

[第2部 健康づくりのための取組の実践状況等]

第2部 健康づくりのための取組の実践状況

【単純集計結果】

[健康づくりのための取組の実践状況等]

1 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。>

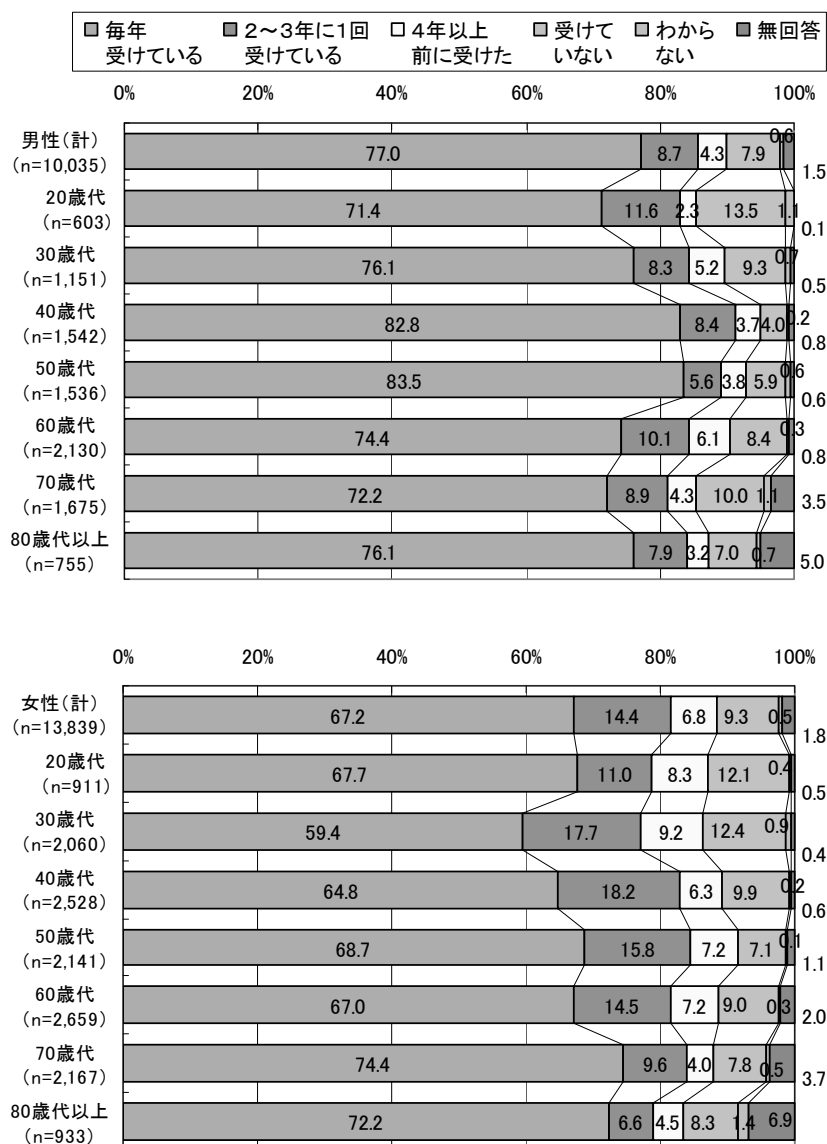
健康診断等を「毎年受けている」人は男性では77.0%、女性では67.2%となっている。年代別にみると、男性は全ての年代で「毎年受けている」が70%を超えており、特に40歳代、50歳代で80%を超え高くなっている。女性は、20歳代から60歳代で「毎年受けている」が70%に達しておらず、特に30歳代では59.4%と低くなっている。

図2-1 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



2 健康診断の受診状況（加入保険別）（問2-1）

<20～64歳の国民健康保険加入者では「毎年受けている」人は6割を下回っている。>

健康診断の受診状況について、加入保険・性・年齢2区分別にみると、男性では20～64歳で「健康保険組合・共済組合・船員保険」の受診率が91.1%と9割を超え、「全国健康保険協会管掌健康保険」の78.9%、「国民健康保険」の59.4%と続いている。65歳以上では、加入保険にかかわらず、70%前後となっている。女性では20～64歳で、「健康保険組合・共済組合・船員保険」の受診率が71.1%、「全国健康保険協会管掌健康保険」は65.4%、「国民健康保険」加入者は54.5%となっている。65歳以上では、「国民健康保険」及び「後期高齢者医療制度」では70%を超えているが、「健康保険組合・共済組合・船員保険」、「全国健康保険協会管掌健康保険」では60%程度となっている。

図2-2-1 健康診断の受診状況（加入保険・年齢区分別 男性）

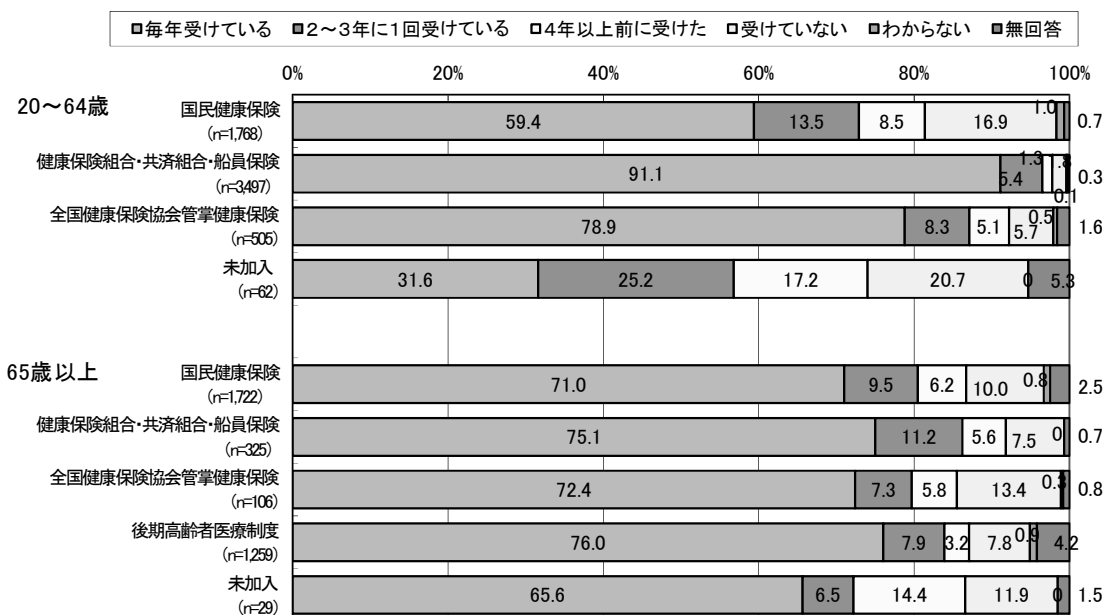
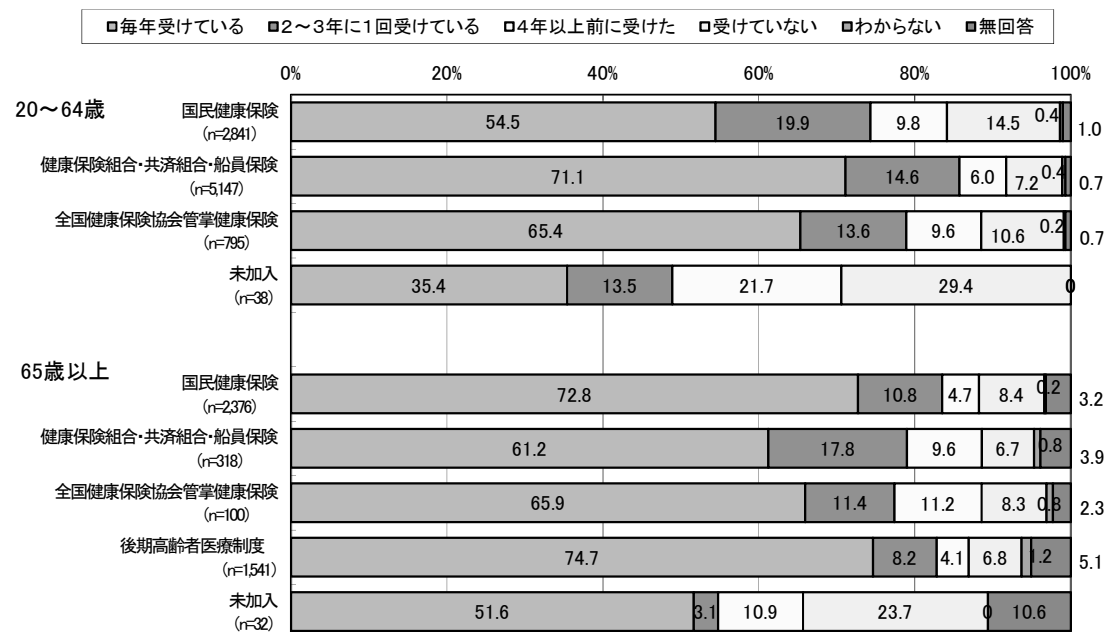


図2-2-2 健康診断の受診状況（加入保険・年齢区分別 女性）



3 健康診断の受診の機会（問2-2）

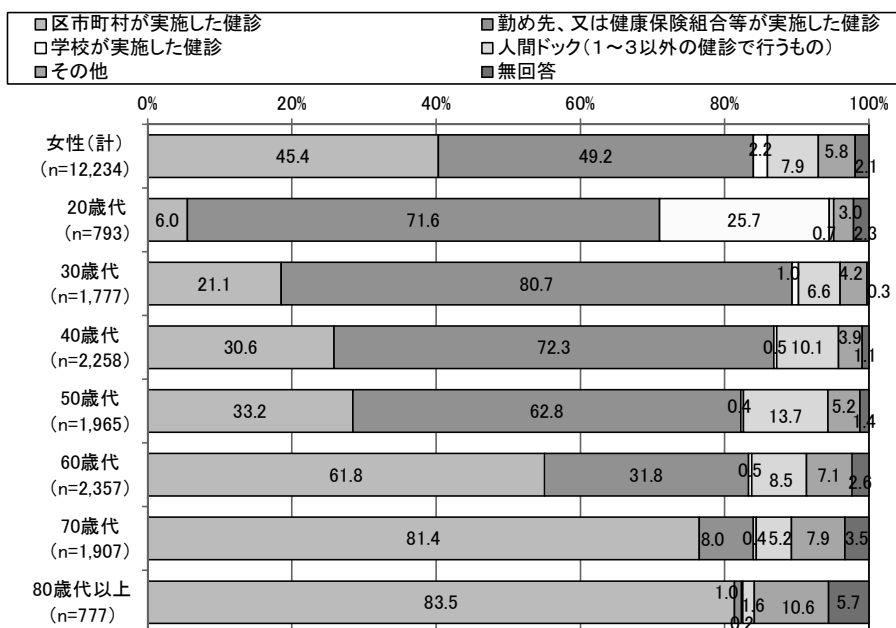
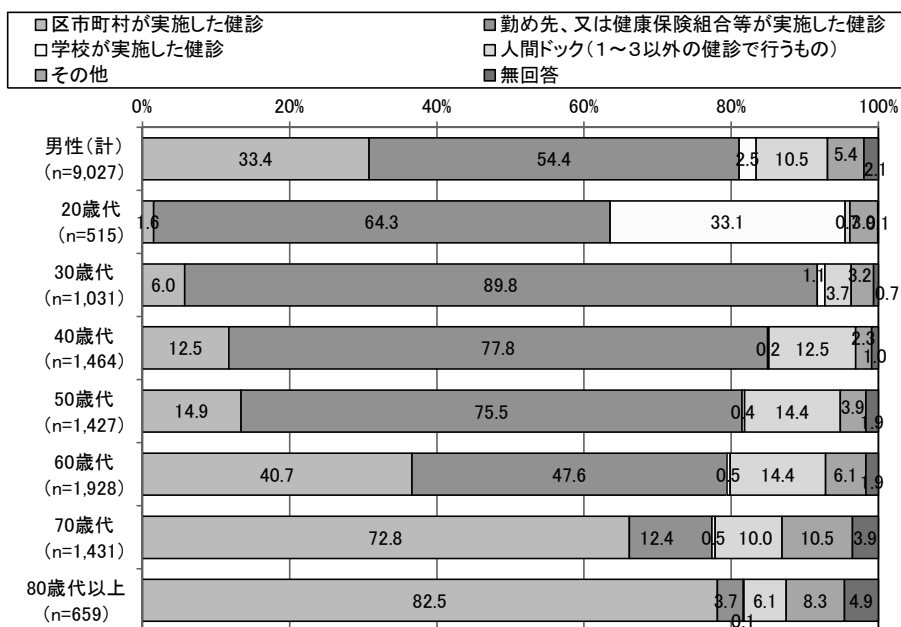
＜男性では60歳代、女性では50歳代までは「勤め先、又は健康保険組合等が実施した健診」を、その年代以降は「区市町村が実施した健診」を受診する人が最も多い。＞

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2-3 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



4 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。>

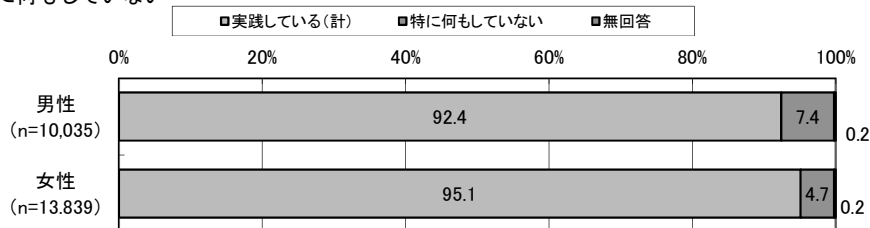
毎日の生活における、負担感のない程度の日常生活の行動を少し変化させる習慣の実践状況をみると、「実践している」は男性で92.4%、女性で95.1%となっており、ほとんどの人が何らかの習慣を実践していると回答している。

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73.5%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歳と比べ、65歳以上で20ポイント以上高くなっている。

図24-1 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）

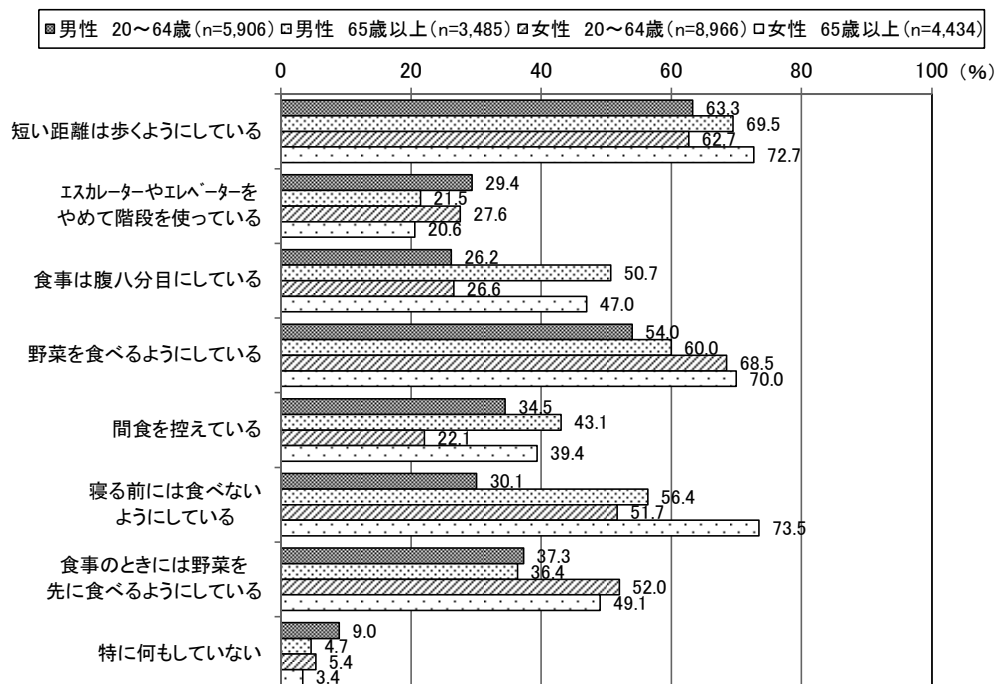
問5 毎日の生活で負担感のない程度に、日常生活の行動を少し変化させる習慣を継続することが、健康の維持・増進につながりますが、あなたは毎日の生活の中で実践していることがありますか。あてはまるものをすべてお選びください。

- 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24-2 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）



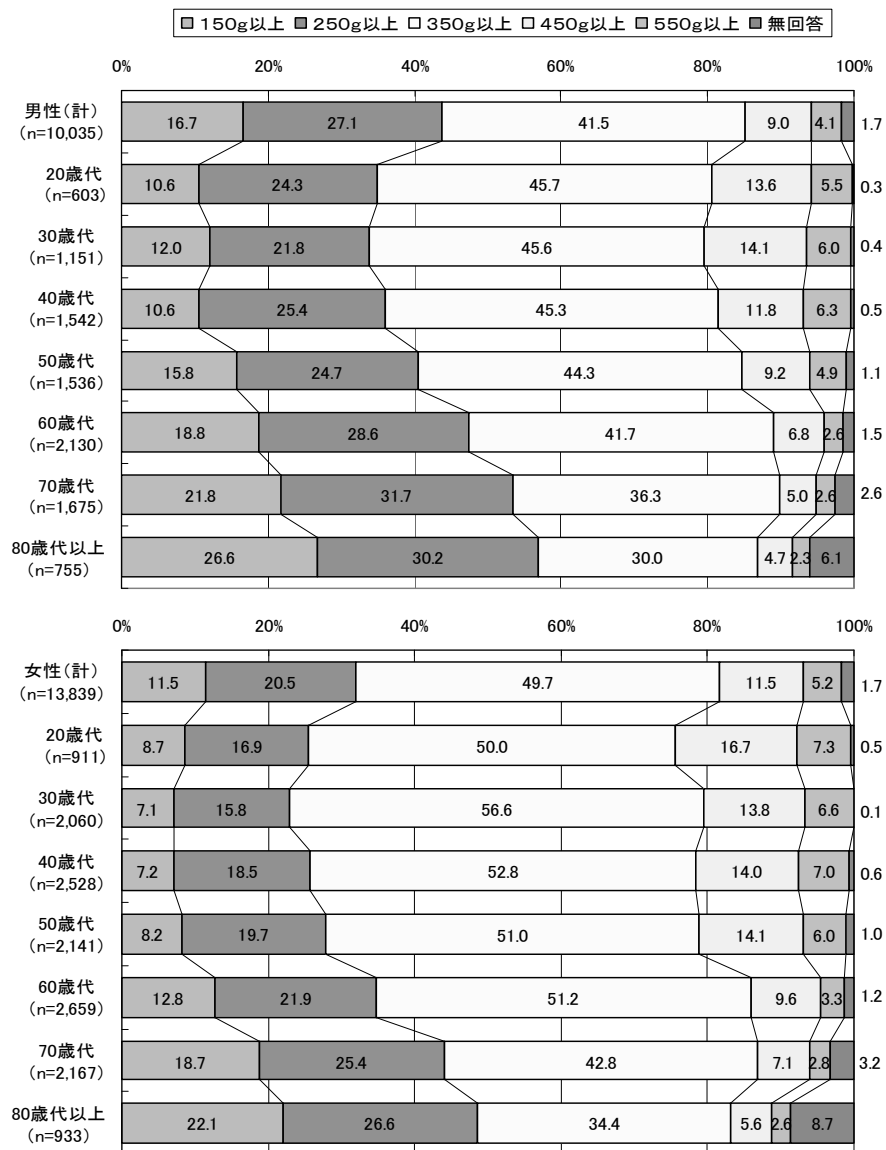
5 野菜摂取の推奨量の認知状況（問3）

<「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25 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%）

