

平成23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する「国民健康・栄養調査」の内容および規模を拡大し、「都民健康・栄養調査」として実施し、そ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）、生活習慣調査（運動、休養、喫煙や飲酒等生活習慣に関するアンケート）、身体状況調査（医師等による計測及び問診等）を平成23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82地区632世帯1432人
（区・政令市部59地区398世帯902人、市町村部23地区234世帯530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。

栄養バランスの状況

1日2食以上バランスを考えて食べている者の割合は、男性55.7%、女性61.1%である。

野菜摂取の状況

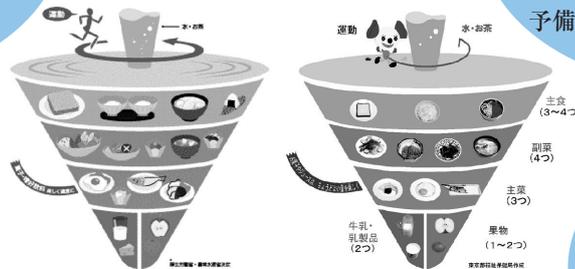
1日の平均野菜摂取量は男性288.6g、女性275.4gである。1日に350g以上野菜を摂取している者の割合は男性30.1%、女性26.6%である。

メタボリックシンドロームの状況

40から74歳まで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59.3%、女性16.0%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20.1%、女性15.7%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。

肥満とやせの状況

男性は30から60歳代で肥満の割合が多く、女性は20から30歳代でやせの割合が高い。

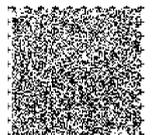
生鮮食品の購入状況

生鮮食品を購入しない者の割合は20歳代で多く、男性80.0%、女性66.2%である。

運動の状況

1日の平均歩行数は男性7853歩、女性6844歩であり、20歳から64歳で8000歩以上歩く割合は男性49.5%、女性39.8%である。

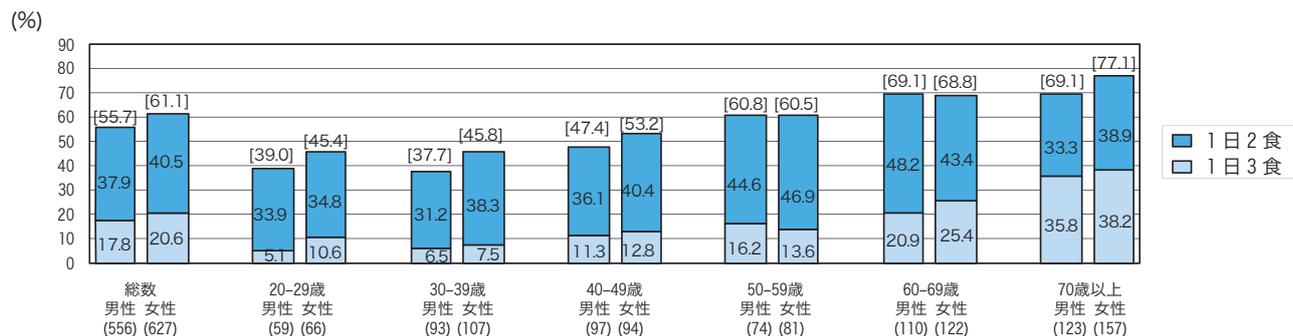
東京都は、都民の健康な長寿の実現に向け、都民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくり運動を総合的に推進するための指針として、「東京都健康推進プラン21」を策定しています。



栄養バランスの状況

1日2食以上主食・主菜・副菜を食べている者の割合は、男性55.7%、女性61.1%である。

図1 1日の食事(3食)のうち1日2食以上主食・主菜・副菜をそろえて食べる者の割合 (20歳以上)

