

平成30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取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、休養（睡眠）、喫煙、受動喫煙、飲酒、歯の健康等の生活習慣に関するアンケート）を平成30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 地区 191 世帯 418 人（区・政令市部 28 地区 121 世帯 261 人、市町村部 8 地区 70 世帯 157 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70.5%、女性56.5%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以上を摂取している者の割合は男性26.2%、女性30.6%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22.1%、女性38.1%である。



「食事バランスガイド」
(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20歳以上で43.5%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18.9%、女性10.6%である。

肥満とやせの状況

肥満の割合が最も高い年代は、男性では30歳代で40.0%、女性では60歳代で33.3%である。やせの割合が最も高い年代は、男性、女性ともに20歳代で、それぞれ15.4%、50.0%である。

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の割合は、男性26.1%、女性13.0%である。

運動の状況

20歳以上で1日8000歩以上歩く者の割合は男性39.7%、女性28.3%である。

※ この報告に使用している結果は、平成30年国民健康・栄養調査で調査対象となった方の結果を取りまとめたものであり、東京都民全体の状況を示すものではありません。

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日当たりの野菜類の平均摂取量は 279.3 g (男性 271.0g、女性 286.2g) である。年齢階級別にみると、男性、女性ともに 30 歳代が最も少ない。

図 1 1日当たりの野菜類摂取量 (20 歳以上)

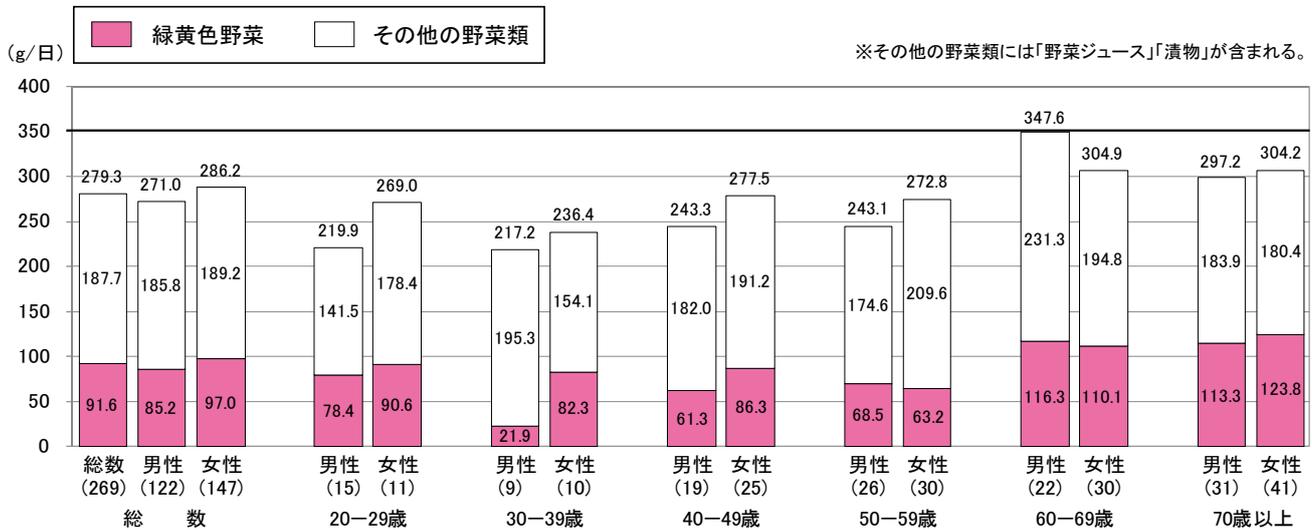


表 1 野菜類の摂取状況 (20 歳以上)

■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	10	19	22	16	23	32
	%	8.2	15.6	18.0	13.1	18.9	26.2
女性	人	4	25	28	22	23	45
	%	2.7	17.0	19.0	15.0	15.6	30.6

