

# 健康に関する世論調査〈概要〉

令和3年11月

## 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%）            |

東京都生活文化局

## 調査結果の概要

※ n は質問に対する回答者数で、比率算出の基数を示す。

※個々の比率の合計は、全体の計に一致しないことがある。

※M. A. はいくつでも選択

※M. T. は回答の合計を n で割った比率

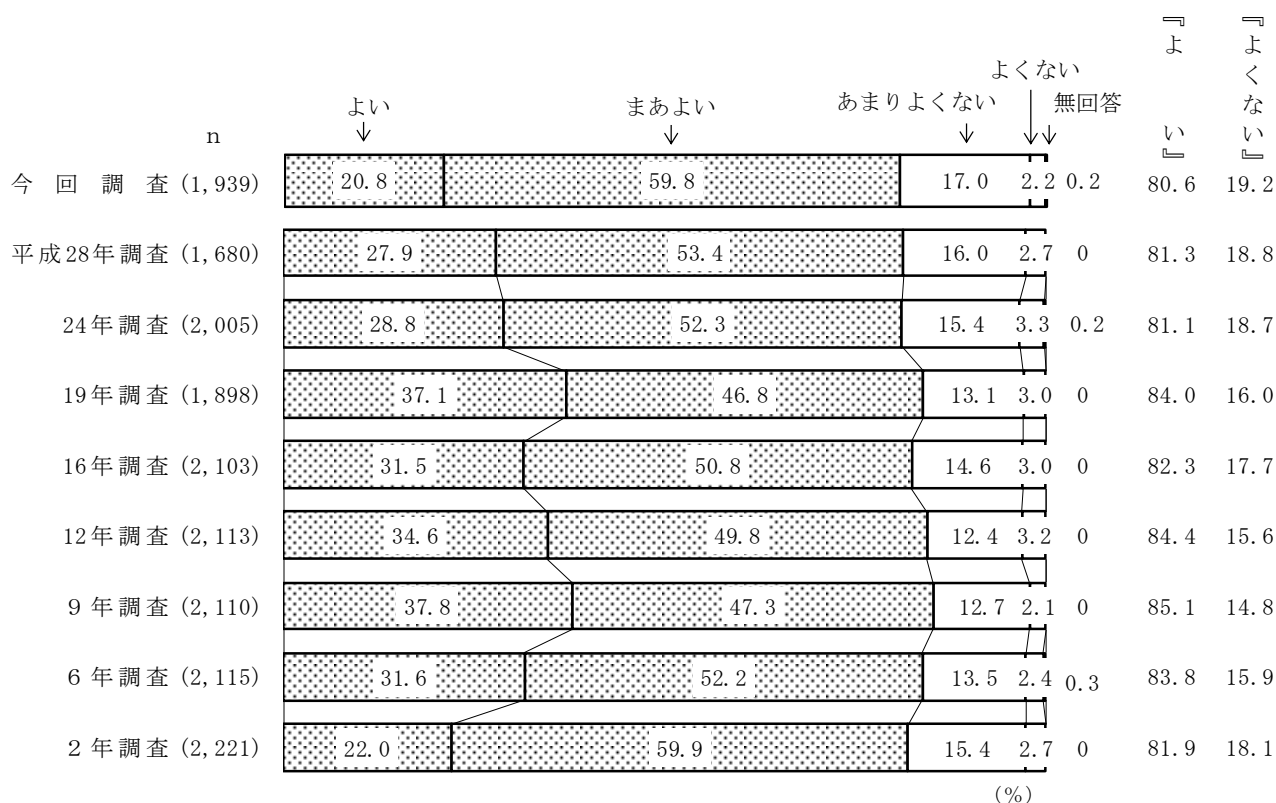
※前回までの調査方法は、調査員による個別訪問面接聴取法であったが、今回は郵送法（インターネット回答併用）で実施したため、調査結果を単純に比較することはできないので留意が必要

### 1 こころと体の健康づくり

(1) 健康状態の評価：自分の健康状態をどのように感じているかを聞いた。

(本文 P3～P7)

- ・『よい』は81%、『よくない』は19%
- ・「よい」は前回平成28年より7ポイント減少、「まあよい」は6ポイント増加



(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」

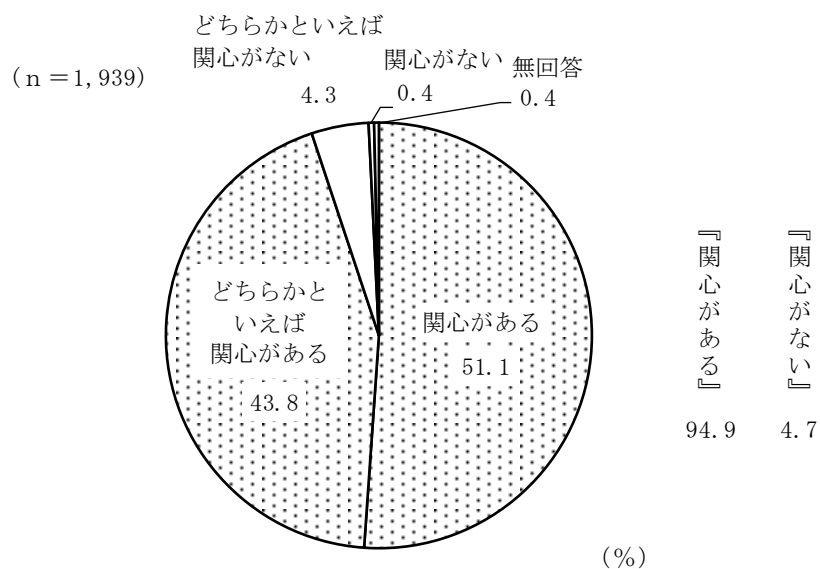
※調査対象は平成28年調査から18歳以上、平成24年以前は20歳以上

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

(2) 健康への関心度：自分の健康に関心があるかを聞いた。

(本文P8～P9)

