

世論調査結果報告書
令和6年10月調査

健康に関する世論調査

令和7年3月

 東京都政策企画局

ま え が き

我が国は、医療の進歩や生活環境の改善などで平均寿命が延び、世界有数の長寿国である一方、今後、高齢化の一層の進展に伴い、生活習慣病に罹患する人の増加が見込まれています。また、身体機能の低下やこころの不調などで、日常生活に支障を来す状態になることも考えられます。いつまでも、いきいきと自分らしく暮らすためには、心身の健康づくりに取り組むことが大切です。

東京都では、都民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくりを、社会全体で支援し、総合的に推進するため、令和6年3月に東京都健康推進プラン21（第三次）（以下、「プラン」という。）を策定し、生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことのできる持続可能な社会を目指し、総合目標に掲げた「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」の達成に向けて、誰一人取り残さない健康づくりを推進しています。

今回の世論調査は、休養・睡眠の状況、飲酒の習慣、こころや身体の健康等、都民の健康に関する意識を把握し、このプランのベースライン値の設定や今後の施策推進に活用するために実施しました。

この世論調査が、行政担当者のみならず、広く都民の方々や、都民の健康意識に関心のあるの方々のお役に立てれば幸いです。

この世論調査にご協力いただいた多くの皆様に深く感謝申し上げます。

令和7年3月

東京都政策企画局戦略広報部

目 次

※印は過去の調査結果を掲載する質問項目

調査実施の概要.....	①～⑤
調査結果の詳細.....	1
1 ころとからだの健康づくり.....	3
※1-1 健康状態の評価.....	3
※1-2 健康への関心度.....	9
※1-3 健康づくりの実践.....	12
※1-4 主食、主菜、副菜をそろえた食事.....	19
1-5 家庭、職場・学校で誰かと一緒に食事をする頻度.....	23
1-6 住まいの地域で誰かと一緒に食事をする頻度.....	30
※1-7 イライラやストレスの有無.....	37
※1-8 ころのゆとり.....	41
※1-9 気軽に話ができる相手の有無.....	49
※1-10 専門家（機関）に相談する必要を感じた経験.....	55
※1-11 適切な相談窓口をみつけることができたか.....	58
※1-12 余暇の充実度.....	61
1-13 睡眠による休養.....	66
1-14 1日の平均睡眠時間.....	70
※1-15 睡眠の充足感.....	74
※1-16 睡眠不足の理由.....	80
2 飲酒の習慣.....	83
※2-1 飲酒の習慣.....	83
※2-2 1日あたりの飲酒量.....	87
※2-3 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認知度.....	89
3 喫煙の健康への影響と受動喫煙.....	91
※3-1 喫煙の習慣.....	91
※3-2 吸っているたばこの種類.....	94
※3-3 喫煙習慣見直しの意向.....	96
※3-4 この1年間の受動喫煙経験の有無.....	97
※3-5 受動喫煙を経験した場所.....	99
※3-6 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度.....	102
4 女性の健康.....	106
4-1 女性の健康課題への関心度.....	106
4-2 関心がある女性の健康課題.....	109
4-3 ウェブサイト「TOKYO#女子けんこう部」の認知度.....	111
4-4 女性の健康の普及啓発に効果的な取組.....	114
4-5 女性の健康に関して都が力を入れるべき取組.....	116

5 健康情報の収集・活用.....	119
※5-1 健康に関する情報源.....	119
6 行政への要望.....	123
※6-1 健康づくりに関する都への要望.....	123
集計表（調査結果の一覧表）.....	131
調査票及び単純集計結果.....	179

調査実施の概要

1 調査目的

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

2 調査項目

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

3 調査設計

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

4 回収結果

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

未完了標本内訳

	無効回収	転居	拒否	高齢・病気等	死亡	宛先不明	未回収
2,059標本	5	6	4	5	1	81	1,957
比率(%)	0.2	0.3	0.2	0.2	0.0	3.9	95.0

(3) 性・年齢別回収結果

	男性			女性			無回答 回収数	合計		
	標本数	回収数	回収率(%)	標本数	回収数	回収率(%)		標本数	回収数	回収率(%)
18・19歳	29	14	48.3	34	11	32.4	-	63	25	39.7
20代	275	61	22.2	293	109	37.2	4	568	174	30.6
30代	297	77	25.9	318	133	41.8	3	615	213	34.6
40代	361	136	37.7	336	177	52.7	3	697	316	45.3
50代	370	158	42.7	349	184	52.7	7	719	349	48.5
60代	249	145	58.2	252	168	66.7	2	501	315	62.9
70歳以上	396	226	57.1	441	276	62.6	4	837	506	60.5
無回答		-			2		41		43	
合計	1,977	817	41.3	2,023	1,060	52.4	64	4,000	1,941	48.5

（注）平成28年度より、選挙年齢の引下げに伴い、18・19歳を調査対象者に加えた。

5 標本構成 (n=1,941) (上段:実数) (下段:(%))

(1) 性別

男	女	無回答	計
817	1,060	64	1,941
42.1	54.6	3.3	100.0

(2) 年齢

	18・19歳	20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上	年齢無回答	計
男	14 0.7	61 3.1	77 4.0	136 7.0	158 8.1	145 7.5	226 11.6	- -	817 42.1
女	11 0.6	109 5.6	133 6.9	177 9.1	184 9.5	168 8.7	276 14.2	2 0.1	1,060 54.6
性別無回答	-	4	3	3	7	2	4	*41	64
	-	0.2	0.2	0.2	0.4	0.1	0.2	2.1	3.3
計	25 1.3	174 9.0	213 11.0	316 16.3	349 18.0	315 16.2	506 26.1	43 2.2	1,941 100.0

*性・年齢とも無回答

(3) 職業 ※ 年齢別職業分布はP④参照

自営・家族従業 (計)			勤め (計)								無職			無回答	計
自営業主	家族従業 (家主手伝い)		経営・管理職	専門・技術職	事務職	労務・技能職	販売・サービス職	その他	無回答	主婦・主夫	学生	その他の無職			
228	196	32	1,047	123	278	273	138	229	-	6	337	50	221	58	1,941
11.7	10.1	1.6	53.9	6.3	14.3	14.1	7.1	11.8	-	0.3	17.4	2.6	11.4	3.0	100.0

(4) 雇用形態 (勤め (計) のみ n=1,047)

正社員、正規職員				派遣、契約・嘱託・パート・アルバイトなど				計
男	女	無回答		男	女	無回答		
687	369	309	9	360	101	254	5	1,047
65.6	35.2	29.5	0.9	34.4	9.6	24.3	0.5	100.0

(5) 未・既婚

未婚 (計)				既婚 (計)					無回答	計	
男	女	無回答		配偶者あり		離別・死別		無回答			
				男	女	男	女				
491	221	263	7	1,400	513	613	79	179	16	50	1,941
25.3	11.4	13.5	0.4	72.1	26.4	31.6	4.1	9.2	0.8	2.6	100.0

(6) 世帯構成

単身 (本人のみ)	夫婦のみ (1世代世帯)	親と子 (2世代世帯)	親と子と孫 (3世代世帯)	その他の世帯	無回答	計
410	502	845	88	49	47	1,941
21.1	25.9	43.5	4.5	2.5	2.4	100.0

(7) インターネットの利用

利用している (計)	利用している		利用していない (計)	利用していない		無回答	計
	よく利用している	ときどき利用している		あまり利用していない	利用していない		
1,555	1,284	271	335	82	253	51	1,941
80.1	66.2	14.0	17.3	4.2	13.0	2.6	100.0

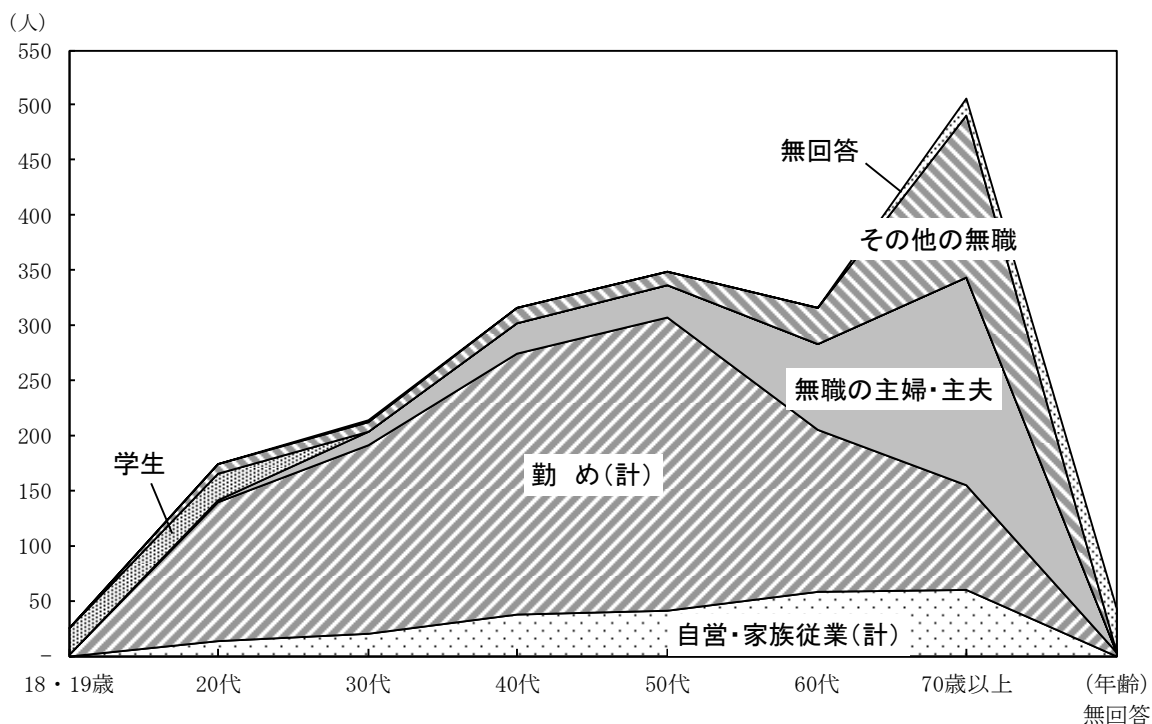
(8) SNSの利用

X (旧Twitter) (エックス)	LINE (ライン)	Facebook (フェイスブック)	Instagram (インスタグラム)	YouTube (ユーチューブ)	TikTok (ティックトック)	その他	利用していない	無回答	計
610	1,386	353	725	1,115	209	17	334	57	1,941
31.4	71.4	18.2	37.4	57.4	10.8	0.9	17.2	2.9	100.0

(9) 居住エリア ※ 各エリアの範囲はP⑤参照

区部 (計)	区部			市町村部 (計)	市町村部				計
	センター ・コア	区部東部 ・北部	区部西部 ・南部		多摩東部	多摩 中央部北	多摩 中央部南	多摩西部 ・島しょ	
1,279	369	374	536	662	252	97	270	43	1,941
65.9	19.0	19.3	27.6	34.1	13.0	5.0	13.9	2.2	100.0

※ 年齢別職業分布



	18・19歳	20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上	無回答	計
自営・家族従業(計)	-	13	20	37	41	58	59	-	228
勤め(計)	1	127	171	237	266	147	95	3	1,047
無職の主婦・主夫	-	1	12	28	29	77	190	-	337
学生	24	24	1	-	1	-	-	-	50
その他の無職	-	9	8	13	12	33	146	-	221
無回答	-	-	1	1	-	-	16	40	58
計	25	174	213	316	349	315	506	43	1,941

※ 層（エリア）

〔区 部〕

センター・コア・エリア - 千代田・中央・港・新宿・文京・台東・墨田・江東・渋谷・豊島・荒川区

区部東部・北部エリア --- 北・板橋・足立・葛飾・江戸川区

区部西部・南部エリア --- 品川・目黒・大田・世田谷・中野・杉並・練馬区

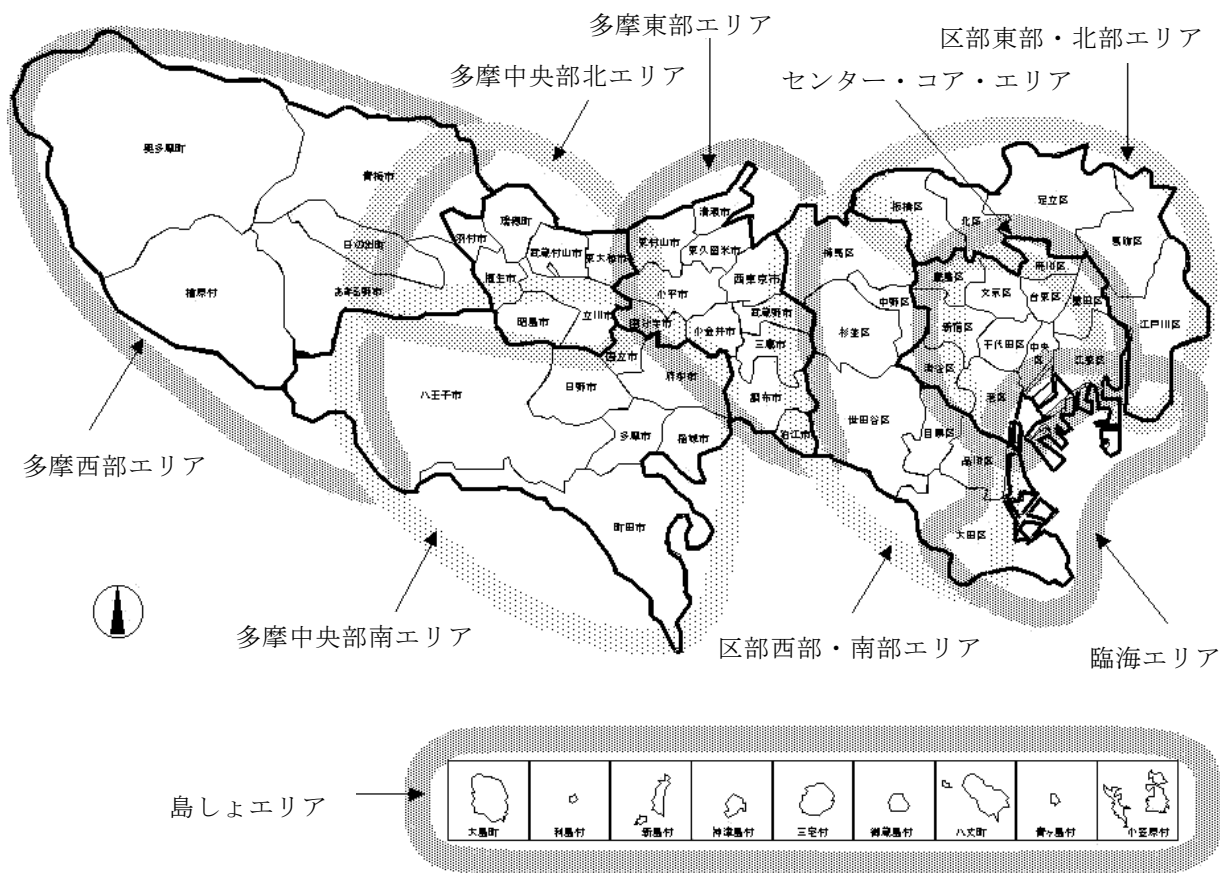
〔市町村部〕

多摩東部エリア ----- 武蔵野・三鷹・調布・小金井・小平・東村山・国分寺・狛江・清瀬・東久留米・西東京市

多摩中央部北エリア ----- 立川・昭島・福生・東大和・武蔵村山・羽村市、瑞穂町

多摩中央部南エリア ----- 八王子・府中・町田・日野・国立・多摩・稲城市

多摩西部・島しょエリア - 青梅・あきる野市、日の出町、檜原村、奥多摩・大島町、利島・新島・神津島・三宅・御蔵島村、八丈町、青ヶ島・小笠原村



(注) 上記、世論調査における7つのエリアは、東京構想2000の9つのエリアを基に、従前の世論調査との継続性を考慮して、行政区域単位に便宜上、区分した。

1 ころとからだの健康づくり

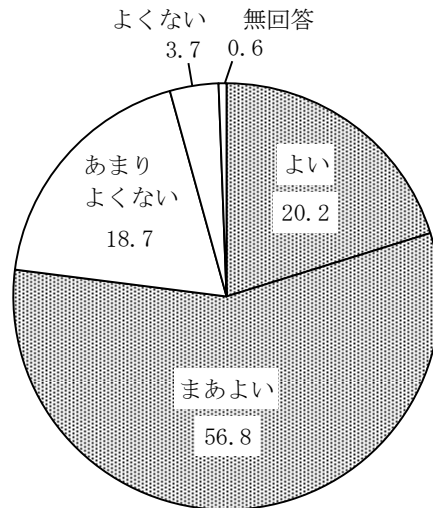
※1-1 健康状態の評価

図1-1-1

(全員の方に)

問1 あなたは、自分の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

(n=1,941)



よ	よ
い	く
(計)	ない
77.0	(計)
	22.4

(%)

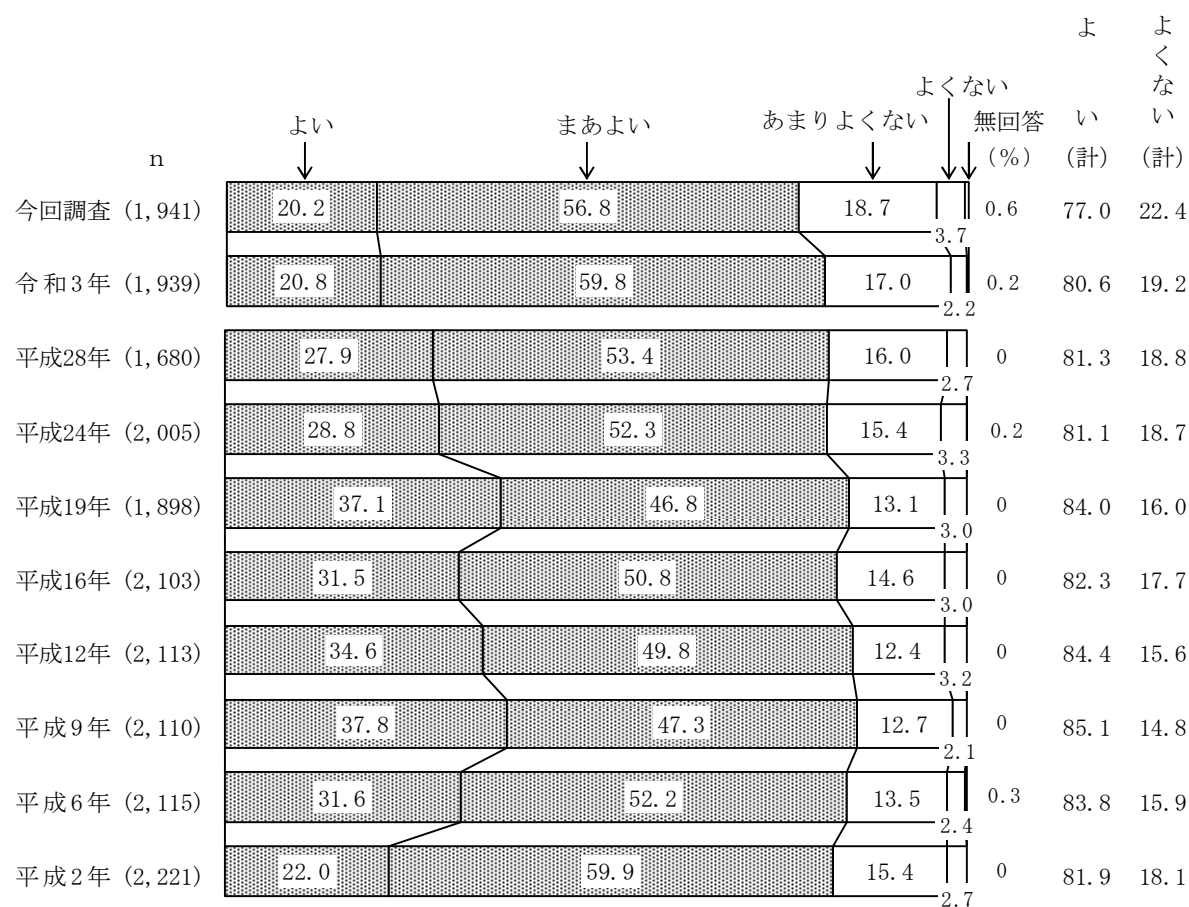
(注)『よい (計)』は「よい」「まあよい」の合計

『よくない (計)』は「よくない」「あまりよくない」の合計

自分の健康状態をどのように感じているか聞いたところ、「よい」20%、「まあよい」57%で、この2項目を合わせた『よい (計)』は77%となっている。一方、「あまりよくない」19%、「よくない」4%で、この2項目を合わせた『よくない (計)』は22%となっている。(図1-1-1)

健康状態の評価を過去の調査結果と比較すると、『よい (計)』は令和3年より4ポイント減少している。一方、『よくない (計)』は令和3年より3ポイント増加している。(図1-1-2)

図1-1-2 健康状態の評価—過去の調査結果



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

※調査対象は平成28年調査から18歳以上、平成24年以前は20歳以上

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

(注3) 『よい (計)』は「よい」「まあよい」の合計

『よくない (計)』は「よくない」「あまりよくない」の合計

性・年齢別にみると、『よい (計)』は女性で8割近くと男性より4ポイント高く、女性60代で8割半ばと多くなっている。一方、『よくない (計)』は男性で2割半ばと女性より4ポイント高く、男性20代で3割を超えている。(図1-1-3)

図1-1-3 健康状態の評価—性・年齢別

	n	健康状態の評価				無回答 (%)	よ い (計)	よ く な い (計)
		よい	まあよい	あまりよくない	よくない			
全 体 (1,941)		20.2	56.8	18.7	3.7	0.6	77.0	22.4
うち、20歳以上 (1,873)		19.9	57.1	18.7	3.8	0.5	77.0	22.5
< 性・年齢別 >								
男 性 (計) (817)		21.1	54.2	20.6	3.9	0.2	75.3	24.5
うち、20歳以上 (803)		20.7	54.3	20.8	4.0	0.2	75.0	24.8
18・19歳 (14)		42.9	50.0	7.1	0.0	0.0	92.9	7.1
20代 (61)		26.2	42.6	24.6	6.6	0.0	68.9	31.1
30代 (77)		20.8	54.5	20.8	3.9	0.0	75.3	24.7
40代 (136)		18.4	58.8	21.3	1.5	0.0	77.2	22.8
50代 (158)		22.8	51.9	19.0	6.3	0.0	74.7	25.3
60代 (145)		19.3	57.9	20.0	2.8	0.0	77.2	22.8
70歳以上 (226)		19.9	54.0	21.2	4.0	0.9	73.9	25.2
女 性 (計) (1,060)		19.6	59.2	17.2	3.3	0.8	78.8	20.5
うち、20歳以上 (1,047)		19.3	59.5	17.1	3.3	0.8	78.8	20.4
18・19歳 (11)		54.5	18.2	27.3	0.0	0.0	72.7	27.3
20代 (109)		30.3	49.5	16.5	2.8	0.9	79.8	19.3
30代 (133)		16.5	65.4	15.0	2.3	0.8	82.0	17.3
40代 (177)		19.2	59.3	19.8	1.7	0.0	78.5	21.5
50代 (184)		19.6	57.1	19.6	3.3	0.5	76.6	22.8
60代 (168)		19.0	66.1	13.1	1.8	0.0	85.1	14.9
70歳以上 (276)		16.3	58.3	17.4	6.2	1.8	74.6	23.6

(注1) 『よい (計)』は「よい」「まあよい」の合計

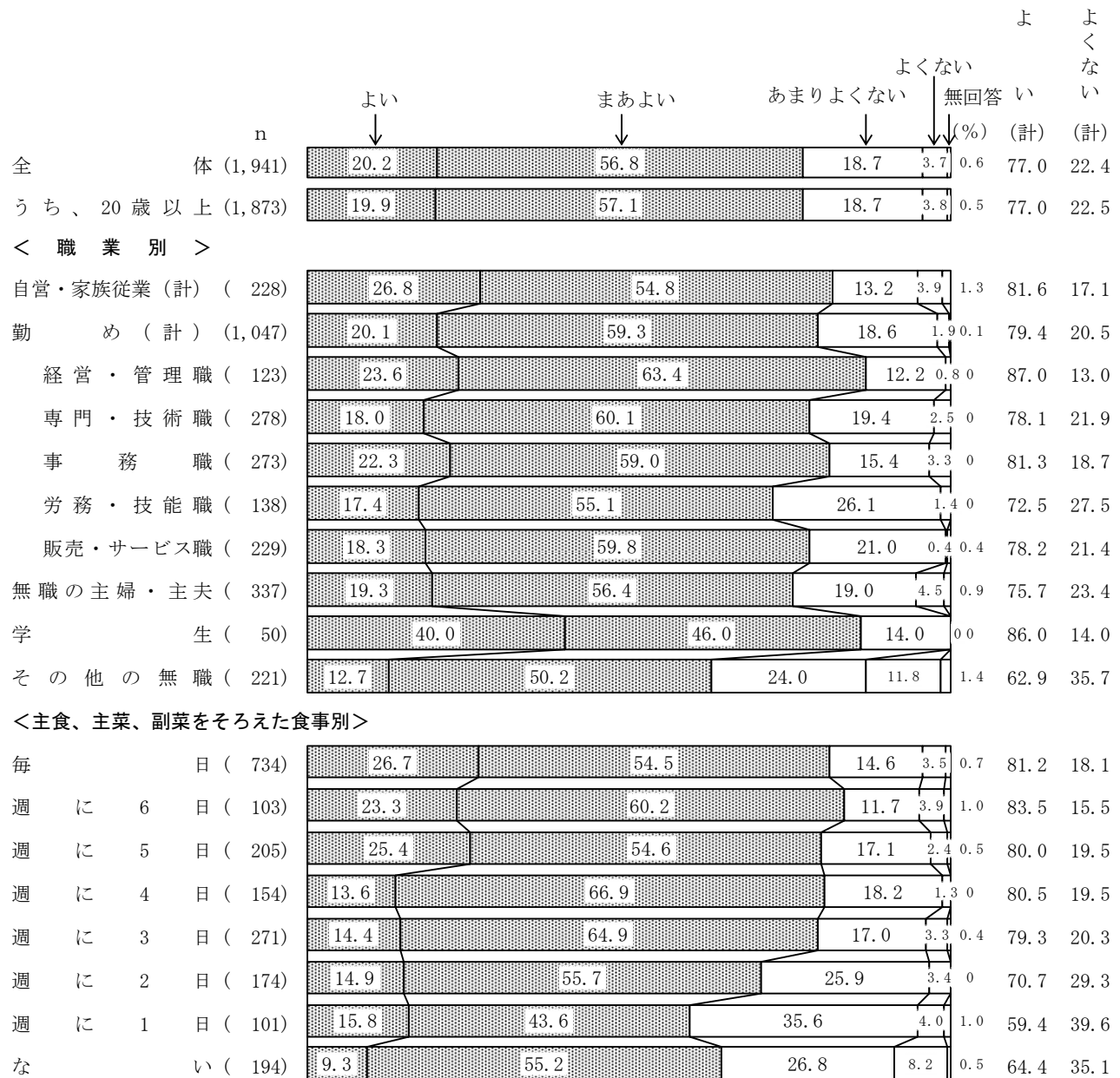
『よくない (計)』は「よくない」「あまりよくない」の合計

(注2) 表側の項目 (本表においては性・年齢) の無回答者を除く。(以下同様)

職業別にみると、『よい (計)』は経営・管理職で9割近くと多くなっている。一方、『よくない (計)』はその他の無職で3割半ばと多くなっている。

主食、主菜、副菜をそろえた食事 (問4 P19) との関係でみると、『よい (計)』は主食、主菜、副菜をそろえた食事の摂取が週に4日以上で8割台となっている。一方、『よくない (計)』は“週に1日”で約4割、“ない”で3割半ばと多くなっている。(図1-1-4)

図1-1-4 健康状態の評価—職業別、主食、主菜、副菜をそろえた食事別



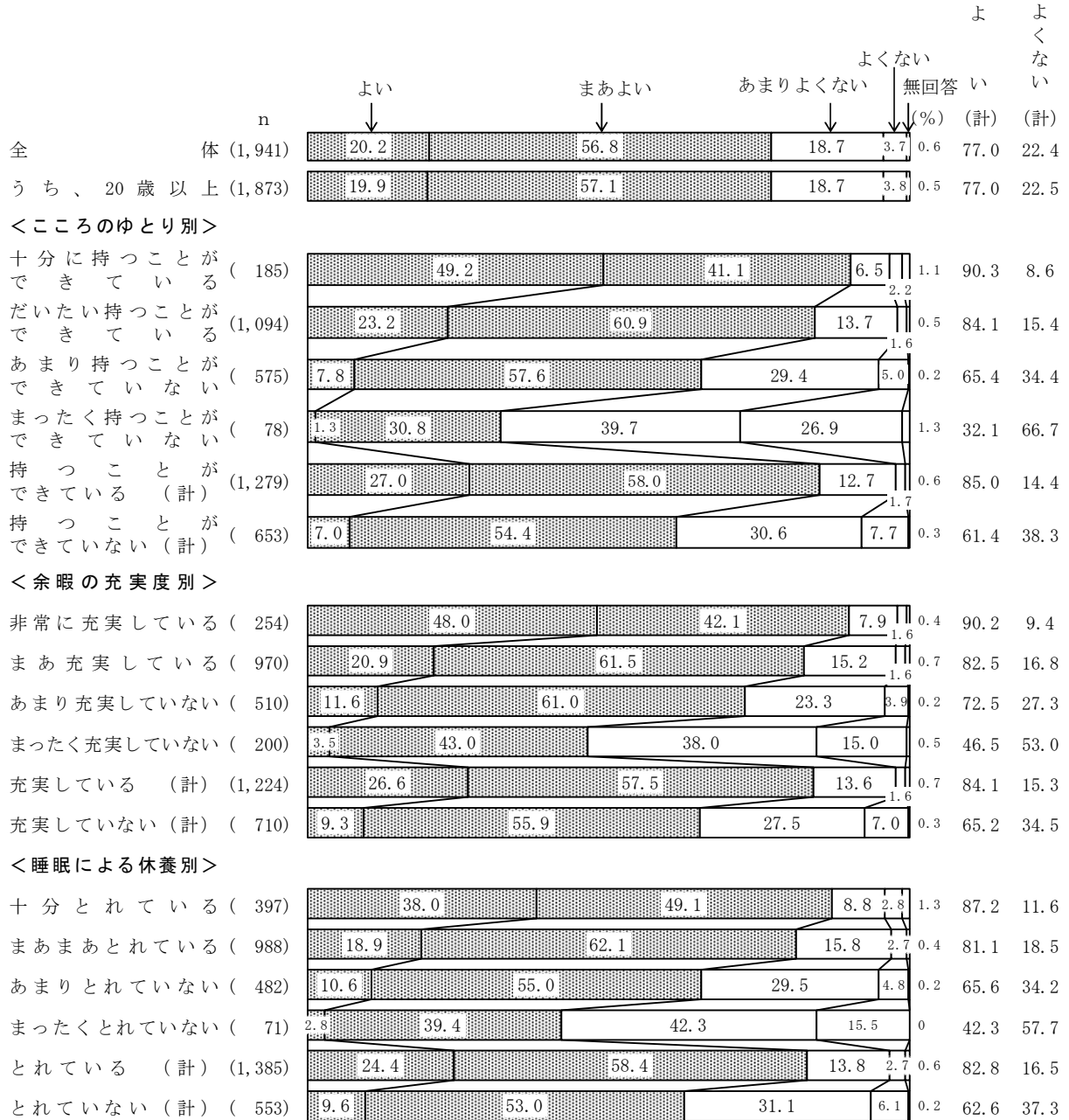
(注) 『よい (計)』は「よい」「まあよい」の合計
『よくない (計)』は「よくない」「あまりよくない」の合計

こころのゆとり（問 8 P41）との関係でみると、『よい（計）』はこころのゆとりを“持つことができている（計）”で8割半ばと“持つことができていない（計）”より24ポイント高くなっている。

余暇の充実度（問 11 P61）との関係でみると、『よい（計）』は余暇が“充実している（計）”で8割半ばと“充実していない（計）”より19ポイント高くなっている。

睡眠による休養（問 12 P66）との関係でみると、『よい（計）』は睡眠による休養が“とれている（計）”で8割を超え“とれていない（計）”より20ポイント高くなっている。（図1-1-5）

図1-1-5 健康状態の評価—こころのゆとり別、余暇の充実度別、睡眠による休養別



(注1) 『よい (計)』は「よい」「まあよい」の合計

『よくない (計)』は「よくない」「あまりよくない」の合計

(注2) 『持つことができている (計)』は「十分に持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計

『持つことができていない (計)』は「まったく持つことができていない」「あまり持つことができていない」の合計

(注3) 『充実している (計)』は「非常に充実している」「まあ充実している」の合計

『充実していない (計)』は「まったく充実していない」「あまり充実していない」の合計

(注4) 『とれている (計)』は「十分とれている」「まあまあとれている」の合計

『とれていない (計)』は「まったくとれていない」「あまりとれていない」の合計

1日の平均睡眠時間（問13 P70）との関係で見ると、『よい（計）』は平均睡眠時間が“6時間以上7時間未満”、“7時間以上8時間未満”で8割を超え多くなっている。

睡眠の充足感（問14 P74）との関係で見ると、『よい（計）』は睡眠が“足りている（計）”で8割を超え“不足している（計）”より15ポイント高くなっている。（図1-1-6）

図1-1-6 健康状態の評価—1日の平均睡眠時間別、睡眠の充足感別

n	睡眠時間別				無回答 (%)	睡眠の充足感別	
	よい	まあよい	あまりよくない	よくない		よい (計)	よくない (計)
全体 (1,941)	20.2	56.8	18.7	3.7	0.6	77.0	22.4
うち、20歳以上 (1,873)	19.9	57.1	18.7	3.8	0.5	77.0	22.5
<1日の平均睡眠時間別>							
5時間未満 (239)	13.8	50.6	28.9	6.3	0.4	64.4	35.1
5時間以上6時間未満 (608)	17.8	56.9	21.5	3.3	0.5	74.7	24.8
6時間以上7時間未満 (603)	22.7	59.0	15.3	2.7	0.3	81.8	17.9
7時間以上8時間未満 (348)	23.6	59.8	12.6	3.7	0.3	83.3	16.4
8時間以上9時間未満 (90)	22.2	52.2	20.0	3.3	2.2	74.4	23.3
9時間以上 (32)	28.1	34.4	18.8	15.6	3.1	62.5	34.4
<睡眠の充足感別>							
十分足りている (329)	35.3	50.8	9.4	3.0	1.5	86.0	12.5
どちらかという 足りている (793)	21.8	60.3	14.9	2.6	0.4	82.1	17.5
どちらかという 不足している (657)	13.9	58.0	23.9	4.0	0.3	71.8	27.9
まったく足りていない (139)	6.5	43.9	38.8	10.8	0	50.4	49.6
足りている (計) (1,122)	25.8	57.5	13.3	2.8	0.7	83.2	16.0
不足している (計) (796)	12.6	55.5	26.5	5.2	0.3	68.1	31.7

(注1) 『よい（計）』は「よい」「まあよい」の合計

『よくない（計）』は「よくない」「あまりよくない」の合計

(注2) 『足りている（計）』は「十分足りている」「どちらかというと足りている」の合計

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

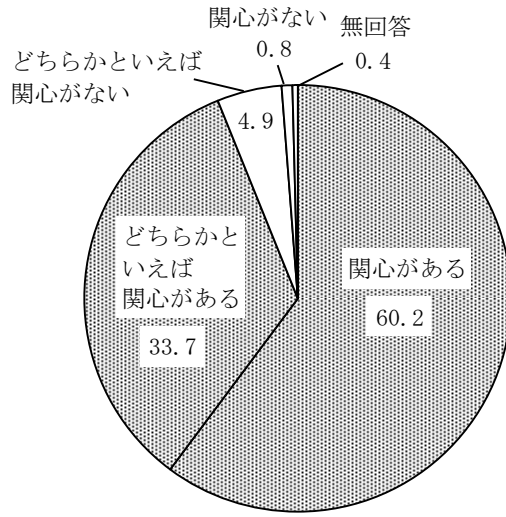
※1-2 健康への関心度

図1-2-1

(全員の方に)

問2 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(○は1つ)

(n=1,941)



関心がある (計)	関心がない (計)
93.9	5.7

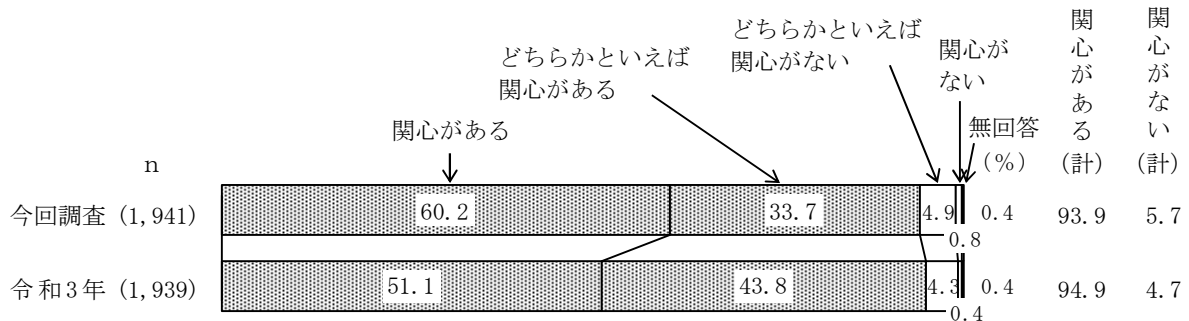
(%)

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

自分の健康に関心があるか聞いたところ、「関心がある」60%、「どちらかといえば関心がある」34%で、この2項目を合わせた『関心がある (計)』は94%となっている。一方、「どちらかといえば関心がない」5%、「関心がない」1%で、この2項目を合わせた『関心がない (計)』は6%となっている。(図1-2-1)

健康への関心度を過去の調査結果と比較すると、「関心がある」は令和3年より9ポイント増加している。一方、「どちらかといえば関心がある」は令和3年より10ポイント減少している。(図1-2-2)

図1-2-2 健康への関心度—過去の調査結果

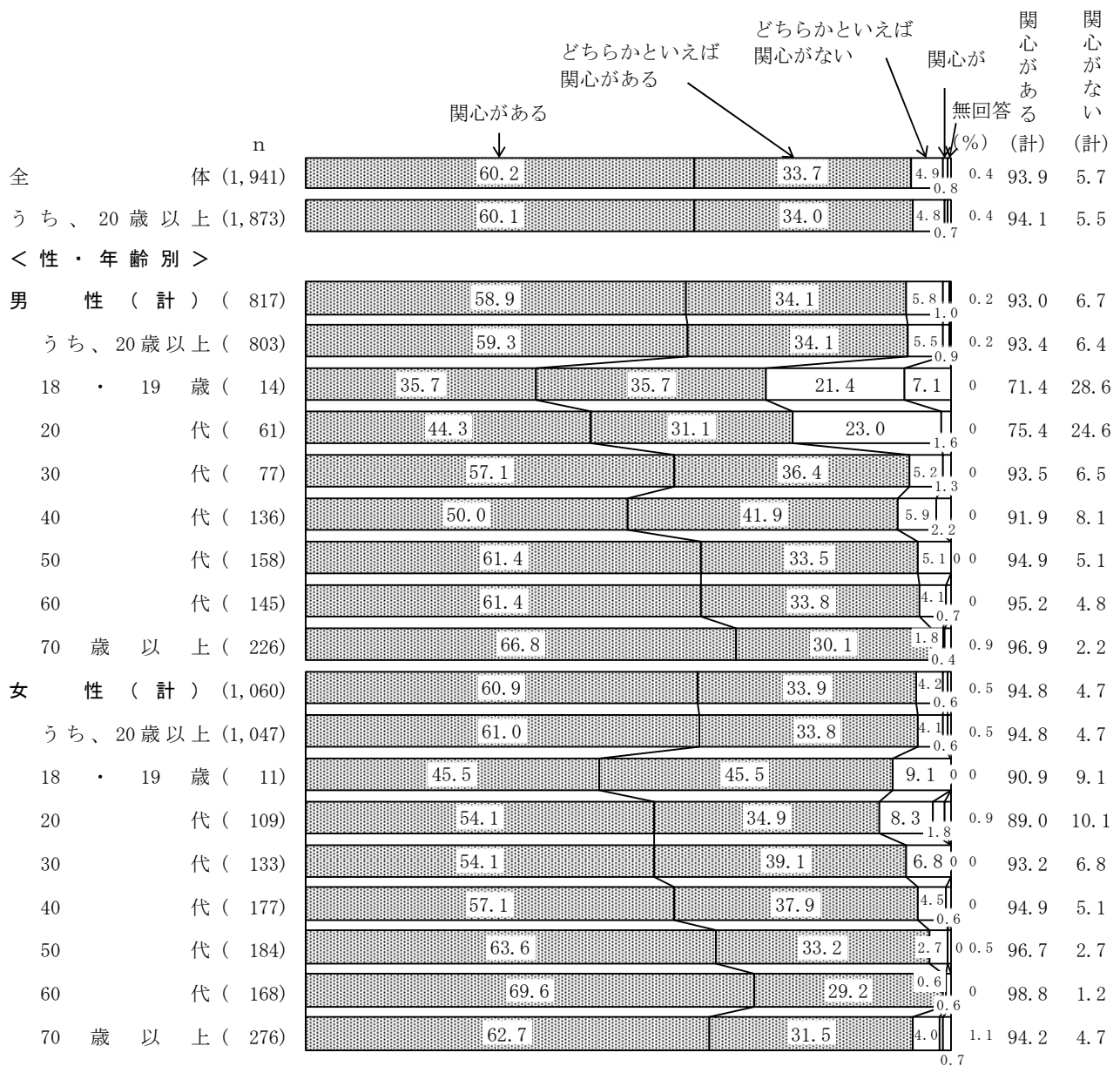


(注1) 令和3年は「健康に関する世論調査 (令和3年6月調査)」

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

性・年齢別にみると、『関心がある(計)』は女性60代で全数近くと多くなっている。一方、『関心がない(計)』は男性20代で2割半ばと多くなっている。(図1-2-3)

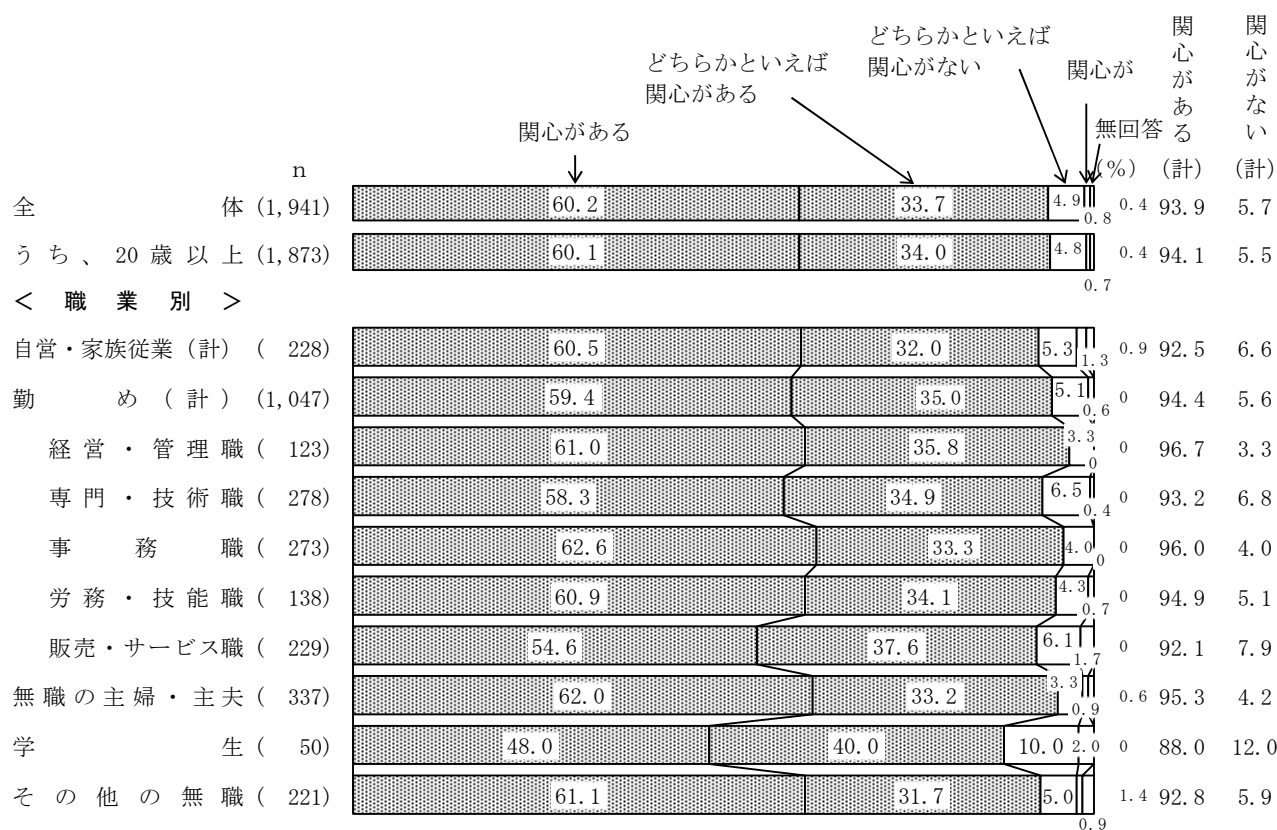
図1-2-3 健康への関心度一性・年齢別



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

職業別にみると、特に大きな差はみられない。(図1-2-4)

図1-2-4 健康への関心度—職業別



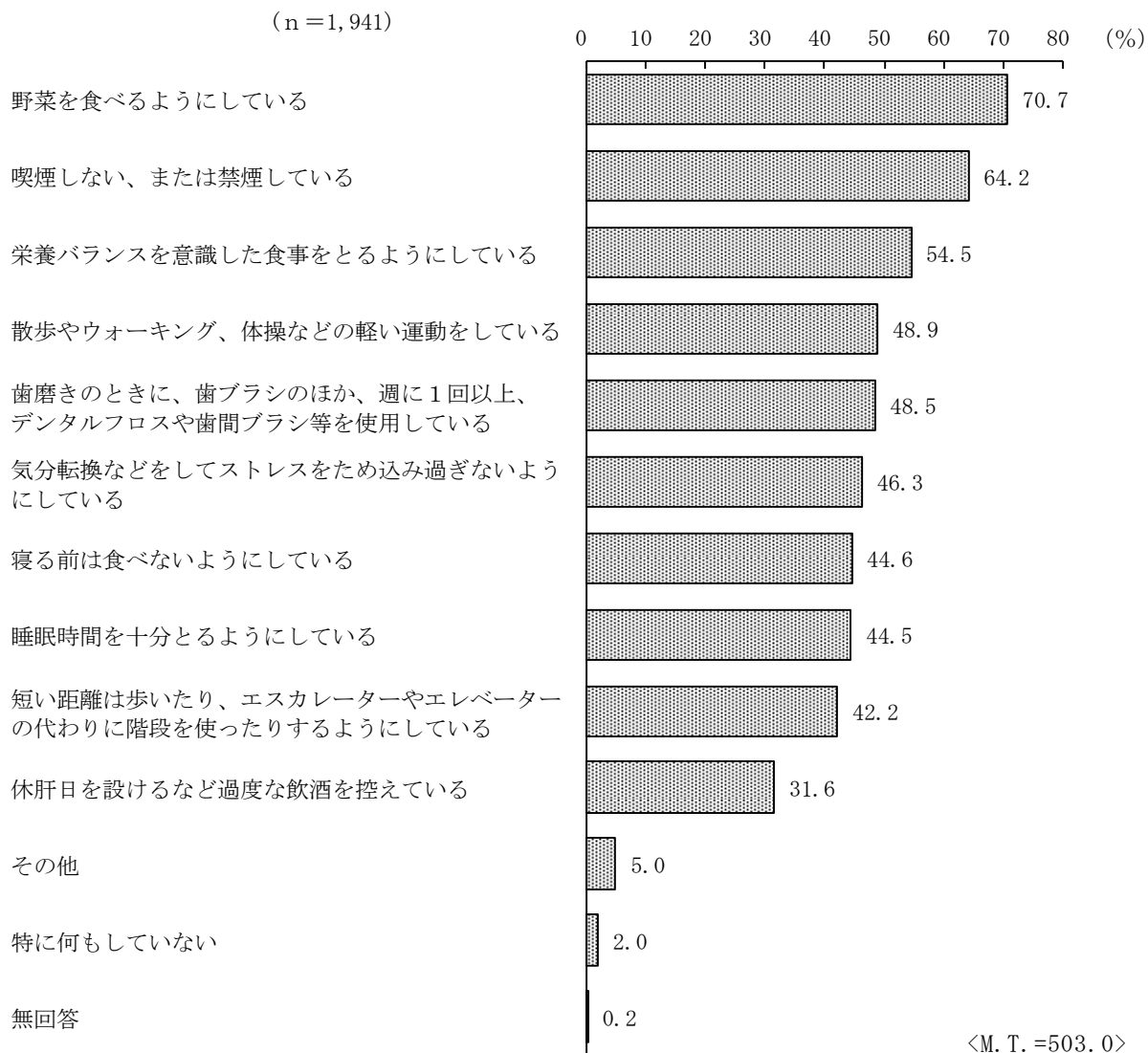
(注) 『関心がある (計)』は「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計
 『関心がない (計)』は「関心がない」「どちらかといえば関心がない」の合計

※1-3 健康づくりの実践

図1-3-1

(全員の方に)

問3 毎日の生活で、負担を感じ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。あなたは、毎日の生活で実践していることはありますか。この中からいくつでもお選びください。
(〇はいくつでも) (M. A.)

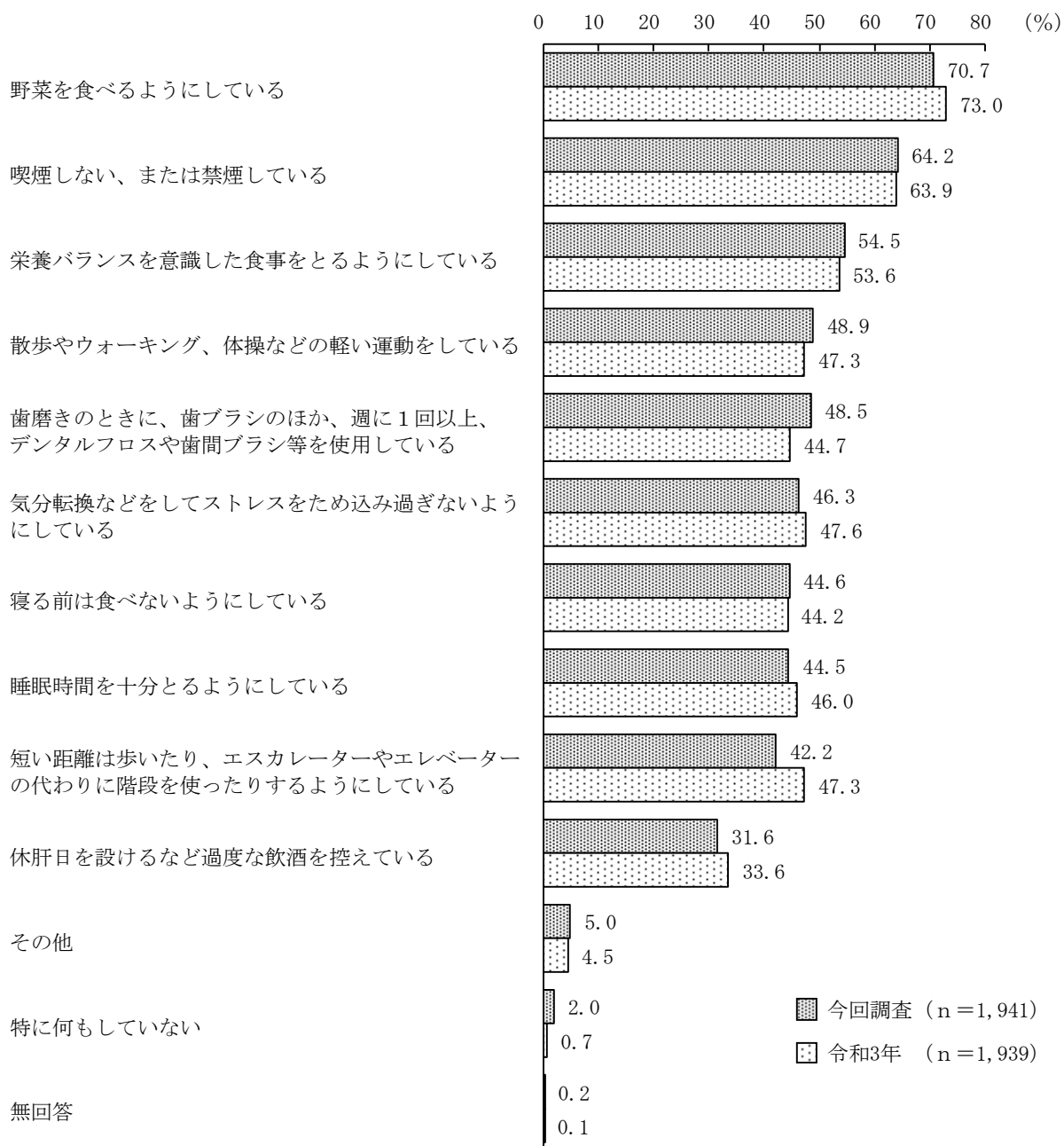


毎日の生活で、健康づくりの取組を実践していることがあるか聞いたところ、「野菜を食べるようにしている」が71%と最も多く、次いで「喫煙しない、または禁煙している」64%、「栄養バランスを意識した食事をするようにしている」55%、「散歩やウォーキング、体操などの軽い運動をしている」及び「歯磨きのときに、歯ブラシのほか、週に1回以上、デンタルフロスや歯間ブラシ等を使用している」各49%などの順となっている。

(図1-3-1)

健康づくりの実践を過去の調査結果と比較すると、「歯磨きのときに、歯ブラシのほか、週に1回以上、デンタルフロスや歯間ブラシ等を使用している」は令和3年より4ポイント増加している。一方、「短い距離は歩いたり、エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使ったりするようにしている」は令和3年より5ポイント減少している。(図1-3-2)

図1-3-2 健康づくりの実践—過去の調査結果



(注) 令和3年は「健康に関する世論調査 (令和3年6月調査)」

性・年齢別にみると、「野菜を食べるようにしている」は女性で7割半ばと男性より8ポイント高く、特に女性50代から60代で8割台と多くなっている。「喫煙しない、または禁煙している」は女性で7割近くと男性より5ポイント高く、男性70歳以上、女性60代で7割台と多くなっている。(表1-3-1)

表1-3-1 健康づくりの実践—性・年齢別

	n	野菜を食べるようにしている	喫煙しない、または禁煙している	栄養バランスを意識した食事をするようにしている	散歩やウォーキング、体操などの軽い運動をしている	歯磨きのときに、歯間ブラシのほか、週に1回以上、デンタルフロスや歯間ブラシ等を使用している	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	寝る前は食べないようにしている	睡眠時間を十分とるようにしている	短い距離は歩いたり、エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使ったりするようにしている	休肝日を設けるなど過度な飲酒を控えている	その他	特に何もしていない	無回答
全 体	1,941	70.7	64.2	54.5	48.9	48.5	46.3	44.6	44.5	42.2	31.6	5.0	2.0	0.2
うち、20歳以上	1,873	70.7	64.5	54.2	48.6	48.7	46.3	44.7	44.2	42.4	31.6	5.1	2.0	0.2
＜性・年齢別＞														
男 性 (計)	817	66.2	61.9	48.7	52.5	38.7	45.3	38.1	45.0	42.0	33.0	4.8	2.2	0.1
うち、20歳以上	803	66.0	62.1	48.6	52.2	39.0	44.8	38.5	44.7	42.0	33.3	4.9	2.2	0.1
18 ・ 19 歳	14	78.6	50.0	57.1	71.4	21.4	71.4	14.3	64.3	42.9	21.4	-	-	-
20 代	61	54.1	55.7	26.2	49.2	31.1	49.2	23.0	42.6	44.3	34.4	3.3	3.3	-
30 代	77	57.1	62.3	45.5	42.9	33.8	45.5	24.7	39.0	49.4	32.5	-	-	-
40 代	136	63.2	53.7	39.0	47.1	36.8	39.7	26.5	33.1	36.8	36.8	2.2	5.9	-
50 代	158	63.9	55.1	44.3	43.0	33.5	40.5	26.6	38.6	47.5	30.4	6.3	2.5	-
60 代	145	75.2	62.8	57.9	57.9	45.5	43.4	47.6	51.0	45.5	33.8	4.8	-	-
70 歳 以 上	226	69.5	73.5	58.4	61.9	43.8	50.4	57.1	54.4	35.8	32.7	7.5	1.8	0.4
女 性 (計)	1,060	74.4	66.5	58.4	46.1	55.8	47.6	49.3	44.2	43.1	30.8	5.3	1.7	0.2
うち、20歳以上	1,047	74.5	66.9	58.4	46.1	56.2	47.8	49.5	43.9	43.1	30.8	5.3	1.7	0.2
18 ・ 19 歳	11	63.6	36.4	54.5	45.5	27.3	27.3	36.4	54.5	36.4	36.4	-	-	-
20 代	109	64.2	68.8	38.5	34.9	40.4	40.4	23.9	51.4	36.7	31.2	0.9	1.8	-
30 代	133	63.2	69.9	48.9	35.3	51.9	50.4	33.8	37.6	39.1	35.3	2.3	2.3	-
40 代	177	74.6	69.5	61.0	41.2	53.7	53.1	43.5	40.7	44.6	32.2	4.0	2.8	-
50 代	184	80.4	66.8	62.0	40.8	65.2	44.6	49.5	38.6	46.7	33.2	5.4	0.5	0.5
60 代	168	82.7	72.0	62.5	50.6	67.9	45.8	58.3	40.5	48.8	34.5	8.3	0.6	-
70 歳 以 上	276	75.0	59.8	64.1	59.8	52.9	49.3	65.6	51.8	40.6	23.6	7.6	2.2	0.4

職業別にみると、「野菜を食べるようにしている」は無職の主婦・主夫で8割近くと多くなっている。「栄養バランスを意識した食事をとるようにしている」も無職の主婦・主夫で6割半ばと多くなっている。「散歩やウォーキング、体操などの軽い運動をしている」は無職の主婦・主夫で約6割、その他の無職で6割近くと多くなっている。(表1-3-2)

表1-3-2 健康づくりの実践—職業別

			野菜を食べるようにしている	喫煙しない、または禁煙している	栄養バランスを意識した食事をとるようにしている	散歩やウォーキング、体操などの軽い運動をしている	歯磨きのときに、歯ブラシのほか、週に1回以上、デンタルフロスや歯間ブラシ等を使用している	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	寝る前は食べないようにしている	睡眠時間を十分とるようにしている	短い距離は歩いたり、エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使ったりするようにしている	休肝日を設けるなど過度な飲酒を控えている	その他	特に何もしていない	無回答
	n														
全 体	1,941	70.7	64.2	54.5	48.9	48.5	46.3	44.6	44.5	42.2	31.6	5.0	2.0	0.2	
うち、20歳以上	1,873	70.7	64.5	54.2	48.6	48.7	46.3	44.7	44.2	42.4	31.6	5.1	2.0	0.2	
< 職 業 別 >															
自営・家族従業(計)	228	72.4	63.2	56.1	45.6	48.2	44.7	44.3	52.6	44.3	32.0	6.6	3.1	0.4	
勤 め(計)	1,047	68.9	62.8	49.9	43.6	46.6	46.9	37.1	39.5	45.7	32.6	3.9	2.3	-	
経 営・管 理 職	123	73.2	60.2	48.8	54.5	43.1	53.7	33.3	39.8	48.0	40.7	6.5	-	-	
専 門・技 術 職	278	66.2	65.8	49.6	43.9	46.4	45.7	35.3	37.1	44.6	32.7	4.7	2.9	-	
事 務 職	273	72.9	61.2	53.8	40.7	51.6	45.4	37.7	41.8	50.9	29.3	2.2	2.2	-	
労 務・技 能 職	138	60.9	64.5	45.7	47.8	40.6	47.1	39.1	39.9	43.5	30.4	1.4	2.9	-	
販 売・サ ー ビ ス 職	229	69.9	61.6	48.0	37.6	47.2	47.2	38.4	39.3	41.0	34.1	5.2	2.6	-	
無職の主婦・主夫	337	76.6	67.4	63.8	59.9	58.2	48.7	61.1	48.7	41.2	30.3	5.9	0.6	0.3	
学 生	50	74.0	66.0	52.0	46.0	28.0	44.0	28.0	50.0	36.0	40.0	-	-	-	
そ の 他 の 無 職	221	68.3	67.4	58.4	59.3	46.2	43.4	56.1	51.1	28.1	26.7	8.1	2.3	0.5	

健康状態の評価（問1 P3）との関係でみると、「野菜を食べるようにしている」は健康状態が“よい（計）”で7割半ばと“よくない（計）”より14ポイント高くなっている。「栄養バランスを意識した食事をするようにしている」は健康状態が“よい（計）”で6割近くと“よくない（計）”より15ポイント高くなっている。

健康への関心度（問2 P9）との関係でみると、「野菜を食べるようにしている」は健康に“関心がある（計）”で7割を超え“関心がない（計）”より33ポイント高くなっている。「栄養バランスを意識した食事をするようにしている」は健康に“関心がある（計）”で6割近くと“関心がない（計）”より38ポイント高くなっている。

（表1-3-3）

表1-3-3 健康づくりの実践—健康状態の評価別、健康への関心度別

	n	野菜を食べるようにしている	喫煙しない、または禁煙している	栄養バランスを意識した食事をするようにしている	散歩やウォーキング、体操などの軽い運動をしている	歯磨きのときに、歯ブラシのほかに、週に1回以上、デンタルフロスや歯間ブラシ等を使用している	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	寝る前は食べないようにしている	睡眠時間を十分とるようにしている	短い距離は歩いたり、エスカレーターやエレベーターに階段を使ったりするようにしている	休日や週末を設けるなど過度な飲酒を控えている	その他	特に何もしていない	無回答
全 体	1,941	70.7	64.2	54.5	48.9	48.5	46.3	44.6	44.5	42.2	31.6	5.0	2.0	0.2
うち、20歳以上	1,873	70.7	64.5	54.2	48.6	48.7	46.3	44.7	44.2	42.4	31.6	5.1	2.0	0.2
<健康状態の評価別>														
よい	392	76.0	69.9	68.9	62.2	53.3	55.6	51.5	55.4	51.5	40.1	7.4	0.8	-
まあよい	1,103	73.3	65.0	54.0	49.1	49.6	47.9	44.9	43.9	44.2	31.7	3.7	1.2	-
あまりよくない	363	62.0	60.3	43.8	37.2	41.9	36.9	37.5	35.3	32.0	25.9	5.2	5.0	-
よくない	72	51.4	44.4	38.9	34.7	43.1	22.2	40.3	43.1	16.7	15.3	12.5	6.9	-
よい（計）	1,495	74.0	66.3	57.9	52.6	50.6	49.9	46.6	46.9	46.1	33.9	4.7	1.1	-
よくない（計）	435	60.2	57.7	43.0	36.8	42.1	34.5	37.9	36.6	29.4	24.1	6.4	5.3	-
<健康への関心度別>														
関心がある	1,168	76.0	69.7	63.7	56.1	55.1	49.6	51.4	48.6	45.9	34.2	6.9	0.7	-
どちらかといえば関心がある	655	66.9	57.4	44.6	41.1	39.8	43.2	37.1	40.2	38.8	28.9	2.6	2.7	-
どちらかといえば関心がない	95	42.1	54.7	18.9	23.2	32.6	34.7	18.9	28.4	27.4	23.2	-	9.5	-
関心がない	15	26.7	20.0	20.0	20.0	20.0	20.0	13.3	33.3	20.0	13.3	-	26.7	-
関心がある（計）	1,823	72.7	65.3	56.8	50.7	49.6	47.3	46.2	45.6	43.3	32.3	5.4	1.4	-
関心がない（計）	110	40.0	50.0	19.1	22.7	30.9	32.7	18.2	29.1	26.4	21.8	-	11.8	-

（注1）『よい（計）』は「よい」「まあよい」の合計

『よくない（計）』は「よくない」「あまりよくない」の合計

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

『関心がない（計）』は「関心がない」「どちらかといえば関心がない」の合計

家庭で誰かと一緒に食事をする頻度（問5 P23）との関係でみると、「野菜を食べるようにしている」は“ある（計）”で7割を超え“ない（計）”より11ポイント高くなっている。

職場・学校で誰かと一緒に食事をする頻度（問5 P23）との関係でみると、「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」は“ある（計）”で5割近くと“ない（計）”より4ポイント高くなっている。（表1-3-4）

表1-3-4 健康づくりの実践

一家庭で誰かと一緒に食事をする頻度別、職場・学校で誰かと一緒に食事をする頻度別

		(%)												
	n	野菜を食べるようにしている	喫煙しない、または禁煙している	栄養バランスを意識した食事をとるようにしている	散歩やウォーキング、体操などの軽い運動をしている	歯磨きのときに、歯間ブラシのほか、週に1回以上、デンタルフロスや歯間ブラシ等を使用している	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	寝る前は食べないようにしている	睡眠時間を十分とるようにしている	短い距離は歩いたり、エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使ったりするようにしている	休肝日を設けるなど過度な飲酒を控えている	その他	特に何もしていない	無回答
全 体	1,941	70.7	64.2	54.5	48.9	48.5	46.3	44.6	44.5	42.2	31.6	5.0	2.0	0.2
うち、20歳以上	1,873	70.7	64.5	54.2	48.6	48.7	46.3	44.7	44.2	42.4	31.6	5.1	2.0	0.2
＜家庭で誰かと一緒に食事をする頻度別＞														
ほぼ毎日	1,142	74.6	65.5	60.0	48.9	53.7	46.8	48.9	45.9	41.9	32.1	4.6	1.5	0.2
週に4～5日	136	70.6	56.6	50.7	51.5	44.9	52.2	43.4	38.2	45.6	33.8	6.6	-	-
週に2～3日	156	60.9	63.5	39.1	44.9	36.5	43.6	34.6	38.5	40.4	28.8	5.1	4.5	0.6
週1日程度	76	67.1	69.7	48.7	42.1	48.7	51.3	44.7	47.4	42.1	36.8	7.9	1.3	-
月に1～2日程度	80	77.5	67.5	50.0	53.8	37.5	56.3	43.8	56.3	48.8	27.5	6.3	-	-
ほとんどない	338	62.1	61.8	46.4	49.4	41.4	40.8	34.9	41.4	41.1	29.9	4.7	3.8	-
あ る（計）	1,590	72.7	64.8	56.1	48.7	50.2	47.6	46.6	45.1	42.5	31.9	5.1	1.6	0.2
な い（計）	338	62.1	61.8	46.4	49.4	41.4	40.8	34.9	41.4	41.1	29.9	4.7	3.8	-
＜職場・学校で誰かと一緒に食事をする頻度別＞														
ほぼ毎日	142	69.7	56.3	59.9	45.1	47.2	45.1	41.5	44.4	36.6	31.0	2.8	1.4	-
週に4～5日	144	68.1	64.6	55.6	37.5	46.5	43.8	32.6	40.3	45.8	31.3	2.8	2.8	-
週に2～3日	156	67.3	67.3	41.0	43.6	45.5	51.9	36.5	46.2	43.6	31.4	5.1	1.9	-
週1日程度	119	72.3	65.5	52.1	50.4	42.9	50.4	40.3	46.2	47.9	34.5	7.6	1.7	-
月に1～2日程度	168	75.0	66.7	51.2	50.6	47.6	48.2	35.1	36.3	45.8	27.4	6.0	1.2	0.6
ほとんどない	873	69.8	63.7	53.0	47.1	49.5	43.5	44.2	44.1	41.2	33.0	4.6	2.2	-
あ る（計）	729	70.5	64.2	51.7	45.4	46.1	47.9	37.0	42.4	43.9	30.9	4.8	1.8	0.1
な い（計）	873	69.8	63.7	53.0	47.1	49.5	43.5	44.2	44.1	41.2	33.0	4.6	2.2	-

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

住まいの地域で友人・知人と一緒に食事をする頻度（問6 P30）との関係でみると、「散歩やウォーキング、体操などの軽い運動をしている」は“ある（計）”で5割を超え“ない（計）”より10ポイント高くなっている。

住まいの地域で地域の人と一緒に食事をする頻度（問6 P30）との関係でみると、「散歩やウォーキング、体操などの軽い運動をしている」は“ある（計）”で6割近くと“ない（計）”より14ポイント高くなっている。

（表1-3-5）

表1-3-5 健康づくりの実践

一住まいの地域で友人・知人と一緒に食事をする頻度別、住まいの地域で地域の人と一緒に食事をする頻度別

		（%）												
	n	野菜を食べるようにしている	喫煙しない、または禁煙している	栄養バランスを意識した食事をとるようにしている	散歩やウォーキング、体操などの軽い運動をしている	歯磨きのときに、歯間ブラシのほか、週に1回以上、デンタルフロスや歯間ブラシ等を使用している	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	寝る前は食べないようにしている	睡眠時間を十分とるようにしている	短い距離は歩いたり、エスカレーターやエレベーターの代わりには階段を使ったりするようにしている	休肝日を設けるなど過度な飲酒を控えている	その他	特に何もしていない	無回答
全 体	1,941	70.7	64.2	54.5	48.9	48.5	46.3	44.6	44.5	42.2	31.6	5.0	2.0	0.2
うち、20歳以上	1,873	70.7	64.5	54.2	48.6	48.7	46.3	44.7	44.2	42.4	31.6	5.1	2.0	0.2
＜住まいの地域で友人・知人と一緒に食事をする頻度別＞														
週 1 日 程 度	249	74.3	63.1	56.6	57.4	45.4	57.8	45.8	53.4	41.4	32.9	6.0	1.2	0.4
月 1 日 程 度	513	72.3	65.1	57.7	54.2	50.7	55.2	45.6	47.6	48.0	35.1	5.7	2.1	0.2
3 か月に1回程度	325	72.9	67.7	51.1	44.9	53.5	40.9	43.7	44.3	40.9	28.9	5.2	2.8	-
6 か月に1回程度	203	70.4	69.5	61.1	52.2	51.2	38.4	45.8	41.9	41.4	31.0	4.4	0.5	0.5
年に1回程度	111	73.0	68.5	55.0	42.3	45.9	46.8	44.1	27.0	38.7	31.5	5.4	2.7	-
ほとんどない	506	65.8	59.9	49.0	41.1	44.7	38.9	42.3	41.3	38.7	30.2	3.8	2.2	-
あ る（計）	1,401	72.6	66.2	56.2	51.4	50.1	49.3	45.1	45.4	43.5	32.4	5.4	1.9	0.2
な い（計）	506	65.8	59.9	49.0	41.1	44.7	38.9	42.3	41.3	38.7	30.2	3.8	2.2	-
＜住まいの地域で地域の人と一緒に食事をする頻度別＞														
週 1 日 程 度	64	68.8	65.6	51.6	60.9	45.3	57.8	43.8	56.3	34.4	25.0	4.7	4.7	-
月 1 日 程 度	94	76.6	68.1	57.4	52.1	46.8	60.6	51.1	52.1	48.9	37.2	9.6	-	-
3 か月に1回程度	102	83.3	63.7	65.7	61.8	58.8	49.0	53.9	52.0	45.1	33.3	8.8	-	-
6 か月に1回程度	93	76.3	71.0	68.8	57.0	61.3	53.8	49.5	46.2	38.7	35.5	5.4	-	1.1
年に1回程度	56	78.6	66.1	60.7	67.9	41.1	48.2	48.2	35.7	42.9	33.9	-	1.8	-
ほとんどない	1,452	68.7	63.6	51.8	45.5	47.3	43.7	41.7	42.3	41.9	31.1	4.6	2.2	0.1
あ る（計）	409	77.3	67.0	61.6	59.2	52.1	54.0	49.9	49.1	42.5	33.5	6.4	1.0	0.2
な い（計）	1,452	68.7	63.6	51.8	45.5	47.3	43.7	41.7	42.3	41.9	31.1	4.6	2.2	0.1

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

※1-4 主食、主菜、副菜をそろえた食事

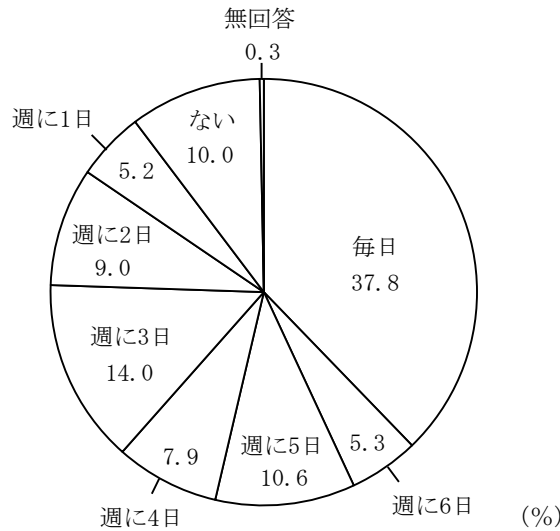
図1-4-1

(全員の方に)

問4 ここ1か月間の食事についておたずねします。あなたは、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日でしたか。(〇は1つ)

*「主食」とは、ごはん、パン、麺類などの料理のことです。
 「主菜」とは、魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理のことです。
 「副菜」とは、野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理のことです。

(n=1,941)



ここ1か月間の食事について、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日か聞いたところ、「毎日」が38%と最も多く、次いで「週に3日」14%、「週に5日」11%、「ない」10%などの順となっている。(図1-4-1)

主食、主菜、副菜をそろえた食事を過去の調査結果と比較すると、「毎日+週に6日(ほぼ毎日)」は令和3年より3ポイント増加している。一方、「週に5日+週に4日(週に4~5日)」は令和3年より3ポイント減少している。(図1-4-2)

図1-4-2 主食、主菜、副菜をそろえた食事—過去の調査結果

n	毎日+週に6日 (ほぼ毎日)	週に5日+週に4日 (週に4~5日)	週に3日+週に2日 (週に2~3日)	週に1日+ない (ほとんどない)	無回答 (%)
今回調査 (1,941)	43.1	18.5	22.9	15.2	0.3
令和3年 (1,939)	40.3	21.4	23.0	14.9	0.5

(注1) 令和3年は「健康に関する世論調査(令和3年6月調査)」

(注2) 令和3年との選択肢の違いは以下のとおり(前半が令和6年、後半が令和3年の選択肢)

「毎日+週に6日」は「ほぼ毎日」、「週に5日+週に4日」は「週に4~5日」、「週に3日+週に2日」は「週に2~3日」、「週に1日+ない」は「ほとんどない」

性・年齢別にみると、「毎日」は女性で4割近くと男性より4ポイント高く、男性、女性とも70歳以上で5割半ば、女性60代で5割近くと多くなっている。一方、「ない」は男性で1割を超え女性より3ポイント高く、男性20代で約2割、男性30代と50代で2割近くとなっている。(図1-4-3)

図1-4-3 主食、主菜、副菜をそろえた食事—性・年齢別

性・年齢別	n	頻度								無回答 (%)
		毎日	週に6日		週に4日		週に2日		週に1日	
			週に5日	週に3日	週に1日	週に1日	週に1日	週に1日	週に1日	
全体 (1,941)		37.8	5.3	10.6	7.9	14.0	9.0	5.2	10.0	0.3
うち、20歳以上 (1,873)		37.5	5.2	10.5	8.0	14.1	9.2	5.3	10.1	0.2
< 性・年齢別 >										
男性 (計) (817)		35.3	5.3	10.3	6.4	14.6	10.3	5.9	11.9	0.2
うち、20歳以上 (803)		35.2	5.2	10.0	6.5	14.4	10.5	6.0	12.0	0.2
18・19歳 (14)		35.7	7.1	28.6	0	21.4	0	0	7.1	0
20代 (61)		23.0	4.9	13.1	11.5	8.2	18.0	1.6	19.7	0
30代 (77)		20.8	3.9	9.1	11.7	19.5	11.7	6.5	16.9	0
40代 (136)		24.3	5.9	8.8	8.1	16.9	11.8	10.3	14.0	0
50代 (158)		25.9	3.8	12.0	5.1	15.2	12.7	8.9	16.5	0
60代 (145)		36.6	4.8	13.1	4.1	14.5	10.3	4.8	11.7	0
70歳以上 (226)		55.8			6.6	6.6	4.9	12.4	5.8	4.0
女性 (計) (1,060)		39.3	5.3	10.9	9.1	13.7	8.3	4.6	8.7	0.1
うち、20歳以上 (1,047)		39.4	5.2	11.0	8.9	13.8	8.3	4.5	8.8	0.1
18・19歳 (11)		36.4	9.1	0	27.3	0	9.1	18.2	0	0
20代 (109)		13.8	3.7	10.1	9.2	24.8	9.2	14.7	14.7	0
30代 (133)		29.3	8.3	9.0	9.8	15.8	11.3	6.8	9.8	0
40代 (177)		31.6	4.0	11.9	8.5	14.7	10.2	5.1	14.1	0
50代 (184)		39.1	3.8	10.9	8.2	16.3	10.9	3.3	7.6	0
60代 (168)		47.6	6.0	13.1	10.7	10.1	4.2	6.5	1.8	0
70歳以上 (276)		54.7		5.4	10.5	8.0	8.7	6.2	4.7	0.4

1.4

職業別にみると、「毎日」はその他の無職で5割を超え、無職の主婦・主夫で4割半ばと多くなっている。

(図1-4-4)

図1-4-4 主食、主菜、副菜をそろえた食事—職業別

職業別	n	頻度								無回答 (%)
		毎日	週に6日	週に5日	週に4日	週に3日	週に2日	週に1日	ない	
全体 (1,941)		37.8	5.3	10.6	7.9	14.0	9.0	5.2	10.0	0.3
うち、20歳以上 (1,873)		37.5	5.2	10.5	8.0	14.1	9.2	5.3	10.1	0.2
＜職業別＞										
自営・家族従業 (計) (228)		39.9	7.0	10.5	6.1	11.0	7.0	7.9	10.5	0
勤め (計) (1,047)		30.9	4.6	10.4	8.9	16.1	11.8	6.0	11.3	0
経営・管理職 (123)		31.7	4.9	11.4	5.7	18.7	8.1	7.3	12.2	0
専門・技術職 (278)		30.2	4.0	10.8	9.7	14.4	11.2	6.8	12.9	0
事務職 (273)		31.9	3.7	10.6	7.7	17.9	12.5	5.5	10.3	0
労務・技能職 (138)		29.7	7.2	13.0	8.0	16.7	16.7	2.2	6.5	0
販売・サービス職 (229)		30.1	4.8	7.9	11.8	14.0	10.9	7.4	13.1	0
無職の主婦・主夫 (337)		46.0	6.2	13.1	8.3	11.6	4.5	2.1	8.3	0
学生 (50)		30.0	6.0	12.0	10.0	20.0	4.0	14.0	4.0	0
その他の無職 (221)		52.5	5.0	7.2	5.9	10.4	7.7	8.6	0.9	1.8

健康状態の評価（問1 P3）との関係でみると、「毎日」は健康状態が“よい（計）”で約4割と“よくない（計）”より9ポイント高くなっている。

健康への関心度（問2 P9）との関係でみると、「毎日」は健康に“関心がある（計）”で4割近くと“関心がない（計）”より17ポイント高くなっている。（図1-4-5）

図1-4-5 主食、主菜、副菜をそろえた食事—健康状態の評価別、健康への関心度別

		毎日	週に6日		週に5日		週に4日		週に3日		週に2日		週に1日		ない	無回答
n																(%)
全	体 (1,941)	37.8	5.3	10.6	7.9	14.0	9.0	5.2	10.0							0.3
う	ち、20歳以上 (1,873)	37.5	5.2	10.5	8.0	14.1	9.2	5.3	10.1							0.2
< 健康状態の評価別 >																
よ	い (392)	50.0			6.1	13.3	5.4	9.9	6.6	4.1	4.6					0
ま	あ よ い (1,103)	36.3	5.6	10.2	9.3	16.0	8.8	4.0	9.7							0.2
あ	ま り よ く な い (363)	29.5	3.3	9.6	7.7	12.7	12.4	9.9	14.3							0.6
よ	く な い (72)	36.1	5.6	6.9	2.8	12.5	8.3	5.6	22.2							0
よ	い (計) (1,495)	39.9	5.8	11.0	8.3	14.4	8.2	4.0	8.4							0.1
よ	く な い (計) (435)	30.6	3.7	9.2	6.9	12.6	11.7	9.2	15.6							0.5
< 健康への関心度別 >																
関	心 が あ る (1,168)	42.6	5.9	11.2	7.1	12.9	8.6	4.0	7.5							0.2
ど	ち ら か と い え ば 関 心 が あ る (655)	31.9	4.4	9.9	9.5	16.0	9.3	6.7	11.9							0.3
ど	ち ら か と い え ば 関 心 が な い (95)	21.1	5.3	8.4	8.4	13.7	12.6	6.3	24.2							0
関	心 が な い (15)	26.7	0.0	6.7	13.3	6.7	20.0	26.7							0	
関	心 が あ る (計) (1,823)	38.7	5.4	10.8	8.0	14.0	8.8	5.0	9.1							0.2
関	心 が な い (計) (110)	21.8	4.5	7.3	8.2	13.6	11.8	8.2	24.5							0

(注1) 『よい（計）』は「よい」「まあよい」の合計

『よくない（計）』は「よくない」「あまりよくない」の合計

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

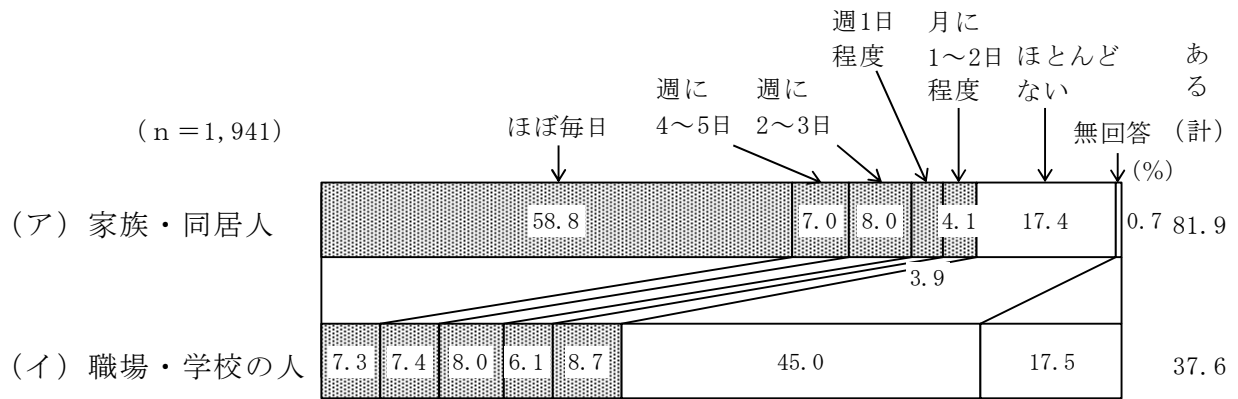
『関心がない（計）』は「関心がない」「どちらかといえば関心がない」の合計

1-5 家庭、職場・学校で誰かと一緒に食事をする頻度

図1-5-1

(全員の方に)

問5 ここ1か月の様子についておたずねします。あなたは、家庭、職場・学校において、誰かと一緒に食事することはどのくらいありますか。(〇はア、イそれぞれ1つ)



