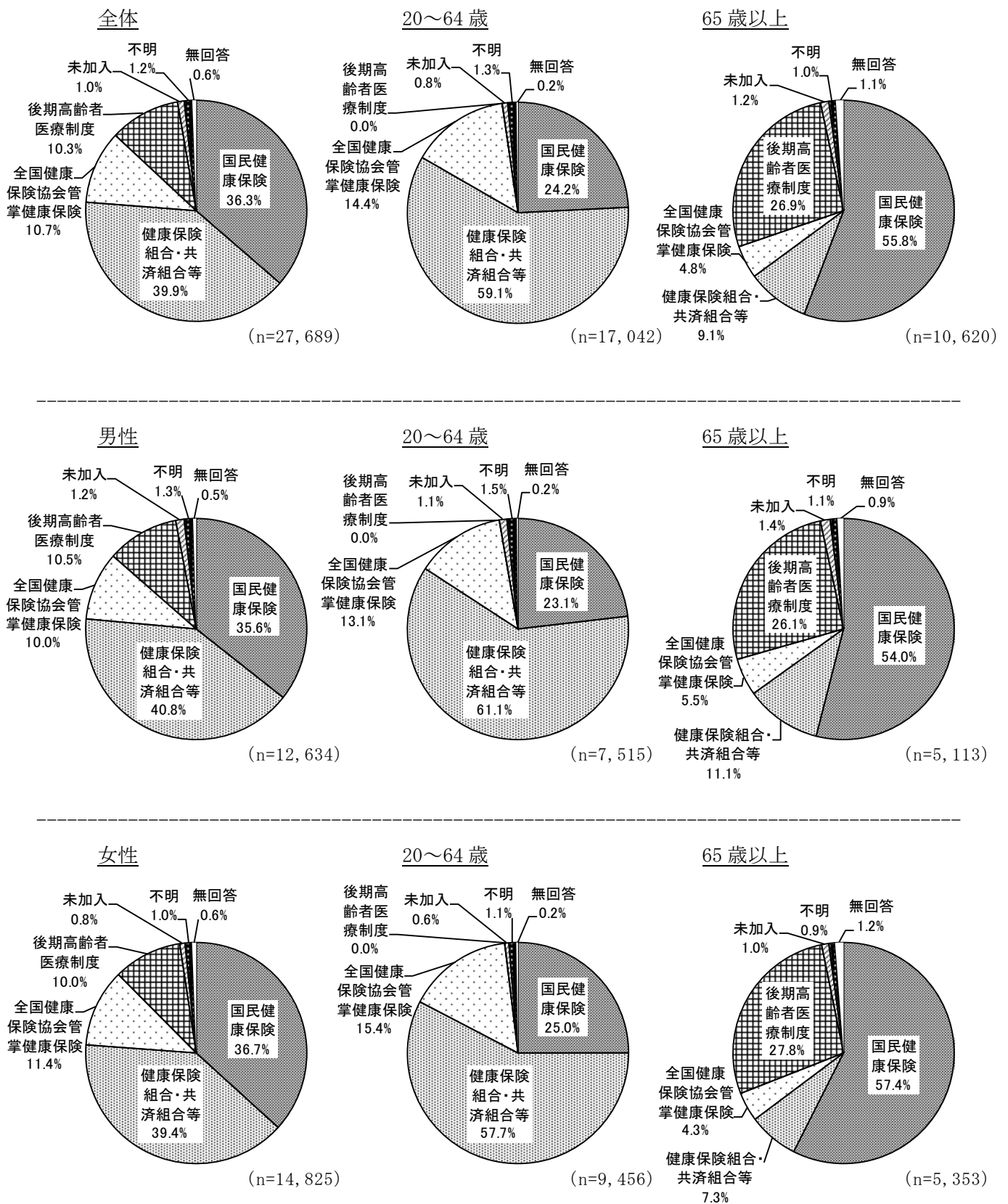


③職業



※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

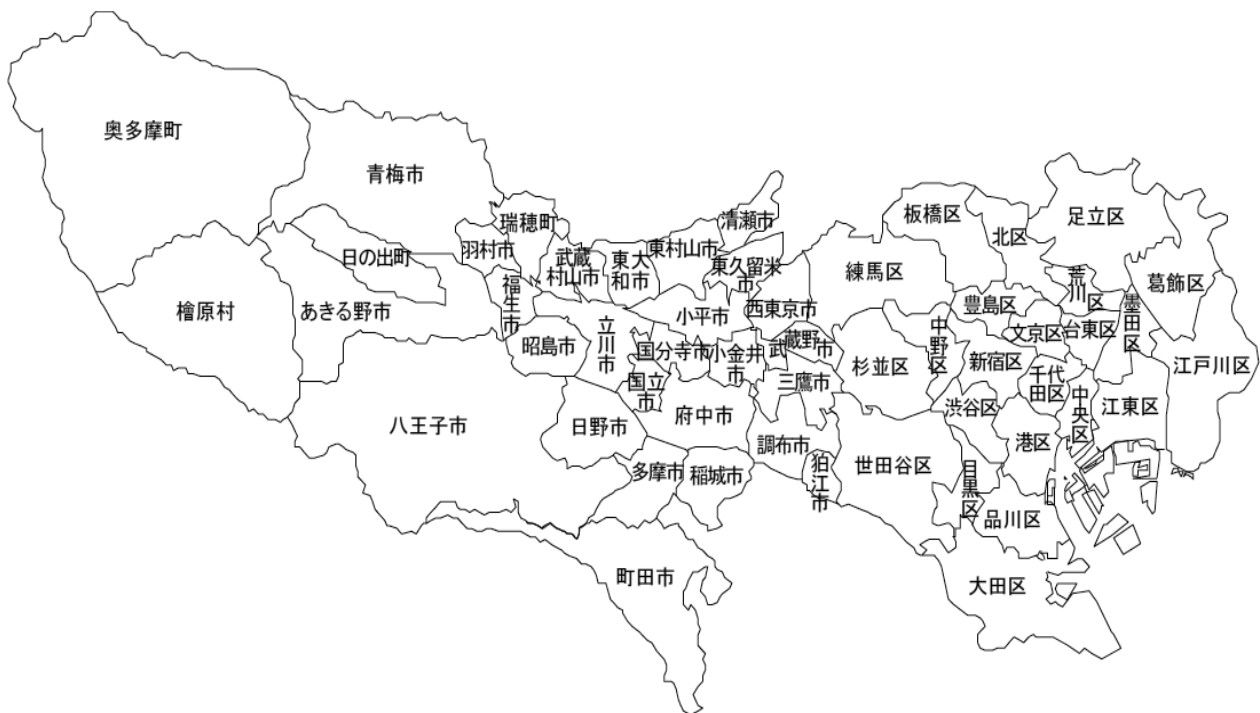


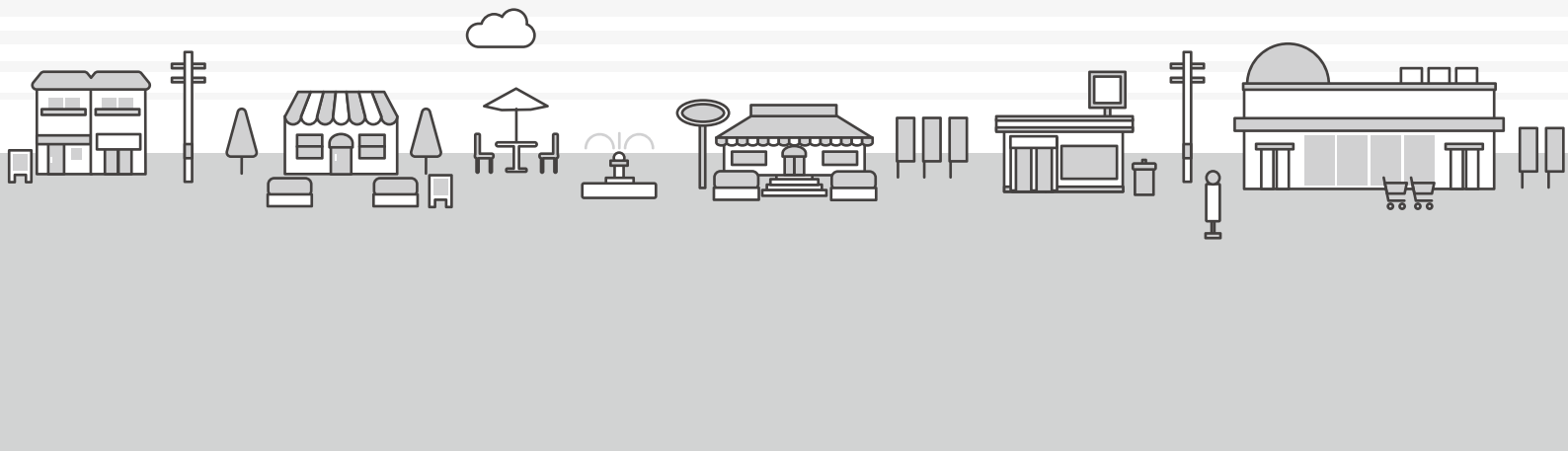
※図中では「国民健康保険（区市町村・組合）」を「国民健康保険」、「健康保険組合・共済組合・船員保険」を「健康保険組合・共済組合等」、「全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ）」を「全国健康保険協会管掌健康保険」と表記した。

## 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。
- (4) 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]

### 第1章 東京都全体の調査結果

(都全体、性・年代別、性・職業別、加入保険別分析)



1 自分の健康状態に対する意識（問1）

＜「よい」と「まあまあよい」の合計は8割を超える＞

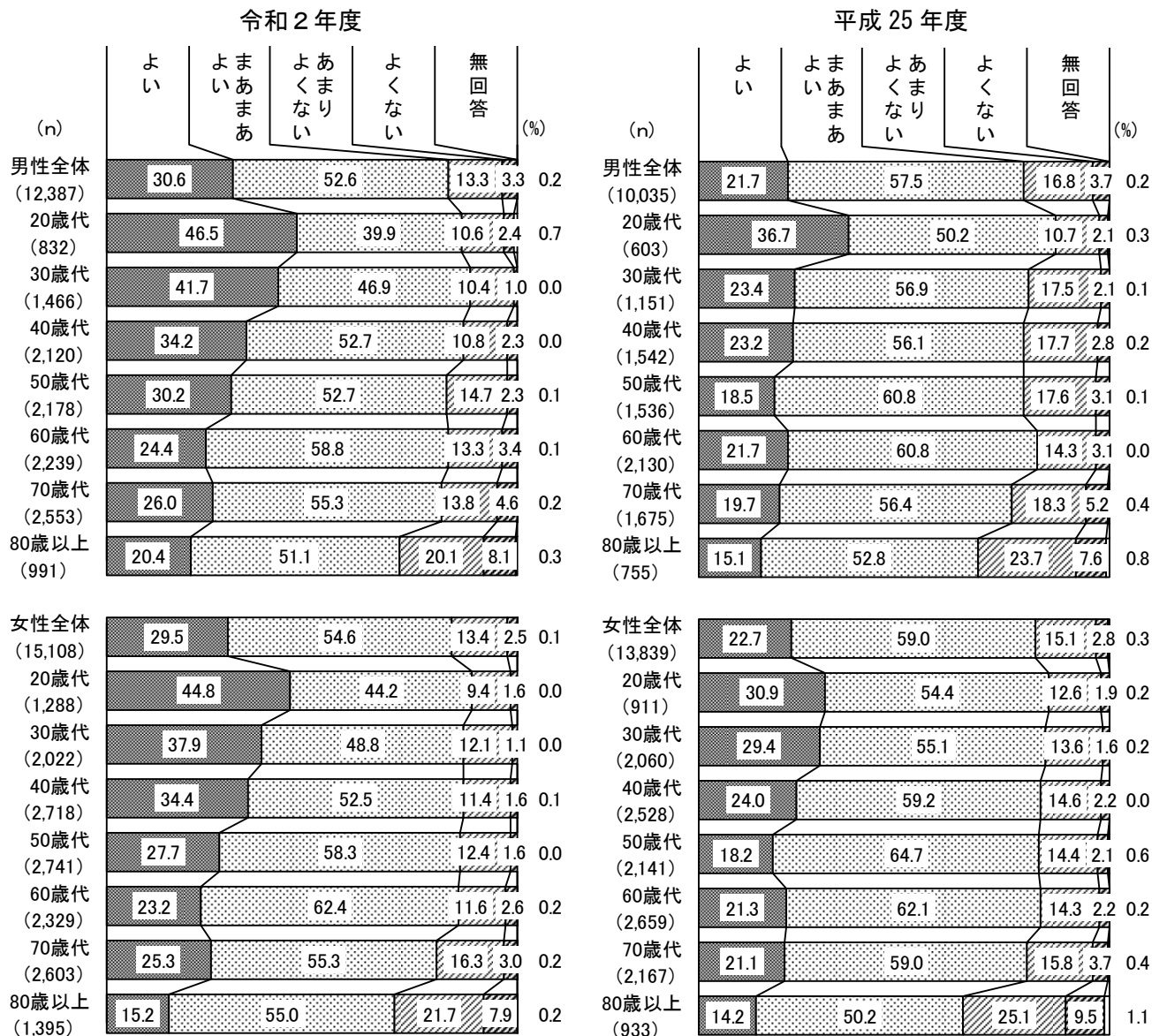
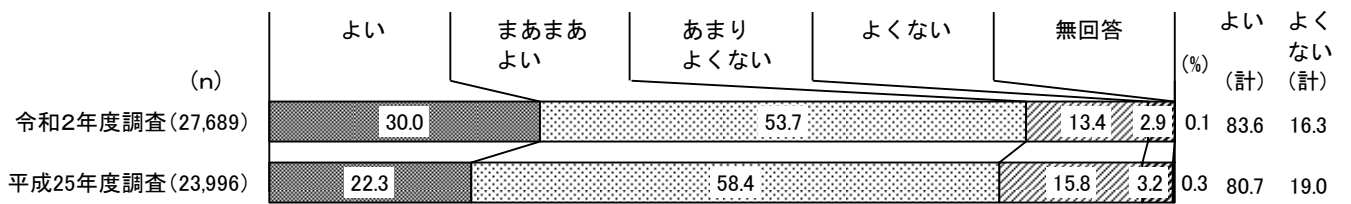
自分の健康状態に対する意識は、「よい」（30.0%）と「まあまあよい」（53.7%）を合わせた『よい（計）』が83.6%と、平成25年度調査（80.7%）と比べ、2.9ポイント増加している。

『よい（計）』は、男女とも若い年代ほど高い傾向がみられ、また、平成25年度調査と比べ、多くの年代で増加している。男女別にみると、「健康状態を『よい（計）』と感じている」が男性で4.0ポイント、女性で2.4ポイント増加している。

図1 自分の健康状態に対する意識（都全体、性・年代別）

問1 あなたは、ご自分の健康状態をどのように感じていますか。（1つ）

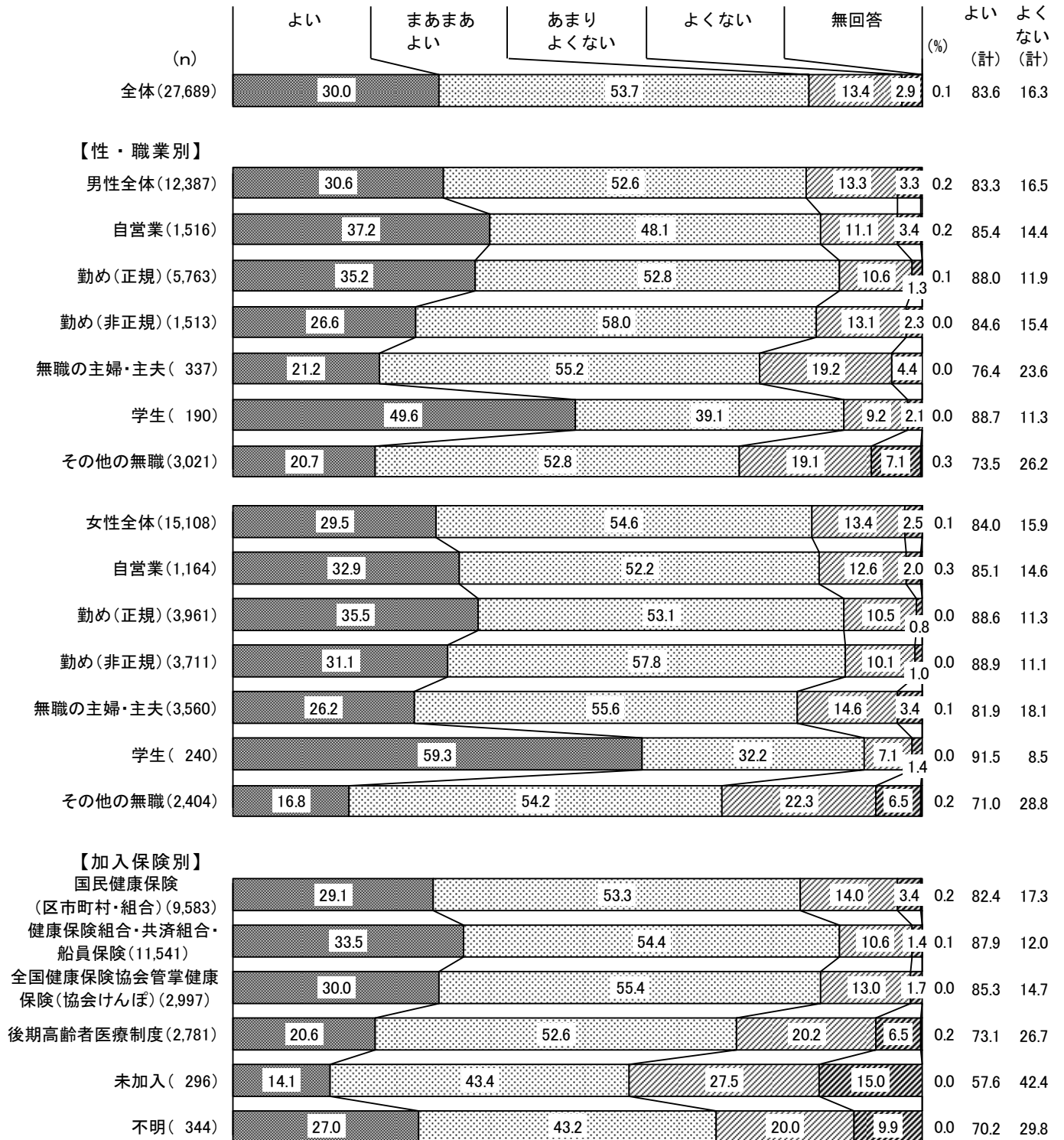
- 1 よい 2 まあまあよい 3 あまりよくない 4 よくない



性・職業別で見ると、『よい（計）』は女性学生で9割を超えて最も高く、男性勤め（正規）、男性学生、女性勤め（正規）、女性勤め（非正規）で9割近くと高くなっている。

加入保険別で見ると、『よい（計）』は健康保険組合・共済組合・船員保険で9割近く、全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ）で8割半ばと高くなっている。

図2 自分の健康状態に対する意識（性・職業別、加入保険別）



## 2 地域の人とのかかわりの程度（問2）

＜「あいさつをする人がいる」が3割半ばと高い＞

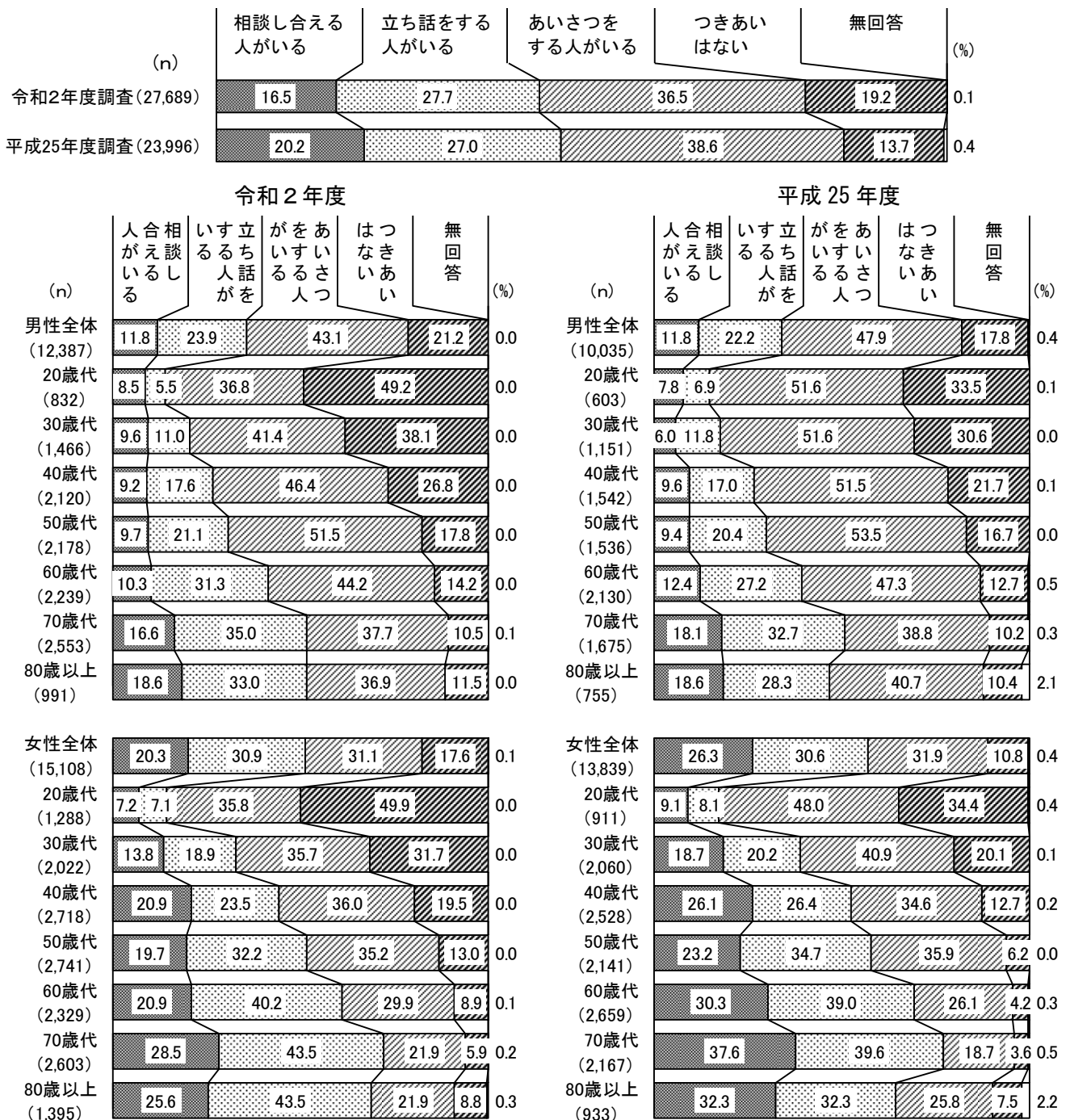
地域の人とのかかわりの程度は、「あいさつをする人がいる」が36.5%と最も高く、「立ち話をする人がいる」は27.7%、「相談し合える人がいる」は16.5%、「つきあいはない」は19.2%となっている。

平成25年度調査と比べ、「相談し合える人がいる」は3.7ポイント減少、「立ち話をする人がいる」は0.7ポイント増加、「あいさつをする人がいる」は2.1ポイント減少している。一方、「つきあいはない」は、平成25年度調査（13.7%）と比べ、5.5ポイント増加している。

図3 地域の人とのかかわりの程度（都全体、性・年代別）

問2 あなたは、地域の人とどの程度かかわりを持っていますか。（1つ）

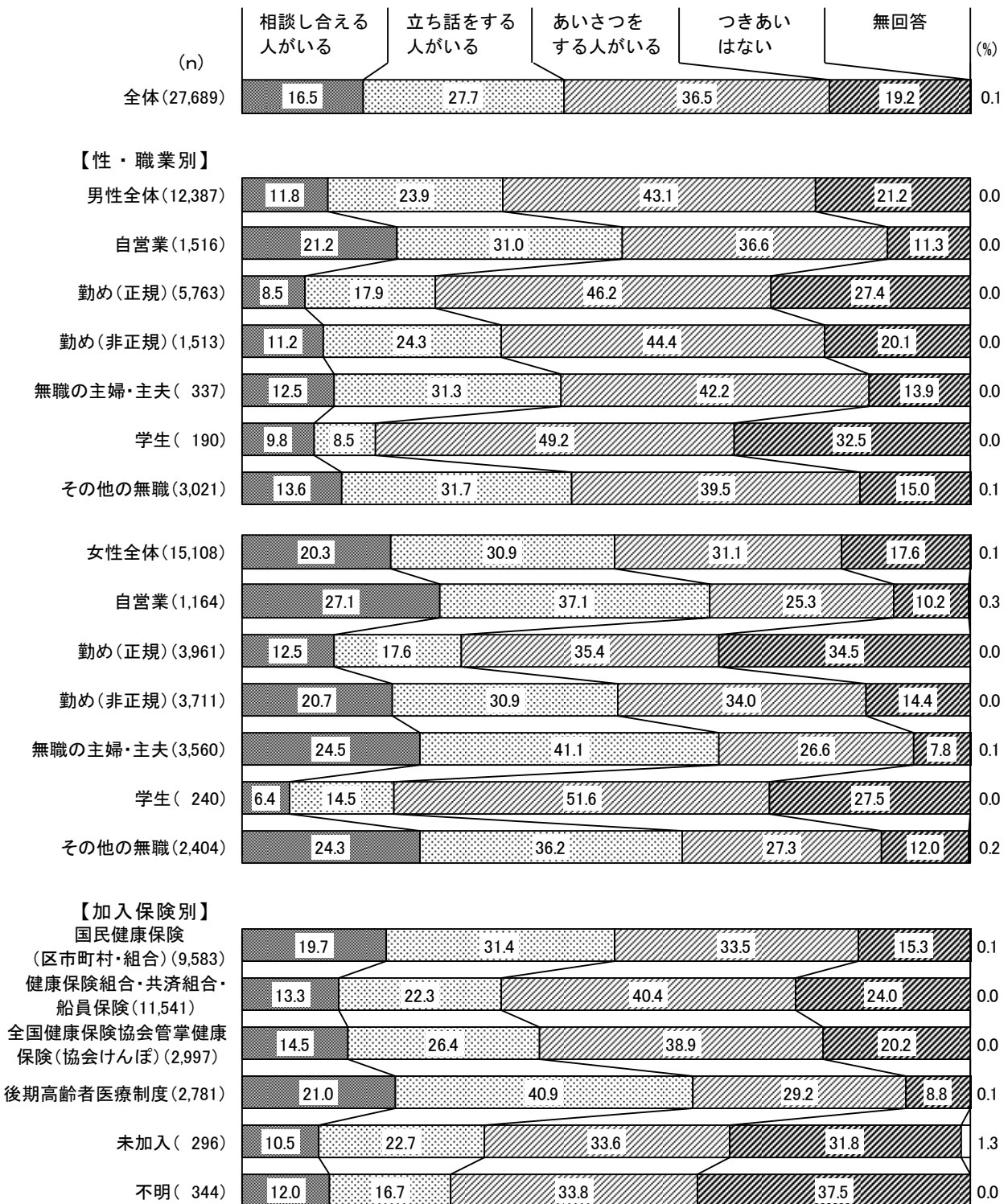
- 1 相談し合える人がいる 2 立ち話をする人がいる 3 あいさつをする人がいる 4 つきあいはない



性・職業別でみると、「相談し合える人がいる」は女性自営業で3割近くと最も高く、女性無職の主婦・主夫、女性その他の無職で2割半ばと高くなっている。「立ち話をする人がいる」は女性無職の主婦・主夫で4割を超えて最も高く、女性自営業で4割近く、女性その他の無職で3割半ばと高くなっている。

加入保険別でみると、「相談し合える人がいる」は後期高齢者医療制度、国民健康保険（区市町村・組合）で約2割、「立ち話をする人がいる」は後期高齢者医療制度で約4割、国民健康保険（区市町村・組合）で3割強となっている。

図4 地域の人とのかかわりの程度（性・職業別、加入保険別）



### 3 居住の地域における違う世代の人との交流の機会の状況（問3）

＜「ほとんどない」が約4割と最も高い＞

居住の地域における違う世代の人との交流の機会は、「ほとんどない」が40.6%と最も高く、平成25年度調査（34.3%）と比べ、6.3ポイント増加している。

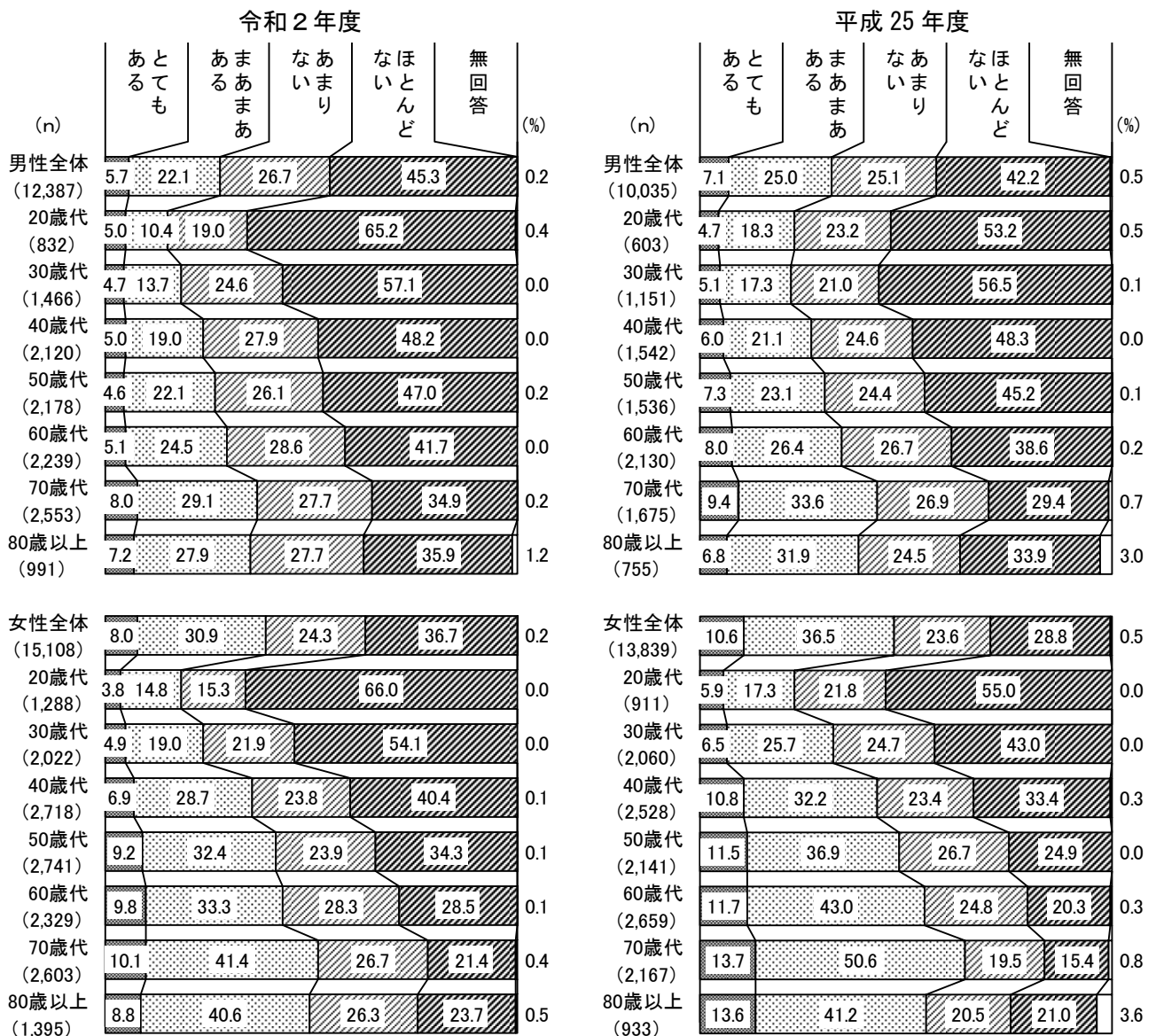
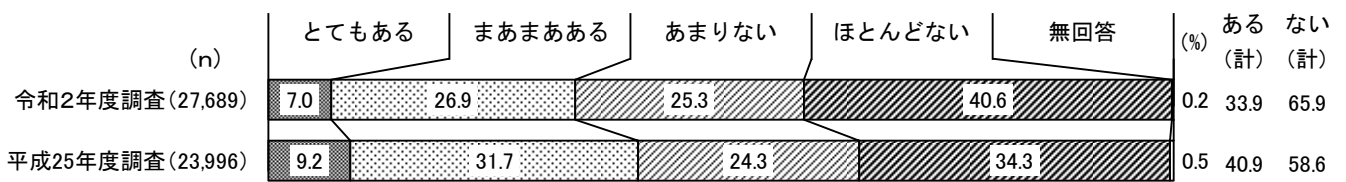
男女とも「ほとんどない」が最も高く、若い年代になるほど高い傾向がみられる。また、「ほとんどない」は、平成25年度調査と比べ、男性の40歳代を除くすべての年代で増加している。男女別にみると、「ほとんどない」は、男性で3.1ポイント、女性で7.9ポイント増加している。

図5 居住の地域における違う世代の人との交流の機会の状況（都全体、性・年代別）

問3 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も含みます。

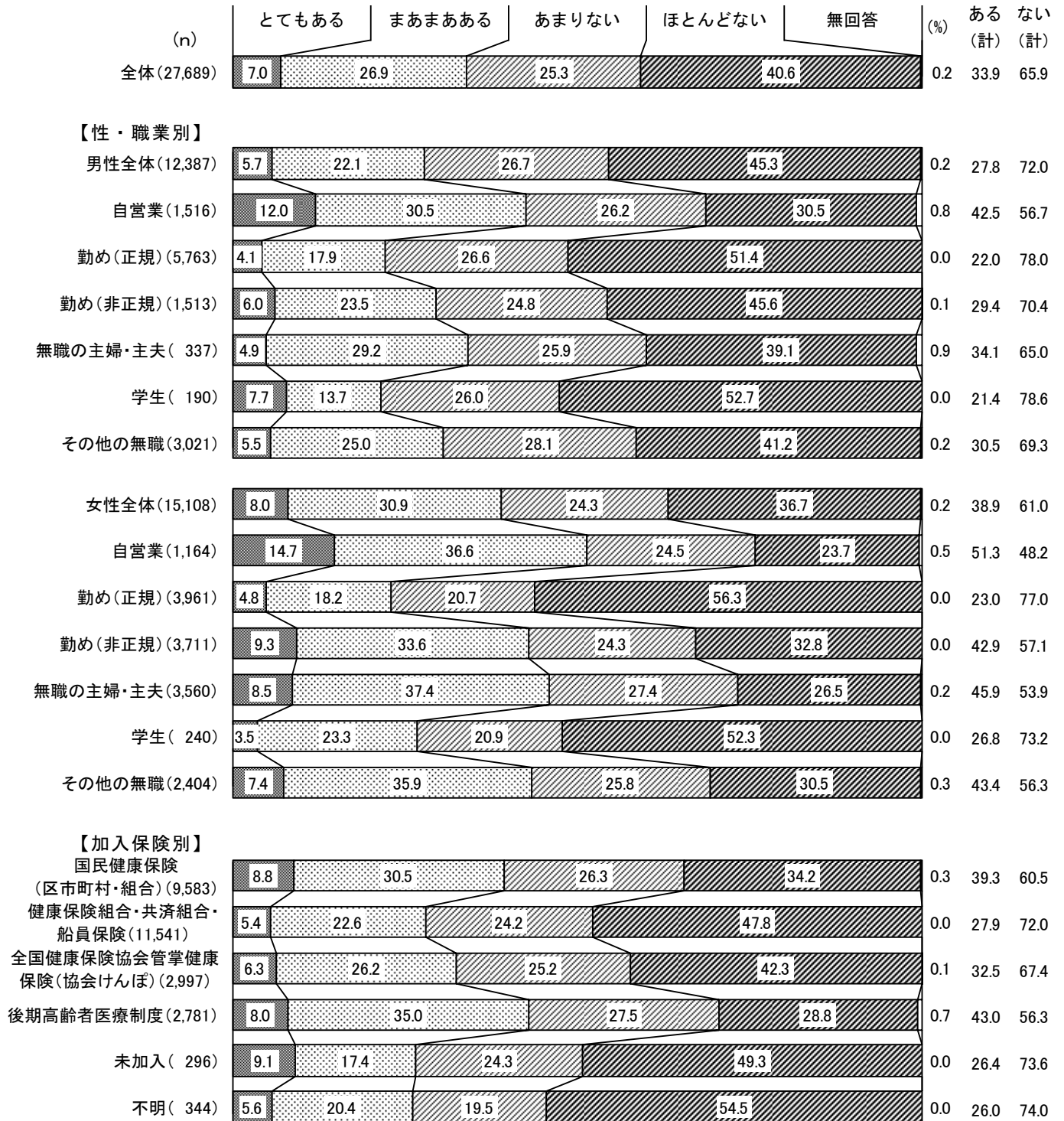
1 とてもある 2 まあまあある 3 あまりない 4 ほとんどない



性・職業別でみると、『ある（計）』は女性自営業で5割を超えて最も高く、以下、女性無職の主婦・主夫、女性その他の無職、女性勤め（非正規）、男性自営業で4割を超えている。

加入保険別でみると、『ある（計）』は後期高齢者医療制度、国民健康保険（区市町村・組合）でおよそ4割となっている。

図6 居住の地域における違う世代の人との交流の機会の状況（性・職業別、加入保険別）



4 居住の地域における困ったときの助け合い、支えあいの意識（問4）

＜「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計が約5割＞

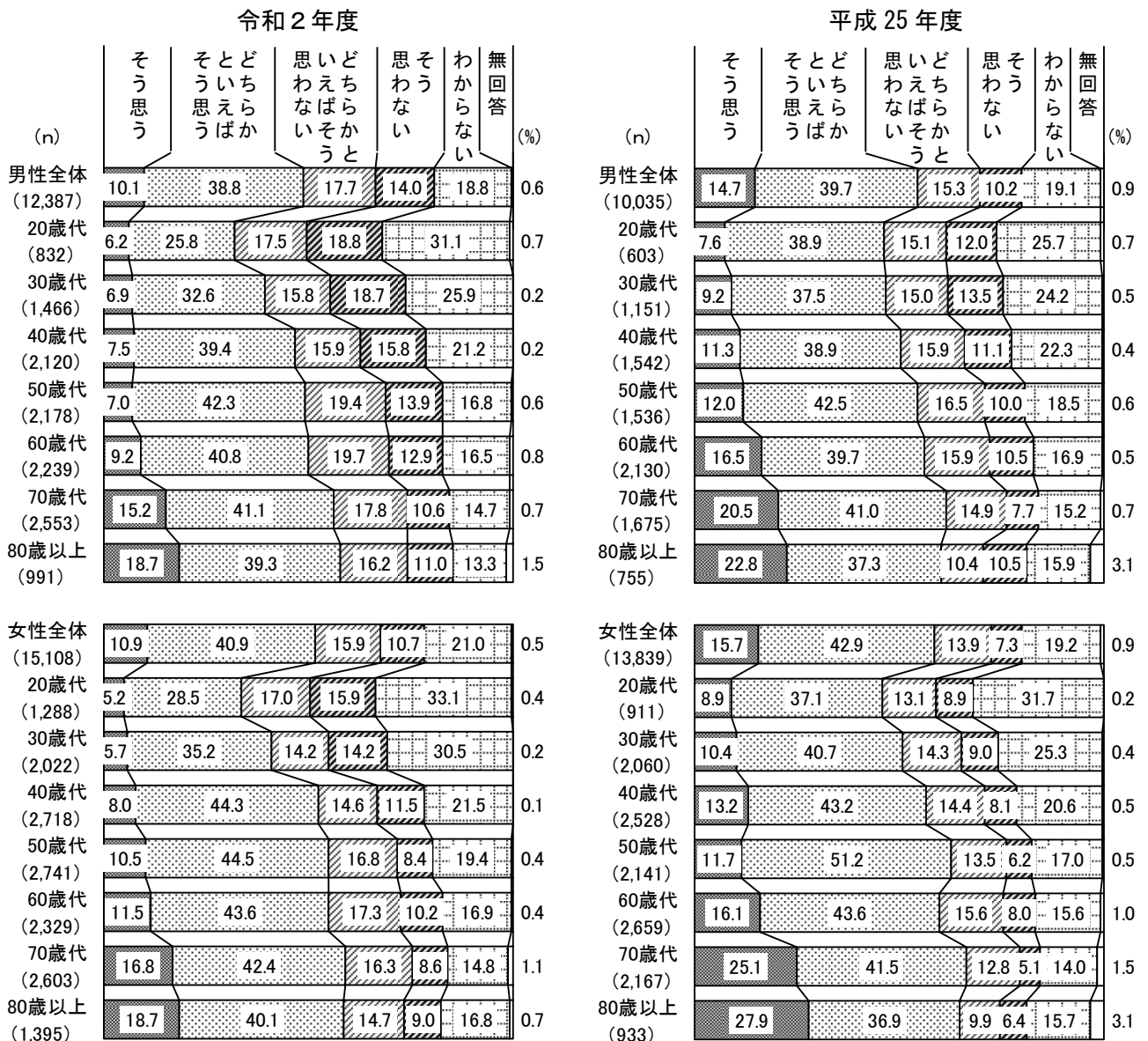
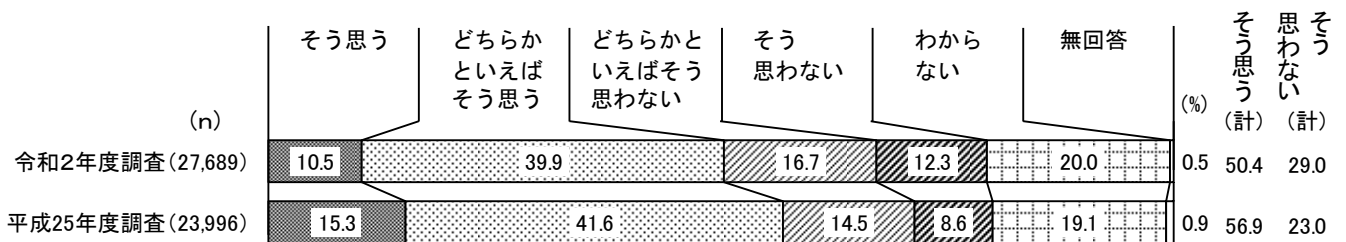
居住の地域は困ったときに助け合い、支えあうと思うか聞いたところ、「そう思う」（10.5%）と「どちらかといえばそう思う」（39.9%）を合わせた『（困った時に助け合い、支えあうと）そう思う（計）』は50.4%と、平成25年度調査（56.9%）と比べ、6.5ポイント減少している。

『そう思う（計）』は、平成25年度調査と比べ、すべての年代で減少している。男女別にみると、『そう思う（計）』は、男性で5.5ポイント、女性で6.8ポイント減少している。

図7 居住の地域における困ったときの助け合い、支えあいの意識（都全体、性・年代別）

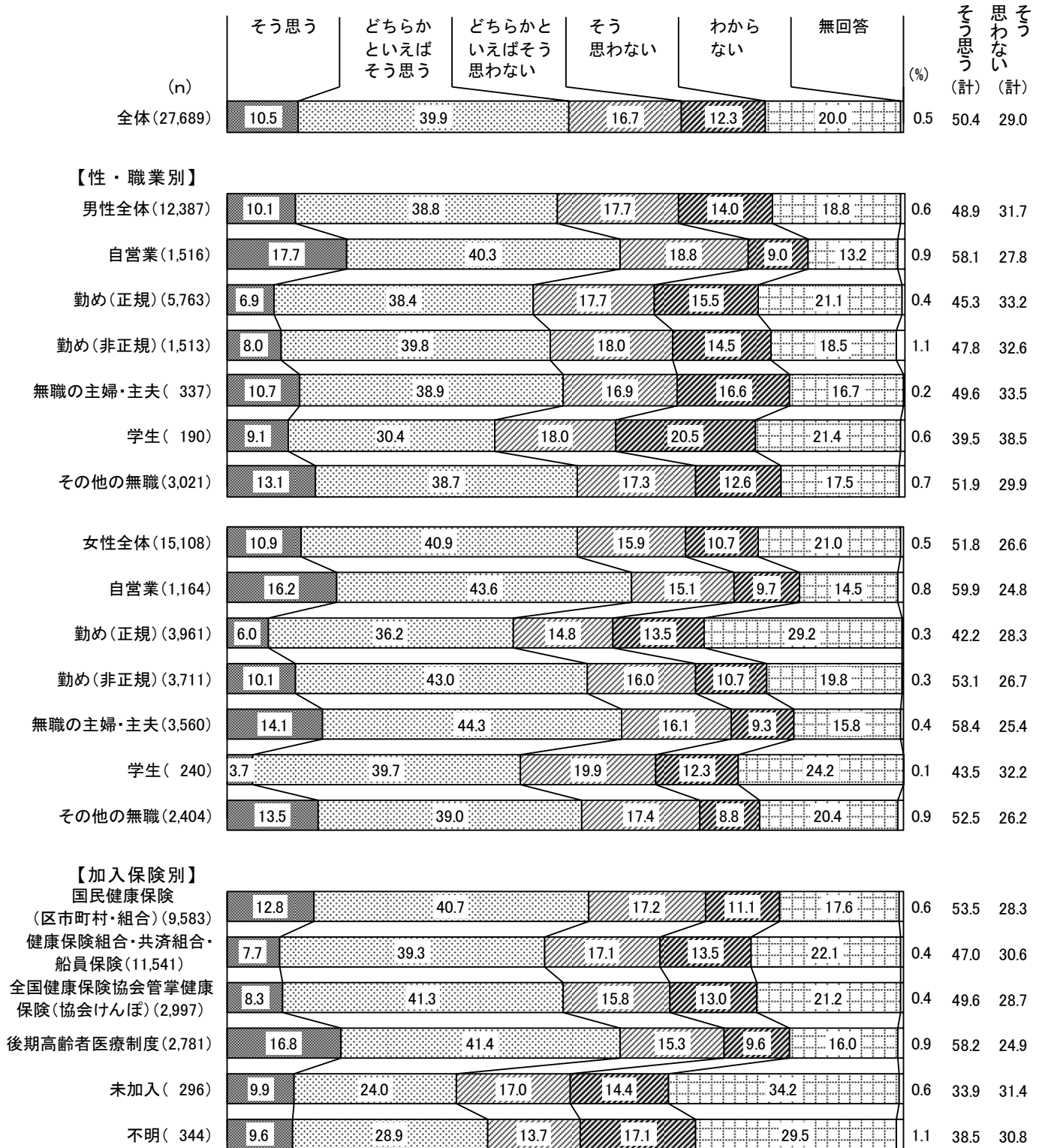
問4 あなたのお住まいの地域は、困ったときに助け合い、支えあうと思いますか。（1つ）

- 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



性・職業別でみると、『そう思う（計）』は女性自営業、女性無職の主婦・主夫、男性自営業で6割近くと高くなっている。  
 加入保険別でみると、『そう思う（計）』は後期高齢者医療制度で6割近く、国民健康保険（区市町村・組合）で5割半ばと高くなっている。

図8 居住の地域における困ったときの助け合い、支えあいの意識（性・職業別、加入保険別）



5 地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）への参加状況（問5）

＜地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）に、「参加している」が約3割＞

地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）への参加状況は、「参加している」が28.0%と、平成25年度調査（32.1%）と比べ、4.1ポイント減少している。

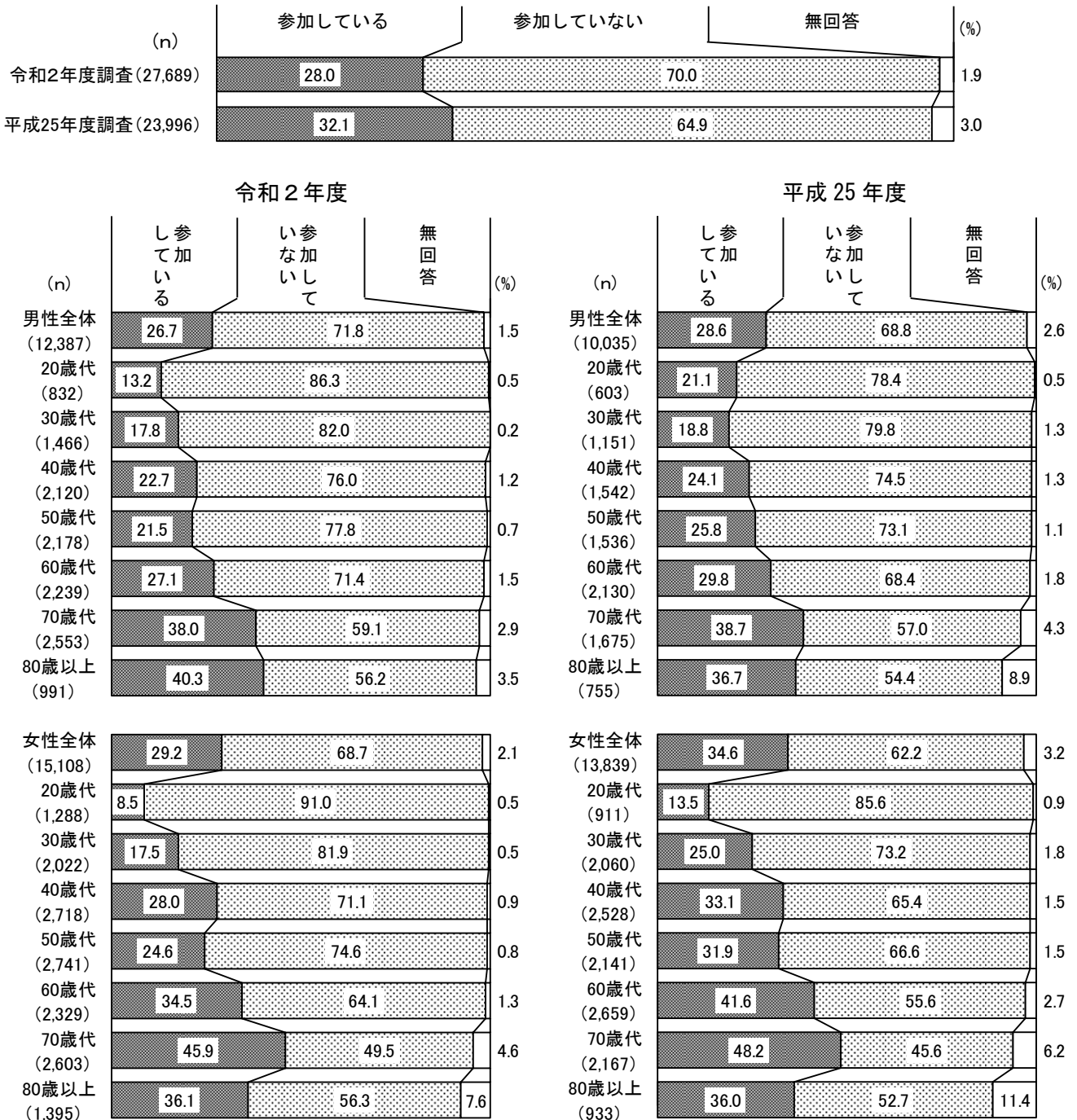
「参加している」は、平成25年度調査と比べ、男女ともに、80歳以上を除き減少している。男女別にみると、「参加している」は男性で1.9ポイント、女性で5.4ポイント減少している。

図9 地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）への参加状況（都全体、性・年代別）

問5 あなたの地域におけるボランティア活動や趣味のグループ（団体）への参加状況についておたずねします。

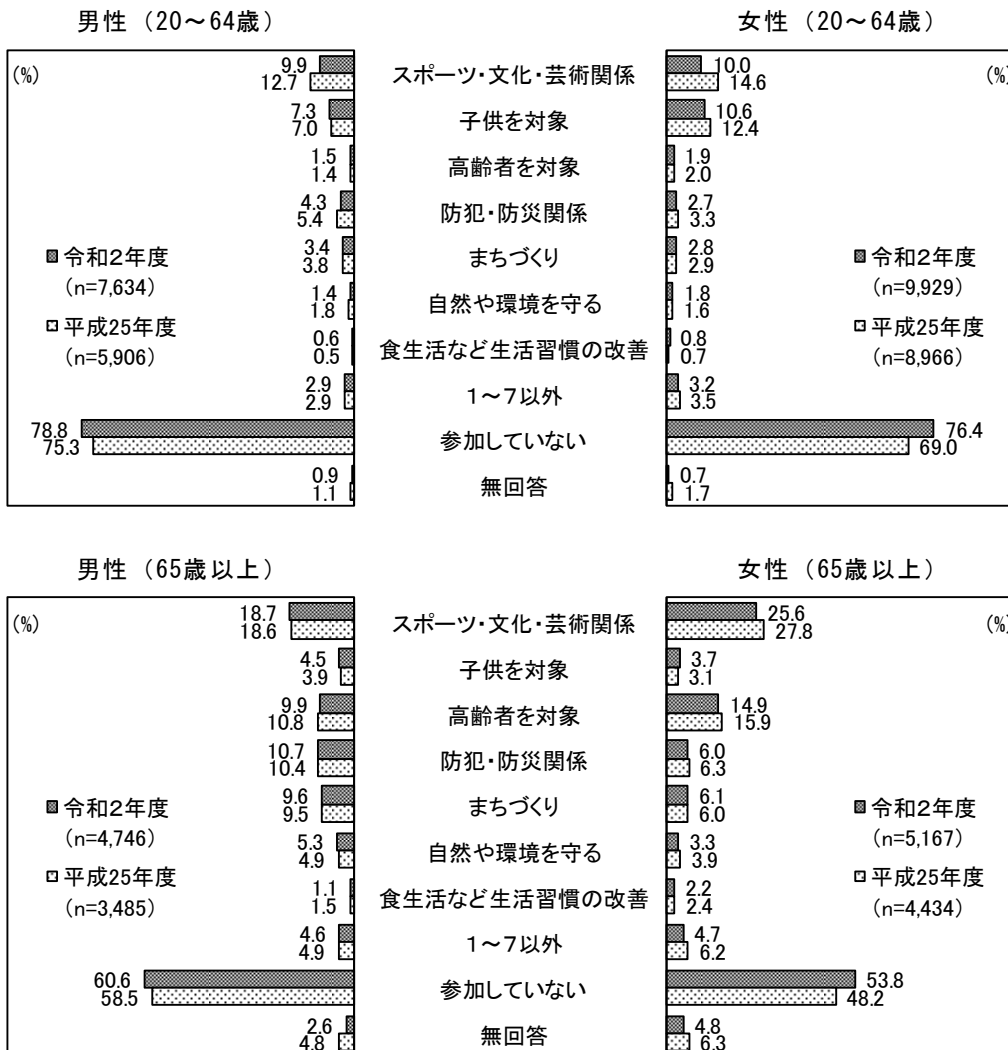
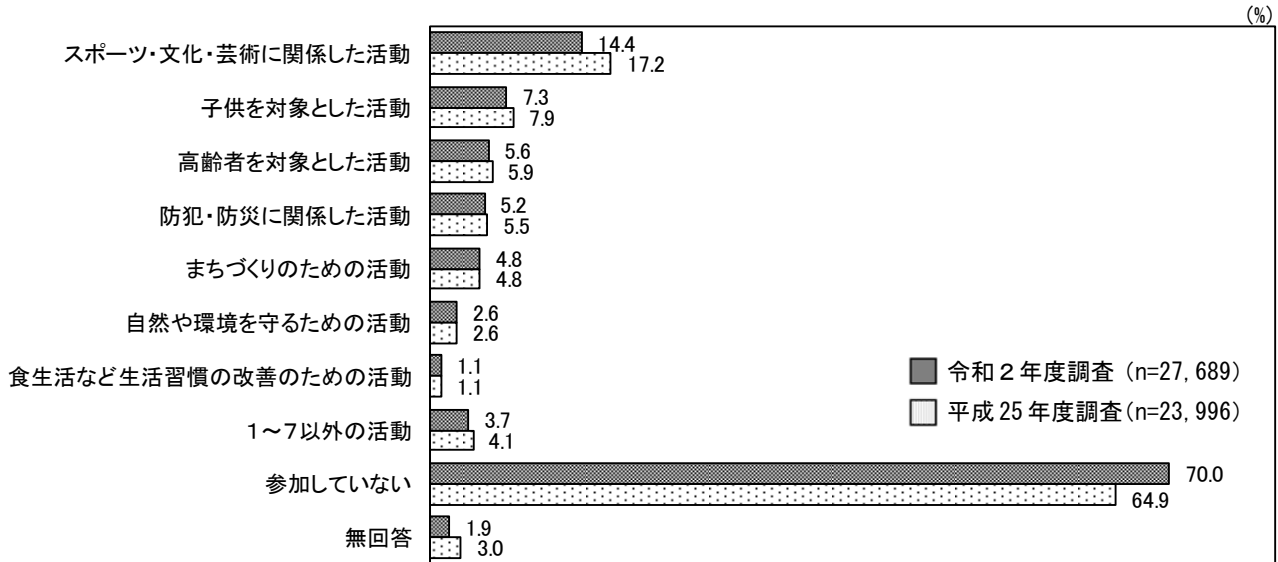
あなたが参加している場合は、どのような活動内容ですか。（いくつでも）（参加していない場合は、9をお選びください。）

- 1 スポーツ・文化・芸術に関係した活動 2 まちづくりのための活動 3 子供を対象とした活動 4 高齢者を対象とした活動  
5 防犯・防災に関係した活動 6 自然や環境を守るための活動 7 食生活など生活習慣の改善のための活動 8 1~7以外の活動  
9 参加していない ※「参加している」は、選択肢1~8を選択した人。



参加している場合の活動内容は、「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」が14.4%と最も高いものの、平成25年度調査と比べ2.8ポイント減少している。

