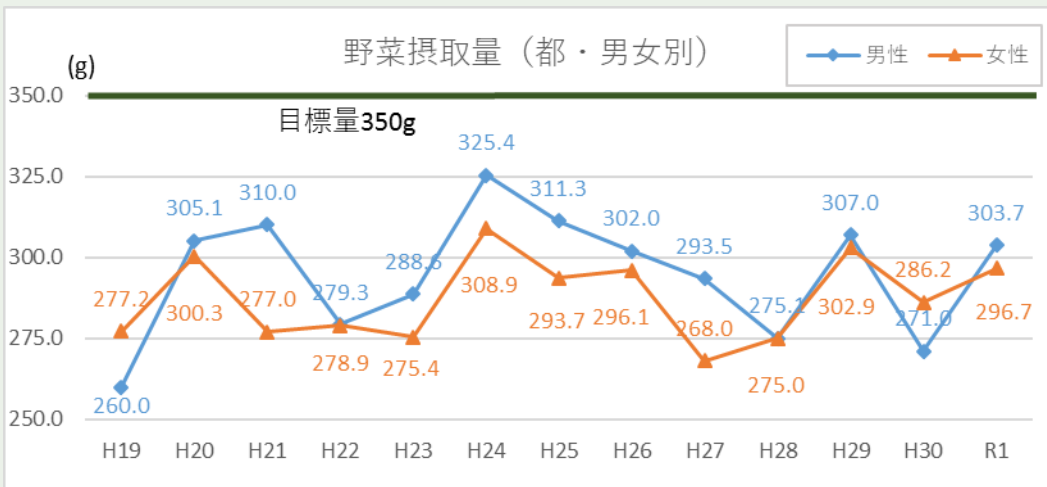
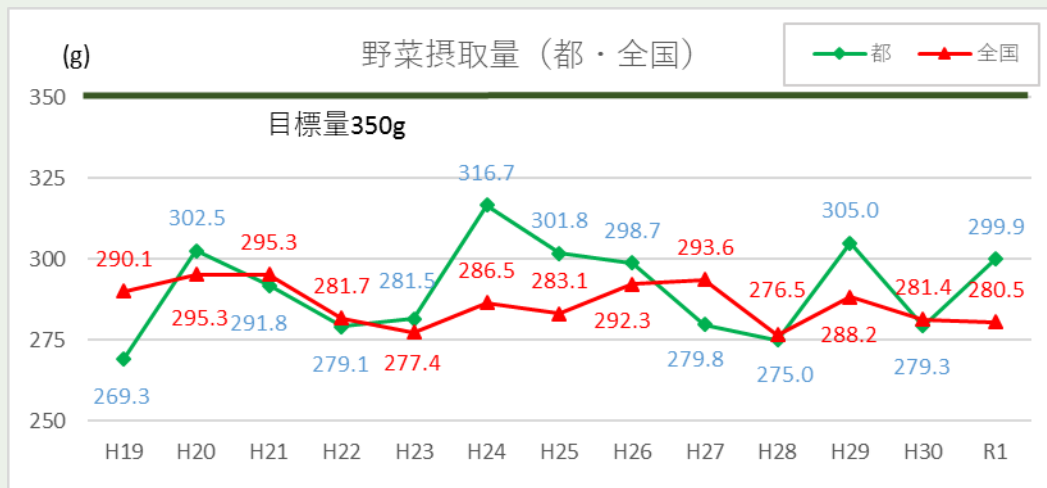


野菜の平均摂取量の推移（東京都・国 20歳以上）

資料 東京都民の健康・栄養状況（国民健康・栄養調査 東京都・特別区・八王子市・町田市実施分集計結果）〔東京都福祉保健局〕、国民健康・栄養調査〔厚生労働省〕

図表



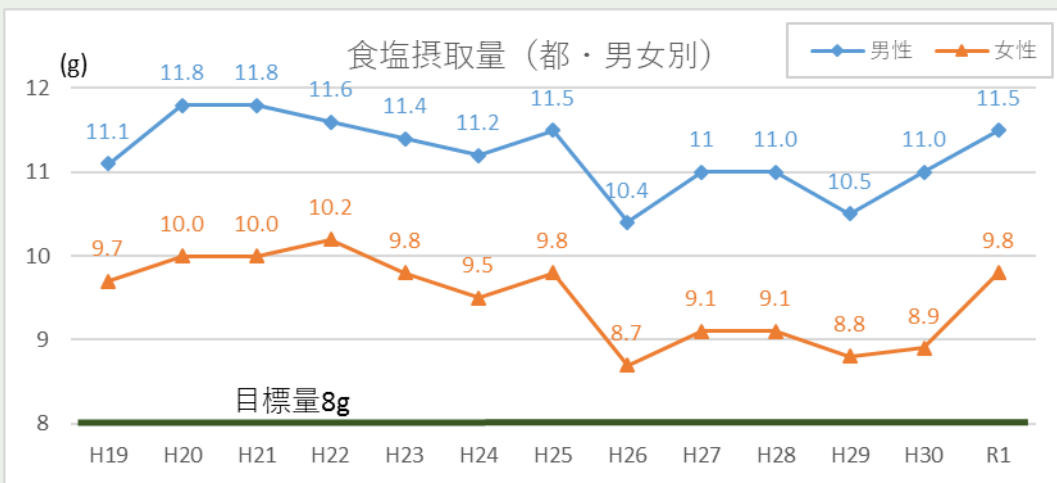
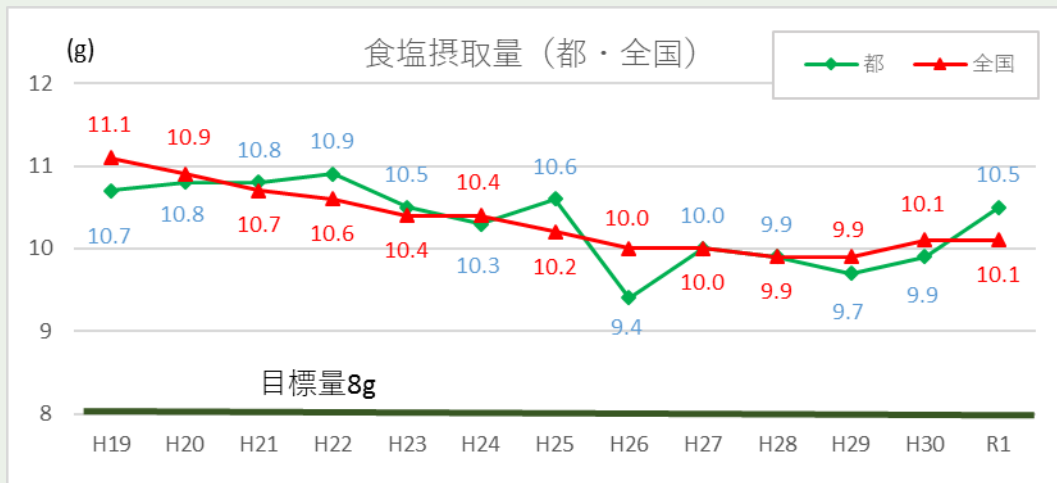
- 野菜の平均摂取量は、目標量に達していない
- 都民の一日当たりの平均摂取量を見ると、野菜は目標量に対して、**約50g不足**
- 男性の方が女性に比べて野菜摂取量が多い傾向にある

