

# 東京都民の健康・栄養状況

(平成23年都民健康・栄養調査 東京都・特別区・八王子市・町田市実施分集計結果)

平成25年3月



東京都福祉保健局

## はじめに

高齢人口の増加や社会生活環境の急激な変化に伴い、糖尿病、がん、心臓病や脳卒中などの生活習慣病が増加し、その対策が急務となっています。

東京都では、平成20年3月に「東京都健康推進プラン21新後期5か年戦略」を策定し、予防をより一層重視した生活習慣病対策に積極的に取り組んでまいりましたが、平成25年3月で計画期間が終了することに伴い、これまでの成果と課題、国の「健康日本21（第2次）」を踏まえ、この度、平成25年から34年までを計画期間とする、「東京都健康推進プラン21（第二次）」（以下、「プラン21（第二次）」という。）を策定いたしました。

プラン21（第二次）においても、栄養・食生活の施策は、糖尿病・メタボリックシンドロームや循環器疾患などの生活習慣病予防にとどまらず、こころの健康も含めた心身の健康づくりの基礎となる重要な分野と位置づけています。

本書は、健康増進法に基づく平成23年の国民健康・栄養調査について、対象地区を拡大し、都民の健康・栄養調査として実施した結果をまとめたもので、プラン21（第二次）の基礎資料としても使用していきます。

今回は、継続調査項目に加え、近年摂取が減少している生鮮食品の購入状況についても調査しましたが、購入していない者が20歳代で多く、男性80%、女性66.2%という結果でした。また、生鮮食品の中の野菜類については成人1日当たりの野菜摂取量は281.5gで、東京都健康推進プラン21における目標摂取量350gに対し、男性30.2%、女性の26.5%しか目標値に届いていませんでした。

東京都では、これらの結果を踏まえ、少しでも多くの都民が望ましい生活習慣に向けて行動を起こしていただくため、正しい知識と、より具体的で効果的な生活習慣の改善方法について普及啓発するなど、都民への働きかけや関係団体等との連携による望ましい食環境づくりを一層推進して参ります。

この調査結果を区市町村、保健所、学校、職域等の関係の皆様方に御活用いただき、都民の健康づくりの推進に役立てていただくことを願っています。

終わりに、本調査の実施に当たり、御協力いただいた調査対象者の皆様及び関係各位に心から感謝申し上げます。

平成25年3月

東京都福祉保健局

# 目 次

## I 調査の概要

1 調査の目的	3
2 調査の客体	3
3 調査時期及び日数	4
4 調査の内容	4
5 調査の方法	4
6 本書利用上の注意点	5
7 調査に関する秘密の保持	6

## II 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	9
2 食品の摂取状況	13

### 第2章 食事状況

1 朝食欠食の状況	17
2 昼食の外食率	18

### 第3章 身体状況

1 肥満及びやせの状況	19
2 BMI と腹囲計測による肥満の状況	20
3 メタボリックシンドロームの状況	21
4 高血圧の状況	22
5 糖尿病の状況	23
6 脂質異常症の状況	24

### 第4章 運動習慣の状況

1 運動の状況	25
2 歩行数	26
3 健康づくりのための身体状況や運動の実践状況及び期待する効果	27

## 第5章 生活習慣の状況

1 食生活に関すること	28
2 生鮮食品の購入状況	29
3 睡眠の状況	30
4 飲酒の状況	31
5 喫煙の状況	32
6 歯の状況	34
7 非常時の備蓄状況	35
8 年間収入と肥満の状況	35

### 《参考資料》

健康日本21（第2次）における目標値と都民の結果（国民健康・栄養調査に関する抜粋）	38
---	----

## III 調査の結果

### 1 栄養素等摂取状況調査の結果

【第1表の1】栄養素等摂取量(都、年齢階級別)	43
【第1表の2】栄養素等摂取量(男、年齢階級別)	44
【第1表の3】栄養素等摂取量(女、年齢階級別)	45
【第2表の1】食品群別摂取量(都、年齢階級別)	46
【第2表の2】食品群別摂取量(男、年齢階級別)	47
【第2表の3】食品群別摂取量(女、年齢階級別)	48
【第3表の1～6】食品群別栄養素等摂取量(都)	49

### 2 欠食・外食等の食事状況調査の結果

【第4表の1】外食・調理済み食等の内容構成[1日](性・年齢階級別)	55
【第4表の2】外食・調理済み食等の内容構成[朝食](性・年齢階級別)	56
【第4表の3】外食・調理済み食等の内容構成[昼食](性・年齢階級別)	57
【第4表の4】外食・調理済み食等の内容構成[夕食](性・年齢階級別)	58

### 3 身体状況調査の結果

【第5表】身長・体重の平均値及び標準偏差(性・年齢階級別)（体重は妊婦除外）	59
【第6表】BMIの平均値及び標準偏差(性・年齢階級別)（妊婦除外）	60
【第7表】BMIの分布(性別・15歳以上)（妊婦除外）	60
【第8表】BMIの状況(性・年齢階級別)（妊婦除外）	61
【第9表】腹囲の区分(性・年齢階級別)（妊婦除外）	62
【第10表】BMI・腹囲の区分(性・年齢階級別)（妊婦除外）	62
【第11表の1】血圧の状況(性・年齢階級別)（妊婦除外）	63

【第11表の2】 血圧の状況(性・年齢階級別) (血圧を下げる薬服用者、妊婦除外) .....	63
【第12表】 血色素量の分布(性・年齢階級別) .....	64
【第13表】 赤血球数の分布(性・年齢階級別) .....	64
【第14表の1】 血清鉄の分布(性・年齢階級別) .....	65
【第14表の2】 TIBCの分布(性・年齢階級別) .....	66
【第15表】 総たんぱく質値の分布(性・年齢階級別) .....	67
【第16表】 アルブミン値の分布(性・年齢階級別) .....	67
【第17表の1】 ヘモグロビンA1cの分布(性・年齢階級別) .....	68
【第17表の2】 ヘモグロビンA1cの分布(性・年齢階級別) (インシュリン注射又は血糖を下げる薬服用者除外) .....	69
【第18表の1】 血糖値の分布(食後3時間以上、性・年齢階級別) .....	70
【第18表の2】 血糖値の分布(食後3時間以上、性・年齢階級別) (インシュリン注射又は血糖を下げる薬服用者除外) .....	70
【第19表の1】 総コレステロール値の分布(性・年齢階級別) .....	71
【第19表の2】 総コレステロール値の分布(性・年齢階級別) (コレステロール・中性脂肪を下げる薬服用者除外) .....	71
【第20表の1】 トリグリセリド値の分布(性・年齢階級別) .....	72
【第20表の2】 トリグリセリド値の分布(性・年齢階級別) (コレステロール・中性脂肪を下げる薬服用者除外) .....	72
【第21表の1】 HDL-Cコレステロール値の分布(性・年齢階級別) .....	73
【第21表の2】 HDL-Cコレステロール値の分布(性・年齢階級別) (コレステロール・中性脂肪を下げる薬服用者除外) .....	73
【第22表の1】 LDL-Cコレステロール値の分布(性・年齢階級別) .....	74
【第22表の2】 LDL-Cコレステロール値の分布(性・年齢階級別) (コレステロール・中性脂肪を下げる薬服用者除外) .....	75
【第23表】 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状況(性・年齢階級別) (妊婦除外) .....	76
【第24表】 腹囲区分別、血中脂質、血圧、血糖のいずれかのリスクを有する割合(性・年齢階級別) (妊婦除外) .....	77
【第25表】 歩行数の平均値及び標準偏差(性・年齢階級別) .....	78
【第26表】 歩行数の分布(性・年齢階級別) .....	78

#### 4 生活習慣調査の結果

【第27表の1】 朝食の喫食状況(性・年齢階級別) .....	79
【第27表の1】 生鮮食品の購入状況(性・年齢階級別) .....	79
【第27表の1】 生鮮食品の購入頻度(性・年齢階級別) .....	79
【第27表の1】 生鮮食品の購入場所(性・年齢階級別) .....	79
【第27表の2】 生鮮食品を入手できない原因(性・年齢階級別) .....	80
【第27表の2】 健康づくりのための運動の状況(性・年齢階級別) .....	80
【第27表の2】 運動に期待する効果(性・年齢階級別) .....	80
【第27表の2】 1日の平均睡眠時間(性・年齢階級別) .....	80
【第27表の3】 睡眠による休養の状況(性・年齢階級別) .....	81
【第27表の3】 ストレスの状況(性・年齢階級別) .....	81

【第 27 表の 4】受動喫煙の場所（家族・職場・学校・飲食店）（性・年齢階級別）	82
【第 27 表の 4】受動喫煙の場所（遊技場・行政機関・医療機関・その他）（性・年齢階級別）	83
【第 27 表の 5】喫煙経験の状況（性・年齢階級別、20 歳以上）	84
【第 27 表の 5】習慣的喫煙の有無（性・年齢階級別、20 歳以上）	84
【第 27 表の 5】1 日に吸うたばこの本数（性・年齢階級別）	84
【第 27 表の 5】禁煙の意志（性・年齢階級別、20 歳以上）	84
【第 27 表の 6】たばこの値上がりと喫煙状況の影響の有無（性・年齢階級別、20 歳以上）	85
【第 27 表の 6】たばこの値上がりと喫煙状況の影響の内容（性・年齢階級別、20 歳以上）	85
【第 27 表の 6】歯の本数（性・年齢階級別）	85
【第 27 表の 6】入れ歯の状況（性・年齢階級別）	85
【第 27 表の 7】歯科健康診査の受診状況（性・年齢階級別）	86
【第 27 表の 7】かんで食するときの状況（性・年齢階級別）	86
【第 27 表の 7】飲酒の頻度（性・年齢階級別、20 歳以上）	86
【第 27 表の 8】飲酒日の 1 日当たりの飲酒量（性・年齢階級別、20 歳以上）	87
【第 27 表の 8】改善意識〔メタボリックシンドローム予防〕（性・年齢階級別）	87
【第 27 表の 8】糖尿病の診断（性・年齢階級別）	87
【第 27 表の 8】糖尿病の治療状況（性・年齢階級別）	87
【第 27 表の 9】糖尿病の治療を受けない理由（性・年齢階級別）	88
【第 27 表の 9】「健康寿命」の認知状況（性・年齢階級別）	88
【第 27 表の 9】「健康寿命」を延伸するための行動状況（性・年齢階級別）	88
【第 27 表の 9】「健康寿命」を延伸するための改善意識（性・年齢階級別）	88
【第 27 表の 10】地域の状況（性・年齢階級別）	89
【第 27 表の 11】非常食の備蓄状況（性・年齢階級別）	90
【第 27 表の 11】非常食の備蓄状況〔内容〕（性・年齢階級別）	90
【第 27 表の 11】世帯主の年間年収（性・年齢階級別）	90
【第 28 表の 1】バランスのとれた食事状況（性・年齢階級別、20 歳以上）	91
【第 28 表の 1】食事摂取時の状況（性・年齢階級別、20 歳以上）	91
【第 28 表の 1】改善意識〔食生活〕（性・年齢階級別）	91
【第 28 表の 1】適切な食事内容・量の認識（性・年齢階級別、20 歳以上）	91
【第 28 表の 2】地域の自主的な集まりの有無（性・年齢階級別）	92
【第 28 表の 2】地域の自主的な集まりへの参加状況（性・年齢階級別）	92
【第 28 表の 2】睡眠による休養の状況〔1 ヶ月以内〕（性・年齢階級別）	92
【第 28 表の 2】「適度な飲酒量」の認識（性・年齢階級別）	92
【第 28 表の 2】メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）認知状況（性・年齢階級別）	92
【第 28 表の 3】メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の影響（性・年齢階級別）	93
【第 28 表の 3】腹囲測定の有無〔1 年以内〕（性・年齢階級別）	93
【第 28 表の 3】腹囲基準の該当（性・年齢階級別）	93
【第 28 表の 3】腹囲コントロールのための意識（性・年齢階級別）	93

【第28表の3】自分の体重管理への意志(性・年齢階級別) .....	93
【第28表の3】「適切な運動量」の認識(性・年齢階級別) .....	93
【第28表の4】改善意識〔運動〕(性・年齢階級別) .....	94

## 5 栄養素等摂取量の分布

【第29表】エネルギー摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	95
【第30表】たんぱく質摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	95
【第31表】動物性たんぱく質摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	95
【第32表】脂質摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	96
【第33表】動物性脂質摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	96
【第34表】脂肪エネルギー比率の分布(性・年齢階級別) .....	96
【第35表】炭水化物摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	97
【第36表】食塩摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	97
【第37表】カリウム摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	97
【第38表】カルシウム摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	98
【第39表】マグネシウム摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	98
【第40表】リン摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	98
【第41表】鉄摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	99
【第42表】亜鉛摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	99
【第43表】銅摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	99
【第44表】ビタミンA摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	100
【第45表】ビタミンD摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	100
【第46表】ビタミンE摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	100
【第47表】ビタミンK摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	101
【第48表】ビタミンB <sub>1</sub> 摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	101
【第49表】ビタミンB <sub>2</sub> 摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	101
【第50表】ナイアシン摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	102
【第51表】ビタミンB <sub>6</sub> 摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	102
【第52表】ビタミンB <sub>12</sub> 摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	102
【第53表】葉酸摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	103
【第54表】パントテン酸摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	103
【第55表】ビタミンC摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	103
【第56表】コレステロール摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	104
【第57表】食物繊維総量摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	104
【第58表】水溶性食物繊維摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	104
【第59表】不溶性食物繊維摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	105
【第60表】n-3系脂肪酸摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	105
【第61表】n-6系脂肪酸摂取量の分布(性・年齢階級別) .....	105

【第 62 表】 たんぱく質エネルギー比率の分布(性・年齢階級別) .....	106
【第 63 表】 炭水化物エネルギー比率の分布(性・年齢階級別) .....	106

#### IV 調査票様式等

1 身体状況調査票 .....	109
2 栄養摂取状況調査票 .....	110
3 生活習慣調査票 .....	112
4 生活習慣調査票（都版） .....	115
5 栄養摂取状況調査票の書き方 .....	117



# I 調査の概要

## 1 調査の目的

本調査は、都民の健康状態、栄養素等摂取量及び食品摂取状況等の実態を明らかにし、広く健康増進対策等に関する基礎資料を得ることを目的として、健康増進法第10条の規定に基づく国民健康・栄養調査により実施した。

なお、平成23年は、東京都健康増進計画である東京都健康推進プラン21の評価の基礎資料を得るために、都民の生活習慣の実態を把握するため、統計法第24条第1項に基づき、総務大臣あてに届出し、国民健康・栄養調査の内容及び規模を拡大し、都民健康・栄養調査として実施した。

## 2 調査の客体

平成23年国民健康・栄養調査地区（全国300単位区）のうち、東京都（八王子市、町田市を除く市町村部）、特別区及び八王子市、町田市が調査を実施した36単位区と、東京都が追加調査した46単位地区（八王子市、町田市を除く市町村部）、八王子市と特別区）の合計82単位地区の世帯及びこれを構成する満1歳以上の世帯員を調査の客体とした。調査実施状況及び年齢階級別実施状況は表1及び表2のとおりである。

表1 調査実施状況

	全 都	区・政令市部	市町村部
単位区数(単位区)	82	59	23
世帯数(世帯)	632	398	234
世帯員数(人)	1432	902	530
栄養摂取状況調査(人)1歳以上	1224	780	444
身体状況調査(人)1歳以上	1262	773	489
血液検査(人)20歳以上	471	281	190
生活習慣調査(人)20歳以上	1188	758	430
生活習慣調査(都版)(人)20歳以上	1183	756	427

表2 年齢階級別実施状況(性・年齢階級別)

(人)

総 数	総数	1-6 歳	7-14 歳	15-19 歳	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70 歳以上
栄養摂取状況調査	1224	79	94	27	109	176	155	138	203	243
身体状況調査	1262	65	68	29	111	188	178	155	211	257
血 液 検 査	471	—	—	—	23	74	52	58	116	148
生活習慣調査	1188	—	—	—	125	202	190	158	233	280
生活習慣調査(都版)	1183	—	—	—	125	200	191	155	232	280

(人)

男 性	総数	1-6 歳	7-14 歳	15-19 歳	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70 歳以上
栄養摂取状況調査	584	45	45	17	52	85	78	66	96	100
身体状況調査	588	38	30	18	49	90	86	75	99	103
血 液 検 査	180	—	—	—	9	25	14	21	51	60
生活習慣調査	557	—	—	—	60	95	95	76	111	120
生活習慣調査(都版)	556	—	—	—	59	93	97	74	110	123

女性	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
栄養摂取状況調査	640	34	49	10	57	91	77	72	107	143
身体状況調査	674	27	38	11	62	98	92	80	112	154
血液検査	291	—	—	—	14	49	38	37	65	88
生活習慣調査	631	—	—	—	65	107	95	82	122	160
生活習慣調査(都版)	627	—	—	—	66	107	94	81	122	157

### 3 調査時期及び日数

- (1) 栄養摂取状況調査 平成23年11月中の1日（日曜日及び祝日を除く）
- (2) 身体状況調査 平成23年11月中の1日
- (3) 生活習慣調査 栄養摂取状況調査日と同日

### 4 調査の内容

- (1) 栄養摂取状況調査（調査票様式110頁参照）
  - ア 世帯状況  
氏名、生年月日、性別、妊婦（週数）・授乳婦別、仕事の種類
  - イ 食事状況  
調査日の朝・昼・夕食別、家庭食・外食・欠食の区別
  - ウ 食物摂取状況  
調査日の食事の料理名、食品名、使用量、廃棄量、世帯員ごとの案分比率（朝・昼・夕・間食別）
- (2) 生活習慣調査（調査票様式112頁参照）  
食生活、身体活動・運動、休養（睡眠）、飲酒、喫煙、歯の健康等に関する生活習慣全般を把握する。国の生活習慣調査票に生活習慣調査票（都版）を追加して実施した。
- (3) 身体状況調査（調査票様式109頁参照）  
調査項目は、表3のとおりである。問診は、服薬状況、運動（習慣）の状況について行った。

表3 身体状況調査実施内容

	身長	体重	腹囲	血圧	血液検査	1日の運動量	問診
1～5歳	○	○	—	—	—	—	—
6～14歳	○	○	○	—	—	—	—
15～19歳	○	○	○	○	—	○	—
20歳以上	○	○	○	○	○	○	○

### 5 調査の方法

- (1) 栄養摂取状況調査  
管理栄養士等の調査員が被調査世帯を訪問し、調査の主旨を説明するとともに栄養摂取状況調査票の記入方法の指導を行い、世帯の代表者又は食事作りの担当者が記入した。
- (2) 生活習慣調査  
世帯ごとに栄養摂取状況調査と併せて、生活習慣調査票を配布した。調査票には被調査者本人が記入した。
- (3) 身体状況調査  
調査対象地区ごとに調査会場を設け、医師等が調査項目の計測及び問診等を実施した。

## ア 血圧

被検査者は座位とし、水銀血圧計を用いて最高血圧及び最低血圧を2回計測した。

## イ 血液検査

調査項目は下記の20項目である。採血は原則として「なるべく食後4時間以上経過していること」とした。

《血液検査項目》

(ア) 血色素量 (イ) ヘマトクリット値 (ウ) 赤血球数 (エ) 白血球数 (オ) 血小板数  
(カ) 血糖値 (キ) ヘモグロビンA1c (ク) 総コレステロール (ケ) HDL-コレステロール  
(コ) LDL-コレステロール (サ) 中性脂肪(トリグリセライド) (シ) 総たんぱく質  
(ス) アルブミン (セ) クレアチニン (ソ) 鉄 (タ) 総鉄結合能 (チ) AST  
(ツ) ALT (テ) γ-GT (ト) 尿酸

## ウ 1日の運動量

原則として、栄養摂取状況を調査した日の1日の歩数を歩数計により測定した。

## 6 本書利用上の注意点

- (1) 本書「東京都民の健康・栄養状況」は、健康増進法（平成14年法律第103号）に基づく平成23年国民健康・栄養調査と「平成23年都民健康・栄養調査実施要綱」に基づき実施した、東京都（八王子市、町田市を除く市町村部）、特別区及び八王子市、町田市が実施した結果をとりまとめたものである。なお、性・年齢別に見た場合、一部にデータの少ないものがある。
- (2) 栄養素等摂取量の算出に際しては、「日本食品標準成分表2010（科学技術庁資源調査会、現文部科学省資源室）（以下「日本食品標準成分表2010」という。）」を使用した。
- (3) 平成15年からは、「栄養素調整調味料」「複合調味料」「特定保健用食品」「錠剤・カプセル、顆粒状のビタミン・ミネラル」からの栄養素等摂取状況についても、より適切に把握できるようにした。
- (4) 本書の中の「全国」の数値は、「国民健康・栄養調査報告」の数値を使用した。
- (5) 血圧の判定は、下記を用いて判定した。