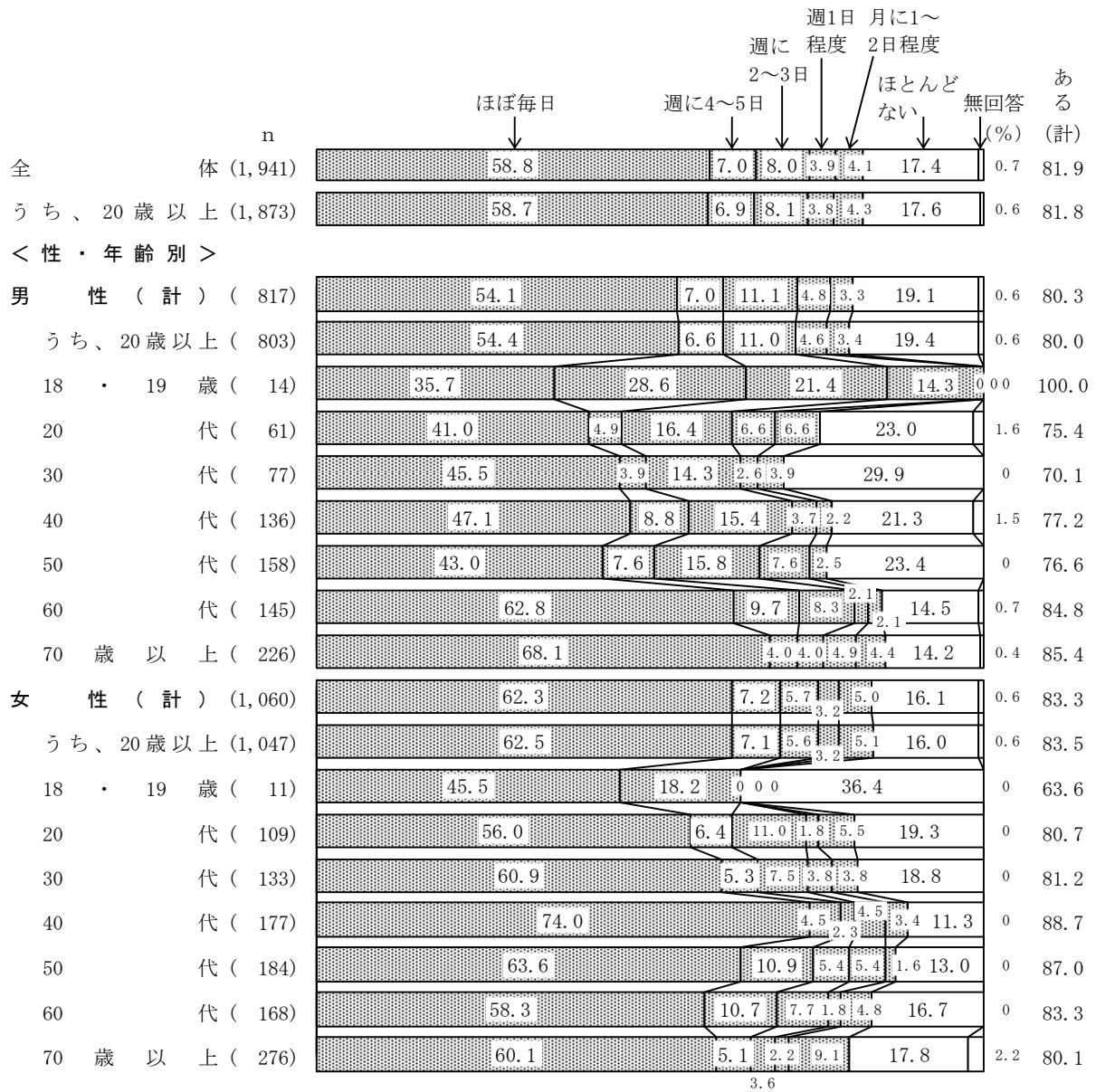
(注) 『ある(計)』は「ほぼ毎日」「週に4~5日」「週に2~3日」「週1日程度」「月に1~2日程度」の合計

ここ1か月の様子について、家庭、職場・学校において、誰かと一緒に食事をするのがどのくらいあるか聞いたところ、家族・同居人では「ほぼ毎日」が59%と最も多く、次いで「ほとんどない」17%、「週に2~3日」8%、「週に4~5日」7%などの順となっている。職場・学校の人では「ほとんどない」が45%と最も多く、次いで「月に1~2日程度」9%、「週に2~3日」8%、「週に4~5日」及び「ほぼ毎日」各7%などの順となっている。

(図1-5-1)

家庭で誰かと一緒に食事をする頻度を性・年齢別にみると、『ある（計）』は女性で8割を超え男性より3ポイント高く、女性40代から50代で9割近くと多くなっている。一方、「ほとんどない」は男性30代で約3割と多くなっている。（図1-5-2）

図1-5-2 家庭で誰かと一緒に食事をする頻度－性・年齢別

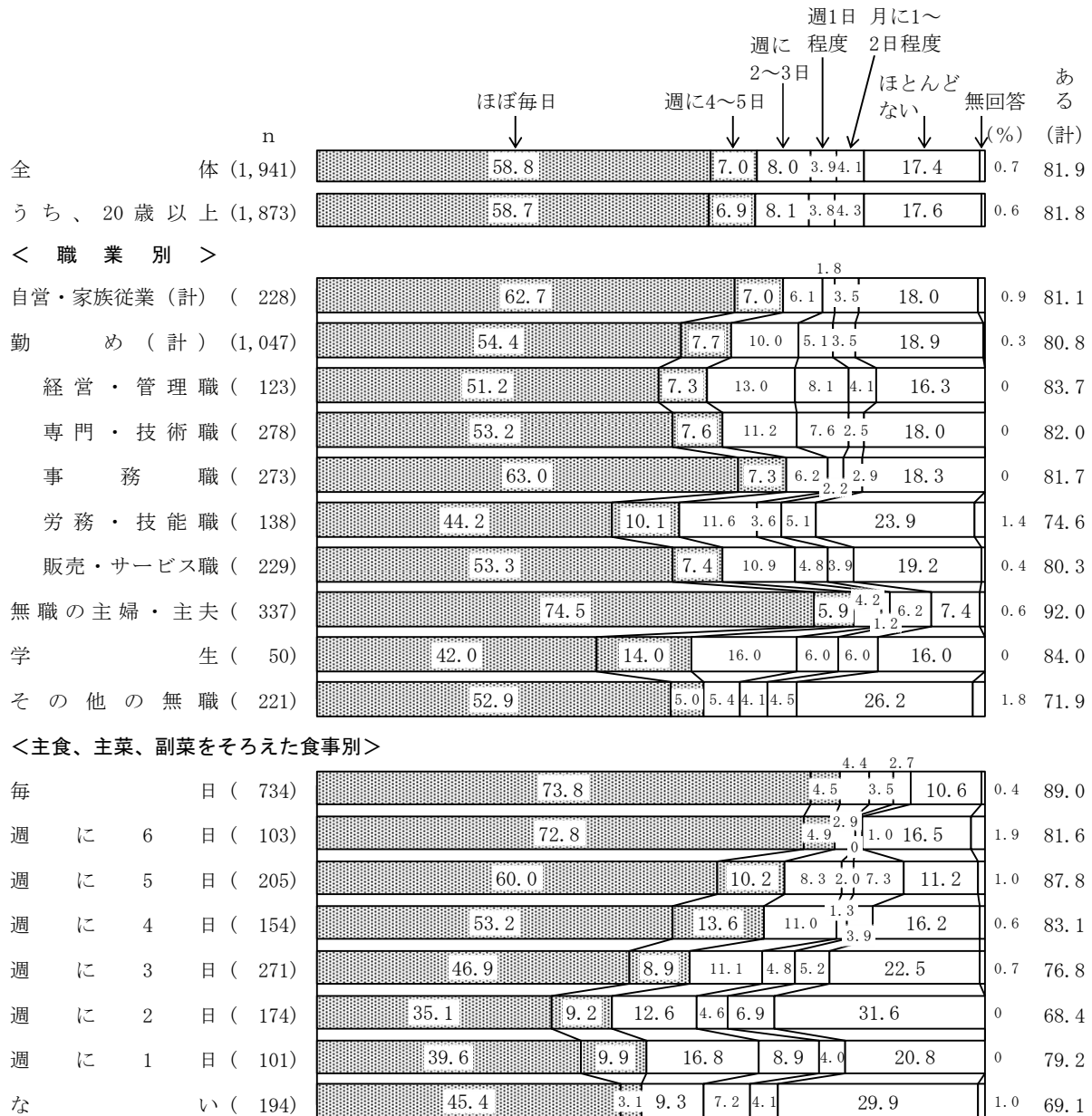


(注) 『ある（計）』は「ほぼ毎日」「週に4~5日」「週に2~3日」「週1日程度」「月に1~2日程度」の合計

職業別にみると、『ある（計）』は無職の主婦・主夫で9割を超え多くなっている。一方、「ほとんどない」はその他の無職、労務・技能職で2割半ばとなっている。

主食、主菜、副菜をそろえた食事（問4 P19）との関係でみると、『ある（計）』は主食、主菜、副菜をそろえた食事の摂取が“毎日”、“週に5日”で9割近くと多くなっている。一方、「ほとんどない」は“週に2日”で3割を超え、“ない”で約3割と多くなっている。（図1-5-3）

図1-5-3 家庭で誰かと一緒に食事をする頻度－職業別、主食、主菜、副菜をそろえた食事別

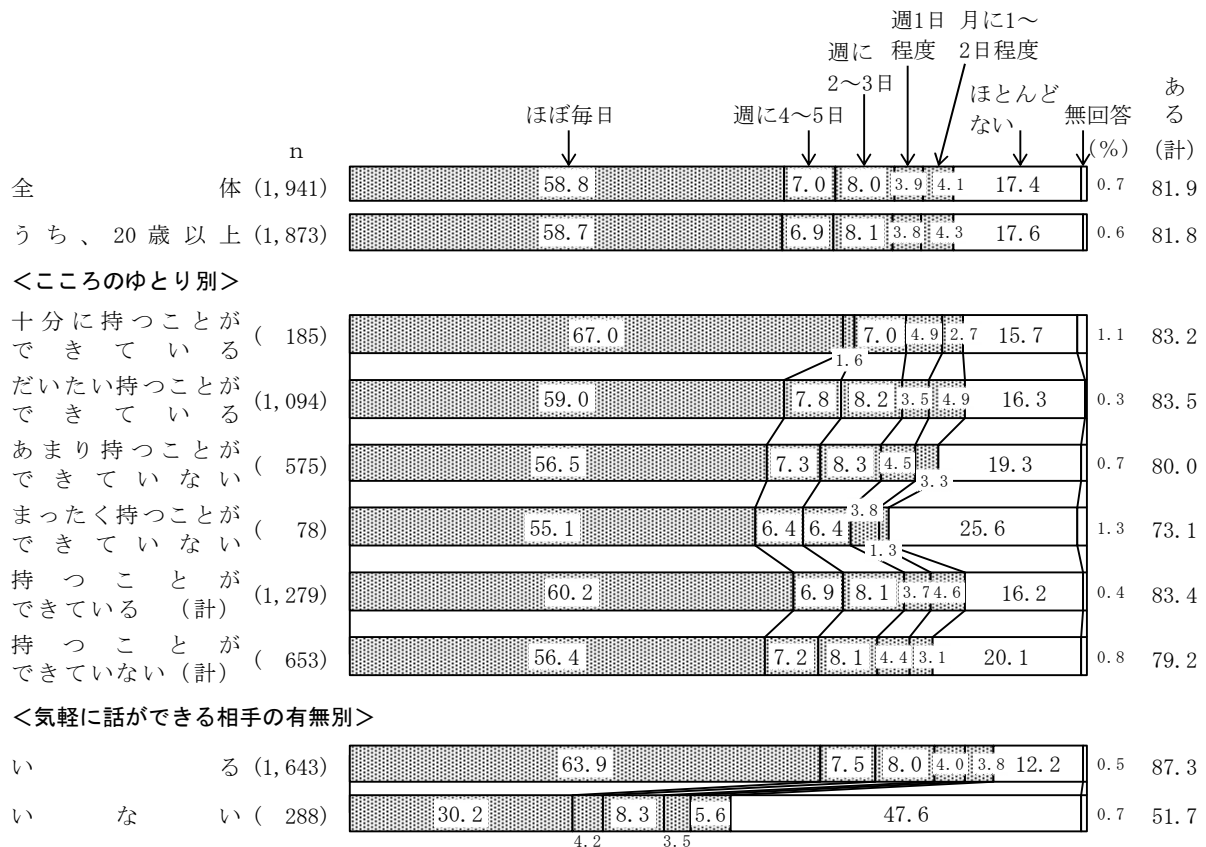


(注) 『ある（計）』は「ほぼ毎日」「週に4~5日」「週に2~3日」「週1日程度」「月に1~2日程度」の合計

こころのゆとり（問 8 P41）との関係でみると、『ある（計）』はこころのゆとりを“持つことができる（計）”で8割を超え“持つことができていない（計）”より4ポイント高くなっている。

気軽に話ができる相手の有無（問 9 P49）との関係でみると、『ある（計）』は気軽に話ができる相手が“いる”で9割近くと“いない”より36ポイント高くなっている。（図1-5-4）

図1-5-4 家庭で誰かと一緒に食事をする頻度—こころのゆとり別、気軽に話ができる相手の有無別



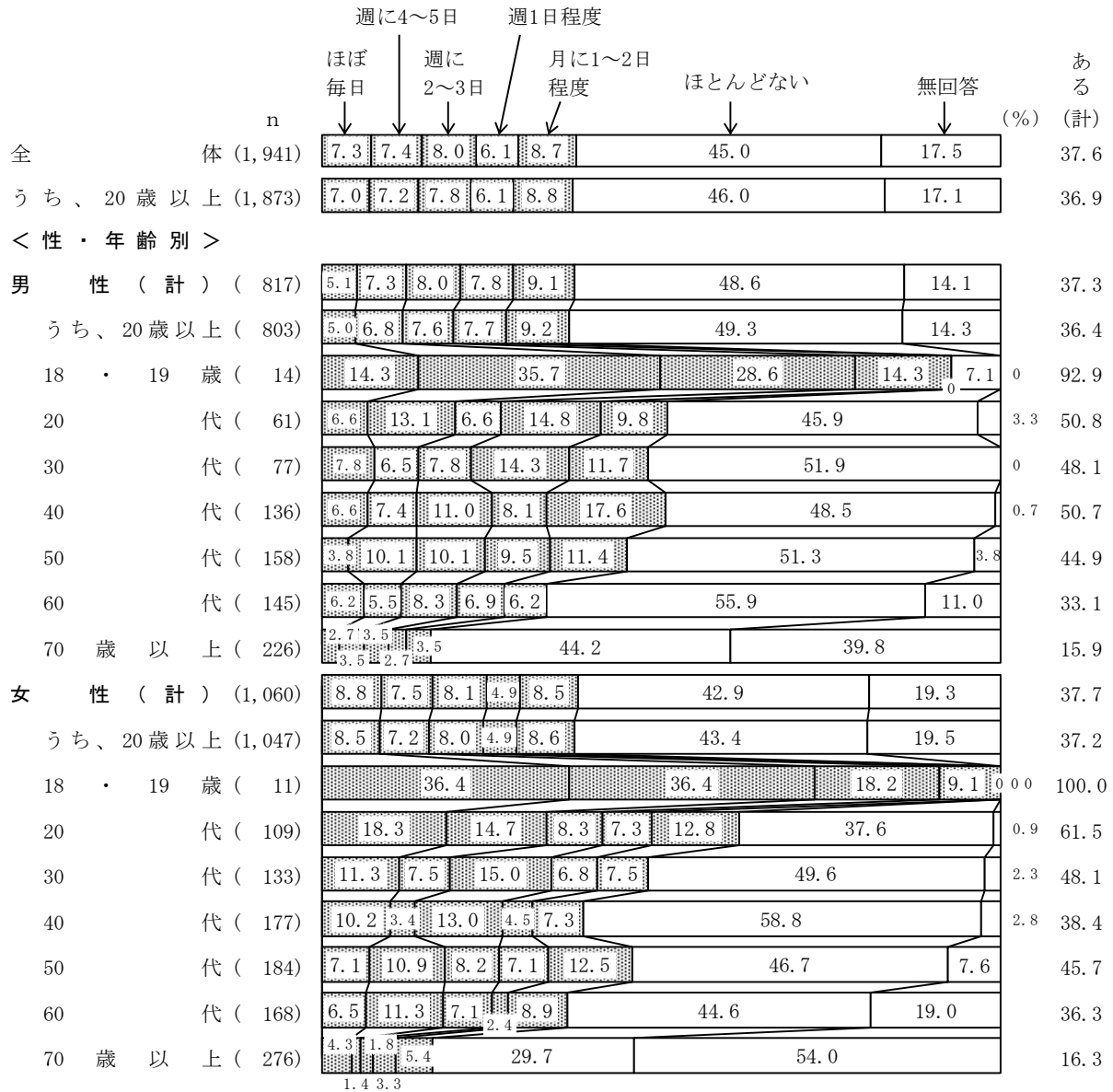
(注1) 『ある（計）』は「ほぼ毎日」「週に4~5日」「週に2~3日」「週1日程度」「月に1~2日程度」の合計

(注2) 『持つことができる（計）』は「十分に持つことができる」「だいたい持つことができる」の合計

『持つことができていない（計）』は「まったく持つことができていない」「あまり持つことができていない」の合計

職場・学校で誰かと一緒に食事をする頻度を性・年齢別にみると、『ある（計）』は女性18・19歳でほぼ全数、男性18・19歳で9割を超え、女性20代で6割を超え多くなっている。（図1-5-5）

図1-5-5 職場・学校で誰かと一緒に食事をする頻度－性・年齢別



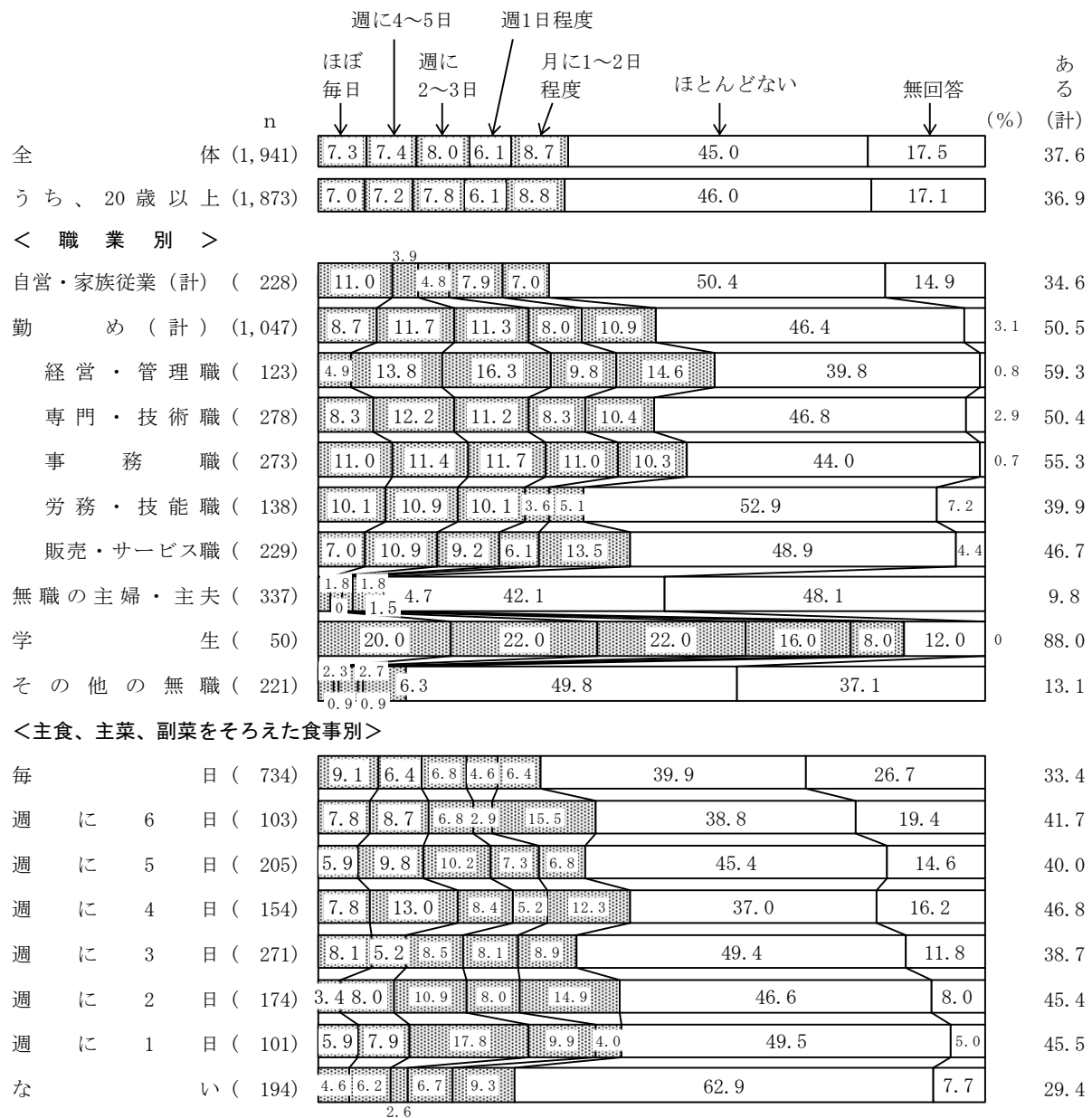
(注) 『ある（計）』は「ほぼ毎日」「週に4～5日」「週に2～3日」「週1日程度」「月に1～2日程度」の合計

職業別にみると、『ある（計）』は学生で9割近く、経営・管理職で6割近く、事務職で5割半ばと多くなっている。

主食、主菜、副菜をそろえた食事（問4 P19）との関係でみると、『ある（計）』は主食、主菜、副菜をそろえた食事の摂取が“週に4日”で5割近く、“週に1日”、“週に2日”で4割半ばと多くなっている。

(図1-5-6)

図1-5-6 職場・学校で誰かと一緒に食事をする頻度—職業別、主食、主菜、副菜をそろえた食事別

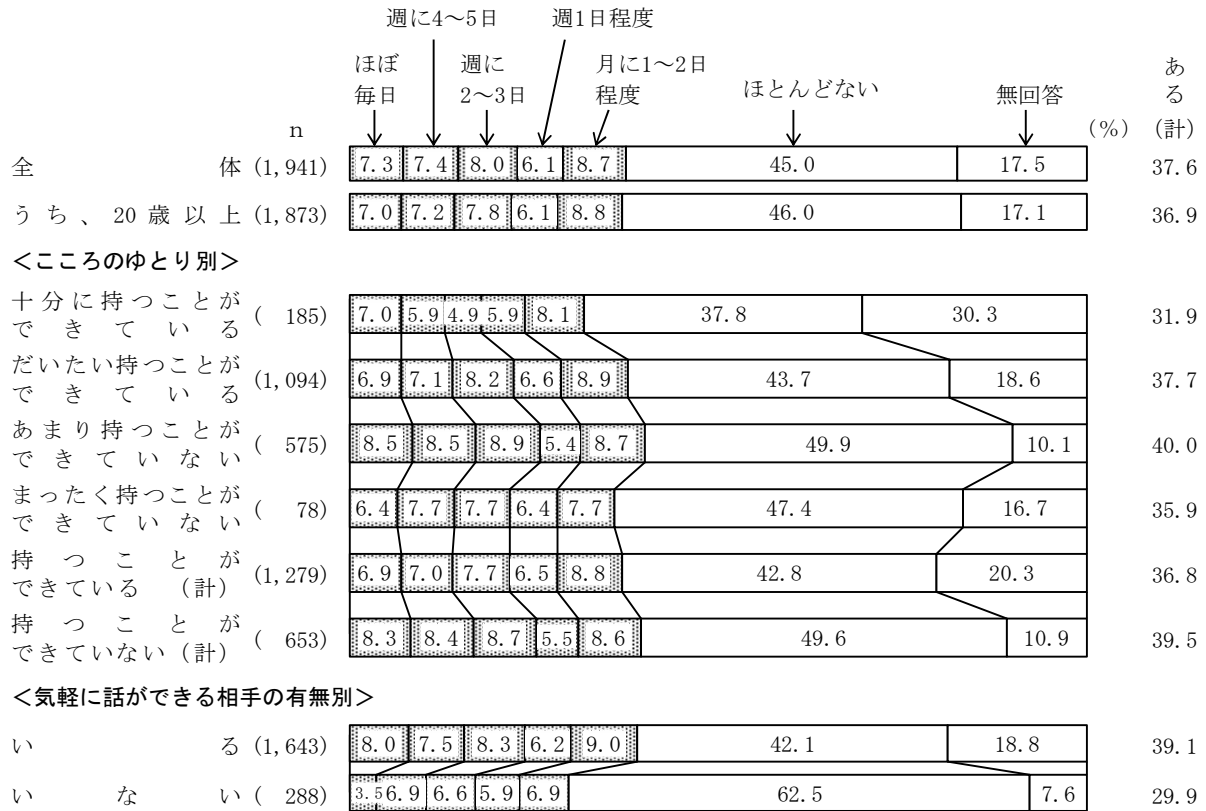


(注) 『ある（計）』は「ほぼ毎日」「週に4~5日」「週に2~3日」「週1日程度」「月に1~2日程度」の合計

こころのゆとり (問8 P41) との関係でみると、『ある (計)』はこころのゆとりを“持つことができていない (計)”で約4割と“持つことができていない (計)”より3ポイント高くなっている。

気軽に話ができる相手の有無 (問9 P49) との関係でみると、『ある (計)』は気軽に話ができる相手が“いる”で4割近くと“いない”より9ポイント高くなっている。(図1-5-7)

図1-5-7 職場・学校で誰かと一緒に食事をする頻度—こころのゆとり別、気軽に話ができる相手の有無別



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

(注2) 『持つことができていない (計)』は「十分に持つことができていない」「だいたい持つことができていない」の合計

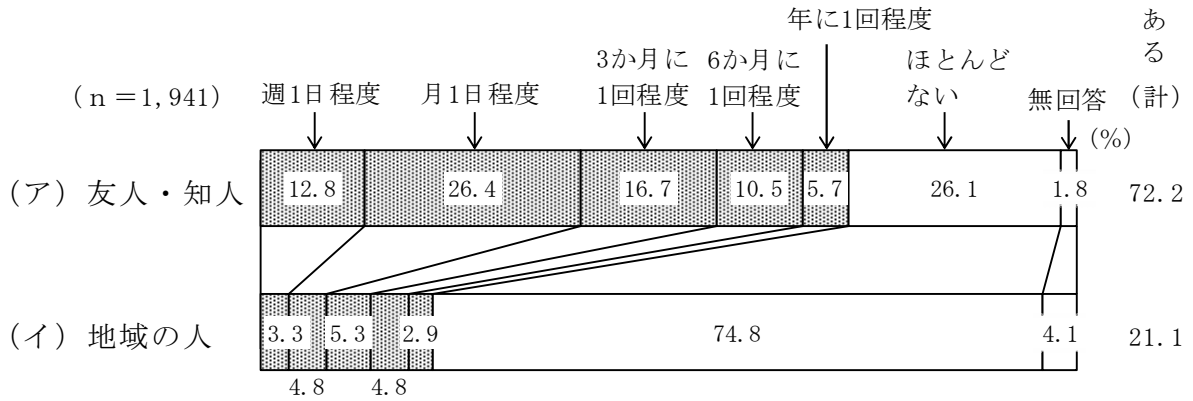
『持つことができていない (計)』は「まったく持つことができていない」「あまり持つことができていない」の合計

1-6 住まいの地域で誰かと一緒に食事をする頻度

図1-6-1

(全員の方に)

問6 ここ1年間の様子についておたずねします。あなたは、お住まいの地域（職場・学校を除く）において、誰かと一緒に食事をするのはどのくらいありますか。(○はア、イそれぞれ1つ)



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

ここ1年間の様子について、お住まいの地域（職場・学校を除く）において、誰かと一緒に食事をするのはどのくらいあるか聞いたところ、友人・知人では「月1日程度」が26%と最も多く、次いで「ほとんどない」26%、「3か月に1回程度」17%、「週1日程度」13%などの順となっている。地域の人では「ほとんどない」が75%と最も多く、次いで「3か月に1回程度」、「月1日程度」及び「6か月に1回程度」各5%などの順となっている。

(図1-6-1)

住まいの地域で友人・知人と一緒に食事をする頻度を性・年齢別にみると、『ある（計）』は女性で8割近くと男性より10ポイント高く、特に女性20代で9割近く、女性30代で8割半ば、女性60代で8割を超え多くなっている。一方、「ほとんどない」は男性で3割を超え女性より11ポイント高く、男性40代から70歳以上で3割半ばとなっている。（図1-6-2）

図1-6-2 住まいの地域で友人・知人と一緒に食事をする頻度－性・年齢別

n	頻度							無回答 (%)	ある (計)
	週1日程度	月1日程度	3か月に1回程度	6か月に1回程度	年に1回程度	ほとんどない	無回答		
全体 (1,941)	12.8	26.4	16.7	10.5	5.7	26.1	1.8	72.2	
うち、20歳以上 (1,873)	12.7	26.3	17.0	10.6	5.8	26.2	1.5	72.3	
< 性・年齢別 >									
男性 (計) (817)	11.6	22.6	14.6	11.8	6.0	32.3	1.1	66.6	
うち、20歳以上 (803)	11.3	22.4	14.7	12.0	6.0	32.5	1.1	66.4	
18・19歳 (14)	28.6	35.7	7.1	7.1	21.4	0	78.6		
20代 (61)	23.0	37.7	9.8	3.3	23.0	0	77.0		
30代 (77)	15.6	33.8	13.0	11.7	3.9	22.1	0	77.9	
40代 (136)	12.5	19.9	13.2	8.8	9.6	35.3	0.7	64.0	
50代 (158)	9.5	19.0	17.7	14.6	5.1	34.2	0	65.8	
60代 (145)	7.6	27.6	13.8	12.4	4.1	34.5	0	65.5	
70歳以上 (226)	9.7	15.0	15.9	14.2	7.1	34.5	3.5	61.9	
女性 (計) (1,060)	13.6	29.6	19.0	9.2	5.7	21.2	1.8	77.0	
うち、20歳以上 (1,047)	13.7	29.3	19.1	9.3	5.6	21.3	1.7	77.0	
18・19歳 (11)	9.1	63.6	9.1	0	18.2	0	81.8		
20代 (109)	28.4	39.4	16.5	1.8	11.0	0	89.0		
30代 (133)	18.0	36.8	19.5	6.0	4.5	14.3	0.8	85.0	
40代 (177)	8.5	29.9	23.2	9.0	5.1	24.3	0	75.7	
50代 (184)	10.9	25.0	21.2	13.0	8.2	21.7	0	78.3	
60代 (168)	9.5	26.8	23.8	14.3	7.7	17.3	0.6	82.1	
70歳以上 (276)	13.4	25.7	13.0	8.3	4.7	29.0	5.8	65.2	

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

職業別にみると、『ある（計）』は学生で9割近く、専門・技術職、事務職で8割近くと多くなっている。

主食、主菜、副菜をそろえた食事（問4 P19）との関係でみると、『ある（計）』は主食、主菜、副菜をそろえた食事の摂取が“週に5日”で8割近くと多くなっている。（図1-6-3）

図1-6-3 住まいの地域で友人・知人と一緒に食事をする頻度—職業別、主食、主菜、副菜をそろえた食事別

n	頻度						無回答 (%)	ある (計)
	週1日程度	月1日程度	3か月に1回程度	6か月に1回程度	年に1回程度	ほとんどない		
全 体 (1,941)	12.8	26.4	16.7	10.5	5.7	26.1	1.8	72.2
うち、20歳以上 (1,873)	12.7	26.3	17.0	10.6	5.8	26.2	1.5	72.3
< 職業別 >								
自営・家族従業 (計) (228)	16.7	26.3	17.5	8.8	5.7	23.7	1.3	75.0
勤 め (計) (1,047)	13.4	26.8	18.1	10.4	5.3	25.7	0.3	74.0
経営・管理職 (123)	12.2	23.6	18.7	13.8	8.1	23.6	0	76.4
専門・技術職 (278)	12.9	32.7	17.3	9.7	5.4	21.9	0	78.1
事務職 (273)	16.5	26.4	19.0	11.4	4.4	22.3	0	77.7
労務・技能職 (138)	8.7	18.8	14.5	7.2	4.3	44.2	2.2	53.6
販売・サービス職 (229)	13.5	26.6	19.2	10.5	5.2	24.9	0	75.1
無職の主婦・主夫 (337)	8.6	26.1	16.0	14.2	7.4	24.3	3.3	72.4
学 生 (50)	28.0		46.0		12.0	2.0	0	88.0
その他の無職 (221)	8.6	23.5	13.6	8.6	5.9	36.7	3.2	60.2
< 主食、主菜、副菜をそろえた食事別 >								
毎 日 (734)	11.7	24.5	15.8	12.8	6.9	26.4	1.8	71.8
週 に 6 日 (103)	10.7	29.1	21.4	5.8	2.9	29.1	1.0	69.9
週 に 5 日 (205)	14.1	28.8	22.4	6.8	6.3	18.0	3.4	78.5
週 に 4 日 (154)	17.5	27.3	16.9	11.7	3.9	20.8	1.9	77.3
週 に 3 日 (271)	15.1	29.2	15.9	9.2	6.3	22.9	1.5	75.6
週 に 2 日 (174)	16.7	27.6	13.2	10.3	4.0	27.0	1.1	71.8
週 に 1 日 (101)	12.9	31.7	11.9	9.9	4.0	28.7	1.0	70.3
な い (194)	6.7	22.2	18.6	9.3	5.2	37.6	0.5	61.9

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

こころのゆとり（問 8 P41）との関係でみると、『ある（計）』はこころのゆとりを“持つことができている（計）”で7割半ばと“持つことができていない（計）”より10ポイント高くなっている。

気軽に話ができる相手の有無（問 9 P49）との関係でみると、『ある（計）』は気軽に話ができる相手が“いる”で7割半ばと“いない”より22ポイント高くなっている。（図1-6-4）

図1-6-4 住まいの地域で友人・知人と一緒に食事をする頻度

—こころのゆとり別、気軽に話ができる相手の有無別

n	頻度						無回答 (%)	ある (計)
	週1日程度	月1日程度	3か月に1回程度	6か月に1回程度	年に1回程度	ほとんどない		
全体 (1,941)	12.8	26.4	16.7	10.5	5.7	26.1	1.8	72.2
うち、20歳以上 (1,873)	12.7	26.3	17.0	10.6	5.8	26.2	1.5	72.3
<こころのゆとり別>								
十分に持つことができている (185)	22.7	28.6	9.2	8.6	2.7	25.9	2.2	71.9
だいたい持つことができている (1,094)	14.0	27.9	16.9	11.4	6.1	21.8	1.8	76.3
あまり持つことができていない (575)	8.0	25.0	18.8	9.4	5.7	32.0	1.0	67.0
まったく持つことができていない (78)	6.4	14.1	15.4	10.3	7.7	44.9	1.3	53.8
持つことができている (計) (1,279)	15.2	28.0	15.8	11.0	5.6	22.4	1.9	75.7
持つことができていない (計) (653)	7.8	23.7	18.4	9.5	6.0	33.5	1.1	65.4
<気軽に話ができる相手の有無別>								
いる (1,643)	14.1	27.8	17.5	10.4	5.7	22.6	1.8	75.5
いない (288)	5.2	19.8	12.8	10.4	5.6	45.8	0.3	53.8

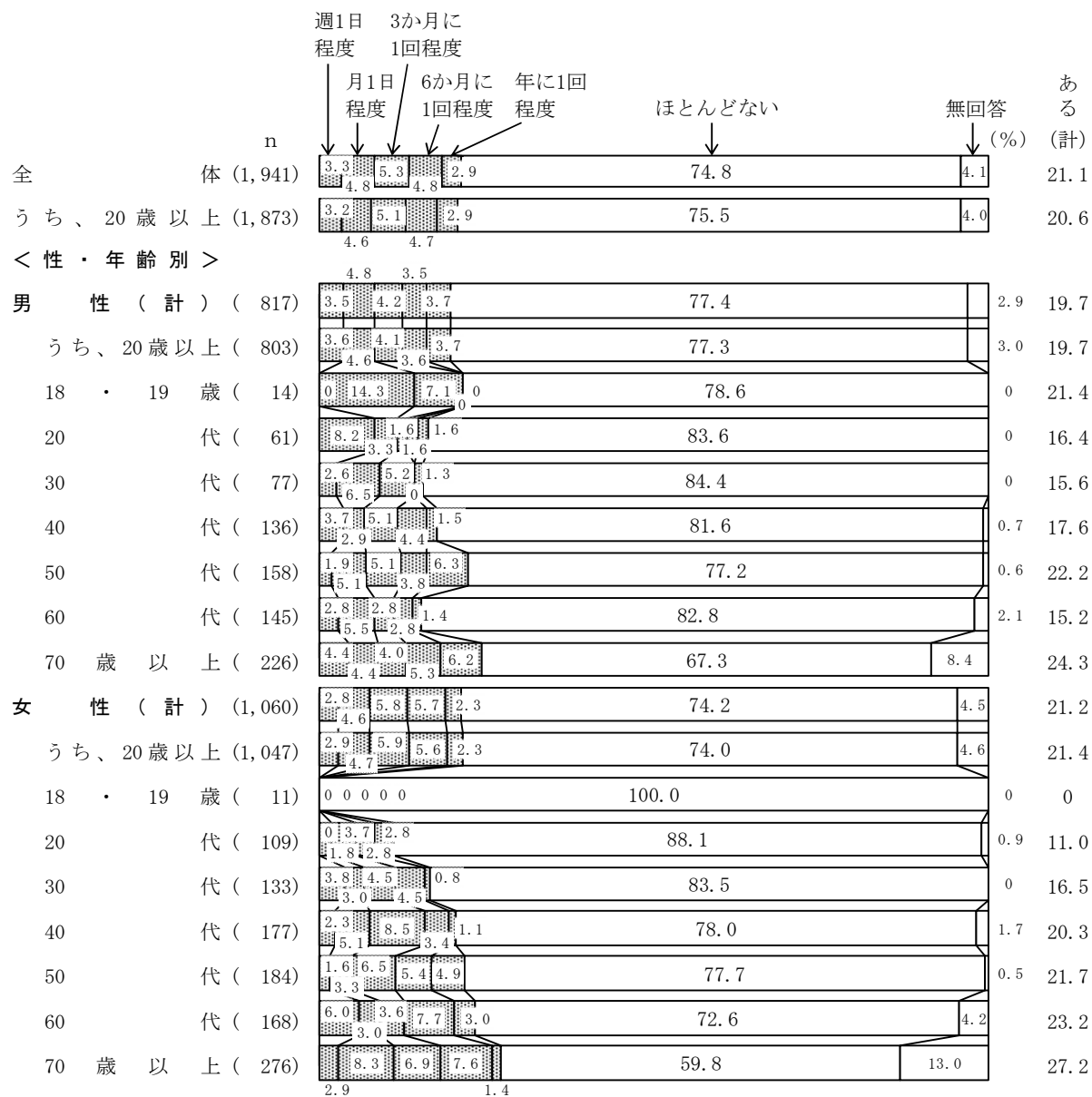
(注1) 『ある（計）』は「週1日程度」「月1日程度」「3か月に1回程度」「6か月に1回程度」「年に1回程度」の合計

(注2) 『持つことができている（計）』は「十分に持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計

『持つことができていない（計）』は「まったく持つことができていない」「あまり持つことができていない」の合計

住まいの地域で地域の人と一緒に食事をする頻度を性・年齢別にみると、『ある（計）』は女性70歳以上で3割近くと多くなっている。（図1-6-5）

図1-6-5 住まいの地域で地域の人と一緒に食事をする頻度—性・年齢別

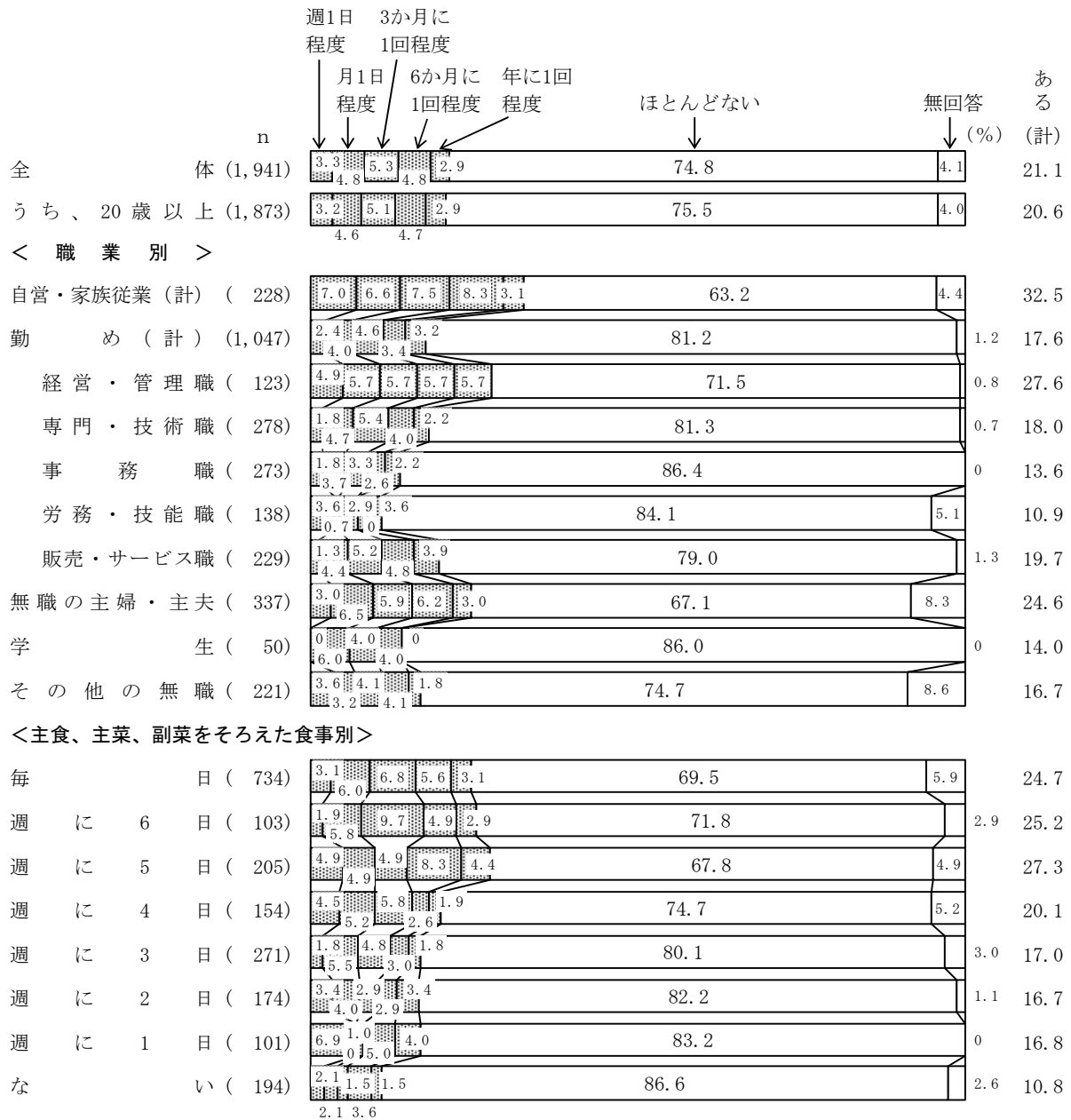


(注) 『ある（計）』は「週1日程度」「月1日程度」「3か月に1回程度」「6か月に1回程度」「年に1回程度」の合計

職業別にみると、『ある（計）』は自営・家族従業（計）で3割を超え多くになっている。

主食、主菜、副菜をそろえた食事（問4 P19）との関係でみると、『ある（計）』は主食、主菜、副菜をそろえた食事の摂取が“週に5日”で3割近くと多くになっている。（図1-6-6）

図1-6-6 住まいの地域で地域の人と一緒に食事をする頻度—職業別、主食、主菜、副菜をそろえた食事別

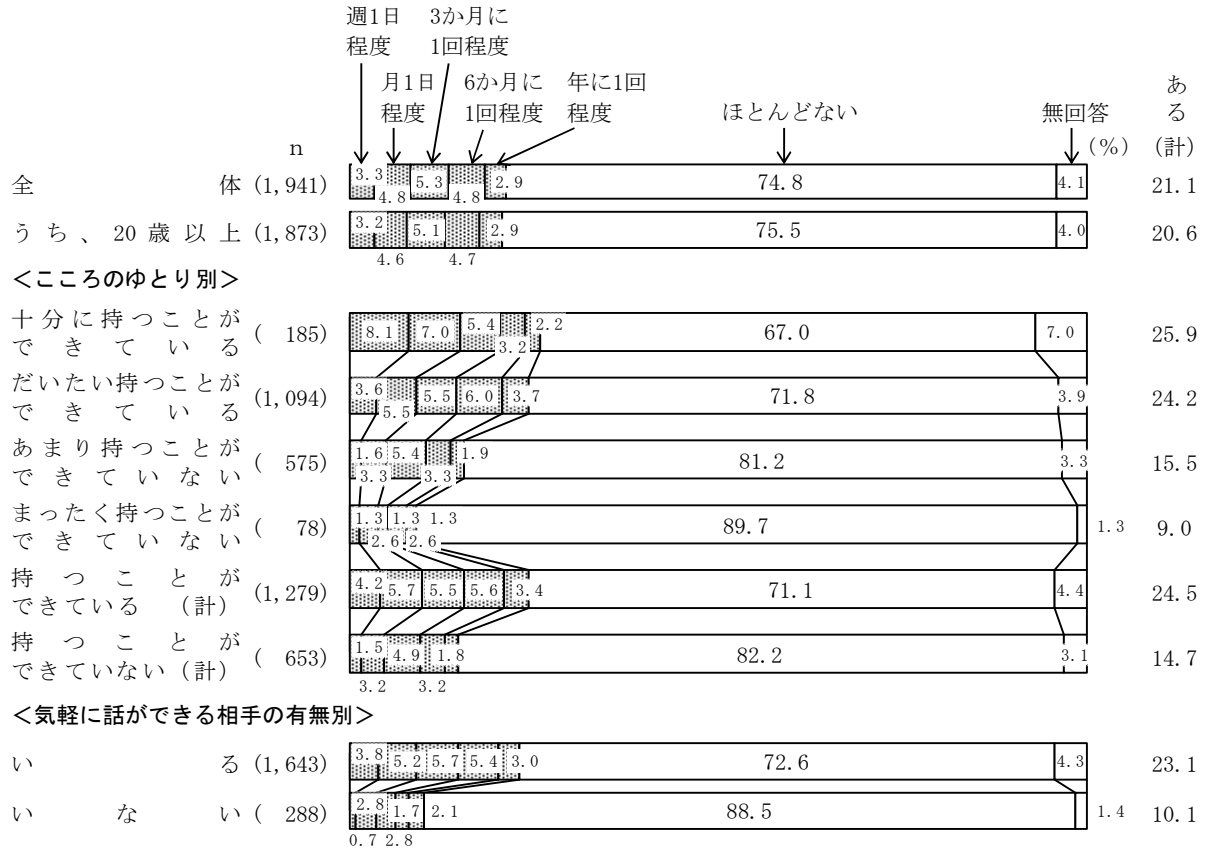


(注) 『ある（計）』は「週1日程度」「月1日程度」「3か月に1回程度」「6か月に1回程度」「年に1回程度」の合計

こころのゆとり（問 8 P41）との関係でみると、『ある（計）』はこころのゆとりを“持つことができている（計）”で2割半ばと“持つことができていない（計）”より10ポイント高くなっている。

気軽に話ができる相手の有無（問 9 P49）との関係でみると、『ある（計）』は気軽に話ができる相手が“いる”で2割を超え“いない”より13ポイント高くなっている。（図1-6-7）

図1-6-7 住まいの地域で地域の人と一緒に食事をする頻度—こころのゆとり別、気軽に話ができる相手の有無別



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

(注2) 『持つことができている（計）』は「十分に持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計

『持つことができていない（計）』は「まったく持つことができていない」「あまり持つことができていない」の合計

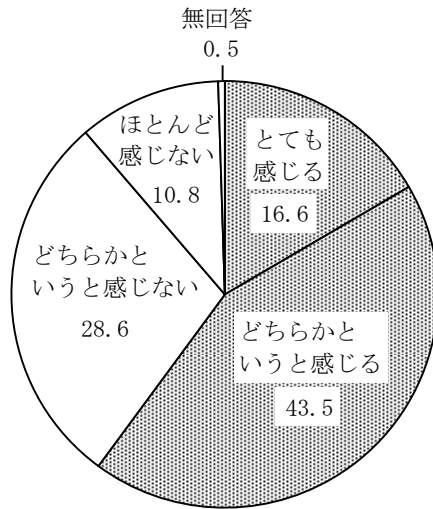
※1-7 イライラやストレスの有無

図1-7-1

(全員の方に)

問7 あなたは、毎日の生活のなかでイライラやストレスを感じることがありますか。(○は1つ)

(n=1,941)



感じる (計)	感じない (計)
60.1	39.5

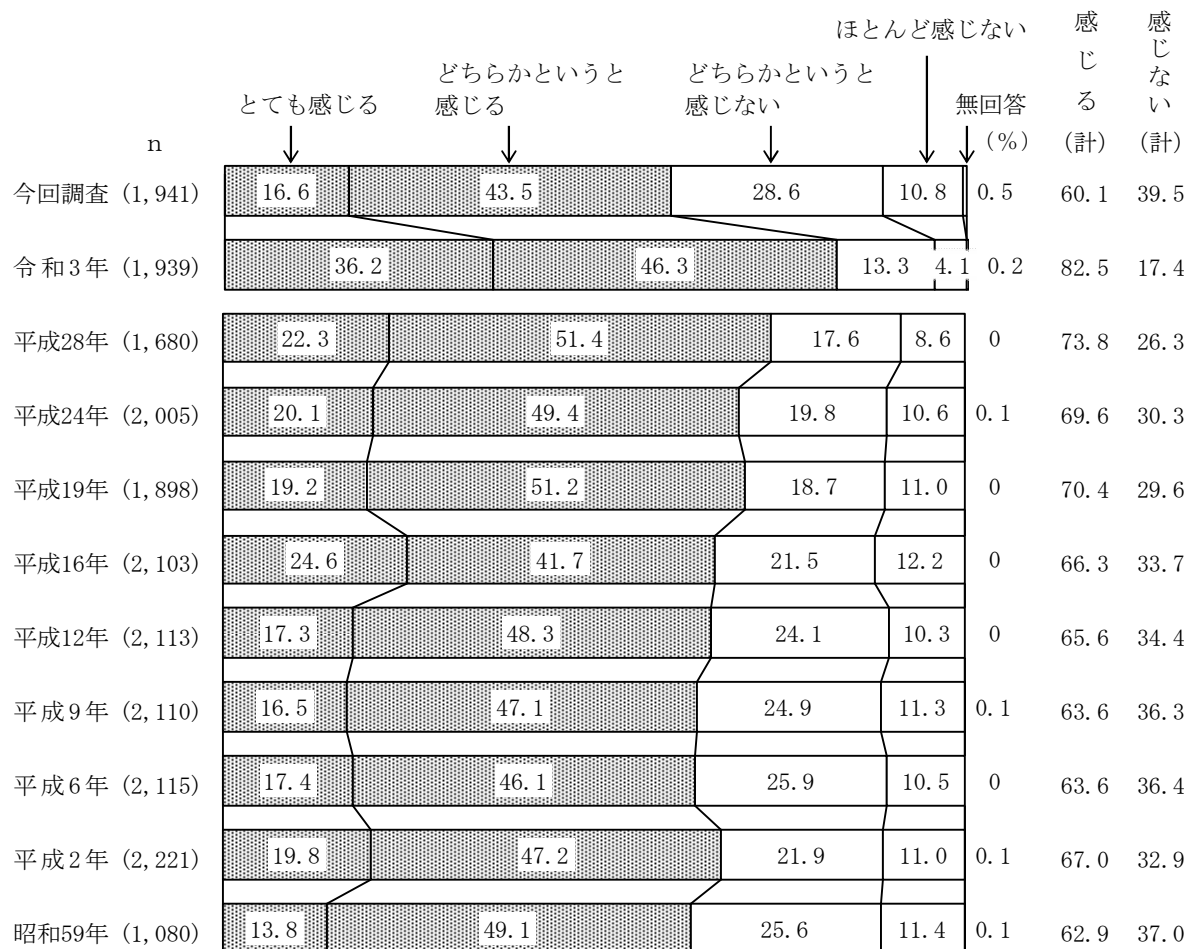
(%)

(注) 『感じる (計)』は「とても感じる」「どちらかというと感じる」の合計
 『感じない (計)』は「ほとんど感じない」「どちらかというと感じない」の合計

毎日の生活のなかでイライラやストレスを感じるかどうか聞いたところ、「とても感じる」17%、「どちらかというと感じる」44%で、この2項目を合わせた『感じる (計)』は60%となっている。一方、「どちらかというと感じない」29%、「ほとんど感じない」11%で、この2項目を合わせた『感じない (計)』は40%となっている。(図1-7-1)

イライラやストレスの有無を過去の調査結果と比較すると、『感じる（計）』は令和3年より22ポイント減少している。一方、『感じない（計）』は令和3年より22ポイント増加している。（図1-7-2）

図1-7-2 イライラやストレスの有無—過去の調査結果



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

※調査対象は平成28年調査から18歳以上、平成24年以前は20歳以上

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

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

(注4) 令和3年以前との選択肢の違いは以下のとおり（前半が令和6年、後半が令和3年以前の選択肢）
「とても感じる」は「しばしば感じる」、「どちらかというと感じる」は「たまに感じる」、「どちらかというと感じない」は「あまり感じない」

性・年齢別にみると、『感じる（計）』は女性で6割を超え男性より6ポイント高い。一方、『感じない（計）』は男性で4割を超え女性より6ポイント高く、男性、女性とも70歳以上で5割台と多くなっている。

(図1-7-3)

図1-7-3 イライラやストレスの有無—性・年齢別

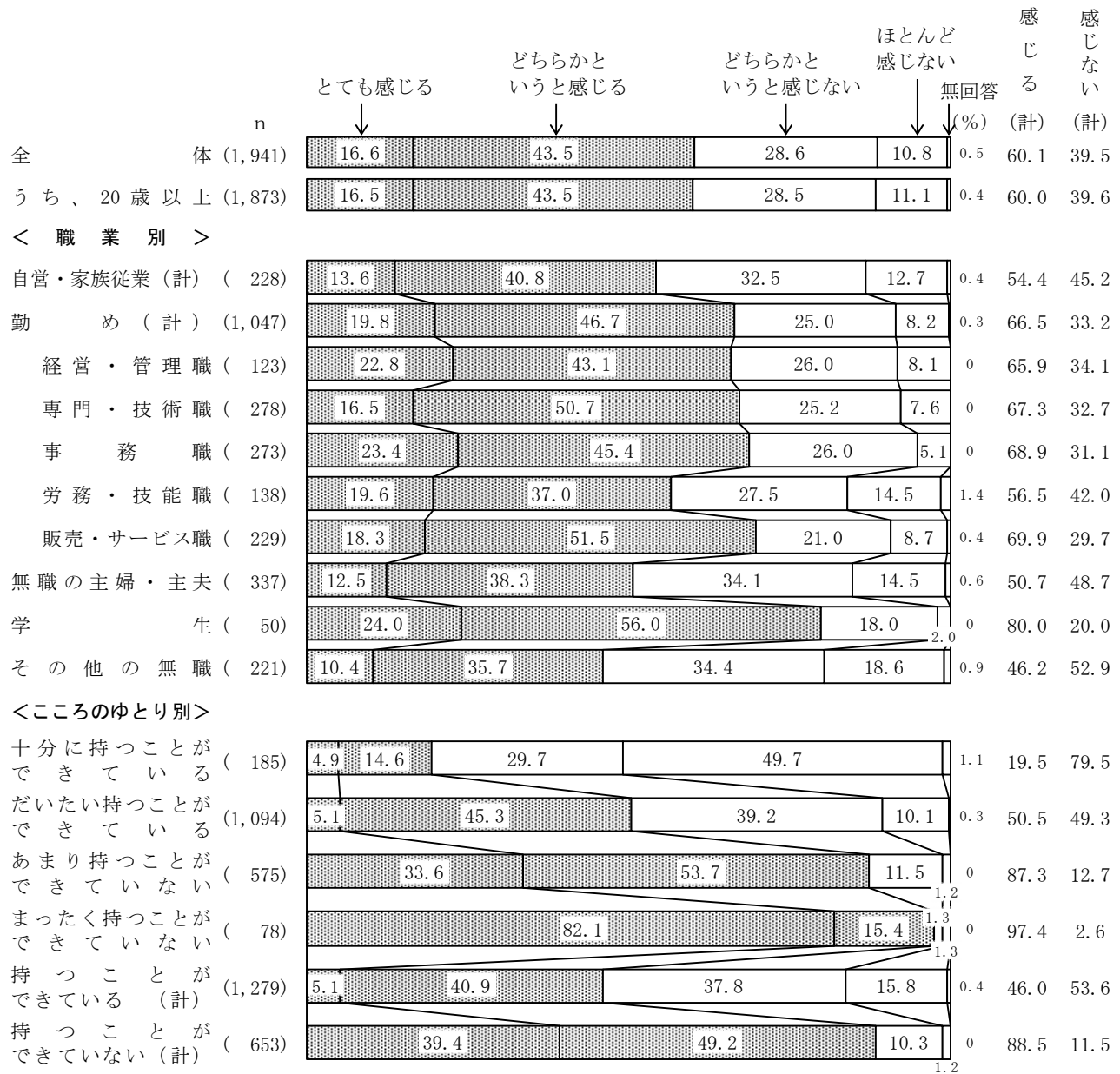
	n	イライラやストレスの有無				無回答 (%)	感じる (計)	感じない (計)
		とても感じる	どちらかというと感じる	どちらかというと感じない	ほとんど感じない			
全 体 (1,941)		16.6	43.5	28.6	10.8	0.5	60.1	39.5
うち、20歳以上 (1,873)		16.5	43.5	28.5	11.1	0.4	60.0	39.6
＜性・年齢別＞								
男 性 (計) (817)		14.4	42.4	31.0	11.9	0.4	56.8	42.8
うち、20歳以上 (803)		14.4	42.2	30.9	12.1	0.4	56.7	43.0
18・19歳 (14)		14.3	50.0	35.7		0.0	64.3	35.7
20代 (61)		14.8	45.9	32.8	6.6	0	60.7	39.3
30代 (77)		20.8	46.8	22.1	10.4	0	67.5	32.5
40代 (136)		21.3	47.1	24.3	6.6	0.7	68.4	30.9
50代 (158)		20.3	46.2	27.2	6.3	0	66.5	33.5
60代 (145)		11.7	40.0	32.4	15.9	0	51.7	48.3
70歳以上 (226)		5.8	35.4	38.9	19.0	0.9	41.2	58.0
女 性 (計) (1,060)		18.2	44.4	26.6	10.3	0.5	62.6	36.9
うち、20歳以上 (1,047)		18.0	44.5	26.6	10.4	0.5	62.5	37.1
18・19歳 (11)		45.5	45.5	9.1		0.0	90.9	9.1
20代 (109)		26.6	48.6	17.4	7.3	0	75.2	24.8
30代 (133)		23.3	54.9	19.5	2.3	0	78.2	21.8
40代 (177)		20.3	50.3	23.2	6.2	0	70.6	29.4
50代 (184)		24.5	39.1	24.5	11.4	0.5	63.6	35.9
60代 (168)		12.5	48.2	28.6	10.7	0	60.7	39.3
70歳以上 (276)		9.4	35.5	36.2	17.4	1.4	44.9	53.6

(注) 『感じる（計）』は「とても感じる」「どちらかというと感じる」の合計
『感じない（計）』は「ほとんど感じない」「どちらかというと感じない」の合計

職業別にみると、『感じる（計）』は学生で約8割、販売・サービス職で約7割と多くなっている。一方、『感じない（計）』はその他の無職で5割を超え、無職の主婦・主夫で5割近くと多くなっている。

こころのゆとり（問8 P41）との関係でみると、『感じる（計）』は“持つことができていない（計）”で9割近くと“持つことができていない（計）”より43ポイント高くなっている。（図1-7-4）

図1-7-4 イライラやストレスの有無—職業別、こころのゆとり別



(注1) 『感じる (計)』は「とても感じる」「どちらかというと感じる」の合計

『感じない (計)』は「ほとんど感じない」「どちらかというと感じない」の合計

(注2) 『持つことができていない (計)』は「十分に持つことができていない」「だいたい持つことができていない」の合計

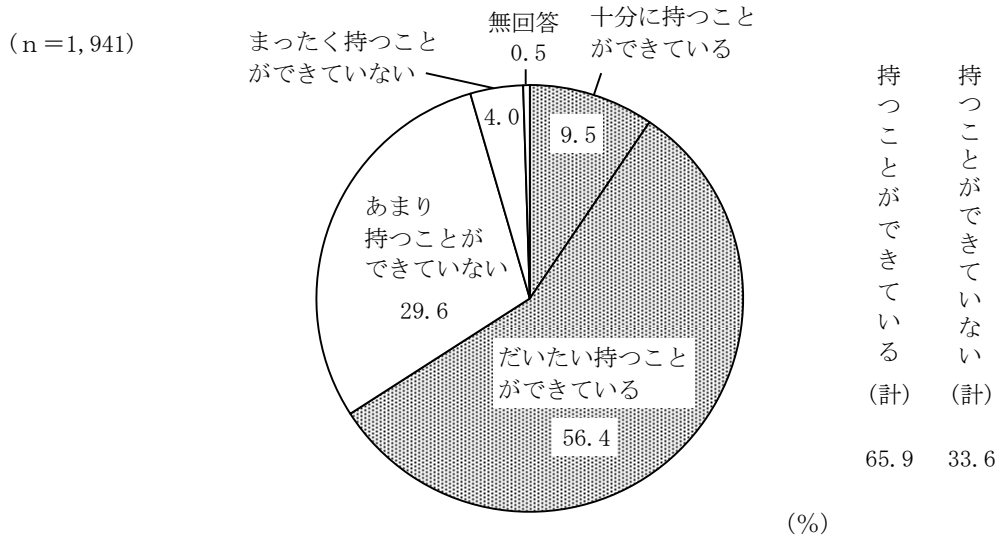
『持つことができていない (計)』は「まったく持つことができていない」「あまり持つことができていない」の合計

※1-8 ころのゆとり

図1-8-1

(全員の方に)

問8 あなたは、毎日の生活のなかでころのゆとりを持つことができますか。(○は1つ)

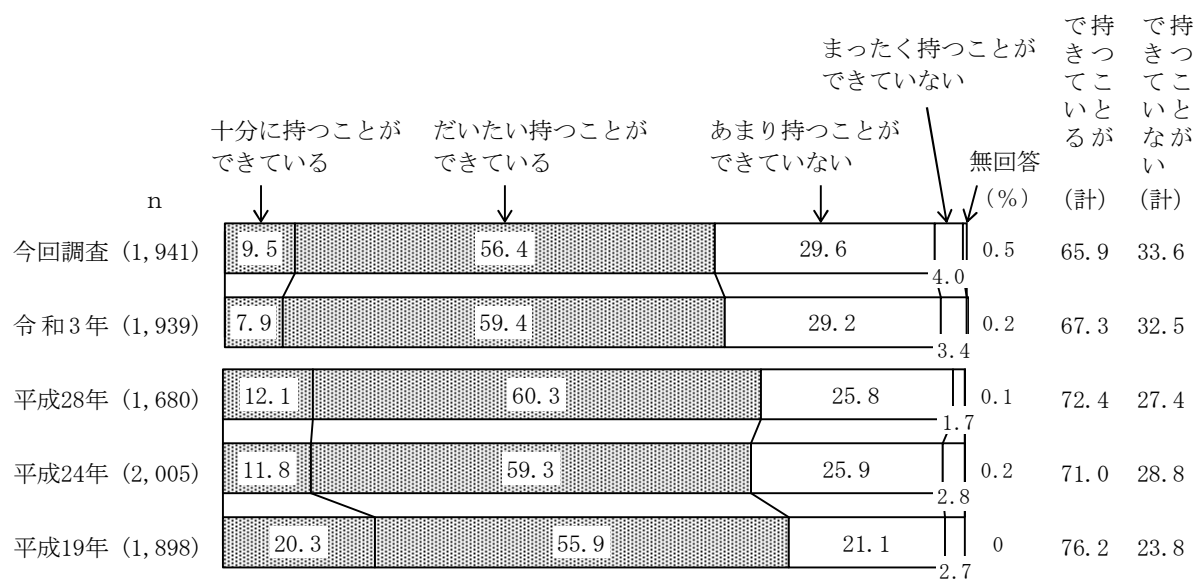


(注) 『持つことができています (計)』は「十分に持つことができています」「だいたい持つことができています」の合計
 『持つことができていない (計)』は「まったく持つことができていない」「あまり持つことができていない」の合計

毎日の生活のなかでころのゆとりを持つことができるか聞いたところ、「十分に持つことができています」10%、「だいたい持つことができています」56%で、この2項目を合わせた『持つことができています (計)』は66%となっている。一方、「あまり持つことができていない」30%、「まったく持つことができていない」4%で、この2項目を合わせた『持つことができていない (計)』は34%となっている。(図1-8-1)

こころのゆとりを過去の調査結果と比較すると、『持つことができている (計)』は令和3年より1ポイント減少している。一方、『持つことができていない (計)』は令和3年より1ポイント増加している。(図1-8-2)

図1-8-2 こころのゆとり—過去の調査結果



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

※調査対象は平成28年調査から18歳以上、平成24年以前は20歳以上

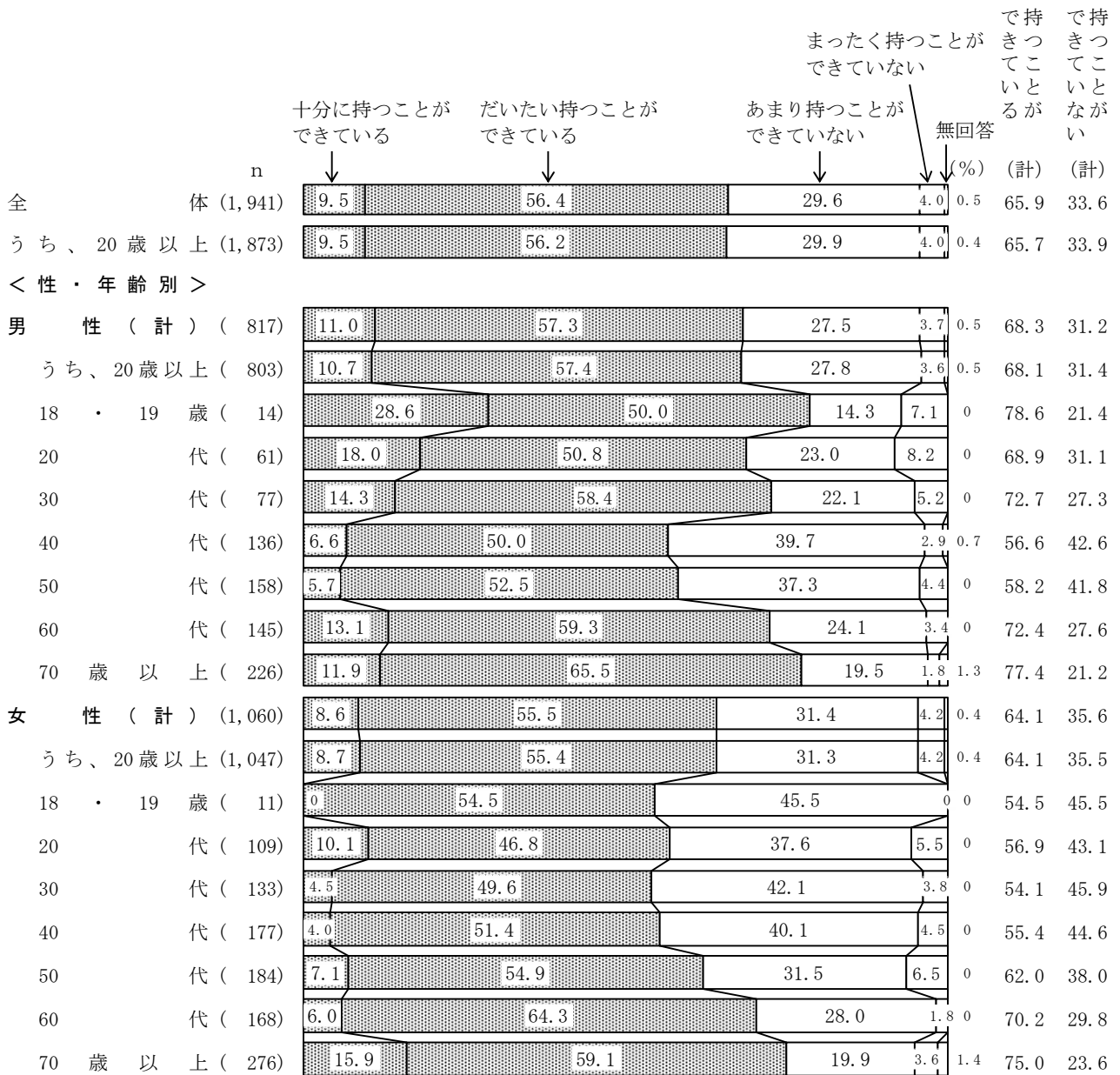
(注2) 平成28年までの調査方法は、調査員による個別訪問面接聴取法であったが、令和3年からは郵送法(インターネット回答併用)で実施したため留意が必要

(注3) 『持つことができている (計)』は「十分持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計

『持つことができていない (計)』は「まったく持つことができていない」「あまり持つことができていない」の合計

性・年齢別にみると、『持つことができている（計）』は男性で7割近くと女性より4ポイント高く、男性18・19歳と70歳以上で8割近く、女性70歳以上で7割半ばと多くなっている。一方、『持つことができていない（計）』は女性で3割半ばと男性より4ポイント高く、女性18・19歳、30代、40代で4割半ばと多くなっている。（図1-8-3）

図1-8-3 こころのゆとり一性・年齢別

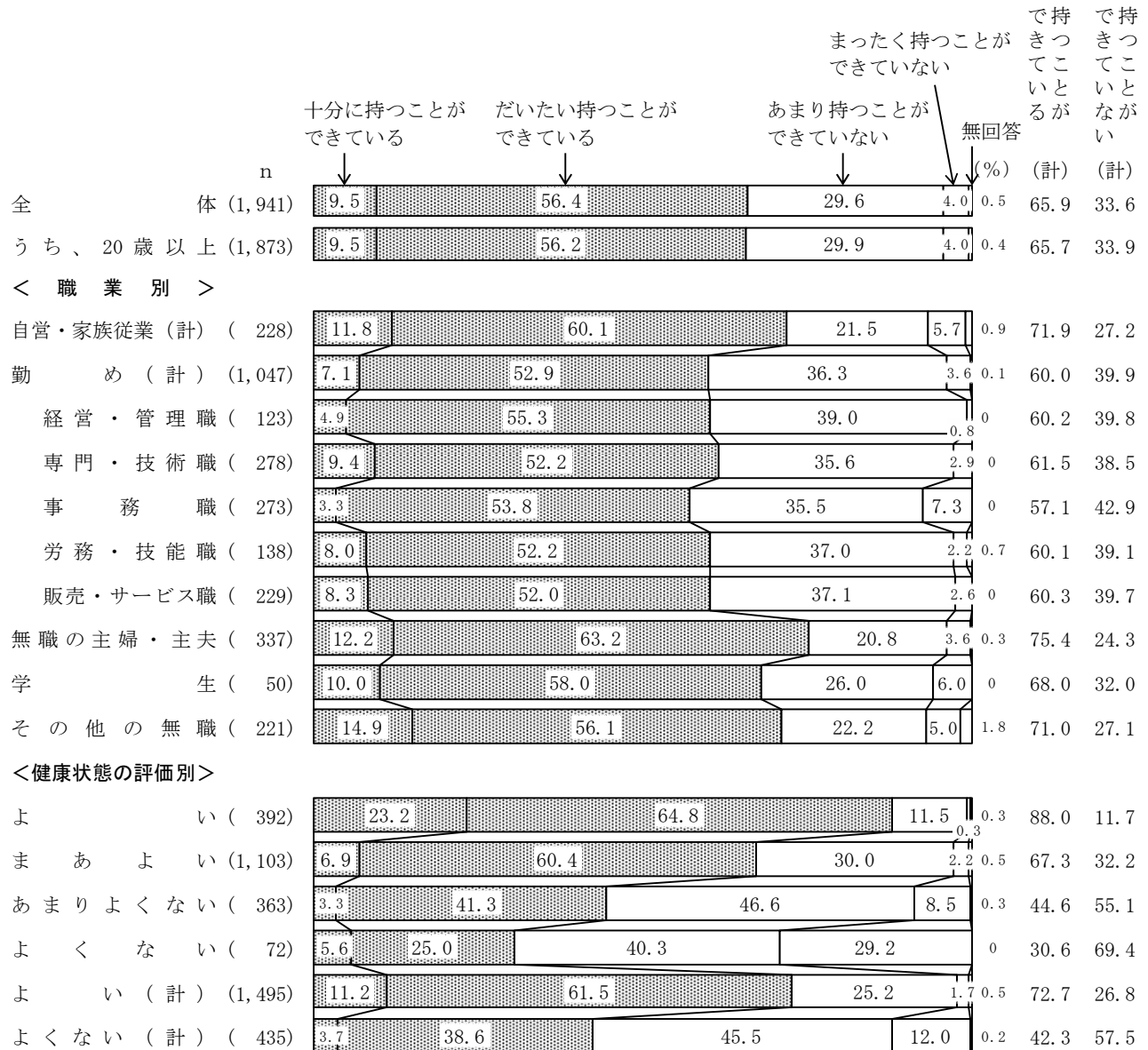


(注) 『持つことができている (計)』は「十分に持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計
『持つことができていない (計)』は「まったく持つことができていない」「あまり持つことができている」の合計

職業別にみると、『持つことができている（計）』は無職の主婦・主夫で7割半ばと多くなっている。一方、『持つことができている（計）』は事務職で4割を超え多くなっている。

健康状態の評価（問1 P3）との関係でみると、『持つことができている（計）』は健康状態が“よい（計）”で7割を超え“よくない（計）”より30ポイント高くなっている。（図1-8-4）

図1-8-4 こころのゆとり—職業別、健康状態の評価別



(注1) 『持つことができている (計)』は「十分に持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計
『持つことができている (計)』は「まったく持つことができている」「あまり持つことができている」の合計
(注2) 『よい (計)』は「よい」「まあよい」の合計
『よくない (計)』は「よくない」「あまりよくない」の合計

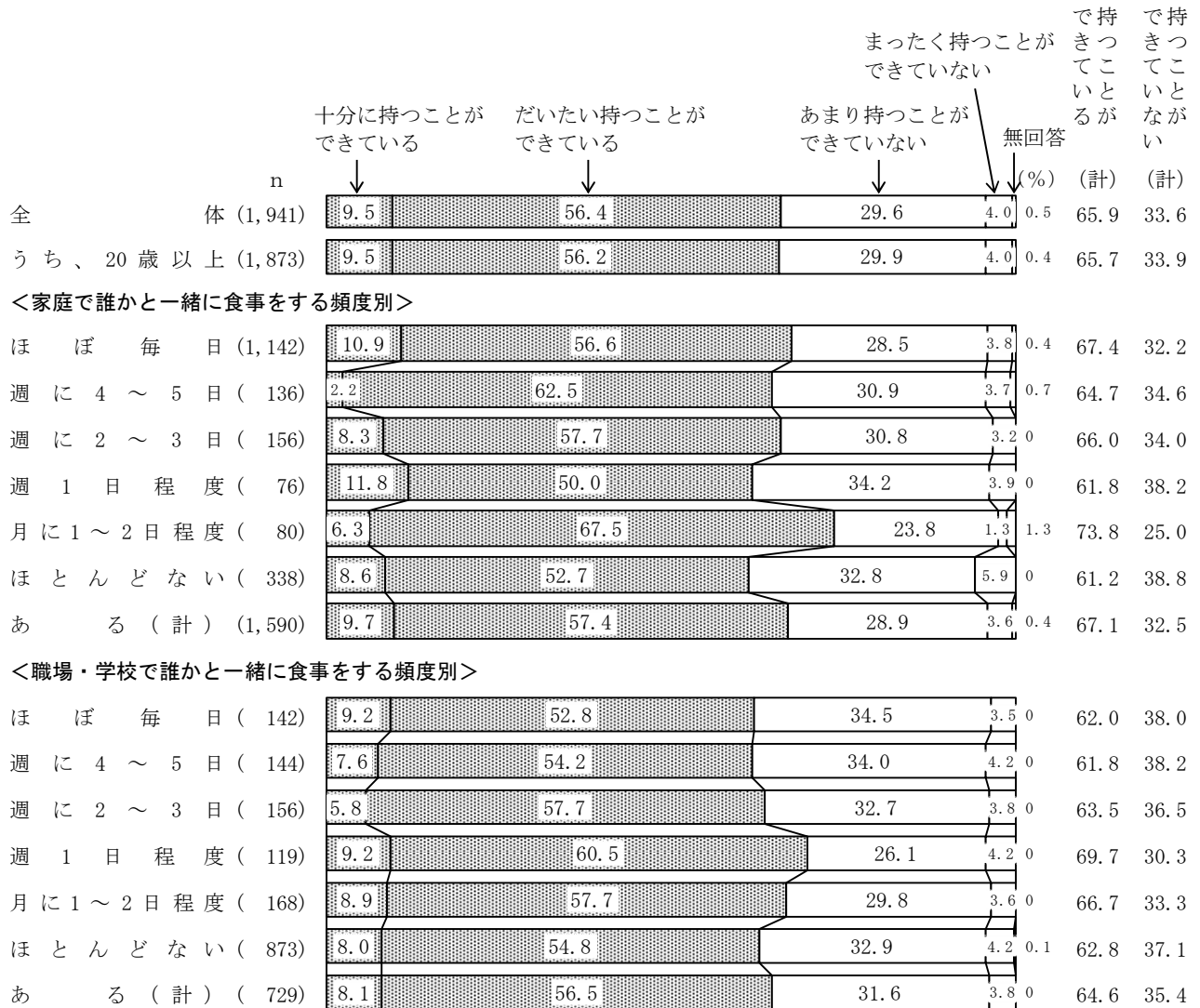
家庭で誰かと一緒に食事をする頻度（問5 P23）との関係でみると、『持つことができている（計）』は家庭で誰かと一緒に食事をする頻度が“ある（計）”で7割近くと「ほとんどない」より6ポイント高くなっている。

職場・学校で誰かと一緒に食事をする頻度（問5 P23）との関係でみると、特に大きな差はみられない。

(図1-8-5)

図1-8-5 こころのゆとり

一家庭で誰かと一緒に食事をする頻度別、職場・学校で誰かと一緒に食事をする頻度別



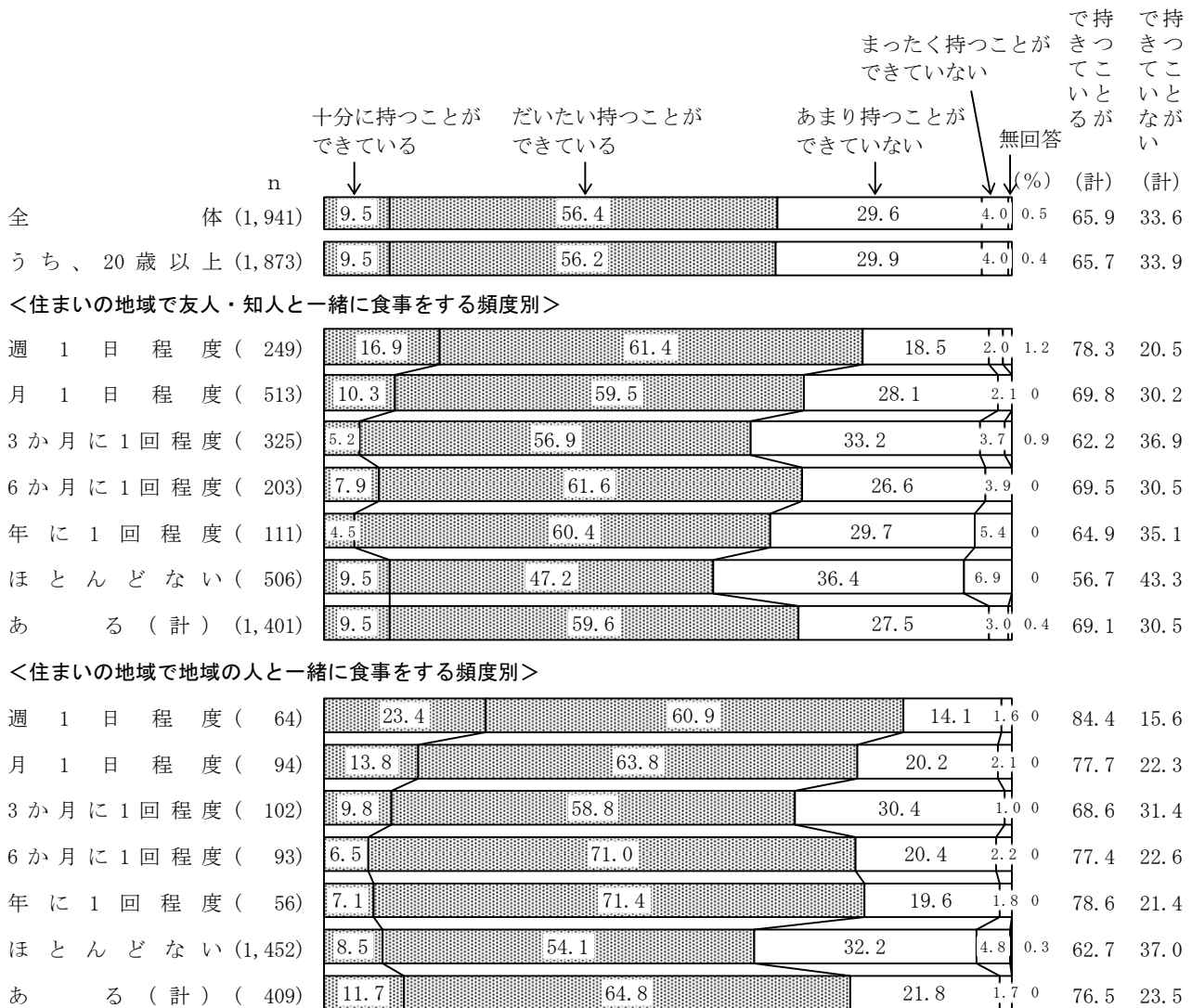
(注1) 『持つことができている (計)』は「十分に持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計
『持つことができない (計)』は「まったく持つことができない」「あまり持つことができない」の合計
(注2) 『ある (計)』は「ほぼ毎日」「週に4~5日」「週に2~3日」「週1日程度」「月に1~2日程度」の合計

住まいの地域で友人・知人と一緒に食事をする頻度（問6 P30）との関係でみると、『持つことができている（計）』は住まいの地域で友人・知人と一緒に食事をするのが“ある（計）”で7割近くと「ほとんどない」より12ポイント高くなっている。

住まいの地域で地域の人と一緒に食事をする頻度（問6 P30）との関係でみると、『持つことができている（計）』は住まいの地域で地域の人と一緒に食事をするのが“ある（計）”で8割近くと「ほとんどない」より14ポイント高くなっている。（図1-8-6）

図1-8-6 こころのゆとり

一住まいの地域で友人・知人と一緒に食事をする頻度別、住まいの地域で地域の人と一緒に食事をする頻度別



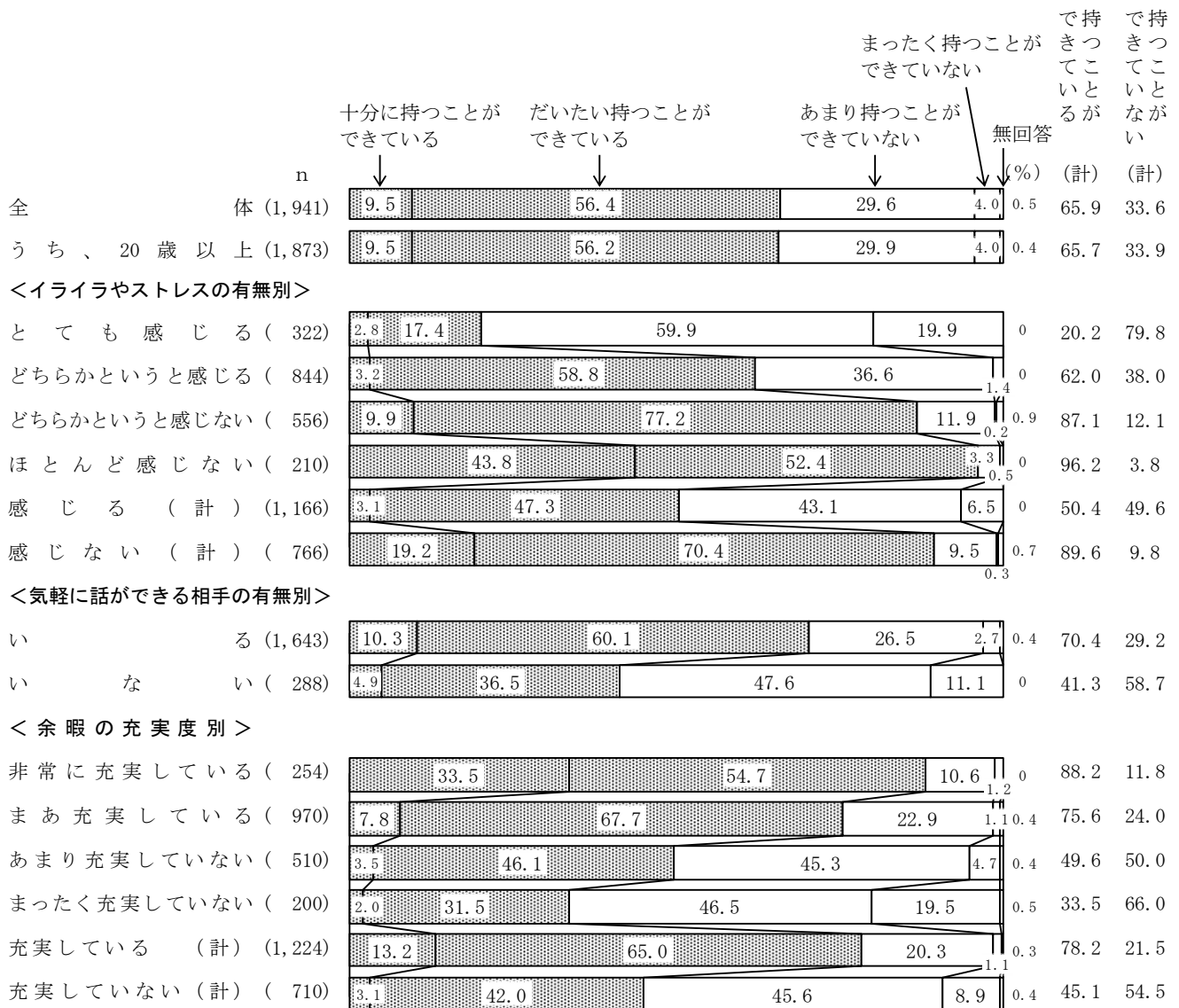
(注1) 『持つことができている (計)』は「十分持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計
『持つことができている (計)』は「まったく持つことができている」「あまり持つことができている」の合計
(注2) 『ある (計)』は「週1日程度」「月1日程度」「3か月に1回程度」「6か月に1回程度」「年に1回程度」の合計

