

# 東京都民の健康・栄養状況

(平成25年国民健康・栄養調査 東京都・特別区・八王子市・町田市実施分集計結果)

平成27年3月



東京都福祉保健局

## はじめに

我が国は、医学の進歩や生活環境の改善等により平均寿命が延び、世界有数の長寿国となる一方、疾病構造は変化し、がんや循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病が医療費の約3割を占め、その対策が急務となっています。

今後、東京都の高齢者人口は急速に増加し、現在およそ5人に1人、平成37年にはおよそ4人に1人が65歳以上となるなど、超高齢社会が到来することが見込まれるなか、高齢期になっても生き生きと自分らしく暮らすためには、心身の健康づくりに取り組むことが重要です。

東京都は、平成25年3月、「東京都健康推進プラン21（第二次）」（以下、「プラン21（第二次）」という。）を策定し、どこに住んでいても生涯にわたり健やかで心豊かに暮らせる社会を目指し、総合目標として「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を掲げています。

プラン21（第二次）において、栄養・食生活の施策は、糖尿病・メタボリックシンドロームや循環器疾患などの生活習慣病予防にとどまらず、こころの健康も含めた心身の健康づくりの基礎となる重要な分野と位置づけています。

プラン21（第二次）の分野別目標の指標である1日当たり350g以上の野菜を摂取している者の割合は、今回の調査では、男性35.4%、女性31.9%でした。また、1日当たり果物の摂取目標量100g未満の者の割合は、男性62.8%、女性48.2%でした。

このように、野菜摂取量や果物摂取量は目標を下回る状況は続いており、対策の必要性を意識する結果となりました。

東京都では、これらの結果を踏まえ、多くの都民が望ましい生活習慣に向けて行動を起こしていただくため、正しい知識と、より具体的で効果的な生活習慣の改善方法について普及啓発するなど、都民への働きかけや関係団体等との連携による望ましい食環境づくりを一層推進して参ります。

本書は、健康増進法に基づく平成25年の国民健康・栄養調査について、都民の健康・栄養調査として実施した結果をまとめたもので、プラン21（第二次）の基礎資料としても使用していきます。

この調査結果を区市町村、保健所、学校、職域等の関係の皆様方に御活用いただき、都民の健康づくりの推進に役立てていただくことを願っています。

終わりに、本調査の実施に当たり、御協力いただいた調査対象者の皆様及び関係各位に心から感謝申し上げます。

平成27年3月

東京都福祉保健局



# 目 次

## I 調査の概要

1 調査の目的	3
2 調査の客体	3
3 調査時期及び日数	3
4 調査の内容	4
5 調査の方法	4
6 本書利用上の注意点	5
7 調査に関する秘密の保持	6

## II 結果の概要

### 第1章 栄養素等の摂取状況

1 栄養素等の摂取状況	9
2 食品の摂取状況	14

### 第2章 食事状況

1 朝食欠食の状況	19
2 昼食の外食率	20

### 第3章 身体状況

1 肥満及びやせの状況	21
2 BMI と腹囲計測による肥満の状況	22
3 メタボリックシンドロームの状況	23
4 高血圧の状況	24
5 糖尿病の状況	25
6 脂質異常症の状況	26

### 第4章 運動習慣の状況

1 運動の状況	27
2 歩数	28
3 生活活動の実践度の状況	29
4 身体不活動の状況	30

## 第5章 生活習慣の状況

1 咀嚼の状況	31
2 嚥下の状況	32
3 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の知識	33
4 睡眠の質の状況	34
5 喫煙の状況	35

### <参考資料>

《参考》東京都健康推進プラン2 1 (第二次)における目標値と都民の結果(国民健康・栄養調査に関する抜粋)	38
---	----

## III 調査の結果

### 1 栄養素等摂取状況調査の結果

【第1表の1】栄養素等摂取量(都・年齢階級別)	43
【第1表の2】栄養素等摂取量(男・年齢階級別)	44
【第1表の3】栄養素等摂取量(女・年齢階級別)	45
【第2表の1】食品群別摂取量(都・年齢階級別)	46
【第2表の2】食品群別摂取量(男・年齢階級別)	47
【第2表の3】食品群別摂取量(女・年齢階級別)	48
【第3表の1~6】食品群別栄養素等摂取量(都)	49
【第4表の1~6】栄養素等摂取量食品群別寄与率(都)	55

### 2 欠食・外食等の食事状況調査の結果

【第5表の1】外食・調理済み食等の内容構成[1日](性・年齢階級別)	61
【第5表の2】外食・調理済み食等の内容構成[朝食](性・年齢階級別)	61
【第5表の3】外食・調理済み食等の内容構成[昼食](性・年齢階級別)	62
【第5表の4】外食・調理済み食等の内容構成[夕食](性・年齢階級別)	62

### 3 身体状況調査の結果

【第6表】身長・体重の平均値及び標準偏差(性・年齢階級別)(体重は妊婦除外)	63
【第7表】BMIの平均値及び標準偏差(性・年齢階級別)(妊婦除外)	64
【第8表】BMIの分布(性別・15歳以上)(妊婦除外)	64
【第9表】BMIの状況(性・年齢階級別)(妊婦除外)	65
【第10表】腹囲の区分(性・年齢階級別)(妊婦除外)	66
【第11表】BMI・腹囲の区分(性・年齢階級別)(妊婦除外)	66
【第12表の1】血圧の状況(性・年齢階級別)(妊婦除外)	67

【第12表の2】 血圧の状況(性・年齢階級別) (血圧を下げる薬服用者、妊婦除外) ……………	67
【第13表の1】 ヘモグロビンA1cの分布(性、年齢階級別) ……………	68
【第13表の2】 ヘモグロビンA1cの分布(性、年齢階級別) (インスリン注射又は血糖を下げる薬服用者除外) ……	69
【第14表の1】 総コレステロール値の分布(性・年齢階級別) ……………	70
【第14表の2】 総コレステロール値の分布(性・年齢階級別) (コレステロール・中性脂肪を下げる薬服用者除外) ……	70
【第15表の1】 HDL-コレステロール値の分布(性・年齢階級別) ……………	71
【第15表の2】 HDL-コレステロール値の分布(性・年齢階級別) (コレステロール・中性脂肪を下げる薬服用者除外) ……	71
【第16表の1】 LDL-コレステロール値の分布(性・年齢階級別) ……………	72
【第16表の2】 LDL-コレステロール値の分布(性・年齢階級別) (コレステロール・中性脂肪を下げる薬服用者除外) ……	73
【第17表】 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状況(性・年齢階級別) (妊婦除外) ……	74
【第18表】 腹囲区分別、血中脂質、血圧、血糖のいずれかのリスクを有する割合(性・年齢階級別) (妊婦除外) ……………	75
【第19表】 歩行数の平均値及び標準偏差(性・年齢階級別) ……………	76
【第20表】 歩行数の分布(性・年齢階級別) ……………	76

#### 4 生活習慣調査の結果

【第21表の1】 食品群の摂取頻度(性・年齢階級別) ……………	77
【第21表の2】 歯の本数(性・年齢階級別) ……………	79
【第21表の2】 咀嚼の状況(性・年齢階級別) ……………	79
【第21表の2】 嚥下の状況(性・年齢階級別) ……………	79
【第21表の2】 生活活動の実践度の状況(性・年齢階級別) ……………	79
【第21表の3】 身体不活動の状況(性・年齢階級別) ……………	80
【第21表の3】 喫煙の状況(性・年齢階級別) ……………	80
【第21表の3】 禁煙する意思の有無(性・年齢階級別) ……………	80
【第21表の4】 受動喫煙の状況(性・年齢階級別) ……………	81
【第21表の5】 受動喫煙防止対策の推進を望む場所(性・年齢階級別) ……………	83
【第21表の5】 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の知識(性・年齢階級別) ……………	83
【第21表の5】 睡眠の質の状況(性・年齢階級別) ……………	83

#### 5 栄養素等摂取量の分布

【第22表】 エネルギー摂取量の分布(性・年齢階級別) ……………	84
【第23表】 たんぱく質摂取量の分布(性・年齢階級別) ……………	84
【第24表】 動物性たんぱく質摂取量の分布(性・年齢階級別) ……………	84
【第25表】 脂質摂取量の分布(性・年齢階級別) ……………	85
【第26表】 動物性脂質摂取量の分布(性・年齢階級別) ……………	85
【第27表】 脂肪エネルギー比率の分布(性・年齢階級別) ……………	85
【第28表】 炭水化物摂取量の分布(性・年齢階級別) ……………	86
【第29表】 食塩摂取量の分布(性・年齢階級別) ……………	86

【第30表】カリウム摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	86
【第31表】カルシウム摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	87
【第32表】マグネシウム摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	87
【第33表】リン摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	87
【第34表】鉄摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	88
【第35表】亜鉛摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	88
【第36表】銅摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	88
【第37表】ビタミンA摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	89
【第38表】ビタミンD摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	89
【第39表】ビタミンE摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	89
【第40表】ビタミンK摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	90
【第41表】ビタミンB <sub>1</sub> 摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	90
【第42表】ビタミンB <sub>2</sub> 摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	90
【第43表】ナイアシン摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	91
【第44表】ビタミンB <sub>6</sub> 摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	91
【第45表】ビタミンB <sub>12</sub> 摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	91
【第46表】葉酸摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	92
【第47表】パントテン酸摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	92
【第48表】ビタミンC摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	92
【第49表】コレステロール摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	93
【第50表】食物繊維総量摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	93
【第51表】水溶性食物繊維摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	93
【第52表】不溶性食物繊維摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	94
【第53表】n-3系脂肪酸摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	94
【第54表】n-6系脂肪酸摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	94
【第55表】たんぱく質エネルギー比率の分布(性・年齢階級別) .....	95
【第56表】炭水化物エネルギー比率の分布(性・年齢階級別) .....	95

#### IV 調査票様式等

1 身体状況調査票 .....	99
2 栄養摂取状況調査票 .....	100
3 生活習慣調査票 .....	102
4 栄養摂取状況調査票の書き方 .....	104

# I 調査の概要



## 1 調査の目的

本調査は、都民の健康状態、栄養素等摂取量及び食品摂取状況等の実態を明らかにし、広く健康増進対策等に関する基礎資料を得ることを目的として、健康増進法第10条の規定に基づく国民健康・栄養調査により実施した。

## 2 調査の客体

平成25年国民健康・栄養調査地区（全国96万地区）のうち、東京都（八王子市、町田市を除く市町村部）、特別区及び八王子市、町田市が調査を実施した20地区の世帯及びこれを構成する満1歳以上の世帯員を調査の客体とした。調査実施状況及び年齢階級別実施状況は表1及び表2のとおりである。

表1 調査実施状況

	全 都	区・政令市部	市町村部
地区数(地区)	36	30	6
世帯数(世帯)	215	160	55
世帯員数(人)	499	350	149
栄養摂取状況調査(人)1歳以上	411	288	123
身体状況調査(人)1歳以上	438	302	136
血液検査(人)20歳以上	143	100	48
生活習慣調査(人)20歳以上	410	291	119

表2 年齢階級別実施状況（性・年齢階級別）

(人)

総 数	総数	1-6 歳	7-14 歳	15-19 歳	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70 歳以上
栄養摂取状況調査	411	20	20	16	39	52	52	47	79	86
身体状況調査	438	21	21	14	44	54	60	53	79	92
血 液 検 査	143	—	—	—	9	15	15	17	39	48
生活習慣調査	410	—	—	—	46	61	69	57	83	94

(人)

男 性	総数	1-6 歳	7-14 歳	15-19 歳	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70 歳以上
栄養摂取状況調査	191	8	11	8	20	23	23	19	39	40
身体状況調査	207	9	12	7	23	25	28	21	39	43
血 液 検 査	56	—	—	—	4	3	3	5	19	22
生活習慣調査	188	—	—	—	24	27	31	23	39	44

(人)

女 性	総数	1-6 歳	7-14 歳	15-19 歳	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70 歳以上
栄養摂取状況調査	220	12	9	8	19	29	29	28	40	46
身体状況調査	231	12	9	7	21	29	32	32	40	49
血 液 検 査	87	—	—	—	5	12	12	12	20	26
生活習慣調査	222	—	—	—	22	34	38	34	44	50

## 3 調査時期及び日数

- (1) 栄養摂取状況調査 平成25年11月中の1日（日曜日及び祝日を除く）
- (2) 身体状況調査 平成25年11月中の1日
- (3) 生活習慣調査 平成25年11月中の1日

#### 4 調査の内容

- (1) 栄養摂取状況調査（調査票様式100頁参照）
  - ア 世帯状況  
世帯員番号、氏名、生年月日、性別、世帯主との続柄、妊婦（週数）・授乳婦別、仕事の種類
  - イ 食事状況  
調査日の朝・昼・夕食別、家庭食・外食・欠食の区別
  - ウ 食物摂取状況（1日）  
調査日の食事の料理名、食品名、使用量、廃棄量、世帯員ごとの案分比率（朝・昼・夕・間食別）
- (2) 身体状況調査（調査票様式99頁参照）  
調査項目は、表3のとおりである。問診は、服薬状況、糖尿病治療の有無、運動の状況について行った。
- (3) 生活習慣調査（調査票様式102頁参照）  
食習慣、歯の健康、身体活動、休養、喫煙、飲酒の状況等に関する生活習慣全般を把握する。

表3 身体状況調査実施内容

	身長	体重	腹囲	血圧	血液検査	問診
1-5歳	○	○	—	—	—	—
6-19歳	○	○	○	—	—	—
20歳以上	○	○	○	○	○	○

#### 5 調査の方法

- (1) 栄養摂取状況調査  
管理栄養士等の調査員が被調査世帯を訪問し、調査の主旨を説明するとともに栄養摂取状況調査票の記入方法の指導を行い、世帯の代表者又は食事作りの担当者が記入した。
- (2) 身体状況調査  
調査対象地区ごとに調査会場を設け、医師等が調査項目の計測及び問診等を実施した。
- (3) 生活習慣調査  
世帯ごとに栄養摂取状況調査と併せて、生活習慣調査票を配布した。調査票には被調査者本人が記入した。

##### ア 血圧

被検査者は座位とし、水銀血圧計を用いて最高血圧及び最低血圧を2回計測した。

##### イ 血液検査

調査項目は次頁の20項目である。採血は原則として「なるべく食事直後（30分以内）は控えること」とした。

《血液検査項目》

- (ア) 血色素量 (イ) ヘマトクリット値 (ウ) 赤血球数 (エ) 白血球数 (オ) 血小板数  
 (カ) 血糖値 (キ) ヘモグロビンA1c (ク) 総コレステロール (ケ) HDL-コレステロール  
 (コ) LDL-コレステロール (サ) 中性脂肪 (トリグリセライド)  
 (シ) 総たんぱく質 (ス) アルブミン (セ) クレアチニン (ソ) 血清鉄 (タ) TIBC (総鉄

結合能) (f)AST (GOT) (ツ)ALT (GPT) (テ)γ-GT (γ-GTP)  
 (ト)尿酸

ウ 1日の身体活動量[歩数]

調査期間中(日曜及び祝日を除く)の1日の歩数を歩数計により測定した。

## 6 本書利用上の注意点

- (1) 本書「東京都民の健康・栄養状況」は、健康増進法(平成14年法律第103号)に基づき実施した平成25年国民健康・栄養調査の結果をとりまとめたものである。なお、性・年齢別に見た場合、一部にデータの少ないものがある。
- (2) 栄養素等摂取量の算出に際しては、「日本食品標準成分表2010(科学技術庁資源調査会、現文部科学省資源室)(以下「日本食品標準成分表2010」という。)」を使用した。
- (3) 平成15年からは、「栄養素調整調味料」「複合調味料」「特定保健用食品」「錠剤・カプセル、顆粒状のビタミン・ミネラル」からの栄養素等摂取状況についても、より適切に把握できるように調査を行っていたが、平成24年からは、錠剤・カプセル・課粒状のビタミン・ミネラルの把握は行っていない。また、特定保健用食品、特定の栄養素が強化されている食品は、「通常の食品」として取り扱った。
- (4) 平成24年からは、食事状況は、主たる「おかず」の内容によって、「家庭食」「調理済み食」「外食」に分類する(種類は9項目)。おかずを食べなかった場合は、主食(ごはん、パン、めんなど)の内容で分類する。
- (5) 本書の中の「全国」の数値は、「国民健康・栄養調査報告」の数値を使用した。
- (6) 血圧の判定は、下記を用いて判定した。

区分	収縮期血圧(mmHg)		拡張期血圧(mmHg)
至適血圧	<120	かつ	<80
正常血圧	<130	かつ	<85
正常高値血圧	130~139	または	85~89
I度高血圧	140~159	または	90~99
II度高血圧	160~179	または	100~109
III度高血圧	≥180	または	≥110
(孤立性)収縮期高血圧	≥140	かつ	<90

- (7) 肥満の判定は、BMI (Body Mass Index) を用いた。  
 「BMI = 体重kg / (身長 m)<sup>2</sup>」の計算式により算出し、判定基準は下記のとおりとした。

判定	やせ(低体重)	普通	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上

- (8) メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の判定については、本調査の血液検査では空腹時採血が困難であるため、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の診断基準項目である空腹時血糖値及び中性脂肪値により判定はしない。

したがって、本調査における判定は、以下のとおりとした。

ア メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)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者(基準を満たすか、又は服薬あり)。

- イ メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）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者（基準を満たすか、又は服薬あり）。

#### メタボリックシンドロームの判定に係る「3つの項目」

項目	血中脂質	血 圧	血 糖
基準	・HDL-コレステロール値 40mg/dl未満	・収縮期130mmHg以上 ・拡張期 85mmHg以上	・ヘモグロビンA1c値5.5%以上
服薬	・コレステロールを下げる薬服用 ・中性脂肪を下げる薬服用	・血圧を下げる薬服用	・血糖を下げる薬服用 ・インスリン注射使用

※ヘモグロビン A1c の判定は NGSP 値による。

- (9) 数字は四捨五入により算出した。そのため、図表中の合計と内訳の計が一致しない場合がある。  
 対象者数については（ ）内で併記した。  
 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客体が一致しない場合がある。  
 なお、グラフ化した部分については、データを加工して作成し、集計表は素集計の結果を掲載しているため、図表と集計表の数値が一致しない場合がある。
- (10) 指標として「日本人の食事摂取基準（2010年版）」を用いた。

## 7 調査に関する秘密の保持

この調査は世帯や個人の私的なことに及ぶ場合もあるため、その個人情報の保護と管理に万全を期し、被調査者に危惧の念をいだかせないように留意した。

## Ⅱ 結果の概要



# 第1章 栄養素等の摂取状況

## 1 栄養素等の摂取状況

### (1) 栄養素等の摂取状況の推移

- ・エネルギー摂取量は、昭和50年から減少傾向にある。
- ・食塩相当量は、減少傾向にあり、平成17年から11gを下回っている。
- ・炭水化物は、昭和50年から約50g減少している。
- ・鉄の摂取量は、昭和50年に13.5mgであったものが、7.6mgまで減少している。
- ・ビタミンB1の摂取量は、昭和50年に1.24mgであったものが0.93mgまで減少している。

