

1 自分の健康状態に対する意識（問1）

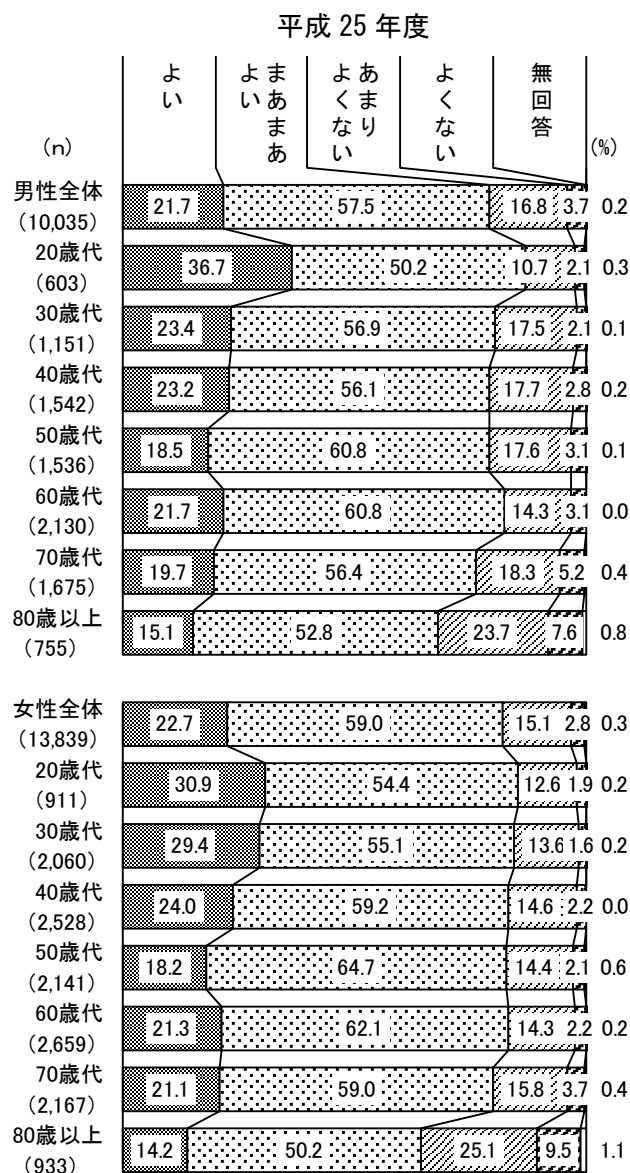
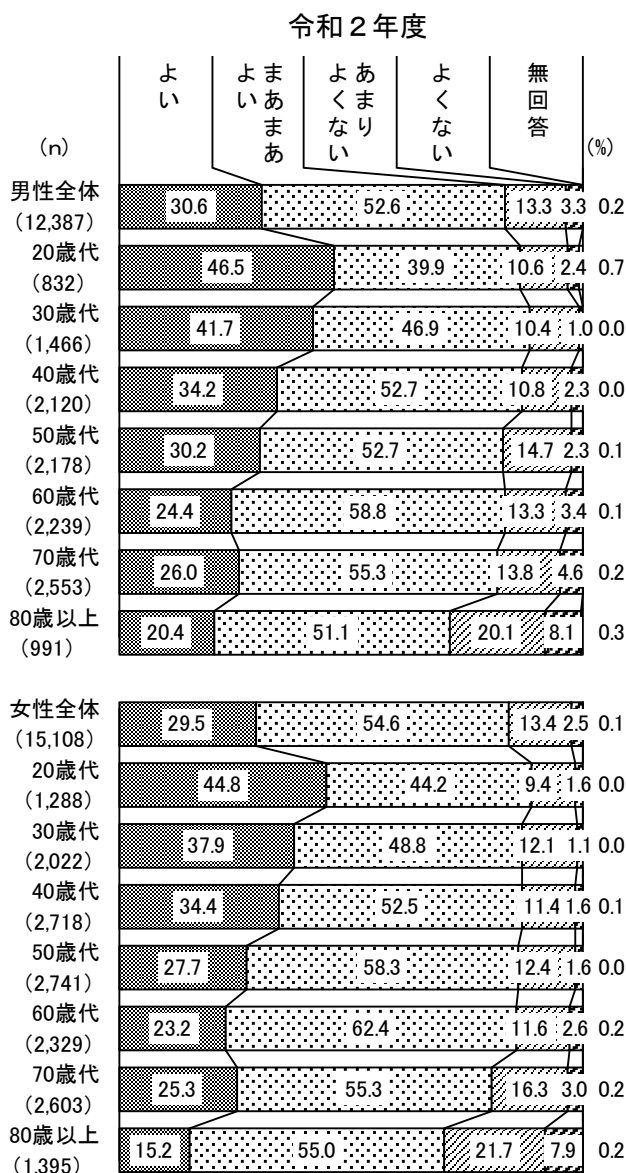
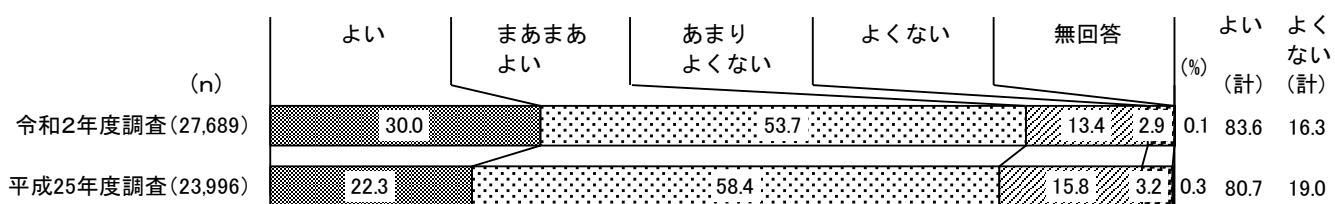
＜「よい」と「まあまあよい」の合計は8割を超える＞

