

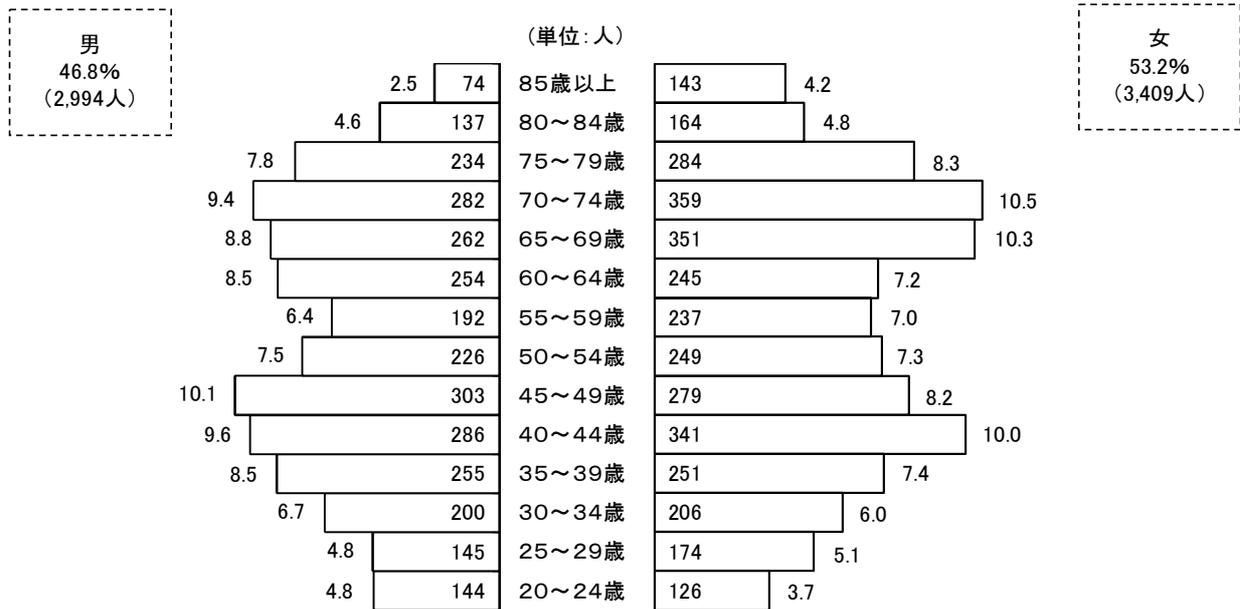
## 第2部 健康と医療に関する実態と意識

「健康と医療に関する実態と意識」は、調査対象者の健康、食生活、健診・がん検診の状況、がん医療、在宅療養に関する意識について、調査したものである。

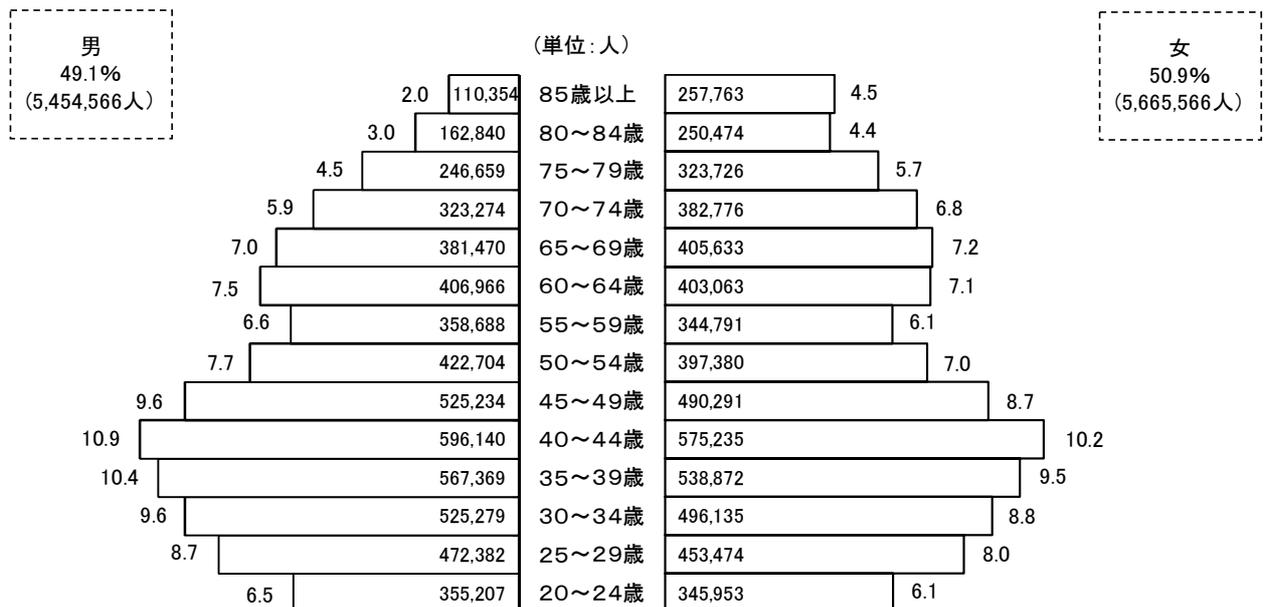
集計対象世帯 3,597 世帯の満 20 歳以上の世帯員 6,931 人を調査対象とし、6,403 人から回答を得た。

回答者の性・年齢階級の内訳については、次のとおりである。(図Ⅱ-1-1)