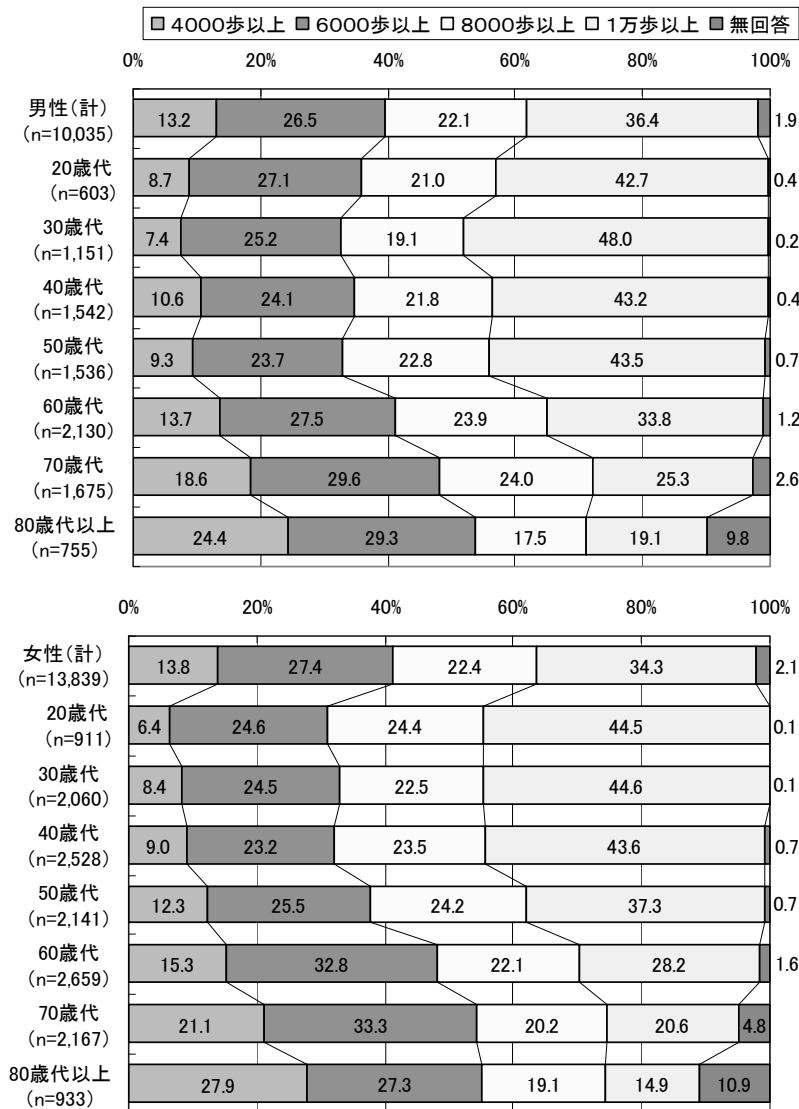
6 歩数の推奨量の認知状況（問4）

< 「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26 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%）

《参考 区市町村別の状況》

- ※ 各設問の結果について、各区市町村の結果を行政順に並べて示した。
- ※ 値の大きい順に4区分し、東京都の地図上に値の大きい方を濃い色として色分けして示している。
- ※ 「区市町村平均」は、区市町村別集計の単純平均であり、ウエイトバック集計を行った都全体集計の平均とは異なる。

1 野菜の摂取量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。」に対する「350g以上」と回答した人の割合

図27-1 野菜摂取の推奨量の認知状況（区市町村、男女年齢2階級別）

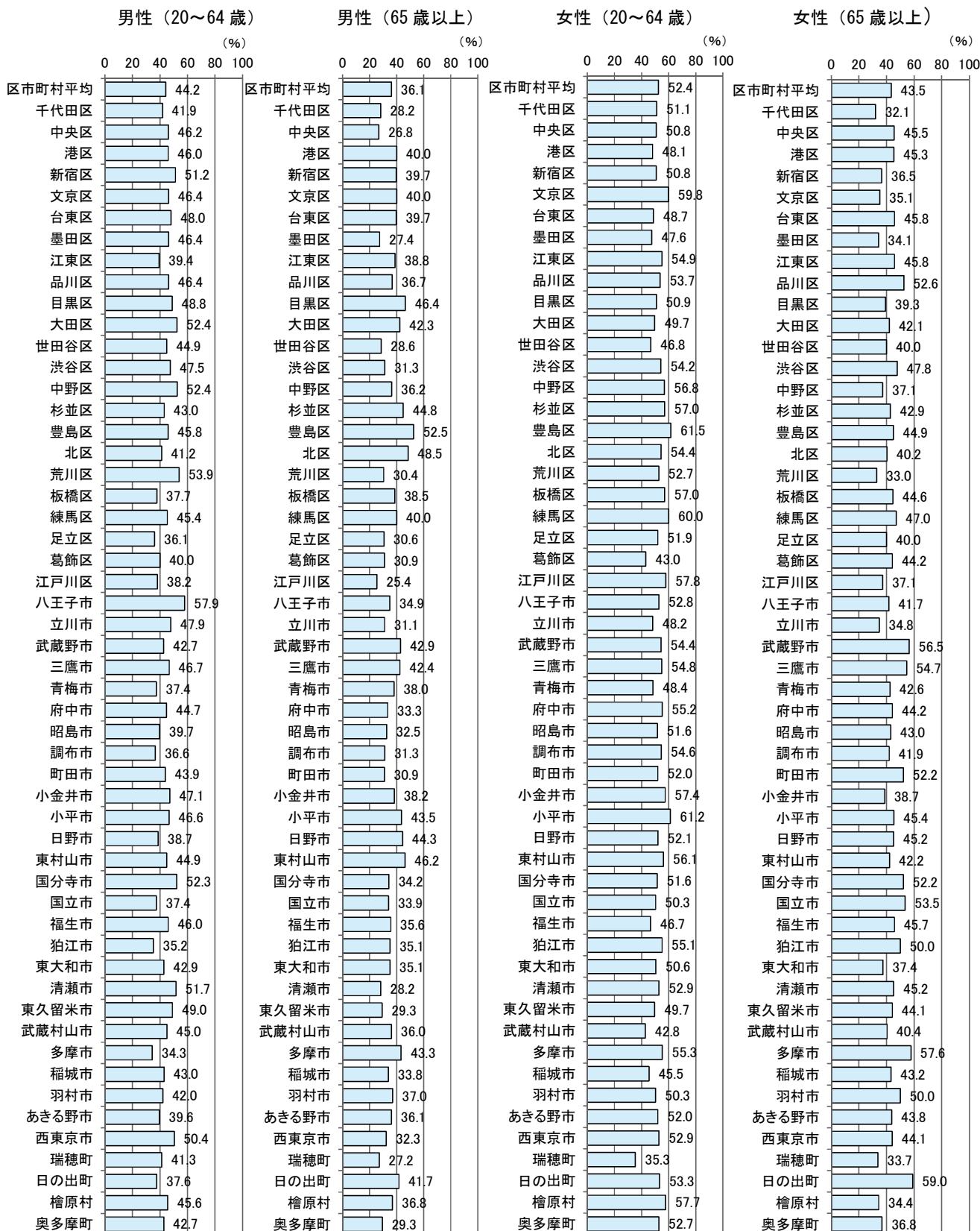
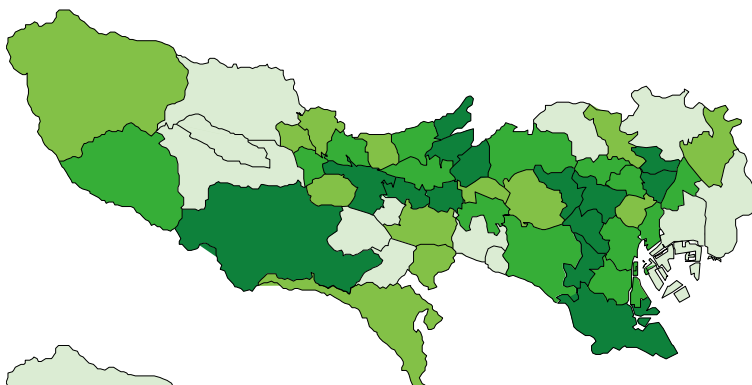
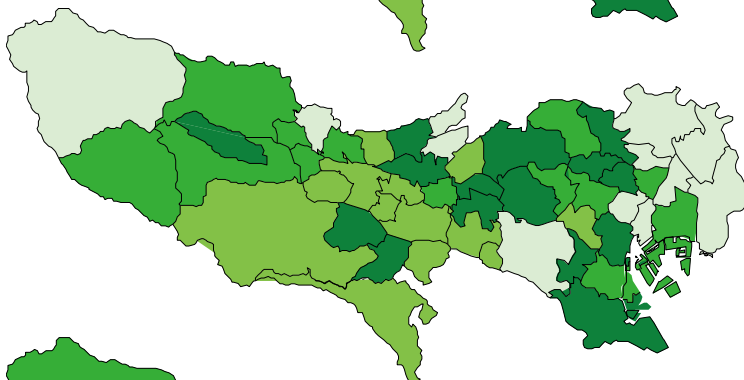


図 2 7 - 2 野菜摂取の推奨量の認知状況（区市町村、男女年齢 2 階級別）

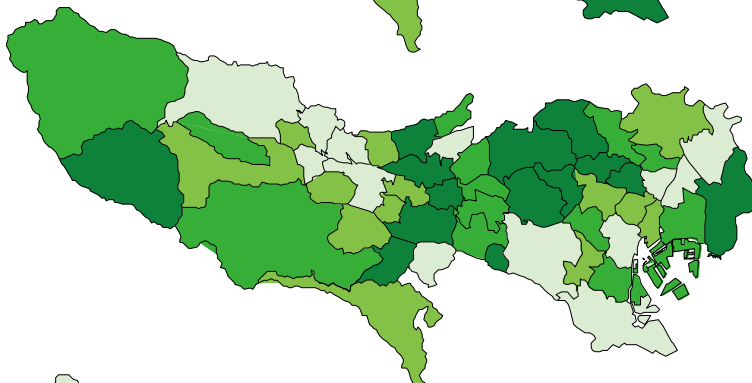
男性（20～64 歳）



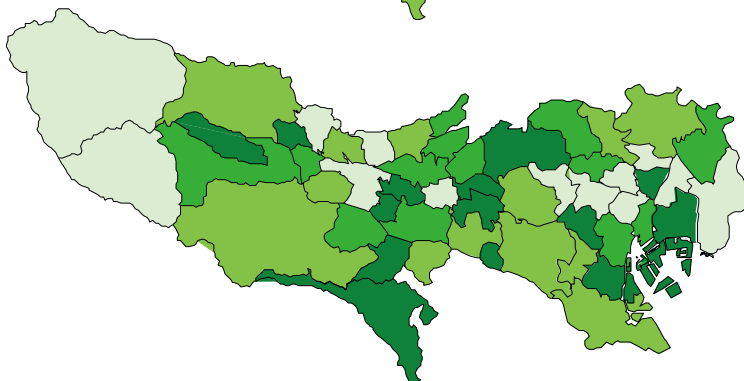
男性（65 歳以上）



女性（20～64 歳）

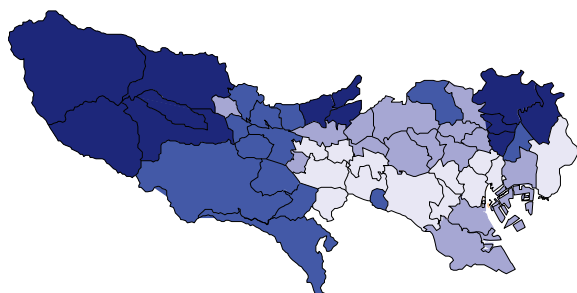


女性（65 歳以上）

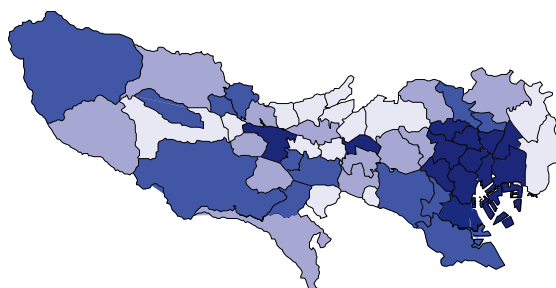


<参考>

（老年人口割合の状況（日本人））



（昼間人口/夜間人口）



（出典）住民基本台帳による東京都の世帯と人口（町丁別・年齢別）/平成25年1月
※値の高い方から4区分に分けて、色分けをして示している。

2 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。」に対する「8,000歩以上」と回答した人の割合

図28-1 歩数の推奨量の認知状況（区市町村、男女年齢2階級別）

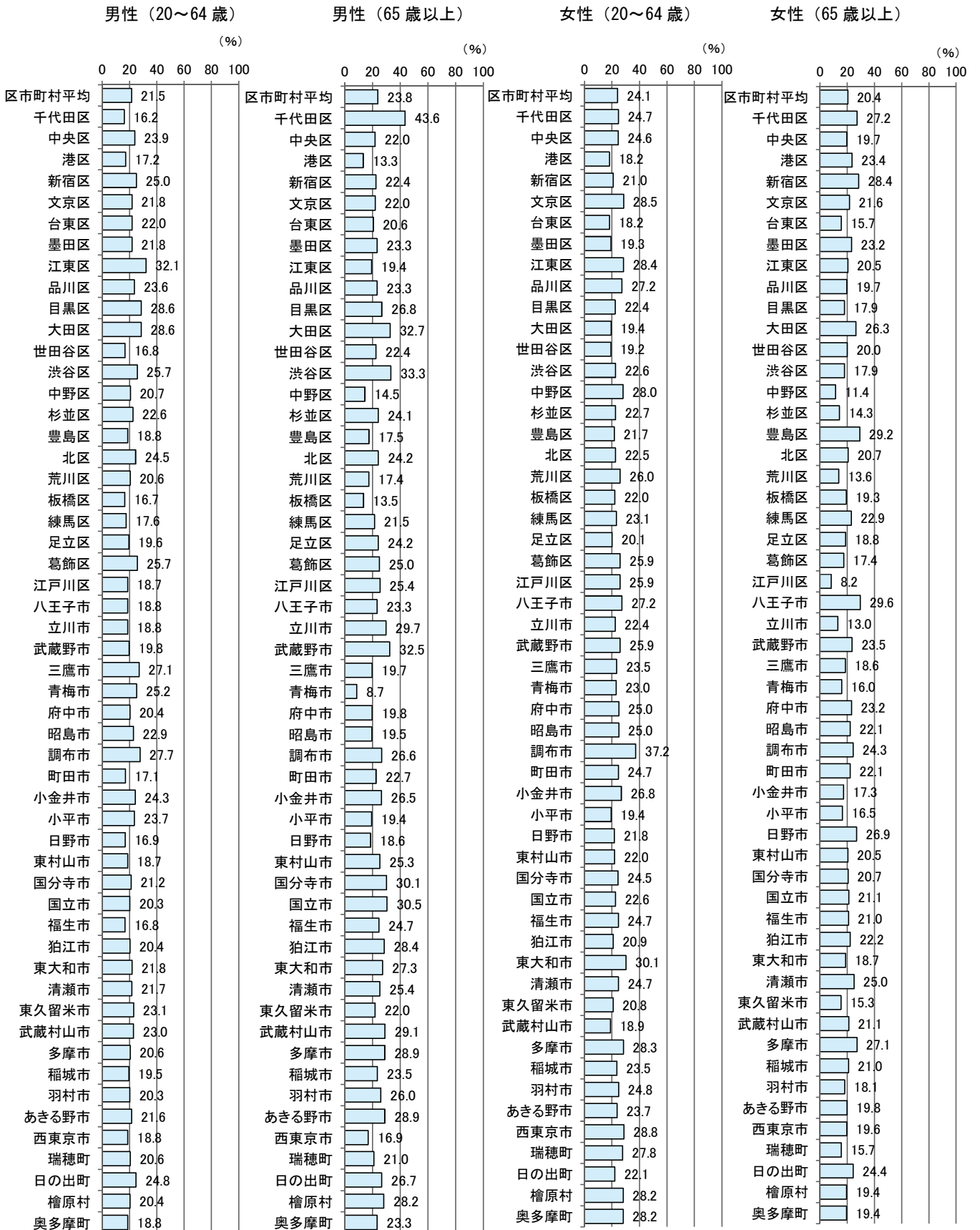
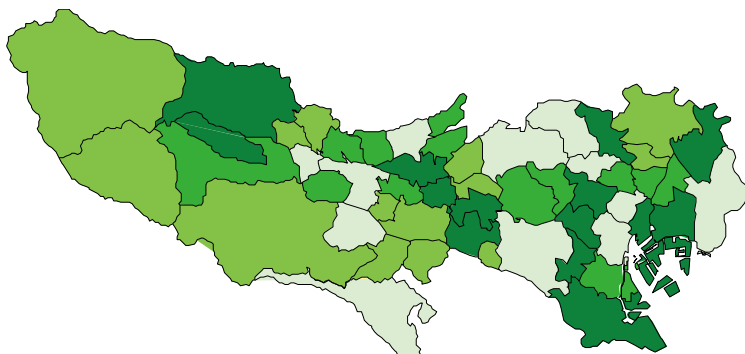
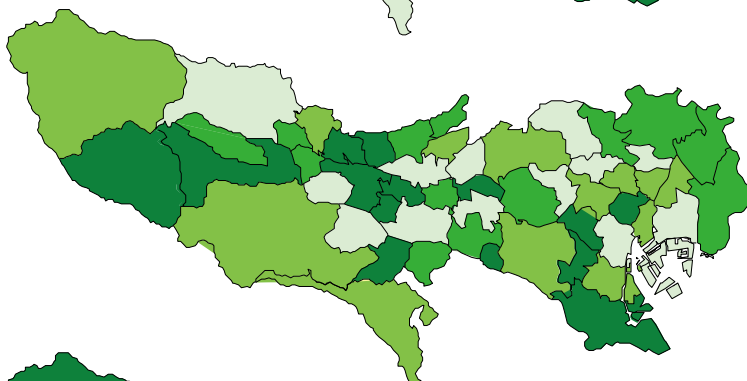


図 28-2 歩数の推奨量の認知状況（区市町村、男女年齢2階級別）

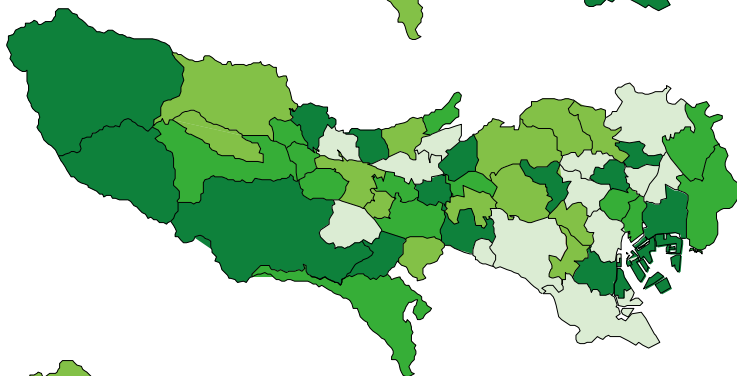
男性（20～64歳）



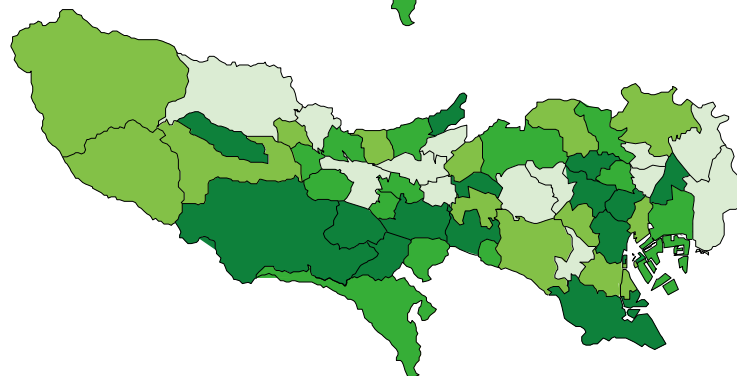
男性（65歳以上）



女性（20～64歳）

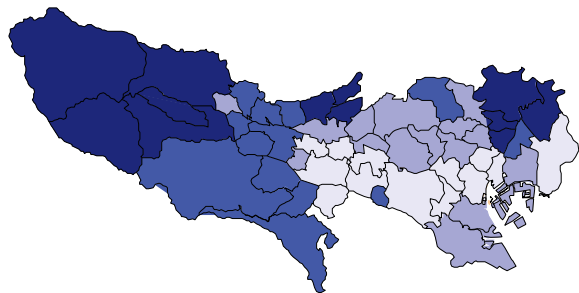


女性（65歳以上）

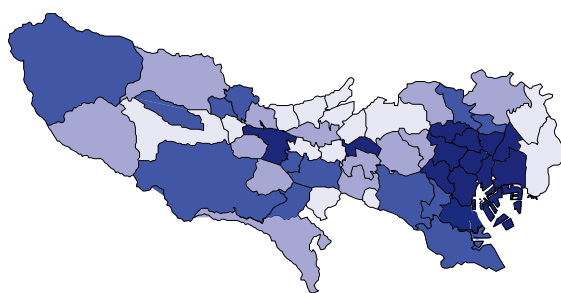


<参考>

（老年人口割合の状況（日本人））



（昼間人口/夜間人口）



（出典）住民基本台帳による東京都の世帯と人口（町丁別・年齢別）/平成25年1月
 ※値の高い方から4区分に分けて、色分けをして示している。

3 区市町村別、男女・年齢 2 階級別結果(レーダーチャート(健康づくりに関する取組の実践状況等))