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

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

問1 あなたは、ご自分の健康状態をどのように感じていますか。（1つ）

- 1 よい 2 まあまあよい 3 あまりよくない 4 よくない



## 2 地域の人とのかかわりの程度（問2）

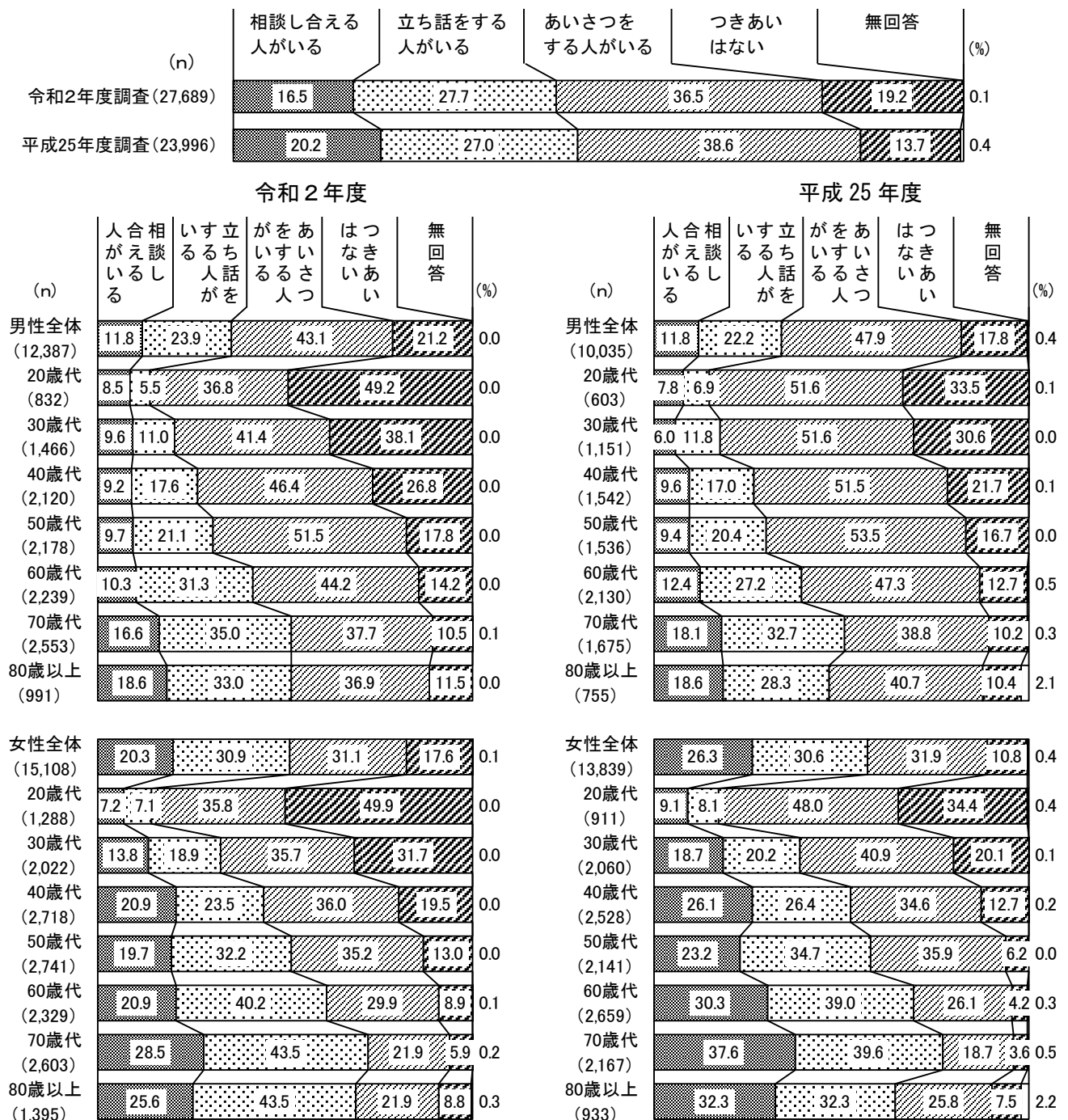
### <「あいさつをする人がいる」が3割半ばと最も高い>

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

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

問2 あなたは、地域の人とどの程度かかわりを持っていますか。（1つ）

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



### 3 居住の地域における違う世代の人との交流の機会の状況（問3）

#### <「ほとんどない」が約4割と最も高い>

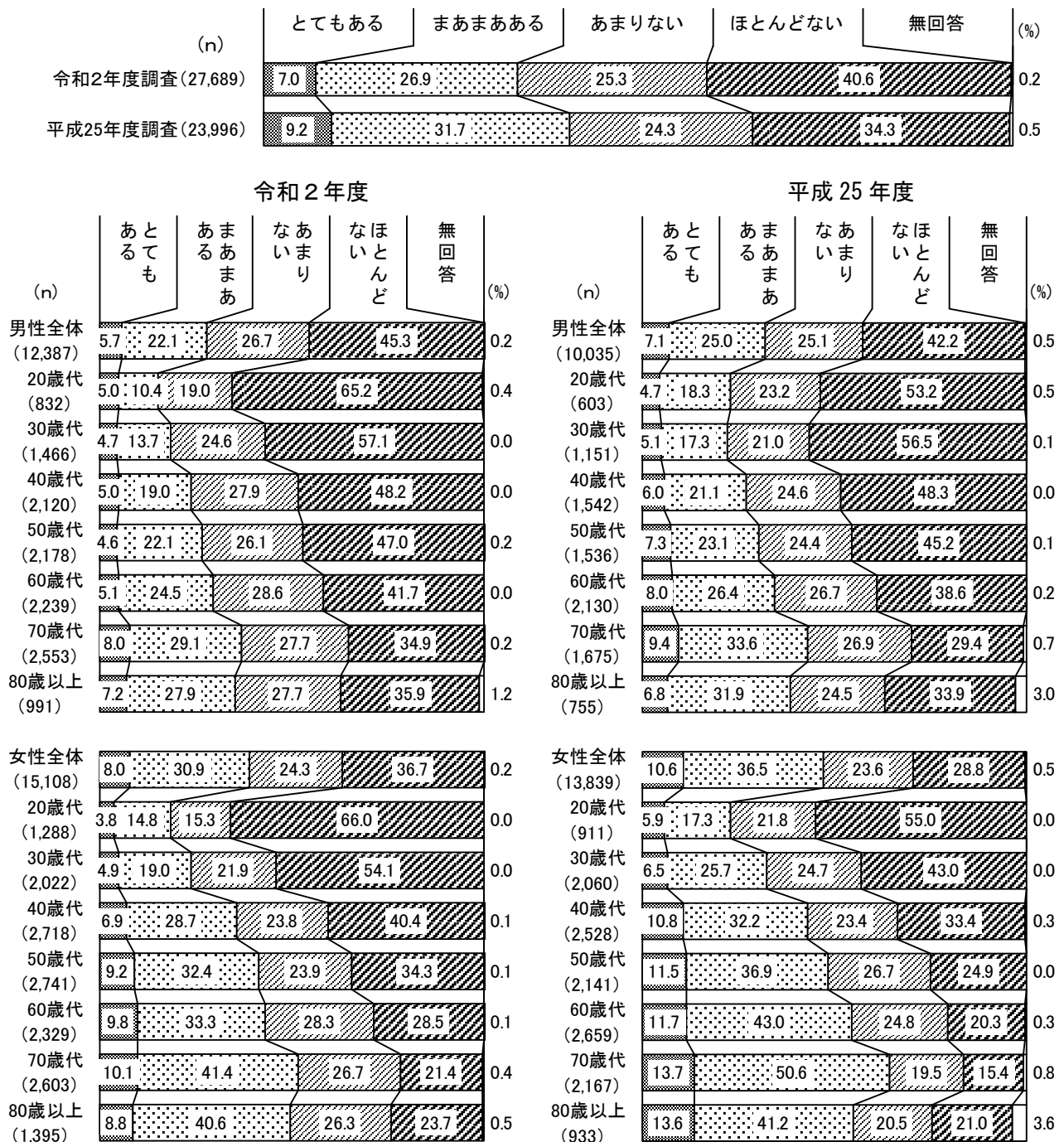
居住の地域における違う世代の人との交流の機会は、「ほとんどない」が40.6%と最も高く、平成25年度調査（34.3%）と比べ、6.3ポイント増加している。