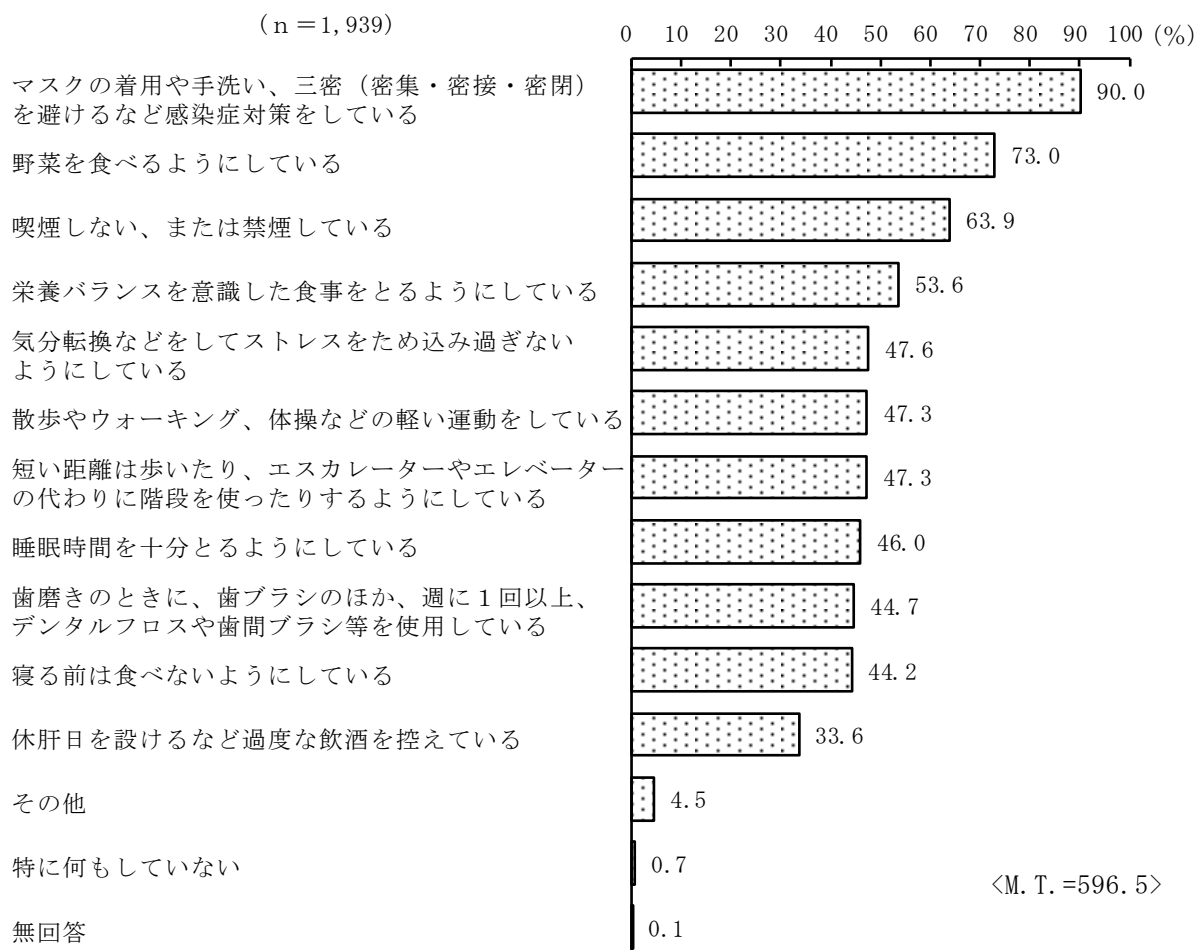
- ・『関心がある』は95%
- ・『関心がない』は5%



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

(3) 健康づくりの実践：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を聞いた。  
 (M. A.)  
 (本文 P10～P13)

- ・「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%でトップ
- ・「野菜を食べるようにしている」73%、「喫煙しない、または禁煙している」64%が続く

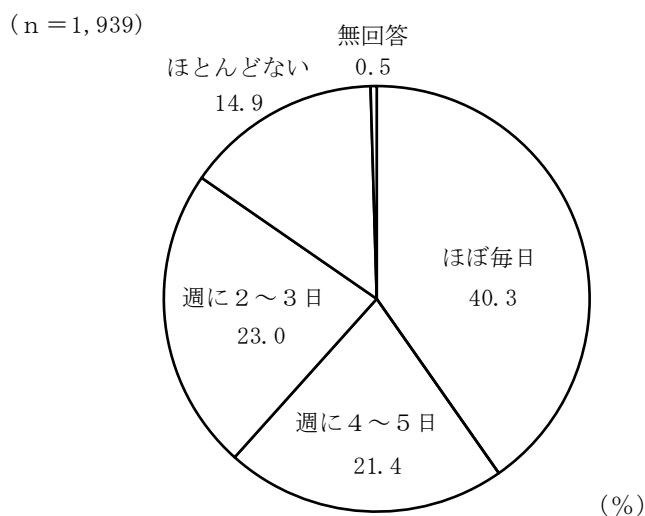


(4) 主食・主菜・副菜をそろえた食事：主食・主菜・副菜（\*）をそろえた食事を2回以上とる日が週に何日あるかを聞いた。

(本文P14～P16)

- \*「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
- 「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
- 「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すもの

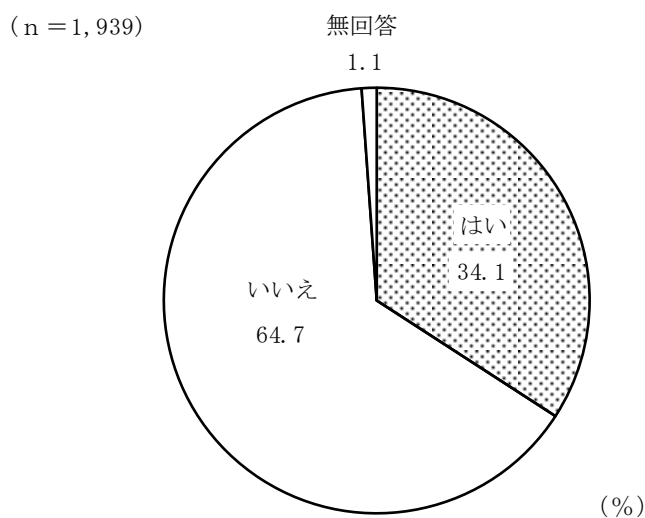
- ・「ほぼ毎日」は40%
- ・「週に4～5日」21%、「週に2～3日」23%



(5) 運動習慣：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。

(本文P17～P19)

- ・「はい」は34%、「いいえ」は65%



(6) イライラやストレスの有無：毎日の生活のなかでイライラやストレスを感じるか聞いた。

(本文P20～P23)

- ・『感じる』は83%（平成28年より9ポイント増加）
- ・『感じない』は17%

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 ↓		無回答 ↓	『感じる』	『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」

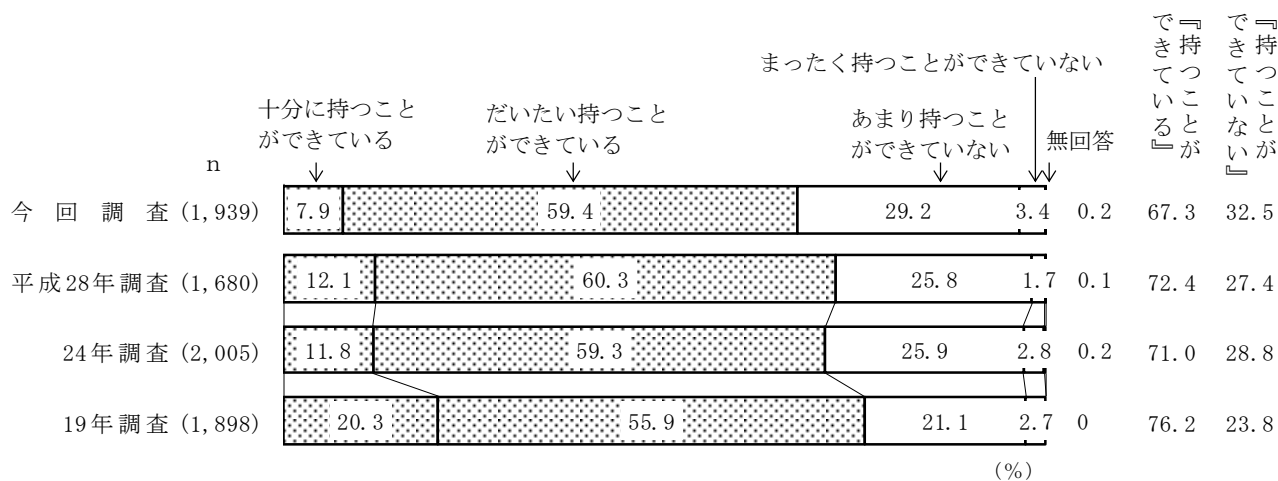
※調査対象は平成28年調査から18歳以上、平成24年以前は20歳以上

(注2) 『感じる』は「しばしば感じる」「たまに感じる」の合計

『感じない』は「あまり感じない」「ほとんど感じない」の合計

(7) **こころのゆとり**：毎日の生活のなかでこころのゆとりを持つことができているかを聞いた。  
 (本文 P 24～P 28)

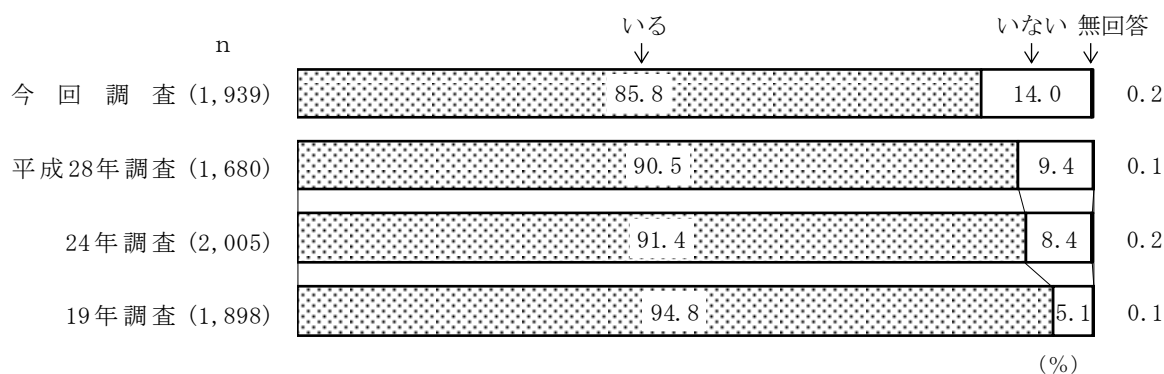
- ・『持つことができている』は67% (平成28年より5ポイント減少)
- ・『持つことができていない』は33%