参考図表（栄養・食生活）

食塩の平均摂取量（東京都・国 20歳以上）

資料 東京都民の健康・栄養状況（国民健康・栄養調査 東京都・特別区・八王子市・町田市実施分集計結果）〔東京都福祉保健局〕、国民健康・栄養調査〔厚生労働省〕

図表



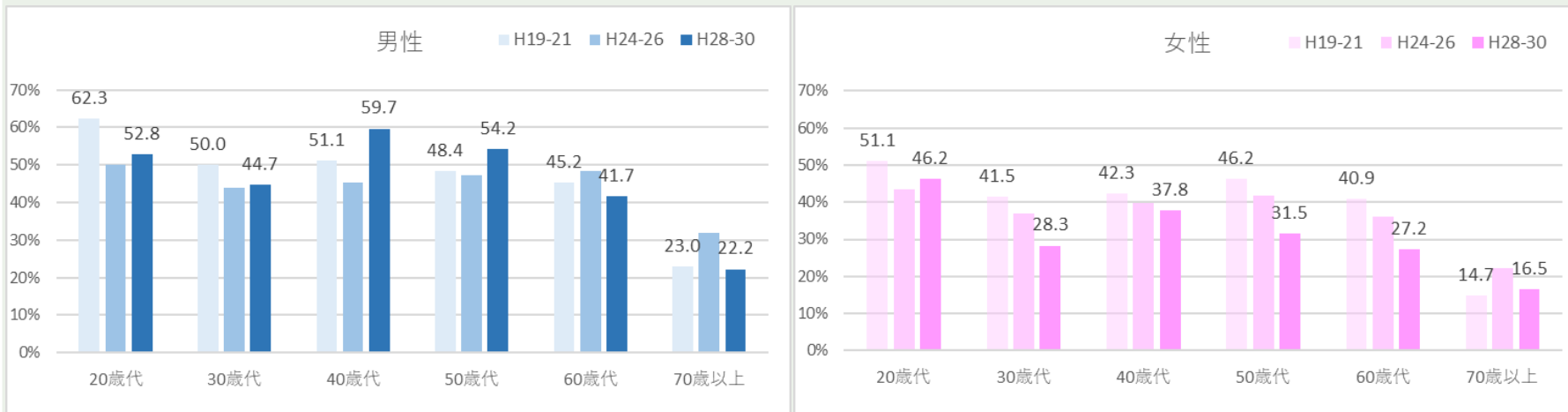
- 食塩の平均摂取量は、目標量に達していない
- 都民の一日当たりの平均摂取量を見ると、食塩を目標量以下とするためには **一日約3gの減塩が必要**
- 男性の方が女性に比べて食塩摂取量が多い

参考図表（身体活動・運動）

歩数（1日あたり）が8,000歩以上の人の割合の推移（平成19-20年・平成24-26年・平成28-30年比較 東京都 20歳以上）※最終評価は平成29-令和元年分

資料 国民健康・栄養調査（栄養摂取状況調査）〔厚生労働省〕

図表



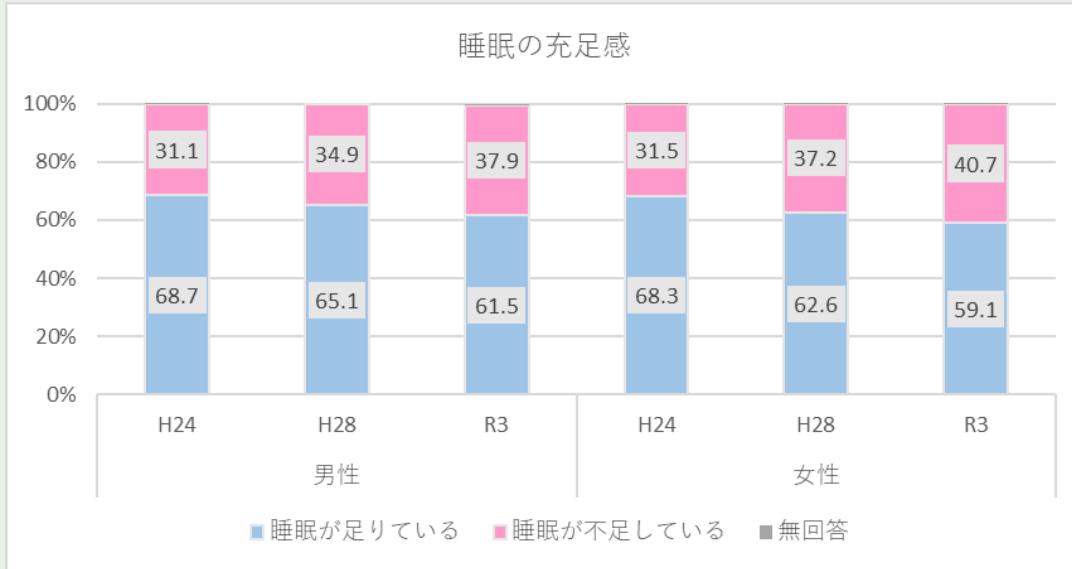
- 男性の「歩数が8,000歩以上」の人の割合は、40歳代、50歳代は増加しているものの、他の年代は減少
- 女性の「歩数が8,000歩以上」の人の割合は、ほぼ全ての年代で減少傾向

参考図表（休養）

睡眠の充足感の推移（平成24年1月・平成28年10月・令和3年6月比較 東京都 20歳以上）

資料 健康に関する世論調査 [東京都生活文化局]

図表



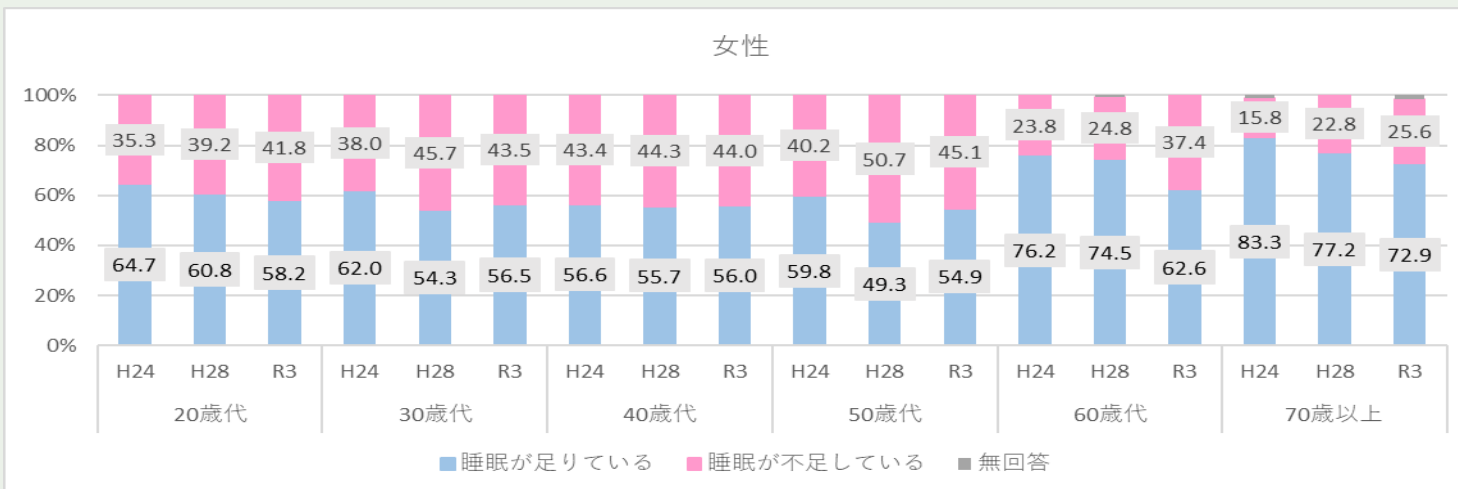
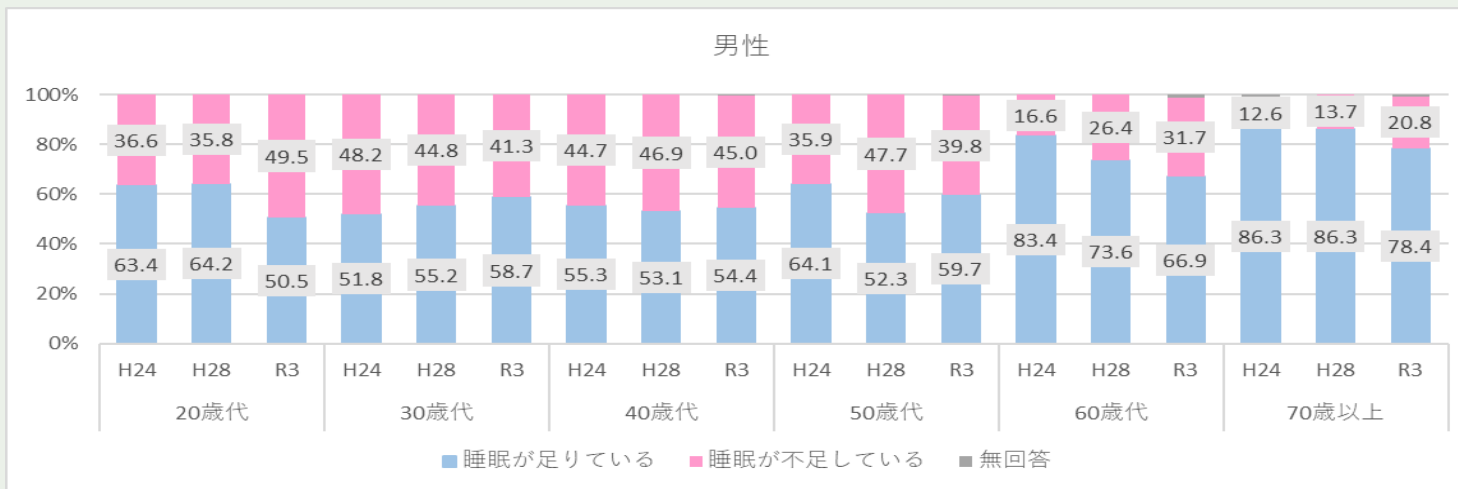
- 「睡眠が足りている」人は、男女とも減少傾向にある

