

平成25年度都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査の結果(概要)

1 調査の目的

平成25年3月に策定した「東京都健康推進プラン21（第二次）」（以下「プラン21（第二次）」という。）では、総合目標として「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を掲げ、これらを達成するため生活習慣病の発症予防や生活習慣の改善の取組を強化することとしている。「健康格差」については、「都民の病気や健康状態についての区市町村間の違い」とし、その縮小を目指すこととしている。

生活習慣のみならず、地域の絆やつながり（ソーシャルキャピタル）も健康に影響を及ぼすと言われており、今後の健康づくりは都民一人ひとりの主体的な取組に加え、健康づくりをしやすい地域や人とのつながりの醸成が重要であり、区市町村をはじめとした推進主体の取組が不可欠である。

そこで、都民の健康や地域とのつながりに関する意識や活動状況等を把握して今後の健康づくり施策に活かしていくため、また最も身近な住民サービスの実施主体である区市町村における健康づくりの取組を支援していくために必要な基礎データを得ることを目的として実施した。

なお、本調査結果は、当該調査期間における都民の意識調査の結果である。健康や地域とのつながりに関する意識にはさまざまな要因が関係していることから、区市町村において、各自治体の環境条件や社会資源の状況等も考慮・検討に加えて本調査結果を活用いただくことも目的の1つとしている。

2 調査の対象

平成25年10月1日現在、東京都内（島しょ部を除く）に住む満20歳以上の日本国籍を持つ男女個人

3 調査期間

平成25年11月29日～12月27日

4 調査方法

- (1) 抽出方法 住民基本台帳による二段無作為抽出(人口規模の小さい町村は無作為抽出)
- (2) 調査方法 郵送配布－郵送回収調査

5 回答結果

標本数	回収数	回収率
67,425人	24,955人	37.0%

都民の皆様へ

「都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査」 御協力のお願い

拝啓 時下ますます御清祥のこととお慶び申し上げます。

平成25年3月、東京都は、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を目指し、健康増進法に基づく健康増進計画である「東京都健康増進プラン21（第二次）（以下「プラン21（第二次）」という。）」を策定しました。

プラン21（第二次）では、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を総合目標として掲げており、その目標を達成するため、都民の皆様の健康や生活習慣に関する意識や、地域での活動状況について把握させていただきたく、中面のとおり、調査を行います。

＜回答方法＞

- 1 中面にある問1から問10までのそれぞれのそれぞれの選択肢から、この調査票の宛先となっている方のお考えや状況に一番近いものをお選びください。
- 2 1でお選びになった番号と同じものを、中面右下の「回答用ハガキ」の記入欄の番号に○をつけてください。
- 3 最後に必要事項を記入し、ハガキを切り離してポストに投函してください（切手は不要です。）。

本調査結果は今後、東京都及び各区市町村が健康づくりを支援する体制を整える施策を進めていくための貴重な資料となります。

20歳以上の方の中から、住民基本台帳法に基づく無作為抽出を行い、調査をお願いするお一人お一人に調査票を送付させていただきます（本調査は世帯単位ではなく、個人単位です。）。

皆さまの御回答は、個人が特定されることはなく、本調査以外に使用することは一切ございません。

お忙しいところ大変恐縮ですが、本調査の趣旨を御理解いただき、御協力くださいませようしくお願い申し上げます（所要時間は10分程度です。）。

敬具

【実施主体】

東京都（担当部署：福祉保健局保健政策部健康推進課）

URL：<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenko.zukuri/chousa.html>

東京都福祉保健局トップページ⇒健康・安全⇒健康づくり⇒都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査

【投函期限】

平成25年12月27日（金曜日）までにポストに御投函ください。

【お問合せ先】

御記入にあたり、御不明な点がございましたら、下記までお問合せください。

本調査お問合せ専用電話：一般社団法人輿論科学協会

03-5772-9251（受付時間 平日9時30分から17時30分まで）

※ 本調査は、東京都が調査専門機関である一般社団法人輿論科学協会に委託して実施しています。



東京都

都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査

以下の問1から問10まで、選択肢をお選びになり、下のページにある回答用ハガキの記入欄にある、お選びになった数字に○をつけ、切り取り線でハガキを切り離して、平成25年12月27日（金曜日）までにポストへ御投函ください（切手は不要です。）。

◎下のページにある回答用ハガキに御記入の上、切り離してポストへ御投函ください。

問1 あなたは御自分の健康状態をどのように感じていますか。あてはまるものを1つお選びください。

- 1 よい 2 まあまあよい 3 あまりよくない 4 よくない

問2 あなたの健康診断等の受診状況をおたずねします。

(問2-1) 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。(注: 次のようなものは健診等には含まれません。がんの検診、妊産婦健診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療(治療や診察)としての検査) あてはまるものを1つお選びください。

- 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 → 問3へ 5 わからない → 問3へ

(問2-2) 1～3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。あてはまるものをすべてお選びください。

- 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

問3 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、健康づくりのために推奨されている量ほどのくらいだと思いますか。あてはまるものを1つお選びください。
(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2/3本がそれぞれ60～70g程度)

- 1 150g以上 2 250g以上 3 350g以上 4 450g以上 5 550g以上

問4 あなたは、成人(20～64歳)の1日あたりの歩数について、健康づくりのために推奨されている量は何歩以上だと思いますか。あてはまるものを1つお選びください。
(目安: 10分の歩行が約1,000歩)

- 1 4,000歩以上 2 6,000歩以上 3 8,000歩以上 4 10,000歩以上

問5 毎日の生活で負担感のない程度に、日常生活の行動を少し変えさせる習慣を継続することが、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。あてはまるものをすべてお選びください。

- 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をやめて階段を使っている 5 間食を控えている
3 食事は腹八分目している 4 野菜を食べるようにしている 8 その他 9 特に何もしていない
6 寝る前には食べないようにしている 7 食事のときには野菜を先に食べるようにしている

問6 あなたは、地域のひととの程度かかわりを持っていますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。

- 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

問7 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。

あてはまるものを1つお選びください。(注:グループ活動等のほか、会った時に話をするなど含みます。)

- 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

問8 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。あてはまるものを1つお選びください。

- 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

問9 あなたは、地域におけるボランティア活動や趣味のグループへの参加状況についておたずねします。(問9-1)参加している場合はどのような活動内容ですか。あてはまるものをすべてお選びください。(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 → 問10へ

問9-2)1〜8と回答した方におたずねします。参加しているグループ(団体)の数はいくつになりますか。あてはまるものを1つお選びください。

- 1 3グループ(団体)以上 2 2グループ(団体) 3 1グループ(団体)

問10 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であると思いますか。あてはまるものを1つお選びください。

- 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

右の回答用ハガキに御記入のうえ、切り取って12月27日(金曜日)までにポストに投函してください。御協力、誠にありがとうございます。

◎ 下の回答用ハガキに御記入の上、切り離してポストへ御投函ください。

都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査

問1	1	2	3	4	※1つだけ選択	
問2-1	1	2	3	4	5	※1つだけ選択
問2-2	1	2	3	4	5	※あてはまるものすべて選択
問3	1	2	3	4	5	※1つだけ選択
問4	1	2	3	4	※1つだけ選択	
問5	1	2	3	4	5	※あてはまるものすべて選択
問6	1	2	3	4	※1つだけ選択	
問7	1	2	3	4	※1つだけ選択	
問8	1	2	3	4	5	※1つだけ選択
問9-1	1	2	3	4	5	※あてはまるものすべて選択
問9-2	1	2	3	4	5	※1つだけ選択
問10	1	2	3	4	5	※1つだけ選択

ご回答を統計的に分析するために必要なことを、少しお伺いさせていただきます。

お住まいの区市町村名	区・市・町・村				
性別・年齢	1 男性	2 女性	歳		
加入している健康保険 (あてはまるものに○をつけてください。)	1 国民健康保険 (区市町村・組合)	2 健康保険組合・共済組合 ・船員保険			
	3 全国健康保険協会健康保険(協会けんぽ)				
	4 後期高齢者医療制度				
	5 未加入	6 不明			

本調査に関するQ&A

Q この調査はどうやって実施しているのですか

A 本調査は、統計学の理論に基づいた一種の「抽選」で、東京都内に住民登録をしている満20歳以上の方から無作為に選ばれた方々約68,000人を対象に調査を行います。御回答は、集計後、表やグラフなどに加工され、東京都福祉保健局のホームページや報告書において公表されます。

Q なぜ私が調査に当たったのですか

A 都民の意識を把握するためには、すべての満20歳以上の都民の方に回答いただくのが最も正確ですが、そうすると必要な時間や費用が膨大なものとなり、現実的ではありません。

そこで、無作為抽出で選ばれた方々を対象に調査を行い、その結果から東京都及び都内区市町村の状況を推測する「標本調査」という方法を用いています。正確な調査を実施するにはあなた様の御協力が是非とも必要になりますので、この趣旨を御理解いただき、御協力をお願いいたします。