区分	収縮期血圧(mmHg)		拡張期血圧(mmHg)	
	値	判定	値	判定
至適血圧	<120	かつ	<80	
正常血圧	<130	かつ	<85	
正常高値血圧	130~139	または	85~89	
I度高血圧	140~159	または	90~99	
II度高血圧	160~179	または	100~109	
III度高血圧	≥180	または	≥110	
(孤立性)収縮期高血圧	≥140	かつ	<90	

- (6) 肥満の判定は、BMI (Body Mass Index) を用いた。  
「BMI = 体重kg / (身長 m)<sup>2</sup>」の計算式により算出し、判定基準は下記のとおりとした。

判定	やせ(低体重)	普通	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上

- (7) メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の判定については、本調査の血液検査では空腹時採血が困難であるため、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の診断基準項目である空腹時血糖値及び中性脂肪値により判定はしない。  
したがって、本調査における判定は、以下のとおりとした。

- ア メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）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者（基準を満たすか、又は服薬あり）。
- イ メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）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者（基準を満たすか、又は服薬あり）。

#### メタボリックシンドロームの判定に係る「3つの項目」

項目	血中脂質	血 圧	血 糖
基準	・HDL-コレステロール値 40mg/dl未満	・収縮期130mmHg以上 ・拡張期 85mmHg以上	・ヘモグロビンA1c値5.5%以上
服薬	・コレステロールを下げる薬服用 ・中性脂肪を下げる薬服用	・血圧を下げる薬服用	・血糖を下げる薬服用 ・インスリン注射使用

- (8) 数字は四捨五入により算出した。そのため、図表中の合計と内訳の計が一致しない場合がある。  
対象者数については（ ）内で併記した。  
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客体が一致しない場合がある。  
なお、グラフ化した部分については、データを加工して作成し、集計表は素集計の結果を掲載しているため、図表と集計表の数値が一致しない場合がある。
- (9) 指標として「日本人の食事摂取基準（2010年版）」を用いた。

## 7 調査に関する秘密の保持

この調査は世帯や個人の私的なことに及ぶ場合もあるため、その個人情報の保護と管理に万全を期し、被調査者に危惧の念をいだかせないように留意した。

## Ⅱ 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

### (1) 栄養素等の摂取状況の推移

- ・ エネルギー摂取量は、昭和50年から減少傾向にあり、平成17年に1900kcalを下回っている。
- ・ 食塩相当量は、減少傾向にあり、平成17年から11gを下回っている。
- ・ 炭水化物は昭和50年から約50g減少している。
- ・ 鉄の摂取量は昭和50年に13.5mgであったものが、7.6mgまで減少している。

表1 栄養素等の平均摂取量（1歳以上、年次推移）

栄養素	(単位)	平成23年 (2011)	平成22年 (2010)	平成17年 (2005)	平成12年 (2000)	平成7年 (1995)	平成2年 (1990)	昭和60年 (1985)	昭和55年 (1980)	昭和50年 (1975)
エネルギー	(kcal)	1,846	1,898	1,860	1,908	2,074	1,919	2,039	2,133	2,108
総たんぱく質	(g)	66.9	69.1	71.4	75.8	82.2	77.6	77.6	79.2	77.2
動物性たんぱく質	(g)	35.8	37.8	38.9	40.7	43.4	40.3	40.1	39.6	39.0
総脂質	(g)	56.3	58.1	54.2	59.2	62.9	57.2	58.8	65.4	60.0
動物性脂質	(g)	28.3	29.7	26.8	29.6	28.4	26.1	25.4	29.4	29.1
炭水化物	(g)	252.2	257.6	256.3	254.0	278.0	260.0	282.0	301.0	309.0
カルシウム	(mg)	513	521	535	542	613	536	500	615	556
鉄	(mg)	7.6	7.7	8.4	11.1	12.0	11.0	10.9	11.4	13.5
ビタミンA	( $\mu$ gRE)	556	584	600	881	980	879	798	834	544
ビタミンB1	(mg)	2.15	2.05	1.31	1.17	1.20	1.09	1.20	1.25	1.24
ビタミンB2	(mg)	1.56	1.77	1.48	1.38	1.41	1.19	1.17	1.34	1.29
ビタミンC	(mg)	121	158	139	127	138	120	119	135	146
総食物繊維	(g)	14.0	14.0	14.7	15.1	-	-	-	-	-
水溶性食物繊維	(g)	3.2	3.3	3.5	-	-	-	-	-	-
不溶性食物繊維	(g)	10.2	10.1	11.2	-	-	-	-	-	-
食塩相当量	(g)	10.1	10.4	10.8	12.0	13.6	11.6	13.4	12.0	13.5
たんぱく質エネルギー比	(%)	14.6	14.6	15.4	15.9	15.9	16.2	15.2	14.9	14.6
脂肪エネルギー比	(%)	27.0	27.2	25.9	27.9	27.3	26.8	26.0	27.6	25.6
炭水化物エネルギー比	(%)	58.4	58.1	58.7	59.8	56.8	54.2	55.4	56.5	58.7
動物性たんぱく質比	(%)	51.7	53.0	54.5	53.8	53.0	52.0	52.0	50.0	51.0

注) 1 ビタミンAの単位は、五訂日本食品標準成分表より「IU」→「 $\mu$ g」となっている。

2 平成16年以降のビタミンAの単位は「 $\mu$ gRE」

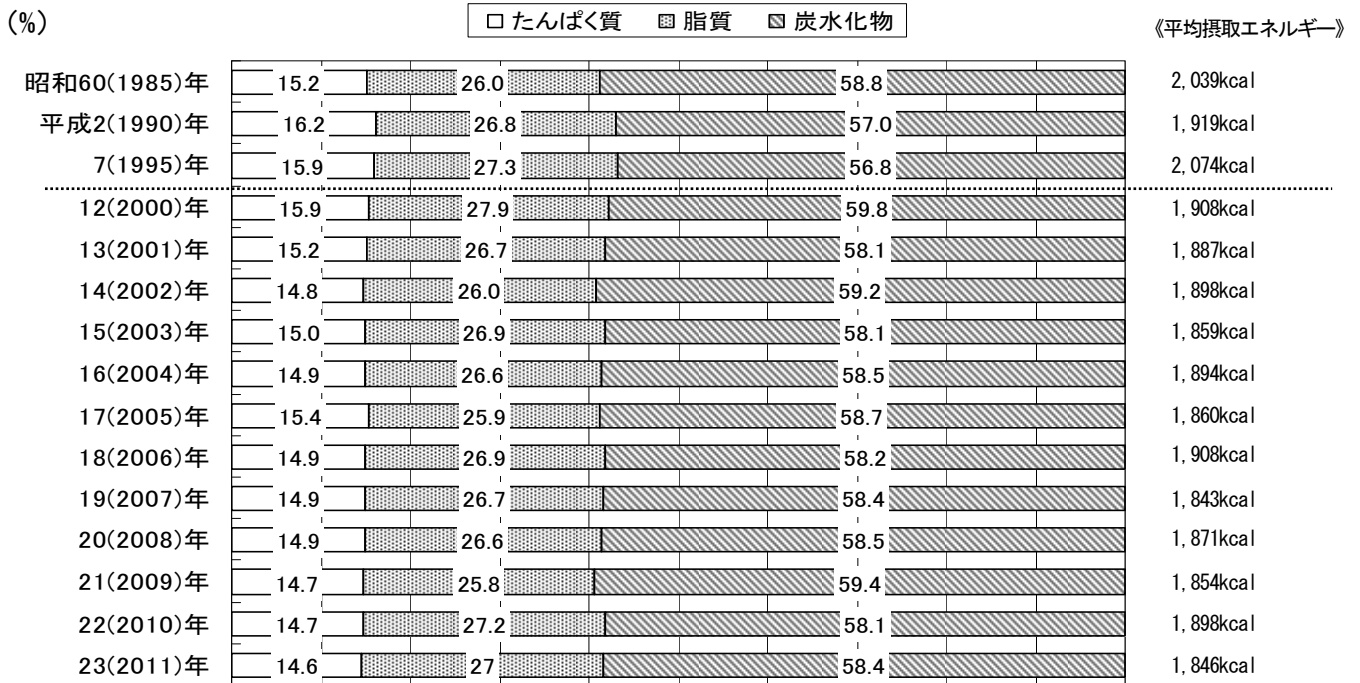
3 算出に用いた成分表は、昭和50年と55年は「三訂日本食品標準成分表」、昭和60年から「四訂日本食品標準成分表」、平成17年は「五訂日本食品標準成分表」、平成22年は「五訂増補日本食品標準成分表」、平成23年は「日本食品標準成分表2010」である。

(2) 栄養素等の摂取構成

①エネルギー

エネルギーの栄養素別摂取構成比率は、平成7年以降あまり変化がみられない。

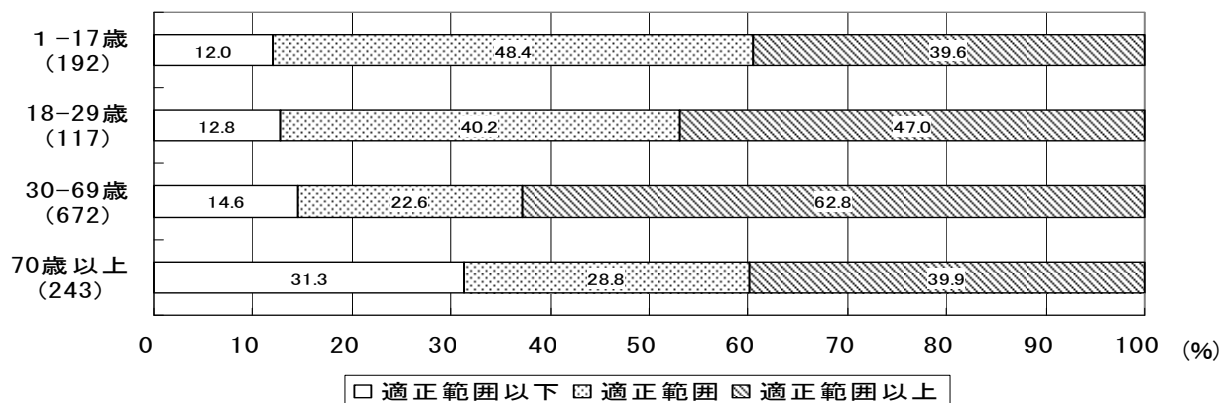
図1 エネルギーの栄養素別摂取構成比の年次推移 (1歳以上)



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1-17歳で48.4%、18-29歳で40.2%、30-69歳で22.6%、70歳以上で28.8%である。70歳以上では31.3%が適正範囲以下である。

図2 脂肪エネルギー比率の割合 (1歳以上)



\*脂肪エネルギー比率：1日の総エネルギー摂取量に占める脂肪由来のエネルギー摂取量の割合

- 適正範囲以下：全年代 20%未満
- 適正範囲： 1-29歳 20%以上 30%未満
- 30歳以上 20%以上 25%未満
- 適正範囲以上：1-29歳 30%以上
- 30歳以上 25%以上

(参考) 日本人の食事摂取基準 (2010年版) 目標量  
 脂肪エネルギー比率 1-29歳：20%以上 30%未満  
 30歳以上：20%以上 25%未満



### ③食塩摂取量

1人1日あたりの食塩摂取量の平均は男性10.8g、女性9.4gであった。年齢階級別にみると、男性では50歳代が12.5g、女性では60歳代が10.7gと最も多かった。また、食塩摂取量の年次推移を見ると、近年横ばいになっている。食塩摂取量の目標量に達している者の割合は、男性(9g未満)32.1%、女性(7.5g未満)29.4%であった。

図3 1日当たりの食塩摂取量 (1歳以上)  
(g/日)

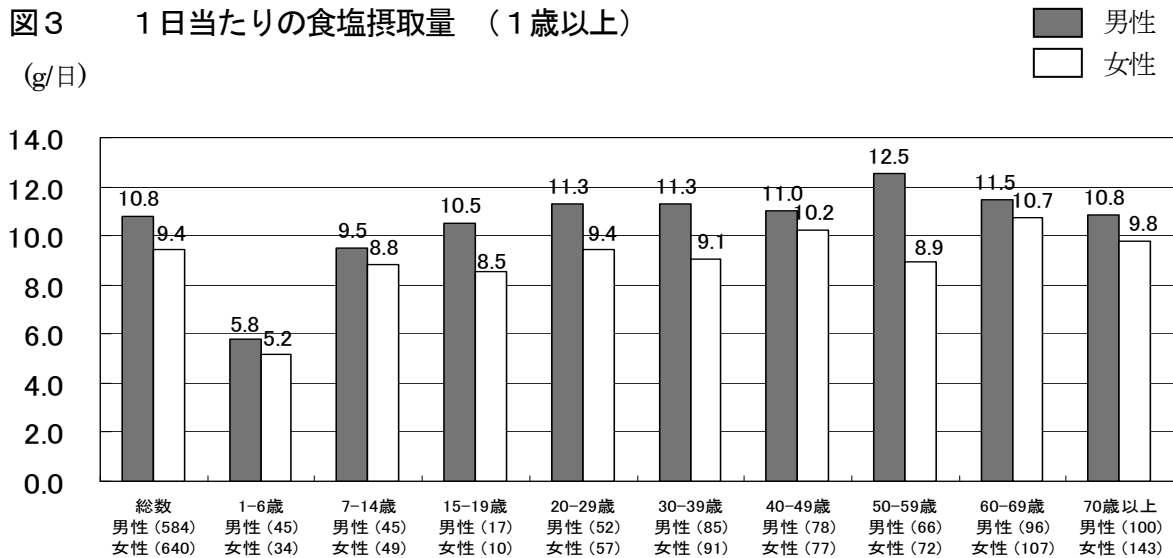


図4 食塩摂取量の平均値の年次推移 (20歳以上) (全国との比較)  
(g/日)

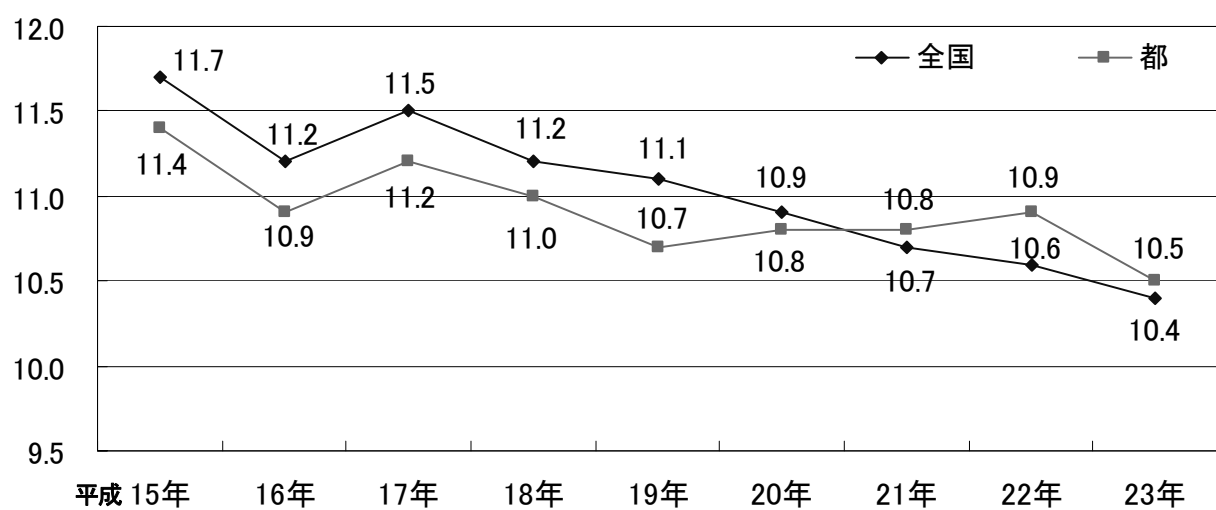


表2 食塩の摂取状況 (20歳以上)

性別	9.0g未満	9.0g以上	(再) 8.0g以下
男性	153	324	104
人	32.1	67.9	21.8
%			
女性	161	386	188
人	29.4	70.6	34.4
%			

(参考) 日本人の食事摂取基準 (2010年版) 目標量  
1日当たり食塩摂取量 (20歳以上)  
男性9.0g未満、女性7.5g未満

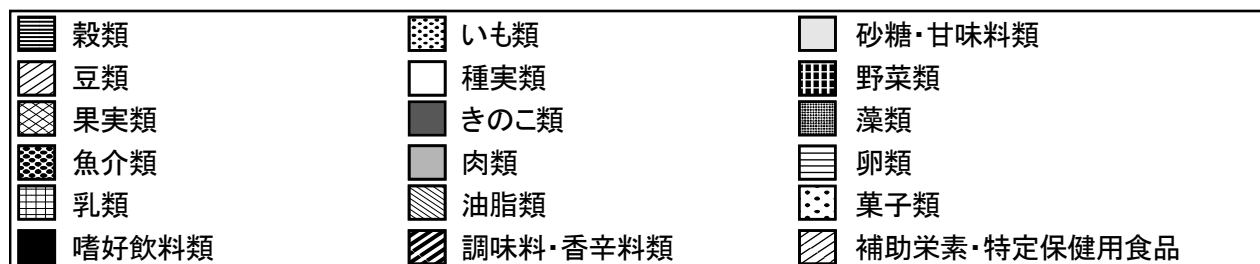
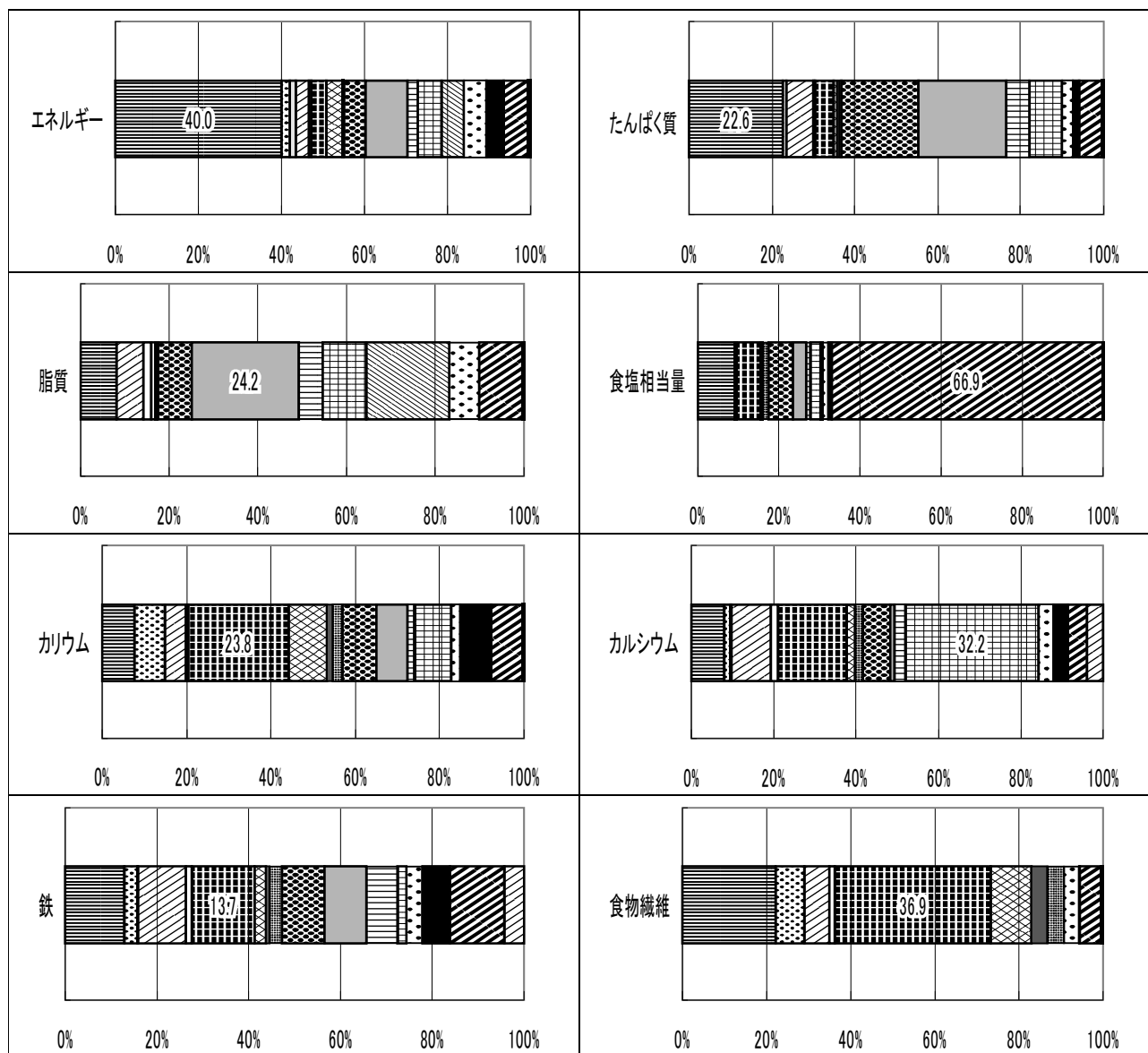
■ 健康日本21 (第2次) 指標  
1日当たりの食塩の平均摂取量8g以下のものを増やす