参考図表（休養）

睡眠の充足感の推移（平成24年1月・平成28年10月・令和3年6月比較 東京都 20歳以上）

資料 健康に関する世論調査 [東京都生活文化局]

図表



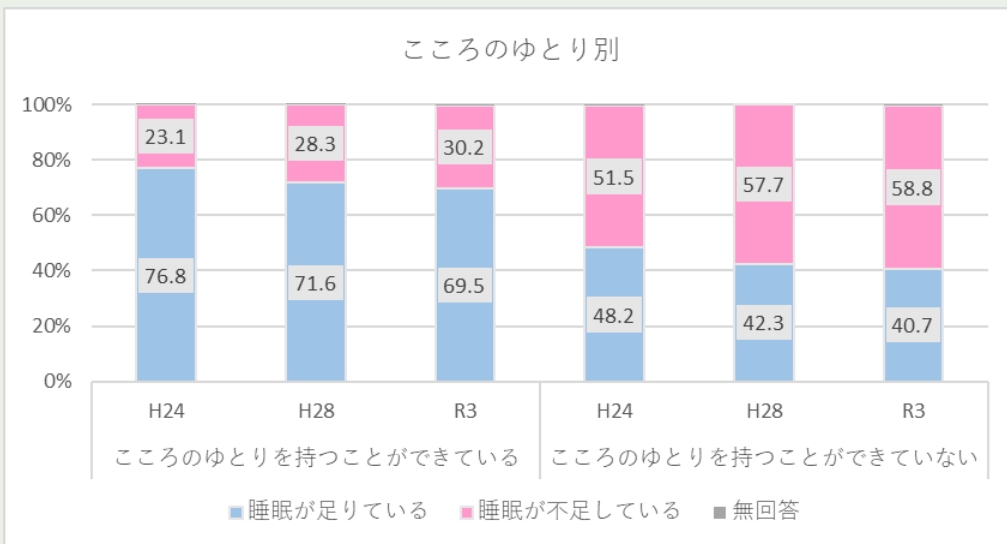
- 「睡眠が足りている」人は、男女とも30～50歳代でその割合が低い
- 「睡眠が足りている」人の割合の減少幅が大きいのは、20歳代と60歳代、70歳以上

参考図表（休養）

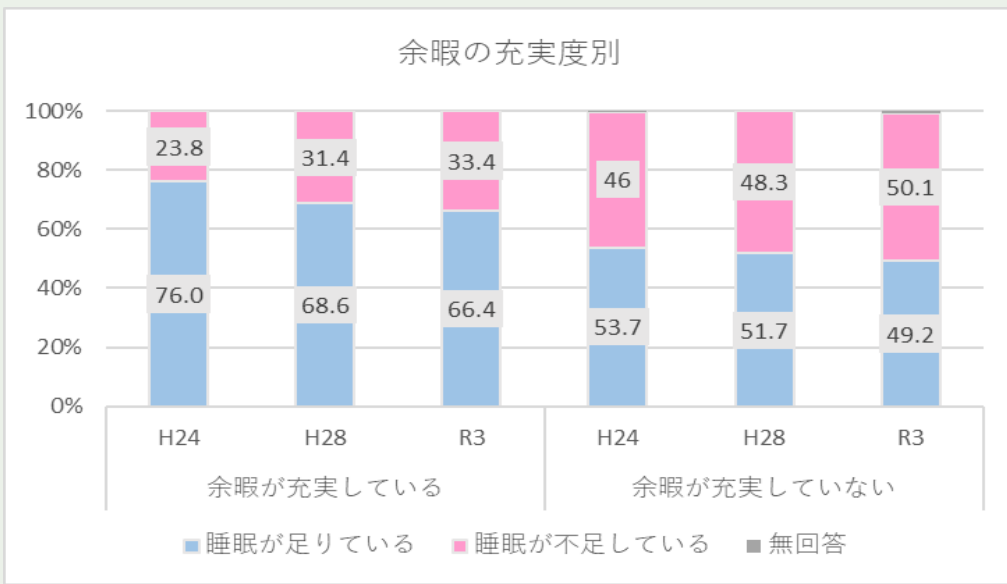
睡眠の充足感（こころのゆとり別・余暇の充実度別）の推移（平成24年1月・平成28年10月・令和3年6月比較 東京都 20歳以上）

資料 健康に関する世論調査 [東京都生活文化局]

図表



■ 「睡眠が不足している」人は、こころのゆとりを持つことができていない、余暇が充実していないとする割合が高くなっている

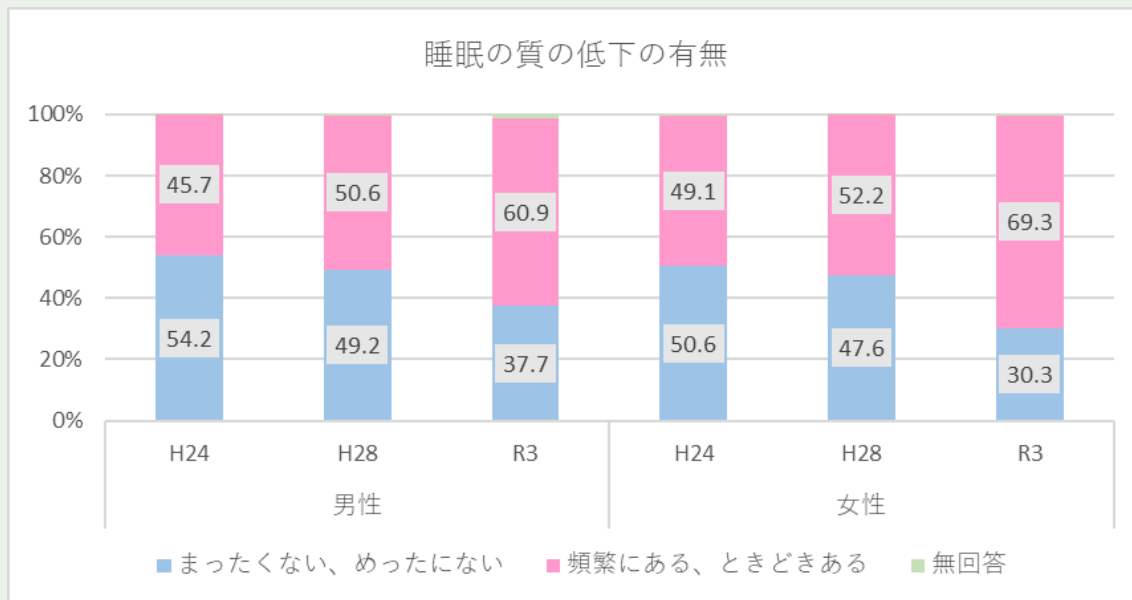


参考図表（休養）

睡眠の質の低下の有無の推移（平成24年1月・平成28年10月・令和3年6月比較 東京都 20歳以上）

資料 健康に関する世論調査 [東京都生活文化局]