68ページから71 ページに示した区市町村の結果について、各区市町村における特徴の「みえる化」を図るため、健康づくりに関する取組及び知識(問2～問5)と主観的健康感(問1)、居住の区市町村の健康づくりの取組に対する意識(問10)(28ページ)について、レーダーチャートで示した。

レーダーチャートでは、各区市町村の結果を都全体の平均と比較できるように、Zスコアで示した。

Zスコアは、「0」が平均を示しており、レーダーチャートの外側(正の値)であればあるほど、好ましい結果であることを示している。

<項目の説明>

○「健康状態がよい」:「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」の問に対する、「よい」と「まあまあよい」と回答した人の割合

○「健康診断を毎年受けている」:「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」の問に対する、「毎年受けている」と回答した人の割合

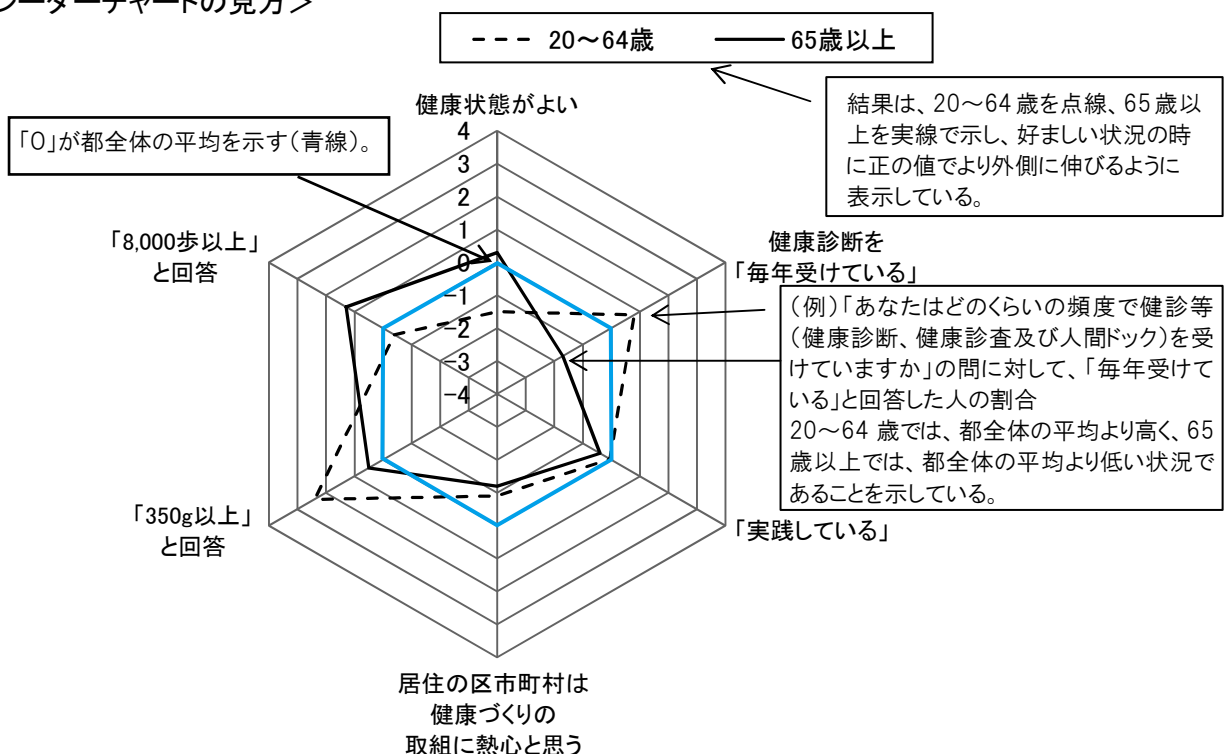
○「350g 以上」:「あなたは成人(20 歳以上)の1日あたりの野菜の摂取量について、健康づくりのために推奨されている量はどのくらいだと思いますか」の問に対する、「350g以上」と回答した人の割合

○「8,000歩以上」:「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」の問に対する、「8,000 歩以上」と回答した人の割合

○「実践している」:「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」の問に対して、「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」のいずれかを回答した人の割合

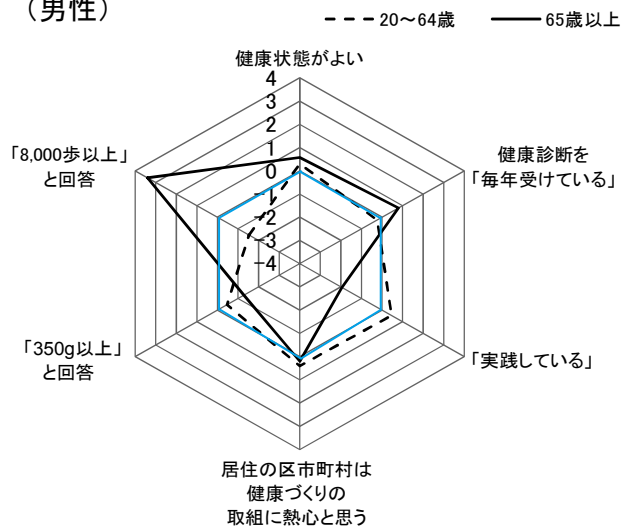
○「居住の区市町村は住民の健康づくりに熱心と思う」:「あなたは、お住まいの区市町村が住民の健康づくりの取組に積極的であると思いますか」の問に対する、「そう思う」、「どちらかといえばそう思う」と回答した人の割合

<レーダーチャートの見方>

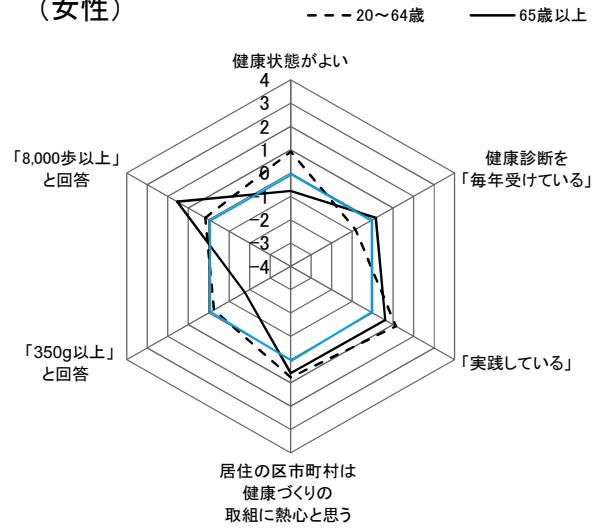


【千代田区】

(男性)

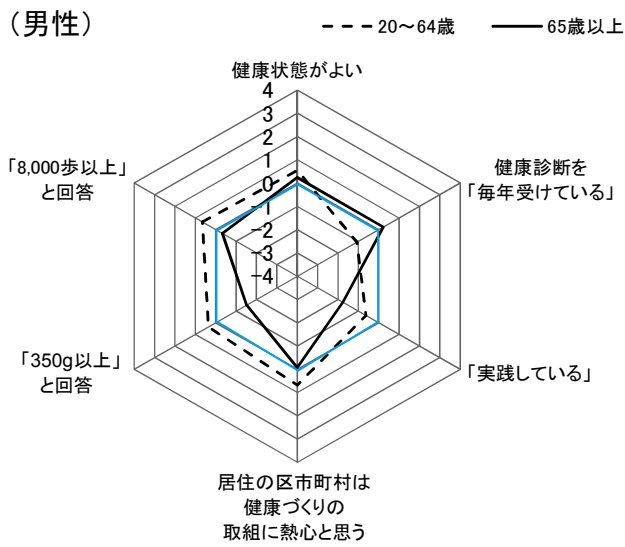


(女性)

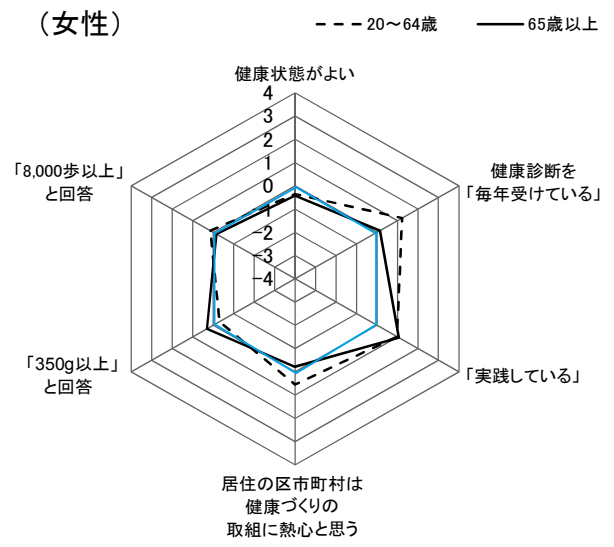


【中央区】

(男性)

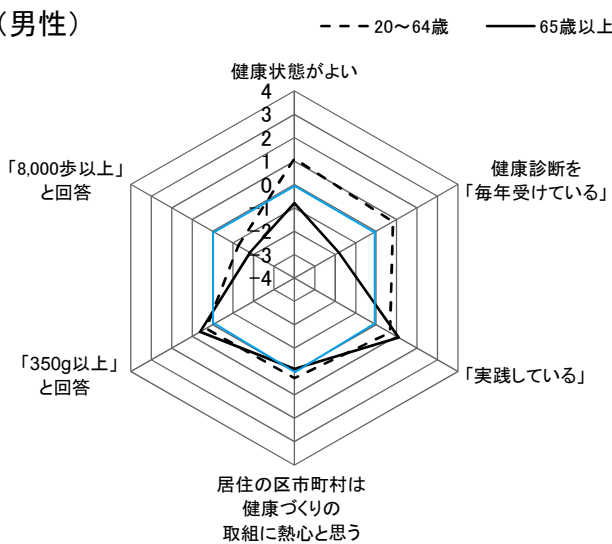


(女性)

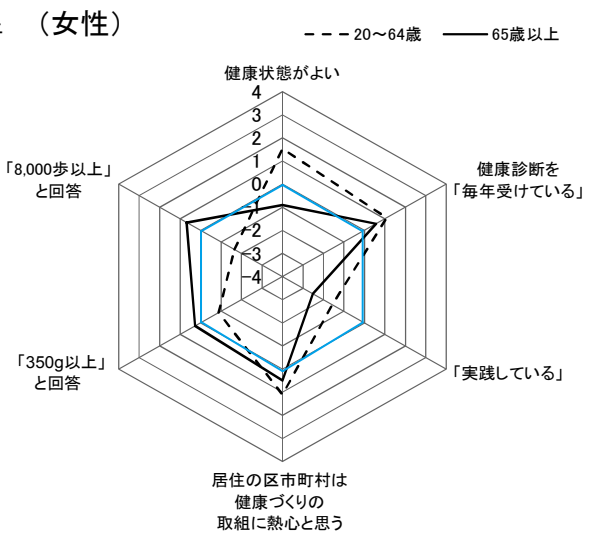


【港区】

(男性)

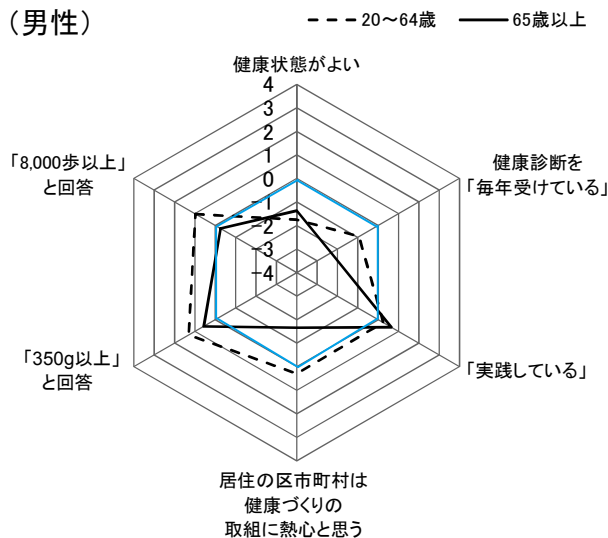


(女性)

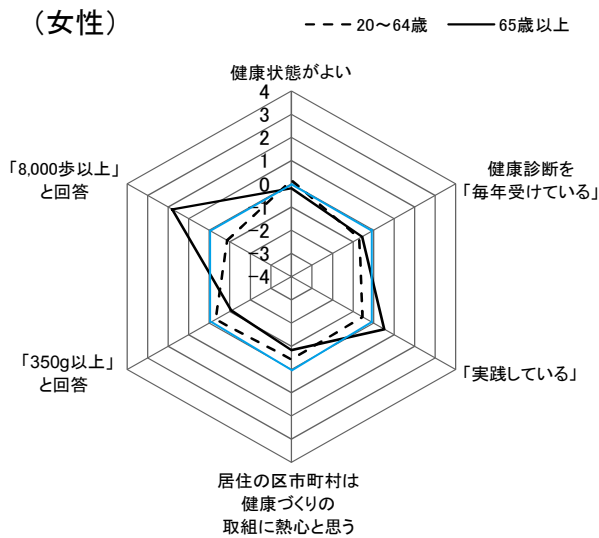


【新宿区】

(男性)

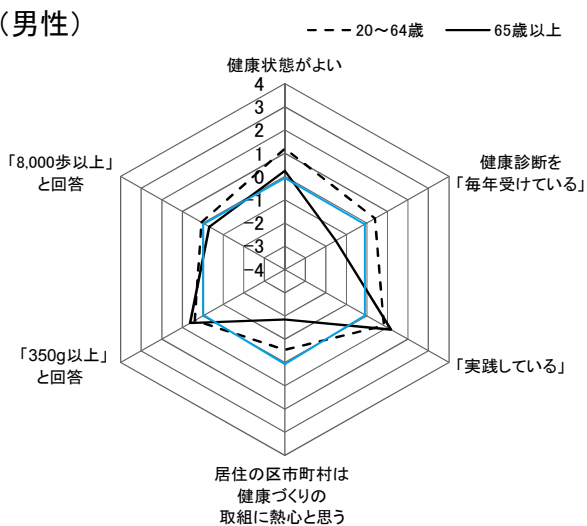


(女性)

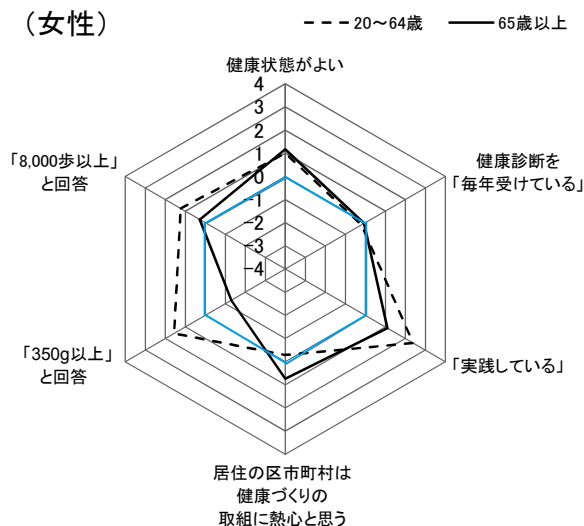


【文京区】

(男性)

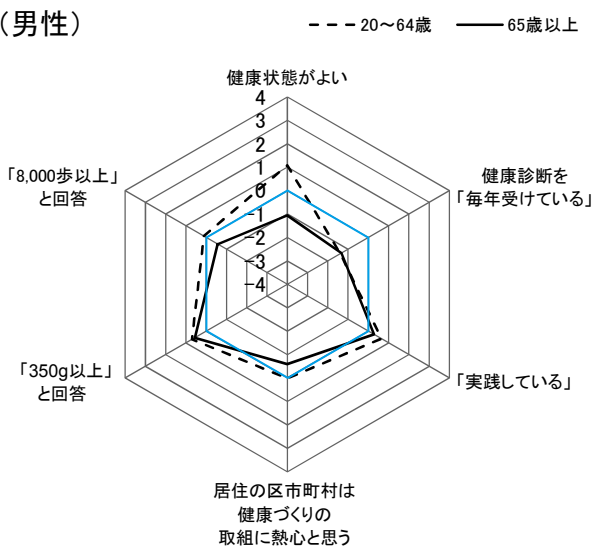


(女性)

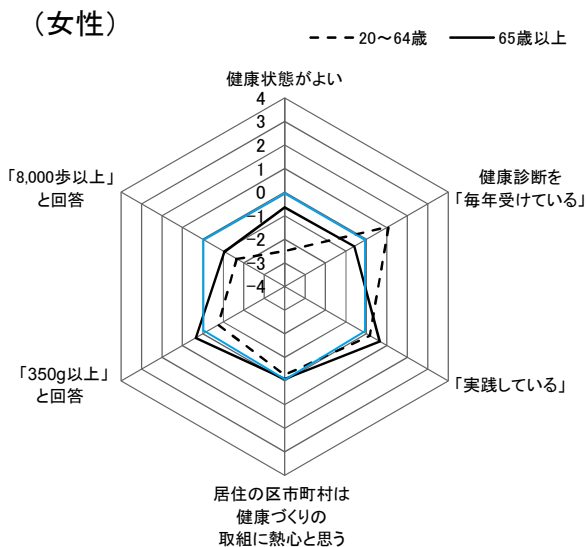


【台東区】

(男性)

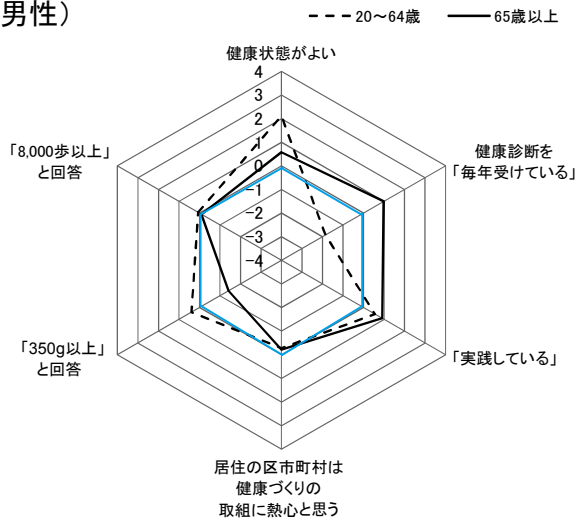


(女性)

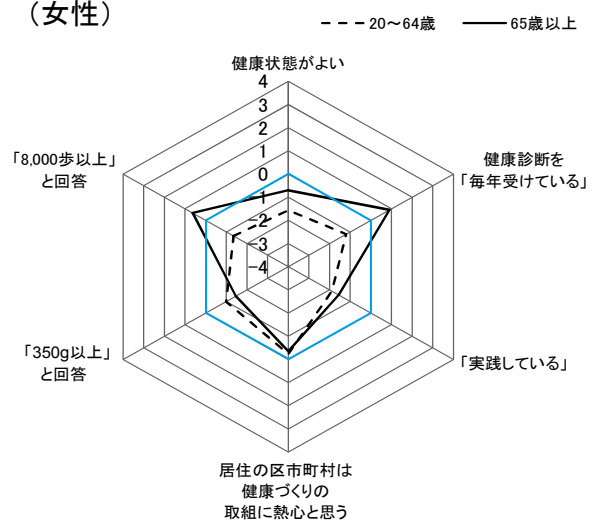


【墨田区】

(男性)

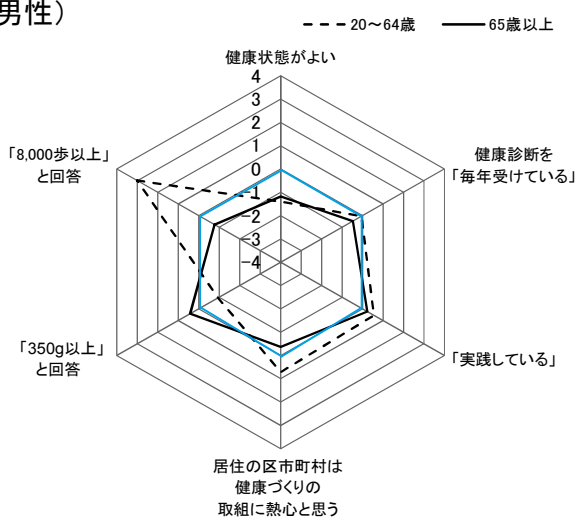


(女性)

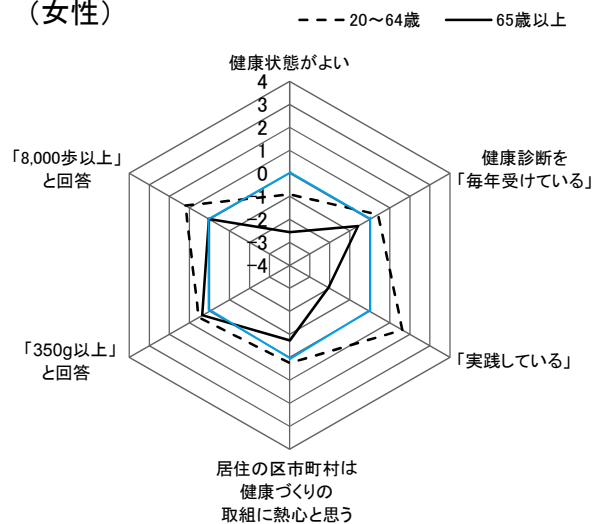


【江東区】

(男性)