表1 栄養素等の平均摂取量（1歳以上、年次推移）

栄養素(単位)	平成25年 (2013)	24年 (2012)	22年 (2010)	17年 (2005)	12年 (2000)	7年 (1995)	2年 (1990)	昭和60年 (1985)	55年 (1980)	50年 (1975)
エネルギー(kcal)	1,913	1,880	1,898	1,860	1,908	2,074	1,919	2,039	2,133	2,108
総たんぱく質(g)	70.4	67.4	69.1	71.4	75.8	82.2	77.6	77.6	79.2	77.2
動物性たんぱく質(g)	38.1	35.2	37.8	38.9	40.7	43.4	40.3	40.1	39.6	39.0
総脂質(g)	59.0	58.0	58.1	54.2	59.2	62.9	57.2	58.8	65.4	60.0
動物性脂質(g)	30.9	29.7	29.7	26.8	29.6	28.4	26.1	25.4	29.4	29.1
炭水化物(g)	258.0	254.0	257.6	256.3	254.0	278.0	260.0	282.0	301.0	309.0
カルシウム(mg)	510	521	521	535	542	613	536	500	615	556
鉄(mg)	7.6	7.5	7.7	8.4	11.1	12.0	11.0	10.9	11.4	13.5
ビタミンA(μgRE)	519	641	584	600	881	980	879	798	834	544
ビタミンB1(mg)	0.93	0.91	2.05	1.31	1.17	1.20	1.09	1.20	1.25	1.24
ビタミンB2(mg)	1.21	1.23	1.77	1.48	1.38	1.41	1.19	1.17	1.34	1.29
ビタミンC(mg)	100	107	158	139	127	138	120	119	135	146
総食物繊維(g)	14.8	15.0	14.0	14.7	15.1	-	-	-	-	-
水溶性食物繊維(g)	3.5	3.5	3.3	3.5	-	-	-	-	-	-
不溶性食物繊維(g)	10.7	11.0	10.1	11.2	-	-	-	-	-	-
食塩相当量(g)	10.2	10.0	10.4	10.8	12.0	13.6	11.6	13.4	12.0	13.5
たんぱく質エネルギー比(%)	14.8	14.4	14.7	15.4	15.9	15.9	16.2	15.2	14.9	14.6
脂肪エネルギー比(%)	27.6	27.6	27.2	25.9	27.9	27.3	26.8	26.0	27.6	25.6
炭水化物エネルギー比(%)	57.6	58.0	58.1	58.7	56.2	56.8	57.0	58.8	56.5	58.7
動物性たんぱく質比(%)	52.5	50.7	53.0	54.5	53.8	53.0	52.0	52.0	50.0	51.0

注) 1 ビタミンAの単位は、五訂日本食品標準成分表より「IU」→「μg」となっている。

2 平成16年以降のビタミンAの単位は「μgRE」

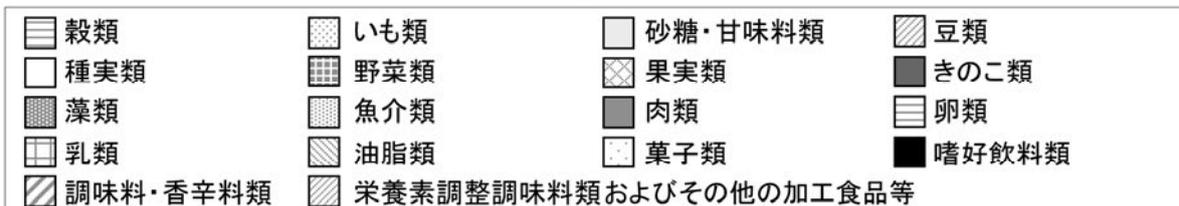
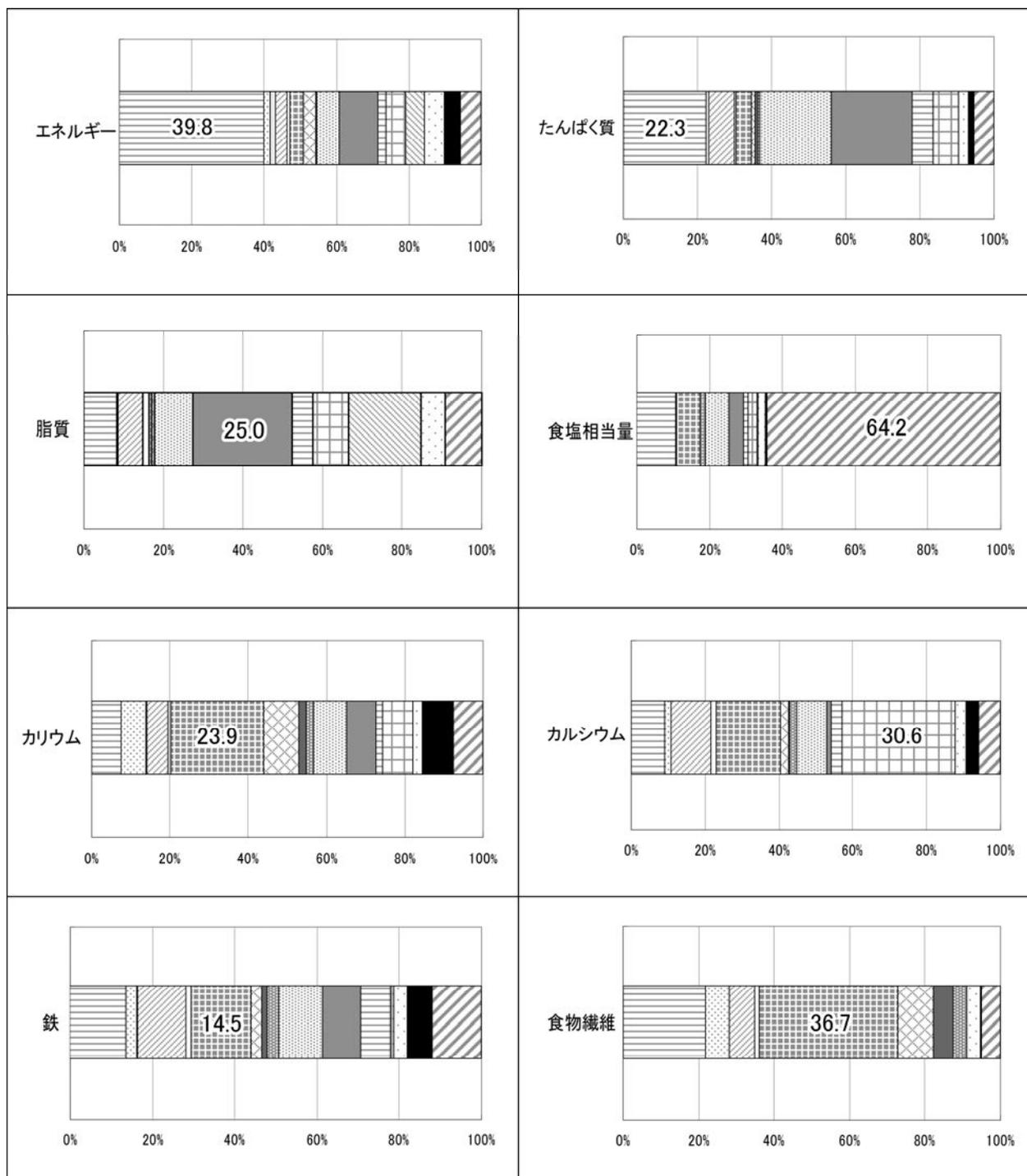
3 算出に用いた成分表は、昭和50年と55年は「三訂日本食品標準成分表」、昭和60年から「四訂日本食品標準成分表」、平成17年は「五訂日本食品標準成分表」、平成22年は「五訂増補日本食品標準成分表」、平成23年以降は「日本食品標準成分表2010」である。

## (2) 栄養素等の摂取構成

### ①食品群別構成比率

主要栄養素等の食品群別構成比率が1番高いのは、エネルギーは39.8%穀類、たんぱく質は22.3%穀類、脂質は25.0%肉類、食塩相当量は64.2%調味料・香辛料類、カリウムは23.9%野菜類、カルシウムは30.6%乳類、鉄は14.5%野菜類、食物繊維は36.7%野菜類である。

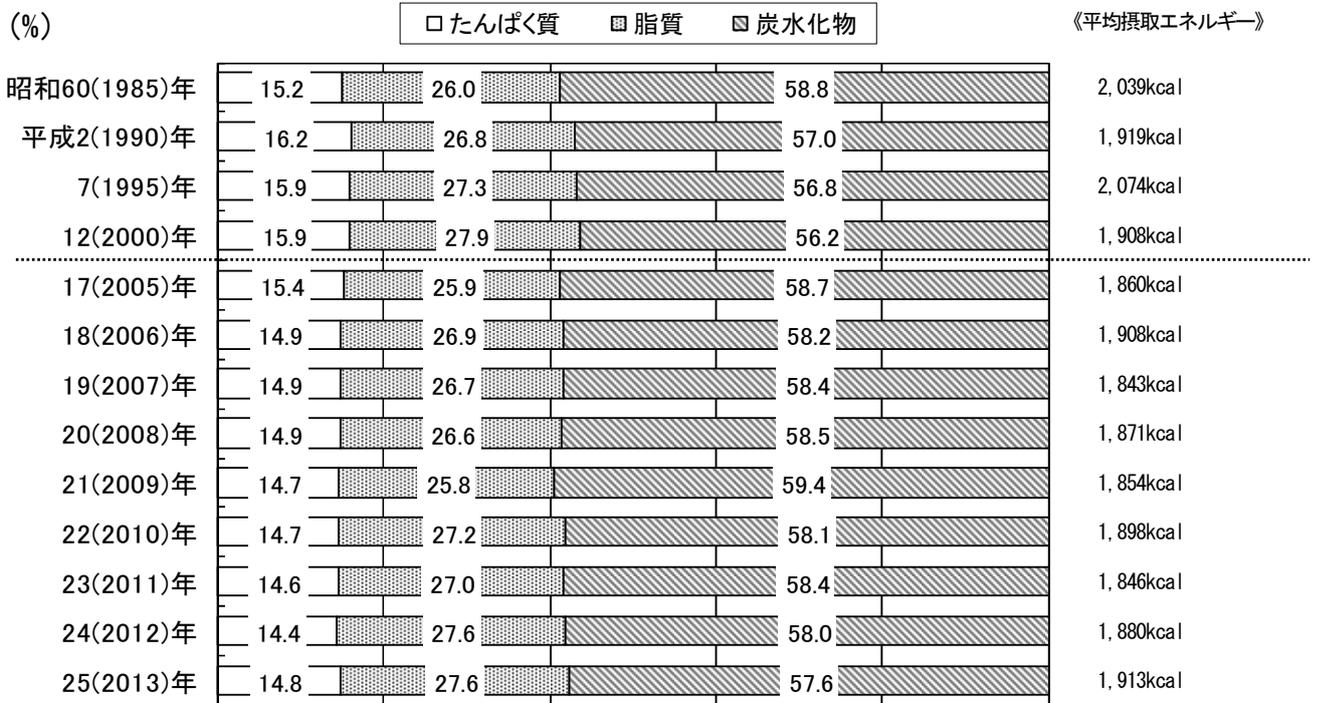
図1 主要栄養素等の食品群別構成比率



② エネルギー

エネルギーの栄養素別摂取構成比率は、平成17年以降あまり変化がみられない。

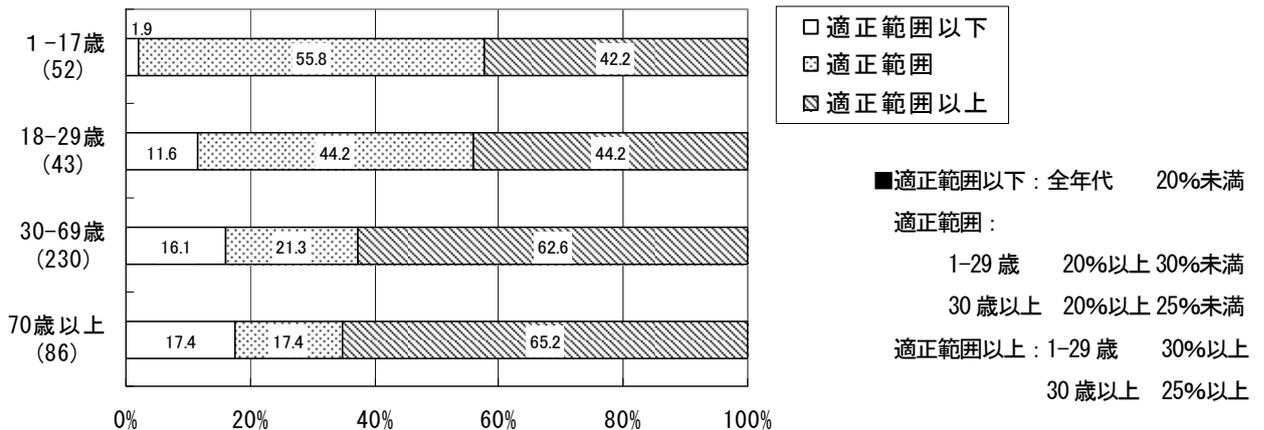
図2 エネルギーの栄養素別摂取構成比の年次推移（1歳以上）



③ 脂肪エネルギー比率

脂肪エネルギー比率\*が適正な者の割合は1-17歳で55.8%、18-29歳で44.2%、30-69歳で21.3%、70歳以上で17.4%である。  
70歳以上では17.4%が適正範囲以下、65.2%が適正範囲以上であり、計82.6%が適正範囲外である。

図3 脂肪エネルギー比率の割合（1歳以上）



\*脂肪エネルギー比率：1日の総エネルギー摂取量に占める脂肪由来のエネルギー摂取量の割合

東京都健康推進プラン21(第二次) 分野別目標の指標  
脂肪エネルギー比率が適正な範囲内(20%以上25%未満)にある人の割合(30-69歳):増やす

(参考) 日本人の食事摂取基準(2010年版) 目標量  
脂肪エネルギー比率 1-29歳:20%以上30%未満  
30歳以上:20%以上25%未満

#### ④食塩摂取量

1人1日当たりの食塩摂取量の平均は男性11.1g、女性9.4gである。年齢階級別にみると、男性では15～19歳で12.2g、女性では70歳代で10.5gと最も多い。また、食塩摂取量の年次推移を見ると、近年横ばいになっている。

食塩摂取量の内訳は、調味料・香辛料類からが多く、中でもしょうゆ26.2%、次いで味噌、塩の順である。

食塩摂取量の目標量8.0g以下に達している割合は、男性18.9%、女性34.0%である。食塩摂取量の分布をみると、男性では10g以上15g未満が最も多く48.2%、女性では5g以上10g未満が最も多く52.9%である。

図4 1日当たりの食塩摂取量（1歳以上）

(g/日)

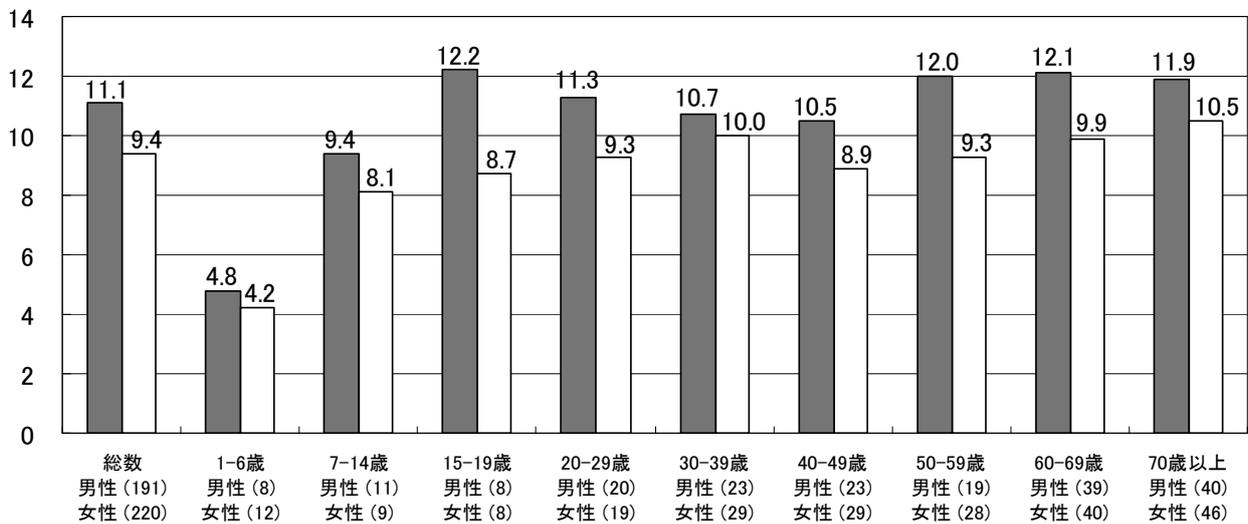
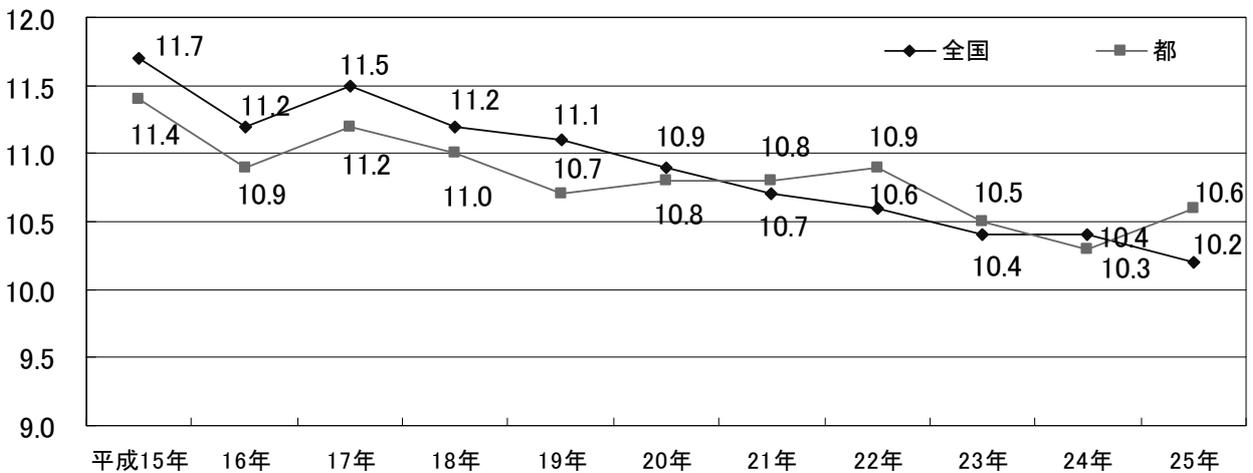