(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) 『持つことができている』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』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

(8) **気軽に話ができる相手の有無**：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。  
 (本文 P 29～P 32)

- ・「いる」は86% (平成28年より5ポイント減少)
- ・「いない」は14%

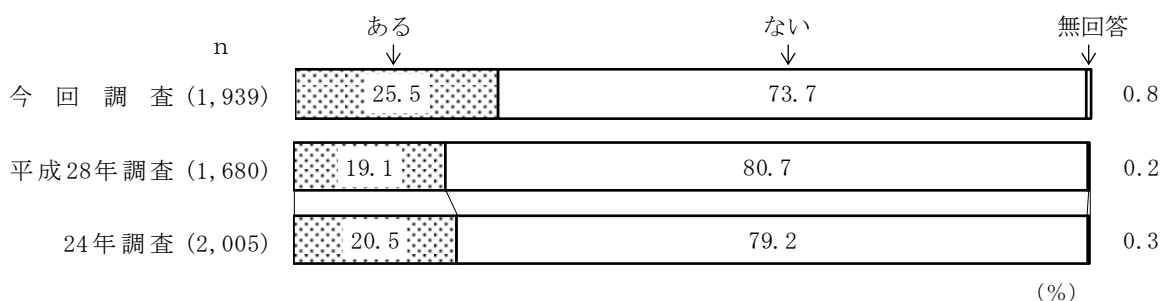


(注) 平成28年は「健康と保健医療に関する世論調査 (平成28年10月調査)」、平成24年以前は「健康に関する世論調査」  
 ※調査対象は平成28年調査から18歳以上、平成24年以前は20歳以上

(9) 専門家（機関）に相談するの必要を感じた経験：専門家（機関）に相談するの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。

(本文 P 33～P 36)

- ・「ある」は26%（平成28年より6ポイント増加）
- ・「ない」は74%

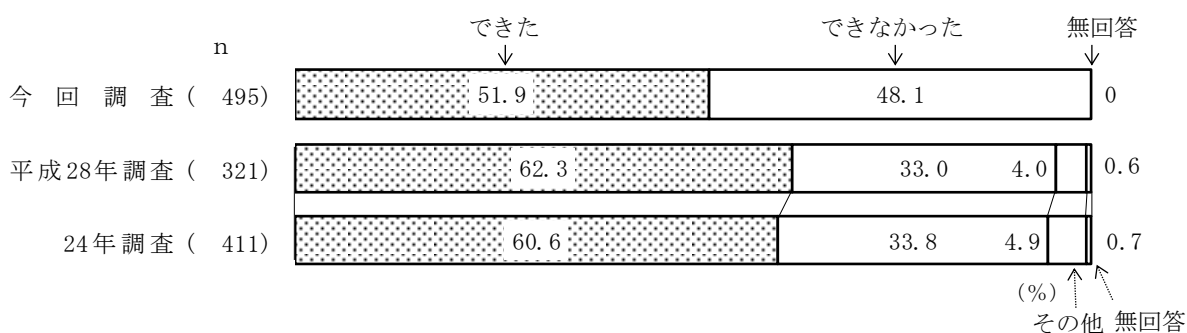


(注) 平成 28 年は「健康と保健医療に関する世論調査（平成 28 年 10 月調査）」  
 平成 24 年は「健康に関する世論調査（平成 24 年 1 月調査）」  
 ※調査対象は平成 28 年調査から 18 歳以上、平成 24 年は 20 歳以上

(10) 適切な相談窓口をみつけることができたか：専門家（機関）に相談するの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。

(本文 P 37～P 39)

- ・「できた」は52%（平成28年より10ポイント減少）
- ・「できなかった」は48%



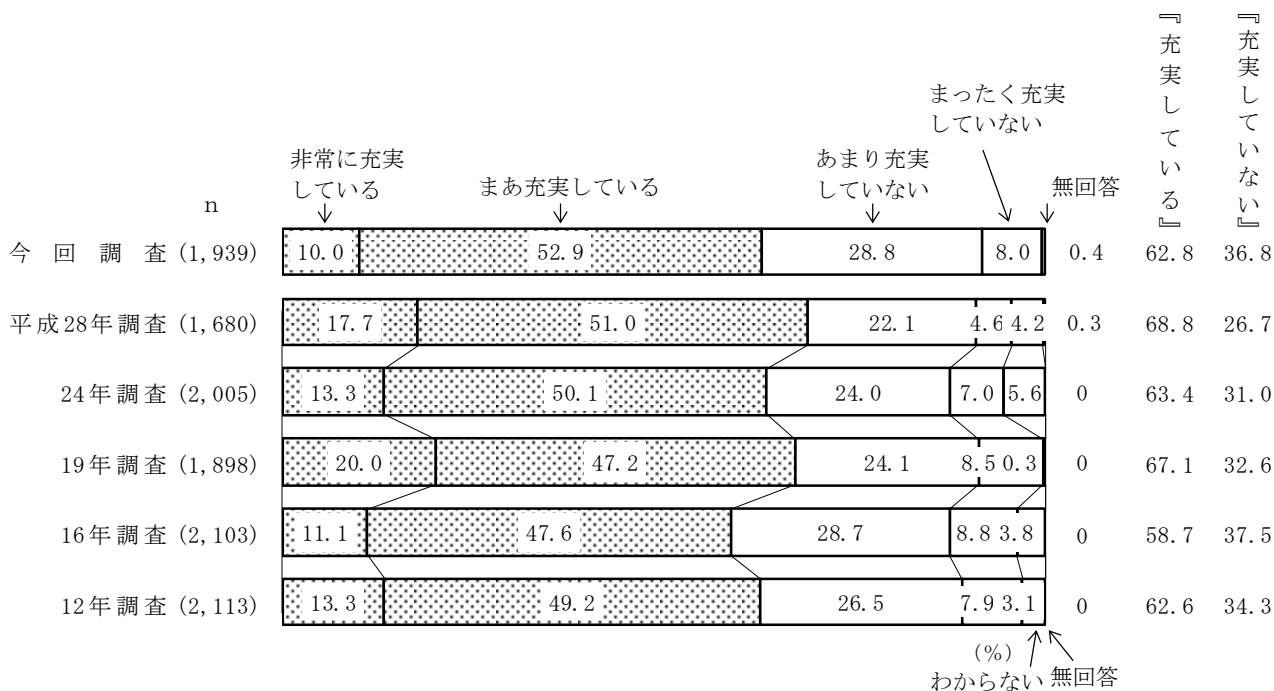
(注) 平成 28 年は「健康と保健医療に関する世論調査（平成 28 年 10 月調査）」  
 平成 24 年は「健康に関する世論調査（平成 24 年 1 月調査）」  
 ※調査対象は平成 28 年調査から 18 歳以上、平成 24 年は 20 歳以上  
 ※今回調査では「その他」はなし



(11) 余暇の充実度：余暇の過ごし方は充実しているかを聞いた。

(本文 P 40～P 44)

