

世論調査結果報告書  
令和 3 年 6 月調査

# 健康に関する世論調査

(一部抜粋)

令和 3 年 1 1 月

 東京都生活文化局

# 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%）

未完了標本内訳

	無効回収	拒否	高齢・病気等	宛先不明	未回収
2,061標本	53	1	1	117	1,889
比率(%)	2.6	0.0	0.0	5.7	91.7

### (3) 性・年齢別回収結果

	男性			女性			合計		
	標本数	回収数	回収率(%)	標本数	回収数	回収率(%)	標本数	回収数	回収率(%)
18・19歳	7	6	85.7	9	7	77.8	16	13	81.3
20代	303	97	32.0	311	146	46.9	614	243	39.6
30代	421	143	34.0	347	200	57.6	768	343	44.7
40代	409	160	39.1	382	234	61.3	791	394	49.8
50代	391	176	45.0	390	224	57.4	781	400	51.2
60代	258	145	56.2	235	147	62.6	493	292	59.2
70歳以上	241	125	51.9	296	129	43.6	537	254	47.3
合計	2,030	852	42.0	1,970	1,087	55.2	4,000	1,939	48.5

（注）平成28年度より、選挙権年齢の引き下げに伴い、18・19歳を調査対象者に加えた。

5 標本構成 (n = 1, 939) (上段：実数)  
(下段：%)

(1) 性別

男	女	計
852	1,087	1,939
43.9	56.1	100.0

(2) 年齢

	18・19歳	20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上	計
男	6	97	143	160	176	145	125	852
	0.3	5.0	7.4	8.3	9.1	7.5	6.4	43.9
女	7	146	200	234	224	147	129	1,087
	0.4	7.5	10.3	12.1	11.6	7.6	6.7	56.1
計	13	243	343	394	400	292	254	1,939
	0.7	12.5	17.7	20.3	20.6	15.1	13.1	100.0

(3) 職業 ※ 年齢別職業分布はP④参照

自営・家族従業 (計)			勤め (計)								無職			無回答	計
自営業主	家事従業 (家事手伝い)		経営・管理職	専門・技術職	事務職	労務・技能職	販売サービス職	その他	無回答	主婦・主夫	学生	その他の無職			
219	182	37	1,225	111	369	343	110	266	5	21	291	46	138	20	1,939
11.3	9.4	1.9	63.2	5.7	19.0	17.7	5.7	13.7	0.3	1.1	15.0	2.4	7.1	1.0	100.0

(4) 雇用形態 (勤めのみ n = 1, 225)

正社員、正規職員			派遣、契約・嘱託・パート・アルバイトなど			無回答	計
男	女		男	女			
796	438	358	357	90	267	72	1,225
65.0	35.8	29.2	29.1	7.3	21.8	5.9	100.0

(5) 世帯構成

単身	夫婦のみ (1世代世帯)	親と子 (2世代世帯)	親と子と孫 (3世代世帯)	その他の世帯	無回答	計
395	485	881	76	93	9	1,939
20.4	25.0	45.4	3.9	4.8	0.5	100.0

## (6) 未・既婚

未 婚 (計)	既 婚 (計)		無回答	計					
	男	女							
603	274	329	1,328	534	631	40	123	8	1,939
31.1	14.1	17.0	68.5	27.5	32.5	2.1	6.3	0.4	100.0

## (7) インターネットの利用

利用して いる (計)	利用して いない (計)		無回答	計			
	よく利用 している	ときどき 利用している			あまり利用 していない	利用して いない	
1,659	1,448	211	273	72	201	7	1,939
85.6	74.7	10.9	14.1	3.7	10.4	0.4	100.0

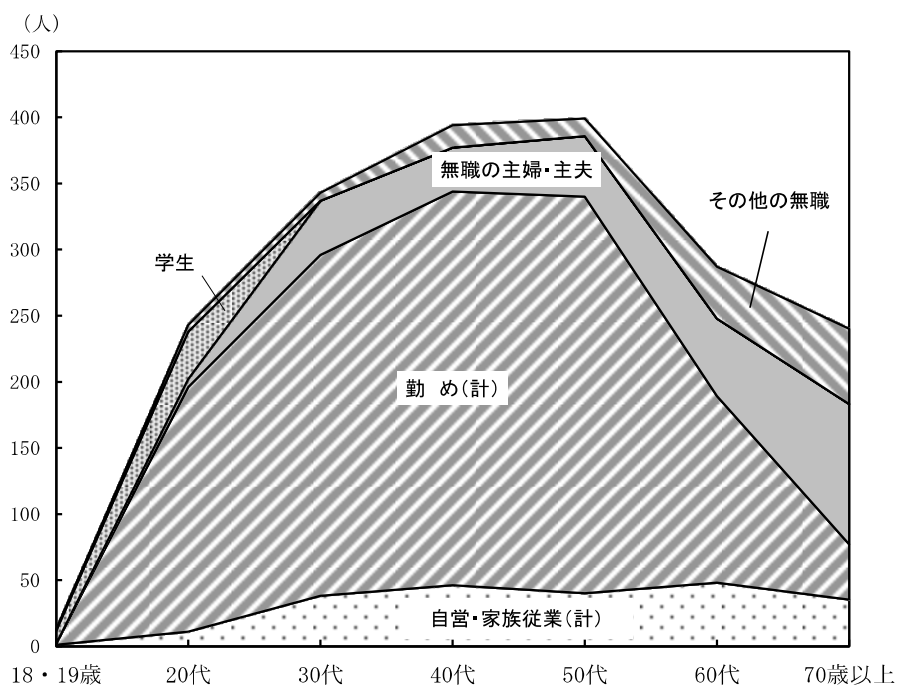
## (8) SNSの利用

利用して いる (計)	利用して いない (計)		無回答	計			
	よく利用 している	ときどき 利用している			あまり利用 していない	利用して いない	
1,380	1,056	324	551	171	380	8	1,939
71.2	54.5	16.7	28.4	8.8	19.6	0.4	100.0

## (9) 居住エリア ※各エリアの範囲はP⑤参照

区 部 (計)	市町村部 (計)			計					
	センター ・コア	区部東部 ・北部	区部西部 ・南部		多摩東部	多摩 中央部北	多摩 中央部南	多摩西部 ・島しょ	
1,292	366	383	543	647	258	93	265	31	1,939
66.6	18.9	19.8	28.0	33.4	13.3	4.8	13.7	1.6	100.0

※ 年齢別職業分布



	18・19歳	20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上	計
自営・家族従業(計)	1	11	38	46	40	48	35	219
勤め(計)	1	185	258	298	300	141	42	1,225
無職の主婦・主夫	-	6	41	33	46	59	106	291
学生	10	36	-	-	-	-	-	46
その他の無職	1	5	6	17	13	39	57	138
計	13	243	343	394	399	287	240	1,919