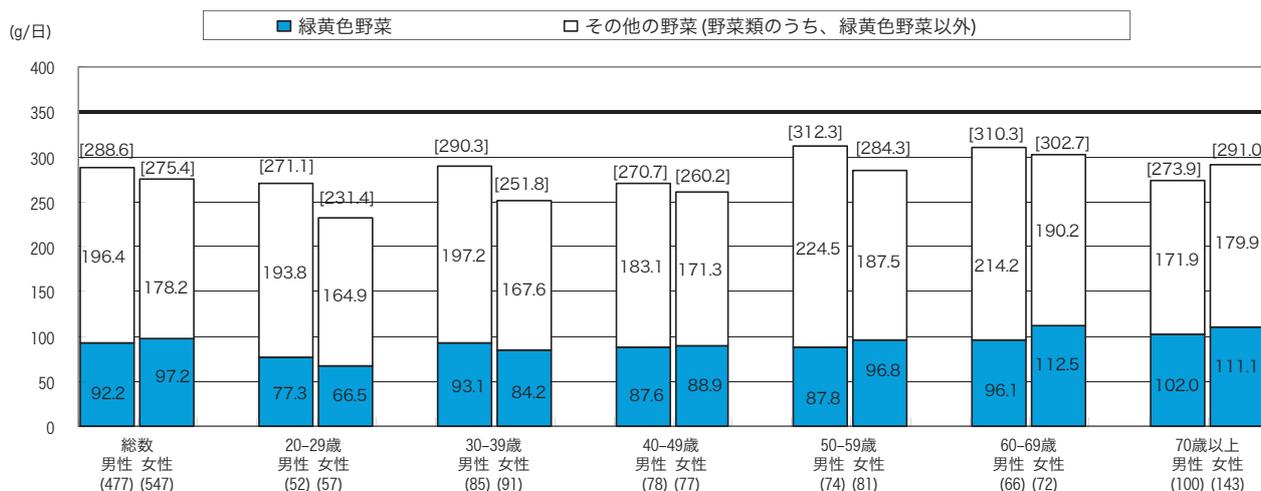


※主食(ごはん、パン、麺類など)・主菜(肉、魚、卵、豆腐などの豆製品を使ったおかず)・副菜(野菜を使ったおかず)

野菜摂取の状況

1日あたりの野菜摂取量は男性288.6g、女性275.4gである。1日350g以上野菜を摂取している者の割合は男性30.2%、女性26.5%である。

図2 1日あたり野菜摂取量 (20歳以上)



※その他の野菜には「野菜ジュース」「漬物」が含まれる。

表1 1日350g以上野菜を摂取している者の割合 (20歳以上)

		70g (1皿) 未満	70g (1皿) 以上	140g (2皿) 以上	210g (3皿) 以上	280g (4皿) 以上	350g (5皿) 以上
		男性	人	39	54	83	84
	%	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

