

# 調査結果

## [第1部 東京都全体の調査結果]

### 第1章 東京都全体の調査結果

(都全体、性・年代別、性・職業別、加入保険別分析)



1 自分の健康状態に対する意識（問1）

＜「よい」と「まあまあよい」の合計は8割を超える＞

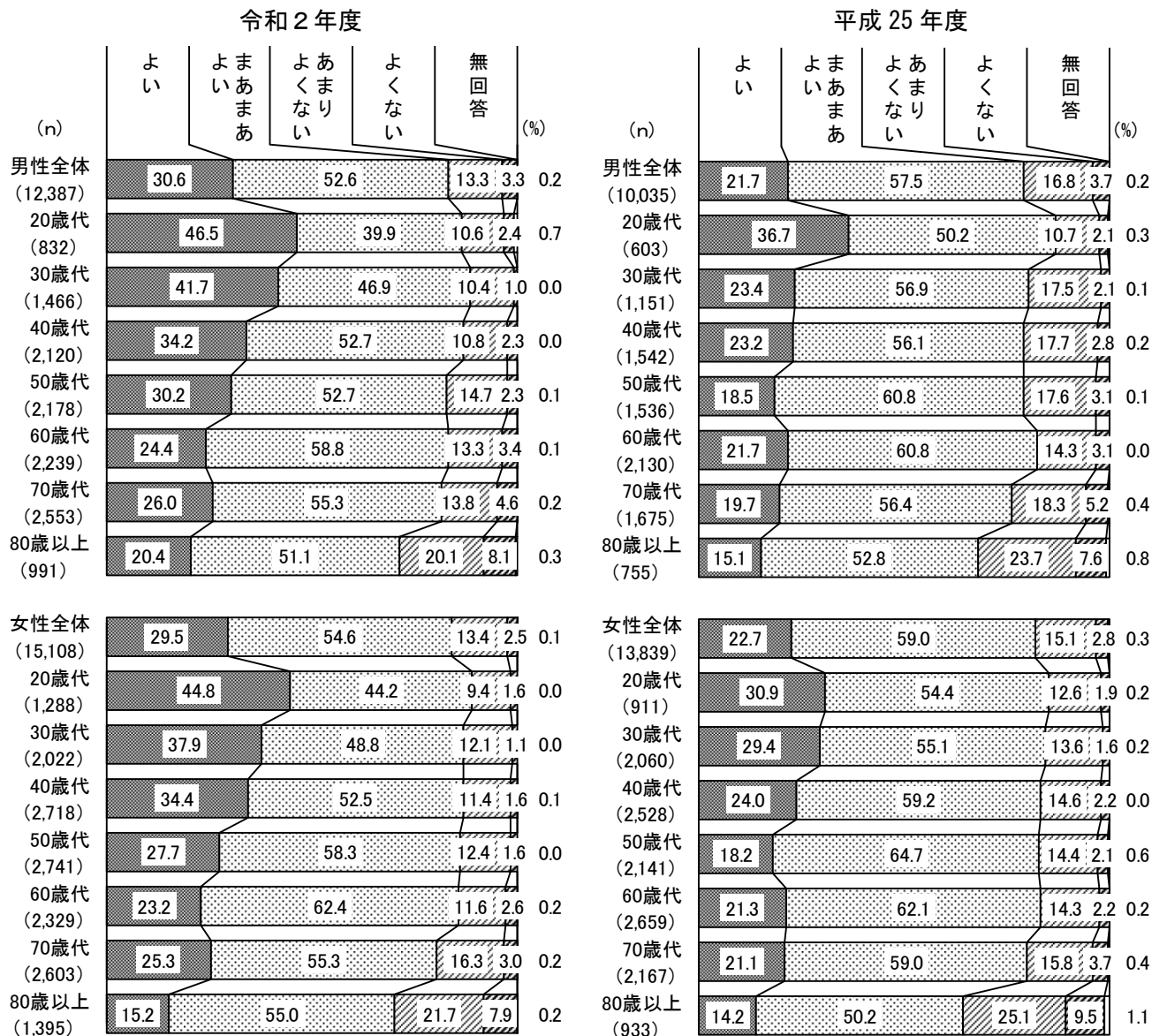
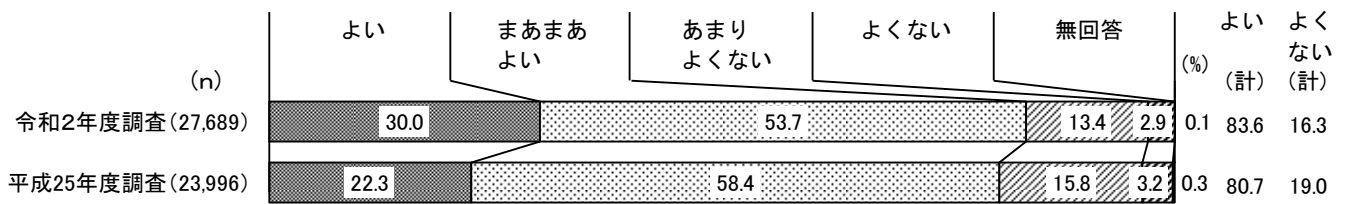
自分の健康状態に対する意識は、「よい」（30.0%）と「まあまあよい」（53.7%）を合わせた『よい（計）』が83.6%と、平成25年度調査（80.7%）と比べ、2.9ポイント増加している。

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

図1 自分の健康状態に対する意識（都全体、性・年代別）

問1 あなたは、ご自分の健康状態をどのように感じていますか。（1つ）

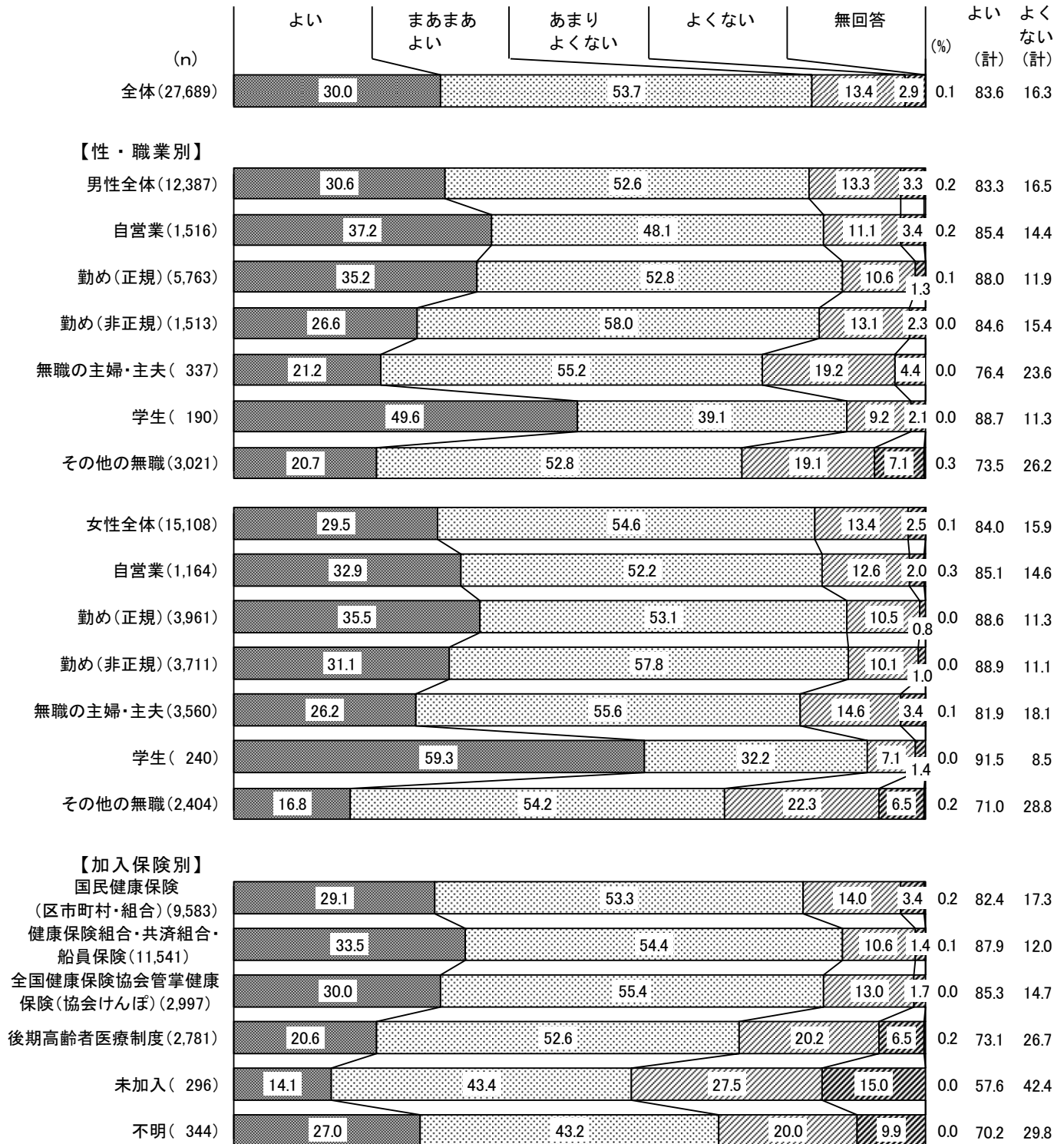
- 1 よい 2 まあまあよい 3 あまりよくない 4 よくない



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

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

図2 自分の健康状態に対する意識（性・職業別、加入保険別）



## 2 地域の人とのかかわりの程度 (問2)

＜「あいさつをする人がいる」が3割半ばと高い＞

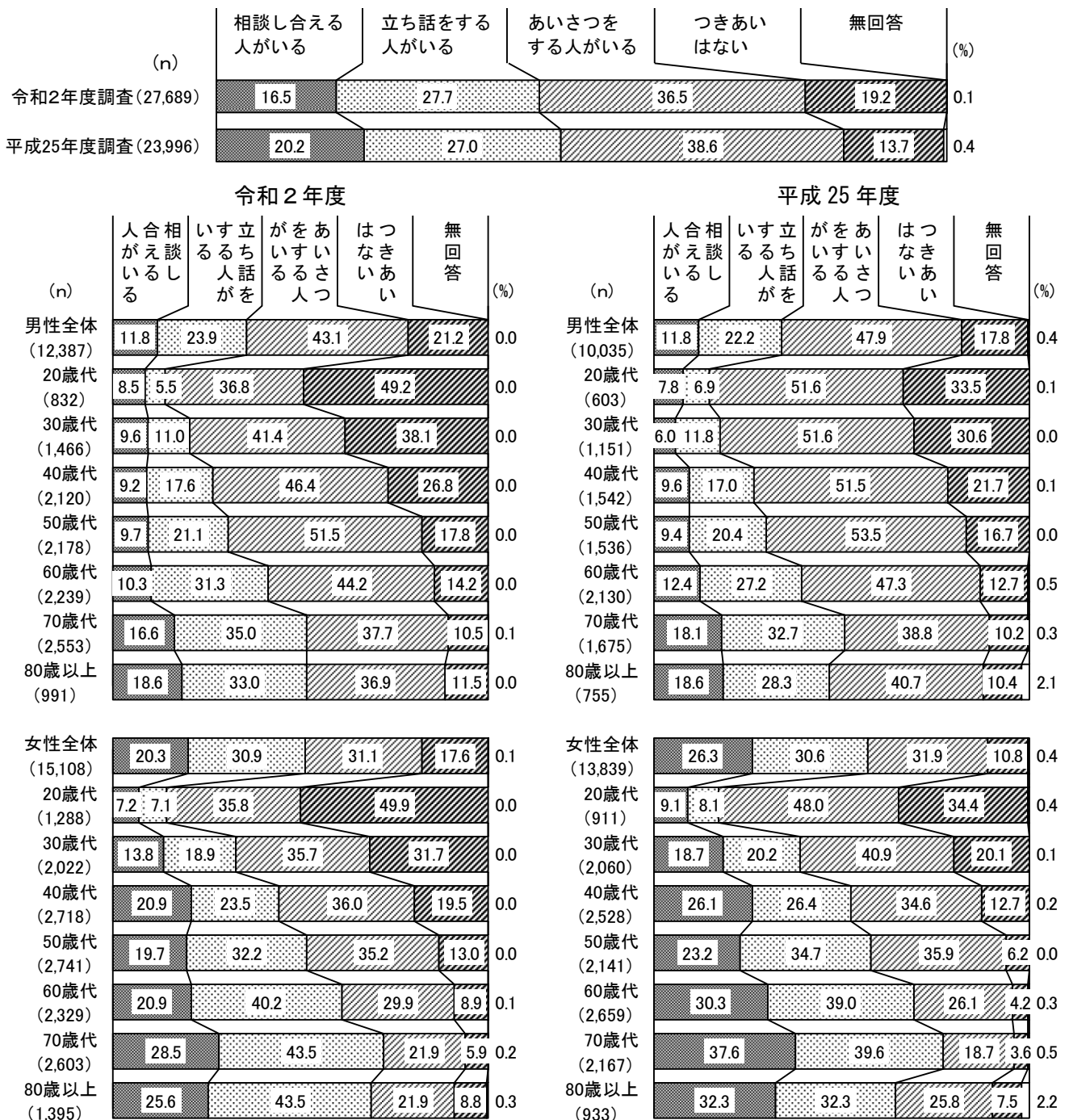
地域の人とのかかわりの程度は、「あいさつをする人がいる」が36.5%と最も高く、「立ち話をする人がいる」は27.7%、「相談し合える人がいる」は16.5%、「つきあいはない」は19.2%となっている。

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

図3 地域の人とのかかわりの程度 (都全体、性・年代別)