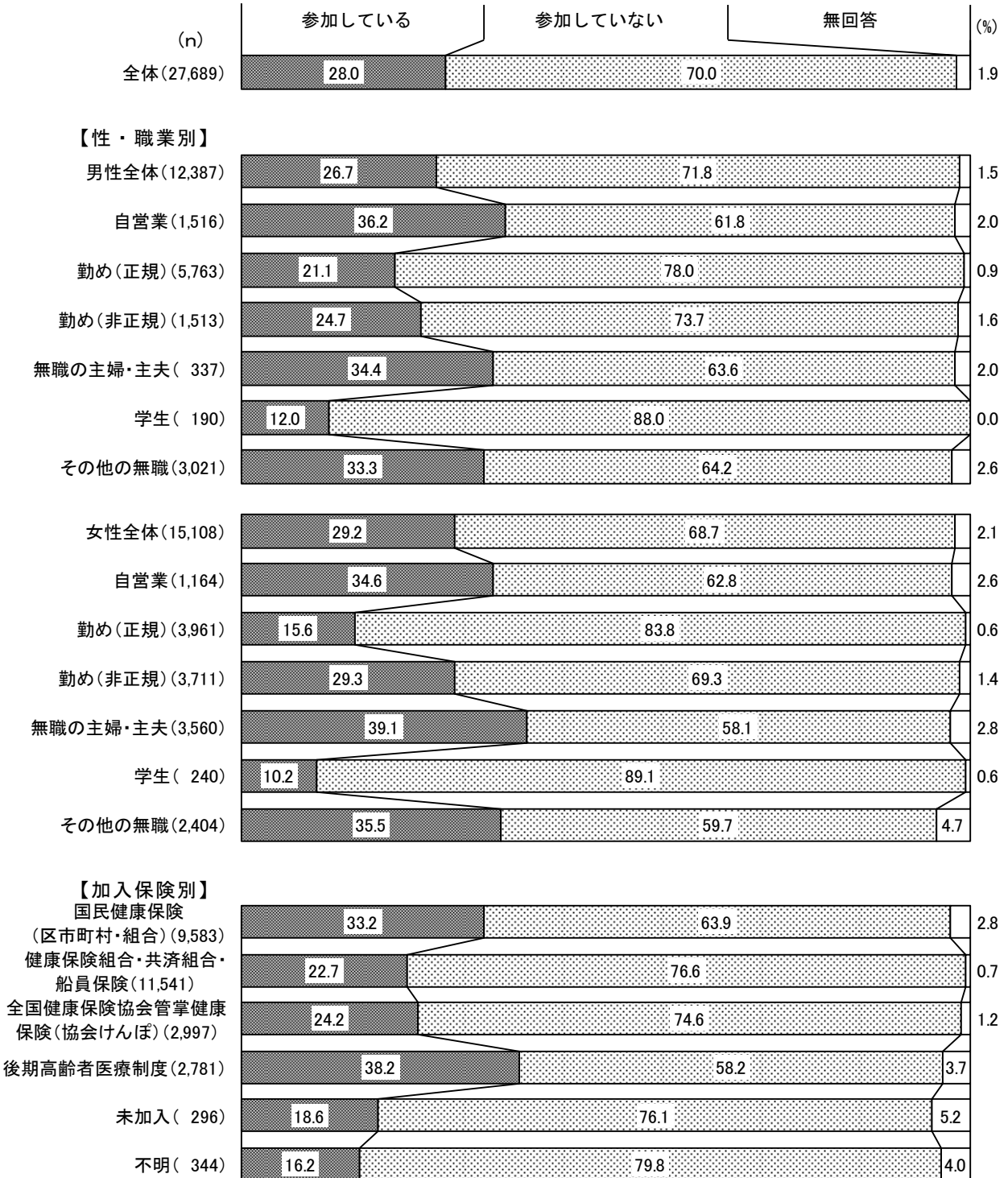
図10 地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）への参加状況／活動（都全体、性・年齢2階級別）



性・職業別でみると、「参加している」は女性無職の主婦・主夫で4割近くと最も高く、以下、男性自営業、女性その他の無職、女性自営業、男性無職の主婦・主夫などで3割半ばとなっている。

加入保険別でみると、「参加している」は後期高齢者医療制度で4割近く、国民健康保険（区市町村・組合）で3割を超えている。

図 11 地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）への参加状況（性・職業別、加入保険別）※参加の有無



5-1 一番熱心に参加している地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）（問5-1）  
 <「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」が約4割と最も高い>

「地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）」に参加している人の一番熱心に参加している地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）は、「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」が40.7%と最も高く、男女ともに「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」、「子供を対象とした活動」の順に高い。

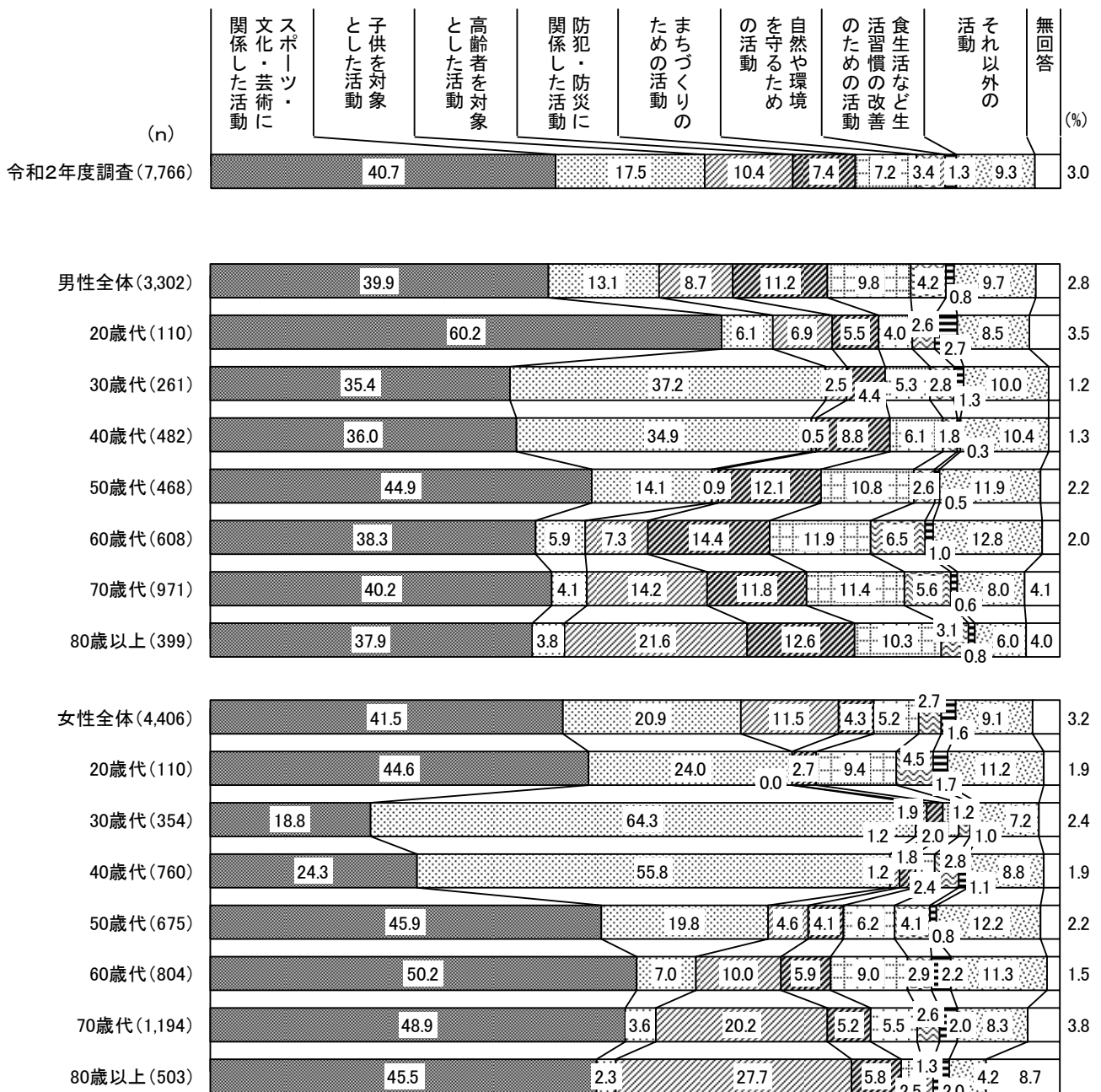
「子供を対象とした活動」は、女性の30歳代及び40歳代で高くなっている。

図12 一番熱心に参加している地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）（都全体、性・年代別）

問5-1 問5でいずれかのグループに参加していると回答した方におたずねします。

あなたが一番熱心に参加しているグループ（団体）は、どの活動ですか。（1つ）

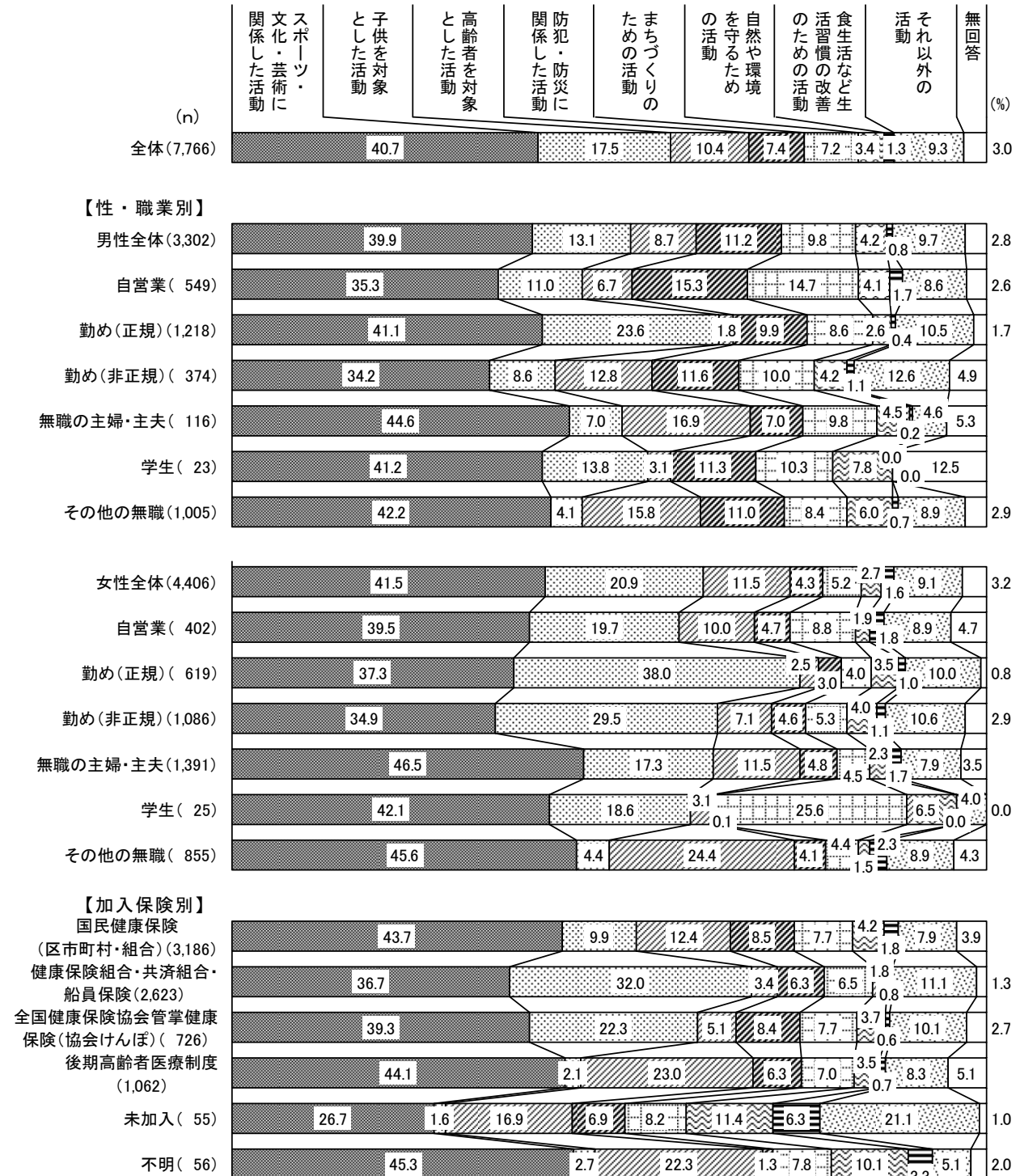
- 1 スポーツ・文化・芸術に関係した活動
- 2 まちづくりのための活動
- 3 子供を対象とした活動
- 4 高齢者を対象とした活動
- 5 防犯・防災に関係した活動
- 6 自然や環境を守るための活動
- 7 食生活など生活習慣の改善のための活動
- 8 1～7以外の活動



性・職業別でみると、「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」は女性無職の主婦・主夫で5割近くと最も高く、女性その他の無職、男性無職の主婦・主夫で4割半ばとなっている。「子供を対象とした活動」は女性勤め（正規）で4割近くと最も高く、女性勤め（非正規）で約3割、男性勤め（正規）で2割半ばとなっている。

加入保険別でみると、「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」は後期高齢者医療制度、国民健康保険（区市町村・組合）で4割台となっている。「子供を対象とした活動」は健康保険組合・共済組合・船員保険3割超、全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ）で2割超となっている。

図13 一番熱心に参加している地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）（性・職業別、加入保険別）



5-2 一番熱心に参加している地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）への参加頻度（問5-2）  
 <「月に数回」が約3割と最も高い>

地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）に参加している人の一番熱心に参加している地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）への参加頻度は、「月に数回」（29.5%）が最も高く、次いで「年に数回」（28.1%）、「週に1～2回」（25.5%）の順となっている。

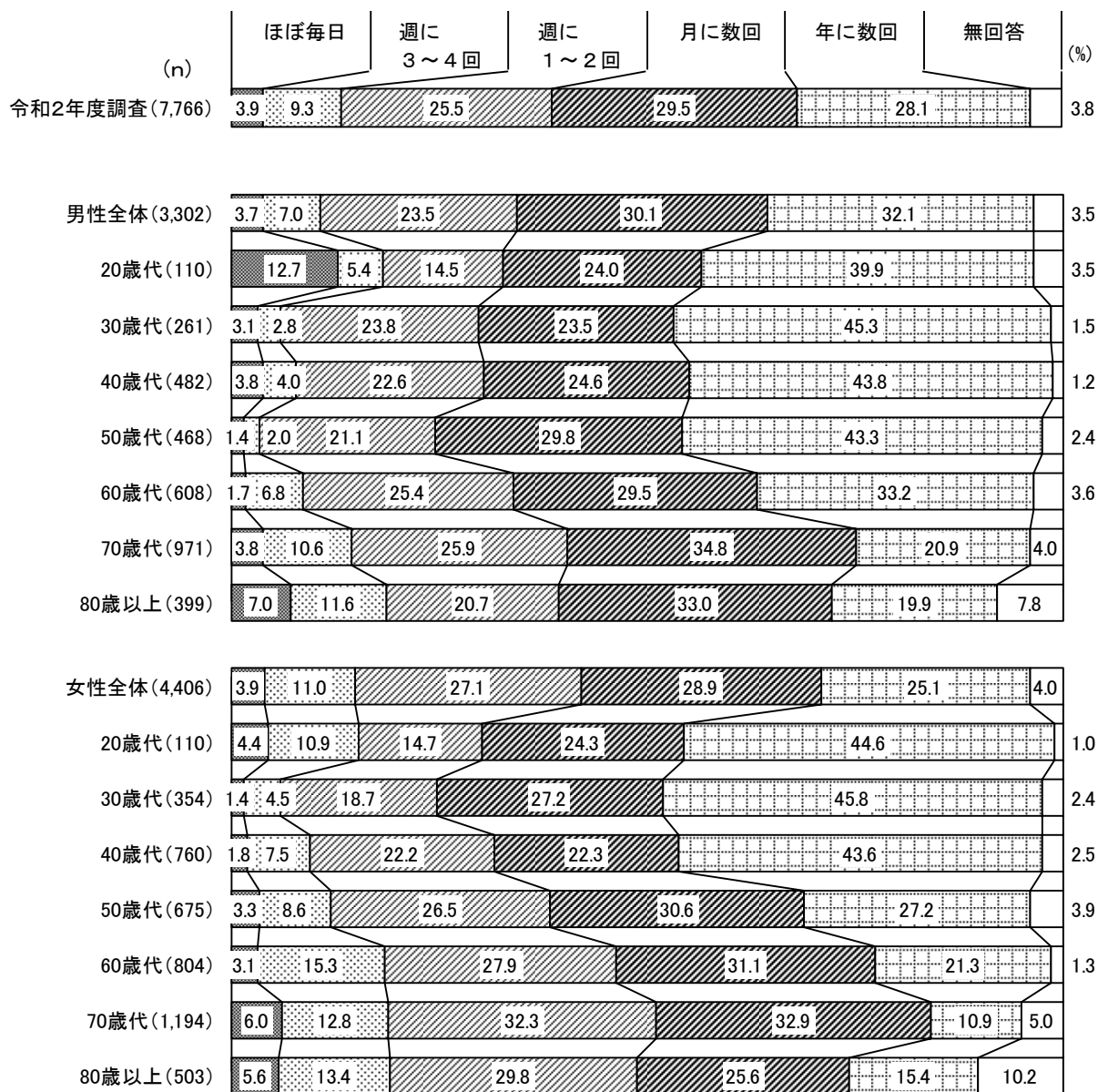
男女で比較すると、「週に3～4回」は、女性が男性より4.0ポイント、「週に1～2回」も、女性が男性より3.6ポイント、それぞれ高くなっている。

図14 一番熱心に参加している地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）への参加頻度（都全体、性・年代別）

問5-2 問5でいずれかのグループに参加していると回答した方におたずねします。

問5-1で回答したグループ（団体）へは、どのくらいの頻度で参加していますか。（1つ）

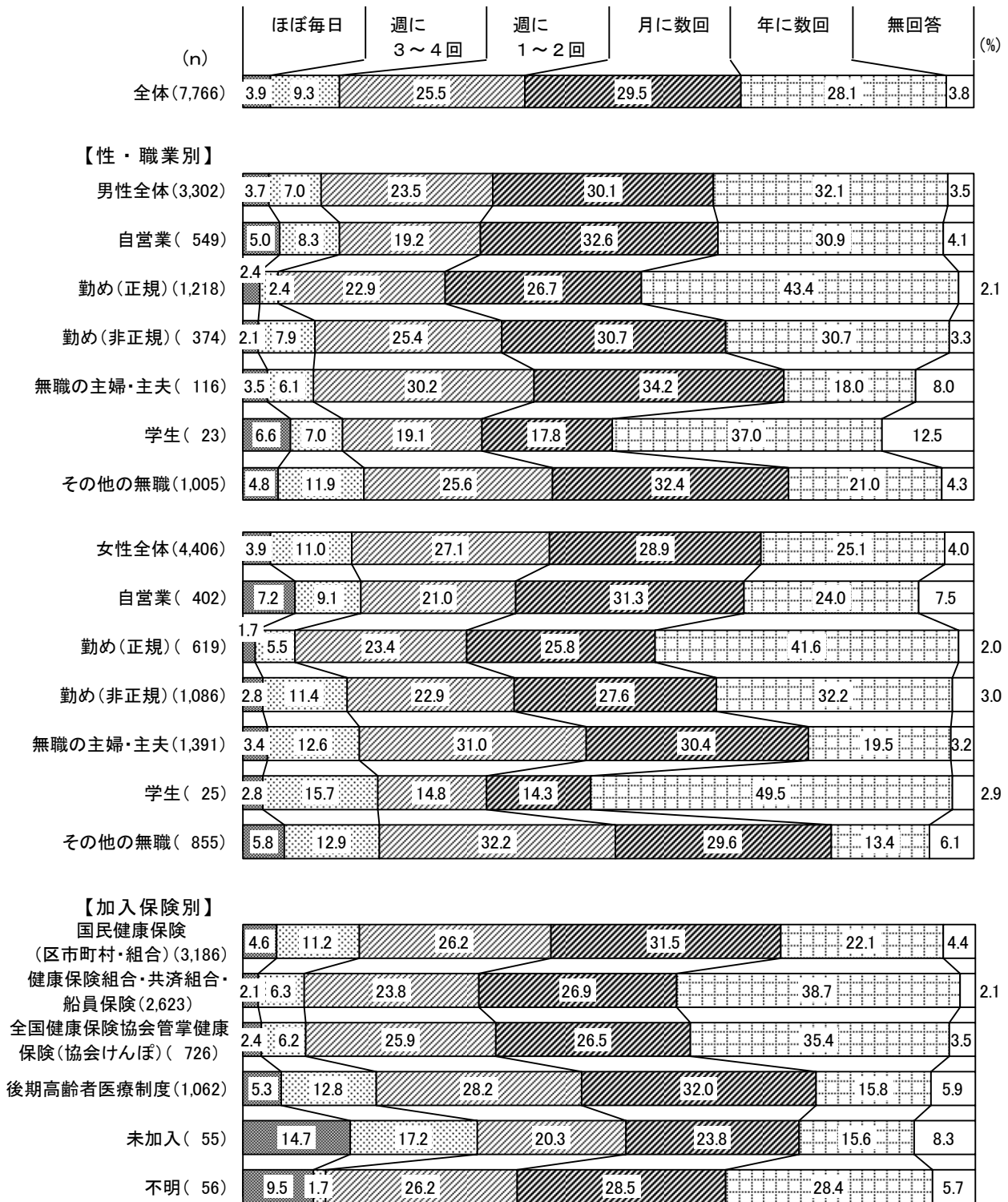
- 1 ほぼ毎日 2 週に3～4回 3 週に1～2回 4 月に数回 5 年に数回



性・職業別でみると、週に1回以上は女性その他の無職で5割超と最も高く、女性無職の主婦・主夫、男性その他の無職で4割を超えている。

加入保険別でみると、週に1回以上は未加入で5割超と最も高く、後期高齢者医療制度で4割半ばとなっている。

図15 一番熱心に参加している地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）への参加頻度（性・職業別、加入保険別）



6 居住の区市町村の健康づくりの取組に対する住民の意識（問6）

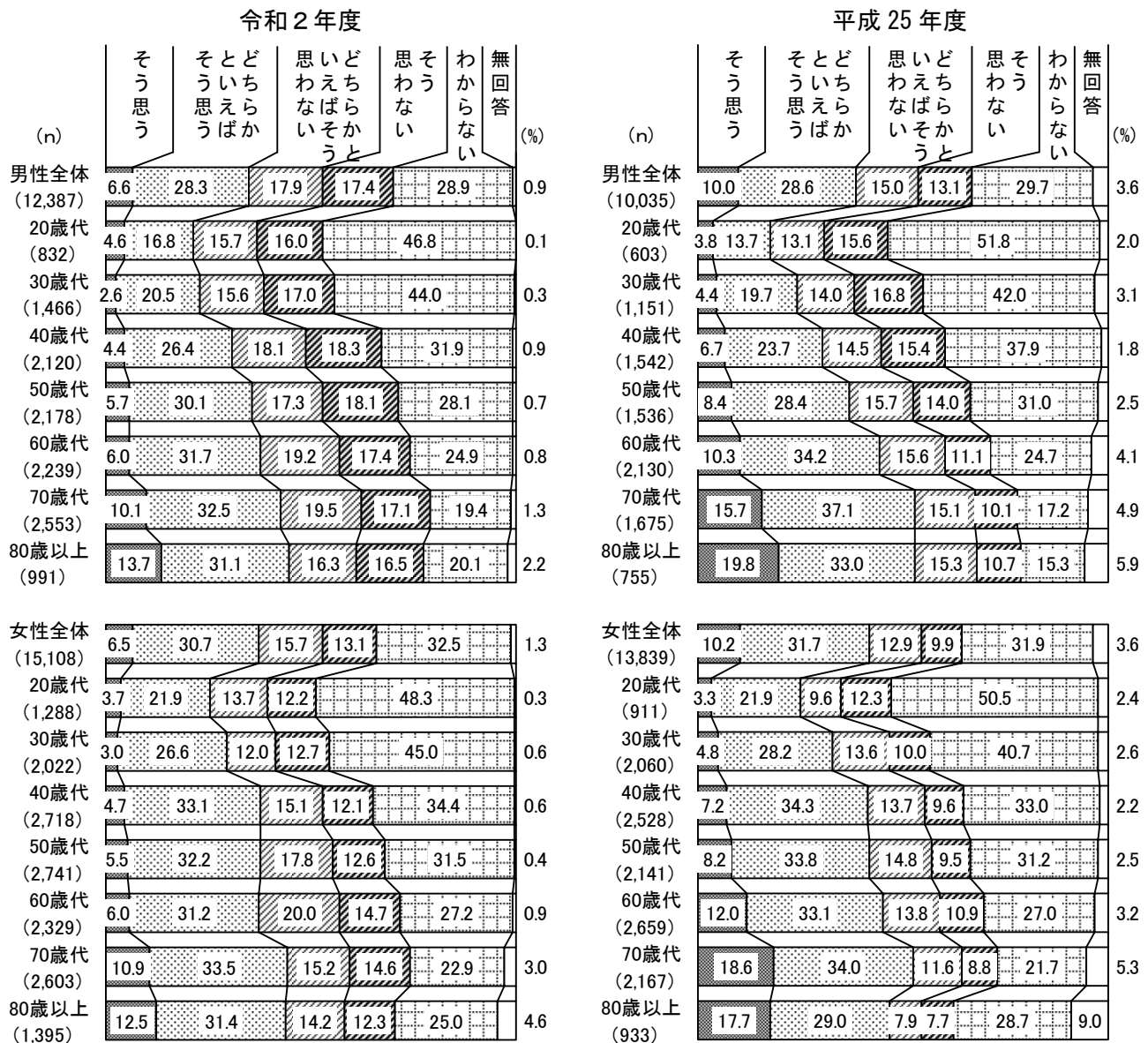
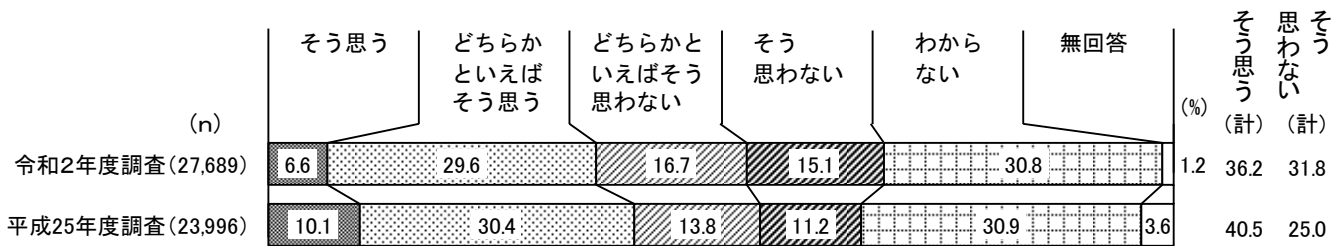
＜「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計が3割半ば＞

居住の区市町村が健康づくりの取組に積極的であると思うか聞いたところ、「そう思う」（6.6%）と「どちらかといえばそう思う」（29.6%）を合わせた『（積極的であると）そう思う（計）』が36.2%と、平成25年度調査（40.5%）と比べ、4.3ポイント減少している。  
『そう思う（計）』は、平成25年度調査と比べ、男性は20歳代及び40歳代、女性は20歳代を除き減少している。

図16 居住の区市町村の健康づくりの取組に対する住民の意識（都全体、性・年代別）

問6 あなたは、お住まいの区市町村が住民の健康づくりの取組に積極的だと思いますか。（1つ）

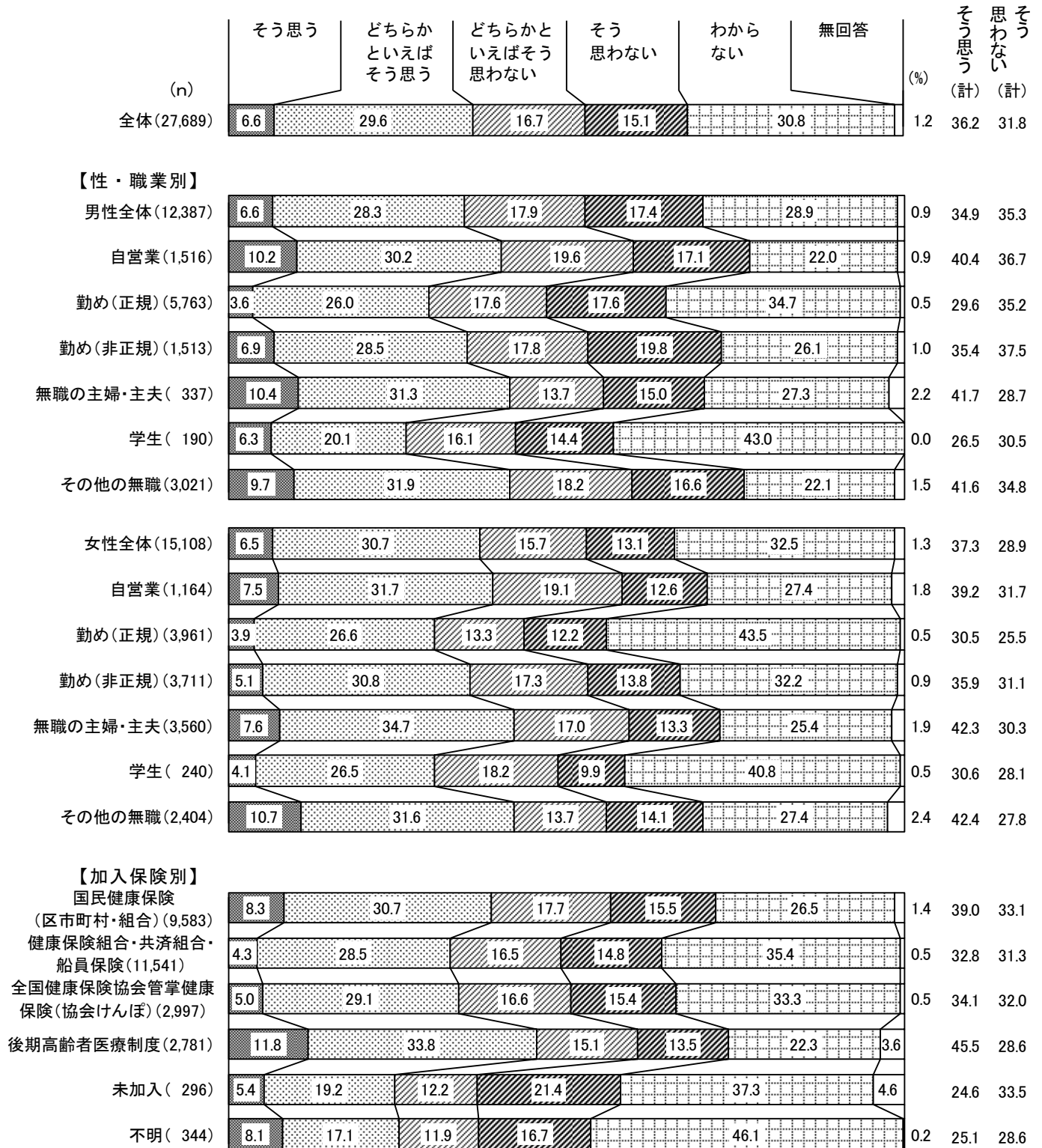
- 1 そう思う 2 どちらかといえばそう思う 3 どちらかといえばそう思わない 4 そう思わない 5 わからない



性・職業別でみると、『そう思う（計）』は男女とも自営業、無職の主婦・主夫、その他の無職でおおむね4割を超えている。

加入保険別でみると、『そう思う（計）』は後期高齢者医療制度で4割半ば、国民健康保険（区市町村・組合）で4割近くとなっている。

図17 居住の区市町村の健康づくりの取組に対する住民の意識（性・職業別、加入保険別）



7 健康診断等の受診状況（問7）

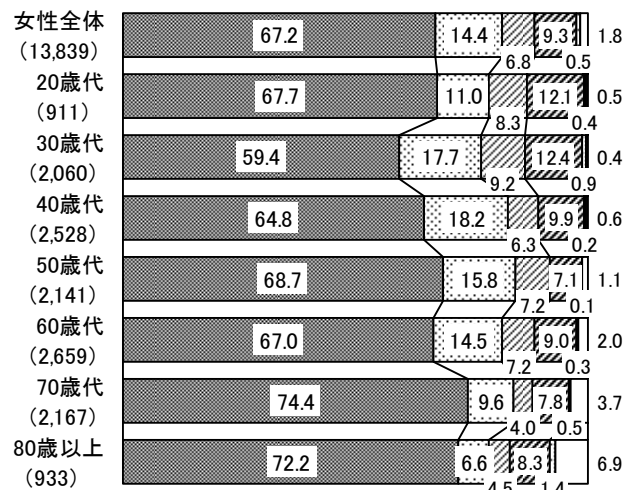
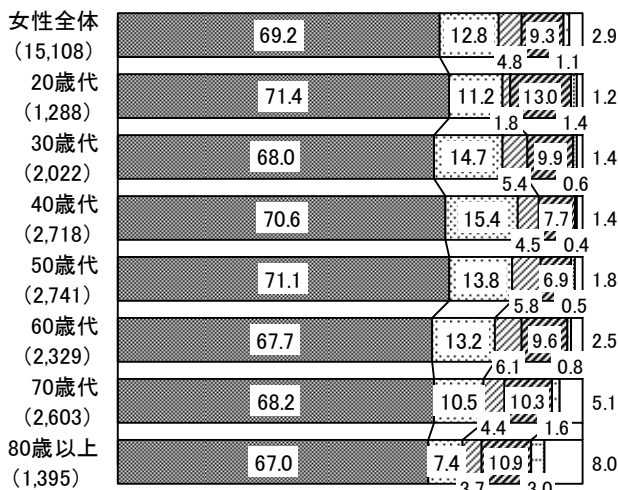
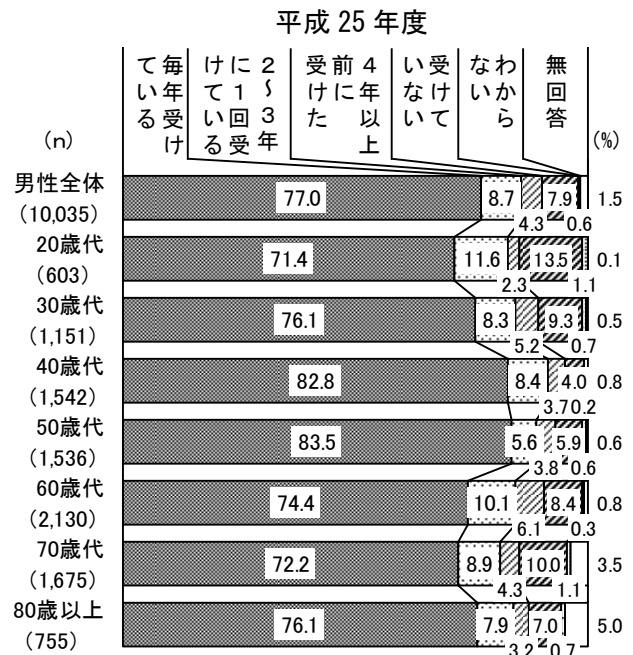
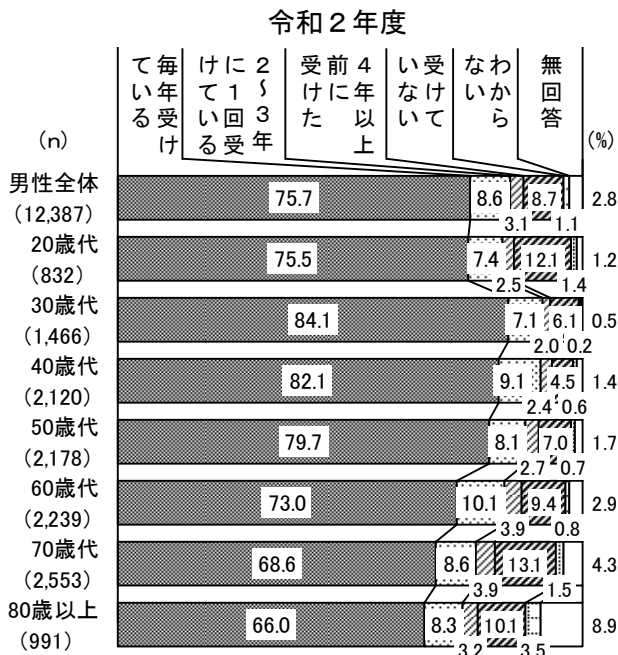
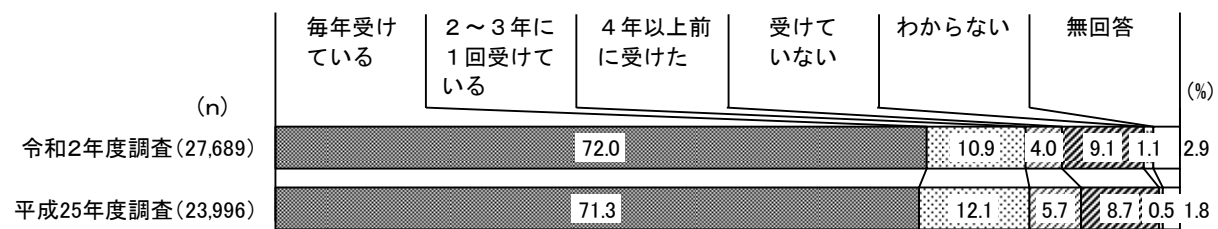
＜「毎年受けている」が約7割＞

健康診断等の受診状況は、「毎年受けている」が72.0%と、平成25年度調査（71.3%）と比べ、0.7ポイント増加している。  
 「毎年受けている」は、男性が女性より6.5ポイント高くなっている。また、「毎年受けている」は、平成25年度調査と比べ、男性は40歳代以上、女性は70歳代以上で減少している。

図18 健康診断等の受診状況（都全体、性・年代別）

問7 あなたの健康診断等の受診状況をおたずねします。あなたはどのくらいの頻度で健診等（健康診断、健康診査及び人間ドック）を受けていますか。（1つ）注：次のようなものは健診等には含まれません。がん検診、妊産婦健診、歯の健診、病院や診療所で治療や診察としての検査

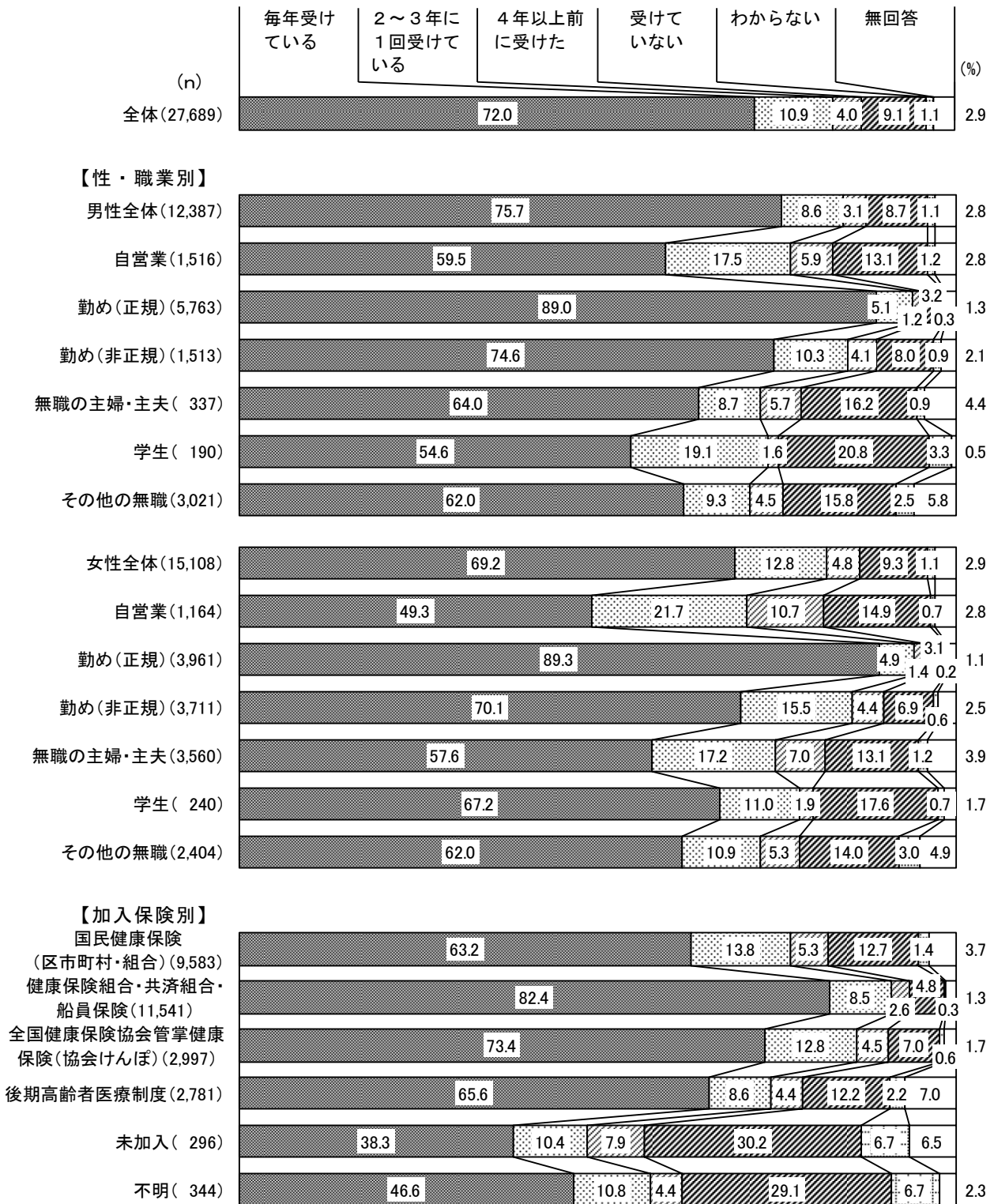
- 1 毎年受けている 2 2～3年に1回受けている 3 4年以上前に受けた 4 受けていない 5 わからない



性・職業別でみると、「毎年受けている」は男女とも勤め（正規）で9割近く、男女とも勤め（非正規）で7割台となっている。一方、「受けていない」は男女とも学生で2割前後となっている。

加入保険別でみると、「毎年受けている」は健康保険組合・共済組合・船員保険で8割超、全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ）で7割超となっている。一方、「受けていない」は未加入、不明で約3割となっている。

図19 健康診断等の受診状況（性・職業別、加入保険別）



7-1 健康診断等の受診機会（問7-1）

＜「勤め先、又は健康保険組合等が実施した健診」が約6割と最も高い＞

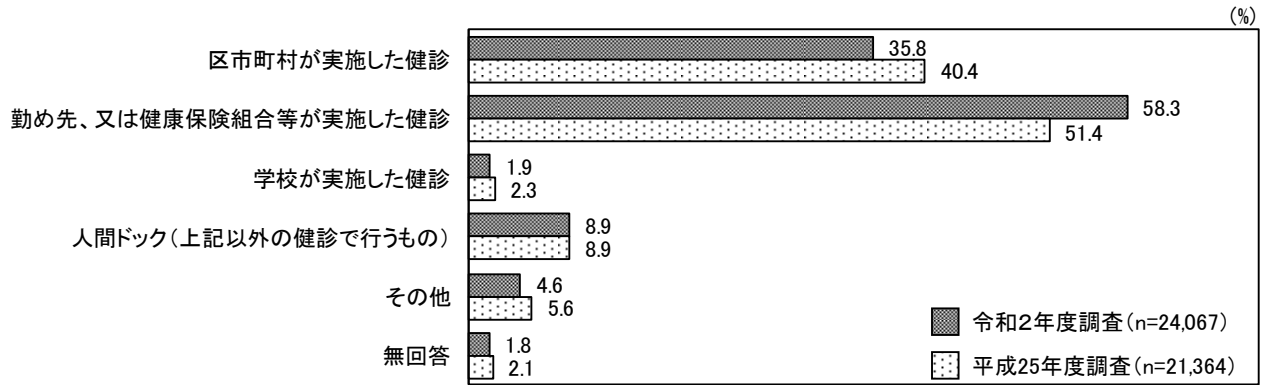
健康診断等を受けた人の受診機会は、「勤め先、又は健康保険組合等が実施した健診」（58.3%）が最も高く、次いで「区市町村が実施した健診」（35.8%）となっている。平成25年度調査と比べ、「勤め先、又は健康保険組合等が実施した健診」は6.9ポイント増加、「区市町村が実施した健診」は4.6ポイント減少している。

男女で比較すると、「勤め先、又は健康保険組合等が実施した健診」は、男性が女性より3.6ポイント高く、「区市町村が実施した健診」は、女性が男性より9.9ポイント高くなっている。

図20 健康診断等の受診機会（都全体、性・年代別）

問7-1 問7で「毎年受けている」、「2～3年に1回受けている」、「4年以上前に受けた」と回答した方におたずねします。どのような機会に健診等を受けましたか。（いくつでも）

- 1 区市町村が実施した健診 2 勤め先、又は健康保険組合等が実施した健診 3 学校が実施した健診  
4 人間ドック（1～3以外の健診で行うもの） 5 その他



	令和2年度調査							平成25年度調査						
	n	区市町村	健康保険、勤め先、又は組合等	学校	人間ドック	その他	無回答	n	区市町村	健康保険、勤め先、又は組合等	学校	人間ドック	その他	無回答
男性全体	10,825	30.3	60.4	1.6	10.9	4.8	1.4	9,027	33.4	54.4	2.5	10.5	5.4	2.1
20歳代	710	3.4	76.3	20.8	0.1	2.0	0.1	515	1.6	64.3	33.1	0.7	3.9	0.1
30歳代	1,366	4.7	92.3	0.3	5.1	1.9	0.4	1,031	6.0	89.8	1.1	3.7	3.2	0.7
40歳代	1,985	10.8	83.3	0.2	11.6	1.8	0.4	1,464	12.5	77.8	0.2	12.5	2.3	1.0
50歳代	1,973	14.8	78.7	0.0	13.6	2.1	0.8	1,427	14.9	75.5	0.4	14.4	3.9	1.9
60歳代	1,948	33.1	56.2	0.4	16.5	5.5	1.2	1,928	40.7	47.6	0.5	14.4	6.1	1.9
70歳代	2,071	68.5	18.7	0.3	11.5	10.1	3.2	1,431	72.8	12.4	0.5	10.0	10.5	3.9
80歳以上	768	79.9	5.0	0.6	6.4	11.0	4.8	659	82.5	3.7	0.1	6.1	8.3	4.9
女性全体	13,104	40.2	56.8	2.1	7.4	4.4	2.1	12,234	45.4	49.2	2.2	7.9	5.8	2.1
20歳代	1,086	5.1	79.9	19.7	1.0	2.0	0.0	793	6.0	71.6	25.7	0.7	3.0	2.3
30歳代	1,782	13.5	86.9	0.4	5.3	2.8	0.2	1,777	21.1	80.7	1.0	6.6	4.2	0.3
40歳代	2,458	25.3	82.2	0.5	7.8	2.6	0.5	2,258	30.6	72.3	0.5	10.1	3.9	1.1
50歳代	2,487	27.5	73.4	0.4	11.4	3.6	1.1	1,965	33.2	62.8	0.4	13.7	5.2	1.4
60歳代	2,028	51.2	45.5	0.5	10.8	6.0	1.7	2,357	61.8	31.8	0.5	8.5	7.1	2.6
70歳代	2,163	80.5	10.8	0.4	6.1	6.8	3.8	1,907	81.4	8.0	0.4	5.2	7.9	3.5
80歳以上	1,089	80.4	2.3	0.8	2.9	7.4	10.2	777	83.5	1.0	0.2	1.6	10.6	5.7

性・職業別で見ると、「区市町村が実施した健診」は男女ともその他の無職、男性無職の主婦・主夫で約7～8割、女性自営業、女性無職の主婦・主夫で6割前後となっている。「勤め先、又は健康保険組合等が実施した健診」は男女とも勤め（正規）で9割前後、女性勤め（非正規）で7割半ば、男性勤め（非正規）で6割半ばとなっている。

加入保険別で見ると、「区市町村が実施した健診」は後期高齢者医療制度で約8割、国民健康保険（区市町村・組合）で6割半ば、未加入で5割超となっている。

表 21 健康診断等の受診機会（性・職業別、加入保険別）

	n	区市町村が実施した健診	健康保険組合等が実施した健診	学校が実施した健診	人間ドック	その他	無回答
全体	24,067	35.8	58.3	1.9	8.9	4.6	1.8
【性・職業別】							
男性全体	10,825	30.3	60.4	1.6	10.9	4.8	1.4
自営業	1,256	52.5	32.0	0.8	14.6	10.4	1.2
勤め(正規)	5,490	5.3	89.3	0.3	11.2	1.5	0.6
勤め(非正規)	1,346	29.6	66.4	1.0	7.5	4.7	1.8
無職の主婦・主夫	264	69.4	20.8	1.2	7.9	9.0	4.6
学生	143	4.9	6.8	88.1	0.5	2.3	0.5
その他の無職	2,290	74.9	11.6	0.2	11.1	9.3	2.9
女性全体	13,104	40.2	56.8	2.1	7.4	4.4	2.1
自営業	950	62.0	27.1	1.4	14.9	8.3	1.8
勤め(正規)	3,788	9.5	93.3	0.9	6.1	1.4	0.6
勤め(非正規)	3,339	31.6	73.6	0.8	5.5	3.7	1.1
無職の主婦・主夫	2,910	58.7	34.4	0.6	11.0	5.5	3.0
学生	192	3.8	10.0	87.8	0.2	4.8	0.0
その他の無職	1,878	81.0	8.9	0.4	4.8	8.0	5.6
【加入保険別】							
国民健康保険(区市町村・組合)	7,879	64.5	27.0	2.3	7.7	6.9	2.6
健康保険組合・共済組合・船員保険	10,792	10.2	86.9	1.6	10.2	1.9	0.7
全国健康保険協会管掌健康保険(協会けんぽ)	2,719	16.7	82.0	1.5	9.6	3.6	0.5
後期高齢者医療制度	2,186	80.4	5.1	0.3	7.5	9.7	5.5
未加入	167	52.5	28.3	5.1	1.3	14.5	4.1
不明	213	31.9	43.0	17.4	2.1	7.0	4.0

8 負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組の実践状況（問8）

<「実践している」が9割半ば>

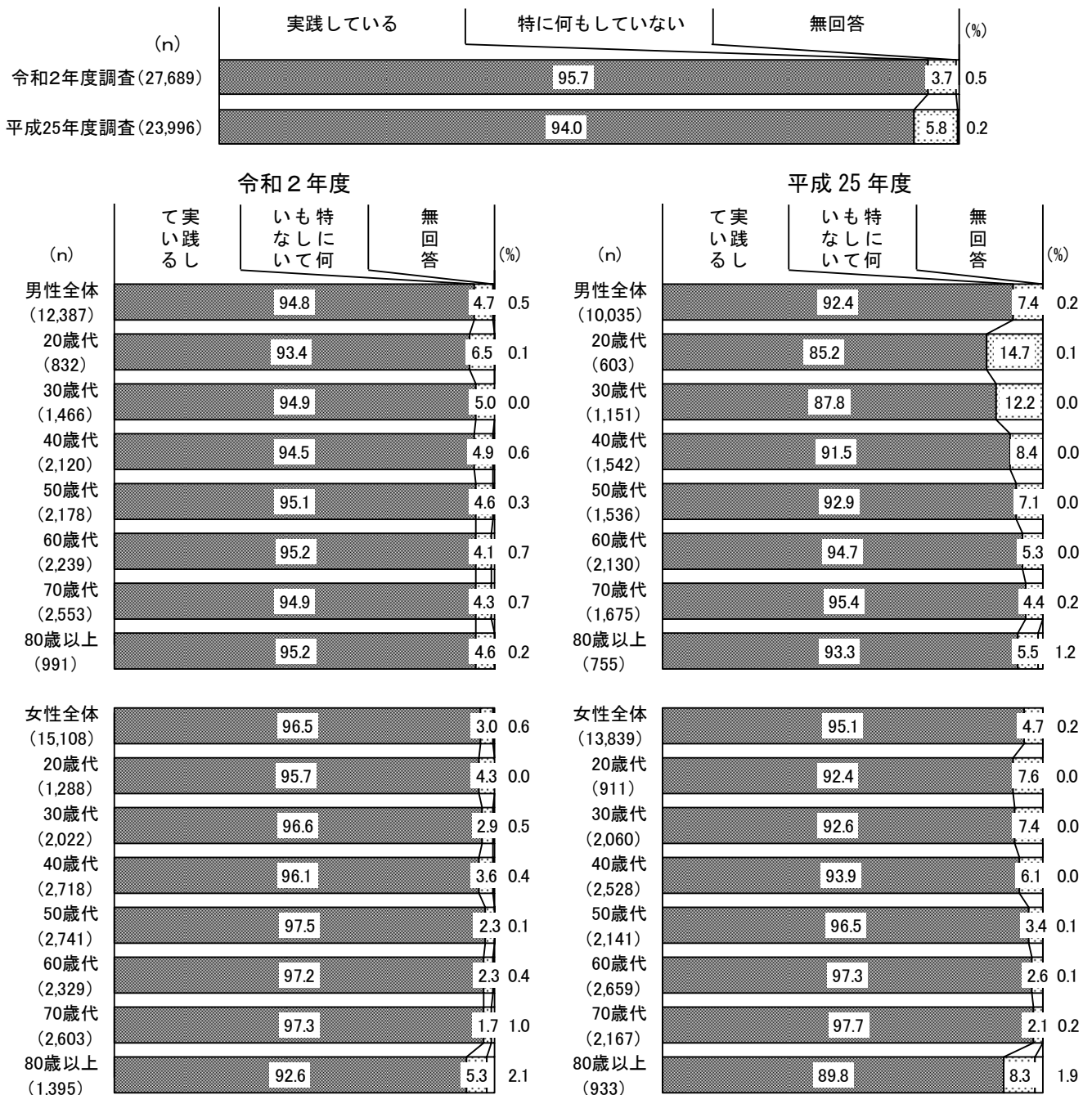
負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組を、「実践している」が95.7%と、平成25年度調査（94.0%）と比べ、1.7ポイント増加している。

「実践している」は、男女ともに、どの年代でも高い傾向がみられ、また、平成25年度調査と比べ、男性は70歳代、女性は60歳代及び70歳代を除き増加している。

図22 負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組の実践状況（都全体、性・年代別）

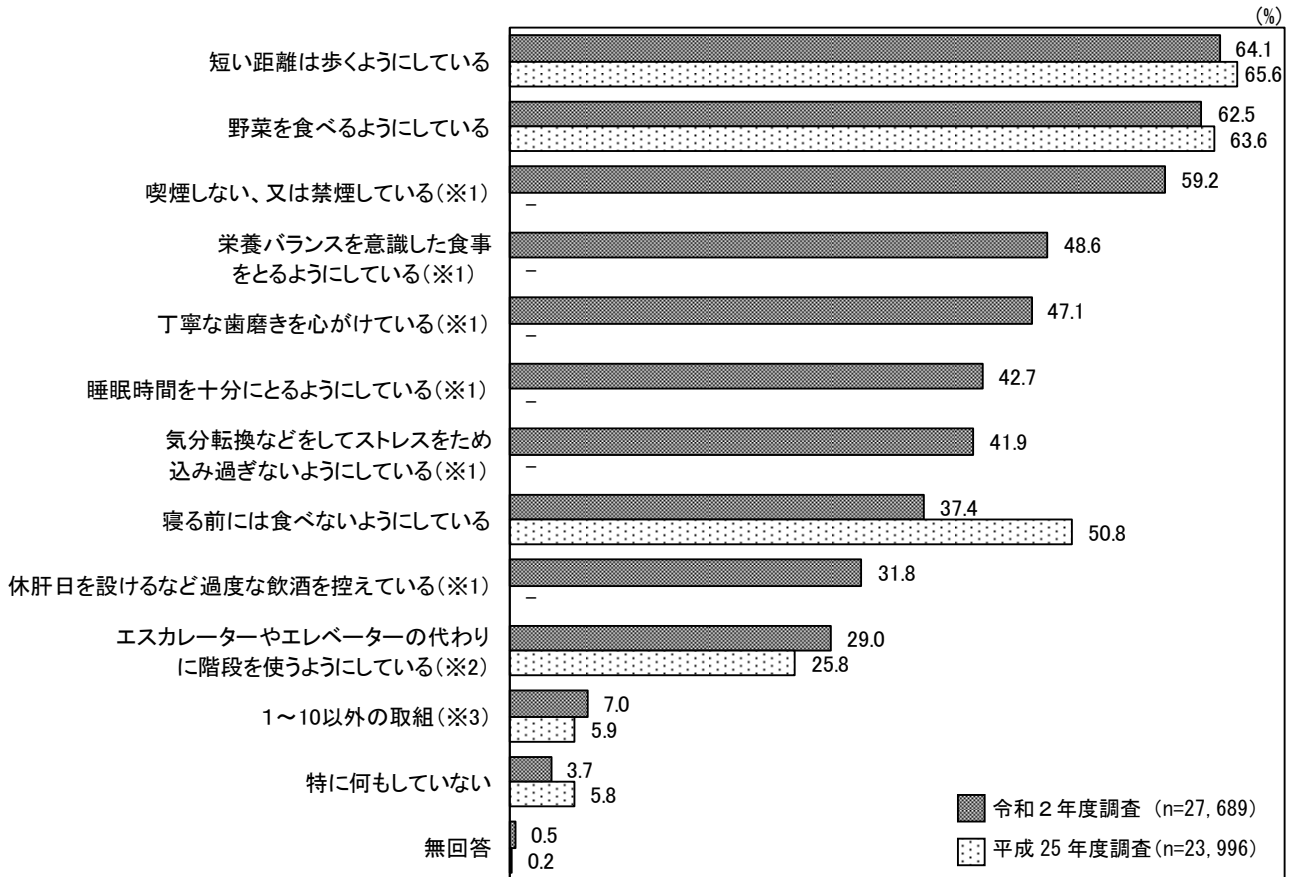
問8 毎日の生活で負担感のない程度に、健康づくりの取組を継続することが、健康の維持・増進につながりますが、あなたは毎日の生活の中で実践していることがありますか。（いくつでも）

- 1 短い距離は歩くようにしている
- 2 エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使うようにしている
- 3 栄養バランスを意識した食事をするようにしている
- 4 野菜を食べるようにしている
- 5 寝る前には食べないようにしている
- 6 喫煙しない、又は禁煙している
- 7 休肝日を設けるなど過度な飲酒を控えている
- 8 睡眠時間を十分にとるようにしている
- 9 気分転換などをしてストレスをため込み過ぎないようにしている
- 10 丁寧な歯磨きを心がけている
- 11 1～10以外の取組
- 12 特に何もしていない ※「実践している」は、選択肢1～11を選択した人。