■ 食塩摂取量の算出方法  
食塩摂取量 (g) = ナトリウム (mg) × 2.54 / 1000 を用いて算出する。

#### ④食品群別構成比率

主要栄養素等の食品群別構成比率が1番高いのは、エネルギーは、40.0%を穀類、たんぱく質は22.6%穀類、脂質は24.2%肉類、食塩相当量は66.9%調味料・香辛料類、カリウムは23.8%野菜類、カルシウムは32.2%野菜類、鉄は13.7%野菜類、食物繊維は36.9%野菜類であった。

図5 主要栄養素等の食品群別構成比率



## 2 食品の摂取状況

### (1) 食品の摂取状況

#### ①食品群別摂取量の推移

昭和50年からの推移をみると、緑黄色野菜、肉類が増加傾向にある。一方、いも類、砂糖・甘味料類、豆類、果実類、魚介類、卵類、油脂類は減少傾向にある。

表3 食品群別摂取量の年次推移（1歳以上、年次推移）

食品群別	平成23年 (2011)	平成22年 (2010)	平成17年 (2005)	平成12年 (2000)	平成7年 (1995)	平成2年 (1990)	昭和60年 (1985)	昭和55年 (1980)	昭和50年 (1975)
調査人数	1224	653	535	862	1206	1588	1568		
総量	2037.1	2005.1	2137.1	1375.5	1496.0	1,271.0	1,319.0	-	-
動物性食品	318.6	325.3	328.6	338.6	368.0	330.0	310.0		
植物性食品	1718.5	1679.7	1808.5	1031.9	1096.0	920.0	995.0		
穀類	414.0	432.8	418.7	247.3	265.0	270.0	293.0	311.0	326.0
米・加工品	289.3	313.1	298.2	138.8	154.0	167.0	190.0	191.0	211.0
小麦・加工品	112.4	105.2	110.6	106.0	110.0	100.0	102.0	118.0	112.0
いも類	51.2	50.9	55.8	58.7	58.0	51.0	50.0	54.0	56.0
砂糖・甘味料類	6.8	6.6	6.5	9.2	11.0	9.0	11.0	12.0	14.0
豆類	51.1	47.8	60.7	67.7	72.0	61.0	59.0	59.0	63.0
種実類	2.2	1.9	1.5	2.1	3.0	1.0	1.0	-	-
野菜類	273.5	267.0	291.4	275.9	284.0	238.0	248.0	-	-
緑黄色野菜	91.5	84.4	102.2	101.5	106.0	89.0	72.0	67.0	51.0
その他の野菜	156.4	158.2	166.2	156.8	156.0	131.0	161.0	169.0	161.0
果実類	114.4	104.0	135.9	115.9	139.0	118.0	153.0	175.0	199.0
きのこ類	13.8	18.5	20.6	13.7	12.0	9.0	10.0	-	-
藻類	10.6	11.1	14.5	6.2	6.0	7.0	6.0	-	-
魚介類	65.8	73.4	83.9	82.9	89.0	87.0	83.0	81.0	81.0
肉類	89.7	93.3	85.3	86.7	81.0	71.0	79.0	81.0	75.0
卵類	29.6	32.2	31.2	34.7	36.0	39.0	38.0	38.0	42.0
乳類	131.8	124.8	126.9	132.8	162.0	133.0	110.0	151.0	129.0
油脂類	11.2	11.7	11.3	18.1	18.0	18.0	19.0	22.0	20.0
菓子類	29.4	29.5	28.4	23.5	27.0	15.0	22.0	26.0	29.0
嗜好飲料類	634.5	588.2	670.8	157.3	171.0	100.0	-	-	-
調味料・香辛料類	90.4	96.1	81.8	37.7	28.0	26.0	-	-	-
補助栄養素・特定保健用食品	16.9	15.1	11.8	-	-	-	-	-	-

注) 1 平成16年より食品分類が変更された。特に、「ジャム」は「砂糖類」から「果実類」に、「味噌」は「豆類」から「調味料・香辛料」に、「マヨネーズ」は「油脂類」から「調味料・香辛料」に変更された。

2 平成16年より調理を加味した数量となり、「穀類」の米は「めし」・「かゆ」など、「海藻類」の「乾燥わかめ」は「水戻しわかめ」などで算出している。

3 平成7年から、それまで世帯単位で調査が行われていた3日間秤量記録法が改められ、1日調査になるとともに個人単位での摂取量を推定するための「比例案分法」が導入されている。

4 昭和22(1947)年から平成14年まで、国民栄養調査として、平成15年からは健康増進法(平成14年法律第103号)に基づき、国民健康・栄養調査として実施し、そのうち東京都実施分を東京都民の健康・栄養状況としてとりまとめている。

5 昭和50年、55年は、その他の野菜にきのこ類が含まれている。

## (2) 食品群別摂取状況

### ①野菜摂取量

成人1日当たりの野菜類の平均摂取量は281.5g（男性288.6g、女性275.4g）であり、目標である350gを下回る。年代別で最も低いのは男性は40歳代で270.7g、女性は20歳代で231.4gであった。目標量の350g以上を摂取していたのは、男性で30.2%、女性で26.5%であった。

図6 野菜類摂取量の平均値（20歳以上）

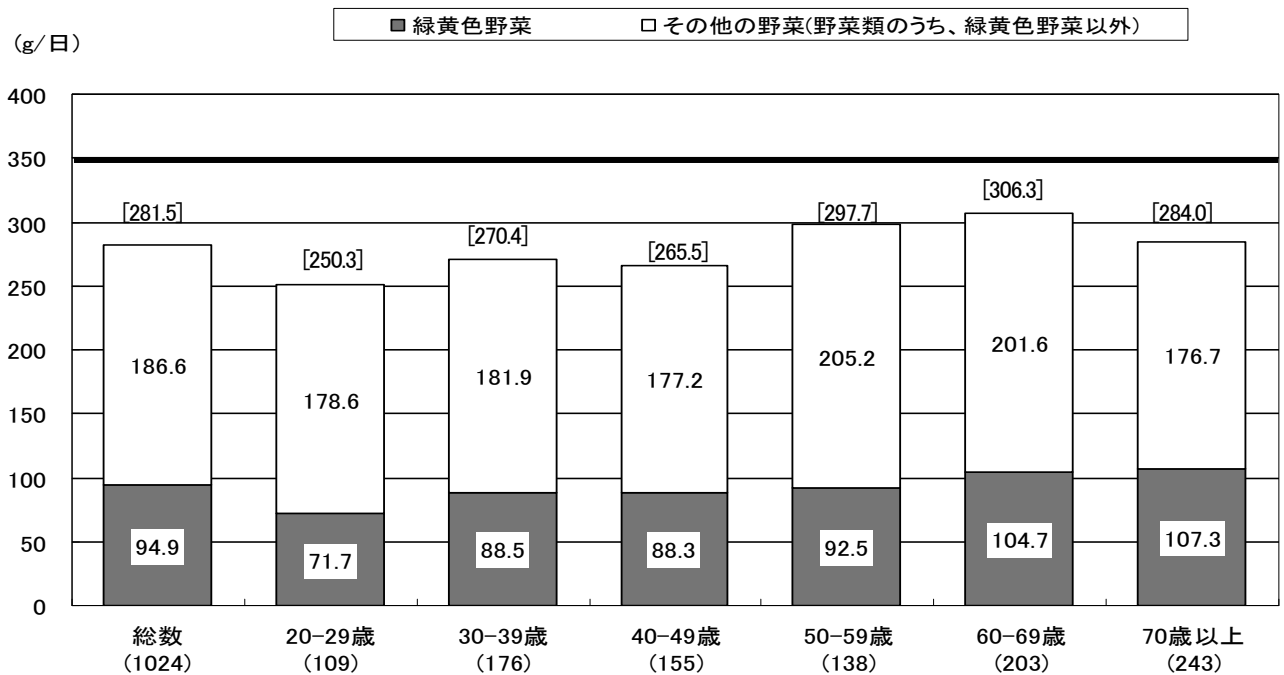
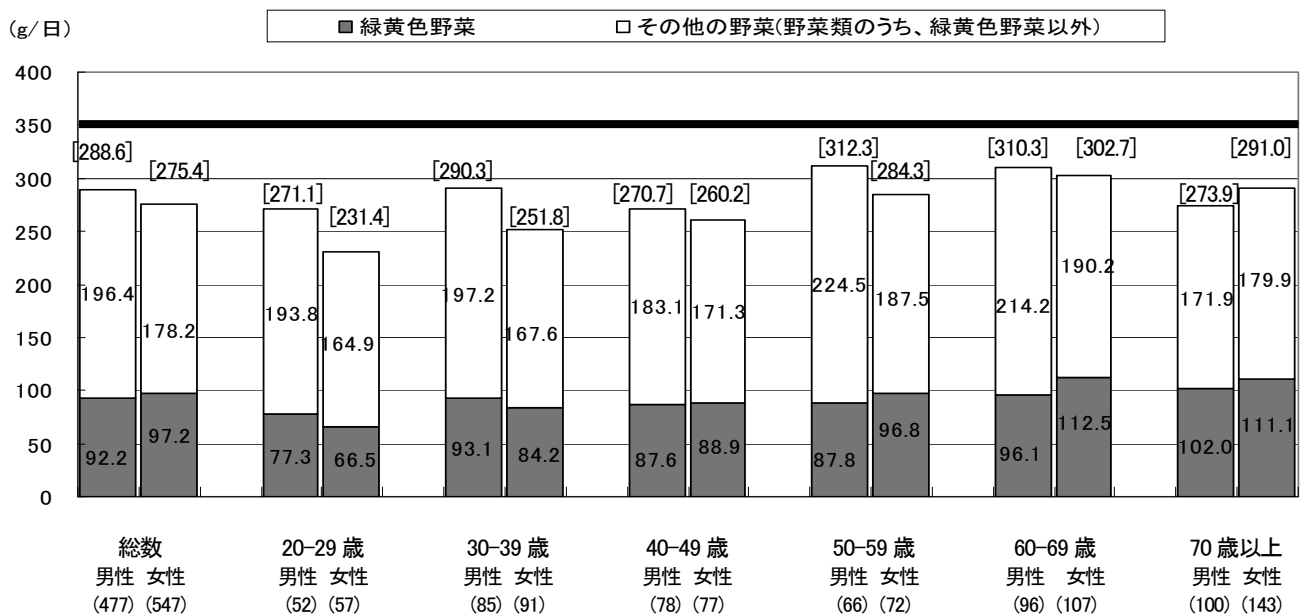


図7 野菜類摂取量の平均値（性別、20歳以上）



#### ■野菜類の分類

[ ]内に「緑黄色野菜」及び「その他の野菜(野菜類のうち緑黄色野菜以外)」摂取量の合計を示した。その他の野菜には、「野菜ジュース」、「漬物」を含む。

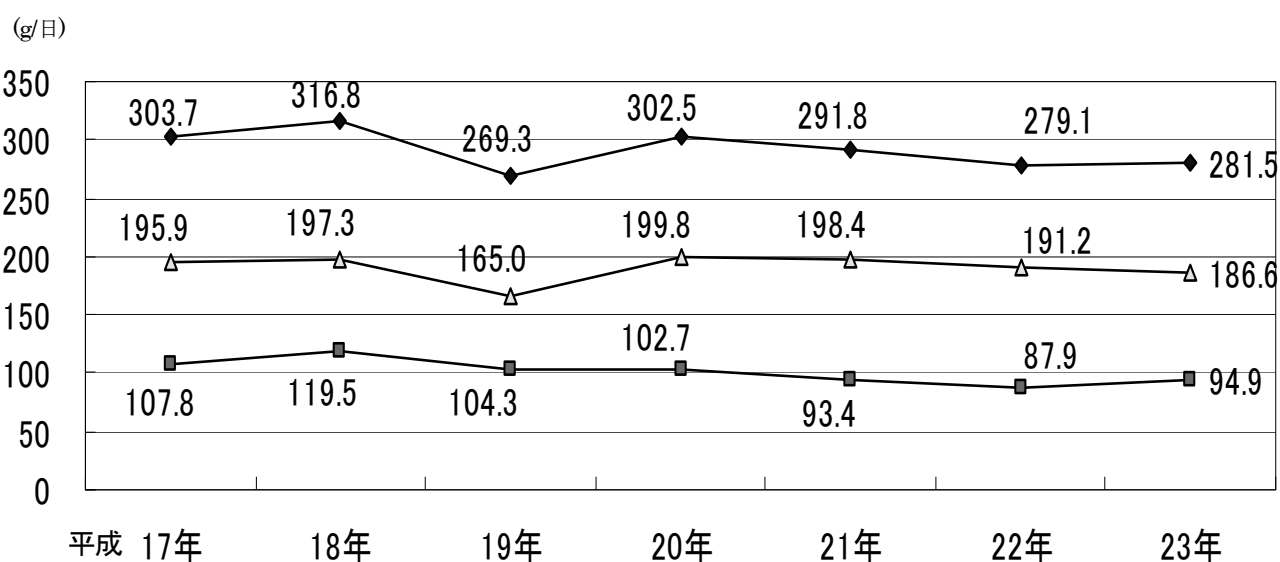
表4 野菜類の摂取状況（20歳以上）

■野菜70gを1皿とした場合

		70g（1皿）	70g（1皿）	140g（2皿）	210g（3皿）	280g（4皿）	350g（5皿）
		未満	以上	以上	以上	以上	以上
男性	人	39	54	83	84	73	144
	%	8.2	11.3	17.4	17.6	15.3	30.2
女性	人	33	81	100	96	92	145
	%	6.0	14.8	18.3	17.6	16.8	26.5

（参考）1日当たりの野菜の平均摂取量：目標値350g以上

図8 野菜類摂取量の平均値の年次推移（性別、20歳以上）



◆ 野菜類 □ 緑黄色野菜 △ その他の野菜  
 （野菜類のうち、緑黄色野菜以外）

東京都では1日350g以上の野菜を摂取する取組を推進しています。

## ②果物類摂取量

成人1日当たりの果物類の平均摂取量は118.2g（男性102.6g、女性131.8g）である。摂取量が最も少ないのは、男性では20歳代、女性では40歳代で、成人では女性の方が男性より摂取量が多かった。1日当たり100g未満摂取量の割合は、男性で63.1%、女性で50.1%であった。

図9 果物類摂取量の平均値(20歳以上)

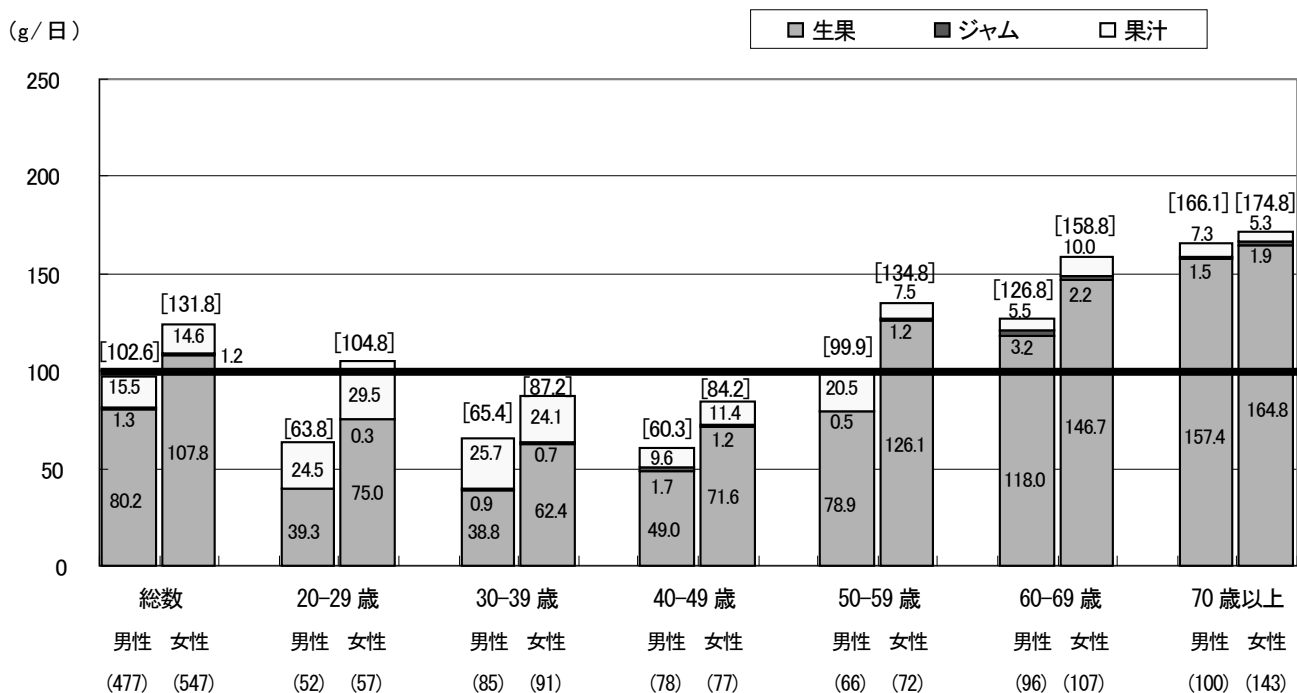


表5 果物類の摂取状況 (20歳以上)

		100g未満	100g以上
男性	人	301	176
	%	63.1	36.9
女性	人	274	273
	%	50.1	49.9

(参考) 1日当たりの果物の平均摂取量：100g未満の者を減らす

## 第2章 食事状況

### 1 朝食欠食の状況

都民の朝食の欠食率は、全国に比べ高く、男性 20.1%、女性 15.7%であった。男女とも 20 歳代が最も高く、男性で 46.1%、女性では、29.8%であった。

