

平成25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）、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（運動、休養、喫煙や飲酒等生活習慣に関するアンケート）を平成25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215世帯499人
（区・政令市部30地区160世帯350人、市町村部6地区55世帯149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。

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18.9%、女性34.0%である。

野菜摂取の状況

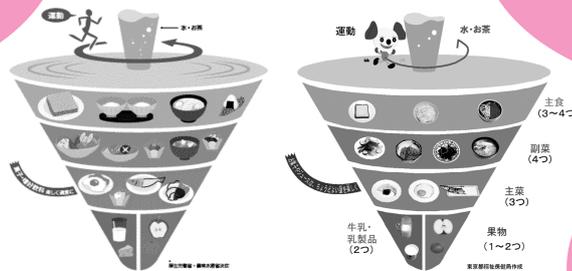
野菜の成人1日目標摂取量である350g以上摂取している者の割合は男性35.4%、女性31.9%である。

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62.8%、女性48.2%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、30-69歳で21.3%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40歳代で肥満の割合が多く、女性は20歳代でやせの割合が多い。

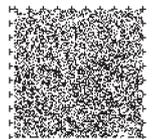
メタボリックシンドロームの状況

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を合わせると、男性62.1%、女性20.7%である。

運動の状況

8000歩以上歩く割合は男性44.2%、女性39.9%である。

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

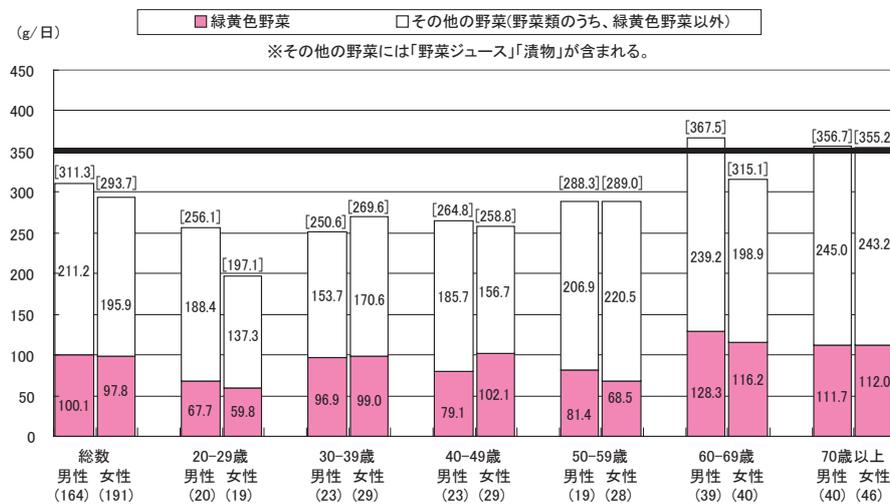
1日350g以上野菜を摂取している者の割合は男性35.4%、女性31.9%である。

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(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	14	14	21	32	25	58
	%	8.5	8.5	12.8	19.5	15.2	35.4
女性	人	19	20	21	33	37	61
	%	9.9	10.5	11.0	17.3	19.4	31.9

図1 1日当たり野菜摂取量(20歳以上)



野菜の摂取量が1日350g以上の人を増やす取組を推進しています。

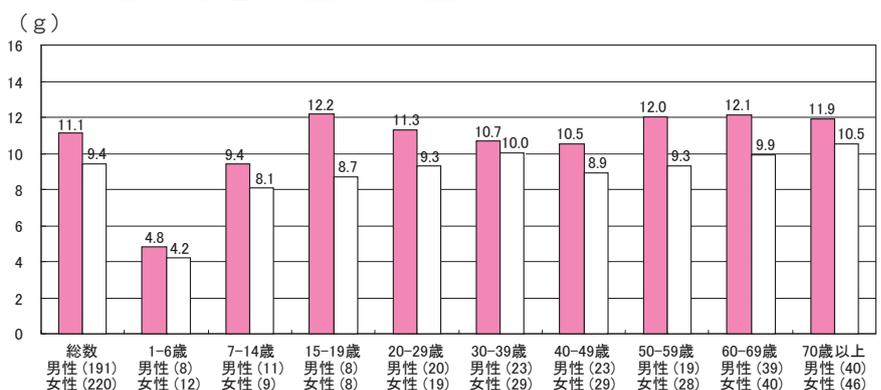
食塩摂取の状況

目標量の1日8.0g以下の者の割合は、男性18.9%、女性34.0%である。

表2 食塩摂取状況(20歳以上)

		8g 以下	8gより 多く摂取
男性	人	31	133
	%	18.9	81.1
女性	人	65	126
	%	34.0	66.0

図2 1日当たり食塩摂取量(1歳以上)



食塩の摂取量が1日8g以下の人を増やす取組を推進しています。