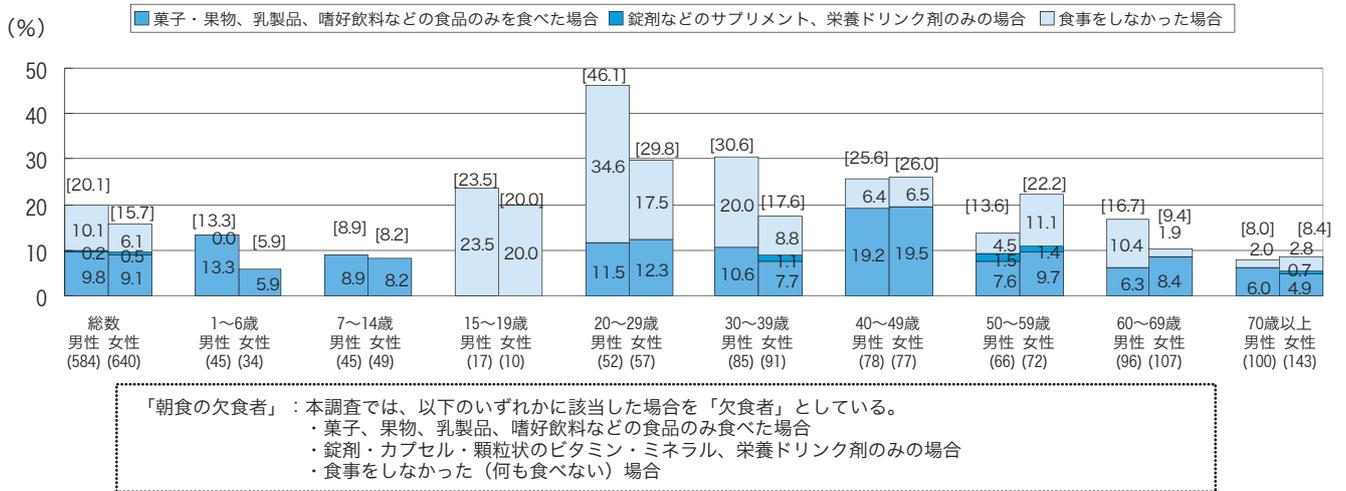
■野菜70gを1皿とした場合

1日あたりの平均野菜摂取量は目標の350gを満たしていません。
東京都では1日野菜350g以上摂取する人を増やす取組を推進しています。

朝食欠食の状況

朝食を欠食している者の割合は、男性20.1%、女性15.7%である。20から29歳では男女とも何も食べていない者が多い。

図3 朝食の欠食状況



運動の状況

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4 歩数の状況 (20歳以上)

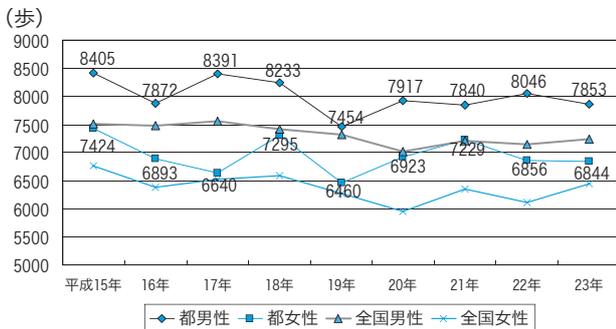


表2 8000歩以上の人の年代別男女別割合

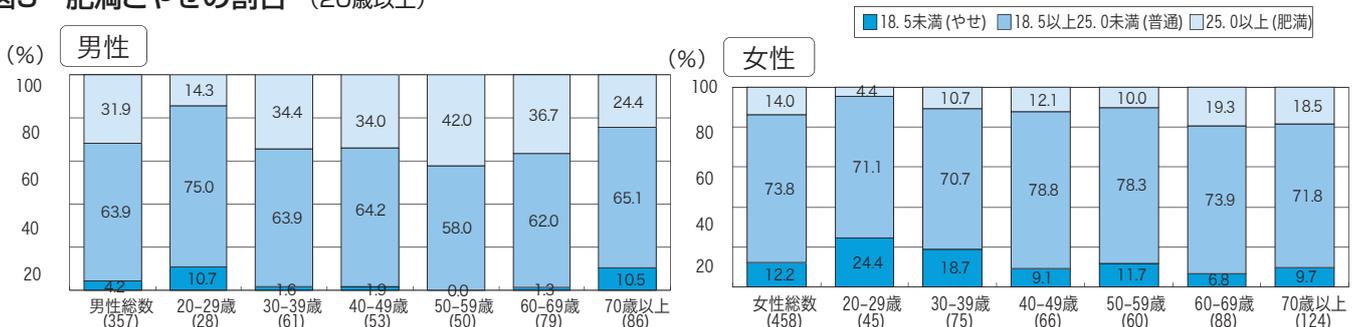
年代 (人数)	20歳代 (41)	30歳代 (81)	40歳代 (71)	50歳代 (68)	60歳代 (96)	70歳以上 (94)	(再掲) 20~64歳 (307)
男性	25	35	39	32	45	24	152
(%)	61.0	43.2	54.9	47.1	46.9	25.5	49.5
年代 (人数)	20歳代 (53)	30歳代 (91)	40歳代 (83)	50歳代 (74)	60歳代 (107)	70歳以上 (131)	(再掲) 20~64歳 (359)
女性	23	34	33	27	38	16	143
(%)	43.4	37.4	39.8	36.5	35.5	12.2	39.8