負担感のない程度の健康づくりの取組内容は「短い距離は歩くようにしている」が64.1%と最も高く、次いで「野菜を食べるようにしている」が62.5%、「喫煙しない、又は禁煙している」が59.2%などとなっている。

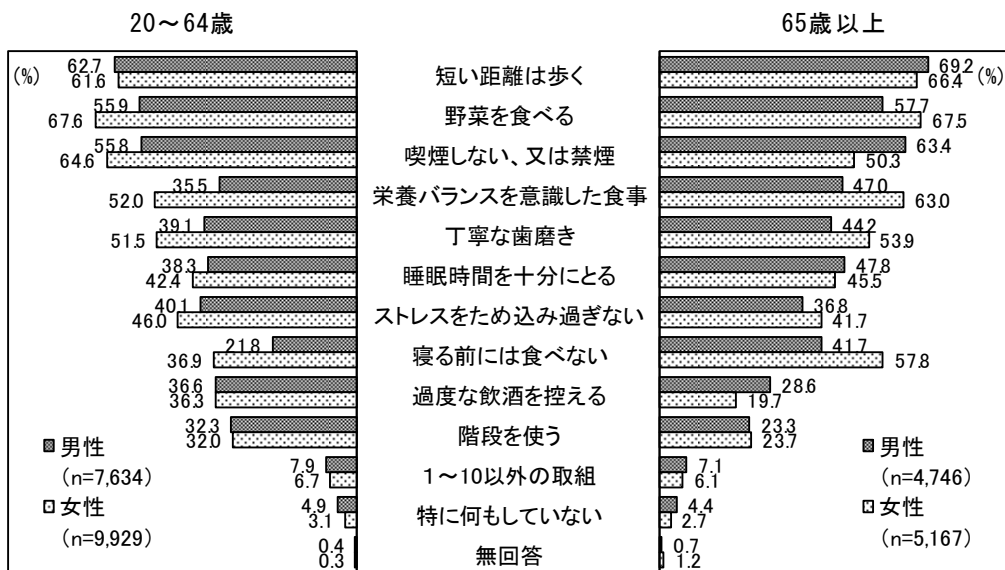
図23 負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組の実践状況/取組（都全体、性・年齢2階級別）



※1 令和2年度調査だけの選択肢

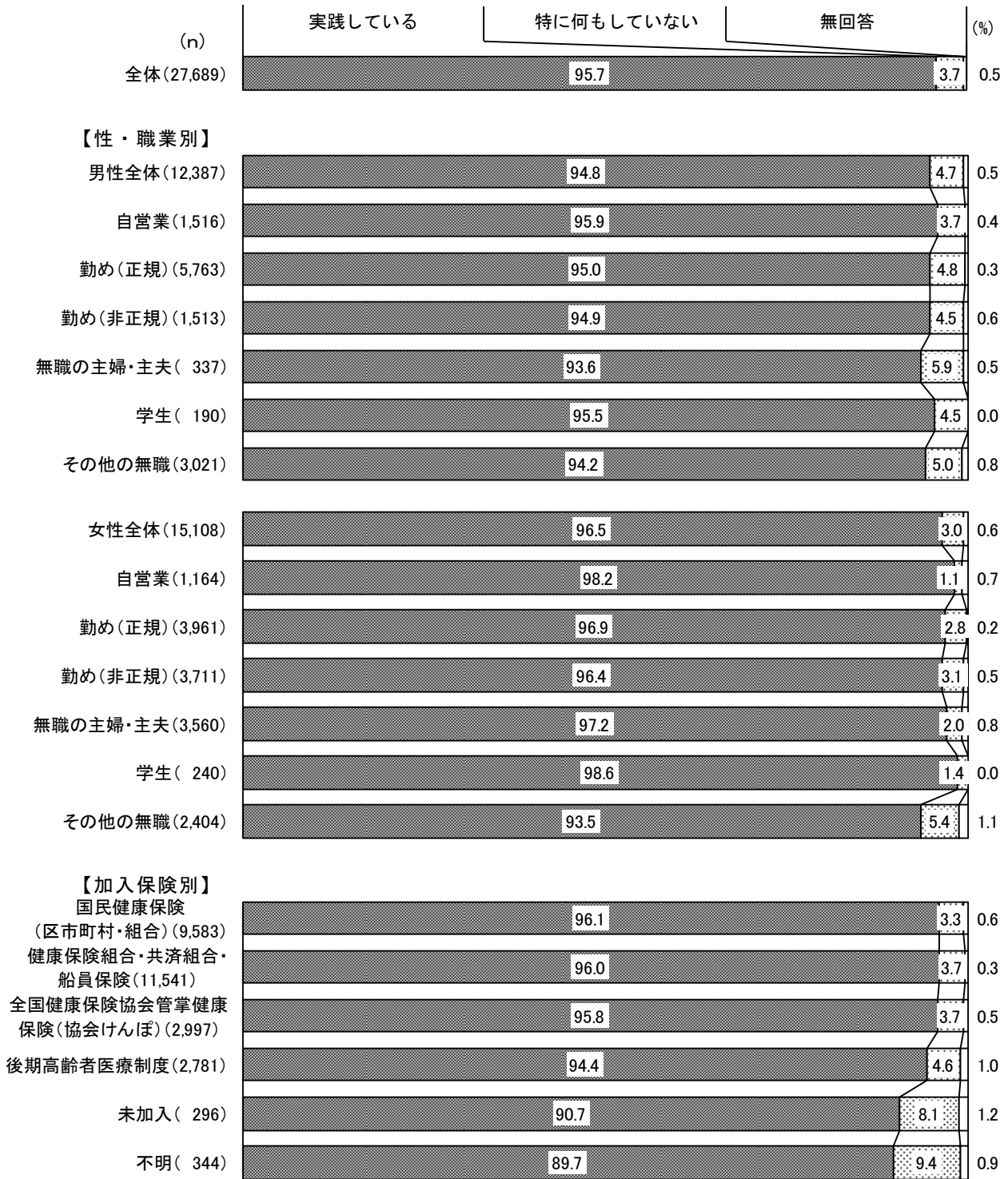
※2 平成25年度調査は「エスカレーターやエレベーターをやめて階段を使っている」

※3 平成25年度調査は「その他」



性・職業別でみると、「実践している」は女性学生、女性自営業、女性無職の主婦・主夫で特に高くなっている。  
加入保険別でみると、「実践している」は未加入、不明で約9割となっている。

図24 負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組の実践状況（性・職業別、加入保険別）



性・職業別で回答が7割前後のものは、「短い距離は歩くようにしている」が男性その他の無職、女性無職の主婦・主夫、「野菜を食べるようにしている」がいずれも女性で自営業、無職の主婦・主夫、勤め（非正規）、「喫煙しない、又は禁煙している」が女性学生、男性学生となっている。

加入保険別でみると、「短い距離は歩くようにしている」は後期高齢者医療制度、国民健康保険（区市町村・組合）で6割半ばとなっている。

表 25 負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組の実践状況／取組（性・職業別、加入保険別）

	n	短い距離は歩くようにしている	わりやかに階段を使うようにしている	エスカレーターやエレベーターの代わり	栄養バランスを意識した食事をとる	野菜を食べるようにしている	寝る前には食べないようにしている	喫煙しない、又は禁煙している	休肝日を設けるなど過度な飲酒を控えている	睡眠時間を十分にとるようにしている	気分転換などをしてストレスをため込み過ぎないようにしている	丁寧な歯磨きを心がけている	1510以外の取組	特に何もしていない	無回答
全体	27,689	64.1	29.0	48.6	62.5	37.4	59.2	31.8	42.7	41.9	47.1	7.0	3.7	0.5	
<b>【性・職業別】</b>															
男性全体	12,387	65.2	28.9	39.9	56.6	29.4	58.7	33.5	42.0	38.9	41.0	7.6	4.7	0.5	
自営業	1,516	62.4	29.7	47.8	59.0	30.2	59.8	31.1	44.7	39.2	46.2	8.8	3.7	0.4	
勤め(正規)	5,763	63.8	32.9	35.6	56.4	21.9	55.9	36.4	37.1	40.8	38.7	7.7	4.8	0.3	
勤め(非正規)	1,513	65.2	27.4	36.0	56.1	28.6	58.4	31.4	41.1	35.8	37.3	6.3	4.5	0.6	
無職の主婦・主夫	337	65.3	21.8	39.5	53.8	37.2	55.4	28.4	47.2	35.3	40.9	7.2	5.9	0.5	
学生	190	57.6	35.1	33.3	55.8	16.2	69.4	45.0	43.2	46.3	47.1	13.4	4.5	0.0	
その他の無職	3,021	69.8	21.8	46.2	56.7	43.8	63.5	30.2	50.0	36.9	44.6	7.1	5.0	0.8	
女性全体	15,108	63.3	29.2	55.8	67.5	44.0	59.7	30.6	43.4	44.5	52.3	6.5	3.0	0.6	
自営業	1,164	65.6	33.7	65.4	73.0	49.0	61.8	34.5	46.6	50.7	59.0	9.9	1.1	0.7	
勤め(正規)	3,961	62.4	32.0	46.2	64.3	30.3	63.8	36.2	42.1	45.7	47.6	6.4	2.8	0.2	
勤め(非正規)	3,711	58.2	32.5	52.9	68.8	40.3	60.3	30.7	41.7	44.4	48.7	6.0	3.1	0.5	
無職の主婦・主夫	3,560	67.6	26.3	66.1	72.0	56.1	61.5	29.6	44.3	45.2	60.4	6.4	2.0	0.8	
学生	240	63.4	32.2	39.8	63.2	32.2	73.5	48.4	51.0	50.8	53.3	5.9	1.4	0.0	
その他の無職	2,404	65.1	21.5	57.4	62.1	53.1	47.2	19.7	45.0	38.2	50.4	6.1	5.4	1.1	
<b>【加入保険別】</b>															
国民健康保険 (区市町村・組合)	9,583	65.7	27.8	51.2	63.0	43.3	58.7	29.2	45.7	42.4	48.5	7.1	3.3	0.6	
健康保険組合・ 共済組合・船員保険	11,541	63.1	31.7	45.5	62.9	30.9	61.6	36.8	40.4	43.4	46.5	6.9	3.7	0.3	
全国健康保険協会管掌 健康保険(協会けんぽ)	2,997	61.6	32.4	46.0	63.3	31.8	59.3	32.3	38.4	40.2	46.0	7.6	3.7	0.5	
後期高齢者医療制度	2,781	66.4	20.0	58.4	62.2	51.2	55.3	21.9	48.3	37.4	49.8	6.8	4.6	1.0	
未加入	296	62.0	18.0	35.8	48.4	36.4	40.6	23.9	40.4	34.3	34.0	2.3	8.1	1.2	
不明	344	54.7	25.1	36.3	45.4	26.9	44.7	28.4	36.5	35.2	34.0	8.5	9.4	0.9	

9 推奨される1日あたりの野菜摂取量の認知度（問9）

<「知っている」が4割半ば>

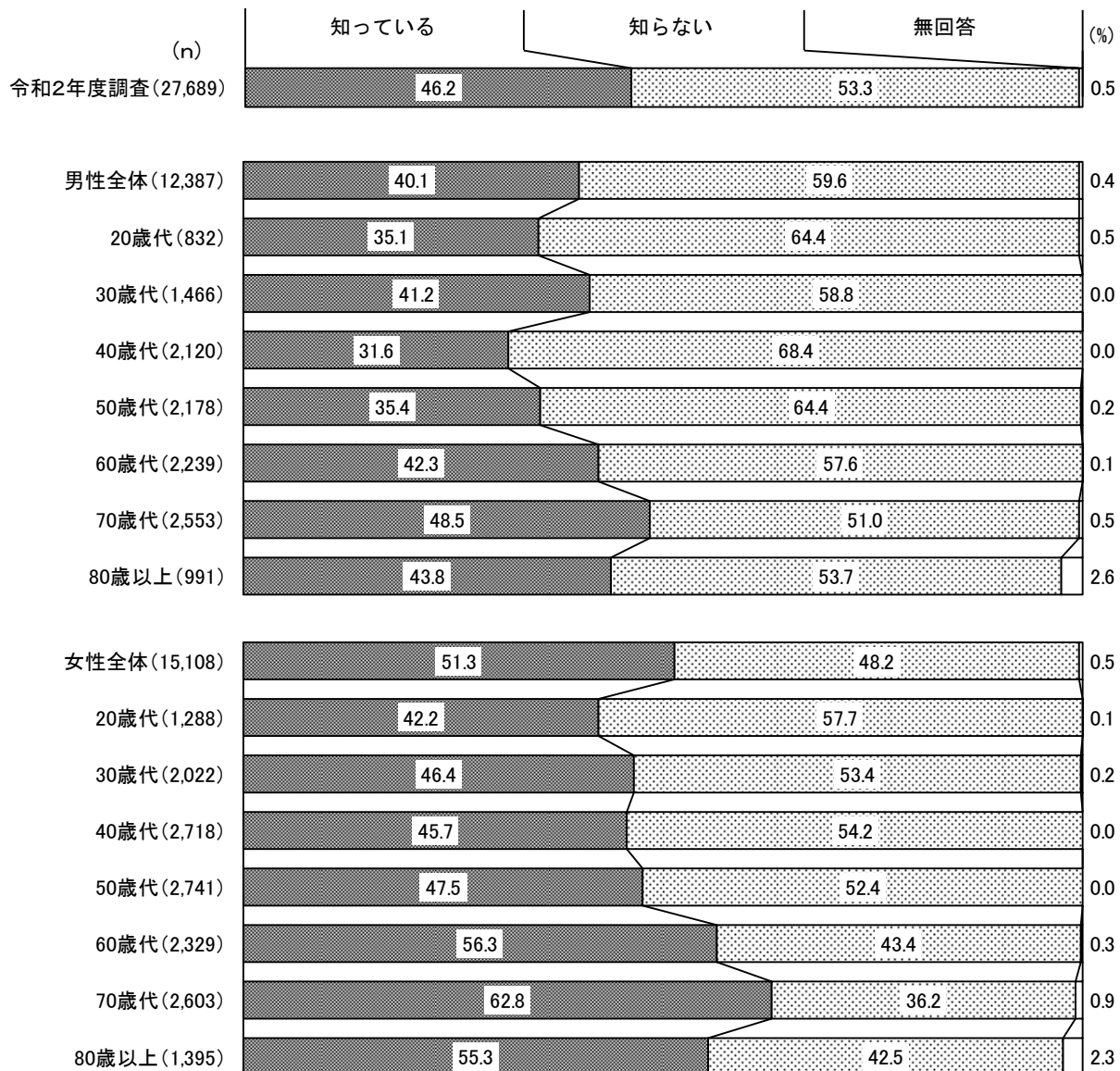
推奨される1日あたりの野菜摂取量の認知度は、「知っている」が46.2%となっている。

「知っている」は、男女ともに70歳代が最も高い割合となっており、70歳代女性では6割を超える。

図26 推奨される1日あたりの野菜摂取量の認知度（都全体、性・年代別）

問9 あなたは、成人（20歳以上）の1日あたりの野菜の摂取量について、国が健康づくりのために推奨している量が「350g以上」であることを知っていますか。（1つ）（目安：おひたし、きんぴらごぼう、サラダなどの小鉢一皿や、トマト（中）1/2個、きゅうり1本がそれぞれ70g程度）

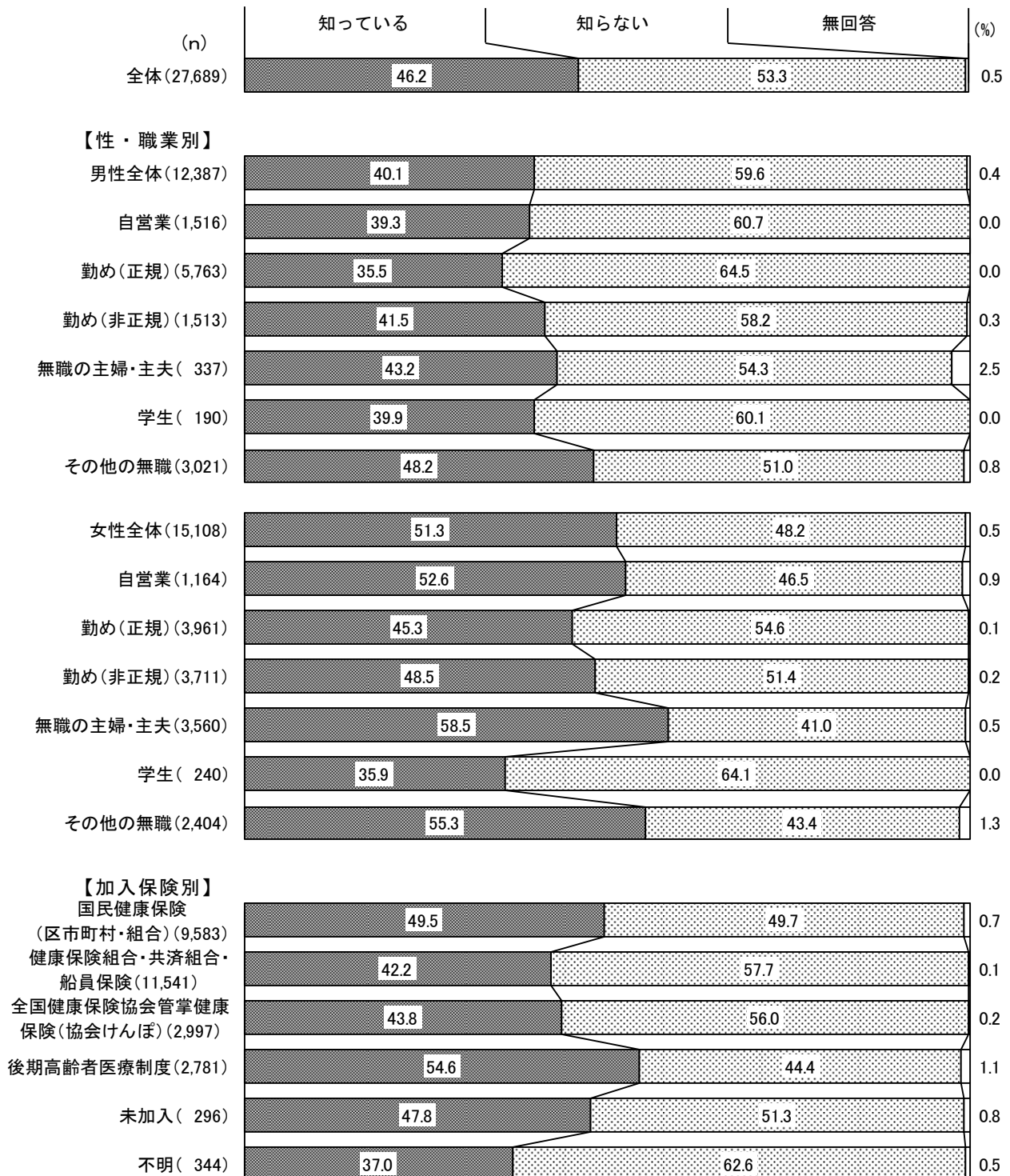
1 知っている 2 知らない



性・職業別でみると、「知っている」は女性無職の主婦・主夫、女性その他の無職、女性自営業で5割を超えている。一方、「知らない」は男性勤め（正規）、女性学生、男性自営業、男性学生で6割を超えている。

加入保険別でみると、「知っている」は後期高齢者医療制度で5割半ば、国民健康保険（区市町村・組合）で約5割となっている。一方、「知らない」は不明で6割超、健康保険組合・共済組合・船員保険、全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ）、未加入で5割を超えている。

図 27 推奨される1日あたりの野菜摂取量の認知度（性・職業別、加入保険別）



10 推奨される1日あたりの歩数量の認知度 (問10)

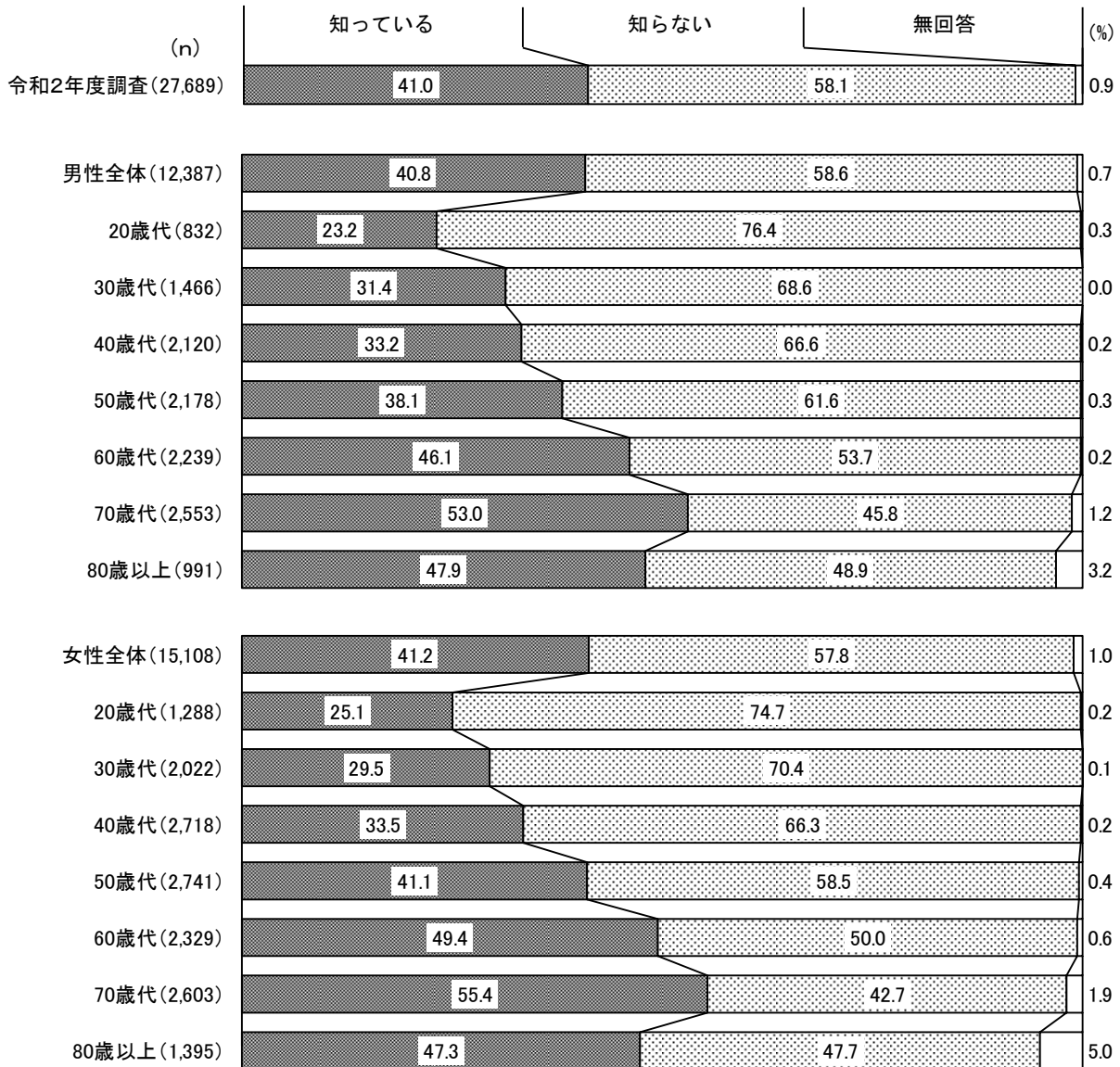
<「知っている」が約4割>

推奨される1日の歩数量の認知度は、「知っている」が41.0%となっている。  
「知っている」は、男女ともに70歳代が最も高い割合となっており、5割を超える。

図28 推奨される1日あたりの歩数量の認知度 (都全体、性・年代別)

問10 あなたは、成人(20~64歳)の1日あたりの歩数について、国が健康づくりのために推奨している量が、「8,000歩以上」であることを知っていますか。(1つ)(目安:10分歩くと約1,000歩に相当)

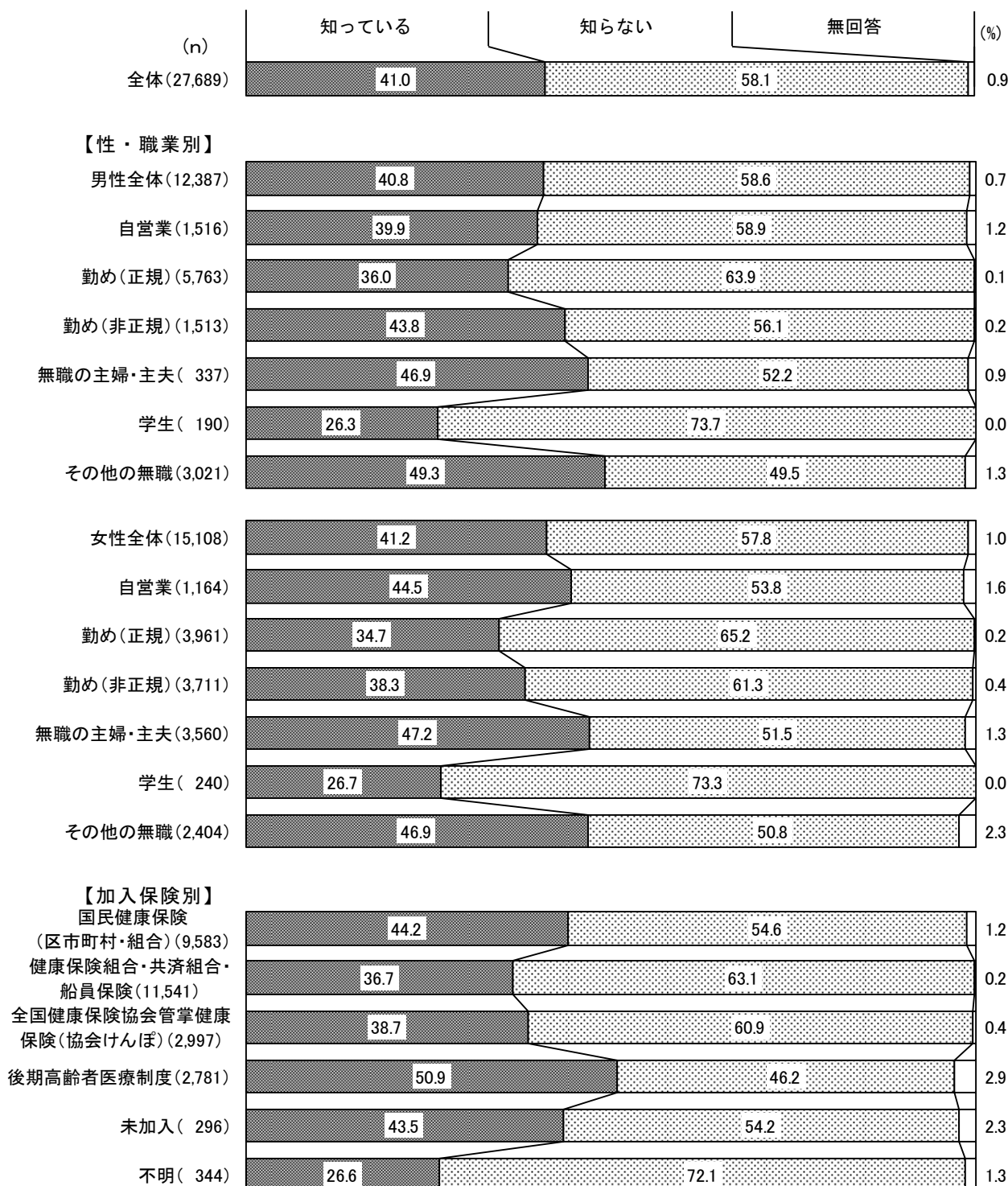
1 知っている 2 知らない

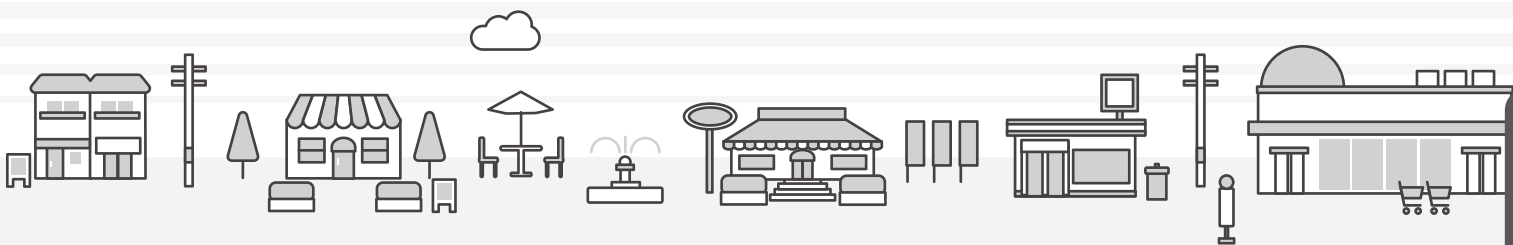


性・職業別でみると、「知っている」は男性その他の無職、女性無職の主婦・主夫、男性無職の主婦・主夫、女性その他の無職で4割台後半と高くなっている。一方、「知らない」は男女とも学生で7割台、男女とも勤め（正規）で6割半ばと高くなっている。

加入保険別でみると、「知っている」は後期高齢者医療制度で5割を超えて高くなっている。一方、「知らない」は不明で7割超、健康保険組合・共済組合・船員保険、全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ）で6割を超えて高くなっている。

図 29 推奨される1日あたりの歩数量の認知度（性・職業別、加入保険別）





## コラム①

### コロナ禍、つながりはどう変化したのか

令和2年度の調査は、まさにコロナ禍に実施されました。人との接触を減らすことは感染予防のためには重要ですが、他者とのつながりを築くという点では大きな障壁になります。平成25年度と令和2年度の調査結果を見比べると、つながりの面で変化が見られています。

例えば、地域の人との付き合いがない人の割合は、高齢世代ではほとんど変化がありませんが、若い世代ほどその割合が増加していることが分かります（12ページ）。同様に、地域の中で他世代との交流の機会がない人の割合も、若い世代ほど増加しています（14ページ）。

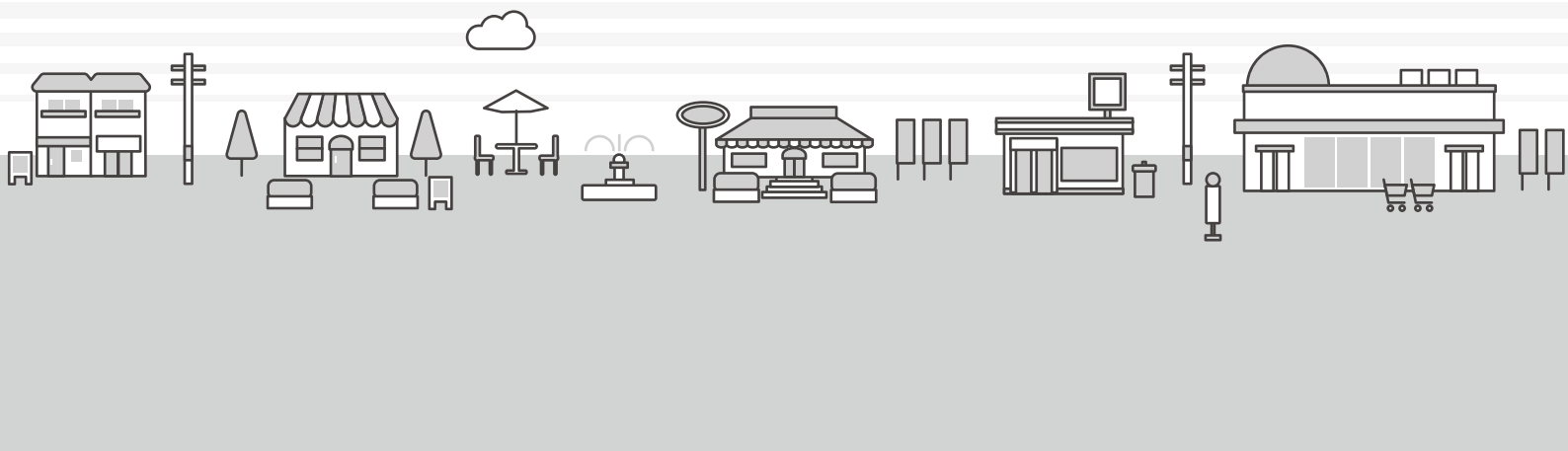
では、若い世代はコロナ禍でつながりを失っているかという点でもありません。ある研究では、コロナ禍では、高齢世代ほど社会的孤立者（つながりが著しく少ない状態の者）が増加したと報告しています（Murayama et al., 2021）。

若い世代は、SNS等のオンラインのつながりを豊富に持っています。そのため、コロナ禍で対面を基本とするつながりが少なくなってもオンラインによってつながりを補完できていたのです。一方、高齢世代は、若い世代に比べるとオンラインのつながりに慣れていない人が多く、かつ、対面の交流はコロナ禍以前ほど活発にはできないという状況から、社会的孤立者が増えたと考えられます。

オンラインのつながり、職場のつながり、地域のつながりなど、世代によって「持ちやすいつながり」があります。つながりを一括りで捉えるのではなく、各世代の特徴を十分に把握し、それぞれの区市町村でどのようなつながりを活かし、強化していくのかを考えることが重要です。

Murayama H, Okubo R, Tabuchi T. Increase in social isolation during the COVID-19 pandemic and its association with mental health: Findings from the JACSIS 2020 study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2021; 18(16): 8238.





## [第1部 東京都全体の調査結果]

### 第2章 東京都全体の調査結果（設問別分析）

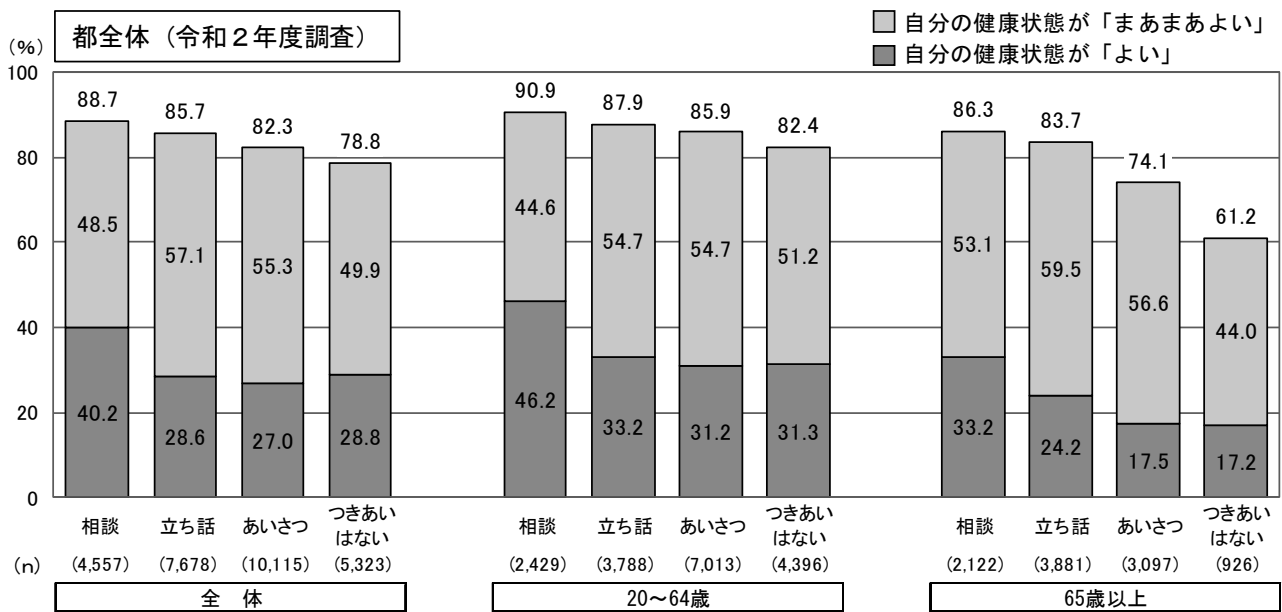


1 自分の健康状態に対する意識（地域の人とのかかわり状況別）（問1×問2）

＜自分の健康状態を「よい」と感じている人の割合は、地域の人とのかかわりが強いほど高い＞

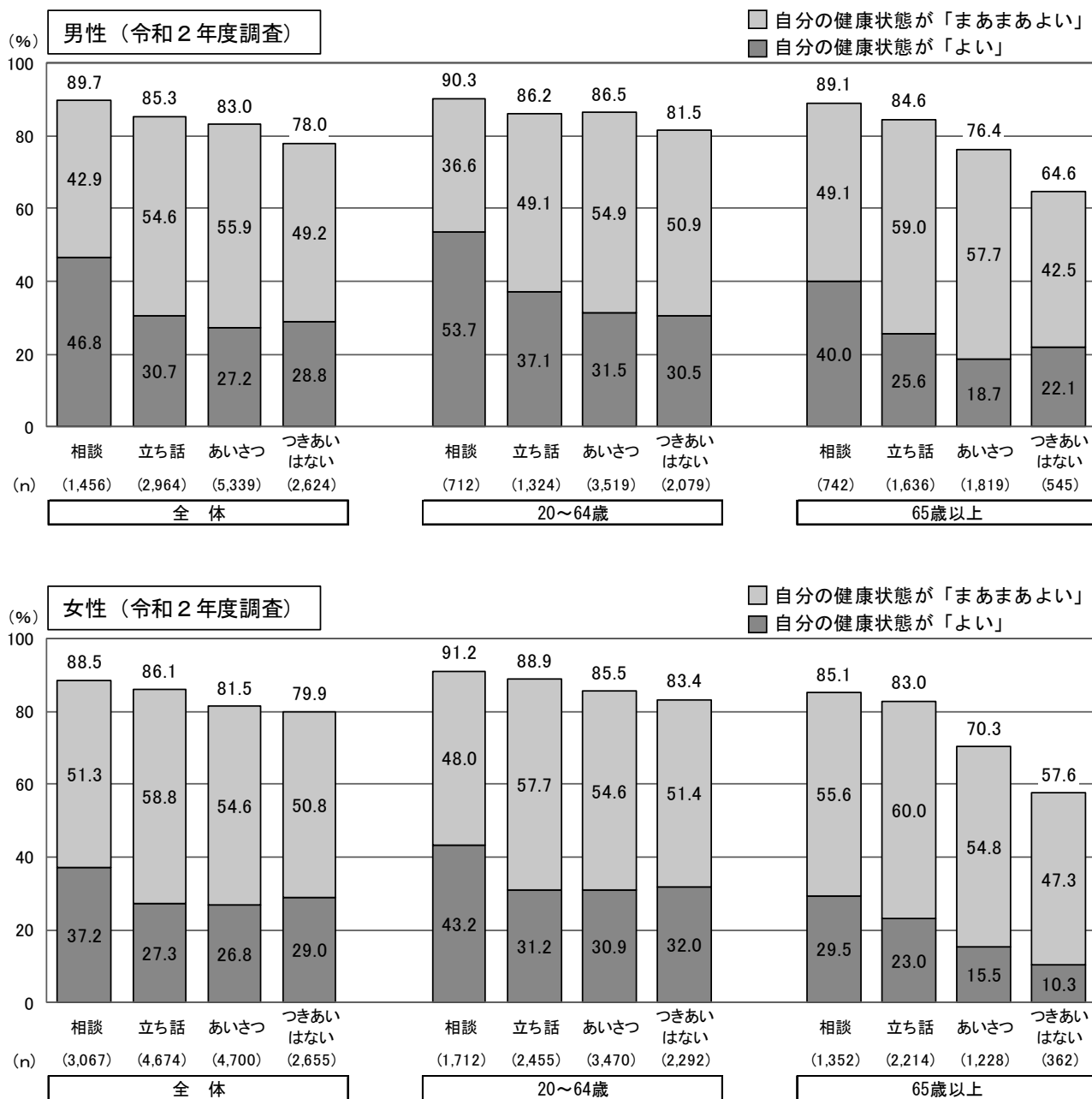
自分の健康状態について「よい」と「まあまあよい」と回答した人の合計を、地域の人とのかかわり状況別にみると、都全体では、地域に「相談し合える人がいる」で88.7%、「立ち話をする人がいる」で85.7%、「あいさつをする人がいる」で82.3%、「つきあいはない」で78.8%と、かかわりが強いほど、自分の健康状態をよいと感じている人の割合は高くなっている。この傾向は65歳以上でより顕著にみられる。

図30 自分の健康状態に対する意識（地域の人とのかかわり状況別×都全体年齢2階級別）



自分の健康状態について「よい」と「まあまあよい」と回答した人の合計を、地域の人とのかかわり状況別に男女別でみると、男女とも20～64歳、65歳以上のいずれも、かかわりが強いほど、自分の健康状態をよいと感じている人の割合は高くなっている。なお、男性65歳以上では「相談し合える人がある」(89.1%)と「つきあいはない」(64.6%)との差が24.5ポイント、女性65歳以上では「相談し合える人がある」(85.1%)と「つきあいはない」(57.6%)との差が27.5ポイントと、65歳以上でその差が大きくなっている。

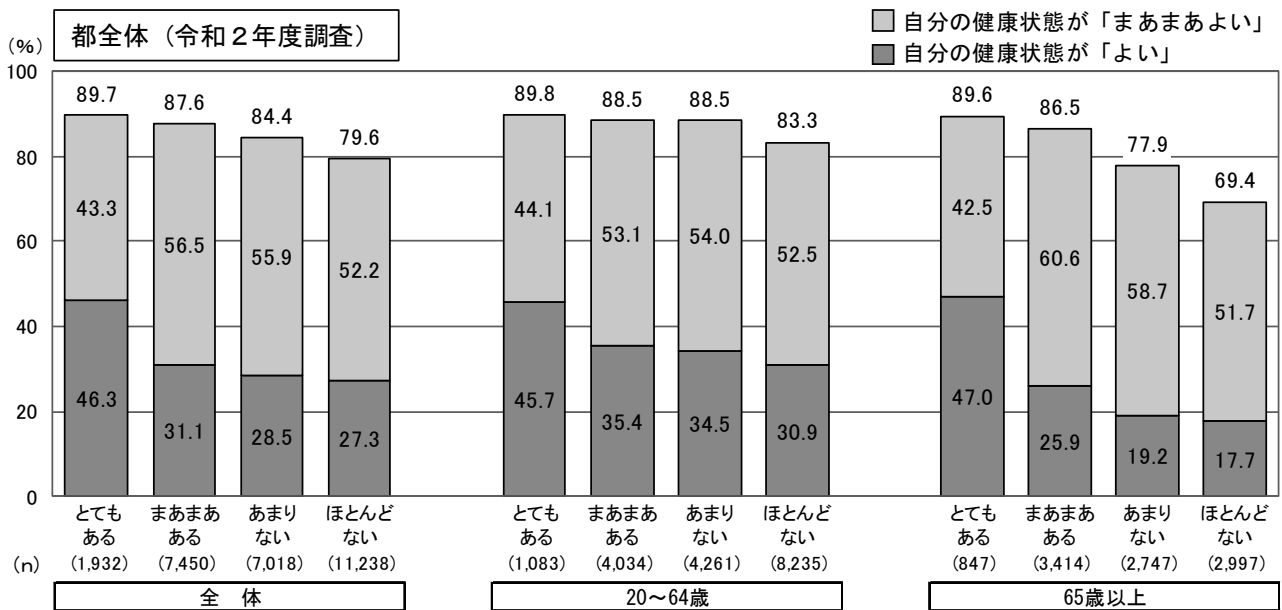
図31 自分の健康状態に対する意識（地域の人とのかかわり状況別×性・年齢2階級別）



2 自分の健康状態に対する意識（居住の地域における違う世代の人との交流の機会の状況別）（問1×問3）  
 <自分の健康状態を「よい」と感じている人の割合は、地域で違う世代との交流の機会が多いほど高い>

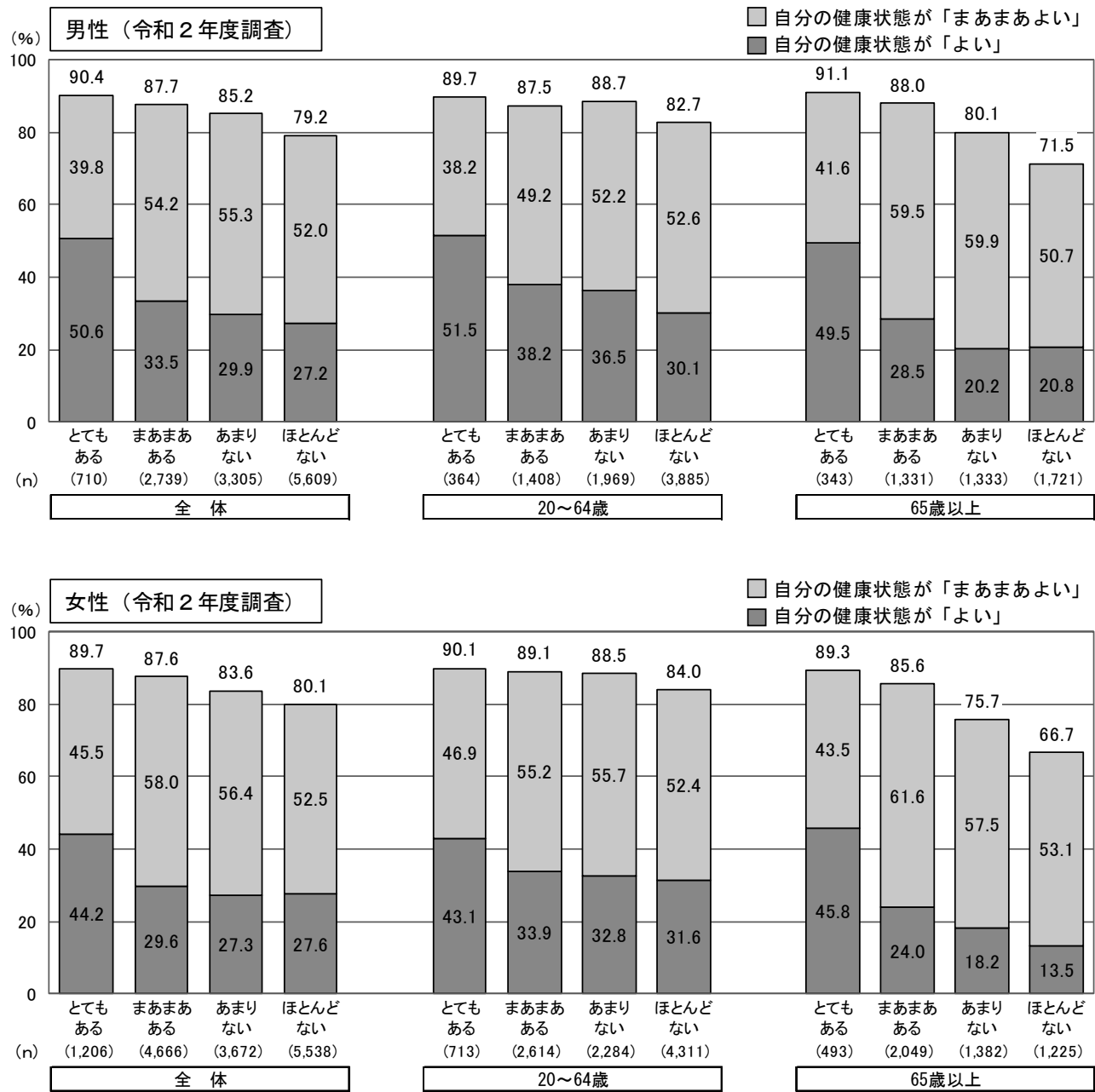
自分の健康状態について「よい」と「まあまあよい」と回答した人の合計を、居住の地域における違う世代の人との交流の機会の状況別にみると、都全体では、交流が「とてもある」で89.7%、「まあまあある」で87.6%、「あまりない」で84.4%、「ほとんどない」で79.6%と、交流の機会が多いほど、自分の健康状態をよいと感じている人の割合は高くなっている。この傾向は65歳以上より顕著にみられる。

図 32 自分の健康状態に対する意識（居住の地域における違う世代の人との交流の機会の状況別×都全体年齢2階級別）



自分の健康状態について「よい」と「まあまあよい」と回答した人の合計を、居住の地域における違う世代の人との交流の機会の状況別に男女別でみると、男女とも20～64歳、65歳以上のいずれも、交流の機会が多いほど、自分の健康状態をよいと感じている人の割合は高くなっている。なお、男性65歳以上では「とてもある」(91.1%)と「ほとんどない」(71.5%)との差が19.6ポイント、女性65歳以上では「とてもある」(89.3%)と「ほとんどない」(66.7%)との差が22.6ポイントと、65歳以上でその差が大きくなっている。

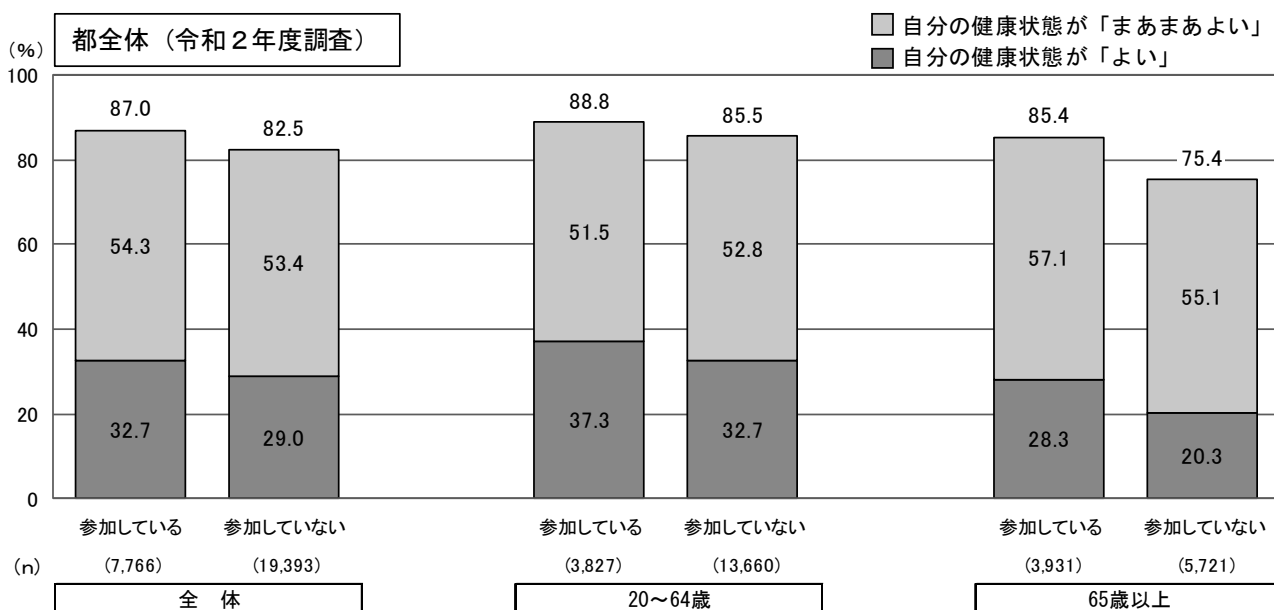
図33 自分の健康状態に対する意識（居住の地域における違う世代の人との交流の機会の状況別×性・年齢2階級別）



3 自分の健康状態に対する意識（地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況別）（問1×問5）  
 <自分の健康状態を「よい」と感じている人の割合は、地域のボランティア活動や趣味のグループに参加している人で高い>

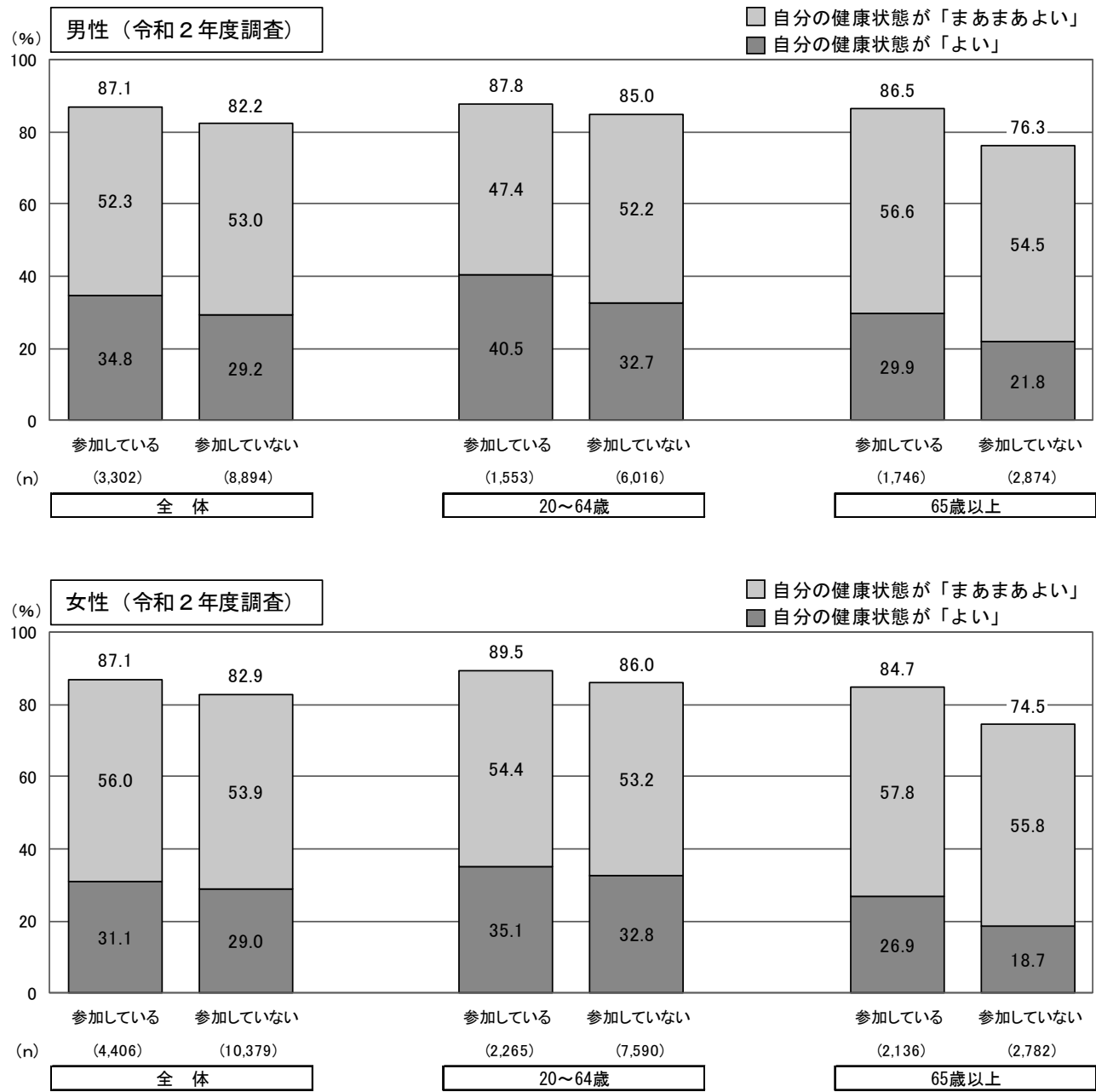
自分の健康状態について「よい」と「まあまあよい」と回答した人の合計を、地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況別にみると、都全体では、「参加している」（87.0%）が「参加していない」（82.5%）より4.5ポイント高くなっている。なお、65歳以上では「参加している」（85.4%）が「参加していない」（75.4%）より10.0ポイント高くなっている。

図34 自分の健康状態に対する意識（地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況別×都全体年齢2階級別）



自分の健康状態について「よい」と「まあまあよい」と回答した人の合計を、地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況別に男女別でみると、男女とも20～64歳、65歳以上のいずれも、活動等に「参加している」が「参加していない」より、自分の健康状態をよいと感じている人の割合は高くなっている。なお、男性65歳以上では「参加している」(86.5%)と「参加していない」(76.3%)との差が10.2ポイント、女性65歳以上でも「参加している」(84.7%)と「参加していない」(74.5%)との差が10.2ポイントと、65歳以上でその差が大きくなっている。

図 35 自分の健康状態に対する意識（地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況別×性・年齢2階級別）