図Ⅱ-1-1 回答者の性・年齢階級



《参考》住民基本台帳による東京都の世帯と人口 (平成 26 年 1 月 1 日) (総務局)





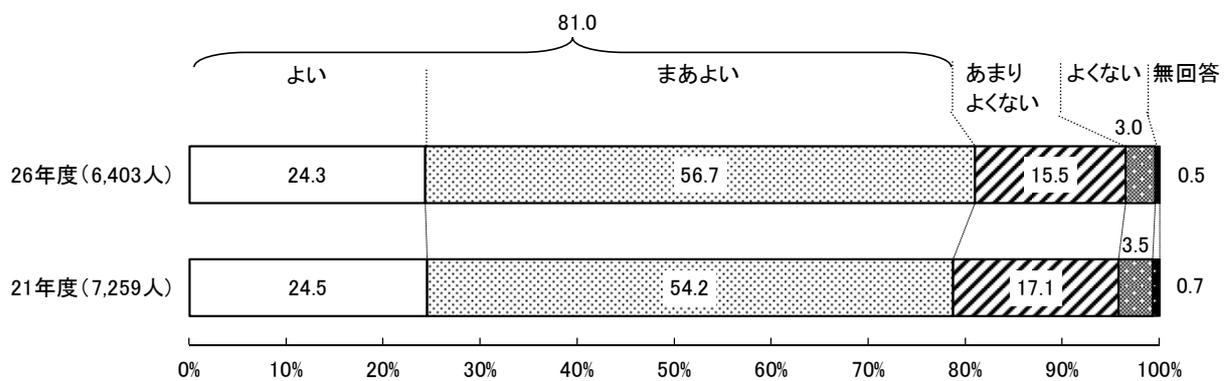
## 第1章 健康づくりの状況

### 1 健康状態の評価

自分の健康状態についてどのように感じているか聞いたところ、「まあよい」の割合が最も高く56.7%、次いで「よい」の割合が24.3%であった。「よい」「まあよい」を合わせた割合は81.0%となっている。(図Ⅱ-1-2)