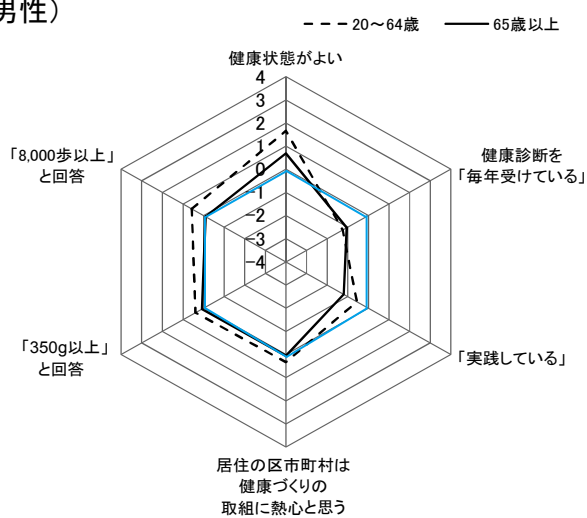


(女性)

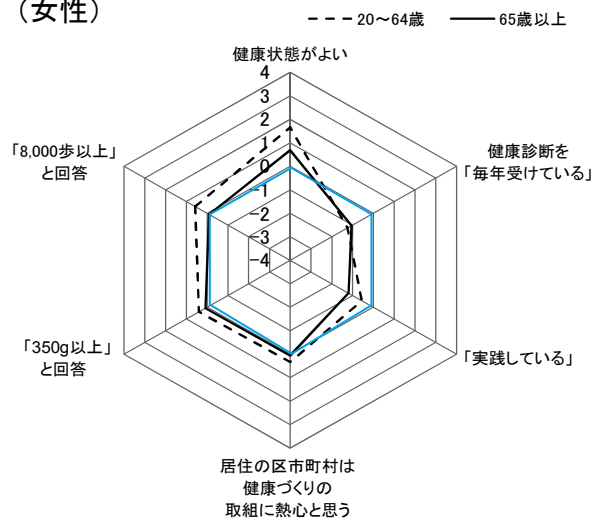


【品川区】

(男性)

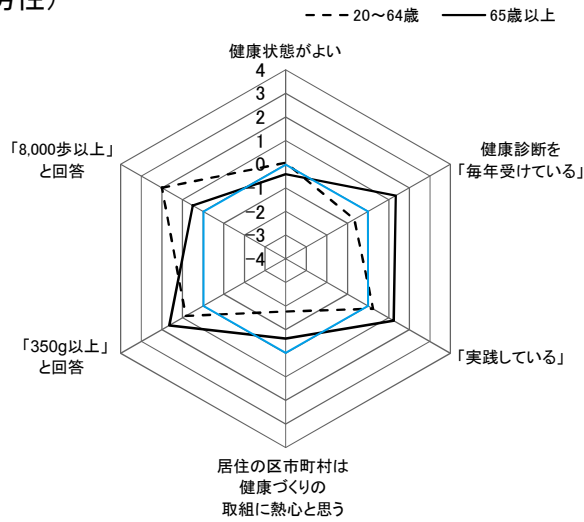


(女性)

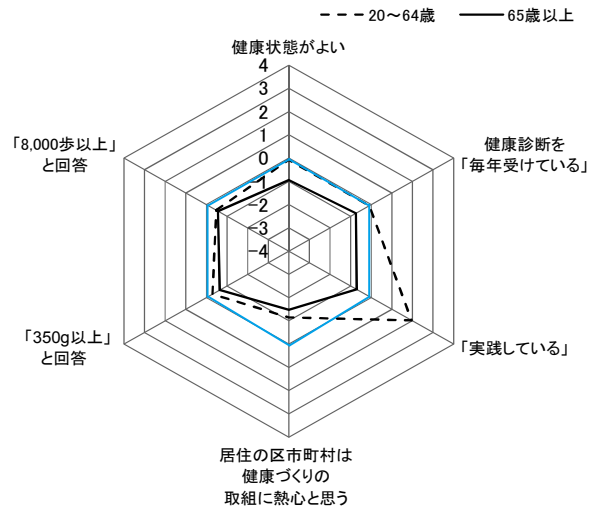


【目黒区】

(男性)

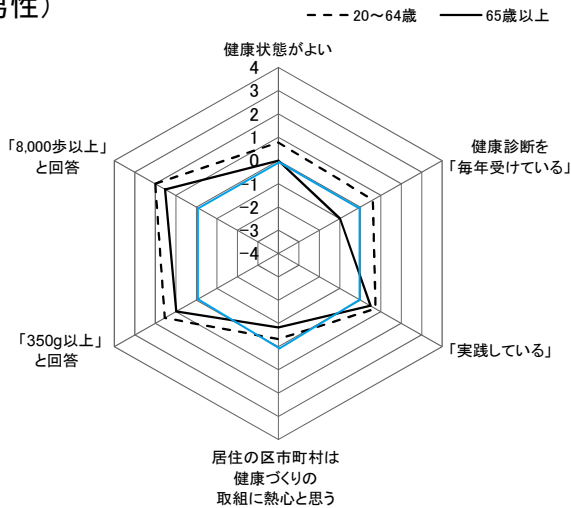


(女性)

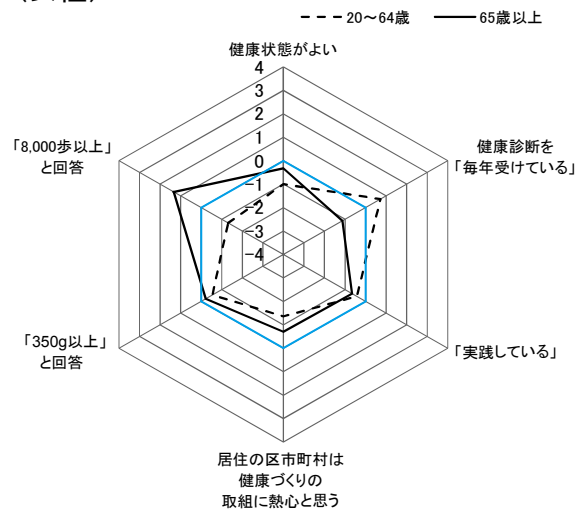


【大田区】

(男性)

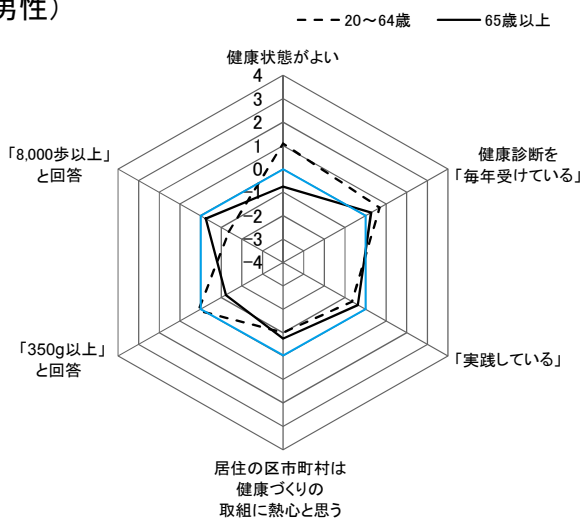


(女性)

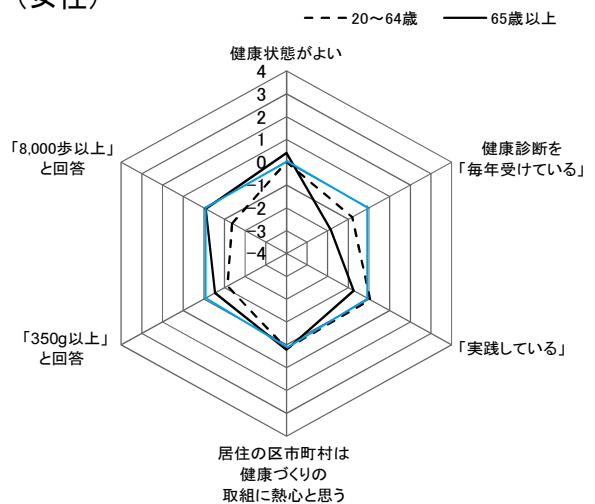


【世田谷区】

(男性)

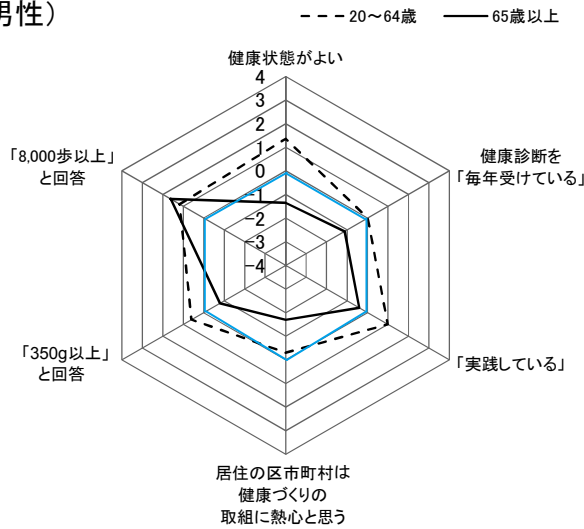


(女性)

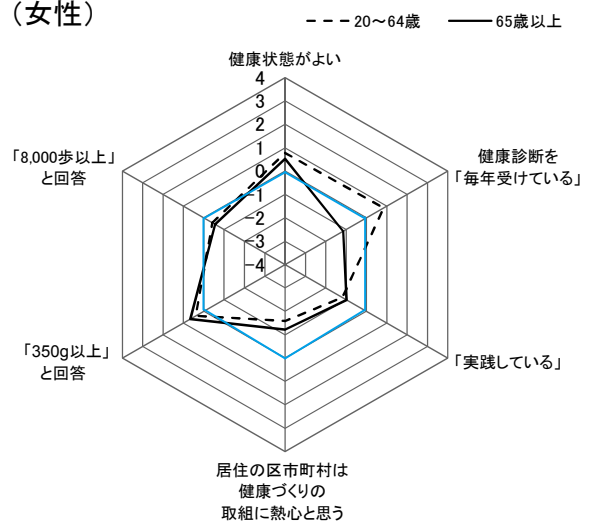


【渋谷区】

(男性)

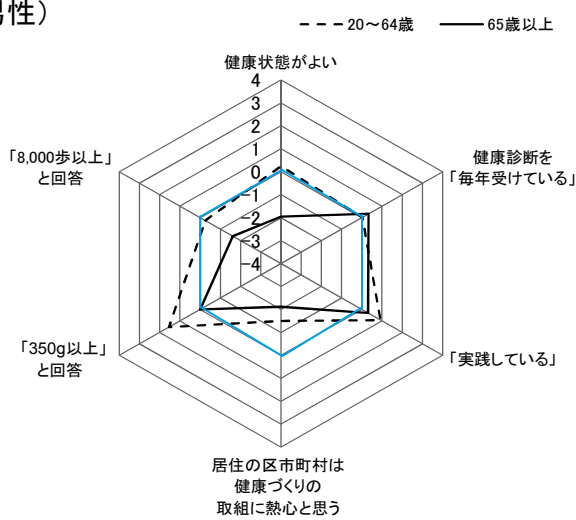


(女性)

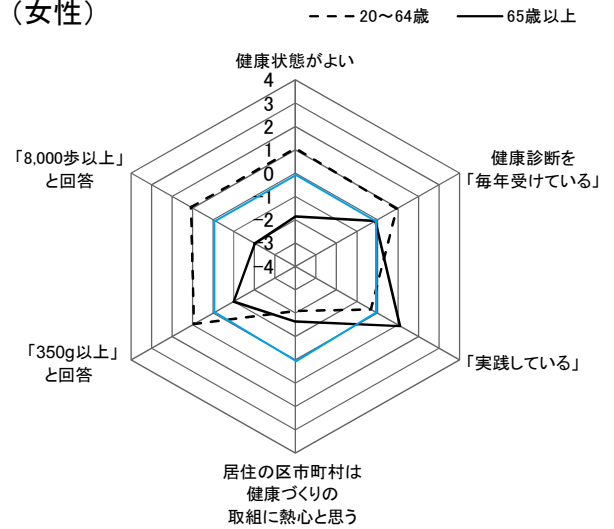


【中野区】

(男性)

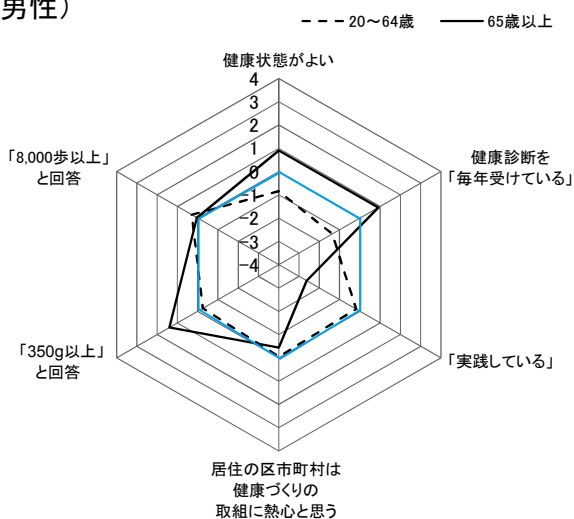


(女性)

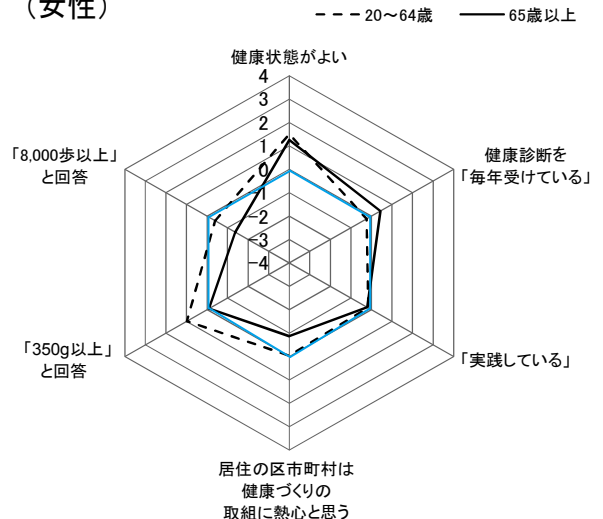


【杉並区】

(男性)

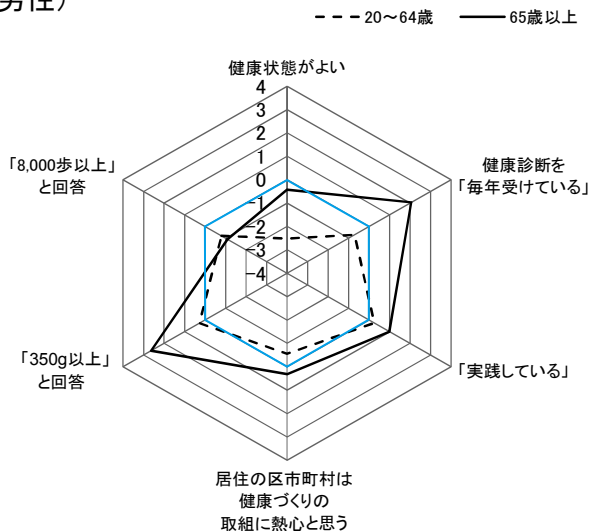


(女性)

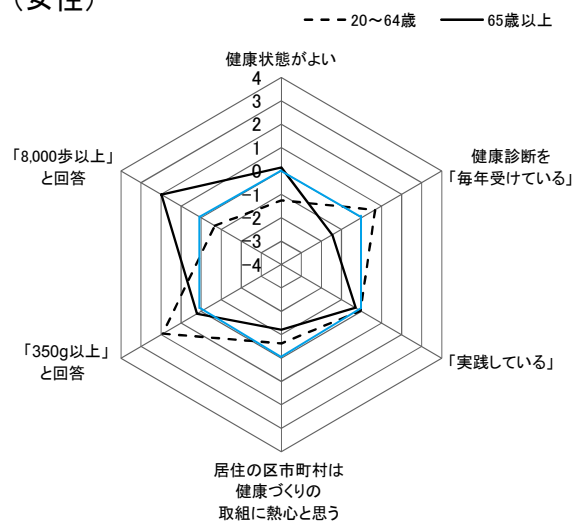


【豊島区】

(男性)

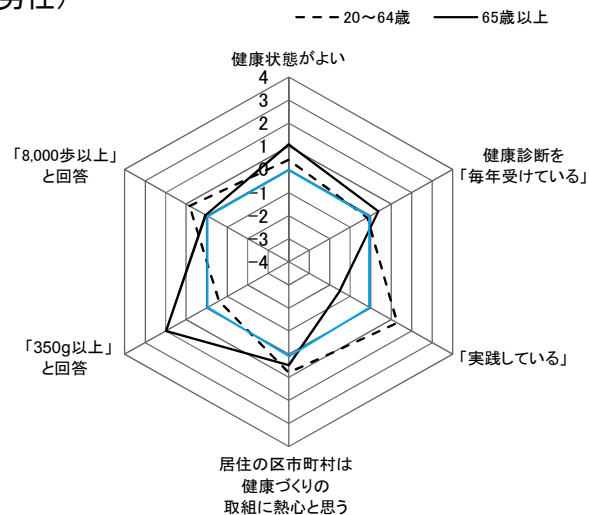


(女性)

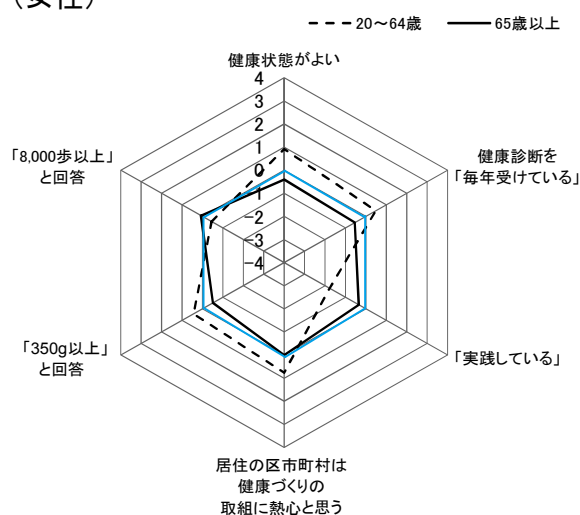


【北区】

(男性)

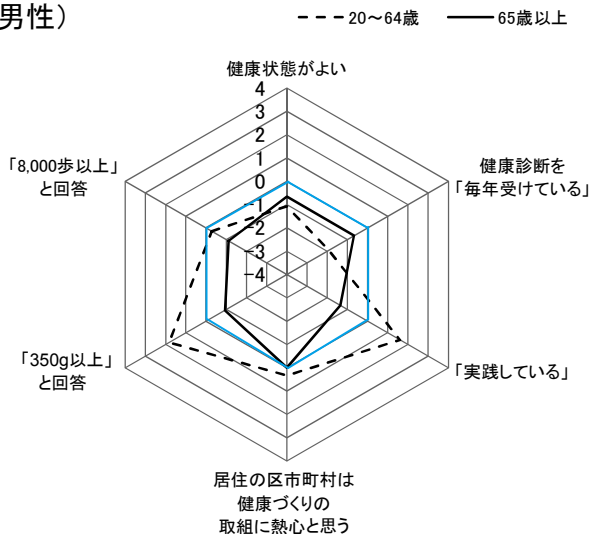


(女性)

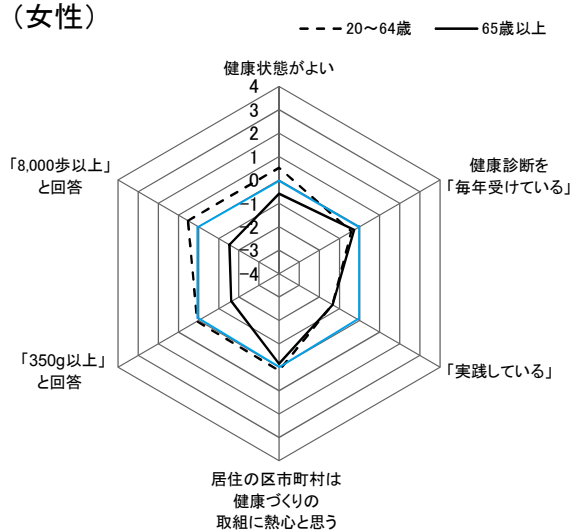


【荒川区】

(男性)