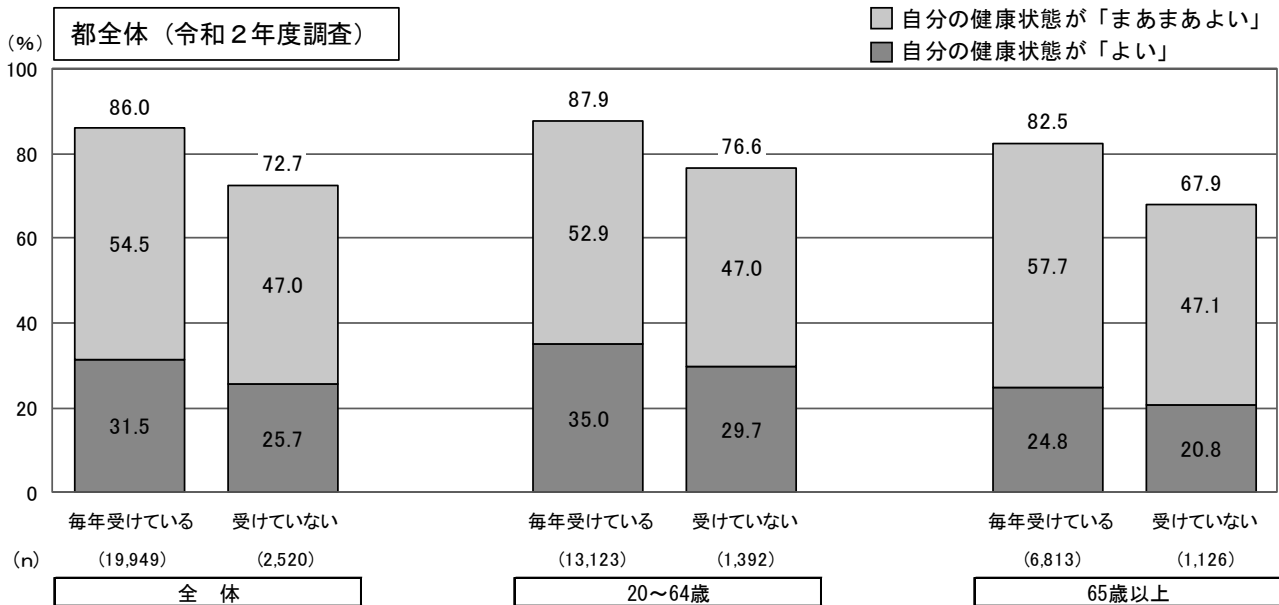


4 自分の健康状態に対する意識（健康診断の受診状況別）（問1×問7）

<自分の健康状態を「よい」と感じている人の割合は、健康診断を「毎年受けている」で高い>

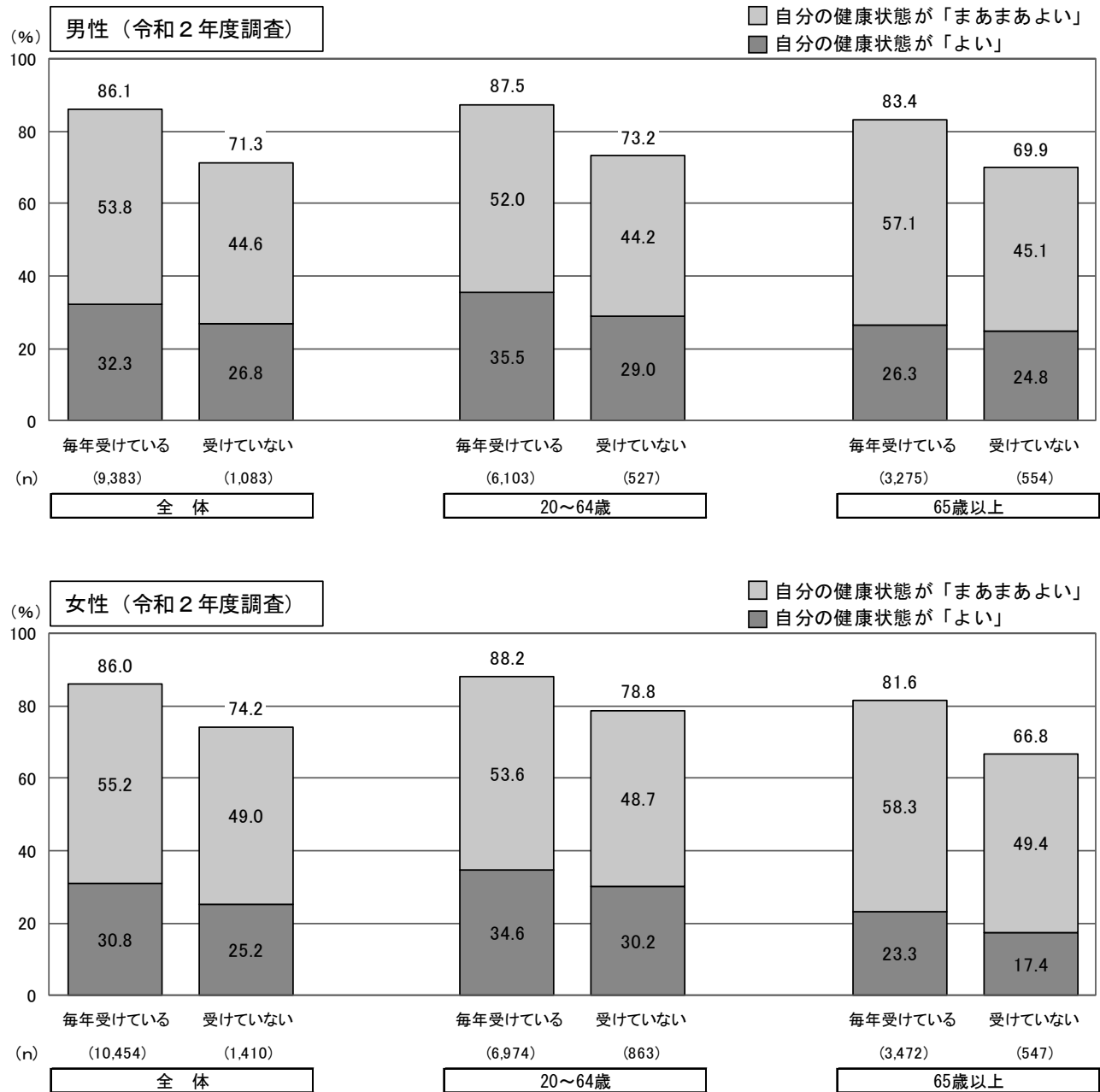
自分の健康状態について「よい」と「まあまあよい」と回答した人の合計を、健康診断の受診状況別にみると、都全体では、健康診断を「毎年受けている」（86.0%）が「受けていない」（72.7%）より13.3ポイント高くなっている。また、65歳以上では「受けていない」が67.9%と低くなっている。

図36 自分の健康状態に対する意識（健康診断の受診状況別×都全体年齢2階級別）



自分の健康状態について「よい」と「まあまあよい」と回答した人の合計を、健康診断の受診状況別に男女別で見ると、男女とも20～64歳、65歳以上のいずれも、健康診断を「毎年受けている」が「受けていない」より自分の健康状態をよいと感じている人の割合は高くなっている。なお、男性65歳以上では「受けていない」が69.9%、女性65歳以上では「受けていない」が66.8%と低くなっている。

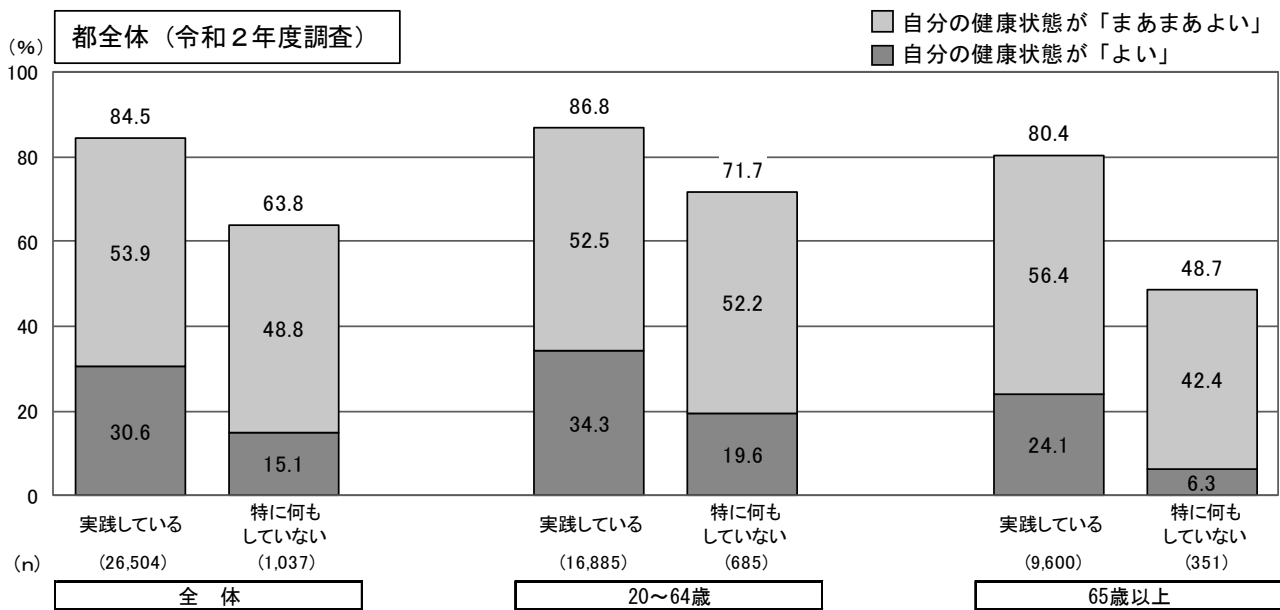
図 37 自分の健康状態に対する意識（健康診断の受診状況別×性・年齢2階級別）



5 自分の健康状態に対する意識（負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組の実践状況別）（問1×問8）  
 <自分の健康状態を「よい」と感じている人の割合は、負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組を実践している人で高い>

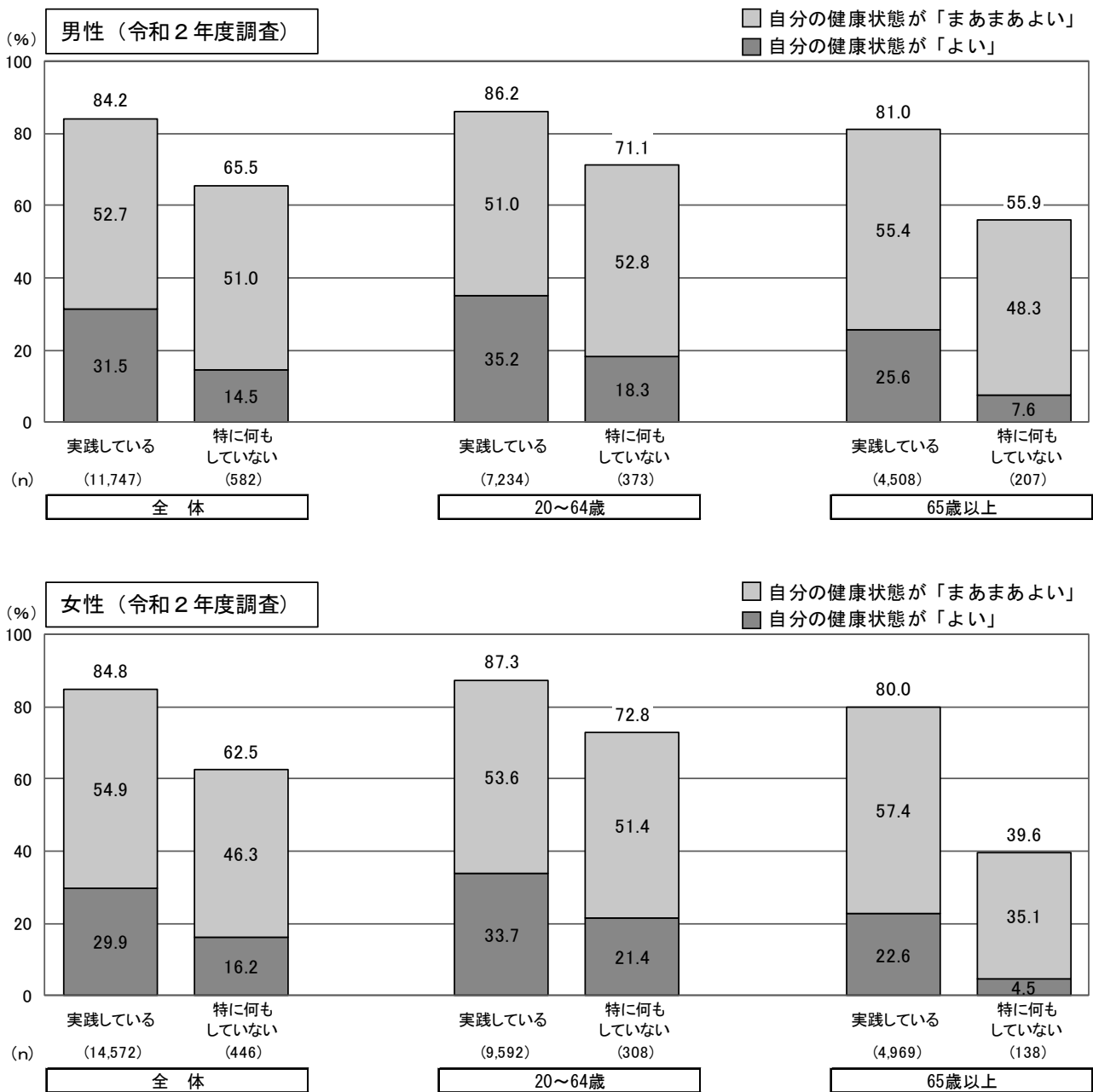
自分の健康状態について「よい」と「まあまあよい」と回答した人の合計を、負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組の実践状況別にみると、都全体では、「実践している」（84.5%）が「特に何もしていない」（63.8%）より20.7ポイント高くなっている。なお、65歳以上では「実践している」（80.4%）が「特に何もしていない」（48.7%）より31.7ポイント高くなっている。

図 38 自分の健康状態に対する意識（負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組の実践状況別×都全体年齢2階級別）



自分の健康状態について「よい」と「まあまあよい」と回答した人の合計を、負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組の実践状況別に男女別でみると、男女とも20～64歳、65歳以上のいずれも、「実践している」が「特に何もしていない」より自分の健康状態をよいと感じている人の割合は高くなっている。なお、男性65歳以上では「実践している」(81.0%)と「特に何もしていない」(55.9%)との差が25.1ポイント、女性65歳以上では「実践している」(80.0%)と「特に何もしていない」(39.6%)との差が40.4ポイントと、65歳以上でその差が大きくなっている。

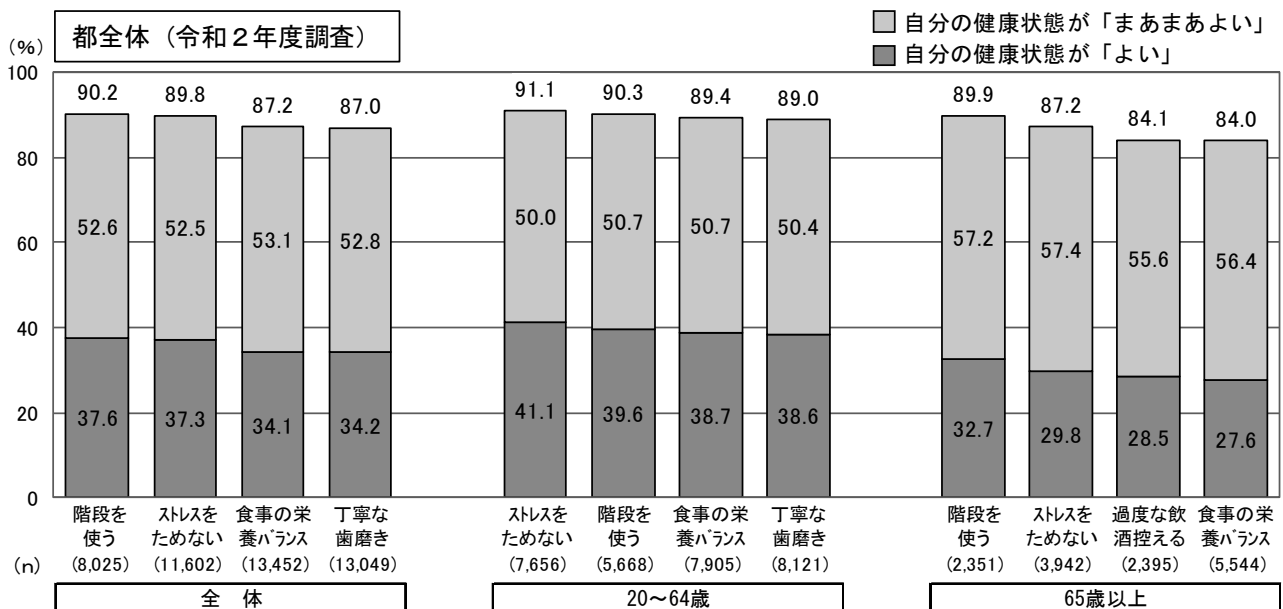
図39 自分の健康状態に対する意識（負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組の実践状況別×性・年齢2階級別）



6 自分の健康状態に対する意識(負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組の実践状況/取組別)(問1×問8)  
 <自分の健康状態を「よい」と感じている人の負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組は、「エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使うようにしている」が最も高い>

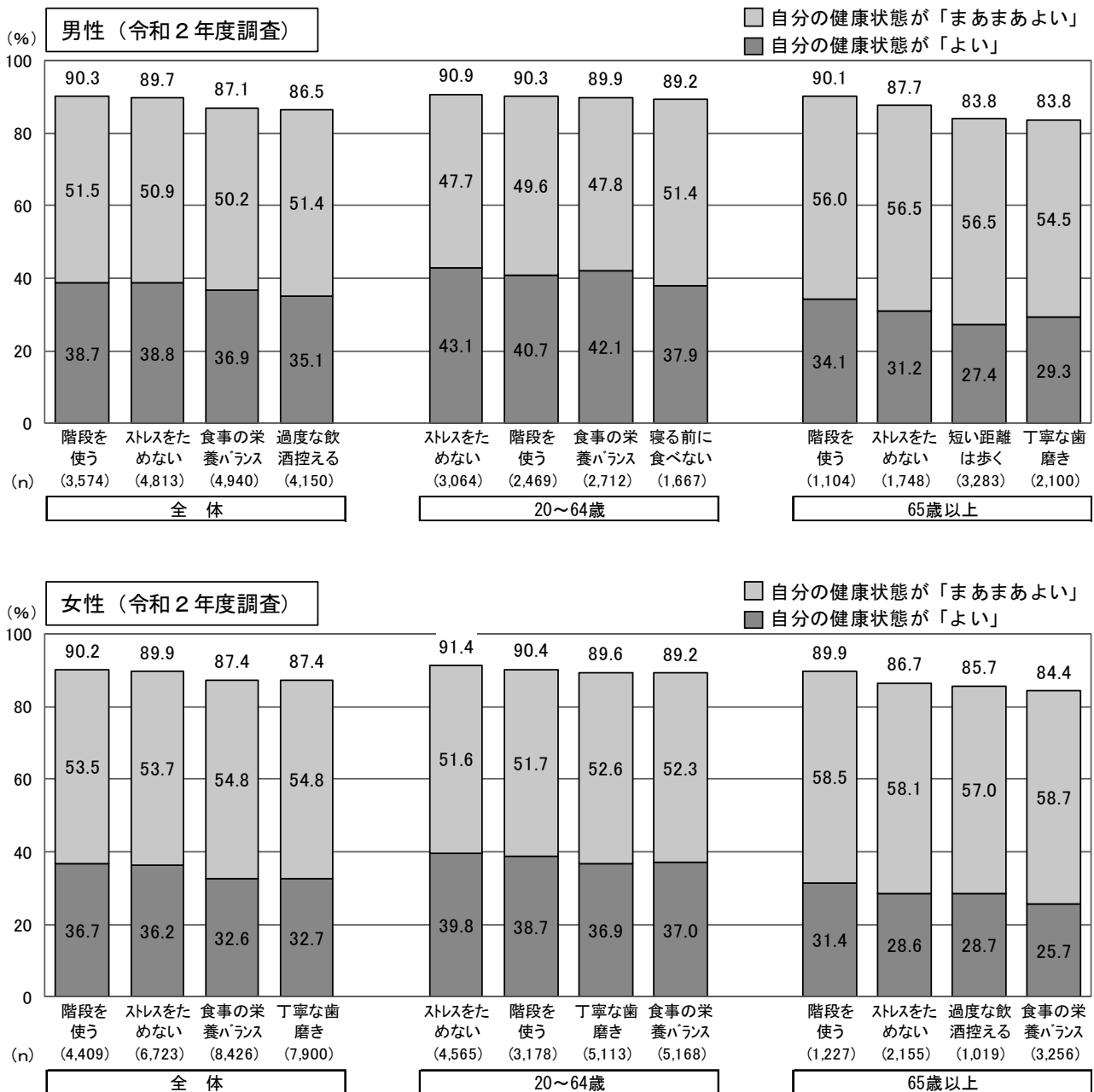
自分の健康状態について「よい」と「まあまあよい」と回答した人の合計を、負担感のない程度の健康の維持・増進のために実践している取組別にみると、都全体では、「エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使うようにしている」が90.2%と最も高く、次いで「気分転換などをしてストレスをため込み過ぎないようにしている」が89.8%、「栄養バランスを意識した食事をするようにしている」が87.2%、「丁寧な歯磨きを心がけている」が87.0%などとなっている。なお、20～64歳では「気分転換などをしてストレスをため込み過ぎないようにしている」が91.1%と最も高くなっている。

図40 自分の健康状態に対する意識(負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組の実践状況/取組(上位4項目)別×都全体年齢2階級別)



自分の健康状態について「よい」と「まあまあよい」と回答した人の合計を、負担感のない程度の健康の維持・増進のために実践している取組別に男女別でみると、男女とも20～64歳では「気分転換などをしてストレスをため込み過ぎないようにしている」が最も高く、次いで「エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使うようにしている」となっている。また、65歳以上では「エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使うようにしている」が最も高く、次いで「気分転換などをしてストレスをため込み過ぎないようにしている」となっている。

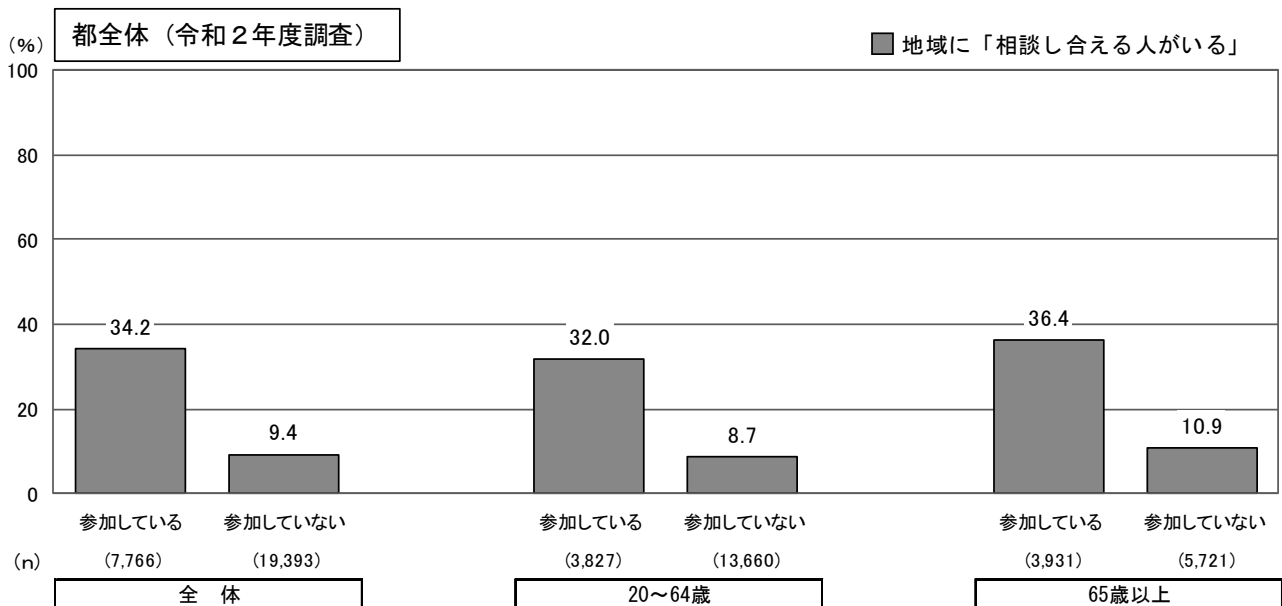
図41 自分の健康状態に対する意識（負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組の実践状況／取組（上位4項目）別×性・年齢2階級別）



7 地域に「相談し合える人がいる」人の割合（地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況別）（問2×問5）  
 <地域に「相談し合える人がいる」人の割合は、地域のボランティア活動や趣味のグループに参加している人で高い>

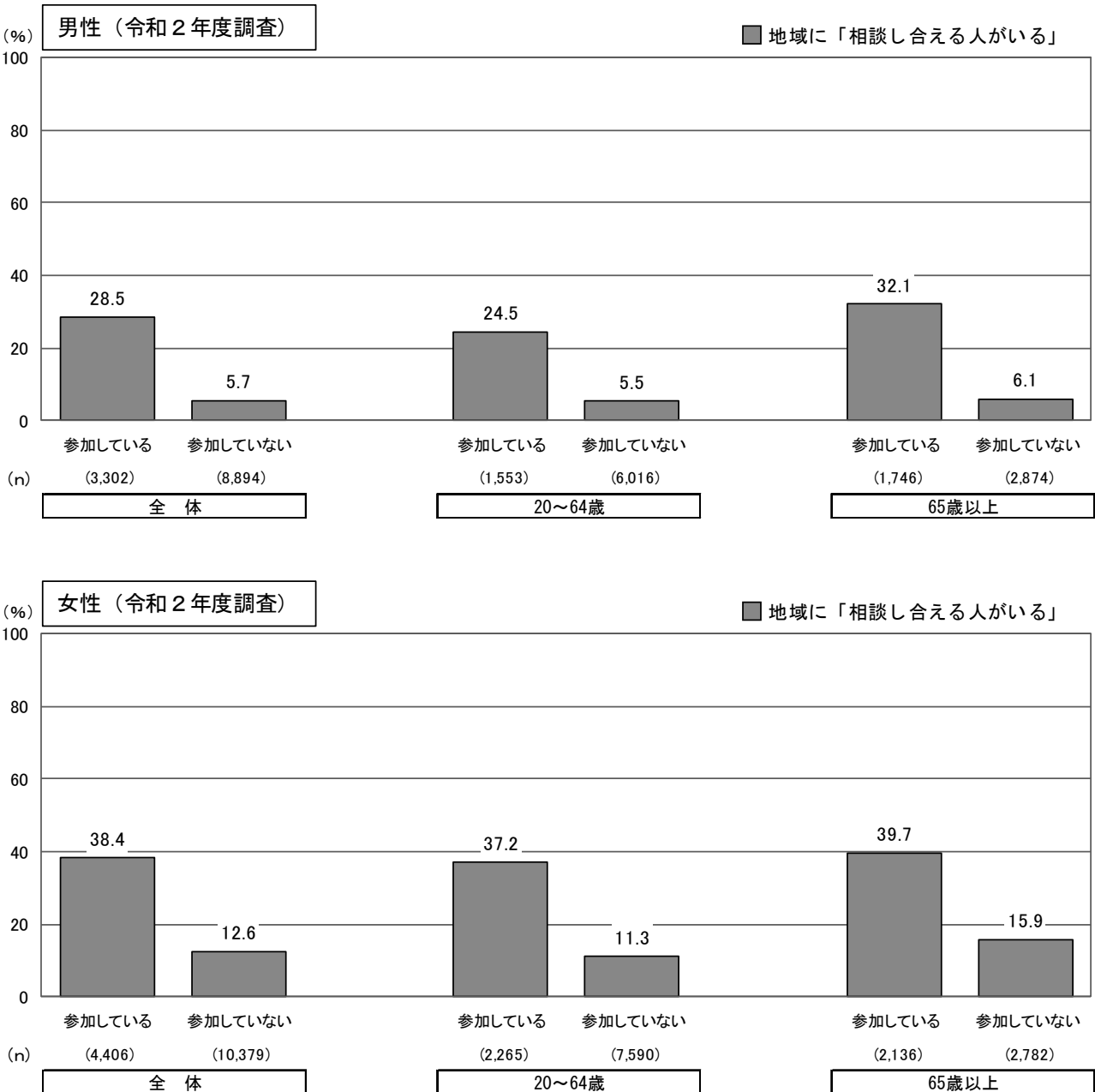
地域に「相談し合える人がいる」人の割合を、地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況別にみると、都全体では、活動等に「参加している」（34.2%）が「参加していない」（9.4%）より24.8ポイント高くなっている。

図42 地域に「相談し合える人がいる」人の割合（地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況別×都全体年齢2階級別）



地域に「相談し合える人がいる」人の割合を、地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況別に男女別でみると、男女とも20～64歳、65歳以上のいずれも、活動等に「参加している」が「参加していない」より、地域に「相談し合える人がいる」人の割合は高くなっている。また、20～64歳、65歳以上とも、地域に「相談し合える人がいる」人の割合は、参加の有無にかかわらず、女性が男性より高くなっている。

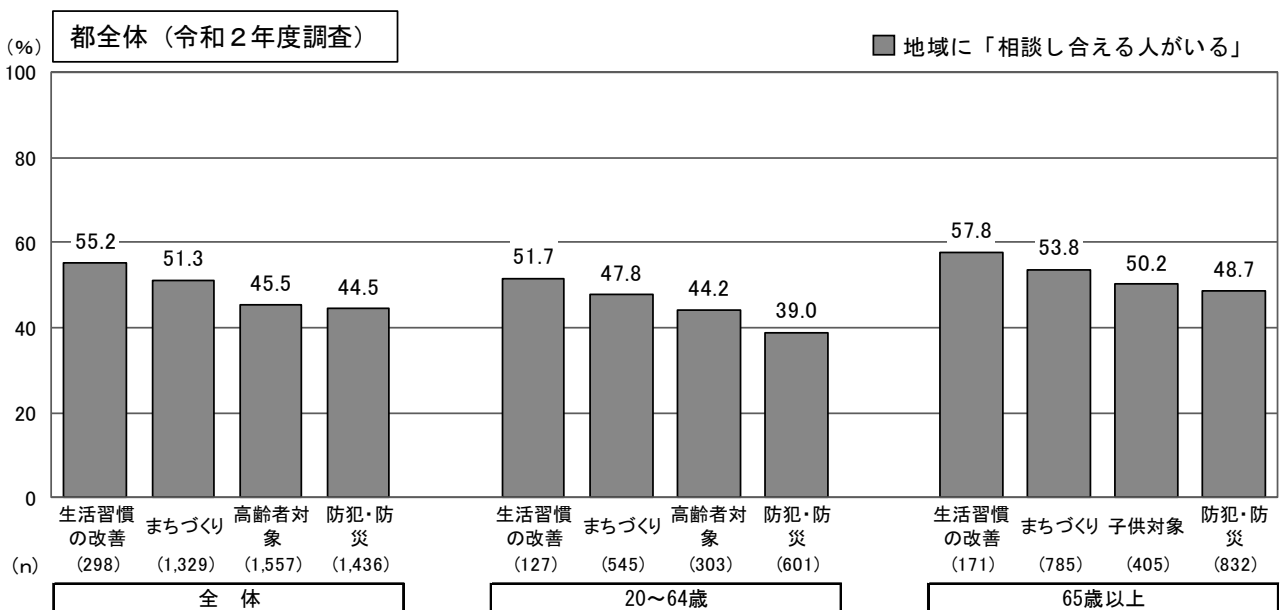
図43 地域に「相談し合える人がいる」人の割合（地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況別×性・年齢2階級別）



8 地域に「相談し合える人がいる」人の割合（地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況／活動別）（問2×問5）  
 <地域に「相談し合える人がいる」人が参加している活動は、「食生活など生活習慣の改善のための活動」が最も高い>

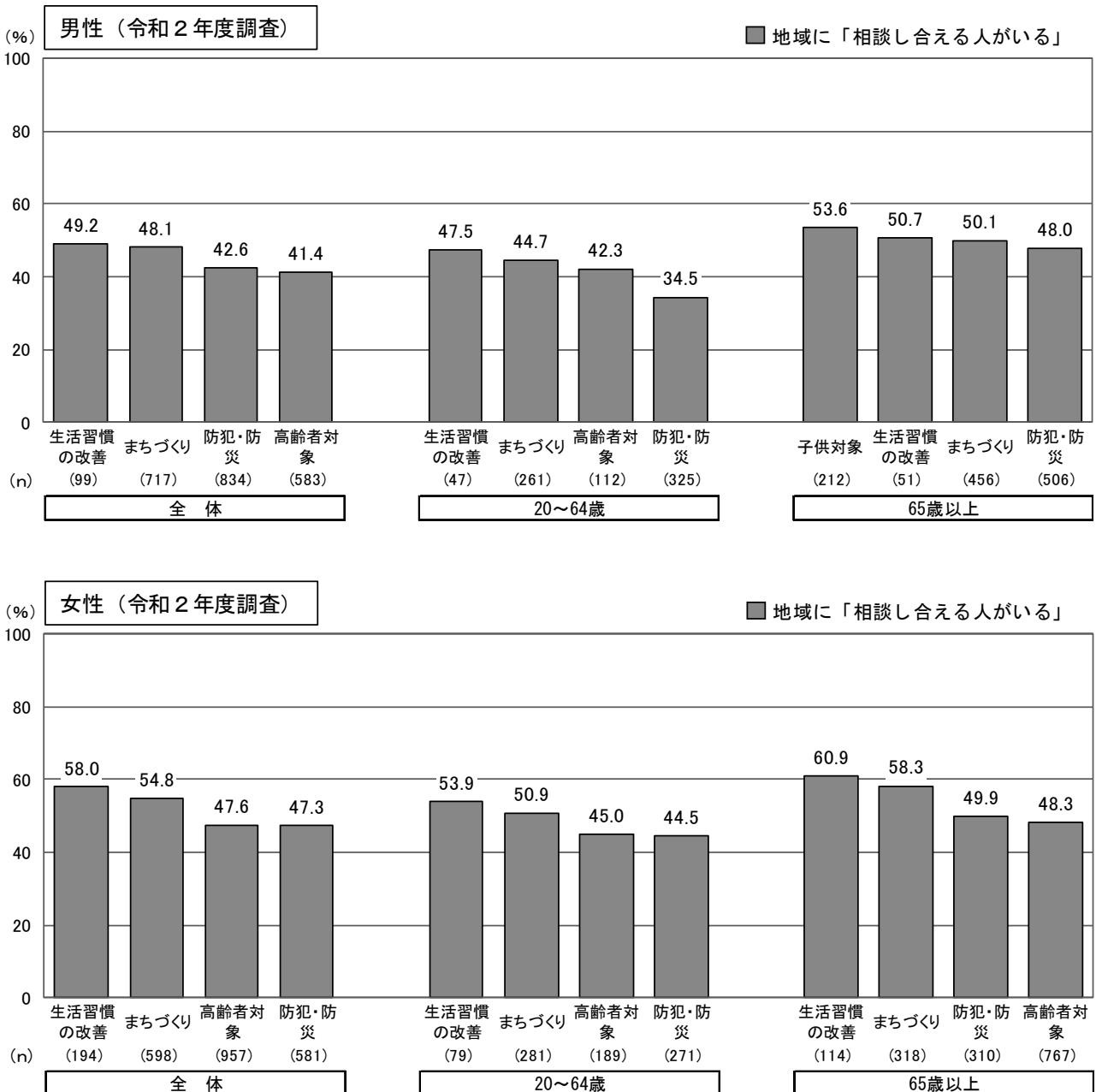
地域に「相談し合える人がいる」人の割合を、地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況の活動別にみると、都全体では、「食生活など生活習慣の改善のための活動」が55.2%と最も高く、次いで「まちづくりのための活動」が51.3%、「高齢者を対象とした活動」が45.5%、「防犯・防災に関係した活動」が44.5%となっている。

図44 地域に「相談し合える人がいる」人の割合（地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況／活動（上位4項目）別×都全体年齢2階級別）



地域に「相談し合える人がいる」人の割合を、地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況の活動別に男女別でみると、男性 20～64 歳、女性 20～64 歳、女性 65 歳以上では「食生活など生活習慣の改善のための活動」が最も高く、男性 65 歳以上では「子供を対象とした活動」が最も高くなっている。

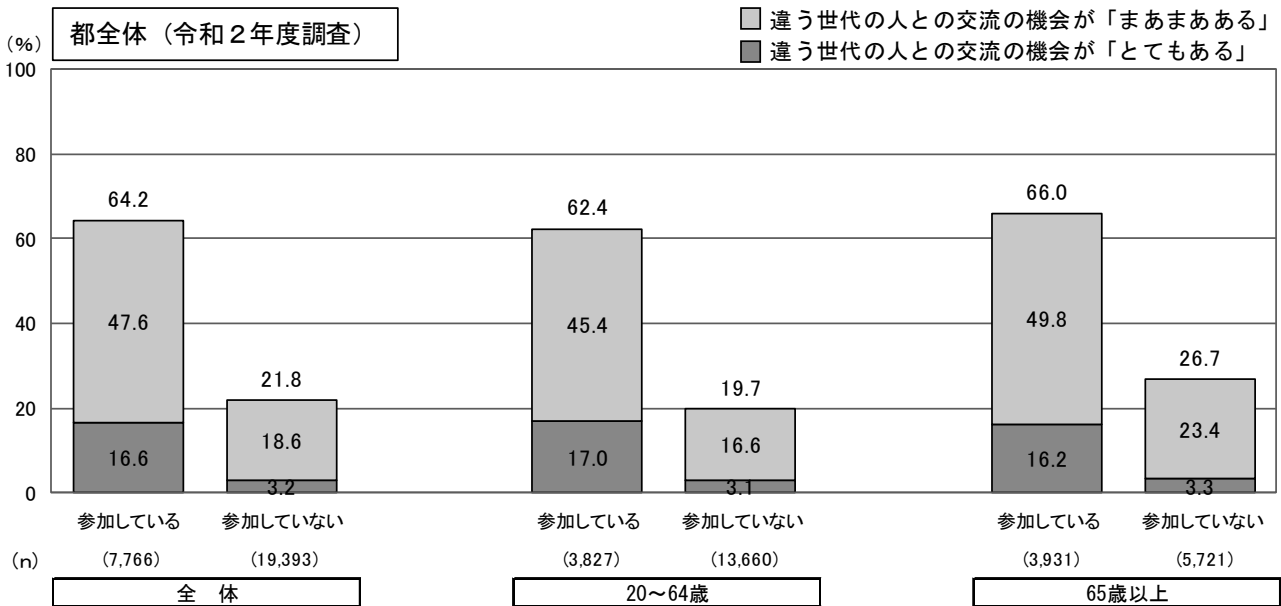
図 45 地域に「相談し合える人がいる」人の割合（地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況／活動（上位4項目）別×性・年齢2階級別）



9 居住の地域における違う世代の人との交流が「ある」人の割合（地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況別）（問3×問5）  
 <居住の地域における違う世代の人との交流が「ある」人の割合は、地域のボランティア活動や趣味のグループに参加している人で高い>

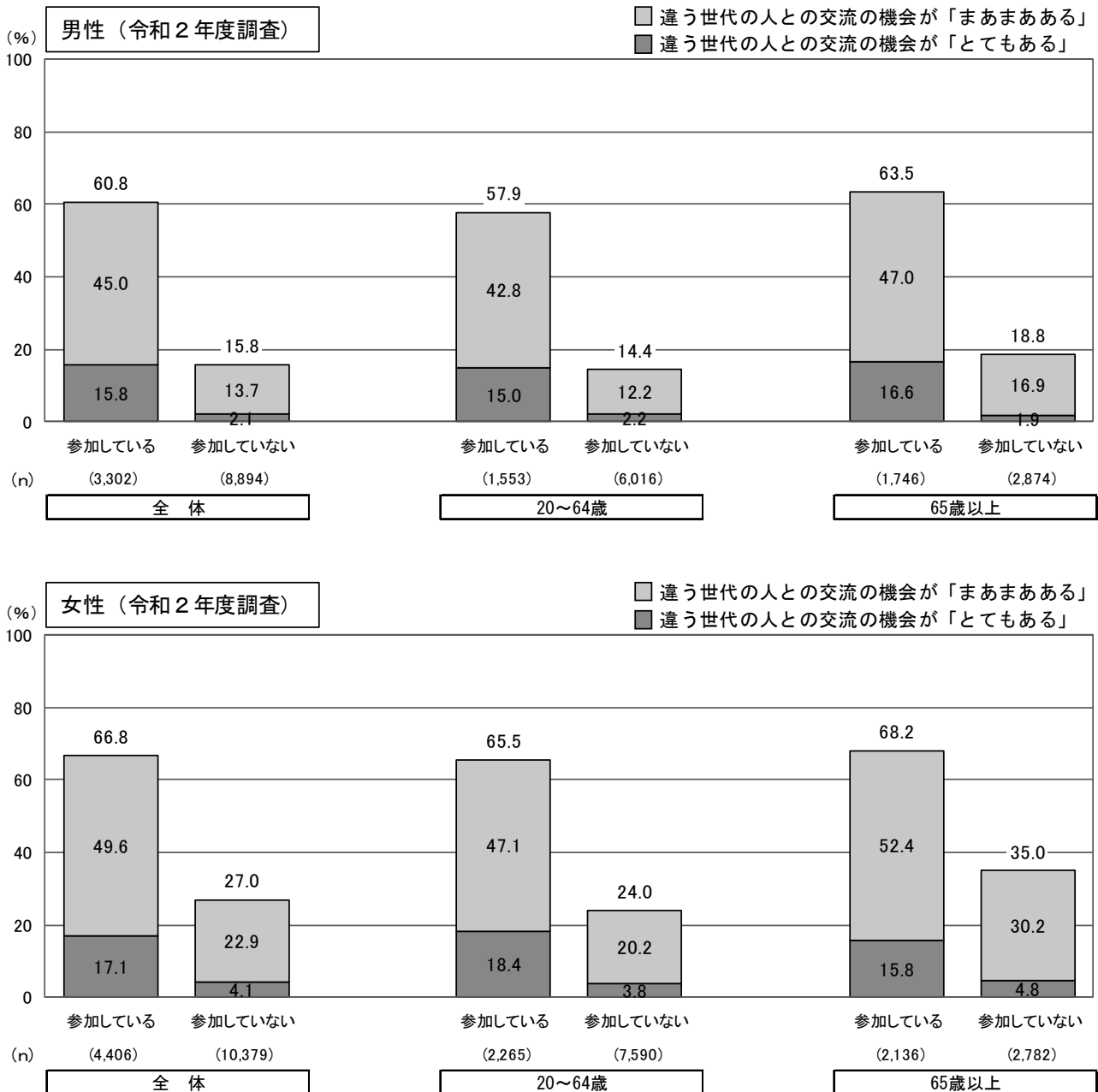
居住の地域における違う世代の人との交流が「とてもある」と「まあまあある」と回答した人の合計を、地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況別にみると、都全体では、活動に「参加している」（64.2%）が「参加していない」（21.8%）より42.4ポイント高くなっている。

図46 居住の地域における違う世代の人との交流が「ある」人の割合（地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況別×都全体年齢2階級別）



居住の地域における違う世代の人との交流が「とてもある」と「まあまあある」と回答した人の合計を、地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況別に男女別でみると、男女とも20～64歳、65歳以上のいずれも、活動等に「参加している」が「参加していない」より、交流の機会が「ある」人の割合は高くなっている。また、20～64歳、65歳以上とも、交流の機会が「ある」人の割合は、参加の有無にかかわらず、女性が男性より高くなっている。

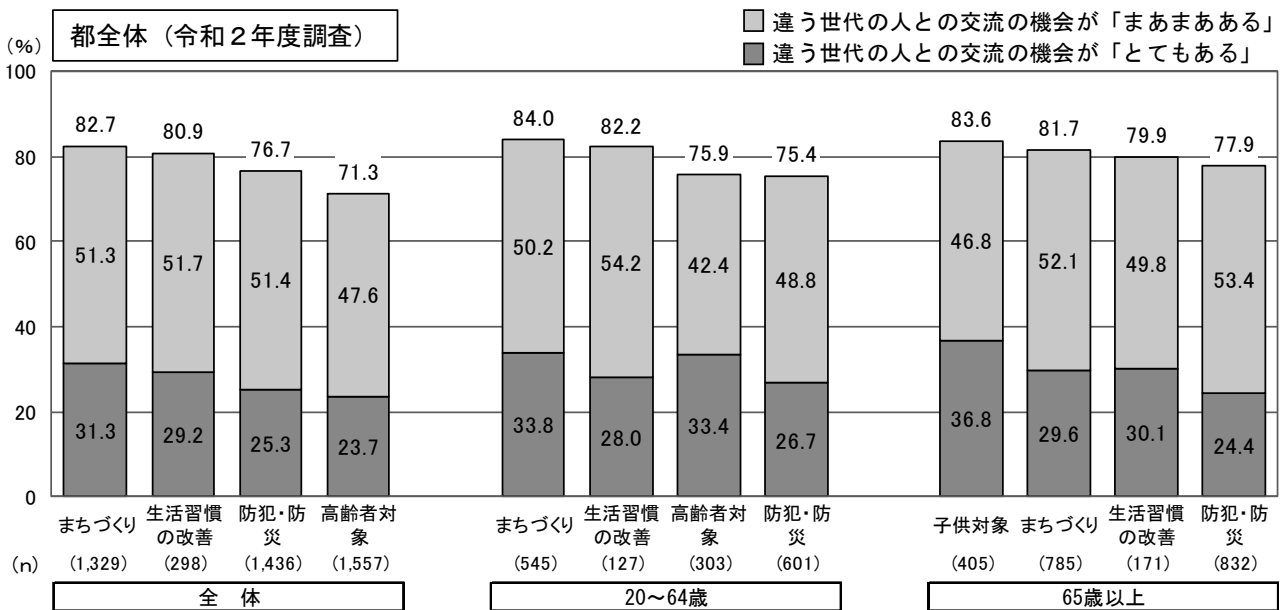
図47 居住の地域における違う世代の人との交流が「ある」人の割合（地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況別×性・年齢2階級別）



10 居住の地域における違う世代の人との交流が「ある」人の割合（地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況／活動別）（問3×問5）  
 <居住の地域における違う世代の人との交流が「ある」人の参加している活動は、「まちづくりのための活動」が最も高い>

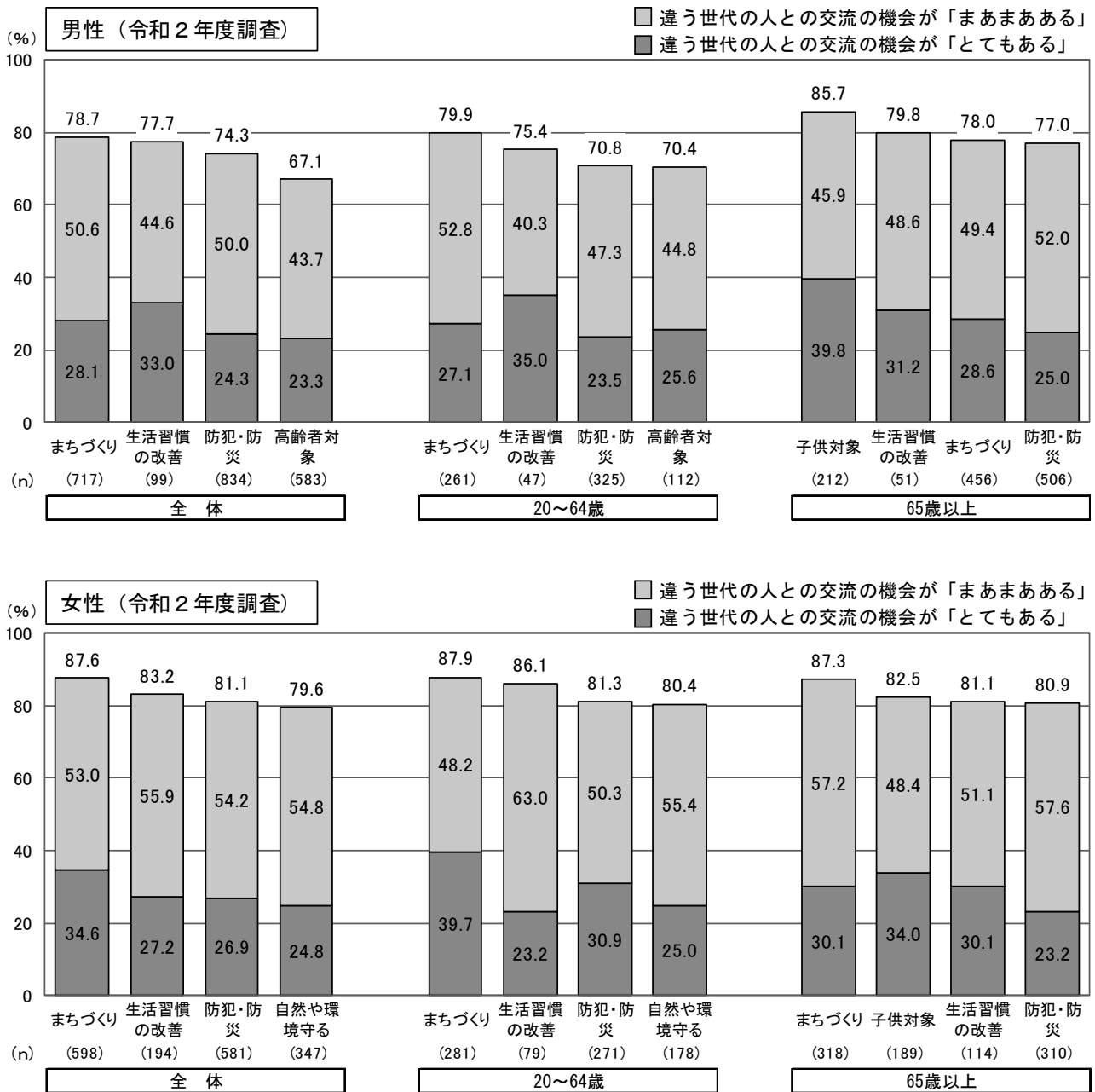
居住の地域における違う世代の人との交流が「とてもある」と「まあまあある」と回答した人の合計を、地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況の活動別にみると、都全体では、「まちづくりのための活動」が82.7%と最も高く、次いで「食生活など生活習慣の改善のための活動」が80.9%、「防犯・防災に関係した活動」が76.7%、「高齢者を対象とした活動」が71.3%となっている。なお、65歳以上では「子供を対象とした活動」が83.6%と最も高くなっている。

図48 居住の地域における違う世代の人との交流が「ある」人の割合（地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況／活動（上位4項目）別×都全体年齢2階級別）



居住の地域における違う世代の人との交流が「とてもある」と「まあまあある」と回答した人の合計を、地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況の活動別に男女別でみると、男性20～64歳、女性20～64歳、女性65歳以上では「まちづくりのための活動」が最も高く、男性65歳以上では「子供を対象とした活動」が最も高くなっている。

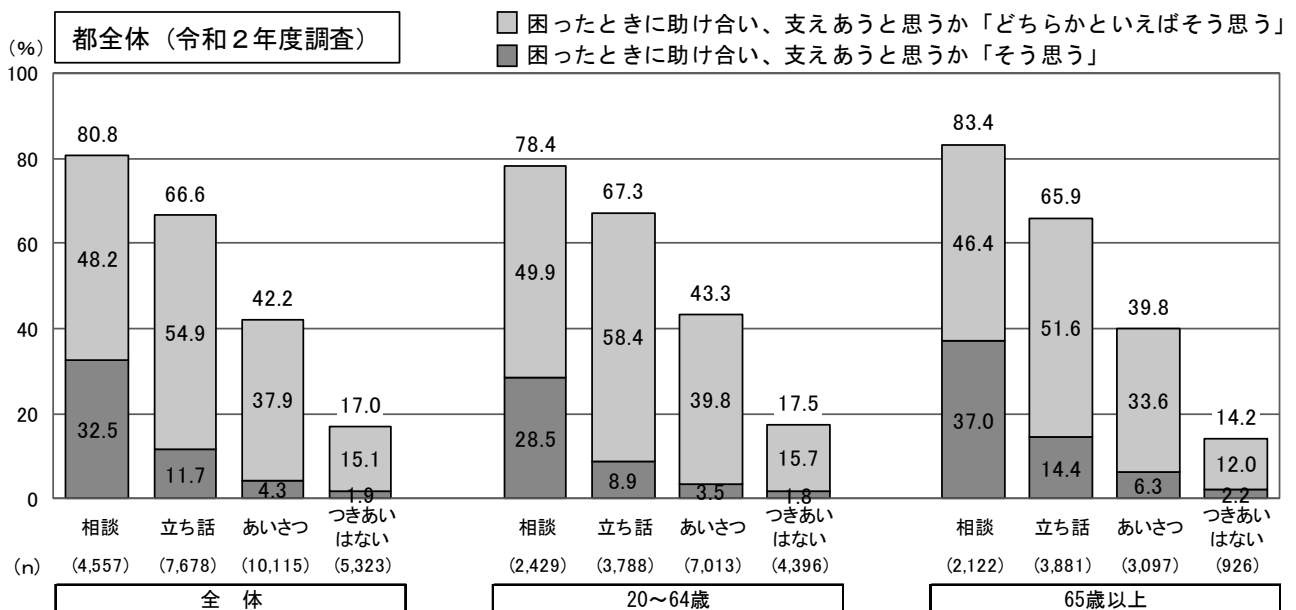
図49 居住の地域における違う世代の人との交流が「ある」人の割合（地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況別／活動（上位4項目）×性・年齢2階級別）



11 居住地域に対する困ったときの助け合い、支えあいの意識（地域の人とのかかわり状況別）（問4×問2）  
 <居住地域は困ったときに助け合い、支えあうと思う人の割合は、地域の人とのかかわりが強いほど高い>

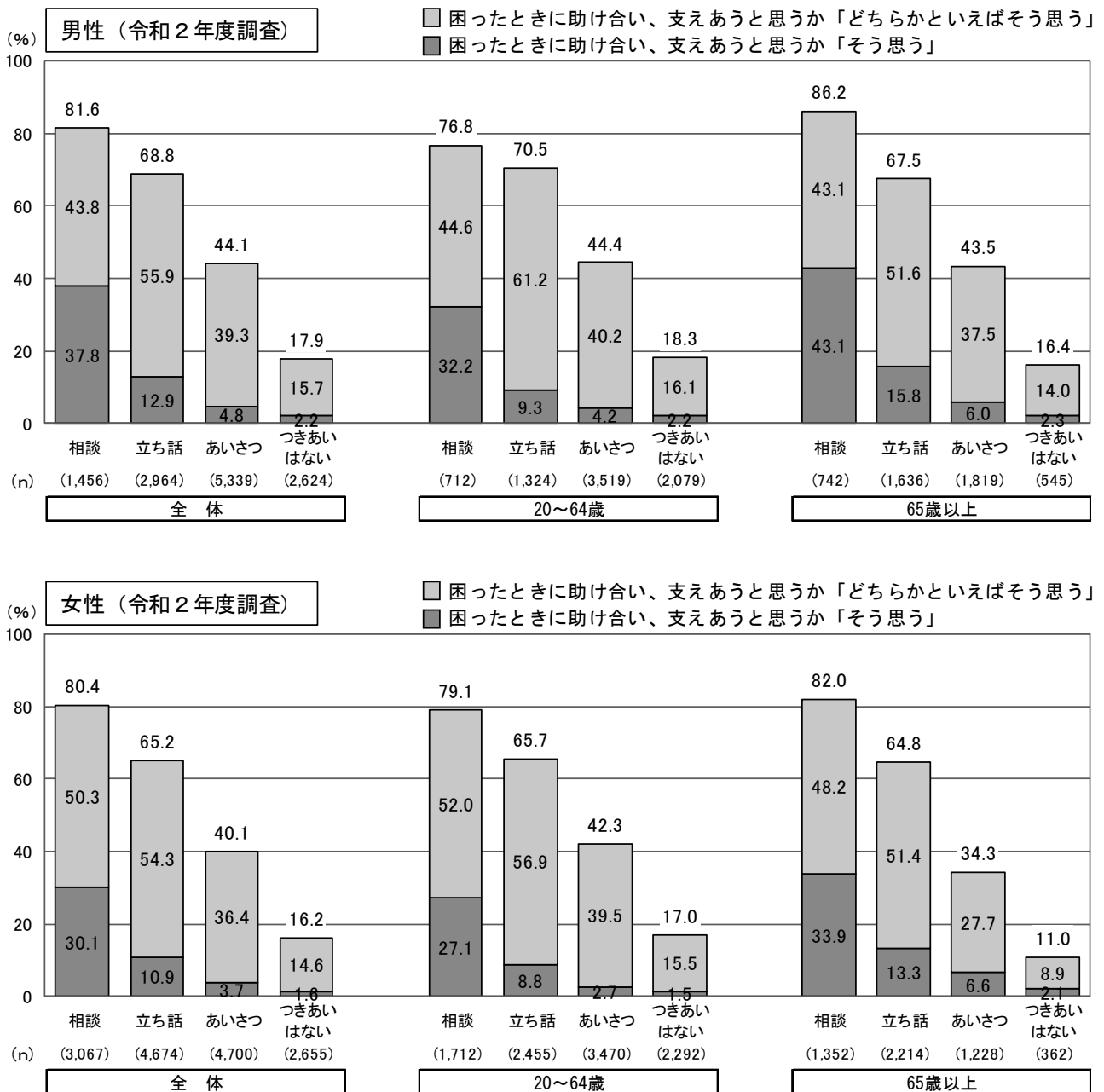
居住地域に対する困ったときの助け合い、支えあいの意識について、「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」と回答した人の合計を、地域の人とのかかわり状況別にみると、都全体では、「相談し合える人がいる」で80.8%、「立ち話をする人がいる」で66.6%、「あいさつをする人がいる」で42.2%、「つきあいはない」で17.0%と、かかわりが強いほど、居住地域は困ったときに助け合い、支えあうと思う人の割合は高くなっている。この傾向は65歳以上でより顕著にみられる。

図50 居住地域に対する困ったときの助け合い、支えあいの意識（地域の人とのかかわり状況別×都全体年齢2階級別）



居住地に対する困ったときの助け合い、支えあいの意識について、「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」と回答した人の合計を、地域の人とのかかわり状況別に男女別でみると、男女とも20～64歳、65歳以上のいずれも、かかわりが強いほど、居住地は困ったときに助け合い、支えあうと思う人の割合は高くなっている。なお、男性65歳以上では「相談し合える人がいる」(86.2%)と「つきあいはない」(16.4%)との差が69.8ポイント、女性65歳以上では「相談し合える人がいる」(82.0%)と「つきあいはない」(11.0%)との差が71.0ポイントと、65歳以上でその差が大きくなっている。