問 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。

図Ⅱ-1-2 健康状態の評価



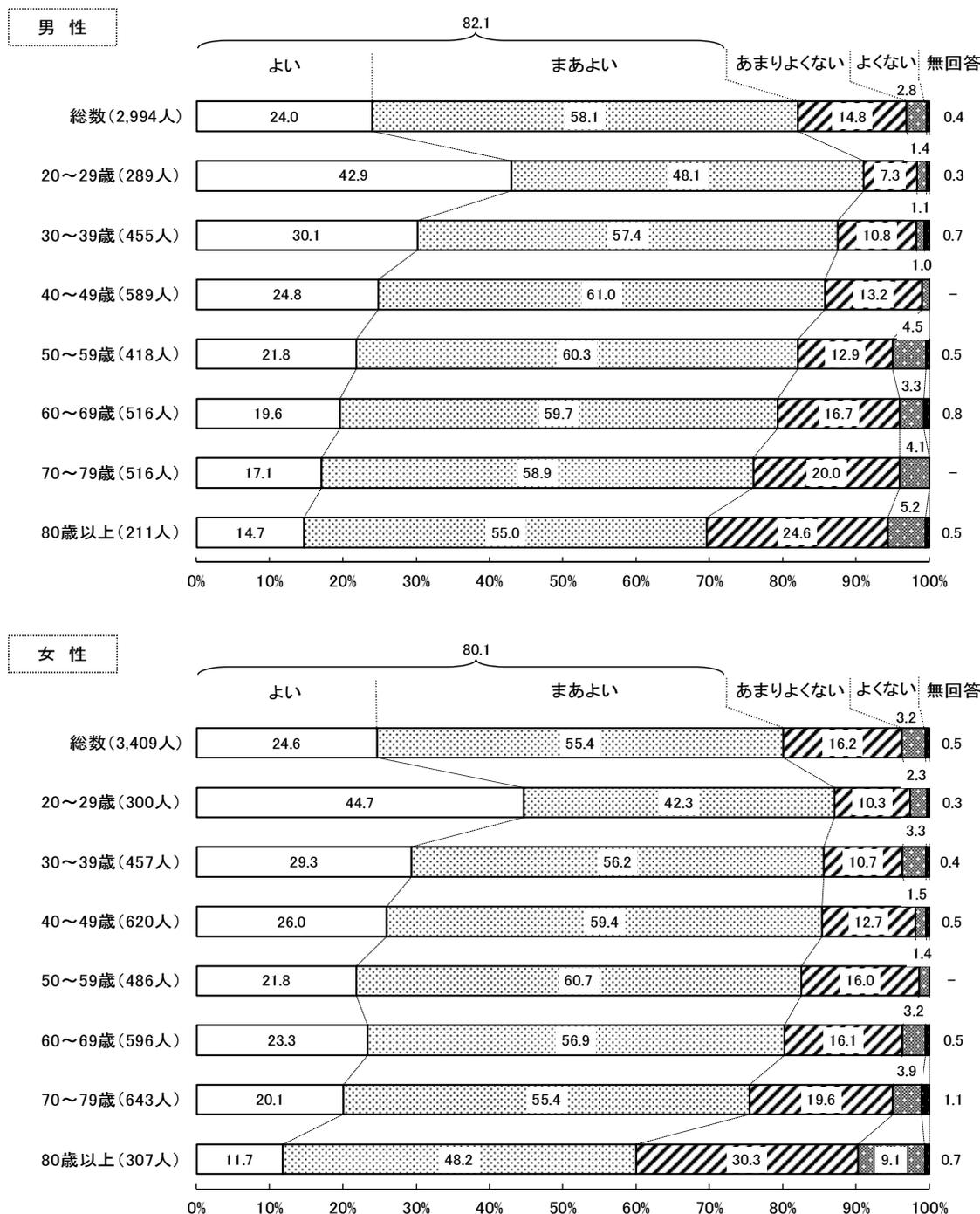
(1) 健康状態の評価—性・年齢階級別

自分の健康状態を「よい」と感じる人の割合は、男女とも年齢が上がるにつれて低くなっている

健康状態の評価を性・年齢階級別にみると、男女とも自分の健康状態を「まあよい」と感じる人の割合が最も高く、それぞれ、58.1%、55.4%となっている。

また、男女とも年齢が上がるにつれて、おおむね、自分の健康状態を「よい」と感じる人の割合は低くなり、「あまりよくない」と「よくない」の割合が高くなっている。(図Ⅱ-1-3)

図Ⅱ-1-3 健康状態の評価—性・年齢階級別



注) 統計比率を合算した比率(80.1%)は、個々の数値を合算して求めているため、比率の内訳の合計とは一致しない。

(2) 健康状態の評価—悩みやストレスの有無、睡眠時間の充足、余暇の充実度別

悩みやストレスがほとんどない人、睡眠時間が十分に足りている人、余暇が非常に充実している人は、健康状態を「よい」「まあよい」と考えている割合が高い

健康状態の評価を、悩みやストレスの有無別、睡眠時間の充足別、余暇の充実度別にみると、「よい」と「まあよい」を合わせた割合は、悩みやストレスの有無別では、ほとんどない人が87.6%、睡眠時間の充足別では、十分足りている人が83.5%、余暇の充実度別では、非常に充実している人が92.4%と高くなっている。

一方で、「あまりよくない」と「よくない」を合わせた割合は、睡眠時間の充足別では、まったく不足している人が35.7%、余暇の充実度別では、まったく充実していない人が40.2%となっている。(表Ⅱ-1-1)

表Ⅱ-1-1 健康状態の評価—悩みやストレスの有無、睡眠時間の充足、余暇の充実度別

		総 数	よ い	ま あ よ い	あ ま り よ く な い	よ く な い	無 回 答
総数		100.0 (6,403)	24.3	56.7	15.5	3.0	0.5
悩み や ス ト レ ス の 有 無 別	よくある	100.0 (1,614)	14.8	52.0	26.1	6.6	0.4
	たまにある	100.0 (2,513)	22.8	61.0	14.1	1.6	0.6
	あまりない	100.0 (1,432)	27.7	61.0	9.3	1.7	0.3
	ほとんどない	100.0 (820)	<u>42.2</u>	<u>45.4</u>	9.4	2.6	0.5
			<u>87.6</u>				
睡 眠 時 間 の 充 足 別	十分足りている	100.0 (1,598)	<u>34.2</u>	<u>49.3</u>	12.4	3.8	0.3
	ほぼ足りている	100.0 (2,642)	23.9	60.5	12.9	2.1	0.6
	やや不足している	100.0 (1,771)	18.0	59.7	19.3	2.7	0.3
	まったく不足している	100.0 (356)	15.2	48.6	<u>27.8</u>	<u>7.9</u>	0.6
					<u>35.7</u>		
余 暇 の 充 実 度 別	非常に充実している	100.0 (698)	<u>48.1</u>	<u>44.3</u>	5.9	1.0	0.7
	まあ充実している	100.0 (3,110)	26.6	61.5	9.8	1.6	0.4
	あまり充実していない	100.0 (1,626)	15.7	58.7	22.7	2.6	0.3
	まったく充実していない	100.0 (687)	13.1	46.4	<u>29.0</u>	<u>11.2</u>	0.3
					<u>40.2</u>		

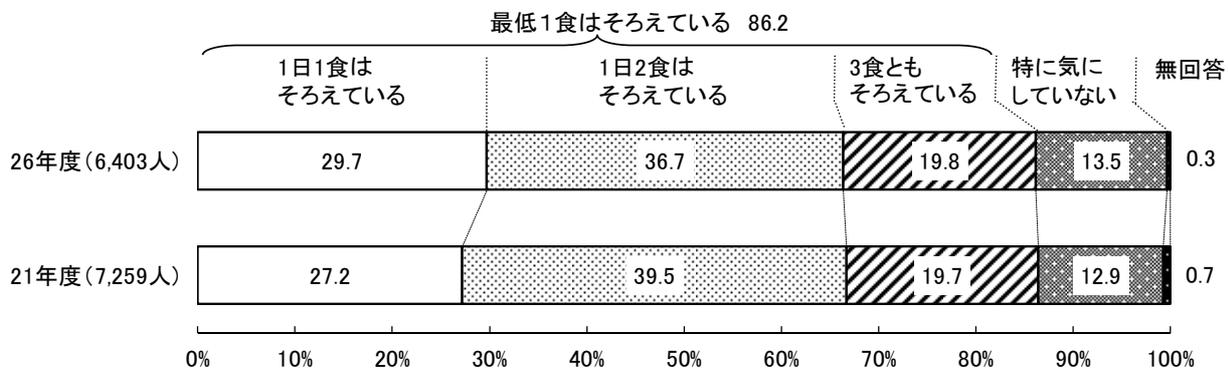
## 2 1日の食事の栄養バランス

ふだんの1日の食事（3食）のうち、何回、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしているか聞いたところ、「一日2食はそろえている」人の割合が最も高く36.7%であった。「3食ともそろえている」人は19.8%にとどまった。