イライラやストレスの有無（問 7 P37）との関係でみると、『持つことができている（計）』はイライラやストレスを“感じない（計）”で約9割と“感じる（計）”より39ポイント高くなっている。

気軽に話ができる相手の有無（問 9 P49）との関係でみると、『持つことができている（計）』は気軽に話ができる相手が“いる”で約7割と“いない”より29ポイント高くなっている。

余暇の充実度（問 11 P61）との関係でみると、『持つことができている（計）』は余暇が“充実している（計）”で8割近くと“充実していない（計）”より33ポイント高くなっている。（図1-8-7）

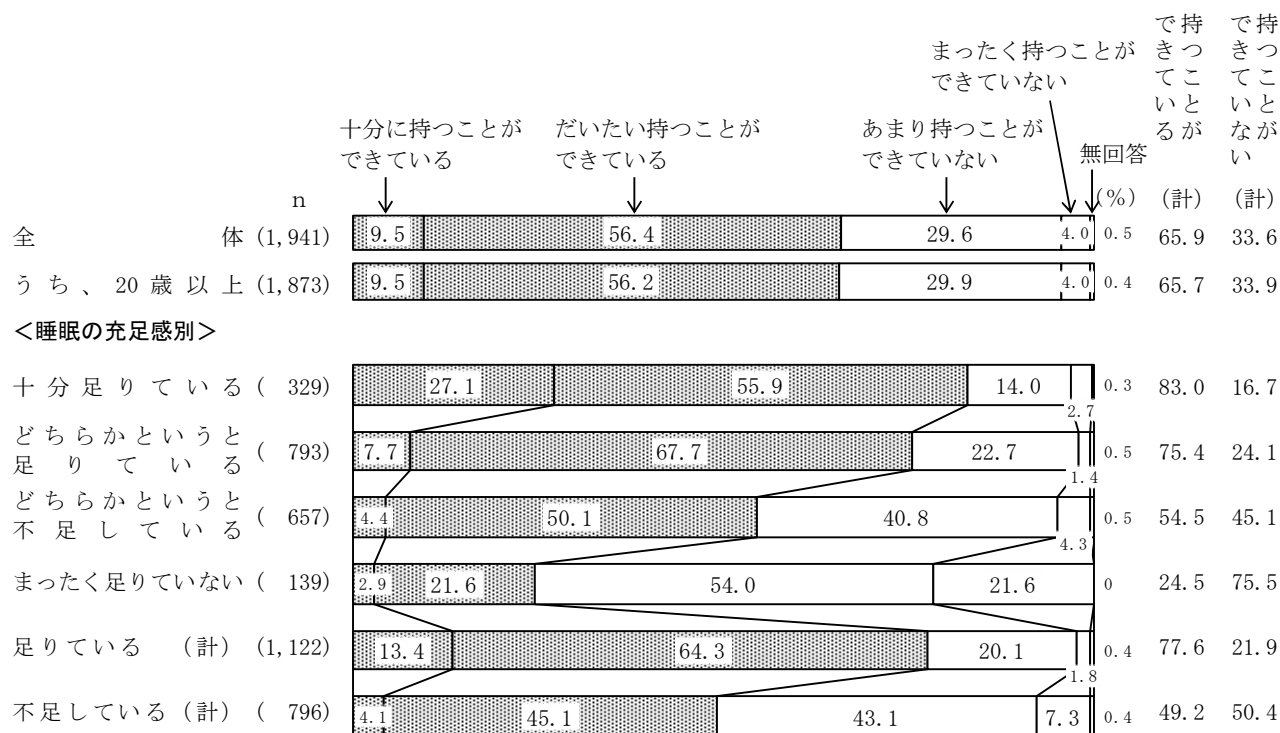
図1-8-7 ころのゆとり
—イライラやストレスの有無別、気軽に話ができる相手の有無別、余暇の充実度別



(注1) 『持つことができている (計)』は「十分に持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計
『持つことができない (計)』は「まったく持つことができている」「あまり持つことができている」の合計
(注2) 『感じる (計)』は「とても感じる」「どちらかというと感じる」の合計
『感じない (計)』は「ほとんど感じない」「どちらかというと感じない」の合計
(注3) 『充実している (計)』は「非常に充実している」「まあ充実している」の合計
『充実していない (計)』は「まったく充実していない」「あまり充実していない」の合計

睡眠の充足感(問14 P74)との関係でみると、『持つことができている(計)』は睡眠が“足りている(計)”で8割近くと“不足している(計)”より28ポイント高くなっている。(図1-8-8)

図1-8-8 ころのゆとり-睡眠の充足感別



(注1) 『持つことができている(計)』は「十分に持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計
『持つことができている(計)』は「まったく持つことができている」「あまり持つことができている」の合計
(注2) 『足りている(計)』は「十分足りている」「どちらかというと足りている」の合計
『不足している(計)』は「まったく足りていない」「どちらかというと不足している」の合計

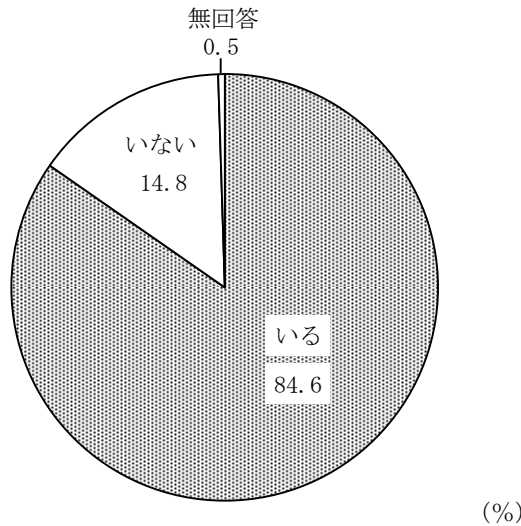
※1-9 気軽に話ができる相手の有無

図1-9-1

(全員の方に)

問9 あなたは、毎日の生活のなかで気軽に話ができる人がいますか。(〇は1つ)

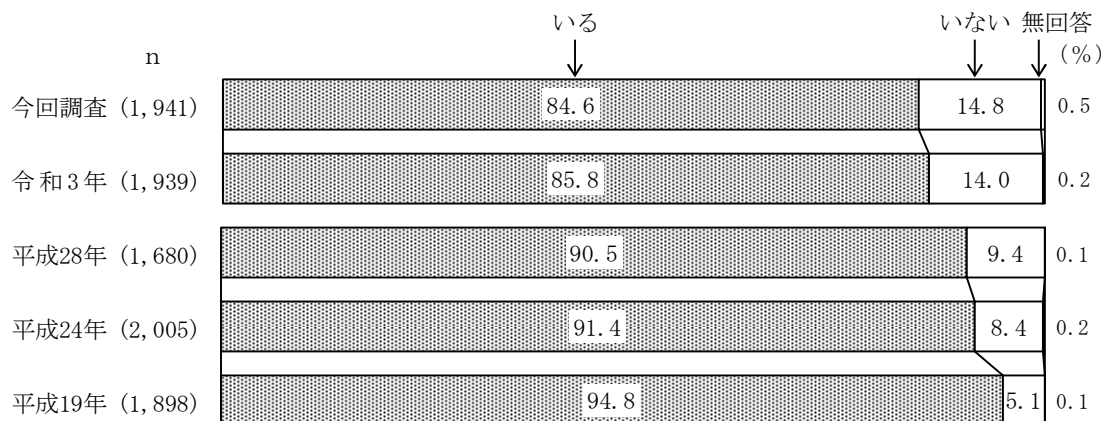
(n=1,941)



毎日の生活のなかで気軽に話ができる人がいるか聞いたところ、「いる」は85%、「いない」は15%となっている。(図1-9-1)

気軽に話ができる相手の有無を過去の調査結果と比較すると、「いる」は令和3年より1ポイント減少している。一方、「いない」は令和3年より1ポイント増加している。(図1-9-2)

図1-9-2 気軽に話ができる相手の有無—過去の調査結果



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

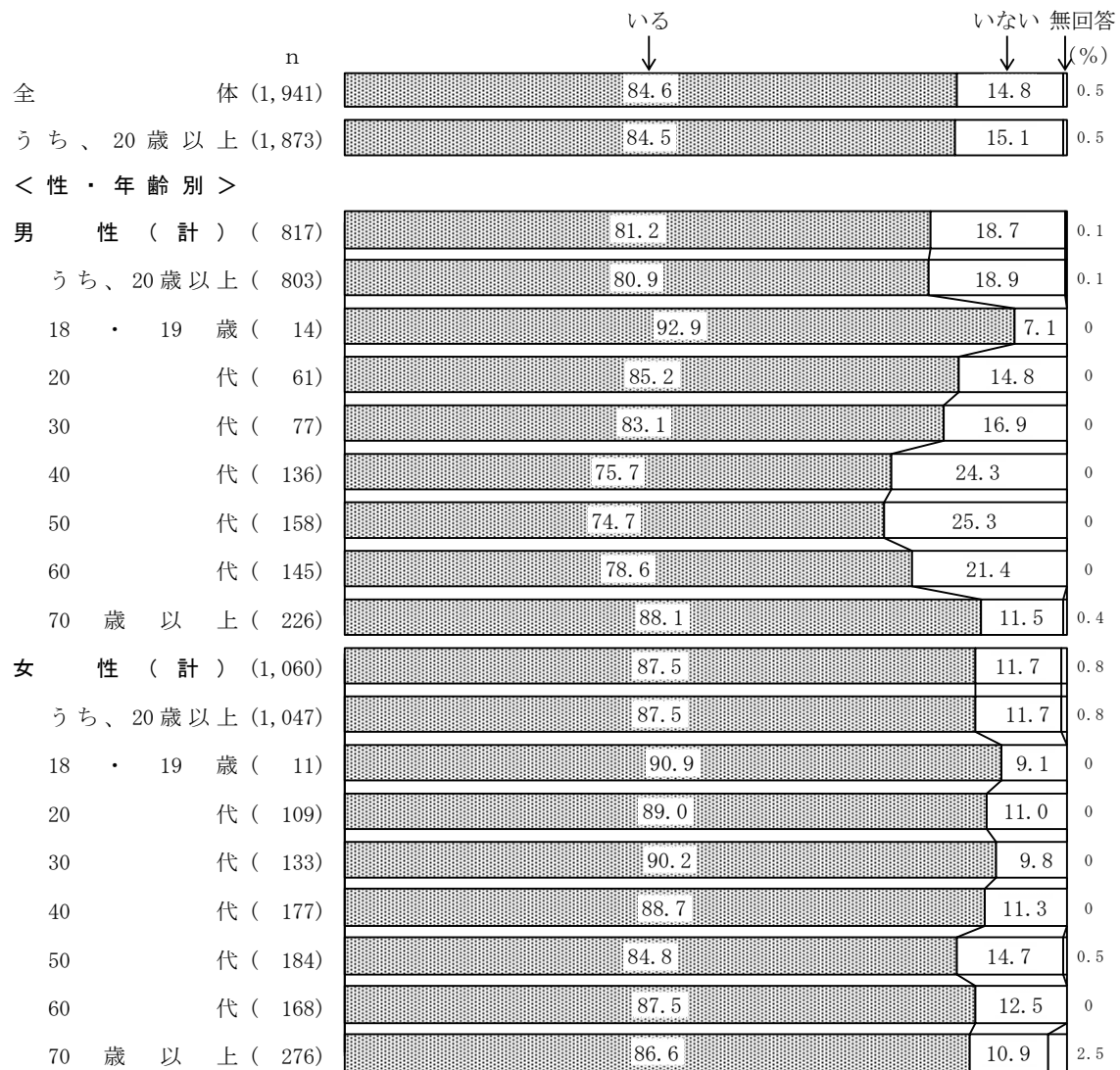
※調査対象は平成28年調査から18歳以上、平成24年以前は20歳以上

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

性・年齢別にみると、「いる」は女性で9割近くと男性より6ポイント高く、女性30代で約9割となっている。一方、「いない」は男性で2割近くと女性より7ポイント高く、男性40代から60代で2割を超えている。

(図1-9-3)

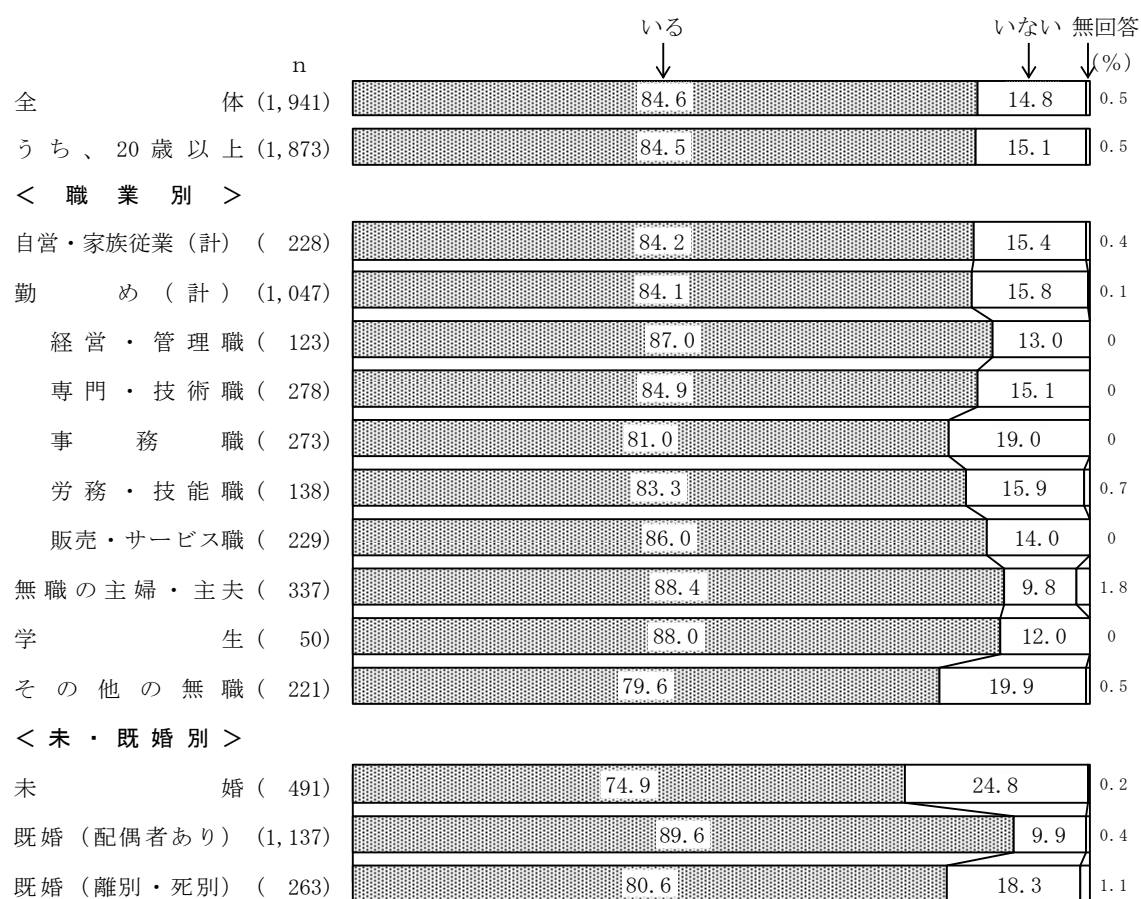
図1-9-3 気軽に話ができる相手の有無一性・年齢別



職業別にみると、特に大きな差はみられない。

未・既婚別にみると、「いる」は既婚（配偶者あり）で約9割と多くなっている。一方、「いない」は未婚で2割半ばとなっている。（図1-9-4）

図1-9-4 気軽に話ができる相手の有無—職業別、未・既婚別

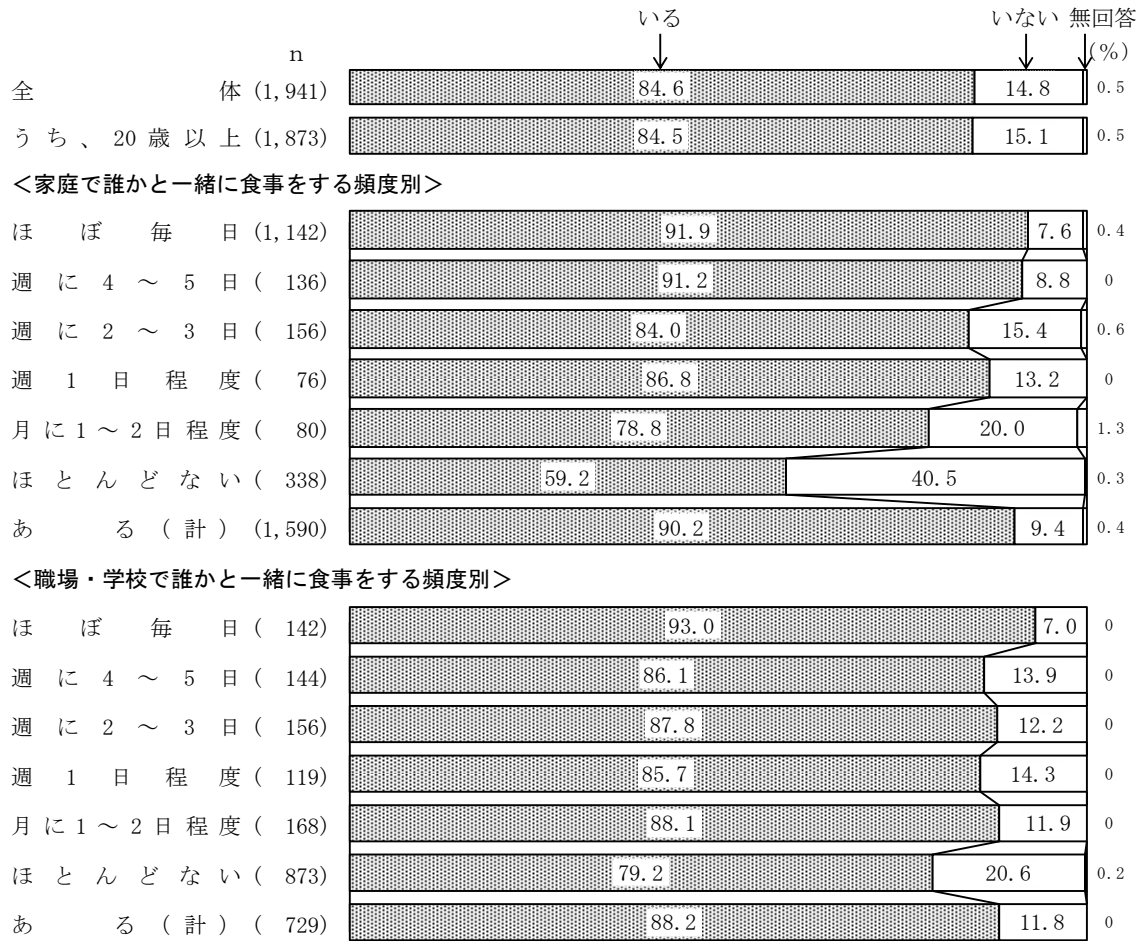


家庭で誰かと一緒に食事をする頻度（問5 P23）との関係でみると、「いる」は家庭で誰かと一緒に食事をする頻度が“ある（計）”で約9割と「ほとんどない」より31ポイント高くなっている。

職場・学校で誰かと一緒に食事をする頻度（問5 P23）との関係でみると、「いる」は職場・学校で誰かと一緒に食事をする頻度が“ある（計）”で9割近くと「ほとんどない」より9ポイント高くなっている。

(図1-9-5)

図1-9-5 気軽に話ができる相手の有無
一家庭で誰かと一緒に食事をする頻度別、職場・学校で誰かと一緒に食事をする頻度別



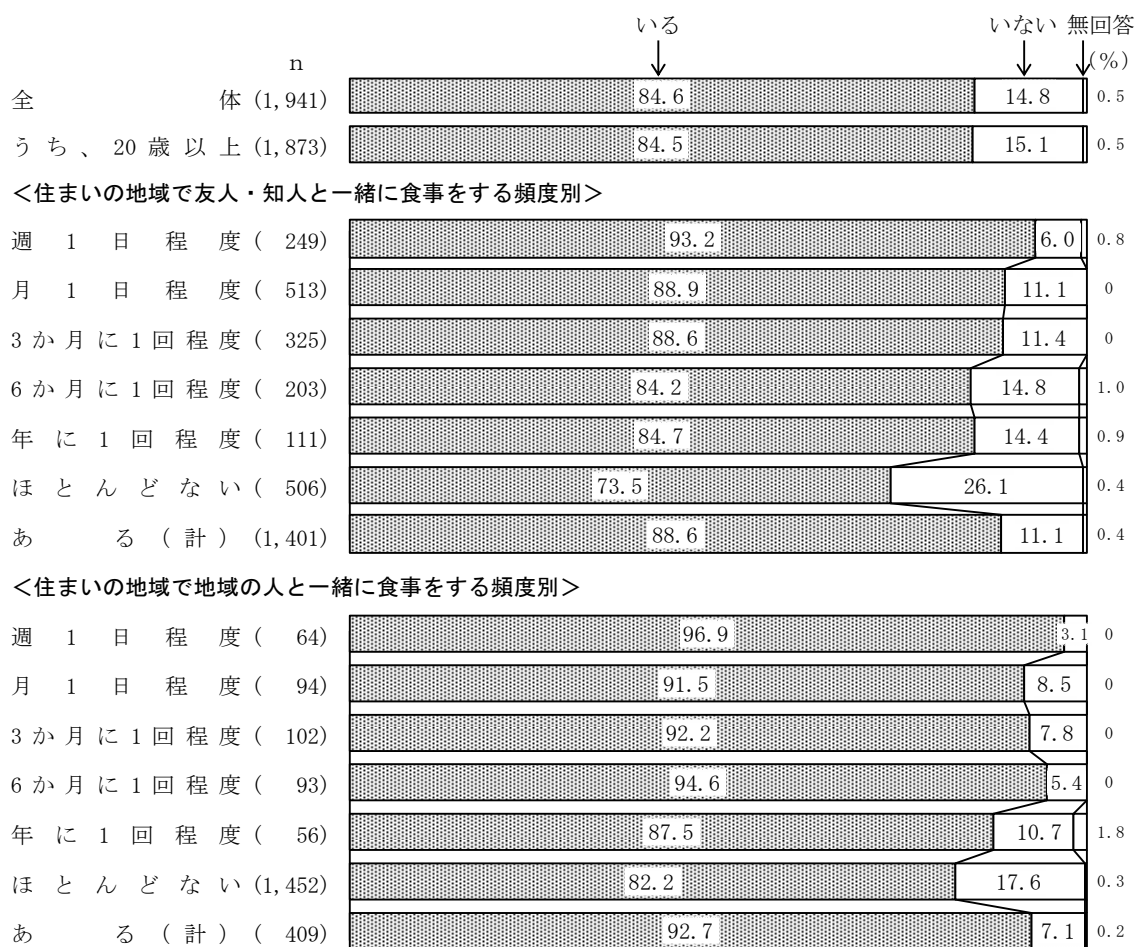
(注)『ある(計)』は「ほぼ毎日」「週に4~5日」「週に2~3日」「週1日程度」「月に1~2日程度」の合計

住まいの地域で友人・知人と一緒に食事をする頻度（問6 P30）との関係でみると、「いる」は住まいの地域で友人・知人と一緒に食事をする頻度が“ある（計）”で9割近くと「ほとんどない」より15ポイント高くなっている。

住まいの地域で地域の人と一緒に食事をする頻度（問6 P30）との関係でみると、「いる」は住まいの地域で地域の人と一緒に食事をする頻度が“ある（計）”で9割を超え「ほとんどない」より11ポイント高くなっている。（図1-9-6）

図1-9-6 気軽に話ができる相手の有無

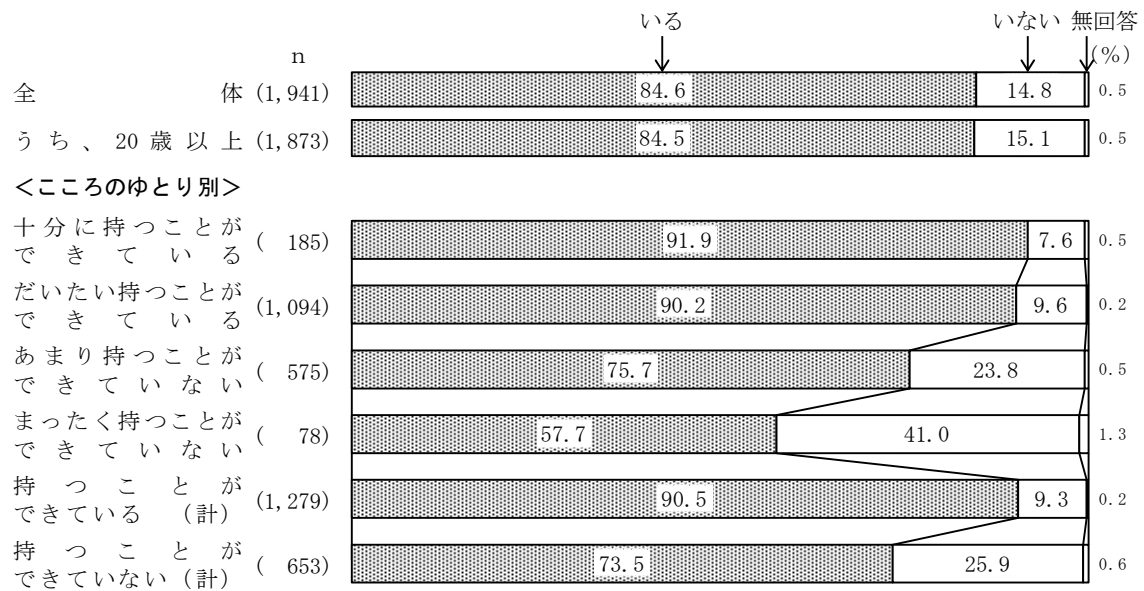
一住まいの地域で友人・知人と一緒に食事をする頻度別、住まいの地域で地域の人と一緒に食事をする頻度別



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

こころのゆとり（問8 P41）との関係でみると、「いる」はこころのゆとりを“持つことができている（計）”で9割を超え“持つことができていない（計）”より17ポイント高くなっている。（図1-9-7）

図1-9-7 気軽に話ができる相手の有無—こころのゆとり別



(注) 『持つことができている（計）』は「十分に持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計
 『持つことができていない（計）』は「まったく持つことができていない」「あまり持つことができていない」の合計

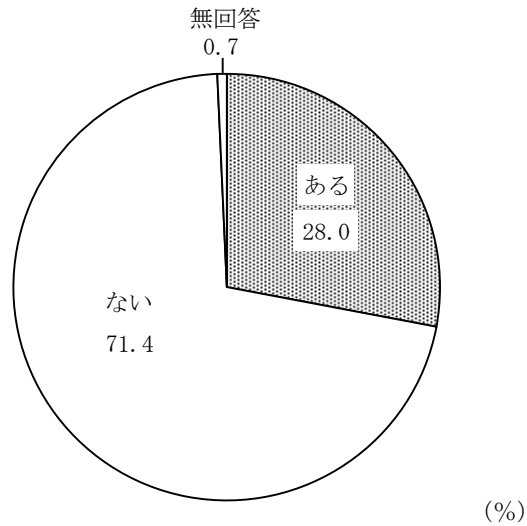
※1-10 専門家（機関）に相談する必要を感じた経験

図1-10-1

（全員の方に）

問10 あなたは、気軽に相談できる相手に相談しても解決できず、専門家（機関）に相談することが必要だと感じた悩みごとや心配ごとを抱えたことがありますか。（○は1つ）

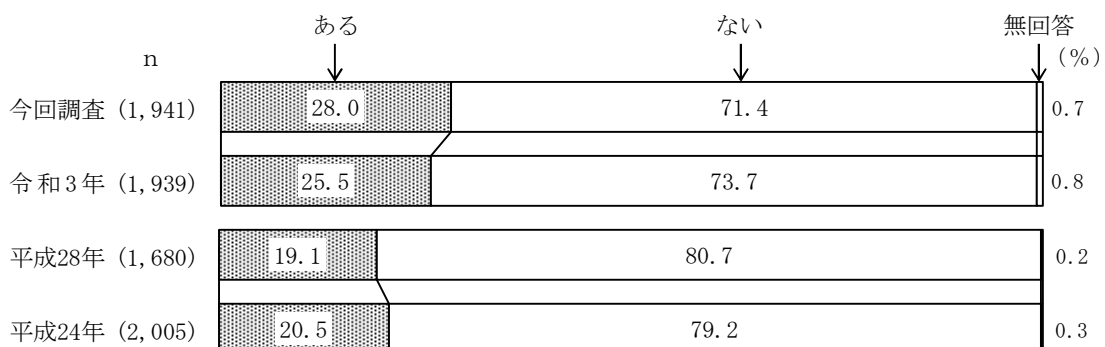
（n = 1,941）



専門家（機関）に相談することが必要だと感じた悩みごとや心配ごとを抱えたことがあるか聞いたところ、「ある」は28%、「ない」は71%となっている。（図1-10-1）

専門家（機関）に相談する必要を感じた経験を過去の調査結果と比較すると、「ある」は令和3年より3ポイント増加している。一方、「ない」は令和3年より2ポイント減少している。（図1-10-2）

図1-10-2 専門家（機関）に相談する必要を感じた経験—過去の調査結果



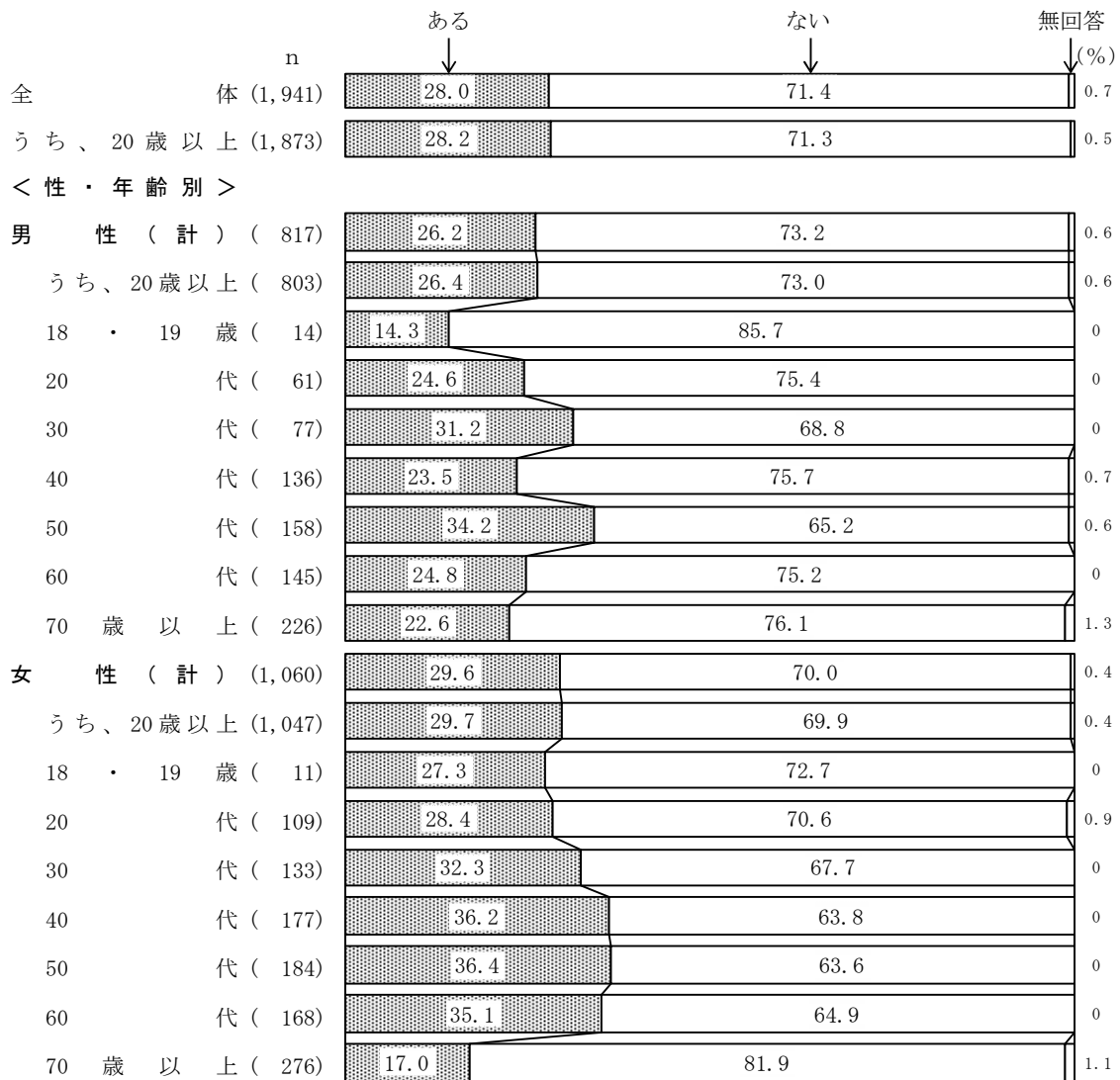
（注1）令和3年及び平成24年は「健康に関する世論調査」、平成28年は「健康と保健医療に関する世論調査」

※調査対象は平成28年調査から18歳以上、平成24年は20歳以上

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

性・年齢別にみると、「ある」は女性で約3割と男性より3ポイント高く、女性40代から60代で3割半ばと多くなっている。一方、「ない」は男性で7割を超え女性より3ポイント高く、女性70歳以上で8割を超え多くなっている。(図1-10-3)

図1-10-3 専門家（機関）に相談するの必要を感じた経験—性・年齢別

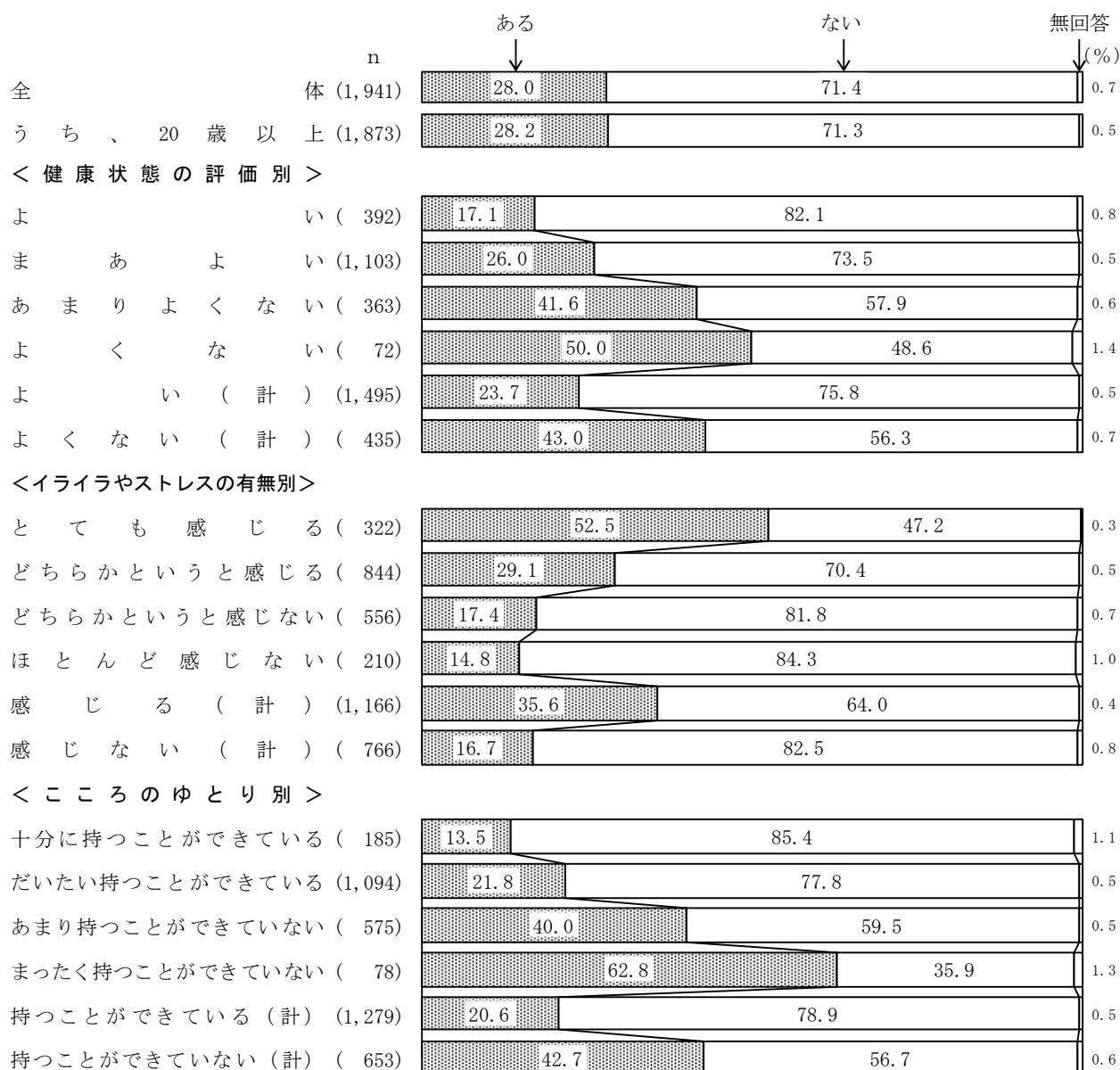


健康状態の評価（問1 P3）との関係でみると、「ある」は健康状態が“よくない（計）”で4割を超え“よい（計）”より19ポイント高くなっている。

イライラやストレスの有無（問7 P37）との関係でみると、「ある」はイライラやストレスを“感じる（計）”で3割半ばと“感じない（計）”より19ポイント高くなっている。

こころのゆとり（問8 P41）との関係でみると、「ある」はこころのゆとりを“持つことができていない（計）”で4割を超え“持つことができていない（計）”より22ポイント高くなっている。（図1-10-4）

図1-10-4 専門家（機関）に相談する必要を感じた経験
 -健康状態の評価別、イライラやストレスの有無別、こころのゆとり別



（注1）『よい（計）』は「よい」「まあよい」の合計

『よくない（計）』は「よくない」「あまりよくない」の合計

（注2）『感じる（計）』は「とても感じる」「どちらかというと感じる」の合計

『感じない（計）』は「ほとんど感じない」「どちらかというと感じない」の合計

（注3）『持つことができていない（計）』は「十分に持つことができていない」「だいたい持つことができていない」の合計

『持つことができていない（計）』は「まったく持つことができていない」「あまり持つことができていない」の合計

※1-11 適切な相談窓口をみつけることができたか

図1-11-1

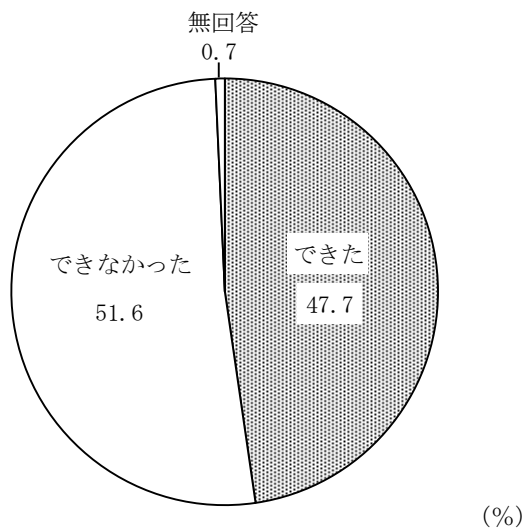
(問10で「1 ある」と答えた方に)

問10-1 専門家(機関)への相談が必要だと感じたときに適切な相談窓口をみつけることができましたか。

(○は1つ)

*相談窓口をみつけることができたが、相談を解決できなかった場合は「できなかった」をお選びください。

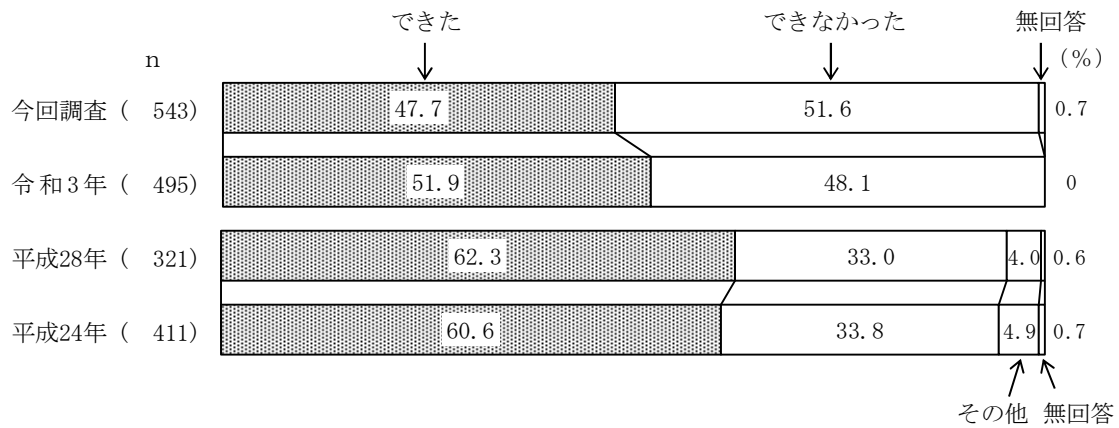
(n=543)



専門家(機関)に相談することが必要だと感じた悩みごとや心配ごとを抱えたことが「ある」と答えた人(543人)に、適切な相談窓口をみつけることができたか聞いたところ、「できた」は48%、「できなかった」は52%となっている。(図1-11-1)

適切な相談窓口をみつけることができたかを過去の調査結果と比較すると、「できた」は令和3年より4ポイント減少している。一方、「できなかった」は令和3年より4ポイント増加している。(図1-11-2)

図1-11-2 適切な相談窓口をみつけることができたか—過去の調査結果



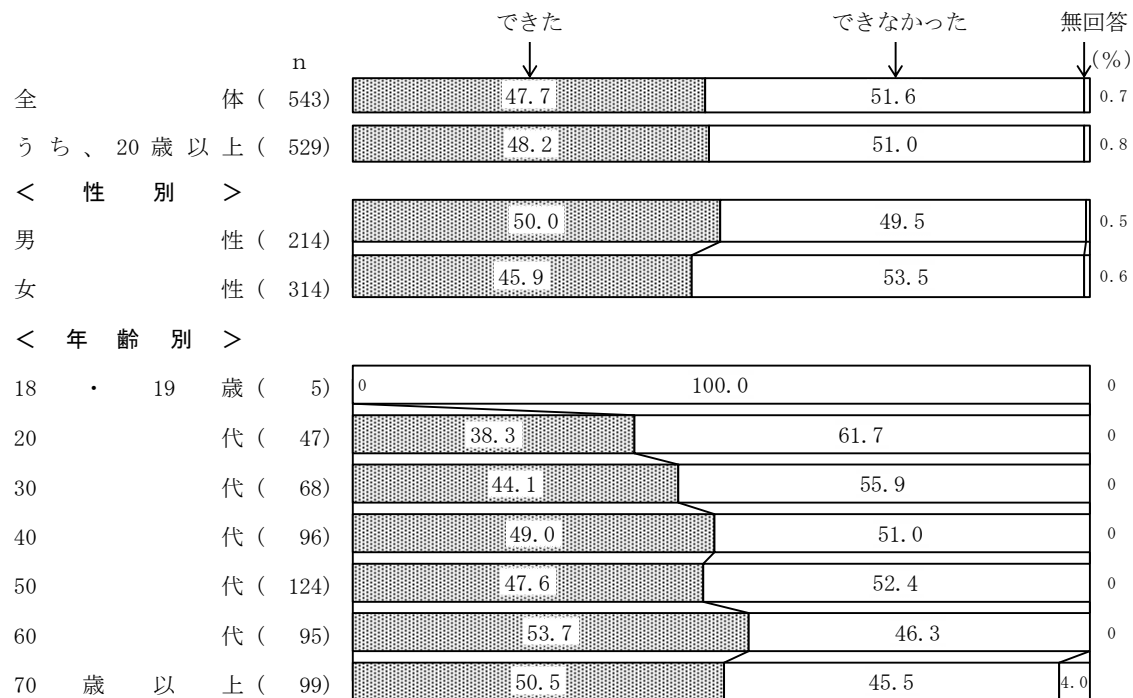
(注1) 令和3年及び平成24年は「健康に関する世論調査」、平成28年は「健康と保健医療に関する世論調査」

※調査対象は平成28年調査から18歳以上、平成24年は20歳以上

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

性別にみると、「できた」は男性で約5割と女性より4ポイント高くなっている。
 年齢別にみると、「できた」は60代から70歳以上で5割台となっている。(図1-11-3)

図1-11-3 適切な相談窓口をみつけることができたかー性別、年齢別

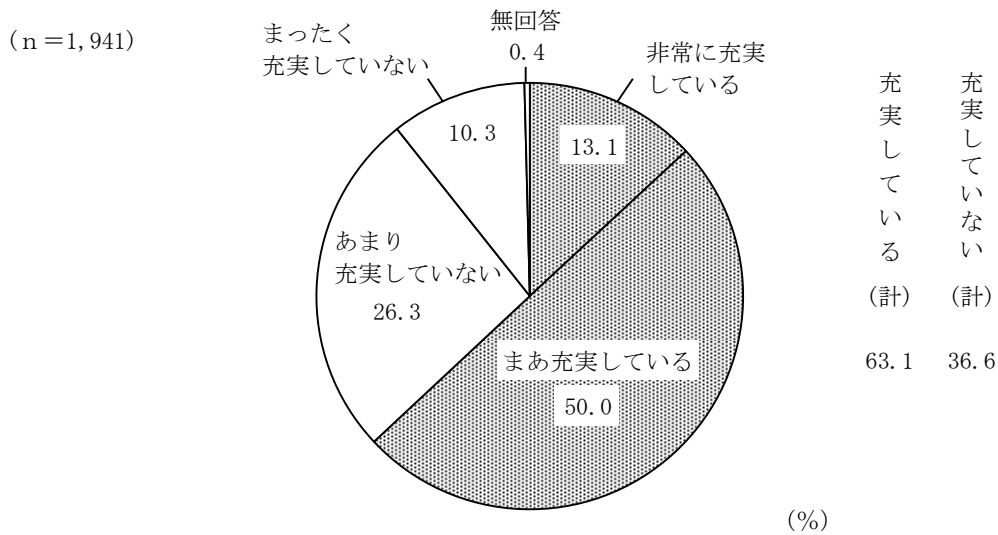


※1-12 余暇の充実度

図1-12-1

(全員の方に)

問11 あなたは、体を休めること以外に、趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動などの余暇の過ごし方は充実していますか。(〇は1つ)



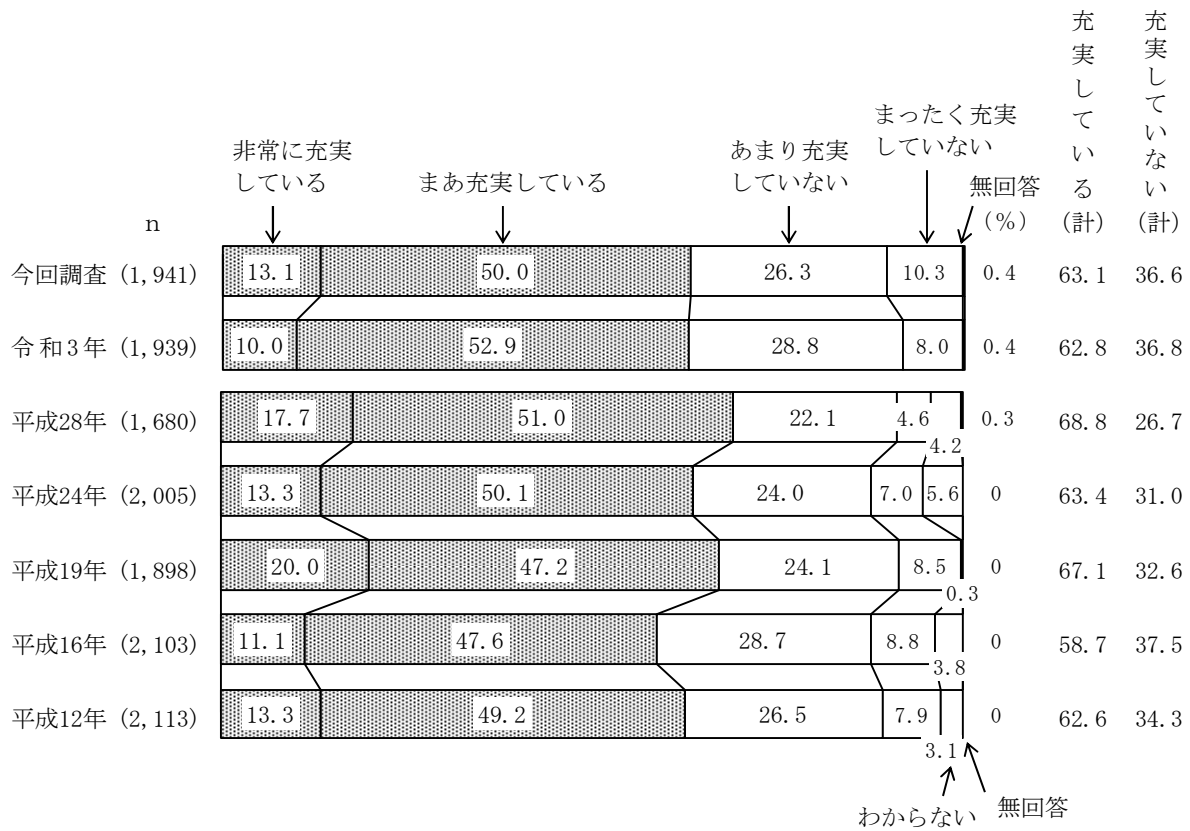
(注) 『充実している (計)』は「非常に充実している」「まあ充実している」の合計
 『充実していない (計)』は「まったく充実していない」「あまり充実していない」の合計

余暇の過ごし方は充実しているか聞いたところ、「非常に充実している」13%、「まあ充実している」50%で、この2項目を合わせた『充実している (計)』は63%となっている。一方、「あまり充実していない」26%、「まったく充実していない」10%で、この2項目を合わせた『充実していない (計)』は37%となっている。

(図1-12-1)

余暇の充実度を過去の調査結果と比較すると、「非常に充実している」は令和3年より3ポイント増加している。一方、「まあ充実している」は令和3年より3ポイント減少している。(図1-12-2)

図1-12-2 余暇の充実度—過去の調査結果



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

性・年齢別にみると、『充実している（計）』は女性20代で7割を超えている。一方、『充実していない（計）』は女性30代、男性40代で4割半ばと多くなっている。（図1-12-3）

図1-12-3 余暇の充実度—性・年齢別

性・年齢別	n	余暇の充実度				無回答 (%)	『充実している（計）』 (%)	『充実していない（計）』 (%)
		非常に充実している	まあ充実している	あまり充実していない	まったく充実していない			
全体	(1,941)	13.1	50.0	26.3	10.3	0.4	63.1	36.6
うち、20歳以上	(1,873)	12.8	50.1	26.4	10.4	0.3	62.9	36.8
<性・年齢別>								
男性（計）	(817)	12.1	50.7	27.3	9.8	0.1	62.8	37.1
うち、20歳以上	(803)	11.7	50.8	27.4	10.0	0.1	62.5	37.4
18・19歳	(14)	35.7	42.9	21.4		0.0	78.6	21.4
20代	(61)	24.6	42.6	23.0	9.8	0	67.2	32.8
30代	(77)	13.0	55.8	24.7	6.5	0	68.8	31.2
40代	(136)	5.1	50.7	31.6	12.5	0	55.9	44.1
50代	(158)	12.7	48.7	30.4	8.2	0	61.4	38.6
60代	(145)	7.6	54.5	29.0	9.0	0	62.1	37.9
70歳以上	(226)	13.7	50.4	23.9	11.5	0.4	64.2	35.4
女性（計）	(1,060)	14.0	49.7	25.5	10.5	0.4	63.7	35.9
うち、20歳以上	(1,047)	13.8	49.7	25.7	10.5	0.4	63.4	36.2
18・19歳	(11)	36.4	45.5	9.1	9.1	0	81.8	18.2
20代	(109)	19.3	51.4	22.0	7.3	0	70.6	29.4
30代	(133)	12.8	42.1	33.1	12.0	0	54.9	45.1
40代	(177)	13.6	49.2	25.4	11.9	0	62.7	37.3
50代	(184)	13.6	54.3	21.2	10.3	0.5	67.9	31.5
60代	(168)	12.5	51.8	27.4	8.3	0	64.3	35.7
70歳以上	(276)	13.0	48.6	25.7	11.6	1.1	61.6	37.3

(注) 『充実している（計）』は「非常に充実している」「まあ充実している」の合計
『充実していない（計）』は「まったく充実していない」「あまり充実していない」の合計

職業別にみると、『充実している（計）』は学生で8割近く、自営・家族従業（計）で約7割と多くなっている。一方、『充実していない（計）』はその他の無職で4割半ばと多くなっている。

健康状態の評価（問1 P3）との関係でみると、『充実している（計）』は健康状態が“よい（計）”で7割近くと“よくない（計）”より26ポイント高くなっている。（図1-12-4）

図1-12-4 余暇の充実度－職業別、健康状態の評価別

n	余暇の充実度				無回答 (%)	い 充 実 して いる (計)	い 充 実 して ない (計)
	非常に充実している	まあ充実している	あまり充実していない	まったく充実していない			
全 体 (1,941)	13.1	50.0	26.3	10.3	0.4	63.1	36.6
うち、20歳以上 (1,873)	12.8	50.1	26.4	10.4	0.3	62.9	36.8
< 職業別 >							
自営・家族従業（計）（228）	18.0	52.2	21.1	8.3	0.4	70.2	29.4
勤 め（計）（1,047）	13.0	48.7	27.8	10.4	0.1	61.7	38.2
経営・管理職（123）	12.2	50.4	30.9	6.5	0	62.6	37.4
専門・技術職（278）	14.0	50.7	24.8	10.4	0	64.7	35.3
事務職（273）	11.0	49.1	31.1	8.4	0.4	60.1	39.6
労務・技能職（138）	13.0	45.7	23.9	17.4	0	58.7	41.3
販売・サービス職（229）	14.0	46.3	28.8	10.9	0	60.3	39.7
無職の主婦・主夫（337）	11.9	53.7	23.4	10.4	0.6	65.6	33.8
学 生（50）	28.0	50.0	22.0		0.0	78.0	22.0
その他の無職（221）	7.7	48.0	30.3	14.0	0	55.7	44.3
< 健康状態の評価別 >							
よ り よい（392）	31.1	51.8	15.1	1.8	0.3	82.9	16.8
ま あ よい（1,103）	9.7	54.1	28.2	7.8	0.2	63.8	36.0
あ まり よくない（363）	5.5	40.5	32.8	20.9	0.3	46.0	53.7
よ く な い（72）	5.6	22.2	27.8	41.7	2.8	27.8	69.4
よ り よい（計）（1,495）	15.3	53.5	24.7	6.2	0.2	68.8	31.0
よ く な い（計）（435）	5.5	37.5	32.0	24.4	0.7	43.0	56.3

（注1）『充実している（計）』は「非常に充実している」「まあ充実している」の合計
『充実していない（計）』は「まったく充実していない」「あまり充実していない」の合計

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

イライラやストレスの有無（問7 P37）との関係でみると、『充実している（計）』はイライラやストレスを“感じない（計）”で7割半ばと“感じる（計）”より20ポイント高くなっている。

こころのゆとり（問8 P41）との関係でみると、『充実している（計）』はこころのゆとりを“持つことができている（計）”で7割半ばと“持つことができていない（計）”より35ポイント高くなっている。

気軽に話ができる相手の有無（問9 P49）との関係でみると、『充実している（計）』は気軽に話ができる相手が“いる”で6割半ばと“いない”より18ポイント高くなっている。（図1-12-5）

図1-12-5 余暇の充実度

イライラやストレスの有無別、こころのゆとり別、気軽に話ができる相手の有無別

n	余暇の充実度				無回答 (%)	い 充 実 し て い る （ 計 ）	い 充 実 し て い な い （ 計 ）
	非常に充実している	まあ充実している	あまり充実していない	まったく充実していない			
全 体 (1,941)	13.1	50.0	26.3	10.3	0.4	63.1	36.6
う ち 、 20 歳 以 上 (1,873)	12.8	50.1	26.4	10.4	0.3	62.9	36.8
<イライラやストレスの有無別>							
と て も 感 じ る (322)	7.5	36.3	33.2	23.0	0	43.8	56.2
ど ち ら か と い う と 感 じ る (844)	9.0	50.6	30.8	9.4	0.2	59.6	40.2
ど ち ら か と い う と 感 じ な い (556)	16.0	56.1	21.4	6.3	0.2	72.1	27.7
ほ と ん ど 感 じ な い (210)	30.5	51.9	11.4	5.2	1.0	82.4	16.7
感 じ る （ 計 ） (1,166)	8.6	46.7	31.5	13.1	0.2	55.2	44.6
感 じ な い （ 計 ） (766)	20.0	55.0	18.7	6.0	0.4	74.9	24.7
<こころのゆとり別>							
十 分 に 持 つ こ と が で き て い る (185)	45.9	41.1	9.7	2.2	1.1	87.0	11.9
だ い たい 持 つ こ と が で き て い る (1,094)	12.7	60.1	21.5	5.8	0	72.8	27.2
あ ま り 持 つ こ と が で き て い な い (575)	4.7	38.6	40.2	16.2	0.3	43.3	56.3
ま っ た く 持 つ こ と が で き て い な い (78)	3.8	14.1	30.8	50.0	1.3	17.9	80.8
持 つ こ と が で き て い る （ 計 ） (1,279)	17.5	57.3	19.8	5.2	0.2	74.8	25.0
持 つ こ と が で き て い な い （ 計 ） (653)	4.6	35.7	39.1	20.2	0.5	40.3	59.3
<気軽に話ができる相手の有無別>							
い る (1,643)	14.2	51.7	24.7	9.1	0.3	65.9	33.8
い な い (288)	6.9	40.6	35.4	17.0	0	47.6	52.4

(注1) 『充実している（計）』は「非常に充実している」「まあ充実している」の合計
『充実していない（計）』は「まったく充実していない」「あまり充実していない」の合計

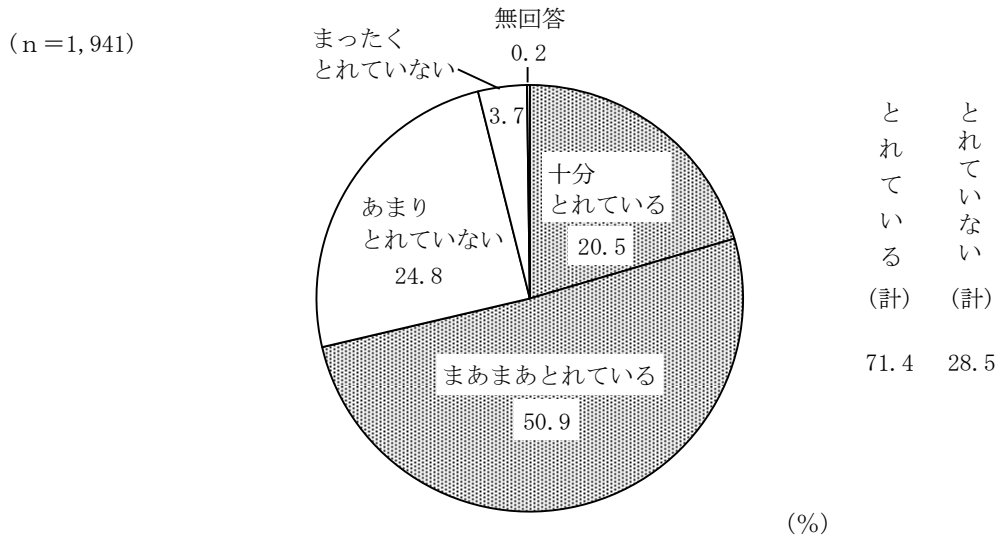
(注2) 『感じる（計）』は「とても感じる」「どちらかというと感じる」の合計
『感じない（計）』は「ほとんど感じない」「どちらかというと感じない」の合計

(注3) 『持つことができている（計）』は「十分に持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計
『持つことができていない（計）』は「まったく持つことができていない」「あまり持つことができていない」の合計

1-13 睡眠による休養

図1-13-1
(全員の方に)

問12 ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。(○は1つ)



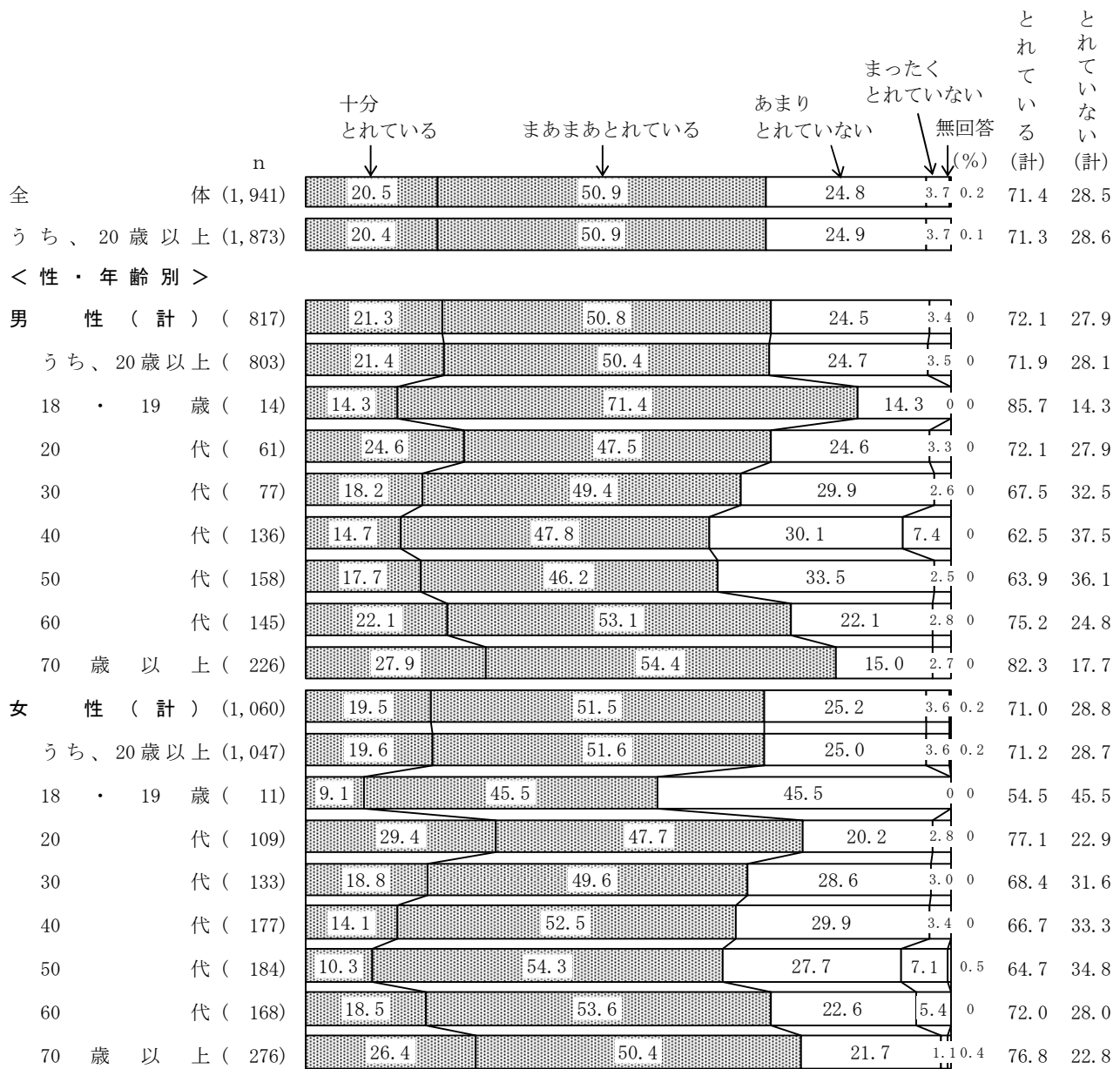
(注) 『とれている (計)』は「十分とれている」「まあまあとれている」の合計
『とれていない (計)』は「まったくとれていない」「あまりとれていない」の合計

ここ1か月間、睡眠で休養が十分とれているか聞いたところ、「十分とれている」21%、「まあまあとれている」51%で、この2項目を合わせた『とれている (計)』は71%となっている。一方、「あまりとれていない」25%、「まったくとれていない」4%で、この2項目を合わせた『とれていない (計)』は29%となっている。

(図1-13-1)

性・年齢別にみると、『とれている（計）』は男性70歳以上で8割を超え多くなっている。一方、『とれていない（計）』は男性40代で4割近く、男性50代で3割半ばと多くなっている。（図1-13-2）

図1-13-2 睡眠による休養—性・年齢別

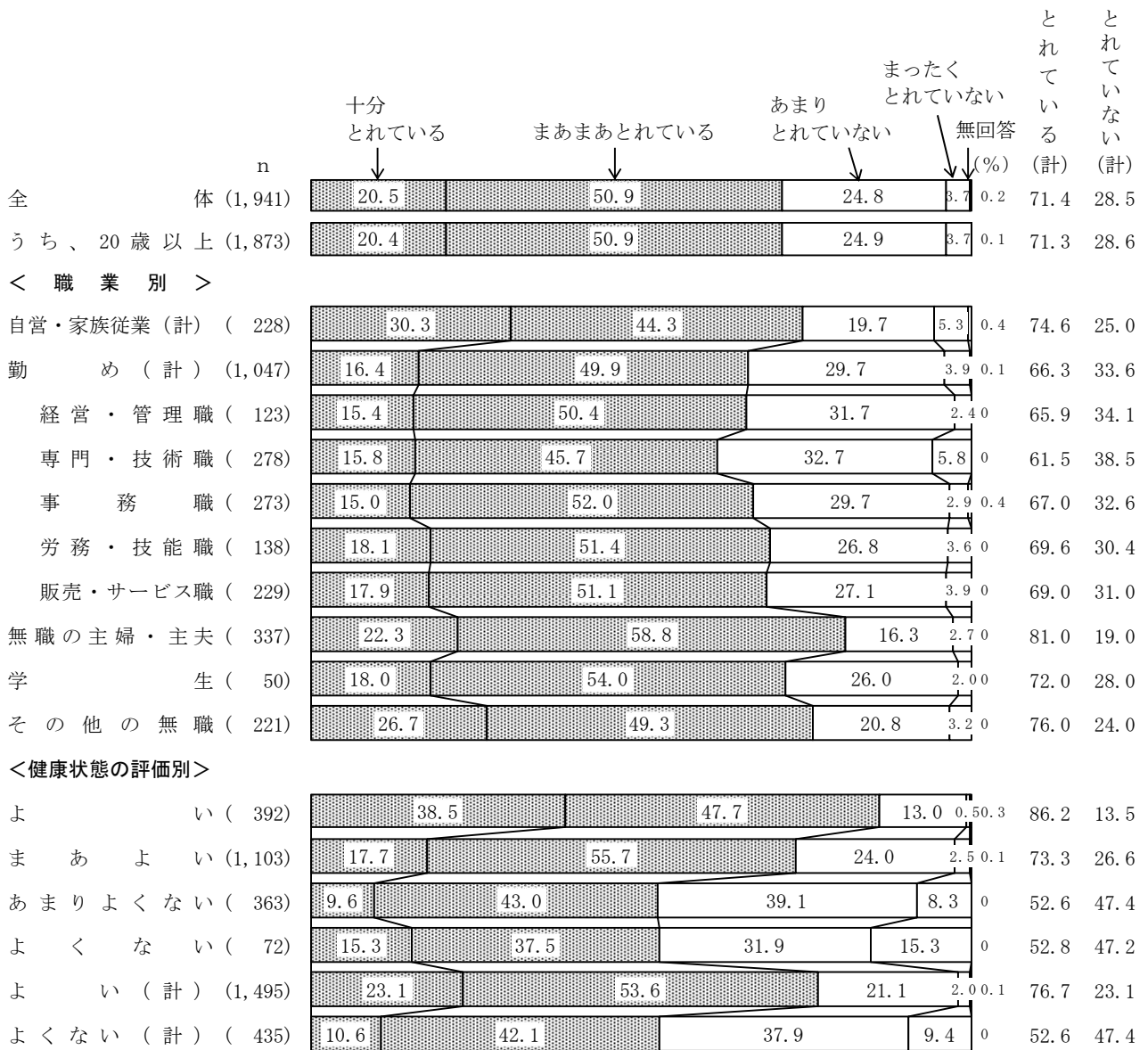


(注) 『とれている (計)』は「十分とれている」「まあまあとれている」の合計
『とれていない (計)』は「まったくとれていない」「あまりとれていない」の合計

職業別にみると、『とれている (計)』は無職の主婦・主夫で8割を超え多くになっている。一方、『とれていない (計)』は専門・技術職で4割近くと多くになっている。

健康状態の評価 (問1 P3) との関係でみると、『とれている (計)』は健康状態が“よい (計)”で8割近くと“よくない (計)”より24ポイント高くなっている。(図1-13-3)

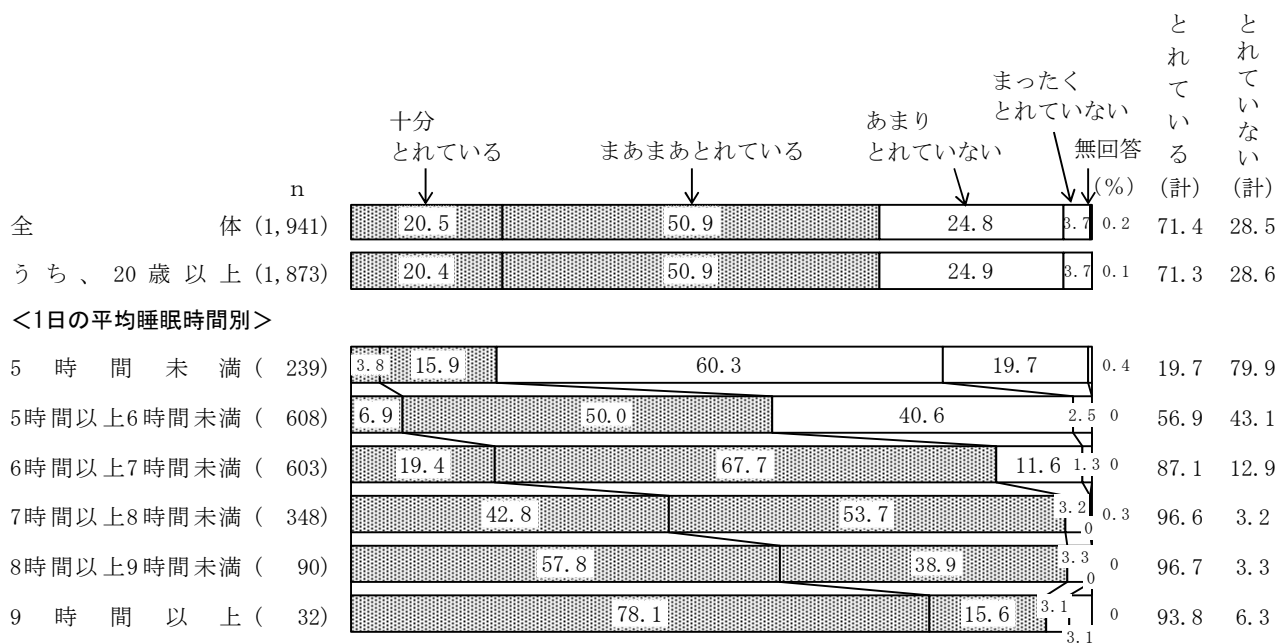
図1-13-3 睡眠による休養—職業別、健康状態の評価別



(注1) 『とれている (計)』は「十分とれている」「まあまあとれている」の合計
『とれていない (計)』は「まったくとれていない」「あまりとれていない」の合計
(注2) 『よい (計)』は「よい」「まあよい」の合計
『よくない (計)』は「よくない」「あまりよくない」の合計

1日の平均睡眠時間（問13 P70）との関係でみると、『とれている（計）』は平均睡眠時間が“7時間以上8時間未満”、“8時間以上9時間未満”で全数近くと多くなっている。一方、『とれていない（計）』は平均睡眠時間が“5時間未満”で約8割、“5時間以上6時間未満”で4割を超え多くなっている。（図1-13-4）

図1-13-4 睡眠による休養-1日の平均睡眠時間別



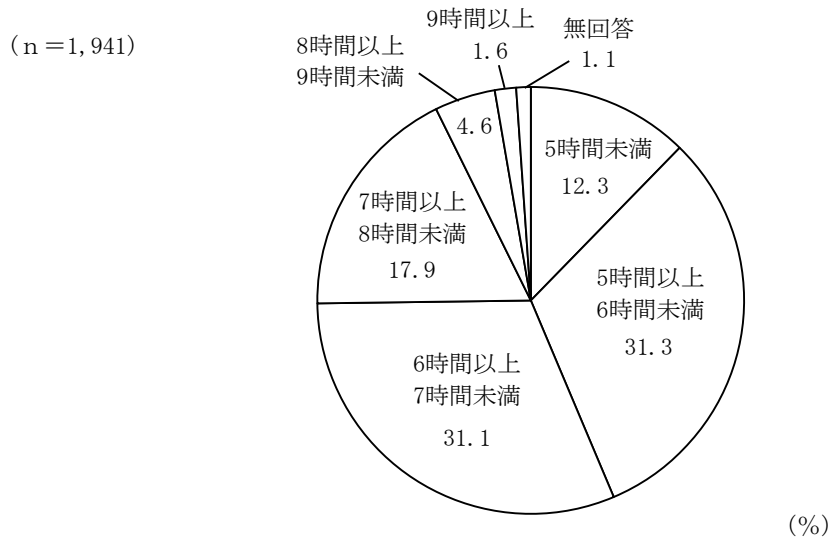
(注) 『とれている（計）』は「十分とれている」「まあまあとれている」の合計
『とれていない（計）』は「まったくとれていない」「あまりとれていない」の合計

1-14 1日の平均睡眠時間

図1-14-1

(全員の方に)

問13 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(〇は1つ)



ここ1か月間の1日の平均睡眠時間を聞いたところ、「5時間以上6時間未満」が31%と最も多く、次いで「6時間以上7時間未満」31%、「7時間以上8時間未満」18%、「5時間未満」12%などの順となっている。

(図1-14-1)

性・年齢別にみると、「5時間以上6時間未満」は男性50代で4割半ばと多くなっている。「6時間以上7時間未満」は女性60代で4割を超え多くなっている。(図1-14-2)

図1-14-2 1日の平均睡眠時間—性・年齢別

性・年齢別	n	睡眠時間区分 (%)					無回答 (%)	
		5時間未満	5時間以上 6時間未満	6時間以上 7時間未満	7時間以上 8時間未満	8時間以上 9時間未満	9時間以上	無回答
全体 (1,941)		12.3	31.3	31.1	17.9	4.6	1.6	1.1
うち、20歳以上 (1,873)		12.1	31.7	30.9	17.9	4.8	1.6	1.0
< 性・年齢別 >								
男性 (計) (817)		11.9	32.3	28.6	18.5	5.5	2.0	1.2
うち、20歳以上 (803)		11.8	32.5	28.4	18.4	5.6	2.0	1.2
18・19歳 (14)		14.3	21.4	42.9	21.4	0	0	0
20代 (61)		11.5	26.2	36.1	23.0	3.3	0	0
30代 (77)		7.8	29.9	36.4	22.1	2.6	1.3	0
40代 (136)		17.6	36.8	25.7	11.0	3.7	2.9	2.2
50代 (158)		18.4	43.7	22.8	8.9	3.8	1.9	0.6
60代 (145)		8.3	29.0	29.0	30.3	2.1	0.7	0.7
70歳以上 (226)		7.5	27.0	28.8	19.5	11.9	3.1	2.2
女性 (計) (1,060)		12.1	30.9	33.1	17.6	4.2	1.1	0.8
うち、20歳以上 (1,047)		12.1	31.0	32.9	17.7	4.3	1.1	0.9
18・19歳 (11)		9.1	27.3	54.5	9.1	0	0	0
20代 (109)		6.4	30.3	28.4	21.1	7.3	4.6	1.8
30代 (133)		10.5	30.8	33.1	20.3	3.8	0.8	0.8
40代 (177)		13.6	31.6	36.7	13.6	3.4	0.6	0.6
50代 (184)		16.8	36.4	32.1	13.6	0	0.5	0.5
60代 (168)		11.9	33.3	41.1	11.3	1.2	0	1.2
70歳以上 (276)		11.2	26.1	27.5	24.3	8.7	1.4	0.7

職業別にみると、「5時間以上6時間未満」は経営・管理職で4割を超え、事務職で4割近くと多くなっている。

健康状態の評価（問1 P3）との関係でみると、「5時間未満」は健康状態が“よくない（計）”で2割近くと“よい（計）”より9ポイント、「5時間以上6時間未満」は“よくない（計）”で3割半ばと“よい（計）”より4ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「6時間以上7時間未満」は健康状態が“よい（計）”で3割を超え“よくない（計）”より8ポイント、「7時間以上8時間未満」は“よい（計）”で2割近くと“よくない（計）”より6ポイント、それぞれ高くなっている。（図1-14-3）

図1-14-3 1日の平均睡眠時間－職業別、健康状態の評価別

n	睡眠時間					健康状態 (%)	
	5時間未満	5時間以上 6時間未満	6時間以上 7時間未満	7時間以上 8時間未満	8時間以上 9時間未満	無回答	(%)
全 体 (1,941)	12.3	31.3	31.1	17.9	4.6	1.6	1.1
うち、20歳以上 (1,873)	12.1	31.7	30.9	17.9	4.8	1.6	1.0
< 職業別 >							
自営・家族従業 (計) (228)	10.5	27.2	29.4	21.1	6.6	3.5	1.8
勤 め (計) (1,047)	13.7	35.6	32.0	14.5	2.4	0.9	1.0
経営・管理職 (123)	16.3	41.5	22.0	14.6	4.9	0	0.8
専門・技術職 (278)	16.5	35.3	29.1	15.5	2.2	1.1	0.4
事務職 (273)	11.7	37.4	36.3	12.8	1.8	0	0
労務・技能職 (138)	13.0	34.1	32.6	13.8	2.9	0.7	2.9
販売・サービス職 (229)	11.8	32.3	34.9	15.7	1.3	2.2	1.7
無職の主婦・主夫 (337)	10.4	26.7	31.2	23.7	7.1	0.3	0.6
学 生 (50)	10.0	28.0	40.0	18.0	4.0	0	0
その他の無職 (221)	10.9	24.0	28.1	20.8	10.4	5.4	0.5
< 健康状態の評価別 >							
よ ー い (392)	8.4	27.6	34.9	20.9	5.1	2.3	0.8
ま あ よ い (1,103)	11.0	31.4	32.3	18.9	4.3	1.0	1.3
あまりよくない (363)	19.0	36.1	25.3	12.1	5.0	1.7	0.8
よ く な い (72)	20.8	27.8	22.2	18.1	4.2	6.9	0
よ ー い (計) (1,495)	10.3	30.4	33.0	19.4	4.5	1.3	1.1
よ く な い (計) (435)	19.3	34.7	24.8	13.1	4.8	2.5	0.7

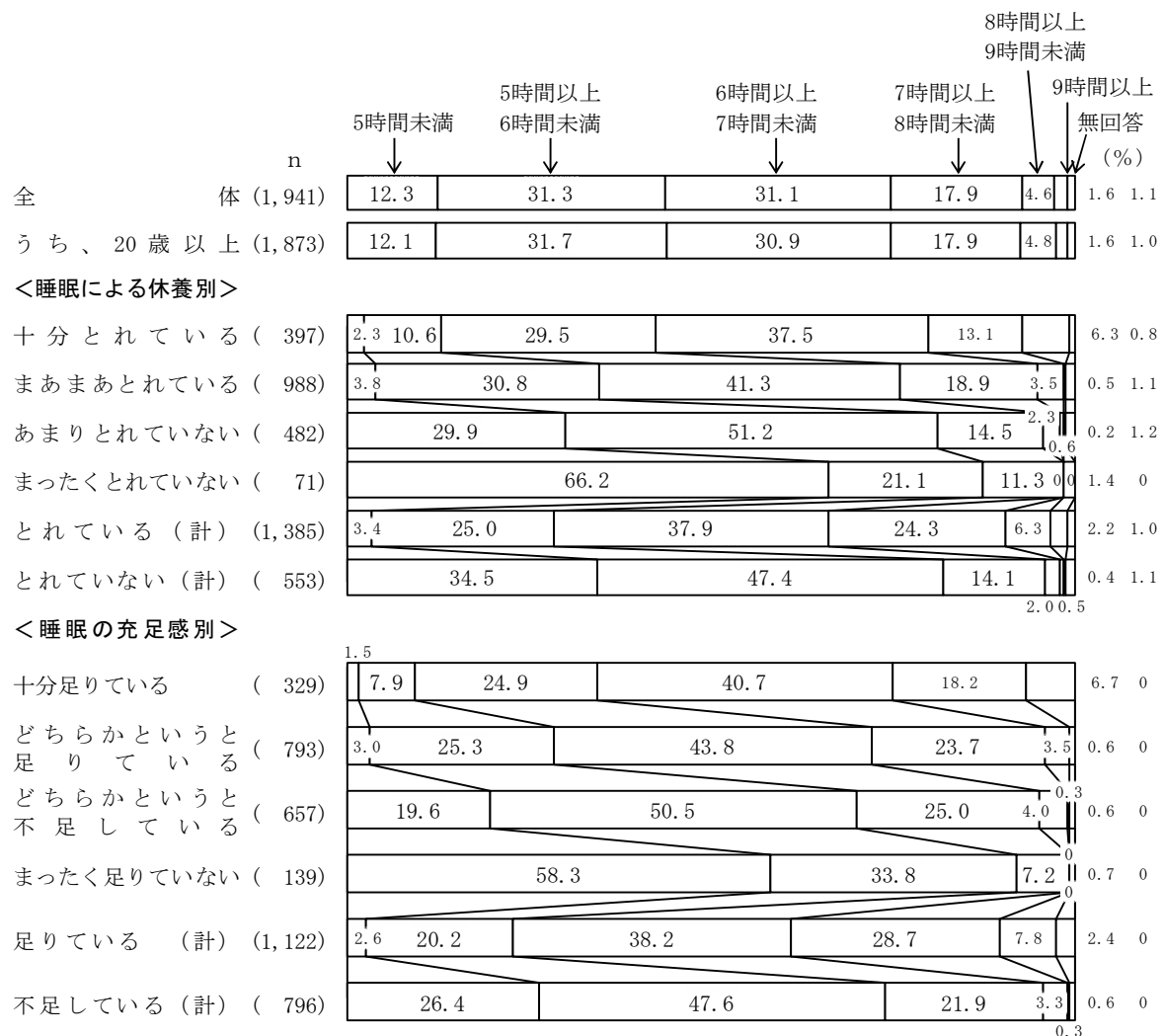
(注) 『よい(計)』は「よい」「まあよい」の合計
『よくない(計)』は「よくない」「あまりよくない」の合計

睡眠による休養（問12 P66）との関係でみると、「5時間未満」は睡眠による休養が「とれていない（計）」で3割半ばと「とれている（計）」より31ポイント、「5時間以上6時間未満」は「とれていない（計）」で5割近くと「とれている（計）」より22ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「6時間以上7時間未満」は睡眠による休養が「とれている（計）」で4割近くと「とれていない（計）」より24ポイント、「7時間以上8時間未満」は「とれている（計）」で2割半ばと「とれていない（計）」より22ポイント、それぞれ高くなっている。

睡眠の充足感（問14 P74）との関係でみると、「5時間未満」は睡眠の充足感が「不足している（計）」で2割半ばと「足りている（計）」より24ポイント、「5時間以上6時間未満」は「不足している（計）」で5割近くと「足りている（計）」より27ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「6時間以上7時間未満」は睡眠の充足感が「足りている（計）」で4割近くと「不足している（計）」より16ポイント、「7時間以上8時間未満」は「足りている（計）」で3割近くと「不足している（計）」より25ポイント、それぞれ高くなっている。

(図1-14-4)