図10 朝食の欠食率（1歳以上）

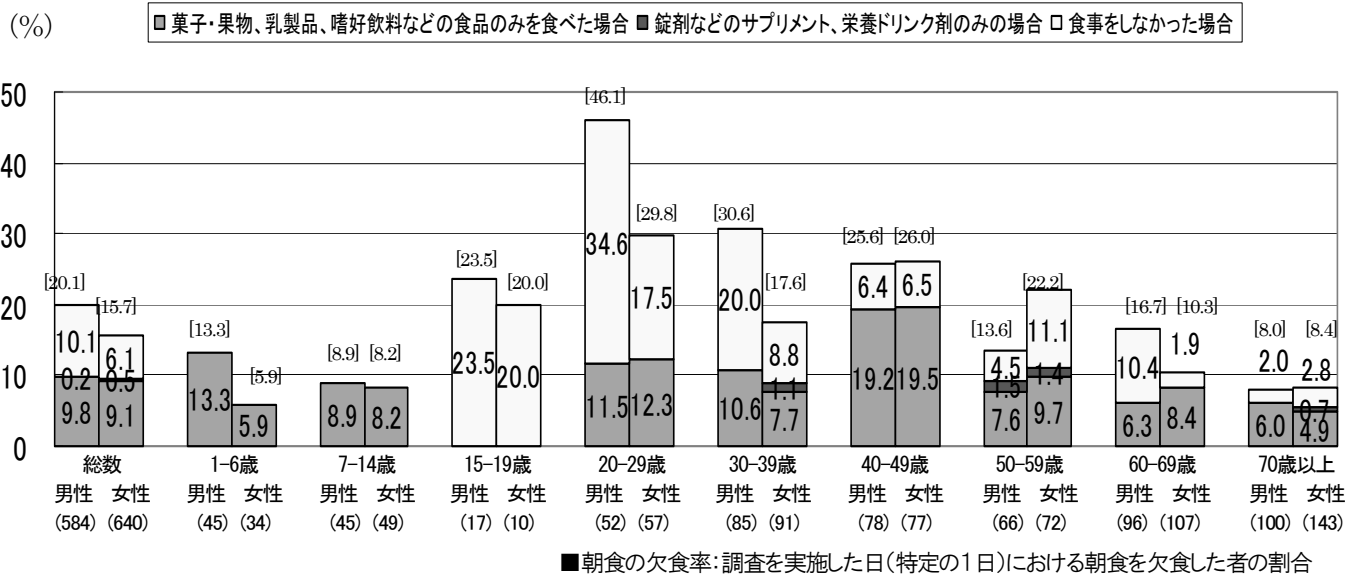
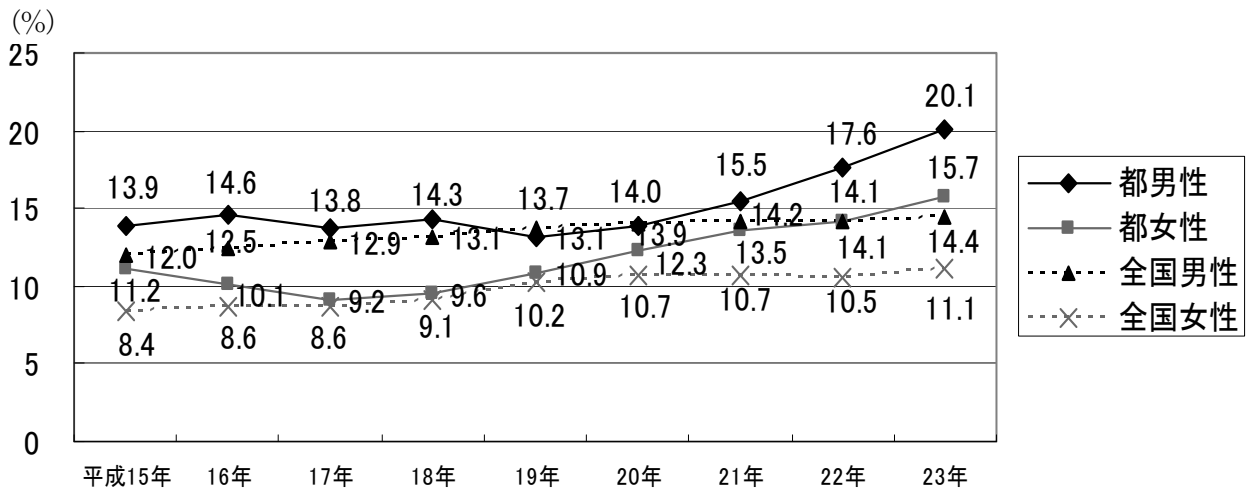


図11 朝食の欠食率の年次推移（1歳以上）



#### ■「欠食」の考え方

本調査では、以下のいずれかに該当した場合を「欠食」としている。

- ①何も食べない(食事をしなかった場合)
- ②菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
- ③錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合

※年次推移は、移動平均により平滑化した結果から作成。

移動平均：グラフ上の結果のばらつきを少なくするため、各年次結果の前後を足し合わせ、計3年分を平均化したもの。

ただし、平成23年については単年の結果である。

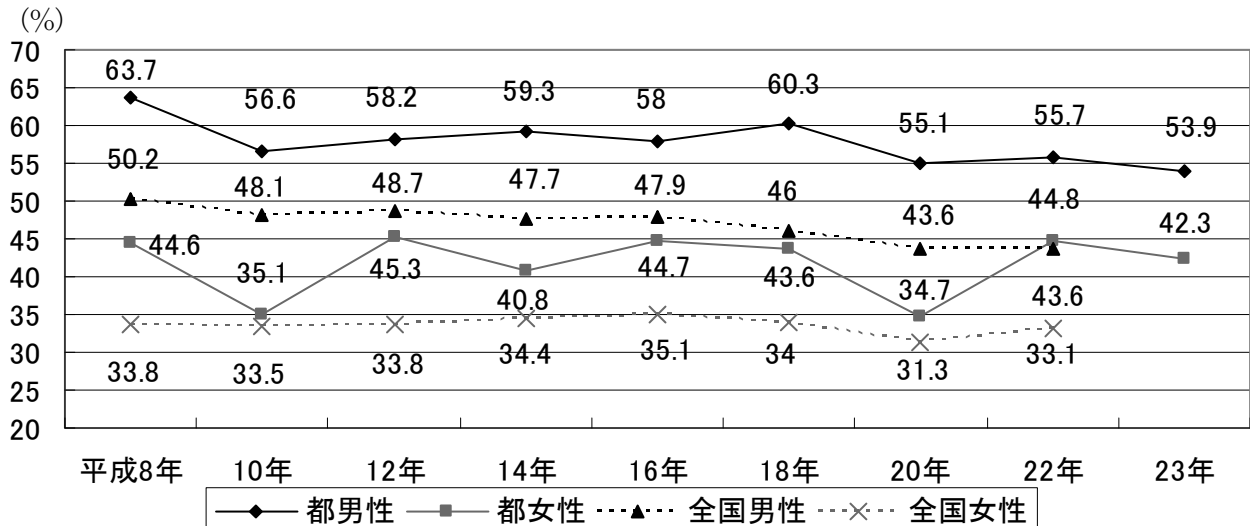
## 2 昼食の外食率

都民の昼食の外食率は、全国に比べて利用率が高く、男性 53.9%、女性 42.3%であった。

表6 昼食の外食率(外食・調理済み食・給食)(1歳以上)

	都男性	都女性	全国男性	全国女性
平成8年	63.7	44.6	50.2	33.8
平成10年	56.6	35.1	48.1	33.5
平成12年	58.2	45.3	48.7	33.8
平成14年	59.3	40.8	47.7	34.4
平成16年	58.0	44.7	47.9	35.1
平成18年	60.3	43.6	46.0	34.0
平成20年	55.1	34.7	43.6	31.3
平成22年	55.7	44.8	43.6	33.1
平成23年	53.9	42.3	—	—

図12 昼食の外食率(外食・調理済み食・給食)(1歳以上)



- 「外食」: 飲食店での食事、及び家庭以外の場所での出前をとったり、市販のお弁当を買って食べるなど家庭で調理せずに、食べる場所も家庭ではない場合。
- 「給食」: 保育所給食・幼稚園給食(教職員は職場給食)、学校給食(教職員は職場給食)、職場給食
- 「調理済み食」: すでに調理されたものを買ってきたり、出前をとって家庭で食べた場合。

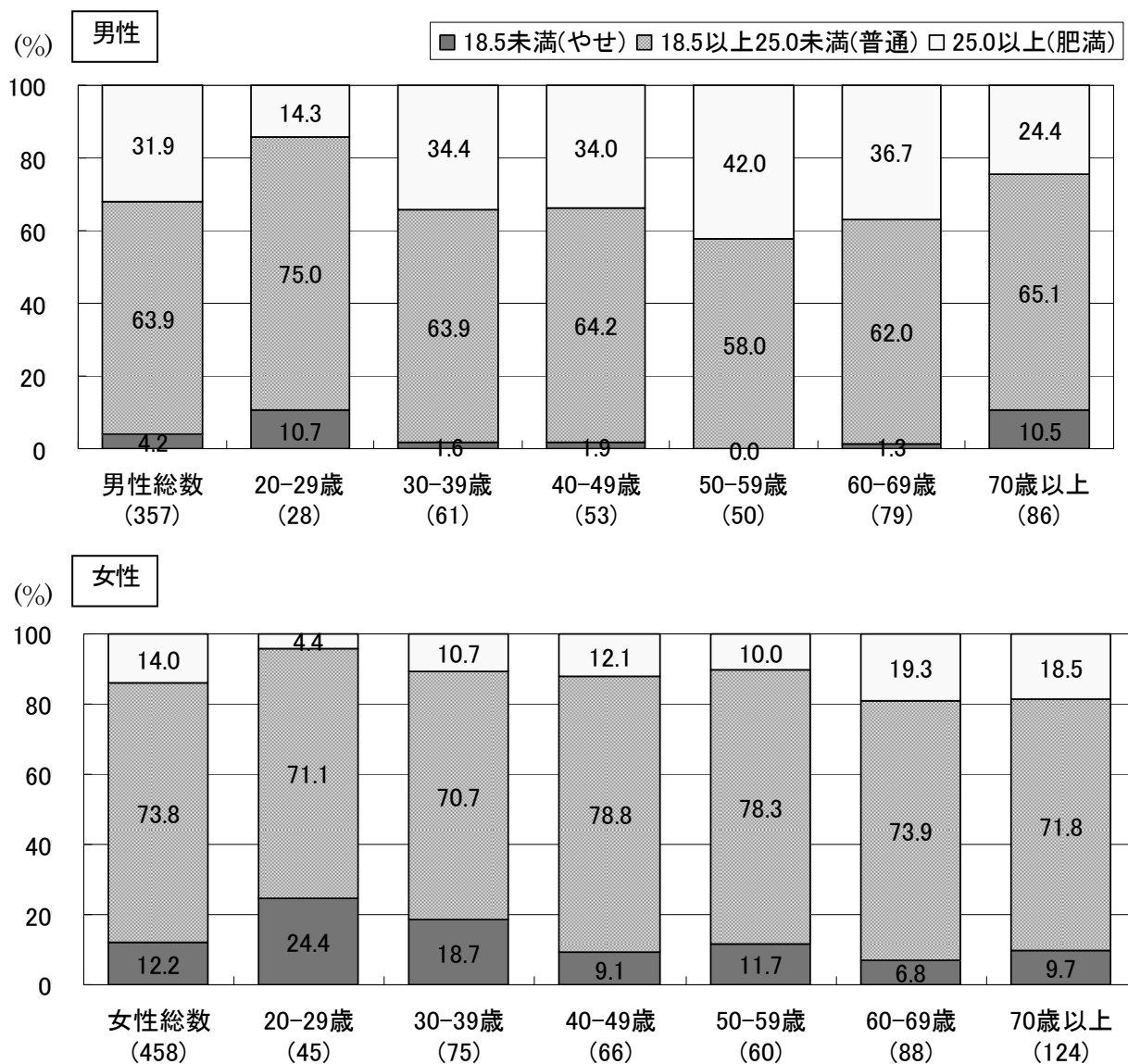


### 第3章 身体状況

#### 1 肥満及びやせの状況

肥満者（BMI ≥ 25）の割合は、男性 31.9%、女性 14.0%であった。男性では50歳代で肥満の割合が最も高く 42.0%、女性では60歳代で割合が高く 19.3%であった。  
 一方、やせの割合は男女とも20歳代で高く、男性では10.7%、女性では24.4%であった。

図13 BMIの状況（20歳以上）



※肥満度: BMI (Body Mass Index) を用いて判定  
 $BMI = \frac{\text{体重}[\text{kg}]}{(\text{身長}[\text{m}])^2}$  により算出

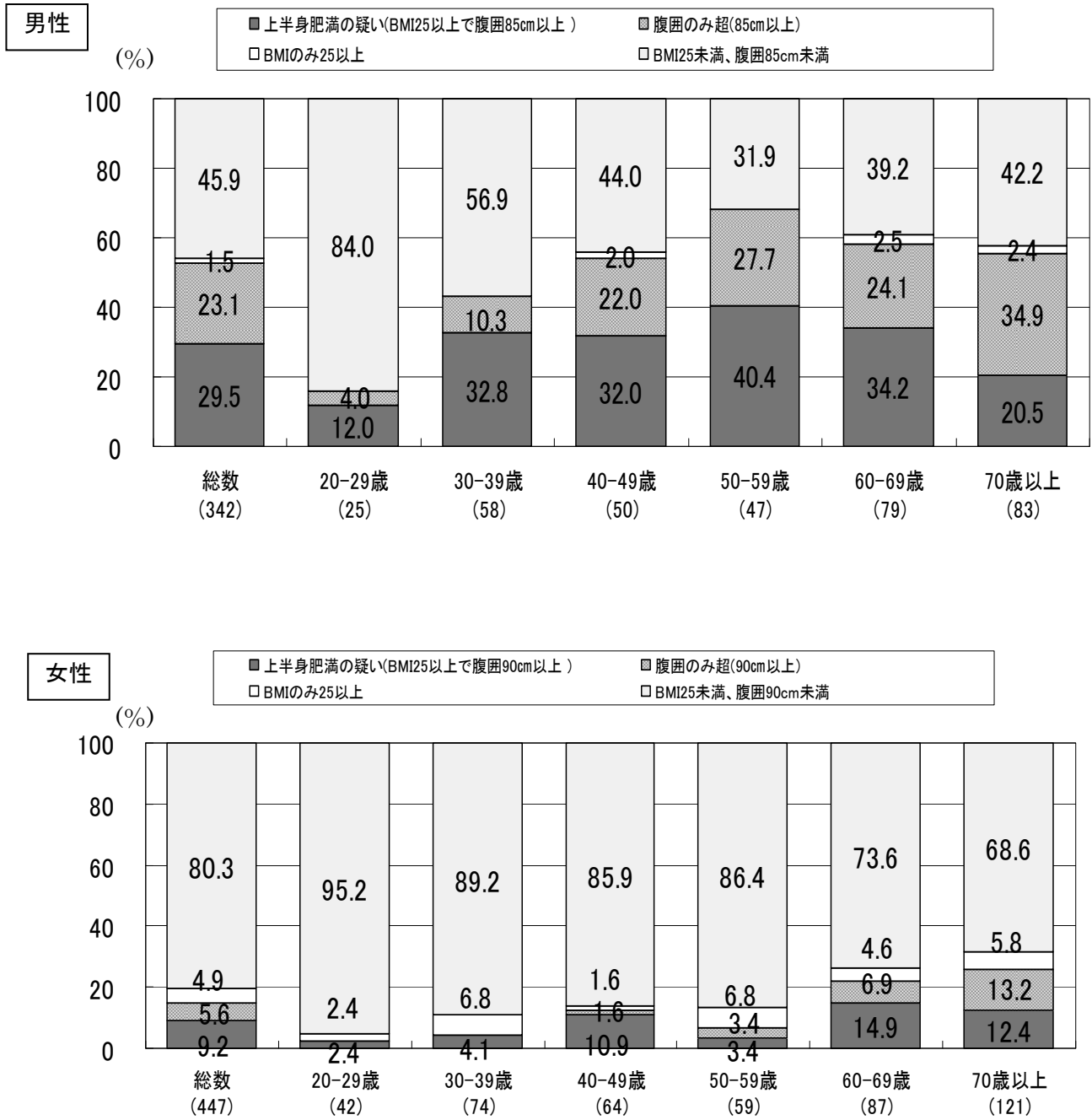
BMI < 18.5 低体重(やせ)  
 18.5 ≤ BMI < 25 普通体重(正常)  
 BMI ≥ 25 肥満

(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000年)

## 2 BMI と腹囲計測による肥満の状況

内臓脂肪型肥満の診断基準のひとつである上半身肥満が疑われる者の割合は、男性で 29.5%、女性で 9.2%であった。

図 1 4 BMI と腹囲計測による肥満の状況（20歳以上）



■「上半身肥満の疑い」とは

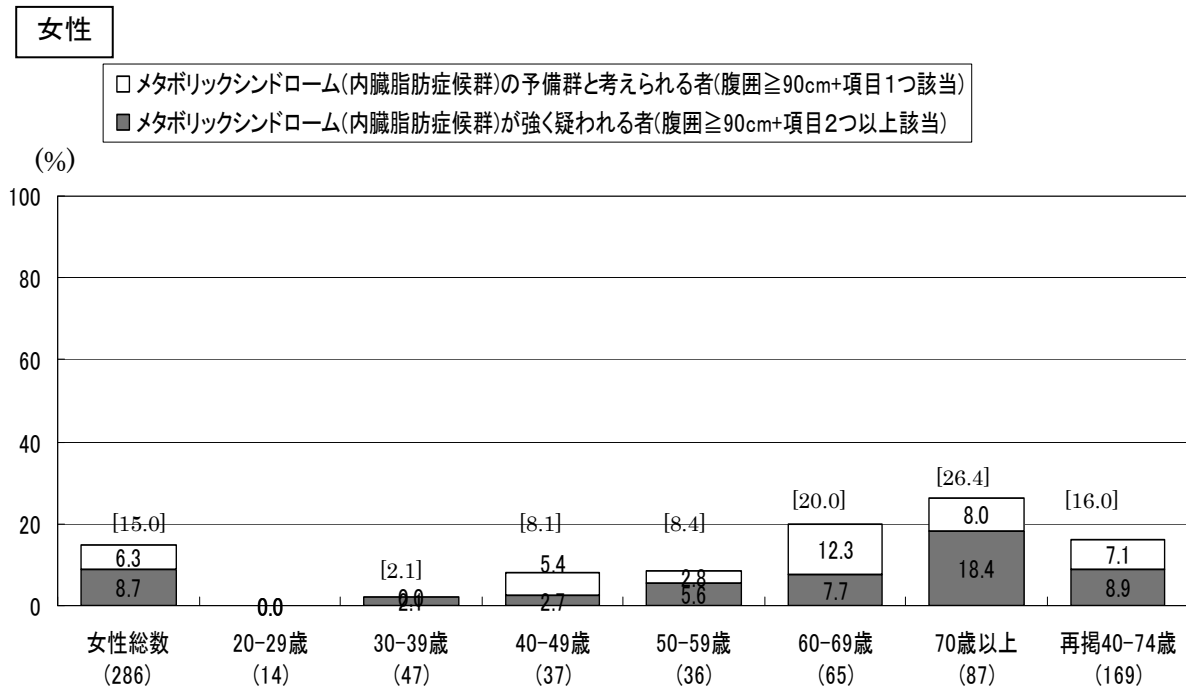
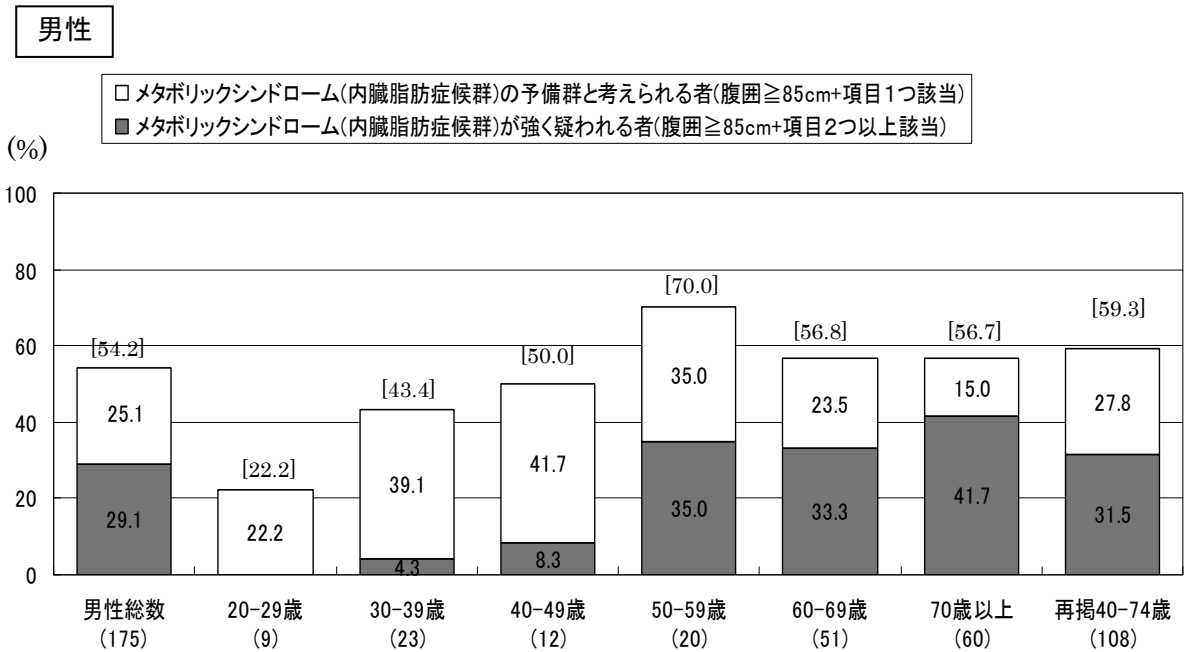
BMI25 以上で、男性のウエスト周囲径 85 cm 以上、女性のウエスト周囲径 90 cm 以上を上半身肥満の疑いとする。上半身肥満の疑いと判定され、腹部CT法による内臓脂肪面積 100 cm<sup>2</sup> 以上(男女とも)を『内臓脂肪型肥満』と診断する。(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000 年)

