

## 運動の状況

8000歩以上歩く者の割合は、男性 42.0%、女性 38.3%である。年齢階級別にみると、男性、女性ともに20歳代で最も高く、それぞれ63.6%、70.0%である。

表4 8000歩以上の人の年代別男女別割合（20歳以上）

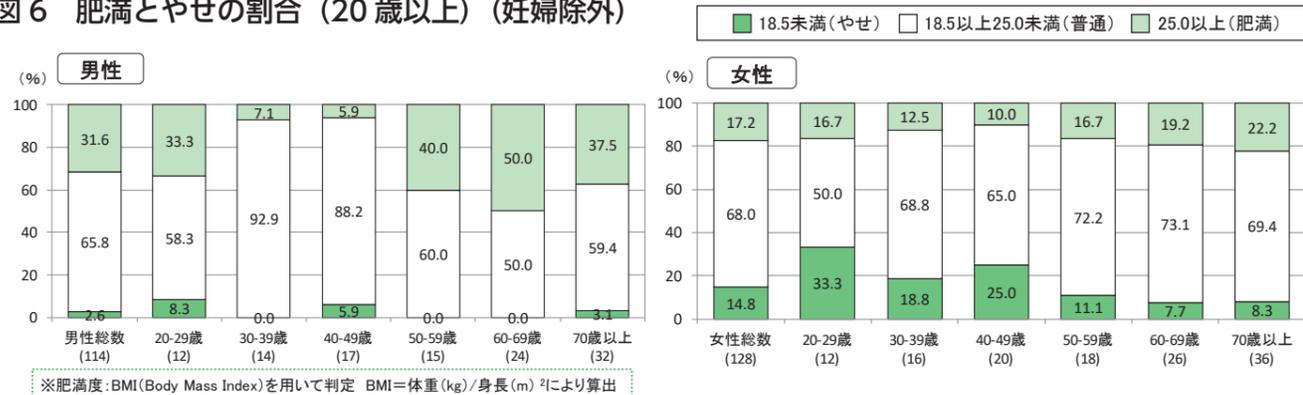
|    |        | 総数      | 20歳代  | 30歳代   | 40歳代  | 50歳代   | 60歳代   | 70歳以上 |
|----|--------|---------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|
| 男性 | 人数（総数） | 47(112) | 7(11) | 8(16)  | 8(18) | 9(15)  | 11(22) | 4(30) |
|    | %      | 42.0    | 63.6  | 50.0   | 44.4  | 60.0   | 50.0   | 13.3  |
| 女性 | 人数（総数） | 49(128) | 7(10) | 10(17) | 9(24) | 11(20) | 8(22)  | 4(35) |
|    | %      | 38.3    | 70.0  | 58.8   | 37.5  | 55.0   | 36.4   | 11.4  |

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

肥満者の割合は、男性 31.6%、女性 17.2%である。年齢階級別にみると、男性では60歳代、女性では70歳以上で最も高く、それぞれ50.0%、22.2%である。

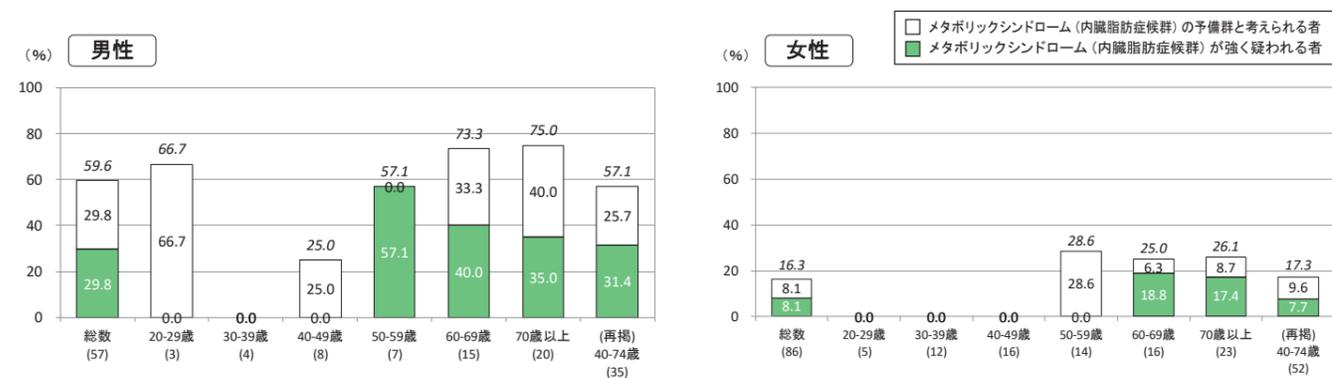
図6 肥満とやせの割合（20歳以上）（妊婦除外）



## 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の割合は、男性 31.4%、女性 7.7%、予備群と考えられる者の割合は、男性 25.7%、女性 9.6%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

