

# 平成27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（食習慣、身体活動、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27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 36 単位区内 235 世帯 539 人（区・政令市部 27 単位区内 146 世帯 310 人、市町村部 9 単位区内 89 世帯 229 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

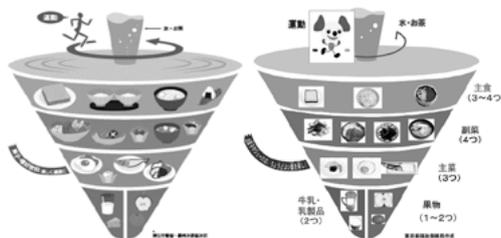
1日の果物摂取量が100g未満の者の割合は男性65.2%、女性49.0%である。

## 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34.1%、女性26.6%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22.6%、女性41.1%である。



(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42.9%である。

## 外食の利用状況

外食を週1回以上利用している者の割合は、男性58.8%、女性39.7%である。

「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組み合わせとおおよその量を、わかりやすく示したものです。

## 肥満とやせの状況

男性は40歳代で肥満の割合が高く、女性は20歳代でやせの割合が高い。

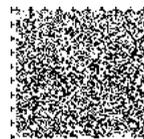
## メタボリックシンドロームの状況

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51.1%、女性10.0%である。

## 運動の状況

1日8,000歩以上歩く割合は男性42.7%、女性40.1%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。



## 野菜摂取の状況

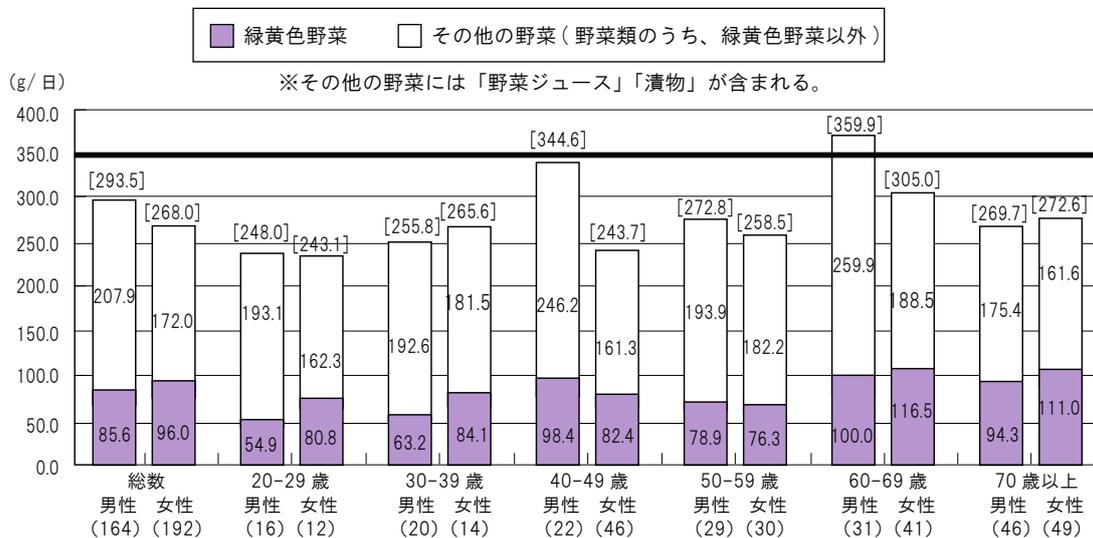
1人1日当たりの野菜類の平均摂取量は、男性 293.5g、女性 268.0g である。年齢階級別にみると、男性、女性ともに 20 歳代で最も低い。

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	11	15	29	32	21	56
	%	6.7	9.1	17.7	19.5	12.8	34.1
女性	人	11	32	41	35	22	51
	%	5.7	16.7	21.4	18.2	11.5	26.6

