

世論調査結果報告書  
令和3年6月調査

# 健康に関する世論調査

令和3年11月

 東京都生活文化局



## ま え が き

我が国は、世界有数の長寿国である一方、高齢化の一層の進展に伴い、がんや循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病にかかる人のさらなる増加が見込まれています。高齢期になっても生き生きと自分らしく暮らすためには、生涯にわたり心身の健康づくりに取り組むことが重要です。

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、平成25年3月に東京都健康推進プラン21（第二次）（以下、「プラン」という。）を策定し、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、生活習慣病の発症予防や生活習慣改善の取組の強化を図っています。

今回の世論調査は、このプランの中間評価（平成30年度）を踏まえ、こころと体の健康づくり、飲酒の習慣、健康情報の収集・活用など、都民の健康に関する意識を把握し、最終評価（令和4年度予定）や今後の施策推進に活用するために実施しました。

これらの調査結果が、行政担当者のみならず、広く都民の方々のお役に立てば幸いです。

最後に、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3年11月

東京都生活文化局広報広聴部



## 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 ころと体の健康づくり .....	3
※1-1 健康状態の評価 .....	3
1-2 健康への関心度 .....	8
1-3 健康づくりの実践 .....	10
1-4 主食・主菜・副菜をそろえた食事 .....	14
1-5 運動習慣 .....	17
※1-6 イライラやストレスの有無 .....	20
※1-7 ころのゆとり .....	24
※1-8 気軽に話ができる相手の有無 .....	29
※1-9 専門家（機関）に相談するの必要を感じた経験 .....	33
※1-10 適切な相談窓口をみつけることができたか .....	37
※1-11 余暇の充実度 .....	40
※1-12 睡眠の充足感 .....	45
1-13 睡眠不足の理由 .....	51
※1-14 睡眠の質の低下の有無 .....	53
2 飲酒の習慣 .....	58
※2-1 飲酒の習慣 .....	58
2-2 1日あたりの飲酒量 .....	62
2-3 過度な飲酒を防ぐ工夫 .....	64
2-4 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認知度 .....	66
3 喫煙の健康への影響と受動喫煙 .....	68
3-1 喫煙の習慣 .....	68
3-2 吸っているたばこの種類 .....	71
3-3 喫煙習慣見直しの意向 .....	73
3-4 この1年間の受動喫煙経験の有無 .....	74
3-5 受動喫煙を経験した場所 .....	76
※3-6 「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」の認知度 .....	78
4 新型コロナウイルス感染症の拡大による健康への影響 .....	81
4-1 新型コロナウイルス感染症の拡大による健康への影響 .....	81
5 健康情報の収集・活用 .....	84
5-1 健康に関する情報源 .....	84
5-2 求める健康情報を入手できているか .....	87
5-3 入手した健康情報の活用 .....	90
6 行政への要望 .....	92
6-1 健康づくりに関する都への要望 .....	92

集計表（調査結果の一覧表） .....	97
調査票及び単純集計結果 .....	145

# 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) こころと体の健康づくり
- (2) 飲酒の習慣
- (3) 喫煙の健康への影響と受動喫煙
- (4) 新型コロナウイルス感染症の拡大による健康への影響
- (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3年6月18日～7月18日（当初の7月11日までを期間延長）
  - (6) 調査実施機関：株式会社エントリーサポート
- （注）前回「健康と保健医療に関する世論調査」（平成28年）までは3,000標本、個別訪問面接聴取法で実施

## 4 回収結果

- (1) 有効回収標本数（率） 1,939標本（48.5%）〔うち郵送1,092標本、インターネット847標本〕
- (2) 未完了標本数（率） 2,061標本（51.5%）

未完了標本内訳

	無効回収	拒否	高齢・病気等	宛先不明	未回収
2,061標本	53	1	1	117	1,889
比率(%)	2.6	0.0	0.0	5.7	91.7

### (3) 性・年齢別回収結果

	男性			女性			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	7	6	85.7	9	7	77.8	16	13	81.3
20代	303	97	32.0	311	146	46.9	614	243	39.6
30代	421	143	34.0	347	200	57.6	768	343	44.7
40代	409	160	39.1	382	234	61.3	791	394	49.8
50代	391	176	45.0	390	224	57.4	781	400	51.2
60代	258	145	56.2	235	147	62.6	493	292	59.2
70歳以上	241	125	51.9	296	129	43.6	537	254	47.3
合計	2,030	852	42.0	1,970	1,087	55.2	4,000	1,939	48.5

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

5 標本構成 (n = 1,939)

〔上段：実数〕  
〔下段：(%)〕

(1) 性別

男	女	計
852	1,087	1,939
43.9	56.1	100.0

(2) 年齢

	18・19歳	20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上	計
男	6	97	143	160	176	145	125	852
	0.3	5.0	7.4	8.3	9.1	7.5	6.4	43.9
女	7	146	200	234	224	147	129	1,087
	0.4	7.5	10.3	12.1	11.6	7.6	6.7	56.1
計	13	243	343	394	400	292	254	1,939
	0.7	12.5	17.7	20.3	20.6	15.1	13.1	100.0

(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	家事従業 (家事手伝い)		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			
219	182	37	1,225	111	369	343	110	266	5	21	291	46	138	20	1,939
11.3	9.4	1.9	63.2	5.7	19.0	17.7	5.7	13.7	0.3	1.1	15.0	2.4	7.1	1.0	100.0

(4) 雇用形態 (勤めのみ n = 1,225)

正社員、正規職員			派遣、契約・嘱託・パート・アルバイトなど			無回答	計
男	女		男	女			
796	438	358	357	90	267	72	1,225
65.0	35.8	29.2	29.1	7.3	21.8	5.9	100.0

(5) 世帯構成

单身	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
395	485	881	76	93	9	1,939
20.4	25.0	45.4	3.9	4.8	0.5	100.0



## (6) 未・既婚

未婚 (計)	既婚 (計)		無回答	計
	男	女		
603	274	329	1,328	1,939
31.1	14.1	17.0	68.5	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		
1,659	1,448	211	273	72	201	7	1,939
85.6	74.7	10.9	14.1	3.7	10.4	0.4	100.0

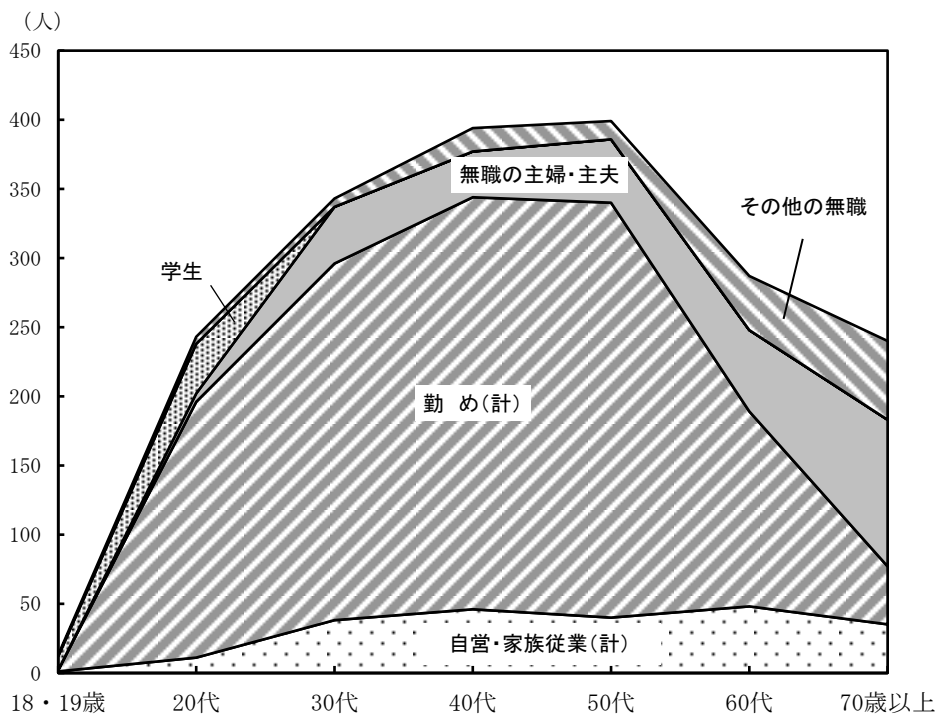
## (8) SNSの利用

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		
1,380	1,056	324	551	171	380	8	1,939
71.2	54.5	16.7	28.4	8.8	19.6	0.4	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	
1,292	366	383	543	647	258	93	265	31	1,939
66.6	18.9	19.8	28.0	33.4	13.3	4.8	13.7	1.6	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	計
自営・家族従業(計)	1	11	38	46	40	48	35	219
勤め(計)	1	185	258	298	300	141	42	1,225
無職の主婦・主夫	-	6	41	33	46	59	106	291
学生	10	36	-	-	-	-	-	46
その他の無職	1	5	6	17	13	39	57	138
計	13	243	343	394	399	287	240	1,919

(注) 無回答を除く

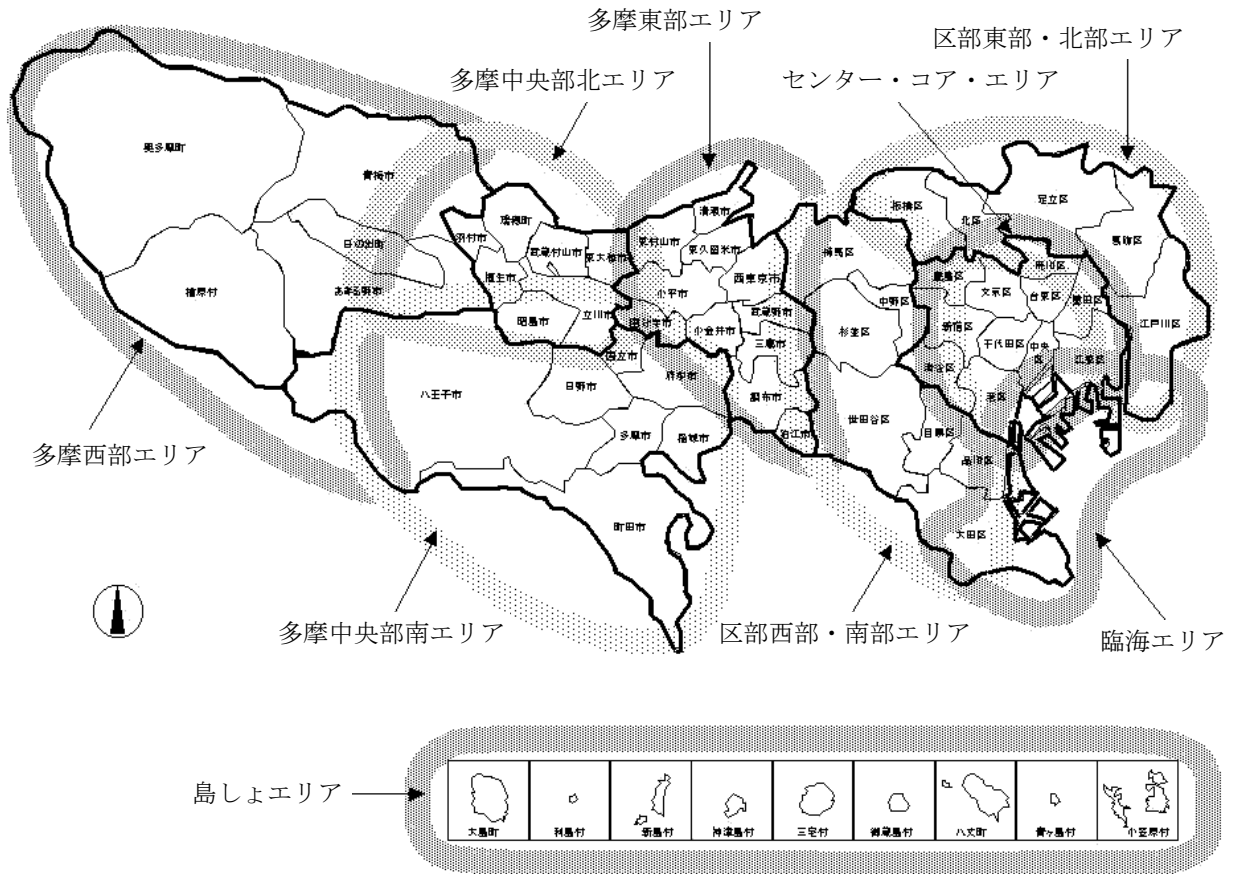
※ 層（エリア）

〔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 ころと体の健康づくり

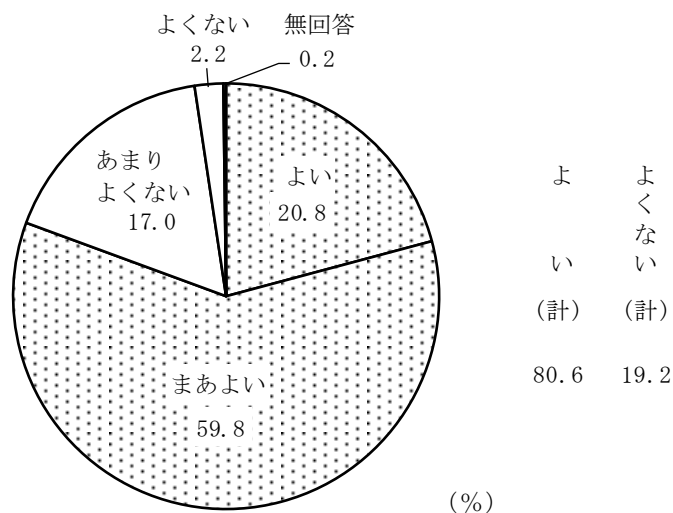
## ※1-1 健康状態の評価

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。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 = 1,939)



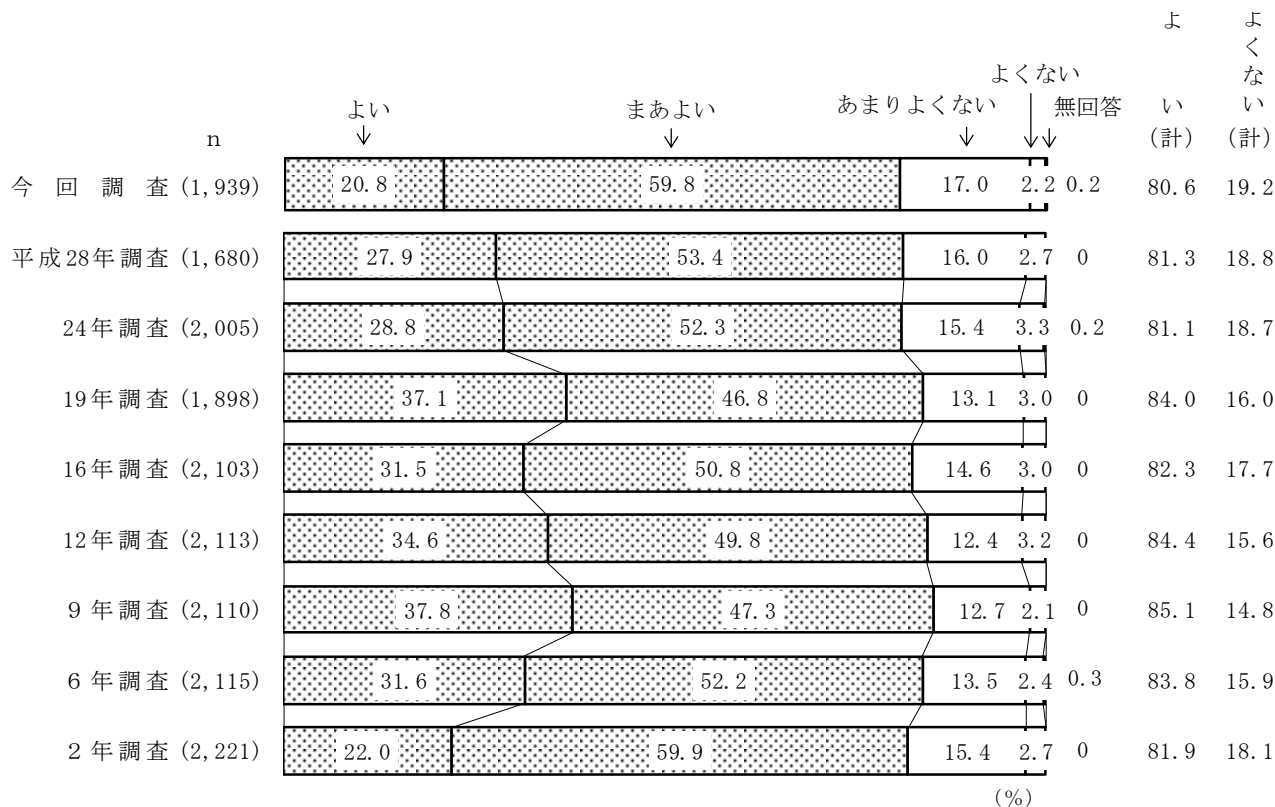
(注)『よい (計)』は「よい」「まあよい」の合計

『よくない (計)』は「あまりよくない」「よくない」の合計

自分自身の健康状態をどのように感じているかを聞いたところ、「よい」が21%、「まあよい」が60%で、この2項目を合わせた『よい (計)』が81%となっている。一方、「あまりよくない」が17%、「よくない」が2%で、この2項目を合わせた『よくない (計)』が19%となっている。(図 1-1-1)

今回は、前回までの調査と調査方法が異なるため、健康状態の評価を過去の調査結果と単純に比較することはできないが、平成28年より「よい」が7ポイント減少し、「まあよい」が6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) 平成28年は「健康と保健医療に関する世論調査(平成28年10月調査)」、平成24年以前は「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) 前回までの調査方法は、調査員による個別訪問面接聴取法であったが、今回は郵送法(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「あまりよくない」「よくない」の合計



性・年齢別にみると、『よい（計）』は女性の20代で9割近くと多くなっている。  
 職業別にみると、『よくない（計）』はその他の無職で3割を超えて多くなっている。（図1-1-3）

図1-1-3 健康状態の評価—性・年齢別、職業別

	n	健康状態の評価				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	(1,939)	20.8	59.8	17.0	2.2	0.2	80.6	19.2	
<b>&lt; 性・年齢別 &gt;</b>									
(%)									
男性（計）	(852)	20.5	60.9	16.0	2.5	0.1	81.5	18.4	
18・19歳	(6)	66.7		16.7	16.7	0	83.3	16.7	
20代	(97)	29.9	53.6	14.4	2.1	0	83.5	16.5	
30代	(143)	28.0	58.0	11.9	2.1	0	86.0	14.0	
40代	(160)	20.6	63.1	14.4	1.9	0	83.8	16.3	
50代	(176)	14.2	67.0	15.3	3.4	0	81.3	18.8	
60代	(145)	13.8	62.1	21.4	2.8	0	75.9	24.1	
70歳以上	(125)	19.2	59.2	18.4	2.4	0.8	78.4	20.8	
女性（計）	(1,087)	21.1	58.9	17.8	1.9	0.3	79.9	19.8	
18・19歳	(7)	14.3	71.4	0	14.3	0	85.7	14.3	
20代	(146)	32.9	54.1	11.6	1.4	0	87.0	13.0	
30代	(200)	28.0	51.5	19.5	1.0	0	79.5	20.5	
40代	(234)	20.5	61.1	17.1	0.9	0.4	81.6	17.9	
50代	(224)	12.9	64.7	19.6	2.7	0	77.7	22.3	
60代	(147)	18.4	59.9	16.3	4.8	0.7	78.2	21.1	
70歳以上	(129)	15.5	59.7	23.3	0.8	0.8	75.2	24.0	
<b>&lt; 職業別 &gt;</b>									
自営・家族従業（計）	(219)	22.4	60.7	16.0	0.9	0	83.1	16.9	
勤め（計）	(1,225)	21.1	61.0	16.0	1.6	0.2	82.1	17.6	
経営・管理職	(111)	25.2	55.9	17.1	1.8	0	81.1	18.9	
専門・技術職	(369)	19.8	62.6	15.4	2.2	0	82.4	17.6	
事務職	(343)	21.9	59.5	17.2	1.2	0.3	81.3	18.4	
労務・技能職	(110)	20.0	59.1	17.3	2.7	0.9	79.1	20.0	
販売・サービス職	(266)	19.9	64.3	14.3	1.1	0.4	84.2	15.4	
無職の主婦・主夫	(291)	16.8	60.8	19.6	2.4	0.3	77.7	22.0	
学生	(46)	41.3	43.5	10.9	4.3	0	84.8	15.2	
その他の無職	(138)	17.4	50.7	23.9	8.0	0	68.1	31.9	

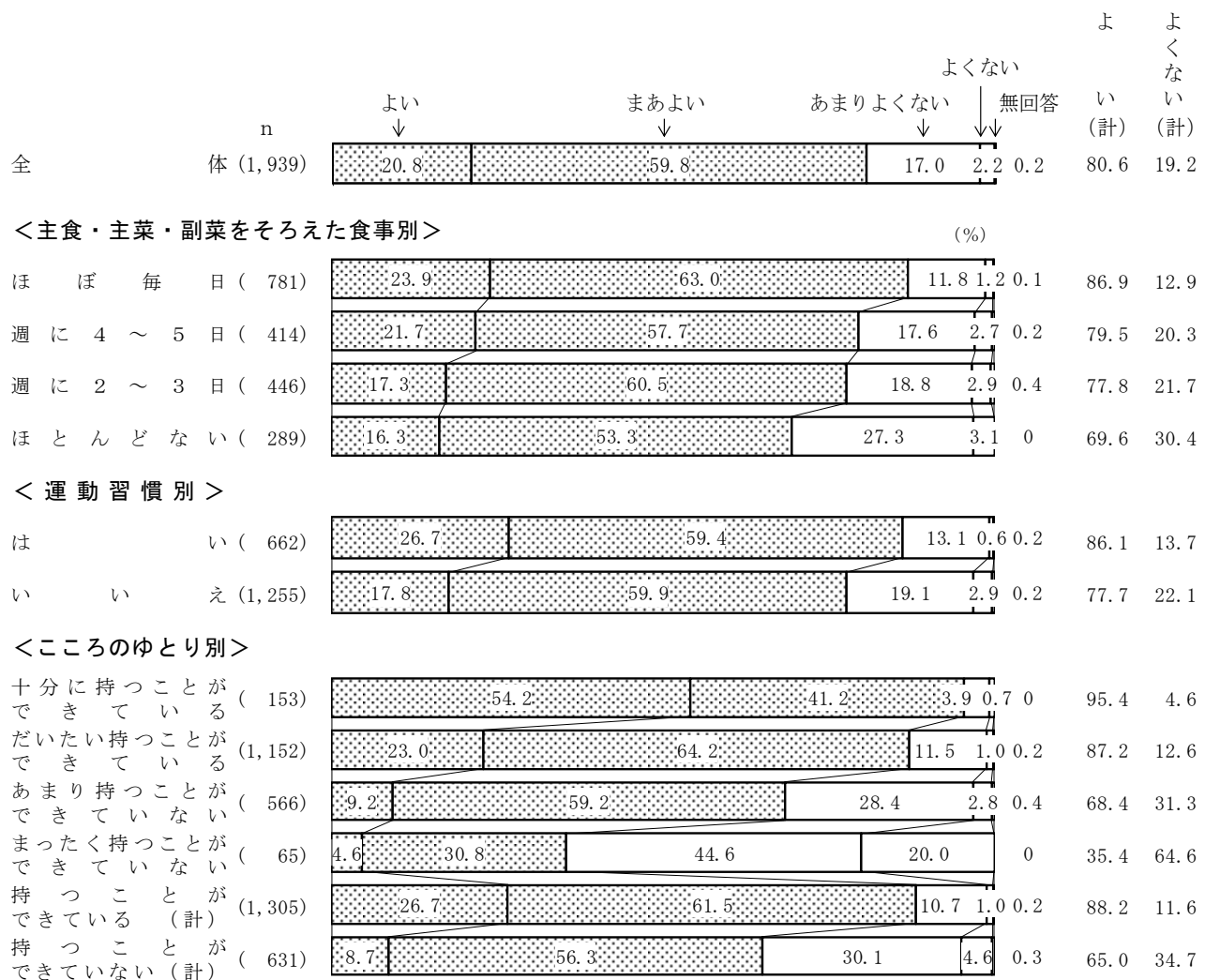
（注）『よい（計）』は「よい」「まあよい」の合計、『よくない（計）』は「あまりよくない」「よくない」の合計

主食・主菜・副菜をそろえた食事（摂取）（問4 P14）別にみると、『よい（計）』は主食・主菜・副菜をそろえた食事の摂取が“ほぼ毎日”で9割近くと、“ほとんどない”と比べ17ポイント高くなっている。

運動習慣（問5 P17）別にみると、『よい（計）』は運動習慣の継続が“はい”で8割半ばと、“いいえ”と比べ8ポイント高くなっている。

こころのゆとり（問7 P24）別にみると、『よい（計）』は、こころのゆとりの程度が上がるほど多くなっている。（図1-1-4）

図1-1-4 健康状態の評価—主食・主菜・副菜をそろえた食事別、運動習慣別、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「あまりよくない」「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

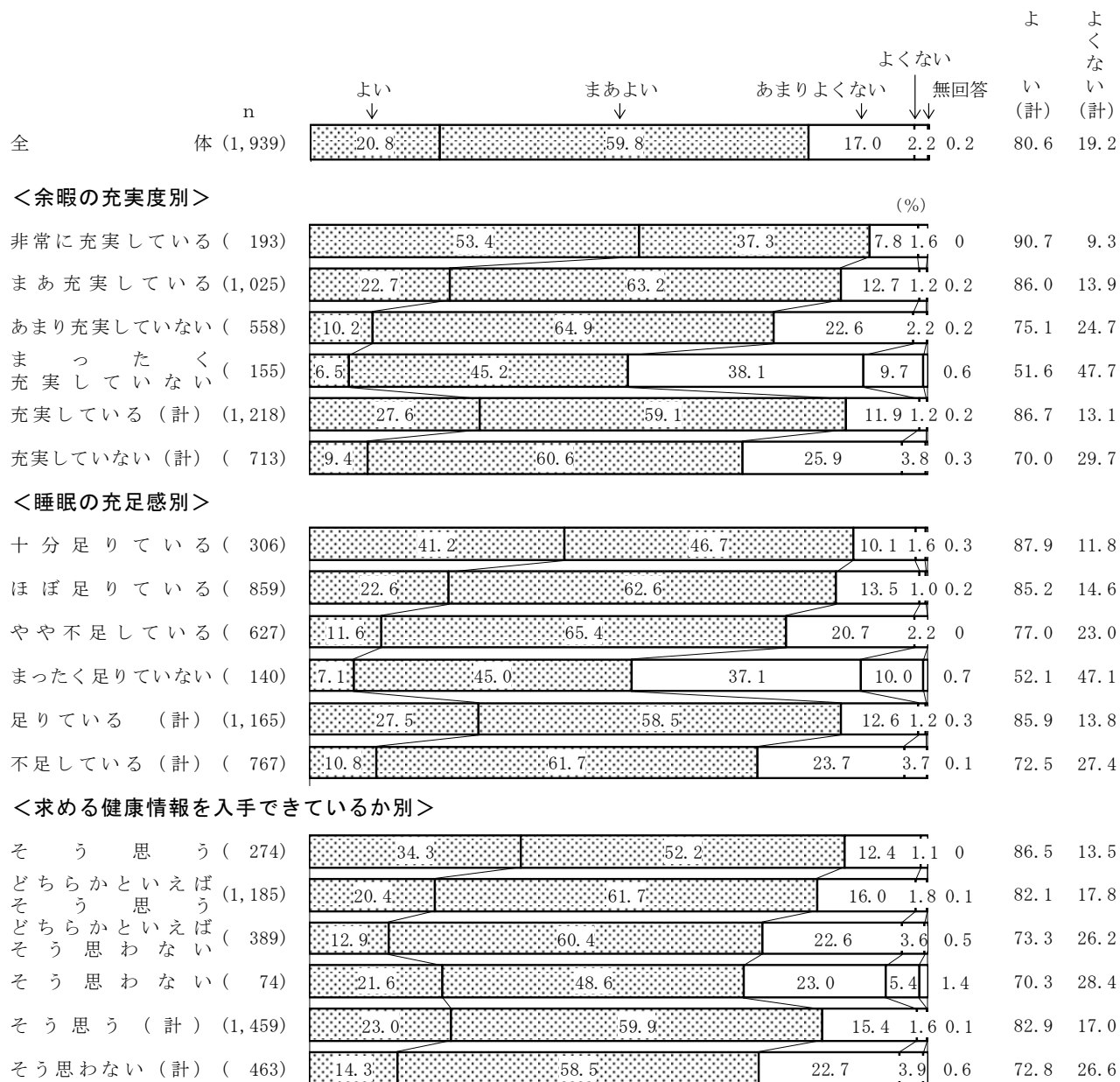
『持つことができていない（計）』は「あまり持つことができていない」「まったく持つことができていない」の合計

余暇の充実度（問 10 P40）別にみると、『よい（計）』は余暇が“充実している（計）”で9割近くと、余暇が“充実していない（計）”と比べ17ポイント高くなっている。

睡眠の充足感（問 11 P45）別にみると、『よい（計）』は睡眠が“足りている（計）”で8割半ばと、睡眠が“不足している（計）”と比べ13ポイント高くなっている。

求める健康情報を入手できているか（問 20 P87）別にみると、『よい（計）』は、健康情報を入手できているかに対して“そう思う（計）”で8割を超えて、“そう思わない（計）”と比べ10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—余暇の充実度別、睡眠の充足感別、求める健康情報を入手できているか別



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

(注 2) 『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「あまり充実していない」「まったく充実していない」の合計

(注 3) 『足りている (計)』は「十分足りている」「ほぼ足りている」の合計

『不足している (計)』は「やや不足している」「まったく足りていない」の合計

(注 4) 『そう思う (計)』は「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計

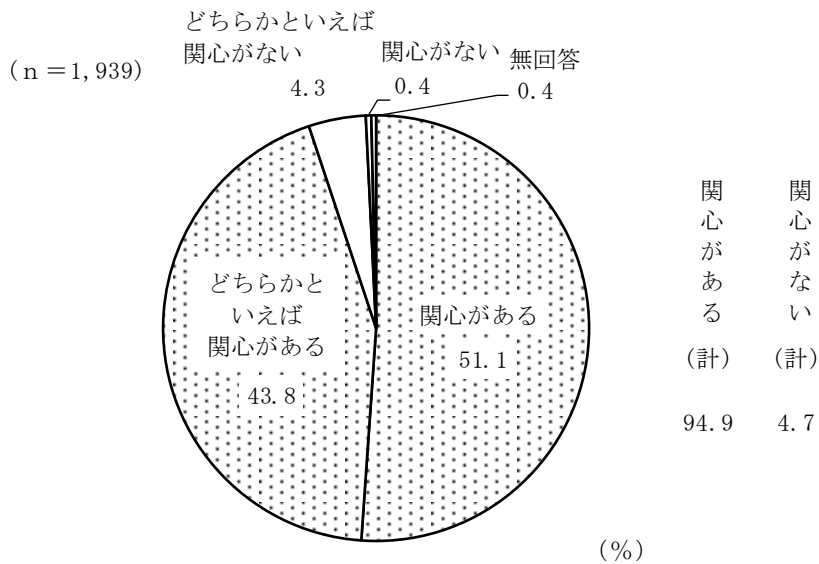
『そう思わない (計)』は「どちらかといえばそう思わない」「そう思わない」の合計

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。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)



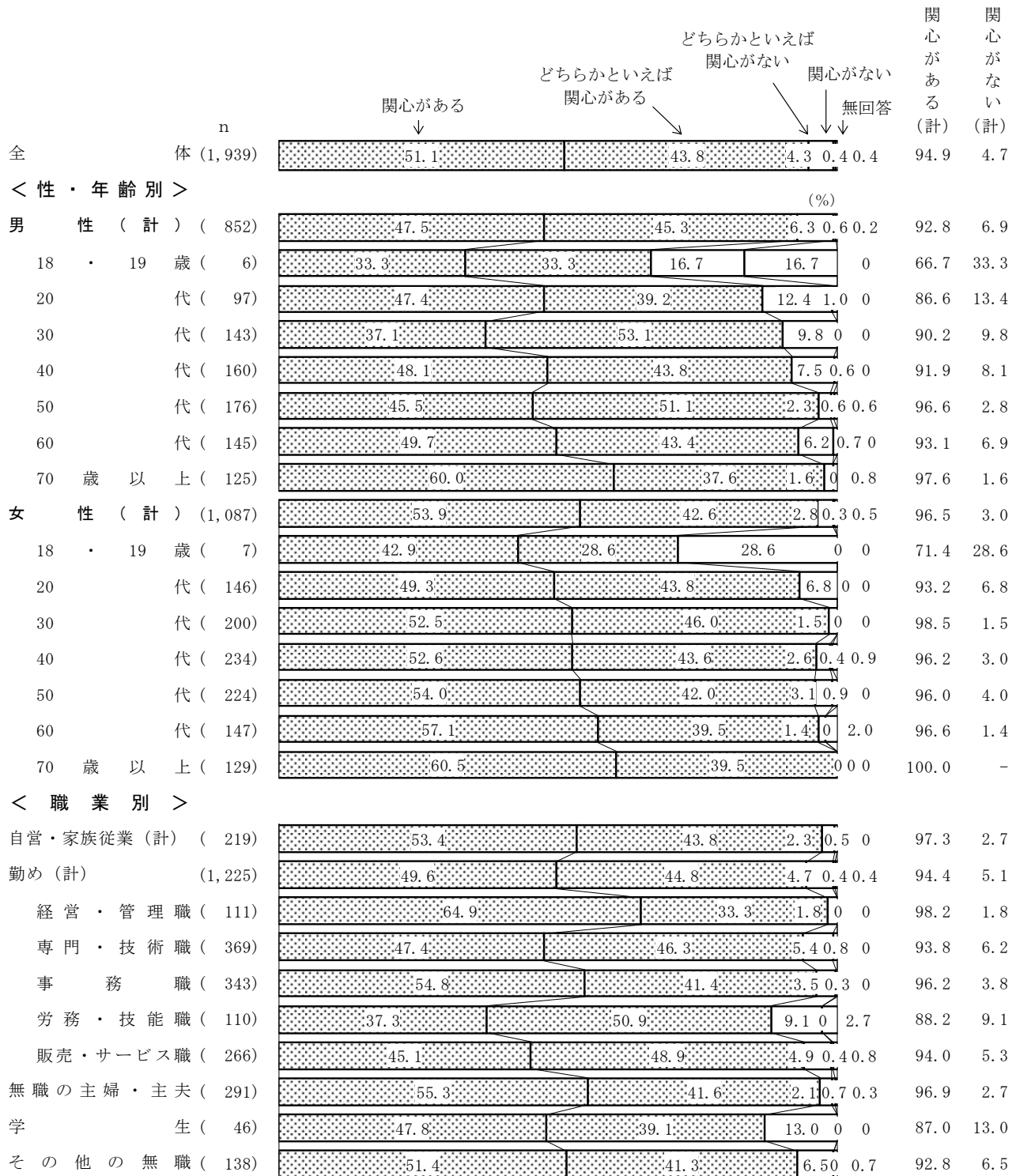
(注) 『関心がある (計)』は「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計  
『関心がない (計)』は「どちらかといえば関心がない」「関心がない」の合計

毎日の自分の健康に関心があるかを聞いたところ、「関心がある」が51%、「どちらかといえば関心がある」が44%で、この2項目を合わせた『関心がある (計)』が95%となっている。一方、「どちらかといえば関心がない」が4%、「関心がない」が0.4%で、この2項目を合わせた『関心がない (計)』が5%となっている。(図 1-2-1)

性・年齢別にみると、『関心がある（計）』は女性が9割半ばを超えて男性より4ポイント高く、特に女性の70歳以上で全数、女性の30代で全数近くと多くなっている。

職業別にみると『関心がない（計）』は学生で1割を超えている。（図1-2-2）

図1-2-2 健康への関心度—性・年齢別、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「どちらかといえば関心がない」「関心がない」の合計

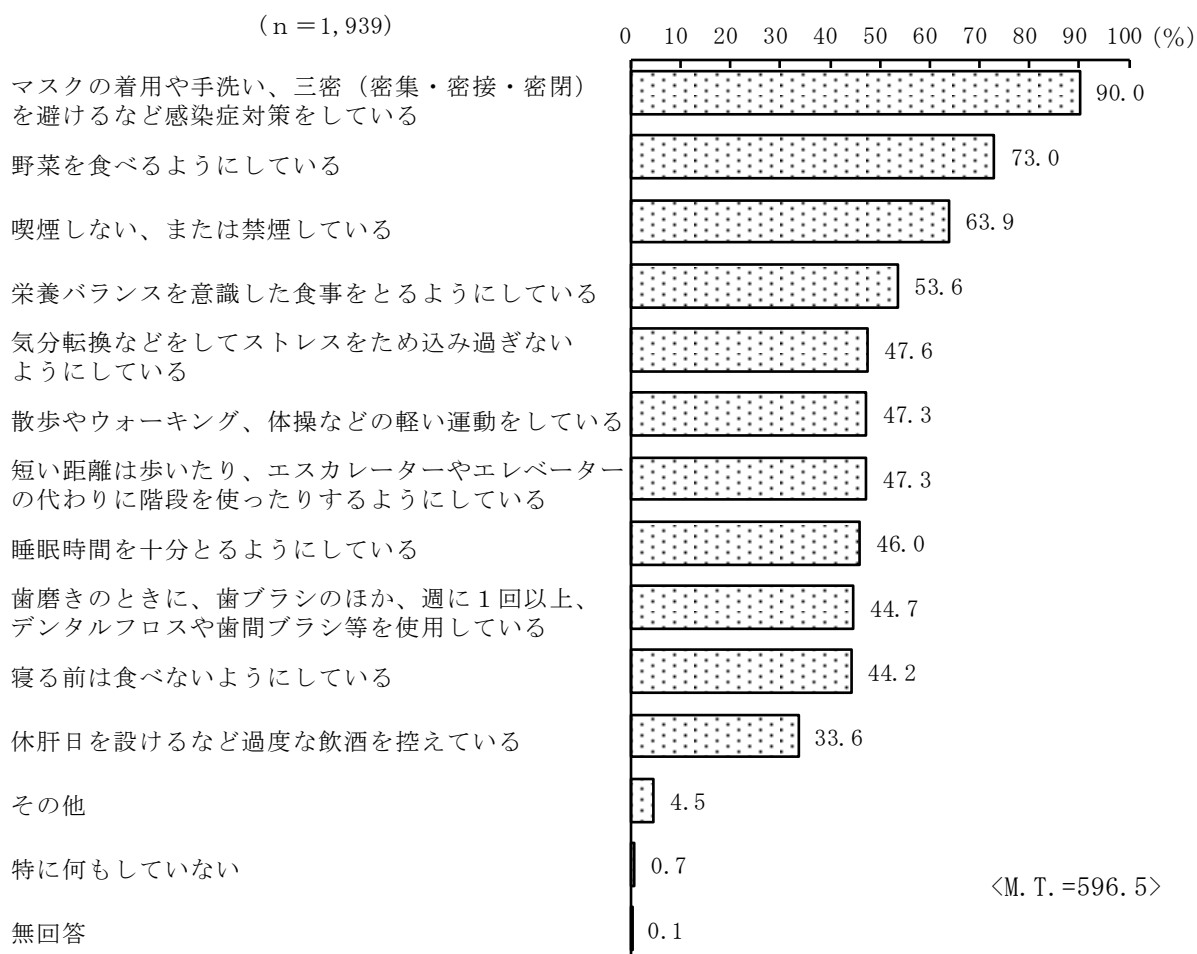
### 1-3 健康づくりの実践

図 1-3-1

(全員の方に)

問3 毎日の生活で、負担感のない程度に健康づくりの取組を継続することが、健康の維持・増進につながります。

あなたは、毎日の生活のなか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、「マスクの着用や手洗い、三密（密集・密接・密閉）を避けるなど感染症対策をしている」が90%と最も多く、次いで「野菜を食べるようにしている」が73%、「喫煙しない、または禁煙している」が64%、「栄養バランスを意識した食事をするようにしている」が54%、「気分転換などをしてストレスをため込み過ぎないようにしている」が48%などの順となっている。(図 1-3-1)

性・年齢別にみると、「マスクの着用や手洗い、三密（密集・密接・密閉）を避けるなど感染症対策をしている」は男性の70歳以上、女性の50代以上で全数近くとそれぞれ多くなっている。「野菜を食べるようにしている」は女性が8割近くと、男性より8ポイント高く、「栄養バランスを意識した食事をするようにしている」は女性が約6割と、男性より13ポイント高くなっている。

職業別にみると、「マスクの着用や手洗い、三密（密集・密接・密閉）を避けるなど感染症対策をしている」は無職の主婦・主夫で9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、経営・管理職と無職の主婦・主夫で6割前後と多くなっている。（表1-3-1）

表1-3-1 健康づくりの実践—性・年齢別、職業別

		(%)																
		n	感染症対策をしている	マスクの着用や手洗い、三密（密集・密接・密閉）を避けるなど感	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	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	軽い運動をしている	散歩やウォーキング、体操などの	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	睡眠時間を十分とるようにしている	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	寝る前は食べ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	その他	特に何もしていない	無回答
全	体	1,939	90.0	73.0	63.9	53.6	47.6	47.3	47.3	46.0	44.7	44.2	33.6	4.5	0.7	0.1		
< 性・年齢別 >																		
男	性（計）	852	84.9	68.3	59.7	46.1	45.7	49.3	44.1	42.1	33.9	36.2	34.3	4.0	1.2	-		
	18・19歳	6	50.0	66.7	33.3	66.7	16.7	16.7	50.0	16.7	-	16.7	16.7	-	-	-		
	20代	97	78.4	66.0	60.8	34.0	52.6	40.2	40.2	37.1	22.7	33.0	32.0	2.1	2.1	-		
	30代	143	81.1	61.5	53.1	42.7	44.1	43.4	47.6	39.2	32.2	32.9	39.9	3.5	2.8	-		
	40代	160	83.8	68.1	55.0	50.0	45.6	43.8	45.6	40.0	31.9	21.3	33.8	2.5	0.6	-		
	50代	176	81.3	65.3	55.7	40.9	44.3	54.0	41.5	38.6	37.5	34.1	32.4	3.4	0.6	-		
	60代	145	89.7	73.8	65.5	46.2	45.5	49.0	41.4	47.6	34.5	45.5	32.4	4.1	1.4	-		
	70歳以上	125	96.8	76.0	72.8	60.8	45.6	65.6	48.0	52.0	43.2	54.4	36.0	8.8	-	-		
女	性（計）	1,087	94.1	76.6	67.2	59.5	49.1	45.8	49.8	49.0	53.2	50.6	33.0	5.0	0.3	0.1		
	18・19歳	7	85.7	71.4	42.9	28.6	42.9	-	57.1	-	14.3	28.6	-	-	-	-		
	20代	146	90.4	71.2	69.2	41.8	54.8	36.3	45.2	50.0	37.0	42.5	42.5	0.7	0.7	-		
	30代	200	90.0	70.5	66.0	48.0	51.5	40.0	46.0	49.5	53.0	39.5	39.0	4.5	-	-		
	40代	234	93.6	80.3	71.4	66.2	52.1	47.0	53.4	45.3	56.8	47.0	32.1	4.7	-	0.4		
	50代	224	96.9	78.1	67.4	58.9	45.5	45.5	53.1	48.7	52.2	48.2	31.3	5.4	0.4	-		
	60代	147	98.0	82.3	64.6	68.0	44.2	51.7	47.6	42.2	61.9	64.6	32.7	5.4	0.7	-		
	70歳以上	129	96.9	76.7	62.8	78.3	45.7	59.7	50.4	65.1	58.9	72.9	20.2	10.1	-	-		
< 職業別 >																		
自営・家族従業	（計）	219	92.7	73.1	64.8	55.7	51.6	47.9	42.9	49.8	42.9	42.5	35.6	3.7	0.5	-		
勤	め（計）	1,225	88.0	72.1	63.1	49.9	48.5	43.5	48.4	44.0	42.6	38.5	34.6	3.6	0.8	0.1		
	経営・管理職	111	84.7	72.1	57.7	49.5	50.5	61.3	47.7	38.7	45.9	32.4	44.1	3.6	-	-		
	専門・技術職	369	89.7	73.7	64.8	53.9	50.7	40.9	49.6	44.2	42.3	38.5	37.9	4.9	0.5	-		
	事務職	343	90.1	74.1	67.3	52.2	46.4	40.8	47.2	46.6	46.9	44.3	31.5	3.2	0.6	-		
	労務・技能職	110	84.5	58.2	60.0	41.8	44.5	45.5	50.0	40.0	33.6	36.4	28.2	4.5	1.8	-		
	販売・サービス職	266	85.7	72.2	58.3	46.2	48.5	39.8	46.2	44.0	39.8	33.8	33.5	1.9	1.5	0.4		
無職の主婦・主夫		291	95.9	77.3	67.4	68.7	42.3	59.5	45.0	51.5	53.3	61.5	29.2	7.6	0.3	-		
学	生	46	87.0	73.9	65.2	41.3	60.9	34.8	58.7	32.6	30.4	43.5	28.3	-	2.2	-		
そ	の他の無職	138	91.3	69.6	60.9	55.1	40.6	55.8	44.2	46.4	50.0	58.0	31.9	9.4	-	-		

健康状態の評価（問1 P3）別にみると、「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）”と比べ14ポイント高くなっている。「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」は健康状態が“よい（計）”で5割を超えて、“よくない（計）”と比べ18ポイント高くなっている。

健康への関心度（問2 P8）別にみると、「マスクの着用や手洗い、三密（密集・密接・密閉）を避けるなど感染症対策をしている」は健康に“関心がある（計）”が“関心がない（計）”と比べ14ポイント高くなっている。「野菜を食べるようにしている」は健康に“関心がある（計）”が“関心がない（計）”と比べ36ポイント高くなっている。「散歩やウォーキング、体操などの軽い運動をしている」は健康に“関心がある（計）”が“関心がない（計）”と比べ33ポイント高くなっている。

求める健康情報を入手できているか（問20 P87）別にみると、「野菜を食べるようにしている」は健康情報を入手出来ているかに対して“そう思う（計）”で8割近くと、“そう思わない（計）”と比べ15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とるようにしている」は健康情報を入手できているかに対して“そう思う（計）”で6割近くと、“そう思わない（計）”と比べ19ポイント高くなっている。（表1-3-2）



表 1-3-2 健康づくりの実践—健康状態の評価別、健康への関心度別、  
求める健康情報を入手できているか別

(%)

	n	感染症対策を している	マスクの着用や 手洗い、三密(密 集・密接・密閉)を 避けるなど	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	気分転換など をストレスを ため込み過ぎ ないようにし ている	軽い運動をし ている	散歩やウォー キング、体操 などの	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	睡眠時間を 十分とるように 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	寝る前は食 べないように している	休肝日を設 けるなど過度 な飲酒を控 えている	その他	特に何も していない	無回答
全体	1,939	90.0	73.0	63.9	53.6	47.6	47.3	47.3	46.0	44.7	44.2	33.6	4.5	0.7	0.1		
<b>&lt;健康状態の評価別&gt;</b>																	
よい	404	87.9	76.0	68.3	60.4	58.2	53.7	54.7	61.4	47.8	46.8	39.4	5.4	0.5	-		
まあよい	1,159	91.5	75.7	63.7	54.3	48.6	47.7	47.7	45.5	44.3	44.1	32.5	4.4	0.3	-		
あまりよくない	330	88.2	62.7	61.2	45.5	33.0	40.6	39.1	31.8	44.5	42.1	30.6	3.6	1.8	-		
よくない	42	88.1	52.4	50.0	38.1	38.1	28.6	31.0	26.2	28.6	38.1	31.0	7.1	2.4	-		
よい(計)	1,563	90.5	75.8	64.9	55.9	51.1	49.3	49.5	49.6	45.2	44.8	34.3	4.7	0.4	-		
よくない(計)	372	88.2	61.6	59.9	44.6	33.6	39.2	38.2	31.2	42.7	41.7	30.6	4.0	1.9	-		
<b>&lt;健康への関心度別&gt;</b>																	
関心がある	991	92.5	80.6	68.4	67.0	54.4	58.8	53.4	52.0	52.2	51.2	39.1	6.2	0.2	-		
どちらかといえば関心がある	849	88.6	68.0	60.5	42.0	41.6	37.3	42.6	40.5	38.3	37.8	28.5	3.1	0.6	-		
どちらかといえば関心がない	84	76.2	41.7	48.8	19.0	35.7	15.5	23.8	32.1	22.6	26.2	23.8	1.2	7.1	-		
関心がない	8	87.5	12.5	37.5	-	12.5	25.0	37.5	37.5	37.5	37.5	12.5	-	-	-		
関心がある(計)	1,840	90.7	74.8	64.8	55.5	48.5	48.9	48.4	46.7	45.8	45.0	34.2	4.7	0.4	-		
関心がない(計)	92	77.2	39.1	47.8	17.4	33.7	16.3	25.0	32.6	23.9	27.2	22.8	1.1	6.5	-		
<b>&lt;求める健康情報を入手できているか別&gt;</b>																	
そう思う	274	90.1	77.0	67.2	63.1	56.2	51.8	50.0	56.6	48.9	49.6	41.6	8.0	1.5	-		
どちらかといえばそう思う	1,185	91.6	76.4	65.1	57.1	48.7	49.6	48.4	46.0	47.3	44.4	34.7	4.4	0.3	-		
どちらかといえばそう思わない	389	88.2	61.7	60.2	41.1	40.9	39.8	46.3	38.3	36.5	40.6	26.5	2.8	0.5	0.3		
そう思わない	74	74.3	59.5	51.4	27.0	32.4	29.7	27.0	44.6	28.4	36.5	23.0	4.1	4.1	-		
そう思う(計)	1,459	91.3	76.5	65.5	58.3	50.1	50.0	48.7	48.0	47.6	45.4	36.0	5.1	0.5	-		
そう思わない(計)	463	86.0	61.3	58.7	38.9	39.5	38.2	43.2	39.3	35.2	40.0	25.9	3.0	1.1	0.2		

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

(注2) 『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「どちらかといえば関心がない」「関心がない」の合計

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

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

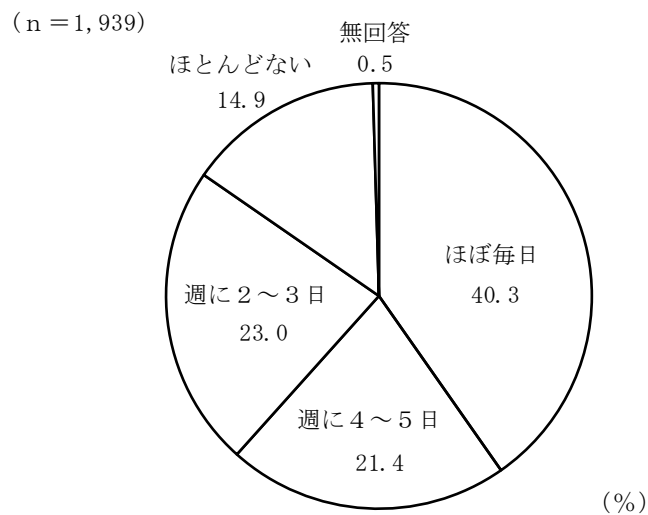
## 1-4 主食・主菜・副菜をそろえた食事

図 1-4-1

(全員の方に)

問4 あなたは、主食・主菜・副菜(\*)の3つをそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ですか。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)

\*「主食」とは、米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。  
「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源となるものです。  
「副菜」とは、野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。



主食・主菜・副菜をそろえた食事を2回以上とる日が週に何日あるか聞いたところ、「ほぼ毎日」が40%、「週に4~5日」が21%、「週に2~3日」が23%、「ほとんどない」は15%となっている。

(図 1-4-1)

性・年齢別にみると、「ほぼ毎日」は男女とも70歳以上で6割を超えて多くなっている。一方、「ほとんどない」は男性の30代で3割近く、女性の30代で2割半ばと多くなっている。

職業別にみると「ほぼ毎日」は無職の主婦・主夫で5割を超えて多くなっている。(図1-4-2)

図1-4-2 主食・主菜・副菜をそろえた食事—性・年齢別、職業別

		n	ほぼ毎日	週に4~5日	週に2~3日	ほとんどない	無回答		
			↓	↓	↓	↓	↓		
全	体	(1,939)	40.3	21.4	23.0	14.9		0.5	
< 性・年齢別 >								(%)	
男	性 (計)	(852)	38.6	20.3	25.5	15.4		0.2	
18	・ 19 歳	(6)	50.0		33.3	0	16.7	0	
20	代	(97)	32.0	19.6	27.8	20.6		0	
30	代	(143)	29.4	18.2	25.9	26.6		0	
40	代	(160)	32.5	21.3	26.9	19.4		0	
50	代	(176)	38.6	21.0	30.7	9.7		0	
60	代	(145)	39.3	25.5	24.8	10.3		0	
70	歳以上	(125)	60.8		14.4	16.0	7.2	1.6	
女	性 (計)	(1,087)	41.6	22.2	21.1	14.5		0.6	
18	・ 19 歳	(7)	28.6	0	42.9		28.6	0	
20	代	(146)	30.8	20.5	30.1	18.5		0	
30	代	(200)	28.5	19.5	27.0	25.0		0	
40	代	(234)	40.6	21.4	22.6	15.4		0	
50	代	(224)	43.8	25.0	16.5	14.3		0.4	
60	代	(147)	52.4		25.9	16.3	4.8	0.7	
70	歳以上	(129)	60.5		21.7	10.9	3.1	3.9	
< 職業別 >									
自営・家族従業	(計)	(219)	45.2	17.8	21.9	15.1		0	
勤め	(計)	(1,225)	35.9	22.0	25.7	16.2		0.2	
経営・管理職	(111)		35.1	28.8	25.2	10.8		0	
専門・技術職	(369)		35.0	22.8	24.7	17.6		0	
事務職	(343)		37.3	20.4	25.4	16.9		0	
労務・技能職	(110)		35.5	19.1	27.3	18.2		0	
販売・サービス職	(266)		35.7	21.4	26.7	15.4		0.8	
無職の主婦・主夫	(291)		52.2	21.3	14.8	10.3		1.4	
学生	(46)		43.5	19.6	23.9	13.0		0	
その他の無職	(138)		44.2	21.0	18.8	14.5		1.4	

健康への関心度（問2 P8）別にみると、「ほぼ毎日」は健康に“関心がある（計）”が4割を超えて、健康に“関心がない（計）”より14ポイント高くなっている。（図1-4-3）