(注) 無回答を除く

※ 層（エリア）

〔区 部〕

センター・コア・エリア ----- 千代田・中央・港・新宿・文京・台東・墨田・江東・渋谷・豊島・荒川区

区部東部・北部エリア ----- 北・板橋・足立・葛飾・江戸川区

区部西部・南部エリア ----- 品川・目黒・大田・世田谷・中野・杉並・練馬区

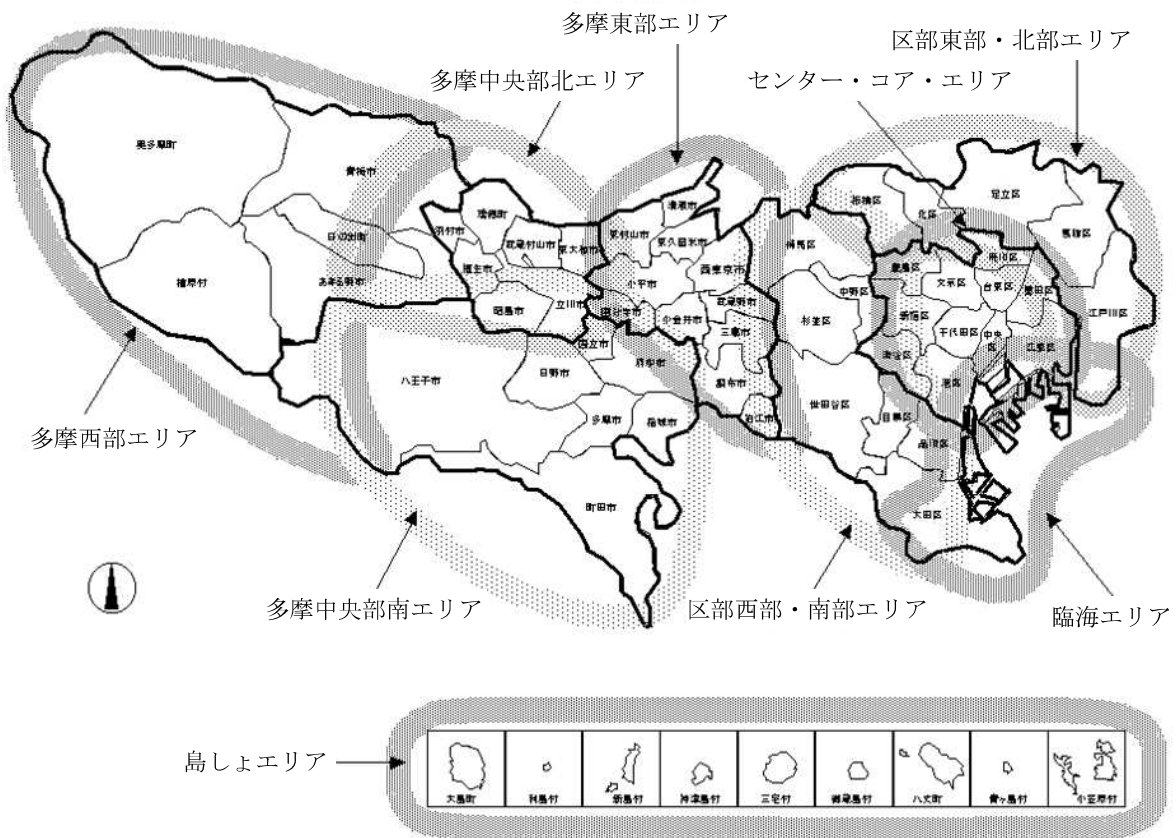
〔市町村部〕

多摩東部エリア ----- 武蔵野・三鷹・調布・小金井・小平・東村山・国分寺・狛江・清瀬・東久留米・西東京市

多摩中央部北エリア ----- 立川・昭島・福生・東大和・武蔵村山・羽村市、瑞穂町

多摩中央部南エリア ----- 八王子・府中・町田・日野・国立・多摩・稲城市

多摩西部・島しょエリア ----- 青梅・あきる野市、日の出町、檜原村、奥多摩・大島町、利島・新島・神津島・三宅・御蔵島村、八丈町、青ヶ島・小笠原村



(注) 上記、世論調査における7つのエリアは、東京構想2000の9つのエリアを基に、従前の世論調査との継続性を考慮して、行政区域単位に便宜上、区分した。

## 調 査 結 果 の 詳 細

### 【報告書を読む際の注意】

注1) 用語・符号等

- n        —— Number of cases の略  
 質問に対する回答者数で、比率算出の基数を示す。
- M. A. —— Multiple Answersの略  
 回答者に2つ以上の回答を求める質問
- M. T. —— Multiple Totalの略  
 M. A. の場合に、回答の合計を回答者数 (n) で割った比率で、通常100%を超える。
- 図中「0」 } —— 皆無の結果を示す。  
 表中「-」 }  
 図中「0.0」 } —— 0.05%未満の結果を示す。  
 表中「0.0」 }

注2) 結果数値 (%) —— 数値は、各実数をもとに比率表示し、小数第2位を四捨五入している。したがって、内訳の合計が全体の計に一致しないことがある。また、結果の説明においては、小数第1位を四捨五入している。

注3) 調査結果には、統計上多少誤差 (標本誤差) が生じることがある。なお、層化二段無作為抽出法による標本誤差は次の式で算出される。

$$\text{標本誤差} = \pm 2 \sqrt{\frac{N-n}{N-1} \cdot \frac{P(100-P)}{n}}$$

Nは母集団数 (人)、nは回答者数 (人)、Pは回答率 (%) を表す。

注4) 調査結果の標本誤差の範囲は、以下の標本誤差早見表のとおりとなる。 (信頼度 : 95%)

回答の比率 (P) 基数 (n)	10%又は 90%	20%又は 80%	30%又は 70%	40%又は 60%	50%
1,939	±1.9%	±2.6%	±2.9%	±3.1%	±3.2%
1,500	±2.2%	±2.9%	±3.3%	±3.6%	±3.7%
1,000	±2.7%	±3.6%	±4.1%	±4.4%	±4.5%
500	±3.8%	±5.1%	±5.8%	±6.2%	±6.3%
300	±4.9%	±6.5%	±7.5%	±8.0%	±8.2%
100	±8.5%	±11.3%	±13.0%	±13.9%	±14.1%

注5) 調査結果の分析においては、全体平均と比べ、統計的に有意差のあるものを中心にふれている。なお、誤差を考慮し、nが50未満のものについてはふれていない場合が多い。

注6) 一部の図表では、対比を明確にするために選択肢の順序を入れ替えている。

注7) 性・年齢・職業などの属性又は他の質問項目とのクロス分析において、無回答を除いているため、各項目のnの合計が全体のnに一致しないことがある。

## 2 飲酒の習慣

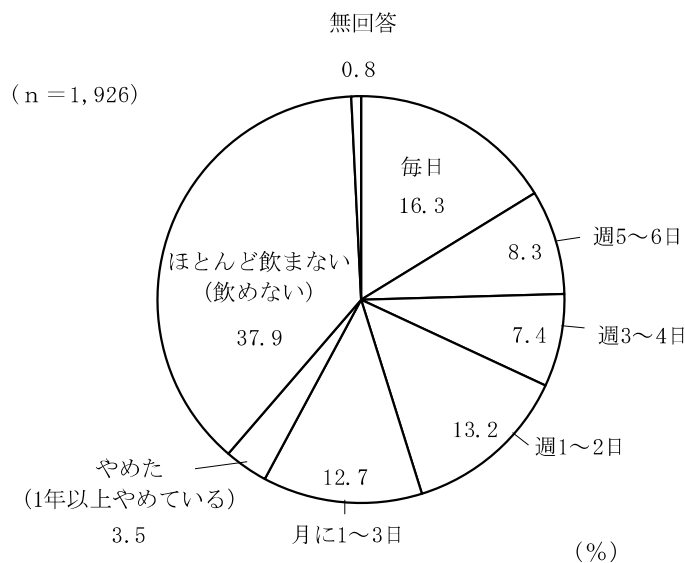
### ※2-1 飲酒の習慣

図 2-1-1

(20 歳以上の方に)

問 13 あなたは、週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

この中からあてはまるものを 1 つお選びください。(○は 1 つ)



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）を飲むか聞いたところ、「ほとんど飲まない（飲めない）」が 38% ともっとも多く、次いで「毎日」が 16%、「週 1~2 日」が 13%、「月に 1~3 日」が 13%、「週 5~6 日」が 8%、「週 3~4 日」が 7%、「やめた（1 年以上やめている）」が 4% の順となっている。（図 2-1-1）



今回は、前回までの調査と調査方法が異なるため、飲酒の習慣を過去の調査結果と単純に比較することはできないが、過去の調査結果は以下のとおり。(図2-1-2)

図2-1-2 飲酒の習慣—過去の調査結果

n	飲酒の習慣							無回答
	毎日	週5~6日	週3~4日	週1~2日	月に1~3日	やめた(1年以上やめている)	ほとんど飲まない(飲めない)	
今回調査 (20歳以上) (1,926)	16.3	8.3	7.4	13.2	12.7	3.5	37.9	0.8
平成28年調査 (20歳以上) (1,657)	17.3	6.3	7.2	12.3	12.5	2.7	41.6	0
24年調査 (2,005)	18.3	6.6	8.2	14.0	11.6	2.7	38.3	0.2

(%)

(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(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

(注2) 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)で実施したため留意が必要

性・年齢別にみると、「ほとんど飲まない（飲めない）」は女性で4割半ばと、男性と比べ19ポイント高く、特に女性の70歳以上では6割を超えて多くなっている。一方、「毎日」は男性で2割を超えて、女性と比べ11ポイント高く、特に男性の60代で3割半ばと多くなっている。また、男性の20代、30代で「週1～2日」が2割を超えて多くなっている。

職業別にみると、「ほとんど飲まない（飲めない）」は無職の主婦・主夫で約5割と多く、「毎日」は自営・家族従業で2割を超えて多くなっている。（図2-1-3）

図2-1-3 飲酒の習慣—性・年齢別、職業別

		飲酒の習慣							無回答
		毎日	週5～6日	週3～4日	週1～2日	月に1～3日	やめた（1年以上やめている）	ほとんど飲まない（飲めない）	
n		16.3	8.3	7.4	13.2	12.7	3.5	37.9	
全体	(1,926)								0.8
<b>&lt; 性・年齢別 &gt;</b>									
(%)									
男性	(計) (846)	22.6	10.9	9.0	13.4	12.5	4.0	27.1	0.6
20代	(97)	2.1	4.1	5.2	22.7	23.7	4.1	38.1	0
30代	(143)	11.9	9.8	11.9	21.7	17.5	1.4	25.2	0.7
40代	(160)	21.3	13.1	7.5	14.4	12.5	1.9	28.8	0.6
50代	(176)	29.5	12.5	10.2	8.5	10.8	5.7	22.7	0
60代	(145)	35.2	13.1	7.6	7.6	7.6	4.8	23.4	0.7
70歳以上	(125)	28.0	9.6	10.4	8.8	6.4	6.4	28.8	1.6
女性	(計) (1,080)	11.3	6.3	6.1	13.1	12.8	3.1	46.4	0.9
20代	(146)	1.4	2.7	3.4	18.5	25.3	0.7	47.9	0
30代	(200)	9.0	5.5	6.0	14.0	13.5	5.0	47.0	0
40代	(234)	18.4	6.0	6.8	13.2	11.1	3.8	40.2	0.4
50代	(224)	14.7	7.6	9.4	12.1	12.1	2.2	41.5	0.4
60代	(147)	10.9	10.9	5.4	12.2	8.2	2.7	49.0	0.7
70歳以上	(129)	7.8	4.7	3.1	8.5	7.0	3.1	60.5	5.4
<b>&lt; 職業別 &gt;</b>									
自営・家族従業	(計) (218)	22.5	12.4	6.9	11.0	10.6	6.4	29.4	0.9
勤め	(計) (1,224)	16.3	7.9	8.2	15.0	14.5	2.5	35.3	0.3
経営・管理職	(111)	20.7	14.4	14.4	16.2	11.7	2.7	19.8	0
専門・技術職	(368)	12.0	7.9	9.2	14.9	16.3	3.3	36.1	0.3
事務職	(343)	16.6	5.8	8.5	16.3	14.6	2.6	35.6	0
労務・技能職	(110)	15.5	10.0	2.7	12.7	10.9	0.9	46.4	0.9
販売・サービス職	(266)	19.9	7.1	5.6	14.7	15.0	2.3	34.6	0.8
無職の主婦・主夫	(291)	12.4	7.6	5.8	10.3	8.2	3.4	50.2	2.1
学生	(36)	0	2.8	5.6	13.9	19.4	2.8	55.6	0
その他の無職	(137)	16.1	7.3	4.4	8.8	8.8	7.3	46.7	0.7