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 以上の人を増やす取組を推進しています。

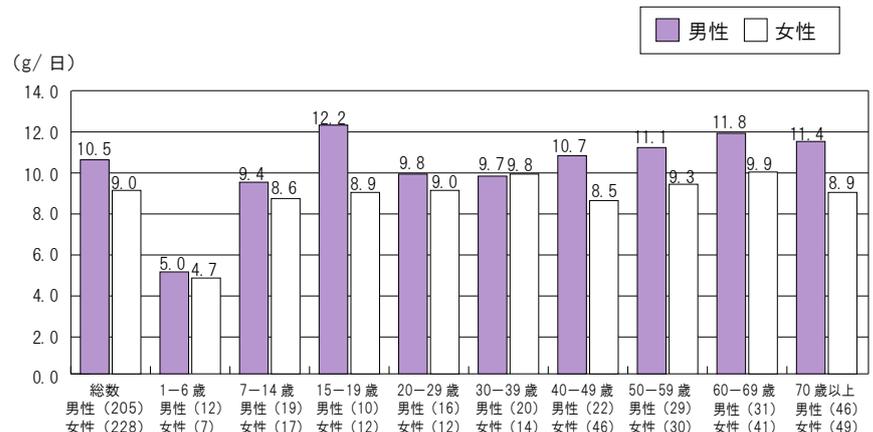
## 食塩摂取の状況

1人1日当たりの食塩平均摂取量は、男性 10.5g、女性 9.0g である。

表2 食塩の摂取状況 (20 歳以上)

		8g 以下	8g より 多い
男性	人	37	127
	%	22.6	77.4
女性	人	79	113
	%	41.1	58.9

図2 1日当たりの食塩摂取量 (1 歳以上)



食塩の摂取量が 1 日 8g 以下の人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、男性84.7g、女性123.8gである。