図1-4-3 主食・主菜・副菜をそろえた食事—健康への関心度別

		ほぼ毎日	週に4～5日	週に2～3日	ほとんどない	無回答	
n		↓	↓	↓	↓	↓	
全	体 (1,939)	40.3	21.4	23.0	14.9		0.5
<b>&lt;健康への関心度別&gt;</b>							
(%)							
関	心	が	あ	る	(	991)	
		46.4	20.7	21.9	10.6		0.4
ど	ち	ら	か	と	い	え	ば
関	心	が	あ	る	(	849)	
		34.4	22.6	24.3	18.1		0.6
ど	ち	ら	か	と	い	え	ば
関	心	が	な	い	(	84)	
		27.4	17.9	22.6	32.1		0
関	心	が	な	い	(	8)	
		25.0	12.5	25.0	37.5		0
関	心	が	あ	る	(	計)	(1,840)
		40.9	21.6	23.0	14.1		0.5
関	心	が	な	い	(	計)	(92)
		27.2	17.4	22.8	32.6		0

(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「どちらかといえば関心がない」「関心がない」の合計

## 1-5 運動習慣

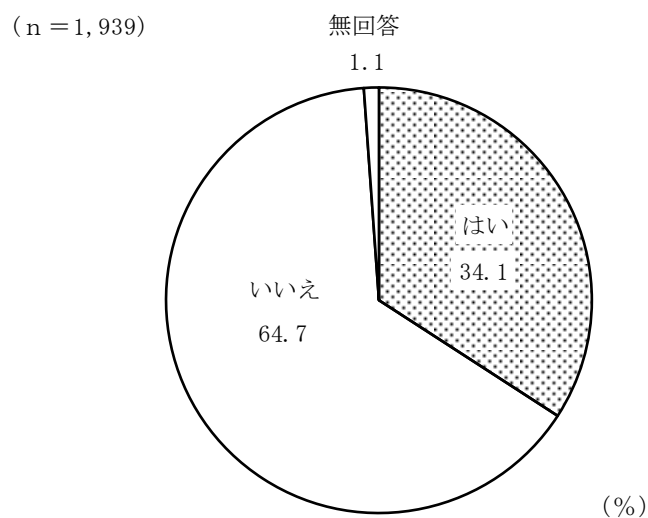
図 1-5-1

(全員の方に)

問5 あなたは、1日30分以上の運動を、週2回以上、1年以上継続していますか。

ここでいう運動とは、スポーツやフィットネス（ウォーキングやヨガ、ストレッチのような軽く汗をかく運動を含む。）などの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うものを指します。(〇は1つ)

\* 医師等から運動を禁止されている場合は、「2. いいえ」をお選びください。



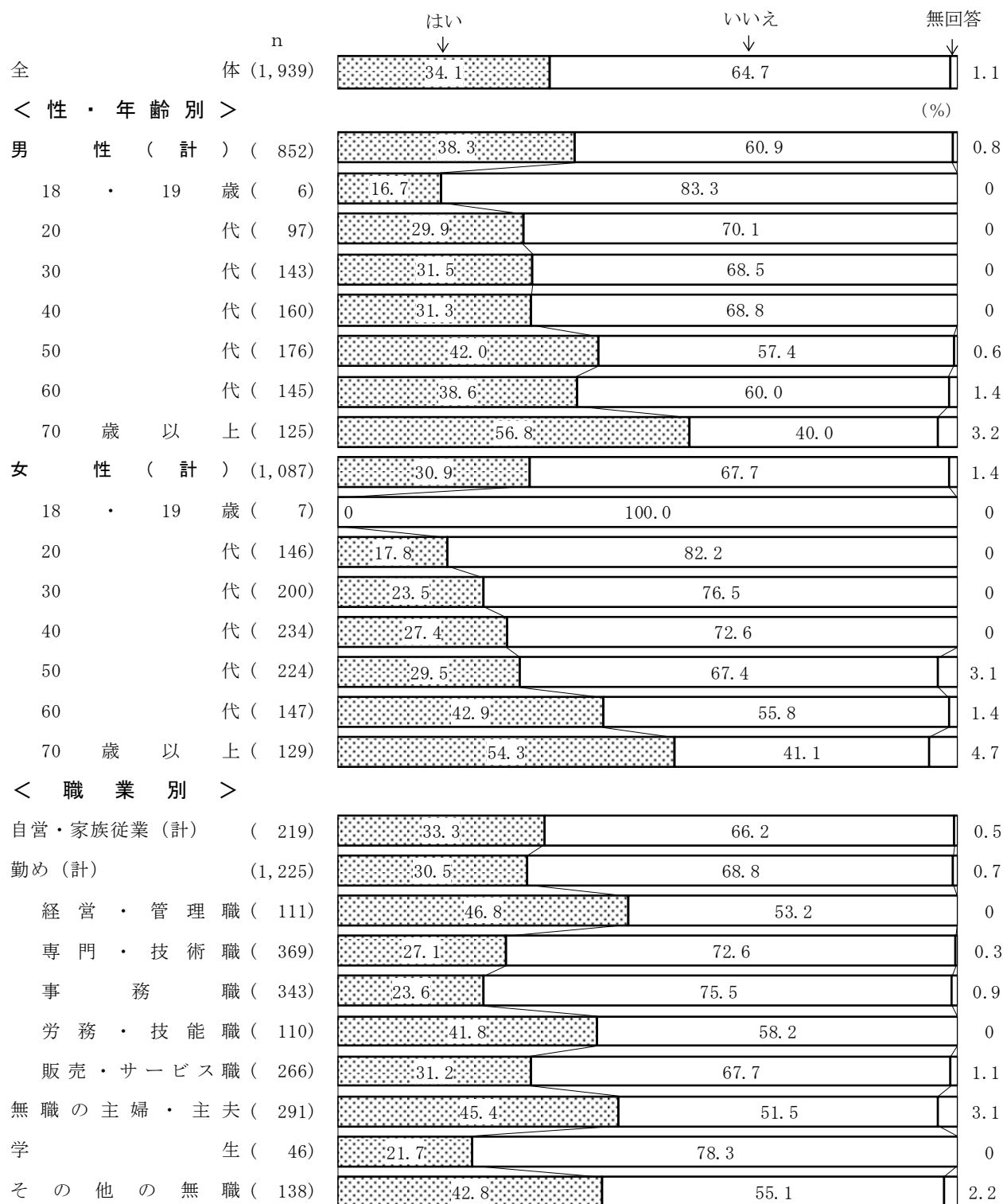
1日30分以上の運動を、週2回以上、1年以上継続しているかを聞いたところ、「はい」が34%、「いいえ」が65%となっている。(図1-5-1)

性・年齢別にみると、運動習慣を継続しているが「はい」は男性の70歳以上で6割近く、女性の70歳以上で5割半ばと多くなっている。

職業別にみると、「はい」は、経営・管理職で5割近く、無職の主婦・主夫で4割半ばと多くなっている。

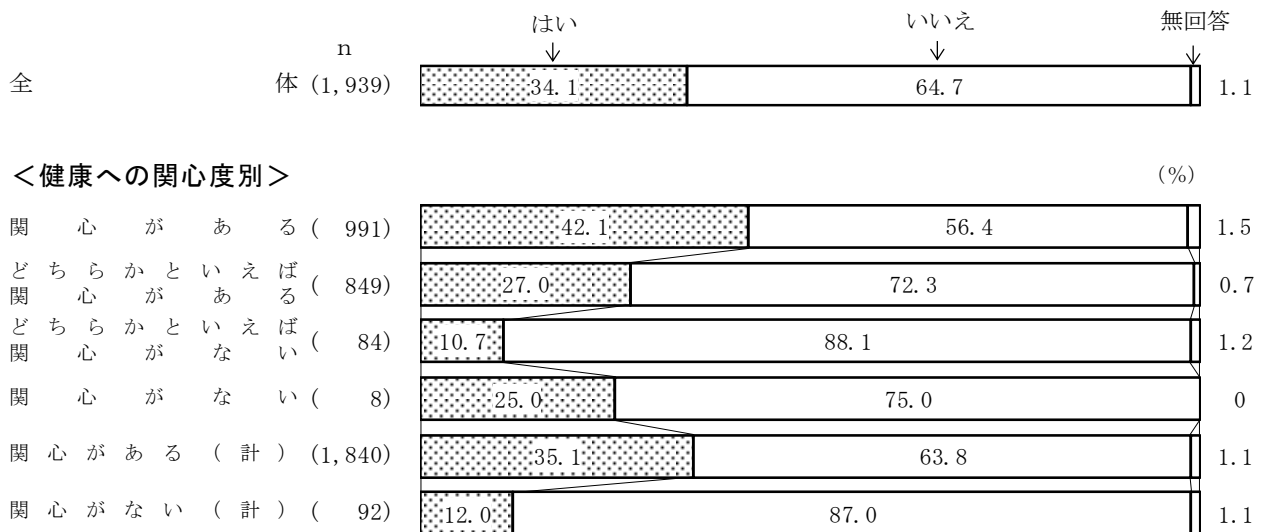
(図1-5-2)

図1-5-2 運動習慣—性・年齢別、職業別



健康への関心度（問2 P8）別にみると、「はい」は健康に“関心がある（計）”で3割半ばと、健康に“関心がない（計）”より23ポイント高くなっている。（図1-5-3）

図1-5-3 運動習慣—健康への関心度別



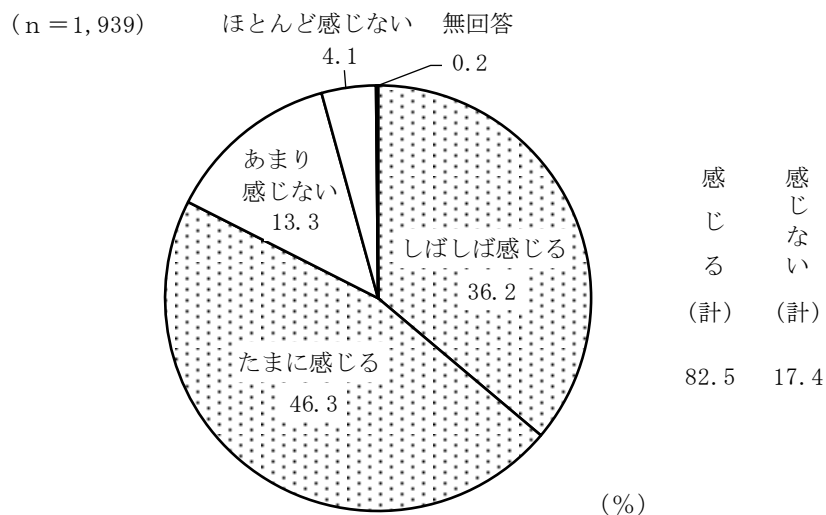
（注）『関心がある（計）』は「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計  
『関心がない（計）』は「どちらかといえば関心がない」「関心がない」の合計

※1-6 イライラやストレスの有無

図 1-6-1

(全員の方に)

問6 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。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)



(注)『感じる (計)』は「しばしば感じる」「たまに感じる」の合計  
『感じない (計)』は「あまり感じない」「ほとんど感じない」の合計

毎日の生活の中でイライラやストレスを感じるか聞いたところ、「しばしば感じる」が36%、「たまに感じる」が46%で、この2項目を合わせた『感じる (計)』が83%となっている。一方、「あまり感じない」が13%、「ほとんど感じない」が4%で、この2項目を合わせた『感じない (計)』が17%となっている。(図1-6-1)



今回は、前回までの調査と調査方法が異なるため、イライラやストレスの有無を過去の調査結果と単純に比較することはできないが、平成28年より「しばしば感じる」が14ポイント増加し、「しばしば感じる」と「たまに感じる」を合わせた『感じる（計）』は9ポイント増加している。（図1-6-2）

図1-6-2 イライラやストレスの有無—過去の調査結果

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）
	しばしば感じる ↓	たまに感じる ↓	あまり感じない ↓	ほとんど感じない ↓			
今回調査 (1,939)	36.2	46.3	13.3	4.1	0.2	82.5	17.4
平成28年調査 (1,680)	22.3	51.4	17.6	8.6	0	73.8	26.3
24年調査 (2,005)	20.1	49.4	19.8	10.6	0.1	69.6	30.3
19年調査 (1,898)	19.2	51.2	18.7	11.0	0	70.4	29.6
16年調査 (2,103)	24.6	41.7	21.5	12.2	0	66.3	33.7
12年調査 (2,113)	17.3	48.3	24.1	10.3	0	65.6	34.4
9年調査 (2,110)	16.5	47.1	24.9	11.3	0.1	63.6	36.3
6年調査 (2,115)	17.4	46.1	25.9	10.5	0	63.6	36.4
2年調査 (2,221)	19.8	47.2	21.9	11.0	0.1	67.0	32.9
昭和59年調査 (1,080)	13.8	49.1	25.6	11.4	0.1	62.9	37.0

(%)

(注1) 平成28年は「健康と保健医療に関する世論調査（平成28年10月調査）」、平成2年～平成24年は「健康に関する世論調査」、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) 前回までの調査方法は、調査員による個別訪問面接聴取法であったが、今回は郵送法（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「しばしば感じる」「たまに感じる」の合計

『感じない（計）』は「あまり感じない」「ほとんど感じない」の合計

性・年齢別にみると、『感じる（計）』は女性が男性より8ポイント高く、特に「しばしば感じる」は女性の40代で5割を超えて多くなっている。

職業別にみると、『感じる（計）』は、勤め（計）で8割半ばと多くなっている。（図1-6-3）

図1-6-3 イライラやストレスの有無—性・年齢別、職業別

n	イライラやストレスの有無				感 じ る （計）	感 じ な い （計）	
	しばしば感じる	たまに感じる	あまり感じない	ほとんど感じない 無回答			
全 体 (1,939)	36.2	46.3	13.3	4.1	0.2	82.5	17.4
<b>&lt; 性・年齢別 &gt;</b>							
男 性 (計) (852)	29.1	48.7	16.8	5.2	0.2	77.8	21.9
18・19歳 (6)	16.7	66.7	0	16.7	0	83.3	16.7
20代 (97)	28.9	51.5	12.4	7.2	0	80.4	19.6
30代 (143)	37.8	45.5	13.3	3.5	0	83.2	16.8
40代 (160)	38.1	46.3	13.1	2.5	0	84.4	15.6
50代 (176)	29.0	56.8	12.5	1.7	0	85.8	14.2
60代 (145)	24.1	47.6	22.1	6.2	0	71.7	28.3
70歳以上 (125)	14.4	42.4	29.6	12.0	1.6	56.8	41.6
女 性 (計) (1,087)	41.7	44.4	10.5	3.3	0.1	86.1	13.8
18・19歳 (7)	42.9	28.6	28.6	0	0	71.4	28.6
20代 (146)	40.4	46.6	10.3	2.7	0	87.0	13.0
30代 (200)	47.5	40.5	10.5	1.5	0	88.0	12.0
40代 (234)	53.0	35.9	7.3	3.8	0	88.9	11.1
50代 (224)	45.5	41.5	8.9	4.0	0	87.1	12.9
60代 (147)	26.5	57.1	12.9	2.7	0.7	83.7	15.6
70歳以上 (129)	24.0	55.0	15.5	5.4	0	79.1	20.9
<b>&lt; 職業別 &gt;</b>							
自営・家族従業 (計) (219)	28.8	51.1	17.4	2.7	0	79.9	20.1
勤め (計) (1,225)	40.5	45.2	10.4	3.9	0	85.7	14.3
経営・管理職 (111)	36.0	52.3	9.0	2.7	0	88.3	11.7
専門・技術職 (369)	42.3	44.2	9.2	4.3	0	86.4	13.6
事務職 (343)	44.3	42.0	9.0	4.7	0	86.3	13.7
労務・技能職 (110)	34.5	41.8	20.0	3.6	0	76.4	23.6
販売・サービス職 (266)	38.0	49.2	9.8	3.0	0	87.2	12.8
無職の主婦・主夫 (291)	31.3	48.5	14.8	5.2	0.3	79.7	19.9
学 生 (46)	30.4	45.7	19.6	4.3	0	76.1	23.9
そ の 他 の 無 職 (138)	23.9	44.9	25.4	5.1	0.7	68.8	30.4

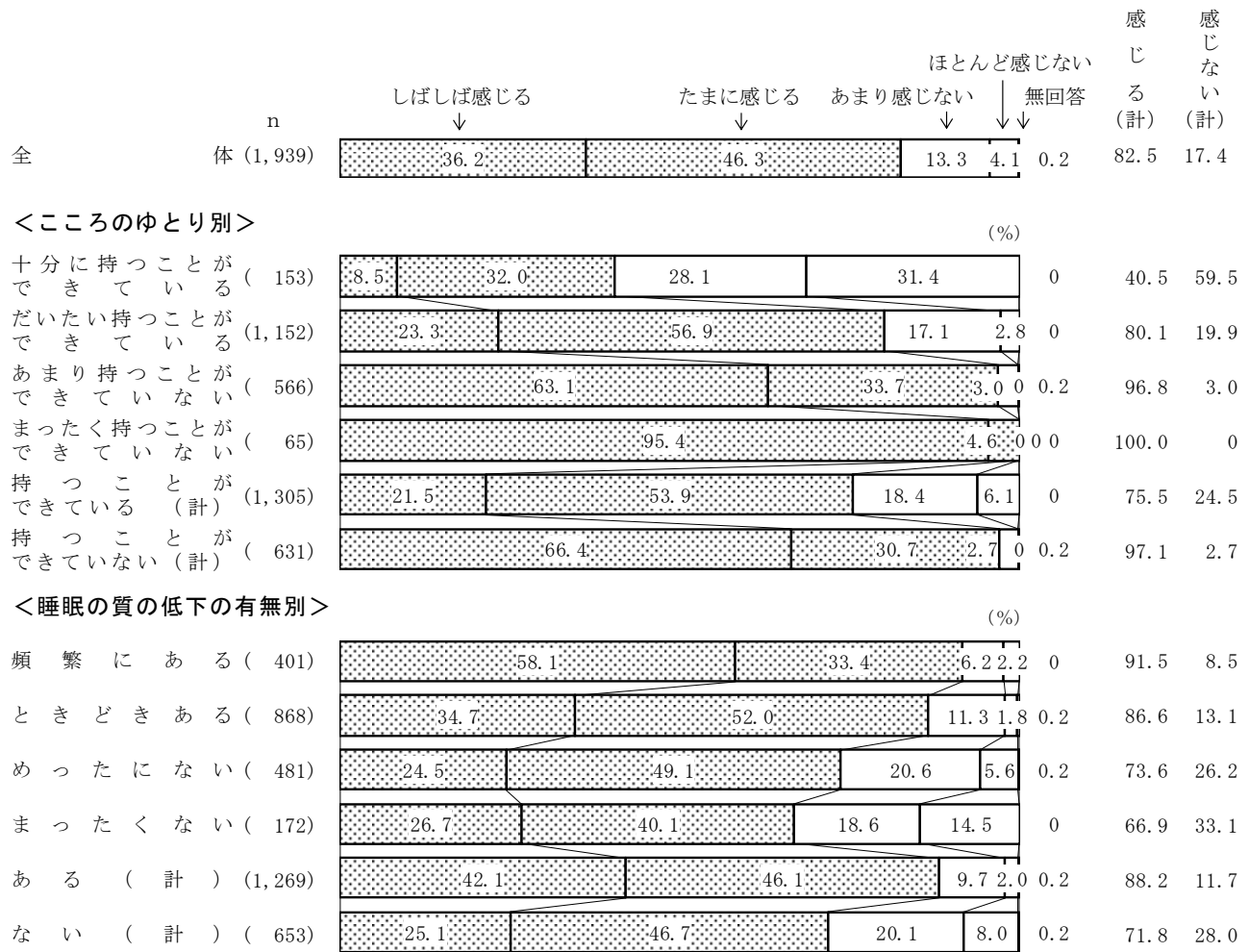
(注) 『感じる（計）』は「しばしば感じる」「たまに感じる」の合計  
『感じない（計）』は「あまり感じない」「ほとんど感じない」の合計

こころのゆとり（問7 P24）別にみると、『感じる（計）』はこころのゆとりを“持つことができていない（計）”で全数近くと、こころのゆとりを“持つことができていない（計）”と比べ22ポイント高くなっている。

睡眠の質の低下の有無（問12 P53）別にみると、『感じる（計）』は睡眠の質の低下の有無が“ある（計）”で9割近くと、睡眠の質の低下の有無が“ない（計）”と比べ16ポイント高くなっている。

（図1-6-4）

図1-6-4 イライラやストレスの有無—こころのゆとり別、睡眠の質の低下の有無別



（注1）『感じる（計）』は「しばしば感じる」「たまに感じる」の合計

『感じない（計）』は「あまり感じない」「ほとんど感じない」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ない（計）』は「あまり持つことができていない」「まったく持つことができていない」の合計

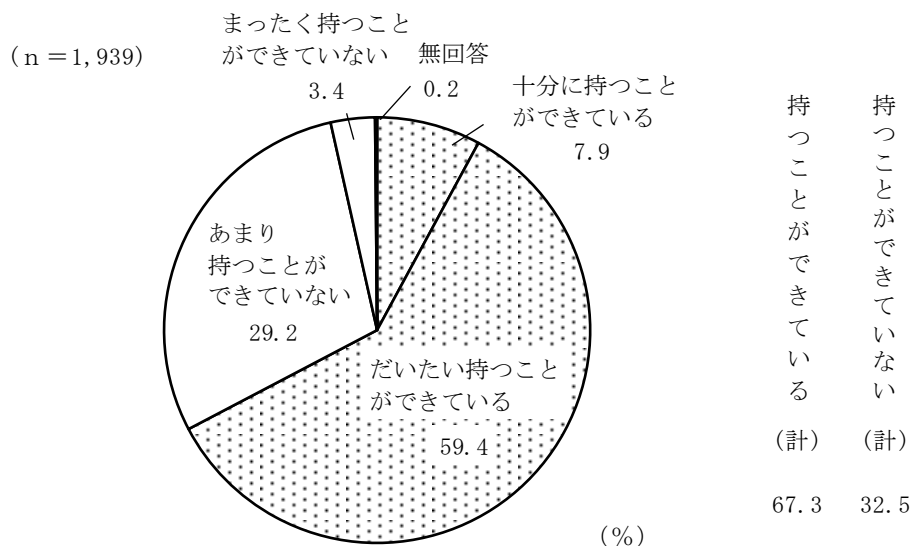
（注3）『ある（計）』は「頻繁にある」「ときどきある」の合計、『ない（計）』は「めったにない」「まったくない」の合計

※1-7 こころのゆとり

図 1-7-1

(全員の方に)

問7 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。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)

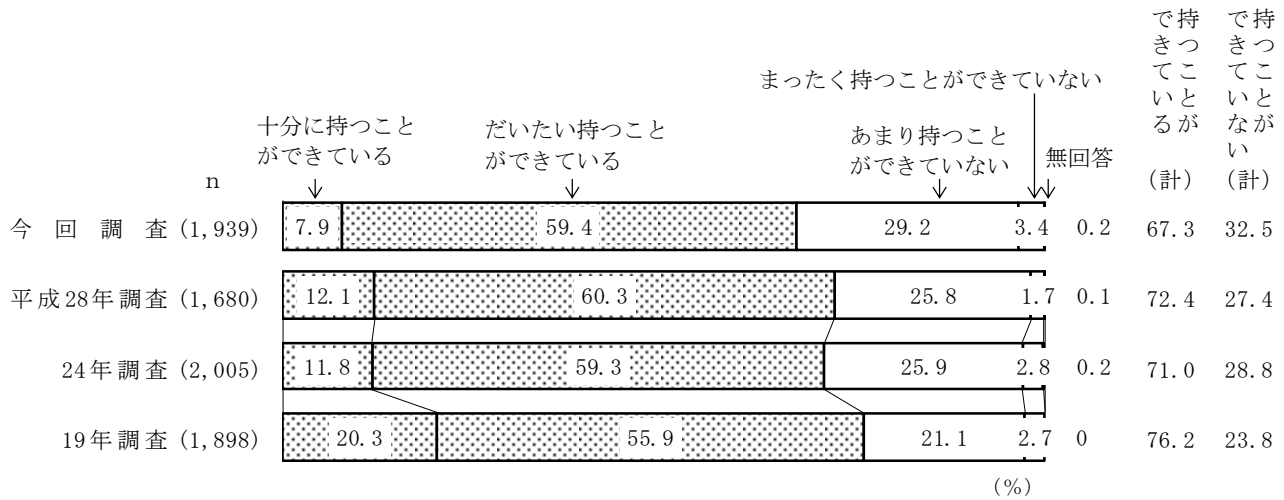


(注) 『持つことができます (計)』は「十分に持つことができます」「だいたい持つことができます」の合計  
 『持つことができていない (計)』は「あまり持つことができていない」「まったく持つことができていない」の合計

毎日の生活のなかでこころのゆとりを持つことができるかを聞いたところ、「十分に持つことができます」が8%、「だいたい持つことができます」が59%で、この2項目を合わせた『持つことができます (計)』が67%となっている。一方、「あまり持つことができていない」が29%、「まったく持つことができていない」が3%で、この2項目を合わせた『持つことができていない (計)』が33%となっている。(図 1-7-1)

今回は、前回までの調査と調査方法が異なるため、こころのゆとりを過去の調査結果と単純に比較することはできないが、平成28年より『持つことができている（計）』が5ポイント減少し、『持つことができていない（計）』は5ポイント増加している。（図1-7-2）

図1-7-2 こころのゆとり—過去の調査結果

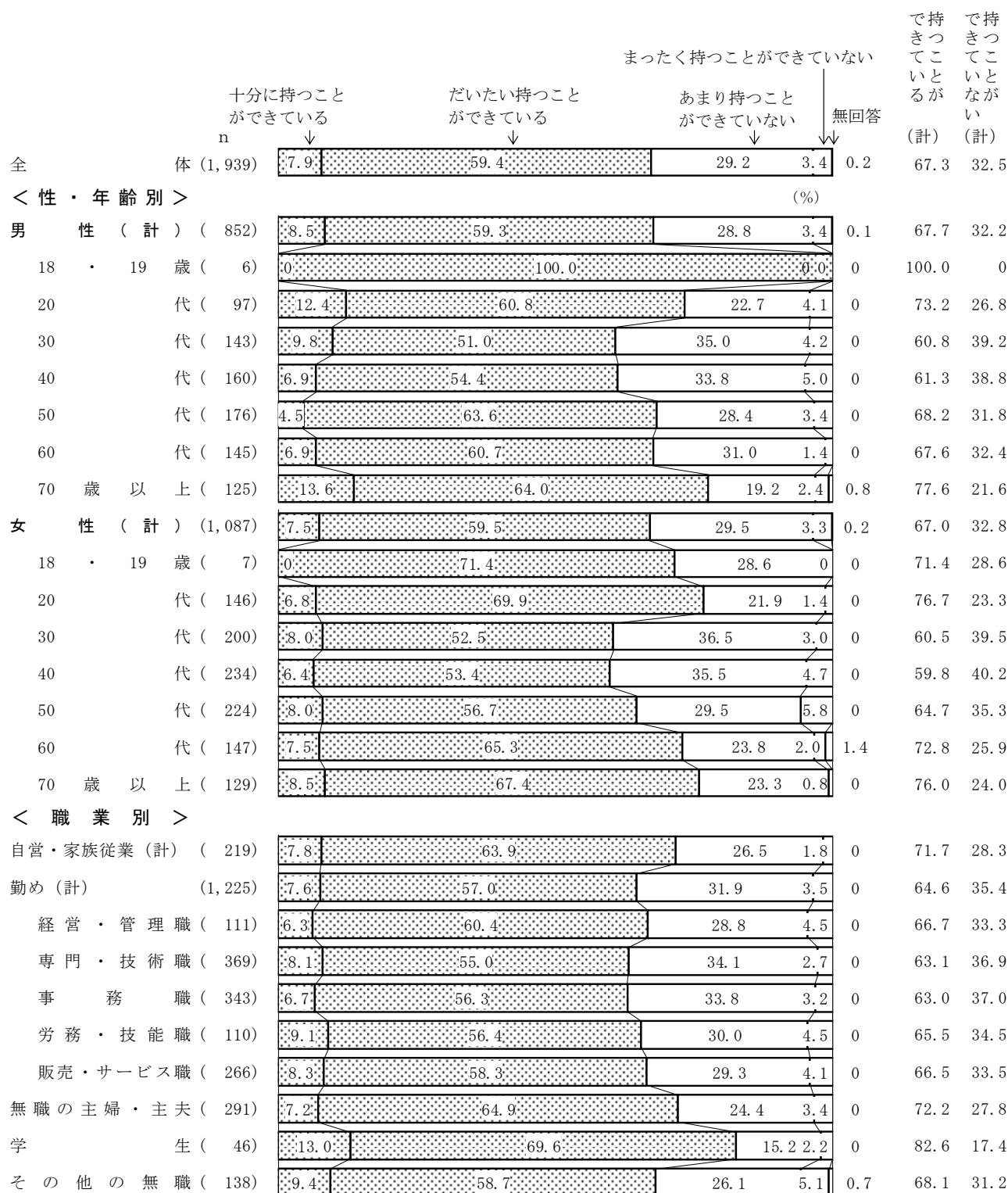


- (注1) 平成28年は「健康と保健医療に関する世論調査（平成28年10月調査）」、平成24年以前は「健康に関する世論調査」  
 ※調査対象は平成28年調査から18歳以上、平成24年以前は20歳以上
- (注2) 前回までの調査方法は、調査員による個別訪問面接聴取法であったが、今回は郵送法（インターネット回答併用）で実施したため留意が必要
- (注3) 『持つことができている（計）』は「十分に持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計  
 『持つことができていない（計）』は「あまり持つことができていない」「まったく持つことができていない」の合計

性・年齢別にみると、『持つことができている（計）』は男性の70歳以上で8割近く、女性の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、男女とも30代、40代で4割前後と多くなっている。

職業別にみると、『持つことができている（計）』は学生で8割を超えて多い。（図1-7-3）

図1-7-3 こころのゆとり—性・年齢別、職業別



（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「あまり持つことができていない」「まったく持つことができていない」の合計

健康状態の評価（問1 P3）別にみると、『持つことができている（計）』は健康状態の評価の程度が上がるほど多くなっている。

イライラやストレスの有無（問6 P20）別にみると、『持つことができていない（計）』はイライラやストレスの有無の頻度が上がるほど多くなっている。（図1-7-4）

図1-7-4 こころのゆとり—健康状態の評価別、イライラやストレスの有無別

	n	健康状態の評価別				無回答	で持つことができている(計)	で持つことができていない(計)
		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	あまり持つことができていない	まったく持つことができていない			
全体	(1,939)	7.9	59.4	29.2	3.4	0.2	67.3	32.5
<b>&lt;健康状態の評価別&gt;</b>								
		(%)						
よい	(404)	20.5	65.6	12.9	0.7	0.2	86.1	13.6
まあよい	(1,159)	5.4	63.8	28.9	1.7	0.1	69.3	30.6
あまりよくない	(330)	1.8	40.3	48.8	8.8	0.3	42.1	57.6
よくない	(42)	2.4	28.6	38.1	31.0	0	31.0	69.0
よい (計)	(1,563)	9.3	64.3	24.8	1.5	0.1	73.6	26.2
よくない (計)	(372)	1.9	39.0	47.6	11.3	0.3	40.9	58.9
<b>&lt;イライラやストレスの有無別&gt;</b>								
しばしば感じる	(701)	1.9	38.2	50.9	8.8	0.1	40.1	59.8
たまに感じる	(898)	5.5	72.9	21.3	0.3	0	78.4	21.6
あまり感じない	(257)	16.7	76.7	6.6	0	0	93.4	6.6
ほとんど感じない	(80)		60.0	40.0	0.0	0	100.0	0
感じる (計)	(1,599)	3.9	57.7	34.3	4.1	0.1	61.6	38.3
感じない (計)	(337)	27.0	68.0	5.0	0	0	95.0	5.0

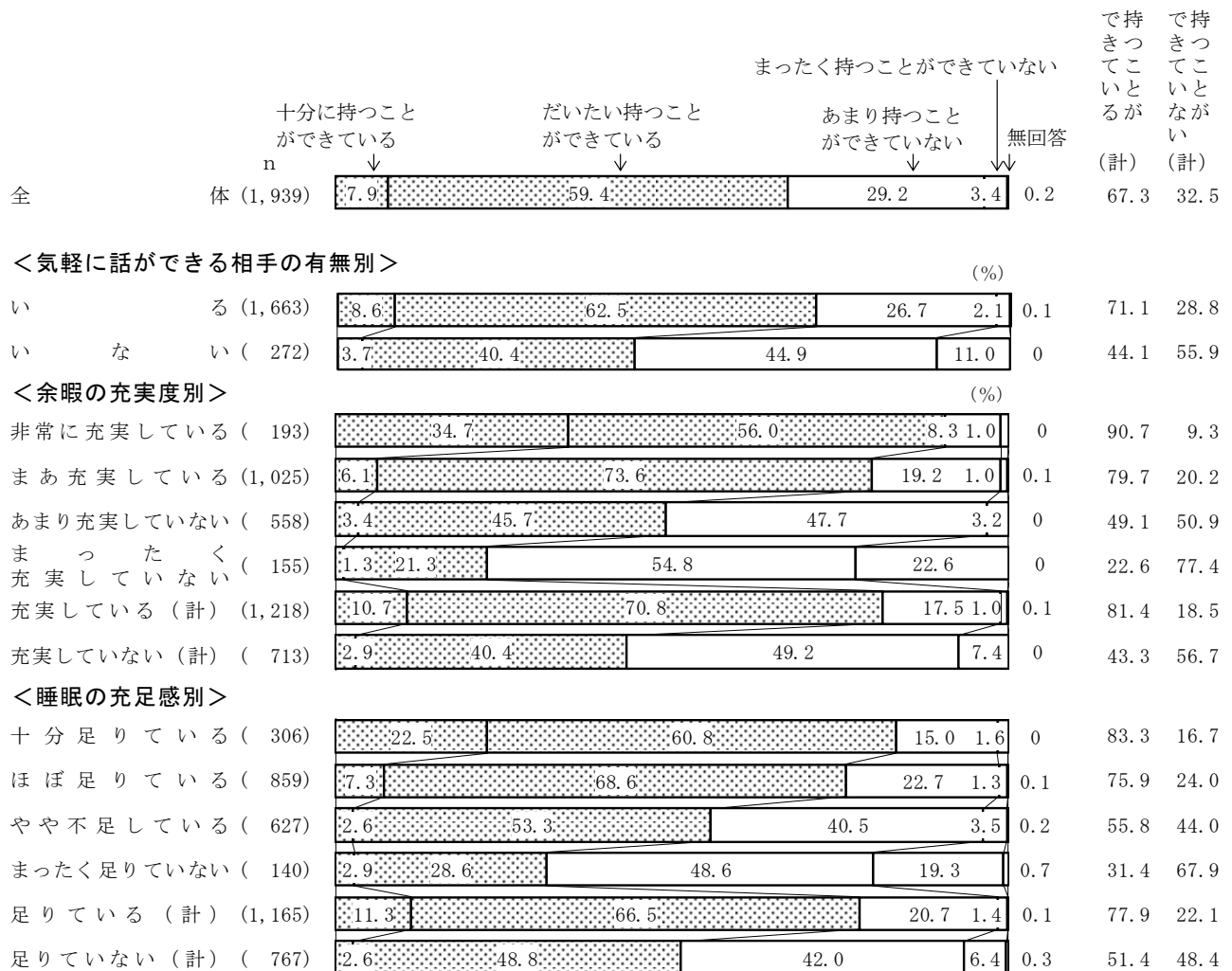
- (注1) 『持つことができている (計)』は「十分に持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計  
『持つことができていない (計)』は「あまり持つことができていない」「まったく持つことができていない」の合計
- (注2) 『よい (計)』は「よい」「まあよい」の合計、『よくない (計)』は「あまりよくない」「よくない」の合計
- (注3) 『感じる (計)』は「しばしば感じる」「たまに感じる」の合計  
『感じない (計)』は「あまり感じない」「ほとんど感じない」の合計

気軽に話ができる相手の有無（問8 P29）別にみると、『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7割を超えて、気軽に話ができる相手が“いない”と比べ27ポイント高くなっている。

余暇の充実度（問10 P40）別にみると、『持つことができている（計）』は余暇の充実度が上がるほど多くなっている。

睡眠の充足感（問11 P45）別にみると、『持つことができている（計）』は睡眠の充足感が上がるほど多くなっている。（図1-7-5）

図1-7-5 こころのゆとり—気軽に話ができる相手の有無別、余暇の充実度別、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ない（計）』は「あまり持つことができていない」「まったく持つことができていない」の合計  
(注2) 『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「あまり充実していない」「まったく充実していない」の合計  
(注3) 『足りている（計）』は「十分足りている」「ほぼ足りている」の合計  
『足りていない（計）』は「やや不足している」「まったく足りていない」の合計



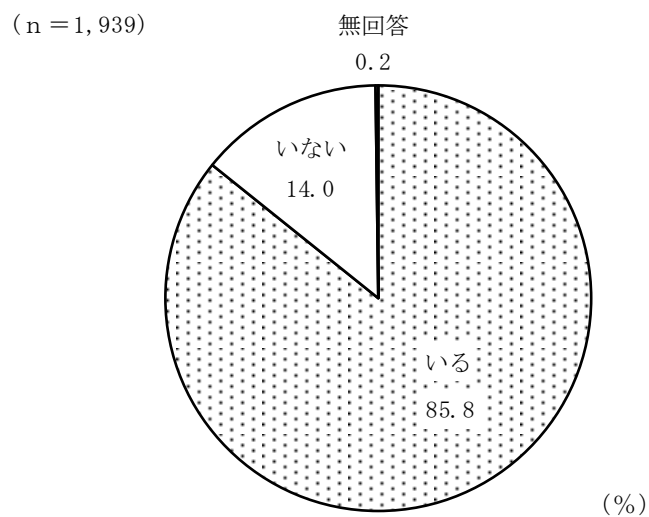
※1-8 気軽に話ができる相手の有無

図 1-8-1

(全員の方に)

問8 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。それともいませんか。

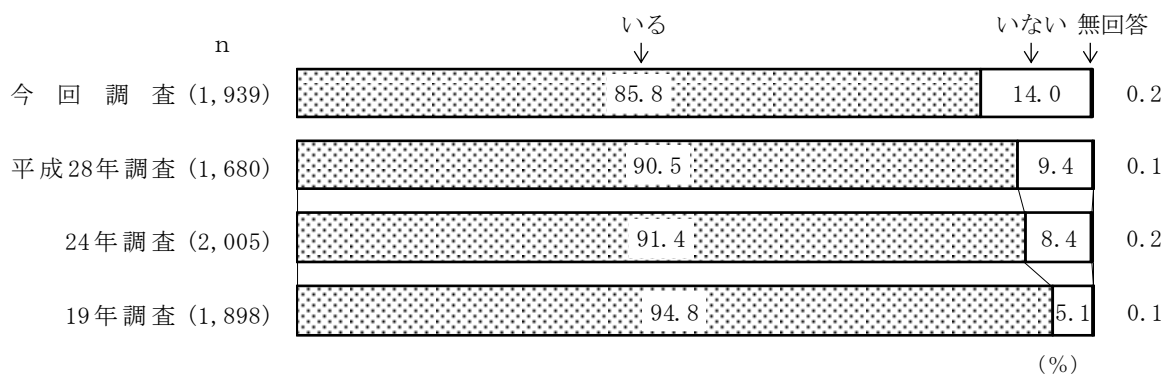
(○は1つ)



毎日の生活のなかで気軽に話ができる人がいるかを聞いたところ、「いる」が86%、「いない」が14%となっている。(図 1-8-1)

今回は、前回までの調査と調査方法が異なるため、気軽に話ができる相手の有無を過去の調査結果と単純に比較することはできないが、平成28年より「いる」が5ポイント減少し、「いない」は5ポイント増加している。(図1-8-2)

図1-8-2 気軽に話ができる相手の有無—過去の調査結果



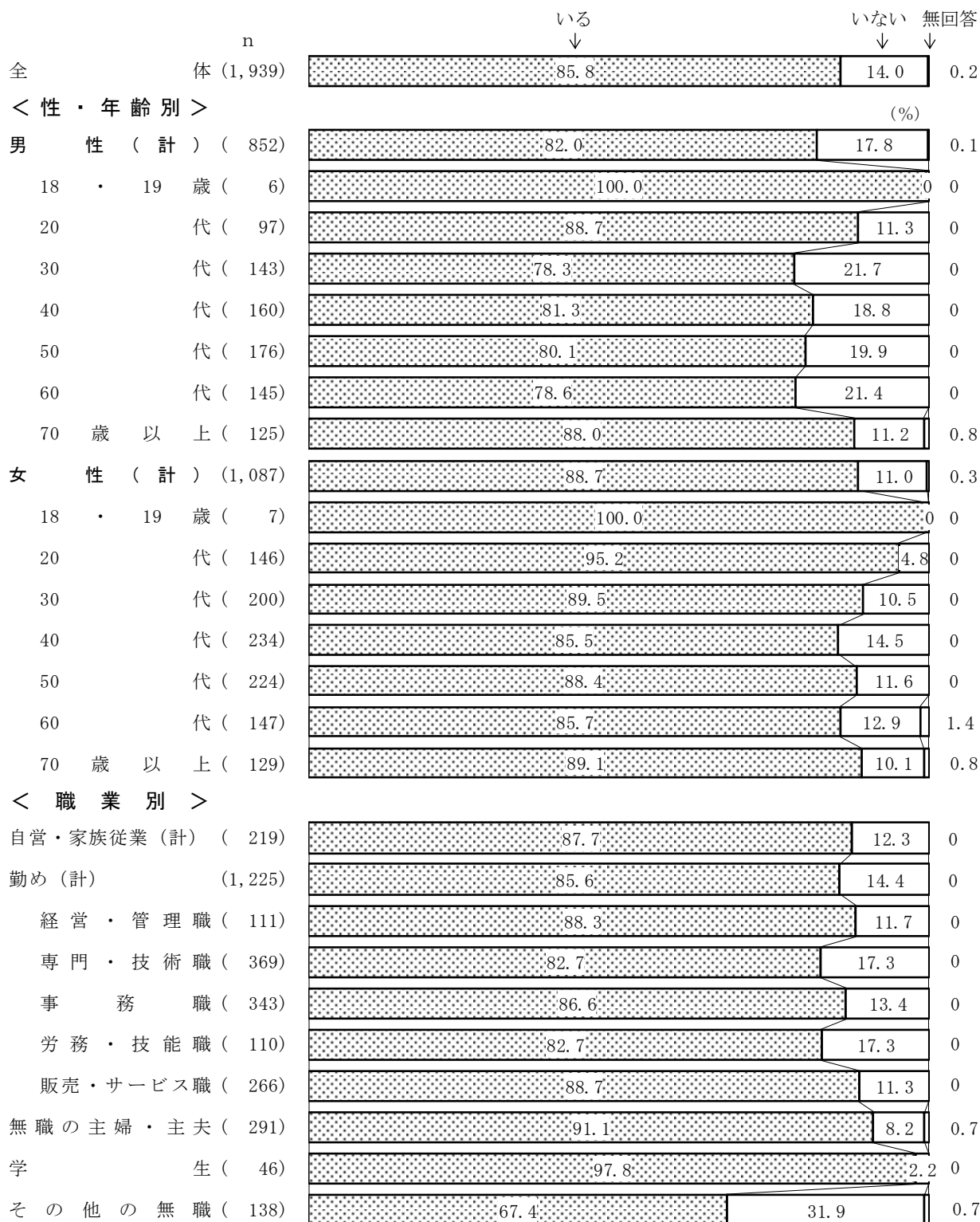
(注1) 平成28年は「健康と保健医療に関する世論調査(平成28年10月調査)」、平成24年以前は「健康に関する世論調査」  
 ※調査対象は平成28年調査から18歳以上、平成24年以前は20歳以上

(注2) 前回までの調査方法は、調査員による個別訪問面接聴取法であったが、今回は郵送法(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」は女性が9割近くと男性より7ポイント高く、女性の20代で9割半ばと多くなっている。一方、「いない」は男性の30代と60代で2割を超えている。

職業別にみると、「いる」は学生で全数近くと多くなっている。(図1-8-3)

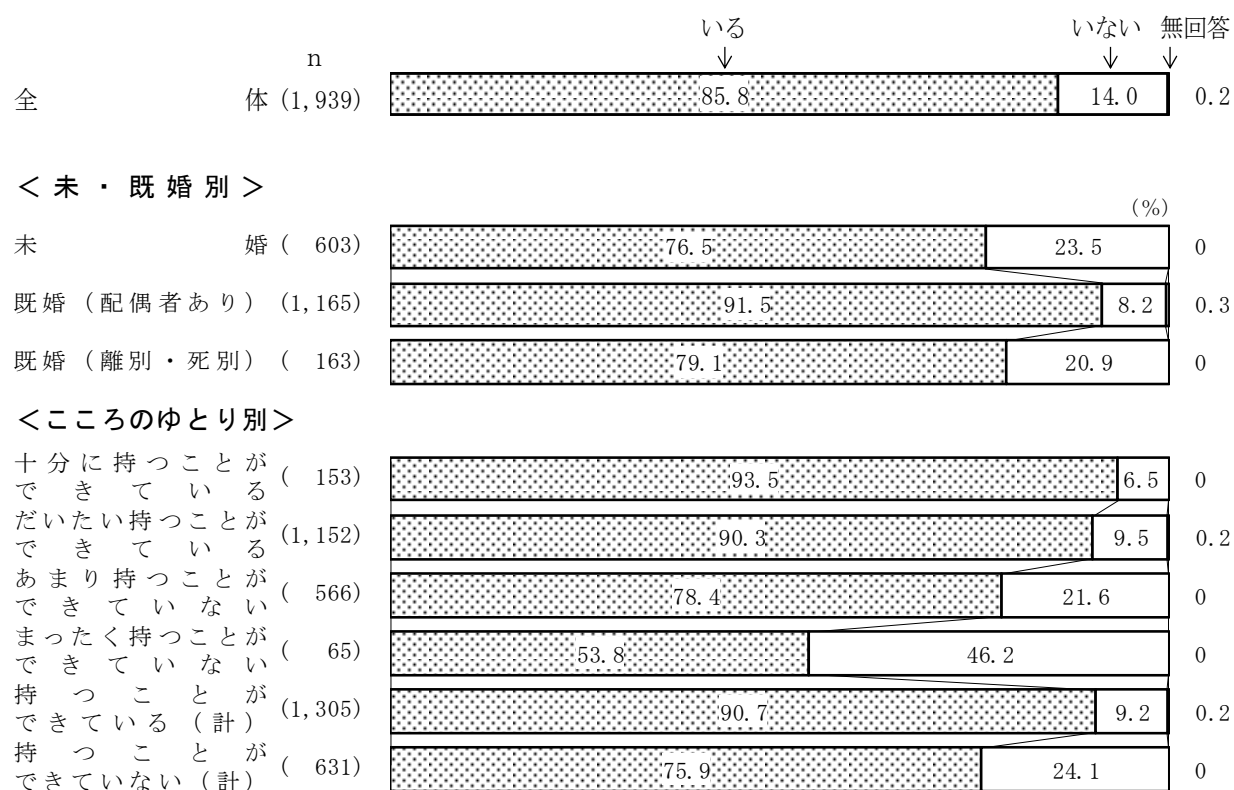
図1-8-3 気軽に話ができる相手の有無—性・年齢別、職業別



未・既婚別にみると、「いる」は“既婚（配偶者あり）”で9割を超えて多くなっている。一方、「いない」は“未婚”で2割半ばと多くなっている。

こころのゆとり（問7 P24）別にみると、「いる」は、こころのゆとりを“持つことができている（計）”で9割を超えて、こころのゆとりを“持つことができていない（計）”と比べ15ポイント高くなっている。（図1-8-4）

図1-8-4 気軽に話ができる相手の有無—未・既婚別、こころのゆとり別



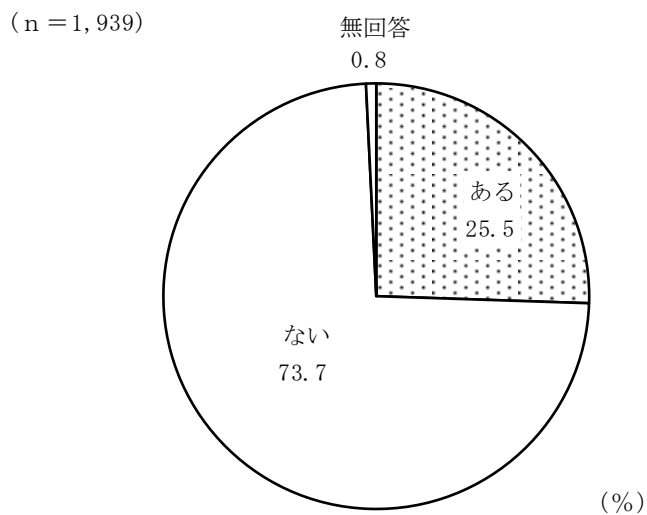
（注）『持つことができている（計）』は「十分に持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計  
『持つことができていない（計）』は「あまり持つことができていない」「まったく持つことができていない」の合計

※1-9 専門家（機関）に相談する必要を感じた経験

図 1-9-1

（全員の方に）

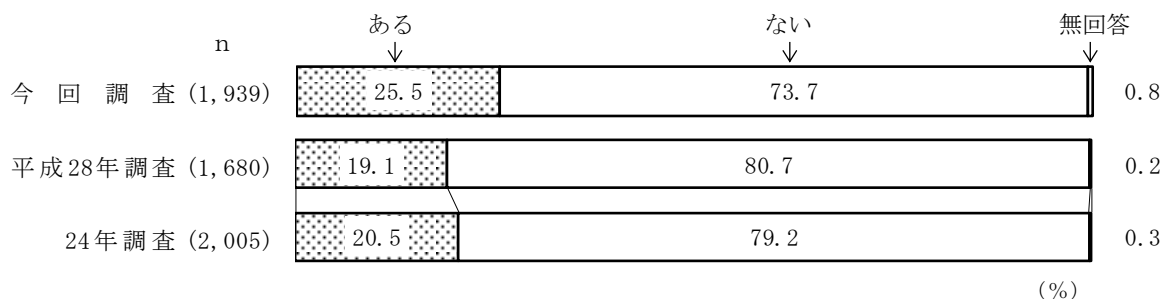
問9 あなたは、気軽に相談できる相手に相談しても解決できず、専門家（機関）に相談することが必要だと感じた悩み事や心配事を抱えたことがありますか。（○は1つ）



専門家(機関)に相談する必要を感じた悩み事や心配事を抱えたことがあるかを聞いたところ、「ある」が26%、「ない」が74%となっている。(図 1-9-1)

今回は、前回までの調査と調査方法が異なるため、専門家（機関）に相談する必要があると感じた経験を過去の調査結果と単純に比較することはできないが、平成28年より「ある」が6ポイント増加し、「ない」は7ポイント減少している。（図1-9-2）

図1-9-2 専門家（機関）に相談する必要があると感じた経験—過去の調査結果



(注1) 平成28年は「健康と保健医療に関する世論調査（平成28年10月調査）」

平成24年は「健康に関する世論調査（平成24年1月調査）」

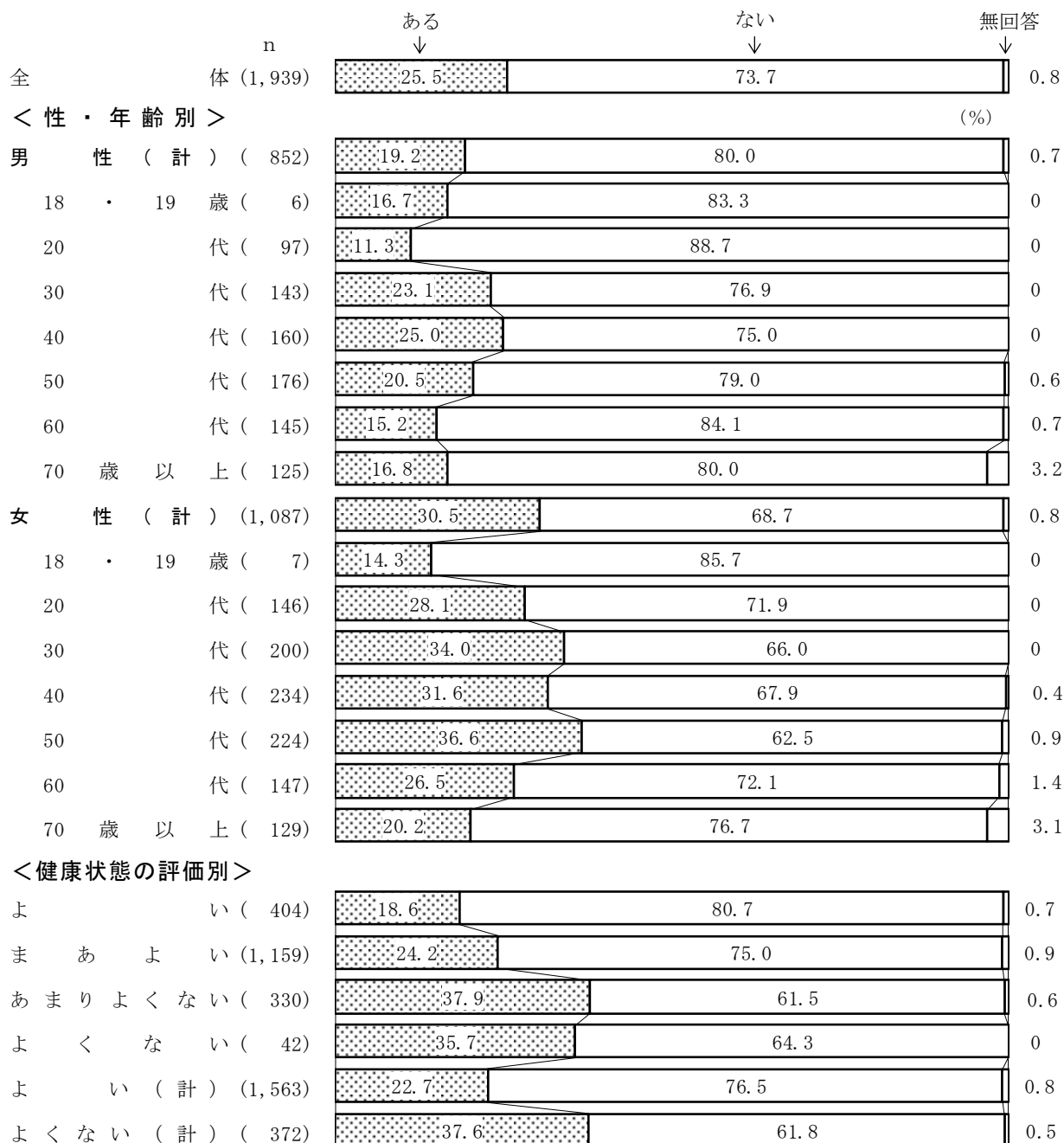
※調査対象は平成28年調査から18歳以上、平成24年は20歳以上

(注2) 前回までの調査方法は、調査員による個別訪問面接聴取法であったが、今回は郵送法（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3割を超えて、男性より11ポイント高くなっている。また、女性の50代では4割近くと多くなっている。