1日あたりの飲酒量（問 13-1 P62）別にみると、「毎日」は男女とも“3合以上4合（720ml）未満”で5割台と多くなっている。（図 2-1-4）

図 2-1-4 飲酒の習慣—1日あたりの飲酒量別

		毎日	週5~6日	週3~4日	週1~2日	月に1~3日	やめた（1年以上やめている）	ほとんど飲まない（飲めない）	無回答
全	体 (1,926)	16.3	8.3	7.4	13.2	12.7	3.5	37.9	0.8
<b>&lt;1日あたりの飲酒量別&gt;</b>		毎日	週5~6日	週3~4日	週1~2日	月に1~3日			
月1日以上飲む人 (1,114)		28.1	14.4	12.7	22.9	21.9			
男 性 (計) (578)		33.0	15.9	13.1	19.6	18.3			
1合未満 (160)		21.3	8.1	15.6	28.8	26.3			
1合以上2合未満 (203)		34.5	20.2	11.8	15.3	18.2			
2合以上3合未満 (117)		35.0	16.2	17.1	17.9	13.7			
3合以上4合未満 (57)		52.6	17.5	7.0	12.3	10.5			
4合以上5合未満 (15)		40.0	33.3	6.7	13.3	6.7			
5合以上 (21)		42.9	19.0	4.8	23.8	9.5			
女 性 (計) (536)		22.8	12.7	12.3	26.5	25.7			
1合未満 (218)		11.0	7.3	14.7	28.4	38.5			
1合以上2合未満 (174)		23.6	16.1	12.1	28.2	20.1			
2合以上3合未満 (97)		37.1	16.5	11.3	20.6	14.4			
3合以上4合未満 (26)		53.8	15.4	0	19.2	11.5			
4合以上5合未満 (6)		16.7	33.3	0	16.7	33.3			
5合以上 (8)		50.0	12.5	25.0	12.5	0			

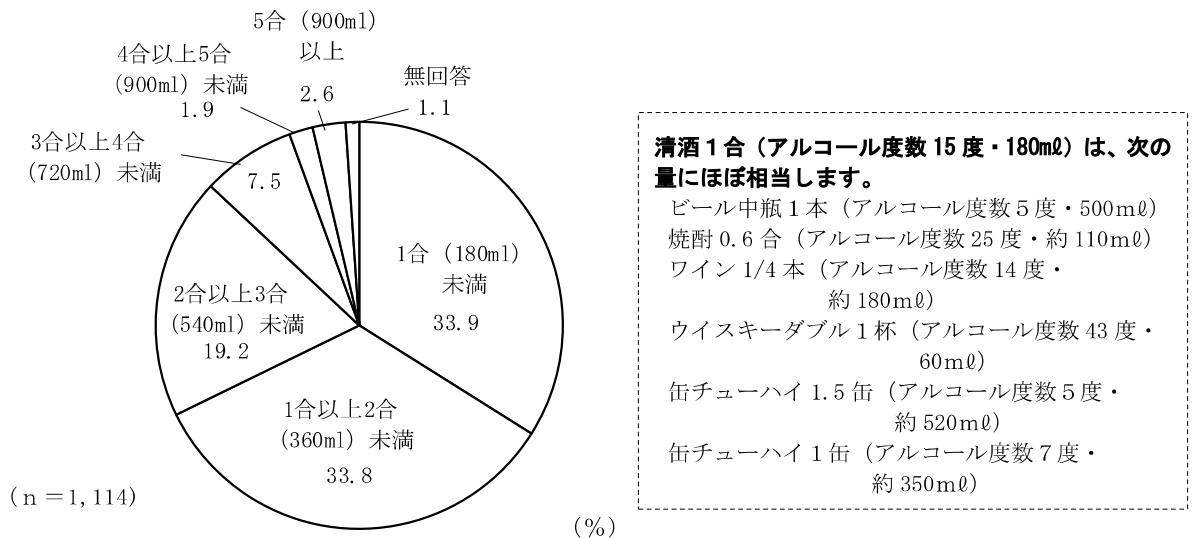
(注) 1日あたりの飲酒量は、「毎日」「週5~6日」「週3~4日」「週1~2日」「月に1~3日」と答えた人 (n=1,114人) に聞いている。

2-2 1日あたりの飲酒量

図 2-2-1

(問 13 で「1. 毎日」～「5. 月に1～3日」と答えた方に)

問 13-1 あなたがお酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。清酒に換算し、この中からあてはまるものを1つお選びください。(○は1つ)



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ところ、「1合(180ml)未満」が34%と最も多く、次いで「1合以上2合(360ml)未満」が34%、「2合以上3合(540ml)未満」が19%、「3合以上4合(720ml)未満」が8%、「4合以上5合(900ml)未満」が2%、「5合(900ml)以上」が3%となっている。(図2-2-1)

性・年齢別にみると、「1合（180ml）未満」は女性で4割を超えて、男性と比べ13ポイント高く、特に女性の70歳以上で約6割と多くなっている。（図2-2-2）

図2-2-2 1日あたりの飲酒量—性・年齢別

		1日あたりの飲酒量						
		1合（180ml）未満	1合以上2合（360ml）未満	2合以上3合（540ml）未満	3合以上4合（720ml）未満	4合以上5合（900ml）未満	5合（900ml）以上	無回答
n		（％）						
全	体（1,114）	33.9	33.8	19.2	7.5	1.9	2.6	1.1
<b>&lt; 性・年齢別 &gt;</b>								
男	性（計）（578）	27.7	35.1	20.2	9.9	2.6	3.6	0.9
20	代（56）	25.0	37.5	21.4	8.9	5.4	1.8	0
30	代（104）	25.0	35.6	19.2	9.6	1.0	8.7	1.0
40	代（110）	30.9	30.9	20.0	10.0	4.5	3.6	0
50	代（126）	22.2	34.1	23.8	14.3	3.2	2.4	0
60	代（103）	26.2	39.8	18.4	9.7	1.9	3.9	0
70	歳以上（79）	39.2	34.2	17.7	3.8	0	0	5.1
女	性（計）（536）	40.7	32.5	18.1	4.9	1.1	1.5	1.3
20	代（75）	44.0	25.3	18.7	5.3	4.0	2.7	0
30	代（96）	34.4	42.7	16.7	5.2	0	1.0	0
40	代（130）	30.0	37.7	23.1	6.2	1.5	1.5	0
50	代（125）	42.4	32.8	16.8	4.8	0.8	2.4	0
60	代（70）	51.4	25.7	18.6	2.9	0	0	1.4
70	歳以上（40）	60.0	15.0	7.5	2.5	0	0	15.0

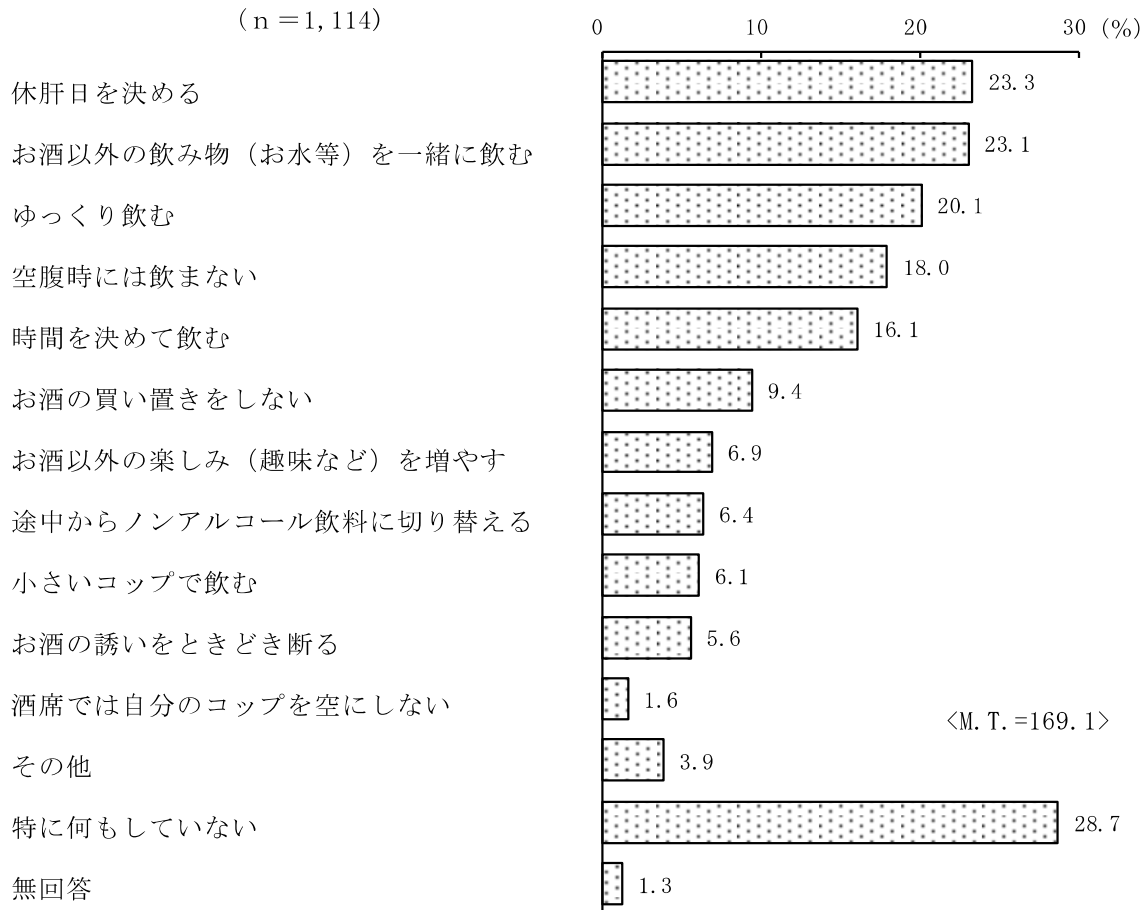
### 2-3 過度な飲酒を防ぐ工夫

図 2-3-1

(問 13 で「1. 毎日」～「5. 月に 1～3 日」と答えた方に)

問 13-2 あなたは、過度な飲酒を防ぐために、何か工夫していることがありますか。

この中からいくつでもお選びください。(〇はいくつでも) (M. A.)