問2 あなたは、地域の人とどの程度かかわりを持っていますか。(1つ)

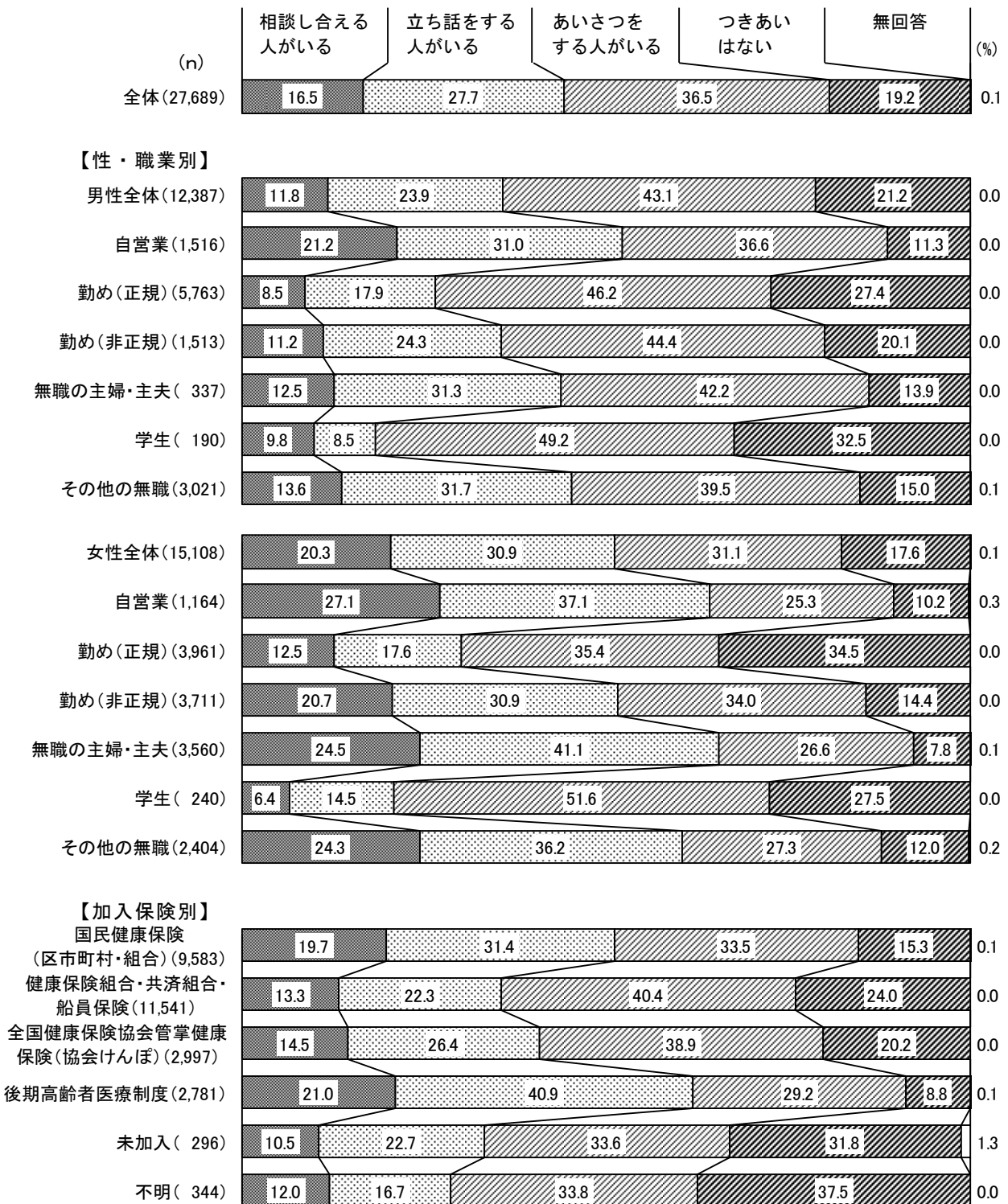
- 1 相談し合える人がいる 2 立ち話をする人がいる 3 あいさつをする人がいる 4 つきあいはない



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

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

図4 地域の人とのかかわりの程度（性・職業別、加入保険別）



### 3 居住の地域における違う世代の人との交流の機会の状況（問3）

＜「ほとんどない」が約4割と最も高い＞

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

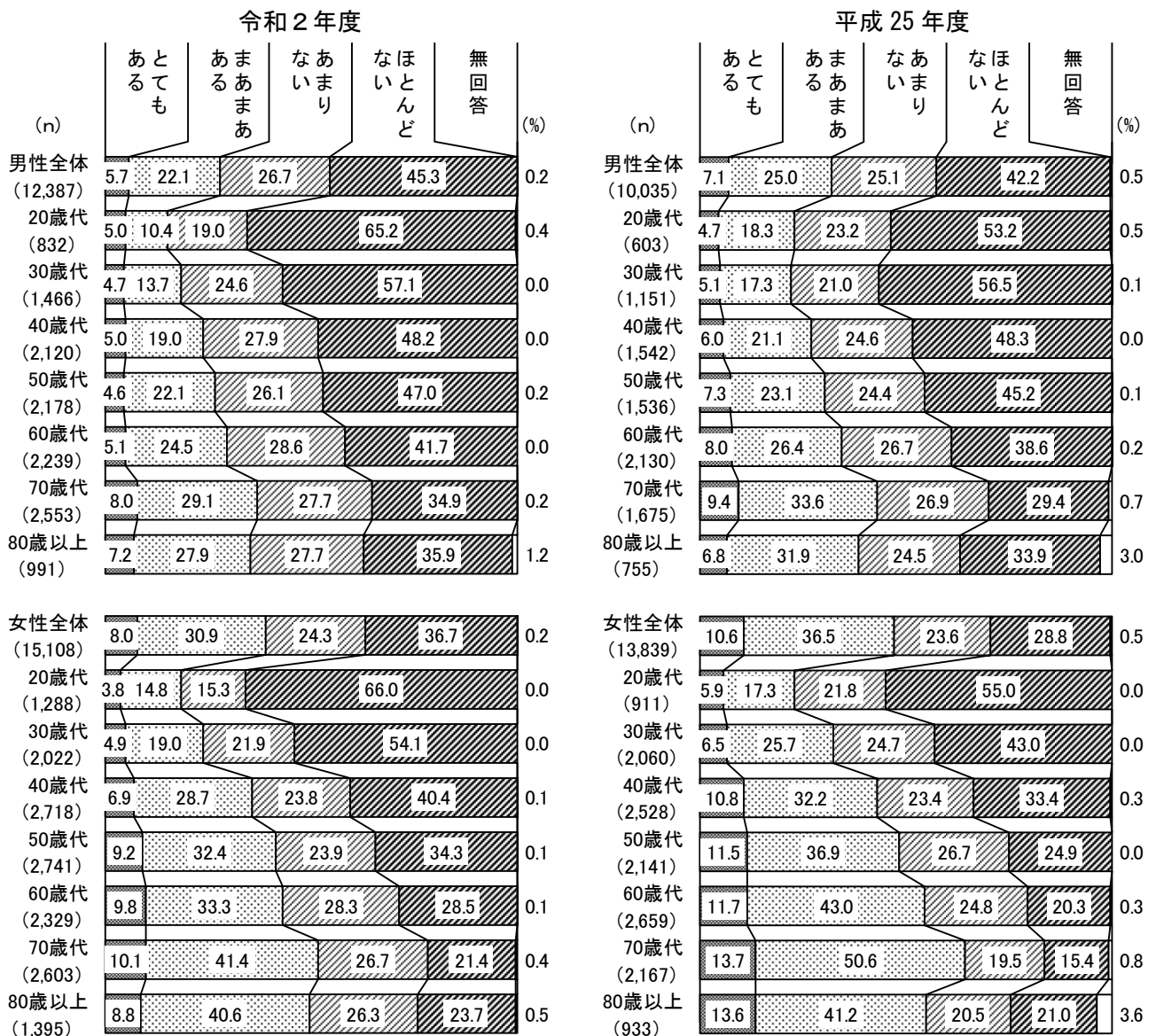
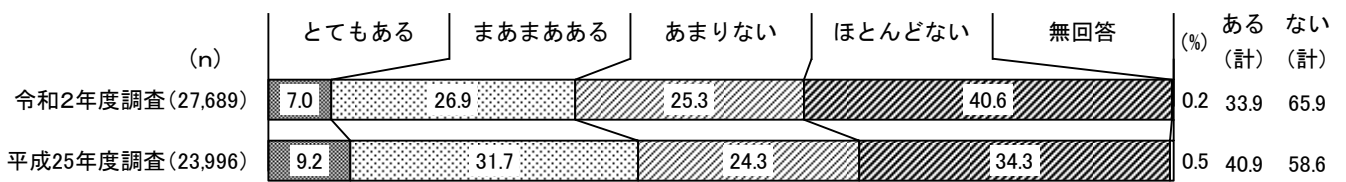
男女とも「ほとんどない」が最も高く、若い年代になるほど高い傾向がみられる。また、「ほとんどない」は、平成25年度調査と比べ、男性の40歳代を除くすべての年代で増加している。男女別にみると、「ほとんどない」は、男性で3.1ポイント、女性で7.9ポイント増加している。