また、「一日1食はそろえている」、「一日2食はそろえている」、「3食ともそろえている」をあわせた「一日最低1食はそろえている」人の割合は、86.2%であった。（図Ⅱ-1-4）

問 あなたは、ふだんの1日の食事（3食）のうち、何回、主食（ご飯、パン、麺類など）、主菜（肉、魚、卵、豆腐などの豆製品を使ったおかず）、副菜（野菜を使ったおかず）をそろえた食事をしていますか。

図 Ⅱ-1-4 1日の食事の栄養バランス



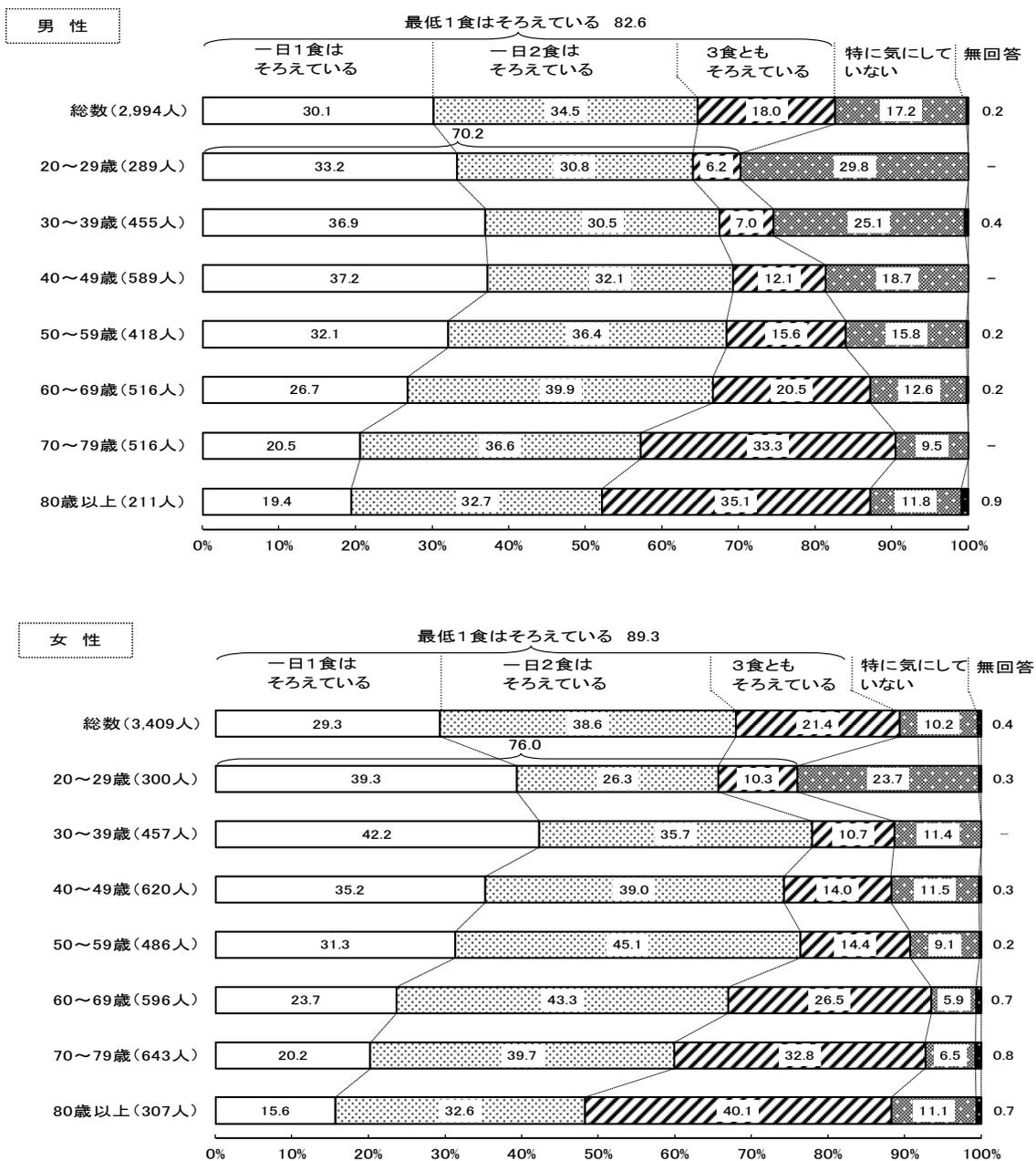
(1) 1日の食事の栄養バランス—性・年齢階級別

主食・主菜・副菜を「3食ともそろえている」人の割合は、男女とも年齢が上がるにつれて高くなっている

1日の食事の栄養バランスを、性・年齢階級別にみると、主食・主菜・副菜を「3食ともそろえている」の割合は、男女ともに年齢が上がるにつれて、おおむね割合も高くなっている。

また、「一日1食はそろえている」、「一日2食はそろえている」、「3食ともそろえている」を合わせた「一日最低1食はそろえている」人の割合は、男女ともに20代が最も低く、男性70.2%、女性76.0%となっている。(図Ⅱ-1-5)

図Ⅱ-1-5 1日の食事の栄養バランス—性・年齢階級別



注) 統計比率を合算した比率(76.0%)は、個々の数値を合算して求めているため、比率の内訳の合計とは一致しない。

(2) 1日の食事の栄養バランス

－世帯類型（18歳未満の子供の有無、高齢者・母子・父子等）、配偶者の有無別

主食・主菜・副菜を「3食ともそろえている」割合は、高齢者世帯が高く3割を超えている

1日の食事の栄養バランスを、世帯類型（18歳未満の子供の有無）別にみると「3食ともそろえている」割合は、子どもがいない世帯に属する人(21.3%)の方が、子供がいる世帯に属する人(14.2%)よりも高くなっている。