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ところ、「休肝日を決める」が 23% と最も多く、次いで「お酒以外の飲み物 (お水等) を一緒に飲む」が 23%、「ゆっくり飲む」が 20%、「空腹時には飲まない」が 18%、「時間を決めて飲む」が 16% などの順となっている。一方、「特に何もしていない」は 29% となっている。(図 2-3-1)

性・年齢別にみると、「お酒以外の飲み物（お水等）と一緒に飲む」は女性で3割近くと、男性より12ポイント高く、特に女性の40代で3割を超えて多くなっている。また、「空腹時には飲まない」は女性で男性より9ポイント高くなっている。一方、「特に何もしていない」は男性で3割を超えて、女性より6ポイント高くなっている。（表2-3-1）

表2-3-1 過度な飲酒を防ぐ工夫—性・年齢別

		(%)														
	n	休肝日を決める	お酒以外の飲み物（お水等）と一緒に飲む	ゆつくり飲む	空腹時には飲まない	時間を決めて飲む	お酒の買い置きをしない	お酒以外の楽しみ（趣味など）を増やす	飲料に切り替える	途中からノンアルコール	小さいコップで飲む	お酒の誘いをときどき断る	空席では自分のコップを空にしない	その他	特に何もしていない	無回答
全体	1,114	23.3	23.1	20.1	18.0	16.1	9.4	6.9	6.4	6.1	5.6	1.6	3.9	28.7	1.3	
<b>&lt; 性・年齢別 &gt;</b>																
男性（計）	578	25.3	17.3	18.7	13.8	15.9	8.7	6.6	4.7	4.2	6.1	1.9	3.6	31.7	0.9	
20代	56	17.9	26.8	17.9	25.0	8.9	8.9	14.3	8.9	1.8	7.1	5.4	-	30.4	-	
30代	104	26.9	21.2	7.7	10.6	11.5	13.5	10.6	1.9	-	5.8	-	1.9	36.5	-	
40代	110	25.5	16.4	17.3	10.9	9.1	10.0	5.5	4.5	3.6	7.3	1.8	5.5	34.5	1.8	
50代	126	26.2	15.1	17.5	13.5	11.1	7.1	8.7	6.3	7.1	7.9	0.8	1.6	33.3	-	
60代	103	23.3	13.6	21.4	12.6	24.3	5.8	1.0	3.9	2.9	2.9	1.9	3.9	31.1	1.9	
70歳以上	79	29.1	15.2	34.2	16.5	32.9	6.3	1.3	3.8	8.9	5.1	3.8	8.9	20.3	1.3	
女性（計）	536	21.3	29.3	21.6	22.4	16.2	10.3	7.3	8.2	8.2	5.0	1.3	4.1	25.6	1.7	
20代	75	29.3	29.3	33.3	30.7	12.0	17.3	21.3	10.7	6.7	16.0	5.3	1.3	16.0	-	
30代	96	20.8	28.1	22.9	22.9	11.5	14.6	8.3	7.3	9.4	3.1	-	1.0	26.0	-	
40代	130	16.2	32.3	20.8	17.7	15.4	6.9	6.2	9.2	6.2	4.6	1.5	6.2	29.2	-	
50代	125	24.8	28.0	16.0	20.8	18.4	11.2	2.4	9.6	4.8	0.8	-	5.6	22.4	2.4	
60代	70	22.9	27.1	18.6	22.9	21.4	4.3	5.7	5.7	11.4	5.7	1.4	5.7	28.6	4.3	
70歳以上	40	10.0	30.0	22.5	25.0	22.5	5.0	-	2.5	20.0	2.5	-	2.5	35.0	7.5	

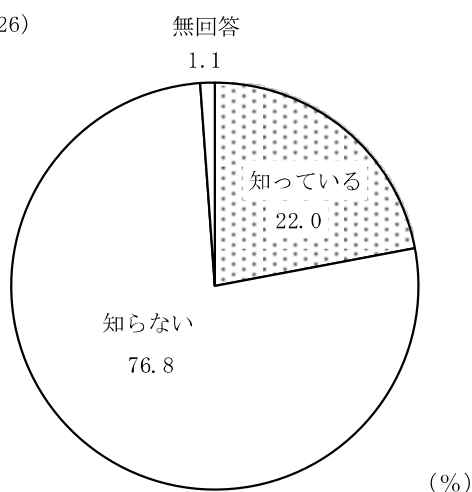
## 2-4 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認知度

図 2-4-1

(20 歳以上の方に)

問 14 国は、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を、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) 以上と示しています。あなたは、このことを知っていますか。(○は 1 つ)

(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)

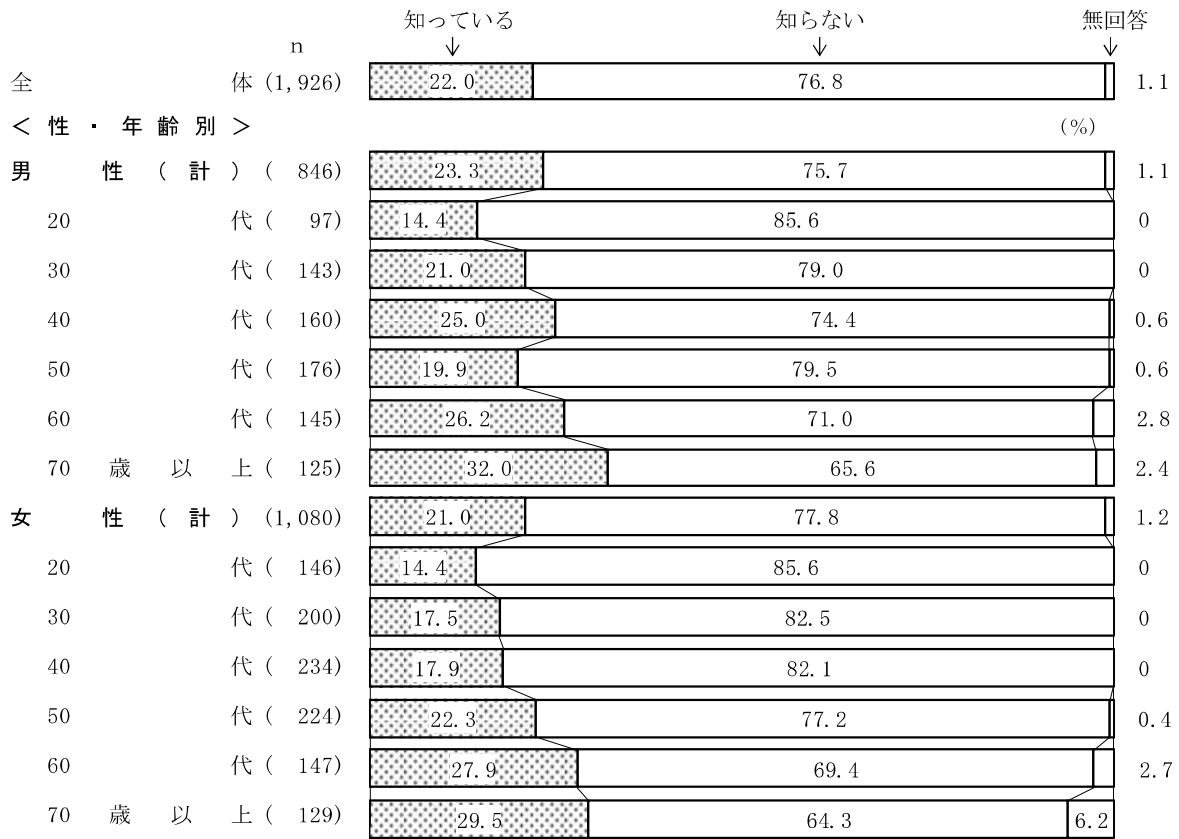
20 歳以上の人 (1,926 人) に、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っているか聞いたところ、「知っている」が 22%、「知らない」が 77%であった。(図 2-4-1)



性・年齢別にみると、男性の50代を除き、年齢が上がるほど「知っている」の割合は多くなっている。

(図2-4-2)

図2-4-2 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認知度—性・年齢別



集 計 表  
(調査結果の一覧表)

(20歳以上の方に)[18・19歳の方は問16へ]

問13 あなたは、週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。(〇は1つ)