図5 食塩摂取量の平均値の年次推移（20歳以上）（全国との比較）

(g/日)



#### ■食塩摂取量の算出方法

食塩摂取量 (g) = ナトリウム (mg) × 2.54 / 1000 を用いて算出する。

図6 食塩の調味料・香辛料類別摂取割合

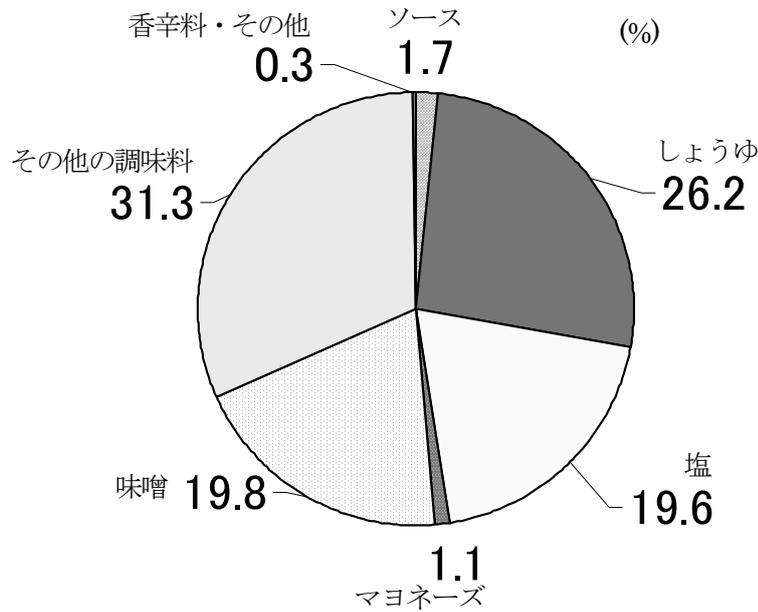
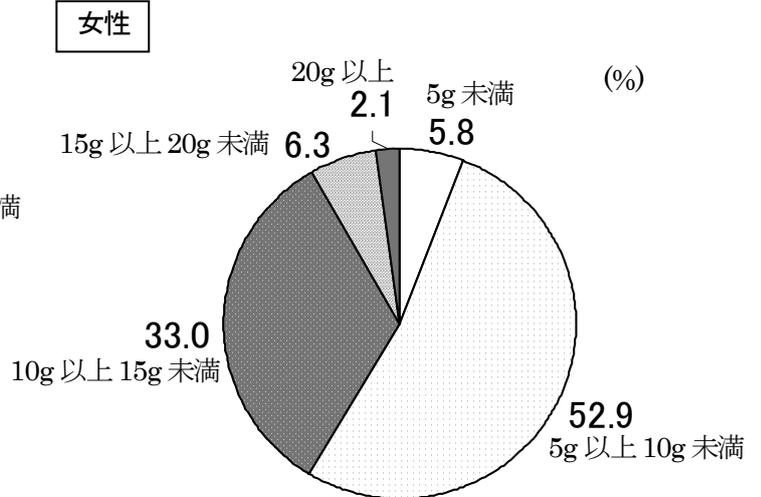
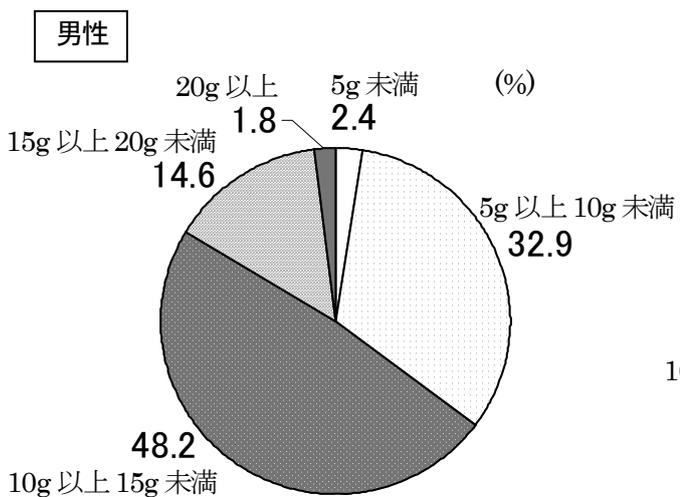


表2 食塩の摂取状況 (20歳以上)

男性	8.0g 以下	8.0g より多い	(再) 9.0g 未満
人	31	133	43
%	18.9	81.1	26.2

女性	8.0g 以下	8.0g より多い	(再) 7.5g 未満
人	65	126	49
%	34.0	66.0	25.7

図7 食塩摂取量の分布 (20歳以上)



東京都健康推進プラン21(第二次) 分野別目標の指標  
食塩の摂取量(1日当たり)8g以下の人の割合(20歳以上):  
増やす

(参考) 日本人の食事摂取基準(2010年版) 目標量  
1日当たり食塩摂取量(20歳以上)  
男性9.0g未満、女性7.5g未満

## 2 食品の摂取状況

### (1) 食品の摂取状況

#### ①食品群別摂取量の推移

昭和50年からの推移をみると、緑黄色野菜、肉類が増加傾向にある。一方、いも類、砂糖・甘味料類、豆類、果実類、魚介類、卵類、油脂類は減少傾向にある。

表3 食品群別摂取量の年次推移（1歳以上、年次推移）

食品群別	平成25年 (2013)	24年 (2012)	22年 (2010)	17年 (2005)	12年 (2000)	7年 (1995)	2年 (1990)	昭和60年 (1985)	55年 (1980)	50年 (1975)
調査人数	411	511	653	535	862	1206	1588	1568	2045	1711
総量	2111.8	2141.8	2005.1	2137.1	1375.5	1496.0	1,271.0	-	-	-
動物性食品	329.0	322.7	325.3	328.6	338.6	368.0	330.0			
植物性食品	1782.7	1819.2	1679.7	1808.5	1031.9	1096.0	920.0			
穀類	423.6	410.5	432.8	418.7	247.3	265.0	270.0	293.0	311.0	326.0
米・加工品	297.2	290.3	313.1	298.2	138.8	154.0	167.0	190.0	191.0	211.0
小麦・加工品	116.3	109.5	105.2	110.6	106.0	110.0	100.0	102.0	118.0	112.0
いも類	47.4	48.3	50.9	55.8	58.7	58.0	51.0	50.0	54.0	56.0
砂糖・甘味料類	7.6	6.3	6.6	6.5	9.2	11.0	9.0	11.0	12.0	14.0
豆類	57.5	60.8	47.8	60.7	67.7	72.0	61.0	59.0	59.0	63.0
種実類	2.4	2.4	1.9	1.5	2.1	3.0	1.0	-	-	-
野菜類	291.3	306.8	267.0	291.4	275.9	284.0	238.0	-	-	-
緑黄色野菜	95.9	99.7	84.4	102.2	101.5	106.0	89.0	72.0	67.0	51.0
その他の野菜	166.6	176.2	158.2	166.2	156.8	156.0	131.0	186.0	193.0	192.0
果実類	112.8	122.4	104.0	135.9	115.9	139.0	118.0	153.0	175.0	199.0
きのこ類	19.3	17.2	18.5	20.6	13.7	12.0	9.0	-	-	-
藻類	10.1	11.8	11.1	14.5	6.2	6.0	7.0	11.0	-	-
魚介類	69.9	55.9	73.4	83.9	82.9	89.0	87.0	83.0	81.0	81.0
肉類	97.6	94.5	93.3	85.3	86.7	81.0	71.0	79.0	81.0	75.0
卵類	30.8	30.3	32.2	31.2	34.7	36.0	39.0	38.0	38.0	42.0
乳類	129.0	140.3	124.8	126.9	132.8	162.0	133.0	110.0	151.0	129.0
油脂類	11.4	11.1	11.7	11.3	18.1	18.0	18.0	19.0	22.0	20.0
菓子類	31.0	32.2	29.5	28.4	23.5	27.0	15.0	22.0	30.0	29.0
嗜好飲料類	673.5	683.7	588.2	670.8	157.3	171.0	99.0	-	-	-
調味料・香辛料類	95.8	104.7	96.1	81.8	37.7	28.0	26.0	-	-	-
補助栄養素・特定保健用食品	0.6	2.7	15.1	11.8	-	-	-	-	-	-

注) 1 平成16年より食品分類が変更された。特に、「ジャム」は「砂糖類」から「果実類」に、「味噌」は「豆類」から「調味料・香辛料」に、「マヨネーズ」は「油脂類」から「調味料・香辛料」に変更された。

2 平成16年より調理を加味した数量となり、「穀類」の米は「めし」・「かゆ」など、「海藻類」の「乾燥わかめ」は「水戻しわかめ」などで算出している。

3 平成7年から、それまで世帯単位で調査が行われていた3日間秤量記録法が改められ、1日調査になるとともに個人単位での摂取量を推定するための「比例案分法」が導入されている。

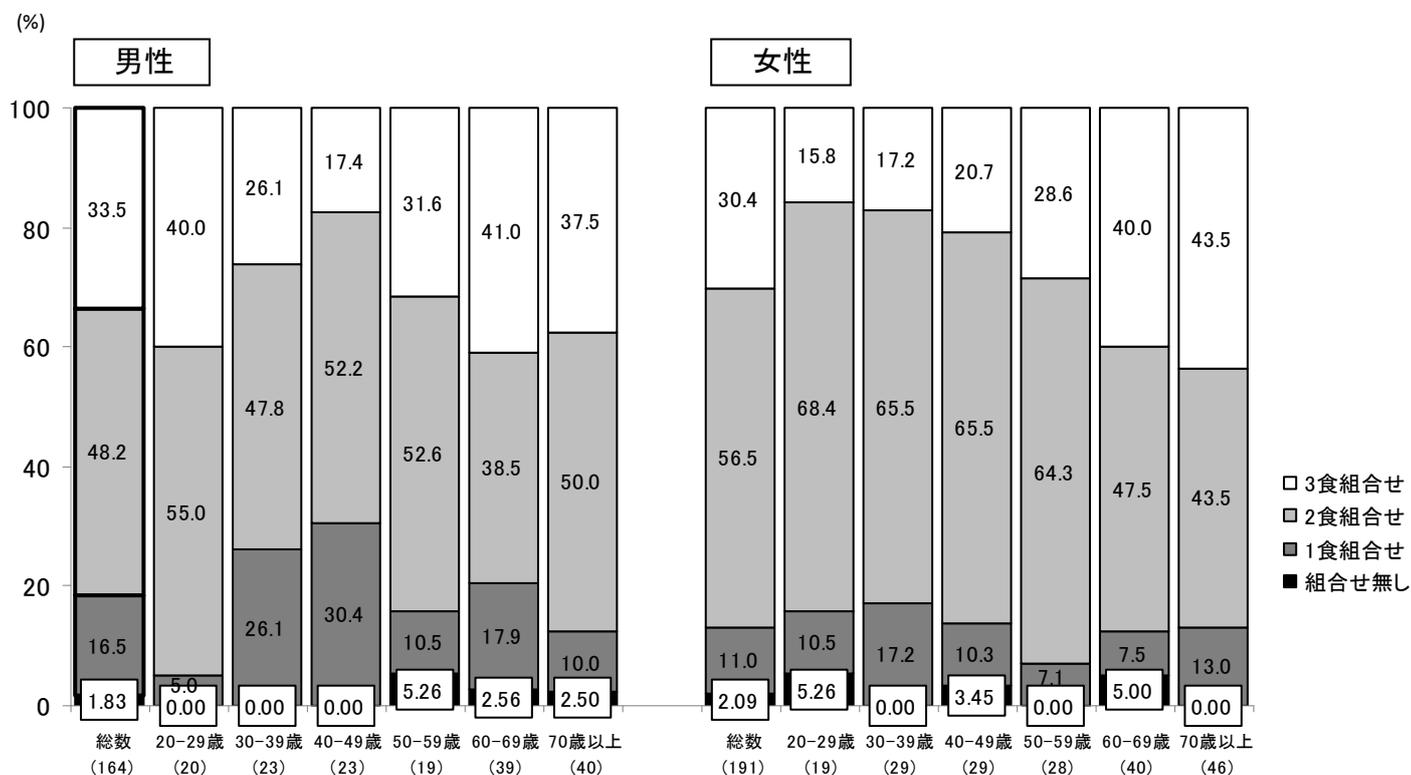
4 昭和22(1947)年から平成14年まで、国民栄養調査として、平成15年からは健康増進法(平成14年法律第103号)に基づき、国民健康・栄養調査として実施し、そのうち東京都実施分を東京都民の健康・栄養状況としてとりまとめている。

5 「補助栄養素・特定保健用食品」は、平成24年以降は「栄養素調整調味料類およびその他の加工食品等」のみである。

## ② 食品群の組合せ状況

3食ともに、穀類・魚介類・肉類・卵・大豆（大豆製品）、野菜を組合せて食べている者は、男性33.5%、女性30.4%である。年齢階級別にみると、その割合は男性では40歳代で17.4%と低い傾向にあり、女性では若いほど低い傾向にある。

図8 穀類と魚介類・肉類・卵・大豆（大豆製品）と野菜を組み合わせる者の割合  
（20歳以上、性・年齢階級別）



※「穀類と魚介類・肉類・卵・大豆（大豆製品）と野菜を組み合わせる」とは、いずれの食品も摂取することとした。摂取量については考慮していない。

※欠食者を含む。

### <参考>

平成26年10月に「日本人の長寿を支える『健康な食事』のあり方に関する検討会の報告書」がとりまとめられ、日本の食文化をふまえた「健康な食事」の食事パターンに関する基準が策定された。この基準は、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」をもとに、生活習慣病の予防に資する栄養バランスの確保の観点から作成されたものであり、主食（精製度の低い穀類を利用した主食）・主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料とした副食）・副菜（緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜を使用した副食）を組み合わせることを基本としている。

## (2) 食品群別摂取状況

### ①野菜摂取量

成人1日当たりの野菜類の平均摂取量は301.8g（男性311.3g、女性293.7g）であり、目標である350gを下回る。年齢階級別にみると、男性では30歳代で250.6g、女性では20歳代で197.1gと最も低い。一方で目標量の350g以上を摂取していたのは、男性35.4%、女性31.9%であった。

