

平成28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。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（休養（睡眠）、喫煙、飲酒、歯の健康等生活習慣に関するアンケート）を平成28年10～11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 292 世帯 594 人（区・政令市部 11 地区 171 世帯 299 人、市町村部 4 地区 121 世帯 295 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

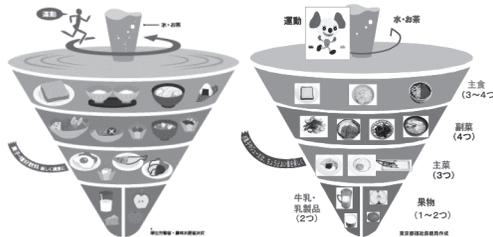
1日の果物摂取量が100g未満の者の割合は男性64.2%、女性54.0%である。

野菜摂取の状況

成人の1日の野菜摂取目標量である350g以上摂取している者の割合は男性26.7%、女性30.7%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21.8%、女性42.1%である。



「食事バランスガイド」
(平成17年 厚生労働省・農林水産省)

「東京都幼児向け食事バランスガイド」
(東京都福祉保健局作成)

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46.6%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性17.7%、女性13.1%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

男性は40歳代で肥満の割合が34.8%と高く、女性は40歳代でやせの割合が12.5%と高い。

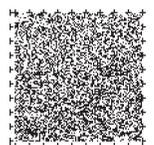
メタボリックシンドロームの状況

40-74歳でメタボリックシンドロームが強く疑われる者と予備群を合わせると、男性48.9%、女性15.8%である。

運動の状況

1日8000歩以上歩く割合は男性45.0%、女性27.0%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。



野菜摂取の状況

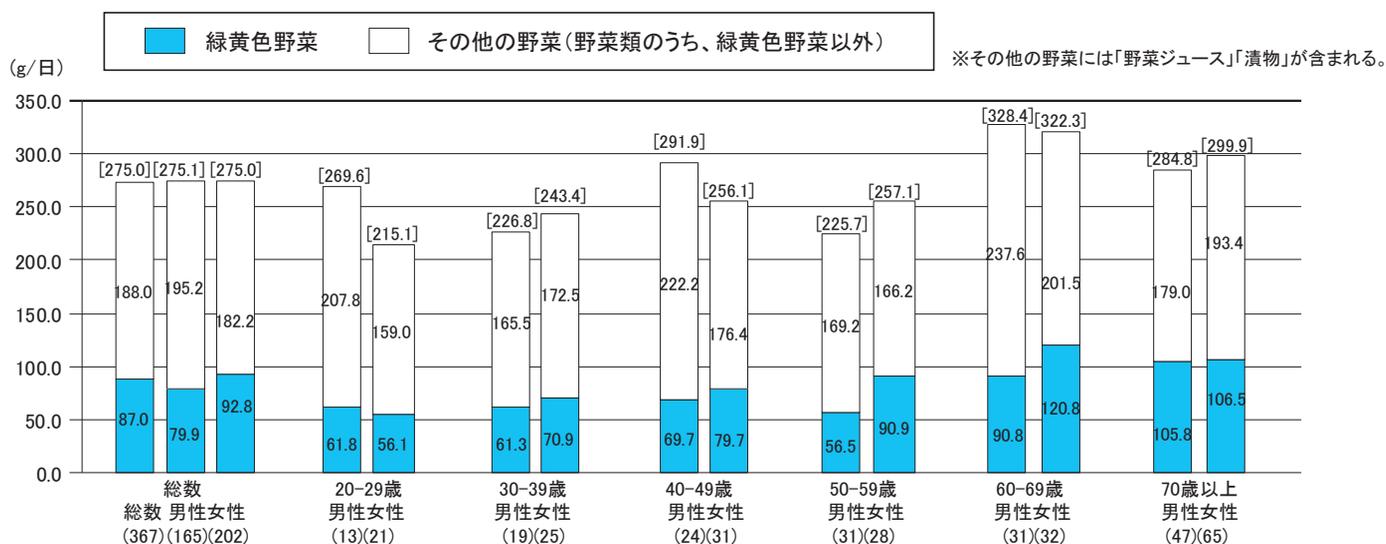
1人1日当たりの野菜類の平均摂取量は275.0g、(男性275.1g、女性275.0g)である。年齢階級別にみると、男性では50歳代、女性では20歳代が最も少ない。

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以上 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	17	20	34	30	20	44
	%	10.3	12.1	20.6	18.2	12.1	26.7
女性	人	12	31	39	28	30	62
	%	5.9	15.3	19.3	13.9	14.9	30.7