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

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

注：グループ活動等のほか、会った時に話をするなども含みます。

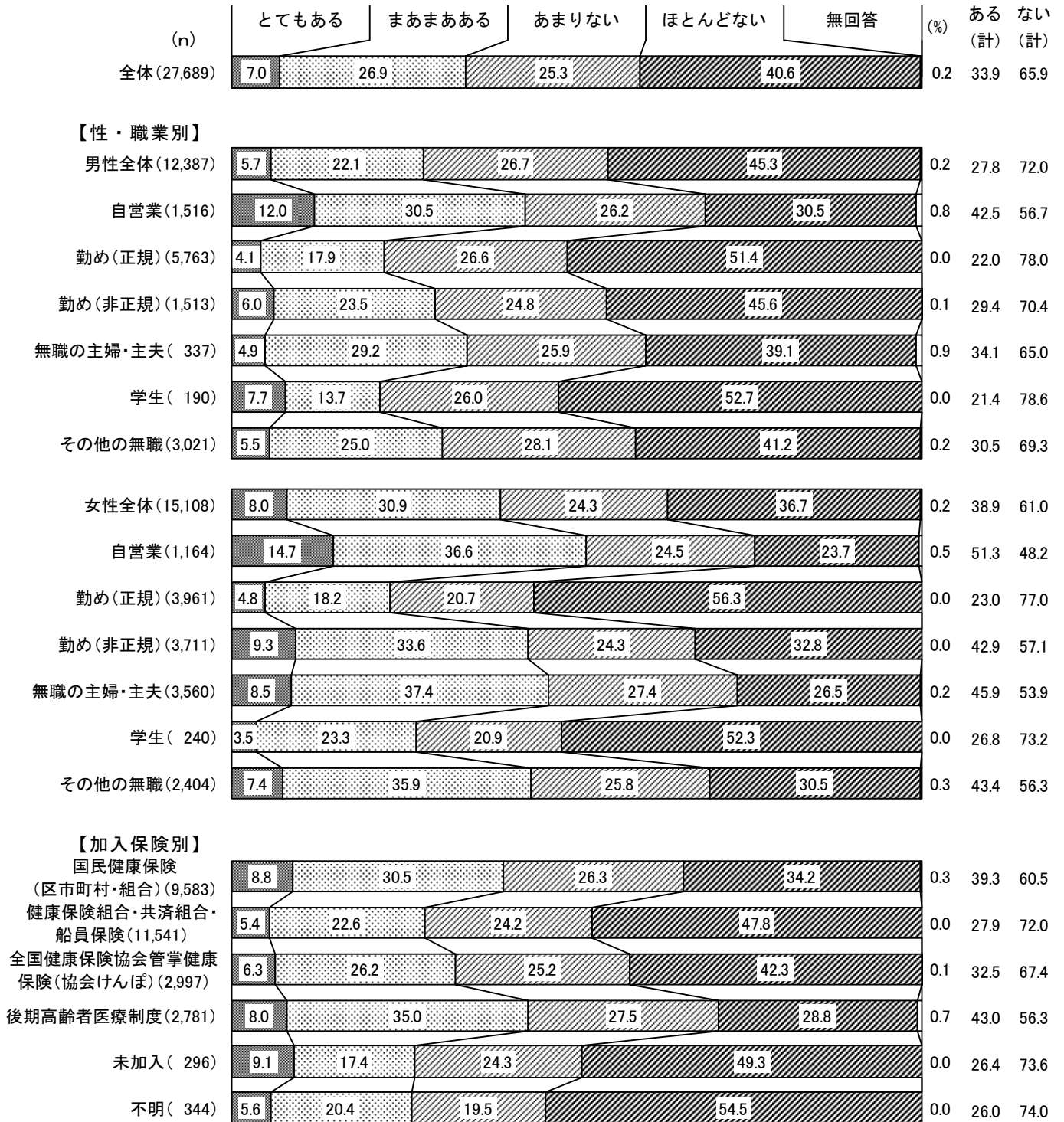
1 とてもある 2 まあまあある 3 あまりない 4 ほとんどない



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

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

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



4 居住の地域における困ったときの助け合い、支えあいの意識（問4）

＜「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計が約5割＞

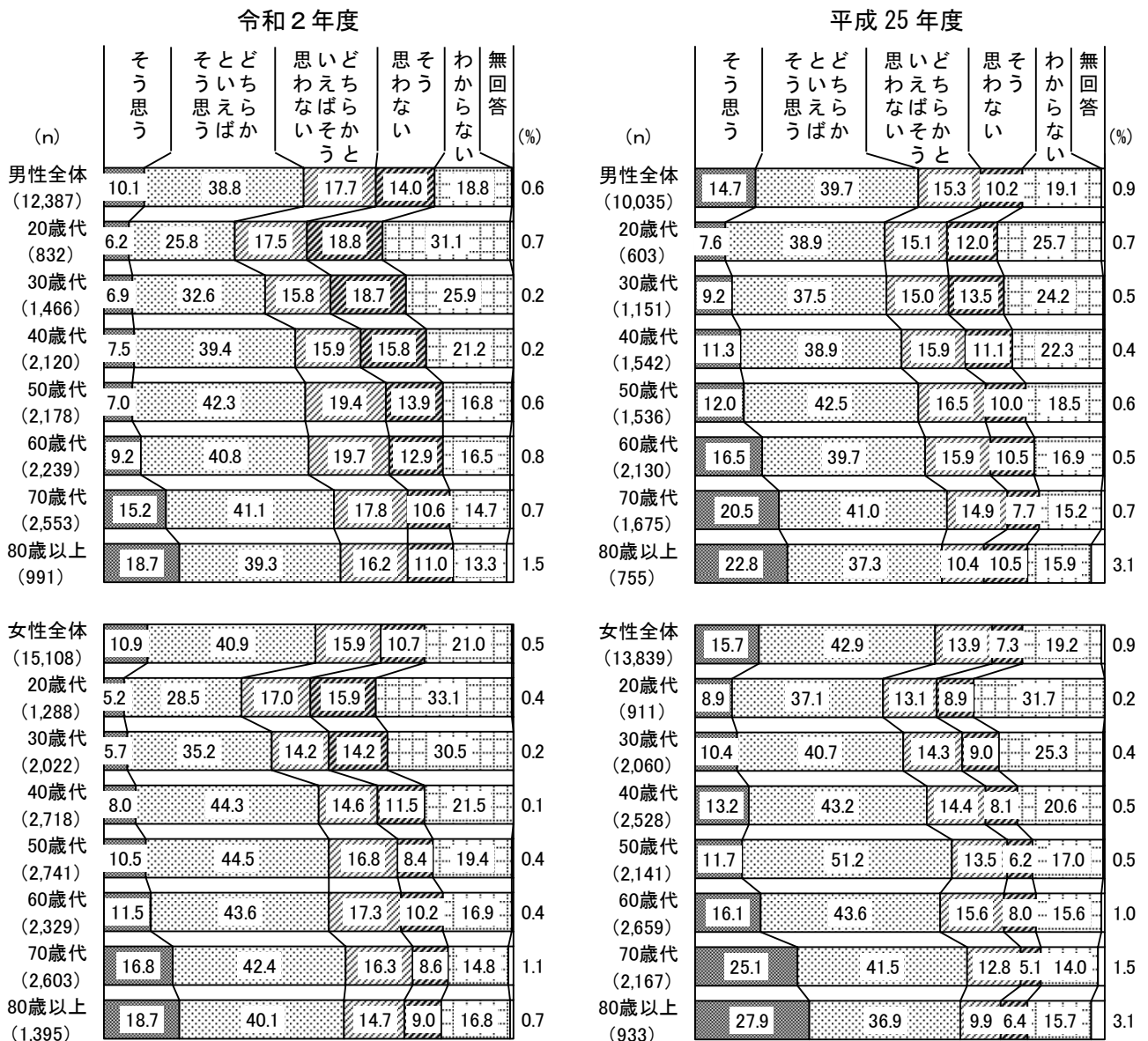
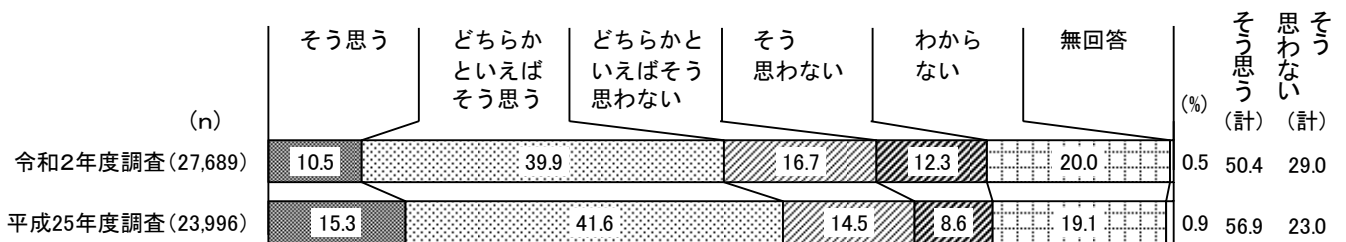
居住の地域は困ったときに助け合い、支えあうと思うか聞いたところ、「そう思う」（10.5%）と「どちらかといえばそう思う」（39.9%）を合わせた『（困った時に助け合い、支えあうと）そう思う（計）』は50.4%と、平成25年度調査（56.9%）と比べ、6.5ポイント減少している。

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

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

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

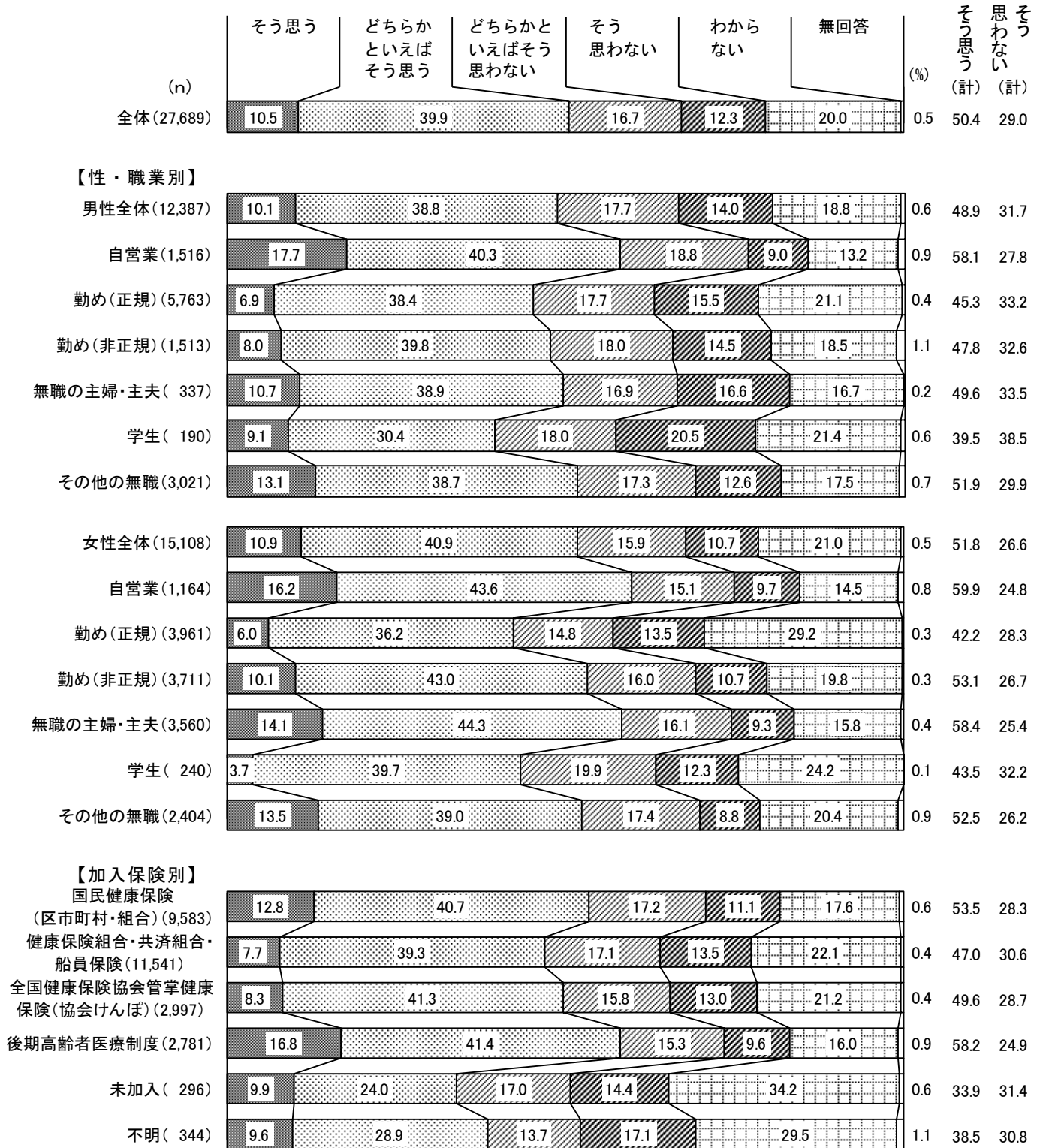
- 1 そう思う 2 どちらかといえばそう思う 3 どちらかといえばそう思わない 4 そう思わない 5 わからない





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

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



5 地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）への参加状況（問5）

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

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

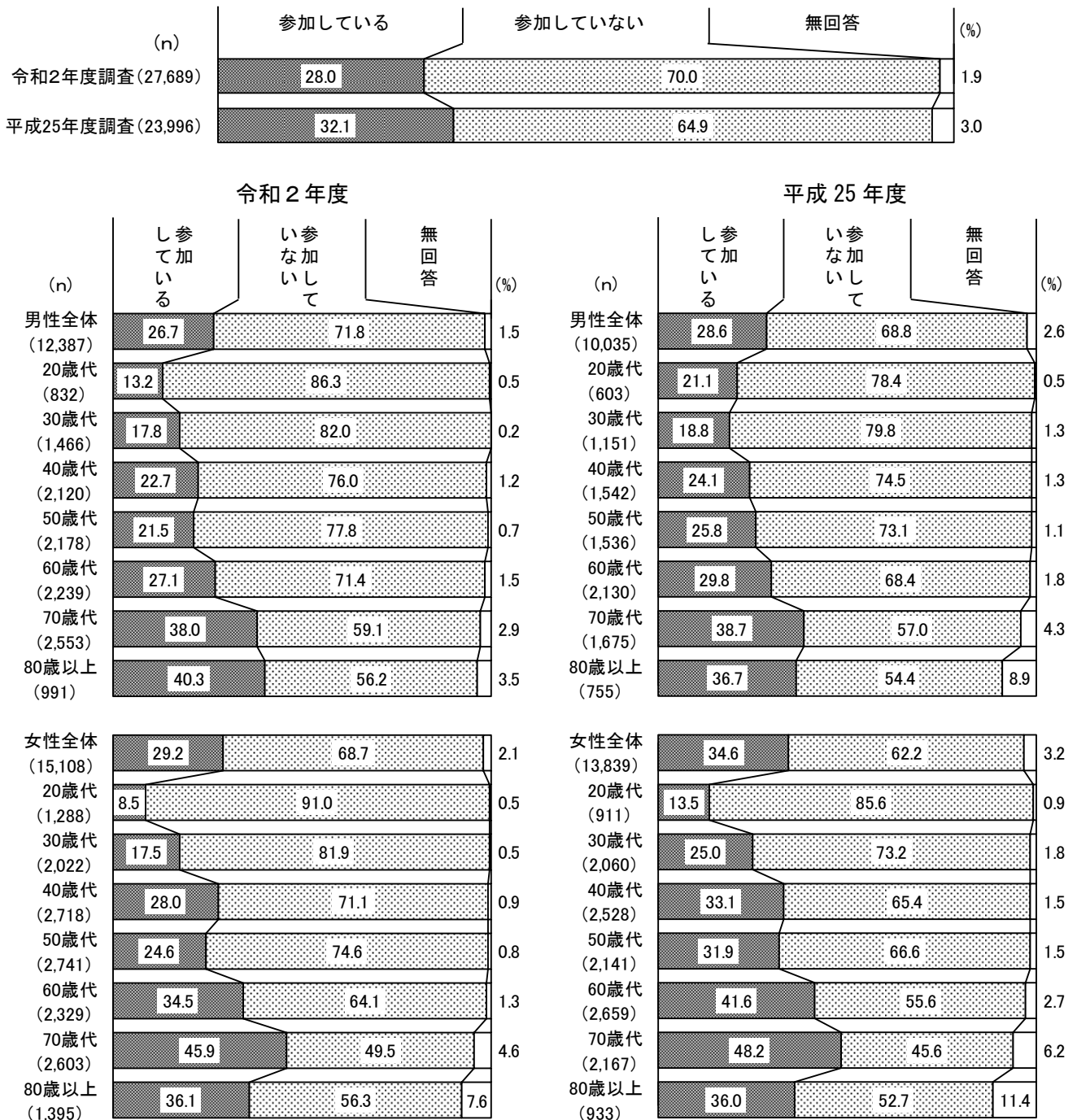
「参加している」は、平成25年度調査と比べ、男女ともに、80歳以上を除き減少している。男女別にみると、「参加している」は男性で1.9ポイント、女性で5.4ポイント減少している。