図9 野菜類摂取量の平均値（20歳以上）

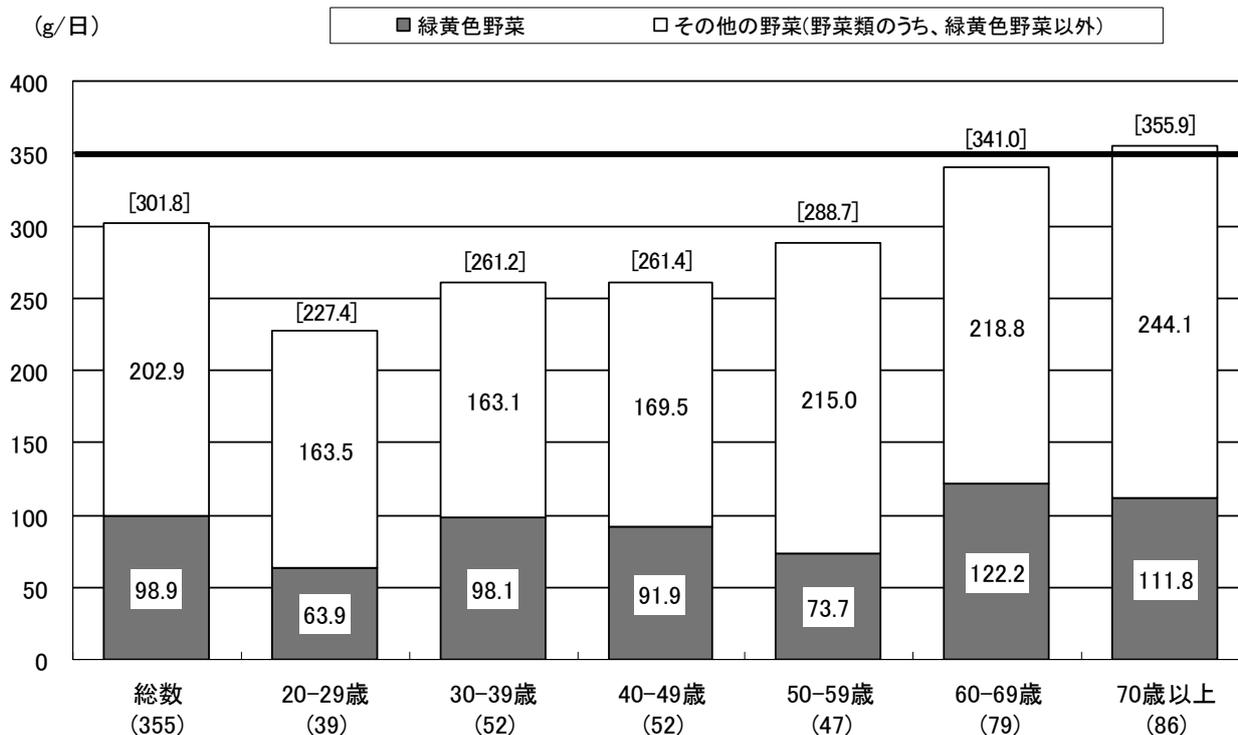


図10 野菜類摂取量の平均値（性別、20歳以上）

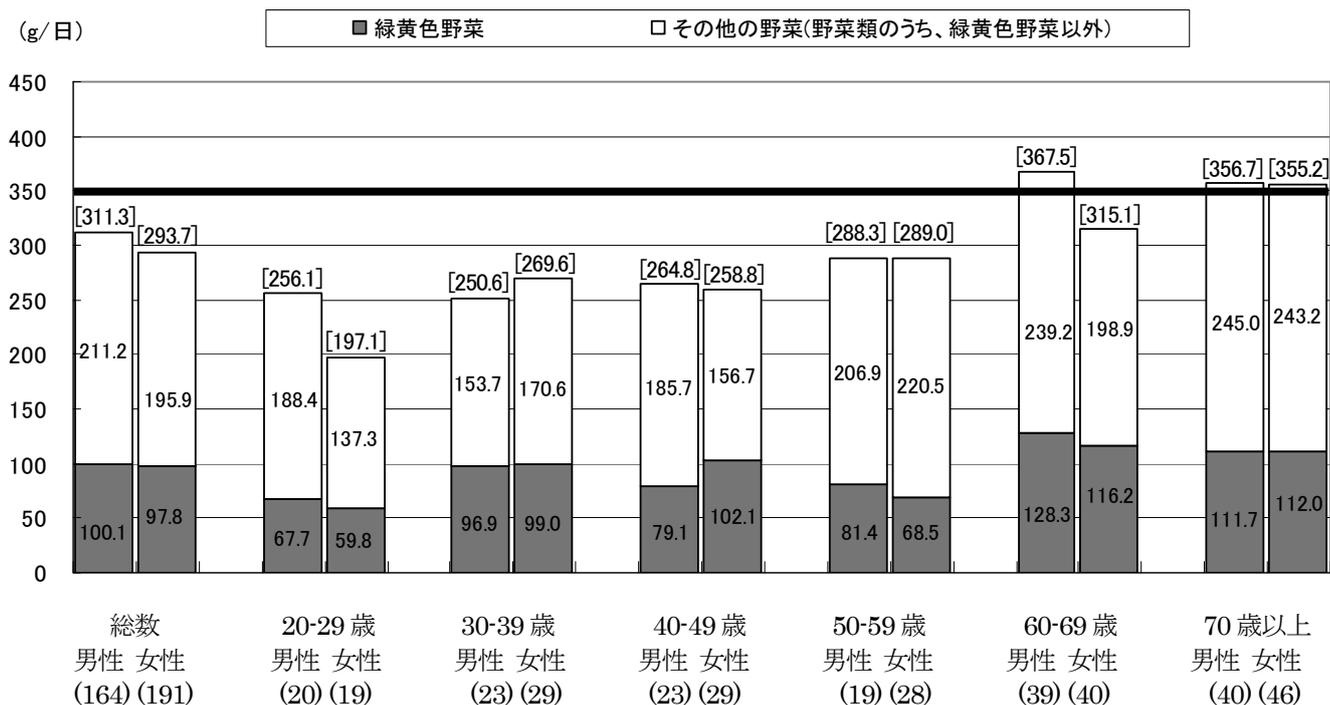


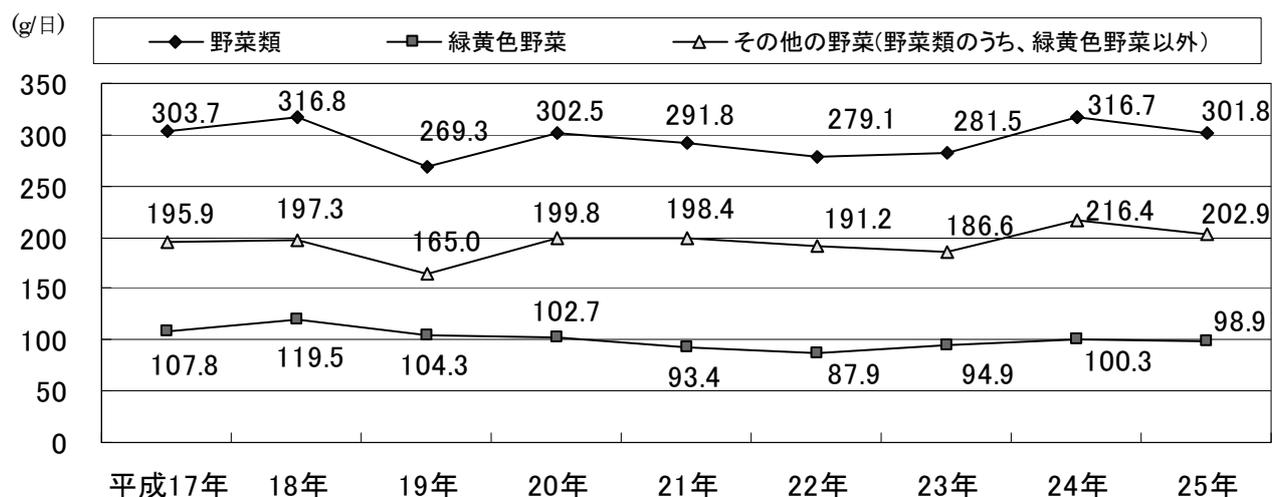
表4 野菜類の摂取状況 (20歳以上)

■野菜70gを1皿とした場合

		70g (1皿)	70g (1皿)	140g (2皿)	210g (3皿)	280g (4皿)	350g (5皿)
		未満	以上	以上	以上	以上	以上
男性	人	14	14	21	32	25	58
	%	8.5	8.5	12.8	19.5	15.2	35.4
女性	人	19	20	21	33	37	61
	%	9.9	10.5	11.0	17.3	19.4	31.9

東京都健康推進プラン21(第二次) 分野別目標の指標  
 野菜の摂取量(1日当たり)350g以上の人の割合(20歳以上):増やす(50%)

図11 野菜類摂取量の平均値の年次推移 (性別、20歳以上)



■野菜類の分類

[ ]内に「緑黄色野菜」及び「その他の野菜(野菜類のうち緑黄色野菜以外)」摂取量の合計を示した。  
 その他の野菜には、「野菜ジュース」、「漬物」を含む。

## ②果物類摂取量

成人1日当たりの果物類の平均摂取量は115.4g（男性103.8g、女性125.4g）である。年齢階級別にみると、男性では30歳代で30.1g、女性では40歳代で82.3gと最も少ない。一方、男女とも60歳代で摂取量が多くなっている。1日当たり100g未満摂取量の割合は、男性62.8%、女性48.2%である。

(g/日) 図12 果物類摂取量の平均値(20歳以上)

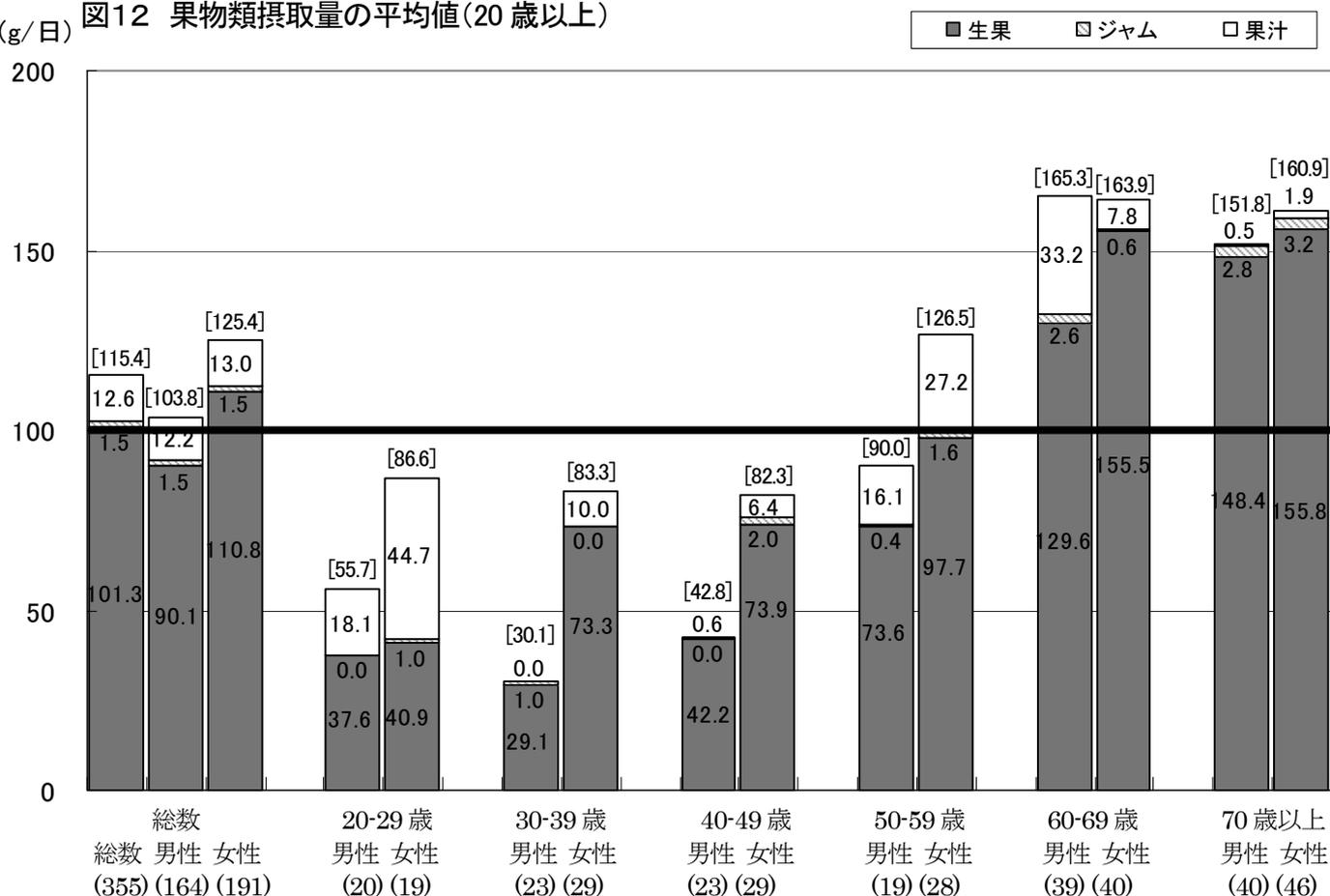


表5 果物類の摂取状況 (20歳以上)

		100g未満	100g以上
		男性	103人 62.8%
女性	人	92	99
	%	48.2	51.8

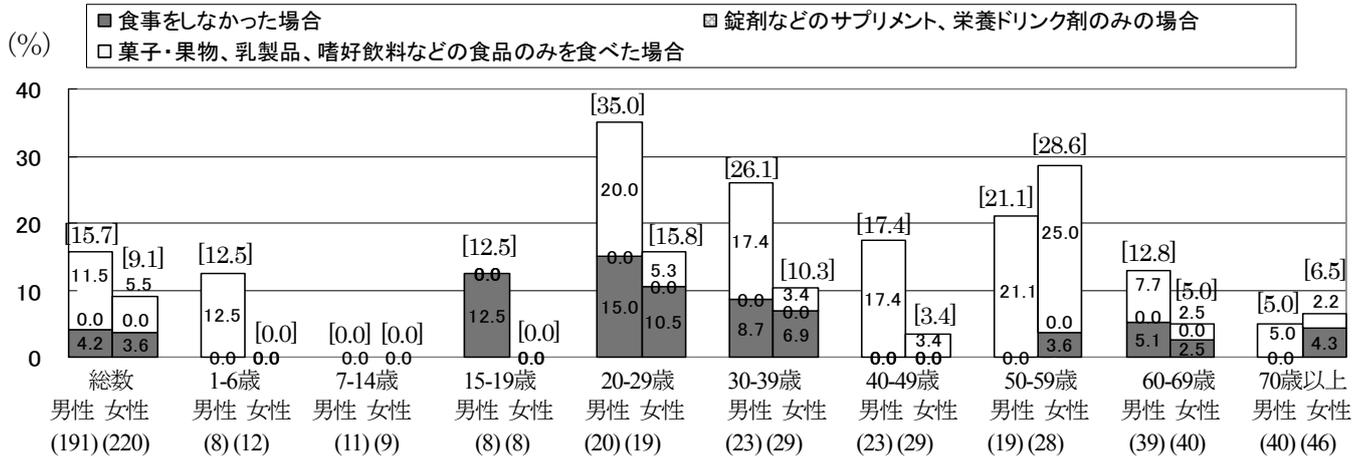
東京都健康推進プラン21(第二次) 分野別目標の指標  
果物の摂取量(1日当たり)100g未満の人の割合(20歳以上):減らす

## 第2章 食事状況

### 1 朝食欠食の状況

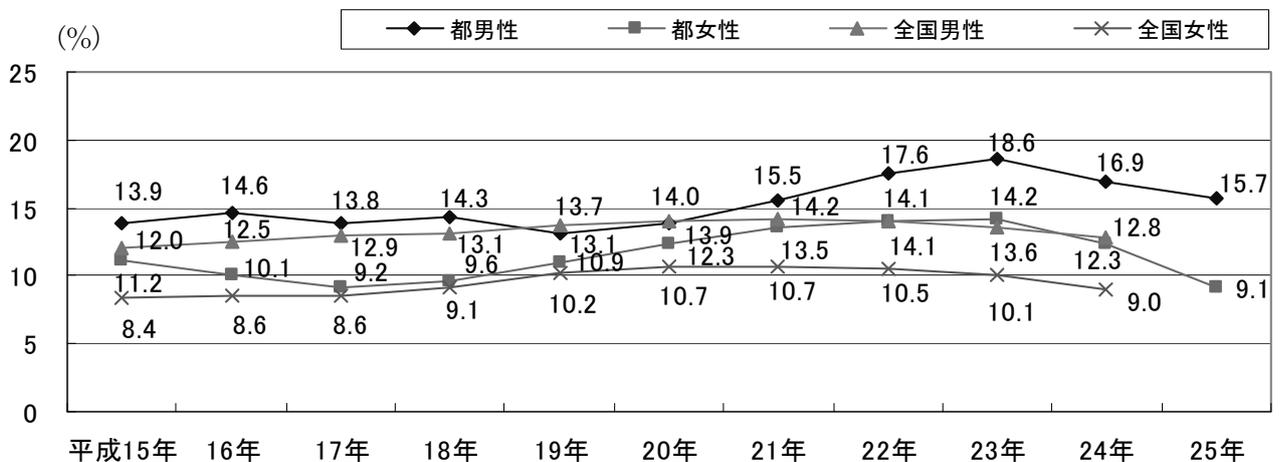
朝食を欠食している者の割合は、男性 15.7%、女性 9.1%である。年齢階級別にみると、男性では20歳代が最も高く35.0%、そのうち「食事をしなかった」者が15.0%であった。女性では50歳代が最も高く28.6%である。

図13 朝食の欠食率（1歳以上）



■朝食の欠食率:調査を実施した日(特定の1日)における朝食を欠食した者の割合

図14 朝食の欠食率の年次推移（1歳以上）



#### ■「欠食」の考え方

本調査では、以下のいずれかに該当した場合を「欠食」としている。

- ①何も食べない(食事をしなかった場合)
- ②菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
- ③錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合

※年次推移は、移動平均により平滑化した結果から作成。

移動平均：グラフ上の結果のばらつきを少なくするため、各年次結果の前後を足し合わせ、計3年分を平均化したもの。

ただし、平成24年以降は単年の結果である。

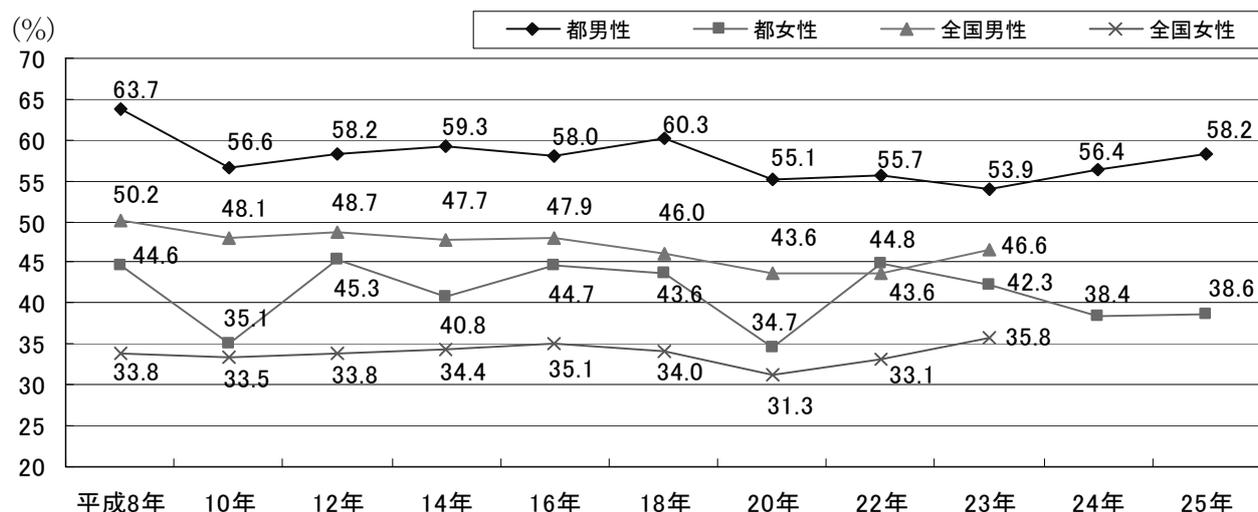
## 2 昼食の外食率

都民の昼食の外食率は、平成25年は男性58.2%、女性38.6%である。

表6 昼食の外食率(外食・調理済み食・給食)(1歳以上)

	都男性	都女性	全国男性	全国女性
平成8年	63.7	44.6	50.2	33.8
10年	56.6	35.1	48.1	33.5
12年	58.2	45.3	48.7	33.8
14年	59.3	40.8	47.7	34.4
16年	58.0	44.7	47.9	35.1
18年	60.3	43.6	46.0	34.0
20年	55.1	34.7	43.6	31.3
22年	55.7	44.8	43.6	33.1
23年	53.9	42.3	46.6	35.8
24年	56.4	38.4	—	—
25年	58.2	38.6	—	—

図15 昼食の外食率(外食・調理済み食・給食)(1歳以上)



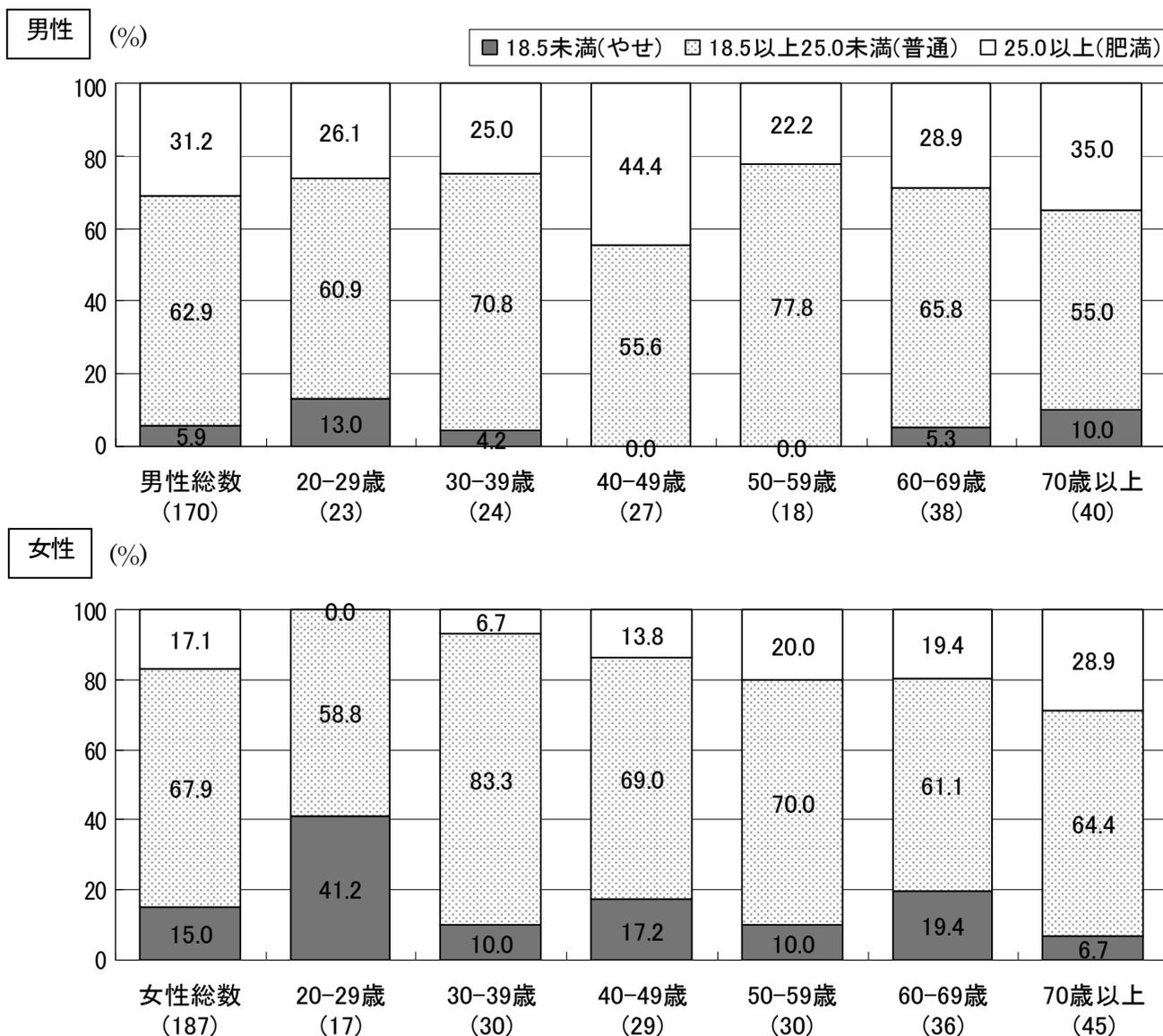
- 「外食」: 飲食店での食事、及び家庭以外の場所で出前をとったり市販のお弁当を買って食べるなど、家庭で調理をせず、食べる場所も家庭ではない場合。
- 「給食」: 保育所・幼稚園給食、学校給食(教職員は職場給食)、職場給食(社員食堂を含む)。
- 「調理済み食」: すでに調理された惣菜などを買ってきたり、出前をとって家庭で食べた場合。

