

東京都民の健康・栄養状況

(平成26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28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31.3%、女性36.1%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62.7%、女性58.0%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26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28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	18
2 昼食の外食率	19
3 食品の選択に関する状況	20

第3章 身体状況

1 肥満及びやせの状況	22
2 BMI と腹囲計測による肥満の状況	23
3 メタボリックシンドロームの状況	24
4 血圧の状況	25
5 糖尿病の状況	26
6 脂質異常症の状況	27

第4章 運動習慣の状況

1 運動の状況	28
2 歩数	29

第5章 生活習慣の状況

1 睡眠に関する状況	30
------------	----

2 飲酒・喫煙に関する状況	31
3 歯・口腔の健康に関する状況	33
4 健診の受診状況	34

<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）	36
--	----

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)	41
【第1表の2】栄養素等摂取量(男・年齢階級別)	42
【第1表の3】栄養素等摂取量(女・年齢階級別)	43
【第2表の1】食品群別摂取量(都・年齢階級別)	44
【第2表の2】食品群別摂取量(男・年齢階級別)	45
【第2表の3】食品群別摂取量(女・年齢階級別)	46
【第3表の1～6】食品群別栄養素等摂取量(都)	47
【第4表の1～6】栄養素等摂取量食品群別寄与率(都)	53

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)	59
【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)	59
【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)	60
【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)	60

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)	61
【第7表】BMIの平均値及び標準偏差(性・年齢階級別) (妊婦除外)	62
【第8表】BMIの分布(性別・15歳以上) (妊婦除外)	62
【第9表】BMIの状況(性・年齢階級別) (妊婦除外)	63
【第10表】腹囲の区分(性・年齢階級別) (妊婦除外)	64
【第11表】BMI・腹囲の区分(性・年齢階級別) (妊婦除外)	64
【第12表の1】血圧の状況(性・年齢階級別) (妊婦除外)	65
【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)	65
【第13表の1】ヘモグロビンA1cの分布(性、年齢階級別)	66
【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)	67
【第14表の1】血清総コレステロール値の分布(性・年齢階級別)	68

【第14表の2】血清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)	68
【第15表の1】血清HDL-Cコレステロール値の分布(性・年齢階級別)	69
【第15表の2】血清HDL-C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)	69
【第16表の1】血清LDL-Cコレステロール値の分布(性・年齢階級別)	70
【第16表の2】血清LDL-C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)	72
【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)	73
【第19表】歩行数の平均値及び標準偏差(性・年齢階級別)	74
【第20表】歩行数の分布(性・年齢階級別)	74

4 生活習慣調査の結果

【第21表の1】食品を選択する際に重視する点(性・年齢階級別)	75
【第21表の1】経済的な理由による食物の購入状況(性・年齢階級別)	75
【第21表の1】睡眠時間(性・年齢階級別)	75
【第21表の1】睡眠の状況(性・年齢階級別)	75
【第21表の1】喫煙の状況(性・年齢階級別)	75
【第21表の2】喫煙本数(性・年齢階級別)	76
【第21表の2】禁煙する意志の有無(性・年齢階級別)	76
【第21表の2】歯の本数(性・年齢階級別)	76
【第21表の3】歯ぐきの状況(性・年齢階級別)	77
【第21表の3】飲酒の状況(性・年齢階級別)	77
【第21表の3】健診の受診状況(性・年齢階級別)	77
【第21表の3】所得の状況(性・年齢階級別)	77

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)	78
【第23表】たんぱく質摂取量の分布(性・年齢階級別)	78
【第24表】動物性たんぱく質摂取量の分布(性・年齢階級別)	78
【第25表】脂質摂取量の分布(性・年齢階級別)	79
【第26表】動物性脂質摂取量の分布(性・年齢階級別)	79
【第27表】脂肪エネルギー比率の分布(性・年齢階級別)	79
【第28表】炭水化物摂取量の分布(性・年齢階級別)	80
【第29表】食塩摂取量の分布(性・年齢階級別)	80
【第30表】カリウム摂取量の分布(性・年齢階級別)	80
【第31表】カルシウム摂取量の分布(性・年齢階級別)	81

【第 32 表】 マグネシウム摂取量の分布(性・年齢階級別)	81
【第 33 表】 リン摂取量の分布(性・年齢階級別)	81
【第 34 表】 鉄摂取量の分布(性・年齢階級別)	82
【第 35 表】 亜鉛摂取量の分布(性・年齢階級別)	82
【第 36 表】 銅摂取量の分布(性・年齢階級別)	82
【第 37 表】 ビタミン A 摂取量の分布(性・年齢階級別)	83
【第 38 表】 ビタミン D 摂取量の分布(性・年齢階級別)	83
【第 39 表】 ビタミン E 摂取量の分布(性・年齢階級別)	83
【第 40 表】 ビタミン K 摂取量の分布(性・年齢階級別)	84
【第 41 表】 ビタミン B ₁ 摂取量の分布(性・年齢階級別)	84
【第 42 表】 ビタミン B ₂ 摂取量の分布(性・年齢階級別)	84
【第 43 表】 ナイアシン摂取量の分布(性・年齢階級別)	85
【第 44 表】 ビタミン B ₆ 摂取量の分布(性・年齢階級別)	85
【第 45 表】 ビタミン B ₁₂ 摂取量の分布(性・年齢階級別)	85
【第 46 表】 葉酸摂取量の分布(性・年齢階級別)	86
【第 47 表】 パントテン酸摂取量の分布(性・年齢階級別)	86
【第 48 表】 ビタミン C 摂取量の分布(性・年齢階級別)	86
【第 49 表】 コレステロール摂取量の分布(性・年齢階級別)	87
【第 50 表】 食物繊維総量摂取量の分布(性・年齢階級別)	87
【第 51 表】 水溶性食物繊維摂取量の分布(性・年齢階級別)	87
【第 52 表】 不溶性食物繊維摂取量の分布(性・年齢階級別)	88
【第 53 表】 n - 3 系脂肪酸摂取量の分布(性・年齢階級別)	88
【第 54 表】 n - 6 系脂肪酸摂取量の分布(性・年齢階級別)	88
【第 55 表】 たんぱく質エネルギー比率の分布(性・年齢階級別)	89
【第 56 表】 炭水化物エネルギー比率の分布(性・年齢階級別)	89

IV 調査票様式等

1 身体状況調査票	93
2 栄養摂取状況調査票	94
3 生活習慣調査票	96
4 栄養摂取状況調査票の書き方	98

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26年国民健康・栄養調査地区（全国300単位区）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36単位区内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(単位区)	36	28	8
世帯数(世帯)	211	143	68
世帯員数(人)	480	314	166
栄養摂取状況調査(人)1歳以上	344	242	102
身体状況調査(人)1歳以上	399	252	147
血液検査(人)20歳以上	162	109	53
生活習慣調査(人)20歳以上	406	269	137

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	344	14	15	12	22	40	37	40	81	83
身体状況調査	399	13	19	10	27	43	50	53	91	93
血液検査	162	—	—	—	6	18	17	19	46	56
生活習慣調査	406	—	—	—	30	50	64	54	108	100

(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	155	8	8	5	9	15	17	17	36	40
身体状況調査	184	8	9	5	11	18	24	24	42	43
血液検査	64	—	—	—	2	6	7	6	18	25
生活習慣調査	188	—	—	—	12	22	31	25	52	46

(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	189	6	7	7	13	25	20	23	45	43
身体状況調査	215	5	10	5	16	25	26	29	49	50
血液検査	98	—	—	—	4	12	10	13	28	31
生活習慣調査	218	—	—	—	18	28	33	29	56	54

3 調査時期及び日数

- (1) 栄養摂取状況調査 平成26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26年11月中の1日
- (3) 生活習慣調査 平成26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94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93頁参照）

調査項目は、表3のとおりである。問診は、服薬状況、糖尿病診断の有無、糖尿病治療の有無、医師等からの運動禁止の有無、運動習慣について行った。

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	○	○	○	○	○	○

(3) 生活習慣調査（調査票様式96頁参照）

食生活、身体活動、休養（睡眠）、飲酒、歯の健康等に関する生活習慣全般を把握した。

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。

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） (チ) 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。

(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。

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26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	120~129	かつ/または		80~84
正常高値血圧	130~139	かつ/または		85~89
I度高血圧	140~159	かつ/または		90~99
II度高血圧	160~179	かつ/または		100~109
III度高血圧	≥180	かつ/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)²」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6.0%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 A1 c 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60g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、7.5mg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0.80mg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26年 (2014)	平成25年 (2013)	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)	1867	1,913	1,898	1,860	1,908	2,074	1,919	2,039	2,133	2,108
総たんぱく質(g)	66.9	70.4	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)	35.1	38.1	37.8	38.9	40.7	43.4	40.3	40.1	39.6	39.0
総脂質(g)	59.4	59.0	58.1	54.2	59.2	62.9	57.2	58.8	65.4	60.0
動物性脂質(g)	27.8	30.9	29.7	26.8	29.6	28.4	26.1	25.4	29.4	29.1
炭水化物(g)	248.1	258.0	257.6	256.3	254.0	278.0	260.0	282.0	301.0	309.0
カルシウム(mg)	516	510	521	535	542	613	536	500	615	556
鉄(mg)	7.5	7.6	7.7	8.4	11.1	12.0	11.0	10.9	11.4	13.5
ビタミンA(μgRE)	555	519	584	600	881	980	879	798	834	544
ビタミンB1(mg)	0.80	0.93	2.05	1.31	1.17	1.20	1.09	1.20	1.25	1.24
ビタミンB2(mg)	1.12	1.21	1.77	1.48	1.38	1.41	1.19	1.17	1.34	1.29
ビタミンC(mg)	98	100	158	139	127	138	120	119	135	146
総食物繊維(g)	14.9	14.8	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)	10.9	10.7	10.1	11.2	-	-	-	-	-	-
食塩相当量(g)	9.4	10.2	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(%)	14.5	14.8	14.7	15.4	15.9	15.9	16.2	15.2	14.9	14.6
脂肪エネルギー比(%)	28.2	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(%)	57.3	57.6	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(%)	50.3	52.5	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」

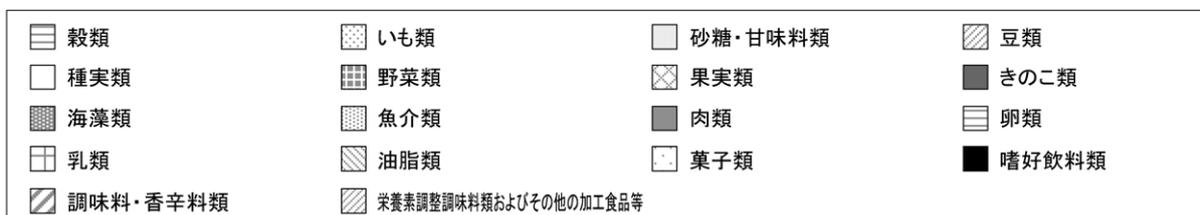
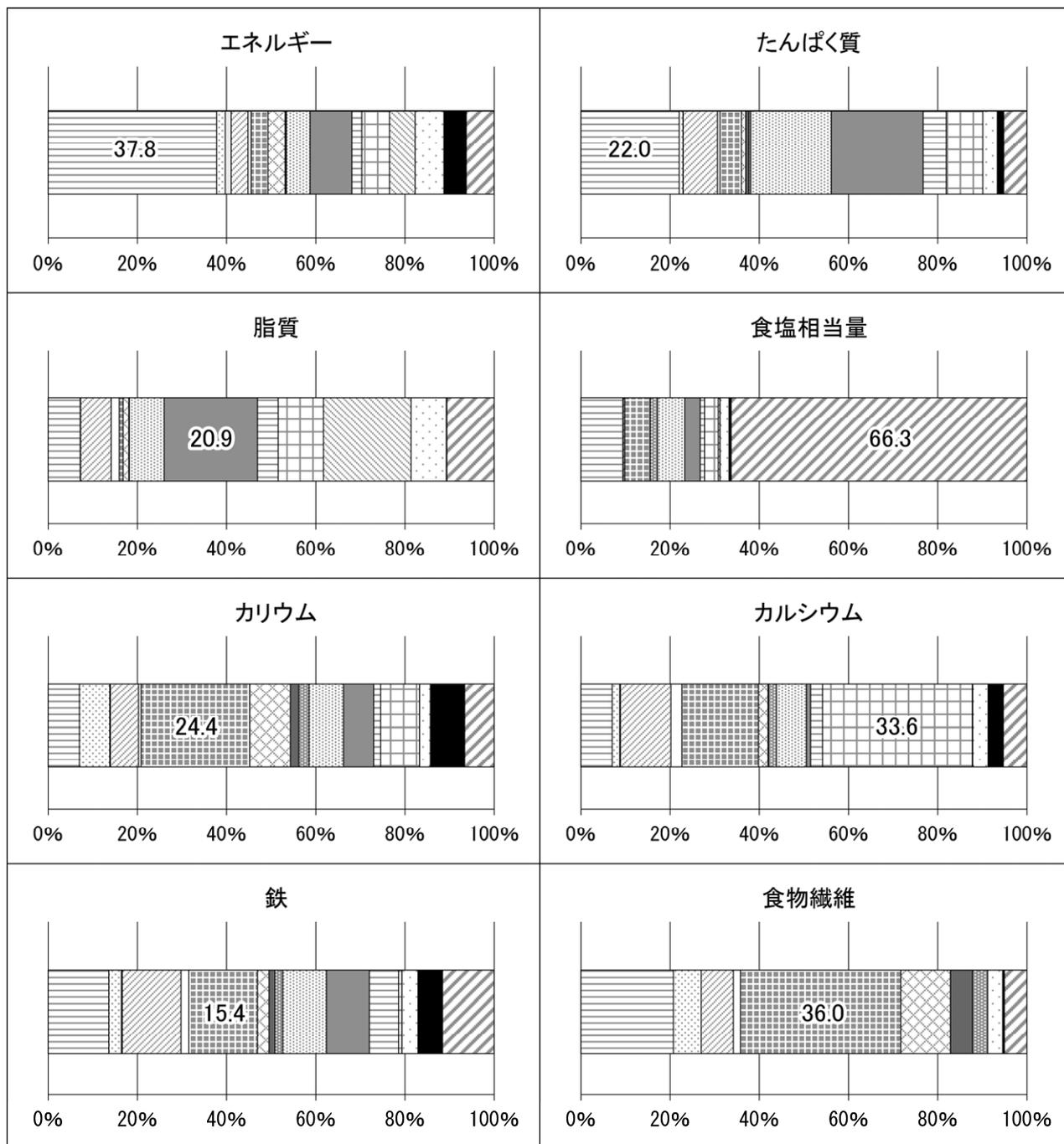
3 算出に用いた成分表は、昭和50年と55年は「三訂日本食品標準成分表」、昭和60年から「四訂日本食品標準成分表」、平成17年は「五訂日本食品標準成分表」、平成22年は「五訂増補日本食品標準成分表」、平成23年以降は「日本食品標準成分表2010」である。

(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37.8%で穀類、たんぱく質は22.0%で穀類、脂質は20.9%で肉類、食塩相当量は66.3%で調味料・香辛料類、カリウムは24.4%で野菜類、カルシウムは33.6%で乳類、鉄は15.4%で野菜類、食物繊維は36.0%で野菜類である。

