

第3章 都民の健康をめぐる状況

本章では、主に都民の健康に関連する統計データをみていきます。第1節では「人口動態・健康寿命」について、第2節では「生活習慣やこころの健康等」について、第3節では「医療と介護」について、第4節では「職場と地域」について、データから分かる都の状況を示します。

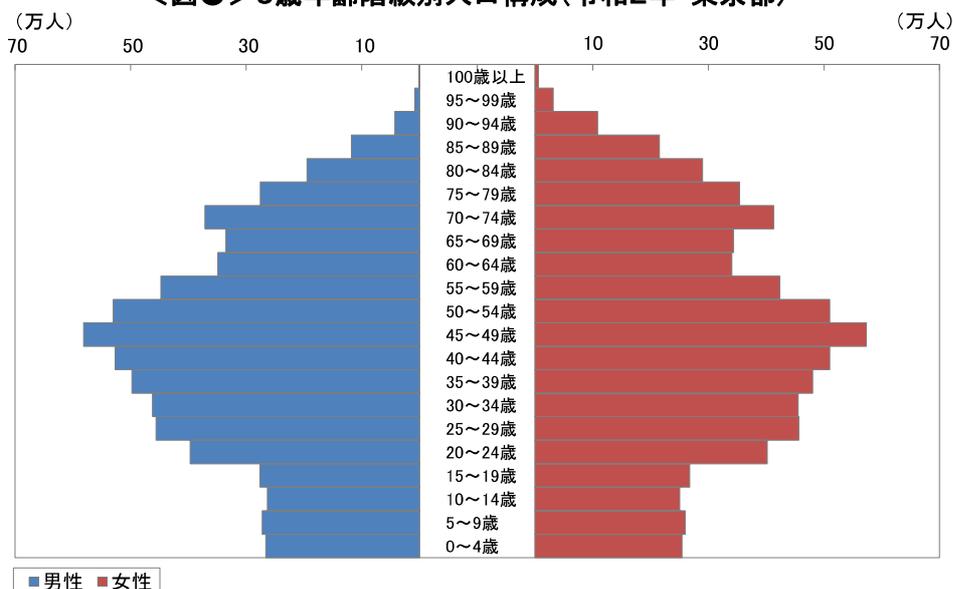
第1節 人口動態・健康寿命

1 人口・世帯

(1) 5歳年齢階級別人口構成

5歳年齢階級別人口構成（令和2年）をみると、男女とも45歳から49歳までの割合が最も高く、次いで男性は50歳から54歳まで、女性は40歳から44歳までの割合が高くなっています。

<図●>5歳年齢階級別人口構成(令和2年 東京都)

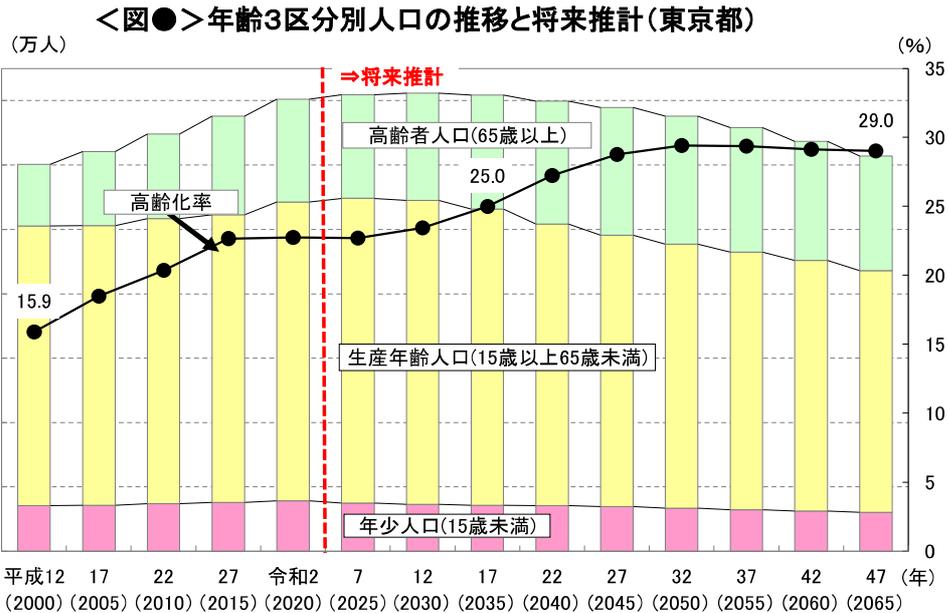


資料:「国勢調査」(総務省)

1 (2) 年齢3区分別人口の推移と将来推計

2 年少人口(0歳から14歳まで)、生産年齢人口(15歳から64歳まで)、
 3 高齢者人口(65歳以上)の3区分で人口構成の推移をみると、高齢化率は
 4 おおむね増加し、令和17年には25.0%に達し、都民の約4人に1人が高
 5 齢者になると見込まれています。

6 ※今後、図表を更新予定



22 資料:「国勢調査」(総務省)[平成12年から令和2年まで]
 23 「東京都政策企画局による推計」[令和7年から令和47年まで]

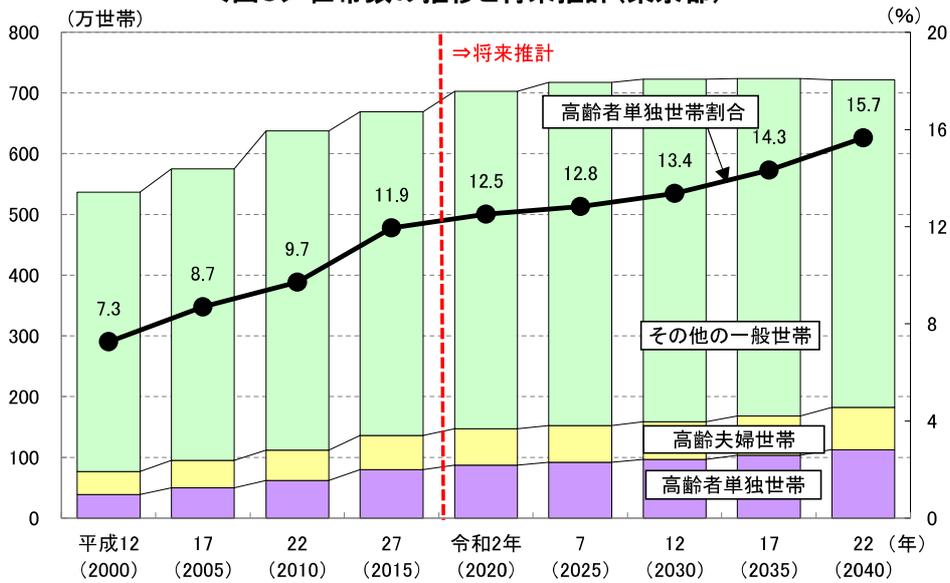
24 ※国勢調査結果(平成12年から平成22年まで)は、年齢「不詳」の人口を含まない。
 25 国勢調査結果(平成27年から令和2年まで)は、不詳を補完した人口を使用。

1 (3) 世帯数の推移と将来推計

2 世帯数は、令和 17 年まで増加を続け、その後は減少に転じることが予
 3 測されています。高齢者単独世帯は増加を続け、令和 22 年には全世帯数
 4 の 15.7%を占めることが予測されています。

5 ※今後、図表を更新予定

6 <図3> 世帯数の推移と将来推計(東京都)



資料:「国政調査」(総務省)[平成 12 年から平成 27 年まで]
 「東京都政策企画局による推計」[令和2年から令和 22 年まで]

1 2 出生と死亡

2

3 (1) 出生数及び合計特殊出生率¹の推移

4 出生数及び合計特殊出生率は減少傾向にあり、令和4年は出生数 91,097
5 人、合計特殊出生率 1.04 で出生数が過去最低となりました。

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

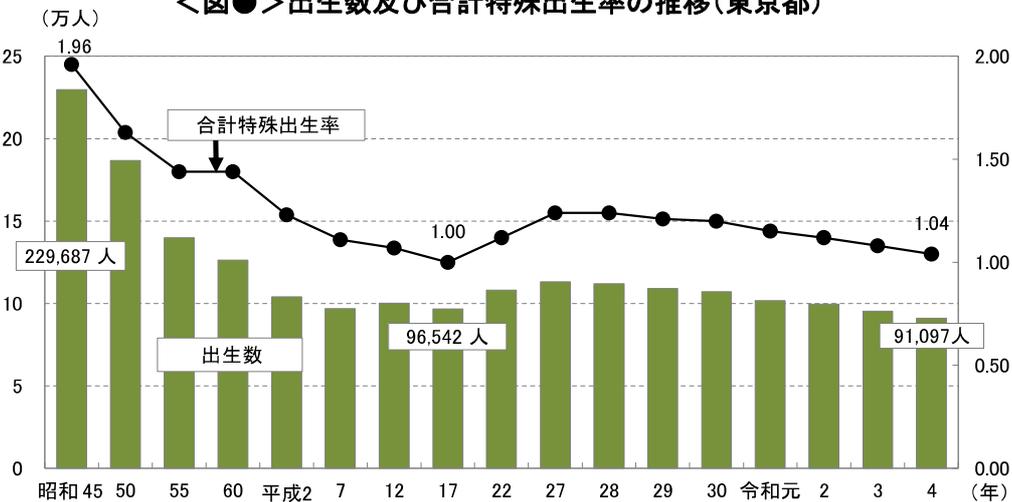
16

17

18

19

<図●>出生数及び合計特殊出生率の推移(東京都)



資料:「人口動態統計」(厚生労働省)

20 (2) 死亡数及び人口千人当たり死亡率²の推移

21 高齢化に伴い、死亡数及び人口千人当たり死亡率は増加傾向が続いており、
22 令和4年の死亡数は 139,264 人、人口千人当たり死亡率は 10.4 となっ
23 ています。

24

25

26

27

28

29

30

31

32

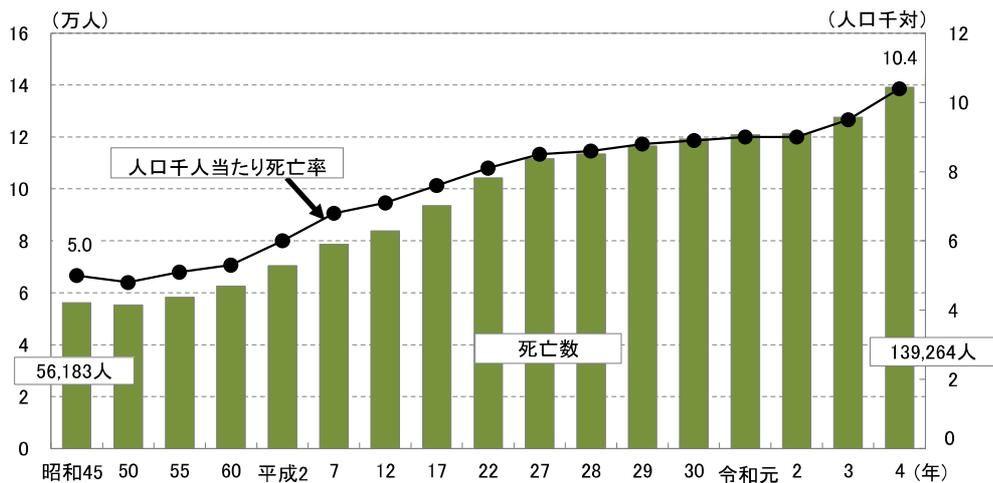
33

34

35

36

<図●>死亡数及び人口千人当たり死亡率の推移(東京都)



資料:「人口動態統計」(厚生労働省)

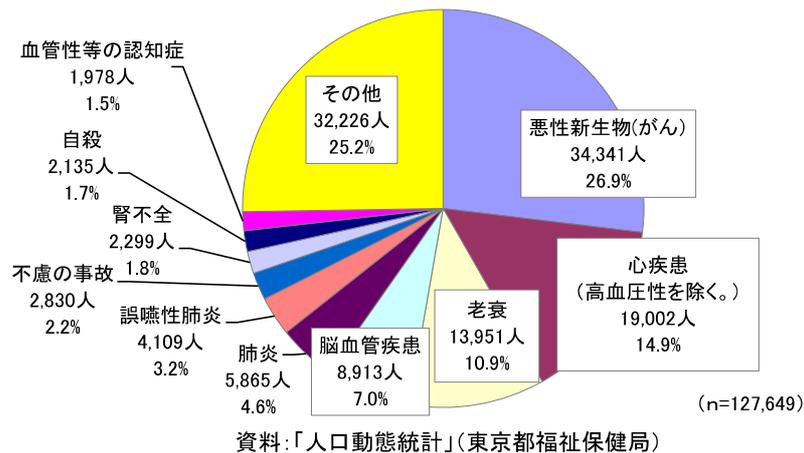
¹ 合計特殊出生率: 15歳から49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、一人の女性が仮にその年次の年齢別出生率で一生の間に生むとしたときの子供の数に相当する。

² 死亡率: 一定期間における死亡者数を人口で割ったもの

1 (3) 主要死因の割合

2 主要死因の割合（令和3年）をみると、悪性新生物（がん）が 26.9%、
 3 心疾患（高血圧性を除く。）³が 14.9%、老衰が 10.9%、脳血管疾患⁴が
 4 7.0%の順となっています。生活習慣病である悪性新生物（がん）、心疾患
 5 （高血圧性を除く。）、脳血管疾患を合わせると、全体の 48.8%を占めます。

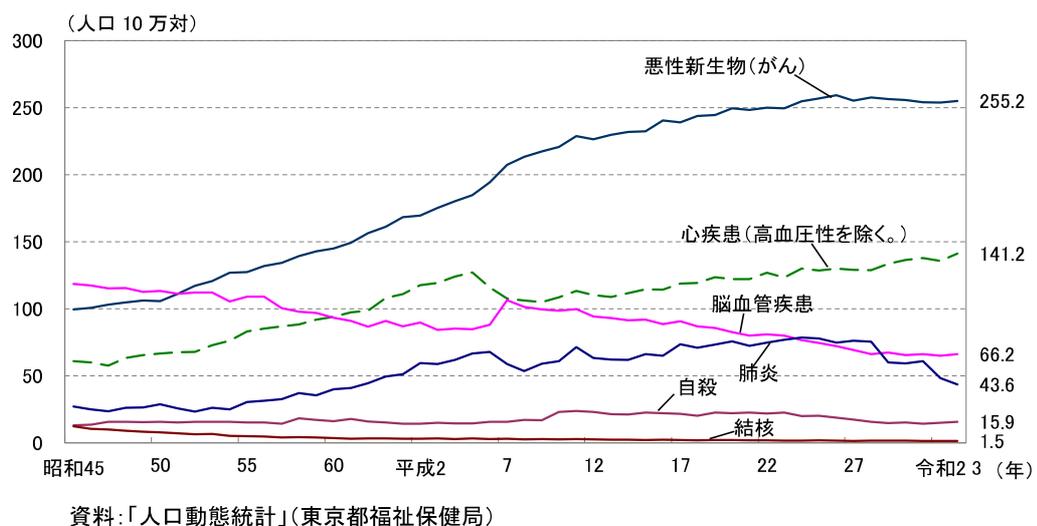
6 <図●>主要死因の割合(令和3年 東京都)



19 (4) 主要死因の人口 10 万人当たり死亡率の推移

20 主要死因の人口 10 万人当たり死亡率の推移をみると、死因の第 1 位は悪
 21 性新生物（がん）で、昭和 52 年以降、増加傾向にあります。次いで、心
 22 疾患（高血圧性を除く。）となっており、微増傾向にあります。脳血管疾患
 23 は減少傾向にあります。令和 2 年から令和 3 年にかけてわずかに増加し
 24 ています。

25 <図●>主要死因の人口 10 万人当たり死亡率の推移(東京都)



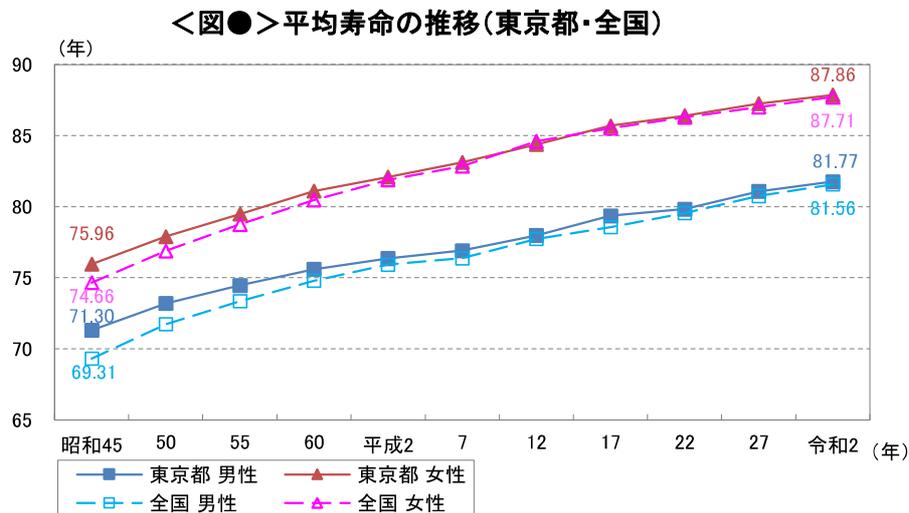
³ 心疾患（高血圧性を除く。）：心筋梗塞などの虚血性心疾患、心筋症、心不全など

⁴ 脳血管疾患：くも膜下出血、脳内出血、脳梗塞

3 平均寿命と65歳健康寿命

(1) 平均寿命の推移

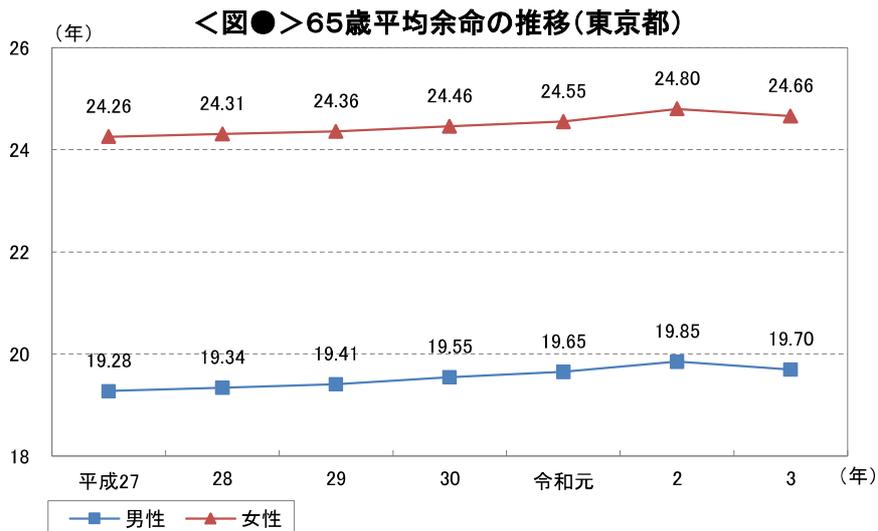
令和2年の東京都の平均寿命は、男性81.77年、女性87.86年であり、昭和45年と比べて、男女ともに10年以上延びています。



資料:「都道府県別生命表」及び「完全生命表」(厚生労働省)

(2) 65歳平均余命⁵の推移

65歳平均余命は、おおむね延伸し、令和3年は、男性19.70年、女性24.66年となっています。



資料:「65歳健康寿命(東京保健所長会方式)」(東京都福祉保健局)