### 第3章 身体状況

#### 1 肥満及びやせの状況

肥満者（BMI ≥ 25）の割合は、男性 31.2%、女性 17.1%である。年齢階級別にみると、肥満の割合が最も高い年代は、男性では 40 歳代で 44.4%、女性では 70 歳以上で 28.9%である。一方、やせの割合は男女とも 20 歳代で最も高く男性 13.0%、女性 41.2%である。

図 16 BMI の状況 (20 歳以上)



※肥満度: BMI (Body Mass Index) を用いて判定  
 $BMI = \text{体重}[\text{kg}] / (\text{身長}[\text{m}]^2)$  により算出

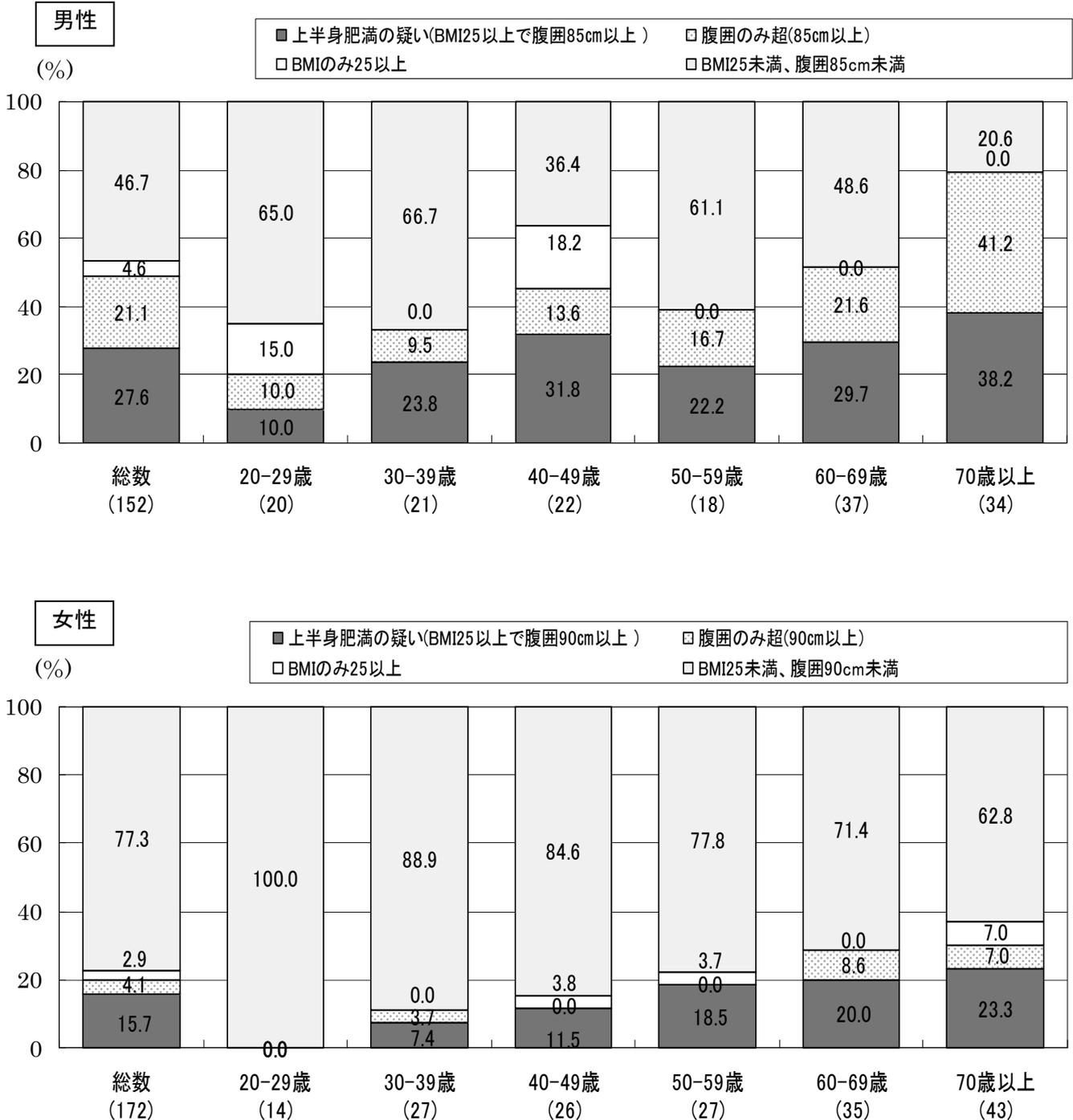
BMI < 18.5 低体重(やせ)  
 18.5 ≤ BMI < 25 普通体重(正常)  
 BMI ≥ 25 肥満

(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000年)

## 2 BMI と腹囲計測による肥満の状況

内臓脂肪型肥満の診断基準のひとつである上半身肥満が疑われる者の割合は、男性 27.6%、女性 15.7%である。

図 17 BMI と腹囲計測による肥満の状況（20 歳以上）



### ■「上半身肥満の疑い」とは

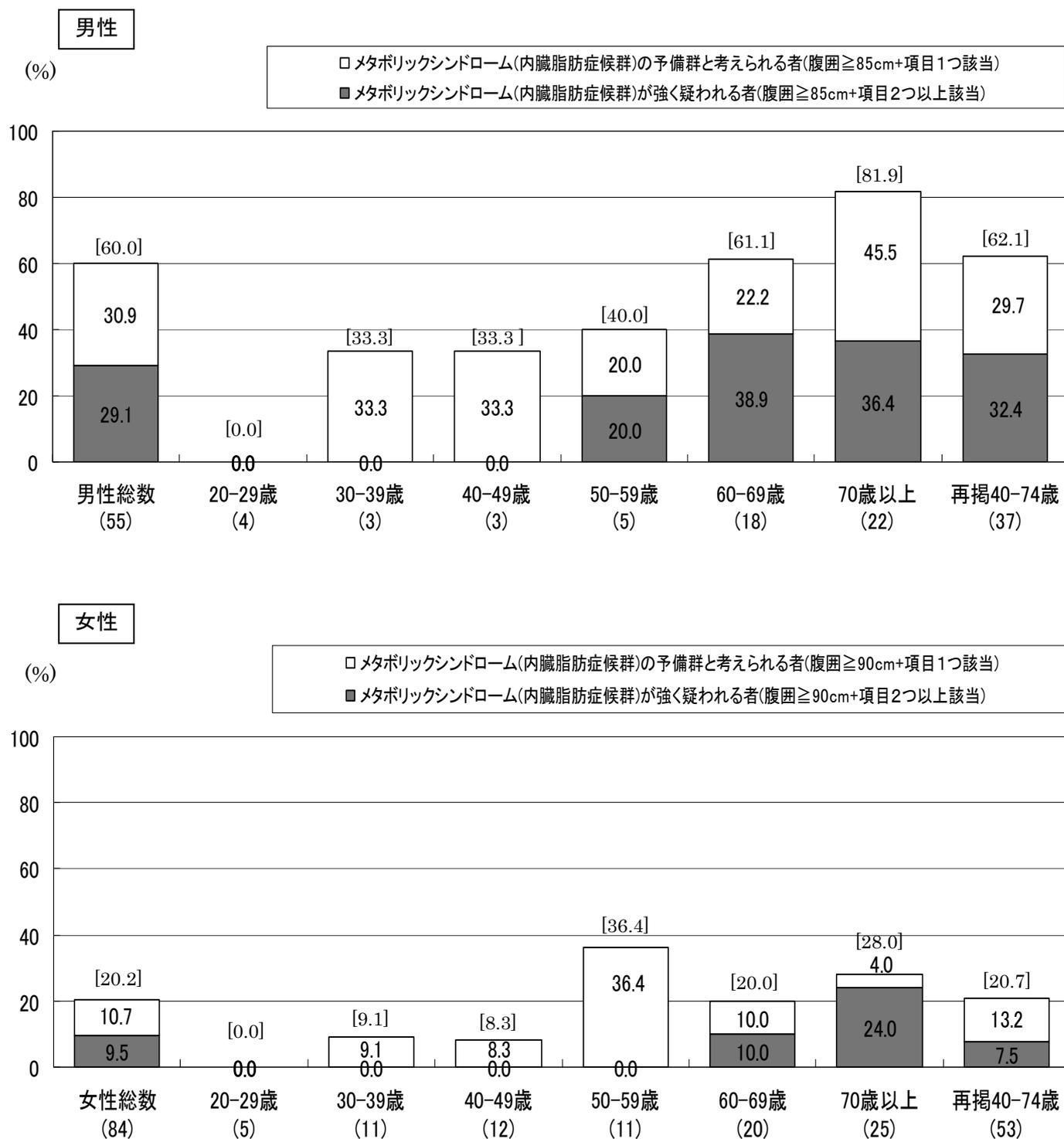
BMI25 以上で、男性のウエスト周囲径 85 cm 以上、女性のウエスト周囲径 90 cm 以上を上半身肥満の疑いとする。上半身肥満の疑いと判定され、腹部CT法による内臓脂肪面積 100 cm<sup>2</sup> 以上(男女とも)を『内臓脂肪型肥満』と診断する。(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000 年)

### 3 メタボリックシンドロームの状況

20歳以上において、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 29.1%、女性 9.5%、予備群と考えられる者の割合は、男性 30.9%、女性 10.7%である。

40-74歳でみると、強く疑われる者の割合は、男性 32.4%、女性 7.5%、予備群と考えられる者の割合は、男性 29.7%、女性 13.2%で、いずれも男性の方が高くなっている。

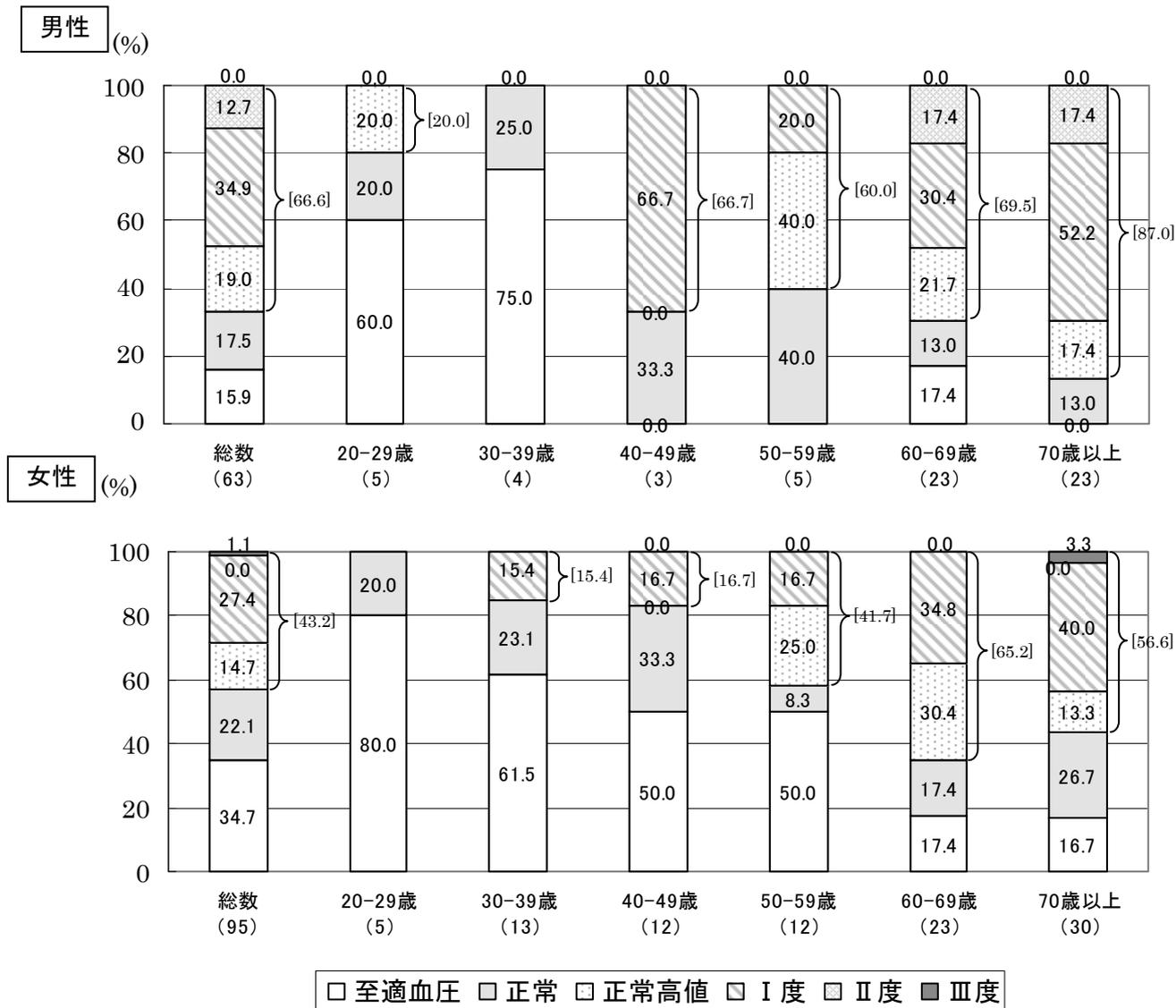
図18 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状況(20歳以上)



#### 4 高血圧の状況

血圧の状況は、男性 66.6%、女性 43.2%で高血圧（正常高値血圧～Ⅲ度高血圧）の状況がみられた。

図19 血圧の状況(20歳以上)

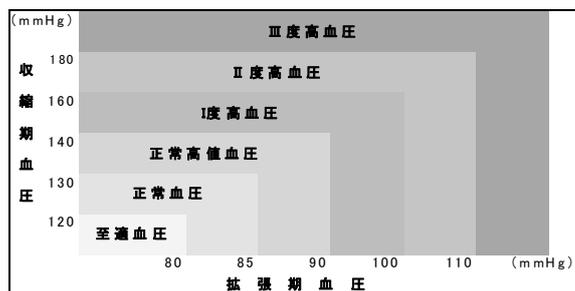


※服薬者含む。

※2回の測定値の平均値。1回のみ測定した者については、その値を採用。

■ 高血圧治療ガイドライン 2009（日本高血圧学会）を参考に作成

[I度：軽症、II度：中等症、III度：重症]

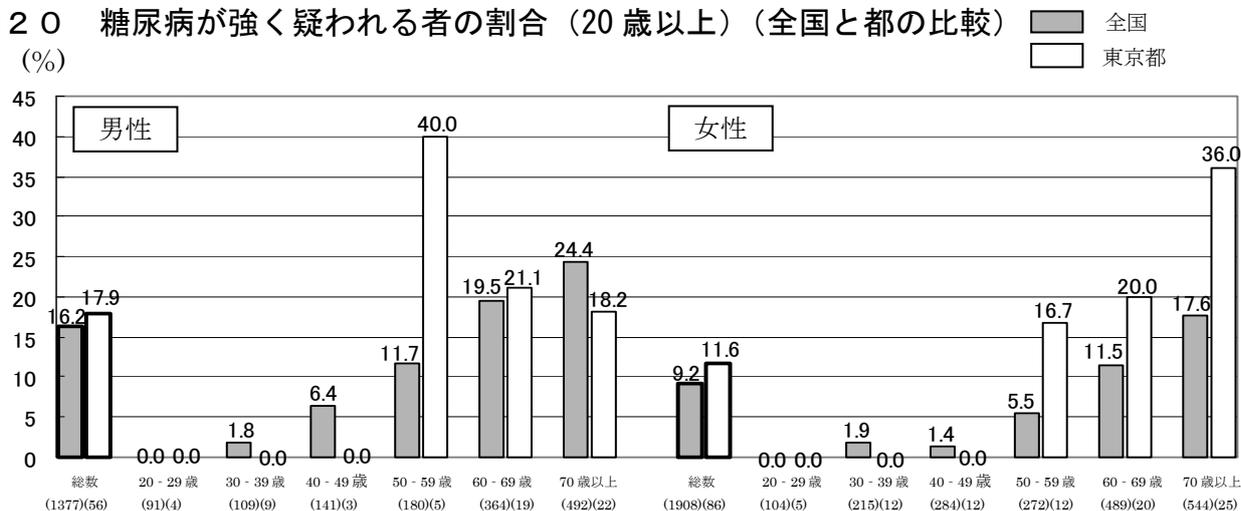


## 5 糖尿病の状況

### (1) 糖尿病が強く疑われる者の状況

「糖尿病」が強く疑われる者の割合は、男女とも全国に比べ高く、男性17.9%、女性11.6%である。

図20 糖尿病が強く疑われる者の割合（20歳以上）（全国と都の比較）  
 (％)