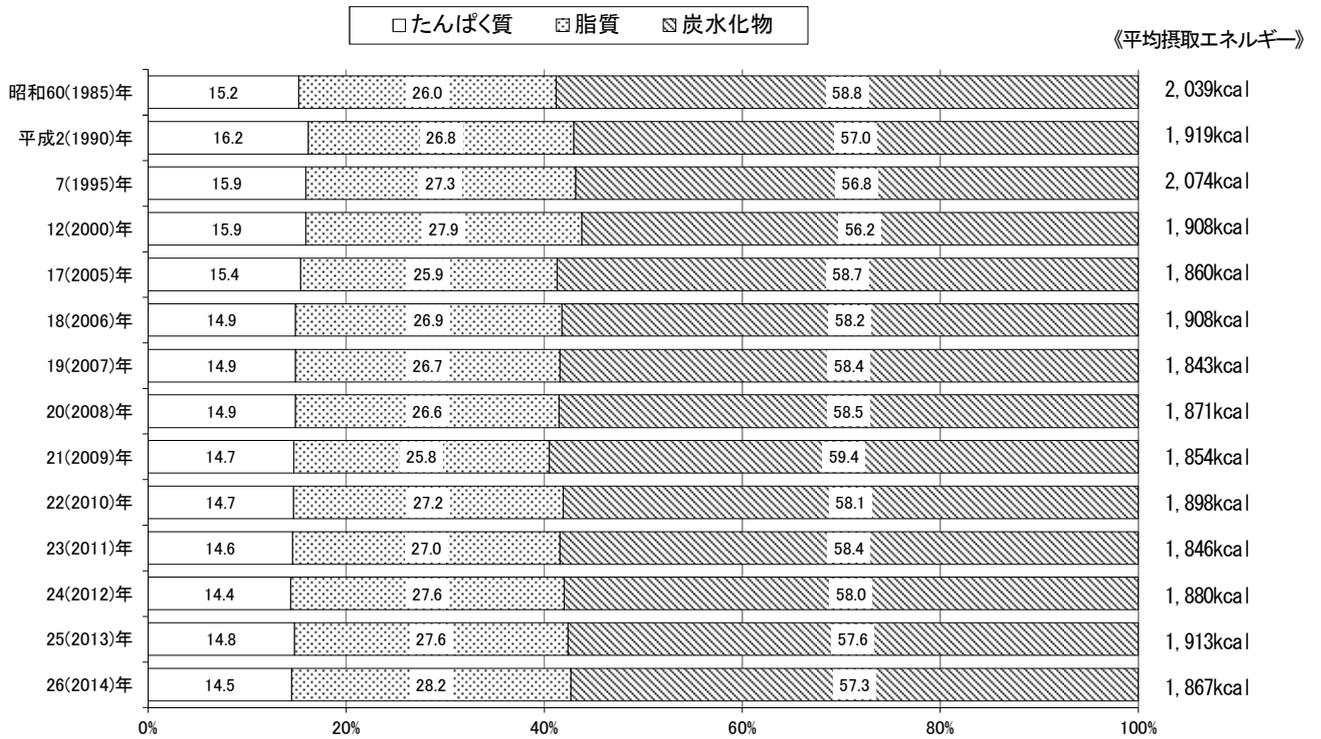
図1 主要栄養素等の食品群別構成比率（1歳以上）



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。

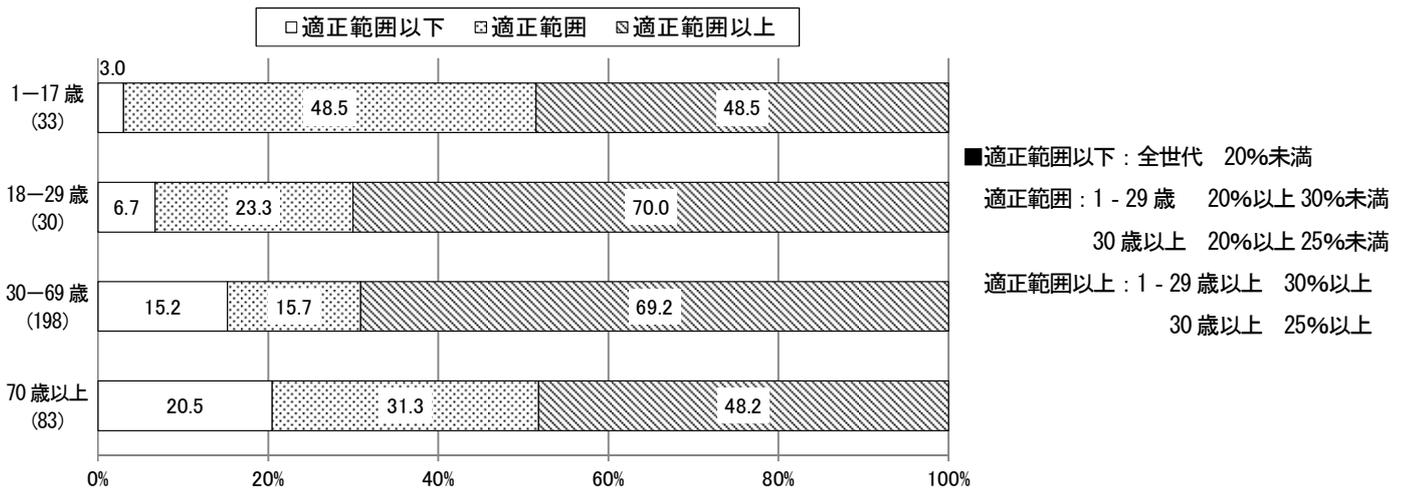
図2 エネルギーの栄養素別摂取構成比（1歳以上、年次推移）



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48.5%、18-29歳で23.3%、30-69歳で15.7%、70歳以上で31.3%である。

図3 脂肪エネルギー比率の割合（1歳以上、男女計）



*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10.2g、女性8.7gである。年齢階級別にみると、男性では7～14歳で11.6g、女性では15～19歳で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22.2%、次いで塩、味噌の順である。

食塩摂取量の目標量8.0g以下に達している割合は、男性26.9%、女性45.0%である。食塩摂取量の分布をみると、男性、女性いずれも5g以上10g未満が最も多く53.0%、59.2%である。

図4 食塩摂取量の平均値（1歳以上、性・年齢階級別）

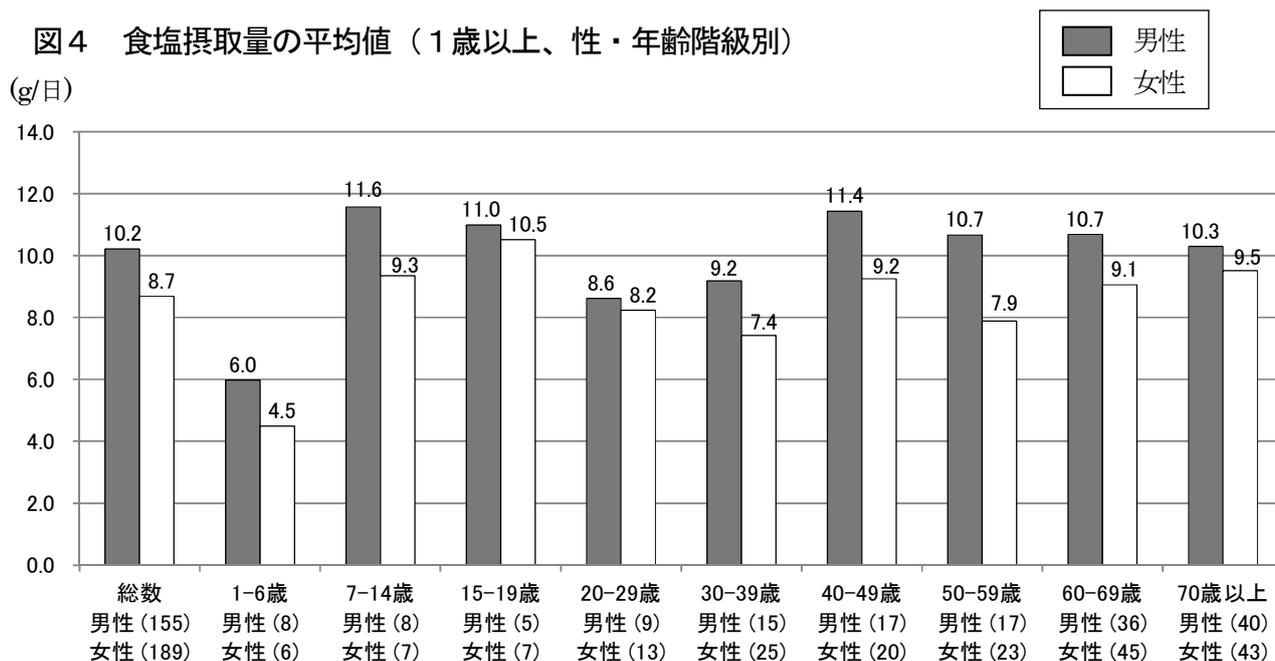
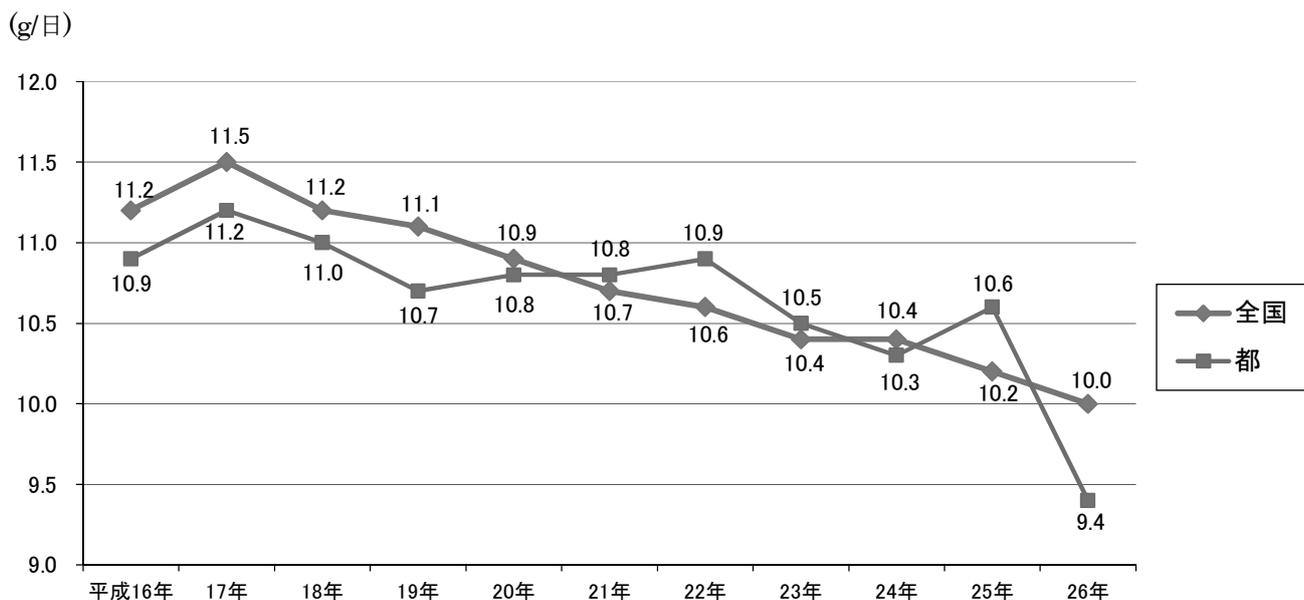


図5 食塩摂取量の平均値（20歳以上、年次推移）



■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（1歳以上、男女計）

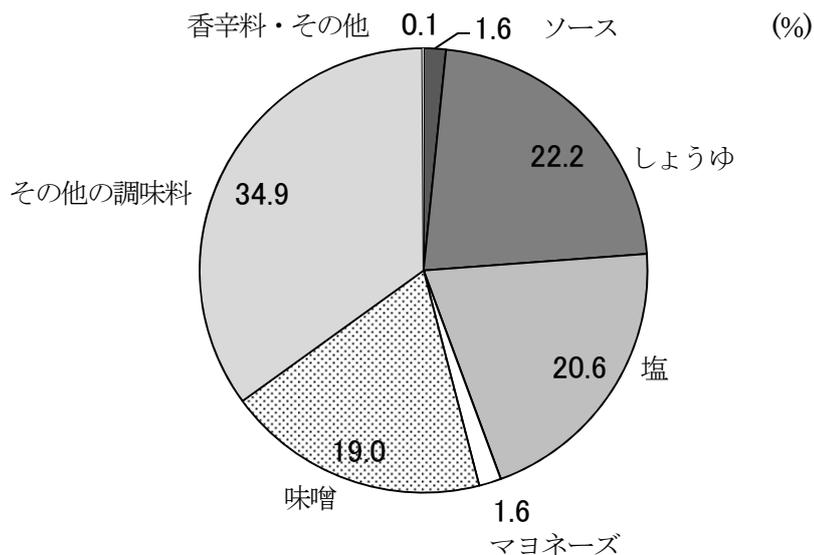
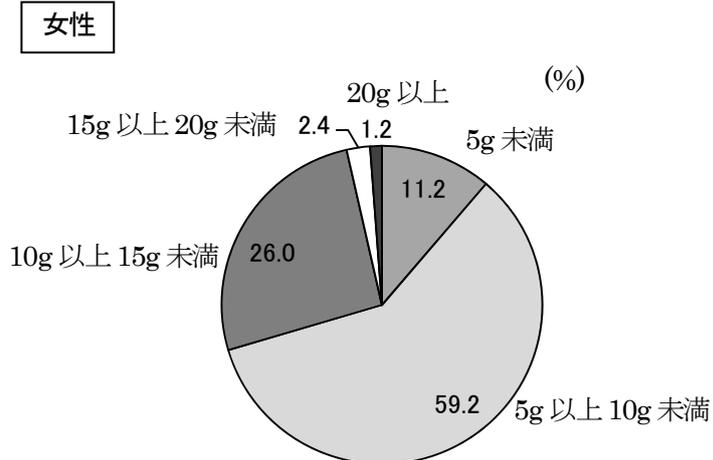
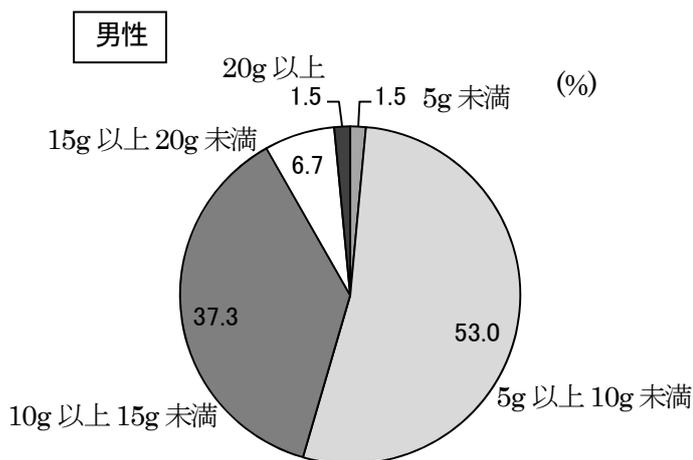