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

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

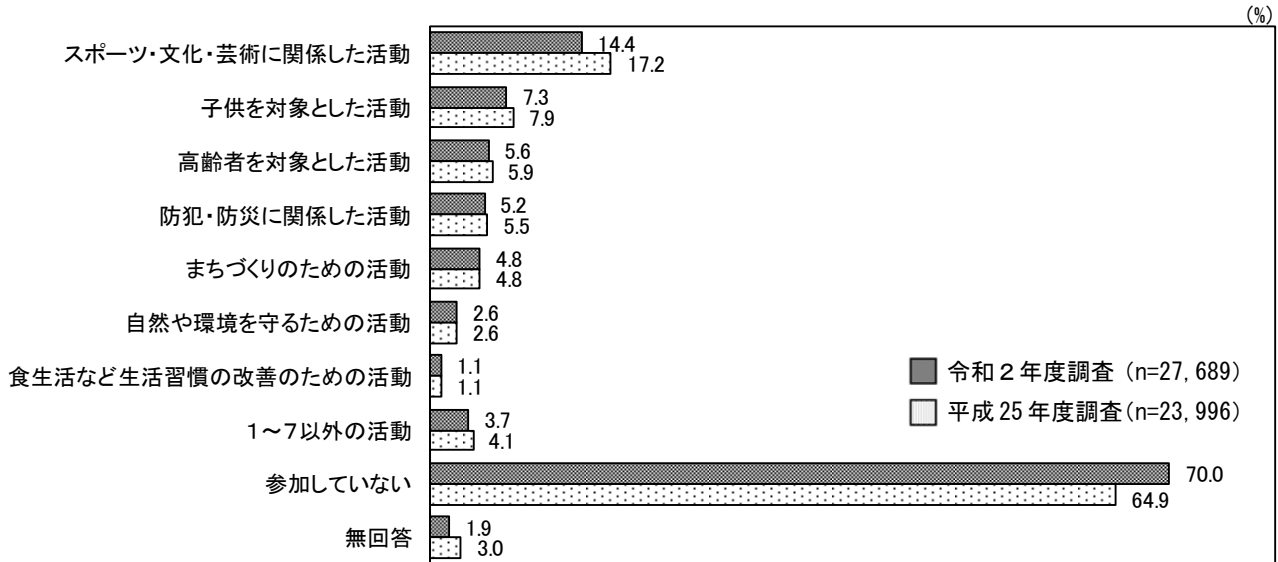
あなたが参加している場合は、どのような活動内容ですか。（いくつでも）（参加していない場合は、9をお選びください。）

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



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

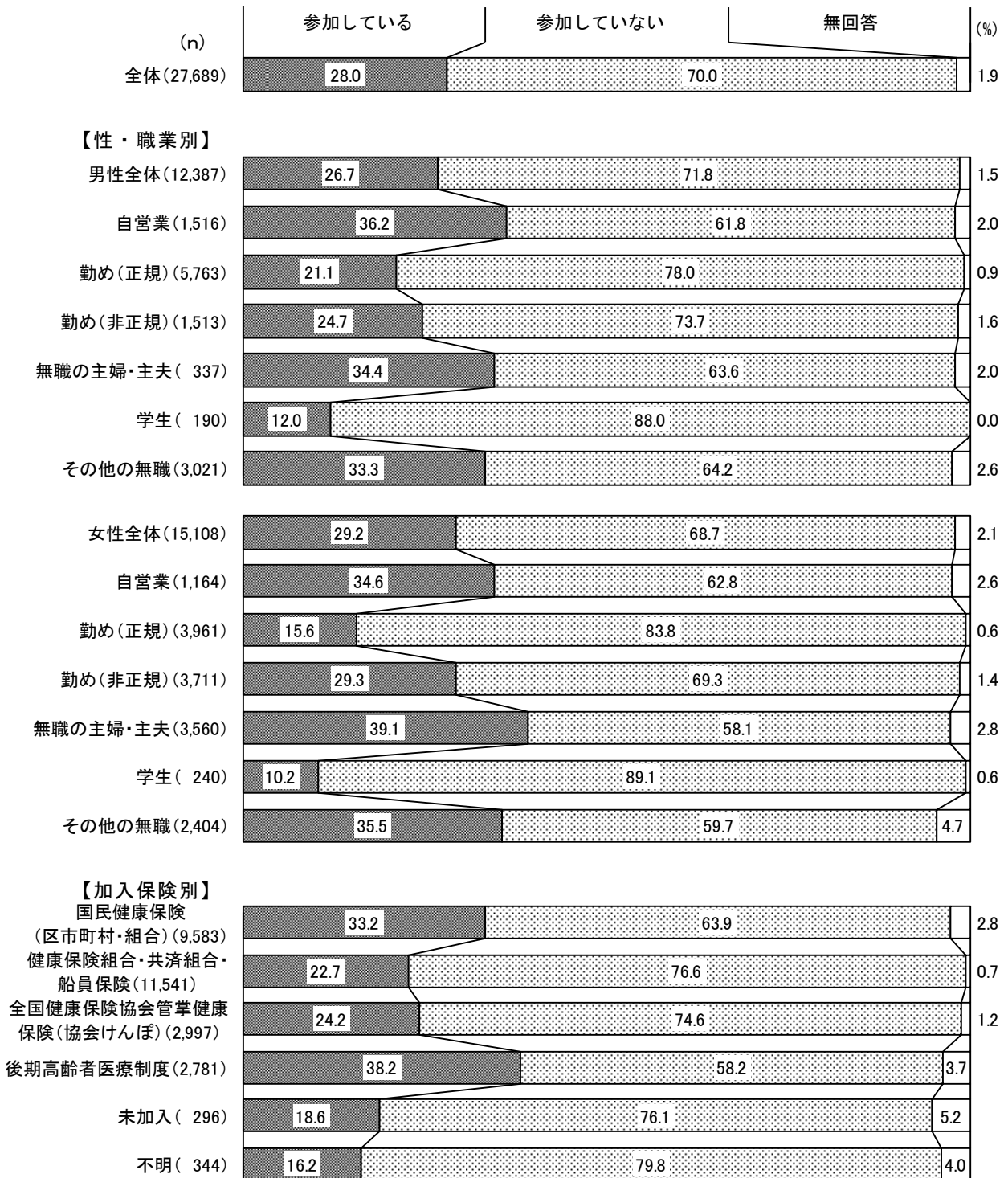
図10 地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）への参加状況／活動（都全体、性・年齢2階級別）



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

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

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



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

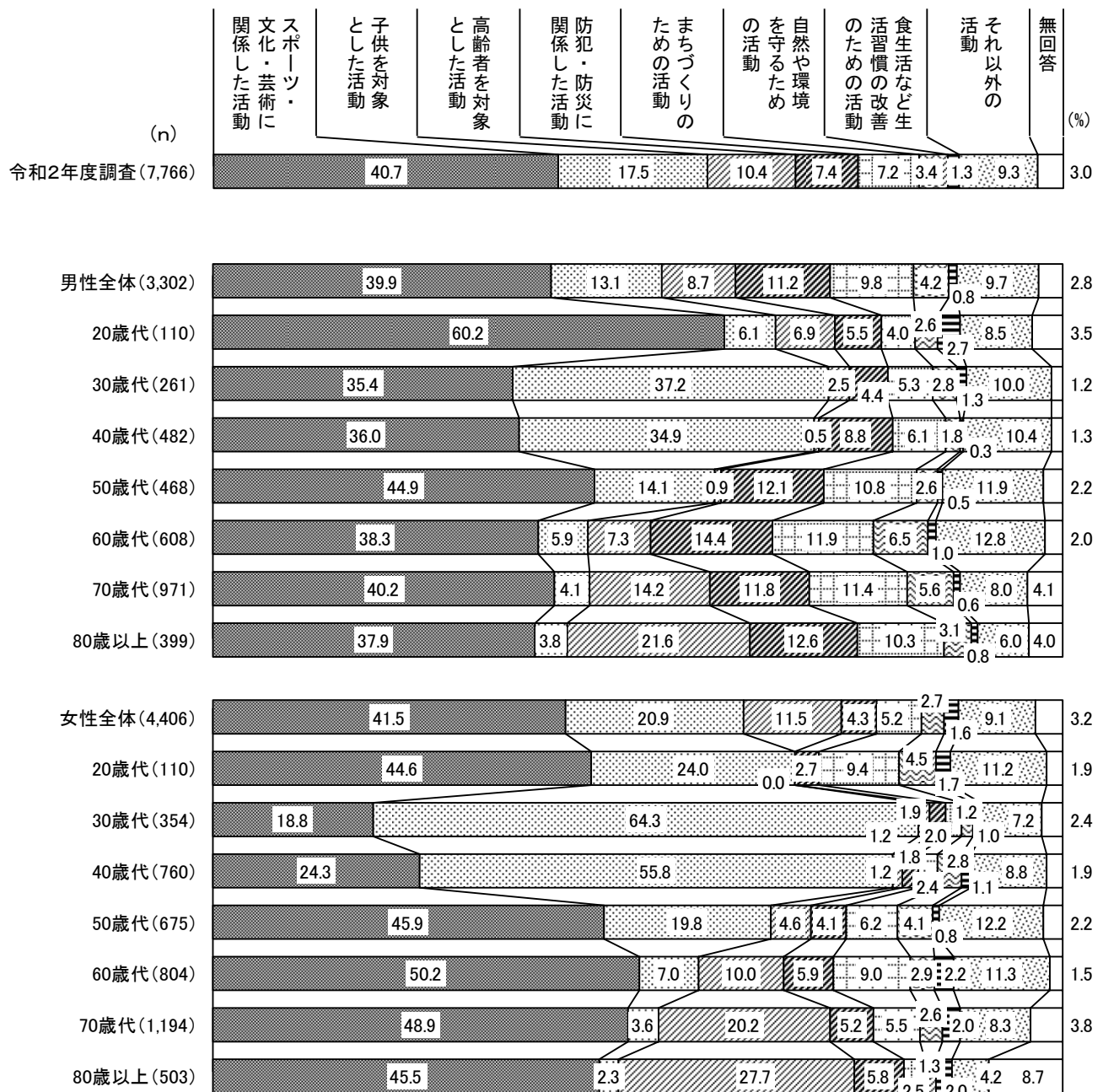
「地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）」に参加している人の一番熱心に参加している地域のボランティア活動や趣味のグループ（団体）は、「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」が40.7%と最も高く、男女ともに「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」、「子供を対象とした活動」の順に高い。  
 「子供を対象とした活動」は、女性の30歳代及び40歳代で高くなっている。

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

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

あなたが一番熱心に参加しているグループ（団体）は、どの活動ですか。（1つ）

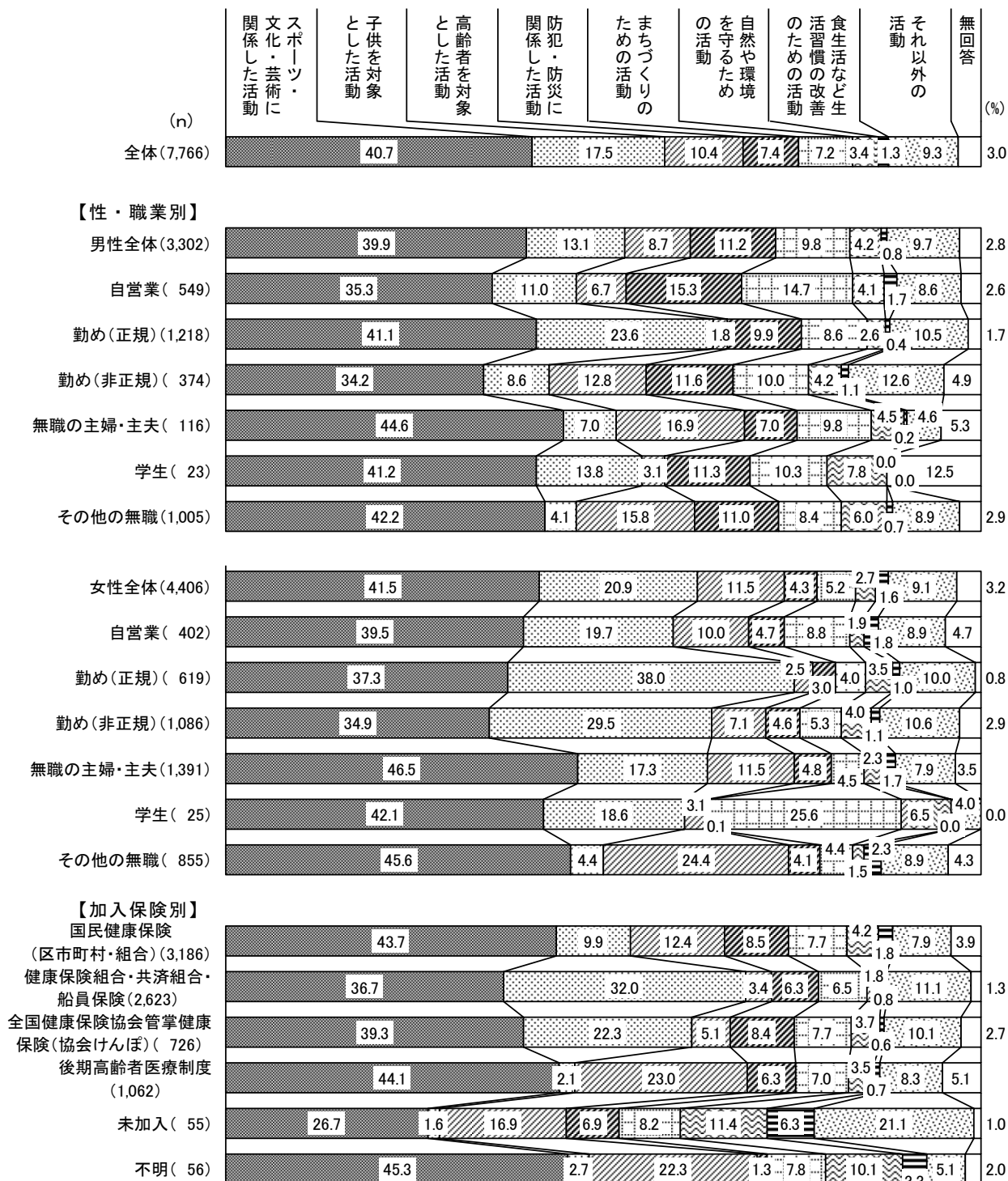
- 1 スポーツ・文化・芸術に関係した活動
- 2 まちづくりのための活動
- 3 子供を対象とした活動
- 4 高齢者を対象とした活動
- 5 防犯・防災に関係した活動
- 6 自然や環境を守るための活動
- 7 食生活など生活習慣の改善のための活動
- 8 1～7以外の活動