⁵ 65歳平均余命:65歳の人が、平均してあと何年生きられるかの期待値

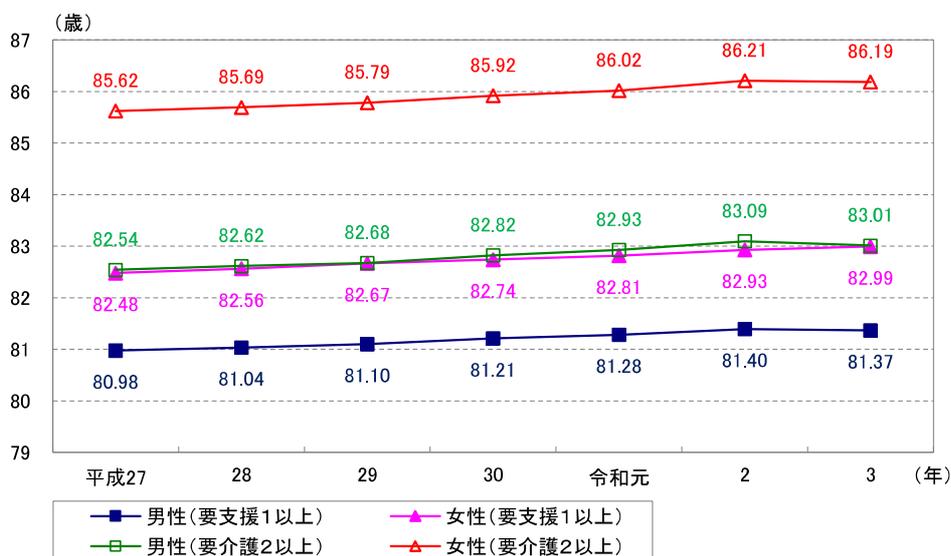
1 (3) 65歳健康寿命の推移

2 65歳健康寿命とは、65歳の人が何らかの障害のために介護保険の要
3 介護（要支援）認定を受けるまでの状態を健康と考え、その認定を受ける
4 までの年齢を平均的に表すものです。

5 都では、65歳健康寿命の把握に当たり、「東京保健所長会方式」を採
6 用し、介護保険の要支援1以上を障害とした場合と要介護2以上を障害と
7 した場合の2つのパターンを算出しています。

8 65歳健康寿命は男女ともおおむね延伸しており、令和3年は、要支援
9 1以上を障害とした場合では男性81.37歳、女性82.99歳、要介護2
10 以上を障害とした場合では男性83.01歳、女性86.19歳となっていま
11 す。

13 <図●>65歳健康寿命(要支援1以上、要介護2以上)の推移(東京都)



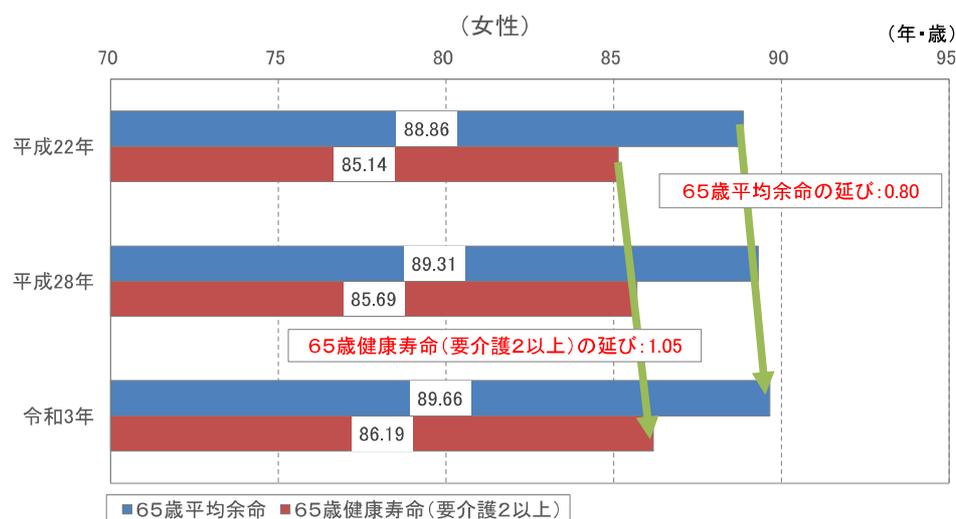
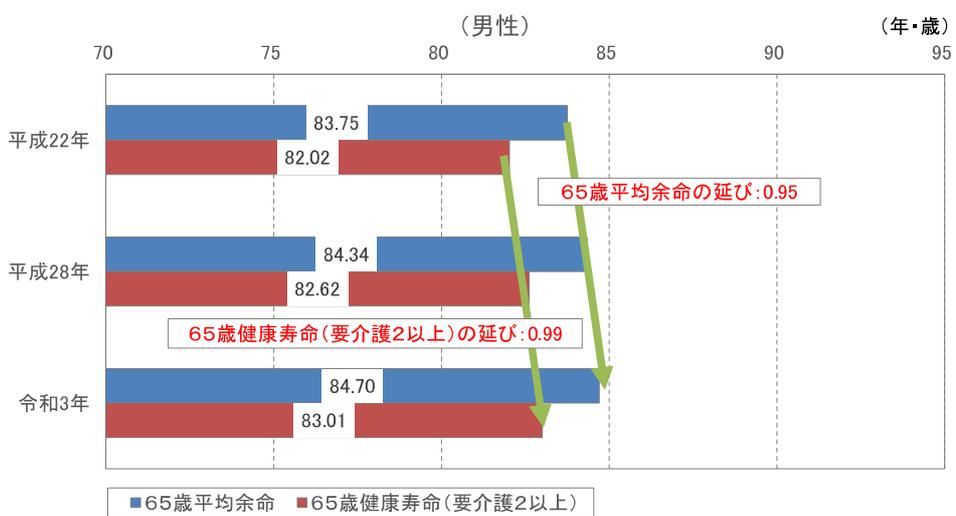
27 資料:「65歳健康寿命(東京保健所長会方式)」(東京都福祉保健局)

1 (4) 65歳平均余命と65歳健康寿命(要介護2以上)の推移

2 65歳平均余命と65歳健康寿命(要介護2以上)をみると、男性は平成
3 22年と比較して、65歳平均余命は0.95年延伸しており、65歳健康寿
4 命(要介護2以上)は0.99歳延伸しています。女性は平成22年と比較し
5 て、65歳平均余命は0.80年延伸しており、65歳健康寿命(要介護2以
6 上)は1.05歳延伸しています。

7 男女ともに、65歳健康寿命(要介護2以上)の増加分は、65歳平均余
8 命の増加分を上回っています。

10 <図●>65歳平均余命と65歳健康寿命(要介護2以上)の推移(東京都)



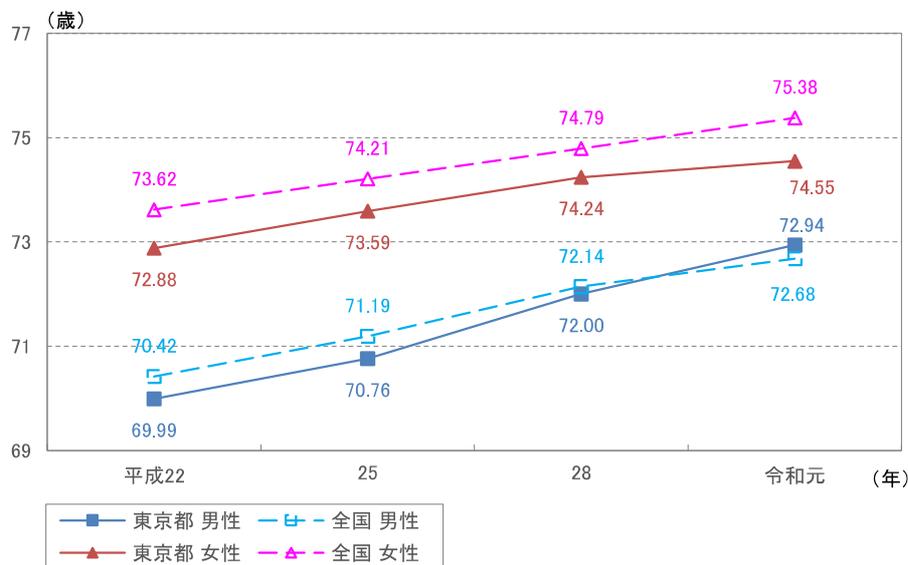
33 資料:「65歳健康寿命(東京保健所長会方式)」(東京都福祉保健局)

34 ※65歳平均余命と65歳健康寿命(要介護2以上)の推移を比較しやすくするため、65歳平均余命は、
35 実際の数値に65を加算した数値を用いて作図。

1 (5) 健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均）の推移

2 健康日本21（第三次）で採用されている、国民生活基礎調査のデータ
 3 を用いて算出する健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均）において
 4 も、男女とも延伸していますが、女性は全国より低くなっています。

5 <図●>健康寿命(日常生活に制限のない期間の平均)の推移(東京都・全国)



19 資料:「令和3年度厚生労働行政推進調査事業費補助金」(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)
 20 「健康日本21(第二次)の総合的評価と次期健康づくり運動に向けた研究」分担研究報告書
 21 「健康寿命の算定・評価と延伸可能性の予測に関する研究」

1 4 区市町村別の65歳健康寿命

2

3 (1) 男性

4 区市町村別の65歳健康寿命(令和3年)の上位4分の1の平均と下位4
 5 分の1の平均の差をみると、男性は要介護2以上を障害とした場合で、1.65
 6 歳の違いがみられます。

7

8

<図●>区市町村別の65歳健康寿命(要支援1以上)(令和3年)

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

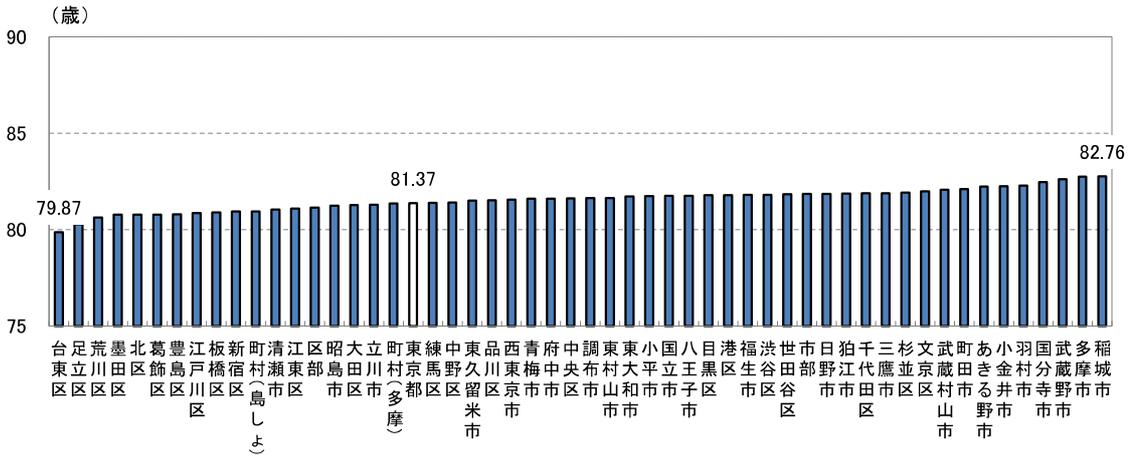
34

35

36

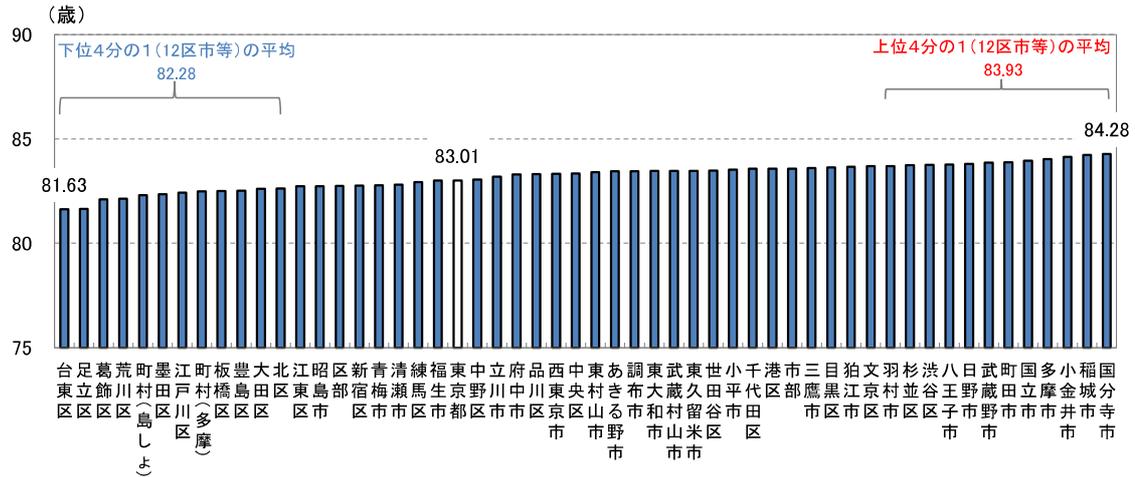
37

38



<図●>区市町村別の65歳健康寿命(要介護2以上)(令和3年)

上位4分の1の平均と下位4分の1の平均の差	1.65
-----------------------	------



資料:「65歳健康寿命(東京保健所長会方式)」(東京都福祉保健局)
 ※人口規模が小さいと年間死亡数の変動が多くなり、経年推移の把握に影響が出るため、
 町村部(多摩)及び町村部(島しょ)をそれぞれまとめて算出し、示すこととしている。

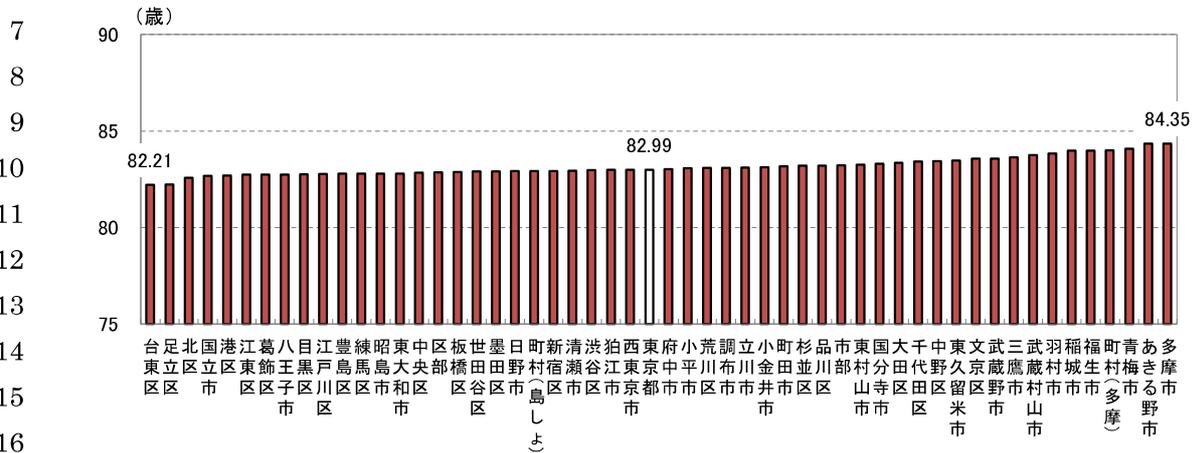
37

38

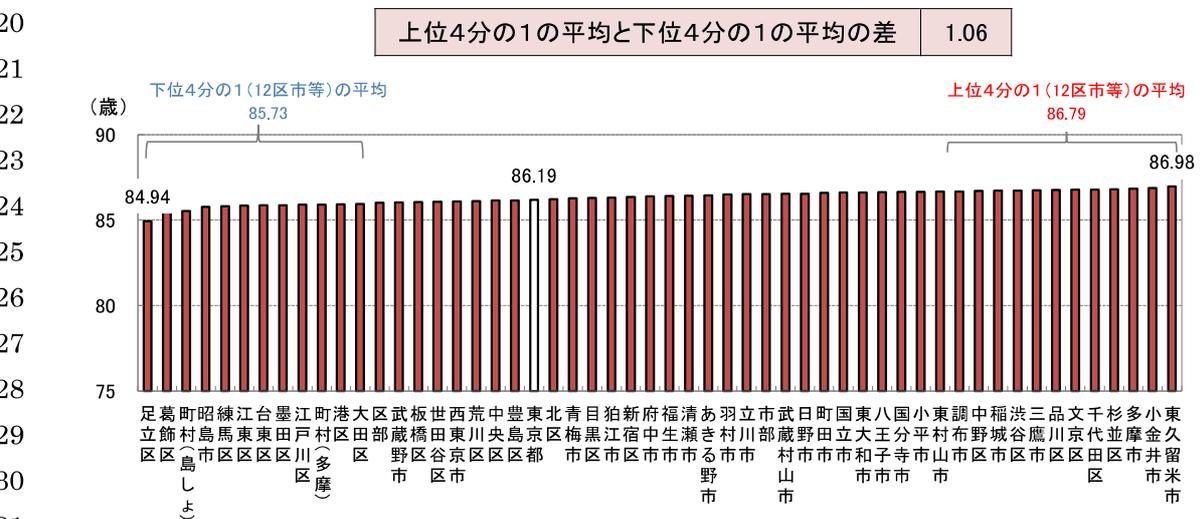
1 (2) 女性

2 区市町村別の65歳健康寿命(令和3年)の上位4分の1の平均と下位4
 3 分の1の平均の差をみると、女性は要介護2以上を障害とした場合で1.06
 4 歳の違いがみられます。

5 <図●>区市町村別の65歳健康寿命(要支援1以上)(令和3年)



20 <図●>区市町村別の65歳健康寿命(要介護2以上)(令和3年)



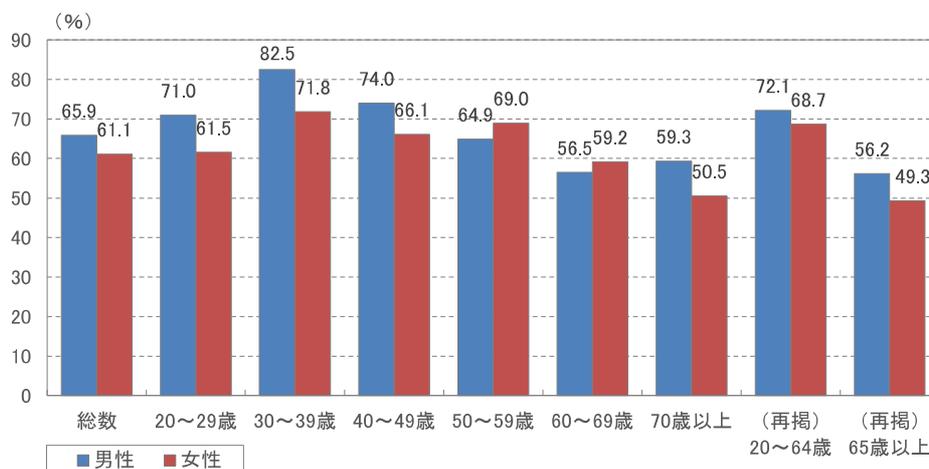
第2節 生活習慣やこころの健康等

1 栄養・食生活

(1) 適正体重（BMI¹18.5以上25未満、65歳以上はBMI20を超え25未満）を維持している人²の割合（20歳以上）

適正体重を維持している人の割合をみると、20歳から64歳までは、男性72.1%、女性68.7%となっており、65歳以上では、男性56.2%、女性49.3%と20歳から64歳までと比較して、男女とも低くなっています。