東京都では1日8000歩以上の歩数を目指しています。

肥満とやせの状況

男性は30歳から60歳代で肥満の割合が多く、女性は20歳から30歳代でやせの割合が多い。

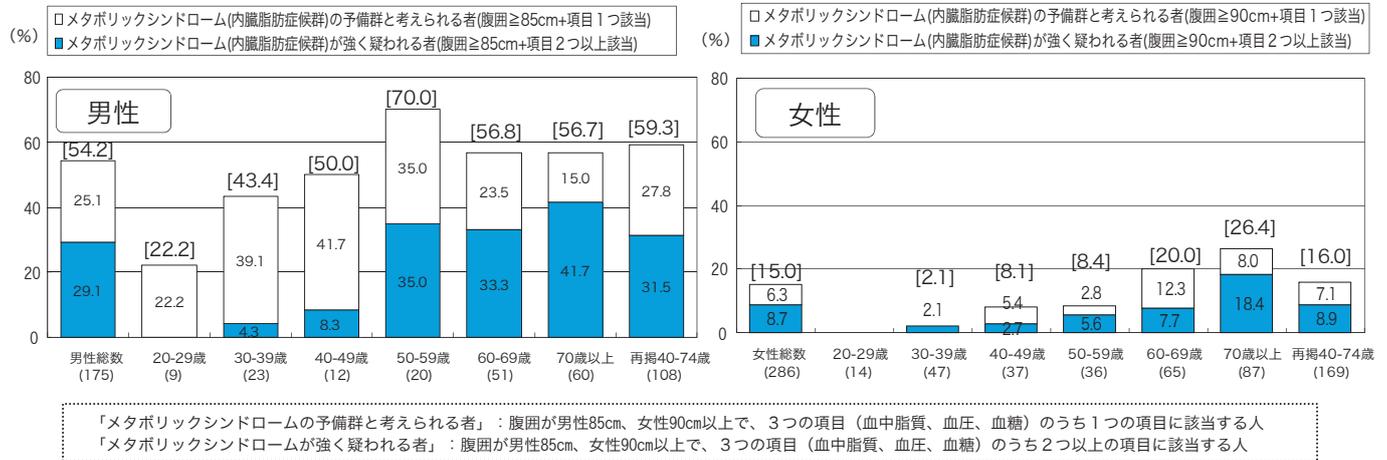
図5 肥満とやせの割合 (20歳以上)



メタボリックシンドロームの状況

40から74歳まで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59.3%、女性16.0%である。

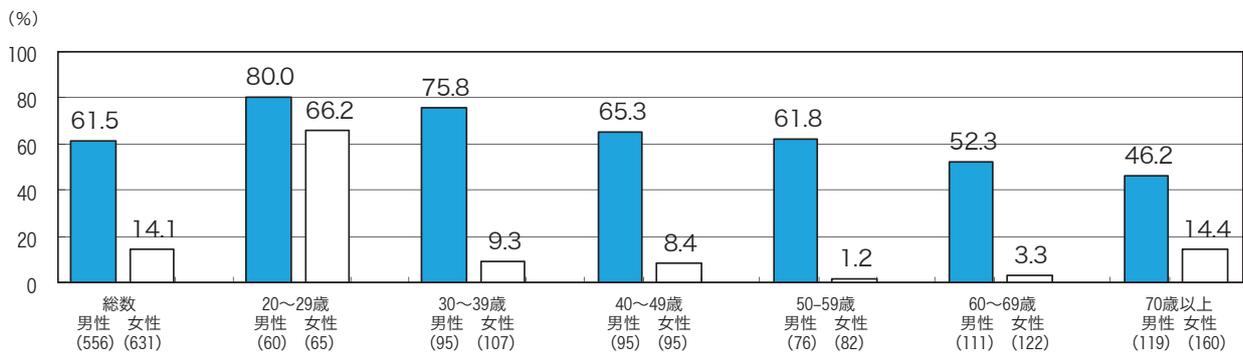
図6 メタボリックシンドロームの割合 (20歳以上)



生鮮食品の購入状況

生鮮食品を購入しない者の割合は20歳代で多く、男性80.0%、女性66.2%である。

図7 生鮮食品を購入しない者の割合 (20歳以上)



年齢別ポイント

20~30歳代

朝食欠食者の割合が多い。

40~60歳代

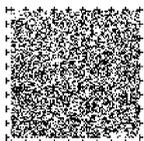
男性のメタボリックシンドロームが強く疑われる者と予備群の割合が増えてくる。

70歳以上

1日8000歩以上歩く者の割合が少ない。

【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。グラフ中の国の数値は、「平成23年国民健康・栄養調査結果の概要」（厚生労働省）から引用しています。



平成23年東京都民の健康・栄養状況（リーフレット）（平成25年3月発行）登録番号（24）349
 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/tomineiyou/tomineiyou.html
 印刷 株式会社アイガー