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

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

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



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

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

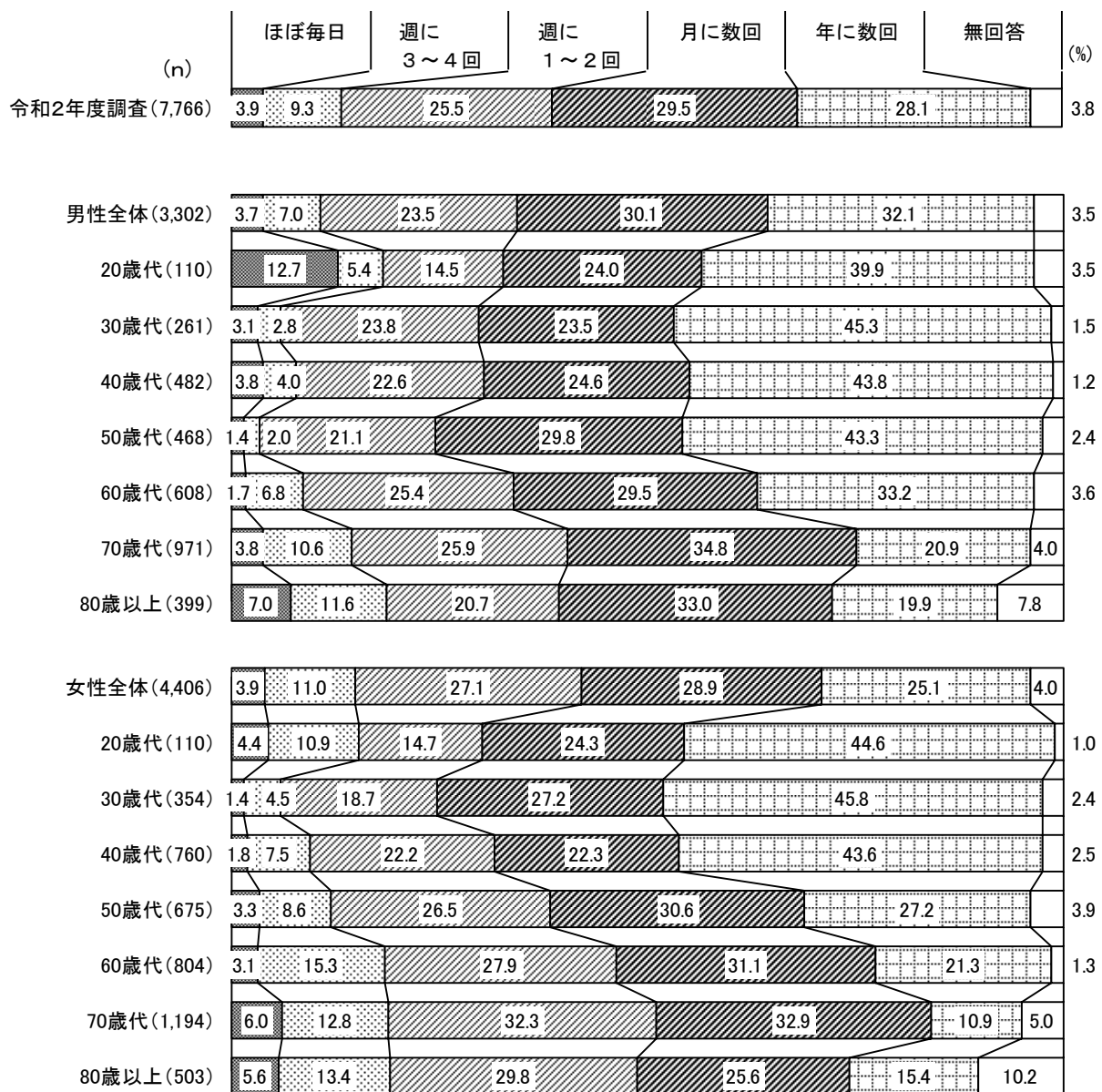
男女で比較すると、「週に3～4回」は、女性が男性より4.0ポイント、「週に1～2回」も、女性が男性より3.6ポイント、それぞれ高くなっている。

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

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

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

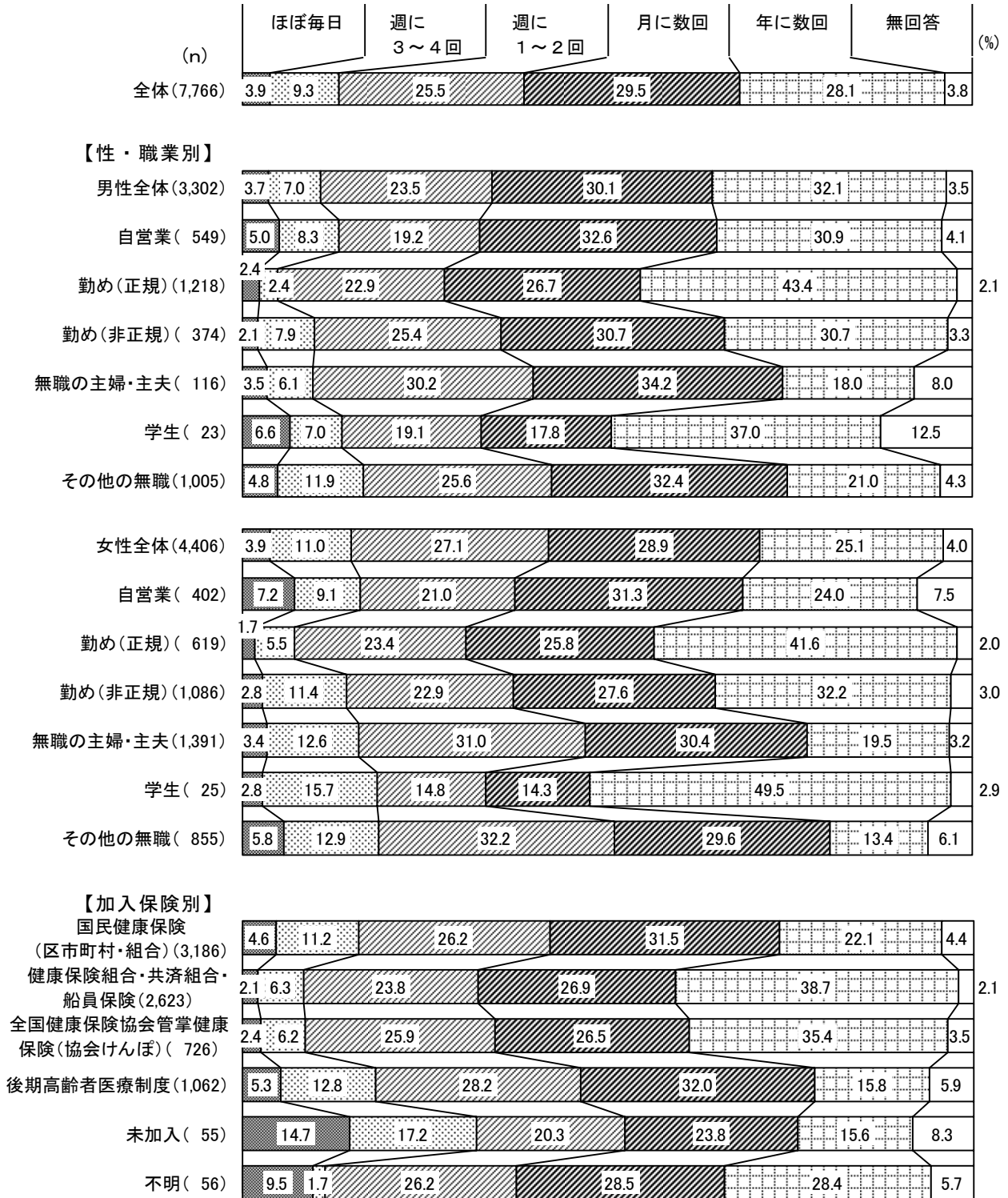
- 1 ほぼ毎日 2 週に3～4回 3 週に1～2回 4 月に数回 5 年に数回



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

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

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





6 居住の区市町村の健康づくりの取組に対する住民の意識（問6）

＜「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計が3割半ば＞

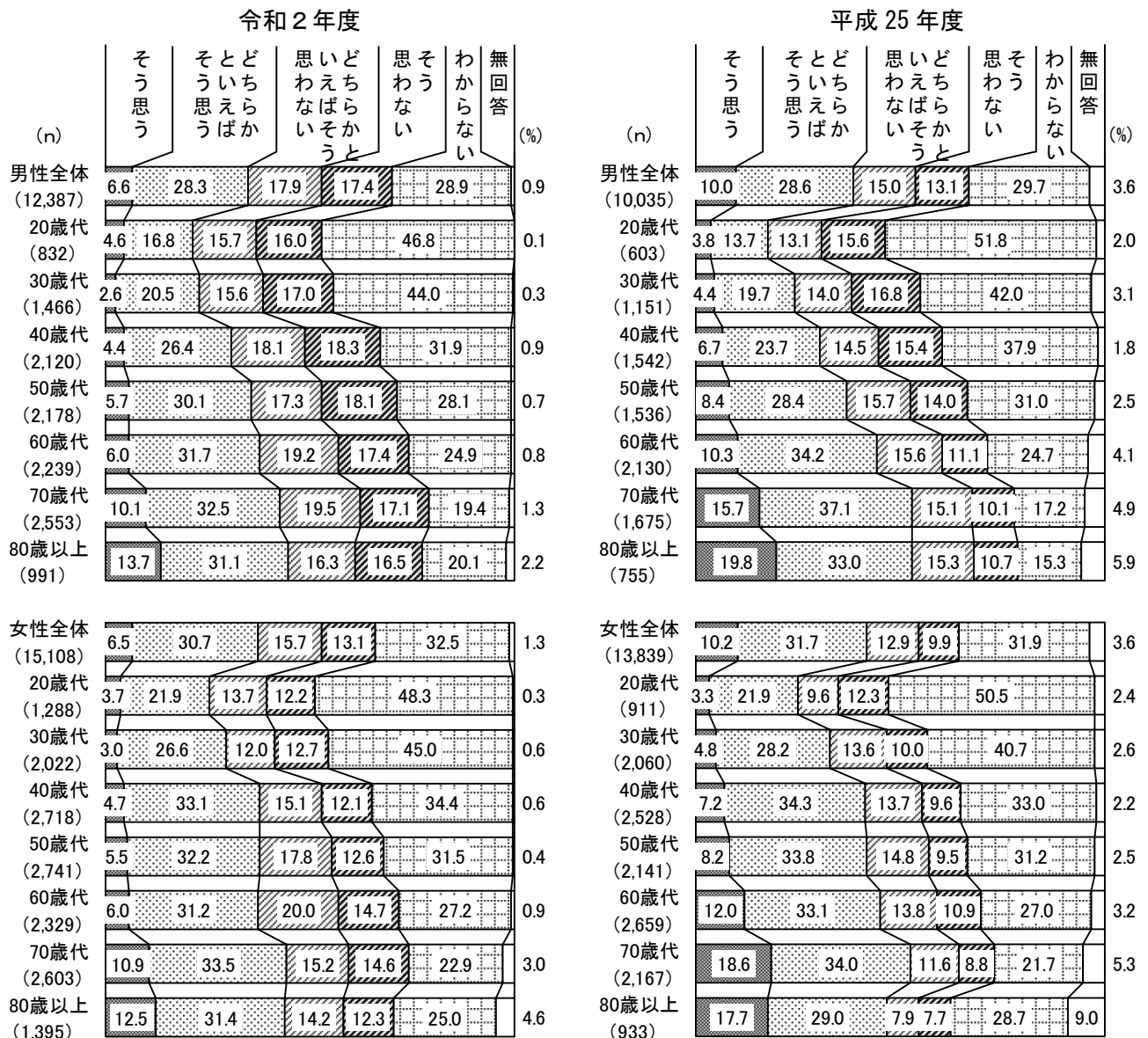
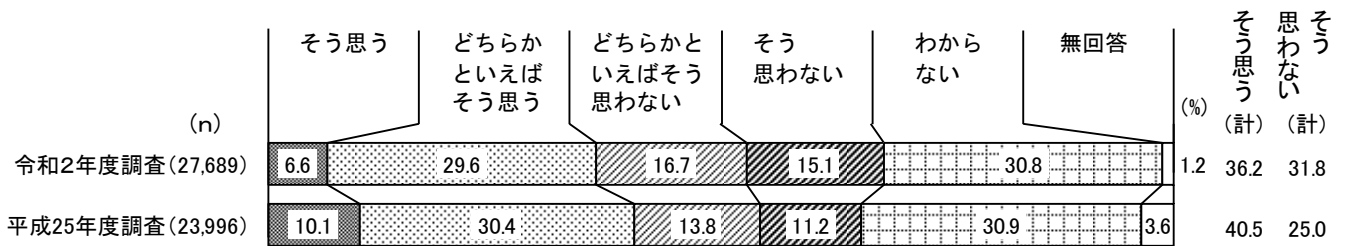
居住の区市町村が健康づくりの取組に積極的であると思うか聞いたところ、「そう思う」（6.6%）と「どちらかといえばそう思う」（29.6%）を合わせた『（積極的であると）そう思う（計）』が36.2%と、平成25年度調査（40.5%）と比べ、4.3ポイント減少している。