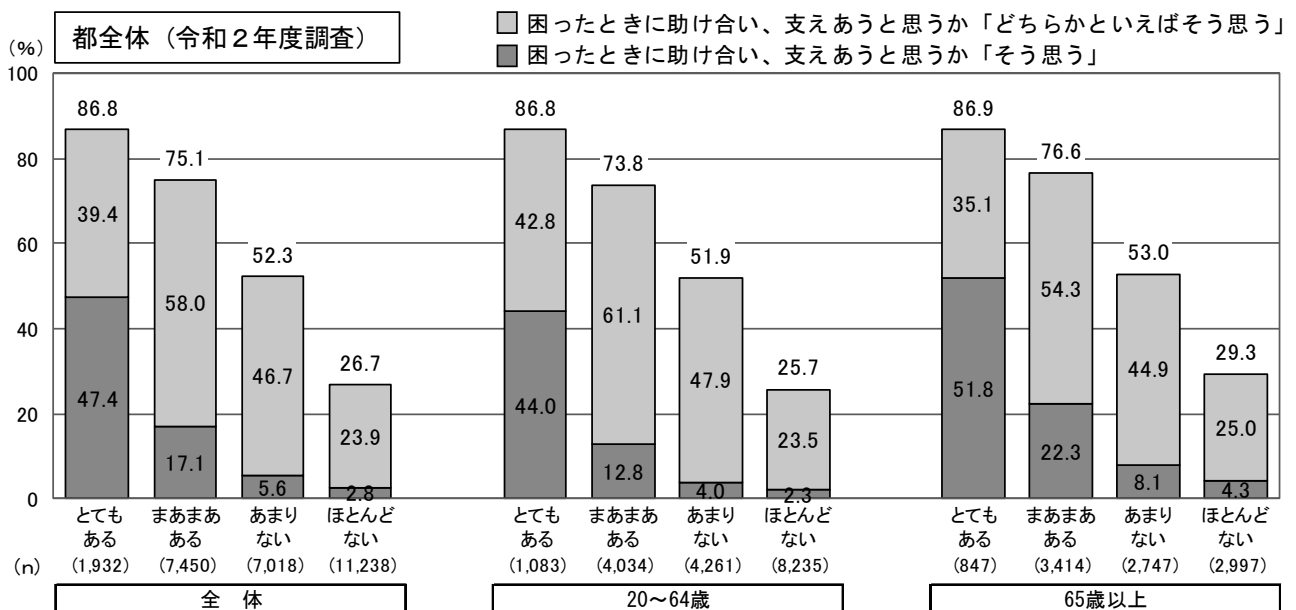
図51 居住地に対する困ったときの助け合い、支えあいの意識（地域の人とのかかわり状況別×性・年齢2階級別）



12 居住地域に対する困ったときの助け合い、支えあいの意識（居住の地域における違う世代の人との交流の機会の状況別）（問4×問3）  
 <居住地域は困ったときに助け合い、支えあうと思う人の割合は、地域で違う世代との交流の機会が多いほど高い>

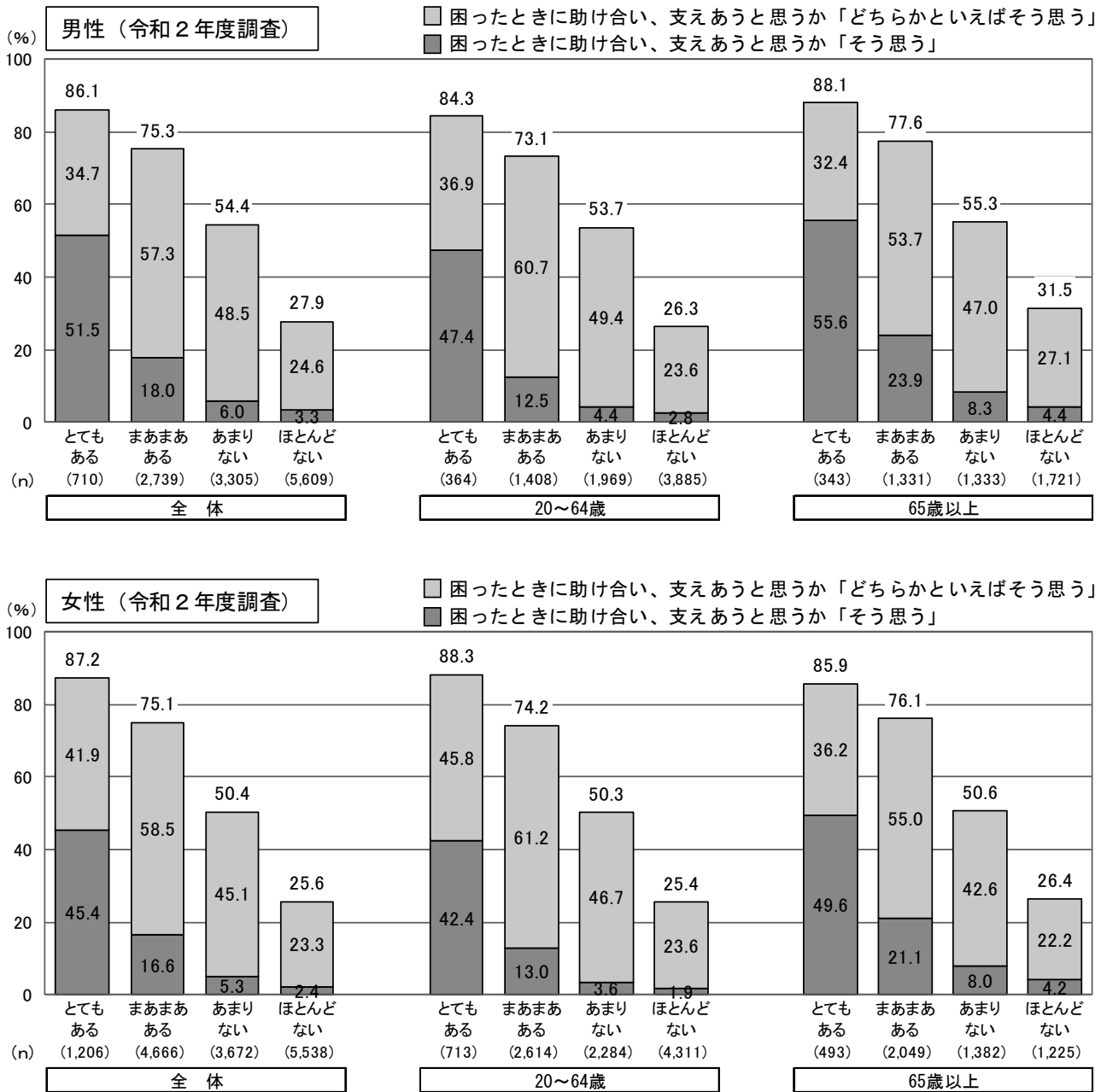
居住地域に対する困ったときの助け合い、支えあいの意識について、「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」と回答した人の合計を、居住の地域における違う世代の人との交流の機会の状況別にみると、都全体では、交流が「とてもある」で86.8%、「まあまあある」で75.1%、「あまりない」で52.3%、「ほとんどない」で26.7%と、交流の機会が多いほど、居住地域は困ったときに助け合い、支えあうと思う人の割合は高くなっている。

図52 居住地域に対する困ったときの助け合い、支えあいの意識（居住の地域における違う世代の人との交流の機会の状況別×都全体年齢2階級別）



居住地に対する困ったときの助け合い、支えあいの意識について、「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」と回答した人の合計を、居住の地域における違う世代の人との交流の機会の状況別に男女別でみると、男女とも20～64歳、65歳以上のいずれも、交流の機会が多いほど、居住地は困ったときに助け合い、支えあうと思う人の割合は高くなっている。なお、女性20～64歳で「とてもある」(88.3%)と「ほとんどない」(25.4%)との差が62.9ポイントと大きくなっている。

図53 居住地に対する困ったときの助け合い、支えあいの意識（居住の地域における違う世代の人との交流の機会の状況別×性・年齢2階級別）

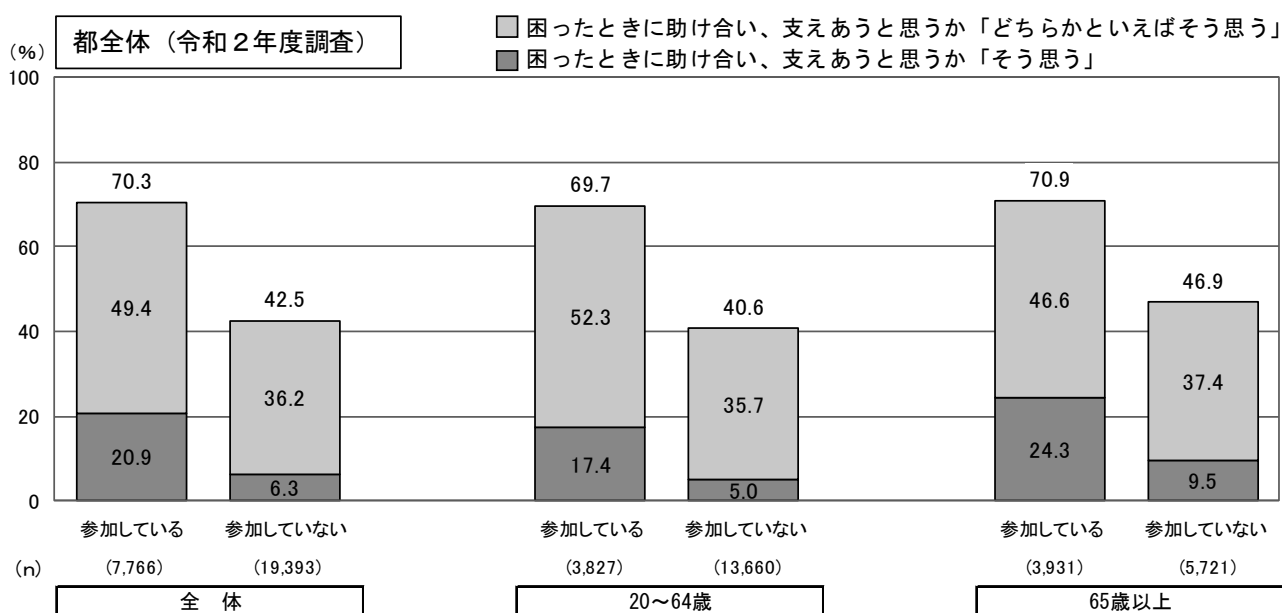


13 居住地域に対する困ったときの助け合い、支えあいの意識（地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況別）（問4×問5）

＜居住地域は困ったときに助け合い、支えあうと思う人の割合は、地域のボランティア活動や趣味のグループに参加している人で高い＞

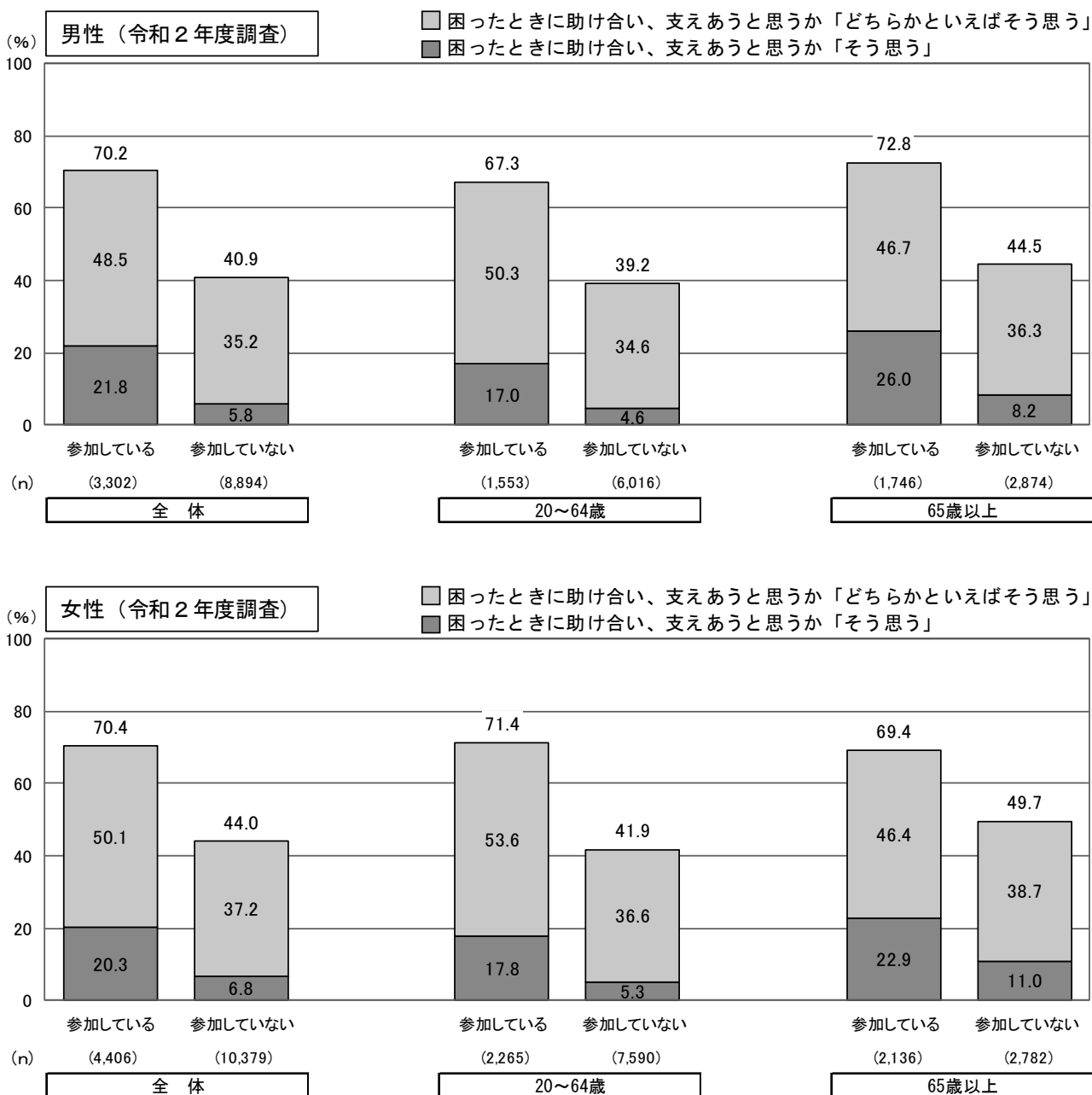
居住地域に対する困ったときの助け合い、支えあいの意識について、「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」と回答した人の合計を、地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況別にみると、都全体では、「参加している」（70.3%）が「参加していない」（42.5%）より27.8ポイント高くなっている。

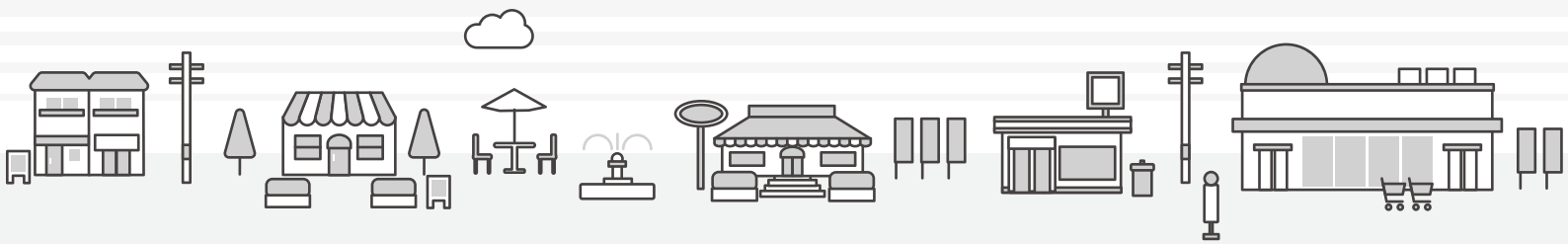
図54 居住地域に対する困ったときの助け合い、支えあいの意識（地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況別×都全体年齢2階級別）



居住地域に対する困ったときの助け合い、支えあいの意識について、「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」と回答した人の合計を、地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況別に男女別で見ると、男女とも20～64歳、65歳以上のいずれも、活動等に「参加している」が「参加していない」より、居住地域は困ったときに助け合い、支えあうと思う人の割合は高くなっている。

図 55 居住地域に対する困ったときの助け合い、支えあいの意識（地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況別×性・年齢2階級別）





## コラム②

### つながりと健康 ～そのメカニズム～

第1部第2章のクロス集計では、「地域とのつながりが豊かな人ほど、健康状態が良い」ことが示されています。つながりの豊かさと健康の関連は多くの研究が報告していますが、そのメカニズムを整理しておきましょう。

#### ① ソーシャルサポートを得ることができる

つながりがあることで、周囲からサポートを得られる確率が高まります。サポートがあれば、健康づくりを継続する意欲が湧いたり、一緒に頑張ったりすることができ、健康が増進されます。

#### ② 人から影響を受ける

人は、他者の態度や行動から知らず知らずのうちに影響を受けています。例えば、つながりが豊かな方が、色々な人の目を意識することになり、不健康な行動を取りにくくなります。

#### ③ 社会的関与が促される

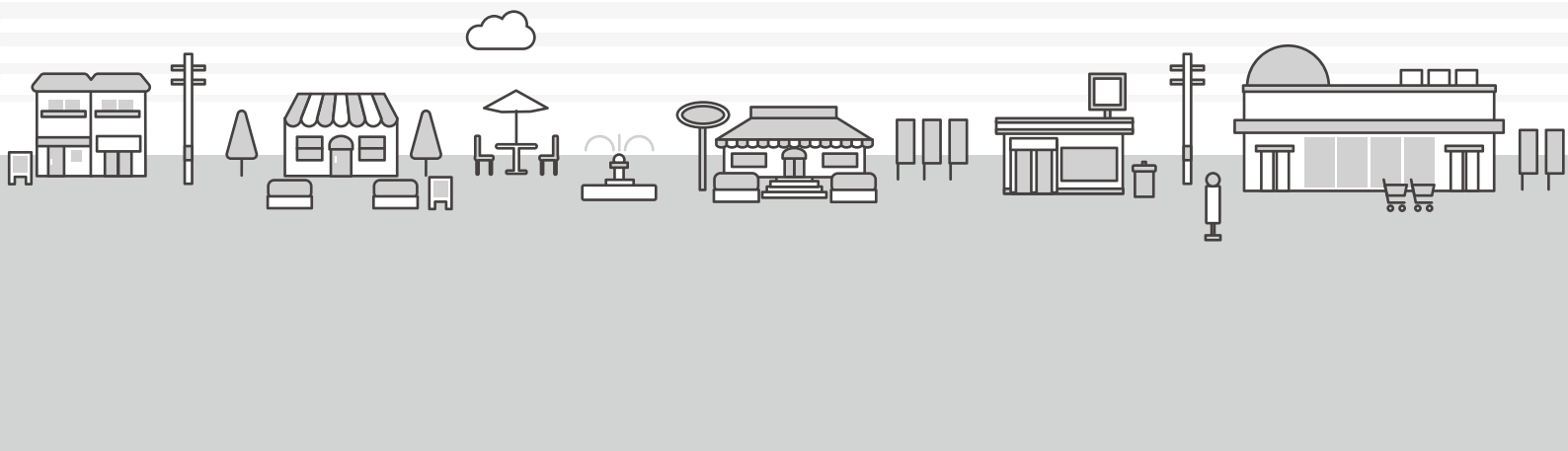
つながりをきっかけに、社会的な活動に参加しやすくなります。また、それらをきっかけに社会における役割を得ることができます。社会的役割は、生活のハリや生きがいを生み、健康に良い効果をもたらします。

#### ④ 健康に役に立つ機会や資源にアクセスできる

人とのつながりが多いほど、それをきっかけに様々な機会や資源を得やすくなります。例えば、病気になった時にいい病院を紹介してもらう、ためになる健康情報を教えてもらう、などです。

どのメカニズムでつながりと健康が関連するかは、時と場合に依存します。そのため、どの経路を辿って健康に結びつきそうか（あるいは結びついたのか）をアセスメントしておくことが重要です。

また、第2章では、「地域とのつながりが豊かな人ほど、困った時に助け合い、支えあえる地域だと認識している」ことも示されています。つながりを持っていると、それを介して色々な人と交流する機会が多いものです。その過程で、地域の中には色々な立場から地域を良くしていこうと頑張っている人がいるということを知り、助け合い、支えあえる地域だと感じることもできたのかもしれない。住んでいる地域で安心して暮らしていくためにも、つながりは大切だということです。



## [第2部 区市町村別の調査結果]

### 第1章 区市町村別、性・年齢2階級別結果

※ 各設問について、各区市町村の結果を行政順に並べて示した。

※ 「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。



### 1 自分の健康状態に対する意識（問1）

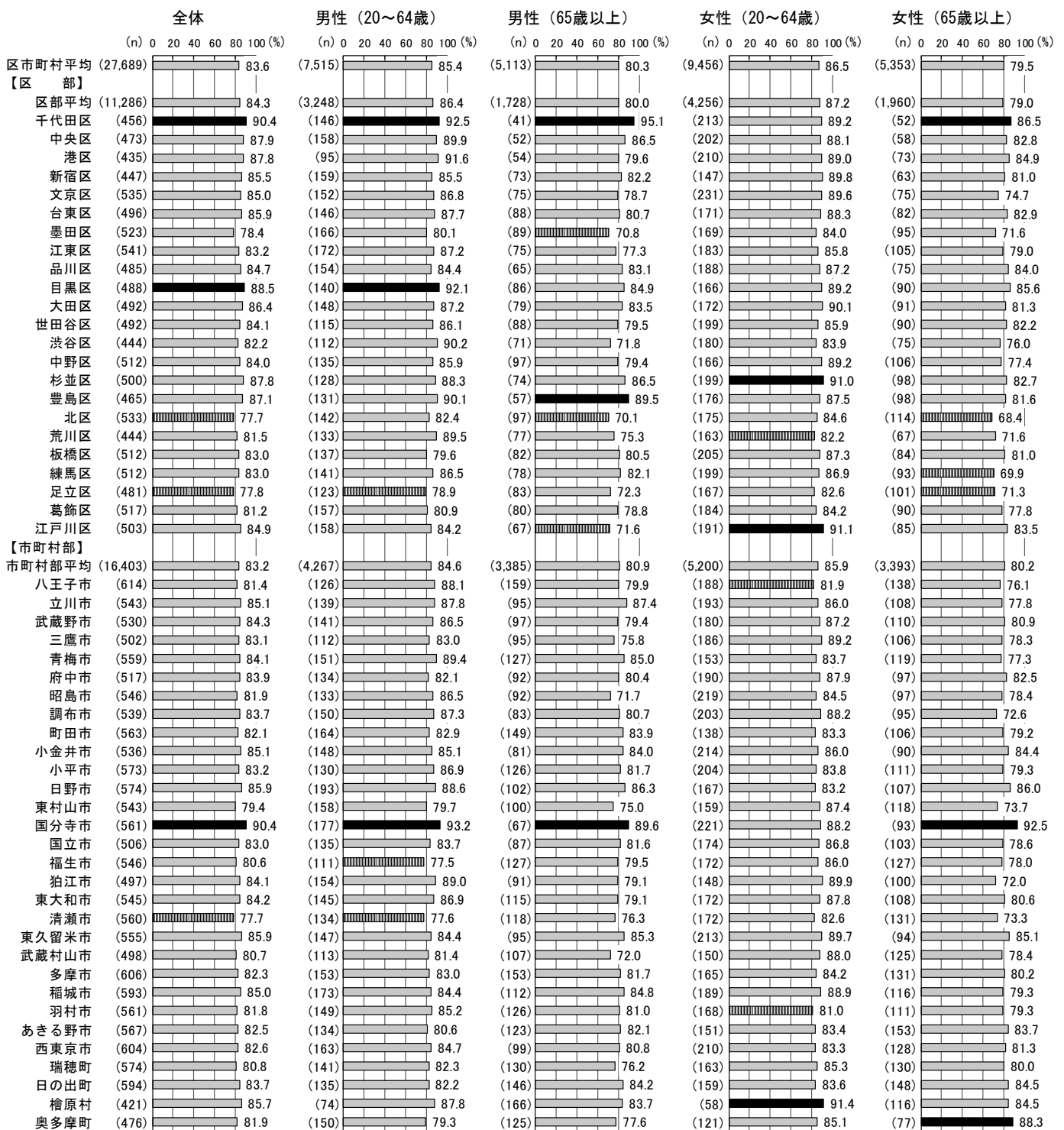
＜「よい」と「まあまあよい」の合計は千代田区・国分寺市が約90%で1位＞

全体	男性(20~64歳)	男性(65歳以上)	女性(20~64歳)	女性(65歳以上)
1位 千代田区	1位 国分寺市	1位 千代田区	1位 檜原村	1位 国分寺市
1位 国分寺市	2位 千代田区	2位 国分寺市	2位 江戸川区	2位 奥多摩町
3位 目黒区	3位 目黒区	3位 豊島区	3位 杉並区	3位 千代田区

図56 自分の健康状態に対する意識（区市町村別、性・年齢2階級別）

問1 あなたは、ご自分の健康状態をどのように感じていますか。（1つ） 【「よい」と「まあまあよい」の合算値】

■ 上位3自治体    ▨ 下位3自治体



2 地域の人とのかかわりの程度 (問2)

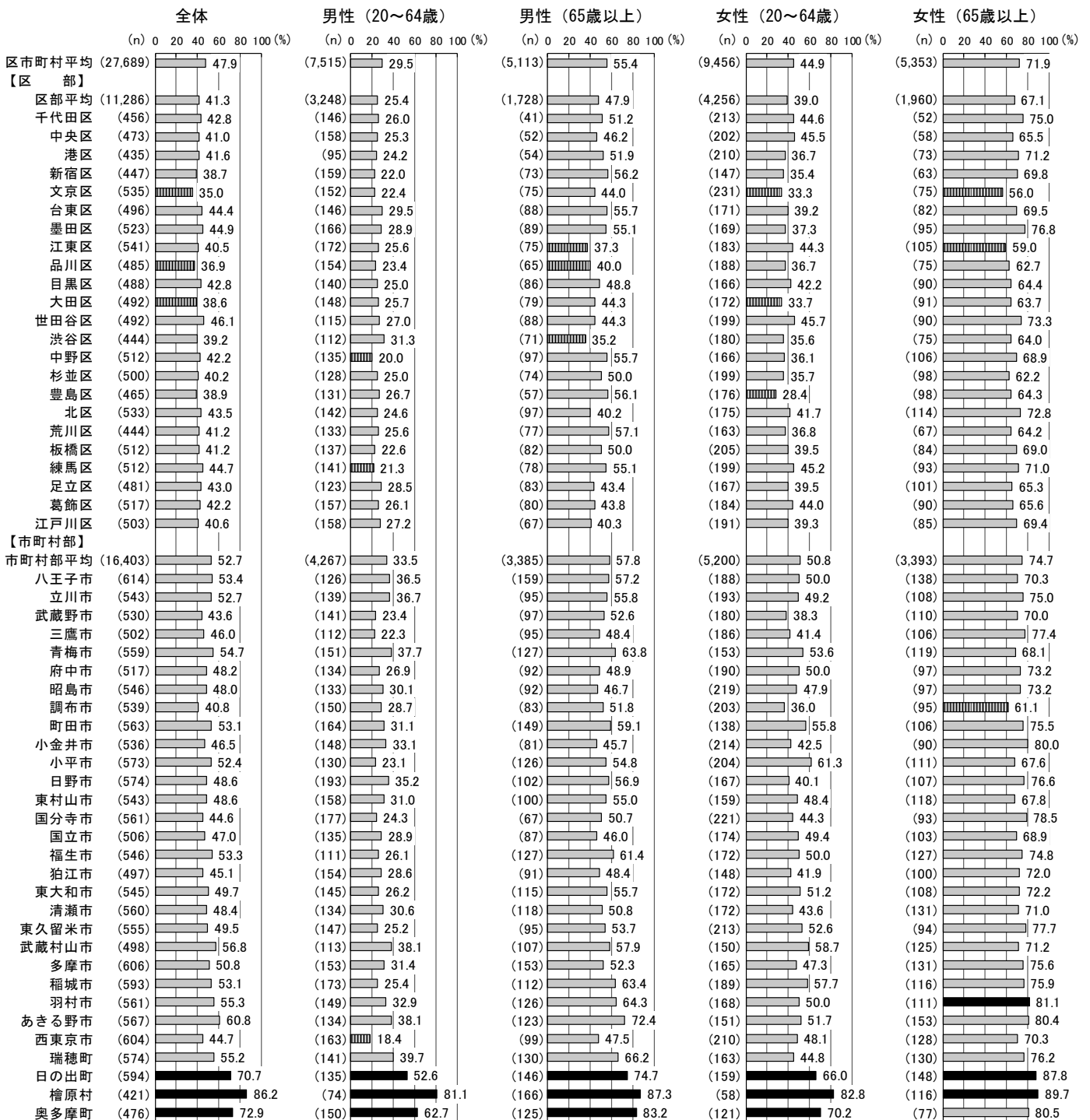
<「相談し合える人がいる」と「立ち話をする人がいる」の合計は檜原村が約86%で1位>

全体	男性(20~64歳)	男性(65歳以上)	女性(20~64歳)	女性(65歳以上)
1位 檜原村	1位 檜原村	1位 檜原村	1位 檜原村	1位 檜原村
2位 奥多摩町	2位 奥多摩町	2位 奥多摩町	2位 奥多摩町	2位 日の出町
3位 日の出町	3位 日の出町	3位 日の出町	3位 日の出町	3位 羽村市

図57 地域の人とのかかわりの程度 (区市町村別、性・年齢2階級別)

問2 あなたは、地域の人とどの程度かかわりを持っていますか。(1つ)  
 [「相談し合える人がいる」と「立ち話をする人がいる」の合算値]

■ 上位3自治体    ▨ 下位3自治体



### 3 居住の地域における違う世代の人との交流の機会の状況（問3）

<「とてもある」と「まあまあある」の合計は檜原村が約73%で1位>

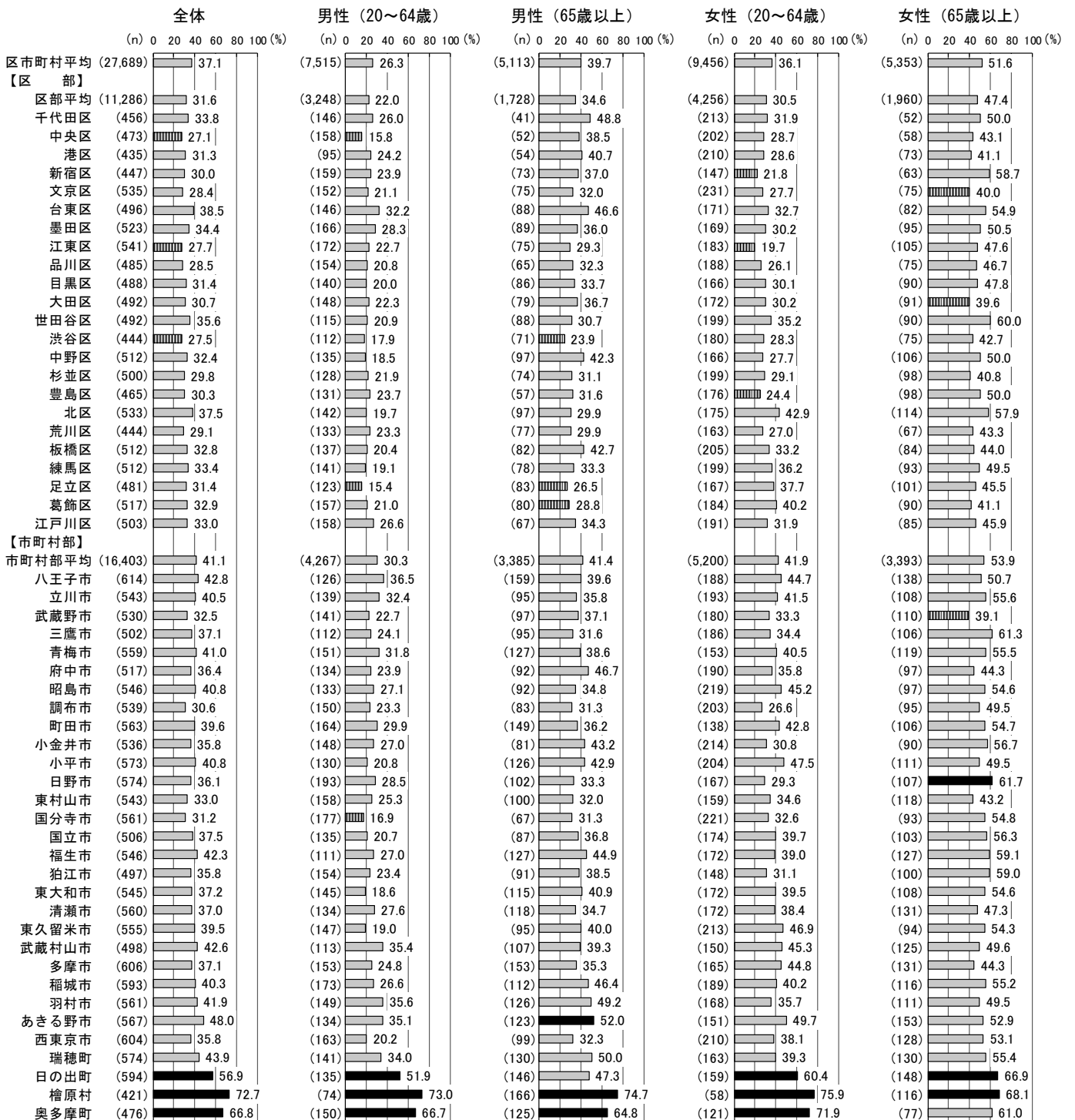
全体	男性(20~64歳)	男性(65歳以上)	女性(20~64歳)	女性(65歳以上)
1位 檜原村	1位 檜原村	1位 檜原村	1位 檜原村	1位 檜原村
2位 奥多摩町	2位 奥多摩町	2位 奥多摩町	2位 奥多摩町	2位 日の出町
3位 日の出町	3位 日の出町	3位 あきる野市	3位 日の出町	3位 日野市

図58 居住の地域における違う世代の人との交流の機会の状況（区市町村別、性・年齢2階級別）

問3 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も含みます。【「とてもある」と「まあまあある」の合算値】

■ 上位3自治体    ▨ 下位3自治体



4 居住の地域における困ったときの助け合い、支えあいの意識 (問4)

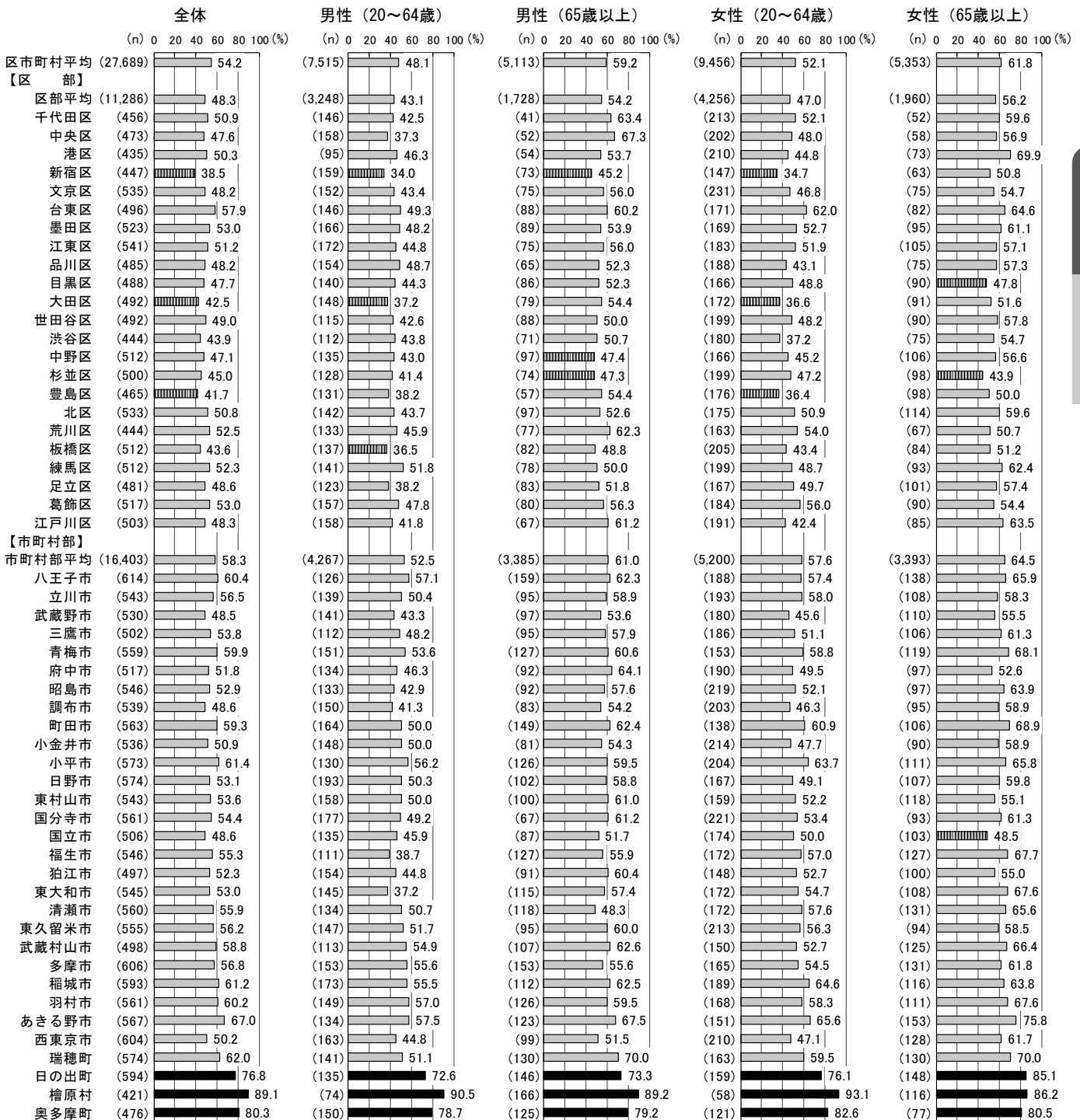
＜「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計は檜原村が約89%で1位＞

全体	男性(20~64歳)	男性(65歳以上)	女性(20~64歳)	女性(65歳以上)
1位 檜原村	1位 檜原村	1位 檜原村	1位 檜原村	1位 檜原村
2位 奥多摩町	2位 奥多摩町	2位 奥多摩町	2位 奥多摩町	2位 日の出町
3位 日の出町	3位 日の出町	3位 日の出町	3位 日の出町	3位 奥多摩町

図59 居住の地域における困ったときの助け合い、支えあいの意識 (区市町村別、性・年齢2階級別)

問4 あなたのお住まいの地域は、困ったときに助け合い、支えあうと思いますか。(1つ)  
 [「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合算値]

■ 上位3自治体    ▨ 下位3自治体



### 5 地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）への参加状況（問5）

＜「参加している」は檜原村が約63%で1位＞

全体	男性(20～64歳)	男性(65歳以上)	女性(20～64歳)	女性(65歳以上)
1位 檜原村	1位 檜原村	1位 奥多摩町	1位 奥多摩町	1位 千代田区
2位 奥多摩町	2位 奥多摩町	2位 檜原村	2位 檜原村	2位 檜原村
3位 日の出町	3位 日の出町	3位 日の出町	3位 日の出町	3位 日野市

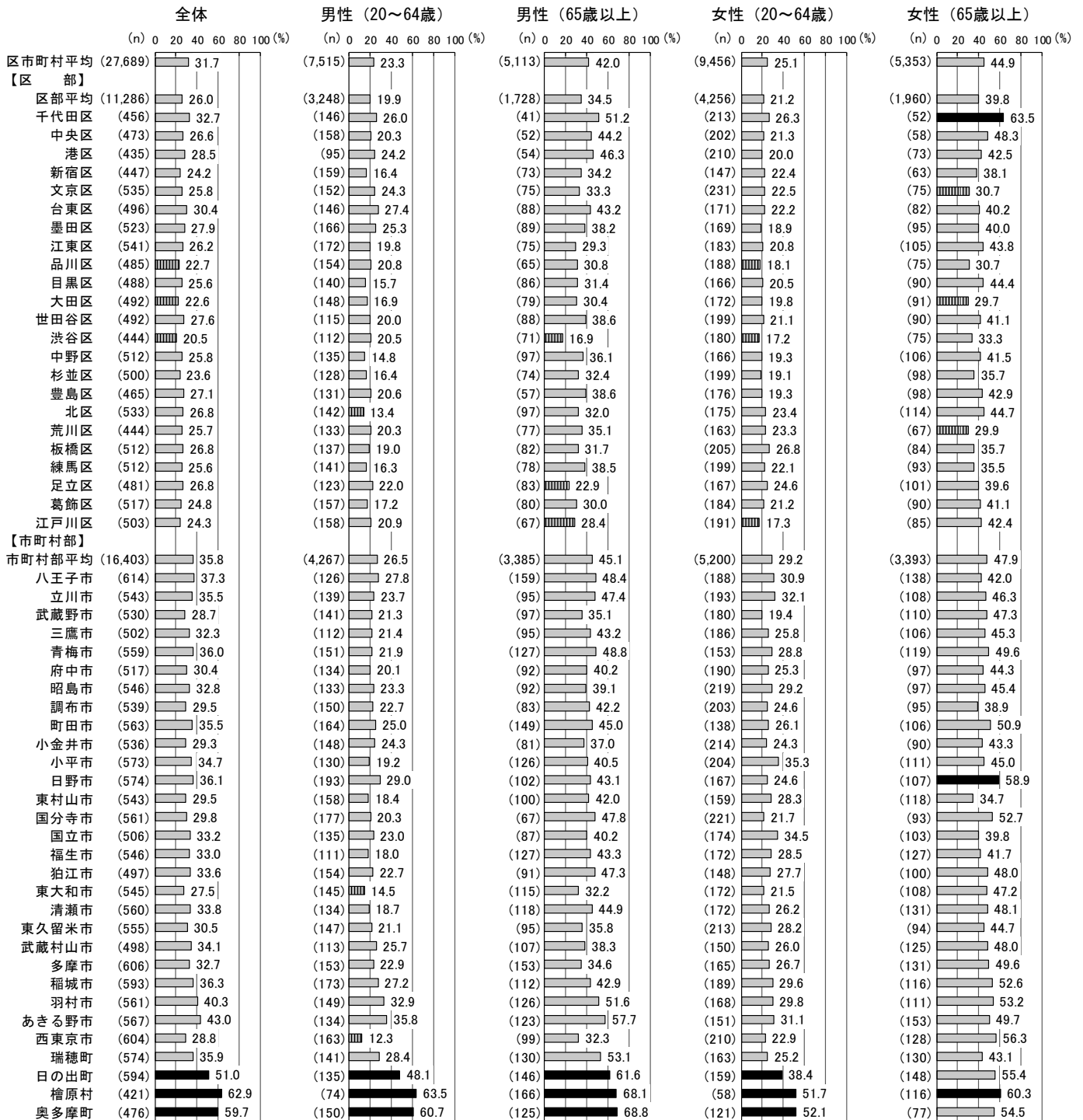
図60 地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）への参加状況（区市町村別、性・年齢2階級別）

問5 あなたの地域におけるボランティア活動や趣味のグループ（団体）への参加状況についておたずねします。  
あなたが参加している場合は、どのような活動内容ですか。（いくつでも）

〔参加している活動内容を1つでも選んだ人の値〕

■ 上位3自治体

▨ 下位3自治体



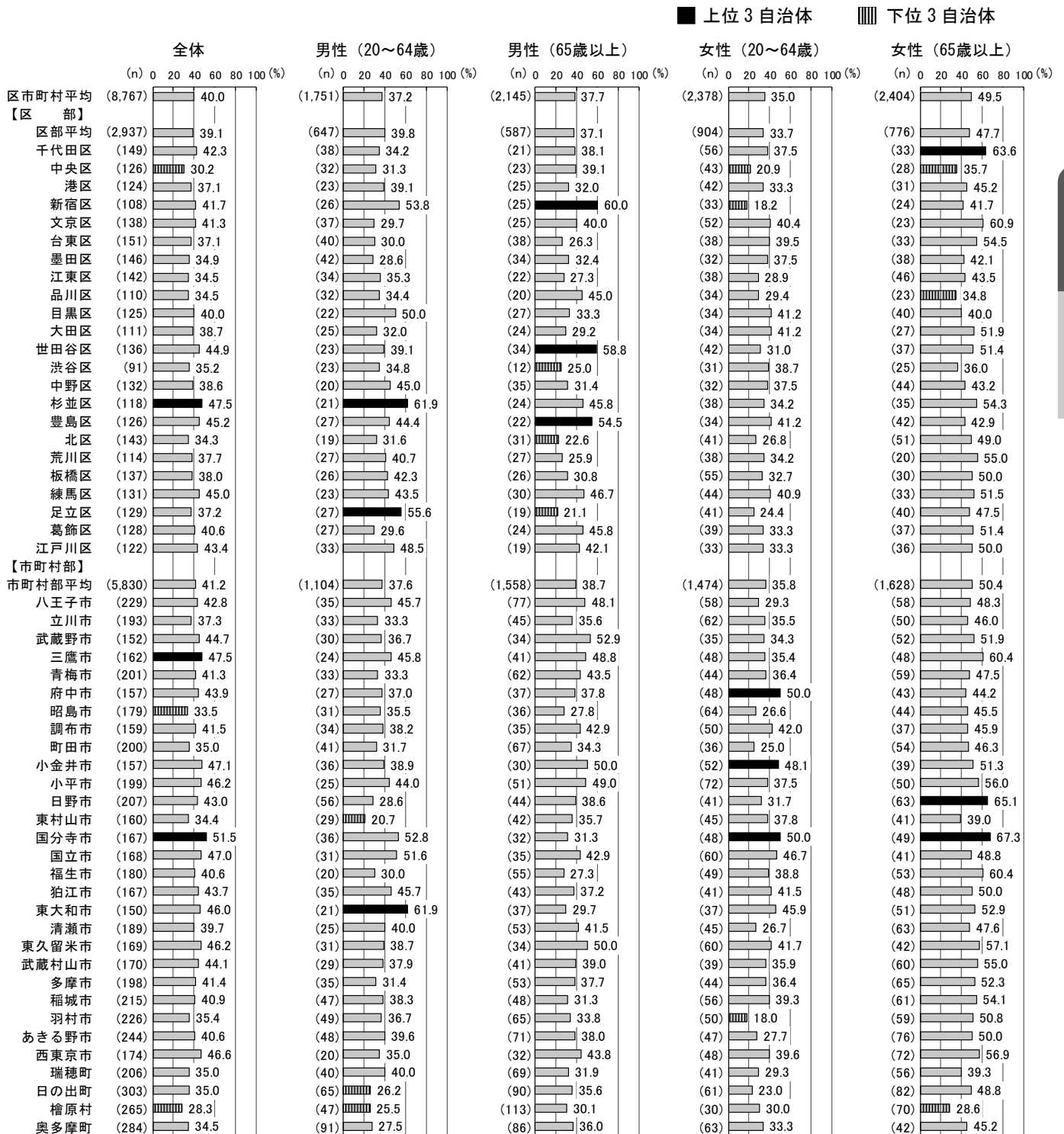
5-1 一番熱心に参加している地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）（問5-1）

<「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」は国分寺市が約52%で1位>

全体	男性(20~64歳)	男性(65歳以上)	女性(20~64歳)	女性(65歳以上)
1位 国分寺市	1位 杉並区	1位 新宿区	1位 府中市	1位 国分寺市
2位 杉並区	1位 東大和市	2位 世田谷区	1位 国分寺市	2位 日野市
2位 三鷹市	3位 足立区	3位 豊島区	3位 小金井市	3位 千代田区

図61 一番熱心に参加している地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）  
 [「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」]（区市町村別、性・年齢2階級別）

※回答が最も多かった「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」を再集計。

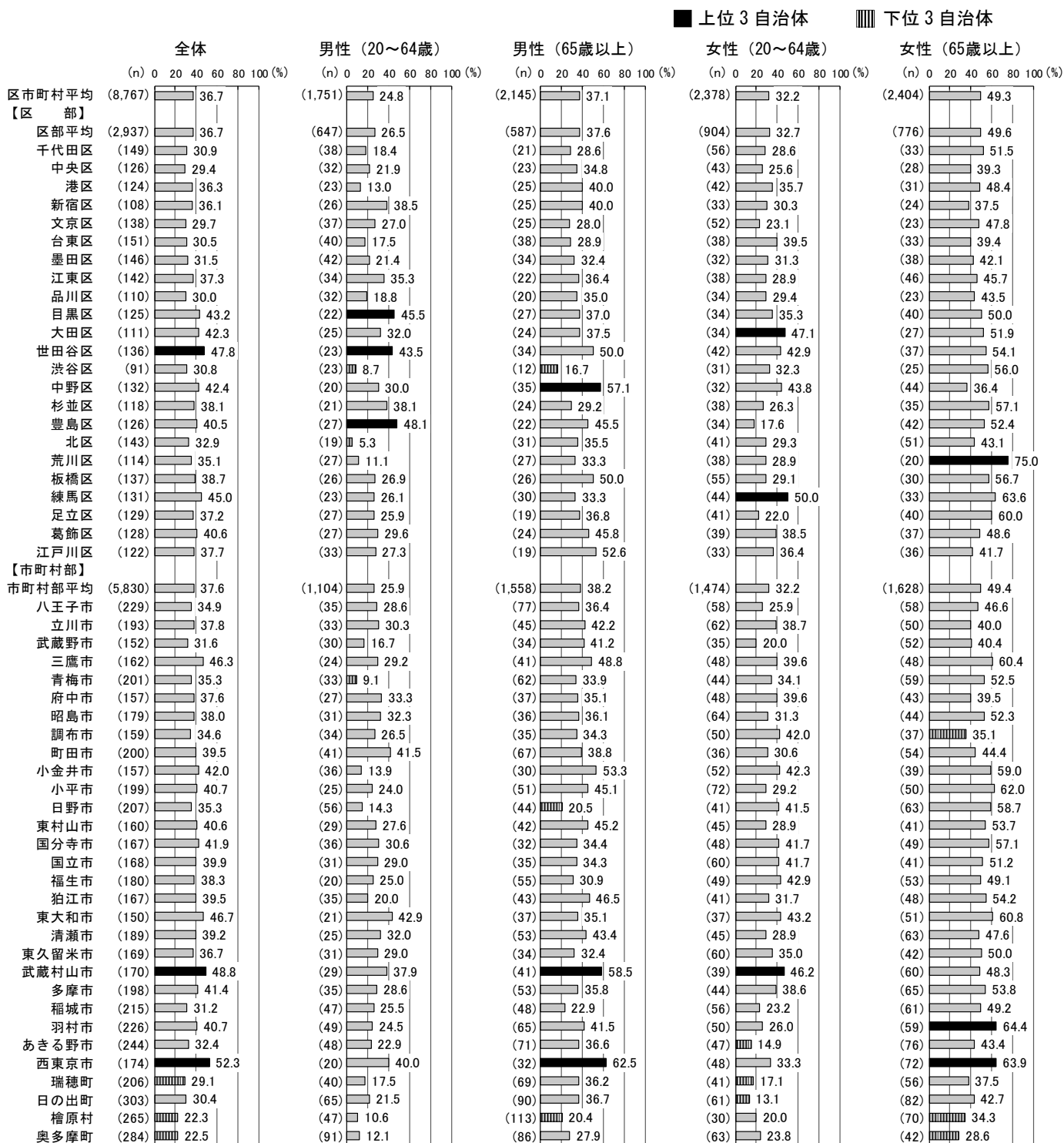


5-2 一番熱心に参加している地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）への参加頻度（問5-2）  
 <週に1回以上参加している人は西東京市が約52%で1位>

全体	男性(20~64歳)	男性(65歳以上)	女性(20~64歳)	女性(65歳以上)
1位 西東京市	1位 豊島区	1位 西東京市	1位 練馬区	1位 荒川区
2位 武蔵村山市	2位 目黒区	2位 武蔵村山市	2位 大田区	2位 羽村市
3位 世田谷区	3位 世田谷区	3位 中野区	3位 武蔵村山市	3位 西東京市

図62 一番熱心に参加している地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）への参加頻度  
 [週に1回以上参加している人の値]（区市町村別、性・年齢2階級別）

問5-2 問5でいずれかのグループに参加していると回答した方におたずねします。問5-1で回答したグループ（団体）へは、どのくらいの頻度で参加していますか。（1つ）[週に1回以上参加している人の値]



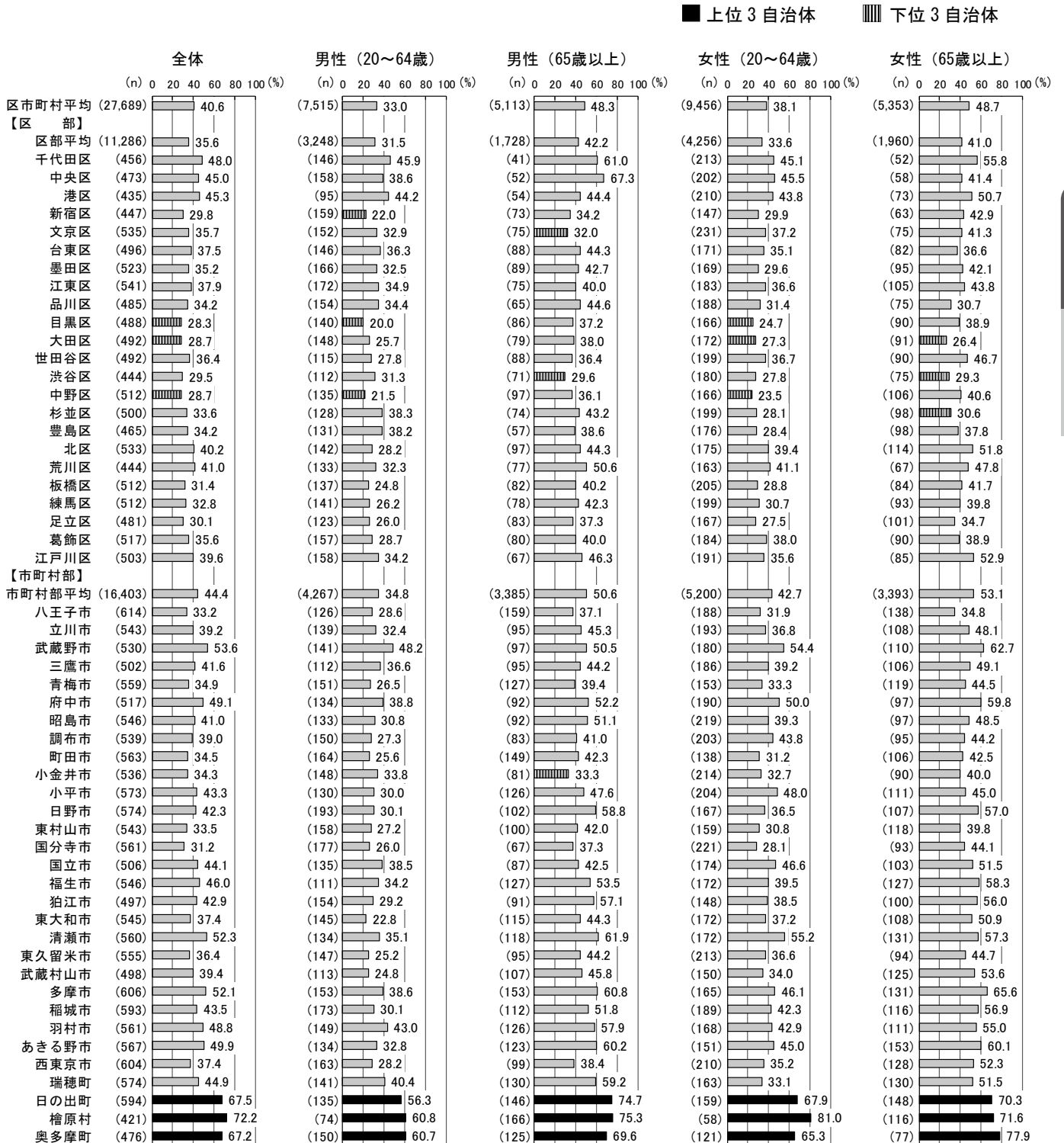
6 居住の区市町村の健康づくりの取組に対する住民の意識（問6）

＜「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計は檜原村が約72%で1位＞

全体	男性(20~64歳)	男性(65歳以上)	女性(20~64歳)	女性(65歳以上)
1位 檜原村	1位 檜原村	1位 檜原村	1位 檜原村	1位 奥多摩町
2位 日の出町	2位 奥多摩町	2位 日の出町	2位 日の出町	2位 檜原村
3位 奥多摩町	3位 日の出町	3位 奥多摩町	3位 奥多摩町	3位 日の出町

図63 居住の区市町村の健康づくりの取組に対する住民の意識（区市町村別、性・年齢2階級別）

問6 あなたは、お住まいの区市町村が住民の健康づくりの取組に積極的だと思いますか。（1つ）  
 「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合算値



### 7 健康診断等の受診状況（問7）

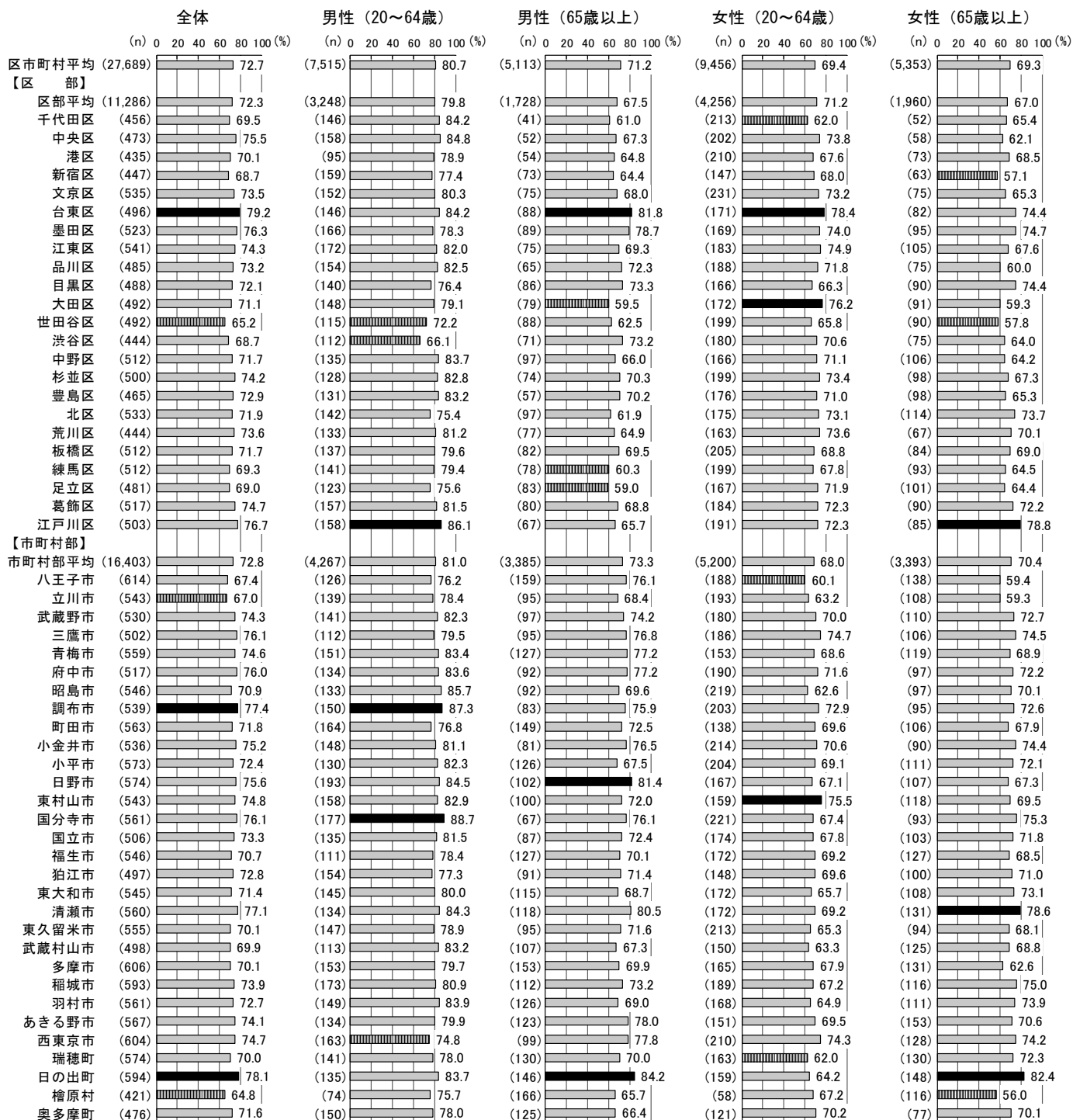
＜「毎年受けている」は台東区が約79%で1位＞

全体	男性(20~64歳)	男性(65歳以上)	女性(20~64歳)	女性(65歳以上)
1位 台東区	1位 国分寺市	1位 日の出町	1位 台東区	1位 日の出町
2位 日の出町	2位 調布市	2位 台東区	2位 大田区	2位 江戸川区
3位 調布市	3位 江戸川区	3位 日野市	3位 東村山市	3位 清瀬市