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

問3 あなたは、お住まいの地域において、あなたと違う世代の方と交流する機会がありますか。（1つ）

注：グループ活動等のほか、会った時に話をするなども含まれます。

1 とてもある 2 まあまあある 3 あまりない 4 ほとんどない



4 居住の地域における困った時の助け合い、支えあいの意識（問4）

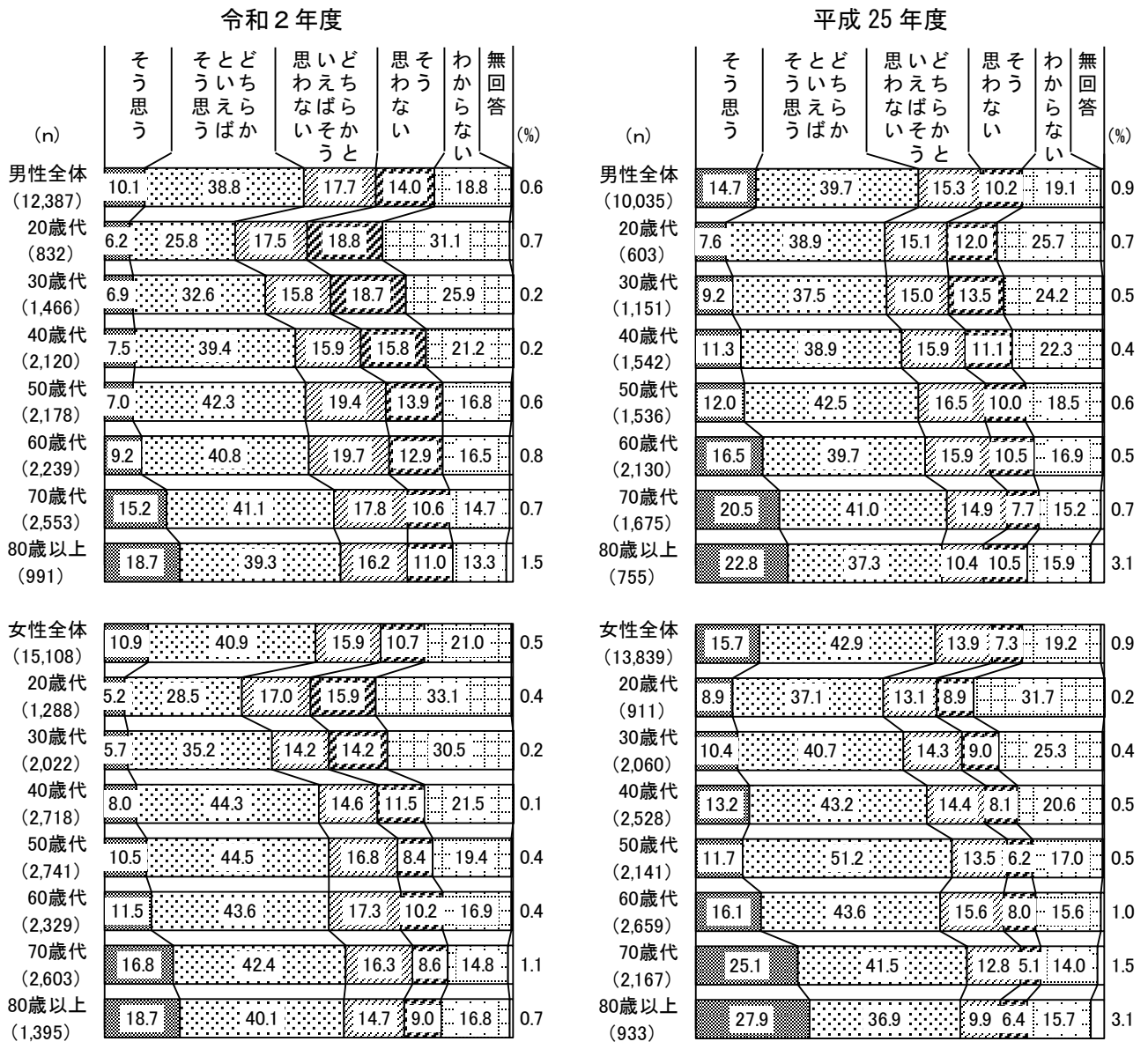
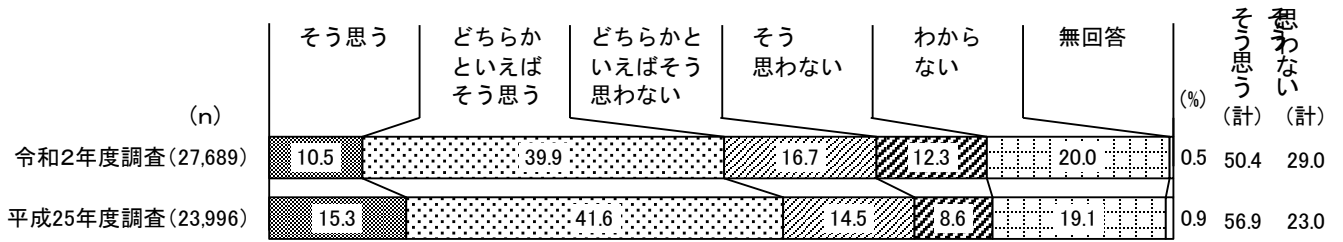
＜「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計が約5割＞

