

# 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

- ・エネルギー摂取量の平均は島しょで1868kcalで、大島町が最も高い1952kcal、青ヶ島村が最も低い1604kcalである。
- ・総食物繊維の平均は島しょで12.0gで、八丈町が最も高い12.8g、青ヶ島村が最も低い8.1gである。
- ・食塩相当量の平均は島しょで11.3gで、大島町・神津島村が最も高い11.8g、青ヶ島村が最も低い9.1gである。
- ・全ての町村で、たんぱく質、脂質、炭水化物のエネルギー比率はそれぞれ食事摂取基準の目標範囲内である。

表3 栄養素等の平均摂取量(20歳以上)

栄養素(単位)	島しょ	大島町	利島村	新島村	神津島村	三宅村	御蔵島村	八丈町	青ヶ島村	小笠原村	(参考)H27 都民の健康・栄養状況(1歳以上)※
エネルギー(kcal)	1868	1952	1835	1871	1880	1759	1675	1883	1604	1877	1849
たんぱく質(g)	71.7	75.4	64.6	74.0	73.2	67.1	58.5	74.3	52.7	69.0	69.1
脂質(g)	55.5	58.6	52.1	57.7	57.2	50.4	44.5	56.3	39.2	55.9	57.8
炭水化物(g)	237.8	248.8	235.1	238.3	237.3	218.8	216.2	242.1	209.2	234.3	243.2
カルシウム(mg)	576	608	478	614	595	509	431	617	341	536	510
鉄(mg)	8.1	8.6	7.1	8.3	7.8	7.5	6.6	8.5	5.6	7.8	7.3
ビタミンA(μgRE)	691	778	559	685	649	655	484	721	418	706	530
ビタミンB1(mg)	0.77	0.80	0.68	0.79	0.75	0.71	0.61	0.81	0.54	0.75	0.86
ビタミンB2(mg)	1.36	1.45	1.19	1.41	1.36	1.28	1.08	1.43	0.91	1.31	1.14
ビタミンC(mg)	110	115	85	120	99	100	84	123	68	98	92
総食物繊維(g)	12.0	12.5	10.5	12.5	11.2	10.8	9.8	12.8	8.1	11.8	14.3
水溶性食物繊維(g)	3.0	3.2	2.7	3.1	2.8	2.8	2.6	3.3	2.1	3.1	3.4
不溶性食物繊維(g)	8.5	8.9	7.5	8.9	8.0	7.7	7.0	9.1	5.8	8.4	10.3
食塩相当量(g)	11.3	11.8	10.7	11.5	11.8	11.0	9.7	11.5	9.1	10.7	9.7
たんぱく質エネルギー比(%)	15.4	15.5	14.1	15.7	15.5	15.2	14.1	15.7	13.4	14.9	15.1
脂肪エネルギー比(%)	26.7	27.1	25.6	27.6	27.5	25.8	24.0	26.8	22.9	27.1	27.9
炭水化物エネルギー比(%)	57.9	57.4	60.3	56.7	57.0	59.0	61.9	57.5	63.7	58.0	57.0
動物性たんぱく質比(%)	57.9	58.6	55.0	58.6	60.3	57.6	51.8	58.1	55.3	56.4	53.8

※都民の健康・栄養調査(以下「都民」という。)は、本調査とは調査手法が異なるが、参考として平成27年分を掲載した。

【参考】(日本人の食事摂取基準2015年版)