図1 1日当たりの野菜類摂取量 (20歳以上)



野菜の摂取量が1日350g以上の人の割合を増やす取組を推進しています。

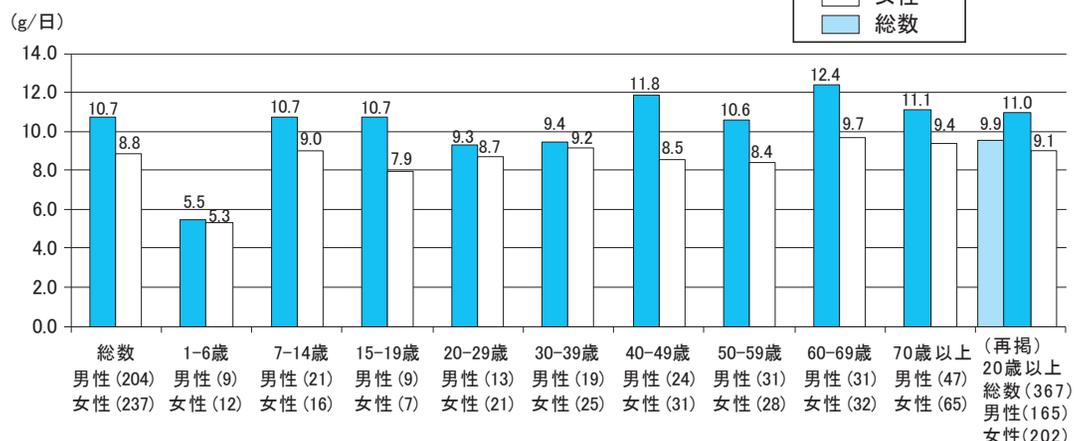
食塩摂取の状況

成人1人1日当たりの食塩の平均摂取量は9.9g、(男性11.0g、女性9.1g)である。

表2 食塩の摂取状況 (20歳以上)

図2 1日当たりの食塩摂取量 (1歳以上)

		8g以下	8gより多い
男性	人	36	129
	%	21.8	78.2
女性	人	85	117
	%	42.1	57.9



食塩の摂取量が1日8g以下の人の割合を増やす取組を推進しています。

果物摂取の状況

1人1日当たりの果物類の平均摂取量は 106.6g、(男性 93.5 g、女性 117.2 g) である。

図3 1日当たりの果物類摂取量 (20歳以上)