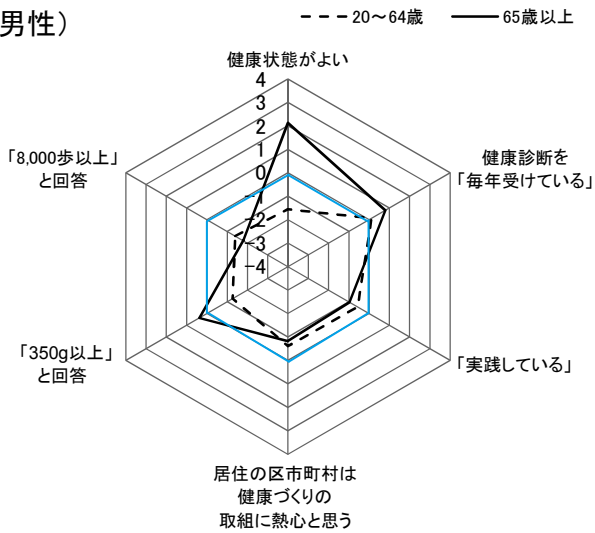


(女性)

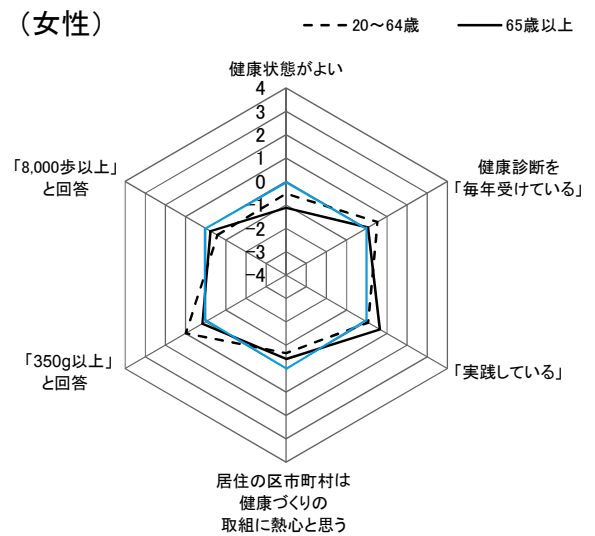


【板橋区】

(男性)

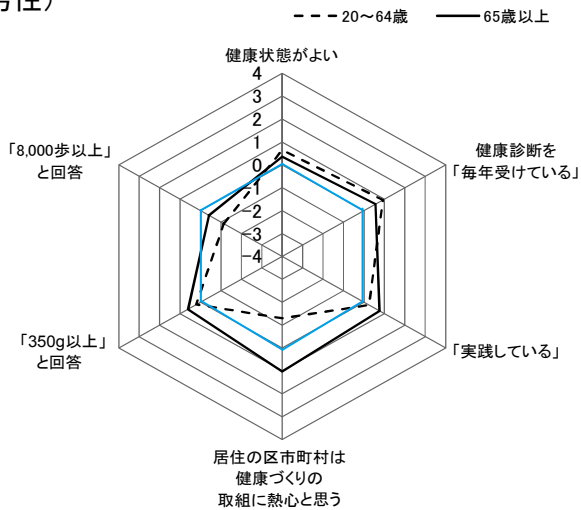


(女性)

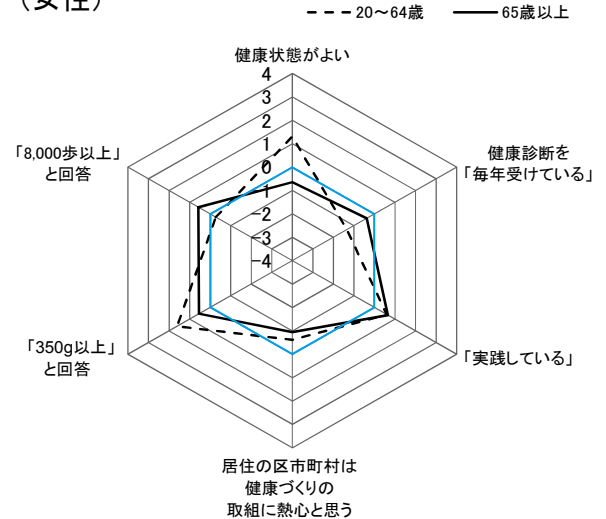


【練馬区】

(男性)

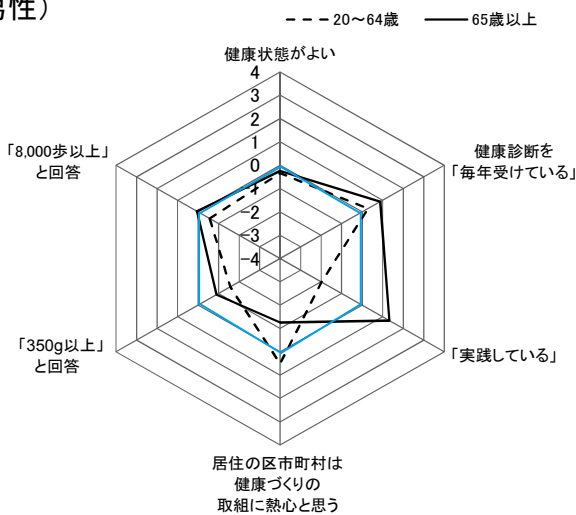


(女性)

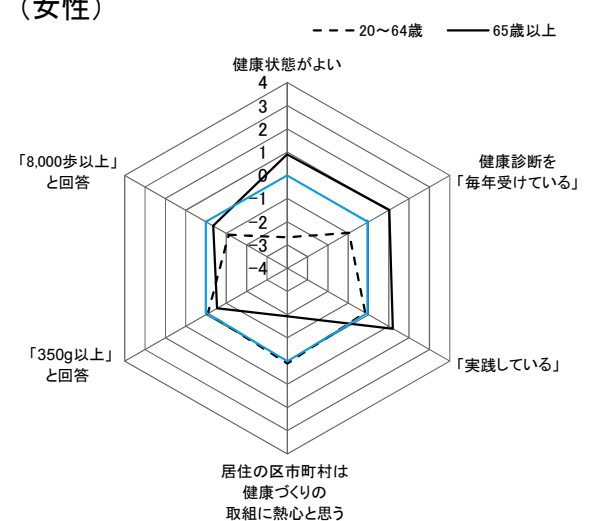


【足立区】

(男性)

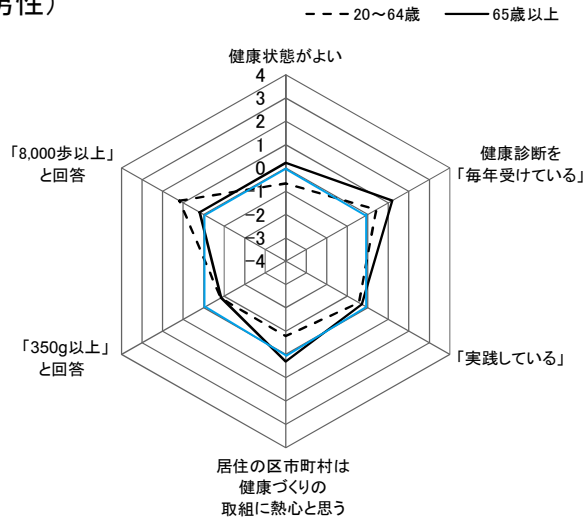


(女性)

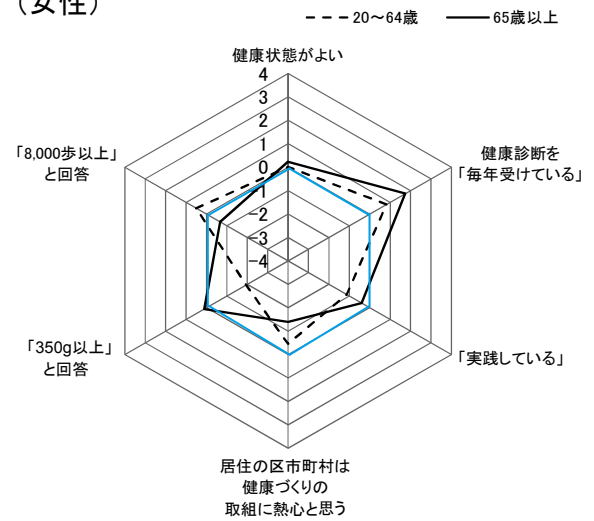


【葛飾区】

(男性)

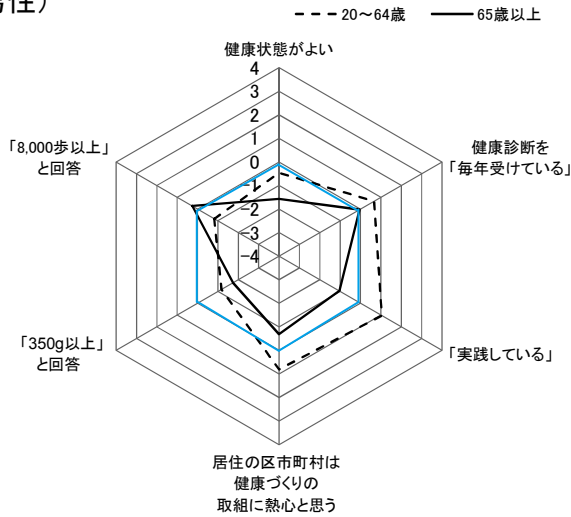


(女性)

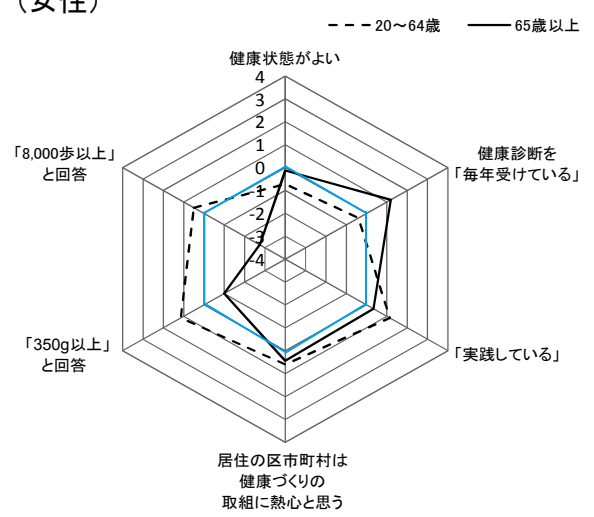


【江戸川区】

(男性)

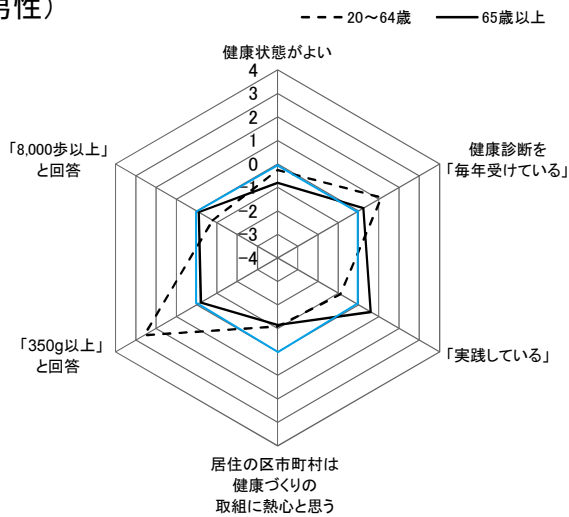


(女性)

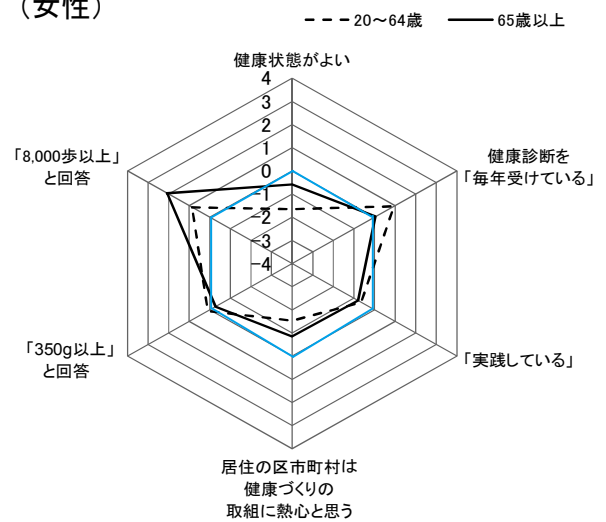


【八王子市】

(男性)

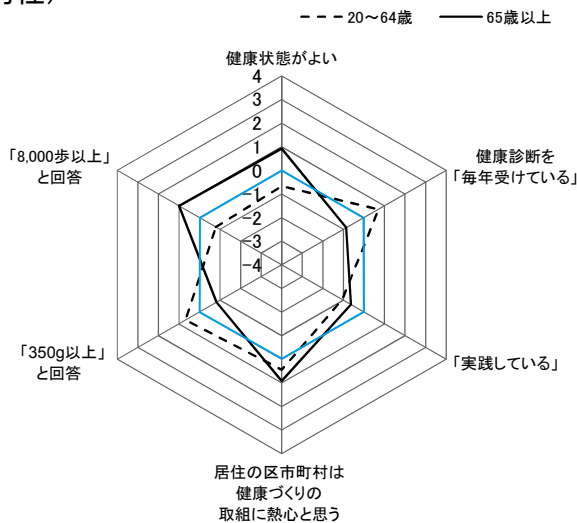


(女性)

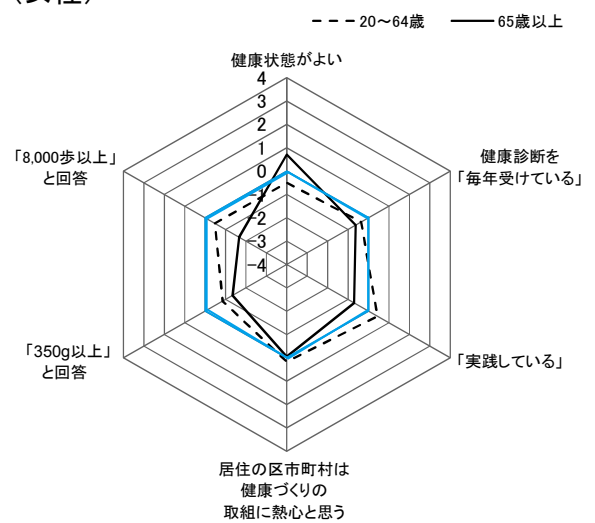


【立川市】

(男性)

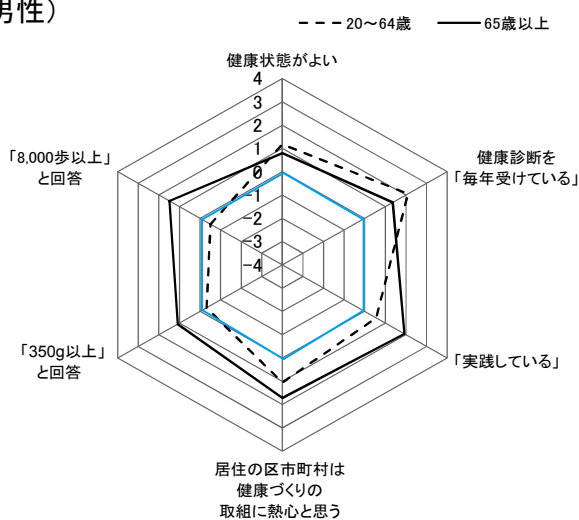


(女性)

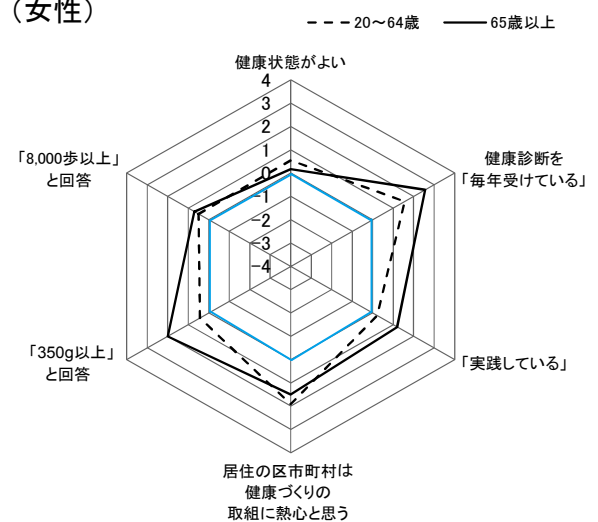


【武蔵野市】

(男性)

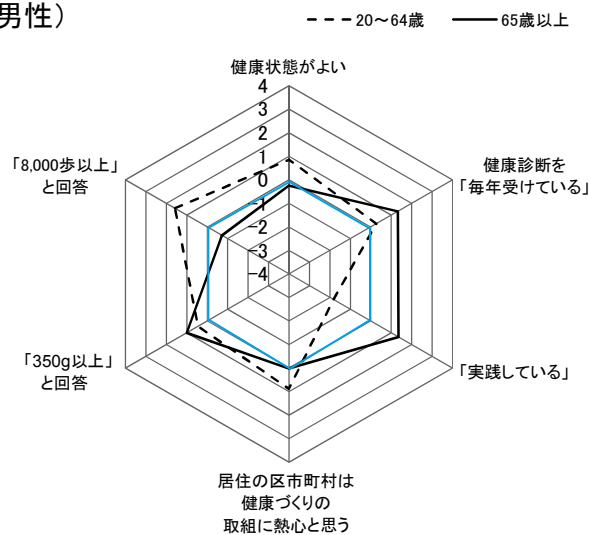


(女性)

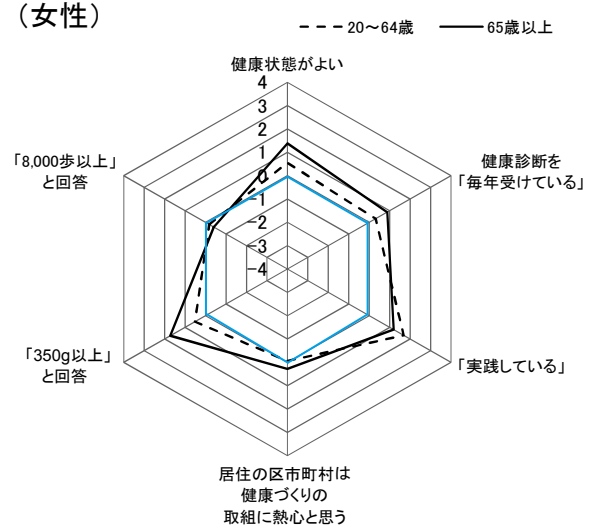


【三鷹市】

(男性)

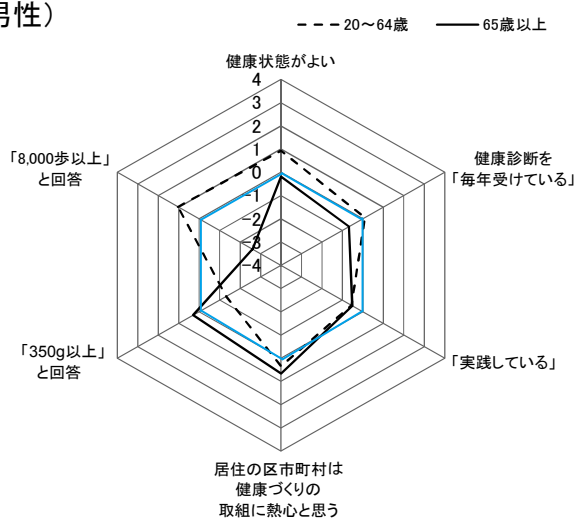


(女性)

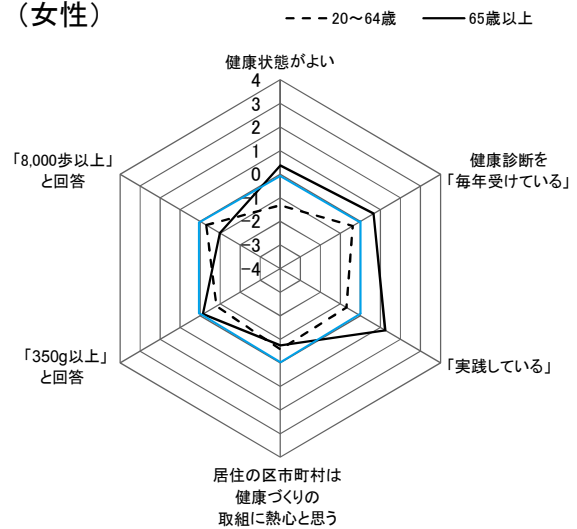


【青梅市】

(男性)