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

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

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

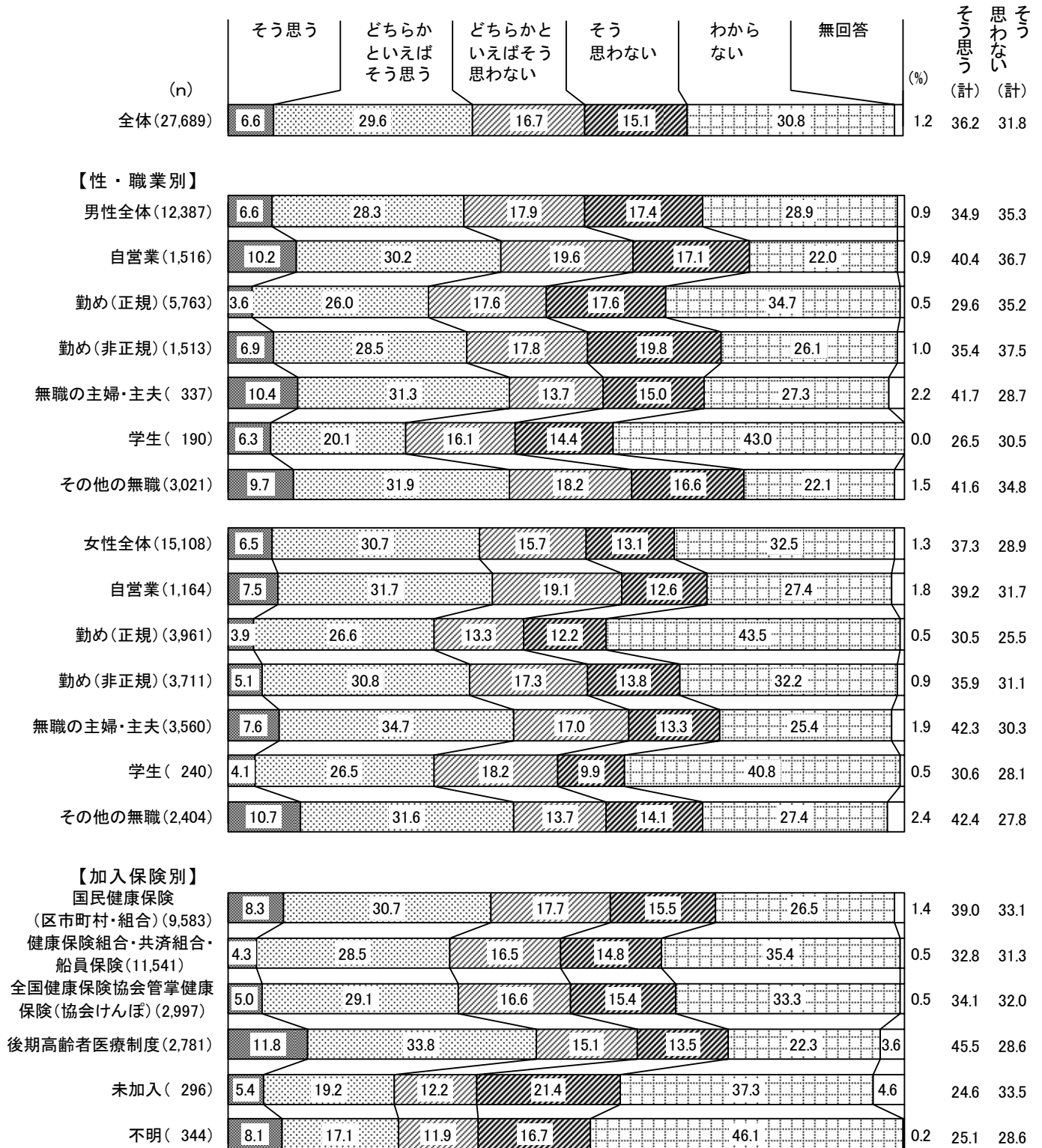
- 1 そう思う 2 どちらかといえばそう思う 3 どちらかといえばそう思わない 4 そう思わない 5 わからない



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

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

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



7 健康診断等の受診状況（問7）

<「毎年受けている」が約7割>

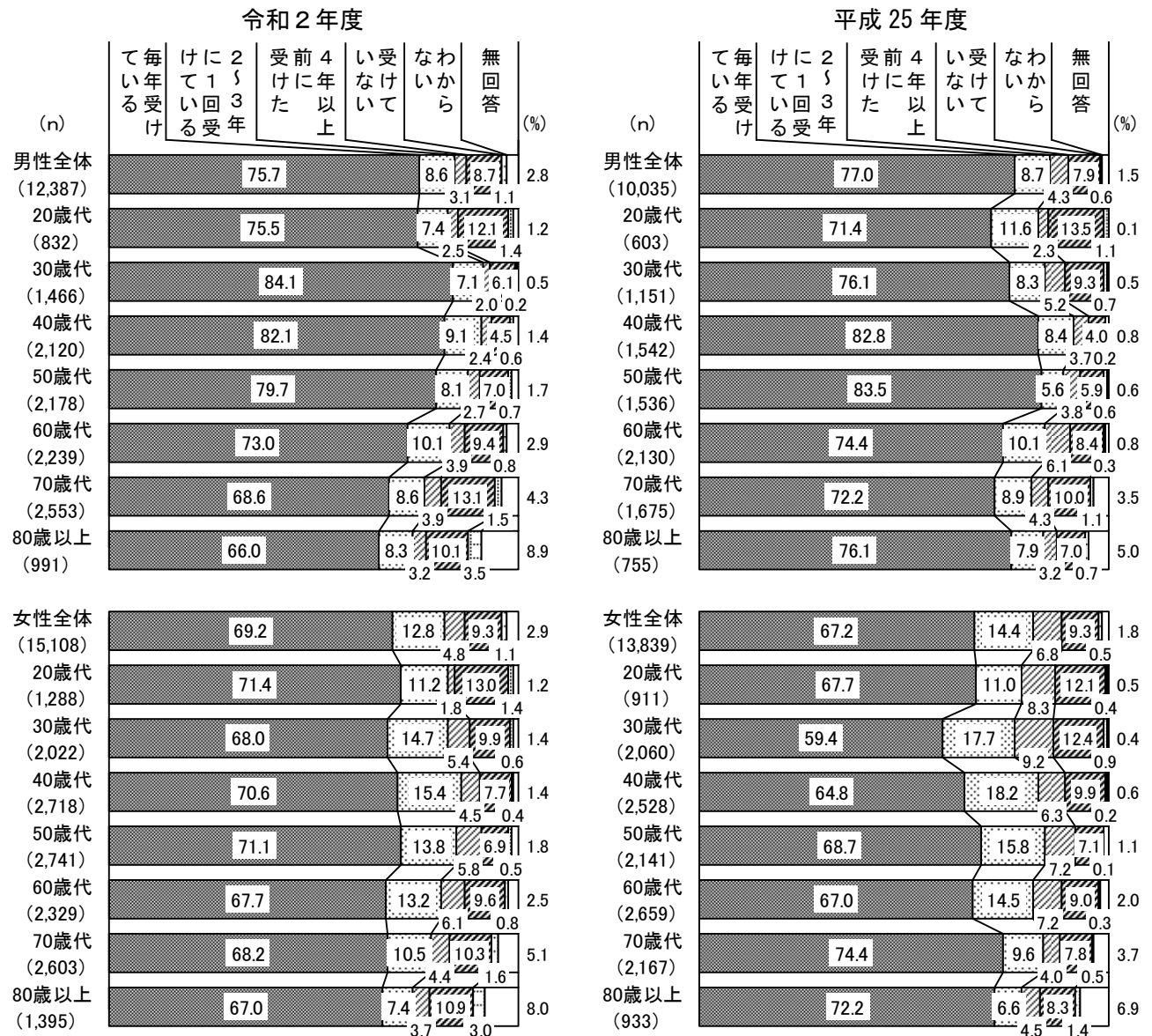
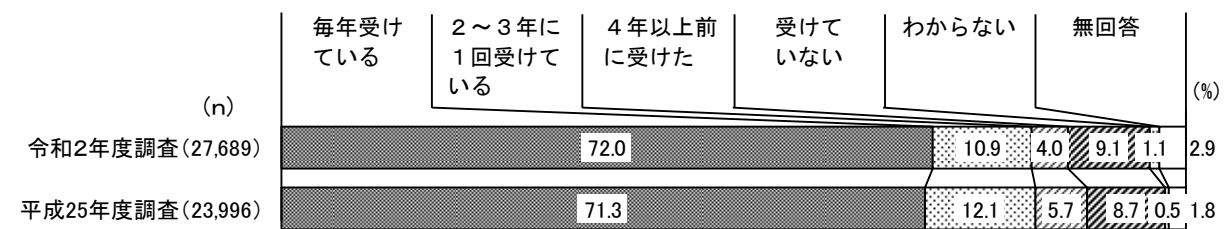
健康診断等の受診状況は、「毎年受けている」が72.0%と、平成25年度調査（71.3%）と比べ、0.7ポイント増加している。

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

図18 健康診断等の受診状況（都全体、性・年代別）

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

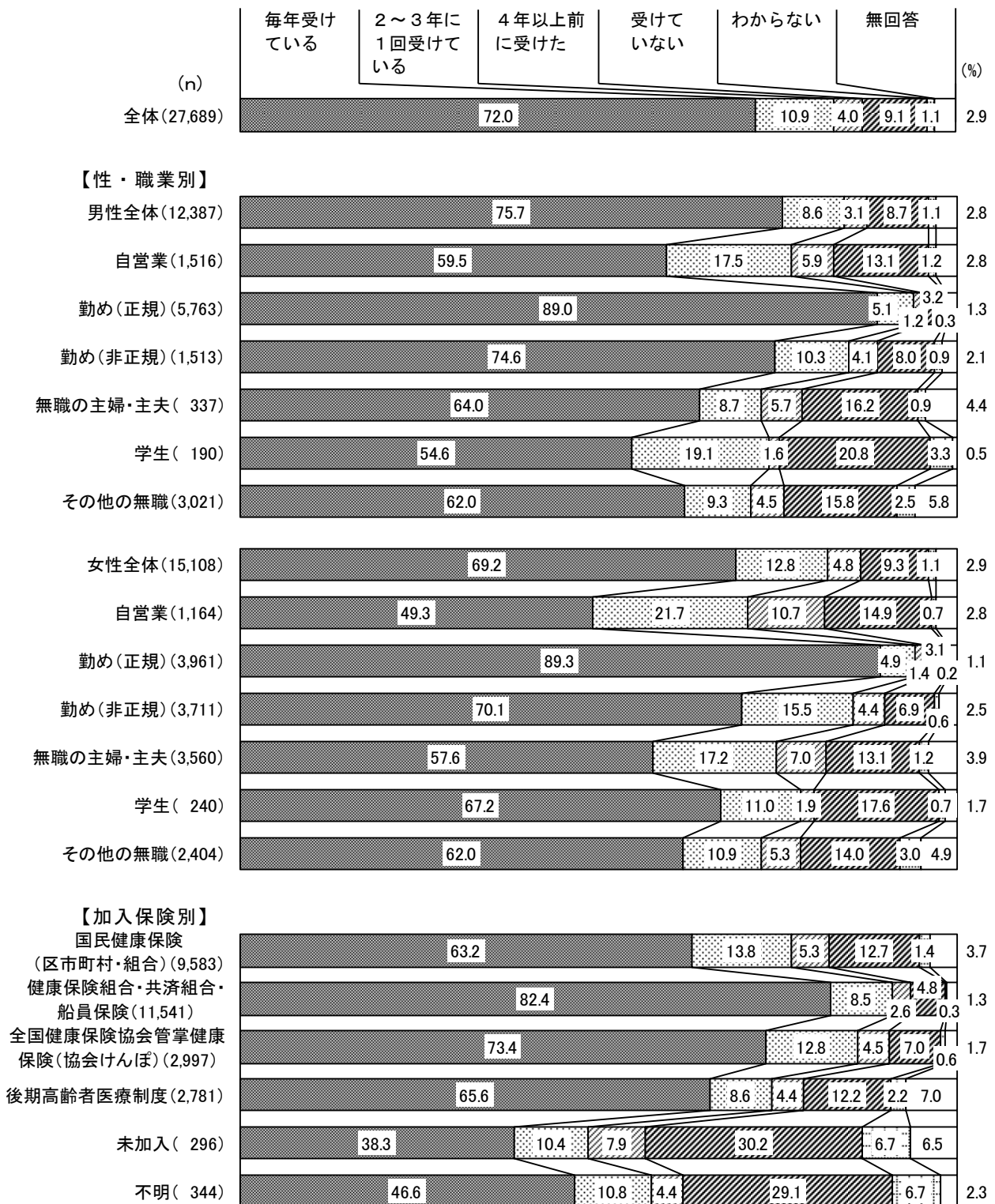
- 1 毎年受けている 2 2～3年に1回受けている 3 4年以上前に受けた 4 受けていない 5 わからない