	全体 (n)	毎日	週 5 ～ 6 日	週 3 ～ 4 日	週 1 ～ 2 日	月 に 1 ～ 3 日	や め て い る (1 年 以 上)	(ほと んど 飲 ま な い)	無 回 答
全体	1,926	16.3	8.3	7.4	13.2	12.7	3.5	37.9	0.8
(うち、20歳以上)	1,926	16.3	8.3	7.4	13.2	12.7	3.5	37.9	0.8
<居住エリア別>									
区部(計)	1,286	15.6	8.7	7.3	13.1	13.8	3.7	37.3	0.5
センター・コア	366	16.1	9.0	7.1	15.0	13.4	3.0	36.3	-
区部東部・北部	379	17.9	9.0	4.7	10.8	12.4	4.7	39.3	1.1
区部西部・南部	541	13.5	8.3	9.2	13.5	15.0	3.3	36.6	0.6
市町村部(計)	640	17.7	7.5	7.5	13.4	10.5	3.1	39.1	1.3
多摩東部	257	20.2	7.8	6.6	14.4	11.3	1.9	36.6	1.2
多摩中央部北	92	21.7	5.4	5.4	12.0	8.7	2.2	44.6	-
多摩中央部南	260	13.5	7.3	9.2	14.6	10.4	4.6	38.8	1.5
多摩西部・島しょ	31	19.4	12.9	6.5	-	9.7	3.2	45.2	3.2
<性・年齢別>									
男性(計)	846	22.6	10.9	9.0	13.4	12.5	4.0	27.1	0.6
(うち、20歳以上)	846	22.6	10.9	9.0	13.4	12.5	4.0	27.1	0.6
18・19歳	0	-	-	-	-	-	-	-	-
20代	97	2.1	4.1	5.2	22.7	23.7	4.1	38.1	-
30代	143	11.9	9.8	11.9	21.7	17.5	1.4	25.2	0.7
40代	160	21.3	13.1	7.5	14.4	12.5	1.9	28.8	0.6
50代	176	29.5	12.5	10.2	8.5	10.8	5.7	22.7	-
60代	145	35.2	13.1	7.6	7.6	7.6	4.8	23.4	0.7
70歳以上	125	28.0	9.6	10.4	8.8	6.4	6.4	28.8	1.6
女性(計)	1,080	11.3	6.3	6.1	13.1	12.8	3.1	46.4	0.9
(うち、20歳以上)	1,080	11.3	6.3	6.1	13.1	12.8	3.1	46.4	0.9
18・19歳	0	-	-	-	-	-	-	-	-
20代	146	1.4	2.7	3.4	18.5	25.3	0.7	47.9	-
30代	200	9.0	5.5	6.0	14.0	13.5	5.0	47.0	-
40代	234	18.4	6.0	6.8	13.2	11.1	3.8	40.2	0.4
50代	224	14.7	7.6	9.4	12.1	12.1	2.2	41.5	0.4
60代	147	10.9	10.9	5.4	12.2	8.2	2.7	49.0	0.7
70歳以上	129	7.8	4.7	3.1	8.5	7.0	3.1	60.5	5.4
<職業別>									
自営・家族従業(計)	218	22.5	12.4	6.9	11.0	10.6	6.4	29.4	0.9
勤め(計)	1,224	16.3	7.9	8.2	15.0	14.5	2.5	35.3	0.3
経営・管理職	111	20.7	14.4	14.4	16.2	11.7	2.7	19.8	-
専門・技術職	368	12.0	7.9	9.2	14.9	16.3	3.3	36.1	0.3
事務職	343	16.6	5.8	8.5	16.3	14.6	2.6	35.6	-
労務・技能職	110	15.5	10.0	2.7	12.7	10.9	0.9	46.4	0.9
販売・サービス職	266	19.9	7.1	5.6	14.7	15.0	2.3	34.6	0.8
無職の主婦・主夫	291	12.4	7.6	5.8	10.3	8.2	3.4	50.2	2.1
学生	36	-	2.8	5.6	13.9	19.4	2.8	55.6	-
その他の無職	137	16.1	7.3	4.4	8.8	8.8	7.3	46.7	0.7

(20歳以上の方に)[18・19歳の方は問16へ]

問13 あなたは、週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。(○は1つ)

	全体 (n)	毎日	週 5 ～ 6 日	週 3 ～ 4 日	週 1 ～ 2 日	月 に 1 ～ 3 日
月に1日以上飲む人	1,114	28.1	14.4	12.7	22.9	21.9
(うち、20歳以上)	1,114	28.1	14.4	12.7	22.9	21.9
<1日あたりの飲酒量別>						
男性(計)	578	33.0	15.9	13.1	19.6	18.3
1合(180ml)未満	160	21.3	8.1	15.6	28.8	26.3
1合以上2合(360ml)未満	203	34.5	20.2	11.8	15.3	18.2
2合以上3合(540ml)未満	117	35.0	16.2	17.1	17.9	13.7
3合以上4合(720ml)未満	57	52.6	17.5	7.0	12.3	10.5
4合以上5合(900ml)未満	15	40.0	33.3	6.7	13.3	6.7
5合(900ml)以上	21	42.9	19.0	4.8	23.8	9.5
女性(計)	536	22.8	12.7	12.3	26.5	25.7
1合(180ml)未満	218	11.0	7.3	14.7	28.4	38.5
1合以上2合(360ml)未満	174	23.6	16.1	12.1	28.2	20.1
2合以上3合(540ml)未満	97	37.1	16.5	11.3	20.6	14.4
3合以上4合(720ml)未満	26	53.8	15.4	-	19.2	11.5
4合以上5合(900ml)未満	6	16.7	33.3	-	16.7	33.3
5合(900ml)以上	8	50.0	12.5	25.0	12.5	-

※1日あたりの飲酒量別は、「やめた(1年以上やめている)」「ほとんど飲まない(飲めない)」と無回答を除く。

(問13で「1～5」と答えた方に)

問13-1 あなたがお酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。清酒に換算し、この中からあてはまるものを1つお選びください。(○は1つ) ※「アルコール量換算表」を添付

	全体 (n)	未1 満合 (1 8 0 m ℓ)	(1 3 合 6 以 上 m 2 ℓ 合) 未 満	(2 5 合 4 以 上 m 3 ℓ 合) 未 満	(3 7 合 2 以 上 m 4 ℓ 合) 未 満	(4 9 合 0 以 上 m 5 ℓ 合) 未 満	以5 上合 (9 0 0 m ℓ)	無 回 答
全体	1,114	33.9	33.8	19.2	7.5	1.9	2.6	1.1
(うち、20歳以上)	1,114	33.9	33.8	19.2	7.5	1.9	2.6	1.1
<居住エリア別>								
区部(計)	752	34.2	33.0	19.7	7.4	1.7	2.9	1.1
センター・コア	222	32.9	37.8	17.1	6.3	2.7	2.3	0.9
区部東部・北部	208	28.8	29.8	26.9	8.2	1.9	3.8	0.5
区部西部・南部	322	38.5	31.7	16.8	7.8	0.9	2.8	1.6
市町村部(計)	362	33.4	35.6	18.2	7.5	2.2	1.9	1.1
多摩東部	155	29.7	43.2	15.5	6.5	1.9	1.9	1.3
多摩中央部北	49	36.7	38.8	16.3	6.1	2.0	-	-
多摩中央部南	143	35.7	25.9	23.1	9.1	2.8	2.8	0.7
多摩西部・島しょ	15	40.0	40.0	6.7	6.7	-	-	6.7
<性・年齢別>								
男性(計)	578	27.7	35.1	20.2	9.9	2.6	3.6	0.9
(うち、20歳以上)	578	27.7	35.1	20.2	9.9	2.6	3.6	0.9
18・19歳	0	-	-	-	-	-	-	-
20代	56	25.0	37.5	21.4	8.9	5.4	1.8	-
30代	104	25.0	35.6	19.2	9.6	1.0	8.7	1.0
40代	110	30.9	30.9	20.0	10.0	4.5	3.6	-
50代	126	22.2	34.1	23.8	14.3	3.2	2.4	-
60代	103	26.2	39.8	18.4	9.7	1.9	3.9	-
70歳以上	79	39.2	34.2	17.7	3.8	-	-	5.1
女性(計)	536	40.7	32.5	18.1	4.9	1.1	1.5	1.3
(うち、20歳以上)	536	40.7	32.5	18.1	4.9	1.1	1.5	1.3
18・19歳	0	-	-	-	-	-	-	-
20代	75	44.0	25.3	18.7	5.3	4.0	2.7	-
30代	96	34.4	42.7	16.7	5.2	-	1.0	-
40代	130	30.0	37.7	23.1	6.2	1.5	1.5	-
50代	125	42.4	32.8	16.8	4.8	0.8	2.4	-
60代	70	51.4	25.7	18.6	2.9	-	-	1.4
70歳以上	40	60.0	15.0	7.5	2.5	-	-	15.0
<職業別>								
自営・家族従業(計)	138	26.1	34.1	23.2	7.2	2.9	5.1	1.4
勤め(計)	757	33.0	33.9	19.8	8.1	2.0	2.4	0.8
経営・管理職	86	24.4	33.7	20.9	12.8	4.7	3.5	-
専門・技術職	222	35.6	35.1	18.5	6.3	1.8	1.8	0.9
事務職	212	34.9	38.2	16.0	6.6	1.9	1.4	0.9
労務・技能職	57	28.1	26.3	21.1	15.8	1.8	3.5	3.5
販売・サービス職	166	34.3	28.3	25.3	7.8	1.2	3.0	-
無職の主婦・主夫	129	45.0	33.3	13.2	3.1	0.8	2.3	2.3
学生	15	40.0	40.0	-	6.7	6.7	6.7	-
その他の無職	62	35.5	35.5	17.7	9.7	-	-	1.6

(問13で「1～5」と答えた方に)

問13-2 あなたは、過度な飲酒を防ぐために、何か工夫していることがありますか。この中からいくつでもお選びください。

(○はいくつでも)

(%)