健康状態の評価（問1 P3）別にみると、「ある」は、健康状態が“よくない（計）”で4割近くと、健康状態が“よい（計）”と比べ15ポイント高くなっている。（図1-9-3）

図1-9-3 専門家（機関）に相談する必要があると感じた経験—性・年齢別、健康状態の評価別



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

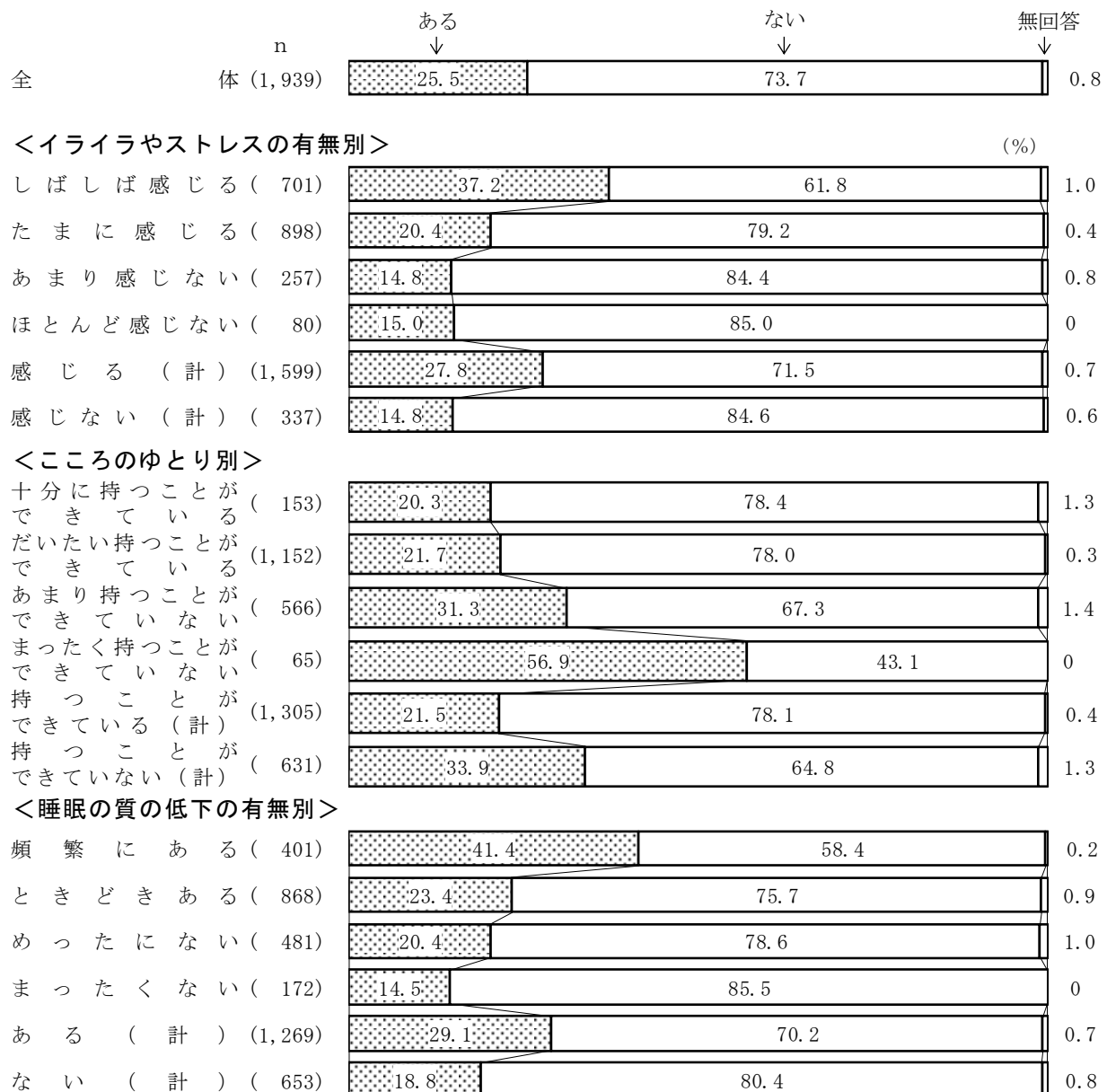
イライラやストレスの有無（問6 P20）別にみると、相談する必要を感じた経験が「ある」は、イライラやストレスが“感じる（計）”で3割近くと、“感じない（計）”と比べ13ポイント高くなっている。

こころのゆとり（問7 P24）別にみると、「ある」は、こころのゆとりを“持つことができていない”程度が上がるほど多くなっている。

睡眠の質の低下の有無（問12 P53）別にみると、「ある」は、睡眠の質の低下が“ある（計）”で3割近くと、“ない（計）”と比べ10ポイント高くなっている。（図1-9-4）

図1-9-4 専門家（機関）に相談する必要を感じた経験

—イライラやストレスの有無別、こころのゆとり別、睡眠の質の低下の有無別



(注1) 『感じる (計)』は「しばしば感じる」「たまに感じる」の合計

『感じない (計)』は「あまり感じない」「ほとんど感じない」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ない (計)』は「あまり持つことができていない」「まったく持つことができていない」の合計

(注3) 『ある (計)』は「頻繁にある」「ときどきある」の合計、『ない (計)』は「めったにない」「まったくない」の合計



※1-10 適切な相談窓口をみつけることができたか

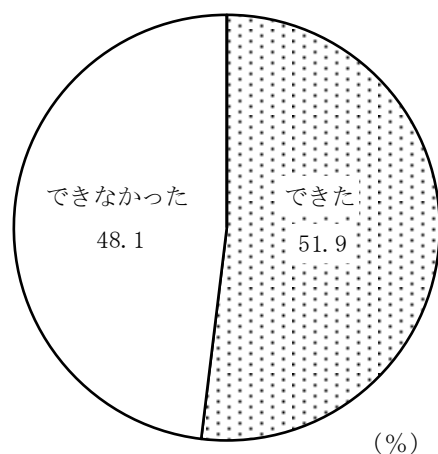
図 1-10-1

(問9で「1. ある」と答えた方に)

問9-1 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「2. できなかった」をお選びください。

(n = 495)

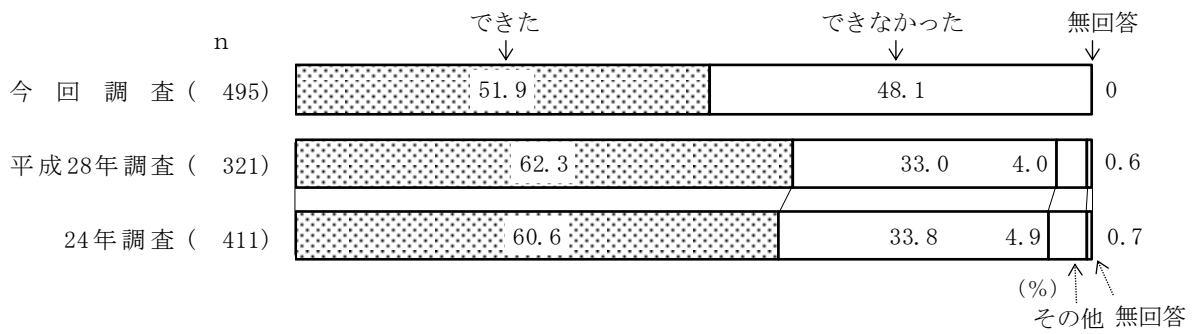


専門家(機関)に相談する必要を感じた悩み事や心配事を抱えたことが「ある」と答えた人(495人)に、適切な相談窓口をみつけることができたかを聞いたところ、「できた」が52%、「できなかった」が48%となっている。(図1-10-1)

今回は、前回までの調査と調査方法が異なるため、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単純に比較することはできないが、平成28年より「できた」が10ポイント減少している。

(図1-10-2)

図1-10-2 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

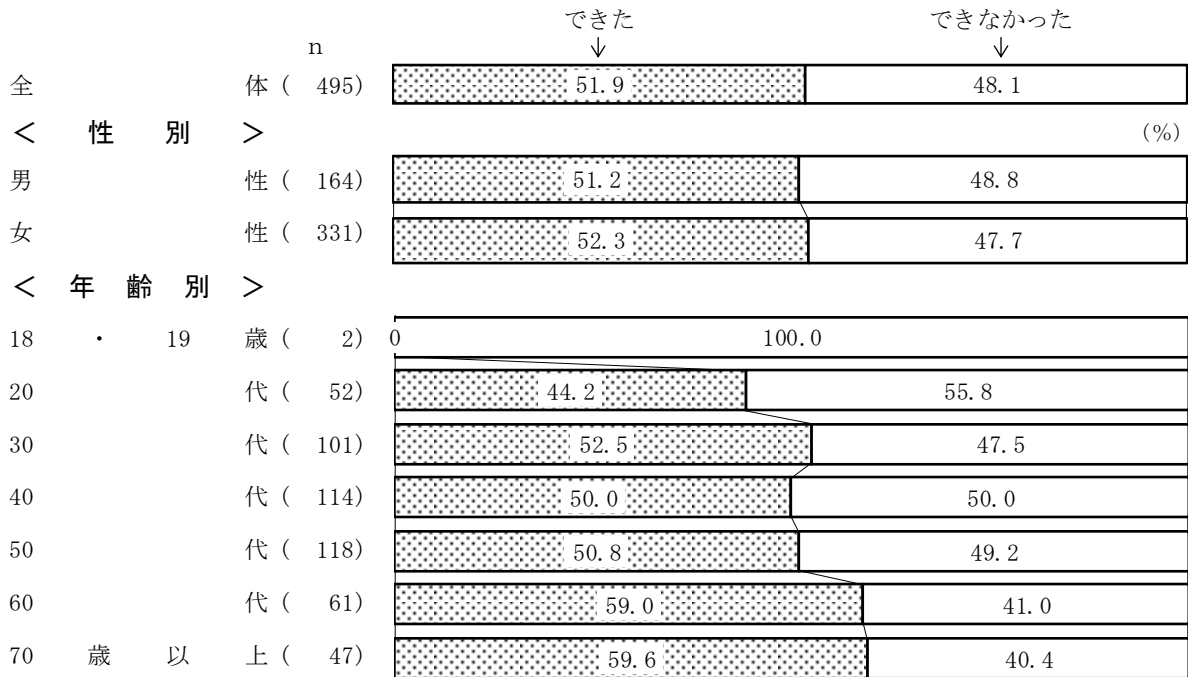


- (注1) 平成28年は「健康と保健医療に関する世論調査（平成28年10月調査）」  
 平成24年は「健康に関する世論調査（平成24年1月調査）」  
 ※調査対象は平成28年調査から18歳以上、平成24年は20歳以上  
 ※今回調査では「その他」はなし
- (注2) 前回までの調査方法は、調査員による個別訪問面接聴取法であったが、今回は郵送法（インターネット回答併用）で実施したため留意が必要

性別にみると、ほとんど差はみられない。

年齢別にみると、60代以上は「できた」が6割近くと多くなっている。一方、20代では「できなかった」が5割半ばと多くなっている。(図1-10-3)

図1-10-3 適切な相談窓口をみつけることができたか—性別、年齢別

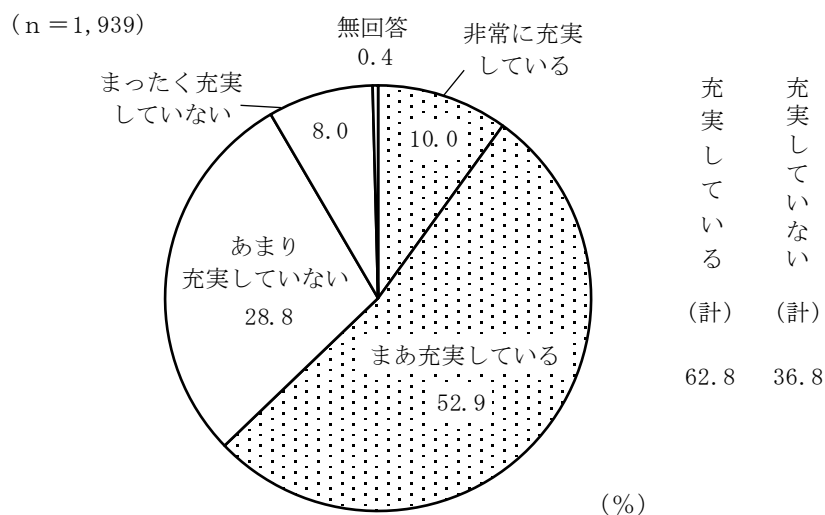


※1-11 余暇の充実度

図 1-11-1

(全員の方に)

問 10 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。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)



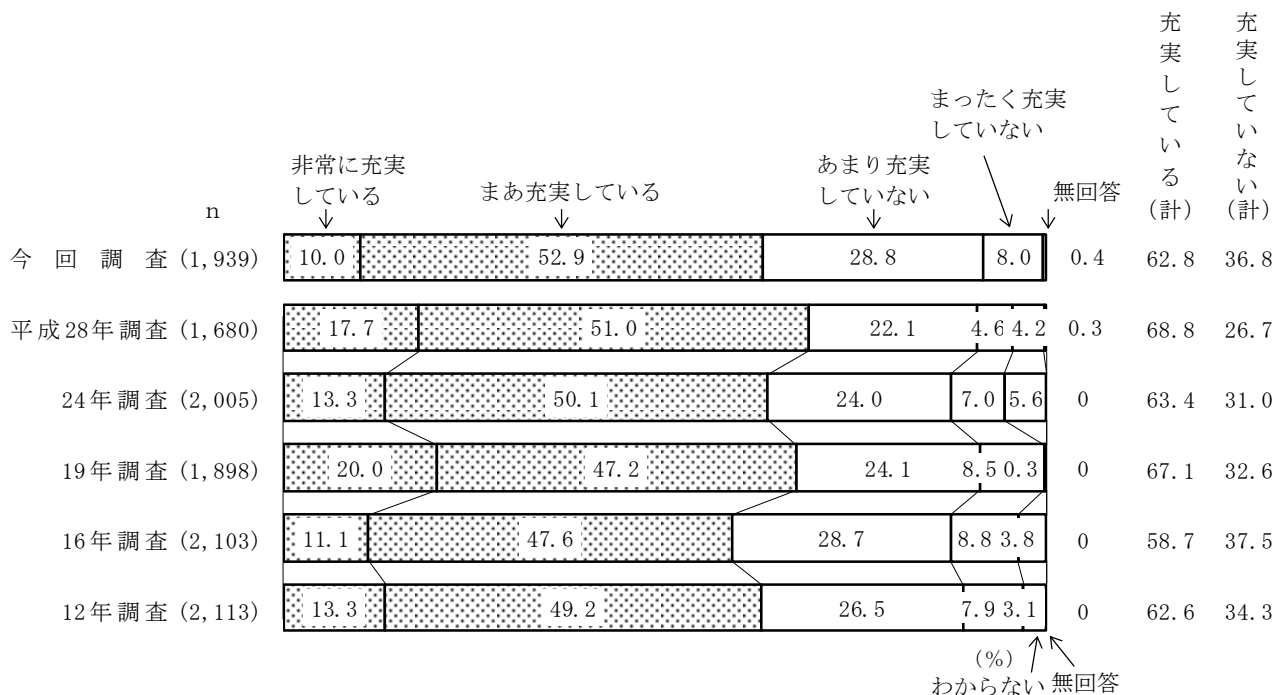
(注) 『充実している (計)』は「非常に充実している」「まあ充実している」の合計

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

余暇の過ごし方は充実しているかを聞いたところ、「非常に充実している」が10%、「まあ充実している」が53%で、この2項目を合わせた『充実している (計)』が63%となっている。一方、「あまり充実していない」が29%、「まったく充実していない」が8%で、この2項目を合わせた『充実していない (計)』が37%となっている。(図 1-11-1)

今回は、前回までの調査と調査方法が異なるため、余暇の充実度を過去の調査結果と単純に比較することはできないが、平成28年より『充実している（計）』が6ポイント減少し、『充実していない（計）』が10ポイント増加している。（図1-11-2）

図1-11-2 余暇の充実度—過去の調査結果



- (注1) 平成28年は「健康と保健医療に関する世論調査（平成28年10月調査）」、平成24年以前は「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  
 ※今回調査では「わからない」はなし
- (注2) 前回までの調査方法は、調査員による個別訪問面接聴取法であったが、今回は郵送法（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「あまり充実していない」「まったく充実していない」の合計

性・年齢別にみると、『充実している（計）』は男性の20代で7割を超え、女性の20代では約8割と多くなっている。

職業別にみると、『充実している（計）』は学生で9割近くと多くなっている。（図1-11-3）

図1-11-3 余暇の充実度—性・年齢別、職業別

n	余暇の充実度				無回答	し充実している (計)	し充実していない (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 (1,939)	10.0	52.9	28.8	8.0	0.4	62.8	36.8
< 性・年齢別 > (%)							
男性 (計) (852)	8.8	54.9	27.8	7.9	0.6	63.7	35.7
18・19歳 (6)	33.3	50.0	16.7	0	0	83.3	16.7
20代 (97)	13.4	59.8	19.6	7.2	0	73.2	26.8
30代 (143)	11.9	55.9	25.2	6.3	0.7	67.8	31.5
40代 (160)	6.9	51.9	30.0	11.3	0	58.8	41.3
50代 (176)	9.1	54.0	29.0	8.0	0	63.1	36.9
60代 (145)	4.1	53.8	33.8	8.3	0	57.9	42.1
70歳以上 (125)	8.0	56.8	26.4	5.6	3.2	64.8	32.0
女性 (計) (1,087)	10.9	51.2	29.5	8.1	0.3	62.1	37.6
18・19歳 (7)	28.6	42.9	14.3	14.3	0	71.4	28.6
20代 (146)	24.7	54.8	17.8	2.7	0	79.5	20.5
30代 (200)	11.5	53.5	25.5	9.5	0	65.0	35.0
40代 (234)	9.4	47.4	35.9	7.3	0	56.8	43.2
50代 (224)	6.7	47.8	33.5	11.6	0.4	54.5	45.1
60代 (147)	8.8	53.1	27.9	9.5	0.7	61.9	37.4
70歳以上 (129)	5.4	55.0	33.3	5.4	0.8	60.5	38.8
< 職業別 >							
自営・家族従業 (計) (219)	9.1	52.5	29.7	8.2	0.5	61.6	37.9
勤め (計) (1,225)	10.6	53.1	28.9	7.2	0.2	63.8	36.1
経営・管理職 (111)	14.4	51.4	25.2	9.0	0	65.8	34.2
専門・技術職 (369)	11.1	55.8	26.3	6.8	0	66.9	33.1
事務職 (343)	10.8	52.2	29.2	7.9	0	63.0	37.0
労務・技能職 (110)	3.6	57.3	27.3	11.8	0	60.9	39.1
販売・サービス職 (266)	10.2	49.2	35.0	4.9	0.8	59.4	39.8
無職の主婦・主夫 (291)	4.5	56.4	30.2	8.6	0.3	60.8	38.8
学生 (46)	39.1	47.8	10.9	2.2	0	87.0	13.0
その他の無職 (138)	7.2	45.7	29.7	15.9	1.4	52.9	45.7

(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「あまり充実していない」「まったく充実していない」の合計

健康状態の評価（問1 P3）別にみると、『充実している（計）』は健康状態の評価の程度が上がるほど多くなっている。

イライラやストレスの有無（問6 P20）別にみると、『充実している（計）』はイライラやストレスが“感じない（計）”で約8割と、イライラやストレスが“感じる（計）”と比べ20ポイント高くなっている。（図1-11-4）

図1-11-4 余暇の充実度—健康状態の評価別、イライラやストレスの有無別

全	n 体 (1,939)	余暇の充実度				無回答	し充て実 いる (計)	し充て実 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 ↓			
		10.0	52.9	28.8	8.0	0.4	62.8	36.8

<健康状態の評価別>

		健康状態の評価別 (%)						
よ	い (404)	25.5	57.7	14.1	2.5	0.2	83.2	16.6
ま	あ よ い (1,159)	6.2	55.9	31.2	6.0	0.6	62.1	37.3
あ	あまりよくない (330)	4.5	39.4	38.2	17.9	0	43.9	56.1
よ	く ない (42)	7.1	28.6	28.6	35.7	0	35.7	64.3
よ	い (計) (1,563)	11.2	56.4	26.8	5.1	0.5	67.6	31.9
よ	くない (計) (372)	4.8	38.2	37.1	19.9	0	43.0	57.0

<イライラやストレスの有無別>

しばしば感じる (701)	6.7	42.4	35.9	14.8	0.1	49.1	50.8
たまに感じる (898)	9.2	58.1	28.0	4.6	0.1	67.4	32.5
あまり感じない (257)	14.8	64.6	16.0	3.5	1.2	79.4	19.5
ほとんど感じない (80)	31.3	48.8	17.5	1.3	1.3	80.0	18.8
感じる (計) (1,599)	8.1	51.2	31.5	9.1	0.1	59.3	40.5
感じない (計) (337)	18.7	60.8	16.3	3.0	1.2	79.5	19.3

(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「あまり充実していない」「まったく充実していない」の合計

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

(注3) 『感じる（計）』は「しばしば感じる」「たまに感じる」の合計

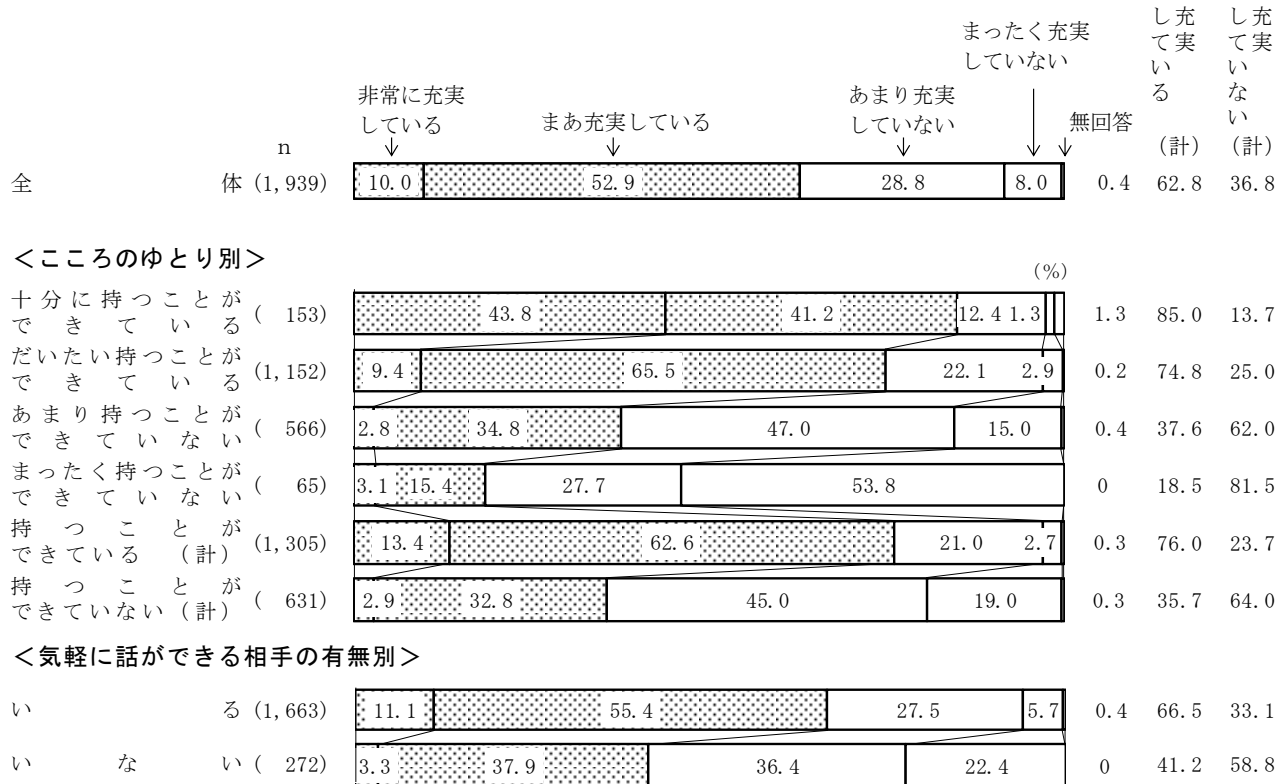
『感じない（計）』は「あまり感じない」「ほとんど感じない」の合計

こころのゆとり（問7 P24）別にみると、『充実している（計）』はこころのゆとりの程度が上がるほど多くなっている。

気軽に話ができる相手の有無（問8 P29）別にみると、『充実している（計）』は気軽に話ができる相手が“いる”で7割近くと、気軽に話ができる相手が“いない”と比べ25ポイント高くなっている。

（図1-11-5）

図1-11-5 余暇の充実度—こころのゆとり別、気軽に話ができる相手の有無別



(注1) 『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「あまり充実していない」「まったく充実していない」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「あまり持つことができていない」「まったく持つことができていない」の合計

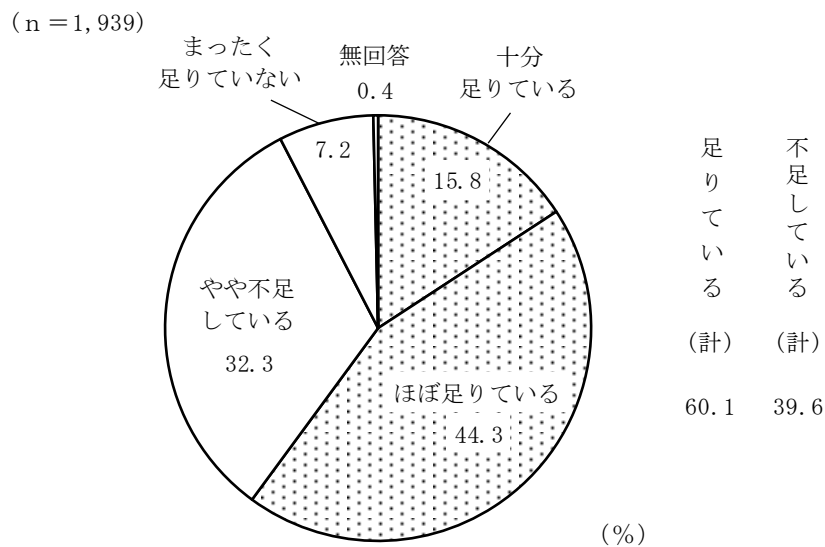


※1-12 睡眠の充足感

図 1-12-1

(全員の方に)

問 11 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。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)

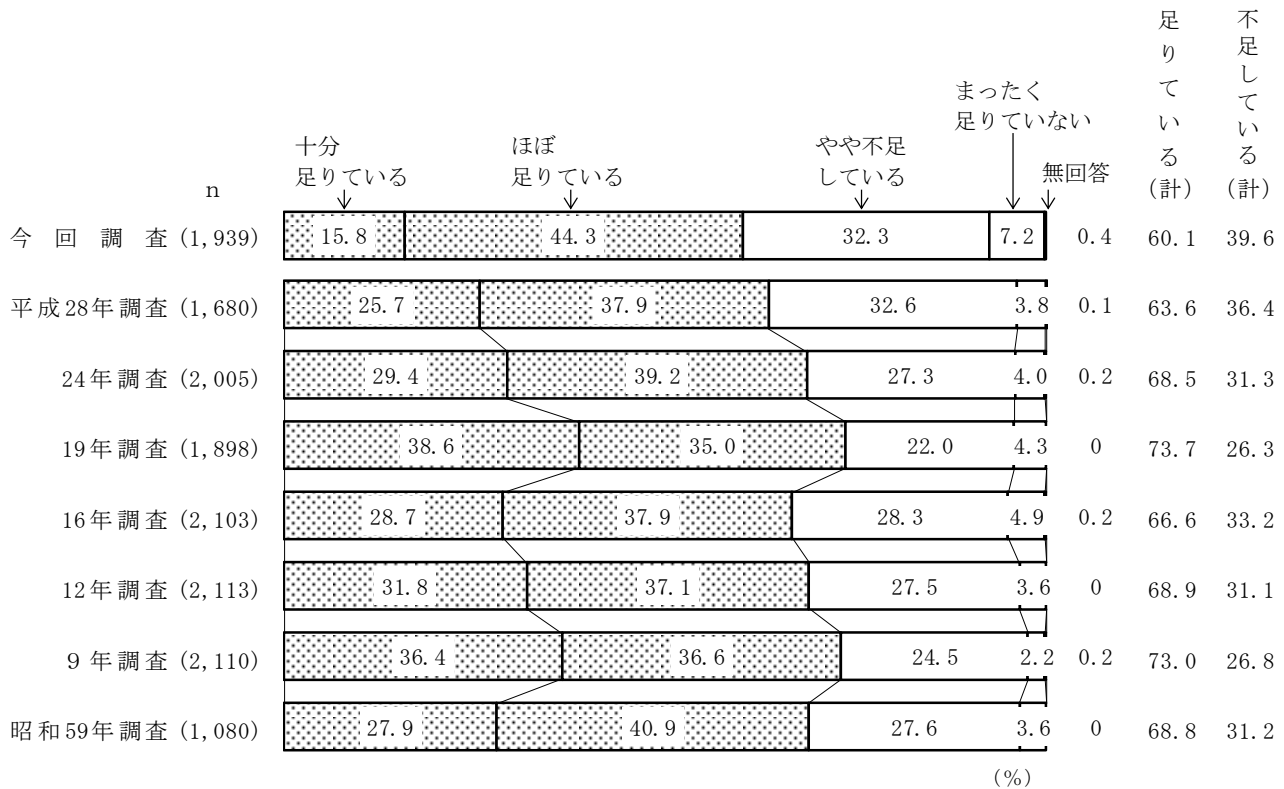


(注) 『足りている (計)』は「十分足りている」「ほぼ足りている」の合計  
『不足している (計)』は「やや不足している」「まったく足りていない」の合計

普段の睡眠時間は足りているかを聞いたところ、「十分足りている」が16%、「ほぼ足りている」が44%で、この2項目を合わせた『足りている (計)』が60%となっている。一方、「やや不足している」が32%、「まったく足りていない」が7%で、この2項目を合わせた『不足している (計)』が40%となっている。(図 1-12-1)

今回は、前回までの調査と調査方法が異なるため、睡眠の充足感を過去の調査結果と単純に比較することはできないが、平成28年より「十分足りている」が10ポイント減少し、「ほぼ足りている」が6ポイント増加している。(図1-12-2)

図1-12-2 睡眠の充足感—過去の調査結果



- (注1) 平成28年は「健康と保健医療に関する世論調査 (平成28年10月調査)、平成9年～平成24年は「健康に関する世論調査」、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  
 ※※「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」
- (注2) 前回までの調査方法は、調査員による個別訪問面接聴取法であったが、今回は郵送法 (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」「ほぼ足りている」の合計  
 『不足している (計)』は「やや不足している」「まったく足りていない」の合計

性・年齢別にみると、特に大きな差はみられない。(図1-12-3)

図1-12-3 睡眠の充足感—性・年齢別

n	睡眠の充足感				無回答	い 足 り て る (計)	い 不 足 し て る (計)
	十分 足りている ↓	ほぼ 足りている ↓	やや不足 している ↓	まったく 足りていない ↓			
全体 (1,939)	15.8	44.3	32.3	7.2	0.4	60.1	39.6
< 性・年齢別 > (%)							
男性 (計) (852)	15.3	46.1	31.0	7.0	0.6	61.4	38.0
18・19歳 (6)	0	50.0	50.0	0	0	50.0	50.0
20代 (97)	15.5	35.1	42.3	7.2	0	50.5	49.5
30代 (143)	14.0	44.8	32.2	9.1	0	58.7	41.3
40代 (160)	14.4	40.0	36.3	8.8	0.6	54.4	45.0
50代 (176)	12.5	47.2	31.8	8.0	0.6	59.7	39.8
60代 (145)	13.8	53.1	25.5	6.2	1.4	66.9	31.7
70歳以上 (125)	24.0	54.4	18.4	2.4	0.8	78.4	20.8
女性 (計) (1,087)	16.2	42.9	33.4	7.4	0.2	59.1	40.8
18・19歳 (7)	0	57.1	28.6	14.3	0	57.1	42.9
20代 (146)	17.8	40.4	37.7	4.1	0	58.2	41.8
30代 (200)	18.5	38.0	34.0	9.5	0	56.5	43.5
40代 (234)	15.0	41.0	35.5	8.5	0	56.0	44.0
50代 (224)	14.7	40.2	35.7	9.4	0	54.9	45.1
60代 (147)	10.2	52.4	32.0	5.4	0	62.6	37.4
70歳以上 (129)	23.3	49.6	21.7	3.9	1.6	72.9	25.6

(注) 『足りている (計)』は「十分足りている」「ほぼ足りている」の合計  
『不足している (計)』は「やや不足している」「まったく足りていない」の合計

職業別にみると、『足りている（計）』は、その他の無職で8割近くと多くなっている。

雇用形態別にみると、『不足している（計）』は正社員、正規職員で5割近くとなっている。

(図 1-12-4)

図 1-12-4 睡眠の充足感—職業別、雇用形態別

n	睡眠の充足感				無回答	い 足 り て る 計 (計)	い 不 足 し て る 計 (計)
	十分 足りている	ほぼ 足りている	やや不足 している	まったく 足りていない			
全 体 (1,939)	15.8	44.3	32.3	7.2	0.4	60.1	39.6
<b>&lt; 職業別 &gt;</b>							
	(%)						
自営・家族従業 (計) (219)	18.7	52.1	24.7	3.7	0.9	70.8	28.3
勤め (計) (1,225)	13.1	41.4	37.1	8.2	0.2	54.5	45.3
経営・管理職 (111)	9.9	43.2	39.6	7.2	0	53.2	46.8
専門・技術職 (369)	11.4	39.8	41.2	7.3	0.3	51.2	48.5
事務職 (343)	15.7	38.5	36.2	9.6	0	54.2	45.8
労務・技能職 (110)	7.3	50.9	30.0	11.8	0	58.2	41.8
販売・サービス職 (266)	16.5	41.0	35.7	6.4	0.4	57.5	42.1
無職の主婦・主夫 (291)	18.9	46.7	27.8	6.2	0.3	65.6	34.0
学 生 (46)	15.2	41.3	30.4	13.0	0	56.5	43.5
そ の 他 の 無 職 (138)	26.1	52.2	15.2	5.1	1.4	78.3	20.3
<b>&lt; 雇用形態別 &gt;</b>							
正社員、正規職員 (796)	12.2	40.8	38.1	8.7	0.3	53.0	46.7
派遣、契約・嘱託・ パート・アルバイト等 (357)	14.3	42.0	36.1	7.6	0	56.3	43.7

(注) 『足りている（計）』は「十分足りている」「ほぼ足りている」の合計  
『不足している（計）』は「やや不足している」「まったく足りていない」の合計

健康状態の評価（問1 P3）別にみると、『足りている（計）』は健康状態の評価の程度が上がるほど多くなっている。

イライラやストレスの有無（問6 P20）別にみると、『足りている（計）』はイライラやストレスの有無が“感じない（計）”で約8割と、“感じる（計）”と比べ24ポイント高くなっている。

(図1-12-5)

図1-12-5 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 るり て (計)	い不 る足 して て (計)
	十分 足りている ↓	ほぼ 足りている ↓	やや不足 している ↓	まったく 足りていない ↓			
全 体 (1,939)	15.8	44.3	32.3	7.2	0.4	60.1	39.6
<b>&lt;健康状態の評価別&gt;</b>							
	(%)						
よ い (404)	31.2	48.0	18.1	2.5	0.2	79.2	20.5
ま あ よ い (1,159)	12.3	46.4	35.4	5.4	0.4	58.8	40.8
あ ま り よ く な い (330)	9.4	35.2	39.4	15.8	0.3	44.5	55.2
よ く な い (42)	11.9	21.4	33.3	33.3	0	33.3	66.7
よ い (計) (1,563)	17.2	46.8	30.9	4.7	0.4	64.0	35.6
よ く な い (計) (372)	9.7	33.6	38.7	17.7	0.3	43.3	56.5
<b>&lt;イライラやストレスの有無別&gt;</b>							
し ば し ば 感 じ る (701)	11.6	32.8	41.1	14.3	0.3	44.4	55.3
た ま に 感 じ る (898)	13.6	51.3	31.1	3.8	0.2	64.9	34.9
あ ま り 感 じ な い (257)	26.5	53.7	18.3	1.6	0	80.2	19.8
ほ と ん ど 感 じ な い (80)	43.8	35.0	15.0	2.5	3.8	78.8	17.5
感 じ る (計) (1,599)	12.7	43.2	35.5	8.4	0.3	55.9	43.8
感 じ な い (計) (337)	30.6	49.3	17.5	1.8	0.9	79.8	19.3

(注1) 『足りている（計）』は「十分足りている」「ほぼ足りている」の合計

『不足している（計）』は「やや不足している」「まったく足りていない」の合計

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

(注3) 『感じる（計）』は「しばしば感じる」「たまに感じる」の合計

『感じない（計）』は「あまり感じない」「ほとんど感じない」の合計

こころのゆとり（問7 P24）別にみると、『足りている（計）』はこころのゆとりの程度が上がるほど多くなっている。

余暇の充実度（問10 P40）別にみると、『足りている（計）』は余暇の充実度が上がるほど多くなっている。（図1-12-6）

図1-12-6 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 る り て （計）	い 不 足 し て （計）
	十分 足りている	ほぼ 足りている	やや不足 している	まったく 足りていない			
全体 (1,939)	15.8	44.3	32.3	7.2	0.4	60.1	39.6
<b>&lt;こころのゆとり別&gt;</b>							
	(%)						
十分に持つことができている (153)	45.1	41.2	10.5	2.6	0.7	86.3	13.1
だいたい持つことができている (1,152)	16.1	51.1	29.0	3.5	0.3	67.3	32.5
あまり持つことができていない (566)	8.1	34.5	44.9	12.0	0.5	42.6	56.9
まったく持つことができていない (65)	7.7	16.9	33.8	41.5	0	24.6	75.4
持つことができている (計) (1,305)	19.5	50.0	26.8	3.4	0.3	69.5	30.2
持つことができていない (計) (631)	8.1	32.6	43.7	15.1	0.5	40.7	58.8
<b>&lt;余暇の充実度別&gt;</b>							
非常に充実している (193)	35.8	40.4	18.1	5.7	0	76.2	23.8
まあ充実している (1,025)	15.5	49.1	30.4	4.8	0.2	64.6	35.2
あまり充実していない (558)	11.3	42.1	38.7	7.2	0.7	53.4	45.9
まったく充実していない (155)	7.1	27.1	39.4	25.8	0.6	34.2	65.2
充実している (計) (1,218)	18.7	47.7	28.5	4.9	0.2	66.4	33.4
充実していない (計) (713)	10.4	38.8	38.8	11.2	0.7	49.2	50.1

(注1) 『足りている（計）』は「十分足りている」「ほぼ足りている」の合計

『不足している（計）』は「やや不足している」「まったく足りていない」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「あまり持つことができていない」「まったく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

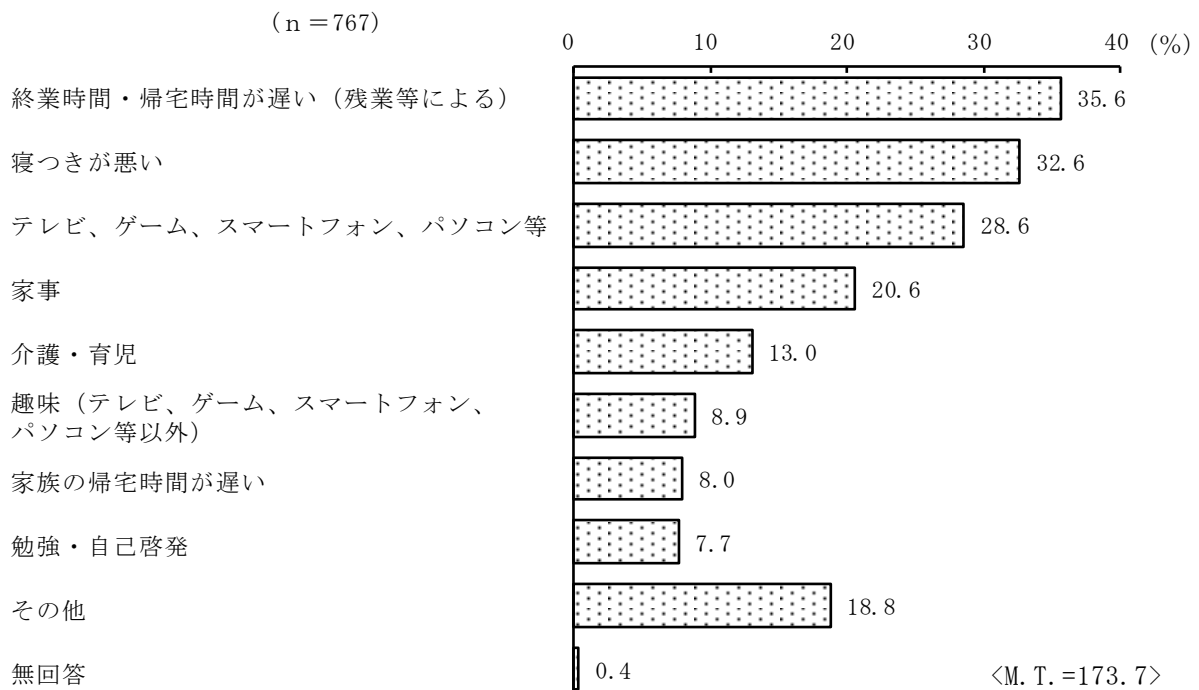
『充実していない（計）』は「あまり充実していない」「まったく充実していない」の合計

### 1-13 睡眠不足の理由

図 1-13-1

(問 11 で「3. やや不足している」「4. まったく足りていない」と答えた方に)

問 11-1 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「やや不足している」「まったく足りていない」と答えた人 (767 人) に、睡眠不足の理由を聞いたところ、「終業時間・帰宅時間が遅い (残業等による)」が 36% と最も多く、次いで「寝つきが悪い」が 33%、「テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコン等」が 29%、「家事」が 21%、「介護・育児」が 13% などの順となっている。(図 1-13-1)

なお、「その他」の自由回答では、「眠りが浅い、何度も起きる、朝早く目が覚める」(全体の 6%)、「(仕事などで) 朝が早い、通勤・通学時間が長い」(同 3%) が多くなっている。

性別にみると、「終業時間・帰宅時間が遅い（残業等による）」は、男性が女性より15ポイント高く、「家事」は、女性が男性より17ポイント高くなっている。

年齢別にみると、「終業時間・帰宅時間が遅い（残業等による）」は20代で5割近くと多く、「家事」は40代で約3割、「介護・育児」は30代で約3割と多くなっている。

職業別にみると、「終業時間・帰宅時間が遅い（残業等による）」は経営・管理職と専門・技術職で5割半ばと多く、「家事」は事務職で3割近く、「介護・育児」は無職の主婦・主夫で2割半ばと、それぞれ多くなっている。（表1-13-1）

表1-13-1 睡眠不足の理由—性別、年齢別、職業別

(%)

	n	（終業時間・帰宅時間が遅い （残業等による））	寝つきが悪い	テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコン等	家事	介護・育児	趣味（テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコン等以外）	家族の帰宅時間が遅い	勉強・自己啓発	その他	無回答
全体	767	35.6	32.6	28.6	20.6	13.0	8.9	8.0	7.7	18.8	0.4
<性別>											
男	324	44.4	31.8	29.0	10.8	6.8	7.4	3.1	9.3	16.0	0.6
女	443	29.1	33.2	28.2	27.8	17.6	9.9	11.5	6.5	20.8	0.2
<年齢別>											
18・19歳	6	-	50.0	83.3	16.7	-	-	-	50.0	-	-
20代	109	47.7	31.2	38.5	9.2	2.8	13.8	4.6	17.4	10.1	0.9
30代	146	42.5	24.0	32.9	27.4	30.1	14.4	6.2	4.8	11.6	0.7
40代	175	41.7	30.3	25.1	30.3	18.9	9.1	8.6	7.4	17.7	-
50代	171	39.2	36.8	28.7	24.6	8.2	5.3	13.5	4.1	14.0	-
60代	101	17.8	31.7	24.8	7.9	1.0	5.0	6.9	7.9	35.6	1.0
70歳以上	59	1.7	50.8	10.2	6.8	8.5	3.4	3.4	3.4	42.4	-
<職業別>											
自営・家族従業（計）	62	30.6	30.6	22.6	16.1	19.4	14.5	4.8	9.7	25.8	-
勤め（計）	555	45.0	30.6	30.5	21.4	11.0	9.0	7.6	6.5	15.7	0.2
経営・管理職	52	55.8	25.0	25.0	13.5	3.8	3.8	7.7	5.8	17.3	-
専門・技術職	179	55.3	27.9	27.9	22.9	13.4	10.1	8.4	9.5	15.1	-
事務職	157	35.0	32.5	33.8	26.8	14.0	12.7	7.6	6.4	14.0	-
労務・技能職	46	32.6	37.0	30.4	10.9	6.5	4.3	6.5	2.2	26.1	-
販売・サービス職	112	43.8	29.5	32.1	21.4	8.9	7.1	7.1	4.5	13.4	0.9
無職の主婦・主夫	99	2.0	39.4	24.2	23.2	24.2	4.0	14.1	4.0	26.3	1.0
学生	20	10.0	35.0	35.0	10.0	-	5.0	-	60.0	25.0	5.0
その他の無職	28	-	46.4	14.3	10.7	10.7	14.3	7.1	3.6	32.1	-

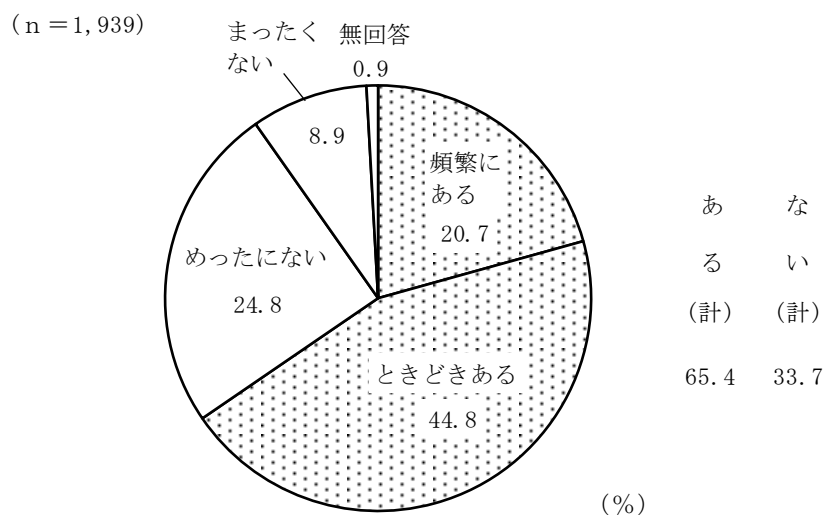


※1-14 睡眠の質の低下の有無

図 1-14-1

(全員の方に)

問 12 あなたはこの1か月間に、寝床に入っても寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目が覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか。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)

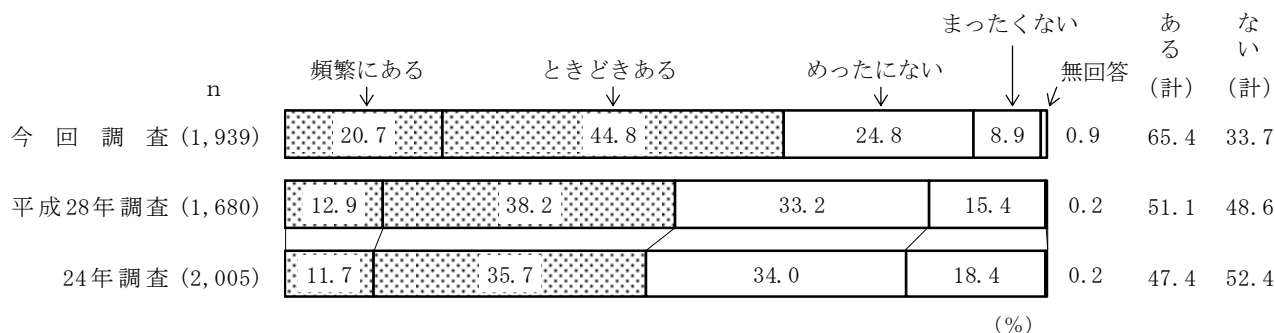


(注) 『ある (計)』は「頻繁にある」「ときどきある」の合計  
 『ない (計)』は「めったにない」「まったく無回答」の合計

この1か月間に、寝床に入っても寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目が覚める、熟睡できないなど、眠れないことがあったかを聞いたところ、「頻繁にある」が21%、「ときどきある」が45%で、この2項目を合わせた『ある (計)』が65%となっている。一方、「めったにない」が25%、「まったく無回答」が9%で、この2項目を合わせた『ない (計)』が34%となっている。(図 1-14-1)

今回は、前回までの調査と調査方法が異なるため、睡眠の質の低下の有無を過去の調査結果と単純に比較することはできないが、平成 28 年より睡眠の質の低下の「ある（計）」は 14 ポイント増加している。（図 1-14-2）

図 1-14-2 睡眠の質の低下の有無—過去の調査結果



- (注1) 平成 28 年は「健康と保健医療に関する世論調査（平成 28 年 10 月調査）」  
平成 24 年は「健康に関する世論調査（平成 24 年 1 月調査）」  
※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) 前回までの調査方法は、調査員による個別訪問面接聴取法であったが、今回は郵送法（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) 『ある（計）』は「頻繁にある」「ときどきある」の合計、『ない（計）』は「めったにない」「まったくない」の合計

性・年齢別にみると、『ある（計）』は女性が7割近くと男性より8ポイント多くなっている。特に女性の60代は8割近くと多くなっている。

職業別にみると、『ない（計）』は学生で約5割と多くなっている。（図1-14-3）

図1-14-3 睡眠の質の低下の有無一性・年齢別、職業別

n	睡眠の質の低下の有無				無回答	ある （計）	ない （計）
	頻繁にある	ときどきある	めったにない	まったくない			
全体 (1,939)	20.7	44.8	24.8	8.9	0.9	65.4	33.7
< 性・年齢別 >							
男性 (計) (852)	18.3	42.5	28.9	8.9	1.4	60.8	37.8
18・19歳 (6)	0	50.0	16.7	33.3	0	50.0	50.0
20代 (97)	19.6	41.2	26.8	11.3	1.0	60.8	38.1
30代 (143)	17.5	44.8	26.6	11.2	0	62.2	37.8
40代 (160)	21.9	38.8	30.0	8.8	0.6	60.6	38.8
50代 (176)	19.3	43.2	29.0	8.0	0.6	62.5	36.9
60代 (145)	15.9	45.5	29.0	6.2	3.4	61.4	35.2
70歳以上 (125)	16.0	40.8	32.0	8.0	3.2	56.8	40.0
女性 (計) (1,087)	22.5	46.6	21.6	8.8	0.5	69.1	30.5
18・19歳 (7)	14.3	28.6	57.1	0	0	42.9	57.1
20代 (146)	19.2	44.5	23.3	12.3	0.7	63.7	35.6
30代 (200)	19.5	48.5	24.0	8.0	0	68.0	32.0
40代 (234)	23.9	46.2	19.2	10.7	0	70.1	29.9
50代 (224)	27.7	40.2	21.4	10.3	0.4	67.9	31.7
60代 (147)	21.8	55.1	18.4	4.8	0	76.9	23.1
70歳以上 (129)	20.9	48.8	22.5	5.4	2.3	69.8	27.9
< 職業別 >							
自営・家族従業 (計) (219)	24.2	42.0	26.0	6.8	0.9	66.2	32.9
勤め (計) (1,225)	20.0	45.0	25.1	9.4	0.6	65.0	34.4
経営・管理職 (111)	18.9	42.3	30.6	7.2	0.9	61.3	37.8
専門・技術職 (369)	19.5	45.3	26.0	8.9	0.3	64.8	35.0
事務職 (343)	20.1	47.2	23.0	9.0	0.6	67.3	32.1
労務・技能職 (110)	20.0	38.2	32.7	9.1	0	58.2	41.8
販売・サービス職 (266)	19.2	45.9	22.6	11.3	1.1	65.0	33.8
無職の主婦・主夫 (291)	22.3	45.7	23.0	7.9	1.0	68.0	30.9
学生 (46)	19.6	28.3	34.8	15.2	2.2	47.8	50.0
その他の無職 (138)	19.6	51.4	20.3	6.5	2.2	71.0	26.8

(注) 『ある（計）』は「頻繁にある」「ときどきある」の合計、『ない（計）』は「めったにない」「まったくない」の合計

健康状態の評価（問1 P3）別にみると、『ある（計）』は健康状態が“よくない（計）”で8割を超えて、健康状態が“よい（計）”と比べ20ポイント高くなっている。

イライラやストレスの有無（問6 P20）別にみると、『ある（計）』はイライラやストレスの有無の頻度が上がるほど多くなっている。（図1-14-4）

図1-14-4 睡眠の質の低下の有無—健康状態の評価別、イライラやストレスの有無別

n	睡眠の質の低下の有無				無回答	ある （計）	ない （計）
	頻繁にある	ときどきある	めったにない	まったくない			
全体 (1,939)	20.7	44.8	24.8	8.9	0.9	65.4	33.7

<健康状態の評価別>

健康状態	n	睡眠の質の低下の有無 (%)				無回答	ある （計）	ない （計）
		頻繁にある	ときどきある	めったにない	まったくない			
よい	404	8.2	40.8	30.9	19.3	0.7	49.0	50.2
まあよい	1,159	18.0	48.1	26.0	7.0	0.9	66.1	33.0
あまりよくない	330	40.0	41.2	14.8	3.0	0.9	81.2	17.9
よくない	42	59.5	23.8	11.9	4.8	0	83.3	16.7
よい（計）	1,563	15.5	46.2	27.3	10.2	0.9	61.7	37.4
よくない（計）	372	42.2	39.2	14.5	3.2	0.8	81.5	17.7

<イライラやストレスの有無別>

イライラやストレスの有無	n	睡眠の質の低下の有無 (%)				無回答	ある （計）	ない （計）
		頻繁にある	ときどきある	めったにない	まったくない			
しばしば感じる	701	33.2	42.9	16.8	6.6	0.4	76.2	23.4
たまに感じる	898	14.9	50.2	26.3	7.7	0.9	65.1	34.0
あまり感じない	257	9.7	38.1	38.5	12.5	1.2	47.9	51.0
ほとんど感じない	80	11.3	20.0	33.8	31.3	3.8	31.3	65.0
感じる（計）	1,599	23.0	47.0	22.1	7.2	0.7	70.0	29.3
感じない（計）	337	10.1	33.8	37.4	16.9	1.8	43.9	54.3