### 3 メタボリックシンドロームの状況

20歳以上において、メタボリックシンドロームが強く疑われる者の割合は、男性で29.1%、女性で8.7%、予備群と考えられる者の割合は、男性で25.1%、女性で6.3%であった。

40-74歳でみると、強く疑われる者の割合は、男性31.5%、女性8.9%、予備群と考えられる者の割合は、男性27.8%、女性7.1%で、いずれも男性の方が高かった。

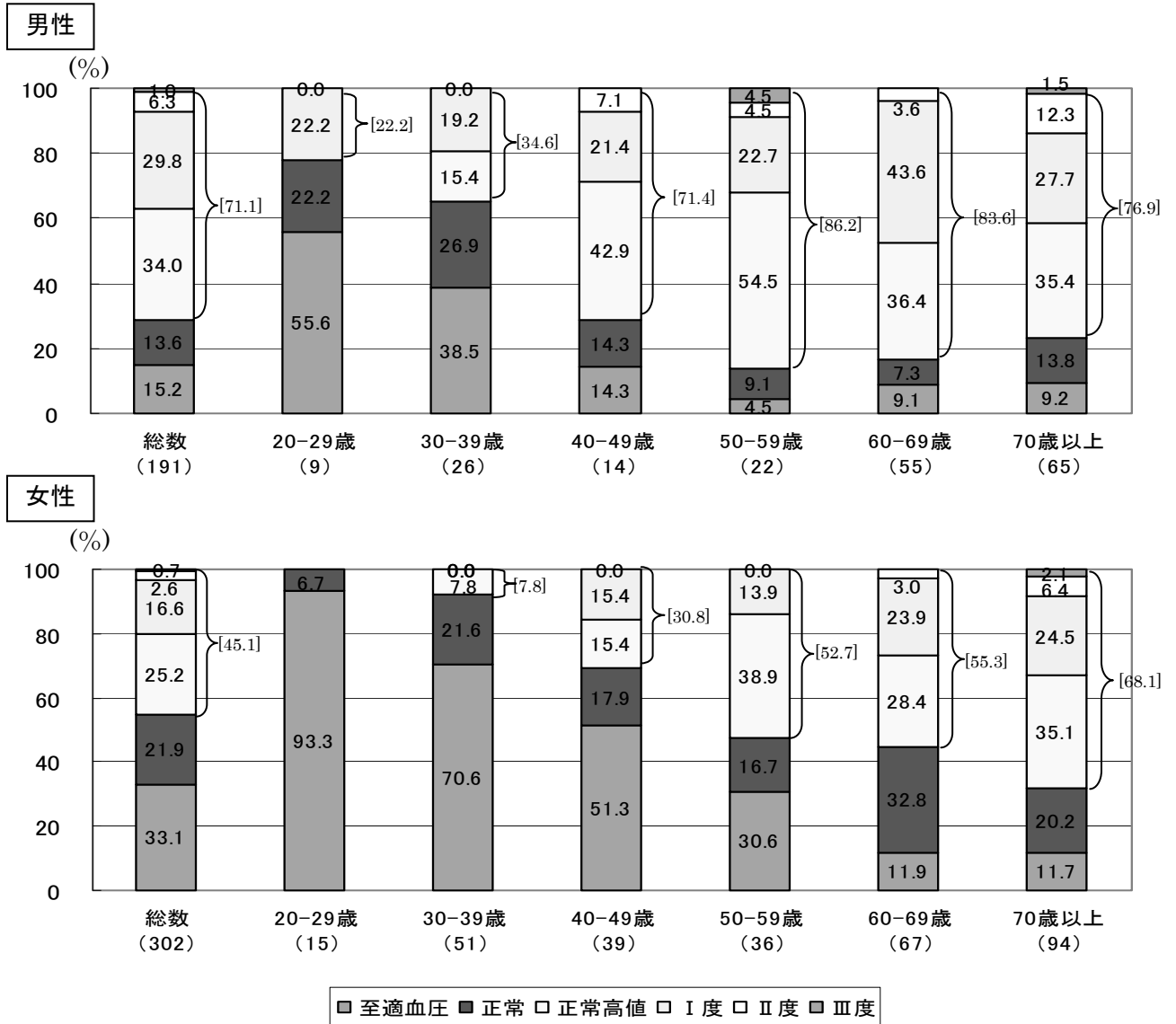
図15 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状況(20歳以上)



#### 4 高血圧の状況

血圧の状況は男性 71.1%、女性 45.1%で高血圧（正常高血圧～Ⅲ度高血圧）の状況がみられた。

図16 血圧の状況(20歳以上)

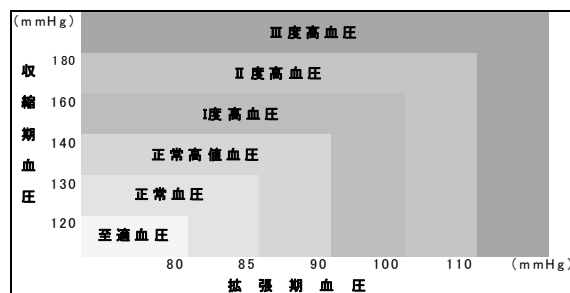


※服薬者含む。

※2回の測定値の平均値。1回のみ測定された者については、その値を採用。

■ 高血圧治療ガイドライン 2009（日本高血圧学会）を参考に作成

[I度：軽症、II度：中等症、III度：重症]

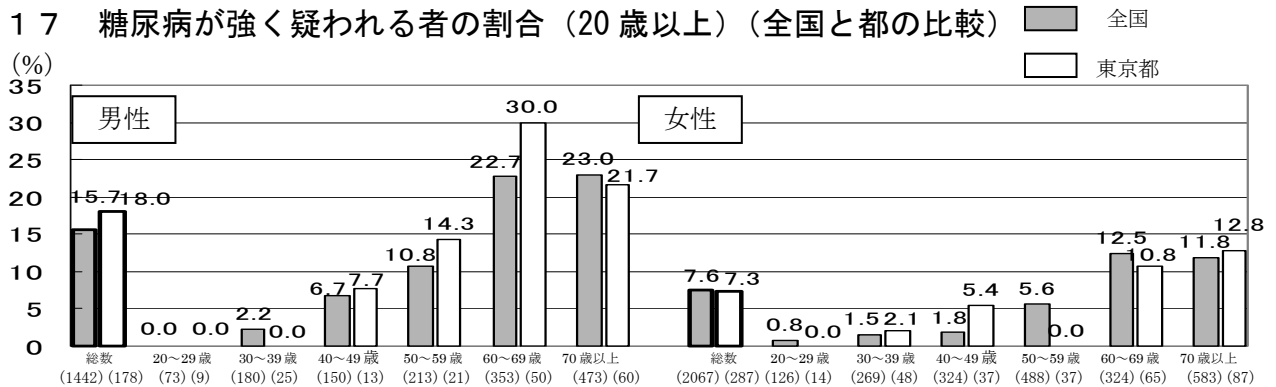


## 5 糖尿病の状況

「糖尿病」が強く疑われる者の割合は、男性 18.0%、女性 7.3%である。

また、医療機関や健診で糖尿病といわれたことがある者のうち、「過去から現在にかけて継続的に治療を受けている」と回答した者の割合は、男性で 58.5%、女性で 50.0%である。

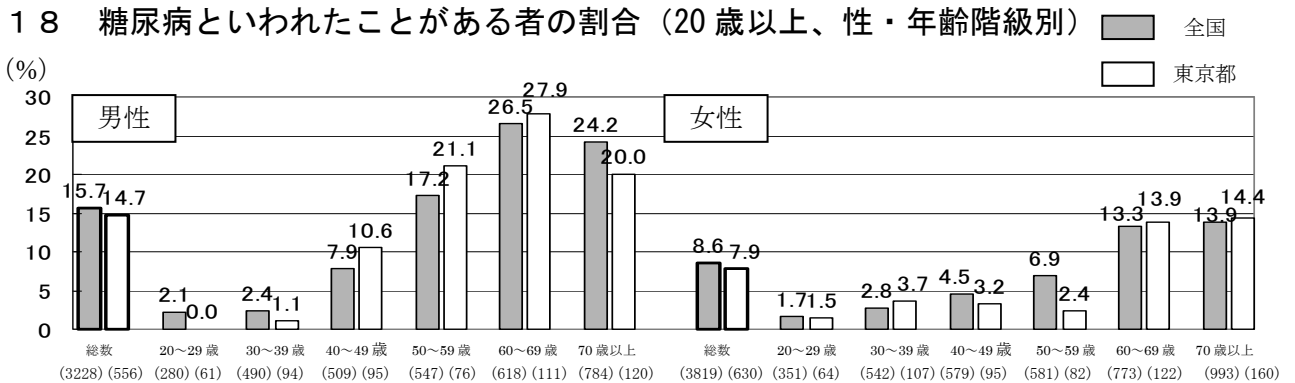
図 17 糖尿病が強く疑われる者の割合（20 歳以上）（全国と都の比較）



■糖尿病が強く疑われる者

ヘモグロビン A1c が 6.1%以上、または質問票で「現在糖尿病の治療を受けている」と答えた者。

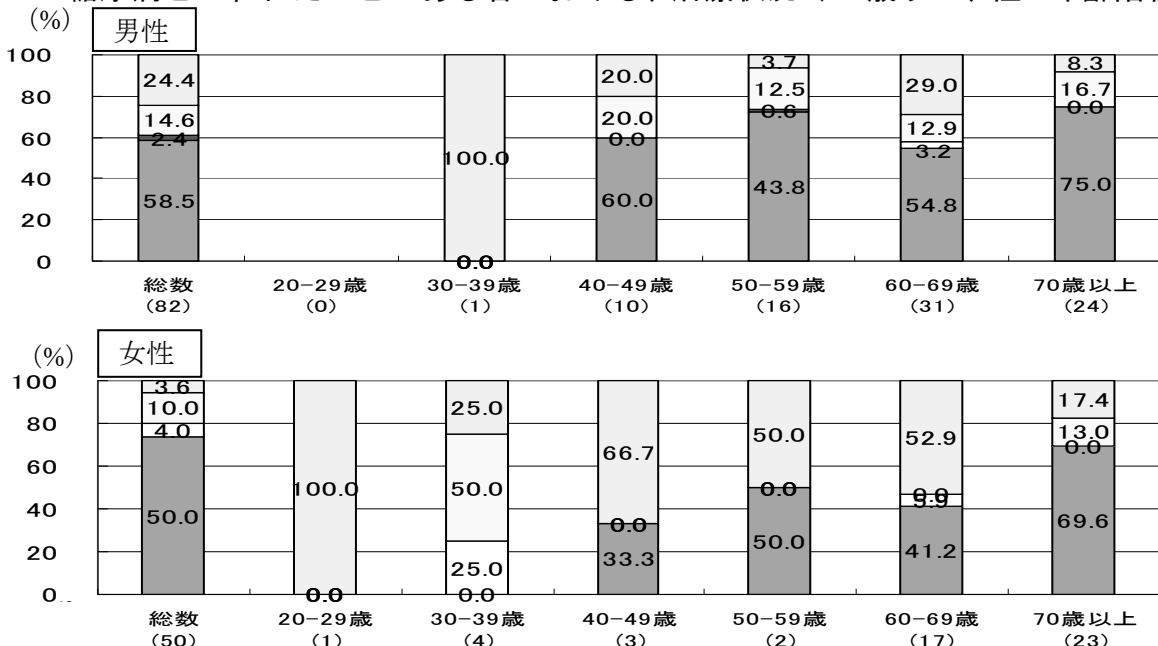
図 18 糖尿病といわれたことがある者の割合（20 歳以上、性・年齢階級別）



■問：あなたはこれまで医療機関や健診で糖尿病といわれたことがありますか。

（「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などのようにいわれた方も含みます。）

図 19 糖尿病といわれたことがある者における、治療状況（20 歳以上、性・年齢階級別）



■過去から現在にかけて継続的に受けている

□過去に中断したことがあるが、現在は受けている

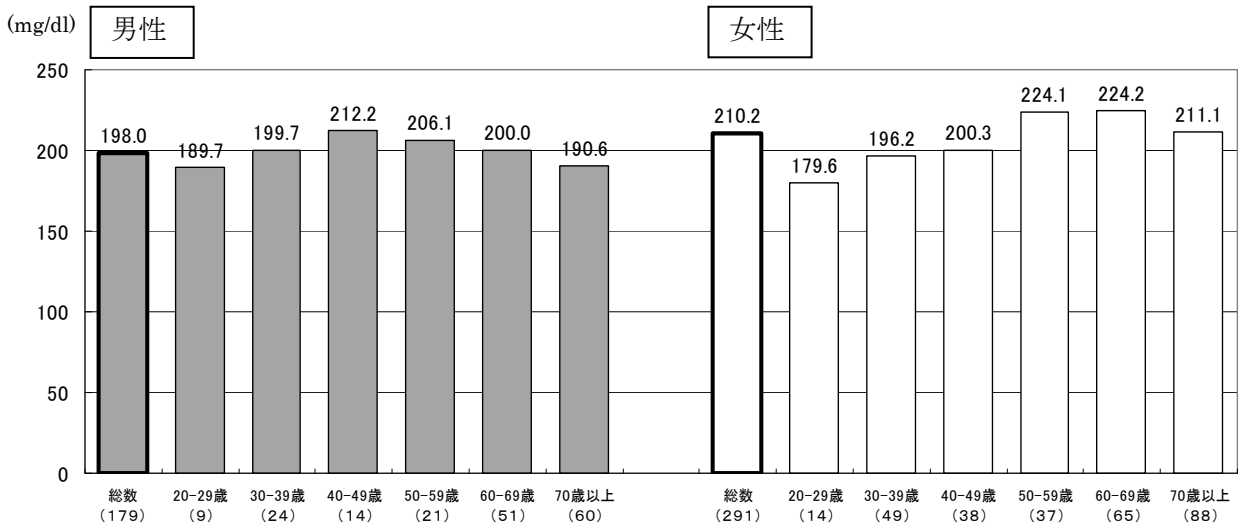
□過去には受けたことがあるが、現在は受けていない

□これまでに治療を受けたことがない

## 6 脂質異常症の状況

20歳以上の血清総コレステロールの平均値は男性 198.0mg/dl、女性 210.2mg/dl であった。脂質異常症が疑われる者の割合は、男性 29.6%、女性 17.2%である。

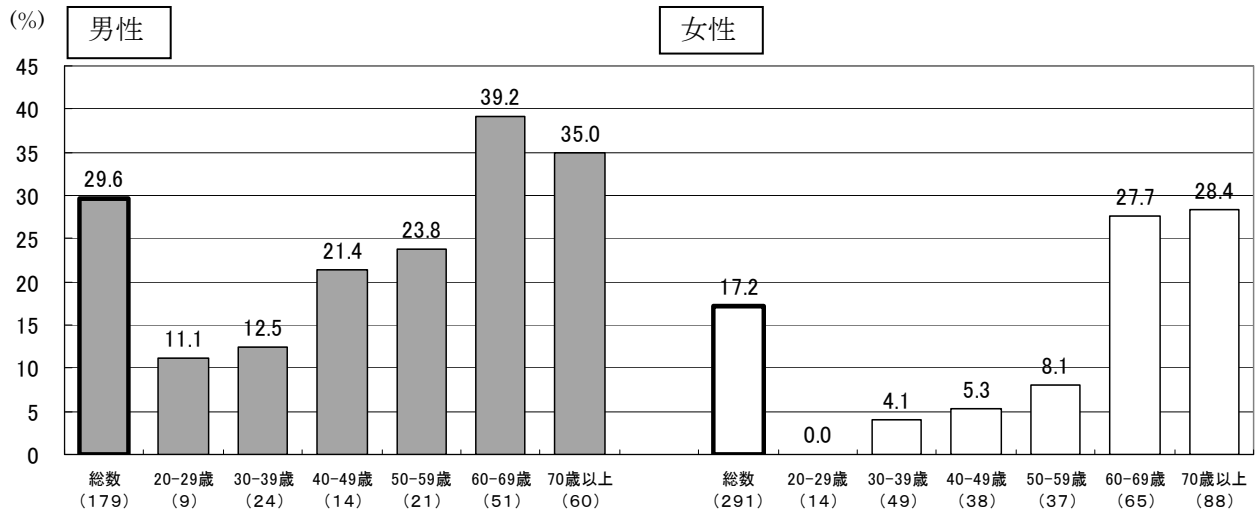
図 2 0 血清総コレステロールの平均値（20歳以上）



※コレステロールを下げる薬服用者除外

(参考)健康日本21(第2次)目標値  
総コレステロール 240mg/dlの者の割合を減らす

図 2 1 脂質異常症が疑われる者の割合



### ■ 「脂質異常症が疑われる者」の判定

国民健康・栄養調査の血液検査では空腹時採血が困難であるため、脂質異常症の診断基準項目である中性脂肪の判定は行わず、下記の通りとした。

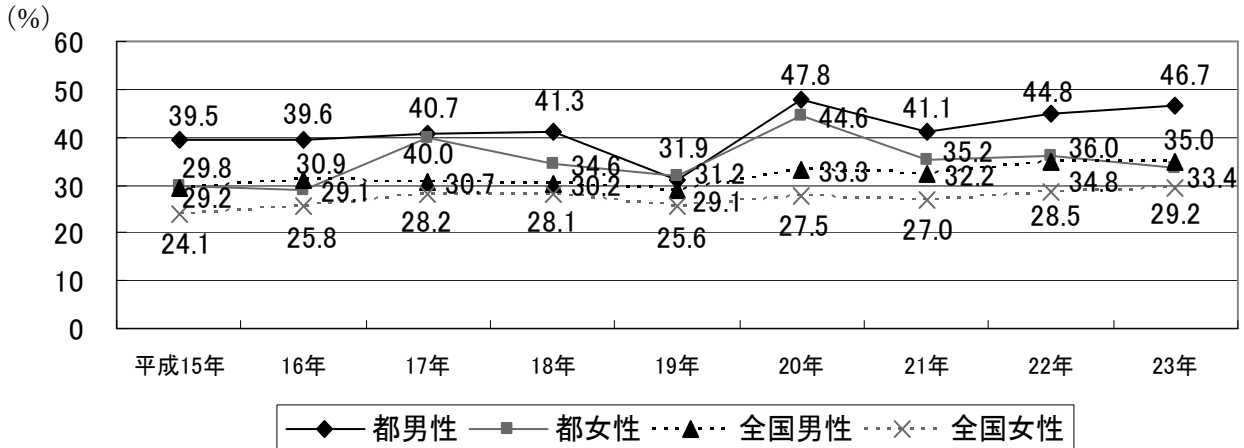
HDL-コレステロール 40mg/dl 未満、または「コレステロールを下げる薬」を服用している者。