表2 食塩の摂取状況（20歳以上、性別）

男性	8.0g 以下	8.0g より多い	(再) 9.0g 未満
人	36	98	45
%	26.9	73.1	33.6

女性	8.0g 以下	8.0g より多い	(再) 7.5g 未満
人	76	93	58
%	45.0	55.0	34.3

図7 食塩摂取量の分布（20歳以上、性別）



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（1歳以上、年次推移）

食品群別	平成26年 (2014)	25年 (2013)	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	344	411	653	535	862	1206	1588	1568	2045	1711
総量	2029.2	2111.7	2005.1	2137.1	1375.5	1496.0	1,271.0	-	-	-
動物性食品	316.3	329.0	325.3	328.6	338.6	368.0	330.0			
植物性食品	1712.9	1782.7	1679.7	1808.5	1031.9	1096.0	920.0			
穀類	398.6	423.6	432.8	418.7	247.3	265.0	270.0	293.0	311.0	326.0
米・加工品	269.4	297.1	313.1	298.2	138.8	154.0	167.0	190.0	191.0	211.0
小麦・加工品	112.7	116.3	105.2	110.6	106.0	110.0	100.0	102.0	118.0	112.0
いも類	48.8	47.4	50.9	55.8	58.7	58.0	51.0	50.0	54.0	56.0
砂糖・甘味料類	6.7	7.6	6.6	6.5	9.2	11.0	9.0	11.0	12.0	14.0
豆類	62.7	57.5	47.8	60.7	67.7	72.0	61.0	59.0	59.0	63.0
種実類	2.6	2.4	1.9	1.5	2.1	3.0	1.0	-	-	-
野菜類	286.3	291.3	267.0	291.4	275.9	284.0	238.0	-	-	-
緑黄色野菜	99.9	95.9	84.4	102.2	101.5	106.0	89.0	72.0	67.0	51.0
その他の野菜	164.6	166.7	158.2	166.2	156.8	156.0	131.0	186.0	193.0	192.0
果実類	103.8	112.8	104.0	135.9	115.9	139.0	118.0	153.0	175.0	199.0
きのこ類	18.7	19.3	18.5	20.6	13.7	12.0	9.0	-	-	-
藻類	8.9	10.1	11.1	14.5	6.2	6.0	7.0	11.0	-	-
魚介類	62.9	69.9	73.4	83.9	82.9	89.0	87.0	83.0	81.0	81.0
肉類	86.6	97.6	93.3	85.3	86.7	81.0	71.0	79.0	81.0	75.0
卵類	27.4	30.8	32.2	31.2	34.7	36.0	39.0	38.0	38.0	42.0
乳類	137.7	129.0	124.8	126.9	132.8	162.0	133.0	110.0	151.0	129.0
油脂類	12.3	11.4	11.7	11.3	18.1	18.0	18.0	19.0	22.0	20.0
菓子類	36.0	31.0	29.5	28.4	23.5	27.0	15.0	22.0	30.0	29.0
嗜好飲料類	653.5	673.5	588.2	670.8	157.3	171.0	99.0	-	-	-
調味料・香辛料類	75.6	95.7	96.1	81.8	37.7	28.0	26.0	-	-	-
補助栄養素・特定保健用食品	0.0	0.6	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298.7g（男性302.0g、女性296.1g）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20歳代で177.5g、女性では30歳代で232.3g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31.3%、女性36.1%であった。

図8 野菜類摂取量の平均値（20歳以上、年齢階級別）

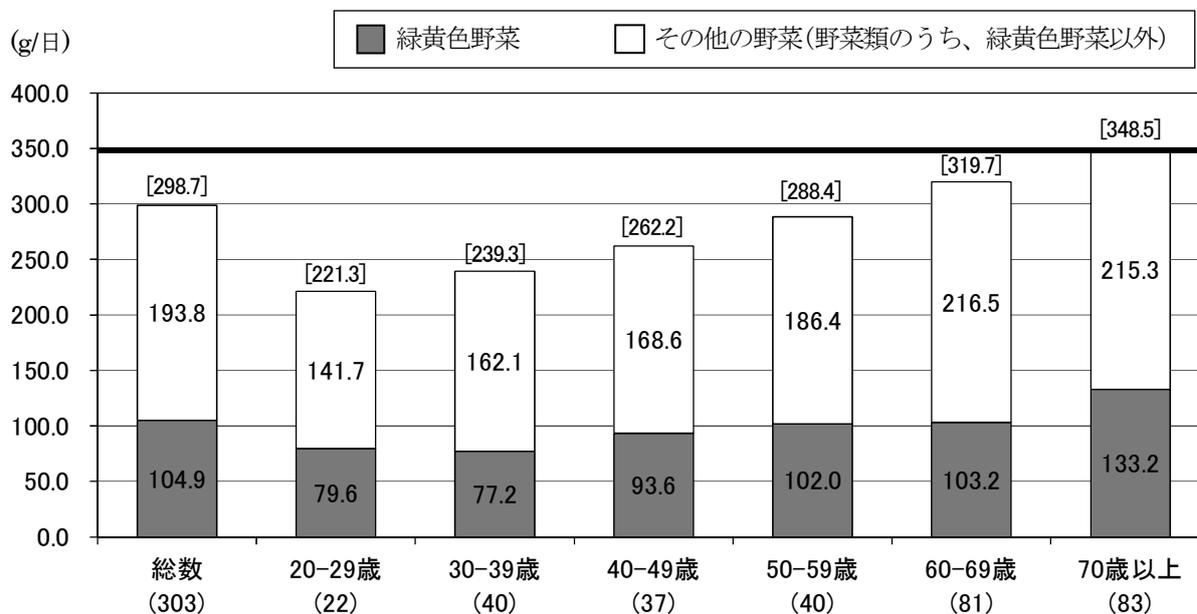
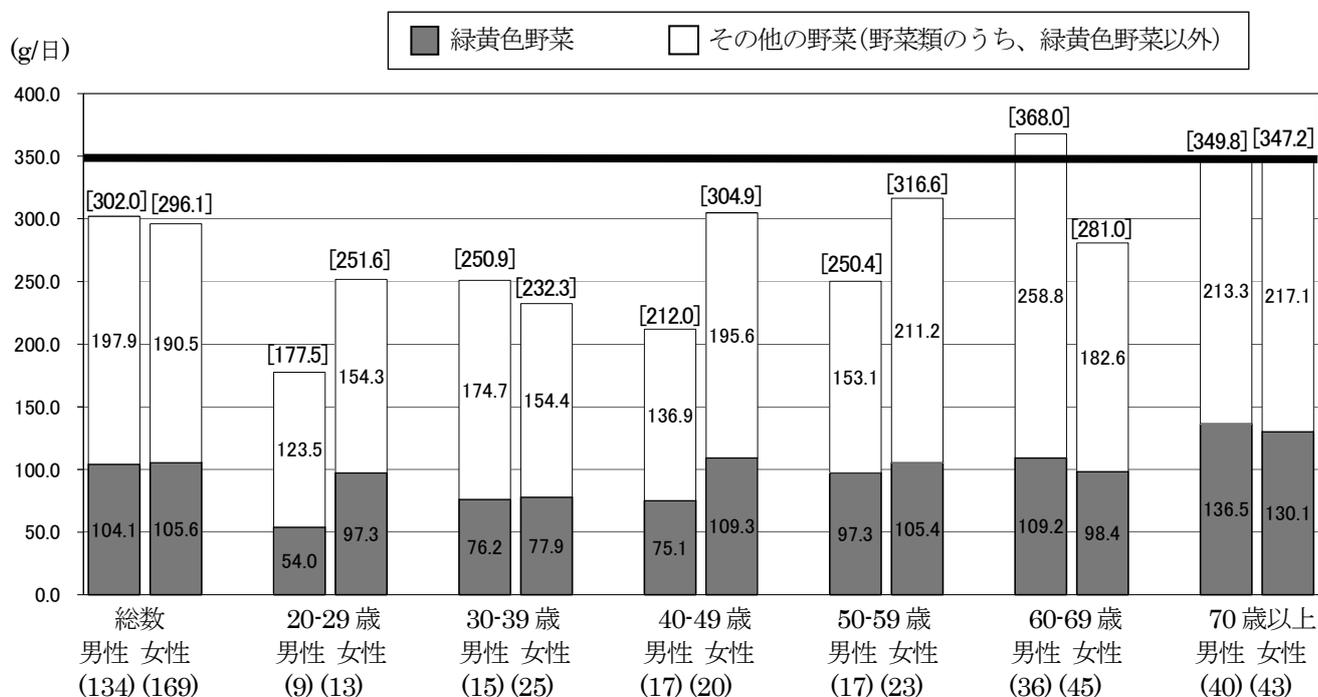


図9 野菜類摂取量の平均値（20歳以上、性・年齢階級別）



■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。

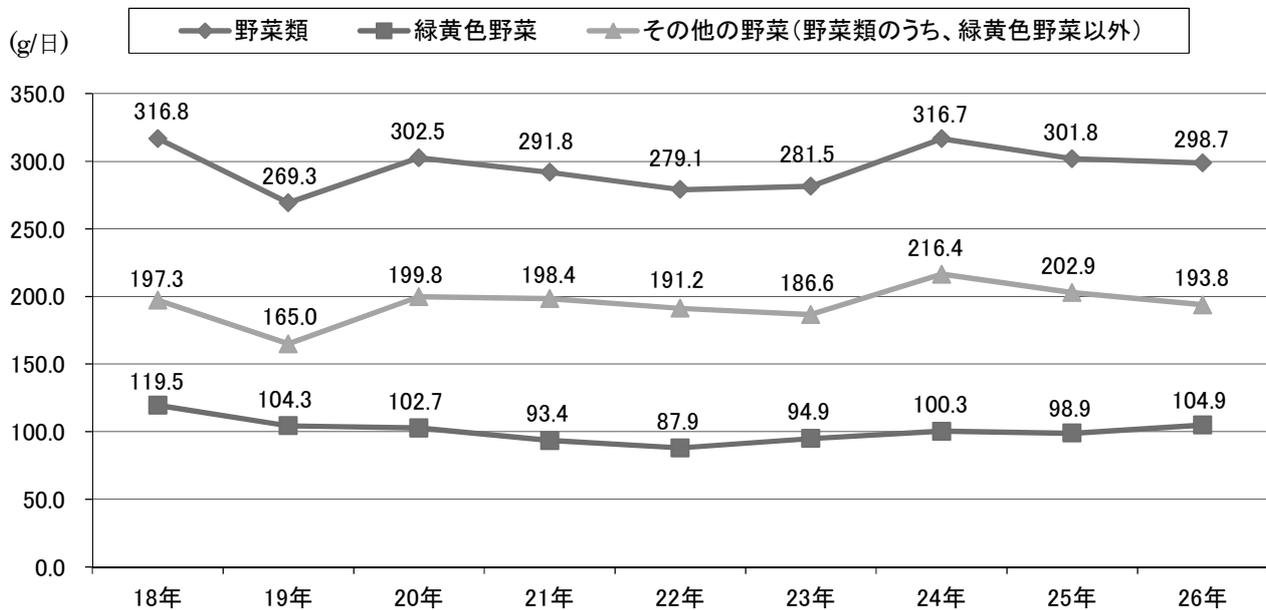
表4 野菜類の摂取状況(20歳以上、性別)

■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	6	17	25	25	19	42
	%	4.5	12.7	18.7	18.7	14.2	31.3
女性	人	7	23	26	31	21	61
	%	4.1	13.6	15.4	18.3	12.4	36.1

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10 野菜類摂取量の平均値(20歳以上、年次推移)



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106.7g（男性102.4g、女性110.1g）である。年齢階級別にみると、男性・女性ともに30歳代で最も少なく、16.7g、32.5gである。一方、男女とも70歳以上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62.7%、女性58.0%である。

図11 果物類摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)

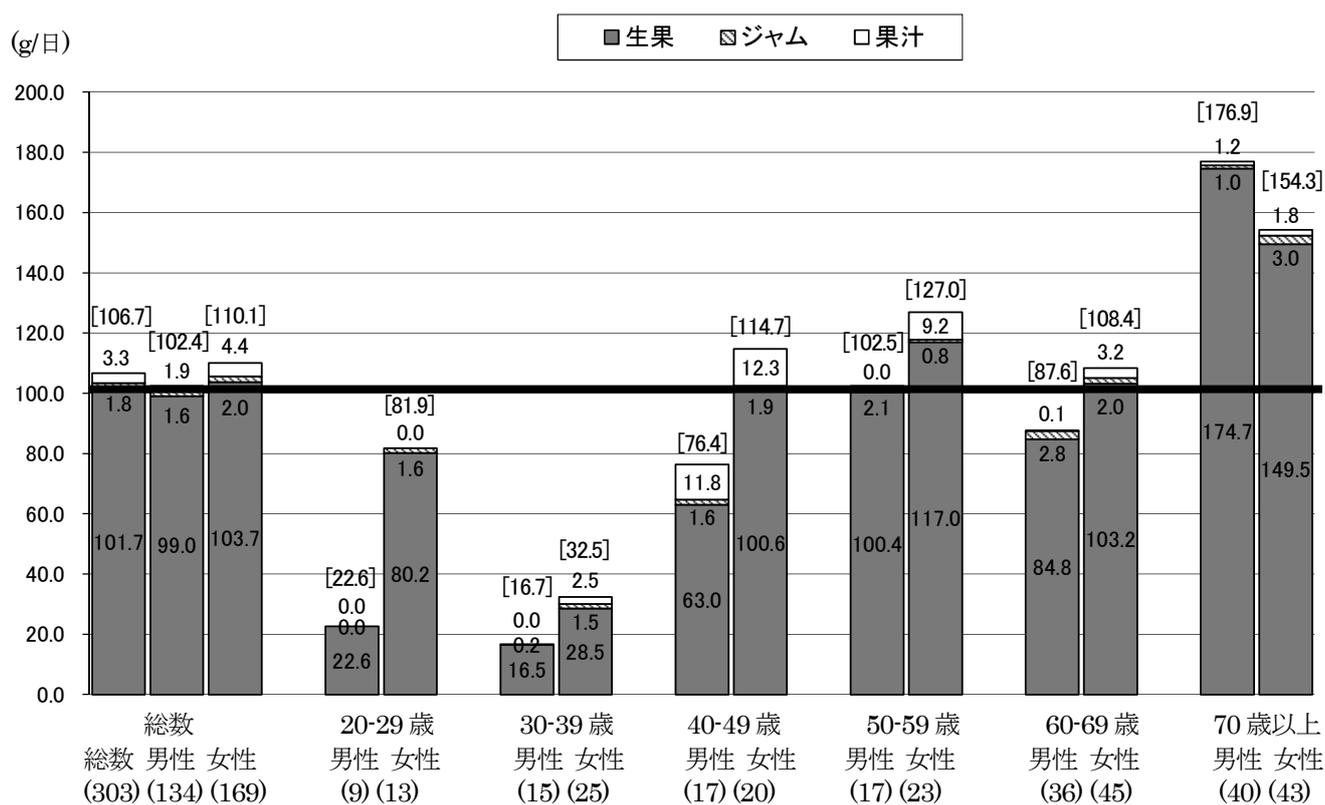


表5 果物類の摂取状況(20歳以上、性別)