＜図●＞適正体重(BMI18.5以上25未満、65歳以上はBMI20を超え25未満)を維持している人の割合(20歳以上)(平成29年～令和元年 東京都)



資料:「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)から東京都分を再集計

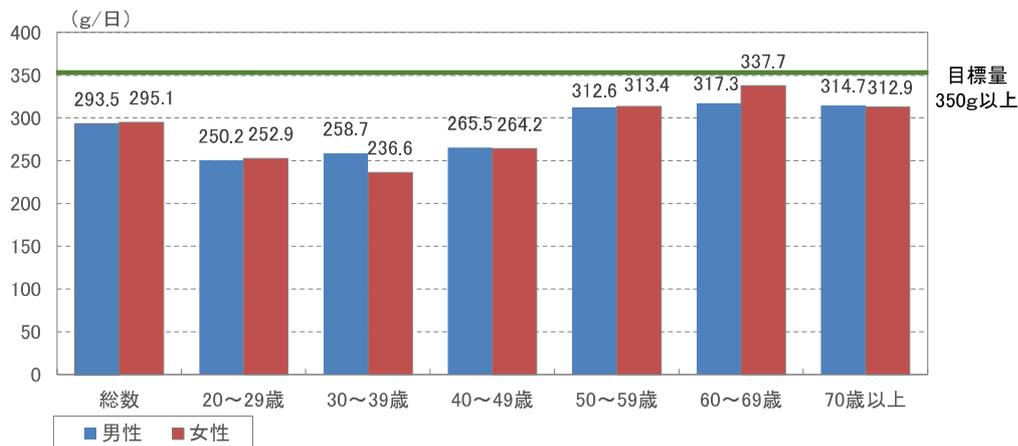
¹ BMI: Body Mass Index 体格指数。BMI = 体重 (kg) / 身長 (m)² で算出する。日本肥満学会 (2000) の判定基準では、18.5 未満を低体重 (やせ)、18.5 以上 25 未満を普通体重、25 以上を肥満としている。

² 適正体重を維持している人:「健康日本21 (第三次)」では、体重は、性・年齢で差が見られることから、その特徴を踏まえ、「20～60 歳代男性の肥満者 (BMI 25 以上の者) の割合の減少」、「40～60 歳代女性の肥満者の割合の減少」、「20～30 歳代女性のやせの者 (BMI 18.5 未満の者) の割合の減少」、「低栄養傾向 (BMI 20 以下) の高齢者 (65 歳以上) の割合の減少」を目指すことを踏まえ、BMI 18.5 以上 25 未満、65 歳以上は BMI 20 を超え 25 未満の者を「適正体重を維持している人」として示している。

1 (2) 野菜の1日当たりの平均摂取量(20歳以上)

2 野菜の1日当たりの平均摂取量をみると、男性293.5g、女性295.1
3 gとなっており、全ての年代で、男女とも目標量³の1日350g以上に届
4 いていません。

5 <図●>野菜の1日当たりの平均摂取量(20歳以上)(平成29年~令和元年 東京都)

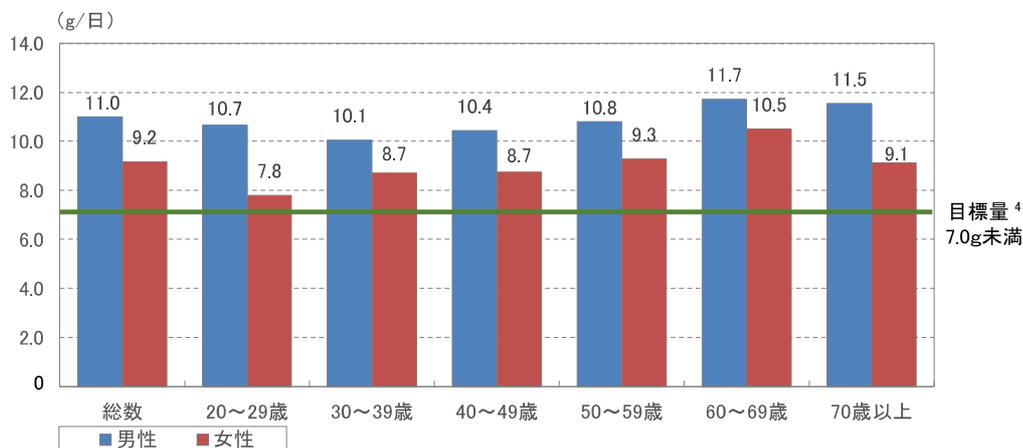


17 資料:「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)から東京都分を再集計

18 (3) 食塩の1日当たりの平均摂取量(20歳以上)

19 食塩の1日当たりの平均摂取量をみると、男性11.0g、女性9.2gと
20 なっています。

21 <図●>食塩の1日当たりの平均摂取量(20歳以上)(平成29年~令和元年 東京都)



33 資料:「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)から東京都分を再集計

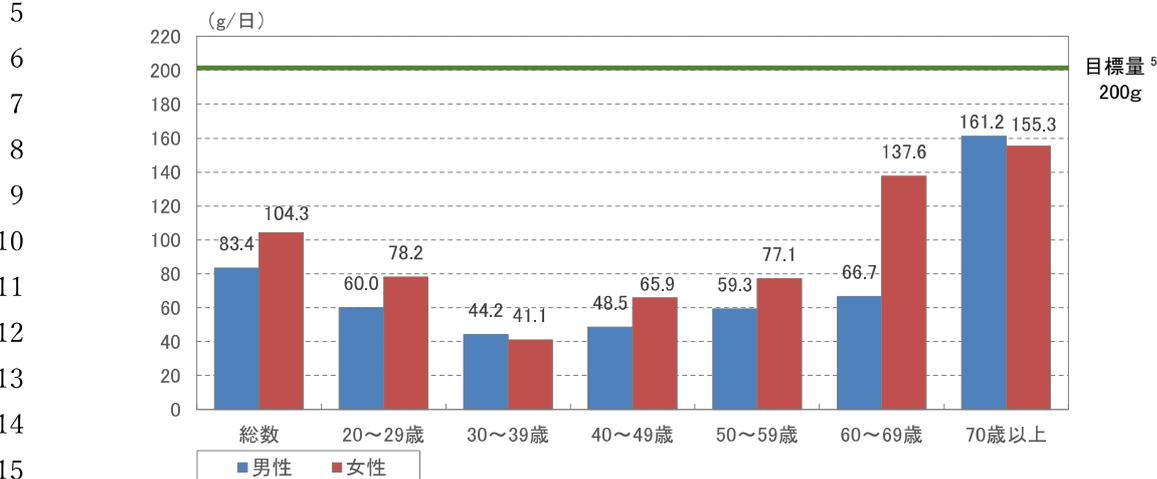
³ 野菜の目標量(1日350g以上):「健康日本21(第三次)」では、野菜からの食物繊維やカリウム等の摂取寄与度等も踏まえ、引き続き「健康日本21(第二次)」の目標値を維持し、1日当たりの平均摂取量350g以上を目標値としている。

⁴ 食塩の目標量(1日7.0g未満):高血圧の予防には、1日当たり6.0g未満の食塩摂取量が望ましいと考えられる。一方で「日本人の食事摂取基準」(2020年版)における食塩摂取の目標量は、習慣的な摂取量を考慮して、成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満とされている。以上を踏まえ、「健康日本21(第三次)」において、20歳以上の男女の目標値として、1日当たり7.0g未満と示されている。

1 (4) 果物の1日当たりの平均摂取量(20歳以上)

2 果物の1日当たりの平均摂取量をみると、男性83.4g、女性104.3g
3 となっています。

4 <図●>果物の1日当たりの平均摂取量(20歳以上)(平成29年~令和元年 東京都)



資料:「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)から東京都分を再集計

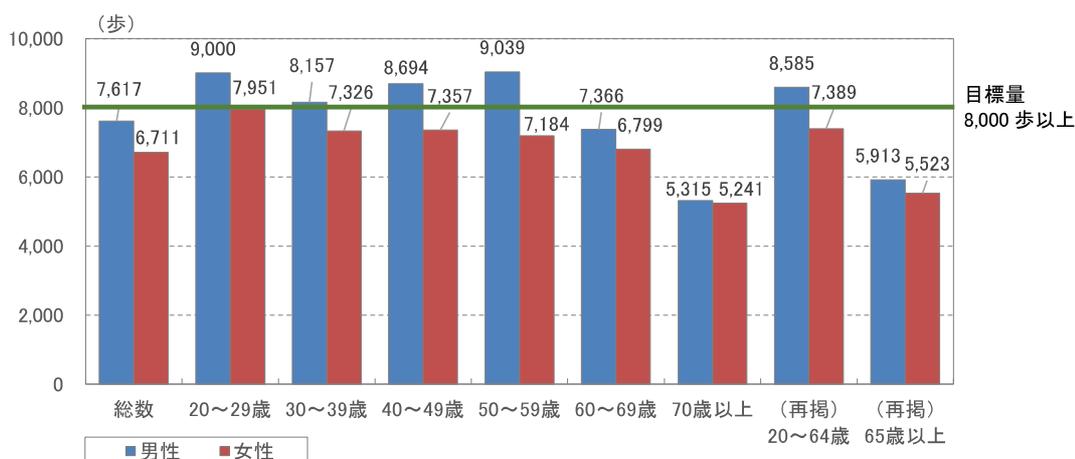
⁵ 果物の目標量(1日200g): 果物については、1日当たり200g程度で冠動脈疾患、脳卒中及び全死亡の相対リスクが低くなるとされており、「健康日本21(第三次)」では、果物(ジャムを除く果実類)摂取量1日当たり200gを目標としている。ただし、2型糖尿病など一部の疾患のある者については、果物の過剰摂取が疾患管理において影響を与えうることには留意が必要とされている。

2 身体活動・運動

(1) 日常生活における1日当たりの平均歩数(20歳以上)

日常生活における1日当たりの平均歩数をみると、20歳から64歳までは男性8,585歩、女性7,389歩となっており、65歳以上は男性5,913歩、女性5,523歩となっています。20代から50代までの男性以外は目標量⁶の8,000歩に届いていません。

＜図●＞日常生活における1日当たりの平均歩数(20歳以上)
(平成29年～令和元年 東京都)



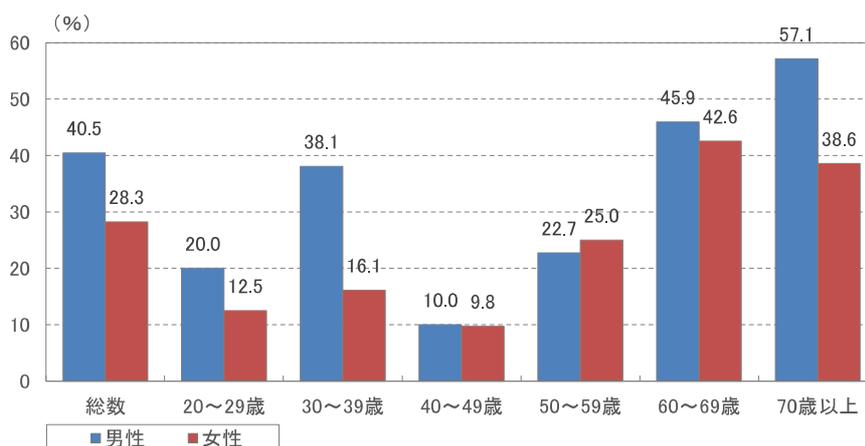
資料:「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)から東京都分を再集計

⁶ 歩数の目標量(1日8,000歩以上):国の「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」では、18歳から64歳までの男女に対し、生活習慣病や生活機能低下の予防のために1日8,000歩に相当する身体活動を推奨している。

1 (2) 運動習慣者⁷の割合（1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上
2 上継続している者）（20歳以上）

3 運動習慣のある者の割合をみると、男性40.5%、女性28.3%となっ
4 っており、年代別にみると、男女ともに40代が10%程度と最も低くなっ
5 ています。

6 <図●>運動習慣者の割合(1回30分以上の運動を週2日以上実施し、
7 1年以上継続している者)(20歳以上)(平成29年～令和元年 東京都)



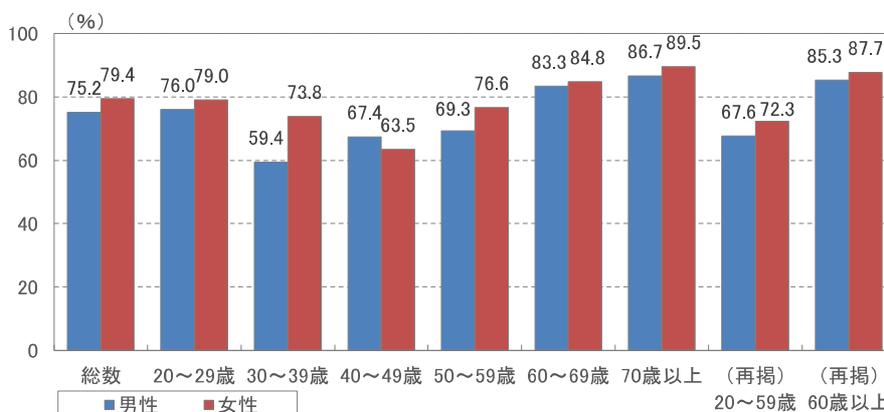
8 資料:「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)から東京都分を再集計

9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19 **3 休養・睡眠**

20
21 (1) 睡眠で休養がとれている者の割合（20歳以上）

22 睡眠で休養がとれている者の割合をみると、20歳から59歳までは男
23 性67.6%、女性72.3%となっており、60歳以上は男性85.3%、女性
24 87.7%となっています。年代別にみると、男性は30代、女性は40代が
25 最も低く、以降年代が上がるに伴い、休養がとれている者の割合も上がっ
26 ています。

27 <図●>睡眠で休養がとれている者の割合(20歳以上)(平成28年～30年 東京都)



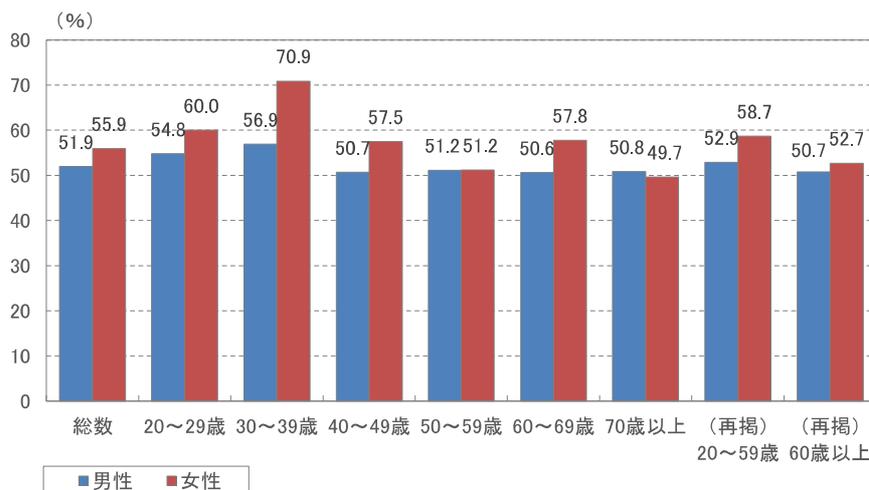
28 資料:「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)から東京都分を再集計

29
30
31
32
33
34
35
36
⁷ 運動習慣者:「健康日本21(第三次)」において、1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している人とされている。

1 (2) 睡眠時間が6～9時間(60歳以上は6～8時間)の者⁸の割合(20歳以
2 上)

3 睡眠時間が6～9時間(60歳以上は6～8時間)の者の割合をみる
4 と、20歳から59歳までは男性52.9%、女性58.7%となっており、60
5 歳以上は男性50.7%、女性52.7%となっています。年代別にみると、男
6 女ともに20代から30代が最も割合が高くなっています。

7 <図●>睡眠時間が6～9時間(60歳以上は6～8時間)の者の割合(20歳以上)
8 (平成29年～令和元年 東京都)



20 資料:「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)から東京都分を再集計

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

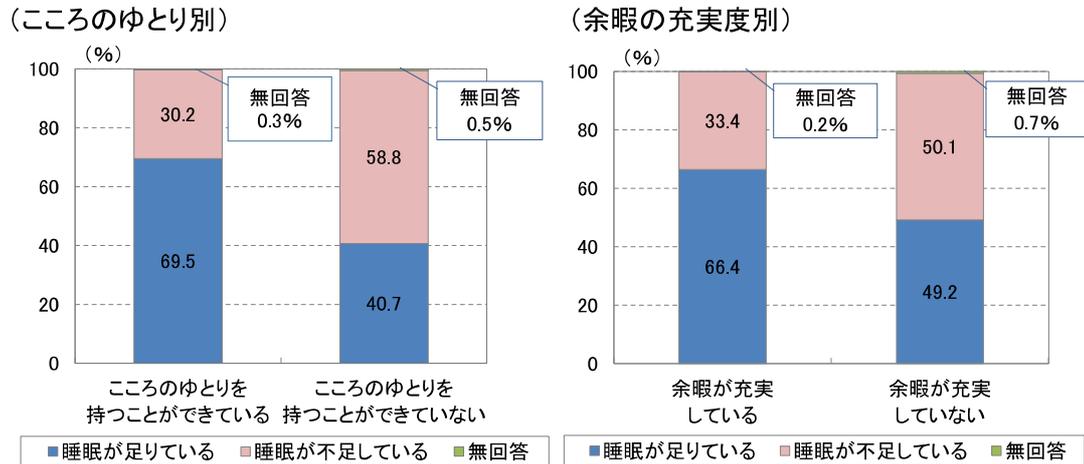
33

⁸ 睡眠時間が6～9時間(60歳以上は6～8時間)の者:「健康日本21(第三次)」において、20歳以上60歳未満の世代では、短時間睡眠の是正が健康増進に寄与する一方、長すぎる睡眠も健康阻害因子となり得ることが言われている。また、60歳以上の世代では、過剰な床上時間の是正が健康増進に寄与する一方、短すぎる睡眠も健康阻害因子となり得ることから、年齢相応の生理的な睡眠必要量を勘案して、20歳以上60歳未満は6時間以上9時間未満、60歳以上は6時間以上8時間未満を「十分な睡眠時間」と設定している。なお、十分な睡眠時間については、年齢や労働時間、個人差が影響するため、今後、必要に応じて評価基準を見直すことも必要であるとされている。

1 (3) 睡眠の充足感(こころのゆとり別・余暇の充実度別)(18歳以上)

2 睡眠が不足している人は、睡眠が足りている人と比較すると、こころの
3 ゆとりをもつことが出来ていない、余暇が充実していない割合が高くなっ
4 ています。

5 <図●>睡眠の充足感(こころのゆとり別・余暇の充実度別)(令和3年 東京都)