Q なぜ私の住所が分かったのですか

A 本調査を実施するに当たっては、区市町村の住民基本台帳から、調査対象となる方々を統計的に無作為に選んでいます（「無作為抽出」といいます）。

住民基本台帳は、世論調査や統計調査などの場合に、法律に沿った手続によって閲覧が許可されます。この調査も、このようにして各自治体から許可を得ています。住民基本台帳を閲覧して得られた御住所・お名前は、調査票等の発送後速やかに廃棄し、集計・分析等には一切使用することはありません。

Q 調査票には誰が記入すればいいのですか

A 本調査は、調査対象となった方全てに発送させていただきます。お送りした封筒のあて名となっている方について「回答用ハガキ」に御記入いただくようお願いいたします。

もし、この調査票が届いた方が文字の記入等が困難な場合は、御家族の方が代筆いただいても構いませんが、記入内容は調査対象となった方御本人の状況を御記入くださいますよう、お願いいたします。

他の方の情報を御回答いただきますと、正確な調査結果が得られなくなってしまいますので、御協力をお願いいたします。

Q なぜ民間の調査会社に委託しているのですか

A 大規模な調査を確実に実施するため、専門知識と技術を持つ民間の調査会社に業務を委託しています。実績のある信頼できる調査会社（一般財団法人日本情報経済社会推進協会）が使用を許諾するプライバシーマーク取得の調査会社）の中から業者を決定し、契約に当たっては、個人情報の厳重な管理や調査の目的以外への利用の禁止等を義務づけています。

Q 個人情報を守られますか

A この調査では、御自身の健康等に関する意識と、それを統計分析するために必要な情報（性別、年齢、加入保険）をおたずねしますが、個人が特定できる情報はおたずねしません。住民基本台帳を閲覧して得られた御住所・お名前は厳重に管理しており、本調査以外への利用は一切いたしません。また、調査票等の発送作業終了後、個人情報

Q この調査は義務ですか。拒否すると罰則があるのですか

A この調査は義務ではありませんので、お答えいただけなくなっても罰則はございません。しかしながら、精度の高い調査を実施するために対象の皆様お一人お一人の御協力が是非とも必要になります。趣旨を御理解いただき、御協力方よろしくをお願いいたします。

東京都福祉保健局
保健政策部健康推進課

〒163-8001
新宿区西新宿二丁目8番1号

434

1638001

郵便番号

〒163-8001
東京都新宿区
西新宿二丁目8番1号
保健政策部健康推進課
（郵便）

7793

新宿局承認

郵便局印

6 調査結果（概要）

【単純集計結果】

◇自分の健康状態に対する意識（問1）

＜男女とも「よい」と「まあまあよい」の合計は約8割＞

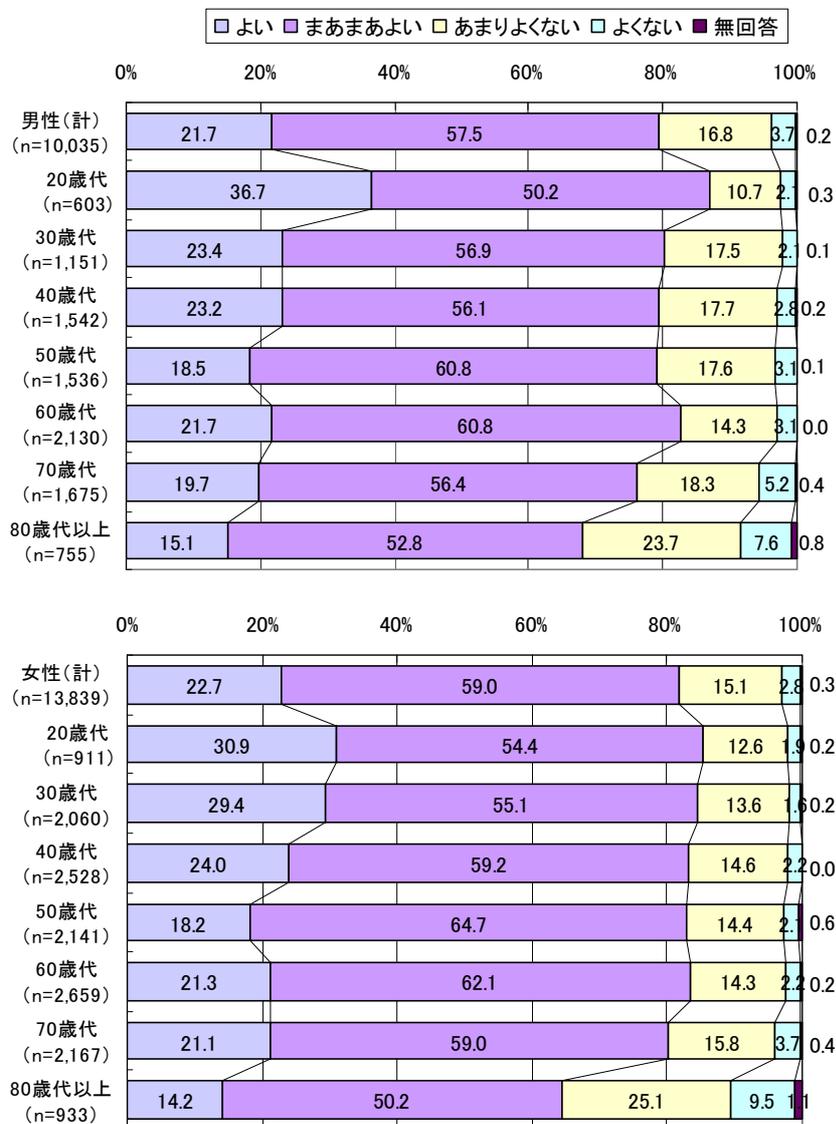
自分自身の健康状態をどのように感じているか、については、男性では「よい」が21.7%、「まあまあよい」が57.5%、女性では「よい」が22.7%、「まあまあよい」が59.0%であり、「よい」と「まあまあよい」合わせると男性では79.2%、女性では81.7%の人が健康状態がよいと感じている。

なお、男女とも、40歳代、60歳代と比べ、50歳代において「よい」との回答が少なく、男性で18.5%、女性で18.2%となっている。

図1 健康状態をどのように感じているか

問1 あなたは御自分の健康状態をどのように感じていますか。あてはまるものを1つお選びください。

1 よい 2 まあまあよい 3 あまりよくない 4 よくない



◇健康診断等の受診状況（問2-1）

<「毎年受けている」人は70%前後だが、30歳代の女性は60%を下回っている。>

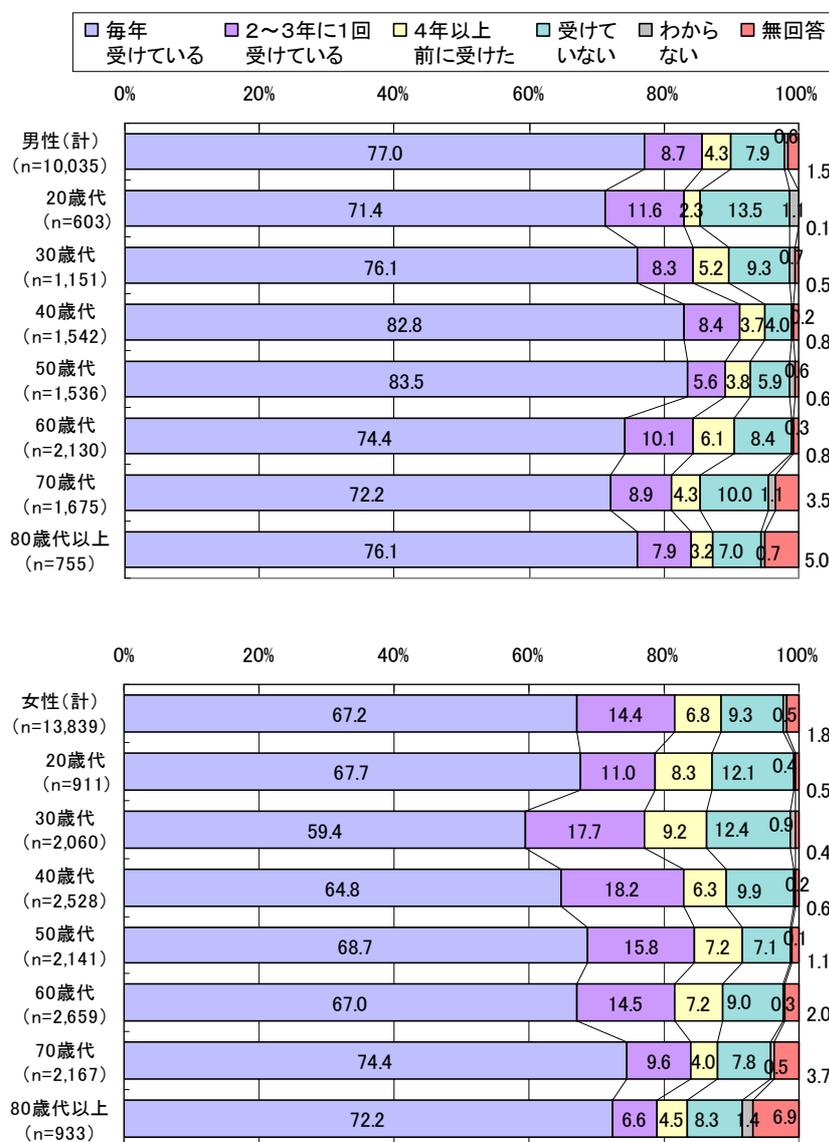
健康診断等を「毎年受けている」人は男性では77.0%、女性では67.2%となっている。年代別にみると、男性は全ての年代で「毎年受けている」が70%を超えており、特に40歳代、50歳代で80%を超え高くなっている。女性は、20歳代から60歳代で「毎年受けている」が70%に達しておらず、特に30歳代では59.4%と低くなっている。