エネルギー比率の目標量

たんぱく質 13~20%エネルギー

脂質 20~30%エネルギー

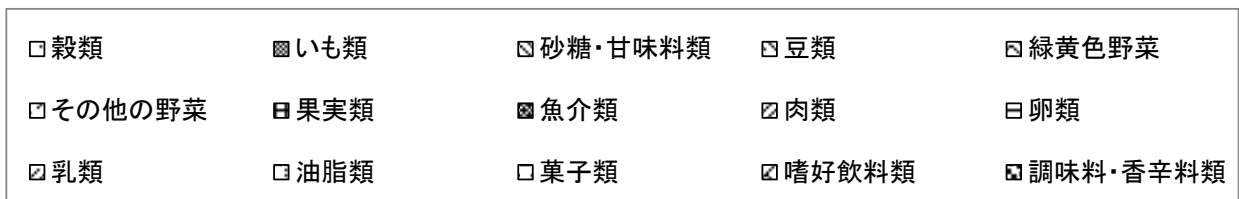
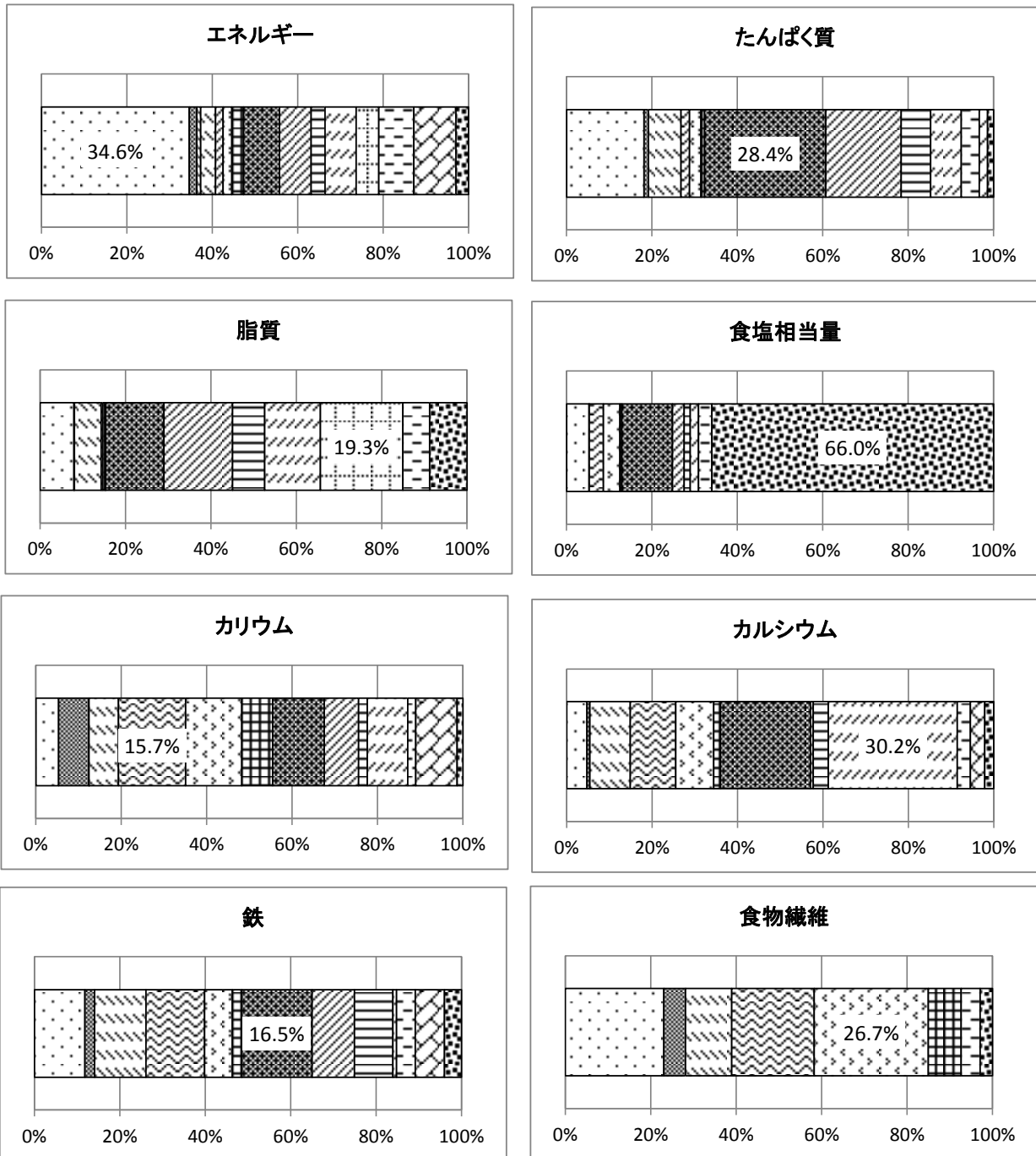
炭水化物 50~65%エネルギー

## 2 栄養素等の摂取構成

### (1) 食品群別構成比率

エネルギー及び栄養素等がどの食品群から摂取されているか、図1に構成割合を示す。たんぱく質・鉄においては魚介類から一番多く摂取されている。また、食塩相当量では66.0%が調味料・香辛料類から摂取されている。

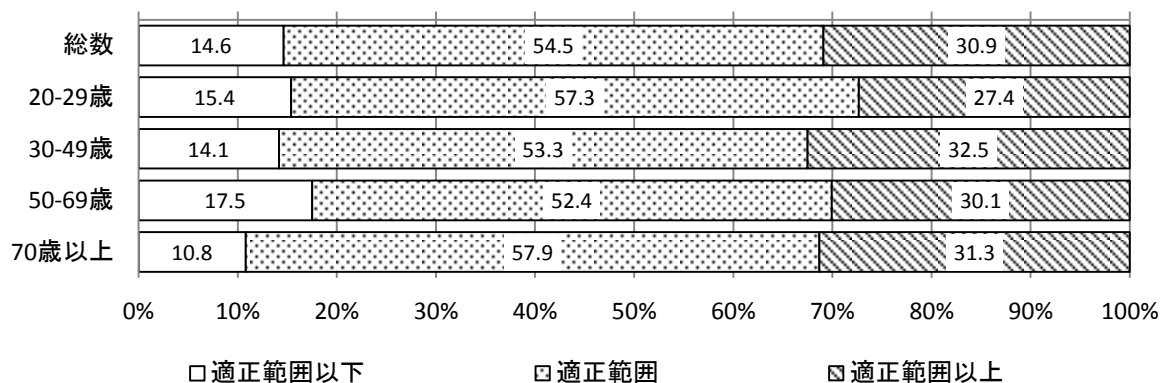
図1 主要栄養素等の食品群別構成比率(島しょ)



## (2) 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、年齢階級別にみると、20歳代で57.3%、30-40歳代で53.3%、50-60歳代で52.4%、70歳以上で57.9%である。

図2 脂肪エネルギー比率の状況(島しょ、年齢階級別)



適正範囲以下: 20%未満      適正範囲: 20%以上30%未満      適正範囲以上: 30%以上

東京都健康推進プラン21（第二次）分野別目標の指標と目標値（平成34年度）  
脂肪エネルギー比率が適正な範囲内にある人の割合（30～69歳）：増やす

【参考】（H27都民）

脂肪エネルギー比率が適正な者の割合	18-29歳	43.2%
	30-69歳	42.9%
	70歳以上	53.7%

## (3) 食塩摂取量

1人1日当たりの食塩摂取量の平均は、島しょで男性12.1g、女性10.6gである。男性では新島村の12.7g、女性では神津島村の11.3gが最も高い。

食事摂取基準の目標量(男性8.0g未満、女性7.0g未満)に達している人は、島しょの男性で13.2%、女性で14.1%である。

図3 食塩摂取量の平均値(島・性別)