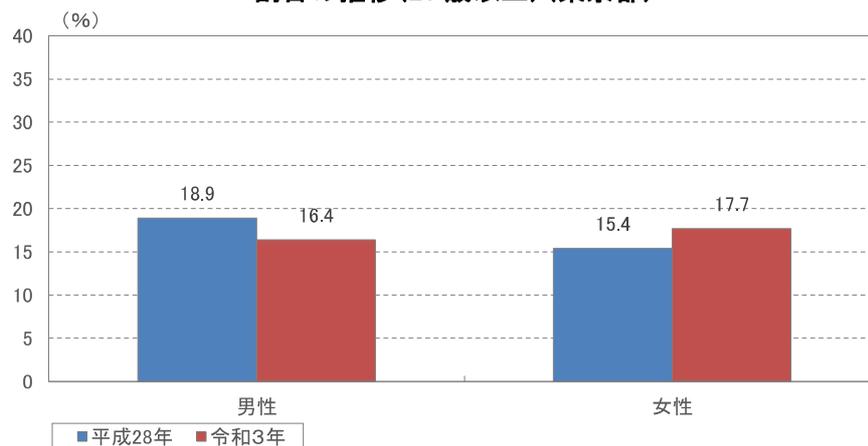
資料:「健康に関する世論調査」(東京都生活文化局)

4 飲酒

(1) 生活習慣病のリスクを高める量⁹を飲酒している人の割合（20歳以上）の推移

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合をみると、男性は減少していますが、女性は増加しています。

＜図●＞生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の推移(20歳以上)(東京都)

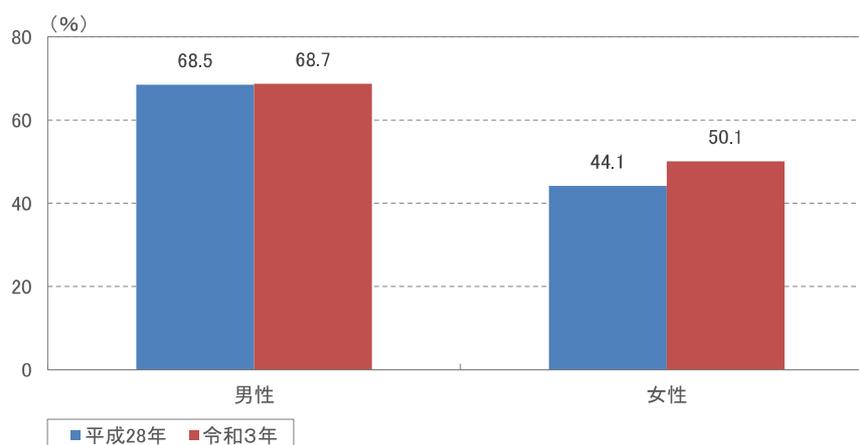


資料:「健康と保健医療に関する世論調査」及び「健康に関する世論調査」(東京都生活文化局)から再集計

(2) 飲酒をする人の割合（20歳以上）の推移

飲酒をする人の割合をみると、男性はおおむね不変ですが、女性は増加しています。

＜図●＞飲酒をする人の割合(20歳以上)の推移(東京都)



資料:「健康と保健医療に関する世論調査」及び「健康に関する世論調査」(東京都生活文化局)から再集計

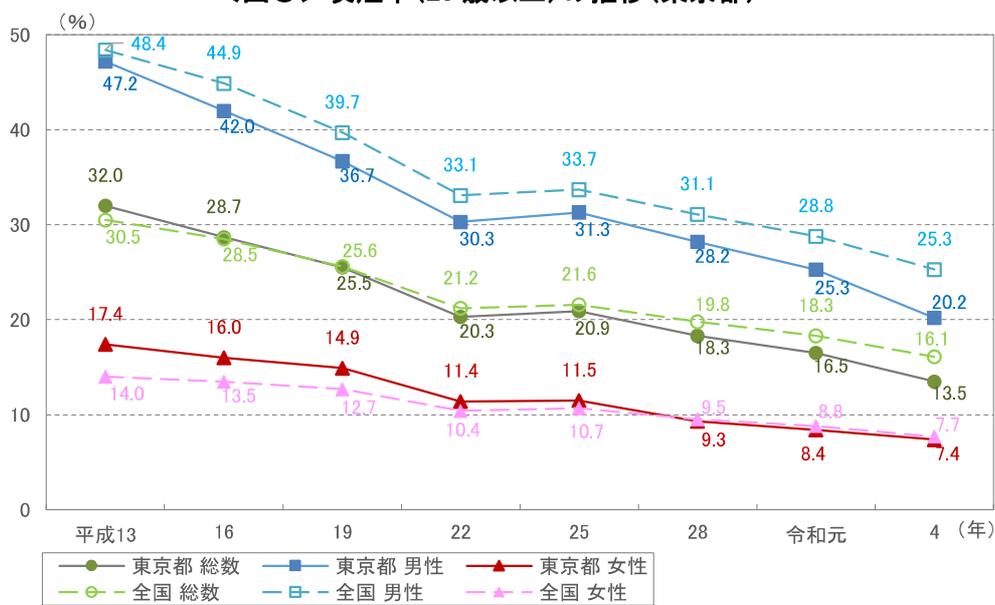
⁹ 生活習慣病のリスクを高める量:「健康日本21(第三次)」では、「1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上」を生活習慣病のリスクを高める飲酒量としている。

5 喫煙

(1) 喫煙率(20歳以上)の推移

喫煙率をみると減少傾向にあり、全体で13.5%、男性20.2%、女性7.4%と全国より低くなっています。

<図●>喫煙率(20歳以上)の推移(東京都)



資料:「国民生活基礎調査」(厚生労働省)

1	6 歯・口腔の健康（調整中）
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	

1	6 歯・口腔の健康（調整中）
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	

1 7 がん

2

3 (1) がん死亡者数の推移

4 がん死亡者数は、年々増加しており、令和2年の死亡者数は34,219人
5 となっています。

6

＜図●＞がん死亡者数の推移(東京都)

7

8

9

10

11

12

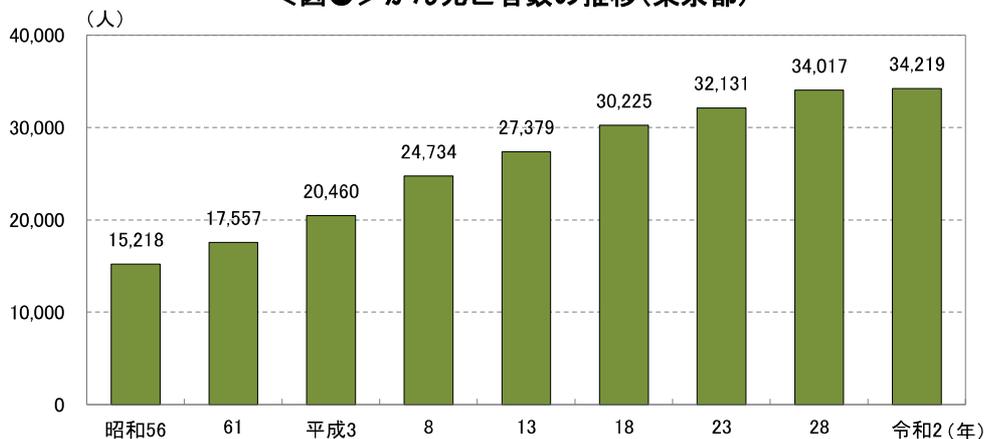
13

14

15

16

17



資料:「人口動態統計」(東京都福祉保健局)

18

(2) 人口10万人当たりがんによる75歳未満年齢調整死亡率¹⁰の推移

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

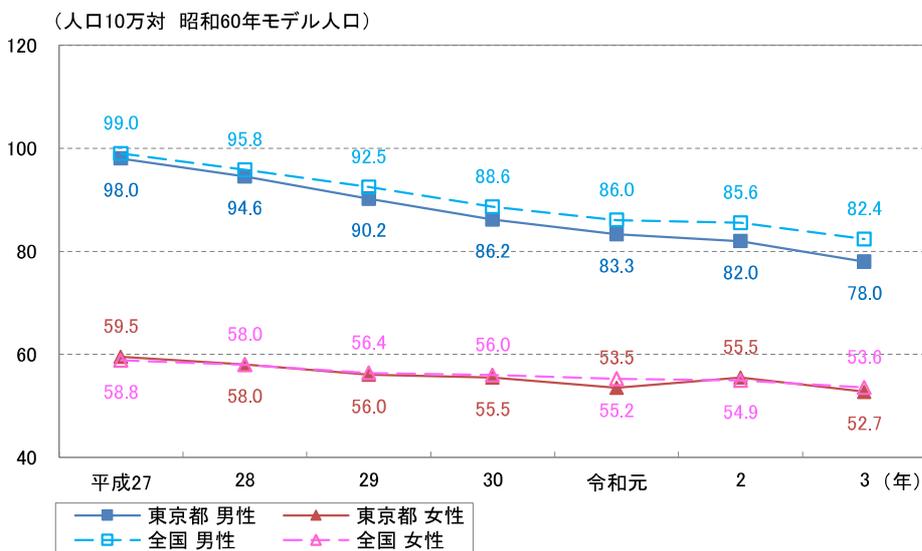
32

33

34

35

＜図●＞人口10万人当たりがんによる75歳未満年齢調整死亡率の推移(東京都・全国)



資料:「都道府県別がん死亡データ」

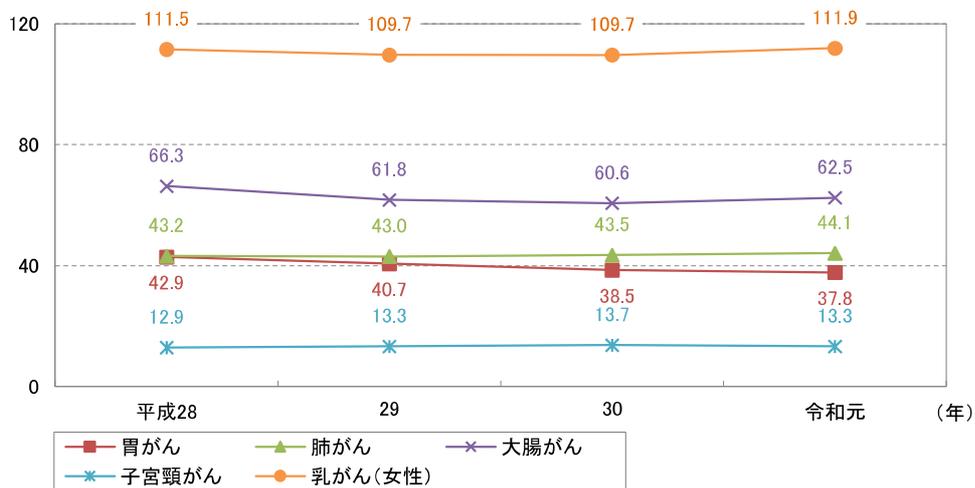
(国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(厚生労働省人口動態統計))

¹⁰ 年齢調整死亡率: 高齢化の影響等により年齢構成が異なる集団の間で死亡率を比較したり、同じ集団の死亡率の年次推移をみるため、集団全体の死亡率を基準となる集団の年齢構成(基準人口)に合わせた形で算出した死亡率(人口10万対)。「東京都がん対策推進計画(第三次改定)」では、がんの壮年期死亡の減少を高い精度で評価するため、「75歳未満」の年齢調整死亡率を用いている。

1 (3) がん種別年齢調整罹患率の推移

2 がん種別年齢調整罹患率をみると、令和元年は胃がん37.8、肺がん
3 44.1、大腸がん62.5、子宮頸がん13.3、乳がん（女性）111.9となっ
4 ています。

5 <図●>がん種別年齢調整罹患率の推移(東京都)

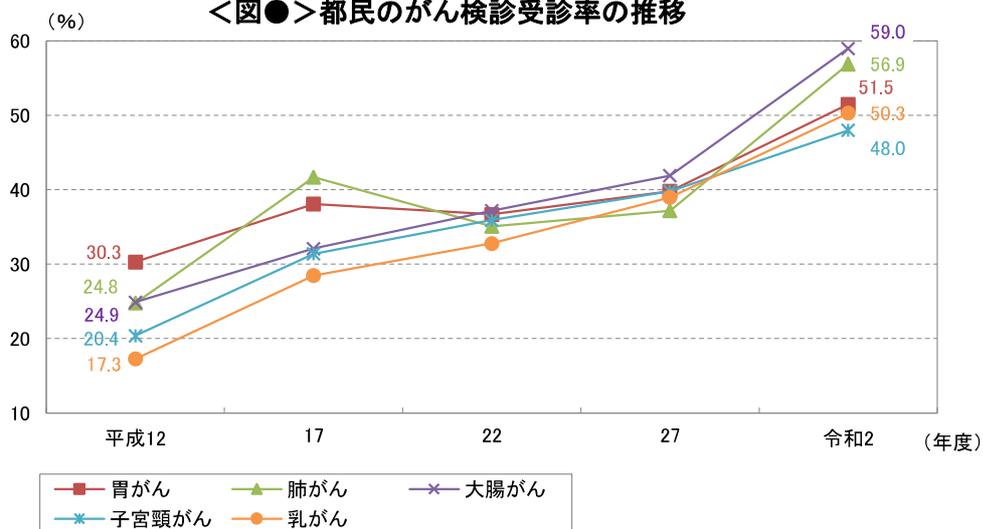


6 資料:「全国がん登録」
7 (国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録))

8 (4) 都民のがん検診受診率の推移

9 都民のがん検診受診率をみると増加しており、令和2年度はおおむね
10 50%を超えています。

11 <図●>都民のがん検診受診率の推移

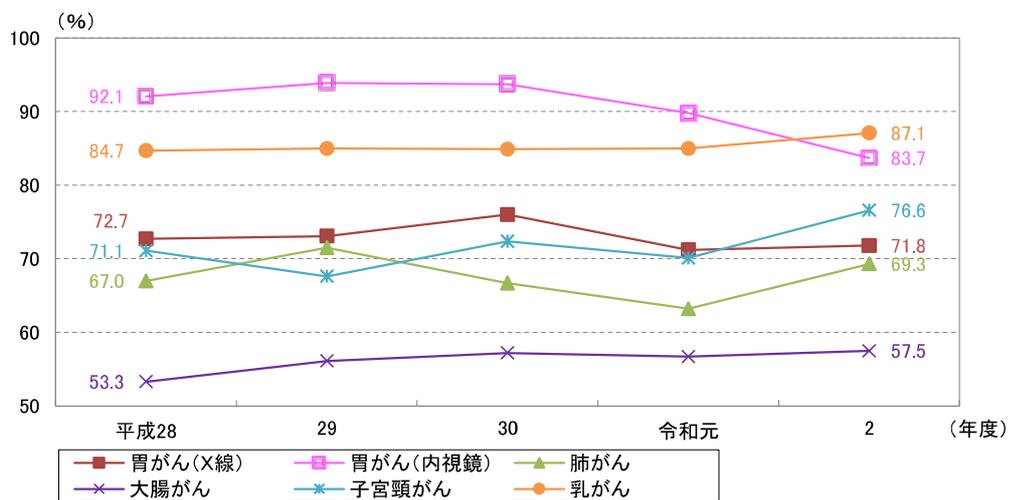


12 資料:「老人保健法等に基づく健康診査及びがん検診の対象人口率調査」(東京都福祉保健局)
13 [平成12年度から17年度まで]
14 「健康増進法に基づくがん検診の対象人口率等調査」(東京都福祉保健局)
15 [平成22年度から令和2年度まで]

1 (5) 精密検査受診率¹¹の推移

2 精密検査受診率をみると、令和2年度はがん種により50%から80%台
3 となっています。

4 <図●>精密検査受診率の推移(東京都)



17 資料:「東京都精度管理評価事業」(東京都福祉保健局)

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

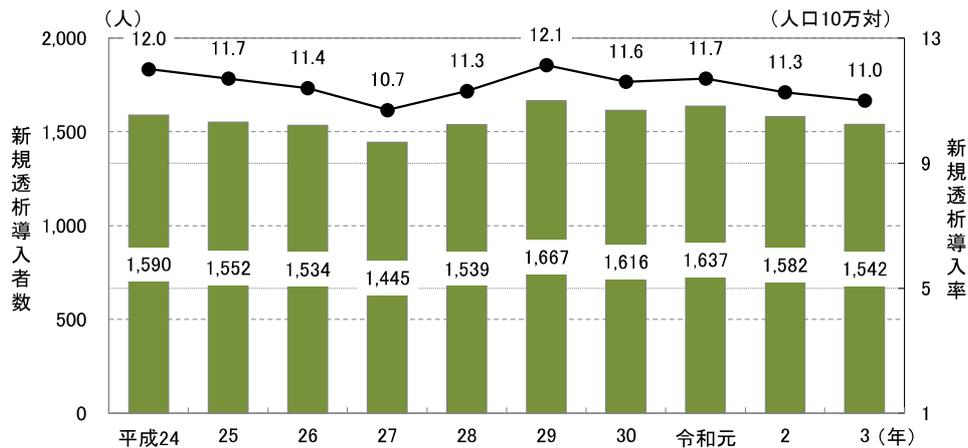
11 精密検査受診率:がん検診受診者の中で、精密検査が必要とされた者(要精密検査者)のうち、精密検査を受けた者の割合

8 糖尿病

(1) 糖尿病性腎症による新規透析導入者数及び人口10万人当たり新規透析導入率の推移

糖尿病性腎症による新規透析導入者数及び人口10万人当たり新規透析導入率をみると、おおむね横ばいになっており、令和3年は新規透析導入者数1,542人、新規透析導入率11.0となっています。

＜図●＞糖尿病性腎症による新規透析導入者数及び人口10万人当たり新規透析導入率の推移(東京都)

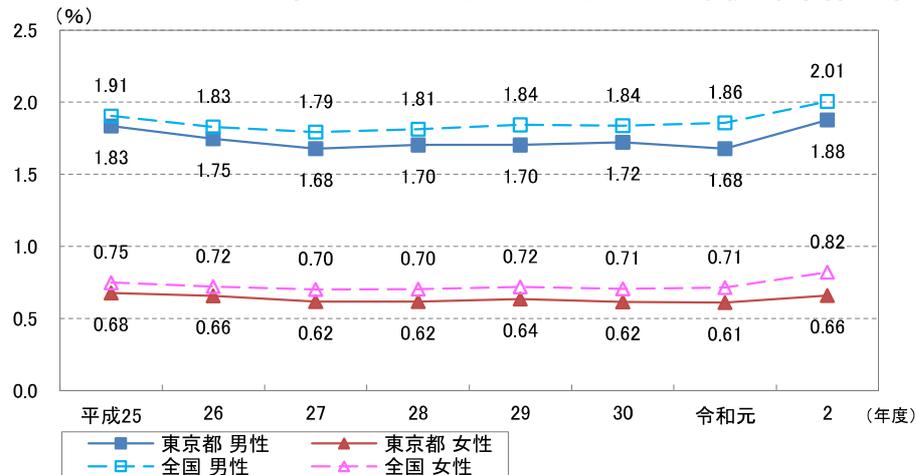


資料:「わが国の慢性透析療法の現況」(一般社団法人 日本透析医学会)を用いて算出

(2) HbA1c¹²8.0%以上の者の割合(40歳から74歳まで)の推移

HbA1c8.0%以上の者の割合をみると、全国と比較して、男女とも低く推移しており、令和2年度は男性1.88%、女性0.66%となっています。

＜図●＞HbA1c8.0%以上の者の割合(40歳から74歳まで)の推移(東京都・全国)