図2 健康診断の受診状況

問2-1 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。（注：次のようなものは健診等には含まれません。がんのみの検診、妊産婦健診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療（治療や診察）としての検査）あてはまるものを1つお選びください。

- 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



◇ 健康診断の受診の機会（問2-2）

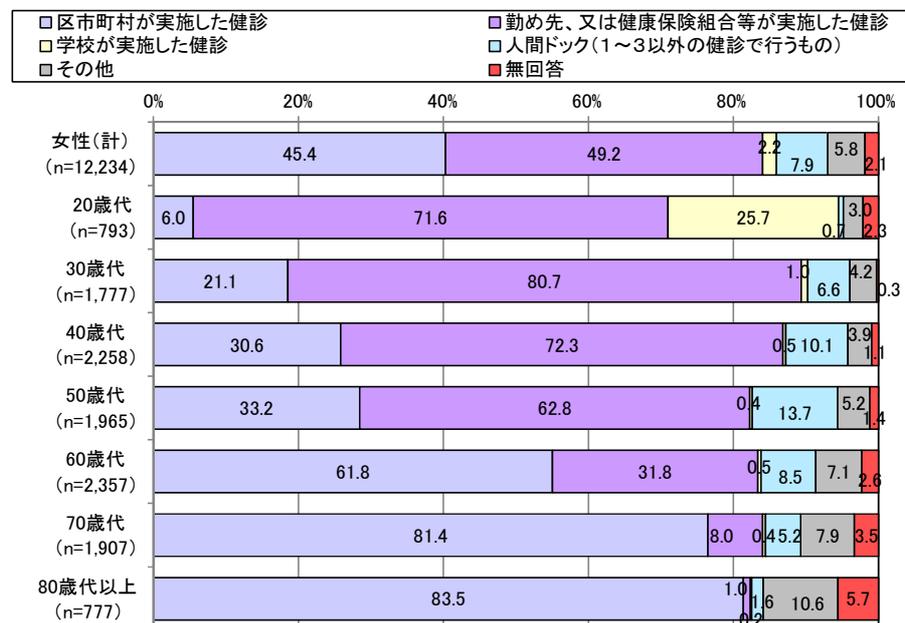
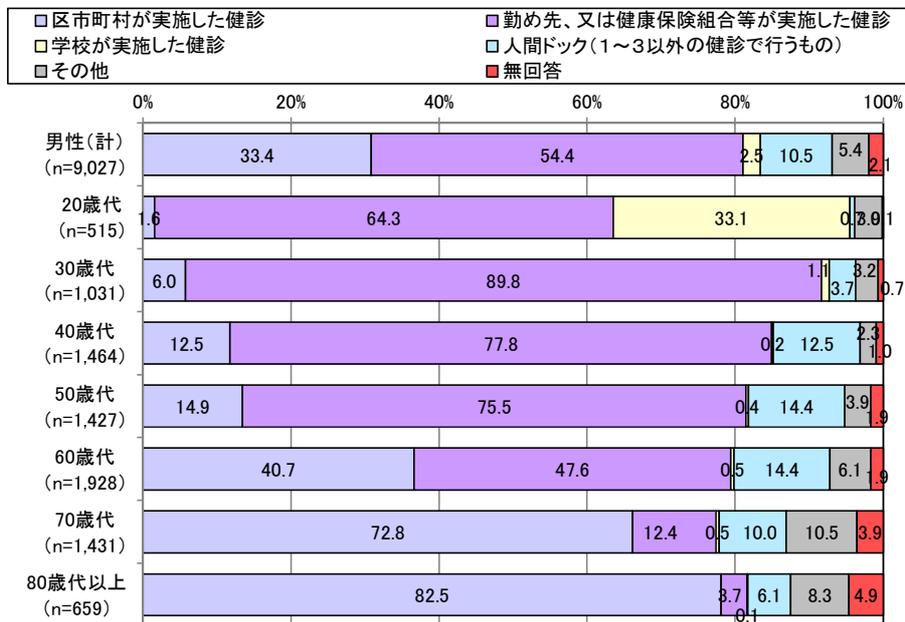
＜男性では60歳代、女性では50歳代までは「勤め先、又は健康保険組合等が実施した健診」を、その年代以降は「区市町村が実施した健診」を受診する人が最も多い。＞

健康診断の受診の機会は、男性では20～60歳代、女性では20～50歳代で「勤め先、又は健康保険組合等が実施した健診」が最も高くなっているが、男女とも60歳代以降で、「区市町村が実施した健診」を受診した人の割合が50歳代までと比べて高くなっており、60歳代では、男性で40.7%、女性で61.8%、70歳代では男性で72.8%、女性で81.4%となっている。

図3 健康診断の受診の機会

問2-2（問2-1で）1～3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。あてはまるものをすべてお選びください。

- 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



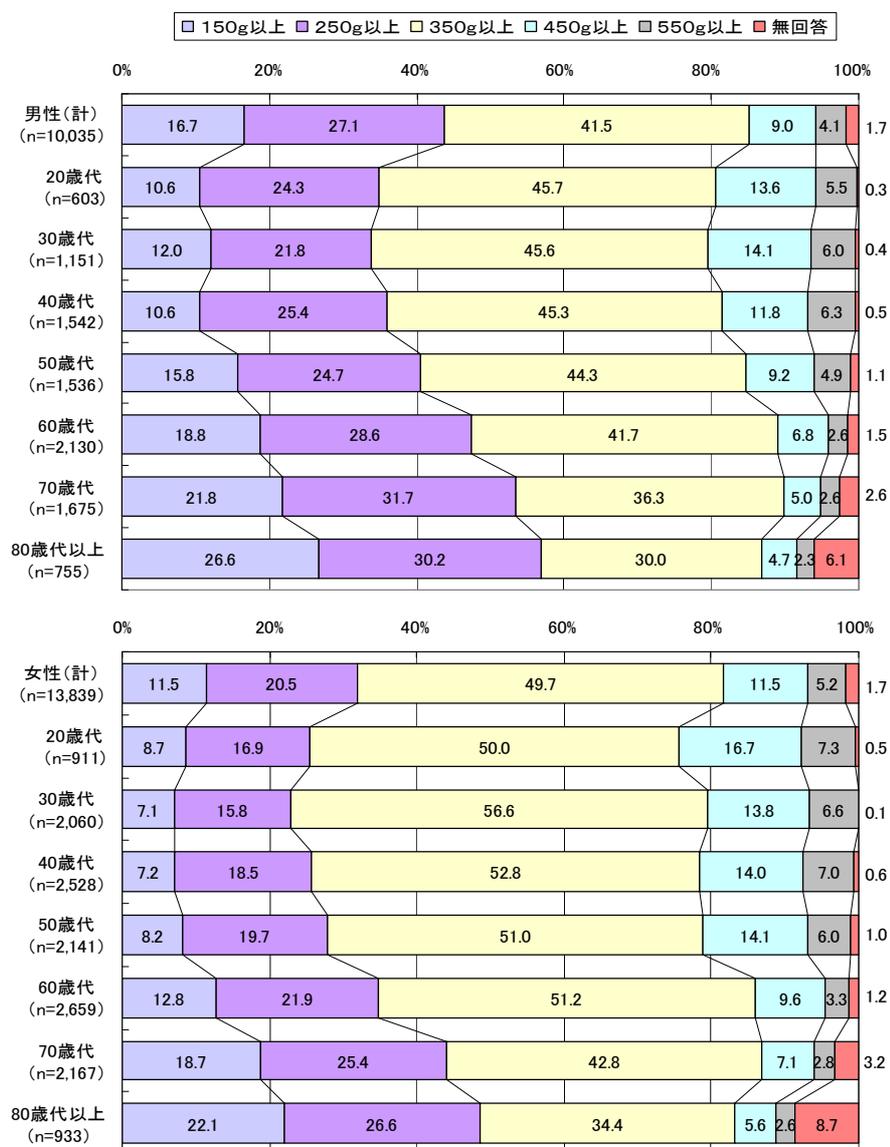
◇野菜摂取の推奨量の認知状況（問3）

<「350g以上」を知っている人は、男性で約4割、女性で約5割。>

成人（20歳以上）の1日あたりの野菜の摂取量について、健康づくりのために推奨されている量を「350g以上」と正しく回答した人は男性で41.5%、女性で49.7%となっている。年齢階級別にみると、「350g以上」と正しく回答した人の割合は、男女とも20歳代から60歳代が高く、男性では40%、女性では50%を超えている。