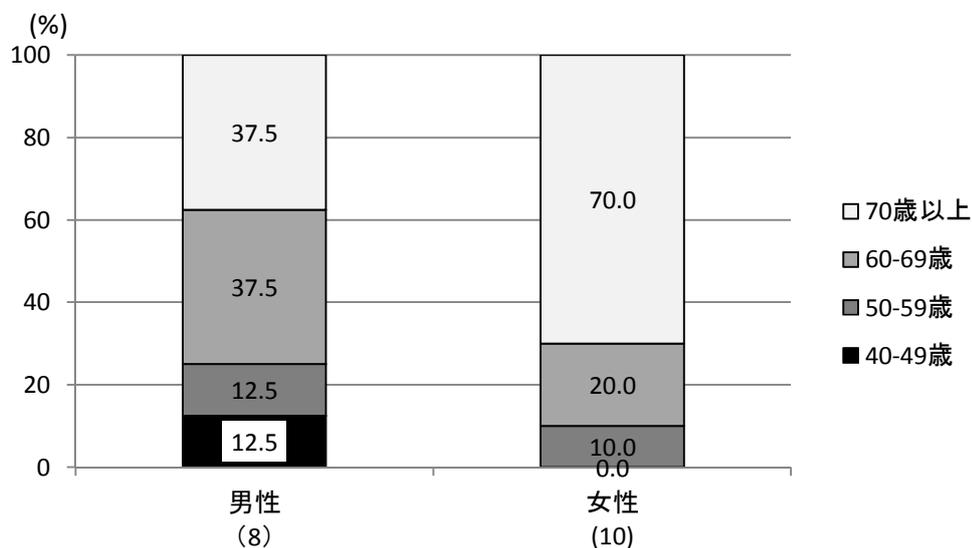


■糖尿病が強く疑われる者

「糖尿病が強く疑われる者」とは、ヘモグロビン A1c の測定値があり、ヘモグロビン A1c が 6.5%以上、または質問票で「現在糖尿病の治療を受けている」と答えた者。

※ヘモグロビン A1cの判定は NGSP 値による。

図21 糖尿病治療の有無（40歳以上、性・年齢階級別）



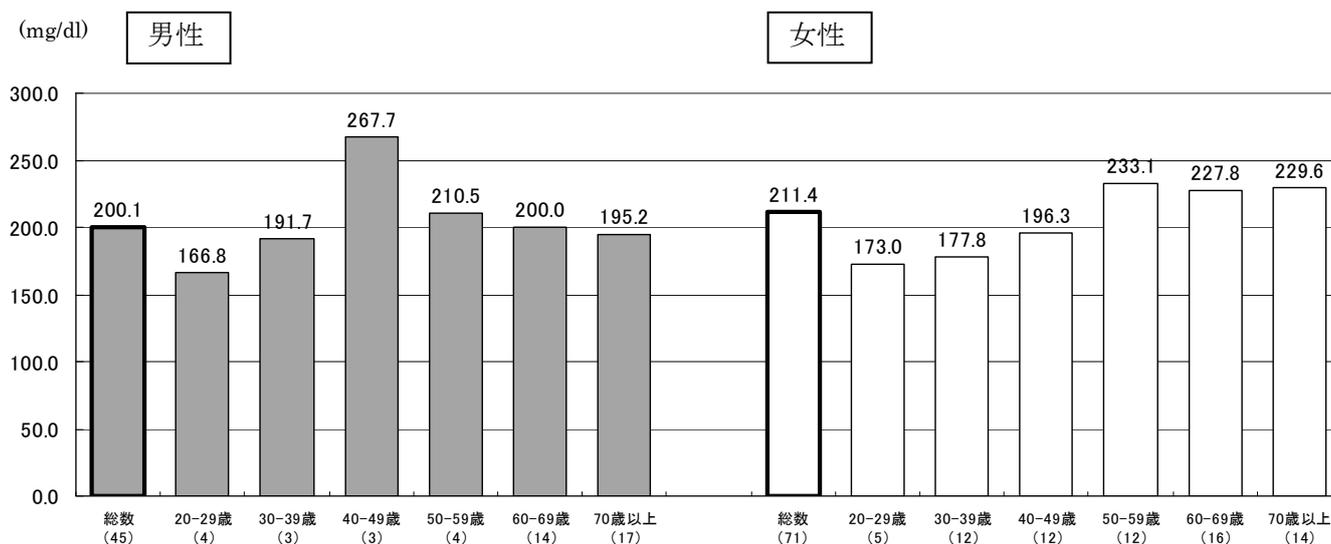
■問：現在、糖尿病治療の有無（通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導も含む）

## 6 脂質異常症の状況

### (1) 脂質異常症が強く疑われる者の状況

20歳以上の血清総コレステロールの平均値は、男性 200.1mg/dl、女性 211.4mg/dl である。脂質異常症が疑われる者の割合は、男性 28.6%、女性 12.6%である。

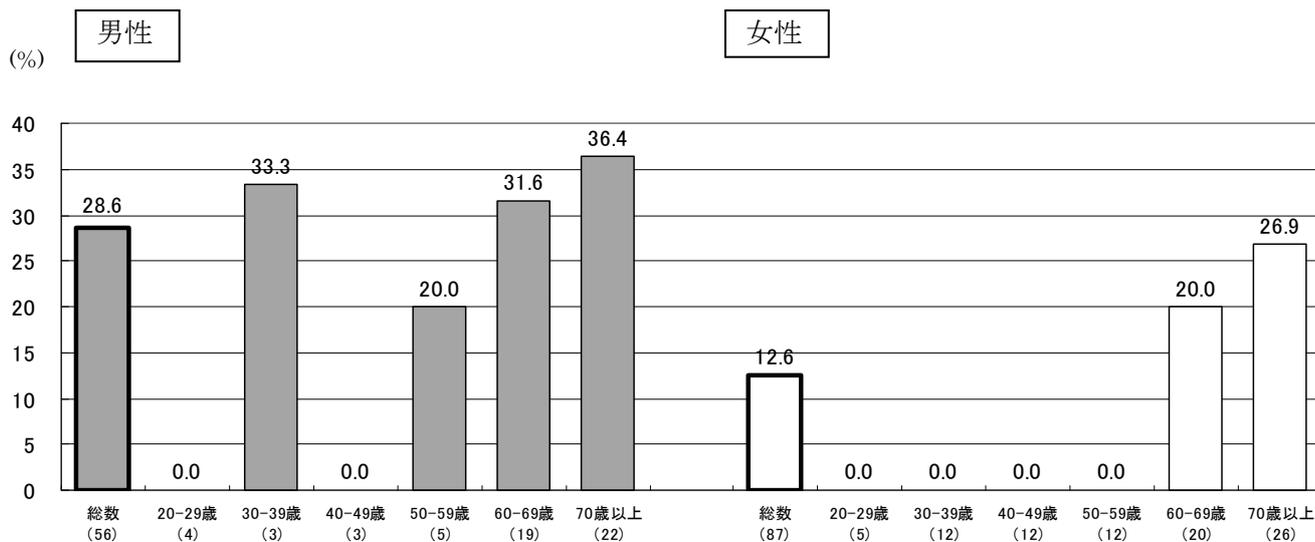
図 2 2 血清総コレステロールの平均値 (20 歳以上)



※コレステロール・中性脂肪を下げる薬服用者除外

(参考) 健康日本21(第2次)目標値  
総コレステロール 240mg/dl以上の者の割合を減らす

図 2 3 脂質異常症が疑われる者の割合



#### ■ 「脂質異常症が疑われる者」の判定

国民健康・栄養調査の血液検査では空腹時採血が困難であるため、脂質異常症の診断基準項目である中性脂肪の判定は行わず、下記の通りとした。

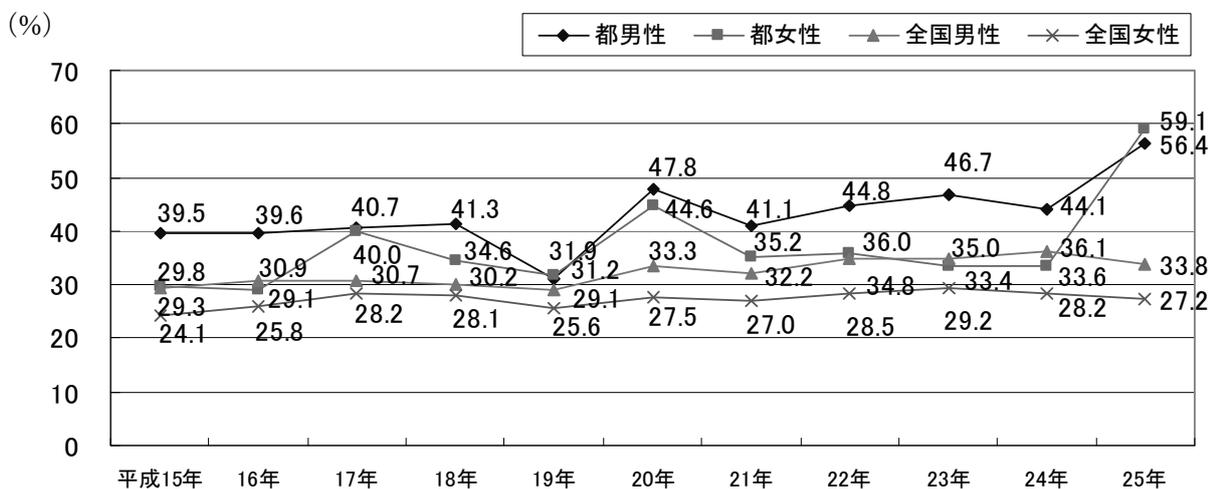
HDL-コレステロール 40mg/dl 未満、または「コレステロールを下げる薬」を服用している者。

## 第4章 運動習慣の状況

### 1 運動の状況

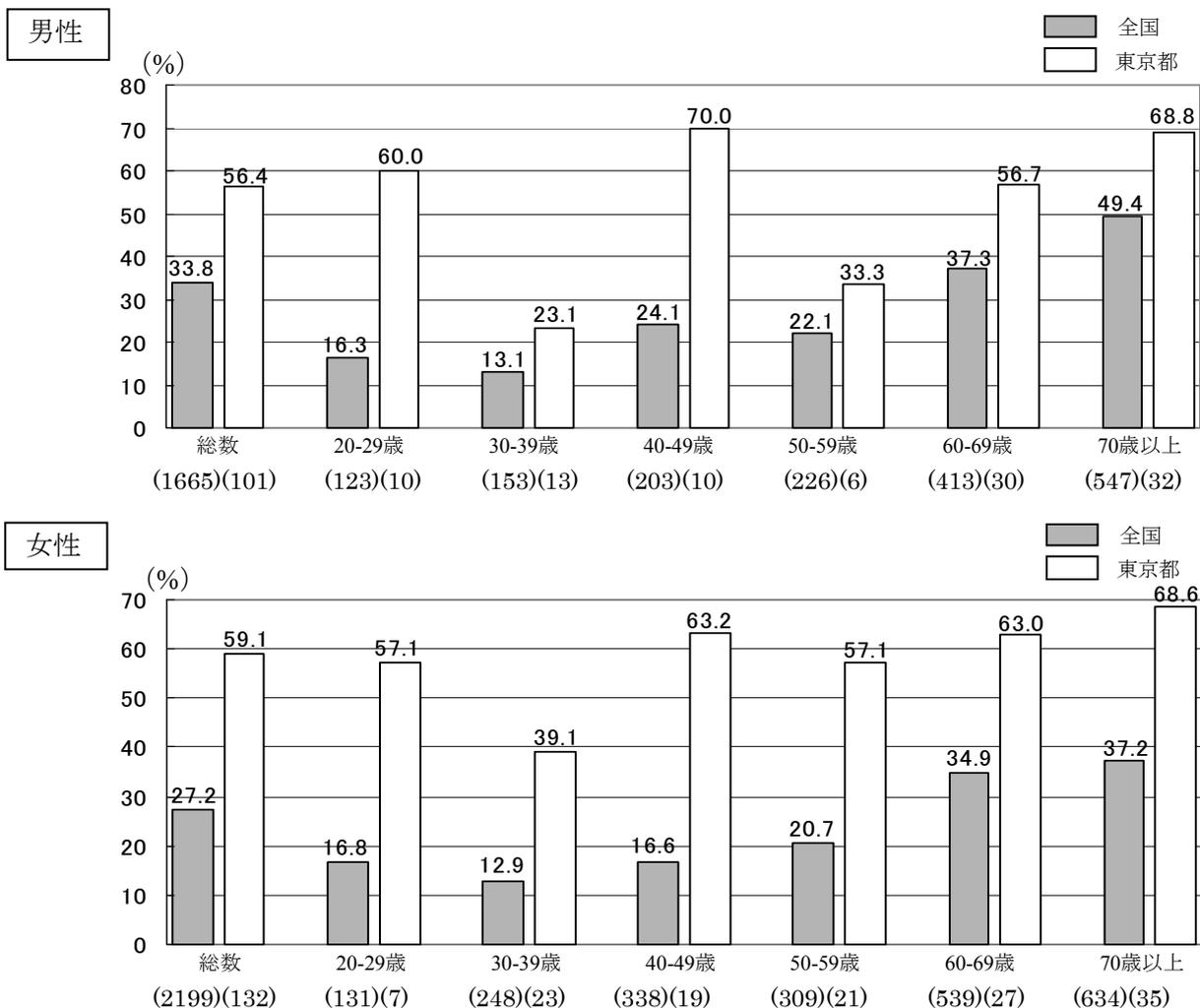
運動習慣のある者の割合は、全国に比べ高く、男性 56.4%、女性 59.1%である。

図2-4 運動習慣のある者の割合の年次推移（20歳以上）（平成15～24年の年次推移）



■運動習慣のある者：1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者

図2-5 運動習慣のある者の割合（20歳以上）



## 2 歩数

1日の歩数の平均値は、全国に比べ高く、男性 8097 歩、女性 7367 歩である。8000 歩以上歩く者の割合は、20-64 歳で男性 45.7%、女性 46.7%である。年齢階級別にみると、男女とも 20 歳代が最も高く、男性 63.1%、女性 53.3%である。

図 2 6 歩数の平均値（20 歳以上）（平成 15 年から 24 年の年次推移）

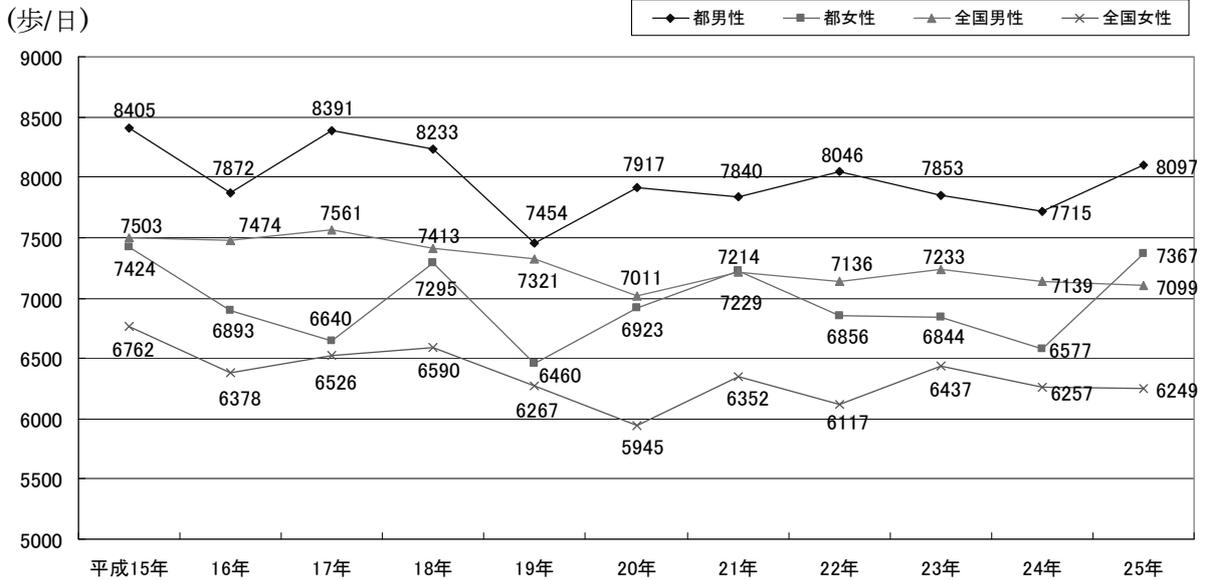


表 7 歩数 8000 歩以上の人の年代別男女別割合

年代 (人数)	20歳代 (19)	30歳代 (20)	40歳代 (22)	50歳代 (19)	60歳代 (35)	70歳以上 (39)	(再掲) 20歳以上 (154)
男性(人)	12	6	12	7	18	13	68
(%)	63.1	30.0	54.6	36.9	51.4	33.3	44.2

年代 (人数)	20歳代 (15)	30歳代 (27)	40歳代 (28)	50歳代 (30)	60歳代 (40)	70歳以上 (43)	(再掲) 20歳以上 (183)
女性(人)	8	14	14	15	10	12	73
(%)	53.3	51.8	50.0	50.0	25.0	28.0	39.9

再計

男性 (20-64 歳) 45.7% (65-74 歳) 51.4%  
女性 (20-64 歳) 46.7% (65-74 歳) 31.6%

表 8 一日の歩数が下位 25% の人の平均歩数

男性	(20-64 歳) 2,649	(65-74 歳) 2,472
女性	(20-64 歳) 2,854	(65-74 歳) 3,063

東京都健康推進プラン21(第二次) 分野別目標の指標  
歩数(1日当たり)が8000歩以上の人の割合:増やす  
歩数(1日当たり)が下位25%に属する人の平均歩数:増やす

