

# 令和4年 東京都民の健康・栄養状況

## ■「都民の健康・栄養状況」とは

健康増進法に基づき実施した「国民健康・栄養調査」の中から、都民の皆様の結果について取りまとめたものです。

都民の皆様の健康状態や食生活等の状況を明らかにし、その結果を健康づくりに役立てることを目的に、本報告を作成しました。

## ■主な調査内容と実施時期

栄養摂取状況調査（1日の食事状況等）、身体状況調査（医師等による計測及び問診等）、生活習慣調査（食習慣、休養（睡眠）、喫煙、受動喫煙、飲酒、歯の健康等の生活習慣に関するアンケート）を令和4年11月～12月中に実施しました。

## 今回の調査対象となった皆様

都全体37地区200世帯390人（区・政令市部29地区121世帯227人、市町村部8地区79世帯163人）の皆様のご協力をいただきました。ありがとうございました。

## 果物摂取の状況

1日の果物摂取量が100g未満の者の割合は男性61.0%、女性53.2%である。

## 野菜摂取の状況

1日の野菜摂取目標量である350g以上を摂取している者の割合は男性33.1%、女性34.7%である。

## 食塩摂取の状況

1日の食塩摂取量が8g以下の者の割合は男性21.2%、女性44.4%である。



## 脂肪エネルギー比率の状況

脂肪エネルギー比率が適正な者の割合は20歳以上で41.7%である。

## 朝食欠食の状況

朝食を欠食している者の割合は男女とも12.5%である。

「食事バランスガイド」は、望ましい食事のとり方やおおよその量を、わかりやすく示したものです。

## 肥満とやせの状況

肥満者の割合は、男性22.1%、女性21.2%である。年齢階級別にみると、男性では40歳代、女性では60歳代で最も高く、それぞれ35.3%、29.4%である。

## メタボリック シンドロームの状況

40～74歳でメタボリックシンドロームが強く疑われる者の割合は、男性17.4%、女性10.8%、予備群と考えられる者の割合は、男性34.8%、女性10.8%である。

## 運動の状況

20歳以上で1日8000歩以上歩く者の割合は男性35.2%、女性24.6%である。

※ この報告に使用している結果は、令和4年国民健康・栄養調査で調査対象となった方の結果を取りまとめたものであり、東京都民全体の状況を示すものではありません。

東京都は、平成25年3月に「東京都健康推進プラン21（第二次）」を策定し、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、都民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくりを総合的に推進しています。



## 野菜摂取の状況

1日当たりの野菜類の平均摂取量は295.5g(男性295.5g、女性295.5g)である。  
年齢階級別にみると、男性では20歳代、女性では40歳代で最も少ない。

図1 1日当たりの野菜類摂取量(20歳以上)