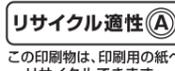
### 【ご注意】

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。

令和元年東京都民の健康・栄養状況（リーフレット）（令和4年3月発行）登録番号（3）383  
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 03-5320-4357（ダイヤルイン）  
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/tomineiyoutu.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/kenko_zukuri/ei_syo/tomineiyoutu.html)  
印刷 社会福祉法人 東京コロー



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クを使用しています



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

# 令和元年

# 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）を令和元年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 168世帯 391人（区・政令市部 27地区 80世帯 146人、市町村部 9地区 88世帯 245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

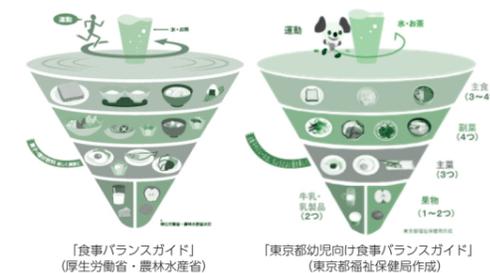
1日の果物摂取量が100g未満の者の割合は男性 67.5%、女性 64.3%である。

## 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 30.8%、女性 32.9%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 20.5%、女性 35.7%である。



## 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40.1%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 10.1%、女性 6.7%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。

## 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 31.4%、女性 7.7%、予備群と考えられる者の割合は、男性 25.7%、女性 9.6%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 42.0%、女性 38.3%である。

※ この報告に使用している結果は、令和元年国民健康・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299.9g(男性303.7g、女性296.7g)である。年齢階級別にみると、男性では30歳代、女性では20歳代で最も少ない。

図1 1日当たりの野菜類摂取量(20歳以上)

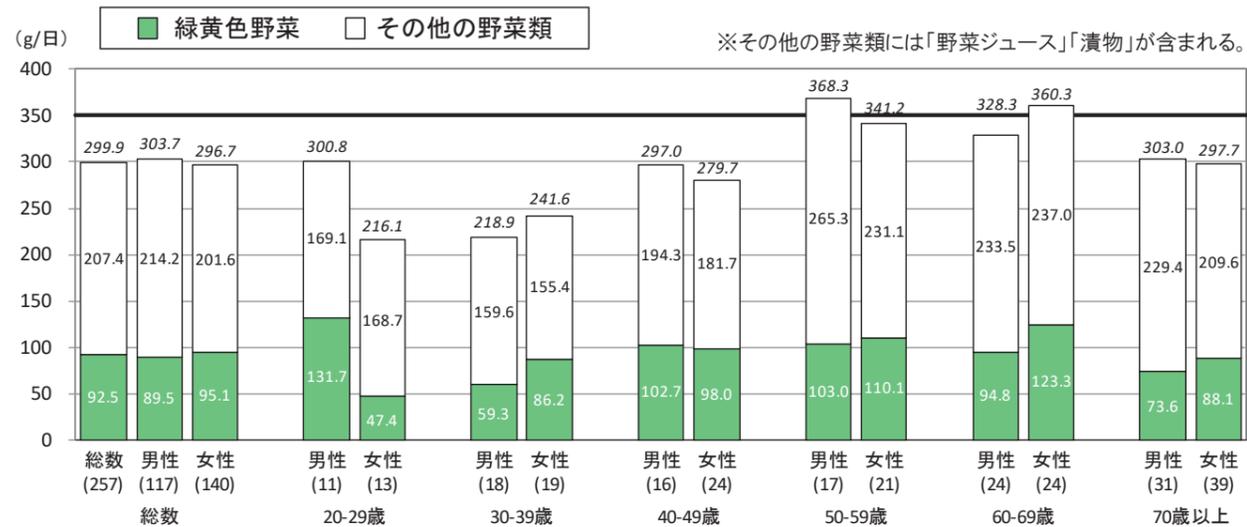


表1 野菜類の摂取状況(20歳以上)

■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 | 7         | 6               | 20               | 25               | 23               | 36     |
|    | % | 6.0       | 5.1             | 17.1             | 21.4             | 19.7             | 30.8   |
| 女性 | 人 | 9         | 12              | 20               | 31               | 22               | 46     |
|    | % | 6.4       | 8.6             | 14.3             | 22.1             | 15.7             | 32.9   |

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10.7g、女性9.2gである。

図2 1日当たりの食塩摂取量(1歳以上)