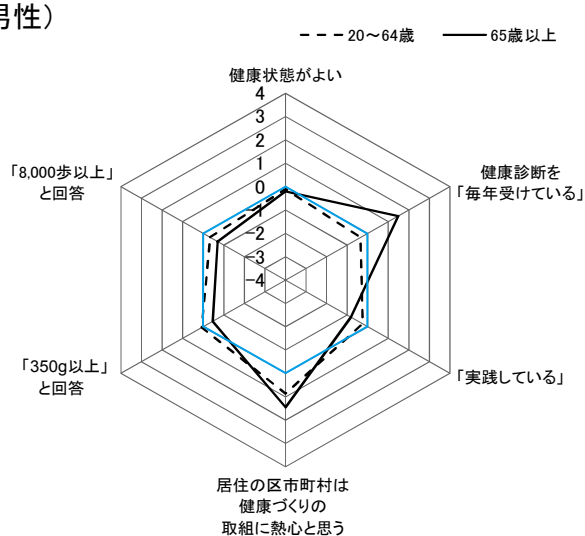


(女性)

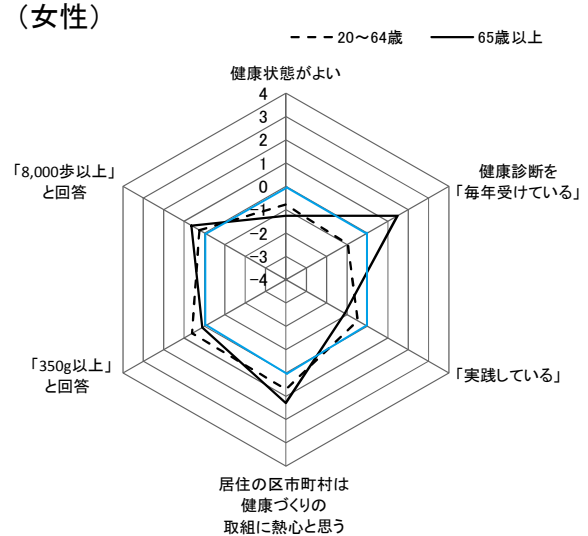


【府中市】

(男性)

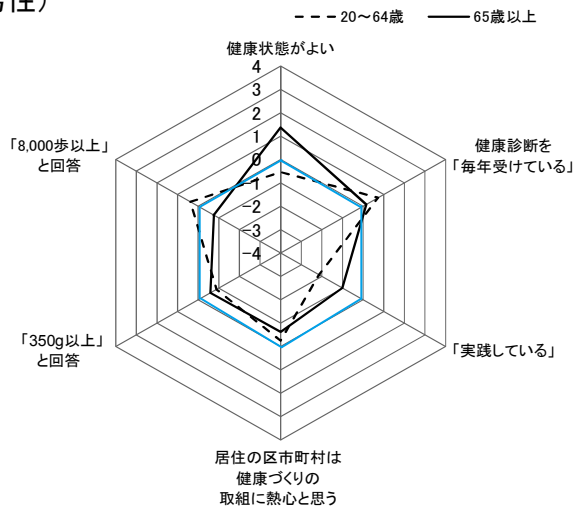


(女性)

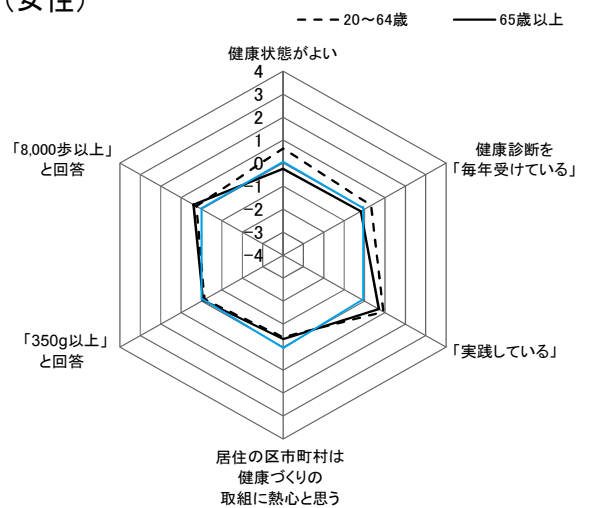


【昭島市】

(男性)

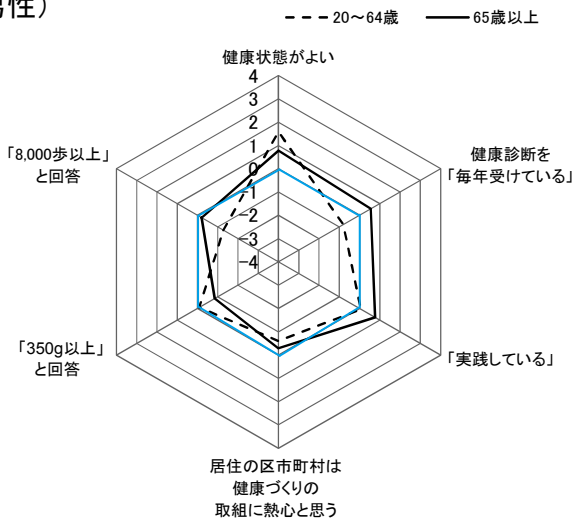


(女性)

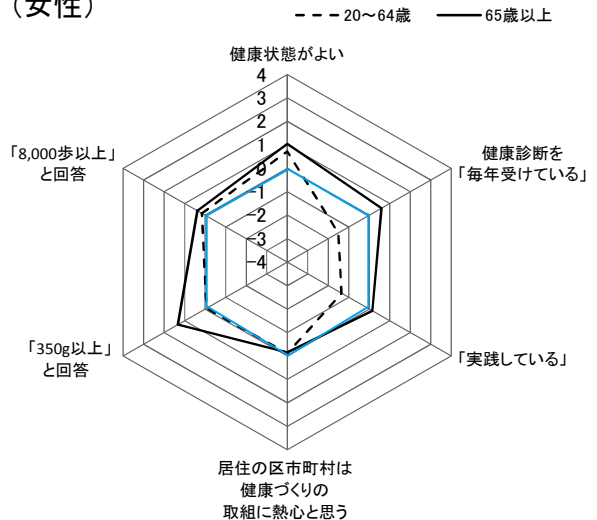


【町田市】

(男性)

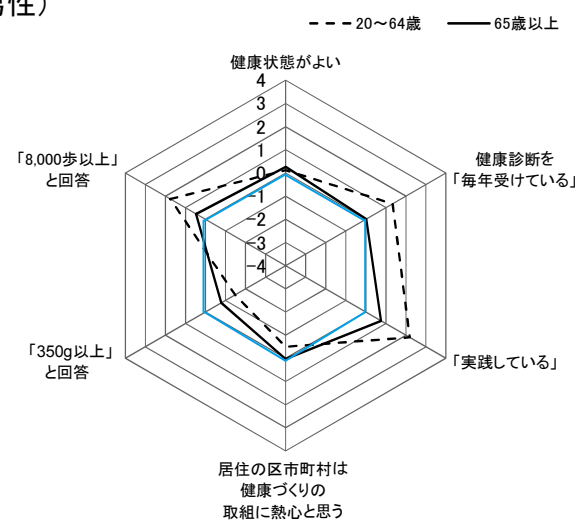


(女性)

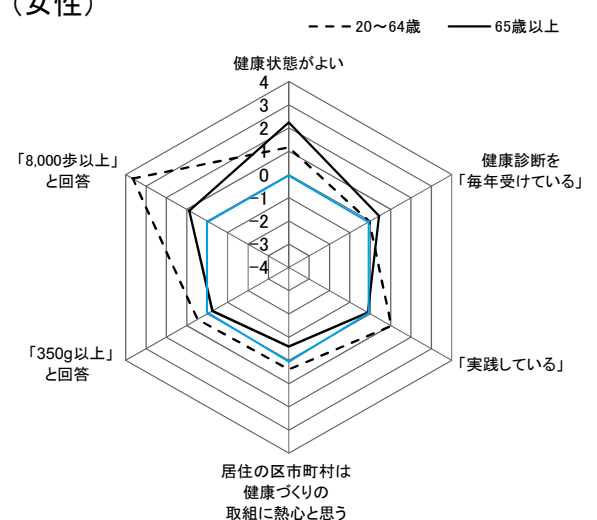


【調布市】

(男性)

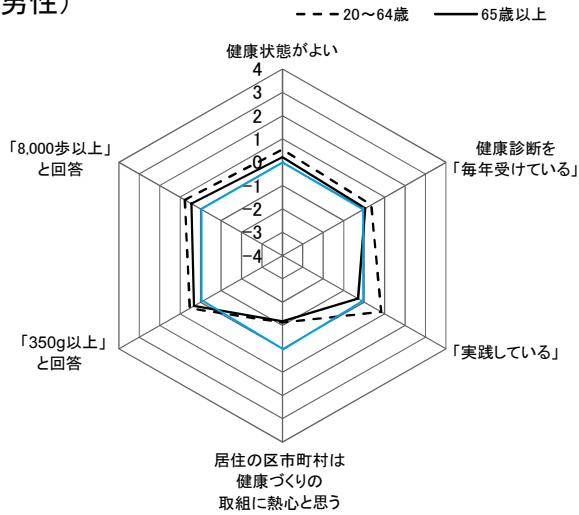


(女性)

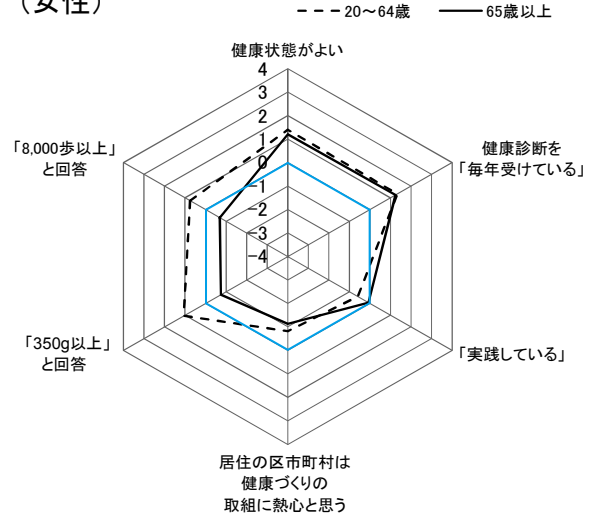


【小金井市】

(男性)

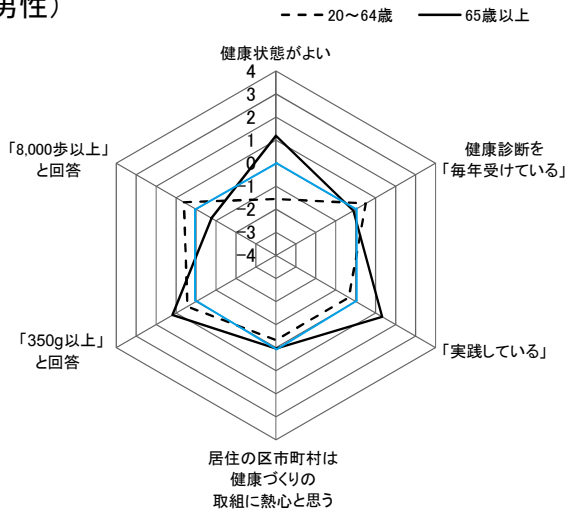


(女性)

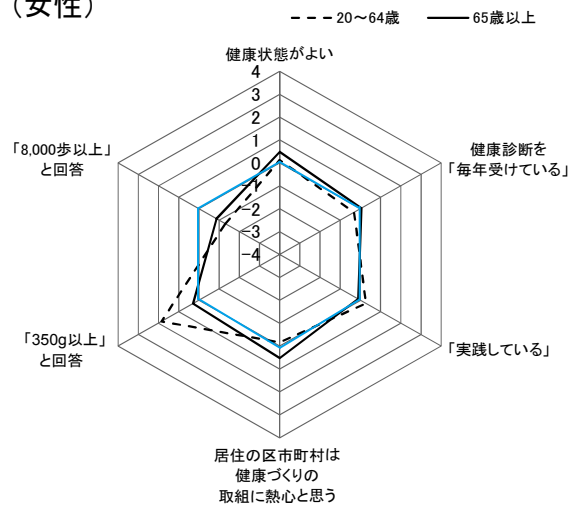


【小平市】

(男性)

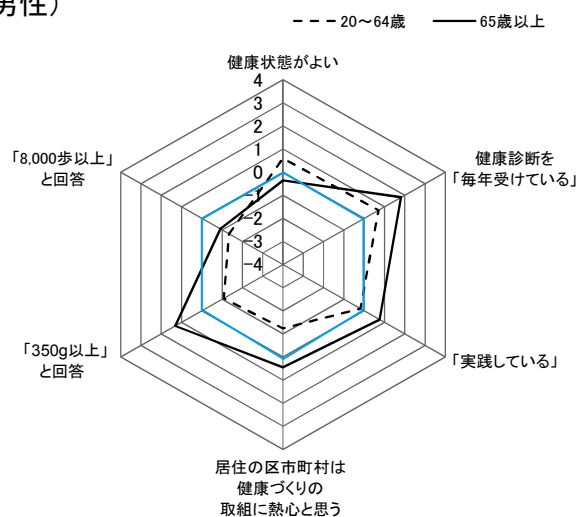


(女性)

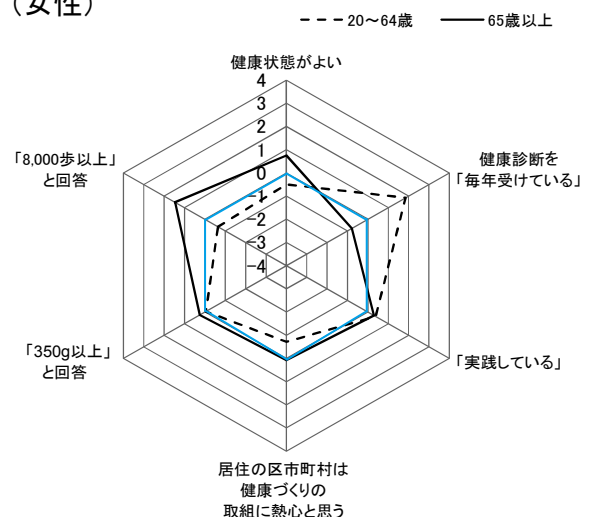


【日野市】

(男性)

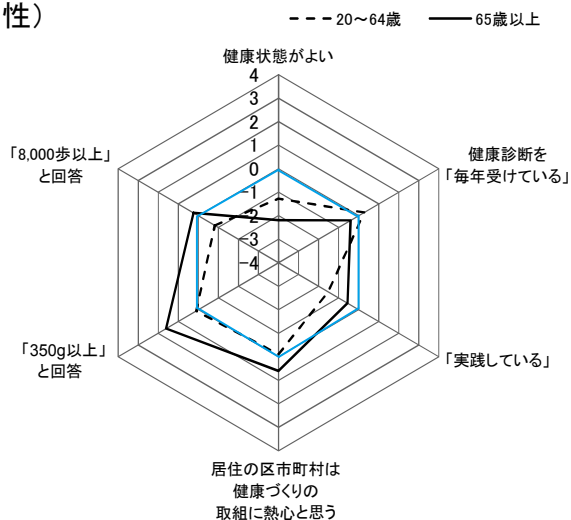


(女性)

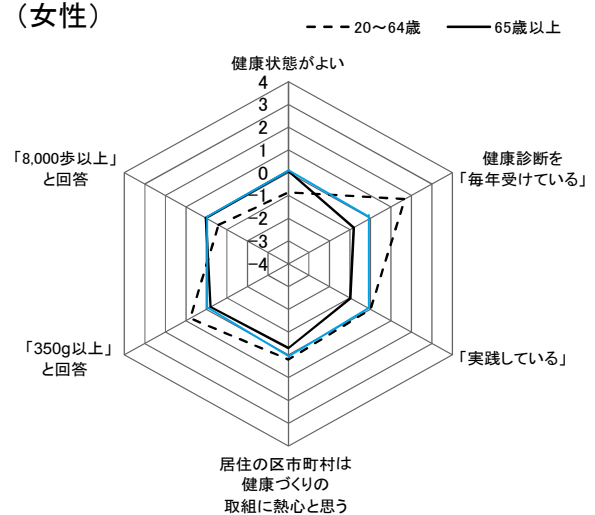


【東村山市】

(男性)

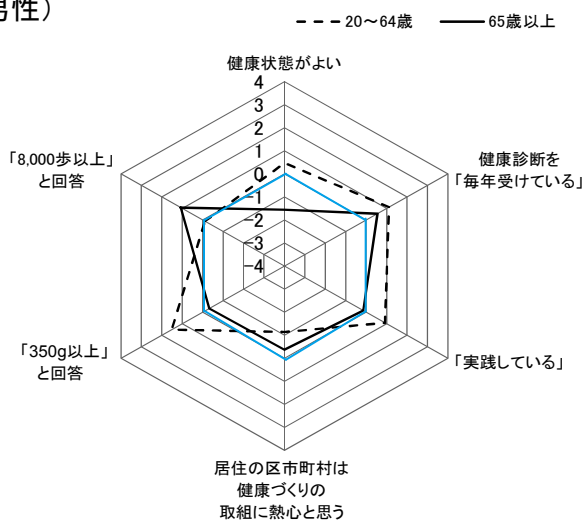


(女性)

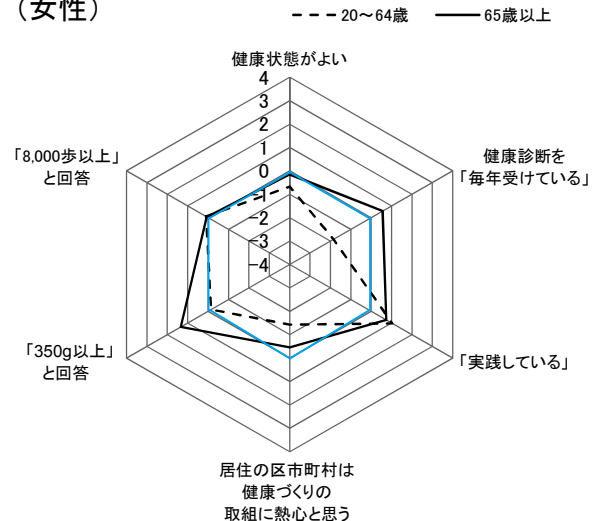


【国分寺市】

(男性)

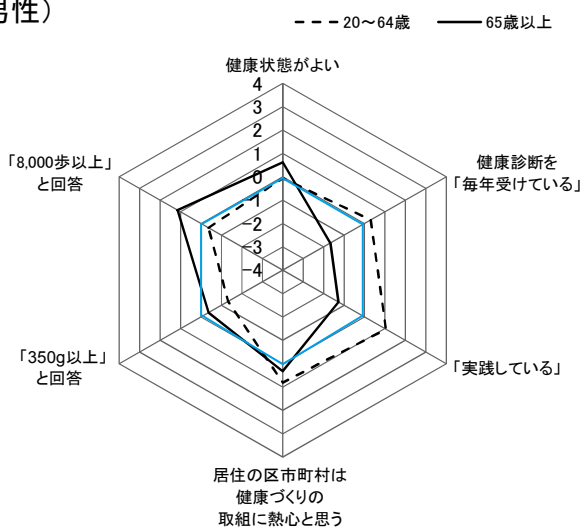


(女性)

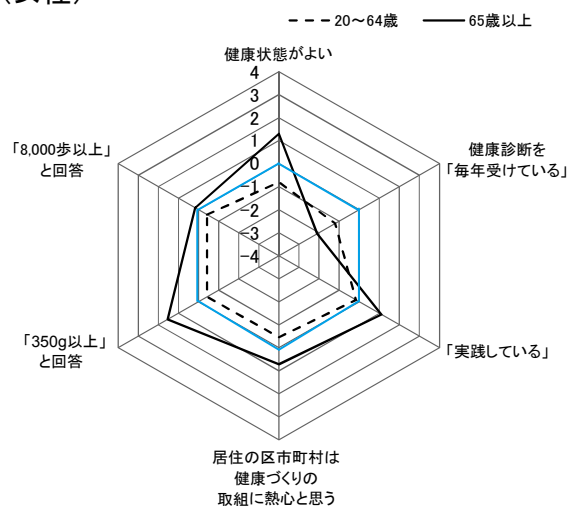


【国立市】

(男性)

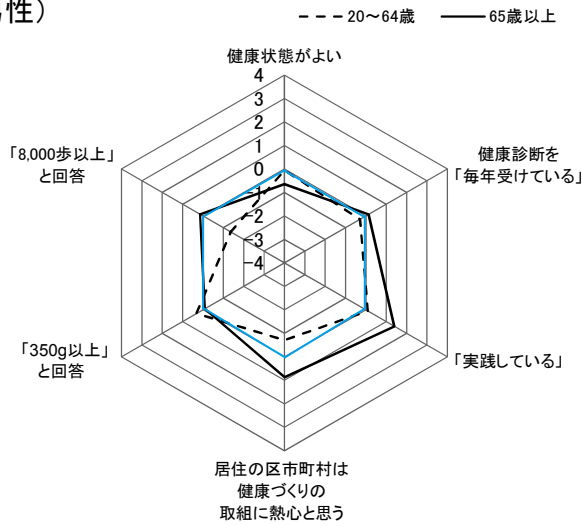


(女性)