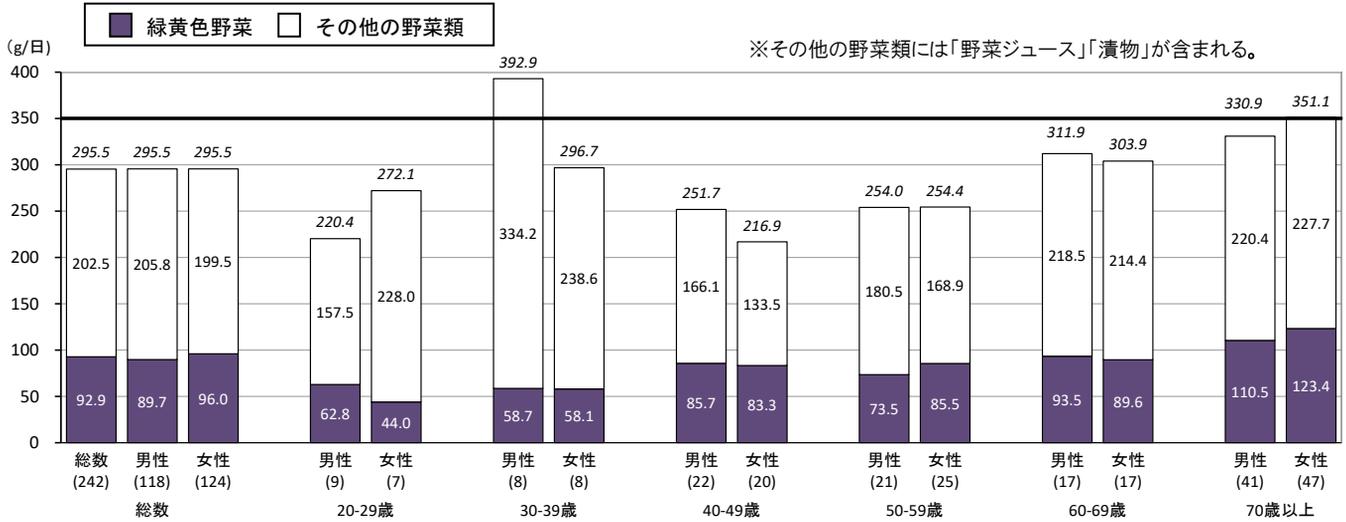


表1 野菜類の摂取状況(20歳以上)

※野菜70gを1皿とした場合

		70g(1皿)未満	70g(1皿)140g(2皿)未満	140g以上210g(3皿)未満	210g以上280g(4皿)未満	280g以上350g(5皿)未満	350g以上
		男性	人	9	9	21	25
	%	7.6	7.6	17.8	21.2	12.7	33.1
女性	人	7	14	21	23	16	43
	%	5.6	11.3	16.9	18.5	12.9	34.7

野菜の摂取量が1日350g以上の人を増やすことを目指しています。

## 食塩摂取の状況

1日当たりの食塩の平均摂取量は、男性10.8g、女性8.7gである。

図2 1日当たりの食塩摂取量(1歳以上)

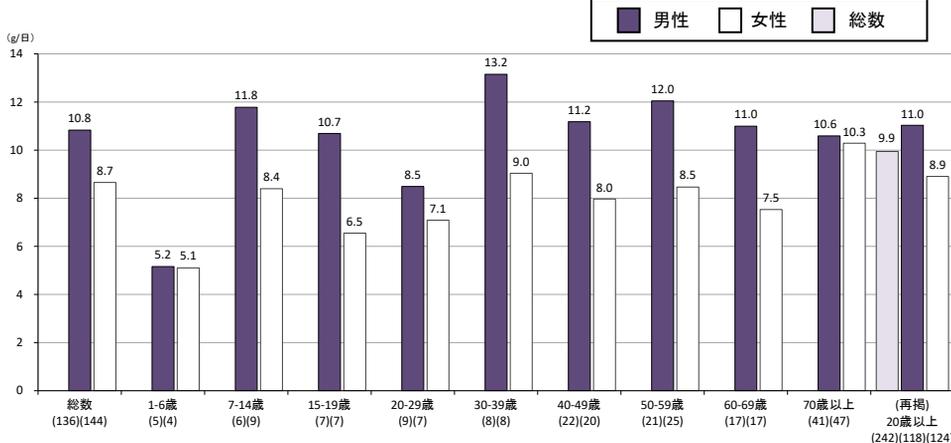


表2 食塩の摂取状況(20歳以上)

		8g以下	8gより多い
		男性	人
	%	21.2	78.8
女性	人	55	69
	%	44.4	55.6

食塩の摂取量が1日8g以下の人を増やすことを目指しています。

## 果物摂取の状況

1日当たりの果物類の平均摂取量は102.3g(男性90.5g、女性113.5g)である。

図3 1日当たりの果物類摂取量(20歳以上)