- ・『充実している』は63%（平成28年より6ポイント減少）
- ・『充実していない』は37%



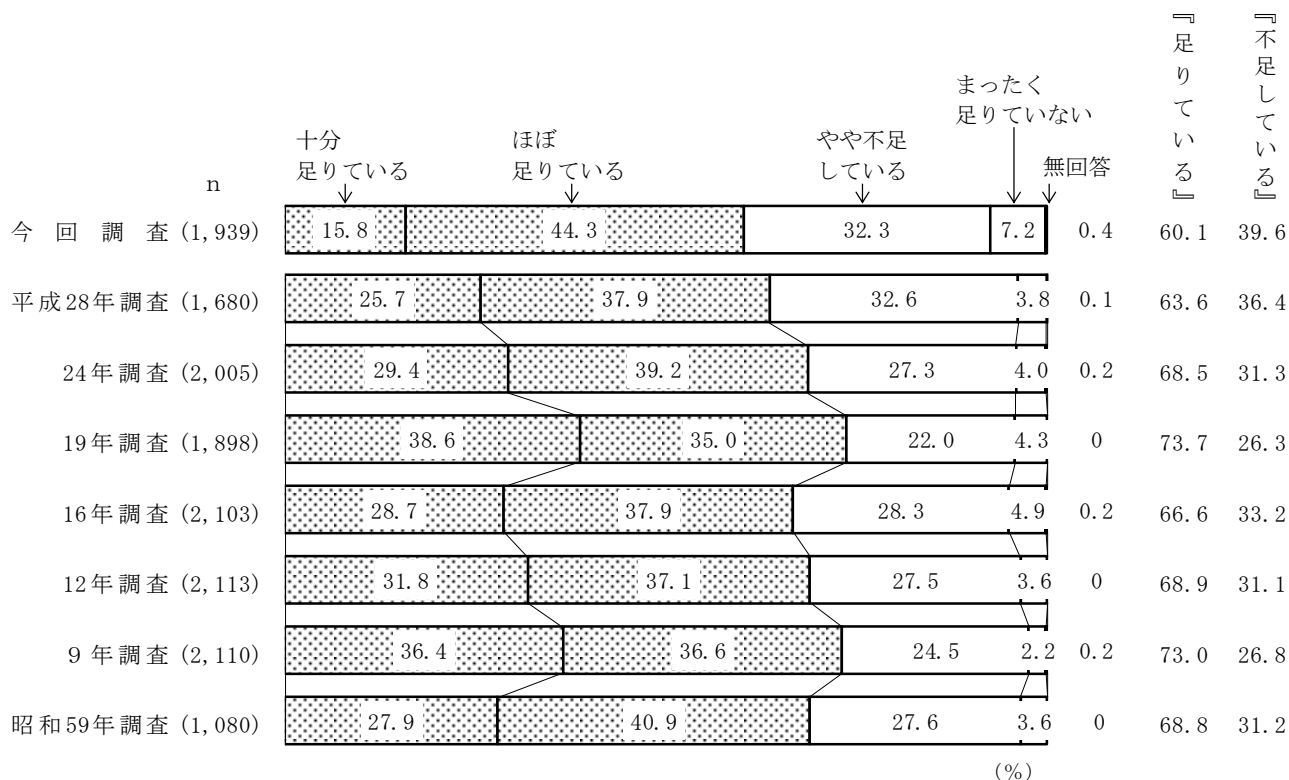
(注1) 平成28年は「健康と保健医療に関する世論調査（平成28年10月調査）」、平成24年以前は「健康に関する世論調査」  
 ※調査対象は平成28年調査から18歳以上、平成24年以前は20歳以上  
 ※今回調査では「わからない」はなし

(注2) 『充実している』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』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

(12) 睡眠の充足感：普段の睡眠時間は足りているかを聞いた。

(本文 P 45～P 50)

- ・『足りている』は60%、『不足している』は40%
- ・「十分足りている」は平成28年より10ポイント減少、「ほぼ足りている」は6ポイント増加



(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年以前は「まったく不足している」

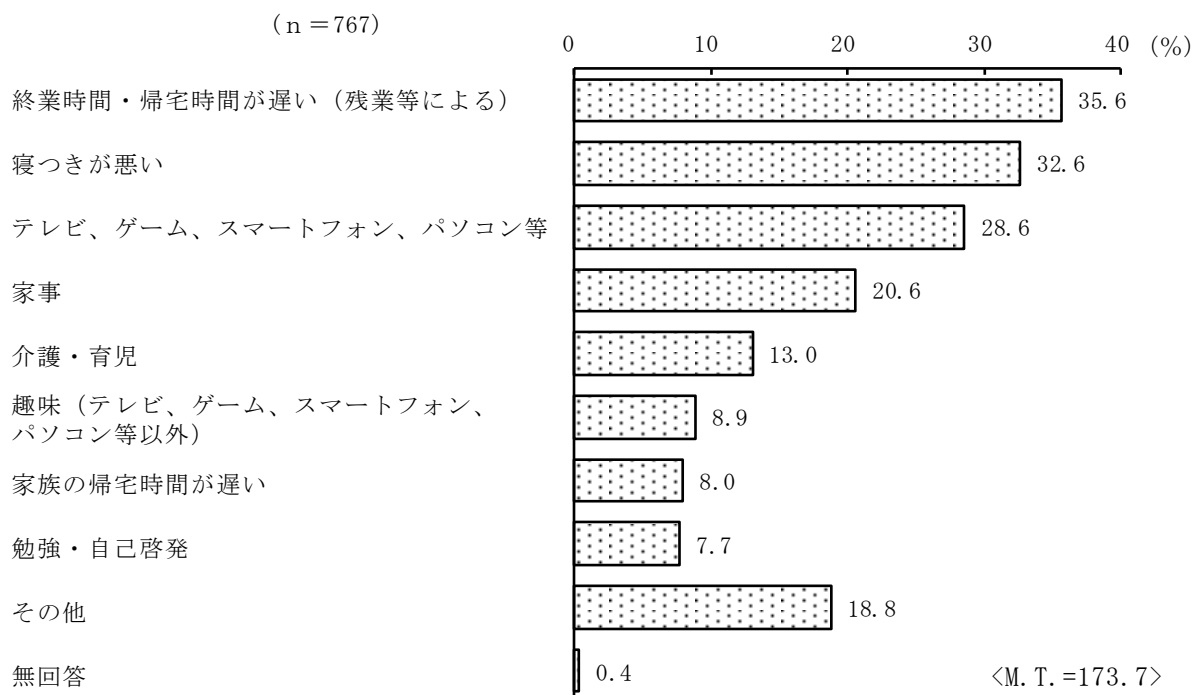
(注2) 『足りている』は「十分足りている」「ほぼ足りている」の合計

『不足している』は「やや不足している」「まったく足りていない」の合計

(13) 睡眠不足の理由：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。（M. A.）

（本文P51～P52）

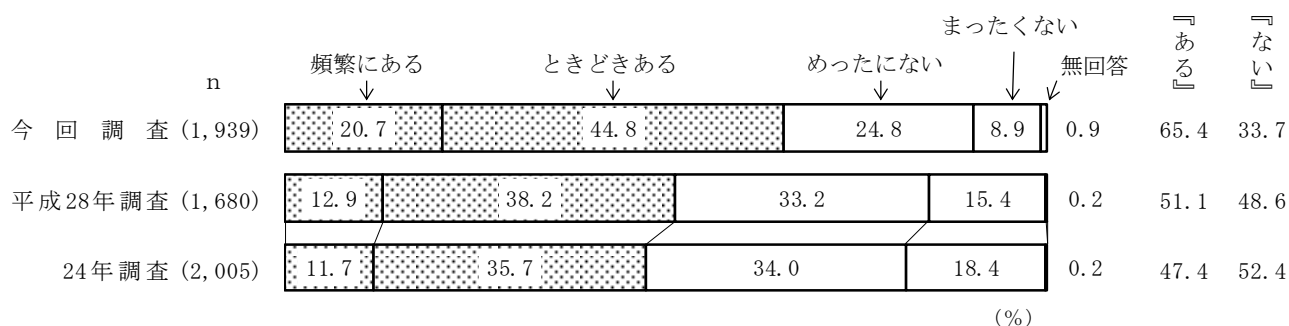
- ・「終業時間・帰宅時間が遅い（残業等による）」が36%でトップ
- ・「寝つきが悪い」33%、「テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコン等」29%が続く