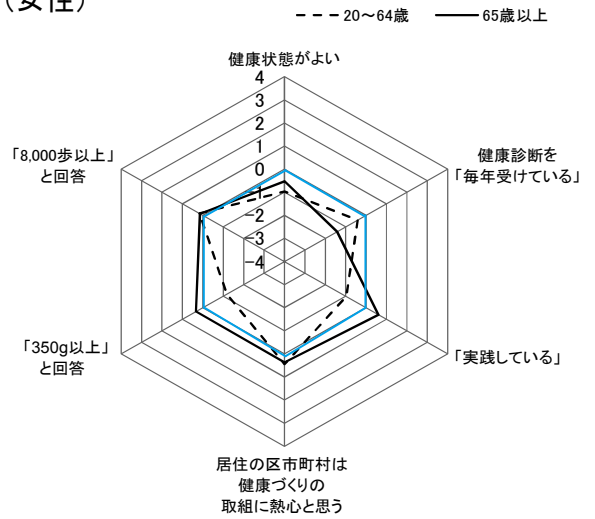


【福生市】

(男性)

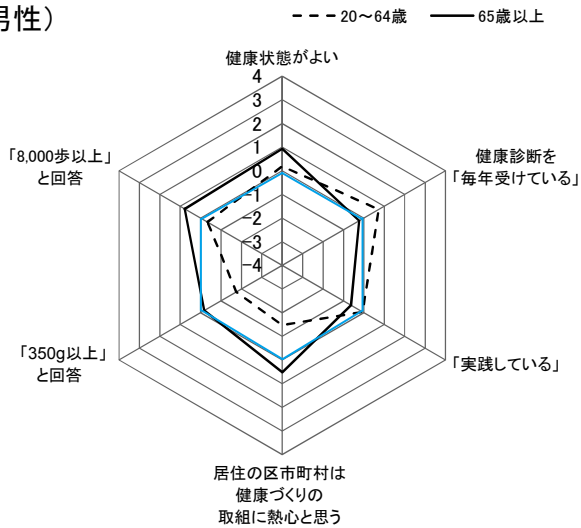


(女性)

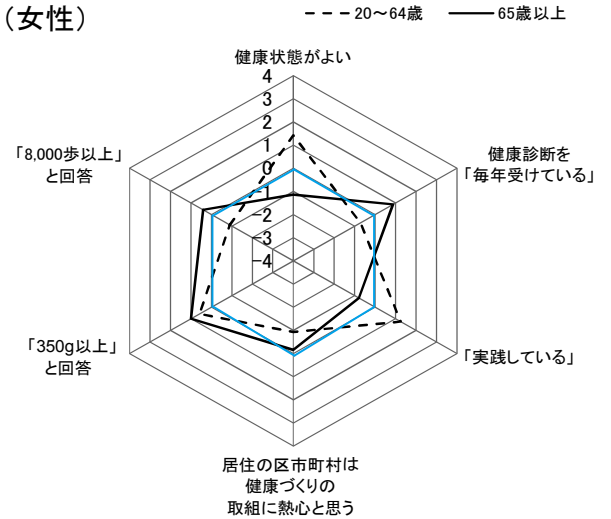


【狛江市】

(男性)

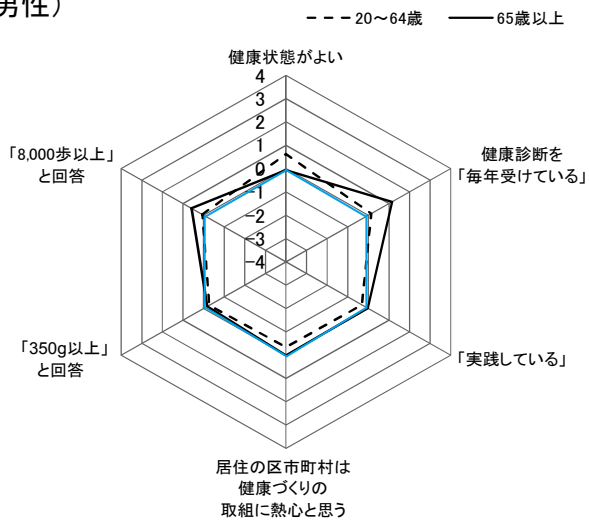


(女性)

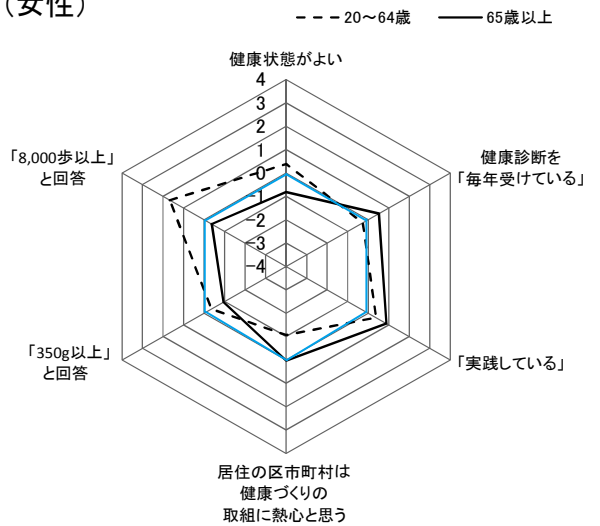


【東大和市】

(男性)

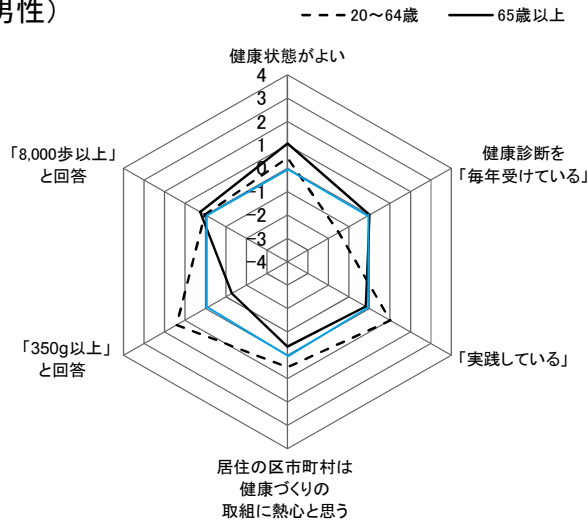


(女性)

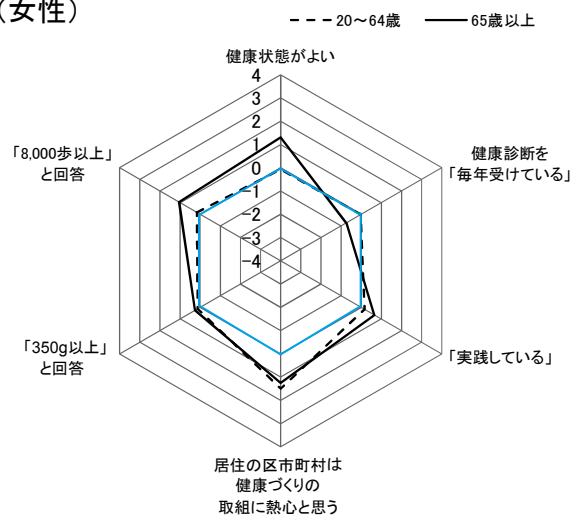


【清瀬市】

(男性)

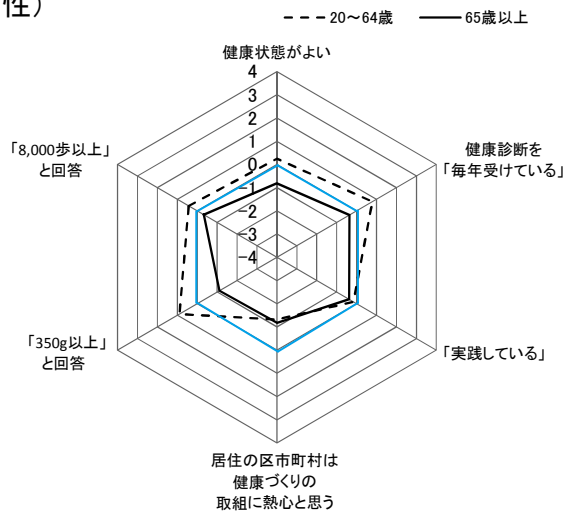


(女性)

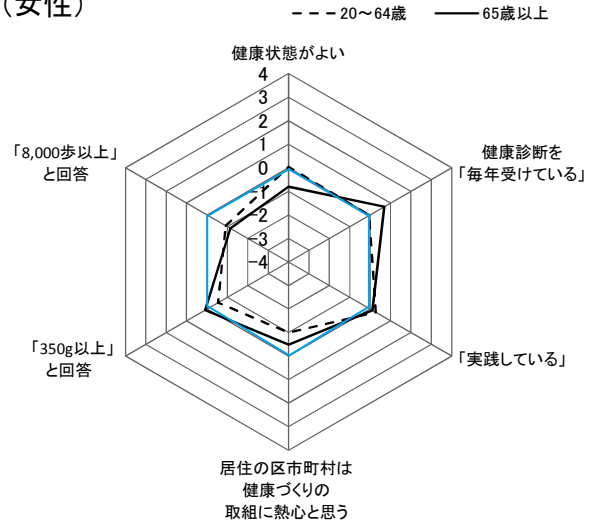


【東久留米市】

(男性)

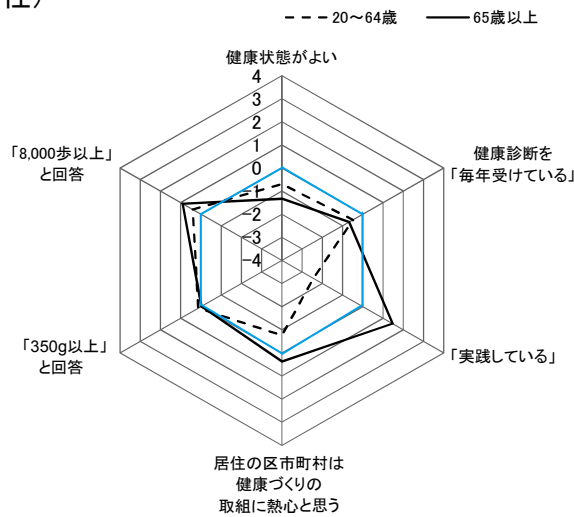


(女性)

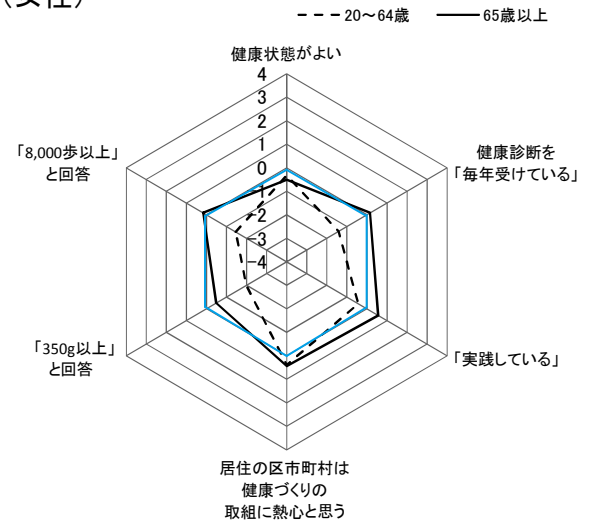


【武蔵村山市】

(男性)

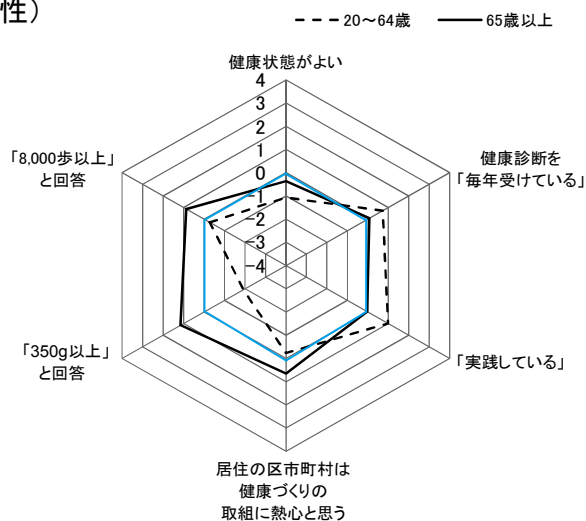


(女性)

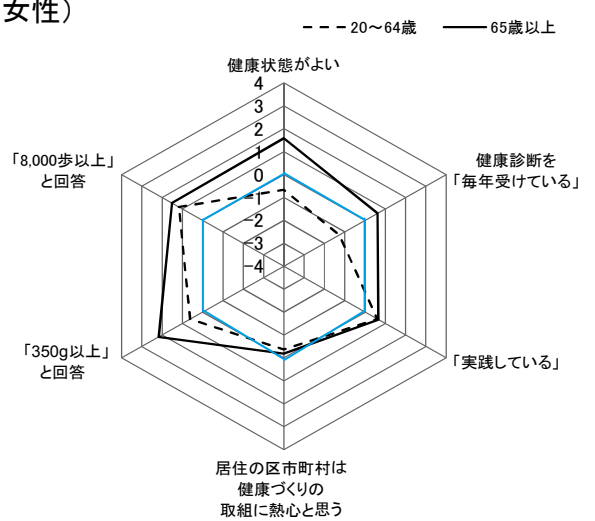


【多摩市】

(男性)

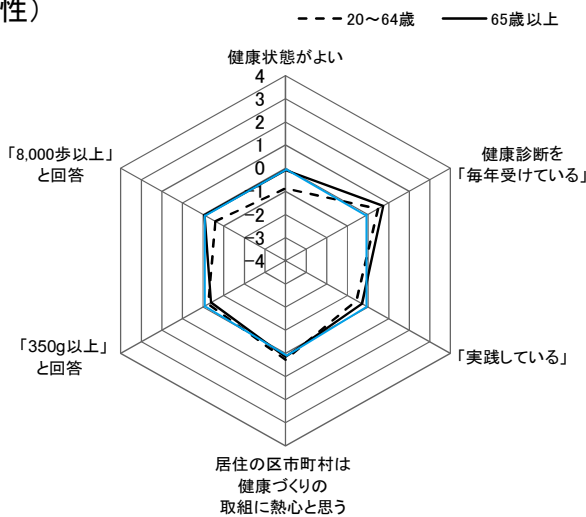


(女性)

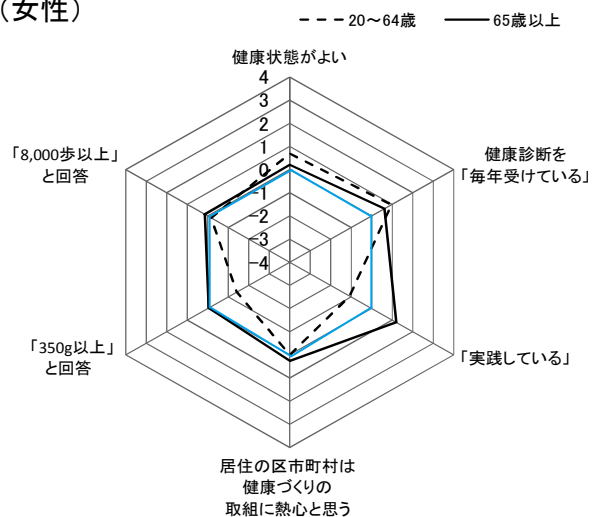


【稲城市】

(男性)

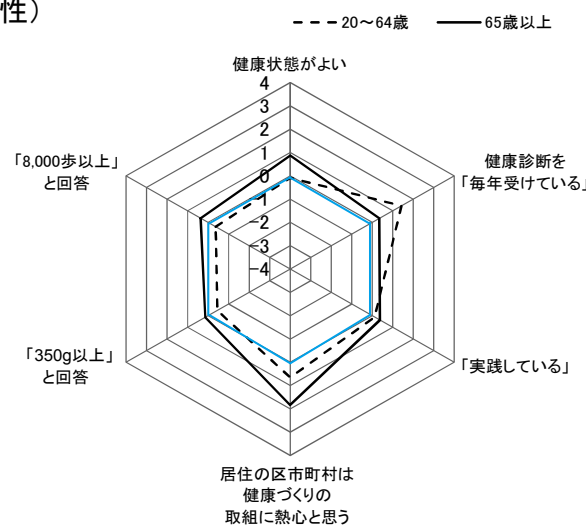


(女性)

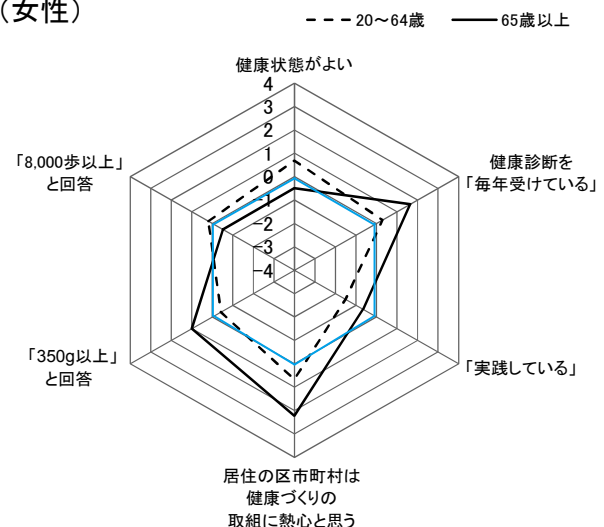


【羽村市】

(男性)

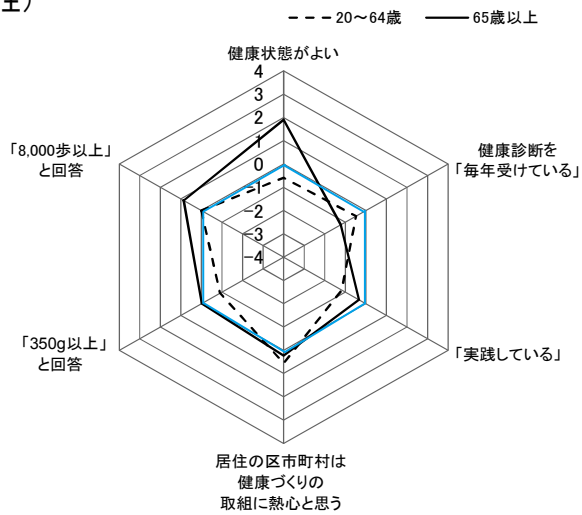


(女性)

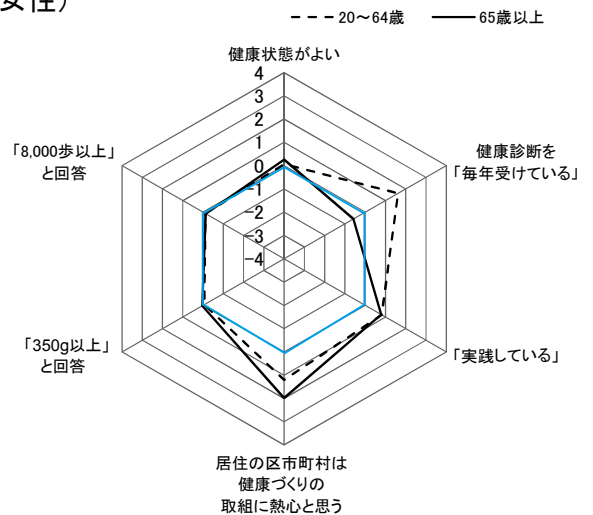


【あきる野市】

(男性)

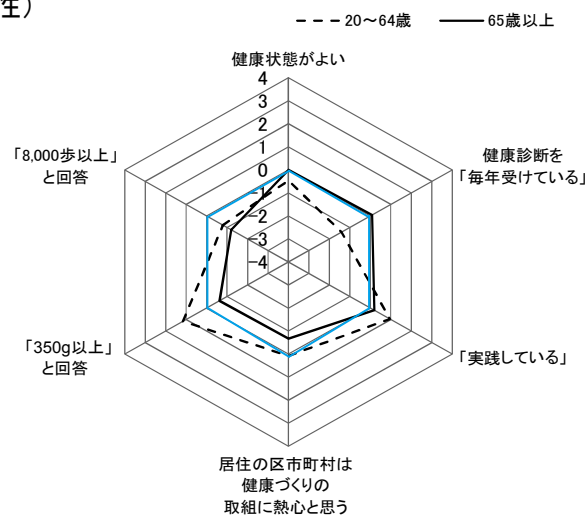


(女性)