図64 健康診断等の受診状況（区市町村別、性・年齢2階級別）

問7 あなたの健康診断等の受診状況をおたずねします。あなたはどのくらいの頻度で健診等（健康診断、健康診査及び人間ドック）を受けていますか。（1つ）注：次のようなものは健診等には含まれません。がん検診、妊産婦健診、歯の健診、病院や診療所で治療や診察としての検査 【「毎年受けている」の値】

■ 上位3自治体    ▨ 下位3自治体



8 負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組の実践状況（問8）

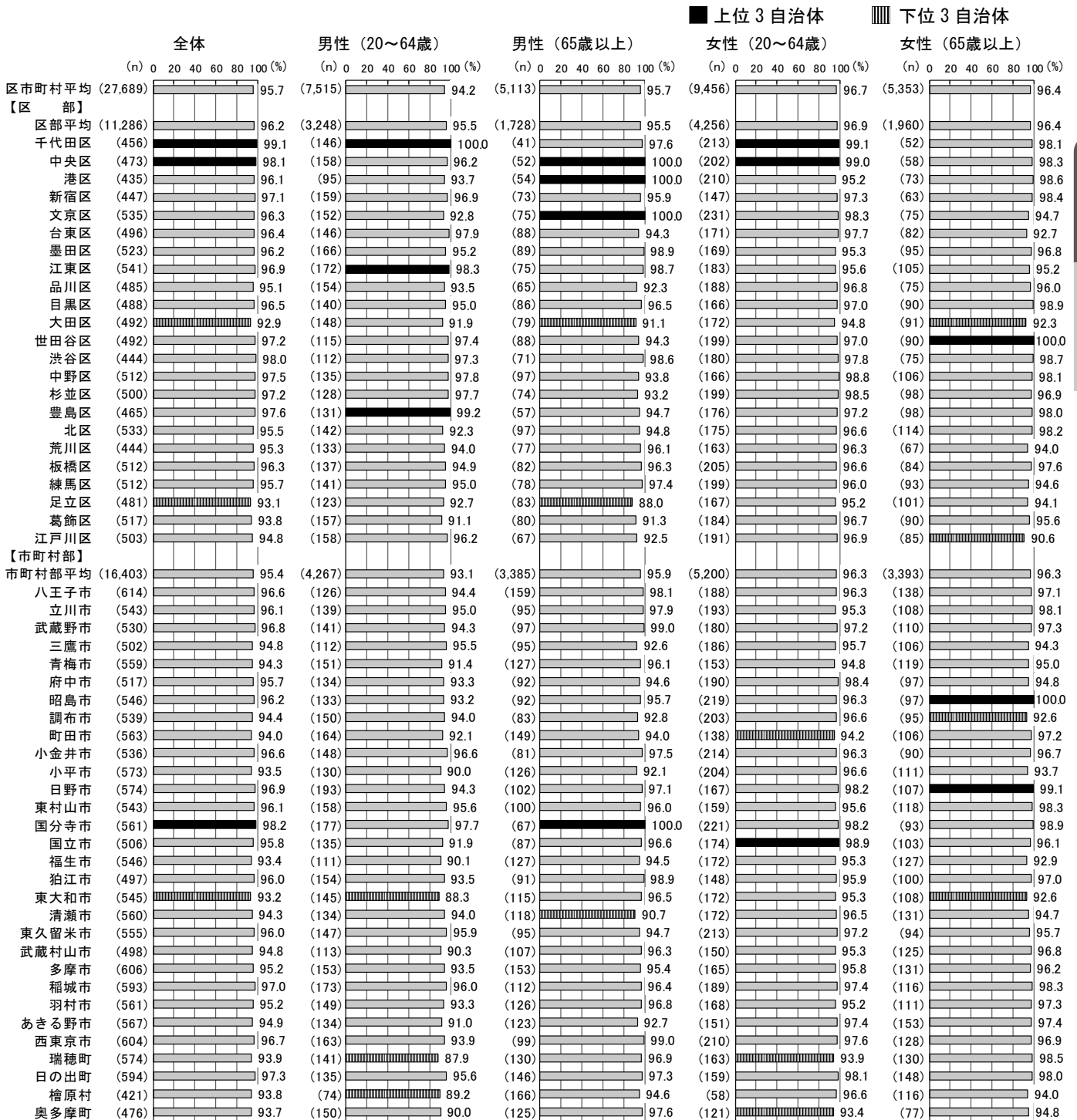
＜実践している人は千代田区が約99%で1位＞

全体	男性(20~64歳)	男性(65歳以上)	女性(20~64歳)	女性(65歳以上)
1位 千代田区	1位 千代田区	1位 中央区	1位 千代田区	1位 世田谷区
2位 国分寺市	2位 豊島区	1位 港区	2位 中央区	1位 昭島市
3位 中央区	3位 江東区	1位 文京区	3位 国立市	3位 日野市
		1位 国分寺市		

図65 負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組の実践状況（区市町村別、性・年齢2階級別）

問8 毎日の生活で負担感のない程度に、健康づくりの取組を継続することが、健康の維持・増進につながりますが、あなたは毎日の生活の中で実践していることがありますか。（いくつでも）

〔負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組を1つでも選んだ人の値〕



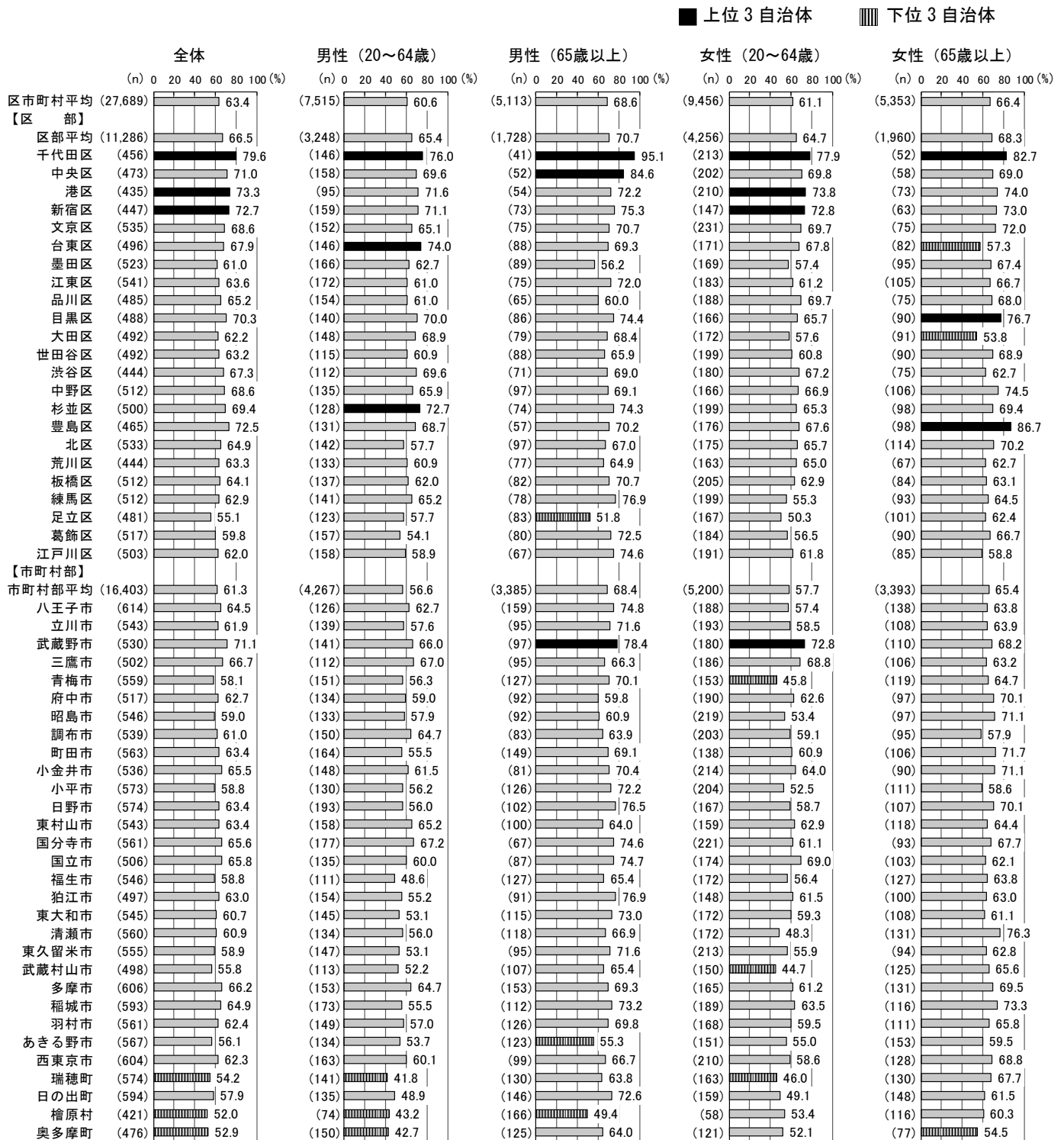
8-1 負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組「短い距離は歩くようにしている」の実践状況(問8)

<「短い距離は歩くようにしている」は千代田区が約80%で1位>

全体	男性(20~64歳)	男性(65歳以上)	女性(20~64歳)	女性(65歳以上)
1位 千代田区	1位 千代田区	1位 千代田区	1位 千代田区	1位 豊島区
2位 港区	2位 台東区	2位 中央区	2位 港区	2位 千代田区
3位 新宿区	3位 杉並区	3位 武蔵野市	3位 新宿区	3位 目黒区
			3位 武蔵野市	

図66 負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組の実践状況(区市町村別、性・年齢2階級別)

※負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組の中で、「短い距離は歩くようにしている」を再集計。



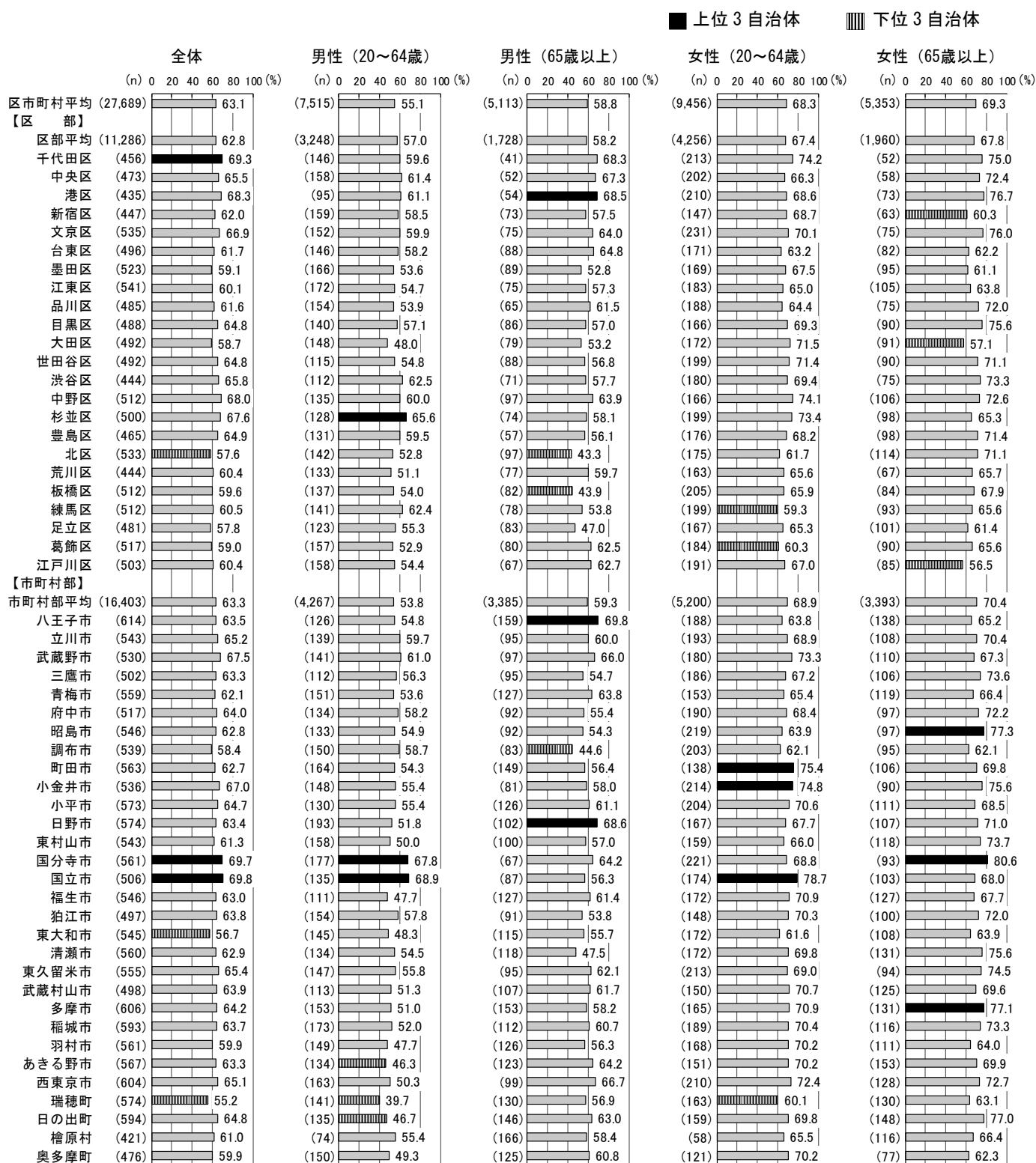
8-2 負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組「野菜を食べるようにしている」の実践状況（問8）

＜「野菜を食べるようにしている」は国立市が約70%で1位＞

全体	男性(20~64歳)	男性(65歳以上)	女性(20~64歳)	女性(65歳以上)
1位 国立市	1位 国立市	1位 八王子市	1位 国立市	1位 国分寺市
2位 国分寺市	2位 国分寺市	2位 日野市	2位 町田市	2位 昭島市
3位 千代田区	3位 杉並区	3位 港区	3位 小金井市	3位 多摩市

図 67 負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組の実践状況（区市町村別、性・年齢2階級別）

※負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組の中で、「野菜を食べるようにしている」を再集計。



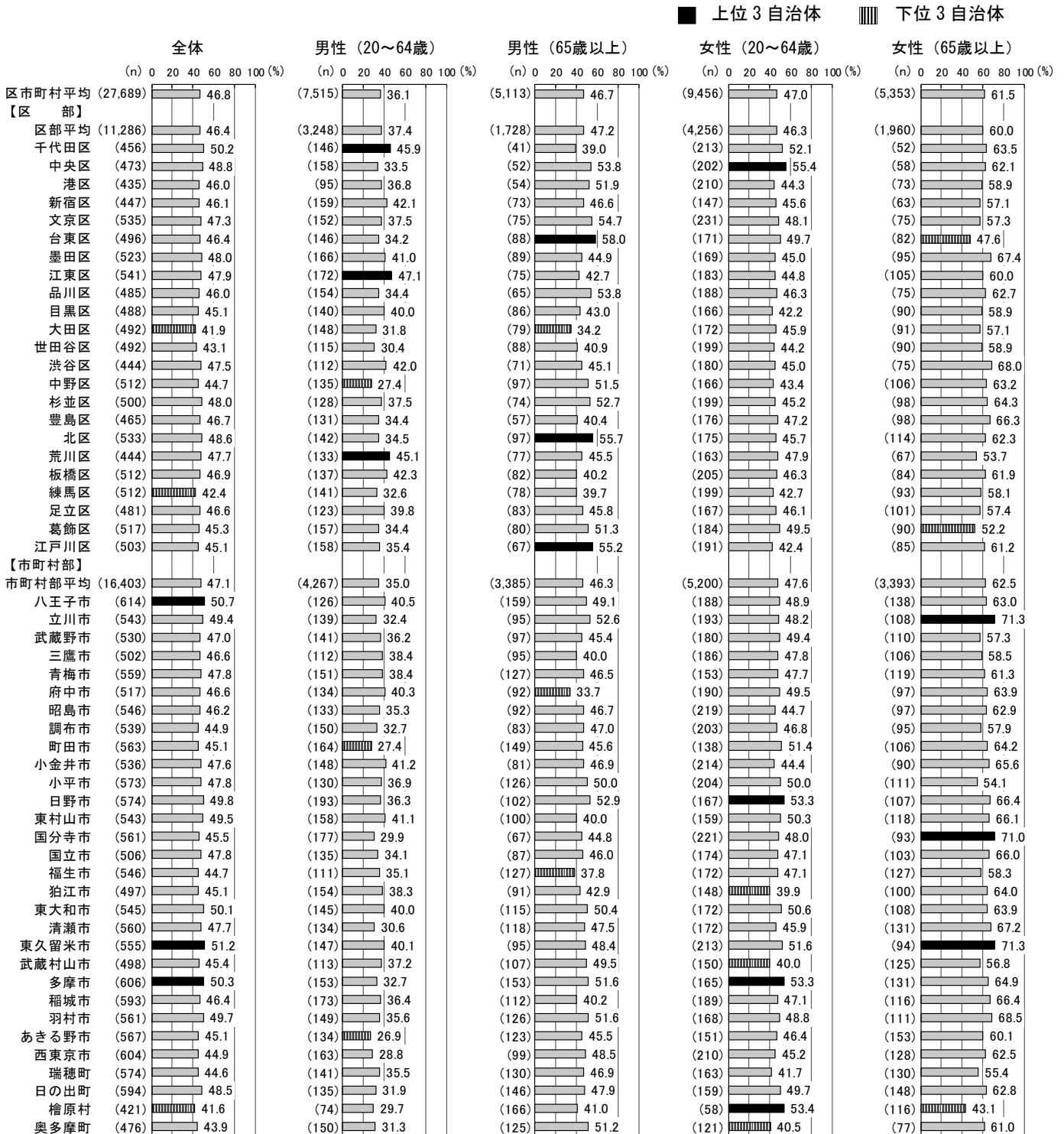
9 推奨される1日あたりの野菜摂取量の認知度（問9）

<「知っている」は東久留米市が約51%で1位>

全体	男性(20~64歳)	男性(65歳以上)	女性(20~64歳)	女性(65歳以上)
1位 東久留米市	1位 江東区	1位 台東区	1位 中央区	1位 立川市
2位 八王子市	2位 千代田区	2位 北区	2位 檜原村	1位 東久留米市
3位 多摩市	3位 荒川区	3位 江戸川区	3位 日野市	3位 国分寺市
			3位 多摩市	

図 68 推奨される1日あたりの野菜摂取量の認知度（区市町村別、性・年齢2階級別）

問9 あなたは、成人（20歳以上）の1日あたりの野菜の摂取量について、国が健康づくりのために推奨している量が「350g以上」であることを知っていますか。（1つ） 【「知っている」の値】



### 10 推奨される1日あたりの歩数量の認知度 (問10)

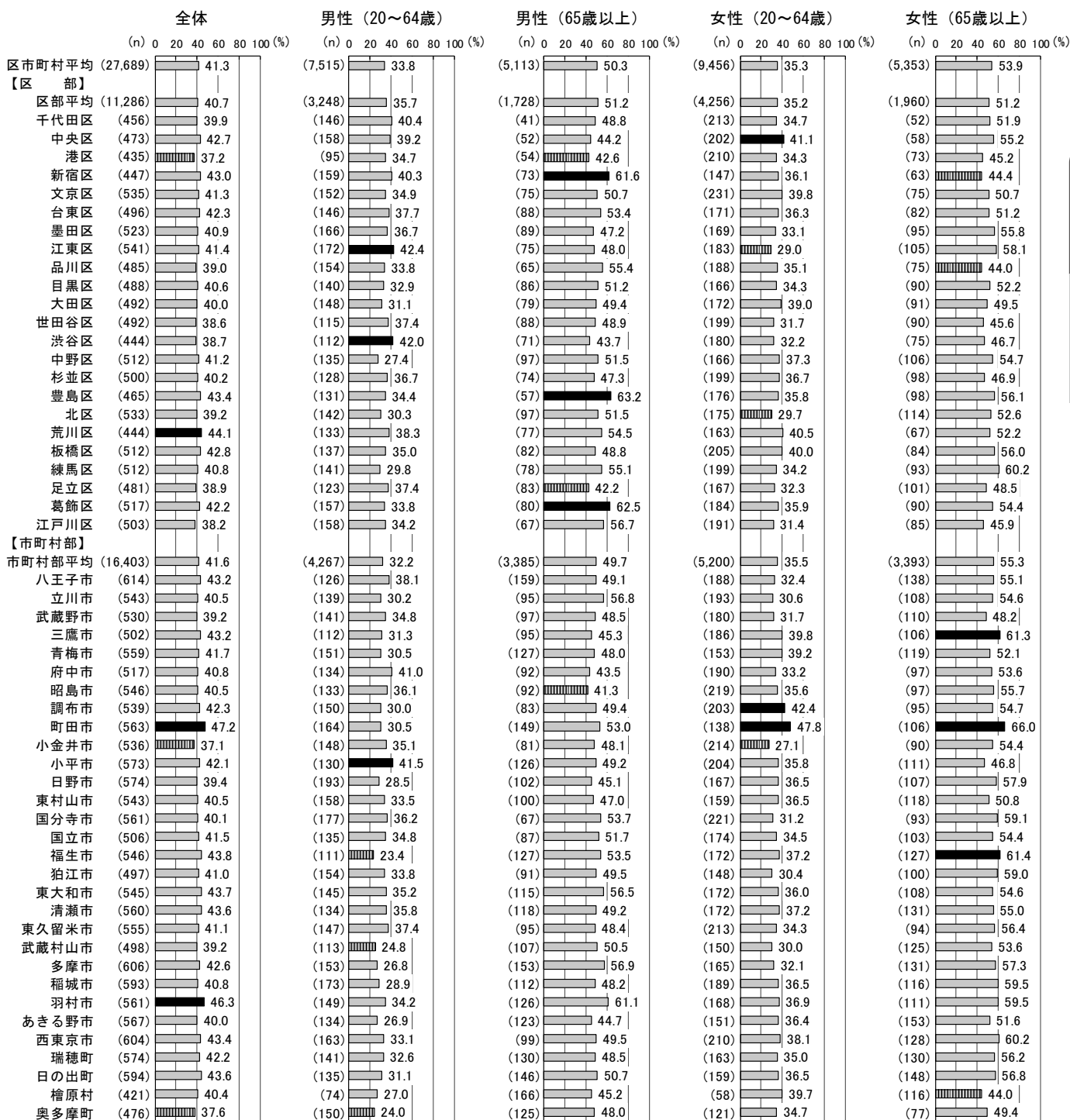
<「知っている」は町田市が約47%で1位>

全体	男性(20~64歳)	男性(65歳以上)	女性(20~64歳)	女性(65歳以上)
1位 町田市	1位 江東区	1位 豊島区	1位 町田市	1位 町田市
2位 羽村市	2位 渋谷区	2位 葛飾区	2位 調布市	2位 福生市
3位 荒川区	3位 小平市	3位 新宿区	3位 中央区	3位 三鷹市

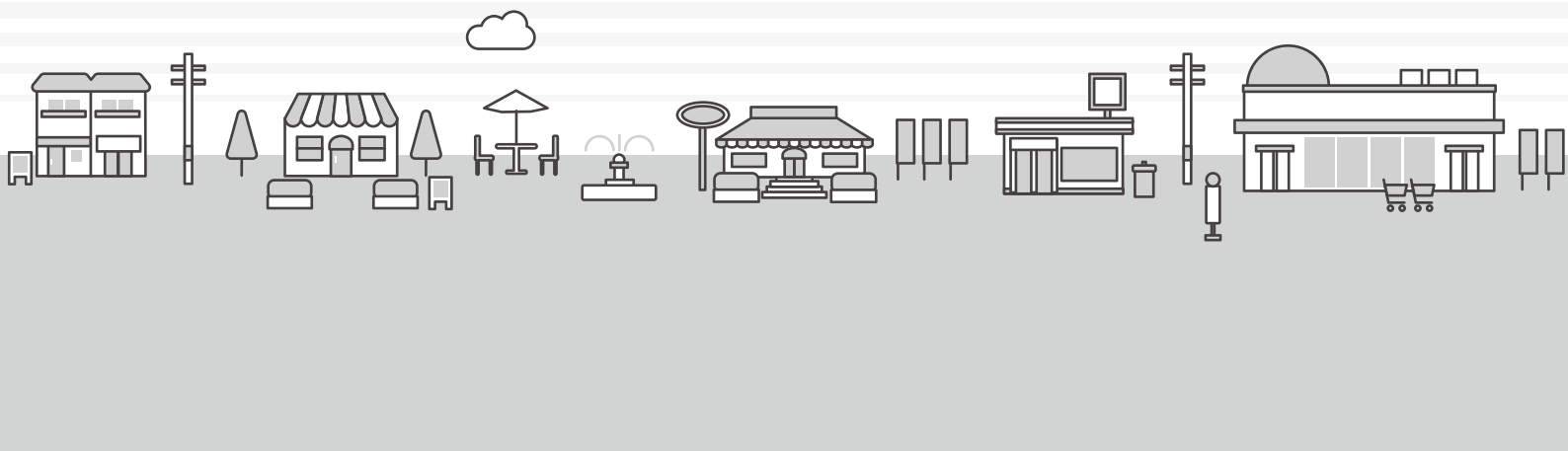
図69 推奨される1日あたりの歩数量の認知度 (区市町村別、性・年齢2階級別)

問10 あなたは、成人(20~64歳)の1日あたりの歩数について、国が健康づくりのために推奨している量が、「8,000歩以上」であることを知っていますか。(1つ) 【「知っている」の値】

■ 上位3自治体    ▨ 下位3自治体







## [第2部 区市町村別の調査結果]

### 第2章 区市町村別、性・年齢2階級別結果 (レーダーチャート (地域とのつながり))



70 ページから 77 ページに示した区市町村別の結果について、各区市町村における特徴の「みえる化」を図るため、主観的健康感(問1)と地域とのつながりに関する状況(問2～問5)、居住の区市町村の健康づくりの取組に対する意識(問6)について、レーダーチャートで示した。

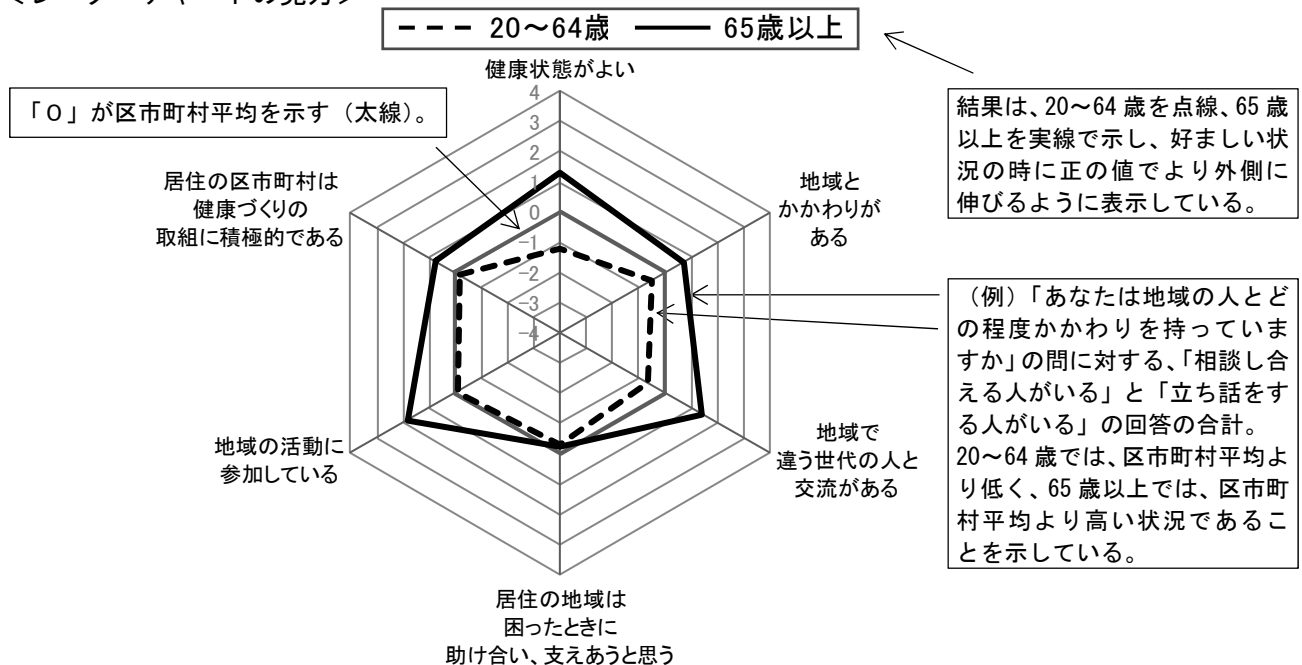
レーダーチャートでは、各区市町村の結果を区市町村平均と比較できるように、Zスコアで示した。

Zスコアは、「0」が平均を示しており、レーダーチャートの外側(正の値)であればあるほど、好ましい結果であることを示している。

<項目の説明>

- 「健康状態がよい」:「あなたは、ご自分の健康状態をどのように感じていますか」の問に対する、「よい」、「まあまあよい」と回答した人の割合
- 「地域とかかわりがある」:「あなたは、地域の人とどの程度かかわりを持っていますか」の問に対する、「相談し合える人がいる」、「立ち話をする人がいる」と回答した人の割合
- 「地域で違う世代の人と交流がある」:「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」の問に対する、「とてもある」、「まあまあある」と回答した人の割合
- 「居住の地域は困ったときに助け合い、支えあうと思う」:「あなたのお住まいの地域は、困ったときに助け合い、支えあうと思いますか」の問に対する、「そう思う」、「どちらかといえばそう思う」と回答した人の割合
- 「地域の活動に参加している」:「地域におけるボランティア活動や趣味のグループ(団体)への参加状況」の間で、「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」、「まちづくりのための活動」、「子供を対象とした活動」、「高齢者を対象とした活動」、「防犯・防災に関係した活動」、「自然や環境を守るための活動」、「食生活など生活習慣の改善のための活動」、「前述以外の活動」のいずれかを回答した人の割合
- 「居住の区市町村は健康づくりの取組に積極的である」:「あなたは、お住まいの区市町村が住民の健康づくりの取組に積極的であると思いますか」の問に対する、「そう思う」、「どちらかといえばそう思う」と回答した人の割合

<レーダーチャートの見方>

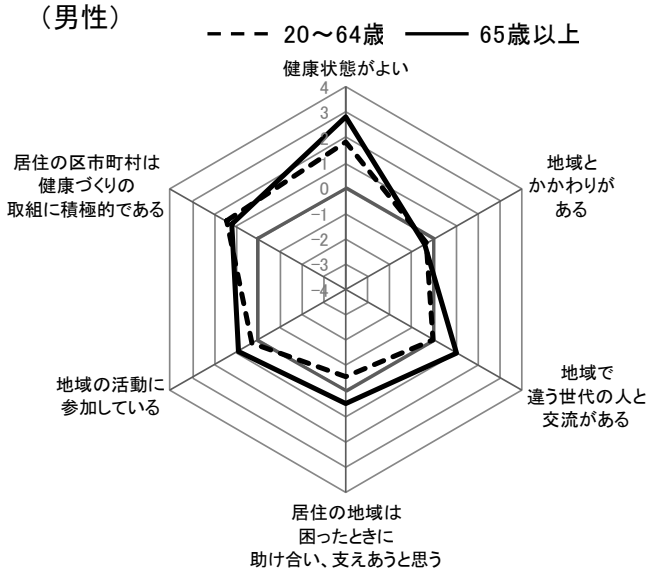


※平成25年度の「各区市町村別レーダーチャート」は「平成25年度 都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査報告書」32ページ以降をご参照ください。平成25年度と令和2年度の比較が可能です。

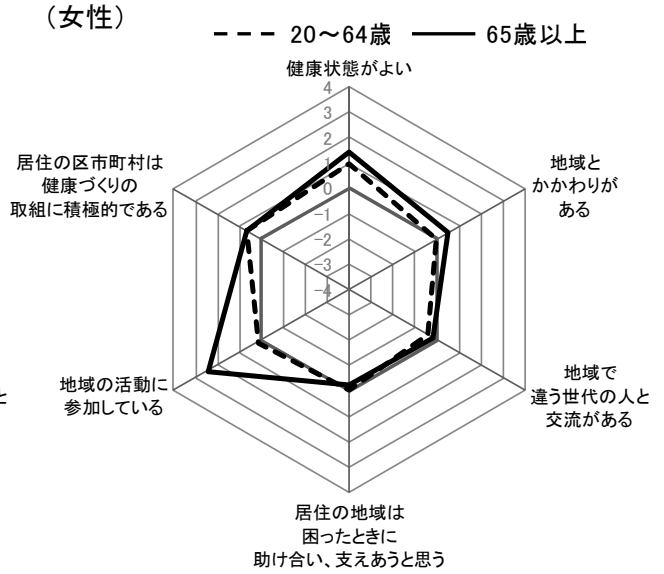
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/plan21/chousa.html>

【千代田区】

（男性）

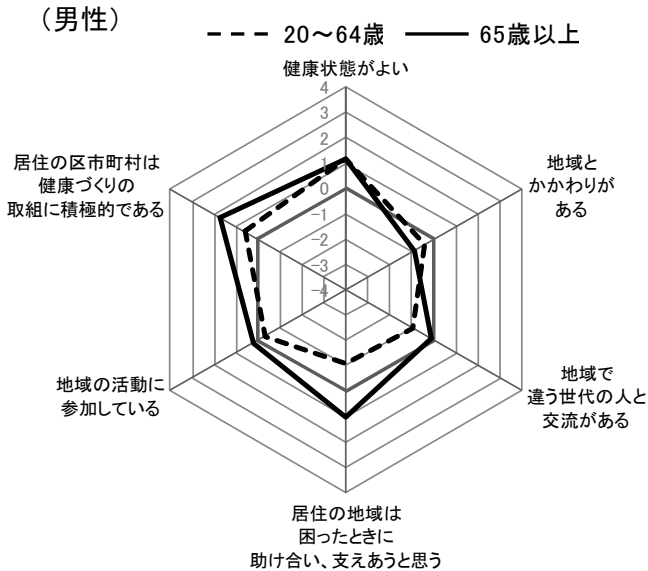


（女性）

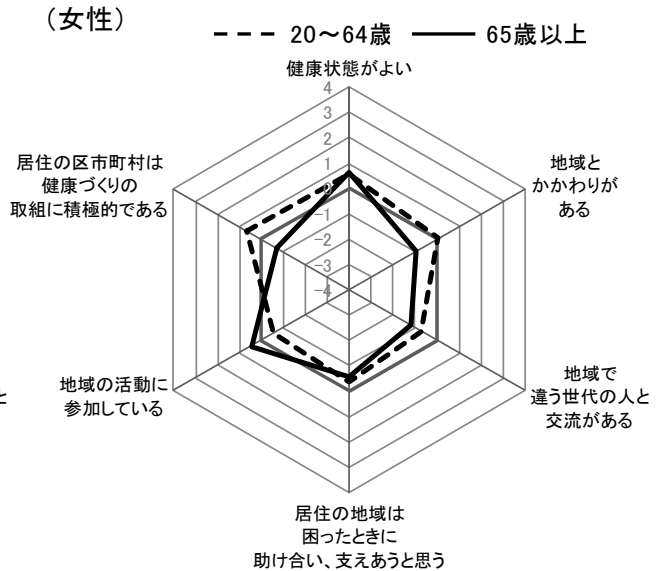


【中央区】

（男性）

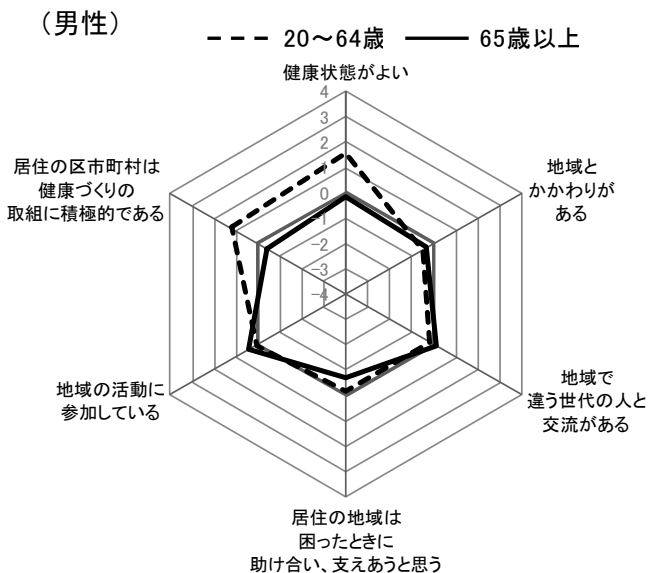


（女性）

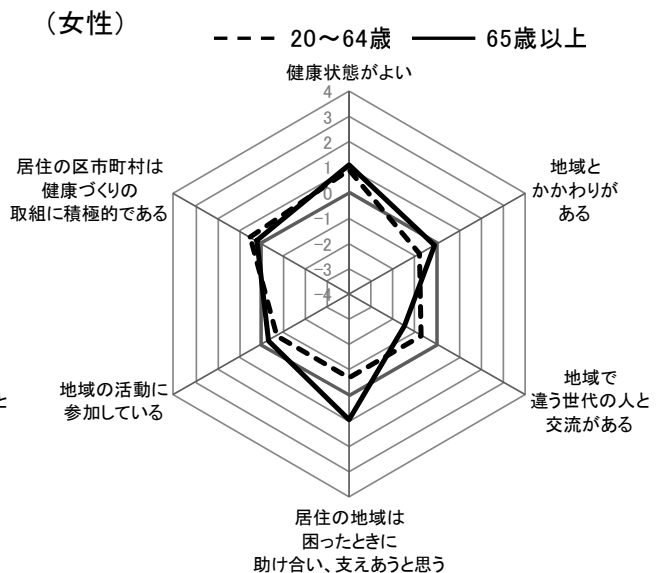


【港区】

（男性）

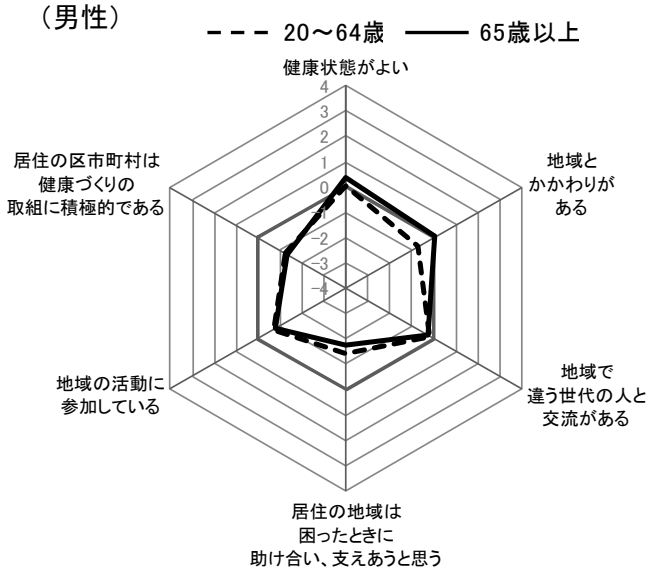


（女性）

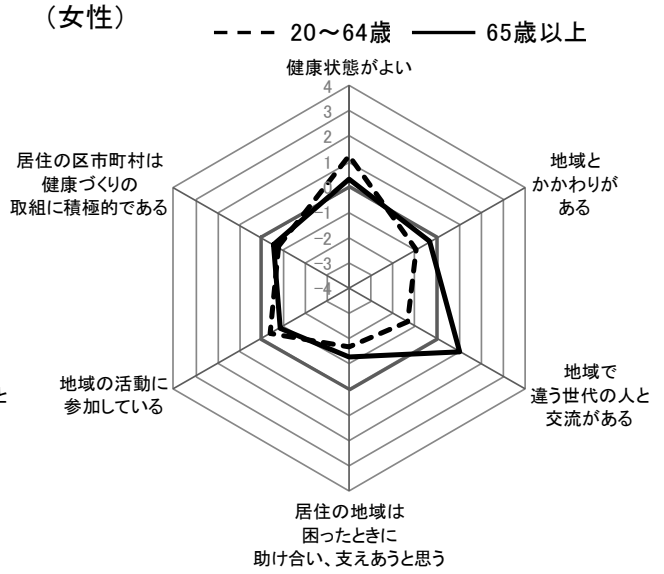


### 【新宿区】

(男性)

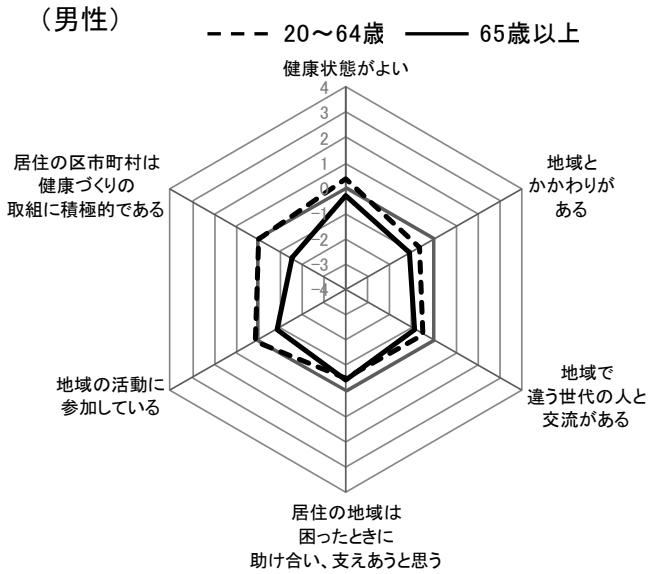


(女性)

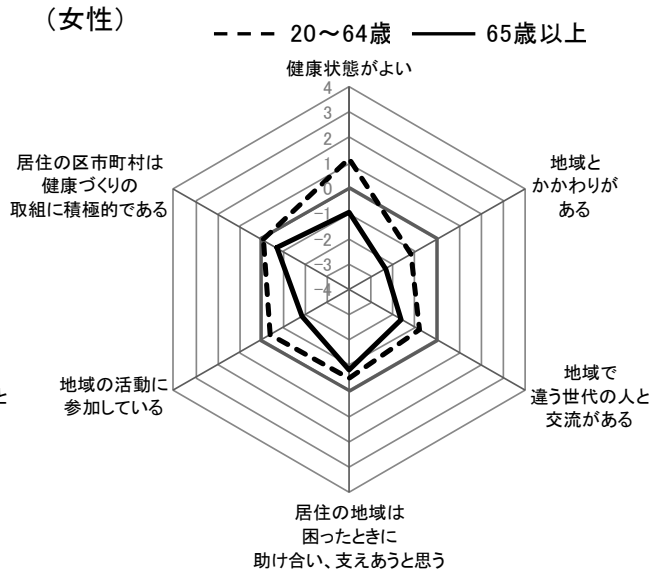


### 【文京区】

(男性)

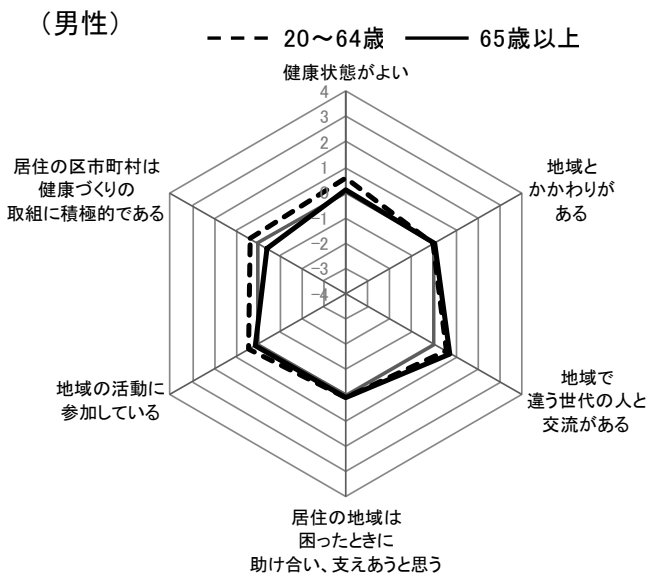


(女性)

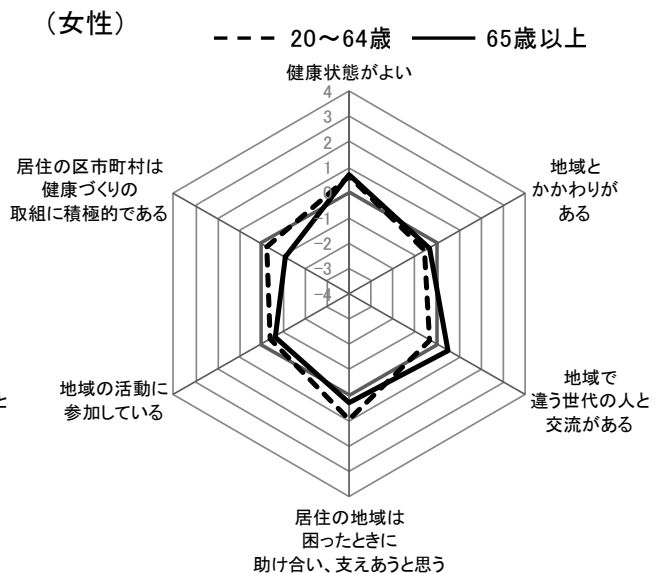


### 【台東区】

(男性)

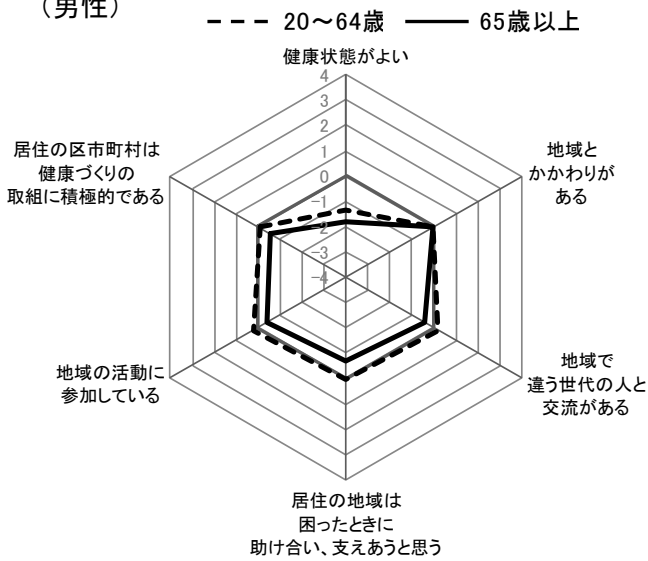


(女性)

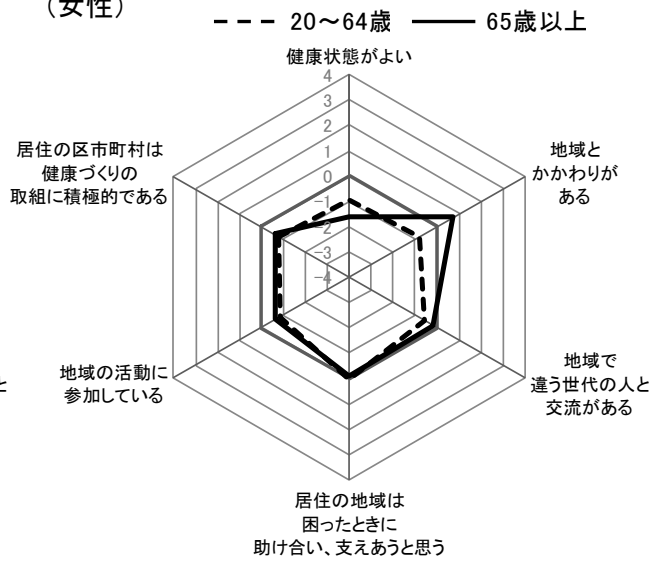


【墨田区】

（男性）

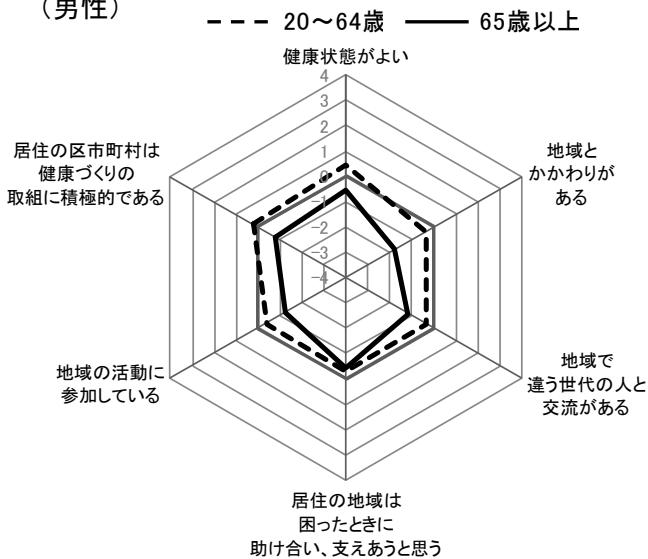


（女性）

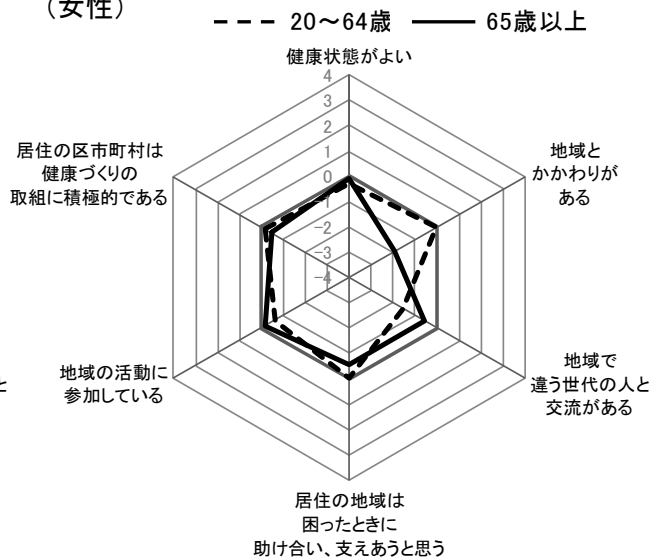


【江東区】

（男性）

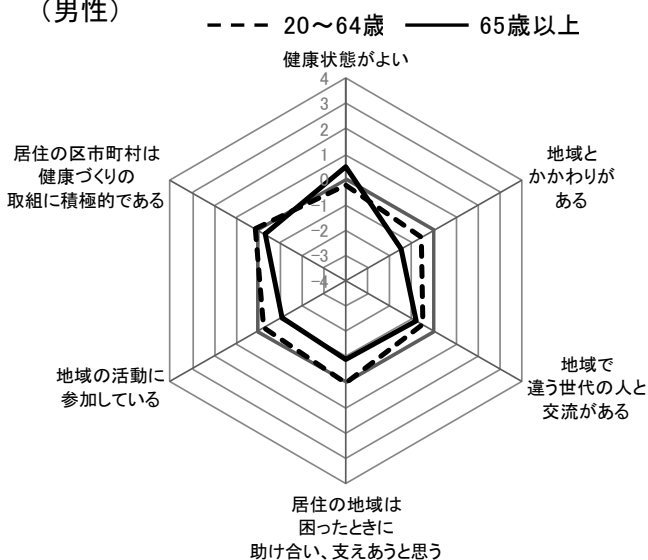


（女性）

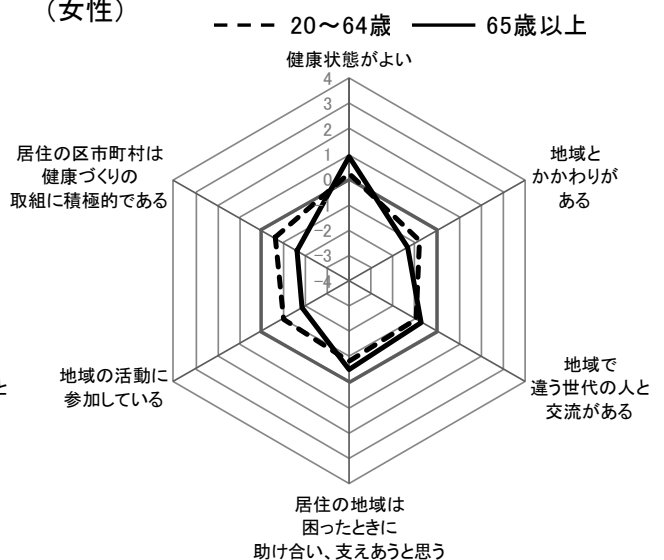


【品川区】

（男性）

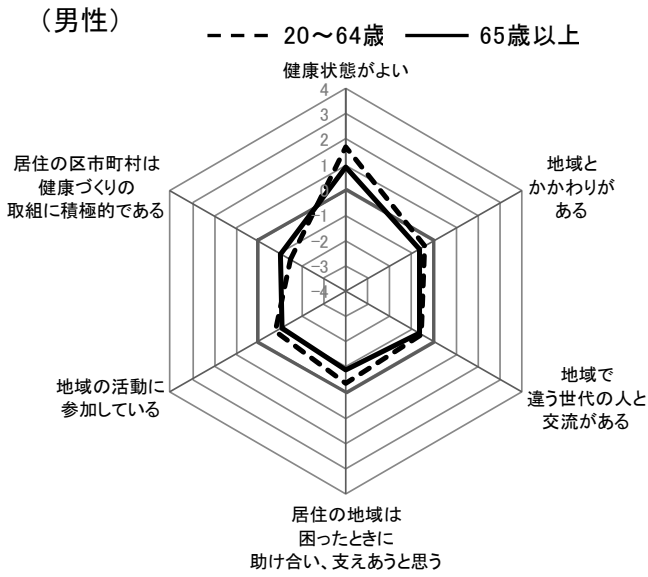


（女性）

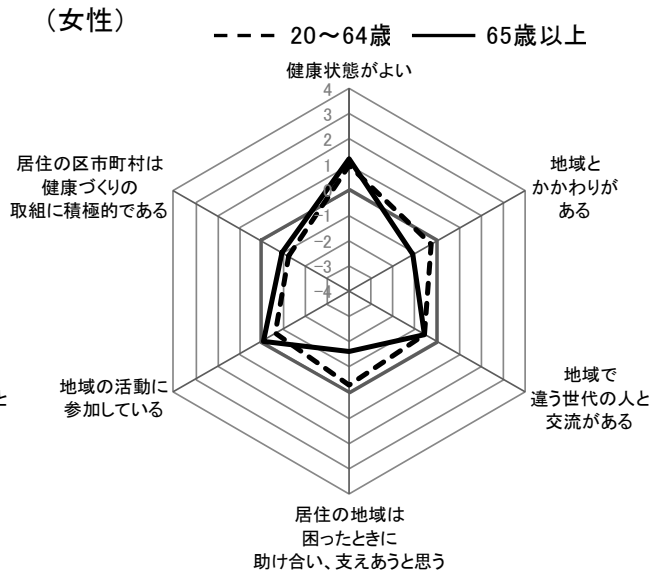


### 【目黒区】

(男性)

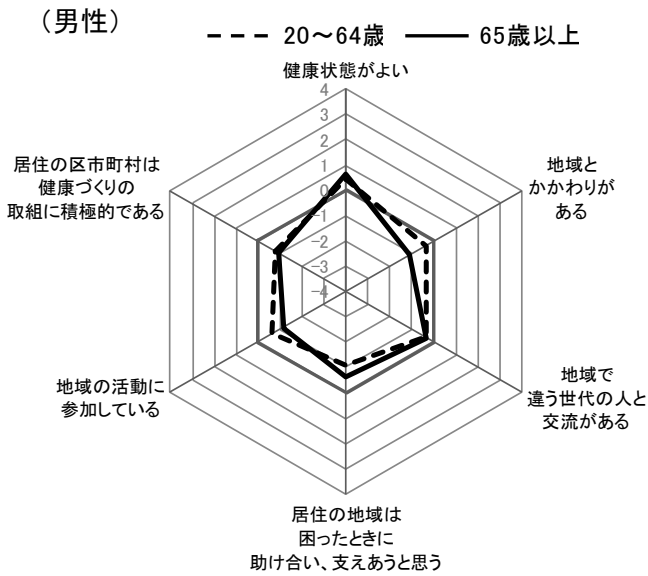


(女性)