図表



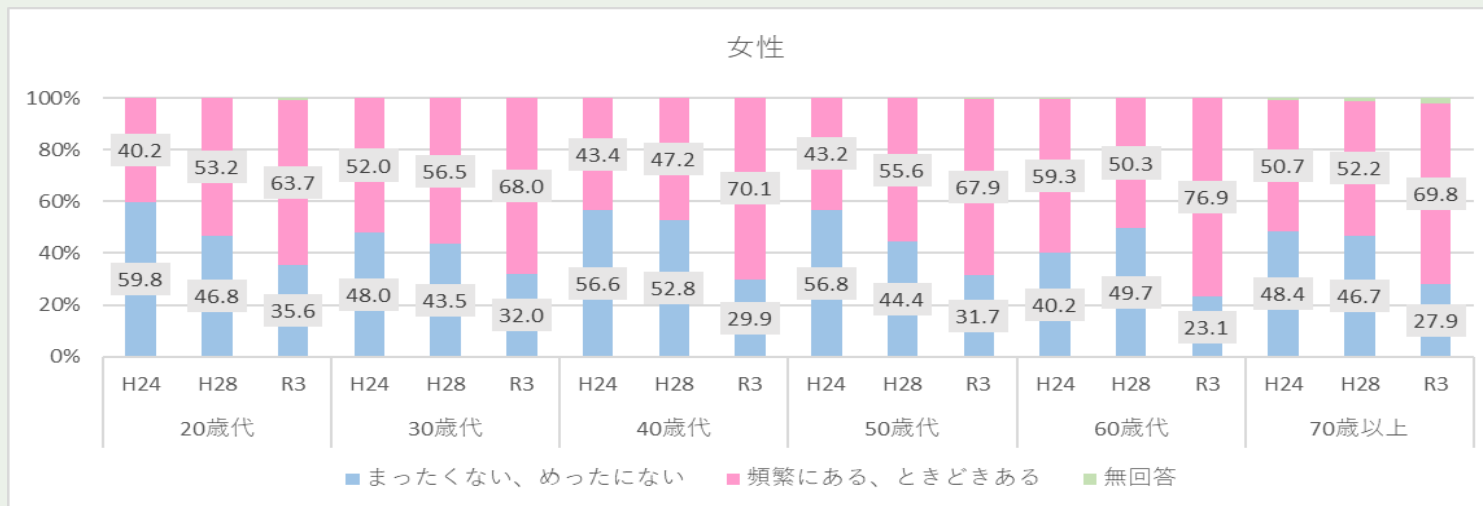
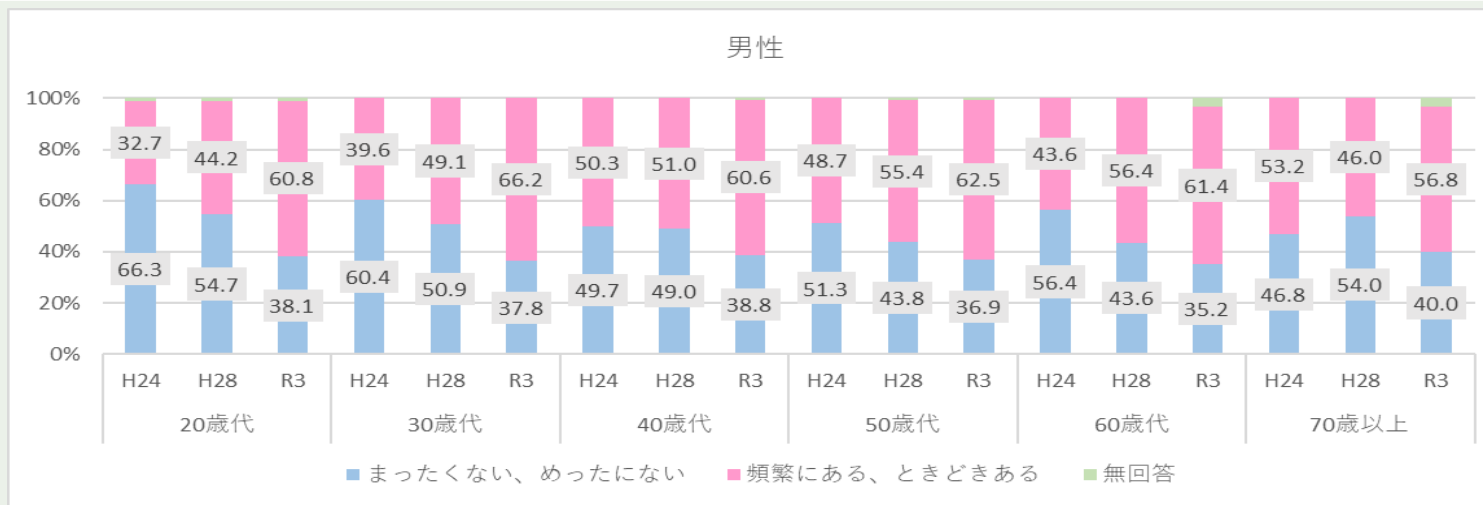
- 「眠れないことがまったくない、あるいはめったにない」人の割合は、女性の方が減少している

参考図表（休養）

睡眠の質の低下の有無の推移（平成24年1月・平成28年10月・令和3年6月比較 東京都 20歳以上）

資料 健康に関する世論調査 [東京都生活文化局]