図1-14-4 1日の平均睡眠時間－睡眠による休養別、睡眠の充足感別



(注1) 『とれている (計)』は「十分とれている」「まあまあとれている」の合計

『とれていない (計)』は「まったくとれていない」「あまりとれていない」の合計

(注2) 『足りている (計)』は「十分足りている」「どちらかというと足りている」の合計

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

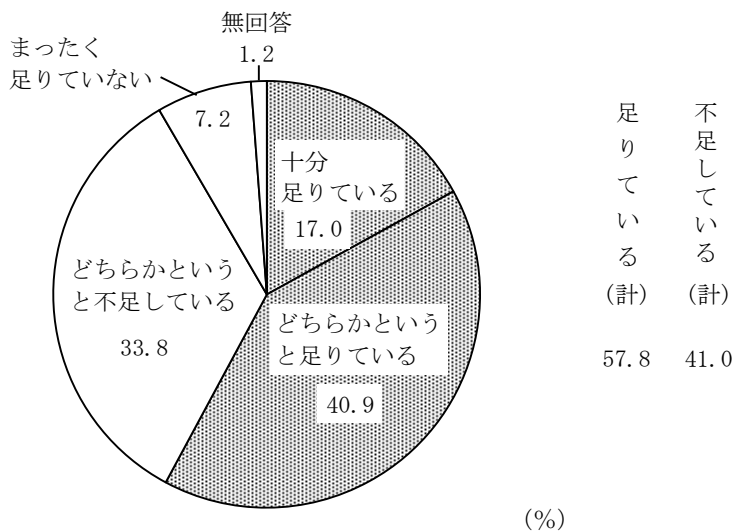
※1-15 睡眠の充足感

図1-15-1

(全員の方に)

問14 あなたは、普段の睡眠時間は足りていますか。それとも不足していますか。(○は1つ)

(n=1,941)



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

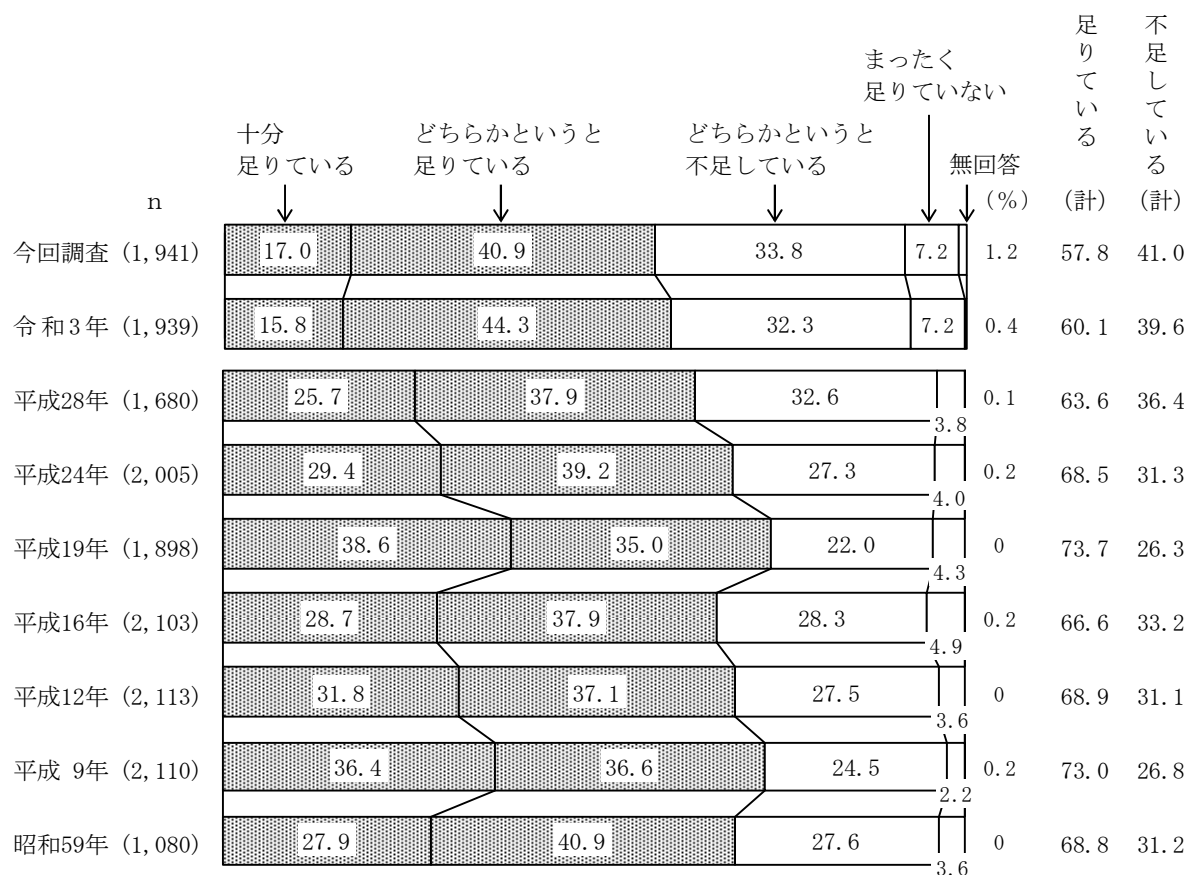
『不足している (計)』は「まったく足りていない」「どちらかというと不足している」の合計

普段の睡眠時間は足りているか聞いたところ、「十分足りている」17%、「どちらかというと足りている」41%で、この2項目を合わせた『足りている (計)』は58%となっている。一方、「どちらかというと不足している」34%、「まったく足りていない」7%で、この2項目を合わせた『不足している (計)』は41%となっている。

(図1-15-1)

睡眠の充足感を過去の調査結果と比較すると、『足りている（計）』は令和3年より2ポイント減少している。一方、『不足している（計）』は令和3年より1ポイント増加している。（図1-15-2）

図1-15-2 睡眠の充足感—過去の調査結果



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

※調査対象は平成28年調査から18歳以上、平成24年以前は20歳以上

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

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

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

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

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

「まったく足りていない」は平成28年以前では「まったく不足している」

性・年齢別にみると、『足りている（計）』は男性70歳以上で7割を超え、男性60代、女性70歳以上で7割近くと多くなっている。一方、『不足している（計）』は男性40代で6割近くと多くなっている。（図1-15-3）

図1-15-3 睡眠の充足感—性・年齢別

性・年齢別	n	睡眠の充足感				無回答 (%)	足りている (計)	不足している (計)
		十分足りている	どちらかという と足りている	どちらかという と不足している	まったく 足りていない			
全 体 (1,941)		17.0	40.9	33.8	7.2	1.2	57.8	41.0
うち、20歳以上 (1,873)		16.9	41.1	33.9	7.1	1.1	57.9	41.0
< 性・年齢別 >								
男 性 (計) (817)		17.1	42.0	33.9	5.8	1.2	59.1	39.7
うち、20歳以上 (803)		17.3	42.0	33.9	5.6	1.2	59.3	39.5
18・19歳 (14)		7.1	42.9	35.7	14.3	0	50.0	50.0
20代 (61)		14.8	42.6	36.1	6.6	0	57.4	42.6
30代 (77)		13.0	42.9	37.7	6.5	0	55.8	44.2
40代 (136)		12.5	27.9	49.3	8.1	2.2	40.4	57.4
50代 (158)		12.7	38.6	39.9	8.2	0.6	51.3	48.1
60代 (145)		19.3	49.0	26.2	4.8	0.7	68.3	31.0
70歳以上 (226)		24.3	47.8	23.5	2.2	2.2	72.1	25.7
女 性 (計) (1,060)		16.7	40.2	34.2	7.9	0.9	56.9	42.2
うち、20歳以上 (1,047)		16.7	40.4	33.9	8.0	1.0	57.1	41.9
18・19歳 (11)		18.2	9.1	72.7	0	0	27.3	72.7
20代 (109)		20.2	33.0	38.5	6.4	1.8	53.2	45.0
30代 (133)		16.5	31.6	40.6	10.5	0.8	48.1	51.1
40代 (177)		14.1	35.6	40.1	9.6	0.6	49.7	49.7
50代 (184)		10.9	40.8	34.8	13.0	0.5	51.6	47.8
60代 (168)		12.5	50.0	28.6	7.7	1.2	62.5	36.3
70歳以上 (276)		23.6	44.6	27.5	3.3	1.1	68.1	30.8

(注) 『足りている (計)』は「十分足りている」「どちらかというと足りている」の合計
『不足している (計)』は「まったく足りていない」「どちらかというと不足している」の合計

職業別にみると、『足りている (計)』はその他の無職で7割近く、無職の主婦・主夫、自営・家族従業 (計) で6割半ばと多くなっている。一方、『不足している (計)』は専門・技術職で5割を超え、事務職で約5割と多くなっている。

雇用形態別にみると、『足りている (計)』は派遣、契約・嘱託・パート・アルバイトなどで6割近くと正社員、正規職員より12ポイント高くなっている。一方、『不足している (計)』は正社員、正規職員で5割を超え派遣、契約・嘱託・パート・アルバイトなどより13ポイント高くなっている。(図1-15-4)

図1-15-4 睡眠の充足感—職業別、雇用形態別

n	睡眠の充足感				無回答 (%)	足りている (計)	不足している (計)
	十分足りている	どちらかという と足りている	どちらかという と不足している	まったく 足りていない			
全体 (1,941)	17.0	40.9	33.8	7.2	1.2	57.8	41.0
うち、20歳以上 (1,873)	16.9	41.1	33.9	7.1	1.1	57.9	41.0
< 職業別 >							
自営・家族従業 (計) (228)	22.8	41.7	27.2	6.6	1.8	64.5	33.8
勤め (計) (1,047)	12.3	39.1	38.9	8.8	1.0	51.4	47.7
経営・管理職 (123)	9.8	40.7	40.7	8.1	0.8	50.4	48.8
専門・技術職 (278)	11.5	35.6	42.8	9.7	0.4	47.1	52.5
事務職 (273)	10.6	39.6	38.8	11.0	0	50.2	49.8
労務・技能職 (138)	14.5	37.7	37.0	8.0	2.9	52.2	44.9
販売・サービス職 (229)	14.8	42.4	34.9	6.1	1.7	57.2	41.0
無職の主婦・主夫 (337)	20.5	45.7	28.2	4.7	0.9	66.2	32.9
学生 (50)	12.0	44.0	38.0	6.0	0	56.0	44.0
その他の無職 (221)	26.7	40.7	27.6	4.5	0.5	67.4	32.1
< 雇用形態別 >							
正社員、正規職員 (687)	11.4	36.0	42.8	9.3	0.6	47.3	52.1
派遣、契約・嘱託・パート・アルバイトなど (360)	14.2	45.0	31.4	7.8	1.7	59.2	39.2

(注) 『足りている (計)』は「十分足りている」「どちらかというと足りている」の合計
『不足している (計)』は「まったく足りていない」「どちらかというと不足している」の合計

健康状態の評価（問1 P3）との関係でみると、『足りている（計）』は健康状態が“よい（計）”で6割を超え“よくない（計）”より21ポイント高くなっている。

イライラやストレスの有無（問7 P37）との関係でみると、『足りている（計）』はイライラやストレスを“感じない（計）”で7割を超え“感じる（計）”より26ポイント高くなっている。（図1-15-5）

図1-15-5 睡眠の充足感—健康状態の評価別、イライラやストレスの有無別

n	睡眠の充足感				無回答 (%)	い足りていない (計)	し不足している (計)
	十分足りている	どちらかというと足りている	どちらかというと不足している	まったく足りていない			
全体 (1,941)	17.0	40.9	33.8	7.2	1.2	57.8	41.0
うち、20歳以上 (1,873)	16.9	41.1	33.9	7.1	1.1	57.9	41.0
<健康状態の評価別>							
よい (392)	29.6	44.1	23.2	2.3	0.8	73.7	25.5
まあよい (1,103)	15.1	43.3	34.5	5.5	1.5	58.5	40.1
あまりよくない (363)	8.5	32.5	43.3	14.9	0.8	41.0	58.1
よくない (72)	13.9	29.2	36.1	20.8	0	43.1	56.9
よい (計) (1,495)	18.9	43.5	31.6	4.7	1.3	62.5	36.3
よくない (計) (435)	9.4	32.0	42.1	15.9	0.7	41.4	57.9
<イライラやストレスの有無別>							
とても感じる (322)	9.6	27.6	39.4	22.0	1.2	37.3	61.5
どちらかというと感じる (844)	11.1	40.4	41.9	5.7	0.8	51.5	47.6
どちらかというと感じない (556)	20.0	48.2	26.8	3.2	1.8	68.2	30.0
ほとんど感じない (210)	42.9	44.3	11.9	1.0	0	87.1	12.9
感じる (計) (1,166)	10.7	36.9	41.3	10.2	0.9	47.6	51.5
感じない (計) (766)	26.2	47.1	22.7	2.6	1.3	73.4	25.3

- (注1) 『足りている（計）』は「十分足りている」「どちらかというと足りている」の合計
『不足している（計）』は「まったく足りていない」「どちらかというと不足している」の合計
- (注2) 『よい（計）』は「よい」「まあよい」の合計
『よくない（計）』は「よくない」「あまりよくない」の合計
- (注3) 『感じる（計）』は「とても感じる」「どちらかというと感じる」の合計
『感じない（計）』は「ほとんど感じない」「どちらかというと感じない」の合計

こころのゆとり (問8 P41) との関係でみると、『足りている (計)』はこころのゆとりを“持つことができている (計)”で7割近くと“持つことができていない (計)”より30ポイント高くなっている。

余暇の充実度 (問11 P61) との関係でみると、『足りている (計)』は余暇が“充実している (計)”で6割半ばと“充実していない (計)”より16ポイント高くなっている。(図1-15-6)

図1-15-6 睡眠の充足感—こころのゆとり別、余暇の充実度別

	n	睡眠の充足感				無回答 (%)	い足り (計)	し不て足 (計)
		十分足りている	どちらかという と足りている	どちらかという と不足している	まったく 足りていない			
全体 (1,941)		17.0	40.9	33.8	7.2	1.2	57.8	41.0
うち、20歳以上 (1,873)		16.9	41.1	33.9	7.1	1.1	57.9	41.0
<こころのゆとり別>								
十分に持つことができている (185)		48.1	33.0	15.7	2.2	1.1	81.1	17.8
だいたい持つことができている (1,094)		16.8	49.1	30.1	2.7	1.3	65.9	32.8
あまり持つことができていない (575)		8.0	31.3	46.6	13.0	1.0	39.3	59.7
まったく持つことができていない (78)		11.5	14.1	35.9	38.5	0	25.6	74.4
持つことができている (計) (1,279)		21.3	46.8	28.0	2.7	1.3	68.1	30.6
持つことができていない (計) (653)		8.4	29.2	45.3	16.1	0.9	37.7	61.4
<余暇の充実度別>								
非常に充実している (254)		29.5	39.8	26.4	2.8	1.6	69.3	29.1
まあ充実している (970)		17.1	45.2	32.6	4.0	1.1	62.3	36.6
あまり充実していない (510)		12.0	38.0	38.2	10.8	1.0	50.0	49.0
まったく充実していない (200)		13.0	29.0	38.0	19.0	1.0	42.0	57.0
充実している (計) (1,224)		19.7	44.0	31.3	3.8	1.2	63.7	35.0
充実していない (計) (710)		12.3	35.5	38.2	13.1	1.0	47.7	51.3

(注1) 『足りている (計)』は「十分足りている」「どちらかというと足りている」の合計

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

(注2) 『持つことができている (計)』は「十分に持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計

『持つことができていない (計)』は「まったく持つことができていない」「あまり持つことができていない」の合計

(注3) 『充実している (計)』は「非常に充実している」「まあ充実している」の合計

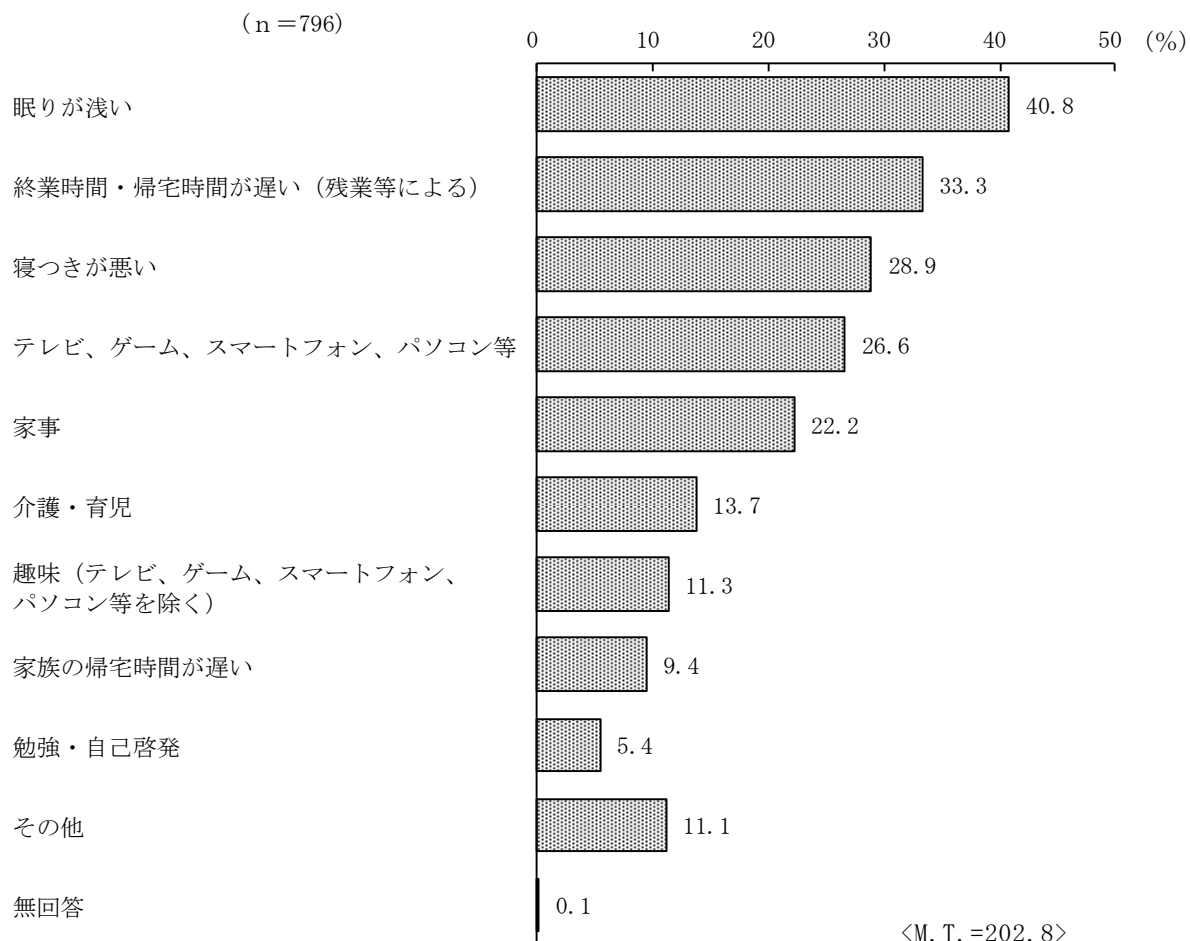
『充実していない (計)』は「まったく充実していない」「あまり充実していない」の合計

※1-16 睡眠不足の理由

図1-16-1

(問14で「3 どちらかというと不足している」「4 まったく足りていない」と答えた方に)

問14-1 あなたの睡眠が不足していると考える理由は何ですか。この中からあてはまるものをいくつでもお選びください。(〇はいくつでも) (M. A.)

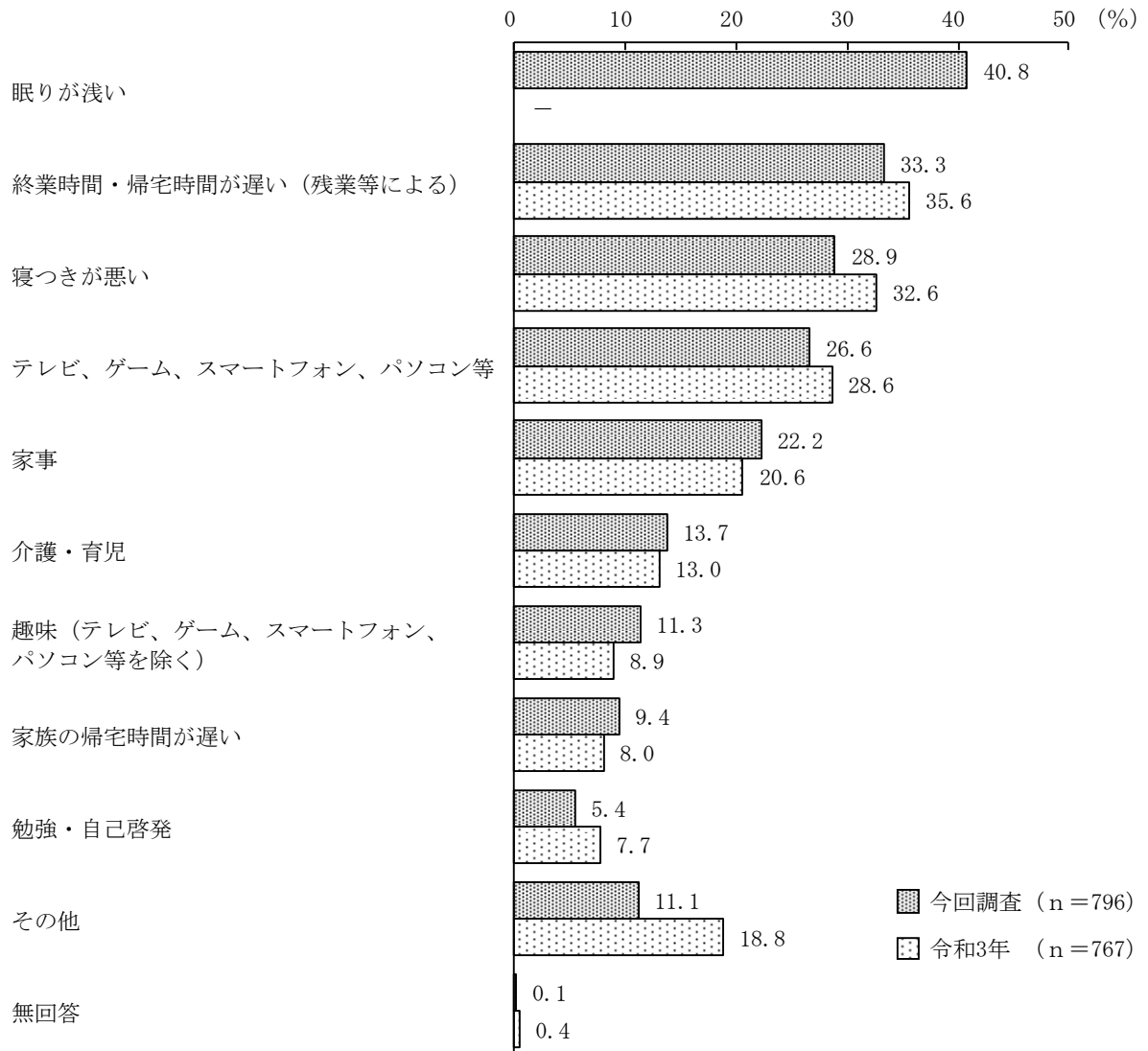


普段の睡眠時間が「どちらかというと不足している」「まったく足りていない」と答えた人(796人)に、睡眠が不足していると考える理由を聞いたところ、「眠りが浅い」が41%と最も多く、次いで「終業時間・帰宅時間が遅い(残業等による)」33%、「寝つきが悪い」29%、「テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコン等」27%などの順となっている。(図1-16-1)

睡眠不足の理由を過去の調査結果と比較すると、「趣味(テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコン等を除く)」は令和3年より2ポイント増加している。一方、「寝つきが悪い」は令和3年より4ポイント減少している。

(図1-16-2)

図1-16-2 睡眠不足の理由—過去の調査結果



(注1) 令和3年は「健康に関する世論調査(令和3年6月調査)」

(注2) 「眠りが浅い」は今回調査からの選択肢

性別にみると、「終業時間・帰宅時間が遅い（残業等による）」は男性で4割近くと女性より8ポイント高くなっている。一方、「家事」は女性で約3割と男性より16ポイント高くなっている。

年齢別にみると、「眠りが浅い」は70歳以上で6割を超え多くなっている。「終業時間・帰宅時間が遅い（残業等による）」は20代で5割半ばと多くなっている。「寝つきが悪い」は70歳以上で4割を超え、60代で4割近くと多くなっている。

職業別にみると、「眠りが浅い」はその他の無職で6割を超え、無職の主婦・主夫で6割近くと多くなっている。「終業時間・帰宅時間が遅い（残業等による）」は学生で6割近く、販売・サービス職で5割を超え、経営・管理職で約5割と多くなっている。（表1-16-1）

表1-16-1 睡眠不足の理由—性別、年齢別、職業別

(%)												
	n	眠りが浅い	（終業時間・帰宅時間が遅い （残業等による））	寝つきが悪い	パレレビ、ゲーム、スマートフォン、	家事	介護・育児	趣味（テレビ、スマートフォン、ゲーム、パソコン等を除く）	家族の帰宅時間が遅い	勉強・自己啓発	その他	無回答
全 体	796	40.8	33.3	28.9	26.6	22.2	13.7	11.3	9.4	5.4	11.1	0.1
うち、20歳以上	768	41.4	32.9	28.6	26.3	22.8	14.1	11.3	9.6	4.7	10.5	0.1
< 性 別 >												
男 性	324	42.3	38.3	28.7	29.3	13.3	8.3	12.3	2.5	3.4	11.7	-
女 性	447	40.3	30.4	29.5	25.3	29.5	17.4	10.5	15.0	6.9	10.1	0.2
< 年 齢 別 >												
18 ・ 19 歳	15	20.0	53.3	40.0	46.7	13.3	-	13.3	6.7	46.7	20.0	-
20 代	78	28.2	55.1	25.6	38.5	14.1	5.1	11.5	7.7	12.8	5.1	-
30 代	103	22.3	44.7	21.4	31.1	32.0	34.0	15.5	6.8	8.7	3.9	-
40 代	168	34.5	42.3	23.8	28.6	28.0	17.3	14.9	11.3	1.8	7.7	-
50 代	168	42.3	39.9	22.6	25.0	34.5	10.7	12.5	15.5	4.8	9.5	0.6
60 代	107	49.5	19.6	38.3	22.4	17.8	13.1	7.5	7.5	1.9	13.1	-
70 歳 以 上	144	63.2	3.5	41.0	18.1	4.9	5.6	5.6	5.6	2.8	20.8	-
< 職 業 別 >												
自営・家族従業（計）	77	46.8	31.2	33.8	23.4	18.2	13.0	14.3	5.2	7.8	10.4	-
勤 め（計）	499	34.5	44.7	24.2	29.5	27.5	14.0	12.6	11.0	4.0	8.2	0.2
経 営 ・ 管 理 職	60	31.7	50.0	20.0	40.0	23.3	8.3	15.0	3.3	5.0	10.0	-
専 門 ・ 技 術 職	146	28.1	46.6	15.8	28.8	30.1	20.5	15.1	10.3	6.2	6.8	-
事 務 職	136	39.0	42.6	31.6	30.1	35.3	14.0	11.8	18.4	4.4	7.4	-
労 務 ・ 技 能 職	62	50.0	29.0	30.6	29.0	9.7	1.6	12.9	11.3	-	16.1	-
販 売 ・ サ ー ビ ス 職	94	29.8	52.1	25.5	23.4	25.5	14.9	8.5	6.4	2.1	5.3	1.1
無職の主婦・主夫	111	58.6	0.9	39.6	16.2	16.2	19.8	7.2	11.7	0.9	15.3	-
学 生	22	13.6	59.1	27.3	45.5	9.1	-	13.6	9.1	63.6	13.6	-
そ の 他 の 無 職	71	62.0	-	40.8	22.5	8.5	8.5	5.6	1.4	1.4	21.1	-

2 飲酒の習慣

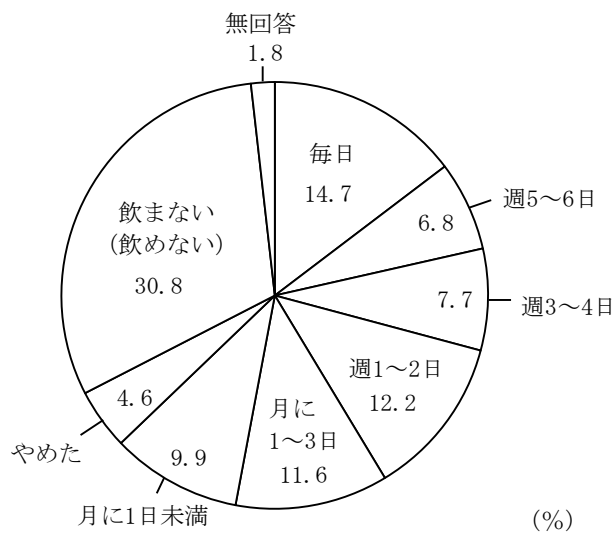
※2-1 飲酒の習慣

図2-1-1

(20歳以上の方に)

問15 あなたは、お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）をどのくらいの頻度で飲みますか。（○は1つ）

(n=1,873)



20歳以上の人(1,873人)に、お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)をどのくらいの頻度で飲むか聞いたところ、「飲まない(飲めない)」が31%と最も多く、次いで「毎日」15%、「週1~2日」及び「月に1~3日」各12%などの順となっている。(図2-1-1)

今回は、前回までの調査と調査方法が異なるため、飲酒の習慣を過去結果と単純に比較することはできないが、過去の調査結果は以下のとおり。(図2-1-2)

図2-1-2 飲酒の習慣—過去の調査結果

n	毎日	週5~6日	週3~4日	週1~2日	月に1~3日	月に1日未満	やめた	飲まない (飲めない)	無回答	(%)
	今回調査 (1,873)	14.7	6.8	7.7	12.2	11.6	9.9	4.6	30.8	
令和3年 (20歳以上) (1,926)	16.3	8.3	7.4	13.2	12.7	3.5		37.9	0.8	
平成28年 (20歳以上) (1,657)	17.3	6.3	7.2	12.3	12.5	2.7		41.6	0	
平成24年 (2,005)	18.3	6.6	8.2	14.0	11.6	2.7		38.3	0.2	

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

※調査対象は平成28年調査から18歳以上(ただし、飲酒・喫煙の項目は20歳以上に限定)、平成24年は20歳以上

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

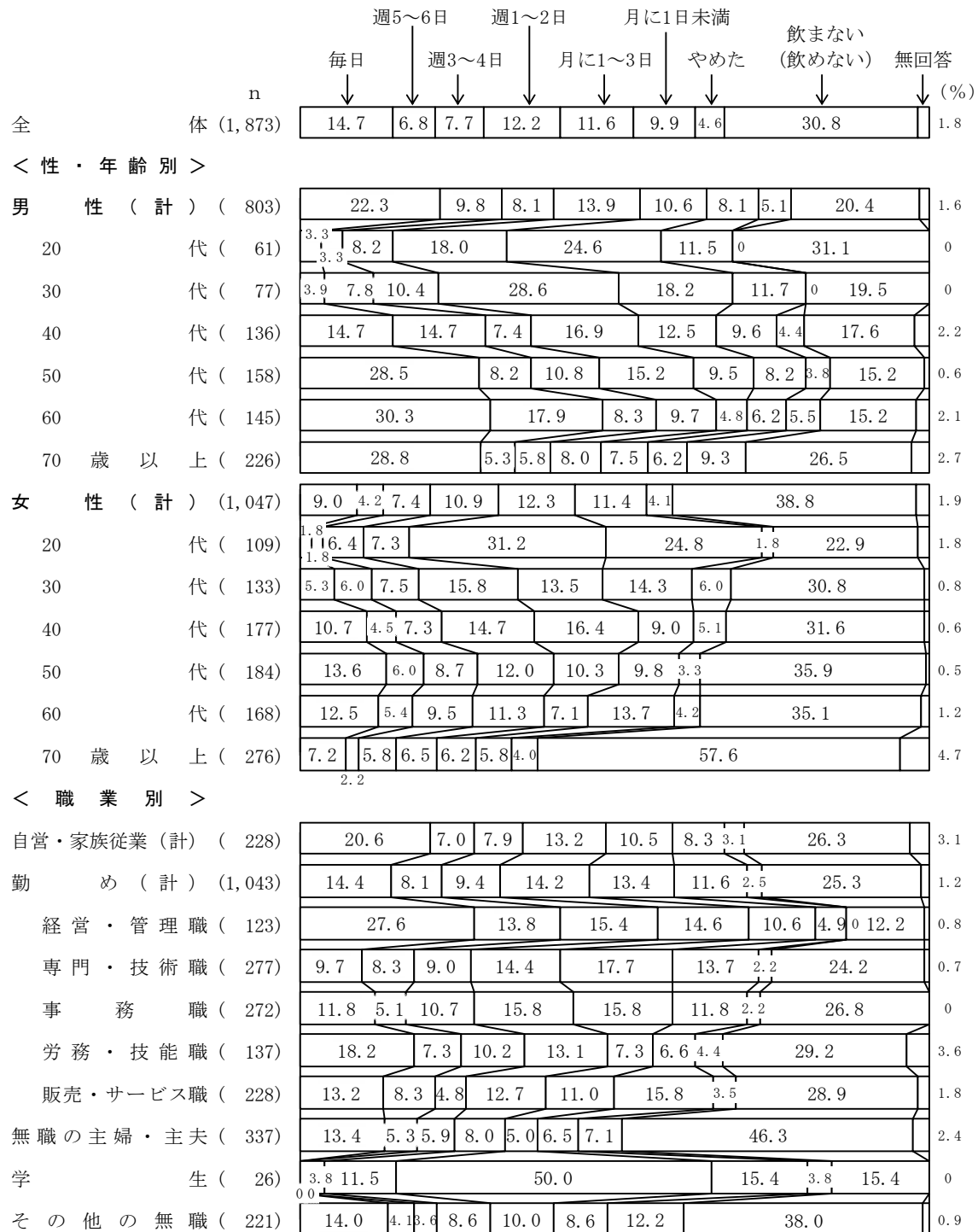
(注3) 「月に1日未満」は今回調査からの選択肢

(注4) 「飲まない(飲めない)」は令和3年までは「ほとんど飲まない(飲めない)」、「やめた」は令和3年までは「やめた(1年以上やめている)」

性・年齢別にみると、「飲まない（飲めない）」は女性で4割近くと男性より18ポイント高く、特に女性70歳以上で6割近くと多くなっている。一方、「毎日」は男性で2割を超え女性より13ポイント高く、男性50代から70歳以上で3割前後と多くなっている。

職業別にみると、「毎日」は経営・管理職で3割近くと多くなっている。（図2-1-3）

図2-1-3 飲酒の習慣—性・年齢別、職業別



1日あたりの飲酒量(問15-1 P87)との関係でみると、「毎日」は男性で3割を超え女性より14ポイント高く、おおむね飲酒量が増えるほど多くなっている。(図2-1-4)

図2-1-4 飲酒の習慣-1日あたりの飲酒量別

		毎日	週5~6日	週3~4日	週1~2日	月に1~3日	月に1日未満	やめた	飲まない (飲めない)	無回答	(%)
全	体 (1,873)	14.7	6.8	7.7	12.2	11.6	9.9	4.6	30.8		1.8
<1日あたりの飲酒量別>											
月に1日以上飲む人	(1,177)	23.4	10.8	12.3	19.4	18.4	15.7				
男	性 (計) (585)	30.6		13.5	11.1	19.1	14.5	11.1			
1合(180ml)未満	(168)	20.2	11.3	8.3	20.8	17.3	22.0				
1合以上2合(360ml)未満	(190)	31.6		14.7	10.5	20.0	14.7	8.4			
2合以上3合(540ml)未満	(126)	33.3		19.0	14.3	11.9	15.9	5.6			
3合以上4合(720ml)未満	(50)	42.0		12.0	12.0	20.0	10.0	4.0			
4合以上5合(900ml)未満	(19)	52.6		0	10.5	31.6	0	5.3			
5合(900ml)以上	(21)	47.6		0	14.3	28.6	4.8	4.8			
女	性 (計) (578)	16.3	7.6	13.5	19.7	22.3	20.6				
1合(180ml)未満	(284)	10.6	9.5	11.6	20.4	20.8	27.1				
1合以上2合(360ml)未満	(161)	19.9	5.6	15.5	21.7	21.1	16.1				
2合以上3合(540ml)未満	(76)	27.6	7.9	14.5	17.1	23.7	9.2				
3合以上4合(720ml)未満	(31)	32.3	3.2	19.4	3.2	32.3	9.7				
4合以上5合(900ml)未満	(5)	20.0	20.0	0	0	20.0	40.0				
5合(900ml)以上	(7)	0	0	42.9	0	28.6	28.6	0			

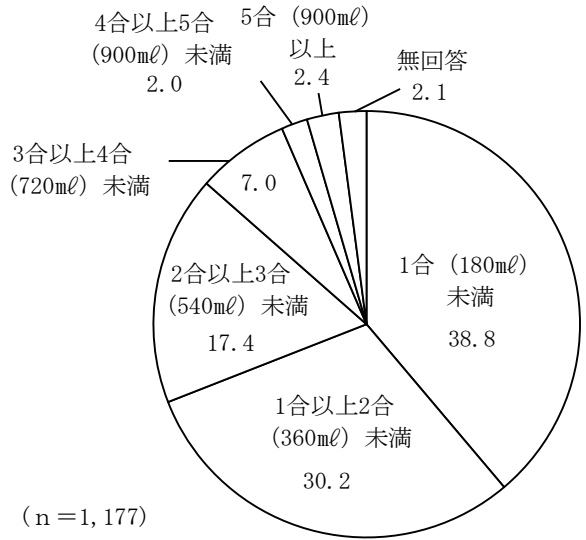
(注) 1日あたりの飲酒量は、「毎日」「週5~6日」「週3~4日」「週1~2日」「月に1~3日」「月に1日未満」と答えた人(1,177人)に聞いている。

※2-2 1日あたりの飲酒量

図2-2-1

(問15で「1 毎日」～「6 月に1日未満」と答えた方に)

問15-1 あなたがお酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。清酒に換算した量でお答えください。(〇は1つ)



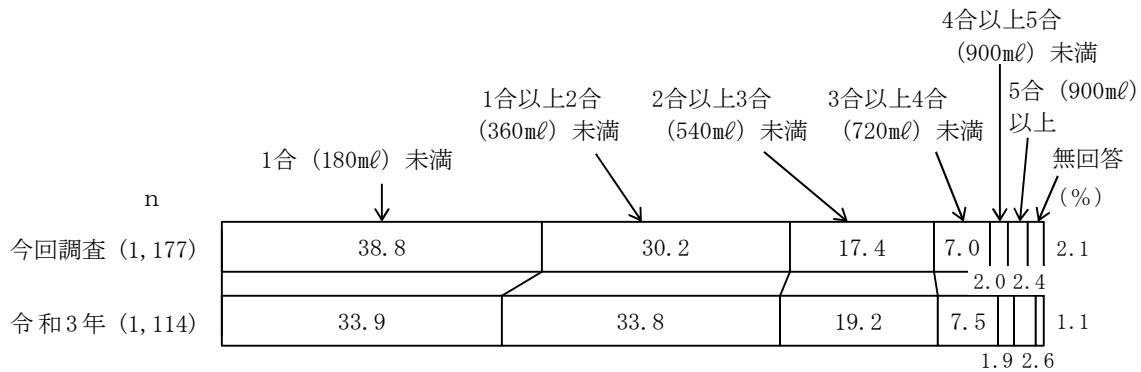
清酒1合 (アルコール度数15度・180ml) は、次の量にほぼ相当します。

- ビール中瓶1本 (アルコール度数5度・500ml)
- 焼酎0.6合 (アルコール度数25度・約110ml)
- ワイン1/4本 (アルコール度数14度・約180ml)
- ウイスキーダブル1杯 (アルコール度数43度・60ml)
- 缶チューハイ1.5缶 (アルコール度数5度・約520ml)
- 缶チューハイ1缶 (アルコール度数7度・約350ml)

お酒 (清酒、焼酎、ビール、洋酒など) を飲むと答えた人 (1,177人) に、1日あたりどれくらいの量を飲むか聞いたところ、「1合 (180 ml) 未満」が39%と最も多く、次いで「1合以上2合 (360 ml) 未満」30%、「2合以上3合 (540 ml) 未満」17%、「3合以上4合 (720 ml) 未満」7%、「5合 (900 ml) 以上」及び「4合以上5合 (900 ml) 未満」各2%となっている。(図2-2-1)

1日あたりの飲酒量を過去の調査結果と比較すると、「1合 (180 ml) 未満」は令和3年より5ポイント増加している。一方、「1合以上2合 (360 ml) 未満」は令和3年より4ポイント減少している。(図2-2-2)

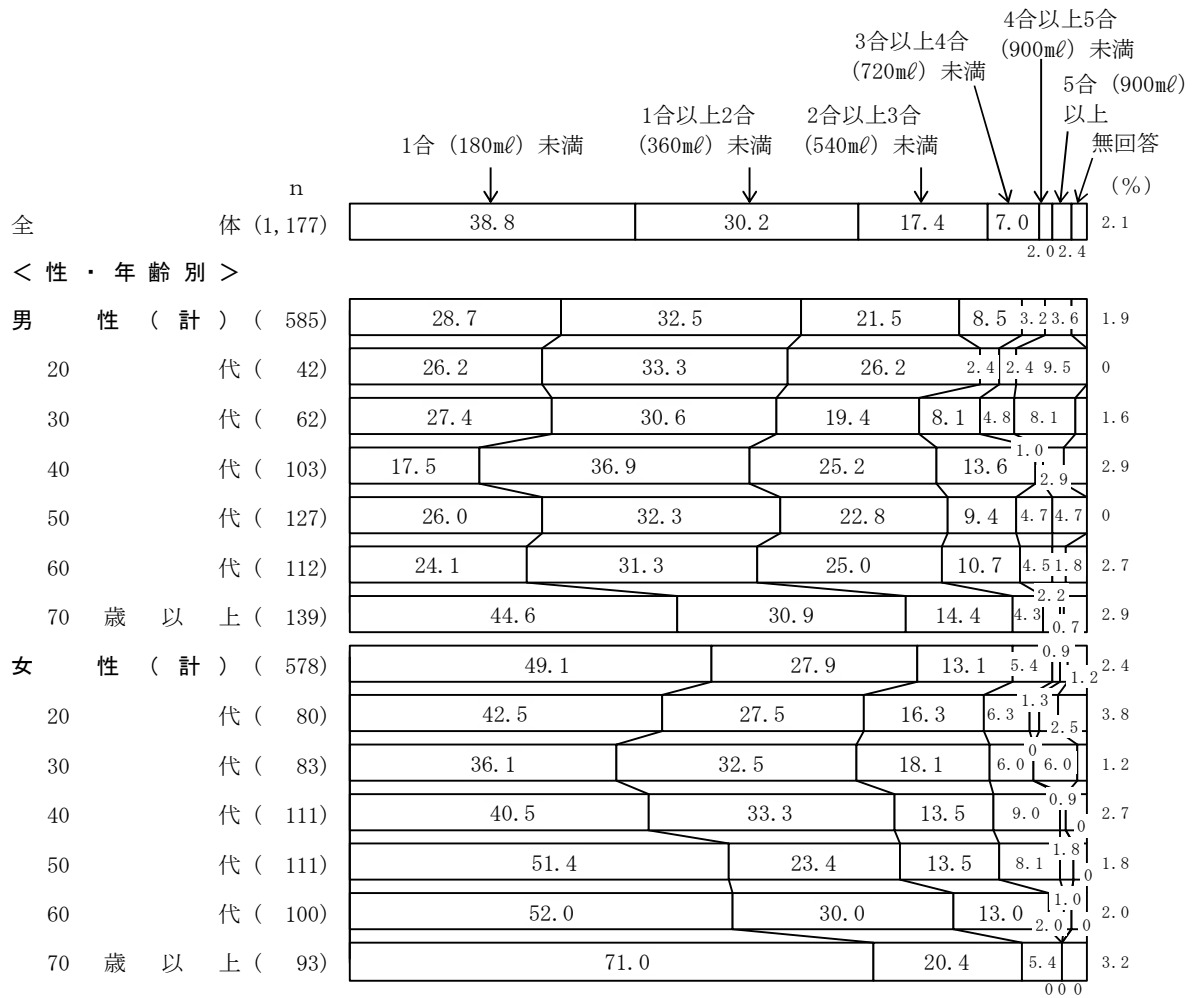
図2-2-2 1日あたりの飲酒量—過去の調査結果



(注) 令和3年は「健康に関する世論調査 (令和3年6月調査)」

性・年齢別にみると、女性は「1合（180mℓ）未満」が5割近くと最も多くなっている。一方、男性は「1合以上2合（360mℓ）未満」が3割を超え最も多くなっている。（図2-2-3）

図2-2-3 1日あたりの飲酒量－性・年齢別



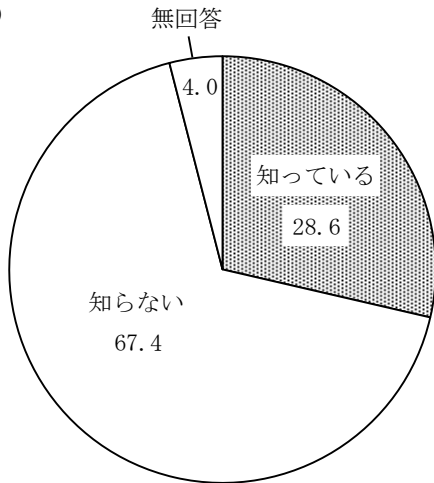
※2-3 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認知度

図2-3-1

(20歳以上の方に)

問16 国は、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を、1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g（清酒換算で2合）以上、女性20g（清酒換算で1合）以上と示しています。あなたは、このことを知っていますか。（○は1つ）

(n=1,873)



清酒1合（アルコール度数15度・180ml）は、次の量にほぼ相当します。

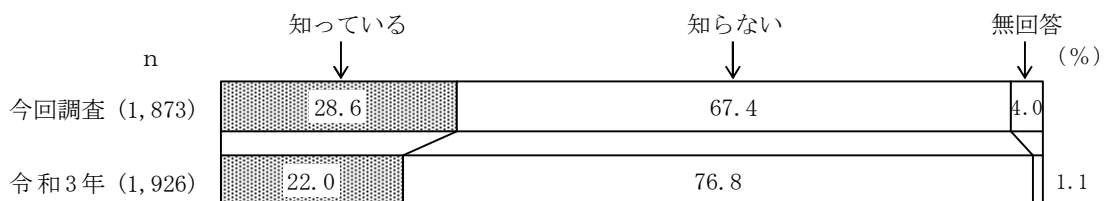
- ビール中瓶1本（アルコール度数5度・500ml）
- 焼酎0.6合（アルコール度数25度・約110ml）
- ワイン1/4本（アルコール度数14度・約180ml）
- ウイスキーダブル1杯（アルコール度数43度・60ml）
- 缶チューハイ1.5缶（アルコール度数5度・約520ml）
- 缶チューハイ1缶（アルコール度数7度・約350ml）

(%)

20歳以上の人（1,873人）に、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っているか聞いたところ、「知っている」は29%、「知らない」は67%となっている。（図2-3-1）

生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認知度を過去の調査結果と比較すると、「知っている」は令和3年より7ポイント増加している。一方、「知らない」は令和3年より9ポイント減少している。（図2-3-2）

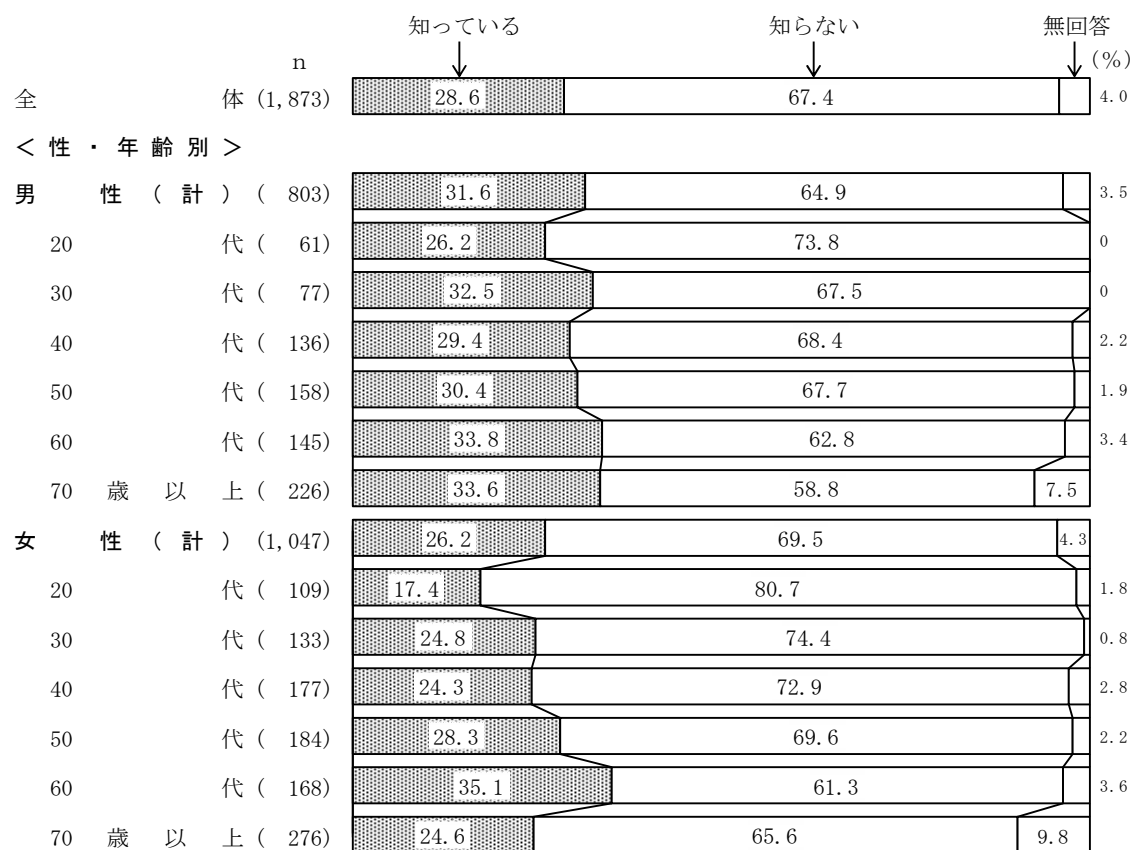
図2-3-2 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認知度—過去の調査結果



(注) 令和3年は「健康に関する世論調査（令和3年6月調査）」

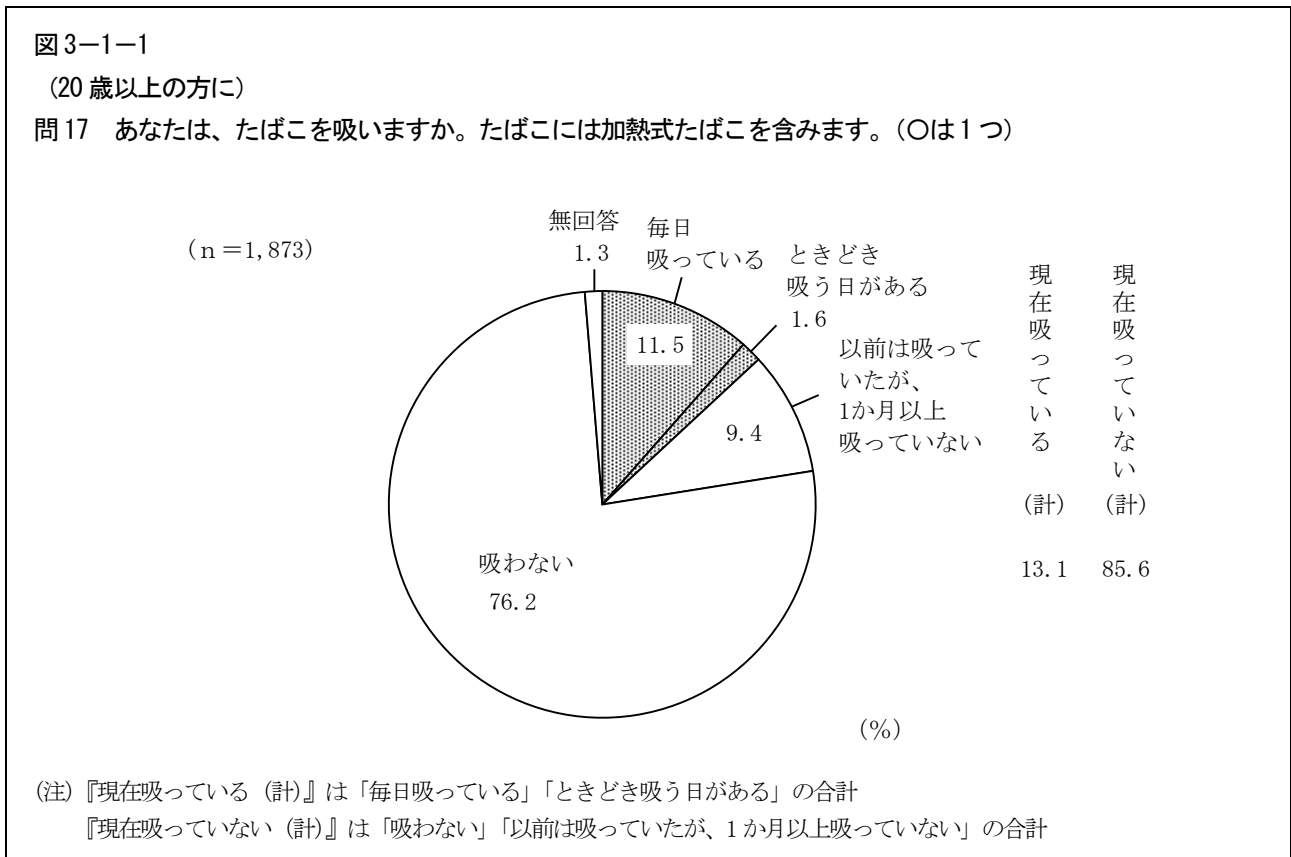
性・年齢別にみると、「知っている」は男性で3割を超え女性より5ポイント高くなっている。一方、「知らない」は女性で約7割と男性より5ポイント高く、特に女性20代で8割を超え多くなっている。(図2-3-3)

図2-3-3 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認知度—性・年齢別



3 喫煙の健康への影響と受動喫煙

※3-1 喫煙の習慣

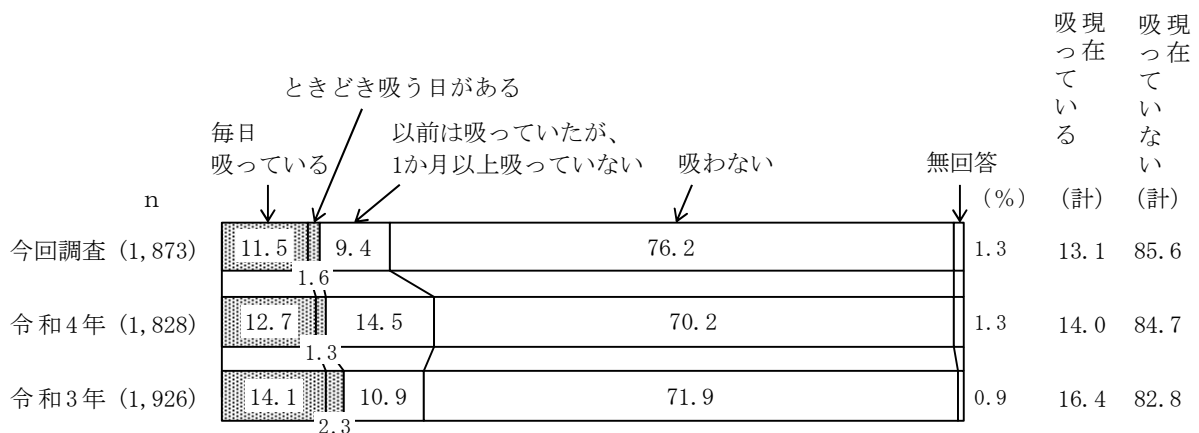


20歳以上の人(1,873人)に、喫煙の習慣を聞いたところ、「毎日吸っている」12%、「ときどき吸う日がある」2%で、この2項目を合わせた『現在吸っている (計)』は13%となっている。一方、「以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない」は9%、「吸わない」は76%となっている。(図3-1-1)

喫煙の習慣を過去の調査結果と比較すると、「吸わない」は令和4年より6ポイント増加している。

(図3-1-2)

図3-1-2 喫煙の習慣—過去の調査結果



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

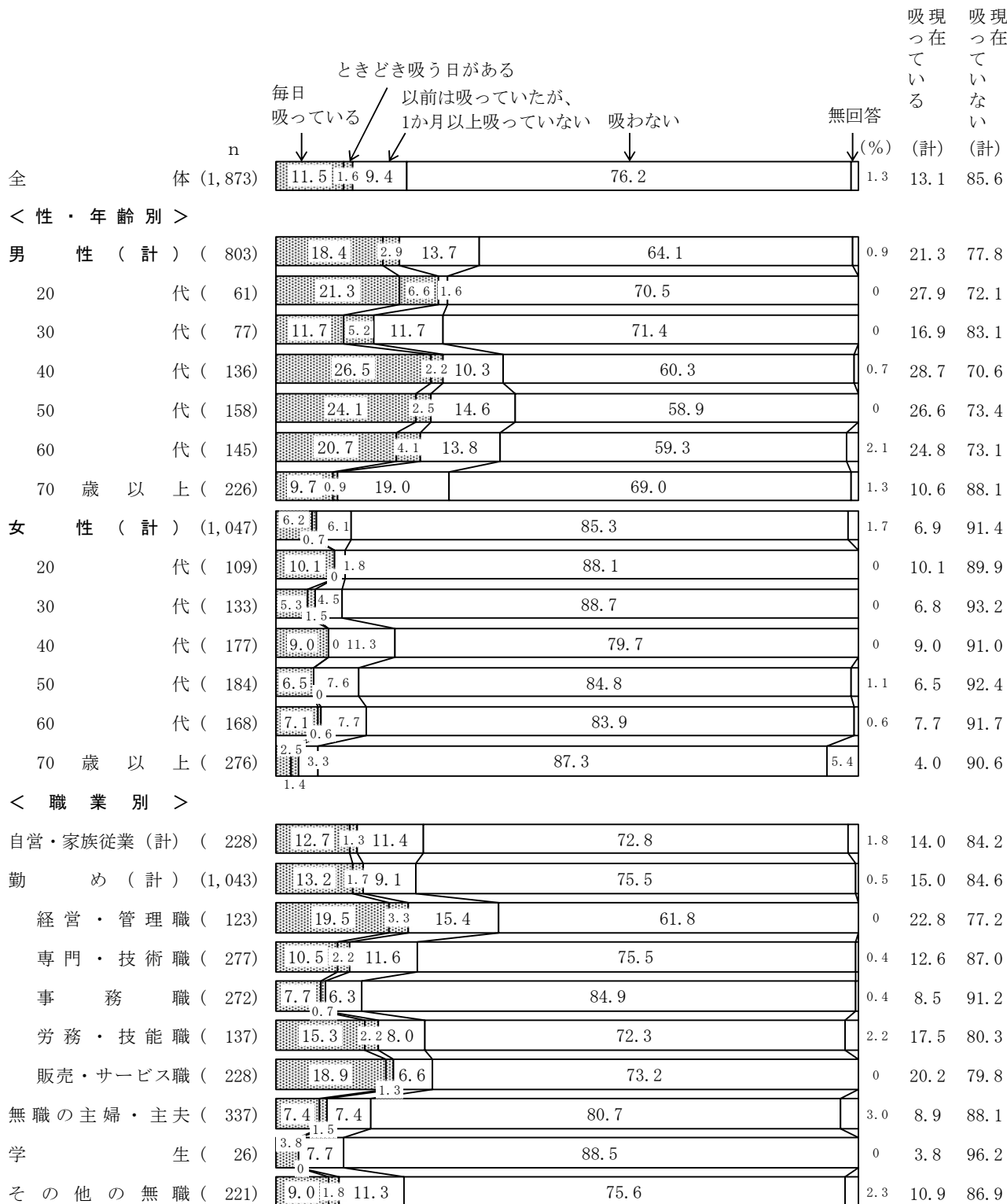
(注2) 『現在吸っている (計)』は「毎日吸っている」「ときどき吸う日がある」の合計

『現在吸っていない (計)』は「吸わない」「以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない」の合計

性・年齢別にみると、『現在吸っている（計）』は男性で2割を超え女性より14ポイント高く、男性20代、40代、50代で3割近くとなっている。一方、「吸わない」は女性で8割半ばと男性より21ポイント高く、女性20代、30代、70歳以上で9割近くと多くなっている。

職業別にみると、『現在吸っている（計）』は経営・管理職で2割を超え、販売・サービス職で約2割となっている。（図3-1-3）

図3-1-3 喫煙の習慣—性・年齢別、職業別

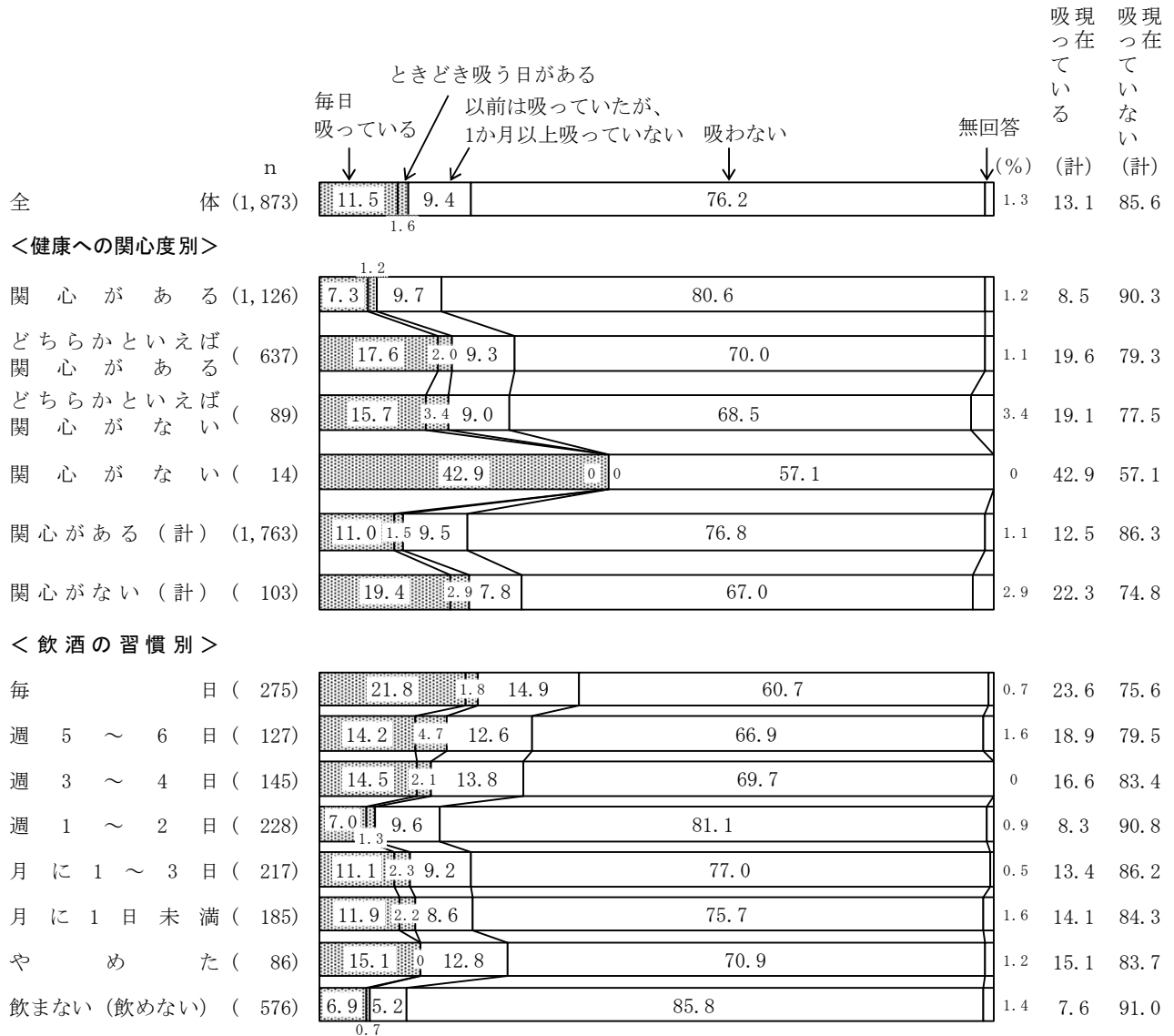


(注) 『現在吸っている（計）』は「毎日吸っている」「ときどき吸う日がある」の合計
『現在吸っていない（計）』は「吸わない」「以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない」の合計

健康への関心度（問2 P9）との関係でみると、『現在吸っている（計）』は“関心がない（計）”で2割を超え“関心がある（計）”より10ポイント高くなっている。

飲酒の習慣（問15 P83）との関係でみると、『現在吸っている（計）』は飲酒の習慣が“毎日”で2割半ばとなっている。（図3-1-4）

図3-1-4 喫煙の習慣—健康への関心度別、飲酒の習慣別



(注1) 『現在吸っている (計)』は「毎日吸っている」「ときどき吸う日がある」の合計
『現在吸っていない (計)』は「吸わない」「以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない」の合計

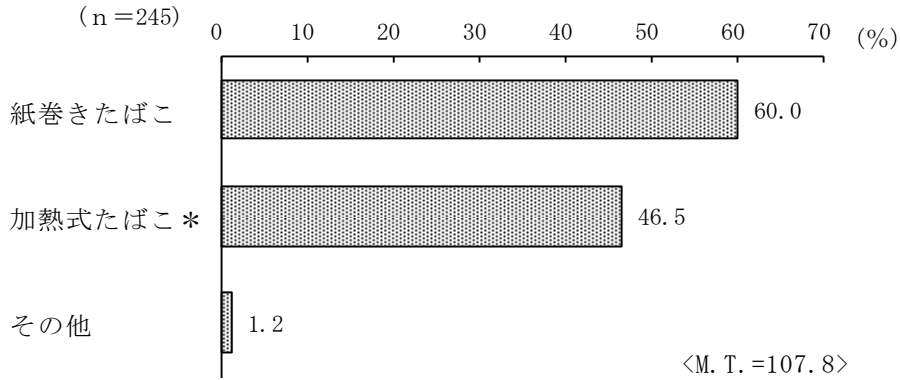
(注2) 『関心がある (計)』は「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計
『関心がない (計)』は「関心がない」「どちらかといえば関心がない」の合計

※3-2 吸っているたばこの種類

図3-2-1

(問17で「1 毎日吸っている」「2 ときどき吸う日がある」と答えた方に)

問17-1 現在、あなたが吸っているたばこ製品について、この中からあてはまるものをいくつでもお選びください。(〇はいくつでも) (M. A.)

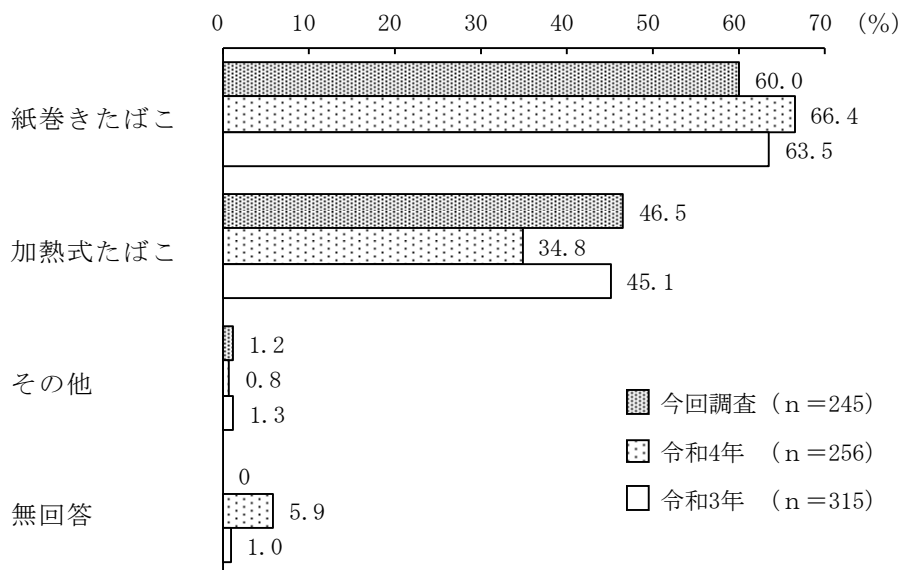


* 加熱式たばことは、たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品に火を点けずに、電気ヒーターで加熱などして吸うタイプのたばこです。たばこ葉の入ったスティック等を専用の装置にセットして使用します。

たばこを「毎日吸っている」「ときどき吸う日がある」と答えた人(245人)に、吸っているたばこ製品について聞いたところ、「紙巻きたばこ」が60%と最も多く、次いで「加熱式たばこ」47%となっている。(図3-2-1)

吸っているたばこの種類を過去の調査結果と比較すると、「加熱式たばこ」は令和4年より12ポイント増加している。一方、「紙巻きたばこ」は令和4年より6ポイント減少している。(図3-2-2)

図3-2-2 吸っているたばこの種類—過去の調査結果



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

性別にみると、「紙巻きたばこ」は男性で6割を超え女性より10ポイント高くなっている。「加熱式たばこ」は女性で6割近くと男性より15ポイント高くなっている。

年齢別にみると、「紙巻きたばこ」は60代、70歳以上で8割を超え多くなっている。「加熱式たばこ」は20代、30代で7割台と多くなっている。(表3-2-1)

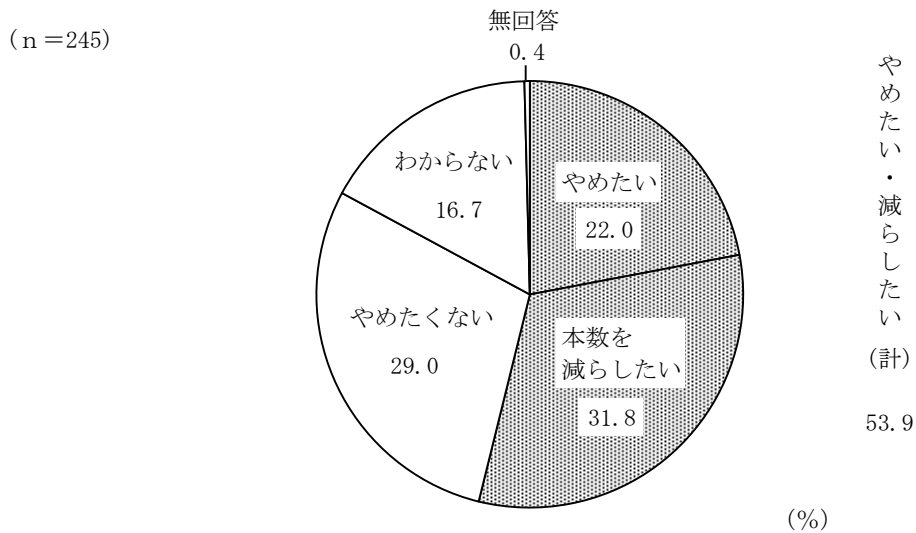
表3-2-1 吸っているたばこの種類—性別、年齢別

		(%)			
		n	紙巻きたばこ	加熱式たばこ	その他
全	体	245	60.0	46.5	1.2
< 性別 >					
男	性	171	63.2	42.1	1.8
女	性	72	52.8	56.9	-
< 年齢別 >					
20	代	29	55.2	72.4	-
30	代	22	22.7	77.3	-
40	代	56	46.4	66.1	-
50	代	54	57.4	44.4	1.9
60	代	49	81.6	20.4	2.0
70	歳以上	35	82.9	14.3	2.9

※3-3 喫煙習慣見直しの意向

図3-3-1

(問17で「1 毎日吸っている」「2 ときどき吸う日がある」と答えた方に)
問17-2 あなたは、たばこをやめたいと思いますか。(○は1つ)



(注) 『やめたい・減らしたい (計)』は「やめたい」「本数を減らしたい」の合計

たばこを「毎日吸っている」「ときどき吸う日がある」と答えた人(245人)に、たばこをやめたいと思うか聞いたところ、「やめたい」22%、「本数を減らしたい」32%で、この2項目を合わせた『やめたい・減らしたい (計)』は54%となっている。一方、「やめたくない」は29%、「わからない」は17%となっている。(図3-3-1)

喫煙習慣見直しの意向を過去の調査結果と比較すると、『やめたい・減らしたい (計)』は令和4年より3ポイント減少している。(図3-3-2)

図3-3-2 喫煙習慣見直しの意向—過去の調査結果

n	やめたい	本数を減らしたい	やめたくない	わからない	無回答 (%)	減や らめ した たい い・ (計)
今回調査 (245)	22.0	31.8	29.0	16.7	0.4	53.9
令和4年 (256)	23.8	32.8	29.3	14.1	0	56.6
令和3年 (315)	27.9	27.9	28.3	15.6	0.3	55.9

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

(注2) 『やめたい・減らしたい (計)』は「やめたい」「本数を減らしたい」の合計

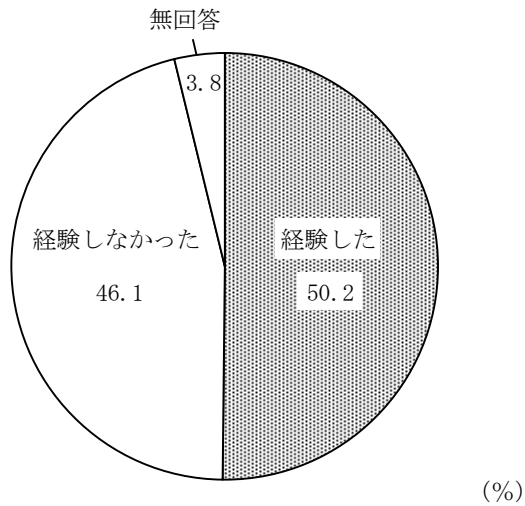
※3-4 この1年間の受動喫煙経験の有無

図3-4-1

(全員の方に)

問18 あなたは、おおよそこの1年間に受動喫煙を経験しましたか。(〇は1つ)

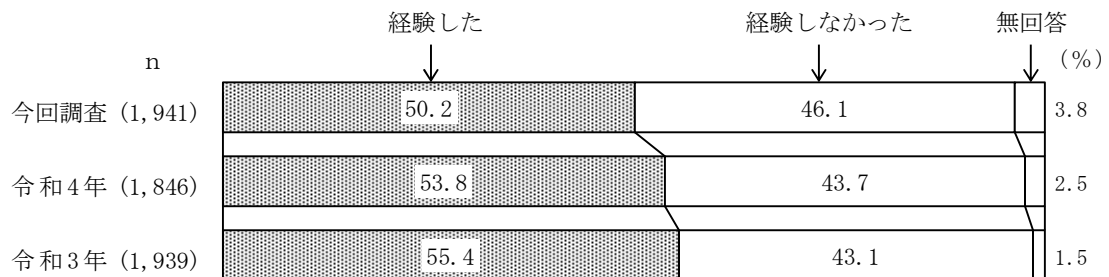
(n=1,941)



この1年間の受動喫煙の経験を聞いたところ、「経験した」は50%、「経験しなかった」は46%となっている。
(図3-4-1)

この1年間の受動喫煙経験の有無を過去の調査結果と比較すると、「経験した」は令和4年より4ポイント減少している。一方、「経験しなかった」は令和4年より2ポイント増加している。(図3-4-2)

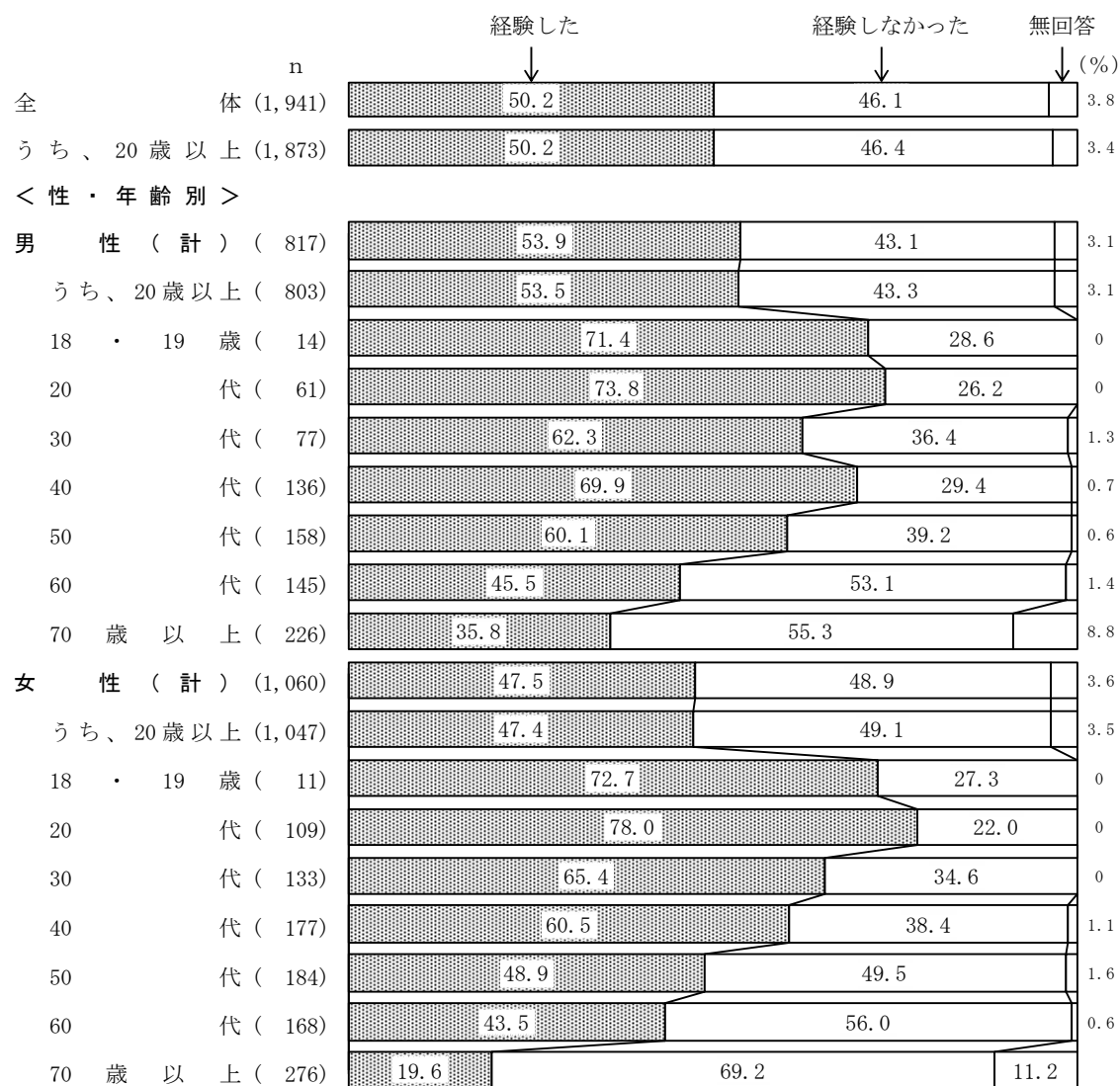
図3-4-2 この1年間の受動喫煙経験の有無—過去の調査結果



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

性・年齢別にみると、「経験した」は男性で5割半ばと女性より6ポイント高く、女性20代で8割近く、男性20代で7割半ばと多くなっている。一方、「経験しなかった」は女性で5割近くと男性より6ポイント高く、特に女性70歳以上で7割近くと多くなっている。(図3-4-3)

図3-4-3 この1年間の受動喫煙経験の有無－性・年齢別

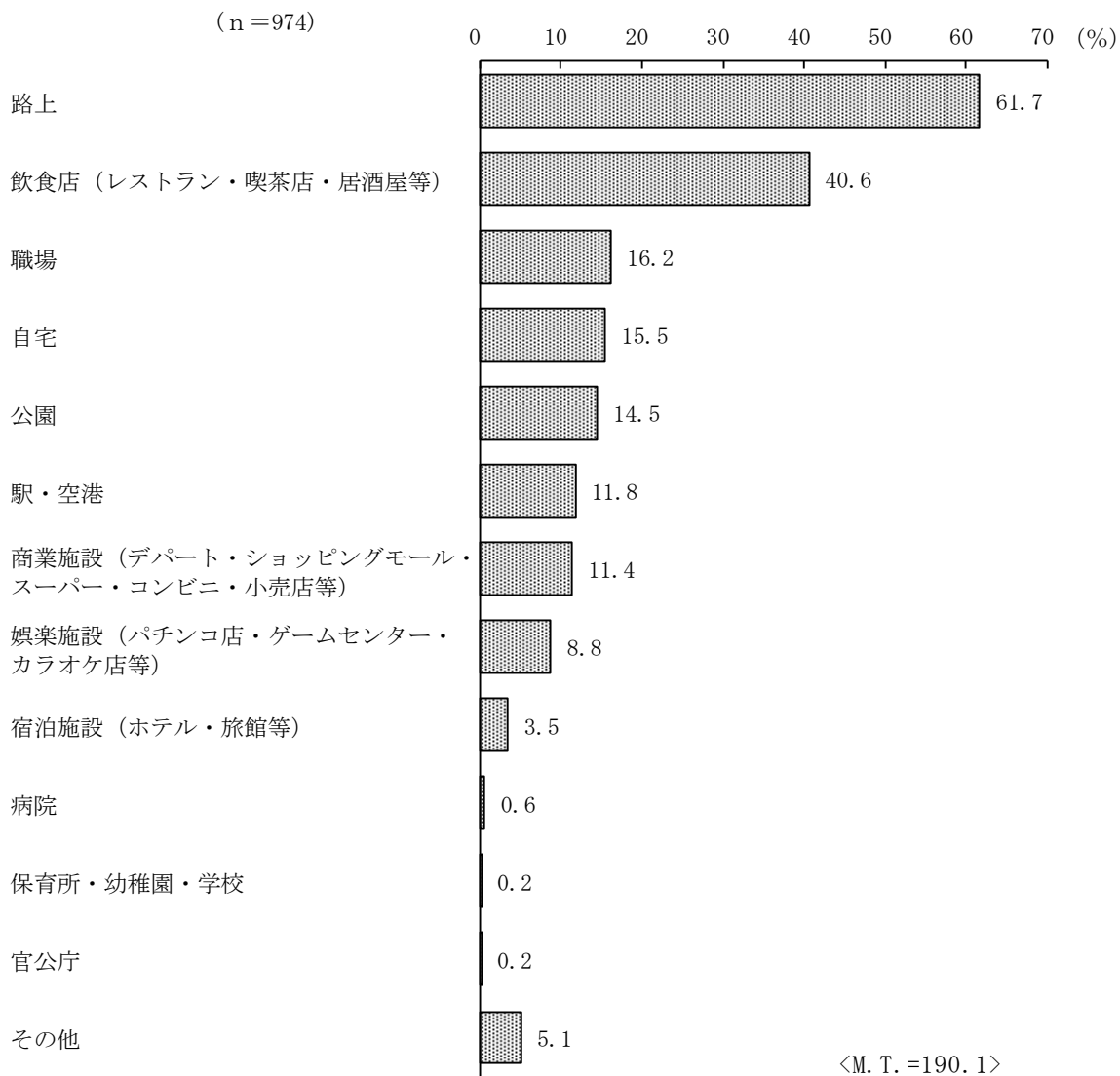


※3-5 受動喫煙を経験した場所

図3-5-1

(問18で「1 経験した」と答えた方に)

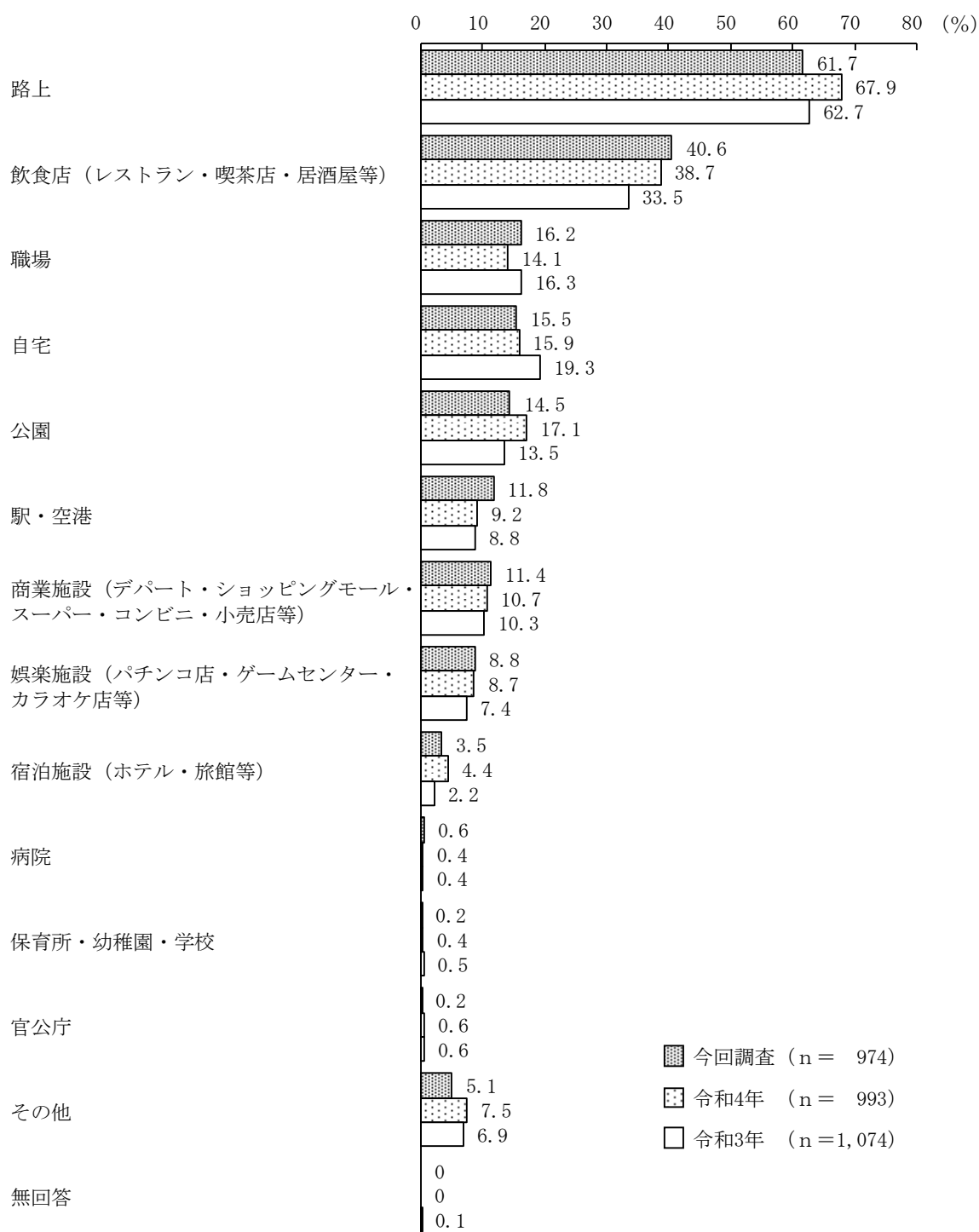
問18-1 どこで受動喫煙を経験しましたか。この中からいくつでもお選びください。(〇はいくつでも) (M. A.)