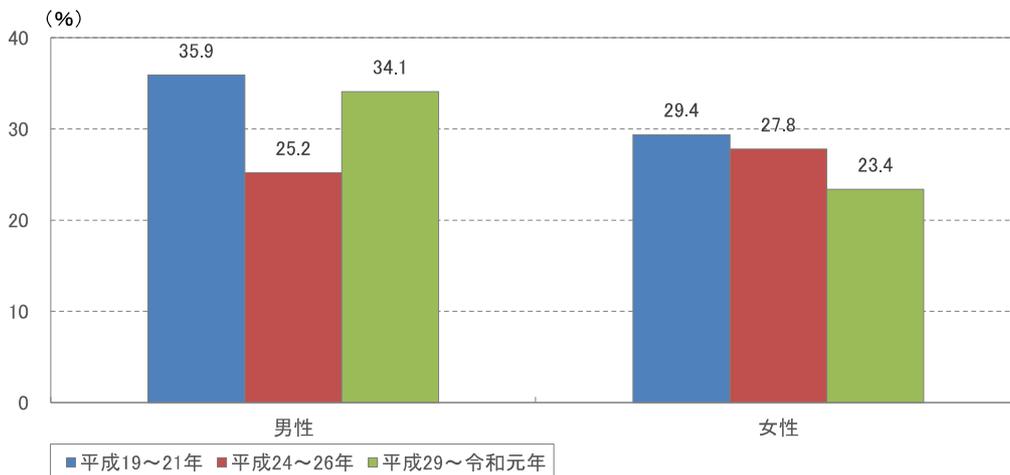
資料:「NDB オープンデータ」(厚生労働省)を用いて算出

¹² HbA1c: 血液検査から分かる数値であり、採血時から過去1、2カ月間の平均血糖値を反映し、糖尿病の診断に用いられるとともに、血糖コントロールの指標となる。

1 (3) 糖尿病有病者・予備群の割合(40歳から74歳まで)の推移

2 糖尿病有病者・予備群の割合をみると、平成19年から平成21年まで
3 と比較すると男女とも減少しており、平成29年から令和元年までは男性
4 34.1%、女性23.4%となっています。

5 <図●>糖尿病有病者・予備群の割合(40歳から74歳まで)の推移(東京都)

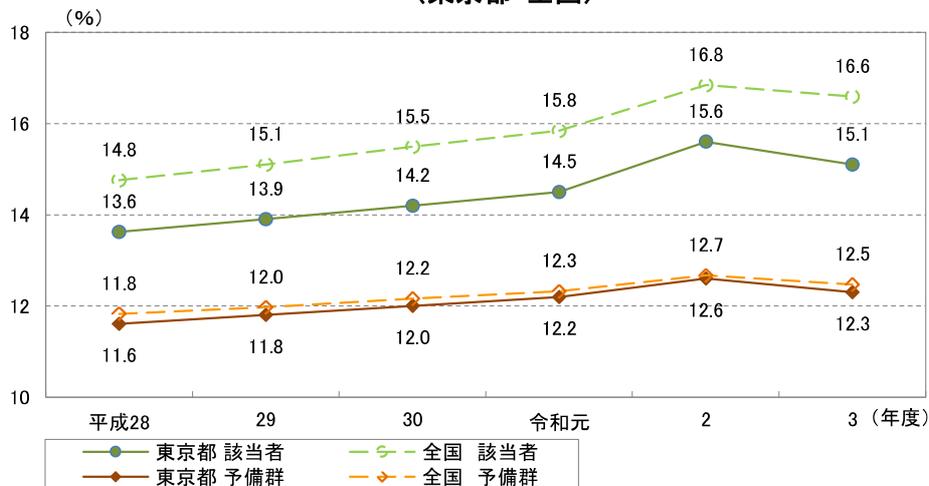


18 資料:「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)から東京都分を再集計

19 (4) メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合(40歳から74歳ま
20 で)の推移

21 メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合をみると、令和2年度
22 までは該当者・予備群とも増加していましたが、令和3年度は減少し、該
23 当者15.1%、予備群12.3%となっています。全国と比較すると、該
24 当者・予備群ともに低く推移しています。

25 <図●>メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合(40歳から74歳まで)の推移
26 (東京都・全国)

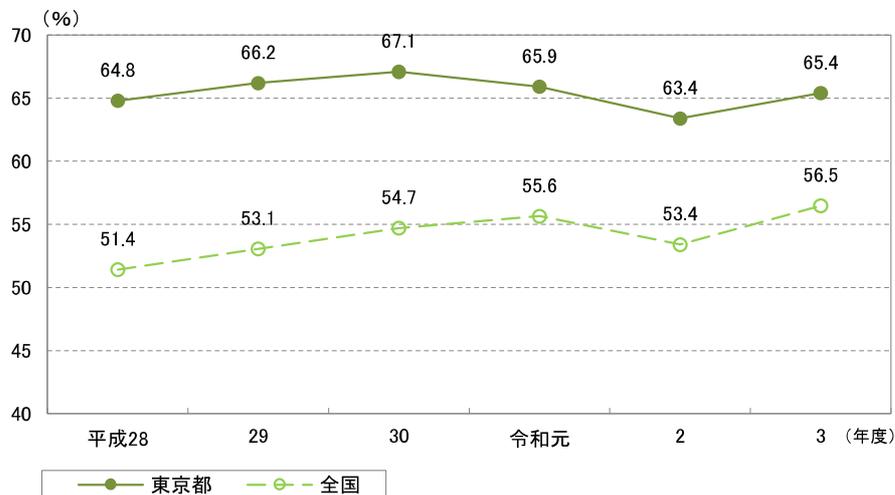


資料:「特定健康診査・特定保健指導の実施状況」(厚生労働省)

1 (5) 特定健康診査の実施率(40歳から74歳まで)の推移

2 特定健康診査の実施率をみると、全国と比べて高く推移しており、令和
3 3年度は65.4%となっています。

4 <図●> 特定健康診査の実施率(40歳から74歳まで)の推移(東京都・全国)



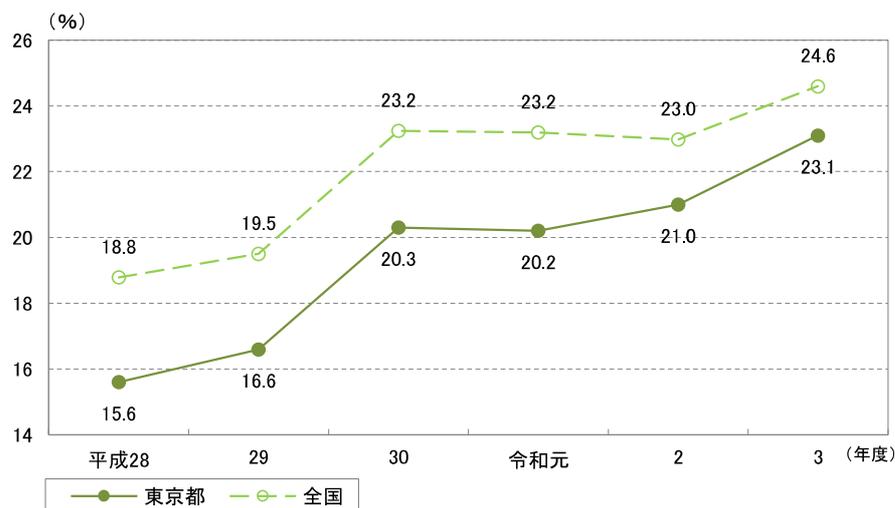
17 資料:「特定健康診査・特定保健指導の実施状況」(厚生労働省)

18

19 (6) 特定保健指導の実施率(40歳から74歳まで)の推移

20 特定保健指導の実施率をみると、全国と比べて低く推移しており、令和
21 3年度は23.1%となっています。

22 <図●> 特定保健指導の実施率(40歳から74歳まで)の推移(東京都・全国)



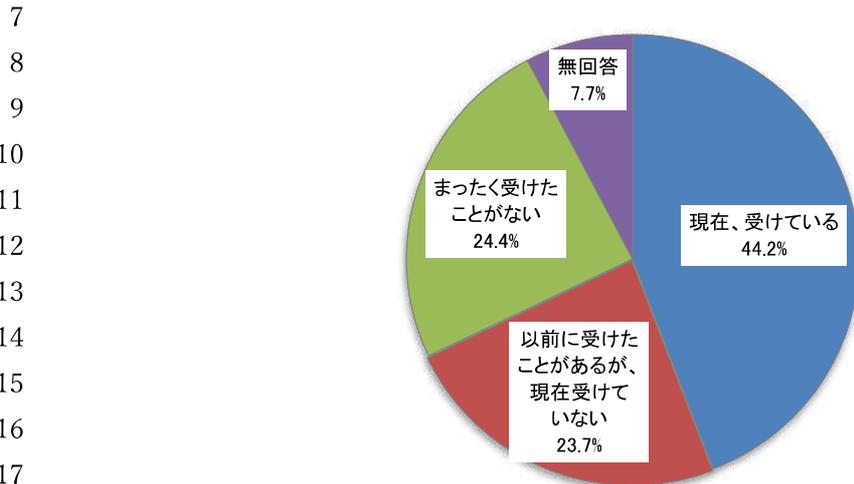
35 資料:「特定健康診査・特定保健指導の実施状況」(厚生労働省)

36
37
38

1 (7) 糖尿病の疑いまたは糖尿病であると言われた人の受診状況（令和元年
2 度）

3 糖尿病の疑いまたは糖尿病であると言われた人の受診状況（令和元年
4 度）をみると、「現在、治療を受けている」と回答した人は約4割で、未
5 治療や治療中断者が約半数を占めています。

6 <図●> 糖尿病の疑いまたは糖尿病であると言われた人の受診状況（令和元年度 東京都）



18 資料：「東京都福祉保健基礎調査（都民の健康と医療に関する実態と意識）」（東京都福祉保健局）

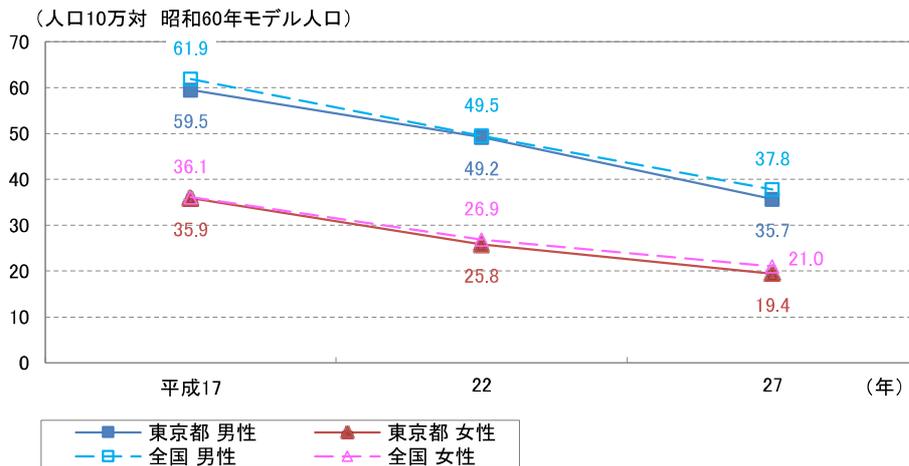
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38

9 循環器病

(1) 人口10万人当たり脳血管疾患による年齢調整死亡率の推移

人口10万人当たり脳血管疾患による年齢調整死亡率をみると、男女とも減少しており、平成27年は男性35.7、女性19.4となっています。

<図●>人口10万人当たり脳血管疾患による年齢調整死亡率の推移(東京都・全国)

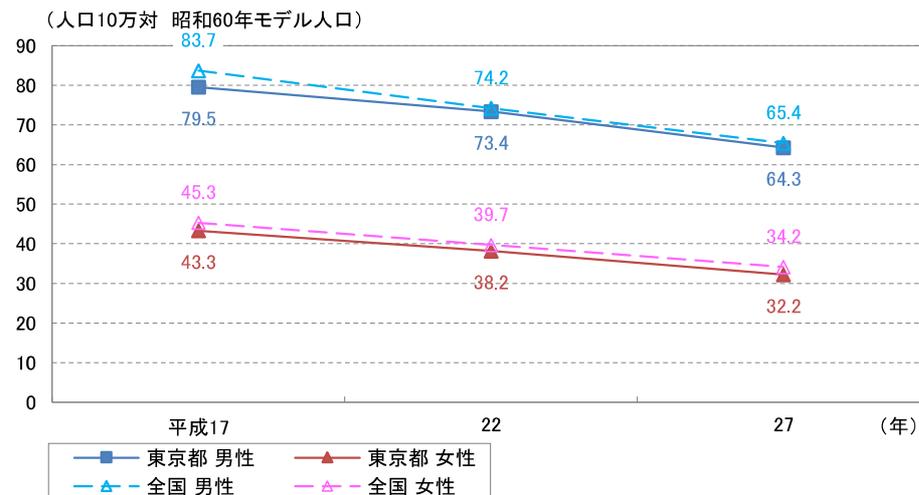


資料:「人口動態統計特殊報告」(厚生労働省)

(2) 人口10万人当たり心疾患による年齢調整死亡率の推移

人口10万人当たり心疾患による年齢調整死亡率をみると、男女とも減少しており、平成27年は男性64.3、女性32.2となっています。

<図●>人口10万人当たり心疾患による年齢調整死亡率の推移(東京都・全国)

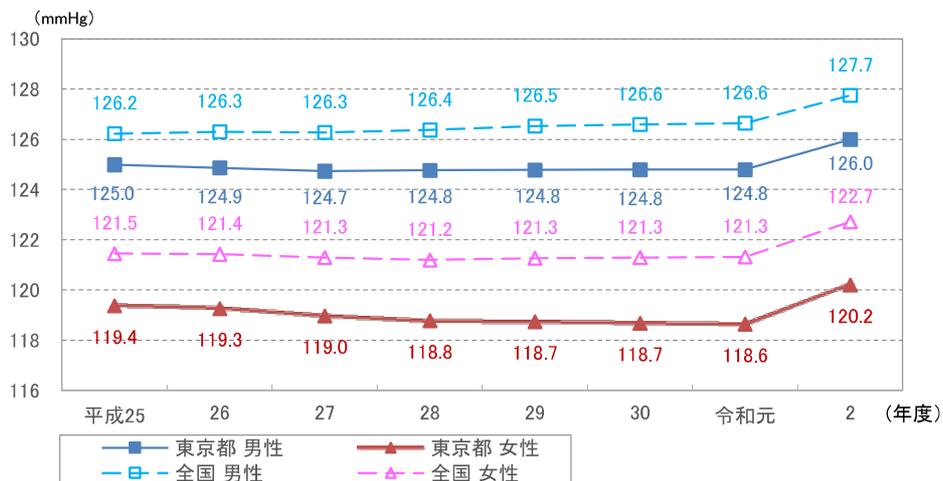


資料:「人口動態統計特殊報告」(厚生労働省)

1 (3) 収縮期血圧の平均値(40歳から74歳まで)の推移

2 収縮期血圧の平均値をみると、男女とも令和2年度で上昇しており、男
3 性126.0mmHg、女性120.2mmHgとなっています。全国と比較する
4 と、男女とも低くなっています。

5 <図●>収縮期血圧の平均値(40歳から74歳まで)の推移(東京都・全国)

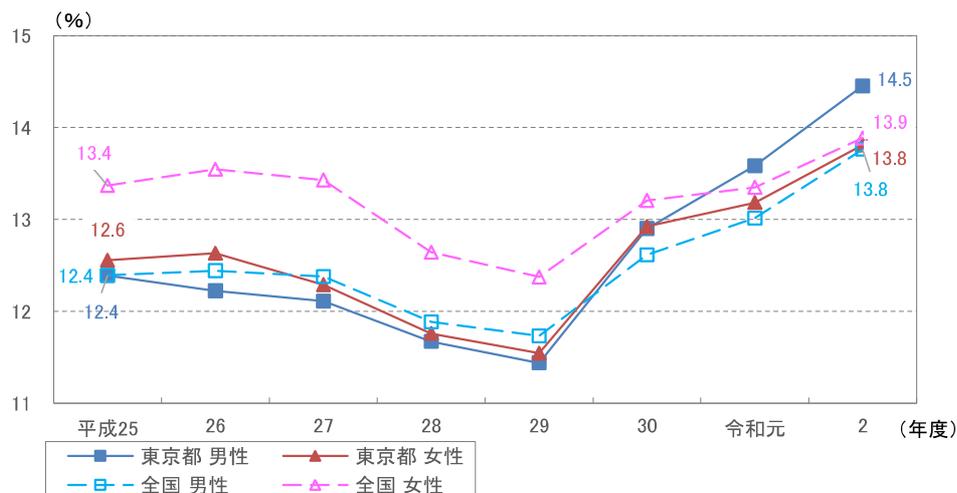


資料:「NDB オープンデータ」(厚生労働省)

20 (4) LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合(40歳から74歳まで)
21 の推移

22 LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合をみると、男女とも
23 平成29年度から増加しており、令和2年度は男性14.5%、女性13.8%
24 となっています。平成30年度以降、男性は全国を上回っています。

25 <図●>LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合(40歳から74歳まで)(東京都・全国)



1 10 COPD

2

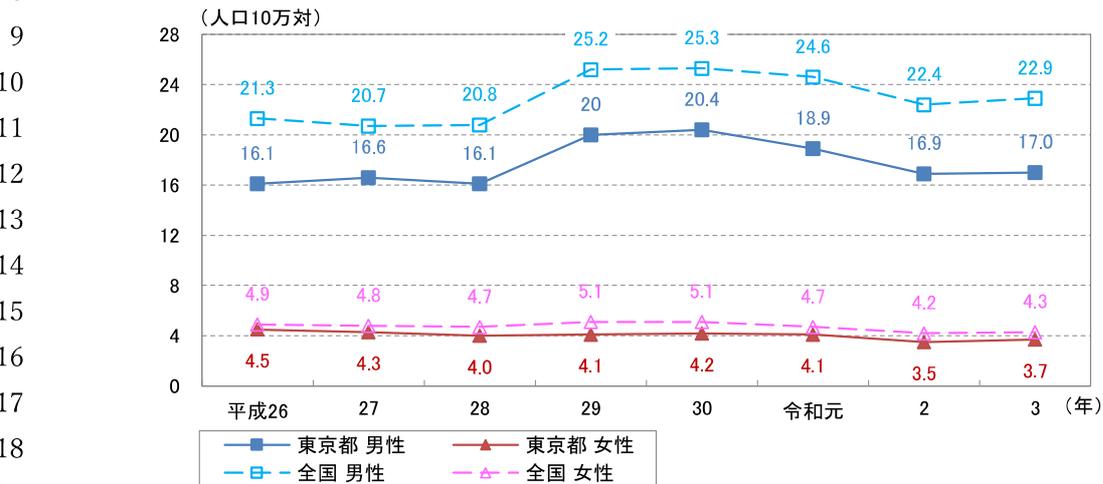
3 (1) 人口10万人当たりCOPDによる死亡率の推移

4 人口10万人当たりCOPDによる死亡率をみると、全国と比較して男
5 女とも低く推移しており、令和3年は男性17.0、女性3.7となっていま
6 す。

7

8 <図●>人口10万人当たりCOPDによる死亡率の推移(東京都・全国)

9



20 資料:「人口動態統計」(厚生労働省)

21 「人口動態統計年報(確定数)」(東京都福祉保健局)