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

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

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

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



5 地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）への参加状況（問5）

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

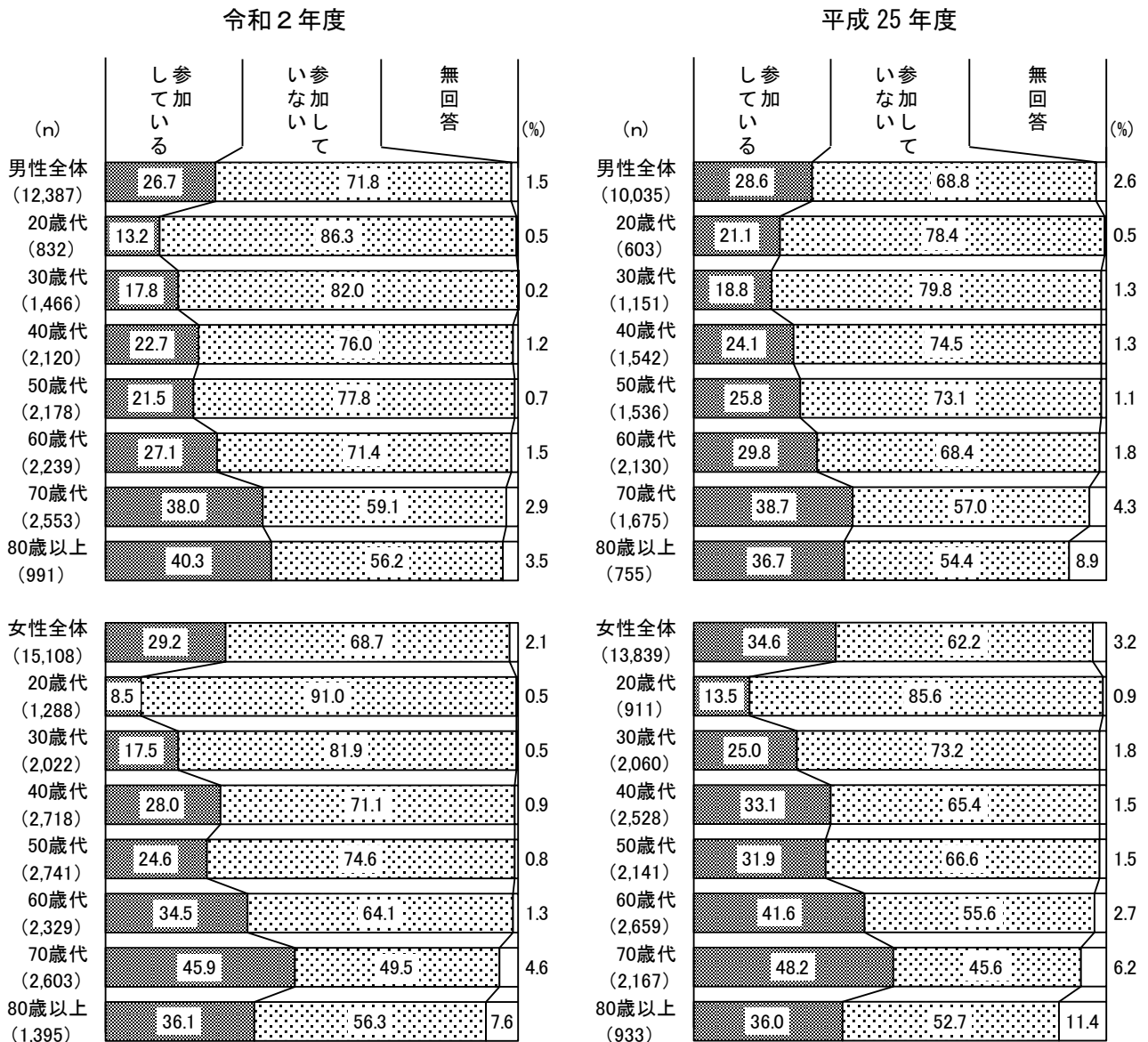
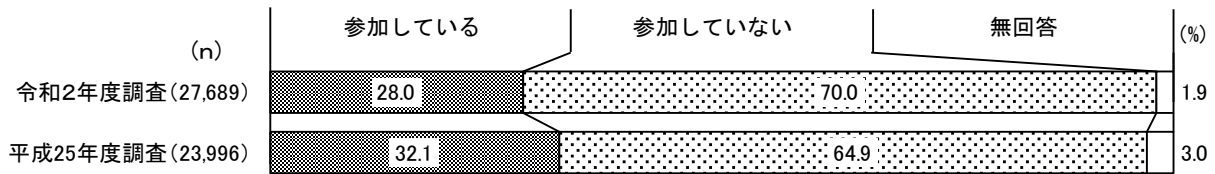
地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）への参加状況は、「参加している」が28.0%と、平成25年度調査（32.1%）と比べ、4.1ポイント減少している。

「参加している」は、平成25年度調査と比べ、男女ともに、80歳以上を除き減少している。男女別にみると、「参加している」は男性で1.9ポイント、女性で3.0ポイント減少している。

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

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

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



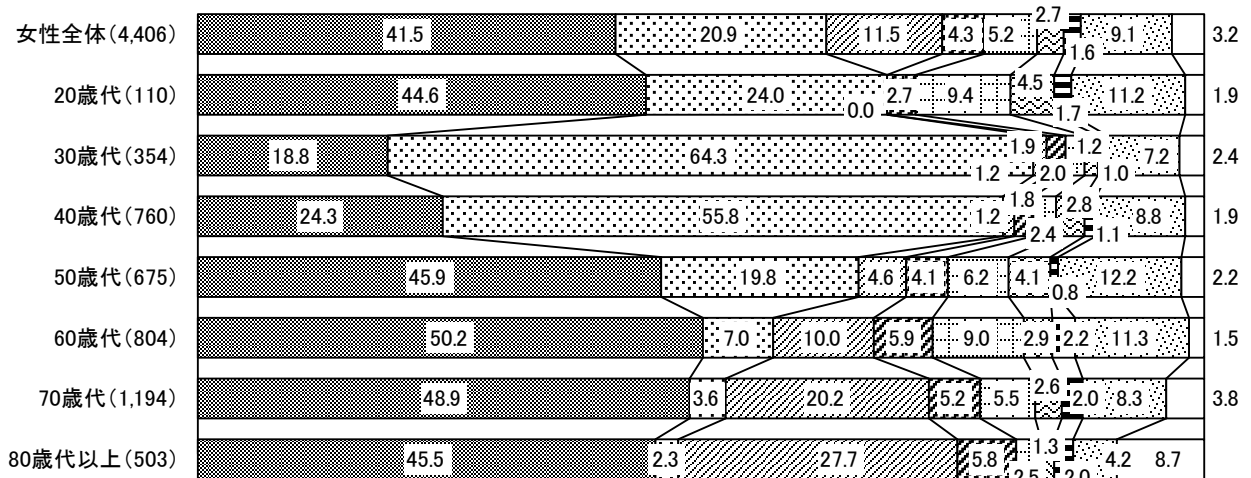
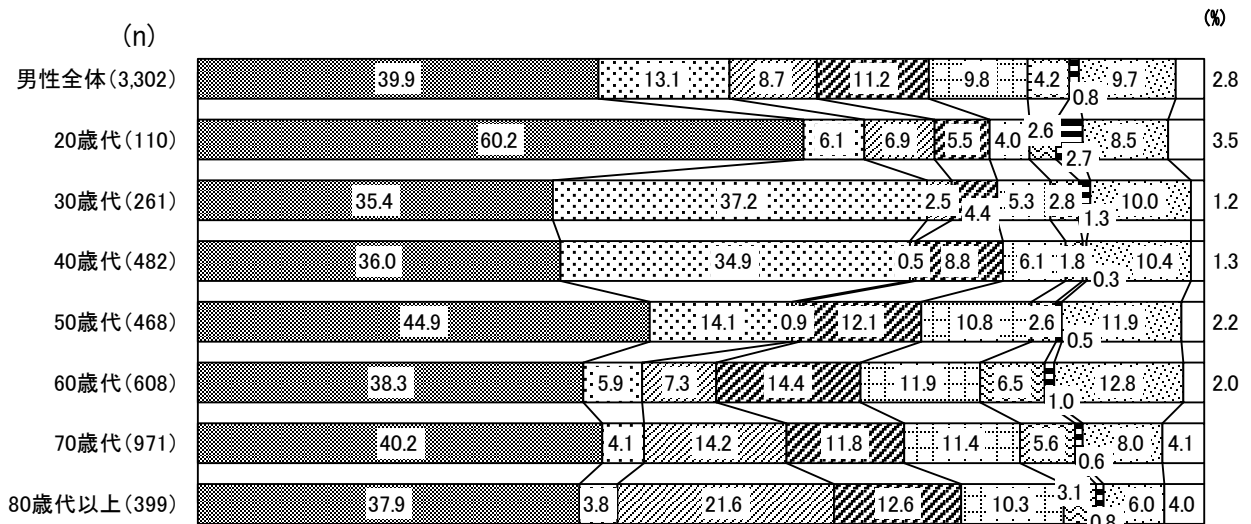
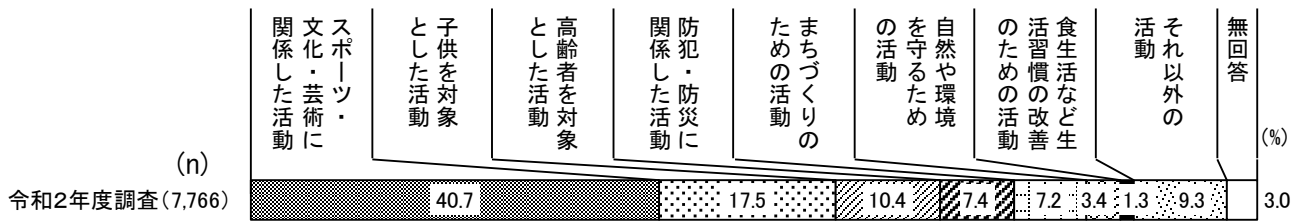
5-1 一番熱心に参加している地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）（問5-1）