世帯類型（高齢者・母子・父子等）別では、「3食ともそろえている」割合は、高齢者世帯（※）が35.9%と最も高くなっている。

配偶者の有無別でみると「3食ともそろえている」割合は、配偶者なしのうち未婚が10.5%と低くなっている。（表Ⅱ-1-2）

表Ⅱ-1-2 1日の食事の栄養バランス

－世帯類型（18歳未満の子供の有無、高齢者・母子・父子等）、配偶者の有無別

		総 数	そ ろ 日 え 1 て 食 い は る	そ ろ 日 え 2 て 食 い は る	そ ろ 3 食 え と も い る	い 特 な い 気 に し て	無 回 答
総数		100.0 (6,403)	29.7	36.7	19.8	13.5	0.3
無 供 の 別 有 子 子 歳	子供がいる世帯	100.0 (1,384)	36.1	36.7	<u>14.2</u>	12.9	0.1
	子供がいない世帯	100.0 (5,016)	27.9	36.7	<u>21.3</u>	13.7	0.4
（高 齢 者 ・ 母 子 ・ 父 子 等 ） 別	高齢者世帯	100.0 (1,492)	19.9	36.2	<u>35.9</u>	7.4	0.6
	母子世帯	100.0 (30)	26.7	40.0	10.0	23.3	-
	父子世帯	100.0 (2)	100.0	-	-	-	-
	その他の世帯	100.0 (4,876)	32.7	36.8	15.0	15.3	0.2
配 偶 者 の 有 無 別	配偶者あり	100.0 (4,088)	29.1	38.7	21.5	10.3	0.3
	配偶者なし	100.0 (2,285)	30.8	32.8	16.9	19.2	0.3
	未婚	100.0 (1,415)	34.1	31.6	<u>10.5</u>	23.5	0.2
	死別	100.0 (568)	21.5	35.4	34.5	8.1	0.5
	離別	100.0 (302)	32.8	33.8	13.6	19.5	0.3

※ 高齢者世帯 本人及び世帯員が65歳以上の世帯。もしくは、これに18歳未満の者が加わった世帯。

(3) 1日の食事の栄養バランス—食生活・生活習慣改善意欲、悩みやストレスの有無別

食生活・生活習慣改善意欲がまったくない人は、1日の食事の栄養バランスを「特に気にしていない」割合が約5割

1日の食事の栄養バランスを、健康・食生活改善意欲別にみると、「3食ともそろえている」の割合は、健康・食生活改善意欲が十分にある人が26.7%と最も高くなっている。

悩みやストレスの有無別でみると、「3食ともそろえている」の割合は、悩みやストレスがほとんどない人が29.9%と最も高くなっている。

また、1日の食事の栄養バランスを「特に気にしていない」の割合は、食生活・生活習慣改善意欲がまったくない人が48.4%と最も高くなっている。(表Ⅱ-1-3)

表Ⅱ-1-3 1日の食事の栄養バランス—食生活・生活習慣改善意欲、悩みやストレスの有無別

		総 数	そ ろ 日 え 1 て 食 い は る	そ ろ 日 え 2 て 食 い は る	そ ろ 日 え 3 と も い る	い 特 に 気 に し て い な い	無 回 答
総数		100.0 (6,403)	29.7	36.7	19.8	13.5	0.3
食生活・生活習慣改善意欲別	十分にある	100.0 (3,007)	25.9	40.4	<u>26.7</u>	6.8	0.2
	少しある	100.0 (2,624)	34.0	36.6	13.9	15.2	0.2
	あまりない	100.0 (604)	32.8	23.8	11.6	31.8	-
	まったくない	100.0 (128)	18.8	18.0	14.8	<u>48.4</u>	-
悩みやストレスの有無別	よくある	100.0 (1,614)	35.8	33.2	14.1	16.5	0.3
	たまにある	100.0 (2,513)	30.4	39.4	18.1	11.7	0.4
	あまりない	100.0 (1,432)	25.9	37.8	23.2	12.9	0.2
	ほとんどない	100.0 (820)	22.4	33.5	<u>29.9</u>	13.8	0.4

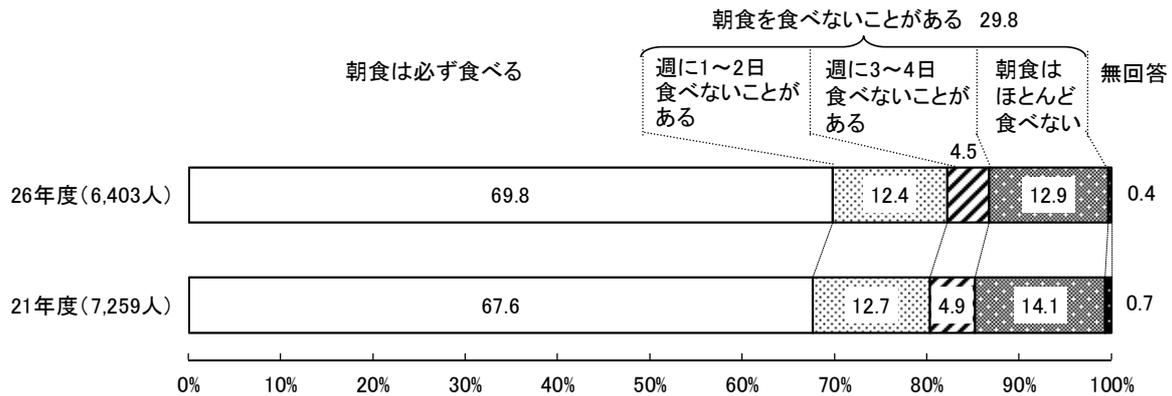
### 3 朝食の有無

朝食の有無について、「朝食は必ず食べる」の割合は69.8%であった。

一方、「朝食はほとんど食べない」(12.9%)、「週に3~4日食べないことがある」(4.5%)、「週に1~2日食べないことがある」(12.4%)を合わせた「朝食を食べない(欠食する)ことがある」人の割合は29.8%であった。(図Ⅱ-1-6)