図表



- どの年代も、男性に比べて女性の割合が低くなっている
- 特に、女性の60歳代、70歳以上、40歳代が低い

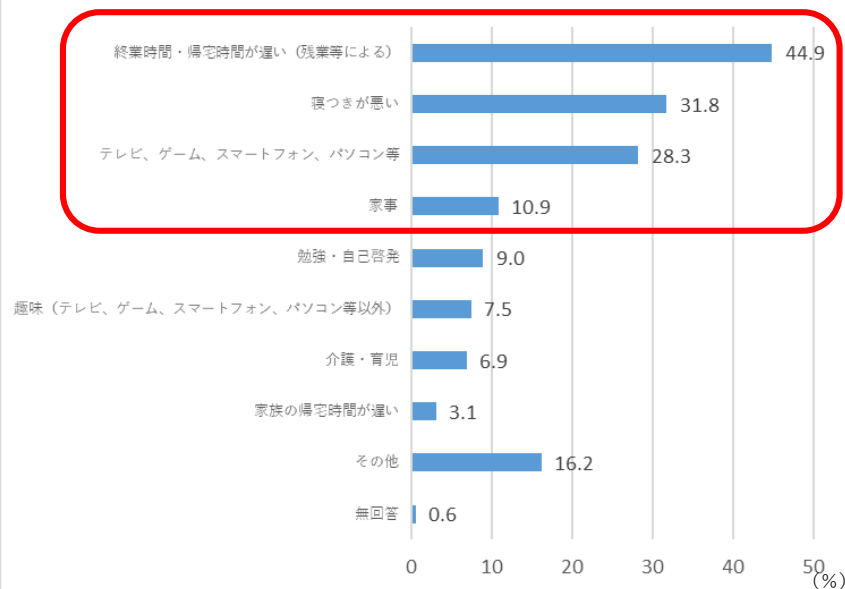
参考図表（休養）

睡眠不足の理由（令和3年6月 東京都 20歳以上）

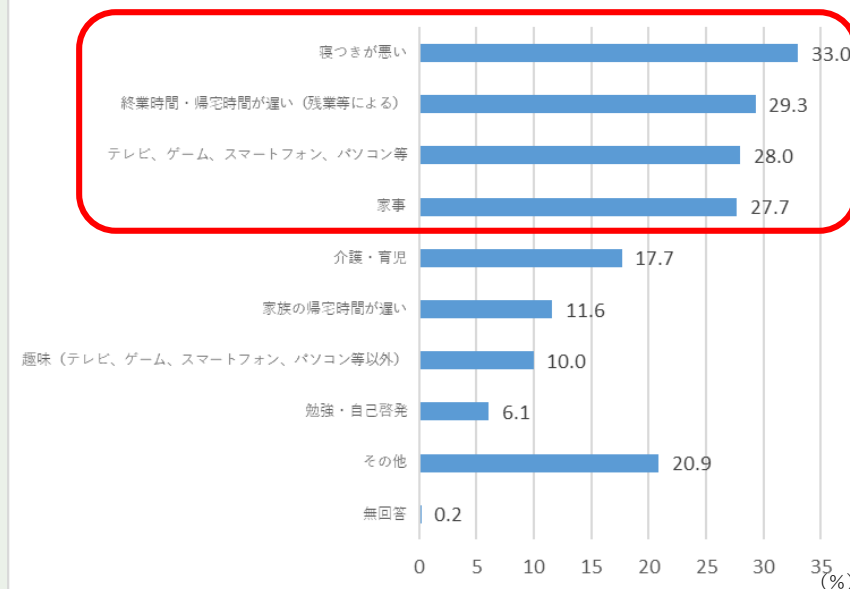
資料 健康に関する世論調査 [東京都生活文化局]

図表

睡眠時間がやや不足、全く足りていない人の
睡眠不足の理由（男性、複数選択可）



睡眠時間がやや不足、全く足りていない人の
睡眠不足の理由（女性、複数選択可）



■睡眠不足の理由の上位4つは、男女とも同じ

【男性】

■「①終業・帰宅時間が遅い」「②寝つきが悪い」「③テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコン等」「④家事」の順に多い

【女性】

■「①寝つきが悪い」「②終業・帰宅時間が遅い」「③テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコン等」「④家事」の順に多い

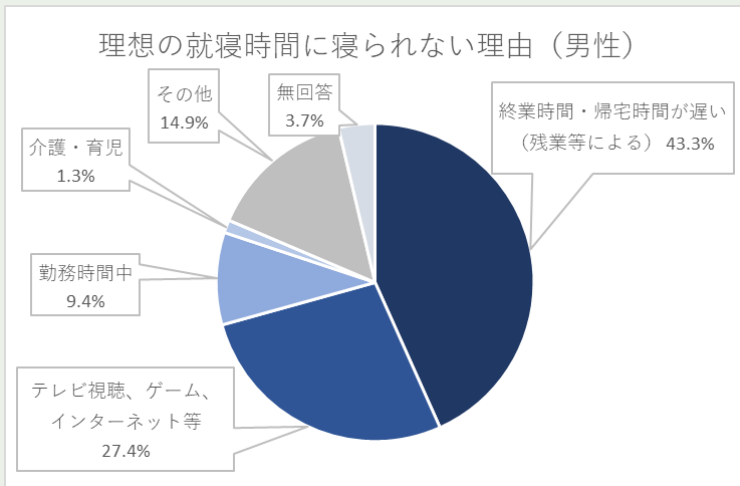
※R3調査は設問の聞き方や、回答を複数選択可に変更しており、H24,28調査と異なる

参考図表（休養）

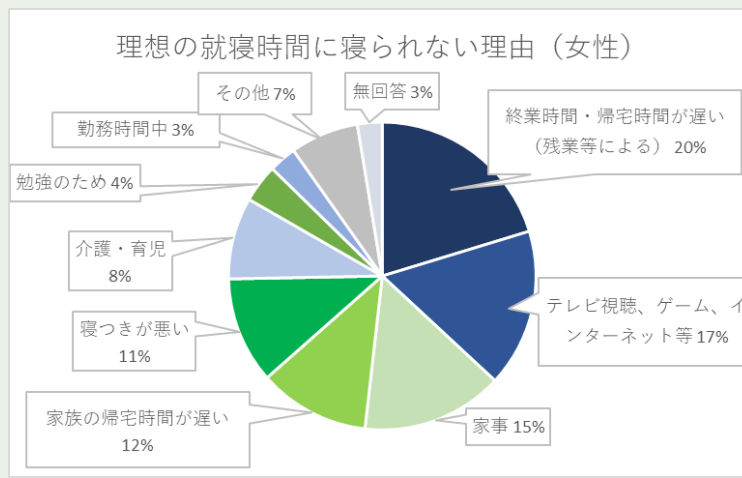
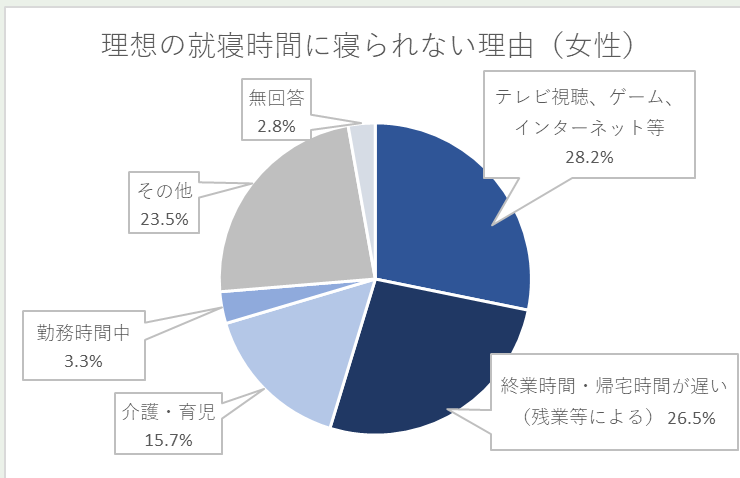
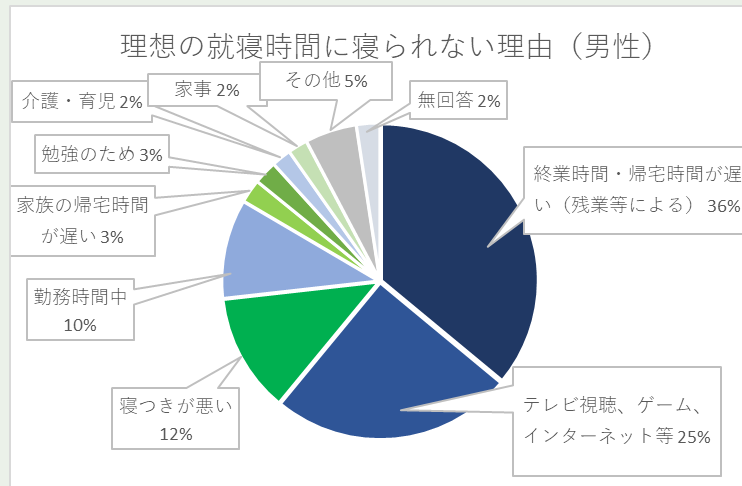
理想の就寝時間に寝られない理由（平成24年1月・平成28年10月 東京都 20歳以上）

資料 健康に関する世論調査 [東京都生活文化局]