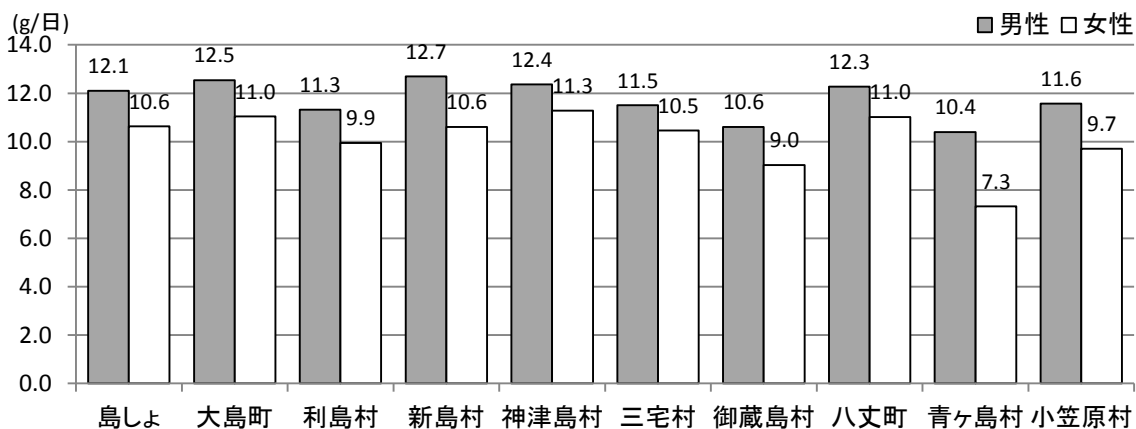


図4 食塩摂取量の平均値(島しょ、性・年齢階級別)

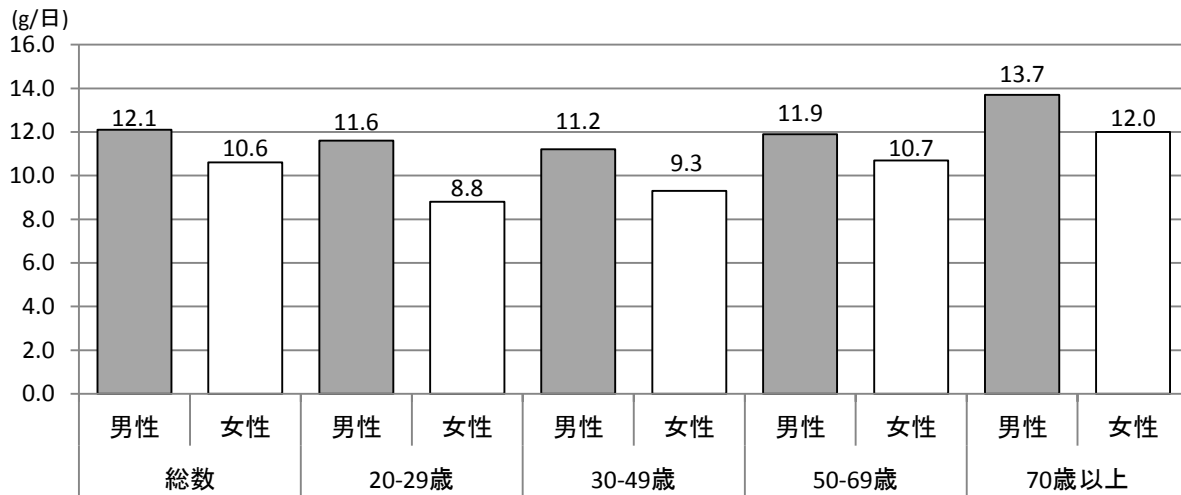


表4 食塩の摂取状況

性別	8.0g未満		8.0g以上	
	人	%	人	%
島しょ	121	13.2	794	86.8
大島町	22	9.9	201	90.1
利島村	7	17.5	33	82.5
新島村	14	10.4	120	89.6
神津島村	12	14.8	69	85.2
三宅村	14	16.3	72	83.7
御蔵島村	9	27.3	24	72.7
八丈町	25	12.4	176	87.6
青ヶ島村	9	25.0	27	75.0
小笠原村	9	11.1	72	88.9

性別	7.0g未満		7.0g以上	
	人	%	人	%
島しょ	149	14.1	910	85.9
大島町	26	10.6	220	89.4
利島村	7	20.6	27	79.4
新島村	21	11.4	163	88.6
神津島村	7	7.9	82	92.1
三宅村	16	22.5	55	77.5
御蔵島村	13	30.2	30	69.8
八丈町	34	11.8	253	88.2
青ヶ島村	13	46.4	15	53.6
小笠原村	12	15.6	65	84.4

表5 食塩の摂取状況(エネルギー調整値)

※エネルギー調整値: 回答の申告誤差(過少申告や過大申告)を補正した値。推定エネルギー必要量を摂取したと仮定する。

比較対象である食事摂取基準の指標は、推定エネルギー摂取量を摂取していることを前提として定められているため、参考に下表を掲載した。

性別	8.0g未満		8.0g以上	
	人	%	人	%
島しょ	9	1.0	906	99.0
大島町	1	0.4	222	99.6
利島村	0	0.0	40	100.0
新島村	0	0.0	134	100.0
神津島村	0	0.0	81	100.0
三宅村	1	1.2	85	98.8
御蔵島村	0	0.0	33	100.0
八丈町	4	2.0	197	98.0
青ヶ島村	0	0.0	36	100.0
小笠原村	3	3.7	78	96.3