この1年間に受動喫煙を「経験した」と答えた人(974人)に、どこで受動喫煙を経験したか聞いたところ、「路上」が62%と最も多く、次いで「飲食店(レストラン・喫茶店・居酒屋等)」41%、「職場」及び「自宅」各16%などの順となっている。(図3-5-1)

受動喫煙を経験した場所を過去の調査結果と比較すると、「路上」は令和4年より6ポイント減少している。
 (図3-5-2)

図3-5-2 受動喫煙を経験した場所—過去の調査結果



(注1) 令和4年は「保健医療に関する世論調査 (令和4年9月調査)」、令和3年は「健康に関する世論調査 (令和3年6月調査)」
 (注2) 「路上」は令和4年までは「路上等」

性・年齢別にみると、「路上」は女性40代で8割近くと多くなっている。「飲食店（レストラン・喫茶店・居酒屋等）」は男性20代で6割半ば、女性30代で5割を超え多くなっている。「職場」は男性20代で3割半ばと多くなっている。（表3-5-1）

表3-5-1 受動喫煙を経験した場所一性・年齢別

		(%)														
		n	路上	飲食店 (レストラン・ 喫茶店・ 居酒屋等)	職場	自宅	公園	駅・ 空港	商業施設 (デパート・ コンビニ・ 小売店等)	カラオケ店等)	娯楽施設 (パチンコ店・ ゲームセンタ ー・	宿泊施設 (ホテル・ 旅館等)	病院	保育所・ 幼稚園・ 学校	官公庁	その他
全	体	974	61.7	40.6	16.2	15.5	14.5	11.8	11.4	8.8	3.5	0.6	0.2	0.2	0.2	5.1
うち、	20歳以上	940	61.7	40.9	16.2	15.9	14.3	11.4	11.0	8.8	3.6	0.6	0.1	0.2	0.2	5.3
<性・年齢別>																
男	性(計)	440	57.3	44.8	21.6	9.8	18.6	13.6	12.5	13.9	5.0	0.5	0.5	0.5	0.5	5.5
うち、	20歳以上	430	57.0	45.3	21.9	10.0	18.4	12.8	12.6	14.2	5.1	0.5	0.2	0.5	0.5	5.6
18	・19歳	10	70.0	20.0	10.0	-	30.0	50.0	10.0	-	-	-	10.0	-	-	-
20	代	45	51.1	64.4	35.6	4.4	20.0	15.6	17.8	31.1	6.7	-	2.2	-	-	2.2
30	代	48	75.0	45.8	18.8	4.2	12.5	12.5	6.3	14.6	2.1	-	-	-	-	2.1
40	代	95	55.8	49.5	20.0	6.3	15.8	20.0	12.6	10.5	7.4	-	-	-	-	6.3
50	代	95	60.0	41.1	23.2	6.3	17.9	11.6	12.6	9.5	3.2	2.1	-	-	-	9.5
60	代	66	51.5	33.3	19.7	18.2	16.7	6.1	12.1	10.6	4.5	-	-	-	1.5	4.5
70	歳以上	81	51.9	44.4	18.5	18.5	25.9	9.9	13.6	17.3	6.2	-	-	-	1.2	4.9
女	性(計)	504	66.5	37.1	11.1	20.6	11.1	10.3	9.7	4.2	2.4	0.8	-	-	-	5.0
うち、	20歳以上	496	66.1	37.3	10.9	21.0	11.1	10.3	9.7	4.2	2.4	0.8	-	-	-	5.0
18	・19歳	8	87.5	25.0	25.0	-	12.5	12.5	12.5	-	-	-	-	-	-	-
20	代	85	65.9	34.1	16.5	24.7	16.5	12.9	8.2	9.4	2.4	-	-	-	-	3.5
30	代	87	62.1	51.7	17.2	13.8	11.5	10.3	11.5	6.9	1.1	-	-	-	-	4.6
40	代	107	77.6	37.4	5.6	19.6	7.5	11.2	9.3	2.8	1.9	0.9	-	-	-	4.7
50	代	90	64.4	31.1	14.4	22.2	10.0	7.8	13.3	-	2.2	2.2	-	-	-	7.8
60	代	73	64.4	31.5	5.5	23.3	11.0	12.3	8.2	1.4	2.7	-	-	-	-	8.2
70	歳以上	54	55.6	37.0	3.7	24.1	11.1	5.6	5.6	5.6	5.6	1.9	-	-	-	-

※3-6 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度

図3-6-1

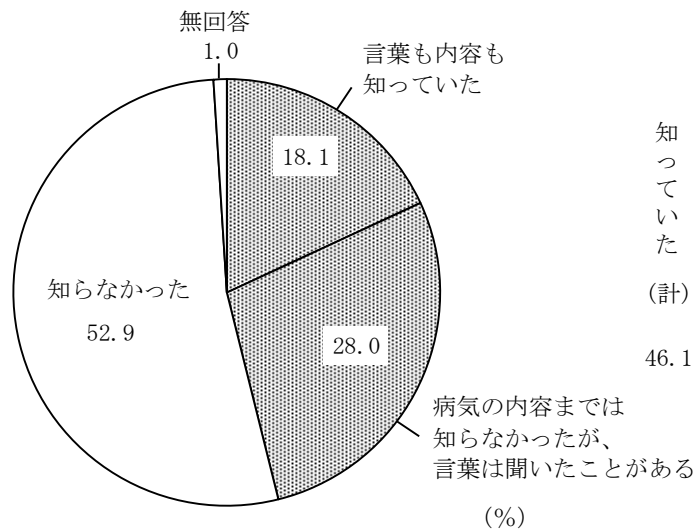
（全員の方に）

問19 「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」について、あなたは、この病気を知っていましたか。この中からあてはまるものを1つお選びください。（○は1つ）

「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」とは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。

有毒な粒子やガスを長期間吸うことによって、動いたときに息切れがしたり、慢性的に咳・痰が続いたりするようになる疾患のことです。早期に発見して治療を行えば、病気の進行を遅らせることができますが、重症化すると一日中酸素吸入が必要になることもあります。

(n = 1,941)

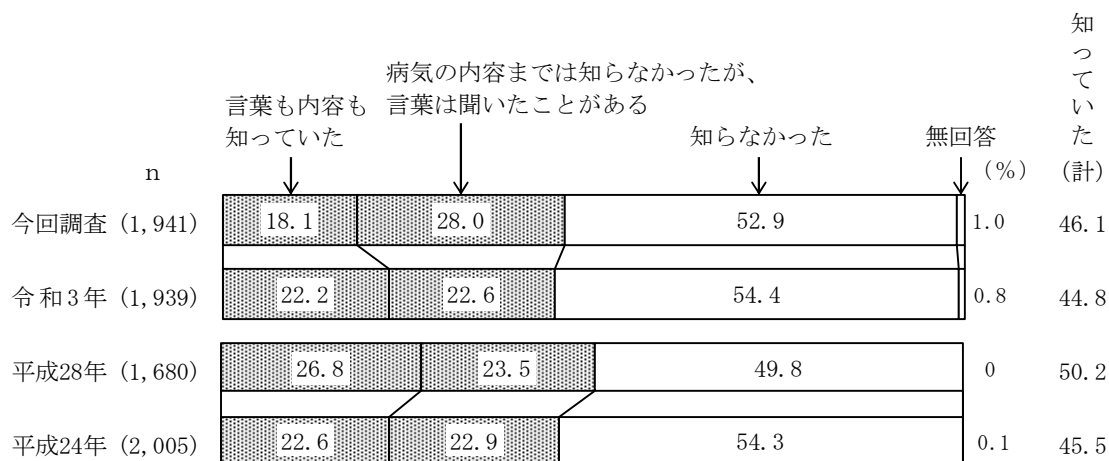


(注) 『知っていた (計)』は「言葉も内容も知っていた」「病気の内容までは知らなかったが、言葉は聞いたことがある」の合計

慢性閉塞性肺疾患（COPD）を知っているか聞いたところ、「言葉も内容も知っていた」18%、「病気の内容までは知らなかったが、言葉は聞いたことがある」28%で、この2項目を合わせた『知っていた (計)』は46%となっている。一方、「知らなかった」は53%となっている。（図3-6-1）

慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度を過去の調査結果と比較すると、「言葉も内容も知っていた」は令和3年より4ポイント減少している。一方、「病気の内容までは知らなかったが、言葉は聞いたことがある」は令和3年より5ポイント増加している。（図3-6-2）

図3-6-2 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度—過去の調査結果



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

※調査対象は平成28年調査から18歳以上、平成24年は20歳以上

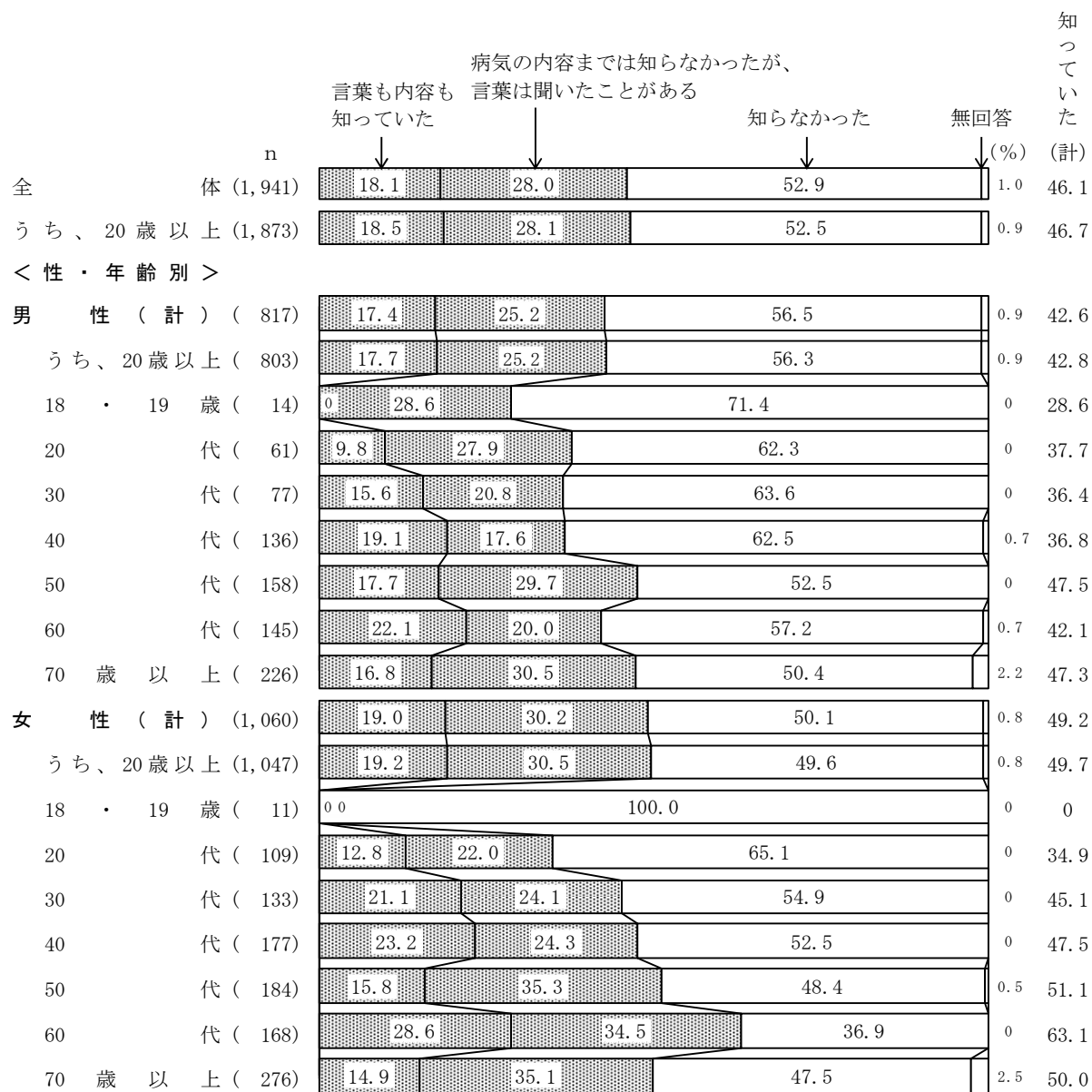
(注2) 『知っていた (計)』は「言葉も内容も知っていた」「病気の内容までは知らなかったが、言葉は聞いたことがある」の合計

(注3) 「言葉も内容も知っていた」は令和3年までは「知っていた」

性・年齢別にみると、『知っていた（計）』は女性で5割近くと男性より7ポイント高く、特に女性60代で6割を超え多くなっている。一方、「知らなかった」は男性で6割近くと女性より6ポイント高くなっている。

(図3-6-3)

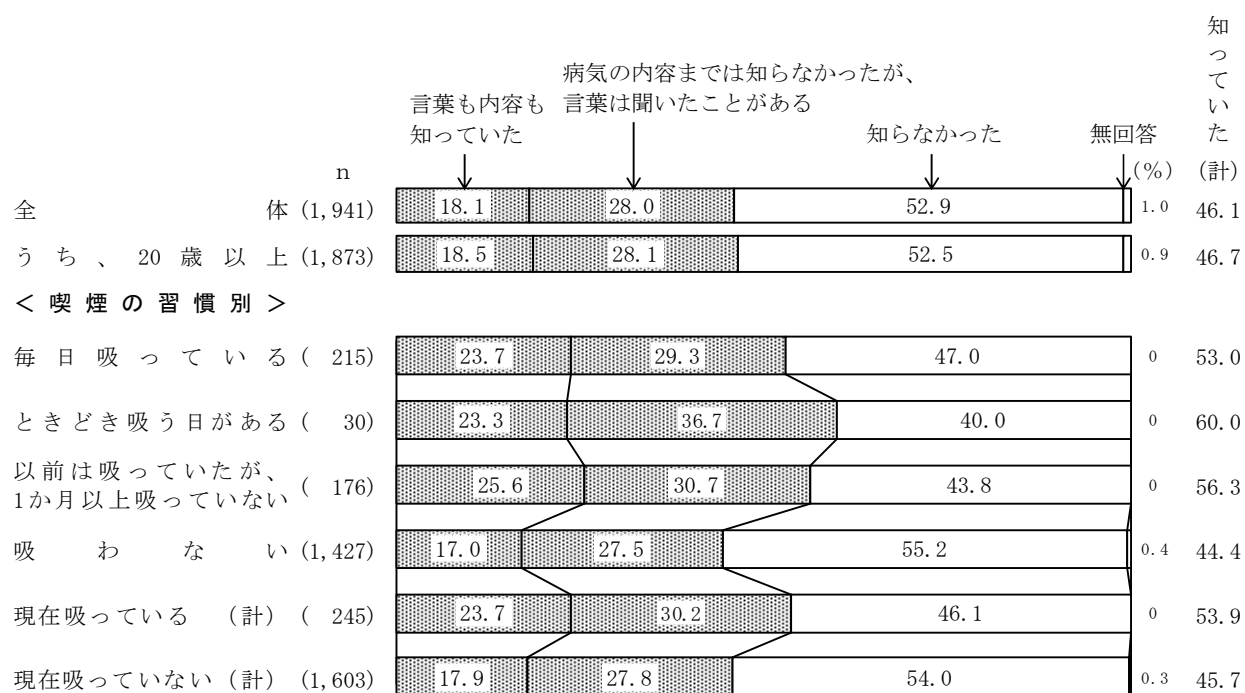
図3-6-3 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度—性・年齢別



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

喫煙の習慣（問 17 P91）との関係でみると、『知っていた（計）』は“現在吸っている（計）”で5割半ばと“現在吸っていない（計）”より8ポイント高くなっている。（図3-6-4）

図3-6-4 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度—喫煙の習慣別



(注1) 『知っていた（計）』は「言葉も内容も知っていた」「病気の内容までは知らなかったが、言葉は聞いたことがある」の合計

(注2) 『現在吸っている（計）』は「毎日吸っている」「ときどき吸う日がある」の合計

『現在吸っていない（計）』は「以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない」「吸わない」の合計

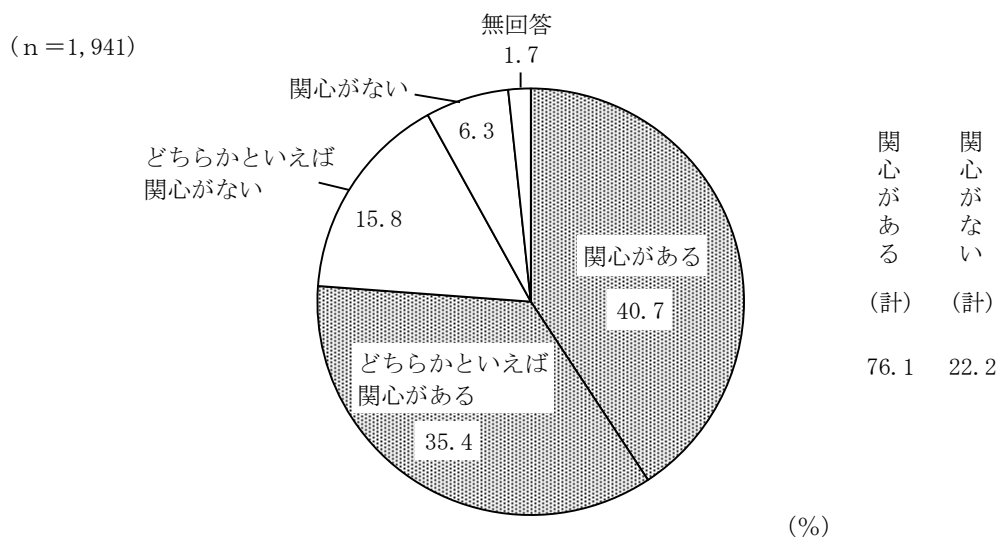
4 女性の健康

4-1 女性の健康課題への関心度

図4-1-1

(全員の方に)

問20 男性もお答えください。女性が抱えやすい健康問題や女性特有の病気があります。あなたは、女性の健康課題（月経関連疾患、妊娠・出産や月経による心身の変化、乳がん、子宮頸がん、更年期障害、骨粗しょう症など）について関心がありますか。（〇は1つ）

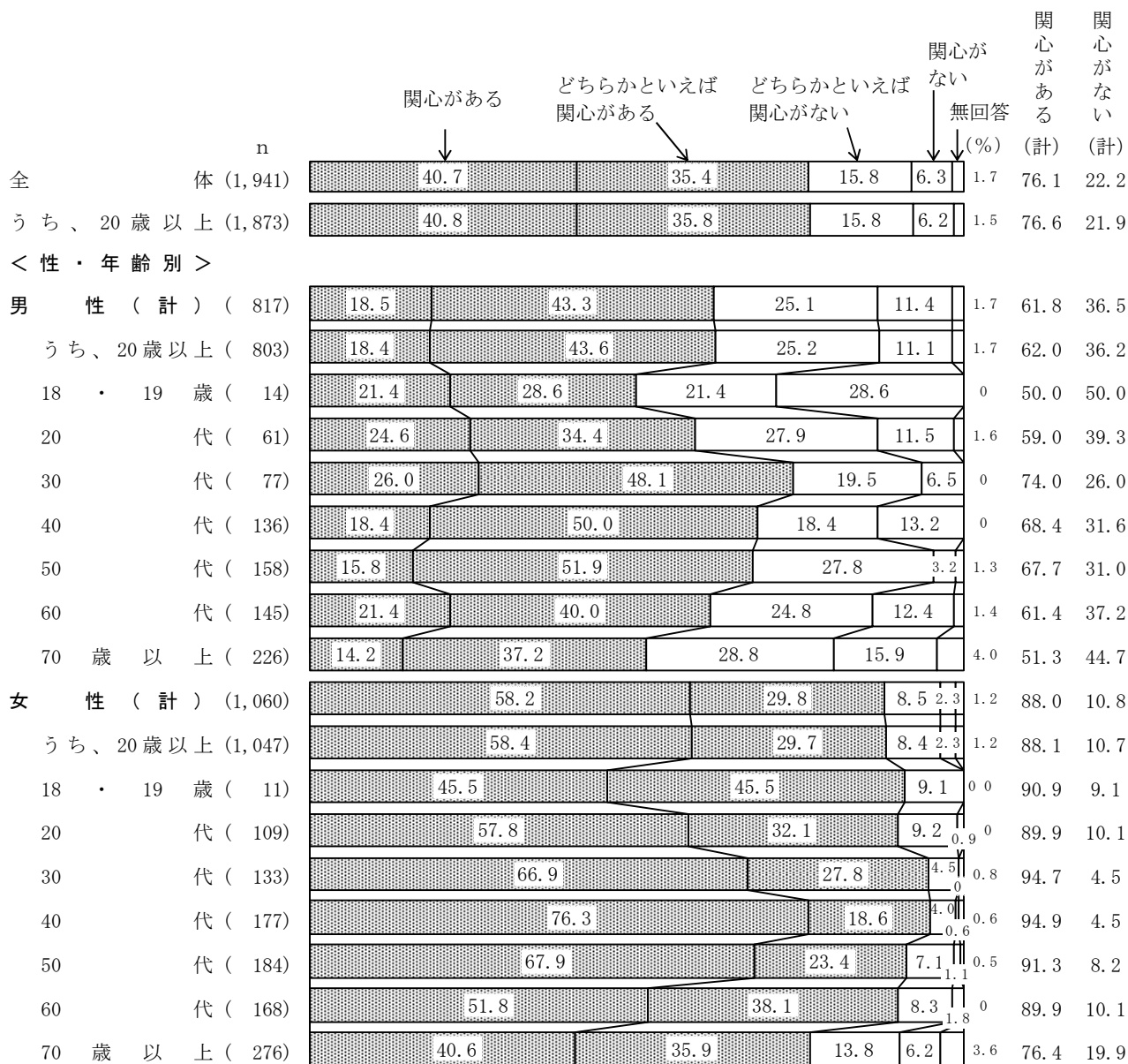


(注) 『関心がある (計)』は「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計
『関心がない (計)』は「関心がない」「どちらかといえば関心がない」の合計

女性の健康課題について関心があるか聞いたところ、「関心がある」41%、「どちらかといえば関心がある」35%で、この2項目を合わせた『関心がある (計)』は76%となっている。一方、「どちらかといえば関心がない」16%、「関心がない」6%で、この2項目を合わせた『関心がない (計)』は22%となっている。(図4-1-1)

性・年齢別にみると、『関心がある（計）』は女性で9割近くと男性より26ポイント高く、特に女性30代から40代で9割半ばと多くなっている。一方、『関心がない（計）』は男性で4割近くと女性より26ポイント高くなっている。（図4-1-2）

図4-1-2 女性の健康課題への関心度—性・年齢別



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

職業別にみると、『関心がある（計）』は事務職、専門・技術職で8割半ばと多くなっている。一方、『関心がない（計）』はその他の無職で4割近くと多くなっている。

健康への関心度（問2 P9）との関係でみると、『関心がある（計）』は健康に“関心がある（計）”で8割近くと“関心がない（計）”より39ポイント高くなっている。（図4-1-3）

図4-1-3 女性の健康課題への関心度－職業別、健康への関心度別

n	関心度				無回答 (%)	関心がある (計)	関心がない (計)
	関心がある	どちらかといえば関心がある	どちらかといえば関心がない	関心がない			
全体 (1,941)	40.7	35.4	15.8	6.3	1.7	76.1	22.2
うち、20歳以上 (1,873)	40.8	35.8	15.8	6.2	1.5	76.6	21.9
< 職業別 >							
自営・家族従業 (計) (228)	34.6	34.6	18.0	9.6	3.1	69.3	27.6
勤め (計) (1,047)	44.0	37.3	14.0	3.7	0.9	81.4	17.8
経営・管理職 (123)	31.7	49.6	15.4	3.3	0	81.3	18.7
専門・技術職 (278)	46.0	38.1	13.3	2.2	0.4	84.2	15.5
事務職 (273)	53.5	31.5	13.2	1.5	0.4	85.0	14.7
労務・技能職 (138)	26.1	42.8	22.5	7.2	1.4	68.8	29.7
販売・サービス職 (229)	47.2	33.6	10.5	6.6	2.2	80.8	17.0
無職の主婦・主夫 (337)	43.3	33.8	14.5	6.2	2.1	77.2	20.8
学生 (50)	40.0	34.0	16.0	10.0	0	74.0	26.0
その他の無職 (221)	29.0	32.1	23.5	14.0	1.4	61.1	37.6
< 健康への関心度別 >							
関心がある (1,168)	49.3	31.8	12.2	5.1	1.6	81.2	17.2
どちらかといえば関心がある (655)	30.2	43.5	18.2	6.0	2.1	73.7	24.1
どちらかといえば関心がない (95)	13.7	29.5	44.2	12.6	0	43.2	56.8
関心がない (15)	6.7	6.7	6.7	80.0	0	13.3	86.7
関心がある (計) (1,823)	42.5	36.0	14.3	5.4	1.8	78.5	19.7
関心がない (計) (110)	12.7	26.4	39.1	21.8	0	39.1	60.9

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

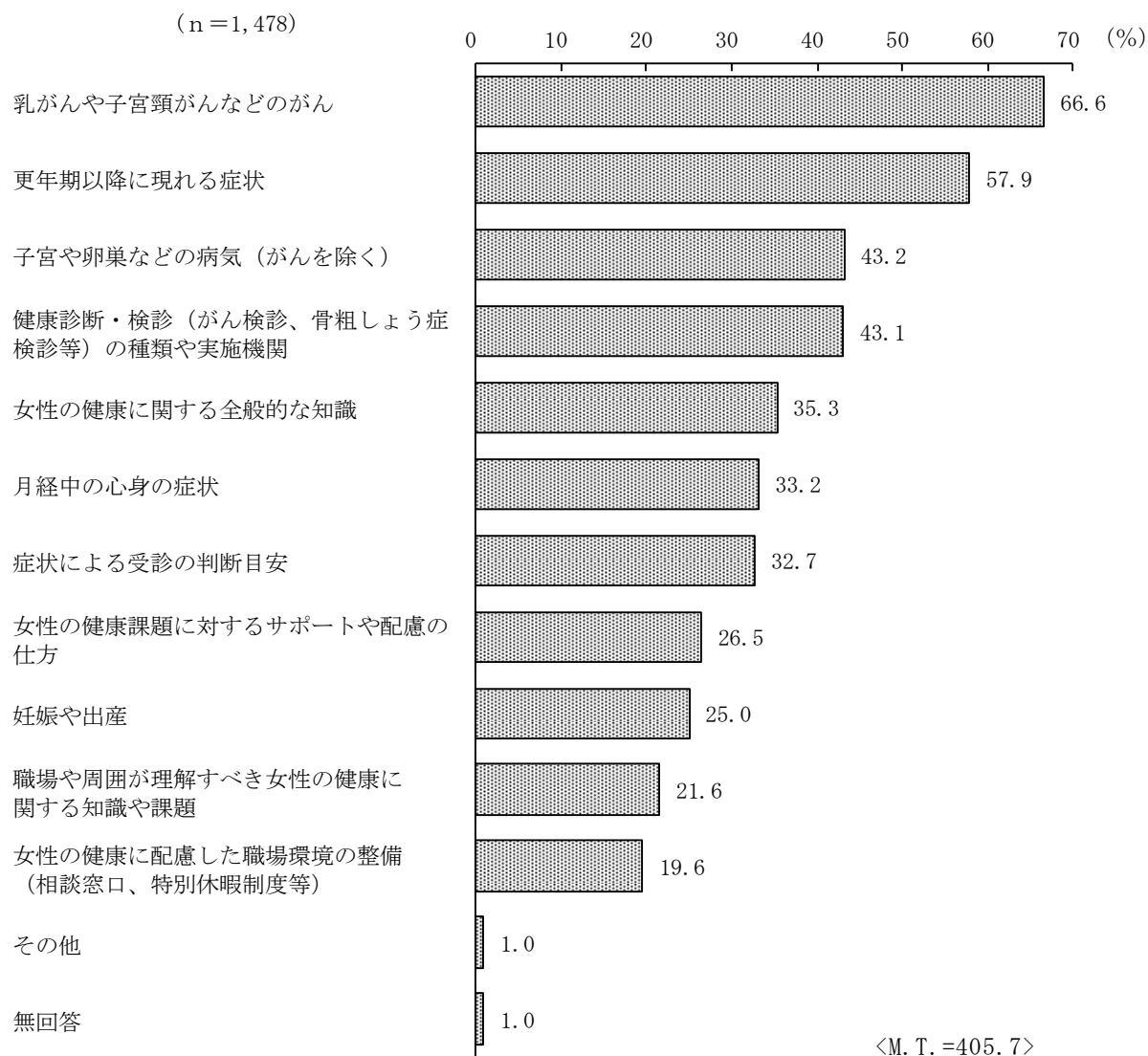
4-2 関心がある女性の健康課題

図4-2-1

(問20で「1 関心がある」「2 どちらかといえば関心がある」と答えた方に)

問20-1 女性の健康課題について、関心があることは何ですか。この中からいくつでもお選びください。

(〇はいくつでも) (M. A.)



女性の健康に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えた人 (1,478人) に、関心があることを聞いたところ、「乳がんや子宮頸がんなどのがん」が67%と最も多く、次いで「更年期以降に現れる症状」58%、「子宮や卵巣などの病気 (がんを除く)」及び「健康診断・検診 (がん検診、骨粗しょう症検診等) の種類や実施機関」各43%などの順となっている。(図4-2-1)

性・年齢別にみると、「乳がんや子宮頸がんなどのがん」は女性20代から30代で8割台、女性40代で8割近くと多くなっている。「更年期以降に現れる症状」は女性40代で9割を超え、女性50代で8割半ばと多くなっている。

職業別にみると、「乳がんや子宮頸がんなどのがん」は専門・技術職で7割半ばと多くなっている。「更年期以降に現れる症状」は経営・管理職で7割近く、事務職で6割半ばと多くなっている。(表4-2-1)

表4-2-1 関心がある女性の健康課題一性・年齢別、職業別

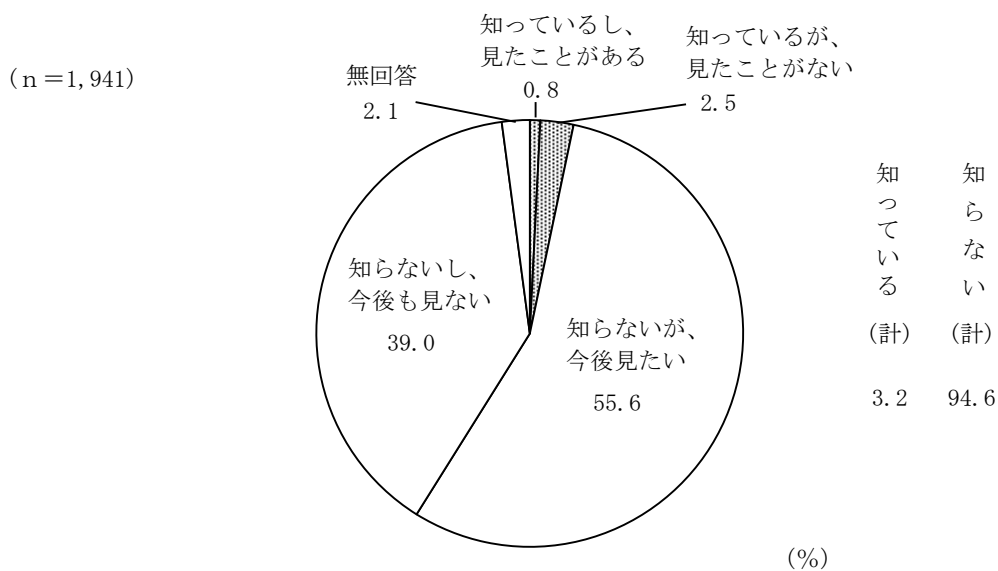
	n	乳がんや子宮頸がんなどのがん	更年期以降に現れる症状	子宮や卵巣などの病気(がんを除く)	健康診断・検診(がん検診、骨粗しょう症検診等)の種類や実施機関	女性の健康に関する全般的な知識	月経中の心身の症状	症状による受診の判断目安	女性の健康課題に対するサポートや配慮	妊娠や出産	職場や周囲が理解すべき女性の健康に関する知識や課題	女性の健康に配慮した職場環境の整備(相談窓口、特別休暇制度等)	その他	無回答
全体	1,478	66.6	57.9	43.2	43.1	35.3	33.2	32.7	26.5	25.0	21.6	19.6	1.0	1.0
うち、20歳以上	1,434	66.9	58.9	43.6	43.2	35.1	33.0	33.1	26.4	25.0	21.5	19.7	1.0	1.0
<性・年齢別>														
男性(計)	505	62.0	57.4	33.5	34.9	33.7	36.8	18.8	37.2	31.1	24.2	20.8	0.6	1.0
うち、20歳以上	498	62.7	58.0	33.9	35.3	33.5	36.1	19.1	37.1	31.1	23.9	20.7	0.6	1.0
18・19歳	7	14.3	14.3	-	-	42.9	85.7	-	42.9	28.6	42.9	28.6	-	-
20代	36	55.6	25.0	44.4	19.4	50.0	66.7	16.7	38.9	61.1	33.3	27.8	-	-
30代	57	57.9	36.8	42.1	22.8	38.6	61.4	24.6	38.6	66.7	35.1	24.6	-	1.8
40代	93	69.9	66.7	39.8	34.4	31.2	52.7	18.3	45.2	34.4	30.1	30.1	-	1.1
50代	107	67.3	66.4	36.4	29.0	30.8	37.4	18.7	43.0	21.5	30.8	24.3	0.9	1.9
60代	89	59.6	61.8	29.2	41.6	34.8	18.0	19.1	34.8	25.8	18.0	15.7	2.2	-
70歳以上	116	59.5	61.2	23.3	48.3	29.3	13.8	18.1	25.9	14.7	8.6	9.5	-	0.9
女性(計)	933	69.6	59.4	49.2	47.3	35.8	31.5	40.8	20.7	22.2	20.3	18.9	1.3	1.0
うち、20歳以上	922	69.6	60.0	49.1	47.5	35.8	31.1	40.9	20.6	21.8	20.2	18.9	1.3	1.0
18・19歳	10	70.0	10.0	60.0	20.0	30.0	70.0	30.0	30.0	60.0	30.0	20.0	-	-
20代	98	81.6	22.4	62.2	32.7	22.4	67.3	35.7	24.5	60.2	28.6	25.5	-	1.0
30代	126	85.7	61.1	70.6	42.1	36.5	64.3	41.3	22.2	54.8	27.8	25.4	-	-
40代	168	78.6	90.5	64.9	42.3	36.3	46.4	47.6	20.8	17.9	26.2	23.2	0.6	-
50代	168	66.1	85.1	51.8	46.4	36.9	17.3	43.5	20.8	8.9	22.0	20.2	2.4	0.6
60代	151	64.2	55.6	39.1	53.6	45.7	11.3	41.1	21.2	9.3	16.6	16.6	-	-
70歳以上	211	54.0	35.5	22.7	58.3	33.2	7.6	35.5	17.1	6.6	8.1	9.0	3.3	3.3
<職業別>														
自営・家族従業(計)	158	60.8	57.0	38.6	46.8	36.1	33.5	26.6	26.6	25.9	19.6	17.1	1.9	1.9
勤め(計)	852	69.5	62.6	48.8	38.6	34.2	39.1	32.6	28.1	29.8	26.3	23.0	0.7	0.7
経営・管理職	100	62.0	67.0	39.0	34.0	36.0	37.0	26.0	36.0	18.0	28.0	22.0	-	1.0
専門・技術職	234	74.8	61.5	53.0	34.2	34.6	44.9	32.5	29.5	40.6	25.6	24.8	1.3	-
事務職	232	70.7	66.4	49.1	39.7	33.6	40.5	34.5	24.1	28.0	27.2	23.7	0.4	-
労務・技能職	95	60.0	54.7	35.8	45.3	33.7	31.6	32.6	31.6	26.3	21.1	18.9	-	3.2
販売・サービス職	185	71.4	61.1	55.7	42.2	33.5	35.7	34.1	25.4	27.0	28.1	22.2	1.1	0.5
無職の主婦・主夫	260	67.3	57.3	37.3	51.5	39.6	19.2	43.1	25.0	14.6	11.2	13.5	1.2	1.5
学生	37	70.3	10.8	45.9	24.3	35.1	83.8	27.0	35.1	54.1	40.5	29.7	-	-
その他の無職	135	54.8	48.9	28.1	54.1	34.1	14.8	27.4	19.3	9.6	11.9	12.6	2.2	-

4-3 ウェブサイト「TOKYO#女子けんこう部」の認知度

図4-3-1

(全員の方に)

問21 東京都公式ホームページに、女性の健康に関する情報を掲載した「TOKYO#女子けんこう部」というウェブサイトがあることを知っていますか。(〇は1つ)



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

東京都公式ホームページに、女性の健康に関する情報を掲載した「TOKYO#女子けんこう部」というウェブサイトがあることを知っているか聞いたところ、「知っているし、見たことがある」1%、「知っているが、見たことがない」3%で、この2項目を合わせた『知っている (計)』は3%となっている。一方、「知らないが、今後見たい」56%、「知らないし、今後も見ない」39%で、この2項目を合わせた『知らない (計)』は95%となっている。(図4-3-1)

性・年齢別にみると、「知らないが、今後見たい」は女性で6割半ばと男性より23ポイント高くなっている。
 (図4-3-2)

図4-3-2 ウェブサイト「TOKYO#女子けんこう部」の認知度—性・年齢別

	n	知っているし、見たことがある				無回答 (%)	知っている (計)	知らない (計)
		知っているが、見たことがない	知らないが、今後見たい	知らないし、今後も見ない				
全体 (1,941)		0.8	2.5	55.6	39.0	2.1	3.2	94.6
うち、20歳以上 (1,873)		0.8	2.6	55.6	39.0	2.0	3.4	94.6
< 性・年齢別 >								
男性 (計) (817)		0.6	3.1	42.5	51.5	2.3	3.7	94.0
うち、20歳以上 (803)		0.6	3.1	42.7	51.2	2.4	3.7	93.9
18・19歳 (14)		0	0	28.6	71.4	0	0	100.0
20代 (61)		3.3	0	37.7	55.7	3.3	3.3	93.4
30代 (77)		2.6	6.5	42.9	48.1	0	9.1	90.9
40代 (136)		0	0	47.8	52.2	0	0	100.0
50代 (158)		0.6	2.5	49.4	45.6	1.9	3.2	94.9
60代 (145)		0	4.1	49.7	44.8	1.4	4.1	94.5
70歳以上 (226)		0	4.4	31.9	58.4	5.3	4.4	90.3
女性 (計) (1,060)		0.8	2.2	65.9	29.3	1.7	3.0	95.3
うち、20歳以上 (1,047)		0.9	2.2	65.8	29.4	1.7	3.1	95.2
18・19歳 (11)		0	0	72.7	27.3	0	0	100.0
20代 (109)		0.9	1.8	71.6	25.7	0	2.8	97.2
30代 (133)		2.3	0.8	66.9	30.1	0	3.0	97.0
40代 (177)		1.7	1.1	72.3	24.3	0.6	2.8	96.6
50代 (184)		0	2.2	72.3	23.4	2.2	2.2	95.7
60代 (168)		0.6	4.8	71.4	23.2	0	5.4	94.6
70歳以上 (276)		0.4	2.2	51.1	41.7	4.7	2.5	92.8

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

職業別にみると、「知らないが、今後見たい」は事務職で7割近くと多くなっている。

健康への関心度（問2 P9）との関係でみると、「知らないが、今後見たい」は健康に“関心がある（計）”で6割近くと“関心がない（計）”より29ポイント高くなっている。（図4-3-3）

図4-3-3 ウェブサイト「TOKYO#女子けんこう部」の認知度－職業別、健康への関心度別

n	認知度				無回答 (%)	知っている (計)	知らない (計)
	知っているし、見たことがある	知っているが、見たことがない	知らないが、今後見たい	知らないし、今後も見ない			
全体 (1,941)	0.8	2.5	55.6	39.0	2.1	3.2	94.6
うち、20歳以上 (1,873)	0.8	2.6	55.6	39.0	2.0	3.4	94.6
< 職業別 >							
自営・家族従業 (計) (228)	0.4	1.8	50.4	42.5	4.8	2.2	93.0
勤め (計) (1,047)	1.1	2.0	60.2	35.5	1.2	3.1	95.7
経営・管理職 (123)	0.8	1.6	61.0	36.6	0	2.4	97.6
専門・技術職 (278)	1.4	3.2	55.8	39.6	0	4.7	95.3
事務職 (273)	0.7	1.1	69.2	27.1	1.8	1.8	96.3
労務・技能職 (138)	0.7	1.4	47.8	47.8	2.2	2.2	95.7
販売・サービス職 (229)	1.3	1.3	61.6	33.6	2.2	2.6	95.2
無職の主婦・主夫 (337)	0.6	3.3	53.7	39.8	2.7	3.9	93.5
学生 (50)	0	0	60.0	40.0	0	0	100.0
その他の無職 (221)	0.5	5.0	42.5	51.1	0.9	5.4	93.7
< 健康への関心度別 >							
関心がある (1,168)	0.8	2.3	60.9	33.7	2.3	3.1	94.6
どちらかといえば関心がある (655)	0.8	3.1	51.5	42.6	2.1	3.8	94.0
どちらかといえば関心がない (95)	1.1	0	31.6	67.4	0	1.1	98.9
関心がない (15)	0.6	7	6.7	86.7	0	6.7	93.3
関心がある (計) (1,823)	0.8	2.6	57.5	36.9	2.2	3.3	94.4
関心がない (計) (110)	0.9	0.9	28.2	70.0	0	1.8	98.2

(注1) 『知っている (計)』は「知っているし、見たことがある」「知っているが、見たことがない」の合計

『知らない (計)』は「知らないが、今後見たい」「知らないし、今後も見ない」の合計

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

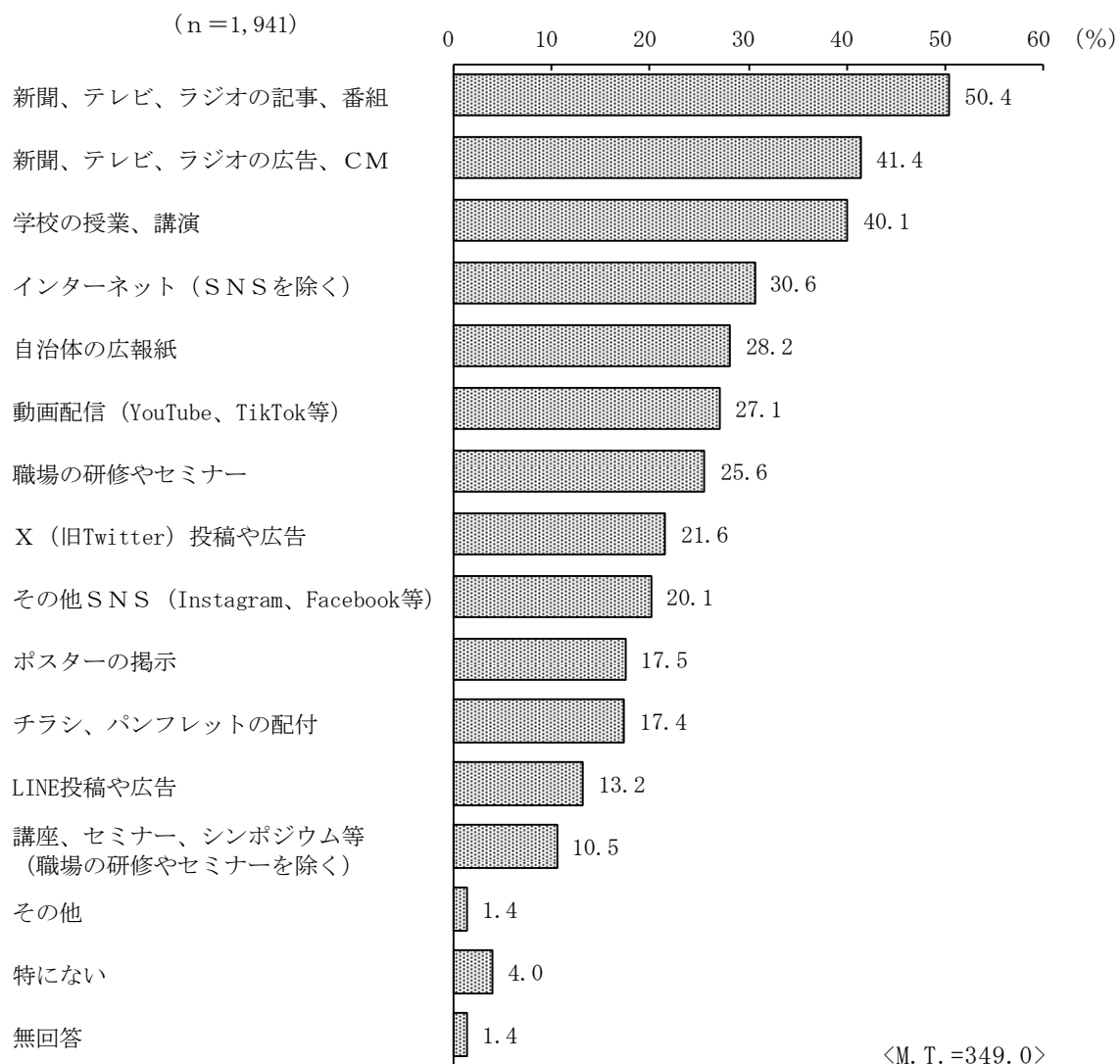
『関心がない (計)』は「関心がない」「どちらかといえば関心がない」の合計

4-4 女性の健康の普及啓発に効果的な取組

図4-4-1

(全員の方に)

問22 より多くの方が、女性の健康に関して関心を持ち理解するためには、どのような普及啓発が効果的だと思いますか。この中からあてはまるものを5つまでお選びください。(〇は5つまで) (5M. A.)



より多くの方が、女性の健康に関して関心を持ち理解するためには、どのような普及啓発が効果的だと思うか聞いたところ、「新聞、テレビ、ラジオの記事、番組」が50%と最も多く、次いで「新聞、テレビ、ラジオの広告、CM」41%、「学校の授業、講演」40%、「インターネット (SNSを除く)」31%などの順となっている。

(図4-4-1)

性・年齢別にみると、「新聞、テレビ、ラジオの記事、番組」は女性60代から70歳以上、男性70歳以上で6割台と多くなっている。「学校の授業、講演」は女性40代で6割近く、女性20代で約5割と多くなっている。「インターネット（SNSを除く）」は男性40代から60代で4割台と多くなっている。

職業別にみると、「新聞、テレビ、ラジオの記事、番組」は無職の主婦・主夫で7割近く、その他の無職で6割を超え多くなっている。「学校の授業、講演」は事務職で5割近くと多くなっている。（表4-4-1）

表4-4-1 女性の健康の普及啓発に効果的な取組一性・年齢別、職業別

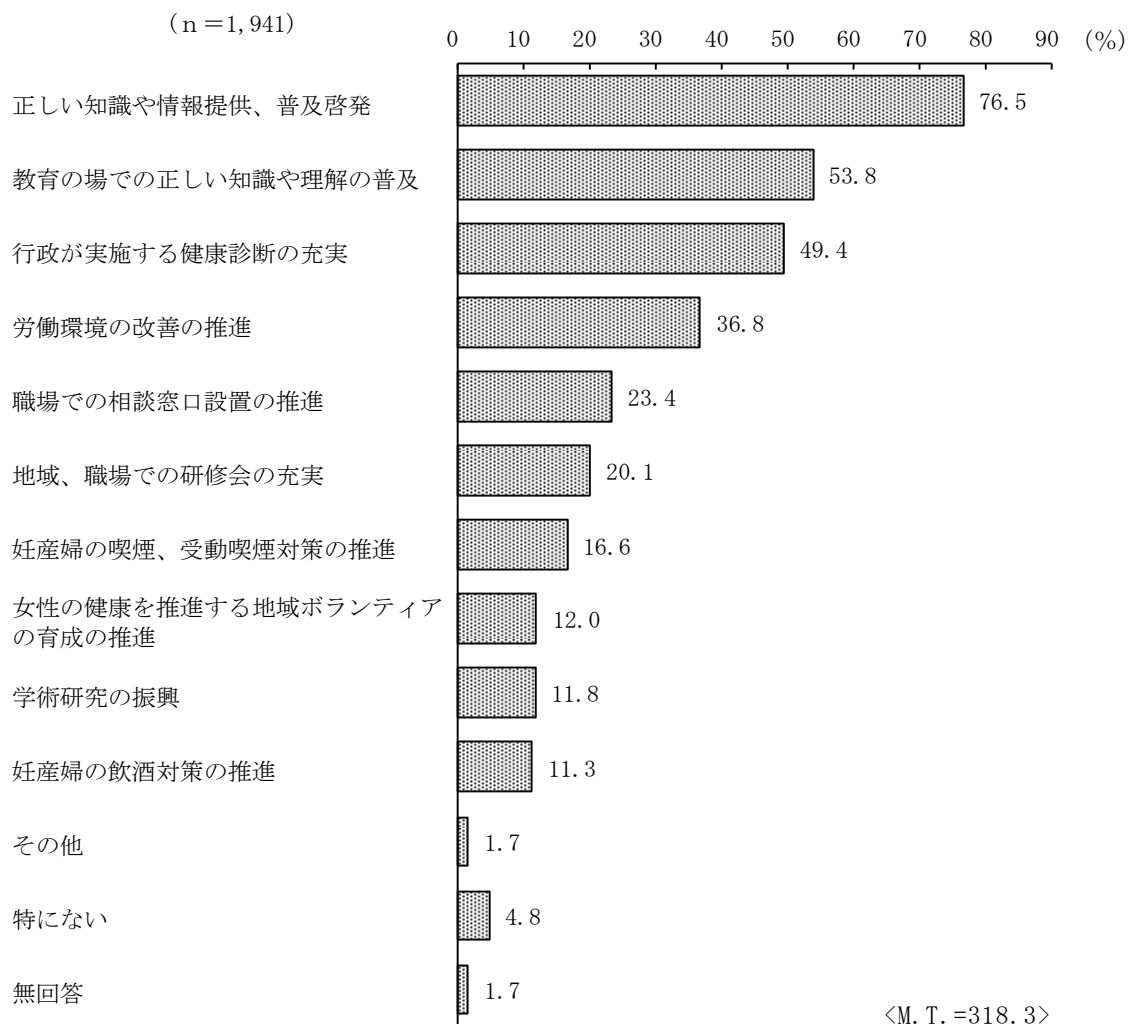
	n	新聞、テレビ、ラジオの記事、番組	新聞、テレビ、ラジオの広告、CM	学校の授業、講演	インターネット（SNSを除く）	自治体の広報紙	T i k T o k等	動画配信（YouTube、	職場の研修やセミナー	X（旧Twitter）投稿や広告	F a c e b o o k等	その他のSNS（Instagram、	ポスターの掲示	チラシ、パンフレットの配付	L I N E投稿や広告	講座、セミナー、シンポジウム等（職場の研修やセミナーを除く）	その他	特にな	無回答
全 体	1,941	50.4	41.4	40.1	30.6	28.2	27.1	25.6	21.6	20.1	17.5	17.4	13.2	10.5	1.4	4.0	1.4		
うち、20歳以上	1,873	50.1	41.4	40.6	30.9	28.4	27.0	25.9	21.3	20.0	17.2	17.2	13.3	10.5	1.5	4.1	1.3		
< 性・年齢別 >																			
男 性（計）	817	47.7	41.1	36.1	35.3	26.2	26.8	25.1	22.9	15.8	18.5	16.0	12.0	9.5	1.3	5.4	1.7		
うち、20歳以上	803	48.2	41.3	36.2	35.2	26.5	26.4	25.5	22.0	15.2	18.3	16.3	12.0	9.7	1.4	5.4	1.7		
18・19歳	14	21.4	28.6	28.6	35.7	7.1	50.0	-	71.4	50.0	28.6	-	14.3	-	-	7.1	-		
20代	61	34.4	27.9	39.3	29.5	6.6	39.3	26.2	57.4	29.5	8.2	3.3	18.0	3.3	-	4.9	1.6		
30代	77	33.8	28.6	42.9	35.1	9.1	42.9	36.4	46.8	29.9	11.7	9.1	10.4	7.8	1.3	5.2	-		
40代	136	35.3	43.4	41.9	41.2	14.0	34.6	29.4	27.2	19.9	16.9	4.4	16.9	8.1	1.5	5.9	0.7		
50代	158	41.8	46.8	34.2	43.0	20.9	24.1	27.2	25.9	19.0	15.8	12.7	16.5	10.1	1.9	3.2	1.3		
60代	145	54.5	48.3	37.9	40.7	27.6	26.2	25.5	11.7	11.0	17.2	21.4	12.4	11.7	0.7	6.2	0.7		
70歳以上	226	65.0	39.8	30.1	24.3	48.7	14.2	18.1	4.9	3.5	26.5	28.8	4.4	11.5	1.8	6.2	4.0		
女 性（計）	1,060	52.1	41.8	43.9	27.6	29.5	27.8	26.1	21.0	24.0	16.7	18.0	14.6	10.9	1.6	3.0	0.9		
うち、20歳以上	1,047	52.0	41.8	43.9	27.6	29.9	27.6	26.2	20.6	23.7	16.8	18.1	14.6	10.9	1.6	3.1	1.0		
18・19歳	11	54.5	36.4	45.5	36.4	-	54.5	18.2	63.6	54.5	9.1	-	18.2	18.2	-	-	-		
20代	109	29.4	32.1	49.5	26.6	4.6	42.2	38.5	52.3	51.4	9.2	4.6	20.2	6.4	2.8	3.7	-		
30代	133	37.6	39.8	46.6	27.1	10.5	34.6	28.6	40.6	43.6	12.8	7.5	21.1	9.8	5.3	2.3	-		
40代	177	43.5	43.5	57.1	37.9	16.9	33.9	40.1	23.2	31.1	18.1	12.4	14.7	8.5	1.7	1.1	-		
50代	184	51.6	42.9	46.7	39.1	25.5	30.4	32.1	20.1	23.9	15.2	14.7	17.4	9.2	1.1	4.9	0.5		
60代	168	60.7	41.7	46.4	31.5	41.7	29.8	23.8	10.7	13.1	23.2	22.0	16.7	16.1	-	1.8	-		
70歳以上	276	68.1	44.9	28.6	11.6	53.3	11.2	8.7	3.3	4.7	18.1	32.2	6.2	12.7	0.7	4.0	3.3		
< 職業別 >																			
自営・家族従業（計）	228	39.0	35.5	37.7	28.1	20.6	28.1	17.5	17.1	21.5	19.3	15.4	14.0	10.1	0.9	8.3	3.5		
勤 め（計）	1,047	45.1	41.9	43.8	36.1	21.0	31.3	32.9	27.6	24.8	16.2	12.4	15.8	9.3	1.7	2.9	0.7		
経営・管理職	123	43.1	47.2	39.8	39.8	22.0	28.5	34.1	24.4	24.4	15.4	8.9	13.0	8.9	1.6	3.3	-		
専門・技術職	278	39.9	41.0	45.7	35.3	18.0	33.5	33.5	31.3	28.4	19.1	11.9	16.9	6.1	2.2	1.8	-		
事務職	273	40.3	40.7	48.7	35.2	18.7	33.7	36.6	31.1	28.2	13.6	8.1	13.6	9.9	1.1	3.3	0.7		
労務・技能職	138	56.5	42.8	37.0	34.1	31.2	29.0	29.7	21.0	19.6	21.0	23.2	13.8	8.7	-	2.2	-		
販売・サービス職	229	50.2	41.0	42.4	37.6	20.1	29.3	29.3	25.3	20.1	13.5	13.1	20.1	13.1	3.1	3.9	2.2		
無職の主婦・主夫	337	66.5	42.4	37.7	23.4	46.0	16.9	18.1	7.1	10.7	20.8	30.3	7.4	13.6	1.5	3.6	2.1		
学 生	50	30.0	34.0	46.0	34.0	4.0	50.0	12.0	68.0	50.0	10.0	2.0	20.0	8.0	-	4.0	-		
そ の 他 の 無 職	221	63.3	43.9	33.0	21.3	45.7	19.5	16.7	13.6	7.7	16.7	24.9	10.0	13.1	1.4	5.9	0.5		

4-5 女性の健康に関して都が力を入れるべき取組

図4-5-1

(全員の方に)

問23 あなたは、女性の健康に関して、東京都はどのようなことに力を入れるべきだと思いますか。この中からいくつかもお選びください。(〇はいくつでも)(M. A.)



女性の健康に関して、東京都はどのようなことに力を入れるべきだと思うか聞いたところ、「正しい知識や情報提供、普及啓発」が77%と最も多く、次いで「教育の場での正しい知識や理解の普及」54%、「行政が実施する健康診断の充実」49%、「労働環境の改善の推進」37%などの順となっている。(図4-5-1)

性・年齢別にみると、「正しい知識や情報提供、普及啓発」は女性18・19歳で9割を超え、女性60代で8割半ばと多くなっている。「教育の場での正しい知識や理解の普及」は女性40代で約7割、女性30代で7割近く、女性20代で6割半ばと多くなっている。「行政が実施する健康診断の充実」は男性70歳以上で6割を超え、女性60代から70歳以上で6割前後と多くなっている。「労働環境の改善の推進」は女性20代で5割を超え、女性30代で5割近くと多くなっている。(表4-5-1)

表4-5-1 女性の健康に関して都が力を入れるべき取組一性・年齢別

		(%)												
	n	普及啓発 正しい知識や 情報提供、	理解の普及 教育の場での 正しい知識や	行政が実施する 健康診断の 充実	労働環境の改善 の推進	職場での相談窓 口設置の 推進	地域、職場での 研修会の 充実	妊産婦の喫煙、 受動喫煙 対策の推進	女性の健康を推 進する地域 ボランテニアの 育成の推進	学術研究の振興	妊産婦の飲酒 対策の推進	その他	特 に な い	無 回 答
全 体	1,941	76.5	53.8	49.4	36.8	23.4	20.1	16.6	12.0	11.8	11.3	1.7	4.8	1.7
うち、20歳以上	1,873	76.9	54.0	49.8	36.8	23.2	19.8	16.6	12.1	11.7	11.2	1.8	4.7	1.6
< 性・年齢別 >														
男 性 (計)	817	76.7	49.7	48.6	33.0	24.0	21.5	19.2	10.9	11.0	13.8	1.1	6.2	1.5
うち、20歳以上	803	77.1	49.7	48.9	32.8	23.9	21.4	18.9	11.1	11.1	13.8	1.1	6.0	1.5
18・19歳	14	57.1	50.0	28.6	50.0	28.6	28.6	35.7	-	7.1	14.3	-	21.4	-
20代	61	65.6	45.9	32.8	24.6	24.6	23.0	23.0	9.8	19.7	16.4	1.6	8.2	1.6
30代	77	74.0	48.1	39.0	39.0	27.3	16.9	24.7	10.4	22.1	18.2	2.6	9.1	-
40代	136	79.4	53.7	46.3	31.6	23.5	19.1	14.7	9.6	11.8	13.2	-	5.1	0.7
50代	158	82.3	52.5	43.7	34.2	25.3	25.3	17.7	12.0	10.1	11.4	1.3	1.3	1.3
60代	145	77.9	49.0	48.3	39.3	25.5	19.3	15.2	13.8	10.3	9.0	0.7	7.6	0.7
70歳以上	226	75.7	47.3	62.4	28.3	20.8	22.6	21.7	10.2	5.8	16.8	1.3	7.1	3.1
女 性 (計)	1,060	76.9	57.4	50.5	40.0	22.8	18.4	15.1	12.7	12.1	9.3	2.3	3.5	1.6
うち、20歳以上	1,047	76.7	57.4	50.8	39.9	22.8	18.4	15.1	12.8	12.1	9.4	2.3	3.5	1.6
18・19歳	11	90.9	54.5	27.3	45.5	27.3	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	-	-	-
20代	109	72.5	65.1	41.3	50.5	26.6	20.2	22.0	6.4	11.9	11.9	3.7	4.6	-
30代	133	77.4	66.9	39.8	48.9	35.3	18.8	18.0	11.3	9.8	5.3	3.0	2.3	-
40代	177	76.3	70.1	46.3	45.2	30.5	22.0	11.3	10.7	13.0	4.5	2.8	1.7	-
50代	184	78.8	53.3	46.2	44.6	25.5	18.5	11.4	10.3	16.8	9.8	2.7	4.3	1.1
60代	168	84.5	61.3	61.3	39.9	19.0	17.9	16.7	14.9	12.5	13.7	1.2	1.8	-
70歳以上	276	72.1	42.0	59.4	25.0	10.9	15.6	14.9	17.8	9.4	10.5	1.4	5.4	5.4

職業別にみると、「正しい知識や情報提供、普及啓発」は経営・管理職で8割半ばと多くなっている。「教育の場での正しい知識や理解の普及」は専門・技術職で6割を超え多くなっている。「行政が実施する健康診断の充実」は労務・技能職、無職の主婦・主夫で6割前後と多くなっている。「労働環境の改善の推進」は専門・技術職、学生、事務職で4割半ばと多くなっている。

健康への関心度（問2 P9）との関係でみると、「正しい知識や情報提供、普及啓発」は健康に“関心がある（計）”で8割近くと“関心がない（計）”より14ポイント高くなっている。「行政が実施する健康診断の充実」は健康に“関心がある（計）”で約5割と“関心がない（計）”より13ポイント高くなっている。（表4-5-2）

表4-5-2 女性の健康に関して都が力を入れるべき取組—職業別、健康への関心度別

		(%)														
		n	普及啓発	正しい知識や情報提供、 理解の普及	教育の場での正しい知識や 理解の普及	行政が実施する健康診断の 充実	労働環境の改善の推進	職場での相談窓口設置の 推進	地域、職場での研修会の 充実	妊産婦の喫煙、受動喫煙 対策の推進	女性の健康を推進する地域 ボランティアの育成	学術研究の振興	妊産婦の飲酒対策の推進	その他	特にな い	無回 答
全	体	1,941	76.5	53.8	49.4	36.8	23.4	20.1	16.6	12.0	11.8	11.3	1.7	4.8	1.7	
うち、	20歳以上	1,873	76.9	54.0	49.8	36.8	23.2	19.8	16.6	12.1	11.7	11.2	1.8	4.7	1.6	
< 職業別 >																
自営・家族従業	(計)	228	69.3	46.1	42.5	35.1	20.2	21.1	15.8	9.2	12.3	10.1	2.2	8.8	3.1	
勤	め (計)	1,047	79.2	56.6	47.7	40.3	24.9	19.0	16.0	10.6	11.7	10.2	1.9	3.3	0.8	
経営・管理	職	123	86.2	53.7	48.0	30.9	22.0	20.3	13.0	11.4	10.6	11.4	1.6	0.8	-	
専門・技術	職	278	79.9	63.3	46.0	44.6	28.4	18.7	19.1	9.7	18.0	10.1	2.2	2.9	-	
事務	職	273	78.0	59.7	44.0	43.6	23.4	19.0	11.4	11.0	10.6	5.9	1.5	4.0	0.7	
労務・技能	職	138	79.0	44.9	60.9	42.0	25.4	16.7	18.8	13.0	8.0	15.9	1.4	5.1	0.7	
販売・サー	ビス職	229	76.0	53.3	46.3	35.4	23.1	20.1	17.0	9.6	8.3	10.9	2.6	3.5	2.2	
無職の主婦・主夫		337	78.0	51.9	59.6	31.8	20.5	19.0	16.0	14.8	10.1	10.7	1.5	4.7	2.7	
学	生	50	76.0	52.0	30.0	44.0	36.0	28.0	26.0	8.0	22.0	16.0	2.0	10.0	-	
その他の無職		221	72.9	56.1	54.3	32.6	21.7	21.3	19.9	17.6	10.9	16.7	0.9	6.3	1.8	
< 健康への関心度別 >																
関心がある		1,168	80.0	55.7	52.9	38.7	25.4	23.0	18.5	13.3	14.5	13.0	2.0	3.2	1.7	
どちらかといえば関心がある		655	73.0	52.2	45.5	34.8	19.8	16.2	14.4	10.8	7.9	8.9	1.4	6.1	1.7	
どちらかといえば関心がない		95	68.4	46.3	40.0	33.7	26.3	15.8	12.6	6.3	7.4	9.5	1.1	7.4	-	
関心がない		15	33.3	33.3	20.0	20.0	6.7	6.7	-	6.7	6.7	-	-	53.3	-	
関心がある (計)		1,823	77.5	54.4	50.2	37.3	23.4	20.6	17.0	12.4	12.1	11.5	1.8	4.2	1.7	
関心がない (計)		110	63.6	44.5	37.3	31.8	23.6	14.5	10.9	6.4	7.3	8.2	0.9	13.6	-	

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

5 健康情報の収集・活用

※5-1 健康に関する情報源

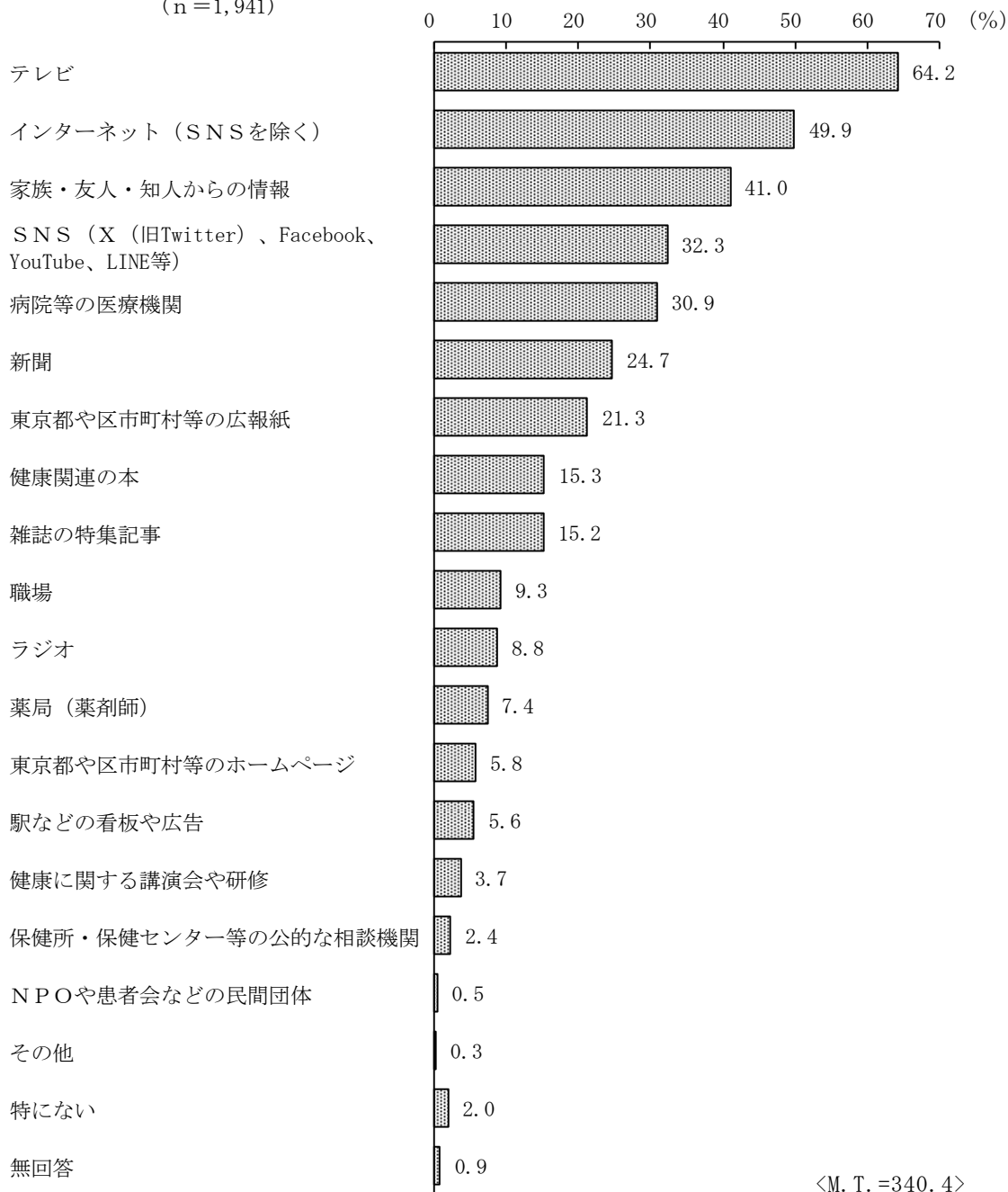
図5-1-1

(全員の方に)

問24 あなたは、日ごろ、健康に関する情報を何から得ていますか。この中からいくつでもお選びください。

(○はいくつでも) (M. A.)

(n=1,941)

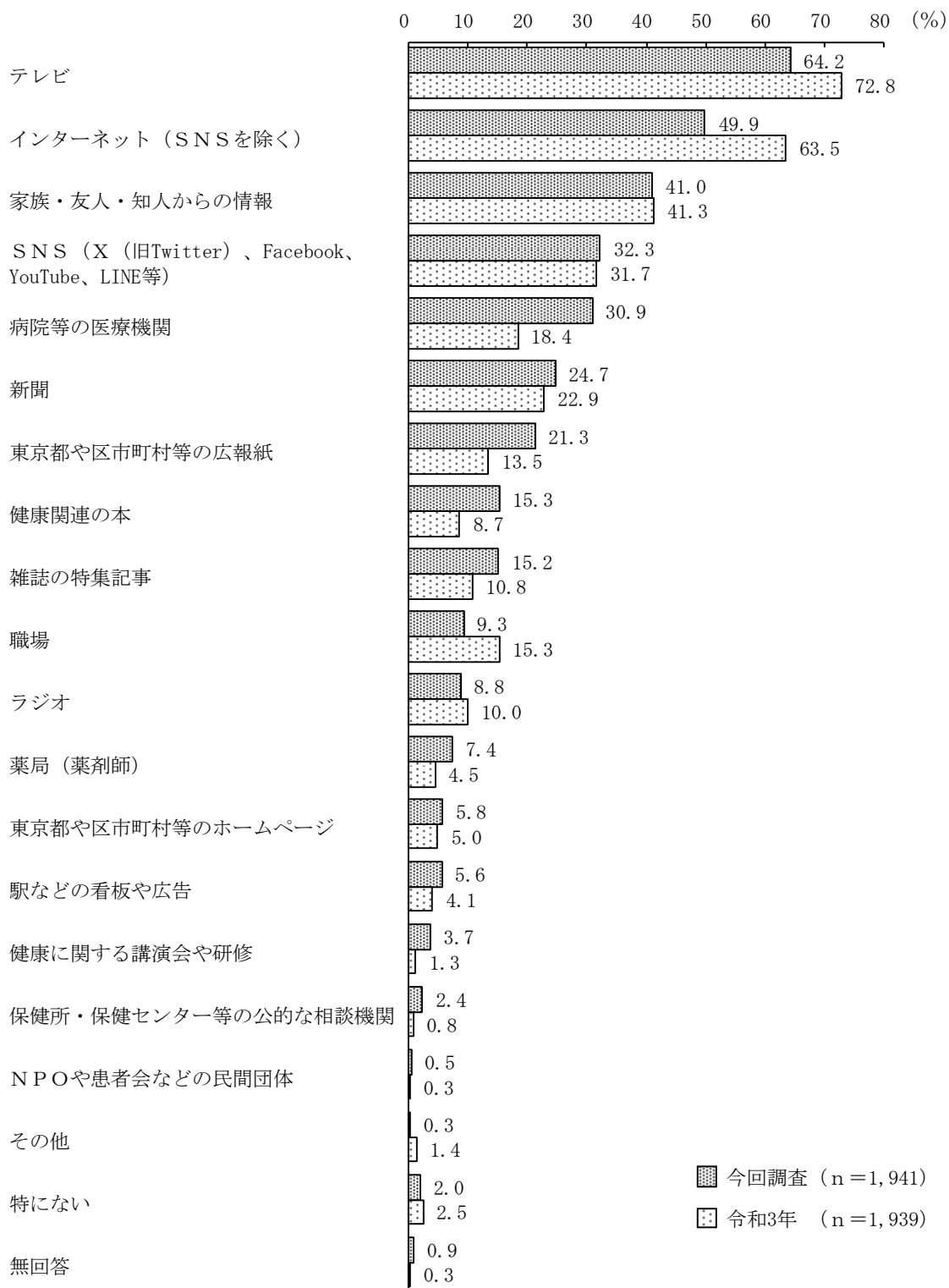


<M. T. =340.4>

健康に関する情報を何から得ているか聞いたところ、「テレビ」が64%と最も多く、次いで「インターネット (SNSを除く)」50%、「家族・友人・知人からの情報」41%、「SNS (X (旧Twitter)、Facebook、YouTube、LINE等)」32%などの順となっている。(図5-1-1)

健康に関する情報源を過去の調査結果と比較すると、「病院等の医療機関」は令和3年より13ポイント、「東京都や区市町村等の広報紙」は8ポイント、「健康関連の本」は7ポイント、それぞれ増加している。一方、「インターネット（SNSを除く）」は令和3年より14ポイント、「テレビ」は9ポイント、「職場」は6ポイント、それぞれ減少している。(図5-1-2)

図5-1-2 健康に関する情報源—過去の調査結果



(注) 令和3年は「健康に関する世論調査 (令和3年6月調査)」

性・年齢別にみると、「テレビ」は男性、女性とも70歳以上で約8割、女性60代で8割近くと多くなっている。「インターネット（SNSを除く）」は男性30代から40代で7割台と多くなっている。「家族・友人・知人からの情報」は女性70歳以上で6割を超え、女性60代で5割を超え多くなっている。「SNS（X（旧Twitter）、Facebook、YouTube、LINE等）」は女性20代で8割近くと多くなっている。（表5-1-1）

表5-1-1 健康に関する情報源一性・年齢別、職業別（1）

	n	テレビ	インターネット（SNSを除く）	家族・友人・知人からの情報	Y F S o a N u c S T u b o o k e、L I N E 等	病院等の医療機関	新聞	東京都や区市町村等の広報紙	健康関連の本	雑誌の特集記事	職場
全 体	1,941	64.2	49.9	41.0	32.3	30.9	24.7	21.3	15.3	15.2	9.3
うち、20歳以上	1,873	64.1	50.5	40.8	31.9	31.0	24.6	21.1	15.4	15.3	9.4
＜性・年齢別＞											
男 性（計）	817	62.3	55.6	31.3	27.2	31.9	26.1	17.7	13.5	11.6	10.4
うち、20歳以上	803	62.6	55.4	31.1	26.3	32.1	26.5	18.1	13.7	11.8	10.6
18・19歳	14	42.9	64.3	42.9	78.6	21.4	-	-	-	-	-
20代	61	32.8	52.5	19.7	63.9	14.8	6.6	3.3	11.5	3.3	13.1
30代	77	44.2	70.1	19.5	54.5	19.5	5.2	5.2	13.0	9.1	18.2
40代	136	48.5	71.3	24.3	39.7	22.1	8.8	7.4	11.8	9.6	20.6
50代	158	65.8	66.5	30.4	27.8	32.9	18.4	8.9	13.3	10.8	13.3
60代	145	68.3	56.6	32.4	13.1	38.6	25.5	24.1	9.0	15.9	7.6
70歳以上	226	79.6	33.2	42.0	5.8	42.5	56.2	35.4	19.0	14.6	1.3
女 性（計）	1,060	65.7	46.5	48.5	36.4	30.4	23.5	23.7	16.6	17.9	8.6
うち、20歳以上	1,047	65.7	46.5	48.5	35.9	30.5	23.6	23.9	16.8	18.1	8.6
18・19歳	11	54.5	54.5	36.4	90.9	18.2	-	-	-	-	9.1
20代	109	38.5	54.1	38.5	78.0	21.1	4.6	2.8	3.7	3.7	13.8
30代	133	44.4	57.1	47.4	68.4	30.1	1.5	9.0	10.5	12.0	13.5
40代	177	58.8	68.4	38.4	42.9	26.6	10.2	16.4	13.6	20.9	14.7
50代	184	71.7	64.1	41.8	34.2	28.3	16.8	19.0	15.8	21.7	9.8
60代	168	76.8	46.4	53.0	25.6	36.3	33.3	27.4	26.2	27.4	4.2
70歳以上	276	80.4	12.7	61.2	6.5	34.8	48.9	45.3	22.1	16.7	2.2
＜職業別＞											
自営・家族従業（計）	228	53.5	50.9	41.7	32.5	34.2	25.0	15.8	14.5	15.4	2.6
勤 め（計）	1,047	60.0	61.1	35.7	39.4	28.0	15.2	15.4	13.4	15.1	15.9
経営・管理職	123	67.5	74.8	26.8	30.1	26.8	26.0	12.2	15.4	21.1	20.3
専門・技術職	278	49.6	61.9	30.9	40.6	30.2	9.4	12.6	15.1	10.8	19.4
事務職	273	64.1	68.5	34.4	46.9	25.6	14.3	13.2	12.1	19.4	12.5
労務・技能職	138	68.1	41.3	44.9	29.0	32.6	19.6	26.1	14.5	6.5	12.3
販売・サービス職	229	59.0	56.8	41.9	40.6	25.8	14.4	16.2	11.4	17.5	15.7
無職の主婦・主夫	337	79.2	33.2	54.6	17.2	34.1	43.9	36.5	20.2	17.8	0.6
学生	50	44.0	50.0	40.0	84.0	26.0	4.0	4.0	2.0	-	4.0
その他の無職	221	75.6	29.4	43.4	14.9	37.6	41.2	30.3	19.5	14.5	0.9

職業別にみると、「テレビ」は無職の主婦・主夫で8割近く、その他の無職で7割半ばと多くなっている。「インターネット（SNSを除く）」は経営・管理職で7割半ば、事務職で7割近くと多くなっている。「家族・友人・知人からの情報」は無職の主婦・主夫で5割半ばと多くなっている。「SNS（X（旧Twitter）、Facebook、YouTube、LINE等）」は学生で8割半ばと多くなっている。（表5-1-1）

表5-1-1 健康に関する情報源一性・年齢別、職業別（2）

		(%)										
n		ラジオ	薬局（薬剤師）	東京都や区市町村等のホームページ	駅などの看板や広告	健康に関する講演会や研修	保健所・保健センター等の公的な相談機関	NPOや患者会などの民間団体	その他	特にない	無回答	
全体	1,941	8.8	7.4	5.8	5.6	3.7	2.4	0.5	0.3	2.0	0.9	
うち、20歳以上	1,873	8.8	7.4	5.8	5.3	3.6	2.3	0.5	0.3	2.1	0.9	
< 性・年齢別 >												
男性（計）	817	10.6	6.6	5.4	5.1	2.6	2.6	0.2	0.2	2.4	0.7	
うち、20歳以上	803	10.8	6.7	5.5	4.9	2.5	2.6	0.2	0.2	2.5	0.7	
18・19歳	14	-	-	-	21.4	7.1	-	-	-	-	-	
20年代	61	3.3	8.2	1.6	6.6	-	1.6	-	-	8.2	-	
30年代	77	5.2	7.8	3.9	6.5	2.6	2.6	1.3	-	3.9	-	
40年代	136	8.1	5.9	2.9	3.7	2.9	0.7	0.7	-	2.9	-	
50年代	158	12.0	5.7	3.8	7.6	1.9	1.9	-	0.6	-	0.6	
60年代	145	13.8	6.2	4.8	4.8	2.1	3.4	-	-	3.4	1.4	
70歳以上	226	13.7	7.5	10.2	2.7	3.5	4.0	-	0.4	1.3	1.3	
女性（計）	1,060	7.2	8.0	6.0	5.9	4.5	2.2	0.7	0.4	1.5	0.8	
うち、20歳以上	1,047	7.3	8.1	6.1	5.7	4.5	2.2	0.7	0.4	1.5	0.9	
18・19歳	11	-	-	-	27.3	-	-	-	-	-	-	
20年代	109	3.7	5.5	1.8	9.2	1.8	-	-	1.8	1.8	-	
30年代	133	0.8	9.8	4.5	9.8	3.0	2.3	0.8	0.8	0.8	-	
40年代	177	6.8	4.0	7.9	5.6	3.4	1.1	0.6	-	2.3	0.6	
50年代	184	5.4	4.9	7.1	6.0	3.3	2.2	-	-	0.5	0.5	
60年代	168	7.1	11.9	6.5	4.2	4.8	3.0	0.6	-	1.2	1.2	
70歳以上	276	13.4	10.9	6.5	3.3	7.6	3.3	1.4	0.4	2.2	1.8	
< 職業別 >												
自営・家族従業（計）	228	11.0	7.0	2.6	3.9	5.3	0.4	-	0.4	2.6	2.2	
勤め（計）	1,047	7.8	6.1	5.3	6.8	3.0	1.6	0.5	-	1.7	0.4	
経営・管理職	123	5.7	4.1	4.1	4.9	2.4	1.6	-	-	0.8	-	
専門・技術職	278	6.1	5.8	6.1	6.5	4.0	1.4	-	-	2.2	0.7	
事務職	273	6.2	6.2	5.9	5.9	2.2	0.7	0.7	-	1.5	-	
労務・技能職	138	14.5	7.2	5.8	8.7	2.9	3.6	-	-	-	0.7	
販売・サービス職	229	8.7	6.6	3.5	7.9	3.1	1.3	1.3	-	3.1	0.4	
無職の主婦・主夫	337	10.4	7.4	9.2	3.6	4.7	5.3	0.9	-	1.2	2.1	
学生	50	-	4.0	2.0	16.0	2.0	-	-	4.0	2.0	-	
その他の無職	221	8.6	13.1	6.3	2.3	3.6	3.2	0.5	1.4	4.1	-	

6 行政への要望

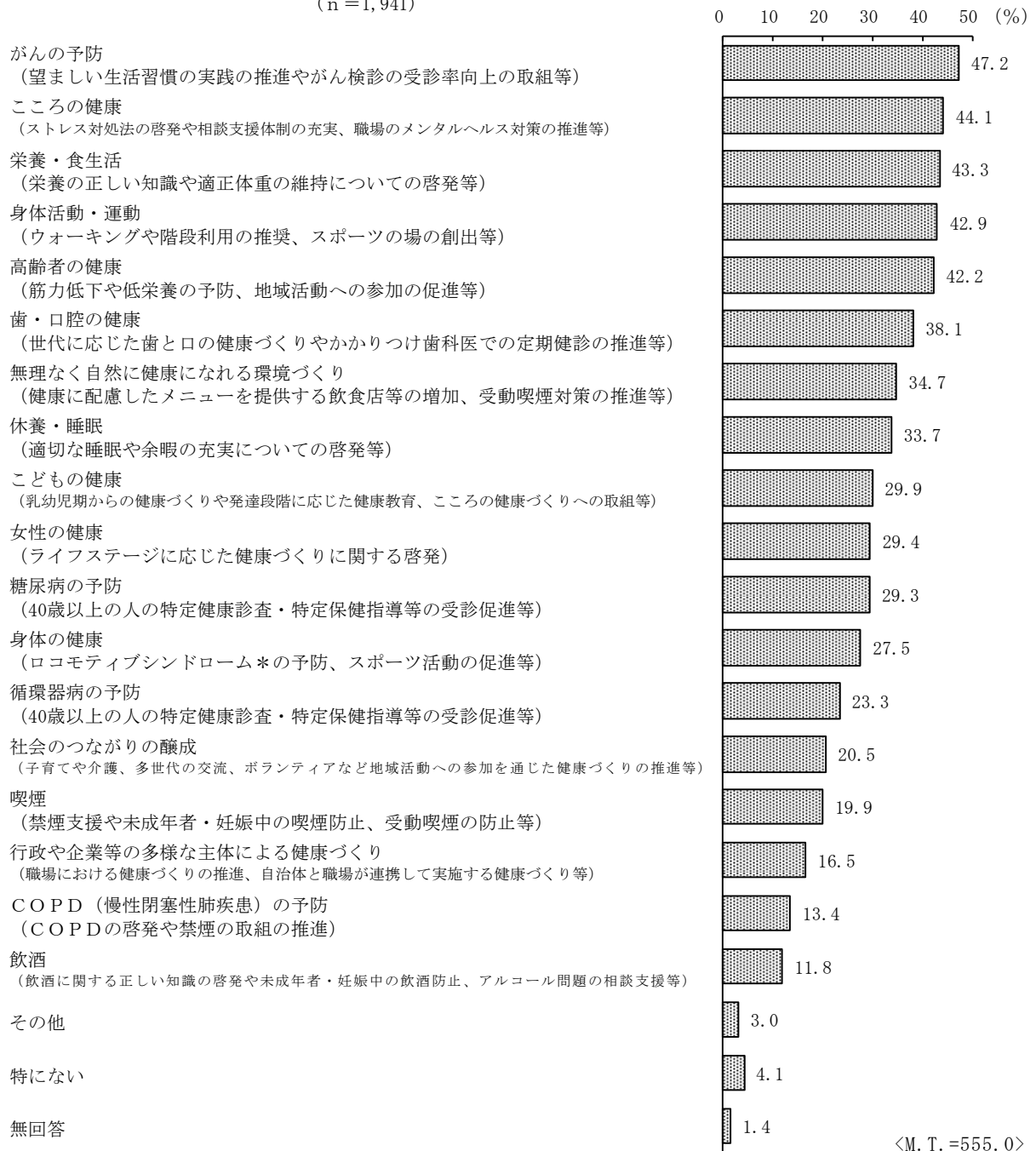
※6-1 健康づくりに関する都への要望

図6-1-1

(全員の方に)

問25 東京都では、生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる持続可能な社会に向けて、健康づくりの取組を推進しています。あなたは、東京都にどのような分野に重点的に取り組んでほしいですか。この中からいくつでもお選びください。(〇はいくつでも)(M. A.)