＜「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」が約4割と最も高い＞

「地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）」に参加している人の一番熱心な活動は、「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」が40.7%と最も高く、男女ともに「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」、「子供を対象とした活動」の順に高い。  
 「子供を対象とした活動」は、女性の30歳代及び40歳代で高くなっている。

問5-1 問5でいずれかのグループに参加していると回答した方におたずねします。  
 あなたが一番熱心に参加しているグループ（団体）は、どの活動ですか。（1つ）

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



5-2 一番熱心に参加している地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）への参加頻度（問5-2）

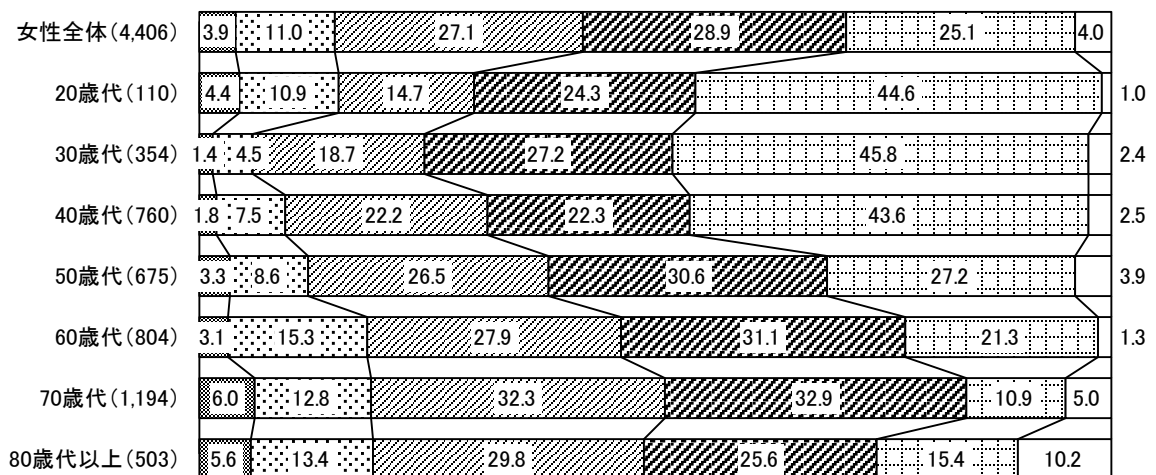
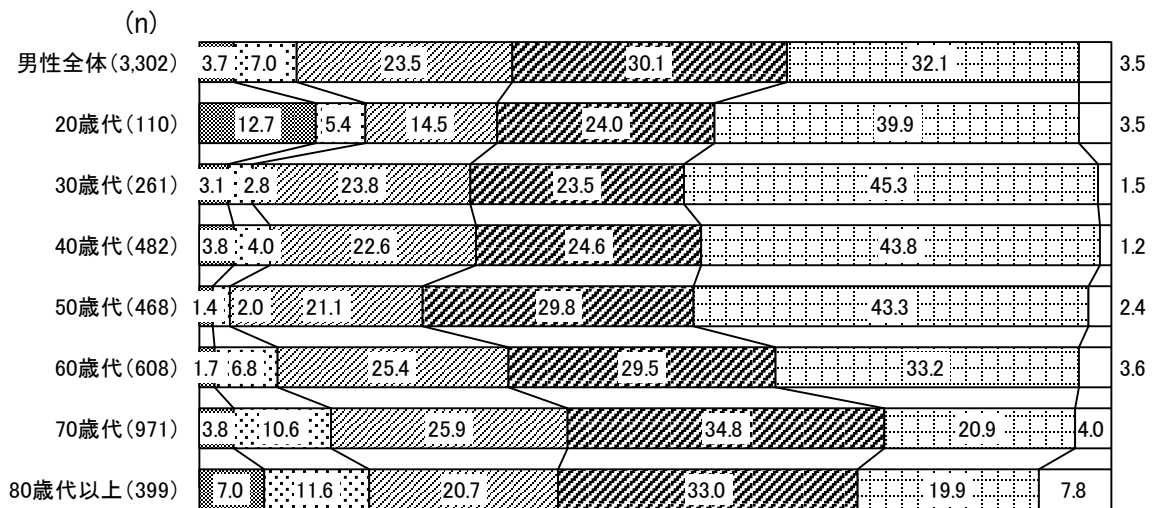
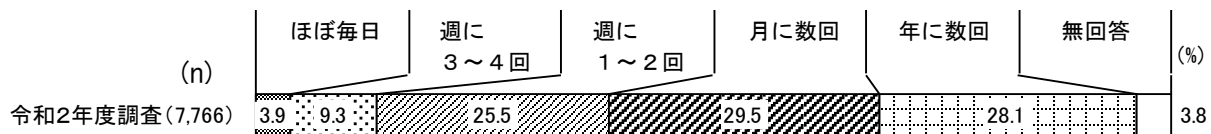
<「月に数回」が約3割と最も高い>