性別	7.0g未満		7.0g以上	
	人	%	人	%
島しょ	17	1.6	1042	98.4
大島町	4	1.6	242	98.4
利島村	0	0.0	34	100.0
新島村	1	0.5	183	99.5
神津島村	3	3.4	86	96.6
三宅村	2	2.8	69	97.2
御蔵島村	0	0.0	43	100.0
八丈町	6	2.1	281	97.9
青ヶ島村	1	3.6	27	96.4
小笠原村	0	0.0	77	100.0

東京都健康推進プラン21(第二次)分野別目標の指標と目標値(平成34年度)  
食塩摂取量(1日当たり)8g以下の人の割合(20歳以上): 増やす

【参考】(日本人の食事摂取基準2015年版)目標量  
食塩相当量(g/日) 男性 8.0g未満  
女性 7.0g未満

### 3 食品の摂取状況

#### (1) 野菜摂取量

1人1日当たりの野菜類の平均摂取量は279.5g(男性253.8g、女性301.7g)であり、目標量である350gを下回る。年齢階級別にみると、男性では30-40歳代、女性では20歳代で最も低く、それぞれ214.1g、223.4gである。野菜を1日当たり350g以上摂取している者の割合は、島しょの男性で23.8%、女性で31.4%である。

図5 野菜類摂取量の平均値(島しょ、年齢階級別)

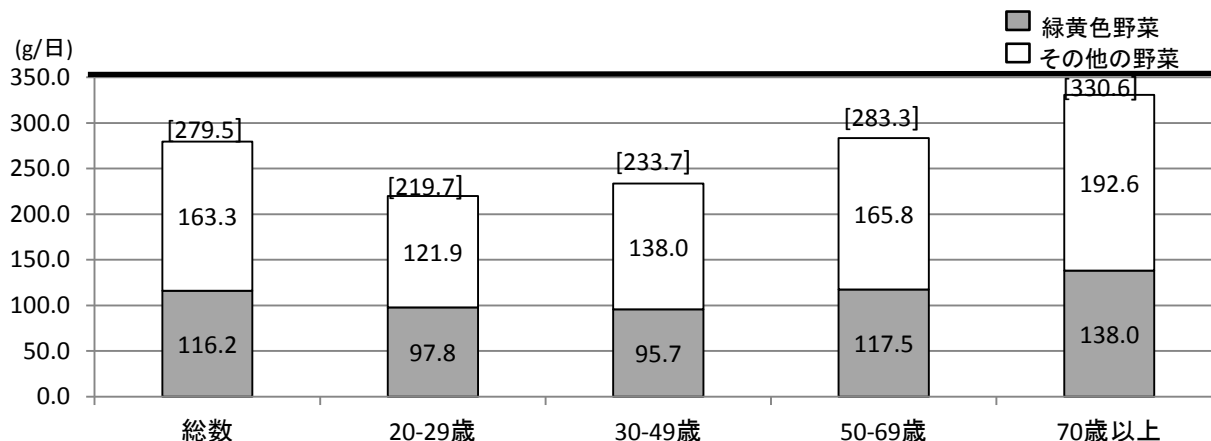


図6 野菜類摂取量の平均値(島しょ、性・年齢階級別)