問 あなたはふだん朝食を食べない(欠食する)ことがありますか。

図Ⅱ-1-6 朝食の有無



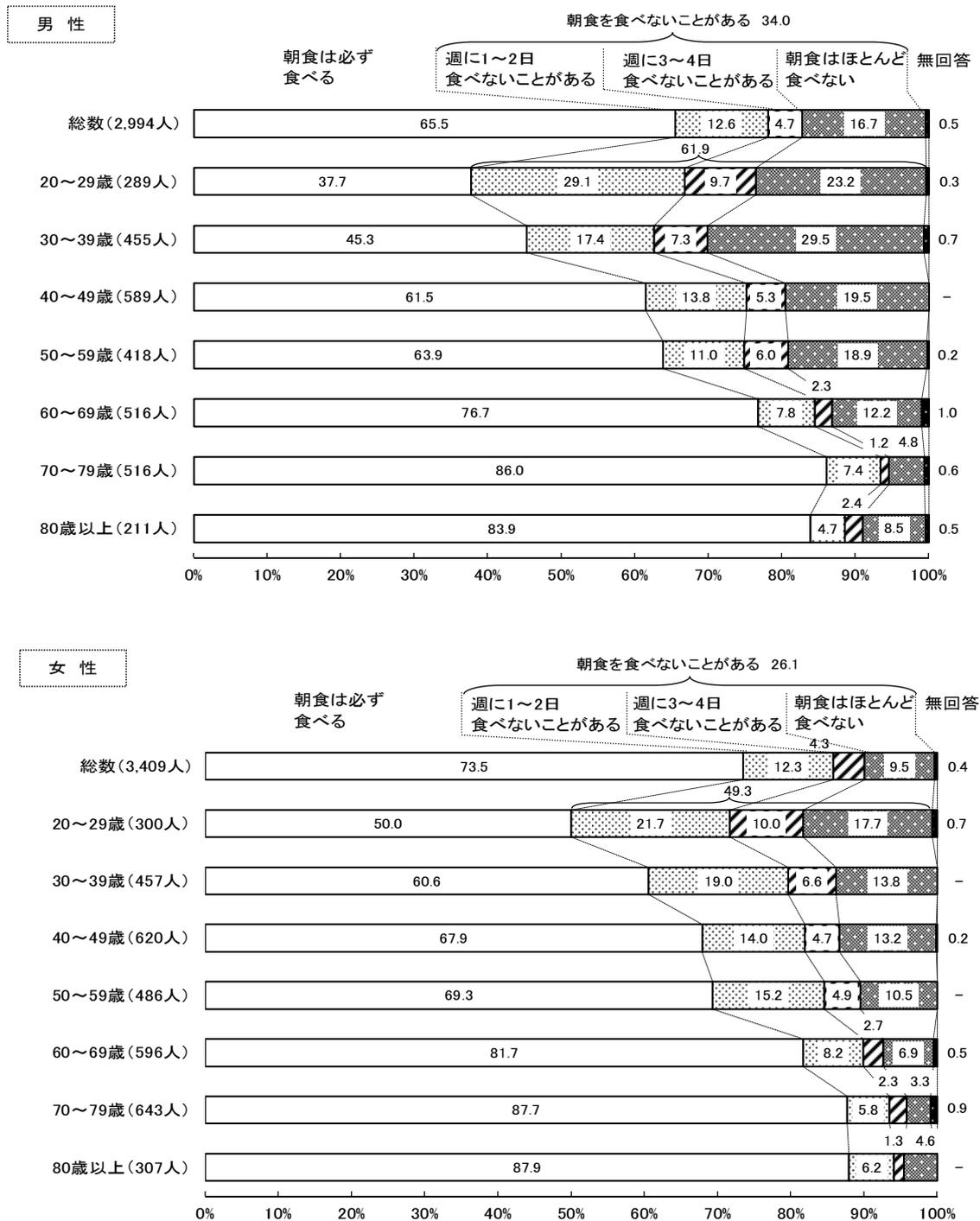
注)「菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合」「錠剤などのサプリメント、栄養ドリンク剤のみの場合」は欠食としている。

(1) 朝食の有無一性・年齢階級別

「朝食を食べないことがある」人の割合は、男女ともに 20 代の割合が高い

性・年齢階級別でみると「朝食を食べないことがある」人の割合は、男女ともに 20 代の割合が高く男性 61.9%、女性 49.3%となっている。一方、「朝食は必ず食べる」人の割合は年齢が上がるるとともにおおむね高くなっている。(図Ⅱ-1-7)