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

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

図 19 健康診断等の受診状況（性・職業別、加入保険別）



7-1 健康診断等の受診機会（問7-1）

＜「勤め先、又は健康保険組合等が実施した健診」が約6割と最も高い＞

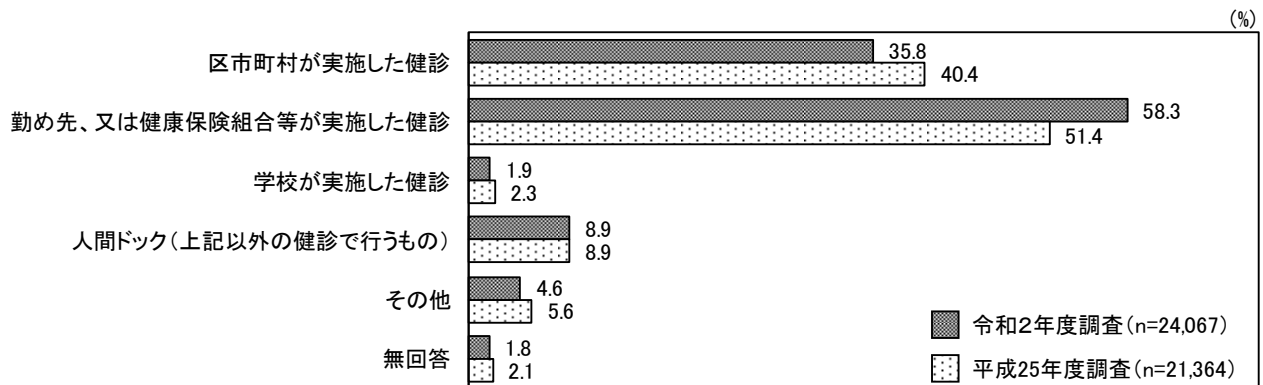
健康診断等を受けた人の受診機会は、「勤め先、又は健康保険組合等が実施した健診」（58.3%）が最も高く、次いで「区市町村が実施した健診」（35.8%）となっている。平成25年度調査と比べ、「勤め先、又は健康保険組合等が実施した健診」は6.9ポイント増加、「区市町村が実施した健診」は4.6ポイント減少している。

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

図20 健康診断等の受診機会（都全体、性・年代別）

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

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



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

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

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

表 21 健康診断等の受診機会（性・職業別、加入保険別）

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

8 負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組の実践状況（問8）

＜「実践している」が9割半ば＞

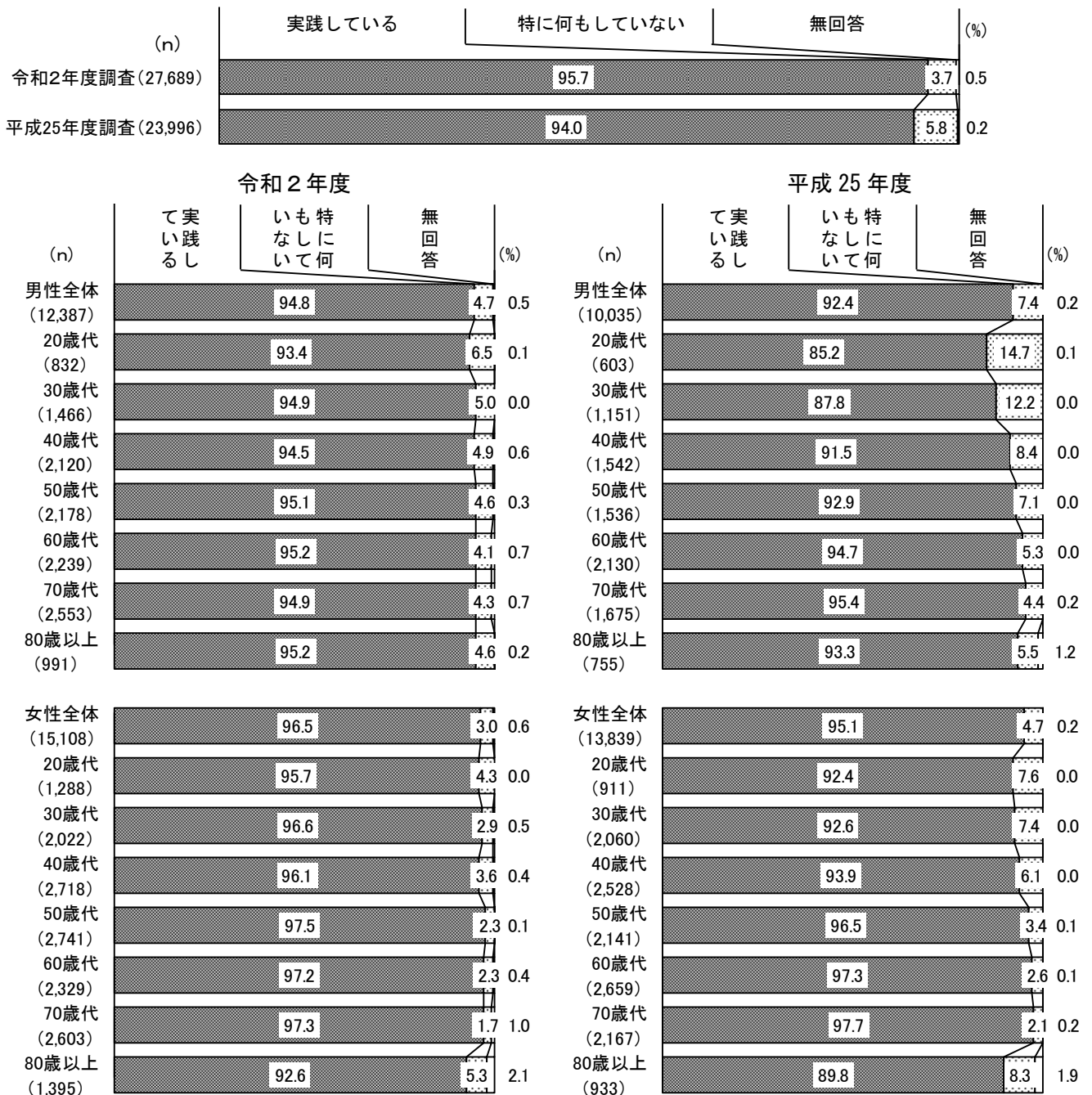
負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組を、「実践している」が95.7%と、平成25年度調査（94.0%）と比べ、1.7ポイント増加している。

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

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

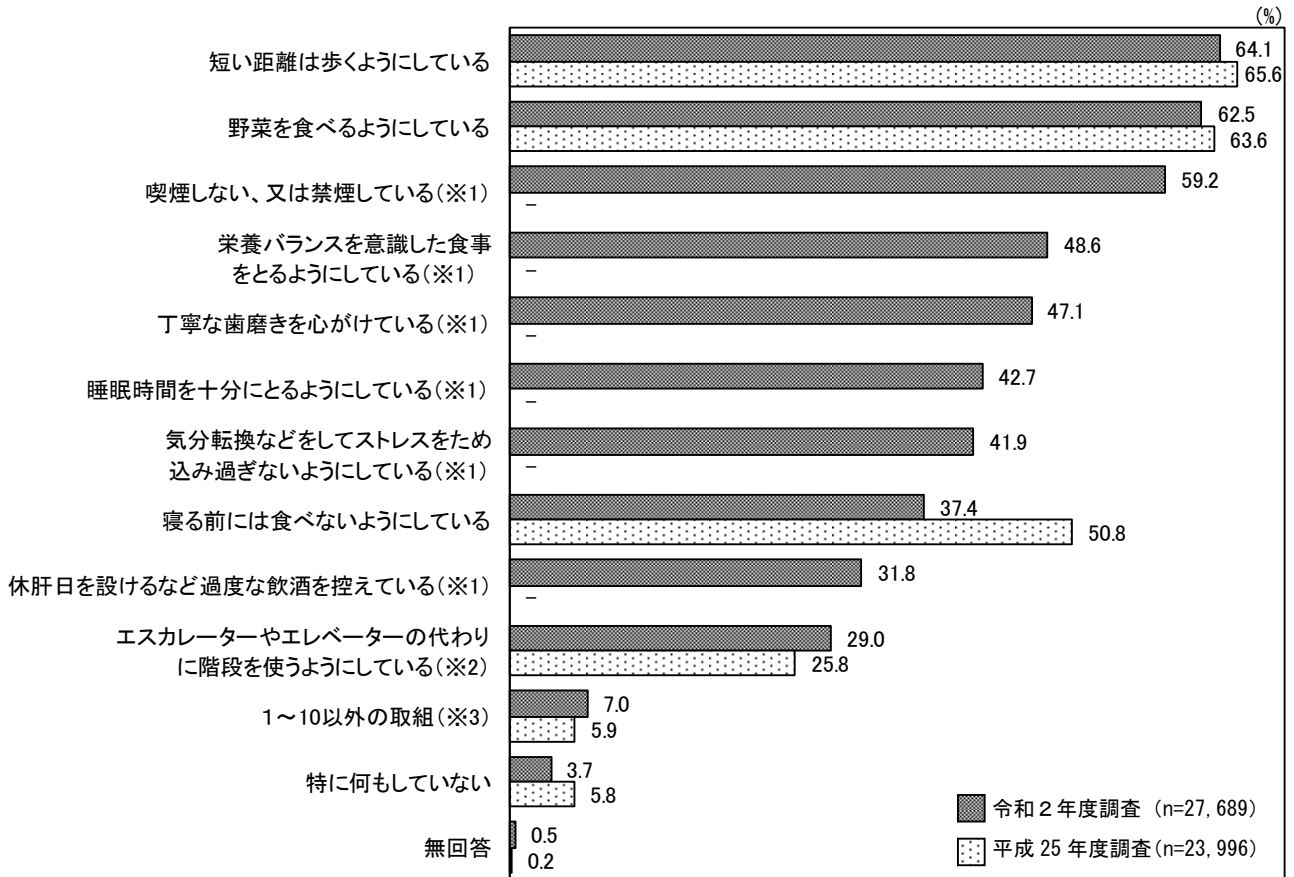
問8 毎日の生活で負担感のない程度に、健康づくりの取組を継続することが、健康の維持・増進につながりますが、あなたは毎日の生活の中で実践していることがありますか。（いくつでも）

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



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

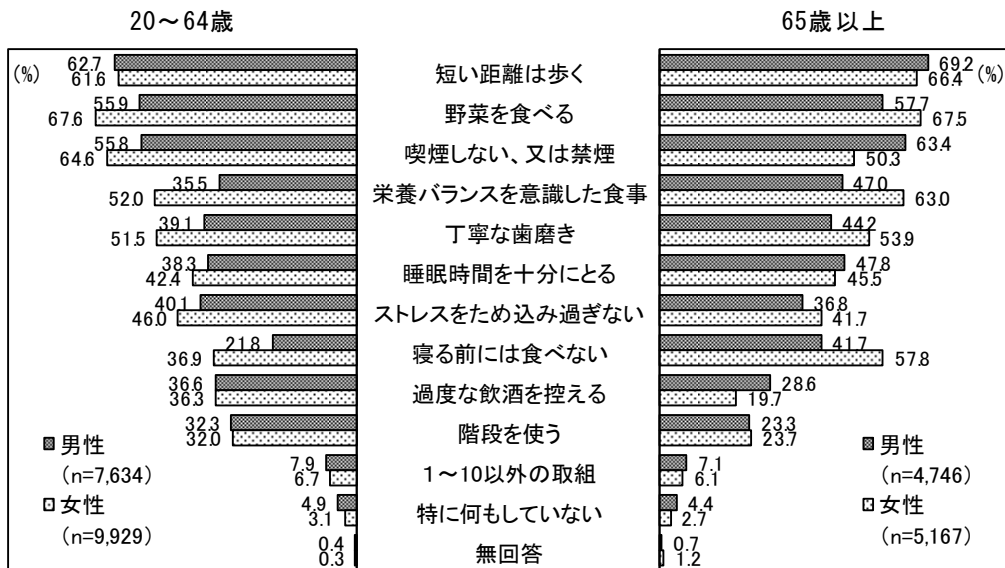
図23 負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組の実践状況/取組（都全体、性・年齢2階級別）