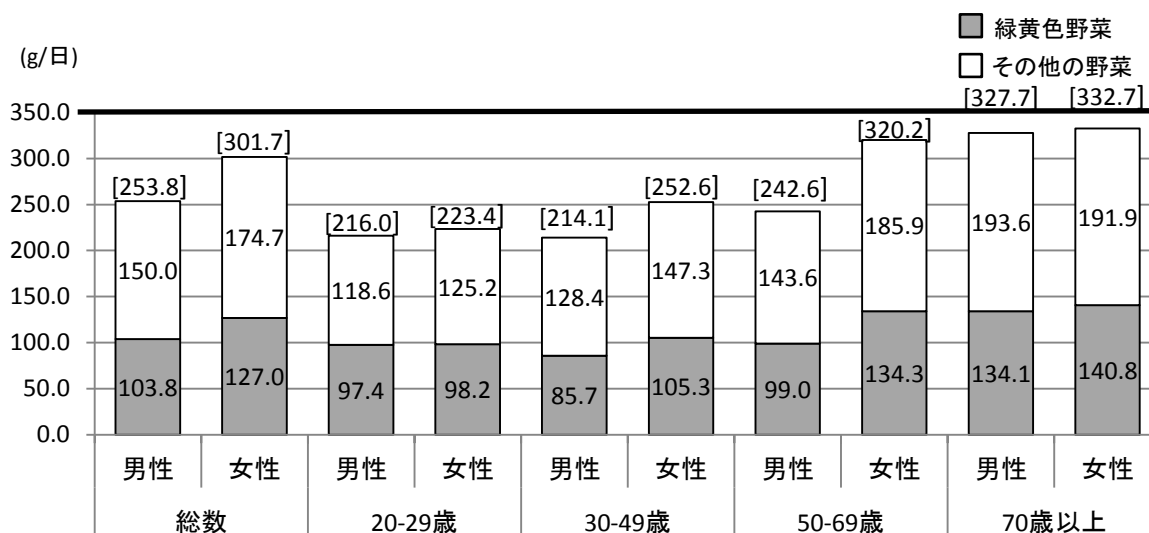


表6 野菜類の摂取状況

	男性				女性			
	350g未満		350g以上		350g未満		350g以上	
	人	%	人	%	人	%	人	%
島しょ	697	76.2	218	23.8	726	68.6	333	31.4
大島町	158	70.9	65	29.1	167	67.9	79	32.1
利島村	34	85.0	6	15.0	28	82.4	6	17.6
新島村	92	68.7	42	31.3	118	64.1	66	35.9
神津島村	64	79.0	17	21.0	59	66.3	30	33.7
三宅村	76	88.4	10	11.6	51	71.8	20	28.2
御蔵島村	30	90.9	3	9.1	36	83.7	7	16.3
八丈町	148	73.6	53	26.4	188	65.5	99	34.5
青ヶ島村	35	97.2	1	2.8	25	89.3	3	10.7
小笠原村	60	74.1	21	25.9	54	70.1	23	29.9

東京都健康推進プラン21（第二次）分野別目標の指標と目標値（平成34年度）  
 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%）

【参考】（H27都民）20歳以上

1日当たりの野菜摂取量 男性 293.5g

女性 268.0g

野菜の摂取量が目標量（350g）以上の人の割合 男性 34.1%

女性 26.6%

## (2) 果物摂取量

1人1日当たりの果物類の平均摂取量は男性99.1g、女性113.8gであり、目標量である100gを女性は上回っている。年齢階級別にみると、男性では30-40歳代、女性では20歳代で最も少なく、それぞれ71.8g、79.0gである。1日当たり100g未満の者の割合は、男性62.8%、女性55.1%である。

図7 果物類摂取量の平均値（島しょ、性・年齢階級別）

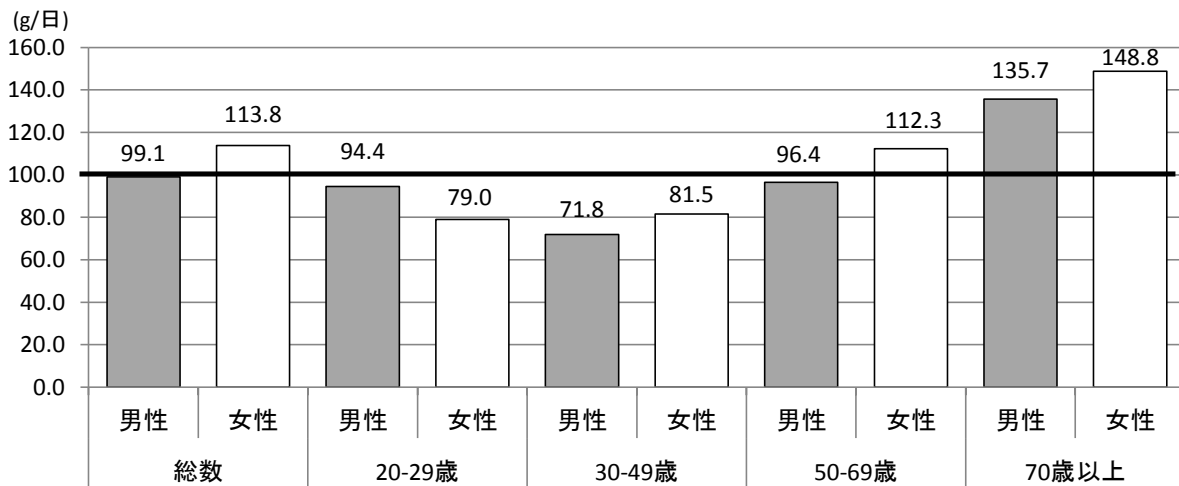


表7 果物類の摂取状況

	男性				女性			
	100g未満		100g以上		100g未満		100g以上	
	人	%	人	%	人	%	人	%
島しょ	575	62.8	340	37.2	583	55.1	476	44.9
大島町	138	61.9	85	38.1	142	57.7	104	42.3
利島村	29	72.5	11	27.5	22	64.7	12	35.3
新島村	78	58.2	56	41.8	83	45.1	101	54.9
神津島村	54	66.7	27	33.3	53	59.6	36	40.4
三宅村	59	68.6	27	31.4	44	62.0	27	38.0
御蔵島村	27	81.8	6	18.2	33	76.7	10	23.3
八丈町	101	50.2	100	49.8	132	46.0	155	54.0
青ヶ島村	31	86.1	5	13.9	18	64.3	10	35.7
小笠原村	58	71.6	23	28.4	56	72.7	21	27.3

東京都健康推進プラン21（第二次）分野別目標の指標と目標値（平成34年度）  
 果物の摂取量（1日当たり）100g未満の人の割合：減らす

【参考】（H27都民）20歳以上

1日当たりの果物類摂取量 男性 84.7g

女性 123.8g

果物の摂取量が目標量（100g）未満の人の割合 男性 65.2%

女性 49.0%

#### 4 飲酒に関する状況

##### (1) アルコール摂取量の状況

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、男性25.0%、女性12.7%である。

表8 アルコール摂取量の状況

男性	40g未満		40g以上		女性	20g未満		20g以上	
	人	%	人	%		人	%	人	%
島しょ	686	75.0	229	25.0	島しょ	925	87.3	134	12.7
大島町	172	77.1	51	22.9	大島町	214	87.0	32	13.0
利島村	28	70.0	12	30.0	利島村	27	79.4	7	20.6
新島村	109	81.3	25	18.7	新島村	169	91.8	15	8.2
神津島村	61	75.3	20	24.7	神津島村	81	91.0	8	9.0
三宅村	56	65.1	30	34.9	三宅村	62	87.3	9	12.7
御蔵島村	22	66.7	11	33.3	御蔵島村	37	86.0	6	14.0
八丈町	161	80.1	40	19.9	八丈町	248	86.4	39	13.6
青ヶ島村	20	55.6	16	44.4	青ヶ島村	25	89.3	3	10.7
小笠原村	57	70.4	24	29.6	小笠原村	62	80.5	15	19.5