		100g未満	100g以上
		男性	人 84
	%	62.7	37.3
女性	人	98	71
	%	58.0	42.0

東京都健康推進プラン21(第二次) 分野別目標の指標

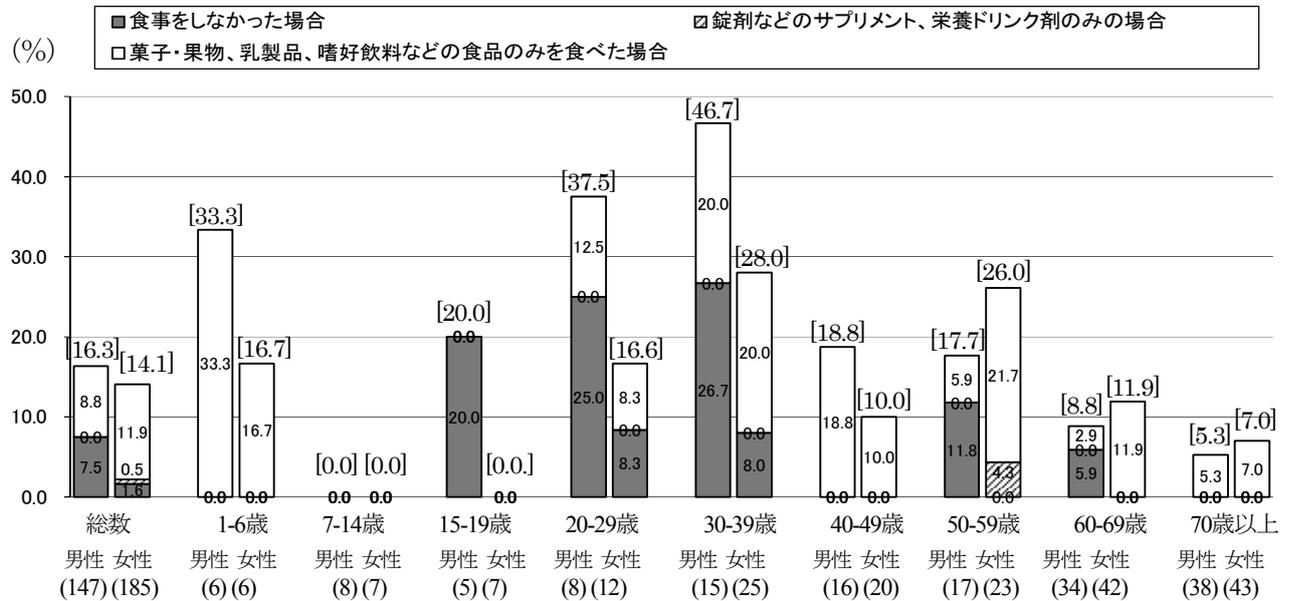
果物の摂取量(1日当たり)100g未満の人の割合(20歳以上):減らす

第2章 食事状況

1 朝食欠食の状況

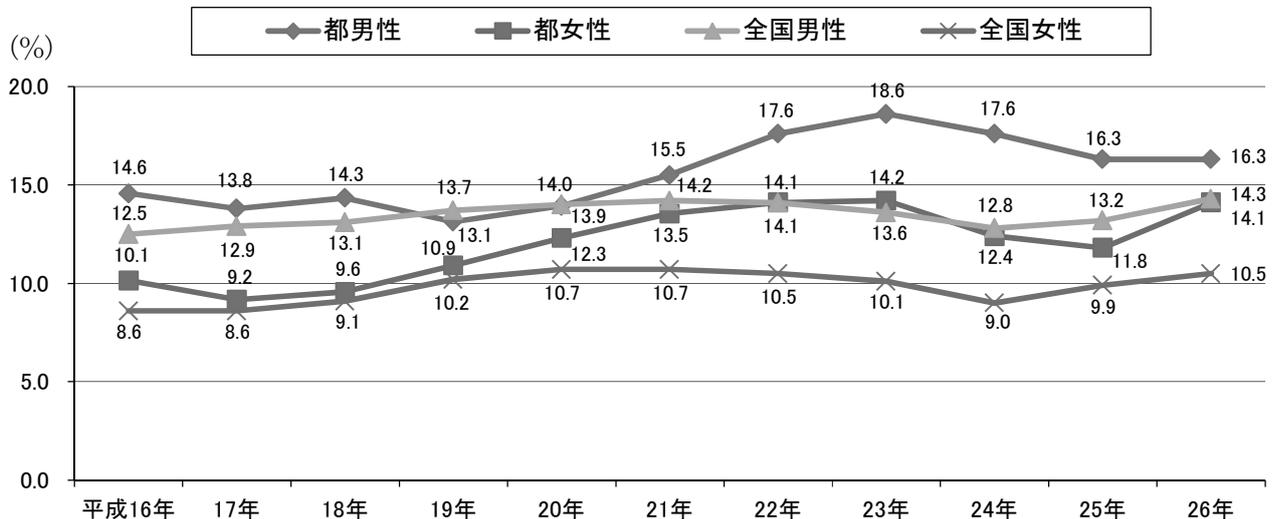
朝食を欠食している者の割合は、男性 16.3%、女性 14.1%である。年齢階級別にみると、男性、女性ともに30歳代が最も高く46.7%、28.0%である。そのうち、「食事をしなかった」者は、男性26.7%、女性8.0%であった。

図12 朝食の欠食率（1歳以上、性・年齢階級別）



■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13 朝食の欠食率（1歳以上、年次推移）



■「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26年は単年の結果である。

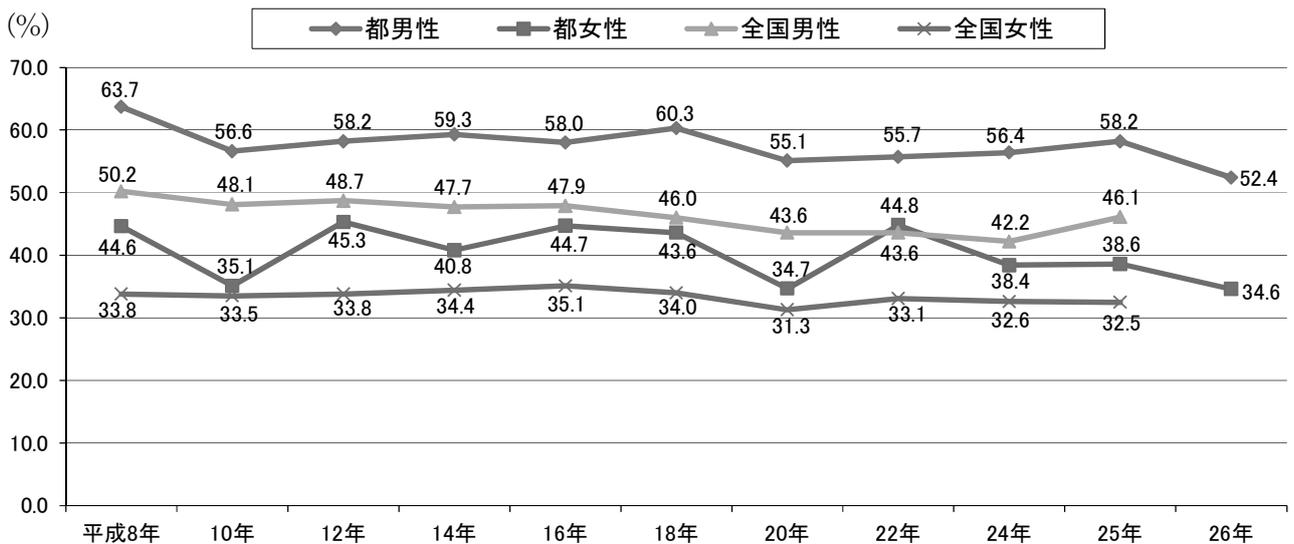
2 昼食の外食率

都民の昼食の外食率は、平成26年は男性52.4%、女性34.6%である。

表6 昼食の外食率(外食・調理済み食・給食)(1歳以上、年次推移)

	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
24年	56.4	38.4	42.2	32.6
25年	58.2	38.6	46.1	32.5
26年	52.4	34.6	—	—

図14 昼食の外食率(外食・調理済み食・給食)(1歳以上、年次推移)



- 「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。

3 食品の選択に関する状況

(1) 食品を選択する際に重視する点

食品を選択する際に重視する点として回答した者の割合が男女とも最も高かったのは「おいしさ」であり、男性 69.7%、女性 84.9%である。年齢階級別にみると、男性では 40～50 歳代及び 70 歳代で「おいしさ」と回答した者の割合が最も高く、女性では、20～50 歳代は「おいしさ」、60 歳代以上は「鮮度」と回答した者の割合が最も高い。

図 15 食品を選択する際に重視する点 (20 歳以上、性別)

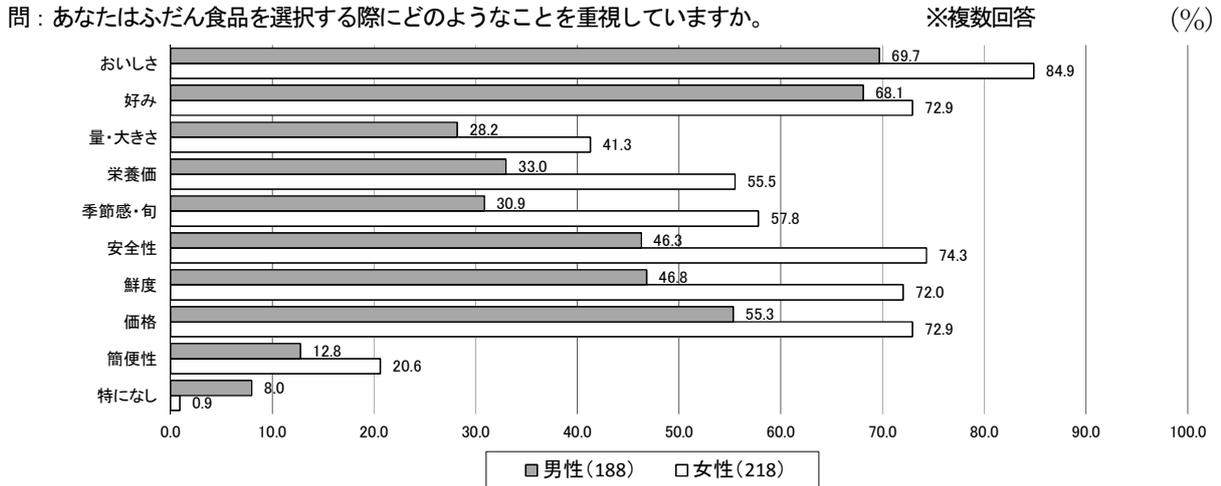


表 7 食品を選択する際に重視する点 (20 歳以上、性・年齢階級別)

		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	総数	188	100.0	12	100.0	22	100.0	31	100.0	25	100.0	52	100.0	46	100.0
	おいしさ	131	69.7	9	75.0	16	72.7	24	77.4	19	76.0	29	55.8	34	73.9
	好み	128	68.1	10	83.3	15	68.2	20	64.5	17	68.0	36	69.2	30	65.2
	量・大きさ	53	28.2	6	50.0	9	40.9	9	29.0	6	24.0	15	28.8	8	17.4
	栄養価	62	33.0	4	33.3	8	36.4	7	22.6	11	44.0	13	25.0	19	41.3
	季節感・旬	58	30.9	2	16.7	5	22.7	9	29.0	10	40.0	15	28.8	17	37.0
	安全性	87	46.3	5	41.7	9	40.9	13	41.9	14	56.0	20	38.5	26	56.5
	鮮度	88	46.8	3	25.0	12	54.5	13	41.9	10	40.0	22	42.3	28	60.9
	価格	104	55.3	8	66.7	18	81.8	17	54.8	15	60.0	26	50.0	20	43.5
	簡便性	24	12.8	3	25.0	5	22.7	4	12.9	2	8.0	3	5.8	7	15.2
	特になし	15	8.0	0	0.0	1	4.5	1	3.2	2	8.0	5	9.6	6	13.0
女性	総数	218	100.0	18	100.0	28	100.0	33	100.0	29	100.0	56	100.0	54	100.0
	おいしさ	185	84.9	18	100.0	25	89.3	31	93.9	25	86.2	43	76.8	43	79.6
	好み	159	72.9	17	94.4	24	85.7	23	69.7	19	65.5	36	64.3	40	74.1
	量・大きさ	90	41.3	11	61.1	14	50.0	12	36.4	13	44.8	20	35.7	20	37.0
	栄養価	121	55.5	3	16.7	13	46.4	20	60.6	15	51.7	33	58.9	37	68.5
	季節感・旬	126	57.8	5	27.8	11	39.3	21	63.6	19	65.5	35	62.5	35	64.8
	安全性	162	74.3	4	22.2	20	71.4	27	81.8	24	82.8	43	76.8	44	81.5
	鮮度	157	72.0	5	27.8	17	60.7	22	66.7	22	75.9	46	82.1	45	83.3
	価格	159	72.9	14	77.8	22	78.6	25	75.8	19	65.5	44	78.6	35	64.8
	簡便性	45	20.6	5	27.8	6	21.4	8	24.2	7	24.1	10	17.9	9	16.7
	特になし	2	0.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	3.6	0	0.0

※ 複数回答のため、内訳合計が 100%にならない。

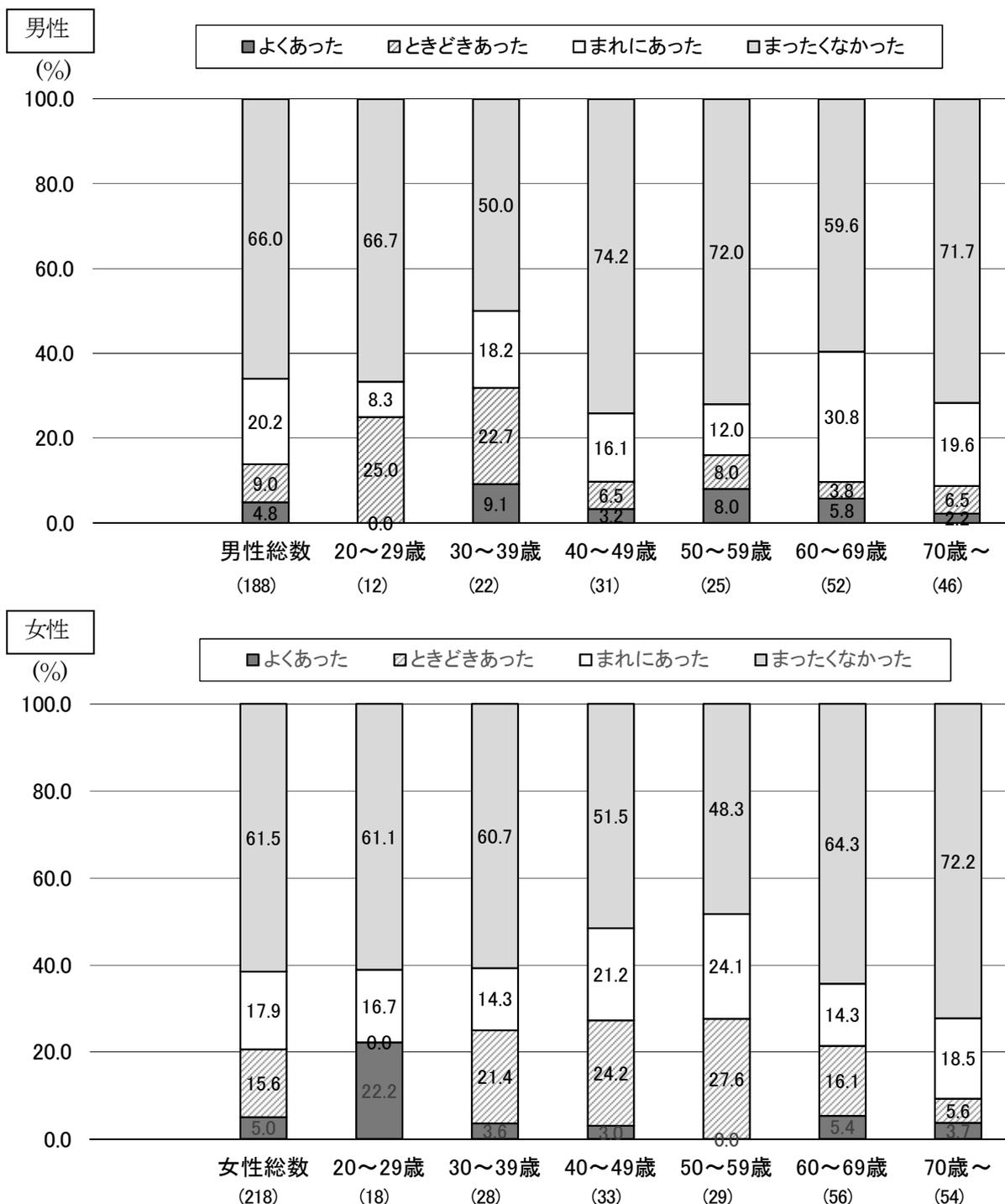
※ 網掛けは、各年代で最も多い項目。

(2) 経済的な理由による食物の購入の状況

過去1年間に、経済的な理由で食物の購入を控えた又は購入できなかった経験がある者の割合は、男性34.0%、女性38.5%である。

図16 経済的な理由で食物の購入を控えた又は購入できなかった経験
(20歳以上、性・年齢階級別)

