

# データで比較する千代田区民の健康 (令和4年度版)

## 概況

千代田区は、健康寿命は東京都の平均よりも長く、運動習慣や歯科口腔、喫煙率等に関する指標は、国や東京都と比較して良い傾向にあります。  
一方で、要介護認定率は国や東京都よりも高いことに加え、子どもの朝食の欠食率や大人の飲酒・睡眠に関する指標は国や東京都と比較して改善が必要な状態です。  
また、近年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大により地域のイベント等が中止になったこともあり、地域のつながりが希薄になっている傾向があります。

**65歳健康寿命（要支援1以上）**  
男女ともに東京都より健康寿命は長い

男性：**82.20**  
女性：**83.39**  
(令和2年)

東京都（令和2年）  
男性：81.40  
女性：82.93  
出典：東京都福祉保健局

**運動習慣のある人の割合（20～64歳）**  
男女ともに国より高い

男性：**54.5%**  
女性：**40.2%**  
(令和4年)

国（令和元年）  
男性：23.5%  
女性：16.9%  
出典：区民向けアンケート等

**80歳で20歯以上の人の割合**  
国より高い

**73.8%**  
(令和3年)

国（令和元年）  
42.6%  
出典：区民歯科健診等

**生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合**  
男女ともに国より高い

男性：**17.0%**  
女性：**18.0%**  
(令和4年)

国（令和元年）  
男性：14.9%  
女性：9.1%  
出典：区民向けアンケート等

**65歳健康寿命（要介護2以上）**  
男女ともに東京都より健康寿命は長い

男性：**83.93**  
女性：**86.82**  
(令和2年)

東京都（令和2年）  
男性：83.09  
女性：86.21  
出典：東京都福祉保健局

**運動習慣のある人の割合（65歳以上）**  
男女ともに国より高い

男性：**57.9%**  
女性：**54.5%**  
(令和4年)

国（令和元年）  
男性：41.9%  
女性：33.9%  
出典：区民向けアンケート等

**むし歯のない3歳児の割合**  
東京都より高い

**95.8%**  
(令和3年)

東京都（令和3年）  
93.9%  
出典：東京の歯科保健

**睡眠による休養を十分にとれていない人の割合**  
国よりも高い

**42.4%**  
(令和4年)

国（平成30年）  
21.7%  
出典：区民向けアンケート等

**要介護認定率**  
国や東京都よりも高い

**20.3%**  
(令和2年)

国（令和2年）  
18.7%  
東京都（令和2年）  
19.6%  
出典：住民基本台帳

**喫煙率**  
国より低い

**9.3%**  
(令和4年)

国（令和元年）  
16.7%  
出典：区民向けアンケート等

**毎日朝食を食べる子どもの割合**  
東京都よりも低い

男子：**85.3%**  
女子：**85.1%**  
(令和3年)

東京都（令和3年）  
男子：87.6%  
女子：88.5%  
出典：東京都児童・生徒体力・運動能力、生活運動習慣等調査

**いざというとき相談できる近所付き合いがある人の割合**  
以前よりも減少傾向

**13.7%**  
(令和4年)

千代田区（平成26年）  
19.8%  
出典：区民向けアンケート等

### 用語解説 65歳健康寿命

65歳まで生きた人が何歳まで健康（要支援1以上・要介護2以上の介護認定を受けない状態）に生活できるかということを表しています。