(14) 睡眠の質の低下の有無：この1か月に、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。

（本文P53～P57）

- ・『ある』は65%（平成28年より14ポイント増加）
- ・『ない』は34%



(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

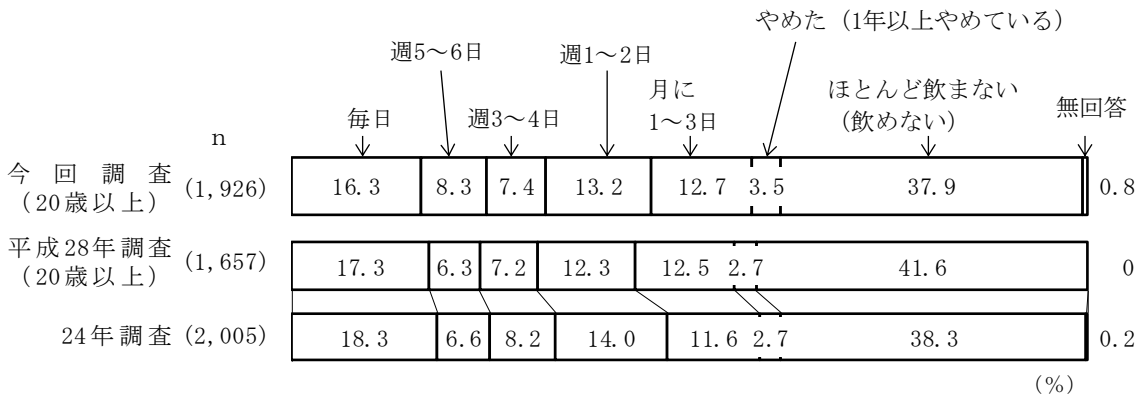
(注2) 『ある』は「頻繁にある」「ときどきある」の合計、『ない』は「めったにない」「まったくない」の合計

## 2 飲酒の習慣

(1) 飲酒の習慣：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。

（本文P58～P61）

- ・「ほとんど飲まない（飲めない）」は38%
- ・「毎日」16%、「週1～2日」13%が続く



（注）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）」

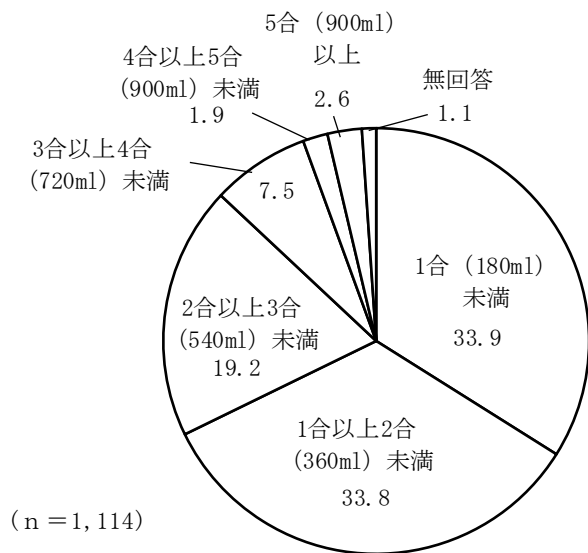
平成24年は「健康に関する世論調査（平成24年1月調査）」

※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

(2) 1日あたりの飲酒量：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。

（本文P62～P63）

- ・「1合（180ml）未満」は34%
- ・「1合以上2合（360ml）未満」34%、「2合以上3合（540ml）未満」19%が続く



**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）

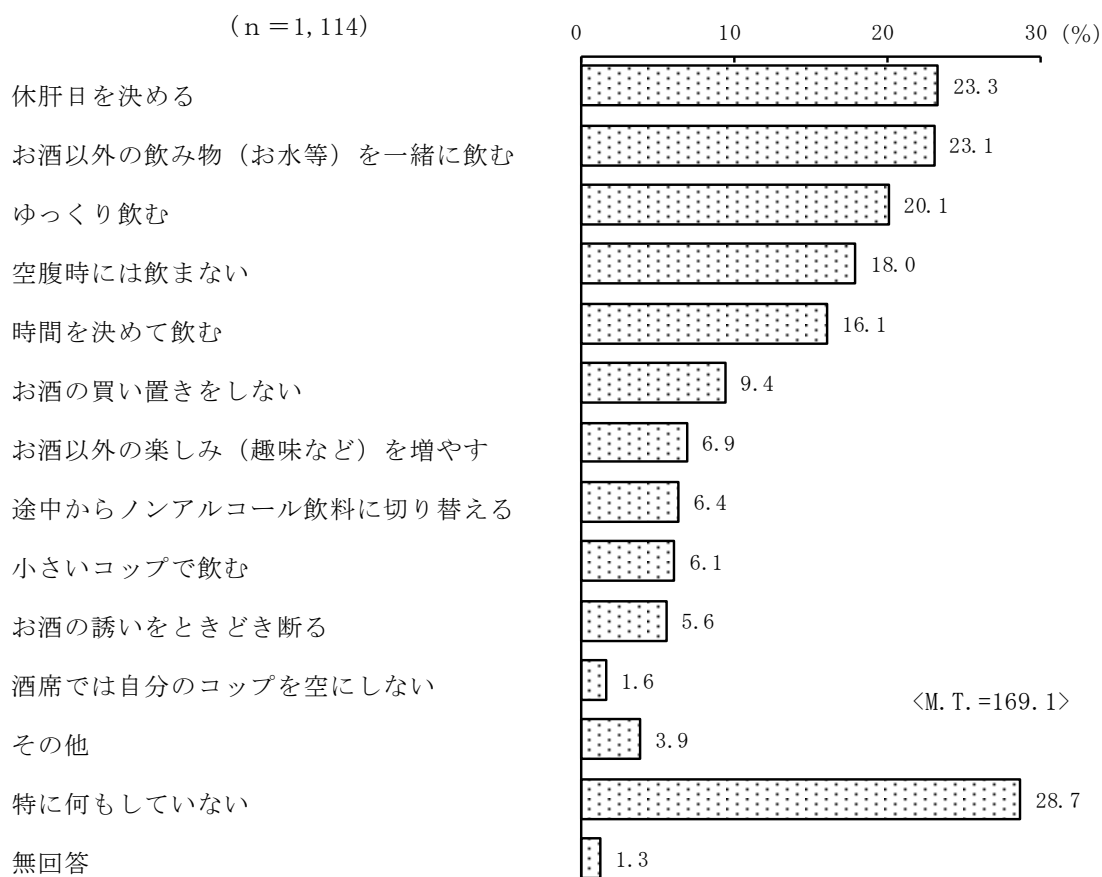
缶チューハイ1缶（アルコール度数7度・約350ml）

(3) 過度な飲酒を防ぐ工夫：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。

(M. A.)

(本文 P64～P65)

- ・「休肝日を決める」が23%
- ・「お酒以外の飲み物（お水等）を一緒に飲む」23%、「ゆっくり飲む」20%が続く
- ・「特に何もしていない」は29%



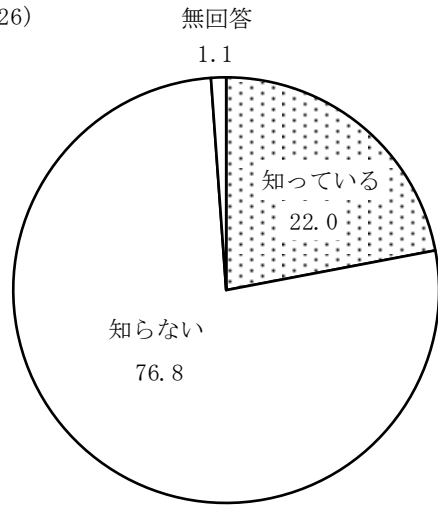
(4) 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認知度：20歳以上の人（1,926人）に、生活習慣病のリスクを高める飲酒量（\*）を知っているか聞いた。