図Ⅱ-1-7 朝食の有無一性・年齢階級別



注) 統計比率を合算した比率(61.9%、49.3%)は、個々の数値を合算して求めているため、比率の内訳の合計とは一致しない。

(2) 朝食の有無－食生活・生活習慣改善意欲、悩みやストレスの有無、睡眠時間の充足別

食生活・生活習慣改善意欲が十分にある人、悩みやストレスがほとんどない人、睡眠時間が十分足りている人は、「朝食は必ず食べる」割合が高い

朝食の有無について、食生活・生活習慣改善意欲別にみると、「朝食は必ず食べる」の割合は、食生活・生活習慣改善意欲が十分にある人が78.6%で最も高くなっている。一方で、「朝食はほとんど食べない」の割合は、食生活・生活習慣改善意欲がまったくない人が33.6%となっている。

悩みやストレスの有無別にみると、「朝食は必ず食べる」の割合は、悩みやストレスがほとんどない人が77.8%、あまりない人が75.6%と7割を超えている。

睡眠時間の充足別にみると、「朝食は必ず食べる」の割合は、睡眠時間が十分足りている人が79.2%、ほぼ足りている人が70.5%と7割を超えている。一方で、「朝食はほとんど食べない」の割合は、睡眠時間がまったく不足している人が、23.0%で最も高くなっている。(表Ⅱ-1-4)

表Ⅱ-1-4 朝食の有無

－食生活・生活習慣改善意欲、悩みやストレスの有無、睡眠時間の充足別

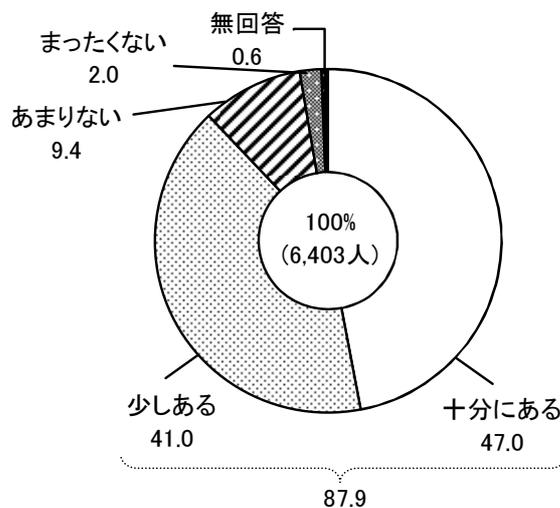
		総 数	朝 食 は 必 ず 食 べ る	な 週 に こ 1 と く が 2 日 食 べ	な 週 に こ 3 と く が 4 日 食 べ	べ 朝 食 は ほ と ん ど 食	無 回 答
総数		100.0 (6,403)	69.8	12.4	4.5	12.9	0.4
食生活・生活習慣改善意欲別	十分にある	100.0 (3,007)	<u>78.6</u>	9.9	3.3	7.9	0.2
	少しある	100.0 (2,624)	65.4	14.4	5.4	14.4	0.3
	あまりない	100.0 (604)	50.5	15.6	6.6	27.3	-
	まったくない	100.0 (128)	45.3	15.6	5.5	<u>33.6</u>	-
悩みやストレスの有無別	よくある	100.0 (1,614)	61.6	14.6	5.8	17.5	0.5
	たまにある	100.0 (2,513)	69.0	13.3	4.8	12.6	0.3
	あまりない	100.0 (1,432)	<u>75.6</u>	11.2	3.7	9.3	0.2
	ほとんどない	100.0 (820)	<u>77.8</u>	7.9	2.6	11.0	0.7
睡眠時間の充足別	十分足りている	100.0 (1,598)	<u>79.2</u>	8.1	2.8	9.3	0.6
	ほぼ足りている	100.0 (2,642)	<u>70.5</u>	13.2	4.5	11.4	0.4
	やや不足している	100.0 (1,771)	63.1	15.2	5.3	16.3	0.2
	まったく不足している	100.0 (356)	55.3	13.2	8.1	<u>23.0</u>	0.3

#### 4 食生活・生活習慣の改善意欲

自分の健康のために、食生活や身体活動の増加などの生活習慣をより良い方向にすることに  
関心があるか聞いたところ、「十分にある」と答えた割合が 47.0%、「少しある」が 41.0%となっ  
ており、これらを合わせた割合は 87.9%と食生活・生活習慣の改善意欲は高いことが伺える。(図  
Ⅱ-1-8)