問：あなたは過去1年間に、経済的な理由で食物（菓子、嗜好飲料を除く）の購入を控えたまたは購入できなかったことがありますか。



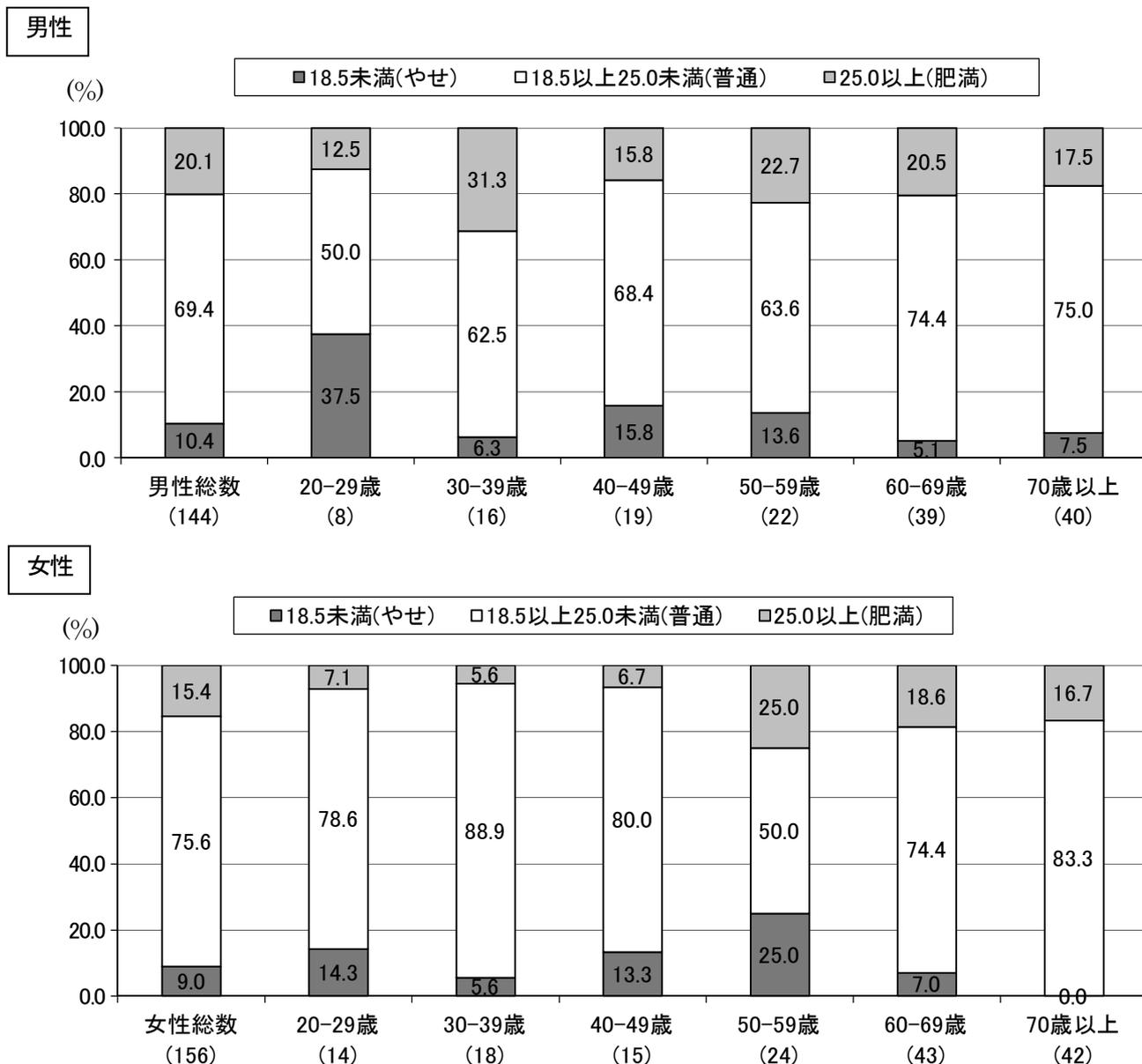
■経済的な理由で食物の購入を控えた又は購入できなかった経験がある者：
「よくあった」、「まれにあった」、「ときどきあった」と回答した者

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 20.1%、女性 15.4%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30歳代で31.3%、女性では50歳代で25.0%である。
 一方、やせの割合が最も高い年代は、男性では20歳代で37.5%、女性では50歳代で25.0%である。

図17 肥満とやせの割合（20歳以上、性・年齢階級別）（妊婦除外）



※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

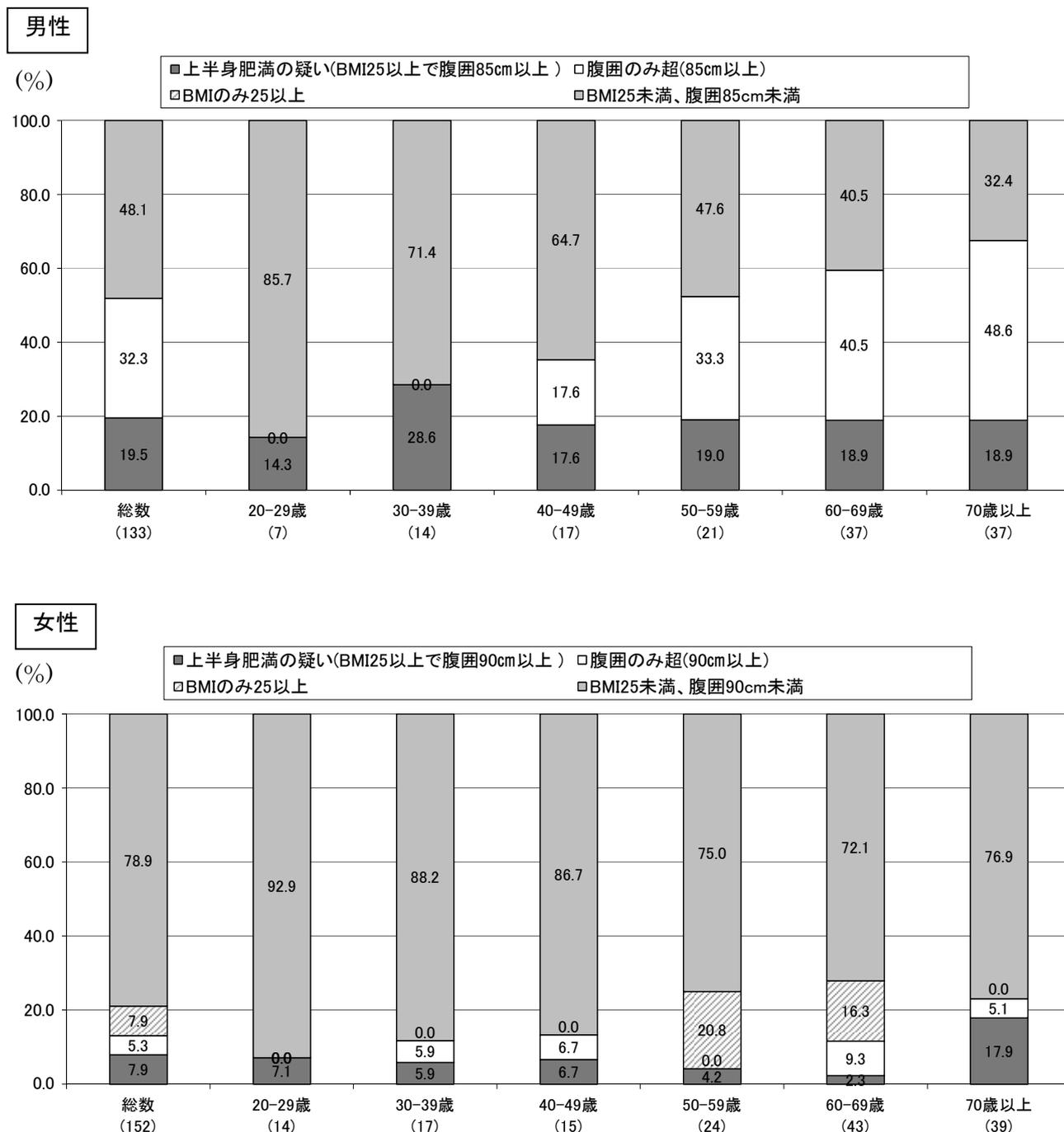
BMI < 18.5 低体重(やせ)
 18.5 ≤ BMI < 25 普通体重(正常)
 BMI ≥ 25 肥満

(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 19.5%、女性 7.9%である。

図 18 BMI と腹囲計測による肥満の状況（20 歳以上、性・年齢階級別）（妊婦除外）



■「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 cm² 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

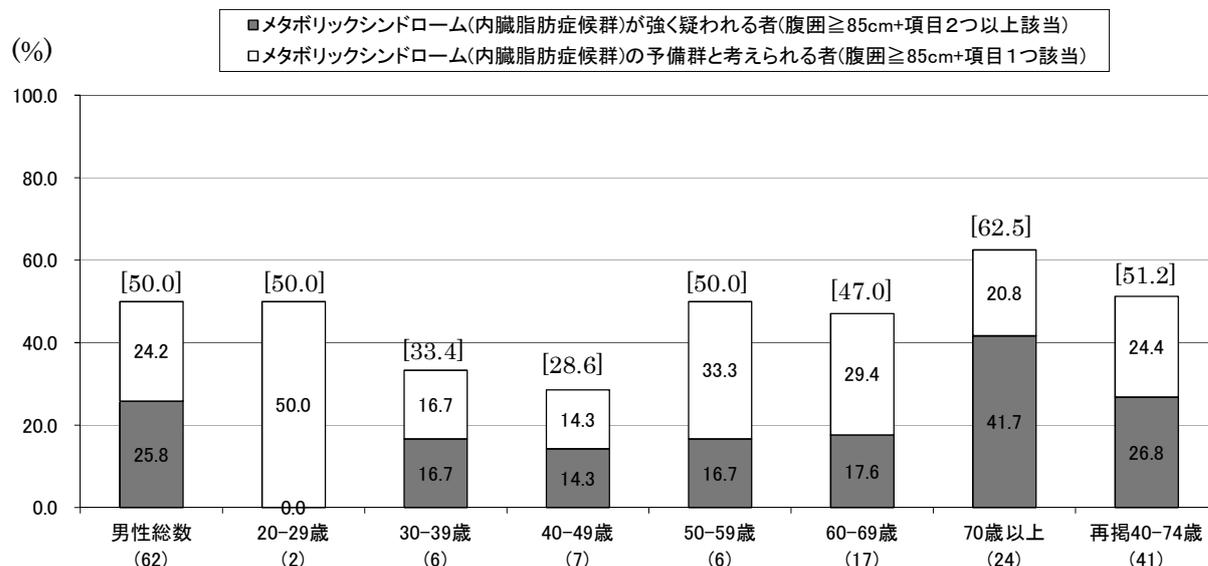
20歳以上において、メタボリックシンドロームが強く疑われる者の割合は、男性25.8%、女性8.4%、予備群と考えられる者の割合は、男性24.2%、女性3.2%である。

40-74歳でみると、強く疑われる者の割合は、男性26.8%、女性6.7%、予備群と考えられる者の割合は、男性24.4%、女性3.3%で、いずれも男性の方が高くなっている。

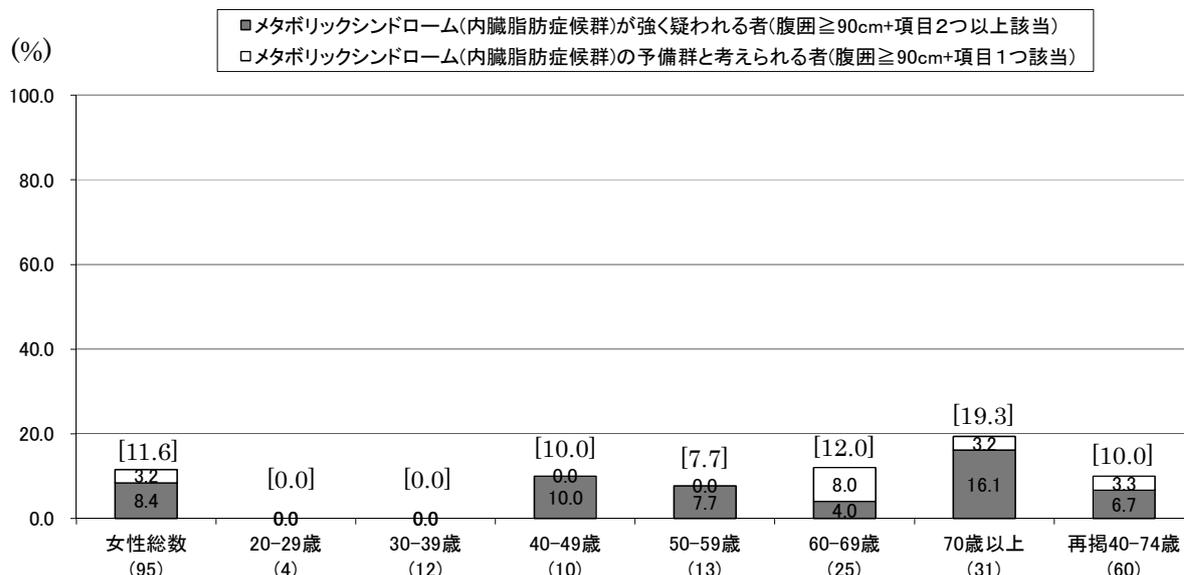
図19 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状況

(20歳以上、性・年齢階級別)(妊婦除外)

男性



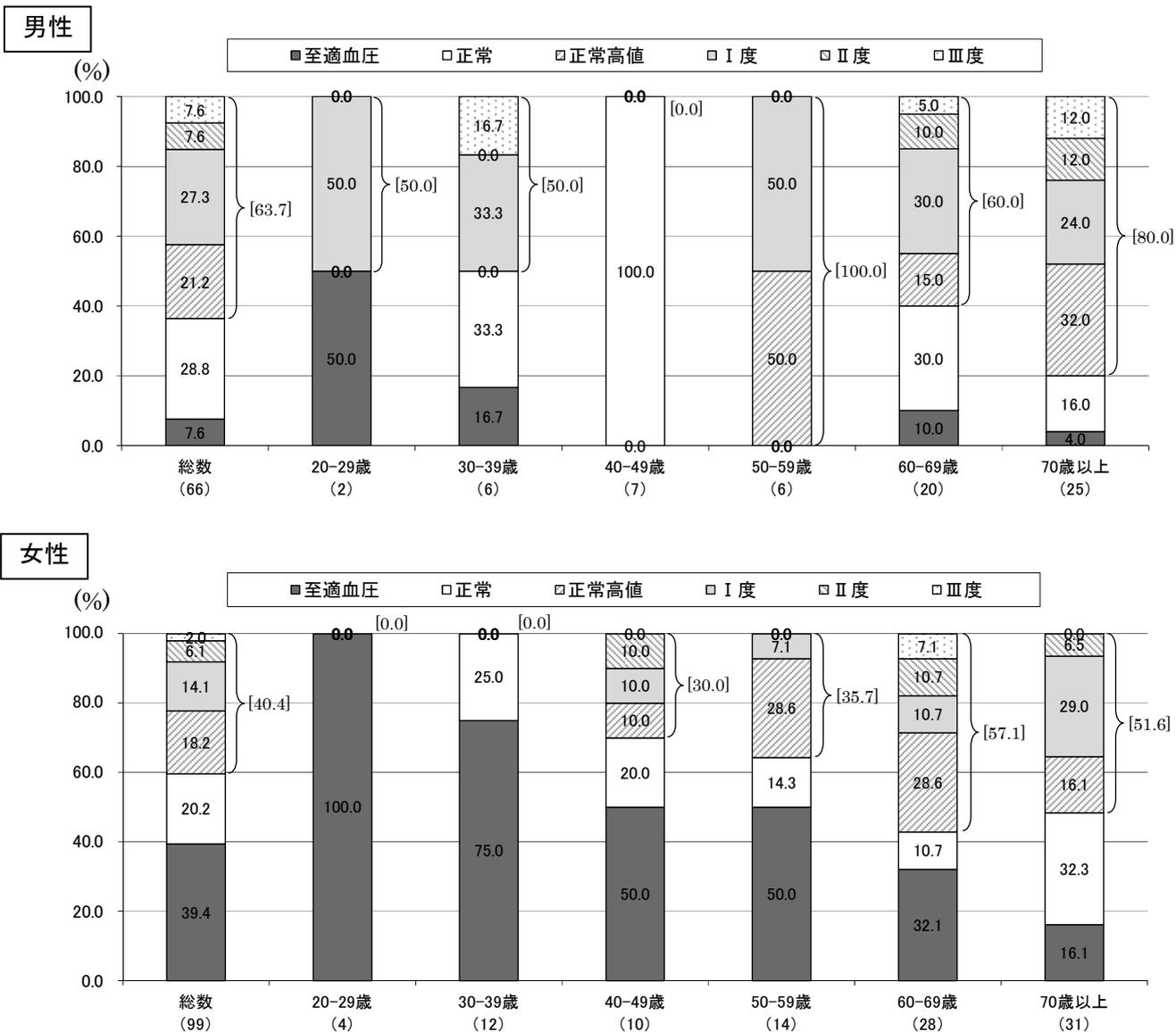
女性



4 血圧の状況

血圧の状況は、男性 63.7%、女性 40.4%で高血圧（正常高値血圧～Ⅲ度高血圧）の状況がみられた。

図20 血圧の状況(20歳以上、性・年齢階級別)