図表 平成24年1月（上：男性、下：女性）



平成28年10月（上：男性、下：女性）



- 理想の就寝時間に寝られない理由は、男女ともに、「終業・帰宅時間が遅い」「テレビ視聴、ゲーム、インターネット等」が上位

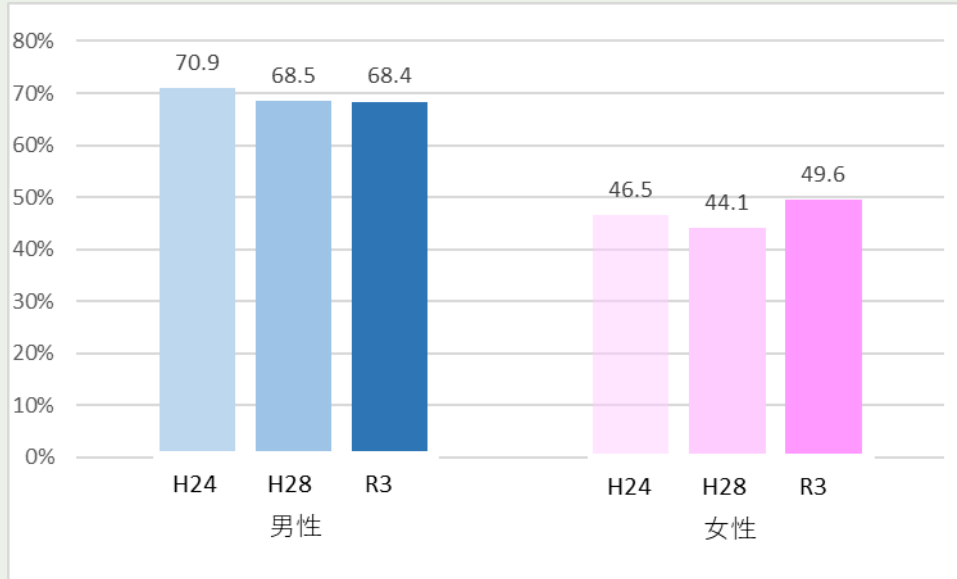
※理想とする就寝時間は勤務形態によって大きく異なることから、R3調査では設問から削除。このため、理由を尋ねる設問の聞き方も見直しており、R3調査では複数選択可としている

参考図表（飲酒）

飲酒をする人の割合の推移（平成24年1月・平成28年10月・令和3年6月 東京都 20歳以上）

資料 健康に関する世論調査 [東京都生活文化局]

図表



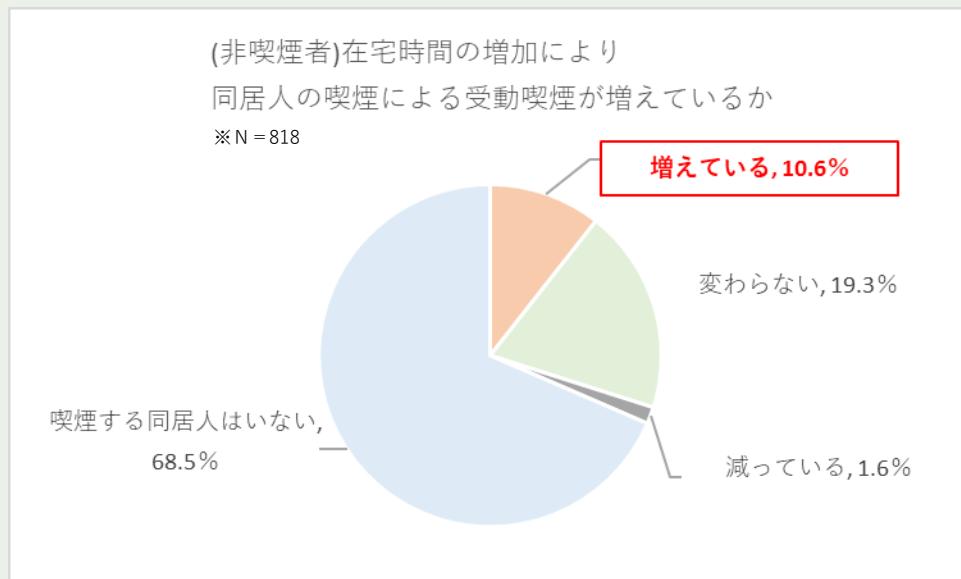
- 飲酒をする人（「あなたは週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか」の設問に、「毎日」「週5～6日」「週3～4日」「週1～2日」「月に1～3日」のいずれかを回答した人）の割合の推移
- 男性はほぼ横ばいだが、女性は増加傾向にある

参考図表（喫煙）

在宅時間の増加に伴う受動喫煙状況の変化（令和3年3月 20歳以上）

資料 新型コロナウイルスとたばこに関するアンケート調査 [国立研究開発法人 国立がん研究センター]

図表



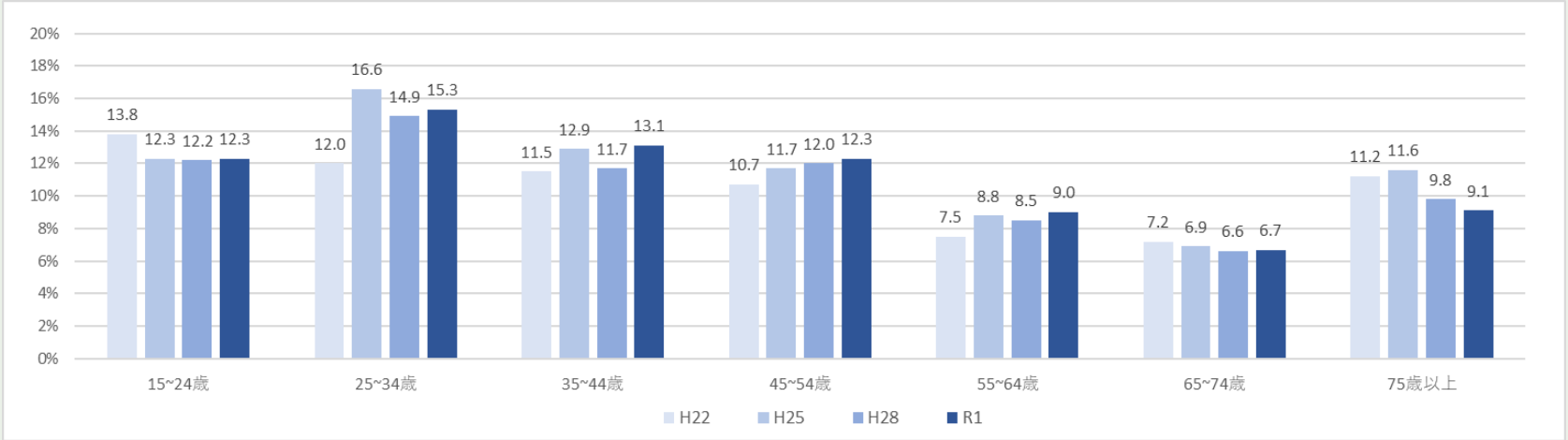
- 在宅時間の増加に伴い、受動喫煙が増えていると回答した人が約10%
- 喫煙する同居人はいないという回答を除き、喫煙する同居人がいる人の中の割合で見ると、受動喫煙が増えていると回答した人は34%

参考図表（こころの健康）

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）割合の推移（平成22年・平成25年・平成28年・令和元年 東京都20歳以上）