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

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

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

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



6 居住の区市町村の健康づくりの取組に対する住民の意識（問6）

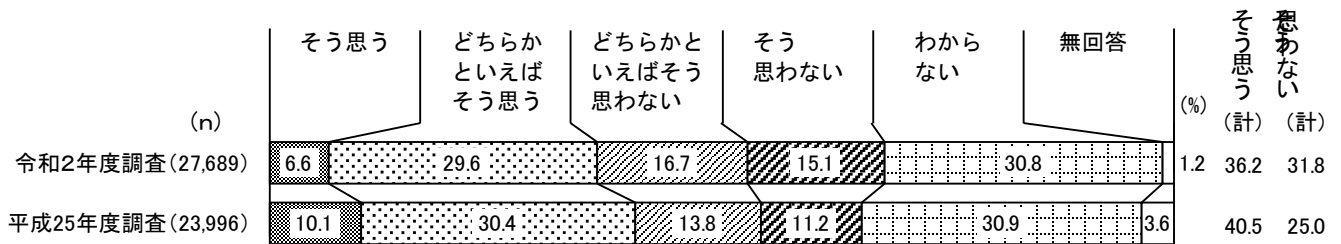
＜「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計が3割半ば＞

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

『そう思う（計）』は、平成25年度調査と比べ、男性は20歳代及び40歳代、女性は20歳代を除き減少している。

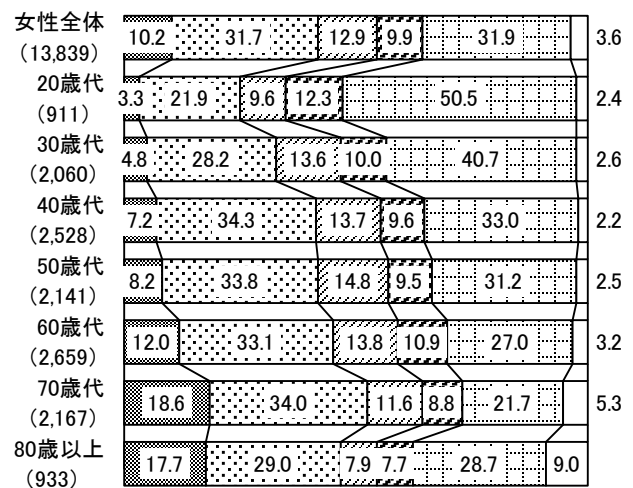
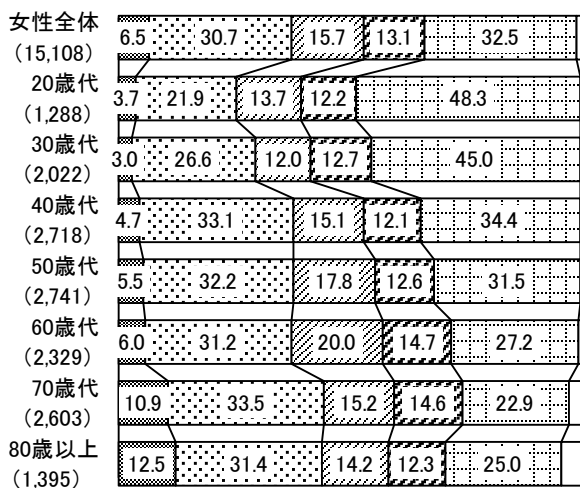
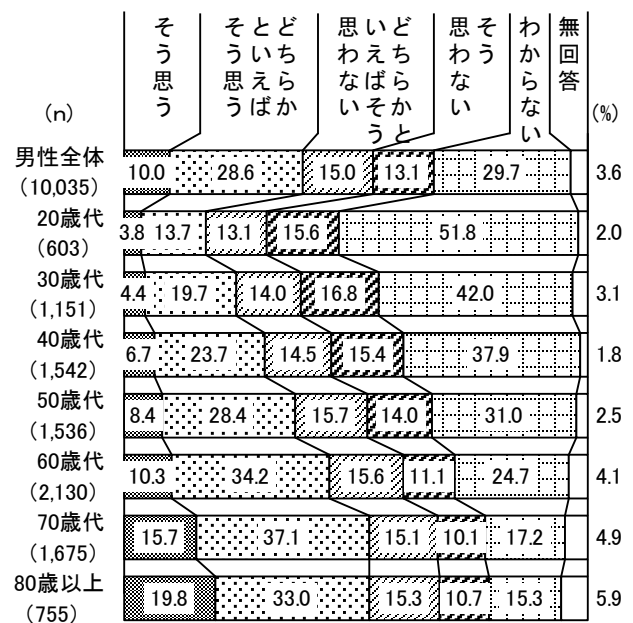
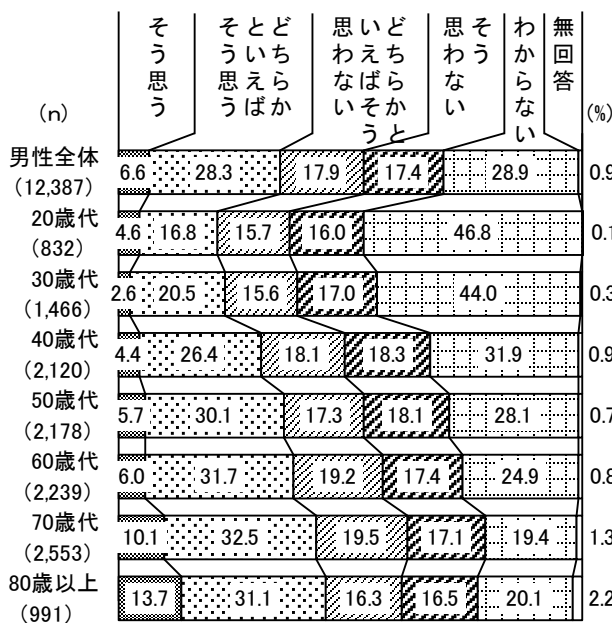
問6 あなたは、お住まいの区市町村が住民の健康づくりの取組に積極的だと思いますか。（1つ）