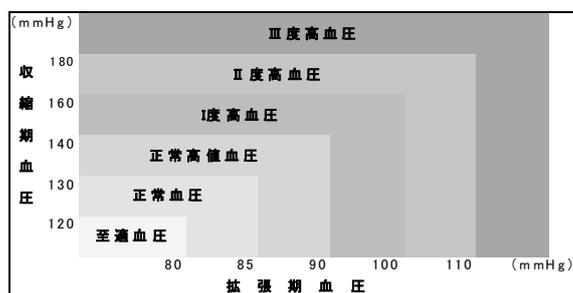


※服薬者含む。

※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 2014（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]

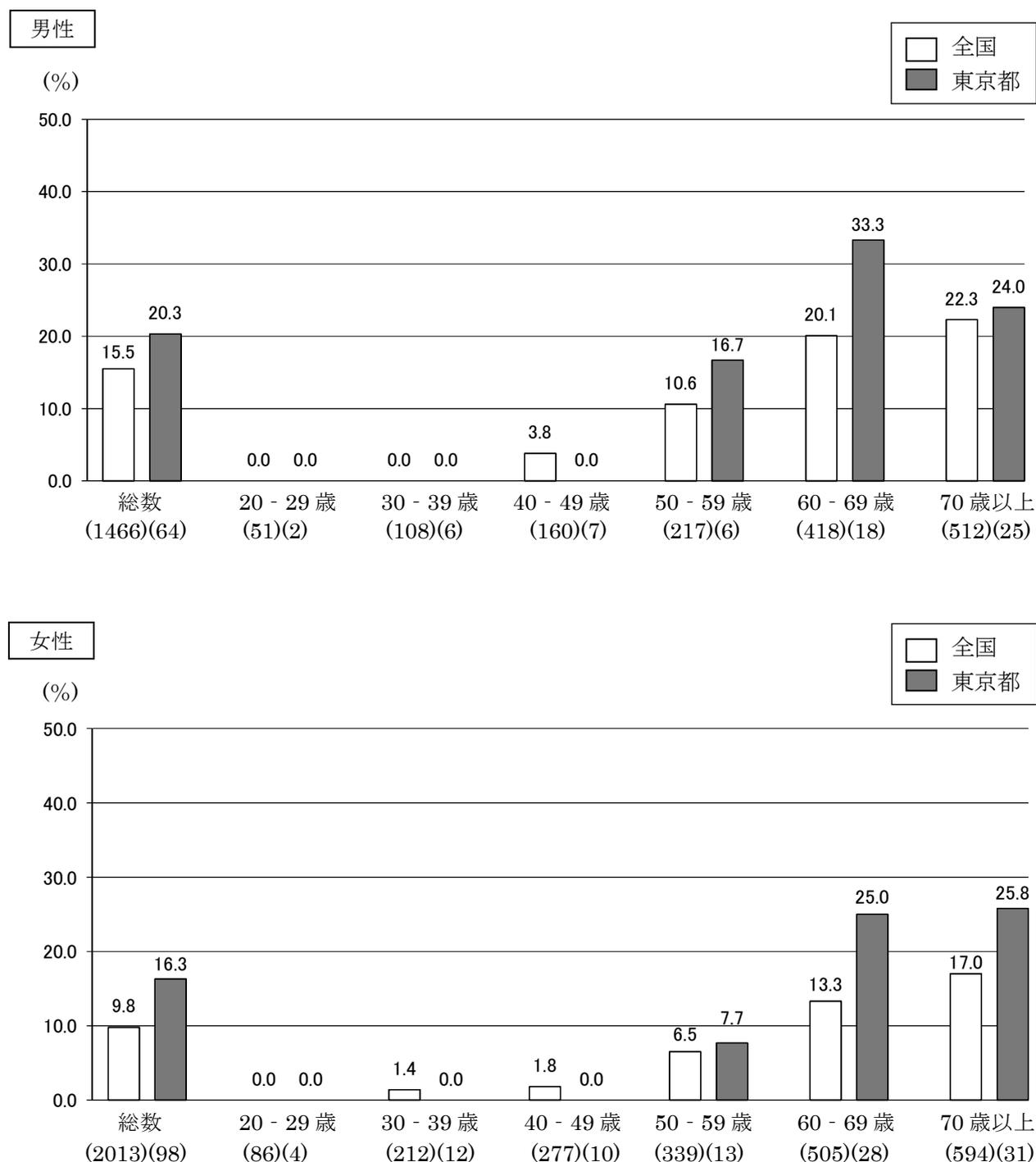


5 糖尿病の状況

(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 20.3 %、女性 16.3% である。

図 2 1 糖尿病が強く疑われる者の割合 (20 歳以上、性・年齢階級別)



■「糖尿病が強く疑われる者」：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。

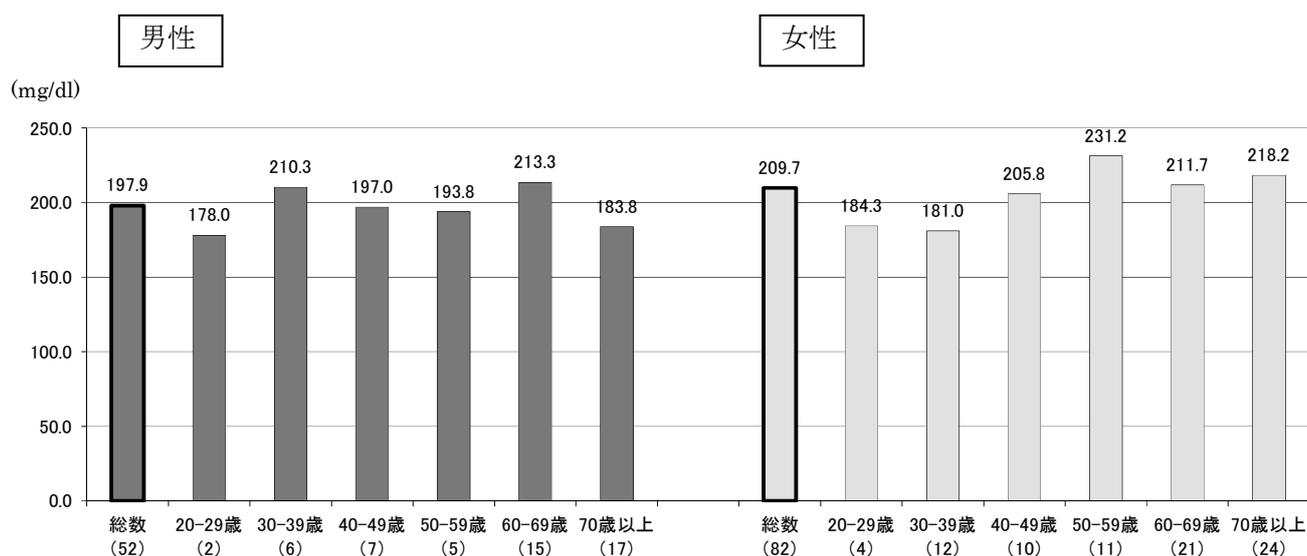
※ヘモグロビン A1c の判定は NGSP 値による。

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 197.9mg/dl、女性 209.7mg/dl である。脂質異常症が疑われる者の割合は、男性 15.4%、女性 4.9%である。

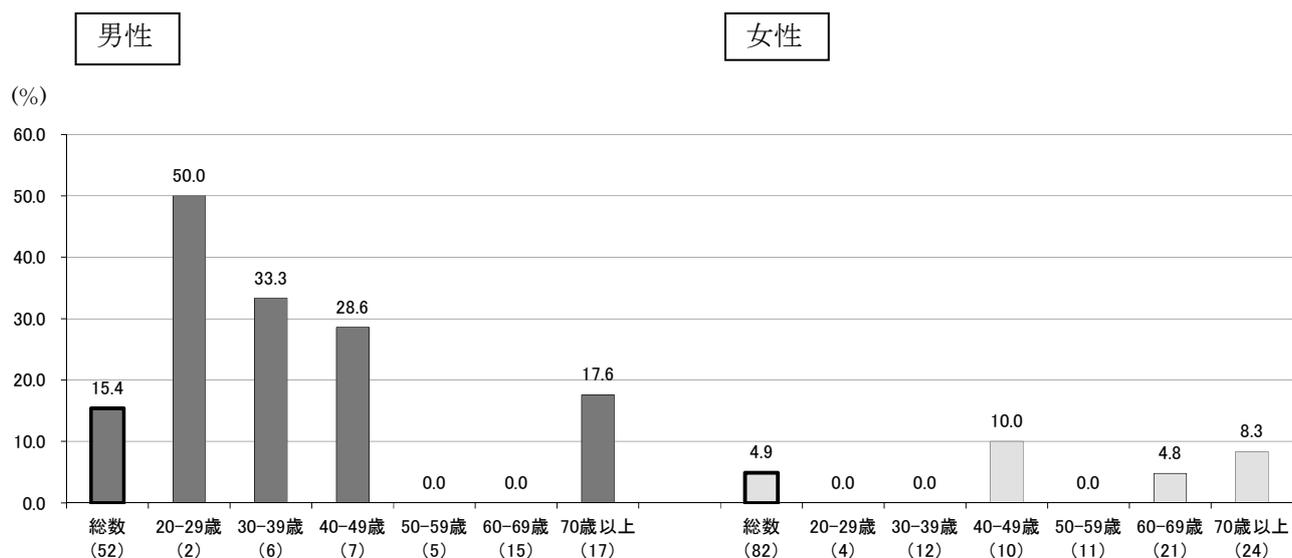
図 2 2 血清総コレステロールの平均値 (20 歳以上、性・年齢階級別)



※コレステロール・中性脂肪を下げる薬服用者除外

(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 (20 歳以上、性・年齢階級別)



■ 「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。

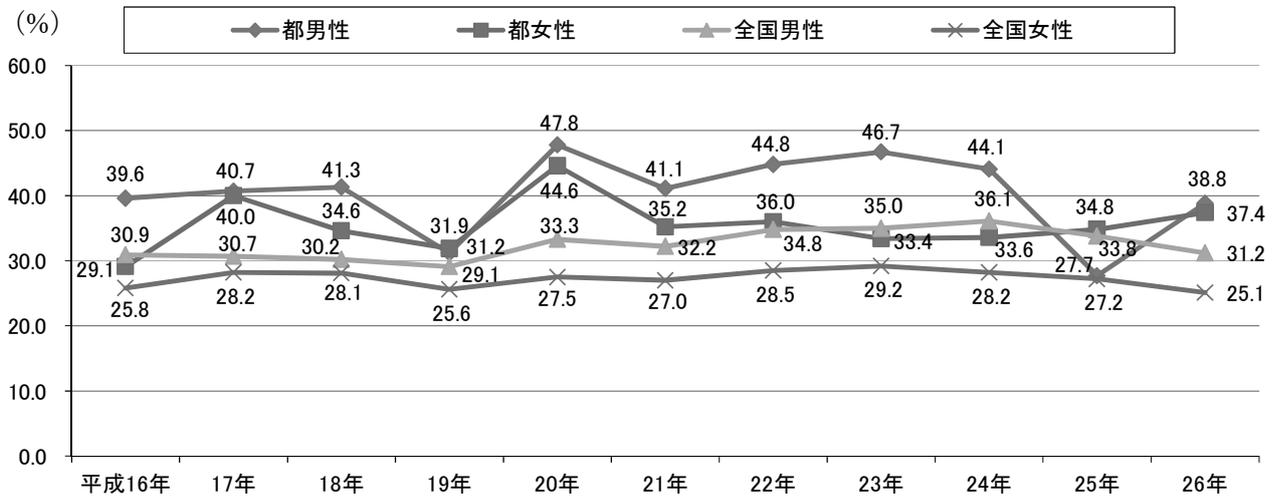
HDL-コレステロール 40mg/dl 未満、または「コレステロールを下げる薬」を服用している者。

第4章 運動習慣の状況

1 運動の状況

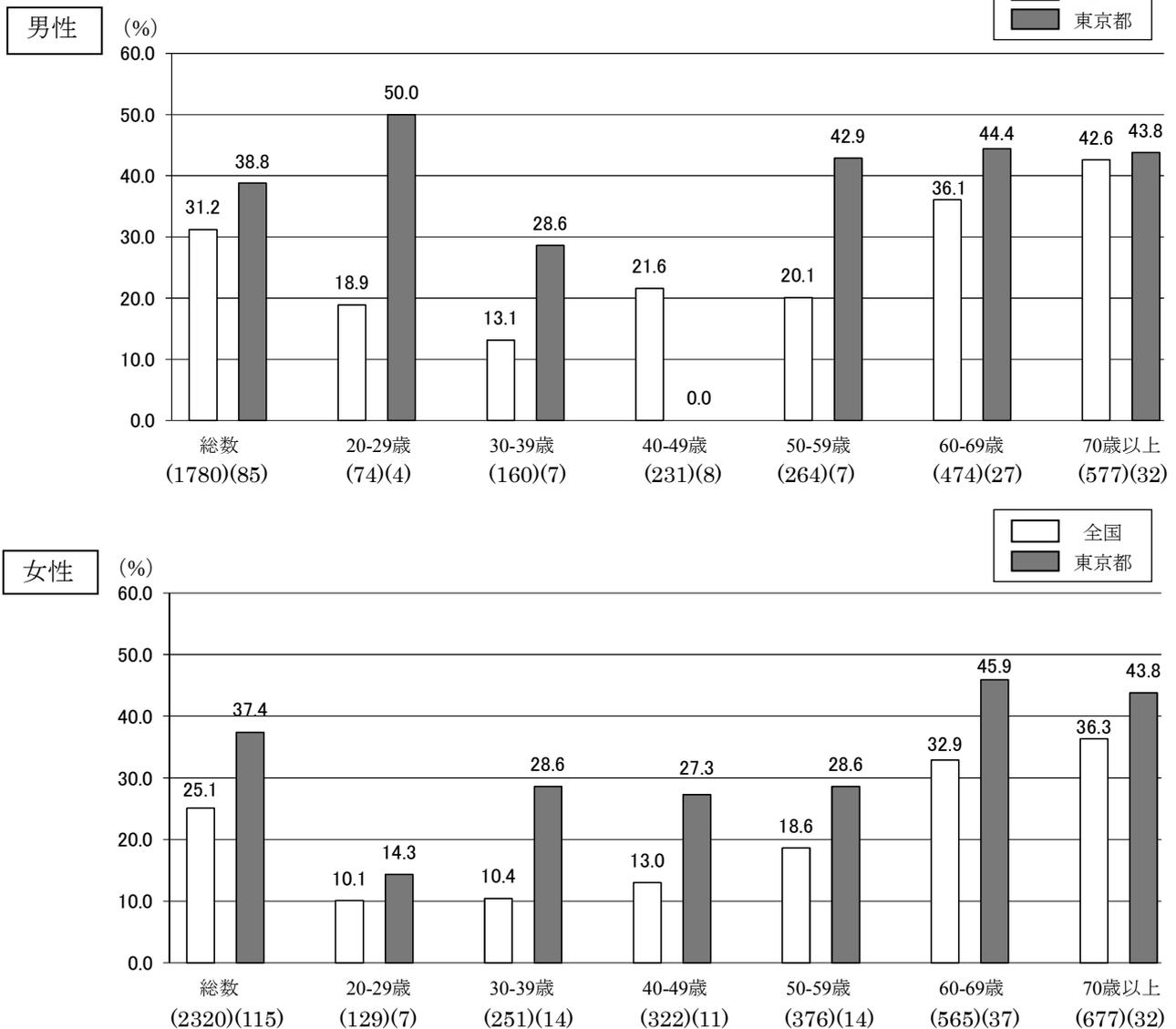
運動習慣のある者の割合は、全国に比べ高く、男性 38.8%、女性 37.4%である。