図4 野菜摂取の推奨量の認知状況

問3 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、健康づくりのために推奨されている量はどのくらいだと思いますか。あてはまるものを1つお選びください。（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2/3本がそれぞれ60～70g程度）
 1 150g以上 2 250g以上 3 350g以上 4 450g以上 5 550g以上



（参考）東京都健康推進プラン21（第二次）の指標
 <野菜の摂取量（1日当たり）350g以上の人の割合（20歳以上）>
 （平成19～21年 国民・健康栄養調査 栄養摂取状況調査（東京都分））
 男性：31.9%、女性28.6%（平成19～21年）
 指標の方向：増やす（50%）

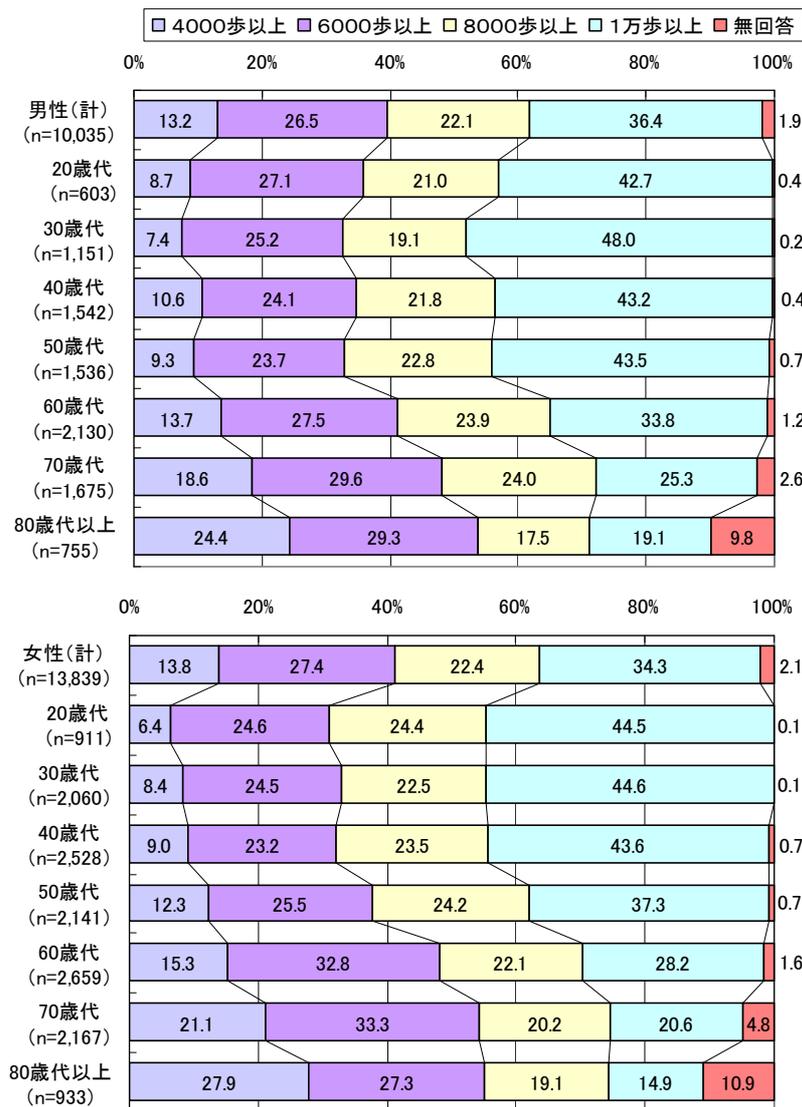
◇歩数の推奨量の認知状況（問4）

<「8,000歩以上」を知っている人は、男女とも約2割。>

成人（20～64歳）の1日当たりの歩数の健康づくりのために推奨されている量について、男女とも最も多かった回答は「10,000歩以上」で、男性で36.4%、女性で34.3%であり、「8,000歩以上」と正しく回答した人の割合は男性で22.1%、女性で22.4%となっている。

図5 歩数の推奨量の認知状況

問4 あなたは、成人（20～64歳）の1日当たりの歩数について、健康づくりのために推奨されている量は何歩以上だと思いますか。あてはまるものを1つお選びください。（目安：10分の歩行が約1,000歩）
 1 4,000歩以上 2 6,000歩以上 3 8,000歩以上 4 10,000歩以上



（参考）東京都健康推進プラン21（第二次）の指標

<歩数（1日当たり）が8,000歩以上の人の割合>

（平成19～21年 国民・健康栄養調査 身体状況調査（東京都分））

男性（20～64歳）：51.3%、同（65～74歳）37.3%

女性（20～64歳）：45.5%、同（65～74歳）28.8%

指標の方向 増やす（50%）

◇負担感のない程度の日常生活の行動を少し変化させる習慣の実践状況（問5）

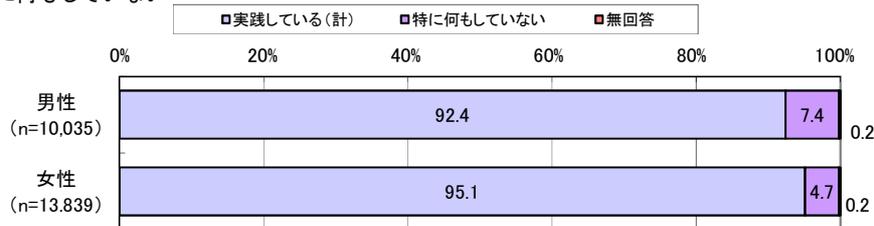
<ほとんどの人が何らかの習慣を実践しており、男性では「短い距離は歩くようにしている」、女性では、20～64歳では、「野菜を食べるようにしている」、65歳以上では「寝る前には食べないようにしている」が最も多い。>

毎日の生活における、負担感のない程度の日常生活の行動を少し変化させる習慣の実践状況をみると、「実践している」は男性で92.4%、女性で95.1%となっており、ほとんどの人が何らかの習慣を実践していると回答している。

性・年齢2階級別に、実践している習慣の内容をみると、男性では「短い距離は歩くようにしている」が最も高く、20～64歳で63.3%、65歳以上で69.5%となっている。女性では、20～64歳では、「野菜を食べるようにしている」が68.5%、65歳以上では「寝る前には食べないようにしている」が73.4%と最も高くなっている。また、「食事は腹八分目にしている」は、男女とも65歳以上で約半数の人が「実践している」と回答しており、20～64歳とと比べ、65歳以上で20ポイント以上高くなっている。

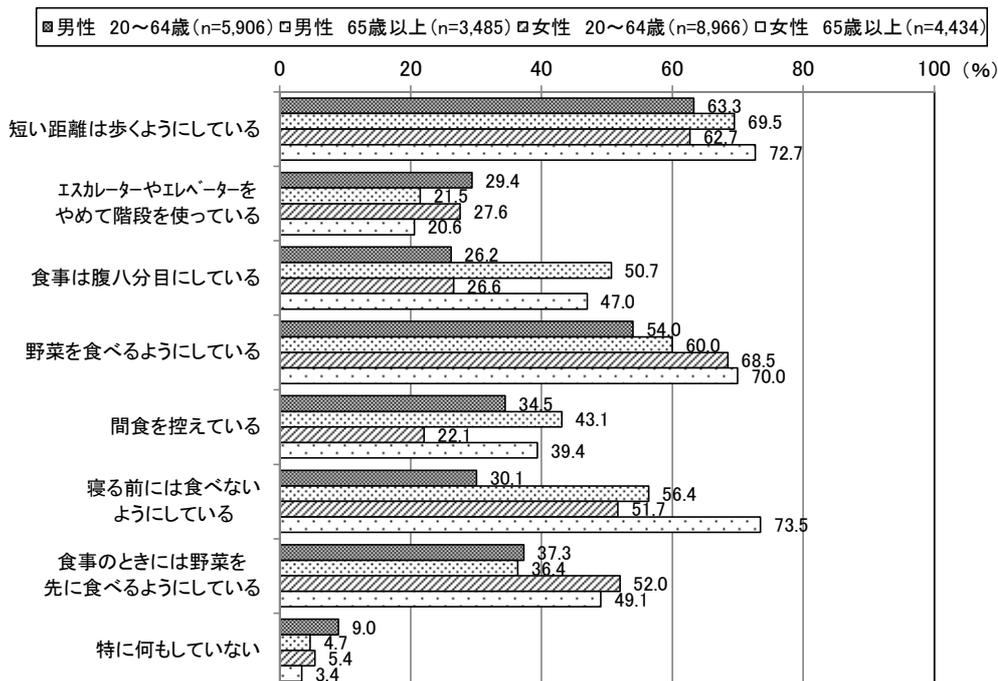
図6-1 負担感のない程度の日常生活の行動を少し変化させる習慣の実践状況（複数回答）