（本文P66～P67）

\* 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

・「知っている」は22%、「知らない」は77%

(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）

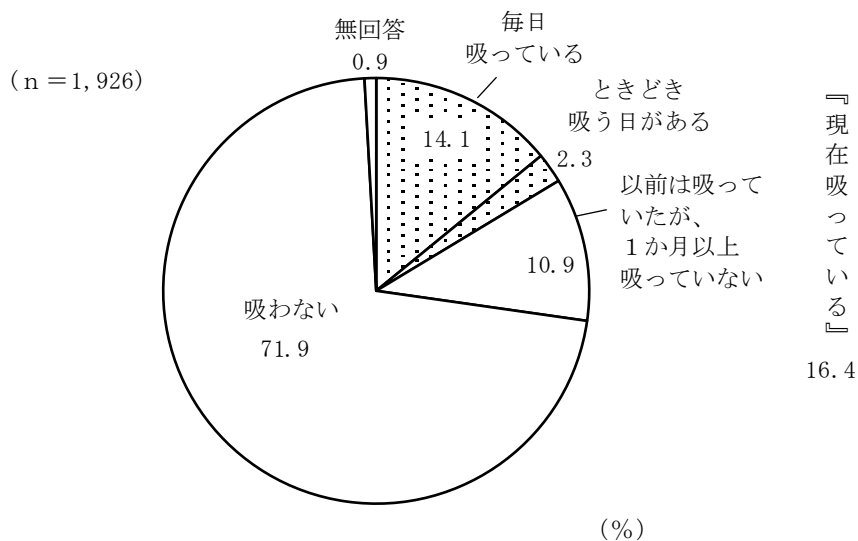
(%)

### 3 喫煙の健康への影響と受動喫煙

(1) 喫煙の習慣：20歳以上の人（1,926人）に、喫煙の習慣を聞いた。

（本文P68～P70）

・『現在吸っている』は16%  
 ・「吸わない」は72%



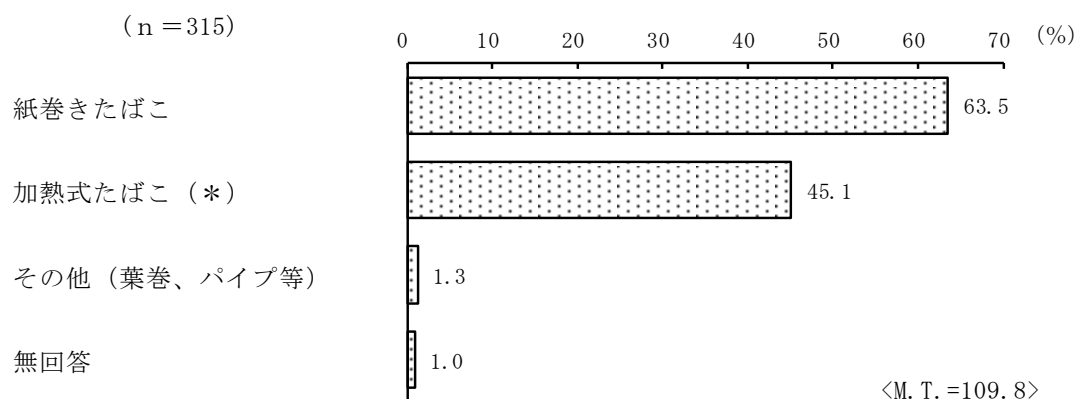
(注) 『現在吸っている』は「毎日吸っている」「ときどき吸う日がある」の合計

(2) 吸っているたばこの種類：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。

(M. A.)

(本文 P71～P72)

・「紙巻きたばこ」は64%、「加熱式たばこ」は45%

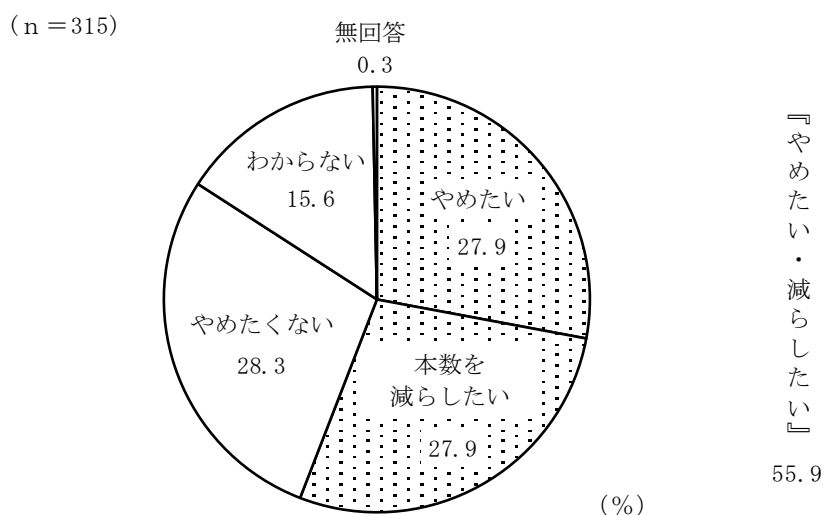


\*たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品を燃焼させず、専用機器を用いて電気で加熱することで煙を発生させるもの

(3) 喫煙習慣見直しの意向：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。

(本文 P73)

・『やめたい・減らしたい』は56%  
 ・「やめたくない」は28%

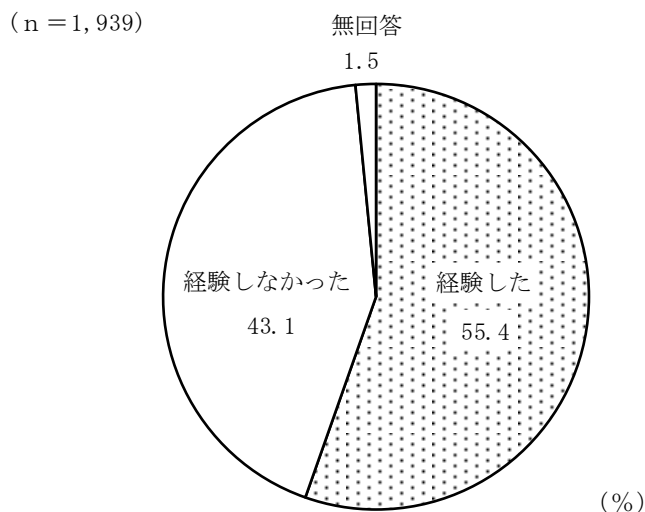


(注)『やめたい・減らしたい』は「やめたい」「本数を減らしたい」の合計

(4) この1年間の受動喫煙経験の有無：この1年間の受動喫煙の経験を聞いた。

(本文 P74～P75)