問 あなたは自分の健康のために、食生活や身体活動の増加などの生活習慣をより良い方向に  
することに関心がありますか。

図Ⅱ-1-8 食生活・生活習慣の改善意欲



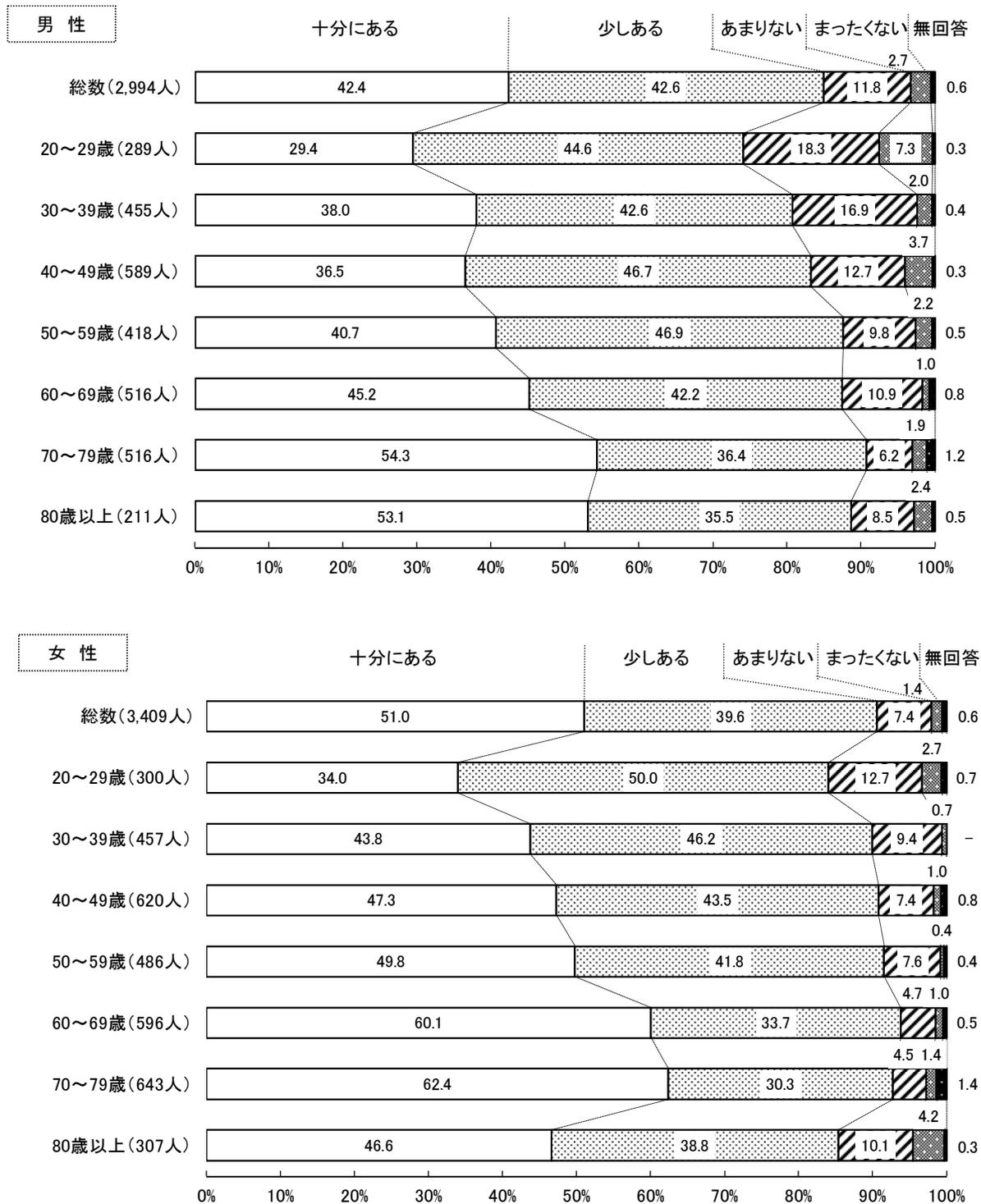
注) 統計比率を合算した比率(87.9%)は、個々の数値を合算して求めているため、比率の内訳の合計とは一致しない。

(1) 食生活・生活習慣の改善意欲一性・年齢階級別

食生活や生活習慣の改善意欲が「十分にある」割合は、男性より女性の方が高い

食生活や生活習慣の改善意欲を性・年齢階級別にみると、「十分にある」の割合は、男性が42.4%、女性が51.0%で、女性の方が高くなっている。(図Ⅱ-1-9)

図Ⅱ-1-9 食生活・生活習慣の改善意欲一性・年齢階級別



(2) 食生活・生活習慣の改善意欲－悩みやストレスの有無、睡眠時間の充足、余暇の充実度別

悩みやストレスがほとんどない人、睡眠時間が十分足りている人、余暇が非常に充実している人は、食生活・生活習慣の改善意欲が「十分にある」割合が高い

食生活・生活習慣の改善意欲について、悩みやストレスの有無、睡眠時間の充足、余暇の充実度別にみると、改善意欲が「十分にある」割合が高いのは、悩みやストレスがほとんどない人（52.7%）、睡眠時間が十分足りている人（54.8%）、余暇が非常に充実している人（68.5%）となっている。（表Ⅱ-1-5）

表Ⅱ-1-5 食生活・生活習慣の改善意欲  
－悩みやストレスの有無、睡眠時間の充足、余暇の充実度別

		総 数	十 分 に あ る	少 し あ る	あ ま り な い	ま っ た く な い	無 回 答
総数		100.0 (6,403)	47.0	41.0	9.4	2.0	0.6
有 無 別 の ス ト レ ス	よくある	100.0 (1,614)	44.5	41.9	10.3	2.5	0.8
	たまにある	100.0 (2,513)	46.1	44.0	8.2	1.3	0.5
	あまりない	100.0 (1,432)	48.0	38.9	10.7	2.0	0.3
	ほとんどない	100.0 (820)	<u>52.7</u>	33.5	9.5	3.3	1.0
睡 眠 時 間 の 充 足 別	十分足りている	100.0 (1,598)	<u>54.8</u>	34.0	8.0	2.4	0.8
	ほぼ足りている	100.0 (2,642)	46.5	42.7	9.0	1.3	0.5
	やや不足している	100.0 (1,771)	42.9	43.7	10.8	2.1	0.5
	まったく不足している	100.0 (356)	37.9	44.1	12.4	4.8	0.8
余 暇 の 充 実 度 別	非常に充実している	100.0 (698)	<u>68.5</u>	24.6	4.7	1.9	0.3
	まあ充実している	100.0 (3,110)	50.8	40.2	7.5	1.1	0.5
	あまり充実していない	100.0 (1,626)	38.6	47.6	11.7	1.4	0.6
	まったく充実していない	100.0 (687)	27.7	47.0	17.5	7.1	0.7