	全体 (n)	休肝日を決める	空腹時には飲まない	飲む(お酒以外の飲み物と一緒に)	小さいコップで飲む	時間を決めて飲む	ゆっくり飲む	酒席では自分のコップを空にしない	アルコール飲料に切り替える	途中からノンアルコール	お酒の誘いをときどき断る	お酒の買い置きをしない	お酒以外の楽しみや(趣味などを増やす)	その他	特に何もしていない	無回答
全体	1,114	23.3	18.0	23.1	6.1	16.1	20.1	1.6	6.4	5.6	9.4	6.9	3.9	28.7	1.3	
(うち、20歳以上)	1,114	23.3	18.0	23.1	6.1	16.1	20.1	1.6	6.4	5.6	9.4	6.9	3.9	28.7	1.3	
<b>&lt;居住エリア別&gt;</b>																
区部(計)	752	22.3	19.3	24.1	6.3	15.8	19.3	1.9	6.3	6.6	9.6	8.0	3.9	28.2	1.5	
センター・コア	222	20.7	18.5	26.1	7.7	15.3	16.7	0.9	4.1	5.9	9.9	9.0	5.9	29.3	0.9	
区部東部・北部	208	19.7	17.8	19.7	5.8	17.8	17.3	1.9	9.1	4.8	9.1	8.2	4.3	27.4	2.4	
区部西部・南部	322	25.2	20.8	25.5	5.6	14.9	22.4	2.5	5.9	8.4	9.6	7.1	2.2	28.0	1.2	
市町村部(計)	362	25.4	15.2	21.0	5.8	16.6	21.8	1.1	6.6	3.3	9.1	4.7	3.9	29.8	0.8	
多摩東部	155	21.3	15.5	20.6	4.5	15.5	20.6	1.3	6.5	1.9	8.4	4.5	3.9	31.0	1.9	
多摩中央部北	49	26.5	22.4	24.5	4.1	18.4	30.6	-	6.1	4.1	18.4	6.1	4.1	24.5	-	
多摩中央部南	143	30.8	12.6	20.3	7.0	18.2	18.9	1.4	5.6	4.9	7.7	4.9	3.5	30.8	-	
多摩西部・島しょ	15	13.3	13.3	20.0	13.3	6.7	33.3	-	20.0	-	-	-	6.7	26.7	-	
<b>&lt;性・年齢別&gt;</b>																
男性(計)	578	25.3	13.8	17.3	4.2	15.9	18.7	1.9	4.7	6.1	8.7	6.6	3.6	31.7	0.9	
(うち、20歳以上)	578	25.3	13.8	17.3	4.2	15.9	18.7	1.9	4.7	6.1	8.7	6.6	3.6	31.7	0.9	
18・19歳	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
20代	56	17.9	25.0	26.8	1.8	8.9	17.9	5.4	8.9	7.1	8.9	14.3	-	30.4	-	
30代	104	26.9	10.6	21.2	-	11.5	7.7	-	1.9	5.8	13.5	10.6	1.9	36.5	-	
40代	110	25.5	10.9	16.4	3.6	9.1	17.3	1.8	4.5	7.3	10.0	5.5	5.5	34.5	1.8	
50代	126	26.2	13.5	15.1	7.1	11.1	17.5	0.8	6.3	7.9	7.1	8.7	1.6	33.3	-	
60代	103	23.3	12.6	13.6	2.9	24.3	21.4	1.9	3.9	2.9	5.8	1.0	3.9	31.1	1.9	
70歳以上	79	29.1	16.5	15.2	8.9	32.9	34.2	3.8	3.8	5.1	6.3	1.3	8.9	20.3	1.3	
女性(計)	536	21.3	22.4	29.3	8.2	16.2	21.6	1.3	8.2	5.0	10.3	7.3	4.1	25.6	1.7	
(うち、20歳以上)	536	21.3	22.4	29.3	8.2	16.2	21.6	1.3	8.2	5.0	10.3	7.3	4.1	25.6	1.7	
18・19歳	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
20代	75	29.3	30.7	29.3	6.7	12.0	33.3	5.3	10.7	16.0	17.3	21.3	1.3	16.0	-	
30代	96	20.8	22.9	28.1	9.4	11.5	22.9	-	7.3	3.1	14.6	8.3	1.0	26.0	-	
40代	130	16.2	17.7	32.3	6.2	15.4	20.8	1.5	9.2	4.6	6.9	6.2	6.2	29.2	-	
50代	125	24.8	20.8	28.0	4.8	18.4	16.0	-	9.6	0.8	11.2	2.4	5.6	22.4	2.4	
60代	70	22.9	22.9	27.1	11.4	21.4	18.6	1.4	5.7	5.7	4.3	5.7	5.7	28.6	4.3	
70歳以上	40	10.0	25.0	30.0	20.0	22.5	22.5	-	2.5	2.5	5.0	-	2.5	35.0	7.5	
<b>&lt;職業別&gt;</b>																
自営・家族従業(計)	138	20.3	13.0	17.4	5.8	18.8	22.5	0.7	2.9	6.5	5.8	6.5	7.2	29.0	2.9	
勤め(計)	757	23.5	17.3	23.5	5.0	13.2	18.5	1.7	7.0	5.8	10.8	7.5	3.0	30.0	0.9	
経営・管理職	86	33.7	10.5	15.1	2.3	10.5	15.1	2.3	3.5	5.8	10.5	7.0	3.5	32.6	-	
専門・技術職	222	23.4	15.8	27.0	5.4	13.5	20.7	2.3	8.6	6.8	13.1	9.0	3.2	28.4	0.9	
事務職	212	24.1	19.8	25.5	6.1	9.9	17.9	2.4	9.4	4.7	9.4	7.5	3.3	30.7	0.5	
労務・技能職	57	26.3	10.5	19.3	3.5	22.8	8.8	-	-	7.0	8.8	3.5	1.8	33.3	5.3	
販売・サービス職	166	18.1	21.1	20.5	5.4	15.7	21.7	-	6.0	4.2	11.4	7.8	3.0	29.5	0.6	
無職の主婦・主夫	129	24.8	25.6	26.4	11.6	18.6	25.6	1.6	5.4	3.9	3.9	3.9	5.4	24.8	1.6	
学生	15	26.7	26.7	33.3	6.7	13.3	26.7	6.7	13.3	6.7	6.7	33.3	-	20.0	-	
その他の無職	62	22.6	16.1	24.2	8.1	33.9	21.0	-	8.1	4.8	12.9	1.6	1.6	29.0	1.6	

(20歳以上の方に)[18・19歳の方は問16へ]

問14 国は、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を、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）以上と示しています。あなたは、このことを知っていますか。（○は1つ）

※「アルコール量換算表」を添付

	全体 (n)	知 っ て い る	知 ら な い	無 回 答
全体	1,926	22.0	76.8	1.1
(うち、20歳以上)	1,926	22.0	76.8	1.1
<居住エリア別>				
区部(計)	1,286	22.4	76.7	0.9
センター・コア	366	24.0	75.1	0.8
区部東部・北部	379	21.4	77.6	1.1
区部西部・南部	541	22.0	77.3	0.7
市町村部(計)	640	21.3	77.0	1.7
多摩東部	257	20.2	78.2	1.6
多摩中央部北	92	27.2	71.7	1.1
多摩中央部南	260	20.8	76.9	2.3
多摩西部・島しょ	31	16.1	83.9	-
<性・年齢別>				
男性(計)	846	23.3	75.7	1.1
(うち、20歳以上)	846	23.3	75.7	1.1
18・19歳	0	-	-	-
20代	97	14.4	85.6	-
30代	143	21.0	79.0	-
40代	160	25.0	74.4	0.6
50代	176	19.9	79.5	0.6
60代	145	26.2	71.0	2.8
70歳以上	125	32.0	65.6	2.4
女性(計)	1,080	21.0	77.8	1.2
(うち、20歳以上)	1,080	21.0	77.8	1.2
18・19歳	0	-	-	-
20代	146	14.4	85.6	-
30代	200	17.5	82.5	-
40代	234	17.9	82.1	-
50代	224	22.3	77.2	0.4
60代	147	27.9	69.4	2.7
70歳以上	129	29.5	64.3	6.2
<職業別>				
自営・家族従業(計)	218	21.6	77.1	1.4
勤め(計)	1,224	21.8	77.8	0.4
経営・管理職	111	27.0	71.2	1.8
専門・技術職	368	28.0	71.5	0.5
事務職	343	18.4	81.6	-
労務・技能職	110	23.6	75.5	0.9
販売・サービス職	266	15.0	85.0	-
無職の主婦・主夫	291	21.0	76.6	2.4
学生	36	19.4	80.6	-
その他の無職	137	25.5	70.8	3.6

## 調査票及び単純集計結果



# 東京都『健康に関する世論調査』調査票

(回答の数字は%)

(※は過去の調査結果を掲載する質問事項)

## 1 ころとからだの健康づくり

(全員の方に)

※問1 あなたは、自分の健康状態をどのように感じていますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。(○は1つ) <n=1,939>

20.8	1. よい	59.8	2. まあよい	17.0	3. あまりよくない	2.2	4. よくない
						0.2	無回答

(全員の方に)

問2 あなたは、自分の健康に関心がありますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。(○は1つ) <n=1,939>

51.1	1. 関心がある	4.3	3. どちらかといえば関心がない
43.8	2. どちらかといえば関心がある	0.4	4. 関心がない
		0.4	無回答

(全員の方に)

問3 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。

あなたは、毎日の生活のなかで実践していることはありますか。この中からいくつでもお選びください。(○はいくつでも) <n=1,939>

53.6	1. 栄養バランスを意識した食事をとるようにしている
73.0	2. 野菜を食べるようにしている
44.2	3. 寝る前は食べないようにしている
47.3	4. 短い距離は歩いたり、エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使ったりするようにしている
47.3	5. 散歩やウォーキング、体操などの軽い運動をしている
46.0	6. 睡眠時間を十分とるようにしている
47.6	7. 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
33.6	8. 休肝日を設けるなど過度な飲酒を控えている
63.9	9. 喫煙しない、または禁煙している
44.7	10. 歯磨きのときに、歯ブラシのほか、週に1回以上、デンタルフロスや歯間ブラシ等を使用している
90.0	11. 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
4.5	12. その他(具体的に: _____)
0.7	13. 特に何もしていない
0.1	無回答

M. T. =596.5

(全員の方に)

問4 あなたは、主食・主菜・副菜の3つをそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ですか。この中からあてはまるものを1つお選びください。(○は1つ) <n=1,939>