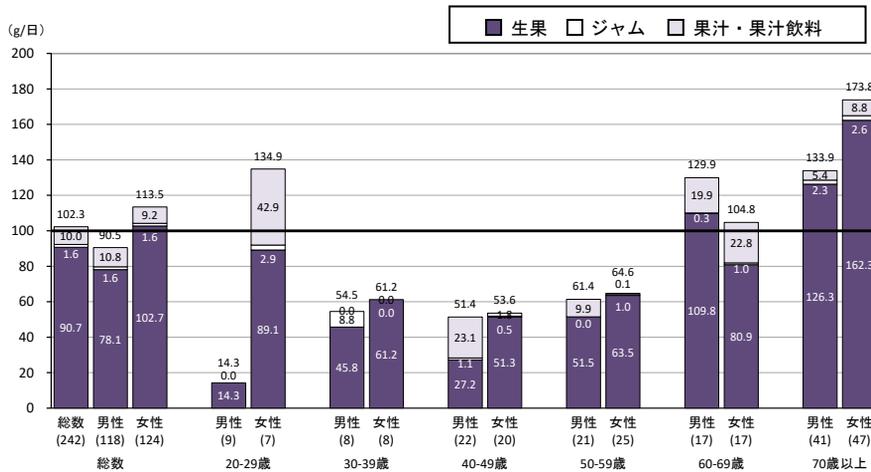


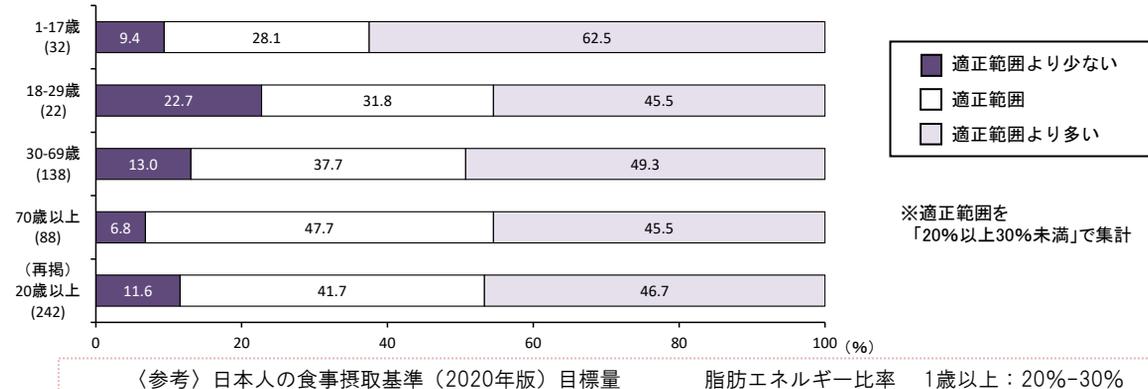
表3 果物類の摂取状況(20歳以上)

		100g未満	100g以上
		男性	72人 61.0%
女性		66人 53.2%	58人 46.8%

## 脂肪エネルギー比率の状況

脂肪エネルギー比率が適正な者の割合は、1-17歳で28.1%、18-29歳で31.8%、30-69歳で37.7%、70歳以上で47.7%、20歳以上で41.7%である。

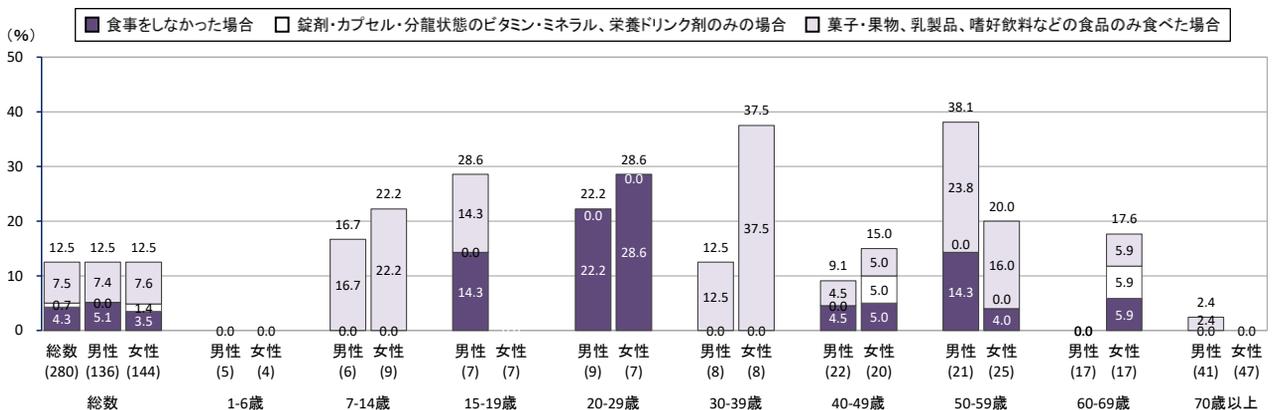
図4 脂肪エネルギー比率の状況(1歳以上)



## 朝食欠食の状況

朝食を欠食している者の割合は、男女とも12.5%である。年齢階級別にみると、男性は50歳代、女性は30歳代で最も高く、それぞれ38.1%、37.5%である。

図5 朝食の欠食状況(1歳以上)



## 運動の状況

8000歩以上歩く者の割合は、男性35.2%、女性24.6%である。年齢階級別にみると、男性では60歳代、女性では30歳代が最も高く、それぞれ50.0%、44.4%である。