資料 国民生活基礎調査〔厚生労働省〕

図表



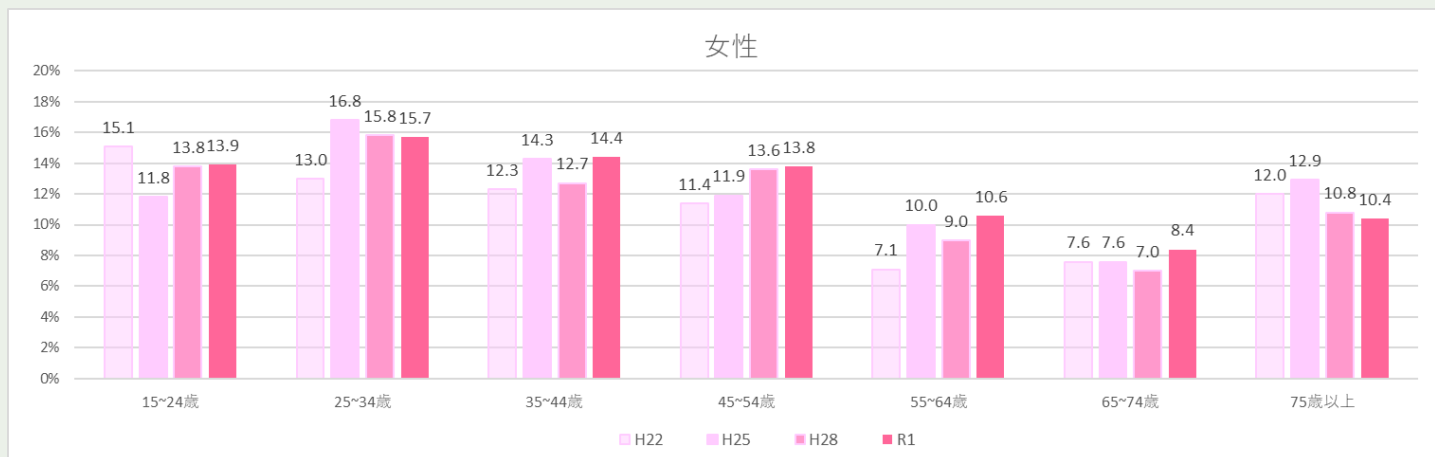
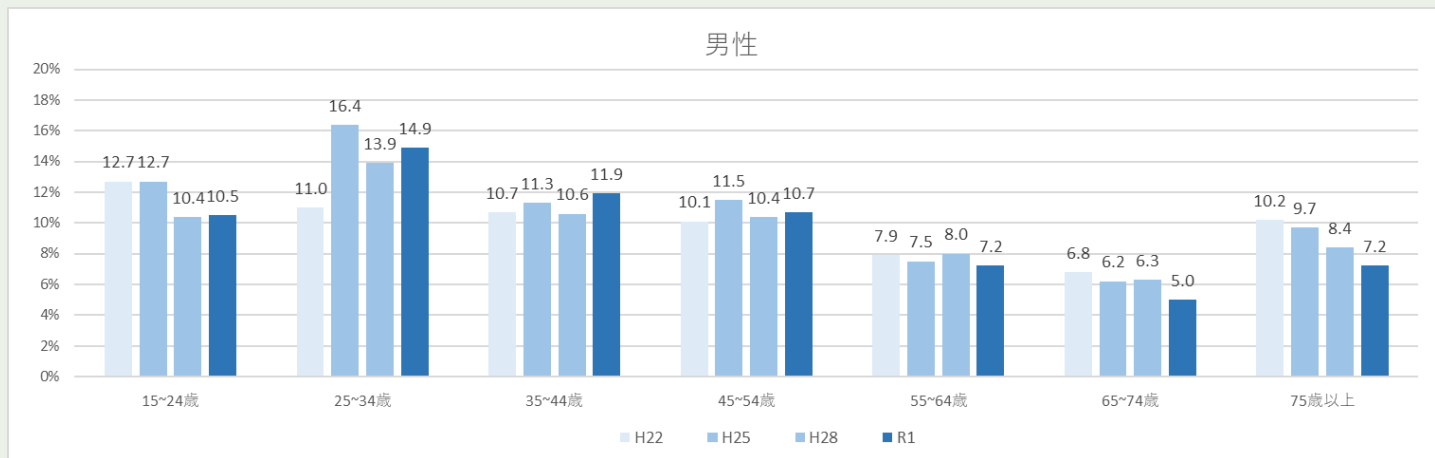
- 「支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている者」の割合は、25歳～64歳まで増加傾向にある

参考図表（こころの健康）

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）割合の推移（平成22年・平成25年・平成28年・令和元年 東京都20歳以上）

資料 国民生活基礎調査〔厚生労働省〕

図表



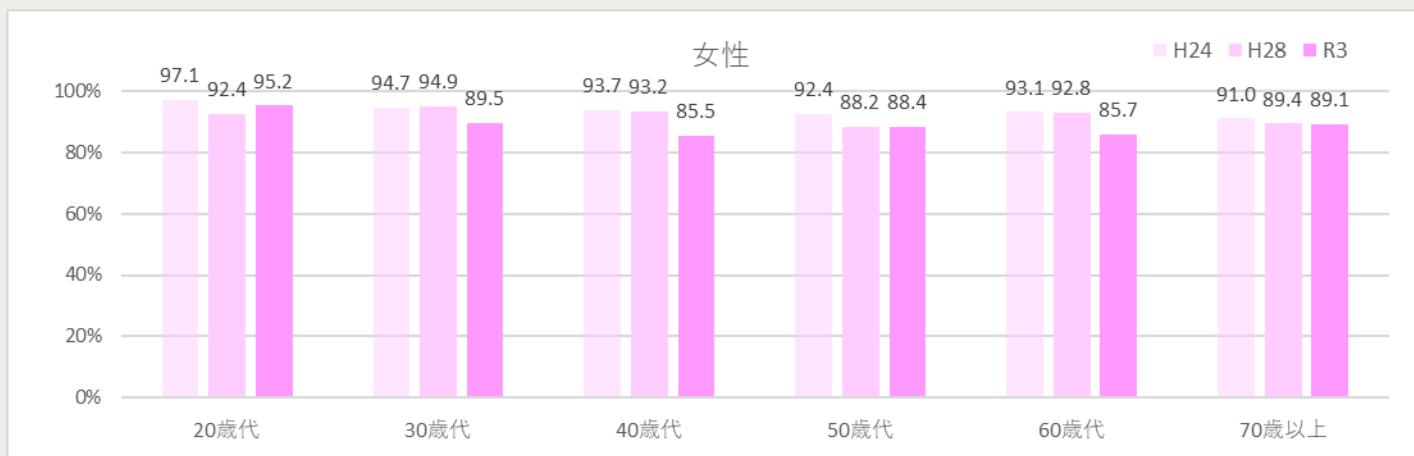
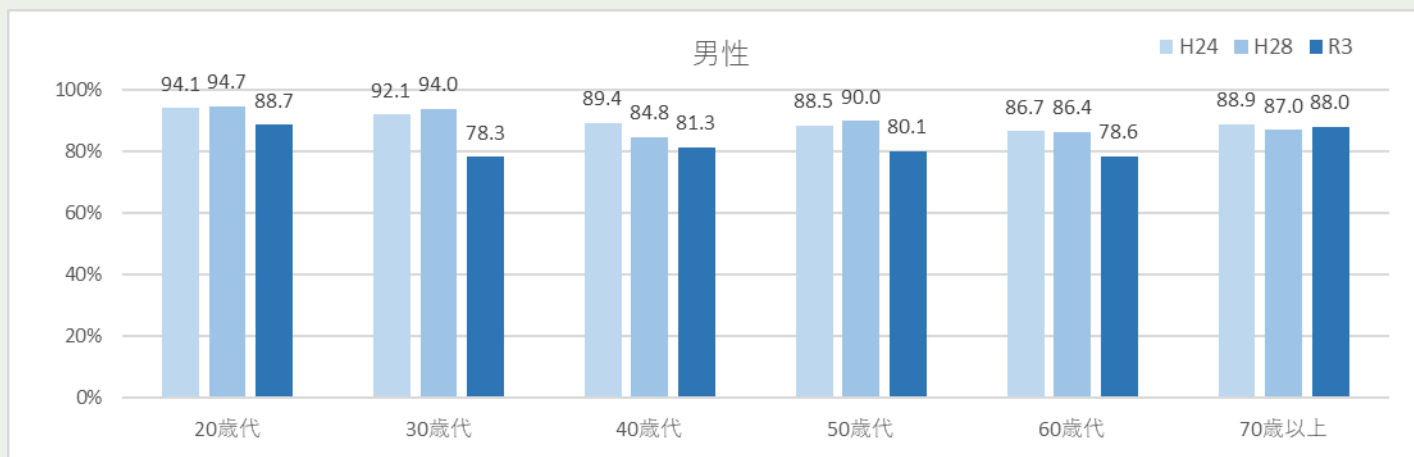
- 「支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている者」の割合は、どの年代も男性に比べて女性が高くなっており、世代別で見ると、高齢者の方が働く世代に比べて割合が低くなっている