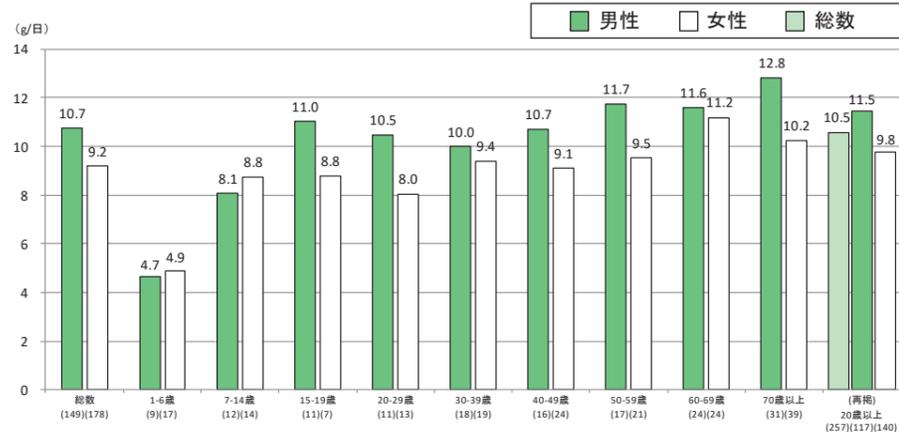


表2 食塩の摂取状況(20歳以上)

|    |   | 8g以下 | 8gより多い |
|----|---|------|--------|
| 男性 | 人 | 24   | 93     |
|    | % | 20.5 | 79.5   |
| 女性 | 人 | 50   | 90     |
|    | % | 35.7 | 64.3   |

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90.7g(男性86.6g、女性94.2g)である。

図3 1日当たりの果物類摂取量(20歳以上)

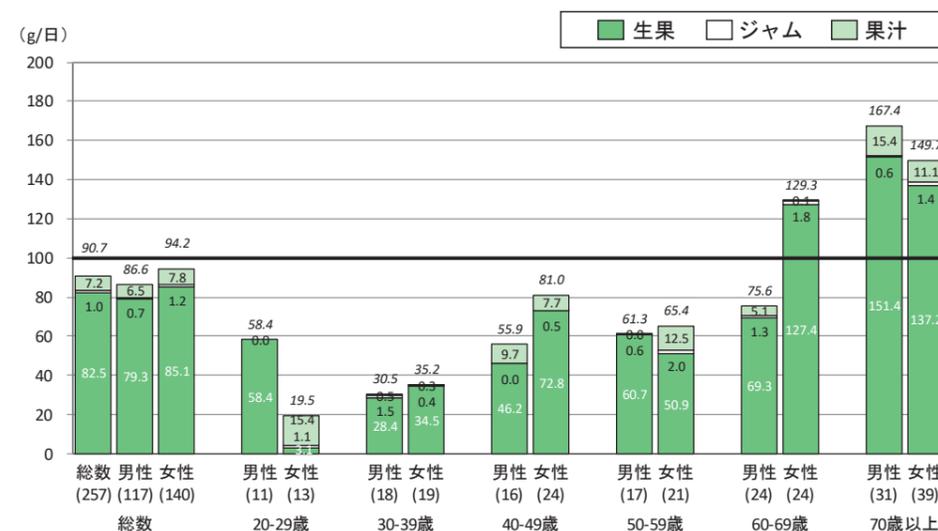


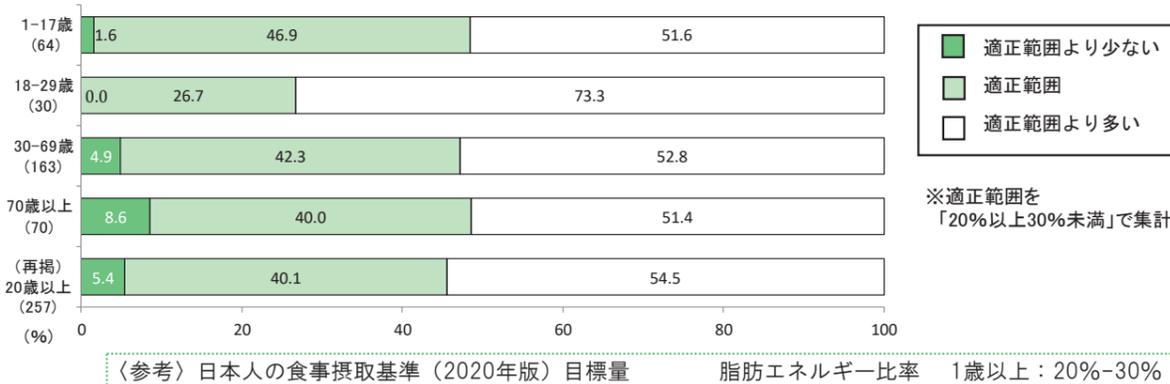
表3 果物類の摂取状況(20歳以上)

|    |   | 100g未満 | 100g以上 |
|----|---|--------|--------|
| 男性 | 人 | 79     | 38     |
|    | % | 67.5   | 32.5   |
| 女性 | 人 | 90     | 50     |
|    | % | 64.3   | 35.7   |

## 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46.9%、18-29歳で26.7%、30-69歳で42.3%、70歳以上で40.0%、20歳以上で40.1%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10.1%、女性6.7%である。年齢階級別にみると、男女とも30歳代で最も高く、それぞれ22.2%、21.1%である。

図5 朝食の欠食状況(1歳以上)

