

区市町村向け報告書の概要

- ★地域や人とのつながり（ソーシャルキャピタル）が豊かなほど、健康状態を良いと感じている。
- ★健康づくりのための習慣を実践している人や健診を毎年受診している人は、健康状態を良いと感じている。
- ★つながりの程度は、地域特性や世代（ライフステージ）の特徴によって異なる。



- 「地域や人とのつながりがあること」、「健康づくりのための習慣を実践していること」が主観的健康感の向上に寄与
- 住民一人ひとりが自分に合ったつながり方を選ぶよう、地域ごとに多様な選択肢を準備しておくことが重要

狙い

調査結果を基に、区市町村が自治体の現状を把握するとともに、都からのメッセージ（コラム）を施策に活用することで、地域のつながりの醸成を一層促進し、都民一人ひとりの取組を支援する社会環境の充実を図る

【報告書の構成】

- 第1部 東京都全体の調査結果
 - 第1章 都全体、性・年齢別、性職業別、加入保険別分析
 - 第2章 設問間分析
- 第2部 区市町村別の調査結果
 - 第1章 区市町村別、男女・年齢2階級別結果
 - 第2章 区市町村別 レーダーチャート（地域とのつながり）

【ポイント1】区市町村のページを充実

- 区市町村に活用してもらうことを目的に紙面を構成
 - ・区市町村間の比較が可能
 - ・レーダーチャートで各区市町村の前回調査結果との比較が可能

【ポイント2】設問ごとに都内区市町村TOP3を掲載

自分の健康状態に対する意識

1位 ●●区 ▲▲市 3位 ■■区

居住の地域における異世代との交流の機会

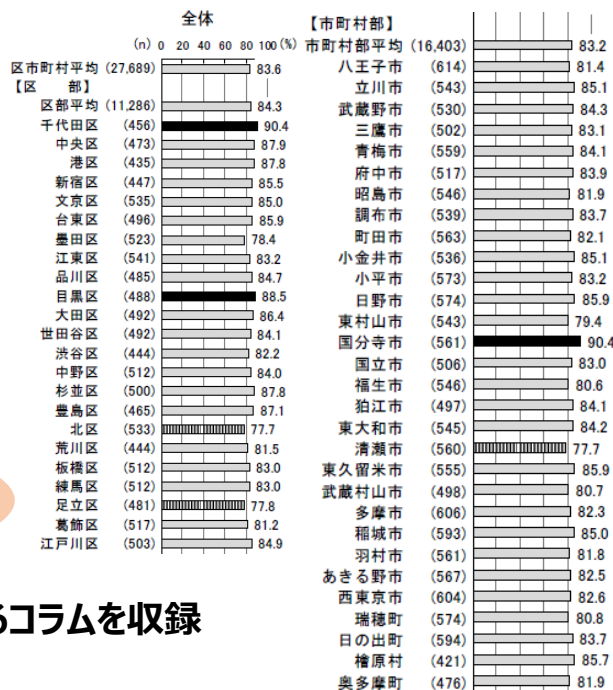
1位 ●●村 2位 ▲▲町 3位 ■■町

【ポイント3】東京都健康長寿医療センター/村山洋史氏によるコラムを収録

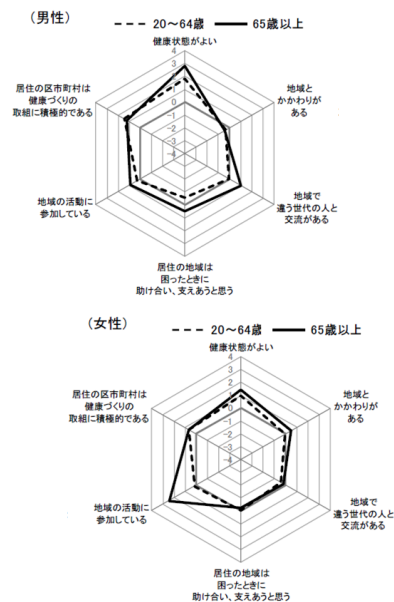
- 自治体の健康づくりに参考になるコラムを各章ごとに掲載
- 全体総括では、地域とのつながりと健康感について、コロナ渦の「今」に参考になる内容を掲載

区平均・市町村平均・各区市町村比較

（掲載例）自分の健康状態に対する意識



区市町村ごとのレーダーチャート



2種類のグラフで提示

コラム①

コロナ禍、つながりはどう変化したのか

- 前回（H25）と比べ、「地域のひととの付き合いがない人の割合」「他世代交流の機会がない人の割合」は、若い世代ほど増加
- 一方で、若い世代はコロナ禍で対面交流が少なくなっても、SNS等のオンラインによってつながりを補完できていると考えられ、オンラインに不慣れな高齢世代ほど社会的孤立者（つながりが著しく少ない状態の者）が増加したとの報告もある
- オンラインのつながり、職場のつながり、地域のつながりなど、**世代によって“持ちやすいつながり”があるため、各世代の特徴を十分に把握し、地域でどのようなつながりを活かし、強化していくか**を考えることが重要

コラム②

つながりと健康～そのメカニズム～

- 各設問のクロス集計結果から、“地域とのつながりが豊かな人ほど、健康状態が良い”ことが示されており、その関連のメカニズムを整理すると、

「①ソーシャルサポートを受けられる」「②人から影響を受ける」「③社会的関与が促される」「④健康に役立つ機会や資源にアクセスできる」

- どのメカニズムでつながりと健康が関連するかはケースバイケースであるため、どの経路をたどって健康に結びつくかのアセスメントが重要
- また、クロス集計の結果、“地域のつながりが豊かな人ほど、困ったときに助け合い、支えあえる地域だと認識している”ことも示唆されており、**住んでいる地域で安心して暮らしていくためにも、つながりは大切**

コラム③

地域のソーシャルキャピタルを知る

- ソーシャルキャピタルは、「結束型（同質性の高い者同士のつながり）」と「橋渡し型（異質性の高い者同士でのつながり）」で分類
- 地域のソーシャルキャピタルが豊かな方が、住民の健康状態は良いことが知られているが、**健康はソーシャルキャピタルの程度だけでは規定されない**
- 各区市町村別のレーダーチャートからは、つながりの得点は低いものの、健康状態の得点が高いところが多い印象
 - ▶ その背景には、**地域を基盤としないつながりや活動参加の機会が多く、それによってつながりの効果を楽しんでいる可能性**

コラム総評

豊かなつながりと多様性のある社会に向けて

- 生活習慣の改善だけでなく、社会的なつながりを持てるようにすること、「つながりづくり」も健康づくりの重要な方策の一つ
- つながりの程度は、地域や個々人のライフステージによって違いがあるため、取組検討の際には、一括りにせず戦略を練る必要
 - ▶ 自治体内でも地区ごとに特徴があるはずで、ソーシャルキャピタルの分類を意識しながら**地域診断**を行い、取組の方向性を見つける
 - ▶ 個人レベルでは、各世代の特徴を踏まえつつ、加齢とともに縮小していくと言われるつながりが途切れないよう、**心身の状態に応じてつながり方を変化させ、無理なくつながりを維持**していく
- 自治体側は、部署間連携しながら地域の中に多様な選択肢を準備し、**その人の特性に応じたつながり方を選べるようにしておく**ことが重要
- コロナ禍で増えた、**オンラインを活用したコミュニケーションは対面のつながりを補完するものであり、完全に代替するのは難しい**
- 豊かなつながりは多様性ある社会から生まれるため、区市町村が持つ多様な地域特性を活用し、都民が何らかのつながりを持つことが大切