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

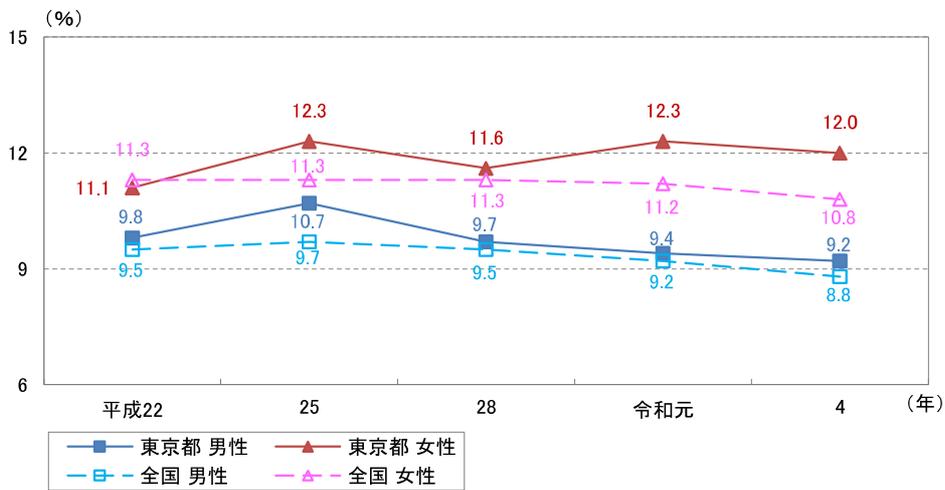
11 ころの健康

(1) 支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている者（K6の合計点数10点以上）の割合（20歳以上）の推移

支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている者（K6の合計点数10点以上）の割合をみると、全国と比べて男女とも高く推移しており、平成22年と比較すると、男性は減少し、女性は増加しています。

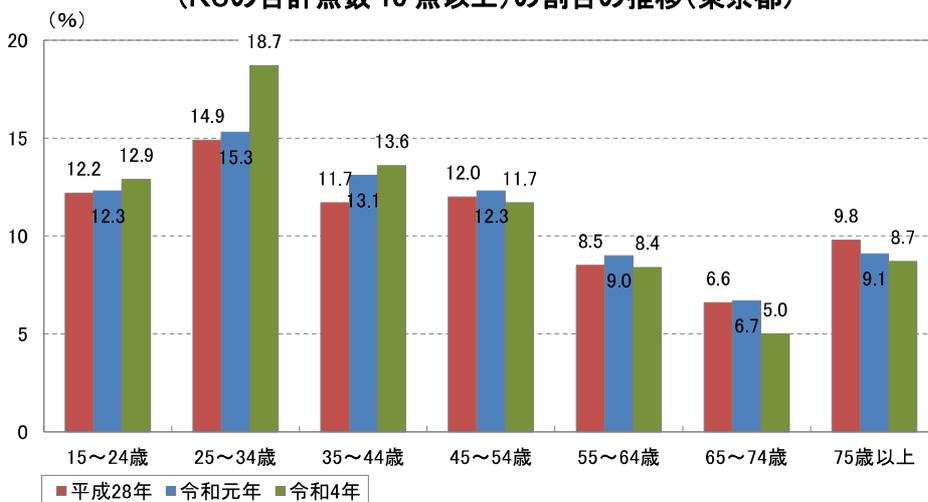
また、年代別にみると、15歳から54歳までで10%を超える割合で推移しており、25歳から34歳までの増加幅が大きくなっています。

＜図●＞支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている者（K6の合計点数10点以上）の割合（20歳以上）の推移（東京都・全国）



資料：「国民生活基礎調査」(厚生労働省)を用いて算出

＜図●＞支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている者（K6の合計点数10点以上）の割合の推移（東京都）

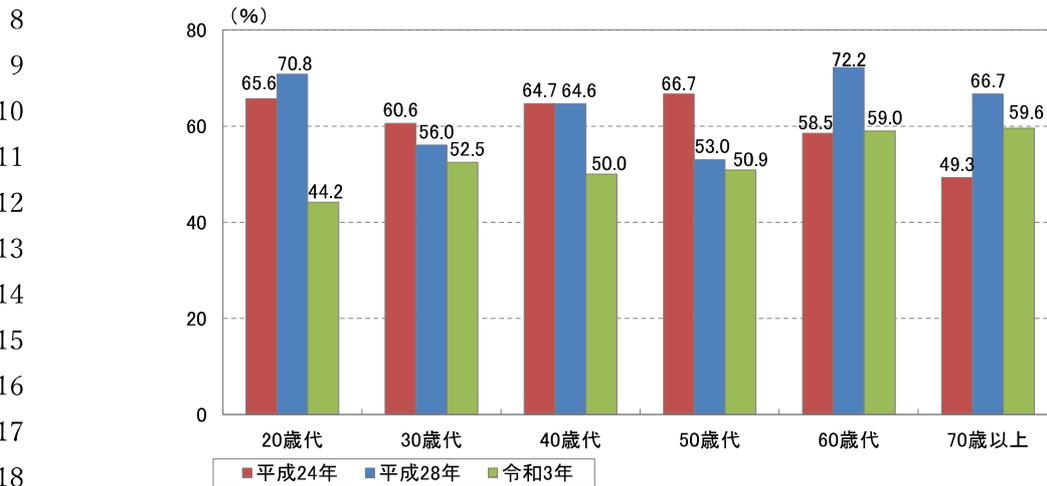


資料：「国民生活基礎調査」(厚生労働省)を用いて算出

1 (2) 専門家（機関）への相談が必要だと感じた時に適切な相談窓口を見つける
 2 ことができた人の割合（20歳以上）の推移

3 専門家（機関）への相談が必要だと感じた時に適切な相談窓口を見つける
 4 ことができた人の割合をみると、令和3年はおおむね5割程度となっ
 5 ており、年代別にみると20歳代で減少幅が大きくなっています

6 <図●> 専門家（機関）への相談が必要だと感じた時に適切な相談窓口を
 7 見つけることができた人の割合（20歳以上）の推移（東京都）



19 資料:「健康と保健医療に関する世論調査」及び「健康に関する世論調査」(東京都生活文化局)
 20 を用いて算出

21 (3) 自殺者数と自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺による死亡数）の推
 22 移

23 自殺者数と自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺による死亡数）をみ
 24 ると、令和2年以降は自殺者数、自殺死亡率ともに増加しており、令和3
 25 年は自殺者数は2,135人、自殺死亡率は15.9となっています。

26 <図●> 自殺者数と自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺による死亡数)の推移(東京都)

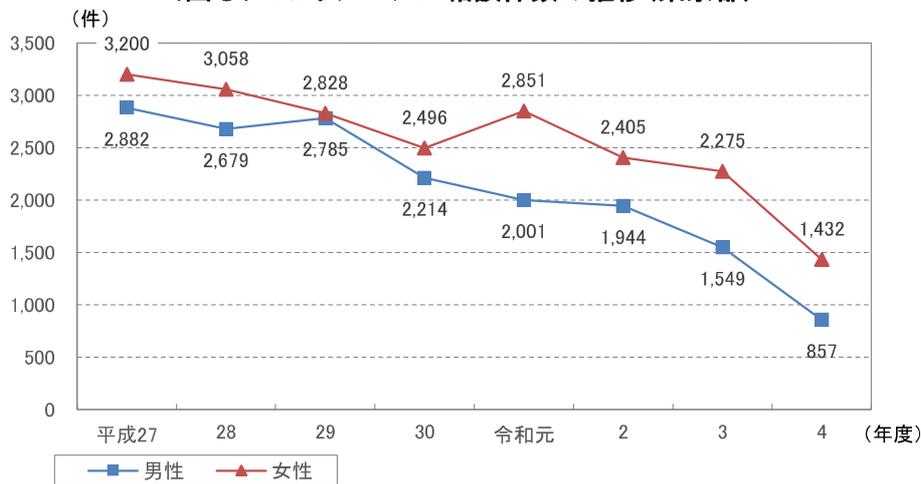


資料:「人口動態統計」(東京都福祉保健局)

1 (4) メンタルヘルス相談件数の推移

2 東京都労働相談情報センターにおける労働相談の状況をみると、メンタルヘルス相談件数は、男性に比べて女性が多く、男性は平成 29 年度以降減少傾向にあり、女性は令和元年度に一時増加しましたが、その後は減少しています。

6 <図●>メンタルヘルス相談件数の推移(東京都)

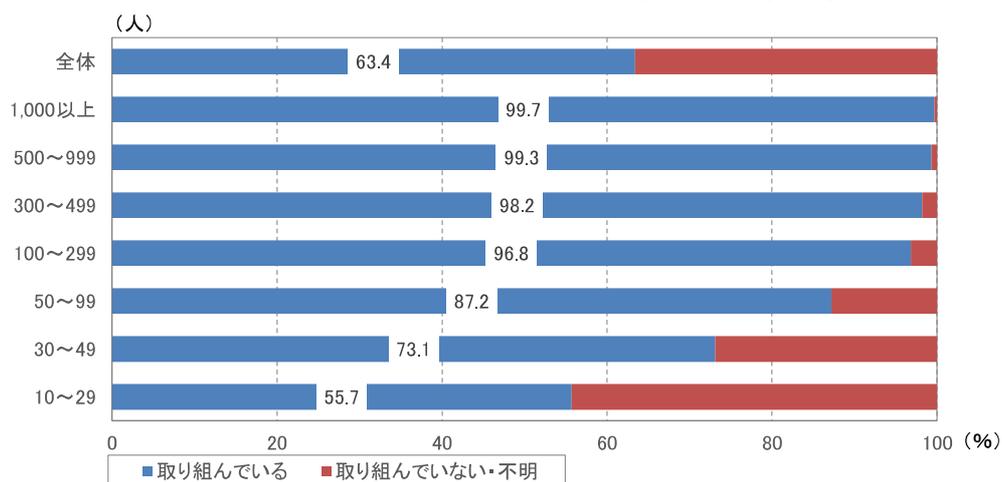


資料:「労働相談及びあっせんの概要」(東京都産業労働局)

19 (5) メンタルヘルスクエア対策に取り組んでいる事業所¹³の割合

20 全国でメンタルヘルスクエア対策に取り組んでいる事業所の割合(令和4年)をみると、従業員規模が小さくなるほど低くなり、従業員規模が30人未満の事業所では5割程度です。

23 <図●>メンタルヘルスクエア対策に取り組んでいる事業所の割合(令和4年 全国)



資料:「労働安全衛生調査(実態調査)」(厚生労働省)

¹³ メンタルヘルスクエアに取り組んでいる事業所: 労働者の心の健康の保持増進のための措置(1次予防(未然予防)、2次予防(不調へ気づきの対応)、3次予防(職場復帰支援))に継続的に取り組んでいる事業所を指す。

1 12 身体の健康

2

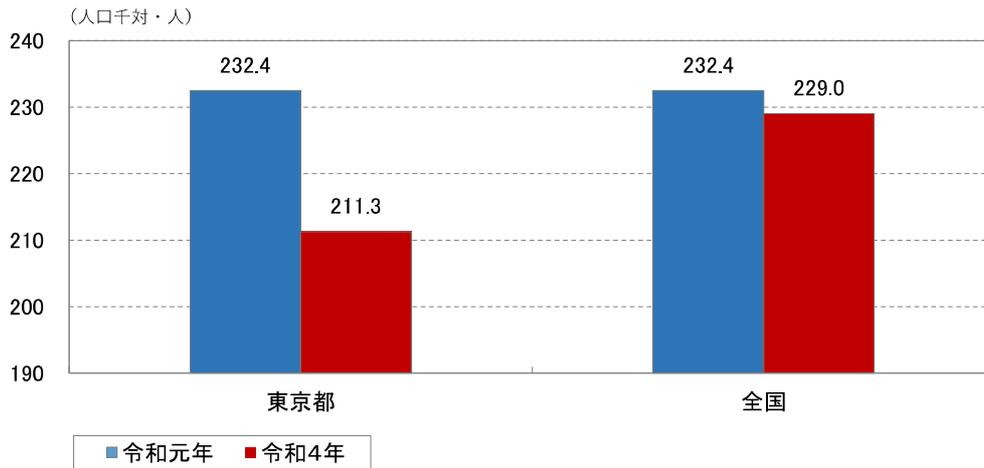
3 (1) 人口千人当たりの足腰に痛みのある高齢者の人数(65歳以上)の推移
4 人口千人当たりの足腰に痛みのある高齢者の人数をみると、令和元年と
5 比べて減少しており、令和4年は211.3人となっています。

6

7

8 <図●>人口千人当たりの足腰に痛みのある高齢者の人数(65歳以上)の推移
9 (東京都・全国)

10



11

12

13

14

15

16

17

18

19

資料:「国民生活基礎調査」(厚生労働省)を用いて算出

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

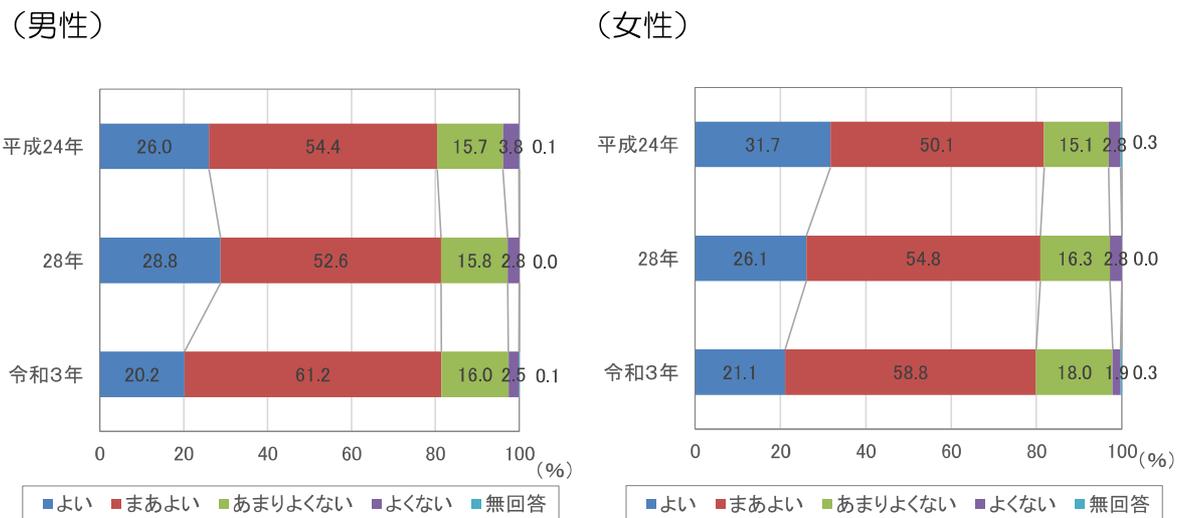
38

13 社会とのつながり

(1) 健康状態の評価（主観的健康感）（20歳以上）の推移

健康状態の評価をみると、「よい」「まあよい」と回答した人を合わせた割合は、男女とも8割程度で推移しており、令和3年は男性81.4%、自女性79.9%となっています。

<図●>健康状態の評価(主観的健康感)(20歳以上)の推移(東京都)



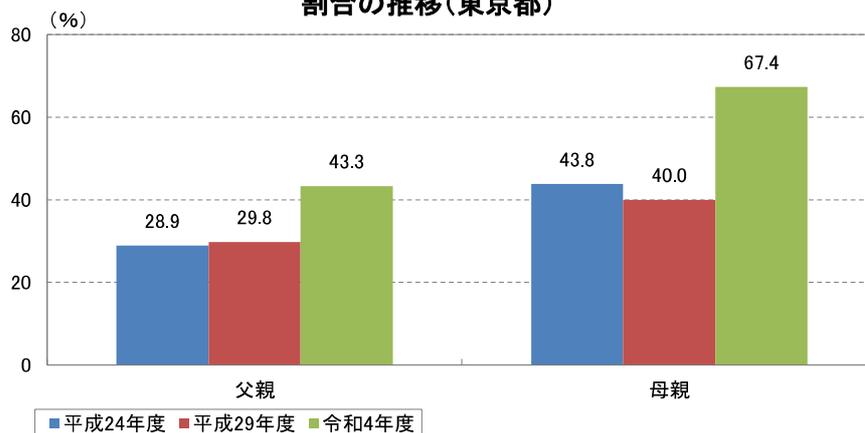
資料:「健康と保健医療に関する世論調査」及び「健康に関する世論調査」(東京都生活文化局)

1 (2) 父親と母親の地域などの子育て活動¹⁴への参加経験の割合の推移

2 子育てをしている父親と母親について、過去1年間の地域などの子育て
3 活動への参加経験をみると、令和4年度は父親43.3%、母親67.4%とな
4 っています¹⁵。

5 ※今後、図表を更新予定

6 <図●>父親と母親の地域などの子育て活動への参加経験の
7 割合の推移(東京都)



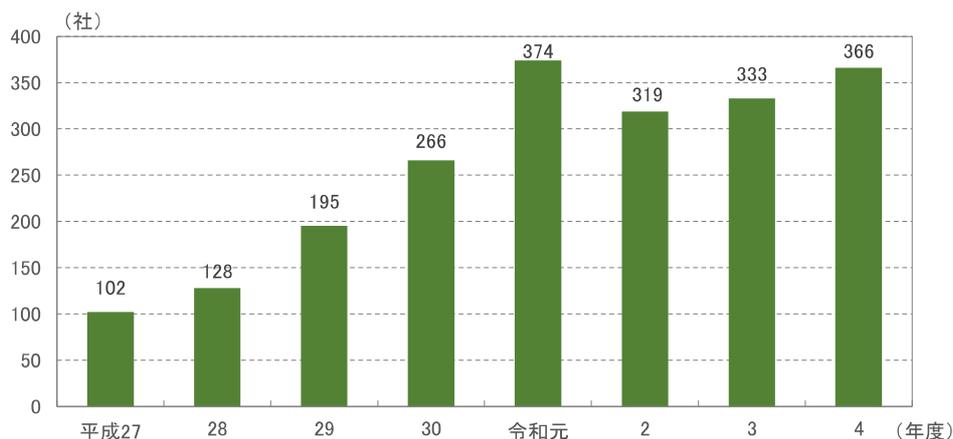
17 資料:「東京都福祉保健基礎調査(東京の子供と家庭)」(東京都福祉保健局)

18 14 自然に健康になれる環境づくり

19 (1) 東京都スポーツ推進企業¹⁶認定数の推移

20 東京都スポーツ推進企業認定数をみると、おおむね増加しており、令和
21 4年度は366社となっています。

22 <図●>東京都スポーツ推進企業認定数の推移(東京都)



資料:「東京都スポーツ推進企業認定制度」(東京都生活文化スポーツ局)

¹⁴ 地域などの子育て活動：ここでは、保健所などで実施する両親学級、親子が共に参加できる活動やプログラム、親同士の交流の機会やグループ活動等のことをいう。

¹⁵ 令和4年度調査時は回答選択肢を増やして調査を実施したため、経年比較の際には注意が必要である。

¹⁶ 東京都スポーツ推進企業：従業員のスポーツ活動を推進する取組や、スポーツ分野における社会貢献活動を実施している企業等を指し、「東京都スポーツ推進企業」として東京都で認定している。