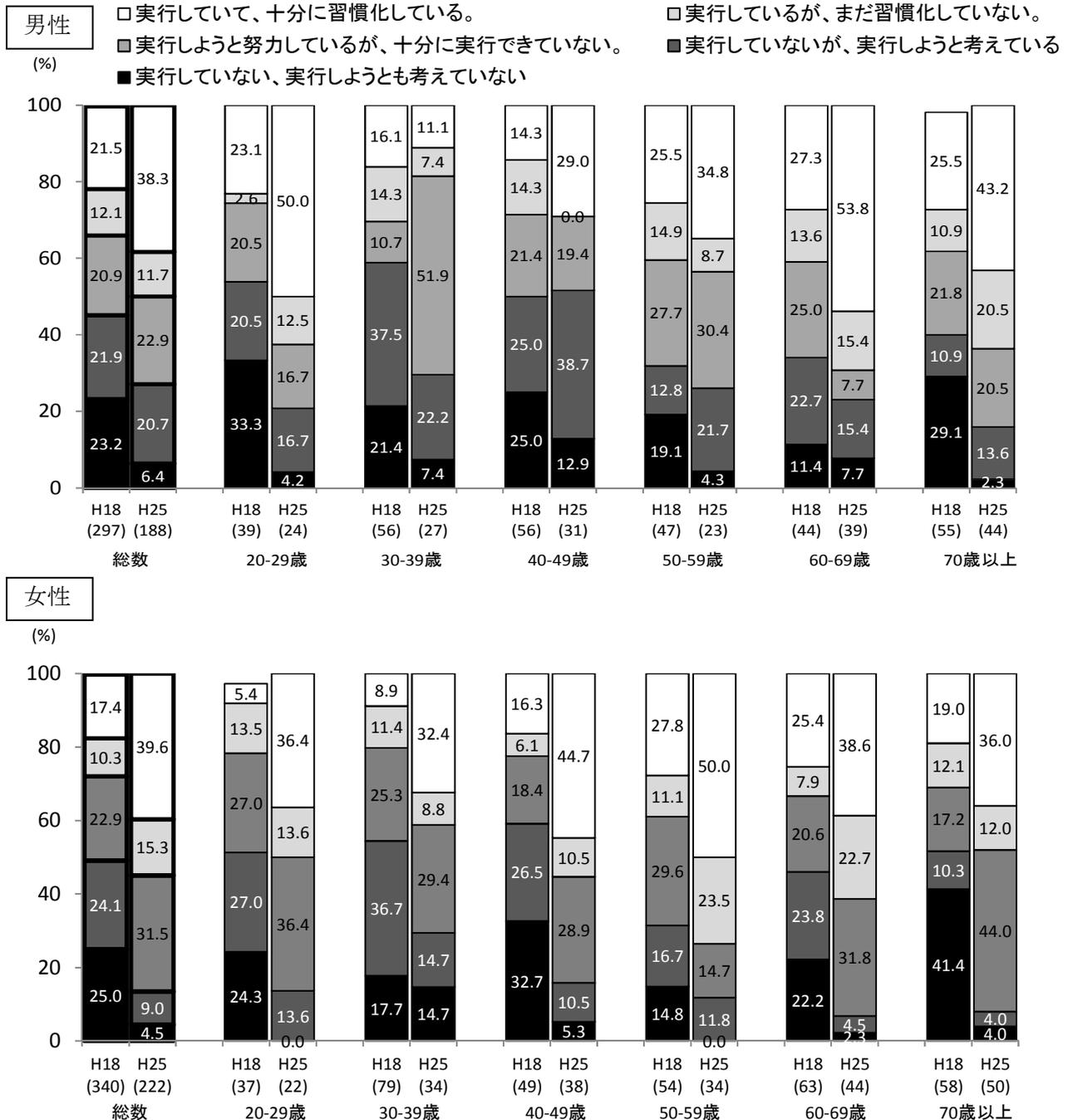
### 3 生活活動の実践度の状況

日常生活で体を動かすことを、「実行していて、十分に習慣化している」者の割合は、男女ともに3割を超えており、平成18年に比べて増加している。年齢階級別にみると、男性では60歳代、女性では50歳代が最も高く、それぞれ53.8%、50.0%である。一方、「実行していないし、実行しようとも考えていない」者の割合は、男性では40歳代、女性では30歳代が最も高く、それぞれ12.9%、14.7%である。

図27 生活活動の実践度（20歳以上、性・年齢階級別）

問：日常生活で体を動かす※こと（生活活動）についてお伺いします。「健康維持・増進のためには、日常生活で、毎日60分間くらい体を動かすような生活をする事」が推奨されています。あなたは、これを実行していますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※体を動かすとは、歩く、犬の散歩をする、そうじをする、自転車に乗る、速歩きをする、こどもと活発に遊ぶ、農作業をする、階段を速くのぼるなどと同等の動きを指します。



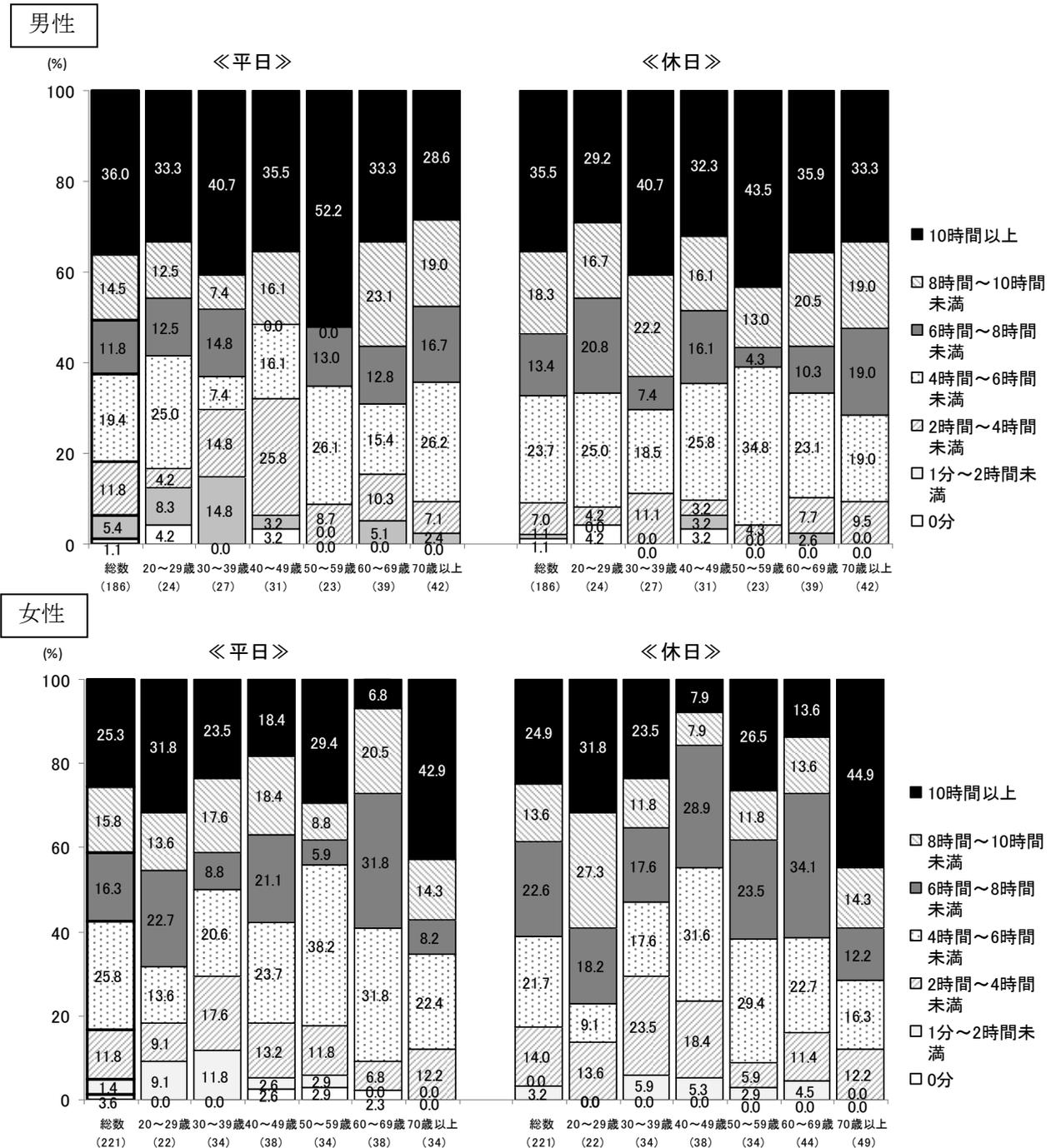
#### 4 身体不活動の状況

座ったり寝転がったりして過ごす時間（身体不活動の状況）が、1日に10時間以上ある者の割合は、平日で男性36.0%、女性25.3%、休日で男性35.5%、女性24.9%である。年齢階級別にみると、平日、休日ともに男性では50歳代、女性では70歳以上が最も高くなっている。

図28 座ったり寝転がったりして過ごす時間（20歳以上、性・年齢階級別）

問：あなたは、座ったり寝転がったりして過ごす時間※が、1日平均してどのくらいありますか。

※座ったり寝転がったりして過ごす時間とは、机やコンピューターに向かう時間（仕事、勉強や読書などを含む）、テレビを見ている時間、座って会話をする時間、車を運転する（または車に乗っている）時間、電車で座っている時間等を含みます。ただし、睡眠時間は含みません。



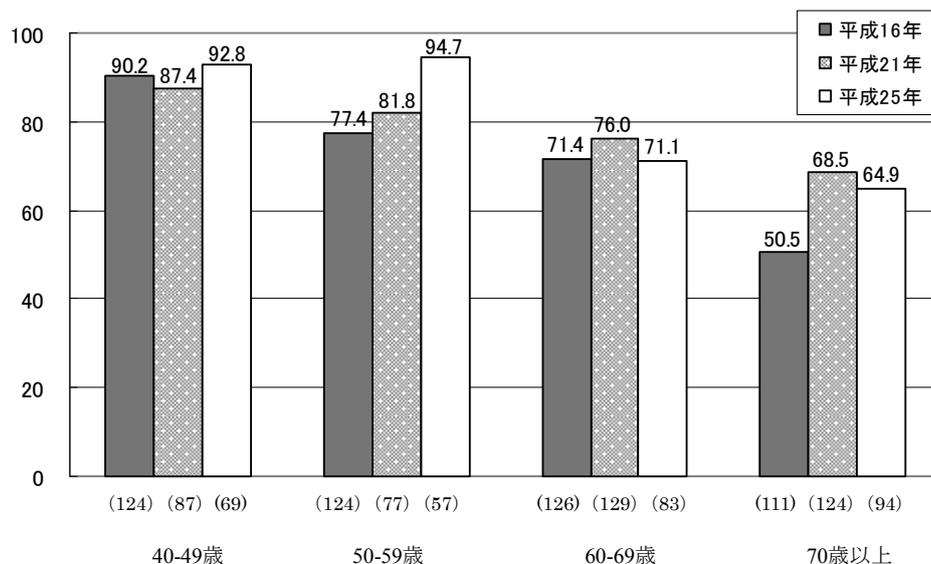
※無回答除く

## 第5章 生活習慣の状況

### 1 咀嚼の状況

かんで食べる時の状況について、「何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合は、平成21年と比較して、40～50歳代で増加している。

図29 何でもかんで食べることができる回答した者の割合の年次推移  
(40歳以上、男女計、年齢階級別)

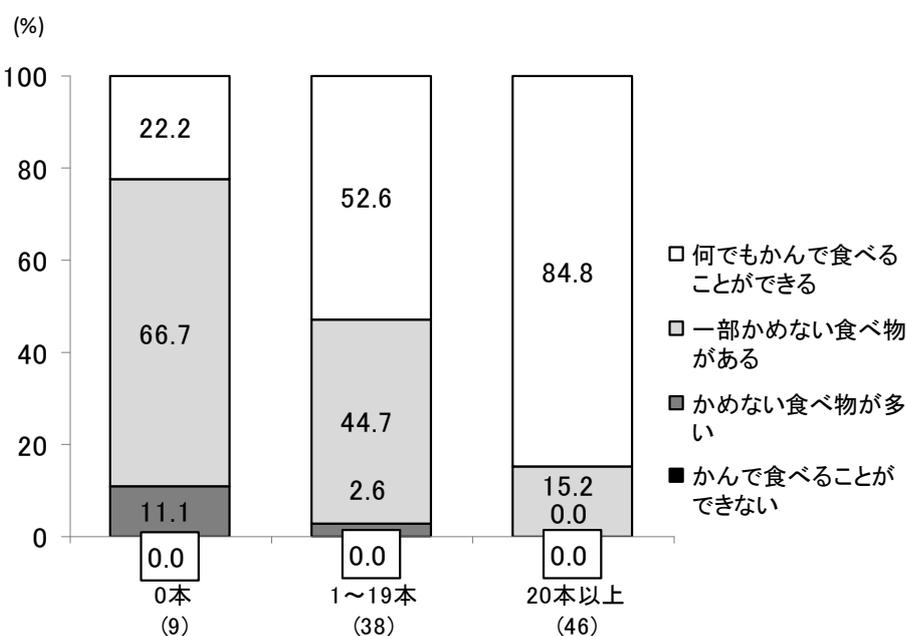


(参考)「健康日本 21(第2次)」の目標

口腔機能の維持・向上(60歳代における咀嚼良好者の割合の増加)

目標値: 80%

図30 歯の本数別 かんで食べる時の状態 (70歳以上、男女計)



※無回答除く

## 2 嚥下の状況

嚥下の状況について、食べ物が飲み込みにくく感じたり、食事中にむせたりすることが頻繁にある、又は時々あると回答した者の割合は、平成22年に比べて、男女とも減少している。

図3-1 嚥下の状況（40歳以上、性・年齢階級別）

問：あなたは食べ物や飲み物が飲み込みにくく感じたり、食事中にむせたりすることがありますか。

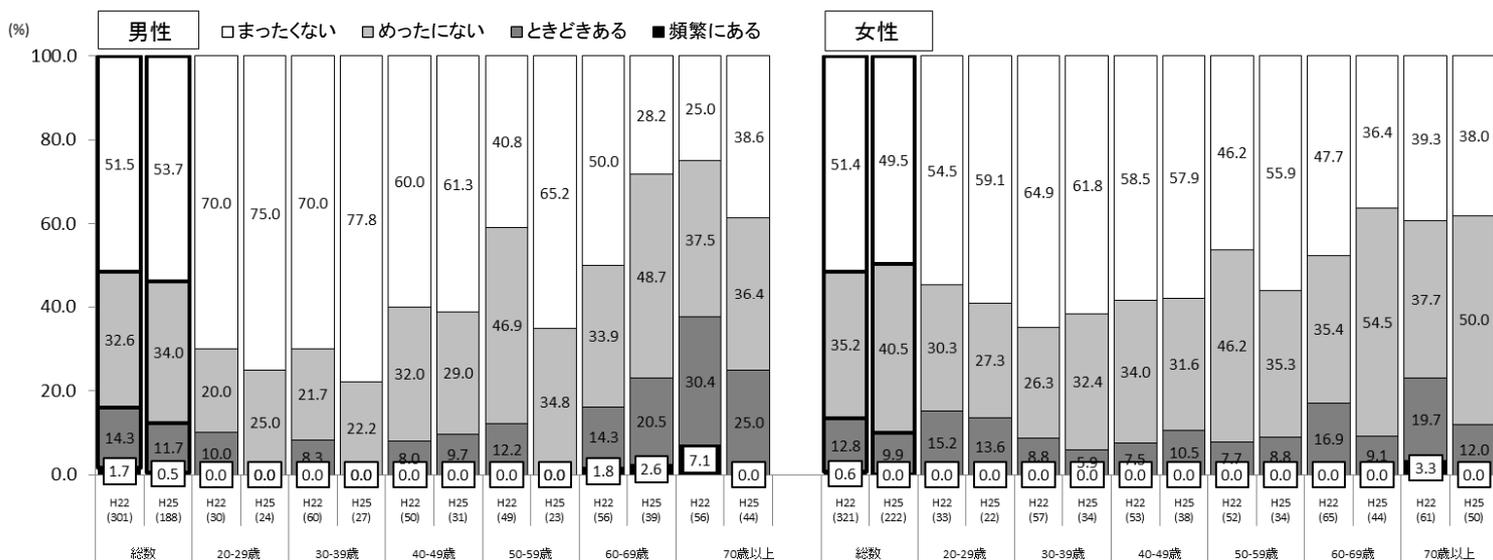
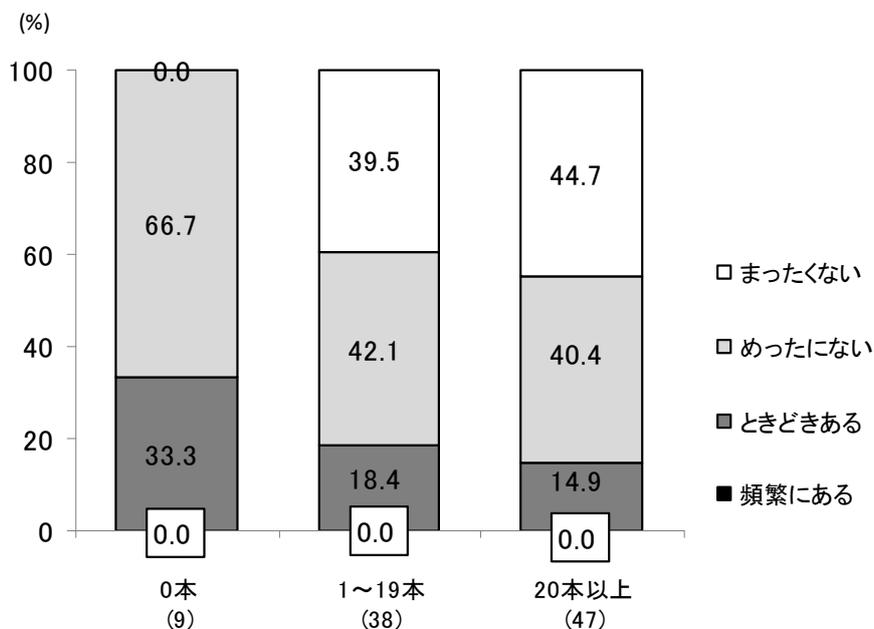


図3-2 歯の本数別、嚥下の状況の割合（70歳以上、男女計）



### 3 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の知識

生活習慣病のリスクを高める男性の飲酒量（清酒換算で2合以上）を正しく知っている者の割合は、男性 31.9%、女性 32.3%であり、生活習慣病のリスクを高める女性の飲酒量（清酒換算で1合以上）を正しく知っている者の割合は、男性 22.9%、女性 29.7%である。

問：「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」とは、男女それぞれ1日平均でどのくらいだと思いますか。清酒に換算し、あてはまる番号をそれぞれ一つ選んで○印をつけて下さい。