「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上の者

(参考) 「健康日本21 (第2次)」の目標

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の減少

目標値 (平成34年度) : 男性 13%

女性 6.4%

##### (2) 飲酒と服薬の状況

表9では、高血圧及び糖尿病の服薬状況と飲酒の状況(生活習慣病のリスクを高める量以上かそれ未満か)の関連について示す。

女性では、高血圧及び糖尿病の薬の服用の有無による飲酒量の変化が認められ、薬を服用している人の方が、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をする人が少ない。一方で男性では、高血圧及び糖尿病の薬の服用の有無による飲酒の量に変化は認められない。

表9 飲酒と服薬の状況

	人数 (人)	男性計		P値 (χ <sup>2</sup> 検定)	女性計		P値 (χ <sup>2</sup> 検定)
		アルコール(男性) 40g未満	40g以上		アルコール(女性) 20g未満	20g以上	
血圧を下げる薬の服用	902	676	226		1046	914	132
有 (%)	30.7	74.0	26.0	n.s	25.1	91.3	8.7
無 (%)	69.3	75.4	24.6		74.9	86.1	13.9
インスリン注射または 血糖を下げる薬の服用							
有 (%)	7.6	81.2	18.8	n.s	3.5	100.0	0.0
無 (%)	92.4	74.4	25.6		96.5	86.9	13.1
合計	100.0	74.9	25.1		100.0	87.4	12.6

\* n.s…有意差なし

## 第2章 身体状況

### 1 肥満およびやせの状況

- ・島しょで肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合は、男性27.3%、女性17.1%で、やせの者(BMI $<$ 18.5)の割合は男性4.3%、女性12.1%である。
- ・20-60歳代男性の肥満者の割合は29.3%、40-60歳代女性の肥満者の割合は20.0%である。
- ・20歳代女性のやせの者の割合は、5.1%である。
- ・65歳以上の低栄養傾向(BMI $\leq$ 20)の高齢者の割合は男性18.6%、女性28.1%である。

表10 肥満とやせの割合(%)

		総数		20-29歳		30-49歳		50-69歳		70歳以上	
		島しょ	東京都 (20歳以上)	島しょ	東京都	島しょ	東京都	島しょ	東京都	島しょ	東京都
男性	やせ	4.3	2.2	5.2	0.0	2.3	0.0	2.4	0.0	9.3	7.7
	普通	68.4	71.7	81.0	90.9	64.2	61.0	68.8	76.6	69.3	71.8
	肥満	27.3	26.1	13.8	9.1	33.5	39.0	28.8	23.4	21.3	20.5
女性	やせ	12.1	14.5	5.1	23.1	15.8	19.1	9.4	13.4	13.7	6.3
	普通	70.8	69.2	81.4	76.9	75.2	66.0	66.8	67.2	70.4	75.0
	肥満	17.1	16.4	13.6	0.0	9.0	14.9	23.7	19.4	15.9	18.8

【BMIの判定基準】 やせ: BMI 18.5未満  
 普通: BMI 18.5以上25.0未満  
 肥満: BMI 25.0以上

図8 肥満者の割合(島別・男性)

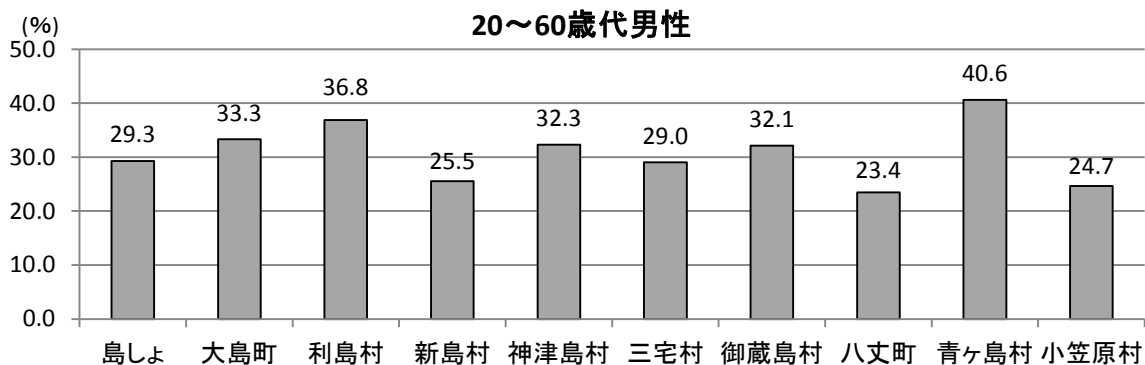
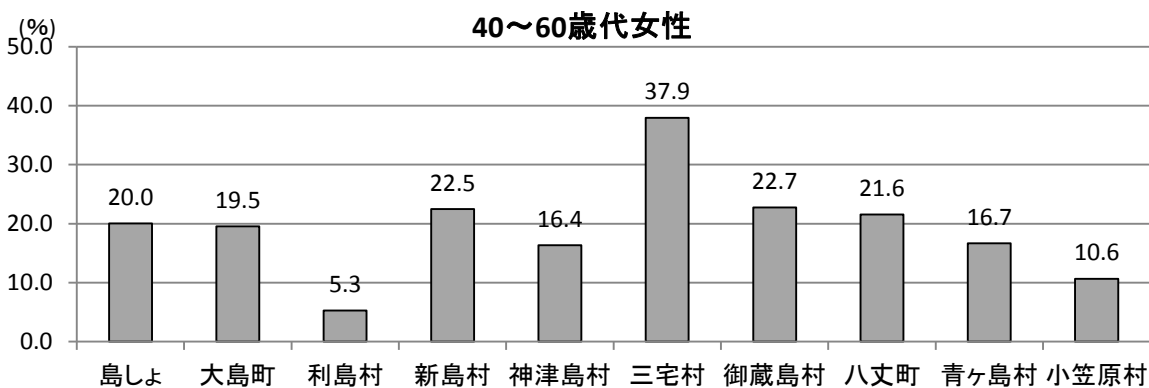