1 15 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

2

3 (1) 健康経営（銀・金の認定）に取り組む企業数¹⁷の推移

4 健康経営（銀・金の認定）に取り組む企業数をみると、年々増加してお
5 り、令和4年度は3,200社となっています。

6 <図●>健康経営（銀・金の認定）に取り組む企業数の推移（東京都）

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

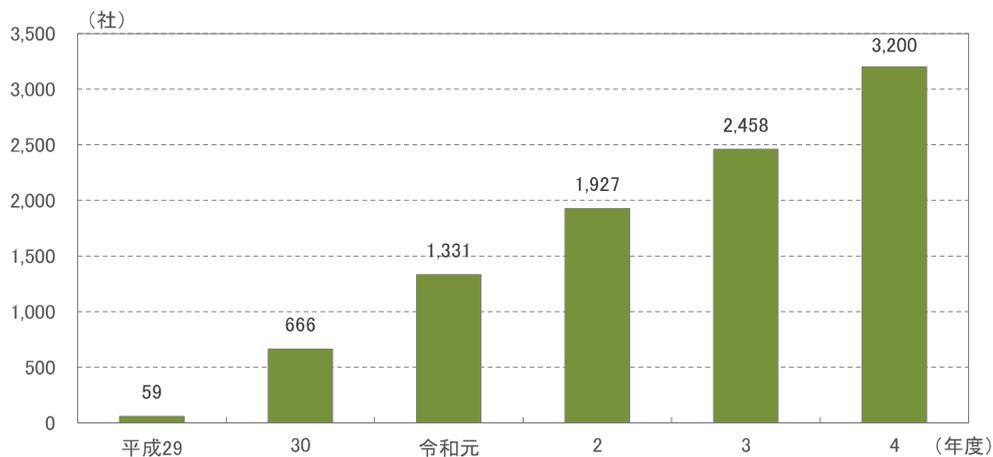
31

32

33

34

35



資料:「健康優良企業認定制度」(健康企業宣言東京推進協議会)

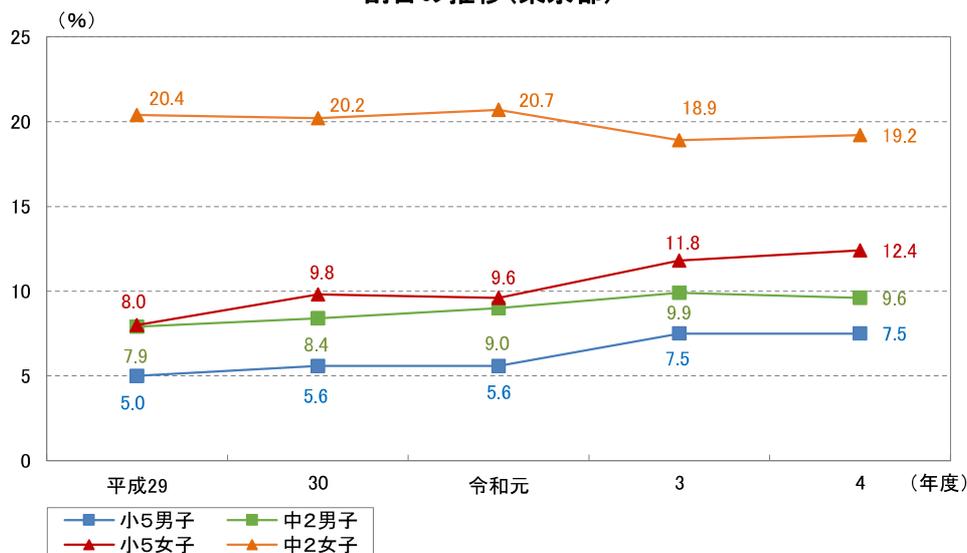
¹⁷ 健康経営（銀・金の認定）に取り組む企業数：ここでは、健康企業宣言東京推進協議会が定めている、中小企業における従業員の健康に配慮した経営及び健康づくりの取組を促進するとともに、健康企業宣言を行い取り組む企業のなかで、「健康優良企業 銀の認定証」及び「健康優良企業 金の認定証」の交付を受けた企業数と「健康企業宣言 Step 2」の登録をした企業数の合計のことをいう。

16 こどもの健康

(1) 1週間の総運動時間（体育授業を除く）が60分未満の児童の割合の推移

1週間の総運動時間（体育授業を除く）が60分未満の児童の割合をみると、平成29年度と比較して、中2女子は減少し、小5男子・女子、中2男子は増加しています。

＜図●＞1週間の総運動時間（体育授業を除く）が60分未満の児童の割合の推移（東京都）



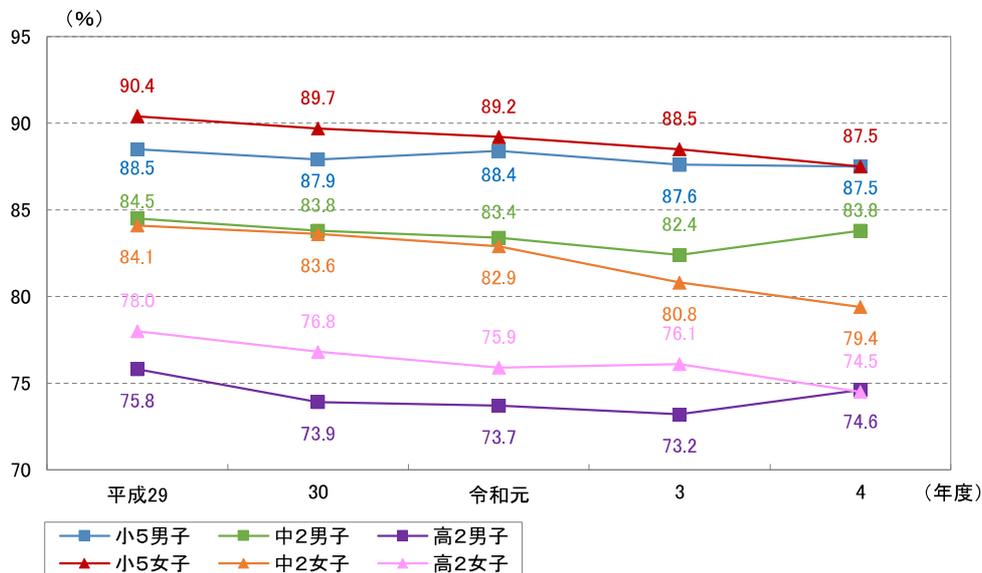
資料：「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(スポーツ庁)

※令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響により調査を中止した。

1 (2) 毎日朝食を食べる児童・生徒の割合の推移

2 毎日朝食を食べる児童・生徒の割合をみると、学齢が上がるにつれて減
3 少しており、平成 29 年度以降は男女とも各学年で減少傾向ですが、中 2
4 男子、高 2 男子は、令和 4 年度に増加しています。

5 <図●>毎日朝食を食べる児童・生徒の割合の推移(東京都)

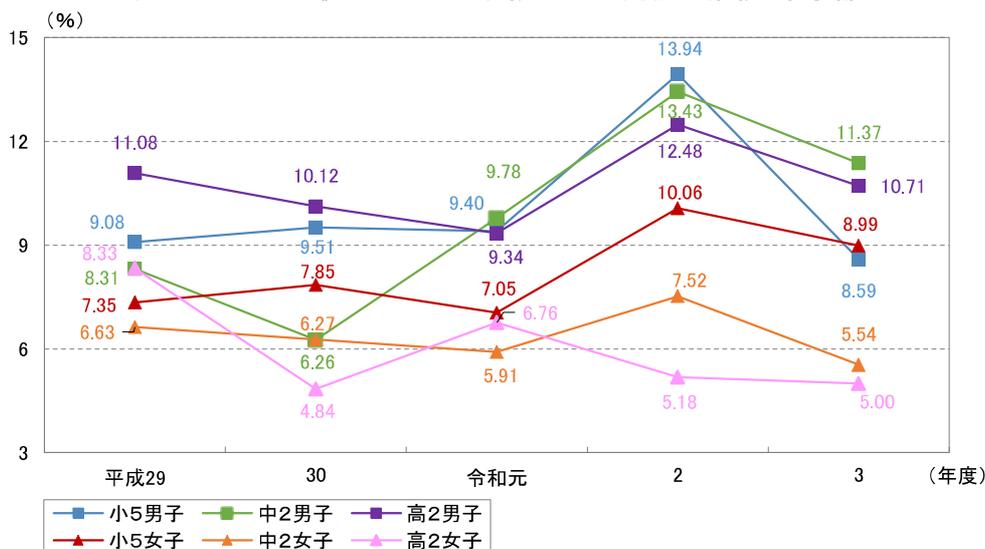


18 資料:「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」(東京都教育委員会)
19 ※令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響により調査を中止した。

21 (3) 児童・生徒における肥満傾向児の割合の推移

22 児童・生徒における肥満傾向児の割合をみると、小5男子・女子、中2
23 男子・女子、高 2 男子は令和 2 年度に増加しましたが、令和 3 年度は減少
24 しました。

26 <図●>児童・生徒における肥満傾向児の割合の推移(東京都)



38 資料:「学校保健統計調査」(文部科学省)

1 17 高齢者の健康

2

3 (1) 高齢者人口の推移と将来推計

4 高齢者人口の推移を、前期高齢者（65歳から74歳まで）と後期高齢者（75歳以上）に分けてみると、平成27年までは前期高齢者の数が後期高齢者の数を上回っていましたが、令和2年は後期高齢者の数が前期高齢者の数を上回りました。

8

※今後、図表を更新予定

9

＜図●＞高齢者人口の推移と将来推計(東京都)

10



11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

資料:「国勢調査」(総務省)[平成12年から令和2年まで]

「東京都政策企画局による推計」[令和7年から令和42年まで]

※国勢調査結果(平成12年から平成22年まで)は、年齢「不詳」の人口を含まない。

国勢調査結果(平成27年から令和2年まで)は、不詳を補完した人口を使用。

※1万人未満を四捨五入しているため、内訳の合計値と一致しない場合がある。

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

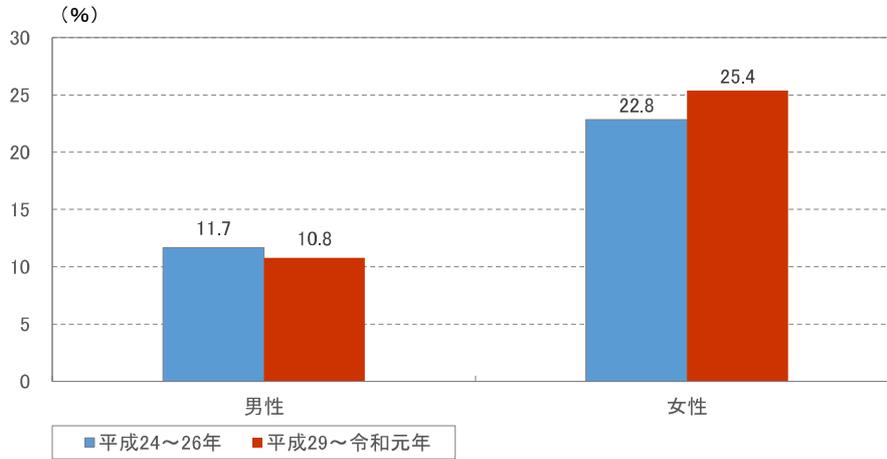
36

37

38

1 (2) 低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者の割合（65 歳以上）の推移
 2 低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者の割合をみると、男性は減少し
 3 ており、女性は増加しています。

4 <図●>低栄養傾向(BMI20 以下)の高齢者の割合(65 歳以上)の推移(東京都)

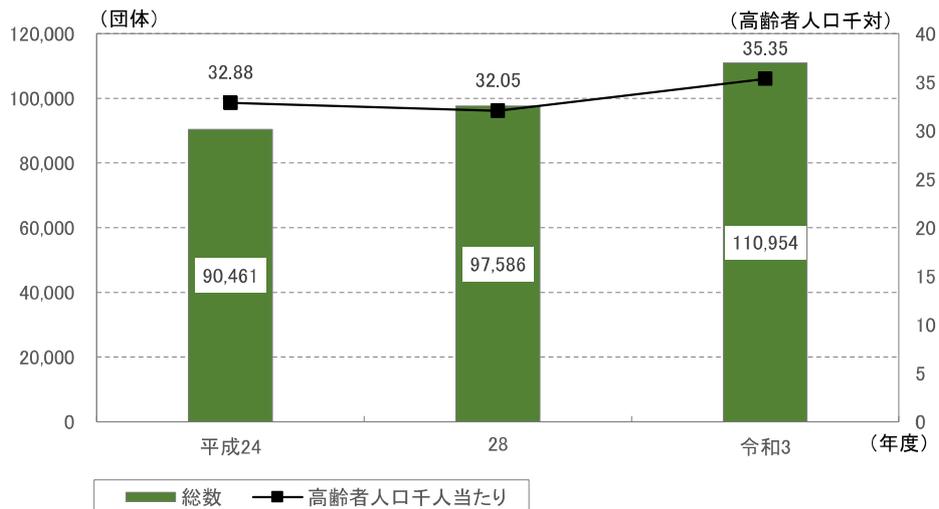


16 資料:「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)から東京都分を再集計

17
 18 (3) 地域で活動している団体の数及び高齢者（65 歳以上）人口千人当たりの
 19 数の推移

20 地域で活動している団体の数及び高齢者（65 歳以上）人口千人当たり
 21 の数をみると、地域で活動している団体の数は増加しています。

22 <図●>地域で活動している団体の数及び
 23 高齢者(65 歳以上)人口千人当たりの数の推移(東京都)



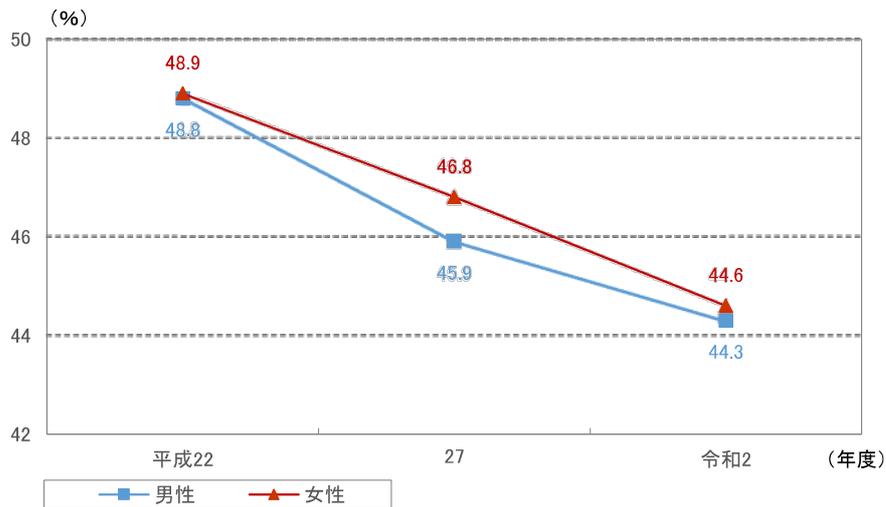
36 資料:「都の実施する区市町村調査」(東京都福祉保健局)

37
 38

1 (4) 高齢者の社会参加（スポーツや趣味等の活動をしている人の割合）の推
2 移

3 高齢者の社会参加（スポーツや趣味等の活動をしている人の割合）をみ
4 ると、男女ともに減少しており、令和2年度は女性 44.6%、男性 44.3%
5 となっています。

6 <図●> 高齢者の社会参加(スポーツや趣味等の活動をしている人の割合)の推移(東京都)



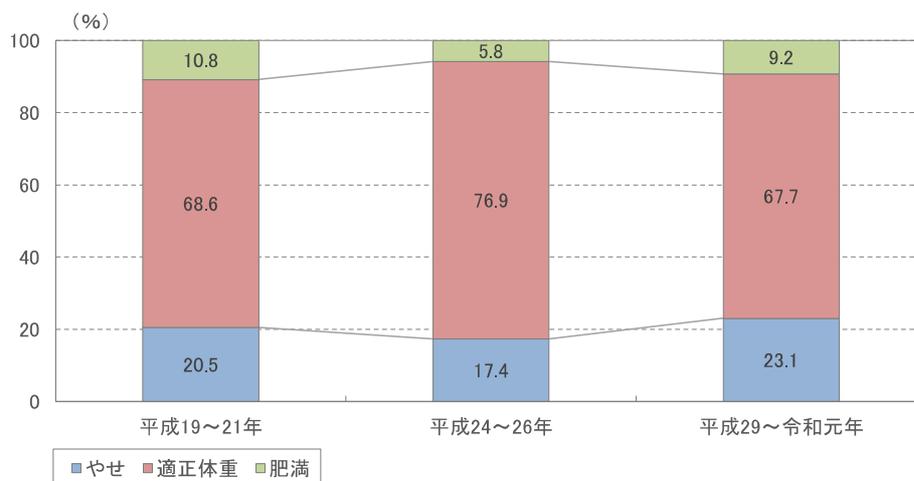
19 資料:「東京都福祉保健基礎調査(高齢者の生活実態)」(東京都福祉保健局)

20 18 女性の健康

21
22 (1) 20~30歳代女性のやせ(BMI18.5未満)の人の割合の推移

23 20~30歳代女性のやせ(BMI18.5未満)の人の割合をみると、増加
24 しています。

25 <図●> 20~30歳代女性のやせ(BMI18.5未満)の人の割合の推移(東京都)



資料:「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)から東京都分を再集計

1 第3節 医療と介護

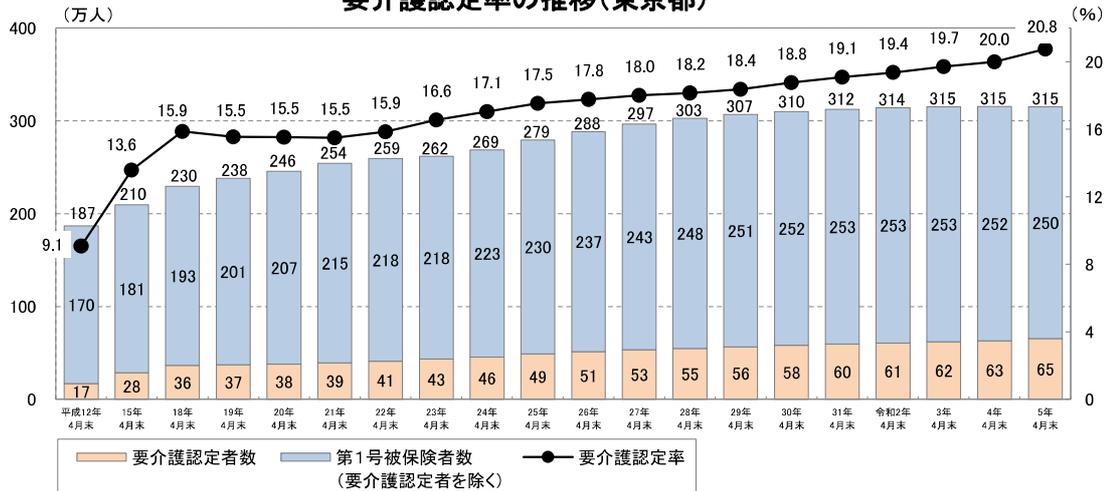
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38

1 医療費の状況（調整中）

2 要介護認定者数と年齢階級別要介護認定率¹の推移

高齢者人口の増加に伴い、要介護（要支援）認定者数は増加しています。令和5年4月末では、第1号被保険者²の約5人に1人が要介護（要支援）認定を受けています。要介護認定率は年齢とともに上がり、85歳から89歳では5割程度、90歳以上では8割程度となっています。

<図●>介護保険制度における第1号被保険者の要介護者数と要介護認定率の推移(東京都)