- 問5 毎日の生活で負担感のない程度に、日常生活の行動を少し変化させる習慣を継続することが、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。あてはまるものをすべてお選びください。
- 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をやめて階段をつかっている
 - 3 食事は腹八分目にしている
 - 4 野菜を食べるようにしている
 - 5 間食を控えている
 - 6 寝る前には食べないようにしている
 - 7 食事のときには野菜を先に食べるようにしている
 - 8 その他
 - 9 特に何もしていない



※「実践している（計）」は、「短い距離は歩くようにしている」、「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」、「食事は腹八分目にしている」、「野菜を食べるようにしている」、「間食を控えている」、「寝る前には食べないようにしている」、「食事のときには野菜を先に食べるようにしている」、「その他」の合計

図6-2 負担感のない程度の日常生活の行動を少し変化させる習慣の実践内容（複数回答）



◇地域の人とのかかわりの状況（問6）

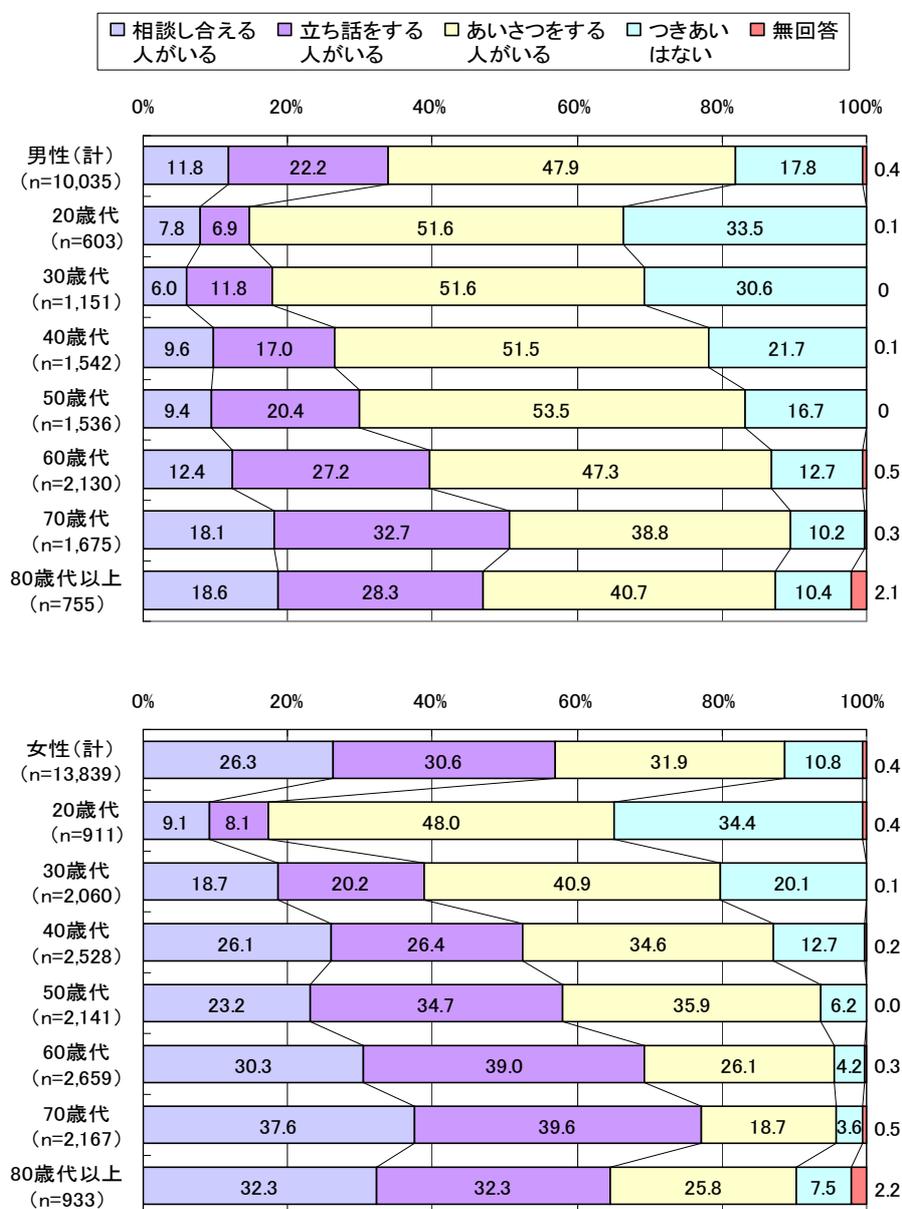
<男女とも「あいさつをする人がある」人の割合が最も高い>

地域の人とのかかわりは、「あいさつをする人がある」が最も多く、男性で47.9%、女性で31.9%となっている。

男女とも「相談し合える人がある」と「立ち話をする人がある」の合計は70歳代まで年代とともに増加しており、70歳代では男性で50.8%、女性で77.2%となっている。女性では、20歳代では「相談し合える人がある」、「立ち話をする人がある」の割合は合計で17.2%であるが、30歳代では合計で38.9%と増加している。

図7 地域の人とのかかわりの状況

問6 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。この中からあてはまるものを1つお選びください。
 1 相談し合える人がある 2 立ち話をする人がある 3 あいさつをする人がある 4 つきあいはない



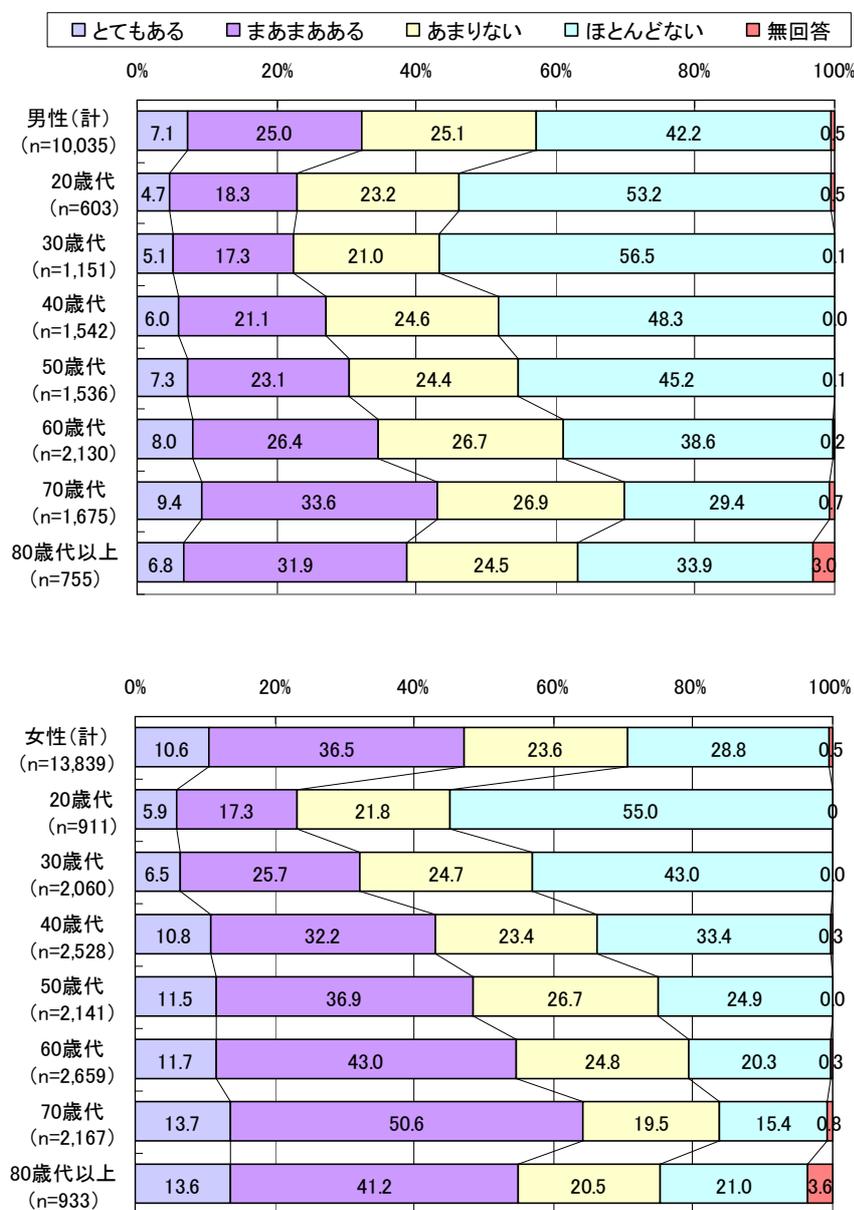
◇居住の地域における違う世代の人との交流の機会の状況（問7）

＜男性は「ほとんどない」、女性は「まあまあある」との回答が最も多い。＞

居住の地域における違う世代の人との交流の機会について、最も多い回答は、男性では「ほとんどない」で42.2%、女性は「まあまあある」で36.5%となっている。「とてもある」、「まあまあある」の合計は男性では30歳代以降70歳代まで、女性では20歳代以降70歳代まで、年代とともに増加している。女性では、「とてもある」、「まあまあある」の合計が、60歳代で54.7%、70歳代で64.3%となっている。