図9 肥満者の割合(島別・女性)



(参考) 「健康日本21 (第2次)」の目標

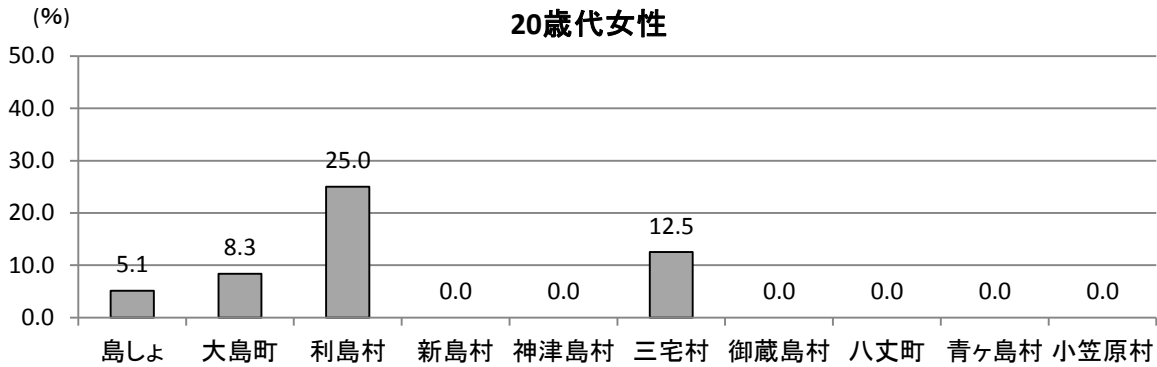
適正体重を維持している者の増加(肥満(BMI25以上)、やせ(BMI18.5未満)の減少)

目標値(平成34年度): 20～60歳代男性の肥満者の割合 28%

40～60歳代女性の肥満者の割合 19%

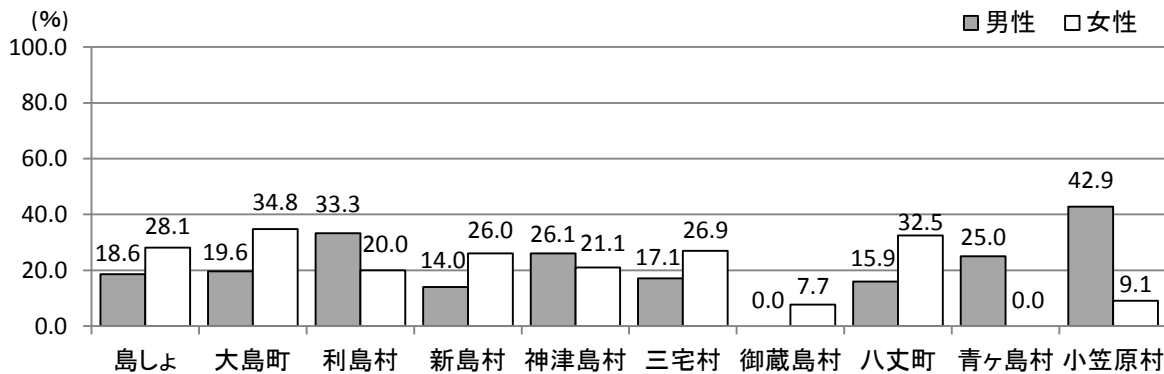


図10 やせの者の割合(島別・女性)



(参考) 「健康日本21 (第2次)」の目標  
 適正体重を維持している者の増加 (肥満 (BMI25以上)、やせ (BMI18.5未満) の減少)  
 目標値 (平成34年度) : 20歳代女性のやせの者の割合 20%

図11 低栄養傾向の高齢者の割合(65歳以上、島・性別)



(参考) 「健康日本21 (第2次)」の目標  
 低栄養傾向 (BMI20以下) の高齢者の割合の増加抑制 目標値 (平成34年度) : 22%

## 2 食習慣のBMI別比較

表11ではBMIをやせ、普通、肥満の3群に分類し、食べる速さと飲酒頻度について該当者の割合を示す。  
 ・食べる速さについて、BMIの判定がやせの群では「遅い」、普通の群では「普通」および「遅い」、肥満の群では「早い」の割合が高く、分布に有意な差が認められる。  
 ・飲酒頻度について、BMIの判定がやせの群では「週1回以下」、普通の群では「週5回以上」、肥満の群では「週2~4回」の割合が高く、分布に有意な差が認められる。