図24 運動習慣のある者の割合（20歳以上、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25 運動習慣のある者の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



2 歩数

1日の歩数の平均値は、全国に比べ高く、男性 7454 歩、女性 6460 歩である。8000 歩以上歩く者の割合は、20-64 歳で男性 52.1%、女性 34.7%である。年齢階級別にみると、50 歳代の男性が 66.7%、20 歳の女性が 45.5%で最も高い。

図 2 6 歩数の平均値（20 歳以上、年次推移）

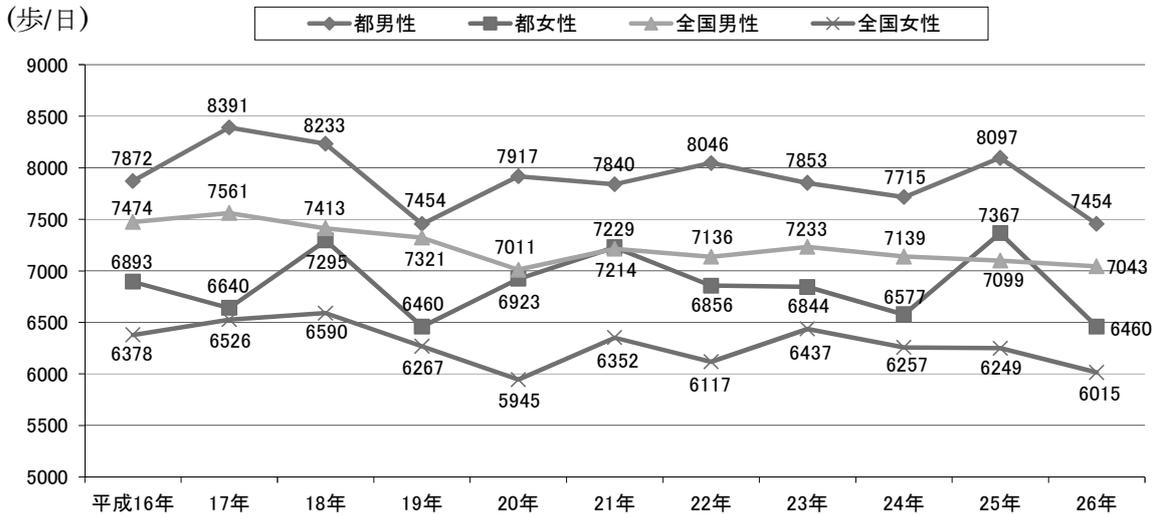


表 8 歩数 8000 歩以上の人の年代別男女別割合（20 歳以上、性・年齢階級別）

年代 (人数)	総数 (129)	20 歳代 (7)	30 歳代 (12)	40 歳代 (17)	50 歳代 (18)	60 歳代 (36)	70 歳以上 (39)
男性(人)	58	2	6	7	12	14	17
(%)	45.0	28.6	50.0	41.2	66.7	38.9	43.6

年代 (人数)	総数 (164)	20 歳代 (11)	30 歳代 (21)	40 歳代 (21)	50 歳代 (27)	60 歳代 (42)	70 歳以上 (42)
女性(人)	51	5	6	8	8	15	9
(%)	31.1	45.5	28.6	38.1	29.6	35.7	21.4

再掲

男性（20-64 歳） 52.1% （65-74 歳） 42.1%

女性（20-64 歳） 34.7% （65-74 歳） 32.6%

表 9 一日の歩数が下位 25% の人の平均歩数（20 歳以上、性別）

男性	（20-64 歳） 2,681	（65-74 歳） 1,672
女性	（20-64 歳） 2,957	（65-74 歳） 2,185

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

第5章 生活習慣の状況

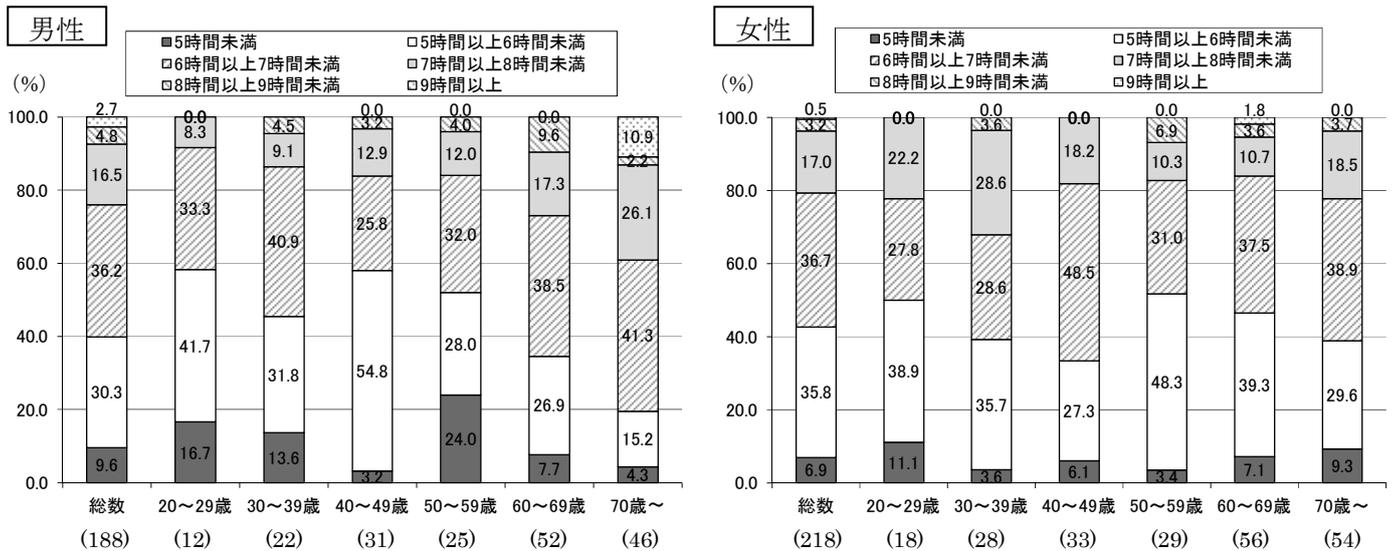
1 睡眠に関する状況

(1) 睡眠時間

1日の平均睡眠時間は、男女とも「6時間以上7時間未満」が最も多く、男性36.2%、女性36.7%である。

図27 1日の平均睡眠時間（20歳以上、性・年齢階級別）

問：ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。



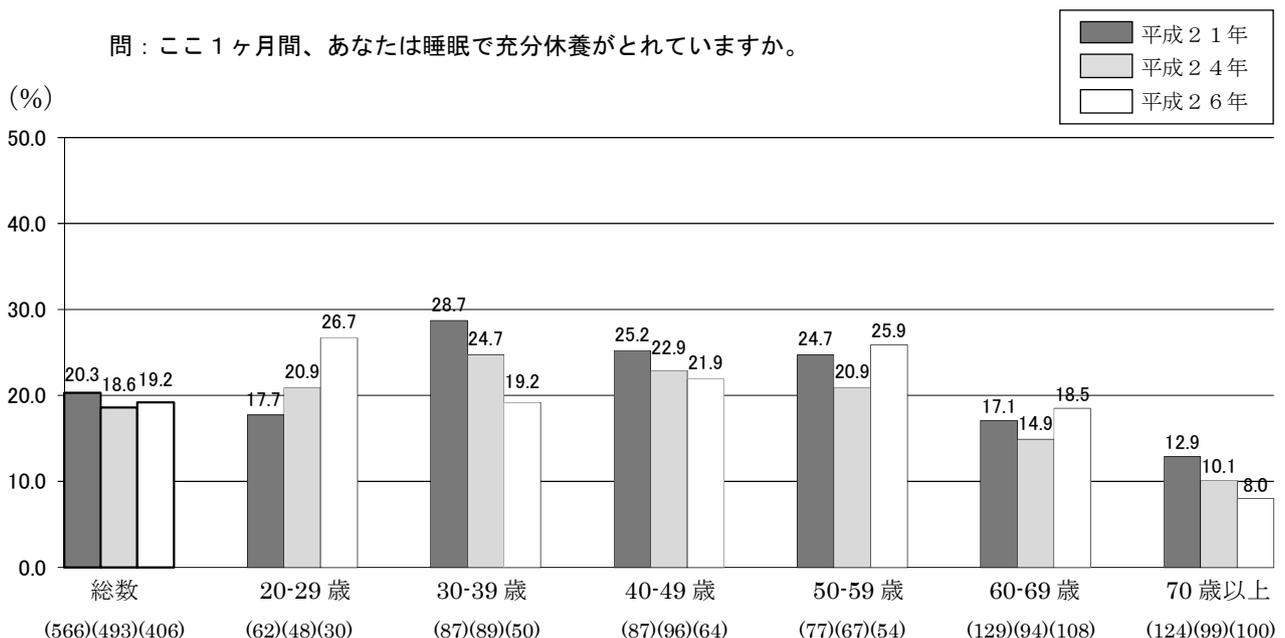
(2) 睡眠の状況

ここ1ヶ月間、睡眠で休養が十分に取れていない者の割合は19.2%である。

図28 睡眠で休養が十分にとれていない者の割合の年次比較

(20歳以上、男女計、年齢階級別)

問：ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で充分休養がとれていますか。



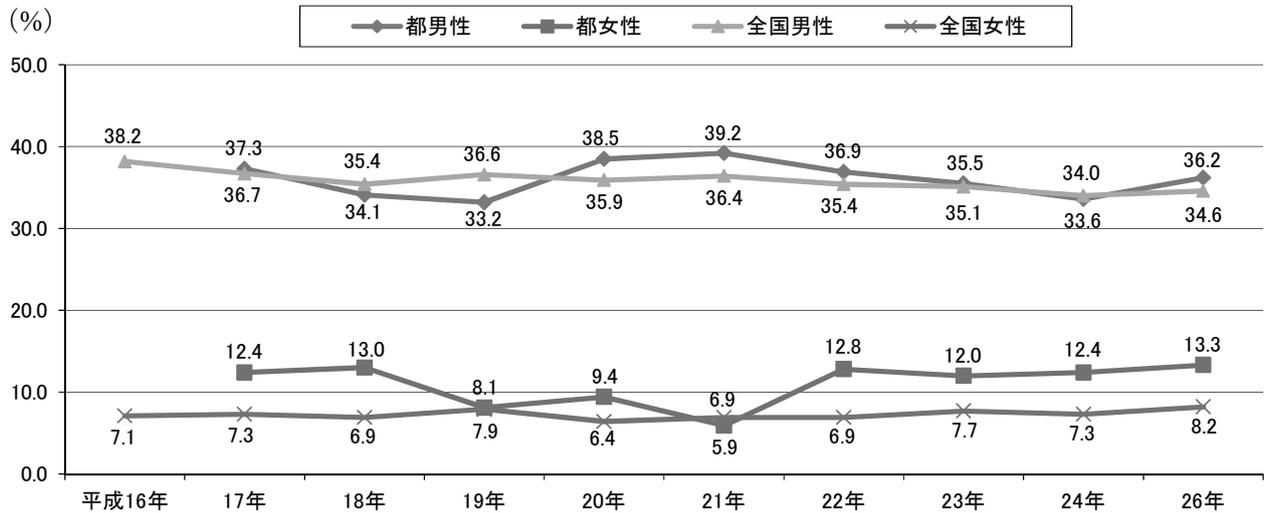
■「睡眠で休養が充分にとれていない者」：睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者

2 飲酒・喫煙に関する状況

(1) 飲酒の状況

飲酒習慣のある者の割合は、全国に比べ高く、男性 36.2%、女性 13.3%である。
 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、全国に比べ高く、男性 20.2%、女性 13.3%である。

図 29 飲酒習慣のある者の割合（20歳以上、年次推移）



■ 飲酒習慣のある者：週3日以上飲酒し、飲酒日1日あたり1合以上を飲酒すると回答した者

■ 平成25年は未実施。

表 10 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の状況（20歳以上、性別）

		平成24年		平成26年	
		東京都	国	東京都	国
男性	人	36	2052	38	563
	%	15.3	14.7	20.2	15.8
女性	人	33	1227	29	358
	%	12.8	7.6	13.3	8.8

※「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」：1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20g以上の者とし、以下の方法で算出。

①男性：「毎日×2合以上」＋「週5～6日×2合以上」＋「週3～4日×3合以上」＋「週1～2日×5合以上」
 ＋「月1～3日×5合以上」

②女性：「毎日×1合以上」＋「週5～6日×1合以上」＋「週3～4日×1合以上」＋「週1～2日×3合以上」
 ＋「月1～3日×5合以上」

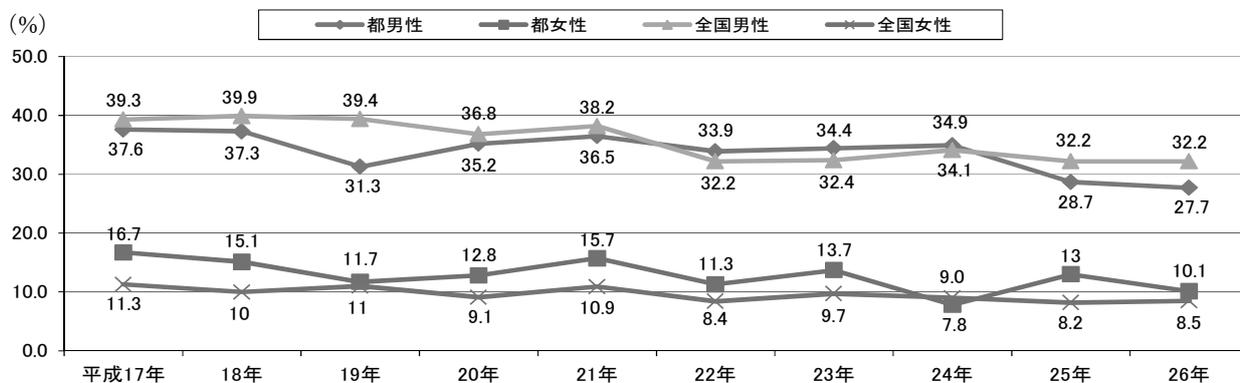
清酒1合（180ml）は、次の量にほぼ相当する。

ビール・発泡酒中瓶1本（約500ml）、焼酎20度（135ml）、焼酎25度（110ml）、焼酎30度（80ml）、
 チュウハイ7度（350ml）、ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）

(2) 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性 27.7%、女性 10.1%である。

図 3 0 現在習慣的に喫煙している者の割合 (20 歳以上、年次推移)