（注1）『ある（計）』は「頻繁にある」「ときどきある」の合計、『ない（計）』は「めったにない」「まったくない」の合計

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

（注3）『感じる（計）』は「しばしば感じる」「たまに感じる」の合計

『感じない（計）』は「あまり感じない」「ほとんど感じない」の合計

こころのゆとり（問7 P24）別にみると、『ある（計）』はこころのゆとりの程度が下がるほど多くなっている。

気軽に話ができる相手の有無（問8 P29）別にみると、『ある（計）』は気軽に話ができる相手が“いない”で8割を超えて、気軽に話ができる相手が“いる”と比べ18ポイント高くなっている。

（図1-14-5）

図1-14-5 睡眠の質の低下の有無—こころのゆとり別、気軽に話ができる相手の有無別

	n	睡眠の質の低下の有無				無回答	ある （計）	ない （計）
		頻繁にある	ときどきある	めったにない	まったくない			
全	体 (1,939)	20.7	44.8	24.8	8.9	0.9	65.4	33.7
<b>&lt;こころのゆとり別&gt;</b>								
		(%)						
十分に持つことができている	(153)	9.8	30.7	31.4	26.8	1.3	40.5	58.2
だいたい持つことができている	(1,152)	14.3	47.8	27.8	9.3	0.8	62.2	37.1
あまり持つことができていない	(566)	32.2	44.5	18.7	3.5	1.1	76.7	22.3
まったく持つことができていない	(65)	58.5	26.2	9.2	6.2	0	84.6	15.4
持つことができている	(計) (1,305)	13.8	45.8	28.2	11.3	0.8	59.6	39.5
持つことができていない	(計) (631)	34.9	42.6	17.7	3.8	1.0	77.5	21.6
<b>&lt;気軽に話ができる相手の有無別&gt;</b>								
い	る (1,663)	18.7	44.3	26.2	10.0	0.8	63.0	36.2
い	ない (272)	32.7	47.8	15.8	2.2	1.5	80.5	18.0

(注1) 『ある（計）』は「頻繁にある」「ときどきある」の合計、『ない（計）』は「めったにない」「まったくない」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「あまり持つことができていない」「まったく持つことができていない」の合計

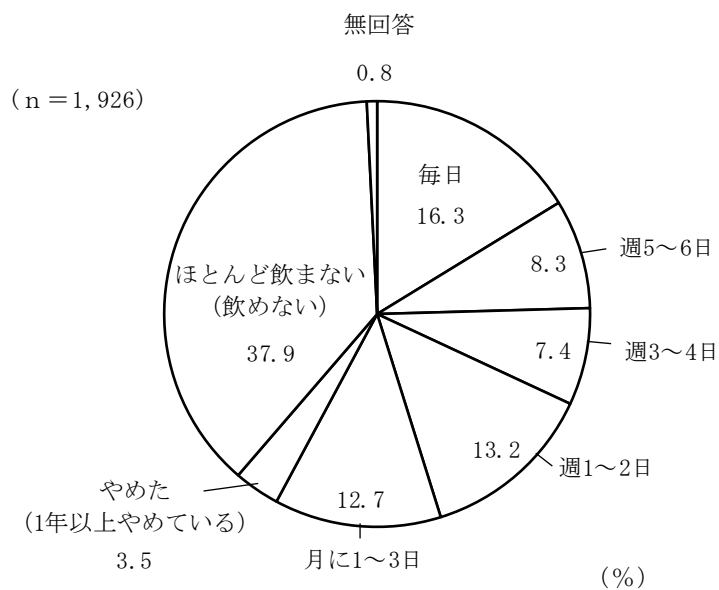
## 2 飲酒の習慣

### ※2-1 飲酒の習慣

図 2-1-1

(20 歳以上の方に)

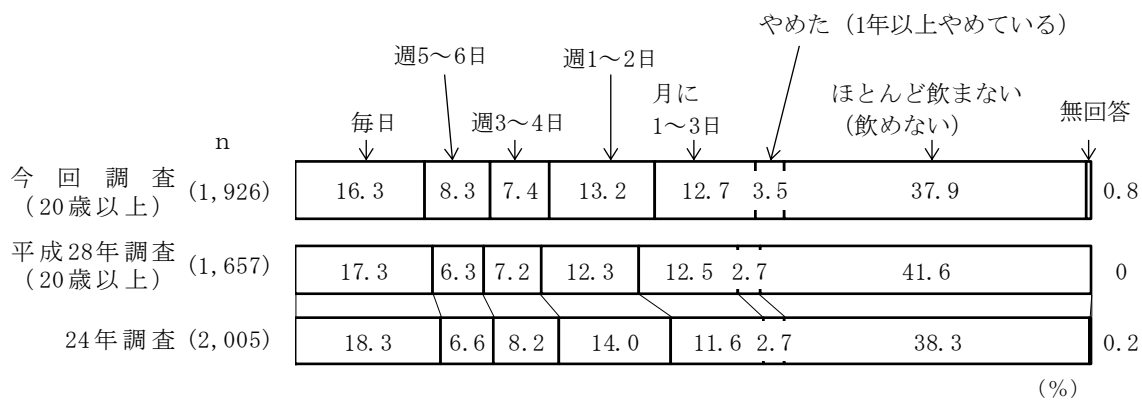
問 13 あなたは、週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。  
この中からあてはまるものを 1 つお選びください。(○は 1 つ)



20 歳以上の人 (1,926 人) に、週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲むか聞いたところ、「ほとんど飲まない（飲めない）」が 38% ともっとも多く、次いで「毎日」が 16%、「週 1~2 日」が 13%、「月に 1~3 日」が 13%、「週 5~6 日」が 8%、「週 3~4 日」が 7%、「やめた（1 年以上やめている）」が 4% 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、飲酒の習慣を過去の調査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



- (注1) 平成28年は「健康と保健医療に関する世論調査 (平成28年10月調査)」  
 平成24年は「健康に関する世論調査 (平成24年1月調査)」  
 ※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) 前回までの調査方法は、調査員による個別訪問面接聴取法であったが、今回は郵送法 (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、「ほとんど飲まない（飲めない）」は女性で4割半ばと、男性と比べ19ポイント高く、特に女性の70歳以上では6割を超えて多くなっている。一方、「毎日」は男性で2割を超えて、女性と比べ11ポイント高く、特に男性の60代で3割半ばと多くなっている。また、男性の20代、30代で「週1～2日」が2割を超えて多くなっている。

職業別にみると、「ほとんど飲まない（飲めない）」は無職の主婦・主夫で約5割と多く、「毎日」は自営・家族従業で2割を超えて多くなっている。（図2-1-3）

図2-1-3 飲酒の習慣—性・年齢別、職業別

		飲酒の習慣								無回答
		毎日	週5～6日		週1～2日		月に1～3日	やめた（1年以上やめている）		ほとんど飲まない（飲めない）
n				週3～4日						
全	体 (1,926)	16.3	8.3	7.4	13.2	12.7	3.5	37.9		0.8
<b>&lt; 性・年齢別 &gt;</b>										
(%)										
男	性 (計) (846)	22.6	10.9	9.0	13.4	12.5	4.0	27.1		0.6
20	代 (97)	2.1	4.1	5.2	22.7	23.7	4.1	38.1		0
30	代 (143)	11.9	9.8	11.9	21.7	17.5	1.4	25.2		0.7
40	代 (160)	21.3	13.1	7.5	14.4	12.5	1.9	28.8		0.6
50	代 (176)	29.5	12.5	10.2	8.5	10.8	5.7	22.7		0
60	代 (145)	35.2	13.1	7.6	7.6	7.6	4.8	23.4		0.7
70	歳以上 (125)	28.0	9.6	10.4	8.8	6.4	6.4	28.8		1.6
女	性 (計) (1,080)	11.3	6.3	6.1	13.1	12.8	3.1	46.4		0.9
20	代 (146)	1.4	2.7	3.4	18.5	25.3	0.7	47.9		0
30	代 (200)	9.0	5.5	6.0	14.0	13.5	5.0	47.0		0
40	代 (234)	18.4	6.0	6.8	13.2	11.1	3.8	40.2		0.4
50	代 (224)	14.7	7.6	9.4	12.1	12.1	2.2	41.5		0.4
60	代 (147)	10.9	10.9	5.4	12.2	8.2	2.7	49.0		0.7
70	歳以上 (129)	7.8	4.7	3.1	8.5	7.0	3.1	60.5		5.4
<b>&lt; 職業別 &gt;</b>										
自営・家族従業 (計)	(218)	22.5	12.4	6.9	11.0	10.6	6.4	29.4		0.9
勤め (計)	(1,224)	16.3	7.9	8.2	15.0	14.5	2.5	35.3		0.3
経営・管理職	(111)	20.7	14.4	14.4	16.2	11.7	2.7	19.8		0
専門・技術職	(368)	12.0	7.9	9.2	14.9	16.3	3.3	36.1		0.3
事務職	(343)	16.6	5.8	8.5	16.3	14.6	2.6	35.6		0
労務・技能職	(110)	15.5	10.0	2.7	12.7	10.9	0.9	46.4		0.9
販売・サービス職	(266)	19.9	7.1	5.6	14.7	15.0	2.3	34.6		0.8
無職の主婦・主夫	(291)	12.4	7.6	5.8	10.3	8.2	3.4	50.2		2.1
学生	(36)	0	2.8	5.6	13.9	19.4	2.8	55.6		0
その他の無職	(137)	16.1	7.3	4.4	8.8	8.8	7.3	46.7		0.7



1日あたりの飲酒量（問 13-1 P62）別にみると、「毎日」は男女とも“3合以上4合（720mℓ）未満”で5割台と多くなっている。（図 2-1-4）

図 2-1-4 飲酒の習慣—1日あたりの飲酒量別

n	飲酒の習慣								無回答
	毎日	週5~6日	週3~4日	週1~2日	月に1~3日	やめた（1年以上やめている）	ほとんど飲まない（飲めない）	0.8	
全体 (1,926)	16.3	8.3	7.4	13.2	12.7	3.5	37.9	0.8	
<b>&lt;1日あたりの飲酒量別&gt;</b>									
月1日以上飲む人 (1,114)	28.1	14.4	12.7	22.9	21.9				
男性（計）（578）	33.0		15.9	13.1	19.6	18.3			
1合未満（160）	21.3	8.1	15.6	28.8		26.3			
1合以上2合未満（203）	34.5		20.2	11.8	15.3	18.2			
2合以上3合未満（117）	35.0		16.2	17.1	17.9	13.7			
3合以上4合未満（57）	52.6			17.5	7.0	12.3	10.5		
4合以上5合未満（15）	40.0		33.3		6.7	13.3	6.7		
5合以上（21）	42.9		19.0	4.8	23.8	9.5			
女性（計）（536）	22.8	12.7	12.3	26.5		25.7			
1合未満（218）	11.0	7.3	14.7	28.4		38.5			
1合以上2合未満（174）	23.6		16.1	12.1	28.2	20.1			
2合以上3合未満（97）	37.1		16.5	11.3	20.6	14.4			
3合以上4合未満（26）	53.8			15.4	0	19.2	11.5		
4合以上5合未満（6）	16.7	33.3		0	16.7	33.3			
5合以上（8）	50.0			12.5	25.0	12.5			0

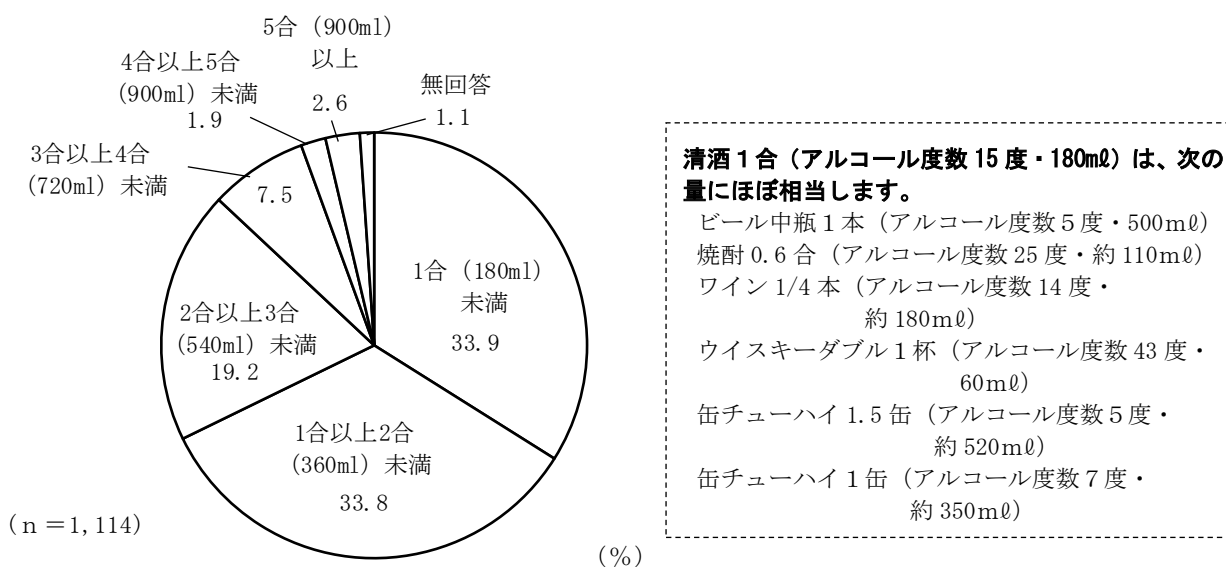
（注）1日あたりの飲酒量は、「毎日」「週5~6日」「週3~4日」「週1~2日」「月に1~3日」と答えた人（n=1,114人）に聞いている。

## 2-2 1日あたりの飲酒量

図 2-2-1

(問 13 で「1. 毎日」～「5. 月に1～3日」と答えた方に)

問 13-1 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、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)



月に1日以上お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲むと答えた人(1,114人)に、1日あたりに飲むお酒の量を聞いたところ、「1合(180ml)未満」が34%と最も多く、次いで「1合以上2合(360ml)未満」が34%、「2合以上3合(540ml)未満」が19%、「3合以上4合(720ml)未満」が8%、「4合以上5合(900ml)未満」が2%、「5合(900ml)以上」が3%となっている。(図2-2-1)

性・年齢別にみると、「1合（180ml）未満」は女性で4割を超えて、男性と比べ13ポイント高く、特に女性の70歳以上で約6割と多くなっている。（図2-2-2）

図2-2-2 1日あたりの飲酒量—性・年齢別

		1合（180ml）未満	1合以上2合（360ml）未満	2合以上3合（540ml）未満	3合以上4合（720ml）未満	4合以上5合（900ml）未満	5合（900ml）以上	無回答
全体	n (1,114)	33.9	33.8	19.2	7.5	1.9	2.6	1.1
<性・年齢別>		（%）						
男性（計）	(578)	27.7	35.1	20.2	9.9	2.6	3.6	0.9
20代	(56)	25.0	37.5	21.4	8.9	5.4	1.8	0
30代	(104)	25.0	35.6	19.2	9.6	1.0	8.7	1.0
40代	(110)	30.9	30.9	20.0	10.0	4.5	3.6	0
50代	(126)	22.2	34.1	23.8	14.3	3.2	2.4	0
60代	(103)	26.2	39.8	18.4	9.7	1.9	3.9	0
70歳以上	(79)	39.2	34.2	17.7	3.8	0	0	5.1
女性（計）	(536)	40.7	32.5	18.1	4.9	1.1	1.5	1.3
20代	(75)	44.0	25.3	18.7	5.3	4.0	2.7	0
30代	(96)	34.4	42.7	16.7	5.2	0	1.0	0
40代	(130)	30.0	37.7	23.1	6.2	1.5	1.5	0
50代	(125)	42.4	32.8	16.8	4.8	0.8	2.4	0
60代	(70)	51.4	25.7	18.6	2.9	0	0	1.4
70歳以上	(40)	60.0	15.0	7.5	2.5	0	0	15.0

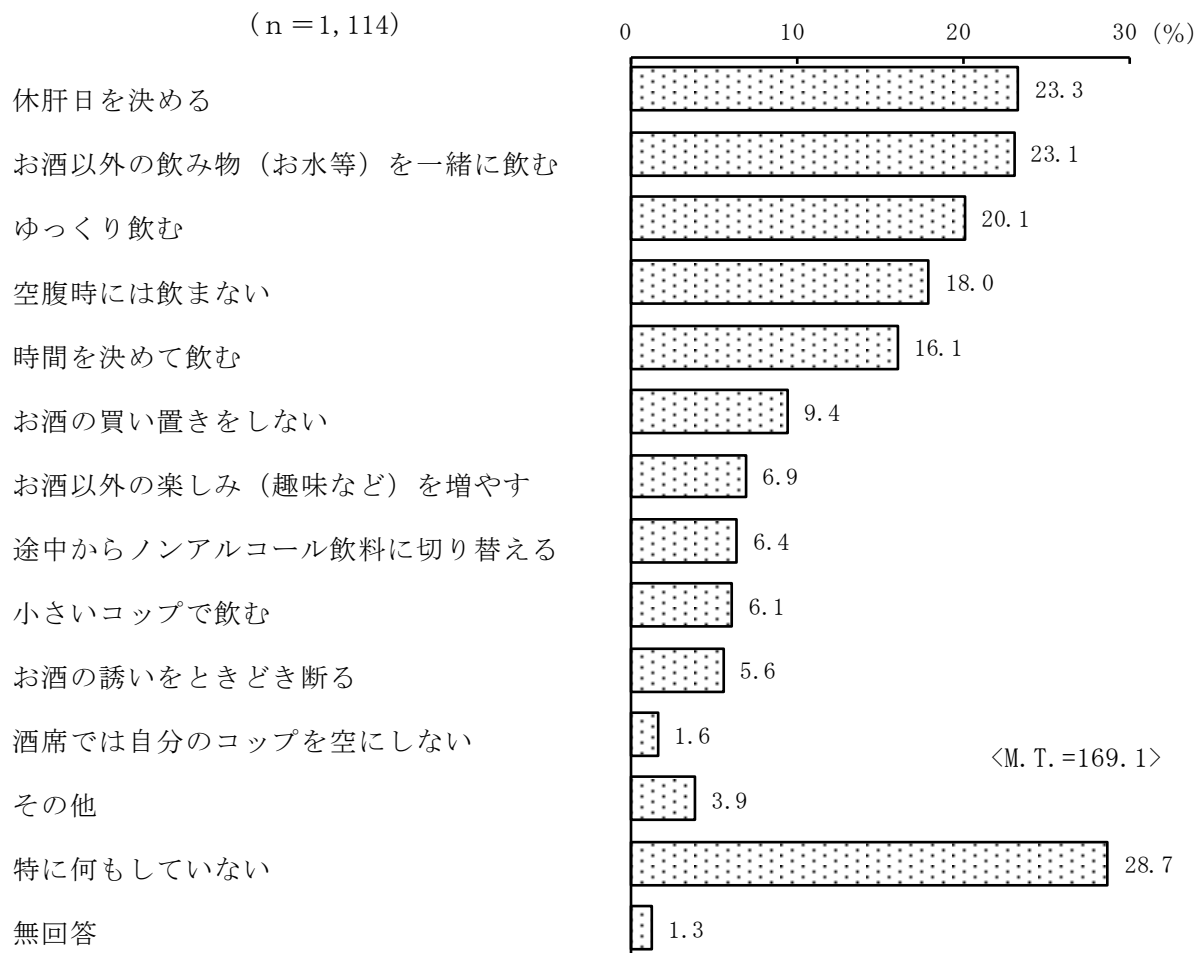
## 2-3 過度な飲酒を防ぐ工夫

図 2-3-1

(問 13 で「1. 毎日」～「5. 月に1～3日」と答えた方に)

問 13-2 あなたは、過度な飲酒を防ぐために、何か工夫していることがありますか。

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.)



月に1日以上お酒 (清酒、焼酎、ビール、洋酒など) を飲むと答えた人 (1,114人) に、過度な飲酒を防ぐために工夫していることを聞いたところ、「休肝日を決める」が23%と最も多く、次いで「お酒以外の飲み物 (お水等) を一緒に飲む」が23%、「ゆっくり飲む」が20%、「空腹時には飲まない」が18%、「時間を決めて飲む」が16%などの順となっている。一方、「特に何もしていない」は29%となっている。(図 2-3-1)

性・年齢別にみると、「お酒以外の飲み物（お水等）と一緒に飲む」は女性で3割近くと、男性より12ポイント高く、特に女性の40代で3割を超えて多くなっている。また、「空腹時には飲まない」は女性で男性より9ポイント高くなっている。一方、「特に何もしていない」は男性で3割を超えて、女性より6ポイント高くなっている。（表2-3-1）

表2-3-1 過度な飲酒を防ぐ工夫—性・年齢別

		(%)														
	n	休肝日を決める	お酒以外の飲み物（お水等）と一緒に飲む	ゆつくり飲む	空腹時には飲まない	時間を決めて飲む	お酒の買い置きをしない	（お酒以外の楽しみ（趣味など）を増やす	途中からノンアルコール飲料に切り替える	小さいコップで飲む	お酒の誘いをときどき断る	空席では自分のコップを空にしない	その他	特に何もしていない	無回答	
全体	1,114	23.3	23.1	20.1	18.0	16.1	9.4	6.9	6.4	6.1	5.6	1.6	3.9	28.7	1.3	
< 性・年齢別 >																
男性（計）	578	25.3	17.3	18.7	13.8	15.9	8.7	6.6	4.7	4.2	6.1	1.9	3.6	31.7	0.9	
20代	56	17.9	26.8	17.9	25.0	8.9	8.9	14.3	8.9	1.8	7.1	5.4	-	30.4	-	
30代	104	26.9	21.2	7.7	10.6	11.5	13.5	10.6	1.9	-	5.8	-	1.9	36.5	-	
40代	110	25.5	16.4	17.3	10.9	9.1	10.0	5.5	4.5	3.6	7.3	1.8	5.5	34.5	1.8	
50代	126	26.2	15.1	17.5	13.5	11.1	7.1	8.7	6.3	7.1	7.9	0.8	1.6	33.3	-	
60代	103	23.3	13.6	21.4	12.6	24.3	5.8	1.0	3.9	2.9	2.9	1.9	3.9	31.1	1.9	
70歳以上	79	29.1	15.2	34.2	16.5	32.9	6.3	1.3	3.8	8.9	5.1	3.8	8.9	20.3	1.3	
女性（計）	536	21.3	29.3	21.6	22.4	16.2	10.3	7.3	8.2	8.2	5.0	1.3	4.1	25.6	1.7	
20代	75	29.3	29.3	33.3	30.7	12.0	17.3	21.3	10.7	6.7	16.0	5.3	1.3	16.0	-	
30代	96	20.8	28.1	22.9	22.9	11.5	14.6	8.3	7.3	9.4	3.1	-	1.0	26.0	-	
40代	130	16.2	32.3	20.8	17.7	15.4	6.9	6.2	9.2	6.2	4.6	1.5	6.2	29.2	-	
50代	125	24.8	28.0	16.0	20.8	18.4	11.2	2.4	9.6	4.8	0.8	-	5.6	22.4	2.4	
60代	70	22.9	27.1	18.6	22.9	21.4	4.3	5.7	5.7	11.4	5.7	1.4	5.7	28.6	4.3	
70歳以上	40	10.0	30.0	22.5	25.0	22.5	5.0	-	2.5	20.0	2.5	-	2.5	35.0	7.5	

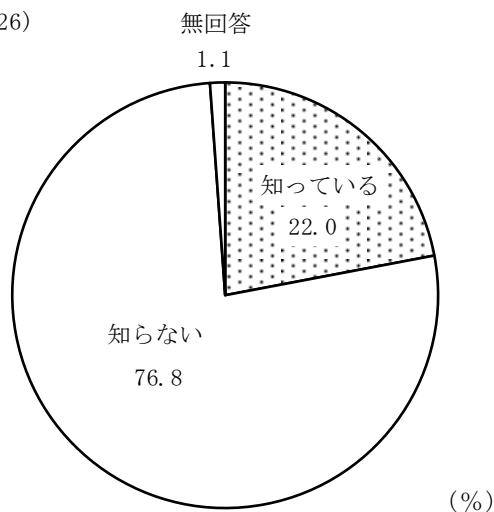
## 2-4 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認知度

図 2-4-1

(20 歳以上の方に)

問 14 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, 926)



**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。**

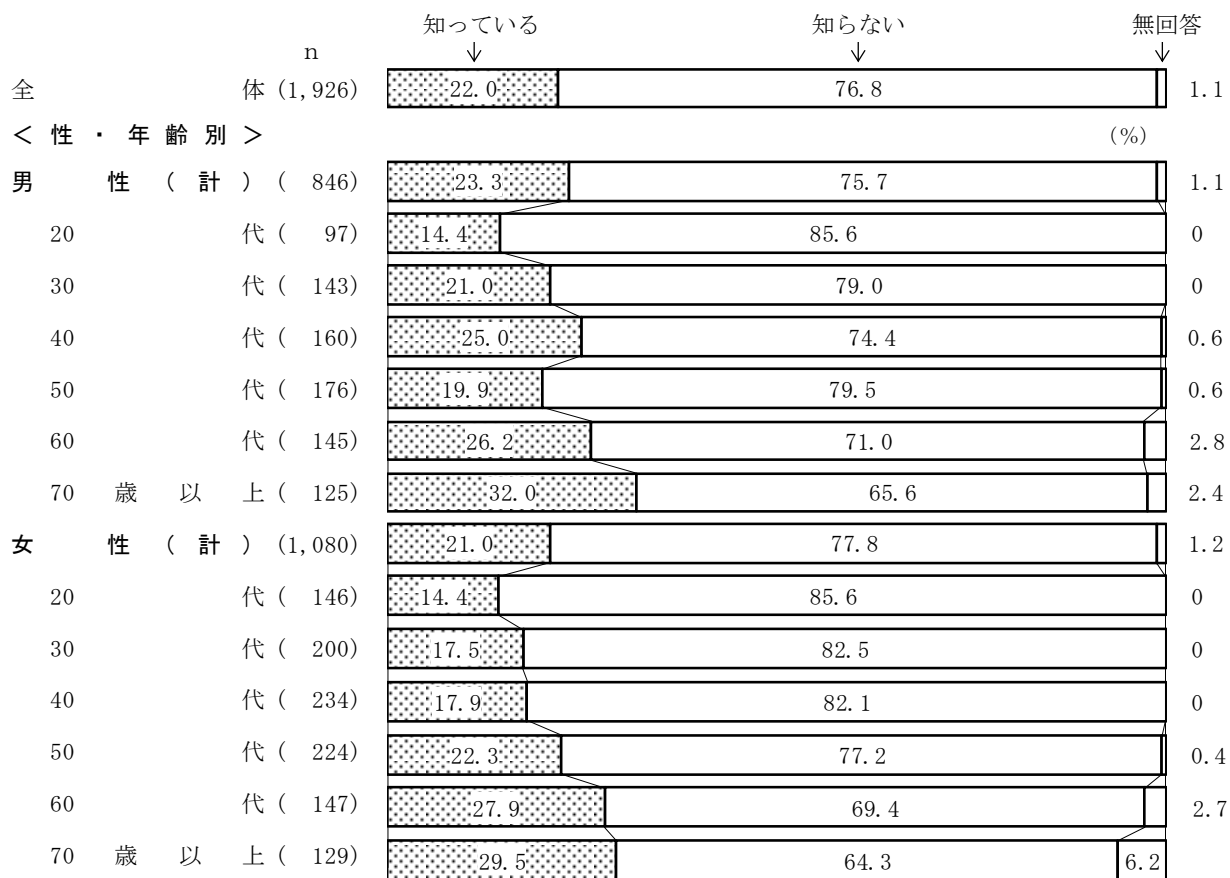
- ビール中瓶 1 本 (アルコール度数 5 度・500ml)
- 焼酎 0.6 合 (アルコール度数 25 度・約 110ml)
- ワイン 1/4 本 (アルコール度数 14 度・約 180ml)
- ウイスキーダブル 1 杯 (アルコール度数 43 度・60ml)
- 缶チューハイ 1.5 缶 (アルコール度数 5 度・約 520ml)
- 缶チューハイ 1 缶 (アルコール度数 7 度・約 350ml)

20 歳以上の人 (1, 926 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」が 22%、「知らない」が 77%であった。(図 2-4-1)

性・年齢別にみると、男性の50代を除き、年齢が上がるほど「知っている」の割合は多くなっている。

(図2-4-2)

図2-4-2 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認知度—性・年齢別



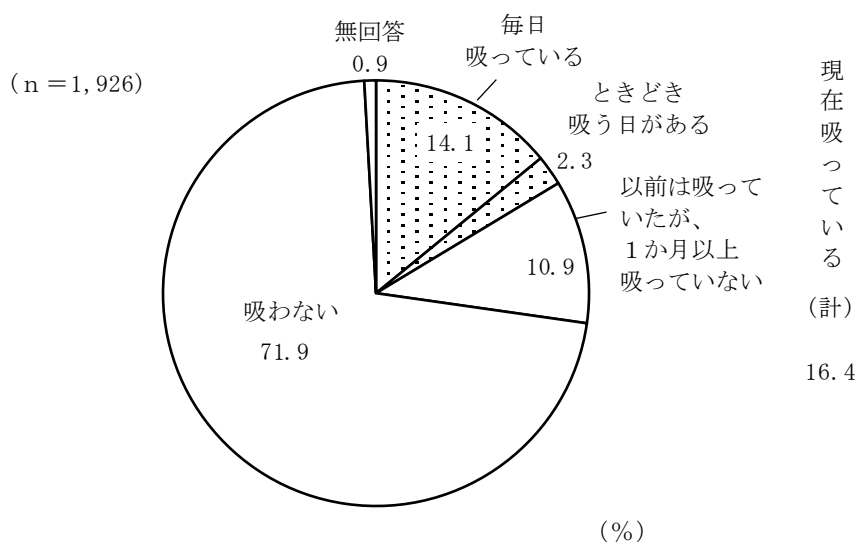
### 3 喫煙の健康への影響と受動喫煙

#### 3-1 喫煙の習慣

図 3-1-1

(20 歳以上の方に)

問 15 あなたは、たばこを吸いますか。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)



(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

20 歳以上の人 (1,926 人) に、喫煙の習慣を聞いたところ、「毎日吸っている」が 14%、「ときどき吸う日がある」が 2%で、この 2 項目を合わせた『現在吸っている (計)』が 16%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」が 11%、「吸わない」が 72%となっている。

(図 3-1-1)

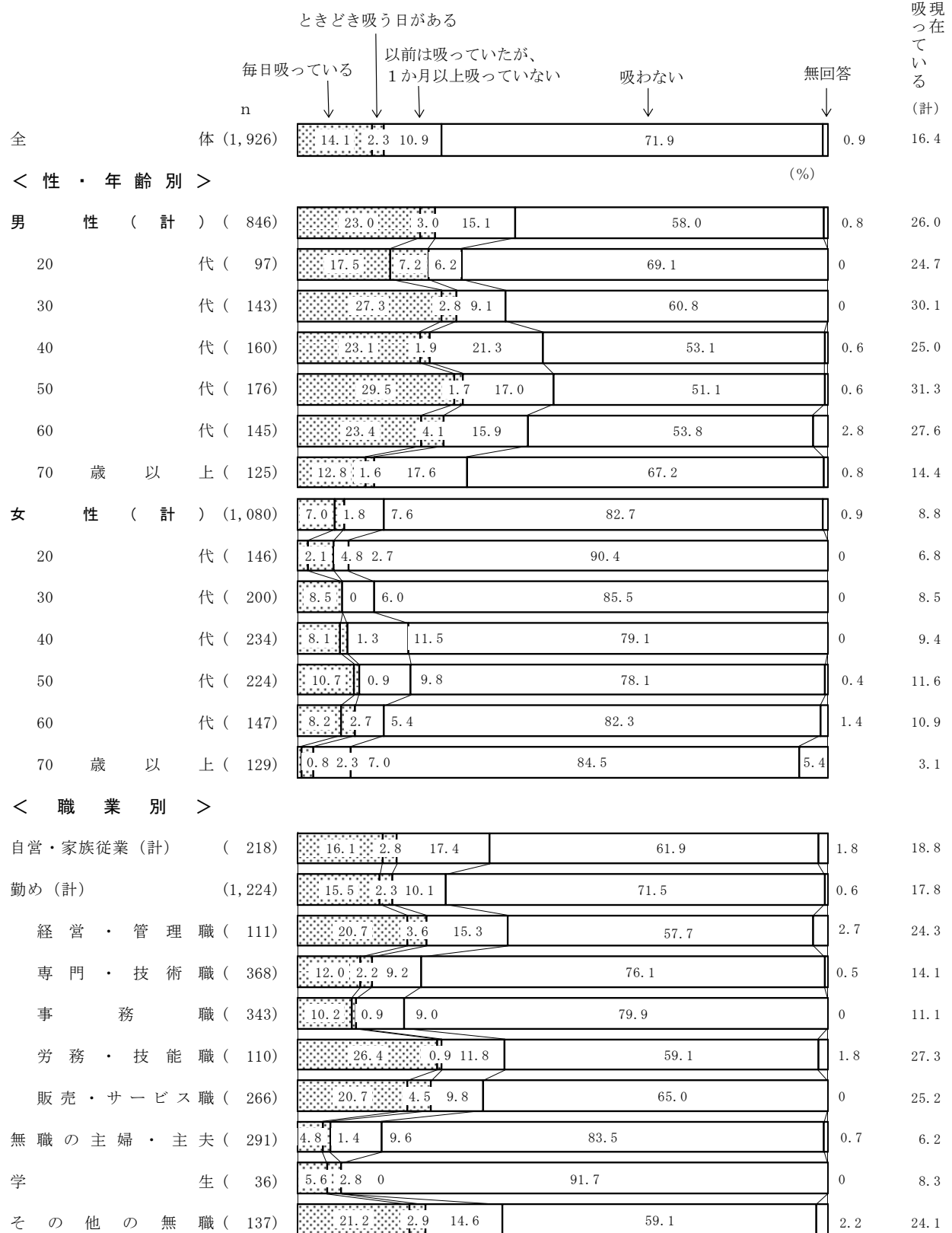


性・年齢別にみると、『現在吸っている（計）』は男性の30代、50代で3割を超えて多くなっている。一方、「吸わない」は女性で8割を超えて、男性より25ポイント高くなっている。

職業別にみると、『現在吸っている（計）』は労務・技能職で3割近くと多くなっている。

(図3-1-2)

図3-1-2 喫煙の習慣—性・年齢別、職業別

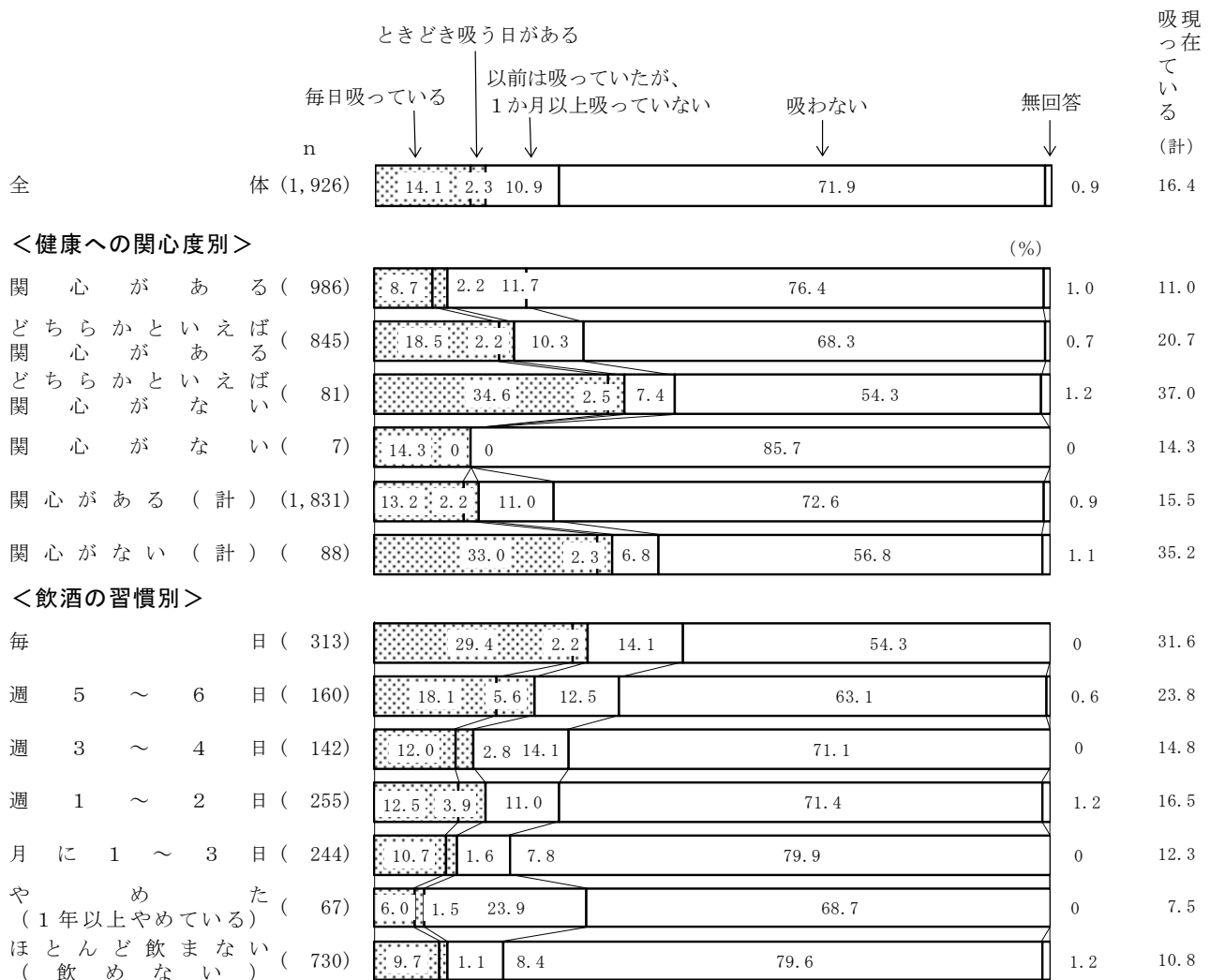


(注) 『現在吸っている（計）』は「毎日吸っている」「ときどき吸う日がある」の合計

健康への関心度（問2 P8）別にみると、『現在吸っている（計）』は健康に“関心がない（計）”で3割半ばと、“関心がある（計）”と比べ20ポイント高くなっている。

飲酒の習慣（問13 P58）別にみると、『現在吸っている（計）』は飲酒の習慣が“毎日”で3割を超えて、“ほとんど飲まない（飲めない）”と比べ21ポイント高くなっている。（図2-1-3）

図2-1-3 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

(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

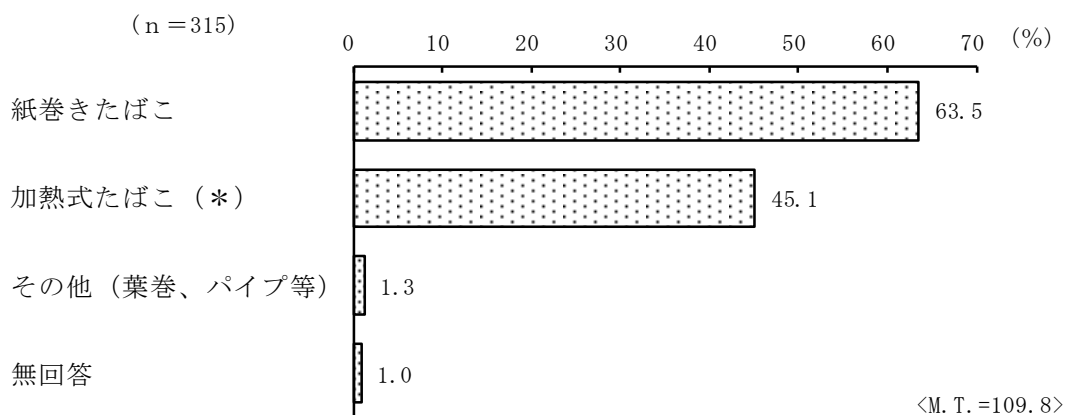
『関心がない（計）』は「どちらかといえば関心がない」「関心がない」の合計

### 3-2 吸っているたばこの種類

図 3-2-1

(問 15 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 15-1 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を燃焼させず、専用機器を用いて電気で加熱することで煙を発生させるものです。加熱の方法や温度などは製品ごとに異なります。

現在、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 (315 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 64% と最も多く、次いで「加熱式たばこ」が 45%、「その他 (葉巻、パイプ等)」が 1% の順となっている。(図 3-2-1)

性別にみると、「加熱式たばこ」は男性が5割近くと女性より12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代以上で8割を超えて多くなっている。(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 (葉巻、パイプ等)	無回答
全	体	315	63.5	45.1	1.3	1.0
< 性別 >						
男	性	220	60.9	48.6	1.4	1.4
女	性	95	69.5	36.8	1.1	-
< 年齢別 >						
20	代	34	61.8	55.9	-	-
30	代	60	48.3	53.3	5.0	-
40	代	62	62.9	46.8	1.6	-
50	代	81	58.0	55.6	-	-
60	代	56	82.1	25.0	-	-
70	歳以上	22	81.8	13.6	-	13.6

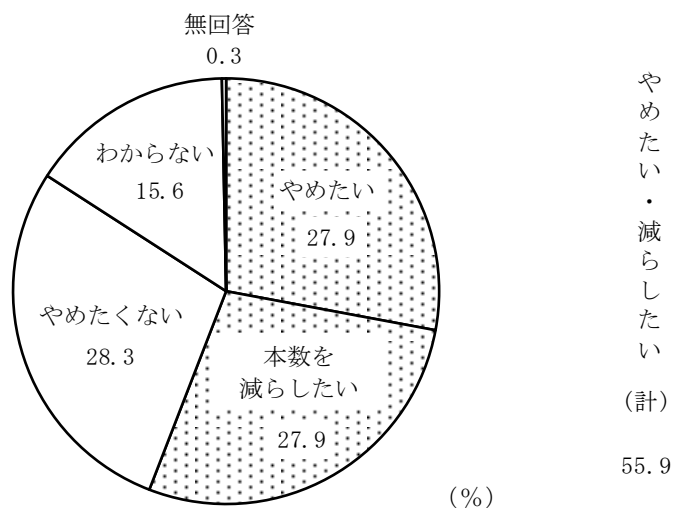
### 3-3 喫煙習慣見直しの意向

図 3-3-1

(問 15 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 15-2 あなたは、たばこをやめたいと思いますか。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 = 315)



(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

現在、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 (315人) に、たばこをやめたいと思うか聞いたところ、「やめたい」が28%、「本数を減らしたい」が28%で、この2項目を合わせた『やめたい・減らしたい (計)』が56%となっている。一方、「やめたくない」が28%、「わからない」が16%となっている。(図 3-3-1)

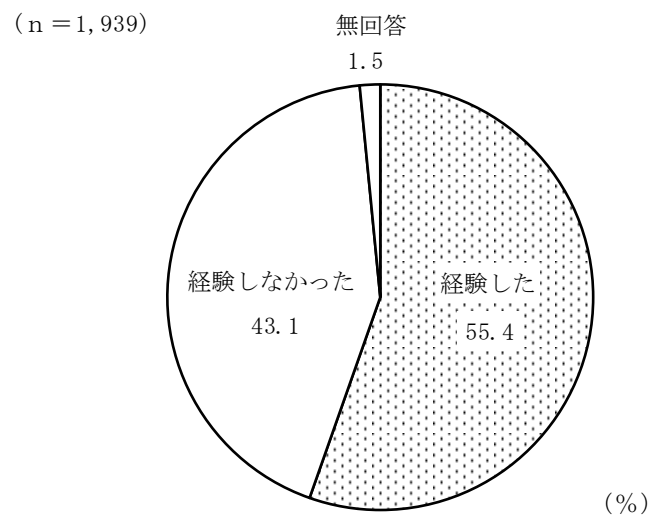
### 3-4 この1年間の受動喫煙経験の有無

図 3-4-1

(全員の方に)

問 16 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。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)

\* 「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。

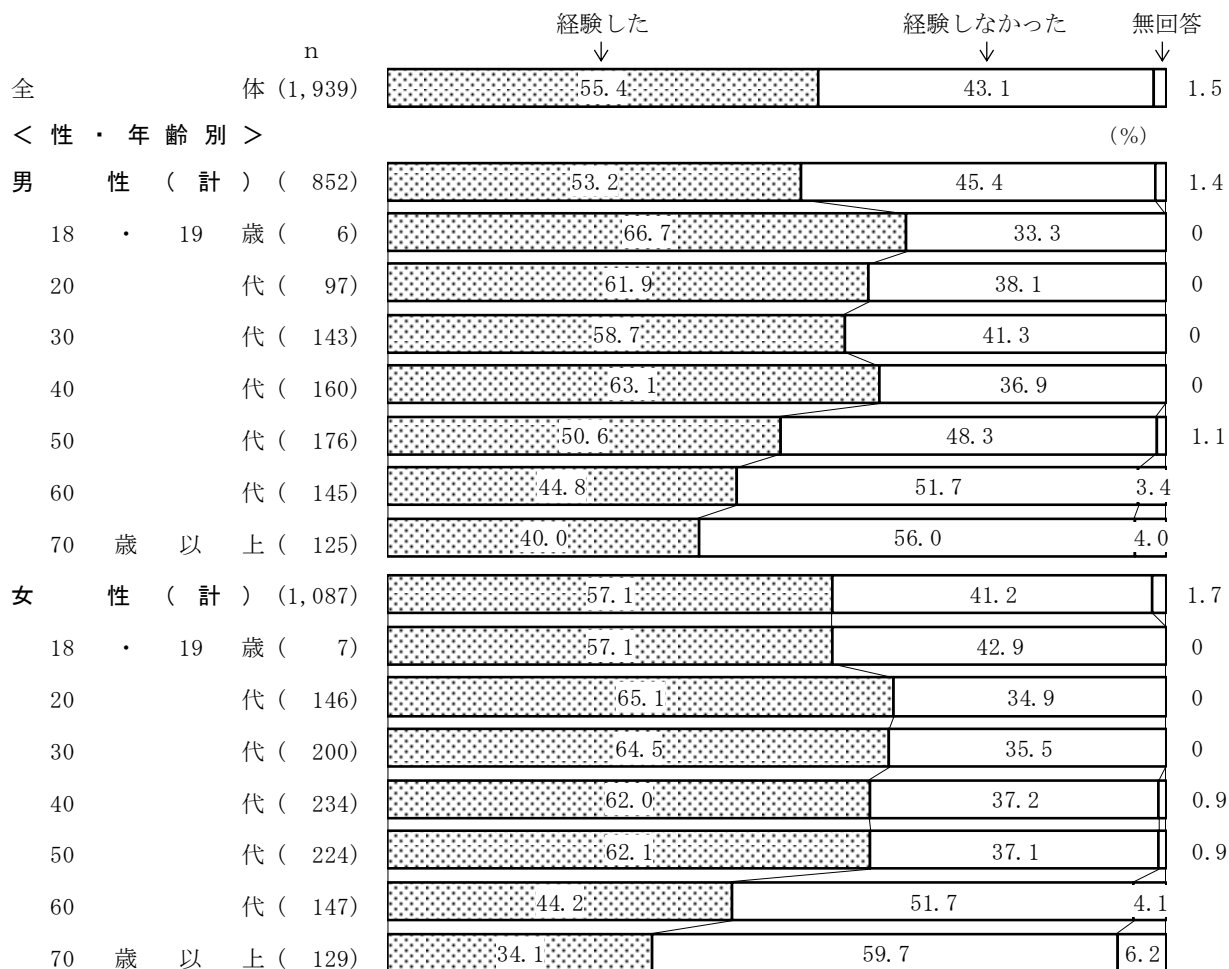


この1年間の受動喫煙の経験を聞いたところ、「経験した」が55%、「経験しなかった」が43%となっている。(図 3-4-1)

性・年齢別にみると、「経験した」は女性の20代、30代で6割半ばと多くなっている。

(図3-4-2)

図3-4-2 この1年間の受動喫煙経験の有無—性・年齢別



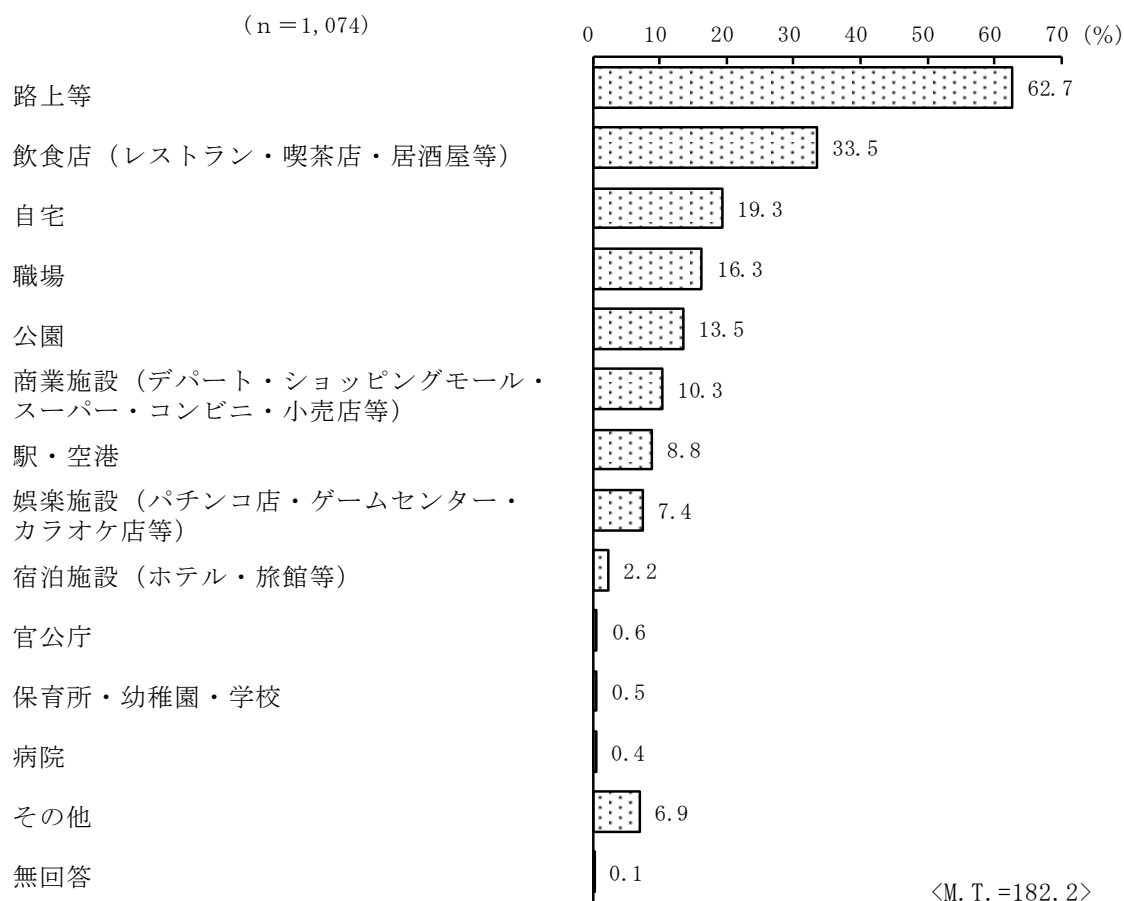
### 3-5 受動喫煙を経験した場所

図 3-5-1

(問 16 で「1 経験した」と答えた方に)

問 16-1 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。

(○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(1,074人)に、どこで受動喫煙を経験したか聞いたところ、「路上等」が63%と最も多く、次いで「飲食店(レストラン・喫茶店・居酒屋等)」が34%、「自宅」が19%、「職場」が16%、「公園」が14%などの順となっている。(図3-5-1)



性・年齢別にみると、「路上等」は女性の40代で7割半ばと多く、「飲食店（レストラン・喫茶店・居酒屋等）」は女性の20代で5割近くと多くなっている。「自宅」は女性が3割近くと男性より18ポイント高くなっている。「職場」は男性が女性より10ポイント高く、男性の50代が3割近くとなっている。「公園」は男性の70歳以上が2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—性・年齢別

		(%)														
		n	路上等	飲食店 (レストラン・喫茶店・居酒屋等)	自宅	職場	公園	商業施設 (デパート・ショップ・コンビニ・小売店等)	駅・空港	娯楽施設 (パチンコ店・ゲームセンター・カラオケ店等)	宿泊施設 (ホテル・旅館等)	官公庁	保育所・幼稚園・学校	病院	その他	無回答
全	体	1,074	62.7	33.5	19.3	16.3	13.5	10.3	8.8	7.4	2.2	0.6	0.5	0.4	6.9	0.1
＜性・年齢別＞																
男	性（計）	453	56.3	36.0	9.1	22.3	14.6	11.5	9.1	9.1	3.3	1.1	0.7	0.4	5.5	0.2
	18・19歳	4	75.0	25.0	25.0	25.0	100.0	25.0	25.0	25.0	25.0	-	-	-	-	-
	20代	60	48.3	43.3	10.0	23.3	11.7	5.0	3.3	13.3	3.3	-	1.7	-	1.7	-
	30代	84	61.9	17.9	7.1	27.4	11.9	9.5	9.5	9.5	2.4	2.4	1.2	1.2	8.3	-
	40代	101	60.4	41.6	8.9	18.8	11.9	18.8	9.9	9.9	2.0	1.0	-	-	5.9	-
	50代	89	58.4	34.8	6.7	29.2	10.1	6.7	7.9	7.9	2.2	1.1	1.1	-	6.7	-
	60代	65	47.7	36.9	7.7	23.1	16.9	9.2	9.2	3.1	4.6	1.5	-	1.5	4.6	-
	70歳以上	50	54.0	48.0	16.0	6.0	26.0	18.0	14.0	10.0	6.0	-	-	-	4.0	2.0
女	性（計）	621	67.3	31.7	26.7	11.9	12.7	9.5	8.5	6.1	1.4	0.2	0.3	0.3	7.9	-
	18・19歳	4	75.0	50.0	50.0	-	-	25.0	-	25.0	-	-	-	-	-	-
	20代	95	62.1	48.4	24.2	16.8	8.4	11.6	10.5	12.6	3.2	-	-	-	4.2	-
	30代	129	71.3	38.8	22.5	12.4	19.4	11.6	10.9	6.2	1.6	-	0.8	-	5.4	-
	40代	145	73.8	22.1	27.6	10.3	13.1	8.3	6.9	4.1	0.7	-	0.7	-	11.0	-
	50代	139	64.7	28.8	28.8	13.7	8.6	8.6	8.6	6.5	1.4	-	-	1.4	8.6	-
	60代	65	66.2	24.6	30.8	10.8	15.4	1.5	4.6	-	1.5	-	-	-	10.8	-
	70歳以上	44	54.5	25.0	27.3	2.3	11.4	15.9	9.1	4.5	-	2.3	-	-	6.8	-