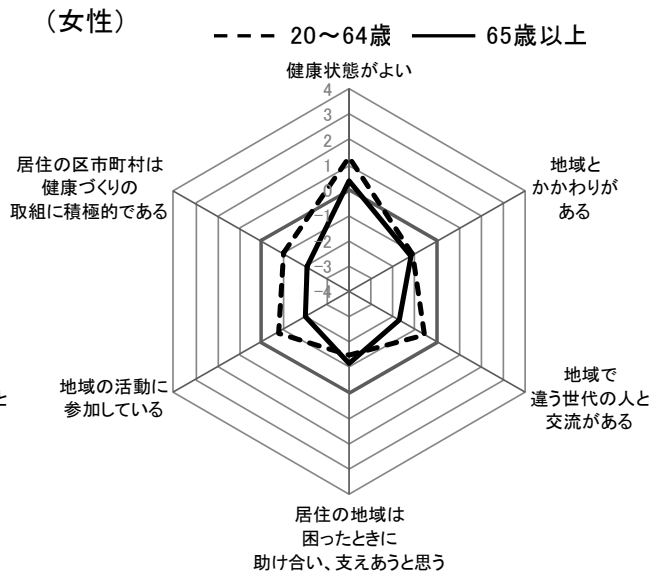


### 【大田区】

(男性)

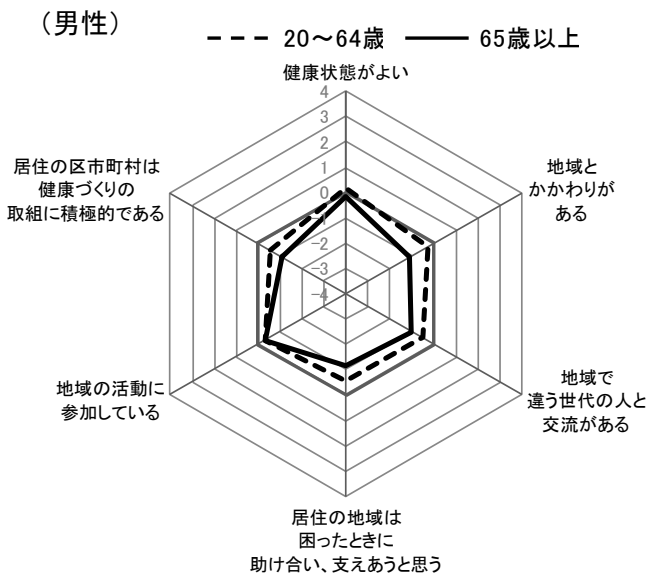


(女性)

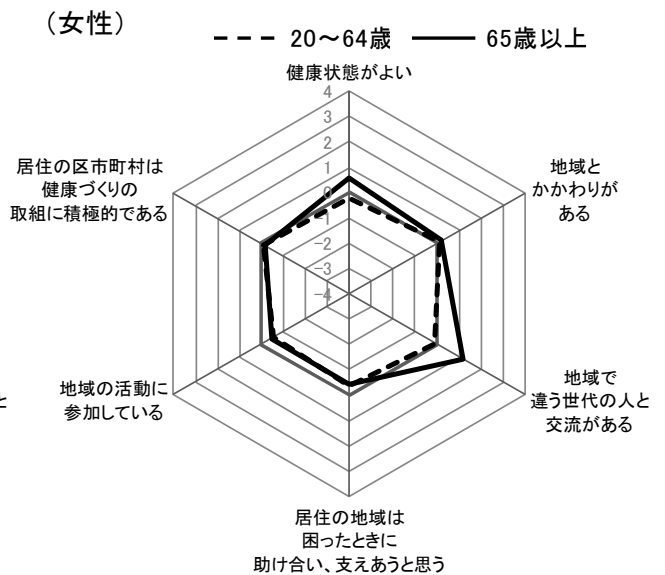


### 【世田谷区】

(男性)

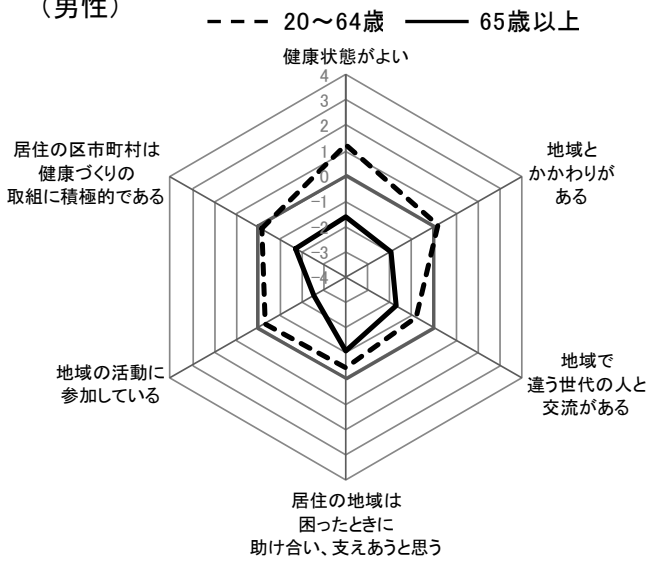


(女性)

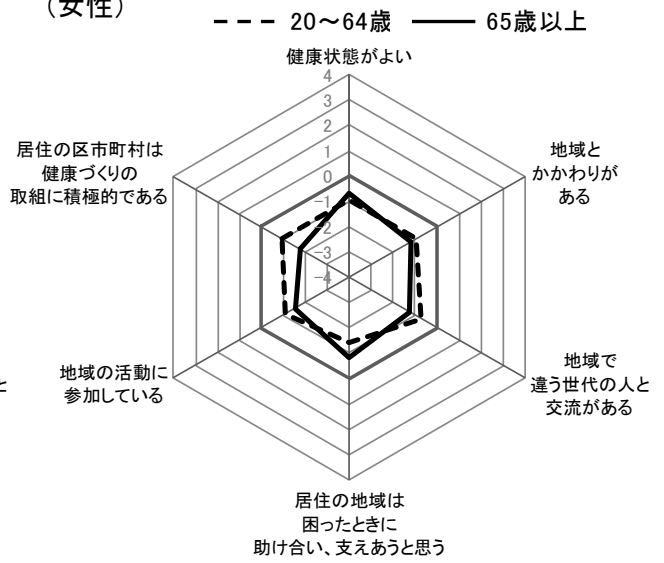


### 【渋谷区】

(男性)

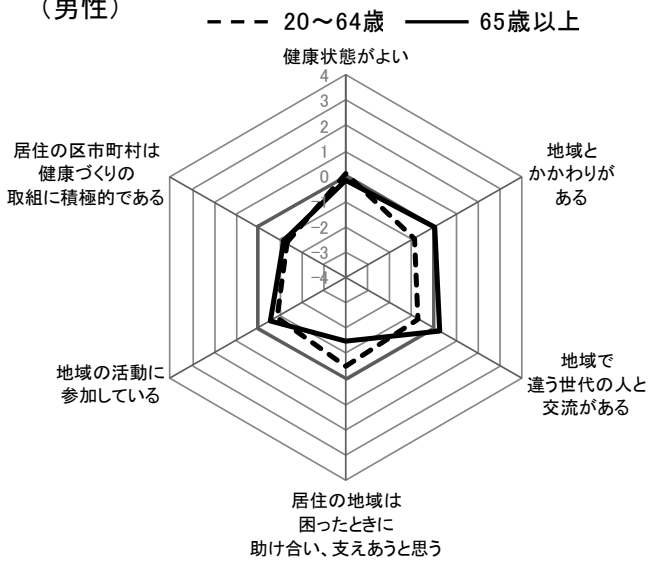


(女性)

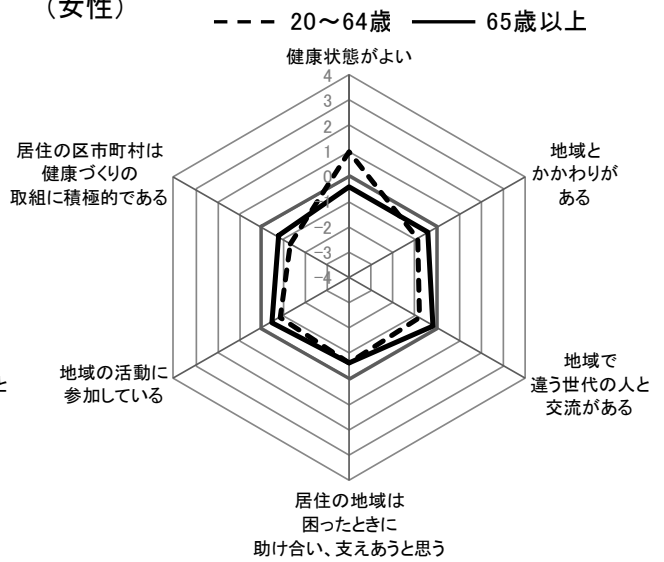


### 【中野区】

(男性)

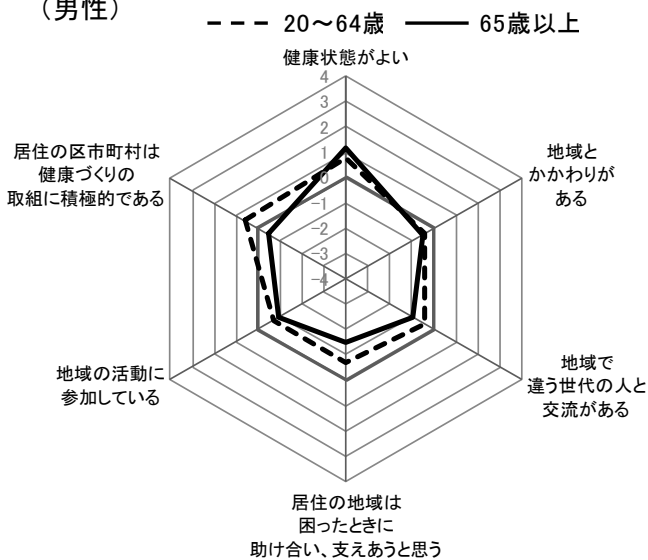


(女性)

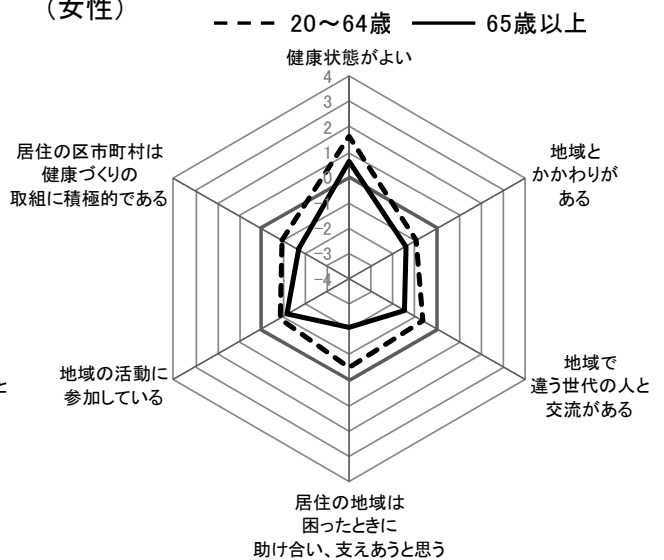


### 【杉並区】

(男性)

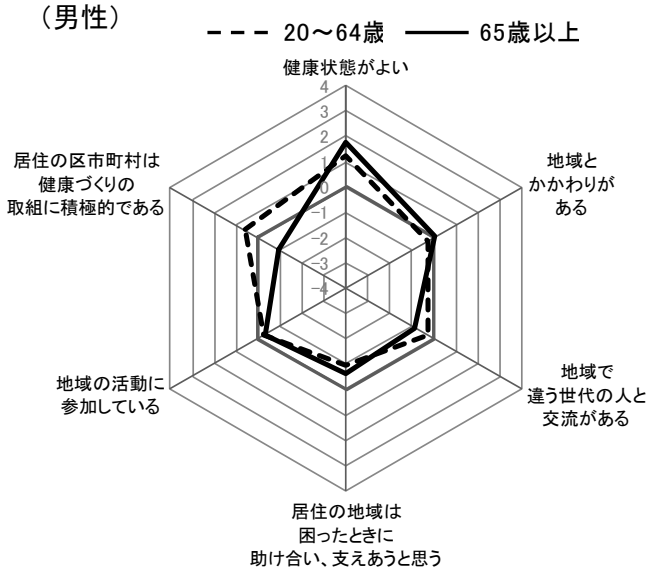


(女性)

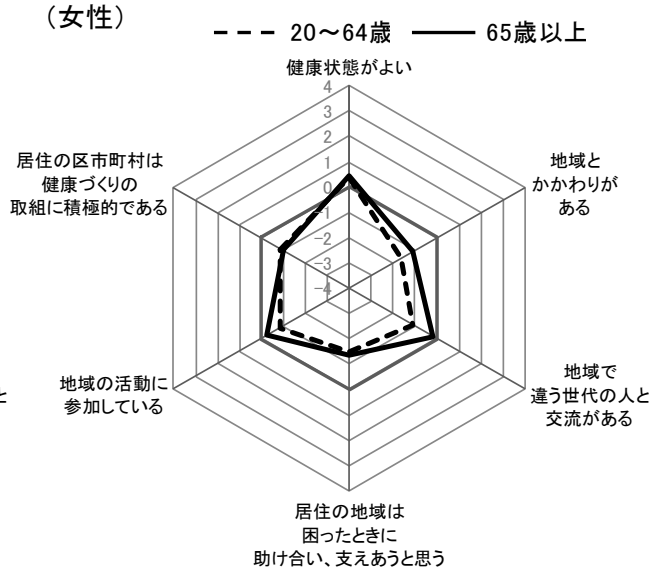


【豊島区】

(男性)

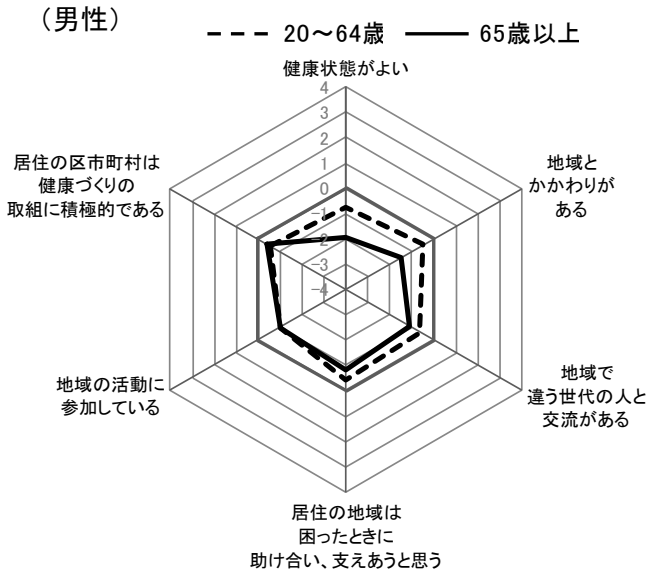


(女性)

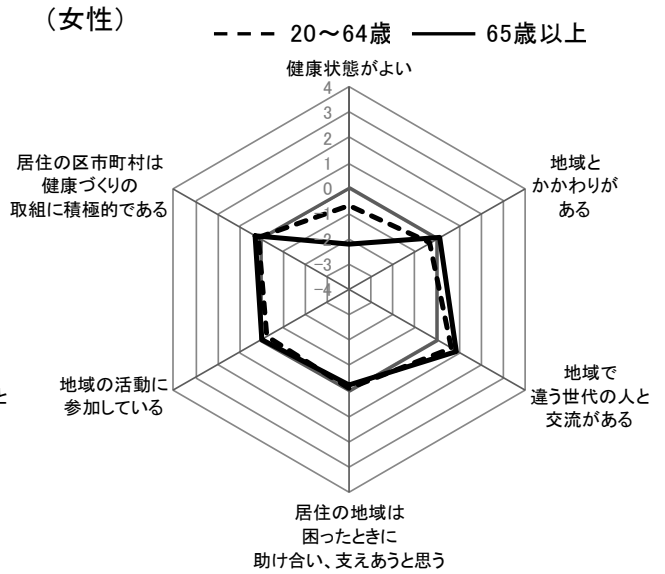


【北区】

(男性)

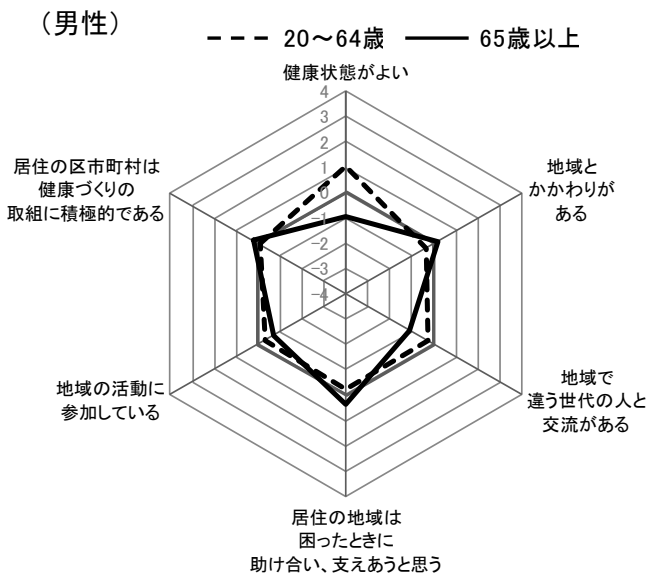


(女性)

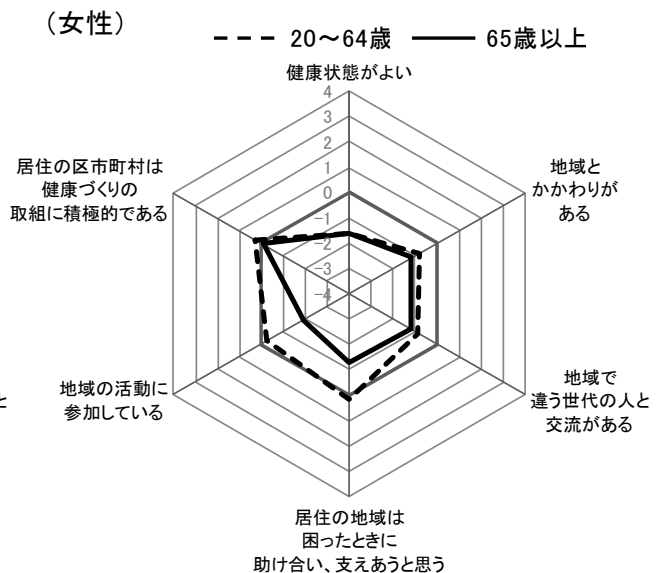


【荒川区】

(男性)

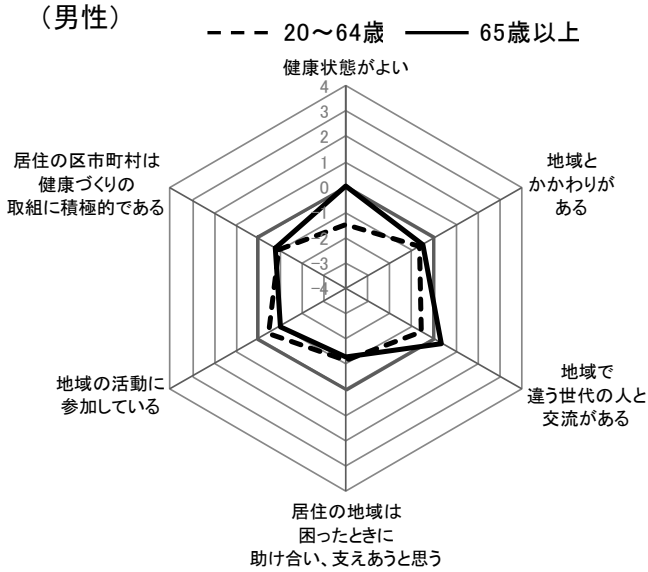


(女性)

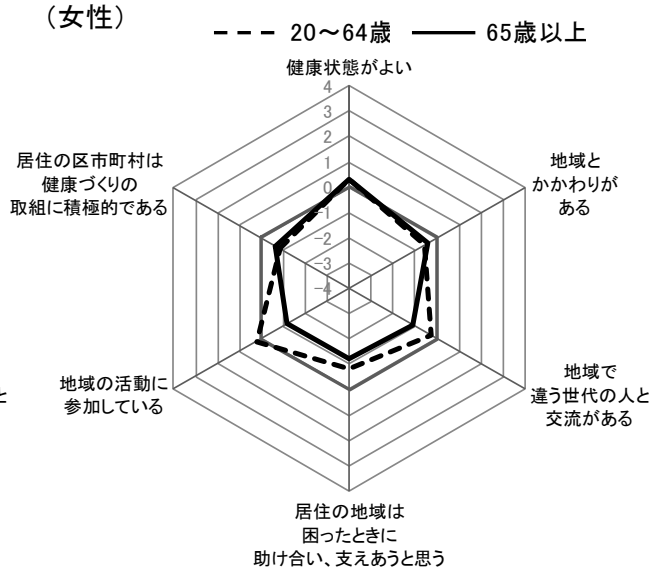


### 【板橋区】

（男性）

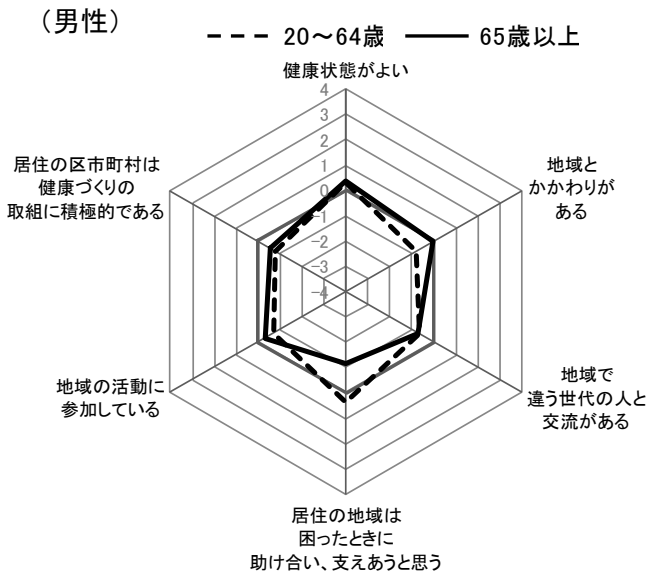


（女性）

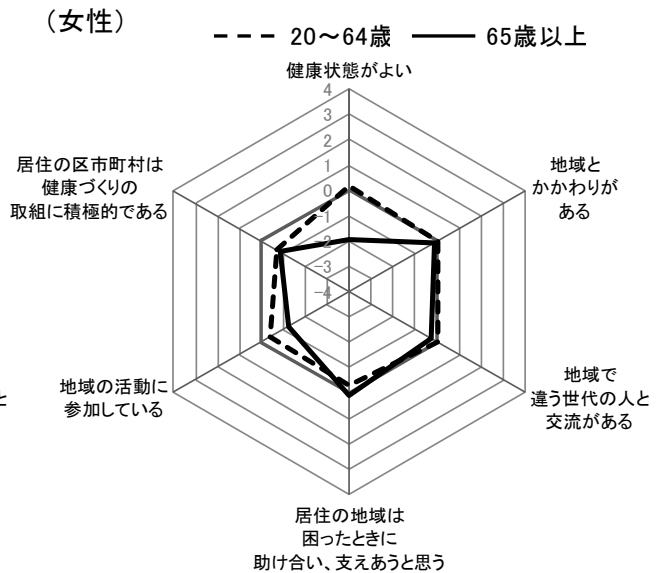


### 【練馬区】

（男性）

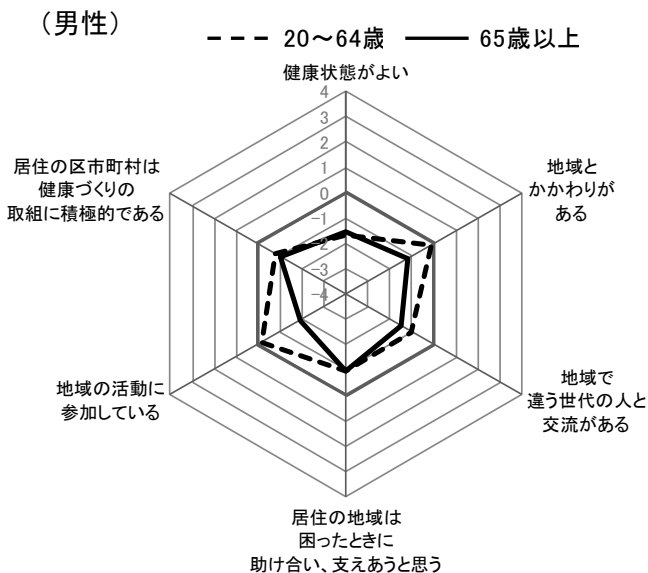


（女性）

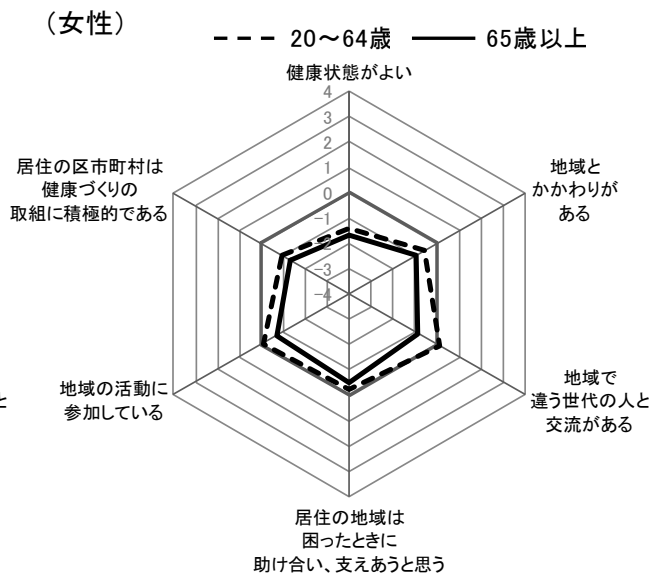


### 【足立区】

（男性）

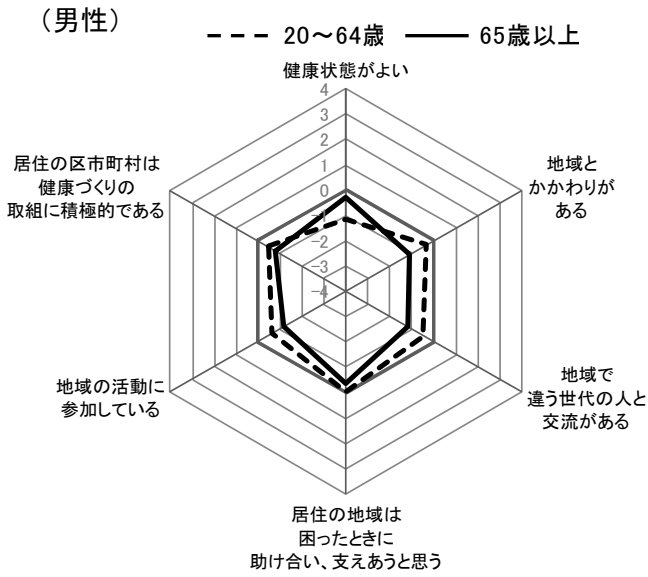


（女性）

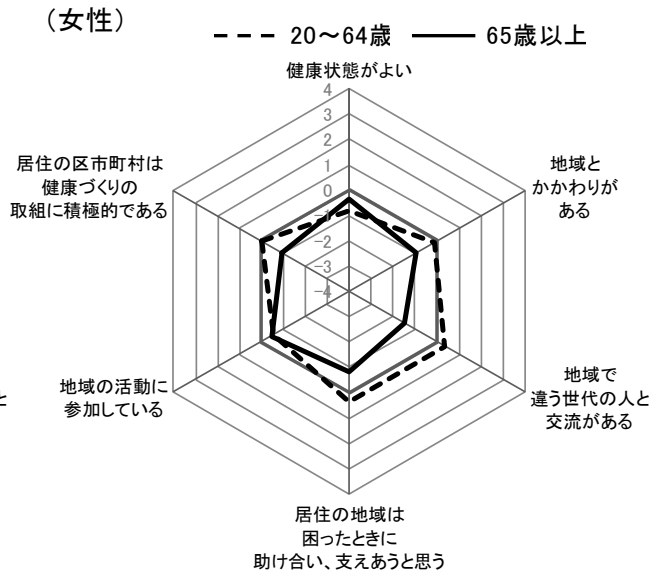


### 【葛飾区】

(男性)

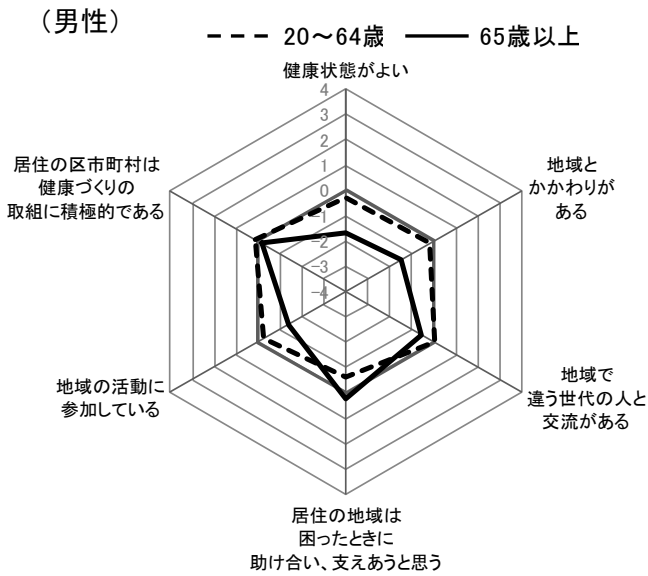


(女性)

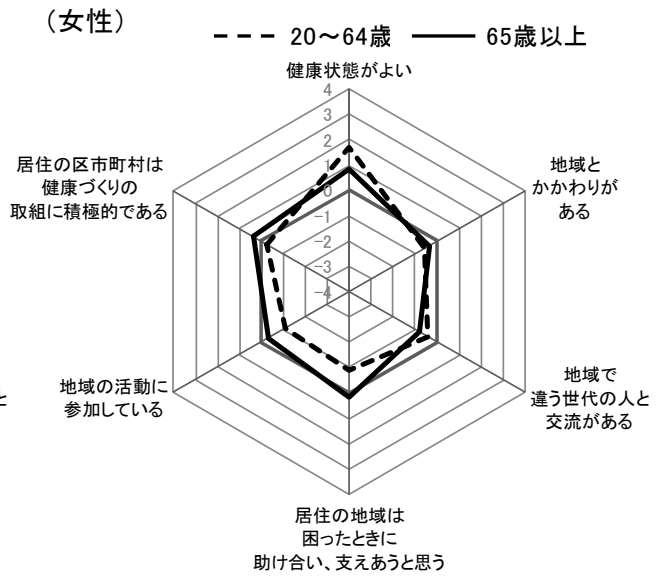


### 【江戸川区】

(男性)

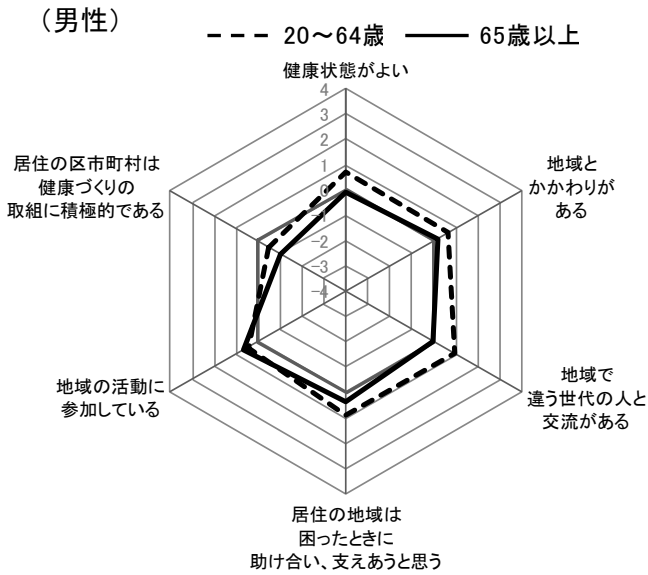


(女性)

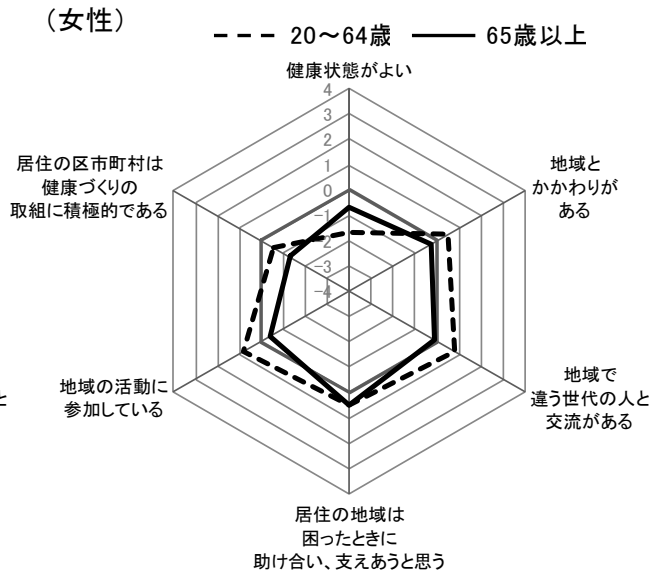


### 【八王子市】

（男性）

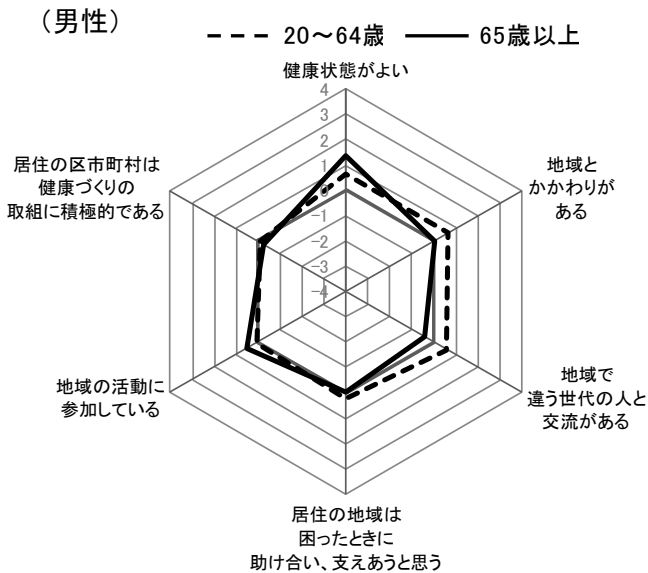


（女性）

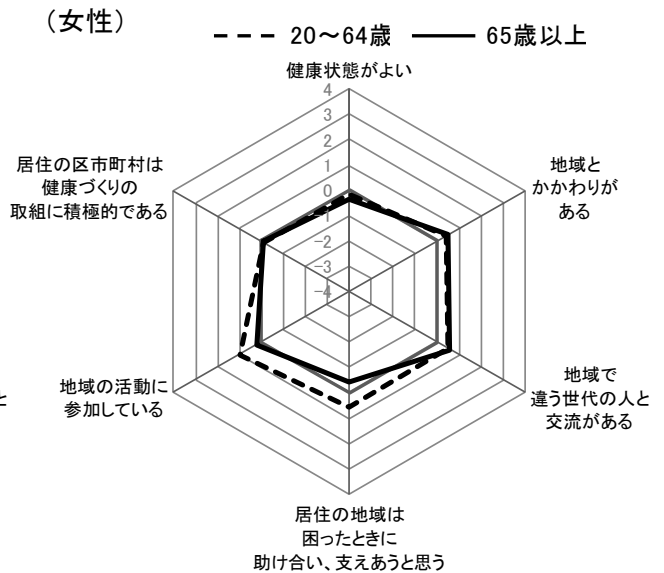


### 【立川市】

（男性）

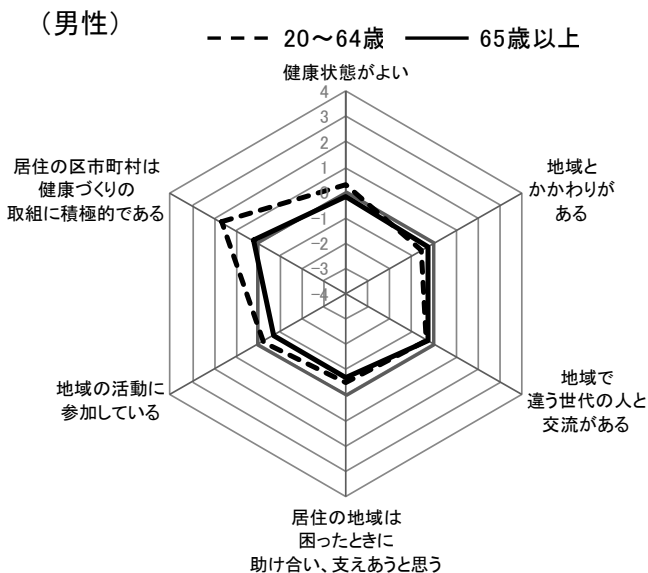


（女性）

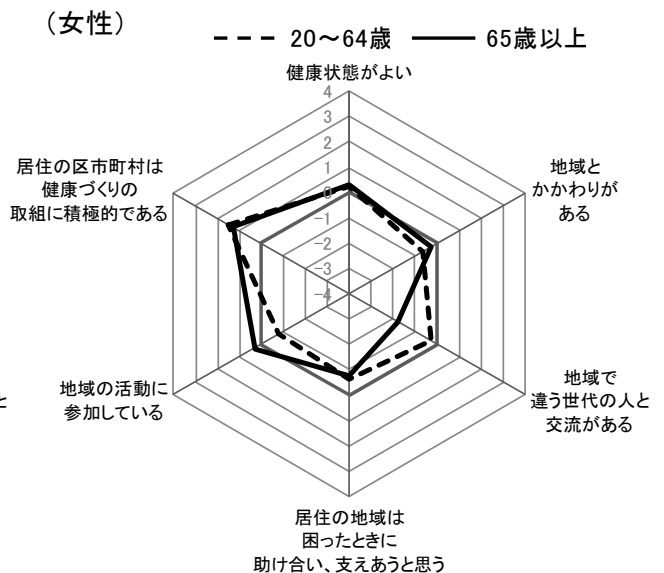


### 【武蔵野市】

（男性）



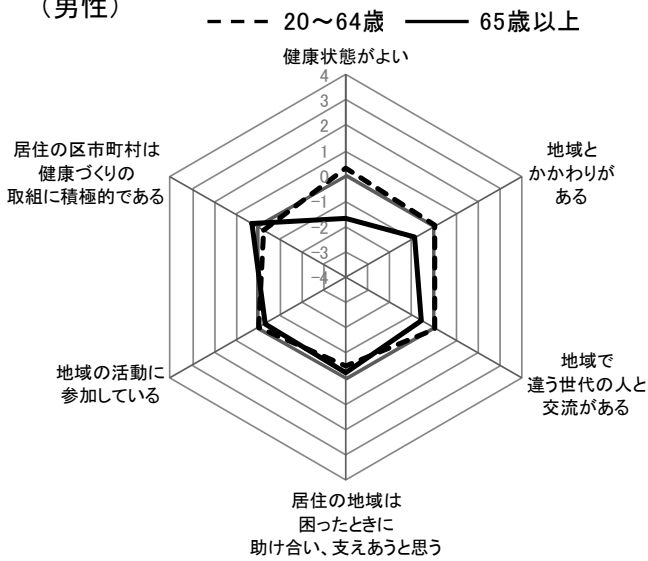
（女性）



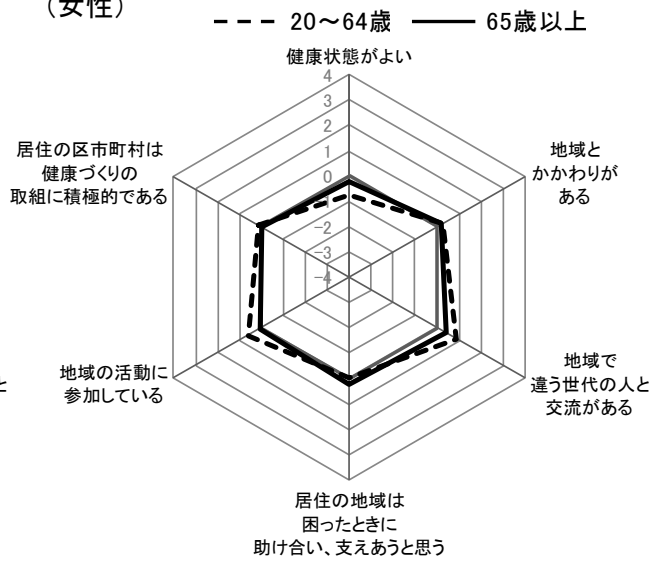


### 【昭島市】

(男性)

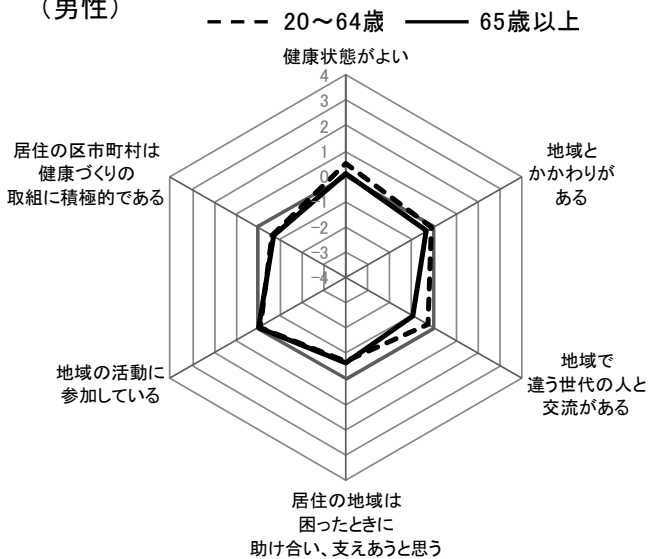


(女性)

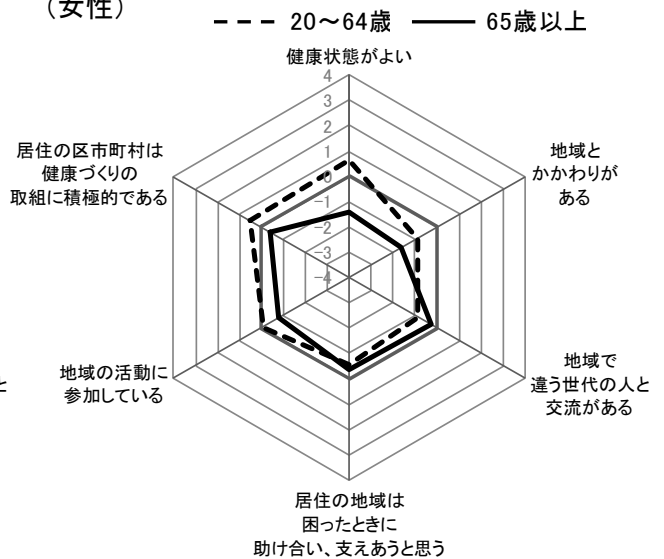


### 【調布市】

(男性)

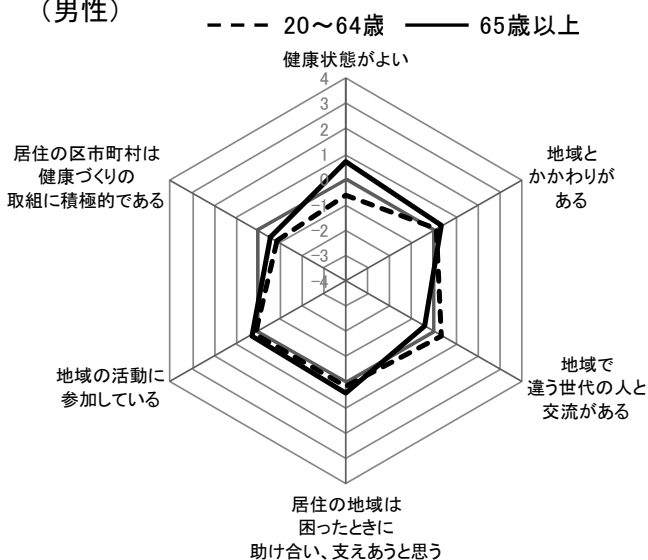


(女性)

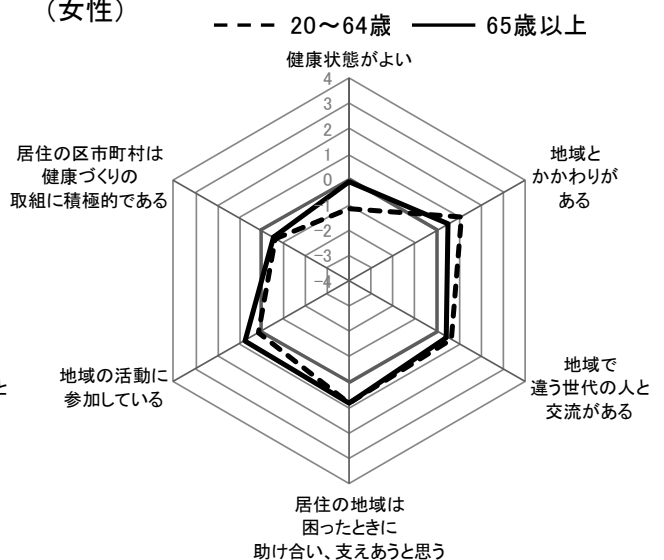


### 【町田市】

(男性)

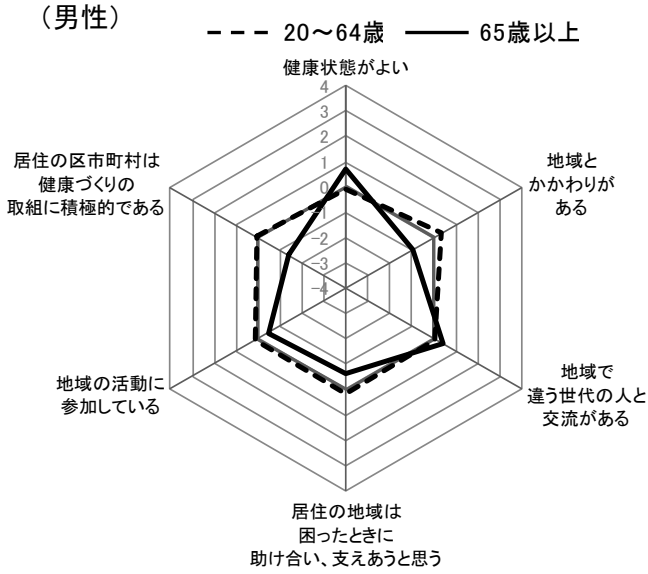


(女性)

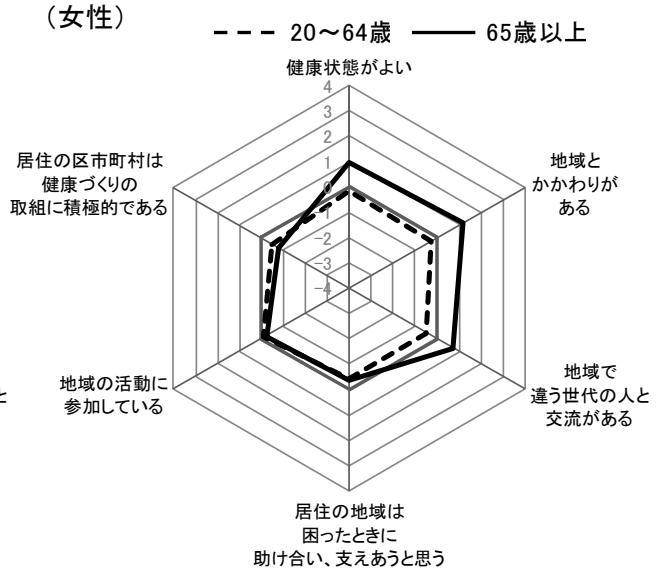


### 【小金井市】

(男性)

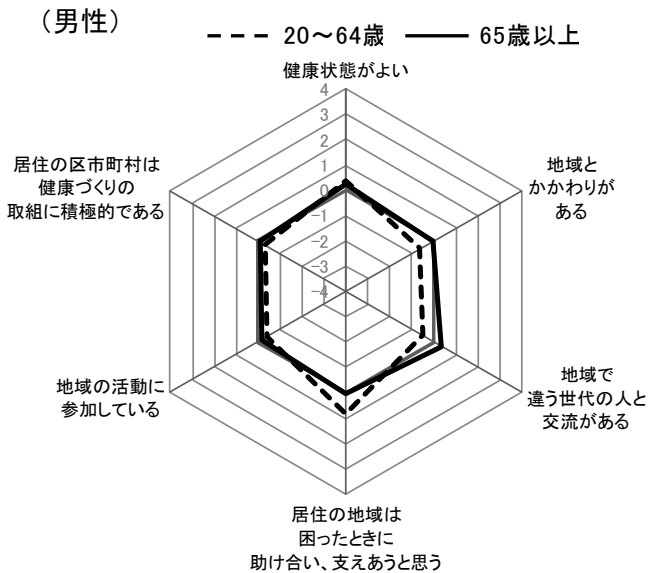


(女性)

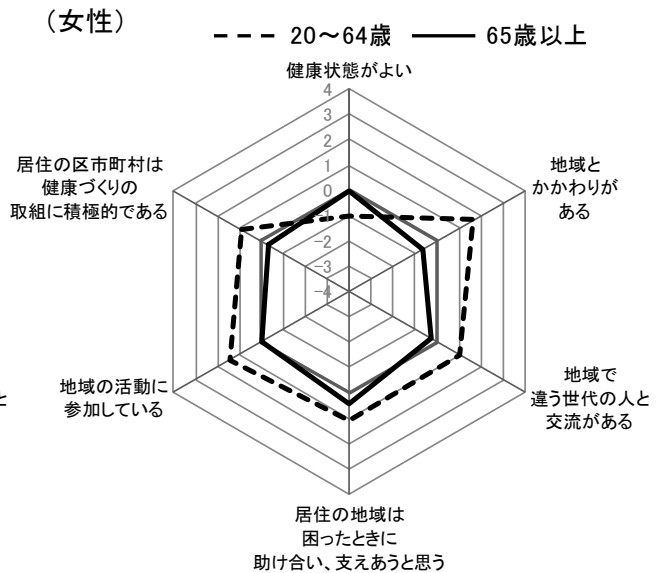


### 【小平市】

(男性)

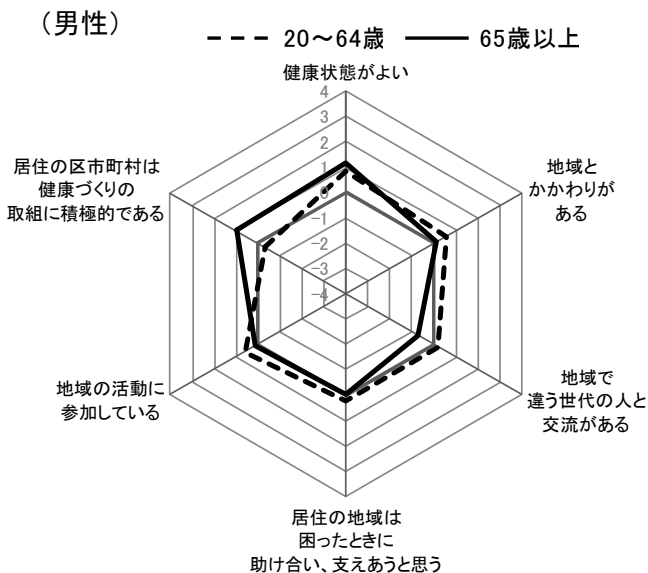


(女性)

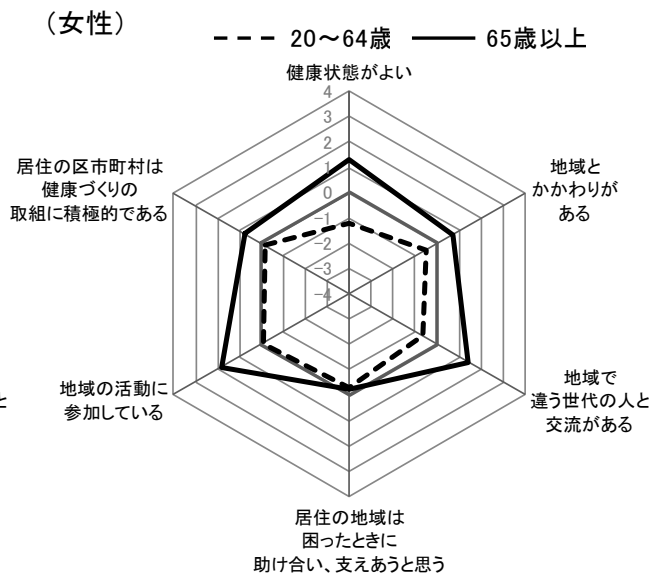


### 【日野市】

(男性)

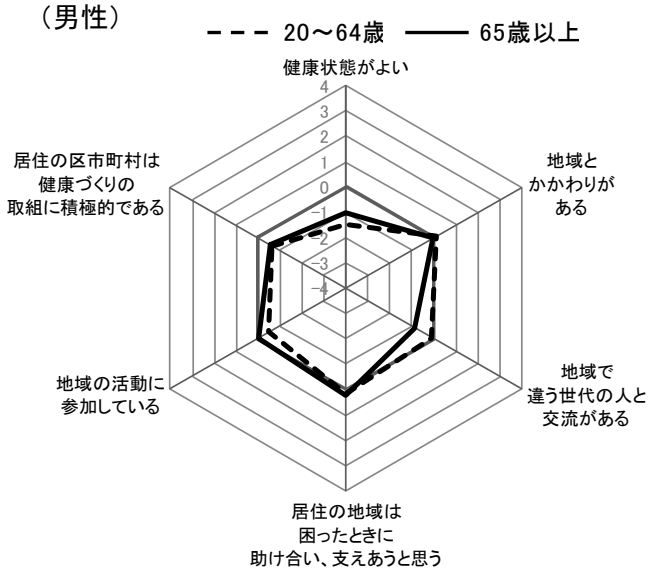


(女性)