・「経験した」は55%、「経験しなかった」は43%

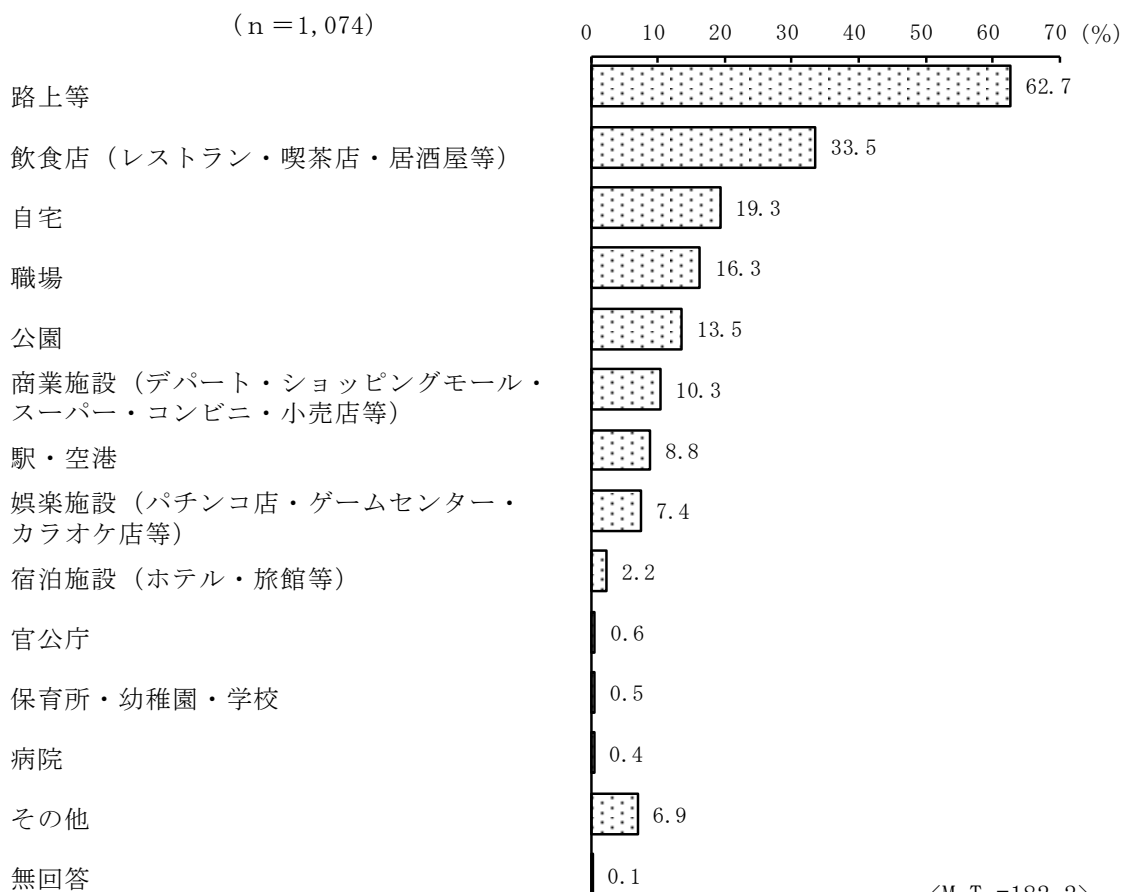


(5) 受動喫煙を経験した場所：この1年間に受動喫煙を「経験した」と答えた人(1,074人)に、どこで受動喫煙を経験したか聞いた。(M. A.)

(本文 P76～P77)

・「路上等」が63%でトップ

・「飲食店(レストラン・喫茶店・居酒屋等)」34%、「自宅」19%が続く



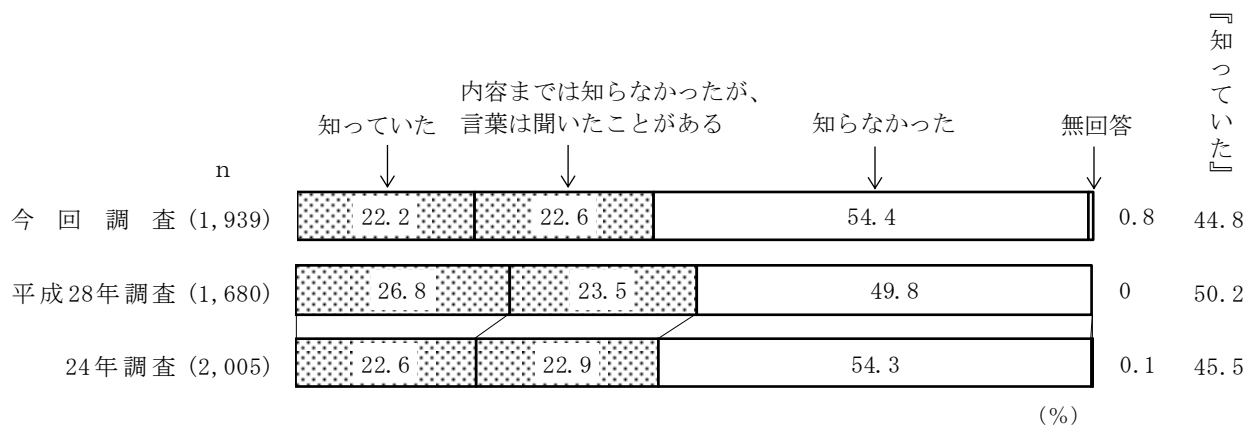


(6) 「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」の認知度：慢性閉塞性肺疾患（COPD）（\*）を知っているか聞いた。

（本文 P78～P80）

\* 従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称。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。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るが、重症化すると一日中酸素吸入が必要になることもある。

- ・『知っていた』は45%（平成28年より5ポイント減少）
- ・「知らなかった」は54%



(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) 『知っていた』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

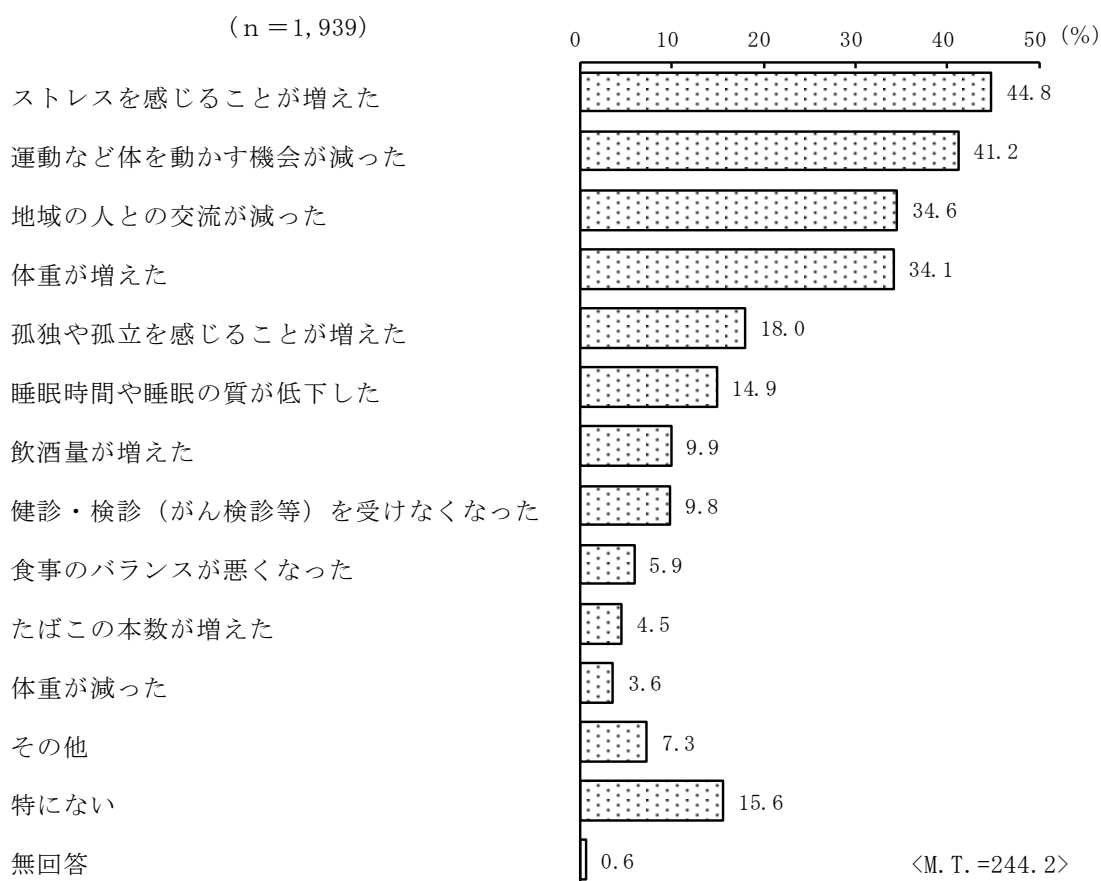
(1) 新型コロナウイルス感染症の拡大による健康への影響：新型コロナウイルス感染症の拡大により、こころとからだの健康にどのような悪い影響があったか聞いた。

(M. A.)