※3-6 「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」の認知度

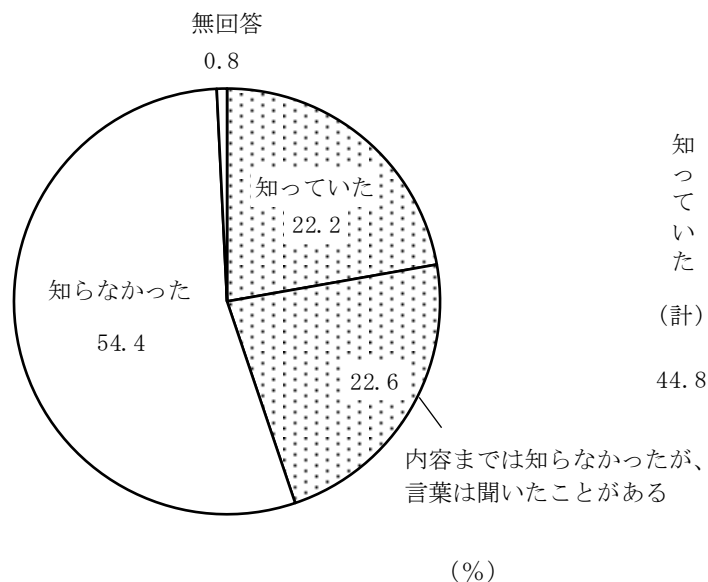
図 3-6-1

(全員の方に)

問17 「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)

「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 = 1,939)

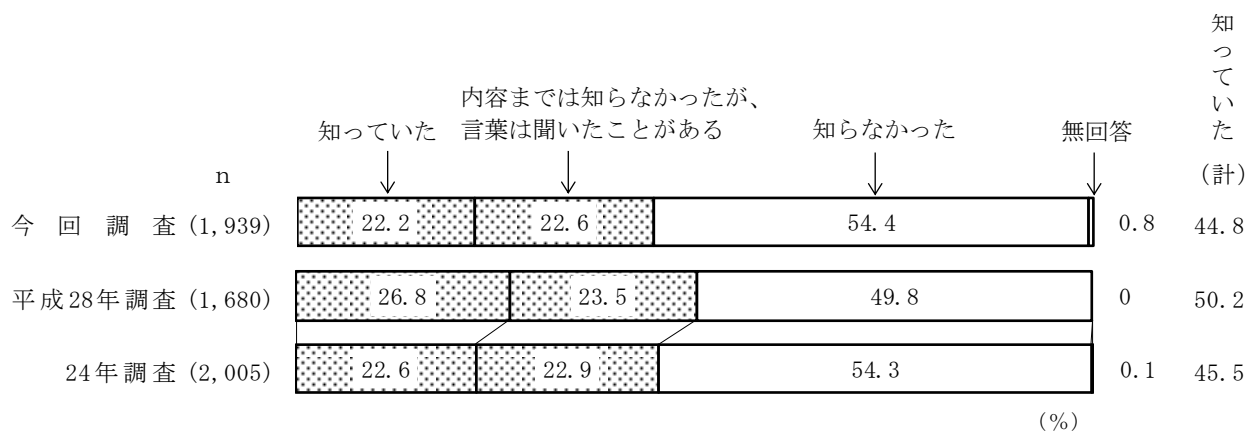


(注) 『知っていた (計)』は「知っていた」「内容までは知らなかったが、言葉は聞いたことがある」の合計

慢性閉塞性肺疾患（COPD）を知っているか聞いたところ、「知っていた」が22%、「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」が23%で、この2項目を合わせた『知っていた (計)』が45%となっている。一方、「知らなかった」は54%となっている。(図 3-6-1)

今回は、前回までの調査と調査方法が異なるため、慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度を過去の調査結果と単純に比較することはできないが、平成28年より『知っていた（計）』が5ポイント減少している。（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

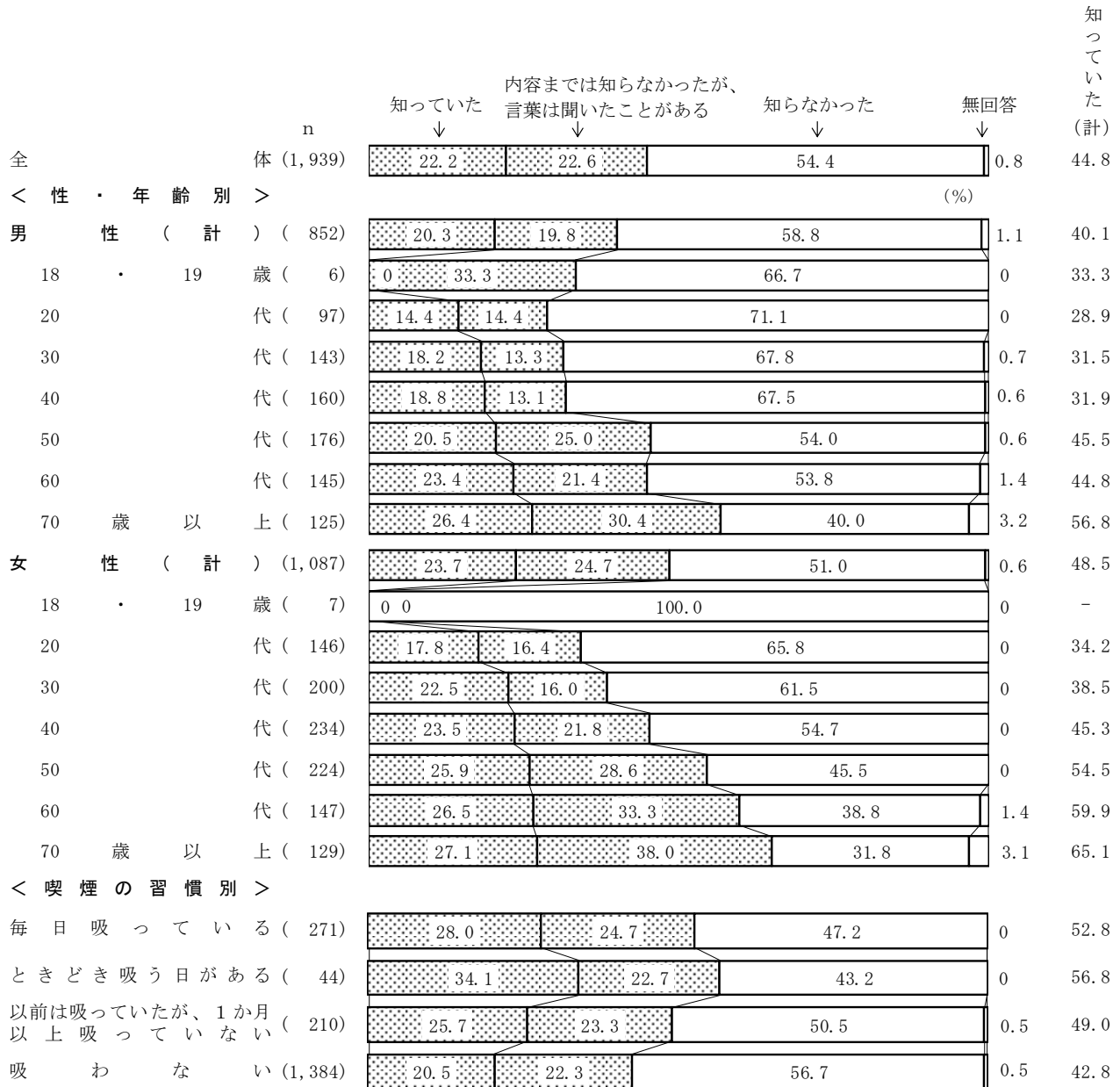


- (注1) 平成28年は「健康と保健医療に関する世論調査（平成28年10月調査）」  
平成24年は「健康に関する世論調査（平成24年1月調査）」  
※調査対象は平成28年調査から18歳以上、平成24年は20歳以上
- (注2) 前回までの調査方法は、調査員による個別訪問面接聴取法であったが、今回は郵送法（インターネット回答併用）で実施したため留意が必要
- (注3) 『知っていた（計）』は「知っていた」「病気の内容までは知らなかったが、言葉は聞いたことがある」の合計

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8ポイント高く、特に、女性の70歳以上は6割半ばと多くなっている。一方、「知らなかった」は男性の20代で7割を超えて多くなっている。

喫煙の習慣（問15 P68）別にみると、『知っていた（計）』は“毎日吸っている”と“ときどき吸う日がある”で5割台と多くなっている。（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、喫煙の習慣別



（注）『知っていた（計）』は「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

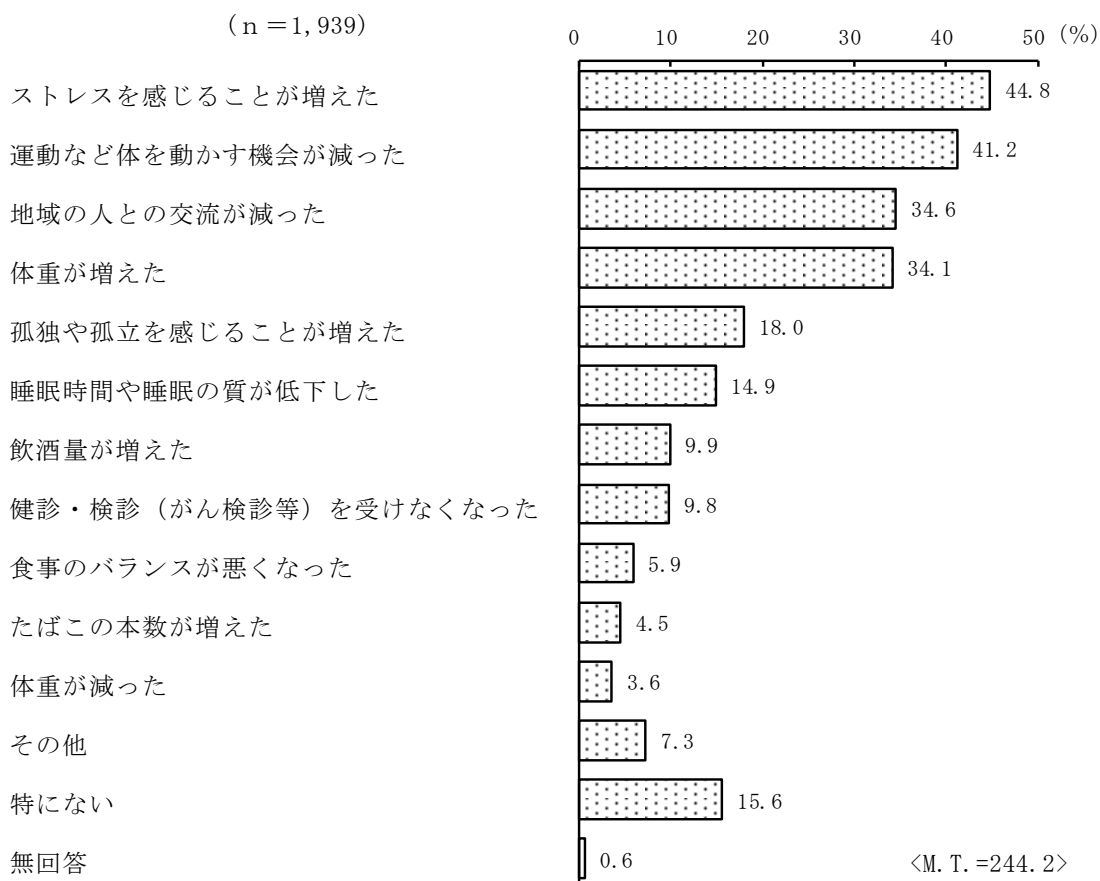
## 4 新型コロナウイルス感染症の拡大による健康への影響

### 4-1 新型コロナウイルス感染症の拡大による健康への影響

図 4-1-1

(全員の方に)

問 18 あなたは、新型コロナウイルス感染症の拡大により、こころとからだの健康に悪い影響はありましたか。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.)



新型コロナウイルス感染症の拡大により、こころとからだの健康にどのような悪い影響があったか聞いたところ、「ストレスを感じるが増えた」が 45%と最も多く、次いで「運動など体を動かす機会が減った」が 41%、「地域の人との交流が減った」が 35%、「体重が増えた」が 34%、「孤独や孤立を感じるが増えた」が 18%などの順となっている。(図 4-1-1)

性・年齢別にみると、「ストレスを感じるが増えた」は女性が男性より12ポイント高く、特に女性の50代で6割近くとなっている。「地域の人との交流が減った」は女性の70歳以上で約5割、「孤独や孤立を感じるが増えた」は女性の20代で3割近くと多くなっている。

職業別にみると「運動など体を動かす機会が減った」は専門・技術職で5割近く、「地域の人との交流が減った」は無職の主婦・主夫で5割近くと多くなっている。(表4-1-1)

表4-1-1 新型コロナウイルス感染症の拡大による健康への影響—性・年齢別、職業別

(%)

	n	ストレスを感じるが増えた	運動など体を動かす機会が減った	地域の人との交流が減った	体重が増えた	孤独や孤立を感じるが増えた	睡眠時間や睡眠の質が低下した	飲酒量が増えた	健診・検診(がん検診等)を受けなくなつた	悪くなった	食事のバランスが悪くなった	たばこの本数が増えた	体重が減った	その他	特にない	無回答
全体	1,939	44.8	41.2	34.6	34.1	18.0	14.9	9.9	9.8	5.9	4.5	3.6	7.3	15.6	0.6	
< 性・年齢別 >																
男性(計)	852	38.1	38.6	29.8	33.5	13.7	11.0	11.5	7.3	6.7	7.0	4.0	4.3	20.4	0.8	
18・19歳	6	50.0	50.0	16.7	50.0	16.7	16.7	-	-	-	16.7	-	-	33.3	-	
20代	97	42.3	43.3	19.6	35.1	22.7	17.5	7.2	2.1	8.2	6.2	6.2	3.1	17.5	-	
30代	143	42.7	44.1	31.5	38.5	14.7	10.5	12.6	5.6	11.2	10.5	2.8	4.9	15.4	1.4	
40代	160	37.5	45.6	30.6	39.4	14.4	11.3	16.3	8.1	6.9	9.4	4.4	5.6	20.0	-	
50代	176	46.0	35.2	26.7	33.0	13.6	11.4	9.7	8.0	5.1	7.4	2.8	4.0	20.5	-	
60代	145	29.7	26.2	31.7	29.7	9.0	9.0	15.2	8.3	4.8	4.8	4.8	2.8	24.1	0.7	
70歳以上	125	28.8	38.4	37.6	23.2	10.4	8.0	6.4	10.4	4.8	2.4	4.0	5.6	24.0	3.2	
女性(計)	1,087	50.0	43.2	38.3	34.7	21.3	17.9	8.6	11.8	5.2	2.6	3.3	9.6	11.9	0.5	
18・19歳	7	28.6	28.6	-	42.9	14.3	14.3	-	-	14.3	-	14.3	14.3	28.6	-	
20代	146	50.7	45.9	31.5	28.8	28.1	13.7	5.5	4.1	6.8	3.4	2.7	0.7	13.0	-	
30代	200	48.0	42.0	31.0	32.5	26.5	14.5	10.5	8.5	4.5	0.5	3.0	9.5	12.5	-	
40代	234	53.4	46.2	37.2	38.0	20.5	16.7	12.0	13.2	6.0	3.8	2.1	12.8	9.8	-	
50代	224	59.4	39.3	39.7	38.8	22.3	20.1	9.4	14.3	6.3	3.1	3.6	13.4	7.1	0.4	
60代	147	40.8	40.1	45.6	36.1	18.4	23.8	8.8	19.7	1.4	3.4	2.7	7.5	16.3	0.7	
70歳以上	129	41.9	48.1	50.4	29.5	9.3	20.2	2.3	10.1	5.4	0.8	6.2	9.3	15.5	2.3	
< 職業別 >																
自営・家族従業(計)	219	38.4	38.4	34.2	32.9	16.0	10.5	12.8	11.4	4.6	5.0	4.1	7.3	19.6	1.4	
勤め(計)	1,225	46.9	40.7	31.8	35.7	18.0	14.2	10.5	7.3	6.5	5.0	2.9	6.9	14.7	0.2	
経営・管理職	111	43.2	42.3	31.5	33.3	10.8	17.1	14.4	6.3	3.6	9.0	2.7	2.7	15.3	-	
専門・技術職	369	50.4	48.8	33.6	37.4	21.4	14.9	9.2	6.5	8.1	3.8	2.7	8.4	11.7	-	
事務職	343	47.8	45.8	30.9	37.9	21.3	14.0	11.1	8.2	7.3	2.9	2.9	9.0	11.4	-	
労務・技能職	110	41.8	27.3	32.7	32.7	12.7	16.4	9.1	10.0	4.5	6.4	2.7	3.6	22.7	0.9	
販売・サービス職	266	43.6	28.6	30.8	32.3	15.0	12.0	10.9	7.1	5.6	7.1	3.0	5.3	19.2	0.4	
無職の主婦・主夫	291	45.4	41.9	49.1	33.3	16.5	21.3	6.9	17.2	3.4	1.4	4.8	8.6	15.5	0.7	
学生	46	52.2	54.3	23.9	26.1	23.9	23.9	6.5	6.5	10.9	4.3	10.9	4.3	15.2	-	
その他の無職	138	36.2	45.7	31.2	27.5	23.2	13.8	6.5	14.5	6.5	7.2	5.1	8.7	17.4	2.9	

健康状態の評価（問1 P3）別にみると、「睡眠時間や睡眠の質が低下した」は、健康状態が“よくない（計）”で、健康状態が“よい（計）”と比べ19ポイント高く、他の項目でも“よくない（計）”が“よい（計）”より多くなっている。

こころのゆとり（問7 P24）別にみると、「ストレスを感じるが増えた」は、こころのゆとりを“持つことができている（計）”で6割を超えて、こころのゆとりを“持つことができている（計）”と比べ25ポイント高くなっている。（表4-1-2）

表4-1-2 新型コロナウイルス感染症の拡大による健康への影響—健康状態の評価別、こころのゆとり別

		(%)															
	n	増えた	減った	運動など体を動かす機会が	地域の人の交流が減った	体重が増えた	孤独や孤立を感じるが増えた	睡眠時間や睡眠の質が低下した	飲酒量が増えた	健診・検診（がん検診等）を受けなくなつた	悪くなつた	食事のバランスが悪くなつた	たばこの本数が増えた	体重が減った	その他	特にない	無回答
全 体	1,939	44.8	41.2	34.6	34.1	18.0	14.9	9.9	9.8	5.9	4.5	3.6	7.3	15.6	0.6		
<b>&lt;健康状態の評価別&gt;</b>																	
よ い	404	31.4	34.4	30.0	28.5	13.9	6.4	10.4	7.2	3.0	2.2	3.7	4.7	22.8	1.5		
ま あ よ い	1,159	45.2	41.5	35.9	34.7	16.5	13.0	9.1	10.0	5.6	4.0	2.4	8.1	15.2	0.4		
あ ま り よ く な い	330	58.8	47.9	36.4	39.1	27.0	29.4	11.8	11.5	10.3	8.2	7.9	7.6	9.1	0.3		
よ く な い	42	52.4	47.6	28.6	35.7	31.0	35.7	9.5	14.3	7.1	14.3	2.4	7.1	7.1	-		
よ い (計)	1,563	41.7	39.7	34.4	33.1	15.8	11.3	9.5	9.3	4.9	3.5	2.8	7.2	17.1	0.7		
よ く な い (計)	372	58.1	47.8	35.5	38.7	27.4	30.1	11.6	11.8	9.9	8.9	7.3	7.5	8.9	0.3		
<b>&lt;こころのゆとり別&gt;</b>																	
十 分 に 持 つ こ と が 得 て い る	153	19.0	39.2	34.6	32.0	8.5	5.2	9.8	6.5	2.0	4.6	3.3	8.5	28.1	1.3		
だ い た い 持 つ こ と が 得 て い る	1,152	39.1	40.3	34.5	33.5	13.7	12.6	9.2	8.9	5.0	3.6	2.9	7.0	17.5	0.7		
あ ま り 持 つ こ と が 得 て い な い	566	60.2	43.6	35.5	36.2	27.2	20.5	10.2	10.6	8.0	5.7	5.3	7.2	9.4	0.4		
ま っ た く 持 つ こ と が 得 て い な い	65	75.4	43.1	26.2	33.8	36.9	30.8	20.0	26.2	12.3	12.3	3.1	9.2	6.2	-		
持 つ こ と が 得 て い る (計)	1,305	36.7	40.2	34.5	33.3	13.1	11.7	9.3	8.7	4.7	3.7	2.9	7.2	18.8	0.8		
持 つ こ と が 得 て い な い (計)	631	61.8	43.6	34.5	36.0	28.2	21.6	11.3	12.2	8.4	6.3	5.1	7.4	9.0	0.3		

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

(注2) 『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「あまり持つことができている」「まったく持つことができている」の合計

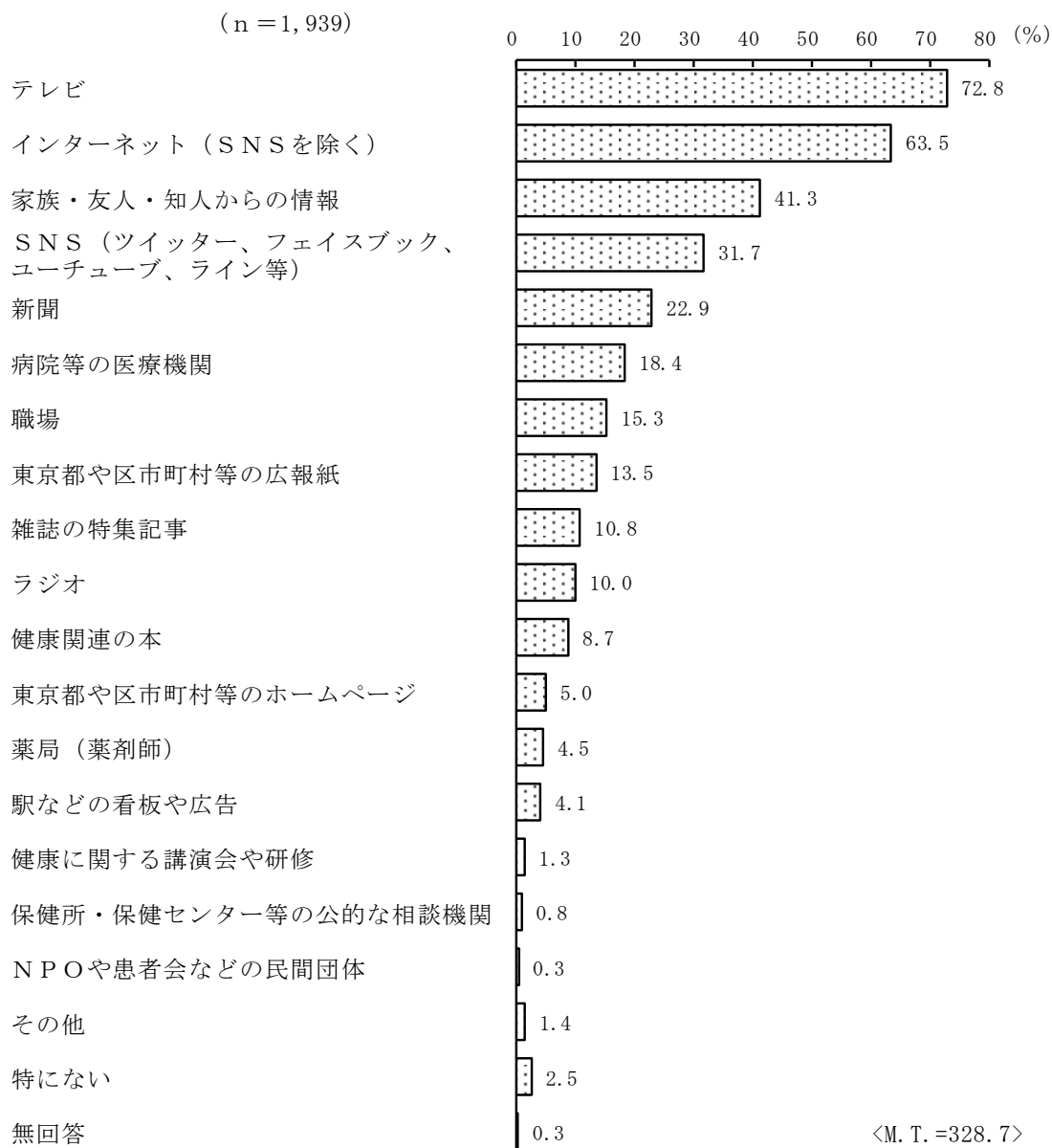
## 5 健康情報の収集・活用

### 5-1 健康に関する情報源

図 5-1-1

(全員の方に)

問 19 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。(〇はいくつでも) (M. A.)



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73%と最も多く、次いで「インターネット (SNSを除く)」が64%、「家族・友人・知人からの情報」が41%、「SNS (ツイッター、フェイスブック、ユーチューブ、ライン等)」が32%、「新聞」が23%などの順となっている。

(図 5-1-1)



性・年齢別にみると、「テレビ」は男性の60代以上と女性の50代以上で8割台、特に女性の70歳以上で9割を超えて多くなっている。「インターネット（SNSを除く）」は男女とも40代が8割前後、「SNS（ツイッター、フェイスブック、ユーチューブ、ライン等）」は女性の20代が7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—性・年齢別、職業別

(%)

	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	SNS（ツイッター、フェイスブック、ユーチューブ、ライン等）	新聞	病院等の医療機関	職場	東京都や区市町村等の広報紙	雑誌の特集記事	ラジオ
全 体	1,939	72.8	63.5	41.3	31.7	22.9	18.4	15.3	13.5	10.8	10.0
< 性・年齢別 >											
男 性（計）	852	68.7	64.4	31.3	25.0	23.2	18.2	15.1	10.8	7.9	12.3
18・19歳	6	100.0	50.0	33.3	83.3	16.7	-	-	-	-	16.7
20代	97	50.5	68.0	27.8	57.7	5.2	9.3	14.4	-	2.1	5.2
30代	143	51.0	75.5	23.1	36.4	10.5	6.3	22.4	4.2	6.3	6.3
40代	160	60.6	81.3	29.4	27.5	12.5	15.6	21.3	5.0	7.5	11.9
50代	176	76.7	67.0	34.1	17.0	28.4	18.8	17.6	9.7	11.4	17.0
60代	145	81.4	55.9	35.2	12.4	30.3	26.2	11.0	17.9	6.2	13.8
70歳以上	125	85.6	34.4	37.6	6.4	50.4	32.8	1.6	28.0	12.0	16.8
女 性（計）	1,087	76.1	62.7	49.0	37.0	22.7	18.5	15.4	15.6	13.1	8.1
18・19歳	7	57.1	71.4	42.9	57.1	-	-	-	-	-	-
20代	146	62.3	64.4	45.2	74.0	2.7	11.6	24.7	3.4	7.5	4.1
30代	200	66.0	72.5	41.0	61.5	6.5	15.0	14.5	12.0	10.5	6.5
40代	234	69.7	79.5	50.0	37.2	13.2	20.1	15.4	13.2	12.4	6.4
50代	224	84.8	72.8	50.9	20.1	27.2	18.8	18.8	14.7	19.2	9.4
60代	147	88.4	43.5	53.1	15.6	44.9	20.4	12.9	18.4	12.2	8.2
70歳以上	129	90.7	19.4	56.6	9.3	55.8	27.1	3.9	38.8	15.5	16.3
< 職業別 >											
自営・家族従業（計）	219	68.0	63.9	43.4	36.1	23.7	19.6	4.6	11.4	8.7	14.6
勤 め（計）	1,225	70.1	70.0	37.4	34.4	17.2	15.8	23.0	10.4	10.4	8.6
経営・管理職	111	68.5	79.3	35.1	18.9	27.0	20.7	20.7	7.2	9.9	8.1
専門・技術職	369	67.5	74.3	33.6	37.7	14.4	18.2	26.8	10.0	9.5	8.4
事務職	343	70.0	74.3	37.9	38.5	16.0	14.0	24.2	9.0	12.8	6.7
労務・技能職	110	67.3	43.6	37.3	25.5	23.6	19.1	17.3	17.3	8.2	13.6
販売・サービス職	266	76.3	66.5	41.7	33.8	16.2	11.7	18.4	9.0	9.8	9.4
無職の主婦・主夫	291	86.6	50.2	59.8	21.3	39.2	24.4	1.0	28.5	16.2	12.4
学 生	46	63.0	52.2	43.5	67.4	10.9	13.0	-	-	4.3	2.2
その他の無職	138	78.3	44.2	32.6	13.8	40.6	29.0	0.7	16.7	8.0	10.1

※次ページへ続く。

職業別にみると、「家族・友人・知人からの情報」は無職の主婦・主夫で約6割、「SNS（ツイッター、フェイスブック、ユーチューブ、ライン等）」は学生で7割近く、「新聞」はその他の無職が4割を超えて多くなっている。（表5-1-1・前ページ）

表5-1-1 健康に関する情報源—性・年齢別、職業別（続き）

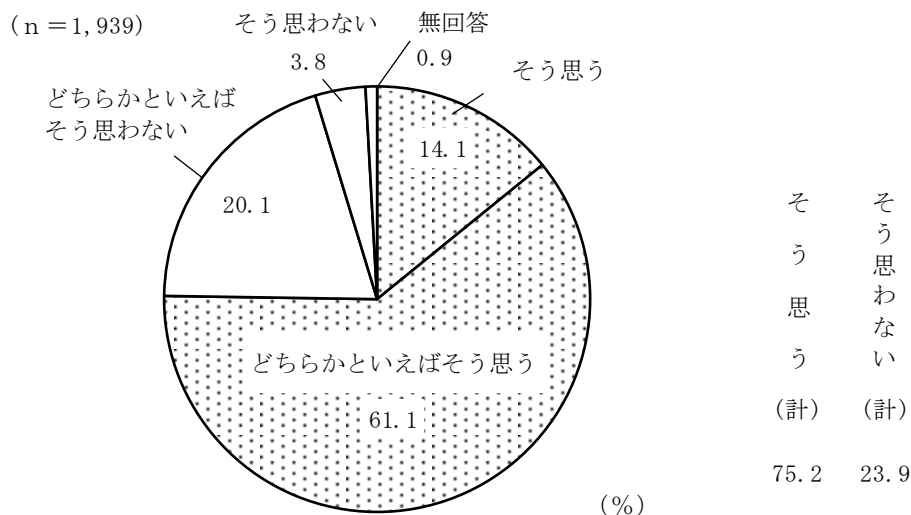
		(%)										
	n	健康関連の本	東京都や区市町村等のホームページ	薬局（薬剤師）	駅などの看板や広告	健康に関する講演会や研修	保健所・保健センター等の公的な相談機関	NPOや患者会などの民間団体	その他	特になし	無回答	
全 体	1,939	8.7	5.0	4.5	4.1	1.3	0.8	0.3	1.4	2.5	0.3	
＜ 性 ・ 年 齢 別 ＞												
男 性（計）	852	5.8	3.6	3.3	4.1	0.7	0.6	0.2	0.8	4.2	0.1	
18 ・ 19 歳	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
20 代	97	2.1	2.1	1.0	5.2	-	-	-	1.0	6.2	-	
30 代	143	4.2	2.1	2.8	4.2	-	-	0.7	-	7.0	-	
40 代	160	3.1	3.8	1.9	5.6	-	1.3	-	1.3	2.5	-	
50 代	176	9.7	2.8	2.3	2.8	2.3	-	0.6	1.1	5.1	-	
60 代	145	4.8	5.5	6.9	4.1	0.7	1.4	-	-	4.1	-	
70 歳 以 上	125	9.6	5.6	4.8	3.2	0.8	0.8	-	1.6	0.8	0.8	
女 性（計）	1,087	11.0	6.0	5.4	4.0	1.8	1.0	0.4	1.8	1.1	0.4	
18 ・ 19 歳	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
20 代	146	2.7	2.7	4.1	7.5	1.4	-	0.7	4.1	3.4	-	
30 代	200	7.5	9.0	3.5	3.0	0.5	2.5	-	1.5	2.0	-	
40 代	234	12.0	6.8	5.6	5.1	2.1	0.4	0.9	2.1	0.4	-	
50 代	224	13.8	6.7	6.7	4.5	2.2	0.9	0.4	0.4	0.4	0.4	
60 代	147	12.9	3.4	4.8	1.4	1.4	0.7	-	0.7	-	0.7	
70 歳 以 上	129	17.8	5.4	8.5	2.3	3.9	1.6	-	3.1	0.8	1.6	
＜ 職 業 別 ＞												
自営・家族従業（計）	219	10.0	4.6	3.7	1.8	1.8	-	0.5	0.9	0.9	-	
勤 め（計）	1,225	7.3	4.5	3.8	4.7	1.3	1.0	0.2	1.2	2.9	0.2	
経 営 ・ 管 理 職	111	6.3	0.9	2.7	4.5	0.9	-	-	1.8	1.8	-	
専 門 ・ 技 術 職	369	8.9	6.8	5.4	4.1	2.7	2.4	0.3	1.9	3.0	-	
事 務 職	343	4.1	4.1	2.9	5.5	0.9	0.9	0.3	0.9	2.3	-	
労 務 ・ 技 能 職	110	8.2	4.5	4.5	5.5	-	-	-	1.8	7.3	0.9	
販 売 ・ サ ー ビ ス 職	266	9.0	3.4	2.3	4.5	0.8	-	-	-	1.9	0.4	
無 職 の 主 婦 ・ 主 夫	291	15.8	7.6	7.9	3.4	1.7	0.7	0.7	1.0	1.7	-	
学 生	46	4.3	2.2	4.3	6.5	-	-	-	8.7	2.2	-	
そ の 他 の 無 職	138	6.5	4.3	5.8	2.2	0.7	0.7	0.7	2.2	3.6	1.4	

5-2 求める健康情報を入手できているか

図 5-2-1

(全員の方に)

問 20 あなたは、たくさんある健康に関する情報の中から、自分の求める情報を入手できていると思いますか。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)



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

自分の求める情報を入手できているか聞いたところ、「そう思う」が14%、「どちらかといえばそう思う」が61%で、この2項目を合わせた『そう思う (計)』が75%となっている。一方、「どちらかといえばそう思わない」が20%、「そう思わない」が4%で、この2項目を合わせた『そう思わない (計)』が24%となっている。(図 5-2-1)

性・年齢別にみると、『そう思わない（計）』は男性の20代、30代で3割を超えて多くなっている。  
職業別にみると、『そう思わない（計）』は労務・技能職で4割近くと多くなっている。（図5-2-2）

図5-2-2 求める健康情報を入手できているか—性・年齢別、職業別

	n	そう思わない				無回答	『そう思う』 (計)	『そう思わない』 (計)
		『そう思う』 ↓	『どちらかといえば そう思う』 ↓	『どちらかといえば そう思わない』 ↓	『そう思わない』 ↓			
全体	(1,939)	14.1	61.1	20.1	3.8	0.9	75.2	23.9
< 性・年齢別 > (%)								
男性 (計)	(852)	16.0	58.7	19.1	5.3	0.9	74.6	24.4
18・19歳	(6)	0	100.0	0	0	0	100.0	-
20代	(97)	13.4	52.6	24.7	8.2	1.0	66.0	33.0
30代	(143)	16.1	51.7	23.1	9.1	0	67.8	32.2
40代	(160)	18.1	61.3	19.4	1.3	0	79.4	20.6
50代	(176)	11.9	62.5	19.9	5.7	0	74.4	25.6
60代	(145)	21.4	58.6	13.1	5.5	1.4	80.0	18.6
70歳以上	(125)	15.2	60.8	16.8	3.2	4.0	76.0	20.0
女性 (計)	(1,087)	12.7	63.0	20.8	2.7	0.8	75.7	23.5
18・19歳	(7)	0	71.4	28.6	0	0	71.4	28.6
20代	(146)	15.8	61.6	19.2	3.4	0	77.4	22.6
30代	(200)	15.5	63.0	18.0	3.5	0	78.5	21.5
40代	(234)	8.5	68.8	20.9	1.7	0	77.4	22.6
50代	(224)	11.6	64.3	21.4	1.8	0.9	75.9	23.2
60代	(147)	12.2	57.1	25.9	2.7	2.0	69.4	28.6
70歳以上	(129)	15.5	58.1	19.4	3.9	3.1	73.6	23.3
< 職業別 >								
自営・家族従業 (計)	(219)	14.6	65.8	16.0	2.7	0.9	80.4	18.7
勤め (計)	(1,225)	14.4	59.5	21.4	4.2	0.6	73.9	25.6
経営・管理職	(111)	20.7	54.1	21.6	3.6	0	74.8	25.2
専門・技術職	(369)	18.7	60.4	17.6	3.3	0	79.1	20.9
事務職	(343)	9.6	62.1	24.5	3.5	0.3	71.7	28.0
労務・技能職	(110)	11.8	47.3	30.9	8.2	1.8	59.1	39.1
販売・サービス職	(266)	12.4	63.2	19.2	4.1	1.1	75.6	23.3
無職の主婦・主夫	(291)	12.0	65.3	19.2	2.7	0.7	77.3	22.0
学生	(46)	17.4	65.2	15.2	2.2	0	82.6	17.4
その他の無職	(138)	15.9	58.0	18.1	5.8	2.2	73.9	23.9

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

インターネット利用別にみると、『そう思う (計)』は、インターネットを“利用している (計)”が8割近くと、“利用していない (計)”と比べ15ポイント高くなっている。

健康への関心度 (問2 P8) 別にみると、『そう思う (計)』は、健康に“関心がある (計)”で8割近くと、“関心がない (計)”と比べ28ポイント高くなっている。(図5-2-3)

図5-2-3 求める健康情報を入手できているか—インターネット利用別、健康への関心度別

	n	求める健康情報を入手できているか					無回答	そう思う	そう
		↓	↓	↓	↓	↓		(計)	思わない
全	体 (1,939)	14.1	61.1	20.1	3.8	0.9	75.2	23.9	
<b>&lt;インターネット利用別&gt;</b>									
		(%)							
よく利用している (1,448)		15.6	62.1	18.1	3.7	0.5	77.7	21.8	
ときどき利用している (211)		9.5	66.4	23.2	0.5	0.5	75.8	23.7	
あまり利用していない (72)		2.8	54.2	38.9	2.8	1.4	56.9	41.7	
利用していない (201)		11.9	52.2	23.9	8.0	4.0	64.2	31.8	
利用している (計) (1,659)		14.8	62.6	18.7	3.3	0.5	77.5	22.1	
利用していない (計) (273)		9.5	52.7	27.8	6.6	3.3	62.3	34.4	
<b>&lt;健康への関心度別&gt;</b>									
関心がある (991)		18.6	62.3	15.2	3.2	0.7	80.8	18.5	
どちらかといえば関心がある (849)		9.4	62.4	23.8	3.5	0.8	71.8	27.3	
どちらかといえば関心がない (84)		10.7	38.1	38.1	11.9	1.2	48.8	50.0	
関心がない (8)		12.5	37.5	25.0	12.5	12.5	50.0	37.5	
関心がある (計) (1,840)		14.3	62.3	19.2	3.4	0.8	76.7	22.6	
関心がない (計) (92)		10.9	38.0	37.0	12.0	2.2	48.9	48.9	

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

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

(注2) 『利用している (計)』は「よく利用している」「ときどき利用している」の合計

『利用していない (計)』は「あまり利用していない」「利用していない」の合計

(注3) 『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

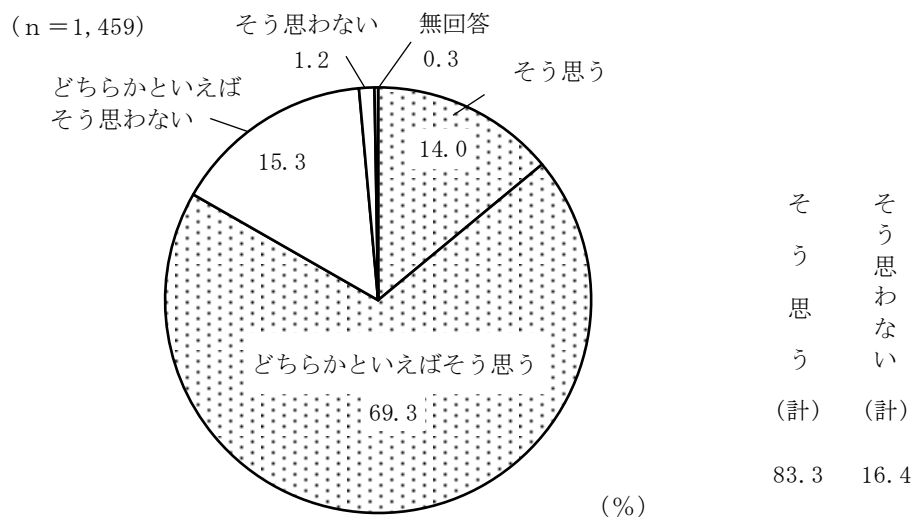
『関心がない (計)』は「どちらかといえば関心がない」「関心がない」の合計

### 5-3 入手した健康情報の活用

図 5-3-1

(問 20 で「1. そう思う」「2. どちらかといえばそう思う」と答えた方に)

問 20-1 あなたは、入手した健康に関する情報を、自身の健康管理に活用できていると思いますか。  
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)



(注)『そう思う (計)』は「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計

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

自分の求める情報を入手できているかで「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と答えた人(1,459人)に、入手した健康に関する情報を自身の健康管理に活用できているか聞いたところ、「そう思う」が14%、「どちらかといえばそう思う」が69%で、この2項目を合わせた『そう思う (計)』が83%となっている。一方、「どちらかといえばそう思わない」が15%、「そう思わない」が1%で、この2項目を合わせた『そう思わない (計)』が16%となっている。(図 5-3-1)

性・年齢別にみると、『そう思う（計）』は女性の60代で9割半ばと多くなっている。

健康への関心度（問2 P8）別にみると、『そう思う（計）』は、健康に“関心がある（計）”で8割半ばと、“関心がない（計）”と比べ29ポイント高くなっている。（図5-3-2）

図5-3-2 入手した健康情報の活用—性・年齢別、健康への関心度別

性・年齢別	n	割合 (%)				無回答	そう思う (計)	そう 思わ ない (計)
		そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思わない			
全体	(1,459)	14.0	69.3	15.3	1.2	0.3	83.3	16.4
<b>&lt;性・年齢別&gt;</b>								
男性 (計)	(636)	15.1	65.6	17.0	2.0	0.3	80.7	19.0
18・19歳	(6)	0	50.0	33.3	16.7	0	50.0	50.0
20代	(64)	15.6	65.6	17.2	1.6	0	81.3	18.8
30代	(97)	13.4	66.0	16.5	4.1	0	79.4	20.6
40代	(127)	14.2	59.8	22.8	2.4	0.8	74.0	25.2
50代	(131)	11.5	67.9	19.1	0.8	0.8	79.4	19.8
60代	(116)	19.8	65.5	12.1	2.6	0	85.3	14.7
70歳以上	(95)	17.9	70.5	11.6	0	0	88.4	11.6
女性 (計)	(823)	13.1	72.2	14.0	0.5	0.2	85.3	14.5
18・19歳	(5)	20.0	60.0	20.0	0	0	80.0	20.0
20代	(113)	13.3	69.9	16.8	0	0	83.2	16.8
30代	(157)	15.3	62.4	21.0	1.3	0	77.7	22.3
40代	(181)	9.4	76.8	12.2	1.1	0.6	86.2	13.3
50代	(170)	12.4	71.8	15.9	0	0	84.1	15.9
60代	(102)	11.8	82.4	5.9	0	0	94.1	5.9
70歳以上	(95)	18.9	72.6	7.4	0	1.1	91.6	7.4
<b>&lt;健康への関心度別&gt;</b>								
関心がある	(801)	19.6	66.9	12.6	0.6	0.2	86.5	13.2
どちらかといえば 関心がある	(610)	7.0	73.9	17.7	1.0	0.3	81.0	18.7
どちらかといえば 関心がない	(41)	9.8	51.2	31.7	7.3	0	61.0	39.0
関心がない	(4)	0	25.0	75.0	0	0	0	100.0
関心がある (計)	(1,411)	14.2	70.0	14.8	0.8	0.3	84.1	15.6
関心がない (計)	(45)	8.9	46.7	31.1	13.3	0	55.6	44.4

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

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

(注2) 『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「どちらかといえば関心がない」「関心がない」の合計

## 6 行政への要望

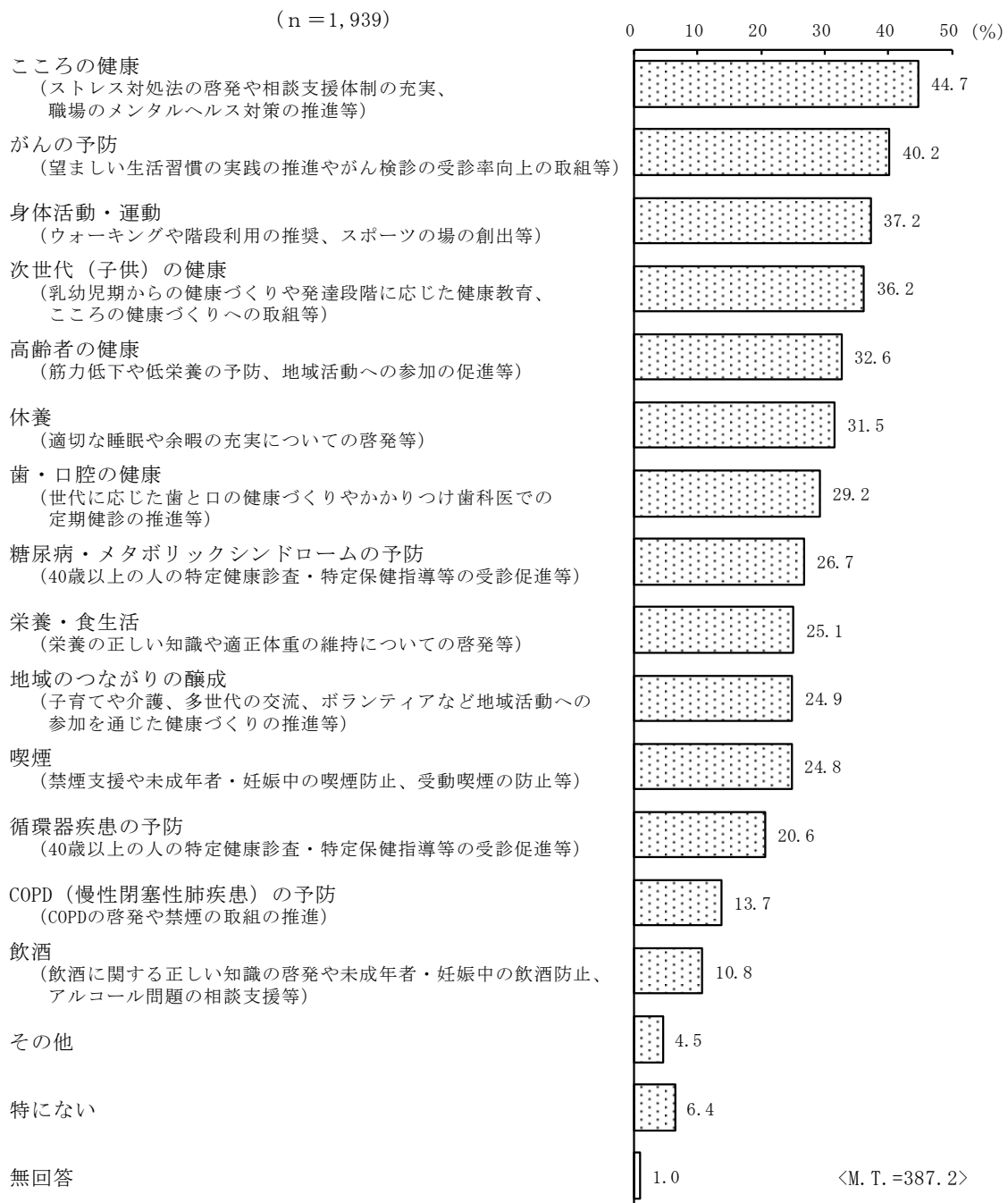
### 6-1 健康づくりに関する都への要望

図 6-1-1

(全員の方に)

問 21 東京都では、誰もが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる社会の実現に向けて、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おいて、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.)