## 第4章 運動習慣の状況

### 1 運動の状況

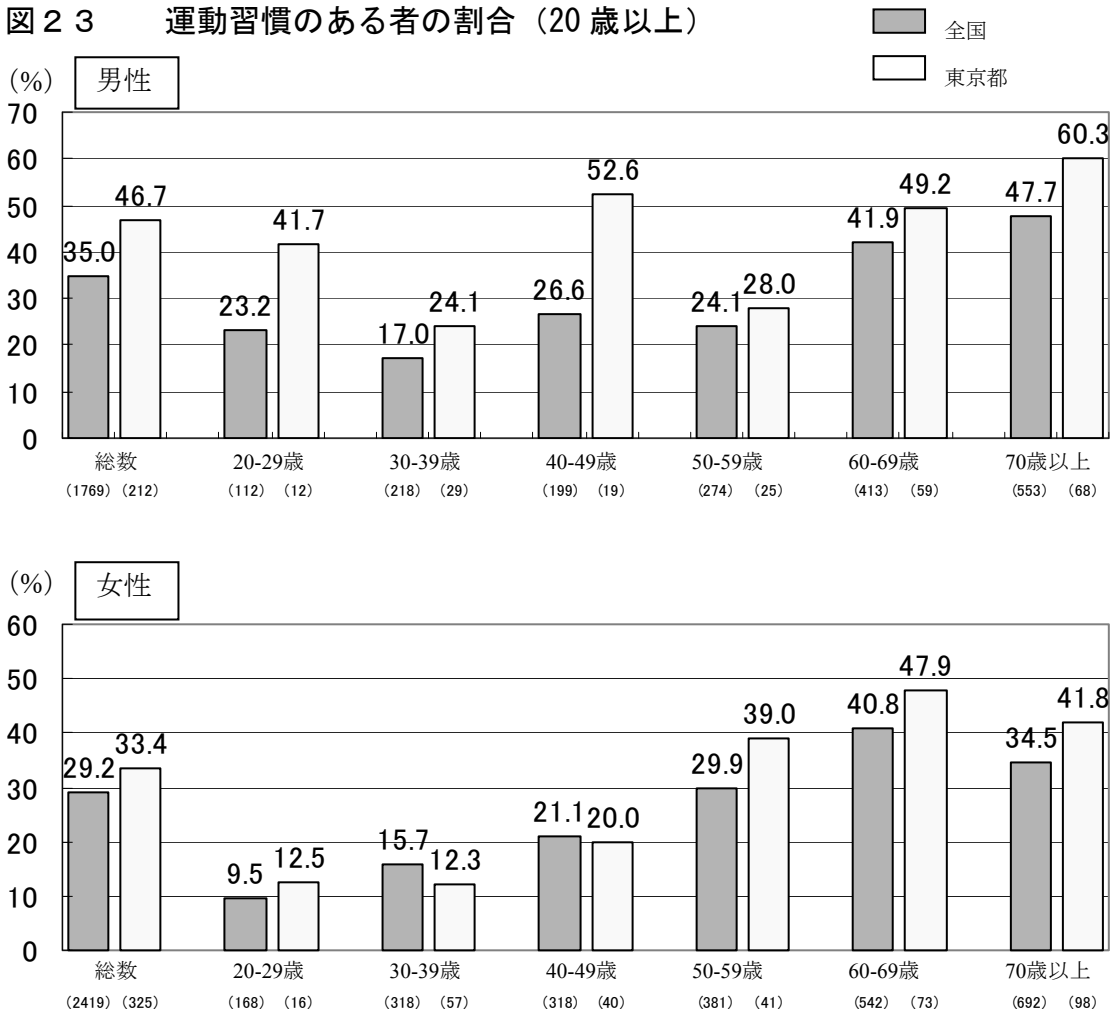
東京都の運動習慣のある者の割合は、全国に比べ高く、男性 46.7%、女性 33.4%である。

図2-2 運動習慣のある者の割合の年次推移（20歳以上）（平成15～23年の年次推移）



■運動習慣のある者：1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者  
 注：運動習慣の算出については、今回より国民健康・栄養調査の算出方法に基づき、再集計を行った。

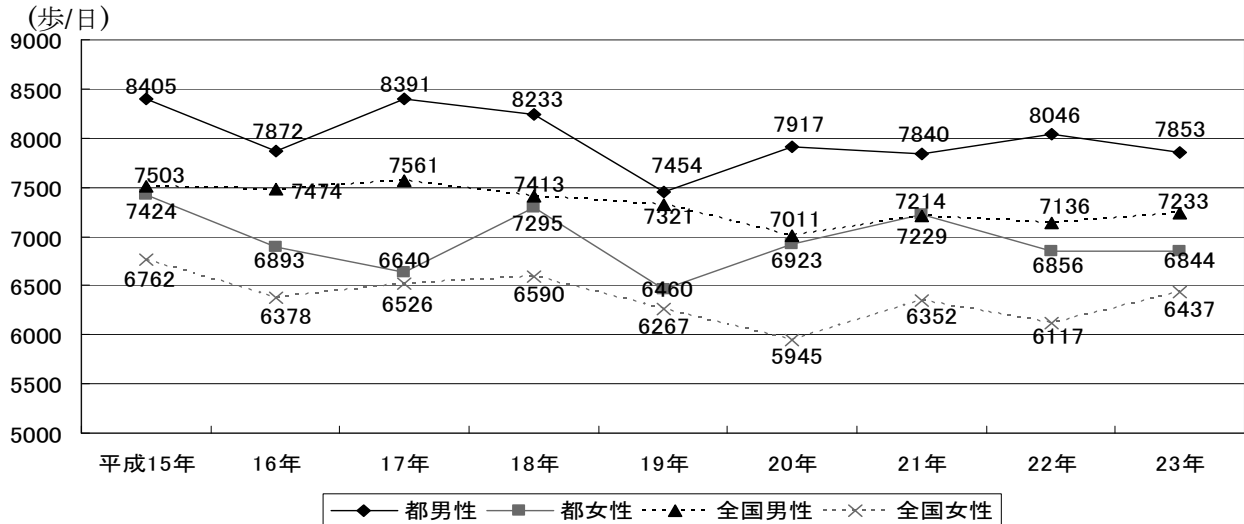
図2-3 運動習慣のある者の割合（20歳以上）



## 2 歩行数

都民の1日の歩数の平均値は、全国に比べ高く、男性 7853 歩、女性 6844 歩であり、平成 20 年よりほぼ横ばいである。8000 歩以上歩く者の割合は 20 歳代が最も高く男性 61.0%、女性 43.4%である。

図 2 4 歩数の平均値（20 歳以上）（平成 15 年から 23 年の年次推移）



(参考) 健康日本 2 1 (第 2 次)

歩数増加 約1500歩増やす

運動習慣 約10%増やす

表 7 8000 歩以上の人の年代別男女別割合

年代 (人数)	20 歳代 (41)	30 歳代 (81)	40 歳代 (71)	50 歳代 (68)	60 歳代 (96)	70 歳以上 (94)
男性	25	35	39	32	45	24
(%)	61.0	43.2	54.9	47.1	46.9	25.5

年代 (人数)	20 歳代 (53)	30 歳代 (91)	40 歳代 (83)	50 歳代 (74)	60 歳代 (107)	70 歳以上 (131)
女性	23	34	33	27	38	16
(%)	43.4	37.4	39.8	36.5	35.5	12.2

再計

男性 (20-64 歳) 8,415 (65-74 歳) 7,701

女性 (20-64 歳) 7,742 (65-74 歳) 5,938

表 8 一日の歩数が下位 25% の人の平均歩数

男性	(20-64 歳) 3,580	(65-74 歳) 2,268
女性	(20-64 歳) 3,490	(65-74 歳) 1,996



### 3 健康づくりのための身体状況や運動の実践状況及び期待する効果

健康づくりのための身体活動や運動を実践している者の割合は、全国より高く、45.0%であった。身体活動や運動に期待する効果は男女とも生活習慣病や肥満の予防・改善が高い。

図25 健康づくりのための身体活動や運動の実践状況（全国と都の比較）

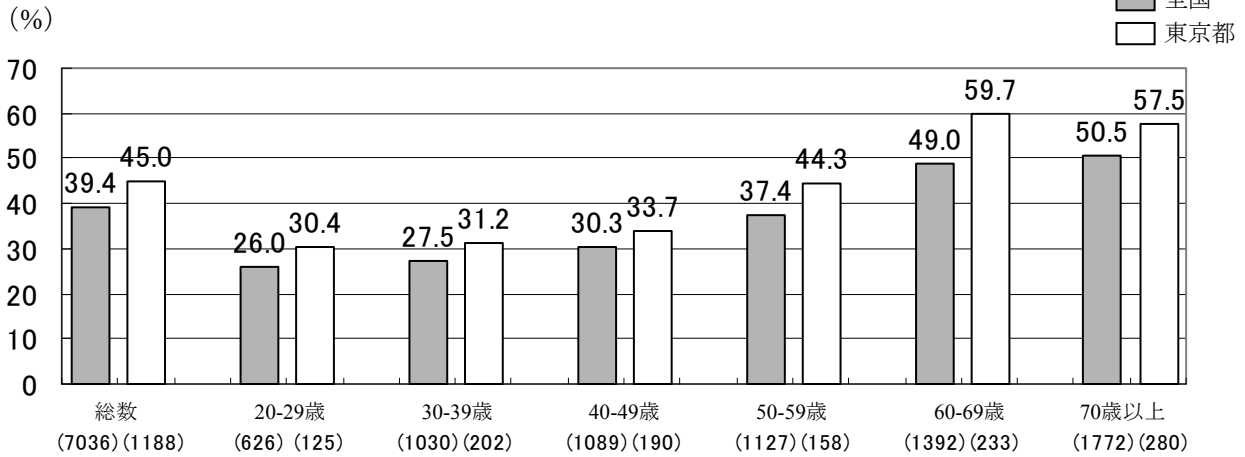
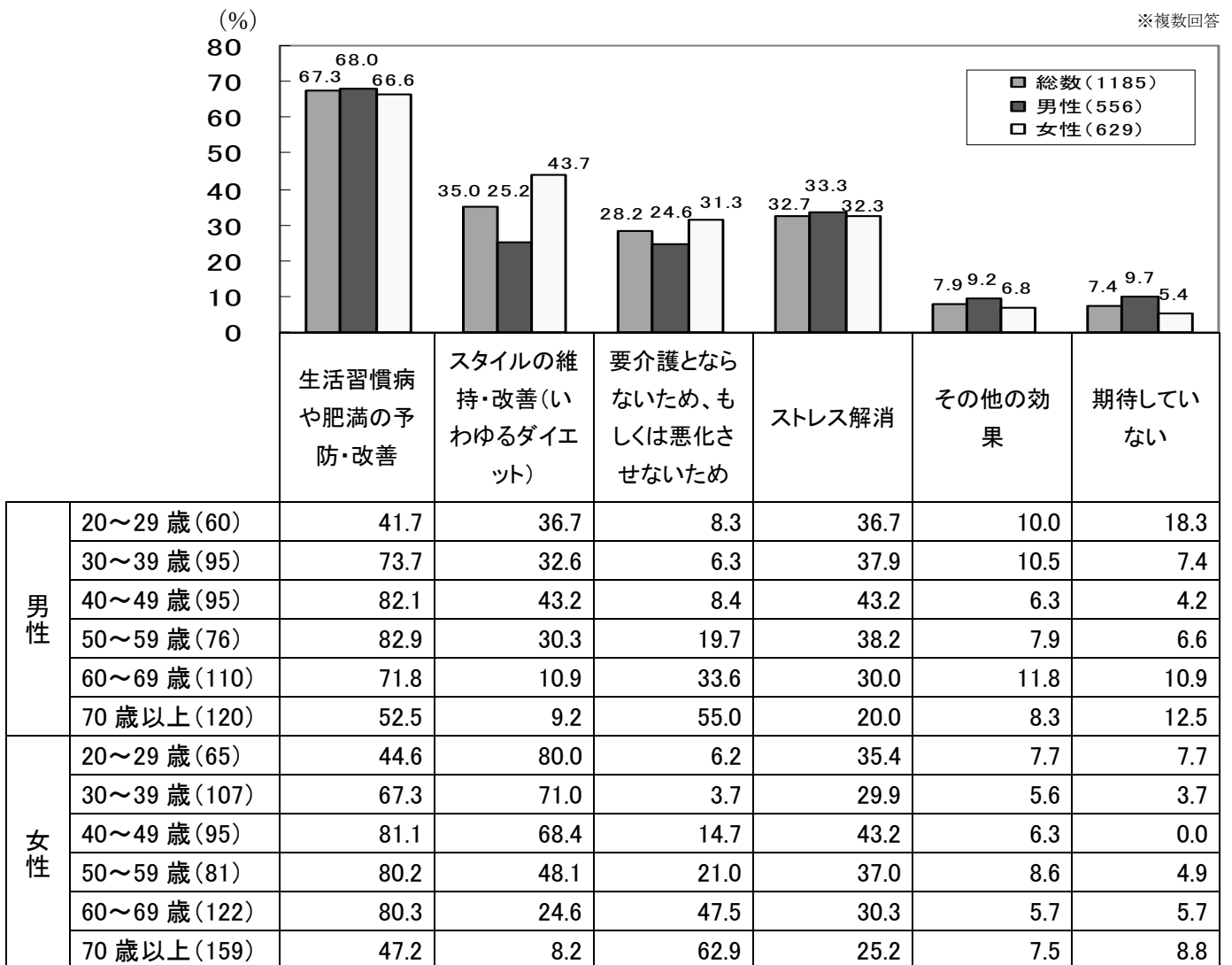


図26 身体活動や運動に期待する効果（性・年齢階級別）



## 第5章 生活習慣の状況

### 1 食生活に関すること

主食、主菜、副菜をそろえた食事を1日2食以上している者の割合は、男性55.7%、女性61.1%である。1日最低1食、きちんとした食事を二人以上で楽しく30分以上かけて食べている者の割合は男性55.8%、女性68.6%である。

自分にとっての適切な食事内容・量を知っている者の割合は、男性50.9%、女性60.9%である。

図27 主食、主菜、副菜をそろえた食事をしている者の割合

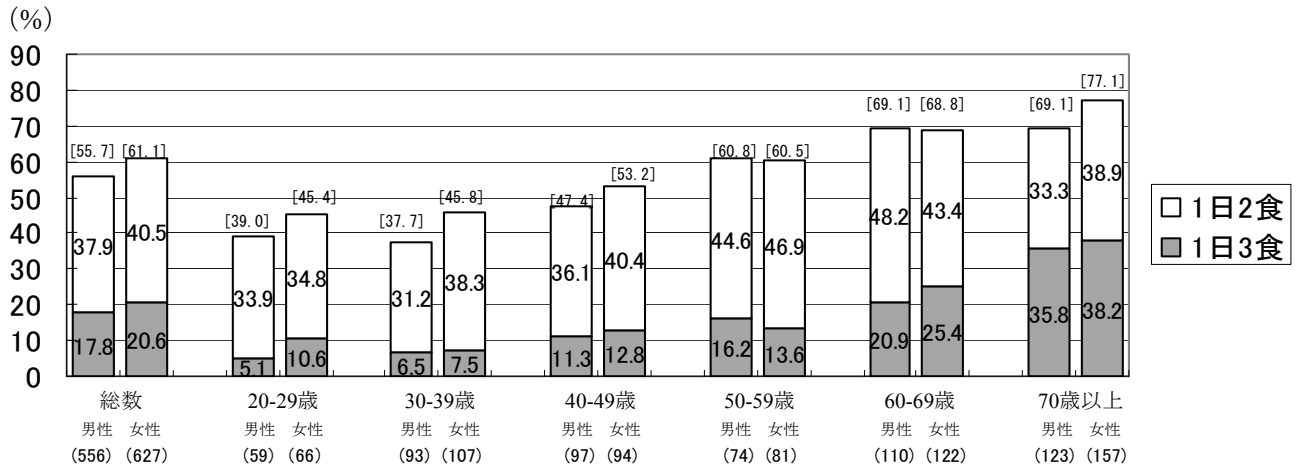


図28 1日最低1食、きちんとした食事を二人以上で楽しく30分以上かけて食べている者の割合

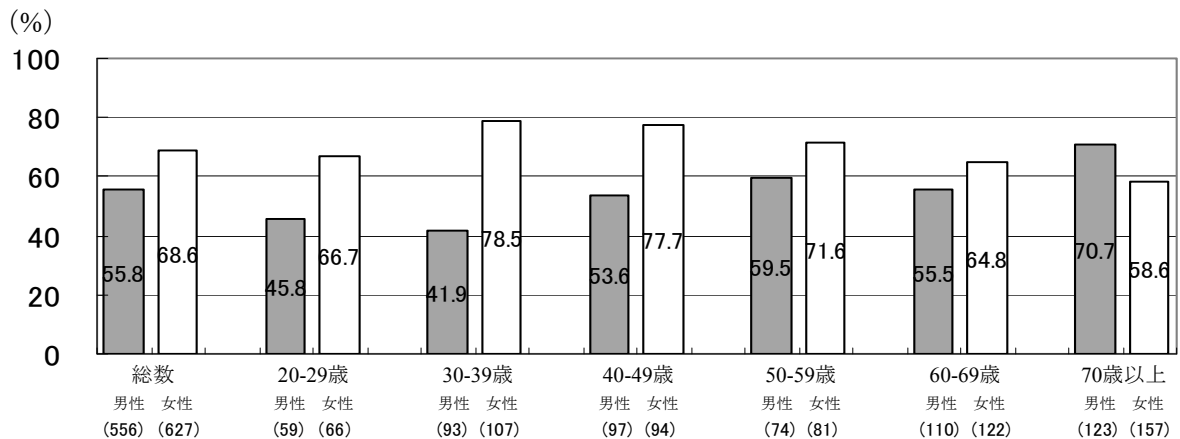
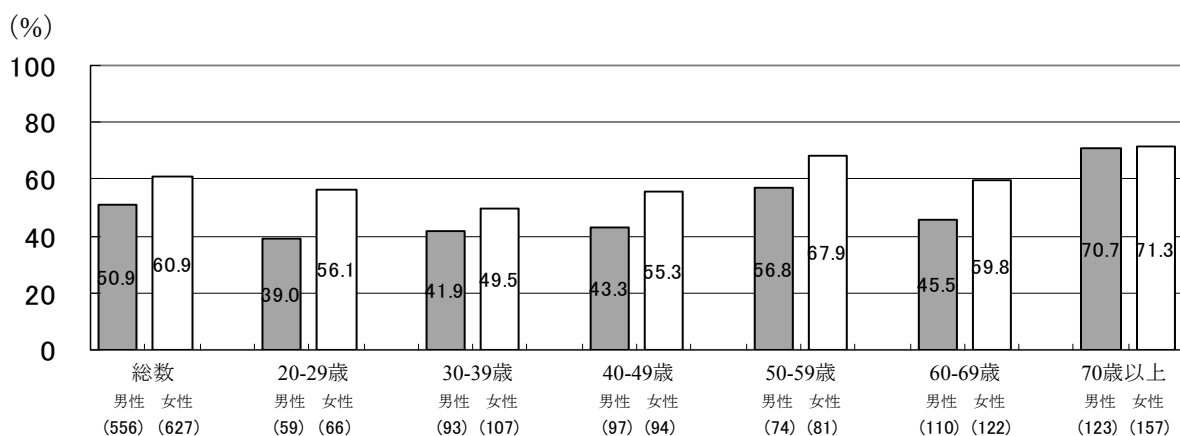


図29 自分にとっての適切な食事内容・量を知っている者の割合



## 2 生鮮食品の購入状況

生鮮食品を購入しない者の割合は、男女共 20 歳代で多く、男性で 80.0%、女性で 66.2% であった。生鮮食品（野菜、果物、魚、肉類）の入手を控えたり、入手ができなかった理由は、どの年代も「価格が高い」ことが最も高い割合を示していた。