表4 8000歩以上の人の割合（20歳以上）

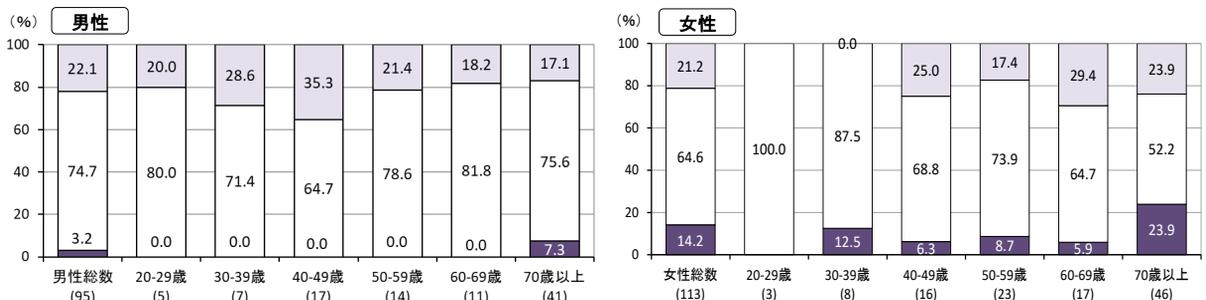
		総数	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
男性	人(総数)	38(108)	0(5)	3(8)	7(25)	7(18)	8(16)	13(36)
	%	35.2	0.0	37.5	28.0	38.9	50.0	36.1
女性	人(総数)	28(114)	2(5)	4(9)	4(19)	6(24)	5(16)	7(41)
	%	24.6	40.0	44.4	21.1	25.0	31.3	17.1

歩数が1日8000歩以上の人を増やすことを目指しています。

## 肥満とやせの状況

肥満者の割合は、男性22.1%、女性21.2%である。年齢階級別にみると、男性では40歳代、女性では60歳代で最も高く、それぞれ35.3%、29.4%である。

図6 肥満とやせの割合（20歳以上）（妊婦除外）

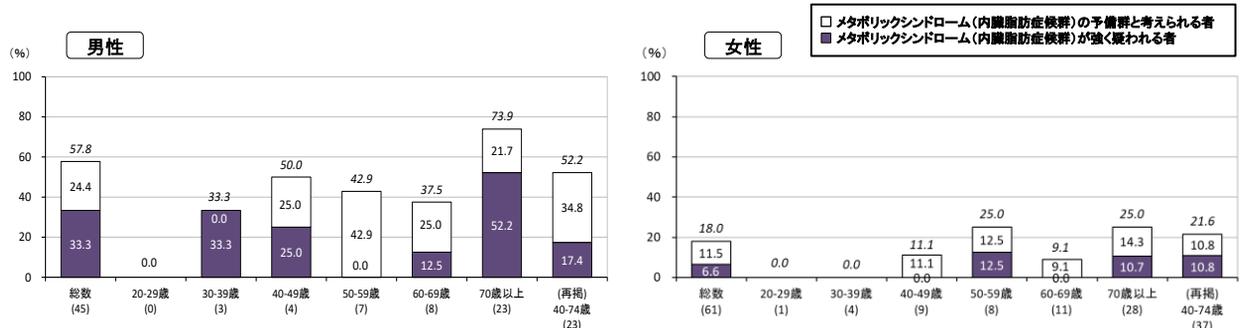


※肥満度: BMI(Body Mass Index)を用いて判定 BMI=体重(kg)/身長(m)<sup>2</sup>により算出

## メタボリックシンドロームの状況

40-74歳でメタボリックシンドロームが強く疑われる者の割合は、男性17.4%、女性10.8%、予備群と考えられる者の割合は、男性34.8%、女性10.8%である。

図7 メタボリックシンドロームの割合（20歳以上）（妊婦除外）



「メタボリックシンドロームの予備群と考えられる者」: 腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち1つの項目に該当する人  
 「メタボリックシンドロームが強く疑われる者」: 腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち2つ以上の項目に該当する人

### 【御注意】

この報告に使用している数値は四捨五入であるため、図表中の合計と内訳の計が一致しない場合があります。また、項目によりデータ不明者数が異なるため、図表中の合計と調査の対象者数が一致しない場合があります。

令和4年東京都民の健康・栄養状況(リーフレット) (令和8年3月発行)

東京都保健医療局保健政策部健康推進課

東京都新宿区西新宿二丁目8番1号 電話03-5320-4357(ダイヤルイン)

東京都民の健康・栄養状況ホームページアドレス[https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/kenko\\_zukuri/ei\\_syo/tomineiyout.html](https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/kenko_zukuri/ei_syo/tomineiyout.html)