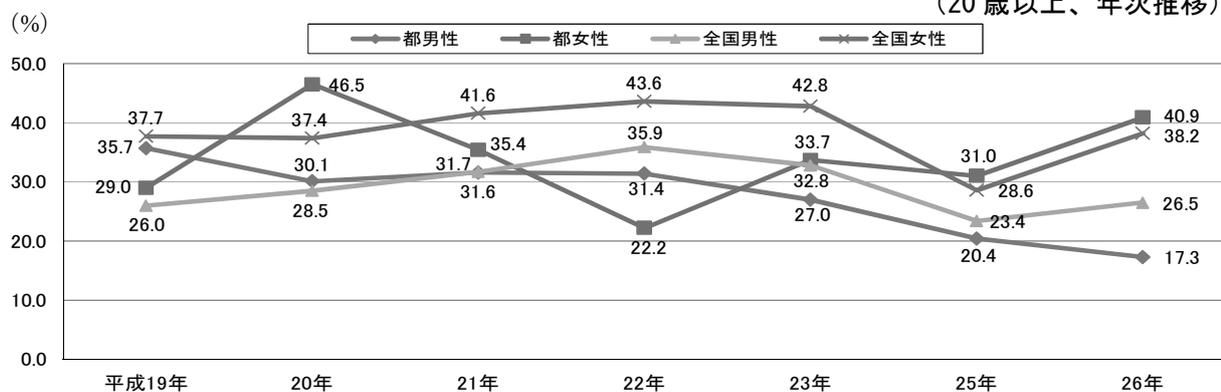
■現在習慣的に喫煙している者：たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者
 なお、平成24年までは、これまでたばこを習慣的に吸っていたことがある者*のうち、「この1か月間に毎日又はときどきたばこを吸っている」と回答した者

*平成16～22年は、合計100本以上又は6か月以上たばこを吸っている(吸っていた)者

(3) 禁煙する意思の有無

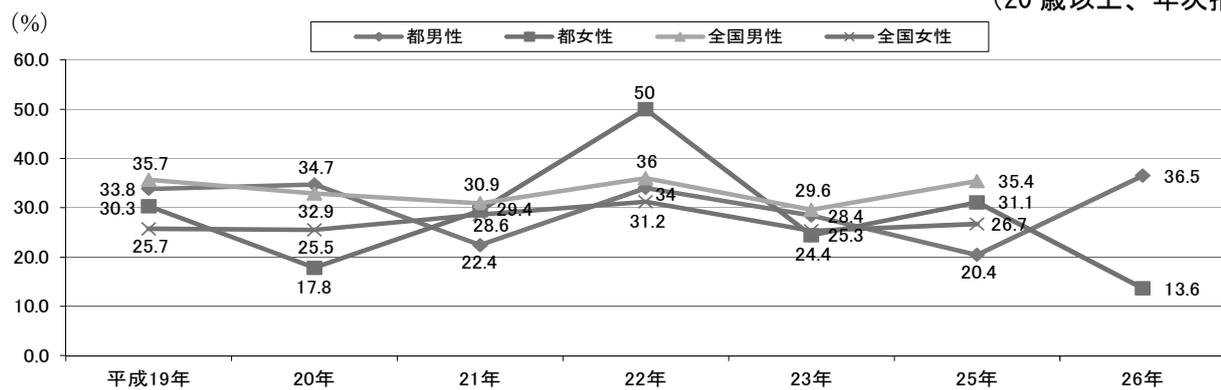
現在習慣的に喫煙している者で、たばこをやめたいと思う者は、男性 17.3%、女性 40.9%である。また、たばこの本数を減らしたいと思う者は、男性 36.5%、女性 13.6%である。

図 3 1 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 (20 歳以上、年次推移)



※平成24年は未実施

図 3 2 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 (20 歳以上、年次推移)



※平成24年は未実施

3 歯・口腔の健康に関する状況

(1) 歯・口腔の健康に関する状況

自分の歯を20歯以上有する者の割合は77.6%である。
 歯肉に炎症所見を有する者の割合は27.3%である。

図33 20歯以上有する者の割合の年次比較（20歳以上、男女計、年齢階級別）

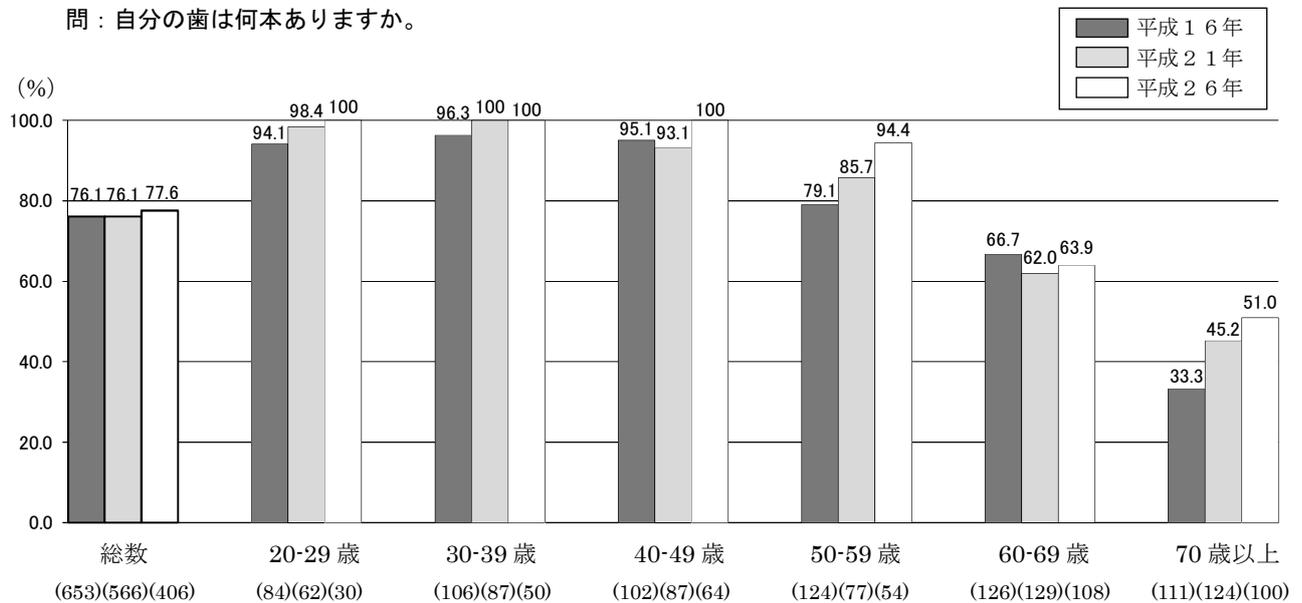
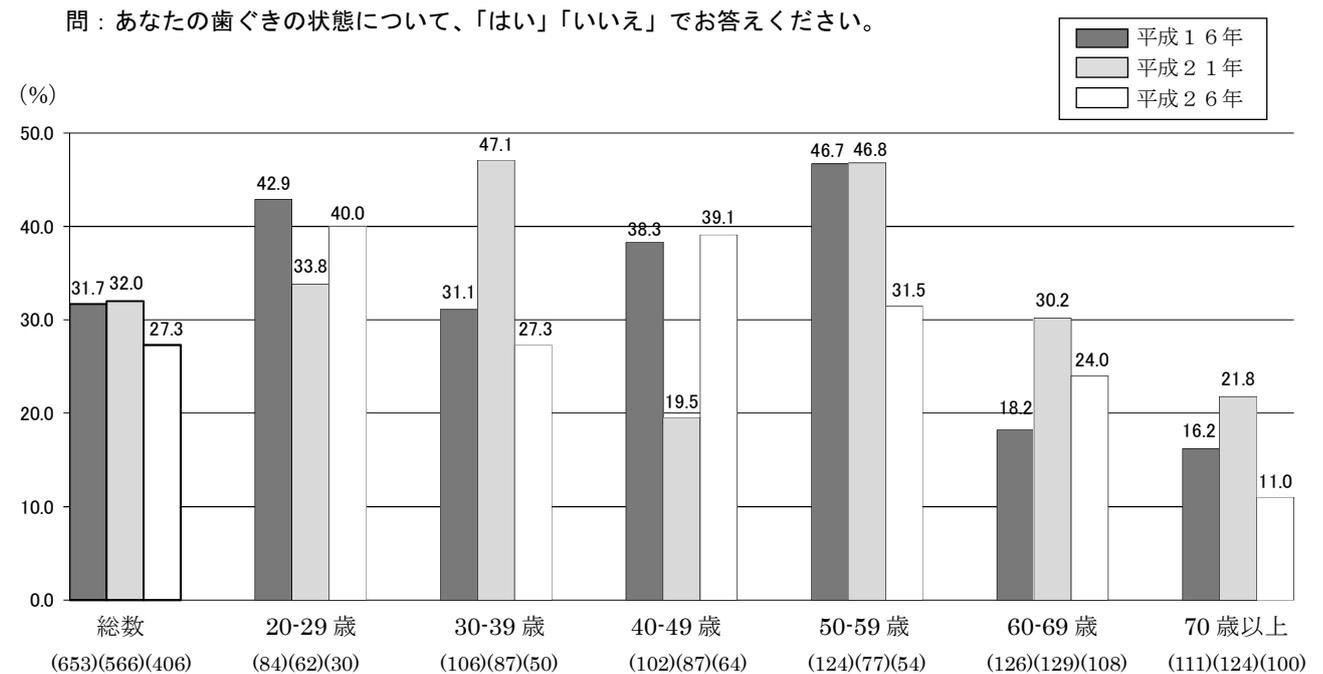


図34 歯肉に炎症所見を有する者の割合の年次比較（20歳以上、男女計、年齢階級別）



■歯肉に炎症所見を有する者：「歯ぐきの状態」において、「歯ぐきが腫れている」、「歯を磨いた時に血が出る」のいずれかに「はい」と回答した者

4 健診の受診状況

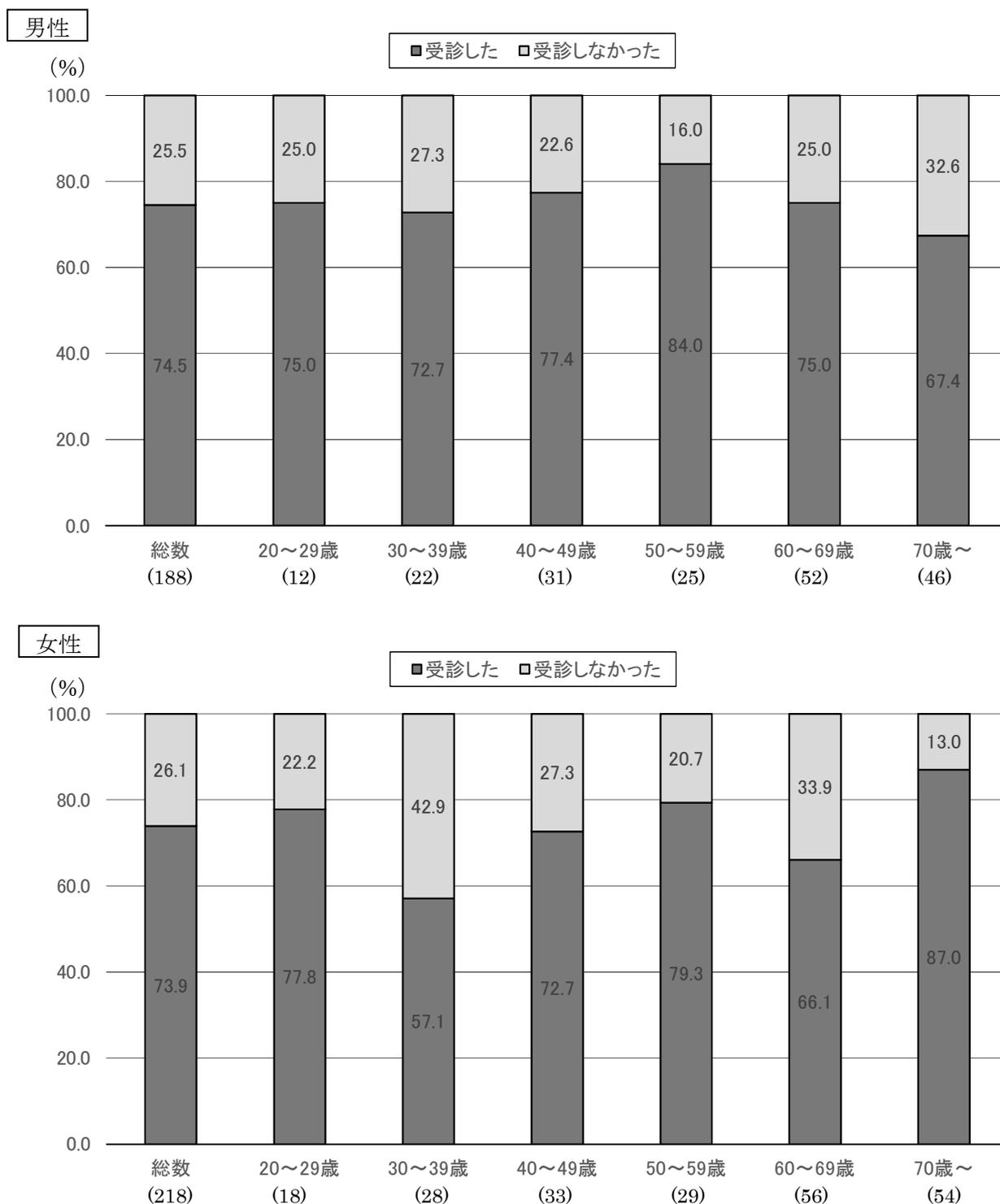
過去1年間に健診※を受診しなかった者（未受診者）の割合は、男性25.5%、女性26.1%であり、年齢階級別にみると、男性では70歳以上で最も高く、女性では、30歳代で最も高い。
 ※本調査項目での健診とは、健康診断、健康診査および人間ドッグのことを指す。

図35 健診の受診の状況（20歳以上、性・年齢階級別）

問 あなたは過去1年間に、健診等（健康診断、健康診査及び人間ドッグ）を受けたことがありますか。

注：次のようなものは健診等には含みません。

がんのみの検診、妊産婦健診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査



<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24年	平成25年	平成26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38.7% 女性34.4%	男性35.4% 女性31.9%	男性31.3% 女性36.1%
		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23.7% 女性35.8%	男性18.9% 女性34.0%	男性26.9% 女性45.0%
		果物の摂取量（1日当たり）100g未満の人の割合	減らす	男性61.3% 女性50.0%	男性62.8% 女性48.2%	男性62.7% 女性58.0%
		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	26.6%	21.3%	15.7%
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	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）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%	男性（20 - 64歳）52.1% 男性（65 - 74歳）42.1% 女性（20 - 64歳）34.7% 女性（65 - 74歳）32.6%
		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） 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	男性（20 - 64歳） 2,681歩 男性（65 - 74歳） 1,672歩 女性（20 - 64歳） 2,957歩 女性（65 - 74歳） 2,185歩

分野	目標	分野の参考指標	平成24年	平成25年	平成26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	① 男性26.4% 女性18.3% ② 25.0%	① 男性30.0% 女性17.9% ② 41.2%	① 男性21.2% 女性18.3% ② 14.3%
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44.1% 女性33.6%	男性27.7% 女性34.8%	男性38.8% 女性37.4%
		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	男性69.4% 女性66.3%	男性65.4% 女性66.3%	男性67.3% 女性68.3%
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生する人の割合を減らす	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%（ヘモグロビン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（ヘモグロビン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	（有病者） 男性14.9% 女性9.1% （予備群） 男性19.1% 女性19.5%	（有病者） 男性13.2% 女性11.1% （予備群） 男性2.6% 女性5.6%	（有病者） 男性12.4% 女性11.0% （予備軍） 男性4.1% 女性13.0%