図8 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7 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。
 あてはまるものを1つお選びください。（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



◇ 居住の地域に対する困ったときの助け合い、支えあいの意識（問8）

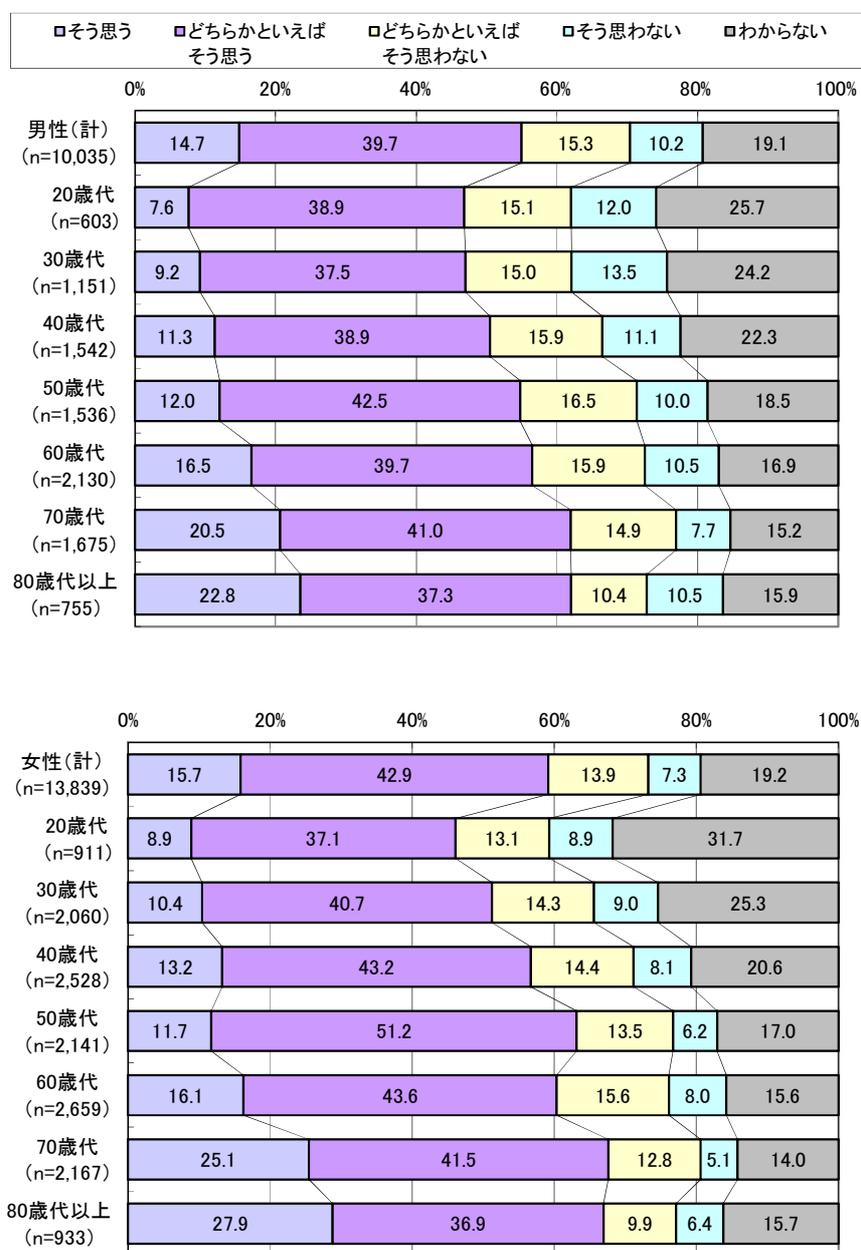
<男女とも「どちらかといえばそう思う」が最も多く、65歳以上では「そう思う」が増加>

居住の地域は困ったときに助け合い、支えあうと思うか、について、最も多い回答は、男女ともに「どちらかといえばそう思う」で、男性で39.7%、女性で42.9%となっている。

また、男女とも20歳代から40歳代で「そう思う」との回答が10%前後である一方、「わからない」との回答が20%を超えており、20歳代の女性では、「わからない」の回答が31.7%となっている。

図9 居住の地域は、困ったときに助け合い、支えあうと思うか

問8 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。あてはまるものを1つお選びください。
 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



◇地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況（問9-1）

<70歳代まで、年代の上昇とともにグループへの参加率も増加>

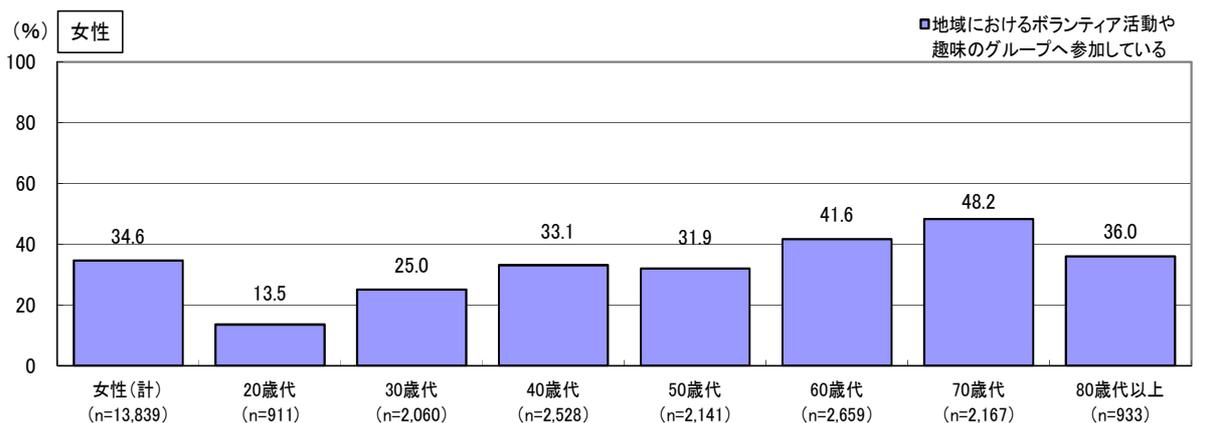
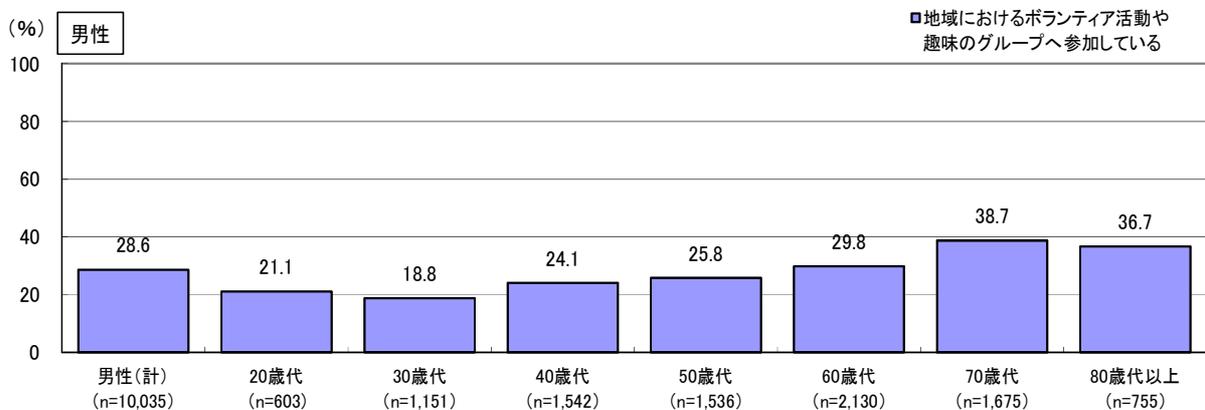
地域におけるボランティア活動や趣味のグループへ参加している人の割合は、男性で28.6%、女性で34.6%となっている。最も参加している人の割合が高いのは男女とも70歳代で、男性38.7%、女性48.2%となっている。また、60歳代では男性29.8%、女性41.6%と男女差が最も大きくなっている。

図10 地域におけるボランティア活動や趣味のグループへの参加状況（複数回答）

問9-1 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への参加状況についておたずねします。

参加している場合はどのような活動内容ですか。あてはまるものをすべてお選びください。（参加していない場合は、「参加していない」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



※「地域におけるボランティア活動や趣味のグループへ参加している人」は、「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」、「まちづくりのための活動」、「子供を対象とした活動」、「高齢者を対象とした活動」、「防犯・防災に関係した活動」、「自然や環境を守るための活動」、「食生活など生活習慣改善のための活動」、「前述以外の活動」のうち、1つでも参加していると回答した人。