表11 BMI別の比較

		全体	BMI			P値 (χ <sup>2</sup> 検定)
			やせ	普通	肥満	
人数(人)		1971	166	1375	430	
食べる速さ	早い (%)	36.9	4.4	65.7	29.8	<0.001
	普通 (%)	44.6	8.6	72.1	19.2	
	遅い (%)	18.5	15.9	72.1	12.1	
	合計 (%)	100.0	8.4	69.8	21.8	
人数(人)		1974	167	1376	431	
飲酒頻度	週1回以下 (%)	55.8	10.8	68.2	21.0	<0.001
	週2~4回 (%)	11.8	6.4	68.2	25.3	
	週5回以上 (%)	32.4	5.2	72.8	22.0	
	合計 (%)	100.0	8.5	69.7	21.8	

### 3 服薬の状況

服用している者が最も多い薬は「血圧を下げる薬」で、全ての町村において、生活習慣病に関連する薬の中で最も服用者の割合が多く、28.6%である。

表12 服薬の状況

	血圧を下げる薬		コレステロールを下げる薬		中性脂肪を下げる薬		インスリン注射または血糖を下げる薬		尿酸を下げる薬	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
島しょ	585	28.6	323	15.8	110	5.4	111	5.4	126	6.2
大島町	159	32.4	90	18.4	31	6.3	26	5.3	34	6.9
利島村	15	19.7	4	5.3	1	1.3	2	2.6	12	15.8
新島村	115	34.5	69	20.7	21	6.3	23	6.9	21	6.3
神津島村	65	34.9	30	16.1	6	3.2	15	8.1	11	5.9
三宅村	50	30.5	18	11.0	8	4.9	6	3.7	6	3.7
御蔵島村	22	27.8	15	19.0	6	7.6	0	0.0	5	6.3
八丈町	127	25.6	74	14.9	27	5.4	31	6.2	24	4.8
青ヶ島村	15	24.2	12	19.4	6	9.7	5	8.1	6	9.7
小笠原村	17	10.7	11	6.9	4	2.5	3	1.9	7	4.4
参考(H27国民健康・栄養調査)	—	27.0	—	15.3	—	4.7	—	7.8	—	—

### 第3章 歯・口腔の健康に関する状況

#### 1 歯科健診の受診状況

過去1年間に歯科健診を受診した者の割合は、男性52.6%、女性59.0%である。島別にみると、男性・女性ともに利島が最も高く、61.9%、73.5%である。

図12 過去1年間に歯科健診を受診した者の割合(島別・男性)

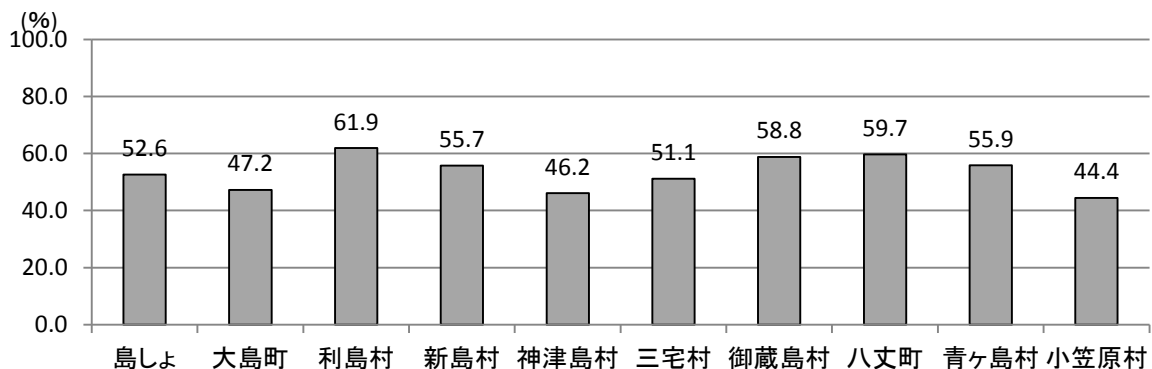
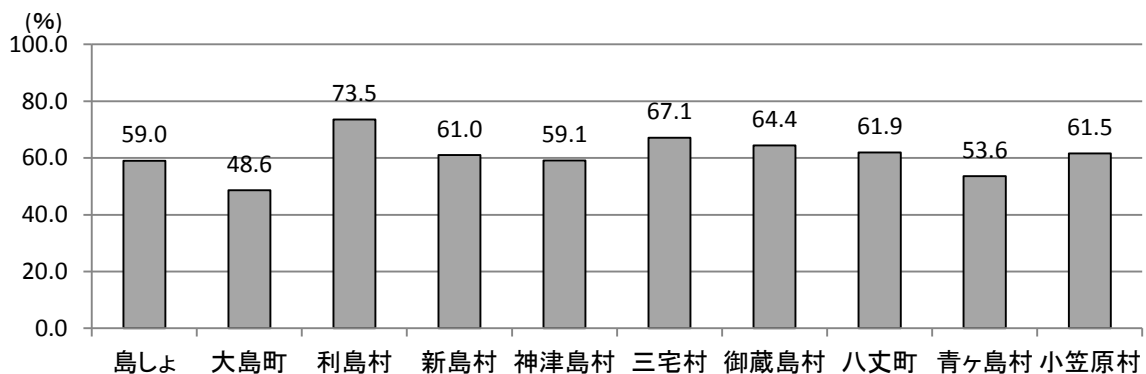


図13 過去1年間に歯科健診を受診した者の割合(島別・女性)



(参考) 「健康日本21 (第2次)」 の目標

過去1年間に歯科検診を受診した者の割合の増加

目標値 (平成34年度) : 65%