図 3 0 生鮮食品を購入しない者の割合

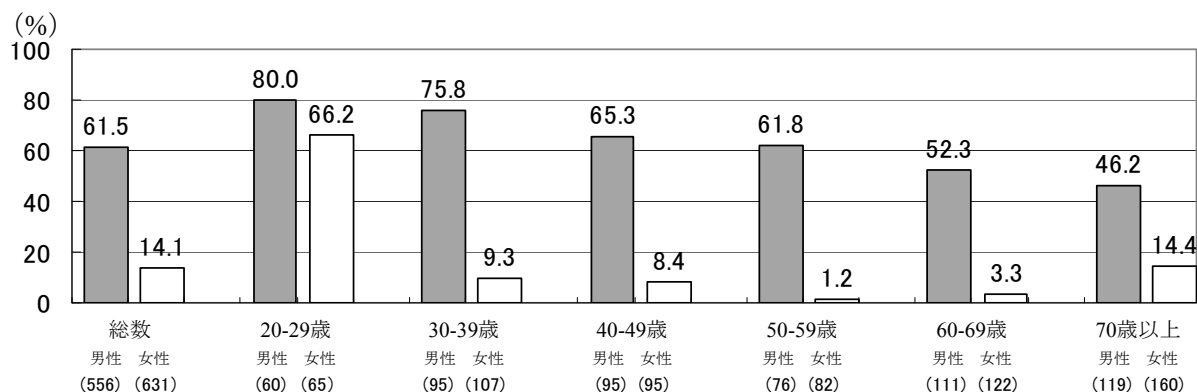
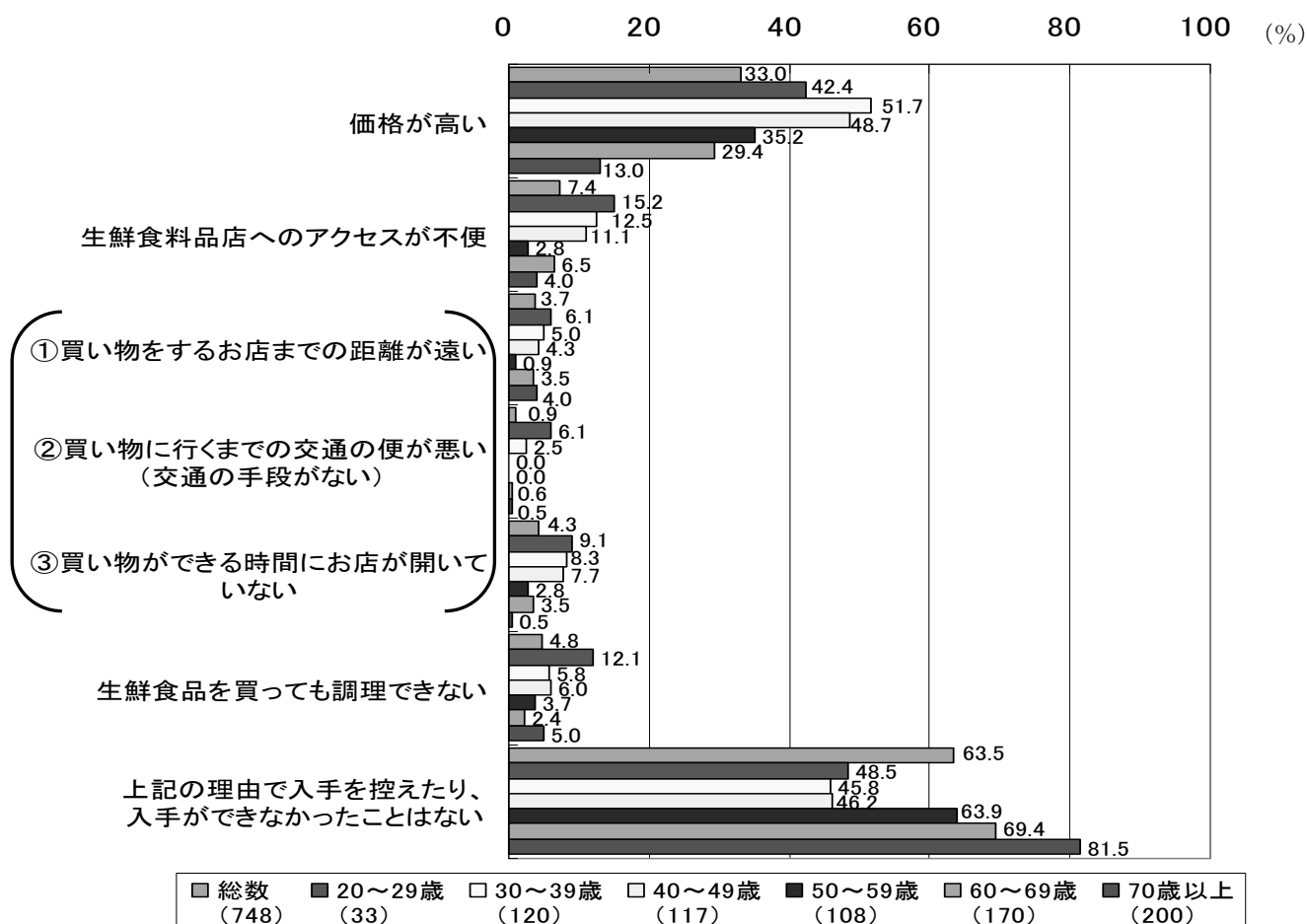


図 3 1 生鮮食品（野菜、果物、魚、肉類）の入手を控えたり、入手ができなかった理由



■ 「生鮮食料品店へのアクセスが不便」とは

「①買い物をするお店までの距離が遠い」、「②買い物に行くまでの交通の便が悪い」、「③買い物ができる時間にお店が開いていない」という選択肢のうち、1つ以上に回答した者から算出

### 3 睡眠の状況

1日の平均睡眠時間は、男女とも7時間以上8時間未満が多かった。  
 ここ1か月間、眠れないことが頻繁にあった者の割合は、男性11.2%、女性12.2%である。

図32 1日の平均睡眠時間（性・年齢階級別）

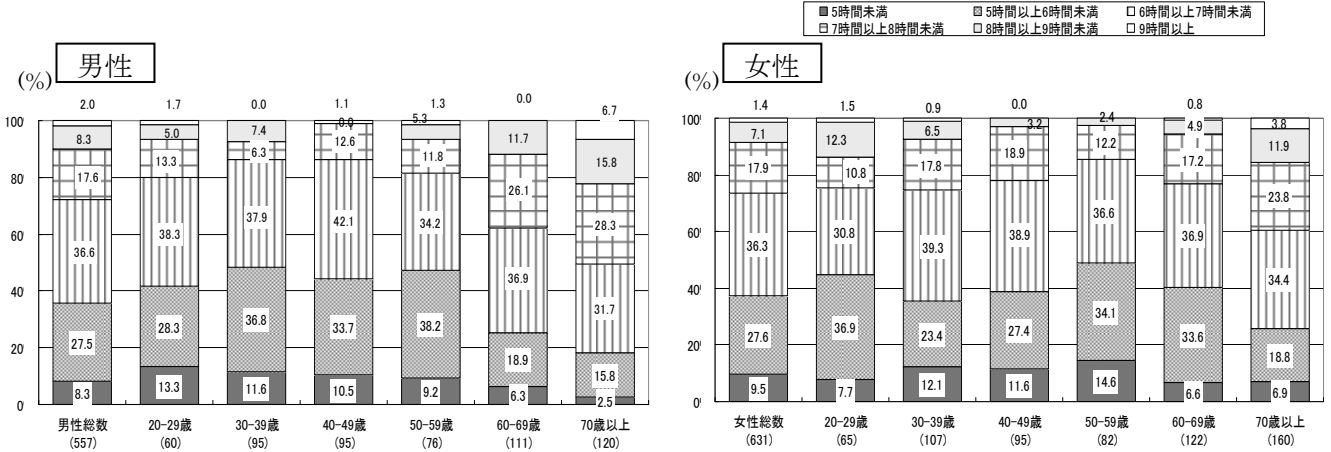
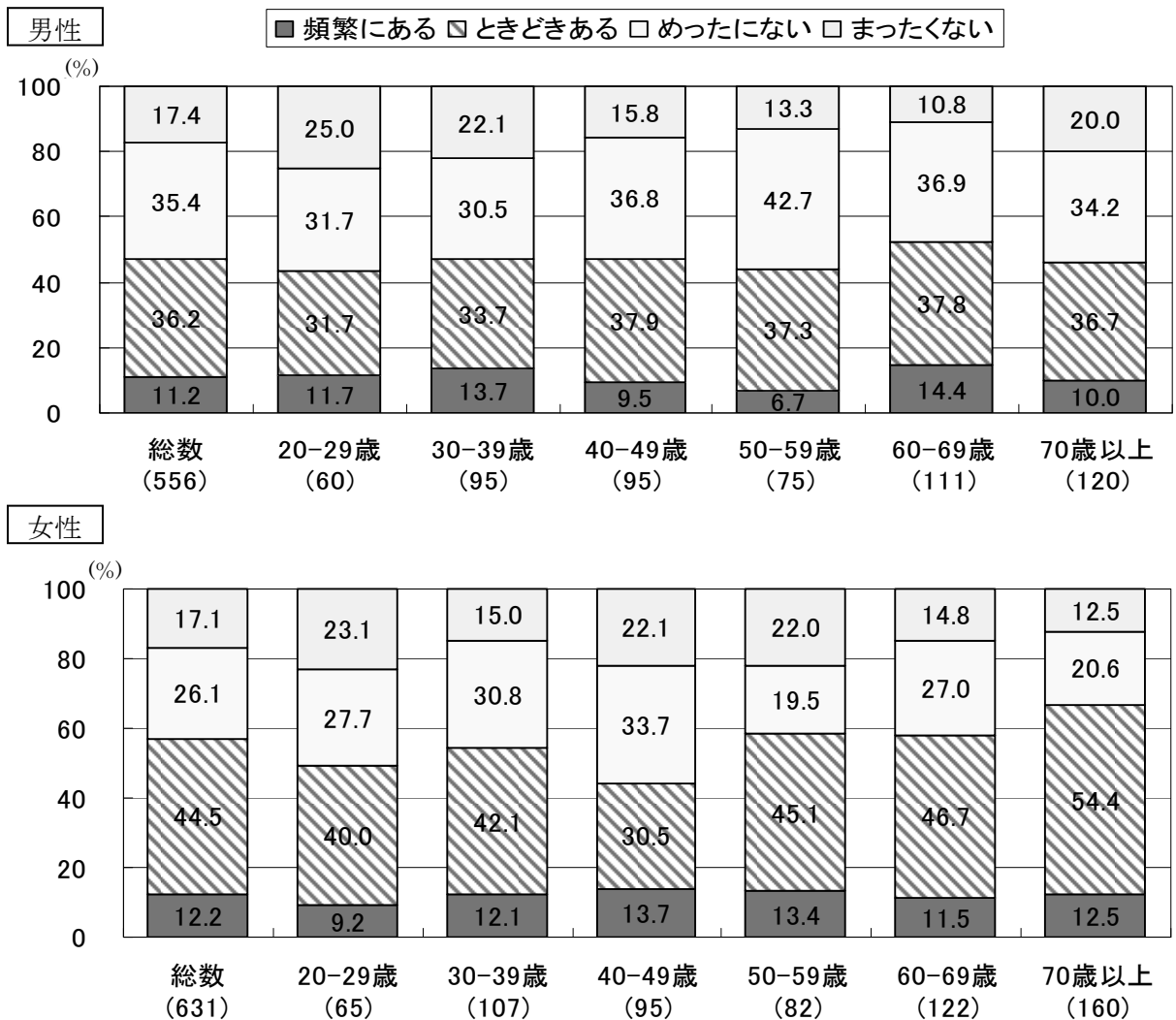


図33 寝つきの状況（性・年齢階級別）



#### 4 飲酒の状況

飲酒習慣のある者の割合は、都民は全国に比べ高く、平成 23 年は、男性 35.5%、女性 12.0% であり、平成 19 年からの年次推移をみると横ばいである。

また、飲酒する日 1 日あたりの飲酒量が生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1 日平均男性 2 合以上、女性 1 合以上）の割合は、男性は 19.4%、女性は 13.2%である。

図 3 4 飲酒習慣のある者の割合（20 歳以上）（平成 19 年から 23 年の年次推移）

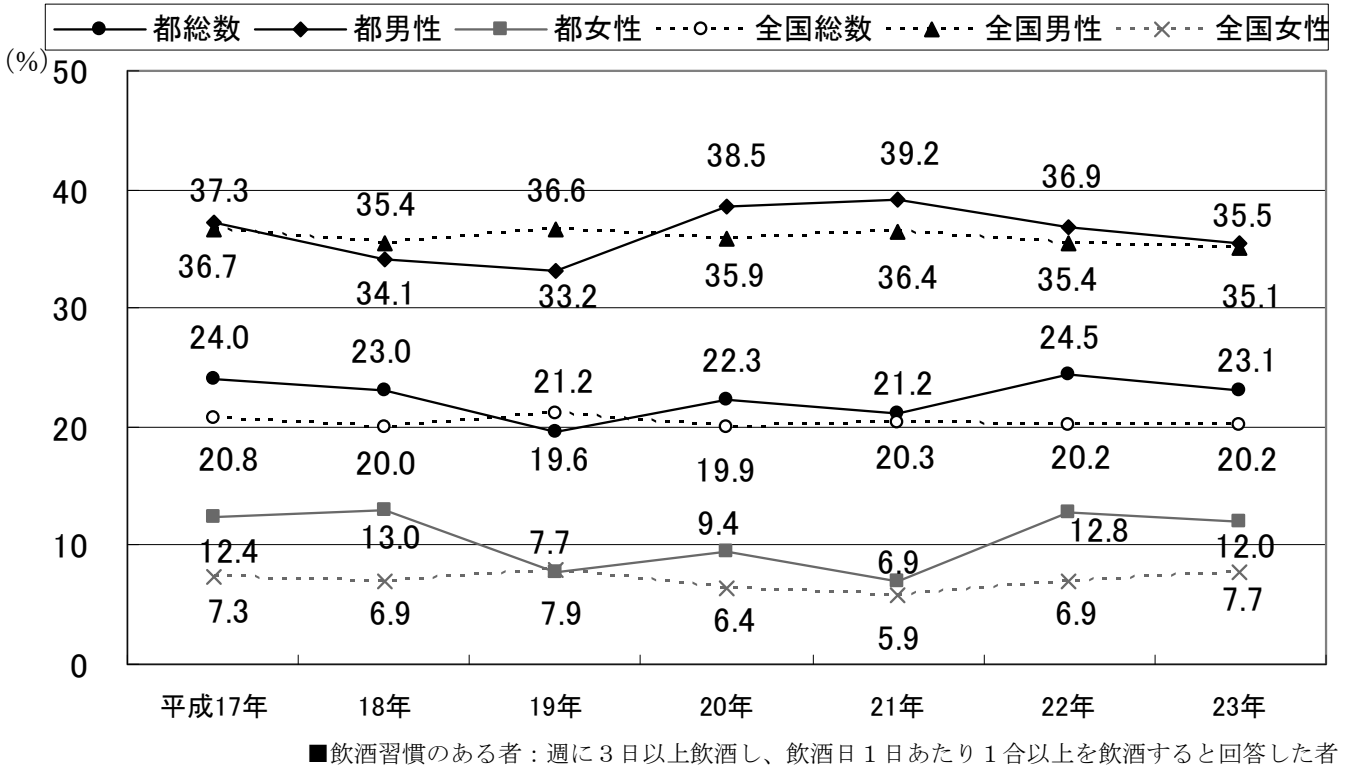


表 9 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の状況（20 歳以上）

		平成 23 年	(参考)平成 22 年	
			東京都	国
男性	人	108	57	-
	%	19.4	18.9	15.3
女性	人	83	47	-
	%	13.2	14.7	7.5

本調査では、以下の3つのうちいずれかに該当する者を「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」としている。

- 男性 1 日平均 2 合以上飲酒している者：①飲酒の頻度が毎日または週 5～6 日で飲酒日 1 日あたりの飲酒量が 2 合以上  
②飲酒の頻度が週 3～4 日で飲酒日 1 日あたりの飲酒量が 3 合以上  
③飲酒の頻度が週 1～2 日または月 1～3 日で飲酒日 1 日あたりの飲酒量が 5 合以上

- 女性 1 日平均 1 合以上飲酒している者：①飲酒の頻度が毎日または週 5～6 日で飲酒日 1 日あたりの飲酒量が 1 合以上  
②飲酒の頻度が週 3～4 日で飲酒日 1 日あたりの飲酒量が 3 合以上  
③飲酒の頻度が週 1～2 日または月 1～3 日で飲酒日 1 日あたりの飲酒量が 5 合以上

## 5 喫煙の状況

### (1) 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性で34.4%、女性で13.7%である。  
男女共、全国に比べ高くなっている。1日21本以上吸う者の割合も全国に比べ高い。

図35 現在習慣的に喫煙している者の割合（20歳以上）

（平成17年から23年の年次推移）

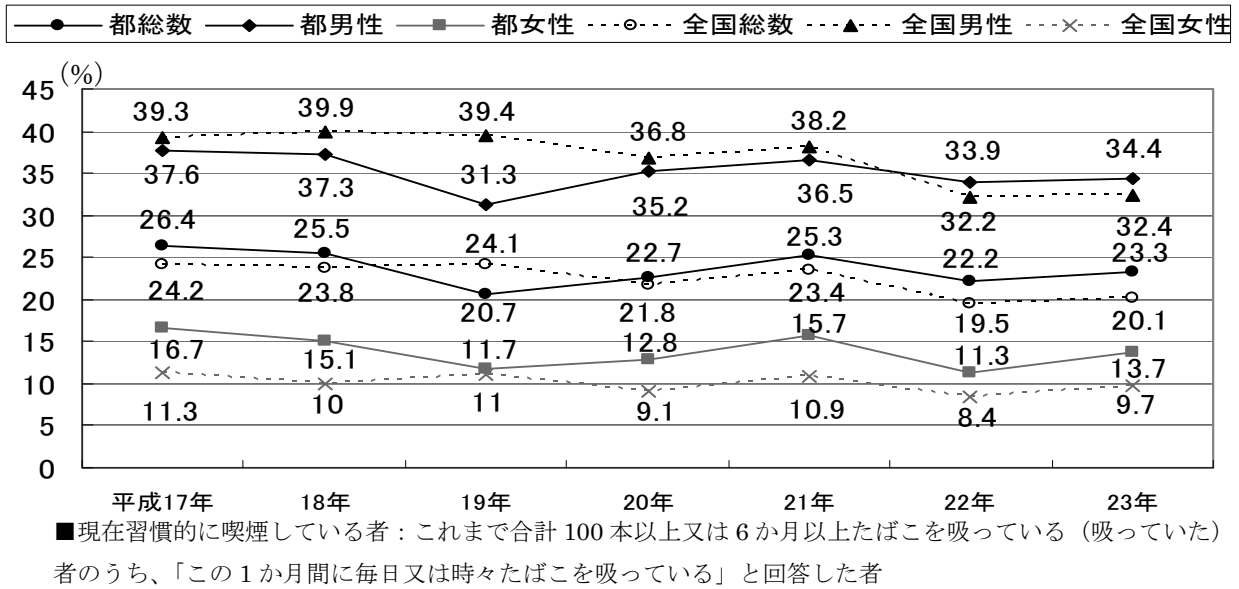


図36 喫煙本数の状況1日21本以上吸う者の割合（20歳以上）

（平成17年から23年の年次推移）

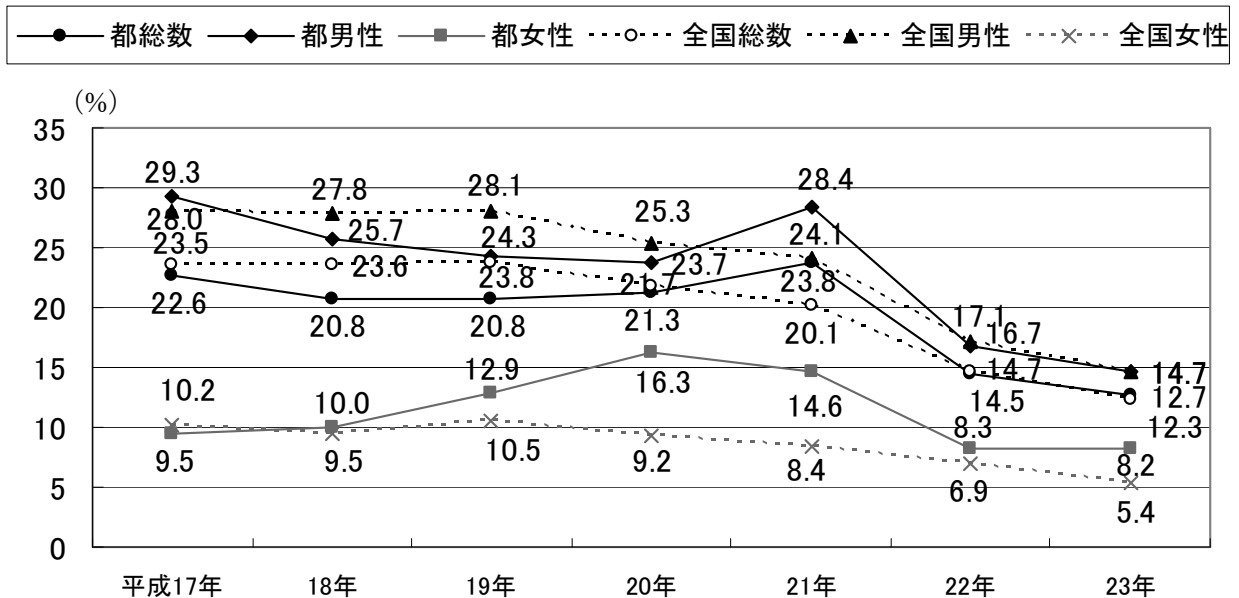


表10 現在習慣的に喫煙している者における1日の喫煙本数

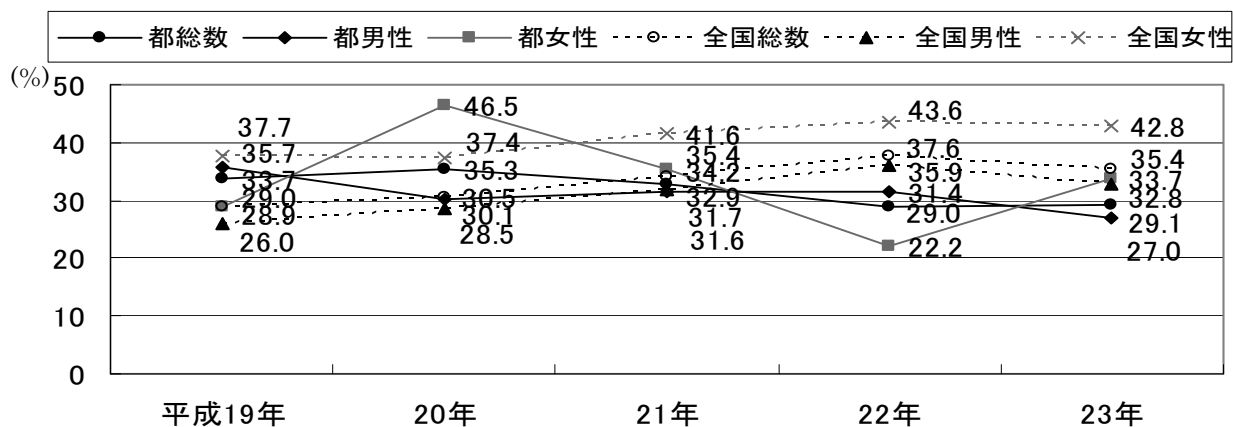
	19年	20年	21年	22年	23年
総数	18	17	19	17	16
男性	20	19	21	18	17
女性	14	15	17	16	14