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、「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）」が45%と最も多く、次いで「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40%、「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）」が37%、「次世代（子供）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）」が36%、「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）」が33%などの順となっている。（図6-1-1）

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）」は女性が約5割と男性より13ポイント高くなっている。「次世代（子供）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）」は女性の30代で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）」は女性の70歳以上で6割近く、男性の70歳以上で5割半ばと多くなっている。

職業別にみると、「休養（適切な睡眠や余暇の充実についての啓発等）」は専門・技術職で4割を超えて多く、「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）」は専門・技術職、事務職で5割を超えて多くなっている。

健康への関心度（問2 P8）別にみると、ほとんどすべての項目は関心度が高まるほど多くなっている。（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、職業別、健康への関心度別

													(%)
	n	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)	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)	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)	次世代(子供)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)	休養 (適切な睡眠や余暇の充実についての啓発等)	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)	糖尿病・メタボリックシンドロームの予防 (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)	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)	地域のつながりの醸成 (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)	
全 体	1,939	44.7	40.2	37.2	36.2	32.6	31.5	29.2	26.7	25.1	24.9	24.8	
< 性・年齢別 >													
男 性 (計)	852	37.6	37.6	39.3	31.2	29.9	31.1	22.9	27.2	24.9	20.4	20.8	
18・19 歳	6	16.7	33.3	66.7	16.7	16.7	66.7	33.3	33.3	33.3	-	33.3	
20 代	97	39.2	23.7	41.2	41.2	12.4	36.1	21.6	14.4	27.8	13.4	24.7	
30 代	143	42.7	30.8	37.8	42.0	12.6	37.8	21.0	22.4	22.4	23.1	19.6	
40 代	160	43.1	43.1	39.4	34.4	17.5	38.8	21.9	31.9	25.6	21.3	23.1	
50 代	176	42.6	48.3	45.5	25.6	36.4	34.1	25.6	32.4	25.0	21.0	25.6	
60 代	145	37.2	37.9	35.9	22.1	44.1	23.4	22.8	31.0	26.9	20.7	14.5	
70 歳以上	125	17.6	33.6	33.6	26.4	54.4	12.8	23.2	24.8	21.6	21.6	16.0	
女 性 (計)	1,087	50.2	42.2	35.5	40.0	34.7	31.8	34.1	26.3	25.2	28.4	27.9	
18・19 歳	7	57.1	42.9	14.3	42.9	28.6	28.6	14.3	28.6	28.6	14.3	42.9	
20 代	146	52.7	35.6	33.6	50.0	17.1	45.9	30.1	13.7	25.3	28.8	30.8	
30 代	200	54.5	43.5	36.5	54.0	20.0	37.0	31.0	21.5	24.0	30.5	31.0	
40 代	234	52.6	41.5	37.2	41.5	27.4	33.3	32.1	27.8	22.2	27.4	29.5	
50 代	224	55.8	47.8	32.6	33.5	41.1	26.3	37.1	33.9	20.1	22.8	33.9	
60 代	147	39.5	41.5	34.7	29.3	53.7	23.8	36.1	30.6	30.6	35.4	19.7	
70 歳以上	129	38.8	40.3	40.3	27.9	58.1	24.0	41.1	27.1	34.9	29.5	14.7	
< 職 業 別 >													
自 営・家 族 従 業 (計)	219	37.0	44.7	37.0	35.2	33.8	25.1	26.5	25.6	21.5	27.4	23.7	
勤 め (計)	1,225	48.8	40.7	38.8	36.7	29.5	36.6	28.8	27.6	25.6	23.9	26.2	
経 営・管 理 職	111	45.9	41.4	48.6	29.7	31.5	27.0	22.5	27.0	22.5	22.5	24.3	
専 門・技 術 職	369	52.0	39.0	42.0	42.5	25.2	40.9	29.5	29.0	28.5	27.4	26.8	
事 務 職	343	51.9	39.9	38.8	39.1	30.0	37.0	31.8	25.9	23.9	23.9	30.3	
労 務・技 能 職	110	35.5	39.1	25.5	21.8	28.2	33.6	19.1	23.6	21.8	16.4	19.1	
販 売・サ ー ビ ス 職	266	47.7	43.2	36.5	34.6	33.8	35.7	29.3	27.4	26.7	22.2	23.7	
無 職 の 主 婦・主 夫	291	37.1	42.6	36.4	41.2	42.3	21.6	36.1	27.1	25.8	29.6	19.9	
学 生	46	56.5	26.1	37.0	41.3	17.4	41.3	17.4	13.0	23.9	21.7	41.3	
そ の 他 の 無 職	138	35.5	30.4	29.0	23.2	44.2	17.4	27.5	25.4	26.1	22.5	20.3	
< 健 康 へ の 関 心 度 別 >													
関 心 が あ る	991	48.6	45.4	42.6	37.8	38.1	32.6	34.4	30.4	30.1	27.2	29.3	
ど ち ら か と い え ば 関 心 が あ る	849	41.3	35.8	33.3	34.6	28.3	31.4	25.0	24.4	21.1	24.0	20.5	
ど ち ら か と い え ば 関 心 が な い	84	36.9	27.4	17.9	35.7	14.3	22.6	13.1	9.5	8.3	9.5	15.5	
関 心 が な い	8	-	12.5	-	12.5	-	12.5	-	12.5	-	12.5	-	
関 心 が あ る (計)	1,840	45.3	41.0	38.3	36.4	33.6	32.1	30.1	27.6	25.9	25.8	25.2	
関 心 が な い (計)	92	33.7	26.1	16.3	33.7	13.0	21.7	12.0	9.8	7.6	9.8	14.1	

※次ページへ続く。

(%)

	n	循環器疾患の予防 (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)	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	1,939	20.6	13.7	10.8	4.5	6.4	1.0
< 性 年 齢 別 >							
男 性 (計)	852	19.7	13.5	11.3	3.9	7.9	1.5
18 歳	6	16.7	-	-	-	16.7	-
20 代	97	12.4	11.3	8.2	2.1	6.2	-
30 代	143	13.3	10.5	11.9	7.7	7.0	-
40 代	160	19.4	10.6	13.1	3.8	6.3	0.6
50 代	176	26.1	18.8	14.8	4.0	6.3	-
60 代	145	22.8	15.2	9.0	3.4	11.7	2.1
70 歳 以 上	125	20.8	13.6	8.8	1.6	9.6	7.2
女 性 (計)	1,087	21.3	13.9	10.4	5.1	5.3	0.6
18 歳	7	28.6	14.3	14.3	-	-	-
20 代	146	7.5	8.2	10.3	4.8	4.8	0.7
30 代	200	14.0	16.0	10.5	7.0	5.0	0.5
40 代	234	22.6	11.5	11.5	3.4	6.8	-
50 代	224	25.9	15.6	15.6	4.9	3.1	0.4
60 代	147	23.1	13.6	4.8	6.1	6.1	1.4
70 歳 以 上	129	34.9	18.6	5.4	4.7	7.0	1.6
< 職 業 別 >							
自 営 ・ 家 族 従 業 (計)	219	21.0	13.2	11.4	6.8	5.0	-
勤 め (計)	1,225	20.0	13.4	11.7	4.0	5.1	0.8
経 営 ・ 管 理 職	111	18.0	16.2	12.6	3.6	3.6	0.9
専 門 ・ 技 術 職	369	21.7	13.3	11.1	4.6	4.3	0.8
事 務 職	343	19.2	13.4	12.2	4.4	4.4	-
労 務 ・ 技 能 職	110	18.2	10.0	6.4	5.5	5.5	4.5
販 売 ・ サ ー ビ ス 職	266	18.8	13.9	13.5	2.6	7.9	0.4
無 職 の 主 婦 ・ 主 夫	291	24.7	15.5	8.6	3.4	11.7	1.0
学 生	46	13.0	10.9	15.2	4.3	2.2	-
そ の 他 の 無 職	138	18.8	15.2	6.5	8.0	10.9	-
< 健 康 へ の 関 心 度 別 >							
関 心 が あ る	991	23.6	15.1	14.1	5.7	4.5	0.8
ど ち ら か と い え ば 関 心 が あ る	849	18.5	12.6	7.4	2.8	7.3	1.2
ど ち ら か と い え ば 関 心 が な い	84	7.1	8.3	6.0	7.1	16.7	-
関 心 が な い	8	12.5	12.5	-	25.0	50.0	-
関 心 が あ る (計)	1,840	21.3	14.0	11.0	4.3	5.8	1.0
関 心 が な い (計)	92	7.6	8.7	5.4	8.7	19.6	-

(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「どちらかといえば関心がない」「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。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)

		(%)						
	全体 (n)	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)	無回答
全体	1,939	20.8	59.8	17.0	2.2	80.6	19.2	0.2
(うち、20歳以上)	1,926	20.7	59.9	17.1	2.1	80.6	19.2	0.2
<居住エリア別>								
区部(計)	1,292	20.6	59.1	17.7	2.3	79.7	20.0	0.2
センター・コア	366	21.6	58.7	17.2	1.9	80.3	19.1	0.5
区部東部・北部	383	18.8	59.3	18.0	3.9	78.1	21.9	-
区部西部・南部	543	21.2	59.3	17.9	1.5	80.5	19.3	0.2
市町村部(計)	647	21.3	61.1	15.6	1.9	82.4	17.5	0.2
多摩東部	258	21.3	60.1	16.7	1.9	81.4	18.6	-
多摩中央部北	93	15.1	61.3	19.4	4.3	76.3	23.7	-
多摩中央部南	265	23.0	61.9	13.6	1.1	84.9	14.7	0.4
多摩西部・島しょ	31	25.8	61.3	12.9	-	87.1	12.9	-
<性・年齢別>								
男性(計)	852	20.5	60.9	16.0	2.5	81.5	18.4	0.1
(うち、20歳以上)	846	20.2	61.2	16.0	2.5	81.4	18.4	0.1
18・19歳	6	66.7	16.7	16.7	-	83.3	16.7	-
20代	97	29.9	53.6	14.4	2.1	83.5	16.5	-
30代	143	28.0	58.0	11.9	2.1	86.0	14.0	-
40代	160	20.6	63.1	14.4	1.9	83.8	16.3	-
50代	176	14.2	67.0	15.3	3.4	81.3	18.8	-
60代	145	13.8	62.1	21.4	2.8	75.9	24.1	-
70歳以上	125	19.2	59.2	18.4	2.4	78.4	20.8	0.8
女性(計)	1,087	21.1	58.9	17.8	1.9	79.9	19.8	0.3
(うち、20歳以上)	1,080	21.1	58.8	18.0	1.9	79.9	19.8	0.3
18・19歳	7	14.3	71.4	-	14.3	85.7	14.3	-
20代	146	32.9	54.1	11.6	1.4	87.0	13.0	-
30代	200	28.0	51.5	19.5	1.0	79.5	20.5	-
40代	234	20.5	61.1	17.1	0.9	81.6	17.9	0.4
50代	224	12.9	64.7	19.6	2.7	77.7	22.3	-
60代	147	18.4	59.9	16.3	4.8	78.2	21.1	0.7
70歳以上	129	15.5	59.7	23.3	0.8	75.2	24.0	0.8
<職業別>								
自営・家族従業(計)	219	22.4	60.7	16.0	0.9	83.1	16.9	-
勤め(計)	1,225	21.1	61.0	16.0	1.6	82.1	17.6	0.2
経営・管理職	111	25.2	55.9	17.1	1.8	81.1	18.9	-
専門・技術職	369	19.8	62.6	15.4	2.2	82.4	17.6	-
事務職	343	21.9	59.5	17.2	1.2	81.3	18.4	0.3
労務・技能職	110	20.0	59.1	17.3	2.7	79.1	20.0	0.9
販売・サービス職	266	19.9	64.3	14.3	1.1	84.2	15.4	0.4
無職の主婦・主夫	291	16.8	60.8	19.6	2.4	77.7	22.0	0.3
学生	46	41.3	43.5	10.9	4.3	84.8	15.2	-
その他の無職	138	17.4	50.7	23.9	8.0	68.1	31.9	-

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。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)

		(%)						
	全体 (n)	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)	無回答
全体	1,939	20.8	59.8	17.0	2.2	80.6	19.2	0.2
(うち、20歳以上)	1,926	20.7	59.9	17.1	2.1	80.6	19.2	0.2
<主食・主菜・副菜をそろえた食事別>								
ほぼ毎日	781	23.9	63.0	11.8	1.2	86.9	12.9	0.1
週に4～5日	414	21.7	57.7	17.6	2.7	79.5	20.3	0.2
週に2～3日	446	17.3	60.5	18.8	2.9	77.8	21.7	0.4
ほとんどない	289	16.3	53.3	27.3	3.1	69.6	30.4	-
<運動習慣別>								
はい	662	26.7	59.4	13.1	0.6	86.1	13.7	0.2
いいえ	1,255	17.8	59.9	19.1	2.9	77.7	22.1	0.2
<こころのゆとり別>								
十分に持つことができている	153	54.2	41.2	3.9	0.7	95.4	4.6	-
だいたい持つことができている	1,152	23.0	64.2	11.5	1.0	87.2	12.6	0.2
あまり持つことができている	566	9.2	59.2	28.4	2.8	68.4	31.3	0.4
まったく持つことができている	65	4.6	30.8	44.6	20.0	35.4	64.6	-
持つことができている(計)	1,305	26.7	61.5	10.7	1.0	88.2	11.6	0.2
持つことができている(計)	631	8.7	56.3	30.1	4.6	65.0	34.7	0.3
<余暇の充実度別>								
非常に充実している	193	53.4	37.3	7.8	1.6	90.7	9.3	-
まあ充実している	1,025	22.7	63.2	12.7	1.2	86.0	13.9	0.2
あまり充実していない	558	10.2	64.9	22.6	2.2	75.1	24.7	0.2
まったく充実していない	155	6.5	45.2	38.1	9.7	51.6	47.7	0.6
充実している(計)	1,218	27.6	59.1	11.9	1.2	86.7	13.1	0.2
充実していない(計)	713	9.4	60.6	25.9	3.8	70.0	29.7	0.3
<睡眠の充足感別>								
十分足りている	306	41.2	46.7	10.1	1.6	87.9	11.8	0.3
ほぼ足りている	859	22.6	62.6	13.5	1.0	85.2	14.6	0.2
やや不足している	627	11.6	65.4	20.7	2.2	77.0	23.0	-
まったく足りていない	140	7.1	45.0	37.1	10.0	52.1	47.1	0.7
足りている(計)	1,165	27.5	58.5	12.6	1.2	85.9	13.8	0.3
足りていない(計)	767	10.8	61.7	23.7	3.7	72.5	27.4	0.1
<求める健康情報を入手できているか別>								
そう思う	274	34.3	52.2	12.4	1.1	86.5	13.5	-
どちらかといえばそう思う	1,185	20.4	61.7	16.0	1.8	82.1	17.8	0.1
どちらかといえばそう思わない	389	12.9	60.4	22.6	3.6	73.3	26.2	0.5
そう思わない	74	21.6	48.6	23.0	5.4	70.3	28.4	1.4
そう思う(計)	1,459	23.0	59.9	15.4	1.6	82.9	17.0	0.1
そう思わない(計)	463	14.3	58.5	22.7	3.9	72.8	26.6	0.6



問2 あなたは、自分の健康に関心がありますか。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)

		(%)						
	全体 (n)	関 心 が あ る	関 心 が あ ら か い え ば	関 心 が あ ら な い え ば	関 心 が あ ら な い	関 心 が あ る (計)	関 心 が あ ら な い (計)	無 回 答
全体	1,939	51.1	43.8	4.3	0.4	94.9	4.7	0.4
(うち、20歳以上)	1,926	51.2	43.9	4.2	0.4	95.1	4.6	0.4
<居住エリア別>								
区部(計)	1,292	51.7	43.4	4.1	0.4	95.1	4.5	0.4
センター・コア	366	56.0	39.3	3.8	-	95.4	3.8	0.8
区部東部・北部	383	44.9	49.3	5.0	0.8	94.3	5.7	-
区部西部・南部	543	53.6	42.0	3.7	0.4	95.6	4.1	0.4
市町村部(計)	647	49.9	44.5	4.8	0.5	94.4	5.3	0.3
多摩東部	258	49.2	45.3	4.7	0.4	94.6	5.0	0.4
多摩中央部北	93	54.8	43.0	2.2	-	97.8	2.2	-
多摩中央部南	265	49.1	44.2	6.0	0.8	93.2	6.8	-
多摩西部・島しょ	31	48.4	45.2	3.2	-	93.5	3.2	3.2
<性・年齢別>								
男性(計)	852	47.5	45.3	6.3	0.6	92.8	6.9	0.2
(うち、20歳以上)	846	47.6	45.4	6.3	0.5	93.0	6.7	0.2
18・19歳	6	33.3	33.3	16.7	16.7	66.7	33.3	-
20代	97	47.4	39.2	12.4	1.0	86.6	13.4	-
30代	143	37.1	53.1	9.8	-	90.2	9.8	-
40代	160	48.1	43.8	7.5	0.6	91.9	8.1	-
50代	176	45.5	51.1	2.3	0.6	96.6	2.8	0.6
60代	145	49.7	43.4	6.2	0.7	93.1	6.9	-
70歳以上	125	60.0	37.6	1.6	-	97.6	1.6	0.8
女性(計)	1,087	53.9	42.6	2.8	0.3	96.5	3.0	0.5
(うち、20歳以上)	1,080	54.0	42.7	2.6	0.3	96.7	2.9	0.5
18・19歳	7	42.9	28.6	28.6	-	71.4	28.6	-
20代	146	49.3	43.8	6.8	-	93.2	6.8	-
30代	200	52.5	46.0	1.5	-	98.5	1.5	-
40代	234	52.6	43.6	2.6	0.4	96.2	3.0	0.9
50代	224	54.0	42.0	3.1	0.9	96.0	4.0	-
60代	147	57.1	39.5	1.4	-	96.6	1.4	2.0
70歳以上	129	60.5	39.5	-	-	100.0	-	-
<職業別>								
自営・家族従業(計)	219	53.4	43.8	2.3	0.5	97.3	2.7	-
勤め(計)	1,225	49.6	44.8	4.7	0.4	94.4	5.1	0.4
経営・管理職	111	64.9	33.3	1.8	-	98.2	1.8	-
専門・技術職	369	47.4	46.3	5.4	0.8	93.8	6.2	-
事務職	343	54.8	41.4	3.5	0.3	96.2	3.8	-
労務・技能職	110	37.3	50.9	9.1	-	88.2	9.1	2.7
販売・サービス職	266	45.1	48.9	4.9	0.4	94.0	5.3	0.8
無職の主婦・主夫	291	55.3	41.6	2.1	0.7	96.9	2.7	0.3
学生	46	47.8	39.1	13.0	-	87.0	13.0	-
その他の無職	138	51.4	41.3	6.5	-	92.8	6.5	0.7

問3 毎日の生活で、負担感のない程度に健康づくりの取組を継続することが、健康の維持・増進につながります。  
あなたは、毎日の生活のなか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)

(%)

	全体 (n)	栄養バランスを意図した食事をとるようになる	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	階段やエレベーターの代わり階段を使う	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階段を使う	軽い運動やウォーキング、体操などの軽い運動をしている	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	かみ、週に1回以上、歯ブラシのほかに歯間ブラシ等を使用している	歯磨きのときに、歯ブラシのほかに歯間ブラシ等を使用している	感染症対策を避けるなど	マスクの着用や手洗い、三密(密集・密接・密閉)を避けるなど	その他	特に何もしていない	無回答
全体	1,939	53.6	73.0	44.2	47.3	47.3	46.0	47.6	33.6	63.9	44.7	90.0	4.5	0.7	0.1				
(うち、20歳以上)	1,926	53.7	73.0	44.4	47.2	47.6	46.3	47.7	33.7	64.1	45.0	90.2	4.6	0.7	0.1				
<居住エリア別>																			
区部(計)	1,292	51.4	72.5	42.6	46.1	46.9	44.2	46.3	33.1	63.8	45.8	89.2	4.7	0.6	0.1				
センター・コア	366	55.5	73.0	39.6	43.4	50.5	44.8	51.1	35.5	66.4	48.1	88.5	4.6	0.8	0.3				
区部東部・北部	383	43.3	67.9	44.6	43.6	39.9	40.7	42.0	27.4	62.4	40.2	88.5	5.2	1.3	-				
区部西部・南部	543	54.3	75.5	43.3	49.7	49.4	46.2	46.0	35.5	63.0	48.3	90.2	4.4	-	-				
市町村部(計)	647	58.1	73.9	47.4	49.6	48.2	49.6	50.2	34.5	64.1	42.5	91.7	4.2	0.8	-				
多摩東部	258	61.2	75.2	47.3	49.6	48.4	51.9	52.3	34.9	64.7	45.0	91.9	4.3	0.8	-				
多摩中央部北	93	59.1	67.7	38.7	48.4	46.2	46.2	53.8	33.3	60.2	44.1	95.7	2.2	1.1	-				
多摩中央部南	265	55.1	74.7	49.8	50.9	48.7	47.5	47.9	36.2	64.5	40.8	90.2	4.2	0.8	-				
多摩西部・島しょ	31	54.8	74.2	54.8	41.9	48.4	58.1	41.9	19.4	67.7	32.3	90.3	9.7	-	-				
<性・年齢別>																			
男性(計)	852	46.1	68.3	36.2	44.1	49.3	42.1	45.7	34.3	59.7	33.9	84.9	4.0	1.2	-				
(うち、20歳以上)	846	46.0	68.3	36.3	44.1	49.5	42.3	45.9	34.4	59.9	34.2	85.1	4.0	1.2	-				
18・19歳	6	66.7	66.7	16.7	50.0	16.7	16.7	16.7	16.7	33.3	-	50.0	-	-	-				
20代	97	34.0	66.0	33.0	40.2	40.2	37.1	52.6	32.0	60.8	22.7	78.4	2.1	2.1	-				
30代	143	42.7	61.5	32.9	47.6	43.4	39.2	44.1	39.9	53.1	32.2	81.1	3.5	2.8	-				
40代	160	50.0	68.1	21.3	45.6	43.8	40.0	45.6	33.8	55.0	31.9	83.8	2.5	0.6	-				
50代	176	40.9	65.3	34.1	41.5	54.0	38.6	44.3	32.4	55.7	37.5	81.3	3.4	0.6	-				
60代	145	46.2	73.8	45.5	41.4	49.0	47.6	45.5	32.4	65.5	34.5	89.7	4.1	1.4	-				
70歳以上	125	60.8	76.0	54.4	48.0	65.6	52.0	45.6	36.0	72.8	43.2	96.8	8.8	-	-				
女性(計)	1,087	59.5	76.6	50.6	49.8	45.8	49.0	49.1	33.0	67.2	53.2	94.1	5.0	0.3	0.1				
(うち、20歳以上)	1,080	59.7	76.7	50.7	49.7	46.1	49.4	49.2	33.2	67.3	53.4	94.2	5.0	0.3	0.1				
18・19歳	7	28.6	71.4	28.6	57.1	-	-	42.9	-	42.9	14.3	85.7	-	-	-				
20代	146	41.8	71.2	42.5	45.2	36.3	50.0	54.8	42.5	69.2	37.0	90.4	0.7	0.7	-				
30代	200	48.0	70.5	39.5	46.0	40.0	49.5	51.5	39.0	66.0	53.0	90.0	4.5	-	-				
40代	234	66.2	80.3	47.0	53.4	47.0	45.3	52.1	32.1	71.4	56.8	93.6	4.7	-	0.4				
50代	224	58.9	78.1	48.2	53.1	45.5	48.7	45.5	31.3	67.4	52.2	96.9	5.4	0.4	-				
60代	147	68.0	82.3	64.6	47.6	51.7	42.2	44.2	32.7	64.6	61.9	98.0	5.4	0.7	-				
70歳以上	129	78.3	76.7	72.9	50.4	59.7	65.1	45.7	20.2	62.8	58.9	96.9	10.1	-	-				
<職業別>																			
自営・家族従業(計)	219	55.7	73.1	42.5	42.9	47.9	49.8	51.6	35.6	64.8	42.9	92.7	3.7	0.5	-				
勤め(計)	1,225	49.9	72.1	38.5	48.4	43.5	44.0	48.5	34.6	63.1	42.6	88.0	3.6	0.8	0.1				
経営・管理職	111	49.5	72.1	32.4	47.7	61.3	38.7	50.5	44.1	57.7	45.9	84.7	3.6	-	-				
専門・技術職	369	53.9	73.7	38.5	49.6	40.9	44.2	50.7	37.9	64.8	42.3	89.7	4.9	0.5	-				
事務職	343	52.2	74.1	44.3	47.2	40.8	46.6	46.4	31.5	67.3	46.9	90.1	3.2	0.6	-				
労務・技能職	110	41.8	58.2	36.4	50.0	45.5	40.0	44.5	28.2	60.0	33.6	84.5	4.5	1.8	-				
販売・サービス職	266	46.2	72.2	33.8	46.2	39.8	44.0	48.5	33.5	58.3	39.8	85.7	1.9	1.5	0.4				
無職の主婦・主夫	291	68.7	77.3	61.5	45.0	59.5	51.5	42.3	29.2	67.4	53.3	95.9	7.6	0.3	-				
学生	46	41.3	73.9	43.5	58.7	34.8	32.6	60.9	28.3	65.2	30.4	87.0	-	2.2	-				
その他の無職	138	55.1	69.6	58.0	44.2	55.8	46.4	40.6	31.9	60.9	50.0	91.3	9.4	-	-				

問3 毎日の生活で、負担感のない程度に健康づくりの取組を継続することが、健康の維持・増進につながります。  
あなたは、毎日の生活のなか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)

(%)

	全体 (n)	栄養バランスを意図した食事をとるようになる	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	階段やエレベーターの代わりには階段を使う	短い距離は歩いたり、エスカレーターを使う	軽い運動やウォーキング、体操などの	散歩やウォーキング、体操などの	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	かみ、週に1回以上、歯ブラシのほ	歯磨きのときに、歯ブラシのほ	消毒・密接・密閉を避けるなど感	マスクの着用や手洗い、三密(密	その他	特に何もしていない	無回答
全体	1,939	53.6	73.0	44.2	47.3	47.3	46.0	47.6	33.6	63.9	44.7	90.0	4.5	0.7	0.1				
(うち、20歳以上)	1,926	53.7	73.0	44.4	47.2	47.6	46.3	47.7	33.7	64.1	45.0	90.2	4.6	0.7	0.1				
<健康状態の評価別>																			
よい	404	60.4	76.0	46.8	54.7	53.7	61.4	58.2	39.4	68.3	47.8	87.9	5.4	0.5	-				
まあよい	1,159	54.3	75.7	44.1	47.7	47.7	45.5	48.6	32.5	63.7	44.3	91.5	4.4	0.3	-				
あまりよくない	330	45.5	62.7	42.1	39.1	40.6	31.8	33.0	30.6	61.2	44.5	88.2	3.6	1.8	-				
よくない	42	38.1	52.4	38.1	31.0	28.6	26.2	38.1	31.0	50.0	28.6	88.1	7.1	2.4	-				
よい(計)	1,563	55.9	75.8	44.8	49.5	49.3	49.6	51.1	34.3	64.9	45.2	90.5	4.7	0.4	-				
よくない(計)	372	44.6	61.6	41.7	38.2	39.2	31.2	33.6	30.6	59.9	42.7	88.2	4.0	1.9	-				
<健康への関心度別>																			
関心がある	991	67.0	80.6	51.2	53.4	58.8	52.0	54.4	39.1	68.4	52.2	92.5	6.2	0.2	-				
どちらかといえば関心がある	849	42.0	68.0	37.8	42.6	37.3	40.5	41.6	28.5	60.5	38.3	88.6	3.1	0.6	-				
どちらかといえば関心がない	84	19.0	41.7	26.2	23.8	15.5	32.1	35.7	23.8	48.8	22.6	76.2	1.2	7.1	-				
関心がない	8	-	12.5	37.5	37.5	25.0	37.5	12.5	12.5	37.5	37.5	87.5	-	-	-				
関心がある(計)	1,840	55.5	74.8	45.0	48.4	48.9	46.7	48.5	34.2	64.8	45.8	90.7	4.7	0.4	-				
関心がない(計)	92	17.4	39.1	27.2	25.0	16.3	32.6	33.7	22.8	47.8	23.9	77.2	1.1	6.5	-				
<求める健康情報を入手できているか別>																			
そう思う	274	63.1	77.0	49.6	50.0	51.8	56.6	56.2	41.6	67.2	48.9	90.1	8.0	1.5	-				
どちらかといえばそう思う	1,185	57.1	76.4	44.4	48.4	49.6	46.0	48.7	34.7	65.1	47.3	91.6	4.4	0.3	-				
どちらかといえばそう思わない	389	41.1	61.7	40.6	46.3	39.8	38.3	40.9	26.5	60.2	36.5	88.2	2.8	0.5	0.3				
そう思わない	74	27.0	59.5	36.5	27.0	29.7	44.6	32.4	23.0	51.4	28.4	74.3	4.1	4.1	-				
そう思う(計)	1,459	58.3	76.5	45.4	48.7	50.0	48.0	50.1	36.0	65.5	47.6	91.3	5.1	0.5	-				
そう思わない(計)	463	38.9	61.3	40.0	43.2	38.2	39.3	39.5	25.9	58.7	35.2	86.0	3.0	1.1	0.2				

問4 あなたは、主食・主菜・副菜の3つをそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ですか。  
 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)

	(%)					
	全体 (n)	ほぼ 毎日	週に 4 ～ 5 日	週に 2 ～ 3 日	ほ と ん ど な い	無 回 答
全体	1,939	40.3	21.4	23.0	14.9	0.5
(うち、20歳以上)	1,926	40.3	21.4	23.0	14.8	0.5
<居住エリア別>						
区部(計)	1,292	37.4	21.7	24.1	16.3	0.5
センター・コア	366	36.3	20.8	25.1	17.8	-
区部東部・北部	383	35.2	22.7	24.8	15.9	1.3
区部西部・南部	543	39.6	21.5	23.0	15.7	0.2
市町村部(計)	647	46.1	20.7	20.7	12.1	0.5
多摩東部	258	42.6	22.5	19.4	15.5	-
多摩中央部北	93	48.4	17.2	24.7	8.6	1.1
多摩中央部南	265	47.2	20.4	20.8	11.3	0.4
多摩西部・島しょ	31	58.1	19.4	19.4	-	3.2
<性・年齢別>						
男性(計)	852	38.6	20.3	25.5	15.4	0.2
(うち、20歳以上)	846	38.5	20.2	25.7	15.4	0.2
18・19歳	6	50.0	33.3	-	16.7	-
20代	97	32.0	19.6	27.8	20.6	-
30代	143	29.4	18.2	25.9	26.6	-
40代	160	32.5	21.3	26.9	19.4	-
50代	176	38.6	21.0	30.7	9.7	-
60代	145	39.3	25.5	24.8	10.3	-
70歳以上	125	60.8	14.4	16.0	7.2	1.6
女性(計)	1,087	41.6	22.2	21.1	14.5	0.6
(うち、20歳以上)	1,080	41.7	22.3	20.9	14.4	0.6
18・19歳	7	28.6	-	42.9	28.6	-
20代	146	30.8	20.5	30.1	18.5	-
30代	200	28.5	19.5	27.0	25.0	-
40代	234	40.6	21.4	22.6	15.4	-
50代	224	43.8	25.0	16.5	14.3	0.4
60代	147	52.4	25.9	16.3	4.8	0.7
70歳以上	129	60.5	21.7	10.9	3.1	3.9

	(%)					
	全体 (n)	ほぼ 毎日	週に 4 ～ 5 日	週に 2 ～ 3 日	ほ と ん ど な い	無 回 答
全体	1,939	40.3	21.4	23.0	14.9	0.5
(うち、20歳以上)	1,926	40.3	21.4	23.0	14.8	0.5
<職業別>						
自営・家族従業(計)	219	45.2	17.8	21.9	15.1	-
勤め(計)	1,225	35.9	22.0	25.7	16.2	0.2
経営・管理職	111	35.1	28.8	25.2	10.8	-
専門・技術職	369	35.0	22.8	24.7	17.6	-
事務職	343	37.3	20.4	25.4	16.9	-
労務・技能職	110	35.5	19.1	27.3	18.2	-
販売・サービス職	266	35.7	21.4	26.7	15.4	0.8
無職の主婦・主夫	291	52.2	21.3	14.8	10.3	1.4
学生	46	43.5	19.6	23.9	13.0	-
その他の無職	138	44.2	21.0	18.8	14.5	1.4
<健康への関心度別>						
関心がある	991	46.4	20.7	21.9	10.6	0.4
どちらかといえば関心がある	849	34.4	22.6	24.3	18.1	0.6
どちらかといえば関心がない	84	27.4	17.9	22.6	32.1	-
関心がない	8	25.0	12.5	25.0	37.5	-
関心がある(計)	1,840	40.9	21.6	23.0	14.1	0.5
関心がない(計)	92	27.2	17.4	22.8	32.6	-

問5 あなたは、1日30分以上の運動を、週2回以上、1年以上継続していますか。

ここでいう運動とは、スポーツやフィットネス(ウォーキングやヨガ、ストレッチのような軽く汗をかく運動を含む。)などの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うものを指します。(○は1つ)

\* 医師等から運動を禁止されている場合は、「2. いいえ」をお選びください。

	(%)			
	全体 (n)	はい	いいえ	無回答
全体	1,939	34.1	64.7	1.1
(うち、20歳以上)	1,926	34.3	64.5	1.1
<居住エリア別>				
区部(計)	1,292	32.7	66.4	0.9
センター・コア	366	33.3	65.6	1.1
区部東部・北部	383	30.0	68.7	1.3
区部西部・南部	543	34.1	65.4	0.6
市町村部(計)	647	37.1	61.4	1.5
多摩東部	258	39.1	60.1	0.8
多摩中央部北	93	29.0	66.7	4.3
多摩中央部南	265	36.6	62.6	0.8
多摩西部・島しょ	31	48.4	45.2	6.5
<性・年齢別>				
男性(計)	852	38.3	60.9	0.8
(うち、20歳以上)	846	38.4	60.8	0.8
18・19歳	6	16.7	83.3	-
20代	97	29.9	70.1	-
30代	143	31.5	68.5	-
40代	160	31.3	68.8	-
50代	176	42.0	57.4	0.6
60代	145	38.6	60.0	1.4
70歳以上	125	56.8	40.0	3.2
女性(計)	1,087	30.9	67.7	1.4
(うち、20歳以上)	1,080	31.1	67.5	1.4
18・19歳	7	-	100.0	-
20代	146	17.8	82.2	-
30代	200	23.5	76.5	-
40代	234	27.4	72.6	-
50代	224	29.5	67.4	3.1
60代	147	42.9	55.8	1.4
70歳以上	129	54.3	41.1	4.7

	(%)			
	全体 (n)	はい	いいえ	無回答
全体	1,939	34.1	64.7	1.1
(うち、20歳以上)	1,926	34.3	64.5	1.1
<職業別>				
自営・家族従業(計)	219	33.3	66.2	0.5
勤め(計)	1,225	30.5	68.8	0.7
経営・管理職	111	46.8	53.2	-
専門・技術職	369	27.1	72.6	0.3
事務職	343	23.6	75.5	0.9
労務・技能職	110	41.8	58.2	-
販売・サービス職	266	31.2	67.7	1.1
無職の主婦・主夫	291	45.4	51.5	3.1
学生	46	21.7	78.3	-
その他の無職	138	42.8	55.1	2.2
<健康への関心度別>				
関心がある	991	42.1	56.4	1.5
どちらかといえば関心がある	849	27.0	72.3	0.7
どちらかといえば関心がない	84	10.7	88.1	1.2
関心がない	8	25.0	75.0	-
関心がある(計)	1,840	35.1	63.8	1.1
関心がない(計)	92	12.0	87.0	1.1

問6 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。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)

	(%)							
	全体 (n)	しばしば感じる	たまに感じる	あまり感じない	ほとんど感じない	感じる(計)	感じない(計)	無回答
全体	1,939	36.2	46.3	13.3	4.1	82.5	17.4	0.2
(うち、20歳以上)	1,926	36.2	46.3	13.2	4.1	82.5	17.3	0.2
<居住エリア別>								
区部(計)	1,292	36.5	46.5	12.9	3.9	83.0	16.9	0.2
センター・コア	366	39.1	40.2	16.7	4.1	79.2	20.8	-
区部東部・北部	383	36.8	46.0	11.5	5.2	82.8	16.7	0.5
区部西部・南部	543	34.4	51.2	11.4	2.9	85.6	14.4	-
市町村部(計)	647	35.5	45.9	13.9	4.5	81.5	18.4	0.2
多摩東部	258	38.8	42.6	12.8	5.8	81.4	18.6	-
多摩中央部北	93	35.5	44.1	15.1	4.3	79.6	19.4	1.1
多摩中央部南	265	34.7	48.7	12.8	3.8	83.4	16.6	-
多摩西部・島しょ	31	16.1	54.8	29.0	-	71.0	29.0	-
<性・年齢別>								
男性(計)	852	29.1	48.7	16.8	5.2	77.8	21.9	0.2
(うち、20歳以上)	846	29.2	48.6	16.9	5.1	77.8	22.0	0.2
18・19歳	6	16.7	66.7	-	16.7	83.3	16.7	-
20代	97	28.9	51.5	12.4	7.2	80.4	19.6	-
30代	143	37.8	45.5	13.3	3.5	83.2	16.8	-
40代	160	38.1	46.3	13.1	2.5	84.4	15.6	-
50代	176	29.0	56.8	12.5	1.7	85.8	14.2	-
60代	145	24.1	47.6	22.1	6.2	71.7	28.3	-
70歳以上	125	14.4	42.4	29.6	12.0	56.8	41.6	1.6
女性(計)	1,087	41.7	44.4	10.5	3.3	86.1	13.8	0.1
(うち、20歳以上)	1,080	41.7	44.5	10.4	3.3	86.2	13.7	0.1
18・19歳	7	42.9	28.6	28.6	-	71.4	28.6	-
20代	146	40.4	46.6	10.3	2.7	87.0	13.0	-
30代	200	47.5	40.5	10.5	1.5	88.0	12.0	-
40代	234	53.0	35.9	7.3	3.8	88.9	11.1	-
50代	224	45.5	41.5	8.9	4.0	87.1	12.9	-
60代	147	26.5	57.1	12.9	2.7	83.7	15.6	0.7
70歳以上	129	24.0	55.0	15.5	5.4	79.1	20.9	-
<職業別>								
自営・家族従業(計)	219	28.8	51.1	17.4	2.7	79.9	20.1	-
勤め(計)	1,225	40.5	45.2	10.4	3.9	85.7	14.3	-
経営・管理職	111	36.0	52.3	9.0	2.7	88.3	11.7	-
専門・技術職	369	42.3	44.2	9.2	4.3	86.4	13.6	-
事務職	343	44.3	42.0	9.0	4.7	86.3	13.7	-
労務・技能職	110	34.5	41.8	20.0	3.6	76.4	23.6	-
販売・サービス職	266	38.0	49.2	9.8	3.0	87.2	12.8	-
無職の主婦・主夫	291	31.3	48.5	14.8	5.2	79.7	19.9	0.3
学生	46	30.4	45.7	19.6	4.3	76.1	23.9	-
その他の無職	138	23.9	44.9	25.4	5.1	68.8	30.4	0.7

問6 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。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)

	(%)							
	全体 (n)	しばしば感じる	たまに感じる	あまり感じない	ほとんど感じない	感じる(計)	感じない(計)	無回答
全体	1,939	36.2	46.3	13.3	4.1	82.5	17.4	0.2
(うち、20歳以上)	1,926	36.2	46.3	13.2	4.1	82.5	17.3	0.2
<こころのゆとり別>								
十分に持つことができている	153	8.5	32.0	28.1	31.4	40.5	59.5	-
だいたい持つことができている	1,152	23.3	56.9	17.1	2.8	80.1	19.9	-
あまり持つことができている	566	63.1	33.7	3.0	-	96.8	3.0	0.2
まったく持つことができている	65	95.4	4.6	-	-	100.0	-	-
持つことができている(計)	1,305	21.5	53.9	18.4	6.1	75.5	24.5	-
持つことができている(計)	631	66.4	30.7	2.7	-	97.1	2.7	0.2
<睡眠の質の低下の有無別>								
頻繁にある	401	58.1	33.4	6.2	2.2	91.5	8.5	-
ときどきある	868	34.7	52.0	11.3	1.8	86.6	13.1	0.2
めったにない	481	24.5	49.1	20.6	5.6	73.6	26.2	0.2
まったくない	172	26.7	40.1	18.6	14.5	66.9	33.1	-
ある(計)	1,269	42.1	46.1	9.7	2.0	88.2	11.7	0.2
ない(計)	653	25.1	46.7	20.1	8.0	71.8	28.0	0.2

問7 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。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)

		(%)						
	全体 (n)	で十分 に持つ ことが	でだ いた い持 つこ とが	であ まり 持 つこ とが	でま った く持 つこ とが	で持 つこ とが (計)	で持 つこ とが ない (計)	無 回 答
全体	1,939	7.9	59.4	29.2	3.4	67.3	32.5	0.2
(うち、20歳以上)	1,926	7.9	59.2	29.3	3.4	67.2	32.7	0.2
<居住エリア別>								
区部(計)	1,292	7.0	60.1	28.6	4.1	67.2	32.7	0.2
センター・コア	366	7.7	62.8	26.2	3.3	70.5	29.5	-
区部東部・北部	383	5.2	60.3	29.5	4.7	65.5	34.2	0.3
区部西部・南部	543	7.9	58.2	29.5	4.2	66.1	33.7	0.2
市町村部(計)	647	9.6	58.0	30.4	1.9	67.5	32.3	0.2
多摩東部	258	8.5	56.6	34.1	0.8	65.1	34.9	-
多摩中央部北	93	11.8	51.6	31.2	4.3	63.4	35.5	1.1
多摩中央部南	265	10.2	58.9	28.7	2.3	69.1	30.9	-
多摩西部・島しょ	31	6.5	80.6	12.9	-	87.1	12.9	-
<性・年齢別>								
男性(計)	852	8.5	59.3	28.8	3.4	67.7	32.2	0.1
(うち、20歳以上)	846	8.5	59.0	29.0	3.4	67.5	32.4	0.1
18・19歳	6	-	100.0	-	-	100.0	-	-
20代	97	12.4	60.8	22.7	4.1	73.2	26.8	-
30代	143	9.8	51.0	35.0	4.2	60.8	39.2	-
40代	160	6.9	54.4	33.8	5.0	61.3	38.8	-
50代	176	4.5	63.6	28.4	3.4	68.2	31.8	-
60代	145	6.9	60.7	31.0	1.4	67.6	32.4	-
70歳以上	125	13.6	64.0	19.2	2.4	77.6	21.6	0.8
女性(計)	1,087	7.5	59.5	29.5	3.3	67.0	32.8	0.2
(うち、20歳以上)	1,080	7.5	59.4	29.5	3.3	66.9	32.9	0.2
18・19歳	7	-	71.4	28.6	-	71.4	28.6	-
20代	146	6.8	69.9	21.9	1.4	76.7	23.3	-
30代	200	8.0	52.5	36.5	3.0	60.5	39.5	-
40代	234	6.4	53.4	35.5	4.7	59.8	40.2	-
50代	224	8.0	56.7	29.5	5.8	64.7	35.3	-
60代	147	7.5	65.3	23.8	2.0	72.8	25.9	1.4
70歳以上	129	8.5	67.4	23.3	0.8	76.0	24.0	-
<職業別>								
自営・家族従業(計)	219	7.8	63.9	26.5	1.8	71.7	28.3	-
勤め(計)	1,225	7.6	57.0	31.9	3.5	64.6	35.4	-
経営・管理職	111	6.3	60.4	28.8	4.5	66.7	33.3	-
専門・技術職	369	8.1	55.0	34.1	2.7	63.1	36.9	-
事務職	343	6.7	56.3	33.8	3.2	63.0	37.0	-
労務・技能職	110	9.1	56.4	30.0	4.5	65.5	34.5	-
販売・サービス職	266	8.3	58.3	29.3	4.1	66.5	33.5	-
無職の主婦・主夫	291	7.2	64.9	24.4	3.4	72.2	27.8	-
学生	46	13.0	69.6	15.2	2.2	82.6	17.4	-
その他の無職	138	9.4	58.7	26.1	5.1	68.1	31.2	0.7



問7 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。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)

		(%)						
	全体 (n)	で十分 に持つ ことが	でだ いた い持 つこ とが	であ まり 持つ こと が	でま った く持 つこ とが	で持 つこ とが (計)	で持 つこ とが ない (計)	無 回 答
全体	1,939	7.9	59.4	29.2	3.4	67.3	32.5	0.2
(うち、20歳以上)	1,926	7.9	59.2	29.3	3.4	67.2	32.7	0.2
<健康状態の評価別>								
よい	404	20.5	65.6	12.9	0.7	86.1	13.6	0.2
まあよい	1,159	5.4	63.8	28.9	1.7	69.3	30.6	0.1
あまりよくない	330	1.8	40.3	48.8	8.8	42.1	57.6	0.3
よくない	42	2.4	28.6	38.1	31.0	31.0	69.0	-
よい(計)	1,563	9.3	64.3	24.8	1.5	73.6	26.2	0.1
よくない(計)	372	1.9	39.0	47.6	11.3	40.9	58.9	0.3
<イライラやストレスの有無別>								
しばしば感じる	701	1.9	38.2	50.9	8.8	40.1	59.8	0.1
たまに感じる	898	5.5	72.9	21.3	0.3	78.4	21.6	-
あまり感じない	257	16.7	76.7	6.6	-	93.4	6.6	-
ほとんど感じない	80	60.0	40.0	-	-	100.0	-	-
感じる(計)	1,599	3.9	57.7	34.3	4.1	61.6	38.3	0.1
感じない(計)	337	27.0	68.0	5.0	-	95.0	5.0	-
<気軽に話ができる相手の有無別>								
いる	1,663	8.6	62.5	26.7	2.1	71.1	28.8	0.1
いない	272	3.7	40.4	44.9	11.0	44.1	55.9	-
<余暇の充実度別>								
非常に充実している	193	34.7	56.0	8.3	1.0	90.7	9.3	-
まあ充実している	1,025	6.1	73.6	19.2	1.0	79.7	20.2	0.1
あまり充実していない	558	3.4	45.7	47.7	3.2	49.1	50.9	-
まったく充実していない	155	1.3	21.3	54.8	22.6	22.6	77.4	-
充実している(計)	1,218	10.7	70.8	17.5	1.0	81.4	18.5	0.1
充実していない(計)	713	2.9	40.4	49.2	7.4	43.3	56.7	-
<睡眠の充足感別>								
十分足りている	306	22.5	60.8	15.0	1.6	83.3	16.7	-
ほぼ足りている	859	7.3	68.6	22.7	1.3	75.9	24.0	0.1
やや不足している	627	2.6	53.3	40.5	3.5	55.8	44.0	0.2
まったく足りていない	140	2.9	28.6	48.6	19.3	31.4	67.9	0.7
足りている(計)	1,165	11.3	66.5	20.7	1.4	77.9	22.1	0.1
不足している(計)	767	2.6	48.8	42.0	6.4	51.4	48.4	0.3

問8 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。それともいませんか。(〇は1つ)

	(%)			
	全体 (n)	いる	いない	無回答
全体	1,939	85.8	14.0	0.2
(うち、20歳以上)	1,926	85.7	14.1	0.2
<居住エリア別>				
区部(計)	1,292	84.4	15.5	0.1
センター・コア	366	82.0	18.0	-
区部東部・北部	383	84.9	14.9	0.3
区部西部・南部	543	85.8	14.2	-
市町村部(計)	647	88.4	11.1	0.5
多摩東部	258	88.4	11.2	0.4
多摩中央部北	93	90.3	7.5	2.2
多摩中央部南	265	87.5	12.5	-
多摩西部・島しょ	31	90.3	9.7	-
<性・年齢別>				
男性(計)	852	82.0	17.8	0.1
(うち、20歳以上)	846	81.9	18.0	0.1
18・19歳	6	100.0	-	-
20代	97	88.7	11.3	-
30代	143	78.3	21.7	-
40代	160	81.3	18.8	-
50代	176	80.1	19.9	-
60代	145	78.6	21.4	-
70歳以上	125	88.0	11.2	0.8
女性(計)	1,087	88.7	11.0	0.3
(うち、20歳以上)	1,080	88.6	11.1	0.3
18・19歳	7	100.0	-	-
20代	146	95.2	4.8	-
30代	200	89.5	10.5	-
40代	234	85.5	14.5	-
50代	224	88.4	11.6	-
60代	147	85.7	12.9	1.4
70歳以上	129	89.1	10.1	0.8
<職業別>				
自営・家族従業(計)	219	87.7	12.3	-
勤め(計)	1,225	85.6	14.4	-
経営・管理職	111	88.3	11.7	-
専門・技術職	369	82.7	17.3	-
事務職	343	86.6	13.4	-
労務・技能職	110	82.7	17.3	-
販売・サービス職	266	88.7	11.3	-
無職の主婦・主夫	291	91.1	8.2	0.7
学生	46	97.8	2.2	-
その他の無職	138	67.4	31.9	0.7

	(%)			
	全体 (n)	いる	いない	無回答
全体	1,939	85.8	14.0	0.2
(うち、20歳以上)	1,926	85.7	14.1	0.2
<未・既婚別>				
未婚	603	76.5	23.5	-
既婚(配偶者あり)	1,165	91.5	8.2	0.3
既婚(離別・死別)	163	79.1	20.9	-
<こころのゆとり別>				
十分に持つことができている	153	93.5	6.5	-
だいたい持つことができている	1,152	90.3	9.5	0.2
あまり持つことができていない	566	78.4	21.6	-
まったく持つことができていない	65	53.8	46.2	-
持つことができている(計)	1,305	90.7	9.2	0.2
持つことができていない(計)	631	75.9	24.1	-

問9 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事や心配事を抱えたことがありますか。(○は1つ)

	(%)			
	全体 (n)	ある	ない	無回答
全体	1,939	25.5	73.7	0.8
(うち、20歳以上)	1,926	25.6	73.6	0.8
<居住エリア別>				
区部(計)	1,292	27.1	72.0	0.9
センター・コア	366	28.1	70.8	1.1
区部東部・北部	383	24.5	74.7	0.8
区部西部・南部	543	28.2	70.9	0.9
市町村部(計)	647	22.4	77.1	0.5
多摩東部	258	25.2	74.4	0.4
多摩中央部北	93	21.5	77.4	1.1
多摩中央部南	265	21.1	78.5	0.4
多摩西部・島しょ	31	12.9	87.1	-
<性・年齢別>				
男性(計)	852	19.2	80.0	0.7
(うち、20歳以上)	846	19.3	80.0	0.7
18・19歳	6	16.7	83.3	-
20代	97	11.3	88.7	-
30代	143	23.1	76.9	-
40代	160	25.0	75.0	-
50代	176	20.5	79.0	0.6
60代	145	15.2	84.1	0.7
70歳以上	125	16.8	80.0	3.2
女性(計)	1,087	30.5	68.7	0.8
(うち、20歳以上)	1,080	30.6	68.6	0.8
18・19歳	7	14.3	85.7	-
20代	146	28.1	71.9	-
30代	200	34.0	66.0	-
40代	234	31.6	67.9	0.4
50代	224	36.6	62.5	0.9
60代	147	26.5	72.1	1.4
70歳以上	129	20.2	76.7	3.1
<職業別>				
自営・家族従業(計)	219	24.7	74.4	0.9
勤め(計)	1,225	25.4	74.4	0.2
経営・管理職	111	18.9	81.1	-
専門・技術職	369	27.4	72.6	-
事務職	343	28.0	72.0	-
労務・技能職	110	22.7	75.5	1.8
販売・サービス職	266	23.7	75.9	0.4
無職の主婦・主夫	291	28.5	69.1	2.4
学生	46	13.0	87.0	-
その他の無職	138	28.3	70.3	1.4

	(%)			
	全体 (n)	ある	ない	無回答
全体	1,939	25.5	73.7	0.8
(うち、20歳以上)	1,926	25.6	73.6	0.8
<健康状態の評価別>				
よい	404	18.6	80.7	0.7
まあよい	1,159	24.2	75.0	0.9
あまりよくない	330	37.9	61.5	0.6
よくない	42	35.7	64.3	-
よい(計)	1,563	22.7	76.5	0.8
よくない(計)	372	37.6	61.8	0.5
<イライラやストレスの有無別>				
しばしば感じる	701	37.2	61.8	1.0
たまに感じる	898	20.4	79.2	0.4
あまり感じない	257	14.8	84.4	0.8
ほとんど感じない	80	15.0	85.0	-
感じる(計)	1,599	27.8	71.5	0.7
感じない(計)	337	14.8	84.6	0.6
<こころのゆとり別>				
十分に持つことができている	153	20.3	78.4	1.3
だいたい持つことができている	1,152	21.7	78.0	0.3
あまり持つことができている	566	31.3	67.3	1.4
まったく持つことができている	65	56.9	43.1	-
持つことができている(計)	1,305	21.5	78.1	0.4
持つことができている(計)	631	33.9	64.8	1.3
<睡眠の質の低下の有無別>				
頻繁にある	401	41.4	58.4	0.2
ときどきある	868	23.4	75.7	0.9
めったにない	481	20.4	78.6	1.0
まったくない	172	14.5	85.5	-
ある(計)	1,269	29.1	70.2	0.7
ない(計)	653	18.8	80.4	0.8

(問9で「1. ある」と答えた方に)

問9-1 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。

		(%)		
	全体 (n)	できた	できなかった	無回答
全体	495	51.9	48.1	-
(うち、20歳以上)	493	52.1	47.9	-
<居住エリア別>				
区部(計)	350	52.9	47.1	-
センター・コア	103	62.1	37.9	-
区部東部・北部	94	48.9	51.1	-
区部西部・南部	153	49.0	51.0	-
市町村部(計)	145	49.7	50.3	-
多摩東部	65	52.3	47.7	-
多摩中央部北	20	55.0	45.0	-
多摩中央部南	56	44.6	55.4	-
多摩西部・島しょ	4	50.0	50.0	-
<性別>				
男性	164	51.2	48.8	-
女性	331	52.3	47.7	-
<年齢別>				
18・19歳	2	-	100.0	-
20代	52	44.2	55.8	-
30代	101	52.5	47.5	-
40代	114	50.0	50.0	-
50代	118	50.8	49.2	-
60代	61	59.0	41.0	-
70歳以上	47	59.6	40.4	-

問10 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。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)

	(%)							
	全体 (n)	非常に 充実して いる	まあ 充実して いる	い あ ま り 充 実 し て い な い	充 実 し て い な い	充 実 し て い る (計)	充 実 し て い な い (計)	無 回 答
全体	1,939	10.0	52.9	28.8	8.0	62.8	36.8	0.4
(うち、20歳以上)	1,926	9.8	52.9	28.9	8.0	62.7	36.9	0.4
<居住エリア別>								
区部(計)	1,292	9.8	51.9	28.9	9.0	61.8	37.9	0.3
センター・コア	366	12.0	52.5	27.0	8.2	64.5	35.2	0.3
区部東部・北部	383	9.7	48.6	30.5	10.4	58.2	41.0	0.8
区部西部・南部	543	8.5	54.0	29.1	8.5	62.4	37.6	-
市町村部(計)	647	10.2	54.7	28.4	6.0	64.9	34.5	0.6
多摩東部	258	11.2	58.1	24.8	5.8	69.4	30.6	-
多摩中央部北	93	9.7	46.2	38.7	4.3	55.9	43.0	1.1
多摩中央部南	265	10.2	52.8	29.1	6.8	63.0	35.8	1.1
多摩西部・島しょ	31	3.2	67.7	22.6	6.5	71.0	29.0	-
<性・年齢別>								
男性(計)	852	8.8	54.9	27.8	7.9	63.7	35.7	0.6
(うち、20歳以上)	846	8.6	55.0	27.9	7.9	63.6	35.8	0.6
18・19歳	6	33.3	50.0	16.7	-	83.3	16.7	-
20代	97	13.4	59.8	19.6	7.2	73.2	26.8	-
30代	143	11.9	55.9	25.2	6.3	67.8	31.5	0.7
40代	160	6.9	51.9	30.0	11.3	58.8	41.3	-
50代	176	9.1	54.0	29.0	8.0	63.1	36.9	-
60代	145	4.1	53.8	33.8	8.3	57.9	42.1	-
70歳以上	125	8.0	56.8	26.4	5.6	64.8	32.0	3.2
女性(計)	1,087	10.9	51.2	29.5	8.1	62.1	37.6	0.3
(うち、20歳以上)	1,080	10.7	51.3	29.6	8.1	62.0	37.7	0.3
18・19歳	7	28.6	42.9	14.3	14.3	71.4	28.6	-
20代	146	24.7	54.8	17.8	2.7	79.5	20.5	-
30代	200	11.5	53.5	25.5	9.5	65.0	35.0	-
40代	234	9.4	47.4	35.9	7.3	56.8	43.2	-
50代	224	6.7	47.8	33.5	11.6	54.5	45.1	0.4
60代	147	8.8	53.1	27.9	9.5	61.9	37.4	0.7
70歳以上	129	5.4	55.0	33.3	5.4	60.5	38.8	0.8
<職業別>								
自営・家族従業(計)	219	9.1	52.5	29.7	8.2	61.6	37.9	0.5
勤め(計)	1,225	10.6	53.1	28.9	7.2	63.8	36.1	0.2
経営・管理職	111	14.4	51.4	25.2	9.0	65.8	34.2	-
専門・技術職	369	11.1	55.8	26.3	6.8	66.9	33.1	-
事務職	343	10.8	52.2	29.2	7.9	63.0	37.0	-
労務・技能職	110	3.6	57.3	27.3	11.8	60.9	39.1	-
販売・サービス職	266	10.2	49.2	35.0	4.9	59.4	39.8	0.8
無職の主婦・主夫	291	4.5	56.4	30.2	8.6	60.8	38.8	0.3
学生	46	39.1	47.8	10.9	2.2	87.0	13.0	-
その他の無職	138	7.2	45.7	29.7	15.9	52.9	45.7	1.4

問10 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。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)

	全体 (n)	非常に 充実して いる	まあ 充実して いる	い あまり 充実して いな	充 実して いた く いな	充 実して いる (計)	充 実して いな い (計)	無 回 答
全体	1,939	10.0	52.9	28.8	8.0	62.8	36.8	0.4
(うち、20歳以上)	1,926	9.8	52.9	28.9	8.0	62.7	36.9	0.4
<健康状態の評価別>								
よい	404	25.5	57.7	14.1	2.5	83.2	16.6	0.2
まあよい	1,159	6.2	55.9	31.2	6.0	62.1	37.3	0.6
あまりよくない	330	4.5	39.4	38.2	17.9	43.9	56.1	-
よくない	42	7.1	28.6	28.6	35.7	35.7	64.3	-
よい(計)	1,563	11.2	56.4	26.8	5.1	67.6	31.9	0.5
よくない(計)	372	4.8	38.2	37.1	19.9	43.0	57.0	-
<イライラやストレスの有無別>								
しばしば感じる	701	6.7	42.4	35.9	14.8	49.1	50.8	0.1
たまに感じる	898	9.2	58.1	28.0	4.6	67.4	32.5	0.1
あまり感じない	257	14.8	64.6	16.0	3.5	79.4	19.5	1.2
ほとんど感じない	80	31.3	48.8	17.5	1.3	80.0	18.8	1.3
感じる(計)	1,599	8.1	51.2	31.5	9.1	59.3	40.5	0.1
感じない(計)	337	18.7	60.8	16.3	3.0	79.5	19.3	1.2
<こころのゆとり別>								
十分に持つことができている	153	43.8	41.2	12.4	1.3	85.0	13.7	1.3
だいたい持つことができている	1,152	9.4	65.5	22.1	2.9	74.8	25.0	0.2
あまり持つことができている	566	2.8	34.8	47.0	15.0	37.6	62.0	0.4
まったく持つことができている	65	3.1	15.4	27.7	53.8	18.5	81.5	-
持つことができている(計)	1,305	13.4	62.6	21.0	2.7	76.0	23.7	0.3
持つことができている(計)	631	2.9	32.8	45.0	19.0	35.7	64.0	0.3
<気軽に話ができる相手の有無別>								
いる	1,663	11.1	55.4	27.5	5.7	66.5	33.1	0.4
いない	272	3.3	37.9	36.4	22.4	41.2	58.8	-

問11 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。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)