資料:「介護保険事業状況報告(月報)」(厚生労働省)

※1万人未満を四捨五入しているため、内訳の合計値と一致しない場合がある。

<図●>年齢階級別要支援・要介護認定者数と要介護認定率(令和5年1月 東京都)



資料:「介護保険事業状況報告(令和5年1月)」(厚生労働省)

「住民基本台帳による東京都の世帯と人口(令和5年1月)」(東京都総務局)

「人口推計(令和5年1月確定値)」(総務省)

¹ 要介護認定率：第1号被保険者数に占める要介護（要支援）認定者数の割合

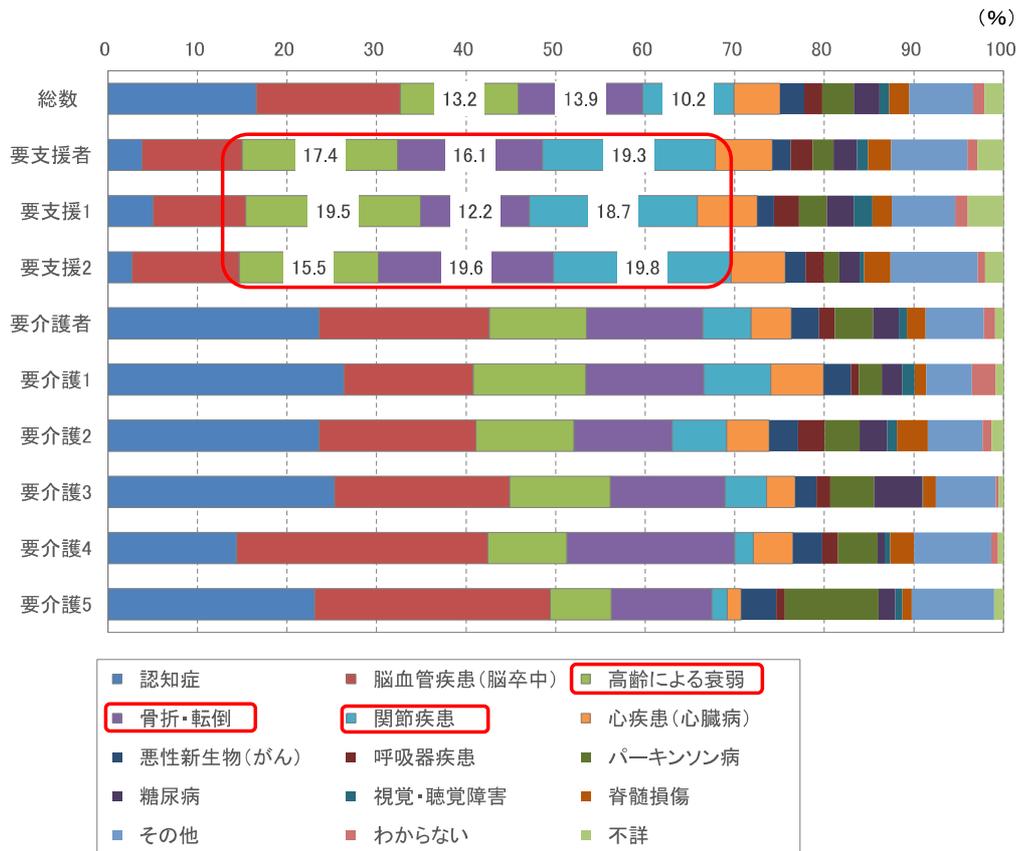
² 第1号被保険者：区市町村の区域内に住所を有する65歳以上の者を指す。なお、第2号被保険者は、区市町村の区域内に住所を有する40歳以上65歳未満の医療保険加入者のことをいう。

3 介護が必要となった主な原因

介護が必要となった主な原因の割合（令和4年）を要介護度別にみると、要支援者では、「関節疾患」が最も多く、次いで「高齢による衰弱」、「骨折・転倒」の順となっています。

これらはいずれも、体を動かさないことによる身体機能の低下が要因の一つと考えられます。

<図●>要介護度別にみた介護が必要になった主な原因の割合（令和4年 全国）



資料:「国民生活基礎調査」(厚生労働省)を用いて算出

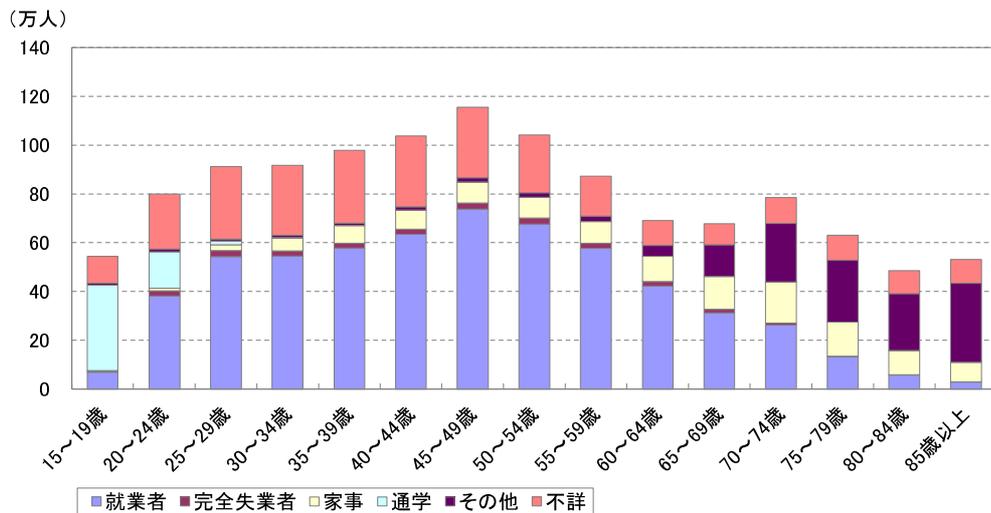
第4節 職場と地域

1 就業状況

(1) 5歳年齢階級別就業状況

5歳年齢階級別就業状況(令和2年)をみると、20歳から74歳までは、就業者の割合が最も高くなっています。

＜図●＞5歳年齢階級別就業状況(令和2年 東京都)

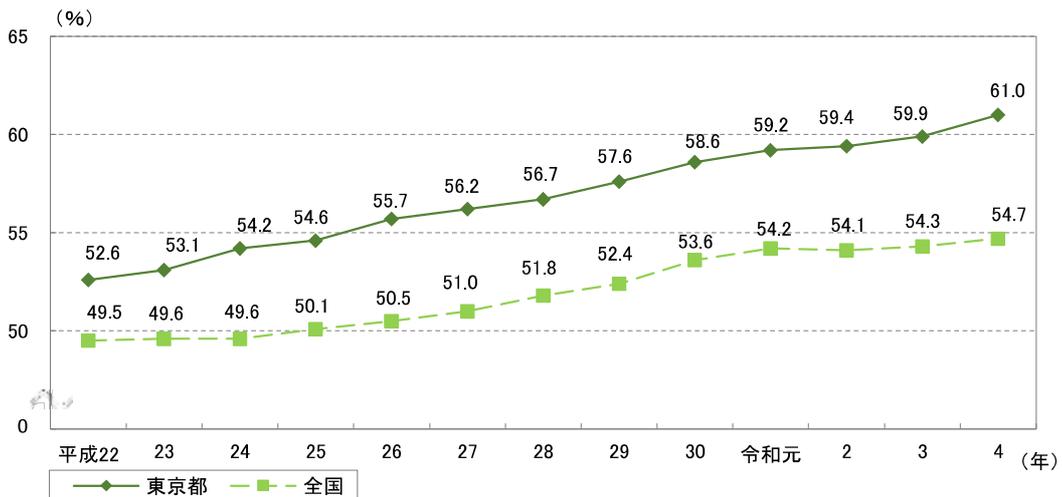


資料:「国勢調査」(総務省)

(2) 人口(15歳以上)に占める雇用者¹の割合の推移

人口(15歳以上)に占める雇用者の割合をみると、全国と比べて高く推移しており、令和4年は61.0%となっています。

＜図●＞人口(15歳以上)に占める雇用者の割合の推移(東京都・全国)



資料:「労働力調査」(総務省)

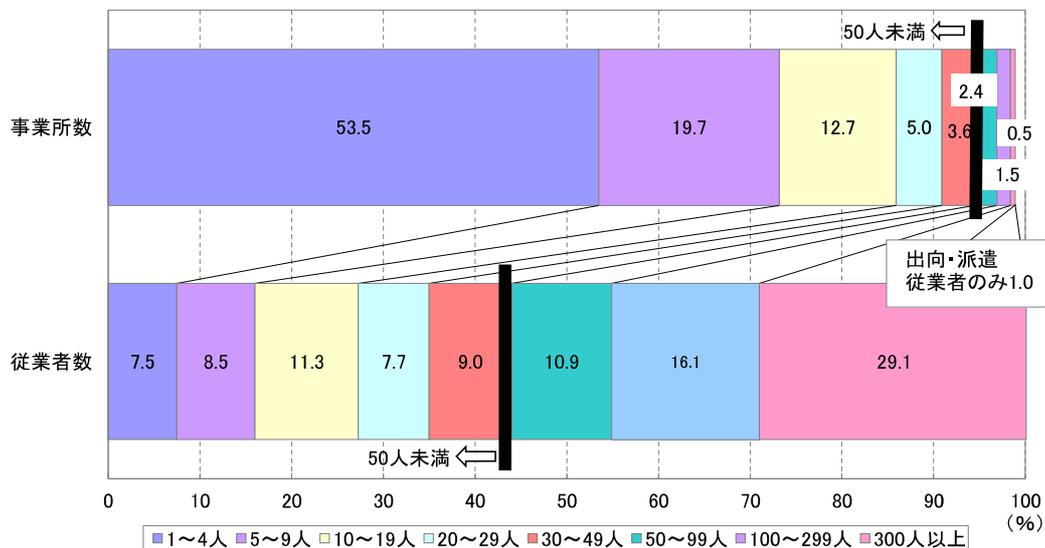
「東京の労働力(労働力調査結果)」(東京都総務局)

¹雇用者:「労働力調査」では、会社、団体、官公庁又は自営業主や個人家庭に雇われて給料、賃金を得ている者及び会社、団体の役員のことをいう。

1 (3) 従業者²規模別事業所数及び従業者数の構成比

2 従業者規模別事業所数及び従業者数の構成比（令和3年）をみると、
 3 50人未満の事業所数は全体の94.5%、従業員数は全体の44.0%とな
 4 っています。

5 <図●>従業者規模別事業所数及び従業者数の構成比(令和3年 東京都)



19 資料:「経済センサス-活動調査 東京都結果報告」(東京都総務局)

21 2 地域別の人口と世帯の状況

22 (1) 地域別の人口

23 平成27年と令和2年の地域別の人口を比較すると、区部及び市部は人
 24 口が増えていますが、町村部（多摩及び島しょ）は減少しています。

26 <表●>地域別の人口(平成27年と令和2年 東京都)

(人)

	東京都				
	東京都	区部	市部	町村部 (多摩)	町村部 (島しょ)
平成27年	13,515,271	9,272,740	4,157,706	58,334	26,491
令和2年	14,047,594	9,733,276	4,234,381	55,476	24,461
増減率	3.9%	5.0%	1.8%	△4.9%	△7.7%

35 資料:「国勢調査 人口等基本集計結果概要」(東京都総務局)

36 ² 従業者:「労働力調査」では、賃金、給料、諸手当、内職収入などの収入を伴う仕事を1時間以上した者をいう。

1 (2) 他県間及び都内間の移動増減

2 令和4年中の他県間の移動増減（転入者数から転出者数を差し引いた数）
 3 をみると、区部・市部に人口の移動が多い傾向がみられます。

4
 5 <表●>他県間及び都内間の移動増減（令和4年中 東京都）

6 (人)

	東京都				
	東京都	区部	市部	町村部 (多摩)	町村部 (島しょ)
他県間	35,563	26,735	8,863	51	△86
都内間	—	△8,165	6,196	267	△30

7
 8
 9
 10
 11
 12 資料:「東京都の人口(推計)」(東京都総務局)

13 ※都内間移動は、転入・転出の届出が同一月ではない場合等、時間差があるため区市町村間
 14 における合計はゼロとはならない。

15
 16
 17
 18 (3) 地域別の高齢者人口

19 平成27年と令和2年の地域別高齢者人口を比較すると、町村部（島し
 20 よ）を除く地域で65歳以上の高齢者人口は増加しており、特に市部・町
 21 村部（多摩）の増加率は5%を超えています。

22
 23 <表●>地域別の高齢者人口(平成27年と令和2年 東京都)

24 (人)

	東京都				
	東京都	区部	市部	町村部 (多摩)	町村部 (島しょ)
平成27年	3,064,546	2,041,898	995,464	18,565	8,619
令和2年	3,194,751	2,091,237	1,075,344	19,613	8,557
増減率	4.2%	2.4%	8.0%	5.6%	△0.7%

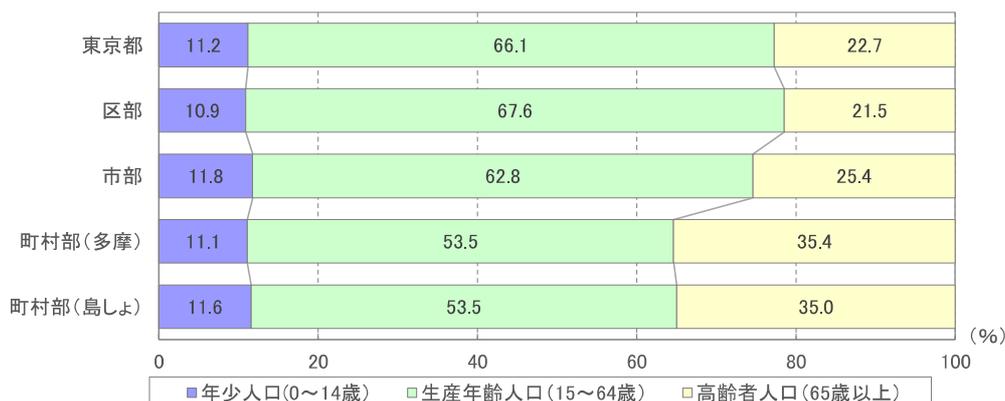
25
 26
 27
 28
 29
 30 資料:「国勢調査 人口等基本集計結果概要」(東京都総務局)

1 (4) 地域別の人口構成比

2 地域別の人口構成比（令和2年）をみると、東京都全体では、年少人口
3 11.2%、生産年齢人口66.1%、高齢者人口22.7%となっています。

4 地域別に比較すると、町村部（多摩及び島しょ）では特に高齢者人口の割
5 合が高くなっています。

6 <図●>地域別の人口構成比(令和2年 東京都)



17 資料:「国勢調査 人口等基本集計結果概要」(東京都総務局)

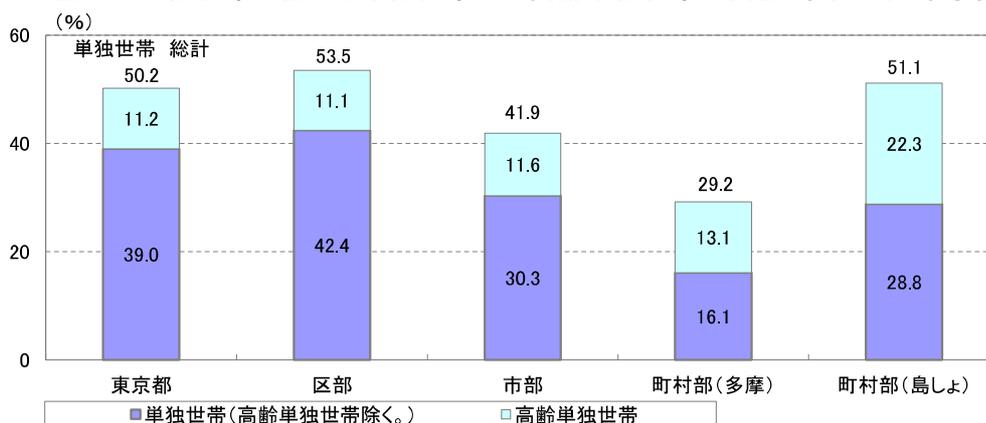
18 ※各項目の割合は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳合計と総計は一致しないことがある。

19 (5) 単独世帯と高齢単独世帯³の割合

20 一般世帯⁴における単独世帯及び高齢単独世帯の割合（令和2年）をみる
21 と、東京都全体では、単独世帯は50.2%であり、そのうち高齢単独世帯は
22 11.2%となっています。

23 地域別に比較すると、単独世帯は区部・町村部（島しょ）では高く、市
24 部及び町村部（多摩）では低くなっています。

25 <図●>一般世帯に占める単独世帯及び高齢単独世帯の割合(令和2年 東京都)



35 資料:「国勢調査」(総務省)

36 ※各項目の割合は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳合計と総計は一致しないことがある。

³ 高齢単独世帯:「国勢調査」では、65歳以上の一人のみの一般世帯のことをいう。

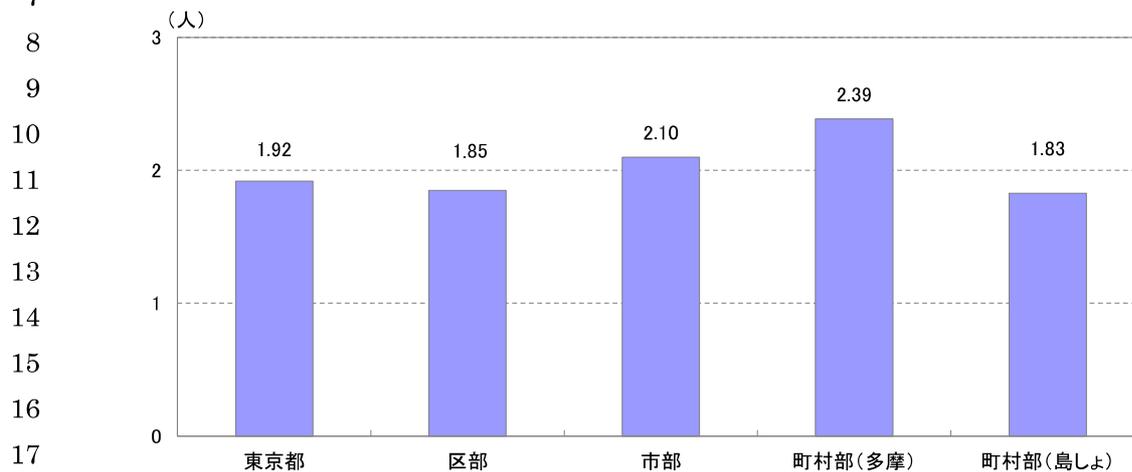
⁴ 一般世帯:「国勢調査」では、施設等の世帯(寮・寄宿舎の学生・生徒、病院・療養所の入院者、社会施設の入所者、自衛隊営舎内居住者、矯正施設の入所者等)を除いた世帯のことをいう。

1 (6) 一般世帯の1世帯当たりの人員

2 一般世帯の1世帯当たりの人員(令和2年)をみると、東京都全体では
3 1.92人となっています。

4 地域別に比較すると、市部及び町村部(多摩)では多く、区部及び町村
5 部(島しょ)では少なくなっています。

6 <図●>地域別の一般世帯の1世帯当たりの人員(令和2年 東京都)



18 資料:「国勢調査 人口等基本集計結果概要」(東京都総務局)

19
20