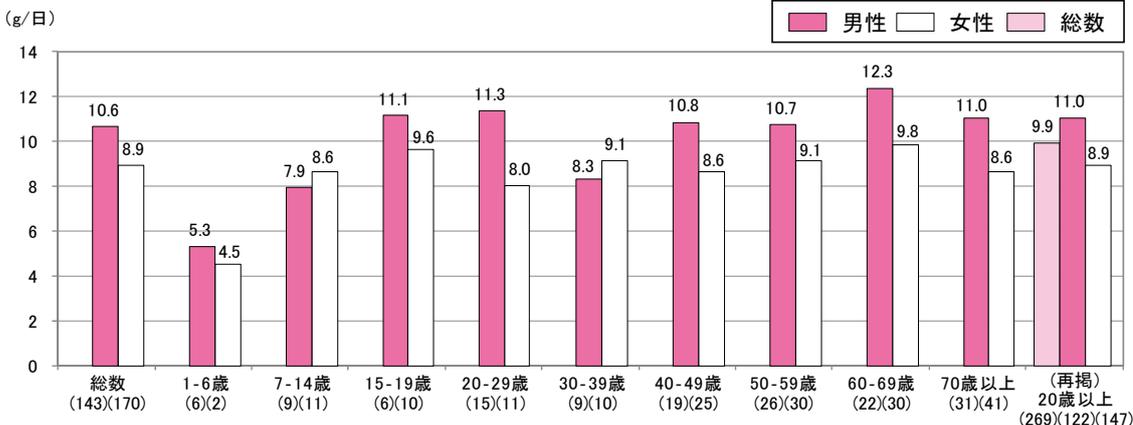
野菜の摂取量が 1 日 350g 以上の人を増やすことを目指しています。

食塩摂取の状況

1日当たりの食塩の平均摂取量は、男性 10.6g、女性 8.9g である。

図 2 1日当たりの食塩摂取量 (1 歳以上)

表 2 食塩の摂取状況 (20 歳以上)



		8g 以下	8g より多い
男性	人	27	95
	%	22.1	77.9
女性	人	56	91
	%	38.1	61.9

食塩の摂取量が 1 日 8g 以下の人を増やすことを目指しています。

果物摂取の状況

1日当たりの果物類の平均摂取量は95.9g(男性79.9g、女性109.2g)である。

図3 1日当たりの果物類摂取量(20歳以上)