	(%)							
	全体 (n)	十分 足りて いる	ほぼ 足りて いる	やや 不足し ている	いま まった く足り ていな	足り ている (計)	不足 している (計)	無 回答
全体	1,939	15.8	44.3	32.3	7.2	60.1	39.6	0.4
(うち、20歳以上)	1,926	15.9	44.2	32.3	7.2	60.1	39.5	0.4
<居住エリア別>								
区部(計)	1,292	14.6	43.7	33.2	8.0	58.3	41.3	0.5
センター・コア	366	16.4	44.8	30.1	8.5	61.2	38.5	0.3
区部東部・北部	383	12.8	47.3	31.3	7.8	60.1	39.2	0.8
区部西部・南部	543	14.7	40.3	36.6	7.9	55.1	44.6	0.4
市町村部(計)	647	18.1	45.6	30.6	5.6	63.7	36.2	0.2
多摩東部	258	20.2	46.1	27.9	5.4	66.3	33.3	0.4
多摩中央部北	93	16.1	43.0	34.4	6.5	59.1	40.9	-
多摩中央部南	265	14.7	46.0	33.6	5.7	60.8	39.2	-
多摩西部・島しょ	31	35.5	45.2	16.1	3.2	80.6	19.4	-
<性・年齢別>								
男性(計)	852	15.3	46.1	31.0	7.0	61.4	38.0	0.6
(うち、20歳以上)	846	15.4	46.1	30.9	7.1	61.5	37.9	0.6
18・19歳	6	-	50.0	50.0	-	50.0	50.0	-
20代	97	15.5	35.1	42.3	7.2	50.5	49.5	-
30代	143	14.0	44.8	32.2	9.1	58.7	41.3	-
40代	160	14.4	40.0	36.3	8.8	54.4	45.0	0.6
50代	176	12.5	47.2	31.8	8.0	59.7	39.8	0.6
60代	145	13.8	53.1	25.5	6.2	66.9	31.7	1.4
70歳以上	125	24.0	54.4	18.4	2.4	78.4	20.8	0.8
女性(計)	1,087	16.2	42.9	33.4	7.4	59.1	40.8	0.2
(うち、20歳以上)	1,080	16.3	42.8	33.4	7.3	59.1	40.7	0.2
18・19歳	7	-	57.1	28.6	14.3	57.1	42.9	-
20代	146	17.8	40.4	37.7	4.1	58.2	41.8	-
30代	200	18.5	38.0	34.0	9.5	56.5	43.5	-
40代	234	15.0	41.0	35.5	8.5	56.0	44.0	-
50代	224	14.7	40.2	35.7	9.4	54.9	45.1	-
60代	147	10.2	52.4	32.0	5.4	62.6	37.4	-
70歳以上	129	23.3	49.6	21.7	3.9	72.9	25.6	1.6
<職業別>								
自営・家族従業(計)	219	18.7	52.1	24.7	3.7	70.8	28.3	0.9
勤め(計)	1,225	13.1	41.4	37.1	8.2	54.5	45.3	0.2
経営・管理職	111	9.9	43.2	39.6	7.2	53.2	46.8	-
専門・技術職	369	11.4	39.8	41.2	7.3	51.2	48.5	0.3
事務職	343	15.7	38.5	36.2	9.6	54.2	45.8	-
労務・技能職	110	7.3	50.9	30.0	11.8	58.2	41.8	-
販売・サービス職	266	16.5	41.0	35.7	6.4	57.5	42.1	0.4
無職の主婦・主夫	291	18.9	46.7	27.8	6.2	65.6	34.0	0.3
学生	46	15.2	41.3	30.4	13.0	56.5	43.5	-
その他の無職	138	26.1	52.2	15.2	5.1	78.3	20.3	1.4

問11 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。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)

	全体 (n)	十分 足りて いる	ほぼ 足りて いる	やや 不足し ている	いま まった く足り ていな い	足り ている (計)	不足 している (計)	無 回答
全体	1,939	15.8	44.3	32.3	7.2	60.1	39.6	0.4
(うち、20歳以上)	1,926	15.9	44.2	32.3	7.2	60.1	39.5	0.4
(%)								
＜雇用形態別＞								
正社員、正規職員	796	12.2	40.8	38.1	8.7	53.0	46.7	0.3
派遣、契約・嘱託・パート・アルバイトなど	357	14.3	42.0	36.1	7.6	56.3	43.7	-
＜健康状態の評価別＞								
よい	404	31.2	48.0	18.1	2.5	79.2	20.5	0.2
まあよい	1,159	12.3	46.4	35.4	5.4	58.8	40.8	0.4
あまりよくない	330	9.4	35.2	39.4	15.8	44.5	55.2	0.3
よくない	42	11.9	21.4	33.3	33.3	33.3	66.7	-
よい(計)	1,563	17.2	46.8	30.9	4.7	64.0	35.6	0.4
よくない(計)	372	9.7	33.6	38.7	17.7	43.3	56.5	0.3
＜イライラやストレスの有無別＞								
しばしば感じる	701	11.6	32.8	41.1	14.3	44.4	55.3	0.3
たまに感じる	898	13.6	51.3	31.1	3.8	64.9	34.9	0.2
あまり感じない	257	26.5	53.7	18.3	1.6	80.2	19.8	-
ほとんど感じない	80	43.8	35.0	15.0	2.5	78.8	17.5	3.8
感じる(計)	1,599	12.7	43.2	35.5	8.4	55.9	43.8	0.3
感じない(計)	337	30.6	49.3	17.5	1.8	79.8	19.3	0.9
＜こころのゆとり別＞								
十分に持つことができている	153	45.1	41.2	10.5	2.6	86.3	13.1	0.7
だいたい持つことができている	1,152	16.1	51.1	29.0	3.5	67.3	32.5	0.3
あまり持つことができている	566	8.1	34.5	44.9	12.0	42.6	56.9	0.5
まったく持つことができている	65	7.7	16.9	33.8	41.5	24.6	75.4	-
持つことができている(計)	1,305	19.5	50.0	26.8	3.4	69.5	30.2	0.3
持つことができている(計)	631	8.1	32.6	43.7	15.1	40.7	58.8	0.5
＜余暇の充実度別＞								
非常に充実している	193	35.8	40.4	18.1	5.7	76.2	23.8	-
まあ充実している	1,025	15.5	49.1	30.4	4.8	64.6	35.2	0.2
あまり充実していない	558	11.3	42.1	38.7	7.2	53.4	45.9	0.7
まったく充実していない	155	7.1	27.1	39.4	25.8	34.2	65.2	0.6
充実している(計)	1,218	18.7	47.7	28.5	4.9	66.4	33.4	0.2
充実していない(計)	713	10.4	38.8	38.8	11.2	49.2	50.1	0.7



(問11で「3. やや不足している」「4. まったく足りていない」と答えた方に)

問11-1 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かもお選びください。

(○はいくつでも)

	全体 (n)	い終業時間・ 残業時間・帰宅時間 が遅い	家族の 帰宅時間 が遅い	家事	介護・ 育児	勉強・ 自己啓発	トテレ フォン、 ゲーム 、パソ コン等	ンスマ ー(テレ フォン 、ゲー ム、パ ソコ	趣味 (テレ レビ 、ゲー ム、	寝つき が悪い	その他	無 回答
全体	767	35.6	8.0	20.6	13.0	7.7	28.6	8.9	32.6	18.8	0.4	
(うち、20歳以上)	761	35.9	8.0	20.6	13.1	7.4	28.1	8.9	32.5	18.9	0.4	
<居住エリア別>												
区部(計)	533	36.0	7.7	19.5	12.2	8.3	31.1	9.4	33.4	17.6	0.4	
センター・コア	141	35.5	8.5	17.7	9.9	10.6	27.7	9.2	36.9	16.3	-	
区部東部・北部	150	31.3	7.3	18.0	10.7	6.0	36.7	12.0	36.0	20.0	-	
区部西部・南部	242	39.3	7.4	21.5	14.5	8.3	29.8	7.9	29.8	16.9	0.8	
市町村部(計)	234	34.6	8.5	23.1	15.0	6.4	22.6	7.7	30.8	21.4	0.4	
多摩東部	86	39.5	8.1	23.3	19.8	7.0	22.1	7.0	27.9	14.0	-	
多摩中央部北	38	28.9	7.9	18.4	7.9	2.6	21.1	5.3	26.3	34.2	-	
多摩中央部南	104	32.7	8.7	25.0	12.5	7.7	24.0	9.6	34.6	21.2	1.0	
多摩西部・島しょ	6	33.3	16.7	16.7	33.3	-	16.7	-	33.3	50.0	-	
<性別>												
男性	324	44.4	3.1	10.8	6.8	9.3	29.0	7.4	31.8	16.0	0.6	
女性	443	29.1	11.5	27.8	17.6	6.5	28.2	9.9	33.2	20.8	0.2	
<年齢別>												
18・19歳	6	-	-	16.7	-	50.0	83.3	-	50.0	-	-	
20代	109	47.7	4.6	9.2	2.8	17.4	38.5	13.8	31.2	10.1	0.9	
30代	146	42.5	6.2	27.4	30.1	4.8	32.9	14.4	24.0	11.6	0.7	
40代	175	41.7	8.6	30.3	18.9	7.4	25.1	9.1	30.3	17.7	-	
50代	171	39.2	13.5	24.6	8.2	4.1	28.7	5.3	36.8	14.0	-	
60代	101	17.8	6.9	7.9	1.0	7.9	24.8	5.0	31.7	35.6	1.0	
70歳以上	59	1.7	3.4	6.8	8.5	3.4	10.2	3.4	50.8	42.4	-	
<職業別>												
自営・家族従業(計)	62	30.6	4.8	16.1	19.4	9.7	22.6	14.5	30.6	25.8	-	
勤め(計)	555	45.0	7.6	21.4	11.0	6.5	30.5	9.0	30.6	15.7	0.2	
経営・管理職	52	55.8	7.7	13.5	3.8	5.8	25.0	3.8	25.0	17.3	-	
専門・技術職	179	55.3	8.4	22.9	13.4	9.5	27.9	10.1	27.9	15.1	-	
事務職	157	35.0	7.6	26.8	14.0	6.4	33.8	12.7	32.5	14.0	-	
労務・技能職	46	32.6	6.5	10.9	6.5	2.2	30.4	4.3	37.0	26.1	-	
販売・サービス職	112	43.8	7.1	21.4	8.9	4.5	32.1	7.1	29.5	13.4	0.9	
無職の主婦・主夫	99	2.0	14.1	23.2	24.2	4.0	24.2	4.0	39.4	26.3	1.0	
学生	20	10.0	-	10.0	-	60.0	35.0	5.0	35.0	25.0	5.0	
その他の無職	28	-	7.1	10.7	10.7	3.6	14.3	14.3	46.4	32.1	-	

問12 あなたはこの1か月間に、寝床に入っても寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目が覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか。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)

		(%)						
	全体 (n)	頻 繁 に あ る	と き ど き あ る	め っ た た に な い	ま っ た く な い	あ る (計)	な い (計)	無 回 答
全体	1,939	20.7	44.8	24.8	8.9	65.4	33.7	0.9
(うち、20歳以上)	1,926	20.8	44.8	24.7	8.8	65.6	33.5	0.9
<居住エリア別>								
区部(計)	1,292	20.7	45.4	24.1	8.7	66.1	32.8	1.1
センター・コア	366	18.3	45.6	27.0	8.5	63.9	35.5	0.5
区部東部・北部	383	21.7	46.5	20.4	9.9	68.1	30.3	1.6
区部西部・南部	543	21.7	44.4	24.9	7.9	66.1	32.8	1.1
市町村部(計)	647	20.6	43.6	26.1	9.3	64.1	35.4	0.5
多摩東部	258	19.8	46.1	25.2	8.9	65.9	34.1	-
多摩中央部北	93	25.8	40.9	26.9	6.5	66.7	33.3	-
多摩中央部南	265	20.8	42.6	24.9	10.9	63.4	35.8	0.8
多摩西部・島しょ	31	9.7	38.7	41.9	6.5	48.4	48.4	3.2
<性・年齢別>								
男性(計)	852	18.3	42.5	28.9	8.9	60.8	37.8	1.4
(うち、20歳以上)	846	18.4	42.4	29.0	8.7	60.9	37.7	1.4
18・19歳	6	-	50.0	16.7	33.3	50.0	50.0	-
20代	97	19.6	41.2	26.8	11.3	60.8	38.1	1.0
30代	143	17.5	44.8	26.6	11.2	62.2	37.8	-
40代	160	21.9	38.8	30.0	8.8	60.6	38.8	0.6
50代	176	19.3	43.2	29.0	8.0	62.5	36.9	0.6
60代	145	15.9	45.5	29.0	6.2	61.4	35.2	3.4
70歳以上	125	16.0	40.8	32.0	8.0	56.8	40.0	3.2
女性(計)	1,087	22.5	46.6	21.6	8.8	69.1	30.5	0.5
(うち、20歳以上)	1,080	22.6	46.7	21.4	8.9	69.3	30.3	0.5
18・19歳	7	14.3	28.6	57.1	-	42.9	57.1	-
20代	146	19.2	44.5	23.3	12.3	63.7	35.6	0.7
30代	200	19.5	48.5	24.0	8.0	68.0	32.0	-
40代	234	23.9	46.2	19.2	10.7	70.1	29.9	-
50代	224	27.7	40.2	21.4	10.3	67.9	31.7	0.4
60代	147	21.8	55.1	18.4	4.8	76.9	23.1	-
70歳以上	129	20.9	48.8	22.5	5.4	69.8	27.9	2.3
<職業別>								
自営・家族従業(計)	219	24.2	42.0	26.0	6.8	66.2	32.9	0.9
勤め(計)	1,225	20.0	45.0	25.1	9.4	65.0	34.4	0.6
経営・管理職	111	18.9	42.3	30.6	7.2	61.3	37.8	0.9
専門・技術職	369	19.5	45.3	26.0	8.9	64.8	35.0	0.3
事務職	343	20.1	47.2	23.0	9.0	67.3	32.1	0.6
労務・技能職	110	20.0	38.2	32.7	9.1	58.2	41.8	-
販売・サービス職	266	19.2	45.9	22.6	11.3	65.0	33.8	1.1
無職の主婦・主夫	291	22.3	45.7	23.0	7.9	68.0	30.9	1.0
学生	46	19.6	28.3	34.8	15.2	47.8	50.0	2.2
その他の無職	138	19.6	51.4	20.3	6.5	71.0	26.8	2.2

問12 あなたはこの1か月間に、寝床に入っても寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目が覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか。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)

	全体 (n)	頻 繁 に あ る	と き ど き あ る	め っ た に な い	ま っ た く な い	あ る (計)	な い (計)	無 回 答
全体	1,939	20.7	44.8	24.8	8.9	65.4	33.7	0.9
(うち、20歳以上)	1,926	20.8	44.8	24.7	8.8	65.6	33.5	0.9
＜健康状態の評価別＞								
よい	404	8.2	40.8	30.9	19.3	49.0	50.2	0.7
まあよい	1,159	18.0	48.1	26.0	7.0	66.1	33.0	0.9
あまりよくない	330	40.0	41.2	14.8	3.0	81.2	17.9	0.9
よくない	42	59.5	23.8	11.9	4.8	83.3	16.7	-
よい(計)	1,563	15.5	46.2	27.3	10.2	61.7	37.4	0.9
よくない(計)	372	42.2	39.2	14.5	3.2	81.5	17.7	0.8
＜イライラやストレスの有無別＞								
しばしば感じる	701	33.2	42.9	16.8	6.6	76.2	23.4	0.4
たまに感じる	898	14.9	50.2	26.3	7.7	65.1	34.0	0.9
あまり感じない	257	9.7	38.1	38.5	12.5	47.9	51.0	1.2
ほとんど感じない	80	11.3	20.0	33.8	31.3	31.3	65.0	3.8
感じる(計)	1,599	23.0	47.0	22.1	7.2	70.0	29.3	0.7
感じない(計)	337	10.1	33.8	37.4	16.9	43.9	54.3	1.8
＜こころのゆとり別＞								
十分に持つことができている	153	9.8	30.7	31.4	26.8	40.5	58.2	1.3
だいたい持つことができている	1,152	14.3	47.8	27.8	9.3	62.2	37.1	0.8
あまり持つことができている	566	32.2	44.5	18.7	3.5	76.7	22.3	1.1
まったく持つことができている	65	58.5	26.2	9.2	6.2	84.6	15.4	-
持つことができている(計)	1,305	13.8	45.8	28.2	11.3	59.6	39.5	0.8
持つことができている(計)	631	34.9	42.6	17.7	3.8	77.5	21.6	1.0
＜気軽に話ができる相手の有無別＞								
いる	1,663	18.7	44.3	26.2	10.0	63.0	36.2	0.8
いない	272	32.7	47.8	15.8	2.2	80.5	18.0	1.5

(20歳以上の方に)[18・19歳の方は問16へ]

問13 あなたは、週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。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)

		(%)							
	全体 (n)	毎日	週 5 ～ 6 日	週 3 ～ 4 日	週 1 ～ 2 日	月 に 1 ～ 3 日	や や め て た い る (1 年 以 上)	(ほ と め ん ど 飲 ま な い)	無 回 答
全体	1,926	16.3	8.3	7.4	13.2	12.7	3.5	37.9	0.8
(うち、20歳以上)	1,926	16.3	8.3	7.4	13.2	12.7	3.5	37.9	0.8
<居住エリア別>									
区部(計)	1,286	15.6	8.7	7.3	13.1	13.8	3.7	37.3	0.5
センター・コア	366	16.1	9.0	7.1	15.0	13.4	3.0	36.3	-
区部東部・北部	379	17.9	9.0	4.7	10.8	12.4	4.7	39.3	1.1
区部西部・南部	541	13.5	8.3	9.2	13.5	15.0	3.3	36.6	0.6
市町村部(計)	640	17.7	7.5	7.5	13.4	10.5	3.1	39.1	1.3
多摩東部	257	20.2	7.8	6.6	14.4	11.3	1.9	36.6	1.2
多摩中央部北	92	21.7	5.4	5.4	12.0	8.7	2.2	44.6	-
多摩中央部南	260	13.5	7.3	9.2	14.6	10.4	4.6	38.8	1.5
多摩西部・島しょ	31	19.4	12.9	6.5	-	9.7	3.2	45.2	3.2
<性・年齢別>									
男性(計)	846	22.6	10.9	9.0	13.4	12.5	4.0	27.1	0.6
(うち、20歳以上)	846	22.6	10.9	9.0	13.4	12.5	4.0	27.1	0.6
18・19歳	0	-	-	-	-	-	-	-	-
20代	97	2.1	4.1	5.2	22.7	23.7	4.1	38.1	-
30代	143	11.9	9.8	11.9	21.7	17.5	1.4	25.2	0.7
40代	160	21.3	13.1	7.5	14.4	12.5	1.9	28.8	0.6
50代	176	29.5	12.5	10.2	8.5	10.8	5.7	22.7	-
60代	145	35.2	13.1	7.6	7.6	7.6	4.8	23.4	0.7
70歳以上	125	28.0	9.6	10.4	8.8	6.4	6.4	28.8	1.6
女性(計)	1,080	11.3	6.3	6.1	13.1	12.8	3.1	46.4	0.9
(うち、20歳以上)	1,080	11.3	6.3	6.1	13.1	12.8	3.1	46.4	0.9
18・19歳	0	-	-	-	-	-	-	-	-
20代	146	1.4	2.7	3.4	18.5	25.3	0.7	47.9	-
30代	200	9.0	5.5	6.0	14.0	13.5	5.0	47.0	-
40代	234	18.4	6.0	6.8	13.2	11.1	3.8	40.2	0.4
50代	224	14.7	7.6	9.4	12.1	12.1	2.2	41.5	0.4
60代	147	10.9	10.9	5.4	12.2	8.2	2.7	49.0	0.7
70歳以上	129	7.8	4.7	3.1	8.5	7.0	3.1	60.5	5.4
<職業別>									
自営・家族従業(計)	218	22.5	12.4	6.9	11.0	10.6	6.4	29.4	0.9
勤め(計)	1,224	16.3	7.9	8.2	15.0	14.5	2.5	35.3	0.3
経営・管理職	111	20.7	14.4	14.4	16.2	11.7	2.7	19.8	-
専門・技術職	368	12.0	7.9	9.2	14.9	16.3	3.3	36.1	0.3
事務職	343	16.6	5.8	8.5	16.3	14.6	2.6	35.6	-
労務・技能職	110	15.5	10.0	2.7	12.7	10.9	0.9	46.4	0.9
販売・サービス職	266	19.9	7.1	5.6	14.7	15.0	2.3	34.6	0.8
無職の主婦・主夫	291	12.4	7.6	5.8	10.3	8.2	3.4	50.2	2.1
学生	36	-	2.8	5.6	13.9	19.4	2.8	55.6	-
その他の無職	137	16.1	7.3	4.4	8.8	8.8	7.3	46.7	0.7

(20歳以上の方に)[18・19歳の方は問16へ]

問13 あなたは、週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。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)

		(%)				
	全体 (n)	毎日	週 5 ～ 6 日	週 3 ～ 4 日	週 1 ～ 2 日	月 に 1 ～ 3 日
月に1日以上飲む人 (うち、20歳以上)	1,114 1,114	28.1 28.1	14.4 14.4	12.7 12.7	22.9 22.9	21.9 21.9
<1日あたりの飲酒量別>						
男性(計)	578	33.0	15.9	13.1	19.6	18.3
1合(180ml)未満	160	21.3	8.1	15.6	28.8	26.3
1合以上2合(360ml)未満	203	34.5	20.2	11.8	15.3	18.2
2合以上3合(540ml)未満	117	35.0	16.2	17.1	17.9	13.7
3合以上4合(720ml)未満	57	52.6	17.5	7.0	12.3	10.5
4合以上5合(900ml)未満	15	40.0	33.3	6.7	13.3	6.7
5合(900ml)以上	21	42.9	19.0	4.8	23.8	9.5
女性(計)	536	22.8	12.7	12.3	26.5	25.7
1合(180ml)未満	218	11.0	7.3	14.7	28.4	38.5
1合以上2合(360ml)未満	174	23.6	16.1	12.1	28.2	20.1
2合以上3合(540ml)未満	97	37.1	16.5	11.3	20.6	14.4
3合以上4合(720ml)未満	26	53.8	15.4	-	19.2	11.5
4合以上5合(900ml)未満	6	16.7	33.3	-	16.7	33.3
5合(900ml)以上	8	50.0	12.5	25.0	12.5	-

※1日あたりの飲酒量別は、「やめた(1年以上やめている)」「ほとんど飲まない(飲めない)」と無回答を除く。

(問13で「1～5」と答えた方に)

問13-1 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、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) ※「アルコール量換算表」を添付

	全体 (n)	未1 満合 (1 8 0 m ℓ)	(1 合 6 0 上 m ℓ 合) 未 満	(2 合 4 0 上 m ℓ 合) 未 満	(3 合 2 0 上 m ℓ 合) 未 満	(4 合 0 0 上 m ℓ 合) 未 満	以5 上合 (9 0 0 m ℓ)	無 回 答
全体	1,114	33.9	33.8	19.2	7.5	1.9	2.6	1.1
(うち、20歳以上)	1,114	33.9	33.8	19.2	7.5	1.9	2.6	1.1
<居住エリア別>								
区部(計)	752	34.2	33.0	19.7	7.4	1.7	2.9	1.1
センター・コア	222	32.9	37.8	17.1	6.3	2.7	2.3	0.9
区部東部・北部	208	28.8	29.8	26.9	8.2	1.9	3.8	0.5
区部西部・南部	322	38.5	31.7	16.8	7.8	0.9	2.8	1.6
市町村部(計)	362	33.4	35.6	18.2	7.5	2.2	1.9	1.1
多摩東部	155	29.7	43.2	15.5	6.5	1.9	1.9	1.3
多摩中央部北	49	36.7	38.8	16.3	6.1	2.0	-	-
多摩中央部南	143	35.7	25.9	23.1	9.1	2.8	2.8	0.7
多摩西部・島しょ	15	40.0	40.0	6.7	6.7	-	-	6.7
<性・年齢別>								
男性(計)	578	27.7	35.1	20.2	9.9	2.6	3.6	0.9
(うち、20歳以上)	578	27.7	35.1	20.2	9.9	2.6	3.6	0.9
18・19歳	0	-	-	-	-	-	-	-
20代	56	25.0	37.5	21.4	8.9	5.4	1.8	-
30代	104	25.0	35.6	19.2	9.6	1.0	8.7	1.0
40代	110	30.9	30.9	20.0	10.0	4.5	3.6	-
50代	126	22.2	34.1	23.8	14.3	3.2	2.4	-
60代	103	26.2	39.8	18.4	9.7	1.9	3.9	-
70歳以上	79	39.2	34.2	17.7	3.8	-	-	5.1
女性(計)	536	40.7	32.5	18.1	4.9	1.1	1.5	1.3
(うち、20歳以上)	536	40.7	32.5	18.1	4.9	1.1	1.5	1.3
18・19歳	0	-	-	-	-	-	-	-
20代	75	44.0	25.3	18.7	5.3	4.0	2.7	-
30代	96	34.4	42.7	16.7	5.2	-	1.0	-
40代	130	30.0	37.7	23.1	6.2	1.5	1.5	-
50代	125	42.4	32.8	16.8	4.8	0.8	2.4	-
60代	70	51.4	25.7	18.6	2.9	-	-	1.4
70歳以上	40	60.0	15.0	7.5	2.5	-	-	15.0
<職業別>								
自営・家族従業(計)	138	26.1	34.1	23.2	7.2	2.9	5.1	1.4
勤め(計)	757	33.0	33.9	19.8	8.1	2.0	2.4	0.8
経営・管理職	86	24.4	33.7	20.9	12.8	4.7	3.5	-
専門・技術職	222	35.6	35.1	18.5	6.3	1.8	1.8	0.9
事務職	212	34.9	38.2	16.0	6.6	1.9	1.4	0.9
労務・技能職	57	28.1	26.3	21.1	15.8	1.8	3.5	3.5
販売・サービス職	166	34.3	28.3	25.3	7.8	1.2	3.0	-
無職の主婦・主夫	129	45.0	33.3	13.2	3.1	0.8	2.3	2.3
学生	15	40.0	40.0	-	6.7	6.7	6.7	-
その他の無職	62	35.5	35.5	17.7	9.7	-	-	1.6

(問13で「1～5」と答えた方に)

問13-2 あなたは、過度な飲酒を防ぐために、何か工夫していることがありますか。この中からいくつでもお選びください。

(○はいいくつでも)

(%)

	全体 (n)	休肝日を決める	空腹時には飲まない	飲(お酒以外の飲み物と一緒に)	小さいコップで飲む	時間を決めて飲む	ゆっくり飲む	酒席では自分のコップを空にしない	アルコール飲料に切り替える	途中からノンアルコールにする	お酒の誘いをときどき断る	お酒の買い置きをしない	す(お酒以外の楽しみを増やす)	その他	特に何もしていない	無回答
全体	1,114	23.3	18.0	23.1	6.1	16.1	20.1	1.6	6.4	5.6	9.4	6.9	3.9	28.7	1.3	
(うち、20歳以上)	1,114	23.3	18.0	23.1	6.1	16.1	20.1	1.6	6.4	5.6	9.4	6.9	3.9	28.7	1.3	
<居住エリア別>																
区部(計)	752	22.3	19.3	24.1	6.3	15.8	19.3	1.9	6.3	6.6	9.6	8.0	3.9	28.2	1.5	
センター・コア	222	20.7	18.5	26.1	7.7	15.3	16.7	0.9	4.1	5.9	9.9	9.0	5.9	29.3	0.9	
区部東部・北部	208	19.7	17.8	19.7	5.8	17.8	17.3	1.9	9.1	4.8	9.1	8.2	4.3	27.4	2.4	
区部西部・南部	322	25.2	20.8	25.5	5.6	14.9	22.4	2.5	5.9	8.4	9.6	7.1	2.2	28.0	1.2	
市町村部(計)	362	25.4	15.2	21.0	5.8	16.6	21.8	1.1	6.6	3.3	9.1	4.7	3.9	29.8	0.8	
多摩東部	155	21.3	15.5	20.6	4.5	15.5	20.6	1.3	6.5	1.9	8.4	4.5	3.9	31.0	1.9	
多摩中央部北	49	26.5	22.4	24.5	4.1	18.4	30.6	-	6.1	4.1	18.4	6.1	4.1	24.5	-	
多摩中央部南	143	30.8	12.6	20.3	7.0	18.2	18.9	1.4	5.6	4.9	7.7	4.9	3.5	30.8	-	
多摩西部・島しょ	15	13.3	13.3	20.0	13.3	6.7	33.3	-	20.0	-	-	-	6.7	26.7	-	
<性・年齢別>																
男性(計)	578	25.3	13.8	17.3	4.2	15.9	18.7	1.9	4.7	6.1	8.7	6.6	3.6	31.7	0.9	
(うち、20歳以上)	578	25.3	13.8	17.3	4.2	15.9	18.7	1.9	4.7	6.1	8.7	6.6	3.6	31.7	0.9	
18・19歳	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
20代	56	17.9	25.0	26.8	1.8	8.9	17.9	5.4	8.9	7.1	8.9	14.3	-	30.4	-	
30代	104	26.9	10.6	21.2	-	11.5	7.7	-	1.9	5.8	13.5	10.6	1.9	36.5	-	
40代	110	25.5	10.9	16.4	3.6	9.1	17.3	1.8	4.5	7.3	10.0	5.5	5.5	34.5	1.8	
50代	126	26.2	13.5	15.1	7.1	11.1	17.5	0.8	6.3	7.9	7.1	8.7	1.6	33.3	-	
60代	103	23.3	12.6	13.6	2.9	24.3	21.4	1.9	3.9	2.9	5.8	1.0	3.9	31.1	1.9	
70歳以上	79	29.1	16.5	15.2	8.9	32.9	34.2	3.8	3.8	5.1	6.3	1.3	8.9	20.3	1.3	
女性(計)	536	21.3	22.4	29.3	8.2	16.2	21.6	1.3	8.2	5.0	10.3	7.3	4.1	25.6	1.7	
(うち、20歳以上)	536	21.3	22.4	29.3	8.2	16.2	21.6	1.3	8.2	5.0	10.3	7.3	4.1	25.6	1.7	
18・19歳	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
20代	75	29.3	30.7	29.3	6.7	12.0	33.3	5.3	10.7	16.0	17.3	21.3	1.3	16.0	-	
30代	96	20.8	22.9	28.1	9.4	11.5	22.9	-	7.3	3.1	14.6	8.3	1.0	26.0	-	
40代	130	16.2	17.7	32.3	6.2	15.4	20.8	1.5	9.2	4.6	6.9	6.2	6.2	29.2	-	
50代	125	24.8	20.8	28.0	4.8	18.4	16.0	-	9.6	0.8	11.2	2.4	5.6	22.4	2.4	
60代	70	22.9	22.9	27.1	11.4	21.4	18.6	1.4	5.7	5.7	4.3	5.7	5.7	28.6	4.3	
70歳以上	40	10.0	25.0	30.0	20.0	22.5	22.5	-	2.5	2.5	5.0	-	2.5	35.0	7.5	
<職業別>																
自営・家族従業(計)	138	20.3	13.0	17.4	5.8	18.8	22.5	0.7	2.9	6.5	5.8	6.5	7.2	29.0	2.9	
勤め(計)	757	23.5	17.3	23.5	5.0	13.2	18.5	1.7	7.0	5.8	10.8	7.5	3.0	30.0	0.9	
経営・管理職	86	33.7	10.5	15.1	2.3	10.5	15.1	2.3	3.5	5.8	10.5	7.0	3.5	32.6	-	
専門・技術職	222	23.4	15.8	27.0	5.4	13.5	20.7	2.3	8.6	6.8	13.1	9.0	3.2	28.4	0.9	
事務職	212	24.1	19.8	25.5	6.1	9.9	17.9	2.4	9.4	4.7	9.4	7.5	3.3	30.7	0.5	
労務・技能職	57	26.3	10.5	19.3	3.5	22.8	8.8	-	-	7.0	8.8	3.5	1.8	33.3	5.3	
販売・サービス職	166	18.1	21.1	20.5	5.4	15.7	21.7	-	6.0	4.2	11.4	7.8	3.0	29.5	0.6	
無職の主婦・主夫	129	24.8	25.6	26.4	11.6	18.6	25.6	1.6	5.4	3.9	3.9	3.9	5.4	24.8	1.6	
学生	15	26.7	26.7	33.3	6.7	13.3	26.7	6.7	13.3	6.7	6.7	33.3	-	20.0	-	
その他の無職	62	22.6	16.1	24.2	8.1	33.9	21.0	-	8.1	4.8	12.9	1.6	1.6	29.0	1.6	

(20歳以上の方に)[18・19歳の方は問16へ]

問14 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)

※「アルコール量換算表」を添付

	全体 (n)	知 つ て い る	知 ら な い	無 回 答
				(%)
全体	1,926	22.0	76.8	1.1
(うち、20歳以上)	1,926	22.0	76.8	1.1
<居住エリア別>				
区部(計)	1,286	22.4	76.7	0.9
センター・コア	366	24.0	75.1	0.8
区部東部・北部	379	21.4	77.6	1.1
区部西部・南部	541	22.0	77.3	0.7
市町村部(計)	640	21.3	77.0	1.7
多摩東部	257	20.2	78.2	1.6
多摩中央部北	92	27.2	71.7	1.1
多摩中央部南	260	20.8	76.9	2.3
多摩西部・島しょ	31	16.1	83.9	-
<性・年齢別>				
男性(計)	846	23.3	75.7	1.1
(うち、20歳以上)	846	23.3	75.7	1.1
18・19歳	0	-	-	-
20代	97	14.4	85.6	-
30代	143	21.0	79.0	-
40代	160	25.0	74.4	0.6
50代	176	19.9	79.5	0.6
60代	145	26.2	71.0	2.8
70歳以上	125	32.0	65.6	2.4
女性(計)	1,080	21.0	77.8	1.2
(うち、20歳以上)	1,080	21.0	77.8	1.2
18・19歳	0	-	-	-
20代	146	14.4	85.6	-
30代	200	17.5	82.5	-
40代	234	17.9	82.1	-
50代	224	22.3	77.2	0.4
60代	147	27.9	69.4	2.7
70歳以上	129	29.5	64.3	6.2
<職業別>				
自営・家族従業(計)	218	21.6	77.1	1.4
勤め(計)	1,224	21.8	77.8	0.4
経営・管理職	111	27.0	71.2	1.8
専門・技術職	368	28.0	71.5	0.5
事務職	343	18.4	81.6	-
労務・技能職	110	23.6	75.5	0.9
販売・サービス職	266	15.0	85.0	-
無職の主婦・主夫	291	21.0	76.6	2.4
学生	36	19.4	80.6	-
その他の無職	137	25.5	70.8	3.6



(20歳以上の方に)[18・19歳の方は問16へ]

問15 あなたは、たばこを吸いますか。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)

	(%)						
	全体 (n)	毎日 吸っている	とき どき吸う 日がある	か 月以上 吸って いたが、 1	吸 わない	現 在吸 って いる (計)	無 回 答
全体	1,926	14.1	2.3	10.9	71.9	16.4	0.9
(うち、20歳以上)	1,926	14.1	2.3	10.9	71.9	16.4	0.9
<居住エリア別>							
区部(計)	1,286	14.2	2.2	11.0	71.8	16.4	0.9
センター・コア	366	12.6	2.2	12.0	72.1	14.8	1.1
区部東部・北部	379	15.8	2.9	9.0	71.5	18.7	0.8
区部西部・南部	541	14.2	1.7	11.6	71.7	15.9	0.7
市町村部(計)	640	13.8	2.5	10.8	72.0	16.3	0.9
多摩東部	257	14.8	1.2	10.1	73.2	16.0	0.8
多摩中央部北	92	15.2	2.2	12.0	69.6	17.4	1.1
多摩中央部南	260	13.1	3.1	10.8	71.9	16.2	1.2
多摩西部・島しょ	31	6.5	9.7	12.9	71.0	16.1	-
<性・年齢別>							
男性(計)	846	23.0	3.0	15.1	58.0	26.0	0.8
(うち、20歳以上)	846	23.0	3.0	15.1	58.0	26.0	0.8
18・19歳	0	-	-	-	-	-	-
20代	97	17.5	7.2	6.2	69.1	24.7	-
30代	143	27.3	2.8	9.1	60.8	30.1	-
40代	160	23.1	1.9	21.3	53.1	25.0	0.6
50代	176	29.5	1.7	17.0	51.1	31.3	0.6
60代	145	23.4	4.1	15.9	53.8	27.6	2.8
70歳以上	125	12.8	1.6	17.6	67.2	14.4	0.8
女性(計)	1,080	7.0	1.8	7.6	82.7	8.8	0.9
(うち、20歳以上)	1,080	7.0	1.8	7.6	82.7	8.8	0.9
18・19歳	0	-	-	-	-	-	-
20代	146	2.1	4.8	2.7	90.4	6.8	-
30代	200	8.5	-	6.0	85.5	8.5	-
40代	234	8.1	1.3	11.5	79.1	9.4	-
50代	224	10.7	0.9	9.8	78.1	11.6	0.4
60代	147	8.2	2.7	5.4	82.3	10.9	1.4
70歳以上	129	0.8	2.3	7.0	84.5	3.1	5.4

	(%)						
	全体 (n)	毎日 吸っている	とき どき吸う 日がある	か 月以上 吸って いたが、 1	吸 わない	現 在吸 って いる (計)	無 回 答
全体	1,926	14.1	2.3	10.9	71.9	16.4	0.9
(うち、20歳以上)	1,926	14.1	2.3	10.9	71.9	16.4	0.9
<職業別>							
自営・家族従業(計)	218	16.1	2.8	17.4	61.9	18.8	1.8
勤め(計)	1,224	15.5	2.3	10.1	71.5	17.8	0.6
経営・管理職	111	20.7	3.6	15.3	57.7	24.3	2.7
専門・技術職	368	12.0	2.2	9.2	76.1	14.1	0.5
事務職	343	10.2	0.9	9.0	79.9	11.1	-
労務・技能職	110	26.4	0.9	11.8	59.1	27.3	1.8
販売・サービス職	266	20.7	4.5	9.8	65.0	25.2	-
無職の主婦・主夫	291	4.8	1.4	9.6	83.5	6.2	0.7
学生	36	5.6	2.8	-	91.7	8.3	-
その他の無職	137	21.2	2.9	14.6	59.1	24.1	2.2
<健康への関心度別>							
関心がある	986	8.7	2.2	11.7	76.4	11.0	1.0
どちらかといえば関心がある	845	18.5	2.2	10.3	68.3	20.7	0.7
どちらかといえば関心がない	81	34.6	2.5	7.4	54.3	37.0	1.2
関心がない	7	14.3	-	-	85.7	14.3	-
関心がある(計)	1,831	13.2	2.2	11.0	72.6	15.5	0.9
関心がない(計)	88	33.0	2.3	6.8	56.8	35.2	1.1
<飲酒の習慣別>							
毎日	313	29.4	2.2	14.1	54.3	31.6	-
週5～6日	160	18.1	5.6	12.5	63.1	23.8	0.6
週3～4日	142	12.0	2.8	14.1	71.1	14.8	-
週1～2日	255	12.5	3.9	11.0	71.4	16.5	1.2
月に1～3日	244	10.7	1.6	7.8	79.9	12.3	-
やめた(1年以上やめている)	67	6.0	1.5	23.9	68.7	7.5	-
ほとんど飲まない(飲めない)	730	9.7	1.1	8.4	79.6	10.8	1.2

(問15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15-1 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)

	全体 (n)	紙 巻 き た ば こ	加 熱 式 た ば こ	プ ソ の 他 ( 葉 巻 、 パ イ )	無 回 答
全体	315	63.5	45.1	1.3	1.0
(うち、20歳以上)	315	63.5	45.1	1.3	1.0
(<居住エリア別>)					
区部(計)	211	65.4	44.1	1.4	0.5
センター・コア	54	74.1	35.2	3.7	1.9
区部東部・北部	71	67.6	43.7	-	-
区部西部・南部	86	58.1	50.0	1.2	-
市町村部(計)	104	59.6	47.1	1.0	1.9
多摩東部	41	73.2	36.6	-	-
多摩中央部北	16	62.5	50.0	-	6.3
多摩中央部南	42	45.2	57.1	2.4	-
多摩西部・島しょ	5	60.0	40.0	-	20.0
(<性別>)					
男性	220	60.9	48.6	1.4	1.4
女性	95	69.5	36.8	1.1	-
(<年齢別>)					
18・19歳	0	-	-	-	-
20代	34	61.8	55.9	-	-
30代	60	48.3	53.3	5.0	-
40代	62	62.9	46.8	1.6	-
50代	81	58.0	55.6	-	-
60代	56	82.1	25.0	-	-
70歳以上	22	81.8	13.6	-	13.6

(問15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15-2 あなたは、たばこをやめたいと思いますか。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)

	全体 (n)	やめたい	本数を減らしたい	やめたくない	わからない	やめたい・本数を減 らしたい(計)	無回答
全体	315	27.9	27.9	28.3	15.6	55.9	0.3
(うち、20歳以上)	315	27.9	27.9	28.3	15.6	55.9	0.3
<居住エリア別>							
区部(計)	211	25.1	29.4	30.3	14.7	54.5	0.5
センター・コア	54	11.1	27.8	40.7	20.4	38.9	-
区部東部・北部	71	33.8	26.8	26.8	11.3	60.6	1.4
区部西部・南部	86	26.7	32.6	26.7	14.0	59.3	-
市町村部(計)	104	33.7	25.0	24.0	17.3	58.7	-
多摩東部	41	26.8	12.2	43.9	17.1	39.0	-
多摩中央部北	16	37.5	25.0	18.8	18.8	62.5	-
多摩中央部南	42	40.5	35.7	9.5	14.3	76.2	-
多摩西部・島しょ	5	20.0	40.0	-	40.0	60.0	-
<性別>							
男性	220	25.9	26.8	30.5	16.8	52.7	-
女性	95	32.6	30.5	23.2	12.6	63.2	1.1
<年齢別>							
18・19歳	0	-	-	-	-	-	-
20代	34	38.2	14.7	23.5	23.5	52.9	-
30代	60	20.0	15.0	38.3	26.7	35.0	-
40代	62	35.5	27.4	21.0	16.1	62.9	-
50代	81	21.0	40.7	29.6	8.6	61.7	-
60代	56	32.1	33.9	26.8	7.1	66.1	-
70歳以上	22	27.3	22.7	27.3	18.2	50.0	4.5

問16 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。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)

	(%)			
	全体 (n)	経験した	経験しなかった	無回答
全体	1,939	55.4	43.1	1.5
(うち、20歳以上)	1,926	55.3	43.1	1.6
<居住エリア別>				
区部(計)	1,292	57.4	41.4	1.2
センター・コア	366	57.4	41.5	1.1
区部東部・北部	383	57.4	41.0	1.6
区部西部・南部	543	57.3	41.6	1.1
市町村部(計)	647	51.5	46.4	2.2
多摩東部	258	50.0	47.7	2.3
多摩中央部北	93	50.5	47.3	2.2
多摩中央部南	265	55.1	42.6	2.3
多摩西部・島しょ	31	35.5	64.5	-
<性・年齢別>				
男性(計)	852	53.2	45.4	1.4
(うち、20歳以上)	846	53.1	45.5	1.4
18・19歳	6	66.7	33.3	-
20代	97	61.9	38.1	-
30代	143	58.7	41.3	-
40代	160	63.1	36.9	-
50代	176	50.6	48.3	1.1
60代	145	44.8	51.7	3.4
70歳以上	125	40.0	56.0	4.0
女性(計)	1,087	57.1	41.2	1.7
(うち、20歳以上)	1,080	57.1	41.2	1.7
18・19歳	7	57.1	42.9	-
20代	146	65.1	34.9	-
30代	200	64.5	35.5	-
40代	234	62.0	37.2	0.9
50代	224	62.1	37.1	0.9
60代	147	44.2	51.7	4.1
70歳以上	129	34.1	59.7	6.2
<職業別>				
自営・家族従業(計)	219	56.6	40.6	2.7
勤め(計)	1,225	58.8	40.4	0.8
経営・管理職	111	58.6	39.6	1.8
専門・技術職	369	61.0	38.2	0.8
事務職	343	59.5	40.5	-
労務・技能職	110	46.4	51.8	1.8
販売・サービス職	266	59.0	39.8	1.1
無職の主婦・主夫	291	44.3	54.0	1.7
学生	46	69.6	30.4	-
その他の無職	138	43.5	52.2	4.3

(問16で「1 経験した」と答えた方に)

問16-1 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)

	全体 (n)	店飲食 ・居酒屋 (レストラン ・喫茶)	コンビニ ・小売店 (スーパー ・パティ ・ヨー ・コッ 等)	商業施設 (デパート ・スト ・パ ・シ ・ヨ 等)	宿泊施設 (ホテル ・旅館 等)	ムエン タ ー (パチ ン コ 店 ・ゲ ー 等)	駅 ・空 港	保 育 所 ・幼 稚 園 ・学 校	官 公 庁	病 院	職 場	公 園	路 上 等	自 宅	そ の 他	無 回 答
全体	1,074	33.5	10.3	2.2	7.4	8.8	0.5	0.6	0.4	16.3	13.5	62.7	19.3	6.9	0.1	
(うち、20歳以上)	1,066	33.5	10.2	2.2	7.2	8.7	0.5	0.6	0.4	16.3	13.2	62.6	19.1	6.9	0.1	
<居住エリア別>																
区部(計)	741	35.9	8.6	2.0	6.3	8.0	0.3	0.4	0.3	15.5	14.2	62.9	19.6	6.3	0.1	
センター・コア	210	34.3	6.2	0.5	5.7	6.7	0.5	0.5	0.5	11.0	20.5	72.4	19.0	5.2	-	
区部東部・北部	220	37.3	8.6	1.8	6.8	8.2	-	0.5	0.5	15.9	12.3	55.9	24.5	6.8	0.5	
区部西部・南部	311	36.0	10.3	3.2	6.4	8.7	0.3	0.3	-	18.3	11.3	61.4	16.4	6.8	-	
市町村部(計)	333	28.2	14.1	2.7	9.6	10.5	0.9	0.9	0.6	18.0	12.0	62.2	18.6	8.1	-	
多摩東部	129	28.7	11.6	0.8	6.2	4.7	0.8	0.8	-	17.1	13.2	67.4	17.1	5.4	-	
多摩中央部北	47	14.9	14.9	4.3	6.4	14.9	-	-	-	14.9	12.8	59.6	14.9	10.6	-	
多摩中央部南	146	32.9	17.1	4.1	13.0	13.7	1.4	1.4	1.4	19.9	11.0	58.9	21.9	10.3	-	
多摩西部・島しょ	11	18.2	-	-	18.2	18.2	-	-	-	18.2	9.1	54.5	9.1	-	-	
<性・年齢別>																
男性(計)	453	36.0	11.5	3.3	9.1	9.1	0.7	1.1	0.4	22.3	14.6	56.3	9.1	5.5	0.2	
(うち、20歳以上)	449	36.1	11.4	3.1	8.9	8.9	0.7	1.1	0.4	22.3	13.8	56.1	8.9	5.6	0.2	
18・19歳	4	25.0	25.0	25.0	25.0	25.0	-	-	-	25.0	100.0	75.0	25.0	-	-	
20代	60	43.3	5.0	3.3	13.3	3.3	1.7	-	-	23.3	11.7	48.3	10.0	1.7	-	
30代	84	17.9	9.5	2.4	9.5	9.5	1.2	2.4	1.2	27.4	11.9	61.9	7.1	8.3	-	
40代	101	41.6	18.8	2.0	9.9	9.9	-	1.0	-	18.8	11.9	60.4	8.9	5.9	-	
50代	89	34.8	6.7	2.2	7.9	7.9	1.1	1.1	-	29.2	10.1	58.4	6.7	6.7	-	
60代	65	36.9	9.2	4.6	3.1	9.2	-	1.5	1.5	23.1	16.9	47.7	7.7	4.6	-	
70歳以上	50	48.0	18.0	6.0	10.0	14.0	-	-	-	6.0	26.0	54.0	16.0	4.0	2.0	
女性(計)	621	31.7	9.5	1.4	6.1	8.5	0.3	0.2	0.3	11.9	12.7	67.3	26.7	7.9	-	
(うち、20歳以上)	617	31.6	9.4	1.5	6.0	8.6	0.3	0.2	0.3	12.0	12.8	67.3	26.6	7.9	-	
18・19歳	4	50.0	25.0	-	25.0	-	-	-	-	-	-	75.0	50.0	-	-	
20代	95	48.4	11.6	3.2	12.6	10.5	-	-	-	16.8	8.4	62.1	24.2	4.2	-	
30代	129	38.8	11.6	1.6	6.2	10.9	0.8	-	-	12.4	19.4	71.3	22.5	5.4	-	
40代	145	22.1	8.3	0.7	4.1	6.9	0.7	-	-	10.3	13.1	73.8	27.6	11.0	-	
50代	139	28.8	8.6	1.4	6.5	8.6	-	-	1.4	13.7	8.6	64.7	28.8	8.6	-	
60代	65	24.6	1.5	1.5	-	4.6	-	-	-	10.8	15.4	66.2	30.8	10.8	-	
70歳以上	44	25.0	15.9	-	4.5	9.1	-	2.3	-	2.3	11.4	54.5	27.3	6.8	-	
<職業別>																
自営・家族従業(計)	124	36.3	10.5	2.4	10.5	5.6	-	0.8	-	17.7	16.9	61.3	14.5	2.4	0.8	
勤め(計)	720	34.0	9.0	2.1	7.1	8.9	0.4	0.6	0.6	20.1	10.8	62.9	17.8	8.3	-	
経営・管理職	65	35.4	13.8	1.5	9.2	13.8	-	-	1.5	27.7	10.8	52.3	10.8	7.7	-	
専門・技術職	225	39.6	8.4	1.8	6.7	9.3	0.4	0.9	-	8.9	10.2	67.1	20.0	9.8	-	
事務職	204	31.9	6.4	2.5	8.3	9.8	-	0.5	0.5	19.6	12.3	67.6	20.1	6.9	-	
労務・技能職	51	23.5	13.7	2.0	7.8	7.8	-	-	-	41.2	7.8	60.8	11.8	2.0	-	
販売・サービス職	157	28.7	8.3	1.9	5.1	5.7	0.6	0.6	1.3	25.5	10.2	54.8	15.3	11.5	-	
無職の主婦・主夫	129	24.0	14.0	1.6	7.8	10.1	0.8	0.8	-	3.1	18.6	63.6	29.5	4.7	-	
学生	32	40.6	12.5	3.1	6.3	6.3	3.1	-	-	3.1	18.8	62.5	18.8	-	-	
その他の無職	60	35.0	13.3	1.7	3.3	11.7	-	-	-	3.3	21.7	65.0	23.3	8.3	-	

問17 「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)

	全体 (n)	知 っ て い た	は ら な 病 気 の 内 容 ま で は あ 言 は る 葉 知 ら な か っ た	知 ら な か っ た	知 っ て い た (計)	無 回 答
全体	1,939	22.2	22.6	54.4	44.8	0.8
(うち、20歳以上)	1,926	22.4	22.6	54.2	45.0	0.8
<居住エリア別>						
区部(計)	1,292	22.0	21.9	55.5	43.9	0.6
センター・コア	366	24.0	23.8	51.4	47.8	0.8
区部東部・北部	383	19.8	23.0	56.4	42.8	0.8
区部西部・南部	543	22.1	19.9	57.6	42.0	0.4
市町村部(計)	647	22.7	24.0	52.2	46.7	1.1
多摩東部	258	24.8	22.9	51.9	47.7	0.4
多摩中央部北	93	16.1	32.3	50.5	48.4	1.1
多摩中央部南	265	23.0	21.1	54.3	44.2	1.5
多摩西部・島しょ	31	22.6	32.3	41.9	54.8	3.2
<性・年齢別>						
男性(計)	852	20.3	19.8	58.8	40.1	1.1
(うち、20歳以上)	846	20.4	19.7	58.7	40.2	1.1
18・19歳	6	-	33.3	66.7	33.3	-
20代	97	14.4	14.4	71.1	28.9	-
30代	143	18.2	13.3	67.8	31.5	0.7
40代	160	18.8	13.1	67.5	31.9	0.6
50代	176	20.5	25.0	54.0	45.5	0.6
60代	145	23.4	21.4	53.8	44.8	1.4
70歳以上	125	26.4	30.4	40.0	56.8	3.2
女性(計)	1,087	23.7	24.7	51.0	48.5	0.6
(うち、20歳以上)	1,080	23.9	24.9	50.6	48.8	0.6
18・19歳	7	-	-	100.0	-	-
20代	146	17.8	16.4	65.8	34.2	-
30代	200	22.5	16.0	61.5	38.5	-
40代	234	23.5	21.8	54.7	45.3	-
50代	224	25.9	28.6	45.5	54.5	-
60代	147	26.5	33.3	38.8	59.9	1.4
70歳以上	129	27.1	38.0	31.8	65.1	3.1
<職業別>						
自営・家族従業(計)	219	21.9	26.5	50.2	48.4	1.4
勤め(計)	1,225	21.2	19.9	58.4	41.1	0.4
経営・管理職	111	23.4	22.5	52.3	45.9	1.8
専門・技術職	369	32.5	15.2	52.3	47.7	-
事務職	343	16.0	21.0	62.7	37.0	0.3
労務・技能職	110	17.3	20.9	60.0	38.2	1.8
販売・サービス職	266	12.0	24.4	63.5	36.5	-
無職の主婦・主夫	291	23.4	30.6	45.4	54.0	0.7
学生	46	17.4	10.9	71.7	28.3	-
その他の無職	138	31.9	26.8	39.1	58.7	2.2

問17 「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)

	全体 (n)	知 っ て い た	は ら 病 気 の 内 容 が ま で は 知 ら な か っ た	知 ら な か っ た	知 っ て い た (計)	無 回 答
全体	1,939	22.2	22.6	54.4	44.8	0.8
(うち、20歳以上)	1,926	22.4	22.6	54.2	45.0	0.8
<喫煙の習慣別>						
毎日吸っている	271	28.0	24.7	47.2	52.8	-
ときどき吸う日がある	44	34.1	22.7	43.2	56.8	-
以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない	210	25.7	23.3	50.5	49.0	0.5
吸わない	1,384	20.5	22.3	56.7	42.8	0.5

問18 あなたは、新型コロナウイルス感染症の拡大により、こころとからだの健康に悪い影響はありましたか。  
この中からいくつでもお選びください。(〇はいくつでも)