40.3	1. ほぼ毎日	21.4	2. 週に4～5日	23.0	3. 週に2～3日	14.9	4. ほとんどない
						0.5	無回答

\* 「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です。

【主食の例】



ごはん



おにぎり



パン



うどん

\* 「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です。

【主菜の例】



焼き魚



ハンバーグ



目玉焼き



マーボー豆腐

\* 「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しています。

【副菜の例】



ほうれん草のおひたし



野菜サラダ



ひじきの煮物



野菜たっぷり等具だくさんの味噌汁

(全員の方に)

問5 あなたは、1日30分以上の運動を、週2回以上、1年以上継続していますか。

ここでいう運動とは、スポーツやフィットネス（ウォーキングやヨガ、ストレッチのような軽く汗をかく運動を含む。）などの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うものを指します。(○は1つ) <n=1,939>

\* 医師等から運動を禁止されている場合は、「2. いいえ」をお選びください。

34.1	1. はい	64.7	2. いいえ
		1.1	無回答

(全員の方に)

※問6 あなたは、毎日の生活のなかでイライラやストレスを感じることはありませんか。この中からあてはまるものを1つお選びください。(○は1つ) <n=1,939>

36.2	1. しばしば感じる	13.3	3. あまり感じない
46.3	2. たまに感じる	4.1	4. ほとんど感じない
		0.2	無回答

(全員の方に)

※問7 あなたは、毎日の生活のなかでこころのゆとりを持つことができますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。(○は1つ) <n=1,939>

7.9	1. 十分に持つことができている	29.2	3. あまり持つことができている
59.4	2. だいたい持つことができている	3.4	4. まったく持つことができている
		0.2	無回答

(全員の方に)

※問8 あなたは、毎日の生活のなかで気軽に話ができる人がいますか。それともいませんか。(○は1つ) <n=1,939>

85.8	1. いる	14.0	2. いない
		0.2	無回答

(全員の方に)

※問9 あなたは、気軽に相談できる相手に相談しても解決できず、専門家(機関)に相談することが必要だと感じた悩み事や心配事を抱えたことがありますか。(○は1つ) <n=1,939>

25.5	1. ある (→問9-1へ)	73.7	2. ない (→問10へ)
		0.8	無回答

(問9で「1. ある」と答えた方に)

※問9-1 専門家(機関)への相談が必要だと感じたときに適切な相談窓口を見つけることができましたか。(○は1つ) <n=495>

\*相談窓口を見つけることができたが、相談を解決できなかった場合は「2. できなかった」をお選びください。

51.9	1. できた	48.1	2. できなかった
		-	無回答

(回答後→問10へ)

(全員の方に)

※問10 あなたは、体を休めること以外に、趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動などの余暇の過ごし方は充実していますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。(○は1つ)

<n=1,939>

10.0	1. 非常に充実している	28.8	3. あまり充実していない
52.9	2. まあ充実している	8.0	4. まったく充実していない
		0.4	無回答

(全員の方に)

※問11 あなたは、普段の睡眠時間は足りていますか。それとも不足していますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。(○は1つ) <n=1,939>

15.8	1. 十分足りている	32.3	3. やや不足している
44.3	2. ほぼ足りている	7.2	4. まったく足りていない
		0.4	無回答

---> (問12へ)

(問11-1へ)

(問11で「3. やや不足している」「4. まったく足りていない」と答えた方に)

問11-1 あなたの睡眠が不足していると考え理由は何ですか。この中からあてはまるものをいくつかお選びください。(○はいくつでも) <n=767>

35.6	1. 終業時間・帰宅時間が遅い(残業等による)
8.0	2. 家族の帰宅時間が遅い
20.6	3. 家事
13.0	4. 介護・育児
7.7	5. 勉強・自己啓発
28.6	6. テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコン等
8.9	7. 趣味(6以外)
32.6	8. 寝つきが悪い
18.8	9. その他(具体的に: )
0.4	無回答

M. T. =173.7

(回答後→問12へ)

(全員の方に)

問12 あなたはこの1か月間に、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、眠れないことがありましたか。この中からあてはまるものを1つお選びください。(○は1つ) <n=1,939>

20.7	1. 頻繁にある	24.8	3. めったにない
44.8	2. ときどきある	8.9	4. まったくない
		0.9	無回答

## 2 飲酒の習慣

(20歳以上の方に) [18・19歳の方は問16へ]

※問13 あなたは、週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

この中からあてはまるものを1つお選びください。(○は1つ) <n=1,926>

16.3	1. 毎日	13.2	4. 週1～2日	3.5	6. やめた（1年以上やめている）
8.3	2. 週5～6日	12.7	5. 月に1～3日		(→問14へ)
7.4	3. 週3～4日			37.9	7. ほとんど飲まない（飲めない）
					(→問14へ)
				0.8	無回答



(問13-1、問13-2へ)

(問13で「1～5」と答えた方に)

問13-1 あなたがお酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。清酒に換算し、この中からあてはまるものを1つお選びください。(○は1つ) <n=1,114>

33.9	1. 1合(180ml)未満	<b>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。</b> 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)
33.8	2. 1合以上2合(360ml)未満	
19.2	3. 2合以上3合(540ml)未満	
7.5	4. 3合以上4合(720ml)未満	
1.9	5. 4合以上5合(900ml)未満	
2.6	6. 5合(900ml)以上	
1.1	無回答	

(問13で「1～5」と答えた方に)

問13-2 あなたは、過度な飲酒を防ぐために、何か工夫していることがありますか。

この中からいくつでもお選びください。(○はいくつでも) <n=1,114>

23.3	1. 休肝日を決める	6.4	8. 途中からノンアルコール飲料に切替える
18.0	2. 空腹時には飲まない	5.6	9. お酒の誘いをときどき断る
23.1	3. お酒以外の飲み物(お水等)を一緒に飲む	9.4	10. お酒の買い置きをしない
6.1	4. 小さいコップで飲む	6.9	11. お酒以外の楽しみ(趣味など)を増やす
16.1	5. 時間を決めて飲む	3.9	12. その他(具体的に: )
20.1	6. ゆっくり飲む	28.7	13. 特に何もしていない
1.6	7. 酒席では自分のコップを空にしない	1.3	無回答

M. T. =169.1

(回答後→問14へ)

(20歳以上の方に) [18・19歳の方は問16へ]

問14 国は、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を、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）以上と示しています。あなたは、このことを知っていますか。（○は1つ） <n=1,926>

22.0	1. 知っている	76.8	2. 知らない
		1.1	無回答

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

(20歳以上の方に) [18・19歳の方は問16へ]

問15 あなたは、たばこを吸いますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。（○は1つ） <n=1,926>

14.1	1. 毎日吸っている	10.9	3. 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない (→問16へ)
2.3	2. ときどき吸う日がある	71.9	4. 吸わない (→問16へ)
		0.9	無回答

↓ (問15-1、問15-2へ)

(問15で「1. 毎日吸っている」「2. ときどき吸う日がある」と答えた方に)

問15-1 現在、あなたが吸っているたばこ製品について、この中からあてはまるものをいくつでもお選びください。（○はいくつでも） <n=315>

63.5	1. 紙巻きたばこ	45.1	2. 加熱式たばこ	1.3	3. その他（葉巻、パイプ等）
				1.0	無回答

M. T. =109.8

\* 「加熱式たばこ」とは、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です。加熱の方法や温度などは製品ごとに異なります。

(問15で「1. 毎日吸っている」「2. ときどき吸う日がある」と答えた方に)

問15-2 あなたは、たばこをやめたいと思いますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。（○は1つ） <n=315>

27.9	1. やめたい	28.3	3. やめたくない
27.9	2. 本数を減らしたい	15.6	4. わからない
		0.3	無回答

(回答後→問16へ)

(全員の方に)

問16 あなたは、おおよそこの1年の間に受動喫煙を経験しましたか。この中からあてはまるものを1つお選びください。(○は1つ) <n=1,939>

\*「受動喫煙」とは、他人の喫煙により、たばこから発生した煙にさらされることをいいます。

55.4	1. 経験した (→問16-1へ)	43.1	2. 経験しなかった (→問17へ)
		1.5	無回答

(問16で「1 経験した」と答えた方に)

問16-1 どこで受動喫煙を経験しましたか。この中からいくつでもお選びください。(○はいくつでも) <n=1,074>

33.5	1. 飲食店 (レストラン・喫茶店・居酒屋等)	
10.3	2. 商業施設 (デパート・ショッピングモール・スーパー・コンビニ・小売店等)	
2.2	3. 宿泊施設 (ホテル・旅館等)	
7.4	4. 娯楽施設 (パチンコ店・ゲームセンター・カラオケ店等)	
8.8	5. 駅・空港	
0.5	6. 保育所・幼稚園・学校	
0.6	7. 官公庁	
0.4	8. 病院	
16.3	9. 職場	
13.5	10. 公園	
62.7	11. 路上等	
19.3	12. 自宅	
6.9	13. その他 (具体的に: _____)	
0.1	無回答	M. T. =182.2

(回答後→問17へ)

(全員の方に)

※問17 「慢性閉塞性肺疾患 (COPD)」まんせいはいそくせいはいしつかん シーオービーディーについて、あなたは、この病気を知っていましたか。この中からあてはまるものを1つお選びください。(○は1つ) <n=1,939>

「慢性閉塞性肺疾患 (COPD)」とは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。

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です。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ますが、重症化すると一日中酸素吸入が必要になることもあります。

22.2	1. 知っていた	22.6	2. 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	54.4	3. 知らなかった
				0.8	無回答

#### 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

(全員の方に)

問18 あなたは、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悪い影響はありましたか。この中からいくつでもお選びください。(〇はいくつでも) <n=1,939>