(n=1,941)

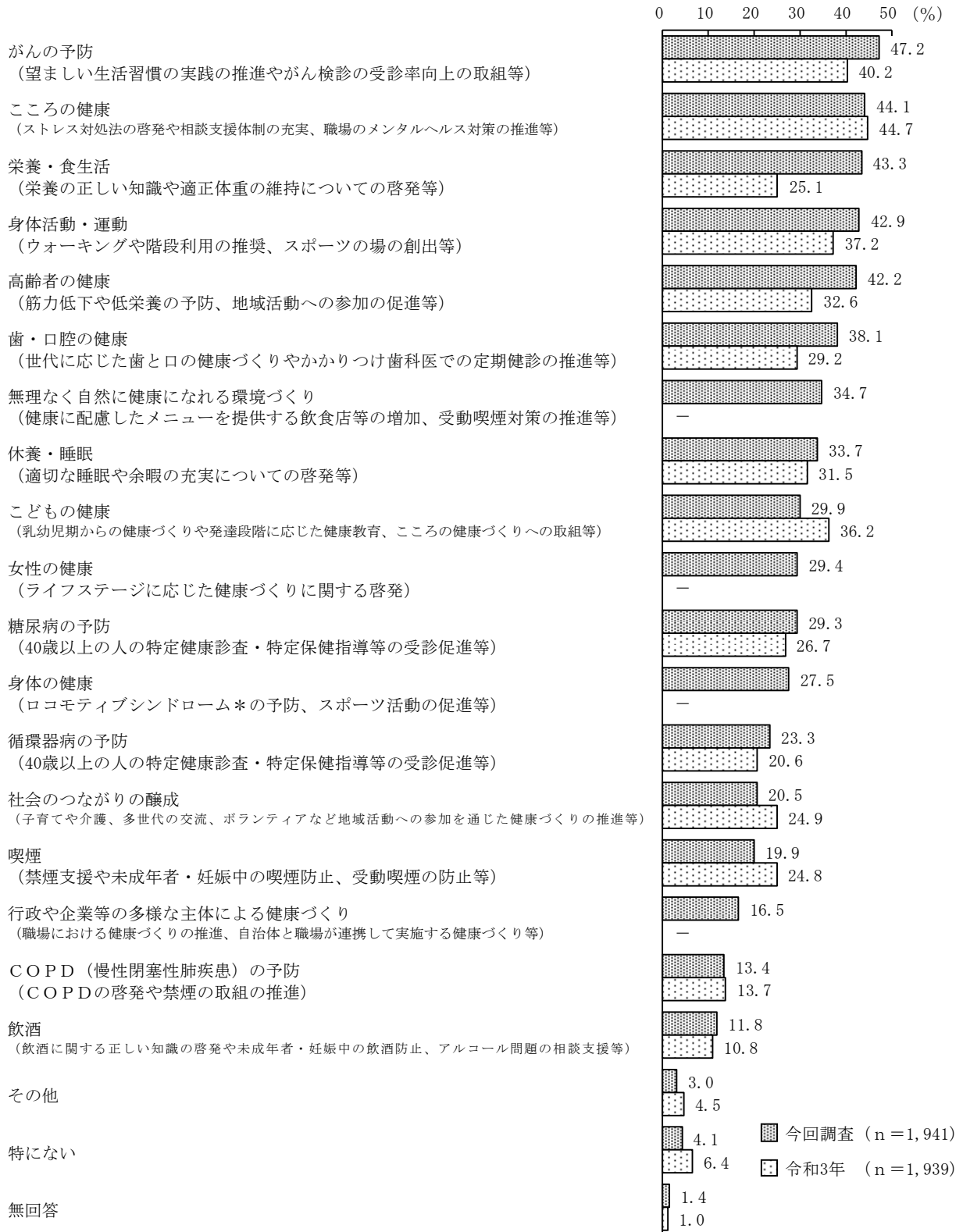


*「ロコモティブシンドローム」とは、運動器(人間が立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運動のために必要な身体の仕組み全体)の障害のために移動機能の低下をきたした状態をいいます。

健康づくりの取組について、東京都に重点的に取り組んでほしい分野を聞いたところ、「がんの予防（望ましい生活習慣の実践の推進やがん検診の受診率向上の取組等）」が47%と最も多く、次いで「こころの健康（ストレス対処法の啓発や相談支援体制の充実、職場のメンタルヘルス対策の推進等）」44%、「栄養・食生活（栄養の正しい知識や適正体重の維持についての啓発等）」及び「身体活動・運動（ウォーキングや階段利用の推奨、スポーツの場の創出等）」各43%などの順となっている。（図6-1-1）

健康づくりに関する都への要望を過去の調査結果と比較すると、「栄養・食生活（栄養の正しい知識や適正体重の維持についての啓発等）」は令和3年より18ポイント、「高齢者の健康（筋力低下や低栄養の予防、地域活動への参加の促進等）」は10ポイント、「歯・口腔の健康（世代に応じた歯と口の健康づくりやかかりつけ歯科医での定期健診の推進等）」は9ポイント、それぞれ増加している。一方、「こどもの健康（乳幼児期からの健康づくりや発達段階に応じた健康教育、こころの健康づくりへの取組等）」は令和3年より6ポイント、「喫煙（禁煙支援や未成年者・妊娠中の喫煙防止、受動喫煙の防止等）」は5ポイント、「社会のつながりの醸成（子育てや介護、多世代の交流、ボランティアなど地域活動への参加を通じた健康づくりの推進等）」は4ポイント、それぞれ減少している。（図6-1-2）

図6-1-2 健康づくりに関する都への要望—過去の調査結果



(注1) 令和3年は「健康に関する世論調査 (令和3年6月調査)」

(注2) 「無理なく自然に健康になれる環境づくり (健康に配慮したメニューを提供する飲食店等の増加、受動喫煙対策の推進等)」、
「女性の健康 (ライフステージに応じた健康づくりに関する啓発)」、「身体の健康 (ロコモティブシンドロームの予防、
スポーツ活動の促進等)」、「行政や企業等の多様な主体による健康づくり (職場における健康づくりの推進、自治体と職場
が連携して実施する健康づくり等)」は今回調査からの選択肢

(注3) 令和3年との選択肢の違いは以下のとおり (前半が令和6年、後半が令和3年の選択肢)

「こどもの健康」は「次世代 (子供) の健康」、「社会のつながりの醸成」は「地域のつながりの醸成」

性・年齢別にみると、「こころの健康（ストレス対処法の啓発や相談支援体制の充実、職場のメンタルヘルス対策の推進等）」は女性で5割近くと男性より9ポイント高く、特に女性50代で6割近くと多くなっている。「身体活動・運動（ウォーキングや階段利用の推奨、スポーツの場の創出等）」は男性30代、女性60代で5割を超えて多くなっている。「高齢者の健康（筋力低下や低栄養の予防、地域活動への参加の促進等）」は男性、女性とも70歳以上で6割半ば、女性60代で6割近くと多くなっている。（表6-1-1）

表6-1-1 健康づくりに関する都への要望－性・年齢別（1）

		(%)										
	n	がんの予防 （望ましい生活習慣の実践の推進やがん検診の受診率向上の取組等）	こころの健康 （ストレス対処法の啓発や相談支援体制の充実、職場のメンタルヘルス対策の推進等）	栄養・食生活 （栄養の正しい知識や適正体重の維持についての啓発等）	身体活動・運動 （ウォーキングや階段利用の推奨、スポーツの場の創出等）	高齢者の健康 （筋力低下や低栄養の予防、地域活動への参加の促進等）	歯・口腔の健康 （世代に応じた歯と口の健康づくりやかかりつけ歯科医での定期健診の推進等）	無理なく自然に健康になれる環境づくり （健康に配慮したメニューを提供する飲食店等の増加、受動喫煙対策の推進等）	休養・睡眠 （適切な睡眠や余暇の充実についての啓発等）	こどもの健康 （乳幼児期からの健康づくりや発達段階に応じた健康教育、こころの健康づくりへの取組等）	女性の健康 （ライフステージに応じた健康づくりに関する啓発）	糖尿病の予防 （40歳以上の人の特定健康診査・特定保健指導等の受診促進等）
全体	1,941	47.2	44.1	43.3	42.9	42.2	38.1	34.7	33.7	29.9	29.4	29.3
うち、20歳以上	1,873	47.6	44.4	43.6	43.1	42.2	38.0	34.7	33.6	30.1	29.5	29.4
＜性・年齢別＞												
男性（計）	817	46.3	39.3	43.3	44.9	40.9	34.1	29.1	35.5	26.3	18.2	32.1
うち、20歳以上	803	46.7	39.2	43.5	45.0	41.2	33.9	29.3	35.0	26.2	18.3	32.3
18・19歳	14	21.4	42.9	35.7	42.9	21.4	50.0	21.4	64.3	35.7	14.3	21.4
20代	61	36.1	44.3	49.2	47.5	1.6	19.7	26.2	45.9	16.4	9.8	21.3
30代	77	41.6	42.9	51.9	53.2	19.5	40.3	28.6	51.9	41.6	22.1	31.2
40代	136	42.6	46.3	39.7	40.4	24.3	34.6	31.6	39.7	37.5	21.3	30.1
50代	158	53.8	43.7	44.9	46.8	42.4	36.7	33.5	38.0	30.4	24.7	31.0
60代	145	47.6	35.9	35.9	45.5	48.3	33.1	23.4	24.1	21.4	16.6	35.2
70歳以上	226	48.2	31.4	45.1	42.5	64.2	33.6	29.6	28.3	16.8	14.2	35.8
女性（計）	1,060	48.5	48.5	43.9	41.9	43.3	41.7	39.2	32.5	32.8	38.2	27.4
うち、20歳以上	1,047	48.7	48.6	44.2	42.1	43.4	41.8	39.3	32.6	33.0	38.2	27.5
18・19歳	11	36.4	45.5	18.2	27.3	27.3	36.4	36.4	27.3	27.3	36.4	18.2
20代	109	49.5	56.0	40.4	33.0	14.7	36.7	31.2	46.8	32.1	52.3	20.2
30代	133	51.1	55.6	41.4	42.9	15.0	39.1	36.1	29.3	52.6	58.6	26.3
40代	177	49.7	54.2	35.0	42.4	29.4	43.5	36.2	31.1	48.6	50.8	29.4
50代	184	48.9	56.5	43.5	36.4	47.3	40.8	42.9	35.3	27.7	38.0	29.3
60代	168	50.6	53.6	51.2	51.8	58.3	44.0	44.0	26.8	30.4	32.7	26.8
70歳以上	276	45.3	30.4	49.3	43.1	65.6	43.5	40.6	31.2	18.8	18.1	29.0

表6-1-1 健康づくりに関する都への要望—性・年齢別 (2)

(%)

	n	身体の健康 (ロコモティブシンドロームの予防、スポーツ活動の促進等)	循環器病の予防 (40歳以上の人の特定健康診査・特定保健指導等の受診促進等)	社会のつながりの醸成 (子育てや介護、多世代の交流、ボランティアなど地域活動への参加を通じた健康づくりの推進等)	喫煙 (禁煙支援や未成年者・妊娠中の喫煙防止、受動喫煙の防止等)	行政や企業等の多様な主体による健康づくり (職場における健康づくりの推進、自治体と職場が連携して実施する健康づくり等)	COPD(慢性閉塞性肺疾患)の予防 (COPDの啓発や禁煙の取組の推進)	飲酒 (飲酒に関する正しい知識の啓発や未成年者・妊娠中の飲酒防止、アルコール問題の相談支援等)	その他	特にない	無回答
全 体	1,941	27.5	23.3	20.5	19.9	16.5	13.4	11.8	3.0	4.1	1.4
うち、20歳以上	1,873	27.2	23.4	20.4	19.6	16.0	13.3	11.7	2.9	4.1	1.2
<性・年齢別>											
男 性 (計)	817	25.7	23.6	15.9	22.2	18.1	14.9	15.7	2.4	5.8	1.0
うち、20歳以上	803	25.7	23.9	16.1	21.7	17.9	14.9	15.3	2.4	5.6	1.0
18・19歳	14	28.6	7.1	7.1	50.0	28.6	14.3	35.7	7.1	14.3	-
20代	61	18.0	9.8	4.9	16.4	14.8	13.1	6.6	1.6	3.3	-
30代	77	32.5	16.9	20.8	28.6	20.8	13.0	23.4	1.3	6.5	-
40代	136	18.4	18.4	14.7	20.6	25.0	12.5	14.0	1.5	4.4	-
50代	158	28.5	29.1	20.3	21.5	19.6	16.5	17.1	3.8	5.1	0.6
60代	145	26.9	25.5	13.8	20.7	16.6	13.1	10.3	0.7	6.9	2.1
70歳以上	226	27.0	28.8	16.8	22.1	13.3	17.7	17.7	3.5	6.2	1.8
女 性 (計)	1,060	28.9	23.1	24.0	18.1	14.8	12.0	9.0	3.4	2.6	1.3
うち、20歳以上	1,047	28.7	23.2	24.0	18.1	14.6	12.0	9.1	3.4	2.6	1.3
18・19歳	11	36.4	18.2	27.3	18.2	27.3	9.1	-	-	9.1	-
20代	109	22.0	12.8	24.8	24.8	14.7	9.2	9.2	1.8	0.9	-
30代	133	22.6	15.0	17.3	21.8	16.5	9.8	7.5	4.5	1.5	0.8
40代	177	23.7	24.9	28.2	20.9	18.1	13.6	8.5	4.0	1.7	0.6
50代	184	31.5	23.9	23.4	25.0	15.2	10.3	12.5	4.3	3.3	0.5
60代	168	38.1	25.0	29.8	16.7	16.1	16.1	9.5	3.0	1.8	1.2
70歳以上	276	30.1	28.6	21.0	8.0	10.1	12.0	7.6	2.9	4.3	3.3

職業別にみると、「こころの健康（ストレス対処法の啓発や相談支援体制の充実、職場のメンタルヘルス対策の推進等）」は販売・サービス職で5割を超え多くなっている。「身体活動・運動（ウォーキングや階段利用の推奨、スポーツの場の創出等）」は経営・管理職で5割半ばと多くなっている。「高齢者の健康（筋力低下や低栄養の予防、地域活動への参加の促進等）」は無職の主婦・主夫、その他の無職で6割近くと多くなっている。

(表6-1-2)

表6-1-2 健康づくりに関する都への要望—職業別、健康への関心度別 (1)

		がんの予防 (望ましい生活習慣の実践の推進やがん検診の受診率向上の取組等)	こころの健康 (ストレス対処法の啓発や相談支援体制の充実、職場のメンタルヘルス対策の推進等)	栄養・食生活 (栄養の正しい知識や適正体重の維持についての啓発等)	身体活動・運動 (ウォーキングや階段利用の推奨、スポーツの場の創出等)	高齢者の健康 (筋力低下や低栄養の予防、地域活動への参加の促進等)	歯・口腔の健康 (世代に応じた歯と口の健康づくりやかかりつけ歯科医での定期健診の推進等)	無理なく自然に健康になれる環境づくり (健康に配慮したメニューを提供する飲食店等の増加、受動喫煙対策の推進等)	休養・睡眠 (適切な睡眠や余暇の充実についての啓発等)	こどもの健康 (乳幼児期からの健康づくりや発達段階に応じた健康教育、こころの健康づくりへの取組等)	女性の健康 (ライフステージに応じた健康づくりに関する啓発)	糖尿病の予防 (40歳以上の人の特定健康診査・特定保健指導等の受診促進等)
	n											(%)
全体	1,941	47.2	44.1	43.3	42.9	42.2	38.1	34.7	33.7	29.9	29.4	29.3
うち、20歳以上	1,873	47.6	44.4	43.6	43.1	42.2	38.0	34.7	33.6	30.1	29.5	29.4
＜職業別＞												
自営・家族従業(計)	228	41.2	39.9	40.4	39.5	33.8	34.2	35.1	28.1	29.4	22.4	26.3
勤め(計)	1,047	50.1	47.8	43.5	43.4	35.9	38.8	33.8	36.8	33.3	33.8	28.4
経営・管理職	123	52.0	41.5	41.5	56.1	38.2	29.3	30.9	39.8	32.5	28.5	27.6
専門・技術職	278	50.0	48.6	40.6	45.3	30.9	38.8	32.7	36.3	41.0	37.1	31.3
事務職	273	46.5	49.1	44.7	44.3	34.4	40.3	34.8	34.8	31.5	39.9	24.5
労務・技能職	138	50.7	42.0	44.9	34.8	43.5	40.6	34.8	32.6	21.7	15.9	29.0
販売・サービス職	229	52.8	52.0	45.4	38.9	37.6	40.2	35.4	41.5	33.2	36.2	29.3
無職の主婦・主夫	337	49.3	42.1	42.7	46.0	59.1	38.0	37.4	27.3	28.2	27.3	30.6
学生	50	38.0	50.0	34.0	38.0	20.0	30.0	32.0	40.0	30.0	30.0	26.0
その他の無職	221	41.2	36.2	48.9	41.6	56.6	40.7	33.9	34.4	20.8	21.3	35.3
＜健康への関心度別＞												
関心がある	1,168	53.0	46.0	47.3	48.5	47.8	43.0	37.2	36.0	31.1	32.7	31.9
どちらかといえば関心がある	655	41.2	41.8	39.2	36.5	36.2	33.1	31.6	30.5	29.2	25.6	26.6
どちらかといえば関心がない	95	22.1	41.1	27.4	27.4	20.0	18.9	29.5	31.6	25.3	20.0	17.9
関心がない	15	33.3	26.7	20.0	6.7	33.3	-	13.3	20.0	6.7	6.7	13.3
関心がある(計)	1,823	48.8	44.5	44.4	44.2	43.6	39.4	35.2	34.1	30.4	30.2	30.0
関心がない(計)	110	23.6	39.1	26.4	24.5	21.8	16.4	27.3	30.0	22.7	18.2	17.3

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

健康への関心度（問 2 P9）との関係でみると、「がんの予防（望ましい生活習慣の実践の推進やがん検診の受診率向上の取組等）」は健康に「関心がある（計）」で5割近くと「関心がない（計）」より25ポイント高くなっている。「歯・口腔の健康（世代に応じた歯と口の健康づくりやかかりつけ歯科医での定期健診の推進等）」は健康に「関心がある（計）」で4割近くと「関心がない（計）」より23ポイント高くなっている。（表6-1-2）

表6-1-2 健康づくりに関する都への要望－職業別、健康への関心度別（2）

	n	（ロコモティブシンドロームの予防、スポーツ活動の促進等）	（40歳以上の人の特定健康診査・特定保健指導等の受診促進等）	（子育てや介護、多世代の交流、ボランティアなど地域活動への参加を通じて健康づくりの推進等）	（禁煙支援や未成年者・妊娠中の喫煙防止、受動喫煙の防止等）	（職場における健康づくりの推進、自治体と職場が連携して実施する健康づくり等）	（COPD（慢性閉塞性肺疾患）の予防（COPDの啓発や禁煙の取組の推進）	（飲酒に関する正しい知識の啓発や未成年者・妊娠中の飲酒防止、アルコール問題の相談支援等）	その他	特になし	無回答
全	1,941	27.5	23.3	20.5	19.9	16.5	13.4	11.8	3.0	4.1	1.4
うち、20歳以上	1,873	27.2	23.4	20.4	19.6	16.0	13.3	11.7	2.9	4.1	1.2
＜職業別＞											
自営・家族従業（計）	228	27.6	18.0	18.4	20.6	13.6	11.4	14.5	3.9	5.3	2.6
勤め（計）	1,047	24.6	21.3	19.7	21.0	17.9	12.3	10.6	2.7	3.2	0.6
経営・管理職	123	23.6	21.1	20.3	18.7	21.1	15.4	11.4	1.6	3.3	-
専門・技術職	278	26.6	23.0	19.4	21.2	19.4	11.2	12.2	4.0	2.2	0.7
事務職	273	23.8	17.2	23.4	23.1	16.8	10.3	9.9	2.6	4.4	-
労務・技能職	138	20.3	23.9	15.2	18.8	15.2	13.8	10.1	2.9	2.9	0.7
販売・サービス職	229	25.8	23.1	18.3	21.4	16.6	14.0	9.2	1.7	3.5	1.3
無職の主婦・主夫	337	32.6	28.8	24.6	14.2	12.2	15.7	11.0	2.4	3.3	2.4
学生	50	30.0	16.0	18.0	32.0	24.0	14.0	16.0	2.0	8.0	-
その他の無職	221	31.2	31.7	20.8	20.8	16.7	16.7	16.3	4.5	8.1	1.4
＜健康への関心度別＞											
関心がある	1,168	30.3	27.3	22.4	21.2	17.6	16.2	13.2	3.2	2.4	1.4
どちらかといえば関心がある	655	24.7	17.6	19.1	19.5	15.3	10.2	10.4	3.1	4.6	1.5
どちらかといえば関心がない	95	17.9	15.8	9.5	9.5	12.6	5.3	5.3	2.1	17.9	1.1
関心がない	15	-	13.3	-	-	6.7	-	6.7	-	33.3	-
関心がある（計）	1,823	28.3	23.8	21.2	20.6	16.8	14.0	12.2	3.1	3.2	1.4
関心がない（計）	110	15.5	15.5	8.2	8.2	11.8	4.5	5.5	1.8	20.0	0.9

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

集 計 表
(調査結果の一覧表)

問1 あなたは、自分の健康状態をどのように感じていますか。(〇は1つ)

(%)

	n	よい	まあよい	あまりよくない	よくない	無回答	よい(計)	よくない(計)
全体	1,941	20.2	56.8	18.7	3.7	0.6	77.0	22.4
うち、20歳以上	1,873	19.9	57.1	18.7	3.8	0.5	77.0	22.5
<エリア別>								
区部(計)	1,279	21.5	55.0	18.5	4.4	0.6	76.5	22.9
センター・コア	369	22.8	54.5	17.3	4.6	0.8	77.2	22.0
区部東部・北部	374	21.7	51.3	22.2	4.5	0.3	73.0	26.7
区部西部・南部	536	20.5	57.8	16.8	4.1	0.7	78.4	20.9
市町村部(計)	662	17.7	60.4	19.0	2.4	0.5	78.1	21.5
多摩東部	252	19.4	60.3	18.7	0.8	0.8	79.8	19.4
多摩中央部北	97	19.6	59.8	13.4	6.2	1.0	79.4	19.6
多摩中央部南	270	15.6	60.4	21.1	3.0	-	75.9	24.1
多摩西部・島しょ	43	16.3	62.8	20.9	-	-	79.1	20.9
<性・年齢別>								
男性(計)	817	21.1	54.2	20.6	3.9	0.2	75.3	24.5
うち、20歳以上	803	20.7	54.3	20.8	4.0	0.2	75.0	24.8
18・19歳	14	42.9	50.0	7.1	-	-	92.9	7.1
20代	61	26.2	42.6	24.6	6.6	-	68.9	31.1
18~29歳	75	29.3	44.0	21.3	5.3	-	73.3	26.7
30代	77	20.8	54.5	20.8	3.9	-	75.3	24.7
40代	136	18.4	58.8	21.3	1.5	-	77.2	22.8
50代	158	22.8	51.9	19.0	6.3	-	74.7	25.3
60代	145	19.3	57.9	20.0	2.8	-	77.2	22.8
70歳以上	226	19.9	54.0	21.2	4.0	0.9	73.9	25.2
女性(計)	1,060	19.6	59.2	17.2	3.3	0.8	78.8	20.5
うち、20歳以上	1,047	19.3	59.5	17.1	3.3	0.8	78.8	20.4
18・19歳	11	54.5	18.2	27.3	-	-	72.7	27.3
20代	109	30.3	49.5	16.5	2.8	0.9	79.8	19.3
18~29歳	120	32.5	46.7	17.5	2.5	0.8	79.2	20.0
30代	133	16.5	65.4	15.0	2.3	0.8	82.0	17.3
40代	177	19.2	59.3	19.8	1.7	-	78.5	21.5
50代	184	19.6	57.1	19.6	3.3	0.5	76.6	22.8
60代	168	19.0	66.1	13.1	1.8	-	85.1	14.9
70歳以上	276	16.3	58.3	17.4	6.2	1.8	74.6	23.6
<職業別>								
自営・家族従業(計)	228	26.8	54.8	13.2	3.9	1.3	81.6	17.1
勤め(計)	1,047	20.1	59.3	18.6	1.9	0.1	79.4	20.5
経営・管理職	123	23.6	63.4	12.2	0.8	-	87.0	13.0
専門・技術職	278	18.0	60.1	19.4	2.5	-	78.1	21.9
事務職	273	22.3	59.0	15.4	3.3	-	81.3	18.7
労務・技能職	138	17.4	55.1	26.1	1.4	-	72.5	27.5
販売・サービス職	229	18.3	59.8	21.0	0.4	0.4	78.2	21.4
無職の主婦・主夫	337	19.3	56.4	19.0	4.5	0.9	75.7	23.4
学生	50	40.0	46.0	14.0	-	-	86.0	14.0
その他の無職	221	12.7	50.2	24.0	11.8	1.4	62.9	35.7
<主食、主菜、副菜をそろえた食事別>								
毎日	734	26.7	54.5	14.6	3.5	0.7	81.2	18.1
週に6日	103	23.3	60.2	11.7	3.9	1.0	83.5	15.5
週に5日	205	25.4	54.6	17.1	2.4	0.5	80.0	19.5
週に4日	154	13.6	66.9	18.2	1.3	-	80.5	19.5
週に3日	271	14.4	64.9	17.0	3.3	0.4	79.3	20.3
週に2日	174	14.9	55.7	25.9	3.4	-	70.7	29.3
週に1日	101	15.8	43.6	35.6	4.0	1.0	59.4	39.6
ない	194	9.3	55.2	26.8	8.2	0.5	64.4	35.1

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

※次ページへ続く。

問1 あなたは、自分の健康状態をどのように感じていますか。(〇は1つ) (続き)

(%)

	n	よい	まあよい	あまりよくない	よくない	無回答	よい(計)	よくない(計)
全体	1,941	20.2	56.8	18.7	3.7	0.6	77.0	22.4
うち、20歳以上	1,873	19.9	57.1	18.7	3.8	0.5	77.0	22.5
<こころのゆとり別>								
十分に持つことができている	185	49.2	41.1	6.5	2.2	1.1	90.3	8.6
だいたい持つことができている	1,094	23.2	60.9	13.7	1.6	0.5	84.1	15.4
あまり持つことができている	575	7.8	57.6	29.4	5.0	0.2	65.4	34.4
まったく持つことができている	78	1.3	30.8	39.7	26.9	1.3	32.1	66.7
持つことができている(計)	1,279	27.0	58.0	12.7	1.7	0.6	85.0	14.4
持つことができている(計)	653	7.0	54.4	30.6	7.7	0.3	61.4	38.3
<余暇の充実度別>								
非常に充実している	254	48.0	42.1	7.9	1.6	0.4	90.2	9.4
まあ充実している	970	20.9	61.5	15.2	1.6	0.7	82.5	16.8
あまり充実していない	510	11.6	61.0	23.3	3.9	0.2	72.5	27.3
まったく充実していない	200	3.5	43.0	38.0	15.0	0.5	46.5	53.0
充実している(計)	1,224	26.6	57.5	13.6	1.6	0.7	84.1	15.3
充実していない(計)	710	9.3	55.9	27.5	7.0	0.3	65.2	34.5
<睡眠による休養別>								
十分とれている	397	38.0	49.1	8.8	2.8	1.3	87.2	11.6
まあまあとれている	988	18.9	62.1	15.8	2.7	0.4	81.1	18.5
あまりとれていない	482	10.6	55.0	29.5	4.8	0.2	65.6	34.2
まったくとれていない	71	2.8	39.4	42.3	15.5	-	42.3	57.7
とれている(計)	1,385	24.4	58.4	13.8	2.7	0.6	82.8	16.5
とれていない(計)	553	9.6	53.0	31.1	6.1	0.2	62.6	37.3
<1日の平均睡眠時間別>								
5時間未満	239	13.8	50.6	28.9	6.3	0.4	64.4	35.1
5時間以上6時間未満	608	17.8	56.9	21.5	3.3	0.5	74.7	24.8
6時間以上7時間未満	603	22.7	59.0	15.3	2.7	0.3	81.8	17.9
7時間以上8時間未満	348	23.6	59.8	12.6	3.7	0.3	83.3	16.4
8時間以上9時間未満	90	22.2	52.2	20.0	3.3	2.2	74.4	23.3
9時間以上	32	28.1	34.4	18.8	15.6	3.1	62.5	34.4
6時間未満(計)	847	16.6	55.1	23.6	4.1	0.5	71.8	27.7
6~8時間未満(計)	951	23.0	59.3	14.3	3.0	0.3	82.3	17.4
6~9時間未満(計)	1,041	23.0	58.7	14.8	3.1	0.5	81.7	17.9
<睡眠の充足感別>								
十分足りている	329	35.3	50.8	9.4	3.0	1.5	86.0	12.5
どちらかというと足りている	793	21.8	60.3	14.9	2.6	0.4	82.1	17.5
どちらかというと不足している	657	13.9	58.0	23.9	4.0	0.3	71.8	27.9
まったく足りていない	139	6.5	43.9	38.8	10.8	-	50.4	49.6
足りている(計)	1,122	25.8	57.5	13.3	2.8	0.7	83.2	16.0
不足している(計)	796	12.6	55.5	26.5	5.2	0.3	68.1	31.7

(注1) 『よい(計)』は「よい」「まあよい」の合計

『よくない(計)』は「よくない」「あまりよくない」の合計

(注2) 『持つことができている(計)』は「十分に持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計

『持つことができている(計)』は「まったく持つことができている」「あまり持つことができている」の合計

(注3) 『充実している(計)』は「非常に充実している」「まあ充実している」の合計

『充実していない(計)』は「まったく充実していない」「あまり充実していない」の合計

(注4) 『とれている(計)』は「十分とれている」「まあまあとれている」の合計

『とれていない(計)』は「まったくとれていない」「あまりとれていない」の合計

(注5) 『足りている(計)』は「十分足りている」「どちらかというと足りている」の合計

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

問2 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(○は1つ)

(%)

	n	関心がある	どちらかといえば関心がある	どちらかといえば関心がない	関心がない	無回答	関心がある(計)	関心がない(計)
全体	1,941	60.2	33.7	4.9	0.8	0.4	93.9	5.7
うち、20歳以上	1,873	60.1	34.0	4.8	0.7	0.4	94.1	5.5
<エリア別>								
区部(計)	1,279	61.7	32.2	4.9	0.8	0.4	93.9	5.7
センター・コア	369	65.6	29.5	4.3	0.5	-	95.1	4.9
区部東部・北部	374	58.8	35.0	4.5	1.3	0.3	93.9	5.9
区部西部・南部	536	61.0	32.1	5.6	0.6	0.7	93.1	6.2
市町村部(計)	662	57.3	36.7	4.8	0.8	0.5	94.0	5.6
多摩東部	252	60.7	34.9	3.6	-	0.8	95.6	3.6
多摩中央部北	97	52.6	38.1	6.2	2.1	1.0	90.7	8.2
多摩中央部南	270	57.4	37.0	4.8	0.7	-	94.4	5.6
多摩西部・島しょ	43	46.5	41.9	9.3	2.3	-	88.4	11.6
<性・年齢別>								
男性(計)	817	58.9	34.1	5.8	1.0	0.2	93.0	6.7
うち、20歳以上	803	59.3	34.1	5.5	0.9	0.2	93.4	6.4
18・19歳	14	35.7	35.7	21.4	7.1	-	71.4	28.6
20代	61	44.3	31.1	23.0	1.6	-	75.4	24.6
18~29歳	75	42.7	32.0	22.7	2.7	-	74.7	25.3
30代	77	57.1	36.4	5.2	1.3	-	93.5	6.5
40代	136	50.0	41.9	5.9	2.2	-	91.9	8.1
50代	158	61.4	33.5	5.1	-	-	94.9	5.1
60代	145	61.4	33.8	4.1	0.7	-	95.2	4.8
70歳以上	226	66.8	30.1	1.8	0.4	0.9	96.9	2.2
女性(計)	1,060	60.9	33.9	4.2	0.6	0.5	94.8	4.7
うち、20歳以上	1,047	61.0	33.8	4.1	0.6	0.5	94.8	4.7
18・19歳	11	45.5	45.5	9.1	-	-	90.9	9.1
20代	109	54.1	34.9	8.3	1.8	0.9	89.0	10.1
18~29歳	120	53.3	35.8	8.3	1.7	0.8	89.2	10.0
30代	133	54.1	39.1	6.8	-	-	93.2	6.8
40代	177	57.1	37.9	4.5	0.6	-	94.9	5.1
50代	184	63.6	33.2	2.7	-	0.5	96.7	2.7
60代	168	69.6	29.2	0.6	0.6	-	98.8	1.2
70歳以上	276	62.7	31.5	4.0	0.7	1.1	94.2	4.7
<職業別>								
自営・家族従業(計)	228	60.5	32.0	5.3	1.3	0.9	92.5	6.6
勤め(計)	1,047	59.4	35.0	5.1	0.6	-	94.4	5.6
経営・管理職	123	61.0	35.8	3.3	-	-	96.7	3.3
専門・技術職	278	58.3	34.9	6.5	0.4	-	93.2	6.8
事務職	273	62.6	33.3	4.0	-	-	96.0	4.0
労務・技能職	138	60.9	34.1	4.3	0.7	-	94.9	5.1
販売・サービス職	229	54.6	37.6	6.1	1.7	-	92.1	7.9
無職の主婦・主夫	337	62.0	33.2	3.3	0.9	0.6	95.3	4.2
学生	50	48.0	40.0	10.0	2.0	-	88.0	12.0
その他の無職	221	61.1	31.7	5.0	0.9	1.4	92.8	5.9

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

問3 毎日の生活で、負担を感じ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。
あなたは、毎日の生活で実践していることはありますか。この中からいくつでもお選びください。
(○はいくつでも) (M. A.)

	n	栄養バランスを意識した食事をするようにしている	野菜を食べるようにしている	寝る前は食べないようにしている	短い距離は歩いたり、エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使ったりするようになっている	散歩やウォーキング、体操などの軽い運動をしている	睡眠時間を十分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	休肝日を設けるなど過度な飲酒を控えている	喫煙しない、または禁煙している	歯磨きのときに、歯ブラシのほか、週に1回以上、デンタルフロスや歯間ブラシ等を使用している	その他	特に何もしていない	無回答
全体	1,941	54.5	70.7	44.6	42.2	48.9	44.5	46.3	31.6	64.2	48.5	5.0	2.0	0.2
うち、20歳以上	1,873	54.2	70.7	44.7	42.4	48.6	44.2	46.3	31.6	64.5	48.7	5.1	2.0	0.2
<エリア別>														
区部(計)	1,279	55.0	70.7	44.3	41.4	49.6	45.6	47.2	31.1	63.3	50.0	4.8	2.1	0.2
センター・コア	369	58.3	69.1	46.9	41.5	52.8	48.2	48.8	35.0	65.9	54.2	5.4	1.1	-
区部東部・北部	374	52.9	75.4	40.4	41.4	45.7	43.9	46.8	29.4	59.6	44.1	4.3	3.5	0.3
区部西部・南部	536	54.1	68.5	45.3	41.4	50.0	45.0	46.5	29.7	64.2	51.1	4.7	1.9	0.2
市町村部(計)	662	53.5	70.7	45.0	43.7	47.6	42.4	44.6	32.5	65.9	45.8	5.6	1.8	0.3
多摩東部	252	58.7	71.8	41.3	44.0	47.6	41.3	44.4	32.1	63.9	48.4	5.6	2.4	0.8
多摩中央部北	97	52.6	70.1	48.5	46.4	41.2	40.2	40.2	38.1	62.9	39.2	5.2	1.0	-
多摩中央部南	270	51.5	68.9	47.0	42.6	49.3	43.0	47.0	31.9	67.8	45.9	5.9	1.5	-
多摩西部・島しょ	43	37.2	76.7	46.5	41.9	51.2	51.2	39.5	25.6	72.1	44.2	4.7	2.3	-
<性・年齢別>														
男性(計)	817	48.7	66.2	38.1	42.0	52.5	45.0	45.3	33.0	61.9	38.7	4.8	2.2	0.1
うち、20歳以上	803	48.6	66.0	38.5	42.0	52.2	44.7	44.8	33.3	62.1	39.0	4.9	2.2	0.1
18・19歳	14	57.1	78.6	14.3	42.9	71.4	64.3	71.4	21.4	50.0	21.4	-	-	-
20代	61	26.2	54.1	23.0	44.3	49.2	42.6	49.2	34.4	55.7	31.1	3.3	3.3	-
18～29歳	75	32.0	58.7	21.3	44.0	53.3	46.7	53.3	32.0	54.7	29.3	2.7	2.7	-
30代	77	45.5	57.1	24.7	49.4	42.9	39.0	45.5	32.5	62.3	33.8	-	-	-
40代	136	39.0	63.2	26.5	36.8	47.1	33.1	39.7	36.8	53.7	36.8	2.2	5.9	-
50代	158	44.3	63.9	26.6	47.5	43.0	38.6	40.5	30.4	55.1	33.5	6.3	2.5	-
60代	145	57.9	75.2	47.6	45.5	57.9	51.0	43.4	33.8	62.8	45.5	4.8	-	-
70歳以上	226	58.4	69.5	57.1	35.8	61.9	54.4	50.4	32.7	73.5	43.8	7.5	1.8	0.4
女性(計)	1,060	58.4	74.4	49.3	43.1	46.1	44.2	47.6	30.8	66.5	55.8	5.3	1.7	0.2
うち、20歳以上	1,047	58.4	74.5	49.5	43.1	46.1	43.9	47.8	30.8	66.9	56.2	5.3	1.7	0.2
18・19歳	11	54.5	63.6	36.4	36.4	45.5	54.5	27.3	36.4	36.4	27.3	-	-	-
20代	109	38.5	64.2	23.9	36.7	34.9	51.4	40.4	31.2	68.8	40.4	0.9	1.8	-
18～29歳	120	40.0	64.2	25.0	36.7	35.8	51.7	39.2	31.7	65.8	39.2	0.8	1.7	-
30代	133	48.9	63.2	33.8	39.1	35.3	37.6	50.4	35.3	69.9	51.9	2.3	2.3	-
40代	177	61.0	74.6	43.5	44.6	41.2	40.7	53.1	32.2	69.5	53.7	4.0	2.8	-
50代	184	62.0	80.4	49.5	46.7	40.8	38.6	44.6	33.2	66.8	65.2	5.4	0.5	0.5
60代	168	62.5	82.7	58.3	48.8	50.6	40.5	45.8	34.5	72.0	67.9	8.3	0.6	-
70歳以上	276	64.1	75.0	65.6	40.6	59.8	51.8	49.3	23.6	59.8	52.9	7.6	2.2	0.4
<職業別>														
自営・家族従業(計)	228	56.1	72.4	44.3	44.3	45.6	52.6	44.7	32.0	63.2	48.2	6.6	3.1	0.4
勤め(計)	1,047	49.9	68.9	37.1	45.7	43.6	39.5	46.9	32.6	62.8	46.6	3.9	2.3	-
経営・管理職	123	48.8	73.2	33.3	48.0	54.5	39.8	53.7	40.7	60.2	43.1	6.5	-	-
専門・技術職	278	49.6	66.2	35.3	44.6	43.9	37.1	45.7	32.7	65.8	46.4	4.7	2.9	-
事務職	273	53.8	72.9	37.7	50.9	40.7	41.8	45.4	29.3	61.2	51.6	2.2	2.2	-
労務・技能職	138	45.7	60.9	39.1	43.5	47.8	39.9	47.1	30.4	64.5	40.6	1.4	2.9	-
販売・サービス職	229	48.0	69.9	38.4	41.0	37.6	39.3	47.2	34.1	61.6	47.2	5.2	2.6	-
無職の主婦・主夫	337	63.8	76.6	61.1	41.2	59.9	48.7	48.7	30.3	67.4	58.2	5.9	0.6	0.3
学生	50	52.0	74.0	28.0	36.0	46.0	50.0	44.0	40.0	66.0	28.0	-	-	-
その他の無職	221	58.4	68.3	56.1	28.1	59.3	51.1	43.4	26.7	67.4	46.2	8.1	2.3	0.5

※次ページへ続く。

問3 毎日の生活で、負担を感じ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。
あなたは、毎日の生活で実践していることはありますか。この中からいくつでもお選びください。
(○はいくつでも) (M. A.) (続き)

(%)

	n	栄養バランスを意識した食事をするようにしている	野菜を食べるようにしている	寝る前は食べないようにしている	短い距離は歩いたり、エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使ったりするようになっている	散歩やウォーキング、体操などの軽い運動をしている	睡眠時間を十分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	休肝日を設けるなど過度な飲酒を控えている	喫煙しない、または禁煙している	歯磨きのときに、歯ブラシのほか、週に1回以上、デンタルフロスや歯間ブラシ等を使用している	その他	特に何もしていない	無回答
全体	1,941	54.5	70.7	44.6	42.2	48.9	44.5	46.3	31.6	64.2	48.5	5.0	2.0	0.2
うち、20歳以上	1,873	54.2	70.7	44.7	42.4	48.6	44.2	46.3	31.6	64.5	48.7	5.1	2.0	0.2
＜健康状態の評価別＞														
よい	392	68.9	76.0	51.5	51.5	62.2	55.4	55.6	40.1	69.9	53.3	7.4	0.8	-
まあよい	1,103	54.0	73.3	44.9	44.2	49.1	43.9	47.9	31.7	65.0	49.6	3.7	1.2	-
あまりよくない	363	43.8	62.0	37.5	32.0	37.2	35.3	36.9	25.9	60.3	41.9	5.2	5.0	-
よくない	72	38.9	51.4	40.3	16.7	34.7	43.1	22.2	15.3	44.4	43.1	12.5	6.9	-
よい(計)	1,495	57.9	74.0	46.6	46.1	52.6	46.9	49.9	33.9	66.3	50.6	4.7	1.1	-
よくない(計)	435	43.0	60.2	37.9	29.4	36.8	36.6	34.5	24.1	57.7	42.1	6.4	5.3	-
＜健康への関心度別＞														
関心がある	1,168	63.7	76.0	51.4	45.9	56.1	48.6	49.6	34.2	69.7	55.1	6.9	0.7	-
どちらかといえば関心がある	655	44.6	66.9	37.1	38.8	41.1	40.2	43.2	28.9	57.4	39.8	2.6	2.7	-
どちらかといえば関心がない	95	18.9	42.1	18.9	27.4	23.2	28.4	34.7	23.2	54.7	32.6	-	9.5	-
関心がない	15	20.0	26.7	13.3	20.0	20.0	33.3	20.0	13.3	20.0	20.0	-	26.7	-
関心がある(計)	1,823	56.8	72.7	46.2	43.3	50.7	45.6	47.3	32.3	65.3	49.6	5.4	1.4	-
関心がない(計)	110	19.1	40.0	18.2	26.4	22.7	29.1	32.7	21.8	50.0	30.9	-	11.8	-
＜家庭で誰かと一緒に食事をする頻度別＞														
ほぼ毎日	1,142	60.0	74.6	48.9	41.9	48.9	45.9	46.8	32.1	65.5	53.7	4.6	1.5	0.2
週に4～5日	136	50.7	70.6	43.4	45.6	51.5	38.2	52.2	33.8	56.6	44.9	6.6	-	-
週に2～3日	156	39.1	60.9	34.6	40.4	44.9	38.5	43.6	28.8	63.5	36.5	5.1	4.5	0.6
週1日程度	76	48.7	67.1	44.7	42.1	42.1	47.4	51.3	36.8	69.7	48.7	7.9	1.3	-
月に1～2日程度	80	50.0	77.5	43.8	48.8	53.8	56.3	56.3	27.5	67.5	37.5	6.3	-	-
ほとんどない	338	46.4	62.1	34.9	41.1	49.4	41.4	40.8	29.9	61.8	41.4	4.7	3.8	-
ある(計)	1,590	56.1	72.7	46.6	42.5	48.7	45.1	47.6	31.9	64.8	50.2	5.1	1.6	0.2
ない(計)	338	46.4	62.1	34.9	41.1	49.4	41.4	40.8	29.9	61.8	41.4	4.7	3.8	-
＜職場・学校で誰かと一緒に食事をする頻度別＞														
ほぼ毎日	142	59.9	69.7	41.5	36.6	45.1	44.4	45.1	31.0	56.3	47.2	2.8	1.4	-
週に4～5日	144	55.6	68.1	32.6	45.8	37.5	40.3	43.8	31.3	64.6	46.5	2.8	2.8	-
週に2～3日	156	41.0	67.3	36.5	43.6	43.6	46.2	51.9	31.4	67.3	45.5	5.1	1.9	-
週1日程度	119	52.1	72.3	40.3	47.9	50.4	46.2	50.4	34.5	65.5	42.9	7.6	1.7	-
月に1～2日程度	168	51.2	75.0	35.1	45.8	50.6	36.3	48.2	27.4	66.7	47.6	6.0	1.2	0.6
ほとんどない	873	53.0	69.8	44.2	41.2	47.1	44.1	43.5	33.0	63.7	49.5	4.6	2.2	-
ある(計)	729	51.7	70.5	37.0	43.9	45.4	42.4	47.9	30.9	64.2	46.1	4.8	1.8	0.1
ない(計)	873	53.0	69.8	44.2	41.2	47.1	44.1	43.5	33.0	63.7	49.5	4.6	2.2	-

(注1) 『よい(計)』は「よい」「まあよい」の合計

『よくない(計)』は「よくない」「あまりよくない」の合計

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

『関心がない(計)』は「関心がない」「どちらかといえば関心がない」の合計

(注3) 家庭および職場・学校で誰かと一緒に食事をする頻度別の『ある(計)』は「ほぼ毎日」「週に4～5日」「週に2～3日」「週1日程度」「月に1～2日程度」の合計

※次ページへ続く。

問3 毎日の生活で、負担を感じ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。
 あなたは、毎日の生活で実践していることはありますか。この中からいくつでもお選びください。
 (〇はいくつでも) (M. A.) (続き)

(%)

	n	栄養バランスを意識した食事をするようにしている	野菜を食べるようにしている	寝る前は食べないようにしている	短い距離は歩いたり、エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使ったりするようにしている	散歩やウォーキング、体操などの軽い運動をしている	睡眠時間を十分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	休肝日を設けるなど過度な飲酒を控えている	喫煙しない、または禁煙している	歯磨きのときに、歯ブラシのほか、週に1回以上、デンタルフロスや歯間ブラシ等を使用している	その他	特に何もしていない	無回答
全体	1,941	54.5	70.7	44.6	42.2	48.9	44.5	46.3	31.6	64.2	48.5	5.0	2.0	0.2
うち、20歳以上	1,873	54.2	70.7	44.7	42.4	48.6	44.2	46.3	31.6	64.5	48.7	5.1	2.0	0.2
＜住まいの地域で友人・知人と一緒に食事をする頻度別＞														
週1日程度	249	56.6	74.3	45.8	41.4	57.4	53.4	57.8	32.9	63.1	45.4	6.0	1.2	0.4
月1日程度	513	57.7	72.3	45.6	48.0	54.2	47.6	55.2	35.1	65.1	50.7	5.7	2.1	0.2
3か月に1回程度	325	51.1	72.9	43.7	40.9	44.9	44.3	40.9	28.9	67.7	53.5	5.2	2.8	-
6か月に1回程度	203	61.1	70.4	45.8	41.4	52.2	41.9	38.4	31.0	69.5	51.2	4.4	0.5	0.5
年に1回程度	111	55.0	73.0	44.1	38.7	42.3	27.0	46.8	31.5	68.5	45.9	5.4	2.7	-
ほとんどない	506	49.0	65.8	42.3	38.7	41.1	41.3	38.9	30.2	59.9	44.7	3.8	2.2	-
ある(計)	1,401	56.2	72.6	45.1	43.5	51.4	45.4	49.3	32.4	66.2	50.1	5.4	1.9	0.2
ない(計)	506	49.0	65.8	42.3	38.7	41.1	41.3	38.9	30.2	59.9	44.7	3.8	2.2	-
＜住まいの地域で地域の人と一緒に食事をする頻度別＞														
週1日程度	64	51.6	68.8	43.8	34.4	60.9	56.3	57.8	25.0	65.6	45.3	4.7	4.7	-
月1日程度	94	57.4	76.6	51.1	48.9	52.1	52.1	60.6	37.2	68.1	46.8	9.6	-	-
3か月に1回程度	102	65.7	83.3	53.9	45.1	61.8	52.0	49.0	33.3	63.7	58.8	8.8	-	-
6か月に1回程度	93	68.8	76.3	49.5	38.7	57.0	46.2	53.8	35.5	71.0	61.3	5.4	-	1.1
年に1回程度	56	60.7	78.6	48.2	42.9	67.9	35.7	48.2	33.9	66.1	41.1	-	1.8	-
ほとんどない	1,452	51.8	68.7	41.7	41.9	45.5	42.3	43.7	31.1	63.6	47.3	4.6	2.2	0.1
ある(計)	409	61.6	77.3	49.9	42.5	59.2	49.1	54.0	33.5	67.0	52.1	6.4	1.0	0.2
ない(計)	1,452	51.8	68.7	41.7	41.9	45.5	42.3	43.7	31.1	63.6	47.3	4.6	2.2	0.1

(注) 住まいの地域で友人・知人および地域の人と一緒に食事をする頻度別の『ある(計)』は「週1日程度」「月1日程度」「3か月に1回程度」「6か月に1回程度」「年に1回程度」の合計

問4 ここ1か月間の食事についておたずねします。あなたは、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせることで1日に2回以上あるのは週に何日でしたか。(○は1つ)

		(%)								
	n	毎日	週に6日	週に5日	週に4日	週に3日	週に2日	週に1日	ない	無回答
全体	1,941	37.8	5.3	10.6	7.9	14.0	9.0	5.2	10.0	0.3
うち、20歳以上	1,873	37.5	5.2	10.5	8.0	14.1	9.2	5.3	10.1	0.2
<エリア別>										
区部(計)	1,279	35.3	5.3	10.6	8.5	14.0	10.0	5.6	10.5	0.2
センター・コア	369	36.0	5.4	11.4	8.7	11.7	8.9	6.2	11.4	0.3
区部東部・北部	374	36.1	4.5	9.9	8.6	13.4	11.5	5.9	9.9	0.3
区部西部・南部	536	34.3	5.8	10.6	8.4	16.0	9.7	4.9	10.3	-
市町村部(計)	662	42.6	5.3	10.4	6.8	13.9	6.9	4.5	9.1	0.5
多摩東部	252	44.4	4.4	10.3	6.7	15.5	5.2	5.2	7.9	0.4
多摩中央部北	97	41.2	8.2	8.2	4.1	20.6	6.2	3.1	8.2	-
多摩中央部南	270	43.0	4.8	10.4	7.0	11.1	8.1	4.8	10.0	0.7
多摩西部・島しょ	43	32.6	7.0	16.3	11.6	7.0	11.6	2.3	11.6	-
<性・年齢別>										
男性(計)	817	35.3	5.3	10.3	6.4	14.6	10.3	5.9	11.9	0.2
うち、20歳以上	803	35.2	5.2	10.0	6.5	14.4	10.5	6.0	12.0	0.2
18・19歳	14	35.7	7.1	28.6	-	21.4	-	-	7.1	-
20代	61	23.0	4.9	13.1	11.5	8.2	18.0	1.6	19.7	-
18～29歳	75	25.3	5.3	16.0	9.3	10.7	14.7	1.3	17.3	-
30代	77	20.8	3.9	9.1	11.7	19.5	11.7	6.5	16.9	-
40代	136	24.3	5.9	8.8	8.1	16.9	11.8	10.3	14.0	-
50代	158	25.9	3.8	12.0	5.1	15.2	12.7	8.9	16.5	-
60代	145	36.6	4.8	13.1	4.1	14.5	10.3	4.8	11.7	-
70歳以上	226	55.8	6.6	6.6	4.9	12.4	5.8	3.1	4.0	0.9
女性(計)	1,060	39.3	5.3	10.9	9.1	13.7	8.3	4.6	8.7	0.1
うち、20歳以上	1,047	39.4	5.2	11.0	8.9	13.8	8.3	4.5	8.8	0.1
18・19歳	11	36.4	9.1	-	27.3	-	9.1	18.2	-	-
20代	109	13.8	3.7	10.1	9.2	24.8	9.2	14.7	14.7	-
18～29歳	120	15.8	4.2	9.2	10.8	22.5	9.2	15.0	13.3	-
30代	133	29.3	8.3	9.0	9.8	15.8	11.3	6.8	9.8	-
40代	177	31.6	4.0	11.9	8.5	14.7	10.2	5.1	14.1	-
50代	184	39.1	3.8	10.9	8.2	16.3	10.9	3.3	7.6	-
60代	168	47.6	6.0	13.1	10.7	10.1	4.2	1.8	6.5	-
70歳以上	276	54.7	5.4	10.5	8.0	8.7	6.2	1.4	4.7	0.4
<職業別>										
自営・家族従業(計)	228	39.9	7.0	10.5	6.1	11.0	7.0	7.9	10.5	-
勤め(計)	1,047	30.9	4.6	10.4	8.9	16.1	11.8	6.0	11.3	-
経営・管理職	123	31.7	4.9	11.4	5.7	18.7	8.1	7.3	12.2	-
専門・技術職	278	30.2	4.0	10.8	9.7	14.4	11.2	6.8	12.9	-
事務職	273	31.9	3.7	10.6	7.7	17.9	12.5	5.5	10.3	-
労務・技能職	138	29.7	7.2	13.0	8.0	16.7	16.7	2.2	6.5	-
販売・サービス職	229	30.1	4.8	7.9	11.8	14.0	10.9	7.4	13.1	-
無職の主婦・主夫	337	46.0	6.2	13.1	8.3	11.6	4.5	2.1	8.3	-
学生	50	30.0	6.0	12.0	10.0	20.0	4.0	14.0	4.0	-
その他の無職	221	52.5	5.0	7.2	5.9	10.4	7.7	1.8	8.6	0.9
<健康状態の評価別>										
よい	392	50.0	6.1	13.3	5.4	9.9	6.6	4.1	4.6	-
まあよい	1,103	36.3	5.6	10.2	9.3	16.0	8.8	4.0	9.7	0.2
あまりよくない	363	29.5	3.3	9.6	7.7	12.7	12.4	9.9	14.3	0.6
よくない	72	36.1	5.6	6.9	2.8	12.5	8.3	5.6	22.2	-
よい(計)	1,495	39.9	5.8	11.0	8.3	14.4	8.2	4.0	8.4	0.1
よくない(計)	435	30.6	3.7	9.2	6.9	12.6	11.7	9.2	15.6	0.5
<健康への関心度別>										
関心がある	1,168	42.6	5.9	11.2	7.1	12.9	8.6	4.0	7.5	0.2
どちらかといえば関心がある	655	31.9	4.4	9.9	9.5	16.0	9.3	6.7	11.9	0.3
どちらかといえば関心がない	95	21.1	5.3	8.4	8.4	13.7	12.6	6.3	24.2	-
関心がない	15	26.7	-	-	6.7	13.3	6.7	20.0	26.7	-
関心がある(計)	1,823	38.7	5.4	10.8	8.0	14.0	8.8	5.0	9.1	0.2
関心がない(計)	110	21.8	4.5	7.3	8.2	13.6	11.8	8.2	24.5	-

(注1) 『よい(計)』は「よい」「まあよい」の合計

『よくない(計)』は「よくない」「あまりよくない」の合計

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

『関心がない(計)』は「関心がない」「どちらかといえば関心がない」の合計

問5 ここ1か月の様子についておたずねします。あなたは、家庭・職場・学校において、誰かと一緒に食事をするのはどのくらいありますか。(〇はア、イそれぞれ1つ)

(ア) 家族・同居者 (〇は1つ)

(%)

	n	ほぼ毎日	週に4〜5日	週に2〜3日	週1日程度	程月に1〜2日	ほとんどない	無回答	ある(計)
全体	1,941	58.8	7.0	8.0	3.9	4.1	17.4	0.7	81.9
うち、20歳以上	1,873	58.7	6.9	8.1	3.8	4.3	17.6	0.6	81.8
<エリア別>									
区部(計)	1,279	57.0	6.4	8.2	3.7	4.4	19.6	0.7	79.7
センター・コア	369	60.2	7.6	8.4	3.0	3.5	16.3	1.1	82.7
区部東部・北部	374	55.3	5.6	8.6	3.5	3.7	23.0	0.3	76.7
区部西部・南部	536	56.0	6.2	7.8	4.3	5.4	19.6	0.7	79.7
市町村部(計)	662	62.4	8.2	7.7	4.4	3.6	13.1	0.6	86.3
多摩東部	252	60.7	7.9	7.9	3.2	4.0	15.9	0.4	83.7
多摩中央部北	97	74.2	8.2	3.1	2.1	1.0	10.3	1.0	88.7
多摩中央部南	270	61.1	8.5	9.3	6.3	3.3	10.7	0.7	88.5
多摩西部・島しょ	43	53.5	7.0	7.0	4.7	9.3	18.6	-	81.4
<性・年齢別>									
男性(計)	817	54.1	7.0	11.1	4.8	3.3	19.1	0.6	80.3
うち、20歳以上	803	54.4	6.6	11.0	4.6	3.4	19.4	0.6	80.0
18・19歳	14	35.7	28.6	21.4	14.3	-	-	-	100.0
20代	61	41.0	4.9	16.4	6.6	6.6	23.0	1.6	75.4
18〜29歳	75	40.0	9.3	17.3	8.0	5.3	18.7	1.3	80.0
30代	77	45.5	3.9	14.3	2.6	3.9	29.9	-	70.1
40代	136	47.1	8.8	15.4	3.7	2.2	21.3	1.5	77.2
50代	158	43.0	7.6	15.8	7.6	2.5	23.4	-	76.6
60代	145	62.8	9.7	8.3	2.1	2.1	14.5	0.7	84.8
70歳以上	226	68.1	4.0	4.0	4.9	4.4	14.2	0.4	85.4
女性(計)	1,060	62.3	7.2	5.7	3.2	5.0	16.1	0.6	83.3
うち、20歳以上	1,047	62.5	7.1	5.6	3.2	5.1	16.0	0.6	83.5
18・19歳	11	45.5	18.2	-	-	-	36.4	-	63.6
20代	109	56.0	6.4	11.0	1.8	5.5	19.3	-	80.7
18〜29歳	120	55.0	7.5	10.0	1.7	5.0	20.8	-	79.2
30代	133	60.9	5.3	7.5	3.8	3.8	18.8	-	81.2
40代	177	74.0	4.5	2.3	4.5	3.4	11.3	-	88.7
50代	184	63.6	10.9	5.4	5.4	1.6	13.0	-	87.0
60代	168	58.3	10.7	7.7	1.8	4.8	16.7	-	83.3
70歳以上	276	60.1	5.1	3.6	2.2	9.1	17.8	2.2	80.1
<職業別>									
自営・家族従業(計)	228	62.7	7.0	6.1	1.8	3.5	18.0	0.9	81.1
勤め(計)	1,047	54.4	7.7	10.0	5.1	3.5	18.9	0.3	80.8
経営・管理職	123	51.2	7.3	13.0	8.1	4.1	16.3	-	83.7
専門・技術職	278	53.2	7.6	11.2	7.6	2.5	18.0	-	82.0
事務職	273	63.0	7.3	6.2	2.2	2.9	18.3	-	81.7
労務・技能職	138	44.2	10.1	11.6	3.6	5.1	23.9	1.4	74.6
販売・サービス職	229	53.3	7.4	10.9	4.8	3.9	19.2	0.4	80.3
無職の主婦・主夫	337	74.5	5.9	4.2	1.2	6.2	7.4	0.6	92.0
学生	50	42.0	14.0	16.0	6.0	6.0	16.0	-	84.0
その他の無職	221	52.9	5.0	5.4	4.1	4.5	26.2	1.8	71.9
<主食、主菜、副菜をそろえた食事別>									
毎日	734	73.8	4.5	4.4	3.5	2.7	10.6	0.4	89.0
週に6日	103	72.8	4.9	2.9	-	1.0	16.5	1.9	81.6
週に5日	205	60.0	10.2	8.3	2.0	7.3	11.2	1.0	87.8
週に4日	154	53.2	13.6	11.0	1.3	3.9	16.2	0.6	83.1
週に3日	271	46.9	8.9	11.1	4.8	5.2	22.5	0.7	76.8
週に2日	174	35.1	9.2	12.6	4.6	6.9	31.6	-	68.4
週に1日	101	39.6	9.9	16.8	8.9	4.0	20.8	-	79.2
ない	194	45.4	3.1	9.3	7.2	4.1	29.9	1.0	69.1
<こころのゆとり別>									
十分に持つことができている	185	67.0	1.6	7.0	4.9	2.7	15.7	1.1	83.2
だいたい持つことができている	1,094	59.0	7.8	8.2	3.5	4.9	16.3	0.3	83.5
あまり持つことができている	575	56.5	7.3	8.3	4.5	3.3	19.3	0.7	80.0
まったく持つことができている	78	55.1	6.4	6.4	3.8	1.3	25.6	1.3	73.1
持つことができている(計)	1,279	60.2	6.9	8.1	3.7	4.6	16.2	0.4	83.4
持つことができている(計)	653	56.4	7.2	8.1	4.4	3.1	20.1	0.8	79.2
<気軽に話ができる相手の有無別>									
いる	1,643	63.9	7.5	8.0	4.0	3.8	12.2	0.5	87.3
いない	288	30.2	4.2	8.3	3.5	5.6	47.6	0.7	51.7

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

(注2) 『持つことができている(計)』は「十分に持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計

『持つことができている(計)』は「まったく持つことができている」「あまり持つことができている」の合計

問5 ここ1か月の様子についておたずねします。あなたは、家庭、職場・学校において、誰かと一緒に食事をするのはどのくらいありますか。(〇はア、イそれぞれ1つ)

(イ) 職場・学校の人 (〇は1つ)

(%)

	n	ほぼ毎日	週に4〜5日	週に2〜3日	週1日程度	程月に1〜2日	ほとんどない	無回答	ある(計)
全体	1,941	7.3	7.4	8.0	6.1	8.7	45.0	17.5	37.6
うち、20歳以上	1,873	7.0	7.2	7.8	6.1	8.8	46.0	17.1	36.9
<エリア別>									
区部(計)	1,279	7.5	6.8	7.4	6.3	8.9	46.7	16.3	37.0
センター・コア	369	8.7	6.0	8.7	6.2	9.8	43.9	16.8	39.3
区部東部・北部	374	6.7	8.6	7.0	5.6	7.5	48.7	16.0	35.3
区部西部・南部	536	7.3	6.2	6.9	6.9	9.3	47.2	16.2	36.6
市町村部(計)	662	6.9	8.6	9.2	5.7	8.2	41.7	19.6	38.7
多摩東部	252	7.5	7.1	9.1	8.7	9.9	41.3	16.3	42.5
多摩中央部北	97	9.3	9.3	7.2	3.1	3.1	46.4	21.6	32.0
多摩中央部南	270	5.2	9.3	10.4	4.4	7.4	42.2	21.1	36.7
多摩西部・島しょ	43	9.3	11.6	7.0	2.3	14.0	30.2	25.6	44.2
<性・年齢別>									
男性(計)	817	5.1	7.3	8.0	7.8	9.1	48.6	14.1	37.3
うち、20歳以上	803	5.0	6.8	7.6	7.7	9.2	49.3	14.3	36.4
18・19歳	14	14.3	35.7	28.6	14.3	-	7.1	-	92.9
20代	61	6.6	13.1	6.6	14.8	9.8	45.9	3.3	50.8
18〜29歳	75	8.0	17.3	10.7	14.7	8.0	38.7	2.7	58.7
30代	77	7.8	6.5	7.8	14.3	11.7	51.9	-	48.1
40代	136	6.6	7.4	11.0	8.1	17.6	48.5	0.7	50.7
50代	158	3.8	10.1	10.1	9.5	11.4	51.3	3.8	44.9
60代	145	6.2	5.5	8.3	6.9	6.2	55.9	11.0	33.1
70歳以上	226	2.7	3.5	3.5	2.7	3.5	44.2	39.8	15.9
女性(計)	1,060	8.8	7.5	8.1	4.9	8.5	42.9	19.3	37.7
うち、20歳以上	1,047	8.5	7.2	8.0	4.9	8.6	43.4	19.5	37.2
18・19歳	11	36.4	36.4	18.2	9.1	-	-	-	100.0
20代	109	18.3	14.7	8.3	7.3	12.8	37.6	0.9	61.5
18〜29歳	120	20.0	16.7	9.2	7.5	11.7	34.2	0.8	65.0
30代	133	11.3	7.5	15.0	6.8	7.5	49.6	2.3	48.1
40代	177	10.2	3.4	13.0	4.5	7.3	58.8	2.8	38.4
50代	184	7.1	10.9	8.2	7.1	12.5	46.7	7.6	45.7
60代	168	6.5	11.3	7.1	2.4	8.9	44.6	19.0	36.3
70歳以上	276	4.3	1.4	1.8	3.3	5.4	29.7	54.0	16.3
<職業別>									
自営・家族従業(計)	228	11.0	3.9	4.8	7.9	7.0	50.4	14.9	34.6
勤め(計)	1,047	8.7	11.7	11.3	8.0	10.9	46.4	3.1	50.5
経営・管理職	123	4.9	13.8	16.3	9.8	14.6	39.8	0.8	59.3
専門・技術職	278	8.3	12.2	11.2	8.3	10.4	46.8	2.9	50.4
事務職	273	11.0	11.4	11.7	11.0	10.3	44.0	0.7	55.3
労務・技能職	138	10.1	10.9	10.1	3.6	5.1	52.9	7.2	39.9
販売・サービス職	229	7.0	10.9	9.2	6.1	13.5	48.9	4.4	46.7
無職の主婦・主夫	337	1.8	-	1.8	1.5	4.7	42.1	48.1	9.8
学生	50	20.0	22.0	22.0	16.0	8.0	12.0	-	88.0
その他の無職	221	2.3	0.9	2.7	0.9	6.3	49.8	37.1	13.1
<主食、主菜、副菜をそろえた食事別>									
毎日	734	9.1	6.4	6.8	4.6	6.4	39.9	26.7	33.4
週に6日	103	7.8	8.7	6.8	2.9	15.5	38.8	19.4	41.7
週に5日	205	5.9	9.8	10.2	7.3	6.8	45.4	14.6	40.0
週に4日	154	7.8	13.0	8.4	5.2	12.3	37.0	16.2	46.8
週に3日	271	8.1	5.2	8.5	8.1	8.9	49.4	11.8	38.7
週に2日	174	3.4	8.0	10.9	8.0	14.9	46.6	8.0	45.4
週に1日	101	5.9	7.9	17.8	9.9	4.0	49.5	5.0	45.5
ない	194	4.6	6.2	2.6	6.7	9.3	62.9	7.7	29.4
<こころのゆとり別>									
十分に持つことができている	185	7.0	5.9	4.9	5.9	8.1	37.8	30.3	31.9
だいたい持つことができている	1,094	6.9	7.1	8.2	6.6	8.9	43.7	18.6	37.7
あまり持つことができている	575	8.5	8.5	8.9	5.4	8.7	49.9	10.1	40.0
まったく持つことができている	78	6.4	7.7	7.7	6.4	7.7	47.4	16.7	35.9
持つことができている(計)	1,279	6.9	7.0	7.7	6.5	8.8	42.8	20.3	36.8
持つことができている(計)	653	8.3	8.4	8.7	5.5	8.6	49.6	10.9	39.5
<気軽に話ができる相手の有無別>									
いる	1,643	8.0	7.5	8.3	6.2	9.0	42.1	18.8	39.1
いない	288	3.5	6.9	6.6	5.9	6.9	62.5	7.6	29.9

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

(注2) 『持つことができている(計)』は「十分に持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計

『持つことができている(計)』は「まったく持つことができている」「あまり持つことができている」の合計

問6 ここ1年間の様子についておたずねします。あなたは、お住まいの地域（職場・学校を除く）において、誰かと一緒に食事することはどのくらいありますか。（〇はア、イそれぞれ1つ）

（ア）友人・知人（〇は1つ）

(%)

	n	週1日程度	月1日程度	程3度か月に1回	程6度か月に1回	年に1回程度	ほとんどない	無回答	ある(計)
全体	1,941	12.8	26.4	16.7	10.5	5.7	26.1	1.8	72.2
うち、20歳以上	1,873	12.7	26.3	17.0	10.6	5.8	26.2	1.5	72.3
<エリア別>									
区部(計)	1,279	14.2	28.5	16.4	9.9	5.5	23.9	1.6	74.5
センター・コア	369	13.3	29.5	17.9	12.7	6.0	19.8	0.8	79.4
区部東部・北部	374	16.8	26.5	14.2	8.0	4.8	27.5	2.1	70.3
区部西部・南部	536	13.1	29.3	17.0	9.1	5.6	24.3	1.7	74.1
市町村部(計)	662	10.1	22.4	17.4	11.6	6.2	30.2	2.1	67.7
多摩東部	252	8.3	22.6	19.0	13.1	6.0	29.0	2.0	69.0
多摩中央部北	97	11.3	24.7	14.4	11.3	5.2	30.9	2.1	67.0
多摩中央部南	270	10.0	20.4	18.5	11.5	6.7	30.7	2.2	67.0
多摩西部・島しょ	43	18.6	27.9	7.0	4.7	7.0	32.6	2.3	65.1
<性・年齢別>									
男性(計)	817	11.6	22.6	14.6	11.8	6.0	32.3	1.1	66.6
うち、20歳以上	803	11.3	22.4	14.7	12.0	6.0	32.5	1.1	66.4
18・19歳	14	28.6	35.7	7.1	-	7.1	21.4	-	78.6
20代	61	23.0	37.7	9.8	3.3	3.3	23.0	-	77.0
18～29歳	75	24.0	37.3	9.3	2.7	4.0	22.7	-	77.3
30代	77	15.6	33.8	13.0	11.7	3.9	22.1	-	77.9
40代	136	12.5	19.9	13.2	8.8	9.6	35.3	0.7	64.0
50代	158	9.5	19.0	17.7	14.6	5.1	34.2	-	65.8
60代	145	7.6	27.6	13.8	12.4	4.1	34.5	-	65.5
70歳以上	226	9.7	15.0	15.9	14.2	7.1	34.5	3.5	61.9
女性(計)	1,060	13.6	29.6	19.0	9.2	5.7	21.2	1.8	77.0
うち、20歳以上	1,047	13.7	29.3	19.1	9.3	5.6	21.3	1.7	77.0
18・19歳	11	9.1	63.6	9.1	-	-	18.2	-	81.8
20代	109	28.4	39.4	16.5	1.8	2.8	11.0	-	89.0
18～29歳	120	26.7	41.7	15.8	1.7	2.5	11.7	-	88.3
30代	133	18.0	36.8	19.5	6.0	4.5	14.3	0.8	85.0
40代	177	8.5	29.9	23.2	9.0	5.1	24.3	-	75.7
50代	184	10.9	25.0	21.2	13.0	8.2	21.7	-	78.3
60代	168	9.5	26.8	23.8	14.3	7.7	17.3	0.6	82.1
70歳以上	276	13.4	25.7	13.0	8.3	4.7	29.0	5.8	65.2
<職業別>									
自営・家族従業(計)	228	16.7	26.3	17.5	8.8	5.7	23.7	1.3	75.0
勤め(計)	1,047	13.4	26.8	18.1	10.4	5.3	25.7	0.3	74.0
経営・管理職	123	12.2	23.6	18.7	13.8	8.1	23.6	-	76.4
専門・技術職	278	12.9	32.7	17.3	9.7	5.4	21.9	-	78.1
事務職	273	16.5	26.4	19.0	11.4	4.4	22.3	-	77.7
労務・技能職	138	8.7	18.8	14.5	7.2	4.3	44.2	2.2	53.6
販売・サービス職	229	13.5	26.6	19.2	10.5	5.2	24.9	-	75.1
無職の主婦・主夫	337	8.6	26.1	16.0	14.2	7.4	24.3	3.3	72.4
学生	50	28.0	46.0	12.0	-	2.0	12.0	-	88.0
その他の無職	221	8.6	23.5	13.6	8.6	5.9	36.7	3.2	60.2
<主食、主菜、副菜をそろえた食事別>									
毎日	734	11.7	24.5	15.8	12.8	6.9	26.4	1.8	71.8
週に6日	103	10.7	29.1	21.4	5.8	2.9	29.1	1.0	69.9
週に5日	205	14.1	28.8	22.4	6.8	6.3	18.0	3.4	78.5
週に4日	154	17.5	27.3	16.9	11.7	3.9	20.8	1.9	77.3
週に3日	271	15.1	29.2	15.9	9.2	6.3	22.9	1.5	75.6
週に2日	174	16.7	27.6	13.2	10.3	4.0	27.0	1.1	71.8
週に1日	101	12.9	31.7	11.9	9.9	4.0	28.7	1.0	70.3
ない	194	6.7	22.2	18.6	9.3	5.2	37.6	0.5	61.9
<こころのゆとり別>									
十分に持つことができている	185	22.7	28.6	9.2	8.6	2.7	25.9	2.2	71.9
だいたい持つことができている	1,094	14.0	27.9	16.9	11.4	6.1	21.8	1.8	76.3
あまり持つことができている	575	8.0	25.0	18.8	9.4	5.7	32.0	1.0	67.0
まったく持つことができている	78	6.4	14.1	15.4	10.3	7.7	44.9	1.3	53.8
持つことができている(計)	1,279	15.2	28.0	15.8	11.0	5.6	22.4	1.9	75.7
持つことができている(計)	653	7.8	23.7	18.4	9.5	6.0	33.5	1.1	65.4
<気軽に話ができる相手の有無別>									
いる	1,643	14.1	27.8	17.5	10.4	5.7	22.6	1.8	75.5
いない	288	5.2	19.8	12.8	10.4	5.6	45.8	0.3	53.8

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

(注2) 『持つことができている(計)』は「十分に持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計

『持つことができている(計)』は「まったく持つことができている」「あまり持つことができている」の合計

問6 ここ1年間の様子についておたずねします。あなたは、お住まいの地域（職場・学校を除く）において、誰かと一緒に食事をするのはどのくらいありますか。（〇はア、イそれぞれ1つ）

(イ) 地域の人（〇は1つ）

(%)

	n	週1日程度	月1日程度	程3か月 に1回	程6か月 に1回	年に1回 程度	ほとんどない	無回答	ある(計)
全体	1,941	3.3	4.8	5.3	4.8	2.9	74.8	4.1	21.1
うち、20歳以上	1,873	3.2	4.6	5.1	4.7	2.9	75.5	4.0	20.6
<エリア別>									
区部(計)	1,279	3.6	5.0	5.5	4.4	3.0	74.2	4.3	21.5
センター・コア	369	3.8	6.5	7.0	5.7	4.1	69.4	3.5	27.1
区部東部・北部	374	3.2	4.0	3.5	3.2	3.7	77.0	5.3	17.6
区部西部・南部	536	3.7	4.7	5.8	4.3	1.9	75.6	4.1	20.3
市町村部(計)	662	2.7	4.5	4.8	5.6	2.6	76.0	3.8	20.2
多摩東部	252	2.0	4.4	4.0	6.0	2.8	77.4	3.6	19.0
多摩中央部北	97	1.0	5.2	4.1	4.1	1.0	80.4	4.1	15.5
多摩中央部南	270	4.1	4.8	5.9	5.9	2.6	73.3	3.3	23.3
多摩西部・島しょ	43	2.3	2.3	4.7	4.7	4.7	74.4	7.0	18.6
<性・年齢別>									
男性(計)	817	3.5	4.8	4.2	3.5	3.7	77.4	2.9	19.7
うち、20歳以上	803	3.6	4.6	4.1	3.6	3.7	77.3	3.0	19.7
18・19歳	14	-	14.3	7.1	-	-	78.6	-	21.4
20代	61	8.2	3.3	1.6	1.6	1.6	83.6	-	16.4
18～29歳	75	6.7	5.3	2.7	1.3	1.3	82.7	-	17.3
30代	77	2.6	6.5	5.2	-	1.3	84.4	-	15.6
40代	136	3.7	2.9	5.1	4.4	1.5	81.6	0.7	17.6
50代	158	1.9	5.1	5.1	3.8	6.3	77.2	0.6	22.2
60代	145	2.8	5.5	2.8	2.8	1.4	82.8	2.1	15.2
70歳以上	226	4.4	4.4	4.0	5.3	6.2	67.3	8.4	24.3
女性(計)	1,060	2.8	4.6	5.8	5.7	2.3	74.2	4.5	21.2
うち、20歳以上	1,047	2.9	4.7	5.9	5.6	2.3	74.0	4.6	21.4
18・19歳	11	-	-	-	-	-	100.0	-	-
20代	109	-	1.8	3.7	2.8	2.8	88.1	0.9	11.0
18～29歳	120	-	1.7	3.3	2.5	2.5	89.2	0.8	10.0
30代	133	3.8	3.0	4.5	4.5	0.8	83.5	-	16.5
40代	177	2.3	5.1	8.5	3.4	1.1	78.0	1.7	20.3
50代	184	1.6	3.3	6.5	5.4	4.9	77.7	0.5	21.7
60代	168	6.0	3.0	3.6	7.7	3.0	72.6	4.2	23.2
70歳以上	276	2.9	8.3	6.9	7.6	1.4	59.8	13.0	27.2
<職業別>									
自営・家族従業(計)	228	7.0	6.6	7.5	8.3	3.1	63.2	4.4	32.5
勤め(計)	1,047	2.4	4.0	4.6	3.4	3.2	81.2	1.2	17.6
経営・管理職	123	4.9	5.7	5.7	5.7	5.7	71.5	0.8	27.6
専門・技術職	278	1.8	4.7	5.4	4.0	2.2	81.3	0.7	18.0
事務職	273	1.8	3.7	3.3	2.6	2.2	86.4	-	13.6
労務・技能職	138	3.6	0.7	2.9	-	3.6	84.1	5.1	10.9
販売・サービス職	229	1.3	4.4	5.2	4.8	3.9	79.0	1.3	19.7
無職の主婦・主夫	337	3.0	6.5	5.9	6.2	3.0	67.1	8.3	24.6
学生	50	-	6.0	4.0	4.0	-	86.0	-	14.0
その他の無職	221	3.6	3.2	4.1	4.1	1.8	74.7	8.6	16.7
<主食、主菜、副菜をそろえた食事別>									
毎日	734	3.1	6.0	6.8	5.6	3.1	69.5	5.9	24.7
週に6日	103	1.9	5.8	9.7	4.9	2.9	71.8	2.9	25.2
週に5日	205	4.9	4.9	4.9	8.3	4.4	67.8	4.9	27.3
週に4日	154	4.5	5.2	5.8	2.6	1.9	74.7	5.2	20.1
週に3日	271	1.8	5.5	4.8	3.0	1.8	80.1	3.0	17.0
週に2日	174	3.4	4.0	2.9	2.9	3.4	82.2	1.1	16.7
週に1日	101	6.9	-	1.0	5.0	4.0	83.2	-	16.8
ない	194	2.1	2.1	1.5	3.6	1.5	86.6	2.6	10.8
<こころのゆとり別>									
十分に持つことができている	185	8.1	7.0	5.4	3.2	2.2	67.0	7.0	25.9
だいたい持つことができている	1,094	3.6	5.5	5.5	6.0	3.7	71.8	3.9	24.2
あまり持つことができている	575	1.6	3.3	5.4	3.3	1.9	81.2	3.3	15.5
まったく持つことができている	78	1.3	2.6	1.3	2.6	1.3	89.7	1.3	9.0
持つことができている(計)	1,279	4.2	5.7	5.5	5.6	3.4	71.1	4.4	24.5
持つことができている(計)	653	1.5	3.2	4.9	3.2	1.8	82.2	3.1	14.7
<気軽に話ができる相手の有無別>									
いる	1,643	3.8	5.2	5.7	5.4	3.0	72.6	4.3	23.1
いない	288	0.7	2.8	2.8	1.7	2.1	88.5	1.4	10.1

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

(注2) 『持つことができている(計)』は「十分に持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計

『持つことができている(計)』は「まったく持つことができている」「あまり持つことができている」の合計

問7 あなたは、毎日の生活のなかでイライラやストレスを感じることはありませんか。(○は1つ)

(%)

	n	とても感じる	どちらかというと感じる	どちらかというと感じない	ほとんど感じない	無回答	感じる(計)	感じない(計)
全体	1,941	16.6	43.5	28.6	10.8	0.5	60.1	39.5
うち、20歳以上	1,873	16.5	43.5	28.5	11.1	0.4	60.0	39.6
<エリア別>								
区部(計)	1,279	17.7	42.0	28.7	11.1	0.5	59.7	39.8
センター・コア	369	16.0	43.6	28.7	11.4	0.3	59.6	40.1
区部東部・北部	374	19.0	40.9	29.4	10.4	0.3	59.9	39.8
区部西部・南部	536	17.9	41.6	28.2	11.4	0.9	59.5	39.6
市町村部(計)	662	14.5	46.4	28.5	10.3	0.3	60.9	38.8
多摩東部	252	15.5	49.2	26.6	8.3	0.4	64.7	34.9
多摩中央部北	97	11.3	42.3	34.0	12.4	-	53.6	46.4
多摩中央部南	270	15.6	44.4	27.4	12.2	0.4	60.0	39.6
多摩西部・島しょ	43	9.3	51.2	34.9	4.7	-	60.5	39.5
<性・年齢別>								
男性(計)	817	14.4	42.4	31.0	11.9	0.4	56.8	42.8
うち、20歳以上	803	14.4	42.2	30.9	12.1	0.4	56.7	43.0
18・19歳	14	14.3	50.0	35.7	-	-	64.3	35.7
20代	61	14.8	45.9	32.8	6.6	-	60.7	39.3
18～29歳	75	14.7	46.7	33.3	5.3	-	61.3	38.7
30代	77	20.8	46.8	22.1	10.4	-	67.5	32.5
40代	136	21.3	47.1	24.3	6.6	0.7	68.4	30.9
50代	158	20.3	46.2	27.2	6.3	-	66.5	33.5
60代	145	11.7	40.0	32.4	15.9	-	51.7	48.3
70歳以上	226	5.8	35.4	38.9	19.0	0.9	41.2	58.0
女性(計)	1,060	18.2	44.4	26.6	10.3	0.5	62.6	36.9
うち、20歳以上	1,047	18.0	44.5	26.6	10.4	0.5	62.5	37.1
18・19歳	11	45.5	45.5	9.1	-	-	90.9	9.1
20代	109	26.6	48.6	17.4	7.3	-	75.2	24.8
18～29歳	120	28.3	48.3	16.7	6.7	-	76.7	23.3
30代	133	23.3	54.9	19.5	2.3	-	78.2	21.8
40代	177	20.3	50.3	23.2	6.2	-	70.6	29.4
50代	184	24.5	39.1	24.5	11.4	0.5	63.6	35.9
60代	168	12.5	48.2	28.6	10.7	-	60.7	39.3
70歳以上	276	9.4	35.5	36.2	17.4	1.4	44.9	53.6
<職業別>								
自営・家族従業(計)	228	13.6	40.8	32.5	12.7	0.4	54.4	45.2
勤め(計)	1,047	19.8	46.7	25.0	8.2	0.3	66.5	33.2
経営・管理職	123	22.8	43.1	26.0	8.1	-	65.9	34.1
専門・技術職	278	16.5	50.7	25.2	7.6	-	67.3	32.7
事務職	273	23.4	45.4	26.0	5.1	-	68.9	31.1
労務・技能職	138	19.6	37.0	27.5	14.5	1.4	56.5	42.0
販売・サービス職	229	18.3	51.5	21.0	8.7	0.4	69.9	29.7
無職の主婦・主夫	337	12.5	38.3	34.1	14.5	0.6	50.7	48.7
学生	50	24.0	56.0	18.0	2.0	-	80.0	20.0
その他の無職	221	10.4	35.7	34.4	18.6	0.9	46.2	52.9
<こころのゆとり別>								
十分に持つことができている	185	4.9	14.6	29.7	49.7	1.1	19.5	79.5
だいたい持つことができている	1,094	5.1	45.3	39.2	10.1	0.3	50.5	49.3
あまり持つことができている	575	33.6	53.7	11.5	1.2	-	87.3	12.7
まったく持つことができている	78	82.1	15.4	1.3	1.3	-	97.4	2.6
持つことができている(計)	1,279	5.1	40.9	37.8	15.8	0.4	46.0	53.6
持つことができている(計)	653	39.4	49.2	10.3	1.2	-	88.5	11.5