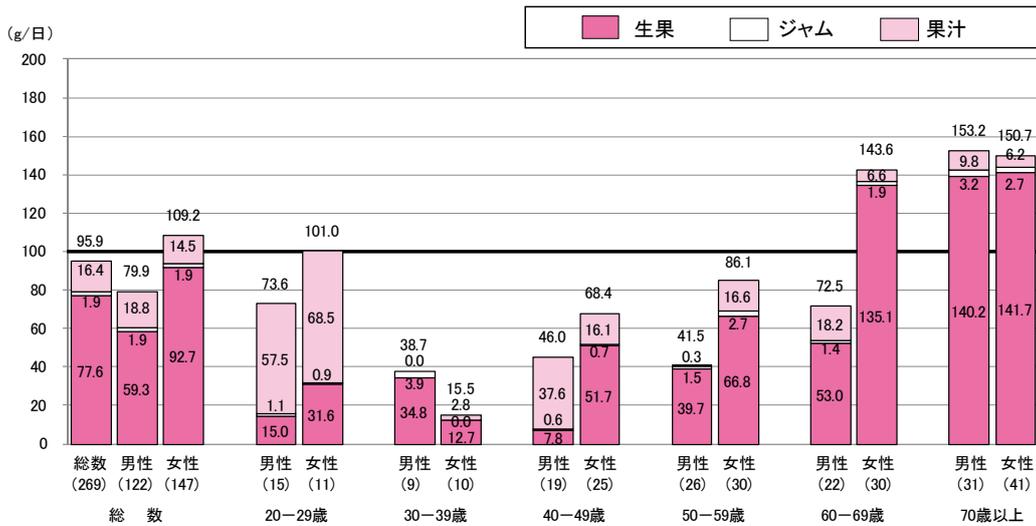


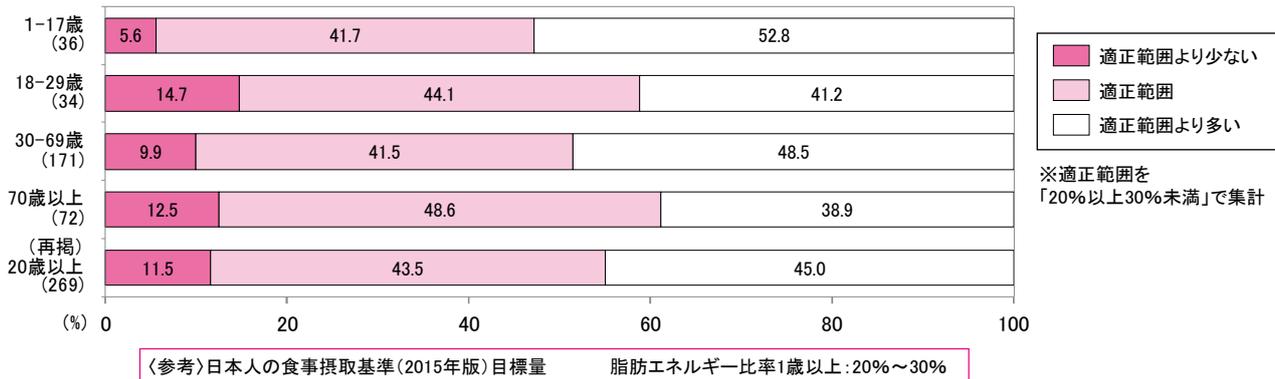
表3 果物類の摂取状況(20歳以上)

		100g未満	100g以上
男性	人	86	36
	%	70.5	29.5
女性	人	83	64
	%	56.5	43.5

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41.7%、18-29歳で44.1%、30-69歳で41.5%、70歳以上で48.6%、20歳以上で43.5%である。

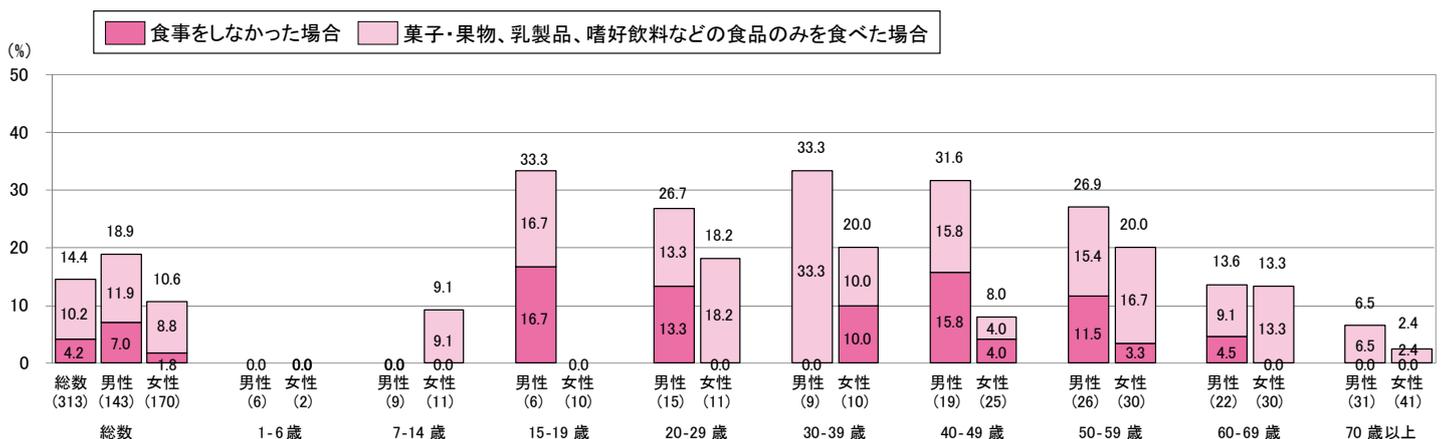
図4 脂肪エネルギー比率の状況(1歳以上)



朝食欠食の状況

朝食を欠食している者の割合は、男性18.9%、女性10.6%である。年齢階級別にみると、男性では15-19歳及び30歳代、女性では30歳代及び50歳代が最も高く、それぞれ33.3%、20.0%である。

図5 朝食の欠食状況(1歳以上)