参考図表（こころの健康）

気軽に話ができる人がいる割合の推移（平成24年1月・平成28年10月・令和3年6月比較 東京都 20歳以上）

資料 健康に関する世論調査 [東京都生活文化局]

図表



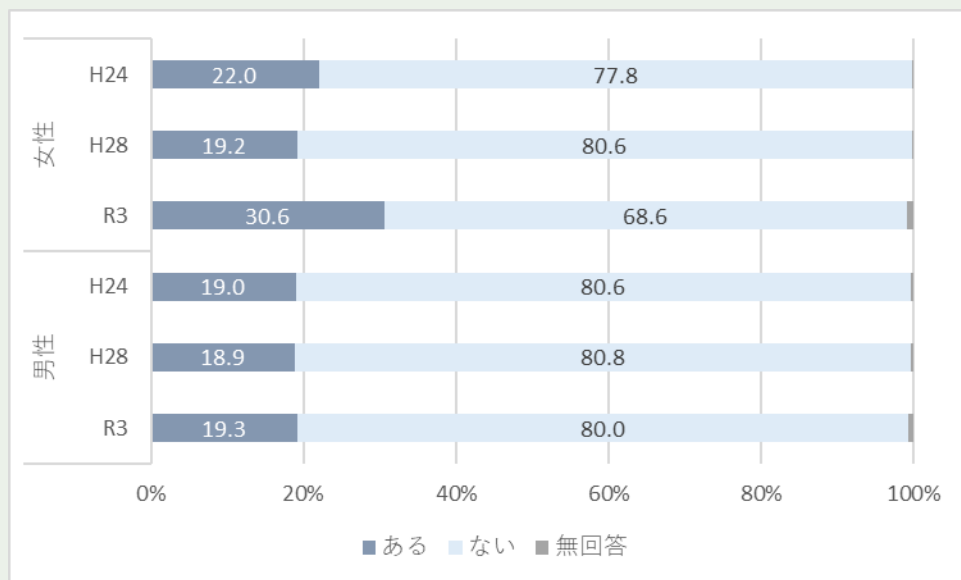
- 「気軽に話ができる人がいる」割合は、男女ともに全年代で減少傾向にある。
- なかでも、男性は30歳代、女性は40歳代の減少幅が大きい。

参考図表（こころの健康）

専門家（機関）に相談する必要があると感じた経験の有無（平成24年1月・平成28年10月・令和3年6月比較 東京都 20歳以上）

資料 健康に関する世論調査 [東京都生活文化局]

図表



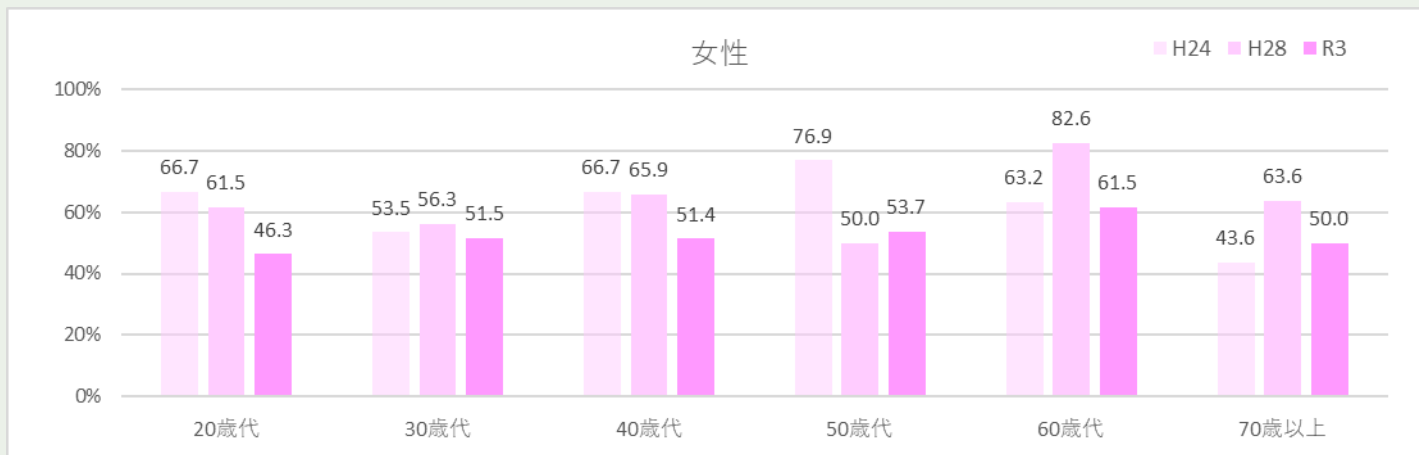
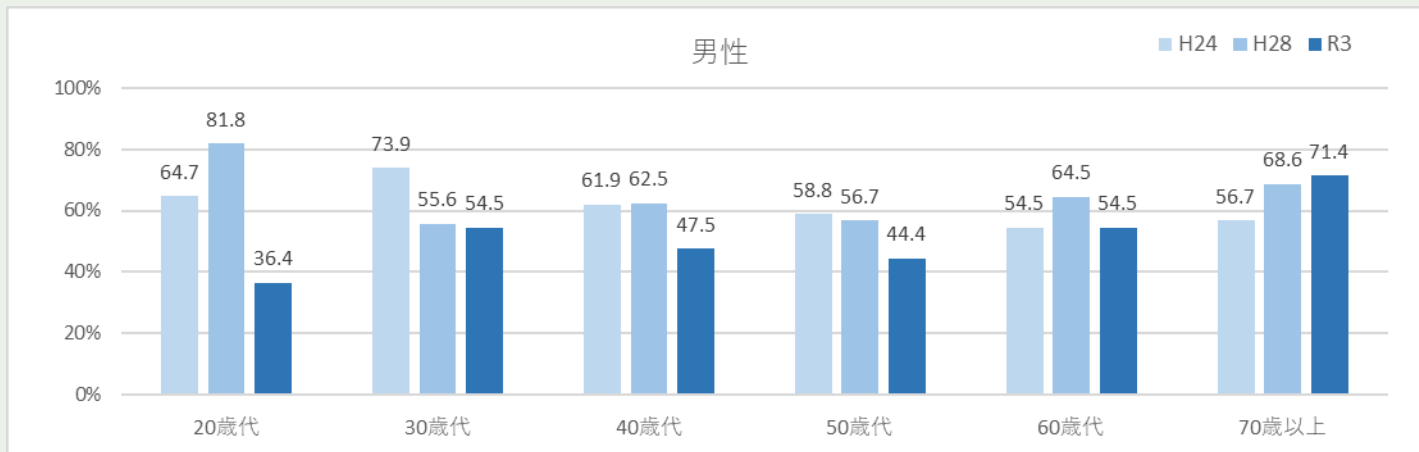
- 専門家（機関）に相談する必要があると感じた経験の有無は、男性はおおむね不変だが、女性は大きく増えている。

参考図表（こころの健康）

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た人の割合の推移（平成24年1月・平成28年10月・令和3年6月比較 東京都 20歳以上）

資料 健康に関する世論調査 [東京都生活文化局]

図表



- 「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た人」の割合は、男性の70歳以上を除き、減少傾向である。
- なかでも、男性は20歳代、30歳代、女性は20歳代、50歳代の減少幅が大きい。