図33 生活習慣病のリスクを高める男性の飲酒量（清酒換算で2合以上）の知識  
（20歳以上、性・年齢階級別）

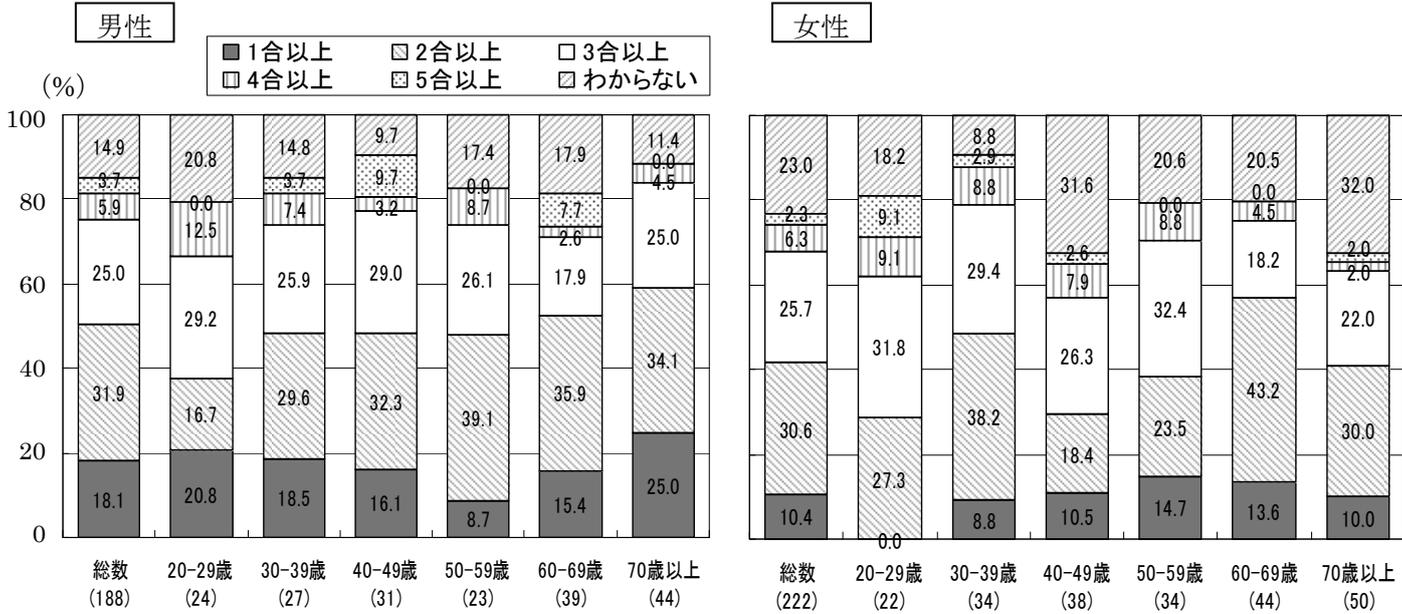
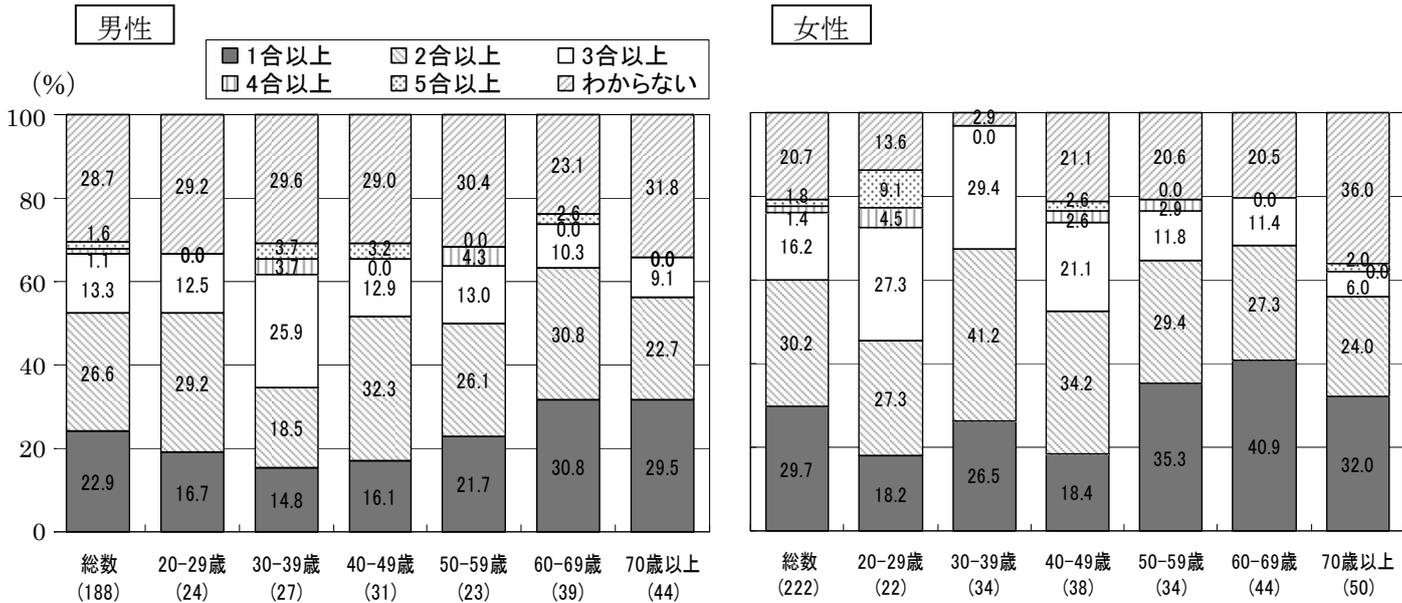


図34 生活習慣病のリスクを高める女性の飲酒量（清酒換算で1合以上）の知識  
（20歳以上、性・年齢階級別）



※清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当する。  
 ビール・発泡酒中瓶1本(約500ml)、焼酎20度(135ml)、焼酎25度(110ml)、焼酎35度(80ml)  
 チューハイ7度(350ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)

#### 4 睡眠の質の状況

睡眠の質の状況として、男女とも「日中、眠気を感じた」と回答した者の割合が最も高く、男性 44.1%、女性 49.5%である。その他の項目では、「睡眠時間が足りなかった」と回答した者の割合が男性では 40 歳代で 51.6%、女性では 20 歳代で 45.5%、50 歳代で 44.1%となっている。

図 3 5 睡眠の質の状況（20 歳以上、男女別）

問：睡眠の質についておたずねします。あなたはこの 1 か月間に、次のようなことが週 3 回以上ありましたか。  
 あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

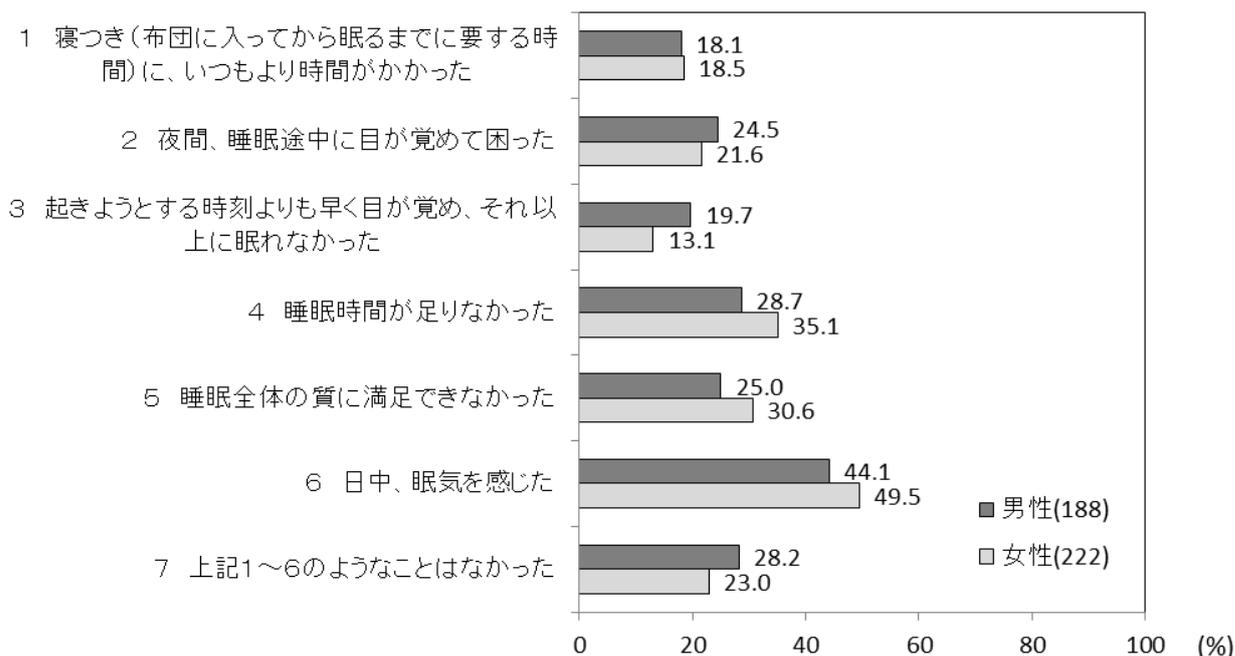


表 9 睡眠の質の状況（20 歳以上、性・年齢階級別）

		総数		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	1 寝つき(布団に入ってから眠るまでに要する時間)に、いつもより時間がかかった	34	18.1	5	20.8	6	22.2	6	19.4	5	21.7	6	15.4	6	13.6
	2 夜間、睡眠途中で目が覚めて困った	46	24.5	3	12.5	5	18.5	5	16.1	5	21.7	12	30.8	16	36.4
	3 起きようとする時刻よりも早く目が覚め、それ以上に眠れなかった	37	19.7	2	8.3	3	11.1	6	19.4	7	30.4	8	20.5	11	25.0
	4 睡眠時間が足りなかった	54	28.7	11	45.8	11	40.7	16	51.6	9	39.1	6	15.4	1	2.3
	5 睡眠全体の質に満足できなかった	47	25.0	8	33.3	10	37.0	8	25.8	7	30.4	5	12.8	9	20.5
	6 日中、眠気を感じた	83	44.1	12	50.0	14	51.9	20	64.5	9	39.1	10	25.6	18	40.9
	7 上記1～6のようなことはなかった	53	28.2	7	29.2	8	29.6	4	12.9	6	26.1	14	35.9	14	31.8
	総数	188		24		27		31		23		39		44	
女性	1 寝つき(布団に入ってから眠るまでに要する時間)に、いつもより時間がかかった	41	18.5	5	22.7	9	26.5	4	10.5	6	17.6	8	18.2	9	18.0
	2 夜間、睡眠途中で目が覚めて困った	48	21.6	3	13.6	8	23.5	7	18.4	6	17.6	12	27.3	12	24.0
	3 起きようとする時刻よりも早く目が覚め、それ以上に眠れなかった	29	13.1	1	4.5	1	2.9	1	2.6	3	8.8	8	18.2	15	30.0
	4 睡眠時間が足りなかった	78	35.1	10	45.5	13	38.2	15	39.5	15	44.1	12	27.3	13	26.0
	5 睡眠全体の質に満足できなかった	68	30.6	8	36.4	11	32.4	17	44.7	12	35.3	9	20.5	11	22.0
	6 日中、眠気を感じた	110	49.5	12	54.5	16	47.1	19	50.0	14	41.2	24	54.5	25	50.0
	7 上記1～6のようなことはなかった	51	23.0	4	18.2	6	17.6	9	23.7	7	20.6	12	27.3	13	26.0
	総数	222		22		34		38		34		44		50	

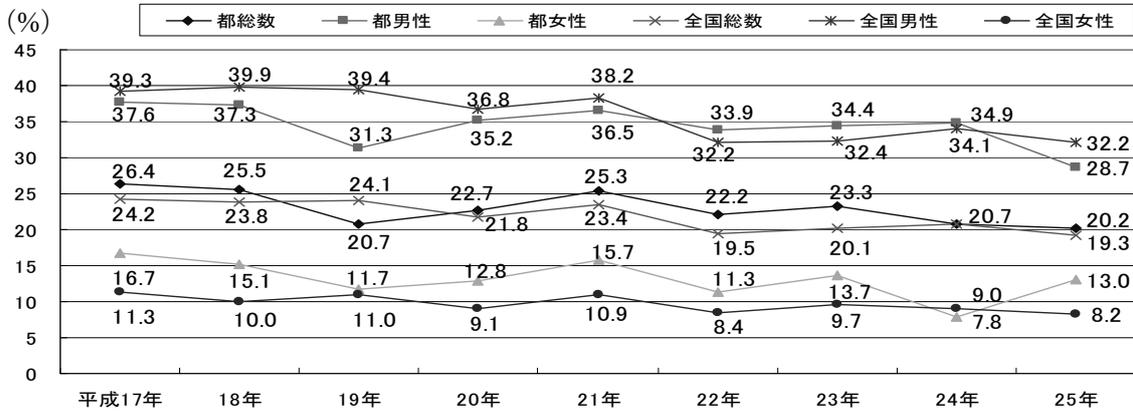
※複数回答のため、内訳合計が100%にならない。

## 5 喫煙の状況

### (1) 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性 28.7%、女性 13.0%である。

図 3 6 現在習慣的に喫煙している者の割合（20 歳以上）（平成 17 年から 25 年の年次推移）



■現在習慣的に喫煙している者：たばこを習慣的に吸っていたことがある者のうち、「この 1 か月間に毎日又はときどきたばこを吸っている」と回答した者

### (2) 禁煙する意思の有無

現在習慣的に喫煙している者で、たばこをやめたいと思う者は、男性 20.4%、女性 31.0%である。

図 3 7 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合（平成 19 年から 25 年の年次推移）

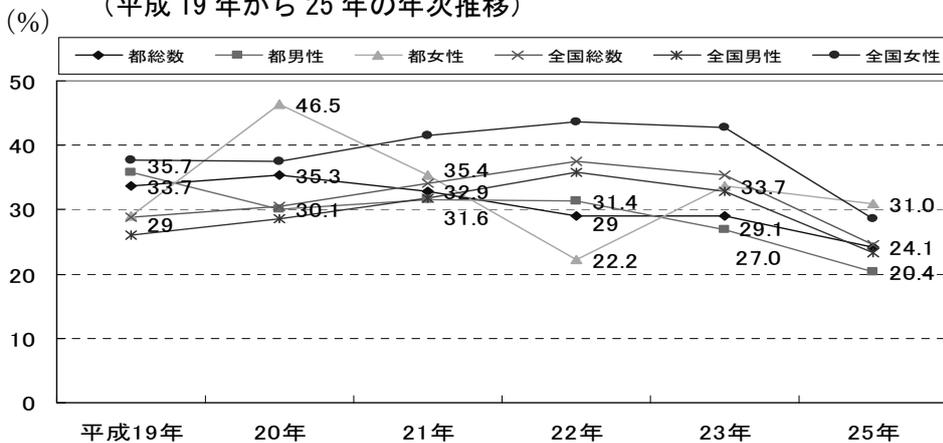
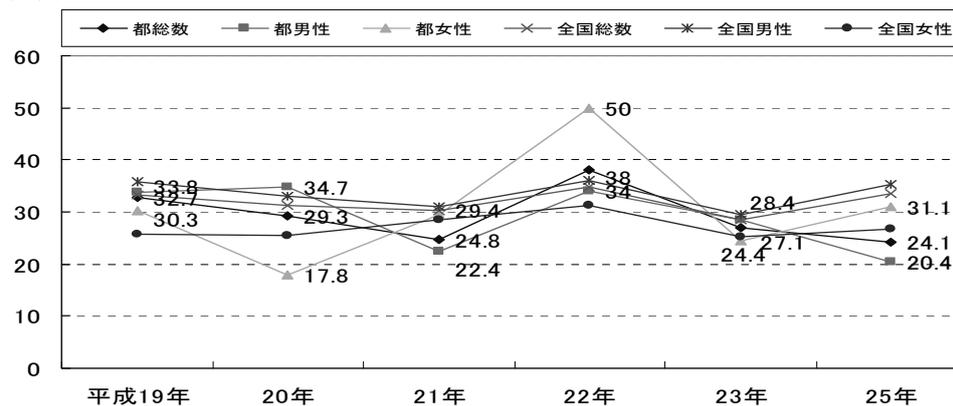


図 3 8 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこの本数を減らしたいと思う者の割合（平成 19 年から 25 年の年次推移）





## <参考資料>

《参考》東京都健康推進プラン21（第二次）における目標値と都民の結果（国民健康・栄養調査に関する抜粋）

分野	目標	分野別目標の指標	目標値 (平成34年度)	平成23年	平成24年	平成25年
栄養・食生活	適切な量と質の食事をとる人を増やす	野菜の摂取量（1日当たり）350g以上の人の割合（20歳以上）	増やす (50%)	男性30.2% 女性26.5%	男性38.7% 女性34.4%	男性35.4% 女性31.9%
		食塩の摂取量（1日当たり）8g以下の人の割合（20歳以上）	増やす	男性21.8% 女性34.4%	男性23.7% 女性35.8%	男性18.9% 女性34.0%
		果物の摂取量（1日当たり）100g未満の人の割合	減らす	男性63.1% 女性50.1%	男性61.3% 女性50.0%	男性62.8% 女性48.2%
身体活動・運動	日常生活における身体活動量（歩数）を増やす	脂肪エネルギー比率が適正な範囲内（20%以上25%未満）にある人の割合（30 - 69歳）	増やす	22.6%	26.6%	21.3%
		歩数（1日当たり）が8,000歩以上の人の割合	増やす	男性（20 - 64歳）49.5% 男性（65 - 74歳）43.0% 女性（20 - 64歳）39.8% 女性（65 - 74歳）21.4%	男性（20 - 64歳）47.4% 男性（65 - 74歳）32.4% 女性（20 - 64歳）37.1% 女性（65 - 74歳）31.9%	男性（20 - 64歳）45.7% 男性（65 - 74歳）51.4% 女性（20 - 64歳）46.7% 女性（65 - 74歳）31.6%
		歩数（1日当たり）が下位25%に属する人の平均歩数	増やす	男性（20 - 64歳）3,580歩 男性（65 - 74歳）2,268歩 女性（20 - 64歳）3,490歩 女性（65 - 74歳）1,996歩	男性（20 - 64歳）2,896歩 男性（65 - 74歳）2,309歩 女性（20 - 64歳）2,474歩 女性（65 - 74歳）2,473歩	男性（20 - 64歳）2,649歩 男性（65 - 74歳）2,472歩 女性（20 - 64歳）2,854歩 女性（65 - 74歳）3,063歩

分野	目標	分野の参考指標	平成23年	平成24年	平成25年
栄養・食生活	適切な量と質の食事をとる人を増やす	朝食の欠食の割合（20歳以上） （朝食を「週2～3日」「週4～5日」「ほとんど」食べない人） ① 肥満※の人の割合 男性（20 - 69歳）女性（40 - 69歳） ② 20歳代女性のやせ※の人の割合 ※BMI25以上 ※BMI18.5未満	17.9% ① 男性34.3% 女性14.5% ② 24.4%	— ① 男性26.4% 女性18.3% ② 25.0%	— ① 男性30.0% 女性17.9% ② 41.2%
身体活動・運動	日常生活における身体活動量（歩数）を増やす	運動習慣者※の割合（20歳以上） ※1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続しているもの ※	男性46.7% 女性33.4%	男性44.1% 女性33.6%	男性56.4% 女性59.1%
糖尿病・メタボリックシンドローム	糖尿病による合併症を発症する人の割合を減らす	適正体重を維持している人の割合 男性（20 - 69歳）女性（40 - 69歳） ※BMI18.5以上25未満 糖尿病有病者・予備群の割合（40 - 74歳） ※ 糖尿病有病者：「糖尿病が強く疑われる人」へモグロビンA1c（NGSP）が6.5%（へモグロビンA1c（JDS）が6.1%）以上、または、質問票で「現在糖尿病の治療を受けている」と答えた人 糖尿病予備群：「糖尿病の可能性を否定できない人」へモグロビンA1c（NGSP）が6.0%以上6.5%未満（へモグロビンA1c（JDS）が5.6%以上6.1%未満）で、「糖尿病が強く疑われる人」以外の人	男性63.5% 女性76.6%	男性69.4% 女性66.3%	男性65.4% 女性66.3% （有病者） 男性13.2% 女性11.1% （予備群） 男性2.6% 女性5.6%