	全体 (n)	食事の バランスが 悪くなった	運動など 体を動かす 機会が減った	体重が 増えた	体重が 減った	睡眠時間 や睡眠の 質が低下した	飲酒量 が増えた	たばこの 本数が増 えた	ストレス を感じる ことが増 えた	地域の 人との交 流が減 った	孤独や 孤立を感 じるこ とが増 えた	健診・ 検診(がん 検診等)を 受けなくな った	その他	特 に な い	無 回 答
全体	1,939	5.9	41.2	34.1	3.6	14.9	9.9	4.5	44.8	34.6	18.0	9.8	7.3	15.6	0.6
(うち、20歳以上)	1,926	5.9	41.2	34.1	3.6	14.9	10.0	4.5	44.9	34.7	18.0	9.9	7.3	15.5	0.6
＜居住エリア別＞															
区部(計)	1,292	6.3	42.3	35.8	3.6	15.3	10.4	4.7	44.7	32.7	19.5	9.9	6.8	15.3	0.5
センター・コア	366	6.3	46.4	36.6	2.2	13.9	10.7	3.8	41.8	29.0	16.9	11.5	9.6	13.9	0.3
区部東部・北部	383	7.0	35.8	35.2	4.2	16.7	9.4	6.0	48.3	35.8	19.1	9.1	6.3	16.2	0.5
区部西部・南部	543	5.9	44.2	35.5	4.2	15.3	10.9	4.4	44.2	33.0	21.5	9.4	5.3	15.7	0.6
市町村部(計)	647	4.9	38.9	30.9	3.6	14.1	9.0	4.2	45.0	38.3	15.0	9.6	8.2	16.2	0.9
多摩東部	258	4.7	40.7	27.5	3.1	14.3	8.9	4.3	50.4	37.6	19.4	11.6	7.4	15.5	0.4
多摩中央部北	93	6.5	34.4	37.6	2.2	9.7	4.3	4.3	43.0	38.7	9.7	6.5	6.5	14.0	1.1
多摩中央部南	265	4.9	39.6	32.1	4.5	15.8	10.2	4.2	42.3	38.9	12.8	8.7	9.1	17.4	1.5
多摩西部・島しょ	31	3.2	32.3	29.0	3.2	9.7	12.9	3.2	29.0	38.7	12.9	9.7	12.9	19.4	-
＜性・年齢別＞															
男性(計)	852	6.7	38.6	33.5	4.0	11.0	11.5	7.0	38.1	29.8	13.7	7.3	4.3	20.4	0.8
(うち、20歳以上)	846	6.7	38.5	33.3	4.0	11.0	11.6	7.0	38.1	29.9	13.7	7.3	4.4	20.3	0.8
18・19歳	6	-	50.0	50.0	-	16.7	-	16.7	50.0	16.7	16.7	-	-	33.3	-
20代	97	8.2	43.3	35.1	6.2	17.5	7.2	6.2	42.3	19.6	22.7	2.1	3.1	17.5	-
30代	143	11.2	44.1	38.5	2.8	10.5	12.6	10.5	42.7	31.5	14.7	5.6	4.9	15.4	1.4
40代	160	6.9	45.6	39.4	4.4	11.3	16.3	9.4	37.5	30.6	14.4	8.1	5.6	20.0	-
50代	176	5.1	35.2	33.0	2.8	11.4	9.7	7.4	46.0	26.7	13.6	8.0	4.0	20.5	-
60代	145	4.8	26.2	29.7	4.8	9.0	15.2	4.8	29.7	31.7	9.0	8.3	2.8	24.1	0.7
70歳以上	125	4.8	38.4	23.2	4.0	8.0	6.4	2.4	28.8	37.6	10.4	10.4	5.6	24.0	3.2
女性(計)	1,087	5.2	43.2	34.7	3.3	17.9	8.6	2.6	50.0	38.3	21.3	11.8	9.6	11.9	0.5
(うち、20歳以上)	1,080	5.2	43.3	34.6	3.2	18.0	8.7	2.6	50.2	38.5	21.4	11.9	9.5	11.8	0.5
18・19歳	7	14.3	28.6	42.9	14.3	14.3	-	-	28.6	-	14.3	-	14.3	28.6	-
20代	146	6.8	45.9	28.8	2.7	13.7	5.5	3.4	50.7	31.5	28.1	4.1	0.7	13.0	-
30代	200	4.5	42.0	32.5	3.0	14.5	10.5	0.5	48.0	31.0	26.5	8.5	9.5	12.5	-
40代	234	6.0	46.2	38.0	2.1	16.7	12.0	3.8	53.4	37.2	20.5	13.2	12.8	9.8	-
50代	224	6.3	39.3	38.8	3.6	20.1	9.4	3.1	59.4	39.7	22.3	14.3	13.4	7.1	0.4
60代	147	1.4	40.1	36.1	2.7	23.8	8.8	3.4	40.8	45.6	18.4	19.7	7.5	16.3	0.7
70歳以上	129	5.4	48.1	29.5	6.2	20.2	2.3	0.8	41.9	50.4	9.3	10.1	9.3	15.5	2.3
＜職業別＞															
自営・家族従業(計)	219	4.6	38.4	32.9	4.1	10.5	12.8	5.0	38.4	34.2	16.0	11.4	7.3	19.6	1.4
勤め(計)	1,225	6.5	40.7	35.7	2.9	14.2	10.5	5.0	46.9	31.8	18.0	7.3	6.9	14.7	0.2
経営・管理職	111	3.6	42.3	33.3	2.7	17.1	14.4	9.0	43.2	31.5	10.8	6.3	2.7	15.3	-
専門・技術職	369	8.1	48.8	37.4	2.7	14.9	9.2	3.8	50.4	33.6	21.4	6.5	8.4	11.7	-
事務職	343	7.3	45.8	37.9	2.9	14.0	11.1	2.9	47.8	30.9	21.3	8.2	9.0	11.4	-
労務・技能職	110	4.5	27.3	32.7	2.7	16.4	9.1	6.4	41.8	32.7	12.7	10.0	3.6	22.7	0.9
販売・サービス職	266	5.6	28.6	32.3	3.0	12.0	10.9	7.1	43.6	30.8	15.0	7.1	5.3	19.2	0.4
無職の主婦・主夫	291	3.4	41.9	33.3	4.8	21.3	6.9	1.4	45.4	49.1	16.5	17.2	8.6	15.5	0.7
学生	46	10.9	54.3	26.1	10.9	23.9	6.5	4.3	52.2	23.9	23.9	6.5	4.3	15.2	-
その他の無職	138	6.5	45.7	27.5	5.1	13.8	6.5	7.2	36.2	31.2	23.2	14.5	8.7	17.4	2.9



問18 あなたは、新型コロナウイルス感染症の拡大により、こころとからだの健康に悪い影響はありましたか。  
この中からいくつでもお選びください。(〇はいくつでも)

	全体 (n)	食事の バランスが 悪く なった	会 運動など 体が動か す機 が減った	体 重が 増え た	体 重が 減っ た	低 睡 眠時 間や 睡眠 の質 が 低下 した	飲 酒量 が増 えた	た ばこ の本 数が 増え た	が ス ト レ ス を 感 じ る こ と が 増 え た	減 地 域の 人 と の 交 流 が つ た	と が 孤 独 や 孤 立 を 感 じ る こ と が 増 え た	等 健 診・ 検 診 (がん 検 診 を受 けな くな った)	そ の 他	特 に な い	無 回 答
全体	1,939	5.9	41.2	34.1	3.6	14.9	9.9	4.5	44.8	34.6	18.0	9.8	7.3	15.6	0.6
(うち、20歳以上)	1,926	5.9	41.2	34.1	3.6	14.9	10.0	4.5	44.9	34.7	18.0	9.9	7.3	15.5	0.6
＜健康状態の評価別＞															
よい	404	3.0	34.4	28.5	3.7	6.4	10.4	2.2	31.4	30.0	13.9	7.2	4.7	22.8	1.5
まあよい	1,159	5.6	41.5	34.7	2.4	13.0	9.1	4.0	45.2	35.9	16.5	10.0	8.1	15.2	0.4
あまりよくない	330	10.3	47.9	39.1	7.9	29.4	11.8	8.2	58.8	36.4	27.0	11.5	7.6	9.1	0.3
よくない	42	7.1	47.6	35.7	2.4	35.7	9.5	14.3	52.4	28.6	31.0	14.3	7.1	7.1	-
よい(計)	1,563	4.9	39.7	33.1	2.8	11.3	9.5	3.5	41.7	34.4	15.8	9.3	7.2	17.1	0.7
よくない(計)	372	9.9	47.8	38.7	7.3	30.1	11.6	8.9	58.1	35.5	27.4	11.8	7.5	8.9	0.3
＜こころのゆとり別＞															
十分に持つことができている	153	2.0	39.2	32.0	3.3	5.2	9.8	4.6	19.0	34.6	8.5	6.5	8.5	28.1	1.3
だいたい持つことができている	1,152	5.0	40.3	33.5	2.9	12.6	9.2	3.6	39.1	34.5	13.7	8.9	7.0	17.5	0.7
あまり持つことができている	566	8.0	43.6	36.2	5.3	20.5	10.2	5.7	60.2	35.5	27.2	10.6	7.2	9.4	0.4
まったく持つことができている	65	12.3	43.1	33.8	3.1	30.8	20.0	12.3	75.4	26.2	36.9	26.2	9.2	6.2	-
持つことができている(計)	1,305	4.7	40.2	33.3	2.9	11.7	9.3	3.7	36.7	34.5	13.1	8.7	7.2	18.8	0.8
持つことができている(計)	631	8.4	43.6	36.0	5.1	21.6	11.3	6.3	61.8	34.5	28.2	12.2	7.4	9.0	0.3

問19 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もお選びください。(〇はいくつでも)

	全体 (n)	テレビ	ラジオ	新聞	S イン ター ネ ッ ト (S N を 除 く)	チ ュ ー イ ス 、 プ ッ ク 、 ラ イ ン 等	S N S (ツ イ ッ ク 、 タ ー グ エ ッ ト 、 ユ ー ツ イ ツ ク 、 タ ー グ エ ッ ト 、 ラ イ ン 等)	ホ ー ム ペ ー ジ	東 京 都 や 区 市 町 村 等 の	広 報 紙	東 京 都 や 区 市 町 村 等 の	健 康 関 連 の 本	雑 誌 の 特 集 記 事	研 修 健 康 に 関 す る 講 演 会 や
全体	1,939	72.8	10.0	22.9	63.5	31.7	5.0	13.5	8.7	10.8	1.3			
(うち、20歳以上)	1,926	72.8	10.0	23.1	63.5	31.5	5.0	13.6	8.8	10.9	1.3			
<居住エリア別>														
区部(計)	1,292	72.4	8.7	22.6	65.8	32.6	4.7	11.6	8.0	10.8	1.2			
センター・コア	366	72.1	7.9	23.5	69.4	29.2	3.8	12.3	9.8	8.2	0.8			
区部東部・北部	383	73.1	9.1	19.6	58.2	30.0	5.5	13.8	6.5	12.5	0.8			
区部西部・南部	543	72.0	9.0	24.1	68.7	36.6	4.8	9.6	7.9	11.2	1.8			
市町村部(計)	647	73.7	12.4	23.6	58.9	30.0	5.4	17.3	10.0	10.8	1.5			
多摩東部	258	70.2	10.5	22.5	58.1	28.3	4.3	17.8	8.9	8.1	2.3			
多摩中央部北	93	77.4	8.6	28.0	49.5	31.2	9.7	26.9	7.5	9.7	1.1			
多摩中央部南	265	74.7	14.0	20.0	65.3	33.2	5.3	11.3	11.3	13.6	1.1			
多摩西部・島しょ	31	83.9	25.8	51.6	38.7	12.9	3.2	35.5	16.1	12.9	-			
<性・年齢別>														
男性(計)	852	68.7	12.3	23.2	64.4	25.0	3.6	10.8	5.8	7.9	0.7			
(うち、20歳以上)	846	68.4	12.3	23.3	64.5	24.6	3.7	10.9	5.8	7.9	0.7			
18・19歳	6	100.0	16.7	16.7	50.0	83.3	-	-	-	-	-			
20代	97	50.5	5.2	5.2	68.0	57.7	2.1	-	2.1	2.1	-			
30代	143	51.0	6.3	10.5	75.5	36.4	2.1	4.2	4.2	6.3	-			
40代	160	60.6	11.9	12.5	81.3	27.5	3.8	5.0	3.1	7.5	-			
50代	176	76.7	17.0	28.4	67.0	17.0	2.8	9.7	9.7	11.4	2.3			
60代	145	81.4	13.8	30.3	55.9	12.4	5.5	17.9	4.8	6.2	0.7			
70歳以上	125	85.6	16.8	50.4	34.4	6.4	5.6	28.0	9.6	12.0	0.8			
女性(計)	1,087	76.1	8.1	22.7	62.7	37.0	6.0	15.6	11.0	13.1	1.8			
(うち、20歳以上)	1,080	76.2	8.1	22.9	62.7	36.9	6.0	15.7	11.1	13.1	1.9			
18・19歳	7	57.1	-	-	71.4	57.1	-	-	-	-	-			
20代	146	62.3	4.1	2.7	64.4	74.0	2.7	3.4	2.7	7.5	1.4			
30代	200	66.0	6.5	6.5	72.5	61.5	9.0	12.0	7.5	10.5	0.5			
40代	234	69.7	6.4	13.2	79.5	37.2	6.8	13.2	12.0	12.4	2.1			
50代	224	84.8	9.4	27.2	72.8	20.1	6.7	14.7	13.8	19.2	2.2			
60代	147	88.4	8.2	44.9	43.5	15.6	3.4	18.4	12.9	12.2	1.4			
70歳以上	129	90.7	16.3	55.8	19.4	9.3	5.4	38.8	17.8	15.5	3.9			
<職業別>														
自営・家族従業(計)	219	68.0	14.6	23.7	63.9	36.1	4.6	11.4	10.0	8.7	1.8			
勤め(計)	1,225	70.1	8.6	17.2	70.0	34.4	4.5	10.4	7.3	10.4	1.3			
経営・管理職	111	68.5	8.1	27.0	79.3	18.9	0.9	7.2	6.3	9.9	0.9			
専門・技術職	369	67.5	8.4	14.4	74.3	37.7	6.8	10.0	8.9	9.5	2.7			
事務職	343	70.0	6.7	16.0	74.3	38.5	4.1	9.0	4.1	12.8	0.9			
労務・技能職	110	67.3	13.6	23.6	43.6	25.5	4.5	17.3	8.2	8.2	-			
販売・サービス職	266	76.3	9.4	16.2	66.5	33.8	3.4	9.0	9.0	9.8	0.8			
無職の主婦・主夫	291	86.6	12.4	39.2	50.2	21.3	7.6	28.5	15.8	16.2	1.7			
学生	46	63.0	2.2	10.9	52.2	67.4	2.2	-	4.3	4.3	-			
その他の無職	138	78.3	10.1	40.6	44.2	13.8	4.3	16.7	6.5	8.0	0.7			

※次ページへ続く。

(%)

	全体 (n)	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	民 間 団 体	N P O や 患 者 会 な ど の	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	1,939	18.4	4.5	0.8	15.3	0.3	4.1	41.3	1.4	2.5	0.3	
(うち、20歳以上)	1,926	18.5	4.5	0.8	15.4	0.3	4.1	41.3	1.4	2.5	0.3	
<居住エリア別>												
区部(計)	1,292	17.5	4.0	0.9	15.9	0.4	4.0	40.6	1.5	2.6	0.3	
センター・コア	366	20.5	2.5	0.8	15.6	0.8	4.6	38.8	1.9	2.7	0.3	
区部東部・北部	383	15.9	2.9	0.3	18.0	0.5	3.7	44.1	1.3	2.9	0.5	
区部西部・南部	543	16.6	5.9	1.3	14.7	-	3.9	39.2	1.3	2.2	0.2	
市町村部(計)	647	20.1	5.4	0.8	13.9	0.2	4.2	42.7	1.2	2.3	0.2	
多摩東部	258	17.8	5.0	-	13.6	-	3.1	40.3	1.6	3.5	-	
多摩中央部北	93	30.1	7.5	2.2	16.1	-	5.4	45.2	1.1	3.2	-	
多摩中央部南	265	18.5	5.3	1.1	14.3	0.4	5.3	43.0	1.1	1.1	0.4	
多摩西部・島しょ	31	22.6	3.2	-	6.5	-	-	51.6	-	-	-	
<性・年齢別>												
男性(計)	852	18.2	3.3	0.6	15.1	0.2	4.1	31.3	0.8	4.2	0.1	
(うち、20歳以上)	846	18.3	3.3	0.6	15.2	0.2	4.1	31.3	0.8	4.3	0.1	
18・19歳	6	-	-	-	-	-	-	33.3	-	-	-	
20代	97	9.3	1.0	-	14.4	-	5.2	27.8	1.0	6.2	-	
30代	143	6.3	2.8	-	22.4	0.7	4.2	23.1	-	7.0	-	
40代	160	15.6	1.9	1.3	21.3	-	5.6	29.4	1.3	2.5	-	
50代	176	18.8	2.3	-	17.6	0.6	2.8	34.1	1.1	5.1	-	
60代	145	26.2	6.9	1.4	11.0	-	4.1	35.2	-	4.1	-	
70歳以上	125	32.8	4.8	0.8	1.6	-	3.2	37.6	1.6	0.8	0.8	
女性(計)	1,087	18.5	5.4	1.0	15.4	0.4	4.0	49.0	1.8	1.1	0.4	
(うち、20歳以上)	1,080	18.6	5.5	1.0	15.5	0.4	4.1	49.1	1.9	1.1	0.4	
18・19歳	7	-	-	-	-	-	-	42.9	-	-	-	
20代	146	11.6	4.1	-	24.7	0.7	7.5	45.2	4.1	3.4	-	
30代	200	15.0	3.5	2.5	14.5	-	3.0	41.0	1.5	2.0	-	
40代	234	20.1	5.6	0.4	15.4	0.9	5.1	50.0	2.1	0.4	-	
50代	224	18.8	6.7	0.9	18.8	0.4	4.5	50.9	0.4	0.4	0.4	
60代	147	20.4	4.8	0.7	12.9	-	1.4	53.1	0.7	-	0.7	
70歳以上	129	27.1	8.5	1.6	3.9	-	2.3	56.6	3.1	0.8	1.6	
<職業別>												
自営・家族従業(計)	219	19.6	3.7	-	4.6	0.5	1.8	43.4	0.9	0.9	-	
勤め(計)	1,225	15.8	3.8	1.0	23.0	0.2	4.7	37.4	1.2	2.9	0.2	
経営・管理職	111	20.7	2.7	-	20.7	-	4.5	35.1	1.8	1.8	-	
専門・技術職	369	18.2	5.4	2.4	26.8	0.3	4.1	33.6	1.9	3.0	-	
事務職	343	14.0	2.9	0.9	24.2	0.3	5.5	37.9	0.9	2.3	-	
労務・技能職	110	19.1	4.5	-	17.3	-	5.5	37.3	1.8	7.3	0.9	
販売・サービス職	266	11.7	2.3	-	18.4	-	4.5	41.7	-	1.9	0.4	
無職の主婦・主夫	291	24.4	7.9	0.7	1.0	0.7	3.4	59.8	1.0	1.7	-	
学生	46	13.0	4.3	-	-	-	6.5	43.5	8.7	2.2	-	
その他の無職	138	29.0	5.8	0.7	0.7	0.7	2.2	32.6	2.2	3.6	1.4	

問20 あなたは、たくさんある健康に関する情報の中から、自分の求める情報を入手できていると思いますか。  
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)

		(%)						
	全体 (n)	そう 思う	う ど ち ら か と い え ば そ	う ど ち ら か と い え ば そ	そ う 思 わ な い	そ う 思 う (計)	そ う 思 わ な い (計)	無 回 答
全体	1,939	14.1	61.1	20.1	3.8	75.2	23.9	0.9
(うち、20歳以上)	1,926	14.2	61.0	20.1	3.8	75.2	23.9	0.9
<居住エリア別>								
区部(計)	1,292	13.1	61.8	20.3	4.2	74.8	24.5	0.7
センター・コア	366	15.8	62.3	16.1	4.6	78.1	20.8	1.1
区部東部・北部	383	10.4	60.6	22.7	5.5	71.0	28.2	0.8
区部西部・南部	543	13.1	62.2	21.4	2.9	75.3	24.3	0.4
市町村部(計)	647	16.2	59.8	19.6	3.1	76.0	22.7	1.2
多摩東部	258	15.1	56.2	23.6	3.9	71.3	27.5	1.2
多摩中央部北	93	19.4	59.1	17.2	3.2	78.5	20.4	1.1
多摩中央部南	265	15.5	63.8	17.0	2.3	79.2	19.2	1.5
多摩西部・島しょ	31	22.6	58.1	16.1	3.2	80.6	19.4	-
<性・年齢別>								
男性(計)	852	16.0	58.7	19.1	5.3	74.6	24.4	0.9
(うち、20歳以上)	846	16.1	58.4	19.3	5.3	74.5	24.6	0.9
18・19歳	6	-	100.0	-	-	100.0	-	-
20代	97	13.4	52.6	24.7	8.2	66.0	33.0	1.0
30代	143	16.1	51.7	23.1	9.1	67.8	32.2	-
40代	160	18.1	61.3	19.4	1.3	79.4	20.6	-
50代	176	11.9	62.5	19.9	5.7	74.4	25.6	-
60代	145	21.4	58.6	13.1	5.5	80.0	18.6	1.4
70歳以上	125	15.2	60.8	16.8	3.2	76.0	20.0	4.0
女性(計)	1,087	12.7	63.0	20.8	2.7	75.7	23.5	0.8
(うち、20歳以上)	1,080	12.8	63.0	20.7	2.7	75.7	23.4	0.8
18・19歳	7	-	71.4	28.6	-	71.4	28.6	-
20代	146	15.8	61.6	19.2	3.4	77.4	22.6	-
30代	200	15.5	63.0	18.0	3.5	78.5	21.5	-
40代	234	8.5	68.8	20.9	1.7	77.4	22.6	-
50代	224	11.6	64.3	21.4	1.8	75.9	23.2	0.9
60代	147	12.2	57.1	25.9	2.7	69.4	28.6	2.0
70歳以上	129	15.5	58.1	19.4	3.9	73.6	23.3	3.1
<職業別>								
自営・家族従業(計)	219	14.6	65.8	16.0	2.7	80.4	18.7	0.9
勤め(計)	1,225	14.4	59.5	21.4	4.2	73.9	25.6	0.6
経営・管理職	111	20.7	54.1	21.6	3.6	74.8	25.2	-
専門・技術職	369	18.7	60.4	17.6	3.3	79.1	20.9	-
事務職	343	9.6	62.1	24.5	3.5	71.7	28.0	0.3
労務・技能職	110	11.8	47.3	30.9	8.2	59.1	39.1	1.8
販売・サービス職	266	12.4	63.2	19.2	4.1	75.6	23.3	1.1
無職の主婦・主夫	291	12.0	65.3	19.2	2.7	77.3	22.0	0.7
学生	46	17.4	65.2	15.2	2.2	82.6	17.4	-
その他の無職	138	15.9	58.0	18.1	5.8	73.9	23.9	2.2

問20 あなたは、たくさんある健康に関する情報の中から、自分の求める情報を入手できていると思いますか。  
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)

		(%)							
	全体 (n)	そう 思う	う ど ち ら か と い え ば そ う 思 う	う ど ち ら か と い え ば そ う 思 わ な い	う ど ち ら か と い え ば そ う 思 わ な い	そ う 思 わ な い	そ う 思 う (計)	そ う 思 わ な い (計)	無 回 答
全体	1,939	14.1	61.1	20.1	3.8	75.2	23.9	0.9	
(うち、20歳以上)	1,926	14.2	61.0	20.1	3.8	75.2	23.9	0.9	
<インターネット利用別>									
よく利用している	1,448	15.6	62.1	18.1	3.7	77.7	21.8	0.5	
ときどき利用している	211	9.5	66.4	23.2	0.5	75.8	23.7	0.5	
あまり利用していない	72	2.8	54.2	38.9	2.8	56.9	41.7	1.4	
利用していない	201	11.9	52.2	23.9	8.0	64.2	31.8	4.0	
利用している(計)	1,659	14.8	62.6	18.7	3.3	77.5	22.1	0.5	
利用していない(計)	273	9.5	52.7	27.8	6.6	62.3	34.4	3.3	
<健康への関心度別>									
関心がある	991	18.6	62.3	15.2	3.2	80.8	18.5	0.7	
どちらかといえば関心がある	849	9.4	62.4	23.8	3.5	71.8	27.3	0.8	
どちらかといえば関心がない	84	10.7	38.1	38.1	11.9	48.8	50.0	1.2	
関心がない	8	12.5	37.5	25.0	12.5	50.0	37.5	12.5	
関心がある(計)	1,840	14.3	62.3	19.2	3.4	76.7	22.6	0.8	
関心がない(計)	92	10.9	38.0	37.0	12.0	48.9	48.9	2.2	

(問20で「1. そう思う」「2. どちらかといえばそう思う」と答えた方に)

問20-1 あなたは、入手した健康に関する情報を、自身の健康管理に活用できていると思いますか。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)

	全体 (n)	そう 思う	う ど ち ら か と い え ば そ う 思 う	う ど ち ら か と い え ば そ う 思 わ な い	そ う 思 わ な い	そ う 思 う (計)	そ う 思 わ な い (計)	無 回 答
全体	1,459	14.0	69.3	15.3	1.2	83.3	16.4	0.3
(うち、20歳以上)	1,448	14.0	69.4	15.2	1.1	83.4	16.3	0.3
<居住エリア別>								
区部(計)	967	12.3	70.3	15.8	1.3	82.6	17.2	0.2
センター・コア	286	12.9	71.0	14.7	1.4	83.9	16.1	-
区部東部・北部	272	12.5	66.9	19.5	0.7	79.4	20.2	0.4
区部西部・南部	409	11.7	72.1	14.2	1.7	83.9	15.9	0.2
市町村部(計)	492	17.3	67.3	14.2	0.8	84.6	15.0	0.4
多摩東部	184	17.4	65.2	15.8	1.1	82.6	16.8	0.5
多摩中央部北	73	17.8	67.1	15.1	-	84.9	15.1	-
多摩中央部南	210	17.1	67.6	14.3	0.5	84.8	14.8	0.5
多摩西部・島しょ	25	16.0	80.0	-	4.0	96.0	4.0	-
<性・年齢別>								
男性(計)	636	15.1	65.6	17.0	2.0	80.7	19.0	0.3
(うち、20歳以上)	630	15.2	65.7	16.8	1.9	81.0	18.7	0.3
18・19歳	6	-	50.0	33.3	16.7	50.0	50.0	-
20代	64	15.6	65.6	17.2	1.6	81.3	18.8	-
30代	97	13.4	66.0	16.5	4.1	79.4	20.6	-
40代	127	14.2	59.8	22.8	2.4	74.0	25.2	0.8
50代	131	11.5	67.9	19.1	0.8	79.4	19.8	0.8
60代	116	19.8	65.5	12.1	2.6	85.3	14.7	-
70歳以上	95	17.9	70.5	11.6	-	88.4	11.6	-
女性(計)	823	13.1	72.2	14.0	0.5	85.3	14.5	0.2
(うち、20歳以上)	818	13.1	72.2	13.9	0.5	85.3	14.4	0.2
18・19歳	5	20.0	60.0	20.0	-	80.0	20.0	-
20代	113	13.3	69.9	16.8	-	83.2	16.8	-
30代	157	15.3	62.4	21.0	1.3	77.7	22.3	-
40代	181	9.4	76.8	12.2	1.1	86.2	13.3	0.6
50代	170	12.4	71.8	15.9	-	84.1	15.9	-
60代	102	11.8	82.4	5.9	-	94.1	5.9	-
70歳以上	95	18.9	72.6	7.4	-	91.6	7.4	1.1
<職業別>								
自営・家族従業(計)	176	10.2	71.6	17.0	1.1	81.8	18.2	-
勤め(計)	905	14.0	68.0	16.5	1.2	82.0	17.7	0.3
経営・管理職	83	16.9	67.5	14.5	1.2	84.3	15.7	-
専門・技術職	292	16.1	64.4	18.2	1.4	80.5	19.5	-
事務職	246	11.4	69.5	18.7	-	80.9	18.7	0.4
労務・技能職	65	10.8	75.4	9.2	3.1	86.2	12.3	1.5
販売・サービス職	201	13.4	71.1	13.4	2.0	84.6	15.4	-
無職の主婦・主夫	225	14.2	73.3	11.6	0.9	87.6	12.4	-
学生	38	15.8	65.8	15.8	2.6	81.6	18.4	-
その他の無職	102	17.6	68.6	11.8	1.0	86.3	12.7	1.0

(問20で「1. そう思う」「2. どちらかといえばそう思う」と答えた方に)

問20-1 あなたは、入手した健康に関する情報を、自身の健康管理に活用できていると思いますか。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)

	全体 (n)	そう 思う	ど ち ら か と い え ば そ う 思 う	ど ち ら か と い え ば そ う 思 わ な い	そ う 思 わ な い	そ う 思 う (計)	そ う 思 わ な い (計)	(%) 無 回 答
全体	1,459	14.0	69.3	15.3	1.2	83.3	16.4	0.3
(うち、20歳以上)	1,448	14.0	69.4	15.2	1.1	83.4	16.3	0.3
<健康への関心度別>								
関心がある	801	19.6	66.9	12.6	0.6	86.5	13.2	0.2
どちらかといえば関心がある	610	7.0	73.9	17.7	1.0	81.0	18.7	0.3
どちらかといえば関心がない	41	9.8	51.2	31.7	7.3	61.0	39.0	-
関心がない	4	-	-	25.0	75.0	-	100.0	-
関心がある(計)	1,411	14.2	70.0	14.8	0.8	84.1	15.6	0.3
関心がない(計)	45	8.9	46.7	31.1	13.3	55.6	44.4	-

問21 東京都では、誰もが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる社会の実現に向けて、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おいて、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)

	全体 (n)	啓(栄 発養 等)・食 生活 の正 しい 知 識 や 適 正 体 重 の 維 持 に つ い て の	の(身 創ウ 出オ 等ー )キ ン グ や 階 段 利 用 の 推 奨 、 ス ポ ー ツ の 場	(休 適 切 な 睡 眠 や 余 暇 の 充 実 に つ い て の 啓 発 等)	娠(飲 中酒 の飲 酒 に 関 する 正 しい 知 識 の 啓 発 や 未 成 年 者 ・ 妊	喫(喫 煙禁 の煙 防支 止援 等)や 未 成 年 者 ・ 妊 娠 中 の 喫 煙 防 止 、 受 動	歯(歯 科世 医代 にに のの 定 期 健 診 の 推 進 等)	診(がん 率望 向ま 上し の予 防 の 取 組 等)	等(糖 の4 受0 診歳 促以 進上 等)の メ タ ボ リ ッ ク シ ン ド ロ ー ム の 予 防 健 指 導	
全体	1,939	25.1	37.2	31.5	10.8	24.8	29.2	40.2	26.7	
(うち、20歳以上)	1,926	25.0	37.2	31.4	10.8	24.7	29.2	40.2	26.7	
<居住エリア別>										
区部(計)	1,292	25.5	38.7	32.5	11.6	25.2	30.0	39.4	25.5	
センター・コア	366	23.0	43.7	32.0	14.8	30.1	30.1	41.0	24.9	
区部東部・北部	383	25.6	33.2	32.6	9.7	23.8	26.9	41.3	24.5	
区部西部・南部	543	27.3	39.2	32.8	10.9	22.8	32.2	37.0	26.7	
市町村部(計)	647	24.1	34.2	29.5	9.1	24.0	27.5	41.7	29.1	
多摩東部	258	27.9	32.2	30.6	9.7	25.6	27.9	39.9	29.5	
多摩中央部北	93	22.6	33.3	25.8	5.4	20.4	34.4	52.7	35.5	
多摩中央部南	265	22.3	36.6	30.9	9.8	23.8	23.8	39.6	27.5	
多摩西部・島しょ	31	12.9	32.3	19.4	9.7	22.6	35.5	41.9	19.4	
<性・年齢別>										
男性(計)	852	24.9	39.3	31.1	11.3	20.8	22.9	37.6	27.2	
(うち、20歳以上)	846	24.8	39.1	30.9	11.3	20.7	22.8	37.6	27.2	
18・19歳	6	33.3	66.7	66.7	-	33.3	33.3	33.3	33.3	
20代	97	27.8	41.2	36.1	8.2	24.7	21.6	23.7	14.4	
30代	143	22.4	37.8	37.8	11.9	19.6	21.0	30.8	22.4	
40代	160	25.6	39.4	38.8	13.1	23.1	21.9	43.1	31.9	
50代	176	25.0	45.5	34.1	14.8	25.6	25.6	48.3	32.4	
60代	145	26.9	35.9	23.4	9.0	14.5	22.8	37.9	31.0	
70歳以上	125	21.6	33.6	12.8	8.8	16.0	23.2	33.6	24.8	
女性(計)	1,087	25.2	35.5	31.8	10.4	27.9	34.1	42.2	26.3	
(うち、20歳以上)	1,080	25.2	35.6	31.9	10.4	27.8	34.3	42.2	26.3	
18・19歳	7	28.6	14.3	28.6	14.3	42.9	14.3	42.9	28.6	
20代	146	25.3	33.6	45.9	10.3	30.8	30.1	35.6	13.7	
30代	200	24.0	36.5	37.0	10.5	31.0	31.0	43.5	21.5	
40代	234	22.2	37.2	33.3	11.5	29.5	32.1	41.5	27.8	
50代	224	20.1	32.6	26.3	15.6	33.9	37.1	47.8	33.9	
60代	147	30.6	34.7	23.8	4.8	19.7	36.1	41.5	30.6	
70歳以上	129	34.9	40.3	24.0	5.4	14.7	41.1	40.3	27.1	

※次ページへ続く。



(%)

	全体 (n)	循環器疾患の予防 (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)	職場のメンタルヘルス対策の推進等 (このところの健康増進の取組等)	健康教育、こころの健康づくりや発達段階に応じた (次世代(子供)の健康増進等)	高齢者の健康増進等 (筋力低下や低栄養の予防、地域活動への参加の促進等)	地域活動への参加を通じた健康づくりの推進 (子育てや介護、多世代の交流、ボランティアなど)	その他	特になし	無回答
全体	1,939	20.6	13.7	44.7	36.2	32.6	24.9	4.5	6.4	1.0
(うち、20歳以上)	1,926	20.6	13.8	44.7	36.2	32.7	25.0	4.6	6.4	1.0
<居住エリア別>										
区部(計)	1,292	18.7	14.4	44.7	34.8	29.9	24.1	4.7	6.4	1.1
センター・コア	366	19.9	16.1	44.5	36.9	31.1	21.0	4.4	6.0	0.8
区部東部・北部	383	17.2	12.8	39.2	30.8	30.5	25.3	5.0	6.5	1.0
区部西部・南部	543	18.8	14.4	48.8	36.1	28.5	25.4	4.8	6.6	1.3
市町村部(計)	647	24.4	12.4	44.5	38.9	38.0	26.4	4.2	6.5	0.9
多摩東部	258	23.3	10.5	45.3	36.0	40.3	21.7	5.0	7.8	0.4
多摩中央部北	93	29.0	9.7	49.5	44.1	41.9	28.0	-	7.5	-
多摩中央部南	265	24.2	14.7	43.0	41.9	32.5	29.8	4.5	4.9	1.9
多摩西部・島しょ	31	22.6	16.1	35.5	22.6	54.8	32.3	6.5	6.5	-
<性・年齢別>										
男性(計)	852	19.7	13.5	37.6	31.2	29.9	20.4	3.9	7.9	1.5
(うち、20歳以上)	846	19.7	13.6	37.7	31.3	30.0	20.6	3.9	7.8	1.5
18・19歳	6	16.7	-	16.7	16.7	16.7	-	-	16.7	-
20代	97	12.4	11.3	39.2	41.2	12.4	13.4	2.1	6.2	-
30代	143	13.3	10.5	42.7	42.0	12.6	23.1	7.7	7.0	-
40代	160	19.4	10.6	43.1	34.4	17.5	21.3	3.8	6.3	0.6
50代	176	26.1	18.8	42.6	25.6	36.4	21.0	4.0	6.3	-
60代	145	22.8	15.2	37.2	22.1	44.1	20.7	3.4	11.7	2.1
70歳以上	125	20.8	13.6	17.6	26.4	54.4	21.6	1.6	9.6	7.2
女性(計)	1,087	21.3	13.9	50.2	40.0	34.7	28.4	5.1	5.3	0.6
(うち、20歳以上)	1,080	21.2	13.9	50.2	40.0	34.7	28.5	5.1	5.4	0.6
18・19歳	7	28.6	14.3	57.1	42.9	28.6	14.3	-	-	-
20代	146	7.5	8.2	52.7	50.0	17.1	28.8	4.8	4.8	0.7
30代	200	14.0	16.0	54.5	54.0	20.0	30.5	7.0	5.0	0.5
40代	234	22.6	11.5	52.6	41.5	27.4	27.4	3.4	6.8	-
50代	224	25.9	15.6	55.8	33.5	41.1	22.8	4.9	3.1	0.4
60代	147	23.1	13.6	39.5	29.3	53.7	35.4	6.1	6.1	1.4
70歳以上	129	34.9	18.6	38.8	27.9	58.1	29.5	4.7	7.0	1.6

問21 東京都では、誰もが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる社会の実現に向けて、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おいて、重点的に取り組んでほしいですか。この中からいくつかもお選びください。(〇はいくつでも)

	全体 (n)	啓(栄 発(養 等)の 正 し い 知 識 や 適 正 体 重 の 維 持 に つ い て の	の(身 創(体 出(活 等)動 キ ン グ や 階 段 利 用 の 推 奨 、 ス ポ ー ツ の 場	(休 適 切 な 睡 眠 や 余 暇 の 充 実 に つ い て の 啓 発 等)	娠(飲 中(酒 の 飲 酒 防 止 、 ア ル コ ー ル 問 題 の 相 談 支 援 等)・ 妊	喫(喫 煙 防 止 等)・ 未 成 年 者 ・ 妊 娠 中 の 喫 煙 防 止 、 受 動	歯(歯 科 医 生 に 応 じ た 定 期 健 診 の 推 進 等)・ 口 腔 の 健 康 づ く り や か か り つ け	診(がん 率 向 上 の 予 防 取 組 等)・ 生 活 習 慣 の 実 践 の 推 進 や がん 検 診 の 受	等(糖 尿 病 ・ メ タ ボ リ ッ ク シ ン ド ロ ーム の 予 防 健 指 導 等) の 4 0 歳 以 上 の 人 の 特 定 健 康 診 査 ・ 特 定 保 健 指 導
全体	1,939	25.1	37.2	31.5	10.8	24.8	29.2	40.2	26.7
(うち、20歳以上)	1,926	25.0	37.2	31.4	10.8	24.7	29.2	40.2	26.7
<職業別>									
自営・家族従業(計)	219	21.5	37.0	25.1	11.4	23.7	26.5	44.7	25.6
勤め(計)	1,225	25.6	38.8	36.6	11.7	26.2	28.8	40.7	27.6
経営・管理職	111	22.5	48.6	27.0	12.6	24.3	22.5	41.4	27.0
専門・技術職	369	28.5	42.0	40.9	11.1	26.8	29.5	39.0	29.0
事務職	343	23.9	38.8	37.0	12.2	30.3	31.8	39.9	25.9
労務・技能職	110	21.8	25.5	33.6	6.4	19.1	19.1	39.1	23.6
販売・サービス職	266	26.7	36.5	35.7	13.5	23.7	29.3	43.2	27.4
無職の主婦・主夫	291	25.8	36.4	21.6	8.6	19.9	36.1	42.6	27.1
学生	46	23.9	37.0	41.3	15.2	41.3	17.4	26.1	13.0
その他の無職	138	26.1	29.0	17.4	6.5	20.3	27.5	30.4	25.4
<健康への関心度別>									
関心がある	991	30.1	42.6	32.6	14.1	29.3	34.4	45.4	30.4
どちらかといえば関心がある	849	21.1	33.3	31.4	7.4	20.5	25.0	35.8	24.4
どちらかといえば関心がない	84	8.3	17.9	22.6	6.0	15.5	13.1	27.4	9.5
関心がない	8	-	-	12.5	-	-	-	12.5	12.5
関心がある(計)	1,840	25.9	38.3	32.1	11.0	25.2	30.1	41.0	27.6
関心がない(計)	92	7.6	16.3	21.7	5.4	14.1	12.0	26.1	9.8

※次ページへ続く。



## 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事項)

## 1 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。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=1,939>

20.8	1. よい	59.8	2. まあよい	17.0	3. あまりよくない	2.2	4. よくない
						0.2	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。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=1,939>

51.1	1. 関心がある	4.3	3. どちらかといえば関心がない
43.8	2. どちらかといえば関心がある	0.4	4. 関心がない
		0.4	無回答

(全員の方に)

問3 毎日の生活で、負担感のない程度に健康づくりの取組を継続することが、健康の維持・増進につながります。

あなたは、毎日の生活のなか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=1,939>

53.6	1. 栄養バランスを意識した食事をするようにしている
73.0	2. 野菜を食べるようにしている
44.2	3. 寝る前は食べないようにしている
47.3	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
47.3	5. 散歩やウォーキング、体操などの軽い運動をしている
46.0	6. 睡眠時間を十分とるようにしている
47.6	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
33.6	8. 休肝日を設けるなど過度な飲酒を控えている
63.9	9. 喫煙しない、または禁煙している
44.7	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
90.0	11. マスクの着用や手洗い、三密（密集・密接・密閉）を避けるなど感染症対策をしている
4.5	12. その他（具体的に： _____）
0.7	13. 特に何もしていない
0.1	無回答

M. T. =596.5

(全員の方に)

問4 あなたは、主食・主菜・副菜の3つをそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ですか。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=1,939>

40.3	1. ほぼ毎日	21.4	2. 週に4～5日	23.0	3. 週に2～3日	14.9	4. ほとんどない
						0.5	無回答

\* 「主食」とは、米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。

【主食の例】



\* 「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源となるものです。

【主菜の例】



\* 「副菜」とは、野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。

【副菜の例】



(全員の方に)

問5 あなたは、1日30分以上の運動を、週2回以上、1年以上継続していますか。

ここでいう運動とは、スポーツやフィットネス（ウォーキングやヨガ、ストレッチのような軽く汗をかく運動を含む。）などの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うものを指します。(○は1つ) <n=1,939>

\* 医師等から運動を禁止されている場合は、「2. いいえ」をお選びください。

34.1	1. はい	64.7	2. いいえ
		1.1	無回答

(全員の方に)

※問6 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。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=1,939>

36.2	1. しばしば感じる	13.3	3. あまり感じない
46.3	2. たまに感じる	4.1	4. ほとんど感じない
		0.2	無回答

(全員の方に)

※問7 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。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=1,939>

7.9	1. 十分に持つことができている	29.2	3. あまり持つことができている
59.4	2. だいたい持つことができている	3.4	4. まったく持つことができている
		0.2	無回答

(全員の方に)

※問8 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。それともいませんか。(○は1つ) <n=1,939>

85.8	1. いる	14.0	2. いない
		0.2	無回答

(全員の方に)

※問9 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事や心配事を抱えたことがありますか。(○は1つ) <n=1,939>

25.5	1. ある (→問9-1へ)	73.7	2. ない (→問10へ)
		0.8	無回答

(問9で「1. ある」と答えた方に)

※問9-1 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=495>

\*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。

51.9	1. できた	48.1	2. できなかった
		-	無回答

(回答後→問10へ)



(全員の方に)

※問10 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。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=1,939>

10.0	1. 非常に充実している	28.8	3. あまり充実していない
52.9	2. まあ充実している	8.0	4. まったく充実していない
		0.4	無回答

(全員の方に)

※問11 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。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=1,939>

15.8	1. 十分足りている	32.3	3. やや不足している
44.3	2. ほぼ足りている	7.2	4. まったく足りていない
		0.4	無回答

---▶ (問12へ)

--- (問11-1へ)

(問11で「3. やや不足している」「4. まったく足りていない」と答えた方に)

問11-1 あなたの睡眠が不足していると考えた理由は何ですか。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) <n=767>

35.6	1. 終業時間・帰宅時間が遅い (残業等による)
8.0	2. 家族の帰宅時間が遅い
20.6	3. 家事
13.0	4. 介護・育児
7.7	5. 勉強・自己啓発
28.6	6. テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコン等
8.9	7. 趣味 (6以外)
32.6	8. 寝つきが悪い
18.8	9. その他 (具体的に: _____)
0.4	無回答

M. T. =173.7

(回答後→問12へ)

(全員の方に)

問12 あなたはこの1か月間に、寝床に入っても寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目が覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか。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=1,939>

20.7	1. 頻繁にある	24.8	3. めったにない
44.8	2. ときどきある	8.9	4. まったくない
		0.9	無回答

## 2 飲酒の習慣

(20歳以上の方に) [18・19歳の方は問16へ]

※問13 あなたは、週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。  
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=1,926>

16.3	1. 毎日	13.2	4. 週1～2日	3.5	6. やめた（1年以上やめている） （→問14へ）
8.3	2. 週5～6日	12.7	5. 月に1～3日	37.9	7. ほとんど飲まない（飲めない） （→問14へ）
7.4	3. 週3～4日			0.8	無回答



(問13-1、問13-2へ)

(問13で「1～5」と答えた方に)

問13-1 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、  
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=1,114>

33.9	1. 1合(180ml) 未満	<b>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。</b> 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)
33.8	2. 1合以上2合(360ml) 未満	
19.2	3. 2合以上3合(540ml) 未満	
7.5	4. 3合以上4合(720ml) 未満	
1.9	5. 4合以上5合(900ml) 未満	
2.6	6. 5合(900ml) 以上	
1.1	無回答	

(問13で「1～5」と答えた方に)

問13-2 あなたは、過度な飲酒を防ぐために、何か工夫していることがありますか。  
この中からいくつでもお選びください。(○はいくつでも) <n=1,114>

23.3	1. 休肝日を決める	6.4	8. 途中からノンアルコール飲料に切替える
18.0	2. 空腹時には飲まない		
23.1	3. お酒以外の飲み物(お水等)を一緒に飲む	5.6	9. お酒の誘いをときどき断る
6.1	4. 小さいコップで飲む	9.4	10. お酒の買い置きをしない
16.1	5. 時間を決めて飲む	6.9	11. お酒以外の楽しみ(趣味など)を増やす
20.1	6. ゆっくり飲む	3.9	12. その他(具体的に: )
1.6	7. 酒席では自分のコップを空にしない	28.7	13. 特に何もしていない
		1.3	無回答

M. T. =169.1

(回答後→問14へ)

(20歳以上の方に) [18・19歳の方は問16へ]

問14 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=1,926>

22.0	1. 知っている	76.8	2. 知らない
		1.1	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）

### 3 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16へ]

問15 あなたは、たばこを吸いますか。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=1,926>

14.1	1. 毎日吸っている	10.9	3. 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない (→問16へ)
2.3	2. ときどき吸う日がある	71.9	4. 吸わない (→問16へ)
		0.9	無回答

↓ (問15-1、問15-2へ)

(問15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15-1 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） <n=315>

63.5	1. 紙巻きたばこ	45.1	2. 加熱式たばこ	1.3	3. その他（葉巻、パイプ等）
				1.0	無回答
M. T. =109.8					

\* 「加熱式たばこ」とは、たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品を燃焼させず、専用機器を用いて電気で加熱することで煙を発生させるものです。加熱の方法や温度などは製品ごとに異なります。

(問15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15-2 あなたは、たばこをやめたいと思いますか。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=315>

27.9	1. やめたい	28.3	3. やめたくない
27.9	2. 本数を減らしたい	15.6	4. わからない
		0.3	無回答

(回答後→問16へ)

(全員の方に)

問16 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。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=1,939>

\* 「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。

55.4	1. 経験した (→問16-1へ)	43.1	2. 経験しなかった (→問17へ)
		1.5	無回答

(問16で「1 経験した」と答えた方に)

問16-1 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。(○はいくつでも) <n=1,074>

33.5	1. 飲食店 (レストラン・喫茶店・居酒屋等)	
10.3	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)	
2.2	3. 宿泊施設 (ホテル・旅館等)	
7.4	4. 娯楽施設 (パチンコ店・ゲームセンター・カラオケ店等)	
8.8	5. 駅・空港	
0.5	6. 保育所・幼稚園・学校	
0.6	7. 官公庁	
0.4	8. 病院	
16.3	9. 職場	
13.5	10. 公園	
62.7	11. 路上等	
19.3	12. 自宅	
6.9	13. その他 (具体的に: _____)	
0.1	無回答	M. T. =182.2

(回答後→問17へ)

(全員の方に)

※問17 「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=1,939>

「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。

22.2	1. 知っていた	22.6	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	54.4	3. 知らなかった
				0.8	無回答

## 4 新型コロナウイルス感染症の拡大による健康への影響

(全員の方に)

問18 あなたは、新型コロナウイルス感染症の拡大により、こころとからだの健康に悪い影響はありましたか。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=1,939>

- |      |     |                      |              |
|------|-----|----------------------|--------------|
| 5.9  | 1.  | 食事のバランスが悪くなった        |              |
| 41.2 | 2.  | 運動など体を動かす機会が減った      |              |
| 34.1 | 3.  | 体重が増えた               |              |
| 3.6  | 4.  | 体重が減った               |              |
| 14.9 | 5.  | 睡眠時間や睡眠の質が低下した       |              |
| 9.9  | 6.  | 飲酒量が増えた              |              |
| 4.5  | 7.  | たばこの本数が増えた           |              |
| 44.8 | 8.  | ストレスを感じるが増えた         |              |
| 34.6 | 9.  | 地域の人との交流が減った         |              |
| 18.0 | 10. | 孤独や孤立を感じるが増えた        |              |
| 9.8  | 11. | 健診・検診(がん検診等)を受けなくなった |              |
| 7.3  | 12. | その他(具体的に:            | )            |
| 15.6 | 13. | 特にない                 |              |
| 0.6  |     | 無回答                  | M. T. =244.2 |

## 5 健康情報の収集・活用

(全員の方に)

問19 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。(〇はいくつでも) <n=1,939>

72.8	1. テレビ	
10.0	2. ラジオ	
22.9	3. 新聞	
63.5	4. インターネット (SNSを除く)	
31.7	5. SNS (ツイッター、フェイスブック、ユーチューブ、ライン等)	
5.0	6. 東京都や区市町村等のホームページ	
13.5	7. 東京都や区市町村等の広報紙	
8.7	8. 健康関連の本	
10.8	9. 雑誌の特集記事	
1.3	10. 健康に関する講演会や研修	
18.4	11. 病院等の医療機関	
4.5	12. 薬局 (薬剤師)	
0.8	13. 保健所・保健センター等の公的な相談機関	
15.3	14. 職場	
0.3	15. NPOや患者会などの民間団体	
4.1	16. 駅などの看板や広告	
41.3	17. 家族・友人・知人からの情報	
1.4	18. その他 (具体的に: _____)	
2.5	19. 特にない	
0.3	無回答	M. T. =328.7

(全員の方に)

問20 あなたは、たくさんある健康に関する情報の中から、自分の求める情報を入手できていると思いますか。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=1,939>

14.1	1. そう思う	20.1	3. どちらかといえばそう思わない
61.1	2. どちらかといえばそう思う	3.8	4. そう思わない
		0.9	無回答

↓ (問20-1へ) ---→ (問21へ)

(問20で「1. そう思う」「2. どちらかといえばそう思う」と答えた方に)

問20-1 あなたは、入手した健康に関する情報を、自身の健康管理に活用できていると思いますか。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=1,459>

14.0	1. そう思う	15.3	3. どちらかといえばそう思わない
69.3	2. どちらかといえばそう思う	1.2	4. そう思わない
		0.3	無回答

(回答後→問21へ)

## 6 行政への要望

(全員の方に)

問21 東京都では、誰もが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる社会の実現に向けて、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おいて、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=1,939>

- |      |   |
|------|---|
| 25.1 | 1. 栄養・食生活<br>(栄養の正しい知識や適正体重の維持についての啓発等)                         |
| 37.2 | 2. 身体活動・運動<br>(ウォーキングや階段利用の推奨、スポーツの場の創出等)                       |
| 31.5 | 3. 休養<br>(適切な睡眠や余暇の充実についての啓発等)                                  |
| 10.8 | 4. 飲酒<br>(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)           |
| 24.8 | 5. 喫煙<br>(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)                          |
| 29.2 | 6. 歯・口腔の健康<br>(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)              |
| 40.2 | 7. がんの予防<br>(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)                     |
| 26.7 | 8. 糖尿病・メタボリックシンドロームの予防<br>(40歳以上の人の特健康診査・特定保健指導等の受診促進等)         |
| 20.6 | 9. 循環器疾患の予防<br>(40歳以上の人の特健康診査・特定保健指導等の受診促進等)                    |
| 13.7 | 10. COPD (慢性閉塞性肺疾患) の予防<br>(COPDの啓発や禁煙の取組の推進)                   |
| 44.7 | 11. こころの健康<br>(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)           |
| 36.2 | 12. 次世代 (子供) の健康<br>(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)  |
| 32.6 | 13. 高齢者の健康<br>(筋力低下や低栄養の予防、地域活動への参加の促進等)                        |
| 24.9 | 14. 地域のつながりの醸成<br>(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) |
| 4.5  | 15. その他 (具体的に: _____ )  |
| 6.4  | 16. 特にない  |
| 1.0  | 無回答   |

M. T. =409.0





(全員の方に)

F 4 <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。(○は1つ)  
<n=1,939>

20.4	1. 単身	3.9	4. 親と子と孫(3世代世帯)
25.0	2. 夫婦のみ(1世代世帯)	4.8	5. その他の世帯
45.4	3. 親と子(2世代世帯)	0.5	無回答

(全員の方に)

F 5 <未・既婚> あなたは、結婚していらっしゃいますか。この中のどれにあたりますか。  
(○は1つ) <n=1,939>

31.1	1. 未婚	60.1	2. 既婚(配偶者あり)	8.4	3. 既婚(離別・死別)
				0.4	無回答

(全員の方に)

F 6 <インターネット利用> あなたは、インターネットを利用していますか。(○は1つ) <n=1,939>

74.7	1. よく利用している	3.7	3. あまり利用していない
10.9	2. ときどき利用している	10.4	4. 利用していない
		0.4	無回答

(全員の方に)

F 7 <SNS利用> あなたは、ツイッター、フェイスブック、ユーチューブ、ライン、インスタグラムなどのSNSを利用していますか。(○は1つ) <n=1,939>

54.5	1. よく利用している	8.8	3. あまり利用していない
16.7	2. ときどき利用している	19.6	4. 利用していない
		0.4	無回答

「健康に関する世論調査」

登録番号 (3)25

令和3年11月発行

編集・発行 東京都生活文化局広報広聴部都民の声課  
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 生 活 文 化 局  
広 報 広 聴 部 都 民 の 声 課 調 査 担 当

〒163-8001 新宿区西新宿二丁目8番1号

電 話 03 (5388) 3133

E-mail : S0000010@section.metro.tokyo.jp