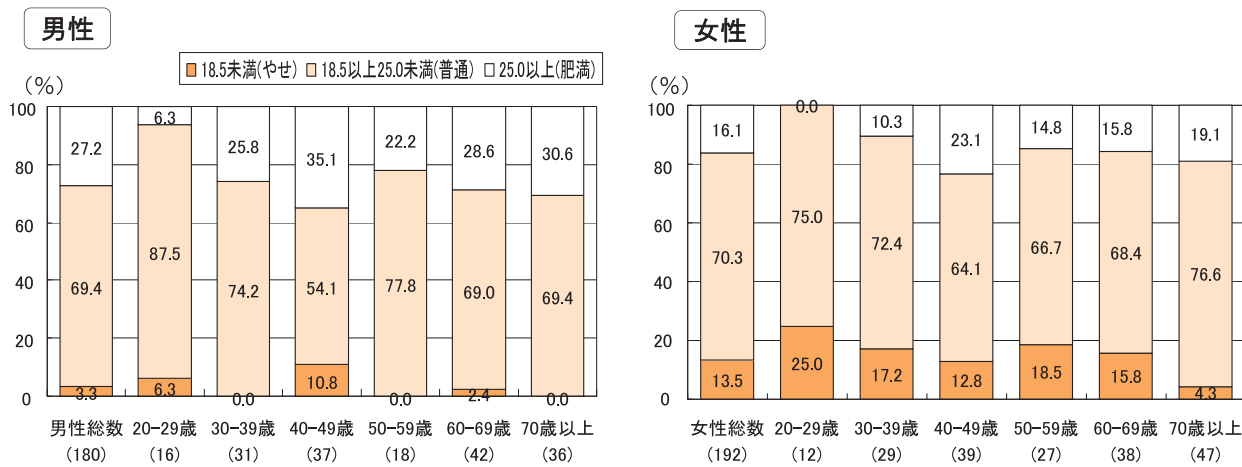


肥満とやせの状況

男性は30歳以上で肥満の割合が多く、女性は20歳代でやせの割合が多い。

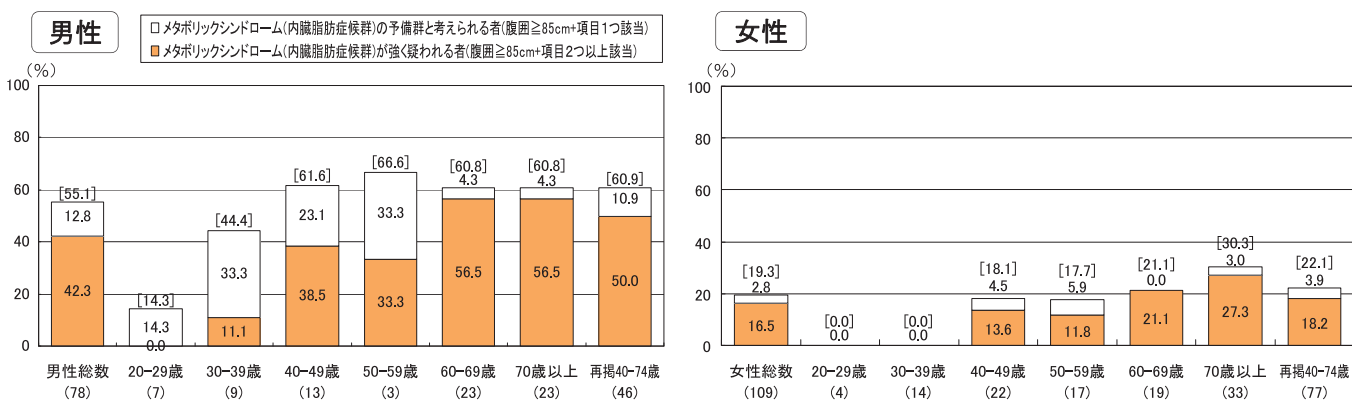
図6 肥満とやせの割合(20歳以上)



メタボリックシンドロームの状況

40から74歳まででメタボリックシンドロームが強く疑われる者と予備群と考えられる者を合わせると、男性60.9%、女性22.1%である。

図7 メタボリックシンドロームの割合(20歳以上)



「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

年齢別ポイント

20～30歳代

朝食欠食者の割合が多い。

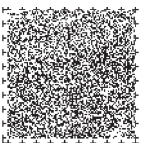
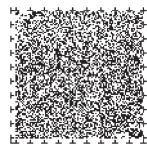
40～60歳代

男性のメタボリックシンドロームが強く疑われる者と予備群の割合が増えてくる。

《ご注意》

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。グラフ中の国の数値は、「平成24年国民健康・栄養調査結果の概要」（厚生労働省）から引用しています。

平成24年東京都民の健康・栄養状況（リーフレット）（平成26年3月発行）登録番号（25）421
 編集発行 東京都福祉保健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03-5321-1111（内線32-871）
 東京都民の健康・栄養状況ホームページアドレス：
http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenko_zukuri/ei_syo/tomineiyou/index.html
 印刷 株式会社アイガー



平成24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とりまとめたものです。平成24年は、健康日本21（第2次）で設定された主要な目標について都道府県別の健康状態や生活習慣の状況を把握するための資料として国が大規模調査として実施しています。

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）、生活習慣調査（運動、休養、喫煙や飲酒等生活習慣に関するアンケート）、身体状況調査（医師等による計測及び問診等）を平成24年11月に実施しました。

今回の調査対象となった皆様

都全体15地区258世帯629人
 （区・政令市部11地区151世帯351人、市町村部4地区107世帯278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。

野菜摂取の状況

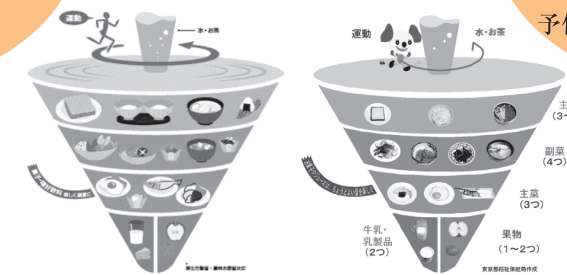
野菜の成人1日目標摂取量である350g以上摂取している者の割合は男性38.7%、女性34.4%である。

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23.7%、女性35.8%である。

メタボリックシンドロームの状況

40から74歳まででメタボリックシンドロームが強く疑われる者と予備群を合わせると、男性60.9%、女性22.1%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、30-69歳で26.6%である。

肥満とやせの状況

男性は30歳以上で肥満の割合が多く、女性は20歳代でやせの割合が高い。

「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。

朝食欠食の状況

朝食を欠食している者の割合は、男性16.8%、女性12.3%である。

運動の状況

8000歩以上歩く割合は男性47.4%、女性37.1%である。

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。