◇ 参加している、地域におけるボランティア活動や趣味のグループの数（問9-2）

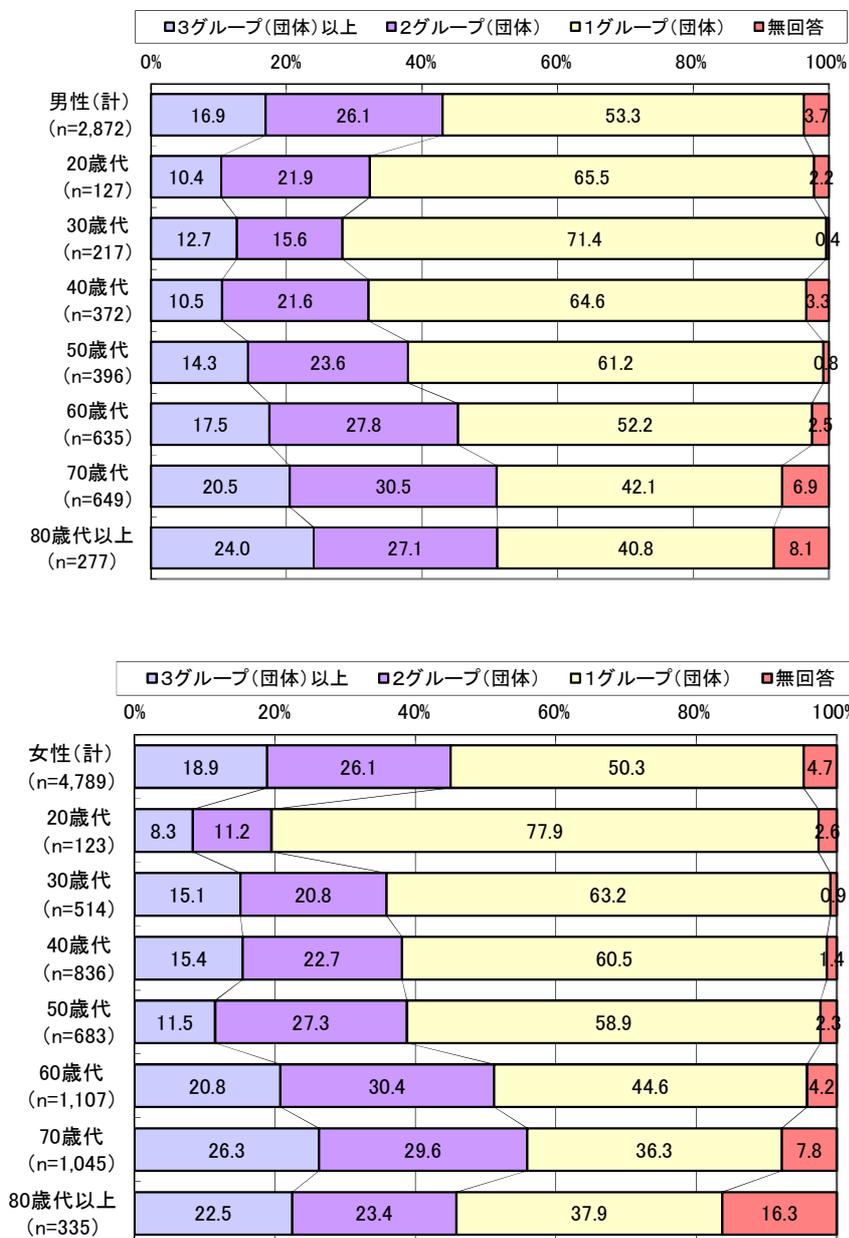
<参加しているグループの数は「1グループ（団体）」が最も多い>

「地域におけるボランティア活動や趣味のグループ」に参加している人の参加グループの数は、男女ともすべての年代で1グループ（団体）が最も多かった。2グループ（団体）以上参加している人の割合は、男性では30歳代以降年代とともに増加し、70歳代、80歳代で50%を超えている。女性では、30歳代と60歳代で大きく増加し、60歳代、70歳代で50%を超えている。

図1-1 参加している「地域におけるボランティア活動や趣味のグループ」の数

問9-2 問9-1で1～8と回答した方におたずねします。参加しているグループ（団体）の数はいくつになりますか。
あてはまるものを1つお選びください。

- 1 3グループ(団体)以上 2 2グループ(団体) 3 1グループ(団体)



◇ 居住の区市町村の住民の健康づくりの取組に対する意識（問10）

<男女とも、約4割の人が「そう思う」、「どちらかといえばそう思う」と回答している一方、約3割の人が「わからない」と回答している。>

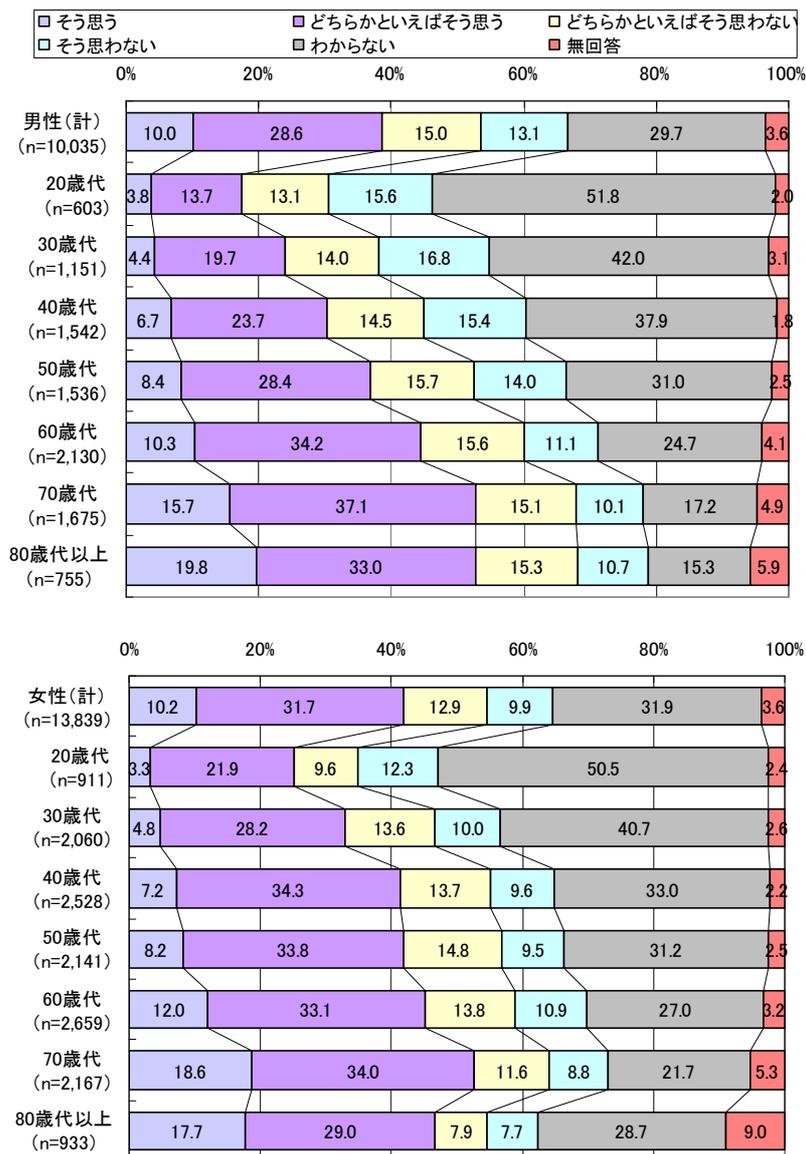
居住の区市町村が住民の健康づくりの取組に積極的と思うか、について、「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計は、男性で38.6%、女性で41.9%であり、約4割の人が居住の区市町村が健康づくりの取組を積極的と感じている一方、男女とも最も多い回答は「わからない」であり、男性で29.7%、女性で31.9%となっている。

年齢階級別にみると、男性では年代とともに「そう思う」及び「どちらかといえばそう思う」が増加し、60歳では40%、70歳代以降では50%を超え、女性では40歳代以降で40%を超え、70歳代では50%を超えている。また、男女とも20歳代では「わからない」の回答が50%を超えている。