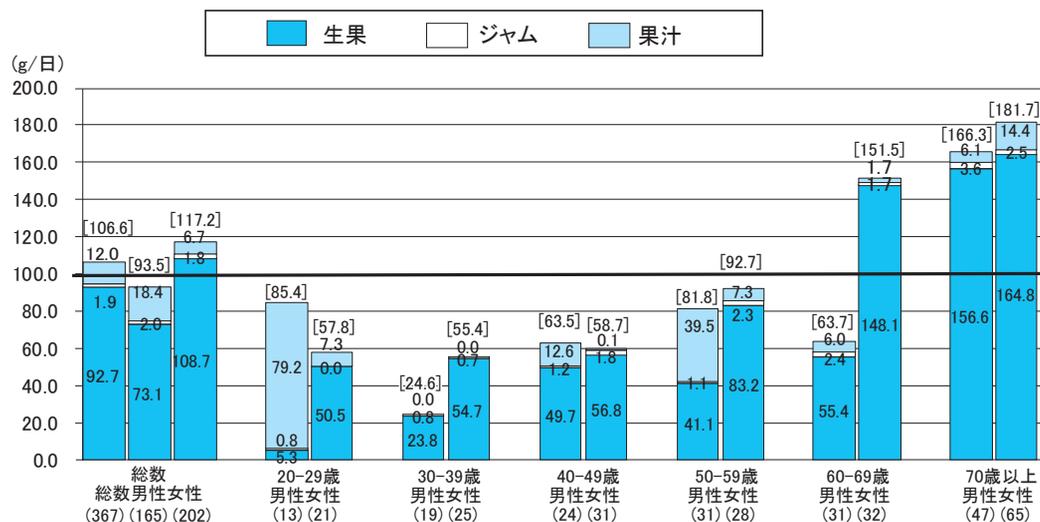


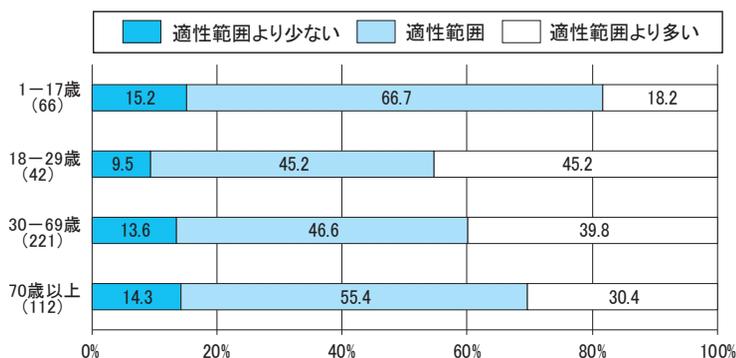
表3 果物類の摂取状況 (20歳以上)

		100g未満	100g以上
男性	人	106	59
	%	64.2	35.8
女性	人	109	93
	%	54.0	46.0

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66.7%、18-29歳で45.2%、30-69歳で46.6%、70歳以上で55.4%である。

図4 脂肪エネルギー比率の状況 (1歳以上)

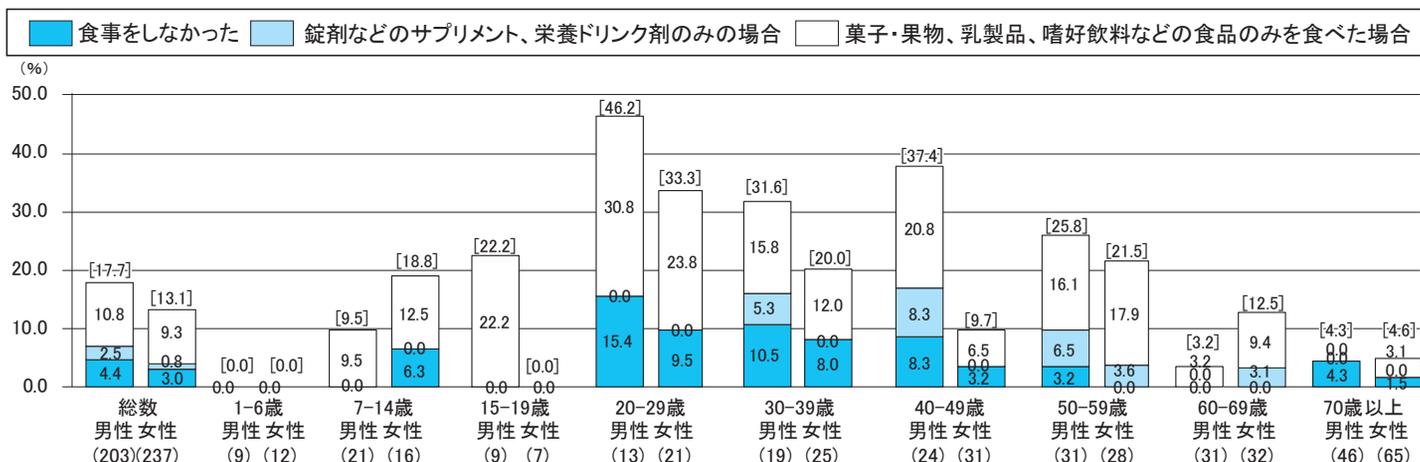


〈参考〉日本人の食事摂取基準 (2015年版) 目標量
脂肪エネルギー比率 1歳以上: 20%以上 30%未満

朝食欠食の状況

朝食を欠食している者の割合は、男性 17.7%、女性 13.1%である。年齢階級別にみると、男性、女性ともに 20歳代が最も高く、それぞれ 46.2%、33.3%である。

図5 朝食の欠食状況



運動の状況

8000 歩以上歩く者の割合は、20 歳以上で男性 45.0%、女性 27.0%である。
男性では 40 歳代が 61.5%、女性では 20 歳代が 47.6%と最も高い。

表 4 8000 歩以上の人の年代別男女別割合

年代 (人数)	総数 (160)	20 歳代 (14)	30 歳代 (18)	40 歳代 (26)	50 歳代 (29)	60 歳代 (31)	70 歳 以上 (42)
男性	72	7	8	16	16	16	9
(%)	45.0	50.0	44.4	61.5	55.2	51.6	21.4