(本)

## (2) 禁煙する意思の有無

現在習慣的に喫煙している者で、たばこをやめたいと思う者は、男性 27.0%、女性 33.7% である。

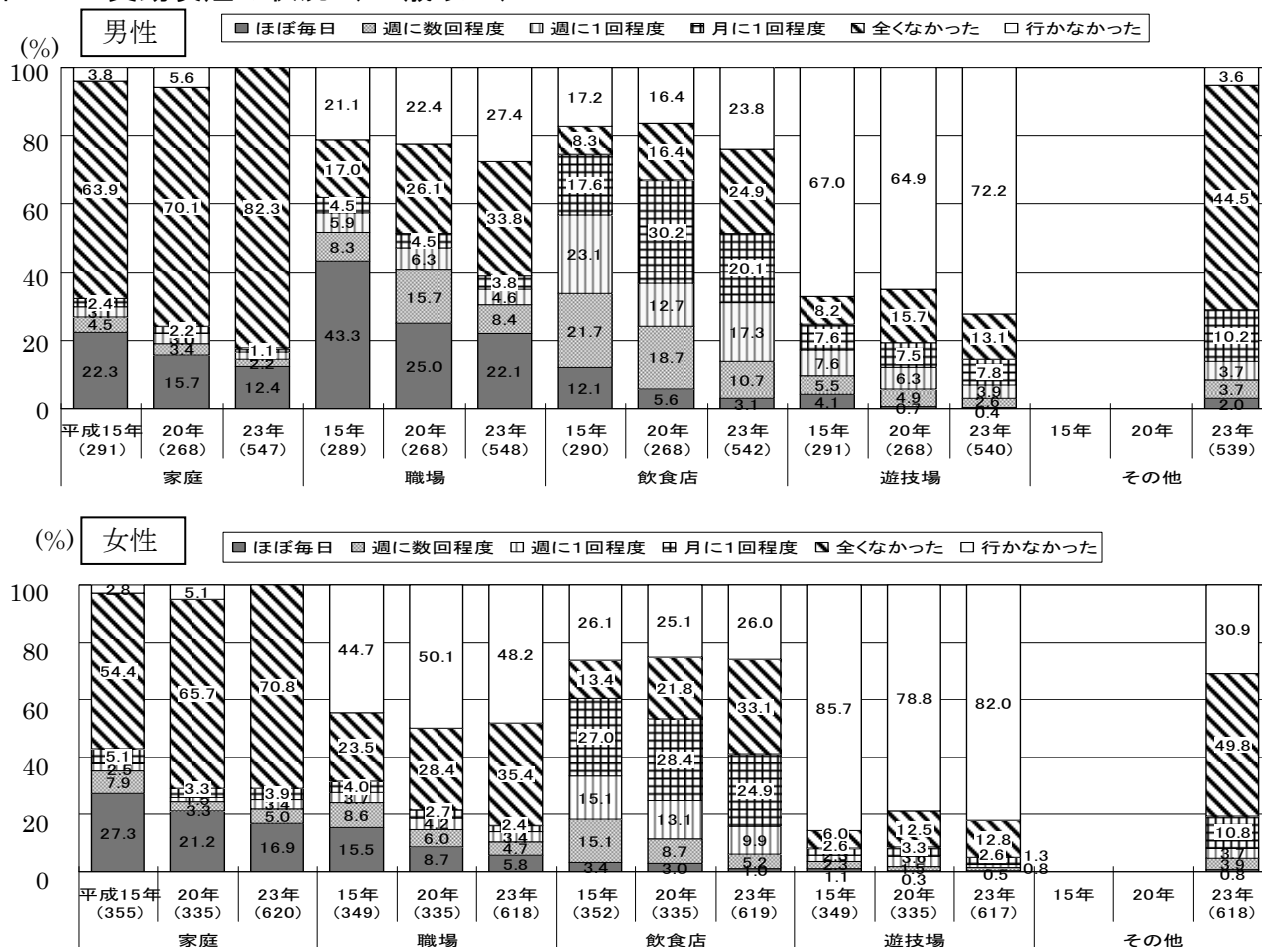
図37 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合 (20歳以上) (平成19年から23年の年次推移)



## (3) 受動喫煙の状況

過去1か月間、受動喫煙の影響を「ほぼ毎日受けた」と回答した者は、平成15年と比べて全ての場において少なくなっている。

図38 受動喫煙の状況 (20歳以上)



## 6 歯の状況

歯科健康診査や専門家による口腔ケアの受診頻度は、「半年に1回以上」と回答した者の割合が29.0%であり、「1年に1回程度」とした回答した者の割合が27.8%である。

ふだん食べるときに、何でもかんで食べることができる者の割合は87.5%であり、よく味わって食べている者の割合は75.7%で、いずれも全国に比べ低くなっている。

図39 歯科健康診査や専門家による口腔ケアの受診頻度

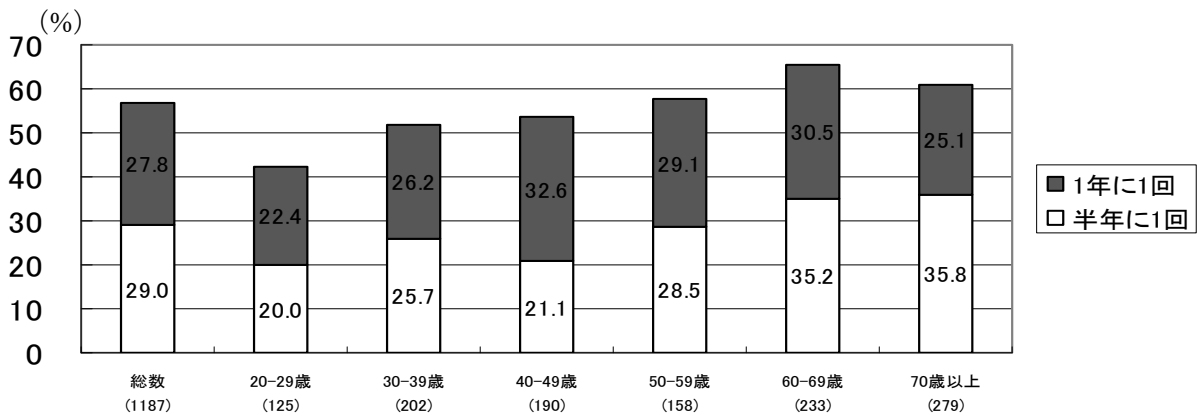
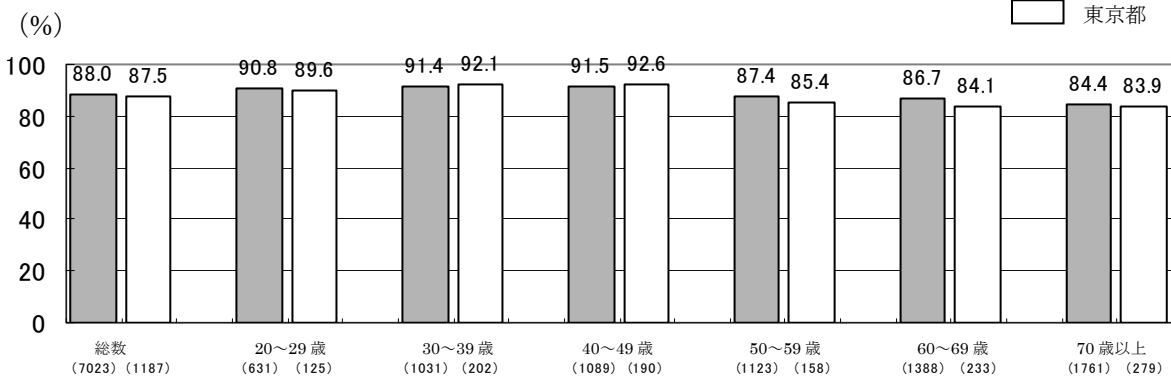
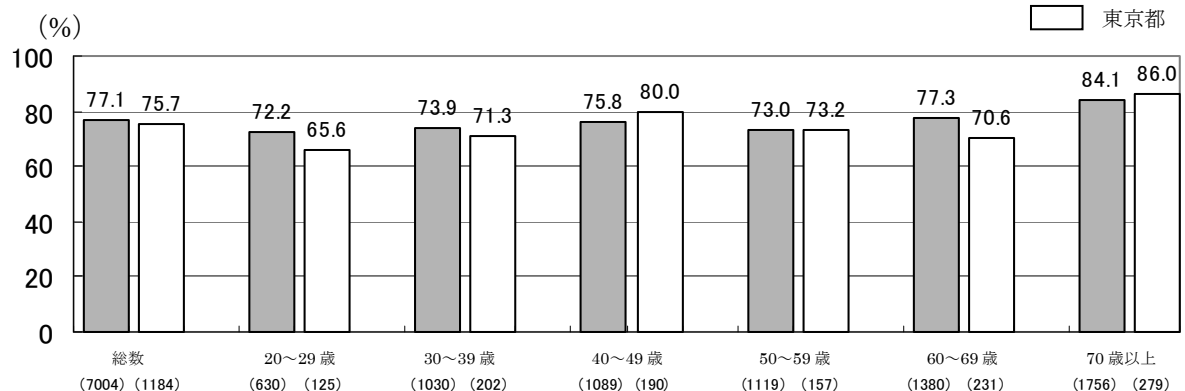


図40 咀嚼の状況（男女計・年齢階級別）

### ア 何でもかんで食べることができる者の割合



### イ よくかんで味わって食べている者の割合

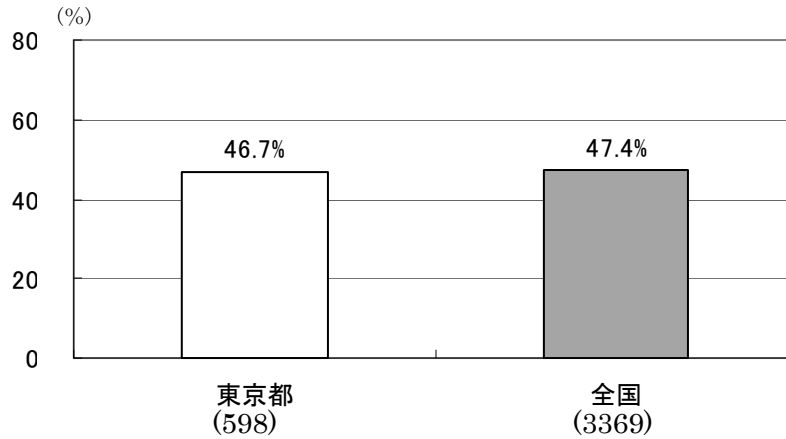




## 7 非常時の備蓄状況

非常時に備えて非常用食料を用意している世帯の割合は東京都、全国と比べて差はみられなかった。

図4-1 災害時に備えて非常用食料を用意している世帯の割合

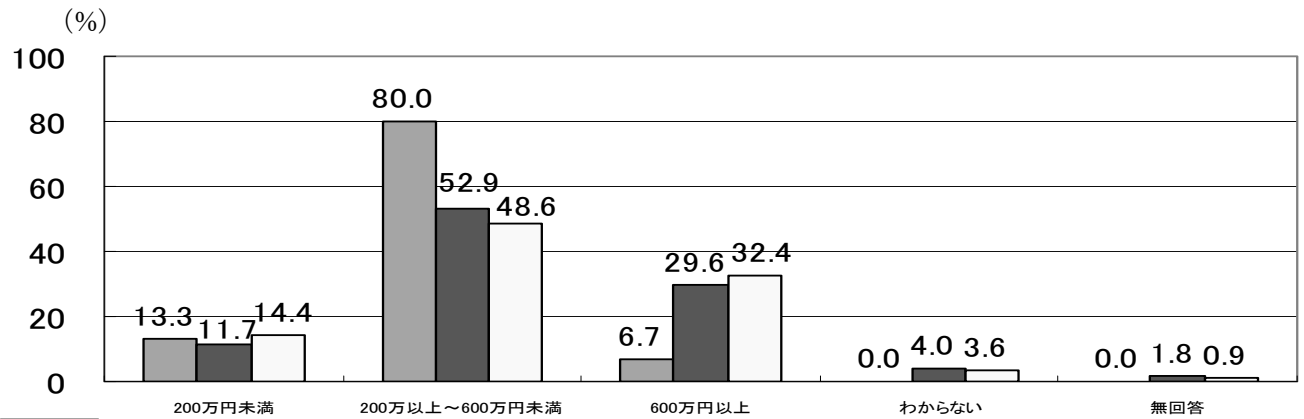


## 8 年間収入と肥満の状況

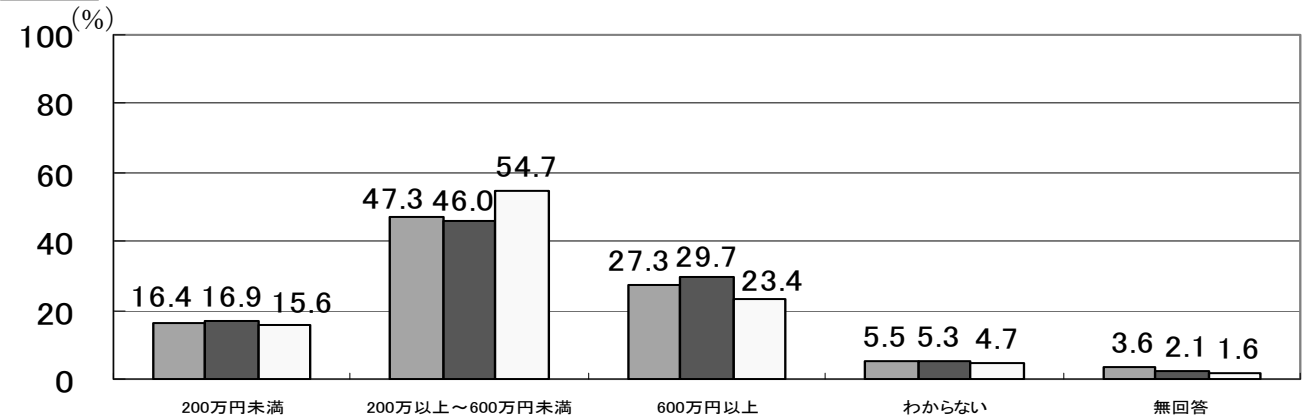
年間収入と肥満の状況は、男性においては高収入の者の方が肥満者の割合が高い。

図4-2 年間収入と肥満の状況

男性



女性



■ やせ ■ 普通 □ 肥満

## <参考資料>

《参考》健康日本21（第2次）における目標値と都民の結果（国民健康・栄養調査に関する抜粋）

分野	目標項目	国の現状	目標値（平成34年度）	平成23年東京都
栄養・食生活	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）	20歳～60歳代男性の肥満者の割合：31.2% 40歳～60歳代女性の肥満者の割合：22.2% 20歳代女性のやせの者の割合：29.0% （平成22年）	20歳～60歳代男性の肥満者の割合：28% 40歳～60歳代女性の肥満者の割合：19% 20歳代女性のやせの者の割合：20%	20歳～60歳代男性の肥満者の割合：34.3% 40歳～60歳代女性の肥満者の割合：14.5% 20歳代女性のやせの者の割合：24.4%
	適切な量と質の食事をとる者の増加			男性50.9% 女性60.9% （参考値）69.9%
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加 ※1（20歳以上）	68.1%（平成23年）	80%	
	食塩摂取量の減少（20歳以上）	10.6g（平成22年）	8g	10.5g
身体活動・運動	野菜と果物の摂取量の増加（20歳以上）	野菜摂取量の平均値：282g 果物摂取量100g未満の者の割合：61.4%（平成22年）	野菜摂取量の平均値：350g 果物摂取量100g未満の者の割合：30%	野菜摂取量の平均値：281.5g 果物摂取量100g未満の者の割合：56.2%（20歳以上）
	日常生活における歩数の増加（成人、高齢者）	20～64歳：男性7841歩、女性6883歩 65歳以上：男性5628歩、女性4585歩 （平成22年）	20～64歳：男性9000歩、女性8500歩 65歳以上：男性7000歩、女性6000歩	20～64歳：男性8415歩、女性7742歩 65～74歳：男性7701歩、女性5938歩
	運動習慣者の割合の増加	20～64歳：男性26.3%、女性22.9%、総数24.3% 65歳以上：男性47.6%、女性37.6%、総数41.9% （平成22年）	20～64歳：男性36%、女性33%、総数34% 65歳以上：男性58%、女性48%、総数52%	20～64歳：男性35.3%、女性26.4%、総数29.7% 65歳以上：男性57.6%、女性42.9%、総数49.1%
	睡眠による休養を十分にとれない者の減少（20歳以上）	18.4%（平成21年）	15%	22.1%

たばこ	成人の喫煙者の減少（喫煙をやめたい人がやめる）	19.5%(平成22年)	12%	28.9%
	日常生活で受動喫煙（家庭・職場・飲食店・行政機関・医療機関）の機会を有する者の割合の低下	行政機関：16.9%（平成20年） 医療機関：13.3%（平成20年） 職場：64%（平成23年） 家庭：10.7%(平成22年) 飲食店：50.1%(平成22年)	行政機関：0% 医療機関：0% 職場：受動喫煙のない職場の実現（平成32年度）※2 家庭：3% 飲食店：15%	行政機関：7.4% 医療機関：6.8% 職場：43.7% 家庭：23.8% 飲食店：61.0%
アルコール	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者）の割合の低減（20歳以上）	男性15.3%（平成22年） 女性7.5%（平成22年）	男性13% 女性6.4%	男性19.4% 女性13.2%
	60歳代における咀嚼良好者の増加	73.4%(平成21年)	80%	84.1%
歯の健康	20歳代における歯肉に炎症所見を有する者の割合の減少	31.7%（平成21年）	25%	—
	過去1年間に歯科検診を受診した者の割合の増加（20歳以上）	34.1%(平成21年)	65%	56.8%
糖尿病	糖尿病治療継続者の割合の増加（20歳以上）	63.7%（平成22年）	75%	58.3%
	糖尿病有病者の増加の抑制（20歳以上）	890万人（平成19年）	1000万人 《参考：平成9年・14年・19年にかけての性・年齢階級別糖尿病有病率の傾向が以降も続くとした場合、1410万人》	
循環器	脂質異常症の減少（40歳～79歳、服薬者含む）	総コレステロール240mg/dl以上の者 男性13.8% 女性22.0% LDLコレステロール160mg/dl以上の者 男性8.3% 女性11.7%（平成22年）	総コレステロール240mg/dl以上 男性10% 女性17% LDLコレステロール160mg/dl以上 男性6.2% 女性8.8%	総コレステロール240mg/dl以上 男性10.3% 女性23.8% LDLコレステロール160mg/dl以上 男性7.9% 女性12.4%
	高血圧の改善（収縮期血圧の平均値の低下）（40～89歳、服薬者含む）	男性138mmHg 女性133mmHg（平成22年）	男性134mmHg 女性129mmHg	男性140mmHg 女性131mmHg

※1：内閣府「食育の現状と意識に関する調査」より把握

※2：厚生労働省「職場における受動喫煙防止対策に係る調査」より把握