(注1) 『感じる(計)』は「とても感じる」「どちらかというと感じる」の合計

『感じない(計)』は「ほとんど感じない」「どちらかというと感じない」の合計

(注2) 『持つことができている(計)』は「十分に持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計

『持つことができている(計)』は「まったく持つことができている」「あまり持つことができている」の合計

問8 あなたは、毎日の生活のなかでこころのゆとりを持つことができますか。(〇は1つ)

(%)

	n	い こ と 十 分 に 持 つ て	い こ だ い が た い で 持 つ て	い こ あ ま り が 持 つ て	い こ ま た く も 持 つ て	無 回 答	で 持 つ こ と が い る が (計)	で 持 つ こ と が い な い (計)
全体	1,941	9.5	56.4	29.6	4.0	0.5	65.9	33.6
うち、20歳以上	1,873	9.5	56.2	29.9	4.0	0.4	65.7	33.9
<エリア別>								
区部(計)	1,279	10.0	55.4	30.1	4.1	0.4	65.4	34.2
センター・コア	369	8.4	58.3	29.5	3.8	-	66.7	33.3
区部東部・北部	374	9.4	57.0	29.4	4.3	-	66.3	33.7
区部西部・南部	536	11.6	52.4	31.0	4.1	0.9	64.0	35.1
市町村部(計)	662	8.6	58.2	28.7	3.9	0.6	66.8	32.6
多摩東部	252	7.9	56.3	32.1	3.2	0.4	64.3	35.3
多摩中央部北	97	10.3	54.6	26.8	7.2	1.0	64.9	34.0
多摩中央部南	270	8.1	61.9	26.3	3.3	0.4	70.0	29.6
多摩西部・島しょ	43	11.6	53.5	27.9	4.7	2.3	65.1	32.6
<性・年齢別>								
男性(計)	817	11.0	57.3	27.5	3.7	0.5	68.3	31.2
うち、20歳以上	803	10.7	57.4	27.8	3.6	0.5	68.1	31.4
18・19歳	14	28.6	50.0	14.3	7.1	-	78.6	21.4
20代	61	18.0	50.8	23.0	8.2	-	68.9	31.1
18～29歳	75	20.0	50.7	21.3	8.0	-	70.7	29.3
30代	77	14.3	58.4	22.1	5.2	-	72.7	27.3
40代	136	6.6	50.0	39.7	2.9	0.7	56.6	42.6
50代	158	5.7	52.5	37.3	4.4	-	58.2	41.8
60代	145	13.1	59.3	24.1	3.4	-	72.4	27.6
70歳以上	226	11.9	65.5	19.5	1.8	1.3	77.4	21.2
女性(計)	1,060	8.6	55.5	31.4	4.2	0.4	64.1	35.6
うち、20歳以上	1,047	8.7	55.4	31.3	4.2	0.4	64.1	35.5
18・19歳	11	-	54.5	45.5	-	-	54.5	45.5
20代	109	10.1	46.8	37.6	5.5	-	56.9	43.1
18～29歳	120	9.2	47.5	38.3	5.0	-	56.7	43.3
30代	133	4.5	49.6	42.1	3.8	-	54.1	45.9
40代	177	4.0	51.4	40.1	4.5	-	55.4	44.6
50代	184	7.1	54.9	31.5	6.5	-	62.0	38.0
60代	168	6.0	64.3	28.0	1.8	-	70.2	29.8
70歳以上	276	15.9	59.1	19.9	3.6	1.4	75.0	23.6
<職業別>								
自営・家族従業(計)	228	11.8	60.1	21.5	5.7	0.9	71.9	27.2
勤め(計)	1,047	7.1	52.9	36.3	3.6	0.1	60.0	39.9
経営・管理職	123	4.9	55.3	39.0	0.8	-	60.2	39.8
専門・技術職	278	9.4	52.2	35.6	2.9	-	61.5	38.5
事務職	273	3.3	53.8	35.5	7.3	-	57.1	42.9
労務・技能職	138	8.0	52.2	37.0	2.2	0.7	60.1	39.1
販売・サービス職	229	8.3	52.0	37.1	2.6	-	60.3	39.7
無職の主婦・主夫	337	12.2	63.2	20.8	3.6	0.3	75.4	24.3
学生	50	10.0	58.0	26.0	6.0	-	68.0	32.0
その他の無職	221	14.9	56.1	22.2	5.0	1.8	71.0	27.1
<健康状態の評価別>								
よい	392	23.2	64.8	11.5	0.3	0.3	88.0	11.7
まあよい	1,103	6.9	60.4	30.0	2.2	0.5	67.3	32.2
あまりよくない	363	3.3	41.3	46.6	8.5	0.3	44.6	55.1
よくない	72	5.6	25.0	40.3	29.2	-	30.6	69.4
よい(計)	1,495	11.2	61.5	25.2	1.7	0.5	72.7	26.8
よくない(計)	435	3.7	38.6	45.5	12.0	0.2	42.3	57.5
<家庭で誰かと一緒に食事をする頻度別>								
ほぼ毎日	1,142	10.9	56.6	28.5	3.8	0.4	67.4	32.2
週に4～5日	136	2.2	62.5	30.9	3.7	0.7	64.7	34.6
週に2～3日	156	8.3	57.7	30.8	3.2	-	66.0	34.0
週1日程度	76	11.8	50.0	34.2	3.9	-	61.8	38.2
月に1～2日程度	80	6.3	67.5	23.8	1.3	1.3	73.8	25.0
ほとんどない	338	8.6	52.7	32.8	5.9	-	61.2	38.8
ある(計)	1,590	9.7	57.4	28.9	3.6	0.4	67.1	32.5

(注1) 『持つことができている(計)』は「十分に持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計

『持つことができている(計)』は「まったく持つことができている」「あまり持つことができている」の合計

(注2) 『よい(計)』は「よい」「まあよい」の合計

『よくない(計)』は「よくない」「あまりよくない」の合計

(注3) 家庭および職場・学校で誰かと一緒に食事をする頻度別の『ある(計)』は「ほぼ毎日」「週に4～5日」「週に2～3日」「週1日程度」「月に1～2日程度」の合計

※次ページへ続く。

問8 あなたは、毎日の生活のなかでこころのゆとりを持つことができますか。(〇は1つ) (続き)

(%)								
	n	いこ十分 るとが んで持 きてつ て	いこだ るとが いた いで持 きてつ て	いこあ ないと まり がりで 持 きてつ て	いこま つた ない がた く で 持 てつ て	無 回 答	で持 つこ とが いる が (計)	で持 つこ と ない が い (計)
全体	1,941	9.5	56.4	29.6	4.0	0.5	65.9	33.6
うち、20歳以上	1,873	9.5	56.2	29.9	4.0	0.4	65.7	33.9
＜職場・学校で誰かと一緒に食事をする頻度別＞								
ほぼ毎日	142	9.2	52.8	34.5	3.5	-	62.0	38.0
週に4～5日	144	7.6	54.2	34.0	4.2	-	61.8	38.2
週に2～3日	156	5.8	57.7	32.7	3.8	-	63.5	36.5
週1日程度	119	9.2	60.5	26.1	4.2	-	69.7	30.3
月に1～2日程度	168	8.9	57.7	29.8	3.6	-	66.7	33.3
ほとんどない	873	8.0	54.8	32.9	4.2	0.1	62.8	37.1
ある(計)	729	8.1	56.5	31.6	3.8	-	64.6	35.4
＜住まいの地域で友人・知人と一緒に食事をする頻度別＞								
週1日程度	249	16.9	61.4	18.5	2.0	1.2	78.3	20.5
月1日程度	513	10.3	59.5	28.1	2.1	-	69.8	30.2
3か月に1回程度	325	5.2	56.9	33.2	3.7	0.9	62.2	36.9
6か月に1回程度	203	7.9	61.6	26.6	3.9	-	69.5	30.5
年に1回程度	111	4.5	60.4	29.7	5.4	-	64.9	35.1
ほとんどない	506	9.5	47.2	36.4	6.9	-	56.7	43.3
ある(計)	1,401	9.5	59.6	27.5	3.0	0.4	69.1	30.5
＜住まいの地域で地域の人と一緒に食事をする頻度別＞								
週1日程度	64	23.4	60.9	14.1	1.6	-	84.4	15.6
月1日程度	94	13.8	63.8	20.2	2.1	-	77.7	22.3
3か月に1回程度	102	9.8	58.8	30.4	1.0	-	68.6	31.4
6か月に1回程度	93	6.5	71.0	20.4	2.2	-	77.4	22.6
年に1回程度	56	7.1	71.4	19.6	1.8	-	78.6	21.4
ほとんどない	1,452	8.5	54.1	32.2	4.8	0.3	62.7	37.0
ある(計)	409	11.7	64.8	21.8	1.7	-	76.5	23.5
＜イライラやストレスの有無別＞								
とても感じる	322	2.8	17.4	59.9	19.9	-	20.2	79.8
どちらかというと感じる	844	3.2	58.8	36.6	1.4	-	62.0	38.0
どちらかというと感じない	556	9.9	77.2	11.9	0.2	0.9	87.1	12.1
ほとんど感じない	210	43.8	52.4	3.3	0.5	-	96.2	3.8
感じる(計)	1,166	3.1	47.3	43.1	6.5	-	50.4	49.6
感じない(計)	766	19.2	70.4	9.5	0.3	0.7	89.6	9.8
＜気軽に話ができる相手の有無別＞								
いる	1,643	10.3	60.1	26.5	2.7	0.4	70.4	29.2
いない	288	4.9	36.5	47.6	11.1	-	41.3	58.7
＜余暇の充実度別＞								
非常に充実している	254	33.5	54.7	10.6	1.2	-	88.2	11.8
まあ充実している	970	7.8	67.7	22.9	1.1	0.4	75.6	24.0
あまり充実していない	510	3.5	46.1	45.3	4.7	0.4	49.6	50.0
まったく充実していない	200	2.0	31.5	46.5	19.5	0.5	33.5	66.0
充実している(計)	1,224	13.2	65.0	20.3	1.1	0.3	78.2	21.5
充実していない(計)	710	3.1	42.0	45.6	8.9	0.4	45.1	54.5
＜睡眠の充足感別＞								
十分足りている	329	27.1	55.9	14.0	2.7	0.3	83.0	16.7
どちらかという足りている	793	7.7	67.7	22.7	1.4	0.5	75.4	24.1
どちらかという不足している	657	4.4	50.1	40.8	4.3	0.5	54.5	45.1
まったく足りていない	139	2.9	21.6	54.0	21.6	-	24.5	75.5
足りている(計)	1,122	13.4	64.3	20.1	1.8	0.4	77.6	21.9
不足している(計)	796	4.1	45.1	43.1	7.3	0.4	49.2	50.4

(注1) 『持つことができている(計)』は「十分に持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計

『持つことができている(計)』は「まったく持つことができている」「あまり持つことができている」の合計

(注2) 家庭および職場・学校で誰かと一緒に食事をする頻度別の『ある(計)』は「ほぼ毎日」「週に4～5日」「週に2～3日」「週1日程度」「月に1～2日程度」の合計

(注3) 住まいの地域で友人・知人および地域の人と一緒に食事をする頻度別の『ある(計)』は「週1日程度」「月1日程度」「3か月に1回程度」「6か月に1回程度」「年に1回程度」の合計

(注4) 『感じる(計)』は「とても感じる」「どちらかというと感じる」の合計

『感じない(計)』は「ほとんど感じない」「どちらかというと感じない」の合計

(注6) 『充実している(計)』は「非常に充実している」「まあ充実している」の合計

『充実していない(計)』は「まったく充実していない」「あまり充実していない」の合計

(注7) 『足りている(計)』は「十分足りている」「どちらかという足りている」の合計

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

問9 あなたは、毎日の生活のなかで気軽に話ができる人がいますか。(〇は1つ)

	n	いる	いない	無回答
全体	1,941	84.6	14.8	0.5
うち、20歳以上	1,873	84.5	15.1	0.5
<エリア別>				
区部(計)	1,279	83.1	16.4	0.5
センター・コア	369	83.5	16.3	0.3
区部東部・北部	374	81.6	18.2	0.3
区部西部・南部	536	84.0	15.3	0.7
市町村部(計)	662	87.6	11.8	0.6
多摩東部	252	88.1	11.5	0.4
多摩中央部北	97	83.5	14.4	2.1
多摩中央部南	270	89.6	10.0	0.4
多摩西部・島しょ	43	81.4	18.6	-
<性・年齢別>				
男性(計)	817	81.2	18.7	0.1
うち、20歳以上	803	80.9	18.9	0.1
18・19歳	14	92.9	7.1	-
20代	61	85.2	14.8	-
18～29歳	75	86.7	13.3	-
30代	77	83.1	16.9	-
40代	136	75.7	24.3	-
50代	158	74.7	25.3	-
60代	145	78.6	21.4	-
70歳以上	226	88.1	11.5	0.4
女性(計)	1,060	87.5	11.7	0.8
うち、20歳以上	1,047	87.5	11.7	0.8
18・19歳	11	90.9	9.1	-
20代	109	89.0	11.0	-
18～29歳	120	89.2	10.8	-
30代	133	90.2	9.8	-
40代	177	88.7	11.3	-
50代	184	84.8	14.7	0.5
60代	168	87.5	12.5	-
70歳以上	276	86.6	10.9	2.5
<職業別>				
自営・家族従業(計)	228	84.2	15.4	0.4
勤め(計)	1,047	84.1	15.8	0.1
経営・管理職	123	87.0	13.0	-
専門・技術職	278	84.9	15.1	-
事務職	273	81.0	19.0	-
労務・技能職	138	83.3	15.9	0.7
販売・サービス職	229	86.0	14.0	-
無職の主婦・主夫	337	88.4	9.8	1.8
学生	50	88.0	12.0	-
その他の無職	221	79.6	19.9	0.5
<未・既婚別>				
未婚	491	74.9	24.8	0.2
既婚(配偶者あり)	1,137	89.6	9.9	0.4
既婚(離別・死別)	263	80.6	18.3	1.1

	n	いる	いない	無回答
全体	1,941	84.6	14.8	0.5
(うち、20歳以上)	1,873	84.5	15.1	0.5
<家庭で誰かと一緒に食事をする頻度別>				
ほぼ毎日	1,142	91.9	7.6	0.4
週に4～5日	136	91.2	8.8	-
週に2～3日	156	84.0	15.4	0.6
週1日程度	76	86.8	13.2	-
月に1～2日程度	80	78.8	20.0	1.3
ほとんどない	338	59.2	40.5	0.3
ある(計)	1,590	90.2	9.4	0.4
<職場・学校で誰かと一緒に食事をする頻度別>				
ほぼ毎日	142	93.0	7.0	-
週に4～5日	144	86.1	13.9	-
週に2～3日	156	87.8	12.2	-
週1日程度	119	85.7	14.3	-
月に1～2日程度	168	88.1	11.9	-
ほとんどない	873	79.2	20.6	0.2
ある(計)	729	88.2	11.8	-
<住まいの地域で友人・知人と一緒に食事をする頻度別>				
週1日程度	249	93.2	6.0	0.8
月1日程度	513	88.9	11.1	-
3か月に1回程度	325	88.6	11.4	-
6か月に1回程度	203	84.2	14.8	1.0
年に1回程度	111	84.7	14.4	0.9
ほとんどない	506	73.5	26.1	0.4
ある(計)	1,401	88.6	11.1	0.4
<住まいの地域で地域の人と一緒に食事をする頻度別>				
週1日程度	64	96.9	3.1	-
月1日程度	94	91.5	8.5	-
3か月に1回程度	102	92.2	7.8	-
6か月に1回程度	93	94.6	5.4	-
年に1回程度	56	87.5	10.7	1.8
ほとんどない	1,452	82.2	17.6	0.3
ある(計)	409	92.7	7.1	0.2
<こころのゆとり別>				
十分に持つことができている	185	91.9	7.6	0.5
だいたい持つことができている	1,094	90.2	9.6	0.2
あまり持つことができている	575	75.7	23.8	0.5
まったく持つことができている	78	57.7	41.0	1.3
持つことができている(計)	1,279	90.5	9.3	0.2
持つことができている(計)	653	73.5	25.9	0.6

- (注1) 家庭および職場・学校で誰かと一緒に食事をする頻度別の『ある(計)』は「ほぼ毎日」「週に4～5日」「週に2～3日」「週1日程度」「月に1～2日程度」の合計
- (注2) 住まいの地域で友人・知人および地域の人と一緒に食事をする頻度別の『ある(計)』は「週1日程度」「月1日程度」「3か月に1回程度」「6か月に1回程度」「年に1回程度」の合計
- (注3) 『持つことができている(計)』は「十分に持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計
『持つことができている(計)』は「まったく持つことができている」「あまり持つことができている」の合計

問10 あなたは、気軽に相談できる相手に相談しても解決できず、専門家（機関）に相談することが必要だと感じた悩みごとや心配ごとを抱えたことがありますか。（○は1つ）

	（％）			
	n	ある	ない	無回答
全体	1,941	28.0	71.4	0.7
うち、20歳以上	1,873	28.2	71.3	0.5
＜エリア別＞				
区部（計）	1,279	28.7	70.8	0.5
センター・コア	369	30.4	69.4	0.3
区部東部・北部	374	28.9	70.3	0.8
区部西部・南部	536	27.4	72.2	0.4
市町村部（計）	662	26.6	72.4	1.1
多摩東部	252	27.0	71.8	1.2
多摩中央部北	97	30.9	68.0	1.0
多摩中央部南	270	24.1	74.8	1.1
多摩西部・島しょ	43	30.2	69.8	-
＜性・年齢別＞				
男性（計）	817	26.2	73.2	0.6
うち、20歳以上	803	26.4	73.0	0.6
18・19歳	14	14.3	85.7	-
20代	61	24.6	75.4	-
18～29歳	75	22.7	77.3	-
30代	77	31.2	68.8	-
40代	136	23.5	75.7	0.7
50代	158	34.2	65.2	0.6
60代	145	24.8	75.2	-
70歳以上	226	22.6	76.1	1.3
女性（計）	1,060	29.6	70.0	0.4
うち、20歳以上	1,047	29.7	69.9	0.4
18・19歳	11	27.3	72.7	-
20代	109	28.4	70.6	0.9
18～29歳	120	28.3	70.8	0.8
30代	133	32.3	67.7	-
40代	177	36.2	63.8	-
50代	184	36.4	63.6	-
60代	168	35.1	64.9	-
70歳以上	276	17.0	81.9	1.1
＜職業別＞				
自営・家族従業（計）	228	27.6	71.9	0.4
勤め（計）	1,047	28.7	71.1	0.3
経営・管理職	123	26.0	73.2	0.8
専門・技術職	278	25.9	73.7	0.4
事務職	273	31.9	68.1	-
労務・技能職	138	21.0	79.0	-
販売・サービス職	229	34.5	65.5	-
無職の主婦・主夫	337	27.6	72.1	0.3
学生	50	28.0	72.0	-
その他の無職	221	26.7	72.9	0.5
＜健康状態の評価別＞				
よい	392	17.1	82.1	0.8
まあよい	1,103	26.0	73.5	0.5
あまりよくない	363	41.6	57.9	0.6
よくない	72	50.0	48.6	1.4
よい（計）	1,495	23.7	75.8	0.5
よくない（計）	435	43.0	56.3	0.7

	（％）			
	n	ある	ない	無回答
全体	1,941	28.0	71.4	0.7
うち、20歳以上	1,873	28.2	71.3	0.5
＜イライラやストレスの有無別＞				
とても感じる	322	52.5	47.2	0.3
どちらかというと感じる	844	29.1	70.4	0.5
どちらかというと感じない	556	17.4	81.8	0.7
ほとんど感じない	210	14.8	84.3	1.0
感じる（計）	1,166	35.6	64.0	0.4
感じない（計）	766	16.7	82.5	0.8
＜こころのゆとり別＞				
十分に持つことができている	185	13.5	85.4	1.1
だいたい持つことができている	1,094	21.8	77.8	0.5
あまり持つことができている	575	40.0	59.5	0.5
まったく持つことができている	78	62.8	35.9	1.3
持つことができている（計）	1,279	20.6	78.9	0.5
持つことができている（計）	653	42.7	56.7	0.6

（注1）『よい（計）』は「よい」「まあよい」の合計

『よくない（計）』は「よくない」「あまりよくない」の合計

（注2）『感じる（計）』は「とても感じる」「どちらかというと感じる」の合計

『感じない（計）』は「ほとんど感じない」「どちらかというと感じない」の合計

（注3）『持つことができている（計）』は「十分に持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計

『持つことができている（計）』は「まったく持つことができている」「あまり持つことができている」の合計

(問10で「1 ある」と答えた方に)

問10-1 専門家(機関)への相談が必要だと感じたときに適切な相談窓口をみつけることができましたか。(〇は1つ)

* 相談窓口をみつけることができたが、相談を解決できなかった場合は「2 できなかった」をお選びください。

(%)

	n	できた	できなかった	無回答
全体	543	47.7	51.6	0.7
うち、20歳以上	529	48.2	51.0	0.8
<エリア別>				
区部(計)	367	49.9	49.3	0.8
センター・コア	112	59.8	40.2	-
区部東部・北部	108	47.2	51.9	0.9
区部西部・南部	147	44.2	54.4	1.4
市町村部(計)	176	43.2	56.3	0.6
多摩東部	68	44.1	54.4	1.5
多摩中央部北	30	40.0	60.0	-
多摩中央部南	65	43.1	56.9	-
多摩西部・島しょ	13	46.2	53.8	-
<性別>				
男性	214	50.0	49.5	0.5
女性	314	45.9	53.5	0.6
<年齢別>				
18・19歳	5	-	100.0	-
20代	47	38.3	61.7	-
18~29歳	52	34.6	65.4	-
30代	68	44.1	55.9	-
40代	96	49.0	51.0	-
50代	124	47.6	52.4	-
60代	95	53.7	46.3	-
70歳以上	99	50.5	45.5	4.0
<職業別>				
自営・家族従業(計)	63	60.3	38.1	1.6
勤め(計)	300	45.3	54.3	0.3
経営・管理職	32	68.8	31.3	-
専門・技術職	72	50.0	50.0	-
事務職	87	42.5	57.5	-
労務・技能職	29	41.4	58.6	-
販売・サービス職	79	35.4	63.3	1.3
無職の主婦・主夫	93	51.6	47.3	1.1
学生	14	7.1	92.9	-
その他の無職	59	47.5	50.8	1.7

問11 あなたは、体を休めること以外に、趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動などの余暇の過ごし方は充実していますか。(〇は1つ)

		(%)							
	n	充 実 し て い る	非 常 に 充 実 し て い る	充 ま あ 実 し て い る	充 あ ま り 充 実 し て い ない	充 ま つ た く 充 実 し て い ない	無 回 答	(計) 充 実 し て い る	(計) 充 実 し て い ない
全体	1,941	13.1	50.0	26.3	10.3	0.4		63.1	36.6
うち、20歳以上	1,873	12.8	50.1	26.4	10.4	0.3		62.9	36.8
<エリア別>									
区部(計)	1,279	13.8	50.2	25.6	10.1	0.4		64.0	35.7
センター・コア	369	12.5	53.1	25.5	8.7	0.3		65.6	34.1
区部東部・北部	374	15.8	46.5	27.8	9.6	0.3		62.3	37.4
区部西部・南部	536	13.2	50.7	24.1	11.4	0.6		64.0	35.4
市町村部(計)	662	11.8	49.5	27.6	10.7	0.3		61.3	38.4
多摩東部	252	11.9	48.4	27.8	11.5	0.4		60.3	39.3
多摩中央部北	97	7.2	47.4	33.0	11.3	1.0		54.6	44.3
多摩中央部南	270	12.6	50.0	27.0	10.4	-		62.6	37.4
多摩西部・島しょ	43	16.3	58.1	18.6	7.0	-		74.4	25.6
<性・年齢別>									
男性(計)	817	12.1	50.7	27.3	9.8	0.1		62.8	37.1
うち、20歳以上	803	11.7	50.8	27.4	10.0	0.1		62.5	37.4
18・19歳	14	35.7	42.9	21.4	-	-		78.6	21.4
20代	61	24.6	42.6	23.0	9.8	-		67.2	32.8
18～29歳	75	26.7	42.7	22.7	8.0	-		69.3	30.7
30代	77	13.0	55.8	24.7	6.5	-		68.8	31.2
40代	136	5.1	50.7	31.6	12.5	-		55.9	44.1
50代	158	12.7	48.7	30.4	8.2	-		61.4	38.6
60代	145	7.6	54.5	29.0	9.0	-		62.1	37.9
70歳以上	226	13.7	50.4	23.9	11.5	0.4		64.2	35.4
女性(計)	1,060	14.0	49.7	25.5	10.5	0.4		63.7	35.9
うち、20歳以上	1,047	13.8	49.7	25.7	10.5	0.4		63.4	36.2
18・19歳	11	36.4	45.5	9.1	9.1	-		81.8	18.2
20代	109	19.3	51.4	22.0	7.3	-		70.6	29.4
18～29歳	120	20.8	50.8	20.8	7.5	-		71.7	28.3
30代	133	12.8	42.1	33.1	12.0	-		54.9	45.1
40代	177	13.6	49.2	25.4	11.9	-		62.7	37.3
50代	184	13.6	54.3	21.2	10.3	0.5		67.9	31.5
60代	168	12.5	51.8	27.4	8.3	-		64.3	35.7
70歳以上	276	13.0	48.6	25.7	11.6	1.1		61.6	37.3
<職業別>									
自営・家族従業(計)	228	18.0	52.2	21.1	8.3	0.4		70.2	29.4
勤め(計)	1,047	13.0	48.7	27.8	10.4	0.1		61.7	38.2
経営・管理職	123	12.2	50.4	30.9	6.5	-		62.6	37.4
専門・技術職	278	14.0	50.7	24.8	10.4	-		64.7	35.3
事務職	273	11.0	49.1	31.1	8.4	0.4		60.1	39.6
労務・技能職	138	13.0	45.7	23.9	17.4	-		58.7	41.3
販売・サービス職	229	14.0	46.3	28.8	10.9	-		60.3	39.7
無職の主婦・主夫	337	11.9	53.7	23.4	10.4	0.6		65.6	33.8
学生	50	28.0	50.0	22.0	-	-		78.0	22.0
その他の無職	221	7.7	48.0	30.3	14.0	-		55.7	44.3
<健康状態の評価別>									
よい	392	31.1	51.8	15.1	1.8	0.3		82.9	16.8
まあよい	1,103	9.7	54.1	28.2	7.8	0.2		63.8	36.0
あまりよくない	363	5.5	40.5	32.8	20.9	0.3		46.0	53.7
よくない	72	5.6	22.2	27.8	41.7	2.8		27.8	69.4
よい(計)	1,495	15.3	53.5	24.7	6.2	0.2		68.8	31.0
よくない(計)	435	5.5	37.5	32.0	24.4	0.7		43.0	56.3

(注1) 『充実している(計)』は「非常に充実している」「まあ充実している」の合計
『充実していない(計)』は「まったく充実していない」「あまり充実していない」の合計

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

※次ページへ続く。

問11 あなたは、体を休めること以外に、趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動などの余暇の過ごし方は充実していますか。(〇は1つ) (続き)

(%)

	n	充 非 実 常 に て い る	充 ま あ 実 し て い る	充 あ ま り 実 し て い な い	充 ま つ た く 実 し て い な い	無 回 答	(充 実 し て い る 計)	(充 実 し て い な い 計)
全体	1,941	13.1	50.0	26.3	10.3	0.4	63.1	36.6
うち、20歳以上	1,873	12.8	50.1	26.4	10.4	0.3	62.9	36.8
<イライラやストレスの有無別>								
とても感じる	322	7.5	36.3	33.2	23.0	-	43.8	56.2
どちらかというと感じる	844	9.0	50.6	30.8	9.4	0.2	59.6	40.2
どちらかというと感じない	556	16.0	56.1	21.4	6.3	0.2	72.1	27.7
ほとんど感じない	210	30.5	51.9	11.4	5.2	1.0	82.4	16.7
感じる(計)	1,166	8.6	46.7	31.5	13.1	0.2	55.2	44.6
感じない(計)	766	20.0	55.0	18.7	6.0	0.4	74.9	24.7
<こころのゆとり別>								
十分に持つことができている	185	45.9	41.1	9.7	2.2	1.1	87.0	11.9
だいたい持つことができている	1,094	12.7	60.1	21.5	5.8	-	72.8	27.2
あまり持つことができている	575	4.7	38.6	40.2	16.2	0.3	43.3	56.3
まったく持つことができている	78	3.8	14.1	30.8	50.0	1.3	17.9	80.8
持つことができている(計)	1,279	17.5	57.3	19.8	5.2	0.2	74.8	25.0
持つことができている(計)	653	4.6	35.7	39.1	20.2	0.5	40.3	59.3
<気軽に話ができる相手の有無別>								
いる	1,643	14.2	51.7	24.7	9.1	0.3	65.9	33.8
いない	288	6.9	40.6	35.4	17.0	-	47.6	52.4

(注1) 『充実している(計)』は「非常に充実している」「まあ充実している」の合計

『充実していない(計)』は「まったく充実していない」「あまり充実していない」の合計

(注2) 『感じる(計)』は「とても感じる」「どちらかというと感じる」の合計

『感じない(計)』は「ほとんど感じない」「どちらかというと感じない」の合計

(注3) 『持つことができている(計)』は「十分に持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計

『持つことができている(計)』は「まったく持つことができている」「あまり持つことができている」の合計

問12 ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。(〇は1つ)

(%)

	n	と 十 れ 分 て い る	と ま あ ま と れ て い る	と あ ま り と れ て い な い	と ま つ た く と れ て い な い	無 回 答	(と れ て い る 計)	(と れ て い な い 計)
全体	1,941	20.5	50.9	24.8	3.7	0.2	71.4	28.5
うち、20歳以上	1,873	20.4	50.9	24.9	3.7	0.1	71.3	28.6
<エリア別>								
区部(計)	1,279	20.6	52.0	24.2	3.0	0.2	72.6	27.3
センター・コア	369	20.9	53.1	22.8	3.3	-	74.0	26.0
区部東部・北部	374	18.4	51.3	27.0	3.2	-	69.8	30.2
区部西部・南部	536	21.8	51.7	23.3	2.8	0.4	73.5	26.1
市町村部(計)	662	20.2	48.8	26.0	4.8	0.2	69.0	30.8
多摩東部	252	18.3	51.2	25.8	4.4	0.4	69.4	30.2
多摩中央部北	97	20.6	50.5	23.7	5.2	-	71.1	28.9
多摩中央部南	270	21.5	45.9	27.8	4.8	-	67.4	32.6
多摩西部・島しょ	43	23.3	48.8	20.9	7.0	-	72.1	27.9
<性・年齢別>								
男性(計)	817	21.3	50.8	24.5	3.4	-	72.1	27.9
うち、20歳以上	803	21.4	50.4	24.7	3.5	-	71.9	28.1
18・19歳	14	14.3	71.4	14.3	-	-	85.7	14.3
20代	61	24.6	47.5	24.6	3.3	-	72.1	27.9
18~29歳	75	22.7	52.0	22.7	2.7	-	74.7	25.3
30代	77	18.2	49.4	29.9	2.6	-	67.5	32.5
40代	136	14.7	47.8	30.1	7.4	-	62.5	37.5
50代	158	17.7	46.2	33.5	2.5	-	63.9	36.1
60代	145	22.1	53.1	22.1	2.8	-	75.2	24.8
70歳以上	226	27.9	54.4	15.0	2.7	-	82.3	17.7
女性(計)	1,060	19.5	51.5	25.2	3.6	0.2	71.0	28.8
うち、20歳以上	1,047	19.6	51.6	25.0	3.6	0.2	71.2	28.7
18・19歳	11	9.1	45.5	45.5	-	-	54.5	45.5
20代	109	29.4	47.7	20.2	2.8	-	77.1	22.9
18~29歳	120	27.5	47.5	22.5	2.5	-	75.0	25.0
30代	133	18.8	49.6	28.6	3.0	-	68.4	31.6
40代	177	14.1	52.5	29.9	3.4	-	66.7	33.3
50代	184	10.3	54.3	27.7	7.1	0.5	64.7	34.8
60代	168	18.5	53.6	22.6	5.4	-	72.0	28.0
70歳以上	276	26.4	50.4	21.7	1.1	0.4	76.8	22.8
<職業別>								
自営・家族従業(計)	228	30.3	44.3	19.7	5.3	0.4	74.6	25.0
勤め(計)	1,047	16.4	49.9	29.7	3.9	0.1	66.3	33.6
経営・管理職	123	15.4	50.4	31.7	2.4	-	65.9	34.1
専門・技術職	278	15.8	45.7	32.7	5.8	-	61.5	38.5
事務職	273	15.0	52.0	29.7	2.9	0.4	67.0	32.6
労務・技能職	138	18.1	51.4	26.8	3.6	-	69.6	30.4
販売・サービス職	229	17.9	51.1	27.1	3.9	-	69.0	31.0
無職の主婦・主夫	337	22.3	58.8	16.3	2.7	-	81.0	19.0
学生	50	18.0	54.0	26.0	2.0	-	72.0	28.0
その他の無職	221	26.7	49.3	20.8	3.2	-	76.0	24.0
<健康状態の評価別>								
よい	392	38.5	47.7	13.0	0.5	0.3	86.2	13.5
まあよい	1,103	17.7	55.7	24.0	2.5	0.1	73.3	26.6
あまりよくない	363	9.6	43.0	39.1	8.3	-	52.6	47.4
よくない	72	15.3	37.5	31.9	15.3	-	52.8	47.2
よい(計)	1,495	23.1	53.6	21.1	2.0	0.1	76.7	23.1
よくない(計)	435	10.6	42.1	37.9	9.4	-	52.6	47.4
<1日の平均睡眠時間別>								
5時間未満	239	3.8	15.9	60.3	19.7	0.4	19.7	79.9
5時間以上6時間未満	608	6.9	50.0	40.6	2.5	-	56.9	43.1
6時間以上7時間未満	603	19.4	67.7	11.6	1.3	-	87.1	12.9
7時間以上8時間未満	348	42.8	53.7	3.2	-	0.3	96.6	3.2
8時間以上9時間未満	90	57.8	38.9	3.3	-	-	96.7	3.3
9時間以上	32	78.1	15.6	3.1	3.1	-	93.8	6.3
6時間未満(計)	847	6.0	40.4	46.2	7.3	0.1	46.4	53.5
6~8時間未満(計)	951	28.0	62.6	8.5	0.8	0.1	90.5	9.4
6~9時間未満(計)	1,041	30.5	60.5	8.1	0.8	0.1	91.1	8.8

- (注1) 『とれている(計)』は「十分とれている」「まあまあとれている」の合計
『とれていない(計)』は「まったくとれていない」「あまりとれていない」の合計
(注2) 『よい(計)』は「よい」「まあよい」の合計
『よくない(計)』は「よくない」「あまりよくない」の合計

問13 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(〇は1つ)

(%)

	n	5時間未満	5時間以上 6時間未満	6時間以上 7時間未満	7時間以上 8時間未満	8時間以上 9時間未満	9時間以上	無回答
全体	1,941	12.3	31.3	31.1	17.9	4.6	1.6	1.1
うち、20歳以上	1,873	12.1	31.7	30.9	17.9	4.8	1.6	1.0
<エリア別>								
区部(計)	1,279	11.8	30.3	32.2	18.2	4.7	1.6	1.2
センター・コア	369	10.8	24.9	35.5	20.6	5.4	1.4	1.4
区部東部・北部	374	15.2	32.1	28.3	17.9	3.2	1.3	1.9
区部西部・南部	536	10.1	32.8	32.6	16.8	5.2	1.9	0.6
市町村部(計)	662	13.3	33.2	28.9	17.4	4.5	1.8	0.9
多摩東部	252	10.7	36.9	29.4	16.7	4.4	1.2	0.8
多摩中央部北	97	11.3	35.1	30.9	15.5	3.1	4.1	-
多摩中央部南	270	17.4	28.5	26.7	19.3	4.8	1.9	1.5
多摩西部・島しょ	43	7.0	37.2	34.9	14.0	7.0	-	-
<性・年齢別>								
男性(計)	817	11.9	32.3	28.6	18.5	5.5	2.0	1.2
うち、20歳以上	803	11.8	32.5	28.4	18.4	5.6	2.0	1.2
18・19歳	14	14.3	21.4	42.9	21.4	-	-	-
20代	61	11.5	26.2	36.1	23.0	3.3	-	-
18～29歳	75	12.0	25.3	37.3	22.7	2.7	-	-
30代	77	7.8	29.9	36.4	22.1	2.6	1.3	-
40代	136	17.6	36.8	25.7	11.0	3.7	2.9	2.2
50代	158	18.4	43.7	22.8	8.9	3.8	1.9	0.6
60代	145	8.3	29.0	29.0	30.3	2.1	0.7	0.7
70歳以上	226	7.5	27.0	28.8	19.5	11.9	3.1	2.2
女性(計)	1,060	12.1	30.9	33.1	17.6	4.2	1.1	0.8
うち、20歳以上	1,047	12.1	31.0	32.9	17.7	4.3	1.1	0.9
18・19歳	11	9.1	27.3	54.5	9.1	-	-	-
20代	109	6.4	30.3	28.4	21.1	7.3	4.6	1.8
18～29歳	120	6.7	30.0	30.8	20.0	6.7	4.2	1.7
30代	133	10.5	30.8	33.1	20.3	3.8	0.8	0.8
40代	177	13.6	31.6	36.7	13.6	3.4	0.6	0.6
50代	184	16.8	36.4	32.1	13.6	-	0.5	0.5
60代	168	11.9	33.3	41.1	11.3	1.2	-	1.2
70歳以上	276	11.2	26.1	27.5	24.3	8.7	1.4	0.7
<職業別>								
自営・家族従業(計)	228	10.5	27.2	29.4	21.1	6.6	3.5	1.8
勤め(計)	1,047	13.7	35.6	32.0	14.5	2.4	0.9	1.0
経営・管理職	123	16.3	41.5	22.0	14.6	4.9	-	0.8
専門・技術職	278	16.5	35.3	29.1	15.5	2.2	1.1	0.4
事務職	273	11.7	37.4	36.3	12.8	1.8	-	-
労務・技能職	138	13.0	34.1	32.6	13.8	2.9	0.7	2.9
販売・サービス職	229	11.8	32.3	34.9	15.7	1.3	2.2	1.7
無職の主婦・主夫	337	10.4	26.7	31.2	23.7	7.1	0.3	0.6
学生	50	10.0	28.0	40.0	18.0	4.0	-	-
その他の無職	221	10.9	24.0	28.1	20.8	10.4	5.4	0.5

※次ページへ続く。

問13 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(〇は1つ) (続き)

(%)

	n	5時間未満	5時間以上6時間未満	6時間以上7時間未満	7時間以上8時間未満	8時間以上9時間未満	9時間以上	無回答
全体	1,941	12.3	31.3	31.1	17.9	4.6	1.6	1.1
うち、20歳以上	1,873	12.1	31.7	30.9	17.9	4.8	1.6	1.0
<健康状態の評価別>								
よい	392	8.4	27.6	34.9	20.9	5.1	2.3	0.8
まあよい	1,103	11.0	31.4	32.3	18.9	4.3	1.0	1.3
あまりよくない	363	19.0	36.1	25.3	12.1	5.0	1.7	0.8
よくない	72	20.8	27.8	22.2	18.1	4.2	6.9	-
よい(計)	1,495	10.3	30.4	33.0	19.4	4.5	1.3	1.1
よくない(計)	435	19.3	34.7	24.8	13.1	4.8	2.5	0.7
<睡眠による休養別>								
十分とれている	397	2.3	10.6	29.5	37.5	13.1	6.3	0.8
まあまあとれている	988	3.8	30.8	41.3	18.9	3.5	0.5	1.1
あまりとれていない	482	29.9	51.2	14.5	2.3	0.6	0.2	1.2
まったくとれていない	71	66.2	21.1	11.3	-	-	1.4	-
とれている(計)	1,385	3.4	25.0	37.9	24.3	6.3	2.2	1.0
とれていない(計)	553	34.5	47.4	14.1	2.0	0.5	0.4	1.1
<睡眠の充足感別>								
十分足りている	329	1.5	7.9	24.9	40.7	18.2	6.7	-
どちらかというと足りている	793	3.0	25.3	43.8	23.7	3.5	0.6	-
どちらかというと不足している	657	19.6	50.5	25.0	4.0	0.3	0.6	-
まったく足りていない	139	58.3	33.8	7.2	-	-	0.7	-
足りている(計)	1,122	2.6	20.2	38.2	28.7	7.8	2.4	-
不足している(計)	796	26.4	47.6	21.9	3.3	0.3	0.6	-

(注1) 『よい(計)』は「よい」「まあよい」の合計

『よくない(計)』は「よくない」「あまりよくない」の合計

(注2) 『とれている(計)』は「十分とれている」「まあまあとれている」の合計

『とれていない(計)』は「まったくとれていない」「あまりとれていない」の合計

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

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

問14 あなたは、普段の睡眠時間は足りていますか。それとも不足していますか。(〇は1つ)

(%)

	n	十分足りている	どちらかという 足りている	どちらかという 不足している	まったく 足りていない	無 回答	足りている (計)	不足している (計)
全体	1,941	17.0	40.9	33.8	7.2	1.2	57.8	41.0
うち、20歳以上	1,873	16.9	41.1	33.9	7.1	1.1	57.9	41.0
<エリア別>								
区部(計)	1,279	17.1	41.1	34.2	6.3	1.3	58.2	40.5
センター・コア	369	17.9	42.8	32.2	5.4	1.6	60.7	37.7
区部東部・北部	374	16.0	39.8	34.8	7.5	1.9	55.9	42.2
区部西部・南部	536	17.4	40.9	35.1	6.2	0.6	58.2	41.2
市町村部(計)	662	16.6	40.3	33.2	8.8	1.1	56.9	42.0
多摩東部	252	15.9	39.3	34.5	9.5	0.8	55.2	44.0
多摩中央部北	97	13.4	45.4	32.0	9.3	-	58.8	41.2
多摩中央部南	270	17.4	40.7	31.9	8.1	1.9	58.1	40.0
多摩西部・島しょ	43	23.3	32.6	37.2	7.0	-	55.8	44.2
<性・年齢別>								
男性(計)	817	17.1	42.0	33.9	5.8	1.2	59.1	39.7
うち、20歳以上	803	17.3	42.0	33.9	5.6	1.2	59.3	39.5
18・19歳	14	7.1	42.9	35.7	14.3	-	50.0	50.0
20代	61	14.8	42.6	36.1	6.6	-	57.4	42.6
18～29歳	75	13.3	42.7	36.0	8.0	-	56.0	44.0
30代	77	13.0	42.9	37.7	6.5	-	55.8	44.2
40代	136	12.5	27.9	49.3	8.1	2.2	40.4	57.4
50代	158	12.7	38.6	39.9	8.2	0.6	51.3	48.1
60代	145	19.3	49.0	26.2	4.8	0.7	68.3	31.0
70歳以上	226	24.3	47.8	23.5	2.2	2.2	72.1	25.7
女性(計)	1,060	16.7	40.2	34.2	7.9	0.9	56.9	42.2
うち、20歳以上	1,047	16.7	40.4	33.9	8.0	1.0	57.1	41.9
18・19歳	11	18.2	9.1	72.7	-	-	27.3	72.7
20代	109	20.2	33.0	38.5	6.4	1.8	53.2	45.0
18～29歳	120	20.0	30.8	41.7	5.8	1.7	50.8	47.5
30代	133	16.5	31.6	40.6	10.5	0.8	48.1	51.1
40代	177	14.1	35.6	40.1	9.6	0.6	49.7	49.7
50代	184	10.9	40.8	34.8	13.0	0.5	51.6	47.8
60代	168	12.5	50.0	28.6	7.7	1.2	62.5	36.3
70歳以上	276	23.6	44.6	27.5	3.3	1.1	68.1	30.8
<職業別>								
自営・家族従業(計)	228	22.8	41.7	27.2	6.6	1.8	64.5	33.8
勤め(計)	1,047	12.3	39.1	38.9	8.8	1.0	51.4	47.7
経営・管理職	123	9.8	40.7	40.7	8.1	0.8	50.4	48.8
専門・技術職	278	11.5	35.6	42.8	9.7	0.4	47.1	52.5
事務職	273	10.6	39.6	38.8	11.0	-	50.2	49.8
労務・技能職	138	14.5	37.7	37.0	8.0	2.9	52.2	44.9
販売・サービス職	229	14.8	42.4	34.9	6.1	1.7	57.2	41.0
無職の主婦・主夫	337	20.5	45.7	28.2	4.7	0.9	66.2	32.9
学生	50	12.0	44.0	38.0	6.0	-	56.0	44.0
その他の無職	221	26.7	40.7	27.6	4.5	0.5	67.4	32.1
<雇用形態別>								
正社員、正規職員	687	11.4	36.0	42.8	9.3	0.6	47.3	52.1
派遣、契約・嘱託・パート・アルバイトなど	360	14.2	45.0	31.4	7.8	1.7	59.2	39.2

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

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

※次ページへ続く。

問14 あなたは、普段の睡眠時間は足りていますか。それとも不足していますか。(○は1つ) (続き)

(%)

	n	十分足りている	どちらかという と足りている	どちらかという と不足している	足りていない	無回答	足りている (計)	不足している (計)
全体	1,941	17.0	40.9	33.8	7.2	1.2	57.8	41.0
うち、20歳以上	1,873	16.9	41.1	33.9	7.1	1.1	57.9	41.0
<健康状態の評価別>								
よい	392	29.6	44.1	23.2	2.3	0.8	73.7	25.5
まあよい	1,103	15.1	43.3	34.5	5.5	1.5	58.5	40.1
あまりよくない	363	8.5	32.5	43.3	14.9	0.8	41.0	58.1
よくない	72	13.9	29.2	36.1	20.8	-	43.1	56.9
よい (計)	1,495	18.9	43.5	31.6	4.7	1.3	62.5	36.3
よくない (計)	435	9.4	32.0	42.1	15.9	0.7	41.4	57.9
<イライラやストレスの有無別>								
とても感じる	322	9.6	27.6	39.4	22.0	1.2	37.3	61.5
どちらかというと感じる	844	11.1	40.4	41.9	5.7	0.8	51.5	47.6
どちらかというと感じない	556	20.0	48.2	26.8	3.2	1.8	68.2	30.0
ほとんど感じない	210	42.9	44.3	11.9	1.0	-	87.1	12.9
感じる (計)	1,166	10.7	36.9	41.3	10.2	0.9	47.6	51.5
感じない (計)	766	26.2	47.1	22.7	2.6	1.3	73.4	25.3
<こころのゆとり別>								
十分に持つことができている	185	48.1	33.0	15.7	2.2	1.1	81.1	17.8
だいたい持つことができている	1,094	16.8	49.1	30.1	2.7	1.3	65.9	32.8
あまり持つことができていない	575	8.0	31.3	46.6	13.0	1.0	39.3	59.7
まったく持つことができていない	78	11.5	14.1	35.9	38.5	-	25.6	74.4
持つことができている (計)	1,279	21.3	46.8	28.0	2.7	1.3	68.1	30.6
持つことができていない (計)	653	8.4	29.2	45.3	16.1	0.9	37.7	61.4
<余暇の充実度別>								
非常に充実している	254	29.5	39.8	26.4	2.8	1.6	69.3	29.1
まあ充実している	970	17.1	45.2	32.6	4.0	1.1	62.3	36.6
あまり充実していない	510	12.0	38.0	38.2	10.8	1.0	50.0	49.0
まったく充実していない	200	13.0	29.0	38.0	19.0	1.0	42.0	57.0
充実している (計)	1,224	19.7	44.0	31.3	3.8	1.2	63.7	35.0
充実していない (計)	710	12.3	35.5	38.2	13.1	1.0	47.7	51.3

- (注1) 『足りている (計)』は「十分足りている」「どちらかというと足りている」の合計
『不足している (計)』は「まったく足りていない」「どちらかというと不足している」の合計
- (注2) 『よい (計)』は「よい」「まあよい」の合計
『よくない (計)』は「よくない」「あまりよくない」の合計
- (注3) 『感じる (計)』は「とても感じる」「どちらかというと感じる」の合計
『感じない (計)』は「ほとんど感じない」「どちらかというと感じない」の合計
- (注4) 『持つことができている (計)』は「十分に持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計
『持つことができていない (計)』は「まったく持つことができていない」「あまり持つことができていない」の合計
- (注5) 『充実している (計)』は「非常に充実している」「まあ充実している」の合計
『充実していない (計)』は「まったく充実していない」「あまり充実していない」の合計

(問14で「3 どちらかというとは不足している」「4 まったく足りていない」と答えた方に)

問14-1 あなたの睡眠が不足していると考え理由は何ですか。この中からあてはまるものをいくつでもお選びください。

(○はいくつでも) (M. A.)

(%)

	n	(終業時間・帰宅時間による) 遅い	家族の帰宅時間が遅い	家事	介護・育児	勉強・自己啓発	パレレビ、ゲーム、スマートフォン等	趣味(テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコン等を除く)	寝つきが悪い	眠りが浅い	その他	無回答
全体	796	33.3	9.4	22.2	13.7	5.4	26.6	11.3	28.9	40.8	11.1	0.1
うち、20歳以上	768	32.9	9.6	22.8	14.1	4.7	26.3	11.3	28.6	41.4	10.5	0.1
<エリア別>												
区部(計)	518	32.4	8.5	20.1	14.3	5.6	27.6	11.2	30.5	41.3	10.0	0.2
センター・コア	139	36.0	8.6	19.4	15.8	7.2	23.7	10.1	30.2	37.4	12.2	-
区部東部・北部	158	34.2	5.7	20.3	15.2	6.3	28.5	7.0	32.3	43.7	7.6	0.6
区部西部・南部	221	29.0	10.4	20.4	12.7	4.1	29.4	14.9	29.4	42.1	10.4	-
市町村部(計)	278	34.9	11.2	26.3	12.6	5.0	24.8	11.5	25.9	39.9	12.9	-
多摩東部	111	39.6	11.7	24.3	12.6	4.5	20.7	11.7	22.5	37.8	13.5	-
多摩中央部北	40	35.0	12.5	27.5	30.0	-	27.5	10.0	35.0	47.5	7.5	-
多摩中央部南	108	31.5	10.2	29.6	8.3	7.4	26.9	12.0	26.9	38.0	13.9	-
多摩西部・島しょ	19	26.3	10.5	15.8	-	5.3	31.6	10.5	21.1	47.4	15.8	-
<性別>												
男性	324	38.3	2.5	13.3	8.3	3.4	29.3	12.3	28.7	42.3	11.7	-
女性	447	30.4	15.0	29.5	17.4	6.9	25.3	10.5	29.5	40.3	10.1	0.2
<年齢別>												
18・19歳	15	53.3	6.7	13.3	-	46.7	46.7	13.3	40.0	20.0	20.0	-
20代	78	55.1	7.7	14.1	5.1	12.8	38.5	11.5	25.6	28.2	5.1	-
18~29歳	93	54.8	7.5	14.0	4.3	18.3	39.8	11.8	28.0	26.9	7.5	-
30代	103	44.7	6.8	32.0	34.0	8.7	31.1	15.5	21.4	22.3	3.9	-
40代	168	42.3	11.3	28.0	17.3	1.8	28.6	14.9	23.8	34.5	7.7	-
50代	168	39.9	15.5	34.5	10.7	4.8	25.0	12.5	22.6	42.3	9.5	0.6
60代	107	19.6	7.5	17.8	13.1	1.9	22.4	7.5	38.3	49.5	13.1	-
70歳以上	144	3.5	5.6	4.9	5.6	2.8	18.1	5.6	41.0	63.2	20.8	-
<職業別>												
自営・家族従業(計)	77	31.2	5.2	18.2	13.0	7.8	23.4	14.3	33.8	46.8	10.4	-
勤め(計)	499	44.7	11.0	27.5	14.0	4.0	29.5	12.6	24.2	34.5	8.2	0.2
経営・管理職	60	50.0	3.3	23.3	8.3	5.0	40.0	15.0	20.0	31.7	10.0	-
専門・技術職	146	46.6	10.3	30.1	20.5	6.2	28.8	15.1	15.8	28.1	6.8	-
事務職	136	42.6	18.4	35.3	14.0	4.4	30.1	11.8	31.6	39.0	7.4	-
労務・技能職	62	29.0	11.3	9.7	1.6	-	29.0	12.9	30.6	50.0	16.1	-
販売・サービス職	94	52.1	6.4	25.5	14.9	2.1	23.4	8.5	25.5	29.8	5.3	1.1
無職の主婦・主夫	111	0.9	11.7	16.2	19.8	0.9	16.2	7.2	39.6	58.6	15.3	-
学生	22	59.1	9.1	9.1	-	63.6	45.5	13.6	27.3	13.6	13.6	-
その他の無職	71	-	1.4	8.5	8.5	1.4	22.5	5.6	40.8	62.0	21.1	-

(20歳以上の方に) * 18・19歳の方は問18へ

問15 あなたは、お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）をどのくらいの頻度で飲みますか。（〇は1つ）

(%)

	n	毎日	週 5 ～ 6 日	週 3 ～ 4 日	週 1 ～ 2 日	月 に 1 ～ 3 日	月 に 1 日 未 満	や め た	飲 ま な い (飲 め な い)	無 回 答
全体	1,873	14.7	6.8	7.7	12.2	11.6	9.9	4.6	30.8	1.8
うち、20歳以上	1,873	14.7	6.8	7.7	12.2	11.6	9.9	4.6	30.8	1.8
<エリア別>										
区部（計）	1,233	14.0	7.0	8.2	12.3	12.3	10.3	4.5	29.5	1.9
センター・コア	354	14.1	6.2	9.3	15.3	11.3	9.3	5.6	27.4	1.4
区部東部・北部	361	15.5	5.5	6.6	13.0	11.9	11.4	5.0	28.0	3.0
区部西部・南部	518	12.9	8.5	8.5	9.8	13.3	10.2	3.3	32.0	1.4
市町村部（計）	640	15.9	6.4	6.9	11.9	10.2	9.1	4.8	33.1	1.7
多摩東部	240	12.9	6.7	7.5	12.9	12.5	10.8	2.9	31.7	2.1
多摩中央部北	95	18.9	7.4	4.2	10.5	8.4	7.4	7.4	34.7	1.1
多摩中央部南	262	17.6	6.1	6.1	10.7	8.8	9.5	6.1	33.6	1.5
多摩西部・島しょ	43	16.3	4.7	14.0	16.3	9.3	-	2.3	34.9	2.3
<性・年齢別>										
男性（計）	803	22.3	9.8	8.1	13.9	10.6	8.1	5.1	20.4	1.6
うち、20歳以上	803	22.3	9.8	8.1	13.9	10.6	8.1	5.1	20.4	1.6
18・19歳	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20代	61	3.3	3.3	8.2	18.0	24.6	11.5	-	31.1	-
18～29歳	61	3.3	3.3	8.2	18.0	24.6	11.5	-	31.1	-
30代	77	3.9	7.8	10.4	28.6	18.2	11.7	-	19.5	-
40代	136	14.7	14.7	7.4	16.9	12.5	9.6	4.4	17.6	2.2
50代	158	28.5	8.2	10.8	15.2	9.5	8.2	3.8	15.2	0.6
60代	145	30.3	17.9	8.3	9.7	4.8	6.2	5.5	15.2	2.1
70歳以上	226	28.8	5.3	5.8	8.0	7.5	6.2	9.3	26.5	2.7
女性（計）	1,047	9.0	4.2	7.4	10.9	12.3	11.4	4.1	38.8	1.9
うち、20歳以上	1,047	9.0	4.2	7.4	10.9	12.3	11.4	4.1	38.8	1.9
18・19歳	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20代	109	1.8	1.8	6.4	7.3	31.2	24.8	1.8	22.9	1.8
18～29歳	109	1.8	1.8	6.4	7.3	31.2	24.8	1.8	22.9	1.8
30代	133	5.3	6.0	7.5	15.8	13.5	14.3	6.0	30.8	0.8
40代	177	10.7	4.5	7.3	14.7	16.4	9.0	5.1	31.6	0.6
50代	184	13.6	6.0	8.7	12.0	10.3	9.8	3.3	35.9	0.5
60代	168	12.5	5.4	9.5	11.3	7.1	13.7	4.2	35.1	1.2
70歳以上	276	7.2	2.2	5.8	6.5	6.2	5.8	4.0	57.6	4.7
<職業別>										
自営・家族従業（計）	228	20.6	7.0	7.9	13.2	10.5	8.3	3.1	26.3	3.1
勤め（計）	1,043	14.4	8.1	9.4	14.2	13.4	11.6	2.5	25.3	1.2
経営・管理職	123	27.6	13.8	15.4	14.6	10.6	4.9	-	12.2	0.8
専門・技術職	277	9.7	8.3	9.0	14.4	17.7	13.7	2.2	24.2	0.7
事務職	272	11.8	5.1	10.7	15.8	15.8	11.8	2.2	26.8	-
労務・技能職	137	18.2	7.3	10.2	13.1	7.3	6.6	4.4	29.2	3.6
販売・サービス職	228	13.2	8.3	4.8	12.7	11.0	15.8	3.5	28.9	1.8
無職の主婦・主夫	337	13.4	5.3	5.9	8.0	5.0	6.5	7.1	46.3	2.4
学生	26	-	-	3.8	11.5	50.0	15.4	3.8	15.4	-
その他の無職	221	14.0	4.1	3.6	8.6	10.0	8.6	12.2	38.0	0.9

※次ページへ続く。

(20歳以上の方に) * 18・19歳の方は問18へ

問15 あなたは、お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）をどのくらいの頻度で飲みますか。（〇は1つ）（続き）

(%)

	n	毎日	週 5 ～ 6 日	週 3 ～ 4 日	週 1 ～ 2 日	月 に 1 ～ 3 日	月 に 1 日 未 満
月に1日以上飲む人	1,177	23.4	10.8	12.3	19.4	18.4	15.7
うち、20歳以上	1,177	23.4	10.8	12.3	19.4	18.4	15.7
<1日あたりの飲酒量別>							
男性（計）	585	30.6	13.5	11.1	19.1	14.5	11.1
1合（180ml）未満	168	20.2	11.3	8.3	20.8	17.3	22.0
1合以上2合（360ml）未満	190	31.6	14.7	10.5	20.0	14.7	8.4
2合以上3合（540ml）未満	126	33.3	19.0	14.3	11.9	15.9	5.6
3合以上4合（720ml）未満	50	42.0	12.0	12.0	20.0	10.0	4.0
4合以上5合（900ml）未満	19	52.6	-	10.5	31.6	-	5.3
5合（900ml）以上	21	47.6	-	14.3	28.6	4.8	4.8
女性（計）	578	16.3	7.6	13.5	19.7	22.3	20.6
1合（180ml）未満	284	10.6	9.5	11.6	20.4	20.8	27.1
1合以上2合（360ml）未満	161	19.9	5.6	15.5	21.7	21.1	16.1
2合以上3合（540ml）未満	76	27.6	7.9	14.5	17.1	23.7	9.2
3合以上4合（720ml）未満	31	32.3	3.2	19.4	3.2	32.3	9.7
4合以上5合（900ml）未満	5	20.0	20.0	-	-	20.0	40.0
5合（900ml）以上	7	-	-	42.9	28.6	28.6	-

(注) 1日あたりの飲酒量別は「やめた」「飲まない（飲めない）」と無回答を除く。

(問15で「1 毎日」～「6 月に1日未満」と答えた方に)

問15-1 あなたがお酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。清酒に換算した量でお答えください。(〇は1つ)

(%)

	n	1 合 (1 8 0 ml) 未 満	1 合 以 上 2 合 (3 6 0 ml) 未 満	2 合 以 上 3 合 (5 4 0 ml) 未 満	3 合 以 上 4 合 (7 2 0 ml) 未 満	4 合 以 上 5 合 (9 0 0 ml) 未 満	5 合 (9 0 0 ml) 以 上	無 回 答
全体	1,177	38.8	30.2	17.4	7.0	2.0	2.4	2.1
うち、20歳以上	1,177	38.8	30.2	17.4	7.0	2.0	2.4	2.1
<エリア別>								
区部(計)	791	36.9	30.1	18.7	7.5	2.1	2.3	2.4
センター・コア	232	39.2	26.3	21.6	6.9	2.6	2.2	1.3
区部東部・北部	231	30.7	35.5	16.0	10.0	1.7	2.6	3.5
区部西部・南部	328	39.6	29.0	18.6	6.1	2.1	2.1	2.4
市町村部(計)	386	42.7	30.6	14.8	6.0	1.8	2.6	1.6
多摩東部	152	47.4	29.6	11.2	5.9	2.0	2.0	2.0
多摩中央部北	54	31.5	37.0	22.2	5.6	-	1.9	1.9
多摩中央部南	154	42.9	29.9	14.9	5.8	1.9	3.2	1.3
多摩西部・島しょ	26	38.5	26.9	19.2	7.7	3.8	3.8	-
<性・年齢別>								
男性(計)	585	28.7	32.5	21.5	8.5	3.2	3.6	1.9
うち、20歳以上	585	28.7	32.5	21.5	8.5	3.2	3.6	1.9
18・19歳	-	-	-	-	-	-	-	-
20代	42	26.2	33.3	26.2	2.4	2.4	9.5	-
18～29歳	42	26.2	33.3	26.2	2.4	2.4	9.5	-
30代	62	27.4	30.6	19.4	8.1	4.8	8.1	1.6
40代	103	17.5	36.9	25.2	13.6	1.0	2.9	2.9
50代	127	26.0	32.3	22.8	9.4	4.7	4.7	-
60代	112	24.1	31.3	25.0	10.7	4.5	1.8	2.7
70歳以上	139	44.6	30.9	14.4	4.3	2.2	0.7	2.9
女性(計)	578	49.1	27.9	13.1	5.4	0.9	1.2	2.4
うち、20歳以上	578	49.1	27.9	13.1	5.4	0.9	1.2	2.4
18・19歳	-	-	-	-	-	-	-	-
20代	80	42.5	27.5	16.3	6.3	1.3	2.5	3.8
18～29歳	80	42.5	27.5	16.3	6.3	1.3	2.5	3.8
30代	83	36.1	32.5	18.1	6.0	-	6.0	1.2
40代	111	40.5	33.3	13.5	9.0	0.9	-	2.7
50代	111	51.4	23.4	13.5	8.1	1.8	-	1.8
60代	100	52.0	30.0	13.0	2.0	1.0	-	2.0
70歳以上	93	71.0	20.4	5.4	-	-	-	3.2
<職業別>								
自営・家族従業(計)	154	33.1	30.5	16.2	9.1	3.9	2.6	4.5
勤め(計)	741	35.0	31.3	19.2	8.0	2.2	3.2	1.2
経営・管理職	107	27.1	37.4	17.8	7.5	4.7	4.7	0.9
専門・技術職	202	36.1	24.8	22.8	8.4	2.5	5.0	0.5
事務職	193	35.8	38.3	16.1	6.7	1.0	1.0	1.0
労務・技能職	86	29.1	31.4	20.9	10.5	3.5	3.5	1.2
販売・サービス職	150	41.3	26.7	18.0	8.0	0.7	2.7	2.7
無職の主婦・主夫	149	54.4	27.5	11.4	4.0	-	-	2.7
学生	21	38.1	23.8	33.3	-	-	-	4.8
その他の無職	108	52.8	26.9	13.0	2.8	1.9	-	2.8

(20歳以上の方に) * 18・19歳の方は問18へ

問16 国は、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を、1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g（清酒換算で2合）以上、女性20g（清酒換算で1合）以上と示しています。あなたは、このことを知っていますか。（○は1つ）

(%)

	n	知 つ て い る	知 ら な い	無 回 答
全体	1,873	28.6	67.4	4.0
うち、20歳以上	1,873	28.6	67.4	4.0
<エリア別>				
区部（計）	1,233	28.9	67.1	4.1
センター・コア	354	33.6	63.3	3.1
区部東部・北部	361	21.6	73.4	5.0
区部西部・南部	518	30.7	65.3	4.1
市町村部（計）	640	28.1	68.0	3.9
多摩東部	240	26.3	68.3	5.4
多摩中央部北	95	32.6	65.3	2.1
多摩中央部南	262	29.4	66.8	3.8
多摩西部・島しょ	43	20.9	79.1	-
<性・年齢別>				
男性（計）	803	31.6	64.9	3.5
うち、20歳以上	803	31.6	64.9	3.5
18・19歳	-	-	-	-
20代	61	26.2	73.8	-
18～29歳	61	26.2	73.8	-
30代	77	32.5	67.5	-
40代	136	29.4	68.4	2.2
50代	158	30.4	67.7	1.9
60代	145	33.8	62.8	3.4
70歳以上	226	33.6	58.8	7.5
女性（計）	1,047	26.2	69.5	4.3
うち、20歳以上	1,047	26.2	69.5	4.3
18・19歳	-	-	-	-
20代	109	17.4	80.7	1.8
18～29歳	109	17.4	80.7	1.8
30代	133	24.8	74.4	0.8
40代	177	24.3	72.9	2.8
50代	184	28.3	69.6	2.2
60代	168	35.1	61.3	3.6
70歳以上	276	24.6	65.6	9.8
<職業別>				
自営・家族従業（計）	228	33.3	60.5	6.1
勤め（計）	1,043	29.3	68.9	1.7
経営・管理職	123	45.5	53.7	0.8
専門・技術職	277	32.9	66.4	0.7
事務職	272	24.6	74.6	0.7
労務・技能職	137	23.4	71.5	5.1
販売・サービス職	228	25.0	72.4	2.6
無職の主婦・主夫	337	26.7	65.0	8.3
学生	26	11.5	88.5	-
その他の無職	221	26.7	69.2	4.1

(20歳以上の方に) * 18・19歳の方は問18へ

問17 あなたは、たばこを吸いますか。たばこには加熱式たばこ*を含みます。(〇は1つ)

	n	毎日吸っている	ときどき吸う日がある	以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない	吸わない	無回答	(計) 現在吸っている	(計) 現在吸っていない
全体	1,873	11.5	1.6	9.4	76.2	1.3	13.1	85.6
うち、20歳以上	1,873	11.5	1.6	9.4	76.2	1.3	13.1	85.6
<エリア別>								
区部 (計)	1,233	11.4	1.5	9.7	76.1	1.3	12.9	85.8
センター・コア	354	9.6	1.4	10.2	78.2	0.6	11.0	88.4
区部東部・北部	361	14.1	1.4	12.2	71.2	1.1	15.5	83.4
区部西部・南部	518	10.8	1.5	7.7	78.0	1.9	12.4	85.7
市町村部 (計)	640	11.6	1.9	8.8	76.4	1.4	13.4	85.2
多摩東部	240	9.6	1.3	9.2	77.9	2.1	10.8	87.1
多摩中央部北	95	12.6	6.3	5.3	75.8	-	18.9	81.1
多摩中央部南	262	13.7	1.1	8.4	75.6	1.1	14.9	84.0
多摩西部・島しょ	43	7.0	-	16.3	74.4	2.3	7.0	90.7
<性・年齢別>								
男性 (計)	803	18.4	2.9	13.7	64.1	0.9	21.3	77.8
うち、20歳以上	803	18.4	2.9	13.7	64.1	0.9	21.3	77.8
18・19歳	-	-	-	-	-	-	-	-
20代	61	21.3	6.6	1.6	70.5	-	27.9	72.1
18～29歳	61	21.3	6.6	1.6	70.5	-	27.9	72.1
30代	77	11.7	5.2	11.7	71.4	-	16.9	83.1
40代	136	26.5	2.2	10.3	60.3	0.7	28.7	70.6
50代	158	24.1	2.5	14.6	58.9	-	26.6	73.4
60代	145	20.7	4.1	13.8	59.3	2.1	24.8	73.1
70歳以上	226	9.7	0.9	19.0	69.0	1.3	10.6	88.1
女性 (計)	1,047	6.2	0.7	6.1	85.3	1.7	6.9	91.4
うち、20歳以上	1,047	6.2	0.7	6.1	85.3	1.7	6.9	91.4
18・19歳	-	-	-	-	-	-	-	-
20代	109	10.1	-	1.8	88.1	-	10.1	89.9
18～29歳	109	10.1	-	1.8	88.1	-	10.1	89.9
30代	133	5.3	1.5	4.5	88.7	-	6.8	93.2
40代	177	9.0	-	11.3	79.7	-	9.0	91.0
50代	184	6.5	-	7.6	84.8	1.1	6.5	92.4
60代	168	7.1	0.6	7.7	83.9	0.6	7.7	91.7
70歳以上	276	2.5	1.4	3.3	87.3	5.4	4.0	90.6
<職業別>								
自営・家族従業 (計)	228	12.7	1.3	11.4	72.8	1.8	14.0	84.2
勤め (計)	1,043	13.2	1.7	9.1	75.5	0.5	15.0	84.6
経営・管理職	123	19.5	3.3	15.4	61.8	-	22.8	77.2
専門・技術職	277	10.5	2.2	11.6	75.5	0.4	12.6	87.0
事務職	272	7.7	0.7	6.3	84.9	0.4	8.5	91.2
労務・技能職	137	15.3	2.2	8.0	72.3	2.2	17.5	80.3
販売・サービス職	228	18.9	1.3	6.6	73.2	-	20.2	79.8
無職の主婦・主夫	337	7.4	1.5	7.4	80.7	3.0	8.9	88.1
学生	26	3.8	-	7.7	88.5	-	3.8	96.2
その他の無職	221	9.0	1.8	11.3	75.6	2.3	10.9	86.9
<健康への関心度別>								
関心がある	1,126	7.3	1.2	9.7	80.6	1.2	8.5	90.3
どちらかといえば関心がある	637	17.6	2.0	9.3	70.0	1.1	19.6	79.3
どちらかといえば関心がない	89	15.7	3.4	9.0	68.5	3.4	19.1	77.5
関心がない	14	42.9	-	-	57.1	-	42.9	57.1
関心がある (計)	1,763	11.0	1.5	9.5	76.8	1.1	12.5	86.3
関心がない (計)	103	19.4	2.9	7.8	67.0	2.9	22.3	74.8
<飲酒の習慣別>								
毎日	275	21.8	1.8	14.9	60.7	0.7	23.6	75.6
週5～6日	127	14.2	4.7	12.6	66.9	1.6	18.9	79.5
週3～4日	145	14.5	2.1	13.8	69.7	-	16.6	83.4
週1～2日	228	7.0	1.3	9.6	81.1	0.9	8.3	90.8
月に1～3日	217	11.1	2.3	9.2	77.0	0.5	13.4	86.2
月に1日未満	185	11.9	2.2	8.6	75.7	1.6	14.1	84.3
やめた	86	15.1	-	12.8	70.9	1.2	15.1	83.7
飲まない (飲めない)	576	6.9	0.7	5.2	85.8	1.4	7.6	91.0

(注1) 『現在吸っている (計)』は「毎日吸っている」「ときどき吸う日がある」の合計

『現在吸っていない (計)』は「吸わない」「以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない」の合計

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

『関心がない (計)』は「関心がない」「どちらかといえば関心がない」の合計

(問17で「1 毎日吸っている」「2 ときどき吸う日がある」と答えた方に)

問17-1 現在、あなたが吸っているたばこ製品について、この中からあてはまるものをいくつでもお選びください。

(○はいくつでも) (M. A.)

(%)

	n	紙巻きたばこ	加熱式たばこ	その他	無回答
全体	245	60.0	46.5	1.2	-
うち、20歳以上	245	60.0	46.5	1.2	-
<エリア別>					
区部 (計)	159	62.9	44.0	1.9	-
センター・コア	39	53.8	51.3	-	-
区部東部・北部	56	67.9	42.9	3.6	-
区部西部・南部	64	64.1	40.6	1.6	-
市町村部 (計)	86	54.7	51.2	-	-
多摩東部	26	61.5	42.3	-	-
多摩中央部北	18	44.4	55.6	-	-
多摩中央部南	39	53.8	53.8	-	-
多摩西部・島しょ	3	66.7	66.7	-	-
<性別>					
男性	171	63.2	42.1	1.8	-
女性	72	52.8	56.9	-	-
<年齢別>					
18・19歳	-	-	-	-	-
20代	29	55.2	72.4	-	-
18~29歳	29	55.2	72.4	-	-
30代	22	22.7	77.3	-	-
40代	56	46.4	66.1	-	-
50代	54	57.4	44.4	1.9	-
60代	49	81.6	20.4	2.0	-
70歳以上	35	82.9	14.3	2.9	-
<職業別>					
自営・家族従業 (計)	32	78.1	31.3	-	-
勤め (計)	156	51.9	55.1	0.6	-
経営・管理職	28	42.9	64.3	-	-
専門・技術職	35	42.9	62.9	2.9	-
事務職	23	56.5	47.8	-	-
労務・技能職	24	70.8	33.3	-	-
販売・サービス職	46	52.2	58.7	-	-
無職の主婦・主夫	30	63.3	33.3	6.7	-
学生	1	-	100.0	-	-
その他の無職	24	83.3	29.2	-	-

(問17で「1 毎日吸っている」「2 ときどき吸う日がある」と答えた方に)
 問17-2 あなたは、たばこをやめたいと思いますか。(〇は1つ)

(%)

	n	やめたい	本数を減らしたい	やめたくない	わからない	無回答	やめたい・減らしたい(計)
全体	245	22.0	31.8	29.0	16.7	0.4	53.9
うち、20歳以上	245	22.0	31.8	29.0	16.7	0.4	53.9
<エリア別>							
区部(計)	159	21.4	34.6	28.9	15.1	-	56.0
センター・コア	39	20.5	17.9	33.3	28.2	-	38.5
区部東部・北部	56	23.2	48.2	17.9	10.7	-	71.4
区部西部・南部	64	20.3	32.8	35.9	10.9	-	53.1
市町村部(計)	86	23.3	26.7	29.1	19.8	1.2	50.0
多摩東部	26	26.9	26.9	34.6	11.5	-	53.8
多摩中央部北	18	27.8	27.8	22.2	22.2	-	55.6
多摩中央部南	39	20.5	28.2	28.2	20.5	2.6	48.7
多摩西部・島しょ	3	-	-	33.3	66.7	-	-
<性別>							
男性	171	17.5	32.2	33.9	15.8	0.6	49.7
女性	72	33.3	30.6	18.1	18.1	-	63.9
<年齢別>							
18・19歳	-	-	-	-	-	-	-
20代	29	20.7	17.2	34.5	27.6	-	37.9
18~29歳	29	20.7	17.2	34.5	27.6	-	37.9
30代	22	18.2	31.8	22.7	27.3	-	50.0
40代	56	17.9	35.7	28.6	17.9	-	53.6
50代	54	20.4	38.9	22.2	16.7	1.9	59.3
60代	49	30.6	28.6	28.6	12.2	-	59.2
70歳以上	35	22.9	31.4	40.0	5.7	-	54.3
<職業別>							
自営・家族従業(計)	32	15.6	28.1	37.5	15.6	3.1	43.8
勤め(計)	156	17.9	34.6	29.5	17.9	-	52.6
経営・管理職	28	21.4	42.9	28.6	7.1	-	64.3
専門・技術職	35	25.7	25.7	25.7	22.9	-	51.4
事務職	23	13.0	30.4	39.1	17.4	-	43.5
労務・技能職	24	8.3	33.3	50.0	8.3	-	41.7
販売・サービス職	46	17.4	39.1	17.4	26.1	-	56.5
無職の主婦・主夫	30	40.0	26.7	20.0	13.3	-	66.7
学生	1	-	-	-	100.0	-	-
その他の無職	24	37.5	25.0	25.0	12.5	-	62.5

(注) 『やめたい・減らしたい(計)』は「やめたい」「本数を減らしたい」の合計

問18 あなたは、おおよそこの1年の間に受動喫煙を経験しましたか。(〇は1つ)

		(%)		
	n	経験した	経験しなかった	無回答
全体	1,941	50.2	46.1	3.8
うち、20歳以上	1,873	50.2	46.4	3.4
<エリア別>				
区部(計)	1,279	52.2	43.9	3.9
センター・コア	369	54.2	42.8	3.0
区部東部・北部	374	54.3	40.1	5.6
区部西部・南部	536	49.3	47.4	3.4
市町村部(計)	662	46.4	50.2	3.5
多摩東部	252	43.7	54.0	2.4
多摩中央部北	97	53.6	43.3	3.1
多摩中央部南	270	45.6	50.0	4.4
多摩西部・島しょ	43	51.2	44.2	4.7
<性・年齢別>				
男性(計)	817	53.9	43.1	3.1
うち、20歳以上	803	53.5	43.3	3.1
18・19歳	14	71.4	28.6	-
20代	61	73.8	26.2	-
18～29歳	75	73.3	26.7	-
30代	77	62.3	36.4	1.3
40代	136	69.9	29.4	0.7
50代	158	60.1	39.2	0.6
60代	145	45.5	53.1	1.4
70歳以上	226	35.8	55.3	8.8
女性(計)	1,060	47.5	48.9	3.6
うち、20歳以上	1,047	47.4	49.1	3.5
18・19歳	11	72.7	27.3	-
20代	109	78.0	22.0	-
18～29歳	120	77.5	22.5	-
30代	133	65.4	34.6	-
40代	177	60.5	38.4	1.1
50代	184	48.9	49.5	1.6
60代	168	43.5	56.0	0.6
70歳以上	276	19.6	69.2	11.2
<職業別>				
自営・家族従業(計)	228	47.8	47.8	4.4
勤め(計)	1,047	59.9	38.9	1.2
経営・管理職	123	56.1	43.9	-
専門・技術職	278	64.0	35.3	0.7
事務職	273	62.6	37.0	0.4
労務・技能職	138	55.1	40.6	4.3
販売・サービス職	229	56.8	41.5	1.7
無職の主婦・主夫	337	32.0	61.7	6.2
学生	50	76.0	24.0	-
その他の無職	221	33.5	59.7	6.8

(問18で「1 経験した」と答えた方に)

問18-1 どこで受動喫煙を経験しましたか。この中からいくつでもお選びください。(〇はいくつでも) (M. A.)