※1 令和2年度調査だけの選択肢

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

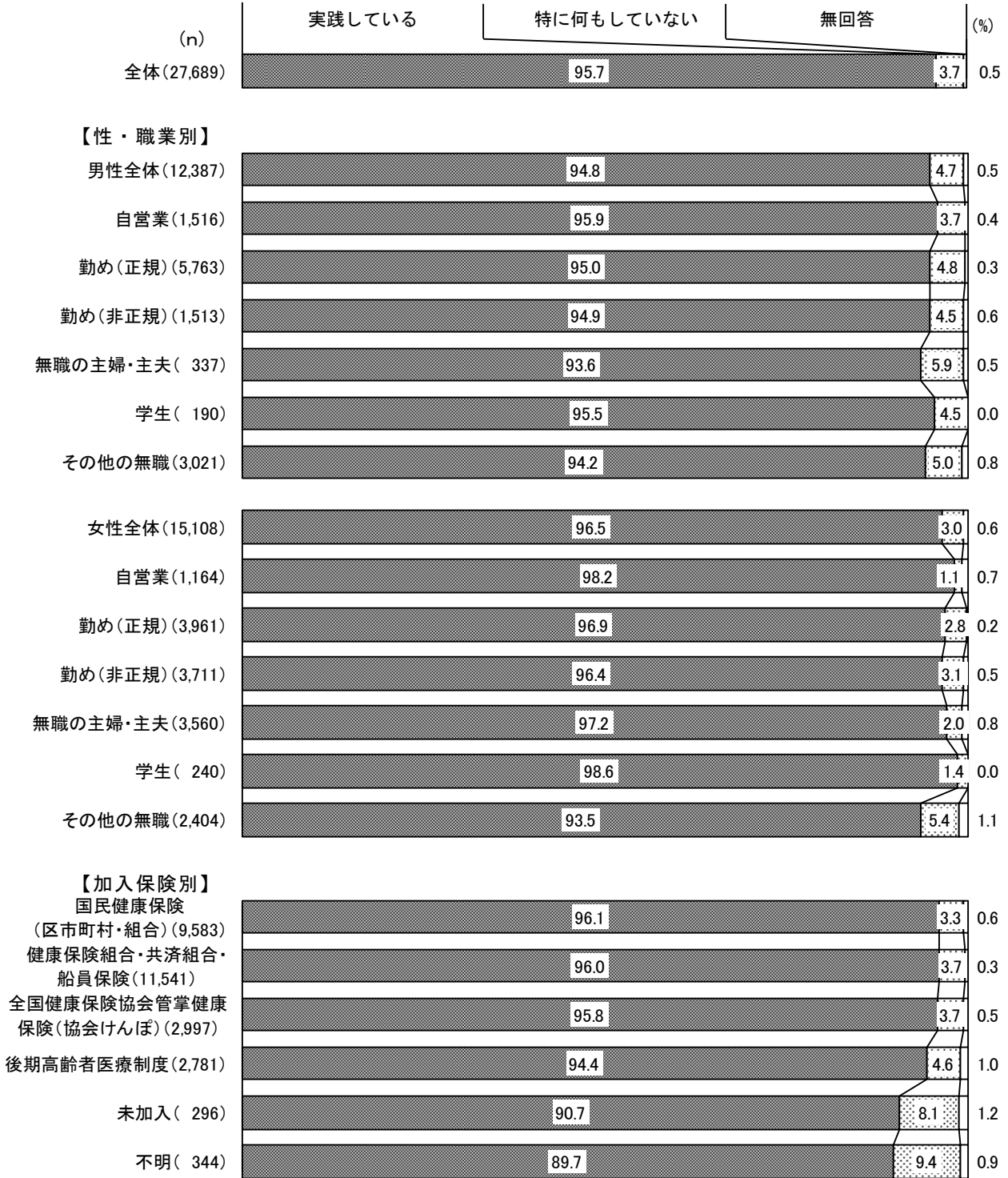
※3 平成25年度調査は「その他」





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

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



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

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

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

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

9 推奨される1日あたりの野菜摂取量の認知度（問9）

<「知っている」が4割半ば>

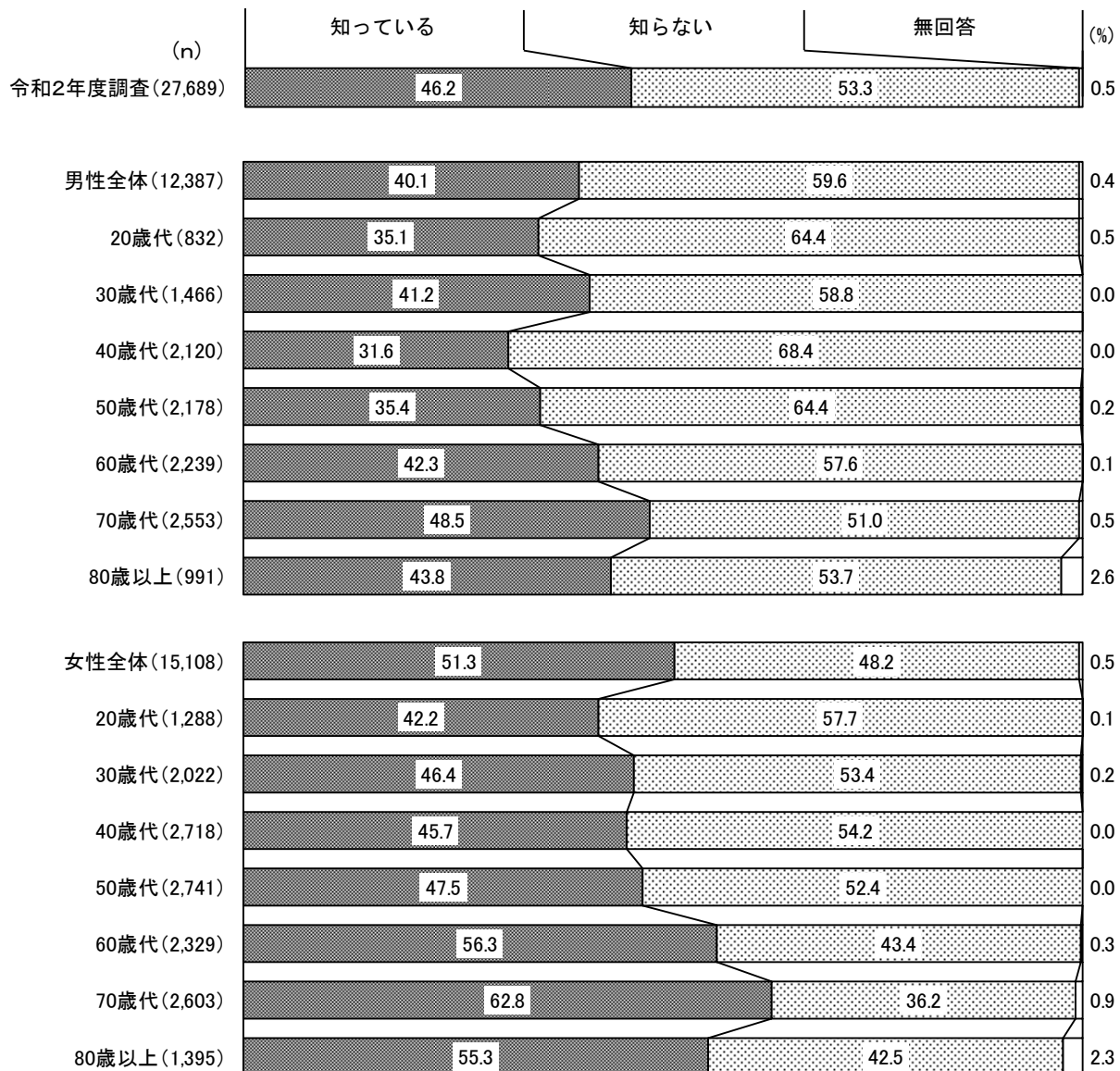
推奨される1日あたりの野菜摂取量の認知度は、「知っている」が46.2%となっている。

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

図26 推奨される1日あたりの野菜摂取量の認知度（都全体、性・年代別）

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

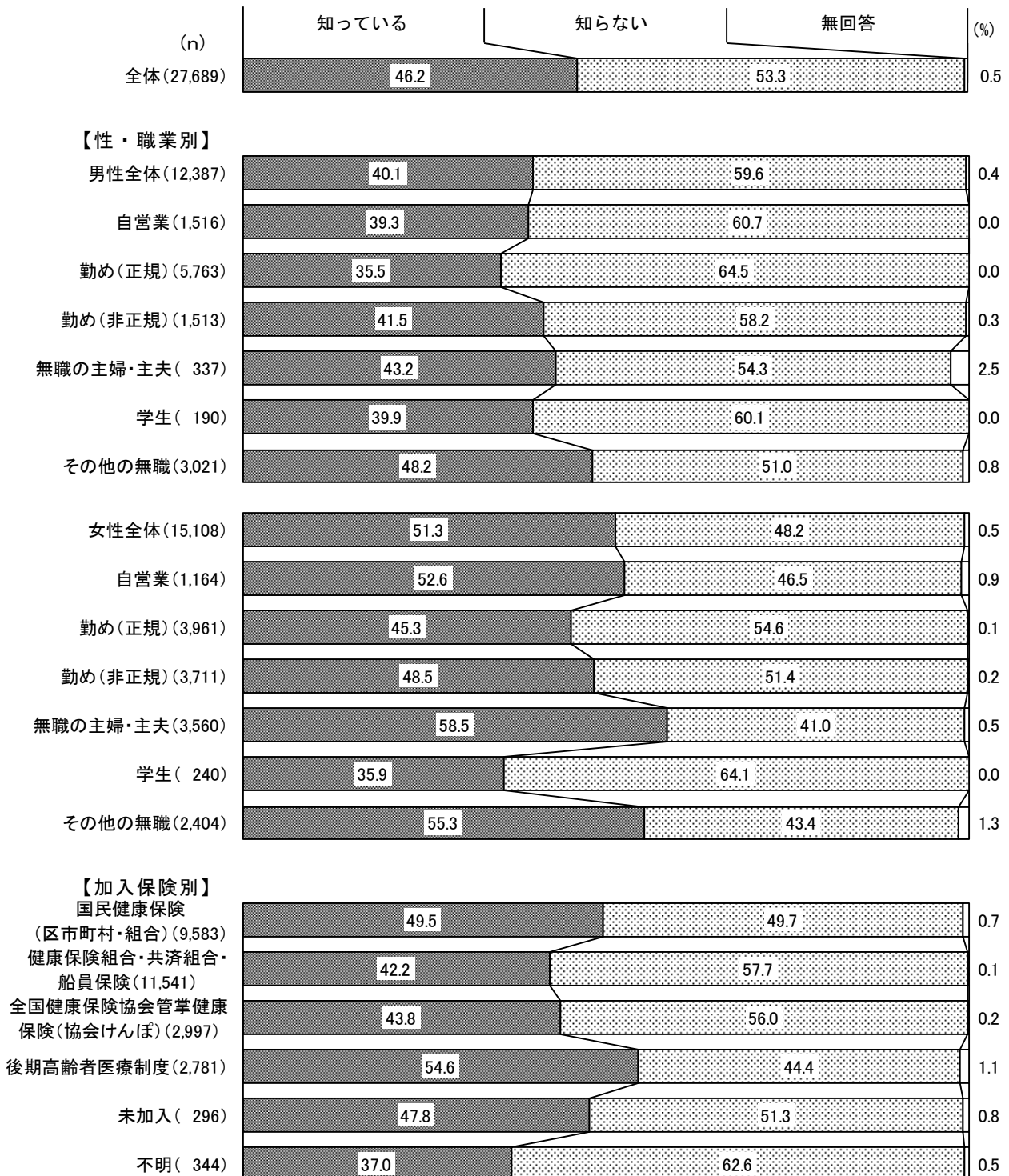
1 知っている 2 知らない



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

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

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



10 推奨される1日あたりの歩数量の認知度（問10）

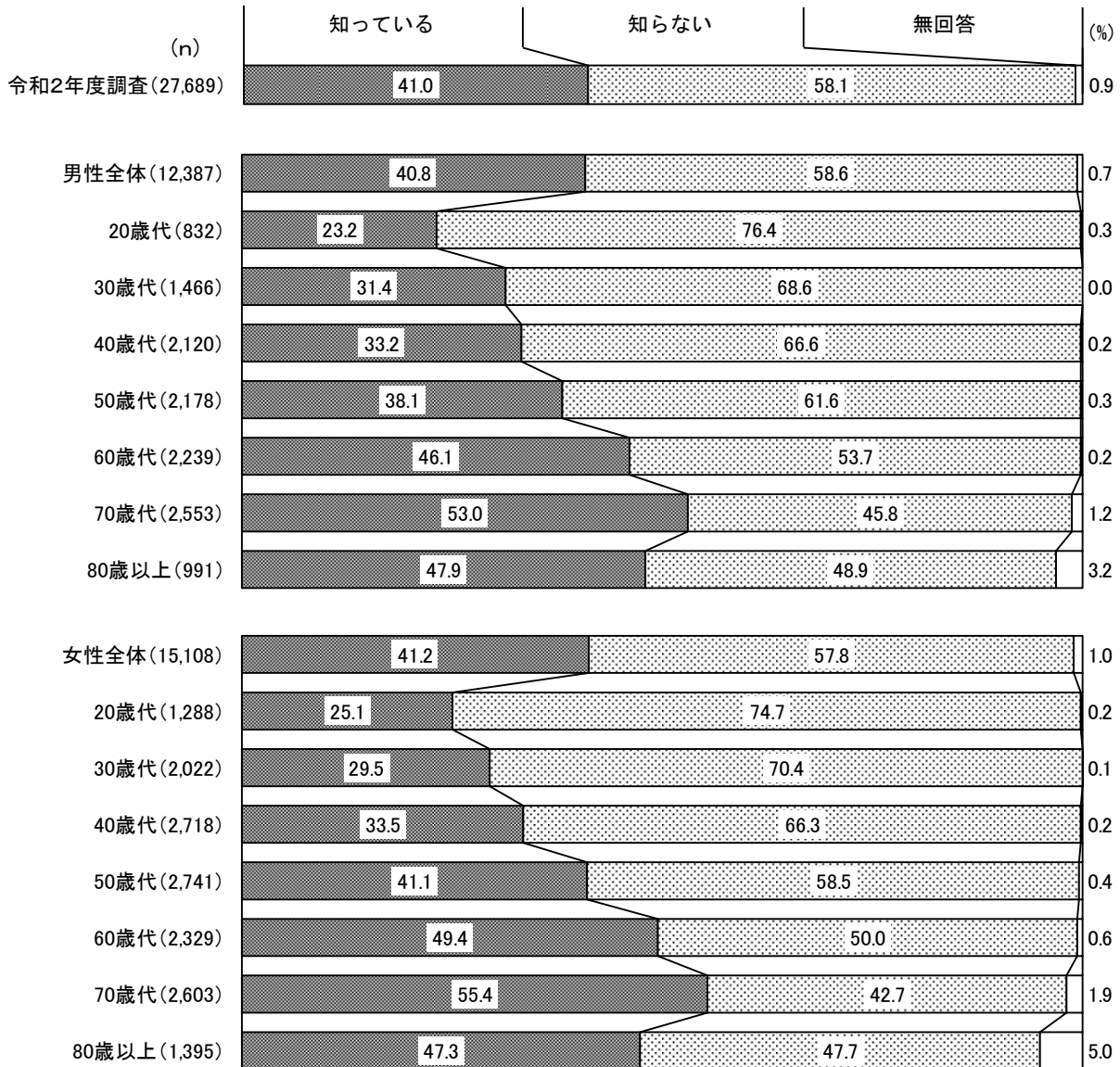
<「知っている」が約4割>

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

図28 推奨される1日あたりの歩数量の認知度（都全体、性・年代別）

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

1 知っている 2 知らない



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

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

図 29 推奨される1日あたりの歩数量の認知度（性・職業別、加入保険別）