- |      |     |                      |              |
|------|-----|----------------------|--------------|
| 5.9  | 1.  | 食事のバランスが悪くなった        |              |
| 41.2 | 2.  | 運動など体を動かす機会が減った      |              |
| 34.1 | 3.  | 体重が増えた               |              |
| 3.6  | 4.  | 体重が減った               |              |
| 14.9 | 5.  | 睡眠時間や睡眠の質が低下した       |              |
| 9.9  | 6.  | 飲酒量が増えた              |              |
| 4.5  | 7.  | たばこの本数が増えた           |              |
| 44.8 | 8.  | ストレスを感じるが増えた         |              |
| 34.6 | 9.  | 地域の人との交流が減った         |              |
| 18.0 | 10. | 孤独や孤立を感じるが増えた        |              |
| 9.8  | 11. | 健診・検診(がん検診等)を受けなくなった |              |
| 7.3  | 12. | その他(具体的に:            | )            |
| 15.6 | 13. | 特にない                 |              |
| 0.6  |     | 無回答                  | M. T. =244.2 |



## 5 健康情報の収集・活用

(全員の方に)

問19 あなたは、日ごろ、健康に関する情報を何から得ていますか。この中からいくつでもお選びください。(〇はいくつでも) <n=1,939>

72.8	1. テレビ	
10.0	2. ラジオ	
22.9	3. 新聞	
63.5	4. インターネット (SNSを除く)	
31.7	5. SNS (ツイッター、フェイスブック、ユーチューブ、ライン等)	
5.0	6. 東京都や区市町村等のホームページ	
13.5	7. 東京都や区市町村等の広報紙	
8.7	8. 健康関連の本	
10.8	9. 雑誌の特集記事	
1.3	10. 健康に関する講演会や研修	
18.4	11. 病院等の医療機関	
4.5	12. 薬局 (薬剤師)	
0.8	13. 保健所・保健センター等の公的な相談機関	
15.3	14. 職場	
0.3	15. NPOや患者会などの民間団体	
4.1	16. 駅などの看板や広告	
41.3	17. 家族・友人・知人からの情報	
1.4	18. その他 (具体的に: _____)	
2.5	19. 特にない	
0.3	無回答	M. T. =328.7

(全員の方に)

問20 あなたは、たくさんある健康に関する情報の中から、自分の求める情報を入手できていると思いますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。(〇は1つ) <n=1,939>

14.1	1. そう思う	20.1	3. どちらかといえばそう思わない
61.1	2. どちらかといえばそう思う	3.8	4. そう思わない
		0.9	無回答

↓ (問20-1へ)
└───▶ (問21へ)

(問20で「1. そう思う」「2. どちらかといえばそう思う」と答えた方に)

問20-1 あなたは、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と思いますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。(〇は1つ) <n=1,459>

14.0	1. そう思う	15.3	3. どちらかといえばそう思わない
69.3	2. どちらかといえばそう思う	1.2	4. そう思わない
		0.3	無回答

(回答後→問21へ)

## 6 行政への要望

(全員の方に)

問21 東京都では、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の実現に向けて、健康づくりの取組を推進しています。

あなたは、東京都にどのような分野において、重点的に取り組んでほしいですか。この中からいくつでもお選びください。(〇はいくつでも) <n=1,939>

- |      |   |
|------|---|
| 25.1 | 1. 栄養・食生活<br>(栄養の正しい知識や適正体重の維持についての啓発等)                         |
| 37.2 | 2. 身体活動・運動<br>(ウォーキングや階段利用の推奨、スポーツの場の創出等)                       |
| 31.5 | 3. 休養<br>(適切な睡眠や余暇の充実についての啓発等)                                  |
| 10.8 | 4. 飲酒<br>(飲酒に関する正しい知識の啓発や未成年者・妊娠中の飲酒防止、アルコール問題の相談支援等)           |
| 24.8 | 5. 喫煙<br>(禁煙支援や未成年者・妊娠中の喫煙防止、受動喫煙の防止等)                          |
| 29.2 | 6. 歯・口腔の健康<br>(世代に応じた歯と口の健康づくりやかかりつけ歯科医での定期健診の推進等)              |
| 40.2 | 7. がんの予防<br>(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)                     |
| 26.7 | 8. 糖尿病・メタボリックシンドロームの予防<br>(40歳以上の人の特健康診査・特定保健指導等の受診促進等)         |
| 20.6 | 9. 循環器疾患の予防<br>(40歳以上の人の特健康診査・特定保健指導等の受診促進等)                    |
| 13.7 | 10. COPD(慢性閉塞性肺疾患)の予防<br>(COPDの啓発や禁煙の取組の推進)                     |
| 44.7 | 11. こころの健康<br>(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)           |
| 36.2 | 12. 次世代(子供)の健康<br>(乳幼児期からの健康づくりや発達段階に応じた健康教育、こころの健康づくりへの取組等)    |
| 32.6 | 13. 高齢者の健康<br>(筋力低下や低栄養の予防、地域活動への参加の促進等)                        |
| 24.9 | 14. 地域のつながりの醸成<br>(子育てや介護、多世代の交流、ボランティアなど地域活動への参加を通じた健康づくりの推進等) |
| 4.5  | 15. その他(具体的に: )   |
| 6.4  | 16. 特にない  |
| 1.0  | 無回答   |
- M. T. =409.0

## 【フェイスシート】

ここでは、お答えを統計的に分析するために必要なことをおうかがいします。ご協力ください。

(全員の方に)

F 1 <性別> あなたの性別は、どちらですか。(○は1つ) <n=1,939>

43.9	1. 男性	56.1	2. 女性
		-	無回答

(全員の方に)

F 2 <年齢> あなたの年齢は、おいくつですか。(○は1つ) <n=1,939>

0.7	1. 18・19歳	8.3	5. 35～39歳	9.9	9. 55～59歳	4.1	13. 75歳以上
4.7	2. 20～24歳	10.0	6. 40～44歳	7.7	10. 60～64歳	-	無回答
7.8	3. 25～29歳	10.4	7. 45～49歳	7.3	11. 65～69歳		
9.4	4. 30～34歳	10.7	8. 50～54歳	9.0	12. 70～74歳		

(全員の方に)

F 3 <職業> あなたのお仕事はこの中のどれですか。(○は1つ) <n=1,939>

9.4	1. 自営業主 ※	51.5	3. 勤め(全日)	15.0	5. 無職の主婦・主夫
1.9	2. 家族従業(家業手伝い) ※※	11.7	4. 勤め(短時間)	2.4	6. 学生
				7.1	7. その他の無職
				1.0	無回答

---▶ (F 4へ)

(F 3-1、F 3-2へ)

---▶ (F 4へ)

※自営業主…… 農林漁業、小規模の商業・工業・サービス業、飲食店、自由業の自営者の方

※※家族従業…… 家族の方が営んでいる事業を継続的に手伝っている方

(F 3で「3. 勤め(全日)」又は「4. 勤め(短時間)」と答えた方に)

F 3-1 お勤めの方にお聞きします。あなたの働き方は次のどれでしょうか。(○は1つ) <n=1,225>

65.0	1. 正社員、正規職員	29.1	2. 派遣、契約・嘱託・パート・アルバイトなど
		5.9	無回答

(F 3で「3. 勤め(全日)」又は「4. 勤め(短時間)」と答えた方に)

F 3-2 お勤めの方にお聞きします。あなたの仕事の内容を次の中から1つお選びください。

(○は1つ) <n=1,225>

9.1	1. 経営・管理職	28.0	3. 事務職	21.7	5. 販売・サービス職
30.1	2. 専門・技術職	9.0	4. 労務・技能職	0.4	6. その他(具体的に: )
				1.7	無回答

1 経営・管理職…… 会社・団体の部長以上、官公庁の課長以上の方、校長など

2 専門・技術職…… 病院勤務医、弁護士、税理士、研究所研究員、食品・機械・建築・情報処理・医療等の技術者、看護師、保育士、デザイナーなど

3 事務職…… 事務系・営業系事務員、事務機械オペレーターなど

4 労務・技能職…… 工員・職人・大工、守衛、清掃員、運転手・車掌など

5 販売・サービス職…… 店員、保険外交員、セールスマン、給仕、調理師、介護職員、理・美容師など

(全員の方に)

F 4 <世帯構成 (同居家族) > あなたと同居されているご家族はいらっしゃいますか。(○は1つ)  
<n=1,939>

20.4	1. 単身	3.9	4. 親と子と孫(3世代世帯)
25.0	2. 夫婦のみ(1世代世帯)	4.8	5. その他の世帯
45.4	3. 親と子(2世代世帯)	0.5	無回答

(全員の方に)

F 5 <未・既婚> あなたは、結婚していらっしゃいますか。この中のどれにあたりますか。  
(○は1つ) <n=1,939>

31.1	1. 未婚	60.1	2. 既婚(配偶者あり)	8.4	3. 既婚(離別・死別)
				0.4	無回答

(全員の方に)

F 6 <インターネット利用> あなたは、インターネットを利用していますか。(○は1つ) <n=1,939>

74.7	1. よく利用している	3.7	3. あまり利用していない
10.9	2. ときどき利用している	10.4	4. 利用していない
		0.4	無回答

(全員の方に)

F 7 <SNS利用> あなたは、ツイッター、フェイスブック、ユーチューブ、ライン、インスタグラムなどのSNSを利用していますか。(○は1つ) <n=1,939>

54.5	1. よく利用している	8.8	3. あまり利用していない
16.7	2. ときどき利用している	19.6	4. 利用していない
		0.4	無回答



< お 願 い >

この報告書の内容を引用される場合、その旨  
を下記にご連絡ください。

なお、印刷物の場合はその掲載部分の写しを  
お送りくだされば幸いです。

東 京 都 生 活 文 化 局  
広 報 広 聴 部 都 民 の 声 課 調 査 担 当

〒163-8001 新宿区西新宿二丁目8番1号

電 話 0 3 ( 5 3 8 8 ) 3 1 3 3

E-mail : S0000010@section.metro.tokyo.jp