(%)

	n	飲食店 (レストラン・喫茶店・居酒屋等)	商業施設 (デパート・コンビニ・小売店等)	宿泊施設 (ホテル・旅館等)	カラオケ店等	娯楽施設 (パチンコ店・ゲームセンター・)	駅・空港	保育所・幼稚園・学校	官公庁	病院	職場	公園	路上	自宅	その他
全体	974	40.6	11.4	3.5	8.8	11.8	0.2	0.2	0.6	16.2	14.5	61.7	15.5	5.1	
うち、20歳以上	940	40.9	11.0	3.6	8.8	11.4	0.1	0.2	0.6	16.2	14.3	61.7	15.9	5.3	
<エリア別>															
区部(計)	667	42.7	11.1	3.3	9.4	10.9	0.1	0.3	0.9	14.2	15.7	62.4	15.6	5.5	
センター・コア	200	44.0	9.5	1.5	7.5	12.0	-	-	1.0	13.0	15.0	62.0	13.5	6.5	
区部東部・北部	203	45.3	11.3	3.0	11.8	8.4	0.5	0.5	1.5	17.2	17.7	59.6	17.2	6.9	
区部西部・南部	264	39.8	12.1	4.9	9.1	12.1	-	0.4	0.4	12.9	14.8	64.8	15.9	3.8	
市町村部(計)	307	35.8	12.1	3.9	7.5	13.7	0.3	-	-	20.5	11.7	60.3	15.3	4.2	
多摩東部	110	30.9	6.4	1.8	5.5	10.9	-	-	-	14.5	13.6	64.5	13.6	5.5	
多摩中央部北	52	28.8	15.4	3.8	3.8	17.3	-	-	-	32.7	11.5	55.8	11.5	1.9	
多摩中央部南	123	43.9	16.3	6.5	10.6	15.4	0.8	-	-	19.5	10.6	61.8	18.7	3.3	
多摩西部・島しょ	22	31.8	9.1	-	9.1	9.1	-	-	-	27.3	9.1	40.9	13.6	9.1	
<性・年齢別>															
男性(計)	440	44.8	12.5	5.0	13.9	13.6	0.5	0.5	0.5	21.6	18.6	57.3	9.8	5.5	
うち、20歳以上	430	45.3	12.6	5.1	14.2	12.8	0.2	0.5	0.5	21.9	18.4	57.0	10.0	5.6	
18・19歳	10	20.0	10.0	-	-	50.0	10.0	-	-	10.0	30.0	70.0	-	-	
20代	45	64.4	17.8	6.7	31.1	15.6	2.2	-	-	35.6	20.0	51.1	4.4	2.2	
18~29歳	55	56.4	16.4	5.5	25.5	21.8	3.6	-	-	30.9	21.8	54.5	3.6	1.8	
30代	48	45.8	6.3	2.1	14.6	12.5	-	-	-	18.8	12.5	75.0	4.2	2.1	
40代	95	49.5	12.6	7.4	10.5	20.0	-	-	-	20.0	15.8	55.8	6.3	6.3	
50代	95	41.1	12.6	3.2	9.5	11.6	-	-	2.1	23.2	17.9	60.0	6.3	9.5	
60代	66	33.3	12.1	4.5	10.6	6.1	-	1.5	-	19.7	16.7	51.5	18.2	4.5	
70歳以上	81	44.4	13.6	6.2	17.3	9.9	-	1.2	-	18.5	25.9	51.9	18.5	4.9	
女性(計)	504	37.1	9.7	2.4	4.2	10.3	-	-	0.8	11.1	11.1	66.5	20.6	5.0	
うち、20歳以上	496	37.3	9.7	2.4	4.2	10.3	-	-	0.8	10.9	11.1	66.1	21.0	5.0	
18・19歳	8	25.0	12.5	-	-	12.5	-	-	-	25.0	12.5	87.5	-	-	
20代	85	34.1	8.2	2.4	9.4	12.9	-	-	-	16.5	16.5	65.9	24.7	3.5	
18~29歳	93	33.3	8.6	2.2	8.6	12.9	-	-	-	17.2	16.1	67.7	22.6	3.2	
30代	87	51.7	11.5	1.1	6.9	10.3	-	-	-	17.2	11.5	62.1	13.8	4.6	
40代	107	37.4	9.3	1.9	2.8	11.2	-	-	0.9	5.6	7.5	77.6	19.6	4.7	
50代	90	31.1	13.3	2.2	-	7.8	-	-	2.2	14.4	10.0	64.4	22.2	7.8	
60代	73	31.5	8.2	2.7	1.4	12.3	-	-	-	5.5	11.0	64.4	23.3	8.2	
70歳以上	54	37.0	5.6	5.6	5.6	5.6	-	-	1.9	3.7	11.1	55.6	24.1	-	
<職業別>															
自営・家族従業(計)	109	45.9	11.9	4.6	7.3	9.2	-	0.9	0.9	20.2	13.8	60.6	18.3	6.4	
勤め(計)	627	41.5	11.2	3.3	7.8	11.2	-	-	0.5	19.8	13.4	61.6	15.2	4.8	
経営・管理職	69	56.5	11.6	4.3	5.8	23.2	-	-	1.4	15.9	20.3	55.1	7.2	4.3	
専門・技術職	178	42.1	11.2	3.9	9.0	12.4	-	-	1.1	15.7	14.6	65.2	11.8	6.2	
事務職	171	47.4	11.7	2.9	4.7	6.4	-	-	-	15.2	9.9	67.8	12.9	3.5	
労務・技能職	76	30.3	13.2	2.6	13.2	9.2	-	-	-	46.1	11.8	50.0	23.7	2.6	
販売・サービス職	130	30.0	9.2	3.1	8.5	10.0	-	-	-	18.5	13.1	58.5	21.5	6.2	
無職の主婦・主夫	108	32.4	8.3	3.7	4.6	10.2	-	-	0.9	-	13.9	62.0	19.4	7.4	
学生	38	28.9	5.3	-	15.8	26.3	5.3	-	-	18.4	23.7	65.8	2.6	-	
その他の無職	74	41.9	14.9	5.4	17.6	16.2	-	1.4	1.4	2.7	18.9	67.6	16.2	6.8	

問19 「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」について、あなたは、この病気を知っていましたか。
この中からあてはまるものを1つお選びください。（○は1つ）

	n	言葉も内容も知っていた	言葉が、病気の内容までは知らなかったが、言葉は聞いたことがある	知らなかった	無回答	知っていた（計）
全体	1,941	18.1	28.0	52.9	1.0	46.1
うち、20歳以上	1,873	18.5	28.1	52.5	0.9	46.7
＜エリア別＞						
区部（計）	1,279	18.1	27.1	53.7	1.1	45.2
センター・コア	369	21.4	24.1	53.9	0.5	45.5
区部東部・北部	374	16.0	29.1	53.5	1.3	45.2
区部西部・南部	536	17.2	27.8	53.7	1.3	45.0
市町村部（計）	662	18.3	29.6	51.2	0.9	47.9
多摩東部	252	21.4	26.6	50.8	1.2	48.0
多摩中央部北	97	23.7	28.9	46.4	1.0	52.6
多摩中央部南	270	14.1	33.0	52.6	0.4	47.0
多摩西部・島しょ	43	14.0	27.9	55.8	2.3	41.9
＜性・年齢別＞						
男性（計）	817	17.4	25.2	56.5	0.9	42.6
うち、20歳以上	803	17.7	25.2	56.3	0.9	42.8
18・19歳	14	-	28.6	71.4	-	28.6
20代	61	9.8	27.9	62.3	-	37.7
18～29歳	75	8.0	28.0	64.0	-	36.0
30代	77	15.6	20.8	63.6	-	36.4
40代	136	19.1	17.6	62.5	0.7	36.8
50代	158	17.7	29.7	52.5	-	47.5
60代	145	22.1	20.0	57.2	0.7	42.1
70歳以上	226	16.8	30.5	50.4	2.2	47.3
女性（計）	1,060	19.0	30.2	50.1	0.8	49.2
うち、20歳以上	1,047	19.2	30.5	49.6	0.8	49.7
18・19歳	11	-	-	100.0	-	-
20代	109	12.8	22.0	65.1	-	34.9
18～29歳	120	11.7	20.0	68.3	-	31.7
30代	133	21.1	24.1	54.9	-	45.1
40代	177	23.2	24.3	52.5	-	47.5
50代	184	15.8	35.3	48.4	0.5	51.1
60代	168	28.6	34.5	36.9	-	63.1
70歳以上	276	14.9	35.1	47.5	2.5	50.0
＜職業別＞						
自営・家族従業（計）	228	20.6	29.4	48.2	1.8	50.0
勤め（計）	1,047	18.2	27.7	53.8	0.3	45.9
経営・管理職	123	19.5	33.3	47.2	-	52.8
専門・技術職	278	26.3	22.3	51.1	0.4	48.6
事務職	273	17.9	24.2	57.9	-	42.1
労務・技能職	138	10.9	33.3	55.1	0.7	44.2
販売・サービス職	229	13.1	31.0	55.5	0.4	44.1
無職の主婦・主夫	337	19.9	31.8	46.9	1.5	51.6
学生	50	6.0	18.0	76.0	-	24.0
その他の無職	221	16.7	25.3	56.6	1.4	42.1
＜喫煙の習慣別＞						
毎日吸っている	215	23.7	29.3	47.0	-	53.0
ときどき吸う日がある	30	23.3	36.7	40.0	-	60.0
以前は吸っていたが、1か月以上吸わない	176	25.6	30.7	43.8	-	56.3
吸わない	1,427	17.0	27.5	55.2	0.4	44.4
現在吸っている（計）	245	23.7	30.2	46.1	-	53.9
現在吸っていない（計）	1,603	17.9	27.8	54.0	0.3	45.7

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

問20 男性もお答えください。女性が抱えやすい健康問題や女性特有の病気があります。
あなたは、女性の健康課題（月経関連疾患、妊娠・出産や月経による心身の変化、乳がん、子宮頸がん、更年期障害、骨粗しょう症など）について関心がありますか。（○は1つ）

(%)

	n	関心がある	どちらかといえば関心がある	どちらかといえば関心がない	関心がない	無回答	関心がある(計)	関心がない(計)
全体	1,941	40.7	35.4	15.8	6.3	1.7	76.1	22.2
うち、20歳以上	1,873	40.8	35.8	15.8	6.2	1.5	76.6	21.9
<エリア別>								
区部(計)	1,279	41.5	34.6	15.7	6.6	1.6	76.1	22.4
センター・コア	369	42.3	36.6	13.6	6.0	1.6	78.9	19.5
区部東部・北部	374	40.1	35.6	14.7	8.3	1.3	75.7	23.0
区部西部・南部	536	42.0	32.5	17.9	6.0	1.7	74.4	23.9
市町村部(計)	662	39.1	37.2	16.0	5.7	2.0	76.3	21.8
多摩東部	252	42.5	33.7	14.7	6.7	2.4	76.2	21.4
多摩中央部北	97	33.0	39.2	18.6	7.2	2.1	72.2	25.8
多摩中央部南	270	40.7	39.6	13.7	4.4	1.5	80.4	18.1
多摩西部・島しょ	43	23.3	37.2	32.6	4.7	2.3	60.5	37.2
<性・年齢別>								
男性(計)	817	18.5	43.3	25.1	11.4	1.7	61.8	36.5
うち、20歳以上	803	18.4	43.6	25.2	11.1	1.7	62.0	36.2
18・19歳	14	21.4	28.6	21.4	28.6	-	50.0	50.0
20代	61	24.6	34.4	27.9	11.5	1.6	59.0	39.3
18～29歳	75	24.0	33.3	26.7	14.7	1.3	57.3	41.3
30代	77	26.0	48.1	19.5	6.5	-	74.0	26.0
40代	136	18.4	50.0	18.4	13.2	-	68.4	31.6
50代	158	15.8	51.9	27.8	3.2	1.3	67.7	31.0
60代	145	21.4	40.0	24.8	12.4	1.4	61.4	37.2
70歳以上	226	14.2	37.2	28.8	15.9	4.0	51.3	44.7
女性(計)	1,060	58.2	29.8	8.5	2.3	1.2	88.0	10.8
うち、20歳以上	1,047	58.4	29.7	8.4	2.3	1.2	88.1	10.7
18・19歳	11	45.5	45.5	9.1	-	-	90.9	9.1
20代	109	57.8	32.1	9.2	0.9	-	89.9	10.1
18～29歳	120	56.7	33.3	9.2	0.8	-	90.0	10.0
30代	133	66.9	27.8	4.5	-	0.8	94.7	4.5
40代	177	76.3	18.6	4.0	0.6	0.6	94.9	4.5
50代	184	67.9	23.4	7.1	1.1	0.5	91.3	8.2
60代	168	51.8	38.1	8.3	1.8	-	89.9	10.1
70歳以上	276	40.6	35.9	13.8	6.2	3.6	76.4	19.9
<職業別>								
自営・家族従業(計)	228	34.6	34.6	18.0	9.6	3.1	69.3	27.6
勤め(計)	1,047	44.0	37.3	14.0	3.7	0.9	81.4	17.8
経営・管理職	123	31.7	49.6	15.4	3.3	-	81.3	18.7
専門・技術職	278	46.0	38.1	13.3	2.2	0.4	84.2	15.5
事務職	273	53.5	31.5	13.2	1.5	0.4	85.0	14.7
労務・技能職	138	26.1	42.8	22.5	7.2	1.4	68.8	29.7
販売・サービス職	229	47.2	33.6	10.5	6.6	2.2	80.8	17.0
無職の主婦・主夫	337	43.3	33.8	14.5	6.2	2.1	77.2	20.8
学生	50	40.0	34.0	16.0	10.0	-	74.0	26.0
その他の無職	221	29.0	32.1	23.5	14.0	1.4	61.1	37.6
<健康への関心度別>								
関心がある	1,168	49.3	31.8	12.2	5.1	1.6	81.2	17.2
どちらかといえば関心がある	655	30.2	43.5	18.2	6.0	2.1	73.7	24.1
どちらかといえば関心がない	95	13.7	29.5	44.2	12.6	-	43.2	56.8
関心がない	15	6.7	6.7	6.7	80.0	-	13.3	86.7
関心がある(計)	1,823	42.5	36.0	14.3	5.4	1.8	78.5	19.7
関心がない(計)	110	12.7	26.4	39.1	21.8	-	39.1	60.9

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

(問20で「1 関心がある」「2 どちらかといえば関心がある」と答えた方に)

問20-1 女性の健康課題について、関心があることは何ですか。この中からいくつでもお選びください。

(○はいくつでも) (M. A.)

(%)

	n	月経中の心身の症状	妊娠や出産	乳がんや子宮頸がんなどのがん	子宮や卵巣などの病気(がんを除く)	更年期以降に現れる症状	女性の健康課題に対するサポートや配慮の仕方	(女性の健康に配慮した職場環境の整備(相談窓口、特別休暇制度等)	症状による受診の判断目安	健康診断・検診(がん検診、骨粗しょう症)の種類や実施機関	女性の健康に関する全般的な知識	職場や周囲が理解すべき女性の健康に関する知識や課題	その他	無回答
全体	1,478	33.2	25.0	66.6	43.2	57.9	26.5	19.6	32.7	43.1	35.3	21.6	1.0	1.0
うち、20歳以上	1,434	33.0	25.0	66.9	43.6	58.9	26.4	19.7	33.1	43.2	35.1	21.5	1.0	1.0
<エリア別>														
区部(計)	973	34.6	26.2	67.1	44.6	56.9	26.0	18.9	33.9	42.4	35.0	22.0	0.9	0.9
センター・コア	291	32.3	24.7	64.3	40.2	60.8	26.1	21.0	35.7	43.0	35.7	22.7	1.4	0.3
区部東部・北部	283	35.7	24.0	67.1	44.2	60.1	24.7	18.4	32.5	41.0	33.9	21.9	1.1	1.1
区部西部・南部	399	35.6	28.8	69.2	48.1	51.9	26.8	17.8	33.6	43.1	35.3	21.6	0.5	1.3
市町村部(計)	505	30.5	22.8	65.7	40.4	59.8	27.3	20.8	30.5	44.4	35.6	20.8	1.2	1.2
多摩東部	192	31.8	25.0	67.7	43.8	66.7	27.1	24.5	31.3	44.3	38.5	22.4	1.0	1.0
多摩中央部北	70	27.1	27.1	55.7	35.7	68.6	24.3	18.6	27.1	35.7	32.9	18.6	-	1.4
多摩中央部南	217	30.4	19.4	66.4	39.2	52.1	29.0	17.5	29.0	46.5	32.7	18.4	1.8	1.4
多摩西部・島しょ	26	30.8	23.1	73.1	38.5	50.0	23.1	26.9	46.2	50.0	46.2	34.6	-	-
<性・年齢別>														
男性(計)	505	36.8	31.1	62.0	33.5	57.4	37.2	20.8	18.8	34.9	33.7	24.2	0.6	1.0
うち、20歳以上	498	36.1	31.1	62.7	33.9	58.0	37.1	20.7	19.1	35.3	33.5	23.9	0.6	1.0
18・19歳	7	85.7	28.6	14.3	-	14.3	42.9	28.6	-	-	42.9	42.9	-	-
20代	36	66.7	61.1	55.6	44.4	25.0	38.9	27.8	16.7	19.4	50.0	33.3	-	-
18~29歳	43	69.8	55.8	48.8	37.2	23.3	39.5	27.9	14.0	16.3	48.8	34.9	-	-
30代	57	61.4	66.7	57.9	42.1	36.8	38.6	24.6	24.6	22.8	38.6	35.1	-	1.8
40代	93	52.7	34.4	69.9	39.8	66.7	45.2	30.1	18.3	34.4	31.2	30.1	-	1.1
50代	107	37.4	21.5	67.3	36.4	66.4	43.0	24.3	18.7	29.0	30.8	30.8	0.9	1.9
60代	89	18.0	25.8	59.6	29.2	61.8	34.8	15.7	19.1	41.6	34.8	18.0	2.2	-
70歳以上	116	13.8	14.7	59.5	23.3	61.2	25.9	9.5	18.1	48.3	29.3	8.6	-	0.9
女性(計)	933	31.5	22.2	69.6	49.2	59.4	20.7	18.9	40.8	47.3	35.8	20.3	1.3	1.0
うち、20歳以上	922	31.1	21.8	69.6	49.1	60.0	20.6	18.9	40.9	47.5	35.8	20.2	1.3	1.0
18・19歳	10	70.0	60.0	70.0	60.0	10.0	30.0	20.0	30.0	20.0	30.0	30.0	-	-
20代	98	67.3	60.2	81.6	62.2	22.4	24.5	25.5	35.7	32.7	22.4	28.6	-	1.0
18~29歳	108	67.6	60.2	80.6	62.0	21.3	25.0	25.0	35.2	31.5	23.1	28.7	-	0.9
30代	126	64.3	54.8	85.7	70.6	61.1	22.2	25.4	41.3	42.1	36.5	27.8	-	-
40代	168	46.4	17.9	78.6	64.9	90.5	20.8	23.2	47.6	42.3	36.3	26.2	0.6	-
50代	168	17.3	8.9	66.1	51.8	85.1	20.8	20.2	43.5	46.4	36.9	22.0	2.4	0.6
60代	151	11.3	9.3	64.2	39.1	55.6	21.2	16.6	41.1	53.6	45.7	16.6	-	-
70歳以上	211	7.6	6.6	54.0	22.7	35.5	17.1	9.0	35.5	58.3	33.2	8.1	3.3	3.3
<職業別>														
自営・家族従業(計)	158	33.5	25.9	60.8	38.6	57.0	26.6	17.1	26.6	46.8	36.1	19.6	1.9	1.9
勤め(計)	852	39.1	29.8	69.5	48.8	62.6	28.1	23.0	32.6	38.6	34.2	26.3	0.7	0.7
経営・管理職	100	37.0	18.0	62.0	39.0	67.0	36.0	22.0	26.0	34.0	36.0	28.0	-	1.0
専門・技術職	234	44.9	40.6	74.8	53.0	61.5	29.5	24.8	32.5	34.2	34.6	25.6	1.3	-
事務職	232	40.5	28.0	70.7	49.1	66.4	24.1	23.7	34.5	39.7	33.6	27.2	0.4	-
労務・技能職	95	31.6	26.3	60.0	35.8	54.7	31.6	18.9	32.6	45.3	33.7	21.1	-	3.2
販売・サービス職	185	35.7	27.0	71.4	55.7	61.1	25.4	22.2	34.1	42.2	33.5	28.1	1.1	0.5
無職の主婦・主夫	260	19.2	14.6	67.3	37.3	57.3	25.0	13.5	43.1	51.5	39.6	11.2	1.2	1.5
学生	37	83.8	54.1	70.3	45.9	10.8	35.1	29.7	27.0	24.3	35.1	40.5	-	-
その他の無職	135	14.8	9.6	54.8	28.1	48.9	19.3	12.6	27.4	54.1	34.1	11.9	2.2	-

問21 東京都公式ホームページに、女性の健康に関する情報を掲載した「TOKYO#女子けんこう部」というウェブサイトがあることを知っていますか。(〇は1つ)

(%)

	n	知っているし、見たことがある	知っているが、見たことがない	知らないが、今後見たい	知らないし、今後も見ない	無回答	知っている(計)	知らない(計)
全体	1,941	0.8	2.5	55.6	39.0	2.1	3.2	94.6
うち、20歳以上	1,873	0.8	2.6	55.6	39.0	2.0	3.4	94.6
<エリア別>								
区部(計)	1,279	0.8	2.3	57.1	38.0	1.8	3.1	95.1
センター・コア	369	0.8	3.3	54.7	39.8	1.4	4.1	94.6
区部東部・北部	374	0.8	2.4	56.1	39.0	1.6	3.2	95.2
区部西部・南部	536	0.7	1.7	59.3	36.0	2.2	2.4	95.3
市町村部(計)	662	0.8	2.7	52.9	40.9	2.7	3.5	93.8
多摩東部	252	0.4	3.2	55.2	38.1	3.2	3.6	93.3
多摩中央部北	97	-	4.1	44.3	48.5	3.1	4.1	92.8
多摩中央部南	270	1.5	1.5	54.4	40.0	2.6	3.0	94.4
多摩西部・島しょ	43	-	4.7	48.8	46.5	-	4.7	95.3
<性・年齢別>								
男性(計)	817	0.6	3.1	42.5	51.5	2.3	3.7	94.0
うち、20歳以上	803	0.6	3.1	42.7	51.2	2.4	3.7	93.9
18・19歳	14	-	-	28.6	71.4	-	-	100.0
20代	61	3.3	-	37.7	55.7	3.3	3.3	93.4
18～29歳	75	2.7	-	36.0	58.7	2.7	2.7	94.7
30代	77	2.6	6.5	42.9	48.1	-	9.1	90.9
40代	136	-	-	47.8	52.2	-	-	100.0
50代	158	0.6	2.5	49.4	45.6	1.9	3.2	94.9
60代	145	-	4.1	49.7	44.8	1.4	4.1	94.5
70歳以上	226	-	4.4	31.9	58.4	5.3	4.4	90.3
女性(計)	1,060	0.8	2.2	65.9	29.3	1.7	3.0	95.3
うち、20歳以上	1,047	0.9	2.2	65.8	29.4	1.7	3.1	95.2
18・19歳	11	-	-	72.7	27.3	-	-	100.0
20代	109	0.9	1.8	71.6	25.7	-	2.8	97.2
18～29歳	120	0.8	1.7	71.7	25.8	-	2.5	97.5
30代	133	2.3	0.8	66.9	30.1	-	3.0	97.0
40代	177	1.7	1.1	72.3	24.3	0.6	2.8	96.6
50代	184	-	2.2	72.3	23.4	2.2	2.2	95.7
60代	168	0.6	4.8	71.4	23.2	-	5.4	94.6
70歳以上	276	0.4	2.2	51.1	41.7	4.7	2.5	92.8
<職業別>								
自営・家族従業(計)	228	0.4	1.8	50.4	42.5	4.8	2.2	93.0
勤め(計)	1,047	1.1	2.0	60.2	35.5	1.2	3.1	95.7
経営・管理職	123	0.8	1.6	61.0	36.6	-	2.4	97.6
専門・技術職	278	1.4	3.2	55.8	39.6	-	4.7	95.3
事務職	273	0.7	1.1	69.2	27.1	1.8	1.8	96.3
労務・技能職	138	0.7	1.4	47.8	47.8	2.2	2.2	95.7
販売・サービス職	229	1.3	1.3	61.6	33.6	2.2	2.6	95.2
無職の主婦・主夫	337	0.6	3.3	53.7	39.8	2.7	3.9	93.5
学生	50	-	-	60.0	40.0	-	-	100.0
その他の無職	221	0.5	5.0	42.5	51.1	0.9	5.4	93.7
<健康への関心度別>								
関心がある	1,168	0.8	2.3	60.9	33.7	2.3	3.1	94.6
どちらかといえば関心がある	655	0.8	3.1	51.5	42.6	2.1	3.8	94.0
どちらかといえば関心がない	95	1.1	-	31.6	67.4	-	1.1	98.9
関心がない	15	-	6.7	6.7	86.7	-	6.7	93.3
関心がある(計)	1,823	0.8	2.6	57.5	36.9	2.2	3.3	94.4
関心がない(計)	110	0.9	0.9	28.2	70.0	-	1.8	98.2

(注1) 『知っている(計)』は「知っているし、見たことがある」「知っているが、見たことがない」の合計

『知らない(計)』は「知らないが、今後見たい」「知らないし、今後も見ない」の合計

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

『関心がない(計)』は「関心がない」「どちらかといえば関心がない」の合計

問22 より多くの方が、女性の健康に関して関心を持ち理解するためには、どのような普及啓発が効果的だと思いますか。
この中からあてはまるものを5つまでお選びください。(〇は5つまで) (5M. A.)

(%)

	n	新聞、 テレビ、 ラジオの 記事、 番組	新聞、 テレビ、 ラジオの 広告、 CM	自治体 の 広報紙	イン ター ネッ ト (SNS を 除 く)	X (旧 T w i t t e r) 投 稿 や 広 告	L I N E 投 稿 や 広 告	F a c e b o o k 等	そ の 他 S N S (I n s t a g r a m 、 T i k T o k 等)	動 画 配 信 (Y o u T u b e 、 T i k T o k 等)	ポ ス タ ー の 掲 示	チ ラ シ 、 パ ン フ レ ッ ト の 配 付
全体	1,941	50.4	41.4	28.2	30.6	21.6	13.2	20.1	27.1	17.5	17.4	
うち、20歳以上	1,873	50.1	41.4	28.4	30.9	21.3	13.3	20.0	27.0	17.2	17.2	
<エリア別>												
区部 (計)	1,279	51.0	40.3	26.4	32.1	23.8	13.9	22.0	28.0	18.1	17.2	
センター・コア	369	51.2	39.0	26.3	30.6	22.2	14.9	22.8	26.0	15.7	16.8	
区部東部・北部	374	49.2	40.6	28.3	30.5	25.1	14.4	22.5	28.6	21.1	19.8	
区部西部・南部	536	52.1	41.0	25.2	34.3	24.1	12.9	21.1	28.9	17.7	15.7	
市町村部 (計)	662	49.2	43.4	31.6	27.5	17.2	11.9	16.5	25.4	16.3	17.7	
多摩東部	252	46.8	40.9	28.6	27.8	18.3	9.1	19.0	26.2	19.4	17.9	
多摩中央部北	97	52.6	45.4	33.0	25.8	12.4	13.4	15.5	19.6	11.3	17.5	
多摩中央部南	270	49.6	42.6	31.5	29.3	18.5	14.4	16.3	27.0	16.7	16.3	
多摩西部・島しょ	43	53.5	58.1	46.5	18.6	14.0	9.3	4.7	23.3	7.0	25.6	
<性・年齢別>												
男性 (計)	817	47.7	41.1	26.2	35.3	22.9	12.0	15.8	26.8	18.5	16.0	
うち、20歳以上	803	48.2	41.3	26.5	35.2	22.0	12.0	15.2	26.4	18.3	16.3	
18・19歳	14	21.4	28.6	7.1	35.7	71.4	14.3	50.0	50.0	28.6	-	
20代	61	34.4	27.9	6.6	29.5	57.4	18.0	29.5	39.3	8.2	3.3	
18～29歳	75	32.0	28.0	6.7	30.7	60.0	17.3	33.3	41.3	12.0	2.7	
30代	77	33.8	28.6	9.1	35.1	46.8	10.4	29.9	42.9	11.7	9.1	
40代	136	35.3	43.4	14.0	41.2	27.2	16.9	19.9	34.6	16.9	4.4	
50代	158	41.8	46.8	20.9	43.0	25.9	16.5	19.0	24.1	15.8	12.7	
60代	145	54.5	48.3	27.6	40.7	11.7	12.4	11.0	26.2	17.2	21.4	
70歳以上	226	65.0	39.8	48.7	24.3	4.9	4.4	3.5	14.2	26.5	28.8	
女性 (計)	1,060	52.1	41.8	29.5	27.6	21.0	14.6	24.0	27.8	16.7	18.0	
うち、20歳以上	1,047	52.0	41.8	29.9	27.6	20.6	14.6	23.7	27.6	16.8	18.1	
18・19歳	11	54.5	36.4	-	36.4	63.6	18.2	54.5	54.5	9.1	-	
20代	109	29.4	32.1	4.6	26.6	52.3	20.2	51.4	42.2	9.2	4.6	
18～29歳	120	31.7	32.5	4.2	27.5	53.3	20.0	51.7	43.3	9.2	4.2	
30代	133	37.6	39.8	10.5	27.1	40.6	21.1	43.6	34.6	12.8	7.5	
40代	177	43.5	43.5	16.9	37.9	23.2	14.7	31.1	33.9	18.1	12.4	
50代	184	51.6	42.9	25.5	39.1	20.1	17.4	23.9	30.4	15.2	14.7	
60代	168	60.7	41.7	41.7	31.5	10.7	16.7	13.1	29.8	23.2	22.0	
70歳以上	276	68.1	44.9	53.3	11.6	3.3	6.2	4.7	11.2	18.1	32.2	
<職業別>												
自営・家族従業 (計)	228	39.0	35.5	20.6	28.1	17.1	14.0	21.5	28.1	19.3	15.4	
勤め (計)	1,047	45.1	41.9	21.0	36.1	27.6	15.8	24.8	31.3	16.2	12.4	
経営・管理職	123	43.1	47.2	22.0	39.8	24.4	13.0	24.4	28.5	15.4	8.9	
専門・技術職	278	39.9	41.0	18.0	35.3	31.3	16.9	28.4	33.5	19.1	11.9	
事務職	273	40.3	40.7	18.7	35.2	31.1	13.6	28.2	33.7	13.6	8.1	
労務・技能職	138	56.5	42.8	31.2	34.1	21.0	13.8	19.6	29.0	21.0	23.2	
販売・サービス職	229	50.2	41.0	20.1	37.6	25.3	20.1	20.1	29.3	13.5	13.1	
無職の主婦・主夫	337	66.5	42.4	46.0	23.4	7.1	7.4	10.7	16.9	20.8	30.3	
学生	50	30.0	34.0	4.0	34.0	68.0	20.0	50.0	50.0	10.0	2.0	
その他の無職	221	63.3	43.9	45.7	21.3	13.6	10.0	7.7	19.5	16.7	24.9	

※次ページへ続く。

問22 より多くの方が、女性の健康に関して関心を持ち理解するためには、どのような普及啓発が効果的だと思いますか。
この中からあてはまるものを5つまでお選びください。(〇は5つまで) (5M. A.) (続き)

(%)

	職場の研修やセミナー	(講座、セミナー、シンポジウム等 職場の研修やセミナーを除く)	学校の授業、講演	その他	特 に な い	無 回 答
全体	25.6	10.5	40.1	1.4	4.0	1.4
うち、20歳以上	25.9	10.5	40.6	1.5	4.1	1.3
<エリア別>						
区部 (計)	23.9	10.8	39.1	1.3	3.9	1.0
センター・コア	26.0	11.9	39.0	2.2	4.3	0.8
区部東部・北部	26.2	12.3	39.3	1.3	4.5	1.3
区部西部・南部	20.9	9.0	39.0	0.7	3.2	0.9
市町村部 (計)	28.7	10.0	42.1	1.7	4.2	2.3
多摩東部	28.2	11.9	37.7	2.4	4.4	2.8
多摩中央部北	33.0	8.2	42.3	2.1	3.1	4.1
多摩中央部南	26.7	9.3	45.2	1.1	4.8	1.5
多摩西部・島しょ	34.9	7.0	48.8	-	2.3	-
<性・年齢別>						
男性 (計)	25.1	9.5	36.1	1.3	5.4	1.7
うち、20歳以上	25.5	9.7	36.2	1.4	5.4	1.7
18・19歳	-	-	28.6	-	7.1	-
20代	26.2	3.3	39.3	-	4.9	1.6
18～29歳	21.3	2.7	37.3	-	5.3	1.3
30代	36.4	7.8	42.9	1.3	5.2	-
40代	29.4	8.1	41.9	1.5	5.9	0.7
50代	27.2	10.1	34.2	1.9	3.2	1.3
60代	25.5	11.7	37.9	0.7	6.2	0.7
70歳以上	18.1	11.5	30.1	1.8	6.2	4.0
女性 (計)	26.1	10.9	43.9	1.6	3.0	0.9
うち、20歳以上	26.2	10.9	43.9	1.6	3.1	1.0
18・19歳	18.2	18.2	45.5	-	-	-
20代	38.5	6.4	49.5	2.8	3.7	-
18～29歳	36.7	7.5	49.2	2.5	3.3	-
30代	28.6	9.8	46.6	5.3	2.3	-
40代	40.1	8.5	57.1	1.7	1.1	-
50代	32.1	9.2	46.7	1.1	4.9	0.5
60代	23.8	16.1	46.4	-	1.8	-
70歳以上	8.7	12.7	28.6	0.7	4.0	3.3
<職業別>						
自営・家族従業 (計)	17.5	10.1	37.7	0.9	8.3	3.5
勤め (計)	32.9	9.3	43.8	1.7	2.9	0.7
経営・管理職	34.1	8.9	39.8	1.6	3.3	-
専門・技術職	33.5	6.1	45.7	2.2	1.8	-
事務職	36.6	9.9	48.7	1.1	3.3	0.7
労務・技能職	29.7	8.7	37.0	-	2.2	-
販売・サービス職	29.3	13.1	42.4	3.1	3.9	2.2
無職の主婦・主夫	18.1	13.6	37.7	1.5	3.6	2.1
学生	12.0	8.0	46.0	-	4.0	-
その他の無職	16.7	13.1	33.0	1.4	5.9	0.5

問23 あなたは、女性の健康に関して、東京都はどのようなことに力を入れるべきだと思いますか。
この中からいくつでもお選びください。（〇はいくつでも）（M. A.）

(%)

	n	正しい知識や情報提供、普及啓発	学術研究の振興	地域、職場での研修会の充実	行政が実施する健康診断の充実	妊産婦の喫煙、受動喫煙対策の推進	妊産婦の飲酒対策の推進	女性の健康を推進する地域ボランティア	教育の場での正しい知識や理解の普及	職場での相談窓口設置の推進	労働環境の改善の推進	その他	特にない	無回答
全体	1,941	76.5	11.8	20.1	49.4	16.6	11.3	12.0	53.8	23.4	36.8	1.7	4.8	1.7
うち、20歳以上	1,873	76.9	11.7	19.8	49.8	16.6	11.2	12.1	54.0	23.2	36.8	1.8	4.7	1.6
<エリア別>														
区部（計）	1,279	78.3	13.2	19.8	48.3	16.6	11.3	12.7	54.3	22.8	37.5	1.9	4.7	1.4
センター・コア	369	75.3	16.3	19.5	48.5	14.9	9.5	13.8	55.6	23.8	35.8	2.2	4.3	0.8
区部東部・北部	374	77.8	11.0	18.7	51.6	17.6	12.3	13.6	51.9	22.2	40.9	1.3	5.9	1.3
区部西部・南部	536	80.6	12.7	20.7	45.9	17.0	11.8	11.4	55.2	22.6	36.4	2.1	4.1	1.9
市町村部（計）	662	73.0	9.1	20.8	51.5	16.8	11.3	10.6	52.9	24.5	35.5	1.4	5.0	2.3
多摩東部	252	71.0	11.1	20.6	46.4	19.0	13.1	10.7	53.6	26.2	38.9	1.2	5.2	2.8
多摩中央部北	97	75.3	7.2	17.5	51.5	14.4	10.3	7.2	47.4	23.7	37.1	4.1	4.1	3.1
多摩中央部南	270	72.2	8.1	22.2	55.9	14.8	9.3	11.1	52.2	22.2	31.1	0.7	5.2	1.9
多摩西部・島しょ	43	83.7	7.0	20.9	53.5	20.9	16.3	14.0	65.1	30.2	39.5	-	4.7	-
<性・年齢別>														
男性（計）	817	76.7	11.0	21.5	48.6	19.2	13.8	10.9	49.7	24.0	33.0	1.1	6.2	1.5
うち、20歳以上	803	77.1	11.1	21.4	48.9	18.9	13.8	11.1	49.7	23.9	32.8	1.1	6.0	1.5
18・19歳	14	57.1	7.1	28.6	28.6	35.7	14.3	-	50.0	28.6	50.0	-	21.4	-
20代	61	65.6	19.7	23.0	32.8	23.0	16.4	9.8	45.9	24.6	24.6	1.6	8.2	1.6
18～29歳	75	64.0	17.3	24.0	32.0	25.3	16.0	8.0	46.7	25.3	29.3	1.3	10.7	1.3
30代	77	74.0	22.1	16.9	39.0	24.7	18.2	10.4	48.1	27.3	39.0	2.6	9.1	-
40代	136	79.4	11.8	19.1	46.3	14.7	13.2	9.6	53.7	23.5	31.6	-	5.1	0.7
50代	158	82.3	10.1	25.3	43.7	17.7	11.4	12.0	52.5	25.3	34.2	1.3	1.3	1.3
60代	145	77.9	10.3	19.3	48.3	15.2	9.0	13.8	49.0	25.5	39.3	0.7	7.6	0.7
70歳以上	226	75.7	5.8	22.6	62.4	21.7	16.8	10.2	47.3	20.8	28.3	1.3	7.1	3.1
女性（計）	1,060	76.9	12.1	18.4	50.5	15.1	9.3	12.7	57.4	22.8	40.0	2.3	3.5	1.6
うち、20歳以上	1,047	76.7	12.1	18.4	50.8	15.1	9.4	12.8	57.4	22.8	39.9	2.3	3.5	1.6
18・19歳	11	90.9	9.1	9.1	27.3	9.1	9.1	9.1	54.5	27.3	45.5	-	-	-
20代	109	72.5	11.9	20.2	41.3	22.0	11.9	6.4	65.1	26.6	50.5	3.7	4.6	-
18～29歳	120	74.2	11.7	19.2	40.0	20.8	11.7	6.7	64.2	26.7	50.0	3.3	4.2	-
30代	133	77.4	9.8	18.8	39.8	18.0	5.3	11.3	66.9	35.3	48.9	3.0	2.3	-
40代	177	76.3	13.0	22.0	46.3	11.3	4.5	10.7	70.1	30.5	45.2	2.8	1.7	-
50代	184	78.8	16.8	18.5	46.2	11.4	9.8	10.3	53.3	25.5	44.6	2.7	4.3	1.1
60代	168	84.5	12.5	17.9	61.3	16.7	13.7	14.9	61.3	19.0	39.9	1.2	1.8	-
70歳以上	276	72.1	9.4	15.6	59.4	14.9	10.5	17.8	42.0	10.9	25.0	1.4	5.4	5.4
<職業別>														
自営・家族従業（計）	228	69.3	12.3	21.1	42.5	15.8	10.1	9.2	46.1	20.2	35.1	2.2	8.8	3.1
勤め（計）	1,047	79.2	11.7	19.0	47.7	16.0	10.2	10.6	56.6	24.9	40.3	1.9	3.3	0.8
経営・管理職	123	86.2	10.6	20.3	48.0	13.0	11.4	11.4	53.7	22.0	30.9	1.6	0.8	-
専門・技術職	278	79.9	18.0	18.7	46.0	19.1	10.1	9.7	63.3	28.4	44.6	2.2	2.9	-
事務職	273	78.0	10.6	19.0	44.0	11.4	5.9	11.0	59.7	23.4	43.6	1.5	4.0	0.7
労務・技能職	138	79.0	8.0	16.7	60.9	18.8	15.9	13.0	44.9	25.4	42.0	1.4	5.1	0.7
販売・サービス職	229	76.0	8.3	20.1	46.3	17.0	10.9	9.6	53.3	23.1	35.4	2.6	3.5	2.2
無職の主婦・主夫	337	78.0	10.1	19.0	59.6	16.0	10.7	14.8	51.9	20.5	31.8	1.5	4.7	2.7
学生	50	76.0	22.0	28.0	30.0	26.0	16.0	8.0	52.0	36.0	44.0	2.0	10.0	-
その他の無職	221	72.9	10.9	21.3	54.3	19.9	16.7	17.6	56.1	21.7	32.6	0.9	6.3	1.8
<健康への関心度別>														
関心がある	1,168	80.0	14.5	23.0	52.9	18.5	13.0	13.3	55.7	25.4	38.7	2.0	3.2	1.7
どちらかといえば関心がある	655	73.0	7.9	16.2	45.5	14.4	8.9	10.8	52.2	19.8	34.8	1.4	6.1	1.7
どちらかといえば関心がない	95	68.4	7.4	15.8	40.0	12.6	9.5	6.3	46.3	26.3	33.7	1.1	7.4	-
関心がない	15	33.3	6.7	6.7	20.0	-	-	6.7	33.3	6.7	20.0	-	53.3	-
関心がある（計）	1,823	77.5	12.1	20.6	50.2	17.0	11.5	12.4	54.4	23.4	37.3	1.8	4.2	1.7
関心がない（計）	110	63.6	7.3	14.5	37.3	10.9	8.2	6.4	44.5	23.6	31.8	0.9	13.6	-

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

問24 あなたは、日ごろ、健康に関する情報を何から得ていますか。この中からいくつでもお選びください。
(○はいくつでも) (M. A.)

(%)

	n	テレビ	ラジオ	新聞	インターネット (SNSを除く)	LINE等	Facebook (旧Twitter)、 YouTube、	東京都や区市町村等のホームページ	東京都や区市町村等の広報紙	健康関連の本	雑誌の特集記事	健康に関する講演会や研修
全体	1,941	64.2	8.8	24.7	49.9	32.3	5.8	21.3	15.3	15.2	3.7	
うち、20歳以上	1,873	64.1	8.8	24.6	50.5	31.9	5.8	21.1	15.4	15.3	3.6	
<エリア別>												
区部(計)	1,279	63.3	9.1	23.4	51.3	35.0	4.9	19.2	14.9	15.9	3.6	
センター・コア	369	62.6	7.6	23.6	53.9	36.0	5.4	21.1	14.4	15.7	4.3	
区部東部・北部	374	63.6	10.4	24.9	48.4	35.6	6.1	21.7	12.8	16.6	3.5	
区部西部・南部	536	63.4	9.3	22.2	51.5	34.0	3.7	16.2	16.6	15.5	3.2	
市町村部(計)	662	66.0	8.0	27.2	47.3	26.9	7.4	25.2	16.2	14.0	3.8	
多摩東部	252	63.9	6.3	26.6	46.4	29.4	9.9	24.6	17.5	15.5	4.8	
多摩中央部北	97	67.0	8.2	23.7	49.5	25.8	7.2	25.8	15.5	13.4	2.1	
多摩中央部南	270	67.0	10.0	28.5	46.7	26.7	4.8	24.4	14.8	12.6	3.7	
多摩西部・島しょ	43	69.8	4.7	30.2	51.2	16.3	9.3	32.6	18.6	16.3	2.3	
<性・年齢別>												
男性(計)	817	62.3	10.6	26.1	55.6	27.2	5.4	17.7	13.5	11.6	2.6	
うち、20歳以上	803	62.6	10.8	26.5	55.4	26.3	5.5	18.1	13.7	11.8	2.5	
18・19歳	14	42.9	-	-	64.3	78.6	-	-	-	-	7.1	
20代	61	32.8	3.3	6.6	52.5	63.9	1.6	3.3	11.5	3.3	-	
18~29歳	75	34.7	2.7	5.3	54.7	66.7	1.3	2.7	9.3	2.7	1.3	
30代	77	44.2	5.2	5.2	70.1	54.5	3.9	5.2	13.0	9.1	2.6	
40代	136	48.5	8.1	8.8	71.3	39.7	2.9	7.4	11.8	9.6	2.9	
50代	158	65.8	12.0	18.4	66.5	27.8	3.8	8.9	13.3	10.8	1.9	
60代	145	68.3	13.8	25.5	56.6	13.1	4.8	24.1	9.0	15.9	2.1	
70歳以上	226	79.6	13.7	56.2	33.2	5.8	10.2	35.4	19.0	14.6	3.5	
女性(計)	1,060	65.7	7.2	23.5	46.5	36.4	6.0	23.7	16.6	17.9	4.5	
うち、20歳以上	1,047	65.7	7.3	23.6	46.5	35.9	6.1	23.9	16.8	18.1	4.5	
18・19歳	11	54.5	-	-	54.5	90.9	-	-	-	-	-	
20代	109	38.5	3.7	4.6	54.1	78.0	1.8	2.8	3.7	3.7	1.8	
18~29歳	120	40.0	3.3	4.2	54.2	79.2	1.7	2.5	3.3	3.3	1.7	
30代	133	44.4	0.8	1.5	57.1	68.4	4.5	9.0	10.5	12.0	3.0	
40代	177	58.8	6.8	10.2	68.4	42.9	7.9	16.4	13.6	20.9	3.4	
50代	184	71.7	5.4	16.8	64.1	34.2	7.1	19.0	15.8	21.7	3.3	
60代	168	76.8	7.1	33.3	46.4	25.6	6.5	27.4	26.2	27.4	4.8	
70歳以上	276	80.4	13.4	48.9	12.7	6.5	6.5	45.3	22.1	16.7	7.6	
<職業別>												
自営・家族従業(計)	228	53.5	11.0	25.0	50.9	32.5	2.6	15.8	14.5	15.4	5.3	
勤め(計)	1,047	60.0	7.8	15.2	61.1	39.4	5.3	15.4	13.4	15.1	3.0	
経営・管理職	123	67.5	5.7	26.0	74.8	30.1	4.1	12.2	15.4	21.1	2.4	
専門・技術職	278	49.6	6.1	9.4	61.9	40.6	6.1	12.6	15.1	10.8	4.0	
事務職	273	64.1	6.2	14.3	68.5	46.9	5.9	13.2	12.1	19.4	2.2	
労務・技能職	138	68.1	14.5	19.6	41.3	29.0	5.8	26.1	14.5	6.5	2.9	
販売・サービス職	229	59.0	8.7	14.4	56.8	40.6	3.5	16.2	11.4	17.5	3.1	
無職の主婦・主夫	337	79.2	10.4	43.9	33.2	17.2	9.2	36.5	20.2	17.8	4.7	
学生	50	44.0	-	4.0	50.0	84.0	2.0	4.0	2.0	-	2.0	
その他の無職	221	75.6	8.6	41.2	29.4	14.9	6.3	30.3	19.5	14.5	3.6	

※次ページへ続く。

問24 あなたは、日ごろ、健康に関する情報を何から得ていますか。この中からいくつでもお選びください。
 (○はいくつでも) (M. A.) (続き)

	病院等の医療機関	薬局(薬剤師)	保健所・保健センター等の公的な相談機関	職場	NPOや患者会などの民間団体	駅などの看板や広告	家族・友人・知人からの情報	その他	特にない	無回答	(%)
全体	30.9	7.4	2.4	9.3	0.5	5.6	41.0	0.3	2.0	0.9	
うち、20歳以上	31.0	7.4	2.3	9.4	0.5	5.3	40.8	0.3	2.1	0.9	
<エリア別>											
区部(計)	30.6	7.3	2.2	8.9	0.5	5.9	41.7	0.3	1.9	1.0	
センター・コア	32.5	7.0	3.0	11.1	1.1	4.9	39.8	0.5	1.6	1.6	
区部東部・北部	28.3	6.4	1.9	8.6	0.3	7.0	42.0	0.3	2.1	1.1	
区部西部・南部	30.8	8.2	1.9	7.6	0.2	5.8	42.7	0.2	1.9	0.6	
市町村部(計)	31.4	7.6	2.7	10.1	0.5	5.1	39.6	0.3	2.3	0.8	
多摩東部	32.1	8.7	2.8	13.1	0.4	6.0	38.1	-	2.0	0.8	
多摩中央部北	32.0	6.2	4.1	9.3	-	3.1	37.1	-	2.1	1.0	
多摩中央部南	30.7	6.3	2.2	8.1	0.7	5.6	41.5	0.4	2.6	0.7	
多摩西部・島しょ	30.2	11.6	2.3	7.0	-	2.3	41.9	2.3	2.3	-	
<性・年齢別>											
男性(計)	31.9	6.6	2.6	10.4	0.2	5.1	31.3	0.2	2.4	0.7	
うち、20歳以上	32.1	6.7	2.6	10.6	0.2	4.9	31.1	0.2	2.5	0.7	
18・19歳	21.4	-	-	-	-	21.4	42.9	-	-	-	
20代	14.8	8.2	1.6	13.1	-	6.6	19.7	-	8.2	-	
18~29歳	16.0	6.7	1.3	10.7	-	9.3	24.0	-	6.7	-	
30代	19.5	7.8	2.6	18.2	1.3	6.5	19.5	-	3.9	-	
40代	22.1	5.9	0.7	20.6	0.7	3.7	24.3	-	2.9	-	
50代	32.9	5.7	1.9	13.3	-	7.6	30.4	0.6	-	0.6	
60代	38.6	6.2	3.4	7.6	-	4.8	32.4	-	3.4	1.4	
70歳以上	42.5	7.5	4.0	1.3	-	2.7	42.0	0.4	1.3	1.3	
女性(計)	30.4	8.0	2.2	8.6	0.7	5.9	48.5	0.4	1.5	0.8	
うち、20歳以上	30.5	8.1	2.2	8.6	0.7	5.7	48.5	0.4	1.5	0.9	
18・19歳	18.2	-	-	9.1	-	27.3	36.4	-	-	-	
20代	21.1	5.5	-	13.8	-	9.2	38.5	1.8	1.8	-	
18~29歳	20.8	5.0	-	13.3	-	10.8	38.3	1.7	1.7	-	
30代	30.1	9.8	2.3	13.5	0.8	9.8	47.4	0.8	0.8	-	
40代	26.6	4.0	1.1	14.7	0.6	5.6	38.4	-	2.3	0.6	
50代	28.3	4.9	2.2	9.8	-	6.0	41.8	-	0.5	0.5	
60代	36.3	11.9	3.0	4.2	0.6	4.2	53.0	-	1.2	1.2	
70歳以上	34.8	10.9	3.3	2.2	1.4	3.3	61.2	0.4	2.2	1.8	
<職業別>											
自営・家族従業(計)	34.2	7.0	0.4	2.6	-	3.9	41.7	0.4	2.6	2.2	
勤め(計)	28.0	6.1	1.6	15.9	0.5	6.8	35.7	-	1.7	0.4	
経営・管理職	26.8	4.1	1.6	20.3	-	4.9	26.8	-	0.8	-	
専門・技術職	30.2	5.8	1.4	19.4	-	6.5	30.9	-	2.2	0.7	
事務職	25.6	6.2	0.7	12.5	0.7	5.9	34.4	-	1.5	-	
労務・技能職	32.6	7.2	3.6	12.3	-	8.7	44.9	-	-	0.7	
販売・サービス職	25.8	6.6	1.3	15.7	1.3	7.9	41.9	-	3.1	0.4	
無職の主婦・主夫	34.1	7.4	5.3	0.6	0.9	3.6	54.6	-	1.2	2.1	
学生	26.0	4.0	-	4.0	-	16.0	40.0	4.0	2.0	-	
その他の無職	37.6	13.1	3.2	0.9	0.5	2.3	43.4	1.4	4.1	-	

問25 東京都では、生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる持続可能な社会に向けて、健康づくりの取組を推進しています。あなたは、東京都にどのような分野に重点的に取り組んでほしいですか。この中からいくつでもお選びください。（○はいくつでも）（M.A.）

	n	栄養・食生活 （栄養の正しい知識や適正体重の維持について の啓発等）	身体活動・運動 （ウォーキングや階段利用の推奨、スポーツの場の創出等）	休養・睡眠 （適切な睡眠や余暇の充実についての啓発等）	飲酒 （飲酒に関する正しい知識の啓発や未成年者・妊娠中の飲酒防止、アルコール問題の相談支援等）	喫煙 （禁煙支援や未成年者・妊娠中の喫煙防止、受動喫煙の防止等）	歯・口腔の健康 （世代に応じた歯と口の健康づくりやかかりつけ歯科医での定期健診の推進等）	がんの予防 （望ましい生活習慣の実践の推進やがん検診の受診率向上の取組等）	糖尿病の予防 （40歳以上の人の特定健康診査・特定保健指導等の受診促進等）	循環器病の予防 （40歳以上の人の特定健康診査・特定保健指導等の受診促進等）	COPD（慢性閉塞性肺疾患）の予防 （COPDの啓発や禁煙の取組の推進）
全体	1,941	43.3	42.9	33.7	11.8	19.9	38.1	47.2	29.3	23.3	13.4
うち、20歳以上	1,873	43.6	43.1	33.6	11.7	19.6	38.0	47.6	29.4	23.4	13.3
<エリア別>											
区部（計）	1,279	43.8	44.3	33.9	12.1	21.3	38.5	47.8	28.8	23.3	14.8
センター・コア	369	41.2	47.2	30.6	12.5	23.6	37.7	46.9	26.6	22.8	15.4
区部東部・北部	374	47.1	42.2	38.0	14.7	23.5	37.4	51.9	34.2	25.9	15.5
区部西部・南部	536	43.3	43.7	33.4	10.1	18.3	39.9	45.7	26.5	21.8	13.8
市町村部（計）	662	42.3	40.3	33.2	11.2	17.1	37.3	46.1	30.2	23.3	10.9
多摩東部	252	40.1	42.1	33.3	11.9	17.1	36.1	44.8	27.8	20.2	8.7
多摩中央部北	97	44.3	36.1	35.1	6.2	14.4	34.0	46.4	33.0	19.6	12.4
多摩中央部南	270	44.4	41.9	32.2	12.2	17.0	39.3	44.1	31.1	25.6	12.6
多摩西部・島しょ	43	37.2	30.2	34.9	11.6	23.3	39.5	65.1	32.6	34.9	9.3
<性・年齢別>											
男性（計）	817	43.3	44.9	35.5	15.7	22.2	34.1	46.3	32.1	23.6	14.9
うち、20歳以上	803	43.5	45.0	35.0	15.3	21.7	33.9	46.7	32.3	23.9	14.9
18・19歳	14	35.7	42.9	64.3	35.7	50.0	50.0	21.4	21.4	7.1	14.3
20代	61	49.2	47.5	45.9	6.6	16.4	19.7	36.1	21.3	9.8	13.1
18～29歳	75	46.7	46.7	49.3	12.0	22.7	25.3	33.3	21.3	9.3	13.3
30代	77	51.9	53.2	51.9	23.4	28.6	40.3	41.6	31.2	16.9	13.0
40代	136	39.7	40.4	39.7	14.0	20.6	34.6	42.6	30.1	18.4	12.5
50代	158	44.9	46.8	38.0	17.1	21.5	36.7	53.8	31.0	29.1	16.5
60代	145	35.9	45.5	24.1	10.3	20.7	33.1	47.6	35.2	25.5	13.1
70歳以上	226	45.1	42.5	28.3	17.7	22.1	33.6	48.2	35.8	28.8	17.7
女性（計）	1,060	43.9	41.9	32.5	9.0	18.1	41.7	48.5	27.4	23.1	12.0
うち、20歳以上	1,047	44.2	42.1	32.6	9.1	18.1	41.8	48.7	27.5	23.2	12.0
18・19歳	11	18.2	27.3	27.3	-	18.2	36.4	36.4	18.2	18.2	9.1
20代	109	40.4	33.0	46.8	9.2	24.8	36.7	49.5	20.2	12.8	9.2
18～29歳	120	38.3	32.5	45.0	8.3	24.2	36.7	48.3	20.0	13.3	9.2
30代	133	41.4	42.9	29.3	7.5	21.8	39.1	51.1	26.3	15.0	9.8
40代	177	35.0	42.4	31.1	8.5	20.9	43.5	49.7	29.4	24.9	13.6
50代	184	43.5	36.4	35.3	12.5	25.0	40.8	48.9	29.3	23.9	10.3
60代	168	51.2	51.8	26.8	9.5	16.7	44.0	50.6	26.8	25.0	16.1
70歳以上	276	49.3	43.1	31.2	7.6	8.0	43.5	45.3	29.0	28.6	12.0
<職業別>											
自営・家族従業（計）	228	40.4	39.5	28.1	14.5	20.6	34.2	41.2	26.3	18.0	11.4
勤め（計）	1,047	43.5	43.4	36.8	10.6	21.0	38.8	50.1	28.4	21.3	12.3
経営・管理職	123	41.5	56.1	39.8	11.4	18.7	29.3	52.0	27.6	21.1	15.4
専門・技術職	278	40.6	45.3	36.3	12.2	21.2	38.8	50.0	31.3	23.0	11.2
事務職	273	44.7	44.3	34.8	9.9	23.1	40.3	46.5	24.5	17.2	10.3
労務・技能職	138	44.9	34.8	32.6	10.1	18.8	40.6	50.7	29.0	23.9	13.8
販売・サービス職	229	45.4	38.9	41.5	9.2	21.4	40.2	52.8	29.3	23.1	14.0
無職の主婦・主夫	337	42.7	46.0	27.3	11.0	14.2	38.0	49.3	30.6	28.8	15.7
学生	50	34.0	38.0	40.0	16.0	32.0	30.0	38.0	26.0	16.0	14.0
その他の無職	221	48.9	41.6	34.4	16.3	20.8	40.7	41.2	35.3	31.7	16.7
<健康への関心度別>											
関心がある	1,168	47.3	48.5	36.0	13.2	21.2	43.0	53.0	31.9	27.3	16.2
どちらかといえば関心がある	655	39.2	36.5	30.5	10.4	19.5	33.1	41.2	26.6	17.6	10.2
どちらかといえば関心がない	95	27.4	27.4	31.6	5.3	9.5	18.9	22.1	17.9	15.8	5.3
関心がない	15	20.0	6.7	20.0	6.7	-	-	33.3	13.3	13.3	-
関心がある（計）	1,823	44.4	44.2	34.1	12.2	20.6	39.4	48.8	30.0	23.8	14.0
関心がない（計）	110	26.4	24.5	30.0	5.5	8.2	16.4	23.6	17.3	15.5	4.5

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

※次ページへ続く。

問25 東京都では、生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる持続可能な社会に向けて、健康づくりの取組を推進しています。あなたは、東京都にどのような分野に重点的に取り組んでほしいですか。この中からいくつでもお選びください。（〇はいくつでも）（M.A.）（続き）

(%)

	このころの健康 （ストレス対処法の啓発や相談支援体制の充実、職場のメンタルヘルス対策の推進等）	身体の健康 （ロコモティブシンドロームの予防、スポーツ活動の促進等）	こどもの健康 （乳幼児期からの健康づくりや発達段階に応じた健康教育、こころの健康づくりへの取組等）	高齢者の健康 （筋力低下や低栄養の予防、地域活動への参加の促進等）	女性の健康 （ライフステージに応じた健康づくりに関する啓発）	社会のつながりの醸成 （子育てや介護、多世代の交流、ボランティアなど地域活動への参加を通じた健康づくりの推進等）	無理なく自然に健康になれる環境づくり （健康に配慮したメニューを提供する飲食店等の増加、受動喫煙対策の推進等）	（健康に配慮したメニューを提供する飲食店等の増加、受動喫煙対策の推進等）	行政や企業等の多様な主体による健康づくり（職場における健康づくりの推進、自治体と職場が連携して実施する健康づくり等）	その他	特にない	無回答
全体	44.1	27.5	29.9	42.2	29.4	20.5	34.7	16.5	3.0	4.1	1.4	
うち、20歳以上	44.4	27.2	30.1	42.2	29.5	20.4	34.7	16.0	2.9	4.1	1.2	
<エリア別>												
区部（計）	44.2	27.9	30.4	41.0	31.3	21.3	36.7	16.6	3.4	3.6	1.5	
センター・コア	45.5	28.2	32.5	40.1	31.7	24.4	39.6	16.3	4.3	2.2	1.9	
区部東部・北部	44.9	29.7	31.3	42.0	32.4	19.8	37.2	19.0	3.2	4.3	1.6	
区部西部・南部	42.7	26.5	28.4	40.9	30.2	20.1	34.5	15.1	2.8	4.1	1.1	
市町村部（計）	44.0	26.7	29.0	44.7	25.8	18.9	30.8	16.3	2.4	5.1	1.4	
多摩東部	49.6	28.2	31.7	42.9	30.6	21.4	32.9	18.3	3.6	6.3	0.8	
多摩中央部北	38.1	24.7	23.7	45.4	17.5	11.3	37.1	11.3	2.1	4.1	-	
多摩中央部南	40.4	28.1	30.0	45.9	25.2	20.0	27.8	16.3	1.9	4.8	2.2	
多摩西部・島しょ	46.5	14.0	18.6	46.5	20.9	14.0	23.3	16.3	-	2.3	2.3	
<性・年齢別>												
男性（計）	39.3	25.7	26.3	40.9	18.2	15.9	29.1	18.1	2.4	5.8	1.0	
うち、20歳以上	39.2	25.7	26.2	41.2	18.3	16.1	29.3	17.9	2.4	5.6	1.0	
18・19歳	42.9	28.6	35.7	21.4	14.3	7.1	21.4	28.6	7.1	14.3	-	
20代	44.3	18.0	16.4	1.6	9.8	4.9	26.2	14.8	1.6	3.3	-	
18～29歳	44.0	20.0	20.0	5.3	10.7	5.3	25.3	17.3	2.7	5.3	-	
30代	42.9	32.5	41.6	19.5	22.1	20.8	28.6	20.8	1.3	6.5	-	
40代	46.3	18.4	37.5	24.3	21.3	14.7	31.6	25.0	1.5	4.4	-	
50代	43.7	28.5	30.4	42.4	24.7	20.3	33.5	19.6	3.8	5.1	0.6	
60代	35.9	26.9	21.4	48.3	16.6	13.8	23.4	16.6	0.7	6.9	2.1	
70歳以上	31.4	27.0	16.8	64.2	14.2	16.8	29.6	13.3	3.5	6.2	1.8	
女性（計）	48.5	28.9	32.8	43.3	38.2	24.0	39.2	14.8	3.4	2.6	1.3	
うち、20歳以上	48.6	28.7	33.0	43.4	38.2	24.0	39.3	14.6	3.4	2.6	1.3	
18・19歳	45.5	36.4	27.3	27.3	36.4	27.3	36.4	27.3	-	9.1	-	
20代	56.0	22.0	32.1	14.7	52.3	24.8	31.2	14.7	1.8	0.9	-	
18～29歳	55.0	23.3	31.7	15.8	50.8	25.0	31.7	15.8	1.7	1.7	-	
30代	55.6	22.6	52.6	15.0	58.6	17.3	36.1	16.5	4.5	1.5	0.8	
40代	54.2	23.7	48.6	29.4	50.8	28.2	36.2	18.1	4.0	1.7	0.6	
50代	56.5	31.5	27.7	47.3	38.0	23.4	42.9	15.2	4.3	3.3	0.5	
60代	53.6	38.1	30.4	58.3	32.7	29.8	44.0	16.1	3.0	1.8	1.2	
70歳以上	30.4	30.1	18.8	65.6	18.1	21.0	40.6	10.1	2.9	4.3	3.3	
<職業別>												
自営・家族従業（計）	39.9	27.6	29.4	33.8	22.4	18.4	35.1	13.6	3.9	5.3	2.6	
勤め（計）	47.8	24.6	33.3	35.9	33.8	19.7	33.8	17.9	2.7	3.2	0.6	
経営・管理職	41.5	23.6	32.5	38.2	28.5	20.3	30.9	21.1	1.6	3.3	-	
専門・技術職	48.6	26.6	41.0	30.9	37.1	19.4	32.7	19.4	4.0	2.2	0.7	
事務職	49.1	23.8	31.5	34.4	39.9	23.4	34.8	16.8	2.6	4.4	-	
労務・技能職	42.0	20.3	21.7	43.5	15.9	15.2	34.8	15.2	2.9	2.9	0.7	
販売・サービス職	52.0	25.8	33.2	37.6	36.2	18.3	35.4	16.6	1.7	3.5	1.3	
無職の主婦・主夫	42.1	32.6	28.2	59.1	27.3	24.6	37.4	12.2	2.4	3.3	2.4	
学生	50.0	30.0	30.0	20.0	30.0	18.0	32.0	24.0	2.0	8.0	-	
その他の無職	36.2	31.2	20.8	56.6	21.3	20.8	33.9	16.7	4.5	8.1	1.4	
<健康への関心度別>												
関心がある	46.0	30.3	31.1	47.8	32.7	22.4	37.2	17.6	3.2	2.4	1.4	
どちらかといえば関心がある	41.8	24.7	29.2	36.2	25.6	19.1	31.6	15.3	3.1	4.6	1.5	
どちらかといえば関心がない	41.1	17.9	25.3	20.0	20.0	9.5	29.5	12.6	2.1	17.9	1.1	
関心がない	26.7	-	6.7	33.3	6.7	-	13.3	6.7	-	33.3	-	
関心がある（計）	44.5	28.3	30.4	43.6	30.2	21.2	35.2	16.8	3.1	3.2	1.4	
関心がない（計）	39.1	15.5	22.7	21.8	18.2	8.2	27.3	11.8	1.8	20.0	0.9	

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

調査票及び単純集計結果

東京都『健康に関する世論調査』調査票

(回答の数字は%)

(※は過去の調査結果を掲載する質問項目)

【こころとからだの健康づくり】

(全員の方に)

※問1 あなたは、自分の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ) <n = 1,941>

20.0	1	よ い	18.7	3	あまりよくない
56.8	2	まあよい	3.7	4	よくない
			0.6		無回答

(全員の方に)

※問2 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(○は1つ) <n = 1,941>

60.2	1	関心がある	4.9	3	どちらかといえば関心がない
33.7	2	どちらかといえば関心がある	0.8	4	関心がない
			0.4		無回答

(全員の方に)

※問3 毎日の生活で、負担を感じ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。

あなたは、毎日の生活で実践していることはありますか。この中からいくつでもお選びください。

(○はいくつでも) <n = 1,941>

- 54.5 1 栄養バランスを意識した食事をとるようにしている
- 70.7 2 野菜を食べるようにしている
- 44.6 3 寝る前は食べないようにしている
- 42.2 4 短い距離は歩いたり、エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使ったりするようにしている
- 48.9 5 散歩やウォーキング、体操などの軽い運動をしている
- 44.5 6 睡眠時間を十分とるようにしている
- 46.3 7 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
- 31.6 8 休肝日を設けるなど過度な飲酒を控えている
- 64.2 9 喫煙しない、または禁煙している
- 48.5 10 歯磨きのときに、歯ブラシのほか、週に1回以上、デンタルフロスや歯間ブラシ等を使用している
- 5.0 11 その他 (具体的に)
- 2.0 12 特に何もしていない
- 0.2 無回答

M. T. = 503.0

(全員の方に)

※問4 ここ1か月間の食事についておたずねします。

あなたは、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日でしたか。(〇は1つ) <n = 1,941>

37.8	1	毎 日	14.0	5	週に3日
5.3	2	週に6日	9.0	6	週に2日
10.6	3	週に5日	5.2	7	週に1日
7.9	4	週に4日	10.0	8	な い
			0.3		無回答

* 「主食」とは、ごはん、パン、麺類などの料理のことです。

【主食の例】



ごはん



おにぎり



パン



うどん

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

【主菜の例】



焼き魚



ハンバーグ



目玉焼き



マーボー豆腐

* 「副菜」とは、野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理のことです。

【副菜の例】



ほうれん草の
おひたし



野菜サラダ



ひじきの
煮物



野菜たっぷり等
具だくさんの味噌汁

(全員の方に)

問5 ここ1か月の様子についておたずねします。

あなたは、家庭、職場・学校において、誰かと一緒に食事をするのはどのくらいありますか。(○はア、イそれぞれ1つ) <n = 1,941>

(ア) 家族・同居者 (○は1つ)

58.8	1	ほぼ毎日	3.9	4	週1日程度	
7.0	2	週に4～5日	4.1	5	月に1～2日程度	
8.0	3	週に2～3日	17.4	6	ほとんどない	0.7 無回答

(イ) 職場・学校の人 (○は1つ)

7.3	1	ほぼ毎日	6.1	4	週1日程度	
7.4	2	週に4～5日	8.7	5	月に1～2日程度	
8.0	3	週に2～3日	45.0	6	ほとんどない	17.5 無回答

(全員の方に)

問6 ここ1年間の様子についておたずねします。

あなたは、お住いの地域(職場・学校を除く)において、誰かと一緒に食事をするのはどのくらいありますか。(○はア、イそれぞれ1つ) <n = 1,941>

※(ア)友人・知人、(イ)地域の人には、職場・学校の友人・知人を除きます

(ア) 友人・知人 (○は1つ)

12.8	1	週1日程度	10.5	4	6か月に1回程度	
26.4	2	月1日程度	5.7	5	年に1回程度	
16.7	3	3か月に1回程度	26.1	6	ほとんどない	1.8 無回答

(イ) 地域の人 (○は1つ)

3.3	1	週1日程度	4.8	4	6か月に1回程度	
4.8	2	月1日程度	2.9	5	年に1回程度	
5.3	3	3か月に1回程度	74.8	6	ほとんどない	4.1 無回答

(全員の方に)

※問7 あなたは、毎日の生活のなかでイライラやストレスを感じることはありますか。(○は1つ)

<n = 1,941>

16.6	1	とても感じる	28.6	3	どちらかというと感じない	
43.5	2	どちらかというと感じる	10.8	4	ほとんど感じない	0.5 無回答

(全員の方に)

※問8 あなたは、毎日の生活のなかでこころのゆとりを持つことができますか。(○は1つ)

<n = 1,941>

9.5	1	十分に持つことができている	29.6	3	あまり持つことができている	
56.4	2	だいたい持つことができている	4.0	4	まったく持つことができている	
			0.5		無回答	

(全員の方に)

※問9 あなたは、毎日の生活のなかで気軽に話ができる人がいますか。(○は1つ) <n = 1,941>

84.6 1 いる

14.8 2 いない

0.5 無回答

(全員の方に)

※問10 あなたは、気軽に相談できる相手に相談しても解決できず、専門家(機関)に相談することが必要だと感じた悩みごとや心配ごとを抱えたことがありますか。(○は1つ) <n = 1,941>

28.0 1 ある

71.4 2 ない → 問11へ

0.7 無回答

(問10で「1 ある」と答えた方に)

※問10-1 専門家(機関)への相談が必要だと感じたときに適切な相談窓口を見つけることができましたか。(○は1つ) <n = 543>

*相談窓口を見つけることができたが、相談を解決できなかった場合は「2 できなかった」をお選びください。

47.7 1 できた

51.6 2 できなかった

0.7 無回答

(全員の方に)

※問11 あなたは、体を休めること以外に、趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動などの余暇の過ごし方は充実していますか。(○は1つ) <n = 1,941>

13.1 1 非常に充実している

26.3 3 あまり充実していない

50.0 2 まあ充実している

10.3 4 まったく充実していない

0.4 無回答

(全員の方に)

問12 ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。(○は1つ) <n = 1,941>

20.5 1 十分とれている

24.8 3 あまりとれていない

50.9 2 まあまあとれている

3.7 4 まったくとれていない

0.2 無回答

(全員の方に)

※問13 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(〇は1つ) <n = 1,941>

- | | | | | | |
|------|---|------------|------|---|------------|
| 12.3 | 1 | 5時間未満 | 17.9 | 4 | 7時間以上8時間未満 |
| 31.3 | 2 | 5時間以上6時間未満 | 4.6 | 5 | 8時間以上9時間未満 |
| 31.1 | 3 | 6時間以上7時間未満 | 1.6 | 6 | 9時間以上 |
| | | | 1.1 | | 無回答 |

(全員の方に)

問14 あなたは、普段の睡眠時間は足りていますか。それとも不足していますか。(〇は1つ)

<n = 1,941>

- | | | | | | |
|------|---|----------------|---|---|-----------------|
| 17.0 | 1 | 十分足りている | } | → | 問15へ
(次のページ) |
| 40.9 | 2 | どちらかというと足りている | | | |
| 33.8 | 3 | どちらかというと不足している | | | |
| 7.2 | 4 | まったく足りていない | | | |
| 1.2 | | 無回答 | | | |

(問14で「3 どちらかというと不足している」「4 まったく足りていない」と答えた方に)

※問14-1 あなたの睡眠が不足していると考え理由は何ですか。この中からあてはまるものをいくつかもお選びください。(〇はいくつでも) <n = 796>

- | | | |
|------|----|------------------------------|
| 33.3 | 1 | 終業時間・帰宅時間が遅い(残業等による) |
| 9.4 | 2 | 家族の帰宅時間が遅い |
| 22.2 | 3 | 家事 |
| 13.7 | 4 | 介護・育児 |
| 5.4 | 5 | 勉強・自己啓発 |
| 26.6 | 6 | テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコン等 |
| 11.3 | 7 | 趣味(テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコン等を除く) |
| 28.9 | 8 | 寝つきが悪い |
| 40.8 | 9 | 眠りが浅い |
| 11.1 | 10 | その他(具体的に) |
| 0.1 | | 無回答 |

M. T. = 202.8

【飲酒の習慣】

(20歳以上の方に) *18・19歳の方は問18へ

※問15 あなたは、お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）をどのくらいの頻度で飲みますか。（○は1つ）

<n = 1,873>

- 14.7 **1** 毎日
- 6.8 **2** 週5～6日
- 7.7 **3** 週3～4日
- 12.2 **4** 週1～2日
- 11.6 **5** 月に1～3日
- 9.9 **6** 月に1日未満
- 4.6 **7** やめた
- 30.8 **8** 飲まない（飲めない） → 問16へ
- 1.8 無回答

（問15で「1 毎日」～「6 月に1日未満」と答えた方に）

※問15-1 あなたがお酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。清酒に換算した量*でお答えください。（○は1つ） <n = 1,177>

- 38.8 **1** 1合（180ml）未満
- 30.2 **2** 1合以上2合（360ml）未満
- 17.4 **3** 2合以上3合（540ml）未満
- 7.0 **4** 3合以上4合（720ml）未満
- 2.0 **5** 4合以上5合（900ml）未満
- 2.4 **6** 5合（900ml）以上
- 2.1 無回答

***清酒1合（アルコール度数15度・180ml）は、次の量にほぼ相当します。**
 ビール中瓶1本（アルコール度数5度・500ml）
 焼酎0.6合（アルコール度数25度・約110ml）
 ワイン1/4本（アルコール度数14度・約180ml）
 ウイスキーダブル1杯（アルコール度数43度・60ml）
 缶チューハイ1.5缶（アルコール度数5度・約520ml）
 缶チューハイ1缶（アルコール度数7度・約350ml）

(20歳以上の方に) *18・19歳の方は問18へ

※問16 国は、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を、1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g

（清酒換算*で2合）以上、女性20g（清酒換算*で1合）以上と示しています。あなたは、このことを知っていますか。（○は1つ） <n = 1,873>

- 28.6 **1** 知っている
- 67.4 **2** 知らない
- 4.0 無回答

***清酒1合（アルコール度数15度・180ml）は、次の量にほぼ相当します。**
 ビール中瓶1本（アルコール度数5度・500ml）
 焼酎0.6合（アルコール度数25度・約110ml）
 ワイン1/4本（アルコール度数14度・約180ml）
 ウイスキーダブル1杯（アルコール度数43度・60ml）
 缶チューハイ1.5缶（アルコール度数5度・約520ml）
 缶チューハイ1缶（アルコール度数7度・約350ml）

【喫煙の健康への影響と受動喫煙】

(20歳以上の方に) *18・19歳の方は問18へ

※問17 あなたは、たばこを吸いますか。たばこには加熱式たばこ*を含みます。(○は1つ) <n = 1,873>

11.5 1 毎日吸っている

1.6 2 ときどき吸う日がある

9.4 3 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない

76.2 4 吸わない

1.3 無回答

→ 問18へ
(次のページ)

*加熱式たばことは、たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品に火を点けずに、電気ヒーターで加熱などして吸うタイプのたばこです。

たばこ葉の入ったスティック等を専用の装置にセットして使用します。

(問17で「1 毎日吸っている」「2 ときどき吸う日がある」と答えた方に)

※問17-1 現在、あなたが吸っているたばこ製品について、この中からあてはまるものをいくつかもお選びください。(○はいくつでも) <n = 245>

60.0 1 紙巻きたばこ

46.5 2 加熱式たばこ

1.2 3 その他 (具体的に)

M. T. = 107.8

(問17で「1 毎日吸っている」「2 ときどき吸う日がある」と答えた方に)

※問17-2 あなたは、たばこをやめたいと思いますか。(○は1つ) <n = 245>

22.0 1 やめたい

31.8 2 本数を減らしたい

29.0 3 やめたくない

16.7 4 わからない

0.4 無回答

(全員の方に)

※問18 あなたは、おおよそこの1年の間に受動喫煙*を経験しましたか。(〇は1つ) <n = 1,941>

- 50.2 1 経験した
46.1 2 経験しなかった → 問19へ
3.8 無回答

*「受動喫煙」とは、他人の喫煙により、たばこから発生した煙にさらされることをいいます。

(問18で「1 経験した」と答えた方に)

※問18-1 どこで受動喫煙を経験しましたか。この中からいくつでもお選びください。(〇はいくつでも)

<n = 974>

- 40.6 1 飲食店 (レストラン・喫茶店・居酒屋等)
11.4 2 商業施設 (デパート・ショッピングモール・スーパー・コンビニ・小売店等)
3.5 3 宿泊施設 (ホテル・旅館等)
8.8 4 娯楽施設 (パチンコ店・ゲームセンター・カラオケ店等)
11.8 5 駅・空港
0.2 6 保育所・幼稚園・学校
0.2 7 官公庁
0.6 8 病院
16.2 9 職場
14.5 10 公園
61.7 11 路上
15.5 12 自宅
5.1 13 その他 (具体的に)

M. T. = 190.1

(全員の方に)

※問19 「慢性閉塞性肺疾患 (COPD) *」について、あなたは、この病気を知っていましたか。

この中からあてはまるものを1つお選びください。(〇は1つ) <n = 1,941>

- 18.1 1 言葉も内容も知っていた
28.0 2 病気の内容までは知らなかったが、言葉は聞いたことがある
52.9 3 知らなかった
1.0 無回答

*「慢性閉塞性肺疾患 (COPD) 」とは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。

有毒な粒子やガスを長期間吸うことによって、動いたときに息切れがしたり、慢性的に咳・痰が続いたりするようになる疾患のことです。早期に発見して治療を行えば、病気の進行を遅らせることができますが、重症化すると一日中酸素吸入が必要になることもあります。

【女性の健康】

(全員の方に)

問20 男性もお答えください。

女性が抱えやすい健康問題や女性特有の病気があります。

あなたは、女性の健康課題（月経関連疾患、妊娠・出産や月経による心身の変化、乳がん、子宮頸がん、更年期障害、骨粗しょう症など）について関心がありますか。（〇は1つ） <n = 1,941>

40.7	1	関心がある	15.8	3	どちらかといえば関心がない	} 問21へ
35.4	2	どちらかといえば関心がある	6.3	4	関心がない	
			1.7		無回答	

(問20で「1 関心がある」「2 どちらかといえば関心がある」と答えた方に)

問20-1 女性の健康課題について、関心があることは何ですか。この中からいくつでもお選びください。（〇はいくつでも） <n = 1,478>

- 33.2 1 月経中の心身の症状
 - 25.0 2 妊娠や出産
 - 66.6 3 乳がんや子宮頸がんなどのがん
 - 43.2 4 子宮や卵巣などの病気（がんを除く）
 - 57.9 5 更年期以降に現れる症状
 - 26.5 6 女性の健康課題に対するサポートや配慮の仕方
 - 19.6 7 女性の健康に配慮した職場環境の整備（相談窓口、特別休暇制度等）
 - 32.7 8 症状による受診の判断目安
 - 43.1 9 健康診断・検診（がん検診、骨粗しょう症検診等）の種類や実施機関
 - 35.3 10 女性の健康に関する全般的な知識
 - 21.6 11 職場や周囲が理解すべき女性の健康に関する知識や課題
 - 1.0 12 その他（具体的に ）
 - 1.0 無回答
- M. T. = 405.7

(全員の方に)

問21 東京都公式ホームページに、女性の健康に関する情報を掲載した「T O K Y O # 女子けんこう部*」というウェブサイトがあることを知っていますか。（〇は1つ） <n = 1,941>

- | | | | | | |
|-----|---|----------------|------|---|--------------|
| 0.8 | 1 | 知っているし、見たことがある | 55.6 | 3 | 知らないが、今後見たい |
| 2.5 | 2 | 知っているが、見たことがない | 39.0 | 4 | 知らないし、今後も見ない |
| | | | 2.1 | | 無回答 |

*【T O K Y O # 女子けんこう部】

子宮頸がんや乳がんをはじめとした女性特有の病気や、健康に過ごすために知っておきたいこと（食生活、飲酒・喫煙、こころの健康等）をマンガで手軽に読めるサイトです。

病気の特徴や予防法などの基本情報や、より詳しい情報を掲載した専門サイトの紹介を掲載しています。



(全員の方に)

問22 より多くの方が、女性の健康に関して関心を持ち理解するためには、どのような普及啓発が効果的だと思いますか。この中からあてはまるものを5つまでお選びください。(○は5つまで) <n = 1,941>

- 50.4 1 新聞、テレビ、ラジオの記事、番組
- 41.4 2 新聞、テレビ、ラジオの広告、CM
- 28.2 3 自治体の広報紙
- 30.6 4 インターネット (SNSを除く)
- 21.6 5 X (旧Twitter) 投稿や広告
- 13.2 6 LINE投稿や広告
- 20.1 7 その他SNS (Instagram、Facebook等)
- 27.1 8 動画配信 (YouTube、TikTok等)
- 17.5 9 ポスターの掲示
- 17.4 10 チラシ、パンフレットの配付
- 25.6 11 職場の研修やセミナー
- 10.5 12 講座、セミナー、シンポジウム等 (職場の研修やセミナーを除く)
- 40.1 13 学校の授業、講演
- 1.4 14 その他 (具体的に)
- 4.0 15 特にない
- 1.4 無回答

M. T. = 349.0

(全員の方に)

問23 あなたは、女性の健康に関して、東京都はどのようなことに力を入れるべきだと思いますか。この中からいくつかもお選びください。(○はいくつでも) <n = 1,941>

- 76.5 1 正しい知識や情報提供、普及啓発
- 11.8 2 学術研究の振興
- 20.1 3 地域、職場での研修会の充実
- 49.4 4 行政が実施する健康診断の充実
- 16.6 5 妊産婦の喫煙、受動喫煙対策の推進
- 11.3 6 妊産婦の飲酒対策の推進
- 12.0 7 女性の健康を推進する地域ボランティアの育成の推進
- 53.8 8 教育の場での正しい知識や理解の普及
- 23.4 9 職場での相談窓口設置の推進
- 36.8 10 労働環境の改善の推進
- 1.7 11 その他 (具体的に)
- 4.8 12 特にない
- 1.7 無回答

M. T. = 318.3

【健康情報の収集・活用】

(全員の方に)

※問24 あなたは、日ごろ、健康に関する情報を何から得ていますか。この中からいくつかでもお選びください。

(○はいくつでも) <n = 1,941>

- 64.2 1 テレビ
- 8.8 2 ラジオ
- 24.7 3 新聞
- 49.9 4 インターネット (SNSを除く)
- 32.3 5 SNS (X (旧Twitter)、Facebook、YouTube、LINE等)
- 5.8 6 東京都や区市町村等のホームページ
- 21.3 7 東京都や区市町村等の広報紙
- 15.3 8 健康関連の本
- 15.2 9 雑誌の特集記事
- 3.7 10 健康に関する講演会や研修
- 30.9 11 病院等の医療機関
- 7.4 12 薬局 (薬剤師)
- 2.4 13 保健所・保健センター等の公的な相談機関
- 9.3 14 職場
- 0.5 15 NPOや患者会などの民間団体
- 5.6 16 駅などの看板や広告
- 41.0 17 家族・友人・知人からの情報
- 0.3 18 その他 (具体的に)
- 2.0 19 特にない
- 0.9 無回答 M. T. =340.4

【行政への要望】

(全員の方に)

※問25 東京都では、生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる持続可能な社会に向けて、健康づくりの取組を推進しています。

あなたは、東京都にどのような分野に重点的に取り組んでほしいですか。この中からいくつでもお選びください。(〇はいくつでも) <n = 1,941>

- 43.3 1 栄養・食生活 (栄養の正しい知識や適正体重の維持についての啓発等)
- 42.9 2 身体活動・運動 (ウォーキングや階段利用の推奨、スポーツの場の創出等)
- 33.7 3 休養・睡眠 (適切な睡眠や余暇の充実についての啓発等)
- 11.8 4 飲 酒 (飲酒に関する正しい知識の啓発や未成年者・妊娠中の飲酒防止、アルコール問題の相談支援等)
- 19.9 5 喫 煙 (禁煙支援や未成年者・妊娠中の喫煙防止、受動喫煙の防止等)
- 38.1 6 歯・口腔の健康 (世代に応じた歯と口の健康づくりやかかりつけ歯科医での定期健診の推進等)
- 47.2 7 がんの予防 (望ましい生活習慣の実践の推進やがん検診の受診率向上の取組等)
- 29.3 8 糖尿病の予防 (40歳以上の人の特定健康診査・特定保健指導等の受診促進等)
- 23.3 9 循環器病の予防 (40歳以上の人の特定健康診査・特定保健指導等の受診促進等)
- 13.4 10 COPD (慢性閉塞性肺疾患) の予防
(COPDの啓発や禁煙の取組の推進)
- 44.1 11 こころの健康 (ストレス対処法の啓発や相談支援体制の充実、職場のメンタルヘルス対策の推進等)
- 27.5 12 身体の健康 (ロコモティブシンドローム*の予防、スポーツ活動の促進等)
- 29.9 13 こどもの健康 (乳幼児期からの健康づくりや発達段階に応じた健康教育、こころの健康づくりへの取組等)
- 42.2 14 高齢者の健康 (筋力低下や低栄養の予防、地域活動への参加の促進等)
- 29.4 15 女性の健康 (ライフステージに応じた健康づくりに関する啓発)
- 20.5 16 社会のつながりの醸成
(子育てや介護、多世代の交流、ボランティアなど地域活動への参加を通じた健康づくりの推進等)
- 34.7 17 無理なく自然に健康になれる環境づくり
(健康に配慮したメニューを提供する飲食店等の増加、受動喫煙対策の推進等)
- 16.5 18 行政や企業等の多様な主体による健康づくり
(職場における健康づくりの推進、自治体と職場が連携して実施する健康づくり等)
- 3.0 19 その他 (具体的に)
- 4.1 20 特にない
- 1.4 無回答 M. T. =555.0

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

【フェイスシート】

ここでは、お答えを統計的に分析するために必要なことをおうかがいします。ご協力ください。

(全員の方に)

F 1 <性 別> 差し支えなければ、あなたの性別をお答えください。(〇は1つ) <n = 1,941>

42.1 1 男性 54.6 2 女性 3.3 無回答

(全員の方に)

F 2 <年 齢> あなたの年齢は、おいくつですか。(〇は1つ) <n = 1,941>

1.3 1 18・19歳 7.3 6 40～44歳 8.2 11 65～69歳
3.3 2 20～24歳 9.0 7 45～49歳 9.1 12 70～74歳
5.7 3 25～29歳 10.0 8 50～54歳 17.0 13 75歳以上
5.2 4 30～34歳 8.0 9 55～59歳 2.2 無回答
5.8 5 35～39歳 8.0 10 60～64歳

(全員の方に)

F 3 <職 業> あなたのお仕事は次のうちどれですか。(〇は1つ) <n = 1,941>

10.1 1 自営業主 (個人で営む農林漁業、商業、工業、サービス業、自由業(開業医、芸術家等)の方)
1.6 2 家族従業 (家業手伝い) (家族の方が営んでいる事業を継続的に手伝っている方)
35.4 3 勤め (正社員、正規職員)
18.5 4 勤め (派遣、契約・嘱託・パート・アルバイトなど)
17.4 5 無職の主婦・主夫
2.6 6 学生
11.4 7 その他の無職
3.0 無回答

F 4へ
(次のページ)

F 4へ (次のページ)

(F 3で「3 勤め (正社員、正規職員)」「4 勤め (派遣、契約・嘱託・パート・アルバイトなど)」と答えた方に)

F 3-1 お勤めの方にお聞きます。あなたの仕事の内容を次の中から1つお選びください。

(〇は1つ) <n = 1,047>

11.7 1 経営・管理職 (会社、団体、官公庁の役員・課長以上の管理職など)
26.6 2 専門・技術職 (病院勤務医、弁護士、税理士、研究所研究員、教員、食品・機械・建築・情報処理・医療等の技術者、看護師、栄養士、保育士、新聞記者、デザイナーなど)
26.1 3 事務職 (事務系・営業系事務員、事務機械オペレーターなど)
13.2 4 労務・技能職 (工員・職人・大工、警察官、消防士、守衛、清掃員、運転手・車掌など)
21.9 5 販売・サービス職 (店員、販売外交員、保険外交員、給仕、調理師、介護職員、理・美容師など)
- 6 その他 (具体的に)
0.6 無回答

(全員の方に)

F 4 <未既婚> あなたは、結婚していらっしゃいますか。(〇は1つ) <n = 1,941>

- 25.3 1 未 婚
- 58.6 2 既婚 (配偶者あり)
- 13.5 3 既婚 (離別・死別)
- 2.6 無回答

(全員の方に)

F 5 <世帯構成 (同居家族) > あなたと同居されているご家族はいらっしゃいますか。(〇は1つ)
<n = 1,941>

- 21.1 1 単 身 (本人のみ)
- 25.9 2 夫婦のみ (1 世代世帯)
- 43.5 3 親と子 (2 世代世帯)
- 4.5 4 親と子と孫 (3 世代世帯)
- 2.5 5 その他の世帯 (具体的に)
- 2.4 無回答

(全員の方に)

F 6 <インターネット利用> あなたはインターネット (SNS含む) を利用していますか。(〇は1つ)
<n = 1,941>

- 66.2 1 よく利用している
- 14.0 2 ときどき利用している
- 4.2 3 あまり利用していない
- 13.0 4 利用していない
- 2.6 無回答

(全員の方に)

F 7 <SNS利用> あなたはどのSNSを利用していますか。それとも、SNSは利用していませんか。
(〇はいくつでも) <n = 1,941>

- | | | | | | |
|------|---|---------------------|------|---|------------------|
| 31.4 | 1 | X (エックス) (旧Twitter) | 10.8 | 6 | TikTok (ティックトック) |
| 71.4 | 2 | LINE (ライン) | 0.9 | 7 | その他 (具体的に) |
| 18.2 | 3 | Facebook (フェイスブック) | 17.2 | 8 | 利用していない |
| 37.4 | 4 | Instagram (インスタグラム) | 2.9 | | 無回答 |
| 57.4 | 5 | YouTube (ユーチューブ) | | | |
- M. T. = 244.7

質問は以上で終わりです。

最後までご協力いただき、ありがとうございました。

- 記入もれがないかどうかもう一度お確かめのうえで、同封の返信用封筒に調査票を入れて、
令和6年11月4日(月)までに、ご投函ください。

「健康に関する世論調査」

登録番号 (6)25

令和7年3月発行

編集・発行 東京都政策企画局戦略広報部企画調整課
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
電話 03(5388)3133

印刷 株式会社 三交社
東京都新宿区市ヶ谷砂土原町三丁目4番
電話 03(3267)3641

< お 願 い >

この報告書の内容を引用される場合、その旨を下記にご連絡ください。なお、印刷物の場合はその掲載部分の写しをお送りくだされば幸いです。

東 京 都 政 策 企 画 局
戦 略 広 報 部 企 画 調 整 課 調 査 担 当

〒163-8001 新宿区西新宿二丁目8番1号

電 話 0 3 (5 3 8 8) 3 1 3 3

E-mail : S0014904@section.metro.tokyo.jp