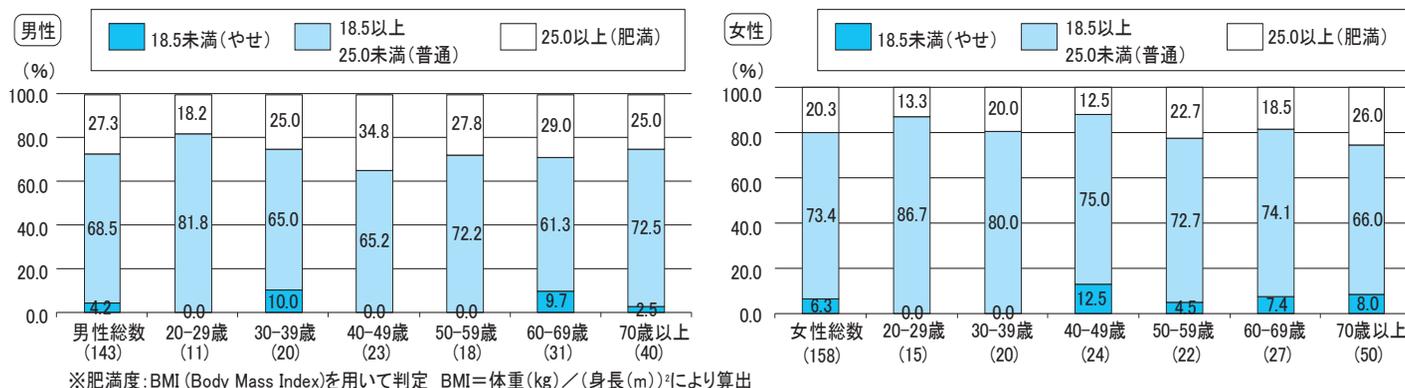
年代 (人数)	総数 (185)	20 歳代 (21)	30 歳代 (24)	40 歳代 (30)	50 歳代 (26)	60 歳代 (31)	70 歳 以上 (53)
女性	50	10	8	13	7	7	5
(%)	27.0	47.6	33.3	43.3	26.9	22.6	9.4

歩数が 1 日 8000 歩以上の人の割合を増やすことを目指しています。

肥満とやせの状況

男性は 40 歳代で肥満の割合が 34.8%と高く、女性は 40 歳代でやせの割合が 12.5%と高い。

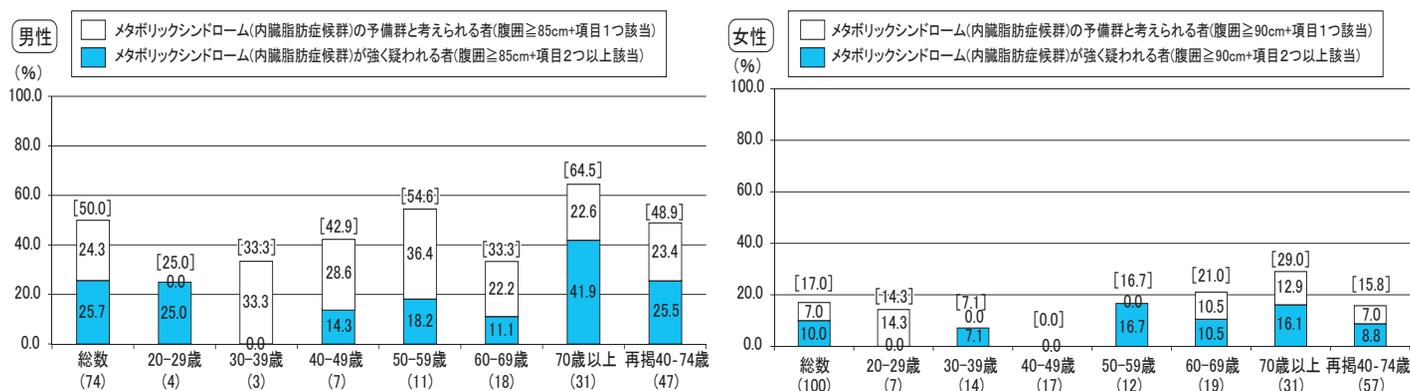
図 6 肥満とやせの割合 (20 歳以上) (妊婦除外)



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と予備群と考えられる者を合わせると、男性 48.9%、女性 15.8%である。

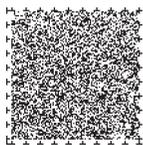
図 7 メタボリックシンドロームの割合 (20 歳以上) (妊婦除外)



「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

【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。



平成 28 年東京都民の健康・栄養状況 (リーフレット) (平成 30 年3月発行) 登録番号 (29) 396
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 社会福祉法人 東京コーエー



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。