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



令和2年度

平成25年度





7 健康診断等の受診状況（問7）

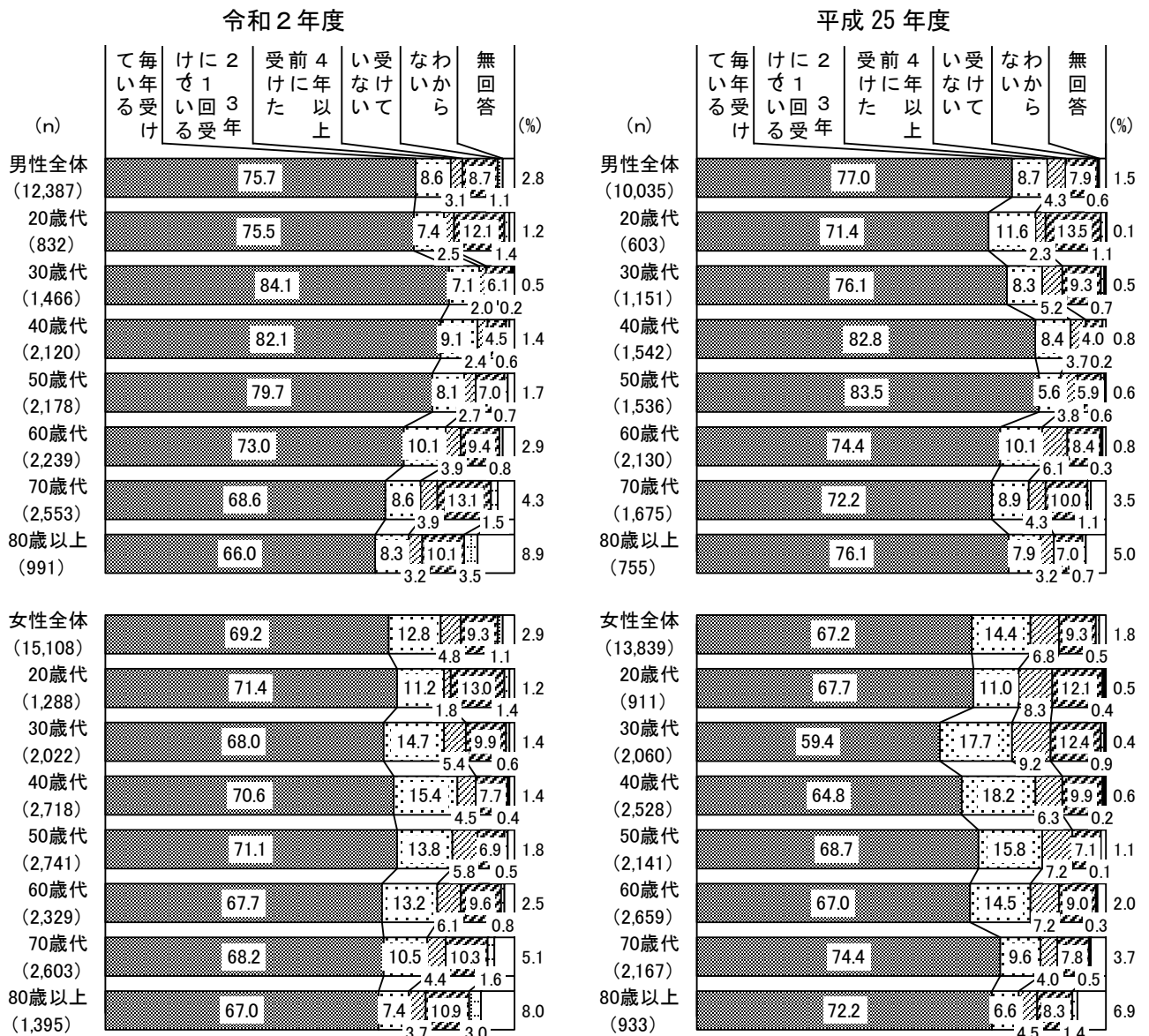
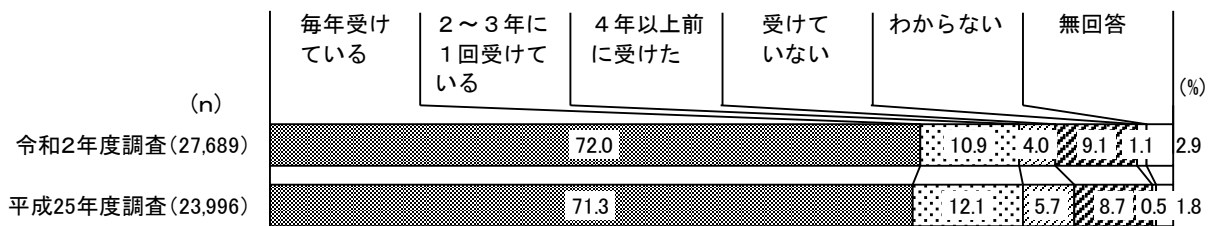
＜「毎年受けている」は約7割＞

健康診断等の受診状況は、「毎年受けている」が72.0%と、平成25年度調査（71.3%）と比べ、0.7ポイント増加している。

「毎年受けている」は、男性が女性より6.5ポイント高くなっている。また、「毎年受けている」は、平成25年度調査と比べ、男性は40歳代以上、女性は70歳代以上で減少している。