(本文 P81～P83)

・「ストレスを感じるが増えた」が45%でトップ

・「運動など体を動かす機会が減った」41%、「地域の人との交流が減った」35%が続く



・性別では、「ストレスを感じるが増えた」は女性が男性より12ポイント高い

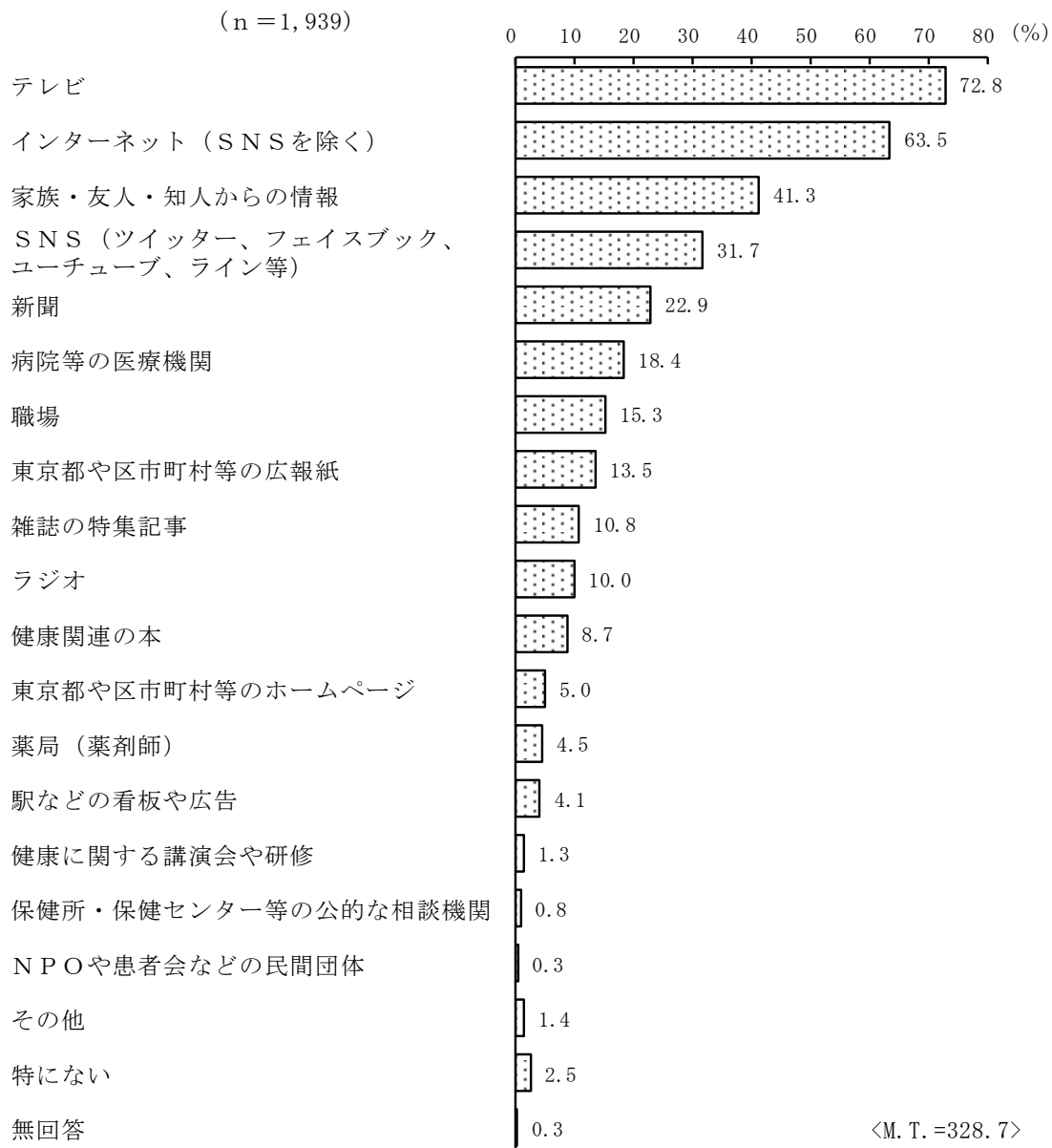
(上位3位)		(%)	
性別	ストレスを感じるが増えた	運動など体を動かす機会が減った	地域の人との交流が減った
男性	38.1	38.6	29.8
女性	50.0	43.2	38.3

## 5 健康情報の収集・活用

(1) 健康に関する情報源：健康に関する情報を何から得ているか聞いた。(M. A.)

(本文 P84～P86)

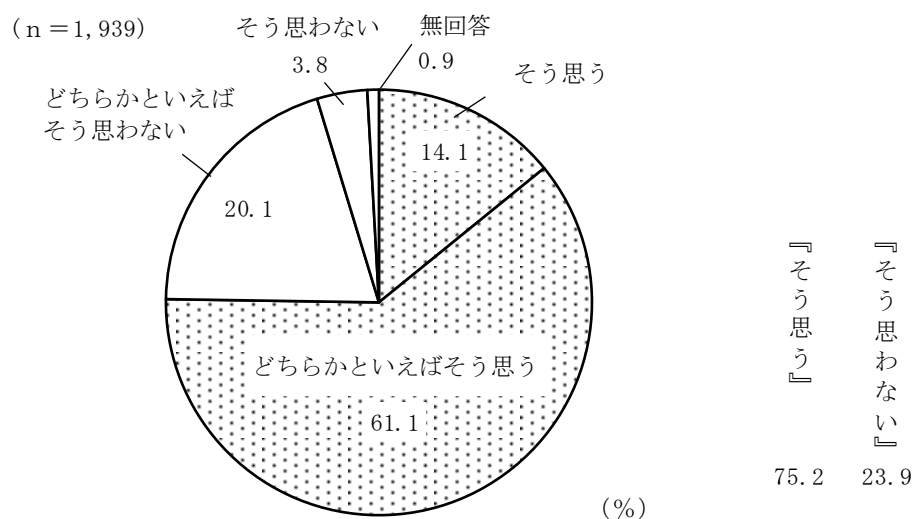
- ・「テレビ」が73%でトップ
- ・「インターネット（SNSを除く）」64%、「家族・友人・知人からの情報」41%が続く



(2) 求める健康情報を入手できているか：自分の求める情報を入手できているか聞いた。

(本文 P87～P89)

・『そう思う』は75%、『そう思わない』は24%

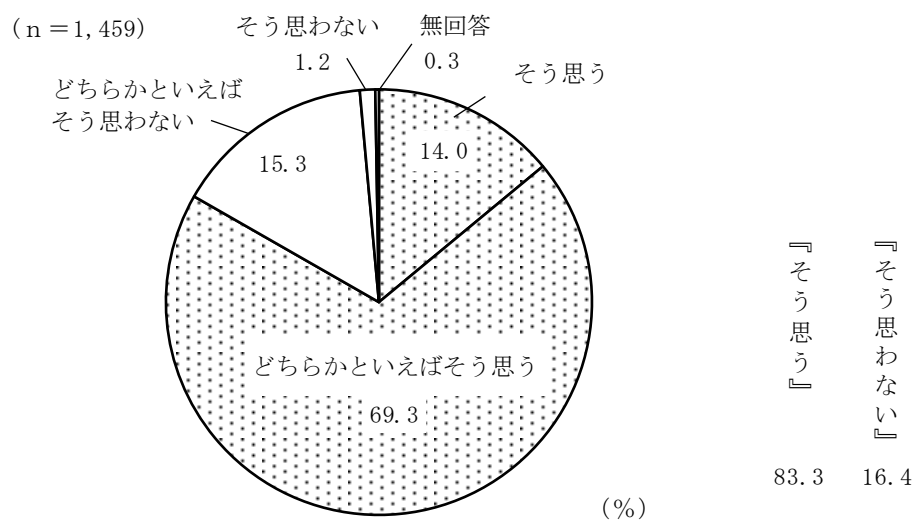


(注) 『そう思う』は「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計  
 『そう思わない』は「どちらかといえばそう思わない」「そう思わない」の合計

(3) 入手した健康情報の活用：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。

(本文 P90～P91)

・『そう思う』は83%、『そう思わない』は16%



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

## 6 行政への要望

(1) 健康づくりに関する都への要望：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。(M. A.)

(本文 P92～P95)

- ・「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%でトップ
- ・「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）」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）」37%が続く