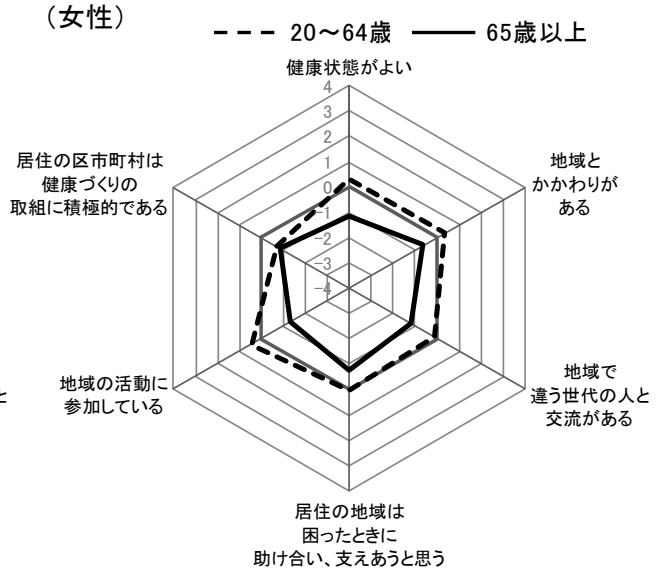


### 【東村山市】

（男性）

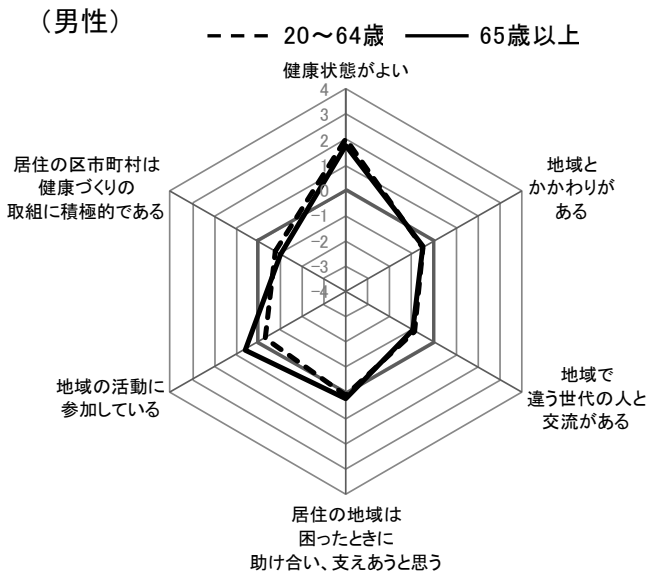


（女性）

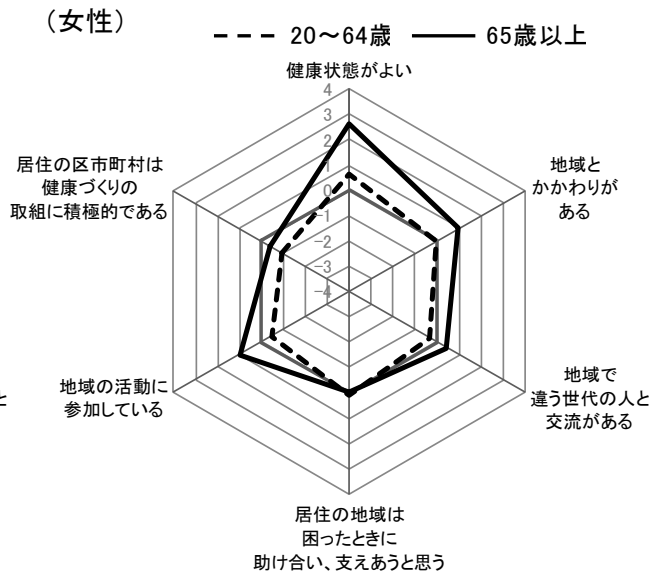


### 【国分寺市】

（男性）

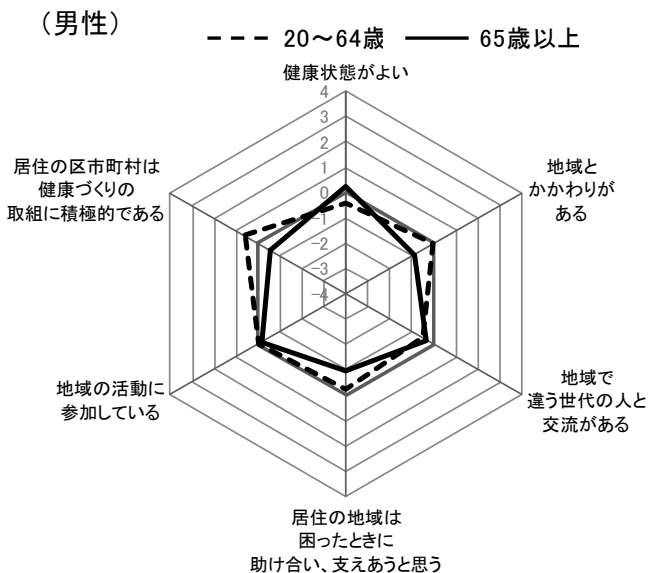


（女性）

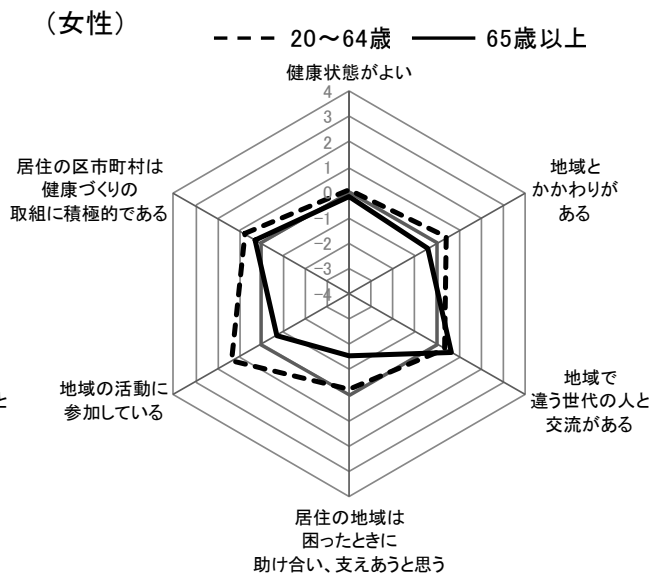


### 【国立市】

（男性）

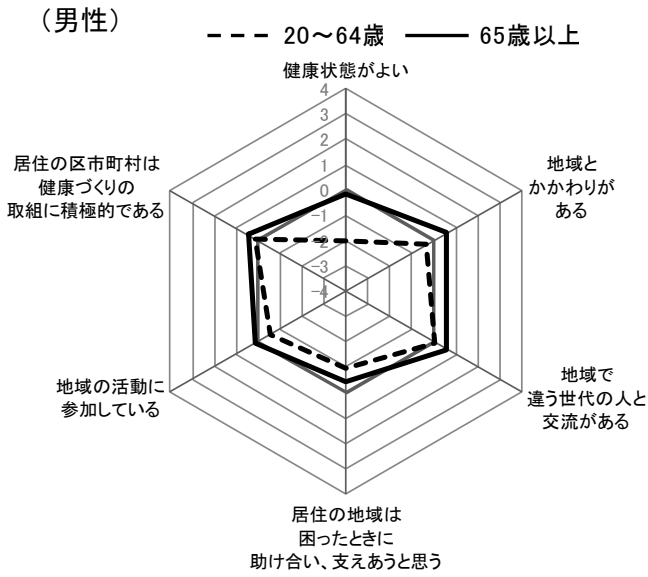


（女性）

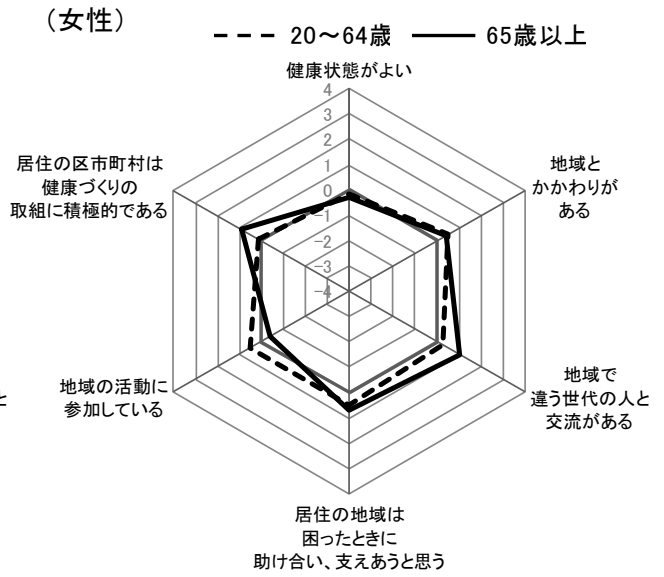


### 【福生市】

(男性)

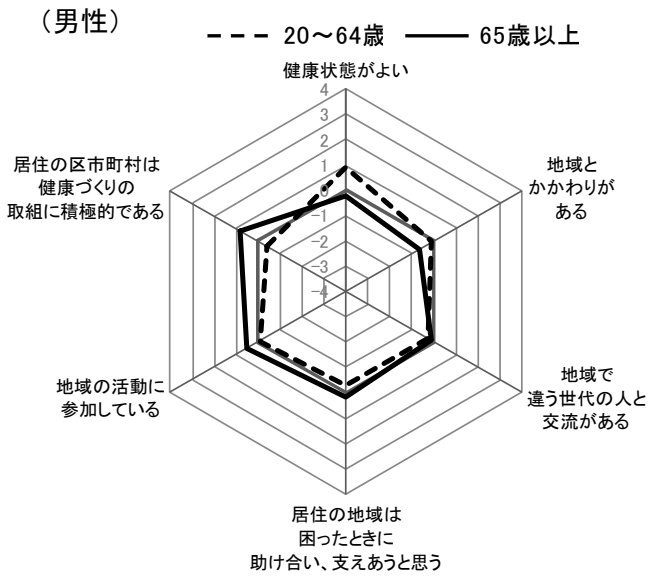


(女性)

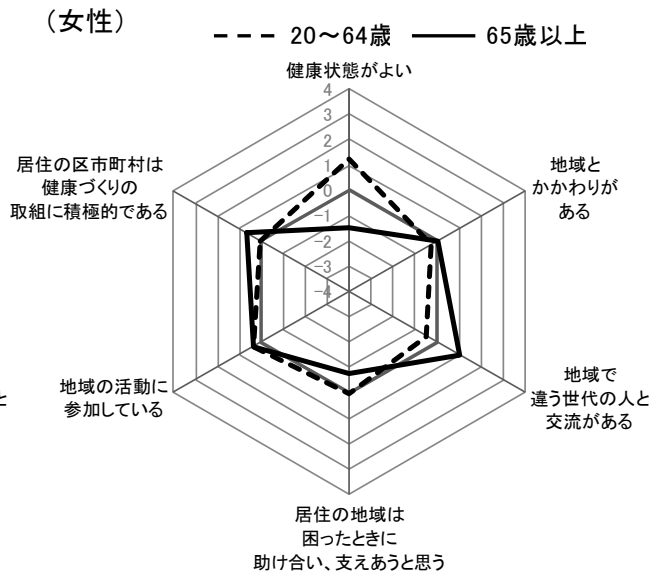


### 【狛江市】

(男性)

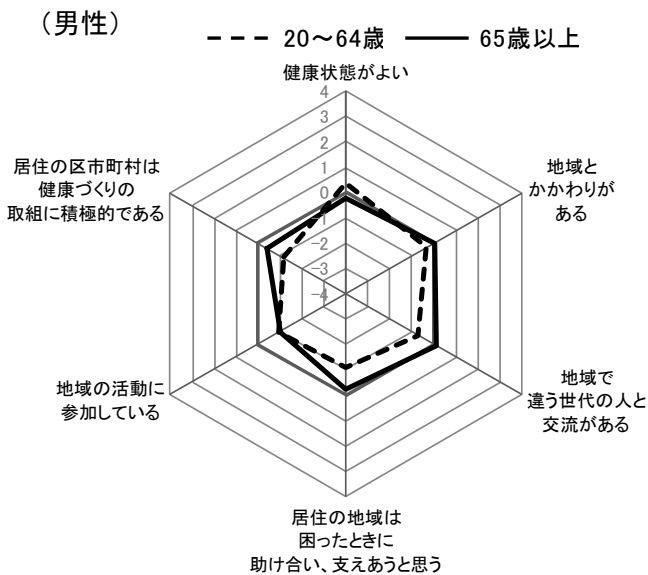


(女性)

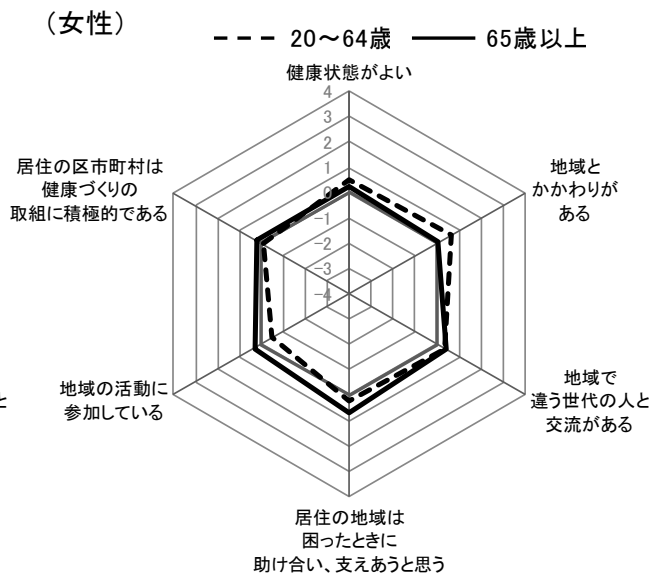


### 【東大和市】

(男性)

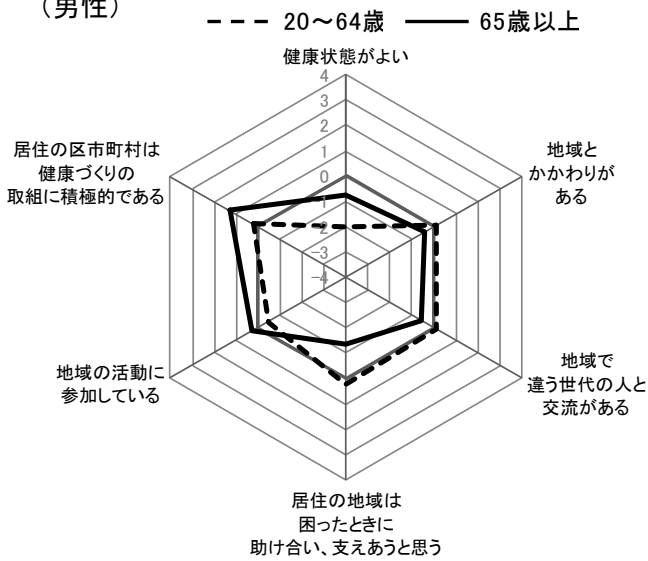


(女性)

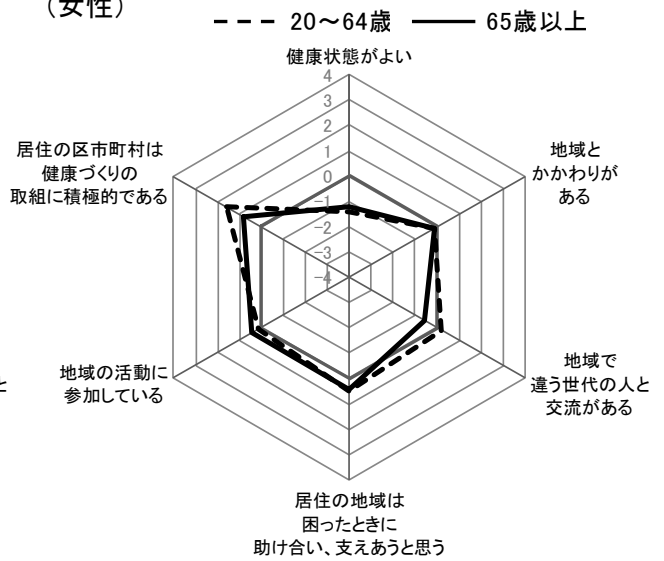


### 【清瀬市】

(男性)

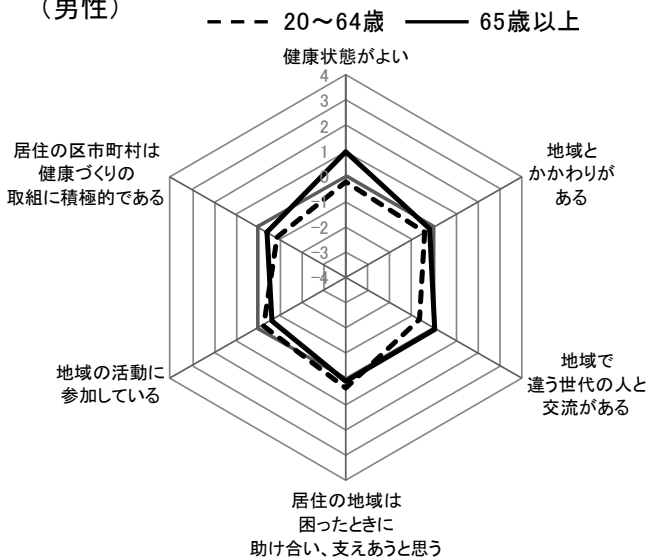


(女性)

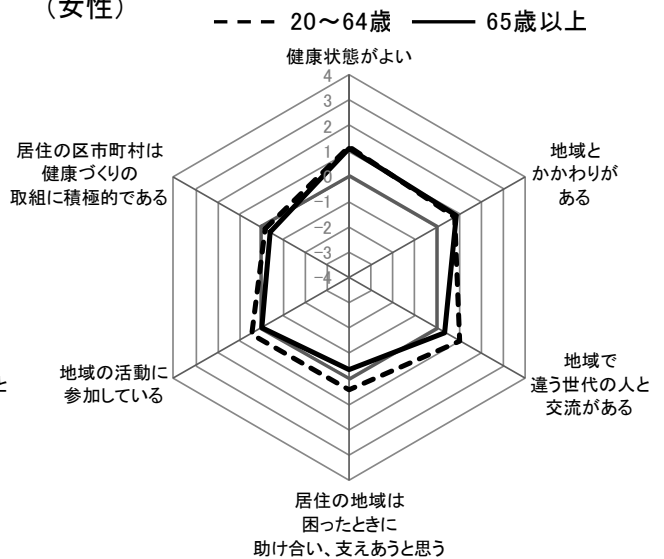


### 【東久留米市】

(男性)

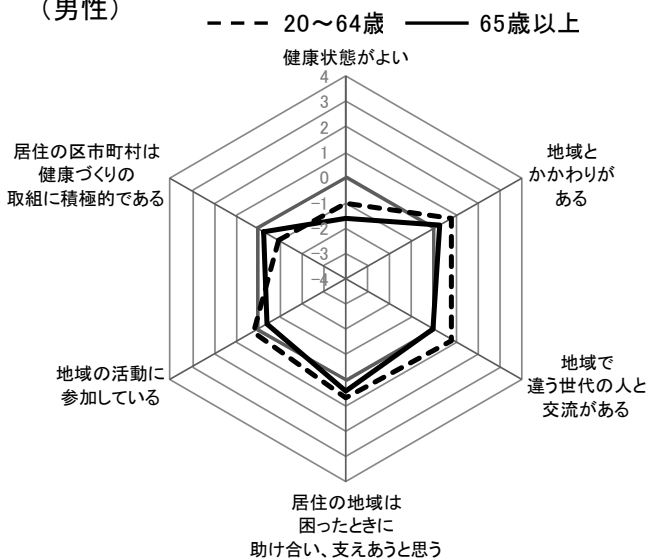


(女性)

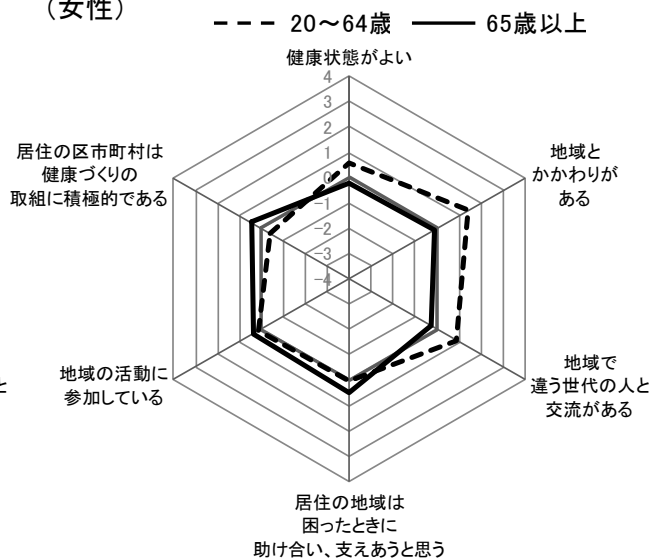


### 【武蔵村山市】

(男性)

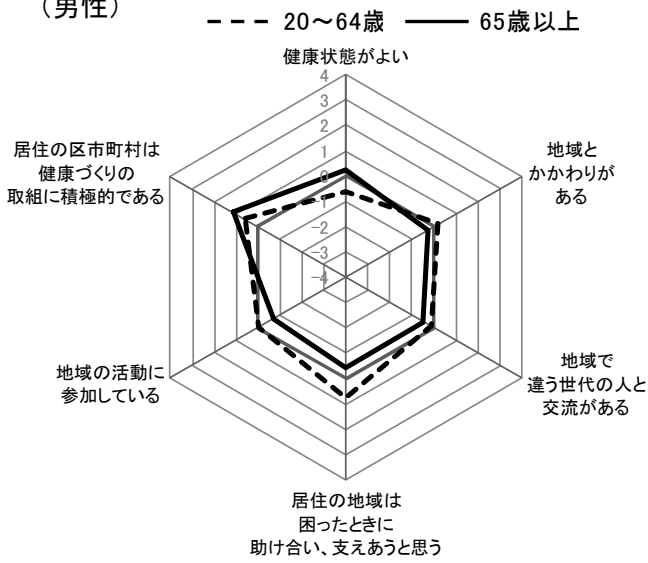


(女性)

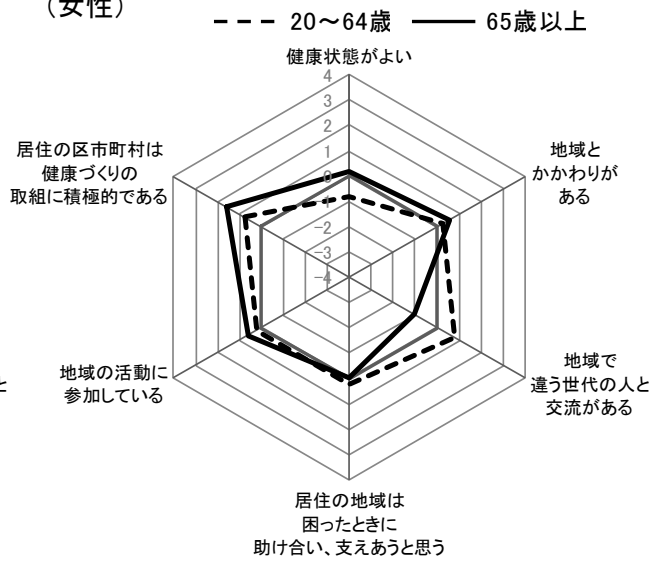


### 【多摩市】

(男性)

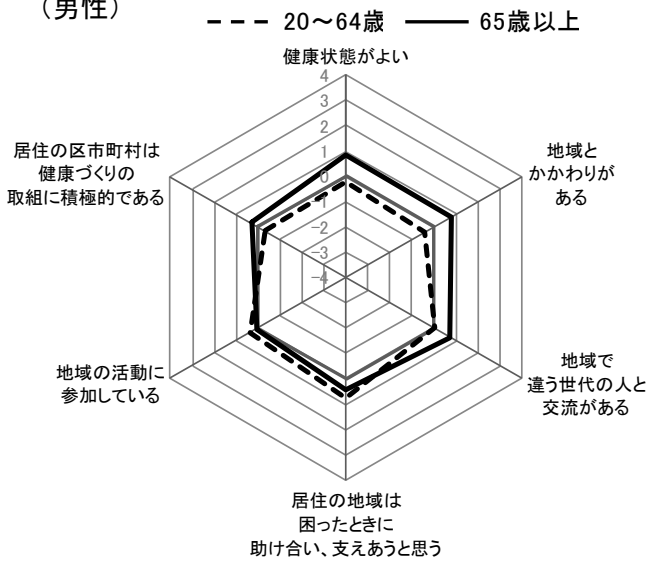


(女性)

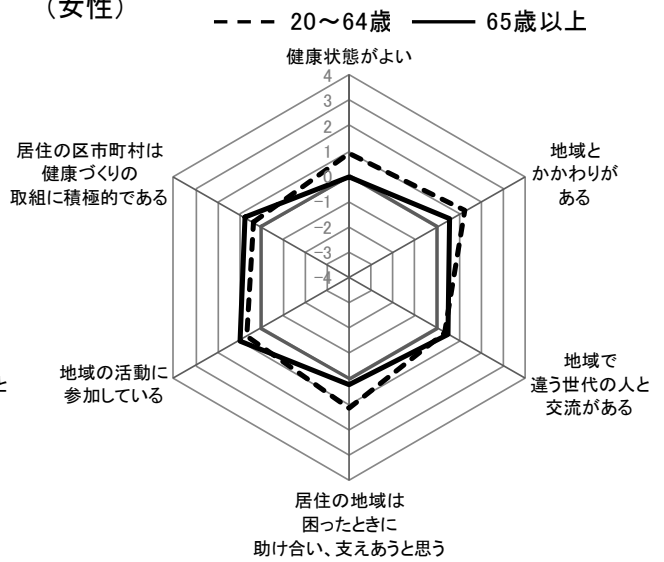


### 【稲城市】

(男性)

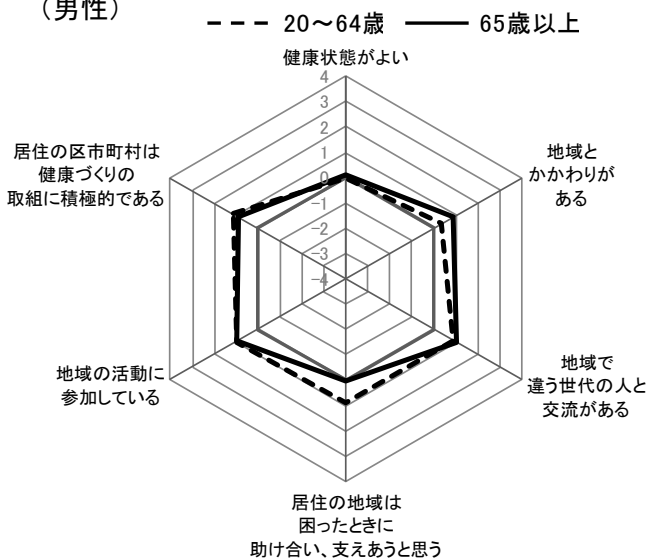


(女性)

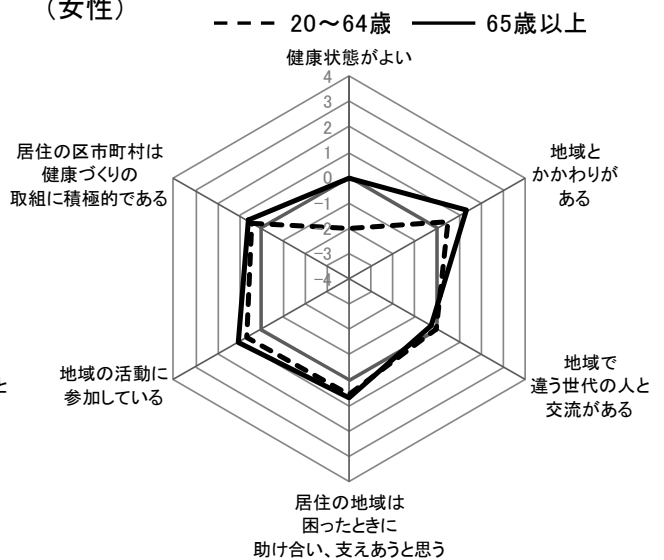


### 【羽村市】

(男性)

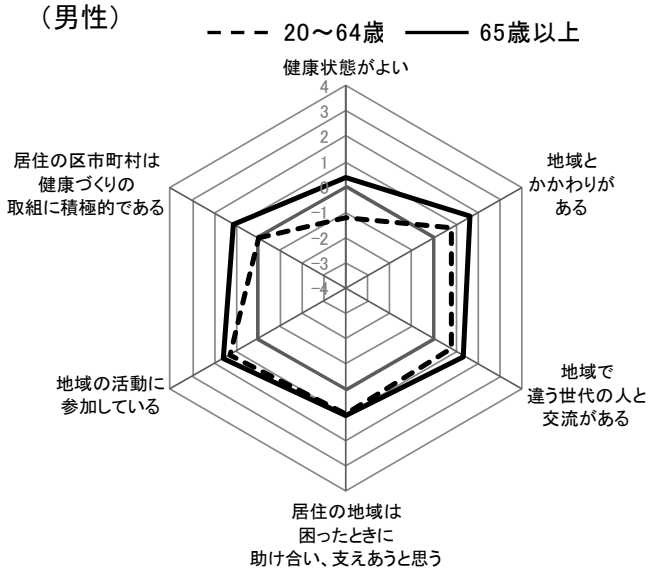


(女性)

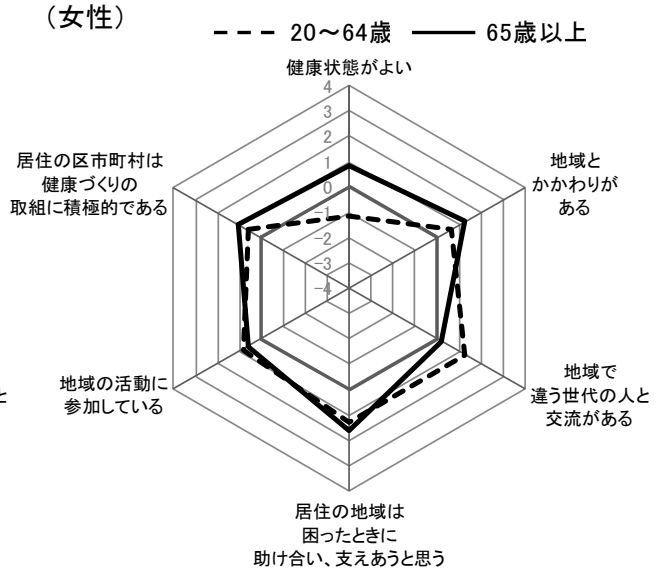


### 【あきる野市】

（男性）

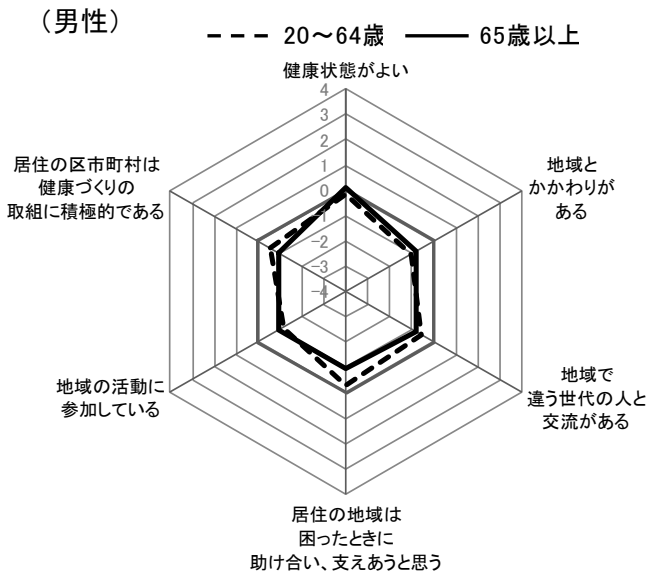


（女性）

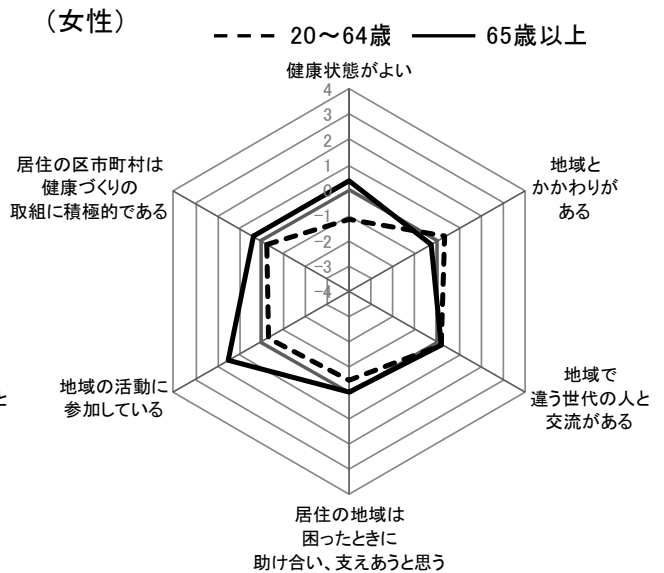


### 【西東京市】

（男性）

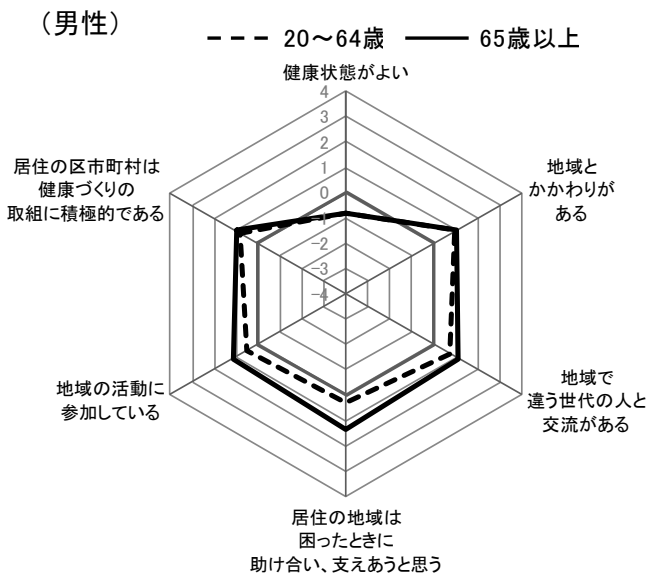


（女性）

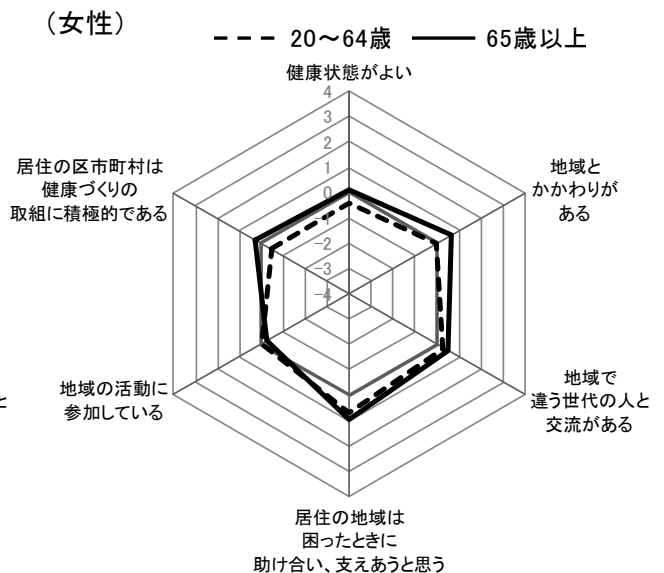


### 【瑞穂町】

（男性）

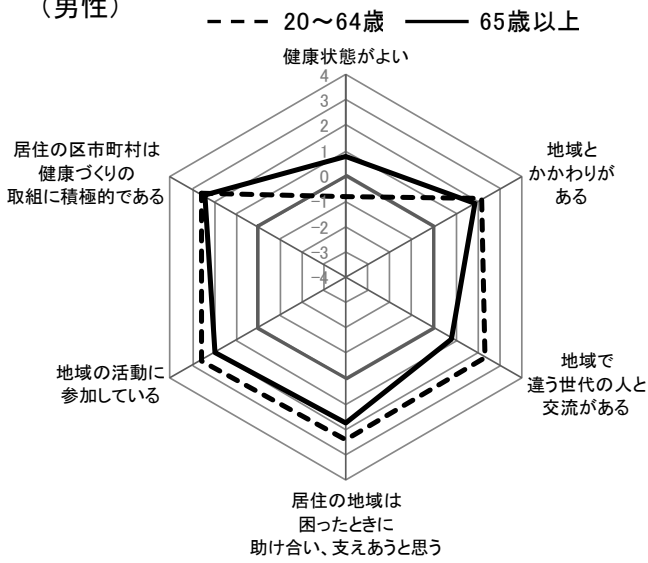


（女性）

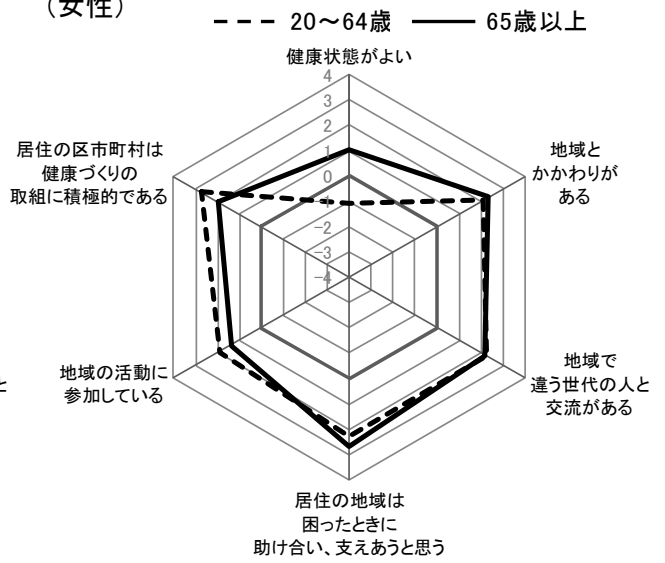


### 【日の出町】

(男性)

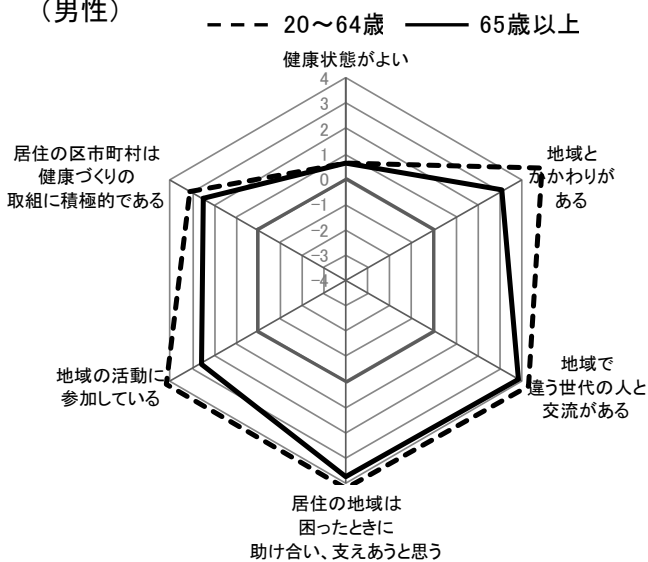


(女性)

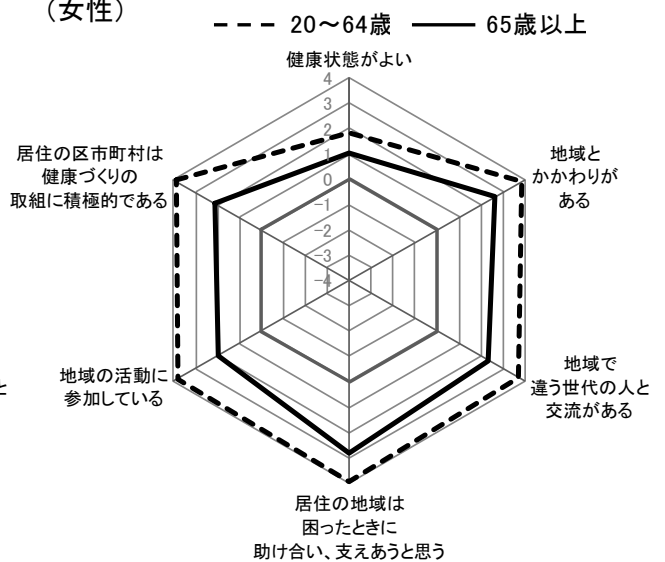


### 【檜原村】

(男性)

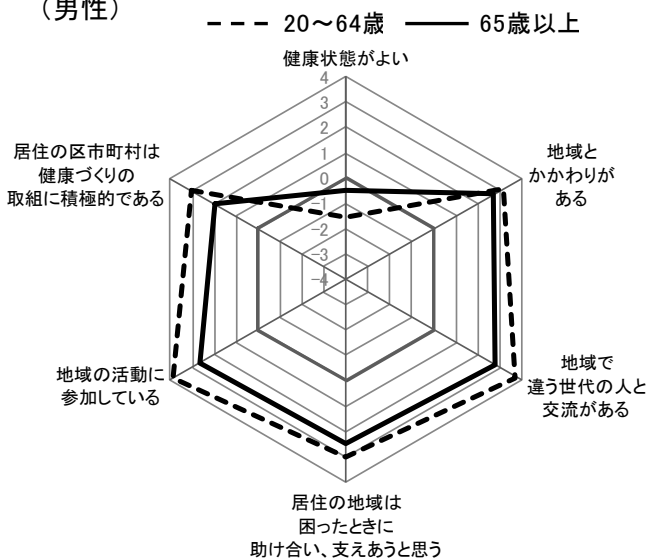


(女性)



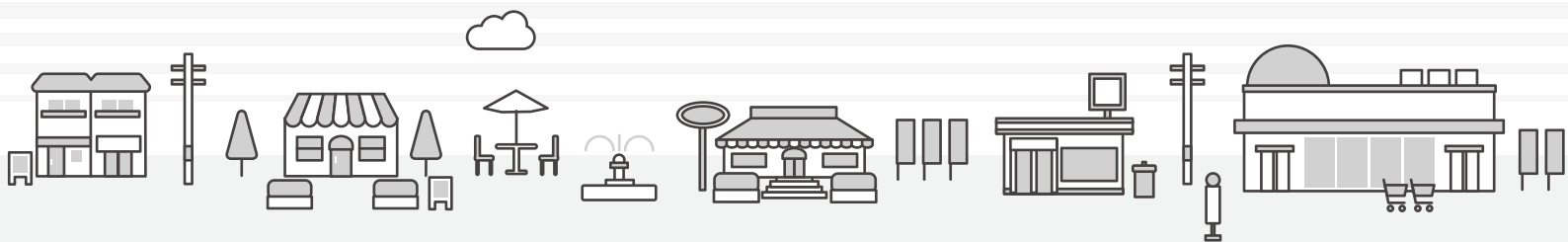
### 【奥多摩町】

(男性)



(女性)





## コラム③

### 地域のソーシャルキャピタルを知る

第2部では、それぞれの区市町村レベルでのつながりの状態を把握することができます。これは学術用語で「ソーシャルキャピタル」と呼ばれます。ソーシャルキャピタルにはいくつかの種類があるといわれています。

その中の一つが、「結束型—橋渡し型」という分類です。結束型ソーシャルキャピタルは「同質性の高い者同士のつながり」、橋渡し型ソーシャルキャピタルは「異質性の高い者同士のつながり」を指します。

結束型ソーシャルキャピタルが高い地域は、地域内に同じような背景を持つ人同士のつながりが多い地域です。例えば高齢世代のつながり、子育て世代のつながりなど、同じような背景の者をつなぐつながりが強く、そこに住む人は安心感を得ることができるでしょう。

橋渡し型ソーシャルキャピタルが高い地域は、地域内外の異なる背景を持つ人同士のつながりが多い地域を指します。例えば、世代間の交流です。そうした地域に住む人は色々な刺激を得ることが多いと考えられます。

レーダーチャートの項目にある、「地域で違う世代の人と交流がある」者の割合が高い地域は、まさに橋渡し型ソーシャルキャピタルが高い地域であるといえます。しかし、世代（20～64歳／65歳以上）で値のギャップがある場合、真の意味で橋渡し型ソーシャルキャピタルが高いとはいえないかもしれません。

地域のソーシャルキャピタルが豊かな方が、そこに住む人の健康状態は良いことが知られています。しかし、人の健康は地域のソーシャルキャピタルの程度だけで規定されているわけではありません。レーダーチャートでは、区部では地域のつながりの得点は低いものの、健康状態の得点は高い、「上が尖った形」をしているところが多い印象です。地域のつながりはそこまで豊かではないけれど、地域を基盤にしないつながりや活動参加の機会が多く、それによってつながりの効果を享受できているのかもしれない。

この調査で把握できているソーシャルキャピタルは、ほんの一側面に過ぎません。それぞれの区市町村ごとに、どういうソーシャルキャピタルが豊かなのかを知り、それを維持することが重要です。



## 総評

### 豊かなつながりと多様性のある社会にむけて

「つながりが豊かな方が、健康状態が良く、長寿である」——このことは、海外でも日本でも多くの知見が蓄積されています。生活習慣の改善だけでなく、社会的なつながりを持てるようにすること、すなわち「つながりづくり」も健康づくりの重要な方策の一つとして認識されつつあります。

しかし、つながりの程度は地域によって違いがありますし、個々人のライフステージによっても異なります。そのため、つながりづくりを考える際には、すべてを一括りにしてしまうのではなく、いくつかの層に分け、つながりづくりの戦略を練る必要があります。

地域ごとのつながりは、第2部のような区市町村比較とレーダーチャートで把握できます。今回は区市町村ごとの様子を示していますが、一つの自治体の中でも、地区ごとの特徴があるはずで、コラム3で書いたようなソーシャルキャピタルの種類を意識し、地区診断をすることで、それぞれで取り組むべき方向性が見えてくるでしょう。

個人レベルでは、それぞれの世代の特徴を踏まえることが重要です。若中年世代は、健康状態も良く、現役で働いている人も多い世代です。こうした世代では、自分の生活パターンや好みに合った活動を見つけてもらうことが重要です。もちろん、住んでいる地域に根付いた活動に参加してもらうことができれば、地域にとっては大きなプラスになりますし、地域活動の活性化につながります。色々な世代の人が関われば、地域の橋渡し型ソーシャルキャピタルが豊かになります。

高齢世代はどうでしょうか。人が持つつながりは、加齢とともに縮小していくといわれています。色々な原因が考えられますが、一つには心身機能の低下が挙げられます。そのため、高齢期には、どんな状態になってもつながりが途切れないよう、心身の状態に応じてつながり方を変化させていく必要があります（図）。

心身状態が良好であれば、どんな活動でもできるでしょう。例えば、退職しても就労を継続することも可能です。しかし、「通勤するのは体がきつい」、「責任を持って仕事をこなすのが難しくなってきた」のであれば、就労からボランティア活動に移行し、身近で社会貢献活動に従事してもらうのがいいかもしれません。社会貢献活動が少なくなってきたら、自分のための趣味活動に移行してもいいですし、そうした社会参加活動が難しくなってきたら、友人や近所との付き合いの中で無理なくつながりを維持していけばいいのです。

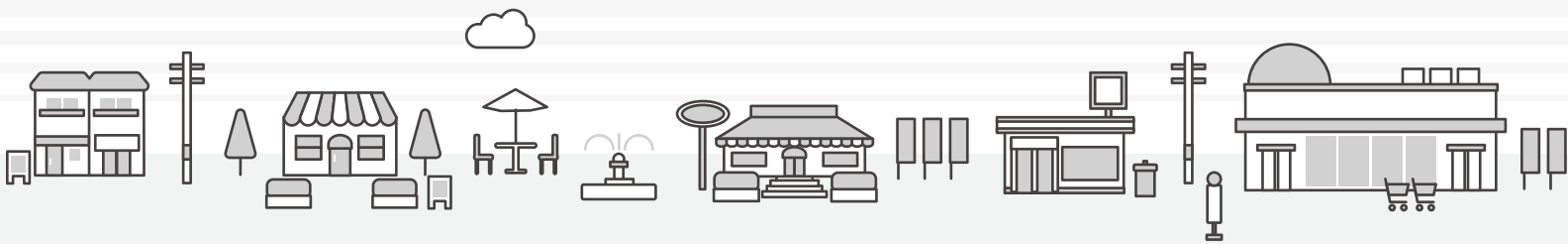
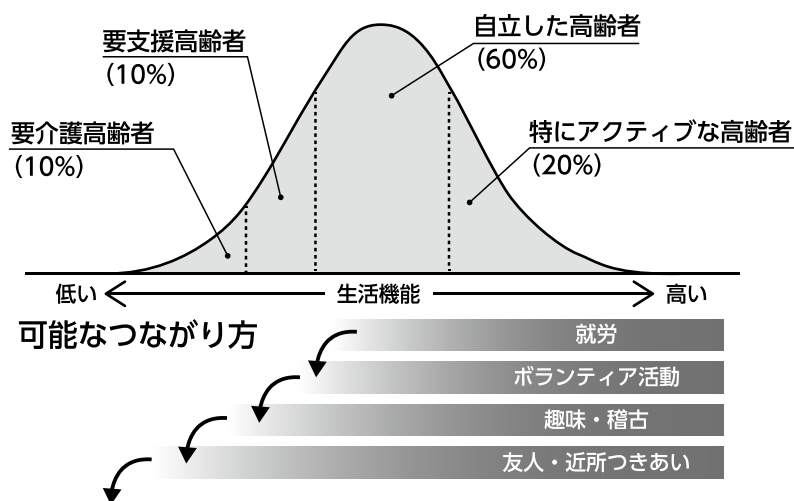


図. 心身の状態に応じたつながりの姿



出典 藤原佳典：高齢者のシームレスな社会参加と世代間交流—ライフコースに応じた重層的な支援とは—，日本世代間交流学会誌，2014,4：17-23

このように、効果的なつながりづくりのためには、それぞれの状況に応じたつながり方を選んでいくことが大事になります。自治体側にとっては、様々な部署が連携しながら地域の中に多様な選択肢を準備し、その人の状況に応じてつながりを選べるようにしておくことが重要です。

コロナ禍で、多くの方はオンラインを活用して他者とコミュニケーションを取るようにになりました。オンラインは、つながりづくりの強力なツールです。ただ、そのつながりは対面のつながりと比較すると、細く脆いものです。多くの研究で、オンラインのつながりは対面のつながりを補完する働きはあるものの、完全に代替するのは難しいことが示されています。現在のコロナ禍での生活がいつまで続くかは分かりませんが、対面でのつながりの重要性が薄れることはないと思います。感染予防には気を配りつつ、地域で人々が交流し、つながりが生み出される場はいつの時代になっても必要とされます。

東京都は、一般的には「都市部」として括られますが、多様な地域特性を持った区市町村が存在します。また、約 1,400 万人の実に多様な背景を持った人々が暮らしています。豊かなつながりは、多様性のある社会から生まれます。東京都の財産ともいえるべきこの多様性を活かしながら、皆が何らかのつながりを持って暮らせるような社会になる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  
社会参加と地域保健研究チーム・研究副部長（テーマリーダー）  
保健学博士・公衆衛生修士・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。

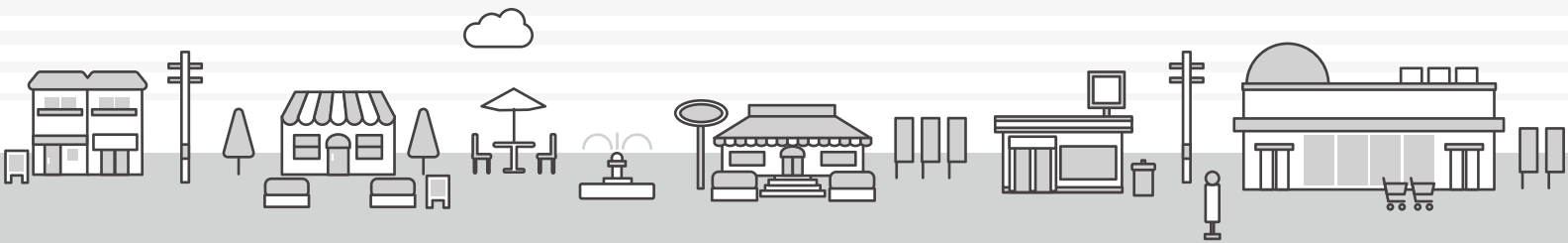
専門は、公衆衛生学、老年学。人々のつながりや地域の文化・風土が健康に及ぼす影響について研究している。

## 東京都からのお知らせ

本報告書と区市町村ごとのローデータ・クロス集計表を格納した CD-R を各区市町村に配布させていただきました。今後の健康づくり施策の検討、地域診断、健康教育等に是非ご活用ください。

また、令和3年度 医療保健政策区市町村包括補助事業の対象事業に「地域のつながりを通じた生活習慣改善推進事業」があります。地域とのつながりが醸成されるような「普及啓発」や「健康教育」等を継続的に行い、住民の健康増進を目指すことを目的としています。

是非、ご活用をご検討いただき、ご不明な点がございましたら、福祉保健局保健政策部健康推進課までご連絡ください。



## 参考資料

「令和2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





令和2年12月

都民の皆様へ

# 「令和2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。

平成25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（第二次）」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参りました。

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、平成25年度調査に引き続き、中面のとおり調査を行います。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、住民基本台帳法に基づき無作為抽出を行い、調査をお願いするお一人一人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のご回答が公表されることはありません。また、本調査以外に使用することは一切ございません。

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

◆ 調査の回答方法は、下記の2つの方法から1つをお選びいただけます。


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

◆ **ご回答は、令和2年12月28日（月曜日）まで**にお願いいたします。

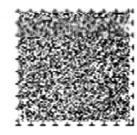
**【実施主体】 東京都**（担当部署：福祉保健局保健政策部健康推進課健康推進担当）  
 URL： <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/plan21/R2chousa.html>  
 東京都福祉保健局トブ紙ペーパープロジェクト⇒健康・安全⇒健康づくり⇒とうきょう健康ステーション⇒都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査

**【お問合せ先】** ご記入に当たり、ご不明な点がございましたら、下記までお問合せください。

本調査お問合せ専用電話：一般社団法人輿論科学協会（<http://www.yoron-kagaku.or.jp/>）  
 03-5413-3517（受付時間 平日午前9時30分から午後5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輿論科学協会に委託して実施しています。



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、封筒の宛名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、切り離してポストへ**令和2年12月28日(月曜日)まで**にご投函ください(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2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2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、ご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 まあまあよい      3 あまりよくない      4 よくない

問2【地域とのかかわり】あなたは、地域のひととの程度かかわりを持っていますか。(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

問3【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も含みます。

- 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

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、支えあうと思いますか。(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

問5【地域活動への参加状況】あなたの地域におけるボランティア活動や趣味のグループ(団体)への参加状況についておたずねします。あなたが参加している場合は、どのような活動内容ですか。(いくつでも) (参加していない場合は、9をお選びください。)

- 1 スポーツ・文化・芸術に関係した活動      2 まちづくりのための活動      3 子どもを対象とした活動      4 高齢者を対象とした活動  
 5 防犯・防災に関係した活動      6 自然や環境を守るための活動      7 食生活など生活習慣の改善のための活動      8 1～7以外の活動  
 9 参加していない(→問6へ)

問5-1【一番熱心な活動】問5で1～8と回答した方におたずねします。あなたが一番熱心に参加しているグループ(団体)は、どの活動ですか。(1つ)

- 1 スポーツ・文化・芸術に関係した活動      2 まちづくりのための活動      3 子どもを対象とした活動      4 高齢者を対象とした活動  
 5 防犯・防災に関係した活動      6 自然や環境を守るための活動      7 食生活など生活習慣の改善のための活動      8 1～7以外の活動

問5-2【活動の参加頻度】問5で1～8と回答した方におたずねします。問5-1で回答したグループ(団体)へは、どのくらいの頻度で参加していますか。(1つ)

- 1 ほぼ毎日      2 週に3～4回      3 週に1～2回      4 月に数回      5 年に数回

問6【お住まいの区市町村の健康づくり】あなたは、お住まいの区市町村が住民の健康づくりの取組に積極的であると思いますか。(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

問7【健診等の受診状況】あなたの健康診断等の受診状況をおたずねします。あなたはどのくらいの頻度で健診等(健康診断、健康診査及び人間ドック)を受けていますか。(1つ)

注：次のようなものは健診等には含まれません。がん検診、妊産婦健診、歯の健診、病院や診療所で治療や診察としての検査

ちよつと実行、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

1 毎年受けている 2 2～3年に1回受けている 3 4年以上前に受けた 4 受けていない(1～8へ) 5 わからない(1～8へ)

問7-1【受診の機会】問7で1～3と回答した方におたずねします。どのような機会に健診等を受けましたか。(いくつでも)

- 1 区市町村が実施した健診
- 2 勤め先、又は健康保険組合等が実施した健診
- 3 学校が実施した健診
- 4 人間ドック(1～3以外の健診で行うもの)
- 5 その他

問8【実践している健康づくり】毎日の生活で負担感のない程度に、健康づくりの取組を継続することが、健康の維持・増進につながりますが、あなたは毎日の生活の中で実践していることがありますか。(いくつでも)

- 1 短い距離は歩くようにしている
- 2 エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使用するようにしている
- 3 栄養バランスを意識した食事をとるようにしている
- 4 野菜を食べるようにしている
- 5 寝る前には食べないようにしている
- 6 喫煙しない、又は禁煙している
- 7 休肝日を設けるなど過度な飲酒を控えている
- 8 睡眠時間を十分にとるようにしている
- 9 気分転換などをしてストレスをため込み過ぎないようにしている
- 10 丁寧な歯磨きを心がけている
- 11 1～10以外の取組
- 12 特に何もしていない

問9【野菜の摂取量】あなたは、成人(20歳以上)の1日あたりの野菜の摂取量について、国が健康づくりのために推奨している量が「350g以上」であることを知っていますか。(1つ)

- 1 知っている
- 2 知らない

問10【1日あたりの歩数】あなたは、成人(20～64歳)の1日あたりの歩数について、国が健康づくりのために推奨している量が、「8,000歩以上」であることを知っていますか。(1つ)(目安:10分歩くと約1,000歩に相当)

- 1 知っている
- 2 知らない

【ご回答を統計的に分析するために必要なことを教えてください】

- F1【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
- F2【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
- F3【職業】あなたのご職業は何ですか。(1つ)
  - 1 自営業(家族従業員・兼業主婦・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)
- F4【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)。

-----  
 市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 地域とのかかわり(1つ)	1	2	3	4		
問3 違う世代との交流(1つ)	1	2	3	4		
問4 地域の助け合い(1つ)	1	2	3	4		
問5 地域活動への参加状況(いくつでも)	1	2	3	4	5	6
	7	8	9			

※問5-1、5-2は問5で1～8と回答した方のみ

問5-1 一番熱心な活動(1つ)	1	2	3	4	5	6
	7	8				
問5-2 活動の参加頻度(1つ)	1	2	3	4	5	

※ここからはすべての方

問6 お住まいの区市町村の健康づくり(1つ)	1	2	3	4	5
問7 健診等の受診状況(1つ)	1	2	3	4	5

※問7-1は問7で1～3と回答した方のみ

問7-1 受診の機会(いくつでも)	1	2	3	4	5
-------------------	---	---	---	---	---

※ここからはすべての方

問8 実践している健康づくり(いくつでも)	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
問9 野菜の摂取量(1つ)	1	2				
問10 1日あたりの歩数(1つ)	1	2				
F1 性別(1つ)	1	2	3			
F2 年齢(1つ)	1	2	3	4	5	6
F3 職業(1つ)	1	2	3	4	5	6
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下さい	区・市・町・村					

令和2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2年12月28日（月曜日）

パスワード S C 3 7 4

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

1 6 3 8 0 0 1

434

4500

新宿局集配

科金受取人郵便

差出有効期間  
2021年1月  
31日まで

(切手不要)

東京都福祉保健局

新宿区西新宿二丁目8番1号

保健政策部健康推進課 行

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、[どうきよう健康ステーション](https://r10.tomin-kenko.jp/resvba/) で検索してください。  
回答ページURL <https://r10.tomin-kenko.jp/resvba/> (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2年12月28日（月曜日）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。東京都から、一般社団法人興論科学協会に委託して実施しています。大規模な調査を確実に実施するため、実績、専門知識、技術を持つ民間の信頼できる調査会社（一般財団法人日本情報経済社会推進協会が許可するブライバジーワーク取得の調査会社）の中から業者を決定し、業務を委託しています。契約に当たっては、個人情報の厳重な管理や調査の目的以外への利用の禁止等を義務づけています。
- Q この調査はどのようにって実施しているのですか。
- A 本調査は、統計学の理論に基づいた一種の「抽選」で、東京都内に住民登録をしている満20歳以上の方から無作為に選ばれた方々約67,000人を対象に調査を行い、東京都及び都内区市町村の状況を推測する「標本調査」という方法を用いています。都民の意識を把握するためには、全ての満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、そうすると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、東京都福祉保健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）といえます。住民基本台帳は、世帯調査や統計調査などの場合に、法律に沿った手続によって閲覧が許可されます。この調査も、このようにして各自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ご住所・お名前は、調査票等の発送後速やかに廃棄し、集計・分析等には一切使用することはありません。
- Q 調査票には誰が記入すればいいのですか。
- A 本調査票は、調査対象となった方宛てに発送させていただきます。お送りした封筒の宛名となった方について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くださいますよう、お願いいたします。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 個人情報を守られますか。
- 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）をお尋ねしますが、個人が特定できる情報はお尋ねしません。住民基本台帳を閲覧して得られたご住所・お名前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。調査票等の発送作業終了後、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、お答えいただくかなくとも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には対象の皆様お一人お一人のご協力が必要になります。ご協力をよろしくお願いいたします。

令和3年8月発行

登録番号 (3) 118

令和2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

発行 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課  
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号  
電話 03(5320)4356  
印刷 株式会社モモデザイン