図12 居住の区市町村が住民の健康づくりの取組に積極的だと思うか

問10 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。あてはまるものを1つお選びください。

- 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



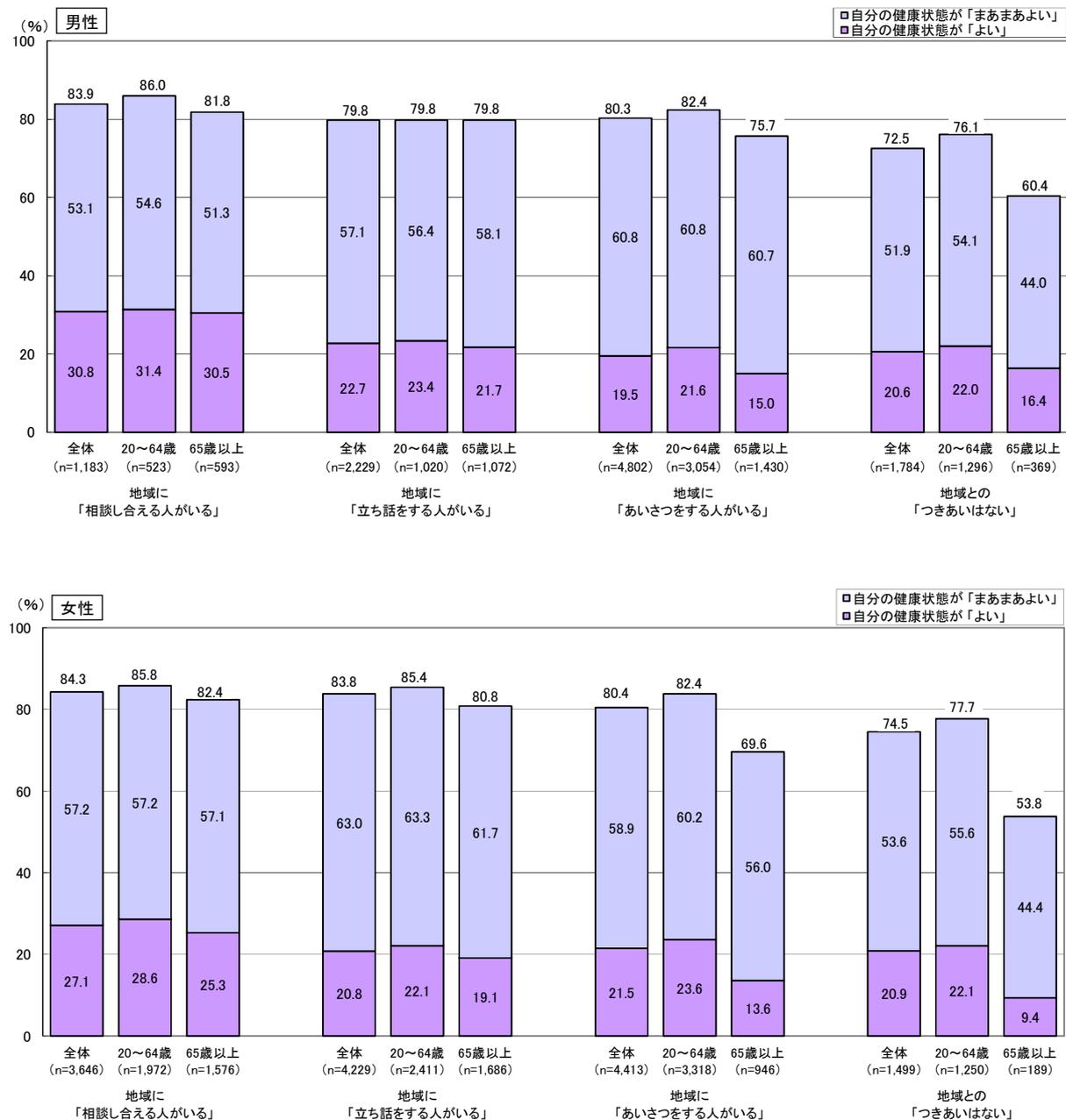
【クロス集計結果】

◇自分の健康状態に対する意識（地域の人とのかかわりの状況別）（問6×問1）

<地域の人とのかかわりを持っているほど、健康状態を「よい」と感じている人が多い。>

地域で「相談し合える人がいる」人では、自分の健康状態について「よい」と「まあまあよい」と回答した人の合計が男性で83.9%、女性で84.3%となっており、「つきあいはない」人の男性72.5%、女性74.5%と比べて10ポイント近く高くなっている。また、65歳以上では、地域の人とのかかわりが少なくなると、自分の健康状態について「よい」、「まあまあよい」と回答する人の割合が低くなり、「つきあいはない」人では男性で60.4%、女性で53.8%となっている。

図13 健康状態をどのように感じているか（地域の人とのかかわりの状況別）

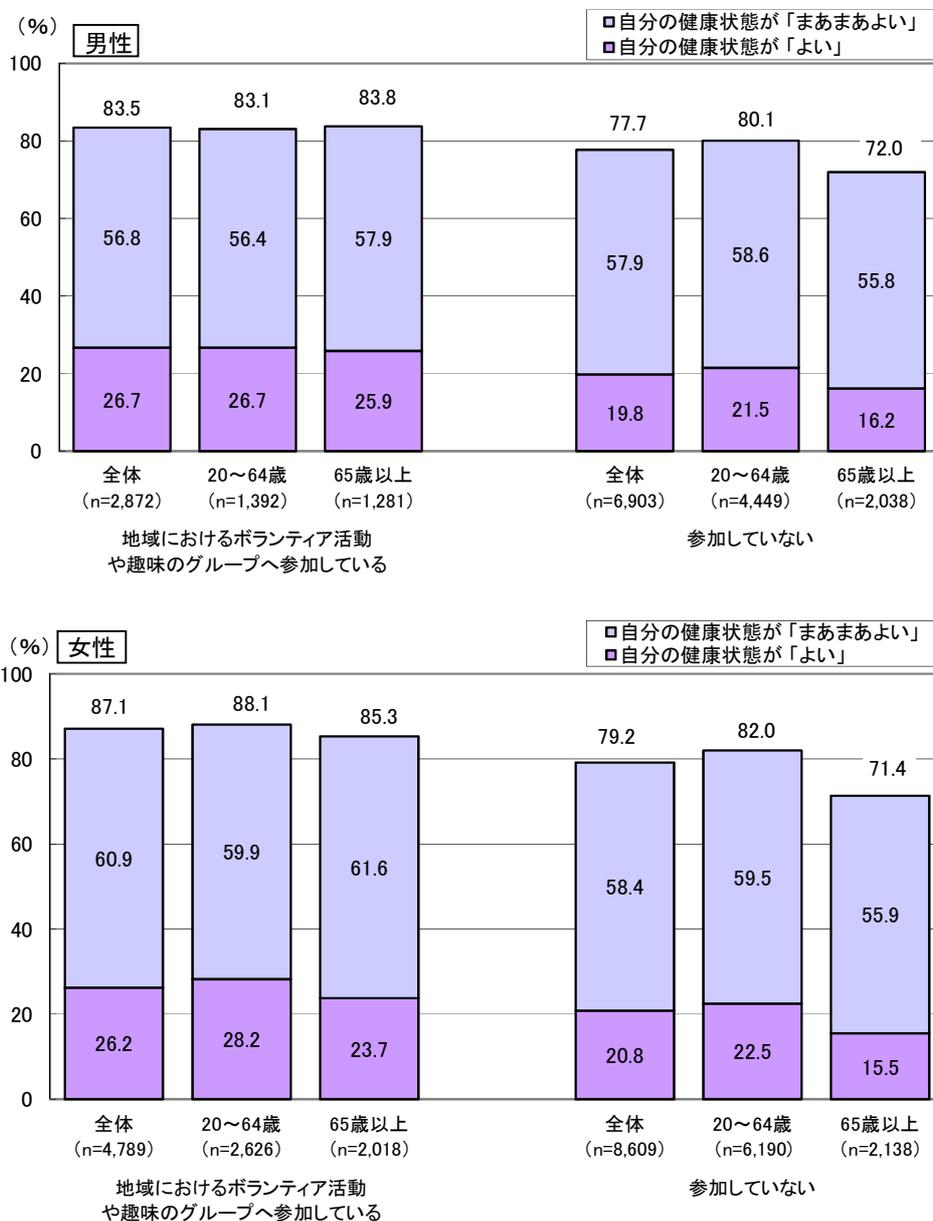


◇自分の健康状態に対する意識（地域におけるボランティア活動や趣味のグループへの参加状況別（問9-1×問1））

＜地域でボランティア活動や趣味のグループに参加している人は、健康状態を「よい」と感じている人が多い。＞

地域におけるボランティア活動や趣味のグループへ「参加している」人では、自分の健康状態について「よい」と「まあまあよい」と回答した人の合計が、男性で83.5%、女性で87.1%となっており、「参加していない」人の男性77.7%、女性79.2%と比べて高くなっている。また、65歳以上では、地域におけるボランティア活動や趣味のグループに「参加していない」人では、健康状態が「よい」との回答が男性で16.2%、女性で15.5%となっており、「参加している」人と比べて10ポイント近く低くなっている。

図14 健康状態をどのように感じているか（地域におけるボランティア活動や趣味のグループへの参加状況別）



◇自分の健康状態に対する意識（負担感のない程度の日常生活の行動を少し変化させる習慣の実践状況別）（問5×問1）

<健康づくりのための習慣を実践している人は、健康状態を「よい」と感じている人が多い。>

負担感のない程度の日常生活の行動を少し変化させる習慣を「実践している」人では、自分の健康状態について、「よい」、「まあまあよい」と回答した人の合計が81.5%となっており、「特に何もしていない」人の69.0%と比べ、10ポイント以上高くなっている。

特に65歳以上では、「特になにもしていない」人は自分の健康状態を「よい」、「まあまあよい」と回答した人の合計が57.7%と低くなっている。

図15 健康状態をどのように感じているか（日常生活の行動を少し変化させる何らかの習慣の実践の状況別）