図3 1日当たりの果物類摂取量の平均値（20歳以上）

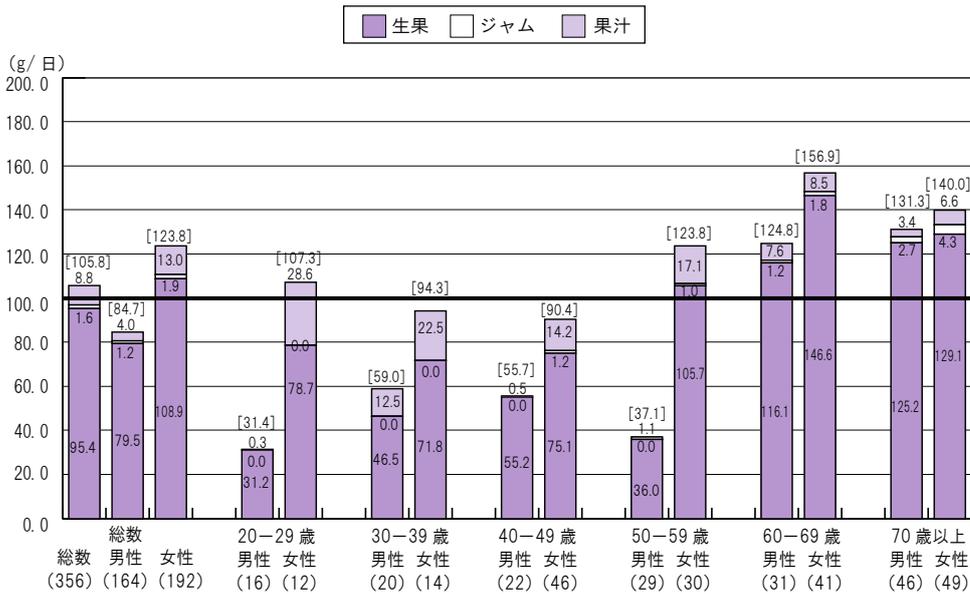


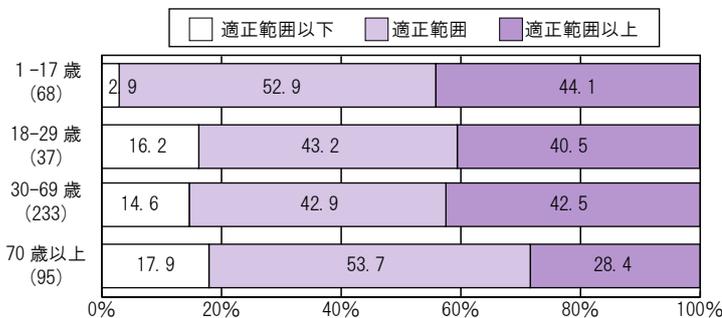
表3 果物類の摂取状況（20歳以上）

		100g未満	100g以上
男性	人	107	57
	%	65.2	34.8
女性	人	94	98
	%	49.0	51.0

## 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52.9%、18-29歳で43.2%、30-69歳で42.9%、70歳以上で53.7%である。

図4 脂肪エネルギー比率の状況（1歳以上）



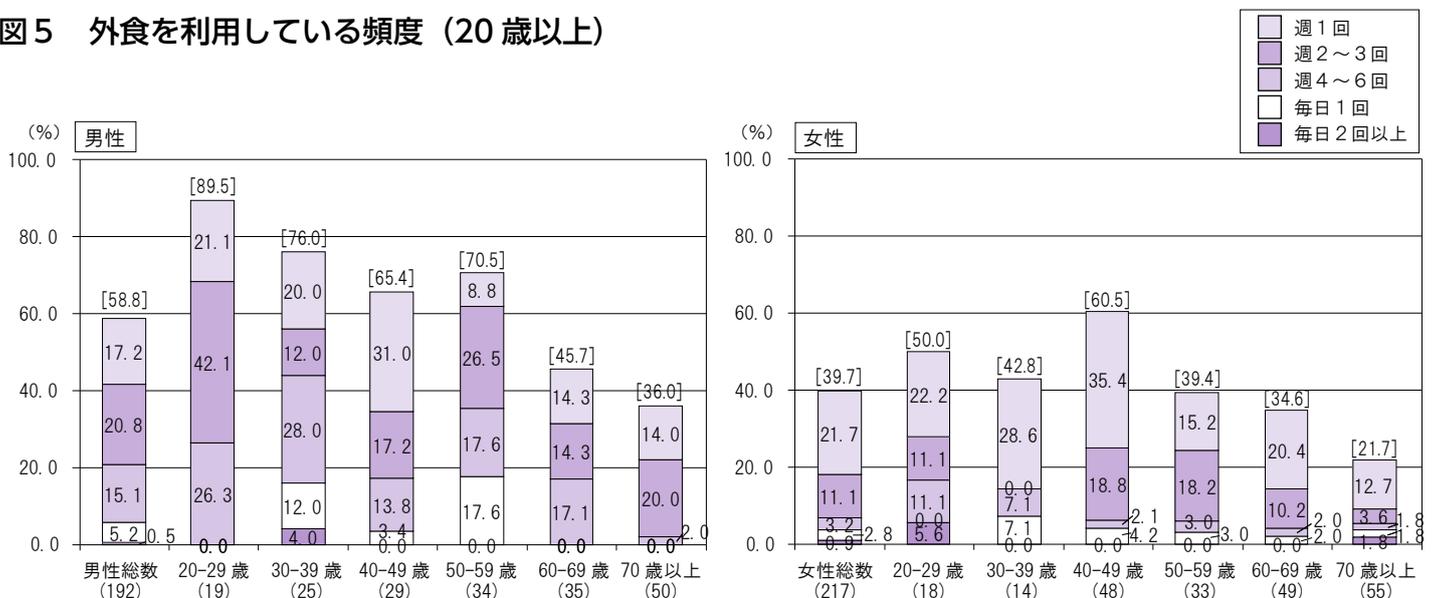
□ 適正範囲以下：1歳以上 20%未満  
 ■ 適正範囲：1歳以上 20%以上 30%未満  
 ■ 適正範囲以上：1歳以上 30%以上

〈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

## 外食の利用状況

外食を週1回以上利用している者の割合は、男性58.8%、女性39.7%である。

図5 外食を利用している頻度（20歳以上）



## 運動の状況

8000 歩以上歩く者の割合は、20 歳以上で男性 42.7%、女性 40.1%である。男性では 50 歳代が 51.9%、女性では 20 歳代が 66.7%と最も高い。