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

- 1 毎年受けている 2 2～3年に1回受けている 3 4年以上前に受けた 4 受けていない 5 わからない 6 無回答



7-1 健康診断等の受診機会（問7-1）

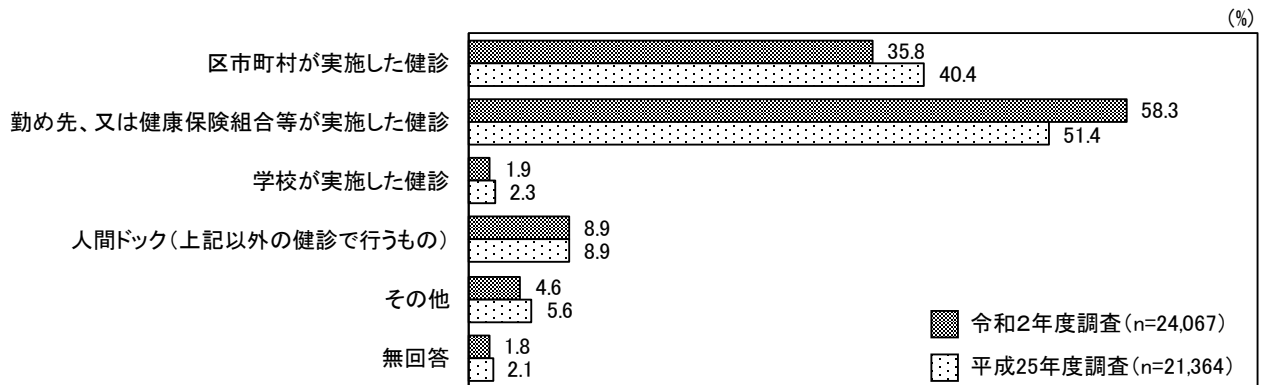
＜「勤め先、又は健康保険組合等が実施した健診」が約6割と最も高い＞

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

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

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

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



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

8 負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組の実践状況（問8）

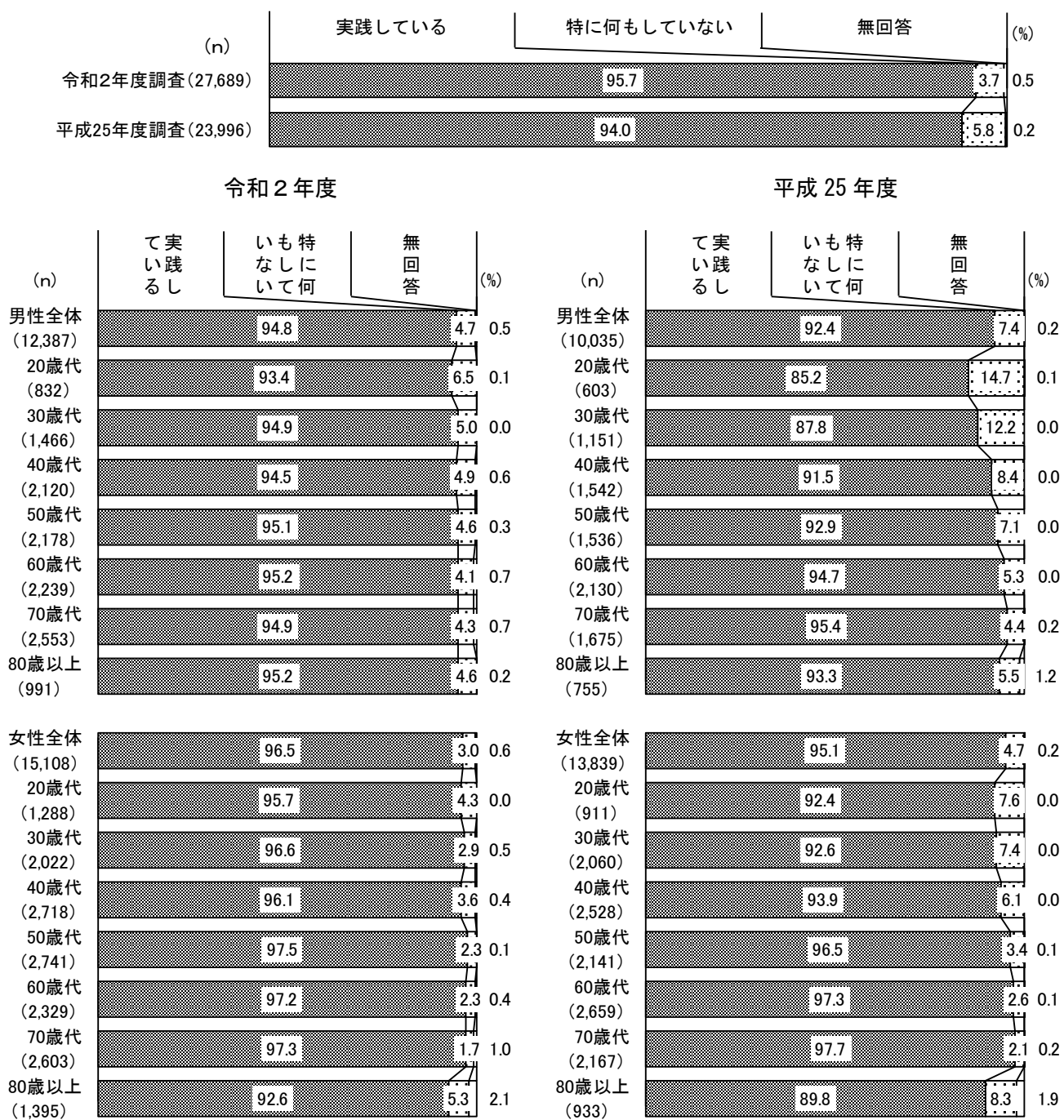
＜「実践している」が9割半ば＞

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

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

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

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



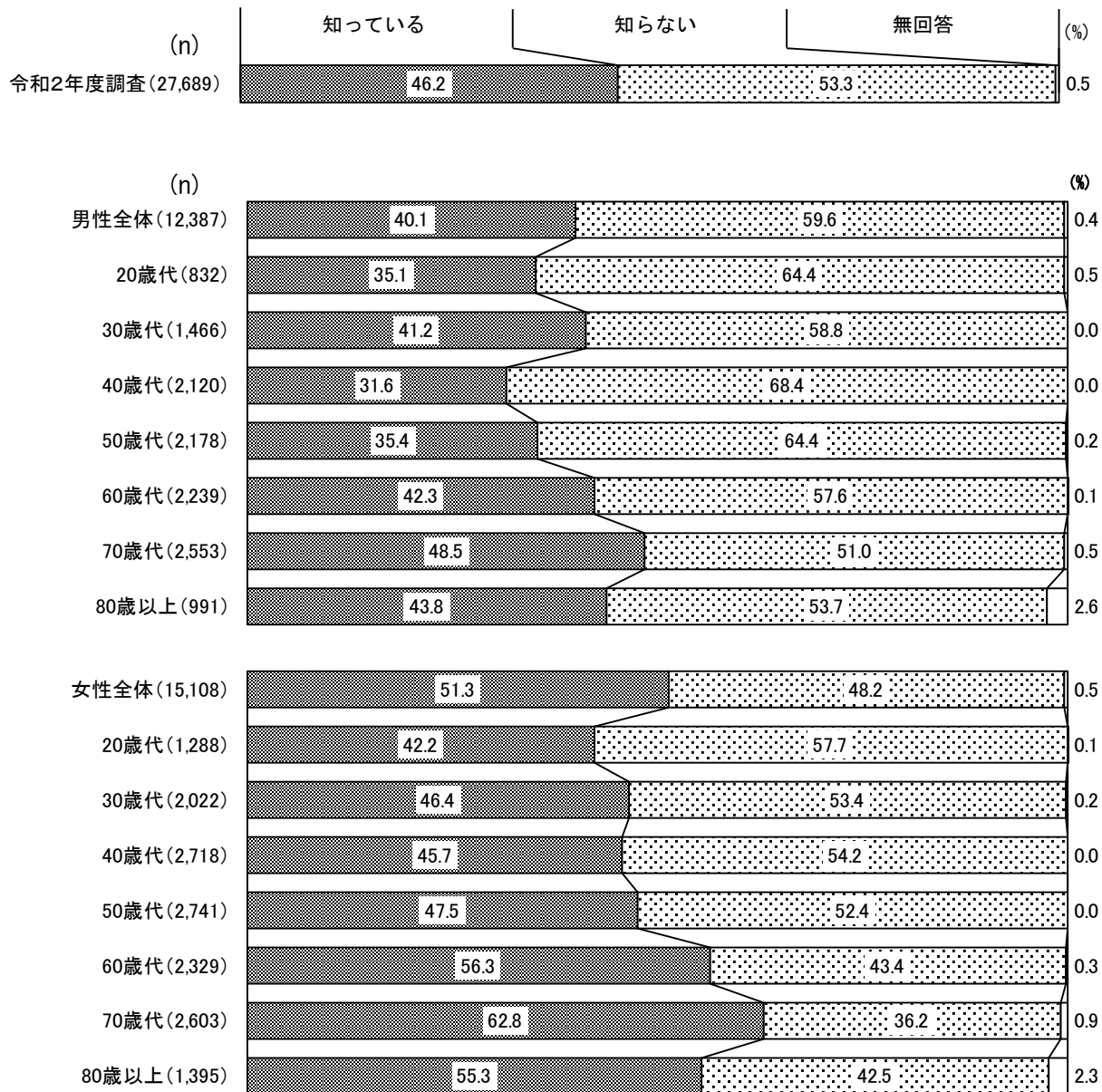
9 推奨される1日あたりの野菜摂取量の認知度（問9）

<「知っている」が4割半ば>

推奨される1日あたりの野菜摂取量の認知度は、「知っている」が46.2%となっている。  
 「知っている」は、男女ともに70歳代が最も高い割合となっており、70歳代女性では6割を超える。

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

1 知っている 2 知らない



10 推奨される1日あたりの歩数量の認知度（問10）

＜「知っている」が約4割＞

推奨される1日の歩数量の認知度は、「知っている」が41.0%となっている。

「知っている」は、男女ともに70歳代が最も高い割合となっており、5割を超える。

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

1 知っている 2 知らない