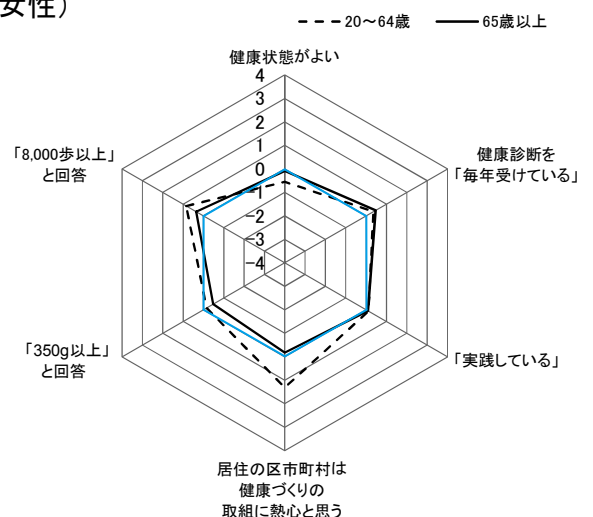


【西東京市】

(男性)

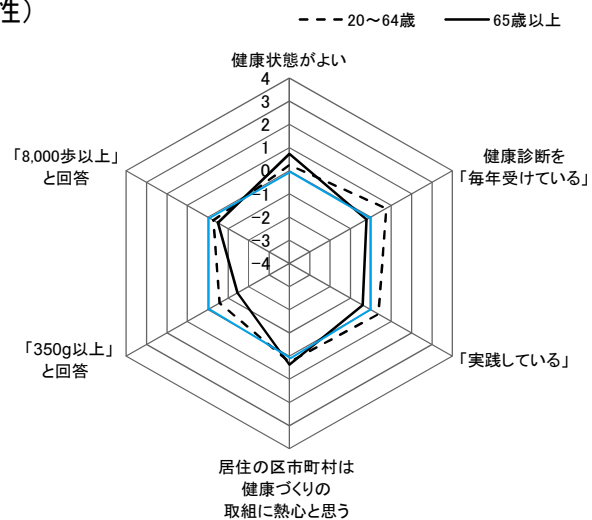


(女性)

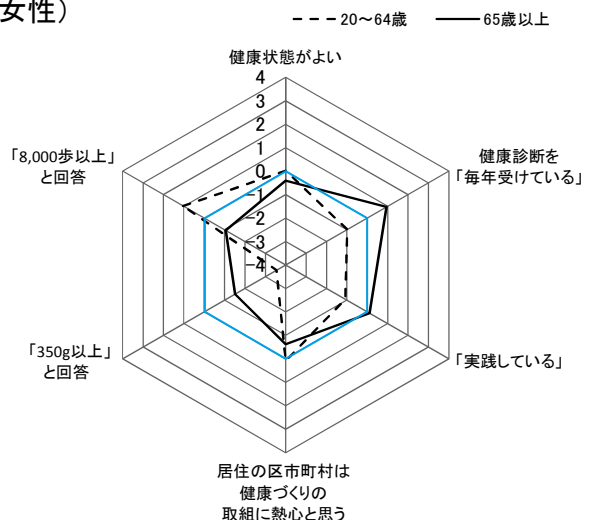


【瑞穂町】

(男性)

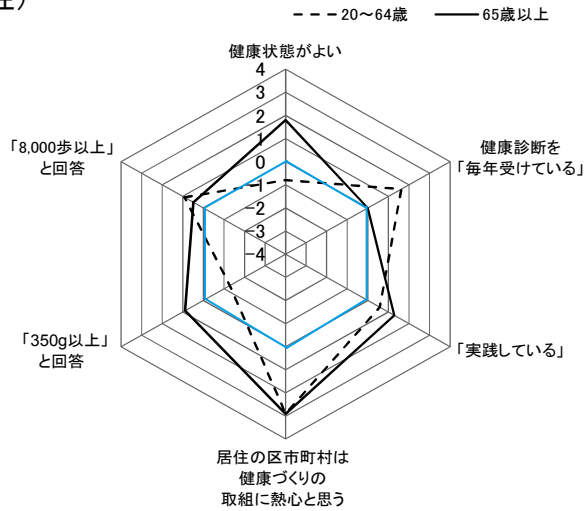


(女性)

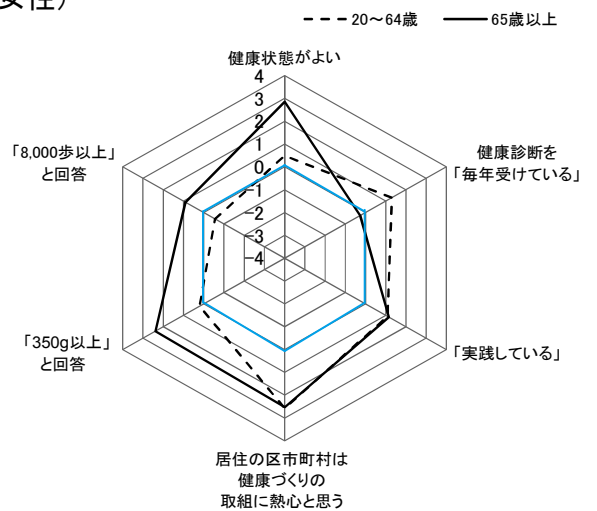


【日の出町】

(男性)

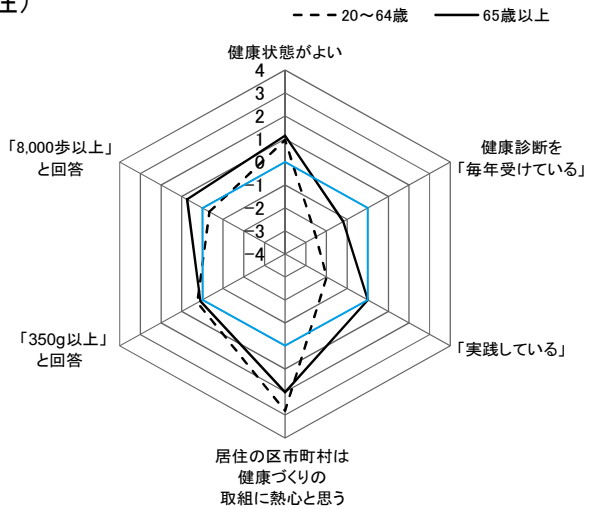


(女性)

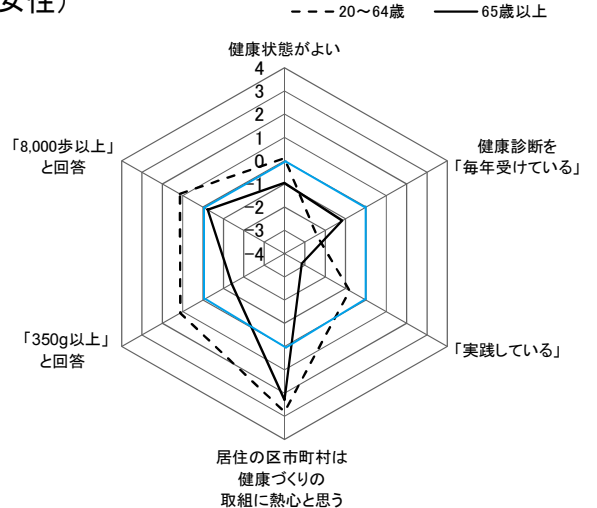


【檜原村】

(男性)

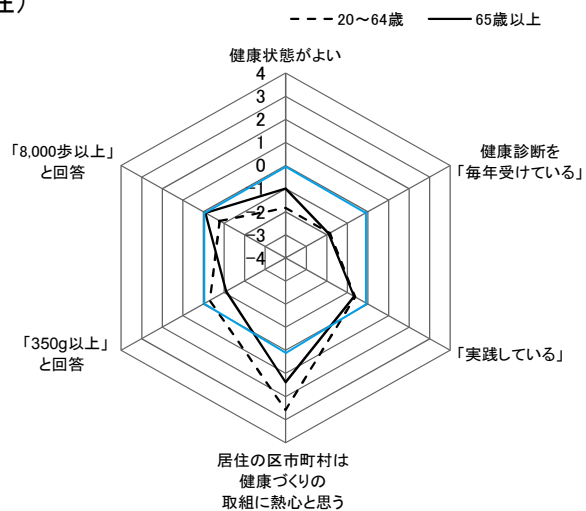


(女性)

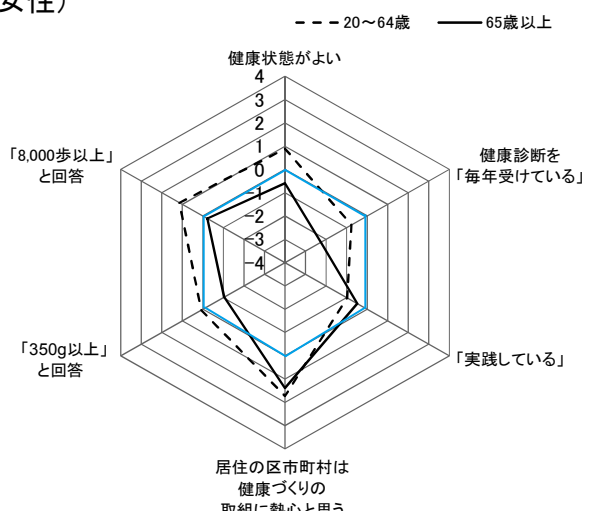


【奥多摩町】

(男性)



(女性)



【クロス集計結果】

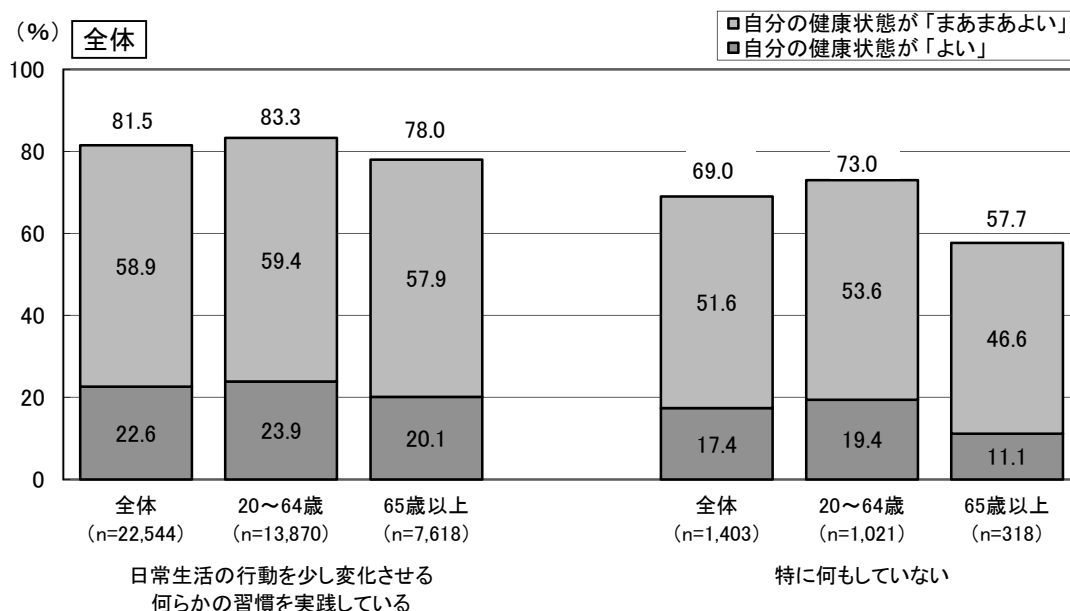
- 1 自分の健康状態に対する意識（負担感のない程度の日常生活の行動を少し変化させる習慣の実践状況別）（問5×問1）

＜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29 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）

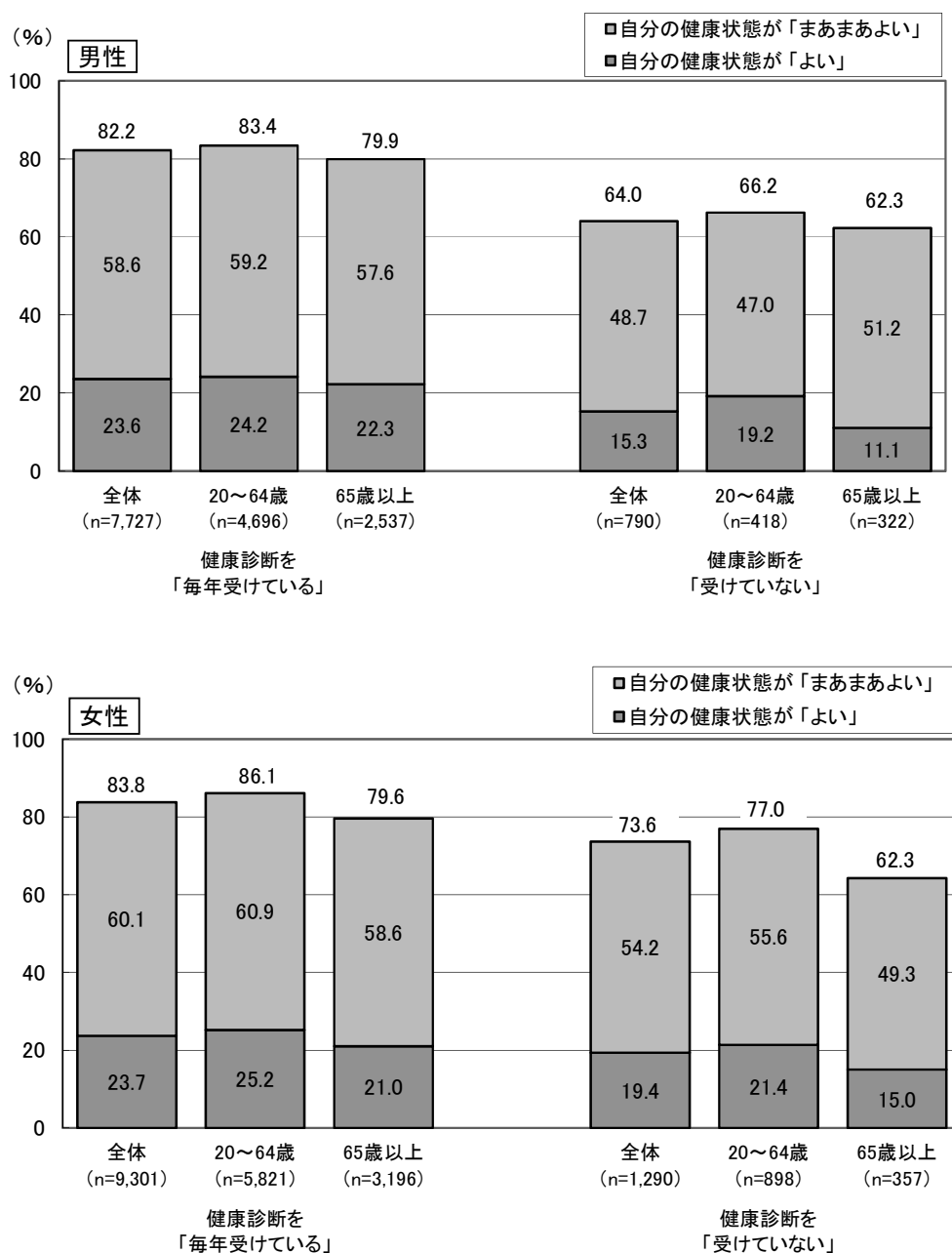


2 自分の健康状態に対する意識（健診の受診状況別）（問2×問1）

＜健康診断等を毎年受けている人は、健診を受けていない人に比べて、健康状態を「よい」と感じている人が多い。＞

健診を「毎年受けている」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、男性で82.2%、女性で83.8%となっており、健診を「受けていない」人と比べ、男性で15ポイント以上、女性で約10ポイント高い結果となっている。

図30 健康状態をどのように感じているか（健診の受診状況別）



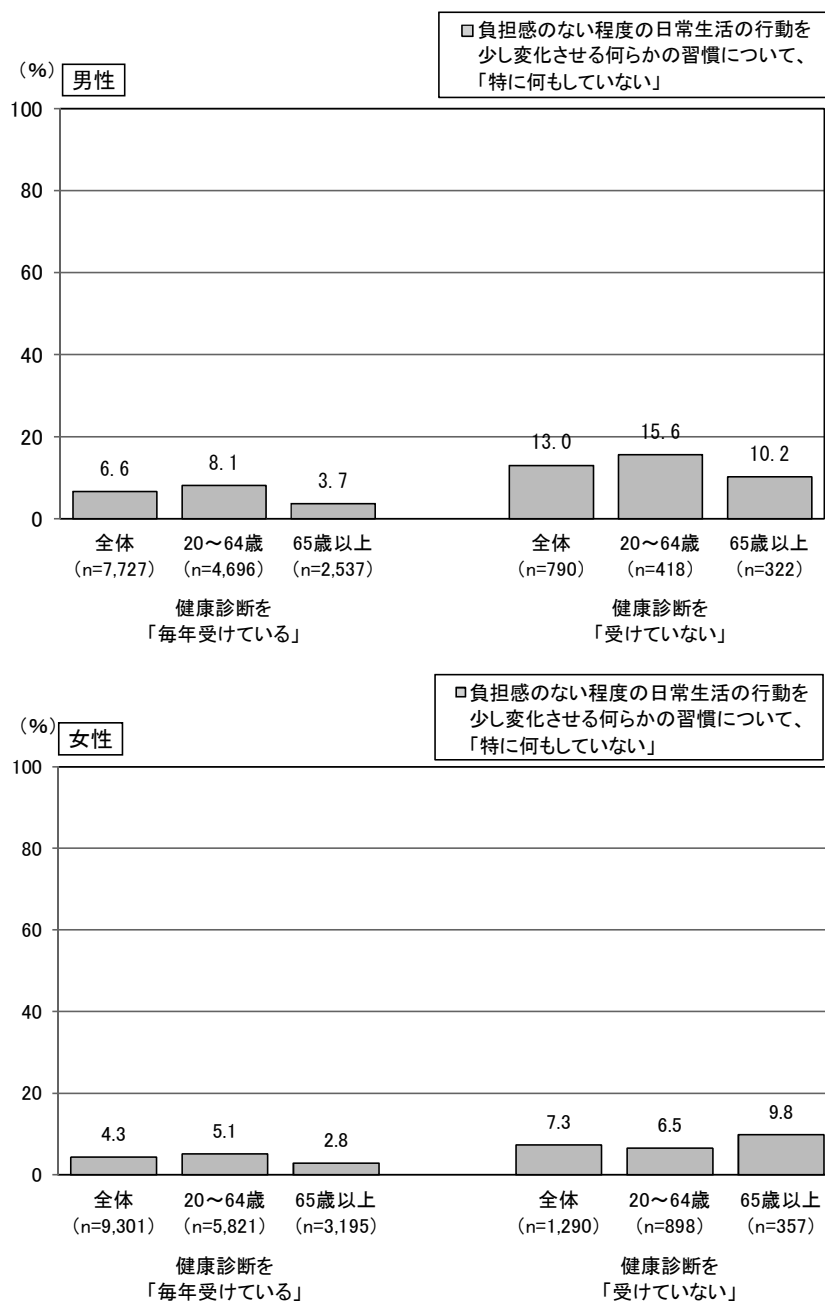
3 負担感のない程度の日常生活の行動を少し変化させる習慣の実践状況（健診の受診状況別）
（問2×問5）

＜健康診断等を「毎年受けている」人は、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について、「特に何もしていない」人が少ない。＞

健康診断を「毎年受けている」人では、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について、「特に何もしていない」人は男性で6.6%、女性で4.3%となっており、健康診断を「毎年受けていない」人の男性13.0%、女性7.3%と比べ少なくなっている。

また、健康診断の受診の有無にかかわらず、65歳以上では20～64歳と比べて「特に何もしていない」人の割合は少なくなっているが、女性で健康診断を「受けていない」人では、65歳以上で「特に何もしていない」人の割合が多くなっている。

図3-1 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（健診の受診状況別）



4 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（地域の人とのかかわりの状況別）（問5×問6）

＜地域の人とのかかわりを持っているほど、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について、「特に何もしていない」人が少ない。＞

地域に「相談し合える人がいる」人では、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について「何もしていない」人が男性で4.7%、女性で3.4%となっており、地域との「つきあいはない」人の男性14.1%、女性11.9%と比べて低くなっている。

また、男性では地域との「つきあいはない」人では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について「特に何もしていない」人は20～64歳で14.5%、65歳以上で13.8%と年代で差はあまり見られないが、女性では20～64歳で10.7%、65歳以上で20.7%と65歳以上で20%を超えている。

図32 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（地域の人とのかかわりの状況別）