表 4 8000 歩以上の人年代別男女別割合

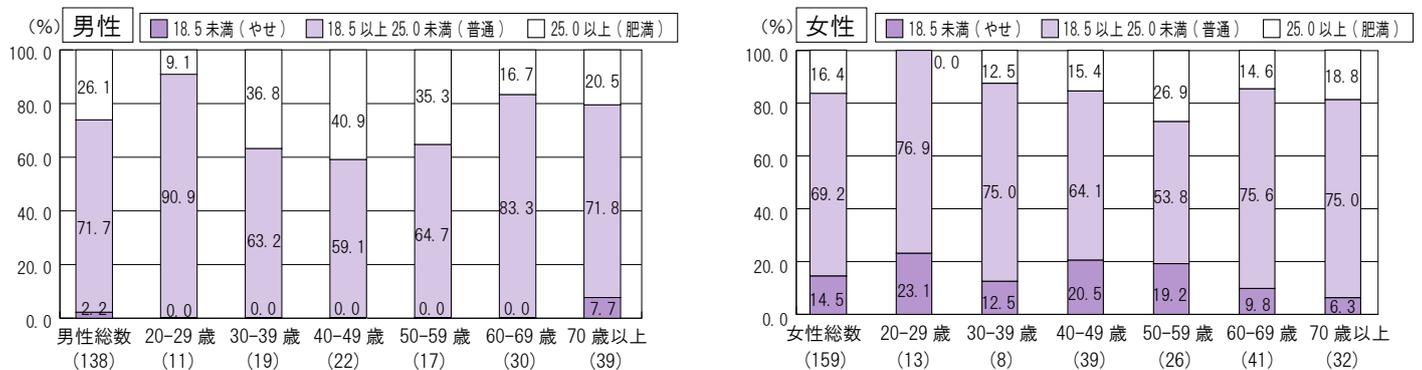
年代 (人数)	20 歳代 (15)	30 歳代 (16)	40 歳代 (23)	50 歳代 (27)	60 歳代 (30)	70 歳以上 (39)	(再掲) 20 歳以上 (150)	年代 (人数)	20 歳代 (9)	30 歳代 (13)	40 歳代 (46)	50 歳代 (30)	60 歳代 (36)	70 歳以上 (38)	(再掲) 20 歳以上 (172)
男性 (人)	7	7	9	14	14	13	64	女性 (人)	6	7	20	13	14	9	69
(%)	46.7	43.8	39.1	51.9	46.7	33.3	42.7	(%)	66.7	53.8	43.5	43.3	38.9	23.7	40.1

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

男性は 40 歳代で肥満の割合が高く、女性は 20 歳代でやせの割合が高い。

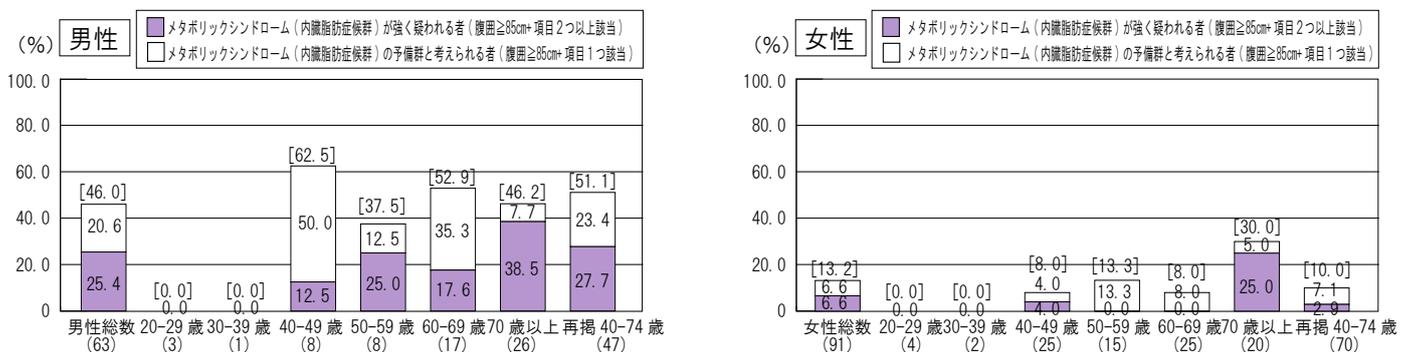
図 6 肥満とやせの割合 (20 歳以上) (妊婦除外)



## 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 51.1%、女性 10.0%である。

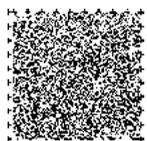
図 7 メタボリックシンドロームの割合 (20 歳以上) (妊婦除外)



「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 27 年東京都民の健康・栄養状況 (リーフレット) (平成 29 年3月発行) 登録番号 (28) 418

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/tomineiyu/index.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenko_zukuri/ei_syo/tomineiyu/index.html)

印刷 社会福祉法人 東京コロニー 東京都大田福祉工場



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。