運動の状況

8000歩以上歩く者の割合は、男性39.7%、女性28.3%である。
男性では50歳代が60.0%、女性では60歳代が35.5%と最も高い。

表4 8000歩以上の人の年代別男女別割合（20歳以上）

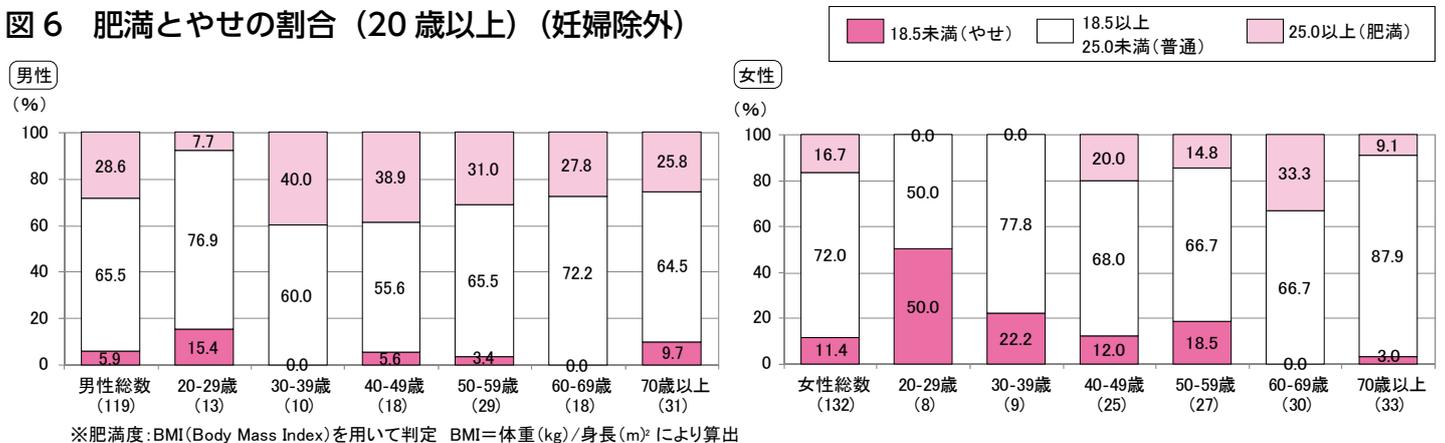
		総数	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
男性	人数（総数）	46(116)	7(15)	4(9)	9(19)	15(25)	5(20)	6(28)
	%	39.7	46.7	44.4	47.4	60.0	25.0	21.4
女性	人数（総数）	39(138)	2(8)	2(11)	8(25)	7(30)	11(31)	9(33)
	%	28.3	25.0	18.2	32.0	23.3	35.5	27.3

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

肥満の割合が最も高い年代は、男性では30歳代で40.0%、女性では60歳代で33.3%である。
やせの割合が最も高い年代は、男性、女性ともに20歳代で、それぞれ15.4%、50.0%である。

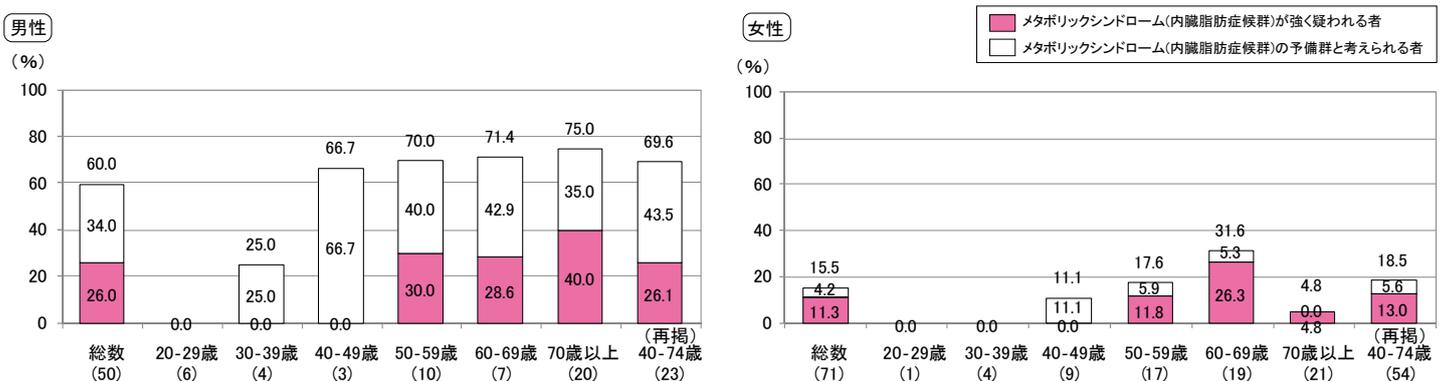
図6 肥満とやせの割合（20歳以上）（妊婦除外）



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69.6%、女性18.5%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30年東京都民の健康・栄養状況（リーフレット）（令和3年3月発行）登録番号（2）362
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：
https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/kenko_zukuri/ei_syo/tomineiyou.html
印刷 社会福祉法人 東京コロニー



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用しています
石油系溶剤を含まないインキを使用しています



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。